somali

Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo loogu talagalay Soo-galootiga

Daaweenta, cuntada dheeraadka ah iyo fiitaamiinada inta lagu guda jiro uurka iyo naas nuujinta

Lääkkeet, ravintolisät ja vitamiinit raskaus– ja imetysaikana

Daaweeynta

- Ka hor inta aadan qaadan wax daawo ah marka aad uurka leedahay, waxaan kugu la talineynaa inaad iska hubiso ineysan wax dhib ah kuu geysaneynin adigoo weydinaya kalkaalisada xarunta caafimaadka hooyooyinka ama dhakhtarkaaga.
- Marka aad iibsaneyso daawo, farmasiga markaad joogto sheeg inaad uur leedahay ama aad naas nuujineyso.
- Shaqaalaha farmasiga iyo xarunta caafimaadka hooyooyinka wey ogyihiin daawada aan dhibka kuu keeneynin marka aad

Markaaga ugu horeeya ee aad ballansaneyso inaad aado xarunta caafimaadka hooyooyinka, usheeg wax kastoo ku saabsan xannuunada aad qabto ama daawooyinka aad qaadato.

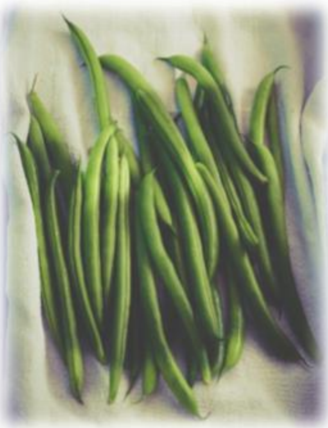
Mar kasta oo aad dhakhtar aadeyso usheeg inaad uur leedahay!

Fiitaamiinada

- Jirkaaga wuxuu ubaahanyahay fiitaamiin D iyo aashitada folik inta aad uurka leedahay.
- Haddii cuntadaada aysan ku jirin khudaar badan iyo badarka qobkiisa wata, waxaan kugu la talineynaa inaad ku kordhiso fiitaamiino kale.
- Iska hubi fiitaamiinada dheeraadka ah inaysan ku jirin fiitaamiin A ama saliid laga soo saaray geedaha saliidda.

BIRTA/AAYRON

- Inta lagu guda jiro xilliga uurka waa muhiim in la hubiyo inaad cuntadaada ka heleyso bir kugu filan.
- Hilib, kalluun, cuntada qobkeeda wadata, digirta soy, salbukada, digirta pea iyo khudaarta cagaarka saa'idka ah dhammaan waa ilaha birta.



Heerka hiimoogoloobiinta waxaa lagu kormeeraa xarunta caafimaadka hooyooyinka.

Xarunta caafimaadka hooyooyinka waxay ku siineysaa tilmaamo ku saabsan qaadashada birta dheeraadka ah marka loo baahdo.

Fiitamiin D

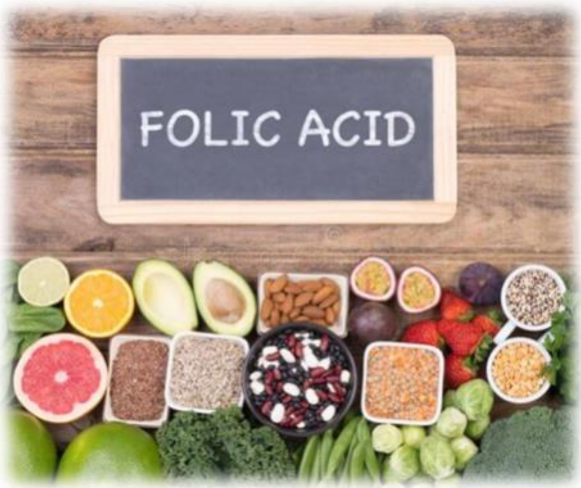
- Fiitaamiin D waxaad ka heleysaa cuntooyin kala duwan, jirkaagana wuxuu ka abuuraa iftiinka qorraxda ee tooska ah ee maqaarka ku dhacda.
- Kalluunka waa il wanaagsan oo laga helo fiitaamiin D, sidoo kale wax soo saarka caanaha iyo subagga ku waasoo lagu xoojiyey fiitaamiin D.
- Jirkaaga wuxuu ubaahanyahay fiitaamiin D si uu ugu caawiyo inuu nuugo kaalshiyeemta, si uu ukoro ilmaha uurka ku jira lafaha canuga iyo si murqaha u ahaanaadaan kuwa caafimaad qaba.

Waxaan kula talineyenaa hooyooyinka uurka leh iyo kuwa naaska nuujiya inay qaataan fiitamiin D dheeri ah oo ah 10 mikrogaraam (µg) maalintii sanadkoo dhan.

Iska hubi inaad heleyso fiitamiin D kugu filan.

Folate iyo aashitada foolik

- Noocyada fiitaamiin B.
- Khudaarta, miraha, miraha beeriga, badarka qobkiisa wata iyo waxyaabha caanaha laga sameeyo waa il wanaagsan oo laga helo folate-ka.
- Folate-ka gaar ahaan wuxuu muhiim uyahay koritaanka ilmaha uurka ku jira xilliga uurka.
- Nafaqada badanaa waxay ka koobantahay wax yar oo folate ah.



Xilliga uurka, waxan kugu la talineynaa inaad qaadato aashita-da folik oo dheeraad ah oo ka kooban 400 mickogaraam (µg) maalintii.

Waxaa wanaagsan in la bilaabo 1 illaa 3 bilood uurka ka hor lana wado ugu yaraan 12-ka todobaad ee uurka ugu horeeya.

Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.
Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi
Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi
Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suositusia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Sawirada: www.pixabay.com

Niitty
ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union
Tampere University of Applied Sciences
CITY OF TAMPERE