



★ **Waxaan ahay ilmahaagii.** Waxaad ila rabtaa ta ugu wanaagsan.

## Fadlan Icaawi Aniga

Waxaan rabaa in aan u koriyo si xoog ah jidhka, wadnaha, iyo maskaxda. Si wanaagsan baan u koraa markaad adigu:

- Markaad lhayso ooxabadka igu qabato.
- Ilka cadayso oo aad ila hadasho.
- Idhegaysato markaan “ kugu la hadlo” adiga wejigayga iyo jidhkayga.

## Si sax ah iigu Quudi... Cunto iyo Jacayl

### Naaska ugu Wanaagsan!

Caanaha naaska waa cuntadda iigu wanaagsan aniga. Waxaa ku jira tiradda ugu habboon ee nafaqooyinka aan u baahanahay. Waxay isla bedeshaa cunto qaadashadayda oo markaan korona. Waxay iga caawisaa in aan deg deg uga soo kabto ka dib ummulidda oo waxay iga ilaalisaa in aan bukoodo.

### Aan wax cuno ilaa aan ku tuso in aan dhergay.

Waxaad arki doontaa in aan dhergay markaan joojiyo nuugidda oo aan sii daayo caaradda naaska. Waxaan u eekaadaa nefis ama waan lulooodaa. Aan go'aan ka gaadho haddii aan rabo in aan joojiyo cunidda. Markaan dhargo, wejigaan ururin, waan qaylin, oo waan ku laadi haddii aan quudinta igu sii wado.

### Wax badan baan cunaa markaan deg deg u kora.

Haddii aan naas nuujinayo waxaan kalkaali mudo dheeraada ama inta badan jidhkaaguna waxa uu samayn doonaa caano badan si uu u buuxiyo baahiyahayga. Haddaan cabbo caanaha carruurta, waan gaajoon doonaa ka dib marka aan dhaladda dhameeyo. Inta lagu jiro deg deg u korista, haddii aan cabbo dhamaan caanahayga oo aan weli gaajoonayo, isii wiqiyad kale ama laba.

### Siddeed ku ogtahay in aan cunnayo wax igu filan?

Waxaan qooyaa 6 ama in ka abdan oo xafaayado ah maalintii dhakhtarkuna waxa uu yidhaahdaa waxa ii kordhay miisaan oo si wacan baan u korayaa.

### Igu ilaali badbaado iyo caafimaad.

- Haddii aad dhalo igu quudiso hayso, ku shub caanaha naaska ee la soo lisay ama caanaha carruurta. Uma baahni in aan wax cabbo biyo ama khudaar la miiray, Waxaan ka helaa dhamaan dareeraha aan u baahanahay caanaha naaska ama caanaha carruurta. Fadlan ha isiin cabbitaan macaan ama cabitaan soodhe leh.
- Farahaaga maydh ka hor inta aanad iquudin ama aanad cuntadayda aanad samayn
- Raac tilmaamaha laaqida ee tilmaamaha caanaha carruurta ama sidda uu ku siiyo dhakhtarkayga.
- Weligaa ha ku diirin dhaladayda moofadda wax lagu diiriyo. Dareerahu waxa uu u kululaadaa si aan caadi ahayn waxaan gubi gaadhay afkayga.
- U isticmaal dhalo diyaar garaysan oo caanaha carruurta ah si toos ah.
- Iska tuur wax caanaha carruurta ah oo ku hadho dhaladda. Hal saac ka dib markaan bilaabo quudinta.

### Tilmaamaha quudinta

Aad igu quudiso caanaha naaska ama caanaha carruurta leh birta sanadka ugu horareeya. Caanaha naaska ama caanaha carruurta waa cuntada keliya ee aan u baahanahay 6 bilood ee ugu horaysa.

#### Dhalashada ilaa 4 Bilood

Waxaan rabaa in aan cuno 8 ilaa 12 goor 24 saacadood. Calooshaydu waxay qaadi kartaa 2 ilaa 3 wiqiyadood markiiba.

#### 4 ilaa 6 Bilood

Waxaan rabi doonaa in aan wax cuno 6 ilaa 8 goor 24 saacadood. Calooshaydu waxay qaadi kartaa 4 ilaa 6 wiqiyadood markiiba.

### Digniin!

Ha igu quudin malab ama cunto leh malab. Waxa igu dhici kara summoobid cunto oo halis ah.



## Goormaan isku deyi karaa cunto cusub?

Waxaan si wacan ugu koraa caanaha naaska ama caanaha carruurta. Ha igu quudin cunto kale ilaa aan gaadho 6 bilood. Waydii diktoorkayga haddii aan u baahanahay in aan isku dayo cunto cusub.

Waa in aan awood u yeeshaa:

- In aan fadhiisto oo aan si degen u hayo madaxayga.
- Muujiyaa in aan doonayo cunto anoo afka furaya si aan ugu qaato qaaddo.
- Muujiyaa in aan doonayn cunto anoo xidhaya afkayga ama madaxayga kaa jeedinaya.

## Tufitaan... Gaas... Xafaayad Wasakh ah

Waxaan jeclahay in aan caadaysto in cunto aan ku haysto calooshayda. Siddaa darteed, waxa dhici karta in aan wax tufo, gaas yeesho, taaho midab cas yeesho marka aan saxaroodo. Waxba ima yeesho waxayna tagtaa markaan koro.

- Wax yar baan tufaa haddii aan degenahay markaan cuno oo aan joojiyo cunitaanka marka Aan dhergo.
- Waxaan liqaa hawo marka aan wax cuno. Haddaan wax badan liqo, waxa dhici karta. in aan u baahdo in aan daaco Sug ilaa aan ka joojiyo cunidda si aan u daaco Igu hay calooshayda oo aan ku beegan laabtaada ama dhabta. Si degen u taabo amau masax dhabarkayga.
- Waxaa dhici karta in aan maalintii hal mar ama laba goor saxaroodo. Mar marka qaar, waxaa dhici karta maalin ama laba in aan saxaroon. Tani maaha calool istaag. Calool istaagu waa mid adag, oo saxaro qalalan leh kaas markuu isoo dhaafaya ixanuujiya oo iga oohiya.

## Ila ciyaar!

Fadlan ha igu hayn uun gaadhiga carruurta ama kursiga cunnuga. Sagxadda buste igu dhig. Daawo sidda aan u kala baxsho oo u laado lugahayga oo aan u dhaqaajiyo gacmahayga. Waan xoogaynayaa.

Caloosha dhankeeda ii dhig. Waxaan baran doonaa in aan kor u soo riixo naftayda gacmahayga. Waxaan baran doonaa in aan islaba rago.





## Eeg waxaan samayn karo!

Waxaan diyaar u ahayn in aan barto wax kugu saabsan, iyo aduunka aan ku noolahay. Sidda ugu fiican baan wax u bartaa marka farxo, la ijeclaado, oo aan ammaan ahay.

### Dhalashada ilaa 3 Bilood

Caalamku waa ii cusub yahay. Waxa uu noqon karaa wax baqdin leh. Ugu horayn aad baan u ooyaa. Oohinta waa habka aan ku sheego in aan kuu baahanahay. Markaad ii timaado, waan degaa. Waxaan bartaa in aad danaynayso. Ihayntu ima xumayn doonto.

Waa in aan bartaa waxa habeenka iyo maalintu ay tahay. Ugu horayn waxaan seexdaa 2 ilaa 3 saacadood, waan toosaa, cunaa oo mar labaad baan hurdada ku noqdaa. Waxa dhici karta in ay qaadata 3 bilood ama in kadan in la barto in la seexo habeenka gudahiisa. Fadlan ii samir marka aan wax baranayo. Waxaan ogahay codkaaga. Waxaan jeclahay in aan ku daawado oo aanbarto waxaad qabato. Itus oo ii sheeg wax ku saabsan.

### 4 ilaa 6 Bilood

Waxaan bilaabaa in aan u dego si caadi ah. Habeenkii in dheer baan seexan karaa. Waan sii xoogaysanayaa waana fircoonanayaa.

Sare ayaan u hayn karaa madaxayga. Waxaan isticmaali karaa gacmahayga si aan wax ugu qaato oo waxaan gelin karaa afkayga. Isha aniga igu hay siddaas darteed neeftu igu xidhmi mayso. Magacayga waan aqaan

markaad sheegto. Waxaan ku hadaaqaa ba-ba-ba! Waan qosli karaa. Aaan ciyaarno biik-a-buu iyo bat-a-kayk. Fadlan ii akhri. Itus sawirada oo ii sheeg waxay yihiin.



## Taabashadaadaan u baahanahay

**Ihay markaad i quudinayso.** Gacmahaagaan ammaan ku dareemaa. Eeg wajigayga iyo indhahyga. Waxaan baran in dib la soo eego. Waxaan jeclahay in aan eego wejigaaga. Ila hadal. Waxaan baran doonaa in aan ilka caddeeyo oo aan si degen u dhawaaqo.

Wakhtiyada qaar waxaan ka nasan cunista, xataa inkastoo aanan weli dhergin. Waxaan doonayaa in aan nasto ama aan kula wadaago wakhti gaar ah.

Iga caawi in aan soo jeedo markaad iquudinayso. Haddii aan luloodo caanahoo ku jira afkayga, naqaska igu xidhmi ama dhegaha xanuuni.

## Tilmaamaha Caafimaadka iyo Bedbaadada

- Waxaan u baahanay baadhitaano iyo muditaano si aan caafimad qab u ahaado. In aan dhakhtar booqdaa dhowr maalmood dhalashada ka dib iyo bil ka hor, ka dib 2 bilood, 4 bilood, iyo da'da 6 bilood ah.
- Haddii aad naas nuujinayso, waydii digtoorkayga haddii aan u baahanay kaabe fiitamiin D ah. Wakhtiga 6 bilood, waydii wax ku saabsan faytamiinka xadiidka.
- Nadiifi afkayga ka dib marka wax cuno. Ku masax cirridkayga mid nadiif ah, qoyan, oo maro jilicsan ah.
- Dhabarka ii jiifi si aan u seexo. Isticmaal furaash giijisan. Ka fogee sariirtayda barkimadda, bustaha, iyo walxaha carruurta ku ciyaarto. Neeftaa igu xidhmi karta haddii buste, caag, ama barkimo ay saarantay afkayga.
- Iga fogee sigaarka, iyo qiiq walba. Qiiqu waxa uu dhaawacaa sambabadayda waanan ku bukoodaa
- Keligay ha iga tegin wakhtiga maydhashada ama marka aad ii bedelayso.
- Igu xidh kursiga gaadhiga carruurta ka hor inta aynaan raacin gaadhi. Waa sharciga! Ku rakib kursigayga kursiga gaadhiga ee dambe, ee dib eegaya.



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

Hay'addani waa fursad bixiye loo simanyahay.

Barnaamijka Nafaqadda WIC ee Gobolka Washington ma takooro .

Dadka naafada ah, xogta warqadan waxaa lagu heli karaa codsi iyaddoo qaabab kale u qoran. Si aad u gudbis codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

DOH 961-1049 April 2014

CUN  
KOBOC  
NOLOL

# CAAFIMAAD LEH



0-6  
Bilood

Tilmaamaha Lixdayda Bilood ee U horeeya