

# Ka ladnaanta Dhibaatooyinka Caamka ah ee Waqtiga Uurka

## Wareer iyo Matag

Waqtiga uurka, wareerka iyo mataga waxaa loo yaqaan “walac,” laakiin maalintii mar kasta wey dhici kartaa. Waxaa sababa hoormoonada oo si degdeg ah u kordha. Inta badan waxay dhacdaa asbuucyada ugu horeeya ee uurka 3 bilood ka dibna waa laga fiicnaadaa. Waxyaabaha soo socda ayaa laga yaabaa iney yareeyaan walaca:

- ♥ Ka hor inta aanad sariirta ka kicin subaxdii, cun laba xabo oo ah buskudka xoorshaha ah, siiriyaal qalalan ama gobol rooti ah oo qalalan. Fariiso sariirta dhinaceeda waxoogaa daqiiqado ah ka dibna tartiib u kac
- ♥ Qaado hawo cusub. Wax yar socsoco ama daaqada furo marka aad seexaneysid
- ♥ Cun 5 ilaa 6 oo ah raashinada nafaqada leh halkii aad ka cuni lahayd 2 ilaa 3 ah raashin badan oo hal mar ah. Marnaba ha isku eegin gaajo mudo dheer.
- ♥ Ha cunin raashinada leh carafta badan ama dhadhanka. Ha cunin raashinada la shiiley ama saliida leh.
- ♥ Cun raashinada ay ku yar tahay dufanku iyo kuwa dheefshiidka u fudud sida: baasto cad, buskudka xoorshaha ah, baradhada, bariiska hilibka aan lahayn baruur, miraha iyo khudaarta cagaaran, maleyga, digaaga, iyo ukunta.
- ♥ Iska ilaali inaad haraado, Isku day inaad nuugto barafka yar-yar ama jalaatada biyaha la bafeeyey ah. Cab woxoogaa yar oo ah cabitaanka sinjibiilka laga sameeyey, maraq faxfax ah ama tufaax la shiidey.



***Isku day inaad kordhisid mudada nasashada iyo maalintii oo aad seexatid.***

## Laabjeexa iyo Dheefshiidka

Laabjeexa iyo dheefshiidka laga yaabaa iney noqdaan dhibaato siiba sadexda bilood ee ugu danbeysa uurka. Marka uu ilmuhu koraba, waxaa xubnaha dheefshiidka ku yimaada cadaadis. Tani waxay sababi kartaa asiidha caloosha oo kor u soo riixanta. Si aad uga ladnaatid rafaadkaasi:

- ♥ Cun qiyaas yar raashinka iyo cunooyin fudud maalintii. U cun qun yar si fiicana u calali.
- ♥ Ha ku cabin biyo badan marka aad raashinka cuneysid. Cuntada ka dib ugu yaraan saacad ka dib si toosan u sara fadhiiso.
- ♥ Yaree saliida, raashinada la shiiley ee dufanka badan leh.
- ♥ Yaree cabitaanada kafiinta leh iyo kuwa ay ku jirto aashitada, miraha dhanaan iyo kuwa shiidan.
- ♥ Ha cunin raashin ama wax ha cabin marka aad seexaneyso. Madaxaagu jidhkaaga kale ha ka koreeya marka aad hurudid.
- ♥ Xidho dhar calooshaada aad uga balaqsan oon ku dhagsaneyn.

## Calool taag

Haweeneyda uurka leh waxaa laga yaabaa iney calooshu adkaato sababta oo ah isbedelka hoormoonada. Sidoo kale koritaanka ilmaha oo iyana cadaadis ku keena mindhicirada. Sababo kale oo keeni kara calool taaga waxay noqon karaan iyada oo aaney helin dhaqdhaqaaqa jidhku u baahan yahay, biyo ku filan iyo raashinka buunshiga leh. Hadii aad isku aragtid waxyaabahani, waxaa jira waxyaabo kaa caawin kara.



- ♥ Cab dareere badan- gaar ahaan biyaha. Ku talagal inaad cabto sideed, 8-wiqiyadood galaas maalintii. Cabitaanka khudaarta miraha oo la shiiday iyana waa ku caawin karaan.
- ♥ Cun raashinada buunshigu badan yahay. Khudaarta miraha oo cayriin, khudaarta cagaaran, digirta, 100% rootiga ka sameysan hal nooc oo badar ah iyo siiriyalka buunshiga leh waa ku fiican yihiin
- ♥ Isku day inaad cuntid raashinka waqti isku mid ah maalin kasta.
- ♥ Waalin walba waa inaad dhaqdhaqaaqa badisid. Socsocodka ama inaad sameysid waxyaabo kale oon dhib kugu keeneynin oo dhaqdhaqaaqa jidhka waxay caawisaa in calooshaadu si caadi ah u dhaqaaqdo.
- ♥ Ogow: Waxyaabaha caloosha socodsiiya lagugulama talinin inaad isticmaasho waqtiga uurka.

## Raashinada- ay ku badan tahay buunshigu

### Rooti/Siiriyal

Rooti ka sameysan qamadi khaas ah  
Rootiga buunshiga leh iyo siiriyalka  
Mishaari  
Qamadi la jajabiyey  
Siiriyalka fidsan ee xoorshaha ah  
Rootida fidsan oo qamadi ka sameysan  
Baasto ka sameysan qamadi kaliya

### Iniinyaha

Oo kaliya  
Qamadi la jajabiyey  
Galey shiidan, iniinyo  
Buunshiga heeda  
Bariiska cowlan  
Buunshiga qamadiga

### Khudaarta miraha ah

Tufaax, aan korka laga fiiqin  
Abrikotka , oo la qalajiyey  
Miro macaan oo dhexda iniinyo ku leh oo la qalajiyey  
Miro cagaaran oo aad u dhanaan  
Nooc miraha la cuno ah  
Sabiibka  
Raasberiga  
Stroobariga

### Khudaarta cagaaran

Digirta  
Barokooli, cayriin  
Xidhmo isbaroot ah  
Kaabaj  
Kaarooto  
Koliflaawer  
Xasiid  
Baradho, qolofteeda wadata  
Digir cagaaran

Baradho macaan  
Tamaadho, cayriin  
Mirha tunabka oo cagaar ah

### Kale

Iniinyaha  
Yicibta  
Qunbo  
Jows  
Looska



Wasaarada Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri  
WIC iyo Adeega Nafaqada  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204  
www.dhss.mo.gov/WIC

Wasaarada Caafimaadka iyo Adeega Waayeelka (DHSS) waa fursad loo wada siman yahay/ shaqo shaqo bixiye ilaaliya sharciga xuquuqda iyo xadgudubka. Adeegyada waxaa loo bixiyaa iyada oon lagu saleynin wax takoor ah. Warqadani warbaahinta ah waxaad ku heli kartaa siyaabo kale duwan oo qofkii laxaad daro qabaa waxaa laga yaabaa inuu ka heli karo hadii uu la soo xiriiro Wasaarada Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri ee 573-751-6204. Wadaniyiinta ka laxaad daran maqalka iyo hadalka tekeefanka ay la soo xiriiri karaan waa 1-800-735-2966. CODKA 1-800-735-2466. Barnaamijka Nafaqada Haweenka, Ilmaha yaryar iyo Cunugyada ee Missouri wuxuu doonayaa inuu ku caawiyo.