

# Waxa ay tahay in la ogaado inta aad uurka leedahay

Saddexda bilood ee ugu horreysa Usbuucyada 1-13 ee Uurka

## Calaamadaha muujinaya in aad uur leedahay!



Calool majiir  
fudud iyo barar



Cuncunka iyo  
xanuunida naasaha



Xilliga caadada  
oo la seego



Laabjeex



Isbedel ku yimaada  
naaska iyo ibta



Daal



Isbedellada  
cimilada



Kaadin  
joogto ah



Finanka  
wajiga



Garaaca wadnaha  
oo boobsiis noqda



Dibir/ barar



Isbedellada  
shucuurta



Lallabo



Xanuunka  
dhaqdhaqaaqa



Culayska/ miisaanka  
oo ziyaada

## Goorta ay tahay inaad wacdo dhakhtarkaaga

- Madax xanuun aan kaa baaba'ayn ama ka sii dara waqti ka dib
- Dawakhaad ama miyir beelid
- Isbeddello ku yimaadda araggaaga
- Qandho 100.4 digrii farnihait ah ama ka sareeysa
- Gacmaha ama wajiga oo aad u barara
- Fikrado ah inaad waxyeellayso naftaada ama ilmahaaga
- Neefsashada oo dhib noqota
- Xabad xanuun ama wadne garaac degdeg ah
- Lalabo daran iyo matagid
- Calool xanuun daran oo aan baaba'eyn
- Dhaqdhaqaaqa dhallaanka oo istaaga ama gaabis gala xilliga uurka
- Barar daran, casaan ama xanuun aad ka dareento lugtaada ama cududda
- Dhiig-bax ama dheecaan ka soo daata xubinta taranka xilliga uurka
- Dhiigbax culus ama dheecaan ka yimaada xubinta taranka haweenka ka dib uurka
- Daal xad dhaaf ah



# Marka la marayo usbuuca 8!

Waxaa muhiim ah in aad qabsato ballantaada uurka (dhalmada ka hor ah) ee ugu horreysa isla marka aad u maleyso in aad uur leedahay, xitaa haddii aad kaliya ku xaqiijisay baaritaanka uurka ee guriga.

## Waqtiga ballantaada ugu horreysa

- Caadi ahaan, ka dib 8 usbuuc ee ugu horreeya ee uurka.

## Waxa laga filan karo ballantaada:

- Waxaad ka hadli doontaa taariikhdaada caafimaad ee hadda iyo tii hore.
- Dhakhtarku wuxuu eegi doonaa dhererkaaga iyo miisaankaaga wuxuuna ku weydiin doonaa wax ku saabsan caafimaadkaaga guud, oo ay ku jiraan wixii daawooyin ah oo aad qaadato.
- Kahor intaan bilaabin ama joojin qaadashada wax daawooyin ah kala hadal dhakhtarkaaga.
  - **Daawooyinka dhakhtar uu qoro:** Daawooyinka aad ku iibsano karto warqad dhakhtar oo keliya.
  - **Daawooyinka farmashiyaha laga soo iibsano karo:** Daawooyinka aad iibsano karto warqad dhakhtar la'aan.
  - **Daawooyinka dhirta:** Dhirta ama daawooyinka dhirta ku salaysan ee loo isticmaalo in lagu daweeyo jirrada ama lagu yareeyo xanuunka.
  - **Kaabayaasha nafaqada:** Waxyaabaha la cuno si looga helo nafaqo aan laga helin cuntada.
- Dhakhtarkaaga ayaa kuu xaqiijin doona uurkaaga.
- Waxaad ogaan doontaa taariikhda filashada dhalmada.
- Waxaa laga yaabaa inaad maqasho garaaca wadnaha ee ilmaha.
- Waxaad ogaan doontaa baaritaanada kala duwan ee aad u baahan doonto, oo ay ku jiraan baaritaanada kaadida iyo dhiiga.

## Nafaqada xilliga uurka

Cunista waxyaabaha caafimaadka leh xilliga uurka waa muhiim sababtoo ah waxay gacan ka gaysanaysaa ilmahaagu inuu koro oo caafimaad qabo. Cuntooyinka caafimaadka leh waxay adiga iyo ilmahaaga idin siinayaan fiitamiinada, macdanta, iyo nafaqooyinka kale ee aad labadiinuba u baahan tihiin. Nafaqooyinkani waxay gacan ka gaysanayaan jirka iyo maskaxda ilmahaaga inay koraan, inay ilaaliyaan caafimaadkaaga, waxayna kaa caawin karaan inaad iska ilaaliso dhibaatooyinka caafimaadka ee xilliga uurka. Sidaas darteed, inaad si fiican wax u cunto kaliya kuma saabsana inaad dareento fiicnaan—waxay sidoo kale ku saabsan tahay inaad ilmaha siiso bilowga ugu fiican ee noloshu iyo xaqiijinta in jirkaaga uu caafimaad qabo inta aad uurka leedahay.

