

# ምጅማር ደረቕ መግቢታት (አስታት 6 ወርሒ ዕድመ)

## (Starting Solid Foods: Around 6 months)

ደረቕ ምግብታት ምብላዕ ንወላደም ከምኡውን ንዓኹም ዘደንቕ ጊዜ እዩ!

መብዛሕቲኦም ህጻናት ዓጻም ምግቢ ንምምጋብ ድልው ኣብ ዝኾኑሉ ግዝ ከባቢ 6 ወርሒ ከባቢ ድሉው እዮም። እቲ ህጻን ዓጻም ምግብታት ንምወሳድ ድሉው ምኻኑ ንምርኣይ ነዘን ምልክታት ምርኣይ ክኸውን ኣለዎ።

- ብንእሽተይ ሓገዝ ይቕመጥ
- ጽቡቕ ናይ ርእሲ ከምኡውን ከሳድ መቆጻጸሪ ኣለዎ
- ምግቢ ኣብ ዝወሃበሉ ጊዜ ኣፍ ይኸፍት
- ኮረብታ ኣብ ዝኾነሉ ጊዜ ናብ ጸጋም ኣንፈት ርእሱ የዘወር



እቲ ህጻን ዓጻም ንዝኾኑ ምግብታት እንድሕር ኣጀመርካዮ ብጣዕሚ ብጣዕሚ ዝቐደመ ተኾነ፤ እቲ ህጻን ምናልባት፡

- ወሑድ ጸባ ጡብ ይሰቲ
- ንምሕያኽ ከምኡውን ንምውሓጥ ድሉው ኣይኮኒን

እቲ ህጻን ዓጻም ዝኾኑ ምግብታት ንምወሳድ እንድሕር ብጣዕሚ ተደናገዩ ፣ እቲ ህጻን ምናልባት ነዘም ዝሰዕቡ ኪገብር ይኸእል፡

- ሓድሽ ምግብታት ከምኡውን ጣዕሚታት ንምቕባል ከዝገግዎ ይኸእል
- ሓደሽቲ ጣዕሚታት ዘለዎም ምግቢታት ንምብላዕ ንምምሃር ከቢድ ግዝ ይሕለዎ
- ኩሉ ቫይታሚናት ከምኡውን ማዕድናት (ከም ሓጺ?) ኣይረኽቡን

### ምጅማር ደረቕ መግቢታት

(Starting solid foods)

እቲ ህጻን ንቕሑ ከምኡውን ምዝንናይ ዝገብር ተኾነ ሓድሽ ምግቢ ምሃብ እዚ እቲ ወድኹም ሓድሽ ምግቢ ብምፍታን ዕድል ክወስኹሉ ክኸውን ኢዩ ድረቕ ምግብታት ምቕራብ እትትጅምሩ ጡብ ምጥባወ ይቐጽላ። ደረቕ ምግብታት ንምጅማር ሓድ-ሓድ ጠቓሚ ምኽርታት እንሆ፡

- ነቲ ህጻን ኣብ ሓደ ግዜ 1 ሓድሽ ምግቢ ሃብዮ። ድሕሪ 2 መዓልቲ ከኣ ካልእ ሓድሽ ምግቢ ሃብዮ። እዚ እቲ ህጻን እንድሕር ንምግቢ ኣለርጂክ ኮይኑ ንምዝራብ ቀለል ይገብር።
- ብንእሽተይ መጠን ጀሚሪ ካብ 1-3 ናይ ሻሂ ማንካ (5-15 ሚሊትር) ምግቢ ሃብዮ። እቲ ሕጻን ገና ናይ ጥሜት ምልክታት እናርኣዩ እንተሃለዩ ተወሳኺ ምግቢ ሃብዮ።
- ናይቲ ህጻን ምልክታት ምክትታል ምግቢ ክትቕርቡሉ ከለኹ እቲ ህጻናት ኣፍ ከሳብ ዝኸፍት ተጸበዩ እቲ ህጻን ብዝደልዩ ፍጥነት ወይ ከኣ ብቐልጡፍ መጊብዮ። እቲ ህጻን ምልክት ምጽጋብ እንተርኢ ምብላዕ ኣቐርጺ። ክበልዕ ኢልኪ ነቲ ህጻን ከተገዲዲዩ ኣይብልኪን።
- ደረቕ ምግብታት ኣብ መዓልቲ ሓደ ጊዜ ብምሃብ ጀሚሪ። ድሕሪ ሓጺር እዋን ቆልዓ ኣብ መዓልቲ ካብ ሓደ ጊዜ ንላዕሊ ንምብላዕ ግ ድሉው ክኸውን ኢዩ።
- ሓድሽ ምግቢ ከምኡውን ጣዕሚ ፈቲኒ። ሓድ-ሓደ ህጻናት ጥንቅቅ ተመገብቲ እዮም ከምኡውን ሓድሽ ምግቢ ንምምጋብ ጽቡቕ ምኻኑ ምትእምማን ጊዜ ይወስዱ። ህጻናት ቅድሚ ንምምጋብ ምወሳድም ንብዙሕ ጊዜ ምግቢ ክቐርቡሎም ዝደልዩ እዮም።
- እቲ ወድኹም ንክነኽኣ ይግበሩ ከምኡውን ሓድሽ ምግብታት ይዳህስስ ክሓርእ ተስፋ ይግበራ ምቹእ መሕረኢ ኢዲ ከምኡውን ገጻት ነቲ ህጻን ሓዲሽ ምግብታት ንምጥቓም ይሕግዝ እዩ።
- ናይ ህጻናት ናይ ምግቢ ድሌት ካብ መዓልቲ-ናብ መዓልቲ ይልውጥ እዩ። ሓድ-ሓደ መዓልታት እቲ ቆልዓ ብዙሕ ክበልዕ እዩ፤ ካልእ ግዝ ኸኣ ብዙሕ ኣይኮኑን እዩ። ካብ 6 ወርሒ ከሳብ 12 ወርሒ ህጻን ናይ ጡብ ጸባ ቐስ ኢሉ ከሳቲ ክጅምር ይብል ከምኡ ከኣ ደረቕ ምግቢ ብዙሕ ይበልዕ።

## ምልክታት ምጥማይ

(Signs of hunger)

- ናብ ኣብ ቅድሚት ንቅድሚት ይንቀሳቅስ ወይ ከኣ ናብ ምግብ ይበጽሕ
- ከንፈር ይመጢጥ ወይ ከኣ ይጠቢ
- ምግብ ኣብ ዝቕረበሉ ጊዜ ኣፍ ይሸፍት
- ኢዱ ናብ ኣፍ ይገብሮ



## ምልክታት ምጽጋብ

(Signs of fullness)

- ካብ ምግብ ርእሱ የዘወር
- ምግብ እንትቐርበሉ ኣፍ ይተቲም
- ኣፍ ብኢዱ ይሸፍን
- ይሻቐል ወይ ከኣ ይበኪ

## ጥዑይ/ወናኒ ምሉእ ጥዕና ኣመጋግባር ክከብ

(A healthy feeding relationship)

ህጻናት ሰባት ብምዕዛብ ይመሃሩ። ስድራቤት ኣብ ሓደ ምግብ ኣብ ዝበልዕሉ ግዜ ህጻናት፣ ናይ ምምጋብ ግዜ ፣ ዝምገቡሉ፣ ናብ ሓባር ዝመጽሉ ጊዜ ምዃኑ ይመሃሩ እዮም እዩ።

- ከም ወላዲ ናትኩም ስራሕ እዩ እንታይ ምግብ ንምሕራይ ሓሪኻ ናይ ምቕራብ። እቲ ህጻን ዓጻም ምግብ ከምገብ ክኸጅምር እንክሎ ፣ ናትካ ሓሊፊነት እዩ መዓዝ ከምኡውን ኣበይ ህጻናት ከምገብ ከምዘለዎ ምወሳን።
- ከንደይ ዝኣክል መግቢ ክበልዕ ከምዘለዎ ከኣ ናይቲ ህጻን ምርጫ እዩ።

እቲ ቆልዓ መዓዝ ጊዜ ከምዝጠምዮ ከምኡውን ከምዝጸግብ ንምእማን ምፍላጥ የደሊ። እቲ ህጻን ሰብነቱ ንክስምዕ እናመሃርኪዮ ኢኺ ዘለኺ።

## መጀመሪ ምግብ

(Foods to start with)



ህጻናት ንክግቡዩ ከምኡ ከኣ ንክምዕቡሉ ኣይረን ይደልዩ። ፈለግ ዝቐርበሉም ምግብታት ብኣይረን ዝምዕቡሉ ምግብታት ክኾኑ ኣለዎም ከም፡

- ካብ ኣእኻል ዝተሰርሐ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ
- ስጋ
- ናይ ስጋ ኣማራጺታት

ንኣብነታት ይርኣዩ ጥዑይ ምግብ ንህጻናት ኣብ ገጽ 4 ይርኣዩ።

ኣብ ነብሲ ወከፍ ምጊም ብኣይረን ዝምዕበለ ምግብ ክቐርበሉም ኣለዎ። ናይ ሕጻን ድሌት ኣይረን ንምምላእ፣ ነቲ ናጽላ ካብ ሓጺን ከምኡውን ብብዓይነቱ ስጋ ከምኡውን ናይ ስጋ ኣማራጺታት ክቐርበሉ ኣለዎ።






እቲ ህጻን ጽቡቕ ክበልዕ ምሕጋዝ። እቲ ህጻን ኣብ እቲ በሪኽ ሰድያ ኣቐሚጥዮ ከምኡውን እሱ እንዳ በልዕ እናሃለወ ምስኡ ጽንሒ።

# ሓዲሽ ሓርፋፋት ፈትን

(Try new textures)

ዝተጠብብ፣ ዝተዳቐቐ፣ ዝተመተረ፣ ዝተኸተፈ፣ ተነውነው፣ ወይ ዝተቐሚጡ ኩሉ ናይ ምግብ ተዋጺኦታት ኣብነታት እዮም።

ንህጻናት በብዓይነቱ ስእልታት ምግብ ምፍታን ኣድላይ እዩ። እዚ ወሊድኪ ሓዲሽ ናይ ኣመጋግባ ከምኡውን ዝምብላዕ ክእለት ንከማዕብል ይሕግዞ። ነፍሲ-ወከፍ ህጻን ዝተፈላለየ እዩ ከምኡውን በቢ ደረጃታት ብቐልጡፍ ወይ ከአ ብቐስታ ክገባዎ ይኸእል። ካብዚ ትሕቲ ዘሎውን ካርታ ከም 'ኣጠቓላሊ መምርሒ' ይጠቐሙ።

6 ወርሒ	ናይ ህጻናት ደረጃ ከምኡውን ትኸእሉ	ዚምኽእ ናይ ምግብ ተዋጺኦታት
 12 ኣዋሪሕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>holds head up ርእሲ ንላዕሊ ይቕንዕ</li> <li>ብንእሽተይ ደገፍ ኮፍ ይብል</li> </ul>	ጽፋይ ልሙጽ ዝተጠበሰ 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ብዘይ ሓገዝ ይቀመጥ</li> <li>ገዛእ-ርእሲ ድሌት ምብላዕ የርኢ ከምኡውን ይጅምር</li> <li>ምሕያኽ ምንቅስቃስ ይጅምር</li> </ul>	ዓጻግ ምግብ ዝተዳቐቐ ዝተፈርፈረ ዝተቐራረጸ  
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ምንኻስ ከምኡውን ምሕያኽ</li> <li>ገዛእ-ርእሲ ብአጻብዕቲ ይበልዕ</li> <li>ባዕሉ ብማንካ ንምብላዕ ይፍትን</li> </ul>	ልሰሉሰ ምግብታት፣ ምቐራጽ ዝተዳለዉ ምግብታት፣ ምቐራጽ 

ምብላዕ ብ ማንካ እዩ እቲ ቐልዓ ከመሃሮ ዘለዎ ሓዲሽ ኸእለት።

እቲ ህጻን ብዝተኸላለ መጠን ብዓርስ ድሌት ናይ ምምጋብ ድሌት እንተርኢ ኣበራትዑዎ ኢኹም።

9 ወርሒ ከይሓለፎ ደረቕ ምግብ ኣቐርቡሉ።

## ንቐልዓ ውሕስነት ኣድላይ ዝኮኑ ለውጥታት ተዋጺኦ ምግባር:

(Change textures as needed for baby's safety:)

- ሓያል ኣሕምልቲን ከምኡውን ፍራምሪ ድሕንነት ንምሕላው ምፋልሕ ወይ ከአ ምጥባስ ይኸእሉ እዮም።
- ከም ናይ ፉል ብሮ ከም በዓል ፉል ንዝበሉ ምግብታት ምድቓቕ ይኸእሉ እዮም
- ከም ፍረ ወይኒ ዝበሉ ንኣሸቱ ከምኡውን ከብብቲን ጽግዕተኛ ዝኮኑ ምግብታት ኣብ 4 ኣካላት ምቐራጽ ከምኡውን ዘርኢ ምወጋድ የድልዮም እዩ ።
- ከም ስጋ ወይ ከአ ነዊሕ ናይ ፓስታ ደርጃ ዝበለ ምግብታት ናብ ኣናእሽተይ ኸቐረጹ ይኸእሉ።

