Sonkorta Dhalmada Ohio
Iskaashiga Barashada Daryeelka
Cudurka Dhalmada

Baar halistaada. Illaali qoyskaaga.

Sanduuqa Sonkorta Haweenka Uurka (GDM)

Waa maxay Sonkorta Haweenka Uurka (GDM)?

Sonkorta Haweenka Uurka waa ku dhawaaqida jess-TAY-shun-ul die-uh-BEET-eez MELL-eh-tiss.

GDM waa nooca sonkorta ee ku hormartaa kaliya inta lagu jiro uurka. Sonkorta micnayheeda waa sokorta dhiigaaga, sidoo kale waxaa loo yaqaan sonkorta dhiiga, aad ayay u sareysaa.

GDM waa la xakameyn karaa

La shaqeey daryeel bixiyaha caafimaadkaaga si loo sameeyo qorshaha lagu joogteynayo sonkorta dhiigaaga ee xakameysan. Waxaa xiggo qorshahaan wuxuu kugu caawin karaa inaad yeelatid uur caafimaadan iyo ilmo.

Weydii dhaqtarkaaga daryeelka caafimaad:

Sidee ayaa u baran karaa wax ku saabsan sida loo daryeelo GDM?

Waa maxay sonkorta hore?

Sonkorta hore waxay dhacdaa markii sonkorta dhiigaaga ay ka sareyso mida caadiga ah, laakin si sareyso uguma filna inay sonkor qabaan. Waxaad u baahaneysaa inaad dhaqtar aragtid oo aad u qorsheysid yereynta halistaada ee hormarka sonkorta Nooca 2. Waxaad sidoo kale u baahaneysaa in sonkorta dhiigaada la baaro sannad walba.

Waa maxay sonkorta Nooca 2?

Sonkorta waa dhibaatada jirkaaga ee ku sababaa sonkorta dhiiga inay ka dulmarto sida caadiga ah. Sonkorta Nooca 2 waa qaabka ugu caansan ee sonkorta. Haddii aad qabtid sonkorta Nooca 2, jirkaaga uma isticmaalo insuliinta si ku haboon. Insulliinta waa dhacaan jirkaaga abuuro si ay ugu isticmaasho son korta tamarta. Haddii aad qabtid sonkorta Nooca 2, waxaad u baahaneysaa inaad dhaqtar aragtid si uu kaaga caawiyo xakameynta sonkorta.

Wadaag taariiqdaada ee GDM iyo dhammaan dhaqtarkaaga iyo dhaqtarka canugaaga. Waa muhiim in qof walba ee ku daryeelo adiga iyo qoyskaaga ogyahay halistaada ee hormarinta Sonkorta Nooca 2.

Sidee ayuu ii saameyn karaa GDM?

GDM ee aanan la xakameyn wuxuu kugu sababi karaa:

- Inaad yeelatid ilmo aad u weyn oo laga yaabo inuu dhibaatooyin qabo inat lagu jiro dhalashada ee kaa rabaya inaad qaliin sameysid (Qaliinka caloosha).
- Qabo dhibaatada uurka (pree-e-klamp-see-uh), oo kugu sababi karo inaad yeelatid dhiig karka sareeyo inta uurka lagu jiro.

Waxaad halis ugu jirtaa yeelashada **sonkorta Nooca 2** uurka kadib haddii aad qabtid GDM.

- Sonkorta Nooca 2 waa qaabka ugu caansan ee sonkorta.
- Sonkorta Nooca 2, jirka uma suurtogaleyso inuu si ku haboon u isticmaalo insuliin. Insuliinta waa dhacaanka ku caawiyo jirka inuu u isticmaalo sonkorta sida tamarta.

Haddii aad qabtid sonkorta Nooca 2, is baaritaanka iyo daaweynta waxay la micna tahay in uurkaaga xiggo leeyahay *fursad hoose* ee ku dhalashada ciladaha iyo ka soo dhaca.

Miyaad ogeyd? Haddii aad qabtid GDM, waxaad leedahay fursad boqolkiiba 50% ee helitaanka Sonkorta Nooca 2 ee 5 illaa 10 sanno ee xigo, weli waxaa jiro qaabab lagu yareeyo halistaan.

Sidee ayuu u saameyn karaa canugeyga GDM?

GDM ee aanan la xakameyn wuxuu ku sababi karaa canugaaga:

- I nuu u koro si aad u weyn (cavirka in ka badan 4.5 kiilo), taas oo badelkeeda u hogaamin karto dhibaatooyinka dhalmada canugaaga.
- Inaad qabtid dhiiga sonkorta hooseeyp ee dhalmada xigta, taas oo ku adkeyn karto carruurta inay cunnaan oo neefsadaan.
- Inaad qabtid argagaxa dhalashada, taas oo micnaheeda yahay waxyeelada jirka iyo unugyada ilmaha.
- Qabtid cagaarshow, badelka jaalaha ee maqaarka iyo indhaha canugaaga.
- Inaad u baahantahay inaad isbitaalka joogtid NICU, taas oo ah aaga isbitaalada ee ilmaha cusub ee aad uga xanuunsan inay guriga aadaan.
- Canug weyn wuu culeys dhaafi karaa ama cayilka inta lagu jiro carruurnimada, taas oo u hogaamin karto sonkorta Nooca 2.

