



ለአዳዲስ እናቶች
ጠቃሚ ምክሮች

የተከበርሽ እናት፡

ልጅሽን ስለተገለገልሽ እና WIC ስለመረጥሽ እንኳን ደስ አልሽ። ጤነኛ ቤተሰቦች WIC ይመርጣሉ - የሚያኮራ ምርጫ ነው። አዲስ እናት እንደመሆንሽ መጠን WIC የሚያቀርብልሽ፤

- ✓ ወደ የጤና ክትትል እና ሌሎች አገልግሎቶች የማስተላለፍ።
- ✓ ለአንቺ የሚሆን ጠቃሚ የአመጋግብ መረጃ።
- ✓ ለልጅሽ የአመጋግብ መረጃ።
- ✓ የጡት ማጥባት ድጋፍ።
- ✓ ልጅሽን የመጠበቅ አገባቦች።
- ✓ ለአንቺ እና ለልጅሽ የሚገዙ የምግብ አይነቶችን በመመርመር።

ይህ ትንሽ መጽሃፍ የአንቺ እና የልጅሽ ጤንነት ለመጠበቅ የሚረዳ ጠቃሚ መረጃዎች ይዟል። እነዚህ ጠቃሚ መረጃዎች የዶክተር ምክር የሚተኩ አይደሉም።

የ WIC ምርመራዎችሽን ስታገኝ፣ ስለ ጤነኛ አመጋግብ እና የልጅ አመጋግብ ጠጩማሪ ታውቁያለሽ። WIC ለአንቺ እና ለሌሎች እናቶች የሚያስተምሩ የስነ አመጋግብ ቡድኖች አሉት። አሳቦችን አጋሪ፣ እና ጥያቄዎች ጠይቁ። እንደተደሰትሽ ተስፋ እናድርግ አለን በ WIC በመኖርሽ።

ክልብ፡
የ WIC አባሎች

ቀጣይ እርምጃዎች፡ _____

የጤና እንክንካቤ አግኝ

ጤናሽን የመጠበቅ አገባቦች ተማሪ።

- የድህረ ወሊድ ክትትል ወደ ምትደርጊብት ሂጂ
- በድጋሜ ምርመራ ለመቼ እንደሚያስፈልግሽ ጠይቁ።
- ክትባት ተከታተዩ። ስለ ኩፍኝ፣ ፖልዮ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ እና ኢንፍሎዌንዛ ጠይቁ።
- እርዳታ ካስፈለገሽ፣ ተገናኚ ከ
 - የቤተሰብ እገዛ 123፡ ወደ 1-800-322-2588 ደውዩ ወይም parenthelp123.org ጎብኙ። በአነስተኛ ገንዘብ የሚሰጥ ህክምና እና የጥርስ ክሊኒኮች፣ WIC ክሊኒኮች፣ የምግብ ባንኮች እና ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶች በማግኘት ይረዳሉ።
 - ዋሺንግተን የእገዛ መስመር 2-1-1፡ 211 ላይ ደውዩ ወይም win211.org ጎብኙ



ለጥሩ ጤና ምግብ ምረጫ።

ሁልቀን፣ ከአምስቱ የምግብ ቡድኖች ተመገቢ።

መደበኛ ምግብ ተመገቢ እና የጥራጥራ፣ አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ የወተት ተወጽኦ፣ እና የፕሮቲን ለውጥ ተጠቀሚ።

<p>ጥራጥራ</p> <p>ጡት ማጥባት 6 ወቅት (6 አገልግሎቶች)</p> <p>ጡት ማጥባት ያልሆነ 5 ወቅት (5 አገልግሎቶች)</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፣ የፖስታ አይነት፣ ወይም እህል • 1 ኩባያ የቅርፍራሬ አይነት እህል 	<p>ጠቃሚ ምክር</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙ ጊዜ ሙሉ የጥራጥራ አይነት ተመገቢ፣ እንደ - የተፈጠረ አጃ - ሙሉ የፊኖ ዳቦ ወይም የተጠቀለለ - ቡኒ ሩዝ - ቂጣ (ሙሉ የስንዴ ወይም ኮርን)
<p>አትክልት</p> <p>ጡት ማጥባት 2½ ኩባያ (5 አገልግሎቶች)</p> <p>ጡት ማጥባት ያልሆነ 2 ኩባያ (4 አገልግሎቶች)</p>		<p>1/2 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ ኩባያ ጥሬ ወይም የበሰለ አትክልት • 1 ኩባያ አሜሳ ወይም ሌሎች አሮንጓዴ ቅጠሎች • ½ ኩባያ የአትክልት ወይም የቲማቲም ጭማቂ 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙ አይነት ህብሮች ተመገቢ፣ ወጣ ያለ አረንጓዴ፣ ብርቱካናማ፣ ቀይ፣ ቢጫ፣ ወይንጠጅ፣ እና ነጭ • አክሊ ወደ፣ የተፈረፈረ እንቁላል፣ ሩዝ፣ የፖስታ አይነት፣ ሳላጣ፣ እና ድስት
<p>ፍራፍሬ</p> <p>ጡት ማጥባት 2 ኩባያ (4 አገልግሎቶች)</p> <p>ጡት ማጥባት ያልሆነ 1½ ኩባያ (3 አገልግሎቶች)</p>		<p>1/2 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ ኩባያ የተከተፈ ወይም የበሰለ • 1 ፍራፍሬ—ቱፋህ፣ ብርቱካን፣ ኮከ፣ ወዘተ። • ½ ኩባያ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙ አይነት ህብሮች ተመገቢ፣ ቀይ፣ ቢጫ፣ ብርቱካናማ፣ ሰማያዊ፣ አረንጓዴ፣ እና ነጭ • የተከተፈ ወይም የፍራፍሬ ቁራጭ እህል፣ ቂጣ፣ አምባሻ፣ እና የረጋ እርጎ ላይ ጨምሮ።
<p>የወተት ውጤቶች</p> <p>ጡት ማጥባት እና ጡት ማጥባት ያልሆነ 3 ኩባያ (3 አገልግሎቶች)</p>		<p>1 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ኩባያ ወተት • 1 ኩባያ እርጎ • 1 እስከ 2 የአይብ ቁራሾች 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1% ወይም ከስብ ውጪ የሆነ ወተት ምረጫ • ወተት መጠጣት የሚከብድሽ ከሆነ፣ ከ WIC ምክር አግኚ።
<p>ፕሮቲን</p> <p>ጡት ማጥባት 5½ ወቅት (5½ አገልግሎቶች)</p> <p>ጡት ማጥባት ያልሆነ 5 ወቅት (5 አገልግሎቶች)</p>		<p>1 ወቅት 1 አገልግሎት ነው</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ወቅት ስጋ፣ ዶር፣ የቱርክ ዶር (ታኪን)፣ ወይም ዓሳ • ¼ ኩባያ የታሸገ ቀላል ቱና • 1 እንቁላል • ¼ ኩባያ የበሰለ ባቄላ ወይም ቦሎቆ • 1 የሾርባ ማንኪያ የአቾሎኒ ቅቤ 	<p>ጠቃሚ ምክሮች</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ወቅት አገልግሎት እንደ አንድ የካርታ መያዣ ባኮ ነው • ብርንዶ መርጠሽ፣ ጋጣሪያቸው፣ አቁላልያቸው፣ ወይም ጥበሽያቸው • ከ WIC እንደምታገኙያቸው አይነት ባቄላ በብዛት ተመገቢ፣ ለ WIC የ አመጋግብ መምሪያ ጥይቂያቸው

የምሳሌ ዝርዝር

የበለጠ ሀይል እንድታገኝ እና በትክክል እንድታሰቢ ቁርሳ ቁርስ እና መደበኛ ምግብ ተመገቢ።

ቁርስ

የተቀቀለ እንቁላል
ሙሉ የጥራጥሬ ዳቦ ዌኢም ቂጣ
100% ጭማቂ

የጥዋት ቁርሳ ቁርስ

የተከተፉ ኮኮች
1% ወይም ከስብ ውጪ የሆነ ወተት

ምሳ

የቱርክ ዶሮ ሳንደዊች ከሰላጣ እና ቲማቲም
ከሙሉ ስንዴ ዳቦ ጋር
የተቆራረጡ ካሮት
ቱፋህ
1% ወይም ከስብ ውጪ የሆነ ወተት

መክሰስ

የቲማቲም ጭማቂ
ሙሉ ስንዴ ብስኩት

እራት

ስፓጌቲ ከስጋ መረቅ
አረንጓዴ ባቄላ
የተጠበሰ አረንጓዴ ሰላጣ
ወይን
1% ወይም ከስብ ውጪ የሆነ ወተት



የቁርስ አሳቦች

ለቁርስ ሚሆን ጊዜ ስሪ። ቀኑ እንድታልፊ ይረዳሻል። ቀላል የሆነ እቅድ እዚህ ነው። ለጤነኛ ቁርስ ከሁሉንም አምዶች ምግብ ለመምረጥ ሞክሪ።

ዳቦ፣ እህል፣ ወይም ሌላ ጥራጥሬ	+	ፍራፍሬ ወይም አትክልት	+	የወተት ተዋጽኦ ወይም ፐሮቲን ወይም ሁለቱንም
ምሳሌዎች፡				
የተፈጨ አጃ	+	የቱፋህ መረቅ	+	1% ወይም ከስብ ውጪ የሆነ ወተት
ከጥራጥሬ የሚሰራ ብስኩት	+	የተቆረጡ እንጆሪዎች	+	አነስተኛ የስብ መጠን ያለው እርጎ
ሙሉ የጥራጥሬ ቂጣ	+	ቲማቲሞች	+	የ WIC ባቄላዎች እና አነስተኛ የስብ መጠን ያለው አይብ
ቡኒ ሩዝ	+	አትክልት	+	እንቁላል
ደረቅ የ WIC እህል	+	ዘቢብ	+	አቾሎኒ
ፒዛ እላዩ ላይ፣	+	አትክልት	+	አነስተኛ የስብ መጠን ያለው አይብ

