



አነ ውላድኪ እየ። አነ ትኽክለኛ መግብን ፍቅርን እንተረኽቢ እየ ብዝበለጸ ዝዓቢ።

ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ የድልየኒ።

ክሳብ ዝመርጽ ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ኣይረን ዘለዎ መግብን። ብድሕሪ ሓደ ዓመት ውን ክተጥብውኒ ትኽእሊ ኢኹ።

ከም ዝጠመየን ከምዝጸገብኩን ክፈልጥ ክኢሊ ኣለኹ። ብምቅስቓስ ጌራ ከፍልጠኪ እየ። ከም ዝጠመየኒ ከመልክተልኪ ከለኹ በጃኹ መግብን። ከምዝጸገብኩ ክሳብ ዘመልክተልኪ መግብን።

ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ክሳብ 4 ዓመ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ኣብ መዓልቲ ክሰቲ ይኽእል እየ። ክብደይ ካብ 6 ክሳብ 8 ኣውንስ ኣብ ሓደ ዓመ ክሕዝ ይኽእል እየ።

- ክትምግብኒ ከለኹ ሕቕፍኒ። ኣብ ሑቕፎኹ ውሕስነት ይሰመዓኒ።
- ሓደ ሓደ ዓመ ምሳኹ ንኽዛረብ ወይ ኣካባቢይ ንኽምልከት ምምጋብ የቋርጽ እየ። ክሳብ ሕጂ ኣይጸገብኩን። በጃኹ ተዛረብኒ። ብሓንጎብ ነሕልፎም ግዜያት እፈትዎ እየ።

ብናትኪ ሓገዝ መግቢ ምብላዕ ክመሃር እየ።

ብድሕሪ 6 ኣዋርሕ፣ መግቢ ምብላዕ ክጀምር ይኽእል እየ። በጃኹ ቀስ ኢልኪ ኹዲ። ምናልባት ስድራቤትና ኣለርጂ እንተኔርዎም ወይ ድማ አነ ካብ ንቡር ቀልጢፈ ዝተወለድኩ እንተኾይነ፣ መግቢ ቅድሚ ምጅማርኪ ንዶክተረይ ወይ ን WIC ኣማኸርዮም።

መጀመርያ ድሉው ከም ዝኾንኩ ኣረጋግጹ። መግቢ ንምብላዕ፣ አነ ከማልእም ዘለኒ ነገራት፣

- ኮፍ ኢሊ ርእሰይ ቅንዕ ክብል ኣለዎ።
- መግቢ ከምዘደለኹ ኣፈይ ብምኽፋት ወይ ካብ ማንካ ብምውሳድ ከርእየኪ ምጅማር።
- መግቢ ከምዘይደለኩ ኣፈይ ብምዕጻው ወይ ድማ ገጸይ ካባኹ ብምኸቀል ከርእየኪ ምጅማር።

ጥዑያት መግብታት ሓያል ኮይነ ንኽዓቢ ይሕግዙ።
 ኣብ ሓደ ግዜ ሓደ ሓደኹ መግቢ ጥራይ ሃብኒ። እዚ ድማ ምስ ሓደስቲ መግብታት ንኽለማመድ ይሕግዘኒ።

ናይ መጀመርያ መግቢይ ሓንቲ መግቢ ጥራይ ግበርያ። ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ብምውሳኽ ቅጥን ዝበለት ግበርያ። ኣብ መዓልቲ ሓንጎብ ጥራይ ኣብልዕኒ። ቀስ ብቐስ፣ ከተሕፍስያ ትኽእሊ ኢኹ። ንምጅማር ዝኣክል ሓንቲ ማንካ ሻሂ ጥራይ ክበልዕ ይኽእል እየ፣ ብድሕሪኡ ካብ ማንካ ምብላዕ እንዳለመድኩ ምስመጻኹ ከውስኽ ይኽእል እየ። ገለ ነገር እንተዘይፈትየዮ ኣብ መጀመርያ፣ ሰሙን ጸኒሕኪ፣ ዳግማይ ፈትንኒ። ምናልባት ሓደኹ መግቢ ቅድሚ ምፍታወይ ክሳብ 10 ዓመ ክፍትኖ የድልየኒ ይኸውን እየ።

ሓደኹ መግቢ ቅድሚ ምልላይኪ ብዉሑዱ 5 መዓልታት ተጸብዩ። ንሓደኹ መግቢ ግብረመልሲ እንተድኣ ሂብ፣ ግዝያዊ ግብረመልሲ ክኸውን ይኽእል እየ። እንተኾነ ግን፣ ኣብ ገለ ገለ ውሑዳት ኣጋጣሚታት፣ ምናልባት ናይ ኣለርጂ (ዘይምቅብባል) ግብረመልሲ ክኸውን ይኽእል እየ። እንተድኣ ኣምሊሰ፣ ከስተንፍስ ከለኹ ድምጽ እንተድኣ ጌረ፣ ቆርብቲይ በቐጥ እንተድኣ ጌሩ፣ ወይ ውጽኣት እንተድኣጌሩላይ፣ እቲ



ብፍጹም ክሓንቁኒ ወይ ከሕምሙኒ ዝኽእሉ መግብታት ክይትህብኒ፣ ከም፡

- ሆት ደግ ወይ ንቕመት ዝተመትረ ስጋ
- ዓይ ፉል ጠስሚ
- ዘይበሰለ ኣሕምልቲ
- ስጋ ሓሰማ
- ምሉእ ወይኒ
- ዓጽሚ ዘለዎ ዓሳ
- ድንሽ፣ ዕፉን፣ ወይ ድርቅምቃም ናይ ቅመጂ
- ቦሎኛ ወይ ደሊ ስጋ
- ዕምባባ
- ምሉእ እንቋቐሖ ወይ ናይ እንቋቐሖ ጸዕዳ ክፋል
- ካራሚላ
- ዘይመኸነ ጽሚቕ ፍሩታ
- ዘቢብ
- ለብ ለብ ዝበለ ወይ ጥረ ስጋ
- ፉል
- ማዓር ወይ ካብኡ ዝተሰርሖ መግቢ

መግቢ ኣይትመግብኒ ከምኡ ድማ ንዶክተረይ ወይ ንነርሰይ ደውሊሎም። ንክሕይኽ ስኒ ኣየድለየንን እየ። ብኣእዳወይ ወይ ብማንካ ባዕላይ ንኽበልዕ ኣኽእልኒ። መግቢ ንምሕያኽ ብመንጋጋይ ናብ ኣፈይ ንምንቅስቓስ ድማ ኣኣዳወይን መልሓሰይን ክጥቀም እየ።

ብናተይ ኣገባብ ምብላዕ ክመሃር ኣለኒ። ተወሳኺ መግቢ እንተድኣደልየ ኣፈይ ክኸፍቶ እየ። ተወሳኺ መግቢ እንተዘየደልየ ኣፈይ ከዓጹ እየ ወይ ድማ ገጸይ ክኸውሎ እየ። ንኽበልዕ ኣየትገድድኒ። ዕግስቲ ኹኒ። ነቲ መግቢ ክተፍኦ ወይ ድማ ገጸይ ከባላሹ ይኽእል እየ። ኩሎም ቆልዑ ዝገብርዎ እየ። መግቢ ኣብ ኣኣዳወይ፣ ገጸይ፣ ጸጉረይ ክገብር ይኽእል እየ። ብዛዕባቲ ርስሓት ክይትጎጩኒፍ ወይ ክይትጭነቑ፣ ምብላዕ ስለዝተማሃርኩ ብኣይ ኩርዒ።

ውሕስነቲይ ሓልውላይ። መግቢይ ቅድሚ ምድላውኪ ወይ ቅድሚ ምምጋብኪ ናተይን ናትኪን ኣእድው ሕጸቢ። መግቢይ ኣብ ማይክሮባይ ምድጃ ኣይተውዕዩ። ኣፈይ ከቃጽል ይኽእል እየ።

መግቢይ ኣብ ብያቲ ጌርኪ ብናይ ቆልዓ ማንካ ጌርኪ መግብኒ። ብድሕሪ ምምጋቢይ ዝተረፈ ጸባ ጡብ ወይ ኣብ ጠርሙዝ ዝተረፈ ፎርሙላ ወይ ኣብ ብያቲ ዝተረፈ መግቢ ጉሓፍዮ። ንስኹ ካብ እትበልዕዮ መግቢ ንኽበልዕ ወይ ንኸጥዕም ኣይትግበርኒ።

ካብ ኩባያ ንኽሰቲ ምሃርኒ።

ዘይስበር ንእሽይ ኩባያ ተጠቐሚ ቁፋብ ማይ ቅድሒ። እታ ኩባያ ኣልዕልዮም ናብ ከንፈረዩኢ ምስተንከፈ ከስተማቕሮ እየ።

- ልምምድ የድልየኒ ኣሎ! ኣብ ማእዲ ካብ ኩባያ ከምዝሰቲ ግበርኒ። ኩባያ ሓዝላይ እሞ ንኸምዑግ ሓግዝኒ። ጸባ ጡብን ፎርሙላን ከማን ብኩባያ ክሰቲ ይኽእል እየ።

