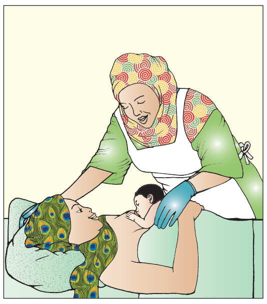
Hordhac

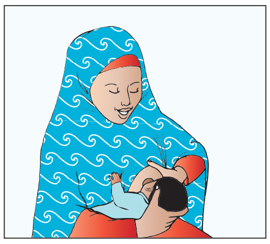
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 3.1:	Xaaladaha Guud ee saameyn Kara Naasnuujinta	2
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 4.1:	Xirfadaha La La talinta	10
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 5.2:	Habdhaqanada Naasnuujinta Lagu Taliyey iyo Qodobada Dooda La talinta ee Suurtagalka ah	13
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 5.3:	Jadwalka Lagu Taliyey ee booqashooyinka laga bilaabo uurka ilaa 6 bilood marka ay dhasho ka dib	18
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 6.1:	Habdhiska Naaska Aadanaha	21
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 6.2:	Qabsashada Naaska ee Wanaagsan iyo Qabsashada Naaska ee Aan Wanaagsanayn	22
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 6.3:	Tilmaamaha sawir gacmeed looga sameeyey qaabka Naaska iyada oo laga sameynayo maro	23
Agabka/Qalabka ka qayb galaha7.1:	Habdhaqanada quudinta dheeriga/kaabista ah ee lagu taliyay	24
Agabka/Qalabka ka qayb galaha7.2:	Noocyada kala duwan ee cuntooyinka degaanka laga helo	26
Agabka/Qalabka ka qayb galayaasha 7.3:	Habdhaqanada Quudinta Dheeriga/kaabista ah ee Lagu Taliyay iyo Qodobada ka wada hadalka Lagu taliyey	27
Kaarka La talinta 8.1:	Sida loogu darro Budada Kaaba Nafaqooyinka Yar yar (MNPs) ee Cuntooyinka Dheeriga/kaabista ah	36
Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 9.2:	Qiimeynta QUUDINTA HABBOON EE DHALLAANKA IYO ILMAHA/CARRUURTA YAR YAR	37
Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 9.3:	Liisto hubineedka/ u fiirsashada ee Qiimeynta QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA YAR YAR	39
Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 10.1:	Dhibaatooyinka Guud ee Naasnuujinta	41
Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 10.2:	Caanaha Naaska "Oo aan ku filnayn"	43
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 12.1:	Sida loo Sameeyo Koox Hawlqabad u heellan	45
Agabka/Qalabka Ka Ka qayb galaha 12.2:	Liiska hubinta indha indhaynta ku saabsan Sida Loo Sameeyo Kooxda Hawlqabad u heelan	46
Agabka/Qalabka Ka qayb galaha12.3:	Sifooyinka Kooxda-Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA	47
Agabka/Qalabka Ka qayb galaha12.4:	Sida Loo Sameeyo Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA	48
Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 12.5:	Liisto hubineedda indha indhaynta ee Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA	50
Agabka/Qalabka Ka Ka qayb galaha14.1:	Tallaabooyinka lagu jebinayo meertada nafaqoyarida	51
Agabka/Qalabka ka qaybgalaha 17.1:	Liisto-hubineedda – Barnaamij-dejinta wadasocda ee taageerada quudinta iyo naasnuujinta ilmaha iyo caruurta yar yar iyo qiimaynta nafaqodarada bulshada (CMAMA)	55

IYCF participants resource material book.indd 1 12/20/2017 6:13:03 PM

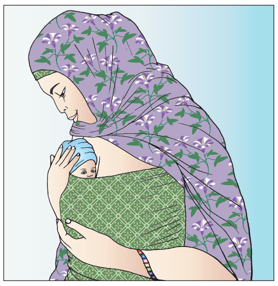
Agabka/Qalabka ka qayb galaha 3.1: Xaaladaha Guud ee saameyn Kara Naasnuujinta

Xaaladda Guud ah	Waxa ay tahay in la sameeyo
Siinta Dambarka 	• Fikradaha laga aaminsan yahay degaanka: Dambarka waa in la daadiyo; Naasku caano malaha, ma wanaagsana, iwm. • Waxa aanu ognahay: Dambarka waxaa ku jira unugyada wax iska caabinta/difaaca jidhka (antibodies) iyo waxyaabo kale oo jirka difaaca oo loogu talo galay ilmaha. Midabkiisu waa jaalle/huruud sababta oo ah waxa ku jira oo ku badan faytamiin A. • Ilmaha hadda dhashey waxaa uu leeyahay calool le'eg baliil/fataatiir .Dhibcaha yar ee dambarka ah waxay si fiican u buuxiyaan caloosha. Haddii biyo ama wax kale la siiyo ilmaha marka uu dhasho, caloosha ayaa buuxsanta meelna uma banaana dambarka. **Quudinta wax tarka leh iyo Habdhaqannada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa ilmaha; eegtaa indhaha ilmaha; ka jawaabtaa jawaab celinta ilmaha; weydiisaa, waa maxay waxa ilmaha uu ka fikirayo?

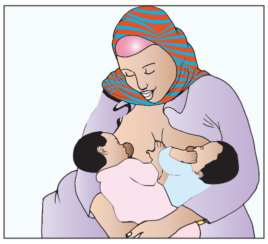
IYCF participants resource material book.indd 2 12/20/2017 6:13:07 PM

Xaaladda Guud ah	Waxa ay tahay in la sameeyo
Ilmaha Ku Dhasha Miisaanka Hooseeya (LBW)ama Ilmaha oo aan sidkiisa dhameysan 	• Fikradaha laga aaminsan yahay degaanka: ilmaha ku dhasha miisaanka hooseeya ama ilmaha dhiciska ah waa ilmo aad u yar oo dhaciif ah oo aan awoodin in uu nuugo naaska. • Waxa aanu ognahay: Ilmaha dhiciska ah waa in hooyadu laabta ku qabataa iyaga oo jirkooda isgaarayo; tani waxay dardargelinaysaa maareynta heerkulka jirkiisa iyo neefsashada, iyo in uu xiriir dhaw la yeesho naaska. • Ilmaha ku dhasha miisaanka hooseeya ee waqtiga buuxa ku dhashey waxaa laga yaabaa in uu u nuugo naaska si tartiib ah: u ogolow ilmaha waqti. • Caanaha naaska hooyada ee ilmaha dhiciska ah waxaa ay aad ugu habboon yihiin da'da ilmaheeda, waxayna isbedelayaan inta ilmaha uu sii korayo (tusaale, caanaha naaska ee ilmaha dhashey ee 7bilood jirka ah waxaa ay si fiican ugu habboon yihiin ilmaha jira da'daasi, iyada oo ay ku jiraan borotiin iyo dux badan marka loo eego caanaha ilmaha ku dhashey waqtiga buuxa) • Eeg Kaarka Qaabka Qabashada Ilmaha ee #6, sawirka sare ee midig. • Hooyada waa in ay ku taageerta ilmaha in uu si wanaagsan u qabsado naaska, iyo caawimaad ah haysashada taageerada/tiirsiga leh. • Habka quudinta: quudinta tartiibta ah ee dheer waa ay FIICAN TAHAY – ku hay ilmaha naaska. • Naasnuujinta waxaa laga yaabaa in aanay suurtagal noqon dhawr toddobaad, balse hooyooyinka waa in lagu dhiirrigeliyo in ay u lisaan caanaha naaska kuna siiyaan koob. • Haddii ilmaha uu hurdo waqti dheer, kuna duuduuban yahay dhawr shay, ka saar qaar ka mid ah dharka si aad ugu caawiso in uu u soo kaco nuujinta. • Oohinta ilmaha waa calaamad dambe oo tilmaameysa in uu ilmuhu gaajeysan yahay. Calaamadaha hore ee gaajada waxaa ka mid ah sida: feejignaan iyo degganaan la'aan, in uu afka kala qaado iyo in uu madaxa hadba dhan u jeediyo, in uu carrabka soosaaro kuna ceshado, in uu nuugo farahiisa iyo gacanta oo faraheeda duuban yihiin. Hal calaamad keligeeda waxaa laga yaabaa in aanay aanay tilmaamayn gaajo. **Quudinta Waxtarka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa indhahiisa ; ka jawaab celisaa jawaabtiisa oo aad dareentaa baahidiisa • Waa in aad ka taxadartaa/u fiirsataa calaamadaha gaajada oo waxaad barataa in aad u jawaabto ilmaha: dhoolla cadee, u tag ilmaha, la hadal ilmaha si aad ugu dhiirrigeliso isaga/iyada in ay ka hadlaan rabitaankooda, tusi ilmaha in aad isku diyaarinayso in aad naasnuujiso

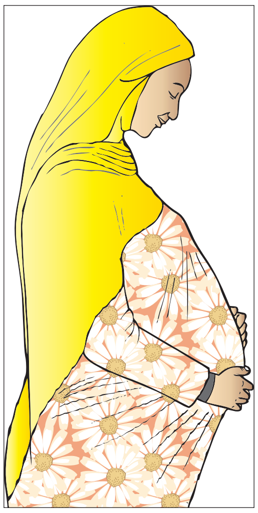
IYCF participants resource material book.indd 3 12/20/2017 6:13:11 PM

Xaaladda Guud ah	Waxa ay tahay in la sameeyo
Daryeelka Hooyada ee jidhba jidh (Kangaroo). 	• Qaabka jidhba jidh (kangaroo) in hooyadu ay ku qabato ilmaha laab teeda iyadoo jidhkeeda iyo jidhkiisu ay is gaadhayaan ayadoo aysan dhar u dhaxayn • Qaabkan wuxuu suurtageliyaa: – Ilmaha iyo hooyada jidhkoodu in uu isgaaro – Diirramaad – In ay hooyadu la socoto dareenka ilmeheeda. – Xasilinta neefsashada iyo wadne garaaca – Ku dhawaanshaha naaska – Taabashada, diirramaadka, codka, Urinta hooyada iyo dhadhanka caanaha naaska waxaa ay dardar gelinayaan in ilmaha uu helo naasnuujin guul leh – Naasnuujinta saacada ugu horeysa ilmaha noloshiisa iyo naasnuujinta badhaxa tiran ee loo lisay ilmaha laguna siiyey koob • Hooyada iyo ilmaha way yar tahay inay kala maqnaadaan • Difaaca jidhka ayaa kordha – muuqan karana xitaa 6 bilood ka dib • Wuxuu yareynayaa dheecaanada walbahaarka ee ilmaha – Dheecaanada walbahaarka waxay sababi karaan in dheefshiidka uu joogsado – Yaraanshaha werwerka/welwel waxaa uu muhiim u yahay kobaca maskaxda • Ilmaha waxaa uu dareemayaa falcelinnada hooyada waxaa uu baranayaa in uu isnidaamiyo ama ku noqdo dheelitirnaan **Quudinta Waxtarka leh iyo Habdhaqannada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa indhahiisa; ka jawaab celisaa jawaabtiisa oo aad dareentaa baahidiisa • Waxay horseedaysaa in waqti hore la aqoonsado xanuunka. • Aabbayaasha iyo daryeeleyaasha kale waxaa ay sidoo kale bixin karaan daryeelka jidhka la isgaarsiinayo

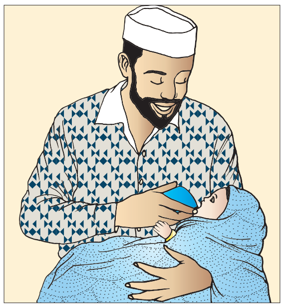
IYCF participants resource material book.indd 4 12/20/2017 6:13:13 PM

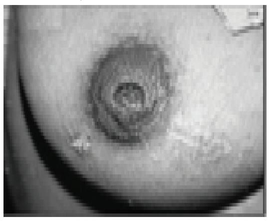
Xaaladda Guud ah	Waxa ay tahay in la sameeyo
Mataano 	• Hooyada waxay si badhaxtiran u naasnuujin kartaa labada ilmo. • Naas nuujinta badani waxay soo saartaa caano badan. • Hooyooyinka dhalay mataanaha waxay soo saari karaan caano ku filan in ay ku quudiyaan labada ilmood haddii ay mataanuhu si joogto ah naaska u nuugaan oo ayna si wanaagsan u haystaan naaska. • Mataanaha waxaa loo baahan yahay in loo bilaabo naasnuujinta sida ugu dhaqsiyaha badan ka dib marka ay dhashaan. Haddii isla markaa aanay nuugi karin, ku caawi hooyada in ay iska soo listo caanaha ka dibna ay koob ku siiso. Kordhi oo joogtee naasnuujintasi aad u hubiso in naasahu ay u soo saaraan caano ku filan mataanaha. • Sharax qaababka kala duwan ee naasnuujinta sida qaababka dhabta ilmaha lagu qabanayo (qaabka ugu caansan ee la isticmaalo), qaabka dhabta ilmaha lagu qabanayo ee gudban (qaabka gacan hoos gelinta) u naas hal hal iwm. Ku caawi hooyada in ay ogaato waxa ku habboon soo saaritaanka caanaha naaska (kaydka). **Quudinta Waxtarka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa indhahiisa ; ka jawaab celisaa jawaabtiisa oo aad dareentaa baahidiisa
Ilmaha diida in uu naaska nuugo	**Ilmaha diida in uu naaska nuugo** Caadi ahaan diidmada ilmaha ee naaska waxaa sababa waxyaabo hore oo xun oo soo maray ilmaha, sida: culeys madaxa ka kora, caabuqa naaska (Mastitis) oo badala dhadhanka caanaha naaska.

IYCF participants resource material book.indd 5 12/20/2017 6:13:15 PM

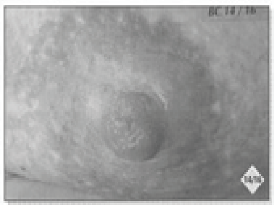
Xaalada Guud	Waxa ay tahay in la sameeyo
	• Ilmaha ka eeg calaamadaha xanuunka ee laga yaabo in ay saameyn ku yeeshaan quudinta, kuwaas oo ay ka mid yihiin afka oo nabarro yaryar ka soo baxaan (Cabeeb). • Ilmaha gee xarun caafimaad hadii uu xannuunsan yahay. • U qabo ilmahaaga qaab ugu haboon marka aad naaska nuujinayso si uu u daremo xasilooni, adigoon ka daalayn. • Hooyada u sheeg inay qaabab kala duwan Ilmaha u naas nuujiso • U kaadi ilaa ilmaha uu si wanaagsan u soo toosayo oo ay gaajo qabanayso (Inta uusan bilaabin oohin) ka hor inta aan lagu duwin naaska • Si tartiib ah dibinta/Faruurta hoose ee ilmaha ugu taabsii ibta naaska ilaa ilmaha uu ka furo afkiisa • Ha ku khasbin ilmaha in uu nuugo naaska hana isku dayin in aad afkiisa xoog ku kala furto ama aad ilmaha daankiisa hoos u jiiddo – tani waxaa ay keeneysaa in uu ilmuhu diidmadiisa ay sii xoogganaato • Ha qaban ilmaha madaxiisa • Naaska u soo lis ilmaha ka dibna ku sii koob ilaa ilmaha uu ka oggolaado in uu naaska nuugo • Si toos ah naaska ugu lis ilmaha afkiisa • Ka fogow in aad ilmaha ku siiso caanaha masaasad **Quudinta Waxtarka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa indhahiisa ; ka jawaab celisaa jawaabtiisa oo aad dareentaa baahidiisa • Waa in aad ka taxadartaa/u fiirsataa calaamadaha gaajada oo waxaad barataa in aad u jawaabto ilmaha: dhoolla cadee, u tag ilmaha, la hadal ilmaha si aad ugu dhiirrigeliso ilmaha in ay muujiyaan rabitaankooda, tusi ilmaha in aad isku diyaarinayso in aad naasnuujiso
Uurka cusub 	• Fikradaha laga aaminsan yahay deegaanka: waxaa ka mid ah in hawenaydu ay ka joojiso naas nuujinta ilmaheedii hore isla marka ay uur yeelato. • Waxa aanu ognahay: Waa muhiim in ilmaha la naasnuujiyo ilaa inta ilmuhu uu ka gaarayo ugu yaraan 1 sano. • Haweenayda uurka leh waxay ay u sii wada kartaa naas nuujinta ilmaheeda hore si badbaado leh/ammaan ah, laakiin waxay u baahan tahay cunto dheeri ahi si ay u ilaaliso caafimaadkeeda. • Caanaha naaska hooyada uurka leh waxaa ku jira qadar yar oo dambar ah kaasoo ku sababi Kara ilmaha weyn inuu shubmo. Dhawr maalmood ka dib, ilmaha weyn wuu ka joogsanayaa shubanku. • Mararka qaarkood ibaha naasaha hooyada waxaa ay yeeshaan dareen damqasho haddii ay uur leedahay. Haseyeeshee, haddii aanay jirin taariikh ilmo dhicis, waa ammaan hooyada in ay sii wado naasnuujinta iyada oo uur leh.

IYCF participants resource material book.indd 6 12/20/2017 6:13:26 PM

Xaalada Guud	Waxa ay tahay in la sameeyo
Marka ay hooyadu ka maqan tahay ilmaha 	• Fikradaha laga aaminsan yahay degaanka: hooyada ka shaqeysa meel ka baxsan guriga ama ka maqnaata ilmaheeda ma sii wadi karto in ay u naasnuujiso ilmaheeda (si baraxtiraan). • Waxa aanu ognahay: Haddii ay dhacdo hooyadu in ay ka tagto ilmaheeda, waa in ay u listo caanaha naaska ka dibna ay uga tagto si loo quudiyo ilmaha marka ay maqan tahay. • Ku Caawi hooyada in listo caanaheeda naaska lana kaydiyo si loogu quudiyo ilmaheeda marka ay ka maqantahay xilli kasta uu u baahdo. • Ku caawi hooyada in ay listo caanaheeda naaska ka dibna kaydi si aad ugu quudiso ilmaha inta ay ka maqan tahay. Ilmaha waa in lagu quudiyo caanahan waqtiyada ay caadiga ahaan quutaan. • Waxaad bartaa daryeelaha sida loo kaydiyo oo si ammaan ah loogu quudiyo caanaha naaska ee la soo lisay oo ku jira koob. Waxaa si ammaan ah loogu kaydin karaa heerkulka caadiga ah ee qol ilaa iyo 8 saacadood. • Hooyada waa in ay u oggolaato ilmaha in uu si joogto ah u quuto habeenkii iyo mar kasta oo ay guriga joogto. • Hooyada awoodda in ay ku haysato ilmaheeda goobta shaqada ama aadi karto guriga si ay u soo quudiso ilmaha waa in lagu dhiirrigeliyo in ay sidaa sameyso iyo in ay si joogto ah u quudiso ilmaheeda. **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa ilmaha; eegtaa indhaha ilmaha; ka jawaabtaa jawaabcelin jawaabcelinta ilmaha; weydiisaa, waa maxay waxa ilmaha uu ka fikirayo?
Ilmaha oohinta badan	• Ku caawi hooyada in ay isku daydo ogaanshaha sababta keentay oohinta ilmaha oo dhageyso dareenkeeda: – Degganaansho la'aan: kuleyl, qabow, wasakh – Daallan: dadka tirada badan ee soo booqda – Jirro ama xannuun: habka oohinta oo isbedesha – Gaajo: in uusan helin caanaha naaska oo ku filan; hamuun koritaan: ku dhawaad da'da 3 toddobaad; 6 toddoaad, iyo 3 bilood – Cuntooyinka hooyada: waxay noqon karaan cuntada qaar; mararka qaarkood caanaha lo'da – Daawooyinka hooyada – Calool majiir **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa/u fiirsataa calaamadaha gaajada oo waxaad barataa in aad u jawaabto ilmaha: dhoolla cadee, u tag ilmaha, la hadal ilmaha si aad ugu dhiirrigeliso in isaga/iyada ay ka hadlaan rabitaankooda, tusi ilmaha in aad isku diyaarinayso in aad naasnuujiso

Xaalada Guud	Waxa ay tahay in la sameeyo
Hooyo xannuunsan 	• Marka hooyadu ay la dhiibaataanay tahay xanuun Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa indhahiisa; ka jawaab celisaa jawaabtiisa oo aad dareentaa baahidiisa nada Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa indhahiisa; ka jawaab celisaa jawaabtiisa oo aad dareentaa baahidiisa • Guud waa in ay sii wado naasnuunaasnuujinta ilmaheeda. (U raadso daryeel caafimaad xannuunka muddo dheer raagga ama ba'an). • Hooyadu waxaa loo baahan yahay in ay nasato oo cabto cabbitaan badan si ay ugu caawiyaan in ay bogsato.
Welwel iyo walaac (Stress) 	• Welwelka iyo walaaca hooyada haysta ma xumeeyo caanaha naaska, ama ma sababa hoos u dhac ku yimaada soo saarka caanaha. Haseyeeshee, caanaha waxaa laga yaabaa in si aan joogto ahayn qulqulkooda/soo bixidoods u ficnayn. • Haddii hooyadu ay sii wado in ay naasnuujiso, qulqulka/soo bixidda caanaha ayaa mar kale bilaabanaya. • Hooyada iyo ilmaha jirkooda ha isgaaro haddii hooyadu ay ogolaato. • Raadi asxaab iyo ehel kalsooni siiya oo ay dhageysato, sii hooyada fursad ay ku hadasho, waxaadna siisaa taageero shucuureed iyo caawimaad la taaban karo. • Ku caawi hooyada in ay u fadhiisato ama u seexato qaab nafis leh iyo in ay naasnuujiso ilmaha. • Tusi asxaabta iyo ehelka hooyada sida loogu duugo jirka, sida riixriixidda/ duugidda dhabarka, si loogu caawiyo in ay nasato iyo caanaheeda in ay soo dararaan • Sii hooyada cabitaan diirran sida shaaha ama biyo diirran, si aad ugu caawiso in ay nasato oo ay isaga dejiso falka aan ku imaan kasta.
Hooyada nafaqodarrada haysa ama caatada ah 	• Fikradaha laga aaminsan yahay degaanka: Hooyada nafaqodarrada haysa ama caatada ah ma soo saari karto 'caano ku filan ilmaha'. • Waxa aanu ognahay: Waa muhiim hooyada in si fiican loo quudiyo si loo ilaaliyo caafimaadkeeda. • Hooyada nafaqadarrada haysa ama caatada ah waxaa ay soo saareysaa qaddar caanaha naaska ah oo ku filan ilmaha (tayo ka wanaagsan marka la eego cuntooyinka kale ee uu ilmuhu heli karo) haddii uu ilmaha marar badan naaska nuugo. • Nuugista naaska ee mararka badan iyo bixinta caanaha naaska waxaa ay keenaysaa soo saarista caanaha naaska oo badan. • Cunista dheeraadka ah ma keeni doonta soo saarista caanaha naaska oo badan. • Hooyadu waxaa ay u baahan tahay in ay cunto cuno dheeraad ah **caafimaadkeeda awgiis** ("quudi hooyada iyadana ha naasnuujisee ilmaheeda"). • Hooyooyinka naasnuunaasnuujinaya waxaa ay u baahan yihiin in ay qaataan faytamiin A 6 toddobaad gudahooda ka dib marka ay dhasho, iyo faytamiinno isku jir ah maalin kasta, haddii la heli karo. • Haddii hooyadu ay nafaqodarro badan hayso, u gudbi xarun caafimaad
Ibta naaska ee is rogtay 	• Haddii ilmaha uu haysto boos fiican oo si fiicana u qabsado naaska, noocyada badan ee ibta naaskuay rogto ma keeni doonto dhibaatooyin naasnuunaasnuujin

IYCF participants resource material book.indd 8 12/20/2017 6:13:33 PM

Cuntada hooyada xilliga uurka 	• Xilliga uurka jirka waxaa uu u baahan yahay cunto dheeraad ah maalin kasta cun hal raashin dheeraad ah oo yar ama "cunto fudud" maalin kasta • Cab biyo mar kasta oo aad harraad dareento, balse iska ilaali in aad ku cabto shaah ama kafee cunto • Cuntooyin ka mamnuuc ah ma jiraan. • Haweenayda uurka leh waa in ay iska ilaaliso khamriga iyo sigaarka. • Iska ilaali waxyaabaha aan cuntada ahayn inaad cunto sida dhuxusha iyo dhoobada. • **KL 1: Nafaqada dumarka uurka leh iyo kuwo naasnuunaasnuujinaya**
Cuntada hooyada xil-liga naasnuu-naasnuujinta 	• Xilliga naasnuujinta jirka waxaa uu u baahan yahay cunto dheeraad ah maalin kasta – cun laba raashin dheeraad ah oo yar ama "cunto fudud" maalin kasta • Ma jirto hal cunto ama raashin gaar ah oo loo baahan yahay si loo siiyo ilmaha qaddar ama tayo ku filan ee ah caanaha naaska. • Soo saaridda caanaha naaska saameyn kuma laha cuntada hooyada. • Hooyooyinka waa in lagu dhiirrigeliyo in ay cunaan cunto badan si ay u ilaaliyaan caafimaadkooda (cun cuntooyinka kooxaha cuntada ee kala duwan) • Dhaqamada qaar waxaa ay sheegaan in cabitaanada qaar ay ka caawiyaan 'caano sameynta'; cabitaanadan sida caadiga ah waxaa ay u leeyihiin saameyn degganaansho hooyada. • Cuntooyin ka mamnuuc ah ma jiraan. • Inta lagu guda jiro xilliga naasnuujinta hooyada waa in ay xaddido qaadashada khamriga oo ayna iska ilaaliso sigaarka. • **KL 1: Nafaqada dumarka uurka leh iyo kuwo naasnuujinaya**
Nabaro yar yar (Cabeeb) 	• Ka eeg afka ilmaha nabarro yar yar in ay ka soo baxeen: dhibco cadaan ah oo ka soo baxa gudaha dhabanka ama carrabka • Ilmaha waxaa uu finiinic kaga soo bixi kara salka hoose • Ilmaha waxaa uu marar badan iska dhaafi karaa naaska ama wuxuu diidayaa in uu naaska nuugo • Calaamadaha hooyada: ▪ nabarro ku yaalla ibta naaska oo leh xanuun soconaya inta u dhexedhexeysa quudinta, xanuun sida irbado af badan oo si qoto dheer u dhex galaya naaska, oo aan ku bogsan qabsashada naaska ee wanaagsan ▪ waxaa jiri kara furuuruc guduudan ama qolof leh oo ku yaalla wareegga ibta naaska, oo leh cuncun iyo midabdhicid • U gudbi hawlwadeen caafimaad • Raac tilmaamaha daaweynta ee hawlwadeenka shaqaalaha ee hooyada iyo ilmaha **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa ilmaha; eegtaa indhaha ilmaha; ka jawaabtaa jawaabcelinada ilmaha; weydiisaa, waa maxay waxa ilmaha uu ka fikirayo?

IYCF participants resource material book.indd 9 12/20/2017 6:14:08 PM

Agabka/Qalabka ka qayb galaha 4.1: Xirfadaha La La talinta

Xirfadaha Dhageysiga iyo Barashada

1. Isticmaal xiriir la fahmi karo oo aan hadal ahayn
    - Ka dhig heerka madaxaaga mid la siman kan hooyada, aabbaha, ama daryeelaha

U dhug yeelo (adigoo hooyada u qaabilaya si fool ka fool ah)

- Meesha ka saar wax walba oo carqaladeyn kara wada hadalkiina sida, (miisaska iyo qoraallada)
- La qaado hooyada waqti ku filan
- Taabasho habboon

2. Weydii su'aalo furan oo u ogolaanaya hooyada,aabbaha,daryeelaha in ay bixiyaan xog faahfaahsan
3. Isticmaal jawaabo iyo baaqyo si aad ugu muujisid danayn/xiisayn
4. Dhageyso walaaca ay qabaan hooyada/aabbaha/daryeellaha
5. Waa in aad ka taxadartaa ilmaha: eegtaa indhahiisa; ka jawaab celisaa jawaabtiisa oo aad dareentaa baahidiisa
6. Dib u weydii si aad u hubiso waxa ay sheegeen hooyada/aabbaha/daryeelaha
7. Ka fogow isticmaalka ereyad go'aaminta leh.

Isha laga soo xigtay: La talinta Quudinta Ilmaha iyo Carruurta Yaryar: Koorso Isku Dhafan. WHO/UNICEF.2006

Agabka/Qalabka Kaqayb galaha 5.1: Muhiimadda Naasnuujintu u Leedahay Ilmaha/Carruurta Yaryar, Hooyada, Qoyska, Bulshada/Umadda iyo Halista ay leedahay Quudinta Aan Naaska Ahayn

Caanaha naaska:

- Waxaa ay badbaadiyaan nolosha ilmaha.
- Caanaha naaska hooyada waxaa ay si fiican u haqabtiraan baahiyada ilmaha.
- Waa cunto dhammeystiran oo loogu talo galay ilmaha, waxaa ku jira dhammaan nafaqooyinku uu ilmuhu u baahan yahay 6da bilood ee ugu horreeya noloshiisa.
- Waxaa ay kor u qaadaan kobaca iyo koritaanka ilmaha, isla markaana waxaa ay ka hor tagtaan in ilmuhu hagaas noqdo.
- Had iyo jeer waa nadiif.
- Waxaa ku jira waxyaabo jirka ka difaaca cudurrada, sida shubanka iyo caabuqyada neefmareenka
- Had iyo jeer waa diyaar, heerkulkooduna waa sidii la rabey
- Si fudud aya loo dheefshiidi karaa jidhkuna u nuugi karaa nafaqada ku jirta
- Waxaa ku jira biyo ku filan baahida biyo ee ilmaha.
- Nuugista Caanaha Naaska waxa ay gacan ka geystaan kobaca qaab dhismeedka wajiga, daamanka iyo ilkaha
- Isgaarista jirka hooyada iyo ilmaha marar badan, waxaa ka dhalanaya kalgacal, kobac maskaxeed iyo xiriirkiisi bulshonimo oo wanaagsanaada.
- Ilmaha oo lagu bilaabo dambarka (caanaha jaalaha/huruuda ah) saacada ugu horeysa ee noloshooda, waxa ay leeyihiin nafaqado badan, waxayna ka hortagaan cudurada sido kale waxa ay jilciyaan caloosha ilmaha.
- Faa'iidooyinka muddada fog (caanaha naaska laga helo) – waxaa ay yareysaa halista buurnaanta saa'idka ah iyo kaadi macaanka.

IYCF participants resource material book.indd 10 12/20/2017 6:14:11 PM

Muhiimadda ay naasnuujintu u leedahay hooyada

- Naasnuujinta waa mid in ka badan 98% waxkuool u ah ka hortaga uur yimaada 6 bilood ee hore haddii ay hooyadu si badhaxtiraan u naasnuujineyso, maalin iyo habeen, oo caadaduna u soo noqon.
- Ilmaha oo la saaro naaska hooyada waxyar ka dib marka uu dhasho waxaa ay fududeysaa soo bixidda ibida maaddaama nuugista ilmaha ee naasku ay dardargeliso isku ururidda ilmo galeenka.
- Waxaa ay yareysaa halista dhiigbaxa marka ay dhasho ka dib.
- Marka ilmaha islamarkiiba loo bilaabo naasnuujinta ka dib marka uu dhasho, waxay dardargelinaysaa soo saaridda caanaha naaska.
- In isla markiiba loo bilaabo iyo in si joogto ah loo siiyo naaska waxaa ay ka hortegyesaa in naasku uu dararo ama kala xirmo oo ay wax ku kuustaan.
- Naasnuujinta waxaa ay yareysaa hawsha hooyada (ma jirto waqti lagu bixiyo sooiibinta iyo diirinta caanaha carruurta loo qaso, karkarinta biyaha, raadintaqoryaha la shito, ama diyaarinta caanaha carruurta loo qaso).
- Caanaha naaska waxaa la heli karaa waqti kasta iyo meel kasta, had iyo jeer waa mid nadiif ah, nafaqo leh oo ah heerkulka saxda ah ee la rabey.
- Naasnuujinta waa mid tashiil dhaqaale leh: caanaha carruurta loo qaso waxaa ku baxa lacag badan, ilmaha aan la naasnuujin ama ilmaha caanaha iskujirka ah la siiyana waa mid xanuunkiisu badan yahay, taas oo ka dhalanaysa lacago ku baxa daryeel caafimaad.
- Naasnuujinta waxaa ay dardar gelinaysaa isku xirnaan dhaw oo u dhexeeya hooyada iyo ilmaha.
- Waxaa ay ka hortagtaa kaansarka naasaha iyo ilmogaleenka iyo lafobeel/lafoxombobosho.

Muhiimadda ay naasnuujintu u leedahay qoyska

- Hooyoyinka iyo carruurtooda oo caafimaadkoodu wanaagsanaado.
- Ma jirayo kharashaad daawo oo ka dhasha xanuunno ay sababi karaan caanaha kale.
- Ma jirayaan kharashaad la xiriira soo iibinta caanaha, qoryaha la shito ama shidaal kale oo lagu karkariyo biyo, caano ama maacuunta la isticmaalo.
- Dhalashada ilmaha ayaa kala dheeraata haddii hooyadu ay si badhaxtiraan ay caanaha u nuujineyso ilmaha lixda bilood ee ugu horreeya, maalin iyo habeen, iyo haddii caadadeedu aaney u soo noqon.
- Waqtigii ku bixi lahaa sooiibinta iyo diyaarinta caanaha, raadinta biyo iyo qoryaha la shito oo u soo hara, waxaana yaraanaya safarrada carruurta xanuunsan daawo loogu raadinayo.
- Ogow: Qoysaska waxaa looga baahan yahay in hooyadu ay gacan ka siiyaan hawlaha kale ee guriga.

IYCF participants resource material book.indd 11 12/20/2017 6:14:14 PM

Muhiimadda ay naasnuujintu u leedahay bulshada/ummadda

- Ilmo caafimaad qaba waxaa ay ka dhigan yihiin umad caafimaad qabta.
- Kayd ayaa laga sameeyaa bixinta daryeelka caafimaad sababta oo ah tirada jirrooyinka carruurnimada ayaa hoos u dhaca, taas oo keenaysa hoos u dhaca kharashaadka.
- Waxaa ay wanaajinaysaa badbaadada carruurta sababta oo ah naasnuujinta waxaa ay yareynaysaa dhimashada iyo cudurrada carruurta.
- Waxaa ay dhawraysaa deegaanka (geedaha looma isticmaalo qoryaha la shito ee lagu karkarinayo biyaha, caanaha iyo maacuunta, oo ma jirayaan qashinka gasacyada iyo cartoonada caanaha beddela caanaha naaska). Caanaha naaska waa khayraad dabiici ah oo la cusboonaysiin karo.
- Soo dhoofsasho la'aanta caanaha iyo maacuunta aan loogu baahnayn diyaarinta caanahan waxaa ay kaydiyaan lacago loo adeegsan karo waxyaabo kale.

Halisaha quudinta aan dabiiciga ahayn (ilmaha sida aan dabiiciga ahayn loo quudiyo)

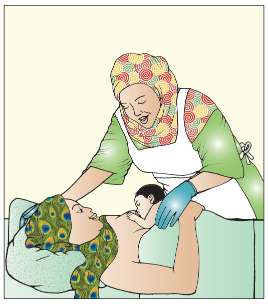
Ogow: sida uu u yar yahay ilmaha, waa sida ay u daban yihiin halisahan.

- Halis dhimasho badan (ilmaha aan la naasnuujin waxay u badan tahay in ka badan 14 jeer in uu dhinto marka loo eego ilmaha sida gaarka ah loo naasnuujiyey 6da bilood ee ugu horeeyaa)
- Caanaha qasaca ma laha waxa unugyada ka difaaca jidhka oo ka ilaaliya xanuunka; jidhka hooyada wuxuu sameeyaa caanaha naaska oo leh unugyada difaaca jidhka oo ka difaaca xanuunada gaar ah degaanka hooyada/ilmaha.
- Kama helaan "tallaalkooda koowaad" caanaha dambarka.
- Halganka lagu dheefshiidaya caanaha gasaca: gebi ahaan ma aha cuntada ugu fiican ee ilmaha.
- Shuban marar badan dhaca, xanuunada inta badan dhacda ama aadka u daran (ilmaha sida isku jidhka ah loo quudiyo ee ka yar 6 bilood ee qaata biyaha, caanaha qasaca iyo cuntooyinka fadaraanay waxay ku jiraan halis badan).
- Caabuqyo la xiriira neefsashada oo soo noqnoqda.
- Halis badan ee ah nafaqo xumo, gaar ahaan ilmaha yar.
- Aad u badan in ay dhacdo nafaqa xumo: qoyska waxaa laga yaabaa in aanay awoodin caanaha qasaca oo ku filan.
- Koritaan liita:kobcitaan dhimman, miisaan hooseeya, koriimo xumo, dhamaansho sabab u ah cudurro aad u faafa sida shubanka iyo oof wareenka.
- Wada dhaqanka iyo xiriirka u dhexeeya hooyada iyo ilmaha yar oo liita.
- Darajooyin hooseeya oo laga keenayo imtixaanka caqli badnaanta iyo waxbarashada dugsiga oo aad ugu adag.
- Waxaa ay aad u badan tahay in uu miisaankiisa bato/cayilo.
- Halis badan ugu jira cudurka wadnaha, sonkorow, kaansar, cudurka neefta iyo xumaanshaha ilkaha oo goor dambe nolosha ah.

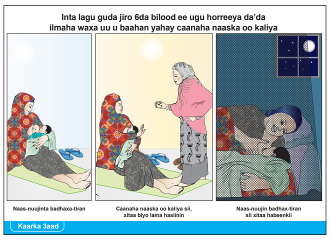
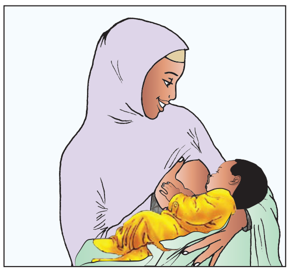
Halisaha quudinta isku dhafka ah (ilmaha oo caanaha naaska loogu daro cunto ama cabbitaan kale lixda bilood ee ugu horreeya)

- Halis badan oo dhimasho ah leh.
- Waa kuwo inta badan jirran oo aad u jiran, gaar ahaan shuban: oo sabab u ah biyaha iyo caanaha fadaraanay.
- Aad u dhici karta in ay nafaqo darro ku dhacdo: boorashta waxay leedahay qiimo nafaqo yar, caanaha gasaca inta badan waa mid barax ah, labaduna waxay beddelaan caanaha naaska ee aadka u nafaqo badan.
- Waxaa uu helaa caanaha naaska oo yar: haddii ilmuhu uu nuugo naaska waxyar, hooyadu waxaa ay sameynaysaa caano yar.
- Waxaa aad u badan in uu ku dhaco fayruska HIV marka loo eego ilmaha sida baraxtiran loo naasnuujiyay, sababta oo ah uur kujirkooda waxaa waxyeeleeya dareereyaasha kale iyo cuntooyinka taas oo u oggolaanaysa fayruska HIV in uu si fudud u galo.

Agabka/Qalabka ka qayb galaha 5.2: Habdhaqanada Naasnuujinta Lagu Taliyey iyo Qodobada Dooda La talinta ee Suurtagalka ah

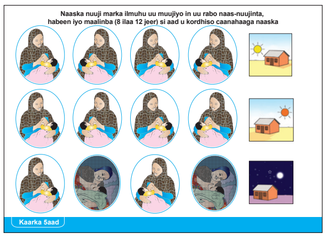
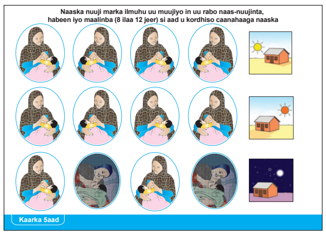
Hab dhaqanka NaasnuuNaasnuu-jinta ee lagu Taliyay	**Qodobada Dooda La talinta Suurtagalka ah** **Ogow: Xulo 2 ilaa 3 oo aad ugu habboon xaaladda hooyada iyo/ama KU DAR qodobada kale ee munaaqasho ee laga helo aagga aqoonta**
U bilow naasnuujinta saacad gudaheeda ee marka uu dhasho 	• Hubso in ilmuhu uu si wanaagsan u haysto naaska. • Caanahan ugu horreeya 'bulshadu" waxaa loo yaqaanaa dambar. Waa jaalle/ huruud waxaana ka buuxa unugyada difaaca jirka kuwaas oo caawimaad ka geysta difaaca jirka ee ilmahaaga. • Dambarka waxaa ay bixisaa tallaabada koowaad ee ka dhanka ah cudurro badan. • HA siinin sonkorka GULUKOOSTA ama BIYAHA CALOOL XANUUNKA uu dhasho ka dib. • Naasnuujinta mararka badan ee laga bilaabo marka uu dhasho waxaa ay gacan ka geysanaysaa ilmaha in uu barto qabsashada waxaa ayna ka hortegyesaa in naasku uu dararo ama kala xirmo oo ay wax check hard copy for spelling iyo dhibaatooyinka kale. • Wax kale ha siin – ha siin biyo, caanaha carruurta, cuntooyinka ama dareeraha kale ilmaha hadda dhashey. • **KL 2: Haweenayda uurka leh / dhalmada xarunta gudaheeda ah** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Naasnuujiyo Ilmahaaga Ogow:** Naasn-uujinta dhawrka maalmood ee ugu horreeya • Dhawrka maalmood ee ugu horreeya, waxaa laga yaabaa in uu ilmuhu quuto 2 ilaa 3 jeer/maalintii. Haddii ilmuhu uu weli hurdo maalinta 2aad, hooyadu waxaa ay iska soo maali kartaa caanaha dambarka ah waxaan ay ku siin kartaa koob. **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Si dhaw u eeg indhaha ilmaha • U dhoola cadee ilmaha; ilmaha hadda dhashey waxaa uu arki karaa wejigaa-ga, waxaa uu maqli karaa codkaaga • Qabo ilmaha adiga oo isku soo dhaweynaya • Naasnuujintu waxaa ay dardargelinaysaa dareenka ilmaha: taabashada, dhadhanka, aragga, urta, dhageysiga; waxaa ay qaboojisaa ilmaha; kob-cisaa koritaanka maskaxda ilmaha; waxaa ay kobcisaa qaab dhismeedkaa indhaha iyo daamanka (luuqadda)

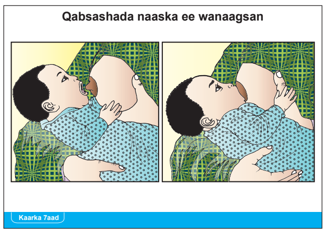
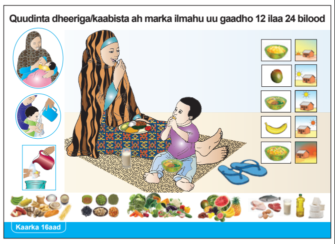
IYCF participants resource material book.indd 13 12/20/2017 6:14:17 PM

Hab dhaqanka NaasnuuNaasnuu-jinta ee lagu Taliyay	Qodobada Dooda La talinta Suurtagalka ah Ogow: Xulo 2 ilaa 3 oo aad ugu habboon xaaladda hooyada iyo/ama KU DAR qodobada kale ee munaaqasho ee laga helo aagga aqoonta
Naasnuujinta baraxtiraan (oo aan loo raacin cunto ama cabitaan kale) marka uu dhasho ilaa 6 bilood  	• Caanaha naaska oo keliya ayuu u baahan yahay ilmaha 6da bilood ee ugu hor-reeya. • Ha siinin wax kale ilmaha ka hor 6 bilood, xataa haddii ay biyo yihiin. • Caanaha naaska waxaa ku jira dhammaan biyaha ilmaha uu u baahan yahay, xataa cimilada kulul. • Biyo siinta waxaa ay dherginaysaa ilmaha waxaa ayna keenaysaa in uu in yar nuugo; caanaha naaska oo yar ayaa la soo saarayaa. • Biyaha iyo cabitaanada kale iyo cuntooyinka loogu talo galay ilmaha ka yar lix bilood waxaa ay sababi karaan shuban. • **KL 3: Inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya, ilmahaaga waxaa uu KELIYA u baahan yahay caanaha naaska** • **KL 4: Muhiimadda ay leedahay naasnuujinta baraxtiran inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Naasnuujiyo Ilamahaaga** • **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Si dhaw u eeg indhaha ilmaha • U dhoola cadee ilmaha; si dabacsan ula hadal ama ugu hees ilmaha inta uu naaska nuugayo ilmaha waxaa uu arki karaa wajigaaga waxaa uu maqli karaa codkaaga • Qabo ilmaha adiga oo isku soo dhaweynaya • Hooyadu raaxo ayay dareentaa

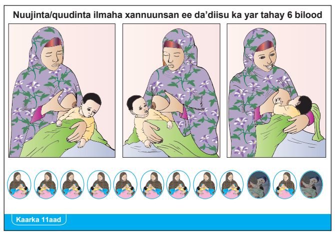
Si joogto ah naaska u nuuji ilmaha, maalin iyo habeenba 	• Kadib dhawrka maalmood ee ugu horreeya, ilmaha dhashey badankoo-da waxay doonayaan in la naasnuujiyo in badan, 8 ilaa 12 jeer/maalintii. Hadba sida ay u badan tahay inta jeer ee naaska la nuujiyo ilmaha ayay naasuhu u soo saaraan caano. • Marka naasnuujinta ilmaha uu si fiican ula qabsado, naasnuuji 8 jeer ama in ka bdan maalin iyo habeen si loo sii wado soo saaridda caanaha naaska oo badan. Haddii ilmuhu uu si fiican u qabsado naaska, oo uu ka dhergo, miisaankiisa kordhayo, tirada inta jeer ee la quudiyo muhiim ma aha. • Nuugista badan (ee ilmuhu si fiican u qabsado naaska) waxaa ay soo saaraysaa caanaha naaska oo badan. • **KL 5: Naaska nuuji marka ilmuhu uu muujiyo in uu rabo naaska in uu nuugo, maalin iyo habeenba (812 jeer/maalintii) si aad u kordhiso caanahaaga** • **KL 6: Qaababka naasnuujinta** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Naasnuujiyo Ilamahaaga Quudinta Wax-qabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Si dhaw u eeg indhaha ilmaha • U dhoola cadee ilmaha; si dabacsan ula hadal ama ugu hees ilmaha inta uu naaska nuugayo ilmaha waxaa uu arki karaa wajigaaga waxaa uu maqli karaa codkaaga • La naso ilmaha

IYCF participants resource material book.indd 14 12/20/2017 6:14:30 PM

Naaska nuuji ilmaha markasta oo uu doono, marka ilmuhu uu muujiyo in uu rabo naasnuujin  	• Oohintu waa calaamad dambe oo tilmaameysa in uu ilmuhu gaajeysan yahay. • Calaamadaha hore ee lagu ogaan karo in ilmuhu doonayo naasnuujin: – degganaan la'aan – In uu afka kala qaado oo madaxiisa u wareejiyo marba dhan – In uu carrabka uu afka ka soo saaro kuna ceshada – In uu nuugo farihiisa iyo gacanta oo faraheedu duuban yihiin • **KL 5: Naaska nuuji marka oo ilmuhu uu muujiyo in uu rabo naasnuujin, maalin iyo habeenba (812 jeer/maalintii) si aad u kordhiso caanahaaga** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Naaska nuuji marka ilmuhu uu muujiyo in uu rabo • Si dhaw u eeg indhaha ilmaha • U dhoole cadee/qosol, si fudud ula hadal ama ugu hees marka aad naasnuujinayso ilmaha maxa yeelay wuu arkayaa wajigaaga wuuna maqlayaa codkaaga. • U dhoola cadee ilmaha; si dabacsan ula hadal ama ugu hees ilmaha inta uu naaska nuugayo ilmaha waxaa uu arki karaa wejigaaga waxaa uu maqli karaa codkaaga • La naso ilmaha
U oggolow ilmaha in uu ka bogto hal naas oo iskiisa isaga daayo ka hor inta aadan u wareejin naaska kale  	• In ilmaha marba naas loo wareejiyo waxaa ay ka horistaageysaa in uu ilmuhu helo caanaha dambe ee nafaqada leh 'caanaha dambe'. • 'Caanaha hore' waxaa ku badan biyaha waxaa ayna ka haqab tiraan harraadka ilmaha; 'caanaha dambe waxaa ku badan baruurta waxaa ayna ka haqab tiraan gaajada ilmaha. • **KL 5: Naaska nuuji marka ilmuhu uu muujiyo in uu rabo naasnuujin, maalin iyo habeenba (812 jeer/maalintii) si aad u kordhiso caanahaaga** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Mar kale u soo bandhig ilmaha naaska (ama naaska kale haddii ilmaha uu dhammeeyay midka koowaad) marka ilmaha uu siidaayo naaska:maskaxda ilmaha waxaa laga dardargeliyaa labada dhinac

Ilmaha oo si wanaagsan ugu aaddan una qabsada naaska  	• 4 calaamadood oo tilmaamay in ilmuhu uu si wanaagsan u haysto naaska: waa in ilmaha jirkiisu uu toosan yahay uuna ku jeedo naaska, ilmaha yari waa in uu u dhaw yahay hooyada, hooyadu waa in ay taageertaa/tiirisaa ilmaha jirkiisa oo dhan, ee aaney keliya qoorta iyo garbaha ku tiirin gacanteeda ama dhudhunkeeda hore. • 4 calaamadood oo tilmaamaya in ilmuhu uu si wanaagsan u haysto naaska: tilmaan ka dibna waxaad ku tiraahdaa 1, 2, 3, 4 halka1: afka si ballaaran u furan; 2: dibinta hoose dibadda u soo baxday; 3: gadhka ilmaha ayaa taabanaya naaska; 4 wareegga ibta naaska oo in badan kor ka muuqda marka hoos loo eego • **KL 6: Qaababka naasnuujinta** • **KL 7: Qabsashada wanaagsan ee naasnuujinta** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Naaska, ilmaha waxaa loo qabtaa qaab masaafo sax ah oo awood u siinaysa in uu diiradda saaro indhaha hooyadiisa; marka hooyadu ay ku quudinayso hal naas, ka dibna u wareejinayso naasaha quudinta xigta, maskaxda ilmaha ayaa loo dardargeliyaa labada dhinacba • Qabsashada wanaagsan ee naaska, hooyada waxaa ay maqli kartaa ama arki kartaa ilmaha oo laqaya; daamanka ilmaha waa kuwo wareeg ah oo aan god ahayn. Hooyadu waxaa ay ugu jawaabaysaa ku qanacsanaan iyo isku kalsoonaan.
U sii wad naasnuujinta ilaa 2 sano ama ka badan  	• Caanaha naaska waxaa ay gacan ka geystaan qayb weyn oo ah tamarta iyo nafaqada inta lagu guda jirro muddada quudinta dheeriga ah/kaabista ah (6 bilood ilaa 2 sano iyo wixii ka dambeeya) waxaa ayna gacan ka geysanaysaa in ay ka ilaaliso carruurta jirro. • **KL 13 ilaa 17: *Kaararka La talinta* Quudinta Dhammeystirka ah** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka**

IYCF participants resource material book.indd 16 12/20/2017 6:15:20 PM

Habdhaqanka Naasnuujinta ee lagu Taliyay	Qodobada Dooda La talinta Suurtagalka ah Ogow: Xulo 2 ilaa 3 oo aad ugu habboon xaaladda hooyada iyo/ama KU DAR qodobada kale ee munaaqasho ee laga helo aagga aqoonta
Sii wad naasnuujinta marka uu ilmuhu ama hooyadu xannuunsan yihiin 	• Naaska nuuji ilmaha marar badan inta uu ilmaha xanuunsan yahay ama ka dib (oo uu ka mid yahay shubanka). • Nafaqooyinka iyo difaaca jirka ee caanaha naaska waa wax muhiim u ah ilmaha marka hooyada ama ilmaha ay xannuunsan yihiin. • Naasnuujinta waxaa ay raaxo iyo nafis siinaysaa ilmaha xannuunsan. • **KL 11: Quudinta ilmaha xanuunsan ee da'diisu ka yar tahay 6 bilood** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Caddee oo ka jawaab calaamadaha jirrada ilmaha • Dhiirrigeli ilmaha ilaa iyada/isaga ay mar kale ka qaadanayaan caanaha naaska
Hooyada waxaa looga baahan yahay in ay wax cabto waxna cunto si ay uga baxdo gaajada iyo harraadka 	• Ma jirto hal cunto ama raashin gaar ah oo loo baahan yahay si loo siiyo ilmaha qaddar ama tayo ku filan ee ah caanaha naaska. • Soosaaridda jirka ee caanaha wax kuma yeeshaan nooca cuntada ay hooyadu cunto. • Cuntooyin mamnuuc ah ma jiraan. • Hooyooyinka waa in lagu dhiirrigeliyo in ay cunaan cunto badan si ay u ilaaliyaan caafimaadkooda – laba raashin yaryar oo dheeraad ah ama "cunto fudud" maalin kasta. • **KL 1: Nafaqada haweenka uurka leh iyo kuwa naasnuujiya** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Nafaqada Xilliga Uurka iyo Naasnnuu-jinta** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Ku dar ilmaha waxa aad maalin kasta joogtada u sameyso • Ka jawaab oo ka soo bax baahiyada quudinta ee ilmaha

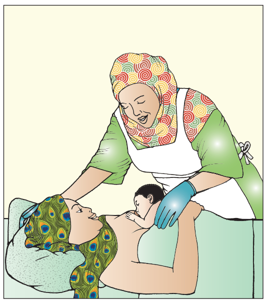
IYCF participants resource material book.indd 17 12/20/2017 6:15:36 PM

Agabka/Qalabka ka qayb galaha 5.3: Jadwalka Lagu Taliyey ee booqashooyinka laga bilaabo uurka ilaa 6 bilood marka ay dhasho ka dib

<table>
<tr><th>Goorta/wakhtiga</th><th>Qodobada Dooda</th></tr>
<tr><td>Booqashooyinka daryeelka ka horreeya dhalmada</td><td>

Eeg rabitaanka quudinta ee ilmaha
Eeg naasaha (ibaha naasaha isrogay)
Ka munaaqasha kuwan soo socda:

Muhiimadda ay leedahay in ay isgaaraan jirka ilmaha iyo kan hooyada
Ilmaha oo si wanaagsan ugu aaddan una qabsada naaska
Bilowga naasnuujinta saacadda ugu horreeya (siinta dambarka)
Naasnuujinta dhawrka maalmood ee ugu horreeya
Naasnuujinta badhaxtiraan ee marka uu dhasho ilaa 6 bilood (ka ilaalinta cabitaanada kale iyo cuntada, xataa biyaha)
Naaska nuuji ilmaha markasta oo uu doono – ilaa 12 jeer maalin iyo habeenba

Hooyadu waxay u baahan tahay in ay wax cunto hal waqti dheeraad ah maalin kasta iyo in ay cabto cabitaan badan si ay u caafimaad qabto
Ku dhiirrigeli hooyada in ay qaadato nafaqooyin yaryar oo dheeri ah (ama tamarta borotiinta oo dheeri ah ee loogu talo galay hooyooyinka nafaqa yarida haysa)
Xaadiridda Kooxda Taageerada ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA
Sida loo gaaro adeegaha bulshada (CW) haddii loo baahdo
</td></tr>
<tr><td>Dhalmada
</td><td>

U dulsaar ilmaha hooyada si jirkiisa iyo kan hooyada ay isu gaaraan
Ilmaha oo si wanaagsan ugu aaddan una qabsada naaska
Bilowga naasnuujinta saacadda ugu horreeya (sii dambarka, ka ilaali biyaha iyo cabitaanada kale)
Naasnuujinta dhawrka maalmood ee ugu horreeya

Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka

Si dhaw u eeg indhaha ilmaha
U dhoola cadee ilmaha – ilmaha dhawaan dhashey waxaa uu arki karaa wejigaaga waxaa uu maqli karaa codkaaga
Qabo ilmaha adiga oo isku soo dhaweynaya
</td></tr>
</table>

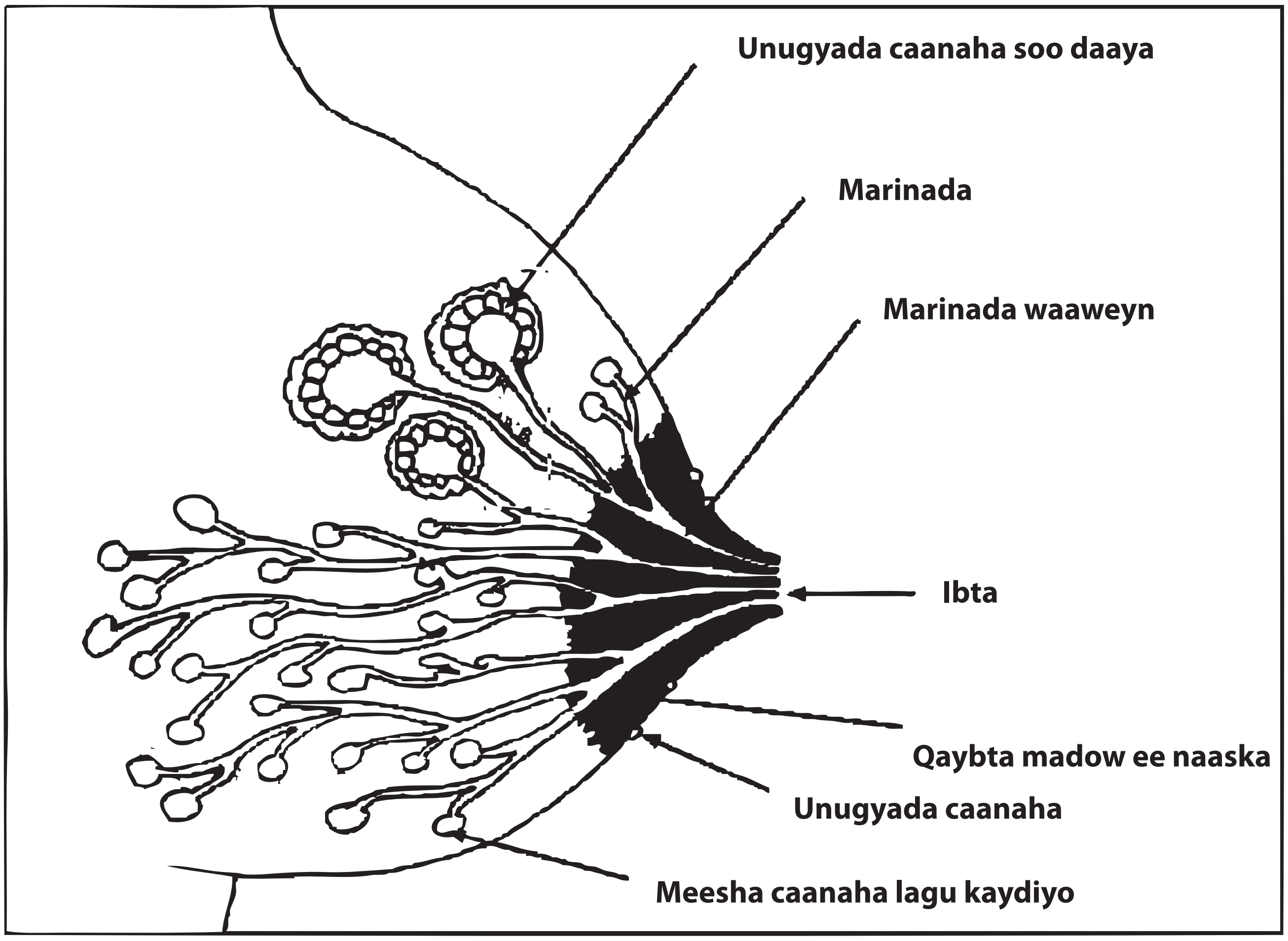
IYCF participants resource material book.indd 18 12/20/2017 6:15:39 PM

Goorta/wakhtiga	Qodobada Dooda
Booqashooyinka ilmaha dhawaan dhashey Toddobaadka koowaad gudahiisa ka dib dhalashada (2 ama 3 maalmood iyo 6 ama 7 maalmood)	• Ilmaha oo si wanaagsan ugu aaddan una qabsada naaska • Naasnuujinta dhawrka maalmood ee ugu horreeya • Naasnuujin badhaxtiran marka uu dhasho ilaa 6 bilood • Naasnuujinta ilmaha mar kasta oo uu doono – ilaa 12 jeer maalin iyo habeen • Hubso hooyadu in ay taqaano sida loo liso caanaha naaskeeda • Ka hortagga dhibaatooyinka naasnuujinta (naasku uu dararo ama kala xirmo oo ay wax ku kuustaan, Ibta naaska oo bararsan ama dillaac galay) • Ku xoojinta hooyada faytamiin A (marka uu dhasho ilaa 6 toddoaad ka dib dhalmada) **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Naaska, ilmaha waxaa loo qabtaa qaab masaafo sax ah oo awood u siinaysa in uu diiradda saaro indhaha hooyadiisa; marka hooyadu ay ku nuujinaysaa hal naas, ka dibna u wareejinayso naasaha nuujinta xigta, maskaxda ilmaha ayaa loo dardargeliyaa labada dhinacba • Qabsashada wanaagsan ee naaska, hooyada waxaa ay maqli kartaa ama arki kartaa ilmaha oo laqaya; daamanka ilmaha waa kuwo wareeg ah oo aan god ahayn. Hooyadu waxaa ay ugu jawaabaysaa ku qanacsanaan iyo isku kalsoon-aan.
	• Si dhaw u eeg indhaha ilmaha • U dhoola cadee ilmaha; si dabacsan ula hadal ama u qaad hees ilmaha inta uu naaska nuugayo ilmaha waxaa uu arki karaa wejigaaga waxaa uu maqli karaa codkaaga • Qabo ilmaha adiga oo isku soo dhaweynaya • Hooyadu raaxo ayay dareentaa