GDM aanan la xakameyn sidoo kale wuxuu gelaa halista:

- Qeybta qaliinka (ama Qaliin Caloosha);
- Dhibaatada uurka, taas oo dhacdo markii dhiig karka hooyada aad u kaco

La shaqey dhaqtarkaaga daryeelka caafimaadka ka hor, inta lagu jiro, iyo uurka kadib si looga hortago dhibaatooyinka. Hadeer waa waqtiga idin ku joogteynayo adiga iyo canugaaga caafimaad. Waa muhiim inta lagu jiro uurkaaga si aad u joogteysid sonkorta dhiigaaga sida waafaqsan xakameynta. Halkaan waa sida:

1. Si joogta ah u arag dhaqtarkaaga daryeelka caafimaadka.

- Wada shaqeynta, waxaa kuu suurtogaleyso inaad qabatid dhibaatooyinka xili hore, ama xittaa ka illaaliyo.
- **Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka:** Miyaan u baahannahay inaan wax badan ku arko sababtoo waxaan qabaa GDM?

2. Firfricoonow oo cun cuntooyin caafimaadan si aad ugu joogteysid xakameynta dhiiga sonkortaada.

- Jimicsiga ugu yaraan 5 jeer isbuucii oo 30 daqiiqo.
- La shaqeysid bixiyaha si uu u qorsheeyo cuntooyinkaaga. Baro waxa la cuno si loo helo uur caafimaadan.

3. Qaado daawooyinkaaga (haddii la qoro—daawooyinka marwalba looma qorin GDM).

- Sameynta fursadaha cuntadaada iyo howlaha waxay xakameyn kartaa sonkorta dhiigaaga.
- Haddii aad u baahantahay daawada dheeraadka ku ah cuntada iyo jimicsiga lagu xakameynayo sonkorta dhiigaaga, kala hadal midka adiga kuu wanaagsan.
- U qaado daawadaada sida laguugu qoray.

4. Baar sonkorta dhiigaaga inta badan.

- Sonkorta dhiiga dhaqso ayay badelmi kartaa oo aad u sareyn kartaa ama u yaraan kartaa. Waxa aad cuntid, inta aad jimicsatid, iyo kobaca canugaaga wuxuu badelayaa sonkorta dhiigaaga marar badan inta maalinta lagu jiro.
- Baar sonkorta dhiigaaga inta badan sida bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga kuu sheego ama xili wlaba aad aastaamo qabtid.
- **Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka:** Intee jeer iyo goorma ayaan baarayaa sonkorta dhiigeyga?

5. Xakamey oo si dhaqso ah ku daawey sonkorta dhiiga hooseeyo.

- Si dhaqsi ah ku daawey sonkorta dhiig karka hoose. Marwalba la qaado ishaada degdega ah ee sonkorta, sida nanaca ama kaniiniga sonkorta.

6. Iska baar sonkorta kadib marka canugaaga dhasho.

Waa in lagu baaraa ka hor inta ilmahaaga uusan gaarin 12 isbuuc jir iyo kadib 1 illaa 3 sanno oo walba.

Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad:

Maxaan sameeyaa oo aan ku helaa baaritaanka dhiigeyga Sonkorta Nooca 2 kadib markaan helo canugeyga?

Firfircoonow

Jimicsiga wuxuu kugu caawin karaa inaad gaartid hadafyadaada sonkorta dhiiga oo aad joogteysid culeys caafimaad ah inta lagu jiro uurka. Jimicsiga wuxuu sidoo kale caawinayaa inuu yareeyo fursadahaaga ee lahaanshaha sonkorta Nooca 2—iyo dhibaatooyinkooda—mustaqbalka. Hadeer waa waqtiga la lahaanayo caado wanaagsan ee adiga iyo canugaaga.

- Jimicso sida ugu badan ee aad awoodid. Isku day inaad heshid ugu yaraan 30 daqiiqo oo howl ah, 5 maalmood isbuucii.
- Samey holwaha jimicsiga halbowlaha, kaas oo isticmaalo murqahaaga weyn si uu aad ugu garaaco wadnahaaga. Isku day socodka dhaqsida ah, dabaasha, dheesha, ama saameynta hoose ee jimicsiga halbowlaha.
- Ka fogow ku jimicsiga banaanka ee cimilada kuleelaka ama huurka.
- Marwalba cab biyo badan.

Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad:

Way ii wanaagsantahay inaan jimicsado?

Canugaaga adiga ayuu ku haystaa. Waxaad haysataa text4baby.

