NYAADHU
GUDDADHU
JIRAADHU

FAYYA-QABEESSA

Gorsa Ulfa Fayya-Qabeessaaf Gargaaran

Kabajamtuu haadha-kan –taatu,

Daa'iima fayya-qabeessa tahe qabaachuu qabda, fayyaa ofii kees eeguu akkasuma eeguu qabda. Galma kee gahuuf, sirnaan soorachuuniifi tajaajila fayya argachuun si gargaaru. WIC'n siif dhiyeessa:

- ✓ Rifeeraala gara kunuunsa fayyaafi tajaajiloota birootti.
- ✓ Odeeffannoo waa'ee sirna nyaataa, sooratoota fayya-qabeessa ta'aniifi jireenya si'aawaa.
- ✓ Gargaarsa Harmasooruu.
- ✓ Gorsa waa'ee sooratoota fayya-qabeessaa.

Gorsoonni kitaab-xiqqoo kana keessaa, gorsa doktora kee bakka hin bu'an. Deemuu keetiin dura gaaffilee qabdu barreessi. Hordoffii dahumsaan duraaf ennaa deemtu doktoora kee waliin hasa'i.

Hordoffii WIC yoo filatte, waa'ee nyaata fayya-qabeessa tahee caalaa baratta. WIC'n gareewwan sirna nyaataa siifi haadhooli biroof, kanneen yaada keessa waliif qooddan akkasumas gaaffilee itti gaafattan qaba, WIC waliin ta'uu keessaniin akka gammaddan abdii qabna.

Kabajaan,
Hojjetaa WIC kan kee

Tarkaanfiiwwan itti aanan:____________________________

____

____

____

Kunuunsa Dahumsaan Duraa Argadhu

Kunuunsi dahumsaan duraa, kunuunsa fayyaa haadha ulfaaf taasifamudha. Doktoorri yookiin narsiin addatti leenji'an, atifi daa'imni kee nagaa akka taatan mirkanneessu.

Yeroo baay'ee hordoffiin dahumsaan duraa kee kan ta'u:

- ji'oota 6n duraaf hordoffii 1 ji'a ji'aan.
- ji'oota 7ffaafi 8ffaa keessa, ji'a tokko keessatti hodoffii 2.
- ji'a 9ffaatti, hordoffiin torban torbaniin.
- Erga daa'imni kee dhalate torban 6n booda hordoffii 1 (da'umsaan booda).

Battala ulfa ta'uu kee bartetti, kunuunsa da'umsaan duraa argadhu. Hordoffii kee hunda dhaqi. Waa'ee daa'iimakeefi akkamitti qaamni kee akka jijjiiramu caalaatti baruu dandeessa.

Yoo gargaarsa kunuunsa dahumsaan duraa kaffaltiin barbaadde:

- **Gargaarsa Maatii 123:** 1-800-322-2588 bilbili yookiin parenthelp123.org daawwadhu. Kana malees, gama mana yaalaafi kilinikoota ilkaanii gatii bushaawaa taheen akkaataa itti argattu, akkasumas kiliinikoota WIC, baankiiwwan nyaataafi tajaajiloota barbaachisan biroon si gargaaru danda'u.
- **Sarara gargaarsaa Waashingitan 2-1-1:** 211 irratti bilbiili yookiin win211.org daawwadhu qunnami.

Soorata fayya-qabeessa tahan ofiifi daa'iima keef filadhu.

- Daa'imni kee akka gaariitti kan guddatu yoo ati sirriitti nyaattu.
- Guyyaa hunda gareewwan soorataa 5'n keessaa hunda nyaadhu.

MIDHAAN BIILAA
Awunsii 6
(Hanga dhiyeessa 6 yookiin isaa ol)

Awunsiin 1 hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa

- muraa daabboo 1 yookiin tortiyaa
- qiixxaa ½ yookiin bixxillee bargarii
- shiinii ½ ruuzii bilchaate, paastaa, yookiin midhaan
- gosa midhaanii shiinii 1

Gorsa Barbaachisoo

- Midhaanoota biilaa hin daakamne kanneen akka:
  - Ajjaa
  - Daabboo qamadii sirriitti hin daakamne
  - Ruuzii gurraacha
  - Boqqoolloo yookiin qiixxaa qamadii sirriitti hin daakamne, nyaadhu.

