

## 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

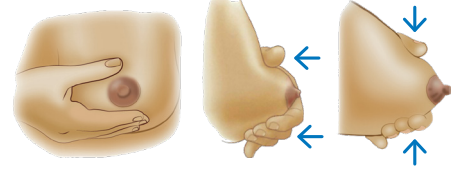
- ✓ Waxaa sii kordhaysa kalsoonidayda iyo raaxadayda ee quudinta ilmahayga.
- ✓ Waxaan baranayaa ilmahayga calaamadahooda quudinta ee hore iyo inaan ka jawaabo.
- ✓ Waan ogahay in ay caadi tahay in ilmahaygu uu si joogto ah wax u quuto.
- ✓ Waan ka caawin karaa ilmahayga inaan dejiyo marka dhiigga laga 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 ilmahayga.



## 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 xixirtid 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
<b>Quudinta</b>	8 ama wax ka badan ee quudin maallintii. Ilmahaagu wuxuu si fiican u nuugaa, si tartiib ah, si deggan, si joogto ahna u liqayo.							
<b>Cabbirka caloosha</b>	Cabbirka miraha jeeriga oo kale ah	Cabbirka miraha walnutka oo kale ah	Cabbirka miraha abrikotka oo kale ah	Cabbirka ukunta oo kale ah				
<b>Xafaayado wasakheysan</b>	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			
<b>Xafaayado qoyan</b>	Ugu yaraan 1 QOYAN	Ugu yaraan 2 QOYAN	Ugu yaraan 3 QOYAN	Ugu yaraan 4 QOYAN	Ugu yaraan 6 QOYAN CULUS AH			
<b>Miisaanka</b>	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.							
<b>Calaamadaha kale</b>	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](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

### Wixii macluumaad dheeraad ah:

- Naasnuujinta [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)
- Quudinta dhallaanka [www.beststart.org/resources/nutrition](http://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: