



ለጤነኛ እርግዝና
ጠቃሚ ምክሮች

የተከበርሽ እናት-ለመሆን፡-

ጤነኛ ልጅ እንዲኖርሽ እና ራስሽን ጤነኛ ሆነሽ መቆየት ትፈልገህ አለሽ። ትክክለኛ መመዘኑ እና የጤና ክትትል እርዳታዎች አላማሽን ያደርሱሻል። WIC የሚያቀርብልሽ፡

- ✓ ወደ የጤና ክትትል እና ሌሎች አገልግሎቶች የማስተላለፍ።
- ✓ ስለ ተመጣጠነ ምግብ፣ ጤነኛ ምግቦች፣ እና ንቁ አኗኗር መረጃ ማቅረብ።
- ✓ የጡት ማጥባት ድጋፍ።
- ✓ ጤነኛ ምግቦች ይመረምራልሻል።

በዚህ ትንሽ መጽሐፍ ያሉ ጠቃሚ ምክሮች የደክተርሽን ምክሮች የሚተኩ አይደሉም። ከመሄድሽ በፊት ጥያቄዎችን ጻፊ። ቅድመ ወሊድ በሚደረጉ ምርመራዎች ላይ ይከተርሽን አናግራ።

የ WIC ምርመራዎችሽን ስታገኝ፣ ስለ ጤነኛ አመጋግብ ተጨማሪ ታውቂያለሽ። WIC ለአንቺ እና ለሌሎች እናቶች የሚያስተምሩ የስነ አመጋግብ ቡድኖች አሉት፣ አሳቦችን አጋሪ፣ እና ጥያቄዎች ጠይቁ። እንደተደሰትሽ ተስፋ እናድርጋለን።

ክልብ፣
የ WIC አባሎች

ቀጣይ እርምጃዎች፡ _____

የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አግኚ

የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ የቴና እንክብካቤ ሆኖ ለእርጉዝ ሴቲች ሚደረግ ነው። ዶክተር ወይም በተለየ የሰለተኑ ነርሶች አንቺ እና ልጅሽን ደህና መሆንቺ ይመረምራሉ።

በምሳሌ የቅድመ ወሊድ ምርመራዎችሽ የሚሆኑት፡

- 1 ምርመራ በየወሩ ለየመጀመርያ 6 ወራቶች።
- 2 ምርመራዎች በየወሩ በ 7ኛ እና 8ኛ ወር።
- 1 ምርመራ በየሳምንቱ በ9ኛ ወር።
- 1 ምርመራ ከመውለድሽ ከ6 ሳምንት በኋላ።

እርጉዝ መሆንሽን ባሰብሽበት ጊዜ በፍጥነት የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አግኚ። በሁሉም የምርመራ ጊዜሽን ተገኚ። ስለ ልጅሽ እና ልጅሽ እንዴት የተቀየረ እንደሆነ ልትማሪ ትችሁ አለሽ።

የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ለመክፈል እገዛ ሚያስፈልግሽ ከሆነ ተገናኚ ከ፡

- **የቤተሰብ እገዛ 23፤** 1-800-322-2588 ላይ ደውሎ ወይም parenthelp123.org ጎብኚ። በአነስተኛ ገንዘብ የሚሰጥ ህክምና እና የጥርስ ክሊኒኮች፣ WIC ክሊኒኮች፣ የምግብ ባንኮች እና ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶች በማግኘት ሊረዱሽ ይችላሉ።
- **ዋሺንግቶን የእገዛ መስመር 2-1-1፡** 211 ላይ ደውሎ ወይም win211.org ጎብኚ።



