Baritaanka cuntada qoyska

Talooyinka cunnaysiinta

Bilaabista koobka

Cuntada iyo cabbitaanka
la iska ilaaliyo

Waqtiyada cuntada
ee farxadda leh

Ilmaha 6–12 Bilood

Baritaanka cuntada qoyska

Su'aalaha La soo-jeediyey:
- Waa maxay su'aalaha aad ka qabto siinta ilmahaaga cuntada adag?

Talooyin:
- Sug ilaa ilmuhu muujinayo caalamada diyaar garowga, ilaa 6 bilood. Calaamadaha waxa ka jira fadhiga bilaa taageero, laacista iyo qabsashada iyo ku cun ista qaadada.
- Ku bilow siiriyaalka ilmaha ama sii khudaar jilicsan oo la shiiday.
- Ha ku shubin siiriyaal ama cuno kale dhalada.
- Bar hadba cunta qudha. Waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad dhawr jeer ku daydo ilmaha cuntada kahor intaanu cunin.
- Ilmuhu waxay u baahn yihiin inay jaribaan oo baraan cunsita. U samir. Ilmuhu waa wasaq badan yihiin markay wax cunayaan.
- Sideeda bilood ayuu ilmuhu jeclaystaa inuu raha ku qaato cuntada.

Xaashiyaha la bixiyo:
- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Quudinta Ilmaha: 6 ilaa 12 Bilood)*
- *I'm Ready! Feeding Family Foods to Your Baby (Diyaar Baan Ahay! Siinta Ilmaha Cuntada Qoyska)*

Talooyinka cunnaysiinta

Su'aalaha La soo-jeediyey:
- Waa maxay su'aalaha ama wallaca aad ka qabto diyaarinta iyo cunaysiinta ilmahaagu?

Talooyin:
- Caanaha naasku waa cuntada ugu fiican.
- Kajar ilmaha dhalada tartiib ilaa 12 bilood. Haddii aad naas siinayso, sii ilaa intaad doonto ama ilmuhu doono.
- Muddada naas-nuujinta ama caanaha ayaa ahaanaysa qaybta ugu muhiimsan wuxu cuno ilmuhu, si qunyar ayuu u yaraysan doonaa cuntada markuu bilaabo cuntada adag.
- U-ogglow ilmuhu inuu qaado ku cuno ama gacanta. U samir. Ilmuhu waa wasaq badan yihiin markay wax cunayaan.
- Ilmuhu si sahlan ayey ugu margan karaan sida hotdogs, baradhada shiilan, laws, canab, salool ama nacnac.

Xaashiyaha la bixiyo:
- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Quudinta Ilmaha: 6 ilaa 12 Bilood)*
- *I'm Ready! Feeding Family Foods to Your Baby (Diyaar Baan Ahay! Siinta Ilmaha Cuntada Qoyska)*

Bilaabista koobka

Su'aalaha La soo-jeediyey:
- Waa maxay su'aalaha aad ka qabto bilaabista koobka?

Talooyin:
- Ku bilow koob ku siinta 6 bilood markuu yahay.
- Kajar ilmaha dhalada tartiib ilaa 12 bilood. Haddii aad naas siinayso, sii ilaa intaad doonto ama ilmuhu doono.
- Ilmaha dhalada ka caba kadaib sanno jirka aad ayey u cuslaadaan.
- Haddii dhalo qaato habeenkii, biyo ugu shub.
- Ku-xaddid sharaabka ilaa 2 wiqiyad oo lagu qasay 2 wiqiyad biyo ah maalintii. Ku sii sharaabka koob aan ahayn dhalo.
- Ha siin caano lo'aad oo caadi ah ilaa uu ilmuhu noqonayo hal sanno jir.

Xaashiyaha la bixiyo:
- *Time for a Cup – 6 to 8 month old (Waqtiga Koobka – 6 ilaa 8 Bilood)*

Cuntada & cabbitaanka la iska ilaaliyo

Su'aalaha La soo-jeediyey:
- Maxaad ka maqashay cuntada iyo cabbitaanka aanu ilmuhu hadda qaadan karin?

Talooyin:
- Marna ha siin ilmaha beedka inta cad ama cunto leh malab.
- Ilmu si sahlan ayey ugu margan karaan cuntada sida hotdogs, baradhada shiilan, laws, sabiib, canab, nacnac & saloolka.
- Markasta la fadhi ilmaha markuu wax cunayo.
- Ha siin caano lo'aad oo caadi ah ilaa uu ilmuhu noqonayo hal sanno jir.
- Ha sii sharaab macaan badan oo nafaqo yar sida Kool-Aid, soda, ama cabbitaanka sharaabka.

Xaashiyaha la bixiyo:
- *Birth to 8 Months (Dhalasho ilaa 8 Bilood)*
- *Feeding your Baby: 6 to 12 months (Quudinta Ilmaha: 6 ilaa 12 Bilood)*

Mawduuca doorashadaada

Ilmaha 6–12 Bilood

Waqtiyada cuntada ee farxadda leh

Su'aalaha La soo-jeediyey:
- Waa maxay walaacaad ka qabto waqtiyada cuntadu?

Talooyin:
- Waalidka ayaa garta waxay siinayaan iyo goorta. Ilmuhu wuxu gartaa inta uu cunayo.
- Dami TV waqtiga cuntada. Ka dhig waqtiga cuntada waqti qoys.
- Waa caadi in ilmuhu ku ciyaaraan cuntada.
- Waqtiga cuntadu waa marka aabaha iyo kuwa kale cuntaysiiyaan ilmaha.
- Ilmuhu waxay u baahn yihiin inay jaribaan oo baraan cunsita. U samir. Ilmuhu waa wasaq badan yihiin markay wax cunayaan.

Xaashiyaha la bixiyo:
- *Birth to 8 Months (Dhalasho ilaa 8 Bilood)*
- *Feeding your Baby: 6 to 12 months (Quudinta Ilmaha: 6 ilaa 12 Bilood)*

Hay'addani waxa bixiye fursado loo siman yahay. **Washington WIC ma takoorto.**
Dukumentigan oo ah qaabab kale ayaa loo heli karaa dadka qaba naafooyin.
Si aad u weydiisatid, fadlan soo wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-025 November 2011 Somali