



መግብን ሳዓታት መግብን  
ንህጻን



Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

# ትሕዝቶ

## → ካብ 0 ክሳብ 6 ወርሒ

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
ካብ ዓቅሚ ንላዕሊ ጸባ?	12
ንጥዕና ጠቓምን ዝተፍላለዩ መግብን	
አመጋግባን	14
አምመጋግባ ቀጠልያ መግቢ	14
አልኮል፡ ሸጋራ፡ ካፊይን ከምኡውን	
መድሃኒታትን	17
ስሩዕ አጋባብ አመጋግባ ህጻናት	18
ቫይታሚን-ዲ	21
እቲ ህጻን ዝያዳ መግቢ የድልዮ ዶ?	22

## → ካብ 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 ዓብይትን ብድሆታት	32
ደግሲ ተምላስ	32
ናይ ከስዕ 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 ሕታም : IS-2553  
 ዝታሓተመሉ : 2016, ተማሓይሹ ዝቐረበሉ 2022  
 መሐተሚ: Helsedirektoratet  
 ተጻዋዒ : Avdeling barne- og ungdomshelse  
 መርብብ ሓበሬታ: [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)  
 ዲዛይን Itera Gazette  
 ፎቶ Ole Walter Jacobsen

እህ ንእሽቶ ጽሕፍቲ እዚኣ ድሕሪ ሕጂ ብመልክዕ ወረቐት ክትእዘዝ ኣይትኽእልን እያ።

ንኣደስቲ ኣደጋታትን ከምኡ ውን ን Neo: Luna፣ ወለዲ Bjørgunn Simon፣ ከምኡውን ነቲ ኣብ ስእሊ ዘሎ Blanco ክልቦምን ንመስግን።



አብታ ናይ መጀመርያ ዓመት ንህጻን ብቐጻሊ ቡብዓይነቱ ምቁር መግቢ ሃብዎ።

**ዝከበርኩም 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 ዳይሬክተራት መርበብ ሓበሬታ ክትረክብዎ ትክእሉ ኢኩም፡ [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://Helsedirektoratet.no/retningslinjer).

ብዛዕባ አመጋግባ ጡብ ኣደን ካልኣት ሃንጽቲ መግብታት ህጻንን ዝያዳ ሓበሬታ ዝርከቡ እዚ ዝሰጡ እዩ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://Helsenorge.no/spedbarnsmat) ከምኡ እውን ኣብዛ ንእሽተይ ጽሑፍቲ ከምእንውከሶ ካልኣት መርበብ ሓበሬታታት ውን ክንረክብ ንክእል።



# ትፍልጡ ዶ?

- ናይ አደ ጸባ ንቆልዓ እቲ ዝበለጸ መግቢ ምኳኑ ከምኡ እውን ቆልዓ ናይ አደ ጸባ ብምጥዋቡ ብርግጸኝነት ቫይታሚን ዲ ክረክብ ከምዝክእልን በፍላይ ድማ ቆልዓ ኣፍቲ ናይ መጀመርታ 6 ወርሂ ናይ አደ ጡብ ጥራሕ ክጠቡ ከምዘለዎ ከምኡ እውን ብተወሳኪ ቆልዓን አደን እንተፍትዮም ቫይታሚን 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 ኣዝዩ ጸቡቕ እዩ።
- ኣብ ርእሲ ጡብ ኣደ ኣርባዕተ ወርሒ ንዝገበረ ህጻን ተወሰኽቲ 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 ክጠብው 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 ከምኡ-እውን ናይቲ ህጻን ቀረብን ናይቀረባ ዝኮኑ ኣካላትን ንኩነታት መግብን አመጋግባ እቲ ህጻን ዓብይ ግደ ዘለዎምን ኣብነት ክኮኑ ዝክእሉን እዮም። ነቲ ህጻን ተወሊዱ ክሳብ 6 ወርሃ ዝገብር ጸባ ኣደ ጥራሕ ማሃብ ጸቡቕን ውሕሰና ዘለዎን ተመራጻይን እዩ ብተወሳኪ ብተወሳኪ ቫይታሚን ዲ vitamin D ኣፍቲ እዋን ተወሊዱ 6 ወርሒ ክሳብ ዝመልኦ እዋ ድማ እቲ ሕጻንን እታ ኣደን በዚ ተግባር ሕጉሳት እንተ ኮይኖም። ሓደ ሓደ ህጻናት ካብናይ ኣደ ጸባ ብተወሳኪ ብዙሕ መግቢ ይመልሱ እዮም። ኣፍቲ ናይ መጀመርታ ቆልዓ ተወሊዱ 4 ወርሒ ክሳብ ዝገብር ዘሎ እዋን ካብ ናይ ኣደ ጠብብ ብተወሳኪ ናይ ጥቦ ጸባ ምውሃብ ይካኣል እዩ። ህጻን ካብዝውለድ 4 ወርሒ ድሕሪ ምግባሩ ካብ ናይ ኣደ ጸባ ብተወሳኪ ደረቕ መግቢ ብሓባር ወይ ጎናጎኒ ናይ ኣደ ጸባ ምውሃብ ይካኣሉ እዩ /እንተዳኣ እቲ ህጻን ተወሳኪ መግቢ ዝደለ 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 ኣና። ኣብዘይ ሳዓቶም ዝወለዱ ህጻናት ወይ ሚዛኖም ካብ ጉቡእ ንታሕቲ ኮይኖም ንዝወለዱ ህጻናት ምናልባት ካልእ ተወሳኪ ናይ መግቢ ሓገዛትን ተወሳኪን ከድልዮም ይክእል ይኸውን እዩ።

እቲ ሆሰፒታል ናይ ከምዚ ዓይነት ጉዳያት ሓበሬታ ክህብ እዩ። እቲ መግቢ ኩለመዳያዊ ትሕዝቶ ዘለዎን ዝተፍላለየን ከምኡ እውን በቲ ትገብር ንጥፍታትን ክለ ዕድመን ኣብግምት ዘእተወ ክኸውን 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 ታሃጺኡ ክዓብን ከምኡ እውን መሰረታዊ ዕቤትን ምዕባሉን ኣርእዩ እቲሰድራ ሕጉሰ ክኸውን 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.

ናይ ኣደ ጸባ ዝህም ጥቅምታት:

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

ጸባ ኣደ ንዕብየት ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚን ኣእምሮን እቲ ህጻን ጠቓሚ እንትኸውን ንረኽሲ፤ ካብ መጠን ንላዕሊ ርጉዲን ሕማም ሽኮርያን ናይ ምቅላዕ ዕድል ንክንክይ ይገብር፡፡

ሙሉእ ብ ሙሉእ ጸባ ኣደ ምምጋብ ማለት እቲ ህጻን ናይ ኣደ ጠብ ጥራህ ይጠቡ ኣሎ ብዘይካ ካልእ መግቢ ይኩን ድስተ ብጀካ ብተወሳኪ ከም ቫይታሚን ሚነራል 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 ሕጉሳ ክሳብዝኮነን ከምኡ እውን እታ ኣደ ኣብ ምጥዋብ ቆልዓኣ ሕጉሳቲ ክሳብዝኮነት፣ ነቲ ህጻን ተወሊዱ 6 ወርሒ ክሳብ ዝገብር ዝኮነ ተወሳኪ ናፍቲ ናይ ኣደ ጸባ መግቢ ይኩን ድስተ ተወሳኪ ንህበሉ ዝኮነ ምክንያት ኣይክህልወናን፡፡ ኣብዚ ጊዜ እዚ እቲ ህጻን እቲ ዘድልዮ ንጥረ ነገራት ይኩን ድስተ 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 ድስተ ማይ ኣየድልዮን እዩ ዋላ ሙቀት እንተኮነ፡፡





## ምጥዋብ

ሓደ ሓደ አደጋታት ድሕሪ ወሊድ ቅድሚያ ካብ ዝሓረሳሉ ሆስፒታል ናብ ገዛ ምካደን ጸቡቅ 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 ኣብሞንን አደን ህጻንን ዘሎ ርክብ ብቀረባ ንክከ ውንን ናይ ቆርብት ርክብ ክህልውን ይገብር። ነታ አደጋጣጥ ምጥዋብ ምክክል ብዙሕ ጥቅሚ ኣለዎ ከም እታ አደ ምስወለደት ተለጢጡ ዝነበረ ማህጻን ድሕሪ ወሊድ ናብ ቦትኡ ክምለስ ምክክል፣ ብጥንሲ ምክንያት ጠጠው ኢሉ ዝነበረ ናይ ወርሃ ኣበባ መንሰ ትረሸን ተመሊሱ ብሳጥቱ ንክመጸእን ከምኡ እውን እታ አደ ናብ ዝነበረቶ ናይ ክብደት ሚዛን ብቀሊሉ ንክትምለስ ይሕግዝ። እታ አደ ሰርዓት ምጥዋብ ቆልዓ ብግቡእ ክካየድ እንተከኢሉ፣ ድሕሪ ወሊድ ንዝፍጠር ጸቅጥን ሰትረሰን ንክየፍጠር እውን ይሕግዝ እዩ። ነታ አደ ድሕሪ ወሊድ ነዊሕ ግዜ ብምጥዋብ ምክንያት ክፍጠሩ ዝነበሩ ከም ናይ ጡብ ካንሰር ፣ ናይ ሽኮር ሕማም ሕማም ልቢ ፣ ከም ናይ ደም መስመራት 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።



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



## ንዘጥብዎ አዴታት ዝወሃብ ምክሪ

ሓደሽ ዝተወለደ ህጻን ማዕሰ ጡብ ኣደ ከምዝጠቡ ባዕሉ ክውሰን (ባዕሉ ክቆጻጸር ) ዝሓሸ እዩ እንተኮነ ግን ኣብዝደቀሰሉ እዋን ባዕሎም ክቆጻጸሩ ሰለዘይክእሉ ምንቅቃሕ ከድልዮም እዩ።

ሓደሽ ዝተወለደ ቆልዓ ቀጻሊ ክጠቡ ዝሓሸ እዩ። እቲ ኣማጋግባ ኣብ ክንዲ በቢሰዓቱ ዝኸውን “ከምቲ ናይ ጡብ ኣደ ኣማጋግባ” ሰዓታቱ ዘይሓለወ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣፍቲ መጀመርታ ዝተወለደሉ እዋን ከሸዕኡ ንእሽተይ እዩ። ኣፍቶ ም ናይ መጀመርታ ሰሙናት ኣብ ማዕልቲ 8-12 ግዜ ወይ ካብኡ ዝበዝሕ መግቢ ምምጋብ ሉሙድ እዩ። ድሕሪ ኡ ቀስ ብቀስ ኣብ ማዕልቲ ክምገቦ ዘለዎ መግቢ እንዳቀነሰ ይክይድ። ናይ ህጻን ኪሊ ክብደት እንተወሲኩ እኩል መግቢ ምሰ ምርካብ ዝተታ ሓሓዘ እዩ ህጻን ክንደይ ዝመጠኑ ጸባ ኣደ ይጠቡ ከምዝነበረ ንምግማቱን ንምፍላጡን ኣዝዩ አጻጋጂ እዩ። ብመጠን ንምጋም ኣብ ማዕልቲ 6-8 ዴሲ ሌትር ኣብማዕልቲ

እንተዳኣ ብዛዕባ ምጥዋብ ህጻን ጸገም ገጢሙኩም እሞ ሕቶ እንተሃልይኩም ወይ ዝበለጸ ሓበሬታን ደሊኩም ሓበሬታን ምክርን ካብ መዋለዲት ነርሰ ወይ ናይ ጥዕና ነርሰ ናብ ማእከል ጥዕና ብምካድ ወይ ናብ ገዛ ክመጻኩም ከለዎ ምሕታት ትክእሉ ኢኩም፡  
: ምክሪ: ንኣሸቱ ሓበሬታትን ፈልጎን ኣብ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](http://Helsenorge.no/spedbarnsmat) ርኽቡ ። ከምኡ ውን ጽቡቕ ምክርን ውልቃዊ መምርሕን ንምርካብ መርቡብ ሓበሬታ ተወከሱ [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no).

### ጸቡቕ ናይ ምጥዋብ እዋን

ሓያሎ ጽቡቕታት ናይ ምጥባው ኣገባባት ኣለዉ። ንዓሽ ዝምኛኣኪ ኣገባብ ንምርካብ ፈትኒ። ናይቲህ ጻን ኣፍንጫ ልዕል ኢሉ ኣፍቲ ናይ ኣዲኡ ጡብ ከባቢ ክዓልብ ኣለዎ፡  
: ናይቲ ህጻን ኣፍንጫ ካፍቲ ናይታ ኣደ ጡብ ዘለዎ ከባቢ ምእላይ እቲ ህጻን ኣልሹ ጡብ ኣዲኡ ንክይረክብን ክደሊ ንክይፍቲንን የበራታትዎ 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 ዝናቃቃሕን ዝቃላጠፍን ቦቲ ናይቲ ህጻን ምጥዋብ ምክኣልን 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 ምሰዘርኢ ደጋጊምካ ጡብ ማሃብ ምክንያቱ ናይ አደ ጡብ እውን ቡዙሕን እኩልን ፍርያት ጸባ ንክህልዎ ይሕግዝ እዩ። እዚ ናይ ሓጺር እዋን ኩነተ'ዕብየት ክብሃል ዝኽእል ኮይኑ ንውሑዳት መዓልታት ጥራይ ዝጸንሕ እዩ።

ሓልሓሊፉ እቲ ህጻን ናይ ጡብ አደ ምጥዋብ ክእለቱ ክቅንሰ ይክእል እዩ ወይ ድማ ምህርቲ ጸባ አፍቲ ናይታ አደ ጡብ ክቅንሰ ይክእል እዩ። ቀጻሊ ነቲ ህጻን ጡብ አደ ምሃብ ኣዝዩ አገዳሲ እዩ ከምኡ እውን ምሰዝሞ ቡ ክልቲኤን ጡብ ኣብሕድሕድ ምጥዋብ እንዳቀያየርካ ምሃብ አገዳሲ 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 ጡብ ሓሊብካ እቲ ጸባ ናብ መጠራቀሚ ብምግባር ኣብ ዲ ፍርጅ ብምጽናሕ ንካልእ ግዜ ምጥቃም ይካኣል እዩ። ሓድሽ ጸባ ጡብ ፤

- ክሳብ 4 ሰዓታት ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት
- ክሳብ 4 መዓልቲ ኣብ ድሕሪት ፍሪጅ ኣብ ዝለዓለ +4 ዲግሪ ሰንቲግሬድ
- 6 ወርሒ ኣብ ፍሪዘር ኣብ -18 °C ክኸዘን ይኽእል

ብዛዕባ ምኽዛን ጸባ ጡብ ዝያዳ ኣብዚ ኣንብብ: [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat)

ሓድሽ ንዝተወለደ ህጻን ኣብ ሆሰፒታል ከሎ ተወሳኪ ጸባ ምሃብ ፍቁድ እዩ። መርበብ ሓበሬታ [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) ኣብ ኖርወይ ብዛዕባ ናይ አደ ጸባ መጋዘን ወይ መቀመጢ ሓበሬታ ምንባብ ይካኣል እዩ። ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ እዚ ብተወሳኪ ብዛዕባ መሳታት ጡብ 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 ከምዝውስኽ ይገብሮ እዩ። እዚ መጠን ናይዞም ፋቲ ኣሲድስ ንምዕባለ ሓንጎልን ስርዓተ መትንን ናይ ህጻናት ኣገደስቲ እዮም። መኻንያቱ ኣደታት ኣብ ግዜ ጥንስን ምጥባውን ካብቲ ኣብ ኣካላተን ዝርከብ መጠን ሓጺናዊ ማዕድን ብዙሕ ስለዘጉድለለን፡ ኣብ እተጥበቡ 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 ፋሩታ ዝኣምሰሉ መግብታት ብዙሕ ትሕዝቶ ቫይታሚን C ናይ ኣይሮን መጠንን ናይ ቫይታሚን C መጠንን ትሕዝቶን ኣብ ጸባ ኣደ ንክውስክ ይሕግዙ እዮም። ምጸማእ ክንደይናይ ክትሰቲ ከምዝደለካ ዘርእን ዝሕብርን ምልክት ጸምእ እዩ። ጽቡቕ መስተታት ከም ማይ፡ ጽማቕ፡ ካብ ጽሩይ ጽማቕ ፍረታት ከም ሮዝሂ፣ ዝሰራሕ ሻሂ፡ ትሑት ቅብኢ ዘለዎም ጸባን ናይ ኣታኻልቲ መስተታትን እዮም። ብቀጻልነት ከም ዓሳን ሃንጻቲ መግብታትን ደይትምገብ እንተዳኣ ኮይንካ ሓገዝ ተካእቲ መግብታት ክትደሊ ኢካ ማለት እዩ። ብዛዕባ ኣመጋግባ ኣብዚ መርበግ ሓበሬታታት ክተንብቡ ናይግድን እዩ [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) እዚ ድማ መጥወብቲ ክትኮኒክለኪሰውነትኪ እኩለን ዘድልዮ ዓይነት መግብን ኣመጋግባን ንክረክብ ይሕግዝ እዩ ።

ናይ ኣሕምልቲ መግብን ይኹን ቪጋን (ናይ ጸም ናይ እንስሳ ፍርያት ዘይብሉ) መግቢ ዝተፈላለዩን ብግብእ ዝተዋሃሃዱን ናይ ቪጀቲሪያንን ቪጋንን መግብታት ነቶም ጡብ ክትጠብቁ ከሎኺ መብዛሕትኦም ኣድላይቲ ዝኾኑ መኣዛታት ክሸፍኑ ይኻእሉ እዮም። እንተኾነ ግና መመላእታታት ዝተወሰኑ መኣዛታት፡ ብፍላይ ድማ ቪታሚን ቢ12፡ ቪታሚን ዲን ኣዮዲንን የድልዩኺ እዮም። ስለዚ መዓልታዊ ማዕድናዊ ማልቲቪታሚን ከኒና ፣ ብተወሳኺ ድማ ናይ ኣሕምልቲ ኦሜጋ-3 (ዘይቲ ኣልጌ) ውሰዱ።

ብዛዕባ ኣሕምልትን ጥቅምምን ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ ብዝያዳ ኣብ [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) ምንባብ ይካእል።



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 ኣብዘዩርክቦ ቦታ ክቕመጥ ኣለዎ።



ኮፈኢን (ናይ ቡን ትሕዝቶ)፣ ሻሂ ዕጻዋት/አልኮላዊ መስተ፣ ሽጋራ/ኒኮቲን፣ ቡን/ኮፍፈኢን ሻሂ ዕጻዋትን መድሓኒታትን

አልኮላዊ መስተ፣ ሽጋራ፣ ቡን፣ ዕጻፋርስ/ናርኮቲካ፣ መርዚ አታኽልቲ ኣብ ሻሂ ዕጻዋት ከምኡ ውን ብዙሓት መድሓኒታት/አፋውስ ናብ ጸባ ኣደ ስለዝሓልፍ ነቲ ህጻን ክጸልዎ ይኽእል እዩ። መድሃኒታት ንጡብ ምጥባው ዕንቅፋት ዝኾኑ ሳሕቲ እዮም። ምስ ሓኪምካ ኣረኣጋግጽ ወይ ድማ ኣብ [Tryggmammamedisin.no](http://Tryggmammamedisin.no) ወይ መሸጣ ንመድሓኒት ርኣ።

ካፈይን ናብ ጸባ ጡብ ስለዝሓልፍ ነቲ ህጻን ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ስለዚ፣ ቡን፣ ሻሂን ካልኣት ካፈይን ዝሓዙ መስተታትን ከም ኮላን ኤነርጊድሪክ/energidrikk ዝህቡ መስተ ታትን ተጠንቀቂ። ኣብ መዓልቲ እንተተበዘሐ ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ኩባያ ቡን ወይ ካብ ሰለስተ ክሳብ ኣርባዕተ ኩባያ ጸሊም ሻሂ ስተዩ። ሻሂታት ዕጻዋት፣ ሻሂ ናይ ሩይቦስን ናይ ጡብ ሻሂን መርዚ አታኽልቲ (ፓይሮሊዚዲን አልካሎይድ) ክህልዎም ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ናብ ጸባ ጡብ ክሓልፍን ኣብ ልዕሊ እቲ ህጻን ጎዳኢ ጽልዋ ከስዕብን ይኽእል። እቲ ዝበለጸ ውሑስ ነገር ብዝተኻእለ መጠን ነዚ ዓይነት ሻሂ ምውጋድን ኣብ ክንድኡ ኒይፕ ሻሂ/nypete ወይ ካብ ጽሩይ ፍረታት ዝተሰርሐ ሻሂ / fruktuttrekk ምምራጽን እዩ።

ድሕሪ ሕርሲ ንዘለዎ ሽዱሽተ ሰሙናት ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ኣይግባእን፣ ብድሕሪኡ ድማ ካብ ኣልኮላዊ መስተ ጨሪስክን ትሕረማ። ኣልኮሆል ዋይን ወይ ድማ ቢራ ምሰሰተኪ 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። ስለዝኾነ 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 , ሽጋራ ምስሓብን ምሰፋፍን ክቋርጹ ኣለዎም። ክተቋርጹ ዶ ኣይካእልክን እንተኮነ እውን ግን ምጥዋብ ክትቅጸሊ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ንስኺ ወይ መጻምድትኺ ሽጋራ ተትኽኹ ወይ ትንባቮ ትሰፉ እንተ ኹንኩም፣ ምስቲ ህጻን ኣብ ሓደ ዓራት ብሓባር ክትድቅሱ የብልኩምን። ተወሳኺ ["Trygt sove miljø for spedbarnet"](http://Trygt sove miljø for spedbarnet) (ውሑስ ናይ ድቃሰ ሃዋህው ንህጻን) ዝብል ብሮፕር ኣንብቡ። ንኽትገድፍዎ ጽቡቕ ዝሕግዙ ነገራት ኣለዉ። ተወሳኺ ኣብ [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) ኣንብቡ።

# 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 ክሞሃቦ ኣለዎ፡፡

እንተዳኣ እቲ ህጻን ኣብርእሲ እቲ ጸባ ኣደ ተወሳኪ ናይ ጸባ መግቢ ይሞሃቦ ኮይኑ ሓደዓመት ክሳብ ዝመልኦ 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 ናይመግቢ 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 ዝተፍላለዩን እዮ፡፡

ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ክንድ-ዝተካኣለ ነቲ ናይ ኣደ ጸባ ጡብ ኣምሲልካ ዝዳሎ መግቢ እዩ፡፡ እቲ ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ኩሎ ንጥረነገራት ዝሓዘ እዩ፣ እንተኮነ ግን ከምቲ ካብ ጸባ ኣደ ዝረክቦም ንጥዕና እቲ ህጻን ኣወንታዊ ክኾኑ ዝኽእሉ ንጥረ ነገራት ኣይክውንን። ስለዚ ኣብ ልዕሊ እቲ ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ብተወሳኪ ናይ ኣደ ጡብ ክጠብ ንህጻን ጸቡቕ እዩ፡፡ ንህጻናት ብዝተፈላለዩ ምኽንያት ጸባ ጡብ ክጠብዉ ዘይክእሉ፡ መተካእታ ጸባ ጡብ፡ እቲ ህጻን ምሉእ ብምሉእ ብንቡር ክጎብን ክምዕብልን ዝኽእሉ ጽቡቕ ኣማራጺ እዩ።

