

ናይ ኣመጋግባ መምርሒ: ምጅማር ደረቕ መግቢታት

(Feeding Guide: Starting Solid Foods)

መብዛሕትኦም ህጻውንቲ ዕድሚኦም ኣስታት 6 ወርሒ ምስገቡሩ እዮም ደረቕ መግቢ ንምብላዕ ድሉዎት ዝኾኑ። ምስቲ ደረቕ መግቢ እውን ጡብ ምጠባው ቀጽልሉ።

ትሕዝቶ ሓጺንን ናይ ቆልዓኺ ኣመጋግባን

(Iron and your baby's diet)




- ህጻን ዕድሚኡ 6 ወርሒ ምስገቡሩ ካብ ዝምገብዎ መግቢ ሓጺን ክረኽቡ ይግባእዎ
- ናይቲ ቆልዓ ናይ መጀመሪያ መግቢታት ከም ትሕዝቶ ሓጺን ዘለዎም ኣእኻል፣ ስጋን ናይ ስጋም ኣማራጺታትን ዝኣመሰሉ ብሓጺን ዝበልጸጉ መግቢታት ክኾኑ ኣለዎም።
- ነቲ ህጻን ኣብ ሕድሕድ ናይ መግቢ ሰዓት ብሓጺን ዝበልጸጉ መግቢታት መግብዮ።

ነቲ ህጻን ክህቦ ዝግበኣኒ መጠን መግቢ ክንደይ እዩ?

(How much food should I offer baby?)

- ከም መጠን ወላዲ፣ ቆልዓኺ እንታይ ዓይነት መግቢታት ክወስድ ከምዘለዎ ከምኡድማ መዓስን ኣበይን ከምገብ ከምዘለዎ ናይ ምምራጽ ስራሕ ናትኪ ይኸውን። ክንደይ ዝኣከል መግቢ ክበልዕ ከምዘለዎ ከኣ ናይቲ ህጻን ምርጫ እዩ።
- 1-3 ማንካ (5-15 ሚሊ) መግቢ ብምሃብ ጀምሪ።
- እቲ ህጻን ገና ዘይጸገበ ምዃኑ ምልክታት እንድሕር ኣርእዩኪ (ኣፉ እንድሕር ይኸፍት ኣሎ) ድማ ተወሳኺ መግቢ ሃብዮ። እቲ ህጻን ከምዘጸገበ ምልክታት ክርእዩኪ እንከሎ (ኣፉ እንድሕር ዓቢሱ ወይከኣ ርእሱ እንድሕር ዝተዊ ኮይኑ) ከኣ መግቢ ምሃብ ኣቋርጺ።

ኩሎም ቆልዑት ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ ክበልዑ ዝደልዩዎ መጠን መግቢ ዝተፈላለየ እዩ። እዚ መምርሒ ጥራይ እዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ፣ ምጅማር ደረቕ መግቢታት ረኣይ፡ ኣስታት 6 ወርሒ ዕድመ (Starting Solid Foods: Around 6 Months) ኣብ healthyparentshealthychildren.ca

	ምጅማር (ኣስታት 6 ወርሒ ዕድመ)	6-7 ወርሒ ነቲ ህጻን ኣብ መዓልቲ 1 ግዜ ደረቕ መግቢ ሃብዮ ቀስ እናበልኪ ድማ ናብ 3 ግዜ ኣብ መዓልቲ ክብ ኣብልዮ።
ቁርሲ	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ሓደ ግዜ ወይከኣ • ስጋ ወይከኣ ናይ ስጋ ኣማራጺ 	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ 
ምሳሕ	<p>ነቲ ህጻን ኣብ ሓደ ግዜ 1 ሓድሽ መግቢ ሃብዮ። ድሕሪ 2 መዓልቲ ከኣ ካልኣ ሓድሽ መግቢ ሃብዮ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ  • ፍሩታ
ጠዓሞት		<ul style="list-style-type: none"> • ስጋ ወይከኣ ናይ ስጋ ኣማራጺ  • ኣሕምልቲ
ናይ መግቢ ጣዕሚ	<ul style="list-style-type: none"> • መጀመሪያ ዝተበጸብጸ፣ ልሰሉሰ፣ ወይከኣ ዝተጋዕተ መግቢ ብምሃብ ኣለማምድዮ፣ እናዓበየን ናይ ምብላዕ ክእለታት እናማዕበለን ምስ መጻ ድማ ናይቲ መግቢ ጣዕሚ ክትቅይርዮ ጀምሪ። • እቲ ህጻን ባዕሉ ከምገብ ድሌት ክርኢ እንድሕር ጀሚሩ ባዕሉ ከምገብ ኣተባብዓዮ 	






ዝተመጣጠኑ ጥዕናዊ መግቢታት

(Health food ideas)

ኣሕምልቲ፡ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ጉዕ፣ ምቁር ዱባ፣ ምቁር ድንሽ
 ፍሩታ፡ ቱፋሕ፣ ኣቮካዶ፣ ባናና፣ ኪዊ፣ ማንጎ፣ ኩኽ
 ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ፡ ስገም፣ ኣጃ፣ ሩዝ፣ ስርናይ
 ናይ እኽሊ ፍርያት፡ ስገም፣ ኮስኮስ፣ ፓስታ፣ ኪንዋ፣ ሩዝ፣ ዝተጠብሰ ባኒ
 ናይ ጸባ ኣማራጺታት፡ ቺዝ፣ ርጉኣ
 ስጋ፡ ቢፍ፣ ቺክን፣ ዓሳ፣ ቃዕድ፣ ስጋ ሓሰማ፣ ተርኪ፣ ዊለደ ጌም
 ናይ ስጋ ኣማራጺታት፡ ጸሊም ባሎንጋ፣ ቺክፒስ፣ ኩሊታይ ፋጆሊ፣ ብርስን፣ ጸጹይ ዓይነት ጥር፣ እንቋቋሕ፣ ጸዕዳ ጅብና

