

ጸባ ጡብ ምሕላብ፣ ምቕማጥ ከምኡ እውን ምጥባው

ምጅማር

- ቅድሚያ እቲ መሕለቢ ጡብ ምሕላብ ን ቅድሚያ ምሕላብ ካለዎኹ ተሓጸቢ።
- እቲ ጥጡን ናይ መሕለቢ ኣቕሑ ብፍሉጽ ማይን ሳሙና ወይ ብዲቪዥኖ ሕጽብዮ። ናይቲ መሕለቢ መጽረይ መምርሒ ተኸተሊ።
- እቲ ጸባ ጡብ ኣብ ጽሑፍ ብርጭቆ ወይ BPA-ነጻ* ዝኾነ ስጡም መኸደን ኣብ ዘለዎም ፕላስቲክ ጠርመሳት ኣቐምጥዮ።

መዘከርታ
በረድ ንዝኾነ ጸባ BPA-ናጻ ፕላስቲክ ወይ ብርጭቆ መትሓዚ ንክትጥቀሙ ንመኸረኪ ምኽንያቱ ድማ ብዙሕ ስለዘይግዱኡ እዩ።

ሓሊብኪ ምስ ወዳእኺ

- ኣብቲ መቐመጫ ዕለት ጸሓፍሉ።
- እቲ ጸባ ጡብ ንህጻናት ክንክን መቐረቢ ትህብዮ እንተድኣ ኮይንኪ ስም ወላድኪ ጽሓፍሉ። እዚ ናይ ጸባ ኣቀማምጣ መምርሒ ምስ ናይ ክንክን ህጻናት ኣቕራብኺን ምስ ካልኣት ናይ ወላድኪ ተኸናኸንቲ ኣካፍልዮ።
- ድሕሪ ምሕላቢ እቲ ጸባኺ ኣዝሕልዮ።
- እቲ ጸባ ኣብ ዉሽጢ እቲ ፍርጅ ተዘይኮይኑ ኣብቲ በሪ ኣይተቐምጥዮ።
- ዝተሓለበ ጸባ ሒዝኪ ናብ ሓጺር ርሕቐት ክትጎዓዚ እንክለኺ እቲ መትሓዚ ኣብ ሽፉን በረድ ሕብሪ ኣብ ዘለዎ ሻንጣ ኣቐምጥዮ።

ጸባ ጡብ ናይ ምዝሓል ቲፕ

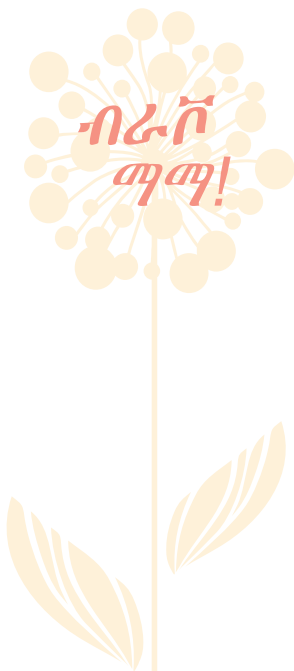
- እቲ ፀባ ካብ 2 ክሳብ 4 ወቐት ብዝሕክል ንእሽተይ መጠን ኣዝሕልዮ።
- ኣብ ኣፍ እቲ መትሓዚ ዝተወሰነ ክፍተት ግደፊ ምኽንያቱ ድማ ጸባ ክዝሕል እንከሎ ዝሕዞ ቦታ ስለ ዝሰፍሕ።
- እቲ ጸባ ኣብ ዉሽጢ እቲ ፍርጅ ኣቐምጥዮ። ኣብቲ ናይቲ ፍርጂ መደርደሪ በሪ ኣይተቐምጥዮ።
- ናብቲ ዝዘሓለ ጸባ ሓዳሽ ዝተሓለበ ጸባ ትሓዉሲ እንክለኺ ፈለማ ኣዝሕልዮ።

ጸባ ጡብ ናይ ምግባር ቲፕ

- ፈለማ እቲ ተቐማጡ ዝጸንሑ ጸባ ተጠቀሚ።
- እቲ በረድ ዝኾነ ጸባ ሙሉእ ለይቲ ኣብ ትሕቲ ትኩስ ዝፈሰስ ማይ ወይ እቲ መትሓዚ ኣብ ትኩስ ማይ ኣእትዉዮ።
- እቲ ብወዑይ ማይ ዝሞቐ ጸባ ኣብ ዉሽጢ 1 ሰዓት ተጠቐምሉ።
- እቲ ኣብ ፍርጅ ዝሞቐ ጸባ ኣብ ዉሽጢ 1 መዓልቲ (24 ሰዓት) ተጠቐምሉ።
- እቲ ዝሞቐ ጸባ ፈጺምኪ ዳግማይ ክይተዝሕልዮ።

ዝተቀመጠ ጸባ ጡብ ምጥባው

- እቲ ጸባ ጡብ ንምወሃድ ቀስ ኣቢልኪ በጽብጽዮ። ጸባ ጡብ እንተብጣጠሰ ልሙድ እዩ።
- ጸባ ጡብ ፈጺምኪ ኣብ ማይክሮ ዌቭ ክይተእትዉዮ። ኣብ ማይክሮ ዌቭ ምግባር እቲ ዘሎ ኒዉትሬሽን የጥፍኡን ናይ ወላድኪ ኣፍ ዘቃጽል ትኩስ ክፍተት ይፈጥር።
- ጸባ ጡብ ሙወቕ ክኸዉን የብሉን። ዝሕል ወይ ብዙሕ ዘይሞቐ ጸባ ጡብ ምጥባው ጸገም የብሉን።
- ጸባ ጡብ ክተመቐ እንተድኣ ደሊኺ፣ እቲ ጡብ ኣብ ዝሁም ማይ ኣእትዉዮ ወይ ኣብ ትሕቲ ዝሁም ዝፈሰስ ማይ ግበርዮ። ናይቲ ጸባ ጡብ ዋዒ ኣብ ኢድኪ ብምግባር መቐቱ ሞክርዮ። ብዝተወሰነ መልክዑ ዝሁም ክኸዉን ኣለዎ።
- እቲ ህፃን ድሕሪ ምጥባው እቲ ዝተረፈ ፀባ ኣብ ዉሽጢ 1 ክሳብ 2 ሰዓታት ድፍእዮ።



*ብዛዕባ BPA-ናጻ ጡብ ን WIC ስራሕተኛታት ወይ ንጥዕና ክፍሊ ሕተቲ።

WIC ንጡሉ እዋን ጥዕንኦም ዝተሓለዉ ቆልዑ ናይ ጡብ ፀባ ኣቀማምጣ መምርሒ

	ባንኮ ወይ ጠረቤዛ	ፍሪጅ	ዝተፈለየ ቦሪ ዘለዎ መዝሐሊ	ፈጣን መዝሐሊ
ናይ መቐመጢ መቐት	ክሳብ 77°F (25°C)	ኣብ ወይ ትሕቲ 40°F (4°C)	0°F (-18°C)	ኣብ ወይ ትሕቲ -4°F (-20°C)
ሓዲሽ ዝተሓለበ ጸባ ጡብ	ክሳብ 4 ሰዓታት	ክሳብ 4 መዓልታት	ክሳብ 6 ኣዋርሕ	ክሳብ 12 ኣዋርሕ
መቐት ጸባ ጡብ	1-2 ሰዓታት	ክሳብ 1 መዓልቲ ወይ 24 ሰዓታት	ዝሞቐ ጸባ ጡብ ዳግማይ ኣይተዘሕለዮ	ዝሞቐ ጸባ ጡብ ዳግማይ ኣይተዘሕለዮ

**ወ.ላድኪ ሓሚሙ እንተድኣ ኮይኑ ወይ ብዘይግዚኡ ተወሊዱ እንተነይሩ ናብ ናይ ጥዕና ኣቕራብኪ ኪዲ።
እዞም መምርሕታት ኣብ ገዛ ጥራሕ ኣብ ጥቕሚ ይወዕሉ።**



ወ.ሓዲት ነገራት ካብ ጸባ ጡብ ንወ.ላዲ ትሓልብ ኣይ ጠንካራታት እዮም

