

# ምድላው ፈሳሲ ምትእኽኻብ ፎርሙላ ህጻናት

## ቅድሚያ ምጅማርኩም

- ኣብቲ ቆርቆሮ ዘሎ ዕለት ርክብ።  
"Best if used by (እንተ ተጠቐምካሉ ዝሓሸ እዩ)" ወይ "Best by (ዘበለጸ)" ዝብል ኣለዎ። ድሕሪ እዛ ዕለት ነቲ ፎርሙላ ኣይትጠቐመሉ።
- ዘይተኸፍቱ ቆርቆሮታት ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ኣቐምጡም።
- ኣእዳውኩም ብውሑዱ ን 20 ካልኢት ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ።
- ናይ ስራሕ ቦታኻ ኣጽርዮ።
- ላዕለዎይ ክፋል ናይቲ ቆርቆሮ ሕጸቡ።
- ነቲ ቆርቆሮ ኣጸቢቕኻ ጎጽጉጾ።
- ቅድሚያ ፎርሙላ ምሕዋስኻ ጽሩይ ኣቐራ። ጥርሙዝ መግቢ፣ ጫፍ ጡብ ኣደ ወይ ማይ ቡንባኻ ምጥጣቕ የድልየኻ ምስ ዝኸወን ንኣኪምኻ ሕተቶ። ብዛዕባ ጥርሙዝ ማይ ምጥቃም ሕተት።

## ድሕሪ ምውዳእኩም

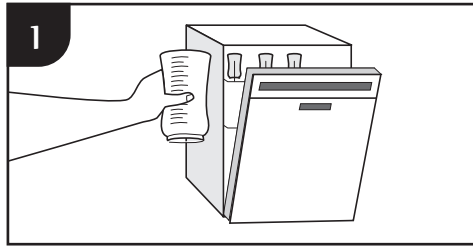
ዝተኸፍቱ ቆርቆሮ ፈሳሲ ሓፊስ ፎርሙላ ምኽዛን፡-

- እቶም መኽደኒታት ብጽኑዕ ከም ዝገጠሙ ኣረጋግጽ።
- ኣብ ጥቕሚ ዘይውዕል ፎርሙላ ኣብ መኽደኒ ዘለዎ መትሓዚ ኣብ ፍሪጅ ኣቐሚጥና ኣብ ውሽጢ 48 ሰዓታት ንጥቀመሉ።



DOH 961-138 October 2022 Tigrimya

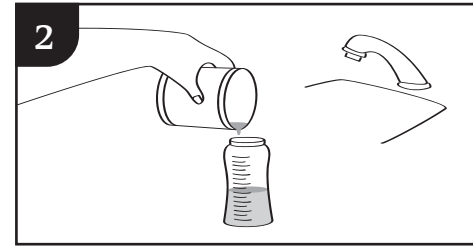
ነዚ ሰነድ ዚ ብኻልእ መልክዕ ከውሃብኻ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።



### ጥርሙዝ ጽሩይ ምግባር

ኩሉ ጥርሙዝን ክፍልታት ጥርሙዝን ኣብቲ መሕጸቢ ኣቐራት ምሉእ ዑደት ተጠቐምኻ ሕጸቡ፣ ወይ ነዞም ዝስዕቡ ስጉምትታት ተኸተል፡-

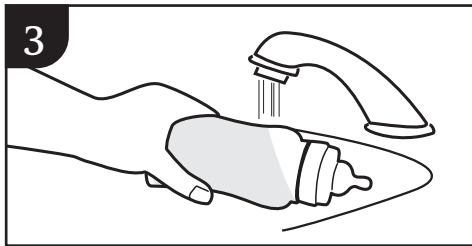
1. ብውዑይን ሳሙና ዝመልእካን ማይ ምሕጻብ። ጽቡቕ ጌርካ ምሕጻብ።
2. ዝተሓጸበ ጥርሙዝን ክፍልታት ጥርሙዝን ኣብ ድሰቲ ኣእቲኻ ብማይ ሸፍኖ። ናብ ምፍላሕ ኣምጺእኻ ከምኡውን ንኣሙሽተ ደቓይቕ ኣፍልሓዮ።
3. ነቲ ድሰቲ ካብ ሙቕት ኣውጽእዎ። ጥርሙዝን ክፋላትን ኣውጽእዮ። ብኣየር ንኸነቅጽ ኣብ ጽሩይ ቦታ ኣቐምጡ።



### ፈሳሲ ሓፊስ ፎርሙላ

- ቅድሚያ ምኽፋትኻ ነቲ ቆርቆሮ ጎጽጉጾ።
- ፈሳሲ ሓፊስ ፎርሙላ ምስ ማዕረ መጠን ማይ ምሕዋስ ይክእል። ኣብቲ ጥርሙዝ ዘሎ ናይ ኣውንስ ምልክት ተጠቐም።
- ፎርሙላ ጽቡቕ ጌርካ ጎጽጉጾ ወይ ኣኹሶ።

ንኣብነት፡  
4 ኣውንስ ፎርሙላ ኣብ ጽሩይ ጥርሙዝ ምዕቃን 4 ኣውንስ ዝሉል ማይ ቡንባ ንውሰኹሉ። ስራዕ ምኽዛን ንኸትክእል ኩሉ ቐመም ናብ ዝተፈላለዩ ናይ ዕሽላት ጥርሙዝ ሓዉሶ ።



### ነቲ ፎርሙላ ከተሞቕዎ ኣየድልየኩምን እዩ ነቲ ፎርሙላ ክትውዕዩዎ እንተመጽኩም፡-

- ነቲ ጥርሙዝ ፎርሙላ ኣብ ትሕቲ ውዑይ ዝፈሰስ ማይ ሒዝኩዮ ወይ ኣብ ሸሓኒ ውዑይ (ዘይፈልሕ) ማይ ኣቐምጡ።
- ኣብ ማይ ክርብኹ ኣይትግበርዎ። እዚ ድማ ዘይምዕሩይ ሙቕት ከስዕብን ምናልባት እውን ኣፍ ውላድኪ ከቃጽልን ይኸእል።



### ቅድሚያ ምምጋብኻ ኩሉ ግዜ ነቲ ጥርሙዝ ፈትኖ

- ገለ ነጠብጣብ ፎርሙላ ኣብ ውሽጢ ኢድኻ ንጸግ። ውዑይ ኮይኑ ክስምዓኩም የብሉን።
- ድሕሪ ምሕዋስኩም ንውላድኩም ቅጽበት መግቡ-ምም።
- ድሕሪ ምምጋብ፣ ኩሉ ግዜ ዝኸነ ኣብቲ ጥርሙዝ ዝተረፈ ፎርሙላ ጉሓፎ። ካብ ኣፍ ውላድኩም ዝወጽእ ባክተርያ ኣብ እዋን ምምጋብ ምስቲ ፎርሙላ ይሕወስ።



### ናይ ፎርሙላ ጥርሙዝ ኣብ ፍሪጅ ኣቐምጡ

- ንኣደ ምምጋብ እኹል ዝኸወን ወይ እንተበዝሐ ን48 ሰዓታት ጥራይ እኹል ዝኸወን ኣዳሉ።
- ነፍሲ ወከፍ ጥርሙዝ ብናይ ጡብ ቆብዕ ሸፍኖ። ንኸትጥቀመሉ ድሉው ከሳብ ዝኸውን ኣብ ፍሪጅ ኣቐምጡ።
- ዝተዳለወ ፎርሙላ ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ኣይትግደፍዎ። ኣብ በረድ ኣይትእትዎ።