

ብላዕ
ዕብይ
ንባር

ጥዑይ



ንኣዲስቲ ኣዴታት
ጠቓሚ ምኽሪ

ዝኸበርኪ ኣደ

ውላድኪ ስለ ዝተወልደን WIC ስለዝመረጽኪን እንቋዕ ሓጎስኪ! ጥዑያት ስድራቤት WIC እዩ ምርጫኡም - ዘኸርዕ ምርጫ እዩ! ሓዳሽ ኣደ ከም ምዃንኪ መጠን WIC ዘቐርበልኪ፡

- ✓ ናብ ናይ ጥዕናዊ ክንክንን ካልኣት ኣገልግሎታትን ምስግጋር።
- ✓ ሓበሬታ ብዛዕባ ንዓኺ ዝኸወን ናይ መግቢ ኣማራጺታት።
- ✓ ናይ ውላድኪ ናይ ኣመጋግባ ሓበሬታ።
- ✓ ናይ ምጥባው ድጋፍ።
- ✓ ናይ ውላድኪ ድሕነት ትሕልውሎም ኣገባባት።
- ✓ ንዓኺን ንውላድኪን ንዝግዛእ መግቢ ምምርማር።

እዛ ንእሽቶ መጽሓፍ ናይ ውላድኪን ናይ ነብስኺን ጥዕና ትሕልውሎም ጠቐምቲ ምኽርታት ዝሓዘለ እዩ። እዞም ጠቐምቲ ምኽርታ ናይ ዶክተርኪ ምኽርታት ዝትክኡ ኣይኮኑን።

ናይ WIC ምርመራ እንተመሪጽኪ፣ ብዛዕባ ጥዑይ ኣመጋግባን ንውላድኪ ምምጋብን ብዙሕ ክትመሃሪ ኢኺ። WIC ንዓኺን ንኻልኣት ኣዴታትን ዝምህሩ ናይ ዝተመጣጠነ መግቢ ጉጅለታት ኣለውዎ። ሓሳባትኪ ኣካፍሊ፣ ከምኡውን ሕተቲ። ተሓጺስኪ ክትኮነ ተስፋ ንገብር። ኣብ WIC ብምዃንኪ።

ካብ ልቢ፣ ናይ WIC ሰራሕተኛ

ቀጻሊ ሰጉምቲታት፡ _____

ጥዕናዊ ክንክን ርኽቢ

ብጥዕይትኺ ዘቐጽሉኺ መንገድታት ርኽቢ።

- ናብ ናይ ድሕረወሊድ ምርመራ ኪዲ።
- ንካልኣይ ጊዜ መዓስ ከምትምርመሪ ሕተቲ።
- ክታብት ብምክተታል ዝተሓደሰት ኩነት። ብዛጭባ ንፍዮ፣ ፖልዮ፣ ቲታኑስ፣ ከምኡውን ሰዓል ሕተቲ።
- ሓገዝ እንተደሊኺ፣ ተራኽቢ፣
 - **ሓገዝ ወለዲ 123**፣ ናብ 1-800-322-2588 ደውሊ ወይ parenthelp123.org ጎበኚ። ንሳቶም ትሑት ዋጋ ዝኸፈሎ ሓክምናዊን ናይ ኣስናን ክሊኒካትን፣ ናይ WIC ክሊኒካትን፣ መኸዘን መግቢን ካልኣት ሓገዝቲ ኣገልግሎትን ንምርካ ክሕግዙኺ ይኸእሉ እዮም።
 - **ናይ ዋሺንግተን ናይ ሓገዝ መስመር 2-1-1**፣ ደውሊ 211 ወይ win211.org ጎበኚ።



ንምእሩይ ጥዕና መግቢ ምረጫ።

ኩሉ መዓልቲ ካብ ኩሉ 5 ጉጅለታት መግቢ ተመገቢ።

ምዱብ አመጋግባ ተመገቢ ከምኡውን ናይ ጥረታት፣ ኣሕምልቲ፣ ፍሩታ፣ ውጽኢት ጸባ፣ ከምኡውን ፕሮቲን ቅያራት ግብሪ።

<p>ጥረታት ምጥባው 6 ኣውንስ (6 ኣገልግሎታት) ዘይ ምጥባው 5 ኣውንስ (5 ኣገልግሎታት)</p>		<p>1 ኣውንስ 1 ኣገልግሎት እዩ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ቁራስ ባኒ ወይ ቅጫ • ½ ባገል ወይ ናይ ፓኒኖ ስጋ ባኒ • ½ ኩባያ ዝበሰለ ሩዝ፣ ፓስታ፣ ወይ እኽሊ • 1 ኩባያ ናይ ቅርፍራፍ ዓይነት እኽሊ 	<p>ጠቓሚ ምኽሪ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙሕ ጊዜ ምሉእ እኽሊ ተመገቢ፣ ከም፡ <ul style="list-style-type: none"> - ዝተጣሕነ ሸዊት ስገም - ምሉእ ናይ ስርናይ ባኒ ወይ ጥቕላል - ቡናዊ ሩዝ - ቅጫ (ምሉእ ናይ ስርናይ ወይ ዕፋን)
<p>ኣሕምልቲ ምጥባው 2½ ኩባያ (5 ኣገልግሎታት እዩ) ዘይ ምጥባው 2 ኩባያ (4 ኣገልግሎታት እዩ)</p>		<p>1/2 ኩባያ 1 ኣገልግሎት እዩ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ ኩባያ ጥረ ወይ ዝበሰለ ኣሕምልቲ • 1 ኩባያ ሳላጣ ወይ ካልኣት ቀጠልያ ቆጽልታት • ½ ኩባያ ናይ ኣሕምልቲ ወይ ናይ ኮመደረ ጽግቕ 	<p>ጠቓምቲ ምኽርታት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙሕ ዓይነታትን ሕብርታትን ተመገቢ፣ ድሙቕ ቀጠልያ፣ ኣራንሾኒ፣ ቀይሕ፣ ቢጫ፣ ሊላ፣ ከምኡውን ጸዕዳ • ወስኺ ናብ፣ ፍሪታታ እንቋቋሖ፣ ሩዝ፣ ፓስታ፣ ሳላጣ፣ ከምኡውን ድስቲ
<p>ፍሩታታት ምጥባው 2 ኩባያ (4 ኣገልግሎታት እዩ) ዘይምጥባው 1½ ኩባያ (3 ኣገልግሎታት)</p>		<p>1/2 ኩባያ 1 ኣገልግሎት እዩ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ ኩባያ ዝተከትፈ ወይ ዝበሰለ • 1ፍሩታ ሜላ፣ ኣራንሾኒ፣ ኩኽ፣ ወዘተ። • ½ ኩባያ 100% ናይ ፍሩታ ጽግቕ 	<p>ጠቓምቲ ምኽርታት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ብዙሕ ዓይነታትን ሕብርታትን ተመገቢ፣ ቀይሕ፣ ቢጫ፣ ኣራንሾኒ፣ ሰማያዊ፣ ቀጠልያ፣ ከምኡውን ጸዕዳ • ዝተቐርሰ ወይ ዝተከትፈ ፍሩታ ኣብ እኽሊ፣ ቅጫ፣ ሕምባሻ፣ ከምኡውን ዝበረደ ርግኦ ግብሪ።
<p>ውጽኢት ጸባ መጥበውትን ዘይ መጥበውትን 3 ኩባያ (3 ኣገልግሎታት)</p>		<p>1 ኩባያ 1 ኣገልግሎት እዩ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ኩባያ ጸባ • 1 ኩባያ ርግኦ • 1 ክሳብ 2 ናይ ፋርማጆ ቁራስ 	<p>ጠቓምቲ ምኽርታት</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1% ወይ ስብሒ ኣልባ ጸባ ምረጻ • ጸባ ምስታይ ዝኸብደኪ እንተኾይኑ፣ ካብ WIC ሓሳባት ውሰዲ
<p>ፕሮቲን ምጥባው 5½ ኣውንስ (5½ ኣገልግሎታት) እዩ ዘይምጥባው 5 ኣውንስ (5 ኣገልግሎታት)</p>		<p>1 ኣውንስ 1 ኣገልግሎት እዩ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ኣውንስ ስጋ፣ ደርሆ፣ ታኪን፣ ወይ ዓሳ • ¼ ኩባያ ዝተዓሸገ ፎኪስ ቱፍ • 1 እንቋቋሖ • ¼ ኩባያ ባሎንጋ ወይ ጥሑን ዓይኒ ዓተር • 1 ናይ ኦቕሎኒ ቅብኣት 	<p>ጠቓምቲ ምኽርታት</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ኣውንስ ኣገልግሎት ልክዕ ከም ሓደ ናይ መጻውቲ ካርታ ባኮ ዓቕን ኣለዎ • ስብሒ ዘይብሉ ስጋ መሪጽኪ፣ ሰንክትዮ፣ ቅለውዮ፣ ወይ ጥበስዮ • ኣብ WIC ከም እትረኽቢዮም ዓይነት ባሎንጋ ብብዝሒ ተመገቢ፣ ን WIC ናይ አመጋግባ መምርሒታቶም ሕተትዮም

መርአዩ ዝርዝር።

ተወሳኺ ሓይሊ ንክህልወኩን ብትኽክል ንክትሓስቡን ግቡእ መእድን ቀንጠመንጥን ብልዒ።

ቁርሲ

ብሓይሊ ዝተጠጠቐ እንቋቋሖ
ምሉእ ናይ ጥረታት ባኒ ወይ ቅጫ
100% ጽግታታ

ናይ ንግሆ ቁርሲ

ዝተቆርሰ ኩኽ
1% ወይ ስብሒ ኣልባ ጸባ

ምሳሕ

ፓኒኖ ታኪን ምስ ሳላጣን ኮመደረን ብምሉእ
ናይ ስርናይ ባኒ
ንቐመት ዝተመትረ ካሮቲ
ሜሊ
1% ወይ ስብሒ ኣልባ ጸባ

ጣዓሞት

ናይ ኮመደረ ጽግታታ
ምሉእ ናይ ስርናይ ብሽኩቲ

ድራር

እስፓኔቲ ምስ ናይ ስጋ ስጎ
ቀጠልያ ባሎንጋ
ዝወደቐ ቀጠልያ ሳላጣ
ወይኒ
1% ወይ ስብሒ ኣልባ ጸባ



ናይ ቁርሲ ሓሳባት

ንቁርሲ ዝኸውን ግዜ መድቢ። መዓልቱ ንምሕላፍ ክሕግዘኪ እዩ። ቀሊል መደብ ኣብዚ እነሆ። ጥዑይ ቁርሲ ንምብላዕ ካብ ኩሉ ዓምድታት መግቢ ክትመርጹ ፈትኑ።

ባኒ፣ እኽሊ፣ ወይ ካልእ ጥረታት	+	ፍጥታ ወይ ኣሕምልቲ	+	ውጽኢት ጸባ ወይ ፕሮቲን ወይ ክልቲኦም
ንኣብነት፦				
ዝተጣሕነ ሸዊት ስገም	+	መረቕ ሜሊ	+	1% ወይ ስብሒ ኣልባ ጸባ
ካብ ጥረታት ዝሰራሕ ብሽኩቲ	+	ዝተመትረ እንጅሪኒ	+	ትሑት መጠን ስብሒ ዘለው ርግኦ
ምሉእ ናይ ጥረታት ቅጫ	+	ኮመደረታት	+	ናይ WIC ባሎንጋን ትሑት መጠን ስብሒ ዘለዎ ፋርማጅን
ቡናዊ ፍዝ	+	ኣሕምልቲ	+	እንቋቋሖ
ደረቕ ናይ WIC እኽሊ	+	ዘቢብ	+	ፉል
ፒዛ ኣብ ልዕሊኡ	+	ኣሕምልቲ	+	ትሑት መጠን ስብሒ ዘለዎ ፋርማጅ

ብዝበለጸ ዝተሰንከተ ናይ ቁርሲ እኽሊ

4-6 የገልግል

ምድጃ ክሳብ 350 ዲገሪ ዝኸውን ቀዲምኪ ኣመቓቕ

- 2 ኩባያ ዝሓለፎ ጥሑን ኣጃ
- 1 ቱፋሕ፣ ዝተመትረን እተቐለጠን
- ½ ኩባያ ዝተኸትፈ ናይ ፉል ዓይነት
- ¾ ኩባያ ዘቢብ ወይ ካልእ ዝደረቐ ናይ ፍጥታ ዓይነት ከም ኣፕሪት ወይ ቸሪ (ዝተኸትፈ)
- 2 ኩባያ 1% ወይ ስብሒ ኣልባ ጸባ
- ½ ኩባያ ቡናዊ ሽኩር
- 2 ማንካ ጣውላ ዝመኸከ ጠሰሚ
- ½ ማንካ ጣውላ ጨው
- 1 ማንካ ጣውላ ቃርፋ

ኩሎም ቀመማት ብሓንሳብ ሓውስዮም ከምእ ውን ኣብ 8 x 8 ዝሰፍሑቱ ሸሓኒ ግበርዮም። ብ 350 ዲገሪ ኩሎ ማዩ ክሳብ ዝምጸ ካብ 35 ክሳብ 40 ደቓይቕ ኣብ ምድጃ ሰንክትዮ። በዚ ኣሰራርሓ እንተተሰራሑ ኣብ መዝሓሊ ኣዝሒልኩዮ ሓዲርኪ ንጽባሒቱ ኣውዲኺ ንክትበልዎይ ይካእል እዩ። ውዑይ እኽሊ ምስ ጸባ ኣቐርቡ።

ብዛጭባ ቅልጡፍ መግብታት በላሕ ኩኒ።

ኣብ ቅልጡፍ መግቢኦ ዘዳልዉ ቤት መግብታት ጥዑይ ምርጫ እንተድኣ መሪጽኪ ንመዓልትኺ ዝተመጣተን መግቢ ትውስኺ ከምኡውን ካሎሪ ትቐጥቢ። ካብዞም ዝሰዕቡ በላሕቲ ምርጫታት ፈትኒ።

- ዝተተብሰ ደርሆ ወይ ዝተጠብሰ ናይ ደርሆ ኣእጋር
- ናይ ታኪን ወይ ዝተተብሰ ስጋ ከብቲ ንኡስ ፓኒኖ
- ትኽክለኛ ግዝፊ ዘለዎ ፓኒኖ ስጋ፣ ብዘይ ማዮነዝ ወይ ፋርማጆ
- ፓኒኖ ኣሕምልቲ ምስ ዝተቐልወ ሽጉርትን እንጉዳይን
- ናይ ሳላጣ ማኣዲ ወይ ወሰን ወሰን ናይ ማኣዲ ዝግበር ሳላጣ (ኣብ ጎድኒ ጎድኒ ዝግበር)
- ኣብ ልዕሊኡ ቀጠልያ ጉዕ፣ ኮመደረታት፣ ከምኡ ውን እንጉዳይ ዘለዎ ፒዛ
- ዝተሰንከተ ድንሽ ምስ ኣሕምልቲ ኣብ ልዕሊኡ ፋርማጆ ዝተገብሮ
- ኣብ ቅጫ ውሽጢ ዝተጠቐለሎ ባሎንጋ
- ብናይ ኢንግሊዝ ባኒ ዝሰራሕ ፓኒኖ እንቋቐሖ
- ፍሩታ
- ማይ፣ 1% ወይ ሰብሒ ኣልባ ጸባ፣ ወይ 100% ጽጂቕ



ጥዕይቲ ኩኒ

ፎሊክ ኣሲድ

ምናልባት ከቡር ዘይኮነ፣ ውሑስ፣ ከምኡውን ቀሊል ጥዕናኺ ዝከላኸል መግቢ እንተበላዕኪ ኸ፣ ምናልባት ኣብ ቀጻሊ ንትወልዲዮም ደቅኺ ውሕስነት እንተገበረልኪ ኸ፣ ምደለኺዮ ዶ።

እዚ ውሕስነት ካብ ፎሊክ ኣሲድ፣ ቫይታሚን ቢ እዩ ዝርከብ። ኩሎም ህዋሳት ናይ ኣካላትኪ ፎሊክ ኣሲድ የድልዮም። መጽናዕትታት ብወገኖም ፎሊክ ኣሲድ ካብ ወቕዲ ልቢ፣ ምርጋእ ደም፣ ከምኡውን ካንሰር ክከላኸል ከም ዝኽእል የርእዩ።

ፎሊክ ሲድ ንናይ ዘይተወልደ ውላድኪ ዓንዲ ሕቕን ሓንጎልን ካብ ጎዶሎ ምውላድ ይከላኸለሉ። እንተኾነ ግን፣ እዚ ናይ ምክለኻል መስርሕ ቅድሚ ምጥናስኪ ክጅምር ኣለው። መብዛሕትኣን ደቂ ኣንስትዮ ከይ መደብኦ እየን ዝጠንሳ። መዓልታዊ 400 ማይክሮ ግራም ናይ ፎሊክ ኣሲድ ውሳኔ ብ።

ብውሑዱ 400 mcg ናይ ፎሊክ ኣሲድ ክትወስዱ ትምከሪ። ኩሉ መዓልቲ።

- ብዙሕ ቫይታሚን ብምውሳድ
- ሓደ ኣገልግሎት ናይ WIC እኽሊ ብምብላዕ
- ትኽክለኛ ወይ ዝጠሓወሶ ናይ ጥረታት ውጽኢታት ብምምጋብ
- ጥዑይ መግቢ ብምላዕ ከም
 - ቀጠልያ ኣሕምልቲ፣ ከም ጅርጅር ወይ ዛል
 - ዝበሰሉ ደረቕ ባሎንጋ፣ ፍሩታ፣ ከምኡውን ምሉእ ጥረታት



ጠቐምቲ ምኽርታት፡ ኣብ ዝሓ ብቐልጡፍ ምግቢ ምድላው!

ጸዕቂ ስራሕ ኣብ ዘለዎ ግዜ ከማን ጥዑይ፣ ቀሊል፣ ከምኡውን ኣብ ደገ ወጺእካ ብዙሕ ካብ ምኽፋል ዝሓሸ ነገር ኣብ ዝሓ ንእሽተይ መደብ ብምውጻእ ክሰርሓ ከም ዝኽእላ ኣዴታት ሓቢረን። እዞም ዝሰዕቡ ካብ ካልኦት ኣዴታት ዝተረኽቡ ጠቐምቲ ምኽርታት እዮም፡

- “ንምድላዎም ቀለለቲ ዝኾኑ ነገራት ኣብ ዕዳጋ፣ ከም ዝተዓሸገ ባሎንጋ ብቐልጡፍ ንምውዓይ፣ ካውሎን ሳላጣን፣ ከምኡውን ዝበረደ ፒዛን ሓደሽቲ ኣሕምልቲን ይርኢ እሞ ቅልጡፍ መግቢ የዳሉ።”
- “መወዳእታ ሰሙን መግቢ ንምስርራሕ እየ ዝጥቀመሉ። ተረፍመረፍ ኣብ ፍሪጅ ወይ መዝሓሊ እየ ዘቐምጦ። ሓደ ሓደ ግዜ ስጋ ከብቲ ወይ ታኪን ብብዝሒ ሰራሕ ብዓቕን ማኣዲ ክፋፊል ኣብ መብረዲ ውሽጢ የቐምጦ። እዚኦም ን ታኮ ወይ ድማ ን እስፓጌቲ ምሽታት ኣውጺእናዮም ኣለና!”
- “ኣነ እንተወሓደ ናይ ሓደ ሰሙን ዝኸውን መግቢ ዕዳጋ ቅድሚ ምግባረይ ኮፍ ኢሊ መደብ ምውጻእ እየ ዝፈቱ። መደብ ከውጽእ ክለኹ ናይ ኩሉ ቤተሰብ ምርጫ ከማልእ ይፍትን።”
- “ንመንገዲ ዝኸውን ድራር ምድላው እንተ ኣድሊኒ፣ ናይ ኦቕሎኒ ጠስሚ ምስ ልሰሉሰ ባኒን ብርጭቆ ጸባን ኩላትና እንፈትዎ ዓይነት መግቢ ምዃኑ ንነብሰይ የዘክራ –ከምኡውን መኪና ጠጠው ኣቢል ናብ መግቢ ካብ ነላግስ ዝሓሸ እዩ።”



ብዝተኻእለኪ ንቕሕቲ ኩኒ

ውላ ብመዓልቲ ሰለስተ ጊዜ ንዎ ደቕቕ ዝኣክል ንቕሕቲ እንተተንኪ፥

- ብዙሕ ሓይሊ ይህበኪ
- ጭንቀትኪ የጉድለልኪን ክትዛነዩ የኽእለኪን
- ናይ ትንሰኺ ሚዛን ይቆጸጸረልኪ
- ጭዋዳታትኪ የጠንክር
- ጽቡቕ ንክሰማዓኪ ይሕግዘኪ

ውሳድዮ ከም ቀሊል ኣብ ፈለማ፥ ኣካላትኪ ምሕዋይ የድልዮ እዩ። ንዶክተርኪ እንታይ ክትገብሪ ከምዘለኪን መዓስ ክትገብርዮ ከም ዘለኪን ሕተትዮ።

ብእግሪ ምዝዋር ብቐፅ ንምዃንን ምስ ብቐፅትኪ ንኸትቀ ኣሊን ዝሕግዝ ዓቢ ኣገባብ እዩ፥ ነቲ ቆልዓ ኣብ ጅሮሎ ወይ ኣብ ማሕዘል ሒዝከዮ ተዛወሪ። ኣብ ሞል፥ ትምህርት ቤት፥ ወይ ድማ ናይ ህዝቢ ማእከል ተዛወሪ። ን ስደረሰቢትኪ ወይ መሓዙትኪ ምሳኺ ከዛወሩ ሕተቲዮም።

ብ ናይ 5 ወይ 10 ደቕቕ ዙረት ጀምሪ፥ ብድሕሪ ሓደ ሰሙን ቁሩብ ንውሕ ወይ ርሕቕ ዝበለ ተዛወሪ። ንግኺ ዝሰርሓልኪ ዕላማ ሓንጽጺ።

ኣካላትኪ ንምንቕስቕስ ቀለልቲ ኣገባባት ኣብዚ እነሆ፥

- ቲቪ እንዳራኣኺ ወይ ተሌፎን እንዳተዛረብ ብቦትኡ ተንቀሳቕሲ።
- ሙዚቃ ተጻወቲን ሳዕስዒን።
- ሊፍት ወይም ኤለክትሮኒክ ኣስካላ ካብ ምጥቃም ኣስካላ ተጠቐሚ።
- ትኽእሊ እንተተንኪ መኪናኺ ኣርሒቕኪ ዓሽጊ።

ጠቓሚ ምኽሪ፥ ኣብ ሓደ ጊዜ ሓደ ለውጢ ጥራይ ግበሪ።

ናይ ጥዕና ልምድታት ሓደ ኣብ ሓደ ጊዜ እንዳገበርኪ ቀይሪ፥ ናብ ካልኣይ ለውጢ ቅድሚ ምስጋርኪፈላማ ንሓንቲ ለውጢ ብጽቡቕ ተለማመዲ።

- **እንታይ ዓዓነት መግቢ ክተጉድሊ ትኽእሊ፥**
ንኣብነት፥ ብመዓልቲ ሓንቲ ለሰላሳ መስተ ምቕናስ።
- **እንታይ ዓይነት መግቢ ክትቅይሪ ትኽእሊ፥**
ንኣብነት፥ ስብሒ ኣልባ ሳላጣ ምውሳኽ።
- **ዝበለጸ ንክትነቕሒ እንታይ ክትገብሪ ትኽእሊ፥**
ንኣብነት፥ ሊፍት ገዲፍኪ፥ ብኣስካላ ደይቢ።

ንእሽቱ ለውጥታትን ጥዑያት ምርጫታትን ጥይቲ ንሰኺ ይፈጥሩ።

ሓደሽቲ አዴታት ዝሓትአ ልሙድ ሕቶታት፡ " ብኸመይ ጽቡቕ ስምዒት ይስምዓኒ ከምኡ ድማ ድሕሪ ወሊድ ብኸመይ ናይ ጥንሲ ሚዛን የጉድል።" ንሰኺ እዚ ሕቶ ዘለኪ አደ እንተኼንኪ፣ ጽቡቕ ዜና አሎ! መጽናዕትታት ንእሽቱ ለውጥታት ጽቡቕ ንኸስምዓኪ፣ ተወሳኺ ሓይሊ ንኸህልወኪ፣ ከምኡውን ሚዛን ንኸትቅንሲ ዓቢ ግደ ከምዝጸወት የርኢ። አዴታት ኣብ ነብሶም ዝሰርሓሎም ጠቐምቲ ምክርታት ኣብዚ እነሆ፡

- **መግቢ ብቀጥታ ኣብ መዐሽጊኦም ከለው እይትብልዒ** - ዓቂንኪ አቕርቢ፣ ከም ብሽኮቲ፣ ፋል፣ ዝተሓዋወሱ ፍፋታ፣ ግረሲኒ፣ ፋርማጆ፣ ወዘተ ... ናብ ንእሽተይ መቐረቢ ወይ ብላዕሊ ዝዕጸ ፌስታል። ከሳብ ሕጂ ዝሓሸ፣ ንቕልጡፍን ጥዑይን ቁርሲ አሕምልቲ ኣብ መትሓዚ አቐምቢ።
- **ኣብ ናይ ምግብና ግዜ ገለገለ መግቢ ኣብ ክሸነ ግደፊ** - ኣብ ጣውላ ብናይ ቤተሰብ ቅዲ ትሑት ካሎሪ ዘለዎም አሕምልቲን ሳላጣን አቕርቢ እቲ ቀንዲ ማኣዲ ድማ ኣብ ክሸነ አቕርቢ።
- **ጽጋብ ክሰምዓኪ ከሎ ምብላዕ አቋርጺ** - ብያትኺ ከይወዳእኪ ወይ ካልኣት ሰባት እንዳበልዑ ምቁራጽ ጸገም ከምዘይብሉ ንነብስኺ ንገፈርያ።
- **ብጽሑትኪ ርኣይዮ** - ንእስ ዝበለ ብያቲ ተጠቐሚ ከምኡውን ውሕድ ዝበለ መግቢ ሓዚ። መጽናዕትታት ብዙሕ ዝብላዕ እንተሎ ብዙሕ ከምንበልዕ የርእዩ።
- **ገለ ገለ መግብታት ቀንሲ** - ብዙሕ ናይ ስብሒ ትሕዝቶ ዘለዎምን ሸኮር ዝተወሰኑ መግብን ብምቕናስ ካሎሪ ቀንሲ። ሸኮራዊ መስተ፣ ብሽኮቲ፣ ፓስተ፣ ከረሜላ፣ ከምኡውን ጀላቶ ብኣጋጣሚታት ጥራይ እትበልዕዮም ዓኢነት መግቢ ንኸኾኑ ወስኒ። ከም ናይ መሰንገለ ስጋ፣ ስጋ ሓሰማ፣ ከምኡውን ሆት ዶግ መጠን ግበርሎም።
- **ኣብ ገዛ ኣብስሊ** - ውሑድ ስብሒ፣ ሸኮር፣ ጨው ዝትቀም ጥዑይ ናይ ኣሰራርሓ መግቢ መምርሒ ፈትኒ።
- **ማይ ስተዩ** - ምሉእ መዓልቲ ማኢ ካብ ጎንኺ አይትፍለዩ ማይ ምስታይ ከብድኺ ብምምላእ ብዙሕ መግቢ ንኸይትብልዒ ይሕግዘኪ።



ጥዑይ መግቢ ምብላዕ ሓደ አገባብ ናይ ጽቡቕ ስምዒትን ተወሳኺ ሓይሊ ምህላውን እዩ— ንቕሕ ምዃን ከማን ይሕግዝ እዩ። ንቕሕ ምዃን ንሓደስቲ አዴታት ካብ ጭንቀት ንክገለገላ ይሕግዝን እዩ—ሓድሽ ቆልዓ ምውላድ ድማ ኣጨናቂ ክኸውን ይኸእል እዩ። ንዶክተርኪ ምንቅስቃስ መዓስ ክትጅምሪ ከምትኸእሊ ሕተቲዮ ብድሕሪኡ ቀስብቐስ ጀምሪ። ኣብ ገጽ 11 ዘሎ ብዛዕባ “ንቕሕ ኩን” ዝብል ተወከሲ። ንናይ ግሊ መዓልታዊ ናይ ኣመጋግባ መደብ፣ **ChooseMyPlate.gov** ብጽሑ።

ናይ ውላድኪ ምልክታት ምርዳእ

ጥሜት

ቆልዓኺ እንተድኣ ጠምዩ ምናልባት፦

- ኣእዳዉ ኣብ ጥቓ ኣፉ ቐምጥ
- ቀላጽሙን ኣእጋሩን የንቀሳቕሱ
- ናይ ምጥባው ድምጺ ይገብር
- ከናፍሩ ይጠዋዊ
- ናይ ኣጥባት ጫፍ ይፍትሽ

ጽጋብ

ቆልዓኺ እንተድኣ ጸጊቡ ምናልባት፦

- ቀስ ኢሉ ይጠቡው ወይ ምጥባው የቋርጽ
- ቀላጽሙን ኣእጋሩን ይፈትሑ
- ካብ ናይ ኣጥባት ጫፍ ይእለ
- ይደፍኣኪ
- ድቃስ ይወስዶ



ህጻንኪ እንታይ እዩ ዝብል ዘሎ

ፍሉይ ንምጻን ገለገር ይደሊ ኣለኹ

ቆልዓኺ እንዳፈለጥኩ ምስመጻኺ፣ እንታይ ክነግረኪ ይደሊ ከምዘሎ ክተስተብህሊ ኢኺ። ቆልዓኺ ብኸሜኢ ምሳኺ ከም ዝረዳዳእ ንምፍላጥ ግዜ ይወስድ እዩ። ቆልዓኺ ካብ ምምሃርን ጸወታን ከዕርፍ እንተደልዩ፣ ወይ ጸጥ ዝበለ ግዜ እንተደልዩ፣ ምናልባት፦

- ናብ ካልእ ገጹ ይጥምት፣ ገጹ ይጠውይ፣ ይመጣላዕ
- ይጽወግ ወይ ኣዲንቱ ኣብረቕራቕ ትርኢት የርኢ
- ኣእዳዉ፣ ቕልጽሙ ወይ ኣእጋሩ የጠንክር
- የምባሁቕ ወይ ይድቅስ

ኣብ ጥቓኺ ክኸውን እደሊ ኣለኹ

ቆልዓኺ እንዳዓባየ ምስመጻ፣ መዓስ ክዋሳእ፣ ክመሃር፣ ወይ ክጻወት ድሉው ከምዝኸነ ክትነግሪ ትኸእሊ ኢኺ። ቆልዓኺ ብዛዕባኺን ብዛዕባ ሓዳሽ ዓለሙን ተወሳኺ ክመሃር ክደሊ ከሎ ምናልባት፦

- ፍሱህ ገጽን ኣካላትን የርኢ
- ድምጽኺን ገጽኪን ይኸተል
- ናባኺ ይቐርብ
- ኣትኹሩ ይምልከተኪ
- ርእሱ የቕንዕ

ምምጋብ እቲ ዝበለጸ ጊዜ እዩ ምስ ቆልዓኺ!

ናይ ቆልዓኺ ምልክታት ኣስተውዕሉሎም ተሰእን ተረጋገእን ከላ ቅድሚ ምብካያ መግብዮ። ቆልዓኺ ኣብ ዝጠምዖ እዋን ከምትምግብዮ ትኣምነኪ ኣላ። ከይተቐብጥዮ ኣይትሰከፊ። ህጻን ምቕባት ኣይካእልን እዩ።

እሳ ብትደልዮ መገዲ እንተመረብኪያ ብዝገበርኪያ ምንክብኻብ ክትኮርዲ ኢኺ። ኣብ ቦትኣ ምምጋብ ቀጽልዮ። ምስ ጸገብት ክትሕብረኪ ተጸባዪዮ። ናትኪ ሓላፊነት እንታይ ከምትምግብዮ ምፍላጥን ምቕራብን እዩ-ጸባጡብ ወይ ፎርሙላ ብድሕሪኡ ዝተረፈ ነገር ናይ ቆልዓኺ ሓላፍነት እዩ- **መዓሰ፣ ክንደይ ዝእክል፣ በዮናይ ፍጥነት።**



ቆልዓኺ ውሕስነታ ከምትሕልውላን ሕጉስቲ ከምትገብርዮን እያ ትኣምን።

ንምጥባው ኣዴታት፥

ንናይ WIC ሰራሕተኛኺ ሕተትዮ ብዛዕባ፥

- ምጥባው ሕቶ ኣብ ዝገጠመኪ ሰዓት
- ንናይ ምጥባው ዕላማኺ ዝድግፍ ናይ ምውላድ መቆጻጸሪ ምምራጽ
- እንዳጥበውካ ምስራሕ
- ናይ ምጥባው መሰላትኪ ኣብ ትሕቲ ሕጊ ኣለው
- ናይ መዘና ኣማኻሪ
- ብዛዕባ ምጥባው ንተወሳኺ ሓበሬታ ብጽሑ ኣብ፥ womenshealth.gov/breastfeeding

ፎርሙላ ንዝምግባ ኣዴታት

ንቆልዓኺ ፎርሙላ ናይ ምምጋብ ምርጫ ምምራጽ ምናልባት ከቢድ ወይም ቀለል ክኮነልኪ ይኽእል እዩ። ብዝኮነ መገዲ፣ ሓድሽ ቆልዓኺ መግቢ ኣብ ምምጋብ ናትኪ ሓገዝ ዮድልዮ እዩ።

- ልክዕ ከም ናይ ለሰራርሓ ኣገባብ ምኽታል፣ ቀመማት ብትኽክል ምብጽባጽ ኣገዳሲ እዩ። ልክዕ ፎርሙላ ከም ምብጽባጽ እዩ! ቆልዓኺ ናይ ምብጽባጽ መመርሒ ንኸትክተሊ ይደልዩኪ ኣሎ።
- ቆልዓኺ ዝንከባኸቡ ካልኣት ሰባት እንተኾይናም፣ ነቲ ፎርሙላ ብትኽክል ክብጽብጹን ከዳልዉን ከምዝኽእሉ ኣረጋግጹ።
- ብድህሪ ምምጋብ ኣብ ትርሙዝ ዝተረፈ ፎርሙላ ድፍእዮ። ናይ ቆልዓ ጥፍጣፍ ኣብቲ ፎርሙላ ክኣቱ ዝኽእል ባክተርያ ኣለዎ፣ ስለዚ ዝተረፈ ፎርሙላ ኣጽኒሕኪ እንተመረብኪያ ቆልዓኺ ክሓምም ይኽእል እዩ። ጠራሙዝ ኣቐዲምኪ ተዳልውዮም እንተኮንኪ ቆልዓኺ እትምግብሉ ሰዓት ክሳብ ዝእክል ኣብ መዝሓሊ ውሽጢ ኣጽንሕዮ። ን 24 ሰዓታት ዝእክልኪ ጥራይ ኣዳልዩ።
- ኣብ ማይክሮዋቭ ዝወገዮ ፎርሙላ ንቆልዓኺ ጎዳኢ ክኸውን ይኽእል እዩ፣ እቲ ሙቕት ካብ ዝሓሰብኪ ንላዕሊ ክኸውን ይኽእል እዩ። ነቲ ጥርሙዝ ኣብ ውዑይ ማይ ኣውዕዩዮ።
- ቆልዓኺ ኣብ ጥርሙዙ ፎርሙላ ጥራይ እዩ ዝደሊ፣ ብፍጹም ሽኮራዊ መስተ ኣየድልዮን እዩ።
- ቆልዓኺ ተወሳኺ ክትምገብ እንተጀሚራ ጸገም ዘለዎ ኣይኮን፣ ብፍላይ ኣብ ናይ ዕብዩት ቅልጣፊ።



ጥርሙዝ ምስ መገብኪኒ ሕቕፍኒ። ገጽኪ ምርኣይ ይፈቱ እዩ። ጥርሙዝይ ምጋፍ ከሃንቀኒ ኢክእል እዩ እዝይ ውን ክንቀፍ ይኽእል እዩ።

ምልክታት ናይ ድሕረ ወሊድ ጸቕጢ

ካብዘም ዝሰዕቡ ካብ ክልተ ሰሙን ንላዕሊ እንተዳኡ ቀጺሎም ምልክታት ጸቕጢ እዮም፡

- ብጣዕሚ ምሕዛን
- ብዘይ ዕረፍቲ ምብካይ
- ምግብ ምብላዕ ዘይምድላይ ወይ ብዘይ ዕረፍቲ ምብላዕ
- ድቃስ ምስኣን ወይ ኩሉ ግዜ ክትድቅስ ምድላይ
- ነብሰኹ ምላዓል ዘይምድላይ
- ብሂወት ዘይምድላይ
- ብዛዕባ ቆልዓኹ ዘይምግዳስ
- ነብሰኹ ወይ ቆልዓኹ ክትጎድኡ ከም ትኸእሊ ይስምዓኪ
- ምስ ቆልጫኹ ንቤኢንኹ ምዃን የፍርሓኪ
- ብዛዕባ ቆልዓኹ ብዘይመጠን ምጭናቕ

ናይ ድሕረ ወሊድ ጸቕጢ



ናይ ድሕረ ወሊድ ሽግር ወይ PPD ኣለኒ ኢልኪ እንተሓሲብኪ ናብ **1-800-944-4773** ብምድዋል ሓገዝ ርኽቢ ወይ ናብ ዓለምለኸዊ ናይ ድሕረ ወሊድ ደገፍ ኣብ postpartum.net/Get-Help.aspx ብጽሑ።

ነብሰኹ ወይ ቆልዓኹ ናይ ምጉዳእ ሓሳብ እንተድኣ ሃልዩኪ፣ ናብ **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** ብምድዋል ቀጥታዊ ሓገዝ ርኽቢ።

ጸገማትኪ ካብ መጠን ንላዕ ኮይኖም እንተተራእዮሙኪ፣ ናብ ናይ ኣስጋኢ ኩነታት መስመር **1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747)** ደውሊ።



ናይ ነብሰኹን ናይ ቆልዓኹን ውሕሰነት ሓልዊ።

ካብ ኩሉ ዓይነት ትኪ ርሓቲ። ንቆልዓኹ ውሕሰ ናይ ምቕላዕ ደረጃ የብሉን። ኩሎም ናይ ትኪ ዓይነታት ሃሰይቲ እዮም። ን ናይ ዝሓ ርእሰኹን ቆልዓኹን ጥዕና፣ ካብ ትምባኾ፣ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ፣ ማሪዋና፣ ከምኡውን ትኪ ነጻ ምዃን ምረጺ።

