



Somali

# CUNTADA IYO WAKHTIYADA CUNTADA ee dhallaanka



Helsedirektoratet

# Tusmada

## → 0 ilaa 6 bilood

Hordhac	3
Sannadka hore ee muhiimka ah	6
Caanaha naaska - cuntada ugu wacan	8
Naasnuujin	9
Talooyin ku socda naasnuujiyaha	11
Hagaaji qaabka naasnuujinta	11
Caanaha naasku ma ku filanyihiin?	12
Caanuhu ma ka badanyihiin?	12
Cunto wacan oo kala duwan	14
Cuntada khudaarta ah	14
Khamriga, sigaar, maadada koffein iyo dawooyinka	17
Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay	18
Faytamiin-D	21
Ilmuhu ma u baahanyahay cunto kale?	22

## → Laga bilaabo 6 bilood

Ilmuhu wuxu noqday lix bilood jir	25
<i>Ku bilow cuntooyin yaryar</i>	25
<i>Qadada</i>	26
<i>Boorashka iyo cuntada roodhida ah</i>	26
<i>Baco-tuujiska</i>	29
<i>Cuntooyinka aan weli la siinayn ilmaha</i>	29
Haddii ilmuhu ka falceliyo cuntada	31
<i>Xaasaasiyada cunta iyo u jilicsanaanta cuntada</i>	31
Caqabado waawayn iyo kuwa yaryar	32
<i>Soo celinta cuntada</i>	32
<i>Calool-istaag</i>	32
<i>Shuban</i>	35
<i>Carruurta aad u naaxda</i>	35
<i>Carruurta cuntada yar</i>	35
Tallooyin ku saabsan kabcidda iyo miisaan-korodhka wacan	36
Qoysku ha wada cunteeyo	38
In kale akhriso	39

Cinwaan: **Cuntada iyo wakhtiyada cuntada ee dhallaanka**

Lambarka dalabka: IS-2553

La soo saaray: 2016, dib u eegid lagu sameeyay 2017

Waxa soo saaray: Agaasinka caafimaadka Norway

Xidhiidh: Waaxda Caafimaadka Caruurta iyo Kurayga

Websaytka: [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

Waxaad ka dalban kartaa buugyarahan halkan:

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>

Qaabayn: Itera Gazette

Sawir: Ole Walter Jacobsen

Mahadnaq ku socda hooyada cusub, sidoo kale Neo, Luna, waalidiinta Bjørgunn iyo Simon iyo ayga Blanco, sida ay u sawiran yihiin.



*Sii ilmahaaga cuntooyin nooca iyo dhadhanka u kala duwan sanadka koowaad.*

.....

## **Mudanayaal Waalidiin**

Buugyarahan waxa loogu talagalay dadka haysta carruur dhallaanka ah. Buugyarehani waxa uu ku saabsanyahay cuntada, wakhtiyada cuntada, nafaqada iyo daryeelka ilmaha ee sannadka ugu horeeya ilmaha.

Talooyinku waxay ku salaysanyihiin talooyinka ku salaysan yihiin Tilmaamo-Cilmiyeedka Qaranka ee ku saabsan Nafaqaynta Dhallaanka ee soo baxay 2016. Tilmaamahaas waxa laga helayaa bogga internetka ee Agaasinka caafimaadka, **Helsedirektoratet.no/retningslinjer**.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan naasnuujinta, cuntada carruurta iyo nafaqaynta waxa aad ka helaysaa **Helsenorge.no** iyo meelaha kale ee internetka ee aanu ku sheegno buugyarahan.

.....



- In caanaha naasku yihiin cuntada ugu wacan dhallaanka, iyo -in caanaha naaska oo keliya ku filaan karaan ilmaha lixda bilood ee ugu horeeya, iyadoo loo raacinayo faytamiin-D, haddii ilmaha iyo hooyadu sidaas ku qanacsanyihiin.
- Haddii loo baahdo cunto kale oo aan ahayn caanaha naaska, afarta bilood ee u horeeya waxa loo raacin karaa keliya caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay.
- Naasnuujinta aan buuxin lafteedu way u wacantahay ilmaha iyo hooyada
- Haddii loo baahdo in ilmaha lasiiyo raashin kale oo aan caanaha naaska ahayn marka uu afar bilood gaadho, cunto adag ayaa la bari karaa.
- Marka ilmuhu jiro lix bilood, waxa haboon in la siiyo cunto u dheer caanaha naaska/caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay.
- Haddii ay macquul tahay waxa wacan in ilmaha la siiyo caanaha naaska dhammaan sannadka u horeeya noloshiisa iyo weliba muddo kale haddii ay ilmaha iyo hooyaduba ku qanacsanyihiin.
- Waa wax wacan inaad talooyinkani la kaashataan shaqaale caafimaad idinkoo ku salaynayaa xaaladda ilmahiina.

# Sannadka hore ee muhiimka ah

**Sannadka ugu horeeya nolasha ilmaha ayaa aasaas u noqonaya farxadda cuntooyinka, rabitaanka cuntada iyo dabeecadaha wacan ee cuntaynta.**

Wadadhaqanka u dhaxeeya ilmaha iyo waalidka ayaa saamayn ku leh halka ilmuhu ka istaagayo cuntaynta iyo cuntada. Waalidka, walaalaha iyo dadka kale ee u dhow ayaa u noqonaya tusaale, taas darteedna qiyamka iyo aragtida aad ka qabtaan cuntada ayaa saameyn weyn ku leh ilmaha.

Dhib ma leh waanay u wacantahay ilmaha dhallaanka ah in la siiyo caanaha naaska oo keliya lixda bilood ee u horeeya, iyadoo loo raacinayo faytamiin-D, haddii ay ilmaha iyo hooyaduba ku qanacsanyihiin. Carruurta qaarkood ayaa u baahan cunto ka badan caanaha naaska. Markaas oo kale, caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay ayaa afarta bilood ee u horeeya loo raacin karaa caanaha naaska. Ilmaha lama siinayo cuntada caadiga ah ilaa uu buuxsado afar bilood (eeg bogga 22). Cuntada caadiga ah waxa looga jeedaa cunto kasta oo aan ahayn caanaha naaska/caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay.

Carruurta dhicisnimada ku dhalatay, ama ku dhashay miisaan yar, waxay u baahan karaan in la siiyo waxyaalo kale oo dheeraad ah. Arrintaas waxa sheegi doonna cisbitaalka.