ለአንቺ እና ለልጅሽ ጤነኛ ምግብ ምረጫ።

- በትክክል ስትመገቡ ልጅሽን የበለጠ ያድጋል።
- ሁልቀን፣ ከ 5 የምግብ ቡድን ተመገቡ።

<p>ጥራጥሬ 6 ወቅት (6 አገልግሎቶች ወይም ከዛ በላይ)</p>		<p>1 ወቅት 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ቁራጭ ዳቦ ወይም ቂጣ • ½ ባገል ወይም የሀምበርገር ዳቦ • ½ ኩባያ የበሰለ ሩዝ፣ የፓስታ አይነት፣ ወይም እህል • 1 ኩባያ የቅርፍራፊ አይነት እህል 	<p>ጠቃሚ ምክር</p> <ul style="list-style-type: none"> • ዘውትር ሙሉ የጥራጥሬ አይነት ተመገቡ፤ እነደ <ul style="list-style-type: none"> - የተፈጨ አጃ - ሙሉ የስንዴ ዳቦ ወይም የተጠቀለለ - ቡኒ ሩዝ - ኮርን ወይም ሙሉ የስንዴ ቂጣዎች
<p>አትክልት 2½ ኩባያ (5 አገልግሎቶች ወይም ከዛ በላይ)</p>		<p>1/2 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ኩባያ ጥሬ ወይም የበሰለ አትክልት • 2 ኩባያ ሰላጣ ወይ ሌሎች ጎመኖች • 1 ኩባያ አትክልት ወይም የቲማቲም ጭማቂ 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙ አይነት ህብሮች ተመገቡ፤ ወጣ ያለ አረንጓዴ፣ ብርቱካናማ፣ ቀይ፣ ቢጫ፣ ወይንጠጅ፣ እና ነጭ • አክሊ ወይ፣ የተፈረፈረ እንቁላል፣ ሩዝ፣ የፓስታ አይነት፣ ሳላጣ፣ እና ድስት
<p>ፍራፍሬ 1½ ኩባያ (3 አገልግሎት ወይም ከዛ በላይ)</p>		<p>1/2 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ ኩባያ የተከተፈ ወይም የበሰለ ፍራፍሬ • 1 መካከለኛ ቱፋህ፣ ብርቱካን፣ ኮከ፣ ወዘተ። • ½ ኩባያ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ • ½ ኩባያ የደረቀ ፍራፍሬ 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙ አይነት ህብሮች ተመገቡ፤ ቀይ፣ ቢጫ፣ ብርቱካናማ፣ ሰማያዊ፣ አረንጓዴ፣ እና ነጭ • የተከተፈ ወይም የፍራፍሬ ቁራጭ እህልላይ ጨምሮ፣ ቂጣ፣ አምባሻ፣ ወይም የረጋ እርጎ
<p>የወተት ውጤቶች 3 ኩባያ (3 አገልግሎቶች)</p>		<p>1 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ኩባያ አነስተኛ የስብ (1%) መጠን ያለው ወይም ከስብ ውጪ ወተት • 1 ኩባያ እርጎ • 1 እስከ 2 የአይብ ቁራሾች 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • አነስተኛ የስብ (1%) መጠን ያለው ወይም ከስብ ውጪ ወተት ግዢ • ወተት መጠጣት የሚከብድሽ ከሆነ፣ ከ WIC ምክር ጠይቁ።
<p>ጥርቲን 5 1/2 ወቅቶች (ወይም ከዛ በላይ)</p>		<p>1 ወቅት 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ወቅት ስጋ፣ ዶሮ፣ የቱርክ ዶሮ (ታኪን)፣ ወይም ዓሳ • ¼ ኩባያ የታሸገ ቀላል ቱና • 1 እንቁላል • ¼ ኩባያ የበሰለ ባቄላ ወይም ቦሎቶ • 1 የሾርባ ማንኪያ የአቶሎኒ ቅቤ 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ወቅት አገልግሎት እንደ አንድ የካርታ መያዣ ባኮ ነው • ከWIC የምታገኝቸውን ባቄላዎች ዓይነት ተመገቡ፤ ስለ አዘገጃጀቱ WIC ጠይቁ • ብርንዶ መርጠሽ፣ ጋግሪያቸው፣ አቁላልያቸው፣ ወይም ጥበሽያቸው

የምሳሌ ዝርዝር

አንቺ እን ልጅሽን የበለጠ ማድረግ ምትችሉት ደምበኛ ምግብ እና ቁርሳቁርሶች ስትበዩ ነው። ከ WIC ምግቦችሽን የተዘጋጀ የምሳሌ ዝርዝር እዚህ ነው።

