



ንማዕድን ሓጺን ሃየ ተሻመዎ!

ንሰኹምን ሰድራ ጥዑያትን ፅቡቕ ስምዒት ንክህልወኩም ዝሕግዝ ሓጺን ዘለዎ መግቢ መምረጻ ወሰኹ!

ንባዕላይን ስድራይን እኹል ሓሊን ከመይ ከረከብ እኽእል?

ወሰኸቲ ንቆልዑ

ፀባ ጡብ መግቡ!

- ፀባ ጡብ ዕሸልኪ ብቐሊሉ ከሰርዖ ዝኸእል ሓሊን ኣለዎ። ከባቢ 4 ወርሒ ዕድሙ እንትኹይኑ ፀባ ጡብ ንምምጋብ ብዛዕባ ተወሳኺ ሓሊን ንዶክተርኪ ሕተቲ።
- ኣብ ሓደ ዓመት ፀባ ጡብ ምምጋብ ወይ ናይ ላሕሚ ፀባ ምቕፃል ትኽእሊ።

ኣብ ከባቢ 6 ኣዋርሕ ሓሊን ዘለዎ እኽእሊ ንቆልዓ ምሃብ።

- ናይ ቆልዓ እኽእሊ ብፀባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ምሕዋስ።
- ብሽኩቲ ወይ ኩኪስ ንምስራሕ ናይ ቆልዓ እኽእሊ ምጥቃም።

ካብ 6 ስጋዕ 9 ወርሒ ሓሊን ዘለዎ መግቢ ምሃብ።

- ናይ ቆልዓ መግቢ ስጋ ኣቕርብ። ምስ ካልእ ልሰሉስ መግቢ ከም ዝደቐቐ ኣሕምልቲ፣ ብልሰሉስ ዝበሰለ ዓዋን ወይ ናዝ ምሕዋስ።
- ስጋ፣ ባለንጓ፣ ወይ ቶፉ ምብሳልን ምድቓቕን። ዕድሙ ዝምጥን ፍረምረ ወይ ኣሕምልቲ ሺታሚን ሲ ዝሓዘ መግቢ ምሃብ። ኣብ የማናይ ፓንል “ብቫይታሚን ዝበለፀጉ መግቢታት” ዝብል ረኣዩ።



ቆልዑ ... ዕሸላት ... ፀባን ሓሊንን

ቆልዑ ኣብዝሓ ኣብ ከባቢ መጀመርታ ልደት ካብ ፀባ ጡብ ፎርሙላ ናብ ፀባ ላሕሚ ከዞሩ ይኸእሉ፤ ንሰኺ ድማ ፀባ ጡብ ምሃብ ምቕፃል ትኽእሊ። ፀባ ናይ ፕሮቲንን ካልሺየም ፅቡቕ ምንጪ እዩ፣ ግን ፅቡቕ ምንጪ ሓሊን ኣይኮነን።

ዝተወሰኑ ቆልዑ ብፀባ ከመልኡ ዝኸእሉ ለውጢ ዝተለመደ እዩ፤ እዚ ማለት ንኻልእ መግቢ ብፍላይ ንሓሊን ቦታ ኣይህልዎምን።

ዕላምኡ ወድኹም ፅቡቕ ተመጋቢ ንዝተፈላለየ መግቢ ፀባን ሓሊን መግቢ ሓዊሱ ንኸወስድ ይሕግዝ።



ዕሸልኪ ወይ ውላድኪ ትሑት መጠን ሓሊን እንተለዎም፣ ሓኪሞም ናይ ሓሊን ጠብታ ፈሳሲ ክህበዎ ይኸእል። ትኸክለኛ መጠን ጠብታ ፈሳሲ ሓሊን ከየብዛእኪ ትህቢ ከም ዘለኺ ርግፀኛ ኩነት ኩሉ ክኒና ሓሊንንን ጠብታ ሓሊን ካብ ቆልዑ ንምርሓቕ ጥንቓቕ ግበራ። ካብ ክኒና ወይ ጠብታ ፈሳሲ ዝርከብ ብዙሕ ሓሊን ንወድኺ ከምርዞ ይኸእል!



