

# ምስ ዕሽልካ ናብ ሓድሽ ፎርሙላ ምቕያር

## ሙብዛሕትኦም ጥዑያት ዕሽላት ዝኾነ ዓይነት ፎርሙላ ይሰትዩ እዮም።

ነዚ ነገር ኣብ ግምት ኣእትውዎ፡

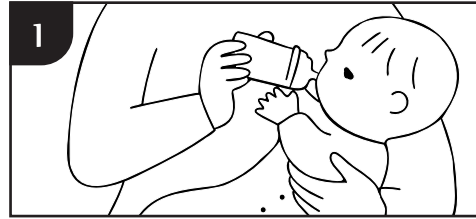
- ኣብ መንጎ መደበኛ ቀመማት ዝቐይሩ ዕሽላት ዝቐልጠፉ ምስግጋር ክህልዎም ይኸእል እዩ።
- ክልቲኦም ቀመማት 50/50 ን 1-3 መዓልታት ሓዋውስዎም።
- ዕሽልካ ቀስ እናበለ ክሰጋገር እንተድኣ ኣድልይዎ፡ ቀመማት ንምቕያር ዝሕግዝ ስጉምትታት ስዓብ።
- እዞም ዝስዕቡ ስጉምትታት ዕሽላት ካብ ሓድ ናይ ፍውሳዊ ቅመም ናብ ካልእ ክቐይሩ ክሕግዝዎም ይኸእል እዩ።
- ዝኾነ ሕቶታት ወይ ስክፍታታት እንተሃልዩካ፡ ምስ ሰራሕተኛታት Special Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC፣ ፍሉይ ተወሳኺ መደብ ኣመጋግባ ንደቂ ኣንስትዮ፣ ንህጻናትን ንቕጽባታን) ወይ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።

## ድሕሪ ምውዳእኩም

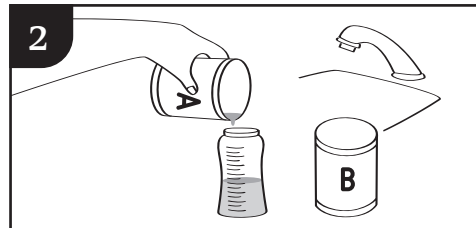
ዝተዳለወ ፎርሙላ ምዕቃብ፡-

- እዞም መምርሒታት እዚኣቶም ካብቲ ዕሽልካ ኣብ ሓድ ምምጋብ ዝበልዎ ንላዕሊ ቅመም ክሰርሑ ይኸእሉ እዮም። ምግብ ቅድሚ ምምጋብካ ነቲ እተዳለወ ፎርሙላ ካብ 2 ክሳብ 4 ኦንስ ዝበጸሕ ጥርሙዝ ፍለዮ።
- እተዳለወ ፎርሙላ ፓውደር ኣብ ፍሪጅ ካብ 24 ሰዓታት ኣብ ዘይመልእ ግዜ ኣቐምጡ።
- እተዳለወ ትኩረት ወይ ንመግቢ ድሉው ዝኾነ ፎርሙላ ኣብ ፍሪጅ ካብ 48 ሰዓታት ዘይበዝሕ ኣቐምጡ።

## ስጉምትታት ንፎርሙላ ምቕያር፡



ወይ



### ሓድሽ ፎርሙላ ኣቕርቡ

ዕሽልካ ዝቐበሎ ሙኽኑ ንምፍላጥ ነቲ ሓድሽ ፎርሙላ ኣቕርቡ። ዕሽልካ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ነቲ ሓድሽ ፎርሙላ ፈቲኑ እንተዘይፈቲዩዎ፡ ደጊምካ ፈትኖ። ዕሽላት ይበስሉን ጣዕምም እውን ይቐየርን እዩ።

### ቀስ ኢልካ ኣብ ሓድሽ ፎርሙላ ሓውሶ

ናብቲ ሕጂ ዘሎ ፎርሙላ ንእሽቶ መጠን ናይቲ ሓድሽ ፎርሙላ ምውሳኽ ጀምር። በብመዓልቲ፡ ዕሽልካ ቀስ ኢሉ ነቲ ዝተፈለለየ ጣዕሚ ምእንቲ ክለምዶ፡ ካብቲ ሓድሽ ቅመም ዝያዳ ወስኸሉ። ድሕሪ ሓድ ሰሙን፡ ዕሽልካ ነቲ ሓድሽ ፎርሙላ ክቐበሎ እዩ። ቀስ ኢልካ ነቲ ሓድሽ ፎርሙላ ንምትእትታው ነዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መምርሒታት ተኸተል።

## ክሳብ 8 ኣውንስ ዝምዘን ጥርሙዝ ንምስራሕ፡

	ኣብ መዓልቲ 1ን 2ን	ኣብ መዓልቲ 3ን 4ን	ኣብ መዓልቲ 5ን 6ን	ኣብ መዓልቲ 7
<b>ፓውደር ዝኾነ ፎርሙላ</b> ከከም ዓቕን ቆርቆሮ፡ ነዞም ስጉምትታት ንምክታል 1-2 ቆርቆሮ ሓድሽ ፎርሙላ ዮድሊ። ኩሉ ግዜ ምስቲ ፎርሙላ ቆርቆሮ ዝመጽእ ጭልፋ ተጠቐም።	<b>ምትሕውዋስ</b> 8 ኣውንስ ማይ + 3 ጭልፋ ናይ ቀደም ፎርሙላ + 1 ጭልፋ ሓድሽ ፎርሙላ	<b>ምትሕውዋስ</b> 8 ኣውንስ ማይ + 2 ጭልፋ ናይ ቀደም ፎርሙላ + 2 ጭልፋ ሓድሽ ፎርሙላ	<b>ምትሕውዋስ</b> 8 ኣውንስ ማይ + 1 ጭልፋ ሓድሽ ፎርሙላ + 3 ጭልፋ ሓድሽ ፎርሙላ	ብዛዕባ እቲ ንምድላው ዝሕግዝ ኣብቲ ሓድሽ ቆርቆሮ ፎርሙላ ዘሎ መምርሒታት ተኸተል።
<b>ኖፓሆ፣ ፕሮሆ ፎርሙላ</b> ከከም ዓቕን ቆርቆሮ፡ ነዞም ስጉምትታት ንምክታል 6-10 ቆርቆሮ ሓድሽ ፎርሙላ ዮድሊ።	<b>ምትሕውዋስ</b> 4 ኣውንስ ማይ + 3 ኣውንስ ናይ ቀደም ፎርሙላ + 1 ኣውንስ ሓድሽ ፎርሙላ	<b>ምትሕውዋስ</b> 4 ኣውንስ ማይ + 2 ኣውንስ ናይ ቀደም ፎርሙላ + 2 ኣውንስ ሓድሽ ፎርሙላ	<b>ምትሕውዋስ</b> 4 ኣውንስ ማይ + 1 ኣውንስ ናይ ቀደም ፎርሙላ + 3 ኣውንስ ሓድሽ ፎርሙላ	ብዛዕባ እቲ ንምድላው ዝሕግዝ ኣብቲ ሓድሽ ቆርቆሮ ፎርሙላ ዘሎ መምርሒታት ተኸተል።



DOH 961-149 June 2023 Tigrinya  
 ነዚ ሰነድ ዚ ብኸልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፡ ብኸብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ዪ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።