



መግብን ሳዓታት መግብን  
ንህጻን

# ትሕዝቶ

## → ክብ 0 ክሳብ 6 ወርሐ.

መእተዊ	3
ናይ መጀመርያ አገዳሲት ዓመት	6
ጡብ አደ ጸባ አደ - እቲ ቡሉጽ መግቢ እዩ	8
አመጋግባ ጡብ አደ	9
ንዘጥብዎ አደጋታት ዝወሃብ ምኽሪ	11
ጸቡቕ ናይ ምጥዋብ ግዜ	11
እኹል ጸባ ጡብ አደ?	12
ክብ ዓቅሚ ንላዕሊ ጸባ?	12
ንጥዕና ጠቓምን ዝተፍላለዩ መግብን	
አመጋግባን	14
አምመጋግባ ቀጠልያ መግቢ	14
አልኮል፡ ሸጋራ፡ ካሬይን ከምኡውን	
መድሃኒታትን	17
ስሩዕ አጋባብ አመጋግባ ህጻናት	18
ቫይታሚን-ዲ	21
እቲ ህጻን ዝያዳ መግቢ የድልዮ ዶ?	22

## → ክብ 6 ወርሂ

ቆልዓ ሹድሸተ ወርሂ ምስገበረ	25
ብ ንኡሳን ክፋላት ጀምር	25
ድራር	26
ገዓትን እንጀራን	26
ዕሹግ ጽማቕ መግቢ ህጻን	29
ንህጻን ክወሃብ ዘይብሉ መግቢ	29
ምስ ተመገብ ግብረ መልሲ ህጻን ኣሉታዊ	
እንተ ኮይኑ	31
ናይ መግቢ ቁጥጫን ጽልኣትን ስምዒት	31
ንኣሽቱን ዓበይትን ብድሆታት	32
ደግሲ ተምላስ	32
ናይ ከስቦ ድርቀት	32
ተቕማጥ	35
ህጻናት ኣዝዮም ክብደት ምስ ወሰኹ	35
መግቢ ብዙሕ ዘይወስዱ ህጻናት	35
ንጥዑይ ኣተዓባብያን ግቡእ ክብደት ምውሳኽን	
ዝወሃቡ ምኽርታት	36
ከም ስድራቤት መጠን ብሓባር ተመገቡ	38
ብዙሕ ምንግብ ኣዘውትሩ	39

አርእስቲ : መግብን ሰዓት አመጋግባንን ህፃናት

ቁጻሪ ትእዛዝ : IS-2553

ዝታሓተመሉ : 2016, ተማሓይሹ ዝቐረበሉ 2017

መሐተሚ: ሚንስተር ጥዕና ናርወይ

ተጻዋሊ : ክፍሊ ጥዕና ናይ ሕጻውንትን ዓበይትን

መርቡብ ሓበሬታ: helseidirektoratet.no

ነዛ ንእሽቶይ ጽሕፍቲ ኣብዚ ክትጠልቡ ትኽእሉ:

<https://helseidirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>

ዲዛይን Itera Gazette

ፎቶ Ole Walter Jacobsen

ንኣደስቲ ኣደጋታትን ከምኡ ውን ን Neo: Luna: ወለዲ Bjørgunn Simon: ከምኡውን ነቲ ኣብ ስእሊ ዘሎ Blanco ክልበምን ነመስግን።



አብታ ናይ መጀመርያ ዓመት ንህጻን ብቐጻሊ ቡብዓይነቱ ምቁር መግቢ ሃብዎ።

**ዝክበርኩም ሰድራቤት፣**

እዚ ጸሑፍ ን ህጻን ቆልዓ ዘለኩም ሰድራ ዝጠቓም እዩ። እዚ ጸሑፍ ብዛዕባ መግብን ሳዓት አመጋግባን , ከምኡ እውን ብዛዕባ ሓሌትን ክንክንን ቆልዓ አፍቲ ናይ መጀመርታ ሂወቱ ቀዳማይ ዓመት መክሪ ዝሓዘ እዩ።

እዚ ምክሪ መሰረት ዝገበረ ኡብቲ ብ 2016 ዝተዋሃበ ዓለማዊ ምክርን ሓበሬታን ን አታዓባብያን አመጋገባን ህጻን ቆልዓ መሰረት ዝገበረ እዩ። እዚ ሓበሬታን ማዕዳን እንተዳኦ ደሊኩም አፍቲ ናይ ኖርውጃን ናይ ጥዕና ዳይሮክተራት መርበብ ሓበሬታ ክትረክብዎ ትክእሉ ኢኩም፡ [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://Helsedirektoratet.no/retningslinjer).

ብዛዕባ አመጋግባ ጡብ ኣደን ካልኣት ሃንጽቲ መግብታት ህጻንን ዝያዳ ሓበሬታ ዝርክቡ እዚ ዝስዕቡ እዩ [Helsenorge.no](https://Helsenorge.no) ከምኡ እውን ኣብዛ ንእሽተይ ጽሕፍቲ ከምእንውከሶ ካልኣት መርበብ ሓበሬታታት ውን ክንረክብ ንኻእል።





- ናይ አደ ጸባ ንቆልዓ እቲ ዝበለጸ መግቢ ምኳኑ ከምኡ እውን ቆልዓ ናይ አደ ጸባ ብምጥዋቡ ብርግጸኝነት ሻይታሚን ዲ ክረክብ ከምዝክእልን በፍላይ ድማ ቆልዓ ኣፍቲ ናይ መጀመርታ 6 ወርሂ ናይ አደ ጡብ ጥራሕ ክጠቡ ከምዘለዎ ከምኡ እውን ብተወሳኪ ቆልዓን አደን እንተፍትዮም ሻይታሚን ዲ ብተወሳኪ ክወሰዱ ከምዘለዎም።
- እንተዳኣ ካብ ናይ አደ ጸባ ወጻኢ ካልእ መግቢ ከም ኣገዳሰነቱ ኣድላዩኮይኑ ተረኪቡ ኣፍቲናይመጀመርታ 4 ወርሂ ግን ናይ አደ ጸባ ጥራሕ እዩ ዘድሊ እቲሓደን ናይመወዳእታን መማረጺ ናይ አደ ጡብ እዩ.፡፡
- ምጥዋብ ንቆልዓ ይኩን ን አደ ኣገዩ ጸቡቕ እዩ፡፡
- ኣብ ርእሲ ጡብ ኣደ ኣርባዕተ ወርሒ ንዝገበረ ህጻን ተወሰኝቲ መግብታት ምሃብ የድሊ፡ ከምኡውን ደረቕ መግብታት ክለማመድ ይግባእ።
- ህጻን ሽዱሽተ ወርሒ ምስ ገበረ/ምስ ገበረት ኣብ ርእሲ እቲ ስሩዕ ጸባ ጡብ ኣደ/ናይ ህጻን ጸባ ተወሳኺ መግቢ ምሃብ የድሊ።
- እንተዳኣ ተካኢሉ ቆልዓ ተወሊዱ ክሳብ ሓደ ዓመት ዝገብር ናይ አደ ጸባ ክጠብው ኣለዎ ካብ ሓደዓመት ንላዕሊ ከማን ክጠቡው ይክእል እንተዳኣኡ ነታ አደ ይኩን ነቲ ቆልዓ ጸገም ዘይፍጥርን ሕጉሳትን ኮይኖም፡፡
- እዚን ከምዚን ዝኣምሰሉ ሓበሬታታት ምስ ናይ ጥዕና ሰብሞያ እንተተዛራረብኩሙሉ ጸቡቕን ዝሓሸን ጥበብን እዩ እንተዳኣ ብዛዕባ ቆልዓኩም ምክሪ ደሊኩም እዩ፡፡

# ናይ ቀዳማይ ዓመት አገዳሰነት

እቲ ህጻን ተወሊዱ ክሳብ ሓደ ዓመት ዝገብር ዘሎ ግዜ ናይቲ ቆልዓ ናይ መግቢ ድልየት ን ጸቡቕ ናይ አመጋግባ ልምዲ መሰረት ዝሕዘሉን ዝማሃረሉን እዋን እዩ።

እቲ ኣብ ሞንጎ ህጻንን ወለዱን ዘሎ ርክብ ኣፍቲ ናይቲ ህጻን ናይ አመጋግባ ኩነታትን ናይ መግቢ ድልየትን ጸልዋ ኣለዎ እዩ።

ሰድራቤት, ኣሕዋት ከምኡእውን ናይቲ ህጻን ቀረብን ናይቀረባ ዝኮኑ ኣካላትን ንኩነታት መግብን አመጋግባ እቲ ህጻን ዓብይ ግደ ዘለዎምን ኣብነት ክኮኑ ዝክእሉን እዮም፡፡ ነቲ ህጻን ተወሊዱ ክሳብ 6 ወርሂ ዝገብር ጸባ ኣደ ጥራሕ ማሃብ ጸቡቕን ውሕሰና ዘለዎን ተመራጺይን እዩ ብተወሳኪ ብተወሳኪ ቫይታሚን ዲ vitamin D ኣፍቲ እዋን ተወሊዱ 6 ወርሒ ክሳብ ዝመልእ እሞ ድማ እቲ ሕጻንን እታ ኣደን በዚ ተግባር ሕጉሳት እንተ ኮይኖም፡፡ ሓደ ሓደ ህጻናት ካብናይ ኣደ ጸባ ብተወሳኪ ብዙሕ መግቢ ይጠልቡ እዮም። ኣፍቲ ናይ መጀመርታ ቆልዓ ተወሊዱ 4 ወርሒ ክሳብ ዝገብር ዘሎ እዋን ካብ ናይ ኣደ ጠብ ብተወሳኪ ናይ ጥጦ ጸባ ምውሃብ ይካኣል እዩ። ህጻን ካብዝውለድ 4 ወርሒ ድሕሪ ምግባሩ ካብ ናይ ኣደ ጸባ ብተወሳኪ ደረቕ መግቢ ብሓባር ወይ ጎናጎኒ ናይ ኣደ ጸባ ምውሃብ ይካኣሎ እዩ /እንተዳኣ እቲ ህጻን ተወሳኪ መግቢ ዝደሊ ኮይኑ ከምኡ እውን ኣካላቱ ነዙይ ዝምጥንን ዝፍቅድን ኮይኑ (ኣብ ገጸ 22 የንብቡ)።

ደረቕ መግቢ ወይ ጠንካራ መግቢ ማለትና ካብ ናይኣደ ጸባን ናይ ህጻናት መግብን ወጻኢ ኩሉ ዓይነት መግቢ ማለትና ኢና፡፡ ኣብዘይ ሳዓቶም ዝወለዱ ህጻናት ወይ ሚዛኖም ካብ ጉቡእ ንታሕቲ ኮይኖም ንዝወለዱ ህጻናት ምናልባት ካልእ ተወሳኪ ናይ መግቢ ሓገዛትን ተወሳኪን ክድልዮም ይክእል ይከውን እዩ።

እቲ ሆሰፒታል ናይ ከምዚ ዓይነት ጉዳያት ሓበሬታ ክህብ እዩ፡፡ እቲ መግቢ ኩለመዳያዊ ትሕዝቶ ዘለዎን ዝተፍላለየን ከምኡ እውን ቦቲ ትገብሮ ንጥፍታትን ክሊ ዕድመን ኣብግምት ዘእተወ ክከውን ኣገዳሲ እዩ. ኣብልዕሊ ንጥዕና ወሰንትክ ኣገደሰቲ ዝኮኑ መግቢ ምብላዕን መግቢ ብሳዓትካ ምብላዕን ናይ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ምግባርን ከምኡ እውን እኩል ድቃሰ ምድቃሰን ነቲ ህጻን ብጉቡእ ኣካላቱ ታሃሂጹ ክዓብን ከምኡ እውን መሰረታዊ ዕቤትን ምዕባለን ኣርእዩ እቲሰድራ ሕጉሰ ክከውን ምክኣልን ኣገዳሲ እዩ.







# ናይ ኣደ ጸባ – እቲ ዝበለጸ መግቢ እዩ

ጸባ ኣደ ንኣደ ህጻን እቲ ቡሉጽን ተመራጻይን መግቢ እዩ . ሙሉ ብሙሉእ ምጥዋብ ይኩን ብከፊል ምጥዋብ ነታ መጥወቢት ኣደ ይኩን ነቲ ጠዋቢ ህጻን ጠቓማይ እዩ.

## ቦናይ ኣደ ጸባ ዝህበም ጥቅምታት:

- ህጻን ዘድልዮ ንጥረ ነገራት ይረክብ
- ንህጻን ካብ ረኽሲ ይከላከል
- እቲ ህጻን ሕማም ናይ ምቁቋም ዓቕሙ ዝላዓለ ይኸውን ማለት ንሕማም ኣይቃላዕን
- ሆርሞናትን ን ኢንዱሪን ኣብ ናይ ኣታሓሳስባን ግንዛብን ለውጢ ንክህሉ ጸልዋ ይፍጥሩ

ጸባ ኣደ ንዕብየት ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚን ኣእምሮን እቲ ህጻን ጠቓሚ እንት ኸውን ንረኽሲ፡ ካብ መጠን ንላዕሊ ርጉዲን ሕማም ሽቦርያን ናይ ምቅላዕ ዕድል ንኸንክይ ይገብር፡፡

ሙሉእ ብ ሙሉእ ጸባ ኣደ ምምጋብ ማለት እቲ ህጻን ናይ ኣደ ጠብ ጥራህ ይጠቡ ኣሎ ብዘይካ ካልእ መግቢ ይኩን ድሰተ ብጀካ ብተወሳኪ ከም ቫይታሚን ሚኒራል ወይ መድሓኒት ጥራህ ይወሰድ ማለት እዩ፡፡ እቲ ህጻን ብከፍል ጸባ ኣደ ይምገብ ኣሎ እንተተባሂሉ እቲ ህጻን ጸባ ኣደ ካብምምጋብ ብተወሳኪ ደረጃ መግቢ ይምገብ ኣሎ ማለት እዩ፡፡

እቲ ህጻን ናይ ዕቤት ለውጥታት የርኢ ክሳብዘሎን ሕጉሰ ክሳብዝኮነን ከምኡ እውን እታ ኣደ ኣብ ምጥዋብ ቆልዓኣ ሕጉሰቲ ክሳብዝኮነት, ነቲ ህጻን ተወሊዱ 6 ወርሒ ክሳብ ዝገብር ዝኮነ ተወሳኪ ናፍቲ ናይ ኣደ ጸባ መግቢ ይኩን ድሰተ ተወሳኪ ንህበሉ ዝኮነ ምክንያት ኣይክህልወናን፡፡ ኣብዚ ጊዜ እዚ እቲ ህጻን እቲ ዘድልዮ ንጥረ ነገራት ይኩን ድሰተ ካብ ጸባ ኣደ ይረክቦ እዩ፡፡ እንተዳኣ ናይ ኣሕምልቲ ምምጋብ ድልየትን ልምድን ሃልዩ ኪ , እቲ ህጻን ተወሳኪ መግቢ ከድልዮ እዩ፡፡ ን ዝበለጸን ተወሳኪ ሓበሬታን ኣብ ገጽ 14 ኣንብቡ፡፡ እቲ ህጻን ተወሳኪ ድሰተ ማይ ኣየድልዮን እዩ ዋላ ሙቀት እንተኮነ፡፡





## ምጥዋብ

ሓደ ሓደ አደታት ድሕሪ ወሊድ ቅድሚያ ካብ ዝሓረገሉ ሆስፒታል ናብ ገዛ ምካደን ጸቡቕ ገይረን ቆልዓ ምጥዋብ ይጀምራ። ን ገሊኤን አደታት ግን ቅድሚያ ምጥዋብ ምጀማሪን ነዊሕ ግዜ ይወሰደለን። ናይ አደ ጸባ ጡብ ን ህጻናት ማዕልታዊ ብምጥዋብ ናይ አደታት ጡብ እኩል ጸባ ንክምርትን ንክህልዎን ይሕግዝ ን የበረታትዕን።

ናይ አደ ጡብ ንቆልዓ ምጥዋብ ኣብሞንጎ አደን ህጻንን ዘሎ ርክብ ብቀረባ ንክከ ውንን ናይ ቆርበት ርክብ ክህልውን ይገብር። ነታ አደ፣ ጡብ ምጥዋብ ምክኣል ብዙሕ ጥቅሚ ኣለዎ ከም እታ አደ ምስወለደት ተለጢጡ ዝነበረ ማህጻን ድሕሪ ወሊድ ናብ ቦትኡ ክምለስ ምክኣል፣ ብጥንሲ ምክንያት ጠጠው ኢሉ ዝነበረ ናይ ወርሂ ኣበባ መንሰ ትረሸን ተመሊሱ ብሳዓቱ ንክመጸእን ከምኡ እውን እታ አደ ናብ ዝነበረቶ ናይ ክብደት ሚዛን ብቀሊሉ ንክትምለስ ይሕግዝ። እታ አደ ሰርዓት ምጥዋብ ቆልዓ ብግቡእ ክካየድ እንተከኣሉ፣ ድሕሪ ወሊድ ንዝፍጠር ጸቅጥን ሰትረሰን ንክየፍጠር እውን ይሕግዝ እዩ። ነታ አደ ድሕሪ ወሊድ ነዊሕ ግዜ ብምጥዋብ ምክንያት ክፍጠሩ ዝነበሩ ከም ናይ ጡብ ካንሰር ፣ ናይ ሽኩር ሕማም ሕማም ልቢ ፣ ከም ናይ ደም መሰመራት ቃንዛን ናይ መሕጻን ካንሰርን ዝኣምሱሉ ሓደጋታት ንክይፍጠር ይሕግዝ እዩ። ብተወሳክ ምጥዋብ ንክባቢ ዝሰማዕማዕ ጥዕናን ልሙድን ከምኡ እውን ወጻኢ ዘይብሉ ተግባር እዩ።



ብንኒ ደቂስካ ጡብ ምጥባው፡ ንስኻን ህጻንኻን ጎኒ ንጎኒ ደቂስኩም ብሓንሳእ ክትኮኑ ይግብእ።



አብ መደቀሲኡ ጌርካ ንህጻን ምጥባው፡ ከብዲ ንከብዲ ተላጊብካ ምኻን።



ቦአእዳውካ ደጊፍካ (ማናቱ) ምጥባው፡ እቲ ህጻን ብንኑ አብትሕቲ አእዳው ኣደን ብንኑ ተደጊፉ ከሎ።



# ንዘጥብዎ አዴታት ዝወሃብ ምክር

ሓደሽ ዝተወለደ ህጻን ማዓሰ ጡብ ኣደ ከምዝጠቡ ባዕሉ ክውሰን (ባዕሉ ክቆጻጸር ) ዝሓሸ እዩ እንተተኮነ ግን ኣብዝደቀሰሉ እዋን ባዕሎም ክቆጻጸሩ ሰለዘይክእሉ ምንቅታሕ ከድልዮም እዩ።

ሓደሽ ዝተወለደ ቆልዓ ቀጻሊ ክጠቡ ዝሓሸ እዩ። እቲ ኣማጋግባ ኣብ ክንዲ በቢሰዓቱ ዝኸውን “ከምቲ ናይ ጡብ ኣደ ኣመጋግባ” ሰዓታቱ ዘይሓለወ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣፍቲ መጀመርታ ዝተወለደሉ እዋን ከሸዕኡ ንእሸተይ እዩ። ኣፍቶ ም ናይ መጀመርታ ሶሙናት ኣብ ማዓልቲ 8-12 ግዜ ወይ ካብኡ ዝበዝሕ መግቢ ምምጋብ ሉሙድ እዩ። ድሕሪ ኡ ቀስ ብቀስ ኣብ ማዓልቲ ክምገቦ ዘለዎ መግቢ እንዳቀነሰ ይከይድ። ናይ ህጻን ኪሊ ክብደት እንተወሲኡ እኩል መግቢ ምስ ምርካብ ዝተታ ሓሓዘ እዩ ህጻን ክንደይ ዝመጠኑ ጸባ ኣደ ይጠቡ ከምዝነበረ ንምግግቱን ንምፍላጡን ኣዝዩ ኣጸጋሚ እዩ። ብመጠን ንምጋም ኣብ ማዓልቲ 6-8 ዴሲ ሌትር ኣብማዓልቲ

እንተዳኣ ብዛዕባ ምጥዋብ ህጻን ጸገም ገጢሙኩም እሞ ሕቶ እንተሃልይኩም ወይ ዝበለጸ ሓበሬታን ደሊኩም ሓበሬታን ምክርን ካብ መዋለዲት ነርሰ ወይ ናይ ሓለዎ ጥዕና ባዓልቲ ሞያ ናብ ማእከል ጥዕና ብምካድ ወይ ናብ ገዛ ክመጻኩም ከለዎ ምሕታት ትክእሉ ኢኩም። ጸቡቕን ዝበለጸን ሓበሬታ ብዛዕባ ምጥዋብ ቆልዓ ንምርካብ እዚ ዝሰዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no).

