





















TILMAAMAHA HOOYOYINKA EE BARBAARINTA

Da'da Ilmahaaga	1 WIIG							2 WIIG	3 WIIG
	1 MAALIN	2 MAALMOOD	3 MAALMOOD	4 MAALMOOD	5 MAALMOOD	6 MAALMOOD	7 MAALMOOD		
Intee Jeer Ayaad Naas nuujin lahay? Maalintiiba, Celcelis ahaan in ka badan 24 saacodood	       								
	Ugu yaraan 8 nuujin maalintiiba (1 ilaa 3 dii saacodood ee walba). Ilmahaagu wuxuu u nuugayaa si xoog leh, si aayar aayar ah, si joogta ah oo liqaya inta badan.								
Cabirka Caloosha Ilmahaagu									
	Cabirka qiyaasta midhaha jeeri	Cabirka qiyaasta nooc lowska ah	Cabirka qiyaasta cambaruudka	Cabirka qiyaasta ukunta					
Xafaayado qoyan: Imisa xabo, qoyaan intee leeg maalintiiba, cel celis ahaan in ka badan 24 saacodood.	 Ugu yaraan 1Qoyaan	 Ugu yaraan 2Qoyaan	 Ugu yaraan 3Qoyaan	 Ugu yaraan 4Qoyaan	 Ugu yaraan 6 QOYAAN OO CULUS OO LEH KAADI JAALLE AMA CADAAN SAAFI AH				
Xafaayado wasakhaysan : Tiradda iyo Midabka Saxaradda Maalintiiba, Cel celis ahaan 24 saacodood	 Ugu yaraan 1 ilaa 2 MADOW AMA CAGAAR MADOW	 Ugu yaraan 3 MADOW AMA JAALLE	 Ugu yaraan 3 waawayn, jilicsan oo madow JAALLE ah						
Miisaanka Ilmahaaga	Carruurta waxay lumiyaan cel celis ahaan 7 % miisaankii dhalashadooda sadexda maalmood ee u horeeya dhalshada ka dib.		Laga bilaabo Maalinta 4aad iyo wixii ka sii dambeeya ilmahaaga waa in ay u kordhaan 20 ilaa 30 garaam maalintiiba (2/3 ilaa 1 1/3 wiiqiyadood) waana inuu dib ugu soo ceshadaa miisaankiisi dhalshada 10 ilaa 14 maalmood.						
Calamadaha Kale	Ilmahaagu waa in uu oohin xoog leh leeyahay, u dhaqaaqaa si fir fircoon oo u toosaa si fudud. Naasahaagu way sii jilcayaan waanay sii dhinmayaana naas nuujinta ka dib.								



Caanaha naasku waa dhamaan cuntada ilamaha u baahanyahay lixda bilood ee u horaysa. Da'da lixda biloodna bilow barista cuntooyinka adag markaana sii wado naas nuujinta ilaa laba jir ama ka wayn. (WHO, UNICEF, Bulshadda Kanadda ee Caafimaadka Carruurta)

Haddii aad u baahantahay caawimo waydii dhakhtarkayaga, kalkaaliso ama ummuliso. Si aad u hesho waaxda caafimaad ee aadka kuugu dhow, wac khadka INFO: 1-800-268-1154. Tababarka iyo taageerada Naasnuujinta wac La Leche League Adeega Gudbinta ee Kanadda 1-800-665-4324