ውላደይ እንታይ ክበልዕ ይኽእል ?

ን 0 ክሳብ 4 ዓመት

ኣብ መዓልቲ ደጋጊምካ ክትወስዶ ትኽእል

እንተበዝሐ ፣ ግዜ ኣብ ሰመን

እንተዘይሃብካዮም ዝምረጹ

መብርህን ምኽርታትን

ን 0 ክሳብ 4 ዓመት

ኣብ መዓልቲ ደጋጊምካ ክትወስዶ ትኽእል

ናትና ምኽሪ፡- ንውላድካ ብዝተኻእለ መጠን ካብ'ታ ቀጠልያ ሳጹን መግብን መስተን ሃቡ። እዚ መግብን መስተን ጽሩይን ዘይተመስርሐ እዩ። ኣገደስቲ ባእታታት ዝሓቕፈ እዩ፡- ቪታሚንን ሚነራልን፡ ፕሮቲን፡ ስብሕን ጭሕሶን። በዘም ባእታታት፡ ይዕጽምቲ፡ ጭዋዳታትን ሓንጎልን ክዓብዩ ይኽእሉ። ብተወሳኺ፡ ንውላድካ ካብ ሕማም ይከላኸሉ። ዝያዳ እቶም ቀጠልያ ኣሕምልኣት፡ ንውላድካ ጥዕንኡ የውሕሱ። ኣሕምልኣቲን ፍረታትን ከም ጥዓሞት ወይ ድማ ምስ ባኒ ክትህቦ ትኽእል። ኣብ ሱፐር ማርኬት፡ ዕሹግ መግብን መስተን ኣይትግዛእ። ዋላ ከማን ብፍሉይ ንህጻናት ተባሂሉ ዝተዳለወ ይኹን።

እንተበዝሐ ፣ ግዜ ኣብ ሰመን

ኣብ'ታ ኣራንሾኒ ሳጹን ዘለዉ መግብን መስተን፡ ውሑድ ባእታታት ዘለዎም እዮም። በንጻሩ ከም ንጥዕና ሓደጋኛታታ ዝኾነ ሽኮር፡ ጨው ወይ ድማ ሕማቕ ስብሒ እዮም። ኣብ ናይ ታኒነ ኣሕምልኣቲ ቪታሚናት ዘሎ እኳ እንተኾነ፡ ኩሉ ሳዕ ንደቅኻ ትህቦም እንተኾንካ፡ ፍረሽ ኣሕምልኣቱ ክበልዕ ከምዘለዎም ክመሃሩ ኣይክእሉን እዮም። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት፡ ፍረሽ ኣሕምልኣቲ መቕረቱ ካብ'ቲ ናይ ታኒነ ኣሕምልኣቲ ዝተፈልየ ስለዝኾነ እዩ።

እንተዘይሃብካዮም ዝምረጹ

ኣብ'ዘም መግብን መስተን፡ ዳርጋ ሕማቕ ባእታታት ጥራሕ እዮም ዝርከቡ። ውላድካ ብዙሕ ከም'ዘም ነገራት ዝበልዕ እንተኾይኑ፡ ኩሉምም ይኽእል። በዚ መሰረት፡ ካብ'ታ ቀያሕ ሳጹን መግብን መስተን እንተዘይሃብካ ይምረጽ። ህጻናት "መቕረት" ናይ ነገራት (ሽኮር፡ ስብሒ ወይ ጨው) ምስ ጥዓሙ እዮም ንዕኡ ዝሓቱኻ። ስለ'ዚ፡ ብዝተኻእለ መጠን፡ ካብ'ታ ቀጠልያ ሳጹን ጥራሕ መግብን መስተን ሃቡም።

ውላድካ ክንደይ ዝኣክል የድልዮ?

ካብ 4 ክሳብ 6 ኣዋርሕ ዘሎ ግዜ፡ መጥዓሚ ኮላሶ ጥራሕ እዩ ዝወስድ። እዚ፡ ካብ 3 ክሳብ 4 ናይ ሻሂ ማንካ ኣብ መዓልቲ ፣ ወይ 2 ግዜ ክኸውን ይኽእል። ንኣብነት፡ ዝተጀፍዐ ኣሕምልኣቲ፡ ፍናታ፡ ወይ ድማ ብደቐቕ ዝተቐርሰ ልስሉስ ክፋል ባኒ። ኣብ ክንዲ ብፍረታት ምጅማር ብኣሕምልኣቲ ምጅማር መቕረት ኣሕምልኣቲ ንኽለምዶ ይሕግዝ።

