

**sonkorowga uurka**



**uurkayga,  
ilmahayga, iyo aniga**

Gacaliso qofka hooyada noqonaysa,

Waxaad rabtaa inaad dhasho ilmo caafimaad qaba oo aad laftaadunu caafimaad ahaato. Ogaanshaha cuntooyinka aad cunayso ee kaa caawinaya xakamaynta sonkorta dhiiggaaga ayaa muhiim in. Hooyooyinka ayaa mararka qaarkood dareema inay arrimo ka bateen markay ogaadaan inay qabaan sonkorowga uurka, oo waxa laga yaabaa inaad taas dareemayso. Waxaan rajaynaynaa in macluumaadka iyo fikradaha qoraalkani waxtar adiga kuu yeeshaan muddadan waqtiga waxbarashada cusub ah.

Helidda cuntada iyo waxqabadyada adiga iyo ilmahaaga caafimaadka u leh ayaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan inaad maarayso heerka sonkorta dhiiggaaga inta aad uurka leedahay. Talooyinka ku jira qoraalkani ma bedeli talooyinka dhakhtarkaaga. Dhakhtarkaaga iyo hawlyaqanka cuntada ee diinwaangashan ayaa kaa caawin doona inaad barato waxa adiga kuu wanaagsan.

Hambalyo iyo Rajo Fiican!

Tixgelin,

Shaqaalaha Barnaamijkaaga Nafaqada WIC



Waxa kale oo aad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sonkorowga uurka adiga oo booqda goobahan internet:

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/>

<http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/>

<http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/>

# Waa maxay Sonkorowga Uurku?

Sonkorowga uurka ayaa dhaca inta aad uurka leedahay marka jirkaagu samayn kari waayo isticmaal ku filan oo sonkorta dhiigga ah. Haweenka intooda badan, ayuu heerkooda sonkorta dhiiggu sii caadigi ahayd uu ku noqoodaa kaddib marka u ilmahoodu dhasho.

Insulinta waxa loogu baahan yahay unugyadaadu inay u isticmaalaan sonkorta shidaal tamar laga helo. Insulinu waxay ku samaynsantaa ganaca (pancreas). Haddii aad qabto sonkorow, ganacaaga ayaan samayn karin insulin ku filan baahida jirkaaga, ama unugyada jirkaaga ayay dhibaato ka haystaa isticmaalka insulinta la sameeyay. Insulinta waxa loogu baahan yahay inay sonkorta ku jirta dhiiggaagu ay u gasho unugyada, halkaas oo loogu isticmaalo tamar ahaan. Taas ayaa keenta sonkorta dhiigga ee kacsan.

- Marka sonkorta dhiiggaagu sare tahay muddada uurka aad leedahay, sonkor dheeraad ah ayaa u tagta ilmahaaga.
- Ilmahaaga ayaa ka heli doona kaaloriyo dheeraad ah sonkorta oo u keydsan doona kuwaas baruur ahaan. Taas ayaa ilmahaaga miisaankiisa kordhin karta waqtiga dhalashada ummulitaankana dhib ka dhigi karta.
- Ganaca ilmahaaga ayaa sameeya insulin dheeraad ah si u wax uga qabto sonkorta dhiigga kacsan ee adigaa imanaysa.
- Kaddib ummulitaanka ilmahaaga ayaa ku sii wadi doona samaynta insulin dheeraad ah. Taasina waxay sababtaa inuu ilmahaagu yeesho sonkor dhiig hooseysa. Waxa laga yaabaa inuu ilmahaagu isbitaalka lagu sii hayn si caadi looga dhigo heerkooda sonkorta dhiigga.

## Taasi maxay uga dhigan tahay uurkayga?

Waxaad u baahan doontaa inaad sonkorta dhiiggaaga heer caadi ah ku hayso si uga caawiso ilmahaagu inuu si fiican u koro oo u caafimaad-qab ahaado.

Marka sonkorta dhiiggaagu kacsan tahay waxay u badan tahay inay kugu soo baxaan dhibaatooyinka ay ka midka yihiin:

- Cadaadiska dhiigga oo sareeya (dhiig-kar)
- Caabuq kaadi-hays (caabuqa marinka kaadida)
- Ilmahaaga ayaa laga yaabaa inuu u weynaado heer markaa loo baahdo qalliin uur (C-section ama cesarean section) in si badbaado leh lagaaga dhaliyo.

