ብላ እደግ ኑር
ጤነኛ

t.me/BooksandYou

ለጤነኛ እርግዝና ጠቃሚ ምክሮች

t.me/BooksandYou

የተከበርሽ እናት-ለመሆን-፣

ጤነኛ ልጅ እንዲኖርሽ እና ራስሽን ጤነኛ ሆነሽ መቆየት ትፈልጊ አለሽ። ትክክለኛ መመገብ እና የጤና ክትትል እርዳታዎች አላማሽን ያደርሱሻል። WIC የሚያቀርብልሽ፣

- ✓ ወደ የጤና ክትትል እና ሌሎች አገልግሎቶች የማስተላለፍ።
- ✓ ስለ ተመጣጠነ ምግብ፣ ጤነኛ ምግቦች፣ እና ንቁ አኗኗር መረጃ ማቅረብ።
- ✓ የጡት ማጥባት ድጋፍ።
- ✓ ጤነኛ ምግቦች ይመረምርልሻል።

በዚህ ትንሽ መጽሓፍ ያሉ ጠቃሚ ምክሮች የዶክተርሽን ምክሮች የሚተኩ አይደሉም። ከመሄድሽ በፊት ጥያቄዎችን ጻፊ። ቅድመ ወሊድ በሚደረጉ ምርመራዎች ላይ ዶክተርሽን አናግሪ።

የ WIC ምርመራዎችሽን ስታገኚ፣ ስለ ጤነኛ አመጋገብ ተጨማሪ ታውቂያለሽ። WIC ለአንቺ እና ለሌሎች እናቶች የሚያስተምሩ የስነ አመጋገብ ቡድኖች አሉት፣ አሳቦችን አጋሪ፣ እና ጥያቄዎች ጠይቂ። እንደተደሰትሽ ተስፋ እናድርጋለን።

ከልብ፣
የ WIC አባሎች

ቀጣይ እርምጃዎች፣____________________

የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አግኚ

የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ የቴና እንክብካቤ ሆኖ ለእርጉዝ ሴቲች ሚደረግ ነው። ዶክተር ወይም በተለየ የሰለተኑ ነርሶች አንቺ እና ልጅሽን ደህና መሆነቹ ይመረምራሉ።

በምሳሌ የቅድመ ወሊድ ምርመራዎችሽ የሚሆኑት፣

- 1 ምርመራ በየወሩ ለየመጀመርያ 6 ወራቶች።
- 2 ምርመራዎች በየወሩ በ 7ኛ እና 8ኛ ወር።
- 1 ምርመራ በየሳምንቱ በ9ኛ ወር።
- 1 ምርመራ ከመውለድሽ ከ6 ሳምንት በኋላ።

እርጉዝ መሆንሽን ባሰብሽበት ጊዜ በፍጥነት የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አግኚ። በሁሉም የምርመራ ጊዜሽን ተገኚ። ስለ ልጅሽ እና ልጅሽ እንዴት የተቀየረ እንደሆነ ልትማሪ ትችዪ አለሽ።

የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ለመክፈል እገዛ ሚያስፈልግሽ ከሆነ ተገናኚ ከ፣

- **የቤተሰብእገዛ123፣** 1-800-322-2588 ላይ ደውዪ ወይም parenthelp123.org ጎብኚ። በአነስተኛ ገንዘብ የሚሰጥ ህክምና እና የጥርስ ክሊኒኮች፣ WIC ክሊኒኮች፣ የምግብ ባንኮች እና ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶች በማግኘት ሊረዱሽ ይችላሉ።
- **ዋሺንግቶን የእገዛ መስመር 2-1-1:** 211 ላይ ደውዪ ወይም win211.org ጎብኚ።

