



★ **እነ ውላድኪ እየ።** ንዓይ ዝበለጸ ክኸውን ትደሊ ኢኻ

በጃኺ ሓግዝኒ

ብኣእምሮን ብኣካላዊን ኪዓቢ እደሊ እየ። ብጽቡቕ ክዓቢ እየ እንንተደኣ።

- ሓቀኑክንን ተኸኖኺንክንን።
- ፍሺክታ ሂብክንን ተዛሪብክንን።
- ብገጽይን ብኣካላዊን ከሃረብኪ ከለኹ ስምዓኒ።

መግቢን ፍቕርን...መግብኒ

ጸባ ጡብ ኣደ ጽቡቕ እየ!

ጸባ ጡብ ኣደ ንዓይ እቲ ዝበለጸ መግቢ ኢዩ። ሕጂ ልክዕ ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ዘድሊዩኒ ጊዜ እየ። እናዓብኩ ምስ ከድኩ ሸውሃተይ ይከፍተላይ። ድሕሪ ምውላድይ ቀልጢፈ ንኪድልድልን ካብ ዝኸኸኸ ሕግም ንክይሓምም ይሕግዘኒ።

ክሳብ ዝጸግብ ክበሊዕ ኣለኒ።

ምጥባው ምስ ኣቋረጽኩ ጫፍ ናይ ጡብ ምስ ፈነኩ ሹዑ ከም ዝጸግብኩ ክትርእኒ ኢኩም። ዝተዝናነኹ ወይ ዝደቀስኩ እመስል። እንተን ደኣ መግቢ ምብላዕ ክቋርጽ ኮይነ ክውስን ኣለኒ። ጸጊብ እንክለኹ በ እንተ ደኣ ተመጊብ፣ እጽወግን፣ ይቕለውለውንእ።

ቀልጢፈ እናጎበዝኩ ምስከድኩ ብዙሕ እበላዕ።

ጡብ እንዳጠበኹ እንተድኣኮይነ ንነውሕ እዋን ክንከባኸብ ወይ መብዛሕትኡ እዋን ሰብነተኪ ናተይ ድልዩትኪ ንምምላእ ብዙሕ ጸባ የምርት። ፎርሙላ እንድሕርድኣሰቲየ ጠርሙስ ምስወዳእኩ ከም ዝጠመኹ እመስል ኣብ እዋን ዕብየት፣ እንተደኣ ፎርምላ ጸባ (formula) ሰቲየምስዘይጸግብ ። ምድጋም የድሊዩኒ እየ።

ከም ዝጸግብኩ ብከመይ ትፈልጥ፣

ኣብ መዓልቲ 6 ወይ ልዕሊኡ ዳይፕር እንተቀይረ፣ ጽቡቕ የኣቢን፣ ሚዛን ይውስክ ከም ዘለኩ ዶክተር ተዛሪቡ።

ውሑሱን ጠኡይን ግበረኒ።

- እንዲሕር ቢቸቸቶ ኪትምጊቡኒ'ኣንና ኮይንኩም፣ ነቲ ጸባ ጡብ ኣደ ወየ ነቲ ዚተመስረህት ጸባ (formula) ኣበኡ ሚለኡዎ። ማይ ኮነ ጽግቕ ክሰቲ ኣይደሊን እየ። እቲ ዘድሊዩን ፈሳሽ ካብ ጸባ ጡብ ኣደ ወይ ካብፎርሙላ ይረክቦ እየ። በጃኹም ሹኮራዊ መስተ ወይ ኮካኮላ ኪሰቲ ኣይተሃቡኒ።
- ቅድሚ ንዓይ ምምጋብኩም ወይ መግቢ ምስራሕኩም ኢድኩም ተሓጸቡ።
- ነቲ ፎርሙላ ክተዳለዎ እንክለኻ በቲ መመርሂሒ ወይ ናይ ዶክተር መምራሒ ተውከስ።
- ጠርሙሰይ ኣብ መሞቕት ማሸን ኣይተሙቃ። ፍሰሰቲ ዘይንበር ይውዒዩ፣ ከመኡ ውን ኣፍይ ክነድድ ይክእል።
- ዝተዳለወ ዝተቀመመ ተጠቀም።
- ካብ ዝዳሎ ሓደ ሰዓት ዝገበረ ጸባ ካብ ጠርሙስ ክጉሓፍ ኣለዎ።

