Eeggannoo Nyaataa Yeroo Ulfaa

Yeroo ulfa jirtu nyaata kee eeggannoodhaan filatuun kee barbaachisaa dha. Nyaata kam yoo nyaatte fayyaa keetiif akka si gargaaruu fi nyaata akkamii of irraa dhiisuu akka qabdu adda baasadhu. Taraaramni (chart) kanaa gadii gartuu nyaataa si gargaara irratti odeeffannoo siif kenna.

Alkoolii

Mucaa kee miidhuu waan danda'uuf yeroo ulfaa guutummaatti alkoolii dhiisun gaaridha. Alkoolin hangi dhugan kami illee ulfaaf gaarii miti.

Yoo alkoolii dhuguu dhaabuuf gargaarsa barbaadde doktora, deesistuu ykn doktora ulfaa kee waliin dubbadhu.

Kaafeenii

Dhugaatii kaafeenii qabu dhuguun ulfa si irraa baasuu mala, ykn mucaan kee yeroo dhalatu ulfinni qaamaa hir'uu tahuu danda'a. Guyyaatti kaafeenii hanga dhugdu miligramii 200 dabarsuu hin qabdu. Sunis tilmaamaan:

- Buna furdaa (espresso) shiinii 1 hanga 2
- Buna qallaa (instant coffee) shiinii 2 hanga 3
- Shaayee shinii 3 hanga 5 (cimina shaayichaa irratti hundaawa), chokolaataa ho'aa ykn lallaafaa (cola) .

Dhugaatii humna namaaf kennan kan akka Red Bull fi V jedhaman kanneen kaafeenii ykn guarana of keessaa qaban (madda kaafeenii biro) qabu. Yeroo ulfaa isaan kana dhuguu dhiisuun gaarii dha.

Merkurii fi qurxummii

Qurxummii (fish) irra guddeessi isaanii nyaata guddina sammuu fi neervii mucaa keetiif gargaaran kan akka zayita Omega-3 fi ayodiinii jedhu qabu.

Torban keessatti yeroo 1 hanga 3 qurxummii (fish) nyaatuu akka qabdu gorsamta. Tuunaa qodaa xixiqqaa keessa jiruu fi salmaan kan jedhaman torban keessatti baay'istee nyaatuu dandeessa.

Haa tahu malee, gosni qurxummii tokko tokko hanga merkurii hedduu waan of keessaa qabaniif mucaa kee miidhuu danda'u, isaan kunis kanneen akka:

- shaarkii (flake)
- marliinii (marlin)
- broodbilii (broadbill)
- iswordii fishii (swordfish)
- qurxummii halluu burtukaanaa (orange roughy) (akkasumas kan galaana jala jiraatu)
- kaatfishii (catfish).

Waa'ee qurxummiiwwan kanneenii odeeffannoo bal'aa Qurxummii kana ilaalchisee taraarama (chart) eeggannoo nyaataa (safe foods) jedhu ilaali.

Nyaanni galaanaa biroo kanneen akka uumamoota qola qabanii (shellfish) fi kurustaashiyaanotaa (fkn, piraawonii, shiriimpii) waliigalaatti hamma meerkurii gadi aanaa qabu.

Vitamina A tiruu (liver)

Tiruun gosa Viataamina A retinol jedhamuu heddumiinaan of keessaa qaba. Kun tarii mucaa kee miidhuu mala. Tiruu torbanitti giraama 50 (50 gram) kan hin caalle nyaadhu.

Nyaatni kan biroon vitamina A qaban gaarii dha.

Gosi vitaminaa adda addaa ulfaaf gaarii tahan beta karotin jedhamu of keessaa qabu. Haa tahu malee vitaminni gosa adda addaa kan ulfaaf hin hojjetamin retinoolii kan jedhu of keessaa qabaatuu mala.

Faalama nyaataa (Food contamination)

Yeroo ulfa taatan, sirni ittisa qaama keessanii ni jijjiirama, kunis infeekshinii ykn baakteeriyaa (jarmoota) miidhaa geessisan nyaata irraa salphaatti akka qabamtan isin godha.

Baakteeriyaaleen tokko tokko summaa'uu nyaataa fiduu fi ulfa keessan miidhuu danda'u. Wantoota qulqulleessuudhaan, nyaata of eeggannoodhaan qabachuu fi nyaata yeroo baayyee jarmoota of keessatti qaban irraa fagaachuudhaan balaa kana hir'isuu dandeessu.

Listeriyaa (Listeria)

Gosi baakteriyaa Listeriyaa jedhamu nyaata kan faalu fi dhukkuba qufaa fakkaatu nama qabsiisuu dha. Yeroo ulfaa, dhukkubni kun daa'imatti darbuun ulfi akka bahu, daa'imni akka dhalatteen du'uu, ykn yeroo malee dhalatuu fiduu danda'a. Dhukkubni Lasteriyaa yeroo heddu kan mudatu ta'uu baatus si'iifi daa'ima kee miidhuu danda'a. Carraa dhukkuba kanaan qabamuu hir'isuuf:

- yeroo nyaata qopheessitu harka kee akka gaarii dhiqadhu, qodaa nyaataa qulqulluus gargaarami
- hamma danda'ametti nyaata haaraa tolchame nyaadhu
- kuduraa (vegetables) fi fuduraa (fruit) dheedhii akka gaarii miicci
- nyaata dhibee fiduu danda'an kanneen of irra dhiisi:
  - kan diilaleessaa (refrigerated) keessa ture, nyaata qopheessamee yeroo dheeraaf lafa ture
  - Nyaata jiidhummaa qabu (pate)
  - Nyaata diilalla, lukkuu bilchaatte fi foon kan akka foon booyee or salaamii yoo hanga ho'a olaanaatti hoo'ifaman malee
  - Kuduraa murmurame wal makaa tahe , salaaxaa fi fuduraa wal makaa yoo haaraa tolchame tahe malee
  - Chiizii lallaafaa tokko tokko kan akka biriyii (brie), kambertii (camembert), rikotaa, fettaa fi chiizii cuquliisa, garuu chiizii lallaafaan qodaa keessatti ho'isame rakkoo hin qabu.
  - ayis kireemii lallaafaa fi kan aannan looniidhaan wal makaa hojjetame (dairy product) kan akka gaarii keessaa hin cuunfamin (pasteurised) (kan baakteriyaan nyaata keessaa hin ajjeessamin).
  - Lubbuun jireettii galaana keessaa hin bilcheessamin ykn aaraan bilchaate fi munyuuqaa (prawns) bilchaatee lafa ture; garuu lubbuun jireettii (seafood) galaana keessaa kan bilcheessamee fi lubbuun jireettii (seafood) galaana keessaa saamsame rakkoo hin qabu.
- Liisteriyaan ho'aan du'a. Nyaata hanga hurkaan irraa ba'uutti bilcheessaa ykn irra deebi'aatii hoo'isaa. Liisteeriyaa ajjeesuuf yoo xiqqaate daqiiqaa 2'f ho'i isaa hanga 74ºC gahuu isaa mirkaneeffadhaa fi yeruma sana nyaadhaa.

Baakteeriyaa garaacha miidhu (Salmonella)

Baakeriiyaa garaacha miidhu ykn salmoneelladhaan summaa'un haqqee, garaa kaasaa fi qaama gubaaf si saaxiluu danda'a. Darbee darbee ulfa namarraa baasuu danda'a. Summaahinsa salmoneellaa dhorkuuf:

- Killee dheedhii ykn kan akka gaarii hin bilchaanne hin nyaatin
- Nyaata killee dheedhii of keessaa qabu hin nyaatin
- Killee cabee lafa ture hin nyaatin.
- saliixii dheedhii fi nyaata dheedhii isaa irraa tolchame, xahinii, halvaa fi hummusii dabalee hin nyaatin. Saliixiin callaan akaawame nyaataaf gaarii dha.