KUDURAAWWAN
Shiinii 2½
(Hanga dhiyeessa 5 yookiin isaa ol)

Shiinii ½n hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa

- Kuduraa bilchaate yookiin dheedhii shiinii 1
- Salaaxaa yookiin baala magariisa biroo shiinii 2
- Cuunfaa kuduraa yookiin timaatimaa shiinii 1

Gorsa Barbaachisoo Tahan

- Gosootaafi haalluwwan garagaraa nyaadhu: magariisa gurraacha'aa, burtukaana, diimaa, keelloo, dhiilgeefi adii
- Itti dabali: hanqaaquu rukutame, ruuzii, paastaa, salaaxaawwaniifi affeelliiwwan

FUDURAAWWAN
Shiinii 1½
(Hanga dhiyeessa 3 yookiin isaa ol)

Shiinii ½n hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa

- fuduraalee mummuraman yookiin bilchaatan shiinii ½
- poomii giddu-galeessa 1, birtukaana, Kookiifi kkf.
- cuunfaa fuduraa 100% shiinii ½
- fuduraa goge shiinii ½

Gorsa Barbaachisoo Tahan

- Gosootaafi haalluwwan garagaraa nyaadhu: diimaa, keelloo, burtukaana, cuquliisa, magariisaafi adii
- Fuduraa addaan kutame yookiin mummurame, maxinoo, gosa keekii yookin itittuu keessa buusi

BU'AALEE AANNANII
Shiinii 3
(Hanga dhiyeessa 3)

Shiiniin 1 hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa

- Dhadhaa xiqqaa (1%) yookiin aannan dhadhaan keessaa bahe shiinii 1
- Itittuu shiinii 1
- Baaduu muraa 1 hanga 2

Gorsa Barbaachisoo Tahan

- Dhadhaa xiqqaa (1%) yookiin aannan dhadhaan keessaa bahe biti
- Yoo aannan dhuguun sitti ulfaate, gorsaaf WIC gaafadhu

PIROOTINII
Awunsii 5 ½
(yookiin isaa ol)

Awunsiin 1 hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa

- Foon, handaaqqoo, tarkii yookiin qurxummii awunsii 1
- Qurxummii tuunaa salphaa shiinii ¼
- hanqaaquu 1
- Baaqeela yookiin toofuu bilchaate shiinii ¼
- Dhadhaa ocholoonii fal'aana giddu-galeessa 1

Gorsa Barbaachisoo Tahan

- Hangi dhiyeessa awunsii 3, hamma kaardii itti taphataniin walqixa.
- Akka WIC irraa argatutti baaqeela hedduu sooradhu. Kana maleemmoo maal maal fayyadamuu akka qabdu WIC gaafadhu.
- Foon cooma baayyee hin qabne filadhu. Isas tolchi, afeelli yookaan waadi.

Tarreeffama Akka Fakkeenyaatti

Siifi mucaankee fayyummaa kan qabaattan, yoo sooratootaafi cireewwan idileen nyaattanidha. Sooratoota kee isaan WIC fayyadamuun, tarreeffamni fakkeenyaa kunoo.

Ciree
Hanqaaquuwwan
Toostii qamadii hin daakamne
Muuzii
Aannan dhadhaa muraasa ofkeessaa qabu

Ciree Ganamaa
Itittuu salphaa
Muraawwan burtukaanaa

Laaqana
Qaaraa baaqeela waliin
Daabboo boqqolloo yookiin qiixxaa
Birookolii
Bishaan

