

# Naasnuujintu waa muhiim

Hagaha muhiimka ah ee  
naasnuujinta oo loogu talagalay  
haweenka iyo qoysaskooda

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



## MAHADNAQYO

Xarunta Best Start Resource Centre waxay jecelaan lahayd inay u mahadnaqdo Public Health Units of Ontario taasi oo ka taageertay abuurista iyo soosaarista ilo intifaaceed gobeledkan si deeqsinimo leh ula wadaagtay ilo intifaaceed kooda iyo khibraddooda.

Waxaan kaloo jecelaan lahayn inaan u mahadnaqno waalidiinta iyo khabarada kuwaasoo wax ku biiriyey buuggan kooban.

Waxa dib-u-eegistii u danbaysay ku sameeyey Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), and BFI oo ah madaxa qiimaynta.

Macluumaadka buug-yarahan waa mid xaadir ah wakhtiga soosaarista laakiin xogtu waa isbeddeli kartaa wakhti kadib. Waxa dadaal kasta loo gali doonaa in la hubiyo in xogtu ay xaadir ahaato.

Waxaa maalgaliyey Dawladda Ontario.







## Shaxda Tasmada

### **QAYBTA 1 ..... 3**

#### **Ahmiyadda Naasnuujinta**

- Xuquuqda Hooyooyinka Naasnuujinaya
- Mashruuca Baby-Friendly Initiative
- Qaadashada Go'aan xogogaal
- Halisaha Quudinta Formula
- Taageerada Qoyska
- Taageerada Hooyo-ila-Hooyo

### **QAYBTA 2 ..... 11**

#### **Caawinta Ilmahaagu Inuu Helo Bilaw Fiican**

- Muhimada jidh istaabsiinta
- Qabsiga Ilmuhu samaynayo
- Gacan Ku Liska Dambarka ama Caanaha
- Nuujinta Rabista Kusalaysan

### **QAYBTA 3 ..... 16**

#### **Barashada Naasnuujinta**

- Meelaha Naasnuujinta
- Ka Caawinta Ilmahaaga inuu naaska Qabsado
- Sida loo ogaado in Ilmahaagu Si Fiican naaska u Qabsaday
- Calaamadaha Naasnuujintu inay Si Fiican u Socoto
- Cadaadinta Naaska
- Ilmahaygu Ma Helayaa Caanu ku Filan?
- Mugga Caloosha Ilmahaaga

### **QAYBTA 4 ..... 25**

#### **Waxyaalaha Muhiimka ah inaad Ogaato**

- Toosinta Ilme Hurda
- Dejinta Ilme Kacsan
- Ka-daacinta Ilmahaaga
- Hamuunta uu keenoo Koriinka degdega ah
- Ib Xanuunka
- Isticmaalka cinjirka ilmuhu nuugo (dajiyaha)
- Dararka
- Kaydinta Caanahaaga Naaska

### **QAYBTA 5 ..... 31**

#### **Su'aalaha Badanka la Iswaydiiyo**

### **QAYBTA 6 ..... 40**

#### **Halkee caawimo laga helaa?**

- Arimaha naasnuujinta





## QAYBTA 1

# Ahmiyadda Naasnuujinta

Nuujintu waa arin u fiican adigiyo Ilmahaaga. Caanaha naasku waa u cunto dabiici ah dhawaan-dhaladka. Waxa ku jira wax kasta oo nuunahaagu u baahan yahay. Su'aal ma leh, dood ma leh, shaki ma leh.

Caruurta waxay kaliya caanaha naaska u baahan yihiin lixda bilood ee u horreeya. 6 bilood jir ayuu ilmuhu ku bilaabaa inuu cuno cuntooyinka adkaha ah uuna sii wado inuu naaska jaqo ilaa 2 sano iyo kabadan. Ka ogow 10 ka sababood ee aad u naasnuujinayso ilmahaaga bartan internetka: [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf).

### Naasnuujintu waa muhiim sababtoo ah:

- Qof kastaa waa ka faa'idayaa naasnuujinta: adiga, nuunuugaaga, qoyskaaga iyo bulshadaada.
- Caanaha naasku waa habboon yihiin, had iyo jeer heerkulka saxda ah ayey yihiin oo waa la heli karaa mar kasta.
- Naasnuujintu waa bilaash.
- Naasnuujintu waxay sare u qaadaa xidhidhiidhka u dhaxeeya adiga iyo nuunuugaaga.
- Naasnuujintu deegaanka waxba uma dhinto.
- Naasnuujintu waxay dhintaa kharashka daryeelka caafimaadka ee qoyskaaga iyo bulshada.

### Naasnuujintu waxay muhiim u tahay nuunuugaaga, sababtoo ah naasnuujintu:

- Waxay ka ilaalisaa nuunuugaaga caabuqyo iyo xanuuno badan.
- Waxay abuurtaa caadooyinka cunista ee caafimaadka leh.
- Waxay sare u qaadaa korriinka daanka.
- Waxya sare u qaadaa korriin maskaxeed oo caafimaad qaba.

### Naasnuujintu muhiim ayey kuu tahay, sababtoo ah naasnuujintu:

- Waxay xakamaysaa dhiig baxa umusha kadib.
- Waxay yaraysaa kansarka naaska iyo ilma galeenka.
- Waxay soo daahisaa soo labashada caadadaada.



Waqtiga xaadirka ah, inta badan hooyooyinka Ontario waxay go'aansadaan inay naasnuujiyaan ilmahooda. Ka akhriso bartan tobanka tilmaame ee qiimaha leh ee naasnuujinta guulaysata si ay kaaga caawiso siday u noqon lahayd waayo aragninaadada naasnuujineed mid xataa tii hore ka guul iyo raaxo badan [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php).

## Xuquuqda Hooyooyinka Naasnuujinaya

Waxaad xaq u leedahay inaad naasnuujiso meel kasta, wakhti kasta. Xaqan waxa ilaaliyey Jaartarka Kanada ee Xuquuqda iyo Xorriyadda. Haddii aad dareento in xuquuqdaada naasnuujinta aan la ixtiraamin, u sheeg waxa dhacay Guddida Xuquuqda Aadanaha Ontario. Ururada sida La Leche League Canada ama INFACT Canada ayaa ku siin kara taageero dheeraad ah. Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan ururadan, booqo qaybta *Caawimo Helida* ee bogga 40 ee buug-yarahan.

Haweenay naasnuujinaysa kuna laabanaysa shaqada waxay xaq u leedahay sida uu dhigayo Guddida Xuquuqda Aadanaha Ontario in meel looga baneeyo goobta shaqada si ay u sii wadan karto naasnuujinta nuunuugeeda. Booqo barta [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca) si aad u aragto siyaasadda iyo fiidyawga ku saabsan *Takoorka kusalaysan Urka iyo Naasnuujinta* ama booqo: [www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health/index.html](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html).





## Hindisaha Baby-Friendly Intiative

Waxa dhici karta inaad maqashay tibaaxda, *Baby-Friendly*. Hindisaha Baby-Friendly Initiative waa barnaamij ku salaysan istraatijiyad caalami ah oo loogu talagalay inuu ka taageero dhammaan hooyooyinka iyo dhalaanka:

- Ka taageerista hooyooyinka qaadashada go'aan xogogaaleed.
- Dhiirgalinta dhaqamada u ogolaanaya hooyooyinka iyo ilmahooda bilow caafimaad qaba.
- Ka ilaalinta cadaadisyaada suuqgaynta ee shirkadaha formulada

Waxa jira cusbitaalo, qaybo caafimaadka guud ah iyo xarumo caafimad oo bulsheed kuwaasi oo helay u-xilsaaraantan ama ka shaqaynaya siday u heli lahaayeen. Waxay isticmaalaan halbeeyo sare oo tilmaamaya siday u taageeri lahaayeen hooyooyinka iyo qoysaskooda. Halbeegyadaasi waxay kaa caawin doonaan:

- Qaadashada go'aan xogogaaleed oo ku saabsan quudinta dhallaankaaga.
- Inaad diyaarsato xog sax ah oo ku saabsan quudinta nuunuuga.
- Dareemista in lagu taageerayo inta aad baranayso quudinta iyo daryeelka nuunuugaaga.



## Qaadashada Go'aan xogogaaleed

Dadka intiisa badan waxay ogyihiin in caanaha naasku ay yihiin kuwa ugu caafimaadka badan ee dhalaanka. Laakiin waxaa dhici karta in sababaha aad ilmaha caanaha formulada usiinaysaa ay noqdaan:

- In ilmuhu uu qabo xaalad caafimaad daro oo keenaysa baahidiisa in lagu quudiyo caanaha formulada ama lasiiyo formula gaara.
- In hooyadu qabto xaalad caafimaad daro oo khatar ah aynana karikaraynin inay ilmaha naasnuujiso
- Hooyada iyo ilmaha waa lakala kaxeeyey hooyaduna ma karikarto inay u hesho ilmaheeda caano naas oo ku filan.
- Hooyadu waxay maanka kuhaysaa inay ilmaheeda quudiso formulada ilmaha haddii ay ka horyimadaan qaar kamida caqabadaha naasnuujinta

Go'aanka quudinta ilmaha ee caanaha formulada waxaa wajiba in loo qaato si taxadar leh. Haddii ilmahaaga u baahan yahay kaaloriyo siyaada ah, waxaad u baahanaysaa inaad siiso kaabayaal kuwaasoo kooda ugu fiicani yahay caanaha naaska. Arintan waxa lagu samayn karaa ku dhijinta gacanta/ ama iyadoo la bangareeyo. Wixii xog ah ee ku saabsan ku dhijinta caanaha naaska ee gacanta, waxaad eegtaa bogga 13.

Siinta caanaha formulada ilmaha la naasnuujiyey wax yaraysaa caanaha ka imanaya naaskaaga. Ku kabidda caanaha formulada waxay ku gayaysiin kartaa inaad joojiso naasnuujinta ka hor inta aadan qorshaynin. Dib u bilaabista naasnuujintu waxaa dhic karta inay adkaato kadib marka la joojiyo.



Halkan waxaa ku taxan liiska kaabayaasha, iyadoo u soo kala horeeya sidaad u kala hor tijaabinaysid haddaad heli kartid:

- Caanaha naaskaaga ee freeshka ah, oo lagu dhiijiyey gacanta/ama la bam gareeyey.
- Caanaha naaksaaga ee laga dhigay barafka oo dureere laga dhigay markii la diiriyeey inyar ka hor intaan la isticmaalin.
- Caanaha bani aadamka (caanaha naaska) ee la kulayliyey ee kayimi bangiga caanaha bani aadamka. Qaar kamida bangiyada caanaha waxaa dhici karta inay haystaan kaliya caano ku filan dhalaanka baahiyaha gaarka ah leh sida ilmaha dhiciska ah.
- Caanaha formulada ganacsiga ah ee lagal sameyey caanaha lo'da.

Waalidiin badan waxay isticmaalaan dhalo si ay ilmaha u siiyaan kaabe. Ilmaha lagu quudiyo dhalada waxaa ku adkaan karta naasnuujinta. Waxaad ku quudin kartaa ilmahaaga kaabe adigoo adeegsanaya mid ama in kabadan hababkan soo socda. Adigoo adeegsanaya kaalmada dad aqoon iyo takhasus leh ka fakar isticmaalka:

- Koop (koop furan, maaha koop la fiiqsado) ama qaado.
- Caawiyaha caano nuujinta kasoo isticmaala tuubo lagu qabto naaskaaga
- Far quudiyaha kasoo leh tuubo ku xidhan fartaada nadiifta ah.
- Dhalo.
- Qalab quudineed oo gaara oo kale.

Haddii aad ka fakiraysid inaad isticmaasho caanaha formulada waydii naftaada su'aalahan:

- Maxaan u go'aansaday inaan naasnuujiyo?
- Maxaan ugu fakarayaa ku quudinta ilmaha formulada?
- Ma waxaan u malaynayaa in quudinta formuladu ay iga caawinayso dejinta ilmaha?
- Ma aqaanaa dhamaan hababka iga caawinaya dajinta ilmaha?
- Maka fakaray mushkiladaha caafimaad ee quudinta caanaha formulada u keeni karto ilmaha sida shubanka iyo caabuqa dhegaha.
- Ma si khaldan baa la ii badalay? (sida qoyska, saaxibo, warfaafinta IWM)
- Waa maxay khasaaraha iyo faaiidada ku jirta khayaar kasta?
- Ma la hadlay fidiyaha gargaarka caafimaadka kasoo aqoon iyo waayo aragnimo u leh ka caawinta hooyooyinka iyo dhalaanka xaga ilmo quudinta?
- Muxuu yahay go'aanka ugu fiican ilmahaayga, aniga iyo qoyskayga?
- Ma dareemayaa raaxo oo ma ku niyadsamahay go'aankayga?



Waxaa dhici karta inaad qabtid su'aalo ka badan kuwa kor ku taxan. La sheekayso qof waayo aragnimo u leh naasnuujinta ama wac qaybta caafimaadka guud ee xaafadaada si aad ula hadasho kalkaaliso caafimaad. Waxa muhiima in xog kasta oo ku saabsan quudinta ilmaha oo aad heshaa ku salaysantahay cilmi baadhis laguuna siiyey si ka hufan dhexdhaxaadnimo la'aan shakhsiyadeed, aanayna marin habaabin olalaha suuqgayntu.

Wax badan kabaro diyaarinta formulada ee amaanka ah, quudinta iyo kaydinta. Haddii aad isticmaasho formulada qaar adoo qorshaynaya inaad sii wado naasnuujinta, waxaa muhiima inaad sidooda ku haysid imaanshaha caanaha. Kadibna ugala shaqaysid fidiyaha daryeelka caafimaadka ee aqoonta u leh sidaad u gaari lahayd hadafyadaada naasnuujineed.

*“ Sii baro naasnuujinta ka hor dhalashada ilmahaaga. Qaado go'aankaaga iyo qorshahaaga naasnuujineed, aqoonna u yeelo sidaad sidooda ugu hayn lahayd caanaha imanaya. u sheeg go'aankaaga dadka ku jecel kuna taageera. Ugu danbayna ka raadso gargaar bulshadaada dhexdeeda si ay kag caawiyaan gaadhista hadafyadaada. ”*

## Halisaha ku Quudinta Formula

Dhallaanka iyo caruuta yar yar ee aan la naasnuujin waxay halis badan ugu jiraan:

- Caabuq sida caabuqa dhagta iyo laabta.
- Calool xanuun iyo dheefmareen xanuun, oo keenaysa shuban.
- Ifaafalaha Dhimashada Dhallaanka ee Degdegga ah (SIDS).
- Cayil iyo xanuuno soo noqnoqda nolosha dambe.
- Kansarro carruurnimada yimaada.

Hooyooyinka, naasnuujin LA'AANTOODU waxay kordhisaa halista:

- Dhiigbaxa dhalmada kadib.
- Nooca labaad (2) ee cudurka macaanka
- Kansarka naaska ama ugxan-sidaha



## Taageerada Qoyska

Dhammaan hooyooyinku waxay ka faa'idaan taageerada lamaanahooda, qoysaskooda, hooyooyinka naasnuujiyayaasha ah iyo bulshooyinka. Waxay kuu muujin karaan taageeradooda si aad nolosha ilmahaaga u siiso bilow cusub. Naasnuujintu waa shay dabiiciya dhalaankuna way u dhasheen in la naasnuujiyo.