ኣብ ዝሓ “ምትካኽ ክልኩል እዩ” ዝብል ሕጊ ኣዳለልዊ። ሰባት ኣብ ጥቓ ቆልዓኹ ንክትኹ ኣይትፍቀዱ።

ትምባኾ

- ሽጋራን ካልኣት ዓይነታት ትምባኾን ንናይ ኩሉ ወዲሰብ ጥዕና ሃሰይቲ እዮም። ናይ ትምባኾ ኒኮቲን ብጸባጡብ ይመሓላለፍ እዩ።
- ካልኣይ ደረጃ ኣትካኹን እንዳተመገበ ምትካኽን ንቆልዓኹ ንኒኮቲንን ካልኣት ጎዳኣቲ ባእታታትን የቃልዮ።

ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ

- መብዛሕትኦም ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራታት ኒኮቲንን ካልኣ ጎዳኣቲ ባእታታትን ዝሓዙ እዮም።
- ንሰኹ ኮነ ካልኣት ኣብ ጥቓ ቆልዓኹ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ኣይተትክኹ።

ማሪዋና (ሕክምናዊን መዘናግዲን)

- ዝኾነ ዓይነት ትኪ ንጥዕና ኣስጋኢ እዩ።
- ኣቲ ኣብ ማሪዋና ዘሎ ንቕሕ ቀመም (THC) ብጸባጡብ ይመሓላለፍ እዩ። ተወሳኺ ንክትመሃሪ፣ learnaboutmarijuanawa.org



ካብ ኣርኩልን ናይ ጽርግያ ኣደንዛዚ ዕጸን ርሓቲ።

ሓገዝ እንተደሊኹ፣ ምስ ዶክተርኪ ተዘራረቢ ወይ ናብ 211 ናይ ዋሺንግተን ናይ ሓገዝ መስመር ደውሊ፣ ወይ win211.org ብጽሑ።

ቆልዓኹ ምስ ኣርኩላዊ መስተ ዝሰትዩ ወይ ኣደንዛዚ ዕጸ ምስ ዝጥቀሙ ሰባት ብፍጹም ክይትገድፉ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ፦

ተትክኹ እንተኾነኪ፣ ንክተቋርጺ ሓገዝ ርኽቢ። ምስ ዶክተርኪ ተዘራረቢ ወይ ናብ ናይ ዋሺንግተን ግዝኣት ናይ ምቕራጽ መስመር **1-800-QUIT-NOW** ደውሊ። **(1-800-784-8669)** ወይ SmokeFreeWashington.com ብጽሑ።

ምስ ናይ ነገራት ምጥቃም ትቃለሲ ኣለኹ፣ ርኣዩ ንውላደይ ካብ ነገራት ነጻ፣ here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby

ናይ መወዳእታ መተሓሳስቢ ንኣዲ

ምስኩሉ ብመዓልቲ ዝግበር ነገራት፣ ንነብስኺ ብኸመይ ግዜ ትረኽቢ፣ ንኻልኣት ክትንከባኸቢ እንተኾንኪ፣ ንነብስኺ ክትንከባኸቢ ኣለኪ። ኣብ መዓልትኺ ንነብስኺ ብኸመይ ግዜ ከም ጥረኽቢ ዝኾኑ ጠቐምቲ ምኽርታት ኣብዚ እነሆ።

ምስ ሓድሽ ቆልዓኺ ተሓጎሲ ነብስኺ ውን ኣልዕሊ።

- ካብ ስድራቤትኪን መሓዘትኪን ሓገዝ ሕተቲ። ዕዳጋ፣ ምግቢ ምብሳል፣ ከምኡውን ምጽርራይ ይሓግዙኺ።
- ቆልዓኺ ቀም ከብል ከሎ ቀም ኣብሊ። ክትድቅሲ እንተዘይክኢልኪ፣ ገደም በሊ እሞ የዕርፊ።
- ምስ መሓዘትኪ ተራኽቢ ከምኡውን የዕልሊ።

ጠቓሚ ምኽሪ፥ እዚ ናይ ጸቕጢ መድሃኒት ፈትንዮ

1. ኣብ ሰድያ ኮፍ በሊ።
2. ያኢዳውኪ ኣብ ከብኢኺ ኣምብርዮ።
3. ብኣፍንጫኺ ንዉሽጢ ትንፋስ ስሓቢ። ክሳብ 4 ትቆጽሪ ቀስ ኢልኪ ኣስተንፍሲ። ንሓንቲ ስከንድ ትንፋስኪ ሕብኢ።
4. ብኣፍኪ ትንፋስ ንደገ ኣውጽኢ። ክሳብ 4 ትቆጽሪ ቀስ ኢልኪ ኣስተንፍሲ።

ካብ 5 ክሳብ 10 ግዜ ደጋግምዮ።

ኣይተረሰዒ ንበይንኺ ኣይኮንኪን፣ ልክዕ ከማኺ ምስ ተመሳሳሊ ጸገማትን ድሌታትን ዝጋደለ ዘለዎ ብዙሓት ኣዲታት ኣለዎ። ምስዚ ሓድሽ ቆልዓኺ ዘለኩም ዝምድና እንዳግበዮ ምስ መጻ ሓጎስ ክትረኽቢ ኢኺ ከምኡውን ንሓድሕድኩም ክትመሃሃሩ ኢኹም። እዚ ግዜ ብሓንጎብ ተደሰቱሉ!

© መሰል ሕትመት 2016 ብፋቭ ኦርት ኮርፖሬሽን Brush Art Corporation



እዚ መምሃሪ ምዕሩይ ዕድል እዩ ዘቐርብ።

ናይ ዋሺንግተን ግዝእት WIC ናይ ዝተመጣጠነ መግቢ ፕሮግራም ኣፈላላይ ኣይገብርን እዩ።

ስንክልና ንዘለዎም ሰባት፣ እዚ ተሕብቶስኒድ ኣብ ዝሕተተሉ ግዜ ብካልኣኦ ኣገባብ ተዳልዩሎም ኣሎ። ሕቕ ንምእታው ብኸብረትኩም ናብ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ደውሉ።