ናይ ኣደ ጸባ መካሓሲ ጡጦ ዝተቀም 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 ዝገቦኦ ትሕዝቶን መጠንን ምርግጋጻ ኣገዳሲ እዩ። ቛልዓ ክምገብ ከሎ መታን ብግቡኣ ክተንፍስ ነቲ ናይ መግቢ ጥርመስ ብጋድም ምሓዝ («ከገምታዊ ናይ ጥርመዝ ኣመጋገባ» ዝበሃል)። እንተድኣ ናይ ጥርመዝ ኣመጋገባ ተጠቒምካን እቲ ህጻን ናይ ምጽጋብ ምልክት ምስ ኣርኣዮ ኣቋርጻ። ጡጦ እንተዳኣ ትጥቀሙ ኮይንኩም እቲ ጡጦ ጸበብቲ ኖኳላት ክህልውዎ ግበሩ፣ እዚ ድማ እቲ ህጻን ነቲ ካፍቲጡዞ ዝመጸእ ጸባ ጸቡቕ ገይሩ ንክሰሕቦ ይሕግዞ ከምኡ እውን እቲ ጸባ ልክዕ ካብ ጡብ ኣዲኡ ይረክቦ ከምዘሎ ዓይነት ይሰሞዮ፡፡

ንምጽራይ ጥጦን መሳርሒታትን፡ ምድላው መተካእታ ጸባ ጡብን ምምጋብ ብጥጦን ዝምልከት ጽሑፋትን ፊልምታትን ኣብ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](http://Helsenorge.no/spedbarnsmat) ርኣዩ።



ነቲ መጥበቂ ጥርመዝ ብጋድም ጌርክን ትህበሉ፡ 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 ብኸብዩ ምምጋብ ዝሓሸ ኣማራጺ እዩ።



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

## ዲ - ቫይታሚን

ጡብ ዝጠብዉ ህጻናት መመላእታ ቪታሚን ዲ ክወስዱ ኣለዎም። መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ ጥራይ ዝወስዱ ህጻናት ግና መመላእታ ኣየድልዮምን እዩ።

ህጻናት ኣብ መዓልቲ 10 ማይክሮግራም ( $\mu\text{g}$ ) ቪታሚን ዲ ክወስዱ ይምከር። ቫይታሚን ዲ ካልሲየም ካብ መዓንጣ ንክምጸ የድሊ። ህጻናት ኣዕጽምቶም ንምምዕባል ካልሲየም የድልዮም። መመላእታ ቫይታሚን ዲ ብመልክዕ ነጠብጣብ ቪታሚን ዲ ክወሃብ ይኽእል። ቫይታሚን ዲ ስፕራይ እውን ምጥቃም ይክኣል እዩ። ኣብቲ ባኮ ዘሎ መምር ሒታት ተኸተል። ትራን ከም ተወሳኺ ክወሃብ ኣይምከርን እዩ።

### ጸባ ጡብ ኣደ ጥራይ ዝጠብዉ ህጻናት (ምሉእ ብምሉእ ዝጠብው)

ምሉእ ብምሉእ ጡብ ዝጠቡ ህጻናት መመላእታ ቪታሚን ዲ የድልዮም። ጸባ ጡብ ውሑድ ቪታሚን ዲ ዝሓዘ እዩ። ካብ ኣስታት 1 ሰሙን ዕድመ ምስበጽሑ ኣትሒዝኪ ምስ 10 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ ዝመጣጠን መመላእታታት ቪታሚን ዲ ሃብዮ። ዝነጥብ ቪታሚን ዲ ወይ ጸጽ ዝብል ቪታሚን ዲ ተጠቐምን ኣብቲ መዕሸጊኡ ዘሎ መምርሒታት ተኸተልን። እተድኣ 5 ነጠብጣብ 10 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ ትሕዝቶ ሃልይዎ 5 ነጠብጣብ ይወሃብ።

**መተካእታ ጸባ ጡብ ጥራይ ዝወስዱ ህጻናት**

እቲ ህጻን መተካእታ ጸባ ጡብ ጥራሕ ዝምገብ እንተኾይኑ፡ መመላእታ ቪታሚን ዲ ኣየድልዮን እዩ። መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ ቫይታሚን ዲ ዝሓዘ እዩ። እቲ ህጻን ኣብ መዓልቲ 7 ዲሲ ሊትር ወይ ልዕሊኡ መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ ዝሰቲ ኮይኑ ካብቲ መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ እኹል ቪታሚን ዲ ይረክብ እዩ። ኣብ 7 ዲሲ ሊትር መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ 10 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ ኣሎ። ካብ ክልቲኡ ማለት ካብ መተካእታ ጸባ ኣደን መመላእታ ዝውሃብ ቫይታሚን ዲ ብዙሕ ክኸውን ይኽእል እዩ።

**ክልቲኡ ጸባ ጡብን መተካእታ ጸባ ጡብን ዝወስዱ ህጻናት**

እቲ ህጻን ክልቲኡ መተካእታ ጸባ ኣደን ጸባ ጡብን ዝወስድ እንተኾይኑ፡ መመላእታ ቪታሚን ዲ ክድልዮ ይኽእል ይኸውን እዩ። እቲ ህጻን ክንደይ ዝኣክል መመላእታ ክወስድ ከም ዘለዎ ኣብቲ እቲ ህጻን ኣብ መዓልቲ ዝረኸበ መጠን መተካእታ ጸባ ጡብ ዝምርኮስ እዩ።

- እቲ ህጻን መዓልታዊ ካብ 1-3 ዲሲ ሊትር መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ ዝወስድ ኮይኑ፡ ኣብ መዓልቲ 5 ነጠብጣብ ቪታሚን ዲ (10 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ) ወይ ድማ ኣብ መዓልቲ 1 መጠን ስፕሪይ ይውሃብ።
- እቲ ህጻን መዓልታዊ ካብ 4-6 ዲሲ ሊትር መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ ዝወስድ ኮይኑ፡ ኣብ ሰሙን 3 ነጠብጣብ ቪታሚን ዲ (6 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ) ወይ 3-4 መጠን ስፕሪይ ይውሃብ።
- እቲ ህጻን ኣብ መዓልቲ 7 ዲሲ ሊትር ወይ ልዕሊኡ መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ ዝወስድ ኮይኑ፡ ዝኾነ መመላእታ ኣይደልዮን እዩ።

ቆልዑ ካብ ኤስያ፡ ኣፍሪቃን ላቲን ኣሜሪካን ዝመጹ ወለዶም፡ ካብ ማእከል ጥዕና ብነጻ መመላእታ ቪታሚን ዲ ይወሃቦም እዩ።

**ዝለዓለ ደረት ምሃብ ቪታሚን ዲ (ምስ ግዜ ካብዚ ንላዕሊ ክሓልፍ የብሉን)**

- 25 ማይክሮግራም ንህጻናት ካብ 0-6 ወርሒ።
  - 35 ማይክሮግራም ኣብ መዓልቲ ንህጻናት ካብ 6-12 ወርሒ።
- ስለዚ ቪታሚን ዲ ዝሓዘ ተወሳኺ መመላእታታት ኣይትሃብ።

**ስብቆ(ግሮት) ምስ ቪታሚን ዲ**

ንምብላዕ ድሉው ንኸኸውን ማይ ጥራይ ምውሳኽ ዘድልዮ ኣብ ኢንዱስትሪ ዝፈረ ግሮት ቫይታሚን ዲ ዝሓዘ እዩ። ዋላውን ልዑል ምምጋብ ግሮት (ስለስተ ክፋላት ኣብ መዓልቲ = 6 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ ኣብ መዓልቲ) ከምኡውን ልዑል ኣመጋግባ መተካእታ ጸባ ጡብ (10 ዲሲ ሊትር ኣብ መዓልቲ = 15-17 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ ኣብ መዓልቲ)፡ ዝኾነ ሰብ ካብ 25 ማይክሮግራም ቪታሚን ዲ ኣብ መዓልቲ ክሓልፍ ኣይክእልን እዩ። ስለዚ ድሕሪ ግሮት ምምጋብ መጠን ነጠብጣብ ቪታሚን ዲ ምትዕራይ ኣድላዩ ኣይኮነን። ብዝኾነ መንገዲ፡ እቲ ኣመጋግባ ዝተፈላለየ ምእንቲ ክኸውን፡ ኣብ መዓልቲ ካብ 2-3 ክፋላት ንላዕሊ ምምጋብ ክውገድ ኣለዎ።

# እቲ ህጻን ተወሳኪ ብዙሕ መግቢ የድልዮ ዶ?

እቲ ህጻን ሙሉእ ብሙሉእ ናይ አደ ጸባ ጥራሕ ዝጠቡ እንተኮይኑ እዎ ድማ ዕብየትን ለውጥን የርኢ እንተሃልዩን ሕጉሰ እንተኮይኑን ሰለዚ እቲ ህጻን ተወሊዱ ፍ ወርሂ ክሳብ ዝገብር ዝኮነ ተወሳኪ መግቢ ኣየድልን እቲ ህጻን ዕብየቱ ክሳብ ዝተኸተልን እታ አደ ጡብ ክትጠብው ክሳብ ዝደለየትን።

ህጻን ዝያዳ መግቢ ምስ ዘድልዮ መጀመርያ ነቲ ጸባ ጡብ አደ ካብ ክልቲኡ ኣጥባቕ አደ ቀቀልጢፍካ ወይ ደጋጊምካ ምሃብ የድሊ። እዚ እንተዘይተዓዊቱ እቲ ቆልዓ ብዘይካ ጸባ ጡብ ካልእ መግቢ ክወሃቦ ኣለዎ።

- ትሕቲ ኣርባዕተ ወርሒ፡ ኣብ ልዕሊ እቲ ዝጠብዎ ጸባ ጡብ መተካእታ ጸባ ጡብ አደ ነቲ ህጻን ዕሽል ምሃብ። ዕጽኞ ዝበለ መግቢ ቅድሚ ኣርባዕተ ወርሒ ምምልኦም ክወሃብ የብሉን። ቅድሚ እዚ እዋን እዚ ስርዓተ ምሕቓኞ መግቢን ኩሊትን ንስራሕ ኣይተቀረበን ዘሎ።
- ልዕሊ ኣርባዕተ ወርሒ፡- እቲ ህጻን ንዕጽኞ ዝበለ መግቢ ድሉው ድዩ ኣይኮነን ምግምጋም። እቲ ቆልዓ ድሉው እንተኾይኑ፡ እቲ ቆልዓ ዝተፈላለየ ጣዕምን ቅርጽን ምእንቲ ክለምድ፡ ካብ መተካእታ ጸባ ጡብ አደ ንላዕሊ ዕጽኞ ዝበለ መግቢ ሃቡ።

እቲ ህጻን ጠሚዩ እንተኾይኑ ብኸመይ ክትፈልጡ ከም እትኸእሉ፡ እኹል ጸባ እንተ ሃልዩክን ምህርቲ ጸባ ብኸመይ ክትውሰኺ ከም እትኸእልን ዝገልጽ ጽሑፋትን ፊልም ታትን ኣብ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](http://Helsenorge.no/spedbarnsmat) ርኣዩ።

ህጻን ተወሊዱ ቅድሚ ፍ 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 አደ ምጥዋቡ ቀትርን ለይትን፤
- እቲ ህጻን ግልጺ ዝኮነ ናይ ካልዕ ዓይነት መግቢ ድልየት የርኢ ዋላ ድሕሪ ምጥባዉ

ናይቲ ህጻን ምልክታት እኩል ክእለትን ብቅዓትን ኣብ ቅልል ዝበለ መግቢ ምምጋብን ክጻወሮ ምክኣልን ምርኣይ፡፡

- ጸቡቅ ዝኮነ ዓርሰ ምቆጻጻር
- ኮፍ ክብልን ክለምድን
- ከምዚ ጸገቦ ምልክት ከርኢ ምክኣል ፣ ንኣብነት ርእሱ ብምንቅናቅ / ርእሱ ብምዝዋር / ከምኡ እውን ኣፉ ካዓጹ ምፍታን
- መግቢ ሒዙ ናብ ኣፍ ክብጽቶ ክፍትን ይኸእል።



እቲ ህጻን ንቕድሚት አሳፊሑ ኮፍ ክብል ይኸእል እዩ።



ህጻን ዝኾነ መግቢ ስሑቡ ናብ አፉ ከቕርብ ይኸእል እዩ።



እቲ ህጻን አፍቲ መግቢ ዝበለዕሉ ሳዓት ፍጣንን ተሳታፊይን ክኸውን ግብሩ።







## ቆልዓ ቸድሸተ ወርሂ ምሰገበረ

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

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 ጣዕምን ድልዮትን ንክህልዎ ምልክት ዝህብ እዩ፡፡ እቲ ህጻን ተወሊዱ 6-8 ወርሒ ምሰገበረ , 2-3 ግዜ ናይ መግቢ ፍሉጥ ሳዓታት ምህላው እኩል እዩ፡፡ እቲ ህጻን ተወሊዱ 9 ወርሒ ምሰገበረ 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 ክዋሃሮም ከሎ ኣፍቲ ዝተዋሃሮም መግቢ ናታቶም ዝኮነ ሰምዒት ክህልዎም ኣለዎ፡፡ ህጻናት ናይ ዝተፍላለዩ ዓይነት መግቢ ድልዮት ከምኡ እውን ጣዕሚ ዝተፍላለዩ ዓይነት ቀለልቲ መግብታት ክጀምሩ ከለዉ ናይምብላዕ ድልዮቶም እንዳዓበዩ ምሰገከዮድ ከምኡ እውን ንዳሕራይ ትምህርትን ልምድን ይከናወኑ፡፡

ህጻን መግቢ ምብላዕ ክጀምር ከሎ በዩናይ ዓይነት መግቢ ክጀምር ኣለዎ ዝብል ዝኮነ ሕጊ ኣመጋግባ የለን እንተኮነ ግን ኣፍቲ ናይመጀመርታ እቲ መግቢ ጸቡቕን ብ ፍሳሲ መልክዕን እንተዝከውን ይምረጸ፡፡ እቲ ልሙድ ኣጀማምራ ግን ብከም ቅጥን ዝበለ ጋዓት፣ ዝተጣሓነ ድንሽ ወይ ድማ ኣሕምልቲ ምስ 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 ከምገቦ 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 ግበሩ፡፡ እቲ ጸቡቕ ነቲ ህጻን መግቢ ሓደ ሓደ ግዜ መግቢ ባዕሉ ክበልዕ ምግዳፍ ሓልሓሊፉ ድማ ብማንካ ገይርኩም ክተብልዎ ክትክእሉ ኣለኩም፡፡

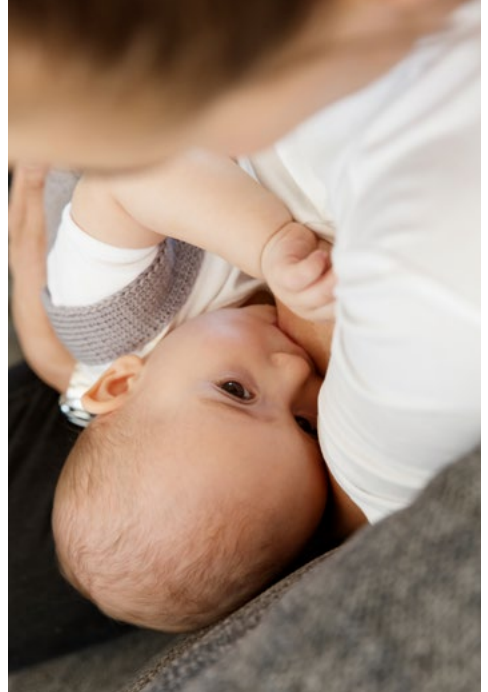
ድራር

ንእሰ ዝበለ መጠን ዘለዎ ምግቢ ዝተጣሓነ ድንሽ ከምኡ እውን ኣሕምልቲ ብቀሊሉ ክሕግዞ ዝክእል ፋጀሊ፡ ብርስን፡ ዓተር፡ ቶፋ፡ ደርሆ፡ ስጋ ወይ ዓሳ ዓሳ። 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 ካሮት፣ ኮልሩት/kålrot ከምኡ እውን ቀጠልያ ዓተርን 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 ክትገ ብሩሉ ትክእሉ ኢኩም። ጨውን ናይ ጨው ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ክትውግዙ ኣለኩም፣ ምክንያቱ ናይቲ ህጻን ኩላሊት ሙሉእ ብሙሉእ ዝማዕበለ ሰለዘይኮነ።

ጋዓትን ባኒን

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

እቲህጻን ምሕያክ ኣብዝጀምረሉን ኣብዝ እለሉን እዋን ምሰ ባኒ ምብላዕ እውን ክላለ ጸቡቅ እዩ። ጸሊም ጋኒ ምሰ ቅልል ዝበለ ካብ ኣትክልቲ ዝተሰርሐ ጠሰሚ ከምኡ እውን ፎርማጆ ሊቨር ፓሰታይ ናይ ስጋ ፎርማጆ ዓሳ ናይ ኣሕምልቲ ውጺኢታት ቅብኢ ከም ናይ ፋል ቅብኢ፡ ካልእ ናይ ጥረታት ቅብኢ፡ ልስሉስ ጥሑን ኣሕምልቲ፡ ልስሉስ ጥሑን ፋጀሊ፡ ልስሉስ ጥሑን ብርስን፡ ሑሙስ፡ ስብሒ ዘይብሉ ብዝሑሉ ዝብላዕ ቁራጽ ስጋ/kjøttpållegg ከምኡውን ብዝሑሉ ዝብላዕ ቁራጽ ዓሳ/fiskepållegg እቲ ህጻን ሸኮራዊን ናይሸኮር ጣዕሚ ዘለዎም ከም ማልማላታን ሸኮላታን ኣየድልዮን እዩ። ናይ ቫይታሚን - C ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ከም ጋዓትን ናይ ባኒ ዓይነት መግብታት ኣብ ሰውነት ወድሰብ መጠን ኣይሮን እውን ይውሰኩ እዮም። ፡ ንኣብነት ከም ኣራንጅ፣ ኪዊ፣ ፍራጎለ/jordbaer፣ ጸሊም ቨሪ ፓፕሪካ፣ ኮልሩት/kålrot፣ ካውሎፍዮሪ ከምኡ እውን ብሮኮሊ ዝኣምሰሉ እዮም።





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



ቀጻሊ እቲ ህጻን ዝተፍላለዩ ዓይነት መግብታት ከም መማረጺ ክህልውዎ ይክእሉ እዮም ከምኡ እውን እዚ ዓይነት መግቢ ብቀጻልነት ክምገቡ ይክእል እዩ።

**ታዓሽጉ ዝተዳለወ ፍሳሲ መግቢ ህጻን**

ዝተዳለወ ሕውሰቶስ ዝታዓሽጎ ናይ ህጻን መግቢ ለሙድ ዝኾነ መፍቲሒ ህጻን ሒዝካ ክትገይሽ ከለካ ዝጠቅም መግቢ እዩ ከም ካፍቲ ኩልሻዕ ዝበልዖ መግቢ ለውጢ ኮይኑ እውን ይጠቅም፡፡ እንተኮነ ግን ናይቲ ዝተለመደ መግቢ መተካዕታ ክኸውን ኣይክእልን፡፡ ታዓሽጉ ዝተዳለወ ፍሳሲ መግቢ ህጻን ናይ ምብላዕ ዓቅሚ ከጠንክርን ከተባብዕን ዝክእል ኣይኮነን ምክንያቱ እዚ መግቢ ዝምጠጥን ዝሰተን እምበር ዝሕየክ 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 ከስዕበሉ ይኽእል። ታዓሽጉ ዝተዳለወ ፍሳሲ መግቢ ህጻን እዎ ድማ ሸኮራዊ ጣዕሚ ዘለዎ እንተኮይኑ ሰኒ ህጻን ይጎድእ እዩ፡፡

**ንህጻን ክትህብዎ ዝተዳለኩም መግቢ**

ሓደ ሓደ ዓይነት መግብታት ንህጻናት ንእሽተይ ክሳብ ዛዕብዩ ክጸንሓሎም ዘለዎ ዓይነት መግብታት ኣለዉ፡፡ ካብ ዝውለድ ሓደዓመት ዘይመልኦ 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 ምሰገበረ ግን ናይ ላሕሚ ጸባ ቀጢን ይኩን ሓፊሰ ክሰቲ ይክእል እዩ ብሰርዓት ክሳብ ዝተጠቀመሉ፡፡

እቲ ህጻን ተወሊዱ ሓደ ዓመት ክሳብ ዝገብር ማዓር ክበልዕ ኣይብሉን ምክንያቱ ን ሕማም ናይ ህፃናት ነቀርሳ ክቃላዕ ሰለዝክእል፡፡ ብተወሳኪ እቲ ህጻን ከም ስፒናች፣ ጥቅልል ጎመን፣ ቀይሰር ከምኡ እውን ሓምሊ ዝኣምሰሉ ኣሕምልቲ ዝላዓለ ናይ ኒትሬት ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ሰለዝኮኑ ክዋሃብ ኣይብሉን፡፡ ንእሽተያትን ተረርቲን ከም ወይኒ፣ ፉል፣ ኦቮሎኒ ከምኡ እውን ዝተከተፈ ቀይሰር እንተዘይዋሃብ ዝሓሸ እዩ ምክንያቱ ኣብ ጎሮሩ ተቀርቂሩ ብምትራፍ ምትንፋሰ ክክልኦ ሰለዝክእል፡፡ ካብ ሩዝ ዝሰራሕ ጸባን ኬክን ኣይታሃቡ ከምኡ እውን ካኔልን ሮዚነርን ጠጠንቀቁ፡፡

ብዛዕባ እንታይ ዓይነት መግቢ ክትጥንቀቕ ከም ዘለኩም ዝያዳ ኣብ [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) ኣንብቡ።



# እቲ ህጻን መግቢ ምስበልዕ እንተኣ ቅለሸሊሸዎ / እንተኣምሊሰዎ

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

ብቆርብቱ ወይ ብመሰመራት መተንፍሲ ካብ ከብዲ ድምጺ ምስዘሰምዕ እዚ ናይዚ ህጻን ከብዲ ነዚ ዝበልዎ መግቢ ክዕገሶን ክጻወርን ዘይምክእሉ እዩ ዘመልክት፡፡

## ናይ መግቢ ኣላርጂን ናይ መግቢ ተተንካፋይነትን

እቲ ብዛዕባ ኣመጋግባ ጸብ ጡብ ኣደን መግቢ ተወሰኸቲ ካልኣት መግብታት ይወሃቦን ዝወሃብ ምኽሪ ንኹሎም ህጻናት እዩ ዝምልከት፡ እዚ ግን ንናይ ቁጥዔ ኣካላትን ናይ ጽልኣት ስምዒትን ንዘለዎም ህጻናትን ሓዲግካ እዩ። ደረጃኡ ዝሓለወ ዝተዳለወ ኣገባብ ኣመጋግባ ምጥቃም ይክእል እዩ፡ እዚ ወላ ነቶም ዝለዓለ ናይ ኣካላት ቁጥዔ 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 ንምቅናስ፡፡ ላክቶስ ዘይም ጸዋር ኣብ ትሕቲ ሓደ ዓመት ህጻን ኣዝዩ ቁሩብ እዩ ዝረኣ፡፡

ኩሎም ጠወብቲ ህጻውንቲ ኣፍቲ ናይ መጀመርታ ዓመት ኣላርጂ ክፍጠሮሎም ዝክእል መግቢ ክምገቡ ኣለዎም ኣለዎም እዚኣም ድማ እንቁላሊሕ፣ ዓሳ፣ ጸባ፣ ፋል፣ ሶዖን ጸዕዳ ፊኖን ሓርጭን. እዚ ከቢድ ሓደጋ ኣላርጂ ከምጸኡ ንዝክእሉ መግብታት እውን እዩ፡፡ እንተዳኣ ከቢድ ሓደጋ ፕላንት 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 ዝኣምሰሉ ምልክታት ብድክተር ክትትል እንተተራእዮም, ከምዚ ዛኣምሰሉ መግቢ ካብ ምምጋብ ምቁጣብ፡፡ እንተድኣ ኣገደስቲ መግብታት ንምግባር መደብ ኣለኩም ምስ ናይ ጥዕና ነርስ ወይ ሓኪም ተዘራረብ፡፡

# ክልቲኦም ንኣሹን ዓበይትን ብድሆታት

## ምንጽብራቕ

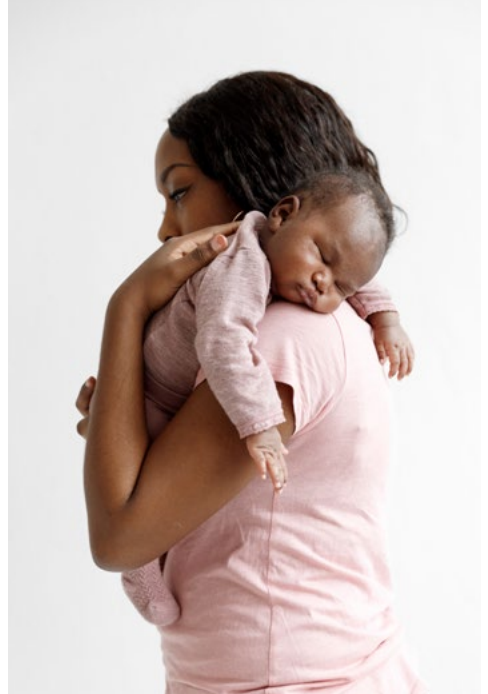
ዝጠመየ ህጻ ቅልጥፍ ቅልጠፍ ኢሉ ይበልፅ ከምኡ እውን ብዙሕ ንፋስ ይውሕጥ፡፡ እቲ ንፋስ ከወጸእ ኣለዎ እንተተኮነ ግን ናይ ኣፍቲ ናይ መጀመርታ ዓመታት መዕጻዊ ጀግታት ኣብ ከሸዕ ሉሕሉሓት ብምክኖም ምንጽብራቕ ሓደ ጸገም ክከውን ይክእል እዩ፡፡ እቲ ህጻን ድሕሪ መግቢ ምብላፅ ብምጉሳፅ ብዙሕ ኣየር ከምዝወጸሉ ምግባር የድሊ። እንተ ዳኣ እቲ ህጻን ብላዕለዋይ ኣካላቱ ክንቃሳቀስ ተገይሩ ርእሱ ብምሰት ክካል ንላዕልን ንታሕትን ክብል ኪኢሉ ኣብ ከሸዕኡ ንዝፍጠር ንፋስ ብመጠኑ ኣብምውጻእ ክሕግዞ ይክእል እዩ፡፡

## ናይ ከብዲ ድርቀት

ናይ ኣደ ጸባ ናይ ማዓናጡ ምልሰላሰን ከምኡ እውን ሰርዓት ምሕቃቕ መግቢ የቃላጥፍ፡፡ ናይ ኣደ ጸባ ጥራሕ ዝምገብ ህጻን ኣፍተን ናይ መጀመርታ ስሙናት ብተደጋጋሚ ሰገራ የውጽእ፡፡ ድሕሪ ግዜ መብዛሕቱኡ ማዓልታዊ ቀልቀል ይወጹ / ሰገራ / ሓልሓሊፉ ድማ ይቃደሩ፡፡ ንገሊኦም ኣብ መንጎ ነፍሲ ወከፍ ግዜ ካብ 1-2 ሰሙን ክወስድ ይኻእል። እቲ ቆልዓ ብንቡር ነቲ ምውሳኽ ክብደት ዘርኢ መስመር እንተተኸተሉ ንቡር ክኸውን ይኻእል እዩ። እቲ ቆልዓ ክብደት ብግቡእ እንተድኣ ወሲኹን ሕጉስ እንተኸይዱን እኹል መግቢ ይረክብ ኣሎ ማለት እዩ። እቲ ህጻን ሙሉእ ብሙሉእ ናይ ኣደ ጸባ ዝምገብ እንተኮይኑ ካብናይ ኣደ ጸባን ቫይታሚንን ወጻኢ ዝኮነ ተወሳኪ መግቢ ኣየድልዮን፡፡

እቲ ህጻን ዕጽኞ ዝበለ መግቢ ክጅምር ከሎ፡፡ ብጽሕጎታት ዝሃብተመ መግብን እኹል ፈሳሰን ነቲ ህጻን ከይደርቕ ይከላኸለሉ። ኣብ ጥርይ ዝበለ እኽሊ፡፡ ፍረታት፡፡ ኣሕምልቲ፡፡ ፋጆሊ፡፡ ዓተር፡፡ ፋልን ስምስምን ብዙሕ ጽሕጊ ኣሎ። ነቲ ቆልዓ ብብዝሒ ሓሩጭ ስገም ዘለዎ ባኒ፣ ኮርን-ብላንዲንግ ካብ ስገም ዝተሰርሐ ግሮትን፣ ግሮትስ ወይ ፍሌክስ፣ ፋል ኮርን ሩዝን ፋል ኮርን ፓስታን ሃብዮ። ጻዕዳ ባኒ፡ ቢስኮቲ፡ ኬክ፡ ጻዕዳ ፓስታን ሩዝን፡ ካብ ፊፍ ዝተሰርሐ ፓስታት ምጥቃም ኣወግዲ። ብዙሕ ጻዕዳ ሓርጭን ሽኮርን ዘለዎ መግቢ ውሑድ ጽሕጊ፡ ቪታሚናትን ማዕድናትን ይህብ። ጽሕጊ ኣብ መዓንግ ዘሎ ፈሳሲ ይምጥጥ። ነዚ ደማ ነቲ ቀልቀል ብዝሒ ይህቦን ልስሉስ ይገብርን። ነቲ ቆልዓ ቅድሚኑ ኣብ መንጎን መግቢ ማይ ሃብዮ። ምንቅስቓስን ኣካላዊ ንጥፈታትን እውን ንመሕቀቕ መግቢ ኣብ ህጻን ጽቡቕ እዩ። ጸገም እንተጋጠሙ ንማእከል ጥዕና ሕተቲ።