ምርጥ የተጋገረ የቁርስ እህል

4-6 ያገለግላል

ምድጃ እስከ 350 ዲግሪ ቀድመሽ አመቂው

- 2 ኩባያ የነፈሰበት የተፈጨ አጃ
- 1 ቱፋህ፣ የተላጠ እና የተቆራረጠ
- ½ ኩባያ የተከተፈ የለውዝ ዓይነት
- ¾ ኩባያ ዘቢብ ወይም ሌሎች የደረቁ የፍራፍሬ ዓይነት እንደ አፕሪኮት ወይም ቼሪ (የተከተፉ)
- 2 ኩባያ 1% ወይም ከስብ ውጪ የሆነ ወተት
- ½ ኩባያ ቡኒ ሱካር
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ፣ የቀለጠ
- ½ የሾርባ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቀረፋ

ሁሉንም ቅመማ ቅመሞች አንድ ላይ አደባልቅያቸው እና በ 8 x 8 ድስት አስገቢያቸው። ምድጃ ውስጥ ያለውን ውሃ እስኪመጥ ድረስ በ350 ዲግሪ ጋግሮይው—ከ 35-40 ደቂቃ። የምግብ መምሪያው ለማቀዝቀዝ እና ለማሞቅ እስከ ቀጣዩ ቀን በጥሩ ይሰራል።

ትኩስ እህል ከወተት ጋር አቅርቢ።

ስለ ፈጣን ምግቦች ብልህ ሁኔ

ፈጣን ምግብ በሚሰጥበት ምግብ ቤቶች ጤነኛ ምርጫ ከመረጥሽ ለቀንሽ የሚላ ምግብ አክለሻል እና ካሎሪ ቆጥቦሻል ማለት ነው። እነዚህ ብልህ ምርጫዎችን ሞክሪ።

- የተጠበሰ ዶሮ ወይም የተጠበሰ የዶሮ ስንጥር
- የቱርክ ዶሮ ወይም የተጠበሰ የኩብት ስጋ ንኡስ ሳንደቂቶች
- ደምበኛ የሀምበርገር መጠን፣ ከማዮነዝ እና አይብ ውጪ
- የአትክልት በርገር ከተጠበሰ ሽንኩርት እና እንጉዳይ
- ዋና የሳላጣ ድስት ወይም የጎን ሳላጣ (በጎን የሚደረግ)
- ፒዛ እላዩ ላይ አረንጓዴ ቅጠሎች፣ ቲማቲሞች፣ እና፣ እንጉዳይ ያለበት
- ከአትክልት ጋር የተጋገረ ድንች እና እላዩ ላይ አይብ ያለው
- በቂጣ ውስጥ የተጠቀለለ ባቄላ
- የእንቁላል በርገር በ (የ ኢንግሊዝ ማሬን)
- ፍራፍሬ
- ውሃ፣ 1% ወይም ከስብ ውጪ የሆነ ወተት፣ ወይም 100% ፍራፍሬ



ጤነኛ ሁኔ

ፎሊክ አሲድ (ከ ቅጠል የሚገኝ ቪታሚን)

ሁሉ ውድ ያልሆነ፣ የተጠበቀ፣ እና ቀላል ጤነኛ ምግብ ነገር ብትመገቡ? እና እሱም በቀጣይ ለምትወልጁ የቸው ልጆችሽ ከ የመውለድ ጉድለቶች ቢከላከልላቸውስ? ልትፈልግዎት ትችላላችሁ አለሽ?

ይህ ጥበቃ ከ ፎሊክ አሲድ ነው የሚመጣው፣ ቪታሚን ቢ። እያንዳንዱ ሰውነትሽ ውስጥ ሚገኝ ህዋስ ፎሊክ አሲድ ያስፈልገዋል። ጥናቶችም ቢሆን ፎሊክ አሲድ ከ የልብ ጥቃት፣ ሾጤ፣ እና ካንሰር ሊከላከል እንደሚችል ያሳያሉ።

ፎሊክ አሲድ ለ ያልተወለደ ህጻን የጀርባ አጥንት እና አንጎል ከ የመወለድ ጉድለቶች ለመከላከል ይረዳል። ቢሆንም ግን የመከላከል ስራ መጀመር የሚያስፈልገው ከማርገዝሽ ከ በፊት በፊድ ነው። አብዛኛው ጊዜ ሴቶች ሳያቅዱት ነው የሚያረግዙት። ሁል ቀን የፎሊክ አሲድ 400 ደቂቅ አስገቢ ፣

* * *
ብያንስ የፎሊክ አሲድ 400 ደቂቅ መውሰድ የሚመከር ነው ሁል ቀን

- ብዙ ቪታሚን በመውሰድ
- እንደ አገልግሎት የWIC እህል በመመገብ
- የጠነከረ ወይም የተዳበረ የ ጥራጥሬ ውጭቶች በመመገብ
- ጤነኛ ምግቦች በመመገብ እንደ
 - አረንጓዴ አትክልት፣ እነ እስፒናች እና ኬል
 - የበሰሉ ደረቅ ባቄላ፣ ፍራፍሬ፣ እና ሙሉ ጥራጥሬ