Fariin ugu dir BABY ku 511411

text4baby℠

FOUNDING SPONSOR

Johnson & Johnson

Adeeg bilaash ah ee Caafimaadka HooyooyinkaQaranka, Isbaheysiga Caafimaadka Ilmaha
www.text4baby.org

Waa maxay text4baby? Text4baby waxay sahlisaa in laga helo warbixin muhiim ah - oo waa bilaash! Haddii aad uur tahay aad ku leedahay canug ka hooseeyo hal, waa iskaga diiwaangelin kartaa si BILAASH ah dariimo qoraalka ee ku saabsan caafimaadka iyo badbaadada text4baby. Waxaad heleysaa sadex fariimo qoraal isbuuc walba, ku waqtiyeysan taariiqda la sugayo ama taariiqda dhalashada canuga, illaa uurka iyo kor illaa dhalashada koowaad ee canuga. Waxaad heleysaa warbixin ku saabsan aastaamaha shaqada iyo aastaamaha, daryeelka dhalmada, digniinta degdega, hormarinta guulaha, tallaalada, nafaqada, ka hortaga cilada dhalashada, hurdo badbaado ah, badbaado, iyo wax badan.

Fariimaha Text4baby guud ahaan waa bilaash!

Text4baby waxay illaalisaa arimahaaga gaarka ah. Warbixinta laga aruuriyay marka aad iska diiwangelisid waxaa loo isticmaalaa kaliya in lagu diro fariimo waqtiyeysan. Ma iibino warbixintaada, marka ma heleysid wax fariimaha spam-ka ama fariimaha sababtoo ah text4baby. Wax badan ka baro www.text4baby.org. Naga soo raac Facebook iyoTwitter (@mytext4baby). Fariinta BABY (ama BEBE ee Isbaanish ah) ku socdas 511411 hadeer! Qoraalka “STOP” si aad u joojisid fariimaha ama “HELP” oo caawinta.

Samey dooqyada cunto caafimaadan

- Cun mid yar, cuntooyinka aadka joogtada u ah.
  - Cunista 3 cuntooyinka yar iyo 2 ee 3 cuntada fudud ee caafimaadan maalin walba waxay kugu caawin kartaa xakameynta sonkorta dhiigaaga.
- Haka boodin cuntooyinka.
- Dooro cuntooyinka ku yar sonkorta sahlan.
  - Ka fogow cuntooyinka/cabitaanada ku macaan sonkorta ama malabka.
  - Xadeey miraha juuska. Cun miraha cusub.
  - Waxyaabaha sonkorta wanaagsan waa Splenda® ama Equal®. Ka fogow waxyaabaha ku leh “saccharine” qoraalka.
- Dooro cuntooyinka ku sareeyo buunshada.
  - Dooro rootiyada qamadiga iyo badarka, digirta qalalan, iyo miraha cusub iyo qudaaraha.
  - Xadeey waxyaabaha burka cad.
  - Xadeey cuntooyinka baakideysan.
  - Cuntooyinka buunshada ku sareeyo waxay ku caawin karaan xakameynta sonkorta dhiggaaga.
- Xadey cuntooyinka maqaayada.
  - Xadey labiska cuntada oo si qoto dheer loo dubay.
  - Dooro cuntooyinka la dabeeyay ama duban.
- Cun qeybo yar oo cuntooyinka tamarta adag ee laga helo cuntooyinka budada.
  - Qeybta cabirka ee cuntada budada qiyaastii waa ½ koob ama 15 garaam ee budada.

Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad:

Imisa buddo ayay aheyd inaan ku qaato cuntooyinka iyo cuntada fudud?

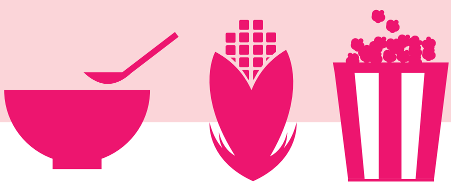
Cuntooyinka budada

Dhammaan cuntooyinka waxay leeyihiin budada. Tiro walba ee qoran waxay la mid tahay qiyaastii 15 garaamo, ama hal qeyb, ee budada.

