

# DAAKUU FOORMULAA DAA'IMMANII WALIIN MAKUU

## OSO O HIN EEGALIN DURA

- Guyyaa xaasaa isaa irra jiru ilaalaa. "Best if used by (Hanga Gaafa akkasiitti yoo fayyadamtan gaaridha)" yookin "Best by (Hanga Gaafa kanaatti Gaaridha)" jedha. Guyyaa kana booda formulaa hin fayyadaminaa.
- Bakka itti hojjattan qulqulleessaa.
- Xaasaa gubbaa isaa dhiqaa.
- Harka keessan saamunaa fi bishaanin yoo xiqqate sekoondiiwwan 20'f dhiqaadhaa.
- Formulaa osoo waliin hin makin dura bishaan boombaa danfisuun yoo isin irra jiraateef dooktara keessan gaafadhaa. Bishaan saamsame fayyadamuu ilaalchisee gaafadhaa.

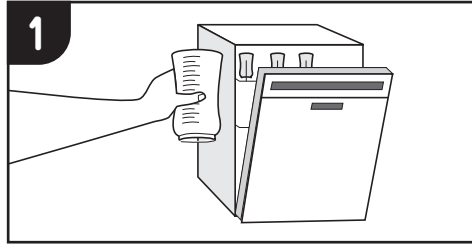
## ERGA XUMURTANII BOODA

### Xaasaa formulaa daakuu olkaa'uu:

- Qadaadni isaa sirriitti jabaatee cufamuu mirkaneessaa.
- Bakka qorraa fi gogaa ta'e kaa'aa. Xaasaa daakuu qabu qabbaneessituu keessa hin godhinaa.
- Erga banamee ji'a tokko keessatti itti fayyadamaa.



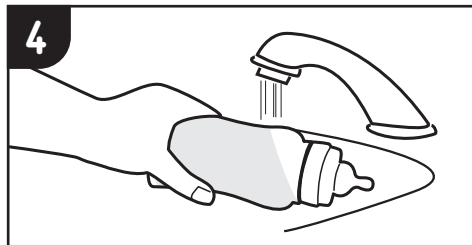
DOH 961-996 October 2022 Oromo  
Galmees kana bifa biraatiin dookumentii kana gaafachuudhaaf 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.



## QARUURAWWAN QULQULLEESSAA

Qaruura fi qaama qaruuraa guutummaatti qulqulleessaa, **YOOKIN** sadarkaalee armaan gadii hordofaa:

1. Bishaan hoo'aa, saamunaa qabuun miiccaa. Sirriitti sukkuumaa.
2. Qaruura fi qaamota qaruuraa miiccaman okkotee keessa kaa'un bishaan itti guutaa. Daqiiqaa shaniif danfisaa.
3. Okkoticha hoo'a irraa fuudhaa. Qaruura fi qaamota qaruuraa bishaanicha hoo'aa keessaa baasaa. Akka goguuf iddoo qulqulluu irra kaa'a.



## FOORMULAA HOO'ISUUN ISIN IRRAA HIN EEGAMU

Foormulaa hoo'isuu yoo feetan:

- Qaruura formulaa qabu bishaan hoo'aa jala qabaa yookin meeshaa bishaan hoo'an (kan danfaa hin taane) keessa jiru keessa kaa'aa.
- **Maayikirooweevin hin hoo'isinaa.**
- Kana gochuun osoo itti hin yaadin hoo'a cimaa uumun afaan mucaa keessanii gubuu danda'a.

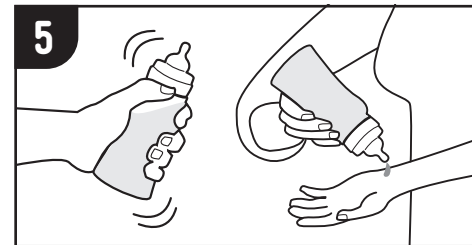


## QAJEELFAMoota SIRRIITI HORDOFAA:

- Akkaataa xaasaa irratti ibsametti formulaa bulbulaa.
- Bishaani fi daakuu formulaa hanga sirrii ta'e fayyadamuun fayyaa daa'ima keessaniif barbaachisaadha.

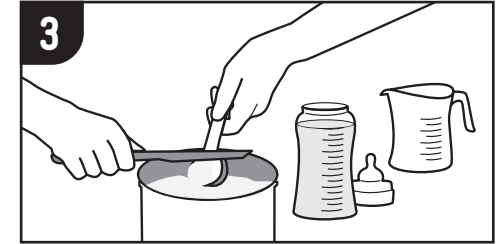
**Bishaan baay'ee xiqqoo itti gochuun** foormulicha garaa keessatti daakuuf (digest) baay'ee rakkisaa godha.

**Bishaan itti dabaluun** formulaa busheessa, kana jechuun qaamni namaa kaalorii fi qabiyyeewwan nyaataa sirrii akka hin arganne taasisa.



## YEROO HUNDUMAA QARUURICHA SIRRIITI HURGUF AA

- Hin maammasiinaa.
- Formulaa cophu muraasa harka keessan irratti cophsaa. Hoo'aa ta'uu hin qabu.
- Akkuma waliin maktaniin mucaa keessaniif kennaa.
- Erga kennitaniifii booda, formulaa qaruura keessatti hafe gadi naqaa. Yeroo formulaa hodhu bakteeriyaan afaan mucaa keessanii irraa formulaa foormulaatti makama.



## SIRRIITI SAFARAA

- Agaarsiiftuu safara qaruura irra jiru fayyadamuun jalqaba bishaan qorraa qaruuratti naqaa.
- Fal'aana xaasaa formulaa wajjin dhufuun daakuu safaraa. Daakuu fal'aana guutun isa irra bahe waan akka albee battee ta'een irraa hambisaa.
- Daakicha itti dabaluun qaruuricha sirriitti sochoosaa.



## QARUURA FORMULAA QABBANEESSITUU KEESSA GOCHUU

- Kan si'a tokko ta'uuf yookin, yoo guddate, kan sa'aatii 24 gahuuf qopheessaf.
- Tokko tokkoon qaruuraa qadaada isaatin qadaadaa.
- Hanga kennuufif jettanitti qorrisiisaa/firiijii keessa godhaa.
- Foormulaa qophaa'e tempireechara giddu gala (room temperature) keessatti hin dhiisinaa. Hin qorrisiisiinaa.