ጠቃሚ ምክሮች፣ በፍጥነት እቤት ውስጥ ምግብ መስራት፣ ስራ የሚበዛበት ቀን ቢሆንም እናቶች ትንሽ እቅድ በማውጣት እቤት ውስጥ ጤነኛ፣ ቀላል፣ እና ውጪ ወጥቶ ብዙ ብር ከማውጣትም የተሻለ እቤት መስራት እንደሚችሉ ይናገራሉ። እነዚህ ከሌሎች እናቶች የተገኙ ጠቃሚ ምክሮች ናቸው።

- “እኔ ለማዘጋጀት ቀላል የሆኑ ነገሮች አካማች ውስጥ አያለው፣ እንደ የታሽገ ባቄላ ቶሎ ለማሞቅ፣ ጥቅል ጎመን እና ሳላጣ፣ እና የረጋ ፒዛም አዲስ አትክልት በመጨመር ፈጣን ምግቦች እሰራለሁ።”
- “እኔ በሳምንቱ መጨረሻ ምግብ አበስላለሁ። እኔ ትራፊ ምግቦችን ማቀዝቀዣ ውስጥ ወይም ማርግያ ውስጥ አስቀምጠዋለሁ። እኔ አንድ አንዴ የተፈጠሰ ስጋ ወይም የቱርክ ዶሮ አበስል እና በ አንዴ እንደሚበላው መተን ከፋፍዩ አረጋው አለሁ። እነዚህ ለ ታኮ (የሜክሲኮ የቂጣ ሳንደቂቶች) ወይም የስፓኒሽ ምሽት ያወጣናቸው ናቸው።”



- “እኔ የሚወደው ሱቅ ከመሄደ ብሬት ብያንስ የሳምንቱ የምግብ ዓይነት ቁጭ ቢየ እቅድ ማውጣት ነው። እኔ እቅድ ሳወጣ የሁሉንም ምርጫ ለመካተት እሞክራለሁ።”
- “እግረመንገዳችን እራት መስራት ሲኖርብን፣ እራሴን ማስተውሰው ነገር የ አሻሎኒ ቅቤ እና ጆሊ ሳንደቂቶች ከ ብርጭቆ ወተት ሁላችንም የምንወደው ነገር ነው—እናም ለኛ መንገድ ላይ መኪናችንን ከማቆም የተሻለ ነው።”



በምትቸዩ ጊዜ ንቁ ሁኒ።

ለ10 ደቂቃ በ ቀን ሰሳቴ ንቁ መሆን፤

- ተጨማሪ ሀይል ሊሰጥሽ ይችላል
- ጭንቀትን በመቀነስ ዘና እንድትዩ ይረዳሳል
- ያእርግዝናሽን ክብደት ይቀንስልሻል
- ጡንቻሽን ያጠነክራል
- ጥሩ እንዲሰማሽ ይረዳሻል

መጀመርያ ነገሩን በ ቀላል ውሰጅይው ። ሰውነትሽ መጠገን ያስፈልጓል። ዶክተርሽን ምን ማድረግ እንዳለብሽ እና መቼ ማድረግ እንዳለብሽ ጠይቁው።

መንሸራሽር ብቁ ለመሆን እና ብቁ ሆኖ ለመቆየት ትልቅ አገባብ ነው። ልጅሽን የሀጻናት ጋሪ ላይ ወይም የፊት መሽከምያ ላይ አስቀምጭዎትና ተንሸራሽሪ። በሞል፣ ትምርት ቤት፣ ወይም የህዝብ ማዕከል ውስጥ ተንሸራሽሪ። ጓደኞቻሽ ወይም ቤተሰቦቻሽ አብሮሽ እንድሆኑ ጠይቁያቸው።

በየ 5 ወይም 10 ደቂቃ ሽርሽር ጀምሪ። ከአንድ ሳምንት በኋላ፣ ትንሽ ረዘም ያለ ወይም ትንሽ ራቅ ያል ሽርሽር አድርጊ። ላንቺ የሚሰራ አላማ አዘጋጂ።

ሰውነትሽ ለማንቀሳቀስ ሌሎች ቀላል አገባቦች እነዚህ ናቸው፤

- ቲቪ በምታዩበት ወይም ስልክ በምታወረበት ጊዜ በቦታው ተንቀሳቀሺ።
- ሙዚቃ እና ዳንስ ተጫወቺ።
- አሳንስር ወይም ተንቀሳቃሽ ደረጃ ከመጠቀም ደረጃውን በአግርሽን ውጪ።
- በምትቸዩ ጊዜ መኪናሽን አርቀሽ አቁሚ።