	ካብ 6 ክሳብ 7 ወርሒ	ካብ 8 ክሳብ 11 ወርሒ	ካብ 1 ክሳብ 3 ዓመት ካብ 1 ዓመት እንተበዝሐ 300 ሚሊ. ሊትር ጸባ ወይ ውጽኢት ጸባ ኣብ መዓልቲ
ሰዓት 7:00	ጡብ ወይ ጥጦ* ወይ ፓፕ* + ቫይታሚን ዲ	ጡብ ወይ ጥጦ + ካብ ፍርቂ ክሳብ 1 ዝልከ ባኒ ምስ ማርግሪን (ልኸይ ተባሪሎ) + ከም ካስ መሳሊ ወይ ናይ ኣሕምቲ ፓፕ 200 ሚሊ. ሊትር + ቫይታሚን ዲ	1 ናይ ስንም ባኒ ምስ ማርግሪን + ኣብ ባኒ ዝኣቱ + ሃልፍ ፎለ ጸባ (100 ሚሊ. ሊትር) ወይ ሓሩጭ ጸባ ወይ ጡብ + ቫይታሚን ዲ
ሰዓት 10:00	1.5 ማንካ ዝተጣሕነ ፍናታ	ፍርቂ ፍናታ + ማይ	1 ፍናታ + ማይ/ሻሂ
ሰዓት 12:00	ጡብ ወይ ጥጦ + ቁራስ ባኒ	ጡብ ወይ ጥጦ + 1 ዝልከ ባኒ ምስ ማርግሪን ከምኡ'ውን ከም ካስ መሳሊ ኣብ ባኒ ዝኣቱ	1 ወይ 2 ናይ ስንም ባኒ ምስ ማርግሪን + ኣብ ባኒ ዝኣቱ + ሃልፍ ፎለ ጸባ ወይ ሓሩጭ ጸባ (100 ሚሊ. ሊትር)
ሰዓት 15:00	ጡብ ወይ ጥጦ	ፕቲማጥ ወይ ሚርሲኒ + ማይ	ጥሪ ኣሕምልኣቲ + ፍርቂ ፍናታ + ማይ
ሰዓት 18.00	1.5 ማንካ ኣሕምልኣቲ + 1.5 ማንካ ድንሽ፡ ሩዝ ወይ ፓስታ + 0.5 ማንካ ስጋ፡ ዓሳ፡ ደርሆ ወይ እንቋቋሖ + 1 ናይ ሻሂ ማንካ ዘይቲ/ማርጋሪን	3 ክሳብ 4 ማንካ ኣሕምልኣቲ + 2 ማንካ ድንሽ/ድቕቕ ዝበለ ሩዝ/ናይ ስንም ፓስታ + 1 ማንካ ስጋ/ዓሳ/ደርሆ/እንቋቋሖ + 1 ናይ ሻሂ ማንካ ዘይቲ/ማርግሪን	4 ማንካ ኣሕምልኣቲ + 3 ማንካ ድንሽ/ደቕቕ ሩዝ/ናይ ስንም ፓስታ + 1 ወይ 2 ማንካ ስጋ/ዓሳ/ደርሆ/እንቋቋሖ + 1 ማንካ ዘይቲ/ማርጋሪን
ሰዓት 19:00	ጡብ ወይ ጥጦ	ጡብ ወይ ጥጦ	ጡብ ወይ ጥጦ ወይ ሽኮር ዘይብሉ ርማሎ (100 ሚሊ. ሊትር)

* እንተበዝሐ 200 ሚሊ. ሊትር

ምኽርታትን ኣፍልጦን

- ነፍሲ-ወከፍ ህጻን፡ ሓደስቲ ኣሕምልኣትን ሓድሽ መቕረትን ከለማመድ ኣለዎ። ቀልጢፉ ከምቅርሚ ኣይክእልን እዩ። እቲ ዝበለጸ፡ ሓድሽ መቕረት፡ ኣብ ዝተፈላለየ መዓልታት፡ ካብ 10 ክሳብ 15 ግዜ ክጥዕምዎ እዩ።
- ውላድካ ምስ ዝጠሚ፡ ሓድሽ ዓይነት ኣሕምልኣቲ ሃቡ። ከም'ዚ ምግባር ሓጋዚ እዩ።
- ሓሓሊቃ፡ ውላድካ፡ ውሑድ ድራር ወይ ድማ ኣሕምልኣቲ ክበልዕ ይኽእል። ካልእ ነገር ኣይትሃቡ። ከምኡ ምስትገብር ግን፡ ኣብ ቀጻሊ ኣሕምልኣቲ ክበልዕ ከምዘይደሊ ኢኻ ትገብሮ ዘለኻ ማለት እዩ።
- ቁሩብ ዕኹብ ዝበሉ ህጻናት፡- ኣብ መግቢ ምድላው ከምዝሕግዙኻ ግበሮ። ባዕሎም ከምዝበልዑ ግበሮ። ንኽበልዕ ድማ ኣይተገድዶም። ጽቡቕ ምስ ዝበልዑ ሞራል ሃቦም። ንኣሉታዊ ባህሪ ድማ ኣቓልቦ ኣይትግበሮ።
- ባዕልኻ ኣብነት ኩን። እዚ ጽቡቕ ውጽኢት ኣለዎ!
- ኣብ ጥዕናዊ ስብሒ፡ ብዙሓት ኣገደስቲ ባእታታት ከምዘለዉ ትፈልጥ ዶ? በዚ መሰረት እዩ ድማ፡ ካብ 6 ኣዋርሕ ኣትሒዝካ፡ መዓልታዊ 1 ማንካ ማርጋሪን፡ ዘይቲ፡ ፒንዳካስ፡ ኣቮካዶ ወይ ዓሳ ምሃብ ኣገዳስነት ዘለዎ። ብዘይቲ ዝተጠብሰ ነገር ኮነ ናይ እንስሳ ስብሒ ዘለዎ ስጋ ግን ጥዕናዊ ኣይኮነን።
- ከካብ 1 ዓመት ዘለዉ ህጻናት፡ መዓር ኪሕምሞም ይኽእል።
- ከካብ 1 ዓመት፡ ጨው፡ ዳዶ ወይ ሰዖ ሳውስ ኣይትጠቕምሉ።
- ወይንን ኮሚደረን ኣብ ማእከል ጭደደምሉ።
- መዕልታዊ ሩዝ ወይ ቅሙጢ ሩዝ ምብላዕ ጥዕናዊ ኣይኮነን።

ዝያዳ ምኽርን ሓበሬታን፡ ኣብ'ዚ መርበብ ገጽ ክትረክብ ትኽእል www.voedingscentrum.nl

© 2014 - 2020 Floor Volker

እዚ ሕታም፡ ብሓልዮት
Spurd
GGD Zaanstreek-Waterland
ተዳልዩ