



★ **Ani mucaa keeti. Ati waan gaarii anaaf barbaadda.**

## Maaloo Na Gargaari

Qaamaan, onneefi sammun guddachuun barbaada. Akka gaarittiin guddadha:

- Qaqqabdeefi na hammatte.
- Seeqxefi natti dubbatte.
- Fuulaafi qaama koon sitti “dubbadhu” yoo na dhaggeeffatte, yoo.

## Sirriitti Na Soori...Nyaataafi Jaalalaan

### Harmi waan dansaadha!

Aannan harmaa anaaf nyaata gaariidha. Hanga soorata madaalawaa ani barbaadu ofkeessaa qaba. Fedhii nyaataa koo waliinifi guddachaa yommuun deemu jijjiiramaa deema. Da’umsaan booda dafee akkan fooyya’uufi akka hin dhukkubsanne na gargaara.

### Hanga mallattoo quufeera jedhu sitti agarsiisutti na nyaachisi.

Quufuu koo yeroo hodhuu dhiisuufi fiixee harma kee yeroon gadhiisu barta. Bashannanaa yookaan mugaan adeema. Nyaachuu dhaabuuf akkan murteessu na godhi. Ergan quufee yoo na nyaachisuu itti fufte, fuulan guura, nan aara, akkasumas si dhiitullee danda’a.

### Yeroon guddina ariifataa keessa jiru, baay’een nyaadha.

Yoon harma soradhu yeroo dheeraafan hodha yookiin yeroo baay’ee qaamni kee fedhii koo guutuuf.aannan caalaa maddisiisa. Yoon foormulaa dhugu, xuuxxoo tokko erga fixeen booda akka beela’en ta’a. Yeroon guddina ariifataa keessa jiru, yoon foormulaa koo hunda dhugee fixee, akka beela’uu tahee, awunsii tokko yookaan lama itti naa dabali.

### Gahaa nyaachaa jiraachuu koo akkamitti beekta?

Guyyaatti daayipeerii 6 yookiin isaa ol nan fixa. Doktarri ulfaatiina dabalaa akkan jiruufi akka gaariittis guddachaa akkan jiru dubbate.

### Nagaafi fayyummaa koo eegi.

- Ana sooruf xuuxxoo fayyadamta taanaan, aannan harmaa eelmame yookiin formulaa qofa itti naqi. Bishaanis tahe cuunfaa muduraalee dhuguun nan barbaachisu. Dhangala’oo na barbaachisu hunda aannan harmaa yookiin formulaarraa nan argadha. Dhugaatii mimmi’aawoo yookaan lallaafaa natti hin kenninaa.
- Na sooruun dura yookiin nyaata koo qopheessuu keetiin dura harka kee dhiqadhu.
- Ajajawwan akkaataa walmakuu asxaa foormulicharratti argamu yookaan waan doktorri koo ajaje hordofi.
- Xuuxxoo koo gonkumaa maayikirooweev keessatti hin ho’isiin. Dhangala’oon walqixa hin ho’ine, afaan koo na guba.
- Xuuxxoo formulaa qophaa’e oggasuu itti fayyadami.
- Formulaa xuuxxoo keessatti hafe kamuu gati Ergan soorachuu eegalee sa’aatii tokkoo booda.

### Qajeelfamoota Soorachuu

Waggaa jalqabaaf aannan harmaafi formulaa daa’immanii, ayireenii waliin na sori. Ji’oota 6’n duraatif nyaanni an barbaadu, aannan harmaa yookiin formulaa qofa.

#### Dhalootaa hanga ji’oota 4tti

Sa’aatii 24 keessatti yeroo 8 hanga 12tti soorachuun barbaada. Garaan koo al tokkotti qabachuu kan danda’u awunsii 2 hanga 3tti.

#### Ji’oota 4 hanga 6

Sa’aatii 24 keessatti yeroo 6 hanga 8tti soorachuun barbaada. Garaan koo al tokkotti qabachuu kan danda’u awunsii 4 hanga 6tti.

### Akeekkachiisa!

• Dammas tahe sooratoota damma qaban na hin nyaachisiin. Faalamni nyaataa cimaa tahe na qunnamuu danda’a.



## Nyaata haaraa yoomiin yaaluu danda’a?

Aannan harmaa yookiin formulaan akka gaariittiin guddadha. Hanga ani ji’oota 6 gahutti nyaata kamiyyuu na hin sooriin. Nyaata haaraa yaaluuf qophaa’aa yommuun tahutti, doktoora koo gaafadhu.

Danda’uu narraa eegama:

- Taa’uufi mataakoo ol qabachuu.
- Afaankoo banuun nyaata fal’aanarra jiru fudhachuuf barbaaduukoo agarsiisuu.
- Afaankoo cufuun akkasumas mataakoo sirraa garagalachuun nyaata akka hin barbaadne agarsiisuu.

## Tufuu...Gaazii...Daayipperera Xuraawaa

Nyaanni garaakoo keessa akka jiru baruun narra jiraata. Kanaaf, mar’immaankoo yoo sosoohii baayyisee, tarii tufuu, qilleensa (dhuufuu baayyisuu) fi waca dhageessisuu akkasumas fuullikoo diimachuu danda’a. Aluman guddachaa deemu natti hin dhaga’amus, narraa hin badus.

- Yoon tasgabbaa’uufi yoon nyaadhu xiqqoon tufa, akkasumas yoon quufe nyaachuun dhaaba.
- Yeroon nyaadhu qilleensas walumaanan liqimsa. Yoon baay’ee liqimse, tarii deeffachuu barbaadeera ta’a. Na deeffachisuuf hangan nyaadhee xumuru na eegi. Garaa koo gara keeetti garagalchuun laphee kee yookiin tafakeerra na hammadhu. Suuta jedhi dugda koo na qaqqabi yookiin naa sukkuumi.
- Tarii guyyaatti si’a tokko yookaan isaa ol mar’immaankoo sosoohii uumuu danda’a. Al tokko tokko, guyyaatti yookaan guyyoota lamaaf homaa qabaachuu dhiisuu danda’a. Kunimmoo gogiinsa garaa miti. Gogiinsi garaa bobbaa cimaafi gogaa ennaa bahu kan dhukkubsu yommuu tahu na boochisas.

## Ana waliin taphadhu!

Maaloo qabduu daa’iimannii yookiin teessuma ijoolleerra na tursin. Uffata-qorraa lafa hafitii irra na kaa’i. Miilakoo akkan diriirsufi dhidhiitu akkasumas harkakoo akkan sosochoosu daawwadhu. Isaan jabeessaan jira. Garaa kootiin na kaa’i. Harkakootiin dhiibuun olka’uuf of nan barsiisa. Nan baradha garagaluu.





## Waanani gochuu danda'u ilaali!

Waa'ee kee, waa'ee koofi waa'ee addunyaa keessa jiraadhu barachuuf qophiidha. Yoo gammachuun, jaalallifi nagummaan natti dhagahamu sirriittin baradha.

### Dhalootaa hanga Ji'oota 3

Addunyaan anaaf haaraadha. Sodaachisaa tahuu danda'a. yeroo duraa baay'een booha. Boo'ichi koo sibaabaaduukoo mul'isa. Yeroo garakoo dhuftu, nan tasgabbaa'a. Kunuunsa kee nan bara. Na baachuun kee nan balleessu.

Halkaniifi guyyaan maal akka tahan baruun narra jiraata. Yeroo duraa, sa'aatii 2 hanga 3 nan rafa, nan ka'a, achii nyaadhee gara hirriibaan deebi'a. Halkan guutuu rafuu barachuuf ji'oota 3fi isaa ol fudhachuu danda'a. Aluman baraa deemu maaloo obsa qabaadhu. Sagalee kee nan beeka. Waan ati hojjetu ilaaluufi baruu nan barbaada. Wantoota natti agarsiisi akkasumas waa'eesaanii natti himi.