ጠቃሚ ምክር፣ አንድ ለውጥ በአንድ ጊዜ አድርጊ

የጤና ልማዶቻሽን አንድ በአንድ ጊዜ እያደረግሽ ቀይሪው። ሌላ ለውጥ ከማድረግሽ በፊት አንድ ለውጥ በደምብ ልመጂው።

- **ምን የምግብ አይነት መቀነስ ትችዩ አለሽ?**
ለምሳሌ፣ በቀን አንድ ታፋጭ መጠጥ ቀንሺ።
- **ምን የመግብ አይነት መቀየር ትችዩ አለሽ?**
ለምሳሌ፣ ከሰብ ውጪ ሰላጣ ተጠቀሚ።
- **የበለጠ ንቁ ለመሆን ምን ማድረግ ትችዩ አለሽ?**
ለምሳሌ፣ በደረጃው ውጪ፣ በአሳንስር መሆን የለበትም።

ትናንሽ ለውጦች እና ጤነኛ ምርጫዎች የበለጠ ጤነኛ እንድትሆኑ ያደርጋሉ!

የተለመደ ጥያቄ አዳዲስ እናቶች የሚጠይቁት፣ " ከወለድኩኝ በኋላ ጥሩ ስሜት እንዲማኝ እና የልጅ ክብደት መቀነስ እንዴት እችላለሁ?" አንቺ ይህንን ጥያቄ ያለሽ እናት ከሆንሽ፣ ጥሩ ዜና አለ! ትናንሽ ለውጦች ጥሩ ስሜት እንዲሰማሽ፣ ተጨማሪ ሀይል እንዲኖርሽ፣ እና ክብደት እንድትቀንሽም የሚረዳ ትልቅ ልዩነት መፍጠር እንደሚችሉ ጥናቶች ያሳያሉ። እናቶች ያጋሩት እነሱ ላይ የሰራላቸው ዘዴዎች እዚህ ናቸው።

- **በቀጥታ ከታሽገሽ ምግብ አትብሉ** - ምግብ ክፈሉት፣ እንደ ብስኩት፣ ለውዝ ፍሬ፣ የደረቁ ፍራ ፍሬ እና የለውዝ ፍሬ የተቀላቀሉ፣ የተተማዘዙ ብዩብስኩት አይነት፣ የ አይብ ቁራጭ፣ ወዘተ... ወደ የግል መያዣ ወይም የላይኛው የሚዘጋ ከረጢቶች። እስከ አሁን ደህና፣ አትክልት በመያዣ ወቅት በማስቀመጥ ያለ ሁሉ ካሎሪዎች ለፈጣን ጤነኛ ቁርሳቁርሶች።
- **በምትመገቡበት ሰአት የተወሰነ ምግብ ወጥቤት ውስጥ አስቆዩ** - አነስተኛ ካሎሪ ያላቸው አትክልት እና ሳላታዎች የቤተሰብ አይነት ጠረጴዛው ላኢ አዘጋጂ እና ዋና ድስቱ ወጥቤት ውስጥ አዘጋጁ።
- **የጥጋብ ስሜት ከተሰማሽ ሙብላት አቁሚ** - ሳህኑን ሳያልቅ ማቆም ወይም ሁሉም ሰው ሳልጨርስ ማቆም ምንም ማለት እንዳልሆነ ራስሽን አስታውሺው።
- **የተፈለውን ድርሻሽን ተመልከቺው** - ትንሽ ሰህን ተጠቀሚ እና ስህንሽ ላይ አነስ ያለ አስቀምጫ። ብዙ የሚበላ ካለ ብዙ እንደምንበላ ጥናቶች ያሳያሉ።
- **አንድ አንድ ምግብ ቀንሺ** - ከፍተኛ የሰብ መጠን ያላቸው ምግቦች እና ሱካር የተጨመረባቸው ምግቦች በመቀነስ የምትወስጁው ካሎሪ ቀንሺ። ጣፋጭ መጠጦች፣ ኩኪዎች፣ ኬኮች፣ ካንዲዎች፣ እና አይስከሪዎች በ አጋጣሚዎች ምትወስጃያቸው አይነት ምግቦች እንዲሆኑ ወስኑ። ስጋ እንደ የጎን አጥንት፣የ አሳማ ስጋ፣እና ሆት ዶግ በመጠን ተመገቢ።
- **እቤት ውስት ምግብ አዘጋጁ** - መጠነኛ ስብ፣ ሱካር እና ጨው የሚጠቀም ጤነኛ የምግብ መምሪያ ሞክሪ።
- **ውሃ ጠጪ** - ቀኑ ሙሉ ውሃ ከንቺ አትለዩ። ውሃ በብዛት መጠጣት ሆድሽ እንዲሞላ ሊያደረግ ስለሚችልሰላሚች ብዙ አትመገቡም።