## ጸቡቕ ናይ ምጥዋብ እዋን

እቲ ህጻን ናብ ነብዚ ኣደ ክቀርብ ኣለዎ ከብዲ ን ከብዲ ክላተም ወይ ክጠብቅ ኣለዎ። ናይቲህ ጻን ኣፍንጫ ልዕል ኢሉ ኣፍቲ ናይ ኣዲኡ ጡብ ከባቢ ክዓልብ ኣለዎ። : ናይቲ ህጻን ኣፍ ካፍቲ ናይታ ኣደ ጡብ ዘለዎ ከባቢ ምእላይ እቲ ህጻን ኣልሸ ጡብ ኣዲኡ ንክይረክብን ክደሊ ንክይፍቲንን የበራታትዕ እዩ። እቲ ናይታ ኣደ ጡብ ናፍቲ ናይቲ ህጻን ኣፍ ቀረባ ክኸውን ምግባር ነቲ ህጻን ጸቡቕ ገይሩ ጡብ ኣዲኡ ክዕትዕቶን እቲ ጡብ እኩል ብዝኮነ መልክዕ ናብ ኣፉ ኣእትዩ ክጠቡን ይሕግዝዎ እዩ። እቲ ልክዕ ዝኮነ ብልሓት ኣጣወባ ጡብ ነቲ ህጻን ጸቡቕ ገይሩ ጸባ ኣዲኡ ንክጠቡ ይሕግዝ።

**እኩል ጸባ?**

ምርቲ ጸባ አደ ዝኖታታሕን ዝቃላጠፍን በቲ ናይቲ ህጻን ምጥዋብ ምክክልን እቲ ህጻን እቲ ጸባ አደ ክጠቦ ከሎን ዝባራታታዕን ዝቃላጠፍን እዩ። እቲ ህጻን መግቢ ከምዘ ድልዮ ወይ ጠምዮ ከ ዘሎ ምልክታት ምሰዝህብ፣ ንኣብነት ምንጻርጻርን ምብካይን ወይ በሊዑ ምሰደቀሰ ቀልጢፉ ምትሳእ፣ ከምዚ ምልክታት ምሰዘርኡ ደጋጊምካ ጠብ ማሃብ ምክንያቱ ናይ አደ ጠብ እውን ቡዙሕን እኩልን ፍርያት ጸባ ንክህልዎ ይሕግዝ እዩ። እዚ ናይ ሓጺር እዋን ኩነተ'ዕብየት ክብሃል ዝክእል ኮይኑ ንውሑዳት መዓልታት ጥራይ ዝጸንሕ እዩ።

ሓልሓሊፉ እቲ ህጻን ናይ ጠብ አደ ምጥዋብ ክእለቱ ክቅንሰ ይክእል እዩ ወይ ድማ ምህርቲ ጸባ አፍቲ ናይታ አደ ጠብ ክቅንሰ ይክእል እዩ። ቀጻሊ ነቲ ህጻን ጠብ አደ ምሃብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ ከምኡ እውን ምሰዝሞ ቡ ክልቲኤን ጠብ ኣብሕድሕድ ምጥዋብ እንዳቀያየርካ ምሃብ ኣገዳሲ እዩ። ሰለዚ ድማ ከምሉሙድን ሰርዓትን እቲ ናይታ አደ ጸባ ምህርቲ ክውሰክ እዩ።

**ብዙሕ ምህርቲ ጸባ አደ?**

እቲ ምህርቲ ጸባ ናይታ አደ ካፍቲ እቲ ህጻን ዝምገቦ ንላዕሊ እንተዳኣ ኮይኑ እቲ ናይታ አደ ጠብ ሓሊብካ እቲ ጸባ ናብ መጠራቀሚ ብምግባር ኣብ ዲ ፍርጅ ብምጽናሕ ንካልእ ግዜ ምጥቃም ይካኣል እዩ። ናይ አደ ጸባ ክሳብ 6 ወርሒ ኣብ ዲ ፍርጅ ምጽናሕን ምዕቃብን ይካኣል እዩ ኣብ ፍርጅ ድማ 3-5 ማዓልቲታት ምጽናሕን ምዕቃብን ይካኣል እዩ።

ሓድሻ ንዝተወለደ ህጻን ኣብ ሆሰፒታል ከሎ ተወሳኪ ጸባ ምሃብ ፍቁድ እዩ። መርቦብ ሓበሬታ [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no) ኣብ ኖርወይ ብዛዕባ ናይ አደ ጸባ መጋዘን ወይ መቀመጢ ሓበሬታ ምንባብ ይካኣል እዩ። ኣብዚ መርቦብ ሓበሬታ እዚ ብተወሳኪ ብዛዕባ መሳታት ጠብ አደ ከመይ ወይ ብከመይ አደ ምህርቲ ሰባ ክተፍሪ ከምትክእል ሓበሬታ ምርካብ ይካኣል እዩ እንተዳኣ እቲጸገም እዚ ኮይኑ ተረኪቡ።





ብሕጽኡ ወይ ጥንቅለዲት አደቂስካ ምጥባው፡ ነቲ ህጻን ብላዕሊ ኣብ ከብድኻ አደጊፍካ ምጥባው።



እዚ ከኣ ነቲ ህጻን ጡብ ንኽስሕብ የተባብዖ።



ኣብ መደገፊ ዘለዎ መደቀሲ ህጻን ጌርካ ምጥባው፡ ንህጻን ብሕጽኡ ምድጋፍ።



**ንጥዕና ጠቀምትን ዝተፍላለየ ዓይነት መግብን ን ኣደ**

መጥወብቲ ኣደታት ንጥዕና ጠቀምትን ዝተፍላለየ ዓይነት መግብን ክምገባ ዝሓሸ እዩ ከምኡ እውን ቦቲ ሕብረተሰብ ዝተለመደ ናይ ኣመጋግባ ሜላን ምክርን ምክታል ኣገዳሲ እዩ፡፡

እንተድኣ ናይ ዘይቲ ትሕዝቶ ዘለዎ ዓሳ ወይ ከኣ ናይ ኦሜጋ-3 ፋቲ ኣሲድ ተወሳኺ መግቢ (ብምልክዕ ኮድ ሊቨር ኣይል፡ ኣልጅ ኣይል ወይ ካልኣት ሓገዝቲ መግብታት እንተወሲድክን)፡ እዚ ነቲ ናይ ጡብ ኣደ መጠን ኦሜጋ-3 ፋቲ ኣሲድ ከምዝውሰኽ ይገብር እዩ። እዚ መጠን ናይዞም ፋቲ ኣሲድስ ንምዕባለ ሓንጎልን ስርዓተ መትንን ናይ ህጻናት ኣገደስቲ እዮም። መኻንያቱ ኣዴታት ኣብ ግዜ ጥንስን ምጥባውን ካብቲ ኣብ ኣካላተን ዝርከብ መጠን ሓጺናዊ ማዕድን ብዙሕ ስለዘጉድሰለን፡ ኣብ እተጥብዩሉ ግዜ እኹል መጠን ሓጺናዊ ማዕድን ኣብ ደምክን ከምዘለክን ክተረጋግጹ ይግባእ። ጸቡቕ ትሕዝቶ ኣይረን ዘለዎም መግብታት ከም ውሆለመኣል ባኒ፣ ጥረ ሰጋ ዓሳ፣ ዓተብሓሪ፣ ብርሰንን ዓተርን ዝኣምሰሉ እዮም . ከም ኣሕምልትን ከምኡ እውን ፉፋታ ዝኣምሰሉ መግብታት ብዙሕ ትሕዝቶ ቫይታሚን C ናይ ኣይሮን መጠንን ናይ ቫይታሚን C መጠንን ትሕዝቶን ኣብ ጸባ ኣደ ንክውሰኽ ይሕግዙ እዮም። ምጸማእ ክንደይናይ ክትሰቲ ከምዝደለካ ዘርእን ዝሕብርን ምልክት ጻምእ እዩ። ጸቡታትን ጠቀምትን ደሰተዩ ድባሃሉ ከም ማይ , ድናኣሰ ናይሰብሒ ደለዎ ጸባ, ጁሰ ከምኡ እውን ናይፉፋታ ቫሂን ዝመሰሉ እዮም። ብቀጻልነት ከም ዓሳን ሃገጽቲ መግብታትን ደይትምገብ እንተዳኣ ኮይንካ ሓገዝ ተካእቲ መግብታት ክትደሊ ኢካ ማለት እዩ። ብዛዕባ ኣመጋግባ ኣብዚ መርበግ ሓበሬታታት ክተንብቡ ናይግድን እዩ **Helsenorge.no** እዚ ድማ መጥወቢት ክትኮኒክለኪሰውነትኪ እኩለን ዘድልዮ ዓይነት መግብን ኣመጋግባን ንክረከብ ይሕግዝ እዩ ።

**ኣሕምልቲ ምምጋብ**

ብግቡእ ዝተዳለወ ናይ ኣሕምልቲ መግቢ ምምጋብ ኩሉ ኣብ ሰውነት ወድሰብ ቆልዓ ይኩን ዓብይ ዘድሊ ኒትረሽን ይትክእ። እንተዳኣ ኩልሻዕ ኣሕምልቲ ኮይኑ መግብኪ እሞ ድማ መጥወቢት ኮይንኪ ሰለዚ ናዓክን ንወላድክን ንክልታሕኩም ተወሳኪ ከም ቫይታሚን B12, ቫይታሚን D ከምኡ እውን ኣዮዲን ተወሳኪ ከድልየኩም እዩ። ኣለግሮ ከም omega-3 ፋቲ ኣሲድ ትሕዝቶ ኣለዎ ሰለዝኮነ ድማ ከም ናይዓሳ ዘይቲ ክንጥቀመሉ ንክእል ኣና።

ብዛዕባ ኣሕምልትን ጥቅምምን ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ ብዙሕ ክተንብቡ ኣለኩም **Helsenorge.no** ከምኡ እውን ብዛዕባ ተወሰክቲ መግብን ሓገዞቶምን ኣብታ ናይጥዕና ሳብሞያ ነ ተመገብቲ ዝብል ኣብ (**Hepla.no**)ምንባብ ይካኣል።



ዝተፋላለየ ጥዑይ መግቢ ንህጻን ኮነ ነታ መጥበቂት ኣደ ጠቓሚ እዩ።



ቅድም ኢልክን አልከላዊ መስተ ተዘውትራ እንተኔርክን ብዛዕባ ክንክን ውላድክን ካብ ሓደ ዓቢ ሰብ ምኽሪ ክትሓታ ይግባእ።



ናይ ፍረታት ሻሂ ክትምርጹ ትኽእላ፡ እንተኾነ ግን ውዑይ መስተ ህጻን ኣብዘየርክቦ ቦታ ክቕመጥ ኣለዎ።

**አልኮል፣ ሸጋራ፣ ካፌይን መድኃኒታትን**

ከም ኒኮቲን፣ ካፌን, አልኮሆል ዝአምሰሉ ንጥረ ነገራት እንተተጠቀምና ብናይ ኣደ ጸባ ጡብ ኣቢሎም ናብ ህጻን ክሓልፉ ከለዉ ነቲ ህጻን ጉድኣት የሰዕቡ እዮም። ኣዝዩ ኣብ ገለገለ ኩነታት መድኃኒታት መጥወቢት ኣደ ምጥቃም ንህጻን ጉድኣት ኣለዎ። ሓካይም ፣ ፋርማሲ ሰብሞያ ብምሕታት ወይ ድማ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ [Tryggmammamedisin.no](http://Tryggmammamedisin.no) ብምንባብ ምፍላጥ ትካኣል እዩ፡፡

ካፌን ካብ ዘለዎም ከም ብዓል ቡን፣ ሻሂ፣ ከምኡውን ካልኦት ፈሰሲቲ ከም ብዓል ኮካኮላ ዘአመሰሉ ዓይነት መስተታት ክትጥንቀቓይ ይግባእ። ኣብ መዓልቲ ካብ ክልተ ኩባያ ዝበዝሕ ዘይምስታይ። ፍራታት ወይ ድማ ናይ ሮዝሂብ ሻሂ ጽቡቕ ኣመራጺ እዩ። ካብ ብዓል ፈነል ዘለዎ ነርሲን ሻሂ ኣይድገፍን

ድሕሪ ሕርሲ ንዘለዎ ሽዱሽተ ሰሙናት ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ኣይግባእን፡፡ ብድሕሪኡ ድማ ካብ ኣልኮላዊ መስተ ጨሪስክን ትሕረማ። ኣልኮሆል ዋይን ወይ ድማ ቢራ ምስሰተኪ ቆልዓ ቅድሚ ምጥዋብኪ ን 3 ሳዓት ክትጸብይ ኣለኪ።፡፡ ኣብታ ናይታ መጥወቢት ኣደ ጸባ ደም ዝርከብ ናይ ኣልኮሆል መጠን ዝቅንሰ ብተመሳሳሊ ኣብ ደም ዝርከብ ናይ ኣልኮሆል መጠን እውን ይቅንሰ። እቲ ኣልኮሆል ኣፍቲ ናይ ኣደ ጸባ ኣይኮነን ዝቅመጥ፡፡ ሰለዝኮነ ድማ ጸባ ሓሊብካ ምፍሳስ ኣገዳሲ ኣይኮነን (ህልፊ ጸባ እንተዘይ ሃልዩ) ቅድሚ ምጥዋብኪ። ኣልኮሆል ንህጻን ብዙሕ የደቅሶ እዩ ከምኡ እውን ናይ መግቢሽዋሓቱ ክቅንሰን ድቃሰ ክከልኦን እውን ይክእል እዩ፡፡ ኣፍቲ ናይቲ ህጻን ዕብየትን ምዕባለን እውን ኣሉታዊ ጸልዋ ክህልዎ ይክእል እዩ፡፡

ብዝበለጸ ንሰኪ , እንተኮነ እውን ሰድራኪ , ሸጋራ ምስሓብን ምስፋፍን ክቋርጹ ኣለዎም። ክተቋርጹዮ ዶ ኣይካኣልክን እንተኮነ እውን ግን ምጥዋብ ክትቅጸሊ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ኣብ ሞንጎ ምጥዋብ ሸጋራ ምስሓብን ወይምስፋፍ ዘሎ ናይ ግዜ ኣፍላላይ ንውሕ ዝበለ ክኸውን ኣለዎ፡፡ ንክተቋርጸን ክትገድፎን ዝሕግዙ ጸቡቃት ሓሳባትን ምክርታትን ኣለዉ እዮም። ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ ኣንብቡ [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no)።

# ናይ ኣደ ጡብ መተካእታ ጥጦ

ብ ጥጦ መልክዕ ምግብ ንህጻን ምሃብ ሉሙድ እዩ እንተዳኣ እታ ኣደ ክተጥቡው ዘይትክእል ኮይና፡፡ እቲ ህጻን እንዳጠወበ ከሎ እሞ ድማ ተወሳኪ መግቢ እንተዳኣ ዝጠልብ ወይ ዘድልዮ ኮይኑ እቲ ህጻን ኣፍተን ናይ መጀመርታ 4 ወርሂ ኣብርእሲ እቲ ጸባ ኣደ ተወሳኪ ናይ ጸባ መግቢ ጥራሕ ክዋሃቦ ኣለዎ፡፡

እንተዳኣ እቲ ህጻን ኣብርእሲ እቲ ጸባ ኣደ ተወሳኪ ናይ ጸባ መግቢ ይዋሃቦ ኮይኑ ሓደዓመት ክሳብ ዝመልእ ክቅጽል ኣለዎ፡፡ ኣብርእሲ እቲ ተወሳኪ ናይ ጸባ መግቢ ጸባ ኣደ ክጠብ ኣለዎ፡፡ ሓደ ህጻን ክንዲ እቲ ናይ ኣደ ጸባ መግቢ መካሓሲ ናይ ጥጦ ጸባ ጥራሕ ዝወሰድ እንተዳኣ ኮይኑ 4 ወርሂ ምሰገበረ ቀለልቲ መግቢ ንክለምድ ምግባር ጸቡቕ እዩ ዝተፍላለዩ ናይ መግቢ ዓይነት ጣዕምታት ድማ ንክለምድ ይሕግዞ እዩ፡፡ ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ኩልግዜ ጣዕሙ ሓደ ዓይነት እዩ እንተኮነ ግን ናይ ኣደ ጸባ ጣዕሚ ኣፍታን ናይታ ኣደ ዓይነት ኣመጋገባን ዝውሰንን ዝተፍላለዮን እዩ፡፡

ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ክንድ-ዝተካኣለ ነቲ ናይ ኣደ ጸባ ጡብ ኣምሲልካ ዝዳሎ መግቢ እዩ፡፡ እቲ ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ኩሎ ንጥረገገራት ዝሓዘ እዩ፣ እንተኮነ ግን ከምቲ ካብ ጸባ ኣደ ዝረክቦም ፍረሽ ክከውንን ክትክእን ዝክእል ኣይክከውንን፡፡ ኣብ ልዕሊ እቲ ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ብተወሳኪ ናይ ኣደ ጡብ ክጠብ ንህጻን ጸቡቕ እዩ፡፡ ናይ ጸባ ምህርቲ ኣብሓንቲ ኣደ ምእንታን ክውሰክ , ነቲ ህጻን ቅድሚ ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ምሃብ ካብ ክልቲኡ የማናይን ጸጋማይን ናይ ኣደ ጡብ ክጠብ ምግባር ዝሓሸ እዩ፡፡

ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ዝጥቀም ህጻን ማዓሰ መግቢ ወይ ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ማዓሰ ከምዘድልዮ ባዕሉ እንተዝውሰን ዝሓሸ እዩ እዚ ድማ እቲ ህጻን ብዘርእዮም ምልክታት ምፍላጥ ይካኣል፡፡ እቲ ህጻን ኣቅር ኣቢልካ ይታሓቆፍ ,ዝምረጸ ድማ ቆርቦት ንቆርቦት እንትራከብ እዩ፡፡ ኣፍቲ ናይቲ መግቢ መትሓዜ ወይ መዕሸጊ ዘሎ ሓበሬታ ክትክተሉ ኣገዳሲ እዩ ከምኡ እውን እቲ ህጻን ክረክቦ ዝገቦእ ትሕዝቶን መጠንን ምርግጋጺ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ቐልዓ ክምገብ ከሎ መታን ብግቡእ ከተንፍሲ ነቲ ናይ መግቢ ጥርሙስ ብጋድም ምሓዝ (ከምዝተባህለ "ዘገምታዊ ናይ ጥርሙዝ ኣመጋገባ ንዝምልከት", ተወሳኺ ኣብዚ ዝስዕብ ኣንብባ። [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no))። እንተድኣ ናይ ጥርሙዝ ኣመጋገባ ተጠቐምክን እቲ ህጻን ናይ ምጽጋብ ምልክት ምስ ኣርኣዩ ኣቋርጸ። ጡጦ እንተዳኣ ትጥቀሙ ኮይንኩም እቲ ጡጦ ጸብብቲ ኖኳላት ክህልውዎ ግብሩ, እዚ ድማ እቲ ህጻን ነቲ ካፍቲጡጦ ዝመጸእ ጸባ ጸቡቕ ገይሩ ንክስሕቦ ይሕግዞ ከምኡ እውን እቲ ጸባ ልክዕ ካብ ጡብ ኣዲኡ ይረክቦ ከምዘሎ ዓይነት ይሰምዖ፡፡

ዝበለጸ ሓበሬታ ካብ መርብብ ሓበሬታ [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) ከምኡ እውን [Mattilsynet.no](http://Mattilsynet.no) ምርካብ ይካኣል፡፡





ነቲ መጥበቂ ጥርመዝ ብጋድም ጌርክን ትህበኦ፡ እዚ ድማ ህጻን ንዋሕዚ ናይቲ ዝጥበ ክቋጻጸር ይሕግዝ።



እካላዊ ምቅርራብን ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማትን ስምዒታዊ ዝምድና ይፈጥር።



ክሳብ እቲ ጡብ ኣደ ምጥባው ዝጅምር ካብ ብጥርመዝ ምምጋብ ብኹባዩ ምምጋብ ዝሓሸ ኣማራጺ እዩ።



ኣብ ጸባ ጡብ ኣደ ውሑድ ቫይታሚን ዲ እዩ ዝርከብ፡ ስለዚ ንኹሎም ህጻናት ተወሳኪ ቫይታሚን ዲ የድልዮም።

# ዲ - ቫይታሚን

ዲ - ቫይታሚን ንቆልዓኩም አገዳሲ እዩ። ኩሎም ዝውለዱ ቆልዑት ካፍታ ተወሊዶም ሓደ ወርሒ ዝገበሩላ ጀሚሩ ማዓልታዊ ዲ - ቫይታሚን ክዋሃቦም አለዎ።

ዲ - ቫይታሚን ብተፍጥሮ ካብ ናይ ዓሳ ዘይቲ ከምኡ እውን ሰውነትና ናይ ጻሓይ ብርሃን ክረክብ ከሎ አብ ቆርባትና ክፍጠር ዝክእል እዩ። ካብ ጸባ አደ ዝርከብ ዲ - ቫይታሚን ንእሽተይ ብምኳኑ እኩል አይኮነን። ተወሳኪ ዲ - ቫይታሚን ንምርካብ ከም ናይ ዓሳ ዘይቲ ወይ ዲ - ቫይታሚን መድሓኒት ምውሳድ ንኩሎም ሓደሽቲ ዝውለዱ ህጻውንቲ ዝምከር እዩ። ንዝጠቡ ህጻን ናይ ጻሓይ ብርሃን ምርካብ ፍልይብዝበለ መልክዑን አዝዩን አገዳሲ እዩ።

ሓደ ናይ ቫሂ ማንካ ምሉእ ዘይቲ ዓሳ (5 ሚ.ሊ.) እቲ ዝድለ መጠን - ቫይታሚን-ዲ ማለት 10 µg (ማይክሮግራም) ይርከቦ። ንናይ አርባዕተ ሰሙን ህጻን ብፍርቂ ማንካ ናይ ቫሂ (2.5 ሚ.ሊ ዝኸውን) ጀሚርክን ብድሕሪኡ ንናይ ሽዱሽተ ወርሒ ህጻን ብብቐሩብ እናወሰኸክን 5 ሚ.ሊ ዝኸውን ትህባ። እንተ ዳኦ ዲ - ቫይታሚን ብጠብታ ናብ አፍ መልክዕ ትህቡ ኮይንኩም አፍቲ ናይ መድሓኒት መዕሸጊ ዘሎ ሓበሬታ ተከተሉ። ህጻናት መቐሎም ካብ ኤሽያ አፍሪካ ከምኡ እውን ላቲን አሜሪካ ንዝኮኑ አብ ማእከል ጥዕና ናይ ዲ - ቫይታሚን ጠብታ ብናጻ ይዋሃብ እዩ።

ህጻን ብድምር ካብ 25 µg ዝበዝሕ ዲ - ቫይታሚን አብማዓልቲ ክዋሃቦ አይብሉን ምክንያቱ ድሕሪ ግዜ ክጎድኦ ሰለዝክእል። ሰለዚ ንህጻን, ዲ - ቫይታሚን ከምኡ እውን ናይ ዓሳ ዘይቲን ካልእ ሓገዝትን ብሓድግዜ ካብ ምሃብ ክትቁጠቡ ይግባእ።

ንዕሸላት ብፍሉይ እተዳለወ ጸባ፡ ግምታዊ መጠን ትሕዝቶ ቫይታሚን-ዲ ይርከቦ፤ ማለት 1 ማይክሮግራም ቫይታሚን-ዲ ኣብ 100 ሚ.ሊ. ናይ ሓደ ምሉእ-ብሙሉእ እተቐጠነ ፍሉይ ጸባ ናይ ዕሸላት። ሓደ ሓደ ንህጻን ዝዳለዉ ናይ ጋዓት መግብታት እውን መጠን ትሕዝቶ ዲ - ቫይታሚን ይርከቦም። እንተዳኦ እቲ ህጻንኩም ካብ ናይ ጡጦ ጸባ ብተወሳኪ ንህጻን ዝዳለዉ ናይ ጋዓት መግብታት እንተዳኦ ኮይኑ እቲ ትህብዎ መጠን ናይ ዓሳ ዘይቲ ወይ ዲ - ቫይታሚን ክትቅንሱ አለኩም።