IYCF participants resource material book.indd 19 12/20/2017 6:15:39 PM

Goorta/wakhtiga	Qodobada Dooda
Booqashooyinka dhalmada ka dib 1 bil • Kulannada Tallaalka • Kor u qaadidda lasocodka Koritaanka/Koboca ilmaha (GMP)	• Ilmaha oo si wanaagsan ugu aaddan una qabsada naaska • Naasnuujin baraxtiran marka uu dhasho ilaa 6 bilood • Naasnuujinta ilmaha mar kasta oo uu doono – ilaa 12 jeer maalin iyo habeen • dhibaatooyinka naasnuujinta (marinnada caanaha qaada ee naaska oo cuban ama xiran oo keeni kara barar naasaha (*mastitis*), caanaha naaska oo aan ku filnayn ilmaha)
6toddobaad • Kulannada kala korinta carruurta • La socodka Koritaanka/Kobaca ilmaha • Bukaan socodka Ilmaha Xannuunsan • La socoshada bulshada	• Kordhi soo saaridda caanaha naaska • Joogtee soo saaridda caanaha naaska • Sii wad naasnuujinta marka ilmaha ama hooyadu ay xannuunsan yihiin • Kale korinta carruurta • Daryeel caafimaad ee degdeg ah **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Naaska, ilmaha waxaa loo qabtaa qaab masaafo sax ah oo awood u siinaysa in uu diiradda saaro indhaha hooyadiisa; marka hooyadu ay ku quudinayso hal naas, ka dibna u wareejinayso naasaha quudinta xigta, maskaxda ilmaha ayaa loo dardargeliyaa labada dhinacba • Qabsashada wanaagsan ee naaska, hooyada waxaa ay maqli kartaa ama arki kartaa ilmaha oo laqaya; daamanka ilmaha waa kuwo wareeg ah oo aan god ahayn. Hooyadu waxaa ay ugu jawaabaysaa ku qanacsanaan iyo isku kalsoonaan. • Si dhaw u eeg indhaha ilmaha • U dhoola cadee ilmaha; si dabacsan ula hadal ama u qaad hees ilmaha inta uu naaska nuugayo ilmaha waxaa uu arki karaa wajigaaga waxaa uu maqli karaa codkaaga • Qabo ilmaha adiga oo isku soo dhaweynaya • Hooyadu raaxo ayay dareentaa
Laga bilaabo 5 ilaa 6bilood • La socodka Koritaanka/Kobaca ilmaha • Bukaan socodka Ilmaha Xannuunsan • La socoshada bulshada	• Adeegayaasha bulshada (CW) waa in uusan isku dayin in uu beddelo qaabka haddii ilmaha aanu dhibaato ku qabin • U diyaari hooyada isbeddelada ay u baahan doonto in ay sameyso marka ilmaha uu gaaro 6 bilood (6 bilood) • Marka uu gaaro 6 bilood, u bilow in aad cunto 2 ilaa 3 jeer maalintii – si tartiib ah ugu soo bandhig cuntooyinka noocyada kala duwan (cuntada xoolaha, cuntada daruuriga ah, digiraha, khudaarta, iyo miraha) waxaadna sii wadaa naasnuujinta

Agabka/Qalabka ka qayb galaha6.1: Habdhiska Naaska Aadanaha

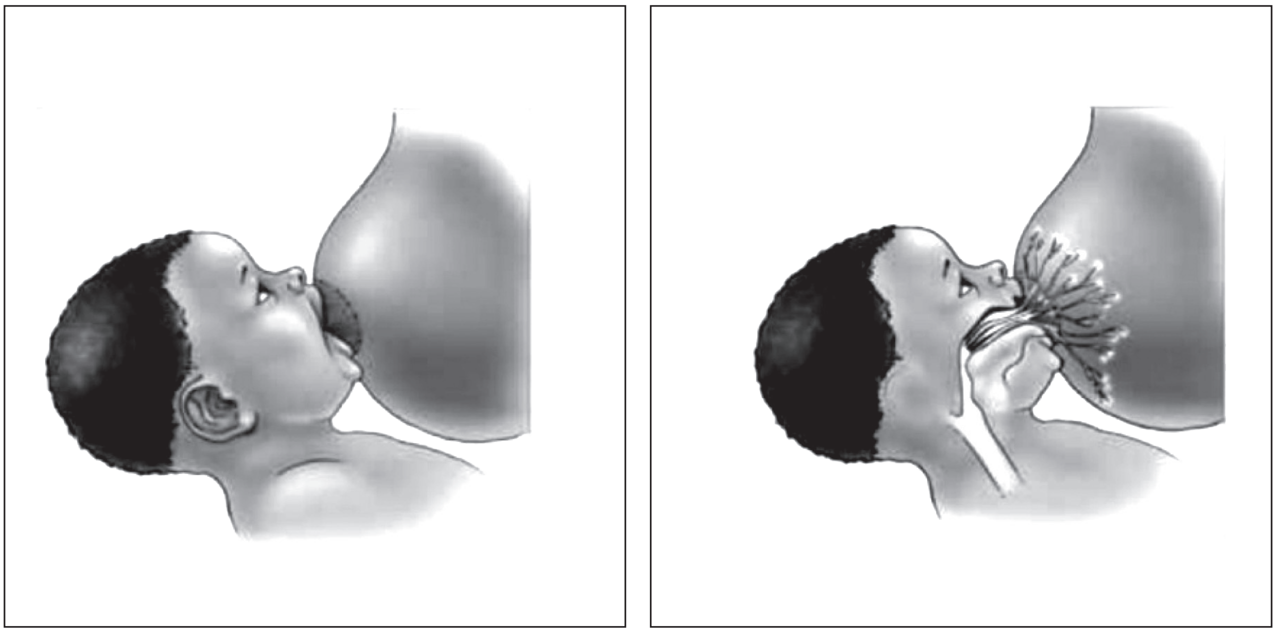


Laga soo qaatay WHO/UNICEF: La talinta Quudinta Ilmaha iyo Carruurta Yaryar: Koorso Isku Dhafan.2006

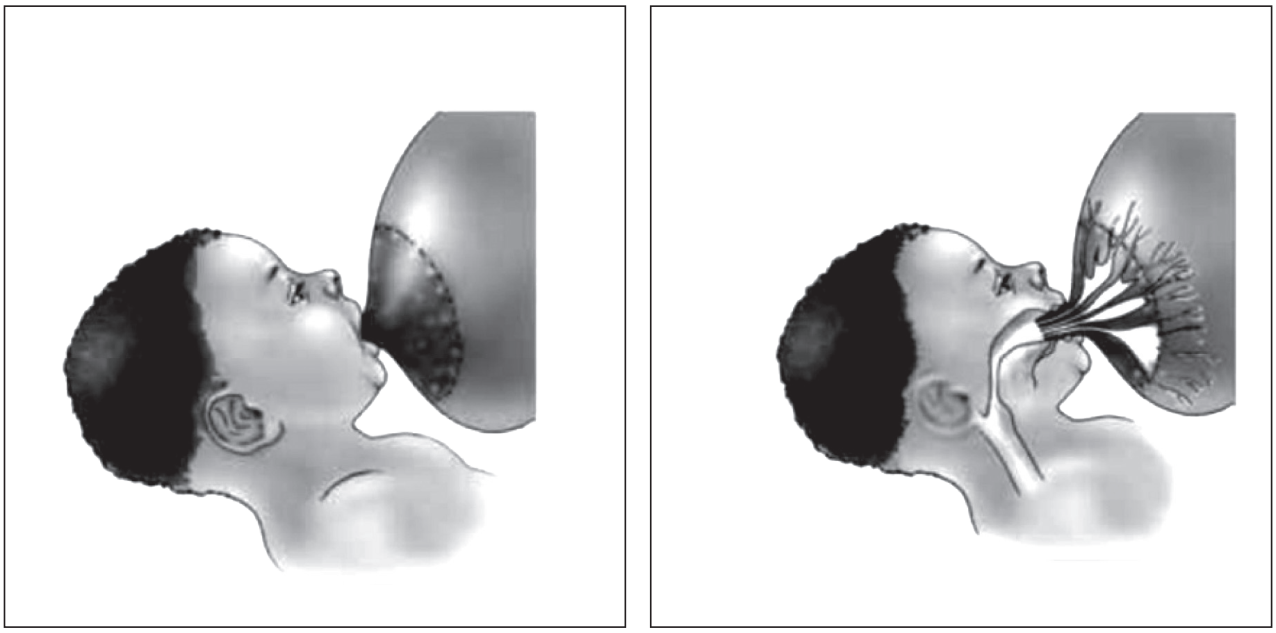
IYCF participants resource material book.indd 21 12/20/2017 6:15:40 PM

Agabka/Qalabka ka qayb galaha 6.2: Qabsashada Naaska ee Wanaagsan iyo Qabsashada Naaska ee Aan Wanaagsanayn

Qabsashada Naaska ee Wanaagsan



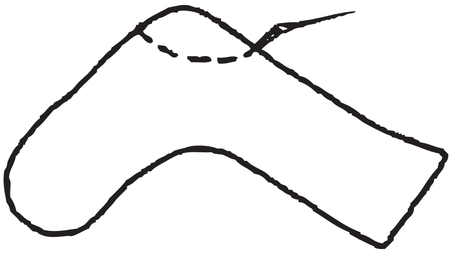
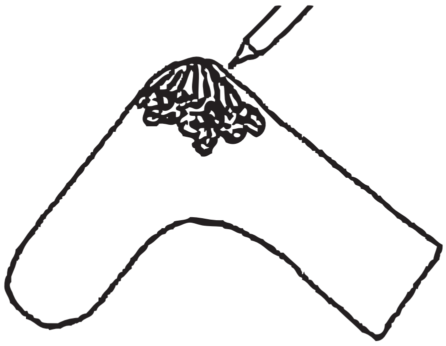
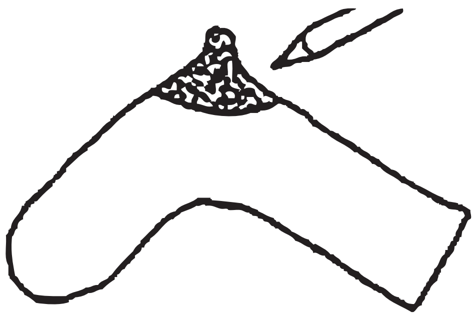
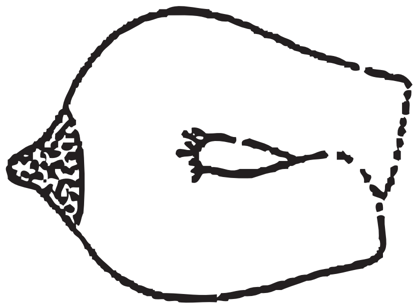
Qabsashada Naaska ee Aan Wanaagsanayn



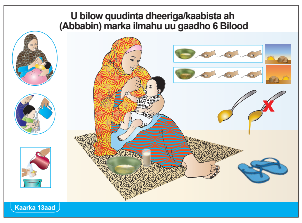
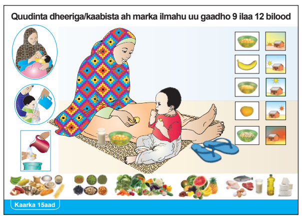
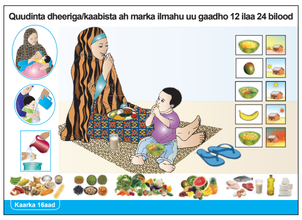
WHO/UNICEF: La talinta Quudinta Ilmaha iyo Carruurta Yar yar: Koorso Isku Dhafan.2006.

IYCF participants resource material book.indd 22 12/20/2017 6:15:43 PM

Agabka/Qalabka ka qayb galaha 6.3: Tilmaamaha sawir gacmeed looga sameeyey qaabka Naaska iyada oo laga sameynayo maro

Isticmaal laba iskaalsho/sharabaad: hal iskaalsho oo midab bunni ah leh ama midab kale oo u eg maqaarka si aad ugu muujiso dibedda naaska, iyo iskaalsho kale oo caddaan ah si aad ugu muujiso gudaha naaska.	
Iskaalshada/sharabaado leh midabka maqaarka Hareeraha ciribta iskaalshada/sharabaadada, ku tol tolmo wareeg ah oo leh dhexroor 4 sm. Isugu keen ilaa 1½ sm ka dibna ka buuxi waraaq ama waxyaabo kale si aad u sameyso "ibta naaska." Ku tol dhawr tolmo salka ibta si aad ugu tosho waraaqda meesheeda. Isticmaal qalin af duf ah leh si aad ugu	
Iskaalsho/Sharabaado cad Ciribta iskaalshada/sharabaada, isticmaal qalin qori si aad ugu sawirto habdhismeedka fudud ee naaska: goobada ibta, marinnada, iyo dalloolada ibta.	
Isdhexgalinta labada iskaalsho/sharabaad Ka buuxi ciribta iskaalshaha/sharabaada cad wax kasta oo jilicsan. Ku qabo 2da gees ee iskaalshada/sharabaada xagga dambe waxaadna ka sameysaa ciribta cabbirka iyo qaabka naaska. Qaababka kala duwan ee naasaha ayaa lagu muujin karaa. Ku dul jiid iskaalshaha/sharabaada leh midabka maqaarka naaska aad sameysay sidaa awgeed ibta waxaa ay dusha ka mareysaa Dalloolada.	
Sameynta laba naas Haddii laba naas la sameeyo, waxaa lagu kor xiran karaa dhar si loo muujiyo Ilmaha oo si wanaagsan ugu aaddan una qabsada naaska. Ku xir naasaha wax ku qabanaya hareeraha xabadka. Waxaad sidoo kale la muujin karaa Qaabka saxda ah ee loogu liso naaska faraha gacanta.	

Agabka/Qalabka ka qayb galaha7.1: Habdhaqanada quudinta dheeriga/kaabista ah ee lagu taliyay

Da'da	Talooyinka			
	Intajeer (maalin kasta)	Qiyaasta cuntada ee ilmaha dhexdhexaadka ah uu cuni karo (marka lagu daro caanaha naaska) ha cuno waqti raashin kasta (marka lagu daro caanaha naaska)	(adkaanta)	Kala duwanaanta cuntada
Bilow quudinta dheeriga ah marka ilmaha uu gaadho 6 bilood 	sii cunto ilaa 3 waqti una sii wad naas nuujinta	2 ilaa 3 qaado/Mulqaacad oo buuxa ku quudi mark kasta kordhi ilaa 250 ml Ku bilow 'dhadhan'	Mushaari ama boorash adag	Caanaha naaska + Cuntooyinka/Oonta xoolaha(kuwa laga helo deegankeena) + Digiraha (Laga helo deegaaankeena + Qutul daruuri sida (Bariiska, Hadhuudh boorashka, iyo waxyaalaha kale ee laga helo deegankeena + Miraha/ Khudaarta (tusaalooyin degaanka ah) + Kaabaha Vitaminnada yaryar (MNP) ee budada ah
Laga bilaabo 6 ilaa 9 bilood 	2 ilaa 3 waqti oo cunto ah oo loogu daray naasnuunjin Marar badan 1 ilaa 2 cunto fudud ayaa la siin karaa	2 ilaa 3 Qaado/Malqacad quudin kasta Si tartiib ah ugu kordhi ilaa nus (½) 250 mlkoob	Boorash adag/cunto shiidan/ cuntooyinka qoyska ee ridqan	
Laga bilaabo 9 ilaa 12 bilood 	3 ilaa 4 waqti oo cunto ah oo lagu daray naas nuujin 1 ilaa 2 cunto oo dheeraad ah ayaa la siin karaa	Nus (½) 250 ml koob	Cuntooyinka qoyska Cuntooyinka faraha lagu cuno Cuntooyinka jarjaran	
Laga bilaabo 12 ilaa 24 bilood 	3 ilaa 4 waqti oo cuno ah oo lagu daray Naasnuujin 1 ilaa 2 cunto dheeri ah (Nusasaac) ayaa Loogu darayaa	Afar meelood saddex (¾) ilaa 1 250 ml koob	Cuntooyinka jarjaran iyo Cuntooyinka qoyska	

IYCF participants resource material book.indd 24 12/20/2017 6:16:07 PM

Da'da	Talooyinka			
Ogow: Haddii ilmaha jira 6 ilaa 24 bilood oo aan la naasnuujin	Ku dar 1 ilaa 2 waqti Cunto ah 1 ilaa 2 cunto Dheeraad ah ayaa la siin karaa	Si la mid ah sida kor ku xusan iyada oo la eegayo kooxda da'da	Si la mid ah sida kor ku xusan iyada oo la eegayo kooxda da'da	Si la mid ah sida kor ku xusan, Oo lagu daray 1 ilaa 2 koob oo caano ah maalin kasta + 2 ilaa 3 koob oo cabbitaan dheeraad ah gaar ahaan cimilada kulul
Quudinta wax tarka leh (ka jawaabaya calaamadaha ilmahu diyaar u yihiin in uu wax cuno ; si firfircoon u dhiirrigeli, hana ku khasbin ilmahaga in uu wax cuno)	• Dulqaad lahow waxaadna si firfircoon ugu dhiirrigelisaa ilmahaaga in uu cuno cunto badan • Haddii ilmahaaga yar uu diido in uu wax cuno, Ku dhiirrigeli Ilmaha marar badan; isku day in aad ku hayso ilmaha dhabtaada xilliga quudinta ama kasoo horjeeso isaga oo ku fadhiya dhabta qofkale • Sii cuntooyinka ku cusub dhawr jeer, ilmuhu waxaa laga yaabaa inuusan jeclaan cuntooyin ka ku cusub Marka u horaysa + • Waqtiga quudinta ilmaha waa xiliga uu baranayo jeclaanayana cuntada. • Ka ilaali wax kasta oo mashquulinaya ilmaha • Haku khasbin ilamaha cuntada • Ku caawi ilmahaaga weyn in uu wax cuno.			
Nadaafadda	• Quudi ilmahaaga adiga oo adeegsanaya koob iyo qaaddo/Malqacad nadiif ah; waligaa ha isticmaalin masaasad waayo way adagtahay in la nadiifiyo waxayna keeni kartaa in ilmahaaga uu shuban ku dhaco. • Ku maydh/dhaq gacamahaaga biyo/saabuun ka hor inta aadan diyaarin cunta, inta aadan wax cunin iyo ka hor inta aadan quudin ilmaha da'da yar. • Ku maydh /gacamaha ilmahaaga saabuun ka hor inta uusan ilmuhu wax cunin. Hababka looga wada hadlo arrimaha xasaasiga ah sida nadaafadda • Hel shay aaad ku amaanto • Isticmaal kaadhadhka La talinta (KL si aad ugu sheegto waxa la doonayo in aan samayno sida nadaafada qofka, guriga iyo deegaaankeena • Isticmaal sheeko ama Koox/muujinaysa waxqabad (Kulanka13aad)			

Waxa laga soo tixraacay WHO IYCF La talinta Quudinta Ilmaha iyo Carruurta Yaryar ee WHO: Koorso Isku Dhafan (2006)

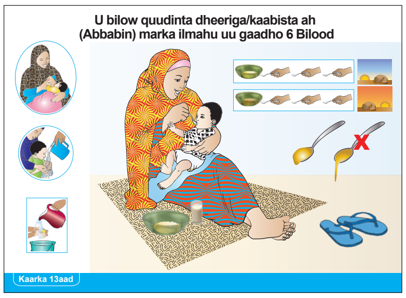
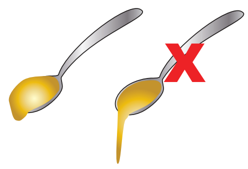
IYCF participants resource material book.indd 25 12/20/2017 6:16:08 PM

Agabka/Qalabka ka qayb galaha7.2: Noocyada kala duwan ee cuntooyinka degaanka laga helo

Cuntooyinka laga helo xoolaha oo ay ka mid yihiin cuntooyinka sida hilibka, hilibka digaagta, kalluunka, beerka iyo ukunta/Beedka iyo caanaha iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo **Ogow: cuntooyinka xoolaha waa in lagu bilaabo 6 bilood**	
Cuntada baalka leh sida digirta, misirta, digirta cagaaran, looska **iyo iniinyaha** iyo midhaha sisinta	
Miraha/midhaha hodanka ku ah fitimiin A iyo **khudaarta** sida cambaha, babayga, Canuuni/Canbe caad, Liinta, caleemaha cagaaran, karootada, bataati macaan iyo bocorka/Dube iyo **midhaga kale** **iyo khudaarta** sida muuska, caananaaska, ofokaadhaha, qaraha/ Xabxabka, yaanyada/Xabuubta, iyo kabaashka **OGOW**: ku dar miraha/midhaha degaanka lagu adeegsado ee ka baxa iyo dhirta kale.	
Qutul daruuri: sida galleyda, qamadiga, bariiska, hadhuudhka mesego iyo xididdada sida Moxoga iyo Baradhada	

IYCF participants resource material book.indd 26 12/20/2017 6:16:40 PM

Agabka/Qalabka ka qayb galayaasha 7.3: Habdhaqanada Quudinta Dheeriga/ kaabista ah ee Lagu Taliyay iyo Qodobada ka wada hadalka Lagu taliyey

Habdhaqanka quudinta dheeriga/kaabista ee lagu Taliyay	Qodobada kawada hadalka ee Suurtagalka ah Ogow: dooro 2 ilaa 3 arrimood oo ku habboon xaaladda hooyada
Ka dib marka ilmaha uu gaadho da'da lix bilood ku dar in aad siiso cuntooyin dheeriga ah (sida boorash adag 2 ilaa 3 jeer maa-lintii) iyo Naas nuujinta 	• Sii Tusaalooyinka cuntooyinka laga helo deegaankeena • Marka ay suurtagal tahay, adeegso caano in aad ku kariso boorashka beddelka biyaha. Caanaha naaska waxaa loo adeegsan karaa in lagu qooyo boorashka. • **KL 12:Habdhaqanada nadaafadda wanaagsan waxaa ay ka hor-tagaan cudurrada** • **KL 13: U Bilow Quudinta Dheeriga ah marka ilmaha uu gaadho 6 Bilood** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood** **Quudinta wax tarka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Sii wad naasnuujinta ilmaha markasta oo uu doono, habeen iyo maalinba • Soo jiidasho tu ilmaha marka aad gacamaha u dhaqaysid • Sii ilmaha waqti uu kula qabsado cunista cuntada kale ee aan ahayn caa-naha naaska • La fadhiiso ilmaha, oo noqo qof dulqaad leh oo si firfircooni leh ugu dhiirrigeliya ilmaha in ay cunaan cuntada. • Ku qabo ilmaha dhabtaada • Haku khasbin ilmaha in uu wax cuno
Inta ilmaha uu sii korayo kordhi mararka badan ee quudinta, qiyaasta , dareenka taabasho (adkaanta) iyo kala gaddisnaanta 	• Si tartiib ah u kordhi marar badan, qiyaasta, dareenka taabasho (ad-kaanshaha), iyo kala duwanaanshaha cuntooyinka, gaar ahaan kuwa laga helo xoolaha • **KL 12: Habdhaqanada nadaafadda wanaagsan waxaa ay ka hor-tagaan cudurrada** • **KL 13 to 17: *Kaarka La talinta*Quudinta Dheeriga ah**

