

Naasnuujin

BALAARNAN

Tilmaamaha iyo calaamoyinka. Kahortaga. Daweeynta

Waa wax caadi ah in naaskadii noqdo mid buuxa oo culeys ah usbuuca kowaad markaad dhasho ka dib markuu caana hagii kordho. Haddii naasnuujintada wanaagsanato, naaska buuxa wuu yaraanayaa 24 saac gudahooda.

Markii cadi ahaan uu ubuuxo oonan laga yareen naaskaga wuxuu noqon karaa balaar, kaas oo keenta naasahaga oo dareenkiisa adkaada, barara, damqa, iyo xanuun buuxa.



KAHORTAGA

- Quudi cunugadii saacad gudaheeda markuu dhasho.
- Naasnuuji markuu aragto astaanta gaajada iyo intuu cunugadii doono.
- Nuuji inta badan, 8-12 goor ama 24 gudahooda. Ha ka tagin quudinta, xataa habeenkii!
- Iska hubi inuu cunugadii si sax ah u heysto naaska. Waxaa jiri kara xanuun marka hore oo qabanaayo, lakiin xanuunka masii soconaa quudinta intaad heyso. Haddii adan hubin weydii gargaar kuwa xirfad nuujinta ah.
- Ogowow cunugaada intuu ka dhameysto naaska kowaad intaadan siinin naaska kale. Waxaa laga yabaa inuusan qaadan naaska labaad; waxaan siinkartaa quudinta kale.
- Ka ilaali joojetada dhorka usbuucyada hore.
- Ha siin cunugaada waxkale oo aanan aheyn caanaha naaska, haddiiaysan taqtqkaadi cadeyniin.
- Haddii cunugaadii sifican uqaadaneynin, gacanta isaga saar ama isticmaal bumka naasaha sii aad isaga saarto.
- Hadduu nuugayo cunugadii naaska, waxaa fiican inaad usameyso si tartiib tartiib ah.

TILMAAMAH IYO CALAAMOYINKA

- Naaska oo noqdo mid aad ubuuxo, adeeg, jilicsan iyo markaad taabato xogga kuleyl ah.
- Maqaarka naaska oo laga yaabo inuu soo taagmo iyo inuu u muuqdo mid dhalaalaya.
- Ibtu oo weynata waxeyna noqoneysaa mid fidsan oo dhib ku ah in cunugaadii qabsado.
- Waxaa laga yabaa inaad wajahdo qandho yar.

DAWEYNTA

- Lis caanaha intaadan quudin ka hor waxey cunugadii ufududeyneysaa inuu naaska qabsado. Waxaad isaga lisi kartaa gacantaada ama bumka naasaha.
- Kuqabo shukumaan qooyan oo diiran naaskadii xogga daqiiqado yar intaadan nuujin wuxuu kaa cawiyaa in caanaha sifican u qulqulo.
- Sitartiib ah u masajee markaad nuujineysid sidii caanaha ugusoo baxo sii cunugaadii ugu dhiiri gasho inuu nuugo.

Sida raaxada:

- Isdeji waxaad ku qaweysataa biyo diiran cagantana isaga saar caanaha.
- Gacanta ama isticmaal bumka naasaha haddii naaska weli uu buuxo markaad nuujisey kadib.
- Ku dsabool maro qaboow labada naas markaad nuujiso sii uu kaga yaraado xanuunka iyo bararka.
- Iska ilaali rujabeetada kugu dhagac ama sii yar kula eg waxey kuu keeni kartaa iney xirto meesha caanaha soo mari lahaa ama ay gaduudato.
- Weydii taqtarkaadi daawada xanuunka.

LAXIRIIR LATALIYAHA NAASNUUJINTA HADDII:

- Ballarka naasaha uu noqdo mid daran oo aanan dageynin gudaha 24 saacadood.

- Cunugaada oo dhib kunoqoto inuu afka ku qabto ama aad dareento xanuun markaad nuujineysid.

LAXIRIIR TAQTARKAADI HADDII:

- Aad isku aragto callamoyinka nabarka (gaduud, xanuun aad udaran ee naska wato heerkul dhaafsan 100.6° F).

- Waxaa laga yabaa inaad qabto walaac kale oo ku saabsan ilmahaaga.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

Fursad loo wada siman yahay/talaaboyin xoojin looshaqeeeye. Shaqada ay bixiso waxey ku saleesan tahat midab takoor la'aan

health.mo.gov/living/families/wic