ቁርስ
እንቁላሎች
ሙሉ የስንዴ ዳቦ
ሙዝ
አነስተኛ የሱብ መጠን ያለው ወተት

የጥዋት ቁርሳ ቁርስ
ለጥ ያለ እርጎ
የብርቱካን ቁራሾች

ምሳ
የሚያቃጥል በቄላ
የበቆሎ ዳቦ ወይም ቂጣ
ብርከሊ (የጎመን ዘር)
ውሀ

መክሰሰ
የስንዴ ብስኩት
የአይብ ቁራሽ
ለቁመት የተከተፉ አትክልት
100% ጭማቂ

እራት
ዶሮ
ቡኒ ሩዝ
ካሮቲ
ሳለጣ—አሜሳ፣ ቲማቲም
አነስተኛ የሱብ መጠን ያለው ወተት



ብልህ ቁርሳቁርስ

ቁርሳቁርስ ከፈለግሽ፣ ከነዚህ አንድ ተጠቀሚ፣

- ሙዝ ወይም ሌላ ፍራፍሬ
- የቱፋህ ቁራሽ ወይም ሙዝ ከየአቸሎኒ ቅቤ
- በአነስተኛ የሱብ መጠን ያለው ወተት የተሰራ አምባሻ
- የአይብ ቁራሾች በ ሙሉ የስንዴ ዳቦ
- በቁመት ተቆረጠ ካሮት ሳልሳ ውስጥ የተነከረ
- የለውዝ ፍሬ እና ዘቢብ
- አነስተኛ የሱብ መጠን ያለው እርጎ
- የቲማቲም ጭማቂ
- የተቀቀለ እንቁላል
- የWIC እህል



ለፈጣን ምግብ ቤት የሚሆን ጠቃሚ ምክሮች

እግረ መንገድሽ? ለነዚህ ፈጣን ምግቦች ጠይቁ፣

- የተጠበሰ የዶሮ ሳንደዊች
- የስጋ በርገር ወይም የአይብ በርገር
- ዋና የሳላጣ ድስት ወይም የጎን ሳላጣ
- ፒዛ እላዩ ላይ አረንጓዴ ቅጠሎች፣ ቲማቲሞች፣ እና፣ እንጉዳይ ያለበት
- በቂጣ ውስጥ የተጠቀለለ ባቄላ
- ከአትክልት ጋር የተጋገረ ድንች እና እላዩ ላይ አይብ ያለው
- ፍራፍሬ
- ውሀ፣ አነስተኛ የሱብ መጠን ያለው ወተት፣ ወይም ጭማቂ

ንኡስ ምግቦች

ሙብላት ካላሰኘሽ፣ ንኡስ ምግብ ሞክራ።
ከሁሉም ቡድን ምግብ አንሺ።

ለምሳሌ፣ ቀዝቃዛ እህል + አነስተኛ የስብ መጠን ያለው ወተት + ሙዝ

ቡድን 1	ቡድን 2	ቡድን 3
ባገል	አይብ	ብሮኮሊ (የጎመን ዘር)
ስኳር ድንች	ፈሳሽ አይብ	ካሮቲ
ቀዝቃዛ እህል	የረጋ እርጎ	ቃርያ
ሙሉ የስንዴ ቁጣ	አነስተኛ የስብ መጠን ያለው ወተት	ጥሬ እስፒናች
ብስኩት	የተመታ ወተት	ቲማቲም
የ ኢንግሊዝ ማሬን (ዳቦ)	አምባሻ	የቲማቲም ሾርባ
የግራሃም ብስኩት	እርጎ	የአትክልት ሾርባ
የሀምበርገር ዳቦ	የበሰለ ባቄላ	ቱፋህ
ፓስታ	የበሰለ ዶሮ	ሙዝ
የፓስታ ሾርባ	የበሰለ ስጋ	ወይን
የተፈጨ አጃ ወይም ክክ	እንቁላል፣ የተቀቀለ	ዱባ
ፒታ ዳቦ	የእንቁላል ሳላጣ	ብርቱካን
የዘቢብ ዳቦ	እንቁላል፣ የተፈረፈረ	ኮክ
ፋዝ	የስጋ በርገር	አናናስ
ጥቅል	ለውዞች (የለውዝ አይነት)	ዘቢብ
ሙሉ የጥራጠሬ ዳቦ	የአቾሎኒ ቅቤ	እንጆሪዎች



የምግብ ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች

- ምግብ ከመዘጋጀት ላይ ወይም ከሙብላት ስፈት እጅሽን በሳሙና እና በውሀ ታጠቢ።
- አትክልት እና ፍራፍሬ ከሙብላት ላይ ወይም ከመስራት ስፈት እጠቢያቸው።
- ስጋ፣ ዶሮ፣ የቱርክ ዶሮ፣ ዓሳ፣ እና የባህር ምግቦችን ደህና እስከሚባል ድረጃ አብስያቸው።
- ሆት ዶግ፣ እየቆረጥቅክ የሚሰሩ የቀዘቀዙ የስጋ አይነቶች፣ እና ደሊ ስጋ እንደ ቦሎኛ፣ ሳላሚ፣ ወይም ሃም ከመመገብ ስፈት እንፋሎት እስካወጡ አብስያቸው።
- ዓሳ አንዴ ወይም ከዛ በላይ በሳምንት ከበላሽ፣ ለWIC ወይም ዶክተርሽ ለተጨማሪ መረጃ ጠይቁ።

ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖች ውሰጂ

ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖች ልጅሽን እንድያድግ የሚረዳ ተጨማሪ አይረን እና ፎሊክ አሲድ አላቸው። ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖችሽ ብያንስ 150 mcg አዮዲን እንዳለቸው ተመርመራ። የወሰድሽያቸው ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖች ይህ የአዮዲን መተን ከሌላቸው፣ ዶክተርሽን ጠይቁ። ክንኑ ከውሀ ጋር ውሰጂው። ለመውሰድ የሚከብድሽ ከሆነ፣ ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገርበት። በዶክተርሽ የተፈቀደ እስካልሆነ ድረስ ሌላ ቪታሚኖች አትውሰጁ።

ጥርስሰን ጤነኛ አድርገሽ ያገር።

ጥርስሰን እና ድድሽን ጤነኛ አድርገሽ ለመያዝ፣ እርግጠና ሁኔ ለ፣

- ብያንስ ሁለቴ በቀን ትርስሰን (እና ምላስሽን) እንድትጭቁ።
- መፋቅያው ያላነሳው ቀሪ ምግብ ለማንሳት በክር ብያንስ ሁለቴ በቀን እንደምታጸጁ።
- ውሃ እንናጣፋጭ መጠጦች እንደማትጠጩ።
- የጥርስ ምርመራ እንደምታደርጉ።

ለስለስ ያለ የጥርስ መፋቅያ ተጠቀሚ። ቀስ ብለሽ ፋቂው። ጥርስሰን ወይም ድድሽን ስትጭቁ የሚደማ ከሆነ፣ ዶክተርሽን አናግሪው።

ጤና ሰውነት እንዲኖርሽ ንቁ ሁኔታ።

ሰውነትሽ እንቅስቃሴ ስታድርጊ ብቁ ይሆናል። ዶክተርሽ ደህና ነው ቀጥዬበት የምልሽ ከሆነ፣ ንቁ ሆነሽ ቀጥዬ። ሽርሽር እና ዋና ሁለት አገባቦች ናቸው። ጥሩ ይሰማሻል ምክያቱም አንቺ፣

- ብዙ ሀይል ያለሽ በመሆኑ ትንሽ ድካም ብቻ ነው የሚሰማሽ
- የተሻለ ስለምትተኝ
- ጭንቀት እንደማይመጣብስ ስለምታድርጊ
- ጡንጫሽን ስለ አተነከርሽ
- የተሻለ ቅርጽ ስለ አለሽ

ሳምንቱ ሙሉ ወይም አብዛኛው ቀናቶቹ ለ30 ደቂቃ ንቁ የምትሆኑበት ጊዜ አግኙ። ጊዜውን እንደዚህ መከፈል ትችላላለሽ፡

- የ10 ደቂቃ ሽርሽር በጥዋት ማድረግ
- የ10 ደቂቃ ሽርሽር ከሰአት ማድረግ
- የ10 ደቂቃ ሽርሽር በማታ ማድረግ



የክብደት መጨመር

መጨመር ያለብሽ ክብደት ከማርገዝሽ በፊት በነበረሽ ክብደት ነው የሚወሰነው። የክብደትሽ ሂደት ለመከታተል የክብደትሽ ቀመር ለዶክተርሽ፣ ነርስሽ፣ ወይም የWIC አባል ጠይቂያቸው።

ማግኘት አለብህ፡

- 25-35 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ጤነኛ ክብደት ከነበረሽ
- 28-40 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ከክብደት በታች ከነበረሽ
- 15-25 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ከክብደት በላይ ከነበረሽ
- 11-20 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ወፍራም ከነበረሽ

በእርግዝና ጊዜ ክብደት መጨመር ለልጅሽ እድገት አጋዥ ነው። በእርግዝና ጊዜ ውሱን የክብደት መጨመር የበለጠ ነው። በየመጀመሪያ ሶስት ወራቶች ከ1 እስከ 4 ፓውንዶች የክብደት መጨመር መኖር አለበት። ከ አራተኛ ወር ጀምሮ ከ ½ እስከ 1 ፓውንድ በሳምንት ልትጨምራ ትችላለሽ።

ውሱን የክብደት መጨመር ለመያዝ፡

- ሲርብሽ ብቻ ምግብ ውሰጧ።
- ጤነኛ ምግብ ለመመገብ ምረጧ።
- ውሀ ጠጧ።
- በመንሸራሸር ንቁ ሁኔታ።

የክብደትሽ መጨመር፡

- **ልክ ትክክል ከሆነ** – ልጅሽን ከተወለደ በኋላ በቀላሉ ክብደትሽን ማጥፋት ትችላለሽ።
- **በጣም ትንሽ ከሆነ** – ልጅሽን በጣም ትንሽ ሆኖ ወይም በጣም ቀድሞ ይወለዳል።
- **በጣም ብዙ ከሆነ** – ልጅ ከተወለደ በኋላ ክብቱ ለማጥፋት ከባድ ይሆናል።

ከዶክተርሽ ጋር ስለ ክብደት ተነጋገሪበት ለአንቺ የተሻለ እንደዚህ ብታድርጊ ነው።

ማስታወሻዎች፡ _____

የልጅሽን ደህንነት እና ጤንነት ጠብቂ

Ⓞ አታጭሲ ወይም ትምባሆ አትጠቀሚ።

ካጩስሽ፣ ልጅሽን፣

- በጣም ትንሽ ሆኖ ወይም ለመኖር ስጋት ያለው በጣም ታምሞ ልወለድ ይችላል።
- በተኛበት የመሞት (SIDS) አደጋ ሊከተው ይችላል።
- የሳምባ ችግሮችን እንደ አስም ልክጋልጠው ይችላል።

ለመቀነስ ወይም ጠቅልሎ ለማቆም እገዛ አግኚ። ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገሪበት ወይም ወደ የዋሺንግተን የማቆም መስመር በ1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ላይ ደውሎ ወይም SmokeFreeWashington.com ጎብኚ።

Ⓞ ቢራ፣ ወይን፣ አልኮላዊ መጠጥ፣ ወይም የተቀላቀሉ መጠጦች እንዳትጠጩ።

ከጠጣሽ፣ ልጅሽን፣

- ከየመወለድ ጉድለቶች ሊወለድ ይችላል።
- የጤና ወይም ህይወትን የመማር ችግሮች ሊኖሩት ይችላሉ።

በስንቴ አንዴ መጠጣት ቢሆንም ልጅሽን ልጎዳው ይችላል። እገዛ አግኚ ለማቆም። ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገሪ፣ 211 የዋሺንግተን የእገዛ መስመር ላይ ደውሎ፣ ወይም win211.org ጎብኚ።

Ⓞ የአስፓልት አደንዛዥ እጾች ወይም ማሪዋና አትጠቀሚ።

አደንዛዥ እጹ የምትጠቀሚ ከሆነ፣ ልጅሽን፣

- በጣም ትንሽ ሆኖ ወይም ለመኖር ስጋት ያለው በጣም ታምሞ ልወለድ ይችላል።
- ከየመወለድ ጉድለቶች ሊወለድ ይችላል።
- የጤና ወይም ህይወትን የመማር ችግሮች ሊኖሩት ይችላሉ።

ለማቆም እገዛ አግኚ። ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገሪ፣ 211 የዋሺንግተን የእገዛ መስመር ላይ ደውሎ፣ ወይም win211.org ጎብኚ።

Ⓞ መዳኃኒት ከመውሰድሽ በፊት ዶክተርሽን ጠይቁው፣ ለልጅሽ ጥሩ ላይሆን ስለምችል።

ማንኛውም መድሃኒት፣ አስፕሪንም ቢሆን፣ ላክላቲቭስ፣ ወይም የብርድ ክኒኖች ልጅሽን ሊጎዱት ይችላሉ።

Ⓞ የቅጠል መድሃኒት ወይም ቫሂ ከመውሰድሽ በፊት ዶክተርሽን አናግሪ፣ ምናልባት ልጅሽን ሊጎዳው ይችላል።

Ⓞ የተቀላቀሉ ምግቦች አትመገቡ።

አንድ አንድ ምግቦች እንድትታመሙ ወይም ልጅሽን ሊጎዱ ይችላሉ።

የሚከተሉትን አትመገቡ፤

- ታይል ዓሳ፣ ስዎርድ ዓሳ፣ ንጉኢ ማክረል፣ ወይም ቫርክ
- ጥሬ አይስተር፣ ወይም ዓሳ እንደ ሱሺ ወይም ሳሺሚ
- በደምብ ያልበሰለ፣ ለብ ያለ ወይም ጥሬ ስጋ፣ ዶር፣ ወይም የቱርክ ዶር
- ደሊ ስጋ፣ ርባት፣ ወይም ፓት እንፋሎት እስኪያወጡ ያልበሰሉ
- ጥሬ ወይም ብዙ ያልበሰለ እንቁላል
- የጨስ ስጋ
- ያልበሰለ ሆት ዶግ
- ፊታ፣ ብሉቭይንድ፣ ብሬ፣ ወይም የሜክሲኮ አይነት (ኩዌሶ ብላንኮ ወይም ኩዌሶ ፍሬስኮ) አይቦች
- ያልመከነ ወተት ወይም አይብ
- ያልመከነ ጭማቂ ወይም የቱፋህ ጭማቂ
- ጥሬ በቆልት፣ እንደ አልፋ አልፋ በቆልት