IYCF participants resource material book.indd 27 12/20/2017 6:16:45 PM

<table>
<tr><th>Habdhaqanka quudinta dheeriga/kaabista ee lagu Taliyay</th><th>Qodobada kawada hadalka ee Suurtagalka ah

Ogow: dooro 2 ilaa 3 arrimood oo ku habboon xaaladda hooyada</th></tr>
<tr><td>Quudinta Dheeriga ah laga bilaabo 6 ilaa 9 bilood naasnuujinta ugu dar 2 ilaa 3 waqti raashin iyo 1 ilaa 2 cunto fudud maalin kasta

</td>
<td>

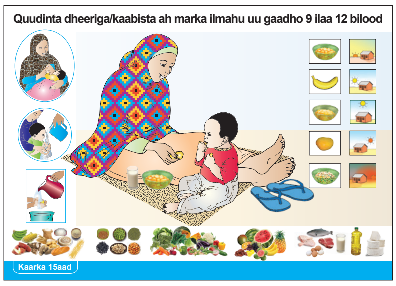
Ku bilow 2 ilaa 3 qaaddo/Mulqacad miiska oo boorash ah la kariyay ama cuntooyin la shiiday (waxaad siisaa tusaalooyin badar iyo cuntooyinka qoyska ah)
Marka uu gaadho 6 bilood cuntooyinkan waxay aad ugu leeyihiin 'dhadhan' marka loo eego cuntada caadiga ah ee la siiyo
Ku samee boorashka caano – gaar ahaan caanaha naaska; lows la shiiday (qiyaas yar oo ah saliid ayaa sidoo kale lagu dari karaa)
Si tartiib ah u kordhi ilaa nus (½) 250 ml koob. Tusi qiyaasta ku jira koobka ay keentay hooyo
Cunto kasta waxaa la siin karaa carruurta ka dib lix bilood haddiiba ay shiidan tahay/la jarjarey. Carruurta uma baahna ilko ay ku cunaan cuntooyinka sida ukunta/Beedka, hilibka, iyo khudaarta caleenta cagaarka ah
KL 12: Habdhaqanada nadaafadda wanaagsan waxaa ay ka hortagaan cudurrada
KL 14: Quudinta dheeriga ah marka uu gaadho 6 bilood ilaa 9 bilood
KL 17: Kala duwanaanshaha cuntada
Buugyaraha Guriga Loo Qaato: Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood

Quudinta Waxtarka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka

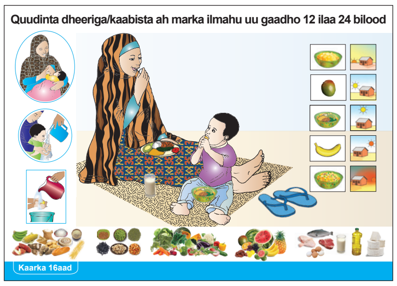
Sii wad naas nuujinta ilmaha markasta oo uu doono, habeen iyo maalinba
Sida ugu dhaqsiyaha badan u quudi ilmaha marka uu bilaabo in uu muujiyo calaamadaha hore ee gaajada
La dhaqan ilmaha adiga oo gacamaha u dhaqaya
Sii ilmaha waqti uu kula qabsado cunista cuntada kale ee aanu ahayn
caanaha naaska
La fadhiiso ilmaha, noqo qof dulqaad leh waxaad si firfircoon ugu dhiirrigelisaa isaga/iyada in ay cunaan
Ku qabo ilmaha dhabtaada
U dhoola cadee ilmaha

</td></tr>
</table>

IYCF participants resource material book.indd 28 12/20/2017 6:16:54 PM

Habdhaqanka quudinta dheeriga/kaabista ee lagu Taliyay	Qodobada kawada hadalka ee Suurtagalka ah Ogow: dooro 2 ilaa 3 arrimood oo ku habboon xaaladda hooyada
Quudinta Dheeriga ah laga bilaabo 9 ilaa 12 bilood naasnuujinta ugu dar 3 ilaa 4 waqti oo cunto ah iyo 1 ilaa 2 cunto dheeraad ah maalin kasta 	• Sii cunto si aad ah loo jarjaray, cuntooyin la shiiday, iyo cuntooyinka ku habboon faro ku cunidda • Si tartiib ah u kordhi ilaa nus (½) 250 ml koob/baaquli. Tusi qiyaasta ku jira koobka ay keentay hooyo • Cuntooyinka laga helo xoolaha waa kuwa aad muhiim u ah waxaana la siin karaa carruurta da'da yar: Si fiican u kari oo u jarjar gobolo aad u yaryar • **KL 12: Habdhaqanada nadaafadda wanaagsan waxay ka hortagaan cudurrada** • **KL 15: Quudinta dheeriga ah marka uu gaaro 9 ilaa 12 bilood** • **KL 17: Kala duwanaanshaha cuntada** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Sii wad naas nuujinta ilmaha markasta oo uu doono, habeen iyo maalinba • Naxariis u muujiyo ilmaha marka aad gacamaha u dhaqaysid • U ogolow ilmaha in uu ka ka qayb galo quudinta dheeriga ah: ku dhiirrigeli ilmaha in uu qaato cuntada, ku dhiirrigeli iskudayada adeegsiga qaadada • Waxaad siisaa ilmaha cunto uu qaadi karo ama qaban karo; carruurta yaryar waxaa uu inta badan doonayaa in isaga isquudiyo ama iyada isquudiso. Ku dhiirrigeli ilamaha in ay isquudiyaan, balse hubso in cuntada badankeeda ay gasho afka ilmaha. • Ka qaybgeli ilmaha "ciyaar" la isugu dayayo in laga dhigo kullanka wax cunista waayo aragnimo wax barasho oo farxad leh. balse aan keliya ahayn waayo aragnimo wax cunis. • Ka dhig wax cunista waqti farxadeed: waxaa sii dheer xaqiijinta in ilmaha uu cunayo cunto ku filan (iyada oo la isticmaalaya saxan/baaquli gaar u ah), dhiirrigeli 'wada sheekaysi' adiga oo ku dayanaya ilmaha codadkiisa

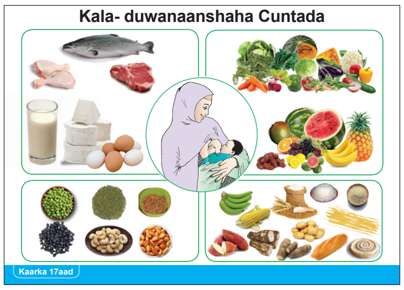
IYCF participants resource material book.indd 29 12/20/2017 6:17:03 PM

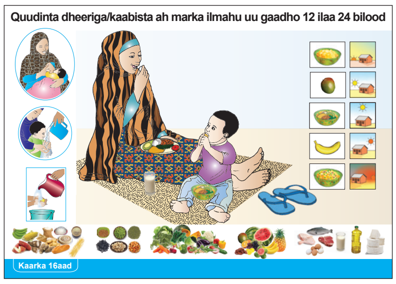
Habdhaqanka quudinta dheeriga/kaabista ee lagu Taliyay	Qodobada kawada hadalka ee Suurtagalka ah Ogow: dooro 2 ilaa 3 arrimood oo ku habboon xaaladda hooyada
	• Ku dhiirrigeli ilmaha in uu wax barto isaga oo ku dayanaya waxa dadka kale ay sameeyaan: haddii aad doonayso in ilmahaaga uu cuno cunto kala duwan, tusi ilmaha adiga oo cuntada cunaya ama wayddiinaya ilmaha weyn/xubin kale oo ka tirsan qoyska in uu tuso o cunista cuntada ilmaha. Uga jawaab ilmaha marka uu la yaabo dhadhanka cusub ama dareenka taabasho adiga oo ula hadlaya si farxad leh/soo jiidasho leh/dhiirrigelin leh. • U raac ilmaha meesha uu caadi ahaan tago. (Inta suurtagalka ah ilmaha waa in uu wax la cuno qoyska si loo abuuro jawi sare u qaadaya kobaca wax ku oolka ah iyo midka bulshada.) • Ha ku adkaanay haddii ilmaha uusan doonayn in uu wax cuno. • Haddii ilmaha uu diido in uu wax cuno, sug ama dibu dhig ilaa waqti kale. • U mahad celi ilmahaaga marka uu cuntada cuno. • Sii cuntooyinka cusub dhawr jeer, carruurta waxaa dhici karta in aanay jeclaan (ama ogolaan) cuntooyin cusub dhawrka iskudayo ee ugu horreeya • Raac jihaynta ilmaha
Quudinta Dheeriga/kaabista ah laga bilaabo 12 ilaa 24 bilood sii 3 ilaa 4 waqti raashin iyo 1 ilaa 2 cunto fudud maalin kasta, oo loogu darayo Naas nuujin  	• Sii cuntooyinka qoyska • Sii afar meelood saddex (¾) ilaa hal koob (250 ml koob). Ku Tus qiyaasta koob ay keentay hooyada • Cuntooyinka la siiyo ilmaha waa in la diyaariyo ka dibna lagu kaydiyo xaalado nadaafadeed si looga hortago shuban iyo xanuun • Cuntooyinka lagu kaydiyo heerkulka qolka waa in la adeegsado 2 saacadood gudahooda ee diyaarinta • **KL 12: Habdhaqanada nadaafadda wanaagsan waxay ka hortagaan cudurrada** • **KL 16: Quudinta dheeriga ah marka uu jiro 12 ilaa 24 Bilood** • **KL 17: Kala duwanaanshaha cuntada** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood** **Quudinta Waxtarka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Sii wad naas nuujinta ilmaha markasta oo uu ubaahdo , habeen iyo maalinba • Naxariis u muujiyo ilmaha marka aad gacamaha u dhaqaysid • U ogolow ilmaha in uu ka ka qayb galo quudinta dheeriga ah: ku dhiirrigeli ilmaha in uu cuno cuntada, ku dhiirrigeli iskudayada isticmaalo qaaddo.

IYCF participants resource material book.indd 30 12/20/2017 6:17:15 PM

Habdhaqanka quudinta dheeriga/kaabista ee lagu Taliyay	Qodobada kawada hadalka ee Suurtagalka ah Ogow: dooro 2 ilaa 3 arrimood oo ku habboon xaaladda hooyada
	• Waxaad siisaa ilmaha cunto uu qaadi karo ama qabansan karo; Ilmuhu waxaa uu inta badan doonayaa in uu isagu cundtada cunno. Ku dhiirrigeli ilmaha in ay cuntada iyagu cunaan , balse hubso in cuntada badankeeda ay gasho afka ilmaha • Sii cuntooyinka qoyska • Ka qaybgeli ilmaha "ciyaar" la isugu dayayo in laga dhigo kullanka wax cunista waayo aragnimo wax barasho oo farxad leh ... balse aan keliya ahayn waayo aragnimo wax cunis. • Ka dhig wax cunista waqti farxadeed: waxaa sii dheer xaqiijinta in ilmaha uu cunayo cunto ku filan (iyada oo la isticmaalaya saxan/ baaquli gaar u ah), dhiirrigeli 'wada sheekaysi' adiga oo ku dayanaya ilmaha codadkiisa/baaqyadiisa • Ku dhiirrigeli ilmaha in uu wax barto isaga oo ku dayanaya waxa ay dadka kale ay sameeyaan: haddii aad doonayso in ilmahaaga uu cuno cunto kala duwan, tus ilmaha adiga oo cuntada cunaya ama wayddiinaya ilmaha weyn/xubin kale oo ka tirsan qoyska in uu tusiyo cunista cuntada ilmaha. Kaga jawaab ilmaha marka uu la yaabo dhadhanka cusub ama dareenka taabasho adiga oo ula hadlaya si farxad leh/yaab leh/dhiirrigelin leh. • U raac ilmaha meesha uu caadi ahaan tago. (Inta suurtagalka ah ilmaha waa in uu wax la cuno qoyska si loo abuuro jawi sare u qaadaya korniinka • Ha ku adkaanay haddii ilmaha uusan doonayn in uu wax cuno. • Haddii ilmaha uu diido in uu wax cuno, sug ama dib u dhig ilaa waqti kale. • U hambalyee ilmahaaga marka uu cunto cuno. • Sii cuntooyinka cusub dhawr jeer, carruurta dhici karta in aanay jeclaan (ama ogolaan) cuntooyin cusub dhawrka iskudayo ee ugu horreeya • Raac jihaynta ilmaha

IYCF participants resource material book.indd 31 12/20/2017 6:17:15 PM

Habdhaqanka quudinta dheeriga/kaabista ee lagu Taliyay	Qodobada kawada hadalka ee Suurtagalka ah Ogow: dooro 2 ilaa 3 arrimood oo ku habboon xaaladda hooyada
Sii ilmaha 2 ilaa 3 cuntooyinka kala duwan ee qoyska: qutul daruuri, digiraha, khudaarta/ miraha, iyo cuntooyinka xoolaha cunto bixin kasta  	Isku day in aad ku quudiso kooxaha cuntada ee kala duwan cunto bixin kasta. Tusaale ahaan: Cuntooyinka laga helo xoolaha: Cuntooyinka hilibka ah *digaaga, kal-luunka, beer*, iyo *ukunta/Beedka* iyo *caan iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo* **1 xiddig *** • Qutul Daruuri: badarada sida galleyda, qamadiga, bariiska, haru-urka iyo masagada iyo xididdada iyo buruqda sida bataati macaan, baradho **2 xiddig**** Cuntada Baalka leh sida digirta, misirta, digirta cagaaran, lawska iyo iniin-yaha sida sisinta **3 xiddig ***** • Miraha iyo khudaarta hodanka ku ah fitimiin A sida *cambaha, baybayga, , liinta, caleemaha cagaaran, karooto, bataati macaan, iyo bocor/Dube* , iyo miraha kale iyo khudaarta sida *muuskaska, caananaaska, qaraha, yaanyada, ofakaadhaha, miraha madow iyo kabaashka***4 xiddig****** • Ku dar qaddar yar oo ah subag ama saliid si aad u siiso tamar dheeraad ah (saliid dheeraad ah looma baahan doona haddii cuntooyin la shiilay la siiyay, ama haddii ilmaha uu u muuqdo mid caafimaad qaba/ cayilan) • **KL 13–17: *Kaararka La talinta* Quudinta Dheeriga ah** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood**

Habdhaqanka quudinta dheer-iga/kaabista ee lagu Taliyey	Qodobada Dooda La talinta Suurtagalka ah Ogow: Xulo 2 ilaa 3 oo aad ugu habboon xaaladda hooyada iyo/ama KU DAR qodobada kale ee munaaqasho ee laga helo aagga aqoonta
	• **OGOW: cuntooyinka ayaa loogu dari karaa si kala duwan si loo abuuro cunto/raashin 4 xidig leh/4 star ah. Ku daridda cuntooyinka laga helo xoolaha waa mid si aad ah muhiim u ah.**
Sii wad naasnuujinta ilaa uu ka gaaro da'da labo sano ama ka badan  	• Inta lagu guda jiro sanadada koowaad iyo labaad, caanaha naaska waa il muhiim ah oo laga helo nafaqada ilmahaaga • Naasnuuji inta u dhexeysa waqtiyada raashinka iyo raashinka kadib; ha yareynin tirada naasnuujinta • **KL 13 to 17: *Kaararka La talinta* Quudinta Dheeriga ah** • ***Buugyaraha Guriga Loo Qaato*: Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood**

IYCF participants resource material book.indd 32 12/20/2017 6:17:47 PM

<table>
<tr>
<th>Habdhaqanka quudinta dheer-iga/kaabista ee lagu Taliyey</th>
<th>Qodobada Dooda La talinta Suurtagalka ah

Ogow: Xulo 2 ilaa 3 oo aad ugu habboon xaaladda hooyada iyo/ama KU DAR qodobada kale ee munaaqasho ee laga helo aagga aqoonta</th>
</tr>
<tr>
<td>Dulqaad yeelo waxaadna si firfircoon ugu dhiirrigelisaa ilmaha in uu cuno dhammaan cuntadiisa/cuntadeeda

 </td>
<td>
• Marka hore ilmaha wuxuu u baahan karaa waqti uu kula qabsanayo cun-tooyinka kale ee aan ahayn caanaha naaska

• Adeegso saxan gooni ah si aad ugu quudiso ilmaha adiga oo hub-sanaya in isaga ama iyada ay cunaan cuntada la siiyay

• KL 12 to 17: Kaararka la talinta Quudinta Dheeriga ah

• Buugyaraha Guriga Loo Qaato: Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood

Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka

• Si soo noqnoqota u dhiirrigeli ilmahaaga; wajah ilmaha

• Ka qaybgeli ilmaha "ciyaar" la isugu dayayo in laga dhigo kullanka wax cunista waayoaragnimo wax barasho oo farxad leh. balse aan keliya ahayn waayoaragnimo wax cunis.

• Ka dhig wax cunista waqti farxadeed: waxaa sii dheer xaqiijinta in ilmaha uu cunayo cunto ku filan (iyada oo la isticmaalayo saxan/baaquli gaar u ah), dhiirrigeli 'wada sheekaysi' adiga oo ku day-anaya ilmaha codadkiisa/baaqyadiisa

• Ku dhiirrigeli ilmaha in uu wax barto isaga oo ku dayanaya waxa ay dadka kale ay sameeyaan: haddii aad doonayso in ilmahaaga uu cuno cunto duwan, tusi ilmaha adiga oo cuntada cunaya ama weyddiinaya ilmaha weyn/xubin kale oo ka tirsan qoyska in uu tusiyo cunista cuntada ilmaha. Kaga jawaab ilmaha marka uu la yaabo dhadhanka cusub ama dareenka taabasho adiga oo ula hadlaya si farxad leh/yaab leh/dhiirrigelin leh.

• U raac ilmaha meesha uu caadi ahaan tago. (Inta suurtagalka ah ilmaha waa in uu wax la cuno qoyska si loo abuuro jawi sare u qaadaya kobaca waxkuoolka u ah iyo midka bulshada.)

• Ha ku adkaanay haddii ilmaha uusan doonayn in uu wax cuno.

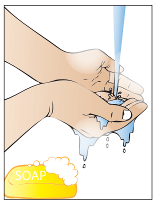
• Haddii ilmaha uu diido in uu wax cuno, sug ama dibu dhig ilaa waqti kale.

• U hambalyee ilmahaaga marka uu cunto cuno.

• Sii cuntooyinka cusub dhawr jeer, carruurta waxaa dhici karta in aanay jeclaan (ama ogolaan) cuntooyin cusub dhawrka iskudayo ee ugu hor-reeya

• Raac jihaynta ilmaha
</td>
</tr>
</table>

IYCF participants resource material book.indd 33 12/20/2017 6:17:51 PM

Habdhaqanka quudinta dheeriga/kaabista ah ee lagu Taliyay	Qodobada Dooda la talinta Suurtagalka ah Ogow: Xulo 2 ilaa 3 arrimood oo aad ugu habboon xaaladda hooyada iyo/ ama KU DAR qodobada kale ee munaaqasho ee laga helo aagga aqoonta
Ku dhaq gacamaha biyo iyo saabuun ka hor inta aadan diyaarin cunto, aadan wax cunin oo aadan quudin carruurta da'da yar Dhaq gacamaha ilmaha ka hor inta aadan wax cunin. 	• Cuntooyinka la rabo in la siiyo ilmaha waa in mar walbo lagu kaydiyo oo lagu diyaariyo xaalado nadaafadeed si looga hortago fadarayn, taas oo keeni karta shuban iyo jirrooyin kale • Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo ka dib adeegsiga musqusha iyo dhaqidda ama nadiifinta salka ilmaha. • KL 12: Habdhaqanada nadaafadda wanaagsan (nadiif ahaanshaha) waxay ka hortagaan cudurrada • La dhaqan/ ilmaha adiga oo gacamaha u dhaqaya
Quudi ilmaha iyada oo la adeegsanayo koob iyo qaaddo nadiif ah	• Koobabka waa ay fududahay in la nadiifiyo • **KL 13–17: *Kaararka La talinta* Quudinta Dheeriga ah**
Ku dhiirrigeli ilmaha in uu naasnuugo in badan iyo in uu siiwado cunidda xilliga xannuunka iyo in uu qaato cunto dheeraad ah ka dib xannuunka 	• Baahida cuntada iyo cabitaanada waxay badan yihiin xilliga xannuunka. • Carruurta xanuunsan waxay u baahan yihiin cunto dheeraad ah waana in la naasnuujiyo in badan si ay dibu helaan awoodda iyo miisaanka ay lumiyeen xilliga xannuunka/jirrada. • Ka faa'iideyso muddada kadib jirada marka rabitaanka raashinka uu dib u soo noqdo si aad u hubsato in ilmaha uu ka kabsado cunto rabitaanka la'aanta xilliga xannuunka/jirrada. • **KL 19: Quudinta ilmaha xanuunsan ee da'diisu ka weyn tahay 6 bilood** **Quudinta Waxqabadka leh iyo Habdhaqanada Daryeelka** • Caddee oo wax ka qabo calaamadaha jirrada carruurnimada • Haddii rabitaanka cuntada ee ilmaha ay hoos u dhacdo, ku dhiirrigeli iyada ama isaga in ay marar badan cunaan cunto yaryar. • Xilliga ilmaha uu xannuunsan yahay waxaad siisaa marar badan raashin yar yar iyo cabitaan badan, oo ay ka mid yihiin caanaha naaska ama cabitaanno kale. • Ku dhiirrigeli ilmaha in uu cuno cuntooyinka jilicsan oo kala duwan ee (isaga ama iyada) ay jecel yihiin. Haddii uu xanuunsado ka dib in badan ku quudi marar badan cunto marka loo eego sida caadiga ah ugu yaraan 2 toddobaad.

