









Nafaqaynta xilliga Uurku

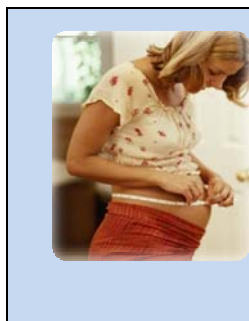
- Cuntaanka caarimaadka qaba marka aad uurka ieedanay waa mid kamida arimana ugu wanaagsan eed nartaada iyo iimnaagaaba aad u qaban karto. Cunnada aad cuntaa waa ilaha ugu muhiimsan ee shidaalka nafaqadaada iyo ta ilmahaagaba su uu ugu koro.
- Dhammaan haweenkoo dhani waxay u baahan yihiin in uu miisaankoodu kordho xilliga aya uurka leeyiini. Miisaanka caafimaadka lihi wuxuu ka yimaadaa cunnada caafimaadka leh taas oo ka kooban ilaha wanaagsan ee iskuugu jira fiitamiino iyo macdanaba.

NAFAQOOYINKA UGU MUHIIMSAN XILLIGA UURKA LAGU GUDDO JIRO

Nafaqad RDA	Waa maxay sababta Aad u cunaysaa ee uu Ilmhaaguna ug Baahan yahay Nafaqada	Meelaha ugu wanaagsan ee laga Helo
 Folate 600 mcg	Waxay caawinaysaa tuyuubka neerfaha kaas oo noqda lafta dhabarka dheraran ee lagu magacaabo xangulada ee ilmahaaga. Waxay yaraysaa khataraha qaab darada ku keena tuyuubka neerfaha, oo ay ka mid yihiin in carruurta qaarkood ay kusoo dhashaan xangulo la'aan taas oo aakhirinka ka dhigta in uu ilmuhu ay inta hoose curyaan noqoto.	Khudrad iyo sharaabka dhadhaan, khudaarta aadka u cagaaran ee caleenta leh iyo waxsoosaarka midhuhu ay ku badan yihiin sida rooti qamadi ka samaysan iyo tortiya, daqiiq, baasto, bariis, iyo midhaha bisil.
 Fiitamiin A 770 mcg	Waxay ka dhigaan maqaarka mid caafimaad qaba waxayna caawiyaan araga indhaha.	Dabacasaha, baradhada macaan, khudaarta madow ama huruuda aha.
 Fiitamiinada B	Waxay caawiyaan jidhkaagu inuu sii dayo tamarta aad ka hesho cunnada aad cunto.	Hilib aan baruur badan lahayn (hilibka doofaarka, hilibka lo'ada, hilibka digaaga) iyo waxsoosaarka ay midhuhu ku bada yihiin sida sida rooti qamadi ka samaysan iyo roortiya (tortillas).
 Fiitamiin C 85 mg	Waxay caawiyaan in ay nabaradu bogsadaan, oo ay ilkuhu iyo lafuhuba ay kobcaan, waxaanay kor u qaadaa habdhiska dheefshiidka.	Khudrada cagaaran iyo midhaha, sida brokoli, basbaas akhtarka iyo basbaaska casba, caleenta cagaarka ah, kaabashka yaryar, koolifalawar, liin macaanta, kaabashka, cananiska, strawberries, kkuadrada dhanaanka leh.
 Birta 27 mg	Waxay qaadaan hawada ogsanjiinta oo ay gaadhsiiyaan unnugyada iyo unnugyada yar yar, waxay caawiyaan unnugyada dhiiga cas cas, waxay taageeraan kobaca maskaxda. Haddii ay aad u yaraato birtu waxay sababi kartaa <i>dhiig la'aan</i> .	Beerka, Hilibka cas een baruur badan lahayn, beedka iyo hilibka digaaga; caleenlaha akhdarka ah sida mulukhiyada, borokoli iyo mustardka cagaarka ah, iyo khudrad qalalanfruit.
 Kaalshiyam 1000 mg	Waxay ka caawisaa jidhkaaga in kashaqaysiiyo dareeraha, waxay caawisaa sidii ay u dhismi lahaayeen daanka lafta ilkuhu kusamsmaan iyo lafaha ilmhaaga. Haddii aanad helin kaalsiyam kugu filan cunnada gaarka aha eed qaadata, jidhka ayaa isticmaalaya kaalsiyamka ee ku jira lafahaaga si uu u dhiso lafaha ilmahaaga.	Cunnooyinka caanaha wata (caanaha, burcadka, ciirta), kalluun qasaacadaysan (noocyada kalluunka loo yaqaano salmoonka, saaradiinka); sharaaba liin macaanta oo riba, caanaha soyga iyo tofuga ee WIC; khudrad cagaaran ee caleenta wadata (sida kolafrd, tunip iyo mustardka cagaarka ah).
 Kolorin 450 mg ¹	Wuxuu caawiyaa si uu u sameeyo maskaxda iyo xangulada.	Beedka, hilibka, oatmeal, baraf salad, digirt iyo heeda.
 Aayodhiin 220 mcg	Wuxuu caawiyaa soo saarka hormoonada ka yimaada qanjidhada. Carruurta ay dhalaan hooyoyinka qaba ayodhiin la'aanta <i>daran</i> waxaa ku dhici kara dib u dhac xagga maskaxda aha oo ku yimaada carruurtooda dhibaatooyin koriin, hadal iyo maql. ²	Milixda aayodhiinka lehodized salt, cunnada caanaha leh (caanaha, burcadka, ciir), caleenta badda, shirinbis, kaluunfish, hilibka, iyo beedka. Hubi daryeel bixiyaha caafimaadkaaga si aad u hubiso in fiitamiinada uurka kahor eed qaadanayso ay ka kooban yihiin iodine. WIC ayaa waxay kula talinyaan in la qaato uurka kahor 150 mcg oo dheeraada.