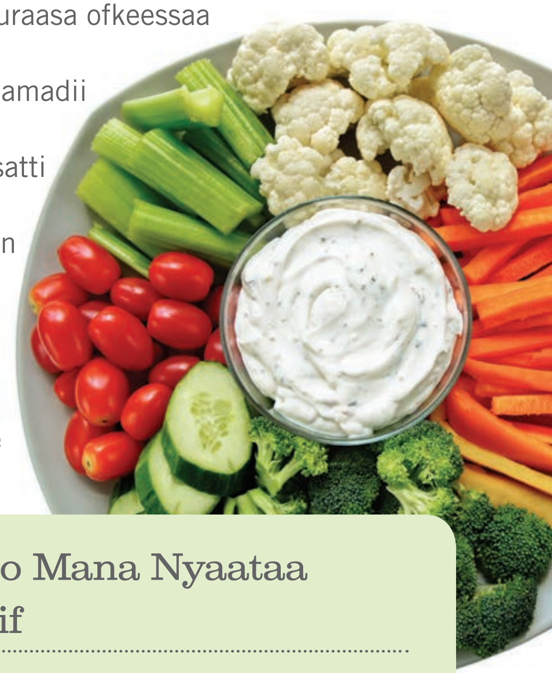
Ciree Sa'aatii boodaa
Buskutiiwwan qamadii
Baaduu mummurame
Kuduraawwan
Cuunfaa 100%

Irbaata
Handaaqqoo
Ruuzii Gurraacha’aa
Kaarootii
Salaaxaa-qoosxaa, timaatima
Aannan dhadhaa muraasa ofkeessaa qabu

Ciree Gaarii

Yoo ciree barbaaddu, isaan kanneen fayyadame:

- Muuzii yookiin fuduraalee biroo
- Muraawwan poomii/appilii yookin muuzii dhadhaa ocholoonii waliin
- Pudingii aannan dhadhaa muraasa ofkeessaa qabun hojjetame
- Muraawwan baaduu toostii qamadii hin daakamne irratti
- Muka kaarootii saalsaa keessatti cobe
- Gosoota ocholooniifi firiiwwan wayinii goggogan
- Itittuu dhadhaa muraasa of keessaa qabu
- Cuunfaa timaatimaa
- Hanqaaquu sirriitti bilchaate
- Siiriyaala WIC



Gorsa Barbaachisoo Mana Nyaataa Daddafanii Gahaniif

Deemaa jirtaa? Nyaata dafanii gahan kanneen gaafadhu:

- Saandwichii waaddii hindaaqqoo
- Bargarii boyyee yookiin bargarii baaduu
- Salaaxaa guutuu yookiin salaaxaa bicuu
- Piizzaa mixmixa magariisa, timaatimaafi ingudaaya qabu
- Burrittoo baaqeelaa
- Dinnicha tolfame kuduraafi baaduu waliin
- Fuduraa
- Bishaan, aannan dhadhaa muraasa qabu, yookiin cuunfaa

Maaddiiwwan Xixiqqoo

Yoo feedhii nyaataa hin qabaanne, maaddiiwwan xixiqqoo yaali.
Gareewwan tokko tokkoon isaanii irraa nyaata kaasi.

Fakkeenyaaf: Siriiyaala qorraa + Aannan dhadhaa muraasa qabu + Muuzii

GAREE 1	GAREE 2	GAREE 3
Qiixxaa	Baaduu	Birookolii
Mixaaxisa	Baaduu mana keessatti qophaa'u	Kaarootii
Siriiyaala qorraa	Itittuu cabbaa'aa	Mixmixa magariisa
Qiixxaa qamadii hin daakamne	Aannan dhadhaa muraasa ofkeessaa qabu	Goommana dheedhii
Biskuuta	Cuunfaa aannaniin hojjatamu	Timaatima
Keekii Ingiliizii	Puudingii	Shoorbaa timaatimaa
Biskuuta Giraahaam	Itittuu	Shoorbaa kuduraa
Bixxillee bargarii	Baaqeela bilchaate	Poomii
Paastaa	Handaaqqoo bilchaate	Muuzii
Shoorbaa paastaa	Foon bilchaate	Firii wayinii
Ajjaa yookiin firiiwwan nyaata keessaa	Hanqaaquu sirriitti bilchaate	Habaabii
Daabboo pitaa	salaxaa hanqaaquu	Burtuukaana
Daabboo wayinii goggoge	Hanqaaquu rukutamaa	Kookii
Ruuzii	Bargarii foon booyye	Anaanaasii
Maraa	Gosoota ocholoonii (kanneen akka waalnats)	Firii wayinii goggoge
Daabboo midhaan biilaa hin daakamne	Dhadhaa ocholoonii	Injoorrii