Budada

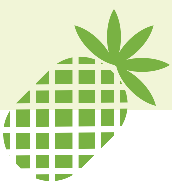
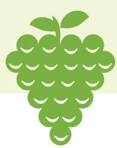
- ¼ Bagal weyn
- 1 biscuit (2 ½ injis)*
- 1 jeex rooti
- ½ beegar/ rootiga hotdhooga
- 1 jabaatiga galeyda
- ½ jabaatiga burka
- 1 qiyamka (2 inji) rootiga galeyda*
- ¼ maafin weyn ama 1 yar*
- 1 canjeero (4 inji)*
- 1 bur malab ah (4 inji)*
- ½ bur afar gees malab*
- ½ ceesh (6 injis)
- ½ c. badar kulul
- ½ c. boorish
- ½ c. galeey iyo caano
- ¼ c. boorishka duuban malabka*
- ⅓ c. sareenta la shiiday
- ⅓ c. baastada
- ⅓ c. bariiska
- ¾ c. cambuulo suugo
- ⅓ c. rootiga galeyda hilibeysan*
- 6 buskudyada
- 9—13 jibsiga baradhada (¾ oz.)*
- ⅓ c. digirta duban
- ½ c. digirta (baroonka, baluuga, iwm.)
- ⅓ c. baastada iyo digirta shiidan
- ½ c. misirta ama digirta kala go'an
- ½ c. digirta
- ½ c. galeyda
- ½ galeyda xabuuqa
- 3 c. daangada
- ½ c. baradhada ama ¼ balaaran
- ⅓ c. jibsiga yar*
- ½ c. baradhada macaan
- 1 c. bocor
- ½ hilibka ku daboolan qolofka galeyda*

**Cuntooyinkaan waxay wataan dufan dheeraad ah.*



Miraha

- 1 tufaax yar
- ½ c. tufaaxa aanan macaaneyn
- 4 miraha abrikoot ee yar
- 8 miraha abrikoot yar oo qalalan
- ½ moos dhexdhaxaad ah
- ¾ c. miraha baluuberi
- ½ c. gasacadeysancanned miraha “fudud”
- ⅙ bocor dhexdhaxaad ah
- 12 miraha jeeris
- 3 timir
- ½ miraha canabka
- 17 canab yar
- 1 miraha kiwi
- ¼ cambo weyn
- 1 c. qare jarjaran
- 1 miraha biijka oo yar
- 1 bambeelmo yar
- ½ babay yar
- 1 miraha biya ee yar
- 1 biijka dhexdhaxaadka
- ¾ c. caananaaska cusub
- 2 miraha plums ee yar
- 3 miraha prunes
- 2 Tbsp. miraha qalalan (sabiibka, beeriska, jeeriska)
- 1 ¼ c. istarowberi
- 2 ugunjida yar

Waxyaabaha caanaha laga sameeyay ama aanan caanaha aheyn

- 1 c. caano (la subag bixiyay, 1%, 2%, ama guud ahaan)
- 1 c. caanaha bariiska (dhadhan aan laheyn oo macaan aan aheyn)
- 2 c. caanaha digirta (dhadhan aan laheyn oo macaan aan aheyn)
- 2 c. caanaha yicibka (dhadhan aan laheyn oo macaan aan aheyn)
- ½ c. caanaha la uumi bixiyay
- ⅓ c. miraha yoogadka
- 1 c. yoogadka cad
- 1 c. yoogadka aanan sonkor lagu darin

Isticmaal qoraalada xaqiiqaha nafaqada ee cuntada ku taala iyo/ama buugga xisaabinta budada si aad u qiyaastid tirooyinka buddada ee cuntooyinka ee aanan kor ku qorneyn.

Cuntooyinka kale

Cuntooyinkaan waxay leeyihiin buddo aad u yar.

Qudaarta *(Cun inta aad ka rabtid dhammaan cuntadaan, illaa lagu daadiyo.)*

- Dhirta Artichokes
- Ulaha dhirta Asparagus
- Barookoli
- Kaabajka
- Karootada
- Qudaarta Cauliflower
- Cagaarka
- Qajaarka
- Digirta cagaaran
- Ansalaatada
- Mashruumka
- Baamiye
- Basasha
- Basbaasyada
- Digirta ciiriinka ah
- Isbiinaajka
- Yaanyada

Naqafa *(Dooro buritiinka dufanta ku hooseyso inta ugu badan.)*

Dufanta hooseyso:

- Hilib lod'da qeybta dambe, qeybta kore, ama dhexe (dufanta laga jaray)
- Digaaga, oo aan laheyn maqaar
- Jiiska burcadka
- Cadaanka ukunta
- Hilibka jiirta
- Cuntada badda
- Digirta la shiiday
- Balanboolo

Dufan dhexdhaxaad ah:

- Hilib lo'da shiidan
- Ukunta
- Jiiska Mozzarella

Dufanta ku sareyso:

- Jiiska
- Soosajka
- Bolooniga
- Soosajka shiidan

Dufanta *(Dooro dufanta aan aad u culeseyn iyo dufanta culeyska yar.)*

Dufanta Aan cusleyn:

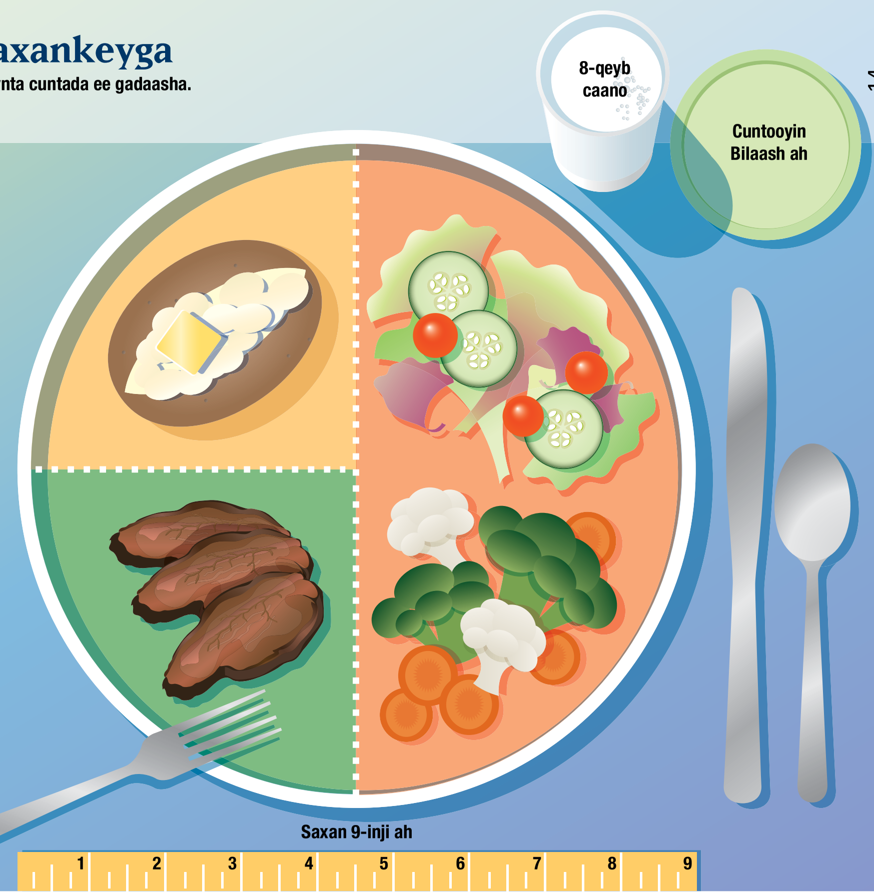
- Afakaadhada
- Looska
- Mayooneeska
- Subaga qudaarta
- Saliida ubaxa, saliida dhirta, looska, galeyda, saliida raashiinka

Dufanta culus:

- Kareemka, bar iyo bar
- Doofaarka
- Subaga
- Qunbaha
- Dufanta doofaarka
- Dufanta adag

Qorsheeyaha Saxankeyga

Fadlan tixraac tilmaamaha qorsheynta cuntada ee gadaasha.



***Qorsheeyaha Saxankeyga* Qaababka Isticmaalka**

- Ku buuxi ½ oo saxankaaga sida barookali, karooto, kabajka, iyo ansalaatada
- Ku buuxi ¼ oo saxankaaga oo leh hilib jiir ah, digaaga ama kaluunka; tani qiyaastii waa 3 qeyb
- Ku buuxi ¼ oo saxankaaga iyo dooqa budada sida ½ koob baradho shiidan
- Ku dar 1 qaadasho oo miro ah
- Dooro 1-3 qaadasho oo caano
- Ku dar saliida subaga qudaarta oo diyaarinta ama dheeraadka jadwalka

Ku dar qeybaha kale sida loogu baahanyahay in loo wareejiyo qorshaha cuntadaada

Wixii quracda ah, isticmaal kaliya bar ka mid ah saxanka

Wixii qado iyo casho ah, isticmaal saxanka oo dhan

H08-00029-02 PP8.5X11 08/08

Tilmaamaha Qorsheynta Cuntada

Kaarbonka

Dooro 3 qaadasho walba oo cunto walba. *

Dooqyada waxaa ku jiro budada rootiyada, miraha, qaar ka mid ah qudaarta iyo caanaha. Haddii cuntooyinkaaga ay kala duwanyihiin, ku sax tirada qaadashada sida waafaaqsan. Tusaalaha hal qaadasho ee kaarbonka:

Roodiyada iyo buddada

- 1 jeex rooti ama wareegi yar
- 1/3 koob bariis ah ama baasto
- 1/2 koob badar karasan ama baradho
- 3/4 koob badar qalalan
- 1/2 koob galey

Miraha

- 1 qeyb, sida miraha pear-ka ama tufaaxa yar
- 1 koob miro cusub
- 1/2 koob miro gasacadeysan
- 1/2 koob juuska miraha

Caano

- 1 koob kareem la'aan ama dufanta ku yar
- 1 koob yoogad aanan sonkor laheyn

Hilbaha iyo Buritiinada

Dooro 1-3 qaadasho cuntadiiba. *

Tusaalaha hal qaadasho:

- 1 qeyb hilib jiirka, digaaga ama kaluunka
- 1 ukunta
- 1 qeyb jiis ah
- 1/4 koob jiiska dufanta ku yar

Dufanta

Dooro 1-2 qaadasho cuntadiiba. *

Tusaalaha hal qaadasho:

- 1 qaado subaga qudaarta, saliid, ama mayooneeska
- 1 Qaado labiska ansalaatada ama kareemka jiiska

Cuntooyin Bilaash ah

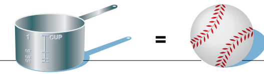
Cuntooyinka leh wax ka yar 20 kaloriis qaadashadiiba

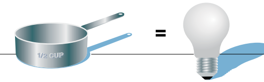
Isticmaal sida lagu go'aansaday. *

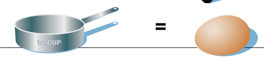
- Inta ugu badan qudaaraha
- Soodhada aanan sonkorta laheyn
- Kafee madow ama shaah cad

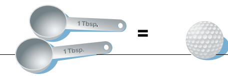
*Ogow: Haddii aad leedahay qorshaha cuntada la gaareeyay, tirada qaadashada aad dooratay cuntadiiba way kala duwanaan kartaa.

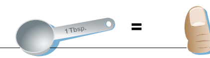
Talooyinka Muuqaalka ee Cabirada Qeybta

1 koob =


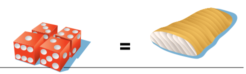
½ koob =


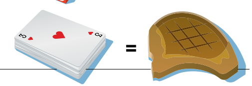
1/3 koob =


2 Qaado =


1 Qaado =


1 qaado =

1 qeyb (oz) =


3 qeyb (oz) =


Kormeerida sonkorta dhiigaaga

Kulliyada Mareykanka ee Dhaqaatiirta dhalmada iyo Dhaqaatiirta haweenka (ACOG) waxay dhaheen waa inaad isku daydaa inaad yareysid sonkorta dhiigaaga heerarkaan:

	Tallooyinka ACOG	Heerarka bixiyaheyga ku taliyay
Cuntada ka hor	95 mg/dL ama ka hooseeyo	
1 saac cuntada kadib	140 mg/dL ama ka hooseeyo	
2 saac cuntada kadib	120 mg/dL ama ka hooseeyo	

Sonkorta dhiiga waxaa lagu cabiraa miligaraam qeybtiisa (mg/dL)

Bixiyaha caafimaadkaaga wuxuu ku talin karaa heerarka sonkorta dhiiga kala duwan. **Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad si aad u qortid heerarka ah inaad ku haysatid jadwalka hoose.**

Dhiiga sonkorta ku sareeyo

Sonkorta dhiigaaga way sareysaa markii tirada ay tahay 140 mg/dL ama ka sareyso. Dhiiga sonkorta ku sareeyo waxay:

- Kugu sameyn kartaa oon.
- Kugu sababi kartaa madax xanuun.
- Kaa dhigtaa inaad musqusha u aadid kaadib wax badan ama kaadin.
- Kugu adkeysaa inaad diirada saartid.
- Cowrisaa aragtidaada.
- Ku dareensiisaa tabar daro ama daal.
- Kugu sababtaa caabuqyada xubinta taranka.

U sheeg dhaqtarkaaga daryeelka caafimaad haddii aad qabtid qaar ka mid ah calaamadahaan ama aastaamahaan. **Weydii dhaqtarkaaga daryeelka caafimaad inuu qoro heerka banaan ee hoose.** Soo wac bixiyaha daryeelka caafimaad haddii sonkorta dhiigaaga ay ka weyntahay _____________.

Sonkorta dhiiga hoose

Sonkorta dhiigaaga way hooseysaa markii tirada ay tahay 70 mg/dL ama ka hooseyso. Dhiiga sonkorta hoose waxaa loo yaqaan sonkorta hooseyso (hi-poh-gli-see-me-ah).

Dhiiga sonkorta ku hooseyso waxay:

- Ku dareensiin karaan gaajo.
- Kugu sababi kartaa madax xanuun.
- Ku dareensiisaa wareer ama gariir.
- Kugu sababtaa inaad jahwareertid.
- Kuu ekeysiisaa cirood.
- Ku dhididsiisaa.
- Kugu sababtaa tabar daro.
- Ku dareensiisaa walaac iyo xanaaq.
- Ka dhigtaa wadnahaaga dareenka sida inuu aad u garaacmaayo.

Haddii aad ogaatid qaar ka mid ah calaamadahaan ama aastaamahaan:

1. Baar sonkorta dhiigaaga.
2. Haddii ay hooseyso, dhaqsadii daawey adiga oo cunayo ama cabayo il dhaqsa ah oo sonkorta ah:
    - Nanac adag.
    - 4 Waqtiyadood ee miraha juuska ama caanaha kareemka laga saaray.
3. Baar sonkorta dhiigaaga markale gudaha 15 daqiiqo.
4. Ma wanaagsano, cun ama dhaqsi cab isha sonkorta markale.
5. Marka aad dareentid wanaag, cun cuntada yar ee buritiinka sida jiiska iyo buskudka ama bar sanwijka subaga looska.

Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad:

Miyaan wacaa haddii aan leeyahay labo ama wax ka badan oo sonkorta dhiiga inta lagu jiro 1 isbuuc ama ka hoose?

