



ንኩባያ
ድልዉ እየ!

ሕጂ ካብ ኩባያ
ምስታይ ምምሃር እኸእል!

ካብ ኩባያ ምስታይ፡

- ንስኒ ጽቡቕ እዩ።
- ዝተፋተ ሕማም እዝኒ ንክህሉ የሕግዘኒ።
- ጥዕይ ክብደት ክህልውኒ የሕግዝ።



ኩባያይ ከመይ ከምዝጥቐም ኣምህርኒ!

ኩባያ ምጥቓም ምምሃር ንክልትኤና ሓድሽን ዝተፈለየ ጊዜ እዩ።

ካብ ኩባያ ከመይ ከምዝስተ ንምምሃር ሓገዝ የድልዩኒ። ዕድመይ ኣስታት 6 ኣዋርሕ እንትኹን ጸባ ጡብ፣ ፎርሙላ ወይ ማይ ብኩባያ ምሃብ ጀምራ።

- ጥርሑ መስተዩ ዘይብሉ ኩባያ ቅድሚ ምጅማሪይ ንእሽቶ ክዳን ዘለዎ ፕላስቲክ ኩባይ ንምምሃር ዘሕግዘኒ ይኸውን። ኩባያይ መስተዩ እንተሃለዩ ጥንኩር ናይ ፕላስቲክ መስተዩ ንዓይ ብብሉጽ ይሰርሕ።
- ንምምጣጥ ደወ መበሊ ወይ ጫፍ ጡብ ዘይብሉ ኩባያ ድለዩ፡ ጡጦ ክንዲ ምምጣጥ ካብ ኩባያ ከመይ ከምዝስተ ንምምሃር የሕግዘኒ።
- ኣብ ኩባያይ ሓደጅ ማይ፣ ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ጥራሕ ብምቕዳሕ ጀምራ። ኣነ ኩባያይ ዚይዳ ምጥቓም ምስ ዝጅምር ብዙሕ ምሃብ ትኽእሊ።
- ኣነ ኣብ ሰደቓ ኮፍ ምባል ምስ ዝኽእልኣብ እዋን ጠዓሞት መግቢ ምስ ስድራይ ኩባይ ምስ ዝጥቀም ንዓይ ደስ ይብለኒ።

ካብ ኩባያይ ፊት ኢሊ ክሰቲ ክለማመድ፡

- ኣብ ነዊሕ ወንበር እንተተቐምጥኒ ወይ ኣብ ኣሽላፍኪ እንትትሕዝኒ፡፡
- ኣነ ሕጉስን ዕረፍቲ ረኪብ ኣብ ዘይጠመኩሉ እዋን ንምልምማድ ውሰድኒ፡፡
- ዝተወሰነ ቁራስ መግቢ ሃብኒግ ካብ ኩባያይ ሓደ ወይ ክልተ ጊዜ ፊት የብል፡፡
- ኣብ ኣመጋግባ እዋን ቁራስ መግቢ ምሃብን ካብ ኩባያ ፊት ምባል ምቕጻል፡፡
- ንዓይ ዝከናከኑ ሰባት ኣነ ንምልምማድ ምእንቲ ከሕግዙኒ ካብ ኩባያ ምስታይ እንዳተመሃርኩ ክምዝኹኒ ክፈልጡ ግበራ፡፡

ምፍታን ቀጽልሉ፡፡

ኩባያይ ኣብ ፈለማ ዘይፈትዎ እንተኹይኑ፣ ምፍታን ቀጽል፡፡ ኩባያ ምጥቓም ንምምሃር ዝተወሰነ ሰሙናት ክወሰደለይ ይኽእል፡፡ ንዓይ ኣብ ዘሕድስን ዘሕጉስ እዋን መግቢ እንትትገብሪኒ፣ ሓደሽቲ ነገራት ናይ ምፍታን ድሌት ክህልወኒ ይኽእል፡፡

ዕግስቲ ኩኒ፡፡

ኣብ መጀመርታ ክጋገ ስለዝኽእል ፊት ኢሊ ክሰቲ እቲ ኩባያ ክትሕዘለይ ክድሊ ይኽእል፡፡ ኣነ ብዙሕ ልምዲ ስለዝደሊ ንክመሃር ዕግስቲ ኩኒ፡፡

ኣነ ካብ ማንካ መግቢ ንክወስድ፣ ካብ ኩባይ ፊት ክብል እንትትገብሪ ኣብ ሂወተይ ጽቡቕ ናይ ምብላዕ ተሞክሮ ንምምሃር እንተትሕግዝኒ ኣብ መንጎ ዝተወሰነ ዕረፍትን ምልእቲ እንተዝኸውን ደው ተብልኒ፡፡





አነ ኣባይ ቆልዓ ወይ ዕሽል ምስ ዝኸውን ኣብ እዋን ድቃስ ሓገዝቲ ወሰኻት።

አነ ኣስታት 9 ወይ 10 ኣዋርሕ እንትኾን፣ ጡጦይ ብምግዳፍ ከከንድኡ ኩባያ ሃብኒ።

ኣብ መጀመርታ ልደተይ ከባቢ፣ ናይ ድቃስ ሰዓተይ እንትኸውን ከከንዲ ጡጦይ ኩባያ ምስ ማይን ጠዓሞት ሃብኒ።

እቲ ደስ ዝብለኒ እዋን ናይ መደቀሲ ሰዓት ጡጦ እንትህልወኒ ከኸውን ይኽእል።

እዚ ካብ ጡጦ ናብ ኩባይ ናይ መወዳዕታ ስግግር ምህላወ። ከከንዲ ጡጦይ ዝፍተኑ ኣብዚ ዝተወሰኑ ነገራት ኣለዉ።

አነ ክጥዕመኒ ዝኽእል፡

- ኣነ ልዕሊ 12 ኣዋርሕ እንትኸውን ጥራሕሽ ምስ ዝፈቱዎ ባምቡላ ወይ ኮበርታ ምስዝድቅስ።
- ንዓይ ጽውጽዋያት እንተተንብብለይ።
- ሙዚቃ ወይ ደርፊ። ንዓይ ክትደርፈለይ እንከለኻ ደስ ይብለኒ።
- ዝባኒይ ቀስ ጌርኪ ክትደርዝኒ እንከለኺ።
- እንትትሓቁፍኒ ወይ እንተተጻውተኒ።



ምጥባው ቀጽሊ።

ተጥብውኒ እንተሃለኺ ቀጽልዮ! ኣነ ነዚ ሓባራዊ ፍሉይ ጊዜ እፈትዎ እዮ።

እዓቢ ኣለኹ!

ካብ ኩባያ ምስታይ ምስ ዝመሃር ዝተወሰነ ሓድሽን ዘሕጉስ ነገር እመሃር። ሕጂ ምስ ኩባያ ምፍላጥ ኣብ ከባቢ መጀርመርታ ልደተይ ጸባ ካብ ኩባያ ንምስታይ ንምድላዉ ዝሕግዘኒ ይኸውን። ኣዝያ ንእሽተይ ክመሰል እኽእል፣ ግን ናይ ጥንኩር መግቢታት ድሌት እንትህልወኒ ድልዉቲ ምዃነይ ትፈልጢ። ሓዝን ልምዲ እደሊ። ኣነ እናተምሃርኩ እንተለኹ፣ ብዛዕባይ ክመይ ከምትሕበኒ ንገርኒ።



እነ ኩባይ ንክህልወኒ እትዳለዉ፡

- ብማንካ መግቢ ምብላዕ እንተጀመረ።
- ኣብ ላዕለዋይ ወንበር ኮፍ ምባል እንተኸኢለ።
- ብኬሪኺ ከርከቦ እንተኸኢለ። ኣነውን ዓባይ ክኸውን እደለ!

ናይ ቆልዓ ስኒ

ናተይ ቆልዓ ስኒ ንምብላዕን ንምዝራብ ንምሕጋዝ ኣገዳሲ እዩ። ንዓይ ኣብ ኩባያ ማይ፣ ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ጥራሕ ኣቐምጢ።



ኣነ ንግሆ እንትነቐሕን ምሸት ቅድሚ ምድቃሰይ ኩሉ ጊዜ ኣስናይን ግርጻይን የጽርይ።

ግርጻይን ኣስናይ ብጽሬትን ብጥዕና ምህላዉ ምስ ስኒ ምውጻእ ዝሕግዘኒ ይኸውን።

ሓቀፋፍኪ ምስዓም ኣብ ዓራተይ ኣደይብኒ። ጡጡይን ኩባያይ ንቀትሪ ኣቐምጢ። ምስ ጡጡ ወይ ኩባያ ምድቃስ ንዓይ ኮነ ንስነይ ጥዑይ ኣይኮነን።

ደህንነት ኩነት ጡጦ፣ መርሐባ ናይ መጀመርታ ዕለት ልደተይ!

ቀዳመይቲ ዕለት ልደተይ ክትቀርብ እንኳ፡ ኣነ ድማ ጡጦይ ምጥባው ከቋርጽ እዳሎ። ነዚ ናይ መሰጋገሪ እዋን ንኸዕወተሉ፡ ናትኩም ሓገዝ የድልየኒ እዩ። ንዕዉት ኣበጋግሳ መስርሕ ምሕዳግ ጡጦ ብዝምልከት፡ ዝተፈለለዩ ኣማራጺ መገድታት ኣለዉ። ንዓኺ ክስርሑልኪ ዝኸእሉ ክልተ ሓሳባት ኣብዚ ኣለዉ፡-

ሓሳብ ቀኑ1:-

- ኣብ ጡጦታተይ ዝወሓደ መጠን ፈሳሲ ብምቕራብ፡ ዝያዳ ኣብ ኩባያ ክትህብኒ ፈትኒ። ንኣብነት፡ ኩሉ ሳዕ 6 ኣውንስ ዝመጠኑ ፈሳሲ ዝውድእ እንተተይነ፡ ኣብ ጡጦይ 4 ኣውንስ ዝመጠኑ ፈሳሲ ክትገብርለይ ፈትኒ።
- ነዚ ናይ መሰጋገሪ መስርሕ ንምቕጻሉ፡ ቁሩብ መዓልትታት ጸኒሕኪ ዝበዝሐ መጠን ፈሳሲ ኣብ ኩባያ ብምቕራብ ኣብ ጡጦይ ግን ውሑድ መጠን ጥራይ ግበርለይ።

ሓሳብ ቀኑ2:-

- ኣብ መዓልቲ ካብ ሓደ ዝተሓተ ምሃብን ጡጦ ብኩባያ ምቕያር። ኣነ ኩባያ ጥራሕ ምጥቓም ክሳዕ ዝጅምር ኣብ ሕድ ሕድ መዓልቲ ግበሪዮ።
- ናይ ለይቲ ጡጦይ ንመወዳእታ ጊዜ ኣቐምጥ።

ንዓይ ክትሕግዝ ትኸእልሉ መንገድታት:-

- ንሰኺ ናተይ መርኣዮ ኢኺ! ኣብቲ ሰደቓ ብኩባያ ምስታይ እደሊ።
- ጡጦይ ኣብዘይርእየሉ ቦታ ኣቐምጥ። ኣነ ምርኣይ እንተዘይክኢሉ፣ ንዕኡ ምሕታት ክንኪ ይኸእል።
- ብዛዕባ ዓባይ ምዃን ኣዛርበኒ። ንሰኺ ብኣይ ከምትሕበኒ ክፈልጥ ግበሪኒ።
- ናብ ደገ ምስ እንወጽእ መጽሓፊይ ወይ ንእሸቶ ባምቡላ ሒዝና ንኺድ። ኣጋጣሚ እንተጠምዩኒ ወይ እንተጸምኣኒ ጥዑይ ጠዓሞትን ኩባያ ሓዚ።



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

DOH 961-189 June 2015 Tigrigna
 ንድኣት ኣኣል ንዘለም ሰባት፡ እዚ ሰነድ ብዝቀርብ ሕቶ መሰረት ብኣልሉት መልከዒታት ይቐርብ። ሕቶ ንምቕራብ፡ ብኹብረትኩም ብተለፎን call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ደውሉ።
ናይ ጥበብን ጥበብን WIC ፕሮግራም ስነ ምግብ ፍልጎይ ለይካርኒ። እዚ ትኣል እዚ ንኹሉ ሰባት እኹል ዕድል ዝህብ እዩ።
 እዚ ሕታም ካብ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እዩ። ብፍቓድ ብድጋሚ ዝተሓተመ።