Diirada saar "inaad laba jibaarto si caafimaad leh wax u cunista" bedelkii aad laba jibaari lahayd inta jeer ee caadiga ah. Markaad uur leedahay, waxaad u baahan doontaa fiitamiino iyo nafaqooyin kala duwan oo ay ku jiraan asidhka fooliga, macdanta birta, kalshiyam, fitamiin D, koohliin, asidhka dufanta omega-3, fitamiin B, fitamiin C iyo kuwo kale. Halkan waxaa ku qoran tusaalayaal:

Nafaqada	Isha ugu Fiican ee Laga Helo
Kalshiyam	Caanaha, farmaajada, yoghatka, kalluunka yaryar, iyo khudaarta caleenta cagaaran ee madow
Macdanta birta	Hilibka caatada ah ee cas, digaaga, kalluunka, digirta qallalan, badarka lagu xoojiyay macdanta birta, iyo casiirka maraqa
Botaashiyam	Lentilis, muus, baradho, liin, isbinaaj, iyo avokadho
Ayodhiin	Cusbada aayodhiinta leh, waxyaabaha caanaha laga sameeyo, cuntooyinka badda, hilibka, rootiga, iyo ukunta
Koohliin	Caano, beerka lo'da, ukunta, lawska, iyo waxyaabaha soyga ka samaysan
Fitamiin A	Karootada, khudaarta caleenta cagaaran, iyo bataati
Fitamiin C	Miraha liin dhanaanta, brokooli, yaanyada, iyo istarawbeeriga
Fitamiin D	Ifiinka qorraxda, caanaha la xoojiyay, iyo kalluunka dufanka leh sida salmonka iyo sardines-ka
Fitamiin B6	Hilibka lo'da, beerka, hilibka doofaarka, badarka, iyo muus
Fitamiin B12	Hilibka, kalluunka, digaaga, iyo caanaha (dadka khudaarta keliya cuna waa inay qaataan nafooyin dheeraad ah)
Asidhka fooliga	badarka la xoojiyey, rootiga iyo baastada nafaqada hodanka ku ah, lawska, khudaarta caleenta cagaaran ee madow, casiirka liinta, iyo digirta

Ilaha dheeraadka ah ee nafaqada ee xilliga uurka waxaa laga heli karaa [myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding](https://myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding).

## Xulashooyinka badbaadada leh oo cuntooyinka xilliga uurka

- Hilibka iyo ukunta la kariyey. Ha cunin digaag ama hilib cayriin ah ama aan si fiican loo karin.
- Khudaarta iyo miraha la dhaqay.
- Caanaha la karkariyay iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha ee laga sameeyay caano la karkariyay.
- Kalluun la kariyey oo leh caddad hooseeya oo meerkuri ah.
- Lowska.
- Digir iyo lentiliska.

## Cuntooyinka la iska ilaaliyo xilliga uurka: Cuntooyinkani waxay adiga iyo ilmahaaga idin ku keeni karaan xanuun.

- Xaddi xad dhaaf ah oo ah cuntooyinka iyo cabitaannada leh kafeyn, sida soodhaha, shukulaatada iyo cabitaannada tamarta. Waa caadi inaad ka qaadato caddad yar, sida koob 12-wiqiyadood ah maalintii, laakiin caddad aad u badan ayaa waxay sababi kartaa dhibaatooyin xilliga uurka.
- Kalluunka ceeriinka ah ama kalluun leh heerar sare oo ah curiyaha kiimikada ee loo yaqaano meerkuri. Meerkurigu wuxuu u daran yahay caafimaadkeenna marka aan aad u cunno. Kalluunka tuna ee garbaha buluuga ah iyo kuwa garbaha jaalaha ah leh waxay leeyihiin heerar sare oo meerkuri ah; si kastaba ha ahaatee, kalluunka tuna ee qasacadaysan ma laha heerar sare oo meerkuri ah waana badbaado in la cuno xilliga uurka.
- Hilibka aan si fiican loo karinin ama aan la karinin, cuntooyinka badda, ukunta iyo caanaha.
- Hilibka deli.
- Biqil ceeriin ah.
- Khamriga: Xataa xaddi yar ayaa waxyeello u geysan kara dhallaankaaga waxayna saameyn kartaa caafimaadkooda inta ay nool yihiin.



