

## MUSHAARIDDA SHIIDAN

2 DL BIYO

2 QAADDO MUSHAARIDDA SHIIDAN

6 QAADDO OO PEPTICATE

Isku qas biyo iyo mushaaridda shiidan oo digsi isticmaal. Kari muddo 5 daqiiqo ah. Ka qaad digsigaba dabka, muddo yarna qabooji kadibna ku dar Pepticate. Cunnadda miiska dhig kuna cunsii khudrad ridqan iyo isku darka Pepticate.\*

## MUSHAARIDDA QABADINKA HIRS

2 DL BIYO

2 QAADDO QABADINKA HIRS

6 QAADDO PEPTICATE

Karkari biyo oo ku qas mushaaridda qabadinka hirs. Ha karkaro 5–8 daqiiqo. Ka qaad digsigaba dabka, muddana ha qaboobo oo kadib ku dar Pepticate. Cunnadda miiska dhig kuna cunsii khudrad ridqan iyo isku darka Pepticate.\*

## MUSHAARIDDA QABADINKA BOVETE

2 DL BIYO

2–3 QAADDO OO QABADINKA BOVETE

6 QAADDO OO PEPTICATE

Isku qas biyo iyo qabadinka bovete adigo isticmaalaya digsi. Kari oo muddo 5 daqiiqo ah ha karaan. Digsiga dabka ka qaad, muddo yarna ha qaboobo kadibna ku dar Pepticate. miiska saar oo ku cunsii khudrad ridqan iyo isku darka Pepticate.\*

## Qamadi caano iyo mushaari gluten leh

QAMADI MUSHAARIA

2 DL BIYO

2 TSK QAMADI DAQIIQAN

6 QAADDO PEPTICATE

Isku dar qamadiga daqiiqan iyo biyo. Kari oo dhowr daqiiqo ha karo adigoo walaqaya. Digsiga dabka ka qaad, muddona ha qaboobo oo kadib ku qas Pepticate.

## Si kale wax karin

### MALAWAX UKUN LEH

3 DL ISKU DARKA PEPTICATE\*

1 UKUN

1 DL QAMADI DAQIIQAN AMA MAIZENA HADDII LOO BAAHDO 1 KRM CUSBO

Ku shub baaquli 1 1/2 dl ee isku darka Pepticate kuna dar ukunta. Burkana ku walaq si uu burku ugu qasmo. Kadibna ku dar inta ka hadhay isku darka Pepticate iyo cusbo haddii loo baahdo. Dub malawaxa kuna dub subag aan caano laheyn ama saliid. Malawaxa soo harana waxaad gashan kartaa qaboojiyaha.

### BATAATI SHIIDAN

2 BATAATI OO XOOGA WAAWEYN (CA 150 G) (BIYO)

2–3 QAADDO OO ISKU DARKA PEPTICATE\*

1 QAADDADA SHAAHA OO SUBAG AAN CAANO LAHEYN

(CUSBO)

Diir oo qeybo yar yar u jarjar bataatiga. Digsina ku rid ee biyo karayaan ku jiraan. Dabool saar oo kari ilaa 12–15 daqiiqo inta bataatigu aad u jilcayo. Biyaha ka daadi bataatiga. Daqiiqo bataatiga ama shaandho isticmaal si fudhfudh uu yeelan. Digsiga dabka ku celi. Kuna dar isku darka Pepticate\* iyo subagga aan caanaha laheyn oo isku qas ilaa uu cufnaan jilicsan oo fiican u yeesho. Dhadhan u yeel adigoo isticmaalaya cusbo.

### \*Diyaarinta ku darka Pepticate

Isku darka Pepticate waa isku dar ka jilicsan isku darka caanaha beddela caanaha naasaha. Sidaas awgeed Isku-darka Pepticate waxaa loo adeegsan karaa hab-raaca, sida cabbitaanka cuntada ama "caanaha" mushaaridda. Tixraac hab-raaca ku qoran bogga 2-aad oo ku saabsan sida Pepticate loogu adeegsado caanaha beddela caanaha naasaha. Pepticate waxaa laga hela qiyaastii 1 dl oo ah " Isku darka Pepticate.

1. Kari 1 dl oo biyo qaboow. Muddo meel dhig si ay u qaboobaan.
2. Ku dar 3 qaaddo (13,5 g ama 30 ml) Pepticate. Qaaddadu waxay la socotaa baakadda wuxuuna qaada 4,5 g (10 ml).
3. Isku qas ama si xoog leh u rux ilaa daqiiqaddu ka qasmato.



## Ra'yiyo fiican

### CAANO

Isticmaal isku darka Pepticate\* oo qabow caanaha beddel kood. Fiiri gudaha.

### CAANO FADHI

Fiiri ra'yiga sameynta caano fadhiga.

CAANO QAMADI Fiiri ra'yiga sameynta caano qamadiga.

### MUSHAARI

Fiiri ra'yiga sameynta mushaaridda.

### MALAWAX

Pepticate way ku haboon tahay malawax sameynta, fiiri talada hab-raaca ee gudaha. Malawaxa waa in lagu dubaa subag aan caano laheyn ama saliid.

### DUBISTA

Caanaha ku beddel qiyaas u dhiganta isku darka Pepticate. Isticmaalna subag aan caano laheyn ama saliid.

### SUUGO/MARAQ

Ku qas xogga budoda Pepticate maraqa ama suugadda diyarka ah ee laga miiray biyaha khudaarta, bataatiga, ama khudaarta la shiiday ama maraqa hilibka.

### SUBAG

Ilmaha qaarkood waxaay u baahan yihii subag saa'id ah. Markaa waa ay fiican tahay in 1 qaadada shaaha oo subag ah lagu daro kaaso ah subag aan caano laheyn saxankii mushaaridda ama 2–4 ml saliida dhalada caanaha qamadiga.

### SAFARKA

Beddelka hooyadda caanaheda: Ku shubo biyo karaya tarmuus. Marka la gaaro wakhtiga cunnadda raac tilmaanta Pepticate ee beddelka hooyadda caanaheda. Caano qamadi: Karkari biyo iyo daqiiqad sida ku qoran sameynta caano qamadiga. Ku shub isku darka kulul tarmuus. Wakhtiga cunnada ku shub isku darka dhaladda ilmaha caanaha lagu siiyo oo xooga ha qaboobo inta aad ku darin daqiiqadda Pepticate biyaha/daqiiqadda laysku daray. Si xoog leh u rux dhaladda, muddo gaaban meel dhig oo markale rux haddana. Markale meel dhig si ay u qabbonan oo heer la cuni karo u noqdaan.

### XAFIDIDA IYO IYO

Cunnadda laga sameeyay Pepticate waa lagu xafidi karaa qaboojiyaha.

### KULULEYNTA

Habka adkaanta ayaa lag yaaba in wax iska beddelan, laakiin dhadhanka iyo nafaqadda waxba iskama beddelayaan waa haddii si taxaddar ah loo kululeeyo.



## Pepticate

– Sameynta iyo talooyin fiican

Khuseysa **adiga** dhalay **ilmo** caanaha lo'da **xasaasiyad** ka qaada

Nutricia, Mars 2013. Impact Communication (134-02-092)

**NUTRICIA**  
Advanced Medical Nutrition

Tel: 08-24 15 30, www.nutricia.se

Warbixin dheeraad ku saabsan aleerjiyada caanaha lo'da, ka akhriiso [www.komjolkallergi.se](http://www.komjolkallergi.se). Isla goobtaas ayaa ka soo degsan kartaa hab-raaca raashinka iwm.

**NUTRICIA**  
Advanced Medical Nutrition

Somaliska



## Maxay tahay Pepticate?

Pepticate waa caano lagu bedeli karo caanaha hooyadda oo caano lo’i ku jirin, ilmaha hadda dhashayna lagu bilaabi karo. Ilmaha sannad ka weyna waxa loogu bedeli karaa Pepticate intii la siin lahaa caanaha lo’da. Borotiinka wuxuu ka yimaada "vassle" kaaso jirka dadko qaadan karo, keenayana in Pepticate ay noqoto hypoallergen. (Hypoallergen macnaheedu waa mid yareyneysa khatarta xasaasadda ilmaha).