# እቲ ህጻን ተወሳኪ ብዙሕ መግቢ የድልዮ ዶ?

እቲ ህጻን ሙሉእ ብሙሉእ ናይ አደ ጸባ ጥራሕ ዝጠቡ እንተተይኑ እሞ ድማ ዕብየትን ለውጥን የርኢ እንተሃልዩን ሕጉሰ እንተተይኑን ሰለዚ እቲ ህጻን ተወሊዱ 6 ወርሂ ክሳብ ዝገብር ዝኮነ ተወሳኪ መግቢ ኣይከድልዮን

ህጻን ዝያዳ መግቢ ምስ ዘድልዮ መጀመርያ ነቲ ጸባ ጡብ ኣደ ካብ ክልቲኡ ኣጥባት ኣደ ቀቀልጢፍካ ወይ ደጋጊምካ ምሃብ የድሊ። ለይቲ ምጥዋብ ነቲ ናይ አደ ጡብ ብዙሕ ጸባ ንክምርት ን ምህርቲ ጸባ ንክውሰክን ኣዝዩ ዝሕግዝ እዩ። ድሕሪ እዚ ፍተነ ዝተወሰነ ማዓልቲ እቲ ህጻን ብተወሳኪ ናይ ምጥማይ ምልክት ዘርኢ እንተዳኣ ኮይኑ እቲኡጻን ተወሊዱ 4 ወርሒ ምስገበሪ ቀለልቲ መግብታት ንክጀምር ግበሩ። ካብ ጸባ ጡብ ንላዕሊ ቀለልቲ መግብታት ማሃብ ፍትኑ ምክንያቱ ህጻናት ናይ ዝተፍ ላለየ ዓይነት መግቢ ጣዕምን ጨናን ንክህልዎም ሰለዝሕግዝ።

---

**ህጻን ተወሊዱ ቅድሚ 6 ወርሒ ምግባሩ ብዙሕ መግቢ ክጠልብን ክደልን ከምዝክእል ኣብግምት ኣእትዉ።**

- ን ዘይተደለየ ግጅፍትን ምውሳክ ኪሎ ን
- እቲ ህጻን ናይ ምጥማይ ሰሚዒትን ምልክትን የርኢ, ዋላ እውን ድሕሪ ብተደ ጋጋሚ ጡብ ኣደ ምጥዋቡ ቀትርን ለይትን፤
- እቲ ህጻን ግልጺ ዝኮነ ናይ ካልዕ ዓይነት መግቢ ድልየት የርኢ

**ናይቲ ህጻን ምልክታት እኩል ክእለትን ብቅዓትን ኣብ ቅልል ዝበለ መግቢ ምምጋብን ከጻወሮ ምክኣልን ምርኣይ።**

- ጸቡቅ ዝኮነ ዓርሰ ምቆጸጻር
- ኮፍ ክብልን ክለምድን
- ከምዚ ጸገበ ምልክት ከርኢ ምክኣል ፣ ንኣብነት ርእሱ ብምንቅናቅ / ርእሱ ብምዝዋር / ከምኡ እውን ኣፉ ካዓጹ ምፍታን
- እቲ መግቢ በጻብዕቱ ክሕዞ ምግባር



እቲ ህጻን ንቕድሚት አሳፊሑ ኮፍ ክብል ይኸእል እዩ።



ህጻን ዝኾነ መግቢ ስሑቡ ናብ አፉ ክቕርብ ይኸእል እዩ።



እቲ ህጻን አፍቲ መግቢ ዝበለዕሉ ሳዓት ፍጣንን ተሳታፊይን ክኸውን ግብሩ።







# ቆልዓ ጅድሽተ ወርሂ ምሰገቦረ

እቲ ህጻን ተወሊዱ 6 ወርሂ ምሰመልኦ እቲ ዝጠቡ ዘሎ ህጻን ተወሊዱ 6 ወርሂ ምሰመልኦ፣ ኣብልዕሊ እቲ ናይኣደ ጡብ ምጥዋቡ ብቀዋሚነት ተወሳኪ ቀሊል መግቢ ከድልዮ እዩ እዚ ድማ ተወሳኪ ሓይልን ኣድለይቲ ንጥረገገራትን ክረክብ ይሕግዞ፡፡

እቲ ህጻን ተወሊዱ ሓደ ዓመት ክሳብ ዝመልኦ ብቀጻልነት ናይ ኣደ ጡብ ክጠቡ ምክኣል ጸቡቕ እዩ እንተተካኢሉ እውን ካብ ሓደ ዓመት ንላዕሊ፡፡ ናይ ኣደ ጡብ ነቲ ህጻን ምሃብ ምቅጻል ጸቡቕ እዩ ዋላ እውን እቲ ህጻን ተወሳኪ መግቢ እንዳወሰደ እንዳ ሃለወ. ቀለልትን ቀወምትን መግብታት ንህጻን ናይ ዝተፍላለዩ ዓይነት መግቢ ባዕምን ድልዮትን ንክህልዎ ምልክት ዝህብ እዩ፡፡ እቲ ህጻን ተወሊዱ 6-8 ወርሒ ምሰገቦረ , 2-3 ግዜ ናይ መግቢ ፍሉጥ ሳዓታት ምህላው እኩል እዩ፡፡ እቲ ህጻን ተወሊዱ 9 ወርሒ ምሰገቦረ ኣብማዓልቲ 3-4 ግዜ ናይ መግቢ ፍሉጥ ሳዓታት ምህላው ከምኡ እውን ከመድላይነቱ ብተወሳኪ 1-2 ግዜ ኣብ ሞንጎ መግቢ ምብላዕ፡፡

## ብ ንእሽተይ መጠን መግቢ ምጀማር

ኣፍታ ናይ መጀመርታ ሳዓት ናይ መግቢ ብ ንእሽተይ ማንካ ክትከውን ትክእል እያ፡፡ ህጻናት ሓድሽ መግቢ ክዋሃቦም ከሎ ኣፍቲ ዝተዋሃቦም መግቢ ናታቶም ዝኮነ ሰምዒት ክህልዎም ኣለዎ፡፡ ህጻናት ናይ ዝተፍላለዩ ዓይነት መግቢ ድልዮት ከምኡ እውን ባዕሚ ዝተፍላለዩ ዓይነት ቀለልቲ መግብታት ክጀምሩ ከለዉ ናይምብላዕ ድልዮቶም እንዳዓበዩ ምሰገከየድ ከምኡ እውን ንዳሕራይ ትምህርትን ልምድን ይከናዎ፡፡

ህጻን መግቢ ምብላዕ ክጀምር ከሎ በየናይ ዓይነት መግቢ ክጀምር ኣለዎ ዝብል ዝኮነ ሕጊ ኣመጋግባ የለን እንተኮነ ግን ኣፍቲ ናይ መጀመርታ እቲ መግቢ ጸቡቅን ብ ፍሳሲ መልክዕን እንተዝከውን ይምረጸ፡፡ እቲ ልሙድ ኣጀማምራ ግን ብከም ቅጥን ዝበለ ጋዓት፣ ዝተጣሓነ ድንሽ ወይ ድማ ኣሕምልቲ ምሰ ናይ ኣደ ጸባ ወይ ናይ መግቢ ጸባ ሓዊሰካ ምሃብ፡፡ ቀጻሊ እቲ ህጻን ዝተፍላለዩ ዓይነት መግብታት ከም መማረጺ ክህልውዎ ይክእሉ እዮም ከምኡ እውን እዚ ዓይነት መግቢ ብቀጻልነት ክምገቦ ይክእል እዩ፡፡

እቲ ህጻን ነቲ ዝቀርበሉ መግቢ እንተ ዳኦ ኣይደልይን ኢሉ , ቁሩብ ማዓልትታት ተጸቢኩም ንካልኣይ ግዜ ፍትንዎ፡፡ ነቲ ህጻን መግቢ ክትበልዕ ኣለካ ኢልኩም ፍጹምኩም ከይተገድድዎ ኢኩም፡፡ እቲ ህጻን ኣፍቲ መግቢ ዝበለዕሉ ሳዓት ፍጣንን ተሳታፋይን ክከውን ግብሩ፡፡ እቲ ጸቡቕ ነቲ ህጻን መግቢ ሓደ ሓደ ግዜ መግቢ ባዕሉ ክበልዕ ምግዳፍ ሓልሓሊፉ ድማ ብማንካ ገይርኩም ክተብልዕዎ ክትክእሉ ኣለኩም፡፡

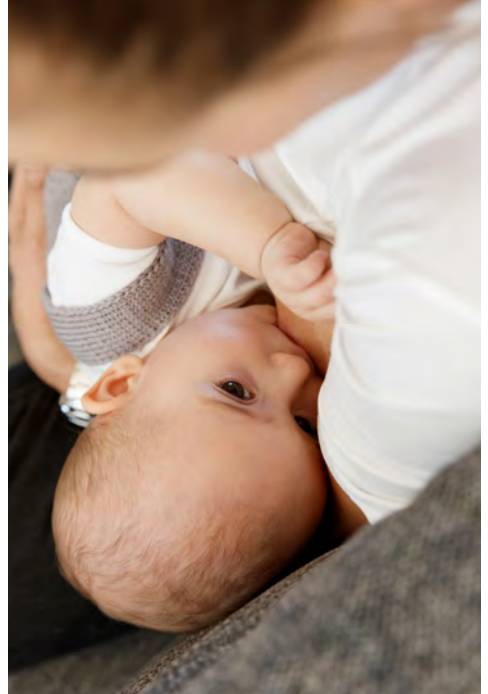
ድራር

ንእሰ ዝበለ መጠን ዘለዎ ምግብ ዝተጣሓነ ድንሽ ከምኡ እውን ኣሕምልቲ ብቀሊሉ ክሕግዞ ዝክእል ምሰ ሰጋ፣ ዓሳ፣ ዓተብሓሪ፣ ብርሰን ወይ ዓይናዓተር ብምሕዋስ ማሃብ እዩ። እዚ መግቢ ድማ ነቲ ህጻን እኩል ዝኮነ መጠን ፕሮቲን ከምኡ እውን እኩል ዝኮነ ናይመግቢ ትሕዝቶ ይህቦ። ካብ ኣሕምልቲ ድማ ኣገዳሲ ዝኮነ ቫይታሚን ይረክብ ከም ናኣብነት ካርት፣ ጥቅልል ጎመን ከምኡ እውን ጎመን እዚ ትሕዝቶ ንምርካብ ኣገዳሲ እዩ። ን ድንሽ ከምመግረጺ ንህጻናት ከም ፍዝን ወይ ፓሰታን ማሃብ ይካኣል እዩ። ናፍቲ ትሰርሕዎ መግቢ ንእሽታይ ናይ ካብ ተክሊ ዝሰራሕ ጠሰሚ ወይ ዘይቲ ክትገብሩሉ ትክእሉ ኢኩም። ጨውን ናይ ጨው ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ክትውግዙ ኣለኩም፣ ምክንያቱ ናይቲ ህጻን ኩላሊት ሙሉእ ብሙሉእ ዝማዕበለ ሰለዘ ይኮነ።