Maalmaaha ugu horeeya ee dhalashada ilmaha kadib, ilmaha qaar iyo hooyooyinku waxay u baahan yihiin waqti ay xaalada ku bartaan kuna saxaan. Waxa ay dadka kale yidhaahdaan amaaminsanyihiin waxay raad ku reebi kartaa waayo aragnimadaada naasnuujineed. La hadal lamaanahaaga iyo qoyskaaga. U sheeg inaad qorshaynayso inaad naasnuujiso. Ku dhiirigali inay noqdaan kuwo si caadi ah u yaqaana book-yarahan iyo xogaha kale ee naasnuujinta

ee laysku halyn karo si ay u gartaan siday kuu kaalmayn lahaayeen. Ogalow gargaarkooda iyo kaalmadooda si aad u xanaanayn karto naftaada iyo ilamhaaga



“ Waxaan filayaa inay muhiim tahay qoysasku inay fahmaan ahmiyadda naasnuujinta. Hooyooyinka cusub waxay uga baahan yihiin taageero badan kaliya ma aha lammaanaheeda, laakiin sidoo kale qoyska oo dhan. Dulqaad iyo samir ayaa loo baahan yahay laakiin waa waayo-aragnimo adkaanaysa oo la-yaab leh, taasi oo aan qiimayn doono waligay! ”

## Qoyska iyo asxaabtu waxay kaaga caawin karaan naasnuujinta qaababka soo socda:

1. **Xog-ogaal ahaw.** Hel xogta ugu badan ee aad karto ee ku saabsan naasnuujinta ka hor dhalashada ilmaha. Kala hadal asxaabta, qaraabada, qoysaska kale ee naaska nuujiya iyo xirfadlayaasha caafimaad si aad wax uga barato waxa waayo-aragnimada naasnuujinta ka dhiga meel-mar. Maanka ku hay inaad qaadato casharka naasnuujinta waalidka. Akhri buug-yarahan.
2. **Baro halka taageero laga heli karo.** Si fiican u baro kharyaadka bulshadaada. Ka kaalmee hooyada si ay u hesho caawimada kor ku xusan.
3. **Bixi dhiirigalin.** Hooyadu waxa dhici karta inay ka walaacdo in ayna lahayn caano ku filan dhallaankeeda. Ku qanci in haweenka badankoodu ay leeyihiin wax ka badan caano naas oo ku filan ilmaha. U sheeg in naasnuujintu ay tahay qaabka ugu fiican ee ay u xananayn karto dhallaankeeda. U sheeg inaad ku kalsoon tahay. U sheeg inaad heegan u tahay inaad caawiso.
4. **Ha rabshaynin.** Yaree booqdayaasha, wicitaanada taleefanka iyo arbushaadaha kale muddada toddobaadyada hore kadib dhalashada ilmaha si hooyada iyo dhallaanku ay isku baran karaan una baranayaan sidda loo naasnuujiyo.
5. **Ku boori nasasho.** Hooyada cusub waxay u baahan tahay tamar badan si ay isha ugu hayso ilmaha. Ka caawi baahiyaha maalinlaha ah sidda diyaarinta cuntada, weelka iyo dharmaydka, ilaalinta nidaamsanaanta guriga iyo daryeelka carruurta kale.
6. **Ka caawi hooyada daryeelista dhallaanka.** Dhallaanku wuxuu u ooyaa sababo badan – kaliya gaajo maaha. Baro qaabab badan oo loo dejiyo ilmaha sida qabashada jidh-is-taabsiinta ah, daadihintu, u heesidda ama u ciyaaridda. Ka caawi hooyada u qubaynta iyo u beddelka iyo ka daacinta. Caawintu hooyada waxay siisaa wakhti badan oo ay naasnuujiso oo ay sidoo kale nafteeda ku daryeesho.
7. **Yeelo filashooyin dhab ah.** Ilmaha hadda dhashay noloshiisu isbeddel daa'im ah ayey ku jirtaa. Waa caadi inaad ka yeelato dareeno kala duwan isbeddeladan. Joojinta naasnuujintu waxay soo afjari dareenadan. Naasnuujintu waxay caawin doontaa hooyada iyo dhallaanka labadaba.
8. **Caawimo hel.** Haddii hooyadu dareento in wax si ka yihiin naasnuujinta, ku boori inay caawimo codsato.
9. **Xasuusnaw in hooyooyinku kala duwan yihiin.** Waydii waxa ay dareensan tahay inuu caawin lahaa.



## Taageerada Hooyo-ila-Hooyo

Hooyooyinku sidoo kale waxay ka faa'idaan taageerada hooyooyinka kale ee naaska nuujinaya. Waxa dhici karta inaad leedahay asxaab ama qaraabo iyaguna naasnuujinaya dhallaankooda ama dhawaan naasnuujiyey. Sidoo kale waxaad la kulmi kartaa hooyooyinka kale ee uurka leh ama naasnuujinaya:

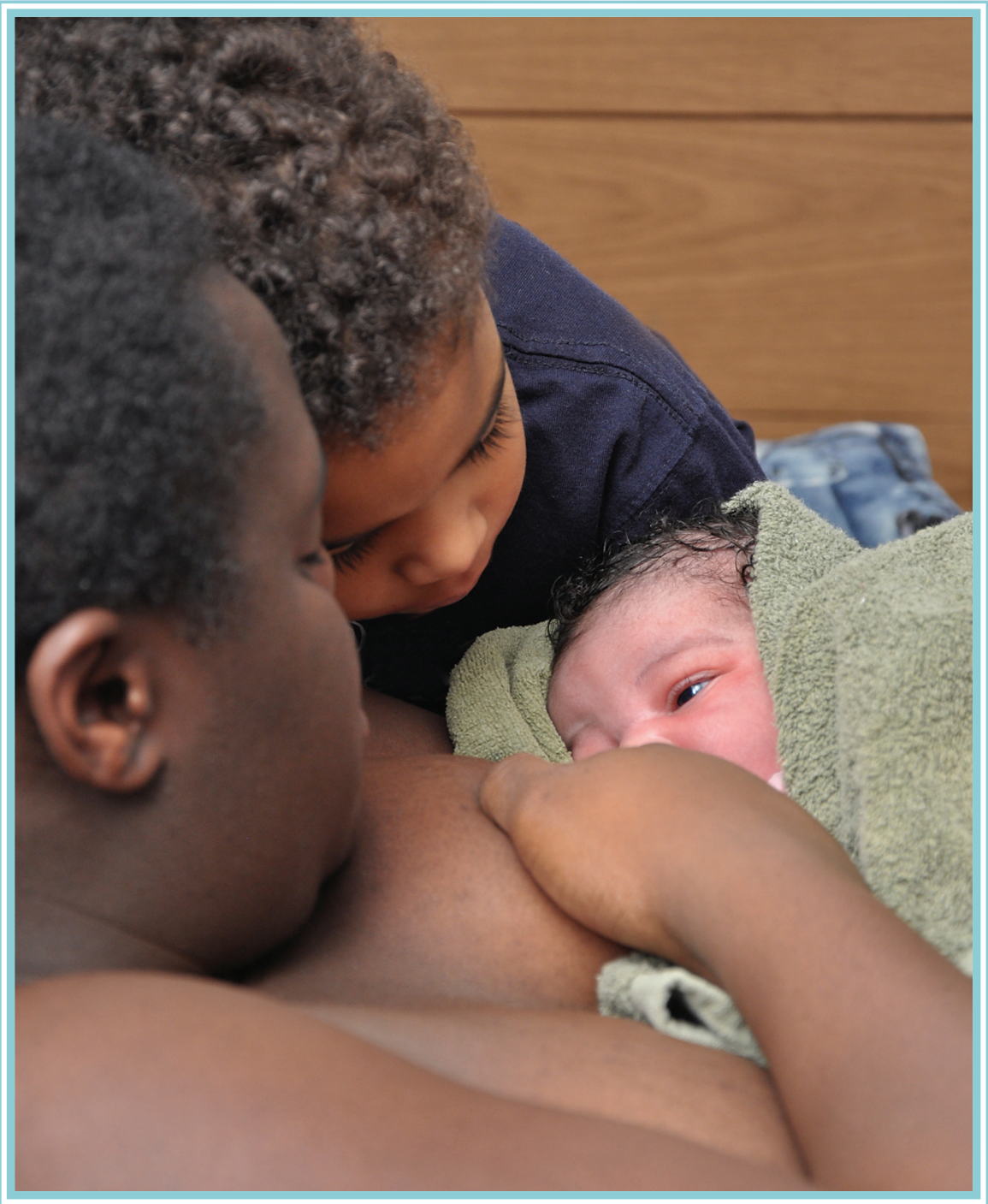
- Xiisadaha dhalmada ka hor.
- Kooxaha barbaarinta.
- Shabakadda taageerada naasnuujinta.
- Kooxaha La Leche League Canada.
- Kooxaha baraha internetka ee bulshadu ku kulanto oo ay ku jirto kooxaha facebuugga maxaliga ah.

Xog dheeraad ah oo ku saabsan taageerada naasnuujinta, booqo bogga 40 ee buug-yarahan.

*“Waxaan ka helay gargaarkayga hooyooyin naasnuujinaya, kalkaaliyahayga caafimaadka guud ee xaafadayda, hooyaday, qaar kamida asxaabtayda igu dhaw iyo saygayga. Laakiin gargaarkayga ugu wayn wuxuu ahaa inaan ogaaday inaan siinayey ilmahayga yar wax kasta oo uu ubaahan yahay si uu si caafimaad qabta ugu karo una xoogaysto una yeesho nidaamka difaaca jidhka oo daryeelan.”*









---

## QAYBTA 2

---

# Caawinta ilmahaagu Inuu Helo Bilaw Fiican

Waxaad ku caawin kartaa dhallaankaaga inuu barto naasknuugidda adigoo yeela sidatan:

- U qabashada dhallaankaaga qaabka labadiina maqaar istaabanayaan.
- Ku celcelinta qabsashada naaska ee ilmuhu samaynayo.
- Raacista rabintaanka ilmahaaga ee quudinta.
- Barashada sida gacanta loogu liso dambarka iyo caanaha naaska.

### Jidh Istaabsiinta

---

Jidh istaabsiintu waa qaab loo qabto ilmahaaga oo dhallaanka iyo waalidkuba ku raaxaystaan. Ilmuhu wuxuu kaliya xidhan yahay xafaayad waxaana loogu qabtaa si taagan. Laabta ilmuhu waxay kor kasaarantahay jidhka laabta hooyada. Hubi in sanka iyo afka ilmuhu ay muuqdan ilmuhuna uu si xoriyad leh kor ugu qaadi karo madixiisa.

Buste fudud ayaa la huwin karaa dhabarka ilmaha. Marka dhallaanka loo qabto habka jidh istaabsiinta, waxay maqli karaan garaaca wadnaha iyo neefsiga hooyadood, waxayna uriyaan oo dareemaan maqaarkeeda. Tani waa wax ay yaqaanaan oo ay ka helaan dhallaanku, waxayna ka caawisa inay isticmaalan waxyaalaha ku abuuran ee dabiiciga ah.



## Muhiimadda ay leedahay Jidh istaabsiin

- Waxay ka caawisaa ilmaha inuu dareemo amni iyo amaan.
- Waxay dejisaa garaaca wadnaha, neefsiga iyo sonkorta dhiiga dhallaankaaga.
- Ku ilaalisaa dhallaankaaga diirimaad jidhkaaga ka imanaya.
- Sare u qaadaa isku xidhnaanta iyo barashada dhallaankaaga.
- Kaa caawisaa dhallaankaaga inuu degganaado oo oohin yaraado.
- Kaa caawisaa inaad kalsooni badan hesho oo debecsanaan dareento.
- Kaa Caawisaa qulqulka caanahaaga horuna marin karta soosaarista caanahaaga.
- Waxay sare u qaadaa qabsadka fiican. Tani waxay ka dhigan tahay inay kugu yaraato yeelashada ibo xanuunka iyo dhallaankaagu inuu helo caano badan.

U qabo dhallaankaaga qaabka jidh istaabsiiska sida ugu dhakhsaha badan marka uu dhasho. Waqtigaas gaarka ahi wuxuu idinka caawinayaa inaad ka buskootaan dhalmadii labadiinuba. U qabo dhallaankaaga qaabka jidh istaabsiiska muddo saacada ama ka badan oo xidhiidhsan, ilaa iyo inta aad jeceshahay. Miisamidda ilmaha iyo daawayntiisa had iyo gooraalaha ahi waxaa lagu dhaqaaqi karaa mar danbe. Waxaad ka arki kartaa wixii intaas ka badan graaf sawireedkan: [www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin\\_infographic.pdf](http://www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin_infographic.pdf). Marka dhallaankaagu sii koroba, sii wad ku haynta jidh istaabsiinta inta badan iyo wakhti badan. Waxaad ka arki kartaa wixii intaasi ka badan fiidyawgan: [http://library.stfx.ca/abigelow/skin\\_to\\_skin/skin\\_to\\_skin\\_parents.mp4](http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4). Dhallaanada toddoba ku dhalawgu way ka faa'idaan tan, siddoo kale. Marmarka qaar tan waxa loo yaqaan *Daryeelka Hooyada Kangaroo-ga*. Lammaanahaaga, ama qof kale oo aad u dhawdahay, ayaa sidoo kale siin kara daryeelka jidh istaabsiinta si uu ugu raaxeeyo una daryeelo dhallaankaaga wakhti ilaa wakhti.

## Qabsiga Ilmuhu Samaynayo (sidoo kale loo yaqaan *Naasnuujinta Dhabar u Tiirsiga ama daryeelka bayolojiyeed*)

Qabsiga ilmuhu samaynayo waa dabiici waana hab fudud oo dhallaankaagu ku heli karo naaskaaga isla marka uu dhasho ama wakhti kasta oo aad naasnuujinayo. Gaar ahaan waxay faa'ido leedahay marka dhallaankaagu uu baranayo naasnuujinta, marka dhallaankaagu aanu si fiican u naasnuugin, ama marka ibahaagu ay xanuunayaan.

- Si dabacsan ugu tiirsano wax, adiga oo dib u tiirsanaya.
- U qabo dhallaankaaga habka jidh istaabsiinta si bogiisu u yaalo laabtaada madaxiisuna ugu dhawaado naaskaaga.
- Dhallaankaaga waxa uu dhashay ilhaamin ka caawinaya inuu helo ibtaada. Waxa loo yaqaan “xididaysiga” ilhaaminta. Waxa aad ogaan isaga oo madax sare iyo hoos u dhaqdhaqaajinaya oo raadinaya naasahaaga. Tani waxay u ekaan kartaa gujin.
- Ku taageer dhabarka iyo xagga hoose ee dhallaankaaga gacantaada marka uu u soo socdo xagga naasahaaga. Marka garbihiisa iyo miskihiisa la taageero, wuxuu u janjeedhin kara madaxiisa xagga dambe inyar. Kani wuxuu ka caawin karaa inuu qabsado naaska.
- Dhallaankaagu wuxuu heli doonaa ibahaaga. Waxa dhici karta inuu ku taabto gacmihiisa marka hore.
- Dhawr isku day kadib dhallaankaagu wuxuu u soo riixi gadhkiisa xagga naaska, gaadhi afka oo furan, oo qabsan naaskaaga.
- Marka dhallaankaagu uu qabsado naaska, sidaad u taalaan adiga iyo dhallaankaagu ayaad wax ka beddeli kartaa si aad u hubiso inaad labadiinuba ku raaxaysanaysaan.



## Gacan Ku Lisidda Dambarka ama Caanaha naaska

Gacan ku lisiddu waxa weeye adeegsiga gacmahaaga si aad caanaha uga soo saartid naasahaaga. Dambarka, oo ah dureere nafaqo badan oo huruuda, waa caanaha ugu horeeya. Waa u mihiim ilmahaaga inuu helo dambarka, maxaa yeeley wuxuu cawaaniyaa nidaamka difaaca jidhka ee ilmaha wuxuuna aad qani ugu yahay nafaqooyin. Labada ilaa saddexda maalmood ee ugu horaysa dhalashada kadib, waxaad helidoontaa wax yar oo dambar ah.



