



## Macluumaadka iyo Liiska-hubinta

Waa muhiim inaad barato canugaaga sida caafimaadka ilkaha loo ilaaliyo. Halkan waxaa ku qoran talooyin waxtar leh:

### ILAALI NADAAFADA ILKAHA ILMAHAAGA.

- Haddii ilmahaagu saddex jir uu yahay ama ka yar yahay, adiga ilkaha u nadiifi.
- Markii ay ilmahaaga u dhaxeeyaan da'da saddex jir iyo lix jir, ka caawi ilmahaaga inuu ilkaha cadaysto laba jeer maalintii.
- U Isticmaal canugaaga oo saddex jirka ilaa lix jirka ah daawada cadayga oo leh foloraydh. Foloraydh waxay gacan ka geysaneysaa adkeeynta lafta iliga. Hubso in canugaagu aanu liqin daawada cadayga.
- Markii ay ilkaha canugaada bilaabaan inay istaabtaan, nadiifi dhexdooda ugu yaraan hal mar maalintii. Godadka ilkaha ka sameeysma waxay badanaa kasoo bilaabataa ilkaha dhexdooda.
- Bakteeriyada keenta godadka ilkaha ayaa loo gudbin karaa ilmahaaga. Wax kasta oo afkaaga ku jiray waa in aan la gellin afka ilmahaaga.

### ILMAHAAGA U GEEY DHAKHTARKA ILKAHA SI UU U ARKO UGU YARAAN HAL MAR SANADKII.

- Canugaada u wad in dhakhtarka ilkaha u arko da'da 12 bilood ama lix bilood gudahood markii ilkahooda koowaad u soo bahaan. Godadka ilkaha oo dhaqsi la ogaado ayaa si fudud oo raqiis ah loo hagaajin karaa, kaliya dhakhtarka ilkaha ayaa samayn kara baaritaan dhammaystiran oo ilkaha ah, sameyn kara baaritaanka ilkaha halaabeen ama cudurrada kale oo ilkaha oo wuxuuna u qori karaa daawooyin.
- Haddii ay suurtagal tahay, la imaaw cunugaaga markaad ballantaada gaar usoo booqanayso dhakhtarka ilkaha. Tani waxay ka caawin kartaa ilmahaaga inuu dareemo kalsooni marka lagaaro ballantooda ugu horreysa.

## LA HADAL DHAKHTARKAAGA ILKAHA AMA KALKAALISADA ILKAHA WAX KU SAABSAN:

- habka ugu wanaagsan ee loo cadaydo ilkaha ilmahaaga,
- isticmaalka daawada ilkaha,
- habka ugu wanaagsan ee loo nadiifiyo ilkaha ilmahaaga, iyo
- sida gobolkaaga looga heli karo daryeel ilkaha oo la awoodi karo.

## ILAALI ILKAHA ILMAHAAGA.

- Ka raadi ilkaha ilmahaaga cadiiin oo aan ifeynin ama xariiqyo ilkaha dushooda ah. Sidaan waxaa laga yabaa in ay noqdaan salka ilkaha ee halka kuxiga cirridka. Ilkaha madow sidoo kale waxay calaamad u yihiin halaabida ilkaha. Si dhakhso ah dhakhtarka ilkaha ha ugu sameeyso haddii aad aragto calaamadahaas.

## SII CABITAANO CAAFIMAAD LEH.

- Biyo kaliya sii inta u dhexeysa wakhtiyada cuntada iyo cuntada fudud.
- Caanaha ama caanaha beddelka ah ayaa lala siin karaa cuntooyinka ama cuntooyinka fudud. Sii siismo yar (125 mL ama 4 oz.) oo koob furan ah (oo aan koob sippy ahayn). Carruurta waxay keliya u baahan yihiin 500 mL ama 16 oz. Oo caano ah ama caanaha beddelka maalintii.
- Iska ilaali ama iskayareey cabitaanka juuska (125-175 mL ama 4-6 oz. Maalin kasta afar ilaa lix jirka). Haddii aad cabitaanka juuska siinaysid, waxaad kaliya ku siisaa koob furan marka ay cunayaan cunto fudud ama cunto.
- Isku day in aad iska ilaaliso cabitaanada miraha banch, boob iyo isboortiska. Waxay dhalaalin karaan lafta ilkaha.

## SII CUNNO FUDUD OO CAAFIMAAD LEH.

- Canugaada sii cunnada fudud ee caafimaadka leh tasoo ka mid ah laba ka mid ah afar kooxood oo cuntada ah. Tusaalooyinka qaarkood waxaa ka mid ah jiiska, tufaaxa, ulaha karootka, rootiga oo dhan ama rootiga digirta.
- Iska ilaali inaad siisid cunugaaga cuntooyin badan oo macmacaan leh, cunada fudud oo dhegdehga. Waxay dhalaalin karaan lafta ilkaha.
- U dhib dhig cuntada fudud iyo cuntooyin kale gooni ah inta u dhexeysa laba saac-iyo-bar ilaa saddex saac.
- Iska ilaali cunnida cuntada fudud maalinta oo dhan.
- Hagaha Cunnada Canada** ayaa kaa caawin kara in aad samaysid xulasho cuno caafimaad leh.

Waxaa laga soo guuriyay Best Start Resource Center iyadoo la ogolyahay.

Booqo [cmascanada.ca/cnc/parents](https://cmascanada.ca/cnc/parents) wixii macluumaad dheeraad ah oo waalidiinta laba luuqadlaha ah



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