



Tilmaamo Loogu Talagalay Dadka Cuntooyinka Gaarka ah Cuna

Cunugaagu waa 3 jir! Waxaa u kordhaaya caqli iyo xoog maalin kasta. Wuxuu sii wadaa inuu arko uuna barto waxa uu jecel yahay iyo waxa uusan jeclayn – gaar ahaana dhanka cuntada. Cunista cuntooyin gaar ah ayaa badanaa caadi u ah da'daan. Hoos waxaad ka helayaa tilmaamo idin ka caawinaaya adiga iyo cunugaaga inaad heshaan qaabab aad wax uga qabataan xulashada cuntooyin gaar ah.



Geey ilmaha meelaha laga soo gato adeegga iyo safarada aad ku tagayso suuqa beeraleeyda.

- » Isla abuura liiska dukaamaysiga.
- » U ogolow ilmahaaga inuu doorto noocyada miraha iyo khudaarta aad cuntooyinka ka samaynayso.
- » Kala hadal magacyada, midabyada, iyo qaababka cuntada caafimaadka leh (tusaale ahaan, sidee tufaaxda cas u baxaa?)



Isla wadaaga cuntada ka goys ahaan.

- » Sii hal cunto qoyska oo dhan. Diid damaca ah inaad samayso cunto kale haddii cunugaagu uu diido inuu cuno waxa aad u karisay.
- » Waxaad ugu yaraan hal cunto oo cunugaagu jecel yahay ku dartaa cunto kasta oo cusub oo aad karinayso. Sii wad inaad siiso cunto isku dheelitiran.
- » Dami TV-ga ama taleefanka gacanta xiliga cunto cunista.
- » Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad siiso cuntooyin cusub marar badan kahor intuusan jeclaysan. Tan waa wax caadi ah.
- » Kala hadal magacyada cuntooyinka, qaababkooda, midabyadooda, iyo sida ay u dhadhamaan. (tusaale ahaan, Mirtaan ma macaan baa mise waa kharaar?)

Ka qaybgeli ilmaha cunto karinta.

Wuxuu:

- » Dhaqi karaa miraha iyo khudaarta
- » Isku qasi karaa maadooyinka
- » Jarjari karaa ansalaatada loo isticmaalayo saladhka
- » Rootiga marin karaa subaga lawska ama wuxuu digirta marin karaa toorilada
- » Kala hadal cunto karinta
- » Alaabta saari karaa miiska
- » Qashinka ku ridi karaa weelka qashinka

Cunugaaga ayaa ku farxi kara inuu ku caawiyo. Dabcan si wanaagsan ayuu u cuntayn doonaa, sidoo kale!

Ku kalsoonoow imlahaaga inuu cuni karo cadadka saxda ah.

- » Waxaad go'aaminaysaa noocyada cuntada caafimaadka leh ee aad siinayso. U ogolow ilmahaaga inuu go'aansado cuntooyinka inuu cunaayo, iyo cadadka uu ka cunaayo.
- » Calooshoodu wali waa yar tahay. Ku biloow caddad yaryar oo cunto kasta ah. U ogolow inuu cunto dheeri ah codsado.
- » Ha walwalin haddii uusan cunin cunto ama rakaad/cuntada fudud. Wuxuu cunayaa cunto badan maalmaha qaarkood marka loo barbardhigo maalmaha kale. Haku baryin inuu cuno cuntooyinka kale ama haku qasbin cunto gaar ah.
- » Marar badan ayuu fikirkiisa badelayaa. Waxaa laga yaabaa inuu jeclaado cunto hal maalin kadibna inuu diido maalinta xigta. Wuxuu baran doonaa inuu jeclaysto inta badan cuntooyinka.



Xaqiiji inaad farxalato kahor inta aadan caawin.



Imuhu waxay caawimaad ka heli karaan WIC ilaa da'da 5!

WIC waa barnaamij nafaqo oo kor loogu qaadayo caafimaadka dadka uurka leh ama dhawaan uur yeeshay, ilmaha dhashay iyo carruurta ka yar shan sano. Waalidiinta ama masuuliyiinta ayaa u codsan kara ilmahooda.

WIC waxay bixisaa:

- » Gunnooyinka bilaha ah si aad ugu iibsato cunto caafimaad leh
- » Waxbarashada nafaqada
- » Baaritaanka caafimaadka
- » Taageerada Naasnuujinta
- » U gudbinta adeegyada kale ee caafimaadka iyo bulshada

WIC way fududahay in la isticmaalo!

Uga dukaamayso kaarka WIC dukaanka adeegga iyo suuqyada beereleyda. Adeegso Ablikeeshinka WICShopper si aad u hesho cuntooyinka ay WIC ogoshahay. Marka aad doonto ula kulan shaqaalaha WIC si toos ah ama si oonlayn ah.

Eeg haddii aad u qalanto:

- » Wac 1-800-322-2588.
- » Rug caafimaad oo WIC ah oo ku taala deegaankaaga ka raadi barta doh.wa.gov/FindWIC kadibna qabso balan.
- » Booqo doh.wa.gov/WICRefer kadibna buuxi Foomka Muujinta Xiisaha WIC.

WIC waxay gacan ka gaysataa kor u qaadista cuntada ilmaha iyo sidoo kale inay u diyaariso dugsiga! Carruurta ku jira WIC ayaa muujiya kobaca sareeya ee waxbarashada.

Xogtaan waxaa laga heli karaa webseedkeena oo ku qoran luuqadahaan: Ingiriis, Isbaanish, Fiyeednaamiis, Yukraaniyaan, Soomaali, Kuuriyaan, Tagalog, Carabi, Punjabi, Jayniis, Khmer, Af-Ruush: doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing



DOH 965-024, September 2023 Somali. Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-841-1410. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir WIC@doh.wa.gov.