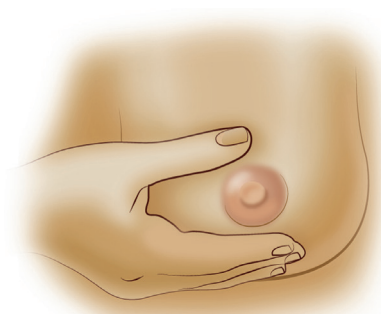
Gacan ku lisidda waa farsamo muhiim u ah hooyooyinka. Gacan ku lisidda dambarka ama caanaha naasku waa muhiim sababtoo ah waxay kaa caawisaa:

- Ka lis dhawr dhibcood oo caano ah si ilmuhu uga helo xiisayn qabsashada.
- Si qunyar ah ugu duug dhawr dhibcood oo caano ah ibahaaga si aad uga hortagto xanuun.
- Jilci naasahaaga halka u dhaw ibahaaga kahor qabsashada dhallaankaaga, haddii ay aad u dararsan yihiin.
- Ka dhig naasahaaga qaar raaxo oo dabacsan leh haddii ay buuxaan oo dhallaankaaguna aanu jaqayn.
- U lis dhallaankaaga haddii aad rabto inaad ka maqnaato isaga ama u baahato inaad ugu quudiso naaskaaga si aan toos ahayn.
- Kordhi caanaha kasoo baxaya naaskaaga.

Waxaad ku tababarankartaa sida caanaha naaska loo liso isla marka ilmahaagu dhasho ama xitaa todobaad ama laba todobaad ka hor inta aan ilmahaagu dhalan.

Si aad dambarka ama caanaha naaska ugu listid ilmahaaga:

- Si fiican u maydh gacmahaaga.
- Hel meel fiican oo aad ku dareemaysid raaxo iyo dabacsanaan.
- Si dabacsan u duug naasahaaga adigoo ka bilaabaya darbiga laabta aadayana dhinaca ibta. Duugistu waxay caawinkartaa caanuhu inay soo qulqulaan. Waxay kaloo kaa cawisaa inaad si dabacsan ugu dhaqdhaqajisid ibahaaga farahaaga.
- Is ku day inaad ku diirsid shukumaan naaskaaga dushiisa daqiiqado yar.
- Ku qabo naaskaaga gacan kaliya adigoo aad ugu dhawyn ibta. Suulka iyo faraha gacantaadu waa inay iska soo horjeedaan qiyaastiina 2 ½ – 4 cm (1 to 1½ inches) xaga danbe uga fog ibtaada.

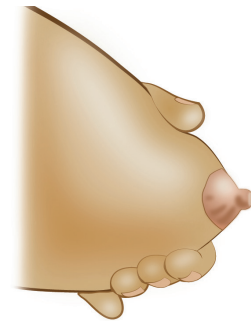


**U Cadaadi**

(gadaal iyo xagaas iyo laabtaada)



**Hoos u cadaadi**



**Is dabci**

- Si dabacsan u **cadaadi** naaskaaga dhinaca gudaha iyo xagaas iyo laabtaada.
- Si khafiifa hoos isugu **cadaadi** suulkaaga iyo farhaaga oo wada socda iskuna soo jeeda, adigoo aan marnaba masaxaynin jidhkaaga.
- **Sare u dabci** farahaaga dhawr ilbidhiqsi kadibna ku celceli dhaqdhaqaaqaas laftiisa. Ha isku cadaadinin salka ibtaada maxaa yeelay taasi waxay joojinaysaa qulqulka caanahaaga waxayna kuu keeni kartaa xanuun.
- Gacmahaaga ku wareeji naasahaaga si aad u lisi kartid naaskaagoo dhan. Sidaas ku wad qiyaastii mudo hal daqiiqo ah ama ilaayo inta qulqulka caanuhu istaagayaan. Haddaad rabto gacmaha marba mid adeegso una kala wareeg labada naas marba mid. Isku day inaad listid wiixii caana ah ee marba kuusma ee kujira naaskaaga. Haddii aad u baahantahay wax xog ah oo kusaabsan arintaas ka eeg, warqada xaqiiqda ah ee *“Blocked Ducts”* ee amaanaaya khayraadkan, bartan: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).
- Ku shub caanaha qaado ama weel af balaadhan oo furan. Markaa ilmahaaga waad ku quudin kartaa dambarka ama caanaha naaska adigoo adeegsanaya koob yar ama qaado. Waydii adeegayaasha cafimaadka, cusbitaalka ama kalkaalayaha caafimaadka guud inay ku tusaan sida arintaas loo sameeyo.

Mararka qaar hooyadu markiiba ma naasnuujin karto ilmaheeda. Ama waxaa lagama maarmaan noqota in hooyada iyo ilmaheeda lakala kaxeeyo sababo caafimaad awood. Labada xaaladoodba, waxaa muhiima inaad sugto oo halkooda ku hayso caanaha naaskaagu soo saaro. Haddii ilmahaagu si toosa caano uga qaadnaynin naaskaaga, waxaad ku sugi kartaa qadarka caanaha ee naaskaaga ka yimaada adigoo gacanta ku lisa, bangareeya ama labadaba isku dara. Waxaa muhiima inaad naaska caanaha ka soo saarto in la mid ah intii goor ee ilmuhu nuugi jiray ama igu yaraan 8 goor 24 kii saacba. Waxaad xataa bilaabi kartaa saacada ugu horaysa kadib marka ilmuhu dhasho iyo kadib ilmahaagu naaska qabsaday. Haddii aad u baahantahay wax xog ah oo dheerada, ka eeg, warqada xaqiiqda ah ee *“Expressing and Storing Breast Milk”* ee amaanaaya khayraadkan, bartan: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).



## Quudinta Rabitaanka Ku salaysan

Naasnuuji dhallaankaaga inta badan. Dhallaanka badankoodu waxa la quudiyaa ugu yaraan 8 jeer 24 saac. La soco rabitaanka dhallaankaaga. Dhallaankaagu wuxuu kuu sheegi doonaa marka uu diyaarka u yahay inuu quuto iyo marka ay u dhan tahay.

Dhallaankaagu wuxuu kuu muujin doonaa inuu u diyaar yahay una hanwayn yahay inuu quuto. Wuxuu muujin calaamado loo yaqaan *rabitaanada quudin*.



Rabitaanada quudinta ee hore:  
Af furis, haamaansi ama leefid



Rabitaanada quudinta ee dhex:  
Dhaqdhaqaaq fara badan, dhawaaqyo  
uu yidhaahdo oo sare usii kaca.



Rabitaanada quudinta ee dambe  
Dhaqdhaqaaq jidheed oo walwal leh,  
Oohinta iyo kacsanaan



Rabitaanada quudinta ee hore: **“Waan gaajoonayaa.”**

- Isrogrog, gacmo dhaqdhaqaajin.
- Af furis, haamaansi ama leefid.
- Dhaqdhaqaaq ah gacanta afka uu gasho.
- U roggista madax dhinac dhinac.
- Beegsad, raadinaya inuu ku gaadho ashyaada afkiisa.

Rabitaanada quudinta ee dhex: **“aad ayaan u gaajoonayaa.”**

- Is-kala bixin.
- Dhaqdhaqaaq oo marba sii badiyo.
- Dhaqdhaqaaq ah gacanta afka uu gasho.
- Nuugmo, codad debacsan ama neef-kudyo.

Waxaad ogaanaysaa inuu ilmahaagu helayo caano ku filan markii:

- Ilmahaagu nuugu naaska ugu yaraan sideed goor 24 kii saacba. Wax dhiba maleh haddii ilmahaagu naaska nuugo intaas in ka badan.
- Ilmahaagu wuxuu iska badalayaa jaqidda dhakhsaha ah marka quudintu bilawga tahay oo isu bedelayaa jaqidda qunyarta ah. Waxaad maqli kartaa ama arki kartaa ilmahaaga oo wax liqaya. Waxaa dhici karta inuu u badasho jaqidda dhakhsaha ah mar danbe oo quudinta ah. Waxaad dareemi doontaa joojin marka jaqiddu socoto ee ilmahaaga afkiisu uu aadka u kalabaxsan yahay.
- Kadib markuu 4 sano jirsado, Ilmahaagu wuxuu u baahanayaa ugu yaraan saddex ama afar xafayadaha saxarada ah 24 kii saacba. Midabka saxaradu waa huruud oo u eg maraq adag. Kadib lix ama sideed bilood, waxa dhici karta inuusan saxaroonin wax badan.
- Naasahaagu waxay noqonkaraan kuwo ka jilicsan sidii hore kadib markaad naasnuujisid ilmaha.

Si aad ilmahaaga u dejisid si aad u quudisid isku day tilmaamahan soo socda:

- Isku day inaad dhakhso ugu jawaabtid ilmahaaga, haddii uu bilaabo inuu ooyo. Way kasii adagtahay inaad dajisid ilmo haddii uu ooyey waqti dheer.
- Dharka ka bixi dabadeedna saar jidhkaaga qaawan dushiisa.
- Isku kaday inaad nuujisid markale xataa haddii uu nuugay waqti yar ka hor.
- Ku qabo ilmahaaga laabtaada ama garabkaaga oo la socsoco, ama ku rux rux kursiga laysku ruxo.
- Isku day inaad ka daacisid
- La hadal, u hees ama ku dheh “shhhh.”
- Xafaayadihiisa ka badal haday qoyan yihiin ama saxaro leeyihiin.
- Isticmaal gaariga caruurta ama xambaar oo socod la aad.

Rabitaanada quudinta ee dambe: **“I deji, kadib I quudi.”**

- Oohin.
- Dhaqaajinta Jidhka isagoo wax dhibsanya.
- Midabka oo casaan isku beddela.

Haddii dhallaankaagu muujiyo rabitaanada quudinta ee dambe, waa wakhtigii aad dejin lahayd dhallaankaaga kahor intaanad quudin. Tan waxaad ku samayn kartaa:

- Hab-siin.
- Qabashada jidh istaabsiinta.
- Hadlid ama heesid.
- Duugis ama ruxid.



## QAYBTA 3

# Barashada Naasnuujinta

## Qaababka Naasnuujinta ee Aad u Taaliin

Marka aad rabto inaad quudiso dhallaankaaga hubi in adiga iyo dhallaankaagu aad ku sugan tihiin qaab idiin sahlaya naasnuujinta. Hooyooyinku waxay dhallaanka ka naasnuujin karaan meelo badan. Ugu horrayn, waxaad ka heli kartaa raaxo wayn meelaha qaar sidda ku tiirsiga kursi aad ka hesho ama jiifsiga sariirtaada. Marka adiga iyo dhallaankaagu aad ku xeel dheeraataan naasnuujinta, waxa aad awood u yeelan doontaa inaad ku quudiso dhallaankaaga meel kasta, adiga oo lugaynaya, ku sida qayd, ama fadhiya miiska.



Meel kasta oo aad jeceshahay inaad isticmaasho (naasnuujinta dib u tiirsiga, sare fadhiisiga ama jifsiga), dhallaankaagu waa inuu ahaado meel u saamaxaysa inuu sameeyo qabsasho qotodheer iyo liqis sahlan. Halkan waxa ah dhawr qodob oo ay tahay in maskaxda lagu hayo:

- Dhabarkaaga wax adag ku tiiri.
- Hubi in (markuu jiro episiotomy or c-section)aad u taalo qaab aan xanuun kugu keenayn.
- Dhagaha, garbaha iyo misgaha dhallaankaagu waa inay isku toosan yihiin.
- Madaxa dhallaankaagu waa inuu inyar dib u janjeedhaa. Tani waxay u saamaxaysaa inuu si qotodheer u qabsado naaska si sahlaya u liqo caanaha.
- Keenso cabitaan oo dhigo meel kugu dhaw intaadan bilaabin.

## Kacaawinta Dhallaankaaga Inuu Qabsado Naaska

Marka dhallaankaagu uu diyaar u yahay inuu nuugo naaska, u keen naasahaaga. Waxaa jira meelo badan iyo siyaabo badan oo uu u qabsan karo naaska. Halkan waxa ah dhowr tilmaame oo ku caawin kara.

**Bog iyo Hooyo** – Ku beeg ilmahaaga bogiisa bogaaga. Qabo garabka iyo jidhka ilmahaaga waayo dhallaanku waxay ugu wanaagsanyihiin markay madaxooda si xoriyada u qaadi karaan una dhaqajin karaan.



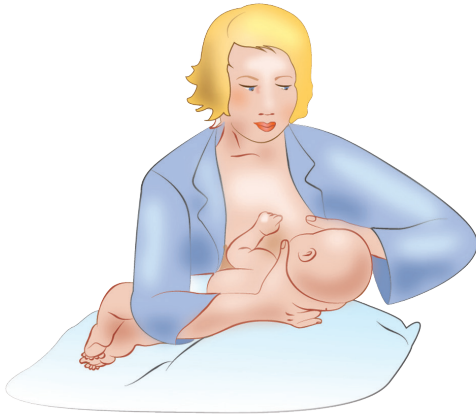
**Qaabka Aad U Taaliin** – Haddii aad fadhido, dul saar farahaaga labada dhinac ee madaxiisa ee ka hooseeya dhegaha ama qoortiisa taageer oo toosi. Haddii aad dhabarka ama dhinac u jiiftid, ilmahaagu islamarkaaba waa xor si uu madaxiisa u dhaqaajiyo.



### Jiifidda

Marka aad daalan tahay (iyadoo hooyooyinka cusub oo dhami ay daalan yihiin!) way ku caawinaysaa inaad kari karto naasnuujinta adoo jiifa.

- Dhinacaaga u jifso, oo gali barkimo madaxa hoostiisa. Hooyooyinka qaarkood waxay jecelyihin inay barkimo gashadaan dhabarkooda ama sidoo kale barkimo gashadaan rugagooda dhexdooda.
- Barkimadu waa inay taageertaa culayska madaxaaga
- Ilmahaaga dhinac u jiiifi hana kugusii jeedo adiga.
- Si kugu dhow Xagaaga usoo riix si sankeedu ula sinaado ibtaada gadhkeeduna uu cadaadinayo naaskaaga. Markay madaxeeda dib u qaado oo ay afka kala waaxdo, xagaaga usoo riix oo soo dhawayso is aad uga caawiso inay naaska qabsato.



### Qaabka qabashada ee is dhaafka ah

(Marka aad ka naasnuujinaysid dhinaca naaska bidix)

- Ku qabo ilmahaaga gacantaada midig.
- Dhig gacantaada midig gadaasha garbaheeda iyo qoorteeda.
- Waxaad ku taageri kartaa naaskaaga gacantaada bidix.

Qaabkasta ood u taalo oo raaxo u leh adiga iyo ilmahaagaba waa la ogol yahay. Qaabka fiiicani waa kan ilmaha u ogalaanaya qabsasho fiican.



### U qabsashada sida kubadda cagta

(Marka laga naasnuujinayo dhinaca naaska bidixda).

- Gali barkimo dhabarkaaga iyo dhinacaaga si aad u taageertid gacantaada iyo ilmaha.
- Ku qabo ilmahaaga dhinacaaga iyadoo jidhkeedu u dhaxeeyo suxulkaaga bidix iyo dhinacaaga, si lugaha iyo cagaha ilmuhu ay u siijeedaan dhabarkaaga.
- Gacantaada bidix waxay ahaanaysaa gadaasha garbahaaga iyo qoortaada.
- Waxaad ku taageeri kartaa naaskaaga gacantaada midig.



### Qaabka qabashada ee sida sariirta

(Marka aad ka naasnuujinaysid dhinaca naaska bidix)

- Ku qabo ilmahaaga gacantaada bidix, isagoo madaxeedu ku dhawyahay suxulkaaga. Gacantgaadu waxay qabanaysaa dhinaceeda hoose.
- Waxaad ku taageri kartaa naaskaaga gacantaada midig haddaad rabto ama isticmaal gacantaada midig si aad u taageerto culayska ilmaha.