## ክወገዱ ዘለዎም ምግብታት:





(Foods to Avoid:)

ሓድ-ሓድ ምግብታት ዕድሚኦም ካብ 4 ዓመት ንታሕቲ ንዝኾኑ ህጻናት ምሕናቕ ክሰዕቡ ይኸእሉ ከምኡ ወን ንሕጻናት ወሀ-ሳት ኣይኮኑን። እዚኣቶም ምግብታት ከም ከቢድ ብስኩቲ፣ ግርጻን፣ ዕምባባ፣ ሳዮ፣ ምሉእ ፍረ-ምረታት ወይ ከአ ዘርኢ፣ ዓሳ ምስ ኣዕጽምቲ ብሓንሳብ፣ ከምኡውን ብስኒ ጸባ ዝምጠጡ ወይ ከአ ብምጥቃም ዝሕየኹ ።

# ጥዕና ዘለዎ ምግብ ንህጻናት

(Healthy foods for baby)

ህጻናት በብዓይነቱ ምግብታት እንተበለጸጉም አብ ነንሕድሕዱ ናይ ምግብ ሰዓት ምስ ካናዳ ናይ ምግብ መምርሒ ካብ 4 ናይ ምግብ ዓይነት የጠቓሊል። እቲ ወድኹም ቤተሰቡ ብዙሕ ግዜ ዝምግቦ ጥዕና ዘለዎም ምግብታት ንቆልዑ ዘሓጉሶ ኮይኑ ክርከብ ይኽእል። ናይ ጡብ ጸባ ሕጂ'ውን ንህጻን ጠቃሚ ምግብ እዩ።

አሕምልቲ ከምኡውን ፈረ-ምረታት	ናይ እኽለ ፍርያት	ጸባን አማራጺታትን	ስጋን አማራጺታትን
<p>አሕምልቲን ከምኡውን ፍረ-ምረታት ንህጻውንቲ ብዙሕ ቫይታሚናት ይህቡ።</p> <p>ነቲ ናይቲ ህጻን አካል ናይ አይረን ምግብታት ንምጥቓም ክሕግዞ ምእንቲ፣ ከም አሕምልቲ፣ ከምኡውን ፈረ-ምረታት ምስ ቪይታሚ ሲ፣ ከም አሮካዶ፣ ብርኮሊ፣ ኪዊ፣ ማንጉስ፣ በርበሪ ከምኡውን ሽኩር ድንሽ ዝበሉ አሕምልቲ ከምኡውን ፍሩታ ብቪታሚን ምቕራብ የድሊ።</p>  <p>ጨው ወይ ከእ ሽኩር ዘይተሓወሶ ዉዑይ ምግብ፣ በብዓይነቱ ዝተፈለለ ወይ ከእ ዝተዓሸግ አሕምልቲን ፍረ ምረጺ።</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ከም ቱፋሕ ዝአመሰሉ ተረርቲ ፍሩታት ንምቕንጣርምን ንምሕያኽምን መታን ቀለልቲ ክኾኑ ክትክርትፍዮም ፈትኒ።</p> </div>	<p>ኩሎም ናይ ጥር-ምረታት ምግብታት ጥዑያት ምርጫታት እዮም።</p> <p>ናይ ህጻናት አዝርእቲ ምስ አይረን ንህጻናት አድለዩቲ ምግብታት እዮም። ከም ስገም፣ ምቁር፣ ሩዝ፣ ወይ ከእ ስርናይ ንጽል ናይ እኽለ ሕሩጭ ጀሚሪ።</p> <p>ከም ስገም ከም ስገም፣ ኮውሶኮስ፣ ሩዝ፣ quinoa፣ roti ከምኡውን ምግብታት ፈትን፣ እቲ ህጻን ንዚአቶም ተዋጺኦታት ድልዊ ኣብ ዝኾነሉ እዮን።</p>  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ዝተጠብሰ፣ ንእሽተይ ፓስታ ቐለል ናይ አጸብዕቲ ምግብ ይገብሮ።</p> </div>	<p>ጥዑይ አጅቦ (2.5% ጸባ ወይ ከእ ካብኡ ንላዕሊ ስጋ ዝኾነ) አቕርቢ። ናይ ሽግር ፈሳሲ ፍረ ብምውሳኽ ምቁር ክኸውን ይኽእል.</p>  <p>ከም Cheddar ወይ ከእ cottage ዝበለ አጅቦ ኣብ ሓዊ ወይ ዝተጠብሰ ናይ ስጋ ቅብኣት አቕርቢ።</p> <p>ካብ 3.25% ጸባ ካብ 9-12 አዋርሕ ክፋለጥ ይኽእል እዩ።</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ጣዕሚ ንቀጽ/ድሩቕ አጅቦ ናብ ናይ እጸብዕቲ ምግብ ብምድቓቕ ብምስራሕ ወይ ከእ ባር ንኸሰ ርሕ ይኽእል።</p> </div>	<p>ስጋ ከምኡውን አማራጺታት ሓጺን ዝሂቡ።</p> <p>ናይ ስጋ ኣብነታት ስጋ፣ ደርሆ፣ ዓሳ ብዘይ ዓጽሚ፣ ዒዋል፣ ናይ ሓሰማ ስጋ፣ ናይ turkey ዘገዳማዊ ጸውታ እዮም።</p> <p>ናይ ስጋ አማራጺታት ጸሊም ብርሲን፣ ዓተር፣ ኩሊታይ ፋጅሊ፣ ብርሲን፣ ተኸልታት፣ ፍንጫሕ ዓተር፣ እንቋቕሶ ከምኡውን ቲፎ እዮም።</p> <p>ዓሳ ጽቡቕ ናይ ጥዑይ ምግብ ስጋ ምንጪ እዩ። ናይ አትላንቲክ ዝሕየኽ፣አሪንጋ፣ ቐስተ ደመናዊ ዓሳ ወይ ደበና ባርኒጣ ከምኡውን ዓሳ ስለምን ንወላድኪ ጽቡቕ ምርጫታት ምግብ እዮም።</p>  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>እቲ ጥንኩር ዝበሰለ ሽፉን እንቋቕሶ ናብ ደቐቕ ሰባቢሪዮ።</p> </div>
<p>እቲ ህጻን እናዓበየ ኣብ ዝኸደሉ ከምኡውን ጽቡቕ ናይ ምግብ ምብላዕ ክእለት እናማዕበል እንትመጽእ ናይ ምግብ መልከዕ ምልዋጥ የድሊ።</p>			



ንህጻን ዓጽሚ ኣይቲሃቢ (ዋላ ዝተጠቐሙቕ እንተኮነ) ወይ ከእ ምግብ ምስ መዓር ክሳብ ሓደ ዓመቱ ዝእክል ኣይቲሃቢ ምኽንያት ሃደጋ ምረዛ (ናይ ምግብ ምምራዝ) ስለ ዝጋጥም።

# መስተታት ንህጻን

(Drinks for baby)

ንህጻን ዚድሉ ብሕታዊ መስት ጸባ ከምኡውን ማይ ጥራይ እዮም።

## ጸባ

(Milk)

- ኣብ 9-12 ኣዋርሕ ውሽጢ ህጻናት 3.25% (ዝተወሃሀድ ጸባ) ጸባ ምሃብ ይኸእሉ። ኣብዚ ጊዜ ህጻናት ብሓጺን ዝማዕበሉ ብዙሕ ምግብታት ኣብ መብዛሕቲኡ ምግብም ከምገቡ ኣለዎም።
- ናይ ኣደ ጡብ ጸባ ናይ ሕጻን ጸባ ድልየታት ንምምላእ ኸቐጽል ይኸእል። ሓደ ህጻን 2 ዓመት ከምኡውን ካብኡ ንላዕሊ ክሳብ ዝኸወን ናይ ኣዲኡ ጡብ ክጠቢ ይበራታዕ።
- ካብ 6 ወርሒ ክሳብ 12 ኣዋርሕ ንድሓር ህጻናት ጸባ ምጥባው እናቐነሱ ከምኡውን ዓጻም ምግቢ ኣብሊጻም ምብላዕ ይጅምሩ። ሓደ ዓመት ኣብ ዝመልእሉ ግዜ ህጻውንቲ መዓልታዊ 2 ኩባያ (500 ሚሊትር) ጸባ ክሰትዩ ኣለዎም። በቢ መዓልቲ ካብ 3 ኩባያ ንላዕሊ (750 ሚሊ ሊትር) ከወሃቦም ዮብሉን።



## ማይ

(Water)

እቲ ሕጻን ዝጸመአ መሲሉ እንተተራእዩኪ ኣፉ ክፉት ብዝኾነ ንእሽተይ ኩባያ ውሑድ ማይ ንምሃብ ፈቲኒ። ህጻናት ናይ ማይ ጣዕሚ ረብሓ ክፈልጥዎ ኣለዎም ነገር ግን ንጸባ ክትክእ ዮብሉን።

## ፅማቕ

(Juice)

ህጻውንቲ ጽማቕ ኣይደልዩን። ኣብ ክንዲ ጽማቕ ክሸናኣዊ ፣ ዝለዓለ ናይ ህጻን ኣሕምልቲ ከምኡውን ፍሩታ ኣቕሪቢሉ።

ጽማቕ ንምቕራብ እንተወሲንኪ ግና ፣ 100% ጽማቕ ምምራጽ ምሕራይ ከምኡውን ከም ናይ ምግቢ ኣካል ወይ ክአ መኸሳሽ ቐጸርኪ ብዝተኸፈተ ኩባያ ውሽጢ ሃቢዮ።

ህጻናት ኣብ መዓልቲ ካብ 1/2 ንላዕሊ (125 ሚሊትር) ፈሳሲ ጽማቕ ከወሃቦም ዮብሉን።



# ንህጻን ዘይምከሩ መስተታት

(Drinks not recommended for baby)

- ዘይፈልሐ ጸባ ወይ ጽማቕ ንህጻን ውሑስ ኣይኮነን።
- ትሑት ስብሒ ዘለዎ ጸባ ከም 2%፣ 1%፣ ከምኡውን ላህመቱ ዝተገፈፈ ጸባ ንህጻናት እኩል ስብሒን ጉልበትን ዘይብሉ። እቲ ህጻን ክሳብ 2 ዓመት ዕድሜኡ ዝእክል እዚኣቶም ክወሃቡዎ ዝምከሩ ኣይኮኑን።
- ሰይ ከምኡውን ካልኣት ተኸሊታት መሰረት ዝገበሩ መስተታት (ሩዝ፣ ጅብና፣ Almond፣ ድንሽ፣ ማሪዋና፣ ዘይቲ ኮኮናት፣ ወዘተ.) ንጸባ ጡብ ክቲኪኡ የቢሎምን ወይ ክአ ናይ መጀመርያ 2 ዓመታት ክበልጽ ኣለዎ ብ3.25% ጸባ ። እዚኣቶም መስተታት ንህጻናት ብጥዑይ ንምዕባይ ንምምዕባል ንምሕጋዝ ዝኸእለ እኩል ፕሮቲን፣ ሓይሊ፣ ከምኡውን ጥዑይ/ወናኒ ምሉእ ጥዕና ንምኳን ዝኸእል ስብሒ ዮብሎምን።
- ከም Pop፣ መስት ፈረታት፣ ጽማቕ ሎሚን፣ ቪታሚን / ምቁር ማይ፣ ስፖርታዊ መስተ፣ ቡን፣ ቫሂ ወይ ክአ ቅመም ቫሂ ምናልባት ሸከር ወይ ክአ ካፊን ዝተወሰኹም ከምኡውን ንህጻናት ኪወሃቡ ዮብሎምን።

## ናይ ህጻን ምግቢ ምድላው

(Making baby food)

ኣብ ቤት ውሽጢ ዝዳሎ ናይ ህጻን ምግቢ፡

- እዚ እቲ ግሩም ቀሊል ከምኡውን ንሂጻናት ጥዑይ መንገዲ እዩ።
- እቲ ዝተረፈ ናይ ቤተሰብ ኣባል ዝምገቡዎ ዘለዉ ጥዑይ ምግቢ ንክትጥቀሙ ፍቓዱ ።
- ጨው ወይ ክአ ሸከር ክይተሰኹ ክሰራሕ ይኸእል እዩ።
- ከም ጨፋር ማንካ፣ ናይ ድንሽ መቕረፊ፣ መሕከኪ፣ ወይ ክአ ቀሊል መኸሽኒ ዝበሉ መሳርሒታት ቤት ክሸነ ንምጥቃም ቀሊል እዩ።
- ናይቲ ህጻን ክእለት ኣመጋገባ ብዝተሸዘ ዘማልእ ዓይነት -ምግቢ ክተዳለዉ የኸእለኩም እዩ።
- ካብ ዝተኸነነ ምግቢ ህጻን ንታሕቲ ብዝነኣሰ ዋጋ ክግዛእ ዚኸእል እዩ።
- ምስ ናይ ክላኦት ኣባላት ቤተሰብ ምግብታት እቲ ህጻን ሓደ ዓይነት ምግቢ ሓቢሮም ናይ ምምጋብ መቕረት ክመሃር የኸእሉ።