ካብ ኩባያ ምስታይ ምስለመድኩ፣ ካብ ጡብን ካብ ጥርሙዝን ምስታይ ክንኪ ይኽእል እየ። ብሓደ ዓመት ካብ ጥርሙዝ ክገላገል ኣለኒ።

ሕውስዋስ፣ ሻሂ፣ ወይ ለስላሳ መስተ ክይትህብኒ። እቲ ሸኮር ንኣስናንይ ሃሳዩ እየ ከምኡውን ድልዩል ኩይነ ንኸዓቢ ድማ ኣይሕግዘኒን እየ።




ብአጻብዕተይ መግቢ ከምዝበልዕ ግበርኒ።

ኣብ 8 ወይ 9 ኣዋርሕ፣ ብአጻብዕተይ መግቢ ምብላዕ ከደሊ ይኸእል እየ። ሕጂ'ውን እንተኾነ ብማንካ ክትምግብኒ ኣለኪ። ግን፣ ባዕሊይ ክበልዕ ንኸፍትን ድማ ፍቕድለይ።

እቲ መግቢ ከይሓንቀኒ ምእንቲ ብስነ-ስርዓት ኣስተኻኸልዮ። ውሑሳት “ብአጻብዕተይ” ዝብልዎ መግብታት በዓል።

- ብደቂቕ ዝተመትሩ ዝበሰሉ ኣሕምልቲ ወይ ፎኩስ ፍሩታ
- ብደቂቕ ዝተመትረ ዝበሰለ ስጋ፣ ድርሆ፣ ወይ ታኪን
- በሲሉ ዝተጣሕነ ባሎንጋ፣ ናይ እንቋቕሖ ቢጫ ክፋል፣ ወይ ዝተታሕነ ቅርፍራፍ
- ዝተኸትፉ ፓስታ ወይ ሩዝ
- ብናይ ኩላሶ ዓቕን ዝተቐርሰ ባኒ፣ ጸፋሕቲ ብሸኮቲ፣ ወይ ፎኪስ ቅጫ

ካብዚ ዘይዓቢ ቁርስራስ መግቢ ኣዳልዊ። 

ክሳብ ክንደይ ክበልዕ ኣለኒ።

ኣብ መዓልቲ ካብ 5 ክሳብ 6 ግዜ ክበልዕ ኣለኒ። 1 መኣዲ ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ክኸውን ይኸእል እየ። ካልኣይ መኣዲ ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ምስ እክሊ ክኸውን ይኸእል እየ። ብዙሕ መግቢ ክበልዕ ምስጅመርኩ፣ ኣብ ሓደ መኣዲ 2 ወይ 3 ክትህብኒ ትኸእሊ ኢኺ። ገለ ገለ ሓሳባት ኣብዚ እነሆ።



- ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ናይ ቆልዓ ናይ ዝተጣሕነ ሸዊት ስገም እኸሊ + ኩኽ
- ብፋርኬታ ዝተጣሕነ ዓተር + ሩዝ + ዝተኸትፈ ደርሆ
- ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ኣብ ኩባያ + ብደቂቕ ዝተቐርጸ ባናና + ዝተኸትፈ ፓስታ

ካብ ኩሉ ዓይነት መግቢ 1 ወይ 2 ማንካጣውላ ጌርኪ ኣጀምርኒ። እንተደልየ ወስኽኒ።

- ከም ዝጸገብኩ ዝነግር ምልክት ክሳብ ዘርእ ኣብልዕኒ። ኣፈይ ከዓጹ ክተወ ወይ ርእሲይ ከነቓንቑ፣ ወይ ቅልጽመይ ከልዕል ይኸእል እየ። ከምዝጸገብኩ ሕተትኒ። ብድሕራሕ፣ እንተደልየ ምብላዕ ክቋርጽ ፍቕድለይ።
- ኣብ ናይ ስድራ ቤትና መኣዲ ምሳይ ብልዒ። ንስኺ ምሳይ እንተድኣሃሊኺ ዝሓሸ ክበልዕ ይኸእል። እዛ ቲቪ ነጥፍኣያ ሽዑ ክነዕልል ንኸእል ኢና።

እኹል ከም ዝበላዕኩ ብኸመይ ትፈልጠ። እቲ ዶክተር ክብደት ይውስኽ ከም ዘለኹን ብጽቡቕ ይገብዝ ከም ዘለኹን ተዛሪቡ።

ብዛዕባ ናተይ ኣመጋግባ ዝኾነ ሕቶ እንተድኣሃሊኪ በጃኺ ምስ WIC ተዘራረቢ።



ምሳይ ተጻወቲ!