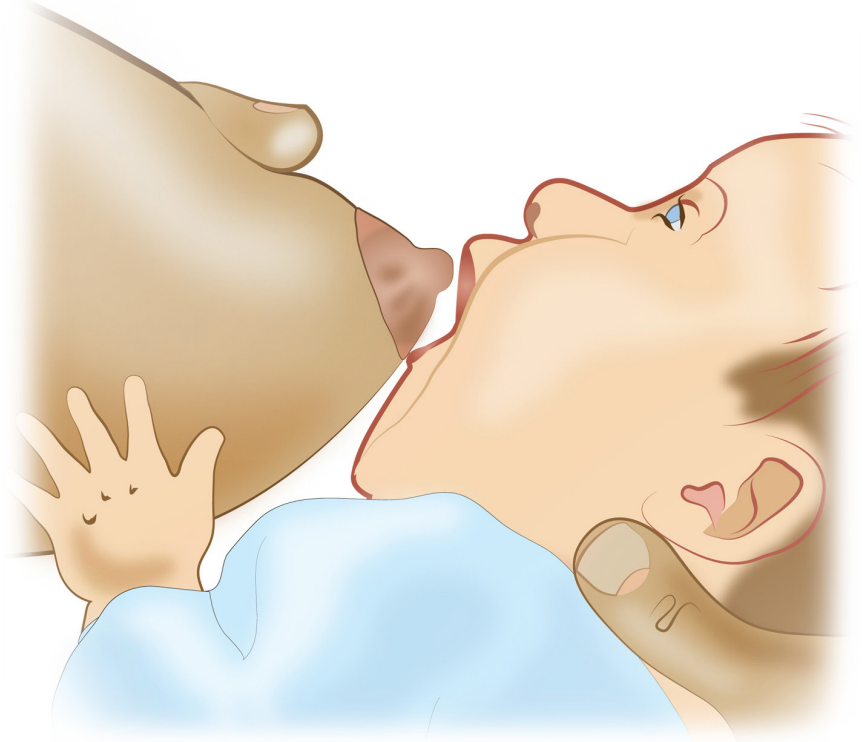
**Gacanta hagista** – Marka aad fadhidad, waxaad u baahan kartaa inaad taageertid naaskaaga marka ilmuhu qabsanayo. Marka aad farahaaga isticmaalaysid si aad naaska ugu listid koob, hubi inay sifiican uga dambeeyaan meesha madaw ama basaliga ah (areola) ee ku wareegsan ibtaada.

**Qabsashada Naaska** – Ku qabo ilmahaaga afkiisa meel dherer ahaan la siman ibtaada. Marka uu si fiican u qabsado naaska, gadhkiisu wuxuu cadaadin doonaa naaskaaga, madaxiisuna wuxuu u leexsanaan doonaa xaga danbe, halka sare ee sankiisuna waxay taaban kartaa naaskaaga. Waxaad rabtaa inuu gashado ibtaada iyo qayb kamida naaskaaga.

**Gelinta naaskaaga af wayn** – Ilmahaaga gadhkiisu wuxuu taaban doonaa naaskaaga, isagoo ka fog ibtaada qiyaastii hal inch. Markaas sug si uu afkiisu u furo oo aad ugu kalaqaado ibtaada. Markaa, adigoo adeegsanaya suulka gacantaada naaska hagaysa, si dabacsan ugu riix boqadda madaw ee ku wareegsan ibtaada (areola) afkiisa. Ibtaadu waxay noqonaysaa ku dhawaad qaybta ugu danbaysa ee afkiisa ku jirta. Garbihiisa gudaha aad ugusii riix. Markuu naaska meel shishe oo dheer ka qabsado, waxaa afkiisa galaya in badanoo ah boqadda ku wareegsan ibtaada (areola) waxaadna dareemi doonta raaxo. Ilmahaaguna wuxuu hadda bilaabi karaa inuu jaqo. Uma baahnid inaad ku riixdid ilmahaaga naaskaaga. Run ahaantii, dhalaanku ma jecla in la riixo waxaana dhici karta inuu gacantaada dib isaga riixo. Waxay arintaasi keeni kartaa inaad u malayso inaan ilmahaagu u baahnayn quudin. Markaad fadhidad waxaad isticmaali kartaa miiska cagaha la saaro si uu kaaga caawiyo inaad laabtaada sinto iyo inaad ku hayso barkinta meesheeda.

**Barkimooyinka** – Nooc kasta oo barkin ahi way ku caawin kartaa gaar ahaan canqawga gacantaada iyo suxulka. Waxay kaloo kuu ilaalin karaan dhaawacaaga, haddii aad qaliin qaysariga ah aad gashay.

**Aragtida ugu danbaysa** – Marka ilmahaagu naaska nuugayo waxaad arki doontaa gadhkiisa oo galay naaskaaga, madixiisa oo xoogaa gadaal u leexsan, iyo sankiisa oo iska banaan.



“ *La taliyayaasha dararku waa ilo aqooneed ooy aad u fiican tahay inaad haysatid, haddii ay kaa horyimaadaan caqabado xaga naasnujinta ah.* ”



“Naasnuujintu waa hab barasho, waxaana dhici karta inay qaadata in ka badan inta aad rajaynayso. Waa waayo-aragnimada ugu raaxada badan ee niyad ahaan isku xidhnaanta abuurta ee aad la qaadan karto dhallaankaaga. Xiitaa 6 bilood jir, haddii ay dhab ahaan cadhooto, qabashada qaabka jidh istaabsiinta iyo/ama naasnuujintu way dejisaa gabadhayda yar.”

Haddii ilmahaagu muujiyo diidmo oo aanu qabsan naaska, isku day waxyaalahan:

- Ku soo celi meel sare joog ah ee naasahaaga dhexdooda.
- Duug oo la hadal dhallaankaaga ilaa ka degayo.
- Is-deji. Tani waxay siddoo kale dejin dhallaankaaga.
- Isu kala badal qaabab kala nooca oo naas nuujinta ah.
- Fiiri inuu naaska qabsado kaligii markuu jirjirka u jiifo.
- Ku lis xooga caano ah ibtaada korkeeda si ilmahaagu u uriyo una dhadhiyo markiiba.

Haddii aanad awoodin inuu qabsado dhallaanku, caawimo dalbo. Wixii xog dheeraad ah oo kus aabsan *Caawimo Helista*, booqo bogga 40 ee bug-yarahan

## Sida Loo Ogaado Haddii Dhallaankaagu Si Fiican u Qabsaday naaska

Inta ilmahaaga aad quudinayso waxaad ogaan doontaa in dhallaankaagu si fiican u qabsaday naaska haddii waxyaalahan ay dhacayaan:

- Naasnuujinta oo raaxo kuu ah.
- Dhallaankaagu wuxuu leeyahay nuugmo xoogan, deggan, oo caadi ah.
- Waxaad maqli kartaa liqidiisa.
- Afka ilmahaaga oo kala qaadsan iyada oo dabnuhuna soo yuubmaan. Haddii ilmahaagu uu si aada naaska u haysto, waxaa dhici karta inaad arkin dibnihiisa.
- Dhagaha dhallaanku ama salaanta wejigu way dhaqaaqyaan marka uu nuugayo.

Marka dhallaankaagu dhammeeyo quudinta:

- Ibahaagu waxay yeelan doonaan qaabka caadiga ah, ee wareegsan una muuqan maayaan qaar jactaday.
- Naasahaagu waxay dareemi karaan kuwa sii jilcay. Tan waxa aad loo ogaan karaa muddada dhawrka toddobaad ee naasnuujinta ugu horreeya.
- Ilmahaagu waa inuu nasto oo faraxsanaado. Dhallaanka yar yar waxa dhici karta inay luloodaan marka la quudiyo. Dhallaanka waawayn waxa iyana dhici karta inay soo jeedaan laakiin kuugu sheegaan inay dhargeen iyaga oo ka jeedsanaya ama bilaabaya ciyaar.
- Dhallaanka yaryar badanaa waxay ku lulmoodaan naaska, laakiin marka aad ka qaado, waa baraarugaan. Haddii dhallaankaagu sidan sameeyo, waa astaan inaanu wali dhammaysan.





## Calaamadaha in Naasnuujintu ay si Fiican u Socoto

### Meeqa jeer ayey tahay inaan naasnuujiyo muddo intee leeg ayey qaadanaysaana?

Intooda badan dhallaanka dhawaan-dhaladka ah waxa la quudiyaa ugu yaraan 8 saacadood 24 saac. Naasnuujintu waxay siisaa dhallaankaaga cunto uu ku koro oo uu kobco. Siddoo kale waa raaxo galin oo waxay idinka caawisaa adiga iyo dhallaankaaga inaad yeelataan isku xidhnaan niyadeed oo dhaw. Dhallaanka qaar si caadi ah ayey u quutaan waxay u abuurtaan caadaysi si dhakhso ah, kuwa kale waxay jecel yihiin inay qaataan quudino gaagaaban inta badan gaar ahaan galabtii ama habeenkii. Kan waxa loo yaqaan quudinta isku dhawdhaw. Waxay aad u badan tahay dhawrka toddobaad ee hore.

Quudi dhallaankaaga markasta oo uu muujiyo rabitaan quudin. U wad quudinta ilaa inta uu doono. Marka uu joojiyo jaqista naaska hore, ka daaci oo sii naaska labaad. Tani waxay kuu xaqiijin doontaa inaad yeelato caano fiican marka dhallaankaagu korayo. Dhallaanka qaar waxay quutaan 20 daqiiqo, kuwa kale waxay ku qaadataa muddo ka dheer. Uma baahnid inaad wakhtiyeyso quudintiisa ama ka walaacdo ilaa inta dhallaankaagu:

- Uu quudanayo badanka, ugu yaraan 8 jeer 24 saac. Labadaba waqtiga maalintii iyo habeenkii. Arintaasi waa caadi. Haddii ilmahaagu waqtiyo dhaadheer ku joogayo quudin la'aan, ka raadso qiimayn fidiyaha daryeelka caafimaadka ee arintan aqoonta u leh.
- Ku quudanayo nuugis iyo liqis xoogan
- Uu leeyahay xafaayado badan oo qoyan iyo uskag leh.
- Miisaankiisu si joogto ah u kordhayo. Waa iska caadi in ilmahaaga culays ka dego dhawrka maalmood ee u horeya dhalmada ka dib (tixraac shaxda bogga 22).

**Xasuusnow; la soco dhallaankaaga, saacadda maya.**





Marka dhallaanku sii waynaadaanba waxay beddeli karaan ilaa inta iyo inta jeer ee ay quudayaan. La soco rabitaandaa dhallaankaaga. Dhallaankaagu waa yaqaan marka uu gaajoonayo iyo marka uu dharagsan yahay. Markasta oo dhallaankaagu rabo inuu quuto, ku bilaw naaska ugu buuxidda wayn. Kaasi caadi ahaan waa naaska uu ilmahaagu ugu jiqid dambeeyay. Ku bilow dhinaca aanu waxba ka jiqin. U oggolow dhallaankaaga inuu quuto ilaa inta uu rabo. U beddel naaska kale:

- Marka naaska hore dareemo in uu ka sii jilcay.
- Dhallaankaagu si firfircoon uma nuugayo.
- Dhallaankaagu wuxuu iskaga tagaa naaska ama waa lulmoodaa.

Xaqiiji dhallaankaagu inuu jaqo labadaada naasba si joogto ah. Haddii ilamahaagu siidaayo naaska labaad uuna umuuqdo mid wali gaajaysan, naaska kowaad ee dhinaca kale sii haddana. Naasahaagu way siiwadayaan inay caano sameeyaan makaas uu ilmaahagu naaska nuugayo. Siinta aad siiso ilmaha naas kasta in kabadan hal mar markuu nuugayo waxaa layidhaahdaa “badalid”quudinta. Artintani waxay gaar ahaan caawinaysaa ayaamaha ama todobaadyada ugu horeeya.

Dhallaanka qaar waxay sii daayaan naaska, qaar kalena ma sii daayaan marka ay dhamaystaan. Haddii dhallaankaagu joojiyo in badan oo aanu waxba liqayn, waad ka qaadi kartaa naaska. Dul eri far inta u dhaxaysa naaskaaga iyo afka dhallaankaaga si aad u jabiso nuugidda. Dhallaanka qaar had iyo jeer waxay quutaan labada naasba, qaar kale ma quutaan. Dhallaanka qaar waxay qaataan indha-casaysi gaaban kadibna waxay bilaabaan naaska kale.

Badal naaska aad ku bilowdid quudin kasta. Hooyooyinku waxay ogyihiin mararka qaar naaska aad u buuxa. Haweenka qaar waxay ugu dhabba galaan iyaga oo ku xidhaya maro yar keesheliga ama jijimaha gacmahooga. Samee wax kasta oo anfacaya adiga iyo dhallaanka.

## Isku Cadaadinta Naaska

Dhallaanka dhawaan-dhaladka ah qaarkood waxay u lulmoodaan si sahlan iyaga oo quudanaya. Si aad u dhiirgaliso dhallaankaagu inuu sii wado quudashada ilaa uu dhargo, waxaad isticmaali kartaa isku cadaadinta naaska. Cadaadi naaskaaga inta u dhaxaysa feedhahaaga iyo boqacadda madaw ee ku wareegsan ibta si aad u caawisid caanuhu inay soo qulqulaan markii:

- Dhallaankaagu uu ku lulmoodo kadib dhawr daqiiqo oo kaliya naaska.
- Si khafiifa ayuu u jaqayaa liqidiisuna waa fara kutiris.
- Jaqidu waxay isu badalaysaa jaqid khafiifa ama ib jiidid.
- Jaqidu way istaagaysaa.

Isticmaal gacanta oo dhan oo si dabacsan laakin sugan isgu cadaadi. Cadaadinta naasku weligeed inay ku dhaawacdo ama nabaro ku gaadhsiiso maaha. Eeg haddii ilmahaagu uu wax badan liqayo markaad naaska cadaadisid inta u dhaxaysa jaqidaha ama hal jaqid u sameeyo. Tani waxay ka caawindoontaa ilmahaaga inuu helo caano dheeraad ah. Isticmaalka cadaadinta naaksu dhamaan inta naasnuujintu socoto waxay ku noqon kartaa dhibaato ilmaha qaar caanaha aadka u quluqlaya awgood. Dhallaanka qaarkiis markaas way diidaan naaska. Cadaadinta naaska waa in la isticmaalaa kaliya marka qulqulidda caano xoogleh loo baahdo. Waxa ugu wanaagsani waa inaad eegto sida caadada jaqidada ilmahaagu u socoto.

Wixii xog ah ee dheeraada ee ku saabsan u samaynta cadaadinta si haboon ka daawo fiidyawga bartan [www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold](http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold). Ilmaha qaar waxay ku fiican yihiin marka cadaadintu dhacdo ee markaa ilmuhu bilaabo jaqid sida ka muuqata fiidyawga. Ilmo kalena waxay ku fiican yihiin marka cadaadintu dhacdo ee jaqidada la hakiyo. Tijaabi oo arag waxa u fiican ilmahaaga.

## Dhallaankaygu Ma Helayaa Caano ku Filan?













Calaamadahaani waxay yihiin kuwo muujinaya in dhallaankaagu uu helayo caawno ku filan (tixraac shaxda hoose):

- Dhallaankaagu wuxuu quutaa ugu yaraan 8 jeer 24 saac.
- Dhallaankaagu wuxuu leeyahay xafaayado qoyan oo uskag ah oo ku filan marka da'diisa la ego.
- Dhallaankaagu waa firfircoon yahay waxaanu leeyahay oohin xoogan.
- Dhallaankaagu wuxuu leeyahay af qoyan oo basali ah, iyo indho cadcad.

