WIC

KA BIXIDA LA TALINTA

XULASHDADA WAXYAABAHA CAAFIMAAKDA U ROONI WAXAY ADIGA IYO QOYSKAAGABA U HORSEEDAA CAAFIMAAD

Waxyaabaha Halista u ah Caafimaadka iyo Nafaqada

Mudadii aad ka midka ahayd mashruuca WIC, caafimaadka iyo nafaqada adiga iyo ilmahaagu u baahaneydeen waa la idiin sheegey. Waxaad hesheen raashino dheeraad ah, waxbarasho nafaqada ku saabsan, talooyin siin iyo la xiriirin ah xaga daryeelka caafimaadka.

Sii wado isticmaalka warbixinta aad heshey ee ku saabsan sidaad u xulan lahayd waxyaabaha caafimaadkaaga u roon.

Maxay tahay sababta Folic Acid?

- Fiitamiinka-B loo yaqaan wuxuu caawin karaa ka difaaca inuuu ilmuhu ku dhasho cudurada ku dhaca maskaxda iyo lafdhabarta.
- In la qaato in kugu filan maalintii oo ah folic acid waxay ka badbaadisaa ilmaha aad mustaqbalka dhali doonto.
- Sidoo kale waana muhiin marka la dhalo ka dib, qaadashada fiitamiinada isku jirka ah (multivitamin) waxay caawisaa koritaanka iyo dib isku habeynta unugyada jidhka, waana shey jidhku sameeyo maalin kasta.
- Folic acid waxaa laga yaabaa inuu caawiyo ka hortaga wadne xanuun, faalidka iyo kanserka

Muxuu Talaalku Muhiim u yahay?

Talaalku wuxuu badbaadin karaa nolosha cunugaaga. Adiga iyo cunugaaguba waxaad ka badbaadi kartaan cuduro badan. Cirbadu waxay kaa ilaalisaa adiga iyo qoyskaagaba cudurada ay ka midka yihiin jadeecada, qanjo-bararka, dabeysha iyo kixda,

Talaalku wuu difaacaa dadka kale eed jeceshahay. Adiga iyo ilmahaaguba waxaad u baahan tihiin inaad qaadataan cirbada talaalka marka la joogto waqtiga ay haboon tahay in la qaato si ay idiinka difaacdo cudurka. Ilmaha aan loo dhameystirin talaalada qoskiisa oo kaliya saameyn kuma yeelaneyso ee waxay saameyn ku yeelaneysaa saxiibadii, ardeyda uu wax la barto, dariska iyo bulshada.

Talaalku wuxuu qoyskaaga u baajin karaa lacag iyo waqti. Cunuga qaba jiro ay ka difaaci lahayd talaalku laga yaabaa inuu iskuulka tagi karin ama meelaha lagu xanaaneeyo caruurta. Jirada cunugu hadii ay qaadato waqti dheer waxay sababi kartaa saacadaha shaqada oo waalidka ka yaraada iyo kharash badan oo daawooyinka cunuga ku baxa ama curyaanimo waarta oo ay jiradu sababtey.

Talaalku wuxuu difaacaa jiilka soo kacaya mustaqbalka. Talaalku wuxuu yareeyaa ama dabargooyaa cudurada dilaaga ah ama curyaamin kara qofka kuwaasi oo jirey waqti aan sidaa u fogeyn.

Maxay yihiin khatarta Caafimaadka ay ku keeni karaan Khamrada, Tubaakada iyo isticmaalka droogada?

- Sigaarku mudada uurka wuxuu hooyooyinka iyo caruurtaba ku keeni karaa jirooyin iyo dhimasho taasi oo si fudud looga hor tagi karo.
- Fetal Alchohol Syndrome (FAS) (waa Jirada caruurtu qaadaan marka hooyada uurka lihi khamro cabto) jiradani waa mid aan laga bogsan karin oo caruurta iyo qoysaskaba saameyn ku yeelata, laakiin waa laga hortagi karaa 100 kiiba boqol. Hadii aad go'aansato inaad uur yeelato ama aad uur leedahay, ha cabin khamro.
- Marka ay haweeneydu uur leedahay, ma jirto:
  Ma jirto waqti lagu badbaadi karo isticmnaalka khamrada, tubaakada ama daroogooyinka
  Ma jirto cadad khamro ah, tubaako ama daroogada kale oo lagu badbaadi karo
  Ma jirto nooc ka mida khamrada, tubaakada ama daroogooyinka kale oo badbaado leh

Maxay Nafaqada Qaarkood Muhiim u Yihiin?

Raashinka leh Folic Acid waxay caawisaa in jidhku sameeyo unugyada cascas ee dhiiga waxaana laga yaabaa inuu yareeyo in ilmaha caloosha ku jiraa cilin noqodo.