Adiga oo la socda oo xakeemaya sonkorta dhiiggaaga, ayaad wax u tari doontaa laftaada iyo ilmahaaga oo caafimaad qab ahaada.



## Maxay sonkorowga uurku macno ugu leedahay ilmahayga?

Adiga oo ku haya heerarkaaga sonkorta dhiigga sida caadiga ah inta aad uurka leedahay ayaa ilaalin doonta oo ka dhigi doonta inuu ilmahaaga si fiican uu u koro. Haddii sonkorta dhiiggaagu sare ahaanta ku joogto, ilmahaagu waxa laga yaabaa:

- Inuu yeesho maqaar hurdi ama jaalle ah (joonas).
- Aad u baaxad weynaado (macrosomia).
- Inuu yeesho dhalmo ku adkaata oo u keenta dhibaatooyin garabka (brachial plexus).
- Inuu dhicis noqdo.
- Inuu maalmo dheeraad ah ku jiro isbitaalka kaddib dhalashada sonkorta dhiigga oo aad u hooseysa awgeed (hypoglycemia).
- Dhibaato ka qabsato neefsashada (fowdada ku saxariirka-neefsiga).
- Inuu culeysku ka bato carruur ahaan ama markuu weynaado.
- Inuu yeesho sonkorowga nooca 2 goor dambe ahaan nolosha.





*“Aniga oo fiirsada cuntooyinka aan cuno oo raaciya woxoogaa dhaqdhaqaaq ah maalintayda, ayaan awood ugu helay inaan sonkorta dhiiggayga heerka caadiga ugu hayo. Wey ka fududayd sidaan u malaynay oo waxaan ku faraxsanahay inaan samyeeyay isbeddaladan si aan labadayadaba caafimaad-qab uga dhigo.”*

*“Waa arrin aad iigu muhiim ah inaan ku noqdo miisaankaygii uurka kahor aan lahaa. Waxa hanweyni iyo sharaf ii ah inaan culeyskeyga ku hayo heerarka la tilmaamay.”*

## Sidee ayaan iminka ugu daryeeli karaa ilmahayga leh sonkorowga uurka?

Waa kuwan waxyaabaha aad samayn kartid si aad ilmahaaga caafimaad-qab uga dhigtid:

- Raac hab cunto cunitaan caafimaad leh.
- Kala hadal hawlyaqanka cunto diiwaangashan, tacliimiye sonkorow sharciyeysan, ama kalkaaliso caafimaad sharciyeysan hab dhaqannadaada si aad u maarayso sonkorowgaaga uurka.
- Tijaabi sonkorta dhiiggaaga dhowr jeer maalin kasta.
- Jimicsi u samee sida kolba dhakhtarkaagu kuugu soo jeediyo si ay kaaga caawiso isticmaalka sonkorta dhiigga.
- Isticmaal insulin sida u dhakhtarkaagu ku taliyo.
- Raac tilmaamaha ku biirka miisaanka ay si u kuugu biiro qadar miisaan caafimaad qaba.

Dhakhtarkaaga ama rugtaaada caafimaad ayaa kaa caawin doonta inaad barato iska tijaabinta heerkaaga sonkorta dhiigga oo aad ku ilaaliso heerka caadiga ah.



## Maxaa kale oo aan u qaban karaa ilmahayga?

Si joogto ah wax u cun, oo in yar cun, kuwaas oo ah cunto am cuwaaf caafimaad leh 2-3 saacadoodba, oo raaci cunto ama cuwaaf kastaba cunid burootiin. Cun cuwaaf wakhti hurdadaah sida dhowr jeex oo tufaax ah oo la mariyo lowska la cajiimay (peanut butter) ama hal galaas oo caano ah.

Dooro cuntooyinka aan aad kuugu kicin doonin sonkorta dhiigga. Cuntooyinkailaha aadka u wanaagsan burootiinka u ah ayaan kicin doonin sonkortaada dhiigga, oo kaa caawin doonta inaad dareento dharag isla marakaa adiga oo wax u taraya koritaanka ilmahaaga.

