



እኔ ልጅሽ ነኝ። ለኔ የበለጠ ነው የምትፈልጉት።

እባካችሁ እርዱኝ

እኔ በአካል፣ ልቦና፣ እና በአእምሮ ጠንካራ ሆኜ እንዳድግ እፈልጋለሁ። እኔ የበለጠ የማድገው አናንተ፣

- ስታቅፉኝ እና ስትንከባከቡኝ።
- ፈገግታ ስትሰጡኝ እና ስታናግሩኝ።
- በአካሌ እና ፊቴ ሳዋራችሁ ስታዳምኩኝ።

በትክክል ስትመግቧኝ...በምግብ እና በፍቅር

ጡት የበለጠ ነው!
የጡት ወተት ትክክለኛ ምግብ ነው። እኔን የሚያስፈልገኝ የተመጣጠነ ምግብ መጠን አለው። ከምግብ ፈላጎቴ እና እያደግኩኝ በምሄድበት ጊዜይቀየራል። ከተወለድኩ በኋላ በፍጥነት እንዳገግም ይረዳኛል እንዲሁም ከበሽታም ይከላከልልኛል።

በቃኝ የሚል ምልክት እስካሳያችሁ ድረስ መግቡኝ።
መጥባት ሳቆም እና ከጡትሽ ስለይ እንደበቃኝ ታውቁአለሽ። የተረጋጋ ወይም እንቅልፍ የመጣበት እመስላለሁ። ምግብ መብላት ማቆም ስፈልግ እራሴ እንድወስን ተውኝ። አንዴ እንደጠገብኩኝ፣ እናኔን መመገብ ከቀጠላችሁ ልነዛነዝ ፣ እና ሊገፋችሁ እችላለሁ።

ዕድገቴ ሲጨምር ተጨማሪ እበላለው።
እኔ ጡት የሚጠባ ከሆንኩኝ ለረጅም ጊዜ ወይም በተደጋጋሚ ልጠባ እችላለሁ እና አካልሽን የኔን ፍላጎት ለማሟላት ተጨማሪ ወተት ያመጣል። ፎርሙላ ከጠጣሁኝ፣ ጠርሙሱ እንደ ጨረሰኩት እንደተራብው እመስላለሁ። በዕድገት መጨመር ወቅት፣ ሁሉም ፎርሙላዎን ከጠጣሁና አሁንም የተራብ ከመሰልኩኝ፣ ተጨማሪ 1 ወይም 2 ወቅት ስጪኝ።

በቂ እየተመገብኩኝ መሆኔን እንዴት ታውቁአለሽ?
6 ወይም ከዛ በላይ ዳይፕር ሲጠቀም እና ዶክተር ክብደት የጨመርኩኝ መሆኔን እና እያደግኩኝ መሆኔን ሲናገር።

- ደህና እና ጤነኛ አድርገሽ ጠብቂኝ።**
- እኔን ለመመገብ ጠርሙስ የምትጠቀሙ ከሆነ፣ የተጨመቀ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ብቻ አድርጊበት። ወሃ ወይም ጭማቂ መጠጣት አያስፈልገኝም። የሚያስፈልገኝ ሁሉም የፈሳሽ አይነት ከጡት ወተት ወይም ፎርሙላ አገኘዋለሁ። እባክሽ ጣፋጭ መጠጥ ወይም ሶዳ አትስጪኝ።
 - እኔን ከመመገብሽ በፊት ወይም ምግቤን ከማዘጋጀትሽ በፊት እጅሽን ታጠቢ።
 - በፎርሙላው ተለጣፊ ምልክት ያለው የማደባለቅ መመርያ ወይም ዶክተር የሚነግርሽን የማደባለቅ መመርያ ተከተዩ።
 - ጠርሙሴን በፍጹም በማይክሮዋቭ እንዳታምቂው። ፈሳሾች ባልተመጣጠነ አገባብ ስለሚሞቁ አፌን ሊያቃጥለኝ ይችላል።
 - የተዘጋጀውን የፎርሙላ ጠርሙስ ወዲያውኑ ተጠቀሙ።
 - መመገብ ከጀመርኩኝ ከአንድ ሰዓት በኋላ በጠርሙሱ ወስጥ የቀረ ፎርሙላ እንዳለ ይደፋ።

የአመጋገብ መመርያዎች

በመጀመርያ አመት የጡት ወተት ወይም የህጻን ፎርሙላ ከ አይረንጋር መግቢኝ። ለመጀመርያ 6 ወራት የሚያስፈልገኝ ብቸኛ ምግብ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ነው።

መወለድ እስከ 4 ወራት
በ24 ሰዓታት ውስጥ ከ8 እስከ 12 ጊዜ መመገብ እፈልጋለሁ። ሆዴ መያዝ የምችለው በአንድ 2 እስከ 3 ወቅት ብቻ ነው።

4 እስከ 6 ወራት
ከ6 እስከ 8 ጊዜ በ24 ሰዓት መመገብ እፈልጋለሁ። ሆዴ በአንድ 4 እስከ 6 ወቅት ብቻ ነው መያዝ የምችለው።

ማስጠንቀቂያ! ማር ወይም ማር ያለበት ምግብ አትመግቧኝ። ከባድ የምግብ መመረዝ ሊገጥመኝ ይችላል።



አዲስ ምግብ መቼ መሞከር እችላለሁ?

በጡት ወተት ወይም ፎርሙላ የበለጠ አድጋለሁ። 6 ወር ከሞምለቴ በፊት ምንም አይነት ምግብ እንዳትሰጡኝ። አዲስ ምግብ ለመሞከር ዝግጁ መሆኔን እና አለመሆኔን ዶክተሩን ጠይቂው።

- እኔ መቻል ያለብኝ፣
- ቁጭ ማለት እና ጭንቅላቴን ማቆም።
 - አፌን በመክፈት ከማንኪያው ምግብ ለመውሰድ ያለኝ ፍላጎት ማሳየት።
 - ምግብ እንደማልፈልግ ለማሳየት አፌን ከዘጋው ወይም ጭንቅላቴን ካንቺ ዞር ከደረግኩኝ።



ቁጭ ማለት...ጋዝ...የቆሽሹ ዳይፕሮች

ሆዴ ከምግብ ጋር መለማመድ ያስፈልጋል። ስለዚህ፣ ልያስመልሰኝ ይችላል፣ ልያፈሳኝ ይችላል፣ እና ልያገረመርም እና ሰገራየን ሊቀላ ይችላል። አይጎዳኝም እንዲሁም ሳድግ ይጠፋል።

- ብዙ አላስታውክም ተረጋግቼ ከተመገብኩኝ እና መመገብ ካቆምኩኝ ሲበቃኝ።
- ምግብ ሲመገብ አየር አወጣለሁ። በብዛት ከዋጥኩኝ፣ ምናልባት ማግሳት ይጠበቅብኛል። እንዲያገሳኝ ምግብ በልቼ እስኪጨርሽ ጠብቂኝ። ሆዴን ከደረትሽ ወይም እጅሽን አንጻር ጨበጥ አርገሽ እቀፊኝ። ቀለል አድርገሽ ጀርባዎን መታ አድርጊኝ ወይም እሾሊኝ።
- በቀን እስከ ሁለት ጊዜ ሰገራ ልወጣ እችላለሁ። አንድ አንዴ፣ ለአንድ ቀን ወይም ለሁለት ቀን ላልወጣ እችላለሁ። ይህ የሆድ ድርቀት አይደለም። የሆድ ድርቀት ከባድ ነው፣ ደረቅ ሰገራ ለማለፍ አሳማሚ እና እኔንም እንዳለቅስ የሚያደርገኝ ነው።

ከእኔ ጋር ተጫወቺ!

እባክሽ በልጅ ተሽካሚ ወይም ህጻን መቀመጫ አታስቀምጧኝ። ምድር ላይ ብርድ ልብስ አድርገሽ አስቀምጧኝ። እግሬን እንዴት ወጥሬ እንደሚረግጥ እና እጆቼ እንዴት እንደማንቀሳቅሳቸው ተመልከቼ። ጠንካራዎች ያደረግኳቸው ነው።

በሆዴ አስቀምጧኝ። ሰውነቴን በእጆቼ ከፍ ማድረግ እማራለሁ። እማራለሁ መንከባለል።





ምን ማድረግ እንደሚችል ተመልከቱ!

ስለ አንቺ፣ ስለ እኔ፣ እና ስለ የምንኖርበት አለም ለመማር ዝግጁ ነኝ። እኔ ደስታ፣ እንደተፈቀርኩኝ፣ እና ደህንነት ሲሰማኝ የበለጠ እማራለሁ።

ከመወለድ እስከ 3 ወራት

ይቺህ አለም ለእኔ አዲስ ነች። አስፈሪ ልትሆን ትችላለች። መጀመርያ ላይ በብዛት አለቅሳለሁ። ማልቀስ አንቺን እንደምታስፈልገኝ የምነግርበት ዘዴ ነው። አንቺ ስትመጧለህ፣ እረጋጋለሁ። አንቺ እንደምታስቧለህ ተምሬ አለው። መታቀፍ ሞልቃቃ አያድርገኝም።

ቀን እና ለሊት ምን እንደሆኑ የግድ መማር አለብኝ። መጀመርያ ላይ 2 እስከ 3 ሰአት እተኛለሁ፣ እነሳለሁ፣ እበላለሁ፣ እና በድጋሜ እተኛለሁ። በሌሊት መተኛት ለመማር ምናልባት 3 ወራቶች ወይም ከዛ በላይ ሊወስድብኝ ይችላል። እባክሽን እኔ እስኪማር ትእግስት ይኑርሽ። ድምጽሽን አውቀዋለሁ። አንቺን ማየት እና የምታደርገኻቸው ነገሮችም መማር እወዳለሁ። ነገሮችን አሳዩኝ እና ስለ እነሱ ንገራኝ።

4 እስከ 6 ወራት

ልማድ ላይ መኖር እጅምራለሁ። በሌሊት ለረጅም መተኛት እችላለሁ። እየጠነከርኩኝ እና ንቁ እየሆንኩኝ እያደግኩኝ ነው።

ጭንቅላቴን ማንሳት እችላለሁ። እጆቼን ነገሮችን ለማንሳት እና አፌ ውስጥ ለመከተት እጠቀምባቸው አለው። እንዳይታኑኝ ተከታተይኝ። ስሜን ስትጠራኝ አውቀዋለሁ። በተኮላተፈ ምላስ ባባ-ባባ-ባባ እላለሁ! መሳቅ እችላለሁ። ድብብቆሽ ሙከራቸውን እና ፓት-አንድ-ኬክ እንጫወት። እባክሽን ለእኔ አንበቧለሁ። ስዕሎች አሳዩኝ እና ምን እንደሆኑ ንገራኝ።



ያንቺን ንክኪ ያስፈልገኛል።

ስትመግቢን እቀፊኝ። እቅፍሽን ውስጥ ደህንነት ይሰማኛል። ፊቴ ላይ እና አይኖቼ ውስጥ ተመለከቼኝ። ወደኋላ መመልከት እማራለሁ። ፊትሽን ማየት እወዳለው። አናግራኝ። ፈገግ ለማለት እና ድምጽ ለማውጣት እማራለሁ።

አንድ አንዴ በቂ ባልበላም ትንሽ እረፍት አደርጋለሁ። እኔ ለማረፍ ወይም አንድ ልዩ ጊዜ ካንቺ ጋር ማሳለፍ ነው የፈለግኩት።

ምግብ በምመገብበት ጊዜ ንቁ እንዲሆን እርጂን። አፌ ውስጥ ወተት እያለብኝ ከተኛሁ፣ ልታነቅ ወይም የጆሮ ህመም ሊገጥመኝ ይችላል።

የጤና እና ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች

- ጤነኛ ሆኜ ለመቆየት መርመራ እና ክትባት ያስፈልገኛል። ከመወለዴ ከትንሽ ቀናቶች በኋላ እና ከአንድ ወር በፊት፣ ከዛ 2 ወር፣ 4 ወር፣ 6 ወር በዶክተር መታየት አለብኝ።
- የጡት ወተት የሚመገብ ከሆንኩኝ፣ ደክተሬን ተጨማሪ ቪታሚን ዲ የሚያስፈልገኝ ከሆነ ጠይቄው። በ6 ወር አከባቢ፣ አይረን ያስፈልገኝ ከሆነም ጠይቄው።
- ከተመገብኩ በኋላ አፌን አጽጂሊኝ። ድዴን በንጹህ፣ አርጥብ፣ ስስ ጨርቅ ጥረጊሊኝ።
- ለመተኛት በጀርባዬን አስቀምጬኝ። ጽኑ ፍራሽ ተጠቀሚ። ትራሶች፣ ድራቶች፣ እና አሻንጉሊቶች አለጋየ ላይ አታስቀምጩ። ብርድ ልብስ፣ አሻንጉሊት፣ ወይም ትራስ አፌን ከሸፈነኝ ትንፋሽ ልያጥርብኝ ይችላል።
- ከሲጋራ፣ ትምባሆ፣ እና ሌሎች የጭስ አይነቶች እንድርቅ አድርጊኝ። ጭስ ሳማየን ይጎዳኛል እንዲሁም በሽተኛ ያደርገኛል።
- ገላዩን በምታጥቢኝ ወይም ልብስ በምትቀይራለሁ ጊዜ በፍጹም ብቻዩን አትተዩኝ።
- በመኪና ጉዞ ከመጀመራችን በፊት በየመኪና የህጻን መቀመጫ ውስጥ ቆልፊኝ። ህግ ነው! መቀመጫዬን በመኪናው የኋላ ወምበር፣ ፊቱን ወደ ኋላ አድርገሽ ጫኚው።

© የቅጂ ሙባት 2016 ብሩሽ አርት ኮርፖሬሽን (Brush Art Corporation)



ይህ ማስተማርያ እኩል አጋጣሚዎች የሚያቀርብ ነው።
የዋሺንግተን ግዛት WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳለም።
የአካል ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች፣ ይህንን ሰነድ በጥያቄ መሰረት በሌላ ቅርጾች ይገኛል።
ጥያቄ ለማስረከብ፣ እባክዎ ወደ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።



**0-6
ወራት**

ለመጀመርያ ስድስት ወራቶቼ ጠቃሚ ምክሮች