Gorsa Nageenya Soorataaf Barbaachisu

- Nyaata bilcheessuu yookiin nyaachuu keetiin dura, harka kee saamunaafi bishaaniin dhiqadhu.
- Kuduraalefi fuduraalee nyaachuu yookiin bilcheessuu keetiin dura bishaaniin miicci.
- Foon, handaaqqoo, takii, qurxummiifi sooratoota bishaan keessaa argama sirriitti bilcheessi.
- Hotdogii, foon qorraan nyaatamu, foon qophaa'oo tahan kanneen akka bolonyaa, saalaamii yookaan foon boyyee nyaachuun dura hanga hurkutti bilcheessi.
- Yoo torbanitti si'a tokkoofi isaa ol qurxummii nyaatta taanaan, oddeeffannoo dabalataa WIC yookaan doktoora kee gaafadhu.

Vitaaminoota Dahumsaan Duraa Fudhadhu

Vitaaminoonni dahumsaan duraa, ayireniifi asiidii fooliik dabalataa daa'iimni kee akka guddatuuf gargaaru ofkeessaa qabu. Vitaaminni dahumsaan dura fudhattu, yoo xinnaate ayoodinii mcg 150 qabaachuusaa mirkanneessi. Yoo vitaaminni dahumsaan dura fudhattu ayoodinii hanga kana ofkeessaa hinqabu taanaan, doktora kee gaafadhu. Qoricha kana bishaanin liqimsi. Yoo fudhachuuf sitti ulfaate, doktora kee waliin haasa'i. Ajaja doktora keetiin ala vitaaminoota biroo kamuu hin fudhatiin.

Fayyummaa Ilkaan Keetii Eegi.

Ilkaaniifi hapheekee fayyummaan eeguuf:

- Ilkaan kee (fi arrabakee) yoo xiqqaatte guyyaatti yeroo lama qulqulleessi.
- Ilkaan kee fo'aa qal'oon (filoosii) guyyaatti si'a lama qulqulleessi.
- Bishaan malee, dhugaatiiwwan sukkaara qaban hin dhugin.
- Yaalii ilkaanii taasisi.

Biruushii- ilkaanii laafaa fayyadami. Suuta jedhi qulqulleessi, mirkaneessi. Yeroo qulqulleessitu yookiin fo'aa qal'oon dhiqxu hapheenkee yoo dhiige, doktora keetti himi.

Fayyummaa Qaamaaf Si'aawaa Ta'i.

Qaamni kee kan jabaatu, yeroo sochootudha. Yoo doktorri kee tole jedhe,si'aawaa tahi. Deemsi karaafi bishaan daakkiin isaan lamaani. Wanti gaariin sitti dhagahama, waan:

- Aniissaa dabalataa argattuufi dadhabinni hir'atuuf
- Akka gaariitti raftuuf
- Dhiphinni sirraa deemuuf
- Irreen kee dabaluf
- Dhaabbii qaamaa gaarii qabaattuf

Guyyoota torbanii baayyee yookiin hundatti daaqiiqaa 30f si'aa'ina qabaachuu. Yeroo kee akka kanaa gadiitti addaan baasuu dandeessa:

- Ganama daqiiqaa 10f adeemi
- Sa'aatii booda daqiiqaa 10f adeemi
- Galgala daqiiqaa 10f adeemi

Ulfaatina Dabaluu

Hangi ulfaatinaa dabaltu kan hundaa'u, ulfaatina ulfaa'uu keetiin dura qabdu irratti. Fooyya'insa kee hordofuuf doktora, narsii, yookiin hojjataa WIC giraafii ulfaatinaa gaafadhu.