Si aad u hubiso dhallaankaagu inuu helay caano ku filan toddobaadka u horreeya, u dhabba gal tirada xafaayadaha qoya iyo uskaga ah 24 saac.

Bilawga waxa adkaan karta in waalidka cusub ogaado haddii dhallaankoodu ay xafaayadoodu qoyantahay. Xafaayad aad u qoyan waa ka culus tahay mid qallalan. Haddii aad rabto inaad ogaato sidda ay tahay xafaayad aad u qoyan, ku shub 30 ml (2 qaado miis) oo biyo ah xafaayad qallalan. Kaadida dhallaankaagu waa inay saafi ama jaalle cawl xiga noqotaa, waana inayna yeelan wax ur ah. Haddii xafaayad uskag leh ay culus tahay, ku tiri inay tahay qoyaana ama saxaro labadaba.

**Haddii dhallaankaagu aanu lahayn qoyaana iyo uskag xafaayad oo ku filan, si dhakhso ah caawimo u raadso!**

Da'da Ilmahaaga	1 ASBUUC							2 ASBUUC	3 ASBUUC
	1 MAALIN	2 MAALMOOD	3 MAALMOOD	4 MAALMOOD	5 MAALMOOD	6 MAALMOOD	7 MAALMOOD		
<b>intee jeer ayey habboon tahay inaad naas nuujiso?</b> Maalintii, iyo isku celcelis ahaan 24kii saacadood								Ugu yaraan quutin 8 jeer maalintii. Ilmahaagu wuxuu u nuugaya si wanaagsan, si tartiib ah, si joogto ah inta badan wax liqaya.	
<b>Inta caloosha Ilmahaagu le'eg tahay</b>									
	Cabbirka miraha jeeriga oo kale ah	Cabbirka miraha walnutka oo kale ah		Cabbirka miraha abrikotka oo kale ah		Cabbirka uknuta oo kale ah			
<b>Xafaayadaha Qoyan: Sida ay u qoyan yihiin</b> Maalintii, iyo isku celcelis 24kii saacadood									
	Ugu yaraan 1 qoyaana	Ugu yaraan 2 qoyaana		Ugu yaraan 3 qoyaana		Ugu yaraan 4 qoyaana			
	QOYAANA WEYN OO LEH MIDAB FUDUDOO HURDI AH AMA KAADI SAAFI AH								
<b>Xafaayadaha wasakheysan: Tirada iyo midabka saxarada</b> Maalintii, isku celcelis ahaan 24kii saacadood									
	Ugu yaraan 1 ilaa 2 Madow AMA CAGAAR MADOW AH		Ugu yaraan 3 bunnii, CAGAAR, AMA HURDI AH			Ugu yaraan 3 weyn, jilicsan iyo sida iniinaha oo HURDI AH			
<b>Culayska Ilmahaaga</b>	Ilmaha intooda badan waxay lumiyaan waxoogaa miisaan ah 3 maalmood ee ugu horreeya dhalashada ka dib.			Laga soo bilaabo maalinta 4aad iyo wixii ku xiga ilmaha intooda badan si joogto ah ayaan miisaankoodu u kacaa.					
<b>Calaamadaha kale</b>	Ilmahaagu waa inay leeyihiin oohin xoog ah, si firfircoon u dhaqdhaqaaqaan si fududna usoo toosaan. Naasahaagu waa inay dareemaan jilicsanaan godolkuna ka yaraadaa naasnuujinta ka dib.								
<p><b>best start meilleur départ</b></p> <p>by/par health nexUS santé</p> <p><b>Caanaha naasku waa cuntadda keliya uu ilmuhu u baahanyahay lixda bilood ee hore.</b></p> <p><b>Waxaad ka heli kartaa talo, taageero iyo caawimo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga.</li> <li>- Telefoonka khaaska ah ee Telehealth Ontario ee khibrada u leh adeegyada naas nuujinta ee 1-866-797-0000 ama TTY ee 1-866-797-0007.</li> <li>- Tasmada Adeegyada labada luuqadood waxaad ka heli internetka Ontario ee <a href="http://www.ontariobreastfeeds.ca">www.ontariobreastfeeds.ca</a>.</li> </ul>									

Si aad ula degto shaxdan, booqo: [www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)



Dhallaanku waxay dhumiyaan *celcelis* ahaan 7% culayska ay ku dhasheen 3 maalmood ee u horreeya dhalashadooda. Matalan, ilmaha 7 rodol ahi waxaa ka dhacaya culays dhan qiyaastii 230 gram ama ½ rodol. Laga bilaabo Maalinta 4aad iyo wixii ka dambeeya dhallaankaagu waa inuu u kordhaa 20 ilaa 35 g maalintii (2/3 ilaa 1 1/3 wiiqiyadood) oo uu dib ugu kordhaa culayska uu ku dhashay 10 ilaa 14 maalmood. 3 – 4 bilood ee u horreeya dhallaankaagu waa inuu sii wataa helista 20- 35 g maalintii (2/3 ilaa 1 1/3 wiiqiyadood). Haddii dhallaankaagu aanu helayn in ku filan, u toosi dhallaankaagu quudino dheeraad ah, oo hel caawimo si aad u hubiso in dhallaankaagu uu si fiican u quudanayo. Waxaad kaloo gacanta kulisi kartaa caanaha naaskaaga oo aad siin kartaa ilmahaaga. Had iyo jeer naasnuuji dhallaankaaga marka uu u muuqdo inuu gaajoonayo.

Kadib marka oo 2 maalmood jiro, dhallaankaaga naaska la nuujiyey waa inay yeeshaan 3 jeer ama ka badan oo ah saxaro wayn, jilicsan, oo qaab xun maalintii. Booqo qaybta *Caawimo Hel* ee bogga 40 haddii dhallaankaaguanu lahayn 3 jeer ama ka badan oo saxaro ah maalintii inta uu 3 toddobaad ka yar yahay.

Qiyaastii marka ay jiraan saddex ilaa afar todobaad, dhallaanka qaar waxay yeelan doonaan kaliya 1 – 2 saxaro maalintii. Qaar waxay yeelan hal saxaro oo wayn dhawrkii maalmoodba. Tani waa caadi inta dhallaankaagu uu si fiican u quudanayo, u muuqdo mid faraxsan saxaradiisuna jilicsan tahay. Haddii dhallaankaaguanu quudanayn si fiican, uu ka qanaaco yar yahay intii caadiga ahayn ama aanu saxaroon toddobaad ka badan, booqo qaybta *Caawimo Hel* ee bogga 40 ee buug-yarahan.



*“ Dadka wadajira ama xubnaha qoysku waxay u caawin karaan siyaabo kala duwan. U beddelista xafaayadda ilmaha, ka daacinta, lulista ama u heesiddu waxay ka caawin kartaa inay ilmaha isbartaan oo ay ogaadaana inay qaybtooda qaadanayaan. ”*

## Mugga Caloosha Dhallaankaaga

Dhallaankaagu wuxuu u baahan yahay in badanka la quudiyo, waayo calooshiisu waa yar tahay. Marka dhallaankaagu dhasho, calooshiisu waxay qiyaastii la baaxad tahay midhaha jeeriga. Maalinta 3, caloosha dhallaankaagu waxay gaadhaa qiyaastii cabirka midhaha waalnat. Qiyaastii 7 maalmood markuu jiro, caloosha dhallaankaagu waxay la mug tahay ukun. Tan waxaad ku arki kartaa shaxda bogga 22.





## QAYBTA 4

# Waxyaalaha Muhiim ah in la Ogaado

### Toosinta Dhallaan Hurda

Qaar kamid ah dhallaanka dhawaan-dhaladka ah waa lulmoodaan. Taasi waxay ka dhigan tahay in dhallaankaagu ay dhici karto inaanu iskii iskaga toosin ugu yaraan 8 jeer 24 saac. Ama dhallaankaagu waxa dhici karta inuu qabsado naaska oo uu lulmoodo inyar kadib marka uu bilaabo quudinta. Ilaa dhallaankaagu uu u toosayo si caadi ah oo uu culaysna u helayo si jooqto ah, waxa dhici karta inay tahay inaad toosiso dhallaankaaga.

#### Talooyinka toosinta iyo quudinta dhallaan hurda:

- Dhallaankaaga isku soo dhawee si aad u ogaato marka uu muujinayo rabitaan quudin. Dhallaanku waa quudan karaan xiitaa marka ayna wada baraarugsanayn ama ay lulmoonayaan, laakiin waxay sidda u fiican u qutaan marka ay muujiyaan rabitaan quudin.
- Quudi dhallaankaaga isla marka uu muujiyo rabitaan quudin, ama wuxuu ku laaban karaa hurdo qoto dheer. Si aad wax uga barato rabitaanada quudinta booqo bogga 13 ee buug-yarahan.
- Qabo oo jidhkaaga jidhkeeda taabsii. Ilmahaagu inta badan wuu naasnuugayaa haddii jidh istaabsiin ugu samayso laabtaada markaad soo jeedo.
- Duuduubka ka fur oo dharka ka bixi dhallaankaaga. Ka beddel xafaayadda haddii ay qoyan tahay ama uskag tahay.
- U qaad xagga garbahaaga oo dhabarka u salaax. Duug jidhkeeda
- Si deggan kolba dhinac u wareeji. La hadal.
- Lis caano yar markaad ilmaha usoo qaado xaga naaska si aad u siiso xoogaa dhiirigalina si ay u qabsato.
- Isticmaalka isku cadaadinta naasku marka quudinta waxay dhiirigalin dhallaanka lulmoonayaa inuu digtoonaado oo uu kordhiyo xaddiga caanaha uu qaadanayo. Si aad dheeraad uga ogaato isku cadaadinta naaska booqo bogga 21 ee buug-yarahan.
- Sii naas kasta in ka badan hal mar. Isku baddal naasaha inta badan is aad uga caawisid ilmahaagu inuu kaco una dhiirigalisid naasnuujin firfircoon.



## Dejinta Ilme kacsan

Dhallaanku waxay u ooyaan sababo badan – diiq, cidla joog, gaajo, cabsi, cadaadis, ama daal. Dhallaanka qaar way ka oohin badan yihiin kuwa kale xiitaa marka ay caafimaad qabaan si fiicana loo quudiyo. Tani waxay dhacdaa inta badan saddexda bilood ee u horreeya. Siddoo kale waxay dhacdaa in badan habeenkii. Kama horjoogsan kartid dhallaankaaga addoo qabanaya oo sasabaya. Xaqiiqdii, dhallaanku waxay sida ugu fiican u kobcaan marka waalidkood ka jawaabo baahiyahooda iyo rabitaankooda.

Marka dhallaankaagu u muuqdo mid oohin hayso bilaa sabab, isku day talo soo jeedimahan:

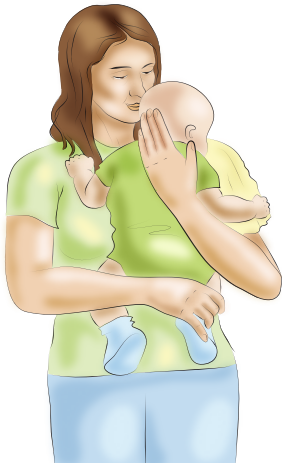
- Haddii aad og tahay dhallaankaaga inaad si fiican u quudisay oo aad ka daacisay, isku day jidh istaabsiis, la socod, ruxis ama istaagis aad leexaysiinayso. Dhallaanku waxay baran karaan garaaca wadnaha, codka iyo dhaqdhaqaaqa hooyadood bilaha ka horreeya dhalashada siddan ayaana loo dejiyaa. Lammaanahaaga ama qof kale oo ilmaha yaqaana ayaa sidoo kale qaban kara arimahan.
- Ka beddel xafaayadda dhallaankaaga haddii ay qoyan tahay ama uskag tahay.
- Habee huga ama dharka dhallaankaaga haddii uu u muuqdo diirimaad xooga ama aad u qabow yahay.
- Sii markale naaska. Isticmaal isku cadaadinta naaska oo sii naaska koowaad iyo ka labaad markale.
- Isticmaal xeelado dejin si aad u dejiso naftaada, sidda u tirinta si qunyar ah ilaa toban, u neefsiga si qoto dheer, ama iska yeelista inaad afuufayso xumbo. Xeelahani waxay inta badan sidoo kale dejin doonaan dhallaankaaga.
- Haddii aad niyad jab dareemayso, waydiiso lammaanahaaga ama qof kale inuu qabto dhallaankaaga inta aad nasanayso.

## Ka Daacinta Dhallaankaaga

Dhallaanka naaska nuugayaa ma liqo hawo badan. Wali waa fikrad fiican inaad ka daaciso dhallaankaaga. Dhallaanka qaar waa cadhoodaan, haddii ay u baahan yihiin in laga daaciyoo. La soco dhallaankaaga si aad u ogaato inta goor ee uu u baahanyahay in laga daaciyoo.

- Dhallaanka qaar waxay u baahan yihiin in laga daaciyoo marka quudinta lagu jiro iyo dhammaadkeedaba.
- Dhallaanka qaar iyagaa iska daaca, marka ay quudanayaan ama marka ay dhammaystaan.
- Dhallaanka qaar waxa dhici karta inayna daacin wakhti kasta.
- Dhallaanka qaar waa hanjaleeloodaan kadib quudinta. Ilaa inta dhallaankaagu u muuqdo mid faraxsan oo uu culaysna u kordhayo toddobaadba toddobaadka ku xiga, ha ka warwarin hadduu hanjaleedoodo afkoo buuxa oo caana ah.

Si aad uga daaciso dhallaankaaga Taageer madaxiisa oo salaax dhabarkiisa. Xumbo hawo ah ayaa ka soo bixi karta si sahlan haddii dhabarkiisa uu siman yahay. Kuwani waa qaar kamida qaababka ilmaha looga daaciyoo.



Si taagni qumaati ah ugu qabo dhallaankaaga garabkaaga dishiisa.



Ku qabo dhallaankaaga dhabtaada isagoo fadhiya. Dhallaankaagu wuxuu inyar u janjeedhsanyaa horay iyadoo gacantaadu taageerayso daankiisa.



U jiifi dhallaankaaga colashiisa adoo si gudub ah u saaraya dhabtaada.



## Gaajo Badnida Koriinka

Dhallaanku waxay leeyihiin maalmo ay u muuqdaan inay intii hore ka gaajo badan yihiin. wakhtiyadan waxa loo yaqaan gaaja badnida koriinka. Marka tani dhacdo, hooyooyinka qaar waxay ka walacaan in ayna helin caano ku filan. Ma jirto baahi laga walaaco. Marka in badan aad quudiso dhallaankaaga, waa marka aad caano badan soosaarto.

## Ibo Xanuun

Ugu horrayn, hooyooyinka badankoodu waxay dareemaan jiidmo marka dhallaankoodu jaqayaan. Tani waxay noqon kartaa yara xanuun. Waa inaanad dareemin wax ib xanuun ah. Sababta ugu badan ee keenta ibo xanuun waa qabsasho liidata. Haddii ibahaagu xanuunayaan qabsasho liidata darteed, waxa aad heli kartaa:

- Xanuunku inuu bilaabmayo 1 – 4 maalmood kadib dhalmada.
- Xanuunku waxa dhici karta inuu ka sii daro bilawga quudinta, kadibna yar qaboobo.
- Ibahaagu waxay u muuqan karaan qaar jactaday ama qaab gedismay kadib quudinta.
- Ibahaagu way dhaawacmi karaan ama dhiigi karaan. (Liqista dhiig ka yimaada ibahaagu waxba yeeli mayso dhallaankaaga.)

Si aad uga hortagto oo aad wax uga qabato ibo xanuunka hubi:

- Dhallaankaagu in afku u wada furan yahay oo uu qabsaday qaybta madow ee ibta naaska ku wareegsan.
- Carrabka dhallaankaagu uu ka hooseeyo ibta oo dibnaheeduna baaheen.
- Madaxa dhallaankaagu uu dib u janjeedho inyar si uu afkiisa si buuxda ugu furo.
- Gacantaadu ay taalo xagga dambe ee ibta farahaaguna ayna taabanayn dhabanada, gadhka ama dibnta hoose ee dhallaankaaga.

Ka hubi xogtan ku saabsan helista qabsasho naas oo qoto dheer bogga 19.

Haddii aad qabto ibo xanuun:

- Ku masax caano la lisay ibahaaga kadib quudinta.
- Hawada ku qallaji ibahaaga kadib quudimaha. Waxa aad kala kulmi kartaa raaxo inaad hoos ugu dhigto intii suurogal ah keeshaligaaga quudimaha dhexdooda oo aad xidhato Garan cudbi ah oo dabacsan. Sidoo kale waxaad u dhigi kartaa ibahaaga hawada inta aad hurudo.
- Ku ilaali ibahaaga qallayl oo beddel buushashka jaqsiinta ee qoyan inta badan.
- Ku naasnuuji naaska u dambeeyey ee xanuunay marka hore ilaa ibahaagu dareemaan ka rayn.
- Isku day naasnuujinta dhabar u jifka, fiiri bogga 12, ama isku day qaab kale inaad u nuujisid.
- Haddii aad sare fadhido, taageer naasahaaga marka quudinta.
- Caawimo hel si aad u hubiso dhallaankaagu inuu leeyahay qabsasho qoto dheer oo naas ama si aad u hubiso waxa keenaya xanuunista ibahaaga.

Haddii aanad dareemayn wax ka soo rayn ah 24 saac gudahood ama aad aragto casaan, kuuskuus ama dillaacyo wac bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga si uu kuu caawiyo. Hubi qaybta *Caawimo Helista* ee bogga 40 ee buug-yarahan.



## Isticmaalka Dejiyaha

---

Qaar badan dhallaanka naaska la nuujiyey ma isticmaalaan dejiye. Dajiyuhu wuxuu noqon karaa dhibaato maxaa yeelay:

- Dhalaanka wali baranaya naas-nuujinta ama xitaa ilmaha bartay naas-nuujinta way ku adkaan kartaa inuu dajiyaha ka tago oo uu naas-nuujin u guuro.
- Waxa dhacda in ilmuhu doorbido dejiyaha oo bilaabo inuu diido naaska.
- Waxaa dhici karta in ilmahaagu aanu helin cunno ku filan dabadeedna inaanu miisaan si fiican ugu kordhin, gaar ahaan haddii dejiyaha loo isticmaalay si ilmaha waqtigiisa u dhexeeya naas-nuujinimadu uu u dheeraado.
- Waxaa dhici karta in hooyadu soo saarto caano kayar kuwii hore haddii waqtiyada nuujinta la dheereeyo.
- Dejiyayaashu waxay siddoo kale kordhin karaan halista dhallaanku ay ku qaadayaan caabuqa dhagta iyo inay marka dambe yeeshaan dhibaatooyin ilkeed.

Haddii aad go'aansato inaad isticmaasho dejiyaha, isku day inaad siisid ilmahaaga kaliya waqti gaaban kadib markii ilmahaaga la naas-nuujiyey. Waxaad kaloo u oglaan kartaa ilmahaaga kaliya inuu jaqo fartaada nadiifta ah. Haddii Waqti yaroo jaqid ahi aanay dajinin ilmahaaga, sii naaskaaga mar kale.

Haddii aad ka fakarayso inaad siiso ilmahaaga kacsan dejiye si uu uga caawiyo inuu dejiyo, booqo bogga *26 Dejinta Ilmaha kacsan*, la hadal fidiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii aad rabtid inaad u isticmaasho dejiye ilmahaaga.

## Dararka

---

Haweenka badankoodu waxay arkaan naasahooga oo ay ka dareemaan waynaasho iyo cuslaansho maalinta 3 ama 4 kadib dhalashada ilmaha. Tani waxay jiri kartaa qiyaastii 48 saac. Haddii naasahaagu ay bararaan oo xanuunaan, waxa loo yaqaan darar. Haddii naasahaagu dararsan yihiin, waxa dhallaankaaga ku adkaan karta inuu qabsado naaska.

Dararku inta badan wuxuu yimaadaa toddobaadka u horreeya naasnuujinta, marka caano soosaarkaagu bilaabaan inay iska beddelaan dambar isuna beddelaan caano. Waxaana ugu wacnaan kara:

- Korodh ku dhaca qulqulka dhiiga ee naasaha.
- Bararka nudaha naaskaaga.
- Caano badan oo ku jira naasahaaga marka loo eego intii dhallaankaagu ka isticmaalay.

Inta badan waxa aad kaga hortagi kartaa dararka haddii aad:

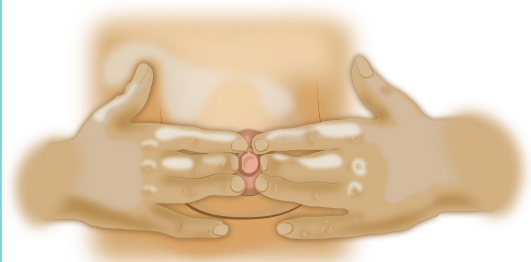
- Naasnuujiso markasta oo dhallaankaagu u baahdo, 8 jeer ama ka badan 24 saac.
- Hubso dhallaankaagu inuu si fiican u qabsado naaska si waxtar lehna u quudanayo. Waa inaad maqasho dhallaankaaga oo liqaya inta badan.
- Isticmaal labada naasba quudin kasta. Haddii dhallaankaagu aanu qaadan naaska labaad, oo uu aad u dharagsan yahay, ka lis caanaha dhinacaas si aad nafis u dareento. Kadib dhawr maalmood naasahaagu waxay dareemi nafis dheeraad ah.
- Iska fogee isticmaalka dajiyaha.

Haddii naasahaagu dararsan yihiin:

- Naas-nuujii dhallaankaaga inta badan.
- Haddii dhallaankaagu aanu qabsan naaska, lis caanaha naaska si aad u jilciso qaybta madow naaska kadib mar kale isku day.
- Hooyooyinka qaar waxay raaxo ku dareemaan xidhashada keeshali. Hooyooyin kale waxay doorbidaan inay ku socdaan bilaa keeshali. Haddii aad xidhato keeshali, hubso inaanu kugu adkayn.
- Isticmaal cadaadis gadaaleedka jilciyaha ah.
- Mari kiish baraf ah ama cadaadis qabow naasahaaga inta u dhexaysa quudimaha.



## Cadaadis gadaaleedka jilciyaha ah.



1. Saar farahaaga dhinac kasta oo ibtaada ah.
2. U riix xaga feedhaha. Ku hay qiyaastii qadar daqiiqad ah.
3. Ku wareeji farahaaga ibtaada oo ku celceli.
4. Haddii qayb ka mid ah boqadda ku wareegsan ibtaada ay weli adag tahay, ku celceli
5. Cadaadis gadaaleedka jilciyaha ahi wuxuu noqon karaa mid xooga aad dhabsatid laakin aan ku dhawaacaynin.
6. Xusuuso waxaad ka rixaysaa oo ka fogaynaysaa dureere boqadda ku wareegsan ibta. Dhalaankaagu wuxuu awoodi doonaa inuu sifiican u qabsado boqaddan ibta ku wareegsan ee la jilciyey.

Haddii dararkaagu aanu ka soo rayn dhallaankaaguna aanu u muuqan inuu si fiican u quudanayo, waxaa muhiima inaad caawimo heshid. ka lis caano naasahaaga oo ku quudi dhallaankaaga ilaa ay kuu suura gasho inaad caawimo hesho. Isticmaal cadaadis gadaaleedka jilciyaha ah ka hor inta aadan dhallaankaga naaska siin.

Dararka naasuhu waa wax guud waxaanu sii socon karaa ayaamo yar ilaa labo todobaad. Marka aad marxaladaa iyada ah dhaaftid, naasahaagu waxay dareemi jileec iyo dhinaansho. Taas waxa ugu wacan bararkii oo dhacay. Kamana dhigna inaad dhuminayso caanahaaga.

## Kaydinta Caanaha Naaskaaga

Haddii aad listay qayb ka mid ah caanaha naaska oo aad rabto inaad u dhigto dhallaankaaga, isticmaal tilmaamaha ay soo saartay Akadamiyadda Daawada Naasnuujinta.

### Tilmaamaha ku tusinaya kaydinta caanaha naaska ee loo samaynayo dhallaanada caafimaadka qaba ee guriga jooga (Akadamiyadda Daawada Naasnuujinta, 2010)

Caanaha naaska ee la qaboojiyey ilaa heerkulka qolka	• 1-2 saac
Caanaha naaska oo hadda lagu lisay heerkulka qolka (16-29°C)	• 3-4 saac
Caano daray ah oo ku jira qaboojiye ( $\leq 4^{\circ}\text{C}$ )	• 72 saac
Caano la dhalaaliyey oo ku jira qaboojiye	• 24 saac laga bilabo markii caanuhu dhalaalka bilabeen.
Qaboojiye leh kiish baraf ah	• 24 saac
Qaboojiye (albaab gaar ah)	• 3 – 6 bilood
Qaboojiyaha qotada dheer ( $\leq -17^{\circ}\text{C}$ )	• 6 – 12 bilood

### Daadi dhamaan caanaha ka horeeyey waqtiyada kaydinta ee kor ku xusan!

Isticmaal koob nadiif ah ama weel caag adag ah kuwaasi oo bilaa BPA ah, ama kiishashka loo sameeyey caanaha la barafgareeyey. Dhalooyinka masaasadaha dhallaanku si sahlan ayey u jabi karaan, laakiin waa la isticmaali karaa haddii lagu kaydiyey weel konteenar ah oo la galiyey qaboojiyaha wax barafgareeya. Calaamadi taariikhda aad ku listay caanaha kiishashka kor ku xusan ama dhalooyinka. Isticmaal caanaha u horreeyey ugu horrayn. Iska daadi wixii caano ah ee dhaafay wakhtiga kaydinta ee lagu siiyey.

Koob ama qaado ayaad ku siin kartaa dhallaankaaga caanaha aad listay. Haddii aad jeclaan lahayd xog ama caawimo dheeraad ah, la xidhiidh qaybta caafimaadka guud ee deegaankaaga ama booqo qaybta *Caawimo Hel* ee bogga 40 ee buug-yarahan. Xog dheeraad ah oo ku saabsan *Lisidda iyo Kaydinta Caanaha Naaskaaga* booqo [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).





## QAYBTA 5

# Su'aalaha Badanka la Iswaydiiyo

### *Haddii aan naaso yaryarahay, ma awoodi karaa inaan sameeyo caano kaafi ah?*

Naasaha yaryar iyo kuwa waawaynba waxay samayn karaan xaddi caano isku mid ah. Xaddiga caanaha aad samaysaa waxay toos ugu xidhan tahay xaddiga caanaha laga saaro naasahaaga marka dhallaankaagu uu naaska quuto, ama marka aad caano iska listo.

### *Waxaan hore u galay qalliin naas. Ma naasnuujin karaa?*

Awoodista soosaarista caano kaafi ah kadib qalliinka naaska waxay ku xidhan tahay dhawr arrimood:

- Nooca qalliinka aad martay.
- Qaabka qalliinka loo sameeyey.
- Haddii uu jiro dhaawac soo gaadhay neerfahaaga iyo dhuumaha.
- Muddada ka soo wareegtay markii qalliinka la sameeyey.



Suurogal ma ah inaad saadaaliso waxa ay tahay guusha ay haweenay ku yeelan doonto naasnuujinta kadib qalliinka naaska. Habka kaliya ee aad ku ogaan karto haddii aad naasnuujin karto waa inaad isku daydo. Waxay qaadan karta wakhti ka badan wakhtiga caadiga ah si naasnuujinta aad u bilawdo. Dhallaankaaga waa inuu si caadi ah u arkaa bixiyaha daryeelka caafimaad dhawrka toddobaad ee u horreeya. Haddii ay suragal tahay xaalkaaga la socod sii lataliye darar. Waxaa ugu wanaagsan inaad bilowdo inaad xaalkaaga la socod siiso lataliye darar intaanu ilmahaagu dhalan. Arintani waxay kaa caawinaysaa inaad samaysato qorshe naas-nuujineed oo ay ku jirto markaad sii wadayso boqoshadaada lataliyaha dararka iyo fidiyihii daryeelka caafimaadka oo kale.

### *Ibahaygu waa qaar siman ama gurracan. Naaska ma nuujin karaa?*

Dhallaanka badankoodu waxay baran doonaan inay qabsadaan naaska xajmi kasta ama qaab kasta oo ay ibuhu yihiin, xiitaa haddii ay siman yihiin ama gurracan yihiin. Waxay qaadan kartaa muddo in adiga iyo dhallaankaagu aad barataan waxa idin anfacaya. Haddii adiga iyo dhallaankaagu aad qabtaan dhibaatooyin, caawimo hel isla markaas. Booqo qaybta Caawimo Hel ee bogga 40 ee buug-gacmeedkan.

### *Kawaran haddii aanan lahayn caano naas kaafi ah?*

Haweenka badankoodu waxay leeyihiin caano ka badan inta dhallaankoodu u baahan yahay. Halkan waxa ah waxyaalo aad samayn karto si aad u hubiso inaad leedahay caano badan oo dhallaankaagu isticmaalo.

- Bilaw naasnuujinta sidda ugu dhakhsaha badan kadib dhalashada dhallaankaaga.
- Naasnuuji dhallaankaaga inta badan, xitaa malinta ugu horaysa, ugu yaraan 8 jeer 24 saac ama ka badan.
- U qabo dhallaankaaga qaabka jidh istaabsiinta inta ugu badan ee suurogal ah.
- Sii naaska markasta oo dhallaankaagu uu cadhoodo ama muujiyo rabitaan quudin.
- Haddii aad wax tabanaysid, caanaha gacanta ku lis kadib marksata oo aad naas-nuujisid oo sii canaahaaga ilmahaaga.

Haddii aad ka walaacdo, caawimo hel. Booqo qaybta loo yaqaan *Caawimo Hel* ee bogga 40 buug-yarahan.

## ***Waa maxay sababta dhallaankaygu deg deg wax ugu liqaa, u margadaa oo u cadhoodhaa ama u sii daayaa naaska isla marka aan bilaabo nuujinta?***

Mararka qaar caanuhu si yaroo dhakhso ah ayey ugu soo baxaan ilmaha. Tan waxa loo yaqaan ganista caano xad dhaafka ah (hoos u daa). Waxay ku keeni kartaa dhallaankaagu inuu naqas badan yeesho, hanjaleedoodo oo saxaro biyo ah yeesho. Waxay aad u badan tahay 6 toddobaad ee u horreeya naasnuujinta. Waa kuwan waxyaalo aad samayn karto:

- Naasnuuji si dhakhso ah marka dhallaankaagu tooso, kahor intaanu aad u gaajoon. Dhallaankaagu wuxuu u nuugi si deggan.
- Jiifso ama tiirso marka quudinta si caanuhu sare ugu qulqulaan.
- Jooji oo ka daaci dhallaankaaga markasta oo uu boobo, qufaco, ama margado.
- Hooyooyinka qaar waxay u arkaan mid caawimo leh markay dhallaankooda u daayaan inuu nuugo mudo dheer naask hore ka hor inta aanu u badalan naaska kale. Mararka qaar way ku caawinaysaa inaad nuujisid hal naas markii quudinba. U badalo naaska kale quudinta xigta.
- Hooyooyinka qaar waxay u arkaan mid caawimo leh gacan ku lisidda caanaha naaska ka hor inta ayna bilaabin naas-nuujinta. Taas macnaheedu waxaa weeye dhallaankaagu wuxuu bilaabayaa nuugista markii qulqulka caanah ugu dhakhsaha badani uu dhamaado. Sida ugu fiicani waa inaad u samaynin aritani si joogto ah, maxaa yeelay waxay ku dhiirigalinaysaa naasahaaga inay soo saaraan caano ka badan intii loo baahnaa.



## ***Ma naas-nuujin karaa in ka badan hal ilmo markiiba?***

Haa waad naas-nuujin kartaa mataanaha iyo kuwa kale ee marka wada dhashay. Sidoo kale waxaad naas-nuujin kartaa markaad uurka leedahay, oo waxaad naas-nuujin kartaa ilma wayn iyo ilma yar. Caanaha waxaa loo sameeyey ilmaha yar waxaaana caafimaad ka helaya ilmaha wayn. Ilmaha yari waxaa u horeeya ee uu u baahan yahay waa caanaha, waaxanu ku dhawaad had iyo jeer quudandoona inta badan. Naasaha hooyadu caado ahaan way la qabsadaan soo saarista caanaha loo baahan yahay oo dhan.

“ Waxay igu qaadatay 6 toddobaad in wiilkayga yari uu naaska nuugo. Waxay ahayd inaan u bamgareeyo oo siiyo caanaha naaska intii labadayaduba aanu ka baranaynay naasnuujinta. Waxa wanaagsanayd inaan taageero helo. Wax aad u dabiici ah, had iyo jeer ma sahlana, laakiin waad baran kartaa, haddii aad haysato khayraadka, taageerada saxda ah iyo dulqaad badan. ”



*“ Dhagayso dhallaankaaga! Way yaqaanaan markay gaajoonayaan iyo marka ay u baahan yihiin in loo raaxeeyo. Sii wad sababtoo ah waa sahlanaan doontaa... sii dhawr bilood ugu yaraan si aad isku barataan. Waa muddo sidan u gaaban ayey waxa siddaas u wayni dhacayaan. ”*

### ***Waxaan leeyahay xumad mid ka mid ah naasahayguna waa dhaawacan yahay. Wali ma naasnuujin karaa?***

Haddii aad leedahay xanuun, barar iyo casaan naaskaaga oo aad xumadna leedahay, waxa dhici karta inaad qabto caabuqa naasaha, oo siddoo kale loo yaqaan mastitis. Waa caadi inaad sii waddo naasnuujinta. Sidida dhabta ah, waxa aad u muhiim ah inaad faaruqiso naaska caabuqa qaba 2-3 dii saacba hal mar, ama caabuqu wuu ka sii dari. La xidhiidh bixiyahaaga daryeelka caafimaad si lagu daaweeyo. Wixii xog dheeraad ah oo kusaabsan mastitis, kaaso dhamaystiraya khayraadkan ka eeg bartan [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)

### ***Waxaan ku arkay kuus naaskaaga. Muxuu yahay?***

Haddii aad ku aragtay kuus naaskaaga kaasoo aan tagin marka aad naaska-nuujiso, wuxuu u dhaw yahay inuu yahay dhuun caanood xidhantay. Sii wado naas-nuujinta dhallaankaaga kana eeg xogta ku saabsan dhuunta xidhantay [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months). U sheeg bixiyahaaga daryeelka caafimaad haddii aad leedahay kuus naaskaaga ah kaasi oo tagi waayey.



### ***Waxaan leeyahay caano ka badan baahida dhallaankayga. Sida dhabta ah, waxaan haystaa caano badan oo ku kaydsan qaboojiyahayga. Maxaan samayn karaa?***

Waa wax u caadi ah hooyooyinka qaar inay leeyihiin caano ka badan baahida dhallaankooda dhawrka toddobaad ee u horreeya naasnuujinta, gaar ahaan haddii aad leedahay dhallaan yar ama toddoba ku dhalaw ah. Inta badan waxay caadi ku soo noqotaa dhawr toddobaad gudahood.

Hooyooyinka qaar waxay sii wadaan inay yeeshaan caano dheeraad ah. Tani waxa dhici karta inay tahay dabiici jidhkaagu leeyahay ama waxa keeni kara u lisidda caanaha si caadi ah siiba quudinta dhallaankaaga. Haddii aad lisayso caanahaaga, yaree inta jeer ee aad listo caanahaaga si tartiib-tartiib ah ilaa aad gaadho heer aanad lisiin wax ka badan baahiyaha dhallaankaaga.

Haddii caanahaagu ay dheeraad yihiin adiga oon lisiin, isku day inaad isticmaashid tilmaamayaasha ku yaala halka sare ee bogga 32. Waxaad ku isticmaali kartaa caanaha aad ku kaydiso qaboojiyahaaga ee aad ku laaqdo cuntada adkaha, marka dhallaankaagu bilaabo cuntada adkaha ah.

Haddii aad rabto inaad siiso caanahaaga dhallaanka xanuunsan ama toddoba ku dhalaw ah, la xidhiidh bangiga caanaha aadamaha. Gudaha Ontario booqo [www.milkbankontario.ca](http://www.milkbankontario.ca).

## **Sidaan ku ogaanayaa inaan leeyhay cabeeb?**

Mararka qaar hooyo iyo/ama dhalaankeeda waxay qaadaan cabeeb. Cabeebku waa caabuqa jeermiska khamiirku keeno oo ka soo baxa ibahaaga iyo sidoo kale dhalaankaaga afkiisa. Waxaa dhici karta inuu yeesho calaamado badan. Sida ibuhu inay ku xanuunaan oo ku cuncunaan. Afka dhalaankaagu wuxu yeelan karaa boqado cad cad. Haddii aad u malayso inaad adigu iyo/ama dhalaankaagu qabtaan, la xidhiidh fidiyahaaga daryeelka caafimaadka. Wixii xog dheerada ka tixraac warqad xaqiiqeedka cabeebka ee kamilaysa khayraadkan bartan: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).

## **Naasahaygu waxay dareemaan jilayc siddii bilawga ka badan. Ma waxaan leeyahay caano yar?**

Xaddiga caanaha naasahaaga kujiraa lama xidhiidhaan sidda naasahaaga dareemayaan. Naasahaagu waa isbeddelaan marba marka ka dambaysa waxayna la qabsadaan dhallaankaaga koraya. Inta badan, yeelashada dhallaan wayn waxay ka dhigan tahay yeelashada naaso jilicsan.

## **Waxaan maqlay inay waajib tahay inaan naasnuujiyo dhallaankayga markuu talaalkiisa qaadanayo. Arintaasi ma run baa?**

Haa, naas-nuujinta marka dhalaankaagu talaalkiisa qaadanayo waxay ka caawisaa yaraynta xanuunka iyo murugada marka la mudayo. U sheeg fidiyahaaga caafimaadka inaad rabto inuu dhalaankaagu qaato talaalkiisa markuu naaska nuugayo iyo marka uu si fiican u jaqayo. Ku bilaw marka hore inaad dhalaankaaga dharka ka siibtid si luguhiisu ama gacmihiisu uga banaadaan meesha irbadda lagaga mudayo. Hubi in dhalaankaagu si fiican u qabsaday naaska markaad bilaabaysid naas-nuujinta iyo inaad sii wadid naas-nuujinta mudidda kadib. Isugu daridda naas-nuujin, taabasho iyo weedho wanaagsan waa sida ugu wanaagsan ee aad dhalaankaaga xanuunka uga yarayn kartid.

## **Goorma ayuu dhallaankaygu seexan doonaa habeenkii?**



Dhallaanku waa kala duwan yihiin, dhallaanku waxay u baahan yihiin quudinta wakhti kasta, gaar ahaan maalmaha hore. Tani waxay buuxisaa baahiyaha dhallaankaaga calooshiisa yar darteed waxayna kaa caawisaa carinta naasahaaga si joogto ah. Qaashada wakhti dheer habeenkii adiga oon quudinayn dhallaankaaga ma fiicna dhawrka bilood ee u horreeya.

Waxa dhici karta inaad ogaato dhallaankaagu inuu tooso in badan habeenkii haddii uu:

- Dhallaankaagu leeyahay hamuunta koriinka degdega ahi keeno.
- Dhallaankaagu buko.
- Dhallaankaagu baranayo xirfad cusub sidda is-rogidda ama sare-joogsiga.
- Dhallaankaagu u baahan yahay inuu dareemo ammaan.
- Aad ku noqotay shaqada ama dugsiiga oo aad ka maqan tahay dhallaankaaga badanka maalintii.

Marka dhallaankaagu koroba toosiddiisu waa sii yaraanaysaa. Tani muddo ayey ku qaadataa dhallaanka badankooda. Ma tihid kali... dhammaan hooyooyinka cusub waxay ku riyoodaan marka ay awoodi doonaan inay mar uun seexdaan habeenka oo dhan. Hadda, caawimo dalbo oo naso marka dhallaankaagu hurdo markasta oo suurogal ah.



### ***Waxaan dareemayey oohin, walaac iyo cadho. Sidoo kale waxaan dareemaa sidii aanan ka helayn dhallaankayga. Maxaa siddaa iigu wacan?***

Hooyooyinka qaar waxay dareemaan murugo ama ma daneeyaan waxba , xataa ma daneeyaan dhallaankoodu. Ma tihid hooyada kaliya ee tani ku dhacdo. Qiyaastii 1 hooyo 5 hooyo waxay la kulantaa xaaladda xanuunka dhalmada kadib. Caawimaa jirta. Xaaladda xanuunka dhalmada kadib waxa lagu daawayn karaa daawo, la-talin iyo taageero ka timaad hooyooyinka kale ee soo maray tan oo kale. La xidhiidh bixiyahaaga daryeelka caafimaad haddii aad siddan oo kale dareemayso. Sidoo kale waxaad xog ka heli kartaa bartan [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca).

### ***Ma naasnuujin karaa marka aan buko?***

Xitaa marka aad bukto waxaad wali naasnuujin kartaa dhallaankaaga. Haddii uu duray, hargab ama nooc kale oo caabuq ku hayo, jidhkaagu wuxuu samayn difaac loo yaqaan antibodies si uu ula dagaalo xanuunka.

Marka aad bukto, had iyo jeer waxa ugu fiican inaad ka hubiso bixiyahaaga daryeelka caafimaad haddii ay jiraan wax ka hortag ah oo ay tahay inaad samayso.

### ***Maxaan cunaa marka aan naasnuujinayo?***

Ka soco oo cun dhammaan cuntooyinka caafimaadka leh ee aad ka hesho. Xiitaa haddii aanad cunin cunto si buuxda u dheelitiran, caanahaaga waa ku jiri doonaan dhammaan nafaqada dhallaanku u baahan yahay. Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan kabka fiitamiin D ee dhallaanka, booqo bogga 37. Caafimaadkaaga dartii, raac Hagaha Cuntada Kanada, cab sharaab badan, oo helna nasasho badan. Wac qaybta caafimaadka dadwaynaha deegaankaaga si aad u hesho nuqul ah *Hagaha Si Fiican u Cun Cuntada Kanada*, ama booqo websaytka [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php).

Haddaad qabto su'aalo dheeraad ah oo ku saabsan nafaqadaada, la xidhiidh **Sax u Cun Ontario**: [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca) ama wac 1-877-510-510-2.

### ***Ammaan ma ii tahay inaan cabo khamro markaan naasnuujinayo?***

Khamrada waxaa lagu gudbiyaa naaska caanaha. Khamradu waxay yaraysaa siidaynta naaska ee caanaha taaso noqon karta inuu ilmuhu helayo marka la naasnuujinayo caano naas oo ka yar intii hore. Dhallaanka hooyooyinkood aad u cabaan khamrada markay naasnuujinayaan waxay khatar u yihiin inay si xun u cayilaan, si xunna u koraan, suragalna waxaa ah in uu dibu dhac kuyimaado xagga horumarka maskaxdooda. Haddii aad doorato inaad mararka qaarkood cabto khamrada adigoo naasnuujinaya, waxa muhiim ah inaad hore u sii qorshaysato aadna cabtid khamrada kadib naasnuujinta ee maaha ka hor. Wixii xog dheeraad ka eeg *Cabbista Khamrada Adigoo Naasnuujinaya* bartan [www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcohol\\_bro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf) iyo [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org). Waxaad kaloo wici kartaa Motherisk at 1-877-439-2744.



## **Ma tahay ammaan inaan qaato daawo aniga oo naasnuujinaya?**

Daawooyinka badankooda waa ammaan marka aad naasnuujinayso, laakiin had iyo jeer ka hubi arintaas bixiyahaaga daryeelka caafimaad, farmasiilahaaga ama Motherisk. Kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad naasnuujinta haddaad isticmaasho daroogada. Daroogadu waxay dhaawici kartaa dhallaankaaga. Haddaad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan daawooyinka ama daroogada iyo naasnuujinta, booqo Motherisk [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) ama wac 1-877-439-2744.

## **Haddaan sigaarka cabo, ma naasnuujin karaa?**

Naasnuujintu waxay u fiican tahay dhallaankaaga xiitaa haddaad sigaarka cabto. Haddaad karto, isku day inaad hakiso ama joojiso sigaarka. Sigaar cabbistu waxay ku keeni kartaa dhallaankaaga qanac la'aan. Sigaar cab badan waxay yarayn kartaa caanaha aad samayso. Haddii adiga ama qof kale oo guriga joogaa sigaarka cabo, yaree la kulanka dhallaanka gacanta labaad ee sigaarka. Dhallaanka iyo carruurta waxay si gaar ah ugu nugul yihiin saamaynta sigaar cabka gacanta labaad. Waa kuwan fikradaha qaar si aad maanka ugu hayso yaraynta khataraha:

- Naasnuuji ka hor sigaar cabbista.
- Ku cab sigaarka meel ka baxsan gurigaaga iyo gaadhigaaga.
- Si fiican u maydh gacmahaaga iskana saar dharkaaga sare kadib sigaar cabbista intaadan ilmahaaga qaban.
- Ka dalbo dadku inayna sigaarka ku cabbin agagaarkaaga iyo agagaarka dhallaankaaga.

Si aad ugu hesho caawimo ka dhigista deegaankaaga mid ka caagan sigaar cabbista, ka eeg xogtan ku saabsan *Sigaar Cabista Gacanta Labaad Iyo Saddexaad* - qoraalka bartan [www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco\\_handout\\_eng\\_FINAL.pdf](http://www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf)

Wixii xog ah ee dheeraada iyo in lagaa caawiyo joojinta sigaarka, booqo bartan:

- [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) ama wac khadka caawimada sigaar cabbista 1-877-513-5333.
- [www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)

## **Ma tahay inaan siiyo dhallaankayga fiitamiino?**

Wakaaladda Caafimaadka Dadwaynaha Kanada iyo Jimciyadda Daawaynta Carruurta Kanada waxay ku taliyeen in dhammaan dhallaanka naaska jaqaya la siiyo dhibco Fiitamiin D ah. Waxaad ka heli karta tan farmasiiga deegaankaaga. Kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad inta la siinayo.

## **Kama helo naasnuujinta dadka dhexdoodaa. Maxaan samayn karaa?**

Waxaad ku naasnuujin kartaa meel kasta. Qasab kuguma aha inaad isticmaasho waxaad ku hagogootaan ama buste haddii aadan doonayn. Qofna kuuma sheegi karo inaad aado musqusha ama meel kale si aad u naasnuujiso.