1. Qaadasho ku filan 2. Aayodhiin Dhiman. Uurka (American Thyroid Association). <http://www.thyroid.org>

- Dhakhaatiirta badankoodu waxay talo ahaan soo jeedinayaan in haweenka uurka lihi badankoodu ay qaataan fiitamiino iyo macdano dheeraada maalin walba. Hubo daryeel bixiyaha caafimaadkaaga kahor inta aanad qaadan wax dheeraada.



Ilmo	7 ½ lbs
Korniinka Naaska	2 lbs
Haynta Hooyada	7 lbs
Mindhicirka	1 ½ lb
Korniinka Uurkujirka	2 lbs
Dareeraha Amniotic	2 lbs
Dhiiga	4 lbs
Dareeraha Jidhka	4 lbs
Iskudar	30 lbs

Halkuu miisaanku ku socdaa?

Ilahas

1. Machadka Dawada. Korodhka Miisaanka Muddada Uurka: Dibufiirinta Tilmaamahas. Washington, DC: National Academy Press, May 2009.
2. MyPyramid ee hooyada (sawir). Waaxda Beeraha Ameerika. www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
3. Your Pregnancy and Birth, 4th ed., 2005. The American Academy of Obstetricians and Gynecologists, Washington, DC. www.acog.org

Korodhka Miisaanka Muddada Uurka

- Si aad u ilaliso caafimaadka ilmaha waxaad u baahan tahay ugu yaraan 300 oo kalaris ah maalin kadib saddexda bilood ee ugu horeeya iyo gaar ahaan wixii kadanbeeya uurkaaga marka uu ilmuhu si degdeg ah u koro.
- Inta uu leeg yahay miisaanka aad u baahan tahay wuxuu ku xidhan yahay miisaankaaga kahor uurka.
- Inta lagu jiro saddexda bilood ee ugu horeeya (saddexda bilood ee hore), haweenka badankoodu waxay fishan in ay u koradho miisaan 2 illaa 4 rodol.
- Miisaan korodhkaagu waxaa waajiba inuu joogto ahaado illaa inta aad ku jirto saddexda bilood ee kuxiga. Isku day in cadadka qiyaasta ee miisaanku ay isku mid noqdaan toddobaadkii iyo bishii kastaba ama xilliga lagu jiro saddexda bilood ee dhexe ama saddexda bilood ee ugu danbeeya uurka. Dumarka badankoodu waxay u baahan yihiin in uu u kordho 3 illaa 4 rodol bishii kasta.
- Miisaan korodhka caafimaadka qaba ee haweenka badankoodu waa inta u dhaxaysa 25 iyo 35 rodol. Miisaanka aadka xad dhaafka u ah ma aadka u yari waxaa laga yaabaa inuu sababo dhibaatooyin caafimaad oo ku yimaada hooyada iyo ilmaha.
- Uurku maaha waqtiga miisaanku kaa dhaco. Uurka kadib ama xanaanayta ilmaha waxaad awoodi doontaa inay kaa lumaan kalaris.

Miisaan Hoos u dhaca Umusha waxaa uu la xidhiidhaa khatarta isa soo tarta ee miisaanka ilmaha dhashay, uurkujir aan dhamays ahayn, xilliga dhalimada oo laqalo, ilmaha oo xilligii dhalashadiisa kasoo horumara ama iyadoo naas nuujinta lagu guul daraysto.

Miisaanka Umusha oo Aad u Kordha wuxuu kodhiyaa khataraha ee qaybta C-section iyo qiyaasta caadiga ah ee ilmaha oo ka waynaada dhalimada. Sidoo kale waxaa lga yaabaa in miisaanka sare uu xidhiidh la leeyahay dhiig karka xilliga lagu jiro uurka oo iyo heerka caadiga ah ee guluukoosta. Miisaanka saa'idka ah ee waxaa uu kuu horseedayaa miisaan korodhka uurka kadib iyo buurnaas saa'ida oo umushaa.



Hal haba oo loola kulmo baahida kodhinta nafaqad adig ayo ilmahaaga waa adiga cunna cunnooyin kala jaada ood ka hesho kooxaha cunnada maalin walba. Raac (MyPyramid) si uu kaag caawiyo inaad doorato cunnooyinka ay ku badan yihiin nafaqooyinku.

Haddii aanu koo kodhin miisaan kugu filan? Haddii aanu koo kodhin miisaan dheeraad ahi, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad cunto cunnooyin badan ood ka qaadato kooxaha cunnooyinka. Si aad u kodhiso kalariska ah, cun waxoogaa cunno ah inta badan maallintii oo dhanoo ay ku jirto cuwaafu caafimaad qaba sida subag leh laws oo wata seleri, furin badar ah/ iyo xumus, jiiska kootayjka oo khudrad wata waxoogaa yaroo lawsa.

Miisaan Korodhka xad dhaafka? Habka ugu wanaagsan ee lagu kodhiyo kalariska waa adigoo xadida cunnadaada gaarka ah. Cunnada dheeraadka ahi waxaa kujira sonkorta iyo wixii dufan leh sida mamacaan, cunno la dubay, caanaha dhammaantood iyo soodhaha. Dooro cunnada ay ku yar yihiin duxdu, ee aan subab lahayn, aan macaanayn ama aanay sonkori ku jirins.

Korodhka Miisaan Lagu-taliyey

EE DUMARKA UURLAYDA

EE QIYAASTA CULAYKA JIDHKA EE UURKA

(BMI)*

	Qiyaasta Kg	Qiyaasta in lbs
Miisaan hoose (<18.5)	12,5-18	28-40
Miisaan caadiya (18.5-24.9)	11,5-16	25-35
Miisaan sare (25.0-29.9)	7-11,5	15-25
Cayilaad saa'id ah (≥ 30.0)	5-9	11-20

Dumarka Sida Mataanaha

- Dumarka sida uurka mataanaha ee miisaankoodu caadiga yahay waa in uu miisaankoodu u kodhaa 37-54 rodol; dumarka miisaankoodu ka sareeyo 31-50 rodol ama dumarka aadka u cayilsan ee miisaankoodu yahay 23-42 rodol. Korodhka 1.5 rodol toddobaadkiiba xilliga lagu jiro saddexda bilood ee dhexe iyo saddexda bilood ee ugu danbeeya ayaa lagula talinayaa.
- In triplet uurarka miisaanka guud waxa la gudboon inuu noqdo ilaa 50 rodol. Korodhka miisaanka 1.5 ee toddobaadkii ilaa inta lagu jiro uurka ayaa lagula talinayaa

Kalahadal dhaktarkaaga waxaa ku saabsan caddadka miisaanka ee filanayso inuu kuu kordho.

- * Body Mass Index (BMI) waa xidhiidhka ka dhexeeya miisaanka iyo khataraha caafimaadkaaga.

$$\text{BMI} = \frac{\text{culayska oo ah} \times 703}{\text{dharka oo ah inches}^2}$$