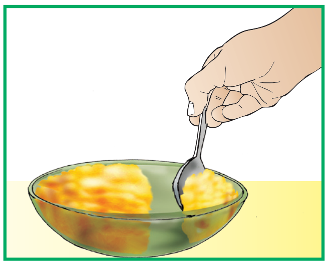
IYCF participants resource material book.indd 34 12/20/2017 6:18:09 PM

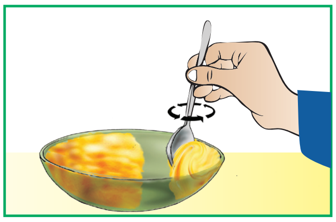
Ogow:

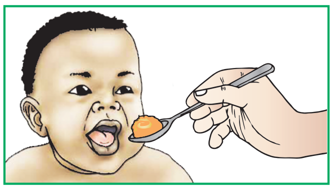
- Adeegso cusbo macdanta Aayodhiin leh marka aad diyaarinayso cuntooyinka qoyska meelaha ay ku yar tahay macdantani.
- Dalalka uu ka jira yaraanshaha faytimiinka A ee shaaca ku ah, waxaad siisaa faytamiin A dheeraad ah ilmaha yar iyo cunuga da'yarta ah oo bilaabanaysa 6 bilood (ama sida ay qabaan tallooyinka qaranka), lix bilood kasta ilaa 5 sano
- Dalalka heerarka sarreeya ee dhiigyarida iyo yaraanshaha nafaqooyinka yaryar ay ka jiraan, budooyinka nafaqada yaryar ee badan oo ku jira kiish yar ayaa la siin karaa bilowga 6 bilood, iyada oo la eegayo tallooyinka qaranka
- Dalalka leh heerarka sarreeya ee koriimada xumaata iyo sugnaan la'aanta cuntada, cunto dheeraad ah oo gaar ah ayaa la siin karaa carruurta bilaabaysa 6 bilood. Cuntooyinkan dheeraadka ah waxaa sida caadiga ah lagu daraa cuntooyinka dheeriga ee caadiga ah si looga hodmiyo raashinka waana in aanay beddelin cuntooyinka degaanka. Haddii badeecooyinka noocaas ah laga heli karo nidaam caafimaad ama looga heli karo kharash macquul ah suuqa, waa in lagula taliyo daryeelayaasha sida in ay yihiin hab lagu wanaajiyo tayada cuntada carruurta

IYCF participants resource material book.indd 35 12/20/2017 6:18:09 PM

Kaarka La talinta 8.1: Sida loogu darro Budada Kaaba Nafaqooyinka Yar yar (MNPs) ee Cuntooyinka Dheeriga/kaabista ah



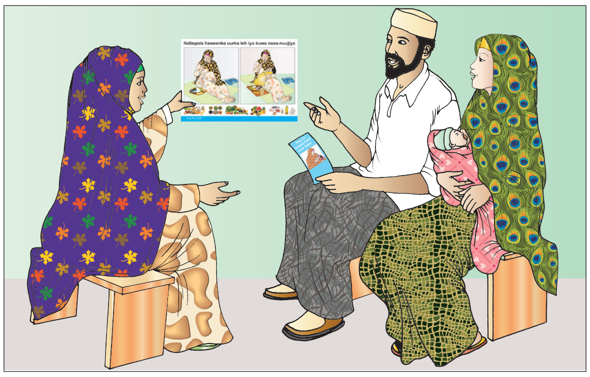




1. Gacmaha saabuun ku dhaq.
2. Diyaari cunto karsan – boorash/mushaari dhumuc leh, baradho shiidan (cunto kasta oo adag, xoogaa yara adag ama shurbad ama mushaari oo kale ah
    - Hubso in cuntada heer kulkeeda uu yahay mid diyaar u ah in la cuno
    - HAKU darin cunto kulul: haddii cuntadu ay kulu- shahay, aayroonta(iron) waxaa ay beddeli doontaa dhadhanka iyo midabka cuntada.
    - HAKU darin wax cabbitaanno ah (oo ay ka mid yihiin biyo, shaah, boorash biyo biyo ah): dareeraha qabowga ah iyo budooyinka (MNPs) iskuma qasmaan balse waxay dul sabeeyaan xagga sare; aayroonta (iron) waxay u milmi doontaa si dhaqso ah waxaa ay beddelaysaa midabka iyo dhad-hanka cuntada
2. U qoondee qayb yar oo cunto ah oo ilmuhu uu ku dhammeyn karo hal mar
3. Rux hal bac oo budada ah si aad u hubiso budada in aanay isku dhegdheganayn
    - Jeex oo fur bacda
    - Ku shub budada bacda ku jirta oo dhan qayb/qaddar yar oo cuntada ilmaha ah
4. Si fiican isugu qas
5. Ku dhiirrigeli ilmaha in uu dhammeeyo qaybta yar ee cuntada oo dhan ah ee lagu qasey budada (*MNPs*), ka dibna ku quudi ilmaha cuntada inteeda kale
    - Cuntada waa in la cuno 30 daqiiqo gudahooda marka lagu qaso budada (MNPs). Haddii cuntada ay taallo waqti dheer, aayroonta (iron) waxaa ay beddeli doontaa midabka iyo dhadhanka cuntada, cunugaaga waxaa uu diidi karaa in uu cuno
    - Waxaad ku dari kartaa bacda budada (MNPs) oo dhan cunto kasta. Hasey-eeshee keliya hal bac oo budada (MNPs) waa in la siiyaa maalintii.

Agabka/Qalabka Ka qaybgalaha 9.1: Xirfadaha Kalsooni Dhisidda iyo Taageero Siinta

1. Aqbal/ogolow dareenka hooyada, aabaha ama daryeelaha si loo dhiso kalsoonida ka hor inta aadan siin xogta.
2. Ku ammaan waxyaalaha saxda ah ee hooyada, aabbaha, dary-eelaha iyo ilmaha ay sameeyaan.
3. Sii caawimaad wax ku ool ah
4. Sii xog kooban oo ku habboon
5. Kula hadal luuqad fudud
6. Isticmaal kaararka la talinta ee ku habboon
7. U soo jeedi hal ama laba talo oo aan ahayn amarro



IYCF participants resource material book.indd 36 12/20/2017 6:18:32 PM

Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 9.2: Qiimeynta QUUDINTA HABBOON EE DHALLAANKA IYO ILMAHA/CARRUURTA YAR YAR

	Magaca Hooyada/ Aabbaha ama Daryeelaha		**Magaca Ilmaha**	**Da'da Ilmaha (bilaha uu dhammeystay)**	**Tirada carruurta waaweyn**	
Qiimeeynta hooyada/ daryeelaha						
Xannuunka ilmaha	Ilmaha xannuunsan		Ilmaha aan xannuunsanyn		Ilmaha soo bogsanaya	
Tusaha korodhka koriinka oo kordhaya	Haa		Maya		Isma badalin	
Ma naas nuujisaa ilmaha?	Haa	Maya	Goorma ayaad joojisay naas nuujinta?	Imisa jeer ayaa naas nuujisa maalintii	Maxaad dhibaato kala kulantaa naas nuujinta?: Waa sidee naasnuujinta?	
Cuntooyinka dheeriga/ kaabistaah	Ilmahaaga ma qaadanayaa wax kale oo uu cuno?	Waa maxay		Imisa jeer maalintii	Qaddarka: intee in le'eg (Tix. 250ml)	Adkaanta/ ribanaanta cuntada.
	Qutul daruuriga (boorash, tusaale cuntooyinka kale ee degaanka)					
	Noocyada kala duwan ee digirta ee degaanka)					
	Khudaarta/Midhahalaga helo deegaanka)					
	Noocyada hilibka, ukunta iyo caanaha laga helo deegaanka					

Cabitaanada	Ilmahaaga ma qa-adanayaa wax kale oo cabbitaan ah?	Waa maxay	Inta jeer maalintii	Qaddarka: intee in le'eg (Tix.250ml)	Adeegsiga masaasad? Haa/Maya
	Caano kale				
	Cabitaano kale				
Caqabadaha kale?					
Hooyada/ daryeelah ayaa ku caawiya ilma-ha (quudinta waxqabadka leh)	Kumaa caawiya ilmahaaga marka uu wax cunayo?				
Nadaafadda	Waxaa lagu quudiya ilmaha koob iyo qaaddo/malqacad nadiif ah		Waxaa lagu dhaqaa/mayd-haa gacamaha biyo socda oo nadiif ah, iyo saabuun/ dambas ka hor diyaarinta cun-tada, cunista, iyo quudinta ilmaha carruurta yaryar	Waxaa lagu dhaqaa/maydhaa gacmaha ilmaha biyo socda oo nadiif ah, iyo saabuun/dambas ka hor inta aanay wax cunin	

IYCF participants resource material book.indd 38 12/20/2017 6:18:33 PM

Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 9.3: Liisto hubineedka/ u fiirsashada ee Qiimeynta QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA YAR YAR

Magaca La taliyaha:____

Magaca Goobjoogaha:____

Taariikhda booqashada:____

(√ oo la macna ah Haa iyo × oo la macna ah Maya)

La taliyaha Miyuu:

Adeegsaday xirfadaha Dhageysiga iyo Barashada:

- ❑ La simay heerka madaxiisa madaxa hooyada/aabbaha/daryeelaha?
- ❑ U dhug yeeshay? (U qaabilay hooyada si fool ka fool ah
- ❑ Meesha ka saarey carqaladaha? (Miisaska iyo qoraallada)
- ❑ Waqti ku filan la qaatey?
- ❑ Ma isticmaaley taabasho habboon?
- ❑ Weydiiyay su'aalooyin furan?
- ❑ Isticmaaley jawaabo iyo baaqyo muujinaya danayn/xiisayn?
- ❑ Dib u waydiiyay waxa ay sheegeen hooyada/aabbaha/daryeelaha?
- ❑ Iska ilaaliyey isticmaalka ereyo wax amraya?
- ❑ U oggolaadey hooyada/waalidka/daryeelaha waqti ay ku hadlaan?

Adeegsaday Xirfadaha Kalsooni Dhisid iyo Taageero Siinta:

- ❑ Aqbalay dareenka hooyada ama daryeelaha?
- ❑ Dhageystay cabashada ay qabaan hooyada/daryeelaha?
- ❑ Ku ammaanay waxa hooyada iyo ilmaha ku saxan yihiin?
- ❑ Siiyey caawimaad wax ku ool leh?
- ❑ Siiyey xog ku habboon oo kooban?
- ❑ Kula hadlay luuqad fudud?
- ❑ U soo jeedi hal ama labo talo oo aan ahayn amarro?

QIIMEYNTA

(√oo la macne ah Haa iyo × oo la macnaha ah Maya)

La taliyaha Miyuu

- ❑ U qiimeeyay da'da si sax ah?
- ❑ Eegay fahanka hooyada ee tusaha korodhka koritaanka ee ilmaha?
- ❑ Weydiiyey xunuuno ilmaha dhawaan ku dhacay?

Naas nuujinta (hooyada):

- ❑ Qiimeeyay xaalka naas nuujinta ee hadda la joogo?
- ❑ Ka eegay dhibaatooyinka naasnuujinta?
- ❑ Qiimeeyay habka naas nuujinta?

Cabbitaanno:

- ❑ Qiimeeyay in cabitaano kale ay jiraan?
- ❑ Waydiiyay isticmaalka masaasadda?

Cuntooyinka:

- ❑ Qiimeeyay qaadashada 'cunada kale'?

Quudinta waxtarka leh:

- ❑ Weydiiyay haddii ilmaha uu helo dhiira galin marka uu wax cunayo?
- ❑ Weydiiyay quudinta waxtarka leh iyo habka loo xanaaneeyo ilmaha.

Nadaafadda:

- ❑ Eegay nadaafadda la xiriirta quudinta?

FALANQEYN

(√ oo la macna ah Haa iyo × oo la macna ah Maya)

La taliyaha Miyuu?

- ❑ Gartay dhibaato la xariirta quudinta?
- ❑ Mudnaan kala siiyay dhibaatooyinka? (Haddii ay jiraan in ka badan hal)
- ❑ Ma u Diiwaangeliyey dhibaatooyinka sida ay u kala mudayihiin: ___

TALLAABO/ Falcelin

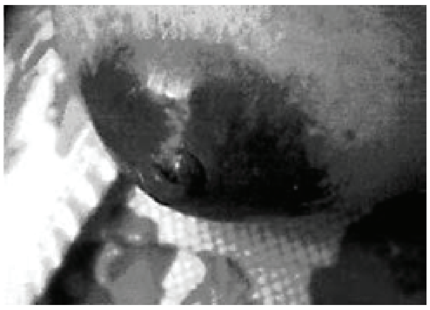
(√oo la macne ah Haa iyo × oo la macnaha ah Maya)

La taliyaha Miyuu?

- ❑ Ku ammaaney hooyada/daryeelaha in ay sameeyeen hab dhaqanada lagu taliyay?
- ❑ Wax ka qabtay caqabadaha naas nuujinta sida, qabsashada aan habooneyn ama hab naas nuujinta khaldan.
- ❑ Kala hadlay tallooyinka quudinta da'da ku habboon?
- ❑ Soo bandhigey hal ama laba kala doorasho? (waqti ku xiran) ee ku habboon da'da ilmaha iyo dabeecadaha quudinta
- ❑ Ku caawiyay hooyada in ay kala doorato hal ama laba isku day si ay uga gudubto caqabadaha quudinta?
- ❑ Adeegsaday ***Kaararka La talinta*** *iyo Buug yarayaasha xambaarsan fariimaha* ku habboon xaaladda ilmaha?
- ❑ Weydiiyay hooyada, aabbaha ama daryeelaha in ay dib u sheegaan go'aamada la isla qaatay isla markaana uu diiwaangeliyay go'aamada la isla qaatay?
- ❑ Weydiiyay hooyada, aabbaha ama daryeelaha in ay qabaan su'aalo kale?
- ❑ U gudbiyay xarun caafimaad hadii ay lagama maarmaan tahay?
- ❑ U sheegay halka hooyada, aabbaha ama daryeelaha ay ka heli karaan taageero dheeraad ah?
- ❑ la sameestay balan waqti cayiman leh oo la xadhiidha kulanka dambe ee soo noqoshada?
- ❑ Uga mahadceliyay hooyada, aabbaha ama daryeelaha waqtiga ay wada qaateen?

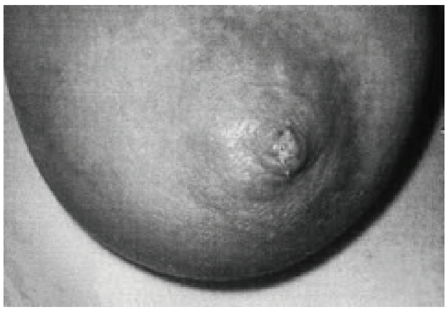
IYCF participants resource material book.indd 40 12/20/2017 6:18:34 PM

Agabka/Qalabka Ka qayb galaha10.1: Dhibaatooyinka Guud ee Naasnuujinta

Dhibaatada naasnuujinta	Ka hortagga	Waxa ay tahay in la sameeyo
Dararida Naaska **Calaamadaha:** • Waxaa ay ku dhacdaa labada naasba • Barar • Danqasho • Diirrimaad • Soo guduudasho/casaan yar • Xannuun • Maqaarka oo birbirqa/ dhalaal, soo dararid iyada oo ibtuna ay naaska la sinnaato oo ay adkaato in uu ilmuhu afka galiyo • Waxaa ay badanaa dhici kartaa maalinta 3aad ilaa 5aad marka uu ilmuhu dhasho (markaas oo caanaha naasku soo saarayo ay aad u badato oo ilmuhuna uusan naaska si fiican u nuugin)	❑ Si wadajir ah meel ha u wada joogaan hooyada iyo ilmaha ka dib dhalmada ❑ hooyadu Ilmaha iyaga oo jidhkoodu isgaarayo ❑ U bilow naasnuujinta saacad gudaheed marka uu dhasho ❑ Qabsahada haboon ee naas nuujinta ilmaha ❑ Naaska nuuji mar kasta oo uu ilmuhu u baahdo maalin iyo habeen: 8 ilaa 12 jeer 24kii saacba Ogow:maalintakoowaad iyo tan labaad waxaa laga yaabaa in ilmuhu uu quuto 2 ilaa 3 jeer	❑ Sii wanaaji sida uu ilmuhu u qabsado naaska ❑ in kabadan intii hore naas nuuji ilmaha ❑ Si tartiib ah u salaax naasaha si ay u dararaan oo caanuhu uga soo baxaan ❑ Riix qaybta madow ee naaska si aad u yareyso bararka, oo aad gacan uga siiso in uu ilmuhu qabsado/afka gashado ❑ U dhig labada naasba ❑ Ulis caanaha naaska si aad culeyska uga yareyso ilaa ilmaha ay u fududaato nuugista naaska ❑ Wax qabow saarsaar naasaha si aad u yareyso bararka ka dib marka aad caanaha listo naasaha ❑ Ka hor inta aadan lisin naasaha saar saar wax diirran si ay caanaha u soo bixi karaan
Ibta Naaska oo Dildilaacsan ama Xanuunaysa  **Calaamadaha:** • Ibta naaska oo xannuun ta • Dildilaacyo ku yimaada qaybta sare ama salka ibta naaska • Dhiigbax marmar ah • Waxaa laga yaabaa in ay caabuq qaado	❑ Si fiican oo ilmuhu u qabsado naaska ❑ Ha adeegsan masaasadaha quudinta (habka nuugidda wuxuu ka duwan yahay naasnuunaasnuujinta sidaa awgeed wuxuu sababi karaa 'jahwareerka ibta') ❑ Ha u isticmaalin saabuun ama kareem ibta naasaha	❑ Ha joojinin naasnuujinta ❑ Wanaaji qabsashada naaska adiga oo xaqiijinaya in ilmaha uu si toos ah u qabsado naaska. ❑ Ku bilow in aad ilmaha ka nuujiso naaska dhanka xannuunka yar leh ❑ Bedel qaababka naas nuujinta ❑ Ilmaha u ogolow in uu iskii iskaga daayo naaska ❑ Mari dhibco caanaha naaska ah ibta naaska ❑ Ha u isticmaalin saabuun ama kareem ibta naasaha ❑ Ha sugin ilaa naaska uu ka buuxsamo si aad u naas nuujiso ❑ Ha isticmaalin masaasad

IYCF participants resource material book.indd 41 12/20/2017 6:18:35 PM

Dhibaatada naasnuujinta	Ka hortagga	Waxa ay tahay in la sameeyo

Xididada Caanaha Naaska oo Xirma iyo Naaso Barar (*Mastitis*)