መምርሒ ኣመጋግባ

ክሳብ 1 ዓመት ዝገብር ጸባ ጡብ ኣደ ወይ ዝተመስረሒ ጸባ ሓጺን ዘለዎ ክምገብ ኣለዎ። ክሳብ 6 ወርሒ ዝገብር ብዘይካ ጸባ ጡብ ኣደ ወይ ድማ ዝተመስረሒ ጸባ ክልኣ ምምጋብ ኣይድልይንን እየ።

ወዲ 4 ወርሒ ናጽላ

ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓት ክብ 8 – 12 ዝዜ ክበል ይደሊ። ክብደይ ካብ 2-3 ኦጂንስ(ግራም) ክሕዝ ይክእል።

ካብ 4 ኪሳብ 6 ወርሒ

ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓት ክብ 6 – 8 ዝዜ ክበልዕ እደሊ። ክብደይ ካብ 4-6 ኦጂንስ (ግራም) ክሕዝ ይክእል።

መጠንቀቅታ! መዓር ወይ ብመዓር ዝትስርሕ መግቢ ኣይትምግቡኒ። ክምረዝ ይኸእል እየ።



ሓድሽ መግቢ ማኣስ እየ ዝፍትን፣

ብጸባ ጡብ ኣደን ብዝተመስርሕ ጸባ ጽቡቕ ክዓቢ ይኸእል ኢይ። ክልእ መግቢ ከይትምገቡኒ ክሳብ ዕድመይ 6 ወርሒ ዝመልኡ። ሓድሽ መግቢ ክፍትን ልዕ ድልው ኣንተ ደኣ ኮይነ፣ ን ዶክተሪይ ተወከሱ።

ግድነት ኣነ።

- ጠጠው ክብልን ርእሰይ ክጽንዕን ኣለኒ።
- ኣፈይ ከፊተ ካብ ማንካ መግቢ ክወስድ ዚደለኩ ከረኣ ኣለኒ።
- ኣፈይ ብምዕጻው ወይ ርእሰይ ብምዛር መግቢ ከም ዘይ ደለኩ ከርእየካ ኣለኒ።

ምክታፍ...ጋዝ...ዝረስሑ ዳይፕራት

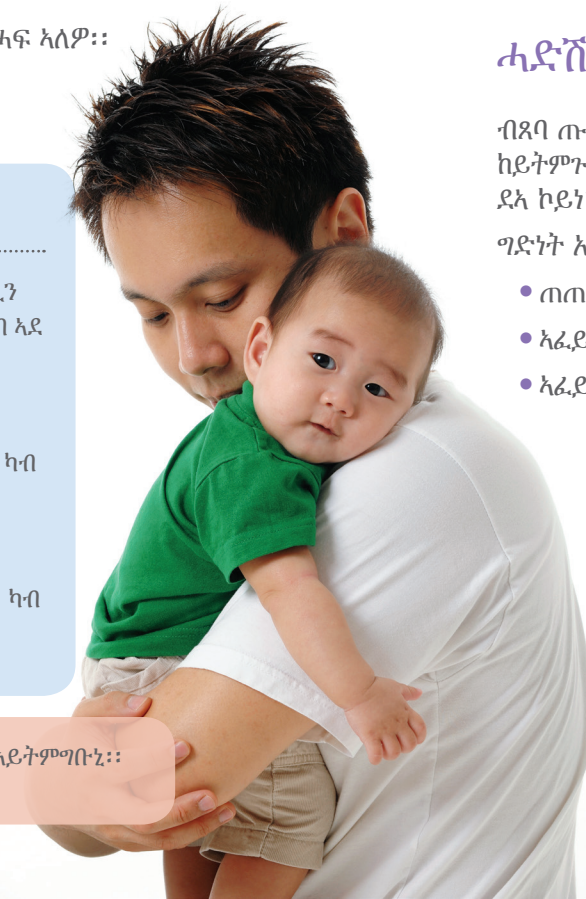
ክብደይ መግቢ ከመልእ እደሊ። ስለዚ ከምልሰኒ፣ ክጎሰሰኒን ከብደይ ዲምጺ ክገብር ሚስ ጀመረ'ቀልቀላይ ቅይሕ ይቕየር። ኣዚ ዲማ ኣናዓብኩ ከከይድ ክልኩ ኣይጎዳኒን እየ።

- ጸጊብ ከለኩ ምብላዕ ምስ ኣቋረጽኩን ምብላዕ ምስ ጀመርኩን ዘምሊሰኒ ዝነበረ ክጎድል ጀግኖ።
- ክበልዕ ክልኩ ኣየር ኪስሒብ ይጂምር። ብዙሕ ክውሕት ክልኩ፣ ክጎሰዕ እደሊ ንክጎሰዕመግቢ ጠጠው ክሳብ ዚብል ተጸብየኒ። ብድሕረይ መጺእካ ክብደይ ሓዘኒ። ተጠንቂቕኻ ሒዝኻ ዲረዘኒ ወይ ጠብጢበኒ።
- ኣብ መዓልቲ ካብ ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ናይ ክብዲ ምንቅስቓሳት ክህሉወኒ ይክእል። ሓደ ሓደ ጊዜ ደማ ክከብደይ ዲምጺ ከይገብረ ሓደ መዓልቲ ወይ ክልተ መዓልቲ ይገብር። ኣዚ ድርከት ማለት ኣይኮነን ዲርከት ከቢድ እየ፣ ዚደርቀ ቀልቀል ኪወጽእ ከሎ ይጎዳኒን የብኪየኒን ዩ።

ምሳይ ተጻወቲ!

ብጅካ ኣብ መቀመጢ ቆልዓ ኣይትሓዙኒ። ኮርታ ኣብ መሬት ኣንጺፍኪ ኣብ ልዕሊኡ ኣቐምጥኒ። ታዓዙብ ማረ ክንደይ ይዝርጋሕን ይቀለን ከመኡ ወን የእዳወይ ይዝርግሕን። ጥንኩራት ይገብርም ኣለኩ።

ብከብደይ ኮፍ ኣቡሉኒ። ብእእዳወይ ገይረ ባዕላይ ሓፍ ምባል ክጂምር ኣየ። ክምሃሃር ኣየ ን ኣብ ልዕሊ ክረውረው ምባል





እንታይ ከገብር ከምዝኸኣልኩ ተመልከቲ!

ብዛአባይ ብዛአባካን ብዕለባ ኣዛ እንነብረላ ዘሎና ዓለም ንኪመሃር ድልውአይ። ሓጎ፣ ፍቕሪ፣ ደህነት ከስመዓኒ ከሎ ጽቡቕ ይመሃር።

ወዲ 3 ወርሒ ናጺላ

ዓለም ንዓይ ሃዳስ ኣይ። ክፈርሕ ይኸእል እየ። ኣብ ፊለማ ብዙሕ በቐርየ። ብኸያተይ ከምዝደልየኩም ዘርኢ ምልክት እየ። ናባይ ምስእትቐርቡ ትም ኣብል። ከምእትሕብሕብኒ ተማሂረ። ጽቡቕ ጌርኩም ጋዙኒ፣ ኣይተበላሽኒ።

ኣየናይ ኣየ፣ለይተ'መዓልቲ ኪመሃር ኣለኒ። ኣብቲ መጀምሪያ፣ ደሕሪ 2 ወይ 3 ሰዓት ይነቅሕ፣ ይበልዕ እሞ፣ ደሓር ከኣ መለሰ ይድቅስ። ሙሉእ ለይቲ ሚምድቃስ ንክምሃር 3 ወርሒ ወይ ልዕሊኡ ይወስደለይ። ከመሃር ክልኩ በጃኩም ዕገሳት ኩኑ። ደምጺካ ይፍልጦ እየ። ክዕዘበካ ይፈቱ ከምኡ እውን ኣንታይ ከም እትገብር የመሃር። ነገራት ኣርኢየን ከምኡ እውን ብዛዕበኣም ንገረኒ።

ካብ 4 ኪሳብ 6 ወርሒ

ልሙድ ነግራት ኪገብር ይጀምር። ኣብ ለይቲ ነዊሒ ሰዓት ክድቅስይክል። ንቁሒን ድልዳልን ኮይነ የዓቢ ኣለኩ።

ርእሰይ ኪክጸተፕ ይኸእል እየ። ብደወይ ገይረ ናገራት ሓፍ ኣቢላ ናብ ኣፈተይ ክእቱው ይገብር። ንክይ ሕነቕ ርኣየኒ። ክትጽውዕኒ እንከለኺ ስመይ እፈልጦ እየ። ባ፣ ባ፣ ባ ኪብል ይጀምር! ክሰሕቅ እኸእል። ኣንባሕ ኣንዓ በልና ንጻወት። ብጃኩም ተረዳኣኒ። ስእልታት ኣርእየን ከመኡ ውን ናተይ ምጂኑ ንገሩኒ።

ደገፍካ ይድሊየኒ።

ኪትሚገብኒ ክለካ ሓገዘኒ። ኣብ ሓቕፎኺ ውሕስነት ይስመዓኒ። ናብ ገጸይን ናብ የዕይንተይን ጠምት። ናብ ድሕሪት ምጥማት ክመሃር እየ። ናብ ገጸካ ምጥማት ደስ የብለኒ። ተዛረብኒ። ፊሺክታን ሰሓቕን ክመሃርእየ።

ሓንሳብ ሓንሳብ ኣና በላኩ ክለኩ ኣረፍቲ የወሲድ ገና ከይጸገብኩ ክልኩ። ዝበልጸ ጊዜየይ ምሳኻ ክሕሊፎ ይደሊ።

ኣና መገብካ ክልካ ንክበራበር ሓገዘኒ። ጸባ ኣብ ኣፊይ ኣነከሎ ኣንተደኣ ደቂሰ፣ ኪሒነቅ ወይ ቃንዛ ኣዝኒ ኪዓማዓኒ ይክእል እየ።



ናይ ጥዕናን ውሕስነትን ጠቐምቲ ምኽርታት

- ጥዕናይ ንምሕላው ምርመራታትን ክታብትን የድልየኒ እየ። ደሕሪ ምውላደይ ቅደሚ ወርሒ፣ኣብ 2 ወርሒ፣ ኣብ 4 ወርሒ፣ ኣብ 6 ወርሒ ናብ ዶክተር ምካድ የድልየኒ እየ።
- የጠቡ ኣንት ሃለየ ሺታሚን “ዲ” ከም መመላኣታ የደለየኒ ዲዩ ንዶክተር ተወከሱ። ኣብ ኣስታት 6 ወርሂ ቡዙሕ ኣይሮን ሕተት።
- ምስ በላዕኹ ኣፈይ ሕጻቡኒ። ብጽሩዩ፣ ትርኩስን ልሰሉስን ጨርቂ ጌርካ ንግርጻነይ ድረዘለይ።
- ንኸድቅስ ብሑቆይ ግበሩኒ። ድልዳል ፊርናሽ ተጠቐሙ። ከም ብዓል መተርኣስ ባምቡላ ዚእመሰለሉ ካብ ዓራተይ እለዩዎም። ኮቦርታ፣ ባንቡላ፣ መተርኣስ ኣፈይ እንተ ዓጹዩኒ ምስተንጎፋስ ክሰእን ይኸእል እየ።
- ካብ ሽጋራ፣ ትምባኾ፣ ካብ ኩሉ ዓይነት ትኪ ኣርሑቁኒ። ትኪ ሳንቡኣይ ይጎደኣኒ ከምኡውን ከሓመም ይኸእል ኢየ።
- ኣብ ግዜ መሕጻብዩን ከዳን ምቅያረዩን ፈጺምኩም በይነይ ኣይትሕደጉኒ።
- ጉዕዞ ብመኪና ቅድሚ ምጅማርና ኣብ ናይ ዕሸላት ናይ መኪና ወምበር ኣዕጥቕኒ። ሕጊ እየ! ኮፍ መበልይይ ገጹ ንድሕሪት ጌርካ ኣብ ድሕሪት ኮፈ መበሊ ናይ ማኪና ጽቡቕ ጌርካ ጽዓንዎ።

© መሰል ሕትመት 2016 ብሩሽ ኦርት ኮርፖሬሽን Brush Art Corporation



እዚ መምሃሪ ምዕሩይ ዕድል እዩ ዘቐርብ።
 ናይ ዋሺንግተን ግዝእት WIC ናይ ዝተመጣጠነ መግቢ ፕሮግራም ኣፈላላይ ኣይገብርን እየ።
 ስንክልና ንዘለዎም ሰባት፣ እዚ ተሕዝቶሰኒድ ኣብ ዝሕተተሉ ግዜ ብካልኣኣ ኣገባብ ተዳልዩሎም ኣሎ።
 ሕቶ ንኸተቐርብ፣ ብኸብረትካ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ኢልካ ደውሉ።

DOH 961-1049 ታሕሳስ 2016



0-6
 ኣዋርሕ

ኣብ ናይ መጀመርያ 6 ኣዋርሒ ምኽርታት