- Liin macaan la Shiidey
- Ukun
- Siiriyal
- Rooti
- Toortiilo laga sameeye Qamadi isku jira
- Digir, Atar, Misir
- Khudaarta aadka u Cagaaran
- Khudaar la shiidey

Raashinka leh Macdanta Feerada (Iron) waxay caawisaa inuu jidhku sameeyo unugayda cascas ee dhiiga

- Siiriyal
- Digir, Atar, Misir
- Ukun
- Rooti
- Maleyga Qasacadaha
- Raashinka Hilibka ee Ilmaha
- Toortiilo laga sameeye Qamadi isku jira

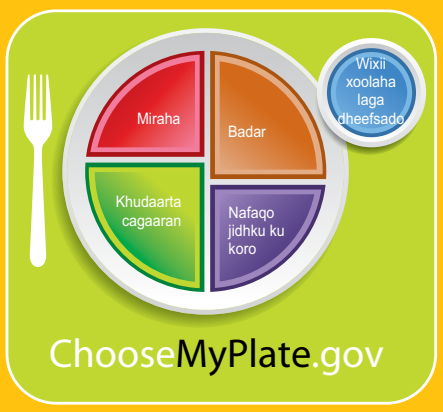
Raashinka leh Macdanta Lafaha Dhista (Calcium) waxay caawisaa dhismaha ilkaha oo ay quwad u yeeshaa, waxa kale oo ay cawisaa lafaha iyo muruqyada.

- Caano
- Foormaajo
- Tofu
- Caanaha Soyga (soymilk)
- Siiriyal
- Dirig Qalalan
- Khudaarta cagaaran (cagaarka, kale, barakooli)
- Maleyga Qasacadaha

Maxay tahay sababta Naasnuujintu ugu Fiican tahay, Hooyada, Cunuga iyo Qoyska?

- Khuburada caafimaadka, sida American Academy of Pediatrics, waxay ku taliyeen in la naasnuujiyo ilmaha sanadka ugu hoyesa noloshooda iyo in ka badanba.
- Naasnuujintu waxay kordhisaa jacelka hooyada iyo ilmaheed.
- Nuujintu waxay isticmaashaa tamarta jidhka, isla markaa waxay fududeysaa inuu kaa dhaco cayilkii kugu biirey uurka dartii. Waxa kale oo ay caawisa inuu ururo ilmogaleenku oo dib ugu noqdo intii uu awal ahaa waxayna yareysaa dhiigbaxa laga yaabo inuu hooyada ku dhaco dhalmada ka dib.
- Caanaha naasku waa kuwa ugu nafaqada badan ee ilmaha iyo isbedelada loo baahan yahayba ku haboon.
- Caanaha hooyadu waxay leeyihiin qiyaas ku filan oo ah sonkor, subag, biyo iyo nafaqada uu ilmuhu u baahan yahay si uu u koro ama u sii wado koritaankiisu
- Caanaha naasku waxa ay leeyihiin walxaha jidhka difaaca (antibodies) kuwaasi oo ka difaaca ilmaha cudurada waxyaabaha jirada keena, sida shubanka, dhago xanuunka iyo xanuunada ku dhaca habdhiska neefsashada sida (pneumonia).

Xasuuso, Naasnuujin kastaaba waxay leedahay waayo arageeda u gaarka ah!



Qorsheynta Hab Cunteed Dheeli-tiran

Ka hor inta aanad bilaabin inaad wax cunto, ka fikir inta saxanka aad ku ridaneyso iyo waxa ay tahay.

- Saxanka nuskii waa inuu ka koobnaadaa khudaarta cagaaran iyo mida midhaha ah.
- Ugu yaraan badarkaaga nuskii ka dhiga mida ah qamadiga isku jira.
- Nafaqada nooca (protein) cuntooyinka aad ka heshaa waa iney kala jaad ahaadaan
- Ku bedel Caanaha subaga laga qaadey ama 1%.

Fadlan booqo www.choosemyplate.gov wixii warbxixin ku saabsan habka isku dheelitiran ee cuntada.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php

FURSAD ISLE-EG/LOO-SHAQEEYE WAX QABAD KU RAACID LEH
Adeegyadda waxaa lagu bixiyaa si aan takoorid kusalaysnayn.
Warqadani dalaabadka ah waxaad ku heli kartaa siyaabooyin kale sida kuwa loogu talo galay qofka curyaanka ahi waa inuu la xariiraa Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyadda Dadka waaweyn ee Missouri ee 573-751-6204. Dadka Maqalka iyo Hadalku ka la'xaad la telafoonkoodu waa 711.

WIC #712 Somali (3/12)