

## Naasnujinta, ubadka jidka ugu wanaagsan

Magaceyga waa \_\_\_\_\_ iyo hamigeeyga waa in aan sii gar ah cunugeyga naaska unuujiiyo.

**Faa'idooyinka naasnuujinta aad ayey muhiim noga tahey aniga iyo cunugeyga. Waxaan codsanayaa in tilmaamahaas la taageero ilaa iyo intii caafimaad ahaan ay amaan noogu tahay aniga iyo cunugeyga.**

Haddii aana awoodin inaan kaja waabo su'aalaha ku saabsan sida loo dorto quudinta ubadka, fadlan la hadal lamaanaheyga dhalmada \_\_\_\_\_ ama takhtarkeyga, \_\_\_\_\_ oo labadaba garab igu siiya go'aankeeyga naasnuujinta.

### DOORO DHAMAAN KUWA QUSAAYA:

#### GAAR AHAAN NAASNUJIN KALIYA

Hadafkeygu waa inaa si gaar ahaan naas kaliya nuujiyaa cunugeyga. Fadlan ha siin cunugeyga wax dheeri ah intaadan illa hadin ama lamaanaheyga dhalmada. Waxaan kaliya u baahanahay in cunugeyga uu nuugo naaskeyga sii aan aniga u sameeyo caano fiican.

#### Maya dhallada ama joojetada

Fadlan ha siin cunugeyga ibta aan dabiiciga aheyn sida joojetada ama nooc walba dhalooyinka caano booraha, biiyaha, ama biyaha sonkorta. Haddii ay dhacdo in la siiyo cafimaad awood. Waxaan rabaa inaan marka hore la hadlo lataliyaha nuujinta ama takhtarka caruurta wax kusaabsan isku dayida habkale oo gadiisan ee quudinta caanaha.

#### MAQAAR - MAQAAR

Markuu cunugeyga dhasho waxaan jedahey inaan asiga/iyada xabadkeyga saaro maqaar kiisa iyo maqaarkeyga ugu yaraan soddon daqiiqo. Haddii ay surtogonal tahay, fadlan qiimeynta joogtada ah ee dhalaanka cusub ugu samey cunugeyga asigoo saran xabadkeyga. Intii aan joogno waxaan rabaa inaan awoodo inaan cunugeyga maqaarkisa iyo keyga isu haayo intii macquul ah. kubeerto ayaa laga yabaa inaan dusha iska saarno, lakiin ma rabo in ay noo dhaxeeso, haddii laga marmaan noqoto haddaan u baahano kuleyl dheer ah.

#### SAACADA HORE

Fadlan igu caawi biloowga naasnuujinta gudaha soddon daqiiqo ilaa hal sac markuu dhasho. Taasi macnaheedo waa inaa cunugeyga ku qabsadaa maqaar ka maqaar sidda ugu dhaqsaha badan markuu dhasho ka dib saas Ayaan cawinaad ugu baaha nahay inaan naasnuujiyo markuu cunugeyga diyaar yahay. (tusaale. Afjarno, leefo faruuraha i.w.m.) fadlan ha ugu qaadin qasa naaska haddii asiga/iyada aan laheyn astaanta gaduudan. Badelkeeda waxaan ku heysanayaa maqaar ka maqaar ilaa asiga/iyada ay diyaar ugu noqoto inuu isku dayo inuu qabsado.

#### FIISITO JOOGTO

Fadlan fisitey cunugeyga anigoo joogo hana igi qaadin asiga/iyada haddii loo baho mooye daaweyn aan lagu sameyn Karin qolkeyga.

#### QALITAANKA DEGDEGA AH

Haddii ley qalo waxaan jedahey inaan cunugeyga ku qabsado maqaar ka maqaar sida ugu dhaqsaha badan qalitaanka kadib. Haddii aana awoodin inaan sidaas yeelo xogga waqti ah makuu dhasho kadib, markaas kadib fadlan ogolow in lamaanaheyga ku qabto maqaar ka maqaar.

#### GELISTA QOOLALKA

Waxaan jedaan lahaa inaan qoolka ku heyso cunugeyga 24 saacadood maalintii si aan usiiyo cunugeyga waqti badan oo maqaar ka maqaar ah iyo si aan ubaran karo astaamaha quudinta cunugeyga si aan uquudiyoo baahidiis ugu horeeyo. Haddii sababto in cunugeyga iyo aniga aanan isku qol aheyn. Fadlan aniga ii keen calaamadaha ugu horeeya ee gaajada sida nuugista gacmaha, sameynayo dhawaaq sida nuugista, indhaha oo dhaqdhaqaaqiyo, ama soo afjarno.

#### CAAWINAAD NAASNUUJIN

Fadlan ibar sidda loo garto qabashada wanaagsan iyo sii aan ku saxo cunugeyga qaababka iyo qabashada haddii loo baahdo. Fadlan ibar sida lugu karto astaamaha hore ee gaajada iyo sida lugu garto inuu cunugeyga sii fiican unuugey.

#### BUMKA NAASAHA

Haddii cunugeyga uusan awoodin inuu naas nuugo ama meel kale lagu haayo cafimaad darteed, waxaan rabaa inaan awoodo inaan isticmaalo bumka naasaha 6 saac gudahooda markuu dhasho. Haddii aad moodo inaan ubaahanahay bumka inka badan intaan isbitaalka joogo ama haddii la helikarin bumka naasaha oo koronto ah, fadlan I xasuusi inaan Waco xafiiska WICga.

#### BOORSOYINKA BIXITAANKA

Fadlan, ha isiin boorsada bixitaanka ku jiro caano booro ama itusaayo xayeysiin ama ganaacsi ku saabsan caanaha caruurta aan dabiici aheyn.

#### TAAGERIDA NAASNUJINTA BIXITAANKA KADIB

Waxaan jedahey inaan helo macluamadka xiriirka taagerida naasnuujinta haday dhacdo inaan u baahdo cawinaad kusaabsan naasnuujinta markaan guriga aadno.

Health.mo.gov/living/families/babies/breastfeeding  
Missouri Department of Health and Senior Services

Un employeur à égalité des chances à l'embauche / discrimination positive.

Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.