

# የጡት ወተት ማለብ፣ ማሰቀመጥ እንዲሁም ማጥባት

## መጀመር

- የጡት ማለብያ እቃዎን ከመያዝ በፊትና ከማለብ በፊት እጆችንን ታጠቢ።
- ጥጡወንና የማለብያ እቃዎቹን በፈላ ወሃና ሳሙና ወይ በዲስፕሽር አጠቢዉ። የማለብያ የማጠቃለያ መመርያ ተከተይ።
- የጡቱን ወተት በንፁህ ብርጭቆ ወይ BPA-ነጻ\* የሆነ የሚጠብቅ መክደኛ ባለዉ ፕላስቲክ ጠርሙስ ላይ አስቀምጭዉ።

## አልባሽ ከጨረሰሽ በኋላ

- ማስቀመጫዉ ላይ ቀን ዓፈባት።
- የጡቱን ወተት ለህፃናት እንክብካቤ አቅራቢ እምትሰጪ ከሆነ የልጅሽን ስም ያፈባት። ይህን የወተት አቀማመጥ መመርያ ለህጻናት እንክብካቤ አቅራቢና ከሌሎች የልጅሽ ተንከባካቢዎች አካፍይ።
- ካለብሽ በኋላ ወተቱን አቀዝኻዉ።
- ወተቱን ማቀዝቀዣዉ ዉስጥ እንጂ በሩ ላይ አታስቀምጭዉ።

## የጡት ወተት የማቀዝቀዣ መረጃዎች

- ወተቱን ከ2 እስከ 4 የሚያህል ትንሽ መጠን ያቀዝቅዙት።
- ወተት ሲቀዝቅዝ የሚይዘዉ በታ ስለሚሰፋ በመያዣዉ አፍ ላይ ትንሽ ክፍተት እንዲኖረዉ ያድርጉ።
- ወተቱን ማቀዝቀዣዉ ዉስጥ አስቀምጭዉ።
- ቀድሞ ወደ ታለበዉ ወተት ላይ አዲስ የታለበዉን ወተት ስትጨምሪ መጀመርያ አቀዝቅኻዉ።

## የጡት ወተት የሞቀቅያ ቲፖች

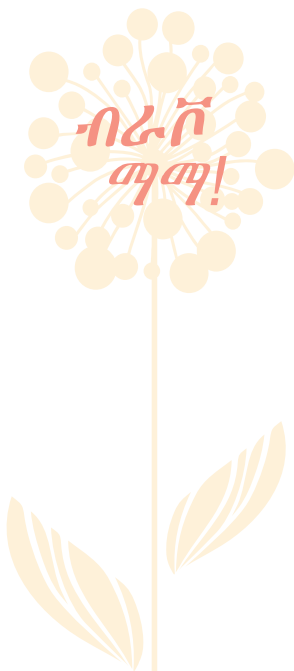
- መጀመርያ ያስቀመጥሽዉን ወተት ተጠቀሚ።
- በረዶ የሆነዉን ወተት በሚፈስ ትኩስ ዉሃ ስር አድርጊዉ ወይ መያዣዉን ትኩስ ዉሃ ላይ ክተኛዉ።
- በትኩስ ዉሃ የሞቀዉን ወተት በ 1 ሰዓት ዉስጥ ተጠቀሚዉ።
- በፍርጅ ዉስጥ የሞቀዉን ወተት በ 1 ቀን (24 ሰዓት) ዉስጥ ተጠቀሚዉ።
- የሞቀዉን ወተት ፈፅሞ ዳግም እንዳታቀዝቅኻዉ።

## የተቀመጠዉን የጡት ወተት ማጥባት

- የጡቱን ወተት ለማዋሃድ በጥብጭዉ። የጡት ወተት ሊበጣጠስ ይችላል።
- የጡት ወተት ፈፅሞ በማይክሮዌቭ እንዳታሞቁዉ። በማይክሮዌቭ ማሞቅ ያለዉን ኒዉትሬሽን ያጠፋዋል እንዲሁም የልጅሽን አፍ የሚያቃጥል ክፍተቶች ይፈጥራል።
- የጡት ወተት የሞቀ መሆን የለበትም። ቀዝቃዛ ወይ በጣም ያልሞቀ ወተት ማጥባት ችግር አይፈጥርም።
- የጡት ወተት ማሞቅ ከፈለግሽ ጡጦዉን በትኩስ ዉሃ ዉስጥ ክተኛዉ ወይ ከትኩስ ዉሃ ስር አድርጊዉ። የጡቱን ወተቱን ሙቀት እጅሽ ላይ በማፍሰስ ለኪዉ። በተወሰነ መልኩ ለብ ማለት አለበት።
- ቨካጠባሽ በኋላ የተረፈዉን ወተት በ1 እስከ 2 ሰዓታት ዉስጥ ድፈዉ።

**ጠማሰታዋሻ**

በረዶ የሆነዉን ወተት በ BPA-ነጻ ፕላስቲክ ወይ በብርጭቆ በሆነ እንድትጠቀሚ እንመክራለን ምክንያቱ ብዙ ስለማይጎዱ ማለት ነዉ። አጠር ላለ ግዜ ለማስቀመጥ ልዩ በሆነ የጡት ወተት ማስቀመጫ ሻንባ ተጠቀሚ።



\*ስለ BPA-ነጻ ጡጦ ለ WIC ሰራተኞች ወይ ለጤና ክፍል ጠይቁ።

**WIC ለሙሉ ጊዜ ጤናቸው የተጠበቁ ልጆች የጡት ወተት አቀማመጥ መመሪያ**

	ባንኮኒ ወይ ጠረቤዛ	ማቀዝዣ	የተለየ በር ያለው ማቀዝቀዣ	ፈጣን ማቀዝቀዣ
የማስቀመጫ ሙቀት	እስከ 77°F (25°C)	በ ወይ ከ 40°F (4°C) በታች	0°F (-18°C)	በ ወይ ከ -4°F (-20°C) በታች
አዲስ የታለበ የጡት ወተት	እስከ 4 ሰዓት	እስከ 4 ቀን	እስከ 6 ወር	እስከ 12 ወር
የጡት ወተት ሙቀት	1-2 ሰዓት	እስከ 1 ቀን ወይ 24 ሰዓት	የሞቀ ወተት ዳግም አታቀዝቅዢ	የሞቀ ወተት ዳግም አታቀዝቅዢ

**ወላጅኪ ሐሚሙ እንተድኣ ኮይኑ ወይ ብዘይግዚኡ ተወሊዱ እንተነይሩ ናብ ናይ  
ጥዕና ኣቕራብኪ ኪዲ።  
እነዚህ መመሪያዎች በቤት ውስጥ ብቻ ጥቅም ላይ ይውላሉ።**



**የጡት ወተት ለልጅ ከምታልብ እናት  
ጥቂት ነገሮች ጠንካራ ናቸው**