Calaamadaha xididada Caanaha Naaska oo Xirma:
• Barar, danqasho, guduudasho/casaan meela qaar ku kooban, xumad la'an.
Calaamadaha Naaso Barar ka (*Mastitis)*:
• Barara is la markaan adkaada
• Xannuun daran
• Guduudashada/casaan hal meel
• Guud ahaan aan fiicnaan dareemayn
• Qandho/xumada
• Mararka qaar ilmaha wuxuu diidayaa in uu nuugo naaska iyada oo caanaha ay leeyihiin dhadhan dhanaan
	❑ Waa in aad taageero qoyska si aad u sameyso hawlaha daryeelka qoys ka ee aan ahayn kuwa ilmaha yar
	❑ Hubso in uu u qabsado naaska si wanaagsan
	❑ Naaska nuuji ilmaha markasta oo uu doono, u ogolow ilmaha in uu iskiisa dhameysto ama uga soo foqo naaska
	❑ Ka fagow in aad naaska ku qabato sidii maqas oo kale
	❑ Iska ilaali dharka kugu dhegan
		❑ Ha ka joojin ilmaha naas nuujinta naasnuujinta (haddii caanaha aan laga saarin halista in ay malaxaysato ayaa kordhaysa; ilmaha ha nuugo naaska in badan
		❑ Ku kubba kubbee shukumaan/ Tuwaal diiran
		❑ U qabo ilmaha boosas/qaabab kala duwan, sidaas awgeed carabka ilmaha/garkiisu ha u dhawdo goobta naaska xiran/ bararka ee gaduudan naaska si ay u salaaxaan naaska ka dibna caano uga yimaadaan.
		❑ Hubi in uu u qabsado naaska si wanaagsan ee laguu talagalay xididada naaskee ee xidhma,:Ku Salaax farahaaga naaska adoo uwada dhinaca ibta si caanah uga yimaadaan , ka dib na u lis caanaha ama u ogolow inuu nuugo labo ilaa seddex saac maalin iyo habeen
		❑ Hooyadu ha nasato
		❑ Ku dhiirigalin hooyadu in ay qaadato cabitaano dheeraad ah.
		❑ Haddii ay san jirin isbedel caafimaad oo ay hooyadu sameeysan mudo 24 saac u gudbi goob caafimaad
		    ❑ Haddii uu jiro naas barar: xanuun leh oo ay ku adag tahay in uu ilmuhu nuugo iska lis caanaha (waa haddii aysan qabin hooyadu fayriska HIV)
		    ❑ Haddii uu jiro naas barar hooyadu dhakhtar ha aado
		❑ Haddii malax ay ku jirto, daadi adiga oo iska lisaya ka dibna sii wad naasnuujinta

IYCF participants resource material book.indd 42 12/20/2017 6:18:35 PM

Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 10.2: Caanaha Naaska "Oo aan ku filnayn"

Caanaha naaska "oo aan ku filnayn"	Ka hortagga	Waxa ay tahay in la sameeyo
Dareenka hooyada • Hooyada "waxay u maleynaysaa" in aanay lahayn caano ku filan ilmaha • (Ilmaha ma deggana ama ma qanacsana) Marka hore go'aami haddii ilmaha uu helayo caano ku filan ama haddii uusan helayn adigoo eegaya (miisaan, soo saarka kaadida iyo saxarada)	❑ Ilmaha hooyadu ha laab galiso iyada oo jidhkeeda iyo ka ilmuhu is gaadhayo marana u dhaxayn. ❑ U bilow naasnuujinta saacad gudaheed marka uu dhasho ❑ La joog ilmaha ❑ Hubi in si fiican ilmuhu u qabsado naaska ❑ Ku dadaal naas nuujinta mar kasta uu ilmuhu u baahdo. ❑ Ilmaha u daa hal naas ilaa uu ka dhamaysanayo. ❑ Si barax tiraan u naasnuuji habeen iyo maalin ❑ Ka fagow musaasa ❑ Dhiirigali hababka ugu haboon isticmaalka kalakorinta ubadkaisticmaalka isticmaalka hababka ugu a hababka qorsheynta qoyska ee habboon	❑ Tixgeli walaaca hooyada iyo sababta ay u maleynayso in aanay lahayn caano ku filan ❑ Go'aami inay ay jirto sabab cad oo dhibato ku ah hooyada sida (hab naas nuujin liidata, hooyada oo maskixiyan u daganayn, ilmaha ama hooyada oo jirran/ xanusan). ❑ Eeg miisaanka ilmaha iyo soo saarka kaadida iyo saxarada (haddii ilmaha miisaanka soo uu hooseyo u gudbixarun caafimaad) ❑ Dhis kalsooniada hooyada– una xaqiiji in ay soo saari karto caano ku filan ❑ Sharax waxa ay dhibaatadu noqon karto – koritaan xumida (2 ilaa 3 toddobaad, 6 toddobaad, 3 bilood) ama naas nuujin ❑ Sharax muhiimadda ay leedahay in la soo saaro caanaha naaska oo badan ❑ Hubi o wanaaji qabsashada naaska ❑ U Soojeedi hooyada in ay joojiso cuntada dheeriga ah ee ilmaha sida biyo, caanaha warshadaysan, shaah, ama cabitaanno kale ❑ Isku day in aadan ka fogaan ilmaha iyo daryeelayaasha ee ilmaha (iska lis caanaha naaska marka aad ka maqan tahay ilmaha) ❑ U soojeedi wanaajinta habka quudinta wanaagsan. Marar badan quudi ilmaha xiliwalba uu u baahdo, habeen iyo maalin. ❑ U ogolow in ilmaha iskii u daayo. ❑ Xaqiiji hooyadu in ay qaadato cunto iyo cabitaan ku filan. ❑ Markaste oo naasnuujinta loo badiyo ilmaha waxaa ay naasuhu soo saran caano badan. ❑ Hooyodu waa in ay qaadataa cabitaanada iyo cuntooyinka laga heli karo degaanka ee ku caawiya hooyadu in ay 'soosaarto caano' ❑ Xaqiiji in hooyada iyo ilmuha jidhkoodu isgaadho marka ay naas nuujinayso suurtagalsan.

IYCF participants resource material book.indd 43 12/20/2017 6:18:35 PM

Caanaha naaska "oo aan ku filnayn"	Ka hortagga	Waxa ay tahay in la sameeyo
Dhab ahaan caanaha naaska "kuma filna" • Ilmaha miisaankiisa ma kordhayo: marka loo eego cabiraada heerka korniinka ilmaha ka yar 6 bilood. • Waxaa loogu talo galay ilmaha yar marka uu gaadho maalinta 4aad ilaa 6 toddobaad: ugu yaraan in uu ilmuhu uu kaadsho 6 uuna saxaroodo 3 ilaa 4 jeer malintii.	❑ La mid ah sida kor ku xusan	❑ La mid ah sida kor ku xusan ❑ Haddii korodhka misanka uusan wanaagsanayn toddobaad ka dib, u gudbi hooyada iyo ilmaha xarunta caafimaadka ugu dhaw

IYCF participants resource material book.indd 44 12/20/2017 6:18:36 PM

Agabka/Qalabka ka qayb galaha 12.1: Sida loo Sameeyo Koox Hawlqabad u heellan

***Agabka/Qalabka ka qayb galaha* 12.1: Sida loo Sameeyo Koox Hawlqabad u heellan**

ISBARA ADIGA IYO CAAWIYAHAAGU KOOXDA

U SOO BANDHIG MAWDUUCA MAANTA EE AAD KA DOODAYSAAN, adiga oo:

- U sheegaya sheeko
- Sameynaya ruwaayad yar
- Adeegsanaya muuqaal

INDHA INDHEE, KA FIKIR, ISKUDAY OO SAMEE (IFIS)

- Ka dib sheekada, riwaayadda ama muuqaalka, weydii kooxdii ka qaybgalayaasha ahayd waxa ay **GARTEEN/ INDHA INDHEEYEEN**
  - ❑ Waa maxay waxa ka dhacay sheekada/riwaayadda ama muuqaalka?
  - ❑ Waa maxay waxa ay jillayaasha ka sameynayaan sheekada/riwaayadda ama muuqaalka?
  - ❑ Sidee ayay jillayaashu u arkayeen waxa ay sameynayeen? Waa maxay sababta ay sidaa u sameeyeen?
- Weydii kooxda ka galayaasha ah waxa **AY KA FIKIRAYEEN**:
  - ❑ yaad taqaanaa oo sidaan sameeya (dabeecadda/habdhaqanka)?
  - ❑ Sidee ayay ku awoodeen in ay sidaan ku sameeyaan (dabeecadda/habdhaqanka)?
  - ❑ Waa maxay faa'iidada uu leeyahay qaadashada habdhaqanka lagu sharxay sheekada/riwaayadda ama muuqaalka?
- Weydii kooxda ka qayb galayaasha ah waxa ay doonayaan in ay **ISKU DAYAAN**:
  - ❑ Haddii aad ahaan lahayd hooyada (ama jille kale), miyaad dooni lahayd in aad isku daydo habdhaqanka cusub?
  - ❑ Hadii dadka bulshadani ay ku jiraan xaalado isku mid ah, ma doonayaan inay isku dayaan habdhaqanadani? Haa-Sababee, Maya- sababee?
- Weydii kooxda ka qayb galayaasha ah haddii ay **SAMAYN** la haayeen si la mid ah:
  - ❑ Maxaad ka sameyn lahayd xaaladan oo kale? Waa maxay sababta?
  - ❑ Waa maxay dhibaatooyinka laga yaabo in aad la kullanto?
  - ❑ Sidee ayaad u awoodi doontaa in aad xaliso?
- Weydii kooxda ka qayb galayaasha ah in ay ku celiyaan farriimaha muhiimka ah.

Isxasuusin: Haddii ay habboon tahay, Waqti u qabo kullanka xigga kuna dhiirrigeli kooxda ka qayb galqayb galeyaasha ah in ay diyaar u noqdaan ayna ka hadlaan waxa dhacey marka ay isku dayeen dhaqanka cusub ama ku dhiirrigeliyeen qof in uu isku dayo. Sida ay u awoodeen in ay uga gudbaan caqabad kasta? Maxay ka ogaadeen calaamadaha hore ee gaajada ee ilmahooda? Waa maxay TALOOYINKA ay haystaan si ilmahooda ay isugu dayaan cunto

Agabka/Qalabka Ka Ka qayb galaha 12.2: Liiska hubinta indha indhaynta ku saabsan Sida Loo Sameeyo Kooxda Hawlqabad u heelan

La taliyaha Miyuu:

(Loogu talo galay Haa√ iyo loogu talo galay Maya ×)

- ❑ Is baray ka qayb galayaasha?

Indha indheeyay oo weydiiyay kooxda ka qayb galayaasha ah:

- ❑ Waa maxay waxa ka dhacay sheekada/riwaayadda ama muuqaalka?
- ❑ Waa maxay waxa ay jillayaasha ka sameynayaeen sheekada/riwaayadda ama muuqaalka?
- ❑ Sidee ayay jillayaashu u arkayeen waxa ay sameynayeen? Waa maxay sababta ay sidaa u sameeyeen?

Ma fikiray oo weydiiyay kooxda ka qayb galayaasha ah:

- ❑ Kumaa taqaanaa oo sidaan sameeya (dabeecadda/hab dhaqanka lagu taliyay)?
- ❑ Sidee ayay ku awoodeen in ay sidaan ku sameeyaan (dabeecadda/hab dhaqanka lagu taliyay)?
- ❑ Waa maxay faa'iidada uu leeyahay qaadashada hab dhaqanka lagu sharxay sheekada/riwaayadda ama muuqaalka?
- ❑ Ka dooda farriimaha muhiimka ah ee mawduuca maanta?

Ma Isku dayey oo weydiiyay kooxda ka qayb galayaasha ah:

- ❑ Haddii aad ahaan lahayd hooyada (ama jille kale), miyaad dooni lahayd in aad isku daydo hab dhaqanka cusub?
- ❑ Hadii dadka bulshadani ay ku jiraan xaalado isku mid ah, ma doonayaan inay isku dayaan habdhaqanadani? Haa- Sababee, Maya- sababee?

Ma sameeyey oo weydiiyay kooxda ka qayb galayaasha ah:

- ❑ Maxaad ka sameyn lahayd xaalad la mid ah? Waa maxay sababta?
- ❑ Waa maxay dhibaatooyinka laga yaabo in aad la kullanto?
- ❑ Sidee ayaad u awoodi doontaa in aad xaliso?
- ❑ In ay ku celiyaan farriimaha muhiimka?

Iyo

- ❑ Isxusuusin: Haddii ay habboon tahay, Waqti u qabo kullanka xigga kuna dhiirrigeli kooxda ka qayb galqayb galeyaasha ah in ay diyaar u noqdaan ayna ka hadlaan waxa dhacey marka ay isku dayeen dhaqanka cusub ama ku dhiirrigeliyeen qof in uu isku dayo. Sida ay u awoodeen in ay uga gudbaan caqab kasta? Maxay ka ogaadeen calaamadaha hore ee gaajada ee ilmahooda? Waa maxay TALOOYINKA ay haystaan si ilmahooda ay isugu dayaan cunto

IYCF participants resource material book.indd 46 12/20/2017 6:18:36 PM

Agabka/Qalabka Ka qayb galaha12.3: Sifooyinka Kooxda-Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA

Jawi degan oo leh xushmayn, feejignaan, aaminaad, daacadnimo, iyo dareen wadaag

1. Kooxda waxay oggolaanaysaa in ka qayb galeyaasha in:
    - ay wadaagaan waayo aragnimada quudinta ilmaha iyo xog
    - ay qofba qofka kale caawiyo
2. Taa waxaa ka dhalanaya in ka qayb galayaashu wax kala bartaan, waxayna keenaysaa in ay wax iska bedelaan habdhaqannadooda iyo dabeecadahooda.

- isku sir qarsashadu,waa'mabda'a muhiimka ah ee Kooxda -Taageero: wax kasta oo kooxdu u aragto sir waa in aanay dhexdooda dhaafin

3. Kooxda- Taageerada QUUIDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA ma bixiyaan cashir, sida darteed Dhammaan ka qayb galayaashu waa in ay si fir fircoon uga qayb qaataan. Fududeeyuhu waa in uu haga dooda, iyadoo Doodu ay u dhaxaynayso ka qayb galayaasha.
4. Kooxaha taageero waxaa ay diirrada saarayaan muhiimadda ay leedahay wadahadalka dhexeeya labada qof. Dhamaaan ka qayb galqayb galayaashu waxaa ay muujin karaan fikradahooda, aqoontooda, iyo shakiyada ku jira, waxaa ay wadaagayaan waayo aragnimo, waxaa ayna heliyaan taageero.
5. Qaabka fadhiga loo diyaariyay waa in uu noqdaa qaab ay ka qayb galayaasha indhahooda ay isku qabanayaan.
6. Tirada kooxdu waa inay u dhexedhexeysaa 3 ilaa 12.
7. Inta badan waxaa Kooxda fududeeya u noqda hooyo waayo arag ah ama tababaran iyadoo dhageysanaysa ka dibna hagaysa dooda.
8. Kooxdu waa mid u furan dhammaan dumarka uurka leh, hooyooyinka naasnuujinaya, dumarka carruurta waaweyn haysta, aabayaasha, daryeelayaasha, iyo dumarka kale ee danaynaya in ay ka soo qayb galaan.
9. Fududeeyaha iyo ka qayb galayaasha ayaa go'aamiya muddada ay soconayaan kulamada iyo inta jeer ee la kulmayo bil kasta.

IYCF participants resource material book.indd 47 12/20/2017 6:18:36 PM

Agabka/Qalabka Ka qayb galaha12.4: Sida Loo Sameeyo Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA

KA HOR KOOXDA TAAGEERADA:

- Haddii ay suurtagal tahay diyaari qof ilaaliya carruurta waaweyn xilliga kullanka Kooxda Taageero
- U fadhiisi dadka si wareeg ah si ay dhamaantood isku arkaan

SOO DHAWEE KA QAYB GALAYAASHA

- Fududeeyuhu waa inuu la fariistaa ka qaybgalayaasha
- Soo dhawee dhammaan ka qayb galayaasha, oo ay ka mid yihiin ilmaha iyo carruurta yaryar, adigoo ugu mahadcelinaya kasoo qaybgalkooda.
- Isbara adiga iyo caawiyahaagu kooxda
- Wayddii ka qayb galayaasha Kooxda Taageero in ay isbartaan
- Xusuusi ka qayb galayaasha in wax kasta oo la sheego ay sir ama qarsoodi yihiin.

U SOO BANDHIG MAWDUUCA MAANTA EE AAD KA DOODAYSAAN

- Isticmaal magacyada ka qaygalayaasha
- Weydii su'aalo dhalinaya ka qayb gal:
    - ❑ Ma jiraa qof halkaan jooga oo garanaya qof sidaan sameeya?
    - ❑ Waa maxay sababta aad ugu maleynayso in iyagu ay sidaan u sameeyaan?
    - ❑ Ma jiraa qof doonaya in uu la wadaago waayoaragnimadiisa/waayoaragnimadeeda?
    - ❑ Ma jiraa qof doonaya in uu la wadaago waayoaragnimo kale oo ka duwan?
    - ❑ Maxaad u maleynaysaa "hebel/heblaayo" in uu dhahayo haddii aad go'aansato in aad sameyso hab dhaqanadaas?
    - ❑ Waa maxay faa'iidooyinka uu habdhaqankan u leeyahay ilmaha, hooyada iyo qoyska?
    - ❑ Waa maxay dhibaatooyinka aad kala kullantey habdhaqan?
    - ❑ Miyaad awooday in aad xalliso dhibaatooyinka? Waa sidee? Maxaa diiday?
- Ku dhiirrigeli hooyooyinka, aabbayaasha iyo daryeelayaasha in ay isla wadaagaan waayoaragnimadooda
- Isticmaal Xirfadaha *Dhageysiga iyo Barashada iyo Kalsooni Dhisidda iyo Taageero Siinta*
- Ku dhiirrigeli raga iyo dumarka aamusan in ay ka qayb galaan

MAAREE NUXURKA

- ❑ Xogta la wadaag Wasaaradda Caafimaadka, Takhaatiirta, hawlwadeennada caafimaadka
- ❑ Ka qayb galayaasha ha oggaadaan halka ay ka heli karaan taageerada ugu dhaw
- ❑ Bixi talo marka lagu wayddiiyo keliya
- ❑ Soo koob fikradaha xilliga kullanka
- ❑ Kooxda diirrada ha saarto dulucda hadalka
- ❑ Soo koob qodobada muhiimka ah dhammaadka kullanka

- Qor su'aalo ama arrimo kasta ee u baahan xog badan; ha ogaadaan kooxda in aad xogtan ka raadinaysid qof ku xeel dheer ku ah arrinkaa

IYCF participants resource material book.indd 48 12/20/2017 6:18:36 PM

XIRITAANKA

- Ugu mahadceli ka qaybgalayaasha ka soo qayb galkooda Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA
- Ku martiqaad dumarka iyo ragga in ay ka soo qayb galaan kullanka Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA ee xiga una sheeg goobta, taariikhda, waqtiga iyo mawduuca
- Weydii kooxda ka qayb galayaasha ah in ay:
  - ❑ La soo hadlaan haweenay uur leh, hooyo naasnuujinaysa ama aabbe ka hor kullanka xiga; waa in ay la wadaagaan waxa ay ka barteen intii lagu guda jiray Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA, oo kadibna ay dib ugu soo warbixiyaan
  - ❑ Yimaadaan kullanka xiga iyaga oo usoo diyaargaroobay in ay ka hadlaan waxa dhacay marka ay isku dayayeen habdhaqanka cusub ama ku dhiirrigeliyeen qof in uu isku dayo. Sidee ayay u awoodeen in ay u xaliyaan caqab kasta? Waa maxay calaamadaha hore ee gaajada ee carruurtooda? Waa maxay Talooyinka ay haystaan si carruurtooda ay isugu dayaan cunto cusub?

……..

DOORKA FUDUDEEYAHA/ISKU XIDHAHA KOOXDA TAAGEERO

- Wuxuu diyaariyaa jawi leh xiiso iyo xushmad
- Wuxuu dhageystaa ka qayb gale kasta
- Wuxuu eegaa ka qayb gale kasta inta uu hadlayo
- Wuxuu hubinayaa in shakiga, walaaca iyo su'aalaha ka qayb galayaasha ay qabaan in la fahmay oo la xaliyey.
- Waxa uu la wadaagayaa waayo aragnimadiisa si uu u sii wado dooda iyada oo ah waa mid kooban
- Waxaa uu weydiinayaa dadka kale in ay ka qayb galaan
- Waxaa uu weeydiinayaa mid kamid ah ka qaybgalayaasha inuu ka jawaabo isagoo adeegsanaya waaya aragnimadiisa ku aadan shakiga, walaaca iyo su'aalaha uu qabo ka qayb gale kale.

Agabka/Qalabka Ka qayb galaha 12.5: Liisto hubineedda indha indhaynta ee Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA

Bulsho:	**Goob:**	
Taariikh: **Waqti:**	**Mawduuca:**	
Magaca Fududeeyaha(yaasha) Kooxda QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA: **Magaca kormeeraha:**		
1. Miyuu/Miyay	✓	**Faallooyin**
2. Fududeeyaha(fududeeyaasha) isbarey/isbareen kooxda?		
3. Fududeeyaha si cad u sharxay mawduuca maalintaa?*		
4. Fududeeyaha weydiiyay su'aalo keenaya ka ka qayb gal?		
5. Fududeeyaha ku dhiirrigeliyey dumarka/ragga aamusan in ay ka qayb galaan?		
6. Fududeeyaha adeegsaday xirfadaha *Dhageysiga, Barashada, Kalsooni Dhisidda iyo Taageero Siinta?*		
7. Fududeeyaha si ku filan u maareeyay nuxurka?		
8. Hooyooyinka, aabbayaasha iyo daryeelayaasha wadaageen waayo aragnimadooda?		
9. Ka qayb galayaashu fadhiisteen si goobo ah?		
10. Fududeeyaha ugu yeeray rag iyo dumar in ay ka soo qayb galaan		
11. Fududeeyaha uga mahadceliyay Dumarka iyo Raga ka soo qayb galay Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA		
12. Miyuu fududeeyuhu weydiiyay ka qayb galayaasha in ay la hadlaan haweenay uur leh ama hooyo ilmo naasnuujinaysa ka hor kulanka xiga.iyagoo lawadaagaya waxa ay ka barteen kulan kii hore		
13. Eegay warqada imaanshaha Kooxda Taageero?		
Tirada dumarka/ragga ka qayb galaya Kooxda Taageero ee QUUDINTA HABBOON EE ILMAHA IYO CARRUURTA:		
Kormeeraha/horjoogaha: tilmaan su'aalaha iyo dhibaatooyinka la xaliyay:		
Kormeeraha/Horjoogaha: sii jawaab celin Fududeeyaha (Fududeeyayaasha):		

*Mawduuca maalinta wuu isbeddeli karaa haddii ay jiraan hooyo, aabbe ama daryeele qaba arrin quudin ee ay dareemaan in ay tahay arrin u baahan in si degdeg ah looga doodo/munaaqasho

IYCF participants resource material book.indd 50 12/20/2017 6:18:37 PM

Agabka/Qalabka Ka Ka qayb galaha14.1: Tallaabooyinka lagu jebinayo meertada nafaqoyarida

1. **Sidee ayaan lagu jebin karaa meertada si ilmaha nafaqoyarida haysa uu u noqdo ilmo si fiican u nafaqeysan (ilaa 2sano)?**

   Ka hortag guuldarrada koritaanka adiga oo:

   - Dhiirrigelinaya ku bilabiada naasnuujinta saacadaha hore marka u dhasho
   - Naasnuujinta badhaxtiran marka uu dhasho ilaa 6 bilood
   - Ku Dhiirrigelinta siinta cuntooyinka dheeriga ah marka uu gaaro ilmaha 6 bilood iyada oo naasnuujinta la sii wado 2 sano iyo ka badan
   - Ku quudinta noocyada cuntada ee kala duwan, cunto bixin kasta. Tusaale ahaan:
     - Cuntooyinka laga helo xoolaha: Cuntooyinka hilibka ah *digaagta, kalluunka, beer*, iyo *ukun/beed* iyo *caano iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo* **1 xiddig***(**Ogow: cuntooyinka xoolaha waa in lagu bilaabaa 6 bilood)**
     - Qutul Daruuri: baalayda sida , *galleyda, bariiska, haruurka iyo masagada* ixididdalayda sida, kaarootada bataati macaan, baradho **2 xiddig****
     - Qaybaha digirta : *digirta, misirta, digirta cagaaran, looska* iyo iniinaha sida (sisinta) **3 xiddig** ***
     - Midhaha iyo khudaarta hodanka ku ah faytamiin A sida *cambaha, baybayga, miraha saytuunka , liin macaanta ,bambeelada , caleemaha cagaaran, karooto, bataati macaan, iyo bocor/dube* , iyo miraha kale iyo khudaarta sida *mooska, caananaaska, qaraha, yaanyada, ofakaadhaha, miraha madow iyo kabaashka***4 xiddig*******(**OGOW: cuntooyinka, waxaa la isugu dari karaa habab kala duwan 4 xiddig.)**
   - U sii waxyaabaha nafaqooyinka yaryar ee dheeriga ah sida ay qabaan hagayaasha degaanka
   - duxda: sida saliidda sisinta, subagga iyo cuntooyinka kale waxay wanaajinayaan nuugista faytamiinada qaar waxayna bixinayaan tamar dheeraad ah. Ilmaha yaryar waxay kaliya u baahan yihiin qaddar aad u yar (oo aan ka badnayn nuska qaandada/malaqacad maalin kasta
   - Adeegsiga cusbada/milixda ayoddiinta leh
   - Quudi ilmaha xannuunsan marar badan ilaa 2 toddobaad bogsashada ka dib
   - Sii wad quudinta waxtarka leh leh iyo daryeelka fiican

   Tallaabooyinka kale ee 'aan ahayn quudinta':

   - Nadaafada fiican
   - Ka qaybqaadashada kullamada Tallaalka iyo barnaamijka la socoshada koriinka
   - Adeegsiga marokaneecooyin ku daaweysan
   - Gooryaan dile
   - Ka hortagga iyo daaweynta caabuqyada
   - Kaabaha Feetimiin A
   - Sii xanaano fiican xili hore

2. **Sidee ayaan lagu jabin karaa meertada si ilmaha nafaqodarida haysa uu u noqdo ilmo si fiican u nafaqeysan (ilaa 10 sano)?**

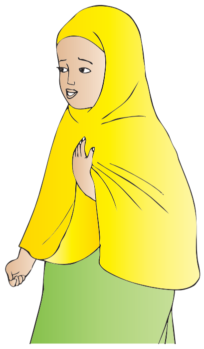
   Sare u qaad koritaan habboon adiga oo:

   - Kordhinaya cuntooyin kala geddisan ee ilmaha qaato

Adoo ku dhiiri gelinaya noocayada kal duwan ee cuntada laga helo deegaanka – ee ka kooban 4 xiddig/4 star ee sida kor lagu sharxay

IYCF participants resource material book.indd 51 12/20/2017 6:18:39 PM

- adoo ka hor tagaya ,raadsanayana xilli hore daaweynta caabuqa
- Ku Dhiirrigelinaya waalidiinta gabdhaha iyo wiilashuba in ay helaan waxbarasho ay u siman yihiin – nafaqoyarida hoos ayay u dhacaysaa marka gabdhaha ay helaan waxbarasho badan.
- Dhiirrigelinta nadaafadda wanaagsan
- Dhiirrigelinta Jimicsiga Jirka
- Dhiirrigelinta isticmaalka maro kaneecooyinka daaweysan.



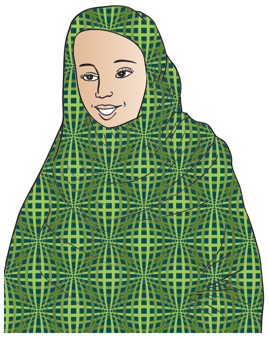
3. **Sidee ayaan lagu jebin karaa   meertada si ilmaha nafaqoyarida haysa uu u noqdo ilmo si fiican u nafaqeysan (10 ilaa 19 sano)?**

Sare u qaad koritaan habboon adiga oo:

- Adigoo Kordhinaya qaadashada noocyada kala duwan ee cuntada si ay ugu qayb qaataan
- Koritaanka
- Adoo ku dhiiri gelinaya noocayada kal duwan ee cuntada laga helo deegaanka – ee ka kooban 4 xiddig/4 star ee sida kor lagu sharxayAdoo ka hor tagaya ,raadsanayana xili hore daaweeyta caabuqa
- Ku Dhiirrigelinaya waalidiinta gabdhaha iyo wiilashuba in ay helaan waxbarasho ay u   siman yihiin – nafaqoyarida hoos ayay u dhacaysaa marka gabdhaha ay helaan waxbarasho badan.
- Ka ilaalinaya cuntooyinka diyaarsan/degdega ah
- Ka ilaalinaya in uu raashinka la qaato kafee/shaah
- Dhiirrigelinta nadaafada wanaagsan
- Dhiirrigelinta Jimicsiga Jidhka
- Dhiirrigelinaya isticmaalka maro kaneecooyinka daaweysan
- Kobcinta muuqaalka jirka ee wanaagsan

4. **Sidee ayaan ku jebin karnaa meertada nafaqodarada ee inanta/gabadha yar ee dhalinyarada ah si ay u noqoto mid ku qaangaadha ama uur ku yeelata iyadoo oo si fiican u nafaqeysan?**

A. Sare u qaad nafaqada iyo caafimaadka dumarka adiga oo:



- Dhiirrigelinaya noocyada kala duwan ee cuntooyinka degaanka laga helo – raashinka 4 xiddig /4 star sida kor lagu sharxay
- Adigoo Kordhinaya qaadashada noocyada kala duwan ee cuntada si ay ugu qayb qaataan
- Koritaanka
- Dhiirrigelinta nadaafada wanaagsan.
- Ka ilaalinaya in ay raashinka la qaadato kafee/shaah
- Ka ilaalinaya sigaarka, iyo daroogada

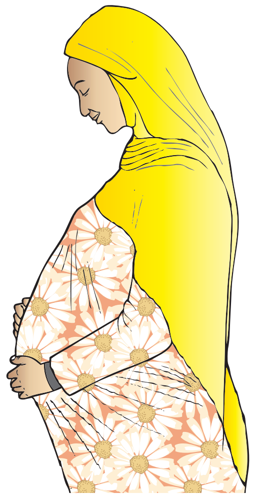
B. Dhiirrigeli kalkorinta qoyska adiga oo:

- Dibu dhiga uurka koowaad ilaa koritaankeeda uu ka dhammaado (sida caadiga ah 20 ilaa 24sano)
- Ku dhiirrigelinta qoysaska in ay dib u dhigaan guurka gabdhaha yar yar (meelaha qaar, waxaa dheeraad ahaan la aqbali karaa in la isticmaalo ereyada 'dib u dhigidda guurka')Booqashada xarunta kalakorinta qoyska si aad ugu wada hadashaan hababka qorsheynta qoyska ee la heli karo iyo midka ugu habboon xaaladahooda gaarka ah. *(Isticmaalidda hababka*

IYCF participants resource material book.indd 52 12/20/2017 6:18:42 PM

Kala korinta qoyska waa muhiim si loo awoodo in si habboon loo Kala koriyo dhalashooyinka carruurta)

C. *Yaree kharashaadka tamarta adiga oo:*



- Dib u dhigaya uurka hore ilaa da'da 20 sano ama in ka badan
- Ku dhiirrigelinta lammaaneyaasha in ay adeegsadaan hababka kalakorinta qoyska ee habboon
- Samee jimicsi kugu filan; ka fogaaw shaqada culus ee adag

D. *Ku Dhiirrigeli ka qayb galka ragga sidaa awgeed waxay:*

- Fahmayaan muhiimadda ay leedahay dibu dhigidda uurka koowaad ilaa xaasaskooda ay ka gaaraan ugu yaraan da'da 20 sano
- Sii marokaneecooyin ku daaweysan qoysaskooda waxayna hubsanayaan in gabadhal uurka leh ama lamaaneyaasha iyo carruurta ay hoos seexdaan marokaneecada habeen kasta
- Dhiirrigeli in gabdhaha iyo wiilasha ay si simman u helaan waxbarasho

5. Sidee ayaan ku jebin karnaa meertada si haweenayda qaangaarka ah ee uurka leh ee nafaqoyarida haysa ay u dhasho ilmo si fiican u nafaqeysan?

A. *Wanaaji nafaqada dumarka iyo caafimaadka xilliga uurka adiga oo:*

- Kordhinaya cunto qaadashada dumarka xilliga uurka: Cunto hal cunto dheeraad ah ama "cunto fudud" (cuntada u dhexedhexeysa waqtiyada raashinka) maalin kasta; Xilliga naasnuujinta cun 2 raashin dheeraad ah ama "cunto fudud" maalin kasta.
- Ku Dhiirrigeli qaadashada noocyada kala duwan ee cuntooyinka degaanka laga helo – raashinka 4 xiddig/4 star sida lagu sharxay xagga sare.
- Dhammaan cuntooyinka way ku haboon yihiin in la cuno xilliga uurka iyo naasnuujinta.
- La xidhiidh xarumaha caafimaadka xilliga dhalmada ka hor sidaa awgeed halkaas oo ay haweenka uurka leh ka heli karto birta/feerada (iyo waxyaabaha kale ee dheeriga ah ee lagu taliyay) sida ugu dhaqsiyaha badan ee ay u oggaato in ay uur leedahay waxaa ayna wadaysaa ugu yaraan 3 bilood ka dib marka ilmaha uu dhasho.
- Siinta Faytamiin A hooyada 6 toddobaad gudahooda kadib dhalmada.
- Adigoo ka hortagaya ama hore daaweyn u raadsanaya caabuqyada:
  - Dhammeystiridda tallaalka ka dhanka ah teetanada ee loogu talo galay dumarka uurka leh, (wadar ahaan 5 irbadood)
  - Isticmaalidda marokaneecooyinka sariirta oo ku daaweysan
  - Gooryaan dilaha iyo qaadashada daawada lidka ku ah cudurka duumada dumarka uurka leh ee u dhexeeya bisha uurka 4aad iyo 6aad.
  - Ka hortagga iyo waxbarashada ku saabsan caabuqyada galmada la isugu gudbiyo (STI) iyo gudbinta HIV/AIDS
- Dhiirrigelinta nadaafadda wanaagsan.
- Ka ilaalinaya in ay raashinka la qaadato kafee/shaah
- Ka ilaalinaya khamriga, sigaarka, iyo daroogada

IYCF participants resource material book.indd 53 12/20/2017 6:18:44 PM

B. Kala korinta carruurta waxay u ogolaataa in ay nasato nafaqadeediina ay dib u hesho

C. Yaree kharashaadka tamarta adiga oo:

- Dib u dhigaya uurka hore ilaa da'da 20 sano ama in ka badan
- Ku dhiirrigelinta qoysaska in ay caawimaad ka geystaan shaqada culus ee dumarka, gaar ahaan xilliga uurka dambe
- Wax badan naso, gaar ahaan xilliga uurka dambe
- Yaree shaqooyinka culus

D. Dhiirrigeli ka qayb galka ragga sidaa awgeed waxay:

- U raacayaan xaasaskooda/lammaaneyaashooda xarunmah dhalmada ka hor waxayna xusuusxusuusinayaan in ay qaataan kiniiniyadooda birta/feerada
- Siin karaan cunto dheeraad ah xaasaskooda/lammaaneyaashooda xilliga uurka iyo nuujinta
- Ka caawin karaan hawlaha reerka si ay u yareeyaan culayska shaqada ee xaasaska/lammaaneyaasha
- Ku dhiirrigelinayaan xaasaskooda/lammaaneyaashooda in ay ku dhalaan xarun caafimaad
- Ku geeyaan gadiid Amaan ah si ay ku soo dhalaan xarun caafimaad
- Ku dhiirrigelinyaan karaan xaasaskooda/lammaneyaashooda in ay siiyaan ilmaha naaska waxyar kadib dhalashada
- Ku dhiirrigelin karaan xaasaskooda/lammaaneyaashooda in ay siiyaan caanaha ee adag/dambarka ilmahooda waxyar kadib dhalashada
- Waa in ay siinayaan marokaneecooyin ku daaweysan si ay u hoos seexdaan ilmaha hooyooyinka

Ogow: Caabuqa HIV iyo Nafaqada

- Haddii haweenayda ay qabto HIV, waxay u baahan tahay cunto dheeraad ah si ay uga hesho Tamar badan. HIV wuxuu hooyada ku keenayaa in ay lumiso miisaan iyo cunto xumi. Cunista cuntooyin kala duwan waa muhiim.

Haweenayda uurka leh ee HIV qabta waxaa ay u baahan tahay in ka qayb gasho adeegyada (PMTCT)

IYCF participants resource material book.indd 54 12/20/2017 6:18:44 PM

Agabka/Qalabka ka qaybgalaha 17.1: Liisto-hubineedda – Barnaamij-dejinta wadasocda ee taageerada quudinta iyo naasnuujinta ilmaha iyo caruurta yar yar iyo qiimaynta nafaqodarada bulshada (CMAMA)

1. Abaabulka iyo dareensiinta/wacyigelinta

- ❑ Qiimee habdhaqannada IYCF ee bulshada: naasnuujinta iyo quudinta dheeriga ah
- ❑ Qiimee aaminsanaanta dhaqanka ee saameeya habdhaqannada quudinta iyo naasnuujinta ilamaha iyo carruurta yar yar (IYCF)
- ❑ Aqoonso cuntooyinka deegaanka laga heli karo ee la awoodi karo iyo cuntooyin xilliyeedka
- ❑ Falanqee xogta si aad u gaarto dhaqan/dabeecad macquul ah iyo qodobada munaaqashada la talinta (ama farriimo)
- ❑ Hubi in bulshadu ay taqaano adeegayaasha bulshada (CWs)

2. Ogolaanshaha dhigidda

- ❑ Ku dhiirrigeli hooyooyinka in ay sii wadaan naas-nuujinta
- ❑ Ka munaaqasha dhibaato kasta ee naas-nuujinta
- ❑ Wadaag quudinta waxqabadka leh iyo hab-dhaqannada daryeelka

3. La socosho toddobaadle ah ama laba toddobaadle ah

- ❑ Ku dhiirrigeli hooyooyinka in ay sii wadaan naas-nuujinta
- ❑ Ka munaaqasha dhibaato kasta naas-nuujinta
- ❑ Qiimee quudinta da'da ku habboon: da'da ilmaha iyo miisaanka, qaadashada cuntada iyo cabitaanka (caadiga ah) ee ilmaha, iyo dhibaatooyinka naas-nuujinta ee hooyada garato
- ❑ Wadaag quudinta waxqabadka leh iyo hab-dhaqannada daryeelka
- ❑ Bilow *La talinta 3-tallaabo ee* quudinta iyo naasnuujinta ilamaha iyo caruurta yar yar *(IYCF)* ee ku saabsan hab-dhaqannada quudinta dheeriga ah ee lagu taliyay marka rabitaanka cuntada ay soo noqoto iyo/ama 4 toddobaad ka hor ka saaridda/sii daynta
- ❑ Samee koox hawl u janjeerta (sheeko, riwaayad, adeegsiga muuqaalo)
- ❑ Fududee Kooxaha Taageero ee quudinta iyo naasnuujinta ilamaha iyo caruurta yar yar (IYCF)

4. Ka saarid/Ka bixin (MOH)

- ❑ Ku dhiirrigeli hooyooyinka in ay sii wadaan naas-nuujinta
- ❑ Taageer, dhiirrigeli oo xooji naasnuujinta lagu taliyay iyo hab-dhaqannada quundinta ee dheeriga ah
- ❑ Kala shaqee hooyada/daryeelaha in ay wax ka qabtaan dhibaatooyinka kasta ee quudinta ilmaha ee socda
- ❑ Taageer, dhiirrigeli oo xooji naasnuujinta lagu taliyay iyo habdhaqannada quuntinta ee dheeriga ah iyada oo la adeegsanayo cuntooyinka degaanka laga helo
- ❑ Wadaag quudinta waxqabadka leh iyo habdhaqannada daryeelka
- ❑ Dhiirrigeli booqashooyinka korjoogtaynta koritaanka bil kasta
- ❑ Wanaaji dabeecadaha caafimaad raadinta
- ❑ Ku dhiirrigeli hooyooyinka in ay ka qaybgalaan Kooxaha Taageerada quudinta iyo naasnuujinta ilamaha iyo caruurta yar yar (IYC)
- ❑ Ku xiriiri hooyada adeegaha bulsho (CW)
- ❑ Ballan u qabo booqashada la socoshada

5. La socoshada guriga/bulshada lagu sameeyo

- ❑ Ku samee korjoogtaynta quudinta iyo naasnuujinta ilamaha iyo caruurta yar yar (IYCF) xilli xilli u dhacda oo sii socota guriga/bulshada/xarumaha kale ee caafimaadka tus. korjoogtaynta koritaanka
- ❑ Booqashooyinka guriga
- ❑ Kullanada baarista cabbirka wareegga cududda (MUAC) ee qiimaynta nafaqoda
- ❑ Wadaag quudinta waxqabadka leh iyo hab-dhaqannada daryeelka
- ❑ Ballan u qabo booqashada la socoshada

Baraha Kale ee Xiriirka:

Baraha Xiriirka ee Dhexgalinta IYCF barnaamij-dejinta CMAM (ee aan ahayn OTP) xarunta caafimaadka ama gaaridda bulshada

- ❑ Barmaajiska la socodka koriinta/kobaca ilmaha (GMP)
- ❑ Daryeelka Dhalmada Ka Hor (ANC) ee xarunta caafimaadka
- ❑ Xarumaha daaweyna nafaqodarada daran (SC)
- ❑ Barnaamijka Quudinta Dheeriga ah (SFP)
- ❑ La socoshada bulshada (CW)
    - Kullanka kooxda hawlqabadka u janjeerta
    - Kooxaha Taageerada quudinta iyo naasnuujinta ilamaha iyo caruurta yar yar (IYCF)

Baraha Xiriirka ee loogu talo galay ka hirgelinta Tallaabooyinka Nafaqada Aasaasiga ah (ENA) – xarunta caafimaadka ama wacyigelinta bulshada

- ❑ Xiriir kasta ee lala yeesho haweenay uur leh
- ❑ Xilliga dhalmada/umulidda
- ❑ Inta lagu guda jiro daryeelka dhalmada ka dib
- ❑ Kullanada qorsheynta qoyska
- ❑ Kullanada tallaalka
- ❑ Inta Lagu Guda jiro Abaabulka Korjoogteynta Koritaanka
- ❑ Xiriir kasta ee lala yeesho hooyooyinka ama daryeelayaasha ee carruurta xannuunsan

Baraha Kale ee Xiriirka

- ❑ Adeegyada ee la socoshada isku gudubka xanuuna HIV (PMTCT)
- ❑ La talinnada gaarka ah ee loogu talo galay carruurta nugul haddii la heli karo, oo ay ka mid yihiin carruurta u dayacan caabuqa HIV iyo kuwa qaba
- ❑ Ku xiriiri barnaamijka ilaalinta bulshada haddii la heli karo
- ❑ Ballan u qabo booqashada la socoshada xigta