- Pepticate waa mid ay ku jirin gluten (Gluten waa isku dar borotiino kala duwan)
- Pepticate waxaa la siiyaa ilmaha – xasaasaddu u keento borotiinka caanaha lo’da – dhowr xasaasad cunno qaba
- Pepticate waxaad ka soo gadan karta farmashiyaha iyo uu qoro dhakhtarka ama kan cunnadda u qaabilsan.

### Xasaasadda caanaha lo’da

Badanaa waa borotiinka caanaha lo’da midda u keenta ilmaha xasaasadda. Calaamadaha caadiga ahna badana waa shuban, matag, cunnadda oo ay diidan, farxad la’aan, cambaar, gubtaanyo barar iyo miisanka ilmaha oo aan kordhin ama calaamado kale sida saxaradda oo dhiig soo raaco. Ilmaha waxa ka muuqan kara hal calaamad ama dhowr calaamadood. Xasaasiyadda caanaha lo’a waxay bilaabata marka ilmaha naaska laga joojinayo oo ay bilaabayan bedelaha caanaha hooyo ama ku bilawga qamadiga kaaso caano lo ku jiraan. Haddii xasaasiyadda.

## Habka loo sameeyo Pepticate marka loo isticmalayo ku bedelidda caanaha hooyadda

Waxaa lagula taliyey in lagu badhxiyo 13,5g (3 qaaddo oo burka ah ama 30 ml = 2 qaaddo) lagu barxiyey 90 ml biyo dhamanna uu noqonayo cabbirkiisu 100 ml.

Qaaddo à 4,5 g	Biyo ml	Isku qaska dhan ml
1	30	35
3	90	100
6	180	200

### HABKAAN WUXUU DHAMAAN GAARI 100 ML

**1.** Inta aad diyaarin, gacmaha iska dhaq iyo isticmaalna alaab nadiif ah. Biyo qaboow karkari, marnaba ha isticmaali biyaha kulul ee tuubadda. Marka ay khuseyso ilmaha waaweyn biyaha looma baahna in la karkariyo haddii biyuhu nadiif yihiin. Laakin daqiiqaddani si fiican ayeey biya kulul ugu qasmi.

**2.** Muddo meel dhig si ay u qabooban oo cabbir in dhan 90 ml biyo ah kuna shub dhaladda.

**3.** Ku dar 3 qaaddo (13,5 g ama 30 ml) Pepticate. Qaddada la socota waxay qaaddaa 4,5 g (10 ml) oo daasadda ku jirta.

**4.** Isku qas ama rux si xoog leh ilaa iyo inta daqiiqaddu ka qasmeysa.

**5.** Meel dhig si ay u qabowdo oo loo cuni karo. Kan taxaddar isku darka kuleylkiisa adigoo ku dhibcinaya Pepticate gacantaada dhinaceeda gudaha ah.

### Raagidda iyo xafidaadda

Mar walba samee cunnada markaa la cunayo. Midda la kululeyay iyo haraaga waa muhiim in aad tuurto. Marka tuubo cunnadda lagu siinayo waa in ay tuubadu surraan in ka badan 4 saacadood. Qasaca waa in lagu xafidaa heer kuleylka qolka. Wakhtiga ugu dambeeya ee la isticmaali karo waxuu ku qoran yahay baakadda. Baakadda la furay waa in si fiican loo xiraa oo muddo 4 toddobaad gudahoodna lagu isticmaala.

### In laga fekero ah bilowga

Pepticate waxaa ku jiran iyo GOS/FOS. Bunshada raashinka ee ku jira bakteeriyaal sare u qaada kartida difaaca jirka iyo bakteeriyaaasha waxtarka leh ee caloosha ku nool, kaaso ka hortaga in cunugga ay caloosha fadhiisato.

Maalmaha ugu horeeya ee isticmaalka Pepticate waxay ilmaha u keeni kartaa dhawaq iyo gaas badan ee caloosha. Waxaad dareemi kartaa in ilmaha saxaradooda ay aad u jilicday. Calaamadahana waa kuwo caadi ah, cadeynayaha in ilmuhu cunnada cunayan oo guud ahaan caafimaadna.