Laga bilaabo marka ilmuhu buuxsanto lix bilood waxa si tartiib ah loogu bilaabayaa cuntada caadiga ah. Waxa haboon in cuntada ilmuhu noqoto mid noocyo badan oo kala duwan, wakhtiyada cuntada nidaam ku socdaan, iyo in mugga cuntada loo eego da'da iyo heerka dhaqdhaqaaqa jidhka ee ilmuhu sameeyo. Marka laga tago cunto wacan iyo in wadajir loo cunteeyo, waxa iyana korniinka iyo horumarka ilmaha inuu sameeyo dhaqdhaqaaq jidheed oona la helo hurdo ku filan, taasoo guud ahaana u wacan qoyska oo dhan.





# Caanaha naaska - cuntada ugu wacan

Caanaha naaska ayaa ah cuntada ugu wacan ee la siin karo dhallaanka. Naasnuujin kasta- xataa naasnuujinta aan buuxin - waxay u wacantahay qofka naasnuujinaya iyo ilmaha.

---

## *Caanaha naaska waxa laga helaa:*

- maadooyinka nafaqada ah ee ilmuhu u baahanyahay
- ka ilaalinta infekshanka
- waxyaalo wanaajinaya difaaca jidhka
- Hormoonno iyo ensiimo saamayn ku leh korniinka jidhka

---

Caanaha naasku waxay u wacanyihiin korniinka difaaca jidhka ee ilmaha iyo maskaxda ilmaha, waxaanay yaranayaan halista qaadista infekshanka, miisaanka xad-dhaafka ah iyo cudurka macaanka/sonkorowga.

Naasnuujinta buuxda waxa macnaheedu yahay in ilmaha la siiyo caanaha naaska oo keliya oo an la siin cunto ama cabitaan kale, marka laga reebo faytamiinno, macdan ama dawooyin. Ilmaha naaska kaliya lamawada nuujiyo haddii isga/iyada lasiiyo caanaha budada ah ee caruurta oo dheeraad ku ah caanaha budada ee sabiga.

Haddii ilmuhu korayo oo uu magoolo, oo ay hooyana ku qanacsantahay naasnuujinta, ma jirto sabab kale oo ilmaha loo siiyo cunto iyo cabitaan kale oo aan ahayn caanaha naaska, lixda bilood ee u horeeya. Wakhtigaas caanaha naaska ayaa laga helayaa dhammaan nafaqada iyo dheecaanka ilmuhu u baahanyahay, marka laga reebo faytamiin-D. Haddii adigu cuntid khudaar, waxa dhici karta in ilmuhu u baahdo waxyaalo kale oo dheeraad ah in loo raaciyo. Ka sii akhriso bogga 14. Ilmuhu ma u baahna in la siiyo biyo kale, xataa haddii uu joogo meel cimiladu tahay kulayl.





## Naasnuujin

**Hooyooyinka qaar ayaa naasnuujinta bilaaba ka hor intaanay ka bixin cisbitaalka. Laakiin hooyooyin kale waxay ku qaadataa wakhti intaas ka badan. Samaynta caanaha waxa dhiirigelinaya in ilmaha lagu qabto naaska marar badan.**

Naasnuujintu waxay keenaysaa isu-dhawaansho iyo in jidhka hooyada iyo ilmuhu is taabtaan. Naasnuujintu waxay keenaysaa in ilmagaaleenku si dhakhso ah dib isugu noqdo kadib marka hooyadu dhasho, in dhiiga caadadu uu xilli dambe soo laabto, waxaana fududaan kara in miisaanku ku soo laabto meeshii caadiga ahayd. Haddii naasnuujintu fiicnaato, waxa ay qayb ka noqon kartaa ka hortagga niyad-jabka la socda dhalmada. Marka la eego wakhtiga fogna, waxa naasnuujintu yaraynaysaa halista in ay hooyada ku yimaadaan kansarka naasaha, kansarka ugxansidaha, cudurka macaan nooca 2 iyo cudurrada wadnaha iyo xididada dhiiga. Sida kalena naasnuujintu waxay dhowraysaa bey'adda, nadaafadda, waa wax hawl ahaan fudud oona bilaash ah.



*Ku naasnuuji jifka: Adiga iyo ilmahaagu u jiifsada dhinaciina, idinkoo isku dhow.*



*Meesha xoolka caadiga ah: Calool iyo calool.*



*Gacan hoos kamarin qaabka naasnuujinta: Ilma dhinac ayuu u jifaa oo waxaa ka saraysa gacanta hooyada.*



# Talooyin ku socda naasnuujiyaha

**Waxa haboon in ilmaha dhashay loo daayo inuu doorto xilliga la siinayo naaska (ismaamul), laakiin carruurta qaar ayaa hurdo badan qabataa oo markaas u baahan in lagu dhiirigeliyo nuugidda naaska.**

Waxa haboon dhallanku uu naasnuujinta badsado. Waxa dhici karta in wakhtiyada cuntayntu is dul fuulaan oo noqdaan "naasnuujin goos-goos ah" oo aanay noqon wakhtiyada cunto oo kala go'an. Calooshu aad ayey u yartahay muddada u horeysa. Waa wax caadi ah in ilmuhu 8-12 jeer ama ka badan uu wax cuno halkii maalin, usbuucyada u horeeya. Kadibna waxa si tartiib ah u yaraada tiradaas. Haddii miisaanka ilmuhu si caadi ah u kordho, waxay ka dhigantahay inuu helay cunto ku filan. Way adagtahay in la ogaado inta ay leegyihin caanaha uu helayo ilmaha naaska nuuga. Waxay u badantahay inuu helo 6-8 deesilitir halkii maalin.

Haddii dhibaato ka timaado naasnuujinta, ama aad rabtid in lagu siiyo tilmaamo, la hadal umulisada ama kaalkaliso caafimaad marka lagugu soo booqdo guriga, ama aad joogtid xarunta caafimaadka carruurta. Talooyin wacan iyo tilmaamo kuu gaar ah waxa aad ka heli kartaa [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no).

## **Hagaaji qaabka naasnuujinta**

Ilmahaaga ku dheji jidhkaaga, labada calool isi saar. Waxa wacan in sanku ilmuhu la sinaado ibta naaska. Marka aad ibta naaska marisid afka ilmaha, waxa ilmuhu ku jawaabayaa inuu raadsado naaska. Arrintani waxay keenaysaa in ilmuhu si fiican u kala qaado afka oo si fiican u qabsado ibta iyo qaybta madow ee naaska. Waa muhiim in ilmuhu si fiican u qabsado naaska si uu u qaato caanaha oona naasuhu u xanuunin hooyada.