Dabaluu qabda:

- Ulfa dura ulfaatina qaamaa fayya-qabeessa ta'e qabda taanaan, paawundii 25-35
- Ulfa dura ulfaatinni qaama keetii gadaanaa yoo ture, paawundii 28-40
- Ulfa dura ulfaatinni qaama keetii olaanaa yoo ture, paawundii 15-25
- Ulfa dura ulfaatinni qaama keetii furdina olaanaa yoo ture, paawundii 11-20

Yeroo ulfaa ulfina qaamaa dabaluun mucaan kee akka guddatu gargaara. Yeroo ulfaa daballiin ulfaatinaa tasgabbaa'aa ta'e baay'ee gaariidha. Ji'oota sadan jalqabaatti paawundii 1-4 dabaluu qabda. Jalqaba ji'a 4ffaa keessatti, torbeetti hanga paawundii ½ dabaluu dandeessa.

Daballii ulfaatina tasgabbaa'aa ta'e qabaachuuf:

- Yeroo beelli sitti dhagahamu nyaadhu.
- Sooratoota fayya-qabeessa tahan filadhuu nyaadhu.
- Bishaan dhugi
- Deemsa karaatin si'aawina kee eegi.

Yoo daballiin ulfaatina keetii:

- **Hanga sirrii ta'e** – Erga deessee booda haaluma salphaan ulfaatina hir'isuu dandeessa.
- **Baay'ee xiqqoo ta'e** - Daa'imni kee xiqqoo ta'ee yookiin dafee dhalachuu danda'a.
- **Baayyee guddaa ta'e** - Tarii erga daa'imni dhalatee booda ulfaatiina hir'iisuun cimaa ta'a.

Waa'ee ulfaatina qaamaa dabaluu siif sirrii tahee, doktora kee waliin mari'adhu.

Yaadannoowwan: ____________________

____

____

____

Daa’ima Yee Nagaa fi Fayyaan Eegi

Sijaaraa yookiin tamboo hinxuuxiin.
Yoo xuuxxe, daa'imni kee:

- Tarii xiqqoo ta'ee dhalata yookiin baayyee dhukkubsataa ta’a.
- Tarii du’a tasaaf (SIDS) saaxilama.
- Tarii dhibeewwan sombaa kanneen akka aasmiif saaxilama.

Hir’isuuf yookiin dhaabuuf gargaarsa argadhu. Doktoora kee waliin mari’adhu yookiin Sarara bilbilaa dhaabuu (kuwit-laayin) Mootummaa Waashingitan 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) irratti bilbili yookiin SmokeFreeWashington.com daawwadhu.

Biiraa, dhugaatii wayinii, araqee, yookiin dhugaatii makaman hin dhugin.
Yoo dhugde, daa'imni kee:

- Tarii dhibee qaamaa waliin dhalata.
- Tarii bara jireenyasaatti rakkoowwan fayyaa yookiin barachuu qabaachuu danda’a.

Darbee darbee dhuguunis daa'iima kee miidhu danda’a. Gargaarsa argadhu
dhaabuuf. Doktoora kee waliin mari’adhu, Sarara Gargaarsaa 211 Waashingtan irratti bilbili yookiin win211.org daawwadhu

Qoriichoota namootarraa bitaman akkasumas maariwaanaa hin fayyadamin.
Yoo qorichoota kanneen fayyadamte, daa'imni kee:

- Tarii xiqqoo ta'ee dhalata yookiin baayyee dhukkubsataa ta’a.
- Tarii dhibee qaamaa waliin dhalata.
- Tarii bara jireenyasaatti rakkoowwan fayyaa yookiin barachuu qabaachuu danda’a.

Dhaabuuf gargaarsa argadhu. Doktoora kee waliin mari’adhu, Sarara Gargaarsaa 211 Waashingtan irratti bilbili yookiin win211.org daawwadhu

Qoricha fudhachuu keetiin dura doktora kee gaafadhu; tarii daa'iima kee ni miidha ta'a. Qoriichi kamuu, aspiriinis ta’e, qorichoota mar'ummaan laaffisan yookiin qorichoonni qufaa; daa'ima kee hubuu danda’u.

Qoricha baalaa fudhachuun dura yookaan shaayii baalaa dhuguun dura doktoora kee gaafadhu; daa'ima kee hubuu danda’u.

Sooratoota tokko tokko hin nyaatin.
Sooratoonni tokko tokko si dhukkubsuu yookiin daa'ima kee hubuu danda'u.

Hin nyaatin:

- Qurxummii taayil, qurxummii iswoord (goraadee fakkaatu), gosa qurxummii kiing maakereel, yookiin shaarkii
- Oyistera dheedhii, yookiin qurxummiiwwan kanneen akka suushii yookiin saashimii
- Waan sirriitti hin bilchaanne, foon, handaaqqoo yookaan tarkii sirriitti hinbilchaanne yookaan dheedhii.
- Foon qophaa’oo tahan, sooratoota dibaman, yookiin foon daakamee bullaa’e hanga hurkanitti hin ho'ine
- Dheedhii yookiin hanqaaquuwwan laafaa-bilchaate
- Foon aaraan bilchaatan
- Hotidoogii hinbilchaanne
- Gosoota baaduu: fataa, biluu-veeyind (cuquliisa), Birii, yookiin akkaataa Meeksiikoo (queso blanco yookaan queso fresco)
- Aannan yookaan baaduu paascharaayizd hin taane (dheedhii ta’e)
- Cuunfaa yookiin dhugaatii alkoolii fuduraa irraa qophaa'u paascharaayizd hin taane
- Marga corqaa dheedhii, kanneen akka alfaalfaa

Wantoota Yeroo Ulfaatti Hintolle

Yeroo ulfaa qaamni kee ni jijjiirama. Ji'oota 3ffaafi 4ffaatti, tarii miirri dhukkubbii (ol jechuu) sitti dhagahamuu danda'a. Fooliiwwaniifi nyaanni tokko tokko akka hoqqisiistu si taasisuu danda'u.

Yoo miirri dhukkubbii sitti dhagahame... (Dhukkubbii Ganamaa):

- Fooddaa banuun qilleensi haaraan akka ol galuufi qilleensi ho'aan gadi ba'u taasisuu.
- Ennaa sireerraa kaatu suuta jedhi olka'i.
- Fooliiwwan si dhukkubsan irraa fagaadhu.
- Fooliin nyaata bilchaataa si dhukkubsa taanaan, nyaata qorraa nyaadhu.
- Sa'aatii tokko tokkoon yookaan lama lamaan, nyaata xinneessi nyaadhu.
- Dhangala'oowwan dhugi, garuu muraasa unadhu.

"Dhukkubbiin Ganamaa" guyyaatti yeroo kamuu mudachuu danda'a.

> Yoo dhukkubsatteyyuu, nyaanniifi dhangala'oon si barbaachisa. Nyaanni garaa kee keessa taa'uu yoo dide, doktoora keetti bilbili.

Daa'imni kee aluma guddatuun, yeroo nyaattu tarii garaan kee ni jeeqama ta'a. Marummaan kee sochosuuf cima ta'a. Rakkoolee kanneen qabda taanaan, doktora kee waliin mari'adhu. Gorsa doktora keen ala qoriicha hin fudhatiin. Gorsonni barbaachisan muraasni:

Yoo qaarii qabaatte...(Nyaanni bullaa'uu diduu):

- Maaddiwwan gurguddaa 2 yookiin 3 irra, maaddiwwan xixiqqoo 5 hanga 6 nyaadhu.
- Sooratoota gogaan waadamaniif dhadhaa qaban xiqqeessi.
- Sooratoota guban xiqqeessi.
- Maaddiwwan kee waliin bishaan xiqqoo unadhu.
- Erga nyaatteen booda adeemi.
- Kaafinii lallaafaa, buna yookaan shaayii keessaa dhabamsiisi.

Yoo garaan kee goge:

- Sooratoota faayibara qaban kanneen akka:
  - Kuduraawwan
  - Fuduraalee
  - Baaqeelaawwaniifi ataroota gogan
  - Siriiyaala midhaanoota biilaa hin daakamne
  - Daabboo qamadii hin daakamneefi biskuutii gogaa
  - Paastaa qamadii hindaakamne
  - Ruuzii gurraacha'aa
  - Qiixxaa boqqolloo, nyaadhu
- Dhangala'oowwan hedduu dhugi, akka bishaanii
- Erga nyaattee booda adeemi

"Yeroon harma hoosisu, nan boona. Daa'imni koo fayyaafi ciminaan kan guddatu kennaa ani kennuu qofaan."