Kuwaasna waxaa ka mid ah:

Ukunta	Digaagga ama digirinka (tarkiga)
Hilibka aan baruurta lahayn	Foormaaja
Kalluunka	Caano fadhi (gadhoodh) caadi ah (ku darso furuut kuu gaar ah)

Cuntooyinka qaarkood waxay leeyihiin burootiin, laakiin waliba kaarbohaydhereet (car-bo-HIDE-rate) oo kor u qaadi kara sonkorta dhiiggaaga. Cuntooyinkani wey kuu wanaagsan yihiin, laakiin in badan oo hal mar la qaato ayaa aad kor u qaadi karta sonkortaada dhiigga, cuntooyinka aya ka midka yihiin:

Digirta      Caanaha      Miraha iyo subagyada miraha

Cun khudaar, waa inay leeyihiin kaarbohaydhereet aad u yar. Fitamiin iyo macdan ayaa ka buuxa jirkaagu u baahan yahay, oo waxay leeyihiin duf (fiber), kaa caawiya inaad dheregto, oo waxtarna u leh ka hortagga istaagga caloosha.

Iskuday inaad cunto khudaar marar badan inta suurtoogalka ah. Ku karso ama raacso iyaga in yar oo ah sanuunad, subag, fuudka dhexdiisa, ama saladhkaba. Ku darso khudaar badan halkaad kaga darsan lahayd baasto, bariis, rooti, iyo tortiya.



## Waa maxay cuntooyinka ah inaan ka taxaddaro?

Waxa wanaagsna inaad cunin cuntooyinka macaan inta aad uurka leedahay sababts oo ah waxay kor u qaadaan sonkortaada dhiigga. Haddii aad cunto, xad u yeel inat aad cuneyso adiga oo:

- Doorta qayb yar
- cuwaa u cuna
- Ku beddesho karbohaydereet kale wakhtiga cunto cunista

Iska ilaali ama la xad u yeel cuntooyinka ay ka midka yihiin:

Baradhada (bataati)	Baastada	Nuudhulka (Noodles)
Bariis	Tortiyada	Rootida
Ismariska	Doolshaha	soodada caadig ah
Malabka	Keegga	shaaha macaan
Kukiyada	Nacnaca	Kool-aid

Markay kaa geyn weydo inaad cunto rooti, tortiya, ama baasto, door noocyad badarka kaamilka ah leh (whole grain) oo cun qayb yar.



*“Dhaqtarkayga ayaa ii sheegay sonkorowga uurka maadaama aan leeyahay inuu ilmahayga u badan yahay inuu yeesho cusleys badan markuu weynaado oo xitaa u yeesho sonkorow. Markaan naas-nuujiyo, ayaan ka caawin karaa ilmahayga caafimaad ahaanta cimriga oo idil kana yaraan doontaa halis u ahaana culeyska badan iyo inuu sonkrow qabto.”*

## **Ilmahayga ma naas-nuujin karaa?**

Haa. Naas-nuujintu waa wax aad caafimaad idiinku leh adiga iyo ilmahaaga labadiinaba. Waxay ka caawin doontaa jirkaagu inuu si fiican u isticmaalo sonkorta dhiigga kaddib markuu ilmahaagu dhasho. Waxay waliba ka yarayn doontaa ilmahaagu fursadaha u ku qaadayo sonkorowga.





## Maxaa dhacaya kaddib dhallitaanka?

Sonkorowga uurka ayaa joogsanaya markuu uurkaaga wakhtigiisu dhammaado. Laakiin haweenka qaba sonkorowga uurka ayay u badan tahay inay yeeshaan sonkorowga nooca 2 uurka kaddib. Waxa muhiim ah ka eegitaan joogto ah loo sameeyo sonkorowga haddii aad yeelatay sonkorowga uurka:

- Iska tijaabi lix toddobaad kaddib ummulitaanka.
- Ku celi iska tijaabinta sonkorowga sannad kasta.

Weyddii dhakhtarkaaga ama rugtaada caafimaad ee ka tijaabinta, haddii ka tijaabinta an lagu soo fidin.

Naftaad u daryeel si aad uga hortago ama dib ugu dhigto sonkorowga. Waxan sidaas ku samayn kartaa adiga oo:

- Ka dhiga miisaankaaga heer caadi ah.
- Wax u cuna si caafimaad-qab ah.
- Jimicsi maalmaha inta ugu badan ee toddobaadka.