Wax badan iyo hooyooyin badan ayaa naasnuujinayo.

- Boqolkiiba 80 ee dhammaan ilmaha dhashay 2012 waxaa la naasnuujinay baaxada waqtiga qaar—illaa ka bilow boqolkiiba 70 ee 2000.
- Boqolkiiba 51 ee dhammaan ilmaha dhashay 2012 waxaa la naasnuujinay 6 bilood—illaa ka bilow boqolkiiba 35 ee 2000.

Sii canugaaga bilow caafimaadan:

Canugaaga way yartahay inuu xanuunsado ama isbitaalka joogo sabab la xiriirto jiro. Sababtoo ah naasnuujinta si gaar ah ayaa canugaaga loogu abuuray, waxay ku caawin kartaa inay ka ilaaliso:

- Caabuqyada dhagaha.
- Shubanka.
- Dhibaatada neefsiga.
- Qaar kamid ah alaarjiyada.
- Cayilka carruurnimada.
- Kansarka carruurnimada (kansarka dhiiga).

Miyaad ogeyd? Ilmaha la naasnuujiyay waa 36% LA HOOSEEYO oo u dhow inay qabaan Cudurka Dhimashada Lama filaanka ee Ilmaha (SIDS).

Adigana caafimaad kugu heyneyso

Naasnuujinta waxay sidoo kale u wanaagsantahay **caafimaadkaaga**. Waxay kugu caawin kartaa inay culeyska kaa dhinto kadib markaad heshid canugaaga iyo suurtogal ah inay yareyso halistaada ee inaad heshid sonkor. Daraasadaha waxay muujiyaan in muddada dheer aad naasnuujisid, sida hooseyso halistaada ee helida kansarka naasaha iyo kansarka ilmo galeenka.

Kaa caawisaa u diyaargarowga naasnuujinta:

- Kala hadal dhaqtarkaaga daryeelka caafimaadka wax ku saabsan qorshooyinkaaga ee naasnuujinta oo weydii la taliyaha nuujinta ee gaarka u ah ku caawinta hooyooyinka in la naasnuujiyo.
- Qaado fasalka naasnuujinta.
- kala hadal saaxibada naasnuujiyay oo tixgeli inaad ku biirtid kooxda taageerida naasnuujinta.

Weydii shirkada caymiskaaga haddii aad heli kartid bamka naasnuujin BILAASHKA ah kadib markii canugaaga uu dhasho si ay kaaga caawiso naasnuujinta ilmahaaga muddo dheer.

Si aad u heshid warbixin badan, booqo http://womenshealth.gov/breastfeeding

Isha: Womenshealth.gov

Qorshey uurkaaga xiggo

Iska hubi inaad dooratid qaabka xakameynta dhalmada. Waa muhiim in loo isticmaalo xakameynta dhalmada si sax ah iyo marwalba illaa aad diyaar u tahay inaad canug kale qaadid. Haddii aad naasnuujineysid canugaaga, weydii dhaqtarkaaga daryeelka caafimaadka ee xakameynta dhalmada kuu wanaagsantahay adiga iyo canugaaga.

Qaar ka mid ah dooqyadaada waa:

- IUD ama gelinta
- Cirbada xakameynta dhalmada (Depo-Provera)
- Kaniiniyada xakameynta dhalmada, balastar ama faraanti
- Kondhomyo
- Jeelka ilmo galeenka, kareemka, xumbada, kaniiniga ilmo galeenka, ama isbuunyada
- Muruqa neefsiga ama daboolka ilmo galeenka

Ka saarid, badelida, cusbooneysiinta, buuxinta, ama helida wax badan taariiqdaan ________________________.

Ka fakar qorshaha hadafyadaada ama qoyskaaga

- Waxaan rabaa inaan helo _________ canug ama carruur.
- Waxaan rabaa inaan uur qaado markale marka aan _____ sanno jir ahay.
- Waxaan rabaa inaa carruur helo ____ sanno qeyb ka ah. (Ugu yaraan 18 bilood qeyb ka ah waa lagu taliyay.)

Haddii aad u maleysid inaad rabtid inaad qaliin heshid si markaas aadan marnaba uur u qaadin markale, kala hadal dhaqtarkaaga daryeelka caafimaadka ugu yaraan 30 maalmood ka hor inta aadan canugaaga helin. Waxaad u baahan kartaa inaad buuxisid foomam.

Iska Baar Sonkorta

Waa muhiim in lagaa baaro Sonkorta Nooca 2 cunugaaga markuu dhasho kadib. Waxaa wanaagsan in la baaro ka hor booqashadaada dhalmada. Dumarka qaba GDM waxay 7 jeer aad ugu dhowyihiin inay helaan sonkorta Nooca 2 hadhowdii dambe.

Uurka kadib iyo mustaqbalka:

- **Hubi inaad weydiisid dhaqtarkaaga daryeelka caafimaad wax ku saabsan baaritaanka sonkorta kadib markaad dhashid canugaaga.**
- Isbaar ka hor booqashadaada dhalmada.
- Joogteey inaad cuntid cunto caafimaadan oo si joogta ah u jimicso.
- Naasnuuji canugaaga.
- Kala hadal qorshaaga wixii carruur dheraad ah ka hor uurkaaga labaad.
- Daawo culeyskaaga. Oo gudaha 6 illaa 12 bilood dhalashada kadib, waa inaad ku laabataa culeyskaaga ka hor inta aad uurka aheyd. Qorshey inaad si tartiib ah u lumisid culeyska. Tani wxaay kugu caawineysaa inaad ka ilaalisid.
- Samey baaritaano joogta ah oo ha baaro sonkorta dhiigaaga dhaqtarkaaga daryeelka caafimaad ugu yaraan 1 illaa 3 sanno walba.

Iska baarida sonkorta, cunista caafimaadan, culeys iska dhinka, iyo jimicsiga joogtada ah waxay kugu caawin karaan inay daahiyaan ama ka hortagaan sonkorta Nooca 2 ee mustaqbalka ah.

Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad:

Sidee iyo halkee ayaan ku balansadaa baaritaankeyga ee Sonkorta Nooca 2?

Waad yareyn kartaa halistaada ee helida **Sonkorta Nooca 2**

Iska baaritaanka sonkorta uurka kadib

Waxaad u baahaneysaa inaad booqatid dhaqtarkaaga daryeelka caafimaad inuu kaa baaro sonkorta dhiiga 4 illaa 12 isbuuc kadib uurkaaga si uu u arko haddii aad qabtid ama aad halis ugu jirtid sonkorta Nooca 2.

Maxay baaritaanka sonkorta dhiiga muhiim u tahay?

Haddii aad qabtid GDM inta lagu jiro uurkaaga, waxaad halis sareyso ugu jirtaa sonkorta Nooca 2. Waa muhiim in la sameeyo baaritaankaan sababtoo ah sonkorta aanan lagu xakameynin waxay u hogaamin kartaa caabuqyada, cudurka wadnaha, cudurka kelyaha, indhoolonimada, istarooga, iyo dhimashada hore. Waxay sidoo kale saameyn kartaa uurka mustaqbalka oo u hogaamisaa yeelashada cunug weyn, ciladaha dhalashada, ama ka soo dhaca.

Sidee ayaan ugu diyaar garoobaa baaritaanka?

Waxaad u baahaneysaa inaad soontid 8 saacadood baaritaanka ka hor. Soomida micnaheeda ma cuni kartid ama cabi kartid waxna aan ka aheyn biyo. Baaritaankaan wuxuu qaadanayaa 2 saacadood.

Muxuu baaritaanka ii sheegayaa?

Baaritaanka wuxuu kuu sheegi karaa haddii aad qabtid sonkorta dhiiga oo caadi ah, waa xaduudka lagu qabayo sonkorta (pre-diabetes), ama sonkor qabtid.

Kadib maxaan sameeyaa?

Iska hubi in dhammaan dhaqaatiirtaada daryeelka caafimaad, oo ay ku jiraan Dhaqtarka Daryeelkaaga Koowaad iyo Dhaqtarka ilmaha, ogow wax ku saabsan GDM-kaaga iyo sonkorta, haddii aad qabtid iyada. Way wada shaqeynayaan si ay u hubiyaan in labadaba adiga iyo canugaaga caafimaad ahaataan.

Inta badan ee dhaqaatiirtaada ogyihiin, inta badan ee ay ku caawin karaan adiga iyo canugaaga! Haddii dhammaan dhaqaatiirtaada daryeelka caafimaadka leeyihiin isla warbixinta, way wada shaqeyn karaan si ay u hubiyaan inaad labadiinaba heshaan daryeelka ugu wanaagsan ee suurtogalka ah.

Kaliya FPO: Magnet cadeecsan bogga 24

Sonkorta Dhalmada Ohio
Iskaashiga Barashada Daryeelka
Cudurka Dhalmada

Baar halistaada. Illaali qoyskaaga.

Xasuuso to balanso oo qaado 2-daada
saac ee baaritaanka sknorta dhiiga
4 illaa 12 isbuuc dhalmada kadib!

Soo wac dhaqtarkaaga haddii aad qabtid wax su'aalo ah.

Ohio Colleges of Medicine
Government Resource Center

Waxaa damaanad qaaday
Waaxda Caafimaadka Ohio

Waxaa maamulay
Kulliyada Daawada Ohio
Xarunta Isha Dowlada

Ku deeqayaasha waxaa ku jira:

Jaamacada Gobolka Ohio Xarunta Caafimaadka Wexner
- Steven Gabbe, MD
- Mark Landon, MD
- Stephen Thung, MD

Nationwide Children's Hospital
- Reena Oza-Frank, PhD, RD