ጋዓትን ባኒን

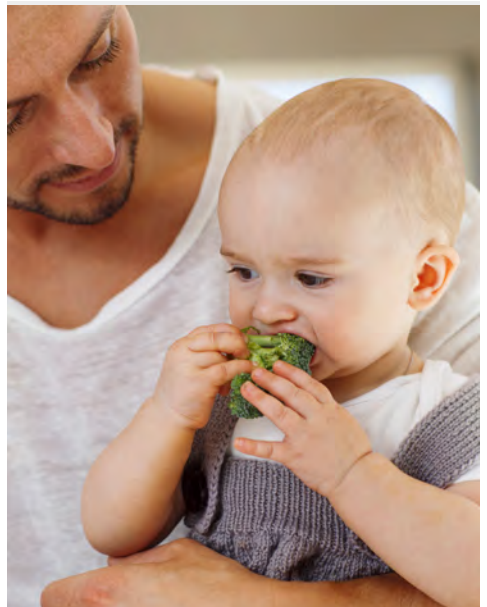
እቲ ህጻን ክውለድ ከሎ ኣብሰውነቱ ተወሳኪ ወይ መጠባበቂ ኣይረን ሒዞ እዩ ዝውለድ። ናይ ኦዲ ጸባ ቁሩብ ናይ ኣይረን ትሕዝቶ እዩ ዘለዎ፣ ከምኡ እውን እቲህጻን ተወሊዱ 6 ወርሒ ምሰገብሪ፣ እቲህጻን ክውለድ ከሎ ኣብሰውነቱ ተወሳኪ ወይ መጠባበቂ ኣይረን ሒዝዎ ዝተወለደ መጠኑ ይቅንሰ እዩ። ሰለዚ እቲ መጀመርታ መግቢ ክጀምር እንተሎ ዝበልዎ መግቢ እኩል ናይ ኣይሮን ትሕዝቶ ዘለዎ ክከውን ኣለዎ። ፡ ባዕልኹም ጋዓት ክትሰርሑ እንከለኹም፡ እቲ ንጋዓት እትጥቀሙሉ ሓርጭ ሓጺናዊ ትሕዝቶ ዘለዎ ምዃኑ ኣረጋግጹ፣ ንኣብነት ዓረስ፡ ኩእኩእ ስርናይን ብልቱግን። ዝተፍላለዩ ዓይነት እክልታት ቀይዩ። ፡ ኣብ ኢንዱስትሪ ዝፍርዩ ናይ ህጻን ጋዓት ዓይነታት ብተለምዶ ተወሳኪ ናይ ኣይረን ትሕዝቶ ዘለዎም እዮም።

እቲህጻን ምሕያክ ኣብዝጀምረሉን ኣብዝ እለሉን እዋን ምሰ ባኒ ምብላዕ እውን ክላላ ጸቡቅ እዩ። ጸሊም ጋኒ ምሰ ቅልል ዝበለ ካብ ኣትክልቲ ዝተሰርሐ ጠሰሚ ከምኡ እውን ፎርማጆ ሊቨር ፓሰታይ ናይ ሰጋ ፎርማጆ ዓሳ ናይ ኣሕምልቲ ውጺኢታት ከምኡ እውን ውጻኤት ዓተርን ብርሰንን ላዕለዋይ መጠን ኣይረን ሰለዘለዎም ይጠቅሙ እዮም። እቲ ህጻን ሸኮራዊን ናይሸኮር ጣዕሚ ዘለዎም ከም ማልማላታን ሸኮላታን ኣየድ ልዮን እዩ። ናይ ቫይታሚን - C ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ከም ጋዓትን ናይ ባኒ ዓይነት መግብታት ኣብ ሰውነት ወድሰብ መጠን ኣይሮን እውን ይውስኩ እዮም። ፡ ንኣብነት ከም መንደሪጒ፣ ኪዊ፣ ስትሮቨሪ፣ ጸሊም ቨሪ ፓፕሪካ፣ ካርት፣ ካፑራር ከምኡ እውን ጥቅልል ጎመን ዝኣምሰሉ እዮም።





ንህጻን ስምዒታቱ ክገልጽ ሕደጎ፡ ምርእይ፡ ምድህሳስ፡ ከምኡውን ምሽታት።



ቀጻሊ እቲ ህጻን ዝተፍላለዩ ዓይነት መግብታት ከም መግረጺ ክህልውዎ ይክእሉ እዮም ከምኡ እውን እዚ ዓይነት መግቢ ብቀጻልነት ክምገቡ ይክእሉ እዮ።



**ታዓሽጉ ዝተዳለወ ፍሳሲ መግቢ ህጻን**

ዝተዳለወ ሕውሳዎስ ዝታዓሽጎ ናይ ህጻን መግቢ ለሙድ ዝኮነ መፍቲሒ ህጻን ሒዝካ ክትገይሽ ከለካ ዝጠቅም መግቢ እዩ ከም ካፍቲ ኩልሻዕ ዝበልፆ መግቢ ለውጢ ኮይኑ እውን ይጠቅም፡፡ እንተኮነ ግን ናይቲ ዝተለመደ መግቢ መተካዕታ ክከውን ኣይክእልን፡፡ ታዓሽጉ ዝተዳለወ ፍሳሲ መግቢ ህጻን ናይ ምብላዕ ዓቕሚ ከጠንክርን ከተባብዕን ዝክእል ኣይኮነን ምክንያቱ እዚ መግቢ ዝምጠጥን ዝሰተን እምበር ዝሕዩክ ኣይኮነን፡፡ እቲ ህጻን ናይቲ መግቢ ጨና፣ ትሕዝቶ ከምኡ እውን መልክዕ ናይ ምፍላይ ክእለትን ልምድን ኣይብሉን፡፡ ብተወሳኺ ህጻን ኣብ ሓጺር እዋን ካብ ዘድሊ ዓቕን ንላዕሊ ወሃብ ሓይሊ ሽኮራዊ መግቢ ክወስድ ይኽእል እዩ፡፡ እዚ ድማ ነቲ ህጻን ዝያዳ ክብደት ከሰዕበሉ ይኽእል። ታዓሽጉ ዝተዳለወ ፍሳሲ መግቢ ህጻን እሞ ድማ ሸኮራዊ ጣዕሚ ዘለዎ እንተኮይኑ ሰኒ ህጻን ይጎድእ እዩ፡፡

**ንህጻን ክትህብዎ ዝተዳለኩም መግቢ**

ሓደ ሓደ ዓይነት መግብታት ንህጻናት ንእሽተይ ክሳብ ዛዕብዩ ክጸንፋሎም ዘለዎ ዓይነት መግብታት ኣለዉ፡፡ ካብ ዝውለድ ሓደ ዓመት ዘይመልእ ህጻን ናይ ላሕሚ ጸባ ከም ዝሰተይ ይኩን ከም ጋዓት ክዋሃቦ ኣይብሉን ምክንያቱ ናይ ላሕሚ መግቢ ንእሽተይ ናይ ኣይረን ትሕዝቶ ሰለዘለዎ እቲ ህጻን ተወሊዱ 10 ወርሒ እንተመ ሊእዎ መግቢ ክትሰርሑ ከለኩም ንእሽተይ ናይ ላሕሚ ጸባ ክትሓውሱ ትክእሉ ኢኩም ካብዚ ዕድመ እዚ ጀሚሩ እቲ ህጻን ንእሽተይ ከም ያጎርት ወይ ሓፊሰ ጸባ (ከባቢ 0.5 dl ኣብ ማዓልቲ)፡፡ እቲ ህጻን ተወሊዱ ሓደ ዓመት ምስገበረ ግን ናይ ላሕሚ ጸባ ቀጠን ይኩን ሓፊሰ ክሰቲ ይክእል እዩ ብሰርዓት ክሳብ ዝተጠቀሙሉ፡፡

እቲ ህጻን ተወሊዱ ሓደ ዓመት ክሳብ ዝገብር ማዕር ክበልዕ ኣይብሉን ምክንያቱ ን ሕማም ናይ ህፃናት ነቀርሳ ክቃላዕ ሰለዝክእል፡፡ ብተወሳኪ እቲ ህጻን ከም ሰፐርቲ፣ ጥቅልል ጎመን፣ ቀይሰር ከምኡ እውን ሓምሊ ዝእምሰሉ ኣሕምልቲ ዝላዓለ ናይ ኒትሬት ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ሰለዝኮኑ ክዋሃቦ ኣይብሉን፡፡ ንእሽተይትን ተረርቲን ከም ወይኒ፣ ፍል፣ ኦቶሎኒ ከምኡ እውን ዝተከተፈ ቀይሰር እንተዘይዋሃብ ዝሓሸ እዩ ምክንያቱ ኣብ ጎርፍኡ ተቀርቂሩ ብምትራፍ ምትጎፋሰ ክከልእ ሰለዝክእል፡፡ ካብ ሩዝ ዝሰራሕ ጸባን ኪክን ኣይታሃቡ ከምኡ እውን ካኔልን ሮዚነርን ጠጠንቁቁ፡፡

ብዛዕባ ውሕሰነት መግቢ ህጻን ንዝበለጸ ሓበሬታ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ ክተንብቡ ትክእሉ ኢኩም [Matportalen.no](http://Matportalen.no)፡፡



# እቲ ህጻን መግቢ ምስበልዕ እንተአ ቅለሸሊሸዎ / እንተአምሊሰዎ

እቲ ህጻን በሊዕዎ ዘይፍልጥ መግቢ ምስበልዕ ብቀሊሉ ከም ድርቀት ወይ ጠቕማጥ ክገብረሉ ይክእል እዩ፡፡

ብቆርብቱ ወይ ብመስመራት መተንፍሲ ካብ ከብዲ ድምጺ ምስዘሰምዕ እዚ ናይዚ ህጻን ከብዲ ነዚ ዝበልዎ መግቢ ክዕገሶን ክጸወርን ዘይምክአሉ እዩ ዘመልክት፡፡

ናይ መግቢ ኣላርጂን ናይ መግቢ ተተንካፋይነትን

እቲ ብዛዕባ ኣመጋግባ ጸብ ጡብ ኣደን መዓስ ተወሰኸቲ ካልኣት መግብታት ይወሃቦን ዝወሃብ ምኽሪ ንኹሉም ህጻናት እዩ ዝምልከት፡ እዚ ግን ንናይ ቁጥፍ ኣካላትን ናይ ጽልኣት ስምዒትን ንዘለዎም ህጻናትን ሓዲግካ እዩ። ደረጃኡ ዝሓለወ ዝተዳለወ ኣገባብ ኣመጋግባ ምጥቃም ይክኣል እዩ፡ እዚ ወላ ነቶም ዝለዓለ ናይ ኣካላት ቁጥፍ ንዘለዎም (ናይ ወለዲ/ተወርሳዊ ጸገም ) የጣቓልል።

