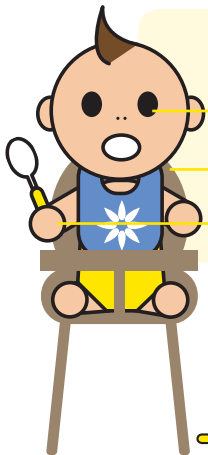


# ድሎው ንተወሳኺ መካዲ?

ኣብ መንጎ ፈለማዊ 5ይን ክሳብ መወዳእታ 6ይ ወርሒ ዕድሜን ምስ መረቕ ክጅመር ይከኣል እዩ። ኣብ ዝሰዕቡ መለላያት ማማይኩም ድሎው ከምዝኾነ ክትፈልጡ ትክእሉ።



## እቲ ህጻን

- እንታይ ከምትበልዑ ህንጡይ እዩ
- ብዓይኑ ነቲ ማንካ ክከታተሎ ይክእል
- ንኣዲ ነገር ክሕዝን ናብ ኣፍ ክወስድን ይክእል

## ምክርታት ብዛዕባ ምእትታውተወሳኺ መካዲ

- ነቲ ህጻን ሕቕኡ ቀጥ ክብል ገደርኩም መግቡዎ፡ ንኣብነት ኣብ ሕቕፎኹም ወይ ኣብ ልዕል ዝበለ ወንበር።
- ንእሸተይ ማንካ ኢኹም ተጠቐሙሉ ከምኡውን ብንእሸተይ ክፋላት ጂምሩ። ቀዳሞት ፈተናታት ምብላዕ፡ እቲ ማማይ ጭቡጥ መግቢ ምእንቲ ክለምድ እዩ።
- ንመጀመርያ ድሕሪ እዋን መግቢ መረቕ፡ ጡብ ወይ ጥርሙዝ ወፍዩ፣ ድሓር ማይ ወይ መቐረት ዘይብሉ ሻሂ።
- ኣድሽ መግብታት ኣብ ድሕሪ ኩሉ 3 ክሳብ 4 መዓልታት ጂምሩ፣ ዝሓሸ ብመዓልቲ።
- ትዕግስቲ፡ ምብላዕ ምስ ማንካ ምልማድን ምልምማድን የድሊ እዩ።
- እቲ ሸውሃት ካብ ቆልዑ ናብ ቆልዑ ከምኡውን ካብ መግቢ ናብ መግቢ ፍሉይ ክኸውን ይክእል።
- መለላያት ኣብ ውላድ ከምዝጸገበ ኣስተውህሉ ከምኡውን ውላድኩም ንክበልዕ ከይትገድዱ።
- እቲ ቆልዓ ግዜ የድሊ፣ ኣድሽቲ ናውቲ መነባብር መታን ክፈልጥ።
- እቲ ማንካ ናይቲ ቆልዕ ባዕልኹም ኣብ ኣፍ ኣይትወስዱ።

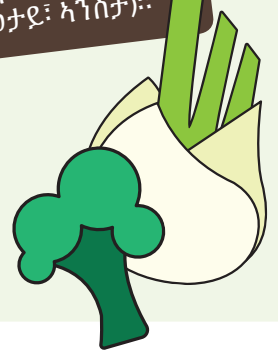
# ኣብ 1ይ ዕድመ ዘይምግባር

ፀከር፣ ጨው፣ መዓር ከምኡውን ካዕካዕ

# ከምኡ ጌርኩም ትድግፉ ደስታ ምብላዕ ናይ ውላድኩም

- ስሩዕ ግዜታት መግቢ
- ዝተቀሰነ ከባቢ
- ብሸጣራን ወይ ብምጽዋትን ውላድኩም ልዕሊ ጸጊቡ ኢልኩም ንክትበልዕ ከይትገድዱዎ።
- ውላድኩም ኣብ መካዲታት ስድራ ኣውን ኣእቲውዎ (ዕማም ኣርኣያ)።
- ምድጋፍ ርክሰ ምሕደራ ናይ ውላድኩም፣ ማንካ ውን ባዕሉ ክሕዝ ምእንቲ ወይ ንእሸቶይ ልሰሉስ ክፋላት ብኣጻብዕቲ ምእንቲ ክበልዕ።
- እቲ ቆልዓ ባዕሉ እንታይ ክበልዕ ከምዝደሊ ደወሰን ግድፍዎ።
- ኣብቲ መዲብ መግቢ ኣድሽ መግብታት ወስኹሉ።
- ውላድኩም እንተ ደኣ ሕሕደ መግቢ ነጻጊ፣ ኣብ ገለ ድሓር እዋን ኣርኣዩ።

እዚ እም ኣፈሻውያን ምክርታት እዮም። ንውልቃዊ ምምክር ባጃኹም ን Mütter- und Väterberatung Baselland ደሃይ ግብሩል ወይ ንኣኪም (ተባዕታይ፡ ኣንስታ)።



