

የበሰለ ፈሳሽ የህንጻን ልጅ ፎርምላ ማዘጋጀት

ከመጀመሪያ በፊት

- በቆርቆሮው ላይ ያለውን ቀን ይመልከቱ። “Best if used by (በዚህ ቀን ጥቅም ላይ ከዋለ የበለጠ ይጠቅማል)” ወይም “Best by (በዚህ ቀን የተሻለ)” ይላል። ከዚህ ቀን በኋላ ፎርምላውን አይጠቀሙ።
- ያልተከፈቱ ቆርቆሮዎችን በክፍል ሙቀት መጠን ላይ ያከማቹ።
- እጅዎን ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ በውሃ እና በሳሙና ይታጠቡ።
- የሚሰሩበትን ቦታ ያጽዱ።
- የቆርቆሮውን ክዳን ይጠቡ።
- ቆርቆሮውን በደንብ ይወዝወዙት።
- ፎርምላውን ከመቀቀል በፊት ንጹህ እቃዎችን፣ ጡጦዎችን፣ የጡጦ ጫፎችን ወይም የቧንቧ ውሃ መቀቀል ያስፈልግዎት እንደሆነ ሃኪምዎን ይጠይቁ። የታሸገ ውሃ ስለመጠቀም ይጠይቁ።

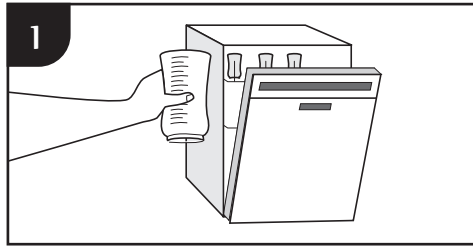
ከጨረሱ በኋላ

ከፍት የበሰለ ፈሳሽ ፎርምላ ቆርቆሮዎችን ማከማቻት፡-

- ሽፋኖቹ በጥብቅ መያዛቸውን ያረጋግጡ።
- ጥቅም ላይ ያልዋለ ፎርምላ ክዳን ባለው መያዣ ውስጥ ማቀዝቀዝ እና በ48 ሰዐታት ውስጥ መጠቀም።



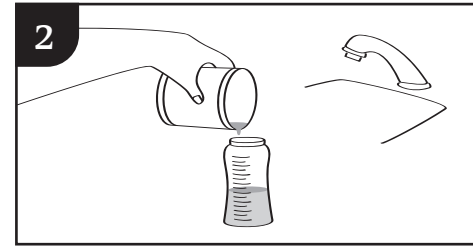
DOH 961-138 October 2022 Amharic
 ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግሯቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።



ጡጦዎችን ያጽዱ

ሙሉ ዑደት በመጠቀም ሁሉንም ጡጦዎች እና የጡጦ ክፍሎች በዕቃ ማጠቢያ ውስጥ ይጠቡ። **ወይም** እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ፡-

1. በሞቀ፣ ሳሙና ባለው ውሃ ውስጥ ይጠቡ። በደንብ ያለቅልቁ።
2. የታጠበውን ጡጦ እና የጡጦ ክፍሎችን በደንብ ውስጥ ያስቀምጡ እና በውሃ ይሸፍኑ። እንዲፈለ ይጣዱት እና ለአምስት ደቂቃዎች ይቀቅሉት።
3. ድስቱን ከሙቀት ያውርዱ። ጡጦዎችን እና ክፍሎቹን ይውሰዱ። አየር ለማድረቅ ንጹህ ቦታ ላይ ያስቀምጡ።

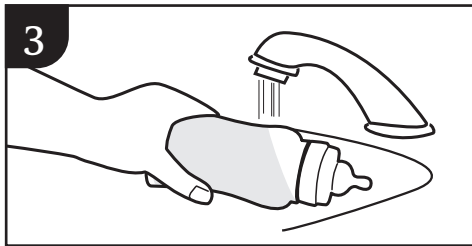


የበሰለ ፈሳሽ ፎርምላ

- ከመክፈት በፊት ቆርቆሮውን ይበጥብጡት።
- የበሰለውን ፈሳሽ ፎርምላ እኩል መጠን ባለው ውሃ ይቀላቅሉ። ጡጦው ላይ ያለውን የአውንስ ምልክቶችን ይጠቀሙ።
- ፎርምላውን በደንብ ይበጥብጡ ወይም ያማስሉ

ምሳሌ፡-

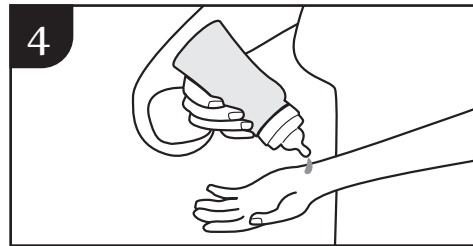
የፎርምላውን 4 አውንሶች ወደ ንጹህ ጡጦ ይለኩ እና 4 አውንስ ቀዝቃዛ የቧንቧ ውሃ ይጨምሩ። በትክክል ለማስቀመጥ ሁሉንም ፎርምላዎች ወደ ተለያዩ የህጻናት ጡጦዎች ይቀላቅሉ።



ፎርምላውን ማሞቅ የለብዎትም

ፎርምላን ለማሞቅ ከመረጡ፡-

- የፎርምላውን ጡጦ በሚፈስ የሞቀ ውሃ ስር ይያዙት ወይም በሞቀ (የማይፈለ) ውሃ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ያስቀምጡ።
- **ማይከርዌቭ ውስጥ አያድርጉት።**
 ይህ ያልተስተካከለ ሙቀት ሊያስከትል እና ምናልባት የልጅዎን አፍ ሊያቃጥል ይችላል።



ሁል ጊዜ ከመመገብ በፊት ጡጦውን ይፈትሹ

- የፎርምላውን ጥቂት ጠብታዎች በእጅ አንጓም ላይ ይርጩ። ሙቀት ሊሰማም አይገባም።
- ከቀላቅሉ በኋላ ወዲያኑ ልጅዎን ይመግቡ።
- ከመገቡ በኋላ፣ ሁል ጊዜ በጡጦው ውስጥ የቀረውን ማንኛውንም ፎርምላ ይጣሉት። በመመገብ ወቅት ከልጅዎ አፍ የሚመጣ ባክቴሪያ ከፎርምላው ጋር ይቀላቀላሉ።



የፎርምላ ጡጦዎችን ማቀዝቀዝ

- አንድ ጊዜ ለመመገብ ብቻ የሚበቃ ወይም፣ ቢበዛ፣ ለ48 ሰዓታት የሚበቃ ይቀላቅሉ።
- እያንዳንዱን ጡጦ በጡጦ ጫፍ ክዳን ይሸፍኑ። ጥቅም ላይ ለመዋል ዝግጁ እስኪሆን ድረስ ያቀዝቅዙት።
- የተዘጋጀውን ፎርምላ በክፍል ሙቀት መጠን ውስጥ አይተዉት። አያቀዝቅዙት።