ኣብ ቤት ውሽጢ ዝዳለዉ ናይ ህጻን ጥረምረታት ንእተወልደ ህጻን ንምዕባይ ከምኡውን ንምምምዕባል ወልሓንቲ ናይ ሓጺን ትሕዝቶ ስለዘይብሎም ክወሃቡ ኣይምከርን።

# አላርጂክ

(Allergies)

ዝቸነ ጥዑይ ናይ ምግብ ተዋጽኦ ካብ 6 ወርሒ ዕድሜ ንድሕሪት ከተኣታትዎ ትኽእሊ ኢኹ። መጽናዕትታት ከምዘመላኹቱዎ ዝተወሰኑ ምግብታት ምናልባት ኣላርጂክ ከደናጉዩ ይኽእሉ ተዘይኮይኑ ከምኡውን ኣይኽእሉን ፈጻሚ ከኮላኹሉ።

ናይ ምግብ ኣላርጂካት ከቸነ ዝኽእሉ ምልክታት:

- ኣብ ከባቢ ኣፍ ምቕያሕሽ
- ኣብ ኣካል ሽፍታ ወይ ከኣ ሽፍሽታ
- ከሳብ ምስንዳው
- ማያዊ ወጺኣት
- ቐርጸት ከብዲ
- ካብ ልሙድ ንላዕሊ ምብካይ

እዚኣቶም ምልክታት ሽዑ ንሽዑ ከርኣዩ ይኽእሉ፣ ወይ ከኣ ምግብ ምስ ተዋህቦ ድሕሪ ቅሩብ መዓልታት ይርኣዩ። ሓደ ሓደ ንክምዕብሉ ነዊሕ ጊዜ ከወስዱ ይኽእሉ - ከም ብሩህ፣ ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ናይ ናይ ኣፍንጫ ምዕዋን፣ ማይ ዝመልእ ዓይኒ ከኣ ነድሪ፣ ወይ ከኣ ድኹም ዕቤት ንምምዕባል።

ወላድኪ ኣላርጂክ ዘለዎ መሰሉ እንተተራእዩኪ፣ ነቲ ዘበጊሰሉ ዘሎ መሰሉ ዝተረኣየኪ ምግብ ምምጋብ ኣቋርጺዮ። ምስቲ ናይ ወላድኪ ሓኪም ብሓንሳብ ቁጻራ ሓዚ።

እንድሕር ኣብቲ ህጻን ኩሉ ተቐጣጣ ምልክታት ኣላርጂክ ርኢኪ ሽዑ ንሽዑ 9-1-1 ደዉሊ

- ሕማቕ ኣተነፋፊሳ
- ምዉሓጥ እንተዘይኽእሉ
- ሕበጥ ኣብ መልሓስ ወይ ከኣ ኣብ ኣፍ

# ንዝያዳ ሓበሬታ

(For more information)

ተመልከቲ [መምርሒ ኣመጋገባ፡ ደረቕ ምግብታት ምጅማር](#) ንኣብነት እንታይን ክንደይ ዝኣክሊን እቲ ሕጻን ከምጎብ ከምዘለዎ።

ጎብኚዩ [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca) ብዛዕባ ኣመጋገባ ህጻናት ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ

<http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php> ኣብቲ "Food safety» ዝብል መልጎም ጠወቓ፣ ካብኡ "5 ዓመት ከምኡውን ካብኡ ንታሕቲ ንዘለዉ ህጻናት ናይ ምግብ ድሕንነት ሓበሬታ » ክለክ ይግበሩ።

ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕና ካብ [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca) ክረኽቡ ይኽእሉ።



ን24/7 ምኽሪ ሓኪም ከምኡውን ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕና ፣ ብመራኽቢ ስልኪ መስመር 8-1-1 ይደዉሉ።