እንተዳኣ እቲ ህጻን ናይ ላሕሚ ጸባ ኣላርጂ ከምዘለዎ ምልክት ኣርእዩ፣ ሙሉእ ናይ ሃይድሮይዘድ ኤንፋንት ፎርሙላ ዝተባሃለ መድኣኒት ካብ ፋርማሲ ዝዚእካ ምስታይ ይምከር ብድሕሪኡ ብዛዕባ እቲ ኩነታት መግቢ ምስ ሓኪም ዝርርብ ምግባር፡ ፡ እንተዳኣ እታ ኣደ ተጥቡው ኮይና እታ ኣደ እውን ጸባ ላሕሚ ካብምስታይ ክትቁጠብ ኣለዎ/ካብጸባ ላሕሚ ዝርከብ መጠን ፕሮቲን ንምቅናሱ፡፡ ላክቶሰ ዘይም ጸዋር ኣብ ትሕቲ ሓደ ዓመት ህጻን ኣዝዩ ቁሩብ እዩ ዝረኣ፡፡

ኩሉም ጠወብቲ ህጻውንቲ ኣፍቲ ናይ መጀመርታ ዓመት ኣላርጂ ክፍጠርሎም ዝክእል መግቢ ክምገቡ ኣለዎም ኣለዎም እዚእም ድማ እንቁላሊሕ፣ ዓሳ፣ ጸባ፣ ፉል፣ ሶዶን ጻዕዳ ፊኖን ሓርጭን. እዚ ከቢድ ሓደጋ ኣላርጂ ከምጻኡ ንዝክእሉ መግብታት እውን እዩ፡፡ እንተዳኣ ከቢድ ሓደጋ ፕኦኦት ኣላርጂ (ህጻውንቲ ምስ ሓደገኛ ዝኮነ ኢንዛይም፣ ናይ እንቁላሊሕ ኣላርጂ ወይድማ ክልቲኡ ) ናይዞም መግብታት ፍተነ ምስሓኪም ርክብ ብምግባር ክግበር ኣለዎ፡፡

[እንተዳኣ ኣላርጂ ወይ ድማ ናይ መግቢ ምድላው/ ኮንታምነሽን ዝኣምሱሉ ምልክታት ብደክተር ክትትል እንተተራእዮም, ከምዚ ዛኣምሱሉ መግቢ ካብ ምምጋብ ምቁጣብ፡፡ ኣገደሱቲ ዝኮኑ መግብታት ካብምምጋብ ክቁጠቡ እንተዳኣ ድልየት ሃልዩ ምሳ ናይጥዕና ባዓልዎ ነርሲ ወይ ዶክተር ክትዘራረቡ ይግባእ፡፡

# ክልቲኦም ንኣሹን ዓባይትን ብድሆታት

## ምንጽብራቕ

ዝጠመየ ህጻን ቅልጥፍ ቅልጠፍ ኢሉ ይበልፅ ከምኡ እውን ብዙሕ ንፋሰ ይውሕጥ፡፡ እቲ ንፋሰ ክወጽእ ኣለዎ እንተኮነ ግን ናይ ኣፍቲ ናይ መጀመርታ ዓመታት መዕጻዊ ጀግታት ኣብ ከሸዕ ሉሕሉሓት ብምኳኖም ምንጽብራቕ ሓደ ጸገም ክኸውን ይክእል እዩ፡፡ እቲ ህጻን ድሕሪ መግቢ ምብላዕ ብምጉሳዕ ብዙሕ ኣየር ከምዝወጸሉ ምግባር የድሊ። እንተ ዳኦ እቲ ህጻን ብላዕለዋይ ኣካላቱ ክንቃሳቀሰ ተገይሩ ርእሱ ብምሰት ክካል ንላዕልን ንታሕትን ክብል ኪኢሉ ኣብ ከሸዕኡ ንዝፍጠር ንፋሰ ብመጠኑ ኣብም ውጻእ ክሕግዞ ይክእል እዩ፡፡

## ናይ ከብዲ ድርቀት

ናይ ኣደ ጸባ ናይ ማዓናጡ ምልሰላሰን ከምኡ እውን ሰርዓት ምሕቃቕ መግቢ የቃላጥፍ፡ ፡ ናይ ኣደ ጸባ ጥራሕ ዝምገብ ህጻን ኣፍቲን ናይመጀመርታ ሶሙናት ብተደጋጋሚ ሰገራ የውጽእ፡፡ ድሕሪ ግዜ መብዛሕቱኡ ማዓልታዊ ቀልቀል ይወጹ / ሰገራ / ሓልሓሊፉ ድማ ይቃያየር፡፡ ኣብ ሓደ ሓደ ህጻን ካብ ሸውዓተ ክሳብ ዓሰርተ ማዓልቲ ክቅጽል ይክእል እዩ፡፡ እቲ ዝረከቦ ዘሎ ናይ ሚዛን ክብተት ዘታኣማምን እንተኮይኑ ከምኡ እውን እቲ ህጻን ጸቡቕ ክሳብዘሎ እዚ ጉዳን ከም ልሙድን ቀሊል ነገረን ይረኣ፡፡ እቲ ህጻን ሙሉእ ብሙሉእ ናይ ኣደ ጸባ ዝምገብ እንተኮይኑ ካብናይ ኣደ ጸባን ቫይታሚንን ወጻኢ ዝኮነ ተወሳኪ መግቢ ኣየድልዮን፡፡

እንተዳኦ እቲ ህጻን ጡጦ ዝምገብ ኮይኑ ግን ብዙሕነገር ተወሳኪ መግቢ ክድልዮ እዩ ማለት እዩ፡፡ ሰለዝኮነ ድማ ናይቲ ህጻን ናይ መግቢ ዓይነት ንምቅያር እቲናይ ጡጦ ጸባ ብዝተፍላለዩ ካልኦት ዓይነት መግብታት ብ ከም ዝተጣሓነ ጁሰ ወይ ድማ ተወሳኪ መግብታት ምቅይያር ምምጻር፡፡ እቲ ህጻን እኩል ድሰተ ንክጥቀም ግብሩ፣ ብዝበለጸ ማይ፡ ናይ ፍራፍራ ውጺኢታት፣ ጸለምቲ እክሊ ውጺኢታት፣ ፉሩታታት ከምኡ እውን ኣሕምልቲ ብዙሕ ጠቀምቲ ንጥረ ነገራት ዝርከቦም ምግብታት ሰለዝኮነ እብ ኣመጋገባ እቲ ህጻን ቅለል ድበለ መግቢ ክበልፅ ምስጀመሪ ማዓልታዊ ናይዚ ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ እንተዝረከብ ጸቡቕ እዩ፡፡ ካብጻዕዳ ሓርጭ ዝሰሩሑ መግብታት ከም ጻዕዳ ባኒ፣ ባሽኩቲ፣ ከምኡ እውን ጻዕዳ ሓርጫት ናይ ከብዲ ድርቀት የሰዕቡ እዮም፡፡







**ተቅማጥ**

ተቅማጥ ቀጠን ሰገራን ብተደጋጋሚ ናብሽቃቅ ዘክይድ ኩነታት ክኸውን ከሎ ብዙሕ ግዜ ኣብ ማዓናጦ ወድሰብ ናይ ቫይረስ ወይ ባክቴሪያ ኢንፍክሽን ክፍጠር ከሎ ዘጋጥም እዩ። እቲ ህጻን ብአጠቃላይ ሕማምን ድካምን ምስዝሰመዖ ከምኡ እውን ተቅማጥ ምስዘውጸእ፣ ዶክተር ወይ ናይጥዕና ባዓልምያ ብምርካብ ይሓተሩ ሓኪ። ህጻናት ተቅማጥ ምስዘውጸእም ቀልጢፉ ድርቀት ከጋጥምም ሰለዝክእል ፍጻሌ ነገር ከም (ጸባ ኣደ ጸባ፣ ጡጦ፣ ማይ ምስ ኣፕል ጁሰ ብምህዋስ) ከምኡ እውን እንተተካኢሉ ካብ ፋርማሲ ድብጸበጸ ነገር ብማይ በጸቢጸካ (ጨው እንግሊዝ) ምሃብ ተመራጻይ እዩ። ኣፍቲ እዋን ድርቀት ጸቡቅ መግቢ ንህጻን ዝተቅሙ ከም ኣፕል, ሰማያዊ ባር ሙሰ፣ ካሮት ጸሚቅ ሩዝ እዮም።

**ህጻን ኣዝዩ ኪሉኡ ምስዘውሰክ።**

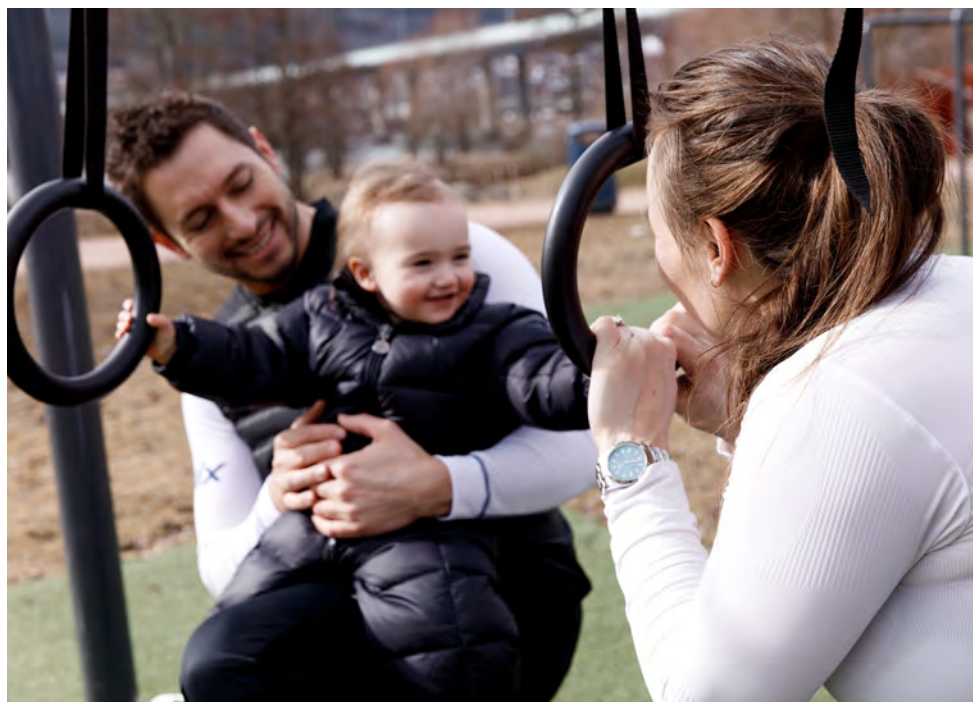
እንተዳኣ እቲ ህጻን ናይ ኣደ መግቢ ጥራሕ ዝምገብ ኮይኑ ብዛዕባ ምውሳክ ኪሎ ወይ ምርጻፍ እቲ ህጻን ዝኮነ ዘሻቅል ነገር ኣይክህሉን። ንህጻን ካብ ናይ ኣደ ታሓሲቡ ዝተቀመጠ ጸባ ምምጋብ እቲ ዝሓሸ መማረጺ እዩ እዚ ብምግባር ድማ ኣብ ቀሳሊ እቲ ህጻን በዘየድሊ መልክዑ ሚዛኑ ንከይውሰክ ይሕግዝ። ብተቃራኒ መልክዑ ድማ እቲ ህጻን ጸባ ኣደ እንተዳኣ ዝሰትይ ኮይኑ፣ ኣፍቲ ናይንእሰነት ዕድሚኡ ክብደቱ ብዘየድሊ መልክዑ ንከይውሰክ ይሕግዝ። እቲ ህጻን ካብጸባ ኣደ ብተወሳኪ ካልኣት መግብታት ምብላዕ ምስጀመረ ክብደቱ ብዘየድሊ መልክዑ እንተዳ ወሲኩ, ሰለዚ እዚ ህጻን መግቢ ክትህብዎ ከለኩም ንጥዕና ጠቃሚ ዝኮነ መግብን ከምኡ እውን ዝተፍ ላለየ ዓይነት መግብን እብሳዓቱን ኣብ ማሃብ ጥንቃቄ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ህጻን ክቀጥን ኣይብሉን። ድሕሪ ግዜ እቲ ህጻን ብዙሕ ምንቅሳቃሰ ምስጀመረ , እቲ ሚዛኑ / ኪሉኡ / እንዳቀነሰ እዩ ዝከይድ።