### **Caanuhu ma ku filanyihiin?**

Samaysanka caanaha waxa dhiirigeliya nuugista ilmaha iyo in caanaha laga soo liso naaska. Haddii ilmuhu muujiyo inuu u baahanyahay cunto dheeraad ah – tusaale ahaan haddii aad u boobayo ama uu tooso iyadu wakhti badan ka soo wareegin naasnuujintii u dambaysay – waxa aad kordhin kartaa inta jeer ee aad naaska siinaysid si samaysanka caanuhu u kordho. Waxa la dhahaa maalmaha kordhinta waxaanay socon karaan dhowr maalmo.

Marmar ilmuhu waxa ku yaraada xiisaha naaska, ama samaysanka ayaa yaraada. Markaas oo kale waxa muhiim ah in la sii wado naasnuujinta badan oo labada naasba la siiyo markasta oo uu nuugayo naaska. Markaa waxa caadi ahaan kordha samaysanka caanaha.

### **Caanuhu ma ka badanyihiin?**

Haddii caanahaagu ka badanyihiin inta ilmuhu rabo, waad soo lisi kartaa caanaha kadibna waad qaboojin (barfin) kartaa si aad xilli kale u isticmaashid. Caanaha naaska ilaa lix bilood ayaa lagu hayn karaa qaboojiyeha culus ama 3-5 maalmod qaboojiyeha fudud.

Way wacantahay haddii aad caanaha kugu dheeraadka ah aad siisid dhallaanka jooga cisbitaallada. [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no) ayaa laga arki karaa dhammaan keydaha caanaha dhalanka loogu talagalay ee ku yaala Noorway. Waxa kale oo aad halkan ka helaysaa macluumaad ku saabsan sida loo yareeyo caanaha, haddii arrintaasi dhib kugu noqoto.



*Meesha lagu tiirsanayo: Dib ugu tiirso ilmahaaga oo kugu dul jiifa, calool ilaa calool.*



*Tani waxay dhiiri gelisaa naas nuugida ilmahaaga.*



*Meesha xoolka is waydaarsan: Taageer dhabarka ilmahaaga.*

## Cunto wacan oo kala duwan oo hooyadu cunto

Waxa wacan in haweenka naasnuujiyaa ay cunaan oo cabaan waxyaalo wacan oo kala duwan oona raacaan talooyinka cuntada ee dadweynaha la siiyo.

Haddii aad cuntid kalluunka subugga badan ama aad qaadatid subagga omega-3 (iyadoo ah saliidda beerka kalluunka, saliida algaha ama wax kale), waxay badinaysaa inta omega-3 ah ee ku jiraya caanaha naaska. Subagan duxda lihi waxa uu muhiim u yahay korniinka maskaxda iyo hab-dhiska dareen-wadayaasha ee ilmaha. Maadaama uurka iyo naasnuujintu wax badan oo kaydka maadada birta ee jidhka qaataan, waxa haboon inaad maadada birta oo kugu filan la qaato wakhtiga naasnuujinaysid. Cuntooyinka laga helo maadada birta waxa ka mid ah roodhida madow, hilibka baruurta yar, kalluunka, digirta, iniinyada yaryar iyo misirka. Khudaarta ku badantahay faytamiin-C ee lala cuno cuntooyinka waxay kordhinayaan qaadashada maadada birta iyo faytamiin-C-da ku jirta caanaha naaska. Haraad ayaa tilmaan fiican u ah inta aad u baahantahay inaad cabtid. Waxyaalaha wacan ee la cabo waxa ka mid ah biyaha, caanaha subagga yar, juuska iyo shaaha ka samaysan khudaarta. Haddii yaraysatid cuntooyinka qaar sida kalluunka iyo/ama cuntooyinka ka samaysan caanaha, waxa dhici karta inaad u baahantahay qaadashada maadooyin dheeraad ah. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan maadooyinka nafaqada ee u baahan inaad ilaalisid inaad in kugu filan ka qaadatid muddada naasnuujinta waxaad ka akhrisan kartaa [Helsenorge.no](#).

### *Cuntada khudaarta ah*

Cunto khudaar ah oo si wacan isugu dhafan waxay dabooli kartaa baahida maadooyinka nafaqada ee ay qabaan dadka waaweyn iyo carruurta da' kasta oo ay jirtaba. Haddii cuntadaadu ka koobantahay khudaar keliya (vegan) oo oona naasnuujisid, waxa adiga iyo ilmuhuba u baahantihiin qaadashada faytamiin B12, faytamiin-D iyo saliid-naar (yodiin). Saliidda talli/geedka (*alger*) waxa ku jira subagga omega-3 waxaana lagu beddeli karaa saliidda kalluunka ee *tran*.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan cuntada khudaarta ah waxa ka akhrisan kartaa [Helsenorge.no](#) wixii ku saabsan nafaqada dheeraadka ee loo bahaanyahayna [Shaqaalaha caafimaadka ee cuntada khudaarta ah \(Hepla.no\)](#).





*Cunto caafimaad leh oo kala duwan waxay faa'iido u tahay labbadaba hooyada iyo ilmaha muddada naas nuujinta.*



*Ka dalbo dad kale oo waawayni inu ilmaha kuu hayaan haddii aad cabtay wax khamro ah.*



*Cab shaaha khudrada hubaal ahaan, laakiin ka fogee cabbitaanka ilmahu inuu gaadho.*

### **Khamriga, sigaar, maadada koffein iyo dawooyinka**

Maadada nikotiin, maadada koffein, khamriga, maadooyinka daroogada ah iyo dawooyin badan ayaa gelaya caanaha naaska oona saamayn ku yeelan kara ilmaha. Dawooyinku inta badan caqabad ma ku noqdaan naasnuujinta. La taasho shaqaalaha farmashiyada, dhakhtar ama [Tryggmammamedisin.no](http://Tryggmammamedisin.no).

Iska ilaali xadid qaadashadaada bunka, shaaha iyo cabbitaanada kale ee kaafaa'iinta leh sida Kookaha iyo cabbitaanka tamarta. Iska ilaali wax ka badan labba koob maalintii. Shaaha khudrada iyo shaaha ubaxu waa beddel wanaagsan. Shaaha Fennel, inta badan loo iibiyo sida shaaha hooyada, laguma taliyo.