የ እርግዝና ምቹት ማጣት

ሰውነትሽ ይቀየራል እርጉዝ ከሆንሽ የመጀመርያ 3 ወይም 4 ወራቶች የሆድ ህመም ሊሰማሽ ይችላል። አንድ አንድ ሽታዎች እና ምግቦች ልዩስመልሱሽ ይችላሉ።

ህመም ከተሰማሽ... (የጥዋት ህመም)፤

- መስኮቱ ከፈቼው እና አዲስ አየር ይግባ የቆየ አየር ይውጣ።
- ከእንቅልፍ ስትነቁ ቀስ ብለሽ ተነሺ።
- ህመም እንድሰማሽ ከማድርጉሽ ሽታዎች ራቁ።
- የበሰለ ምግብ ሽታ የምያሳምምሽ ከሆነ የቀዘቀዘ ምግብ ተመገቢ።
- በየ ሰዓት ወይም 2ሰዓት ትንሽ ትንሽ ተመገቢ።
- ፈሳሽ ነገር ጠጪ፣ ግን ትንሽ ትንሽ ፉት እያልሽ።

“የጥዋት ህመም” በቀኑ በማነኛው ሰዓት ሊነሳ ይችላል።



ህመም ቢሰማሽም፣ የሚበላ እና ሚጠጣ ያስፈልግሻል። ምንም መቆጣጠር ካልቻልሽ፣ ዶክተርሽን ጋር ደውዩ።

ልጅሽን እያደገ ሲመጣ ምግብ ስትመገቡ ምናልባት የሆድ ቁጣ ሊሆን ይችላል። አንጀትሽን ለማንቀሳቀስ ከባድ ሊሆን ይችላል። እነዚህ ችግሮች የገጠሙሽ ከሆነ ከዶክተርሽ ጋር ተመካከሪበት። በዶክተርሽ የተሰጠሽ ካልሆነ ምዳኔቶች እንዳትወስጁ። አንድ አንድ ጠቃሚ ምክሮች እዚህ ናቸው።

ቃር ካለብሽ...(የምግብ አለንሽራሽር)፤

- 2 ወይም 3 ደምበኛ ምግብ ከመመገብ፣ 5 ወይም 6 ተናንስ ምግቦች ተመገቢ።
- የተጠበሰ ወይም ቅቤ ያለበት ምግብ ቀንሺ።
- የምያቃጥል ምግብ ቀንሺ።
- ትንሽ ትንሽ ውሀ ፉት እያልሽ ተመገቢ።
- ከምግብ በኋላ ሽርሽር አድርጊ።
- ጣፋጭ መጠጥ ላይ፣ በጉና፣ ወይም ሻሂ ላይ ካፈይን አትጠቀሚ።



የሆድ ድርቀት ካደረገልሽ፤

- ጭረት ያላቸው ምግቦች ተመገቢ።
 - አትክልት
 - ፍራፍሬ
 - የደረቀ ባቄላ እና አተር
 - ሙሉ የጥራጥሬ እህል
 - ሙሉ የሰንዴ ዳቦ እና ብስኩት
 - ሙሉ የሰንዴ ፓስታ
 - ቡኒ ሩዝ
 - የበቆሎ ቁጣ
- ፈሳሽ በብዛት ጠጪ፣ እንደ ውሀ
- ከምግብ በኋላ ሽርሽር አድርጊ።



ለልጅሽ የበለጠ አጀማመር ሽጫው – ጡት ማጥባት!

ልጅሽን የህይወቱ መጀመርያ 6 ወራቶች የጡት ወተት ብቻ ነው የምያስፈልገው። ለልጅሽ ጤነኛ የህይወት ጅምሬ ለመስጠት ወተትሽን ትክክለኛ ቅመማ ቅመሞች በትክክለኛ መጠን አለው። ጡት ማጥባት ለአንቺም ጥሩ ነው።

ጡት የሚያጠቡ እናቶች የሚሉት፤

- “ከልጄ ጋር የበለጠ ትስስር ያደረግኩኝ ሆኖ ይሰማኛል።”
- “የማታ ጊዜ ማጥባት የቀለለ ነው።”
- “ጊዜ ይቆጥብልኛል- ፎርሙላ ለመበጥበጥ ወይም ጠርሙስ ማጽዳት አያስፈልገኛም።”
- “ብር ይቆጥብልኛል- ፎርሙላ ወይም ጠርሙስ መግዛት አያስፈልገኛም።”

