

# MIYAAD KAFAKARAYSAA

NAASNUUJINTA/XABADNUUJINTA?

CAANAHA BINIADAMKA



Naas nuujinta/xabad nuujintu waxay muhiim utahay naftaada iyo cunugaagaba!

Caanahaaga ayaa kor uqaadaaya kobaca caafimaadka iyo hormarka ee cunugaaga waxayna yaraynayaan fursadaha xanuun kuhaleeli karo ilmuhu. Inta cunugaagu koraayo caanahaaga ayaa isbadalaaya si ay u buuxshaan baahiyahooda.

Dhadhanka caanahaaga ayaa isbadali kara ayadoo kuxiran cuntada aad cunto. Waxaa macquul ah inuu sifiican ula qabsado dhadhanada cusub markay bilaabaan cuntada cuntada adag.

FOORMULADA ILMAHA

\*Aan ahayn dhamaan foormulayaasha



Waxaa kaayaabin kara inaad ogaato in caanaha naasku/xabadku yarayn karaan xanuunka wadanaha, sonkoroowga, iyo kansarada qaar ee adiga kugu dhici kara. Naas nuujinta/xabad nuujinta qaas ah ayaa ilmaha kacaawin karta kodhinta mudada udhaxaysa wax cunistiisa.

## AAMIN JIRKAAGA

Waxaan korinaysaa ilmo! Jirkaaga ayaa siiwadaaya kobcinta cunugaaga kadib markuu dhasho!

Waxaad isbadalo ku arki kartaa jirkaaga intaad uurka leedahay. Jirkaaga ayaa udiyaar garoobaaya inuu caano sosaaro si aad ilmahaaga naaska ugu dhigto isla marka uudhashaba. Udiyaar garoow inaad cunto uga dhigto cunugaaga caanahaaga kaliya.

Waxaad lasoon doontaa habdhaqanka ilmahaaga si aad u barato xiliga uu caano ubaahanyahay. Kooxdaada WIC ayaa kacaawin doona inaad barato sida loo aqoonsado astaamaha muujinaaya in cunugaagu uu helaayo caano filan.

## ABUURO NIDAAMKAAGA TAAGEERADA

- Samayso ehel iyo saaxiibo kaataageeraaya gaarista yoolalkaaga quudinta. Waxaa dkucasuumi kartaa shaqsiyaadkaas balamahaaga WIC.
- Doorro daryeel bixiyaal caafimaad oo cunugaaga iyo adigaba idiin adeegga kuwaasoo aqoon uleh naas nuujinta/xabad nuujinta.



## XILI HORE SII QORSHAYSO

- Qorshayso sidaad uyarayn lahayd dadka kusoo booqanaaya markaad isbitaalka joogto si adigga iyo cunugaaguba uheshaan waqti qaali ah oo bilaa carqalad ah si aad iskubarataan.
- Usheeg qofka aad ushaqayso ama dugsiga aad dhigato qorshayaashaada laxariira naas nuujinta/xabad nuujinta.
- Waydiiso WIC tilmaamaha ku aadan sida waalidka kale ay kusii wadeen naas nuujinta/xabad nuujinta markay shaqada ama dugsiga kulaabteen kadib.
- Hadaad dugsiga ama shaqada kunoqon doontid, dalbo in bamka caanaha lagu liso lagaa siiyo caymiska. Qorshayso sidaad diirada usaari lahayd naas nuujinta/xabad nuujinta maalmaha hore iyo asbuucyada hore. Cunugaaga yaa uga haboon caanaha kasaarida naaska marka loofiirsho bamka lisida.
- Kalahadal daryeel bixiyahaaga caafimaadka dookhyada ilmo joojinta kuwaasoo aan caqabad kuhayn caanaha naaska.

## BOOSKAAGA DIYAARSO

- Meel ilmuhu seexdo uga samee agtaada.
- Doorro buugaata iyo boonbalayaasha caruurta waawayn si aad u adeegsato kaliya marka aad naaska nuujinayso. Alaabahaan waxay mashquulinayaan cunuga waqti qaas ah ayuuna helayaa.
- Muhiim maaha inaad cuntooyinka si buuxda iskugu dheeli tirta si aad naas nuujiso/xabad nuujiso. laakiin qaar badan oo kamid ah waalidka cusub aya baahi iy oon dareema. Inaad diyaariso iskudarka cuntooyin fudud oo caafimaad qaba ayaa kaacaawinaaya inaad waqtiyadaas udiyaar garoowdo.

### Si aad macluumaad dheeri ah uga barato:

- [Your Guide To Breastfeeding](#)

Baar erayga Coffective si aad macluumaad dheeri ah uga barato bilaabista naas nuujin wanaagsan.

[Faa'iidooyinka ku jira caanaha naaska kaliya oo la siiyo dhalaankaaga](#) ➤



Haayadaan waxay bixisaa fursad loosimanyahay.