Daa'ima Keef Jalqabbii Gaarii Umiif - Harma Hoosisi!

Ji'oota 6n jalqabaaf mucaa keef aannanharmaa qofatu barbaachisa. Daa'iima keef jalqabbii jireenya fayyaalessaa kennuu keessatti, aannan kee soorata sirrii ofkeessaaqaba. Harmasooruun siif iyyuu gaariidha.

Haadholiin harmasooran:

- "Daa'ima koo waliin irra caalaa walitti dhiheenyatu natti dhagahama."
- "Yeroon harmasooruu galgalaa salphaadha."
- "Yeroo koo qusata - Formulaa walitti makuufi xuuxxoo dhiquun nan barbaachisu."
- "Qarshii koos naa qusata - Formulaafi xuuxxoo bituun nan barbaachisu."

Harmasooruun fayyaa daa'ima keetii eega, haa jedhan.
Daa'imman harma hin sooranne balaawwan:

- SIDS -Du'a Mucoolii Bicuu Tasaa
- Allarjiiwwan
- Dhukkuboota, akka qorraa, faalamuu qaamoolee hargansuufi qufaa
- Furdiina humnaa olii
- Garaakaasaafi gogiinsa garaa, saaxilamu

Harmahoosisuun haadhaafis gaariidha.
Harmahoosisuun:

- Gara hamma ulfa-duraan turtetti saffiisaan deebi'uuf
- Balaa dhibee furdiinaa, dhukkuba onneefi dhahichaan qabamuu hir'isuuf
- Balaa dhibee kaansarii harmaafi kaansaroota biroon qabamuu hir'isuuf
- Lafee kee cimsuuf, si gargaara

Haqoota Harmahoosisuu

Waa'ee harmahoosisuu gaaffilee qabaachuun baratamoodha. Hojjataa WIC waliin waa'ee gaaffiilee keefi wantoota si yaaddessan biro mari'adhu.

Aannan daa'imni kee feetu hunda si keessa argama. Daa'imni kee yogguu beela'u harma hoosisuunifi torbeewwan 4-6 duraanif addaan osoo hin kutin hoosisuun dhiyyeessa annan kee eega.

Yeroo hospitaala keessa jirtuufi erga mana galteen booda; daa'imakee gogaa keetti maxxansitee hamachuun, irra caalaatti aannan akka maddisiistu si gargaara.

Harma hoosisuun si miidhuu hin qabu. Yoo si miidhe, gargaarsa argadhu. Dhiyyeessaa yaalaa keetti, kiliniika WIC, hospitaala naannoo, Laa Leechee Liig (LLL), Sarara Bilbilaa Fayyaa Maatii 1-800-322-2588, yookiin Sarara Gargaarsaa Harmasooruu Biyyooleessaa 1-800-994-9662 irratti bilbili (Maaloo hubadhu: Sararri gargaarsaa kun tajaajila oddeeffannoofi rifeeraalaa qofa. Rakkoo fayyaa si qunname beekuufi gaaffilee fayyaa qabdu kan sii deebisu miti).

Mana keetti gargaarsa sii taasifamu gaafadhu, keessattuu yeroo kee gara jalqabaarratti. Maatiifi hiriyoota kee hojiilee mana keessaafi ijoollee biroo daawwachuun akka si gargaaran gaafadhu. Abbaanis daa'iima gogaatti maxxansee qabuun, qaama dhiquuniifi yeroo taphaa eeguu danda'a. Ijoolleen yeroo soorataan dabalata, jaalala bayyeefi hedduu hammatamuu barbaadu.

Eeyyee, gara hojii yookiin mana barumsaa deebi'uu dandeessa, harma hoosisuus ittifufi. Seerri haaraan bakkeewwan hojii baayyeen hojjeettoota harmasooran akka deeggaran irraa eega. Qacaraa kee yookiin hojjataa WIC oddeeffannoo dabalataa gaafadhu.

