



በኩባያ ለመጠቀም
ዝግጁ ነኝ!

አሁን በኩባያ መጠጣት
መማር እችላለሁ!

ከኩባያ መጠጣት፡-

- ለጥርሴ በጣም ጥሩ ነው።
- የጆሮ ኢንፌክሽን እንዲቀንስ ይረዳኛል።
- ጤናማ ኩባያት እንዲኖሯቸው ያደርጋል።



ኩባያዬን እንዴት መጠቀም እንዳለብኝ አስተምሩኝ!

ኩባያን መጠቀም መማር አዲስና ለሁለታችንም ልዩ የሆነ ጊዜ ነው።

ከኩባያ እንዴት መጠጣት እንደሚቻል ለመማር እርዳታ ያስፈልገኛል። 6 ወር አካባቢ ሲሆንኝ የጡት ወተትን፣ ፎርሙላ፣ ወይም ውሃን በኩባያ ውስጥ አድርጋቸው ልትሰጡኝ ሞክሩ።

- ክፍት ወደ ሆነ ኩባያ ከመሸጋገሪያ በፊት ከዳን ያለው ትንሽ የጥላስቲክ ኩባያ እንድንማር ይረዳኛል። ኩባያዬ ጡት ካለው ጠንካራ የጥላስቲክ ጡት ለእኔ ጥሩ ነው።
- ውታፍ ወይም መምጠጫ ጫፍ የሌለው ኩባያ ይፈልገዎታል። ይህ ከጡጦ ከመምጠጥ ይልቅ ከኩባያ መጠጣትን እንድንማር ይረዳኛል።
- ኩባያዬ ውስጥ ትንሽ ውሃ፣ የጡት ወተት፣ ወይም ፎርሙላ በማድረግ ይጀምሩ። ኩባያዬን በደንብ መጠቀም ስጀምር ብዙ ልትሰጡኝ ትችላላችሁ።
- በመከሰስና በምግብ ጊዜያት ከቤተሰቤ ጋራ ጠረጴዛ ላይ ተቀምጬ ኩባያ መጠቀም ያስደስተኛል።

ከኩባያዬ ፉት ማለትን ልለማመድ :

- በረጅሙ ወንበሬ ላይ አስቀምጣችሁኝ ወይም ጭናችሁ ላይ ይዘችሁኝ።
- ደስተኛ የሆንኩበትን እና በደንብ ያረፍኩበትን እንዲሁም ብዙም ያልተራብኩበትን ሰአት በመምረጥ።
- ትንሽ ምግብ እንድብላ እና አንድ ወይም ሁለት ጉንጭ ከኩባያዬ እንድንጎጭ በማድረግ።
- ምግቤን ስበላ ትንሽ ምግብ እንድብላ እና አንድ ወይም ሁለት ጉንጭ እንድንጎጭ ማድረግን በመቀጠል።
- እኔን ለሚንከባከቡ ሰዎች ከኩባያ መጠጣት እየተማርኩ መሆኔን በመንገር እነሱም እንድለማመድ እንዲያግዙኝ በማድረግ።

ሙከራውን መቀጠል።

በመጀመሪያ ኩባያዬን የማልወደው ከሆነ፣ ሙከራውን መቀጠል። ኩባያን መጠቀም ለመልመድ ትንሽ ሳምንታት ሊፈጅብኝ ይችላል። የምግብ ጊዜን የሚያዝናና ካደረጋችሁልኝ፣ አዲስ ነገርን ለመሞከር ፍቃደኛ እሆናለሁ።

ታጋሽ ሁኑ።

መጀመሪያ ላይ ዝርዝር ልሆን እችላለሁ እናም ስንጎጭ ኩባያውን እንድትይዙልኝ እፈልጋለሁ ብዙ ልምምድ ስለሚያስፈልገኝ፣ ስማር ታጋሽ ሁኑ።

ከማንኪያዬ እንድብላ ስታደርጉኝ፣ ከኩባያዬ እንድንጎጭ ስታደርጉኝ፣ በየመሃሉ ትንሽ እንዳርፍ እና ስጠግብ እንዳቆም ስታረጉኝ ለህይወቴ ሁሉ ጥሩ የሆነ የመብላት ልምድ እንዲኖረኝ ታግዙኛላችሁ።





ተለቅ እያልኩ ስመጣ ለእንቅልፍ ሰዓት የሚጠቅሙ ምክሮች።

9 እና 10 ወራቶች አካባቢ ስሆን፣ ጡጦዬን በመቀነስ በምትኩ በኩባያ ስጡኝ።

የአንድ አመት ልደቴ አካባቢ፣ በጡጦ ፋንታ ውሃ በኩባያና መከሰስ ስጡኝ።

የምወደው ሰአት በእንቅልፍ ሰአቴ ጡጦዬን ስይዝ ነው።

ከጡጦ ወደ ኩባያ የሚኖረውን ሽግግር መጨረሻ ላይ ያድርጉ። በጡጦ ፋንታ መሞከር የሚቻሉ ጥቂት ነገሮች።

የሚመቻኝ፡-

- 12 ወር በላይ ከሆነኝ ከምወደው አሻንጉሊት ወይም ብርድ ልብስ ጋር መተኛት።
- እናንተ የምታነቡልኝ ታሪክ።
- ሙዚቃ ወይም መዝሙር። ስትዘምሩልኝ ደስ ይለኛል።
- ጀርባዬን በስሱ ስትዳብሱኝ።
- ሲያወዛውዙኝ/እሹሩሩ ስትሉኝ ወይም ስትይዙኝ።



ጡት መጥባት መቀጠል።

ጡት እያጠባሸኝ ከሆነ ቀጥይ! ይህን ልዩ የአብሮነት ጊዜ እወደዋለው።



እያደኩኝ ነው!

ከኩባያ መጠጣት ስማር አዲስ እና ደስ የሚል ነገር እየተማርኩኝ ነው። አሁን በኩባያ መጠጣት መጀመሪያ በአንደኛ አመት ልደቱ ላይ ወተት በኩባያ እንድጠጣ ያዘጋጀኛል። ትንሽ ብመስልም፣ ጠንካራ ምግቦችን መብላት ስፈልግ ለመብላት ዝግጁ መሆኔን እናንተ ታውቃላችሁ። እርዳታና ልምምድ እፈልጋለሁ። ስማር ምን ያህል በእኔ እንደምትኮሩ ንገሩኝ።



ኩባያ ለመጠቀም ዝግጁ የምሆነው፡-

- ምግቦችን ከማንኪያ መብላት ስጀምር ነው።
- በረጅም ወንበር ላይ መቀመጥ ስችል ነው ።
- ለብርጭቋችሁ እጄን ስዘረጋ አኔም ትልቅ መሆን እፈልጋለሁ!

★ ★ ★

የህጻንነት ጥርስ

በደንብ እንድብላና እንዳወራ የህጻንነት ጥርሶቼ አስፈላጊ ናቸው። በኩባያ ውስጥ ውሃ፣ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ወተት ብቻ አድርጉልኝ።



ጠዋት ከእንቅልፌ ከመነሳቴ በፊት እና ከመተኛቴ በፊት ጥርሴ እና ድዴን ርሹልኝ።

የጥርሴን እና የድዴን ንጽህና እና ጤንነት መጠበቅ ጥርሴ እንዲወጣልኝ ያግዛል።

አልጋ ውስጥ በእቅፍና በመሳሪያ ያስገቡኝ። ጡጦዬንና ኩባያዬን ለቀን ያስቀምጡልኝ። ለእኔም ለጥርሴም ጡጦ ይገባ መተኛት ጥሩ አይደለም።



ቻዎ ጡጦ፣ የመጀመሪያ ልደት እንኳን ደህና መጣህ!

አንደኛ አመት ልደቴን ለማክበር ስቃረብ፣ ጡጦዬን ለማቆም እየተዘጋጀሁ ነው። ይህንን ሽግግር ለማድረግ የእናንተን እገዛ እፈልጋለሁ። ጡጦ ለማቆም የሚረዱኝ ብዙ መንገዶች እንኚህ ለእርስዎ ሊሰሩ የሚችሉ 2 ሃሳቦች ናቸው፡-

ሃሳብ 1፡-

- እያንዳንዱ ጡጦዬ ውስጥ ትንሽ ፈሳሽ በማድረግ እንዲሁም ኩባያዬ ውስጥ ግን ብዙ ፈሳሽ በማድረግ ሊሰጡኝ ይሞክሩ ለምሳሌ፤ ብዙ ጊዜ 6 አውንስ የምጠጣ ከሆነ፣ ጡጦዬ ውስጥ 4 አውንስ ለመስጠት መሞከር።
- በሽግግሩ ለመቀጠል፣ ከትንሽ ቀናት በኋላ ጡጦ ውስጥ ትንሽ ኩባያው ውስጥ ደግሞ ብቻ ሊሰጡኝ ይሞክሩ።

ሃሳብ 2፡-

- በየቀኑ አንድ ጡጦ ቅናሽ እየሰጡኝ በመስጠት በኩባያው ይተኩት። ይህንንም ኩባያዬን ብቻ እስከጠቀም ድረስ በየጥቂት ቀናቴ ያድርጉ።
- የምሽት ጡጦዬን ለመጨረሻ ጊዜ ያቆዩልኝ።

እኔን መርዳት የሚችሉባቸው መንገዶች፡-

- እናንተ የእኔ ሞዴል/ምሳሌ ናችሁ! በጠረጴዛ ላይ ካለው ኩባያ መጠጣት እፈልጋለሁ።
- ጡጦዬን እንዳላየው አድርጉ። ካላየሁት ላልጠይቅ እችላለሁ።
- ትልቅ ስለመሆን ያውሩኝ። በእኔ እንደምትኮሩ ልወቅ።
- ወደ ውጪ ስንወጣ መጽሀፌን ወይም ትናንሽ አሻንጉሊቶቼን ያምጡ። ምናልባት የሚርሰኝ ወይም የሚጠማኝ ከሆነ ጤናማ መከሰስና ኩባያ ያዙልኝ።



DOH 961-189 June 2015 Amharic



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

እካል ጉዳተኞች ከጠየቁ ፣ ይህ ሰነድ በሌላ መንገድ መቅረብ ይችላል። ጥያቄ ለማቅረብ ፣ እባክዎ በ1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።

Washington State WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳላም። ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።

ይህ አገጥሞ ከ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም የተወሰደ ነው። በፍቃድ ድጋሚ የታተመ።