ኮርታ ኣብ መሬት ኣንጺፍኪ ኣብ ልዕሊኡ ኣቐምጥኒ። ኣብ ዘየርከቦ ቦታ ባምቡላ ኣቐምጥለይ እሞ ከርከባ ክብል ክንቀሳቐስ እየ። ኩዑሶ ናባይ ገጽኪ ኣንከባልሊ። ክልቲኣን የእዳወይ ሓዘኒ እሞ ምሳኺ ክስገም።

እንታይ ክገብር ከምዝኸኣልኩ ተመልከቲ!

ካባኺ ምምሃር እፈቱ እየ። ኣምብብለይ። ደርፊ ድረፊ። ኣተሓባባእ ንጻወት። ምሳኺ ኣዛውርኒ እሞ ሓደሽቲ ነመገራት ኣርእይኒ። ቅልጡፍ እየ—ዓይንኺ ካባይ ኣይተልዕሊ!

6 ክሳብ 9 ወርሒ
ኮፍ ክብልን ክንከባለልን ይኸእል እየ። ክገላበጥን ፍሒኹ ክብል ክጅምር እየ። እንታይ ከምዝፍጠር ንምርእይ ነገራት ምውዝወዝን ምድርባይን ደስ እየ ዝብለኒ።

9 ክሳብ 12 ኣዋርሕ
ብኣእዳወይ ምጥቃም ደስ እየ ዝብለኒ። ኩባያይ ምሓዝ ይኸእል እየ። ኢደይ ምምልካትን ቻው ቻው ዝዓይነቱ ናይ ኢድ ምንቅስቓስን ደስ እየ ዝብለኒ። ዳ-ዳ ከምኡ ድማ መ-ማ ይብል እየ። ንነብሰይ ክሳብ ጠጠው ክብላ ይኸእል እየ።

ናይ ጥዕናን ውሕስነትን ጠቕምቲ ምኽርታት

- ጥዕናይ ንምሕላው ምርመራታትን ክታቦትን የድልየኒ እየ። ኣብ 6 ወርሓይ፣ 9 ወርሓይ፣ ከምኡ ውን ኣብ ዓመተይ ናብ ዶክተር ክኸይድ ኣለኒ።
- ክበልዕ እንክለኹ ናይ ግድን ኮፍ ክብል ኣለኒ መግቢ ኣብዝበልዓሉ፣ ነብሰይ ኣብ ዝሕጸበሉ፣ ክዳነይ ኣብ ዝቐይረሉ ሰዓታት ብፍጹም በይነይ ከይትገድፍኒ።
- መግቢ ድሕሪ ምምጋቢይ ግርጻይን ኣስናይን ብጽፋይ፣ ጥሉል፣ ፎኪስ ክዳን ጌርኪ ኣጽርይለይ። ፍሎራይድ ዘድልየኒ እንተኾይኑ ንዶክተር ሕተቲዮ።
- ምስ ጥርሙዘይ ኣብ ዓራት ኣይተቐምትኒ። ክሕነቕ፣ ናይ እዘኒ መልክፍቲ ክገጥመኒ፣ ወይ ስነይ ከባላሹ ስለ ዝኸእል።
- ካልኣት ሰባት እንተመጊቦመኒ፣ እንታይን ክንድምንታይ ዝኣክል ከም ዝበላዕኩ ከምትሓትዮም ርግጻኛ ኩኒ።
- ዳህሳስ ክገብርን ንክምሃርን ፍቕድለይ። ኩሉ ክፍልታት ልክዕ ኣነ ከምዝገበር ካብ ታሕቲ ተመልክትዮ፣ እሞ ውሕስነት ዘለዎ ግበርለይ።
- ካብ ሽጋራ፣ ትምባኾን ካልኣት ዓነታት ትኪን ኣርሕቕኒ። ትኪ ሳንቡኣይ ይጎደኣኒ ከምኡ'ውን ከሓመም ይኸእል ኢየ።
- 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 ብፍቕ ለርት ኮርፖሬሽን Brush Art Corporation

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



**6-12
ኣዋርሕ**

ከም ዕብይ ዝበለ ቆልዓ ንዓይ ዝኸውን ጠቕምቲ ምኽርታት