Haadholiin harma hoosisan nyaata jaalatan nyaachuu danda'u! Nyaanni adda ta'e isaan hin barbaachisu.

Seerri mootummaa Waashingtan iddoo ummataatti haadhoolii harma hoosisanif eegumsa taasisa. Ummata keessatti harma hoosisuuf wanti si yaaddessu jiraa? Hojjetaa WIC gaafadhu.

Kan beektaa?

- Qorichoonni ajajaan maleefi ajaja doktoriin fudhataman baayyeen, yeroo harma hoosisuutti rakkoo kan fidan miti. Hojjataa WIC yookiin doktoora daa'iima kee waa'ee qorichoota fudhachaa jirtu kamiyyuu (kiniinii dhala to'achuu, qoricha qorraa, aspirinii, kkf. yoo ta'ellee) gaafadhu.
- Kaafiiniin buna, shaayiifi lallaafaa tokko tokko keessaa aannan harmaa keessa galuun, daa'ima kee boochisuu danda'a. Hir'isuu yaaliitii, akka gargaaru ilaali.
- Alkooliin gara aannan keetti darba. Biiraa, wayiniifi dhugaatii makamaarraa fagaachuun gaariidha. Yoo gaaffiilee qabaatte, doktora daa'ima keetii yookiin gorsaa harmasoruu gaafadhu.
- Nikootiiniin tamboo keessaa aannan keetti darba. Yoo dandeesse xuuxuu dhaabi. Addakutuu yoo dadhabde, harma hoosisuu itti fufi, garuu:
  - Amma danda'ame xuuxuu hir'isi.
  - Alatti xuuxi, warri kaanis akkas akka godhan taasisi.
  - Battala harma hoosistee xumurteen booda xuuxi.
- **Haadholiin qorichoota namarraa bitaman fayyadaman harma hoosisuu hinqaban** kana malees qorichoota fayyadaman dhaabuu qabu.
- **Yoo haati yookiin abbaan HIV-yookaan EEDSII qabaatan, haati hoosisuu hinqabdu.** EEDSII waliin jiraatta yoo tahe yookiin dhibee kanaaf saaxilamaa yoo taate, qorannoo taasisi.

Ofii Keetiif Yeroo Kenni.

Daa'iima qabaachuun hojii cimaadha!
Yeroo tokko tokko tarii miirri dadhabinaa, aariifi gumgummii sitti dhagahamuu danda'a. Ati tarii ta'ullee miira gaddaa qabaata.
Yeroo bashanannaa qabaadhu, akkasumas boqodhu. Yoo humna kootii ol ta'eera jettee yaadde, gargaarsa argadhu.

- Maatiifi hiriyoota gargaarsa gaafadhu.
- Nama waliin haasoftu tokko barbaadi, kan akka doktora maatii kee. Doktora yookiin narsii argachuuf, Sarara Fayyaa Maatii 1-800-322-2588 irratti bilbili.
- Sarara Deeggarsa Dahumsaanbooda Idil- Addunyaa 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) irratti guyyaas tahe galgala bilbili.

Yoo yaada ofii keefi daa'ima kee miidhuu qabaatte, gargaarsa hatattamaa karaa: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) bilbiluun argadhu.

Yoo rakkoon kee baayyee sitti fakkaate, Sarara Balaa 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747) irratti bilbili.

Namoonni dhimmaman jiru, Bakka Nageenyaa Dhalataa Haaraaf 1-877-440-2229 irratti bilbili yookiin safeplacefornewbornswa.org daawwadhu.

© Mirgakooppii 2016 Korpooreeshinii Aartii Biruush

Jaarmiyaan kun dhiyyeessaa carraa walqixaati.
Sagantaan Nyaataa WIC Mootummaa Washington kan hon qoodne dha.

Namoota qaama miidhamtoota ta'aniif, dokimantiin kun gosoota birootin, gaaffiidhaan argamuu danda'a.
Gaaffii dhiheessuuf, 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbilaa.

DOH 961-1047 Hagayya 2016