ጤነኛ ምግብ መመገብ ጥሩ ስሜት የመኖር እና ተጨማሪ ሀይል እንዲኖር የሚያደርግ አንድ ክፋል ነው — ንቁ መሆንም ይጠቅማል። ንቁ ሆኖ መቆየት ላዲስ እናቶች ከጭንቀት ለመዳን ይረዳቸዋል — እና አዲስ ሊጅ መኖር አስጨናቂ ሊሆን ይችላል! ዶክተርሽን መቼ እንቅስቃሴ መጀመር እንደምትችሉ ጠይቁው ከዛ ቀስ በቀስ ጀምሪ። በ 11ኛ ገጽ የሚገኝ “ንቁ ሁን” የሚል ተመልከቺ። ለ የግል የቀን የምግብ እቅድ፣ ጎበኚ ChooseMyPlate.gov።

የልጅሽን ምልክቶች መረዳት

ረሀብ

ልጅሽን ሲርበው ምናልባት፡

- እጁን አፉ አጠገብ ያስቀምጠዋል
- እጁ እና እግሩ ያንቀሳቅሳል
- የማጥባት ድምጽ ያሰማል
- ከንፈሩን ያሞጠሙጣል
- የጡት ጫፍ ያስሳል

ጥጋብ

ልጅሽን ከጠገብ ምናልባት፡

- ቀስ ብሎ ይጠባል ወይም መጥባት ያቁማል
- እጁ ወይም ከንዱ ፈታ ያድርጋል
- ከ የጡት ጫፍ ዞር ይላል
- ይገፈዋል
- ይተኛል



ሀጻኑ ምን እያለ ነው

የተለየ ለመሆን አንድ ነገር እፈልጋለሁ

ልጅሽ እያወቀሹ ስትመጧ፣ ምን ሊልሽ የሞከረ እንደሆነ መወቅ ትጀምሯል አለሽ። ልጅሽን ካንቺ ጋር እንዴት እንደሚግባባ ለመማር ጊዜ ይፈቃል። ልጅሽን ከመጫወት እና መማር ማረፍ ከፈለገ፣ ወይም ጸጥታ ከፈለገ ምናልባት፡

- ወደ ሌላ ይመለከታል፣ ይዞራል፣ ወይም ጀርባውን ይሰጣል
- ይኮሳታል ወይም አይኑ ላይ አብረቅራቂ ትእይንት ያሳያል
- እጁ፣ ከንዱ ወይም እግሩን ያጠነክራል
- ያዛጋል ወይም ይተኛል

አጠገብሽ መሆን እፈልጋለሁ

አዲሱ ልጅሽን እያደገ ሲመጣ፣ በተሻለ ለመግባባት፣ ለመማር፣ ወይም ለመጫወት ዝግጁ መሆኑን መናገር ትችሁ አለሽ። ልጅሽን ስለ አንቺ እና ስለ አዲስ አለሙ ለመማር እንድትረጁ ሲጤይቅሽ ምናልባት፡

- ፈታ ያለ ገጽ እና አካላት ይኖረዋል
- ድምጹሽን እና ፊትሽን ይከተላል
- ወደ አንቺ ይጠጋል
- ፊትሽን አትኩሮ ይመለከትሻል
- እጁን ወደ ላይ ያነሳል

መመገብ የበለጠ ጊዜ ነውከልጅሽ ጋር

የልጅሽን ምልክት ልብ ብለሽ አዳምጪው እና ከመነሳትዎ በፊት እና ተረጋግታ እያለች እና ማልቀስ ከመጀመርዎ በፊት ምግብ ስጪያት። ልጅሽን በተራባት ጊዜ ምግብ እንደምትሰጪያት ለማመን የተማረች ነው። ስለ ማሞላቀቅ አታስቢ። ትንሽ ህጻን ሞልቃቃ ማድረግ አትችዩም።

እስከዎን በምትፈልገው አገባብ ካስበላሽያት ኩራት ሊሰማሽ ይችላል። በዚህም በዛም እያልሽ ምግብ እንድትበላ አድርጊያት። ሲበቃት እንድትነግርሽ አድርጊ። ያንቺ ሃላፊነት ለ ምን የመመገብ - የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ እና ቀሪው ነገር የልጅሽን ሀላፊነት ነው - መቼ፣ ስንት ያህል፣ በምን ፍጥነት።



ልጅሽን ደህንነትዎን ጠብቀሽ እና ደስተኛ አድርገሽ እንደምትጠብቅያት ታምኝሻለች።

ጡት ለሚያጠቡ እናቶች፣

ለ የ WIC አባል ጠይቂው ስለ፣

- ጡት ማጥባት ጥያቄ በመጣሊሽ ጊዜ
- የጡት ማጥባጥ አላማሽን ሚደግፍ የመውለድ ቁጥጥር
- ስራ እና ጡት ማጥባት
- የጡት ማጥባት መብትሽ ከህግ አንጻር
- እኩያሽ የሆነ አማካሪ
- ስለ ጡት መጥባት የበለጠ መረጃ ለማግኘት ገብኚ፣ womenshealth.gov/breastfeeding

