



እኔ ልጅሽ ነኝ። ጥሩ የሚያደገው ከፍቅር እና ከትክለኛው ምግብ ነው።

የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ያስፈልገኛል።

1 ዓመት እስከሚሞላኝ ድረስ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ከአይረን ጋር መግቢኝ። ከአንድ አመት በኋላም ልታጠቢኝ ትችያለሽ።

ሲርቦኝ ወይም ስጦግብ አውቀዋለሁ። በእንቅስቃሴ እድርጌ አሳውቅሻለሁ። እባክሽ የራብ እንቅስቃሴ ሳሳይስ መግቢኝ። የጥጋብ እንቅስቃሴ እስካሳይሽ ድረስ መግቢኝ።

የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ እስከ 4 ጊዜ በቀን ልጠጣ እችላለሁ። ሆኖ በአንድ 6 እስከ 8 ወቅት መያዝ ይችላል።

- ስትመግቢኝ እቀፊኝ። እቅፍሽን ውስጥ ደህንነት ይሰማኛል።
- አንድ አንድ ካንቺ ጋር ለማውራት ወይም አከባቢውን ለማየት ምግብ መብላት ላቆም እችላለሁ። አልጠገብኩም። እባክሽ አናግሪኝ። አብረን የምናሳልፋቸው ጊዜያቶች እወዳቸዋለሁ።

ያንቸን እርዳታ በማግኘት ምግብ መብላት እማራለሁ።

ከ 6 ወራቶች በኋላ፣ ምግብ መብላት እጅምራለሁ። እባክሽ ቀስ ብለሽ ተራመጂ። ቤተሰባችን አለርጂ ከነበራቸው ወይም ከተለመደው ቀደም ብየ ከተወለድኩኝ፣ ምግብ ከመጀመርሽ በፊት ዶክተራን ወይም WIC አናግሪ።

- ዝግጁ መሆኔን አረጋግጧል።** ምግብ ለመብላት፣ መቻል ያለብኝ፣
- ቁጭ ማለት እና ጭንቅላቴን በደምብ መሸከም።
 - አፌን በመክፈት ከማንኪያው ምግብ መውሰድም ወይ ያለኝ ፍላጎት ማሳየት።
 - ምግብ እንደማልፈልግ ለማሳየት አፌን ከዘጋው ወይም ጭንቅላቴን ካንቺ ዞር ከደረግኩኝ።

ጤነኛ ምግቦች ጠንካራ ሆኖ እንዳድግ ይረዳኛል። በአንድ አንድ አዲስ ምግብ ብቻ ስጧኝ። ይህ ከአዳዲስ ምግቦች ለመስማማት ይረዳኛል።

የመጀመርያዎን ምግብ አንድ ምግብ እንድሆን አድርጌ። የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ በመጨመር ቀጠን ያለ አድርጌው። በቀን አንድ ብቻ መግቢኝ። ቀስ በቀስ፣ እያወፈርኩ መሄድ ትችዩ አለሽ። በመጀመርያ ምናልባት አንድ የሻሂ ማንኪያ ብቻ ልበላ እችላለሁ ከዛ ከማንኪያ መብላት ሲለምድ የበለጠ እበላለሁ። የሆነ ነገር ካልወደድኩት፣ አንድ ሳምንት ጠብቁ፣ እና በድጋሜ ሞከሪ። ምናልባት አዲስ ምግብ ከመውደዴ በፊት እስከ 10 ጊዜ መሞከር ሊኖርብኝ ይችላል።

ሌላ አዲስ ምግብ ከማስተዋወቅሽ በፊት ብያንስ 5 ቀናት ጠብቁ። ለአዲሱ ምግብ ግብረ መልስ ከሰጠሁኝ፣ ምናልባት ጊዜያዊ ግብረመልስ ሊሆን ይችላል። ግን፣ በጥቂት ጉዳዮች፣ የ አለርጂ ግብረ መልስ ሊሆን ይችላል። ካስመለሰኝ፣ ስተነፍስ ደምጽ ካሰማሁኝ፣ ቆዳዩ ላይ የሚታዩ ነገሮች ከወጡብኝ፣ ወይም ተቀማጥ ካደረገልኝ ምግቡን መስጠት አቁሚ እና ዶክተር ወይም ነርስ ጥሪልኝ። ለማንክ ጥርስ አያስፈልገኝም። እራሴን በእጄ ወይም በማንኪያ እንዲመግብ ፍቀጂሊኝ። ምግብ ለማንክ



- በፍጹም ልዩነቶች ወይም ልዩሳምሙኝ የሚችሉ የምግብ አይነቶች እንዳትሰጧኝ፣ አንደ፡**
- ሆት ዶግ ወይም የተጠበሰ ስጋ
 - ፈንድሻ
 - የአቸሎኒ ቅቤ
 - ሙሉ እንቁላል ወይም የእንቁላል ነጭ ክፍል
 - ጥሬ አትክልት
 - ከረሜላ
 - የአሳማ ስጋ
 - ልመከነ ፍራፍሬ ጭማቂ
 - ሙሉ ወይን
 - ዘቢብ
 - አጥንት አልባ ዓሳ
 - ለብ ያለ ወይም ጥሬ ስጋ
 - ድንች፣ ኮም፣ ወይም የቁጣ ጌጣ ግረገት
 - የለውዝ ፍሬ
 - በሎኛ ወይም ደሊ ስጋ
 - ማር ወይም ከማር የተሰሩ ምግቦች

መንጋጭላዩን እጠቀማለሁ እንዲሁም ምላሴን እና እጆቼን በመጠቀም አፌ ውስጥ እንድንቀሳቀስ አደርገው አለው።

በራሴ አገባብ ለመብላት መማር ያስፈልገኛል። ተጨማሪ ምግብ ከፈለግኩኝ አፌን እከፍተዋለሁ። ተጨማሪ ምግብ ካልፈለግኩኝ አፌን እዘጋለሁ ወይም ጭንቅላቴን አዙራለሁ። እንድባላ አታስገድጂኝ። ትእግስት ይኑርሽ። ምግብ ልተፋ ወይም ፊቴን ላዙር እችላለሁ። ሁሉም ልጆች ያደርጋሉ። ምግቡ በ እጆቼ፣ ፊቴ፣ እና ጸጉራ ላይ አደርጋለሁ። ስለ መቆሽሹ አትጨነቂ ወይም አትነዛነገር። ምግብ መብላት በመማሪ ኩራት ይሰማሽ።

ደህንነቴን ጠብቂሊኝ። ምግብ ከማዘጋጀትሽ ወይም ከመመግብሽ በፊት እጅሽን እና እጄን እጠቢው። ምግቡን በማይከረዋሽ ምድጃ አታሙቁው። አፌን ላቃጥል እችላለሁ።

ምግቡን ሳህን ላይ አድርገሽ በህጻን ማንኪያ መግቢኝ። ከመመገቤ በኋላ ጠርሙስ ውስጥ የቀረ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ወይም ሳህሆን ላይ የቀረ ምግብ ጣዩ። አንቺ ከምትበዩ ምግብ እንድቀምስ ወይም እንድባላ አትፍቀጅልኝ።

በኩባያ መጠጣት አስተምሪኝ።

የማይሰበር ትንሽ ኩባያ ተጠቀሚ። ትንሽ ወሀ እሱ ላይ ቅጂ። ኩባያውን አንሺው እና ከንፈራን ይነካል እና እኔ ጣእሙን አገኛለሁ።

- መለማመድ ያስፈልገናል! በምግብ ጊዜ ከኩባያ እንድጠጣ አድርጌኝ። ኩባያውን ያዝገ እና ፉት እንድል አድርጌኝ። የጡት ወተት እና ፎርሙላም በኩባያ መጠጣት እችላለሁ።

በኩባያ መጠጣት እንደለመድኩኝ ምናልባት ከጡት እና ከጠርሙስ መጠጣት ሊቀንስ እችላለሁ። በ አንድ አመት፣ ከጠርሙስ መገላገል ይኖርብናል።

የተደባለቀ፣ ሻሂ፣ ወይም ለስላሳ መጠጥ አትሰጧኝ። ሱካሩ ጥርሴን ይጎዳኛል እንዲሁም ጠንካራ ሆኖ እንዳድግም አይረዳኝም።



በጣቶቹ ምግብ እንድብላ አድርገኝ።

በ 8 ወይም 9 ወራቶች፣ ምናልባት በጣቴ ምግብ መብላት ልፈልግ እችላለሁ። አሁንም በማንኪያ እንድትመግቡኝ ያስፈልግኛል። ግን፣ እራሴን እንድመግብ ደገሞ፣ ፍቀጄሊኝ።

እኔን እንዳያንቀሳኝ ምግቦችን አስተካክዬ። ደህንነታቸው የተተበቀ “በጣት የሚበሉ” ምግቦች እነ፣

- የበሰሉ ጥቃቅን የአትክልት ወይም የቀላል ፍራፍሬ ቁራሾች
- በሰሉ ጥቃቅን የስጋ፣ ዶሮ፣ እና የቱርክ ዶሮ
- በሰሉ የተፈጩ ባቄላ፣ የ እንቁላል የውስጥ ክፋል፣ ወይም ቦሎቄ
- የተከታተፉ ፓስታ ወይም ሩዝ
- በጉርሻ መጠን የተቆረጡ ዳቦ፣ ለጥ ያለ ብስኩት፣ ወይም ቀላል ቂጣ

ከእዚህ የማይተልቅ የምግብ ቁራሽ አዘጋጂ፣ 

ስንት ያህል መብላት አለብኝ?

በቀን 5 እስከ 6 ጊዜ መብላት ያስፈልገኛል። አንድ ምግብ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ልሆን ይችላል። ሁለተኛ ምግብ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ከ እህል ጋር ልሆን ይችላል። ምግብ በብዛት መብላት እንደጀመርኩኝ፣ በ አንዴ 2 ወይም 3 ልትሰጡኝ ትችሁ አለሽ። አንዳንድ ሃሳቦች ይኸውላሉ፡

- የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ + የህጻናት የተፈጩ አጃ + ኮከ
- በሹካ የተፈጩ አተር + ሩዝ + የተከታተፈ ዶሮ
- የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ በኩባያ + ጥቃቅን የሙዝ ቁራሾች + የተከታተፈ ፓስታ



ከሁሉንም የምግብ አይነት በ 1 ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ ጀምሪ። ስፈል ተጨማሪ ትሰጡኝ አለሽ።

- እንደ ጠገብኩኝ ምልክት እስካሳይሽ ድረስ መግቢኝ። ምናልባት ከንፈሬን ሊዘጋ፣ ጭንቅላቴን መዘር ወይም ማነቃነቅ፣ ወይም እጄን ላነሳ እችላለሁ። እንደጠገብኩኝ ጠይቄኝ። ከዛ፣ ከፈለግኩኝ ምግብ መብላት እንዳቁም ፍቀጄሊኝ።
- የቤተሰብ ምግብ ስንበላ ከእኔ ጋር ብዬ። አንቺ ከእኔ ጋር ስትሆኗ የተሻለ እበላለሁ። ማውራት እንድንችል ቲሺው እናጥፋው።

በቂ እንደበላሁኝ እንዴት ታውቁ አለሽ? ዶክተሩ ከብደት እየጨመርኩኝ መሆኔን እና ጥሩ እያደግኩኝ እንደሆነ ተናግሯል።

አባክሽ እኔን ለመመገብ ጥያቄዎች ካለሽ WICን አናግሪ።



ከእኔ ጋር ተጫወቼ!

ምድር ላይ ብርድ ልብስ አድርገሽ አስቀምጧ። አሻንጉሊት እኔ በማይደርስበት አስቀምጧሊኝ እና ለመድረስ ብዬ እንድንቀሳቀስ። ኳስ ወደ እኔ አንከባልሊልኝ። ሁለት እጆቼን ይዘሽ ካንቺ ጋር እንድራመድ አድርገኝ።

ምን ማድረግ እንደሚችል ተመልከቼ!

ካንቺ መማር እወዳለሁ። አንብቢሊኝ። ዘፈን ዝፈኒሊኝ። እንደ ድብቅብቆች ያሉ እንጫወት። ሽርሽር ውሰጄኝ እና አዳዲስ ነገሮች አሳዩኝ። እኔ ንቁ ነኝ—አይንሽን አታንሺብኝ።

6 እስከ 9 ወራቶች

ቁጭ መለት እና መንከባለል እችላለሁ። መንቆራሰስ እና የተገተትኩን መሄድ እጀምራለሁ። ምን እንደሚፈጠር ለማየት ነገሮችን መነቃነቅ እና መጣል እወዳለሁ።

9 እስከ 12 ወራቶች

እጆቼ መጠቀም እወዳለሁ። ኩባያዬን ማንሳት እችላለሁ። መጠቆም እና እጆቼን የስንብት ውዝወዜ መወዛወዝ እወዳለሁ። ዳዳ እና ማማ እላለሁ። ራሴን እስከ መቆም እደርሳለሁ።

የጤና እና ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች

- ጤነኛ ሆኜ ለመቆየት መርመራ እና ክትባት ያስፈልገኛል። በ 6 ወራቶች፣ 9 ወራቶች፣ እና አንድ አመት ደክተር መታየት አለብኝ።
- ምግብ ስበላ ግድ ቁጭ ማለት አለብኝ። ምግብ በምመገብበት፣ ገላዩን በምታጠብበት፣ እና ልብስ በምቀይርበት ጊዜ በፍጹም ለብቻዬን አትተዩኝ።
- ድዴን እና ጥርሴን በንጹህ፣ እርጥብ፣ ስስ ጨርቅ አድርገሽ አጽጂሊኝ። ፍሎራይድ ያስፈልገኝ ካልሆነ ዶክተሩን ጠይቁው።
- ከነ ጠርሙሴ አልጋ ላይ በፍጹም እንዳታስቀምጧኝ። ልታነቅ፣ የጆሮ መጎዳት፣ ወይም ጥርሴን ላበላሽ ስለምችል።
- ሌሎች ሰዎች ምግብ ካስበሉኝ፣ ምን እና ስንት ያህል እንደበላው ጠይቀሽ አረጋግጧ።
- አሰሳ እንዳድርግ እና እንድማር አድርገኝ። ክፍሉን ልክ እኔ እንደማየው ከምድሩ እዩ፣ እና ለእኔ ደህንነት እንዲኖረው አድርገኝ።
- ከሰጋራ፣ ትምባሆ እና ሌሎች የጭሰ አይነቶች እንድርቅ አድርገኝ። ጭሰ ሳማየንይጎዳኛል እንዲሁም በሽተኛ ያደርገኛል።
- በመኪና ጉዞ ከመጀመራችን በፊት በየመኪና የህጻን መቀመጫ ውስጥ ቆልፊኝ። ህግ ነው! መቀመጫው በመኪናው የኋላ ወምበር፣ ፊቱ ወደኋላ አድርገሽ ጫኛው።

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



ይህ ማስተማርያ እኩል አጋጣሚዎች የሚያቀርብ ነው።

የዋሺንግተን ግዛት WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳለም።

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

DOH 961-1050 እገስት 2016



6-12 ወራቶች

እንደ ትልቅ ልጅ ለኔ የሚሆኑ ጠቃሚ ምክሮች