እዚኦም ከም ኣብነታት ዝቐረቡ እዮም። ናይ ፈጠራ ሰብ ኩኒ!
 • እቲ ህጻን መግቢ ምብላዕ እናለመደ ምስከደ ሓደሽቲ መግቢታት፣ መኣዛታትን ጣዕሚታትን ፍተኑዎ።
 • እቲ ህጻን ኣብ ስድራትኩም ፍቱዎት ዝኾኑ ጥዑያት መግቢታት ክፍትን ይኸእል እዩ።

ቆልዑት ዕድሚኦም 1 ዓመት ክሳብ ዝገብሩ መዓር ወይከኣ መዓር ዘለዎም መግቢታት ኣይትሃቡ።

	8-9 ወርሒ ደረቆ መግቢታት ኣብ መዓልቲ 3-5 ግዜ ሃብዮ።	10-12 ወርሒ ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ 3 ቀንዲ መግቢን 2-3 መመላእታን ሃብዮ
ቁርሲ	<ul style="list-style-type: none"> ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ  ፍሩታ 	<ul style="list-style-type: none"> ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ፍሩታ
ናይ ንጉሆ መመላእታ መግቢ	<ul style="list-style-type: none"> ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ 	<ul style="list-style-type: none"> ፍሩታ ናይ እኽሊ ፍርያት
ምሳሕ	<ul style="list-style-type: none"> ስጋ ወይከአ ናይ ስጋ ኣማራጺ ኣሕምልቲ ቺዝ 	<ul style="list-style-type: none"> ስጋ ወይከአ ናይ ስጋ ኣማራጺ ኣሕምልቲ ርጉኣ 
ናይ ድሕሪ ፋዲስ መመላእታ መግቢ		<ul style="list-style-type: none"> ኣሕምልቲ ናይ እኽሊ ፍርያት
ጠዓሞት	<ul style="list-style-type: none"> ስጋ ወይከአ ናይ ስጋ ኣማራጺ ናይ እኽሊ ፍርያት ኣሕምልቲ 	<ul style="list-style-type: none"> ስጋ ወይከአ ናይ ስጋ ኣማራጺ ናይ እኽሊ ፍርያት ኣሕምልቲ 
ናይ መመላእታ መግቢ	<ul style="list-style-type: none"> ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ 	<ul style="list-style-type: none"> ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ፍሩታ
ናይ መግቢ ጣዕሚ	<ul style="list-style-type: none"> እቶም ዝቐርቡ ዓይነታት መግቢ ዓንኳራት፣ ዝተመትሩ፣ ዝተጣሕኑ፣ ዝኸበቡ፣ ወይከአ ልሰሉሳት/ዝበሰሉ መግቢታት ከጠቓል ይኸእል። ህጻውንቲ እተፈላለዩ ጣዕሚ ዘለዎ መግቢ ከለምዱ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። እቲ ቆልዓ እናዓበየ ምስዝመጽእን ዝሓሸ ናይ ኣመጋግባ ክእለታት እናግዕበለ ምስዝኸይድን ጣዕሚ ናይ መግቢታት እናቐየርኩም ኪዲ። 	

ከም ቱፋሕ ዝኣመሰሉ ተረርቲ ፍሩታት ንምቕንጣርምን ንምሕያኻምን መታን ቀለልቲ ክኾኑ ክትክርትፍዮም ፈትኒ።

ከህቦ ዝግበአኒ መጠን መግቢ ክንደይ እዩ?

(How much food should I offer baby?)

- እቲ ቆልዓ እናዓበየ ምስዝመጽእ ቀስ-በቐስ እቲ ዝወስዶ መጠን መግቢ ከብ እናበልኩዮ ኪዲ።
- እቲ ህጻን ካብቲ እተቐርብሉ መግቢ ዝበዝሐ ወይ ዝውሕድ ክመልሶ ይኸእል። እቲ ህጻን ከምዝጠመዮ ምልክት እንድሕር ኣርእዮኪ ተወሳኺ መግቢ ሃብዮ። ከምዝጸገበ ምልክት እንድሕር ኣርእዮኪ ድማ መግቢ ምሃብ ኣቋርጺ።
- እቲ ህጻን ዝጸምኦ ኮይኑ እንድሕር ተራእዮኪ ብክፉት ኩባያ ምዕጉ ማይ ኣምዕጉዮ።

ኣብነታት መጠን መግቢ ንህጻን:

(Examples of amounts to offer:)

ኣሕምልቲs	2-4 ዓብዩ ማንካ (30-60 ሚሊ)
ፍሩታ	2-4 ዓብዩ ማንካ (30-60 ሚሊ)
ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ (ዝተዳለወ)	2-4 ዓብዩ ማንካ (30-60 ሚሊ)
ናይ እኽሊ ፍርያትs	3-8 ዓብዩ ማንካ (45-125 ሚሊ)
ናይ ጸባ ኣማራጺታት (ቺዝ ወይከአ ርጉኣ)	2-3 ዓብዩ ማንካ (30-45 ሚሊ)
ስጋ	2-4 ዓብዩ ማንካ (30-60 ሚሊ)
ናይ ስጋ ኣማራጺታት	2-4 ዓብዩ ማንካ (30-60 ሚሊ)

ዕድሚኦም 9-12 ወርሒ ምስገበሩ፣ ህጻውንቲ ኣብ ናይ ጠዓሞት፣ ቁርሲ፣ ምሳሕ ከምኡድማ ድራር ሰዓታት 3.25% ጸባ (ስሩዕ ዓቕን) ክወሃቡ ይኸእሉ እዮም