





ውሑስ ምድላው ናይ ህጻን ፎርሙላ ካብ ሕሩጭ





(Safe Preparation of Infant Formula from Powder)

እዞም ዝስዕቡ የድልዩኹ፡
(You will need:)

- ጥረሙዝን መቁለመትን
- ናይ መግቢ መረቕ
- ሕሩጭ መዕቀኒ ካራ
- ዓብዪ ሸሓነ (ጥርሙሳት፣ መቐለመት፣ ከምኡድማ ካራ ዝሕዝ)
- ናይ ቆልዓ ፎርሙላ እንዳልወሉ ሕሩጭ
- መንቀርቀር



ቅደምሰዓባት (Steps)	መምርሒታት (Instructions)
<p>1. አእዳውኪ ተሓጸቢ።</p> 	<p>አእዳውኪ ብሳሙናን ማይን እንተወሓደ ን 15 ሰከንድ ተሓጸብዮም።</p>
<p>2. እቶም ጥርሙሳት፣ መቐለመት፣ ከምኡድማ ካራ ሕጸብዮም።</p> 	<p>ኩሎም ናይ ስራሕ አቕሑት ንጹሃት ምዃናም አረጋግጹ። እቲ መመገቢ አቕሑ ሳሙና ብዘለዎ ውዑይ ማይ ሓጺብኪ ብጽጎይ ማይ ለቕልቕዮ።</p>
<p>3. ጥርሙሳት፣ መቐለመት፣ ከምኡድማ ካራ አምክንዮም።</p> <p style="text-align: right;">2 ደቓይቕ</p> 	<p>ኩሎም እቶም አቕሑት ኣብ ዓብዪ ሸሓነ ግበሪዮም። ብዝሒ ዝስተይ ማይ አለኹዮም። ሽዑ ነቲ ሸሓነ ክደንዮ። ን 2 ደቓይቕ ብዘይምቁራጽ አፍልሑዮ። እቶም ዝመኸኑ አቕሑት (እቶም ብፍሉሕ ማይ ከምዝመኸኑ ዝተገብሩ) ብመንቀርቀር አውጽእዮም። ምእንታን ክነቕጹን ክዝሕሉን ኣብ ጽጎይ ፎጣ ስጥሒዮም።</p>
<p>4. እቲ ማይ አምክንዮ።</p> <p style="text-align: right;">2 ደቓይቕ</p> 	<p>እቲ ዓብዪ ሸሓነ ዝሒል ማይ ምልእዮ። እቲ ማይ አፍልሑዮ። ን 2 ደቓይቕ ብዘይምቁራጽ አፍልሑዮ። ሽዑ እቲ ሸሓነ ካብ ሓዊ አልዕልዮ፣ ኣዝሕልዮ። እቲ ዝፈልሐ ማይ ናብቲ መምከኒ አቕሑ ቅድሕዮ። ኣስጢምኪ ክደንዮ። እቲ መትሓዚ ኣብ ፍሪጅ ግበርዮ። እቲ ዝፈልሐ ማይ ኣብቲ ፍሪጅ ን 2-3 መዓልቲ ብ (4°C ወይ ድማ 40°F) ወይድማ ን 24 ሰዓታት ብማእከላይ መጠን መቕት ክቕመጥ ይኸእል እዩ።</p>

