

Hagaajinta caanaha (Elecare Cunuga)

Maxaan ugu baahanahay inaan hagaajiyo kalooriyeyasha ku jira caanaha?

Elecare cunuga waxaa loogu talagalay dhallaanka iyo carruurta leh xasaasiyad ama u baahan caano u fudud inay dheefshiidaan. Habkani inta badan waa 20 kalori halkii wiiqiyadood, laakiin mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in loo baahdo heer kaloriyo ka duwan si loo helo miisaanka saxda ah.

Sideen isku daraa caanaha?

1. Ku dhaq gacmahaaga iyo sagxadaha shaqada saabuun iyo biyo. Dhaq dusha sare ee daasadda caanaha ka hor inta aanad furin si aad uga ilaaliso in jeermisku galo quudinta. Isticmaal weelasha cabbiraadda oo nadiif ah iyo weel.
2. U daa biyaha qasabadda qabow inay socdaan 1-2 daqiiqo ka hor inta aanad cabbirin si aad u nadiifisid biyaha fadhiya tuubooyinka. Biyaha ceelka waxa ku jiri kara bakteeriyo mana aha in loo isticmaalo samaynta caanaha dhallaanka.
3. Fiiri shaxda cuntada ee bogga xiga. Isticmaalka koob cabbirka dareeraha cad, cabbir qiyaasta biyaha la rabo. Meel siman dhigo koobka wax lagu cabbiro, oo adigoo gaarsiinaya indhaha iska hubso heerka caanaha. Ku shub biyaha weel nadiif ah oo isku dhafan.
4. Adiga oo isticmaalaya qaaddada kaliya ee lagu sheegay qaacidada, cabbiri kartaa tirada la rabo ee aan baakadaysan, heerka qaaddada budada caanaha oo geli weel gaar ah.
5. Ku dar budada caanaha biyaha, oo isku qas ama si fiican u rux ilaa ay burooyinku ka baxaan. Elecare Cunuga wuxuu isku daraa sida ugu fiican marka lagu daro xaddi yar oo korka biyaha ah.

Ilaa intee ayaan sii haysan karaa caanaha?

Ku kaydi caanaha la diyaariyey weel daboolan qaboojiyaha. Si fiican u rux ka hor isticmaal kasta. Tuur caanaha la diyaariyey ee aan la isticmaalin 24 saacadood ka dib.

Ku kaydi gasacada Elecare-ka meel qabow oo qalalan, ha ku dhex kaydintu qaboojiyaha. Tuur wixii budada caanaha ah ee aan la isticmaalin hal bil kadib markaad daasadda furto.

U diyaargarowga quudinta ilmahaaga

1. Si fiican u rux caanaha. Ku shub inta la rabo dhalada ama koob.
 2. Diiri caanaha adiga oo dhalada ku dhejiya biyo diiran.
- Ha samayn** isticmaal microwave-ka sababtoo ah waxay u kululaataa si aan sinnayn, taasoo keenta "dhibacyo kulul" oo gubi kara afka ilmaha.
3. Diirinta ka dib, rux dhalada mar kale. Had iyo jeer tijaabi heerkulka caanaha ka hor quudinta.
 4. Tuur wax kasta oo caanaha ka soo hara quudinta kadib.

Shaxda cuntada ee Elecare Cunuga

Kalooriyada halkii wiiqiyadood	Biyo	Budada canaaha (heer, aan aad u buuxin)	Qiyaas ahaan mugga ugu dambeeya
☐ 22	3 ½ wiiqiyadood	2 qaado	4 wiiqiyadood
	9 wiiqiyadood	5 qaado	10 wiiqiyadood
	11 wiiqiyadood	6 qaado	12½ wiiqiyadood
	16 wiiqiyadood (2 koob)	¾ koob + 1 qaado	18 wiiqiyadood
☐ 24	5 wiiqiyadood	3 qaado	5½ wiiqiyadood
	8 wiiqiyadood (1 koob)	5 qaado	9 wiiqiyadood
	10 wiiqiyadood (1¼ koob)	6 qaado	11½ wiiqiyadood
	13 wiiqiyadood	¾ koob	15 wiiqiyadood
	18 wiiqiyadood (2¼ koob)	1 koob	20½ wiiqiyadood
☐ 26	3 wiiqiyadood	2 qaado	3½ wiiqiyadood
	6 wiiqiyadood	4 qaado	7 wiiqiyadood
	9 wiiqiyadood	6 qaado	10½ wiiqiyadood
	13 ½ wiiqiyadood	¾ koob	15½ wiiqiyadood
	18 wiiqiyadood (2¼ koob)	1 koob + 1 qaado	21 wiiqiyadood
☐ _			

20 kalori halkii wiiqiyadood, isticmaal tilmaamaha ku yaal qasac.

Su'aalo?

Haddii aad na weydiineyso wax su'aalo ah, la soo xiriir qeybta Adeegyada Nafaqada ee isbitaalka saacadaha maalintii.

Children's – Minneapolis

612-813-6865 ama 612-813-6960 (NICU)

Children's – St. Paul

651-220-5678