Toksopilamoosis

Dhibeen parasaayitii toksoplamosis jedhamun dhufu sammuu fi ija mucaa kee kan miidhuu danda'a. Innis foon dheedhii fi udaan adurree (bashoo) keessatti argamuu danda'a. Dhibee akkasii of irraa eeguuf:

- Foon akka gaarii bilcheessi
- Fuduraa fi kuduraa akka gaarii miicci
- udaan adurree (bashoo) harkaan qabuuf waan harkatti kaayyattu (gloves) keeyadhu
- owuruu mana biraa (gardening) fi beeyilada manaa erga harkaan qaqabdee booda harka kee dhiqadhu.

Gorsa akkaataa qabaa nyaataa

- Osoo nyaata hin qopheessin fi hin nyaatin dura harka kee dhiqadhu.
- Nyaata dheedhii fi bilchaataa akka wal hin makanneef qodaa gara garaatti dhimma bahi.
- Nyaatni bilchaatuu qaban akka gaarii akka bilchaatan taasisi.
- Nyaata ho'aa akkuma abidda irraa fuudhamanii akkuma aaruu dhaabaniin firiijii keessa kaa'i; yeroo dheeraaf ala turee akka ofiin qabbanaawu hin taasisin.
- Nyaata firiijii keessaa bahe hanga danda'ametti yerooma sana nyaadhu – sa'aa 2 keessatti yoo tahe filatama yoo ture garuu sa'aa 4 caalaa ala turuu hin qabu. Yoo nyaatni sa'aa 4 caalaa ala ture garuu gati.
- Nyaata irraa hafe sa'aa 24 keessatti nyaadhu garuu akka gaarii hanga aarutti ho'isi.
- Dilaleessaa qulqulleess, dilallina isaa digirii 5 gaditti eegi.
- Nyaata qophaawe qadaadi.
- Nyaata cabbaawe (thaw) dilaleessaa) keessatti cabbii gadi lakkisiisi garuu ala (room temperature) keessee akka cabbii of irraa gadi lakkisu hin taasisin.
- Foon dheedhii akka inni nyaata kan biroo irratti hin cobneef gara gadii kaa'i.
- Killee dilaleessaa keessa kaa'i.
- Nyaata 'yeroo gaarii jiru' ('best before') fi 'yeroo dhumatu' ('use by') akka qajeelfama isaatti hordofi. Yoo shakkite baasii gati.

Odeeffannoo dabalataaf

Sadarkaa Nyaataa Austiralia New Zealand

Merkurii qurxummii keessaa

foodstandards.gov.au/consumer/chemicals

Toora Gorsa Fayyaa (Better Health Channel)

Toksopilamoosis

betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis

Ulfa , Dahumsa fi Mucaa

Yeroo ulfaa nyaata fayyaaf tahu
pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy

Tajaajila Alkoolifi Qoricha Sammuu Hadoochuu Women's

Royal Women's Hospital
Wixata hanga Jimaataa, 8.30am–5.30pm
Bilbila: (03) 8345 3931
Imeelii: wads@thewomens.org.au

Marsariitii Women's irraa

Yeroo ulfaa fi harma hoosisanitti alkoolii fayyadamuu
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#alcohol-and-pregnancy

Deeggarsa Gajahumsa Maatirraa Namarra Gahuuf

1800 Respect Toora Gargaarsa Bilbilaa Biyyaalessaa

Deeggarsa namoota haleellan saalaa, haleellan mana keessaa ykn maatiifi miidhan irra gahuuf.
1800 737 732 (tajaajila gargaarsa sa'aa 24)
1800respect.org.au

Nama afaan siif hiiku ni barbaaddaa?

Interpreter

Nama afaan hiiku yoo barbaadde, gaafachuu dandeessa.

Yeroo ulfaa nyaata gaarii filadhu:
Maal akka nyaattufi dhiisuu qabdu

	Nyaadhu	Hin nyaatin	Xiqqeessii nyaadhu
Fooni fi lukkuu kan hin turre	Foon fi lukkuu akka gaariitti bilchaate. Nyaata irraa hafe qabbaneessaa keessa kaa'ii sa'aa 24 keessatti dhimma itti bahi, garuu osoo hin nyaatin dura akka gaariitti ho'isi. Nyaatni lukkuu manatti fudhattee galuuf bitattu yoo ho'aa tahe fi haaraa hojjetame tahe gaarii dha. Nyaata manatti fudhattee galuuf bitatte (takeaway) irraa hambiste hanga danda'ametti ykn sa'aa 2 keessatti qabbaneessaa keessa kaa'i. Sa'aa 24 keessatti irra deebi'ii akka gaarii ho'isii nyaadhu.	Foon dheedhii ykn sirriitti hin bilchaatin hin nyaatin.	
Tiruu			Sababa tiruun vayitamina A (retinol) jedhamu baay'inaan qabuuf torbanitti giraamii 50 caalaa hin nyaatin.

Foon cabbeessame, lallaafaa fi marqamaa (Cold meats, pates and pastes)	Foon gabaaf qopheessame (processed meats) yoo akka gaarii bilcheessame fi yerooma sana nyaatame rakkoo uumu hin qabu. Foon lallaafaa (pate), foon lanqaxamaa ykn qurxummii lanqaxamaa qodaa keessaa jiru hanga hin banaminitti yoo ala ture illee gaarii dha. Erga banameen booda qabbaneessaa keessa kaa'i.	Foon saamsame ykn kan hin saamsamne , kan akka foon booyyee, salaamii, lukkuu qalamtee qopheessame, foon lukkuu yoo akka gaarii ho'e malee hin nyaatin. Foon qabbana keessa jiru (deli meat) kan qodaa keessatti saamsame caalaa gaarii dha jettee hin yaadin. Yeroo murmuramu faalamuu (contaminated) danda'a. Foon, lukkuu ykn daakiyyee (turkey) diilalla gabaa fi mana bunaa irraa bittee hin nyaatin. Foon lallaafaa (pate) osoo hin banamin dura cabbeessaa (refrigeration) keessa turuu qabu hin nyaatin.	

<table>
<tr><th></th><th>Nyaadhu</th><th>Hin nyaatin</th><th>Xiqqeessii nyaadhu</th></tr>
<tr><td>Qurxummii fi lubbuun jireettii galaana keessaa (Fish and seafood)</td><td>Qurxummiin haaraa bilcheessaman gaarii dha; garuu kaan isaa xiqqeesitee nyaatuu qabda (taraarama (column) ilaali.

Torbanitti yeroo 1 hanga 3 qurxummii nyaachun ni gorfama. Al tokkotti kan nyaattus giraama 150 dha.

Tuunaan qodaa xiqqoo keessa jiru walakkaa al tokko (serving) nyaatanii ti, kanaaf, torbanitti safara qodichaan kan jiru heddumminaan nyaatuu dandeessa.

Akkasumas kan ati nyaatuu dandeessu:
Lubbuun jireettii galaana keessaa haaraa, kan akka shelfiishii fi krustshiyansii jedhaman, fakkeenyaaf munyuuqaa (prawns), lobistera (lobster)
Lubbuun jireettii galaana keessaa saamasame oyistersii aaraan tolchamee fi muselaa dabalee,
Sushi haaraa hojjetame kan lubbuun jireettii galaana keessaa (seafood) dheedhii ykn aaraan bilchaate irraa hin tolcamin.</td><td>munyuuqaa (prawns) dursee tolchame tarii kan haaraa hin tolchamin.

Lubbuun jireettii galaana keessaa dheedhii ykn aaraan bilchaate   kan akka salamoon aaraan bilchaate, kan saamsame irra kan hafe.

Qurxummii dheedhii ykn lubbuun jireettii galaana keessaa

Sushii qurxummii dheedhii ykn lubbuun jireettii galaana keessaa aaraan bilchaate, ykn sushii kan akka haaraatti (freshly) hin hojjetamin.</td><td>Qurxummii kana torban lamatti yeroo tokko nyaadhu, yeroo kanatti qurxummii kaan kamiyyuu hin nyaatin:
sharkii (flake)
iswordfish
biroodbilii
marlinii.
Qurxummii kanneen torbanitti yeroo tokko qofa nyaadhu, yeroo kana keessa qurxummii kan biroo hin nyaatin:
kan bifni isaa halluu burtukaanaa fakkaatu (galaana keessa jiraatu).
Kaat fiishii (catfish).</td></tr>
</table>

Nyaata bu'aalee aannanii	• Aannan • Itittuu • Kireemii • Dhadhaa aannanii • Nyaata cemcemee • Ayisi kireemii • Chiizii goggogaa • Chiizii tolchame • Chiizii kireemii • Chiizii irra dibatan (Cheese spreads) • Chiizii naannootti tolchame (Cottage cheese) eessa akka keessu qodaa isaa irra ilaali) • Paanerii (Paneer).	Aannan hin kanta fi nyaata bui'aalee aannanii . Ayiskireemii lallaafaa fi ismuuzii ayiskireemii lallaafaadhaan hojjatame, , tarii qodaan keessaa buusan akka gaariitti hin qulqulloofne yoo taheef. Chiiziin itti aanu yoo akka gaarii bilcheessame malee: • Bariyii (brie) • Kamembertii (camembert) • rikottaa • fettaa • chiizii cuquliisa .	

	Nyaadhu	Hin nyaatin	Xiqqeessii nyaadhu
Killee	Killee hanga garaan isaa keessi bilchaatutti akka gaariitti bilcheessame	Killee dheedhii ykn hin bilchaatin. Nyaata killee dheedhii of keessaa qabu irra tolchame kan akka moose, eginongii, mayoonaisii manatti hojjetame, salaada Kayesarii mana nyaataatti tolchame. Dhadhaa keekii kan hin bilchaatiniifi killee of keessaa qaban dhandghamuu	
Kuduraa fi baala gara garaa	Kuduraa haaraa tolchame (osoo hin bilcheessin dura miici). Kuduraa saamsamee qorrisiifame . Salaadaa haaraa hojjetam, alfalfa, baaqelaa ykn atara dheedhii kan hin tahin.	Salaadaa hundee salaadaa (salads bar) irraa ykn ismorgasboordii (smorgasbords) kan of keessaa qabu, haaraa ta'uu dhiisuu mala waan ta'eef. Callaa gosa adda addaa (sprouted seeds) kan akka alfalfa, baaqelaa, atara yoo akka gaarii bilcheessame malee.	
Fuduraa	Fuduraa kuusaa keessaa bitameefi dursee mummurame irra kan hafe hundi isaa yoo nyaatan rakkoo hin qabu. Fuduraa hunda isaa al tokkotti nyaatta yoo tahe osoo hin nyaatin dura miici. Rookmelonii (cantaloupe) guutuu isaa bitii osoo hin murmurin dura qola isaa miici.	Fuduraa kuusaa (store) keessa ture, keessattuu rookmelonii kukkutamaa. Cuunfaa juusii fi ismuuzii mana bunaa (café) keessaa bakka cuunfaa itti gurguranii bitamu, sababni isaas fuduraa dursee kukkutame waan cuunfanii akkasumas maachinni ittiin cuunfan qulqulleessuun rakkisuu waan maluuf	

Mayoonasii fi tuqata (Mayonnaise and dips)	Mayoonasii qabbanessaa keessa ture yoo qajeelfama isaa hordofamee dhimmi itti bahame rakkoo fidu hin qabu.	Mayoonasii manatti fi mana bunaatti hojjetame, tarii killee dheedhii qabaatuu waan maluuf. Tuqata (dips) chiizii fettaa ykn rikootaa of keessaa qabu.	