ጡት ማጥባት የልጅሽን ጤንነት ይከላከላል።

ጡት ያልጠቡ ልጆች ትልቅ ስጋት የ፤

- SIDS –ድንገተኛ የጨቅላ ሞት ደምረህመም
- አለርጂ
- በሽታዎች፣ እንደ ጉንፋን፣ የመተንፈሻ ልክፈት እና ኢንፍሉወንዛ
- የውፍረት በሽታ (ቦርጭ)
- ተቅማጥ እና የሆድ ድርቀት

ጡት ማጥባት ለእናትም፣ ጥሩ ነው።

ጡት ማጥባት የሚረዳሽ፤

- ከማርገዝሽ በፊት የነበረሽ ልክ በፍጥነት እንድትመለሽ
- የውፍረት፣ የልብ ጥቃት እና ሾጤ አደጋ ይቀንሳል
- የጡት እና ሌሎች የካንሰር አደጋ ይቀንሳል
- አጥንትሽ ጠንካራ ሆኖ እንድቆዩ

“ጡት ሳጠባ፣ ኩራት ይሰማኛል። ልጄ እኔ ብቻ ልሰተው በሚችለው ስጦታ ጤነኛ እና ተንካራ ሆኖ ያድጋል።”

የጡት ማጥባት እውነቶች

- ✓ **ስለ ጡት ማጥባት ጥያቄዎች መኖር የተለመደ ነው።** የ WIC አባል ስለ ጥያቄዎችሽ እና የምያሳስቡሽ ነገሮች አናግራው።
- ✓ **ልጅሽን የምያስፈልገው ወተት ልትሰሪ ትችዩ አለሽ።** ልጅሽን በተራበበት ማጥባት እና በተለይ በየመጀመርያ 4 እስከ 6 ሳምንቶች ማጥባት የወተትሽን አቅርቦት ይከላከልልሻል።
- ✓ **ሆስፒታል ውስጥ እና እቤት ከሄድሽ በኋላም ከልጅሽ ጋር ቆዳ ለቆዳ መያያዝ፣ ወተት እንድትሰሪ ይረዳሻል።**
- ✓ **ማጥባት ልዩምሽ አይገባም።** የሚያምሽ ከሆነ፣ እገዛ አግኙ። ወደ ህክምና አቅራቢሽን፣ WIC ክሊኒክ፣ የአከባቢ ሆስፒታል፣ ላ ለቼ ሊግ (La Leche League (LLL))፣ የቤተሰብ ጤና ዝግጁ መስመር በ 1-800-322-2588 ደውዩ፣ ወይም ወደ ብሔራዊ ጡት ማጥባት የእገዛ መስመር በ 1-800-994-9662 (አባክሽን አስተውይ፣ ይህ የእገዛ መስመር የመረጃ እና የጥቆማ አገልግሎት ሰጪ ብቻ ነው እና ምንም ዓይነት ህክምናዊ ምርመራ ማድረግ ወይም ህክምናዊ ጥያቄዎች መመለስ አይችልም።)
- ✓ **በተለይ በመጀመርያ ቀናቶች፣ እቤት እርዳታ ጠይቁ።** ለቤተሰብ ወይም ጓደኞችሽ የቤት ስራ ላይ እና ሌሎች ልጆች በመንከባከብ እንድረዱሽ ጠይቁ። አባት ልጅ ቆዳ ለቆዳ መያያዝ ይችላል፣ እና ገላው በማጠብ እና በመጫወት ሊረዳሽ ይችላል። ልጆች ከምግብ በተጨማሪ ብዙ ፍቅር እና እንብካቤ ይፈልጋሉ።
- ✓ **አዎ፣ ወደ ስራሽን ወይም ትምርትሽን መመለስ እና ማጥባት ትችያለሽ።** አዳዲስ ህጎች ጡት አጥቢ ለሆኑ ስራተኞች ለመደገፍ ብዙ የስራ ቦታ ይጠይቃል። ለበለጠ መረጃ አሰሪሽ ወይም የ WIC አባል ጠይቁ።
- ✓ **ጡት አጥቢ የሆኑ እናቶች የሚወዱት ምግብ መብላት ይችላሉ!** ምንም የተለየ አመጋገብ አያስፈልግም።
- ✓ **የዋሺንግቶን ህጎች በህዝባዊ ቦታዎች ለምያጠቡ እናቶች ይከላከልላቸዋል።** በህዝብ ቦታዎች ላይ ስለ ማጥባት አሳብ አለሽ? የ WIC አባል ጠይቁ።

ታውቁ ያለሽ?

