



FAYYAA QABEESSA TA'UUN TURAA

Faayidaa nyaata madaalawaa, barbaachisumma fooliik asiidii fudhachuu, harma hoosisuu itti fufe, talaalliiwwan maatii keessanii fi balaawwan fayyaa wantoota miidhaa geechisuu danda'anii qalbeeffadhaa.

Akka fayya-qabeessa fi si'aawwa taatanii turtan taasisuuf gorsawwan barbaachisoo fi yaadonni muraasni kunooti!

Sirriitti Nyaadhaa

Sirriitti nyaachuun haala jireenyaa fayya-qabeessa ta'eef filannoowwan nyaataa gochuudha.

- Fayya-qabeessa taatanii turuudhaaf qabiyyeewwan nyaataa isin barbaachisan akka isiniif kennuuf fuduraalee fi kuduraalee dabalatee Nyaata gosa garagaraa nyaadhaa.
- Midhaanota guutuu kan akka Ajjaa daakamee, ruuzii magaala ta'e, daabboo qammadii guutuu fi paastaa faa filadhaa.
- Foonii fi lukkuu cooma hin qabne filadhaa. Maddoota pirootiinii biroo kan akka qurxummiwwan, looziiwwanii fi sanyiiwwan midhaanii, misira, baaqelaa fi atara goggoganii fi oomishoota boloqqee faa nyaadhaa.
- Gorsoota barbaachisoo nyaata fayya qabeessa ta'e nyaachuuf dabalata argachuuf, gara [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) deemun ilaalaa.



Fooliik Asiidii

Namoonni ulfa ta'uu danda'an hundi kan viitaaminii gosa baay'ee of keessaa qabu fooliik asiidii maaykiroogiraamii 400 ta'e wajjiin guyyaa guyyaadhan fudhachuu qabu. Fooliik asiidiin akka miidhaawwan yeroo da'umsaa sammuu fi miqqiqirii daa'ima keessanii irra gahan ittisuuf gargaaruu danda'a. Haa ta'uu malee, ittisni ulfa ta'uun dura eegaluu qaba. Kan Viitaaminii gosa baay'ee of keessa qabu wajjiin, nyaata fooliik asiidii ol'aanaa qabu filadhaa:

- Daabboo qabiyyeewwaniin badhaadhe, midhaanii fi paastaa
- Burtukaanotaa fi cuunfaa burtukaanaa
- Baaqelaa, ataraa fi misira
- Kuduraalee baala dukkanaa'aa magariisaa qaban



Beekaa ta'aa - Talaallamaa!

Waa'ee talaaliiwwan fudhachuu barbaachisuuf sagantaa qabachuuf ogeessa fayyaa keessan gaafadhaa.

Sochii Jabeenya Qaamaa

Sochiin jabeenya qaamaa humna dabalataa akka isiniif kennu beektuu? Akkasumas miira keessan ol kaasa, akka miirri bashannanaa dabalataa isinitti dhaghamu isin gargaara, akkasumas akka sirriitti raftan isin gargaara! Guyyaa guyyaadhan sochiiwwan cimina giddu galeessaa qaban suuta jechuun hanga daqiiqaawwan 30 ykn isaa ol hojjechuudhan jabeenya qaama keessanii guddisaa. Yaadota muraasa shochiiwwan cimina giddu-galeessaa qaban:

- Saffisaan deemaa ykn fageenya dheeraa miilan deemaa
- Bishaan daakaa ykn sochiiwwan sirna hargaansuu gargaaran kan bishaan keessti hojjataman
- Biskileeta oofaa
- Shubbisaa
- Bilbila haasa'aa deemsa miilaa taasisa
- Manduubee irratti hojjadhaa

Waa'ee sochiiwwan jabeenya qaama isiniif hunda caalaa baay'ee gaarii ta'e argachuudhaaf ogeessa fayyaa keessan wajjiin haasa'aa.





Fayyaa Miiraa

Daa'ima dhaluun booda miirri wal-makaan namatti dhaga'amuun waan baramaadha. Nyaata nyaachuu ykn hirriba rafuu irratti rakkachuu dandeessu, akkasuma daa'ima keessan kunuunsuun baay'ee isin yaadessuu danda'a. Miirra kana irratti akka isin gargaaruuf, sirriitti nyaadhaa, yeroo baay'ee boqonnaa fudhadhaa, akkasumas yeroo kana maatiiwwanii fi hiriyoota keessan deeggarsa gaafadhaa.

Yoo miirri gaddaa, dhiphachuu ykn wantoota to'achuu dadhabuu isinitti dhagahama ta'e, postpartum depression (PPD, dhiphina da'umsa boodaa) qabaachuu dandeessu. PPD'n waanta baay'ee baramaa ta'ee fi kana jechun isin nama kunuunsaa gaarii kennuu miti jechu miti.

Yoo torban lamaa oliif miirri gaddaa ykn aaruu isinitti dhaga'ame ykn ofii keessan ykn daa'ima keessan miidhan danda'a jettanii sodaattan, waa'ee miirra keessanii ogeessa fayyaa keessan, hojjataa Women, Infants and Children (WIC, Dubartoota, Daa'immanii fi Ijoolllee) ykn nama amantan wajjiin hasa'aa. Gargaarsa argachuun murteessadha. Miironni fayyaa qabeessa isiniifi daa'ima keessan gidduu jiru guddina daa'ima keessaniitif murteessoodha.

Akkasumas gara Perinatal Support Washington (Gargarsa Da'umsa Duraa Waashington) 1-888-404-7763 irratti bilbilu ykn perinatalsupport.org daawwachuu dandeessu.

Maatii Keessan Karoorfadhaa

Yoo ijoolllee baay'ee godhachuuf karoorisaan, yeroowwan ulfaa gidduu yoo xiqqaate ji'a 18 eeguul ilaalcha keessa galchaa. Qaamni keessan fayyuu fi ulfaatina qaamaa fayya-qabeessa ta'e argachuuf yeroon isa barbaachisa.

Waa'ee tooftaa to'annaa da'umsaa ittiin to'attan kan sirriitti isiniifi hojjetu beekuuf ogeessa fayyaa ykn narsii keessan wajjiin mari'adhaa.

Ofii keessanii fi maatii keessan wantoota nama miidhan irraa eegaa.

Tamboo, alkoolii fi qorichootni seeraan ala ta'an fayyaa maatii keessanii irratti miidhaa kan qaqqabsiisaniidha. Fayyadamuu dhiisudhaan ijoolllee keessaniif fakkeenyumma gaarii agarsiisaa. Qorichoota akka ajajamanitti fayyadamaa. Filannoowwan isiin har'a gootan fayyaa maatii keessanii ammaa fi gara fulturaatti miidhuu danda'a.

Yoo namni mana keessa jiru tokko tamboo xuuxe, aarii nama xuuxu keessa bahu ykn aerosol'n sigaaraa elektirikii daa'immanii fi ijoolllee irratti miidha guddaa qaqqabsiisa. Naannoo nama tamboo xuuxuu ta'uun carraa mallattoo Du'a Daa'ima kan Tasaa fi asmiidhan qabamuu, dhibee ujummo qilleensaa, dhibeewwan gurraa fi kaansariif saaxilamuu ni dabala.

Waan aaru hunda irraa fagaadhaa. Daa'ima keessaniif sadarkaan saaxilamummaa balaa hin qabne hin jiru. Aara xuuxamu dabalatee gosootni aaraa hundi miidhaa geessisu. Daa'ima fayya-qabeessa ta'e/taatee fi isin fayya-qabeessa akka taataniif, tamboo, sigaraa elektirikii, mariwaanaa fi aara hundarra bilisa ta'aa. Mana keessan keessatti seera "XUUXUUN HIN DANDA'AMUU" jedhu baasaa. Namoonni naannoo daa'imni keessan jirutti/jirtutti akka xuuxan hin eeyyaminaa. Gargaarsa dhaabuuf, 1-800-QUITNOW tti bilbilaa ykn quitline.com daawwadhaa.

Waa'ee harma hoosisuu yaadaa

Ogeessonni fayyaa harma hoosisuun yoo xiqqaate waggaa tokkoofi yoo isin ykn daa'imni keessan barbaaddan isaa oliif akka turu ni gorsu. Aannan keessan daa'ima keessaniif kennun faayidaawwan fayyaa ni dabala.

- Aannan keessan guddinaa fi dagaaginaf qabiyyeewwan soorata sirrii ta'an of keessaa qaba.
- Aannan keessan daa'ima keessan guddachaa jiru/jirtu ni gargaara.
- Aannan keessan akka daa'imni keessan akka dhibeedhan qabamuu irraa of ittisu/ittistuu fi yeroo baay'ee hin dhukkubsanneef gargaara. Akkasumas aannan keessan kennun fayyaa keessan eegufis isin gargaara.
- Aannan keessan daa'ima keessanif kennun hidha isin giddu jiru jabeessa.