### Ji'oota 4 hanga 6

Amala baratamaa tokkotti qabaachuu nan jalqaba. Halkan keessa yeroo dheeraa rafuu nan danda'a. Ciminaafi si'aawinaan guddachaan jira.

Mataa koo olqabachuu nan danda'a. Wantoota lafaa kaasuufi afaankoo keessa kaa'uuf harkakoon fayyadama. Akkan hin hudhamne na eegi. Maqaa koo yeroo waamtu nan beeka. ba-ba-ba jechuun sagaleen dhageessisa! Kolfuun danda'a. Si-ilaalee (Si-argee) fi paat-e-keek haa taphannu. Maaloo barreeffamoota naaf dubbisi. Fakkiwwan natti agarsiisi,maal akka ta'anis natti himi.



## Tuttuquu kee nan barbaada.

**Yeroo na soortu ol na qabi.** Irreewwan kee keessatti nagaa akkan tahe natti dhagahama. Fuula koofi ijakoo keessa na ilaali. Garakee deebisee ilaaluun nan baradha. Fuula kee ilaaluun jaaladha. Na dubbisi. Seequufi sagalee baasuu nan bara.

Yeroo tokko tokko qufuu baadhus, nyaachuukoo nan dhaaba. Boqochuu yookiin si waliin yeroo adda tahe dabarsuun barbaada.

Yeroo na soortu, akkan dammaqu na taasisi. Annan afaan koo keessa osoo jiruu yoon rafe, nan hudhama yookiin dhukkubbiin gurraa na qabata.

## Gorsa Fayyaafi Nageenyaaf Gargaaran

- Fayya-qabeessa akkan ta'uuf buufata fayyaatti ilaalamuufi talaalliin na barbaachisa. Ergan dhaladhee guyyoota muraasaan boodaafi ji'a tokko dura, achii ji'a 2tti, ji'a 4ttifi ji'a 6tti doktorakoo bira na geessi.
- Yoon harma hodha tahe, doktoora koo vitaamiiniin D dabalataan akka na barbaachisu gaafadhu. Naannoo ji'a 6tti, waa'ee ayireenis gaafadhu.
- Ergaan nyaadhe booda, afaan koo qulqulleessi. Uffata qulqulluu, jiidhaafi laafaan, keessa afaan kootii ququlleessi.
- Yeroon rafu dugda kootiin na raffisi. Firaashii jabaataa faayyadami. Booraatiwwan, haaguuggiwwaniifi ashaanguulitti siree koorraa fageessi. Uffanni-qorraa, ashaangulitiin, yookiin booraatiin afaan koo yoo na haaguuge nan ukkaamfama..
- Sigaaraa, tamboo, fi wanta aaru biroorraa na fageessi. Aarri somba koo miidhuun na dhukkubsuu danda'a.
- GYeroo qaama na dhiqrus tahe yeroo uffata koo jijjiirtu gonkuma kophaa koo nan dhiisin.
- Konkolaataan imaluu keenyaan dura teessuma daa'ima irratti na teessisi. Inni seera! Teessuma koo teessoo konkolaataa isa duubaa keessa, duubatti garagalchuun naa tolchi.

© Mirgakooppii 2016 Korpooreeshinii Aartii Biruush



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Jaarmiyaan kun dhiyyeessaa carraa walqixaati.

Sagantaan Nyaataa WIC Mootummaa Washington kan hon qoodne dha.

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

DOH 961-1049 Hagayya 2016

NYAADHU  
GUDDADHU  
JIRAADHU

FAYYA-QABEESSA



0-6  
Ji'oota

Gorsa Ji'oota Jahaan  
Duraaf na Gargaaran