



WARQADA MACLUUMAADKA UURKA IYO ILMA DHALISTA: ABRIL 2002

Naasnuujinta: nafaqooyinka kaamilka ah iyo kuwa dheeraadka ah ee ilmaha la siiyo

Cusbataalka Haweenku (Royal Women's Hospital) waxa uu ku balan qaadey in uu dhiiri geliyo isla markaana caawiyo naasnuujinta dabiiciga ah. Nuujinta caanaha naasku waa raashinka ugu wanaagsan ee ilmaha la siiyo, isticimaalka nafaqooyinka dheeraadka ahi caafimaad uma laha, ilmaha la nuujiyo naaska.

Nafaqada kaamilka ah iyo kuwa dheeraadka ah ee ilmaha la siiyaa waa dareeryaal ka duwan caanaha hooyada sida isku dhiska (formula) ama biyo taas oo la siiyo ilmaha kadib marka naaska la nuujiyo ama loogu badalo caanaha hooyada.

Macluumaadka warqadan waa in la isticimaalo marka nafaqo kaamil ah/dheeraad ah ee caruurta la siiyo lagu taliyo isla markaana aaney jirin sabab caafimaad oo loo gartey in la isticimaalo.

Si aad doorasho u sameyso adigoo macluumaad buuxa ka heysta (**informed choice**) nafaqo siinta ilmaha, waxaan aaminsanahay in ay muhiim kuu tahay inaad macluumaadkan haysatid.

Sida ilmahu u nuugo quraada wey ka duwan tahay sida u nuugo naaska hooyada. Barista nafaqada kaamilka ahi waxaa laga yaabaa in ay keento waxyeelooyinkan:

- Nuujinta naaska dariiqada ay ku shaqeysaa waa baahi iyo baahi teris. Markastoo ilmahu nuugo naaska, naaskaagu caano intaa kasii badan ayuu sameyneyaa. Marka ilmahaaga la siiyo nafaqada kaamilka ah naaskaaga dareenka bilaaba sameysanka caanaha ayaa yaraaneya. Taasi wax ay keenysaa in caano yar nasku sameeyo.
- Haddii aan ilmaha naaska la siin ama ilmaha la siiyo nafaqo dheeraad ah naaskaaga waxaa ka buuxsamaya caano isla markaana wey ku xanuunayaan. Xaaladan waxaa loo yaqaan (engorgement). Haddii naaskaaga caano ka buuxsamaan caanaha naaskaagu samyanayo wey yaraanayaan. Waa muhiim in la nuugo naaskaaga inta badan.

PREGNANCY AND CHILDBIRTH INFORMATION SHEET: APRIL 2002 - Somali
Breastfeeding: complementary & supplementary feeds

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



- Caruurta la siiyo nafaqada caruurta waxa ay xasaasiyad u yeeshaan barootiinka ku jira caanaha lo'da marka loo barbar dhigo caruurta la siiyo naaska oo kaliya.
- Siinta nafaqada kaamilka ah ama dheeraadka ah waxaa ay kugu adkeyn kartaa inaad si wanaagsan u siiso naaska. Haseyeshee, waa inaad niyada ku heysaa inaanu samyano wixii dadaal ah ee aan kugu caawin karo sidii aad dib u bilaabi laheyd in aad naaska nuujiso, haddii aad jecleysato sidaas marka nafaqadu dhamaato.

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



WARQADA MACLUUMAADKA UURKA IYO ILMA DHALISTA: ABRIL 2002

Naas nuujinta: nafaqooyinka kaamilka ah iyo kuwa dheeraadka ah ee ilmaha la siiyo (way socotaa)

Haddii aad barto ilmahaaga nafaqda dheeraadka ah dhibaataada waxaa lagu yareenkaa:

- Si jooyta ah inaad naaska u nuujiso si aan naasku kuu buuxsamin.
- Isticimaal quraarada caanaha markasta oo ay suurto gal tahay.

Macluumaadkan waxaa igala faaloodey:

Magaca.....

Tariikhda:/...../.....

Saxeexa Hooyada:

Saxeexa Umulisada:

Unit Record No _____

Surname _____

Given Names _____

D.O.B _____ Sex _____

Affix Patient Label

Adapted from Infant Feeding Guidelines for Health Workers - NHMRC