Waa inaad iska ilaalisaa khamrida lixda bilood ee ugu horeeyay ee xiga umusha, oo aad yaraysaa khamrida aad cabayso wixii intaa ka danbeeyana. Waxa haboon inaad naasnuujinta ilmaha dib u dhigtid saddex saacadood, halkii aad cabtay galaas khamrida waynka/biirka ah (hal halbeed oo khamriga ah). Alkohoosha dhiiga ee ku jirta caanaha naaska way isu dhintaaa hadii heerka alkohoosha dhiiga caadiga ah ku jirtaayi korodho. Aalkohool ku ma ku kaydsamo caanaha. Sidaas darteed, ma u baahnid inaad iska listid oo qubtid caanaha (haddii aan caanuhu aad ugu badnayn naasaha) ka hor intaanad naasnuujin. Khamriga waxay ilmaha ku badin kartaa hurdada, laakiin waxay iyana keeni kartaa in hurdada iyo cunto cunistuba ka xumaato. Taasi waxay saamayn ku yeelan kartaa korniinka ilmaha.

Adiga, iyo xataa qofka kugu lamaan, waxa haboon in iska ilaalisid sigaarka iyo buuriga. Laakiin haddii aad iska joojin kari weydid, waxa wanaagsan inaad naasnuujisid waayo faa'idooyinka caafimaad ee ku jira naasnuujinta ayaa ah kuwo waaweyn oo muhiim ah. Wakhtiga ugu badan ee aad awoodid u dhaxaysii sigaarka/buuriga iyo naasnuujinta. Waxa jira waxyaalo wanaagsan oo dadka ka caawin kara iska joojinta. Ka sii akhriso [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no).

# Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay

**Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay waxa ilmaha la siyaa laga bilaabo marka uu dhasho haddii naasnuujintu suurtagalayn. Haddii ilmaha la siiyo naaska, laakiin uu u baahanyahay cunto dheeraad ah, waa in ilmaha la siiyo caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay oo keliya afarta bilood ee u horeeya.**

Haddii ilmaha aad siisid caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay, sii wad ilaa inta ilmuhu noqonayo hal sanno jir. Way fiicantahay inaad caanaha naaskana u raaciso caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay. Haddii ilmaha lasiinayo caanaha budada ah ee caruurta waxaa fiican in cunto kalena lasiiyo marka uu gaadho afar bilood, si uu ula qabsado dhadhanada kala duwan. Dhadhanka Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay markasta waa isku mid, halka caanaha naasku la dhadhan noqonayaan waxa hooyadu cunto.

Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay waxa loo sameeyey qaab u eekaysiinaya caanaha naaska. Waxa ku jiraa dhammaan maadooyinka nafaqada ee loo baahanyahay, laakiin waxa ka dhiman qaybaha firfircoon. Xataa caano naas oo aan badnayn oo ilmaha lala siiyo Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay way u wacanyihiin ilmaha. Si samaynsanka caanuhu u kordho ama u sii socdo, waxa haboon, inaad labada naasba siisid ka hor intaanad siinin Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay.

Xataa carruurta la siiyo Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay waxa haboon in iyagu doortaan xilliga la siinayo cuntada, markaa la soco xaaladda ilmaha. Ilmaha jidhkaaga ku qabo, weliba waxa wacan adoo maqaarkiisa iyo maqaarkaaga is taabsiiya. Si fiican ula soco tilmaamaha ku qoran baakadda, oona hubso in mujuruca masaasado gonayn. Quruurada masaasada dhan u janjeedi, si ay ugu fududaato inuu ilmuhu kolba joojin karo marka uu cabayo (waxa loo yaqaan “aayar masaasad nuujinta”, waxaanad macluumaad dheeraad ah ka akhriyi kartaa [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no)). Jooji siinta marka uu ilmuhu muujiyo inuu dhargay. Haddii aad isticmaalaysid masaasad, isticmaal mujuruc dalool yar leh, si ilmuhu uu usoo nuugo marka uu rabo in caano cabo, si la mid ah sida marka uu naaska jaqayo. [In kale ka akhriso Helsenorge.no](http://In kale ka akhriso Helsenorge.no) iyo [Mattilsynet.no](http://Mattilsynet.no).



*Markaad si barbar ah u qabato dhalada, ilmahu waxa uu maamulaa qulqulka.*



*Isku xidhnaanta waxay ka dhacdaa isku dhawaanshaha iyo xidhiidhka indhaha.*



*Ku quudinta koobku waa beddelka wanaagsan ee dhalo ku quudinta ilaa naas nuujinta la sameeyo.*





*Caanaha naasku waxay ka koobanyihiin faytamiin D, markaas dhammaan carruurta waxay u baahanyihiin kaabitaanada faytamiin D.*



# Faytamiin-D

**Faytamiin-D waa u muhiim ilmaha. Waxa wacan in dhallaanka oo dhan maalin kasta la siiyo faytamiin-D dheeraad ah laga bilaabo marka ay afar usbuuc buuxsamaan.**

Faytamiin-D waxay ku jirtaa kalluunka subagga badan, sida kale waxay ku samaysi kartaa maqaarka marka qorraxdu ku dhacdo. Caanaha naaska waxa ku yar faytamiin-D Waxa lagu talinayaa in dhallaanka la siiyo faytamiin-D iyadoo la siinayo saliidda kalluunka (*tran*) ama dhibcaha faytamiin-D. Waxay muhiimad gaar ah u leedahay carruurta la siiyo naaska ee aan qorrax badan ku dhicin jidhkooda.

Qaado yar o ah *tran* (5 ml) ayaa laga helayaa faytamiin-D lagu talinayo in la qaato taasoo ah 10 µg (mikrogaraam). Ka bilow nuska qaado yar (qiyaastii 2,5 ml) laga bilaabo marku buuxsado afar usbuuc, kadibna si tartiib ah u kordhi ilaa uu 5 ml gaadhayo marka uu buuxsado lix bilood jir. Marka isticmaalaysid faytamiin-D waxa raacdaa tilmaamaha ku qoran caagadda/dhalada. Carruurta ay dhaleen waalid ka yimi meelaha ay ka midyihiin Aasiya, Afrika iyo Latiin-Ameerika, waxa ay dhibcaha faytamiin-D oo bilaash ah ka helayaan rugta caafimaadka carruurta.

Waxa haboon in ilmaha aan la siin faytamiin-D ka badan 25 µg halkii maalin, waayo muddo kadib waxay ku keeni kartaa dhaawac. Sidaas darteed, ha isugu wada darin *tran* iyo dhibcaha faytamiin-D ama waxyaalo kale.

Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay waxa laga helayaa qiyaas ahaan 1 µg faytamiin-D ah halkii 100 ml ee la qasay. Qaar ka mid ah boorashyada carruurta waxa lagu daray faytamiin-D. Haddii ilmaha la siiyo caano boodhe iyo/ama boorashka dhallaanka oo faytamiin-D ku jirto, waxa aad yarayn kartaa *tran*-ta ama dhibcaha D-faytamiinta.

# Ilmuhu ma u baahanyahay cunto kale?

**Carruurta la siiyo caanaha naaska oo keliya (si buuxda loo naasnuujiyo), ma jirto sabab ilmaha loo siiyo cunto kale ka hor intaanu buuxsamin lix bilood, waa haddii ilmuhu korayo oo qanacsanyahay.**

Hadii ilmuhu cunto u baahdo, marka hore waxaad u kordhisaa xadiga caanaha naaska ee aad siin jirta adiga oo naaska wakhti ka badan kii hore siinaya oo labada naasoodba isku marinaya. Naasnuujinta habeenki way wacantahay oo waxay kordhinaysaa samaysanka caanaha. Haddii ilmuhu dhowr maalmo kadib weli gaajo ka muuqato, waxa aad marka ilmuhu buuxsado afar bilood u bilaabi kartaan inyar oo cuntada caadiga ah ah. Cuntada caadiga ah uga doorbid Caanaha buudada ee dhallaanka loogu talagalay, si ilmuhu ula qabsado dhadhanno iyo qaababka kala duwan ee cuntada.

---

## ***Calaamadaha lagu garan karo in ilmuhu u baahanyahay cunto kale ka hor intaanu buuxsamin lix bilood:***

- korodhka miisaanka ama korniinka oo wacnayn
- ilmaha waxa ka muuqda gaajo xataa marka naas badan la siiyo maalin iyo habeenba.
- Ilmuhu wuxu si cad u xiisaynayaa cuntooyinka kale

## ***Calaamadaha lagu garto inuu ilmuhu gaadhay wakhtii lasiin lahaa cuntooyinka adag:***

- marka uu madaxa si fiican kor ugu qaado
  - fadhiisan karo horena usoo foorarsan karo
  - uu muujin karo inuu dhargay, tusaale ahaan, madaxa oo uu sii jeediyo
  - cuntada qabsan karo iskuna dayi karo inuu afka galiyo
-



*Ilmahu waxa uu awoodaa inuu fadhiisto oo xaga hore gaadho.*



*Ilmahu waxa uu awoodaa inuu cuntadda qabsado oo afka gashado.*



*Ilmaha u oggolow inuu kaalin firfircoon ku yeesho cunto cunista.*





# Ilmuhu waxa uu buuxsamay lix bilood

**Marka ilmaha dhallaanka ah buuxsado lix bilood, waxa uu u baahanyahay in cuntada caadiga ah loo raaciyo caanaha naaska ama Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay si loo daboolo baahidiisa tamarta iyo madooyinka nafaqada.**

Ilmaha waxa u wacan in caanaha naasku noqdaan cuntada ugu muhiimsan ee uu cunayo dhammaan sannadka u horeeya iyo weliba muddo kale. Sidaas darteed, sii wad siinta caanaha naaska inkastoo ilmaha marka dambe loo bilaabo cunto kale. Cuntada caadiga ah waxa loo bilaabayaa waxaana loo kordhinayaa si tartiib ah iyadoo la eegayo baahida iyo calaamadaha ka muuqda ilmaha. Carruurta jirta 6-8 bilood waxa ku haboon 2-3 jeer inay maalintii cunteeyaan. Carruurta jirta sagaal bilood, waxa la siin karaa 3-4 cunto maalintii, haddii loo baahdana waxa loogu dari karaa 1-2 jeer oo kale.

## **Ku bilow cuntooyin yaryar**

Cuntooyinka u horeeya waxay noqon karaa qaado yar oo keliya. Waxa haboon in carruurta la baro isticmaalka dareemayaasha marka la siinayo cunto cusub. Sidaas darteed, wakhti fiican ku isticmaal oo ilmaha u daa inuu arko, uriyo, taabto oo dhadhamiyo cuntada. Carruurta la qabsata cunto kala jilicsan oo kala dhadhan duwan marka ay bilaabaan cuntada caadiga ah, waxay noqonayaan carruur cuni kara cuntooyin kala duwan marka ay carruurnimada ku jiraan.

Ma jiro xeer gaar ah oo tilmaamaya nooca cuntada ee haboon in ilmuhu ku bilaabo. Waxa wacan in cuntada loo burburiyo bilowga hore, ku dhawaad cunto dareeraysa. Waxa dabiici ahaan karta in lagu bilaabo boorash jilicsan, baradho la burburiyey ama khudaar, lagu dari karo caanaha naaska ama Caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay. Ilmaha sii cuntooyin kala duwan oona cuntooyinkaas si marar badan.

Haddii ilmuhu diidanyahay sug dhowr maalmo oo markale ku tijaabi. Marnaba cunto ha ku qasbin ilmaha. Ilmaha u oggolow inuu kaalin firfircoon ku yeesho cunto cunista. Waxa wanaagsan in ilmaha loo oggolaadu inuu iskuu wax cuno oona cuntada lagu siiyo qaado.

## Cuntada qadada

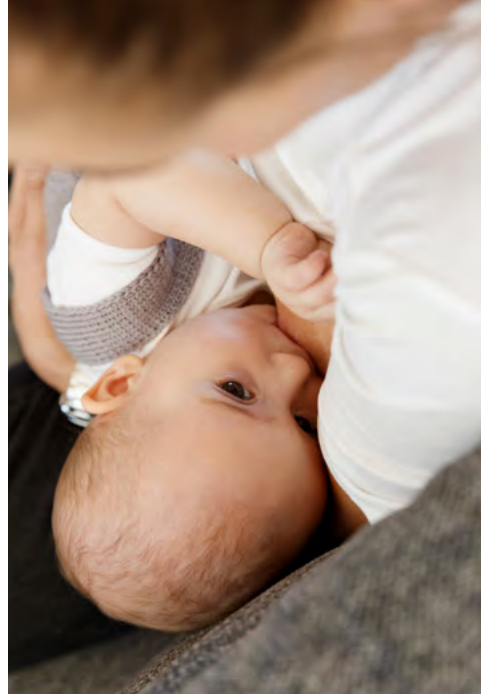
Marka dambe inyar oo ah baradho iyo khudaar la burburiyey ayaa lagu dari karaa hilib, kalluun, digir ama misir. Markaa ilmuhu waxa uu helayaa cunto ay ku jirto borote'iin oona nafaqo ahaan dhammaystiran. Khudaarta waxa laga helayaa faytamiino qiimo badan, tusaale ahaan karootada, madaxcadde (*blomkål*) iyo barokoli ayaa ku haboon. Baradhada waxa lagu beddeli karaa bariiska madow ama baastada madow. Waxaad cuntada ku dari kartaa inyar oo ah subagg ama saliid caleemeed ah. Ka ilaali milixda/cusbada ama cunta cusbada leh waayo kelyaha ilmuhu ma dhammaystirna weli.

## Boorashka iyo cuntada roodhida ah

Ilmuhu waxa uu ku dhashay kayd maadada maadada birta ah oo jidhkiisa ku jirta. Caanaha naaska waxa ku yar maadada birta, lix bilood kadibna waxa dhammaanaya kaydii maadada birta ee ilmaha ku jirtay. Sidaas darteed, waxa haboon in maadada birta ku filan ku jirto cuntada u horeysa Haddii idinku samaynaysaan boorashka waxa isticmaashaan bur/daqiiq ay maadada birta ku badantahay, tusaale ahaan burka sareenka la isku shiiday iyo masagada Isticmaal hadhuudh/badar kala duwan. Boorashka carruurta ee warshadeysan waxa caadi ahaan ku jira maadada birta

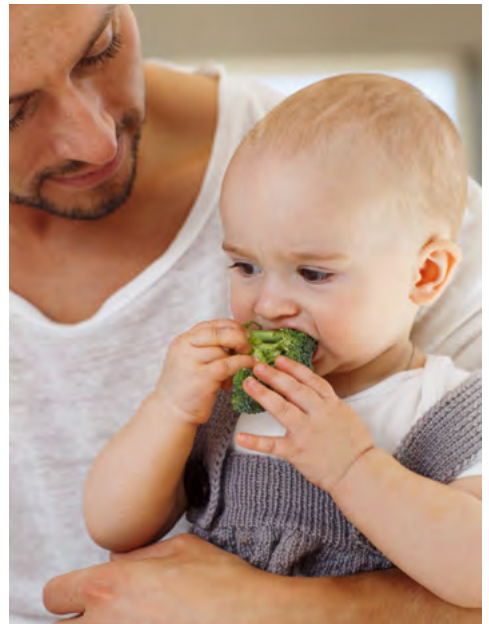
Roodhida waxa loo bilaabi karaa marka ilmuhu calaalin karo. Roodhida madow oo la mariyey subag caleen iyo wax la saaro oo maadada birta ku badantahay, sida *leverpostei*, hilib caato ah, kalluun, khudaar la shiiday sida digir iyo misir, ama subagga lawska. Ilmuhu ma u baahna roodhi-maris macaan sida jaamta iyo shokolayt. Cuntooyinka ay ku badantahay faytamiin-C e lala cuno cuntooyinka roodhida iyo boorashka ah waxay kordhinayaan qaadashada maadada birta. Tusaale ahaan liinta, kiwiga, *jordbær*, *nype*, *solbær*, berberooni, *rutabaga* (*kålrot*), madaxcadde iyo barokoli.







*U oggolow ilmaha inuu isticmaalo dareenadeeda: araga, taabashada iyo dhadhanka.*



*Ilmaha sii cuntooyin kala duwan oona cuntooyinkaas si marar badan.*

## Baco-tuujiska

Cunto carruureed oo diyaarsan oo ku jira bacaha la tuujiyo ayaa noqon xal fudud marka lagu jiro safar oona ka duwan cuntadii caadiga ahayd, laakiin ma la rabo in cuntada bacaha la tuujiyo lagu beddelo cuntadii caadiga ahayd. Cuntada bacdu maka qaybqaadanayso sidii ilmuhu u baran lahaa dhaqdhaqaaqa cunto cunista waayo ilmuhu cuntadii wuu nuugayaa oo ma calaashanayo. Sida kalena ilmuhu ma dareemayo urtii, muuqaalkii iyo midabkii cuntada. Sidoo kale, waxaa dhici karta inuu ilmuhu qaato tamar (calories) badan oo aan loo baahnayn oo mudo yar oo gaaban ah taas oo keenta inuu miisaankiisu kordho. Bacaha la tuujiyo ee ay ku jiraan waxyaalo macaan (sonkor leh) waxay dhaawici karaan ilkaha.

## Cuntooyinka aan weli la siinayn ilmaha

Waxa jira cuntooyin ay haboontahay in aydaan weli siin ilmaha. Ilmaha ka yar hal sanno waxa wacan in aan la siin caanaha lo'da ee caadiga ah ama loogu daro boorashka, waayo caanaha lo'da waxa ku yar maadada birta. Inyar oo caanaha lo'da ah waxa loogu samayn karaa cuntada, laga bilaabo marka uu buuxsado 10 bilood jir. Laga bilaabo da'daas waxa ilmaha la siin karaa yoghurt yar ama caano dhanaan/ciir (qiyaastii 0,5 dl maalintii). Laga bilaabo sannad jirka waxa carruurta la siin karaa caanaha subagga yar (*lett melk*) ama kuwa subagga lahayn (*skummet melk*)

Sannadka hore waxa haboon in ilmaha laga ilaaliyo isticmaalka malabka waayo waxa uu ku keeni karaa botulismka dhallaanka. Sida kale ilmaha yaan la siin khudaar ay ku jirto nitaraat badan, tusaale ahaan kosto/isbinaato, ruccola, baytaraaf (*rødbete*) iyo geed cuncunka (*nesle*). Waxa haboon in laga ilaaliyo cuntada yaryar ee adag sida cinabta, lawska iyo khudaar la jarjaray, waayo waxa ay ku istaagi karaan cunaha. Ka ilaali caanaha iyo keegga bariiska laga sameeyey, ka taxadar qorfaha iyo sabiibta.

Cuntada ammaanka ah ka sii akhriso [Matportalen.no](https://www.matportalen.no).



# Haddii ilmuhu ka falceliyo cuntada

**Marka ilmuhu cuno cunto ku cusub, waxa dhici kartaa in caloosho istaagto ama jilicdo iyadoo uu oona dabadu xanuunayso.**

Cabasho, finan ka soo baxa maqaarka ama falcelin ka timaada hawomareennada ayaa calaamad u noqon kara in ilmuhu qaadan karin nooc cunto oo gaar ah.

## **Xaasaasiyada cunta iyo u jilicsanaanta cuntada**

Talooyin la mid ah kuwa ku saabsan caanaha naaska iyo wakhtiga loo bilaabay cunto kale waxay khuseeyaan dhammaan carruurta, iyadoo aanay ku xidhnayn khatarta xaasaasiyadeed ama in cunto dhibayso ilmaha. Caano boodhaha caadiga ah ayaa loo isticmaali karaa, xataa marka laga cabsanayo in xaasaasiyad jirto (marka ugu yaraan hal waalid iyo/ama hal walaal qabo xaasaasiyad).

Haddii ilmaha laga helay xaasaasiyada caanaha lo'da, waxa lagu talinayaa caano boodhe si buuxda loo burburiyey (*hydrolysert*) oo laga helayo farmasiiga, in ilmaha la cabsiiyo, cuntadana loogu sameeyo iyadoo lala tashanayo dhakhtarka. Haddii hooyo ay naasnuujiso, waxa haboon in hooyo lafteedu iska ilaaliso borote'iinta caanaha/caanaha lo'da. Diidmada laktoosku inta badan ma ku dhacdo carruurta ka yar hal sanno.

Dhammaan carruurta dhallaanka ah waxa haboon in sannadka u horeeya la siiyo cuntada ku keeni karta xaasaasiyad; ukun, kalluun, caani, laws, qolofleyda badda, digirta soy (*soya*) iyo sareen (*hvet*). Arrintani waxay khuseysaa xataa kuwa ay u badantahay inay xaasaasiyad qabaan. Marka ilmuhu halis weyn ugu jiro inuu qabo xaasaasiyadda lawska *peanut* (carruurta qabta cambaar weyn, xaasaasiyadda ukunta ama labadaba, waxa haboon inay tijaabiyaan iyagoo la kaashanaya dhakhtar.

Haddii dhakhtar cadeeyey inuu qabo xaasaasiyad ama cunto dhibayso, waxa haboon in laga ilaaliyo cuntooyinkaas. Waraysta kaalkaaliso caafimaad ama dhakhtar haddii aad ku talo jirtaan inaad ka joojisaan cuntooyin muhiim ah.



# Caqabadaha waawayn iyo kuwa yaryar

## Soo celinta cuntada

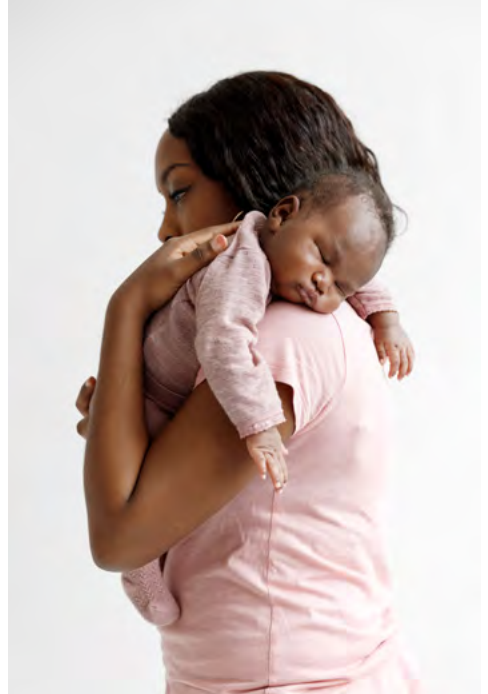
Caruurta gaajoonaysaa waxay boobi kartaa cuntada oona waxay liqi karaan hawo badan. Waa in hawadaasu ka soo baxdo, laakiin maadaama muruqa xidha calooshu uu jilicsanyahay sannadka u horeeya, waxa dhici karta in ilmuhu cuntada soo celiyo. Waxa loo baahanyahay in ilmuhu si fiican u daaco marka uu cuntada cuno. Waxa iyana caawin karta in qaarka sare ee jidhka ilmaha kor loo kiciyo iyadoo dhinaca madaxa ee sariirta ilmaha kor loo soo kicinayo.

## Calool-istaag

Caanaha naasku waxay u wacanyihiin socodka caloosha iyo dheefshiidka. Ilmaha caanaha naaska keliya la siiyo waxa usbuucyada u horeeya badiyaa xaarista. Marka dambe badankoodu way saxaroodaan maalin kasta, laakiin waxa dhici karta inay intaas ka yaraato. Carruurta qaarkood ayey toddoba ilaa toban maalmo u dhaxayn karaan saxarada. Haddii miisaanka ilmuhu si wacan u kordhayo oona xaaladda ilmuhu wacantahay waxa arrintaas loo arkaa wax caadi ah. Carruurta la sii naaska keliya ma la siinayo wax aan ahayn caanaha naaska iyo faytamiino, Sidaas darteed, ma la siinayo sharoobada sabiibta (*sviske-saft*), shoroobada badarka (*maltekstrakt*) iwm.

Marka carruurta la siiyo caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay waxa caadi ah in socodka calooshu gaabiyo. Markaa waxa isku deyi kartaan inaad beddeshaan nooca caano boodhaha, ama tijaabiya shoroobada badarka ama sabiibta. Ilaali in ilmuhu helo cabitaan ku filan, weliba biyo. Cuntooyinka ka samaysan badarka dhammaystiran, khudaarta iyo midhaha waxa ku jira fiiber badan, markaa waxa wacan inay maalin kasta ku jiraan cuntada carruurta marka uu bilaabo cuntada caadiga ah. Roodhida cad, buskud, baasto iyo waxyaalaha ka samaysan daqiiqda/burka haddii la badsado waxay keeni karaan in socodka calooshu gaabiyo.







## Shuban

Shubanku waa marka ay saxaradu jilicsan tahay hadana aad u soo noqnoqoto, waxaana sabab u ah infekshan fayrus ama bakteeriya ah oo ku dhacay xiidmaha. Haddii daal ka muuqdo ilmaha ama xaaladdiisa guud wacnayn oona shubanku ka istaagi waayo, la xidhiidh dhakhtar ama kaalkaalisada caafimaadka ee carruurta. Carruurta uu shubanku ku dhaco si degdeg ah ayey u fuuqbixi karaan, Sidaas darteed, waxa muhiim ah in la siiyo dareerto badan (caanaha naaska, caano boodhaha, biyo lagu daray dheecaanka tufaaxa/*eplemost*) iyo haddii loo baahdo waxa la siin karaa qasitaan elektoroliit (*elektrolyttblanding*) oo laga helayo farmasiiga. Cuntada wacan in la siiyo waa tufaax la ridqay, midhaha *blåbær* oo la burburiyey, karooto la burburiyey iyo bariis.

## Carruurta aad u naaxda

Haddii ilmaha la siiyo caanaha naaska oo keliya, ma jirto sabab loo walwal haddii miisaanka ilmuhu aad u kordho. Waa caadi in dhallaanku ku yara buurnaadaan caanaha naaska iyadoo aanay taasi keenayn in miisaanka ilmuhu noqdo xad-dhaaf mustaqbalka dambe. Naasnuujintu waxaabay ka hortagaysaa in miisaanka ilmuhu noqdo xad-dhaaf ilmuhu weynaado.

Haddii ilmuhu aad u naaxo kadib marka cunto kale loo bilaabo, waxa muhiim ah in la siiyo cunto nafaqo leh oo kala duwan iyadoo la siinayn ku haboon. Ilmaha ma laga rido miisaanka Marka ilmuhu kordhiyo dhaqdhaqaaqa waxa sii yaraanaya miisaanka ku kordhaya.

## Carruurta cuntada yar

Kadib marka cunto kale loo bilaabo, waxa fudud in la walwal haddii ilmuhu cuno in ka yar intii laga filayey. Carruurta cuntada yar waxa si gaar ah ugu muhiimsan in cuntadu noqoto mid wacan oo nafaqo badan oo maadada birta ku filan ku jirto. Waxa in cuntadu kula yaraato, laakiin cunto ah hal deesilitar ama in ka badan waa cunto hal mar ku filan ilmo da'diisu tahay 6-12 bilood.

Dhallaanku waa inay helaan wakhti ku filan oo ay ku cunteeyaan. ilmaha toosi wakhti fiican ka hor xilliga cuntada, si uu u noqdo qof si buuxda u soo jeeda marku cuntada bilaabay. Way wacantahay inaad inyar oo saliid ama subag ah ugu dartid cuntada qadada. Sharaabka, buskudka iyo macmacaanka kale ma ku jirto nafaqo badan, waxaanay xumayn karaan rabitaanka cuntada wacan ee ilmaha oo uu u baahanyahay si uu u koro.

# Tallooyin ku saabsan kobcidda iyo miisaan-korodhka wacan

---

- Caanaha naaska sii dhammaan sannadka hore iyo weliba muddo kale.
  - Haddii aad isticmaalaysid caanaha buudada ee dhallanka loogu talagalay, hubso in cabirka budada aad siinaysid inay waafaqsantahay tilmaamaha, marnaba ha khafiifin caano boodhaha.
  - Tixgeli xaaladda ilmaha xataa marka ilmaha la siinayo caano boodhe. Ilmaha ha ku qasbin inuu cuno in ka badan baahidiisa
  - Biyo haraadka kaga bii marka ilmuhu bilaabo cunto iyo cabitaan kale oo aan ahayn caanaha naaska ama caano boodhaha
  - Cabitaanka juuska ugu beddel khudaar cusub. Ka ilaali inaad juus ama sharaab ku siisid caagad/masaasad.
  - Ilmaha sii cuntada ka samaysan burka madow, khudaar, digir iyo misir
  - ka ilaali cuntada macaan ama subagga badan, sida keegga, buskud, jalaato, macmacaan iyo cabitaanka macaan.
  - Xilliyada cunista cuntooyinka iyo hurdada u samee nidaam wacan.
  - Ku dhiirigeli - oo hubso - in ilmuhu sameeyo dhaqdhaqaaq
-







## Qoysku ha wada cunteeyo

**Cunto cunista wacan waxay abuurtaa farxad, ka mid ahaansho iyo qanacsanaan.**

Qoysasku waxay noqon karaan kuwo waaweyn ama yaryar. Si kastaba jawi wacan iyo wakhti ku filan oo la siiyo cunista cuntada waxay tahay wax wacan oo dhiirigelinaya rabitaanka cuntada, garaadka iyo la dhaqanka dadka.

Waxa wacan in ilmuhu iskii u doorto inta uu cuntada ka cunayo, laakiin bilaha u horeeya ismaamulo, waxa go'aanka la wareegaya waalidka oo go'aaminaya waxa ilmuhu cunayo iyo xilliga uu cunayo. Carruurta naaska nuugta waxa ay naaska ka helayaan cunto, sugnaan iyo sasabo. Marka ilmuhu bilaabo cunto kale, xasuuso in aan cuntada looga dhigin wax lagu sasabo ama lagu abaal mariyo. Haddii ay timaado dhibaato weyn oo ku saabsan cuntada ama wakhtiga cuntada, waxa haboon inaad caawimo weydiisataan rugta caafimaadka carruurta.

Maalinta nidaamsan ee leh wakhtiyo joogto ah iyo cunto wakhtiyaysan waxa laga helayaa sugnaan iyo isku haleyn. Dhiirigelinta iyo warcelinnada wanaagsan ee xilliga la cuntaynayo waxay ka hortagayaan dhibaatooyinka ku saabsan cuntada iyo cunista waxaanay ka qaybqaadanayaan abuurista dabecado wanaagsan oo ilmuhu baranayo yaraantiisa.



- 
- **Helsenorge.no** waxa laga helayaa talooyin badan oo ku socda waalidka carruurta dhallaanka ah. Halkan waxaad ka baadhi kartaa kalmado kala duwan sida sabi, naasnuujin, caanaha budada ilmaha, cuntada ilmaha, talooyinka nafaqada iyo nafaqada khudaarta. Waxaad ka heli doontaa macluumaadka ku saabsan isticmaalka buuriga, sigaarka, khamrida iyo dawooyinka intaad naasnuujinayso. Waxa kale oo aad ka helaysaa talooyin cuntada uurleyda, naasnuujiyaha iyo dhallaanka.
  - **Matportalen.no** waxa laga helayaa talooyin guud oo ku saabsan cuntada dhibta lahayn, iyo waxyaalaha lo baahanyahay inaad ka feejignaatid.
  - **Ammehjelpen.no** waxay bixisaa talooyin farsamo iyo macluumaad ku saabsan naasnuujinta oo lagu taageerayo sidii hooyo naasnuujinta u wadi lahayd ilaa iyo inta ay iyadu rabto. Ammehjelpen.no waxada ka heli kartaan “caawiyeyaasha naasnuujinta” ah oo ku tilmaamaya shakhsi ahaan oo aad taleefanka ama iimeelka aad ku heleyso. Waxa aad iyana caawimada naasnuujinta ka heli kartaa kooxda naasnuujinta ee Facebook.
  - **Hesledirektoratet.no** soo saartaa macluumaad loogu talagalay shaqaalaha caafimaadka. Halkan waxaad ka heleysaa macluumaadka buug naasnuujinta ah oo loo isticmaali karo caanaha budada ee caruurta oo dhawr luuqadood ah (UNICEF og BFHI UK).
-



Cuntada iyo wakhtiyada cuntada ee  
dhallaanka  
IS-2553

Helsedirektoratet  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)