



ILAALI CAAFIMAADKA

Niyada ku haay muhiimada cunto si fiican la iskugu dheelitiray, baahidana loo qabo cunista folic acid, naas nuujinta joogtada ah, iyo talaallada qoyskaaga, iyo khataraha caafimaadka ee maadooyinka khatarta ah.

Halkaan waxaad ka helaysaa fikradaha qaar oo aad ku ilaanayso caafimaadkaaga iyo faya qabkaaga!

Cun cunto fiican

Cunista cunto wanaagsan waa inaad yeelato dookhyada cunto wanaagsan oo ku habboon qaab nololeedkaaga caafimaadka leh!

- Cun cunto noocyo kaladuwan leh, ayna ku jiraan miraha iyo khudaarta, si aad u hesho nafaqooyinka aad ugu baahan tahay inaad ku noolaato caafimaad.
- Dooro cuntada baalka leh sida boorashka, bariiska baroonka ah, roodhiga khamadiga guud, iyo baastada.
- Dooro noocyada jirka ah ee hilibka iyo doorada. Cun noocyada kale ee barootiinka sida cuntada badda, lawska iyo miraha, salbukada, misirta iyo digirta cagaaran, iyo cuntooyinka sooyada.
- Si aad u hesho tilmaamaha cuntada caafimaadka leh oo dheeraad ah, booqo [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov).



Folic Acid

Dhammaan shaqsiyaadka uurka yeelan kara waa inay qaataan feetamiinnada kaladuwan oo ka kooban 400 oo mikroogaraam oo folic acid ah maalin kasta. Folic Acid ayaa kaa caawin karta inuu ka hortag uga noqdo ilmahaaga ciladaha maskaxda iyo laf dhabarta ee ilmuhu ku dhasho. Hase yeeshee, difaaca ayaa u baahan inuu billoowdo kahor intaadan uurka yeelan. Intaad cunayso feetamiinnada badan, dooro cuntooyin ay ku badan tahay folic acid:

- Roodhi, seeriyaal, iyo baasto nafaqo lagu daray
- Liinta oranjiga iyo cabitaanka oranjiga
- Digirta, salbukada, iyo misirta
- Khudaarta caleenta cagaaran ee madoow xigeenka ah



Noqo Qof Caqli badan – Qaado talaalka!

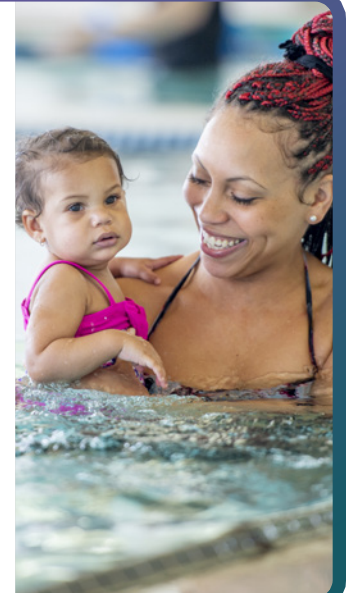
Ka codso dhakhtarkaaga inuu kuu muddeeyo talaallada muhiimka ah.

Jimicsiga Jirka

Miyaadan ogayn in jimicsiga jirku uu ku siinaayo awood badan? Waxay sidoo kale kor u qaadaysaa dareenkaaga, waxay kaa caawinaysaa inaad nasiino dareento, waxayna ku siinaysaa hurdo wanaagsan! Si tartiib ah u dhis 30 daqiiqo ama ka badan oo jimicsiga jirka ee heerka dhexe-adag maalin kasta. Qaar kamid ah fikradaha jimicsiyada heerka dhexe-adag:

- Si boobsiis ah u soco ama fuul meel sare
- Dabaalo ama samee jimicsiga biyaha
- Kaxee baaskiil
- Dheel
- Ku soco meesha intaad ku hadlayso taleefanka
- Ka shaqee beer

Kala hadal dhakhtarkaaga nashaadaadka jimicsiga jirka ee kugu habboon.