<p>5. ነቲ ብሕሩጭ ዝተሰርሐ ናይ ህጻን ፎርሙላ ክፈትዮ።</p> 	<p>እኛ ናይቲ ብሕሩጭ ዝተሰርሐ ናይ ህጻን ፎርሙላ ብውዑይ ማይን ብሳሙናን ሕጽብዮ። ብጽሩይ ማይ ለቕልቕዮ። ነቲ ታኒካ ነቲ መኽፈቲ ቀለበት ብምስሓብ ክፈትዮ።</p> <p>ድሕሪ ምጥቃም ነቲ ታኒካ ክደንዮ። ኣብ ዝሒልን ንቕጽን ቦታ ኣቕምጥዮ። ምስ ክፈትኩዮ ኣብ ውሽጢ 1 ወርሒ ተጠቐምሉ።</p>
<p>6. እቲ ፎርሙላ ኣዳልዎዮ።</p> 	<p>ኣክሻሽና ናይ ቆልዓኺ መግቢ ብግቡእ ተኸታተልዮ። እቲ ግቡእ መጠን ፎርሙላ ሕሩጭን ዝተሓከመ ዝሒል ማይን ናብቲ ጥርሙስ ቅድሒ።</p> <p>እቲ መግሓጢ ካብቲ ታኒካ እቲ ካብ ሕሩጭ ዝተዳለወ ናይ ህጻን ፎርሙላ መለእኺ በቲ ዝመኸነ ካራ ጌርኪ ደፍደፍ ግበርዮ።</p> <p>ትኽክለኛ መጠን መግሓጢ ብሕሩጭ ዝተዳለወ ናይ ህጻን ፎርሙላ ናብቲ ጥርሙስ ግበሪ። ነቲ ጥርሙስ ኣስጢምኪ ክደንዮ። ብግቡእ ሕቕንዮ።</p>
<p>7. ነቲ ፎርሙላ ኣውዲኺ ንህጻንኪ መግብዮ።</p> 	<p>ቆልዓኺ ንምምጋብ እቲ ጥርሙስ ከተውዕይዮ እንተደሊኺ፣ ፍሉሕ ማይ ኣብ ዘለዎ ድስቲ እንተበዚሑ ን 15 ደቓይቕ ኣእትውዮ። ምስ ወግዮ ኣልዕልዮ። እቲ ጥርሙስ ቀስ ኣበልኪ ብምሕቕን ሓዋውስዮ።</p> <p>እቲ ፎርሙላ ውዑይ እምበር ነዳድ ዘይምጃኑ ኣብ ጉምቦ ኢድኪ ጌርኪ ኣረጋግጹ። ነቲ ፎርሙላ ንምውዳይ ፈጹምኪ ማይክሮግራፕ ከይትጥቀሙ።</p> <p>ቆልዓኺ መግቢ።</p>
<p>8. ዝያዳ ፎርሙላ እንተሃልዩ ጓሓፍዮ።</p> 	<p>ኣብቲ ጥርሙስ ዝተረፈ ፎርሙላ ድሕሪ 2 ሰዓት ክጓሓፍ ኣለዎ።</p>

መዘኻኸሪ: ቆልዓኺ ዕድሚኢ እንተወሓደ 4 ወርሒ ከሳዕ ዝገብር ነቲ ኣቕሓ እናምከንኪ ነቲ ማይ እውን እናሓከምኪ ተጠቐሚ። ድሕሪ እዚ ግን ዝሒል ማይ ተጠቐምኪ ፎርሙላ ከተዳልዊ ትኽእሊ ኢኺ። እቲ ኣቕሓ ምሳናን ውዑይ ማይን ከምዝተሓጸብን ብጽሩይ ማይ ከምዝተለቕለቕን ኣረጋግጹ።

ፍሉይ መምርሒታት:
(Special Instructions:)

ናይ ስነመግቢ በዓልሞያ: _____ ተሌፎን: _____

እዚ ሓፈሻዊ ሓበሬታ ዳኣ ምበር ንምዕዳ ናይ ሕክምና በዓልሞያ ዝትክክ ኣይኮነን። Alberta Health Services ከም ሳዕቤን ምጥቃም እዚ ሓበሬታ ንዝፍጠር ዝኾነ ጸገም ተሓታታይ ኣይኮነን። እዚ መጽሓፍ ንዕላማታት ዘይመኽሰባዊ ትምህርቲ ብዘይ ፍቓድ ከተባዝሑዎ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ መጽሓፍ ካብ NutritionResources@albertahealthservices.ca ናይ ጽሑፍ ፍቓድ ከይረኹብካ ክቐየር ኣይከኣልን። © Alberta Health Services (Oct 2017)