Wax badan ka ogow adigoo booqanaya [cdc.gov](https://cdc.gov) isla markaana raadinaya xulashooyin u badbaado badan dadka uurka leh.

# Usbuucyada 11-13 ee uurka

## Baaritaanka dhalmaada ka hor ah iyo baaritaanka hidde-sidaha

Baaritaanka hidde-sidaha wuxuu waalidiinta ka caawinayaa inay bartaan hidde-sidaha ilmahooda iyo inay arkaan haddii ay jiraan wax dhibaato ah oo ku aadan caafimaadka ilmaha. Inaad oggaato xulashooyinkaaga iyo waxa ay la macno yihiin waxay kaa caawin kartaa inaad go'aanno wanaagsan ka gaarto uurkaaga iyo ilmahaaga.

### Waxaa jira laba nooc oo baaritaano ah:

- Baaritaanka tijaabada ah: Baaritaankan wuxuu ku siin doonaa macluumaad ku saabsan caafimaadka ilmahaaga inta aad uurka leedahay.
  - Natiijo togan waxay ka dhigan tahay inay jirto fursad sareeysa oo ah xaalad hidde-side, laakiin ma xaqiijinayso.
  - Natiijo taban waxay la macno tahay inay jirto fursad hooseysa, laakiin gabi ahaanba meesha kama saarayso.
- Baaritaanka ogaanshaha cillada: Tani waxay xaqiijinaysaa haddii ilmahaagu qabo dhibaato gaar ah oo xagga hidde-sidaha ah. Baaritaankan waxaa caadi ahaan loo sameeyaa si loo xaqiijyo natiijada baaritaanka tijaabada ah.

### Xusuusnow, baaritaanka dhalmaada ka hor ah waa ikhtiyaari! Kahor intaadan go'aansanin maritaanka baaritaanka, weydii naftaada:

- Miyaan qabaa wax cillado caafimaad ah oo kordhin kara fursadaha dhibaatooyinka hidde-sidaha ee ilmahaaga? Tusaale ahaan, cudur hidde-side ah oo la yaqaan oo qoyska ku dhex jira.
- Intee in le'eg ayaan rabaa inaan wax ka ogaado caafimaadka ilmahaaga ka hor intaan dhalin?
- Sidee ayaan natiijada baaritaanka ugu isticmaali doonaa daryeelkayga uurka?

### Baaritaanke ayaan doortaa?

Waxaad dooran kartaa baaritaanka ogaanshaha cillada, baaritaanka tijaabada ah, ama labadaba. Baaritaanka tijaabada ah waa mid khatartiisu yar tahay, laakiin waxa laga yaabaa inuusan ku siin macluumaad dhamaystiran. Baaritaanka ogaanshaha cillada waxaa lagu ogaan karaa dhibaatooyin badan oo hidde-sidaha ah, laakiin, kaama baari karaan dhammaan cudurrada hidda-sidaha. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in baaritaanadaas ay la yimaadaan khataro, sida fursad yar oo ah inuu dhaco dhicis. **Sameey xulashada adiga kugu habboon.** Dhakhtarkaaga wax ka waydii khatarahaas. Dhakhtarkaaga kala faa'iidooyinka iyo khasaarooyinka baaritaan kasta. Dooro waxa adiga iyo ilmahaaga idin ku habboon.

## Calaamadaha iyo astaamaha foosha xilli hore ee uurka - maxaa la sameeyaa?

Foosha hordhaca ah ee uurka waxay dhacdaa horraanta uurka, **ka hor usbuucyada 20-37**, markaas oo aan weli la gaarin xilligii dhalashada ilmaha.

### Baro astaamaha lagu garto foosha horaanta uurka ah

- Xanuun ama adkaansho xagga ilmo-galeenka, bowdada, iyo xubinta taranka, oo ay weheliso cadaadis badan oo aagga miskaha ah (inta u dhaxaysa caloosha iyo bowdada).
- Dheecan badan oo xubinta taranka ka yimaada iyo casiraad la mid ah xanuunka caadada oo soconaya wax saacad ka badan.
- Isbeddellada ku yimaadda dhaqdhaqaaqa ilmaha, sida gariir aan caadi ahayn, laadad lama filaan ah laakiin jilicsan, ama adkaanshaha ilmo-galeenka.

### La hadal dhakhtarkaaga haddii:

- Aad dareento astaamaha foosha horaanta uurka ah.
- Aad u maleyneyso inaad qabto astaamaha foosha horaanta uurka ah.
- Aad hore u soo martay foosha.
- Aad dhibaatooyin kala soo kulantay uurkii hore.