ፎርሙላ (ስው ስራሽ የህጻን ምግብ) ለሚመግቡ እናቶች፣

ለልጅሽ የፎርሙላ አመጋግብ መመገብ ላንቺ ምናልባት ቀላል ውሳኔ ሊሆንም ላይሆንም ይችላል። በማንኛውም አገባብ፣ አዲሱ ልጅሽን ምግቡን በትክክል ለመውሰድ ያንቺን እርዳታ ያስፈልገዋል።

- ልክ እንደ የምግብ መምሪያ የምትከተዩ፣ ቅመማ ቅመሞቹ በትክክል ማደባለቅ አስፈላጊ ነው ። ከፎርሙላ ማደባለቅ አንድ ናቸው! ልጅሽን በቆርቆሮው የተጻፈ የመደባለቅ አገባብ እንድትከተዩ ይፈልግሻል።
- ለልጅሽ የሚከታተሉ ሌሎች ሰዎች ከሆኑ፣ ፎርሙላውን በትክክል ማደባለቅ እና ማዘጋጀት እንደሚችሉ አረጋግጪ።
- ከመመገቡ በኋላ ጠርሙሱ ውስት የቀረ ፎርሙላ ድፊው። የልጅ ምራቅ ፎርሙላው ውስጥ የሚገቡ ረቂቃን ነፍሳት አሉበት፣ ደግመሽ የቀረው ፎርሙላ ለልጅሰስ ከመገባቸው ሊታመም ይችላል። ብዙ ጠርሙሶች ላይ ካዘጋጀሹ፣ ለልጅሽ ለመመገብ እስክትዘጋጁ ማቀዘቀዣ ውስጥ አስቀምጪው። ለ 24 ሰዓት ብቻ የሚበቃ አዘጋጁ።
- በማይክሮቢዮች ፎርሙላ ማሞቅ ለልጅሽ ጎጂ ሊሆን ይችላል፣ ሙቀቱ አንቺ ካሰብሹ በላይ ሊሆን ስለሚችል። ጠርሙሱን በሙቅ ወሃ አሙቂው
- ልጅሽን በጠርሙሱ ፎርሙላው ብቻ ነው የሚፈልገው፣ ጣፋጭ መጠጦችን አይፈልግም።
- ልጅሽን ተጨማሪ መብላት የምትፈልግበት ጊዜ ሲኖራት ምንም አይደለም፣ ሁሌ በየእድገት ጥድፍያ ላይ።



ጠርሙስ ከመገባቸው በኋላ ያገርኝ። ፊትሽን ማየት እወዳለው። ጠርሙሴን መደገፍ ወደ መታፈን ሊያመራኝ ይችላል እና የጀር ልክፈትም ሊገጥመኝ ይችላል።

ከመውለድ በኋላ የሚመጣ የጭንቀት ምልክቶች

ከነዚህ አንድ ከሁለት ሳምንት በላይ ከቆየ የጭንቀት ምልክት ነው።

- አዘኔታ መሰማት
- ሁሌ ማልቀስ
- ምግብ መብላት አለመፈለግ ወይም ያለማቆም ምግብ መብላት
- መተኛት አለመቻል ወይም ከመጠን በላይ መተኛት
- ራስን ማንከባከብ አለመፈለግ
- የመኖር ድብርት
- ስለ ልጅሽ ግድ የል መሆን
- ራስሽን ዌኢም ሊጁሽን ልትጎጂ እንደምትችዩ መሰማት
- ከልጅስ ጋር ለብቻሽን መሆን መፍራት
- ከመጠን በላይ ስለ ልጅሽ መጨነቅ

ከመውለድ በኋላ የሚመጣ ጭንቀት



ከመውለድ በኋላ የሚመጣ ጭንቀት ወይም PPD አለብኝ ብለሽ ካሰብሽ ወደ 1-800-944-4773 በመደወል ወይም አለምአቀፍ የከወሊድ በኋላ እገዛ በ postpartum.net/Get-Help.aspx በመጎብኘት ድጋፍ አግኚ።

ራስሽን ወይም ልጅሽን የመጉዳት አሳብ ካለሽ፣ ወደ [1-800-273-TALK \(1-800-273-8255\)](http://1-800-273-TALK) በመደወል ቀጥታዊ እገዛ አግኚ።

ችግሮችሽን በጣም ብዙ ከመሰለሽ፣ የ አሰጊ ሁኔታ መስመር [1-866-4-CRISIS \(1-866-427-4747\)](http://1-866-4-CRISIS) ላይ ደውዩ።



ራስሽን እና ልጅሽን ጠብቂ።

ጠቅልሎ ማጨስን ማቆም ለልጅሽ ምንም ዓይነት የተጠበቀ የግልጠት ደረጃ የለም። ማነኛውም የጭስ አይነቶች ጎጂ ናቸው። ለጤነኛ ህጻን እና ጤንነትሽ፣ ከትምባሆ፣ የኤለክትሪክ ሲጋራ፣ ማሪግና፣ እና ጭስ ነጻ መሆን ምረጫ።

