



# NAASNUUJINTA

## CAANAHA NAASKA: ISHA UGU WANAAGSAN NAFAQADA UBADKA

Hambalyo markaad go'aansatay inaad siiso ilmahaaga caano bini'aadmi! Naasnuujintu waxay noqon kartaa mid adag bilowga hore. Lataliyahaaga nuujinta (khabiirka naasnuujinta) iyo dhakhtarka carruurta ayaa kaa caawin kara inaad guulaysato. Waa cunto ku habboon ilmahaaga oo si joogto ah isu bedbedela iyadoo ay ku xiran tahay koritaanka ilmaha iyo baahidiisa.

- Ilmahaaga naaska oo keliya sii ka dibna cuntooyinka kale ku dar 6 bilood oo kale.\*
- Caanaha naasku waxay ilaaliyaan hooyada iyo ilmaha caafimaadkooda muddo dheer.
- Waa bilaash oo waa ku habboontahay.
- Hooyadu waxay naasnuujin kartaa ilaa laba sano iyo wax ka badan.
- Waxay abuurtaa xiriir nololeed oo u dhexeeya hooyada iyo cunugga.
- In yar oo caano ah ayaa ka wanaagsan in aan waxba la siin. Haddii ay dhibaato kaa haysato helitaanka caanaha, kala hadal dhakhtarkaaga carruurta fursadaha quudinta.
- Naasnuujinta hore waxay keeni kartaa xoogaa raaxo ah marka hooyada iyo dhallaanku bartaan inay si qoto dheer u xajistaan. Haddii xanuunku sii socdo, waxaad caawimaad ka heli kartaa dhakhtarka caanaha naaska nuujiya ama dhakhtarka carruurta.

\*La hadal dhakhtarkaaga ka hor inta aanad ku darin biyo, casiir, caanaha, caanaha lo'da, ama caanaha dhirta ku salaysan.

## CALAAMADHA GAAJADA:

- Jeex jeexa gacmaha
- Wuxuu nuugaa gacanta
- Garaacista bushimaha
- Wuxuu sameeyaa dhawaaqyo xamaasad leh
- Madaxa leexleexinta
- Nasasho la'aanta ka dib markii uu tooso
- Oohin (calaamad gaajo aad u soo daahday – ka raadi calaamadaha kore ee quudinta)

## CALAAMADHA DHARAGTA:

- Nasiino
- Wuxuu xiraa bushimaha
- Joojinta nuugista
- Ku candhuufista ibta naaska
- In uu madaxa iska leexiyo

## TALOYIN KU SAABSAN SIDA CAANAHA KU FILAN LOOGU SAMEEYO

- Ilmaha si joogto ah u quudi (8-12 jeer maalintii bilowga).
- Ku raaxayso! Marka ay hooyadu dabacsantahay, caanaha ayaa si fudud uga soo baxa.
- Biyo badan cab oo cun cunto fudud oo caafimaad leh (waxaa laga yaabaa inaad u baahato 500 oo kalori oo dheeraad ah maalintii).
- Inta badan caanaha naaska laga saaro, caano badan ayaa la sameeyaa.

**Wixii su'aalo ah ama taageero ah** ee ku saabsan naas nuujinta, wac khadka tooska ah ee naas nuujinta ee Ohio oo bilaash ah 24/7 lambarka 1-888-588-3423 ama farriinta "BFHOTLINE" udir 839863.



Qabo ama "kubadda cagta" qabso



Dib-u-dhigid ama xajin



Xadhigga is-gaarsiinta ama xajinta ku meelgaarka ah



Mawqif dhinac-jiiif ah



Xadhiga sariirta

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/5-breastfeeding-holds-try>



**Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:**

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>