ምኽርታት ንቆልዑን ዓበይቲን

- ፅቡቕ ምንጪ ሓፂን ዝኾነ መግቢ በቢመዓልቲ ንምውሳድ 2 ወይ 3 መግቢ ምምራፅ፡፡ እዚ በራሪ ፅሑፍ ሓፂን ዝሓዙ መግቢታት ፍልፍልን መዓልትኹም ንምትላም ዘሕግዘኩም መርኣያ ዝርዝር መግቢ ዝሓዘ እዩ፡፡
- ጠዓሞት እንድሕር ደሊኹ፤ ሓፂን ዘለዎም መግቢታት፣ ከም WIC እኽለታት ምስ ደረቕ ፍራ ምረ ዝተሓወሱ ምረፅ፡፡
- ኣብ ካልኦት መግቢታት ንእሽተይ ስጋ ወሰኽ፤ ንኣብነት፡ ማካሮኒን ኣጅቦ፣ ናይ ኣጅቦ ፓስታን ኣሕምልቲን፡፡
- መግቢታት ኣብ ናይ ሓፂን ሽፋን/ምንጻፍ ዘለዎ መውዓዪ ባዴላ ወይ መጥበሲታት ኣበሰል፡፡ ኣብ ካስት ኣይረን መስርሕ መግቢ ዝበሰሉ መግቢታት ብሓፂን ዝማዕበሉ እዮም፡፡ እዚ ዝኾውን ካብ መጥበሲ ንእሽተይ መጠን ዘለዎ ሓፂን ናብ መግቢ እንድሕር ተመጢጡ እዩ፡፡
- ዝደረቐ ባልደንጓ ንምብሳል፤ ቅድሚ ምብሳልኩም ንብዙሕ ሰዓታት ኣብ ውሽጢ ማይ ጠልቅይ፤ ነቲ ማይ ብምድራቕ ባለንጓ ንምብሳል ሓድሽ ማይ ተጠቀም፡፡ ሰብነትና ንብዙሕ ሰዓታት ወይ ንኣደ መዓልቲ ኣብ ውሽጢ ማይ ዝጠልቀዩ ባልደንጓ ዘለዎ ሓፂን ንምምጣጥ ይኸእል፡፡
- ቡን ወይ ቫሂ እንተሰቲኹ፤ ኣብ መንጎ ሰዓት መግቢ ተጠቐሞም፡ ምኽንያቱም ኣብ ሰብነትካ ምምጣጥ ሓፂን ጣልቃ ስለዝኣትዉ እዩ፡፡
- ጥንስቲ እንተኾይንኪ፤ ቅድመ ወሊድ ሺታሚንስ ንዓኽን ንውላድኽን ዘድሊ ተወሳኺ ሓፂን ኣለዎም፡፡ ቅድመ ወሊድ ቫይታሚን ናይ ምውሳድ ፀገም እንተለኪ፤ ንኣኪምኪ ምንጋር ወይ ካብ WIC (ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሸላትን ህጻናትን) ሓሳብ ምሕታት ትኸእሊ፡፡ ኣብ እዋን ጥንሲ ቅድመ ወሊድ ቫይታሚን ውሰዲ፡፡ ዕሸልኪ ምስተወለደ ብዛዕባ ምቕፃል ንኣኪም ሕተቲ፡፡
- ትሑት መጠን ሓፂን ዘለዎም ዓበይትን ቆልዑ ተወሳኺ ክኒና ሓፂን ከድልዮም ይኸእል፡፡ ትሑት መጠን ሓፂን እንተለኪ ምስ ዶክተርኪ ተዛተይ፡፡



ብሓዲን ዝማዕበሉ መግቢታት

ስጋ

- ስጋ ከብቲ
- ስጋ ሓሰማ
- ስጋ ደርሆ ወይ ተርኪ
- ዓሳን ክላምስ

ስጋ ዘይብሎም መግቢታት

- ናይ WIC (ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሽላትን ህጻናትን) እኽሊታት
- ዝበሰለን ዝደረቐ ባለንጓን ዓተር
- ፅሚቕ ፕሩን
- ቲፎ
- እንቋቋሓ
- ባኒን ቶርቲላስ
- ሩዝ፣ ፓስታን ዝበሰለ እኽሊ
- ቆፅሊ ዘለዎ ሓምላይ፣ ኮላርድ፣ ቻርድ፣ ካሌ፣ ሰናፍጭ፣ ስፒናቺ
- ዝደረቐ ፍራምረ



ቫይታሚን ሲ ዘለዎም መግቢታት ምስ ሓዲን ዘለዎ መግቢታት ተመገብ

ቫይታሚን ሲ ሰብነትኩም ሓዲን ንክጥቀም ይሕግዞ። ሓዲን ዘለዎም መግቢታት እንትትበልዎ ቫይታሚን ሲ ዘለዉ መግቢ ምብላዕ ወይ ብሓባር ምብሳል የድሊ። ኣብነታት፡

- ምስ ቁርሲ እኽሊታት ሓዲ ብኬሪ ፅሚቕ ምስታይ።
- ባለንጓኹም ምስ ዝተወሰኑ ኮሚደረታት የብስሉ።
- ኣብ ታኮስኹም ዝተወሰነ ሳልሳ ይሃሉ።
- ንቕልዓ ዝተወሰነ ፍራምረ ምስ መግቢ ይሃቡ።

ብቫይታሚን ሲ ዝማዕበሉ መግቢታት

ኣሕምልቲ

- ድንሽ
- ኮሚደረ
- ባሮቾሊ
- ካውሎ ፍዮሪ
- ካውሎ
- ቤል ፒፐር

ፍራምረ

- ኣራንሺ
- ሓብሓብ
- ማንጉስ
- ፓፓዮ
- ናርገ
- ፍራውላ

ፅሚቕ

- ኣራንሺ
- ናርገ
- ኮሚደረ
- ኩሎም ናይ WIC (ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሽላትን ህጻናትን) ፅሚቕ

መጠንቐቕታ፡ ትሕቲ 4 ዓመት ዝኾኑ ቆልዑ ቆሎ ዕፋን፣ ፉል፣ ቅላጥ ፍራምረ፣ ዝደረቐ ፍራምረን ዘይበሰለ ኣሕምልቲ ክግግቶም ይኽእል። ናይ ቆልዑን ህፃውንቲ ኩሎም ኣሕምልቲ የብስሉ። ንቆልዑን ህፃውንቲ ዕድመ ዝምጥን ጥራሕ መግቢ ይሃቡ። ንርኢቶ ወይ ሓሳብ ንWIC (ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሽላትን ህጻናትን) ይሕተቱ።

ሓፂን ንምንታይ የድሊ?

ውሑድ ሓፂን ምህላወ ወይ ብሕፅረት ሓፂን ኣኒሚያ ምትሓዝ ማለት ወድኹም ምናልባሽ፡-

- ስምዒት ድኻምን ምድካም
- ምሕንጋድ ወይ ምኩሳሕ
- ምፅምላይ
- ድሌት መግቢ ዘይምህላወ
- ብተደጋጋሚ ምሕማም

ብተወሳኺ፣ ትሑት ሓፂን ዘለዎም ቆልዑ ብጽቡቕ ኣይዓብዩን ክምሃሩ ይፅገሙ፣ ወይ ብትምህርቶም ይሓምቁ። ትሑት ሓፂን ዘለዎ ጥንስቲ ኣደ እንተኾይኒኪ፣ ወድኺ ኣዝዩ ቅድሚ ግዚኡ ይውለድ ይውለድ ወይ ኣዝዩ ትሑት ሚዛን ይህልዎ።

ሕፅረት ሓፂን ኣኒሚያ እንታይ እዩ?

ሕፅረት ሓፂን ኣኒሚያ ደምኪ እኹል ጥዑይ ቀይሕ ዋህዮ ደም ወይ ሄሞግሎቢን ዘማዕብለሉ ዘይክእል ኩነት እዩ። ምልክት ኣኒሚያ ስምዒት ድኻም ዝበለ ይጎንፍ፣ ምኽንያቱ ድማ ነብስና እቲ ዝድለ ኣክሲጂን ንምርካብ ስለዝደኸሞ እዩ።

ሕፅረት ሓፂን ኣኒሚያ እቲ ዝያዳ ዝተለመደ ዓይነት ኣኒሚያ እዩ። ፅቡቕ ምንጪ ሓፂን ዝኾኑ መግብታት ምብላዕን ኣድላይ እንትኾን ተወሳኺ ሓፂን ምውሳድ ሕፅረት ሓፂን ኣኒሚያ ንምሕካም ብሉፅ መንገዲ እዩ።



ሕፅረት ሓፂን ኣኒሚያ ምክልኻል ንስኻትኩምን ስድራኹም ጥዑያትን ፅቡቕ ስምዒት ንክህልወኩም ክሕግዝ ይኽእል። ኣብዚ በራሪ ፅሑፍ ዘለዉ ምኽርታት ንምስዓብ ቀሊል እዩ። ንመርኣያ ምንጪ መግቢ ንቁርሲ ብሉፅ ዝኾነ ዝርዝር መግቢ ኣብ ዝባን ገፅ ረኣዩ።

መርአያ ዝርዝር መግቢ
ንግዥም ወይ ወደ-ኹም ሓዲን ዘለዎ ናይ ምሉእ መግልቲ መግቢ

ቁርሲ	WIC(ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሸላትን ህጻናትን)እኽለ ምስ ፍረን ፀባ፣ ፅጌቕ ኣራንሺ፣ ጥቡስ ባኒ
ጠዓሞት	ክራከርስ ምስ ጠስሚ ፉል፣ ፍረ
ምሳሕ	ልስሉስ ታኮስ ምስ ባለደንጓን ስጋን፣ ሰላጣ፣ ኮሚደረ፣ ፀባ
ጠዓሞት	ሓምስ ምስ ኣሕምልቲ
ድራር	ስጋ ደርሆ ወይ ቶፋ ምስ ሩዝ፣ ካውሎ ፍዮሪ ን ካሮት፣ ፍረ፣ ፀባ



ምስዚ እንቋቋሖ ሜክሲካሊ ተወሳኺ ሓዲን ወስኽ!

- 2 ኩባያ ሳልሳ ወይ መረቕ ኮሚደረ
 - 15 ፓውንድ ታኒካ ባለንጓ (ፒንቶ፣ ፀሊም፣ ወዘተ)፣ ዝተሓፀበን ዝደረቐን፣ ወይ 2 ኩባያ ዝበሰለ ባለንጓ
 - 6-8 እንቋቋሖ
 - ¼ ኩባያ ዝተፍሓቀ ኣጅቦ
1. ሳልሳን ባለንጓን ኣብ መጥበሲ ምሕዋስ።
 2. ኣብ ማእኸላይ ሙቕት ምብሳል፣ ነቲ ሕዋስ ስጋብ ዝፈልሕ ምሕባር ።
 3. ሕድ ሕድ እንቋቋሖ ብምስባር ሓደ ጊዜ ኣብ ሕዋስ ምውሳኽ።
 4. ብመኽደኒ ብምሽፋን እንቋቋሖ ስጋብ ዝጥንክር ኣስታት 6 ደቂቓ ምብሳል።
 5. ዝተፍሓቀ ኣጅቦ ምንስናስን ኦቲ ኣጅቦ ስጋዕ ዝቐልጥ ምውዳይ።
 6. ምስ ቶርቲላስን ሩዝን ምቕራብ። ን 4-6 ሰባት ይኣክል።

