



# Agabka caafimaadka maskaxda wakhtiga uurka iyo dhalmada kadib

**S**

**Sleep (Hurdo):** Waxa la doonayaa hurdo lix saacadood ah oo xidhiidh ah, ugu yaraan sadex habeen todobaadkii. Ka dalbo xubin qoys ama saaxiib inay siiso quudinta kowaad habeenkii si markaa aad u heli karto nasasho wanaagsan.

**U**

**Understand (Fahan):** Latalinta xirfadlaha caafimaadka maskaxda ee hooyada ee tobobaran waxay ka hortagtaa oo ay daaweysaana mushkiladaha caafimaadka maskaxda. Xog badan ka oggaw adiga oo kala soo hadlaya *Help Me Grow* 801-691-5322, ama booqanaya *MaternalMentalHealth.utah.gov* si aad u hesho kaalmo.

**N**

**Nutrition (Nafaqada):** Qaado fiitaamiinada uurka ilaa hal sano kadib dhalmada. Iska ilaali kafiinta iyo sonkorta marka ay macquul tahay. Ku darso borotootiinta iyo duxda dareeraha ah "saturated fat" cunto fudud iyo cunto kasta. Cab laba jeeg oo waaweyn oo biyo ah maalin walba.

**S**

**Support (Taageerada):** La wadaag dareemahaaga saaxiib ama xubin qoys oo lagu kalsoon yahay, ama ku hel onleyn ama si foolka fool ah koox taageero. Ka baadh kooxo taageero oo deegaankaaga ah *MaternalMentalHealth.utah.gov*. Dalbo kaalmo daryeelka ilmaha ah - Inaad hal saac u qaadato naftaada maalin walba waa daruuri.

**H**

**Humor (Kaftan):** Waxa aad maalin kasta u samaysataa wakhti farxad iyo raynraynta. Filimaanta qosolka ah, wakhtiga lala qaadanayo asxaabta, ama la ciyaarista caruurtaada waxay dhamaan hormariyaan jawigaaga. Hadii qosolku aanu kaasoo baxaynin, waxaa la gaadhay wakhtigii aad kaalmo dheeraad ah dalban lahayd.

**I**

**Information (Macluumaadka):** Mar Miisaanka Isku Buuqa Dhalmada Kadib ee Edinburgh bil kasta ilaa sanad dhalmada kadib si aad ula socoto caafimaadkaaga maskaxda. La hadal bixiyahaaga hadii dhibcaha aad heshey ay noqdaan 10 ama wixii ka sareeya, ama hadii aad calaamadisay wax kale oo aan ahayn "marnaba" su'aasha 10 aad ee ku saabsan waxyeelista naftaada.

**N**

**Nurture (Dhaqaalayn):** Naftaada ku dhaqaalee: dhaqaalayn, cibaado, muusig iyo farshaxan, medhiteeshin, la bixitaan asxaab, iwm. Samayso jadwal todobaadle ah oo jadwalkaaga ah si aad u samayso wax aad ka hesho oo ka baxsan hooyonimada.

**E**

**Exercise (Jimicsiga):** Lugaynta 10-20 daqiiqo maalinkii waxay ka caawinaysaa jidhkaaga, maskaxdaada, iyo ruuxdaada inay bogsato oo aad dareen ahaan caafimaad qabto. Waxa aad sidoo kale isku deyi kartaa yoogada ama jimicsiga hadii dhakhtarkaagu kuu ogolaado.

La abuuray iyada oo lala kaashanayo Waaxda Adeegyada Bini Aadanka iyo Caafimaadka Utah iyo Taageerada Dhalmada Kadib ee Caalamiga ah ee Utah

Si aad u hesho kooxo taageero, lataliye/dhakhtarka cilmi nafsiga, ama xirfadle kale oo caafimaadka maskaxda ah oo Utah ku sugan, booqo: [MaternalMentalHealth.utah.gov](https://www.MaternalMentalHealth.utah.gov)