**ብዙሕ ክበልዕ ዘይክእል ህጻን / ሸዋሓት ደይብሉ**

እቲ ህጻን ካልእ መግቢ ክበልዕ ምስጀመረ፣ እንተዳኣ እቲ ህጻን ክንዲ ክበልዖ ዘለዎ መጠን መግቢ ክበልዕ ዝይካኣለ ብቀሊሉ የሻቅለና እዩ። እቲ ህጻን ብዙሕ ክበልዕ ዘይክእል ህጻን / ሸዋሓት ደይብሉ እንተዳኣ ኮይኑ እቲ ነቲ ህጻን ትህብዎ መግቢ ንጥዕና ጠቃሚይ ትሕዝቶ ዘለዎ ከምኡ እውን እኩል ትሕዝቶ ኣይረን ዘለዎ ክኸውን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ነቲ ህጻን ዝቀርበሉ መጠን መግቢ ንእሸተይ ክኸውን ይክእል እዩ፣ እንተኮነ ግን ኣብ ሓደ ናይ መግቢ ምብላዕ ሳዓት 100 ml ወይ ካብኡ ቁሩብ ብዝሕ ድብለ ዕድሚኡ ኣብ ሞንጎ 6 ክሳብ 12 ወርሒ ንዘሎ ህጻን እኩል እዩ። ህጻን ቆልዓ ንክበልዕ እኩል ግዜ ክዋሃቦ ኣለዎ። እቲ ህጻን ቅድሚ መግቢ ክበልዕ ምጀማሩ ኣቀዲምኩም ንቁሕ ኮይኑ ንመግቢ ንክዳሎ ክትገብርዎ ይግባዕ / እንተደቂሱ ኣቀዲ ምኩም ቀሰቅሰዎ / ምእንታን ክበልዕ ከሎ ሙሉእ ብሙሉእ ንቁሕ ኮይኑ ክበልዕ። ናይቲ ህጻን ድራር / መግቢ / ክትሰርሑ ከለኩም ንእሸተይ ጠሰሚ ወይ ሰመር ክትገ ብሩሉ ትክእሉ ኢኩም። ከም ሳፍት, ባሽኩቲ ን ካልኣትሸኮራዊ ጣዕሚ ዘለዎም መግብታት ከምኡ እውን መሰተ ናይቲ ህጻን ካዕብዮሉን ክምገቡን ዘለዎ ዓይነት መግቢ ንከይምገብ ናይ መግቢ ሸዋሓት ይዓጸዉ እዮም።

# ንጸቡቅ ጥዕናን ምዕባለን እቤትን ምክሪን ማዕዳን ለግሱ

- እቲ ህጻን ተወሊዱ ክሳብ ሓደዓመት ዝገብር ናይ ኣደ ጸባ ይጥቦ እንተተካኢሉ ካብ ሓደ ዓመት ንላዕሊ እውን፡፡
- ነቲ ህጻን ናይ ጡጦ ጸባ ክተዳልዉሉ ከለኩም እቲ ትጥቀምዎ ናይ ጸባ ሓርጭ መጠን ክትብጹብጹዎ ከለኩም ቦቲ ዝተዋሃበኩም መምርሒ መሰረት ክትክተሉ ኣለኩም ክሓፍሱ እውን ክቀጥን እውን ኣይብሉን፡፡
- ዋላ እኳ እቲ ልክዕ ዝኮነ ኣዋሃህባ መግቢ ሂብክሞ እንተኮንኩም እቲ ህጻን ዘርእዮም ምልክታት ክትዕዘቡ ክትክእሉ ኣለኩም፡፡ እቲ ህጻን ካፍቲ ዝደልዮ ንላዕሊ ንክበልዕ ኣይተግድድዎ፡፡
- እቲ ህጻን ካብ ናይ ኣደ ሑብ ወጻኢ ካልእ መግቢ ክበልዕ ከምኡ እውን ክሰቲ ይኩን ጠጦ ክጠቡ ምስጀመሪ ማይ ክሰቲ ግበሩ፡፡
- ፍረሽ ድኮነ ናይ ፍሩታ ጸጂቕን ከምኡ እውን ፍሩታታት ካብ ጁሰ ይምረጸ፡፡ ጁሰ ይኩን ሳፍት ንህጻን ኣይትሃቡ፡፡
- ንህጻኩም ፍርያት እክሊ፣ ኣሕምልቲ፣ ዓተብሓሪ ከምኡ እውን ብርሰን ሃቡ፡፡
- ን ህጻን ሸኮራዊ ጣዕሚ ዘለዎምን ሰብሕን ከም ኬክ, ባሽኩቲ, ኣይሰክሬም, ናይሸኮር ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ከምኡ እውን ሸኮራዊ ድሰተዩ ነገራት ኣይትሃቡ፡፡
- ናይ ህጻን ናይመግቢ ሳዓትን ናይ ድቃሰ ሳዓትን ይክበር፡፡
- ህጻን ናይ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ክገብር ኣበረታትዑ፡፡







# እታ ሰድራ ሓቢራ መግቢ ትብላዕ

ጸቡቅ ዝኮነ ናይ መግቢ ሳዓት መሰረት ሓጎሰ፣ ሓቢርካ ምኳን /ሓቢርካ ግዜ ምሕላፍ/ ከምኡ እውን ንድሕንነት እዩ።

አፍታ ሰድራ ዘለዉ ቤተሰብ ቡዙሓት ወይ ውሑዳት ክኮኑ ይክእሉ እዮም። አወንታዊ ዝኮነ ሰምዒትን ከምኡ እውን እኩል ግዜ ኣብ መግቢ ሳዓት ጸቡቅ ልምዲ ይኮነካ ከምኡ እውን ናይ መግቢ ሸዋሓት ይክፍት።

እቲ ህጻን ክንደየናይ ከምዝበልዕ ባዕሉ እንተዝውሰን ዝሓሸ እዩ, እንተኮነ ግን ድሕሪ ናይ መጀመርታ ወርሓት ባዕሉ ክውሰን ምስተገብረ፣ እቶም ወለዲ እዮም ማእሰን እንታይን ክበልዕ ከምዘለዎ ዝውሰኑ። እቲ ህጻን ናይአድ ጡብ ዝጠቡ እንተ ኮይኑ እት ጡብ አደ ዕንጋሎ ት መግቢ ውሕሰና ከምኡ እውን ምቸት ይፍጥረሉ። ድሕሪ ግዜ እቲ ሕጻን ካልእ መግቢ ምብላዕ ክጀምር እዩ , ክትፍልጥዎ ዘለኩም ግን እቲ እትህብዎ መግቢ ብከም ሸልማት ውይ ውህብቶ መልክዑ ክዋሃቡ ኣይብ ሎምን። እንተዳዓ ብዛዕባ መግቢ ይኩን ኣመጋግባ ሓደገኛ ዝኮነ ሰገም ኣጋጢሙ ካብ ጥዕና ማእከል ሓገዝ ምሕታት ዝሓሸ እዩ።

ማዓልታዊ ፍሉጥ ዝኮነ ናይ መግቢ ሳዓት ን ዝተለመደ ተግባርን ውሕሰነት ሰምዒት ከምኡ እውን ትምኒትን ይፍጠር። ኣብ ሳዓት መግቢ ምብርትታዕ አወንታዊ ግብረ መልሲ ማሃብ ኣብ ምግቢ ሳዓት ንዝፍጠሩ ናይ መግቢን ዝሰተን ሸግራት ይክላከል እዩ ከምኡ እውን ቆልዓ ካብ ቁልዕነት ዕድመ ጀሚሩ ጸቡቅ ዝኮነ ናይ ኣመጋግባ ልምዲ የማዕብል።





- **Helsenorge.no** ብዝሓት ፍልይ ዝበሉ ንወለድቲ ህጻናት ዝኸውን ምኽርታት ኣለዎ። ኣብዚ ንገለ ኣገደስቲ ቃላት ክትድህስስ ይክኣል ንኣብነት ናጽላ፡ ኣመጋግባ ጸባ ኣደ፡ ኣገባብ ኣመጋግባ ህጻን፡ መግቢ ህጻናት፡ ምኽሪ ኣመጋግባ ወይ ኣመጋግባ ዘይበላዕቲ ስጋ። ኣብ ግዜ ምጥባው ንዝሸተቱ፡ ሽጋራን ኣልኮላዊ መስተን ኣፋውስን ዝምልከት ሓበሬታ ውን ክትረክባ ትኽእላ ኢኻን። ኣብዚ ብተወሳኺ ንነበሰጸራት ኣንስቲ፡ ከምኡ ውን ንዝጥብዎን ህጻናትን ዝምልከቱ ናይ ኣመጋግባ ምኽርታት ክትረኽባ ትኽእላ ኢኻን።
- **Matportalen.no** ዝብል መርበብ ሓበሬታ ሓፍሻዊ ብዛዕባ ውሑስ መግቢ፣ ከምኡ እውን ክትጥንቀቓም ዘለካ ነገራት ይሕብር።
- **Ammehjelpen.no** እዚ መርበብ ሓበሬታ መሰረታዊ ዝኾነ ምኽሪ ከምኡ እውን ሓበሬታ ብዛዕባ ምጥብብ ን ኣደ ክሕግዛ ዝክእል ኣብ ምጥብብ ህጻንን ኣብ ንባዕላ ክትገብሮ ትደልን ሓበሬታ ትረክበሉ እዩ። ፡፡ ብመገዲ Ammehjelpen.no ኣቢልኩም “ካብ ወሃብቲ ሓገዝ መጥበውቲ” ብተሌፎን ወይ ብመልኽቲ ደብዳቤ ጌርኩም ብውልቆም መምርሒ ክህብኹም ዝኽእሉ ሰባት ክትረኽቡ ትኽእሉ። ኣፍቲ ናይ Facebook ድሕረገጽ ሕብረት መጥውብቲ እውን ይካኣል እዩ።
- **Helsedirektoratet.no** ሓበሬታታት ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛታት ዘሕተም ኣካል። ኣብዚ ብዛዕባ ኣመጋግባ ጡብ ኣደን ስሩዕ መግቢ ህጻንን ዝምልከቱ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝተዳለዉ ጽሑፋት ክትረኽባ ትኽእላ ኢኻን (UNICEF og BFHI UK)።



መግባቻ ሰዓት አመጋግባንን ህፃናት  
IS-2553

ጥጤና ዳይሬክቶሬት  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)