## ምክርታት ንምቕራብ ተወሳኺ መካዲ ምስ ኣብነት ኣብ መረቕ ኣምሊ-እኽለ

- ናይ ገዛ ኣምሊ ከከም እዋን ምምራጽ
- 2/3 ኣምሊ፣ 1/3 ኣይሊ (እኽለ ወይ ድንሽ)
- መረቕታት ኣብ መጀመርያ ብረቐቐ ምልክታዎ፣ ካብ 8ይ ዕድመ ንየው ብክፋላት ምሃብ
- መረቕ ክሳብ 24 ሰዓታት ኣብ መዝሓሊ ወይ ኣብ መዝሓሊ በረድ ክቐመጥ ይከኣል እዩ።
- 1 ክሳብ 2 ንእሸቶ ማንካ ዘርኢ ዘይትን ጽማጭ ፍረን ኣህፊፍኩም ኣብቲ ውዑይ መግቢ ወስኹሉ

BASEL LANDSCHAFT  
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT

Amt für Gesundheit  
Bahnhofstrasse 5 | 4410 Liestal  
Tel. 061 552 59 07

ንውልቃዊ ምምክር፡  
www.muetterberatung-bl.ch

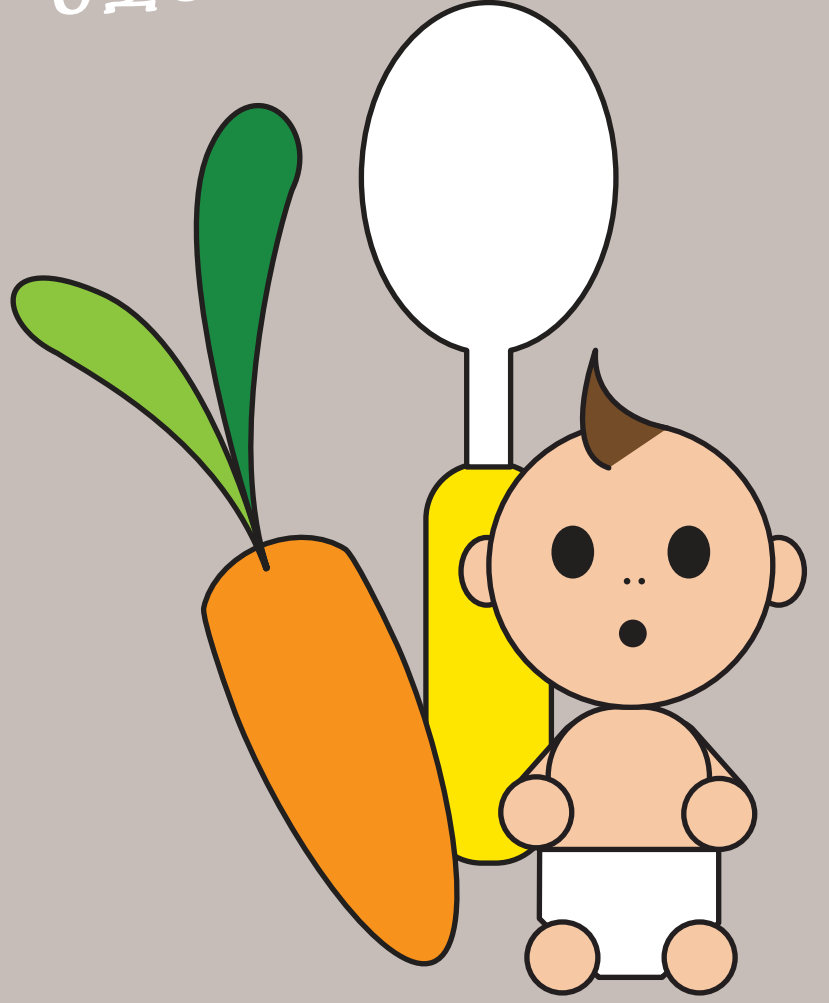
Gesundheitsförderung  
Schweiz

ዝተሓተመሉ  
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt



# Mütter- und Väter-beratungsstelle

# መዲብ ኣመጋግባ ነቲ ቀዳማይ ዕድመ



1ይ ወርሒ 2ይ ወርሒ 3ይ ወርሒ 4ይ ወርሒ 5ይ ወርሒ 6ይ ወርሒ 7ይ ወርሒ 8ይ ወርሒ 9ይ ወርሒ 10ይ ወርሒ 11ይ ወርሒ 12ይ ወርሒ 13ይ ወርሒ