ለቤትሽ ሲጋራ ማጨስ ክልክል ነው የሚል ህግ አዘጋጁ። ሰዎች ልጅሽን አጠገብ እንድያጭሱ አትፍቀጁ።

ትምባሆ

- ሲጋራ እና ሌሎች የትምባሆ አይነቶች ለሁሉንም አደገኞች ናቸው። የትምባሆ ኒኮቲን በየጡት ወተት ይታላለፋል።
- ሳያጭሱ ማጨስ (ከሚያጭሱ አጠገብ በመሆን) እና ሊጅሽን በምወትመግቢበት ሰአት ማጨስ ልጅሽን ለኒኮቲን እና ሌሎች ጎጂ የኬሚካል ቅመሞች ይጋለጣል።

* * *
ጭስ ከቤት እና ከመኪና ውጪ እንዲሆን አድርገ።

የኤለክትሪክ ሲጋራ

- አብዛኛው የኤለክትሪክ ሲጋራዎች ኒኮቲን እና ሌሎች ጎጂ የኬሚካል ቅመሞች አላቸው።
- አንድም ሆነ ሌሎች ልጅሽን አጠገብ የኤለክትሪክ ሲጋራ አትጠቀሙ።

ማሪግና (ህክምናዊ እና የመዝናኛ)

- ማነኛው አይነት ጭስ የጤና ስጋት ነው።
- በማሪግና የሚገኝ ጎቁ ቅመማ ቅመም (THC) በየጡት ወተት ይተላለፋል። ተጨማሪ ለመማር፣ learnaboutmarijuanawa.org

ከ አልኮል እና የአስፓልት አደንዛዥ እጾዎች ራቂ።

እገዛ ካስፈለገሽ፣ ከድክተርስ ጋር ተነጋገሪ ወይም 211 የዋሺንግተን የእገዛ መስመር ላይ ደውዩ። ወይም win211.org ጎብኚ።

ልጅሽን ከሚጠጡ ወይም አደንዛዥ እጾ ከሚጠቀሙ ሰዎች በፍጹም እንዳትተዩ።

ለተጨማሪ መረጃ፣

የምታችሁ ከሆነ፣ ለማቆም እርዳታ አግኚ። ዶክተርሽን አናግሪ ወይም ወደ የዋሺንግተን የማቆም መስመር 1-800-QUIT-NOW ላይ ደውዩ። 1-800-784-8669 ወይም SmokeFreeWashington.com ጎብኚ

ከነገሮችን አጠቃቀም እየተቸገርሽኑ? ተመልከቺ ከነገሮች ነጻ ለልጅ፣ here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby

መጨረሻ ማሳሰብያ ለእናት

በቀን ውስጥ ብዙ የሚደረግ ነገር እንዳለ ሆኖ ለራስሽ የሚሆን ጊዜ እንዴት ታገኝያለሽ? ሌሎችን ለመንከባከብ፣ ራስሽን መንከባከብ ይኖርብኛል። እዚህ በቀንሽ ውስጥ ለራስሽ የሚሆን ጊዜ እንዴት ማግኘት እንዳለብሽ የሚረዱ አንዳንድ ጠቃሚ ምክሮች አሉ።

አዲሱ ልጅሽን አዝናኚው ራስሽንም ተንከባክቢ።

- ከቤተሰብ እና ከጓደኞቻችሁ እገዛ ጠይቁ። እነሱ እንዲገዙ፣ ወጥ እንዲሰሩ፣ እና እንዳጸዱ ፍቀጂላቸው።
- ልጅሽን ሸለብ ሳደርገው አንቺም ሸለብ አድርጊ። መተኛት ካልቻልሽ ገደም በዩ እና እረፍት አድርጊ።
- ከጓደኞቻችሁ ጋር ተገናኚ እና አውራ።

ብቻሽን አለመሆንሽን አስታውሺ። ልክ እንደ አንቺ ተመሳሳይ ትግል እና ፍላጎት ያላቸው ብዙ እናቶች አሉ። ከአዲሱ ልጅሽ ጋር ያላቸው ዝምድና ያደገ ሲመጣ እና ስለ ሁለታችንም የተማራጭ ስትመጡ ደስታ ታገኚ አለሽ። ይህንን ጊዜ አብራቹ ተደሰቱበት!

ጠቃሚ ምክር፣ ይህን የጭንቀት መድሀኒት ሞክራው

1. ወምበር ላይ ተቀመጩ።
2. እጅሽን ሆድሽ ላይ አስቀምጧው።
3. በአፍንጫሽን ወደ ውስጥ ትንፋሽ አስገቢ። ቀስ ብለሽ እስከ 4 ቁጥር አስተንፍሺ። ለአንድሴ ኮንድ ያህል አቁሚ
4. ትንፋሹ በአፍሽን አውጧው። ቀስ ብለሽ እስከ 4 ቁጥር አስተንፍሺ።

ከ 5 እስከ 10 ጊዜ ደጋግመሽ ሞክራው።

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



ይህ ማስተማርያ እኩል አጋጣሚዎች የሚያቀርብ ነው።

የዋሺንግተን ግዛት WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳላም።

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