Caafimaadka Dareenka

Waa wax caadi ah in qofku dareemo dareenno kaladuwan kadib markuu ilmo dhalo. Waxaa laga yaabaa inaad dhib ku qabto wax cunista ama hurdada aadna ku dhibtooto daryeelida ilmahaaga. Si aad xal ugu hesho dareemadaan, cun cunto fiican, aadna u naso, kana codso qoyskaaga iyo saaxiibadaa inay ku taageeraan inta lagu jiro waqtigaan.

Haddii aad dareento murug, walaac, ama aad dareemayso sida inaad waxba samayn karin, waxaa laga yaabaa inaad qabto niyad jabka ku dhaca umusha (PPD). PPD badanaa aad u dhacda kamana dhigna inaad ahayn daryeele wanaagsan.

Haddii aad dareento murug ama xanaaq wax ka badan labo asbuuc ama aad ka baqayso inaad naftaada ama ilmahaaga waxyeelo u gaysato, kala hadal dareemadaada dhakhtarkaaga, shaqaalaha WIC, ama dadka aad ku kalsoon tahay. Waa muhiim inaad hesho caawimaad. Dareennada caafimaadka leh ee dhex mara adiga iyo ilmahaaga ayaa muhiim u ah ilmahaaga.

Waxaad sidoo kale wici kartaa Perinatal Support Washington (Taageerada Hooyada iyo Dhallaanka ee Washington) ood ka helayso 1-888-404-7763 ama booqo perinatal-support.org.

U qorshee Qoyskaaga

Haddii aad qorshaynayso inaad dhasho carruur badan, iskuday inaad sugto ugu yaraan 18 billood oo u dhaxaysa uurarka. Jirkaaga ayaa u baahan waqti uu ku bogsoodo uuna ku helo miisaan caafimaad leh.

Kala hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisaada qaabka aad dhalmada ku xakamaynayso oo kugu haboon.

Ka diaac naftaada iyo qoyskaaga waxyaabaha khatarta ah

Tubaakada, khamriga, iyo darogooyinka sharci darada ah ayaa khatar ku ah caafimaadka qoyskaaga. Tusaale wanaagsan u noqo ilmahaaga adoo iska ilaalinaaya maandooriyaashaas. U isticmaal daawooyinka sida dhakhtarku kuugu qoray. Dookhyada aad maanta samayso ayaa saamayn kara caafimaadka qoyskaaga ee hadda iyo mustaqbalka.

Haddii qof jooga gurigaaga uu sigaarka cabo, liqida qiiqa sigaarka qof kale ama shiishada ayaa khatar wayn ku ah ilmaha yaryar iyo carruurta. In lala joogo meel sigaar lagu cabaayo ayaa kordhinaysa khatarta SIDS iyo qaadista cudurka neefta. sanbabka, caabuqa dhagaha, iyo kansarka.

Ka fogoow dhammaan qiiqa. Ma jiro heer qiiq oo badqab u ah ilmahaaga. Dhammaan noocyada qiiqa, ayna ku jirto shiida, ayaa khatar ah. Si aad u dhawrto caafimaadkaaga iyo kan ilmahaaga, iska ilaali tubaakada, shiishada, xashiiska, iyo sigaarka. U samee xeerka "SIGAARKU WAA MAMNUUC" gurigaaga. Ha u ogolaan dadku inay ilmahaaga agtiisa sigaar ku cabaan. Si lagaaga caawiyo joojinta, wac 1-800-QUITNOW ama booqo quitline.com.

Ka fikir Naas-nuujinta ilmaha

Dhakhaatiirta ayaa ku talinaaya in ilmaha naaska loo dhigo ugu yaraan hal sano, iyo ka badan haddii adigga iyo ilmahaagu sidaas rabtaan. Inaad cunugaaga naas nuujiso ayaa kordhinaysa faa'iidooyinka caafimaadka.

- Caanahaaga waxaa ku jira nafaqooyinka saxda ah si ilmahaagu u helo koriimo iyo kobac.
- Caanahaaga ayaa taageeraaya kobaca ilmahaaga.
- Caanahaaga ayaa ka caawinaaya cunugaaga inuu la dagaalamo caabuqa uusana wax badan jiran. Inaad naas nuujiso ayaa sidoo kale difaacaysa caafimaadkaaga!
- Inaad naaska u dhigto ilmahaaga waxay kordhinaysaa xariirka idiin dhexeeya.