### Pepticate oo nafaqo ahaan iyo ku kordhin loo isticmaalo

Pepticate waxay leedahay dhadhan iyo caraf caadi ah, oo marka lagu dari karo cunnoyinka kale iyadoon wax ka bedelin dhadhanka.

Ilmaha waaweyn ee lix bilood ka weyn (>6 mån) waxaa budada Pepticate loogu dari karaa cunnadda si nafaqadda loo kordhiyo. 1–3 qaaddo in loogu daro raashiinka waa mid ku filan.

Ilmaha dada weyn ee u baahan Pepticate si nafaqadda loo kordhiyo waxaa loogu dari karaa cabitaanka la cabbo oo aan biyo lagu darin sidda budadda Oboy, khudaarta la shiiday iwm. (Fiiri sida loo sameeyo oo ku qoran buugan yar.)

## Tilmaanta bilowga Pepticate

Pepticate waa isku dar loogu tala galay in ay daboolan baahidda nafaqadda ilmaha. Dhakhtarkaaga iyo/ ama kan u qaabilsan cunno qaadashadda ayaa go’aaminaya nooca loogu bedeli karo oo ku haboon ilmahaaga.

Ka fiirso in cunnadda guriga lagu kariyo iyo cunnoyinka dukaamadda ee caanaha lo’da aan laheyn, kuma fila in ay daboolan baahidda nafaqadda ee ilmaha hadda dhashay. Maaddama ay tahay borotiinka caanaha ee ilmaha u keenaya xasaasiyadda siddaa awgeed kuma fila oo keliya in la siiyo raashin caano lo aan lahayn oo keliya.

Haddii ilmahaagu diidan in ay cunaan kan loogu bedelay oo uu kugula taliyey dhakhtarka ama kan cunno qaadashadda u qaabilsan waa muhiim in aad markale la kulanto dhakhtarka ama kan u qaabilsan cunno qaadashadda si baaritaan dheer loo sameeyo. Inta ilmuhu cabaan ama u baahan yihiin waa kala duwan tahay kuna xiran shaqsi walba. Dhakhtarkaaga/kan cunno qaadashadda u

qaabilsan ayaa kaa caawinaya sidii aad u qiyaasi laheyd inta ilmahaagu u baahan yihiin, laakiin mar walba ogow waa ilmaha kuwa go’aaminaya inta ay awoodan marka ay gaajeesan yihiin. Ilmaha yar yari waxay badanaa u baahan yihiin dhowr jeer inay cunaan cunno yar yar. Ilmaha caafimadka qabana way ogyihiin marka ay dhergaan. Ha ku khasbin inta ugu dambeysa ee dhaladda ku jirta hadday rabin.

**MA SII WADI KARAA SIINTA D-DHIBCAHA?** Ilmaha oo dhan ee da’ doodu gaadho 1 bil ilaa iyo 24 bilood waa muhiim in la siiyo dhibcaha fitamiinka ee D-dhibcaha. Middana waa khuseysa xatta haddii ilmahaagu cunaan Pepticate haddii dhakhtarka ama kan cunnada qadashadeeda u qaabilsan uu wax kale ku oran.

### MA LOO BAAHAN YAHAY IN LA SIIYO KALCIUM DHEERAD AH?

Muddada ugu horeysa ee ilmaha raashiinkood ka kooban yahay Pepticate looma baahna in la siiyo calcium dheerad ah. Muddo kadib laakin waa laga yaaba in loo baahdo., waxayna ku xiran tahay inta Pepticate ee ilmuhu cunaan iyo inta ay cunaan cunnadda aan lahayn caanaha lo’da. Mar walba la tasho dhakhtarka iyo kan cunnadda u qaabilsan.

## Baridda cunnadda caadiga ah

• Fursadi haddii ay jirto, waxa lagu taliyaa oo keliya in bedelidda naaska hooyo Pepticate ilaa 6 bilood dadoodu ka gaaryso.