- ስታጠቢ አብዛኛው ያለ የዶክተር ማዘዥያ የሚወሰዱ እና ከገንዘብ ማዘዥያ የሚወሰዱ መድሃኒቶች ምንም ጉዳት እንደሌለባቸው። ስለ ማንኛውም መድሃኒት (የወሊድ መቆጣጠርያ ከኒን፣ የጉንፋን መድሃኒት፣ አስፕሪን፣ ወዘተ) ቢሆንም ለ WIC አባልሽ ወይም የልጅሽ ዶክተር ጠይቁያቸው።
- በቡና፣ ሻሂ ፣ እና ሌሎች አንዳንድ ጣፋጭ መጠጦች የሚደረግ ካፊን የጡት ወተትሽን ውስጥ በመጨመር ልጅሽን በጣምም ጠንቃቃ ሊያደርገው ይችላል። ለመቀነስ ሞክሪ እና ከረዳሽ እዩ።
- አልኮል ወደ ወተትሽ ያልፋል። ቢራ፣ ወይን፣ እና የተደባለቁ መጠጦች ብታቁሚ የበለጠ ነው። ጥያቄ ካለሽ፣ የልጅሽ ዶክተር ወይም የጡት ማጥባት አማካሪ ጠይቁ።
- የሲጋራ ኒኮቲን ወደ ወተትሽ ያልፋል። የምትችዩ ከሆነ ማጨስ አቁሚ። ካልቻልሽ ማጥባትሽ ቀጥዩ እና።
 - እስከ ተቻለ መጠን ድረስ ማጨስ ቀንሺ።
 - ከቤት ውጪ አጭሲ እና ለሌሎችም እንደዛ አዳድርጉ ጠይቁያቸው።
 - ከማጥባትሽ በኋላ አጭሲ።
- **የ አደንዛዥ እጸ የሚጠቀሙ እናቶች ማጥባት የለባቸውም** እና አደንዛዥ እጸ መጠቀም ማቆም አለባቸው።
- **እናት ወይም አጋርዋ HIV-ፖዘቲቭ ወይም የAIDS ተሽካሚ ከሆኑ፣ ማጥባት የለባትም።** AIDS አለኝ ብለሽ ካሰብሽ ወይም አደጋ ላይ ከሆንሽ፣ ተመርመራ።

ለራስሽ ጊዜ ሰጪ፤

ልጅ መኖር ከባድ ስራ ነው!

አንዳንዴ ድካም፣ ስሜታዊነት፣ እና ብስጭት ሊሰማሽ ይችላል። ምናልባትም ሀዘን ሊሰማሽ ይችላል። ለመዝናናት እና ትንሽ እረፍት ለማድረግ ጊዜ አግኚ። በጣም የሚበዛብሽ ሆኖ ከተሰማሽ፣ እገዛ አገኚ።

- ከቤተሰብ እና ጓድኞች እርዳታ ጠይቁ።
- እንደ የቤተሰብሽ ዶክተር፣ የምታናግርዱ ሰው አግኚ። ዶክተር ወይም ነርስ ለማግኘት፣ ወደ የቤተሰብ ዝግጁ መስመር በ1-800-322-2588 ላይ ደውዩ።
- ወደ አለምአቀፍ የከመውለድ በኋላ ድጋፍ ዝግጁ መስመር በ1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) ላይ በማንኛውም ሰዓት ቀን ወይም ለሊት ደውዩ።

ራስሰን ወይም ልጅሽን የመገዳት አሳብ ካለሽ፣ ወደ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) በመደወል ቀጥታዊ እገዛ አግኚ።

ችግሮችሽን በጣም ብዙ ከመሰለሽ፣ የአስጊ ሁኔታ መስመር በ1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747) ላይ ደውዩ።

ግድ የምሰጣቸው ሰዎች አሉ፣ ወደ ደህነነቱ የተጠበቀ ቦታ ለአዲስ የተወለዱ ህጻናት በ1-877-440-2229 ደውዩ ወይም safeplacefornewbornswa.org ጎብኚ።

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



ይህ ማስተማርያ እኩል አጋጣሚዎች የሚያቀርብ ነው። የዋሺንግተን ግዛት WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም እያዳለም።

የአካል ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች፣ ይህንን ሰነድ በጥያቄ መሰረት በሌላ ቅርጾች ይገኛል። ጥያቄ ለማስረከብ፣ እባክዎ ወደ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ደውሉ።