***“Aniga oo raacsada cunto burootiin leh wakhtiga cuntaynta iyo cuwaafta, waxaan awood u helay inaan sonkorta dhiiggayga ka dhigo mid sidii hore ka deggan. Aad iskuma gaajaysiiyo, maraka waxaan wax cunaa 2 ama 3 saacadoodba mar.”***

**Cuwaafta aan badanaa dooran karo:**

Ukun Kar-karsan

Caano-fadhi- sonkor hooseysa leh ama ka caadiga ah

Selary la mariyo lowska la cajiimay

Xummus khudaar la raaciyo

Midho

Farmaajaha Taxanaha ah (String Cheese)

**Fikradahayga cuwaafu waa:**

---

---

---

---

---

**Iyada oo la dhaqdhaqaaqo kaddib cuwaaftada ama cuntaynta ayaa kaa caawinaysa hoos u dhigga sonkortaada dhiigga. Waa kuwan fikrado u taray hooyooyin kale:**

- “Waxaan sameeyaa lugayn gaaban oo xitaa waxaan dareemayaa si fiican markaan dib u soo noqdo.”
- “Kaddib markaan wax cuno, waxaan sameeyaa iskala bixin qun yar oo mararka qaar ku beddeshaa lugayn dhowr daqiiqo ah.”
- “Waxaan saartaa muusik oo aan qoob ka ciyaaraa!”
- “Waxaan geeyaa xadiiqada carruurtayda. Leexada ayay jecel yihiin.”
- “Waxaan ogaaday markaan nadiifiyo guriga agagaarkiisa ama aan galo hawlo shaqo guri oo fudud kaddib wax cunitaanka, waxya caawisay sonkorta dhiiggayga. Laab-laabka dharka, dhaqidda suxuunta, xaaqidda sagxadda, ama meeleynta sheyada ayaa waxtar leh.”



## Meenu Namuunad ah oo Adiga Laguugu Talagalay

### Quraac:

- 1 ukun isku qas lagu kariyay
- 1 jeex rooti qamadi kaamil ah oo la diiriyay ama 1-6 inji tortiya ah
- 1 qaado-shaah shagari ah biyo, kafee, ama shaah

### Cuwaaf:

- 1-2 qaado xumus leh khudaarta qaydhiin

### Qado:

- 1 koob oo suub khudaar laga sameeyay
- 2 wiiyadiid oo tarki ah jeexax saladh iyo tamaandho ah
- 2 jeex rooti qamadi kaamil ah
- 2 qaaddo-shaah mayoonays
- 1 tufaax ama muus yar
- 1 koob oo caano bilaa dufan ah

### Cuwaaf:

- 5 buskud-qallal (crackers) qamadi kaamil ah
- 1 qaaddo oo ah lowska la cajiimay

### Cashada:

- 3-4 oz. shaf digaag oo an aan lahayn maqaar
- ½ koob digirta cagaaran ah
- ½ koob oo baradhada macaan ama bocorta qaboobaha guriga lagu sameeyay oo la shiiday
- 1 qaado-shaah shagari ah
- 1 koob oo saladh cagaaran khal iyo saliid leh
- 1 koob oo caano bilaa dufan ah

### Cuwaaf:

- 1 liin macaan ah
- 1 wiiyadiid formaajo dufan-yar leh

Noocoo asalka ah ee meesha u ku jira ayay soo saartay Waaxda Adeegyada Caafimaadka ee Gobolka, oo ah hay'ad ka mid ah Gobolka Texas (DSHS). DSHS bixisay waxa meesha ku jira iyada oo "sideeda ah" iyada oo aan dammaand nooc kasta ha noqotee aan laga qaadin. Waxa meesha ku jira ayaa la beddelay noocedii asalka oo waxay ka taagan tahay shaqo mid-kale-ka keen ah. Barnaamijka Nafaqada WIC ee Gobolka Washington ayaa beddelay daabacan.

Hay'addan ayaa ah bixiye furasad siman.

### **Barnaamijka Nafaqada WIC ee Gobolka Washington dadka ma kala qoqobto.**

Iyada oo loogu talagalay dadka qaba naafanimada, waraaqdan ayaa lagu heli karaa marka la weyddiisto qaabab kale. Si aad u gudbiso weyddiisad, fadlan uga wac lambarka 1-800-841-1410 (TDD/TTR 711).

DOH 961-1058 February 2015 - Somali