• Markay 6 bilood gaaran markaa wakhtigii la bari lahaa cunnoyinka kale. Kuna bilow in aad qaaddadda shaaha ku siiso tijaabo ahaan cunno la shiiday oo aad si tartiib ah u kordhiso, muddo toddobaad dhan cunnoyinka aad siineyso. Ilmuhu wakhti bay u baahan yihiin si ay ula qabsadaan baritaanka cunnadda caadiga ah iyo wakhtiga ay u baahan yihiin barashadda cunnadda cusub. Sidda awgeed ha sugin muddo 6 bilood ka badan inta aad cunno caadi ah ku bilaabeysa adigoo ku dhinac wada Pepticate.

• Barna cunno cusubba mar. Cunnadda ku haboon in lagu bilaabo waa bataati, bariis, galley, pastinaca stativ, kabash, tufaax, moos, canabka

*Caanaha naaska waa cunnadda ugu fiican ee ilmaha hadda dhashay. Pepticate waa raashin khaas ahaan loogu talagalay daaweynta oo waxaa la isticmaali karaa oo keliya marka uu dhakhtar kugula taliyo ama kan cunnadda u qaabilsan iyo iyadoo hamiyad la siiyay noocyadda kale ee nafaqadda xag daawo xatta naaska hooyo.*

### Had iyo jeer akhriso warbixinta baakada iwm ku qoran oo ku saabsan waxyaalaha laga sameeyay. Isk-na ilaali raashinka leh:

Mjölkk/Caano	Kesella/Kesella	Ströbröd/Rooti shiidan	Natriumkaseinat/ Natriumkaseinat (Natriumkaseinat waa borotiin caanaha ku jira)
Filmjölkk/Ciir	Kvarg/Faarka caanaha	Skorpsmulor/Rooti qalajisan	Kasein/Kasein (Kasein waa borotiinka caanahu ka kooban yahay)
Yoghurt/Caano fadhi	Ost/Bucad	Mjölkkprotein/Borotiinka caanaha	Vassle/Vassle (Vassle waa borotiin caanaha ku jira)
Grädde/Labeen	Mjukost/Bucad jilicsan	Mjölkkäggvita/Caanaha ugunta qaybta cad	Laktos**/Laktos**
Gräddpulver/Bur labeen	Ostpulver/Caano	Mjölkkäggvita/Caanaha ugunta qaybta cad	
Gräddfil/Labeen dhanaan	Mesost/Bucad buuniah	Torrmjölkspulver/Caano la daqiiqay	
Crème Fraiche/ Crème Fraiche	Smör/Subag burcad	Skummjölkspulver/ Kalbuminka caanaha	
Glass/Jalaato	Margarin/Maargariin	Mjölkalbumin/ Kalbuminka caanaha	
Keso/Keso	Vegetabiliskt margarin*/ Maargariinta dhirta*		

\*Waa in sida qaanuunku dhigayo dufanka dhirtu ay ku jirin borotiinka caanaha. \*\*Laktoska cunnadda qaarkeed waxaa ku jiri kara hadhaa borotiinka caanaha.

## Hab-raaca raashinka ee wanaagsan Caano qamadi iyo mushaari aan laheyn gluten

### CAANO QAMADIINKA BOVETE/BOVETEVÄLLING

2 DL BIYO

1 QAADDO BURKA BOVETE

(BOVETE = Waa dhir mirahooda laga sameeyo burka rootiga ama mushaari)

6 QAADDO PEPTICATE

Digsi ku qas biyo iyo burka bovete . Kadibna kari oo muddo dhowr daqiiqo ah adigoo qasqasaya ha karo. Ka qaad digsigaba dabka, una dhaaf muddo inuu qaboobo kadibna ku dar Pepticate.

### CAANAHA MAIZENA/ MAIZENAVÄLLING

2 DL BIYO

2 QAADDADA SHAAHA MAIZENA

6 QAADDO PEPTICATE

Isku qas biyo iyo maizena isticmaal digsi. Kari oo muddo labbo daqiiqo ha karo adigoo walaacaqaya. Ka qaad digsigaba dabka, hanna qaboobo xooga kadibna ku qas Pepticate.