**እዋን ምጥባው ወይ ምስታይ**  
4-6 ኣዋርሒ ጥራይ ምጥባው ንመኽር ኢና

ጸባ ኣደ

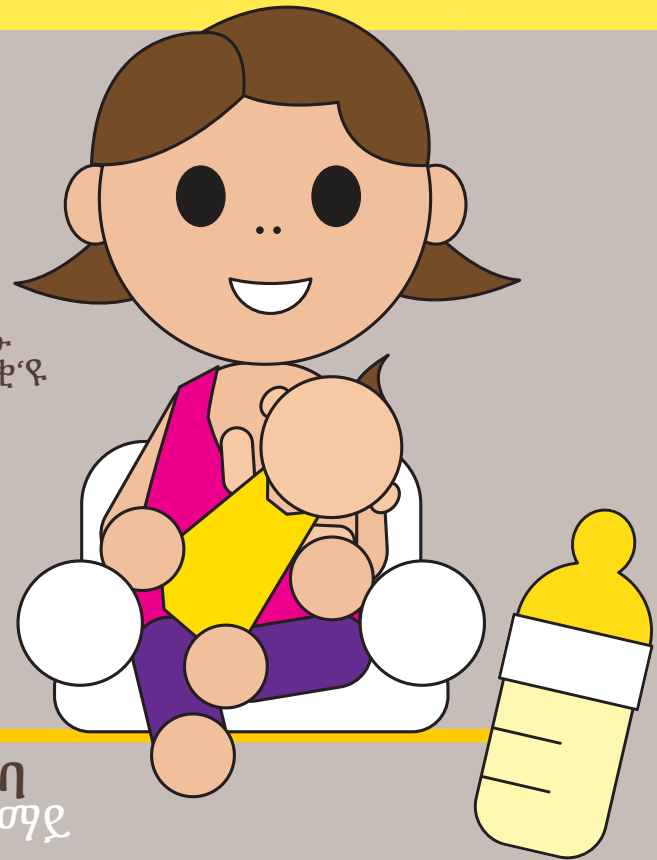


**እዋን መግቢ መረቕ**  
ምትኣትታው ኣብ መንጎ ፈለማዊ 5ይን ክሳብ መወዳኣታ 6ይ ወርሒን



ምሕልፍ ናብ  
**መግቢ ብጹሓት**

ጸባ ህጻን



እዋን ምጥባው ብውልቂኛ

መደብ ኣመጋገባ ነቲ ቀዳማይ ዕድመ

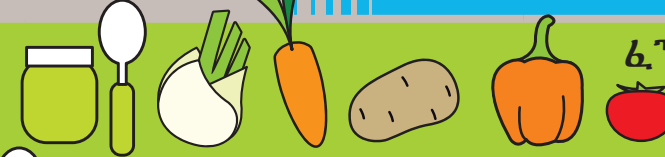
ምሉእ ጸባ



ዝተቐጠነ 2/3 ምሉእ ጸባ + 1/3 ማይ + ምውሳኽ እኽቢ

ዘይተቐጠነ

ሓምሊ



ፈንክል፣ ካሮት፣ ድንጎ፣ ዱባ፣ ዙኪኒ፣ ፓርሲኒ፣ ፕሰኒ፣ ካውሎ ፍኖራ፣ ካልኦ ካውሎ ፍኖራ፣ በርበባ፣ ጸብሒ ኣቡን፣ ኮልራቢ፣ ስፒናቺ ወዘተ. (ምውሳኽ ዘርኪ ዘይትን ዘሪ ኣውሊዕ)

ፍረታት



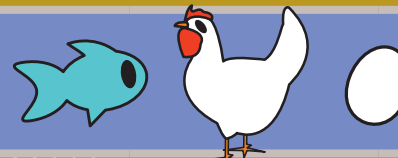
ቱፋሕ፣ ፕረ፣ ባናና (ብሱል)፣ ፍራውል፣ በርቄቅ፣ ቸሪ፣ ሓብሓብ፣ ፍረታት፣ ኪቪ፣ ኩኽ፣ ፍረታት ወይኒ፣ ወዘተ. (ከከም እዋን)

እኽቢ/ኣሕምልቲ



ብልቲ፣ ሩዝ፣ ዕፋን፣ ዓይነት ስርፍይ፣ ሰዓዕ፣ ኣጃ፣ ስገም፣ ስርፍይ፣ ዓይኒ ዓተር፣ ፖሲት፣ ጾልቪ ሩዝ፣ ኮረቮ፣ ባኒ ወዘተ.

ዓሳ/ስጋ/እንቋቋሖ



ዓሳ ስለሞን፣ ፎረሊ፣ ስጋ ከብቲ፣ ዕፃት፣ ኣዕዋፍ ዘቤት ወዘተ. 1 ክሳብ 2 ኣብ ሰሙን ዝበሰለ ምሉእ እንቋቋሖ፣ ኣብ ክንዲ ስጋን ዓሳን

ፍርያታት ጸባ



ተፈጥሮኣዊ ርገኦ ጠስሚ (ንምቕጣን)

ፋርማጁ፣ ርገኦ

1ይ ወርሒ 2ይ ወርሒ 3ይ ወርሒ 4ይ ወርሒ 5ይ ወርሒ 6ይ ወርሒ 7ይ ወርሒ 8ይ ወርሒ 9ይ ወርሒ 10ይ ወርሒ 11ይ ወርሒ 12ይ ወርሒ 13ይ ወርሒ