t.me/BooksandYou

ለአንቺ እና ለልጅሽ ጤነኛ ምግብ ምረጪ።

- በትክክል ስትመገቢ ልጅሽን የበለጠ ያድጋል።
- ሁልቀን፣ ከ 5 የምግብ ቡድን ተመገቢ።

ጥራጥሬ 6 ወቄት (6 አገልግሎቶች ወይም ከዛ በላይ)		1 ወቄት 1 አገልግሎት ነው • 1 ቁራጭ ዳቦ ወይም ቂጣ • ½ ባገል ወይም የሀምበርገር ዳቦ • ½ ኩባያ የበሰለ ሩዝ፣ የፓስታ አይነት፣ ወይም እህል • 1 ኩባያ የቅርፍራፊ አይነት እህል	ጠቃሚ ምክር • ዘውትር ሙሉ የጥራጥሬ አይነት ተመገቢ፣ እነደ - የተፈጨ አጃ - ሙሉ የስንዴ ዳቦ ወይም የተጠቀለለ - ቡኒ ሩዝ - ኮርን ወይም ሙሉ የስንዴ ቂጣዎች
አትክልት 2½ ኩባያ (5 አገልግሎቶች ወይም ከዛ በላይ)		1/2 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው • 1 ኩባያ ጥሬ ወይም የበሰለ አትክልት • 2 ኩባያ ሰላጣ ወይ ሌሎች ጎመኖች • 1 ኩባያ አትክልት ወይም የቲማቲም ጭማቂ	ጠቃሚ ምክሮች • ብዙ አይነት ህብሮች ተመገቢ፣ ወጣ ያለ አረንጓዴ፣ ብርቱካናማ፣ ቀይ፣ ቢጫ፣ ወይንጠጅ፣ እና ነጭ • አክሊ ወደ፣ የተፈረፈረ እንቁላል፣ ሩዝ፣ የፓስታ አይነት፣ ሳላጣ፣ እና ድስት
ፍራፍሬ 1½ ኩባያ (3 አገልግሎት ወይም ከዛ በላይ)		1/2 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው • ½ ኩባያ የተከተፈ ወይም የበሰለ ፍራፍሬ • 1 መካከለኛ ቱፋህ፣ ብርቱካን፣ ኮክ፣ ወዘተ። • ½ ኩባያ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ • ½ ኩባያ የደረቀ ፍራፍሬ	ጠቃሚ ምክሮች • ብዙ አይነት ህብሮች ተመገቢ፣ ቀይ፣ ቢጫ፣ ብርቱካናማ፣ ሰማያዊ፣ አረንጓዴ፣ እና ነጭ • የተከተፈ ወይም የፍራፍሬ ቁራጭ እህልላይ ጨምሪ፣ ቂጣ፣ አምባሻ፣ ወይም የረጋ እርጎ
የወተት ውጤቶች 3 ኩባያ (3 አገልግሎቶች)		1 ኩባያ 1 አገልግሎት ነው • 1ኩባያ አነስተኛ የስብ (1%) መጠን ያለው ወይም ከስብ ውጪ ወተት • 1 ኩባያ እርጎ • 1 እስከ 2 የአይብ ቁራሾች	ጠቃሚ ምክሮች • አነስተኛ የስብ (1%) መጠን ያለው ወይም ከስብ ውጪ ወተት ግዢ • ወተት መጠጣት የሚከብድሽ ከሆነ፣ ከ WIC ምክር ጠይቂ።
ፕሮቲን 5 1/2 ወቄቶች (ወይም ከዛ በላይ)		1 ወቄት 1 አገልግሎት ነው • 1 ወቄት ስጋ፣ ዶሮ፣ የቱርክ ዶሮ (ታኪን)፣ ወይም ዓሳ • ¼ ኩባያ የታሸገ ቀላል ቱና • 1 እንቁላል • ¼ ኩባያ የበሰለ ባቄላ ወይም ቦሎቄ • 1 የሾርባ ማንኪያ የኦቾሎኒ ቅቤ	ጠቃሚ ምክሮች • 3 ወቄት አገልግሎት እንደ አንድ የካርታ መያዣ ባኮ ነው • ከWIC የምታገኚቸውን ባቄላዎች ዓይነት ተመገቢ፣ ስለ አዘገጃጀቱ WIC ጠይቂ • ብርንዶ መርጠሽ፣ ጋግሪያቸው፣ አቁላልያቸው፣ ወይም ጥበሽያቸው

የምሳሌ ዝርዝር

አንቺ እን ልጅሽን የበለጠ ማድረግ ምትችሉት ደምበኛ ምግብ እና ቁርሳቁርሶች ስትበዩ ነው።
ከ WIC ምግቦችሽን የተዘጋጀ የምሳሌ ዝርዝር እዚህ ነው።

ቁርስ
እንቁላሎች
ሙሉ የስንዴ ዳቦ
ሙዝ
አነስተና የስብ መጠን ያለው ወተት

የጥዋት ቁርሳ ቁርስ
ለጥ ያለ እርጎ
የብርቱካን ቁራሾች

ምሳ
የሚያቃጥል በቁላ
የበቆሎ ዳቦ ወይም ቂጣ
ብሮኮሊ (የጎመን ዘር)
ውሀ

መክሰስ
የስንዴ ብስኩት
የአይብ ቁራሽ
ለቁመት የተከተፉ አትክልት
100% ጭማቂ

እራት
ዶሮ
ቡኒ ሩዝ
ካሮቲ
ሳለጣ—አሜሳ፣ ቲማቲም
አነስተና የስብ መጠን ያለው ወተት

ብልህ ቁርሳቁርስ

ቁርሳቁርስ ከፈለግሽ፣ ከነዚህ አንድ ተጠቀሚ፣

- ሙዝ ወይም ሌላ ፍራፍሬ
- የቱፋህ ቁራሽ ወይም ሙዝ ከየኦቾሎኒ ቅቤ
- በአነስተ የስብ መጠን ያለው ወተት የተሰራ አምባሻ
- የአይብ ቁራሾች በ ሙሉ የስንዴ ዳቦ
- በቁመት ተቆረጠ ካሮት ሳልሳ ውስጥ የተነከረ
- የለውዝ ፍሬ እና ዘቢብ
- አነስተኛ የስብ መጠን ያለው እርጎ
- የቲማቲም ጭማቂ
- የተቀቀለ እንቁላል
- የWIC እህል

ለፈጣን ምግብ ቤት የሚሆን ጠቃሚ ምክሮች

እግረ መንገድሽ? ለነዚህ ፈጣን ምግቦች ጠይቂ፣

- የተጠበሰ የዶሮ ሳንደዊች
- የስጋ በርገር ወይም የአይብ በርገር
- ዋና የሳላጣ ድስት ወይም የጎን ሳላጣ
- ፒዛ እላዩ ላይ አረንጓዴ ቅጠሎች፣ ቲማቲሞች፣ እና፣ እንጉዳይ ያለበት
- በቂጣ ውስጥ የተጠቀለለ ባቄላ
- ከአትክልት ጋር የተጋገረ ድንች እና እላዩ ላይ አይብ ያለው
- ፍራፍሬ
- ውሀ፣ አነስተኛ የስብ መጠን ያለው ወተት፣ ወይም ጭማቂ

ንኡስ ምግቦች

መብላት ካላሰኘሽ፣ ንኡስ ምግብ ሞክሪ።
ከሁሉም ቡድን ምግብ አንሺ።

ለምሳሌ፣ ቀዝቃዛ እህል + አነስተኛ የስብ መጠን ያለው ወተት + ሙዝ

ቡድን 1	ቡድን 2	ቡድን 3
ባገል	አይብ	ብሮኮሊ (የጎመን ዘር)
ስኳር ድንች	ፈሳሽ አይብ	ካሮቲ
ቀዝቃዛ እህል	የረጋ እርጎ	ቃርያ
ሙሉ የስንዴ ቂጣ	አነስተና የስብ መጠን ያለው ወተት	ጥሬ እስፒናች
ብስኩት	የተመታ ወተት	ቲማቲም
የ ኢንግሊዝ ማፊን (ዳቦ)	አምባሻ	የቲማቲም ሾርባ
የግራሃም ብስኩት	እርጎ	የአትክልት ሾርባ
የሀምበርገር ዳቦ	የበሰለ ባቄላ	ቱፋህ
ፓስታ	የበሰለ ዶሮ	ሙዝ
የፓስታ ሾርባ	የበሰለ ስጋ	ወይን
የተፈጨ አጃ ወይም ክክ	እንቁላል፣ የተቀቀለ	ዱባ
ፒታ ዳቦ	የእንቁላል ሳላጣ	ብርቱካን
የዘቢብ ዳቦ	እንቁአላል፣ የተፈረፈረ	ኮክ
ሩዝ	የስጋ በርገር	አናናስ
ጥቅል	ለውዞች (የለውዝ አይነት)	ዘቢብ
ሙሉ የጥራጠሬ ዳቦ	የኦቾሎኒ ቅቤ	እንጆሪዎች

የምግብ ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች

- ምግብ ከመዘጋጀትሽ ወይም ከመብላትሽ በፊት እጅሽን በሳሙና እና በውሀ ታጠቢ።
- አትክልት እና ፍራፍሬ ከመብላትሽ ወይም ከመስራትሽ በፊት እጠቢያቸው።
- ስጋ፣ ዶሮ፣ የቱርክ ዶሮ፣ ዓሳ፣ እና የባህር ምግቦችን ደህና እስከሚባል ደረጃ አብስያቸው።
- ሆት ዶግ፣ እየቆረጥቅክ የሚሰሩ የቀዘቀዙ የስጋ አይነቶች፣ እና ደሊ ስጋ እንደ ቦሎኛ፣ ሳላሚ፣ ወይም ሃም ከመመገብሽ በፊት እንፋሎት እስካወጡ አብስያቸው።
- ዓሳ አንዴ ወይም ከዛ በላይ በሳምንት ከበላሽ፣ ለWIC ወይም ዶክተርሽ ለተጨማሪ መረጃ ጠይቂ።

ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖች ውሰጂ

ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖች ልጅሽን እንድያድግ የሚረዳ ተጨማሪ አይረን እና ፎሊክ አሲድ አላቸው። ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖችሽ ብያንስ 150 mcg አዮዲን እንዳለቸው ተመርመሪ። የወሰድሽያቸው ቅድመ ወሊድ ቪታሚኖች ይህ የአዮዲን መተን ከሌላቸው፣ ዶክተርሽን ጠይቂው። ከኒኑ ከውሀ ጋር ውሰጂው። ለመውሰድ የሚከብድሽ ከሆነ፣ ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገሪበት። በዶክተርሽ የተፈቀደ እስካልሆነ ድረስ ሌላ ቪታሚኖች አትውሰጂ።

ጥርስስን ጤነኛ አድርገሽ ያዢ።

ጥርስሽን እና ድድሽን ጤነኛ አድርገሽ ለመያዝ፣ እርግጠና ሁኒ ለ፣

- ብያንስ ሁለቴ በቀን ትርስሽን (እና ምላስሽን) እንድትፍቂው።
- መፋቅያው ያላነሳው ቀሪ ምግብ ለማንሳት በክር ብያንስ ሁለቴ በቀን እንደምታጸጂው።
- ውሃ እንናጣፋጭ መጠጦች እንደማትጠጪ።
- የጥርስ ምርመራ እንደምታደርጊ።

ለስለስ ያለ የጥርስ መፋቅያ ተጠቀሚ። ቀስ ብለሽ ፋቂው። ጥርስሽን ወይም ድድሽን ስትፍቂው የሚደማ ከሆነ፣ ዶክተርሽን አናግሪው።

ጤነና ሰውነት እንዲኖርሽ ንቁ ሁኚ።

ሰውነትሽ እንቅስቃሴ ስታድርጊ ብቁ ይሆናል። ዶክተርሽ ደህና ነው ቀጥዪበት የምልሽ ከሆነ፣ ንቁ ሆነሽ ቀጥዪ። ሽርሽር እና ዋና ሁለት አገባቦች ናቸው። ጥሩ ይሰማሻል ምክያቱም አንቺ፣

- ብዙ ሀይል ያለሽ በመሆኑ ትንሽ ድካም ብቻ ነው የሚሰማሽ
- የተሻለ ስለምትተኚ
- ጭንቀት እንደማይመጣብስ ስለምታድርጊ
- ጡንጫሽን ስለ አተነከርሹ
- የተሻለ ቅርጽ ስለ አለሽ

ሳምንቱ ሙሉ ወይም አብዛኛው ቀናቶቹ ለ30 ደቂቃ ንቁ የምትሆኚበት ጊዜ አግኚ። ጊዜውን እንደዚ መክፈል ትችዪ አለሽ፣

- የ10 ደቂቃ ሽርሽር በጥዋት ማድረግ
- የ10 ደቂቃ ሽርሽር ከሰአት ማድረግ
- የ10 ደቂቃ ሽርሽር በማታ ማድረግ

የክብደት መጨመር

መጨመር ያለብሽ ክብደት ከማርገዝሽ በፊት በነበረሽ ክብደት ነው የሚወሰነው። የክብደትሽ ሂደት ለመከታተል የክብደትሽ ቀመር ለዶክተርሽ፣ ነርስሽ፣ ወይም የWIC አባል ጠይቂያቸው።

ማግኘት አለብህ፣

- 25-35 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ጤነኛ ክብደት ከነበረሽ
- 28-40 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ከክብደት በታች ከነበርሽ
- 15-25 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ከክብደት በላይ ከነበርሽ
- 11-20 ፓውንድስ ከማርገዝሽ በፊት ወፍራም ከነበርሽ

በእርግዝና ጊዜ ክብደት መጨመር ለልጅሽ እድገት አጋዥ ነው። በእርግዝና ጊዜ ውሱን የክብደት መጨመር የበለጠ ነው። በየመጀመርያ ሶስት ወራቶች ከ1 እስከ 4 ፓውንዶች የክብደት መጨመር መኖር አለበት። ከ አራተኛ ወር ጀምሮ ከ ½ እስከ 1 ፓውንድ በሳምንት ልትጨምሪ ትችዪ አለሽ።

ውሱን የክብደት መጨመር ለመያዝ፣

- ሲርብሽ ብቻ ምግብ ውሰጂ።
- ጤነኛ ምግብ ለመመገብ ምረጪ።
- ውሀ ጠጪ።
- በመንሽራሽር ንቁ ሁኚ።

የክብደትሽ መጨመር፣

- **ልክ ትክክል ከሆነ** – ልጅሽን ከተወለደ በኋላ በቀላሉ ክብደትሽን ማጥፋት ትችዪ ያለሽ።
- **በጣም ትንሽ ከሆነ** – ልጅሽን በጣም ትንሽ ሆኖ ወይም በጣም ቀድሞ ይወለዳል።
- **በጣም ብዙ ከሆነ** – ልጁ ከተወለደ በኋላ ክብቱ ለማጥፋት ከባድ ይሆናል።

ከዶክተርሽ ጋር ስለ ክብደት ተነጋገሪበት ለአንቺ የተሻለ እንደዛ ብታድርጊ ነው።

ማስታወሻዎች፣ ______________________________

____

____

____

የልጅሽን ደህንነት እና ጤንነት ጠብቂ

⃠ አታጭሲ ወይም ትምባሆ አትጠቀሚ።

ካጨስሽ፣ ልጅሽን፣

- በጣም ትንሽ ሆኖ ወይም ለመኖር ስጋት ያለው በጣም ታምሞ ልወለድ ይችላል።
- በተኛበት የመሞት (SIDS) አደጋ ሊከተው ይችላል።
- የሳምባ ችግሮችን እንደ አስም ልአጋልጠው ይችላል።

ለመቀነስ ወይም ጠቅልሎ ለማቆም እገዛ አግኚ። ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገሪበት ወይም ወደ የዋሺንግተን የማቆም መስመር በ1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ላይ ደውዪ ወይም SmokeFreeWashington.com ጎብኚ።

⃠ ቢራ፣ ወይን፣ አልኮላዊ መጠጥ፣ ወይም የተቀላቀሉ መጠጦች እንዳትጠጪ።

ከጠጣሽ፣ ልጅሽን፣

- ከየመወለድ ጉድለቶች ሊወለድ ይችላል።
- የጤና ወይም ህይወትን የመማር ችግሮች ሊኖሩት ይችላሉ።

በስንቴ አንዴ መጠጣት ቢሆንም ልጅሽን ልጎዳው ይችላል። እገዛ አግኚ ለማቆም። ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገሪ፣ 211 የዋሺንግተን የእገዛ መስመር ላይ ደውዪ፣ ወይም win211.org ጎብኚ።

⃠ የአስፓልት አደንዛዥ እጾች ወይም ማሪዋና አትጠቀሚ።

አደንዛዥ እጼ የምትጠቀሚ ከሆነ፣ ልጅሽን፣

- በጣም ትንሽ ሆኖ ወይም ለመኖር ስጋት ያለው በጣም ታምሞ ልወለድ ይችላል።
- ከየመወለድ ጉድለቶች ሊወለድ ይችላል።
- የጤና ወይም ህይወትን የመማር ችግሮች ሊኖሩት ይችላሉ።

ለማቆም እገዛ አግኚ። ከዶክተርሽ ጋር ተነጋገሪ፣ 211 የዋሺንግተን የእገዛ መስመር ላይ ደውዪ፣ ወይም win211.org ጎብኚ።

⃠ መዳኃኒት ከመውሰድሽ በፊት ዶክተርሽን ጠይቂው፣ ለልጅሽ ጥሩ ላይሆን ስለምችል።

ማንኛውም መድሃኒት፣ አስፕሪንም ቢሆን፣ ላክዛቲቭስ፣ ወይም የብርድ ክኒኖች ልጅሽን ሊጎዱት ይችላሉ።

⃠ የቅጠል መድሃኒት ወይም ሻሂ ከመውሰድሽ በፊት ዶክተርሽን አናግሪ፣ ምናልባት ልጅሽን ሊጎዳው ይችላል።

⃠ የተቀላቀሉ ምግቦች አትመገቢ።

አንድ አንድ ምግቦች እንድትታመሚ ወይም ልጅስን ሊጎዱ ይችላሉ።

የሚከተሉትን አትመገቢ፣

- ታይል ዓሳ፣ ስዎርድ ዓሳ፣ ንጉኢ ማክረል፣ ወይም ሻርክ
- ጥሬ አይስተር፣ ወይም ዓሳ እንደ ሱሺ ወይም ሳሺሚ
- በደምብ ያልበሰለ፣ ለብ ያለ ወይም ጥሬ ስጋ፣ ዶሮ፣ ወይም የቱርክ ዶሮ
- ደሊ ስጋ፣ ርባት፣ ወይም ፓት እንፋሎት እስኪያወጡ ያልበሰሉ
- ጥሬ ወይም ብዙ ያልበሰለ እንቁላል
- የጨስ ስጋ
- ያልበሰለ ሆት ዶግ
- ፌታ፣ ብሉ-ቨይንድ፣ ብሬ፣ ወይም የሜክሲኮ አይነት (ኩዌሶ ብላንኮ ወይም ኩዌሶ ፍሬስኮ) አይቦች
- ያልመከነ ወተት ወይም አይብ
- ያልመከነ ጭማቂ ወይም የቱፋህ ጭማቂ
- ጥሬ በቆልት፣ እንደ አልፋ አልፋ በቆልት

የ እርግዝና ምቾት ማጣት

ሰውነትሽ ይቀየራል እርጉዝ ከሆንሽ የመጀመርያ 3 ወይም 4 ወራቶች የሆድ ህመም ሊሰማሽ ይችላል። አንድ አንድ ሽታዎች እና ምግቦች ልያስመልሱሽ ይችላሉ።

ህመም ከተሰማሽ... (የጥዋት ህመም)፣

- መስኮቱ ከፈቺው እና አዲስ አየር ይግባ የቆየ አየር ይውጣ።
- ከእንቅልፍ ስትነቂ ቀስ ብለሽ ተነሺ።
- ህመም እንድሰማሽ ከማድርጉሽ ሽታዎች ራቂ።
- የበሰለ ምግብ ሽታ የምያሳምምሽ ከሆነ የቀዘቀዘ ምግብ ተመገቢ።
- በየ 1ሰአት ወይም 2ሰአት ትንሽ ትንሽ ተመገቢ።
- ፈሳሽ ነገር ጠጪ፣ ግን ትንሽ ትንሽ ፉት እያልሽ።

"የጥዋት ህመም" በቀኑ በማነኛው ሰአት ሊነሳ ይችላል።

! ህመም ቢሰማሽም፣ የሚበላ እና ሚጠጣ ያስፈልግሻል። ምንም መቆጣጠር ካልቻልሽ፣ ዶክተርሽን ጋር ደውዪ።

ልጅሽን እያደገ ሲመጣ ምግብ ስትመገቢ ምናልባት የሆድ ቁጣ ሊሆን ይችላል። አንጀትሽን ለማንቀሳቀስ ከባድ ሊሆን ይችላል። እነዚህ ችግሮች የገጠሙሽ ከሆነ ከዶክተርሽ ጋር ተመካከሪበት። በዶክተርሽ የተሰጠሽ ካልሆነ ምዳኒቶች እንዳትወስጂ። አንድ አንድ ጠቃሚ ምክሮች እዚህ ናቸው፣

ቃር ካለብሽ...(የምግብ አለንሽራሽር)፣

- 2 ወይም 3 ደምበኛ ምግብ ከመመገብ፣ 5 ወይም 6 ተናንስ ምግቦች ተመገቢ።
- የተጠበሰ ወይም ቅቤ ያለበት ምግብ ቀንሺ።
- የምያቃጥል ምግብ ቀንሺ።
- ትንሽ ትንሽ ውሀ ፉት እያልሽ ተመገቢ።
- ከምግብ በኋላ ሽርሽር አድርጊ።
- ጣፋጭ መጠጥ ላይ፣ ቡና፣ ወይም ሻሂ ላይ ካፌይን አትጠቀሚ።

የሆድ ድርቀት ካደረገልሽ፣

- ጭረት ያላቸው ምግቦች ተመገቢ፣
  - –አትክልት
  - –ፍራፍሬ
  - –የደረቀ ባቄላ እና አተር
  - –ሙሉ የጥራጥሬ እህል
  - –ሙሉ የስንዴ ዳቦ እና ብስኩት
  - –ሙሉ የስንዴ ፓስታ
  - – ቡኒ ሩዝ
  - –የበቆሎ ቂጣ
- ፈሳሽ በብዛት ጠጪ፣ እንደ ውሀ
- ከምግብ በኋላ ሽርሽር አድወርጊ

“ጡት ሳጠባ፣ ኩራት ይሰማኛል። ልጄ እኔ ብቻ ልሰተው በሚችለው ስጦታ ጤነኛ እና ተንካራ ሆኖ ያድጋል።”

ለልጅሽ የበለጠ አጀማመር ሽጪው – ጡት ማጥባት!

ልጅሽን የህይወቱ መጀመርያ 6 ወራቶች የጡት ወተት ብቻ ነው የምያስፈልገው። ለልጅሽ ጤነኛ የህይወት ጅማሬ ለመስጠት ወተትሽን ትክክለኛ ቅመማ ቅመሞች በትክክለኛ መጠን አለው። ጡት ማጥባት ለአንቺም ጥሩ ነው።

ጡት የሚያጠቡ እናቶች የሚሉት፣

- “ከልጄ ጋር የበለጠ ትስስር ያደረግኩኝ ሆኖ ይሰማኛል።”
- “የማታ ጊዜ ማጥባት የቀለለ ነው።”
- “ጊዜ ይቆጥብልኛል- ፎርሙላ ለመበጥበጥ ወይም ጠርሙስ ማጽዳት አያስፈልገኚም።”
- “ብር ይቆጥብልኛል- ፎርሙላ ወይም ጠርሙስ መግዛት አያስፈልገኚም።”

ጡት ማጥባት የልጅሽን ጤንነት ይከላከላል።

ጡት ያልጠቡ ልጆች ትልቅ ስጋት የ፣

- SIDS –ድንገተኛ የጨቅላ ሞት ደምረህመም
- አለርጂ
- በሽታዎች፣ እንደ ጉንፋን፣ የመተንፈሻ ልከፈት እና ኢንፍሉወንዛ
- የውፍረት በሽታ (ቦርጭ)
- ተቅማጥ እና የሆድ ድርቀት

ጡት ማጥባት ለእናትም፣ ጥሩ ነው።

ጡት ማጥባት የሚረዳሽ፣

- ከማርገዝሽ በፊት የነበረሽ ልክ በፍጥነት እንድትመለሽ
- የውፍረት፣ የልብ ጥቃት እና ሾጤ አደጋ ይቀንሳል
- የጡት እና ሌሎች የካንሰር አደጋ ይቀንሳል
- አጥንትሽ ጠንካራ ሆኖ እንድቆዩ

የጡት ማጥባት እውነቶች

- **ስለ ጡት ማጥባት ጥያቄዎች መኖር የተለመደ ነው።** የ WIC አባል ስለ ጥያቄዎችሽ እና የምያሳስቡሽ ነገሮች አናግሪው።

- **ልጅሽን የምያስፈልገው ወተት ልትሰሪ ትችዪ አለሽ።** ልጅሽን በተራበበት ማጥባት እና በተለይ በየመጀመርያ 4 እስከ 6 ሳምንቶች ማጥባት የወተትሽን አቅርቦት ይከላከልልሻል።

- **ሆስፒታል ውስጥ እና እቤት ከሄድሽ በኋላም ከልጅሽ ጋር ቆዳ ለቆዳ መያያዝ፣ ወተት እንድትሰሪ ይረዳሻል።**

- **ማጥባት ሊያምሽ አይገባም።** የሚያምሽ ከሆነ፣ እገዛ አግኚ። ወደ ህክምና አቅራቢሽን፣ WIC ክሊኒክ, የአከባቢ ሆስፒታል፣ ላ ለቼ ሊግ (La Leche League (LLL))፣ የቤተሰብ ጤና ዝግጁ መስመር በ 1-800-322-2588 ደውዪ፣ ወይም ወደ ብሔራዊ ጡት ማጥባት የእገዛ መስመር በ 1-800-994-9662 (እባክሽን አስተውይ፣ ይህ የእገዛ መስመር የመረጃ እና የጥቆማ አገልግሎት ሰጪ ብቻ ነው እና ምንም ዓይነት ህክምናዊ ምርመራ ማድረግ ወይም ህክምናዊ ጥያቄዎች መመለስ አይችልም።)

- **በተለይ በመጀመርያ ቀናቶች፣ እቤት እርዳታ ጠይቂ።** ለቤተሰብ ወይም ጓደኞችሽ የቤት ስራ ላይ እና ሌሎች ልጆች በመንከባከብ እንድረዱሽ ጠይቂ። አባት ልጅ ቆዳ ለቆዳ መያዝ ይችላል፣ እና ገላው በማጠብ እና በመጫወት ሊረዳሽ ይችላል። ልጆች ከምግብ በተጨማሪ ብዙ ፍቅር እና እንክብካቤ ይፈልጋሉ።

- **አዎ፣ ወደ ስራሽን ወይም ትምርትሽን መመለስ እና ማጥባጥ ትችያለሽ።** አዳዲስ ህጎች ጡት አጥቢ ለሆኑ ሰራተኞች ለመደገፍ ብዙ የስራ ቦታ ይጠይቃል። ለበለጠ መረጃ አሰሪሽ ወይም የ WIC አባል ጠይቂ።

- **ጡት አጥቢ የሆኑ እናቶች የሚወዱት ምግብ መብላት ይችላሉ!** ምንም የተለየ አመጋገብ አያስፈልግም።

- **የዋሺንግቶን ህጎች በህዝባዊ ቦታዎች ለምያጠቡ እናቶች ይከላከለሏቿል።** በህዝብ ቦታዎች ላይ ስለ ማጥባት አሳብ አለሽ? የ WIC አባል ጠይቂ።

ታውቂ ያለሽ?

- ስታጠቢ አብዛኛው ያለ የዶክተር ማዘዥያ የሚወሰዱ እና ከነ የዶክተር ማዘዥያ የሚወሰዱ መድሃኒቶች ምንም ጉዳት እንደሌለባቸው። ስለ ማንኛውም መድሃኒት (የወሊድ መቆጣጥርያ ከኒን፣ የጉንፋን መድሃኒት፣ አስፕሪን፣ ወዘተ) ቢሆንም ለ WIC አባልሽ ወይም የልጅሽ ዶክተር ጠይቂያቸው።
- በቡና፣ ሻሂ ፣ እና ሌሎች አንዳንድ ጣፋጭ መጠጦች የሚደረግ ካፌን የጡት ወተትሽን ውስጥ በመጨመር ልጅሽን በጣምም ጠንቃቃ ሊያደርገው ይችላል። ለመቀነስ ሞክሪ እና ከረዳሽ እዩ።
- አልኮል ወደ ወተትሽ ያልፋል። ቢራ፣ ወይን፣ እና የተደባለቁ መጠጦች ብታቁሚ የበለጠ ነው። ጥያቄ ካለሽ፣ የልጅሽ ዶክተር ወይም የጡት ማጥባት አማካሪ ጠይቂ።
- የሲጋራ ኒኮቲን ወደ ወተትሽ ያልፋል። የምትችዪ ከሆነ ማጨስ አቁሚ። ካልቻልሽ ማጥባትሽ ቀጥዪ እና፣
  - እስከ ተቻለ መጠን ድረስ ማጨስ ቀንሺ።
  - ከቤት ውጪ አጭሺ እና ለሌሎችም እንደዛ እዳድርጉ ጠይቂያቸው።
  - ከማጥባትሽ በኋላ አጭሺ።
- **የ አደንዛዥ እጸ የሚጠቀሙ እናቶች ማጥባት የለባቸውም** እና አደንዛዥ እጸ መጠቀም ማቆም አለባቸው።
- **እናት ወይም ኢጋርዋ HIV-ፖዘቲቭ ወይም የAIDS ተሸካሚ ከሆኑ፣ ማጥባት የለባትም።** AIDS አለኝ ብለሽ ካሰብሽ ወይም አደጋ ላይ ከሆንሽ፣ ተመርመሪ።

ለራስሽ ጊዜ ስጪ፥

ልጅ መኖር ከባድ ስራ ነው!
አንዳንዴ ድካም፣ ስሜታዊነት፣ እና ብስጭት ሊሰማሽ ይችላል። ምናልባትም ሀዘን ሊሰማሽ ይችላል። ለመዝናናት እና ትንሽ እረፍት ለማድረግ ጊዜ አግኚ። በጣም የሚበዛብሽ ሆኖ ከተሰማሽ፣ እገዛ አገኚ።

- ከቤተሰብ እና ጓድኞች እርዳታ ጠይቂ።
- እንደ የቤተሰብሽ ዶክተር፣ የምታናግርዪ ሰው አግኚ። ዶክተር ወይም ነርስ ለማግኘት፣ ወደ የቤተሰብ ዝግጁ መስመር በ1-800-322-2588 ላይ ደውዪ።
- ወደ አለምአቀፍ የከመውለድ በኋኋላ ድጋፍ ዝግጁ መስመር በ 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) ላይ በማንኛውም ሰአት ቀን ወይም ለሊት ደውዪ።

ራስስን ወይም ልጅሽን የመጉዳት አሳብ ካለሽ፣ ወደ
1-800-273-TALK (1-800-273-8255) በመደወል ቀጥታዊ እገዛ አግኚ።

ችግሮችሽን በጣም ብዙ ከመሰለሽ፣ የአስጊ ሁኔታ መስመር በ1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747) ላይ ደውዪ።

ግድ የምሰጣቸው ሰዎች አሉ፣ ወደ ደህነነቱ የተጠበቀ ቦታ ለአዲስ የተወለዱ ህጻናት በ 1-877-440-2229 ደውዪ ወይም safeplacefornewbornswa.org ጎብኚ።

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

Washington State Department of Health

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ይህ ማስተማርያ እኩል አጋጣሚዎች የሚያቀርብ ነው።
የዋሺንግተን ግዛት WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳላም።

የአካል ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች፣ ይህንን ሰነድ በጥያቄ መሰረት በሌላ ቅርጸቶች ይገኛል።
ጥያቄ ለማስረከብ፣ እባክዎ ወደ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።

DOH 961-1047 ኦገስት 2016