**ተቅማጥ**

ተቅማጥ ቀጠን ሰገራን ብተደጋጋሚ ናብሸቃቅ ዘክይድ ኩነታት ክኸውን ከሎ ብዙሕ ግዜ ኣብ ማዓናጡ ወድሰብ ናይ ሻይረሰ ወይ ባክቴሪያ ኢንፍክሽን ክፍጠር ከሎ ዘጋጥም እዩ። እቲ ህጻን ብአጠቃላይ ሕጻንን ድካምን ምስዝሰመየ ከምኡ እውን ተቅማጥ ምስዘውጸኦ፣ ዶክተር ወይ ናይ ጥዕና ነርስ ብምርካብ ይሓብሩ ሓኪ። ህጻናት ተቅማጥ ምስዘውጸኦም 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 ምርጓድ 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 ንክይውሰክ ይሕግዝ። ብተቃራኒ መልክዑ ድማ እቲ ህጻን ጸባ ኣደ እንተዳኣ ዝሰትይ ኮይኑ፣ ኣፍቲ ናይንእስነት ዕድሚኡ ክብደቱ ብዘየድሊ መልክዑ ንክይውሰክ ይሕግዝ። እቲ ህጻን ካብጸባ ኣደ ብተወሳኪ ካልእት መግብታት ምብላዕ ምስጀመረ ክብደቱ ብዘየድሊ መልክዑ እንተዳ ወሲኩ, ሰለዚ እዚ ህጻን መግቢ ክትህብዎ ከለኩም ንጥዕና ጠቓሚ ዝኮነ መግብን ከምኡ እውን ዝተፍ ላለየ ዓይነት መግብን እብሳዓቱን ኣብ ማሃብ ጥንቃቄ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ህጻን ክቀጥን ኣይብሉን። ድሕሪ ግዜ እቲ ህጻን ብዙሕ ምንቅሳቃስ ምስጀመረ , እቲ ሚዛኑ / ኪሉኡ / እንዳቀነሰ እዩ ዝከይድ።

**ብዙሕ ክበልዕ ዘይክእል ህጻን / ሸዋሓት ደይብሉ**

እቲ ህጻን ካልእ መግቢ ክበልዕ ምስጀመረ፣ እንተዳኣ እቲ ህጻን ክንዲ ክበልዎ ዘለዎ መጠን መግቢ ክበልዕ ዝይካኣለ ብቀሊሉ የሻቅለና እዩ። እቲ ህጻን ብዙሕ ክበልዕ ዘይክእል ህጻን / ሸዋሓት ደይብሉ እንተዳኣ ኮይኑ እቲ ነቲ ህጻን ትህብዎ መግቢ ንጥዕና ጠቓሚይ 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 ድበለ 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 / እንተደቁሱ ኣቀዲ ምኩም ቀስቅሰዎ / ምእንታን ክበልዕ ከሎ ሙሉእ ብሙሉእ ንቁሕ ኮይኑ ክበልዕ። ናይቲ ህጻን ድራር / መግቢ / ክትሰርሑ ከለኩም ንእሸተይ ጠሰሚ ወይ ሰመር ክትገ ብሩሉ ትክእሉ ኢኩም። ከም ሳፍት, ባሸኩቲ ን ካልኦትሸኮራዊ ጣዕሚ ዘለዎም መግብታት ከምኡ እውን መሰተ ናይቲ ህጻን ካዓብየሉን ክምገቦን ዘለዎ ዓይነት መግቢ ንክይምገብ ናይ መግቢ ሸዋሓት ይዓጸዉ እዮም።

# ንጸቡቅ ጥዕናን ምዕባለን እቤትን ምክሪን ማዕዳን ለግሱ

- እቲ ህጻን ተወሊዱ ክሳብ ሓደዓመት ዝገብር ናይ አደ 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 ክለኩም ክሓፍሱ እውን ክቀጥን እውን ኣይብሉን፡፡
- ዋላ እኳ እቲ ልክዕ ዝኮነ ኣዋሃህባ መግቢ ሂብክሞ እንተኮነኩም እቲ ህጻን ዘርእዮም ምልክታት ክትዕዘቡ ክትክእሉ ክለኩም፡፡ እቲ ህጻን ካፍቲ ዝደልዮ ንላዕሊ ንክበልዕ ኣይተግድድዎ፡፡
- እቲ ህጻን ካብ ናይ አደ ሓብ ወጻኢ ካልእ መግቢ ክበልዕ ከምኡ እውን ክሰቲ ይኩን ጠጦ ክጠቡ ምሰጀመሪ ማይ ክሰቲ ግበሩ ። ካብ ፍሩታን ፍረታትን ኣብ ዝጥወኛ ንእሽቶ ፕላስትክ መቐመጢ/klemmeposer ወይ ከም ጽሚኛ
- ኣብ መጀመርታ ዓመት ዝስተ ጸባ ጡብ/መታካእታ ጸባ ጡብ ኣደን ማይን እዩ። ትሕቲ ሓደ ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ካልእ ዝስተ ክውሃቦም የብሉን።
- ንህጻኩም ፍርያት እክሊ፣ አሕምልቲ፣ ዓተብሓሪ ከምኡ እውን ብርሰን ን ዓተርን 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 ይከበር፡፡
- ህጻን ናይ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ክገብር ኣበረታትዎ ካብ ካልኣይ ፍርቂ ዓመትን እቲ ህጻን እናዓበየ ምስ ከደን።





## እታ ሰድራ ሓቢራ መግቢ ትብላዕ

ጸቡቅ ዝኮነ ናይ መግቢ ሳዓት መሰረት ሓጎስ፣ ሓቢርካ ምኒን/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/spebarnsmat](https://Helsenorge.no/spebarnsmat) ብዛዕባ ምጥባው ጡብ አደ፡ መተካእታ ጸባ ጡብ፡ ዕጽኞ ዝበለ መግብን መመለእታ ቪታሚንን ዝምልከት ጽሑፋትን ፊልምታትን ብብዙሕ ቋንቋታት አለዎ።



→ [Helsenorge](https://Helsenorge.no) ንነፍሰጸራትን ንዘጥብዎን ደቂ አንስትዮ ኣብ አመጋግባ ዝምልከት ምኽሪ እውን አለዎ፤ እዚ ድማ ቪጀቴሪያንን ቪጋንን አመጋግባ፤ ሓበሬታ አጠቓቕማ ትንባዥ፤ ሽጋራ፤ አልተላዊ መስተን መድሃኒታትን ዘጠቓልል እዩ።

→ [Ammehjelpen.no](https://Ammehjelpen.no) እዚ መርብሓሕሳ ሓበሬታ መሰረታዊ ዝኮነ ምኽሪ ከምኡ እውን ሓበሬታ ንአደታት ብዛዕባ ምጥባው ይህብ። ብመገዲ [Ammehjelpen.no](https://Ammehjelpen.no) ኣቢልኩም “ካብ ወሃብቲ ሓገዝ መጥበውቲ” ብተሌፎን ወይ ብመልኽቲ ደብዳቤ ጌርኩም ብውልቆም መምርሒ ክህብኩም ዝኽእሉ ሰባት ክትረኽቡ ትኽእሉ። ኣፍቲ ናይ Facebook ድሕረገጽ ሕብረት መጥውብቲ እውን ይካኣል እዩ።

→ [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://UnicefUK.org.uk/Baby-friendly-initiative) ዝበሃል ትካል ብዛዕባ ምጥባውን ፎርሙላ ዕሸላትን ንወለዲ ብሓያሎ ቋንቋታት ዝቐርብ ሓበሬታ ጽሑፋት ኣሕቲሞም አለዉ።



መግቢያ ሰዓት አመጋግባንን ህፃናት  
IS-2553

**Helsedirektoratet**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)