

Soo bandhigida ...



Magaca Ilmaha: _____

Magaca Waalidka: _____

Taariiqda dhalashada: _____ Waqtiga: _____

Miisaanka Dhalashada: _____ Dhererka Dhalashada: _____

Dhakhtarka / Umulisada: _____

Meesha Dhalashada: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

Daryeelka

Daryeelka naftaada iyo ilmahaaga waa muhiim. Waxaa dhici karta inaad rabto ama aad u baahan tahay caawinaad dheeraad ah. Ka fikir waxyaabaha soo socda:

Aniga

- ✓ Waxaan helayaa nasasho igu filan.
- ✓ Waan ogahay in oohinta ama dareemidda inaan ooyo ay noqon karto mid caadi ah 2da usbuuc ee hore.
- ✓ Waan garanayaa meesha aan caawimada ka raadsanayo waana aan raadsan, marka loo baahdo.

Calaamadaha
Hore ee
Quudinta:
Furitaanka afka,
haamaansi,
bushimaha
mashaqeeyo.

Ilmaha

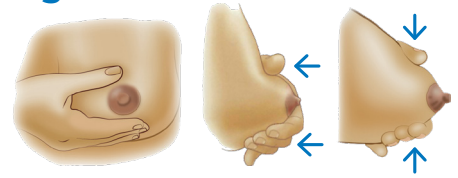
- ✓ Waxaa sii kordhaysa kalsoonidayda iyo raaxadayda ee quudinta ilmahaaga.
- ✓ Waxaan baranayaa ilmahayga calaamadahooda quudinta ee hore iyo inaan ka jawaabo.
- ✓ Waan ogahay in ay caadi tahay in ilmahaaygu uu si joogto ah wax u quuto.
- ✓ Waan ka caawin karaa ilmahaaga inaan dejiyo marka dhiigga laga qaadayo ama la tallaalayo aniga oo naas-nuujinaya iyo / ama ku haya maqaar-ilaal-maqaar.
- ✓ Waan aqaan halka laga heli karo caawimada haddii aan qabo su'aalo ku saabsan quudinta ilmahaaga.



Gacantaada caanahaaga isaga lis marka u horeysaba oo si joogto ah

Sababta:

- ✓ Caano kasoo saarka naaska waxay kaa caawineysaa inaad raaxo heshid.
- ✓ Waxay ka caawineysa ilmaha inuu naaska qabsado.
- ✓ Ilmahaaga siisid caano badan.
- ✓ Kaa Caawiso caano soosaarkaaga.



Sidee:

1. Iska dhaq gacmahaaga.
2. Si tartiib ah u duug naaskaaga.
3. Adiga oo calaamadda "C" sameynaya farahaaga iyo suulka ku qabo ibta naaska gadaasheeda.
4. Kusoo riix dhinaca laabtaada. Farahaaga isku dheji oo u jeedi dhinaca ibta naaska.
5. Soo lis dhibco caano ah si aad u quudiso ilmahaaga ama aad mar dambe ugu keydisid.
6. Kusoo celceli (dib u rixid, cadaadis, nefis) kuna wareejinaya dhinac kasta ee naaskaaga.
7. Naasaha isku beddel kuna celceli sidii hore oo kale.

Isuhabeeynta Badbaadinta ee la xiriirta Maqaar-ilaal-Maqaar saarka

Is habee in yar intaad is toosisid, si aan sineyn. U dhig Ilmahaaga si:

- ✓ Wajigiisa loo arki karo
- ✓ Madaxa si xor ah uu u dhaqaajin kara marwalba
- ✓ Sanka iyo afka in ayna daboolneyn
- ✓ Madaxu u janjeero hal dhinac
- ✓ Qoortu inay toosan tahay ee aanay qalooconeyn
- ✓ Garbihiisu kugu dherarsan yihiin, laabta iyo laabta isku hayn
- ✓ Dhabarkiisa buste la saaro

Dhowrka maalmood ee ugu horeeya dhalashada kadib

markaad maqaar-ilaal- maqaar ku haysid, fiiri wejiga ilmahaaga. U firso in midabkiisu uu caadi yahay, neefsigu caadi yahay, ilmuhuna u dareemayo taabashadaada.

Si aad u hurdo aamaan u heshid, haddii aad dareentid hurdo cidna ayna adiga iyo ilmahaaga ilaalin Karin, waxaad ilmahaaga saartaa sariirtooda, adiga oo dhabarka u dhigaya.

Iska ilaali inaad maro ku duubto ama aad xirxirtid ilmahaaga, tani waxay hor istaageysa inay kuu muujiyaan calaamadaha quudinta.



Calaamadaha in quudintu ay si wanaagsan u socda

Da'da Maalmo	1	2	3	4	5	6	7	8
Quudinta	8 ama wax ka badan ee quudin maallintii. Ilmahaagu wuxuu si fiican u nuugaa, si tartiib ah, si deggan, si joogto ahna u liqayo.							
Cabbirka caloosha	Cabbirka miraha jeeriga oo kale ah	Cabbirka miraha walnutka oo kale ah	Cabbirka miraha abrikotka oo kale ah	Cabbirka ukunta oo kale ah				
Xafaayado wasakheysan	Ugu yaraan 1 ilaa 2 Madow ama CAGAAR MADOW ah		Ugu yaraan 3 ama ka badan ee BUNNI, CAGAAR, ama HURDI ah		Ugu yaraan 3 ama kadan oo jilicsan oo ah HURDI ama BUNNI			
Xafaayado qoyan	Ugu yaraan 1 QOYAN	Ugu yaraan 2 QOYAN	Ugu yaraan 3 QOYAN	Ugu yaraan 4 QOYAN	Ugu yaraan 6 QOYAN CULUS AH			
Miisaanka	Ilmaha intooda badani waxay miisaanka dhumiyaan 3da maalmood ee ugu horreeya dhalashada ka dib. Lagasoo bilaabo maallinta 4aad iyo wixii ku xiga, ilmaha intooda badan waxa si joogto u kaca miisaankooda.							
Calaamadaha kale	Ilmahaagu waa inuu leeyahay oohin xooggan, si firfircoon u dhaqdhaqaaqo una tooso si fudud.							

Taageerada iyo Adeegyada

Adeegyada naasnuujinta ee beeshaada:

- Onlineka Ontario ee Labada Luuqadood Tusaha Adeegyada Naasnuujinta www.ontariobreastfeeds.ca

Wixii macluumaad dheeraad ah:

- Naasnuujinta www.beststart.org/resources/breastfeeding
- Quudinta dhallaanka www.beststart.org/resources/nutrition

Waxaa Maalgeliyey: Ontario

Laga soo xigtay iyadoo fasax laga helay: Waaxda Caafimaadka Degmada Simcoe Muskoka

Telehealth Ontario

24 saacadood maallintii / 7da maalmood asbuucii

1-866-797-0000

TTY: 1-800-797-0007

Codso kalkaaliyaha caafimaad ee naas-nuujinta, haddii aad u baahato.

Taageerada Deegaanka: