

## Hagaajinta caanaha (EnfaCare®)

### Maxaan ugu baahanahay inaan hagaajiyo kalooriyeyaasha ku jira caanaha ilmahayga?

EnfaCare® waa nafaqo qani ku ah caanaha si gaar ah loogu sameeyay dhallaanka dhicisoobay markay guriga aadaan ka dib. Habkani waxa uu caawiyaa koritaanka "qabsashada", oo ay ku jiraan miisaanka, dhererka iyo wareegga madaxa. EnfaCare® inta badan waxa ku jira 22 kalori halkii wiqiyadood, laakiin dhallaanka qaarkood ayaa laga yaabaa inay u baahdaan heer kaloriyo ka duwan si ay u helaan miisaanka saxda ah.

### Sideen isku daraa caanaha?

1. Gacmaha si fiican ugu dhaqo saabuun iyo biyo. Dhaq dusha sare ee qasacadda caanaha formula ka hor inta aadan furin si aad uga ilaaliso in jeermisku u gudbo masaasadda. Isticmaal weelasha cabbiraadda oo nadiif ah iyo weel.
2. U daa biyaha tuubada qabow inay socdaan 2 daqiiqo ka hor inta aanad ku darin caanaha 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 cunto karinta ee ku taal gadaasha xaashidan. 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.
4. Cabbira baakad la'aan, qaaddo heersare ah, koobabka wax lagu cabbiro, ama malqacadaha cabbirka budada caanaha. Ku dar budada biyaha. Isticmaal qaado oo kaliya ee ku jirta qasacadaha caanaha ama koobabka cabbirka ee loogu talagalay maaddooyinka engegan.
5. Isku qas ama si fiican u rux ilaa ay burooyinku ka baxaan.

### Ilaa intee ayaan sii haysan karaa caanaha?

Ku kaydi caanaha la diyaariyey weel daboolan qaboojiyaha. Tuur caanaha la diyaariyey ee aan la isticmaalin 24 saacadood ka dib.

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.
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 caanaha ee ku haray dhalada ilmaha quudinta ka dib.

## EnfaCare® Shaxda cunto karinta

Kalooriyada halkii wiqiyadood	Biyo	Budada formula (heer, aan aad u buuxin)	Qiyaas ahaan mugga ugu dambeeya
<input type="checkbox"/> 20	3 wiqiyadood	2 qaadada miiska ah	3½ wiqiyadood
	6 ½ wiqiyadood	3 qaado	7 ¼ wiqiyadood
	11 wiqiyadood	5 qaado	12 wiqiyadood
	16 wiqiyadood	⅓ koob + ⅓ koob	18 wiqiyadood
	24 wiqiyadood	1 koob	27 wiqiyadood
<input type="checkbox"/> 24	2½ wiqiyadood	2 qaadada miiska ah	3 wiqiyadood
	5 wiqiyadood	¼ koob	5½ wiqiyadood
	7 wiqiyadood	4 qaado	8 wiqiyadood
	10 wiqiyadood	½ koob	11½ wiqiyadood
	15 wiqiyadood	½ koob + ¼ koob	17 wiqiyadood
	20 wiqiyadood (2½ koob)	1 koob	23 wiqiyadood
	26 wiqiyadood (3¼ koob)	1 koob + ⅓ koob	30 wiqiyadood
<input type="checkbox"/> 26	100 ml	3 qaadada miiska ah	4 wiqiyadood
	9 wiqiyadood	½ koob	10 ½ wiqiyadood
	12 wiqiyadood (1 ½ koob)	⅓ koob + ⅓ koob	14 wiqiyadood
	18 wiqiyadood	1 koob	21 wiqiyadood
	27 wiqiyadood	1 koob + ½ koob	31 wiqiyadood
<input type="checkbox"/> 27	65 ml	2 qaadada miiska ah	2½ wiqiyadood
	9 ½ wiqiyadood	6 qaado	11 wiqiyadood
	13 wiqiyadood	½ koob + ¼ koob	15 wiqiyadood
	17 wiqiyadood	1 koob	20 wiqiyadood
	26 wiqiyadood	1 koob + ½ koob	30 wiqiyadood
<input type="checkbox"/> _			

1 Qaadada miiska ah = 3 qaadada shaaha ah

**Fiio gaar ah:** Si aad u samayso 22-calorie-per-ounce formula, raac 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