	Nyaadhu	Hin nyaatin	Xiqqeessii nyaadhu
Omishaalee Sooyaa irra hojjataman	Omishaalen sooyaa irraa hojjataman kanneen akka toofuu, aannaan sooyaa fi baaduun sooyaa gaarii dha.		
Callaa saliixii	Omishaalen saliixii hoo'ifaman kanneen akka zayita saliixii ija saxiilii nyaatawwan tolfaman kan akka daabboo irratti godhaman.	Ijji saliixii fi omishaalen saliixii irraa hojjataman ykn ijjiwwan saliixii kanneen akka xaahinii, halvaa fi hummusii.	
Nyaata saamsameefi qaruuratti qadadaame	Erga banamee booda qajeelfama isaa hordofi malee hundi isaa gaarii dha.		
Alaa nyaatuu fi nyaata fudhatanii manatti galuu	Nyaata haarayaa hojjetame nyaadhu akkasumas kan akka gaarii hoo''same tahuu isaa mirkaneessi.	Nyaata dursee qopheessame kan yeroo dheeraa kuusamee (stored) taa'aa ture. Hundee salaadaa (salad bars) fi isimorgasboordii (smorgasbords) irra kan tolchame. Sushi dheedhii ykn kan lubbuun jireettii galaana keessaa irra tolchame aaraan bilchaate ykn kan akka haarayaatti hin qopheessamin.	
Nyaata nyaatamee irra hafe (Leftovers)	Yoo dilalleessaa keessa kaawame malee nyaata diilalla qopheessamee sa'aa 4 keessatti nyaadhu. Nyaata irraa hafe hoo'istee akka afuurrii isaa qabanaaween dilaleessaa keessa yoo keesse gaarii dha. Guyyaa tokko keessattis akka gaariitti ho'isii nyaadhu. Ykna dilalleessaa keessa kaa'un booda hoo'isii nyaadhu.		

	Nyaadhu	Hin nyaatin	Xiqqeessii nyaadhu
Dhugaatii (drinks)	Dhugaatiin shukkaarummaa qaban hojjetaman (artificial sweeteners) xiqqeessanii yoo dhugan rakkoo fidu hin qabu.	Alkoolii Dhugaatiin humna siif kennan kan guranaa ykn bunummaa of keessaa qaban kan akka V, Red Bull, Mother jedhaman.	Dhugaatii kaafeenii qabu dhuguu xiqqeessi -guyyaatti miligiraamii 200 kan hin caalle, ykn: • buna cimaa kan akka (espresso) shinii 1 hanga lamaa 2 • buna lafaa shinii 3 • shaayee, chokoleeta ho'aa ykn dhugaatii kollaa shinii 4 hanga 5.

Ibsa: Waraqaan kun odeessa walii galaa qofa kenna. Waa'ee kunuusa fayyaa kee fi kan mucaa keetiif gorsa addatti yoo barbaadde ogeessota fayyaa irraa gorsa gaafatuu qabda. Gorsa fayyaa addaa yoo barbaadde ogeessota fayyaa waliin dubbatuu dhiistee waraqaa odeessaa kana qofa irratti hundooftee miidhaas tahu hubama si irra gahuuf The Royal Women's Hospital gaafatama hin fudhatu. Yoo atis tahe mucaan kee gargaarsa fayyaa hatattamaa barbaachisu tahe, damee tajaajila sardama fayyaa (emergency department) sitti dhihoo jiru quunnami.

© The Royal Women's Hospital 2026.