Haddii aanad dareemin caadi ku quudinta dadka dhexdooda, moolal iyo dhismayaal badan oo guud ayaa leh meelo nadiif ah, oo asturan oo loogu talagalay hooyooyinka naasnuujinaya. Fikradahan soo socda waxay kaa caawinkaraan artinaas:

- Saar butse qayb kamid ah dhallaanka si ay kaaga caawiso inaad daboosho naftaada iyo dhallaankaagaba.
- Xidho shaati badhama leh oo badhamada ka fur xagga hoose.
- Xidho jaket ama funaanad dusha ka dabacsan. Waxaad u jiidi kartaa xaga sare si aad u naasnuujiso jaket kuna wuxuu kaa cawinayaa inuu kaa daboolo dhinacyada.
- Xidho xamaalad ama dhar kale oo is dulsaaran si aad u daboosho in badan oo maqaarkaaga ah.





Waxaad dareemi doontaa caadi markaad ku naasnuujinaysid meelaha dadwaynaha u furan kadib markaad dhowr goor ku tababaratiid arintaas. Hooyooyinka qaar waxay u arkaan inay caawinayso haday ku tababartaan naasnuujinta lamaanahooda ama saaxiibkooda dhow hortiisa ama muraayad horteed ka hor inta ayna ku naasnuujin meelaha dadwaynaha u furan.

### **Goorma ayey tahay inaan ku quudiyo dhallaankayga wax ka badan naaska caanaha?**

Dhallaanku waxay u baahan yihiin caanaha naaska iyo dhibco Fiitamiin D ah 6 bilood ee u horreeya.

Marka dhalaankaagu ku tuso calaamado tilmaamaya inuu diyaar u yahay isagoo waqtigaasi aanu ka badnaan karin lix bilood kaliya markuu jiro, waxaad u bilaabi kartaa cuntada adag. Dhalaankaagu wuxuu uga baahan yahay macdanta birta ah oo dheeraada inuu ka helo cuntada qaniga ku ah macdantaas.

La hadal fidiyahaaga gargaarka caafimaadka, kalkaaliyaha cuntada oo diiwaan gashan, ama kalkaaliyaha caafimaadka guud, haddii aad u baahan tahay xog dheeraad ah oo ku saabsan markuu dhalaankagu diyaar u yahay cuntada adag.

- Kalkaaliyayaasha Cuntada ee Canada: Wac khadka furan ee 11-877-510-5102 ama booqo bartan [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- Qaybta caafimaadka guud ee deegaankaaga: la hadal kalkaaliyaha cuntada ee diiwaan gashan ama kalkaaliyaha caafimaadka guud 1-800-267-8097 ama [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Sax u Cun Ontario: kala hadal Kalkaaliyaha cuntada ee diiwaan gashan khadkan furan: 1-877-510-510-2 ama booqo bartan [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

Markaa sii wad naasnuujinta laba sano iyo kabadan adigoo isla markaa dhalaankaaga baraya noocyada kala duwan ee cuntada adag iyo dureeraha ba. Naasnuujintu waxay dhalaankaaga siinaysaa nafaqooying muhiima iyo difaacida jidhkiisa xitaa marka cuntada adag loo bilaabo. Wixii xog dheeraada ahka tixraac bug-yarah Nuuji Dhalaankaaga bartan [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months).

*“Ka hel hooyooyin kale bulshadaada dhexdeeda. Tagistaydii Xarunta Sanadaha Hore waxay ahayd waxa ugu fiican ee aan waligay sameeyey. Walina waan tagaa todobaad kasta iyadoo gabadhaydu tahay 10.50 bilood jir. Waanu wada hadalaa, is dhagaysanaa, sheekooyin wadaagnaa waxna kala baranaa. Waxaa cajiiba in kastoo naasnuujintu tahay shay dabiiciya, in haddana wali wax badan la baranayo.”*

### **Goorma ayaan siin karaa dhallaankayga caanaha lo'da?**

Waad u bilaabi kartaa caanaha lo'da adiga oo u wada naasnuujinta. Sug ilaa inta dhallaankaagu gaadhayo 9 ilaa 12 bilood, ka hor intaanad barin caanah lo'da. Marka aad bilawdo isticmaalka caanaha lo'da waxa muhiim ah inaad isticmaasho caano karkarsan oo ah kuwa (3.25%) ah. Maskaxda dhallaankaagu waxay u baahan tahay duxda iyo kaaloriyada caanaha si ay si fiican u kobocdo. Ha siin labeenta, 1% ama 2% caanaha ah ilaa dhallaanku gaadho 2 sano jir.

### **Ka waran haddii aan ku laabanayo dugsiga ama shaqada?**

Marka aad ku laabanayso dugsiga ama shaqada, wali waad ku quudin kartaa dhallaankaaga caanaha naaska. La hadal haween kale oo arintan sameeyey ama lataliyaha dararka ama kalkaalisada caafimaadka guud. Wixii xog dheeraada ka eeg warqad xaqiiqeedka: Lisidda, Kaydinta, iyo Quudinta Caanaha Naaska Dhallaankaaga ee dhamaystiraya khayraadkan bartan [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months). Siddoo kale waxaad ka eegi kartaa warqadda *Ku Laabashada Shaqada Kadib Dhallaanka* [www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health/pdf/Return\\_to\\_Work\\_ENG\\_Final.pdf](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf).



## Noocyadee xakamaynta dhalmada ayaa isticmaali karaa?

Naasnuujinta iyo xakamaynta dhalmadu waa isqaadan karaan. Sidda fiican, oggolow ugu yaraan 2 sanadood inta u dhaxaysa dhalashada hal ilme iyo qaadista ka kale. Adiga iyo lammaanahaagu waxaad leedihiin dhawr ikhtiyaar oo xakamaynta dhalmada ah oo la isku hallayn karo oo aad kala doorataan.

Ikhtiyaarada soo socda wax saamayn ah kuma laha xidhiidhka naasnuujinta waxaana sidda badan la bilaabi karaa isla marka uu dhasho ilmuhu ama baadhista dhalmada kadib.

- Kondhom (ninka iyo naagta)
- Aaladda Intra-Uterine Device (I.U.D.)
- Dhalmo ka dilista (Vasectomy) (si joogto ah ragga loogu talagalay)
- Habka Lactational Amenorrhea Method (oo hoos ku sharrahan)
- Mennidda dile (xoor, xab, filimka dhalmo xakamaynta minka)
- Xuubka (waa in lagu xidhaa kadib dhalashada ilmaha)
- Xidhista dhuunta (Tubal ligation) ( si joogto ah haweenka loogu talagalay)

**Habka Lactational Amenorrhea Method (LAM)** waa hab wax tar leh oo dhalmada lagu xakameeyo, laakiin kugu haboon **kaliya** haddaad ku **jawaabtid haa dhamaan** jumladahan soo socda:

- Ilmahaygu wuxuu ka yar yahay 6 bilood.
- Wakhtigayga caadada billaha ah wali ma soo laaban (tani waa waxa “Amenorrhea” ka dhigan tahay).
- Dhallaankayga si buuxda ama ku dhaw ayaa loo naasnuujiyey, sida hoos ku xusan.
- Dhallaankayga waa la naasnuujiyaa ugu yaraan afar saacadood kasta maalintii iyo ugu yaraan lix saacadood kasta habeenkii.

“Si buuxda loo naasnuujiyo” waxay ka dhigan tahay in dhallaankaagu uu ka helo dhammaan cuntadiisa naas nuugidda. “Ugu dhawaan si buuxda loo naasnuujiyey” waxay ka dhigan tahay in marka laga tago naasnuujinta iyo Fiitamiin D, dhallaankaagu uu kaliya helo hal ama laba cantuugo todobaadkiiba oo ah cunto dareere ama adke ah.

Haddii aanad qorshaynayn uur oo aad ku jawaabtay maya xiitaa mid jumladaha ka mid ah, waxaad u baahan doontaa isticmaalidda nooc kale oo xakamaynta dhalmada ah. Waxaa jira xaalado caafimaad oo aan lagu talinaynin in habka LAM la isticmaalo. La tasho fidiyahaaga daryeelka caafimaadka.

Waxaa kaloo jira dawooyin dhalmada xakameeya oo hormone ka samaysan. Haddaad go’aansato inaad isticmaasho dhalmo xakameeyaha hormonka ka samaysan, waxaa lagu talinayaa in hooyooyinku ay isticmaalaan Progestin –kaliya nooca ah ee dhalmada xakameeya kaasoo aad bilaabi karto kadib marka ilmahaagu lix todobaad jiro. Waxaa jira riboodho sheegaya hoos u dhac caanaha hooyada oo la xidhiidha doorashada qaar kamida Progestin-kaliya marka isku day adigoo arintaa maskaxda ku haya. Dhalmo joojiyayaasha hormonka ka samaysan ee la kala dooranayaa waxay kala yihiin:

Progestin-kaliya

- Mini Pill
- Depo Provera
- Siidaayaha hormonka IUDs

Estrogen and progestin

- Kiniinka Dhalmo Xakamaynta
- Sharootada ilma xakamaynta
- Fargalka Daawada Dhalmo Xakamaynta ee Minka



Waa caqli aad u fiican haddii lagu bilaabo progestin shaqaynaya oo gaaban oo dhalmada uun joojinaya sida kiniin yaraha (mini pill) inta aan la bilaabin habka dheer ee shaqaynaya sida Depo Provera. Habkaas haday kaaga muuqato is badal ku yimid soo saarida caanaha si sahlan ayaad ugu badalan kartaa xakameeyaha dhalmada oo kale.

## Ma awoodi doonaa inaan naasnuujiyo marka dhallaankaygu ilkaysto?

Haa, dhallaan badani waligood ma isticmaalaan ilkahooga marka ay naaska nuugayaan. Hooyooyin badan waxay ka walaacaan marka dhallaankoodu uu ilkaysto, inuu qaniini doono ama calalin doono ibta. Haddii dhallaankaagu ku qaniino, falcelintaada dabiiciga ah waxay noqon inaad ka qaado naaska dhallaanka. Tani sidda badan waxay u diidi doontaa inaanu mar kale ku qaniin





---

## QAYBTA 6

---

# Caawimo Hel

Naasnuujintu waa dabiici, laakiin wakhti ayey qaadan kartaa in la barto. Waxa jira wakhtiyo aad u baahan karto inaad caawimo ka hesho xirfadle. Haddii aad u baahan tahay caawimo, la xidhiidh bixiyahaaga daryeelka caafimaad ama qaybta caafimaadka guud ee deegaankaaga.

Hubso inaad hesho caawimo isla markaaba haddii aad ogaato wax ka mid ah calaamadahan:

- Dhallaankaaga oo naaska nuugaya wax kayar 8 jeer 24 saac.
- Kadib Maalinta 4, dhallaankaagu wuxuu leeyahay saxaro madow.
- Kadib Maalinta 4, dhallaankaagu wuxuu leeyahay wax kayar 3 saxaro ama wax kayar 6 xafaayad qoyn 24 saac.
- Dhallaankaagu si aan caadi ahayn waa lulmoonayaa, qanaaco laayahay, oo kacsan yahay.

Kuwani waa calaamado kale in wax khaldan yihiin.

- Ibahaaga ayaa dhaawacmay.
- Naasahaagu waxay dareemayaan adayg iyo xanuun.
- Waxaad dareemaysaa siddii uu hargab ku hayo.

## Halkee Caawimo laga Helaa?

---

Dhamaan hooyooyinka cusub waxay ka faa' daystaan taageerada hooyooyinka kale ee naasnuujinaya ama xirfatlayaasha. Taageeradaasi waxay dhisi kartaa kalsoonidaada naasnuujineed. Si aad u raadisiid adeegyada naasnuujinta sida kooxaha, meelaha layska tago, fasalada, rugaha caafimaadka gaarka ah, booqo Liiska Laba Luuqad laha ah ee **Adeegyada Naasnuujinta Ontario Barta Internetka** [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca).

**Ilaaha kale ee intifaacsiga ee bixiya caawimo iyo taageero aad xaadir tahay, ee taleefanka ah ama internetka ah:**

- Qaybaha caafimaadka Guud  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- La Leche League Canada – taageerda naasnuujinta hooyo – hooyo  
[www.lllc.ca](http://www.lllc.ca) ama wac 1-800-665-4324
- Telehealth Ontario – helista bilaashka ah ee kalkaaliso diiwaangashan 24 saac, wac 1-866-797-0000  
[www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx)
- Motherisk – xog ku saabsan daroogada iyo daawada  
[www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) ama wac 1-877-439-2744
- EatRight Ontario  
[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca) ama wac 1-877-510-510-2
- INFACT Canada  
[www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)
- OMama  
[www.omama.com/en/postpartum.asp](http://www.omama.com/en/postpartum.asp)



## La-tashiga Godolka

- Si aad uga hesho la-tashiga godolka xaafadaada, booqo [www.ilca.org/why-ibclc/falc](http://www.ilca.org/why-ibclc/falc) kadibna hoos u daji. Waxa jiri kara la-tashi godol meel u dhaw halka aad ku nooshahay.

## Xarunta Best Start Resource Centre waxay leedahay dhawr khayraad ku saabsan mawduucyada naasnuujinta ee soo socda:

- My Breastfeeding Guide  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC\\_My\\_Breastfeeding\\_Guide\\_EN.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf)
- Breastfeeding Your Baby – Magnet (guidelines for nursing mothers)  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)
- Mixing Alcohol and Breastfeeding  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcohol\\_bro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf)
- Mocktails for Mom  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)
- What to Expect in the First Three Months – Information for New Parents  
[www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf)

## Ilaha intifaacsiga ee Deegaanka

- **211 Ontario**  
A helpline oo kaa caawinaya inaad hesho barnaamijyo iyo adeegyo xaafadaada ah  
[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)
- **Child and Family Programs**  
Hel xog ku saabsan barnaamijyada iyo adeegyada u diyaarka ah caruurta yar yar iyo qoysaskooda oo la hadal xirfadlayaasha ilaa sanada hore hawlahaan ku jiray iyo sidoo kale waalidiinta kale iyo kuwa daryeelka u fidiya bulshada.  
[www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html](http://www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html)
- **Qaybta caafimaadka guud ee dagaankaaga**  
Si lagagaa caawiyo inaad hesho qaybta caafimaadka iyo adeegyada lagu bixiyo bulshadaada wac 1-800-267-8097  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **Hel adeega daryeelka caafimaadka ee bulshadaada**  
[www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en](http://www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en)
- **Canadian Association of Family Resource Programs**  
Hel liiska barnaamijyada daryeelka qoyska ee Kanada oo dhan wac 1-866-637-7226  
[www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602](http://www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602)

Waxaa jira ilaha khayraadka degaanka oo diyaar ah oo ay ka mid tahay barnaamijyada gargaarka saaxiibka naasnuujinta (hooyo-ilaa-hooyo) Raadi khayraadka degaankaaga oo ku qor meeshan banaan ee hoose si aad u isticmaasho.

---

---

---

“ Aad ayaan mahad ugu hayaa buug-yarahan iyo kooxaha taageera naasnuujinta. Markii gabadhayda aan dhalay ee ugu horraysay waa dhumay waxaana igu dhacay qarracan. Waxa iga tiro badiyey habayaraatee taageerada gobolkaygu bixiyey. Hooyooyinka kale ee kooxaha taageeradu waxay ahaayeen wax fiican! Sheegista mid kasta oo ka mid ah sheekooyinkayaga, guulahayaga iyo halgankayaga wuxuu ii oggolaaday inaan kaga tago halkaas kalsooni go'aankayaga inaan sii wado naasnuujinta. Kooxahan iyo buug-yarahani runtii waa muhiim. ”



Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre  
[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca) | [www.beststart.org](http://www.beststart.org)

Dokumentigan waxaa lagu diyaariyey dhaqaale ay bixisay Dawladda Ontario

