



Alaye ati Akojọ ayẹwo

O ẹ pataki lati kọ ọmọ rẹ bi o ẹ le jẹ ki eyin wọn ni ilera. Eyi ni diẹ ninu awọn imọran ti o wulo:

JẸKI EYIN OMO RẸ MỌ.

- Bi ọmọ rẹ ba jẹ ọdun mẹta tabi kere, fẹyin wọn funrarare.
- Nigba ti wọn ba wa laarin ọmọ ọdun mẹta si mẹfa, ẹ iranlọwọ fun ọmọ rẹ lati fẹyin wọn lẹmeji loojọ kan.
- Lo ọşẹ ifọyin ti koju ihoro ẹwa fun ọmọ rẹ ọdun mẹta si mẹfa. Oşẹ ifọyin ẹ iranlọwọ lati mu erigi eyin lagbara. Rii daju pe ọmọ rẹ ko gbe ọşẹ ifọyin mi.
- Nigba ti awọn eyin ọmọ rẹ ba bẹrẹ si kanra, wẹ wọn o kere ju lẹkkan lojumọ. Ọpọlọpọ awọn iho eyin bẹrẹ laarin awọn eyin.
- Kokoro ti o n fa awọn iho eyin ni o le ran ọmọ rẹ. Ohunkohun ti o ti wa ni ẹnu rẹ ko yẹ ki o fi si ẹnu ọmọ rẹ.

MU ỌMỌ RẸ LATI LỌ ỌDỌ DỌKITA EHING NI O KERE LẸKKAN NI ỌDUN KAN.

- Mu ọmọ rẹ lati lọ ọdọ dọkita ehin ni ọmọ osu 12 tabi laarin awọn oşu mẹfa ti wọn hu ehin wọn akọkọ. Awọn iho eyin ti a rii kiakia le ni atunşẹ ni irọrun ati aihan, ati pe dọkita eyin nikan ni o le ẹ ayewo eyin pipe, ẹ ayewo ti ibajẹ eyin tabi arun eyin miiran ki o si fun wọn ni itoju ti o yẹ.
- Bi o ba ẹ ẹ ẹ, mu ọmọ rẹ wa pelu rẹ nigba ti o ba şabewo si dọkita eyin tire. Eyi le ẹ iranlọwọ fun ọmọ rẹ lati ni irọrun diẹ nigba ti o to akoko fun ipade akọkọ wọn.

ŞIŞE İTOJU İLERE EYİN AWỌN ỌMỌDE

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

BA DOKITA EYİN RẸ TABI OLUTOJU EHÍN SỌRỌ NIPA:

- ọna ti o dara julọ lati fọ eyin ọmọ rẹ,
- awọn lilo ti ifọhin,
- ọna ti o dara julọ lati yọ eyin ọmọ rẹ, ati
- bi o ẹ le gba itoju eyin ti ko han ni agbegbe rẹ.

ŞAYẸWO EYİN ỌMỌ RẸ.

- Wa awọn iranran funfun ti o labawọn tabi awọn ila lori awọn eyin. İwonyi le wa ni ipilẹ awọn eyin lẹgbẹẹ awọn erigi. Awọn eyin dudu tun jẹ ami ti ibajẹ eyin. Ni ipade pẹlu dokita eyin lẹşekẹşẹ ti o ba ri awọn ami wọnyi.

PESE AWỌN MIMU TO NI İLERA.

- Pese omi nikan laarin awọn ounjẹ ati awọn ipanu.
- Omi wara tabi awọn wara eleroja ni a le fun ni pẹlu ounjẹ tabi awọn ipanu. Pese awọn ifunni kekere (125 milimita tabi 4 iwọn) ninu ife şişı (kii ẹ ife fifamu). Awọn ọmọde kan nilo 500 milimita tabi 16 iwọn ti wara tabi arọpo wara fun ojo kan.
- Yago fun tabi idinwo ohun mimu (125–175 milimita tabi 4–6 iwọn fun ojo kan fun ọmọ ọdun męrin-si męfa). Ti o ba fun ni ohun mimu, fun ninu ife şişı nigba ti wọn ba ni ipanu tabi jẹun.
- Gbiyanju lati yago fun pọnti eso, pọpu ati awọn mimu ere idaraya. Wọn le ba erigi lori eyin jẹ.

PESE İPANU TI O NI İLERA.

- Fun ọmọ rẹ ni ipanu ilera ti o ni meji ninu awọn ẹgbẹ ounjẹ męrin. Diẹ ninu awọn apeẹrẹ ni wara, apu, awọn igi karọti, akara okà pita tabi akara ifibọ.
- Yago fun fifun ọmọ rẹ ti ọpọlọpọ awọn suga, awọn ounjẹ ipanu. Wọn le ba erigi lori eyin jẹ.
- Rii pe ipanu ati ounjẹ wa ni bii wakati meji ati aabo si wakati męta yato.
- Yago fun jije ipanu nigbagbogbo ni gbogbo ojo.
- İtoşona Ounjẹ ti İlu Kanada** le ẹ iranlọwọ fun o lati ẹ awọn yiyan ounjẹ to ni ilera.

İdako pẹlu igbanilaaye lati İle-işẹ Ohun elo İberẹ ti O dara julọ.

Şabẹwo cmascanada.ca/cnc/parents fun alaye ojo ede nipa iwifun obi



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada