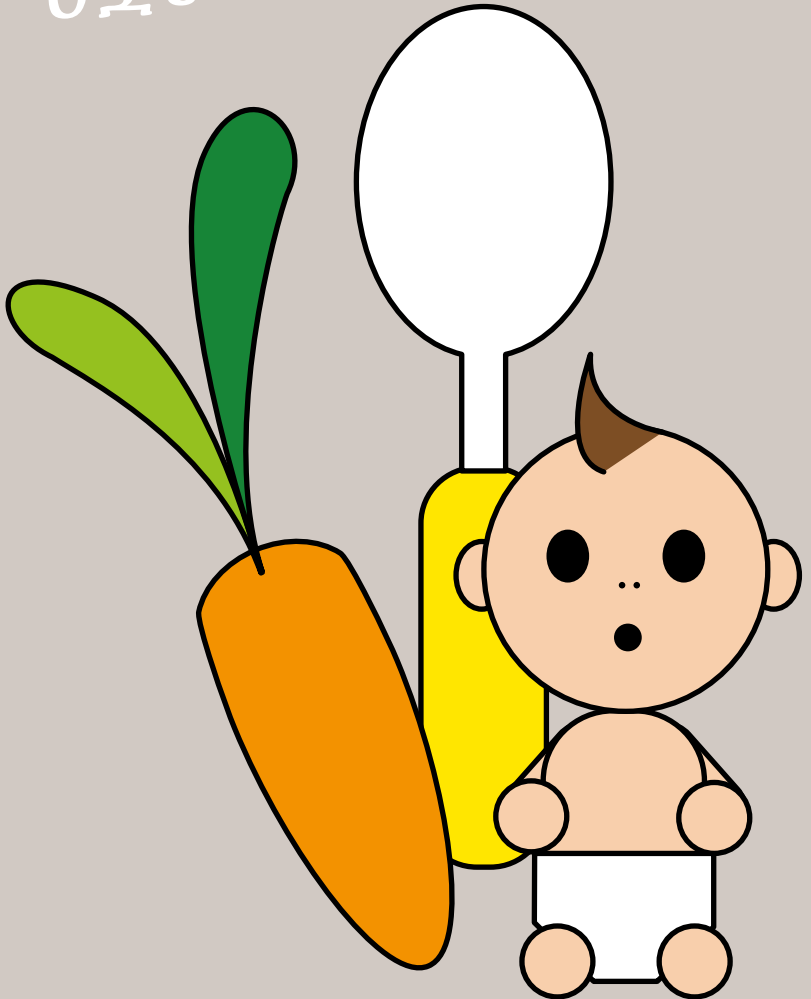


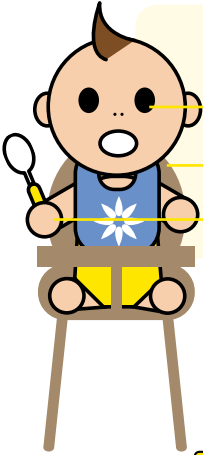


# መደብ ኣመገባ ነቲ ቀዳማይ ዕድመ



# ድሎው ንተወሳኺ መካዲ?

ኣብ መንጎ ፈለማዊ 5ይን ክሳብ መወዳእታ 6ይ ወርሒ ዕድመን ምስ መረቕ ክጅመር ይከኣል እዩ። ኣብ ዝሰቡ መለሰት ማማይኩም ድሎው ከምዝኾነ ክትፈልጡ ትኽእሉ።




## እቲ ህጻን

- እንታይ ከምትበልዑ ህንጡይ እዩ
- ቱኽ ኢሉ ኮፍ ክብል ይኽእል
- ንሓዲ ነገር ክሕዝን ናብ ኣፍ ክወስድን ይኽእል

## ምኽርታት ብዛዕባ ምእትታውተወሳኺ መካዲ

- ንእሽተይ ማንካ ኢኹም ተጠቐሙሉ ከምኡውን ብንእሽተይ ክፋላት ጂምሩ። ቀዳሞት ፈተናታት ምብላዕ፣ እቲ ማማይ ጭቡጥ መግቢ ምእንቲ ክለምድ እዩ።
- ንመጀመርያ ድሕሪ እዋን መግቢ መረቕ፣ ጡብ ወይ ጥርሙዝ ወፍዩ፣ ድሓር ማይ ወይ ሻሂ።
- ሓድሽ 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 ክኹውን ይኽእል።
- መለሰት ኣብ ውላድ ከምዝጸገበ ኣስተውህሉ ከምኡውን ውላድኩም ንክበልዕ ከይትግድዱ።
- እቲ ቆልዓ ግዜ የድሊ፣ ሓድሽቲ ናውቲ መነባብሮ መታን ክፈልጥ።
- እቲ ማንካ ናይቲ ቆልዕ ባዕልኹም ኣብ ኣፉ ኣይትወስዱ።

## ኣብ 1ይ ዕድመ ዘይምግባር

 ሸከር፣ ጨው፣ መዓር ከምኡውን ካዕካዕ

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



ጸባ ኣደ

እዋን ምጥባው ወይ ምስታይ  
4-6 ኣዋርሕ ጥራይ ምጥባው ንመኸር ኢና

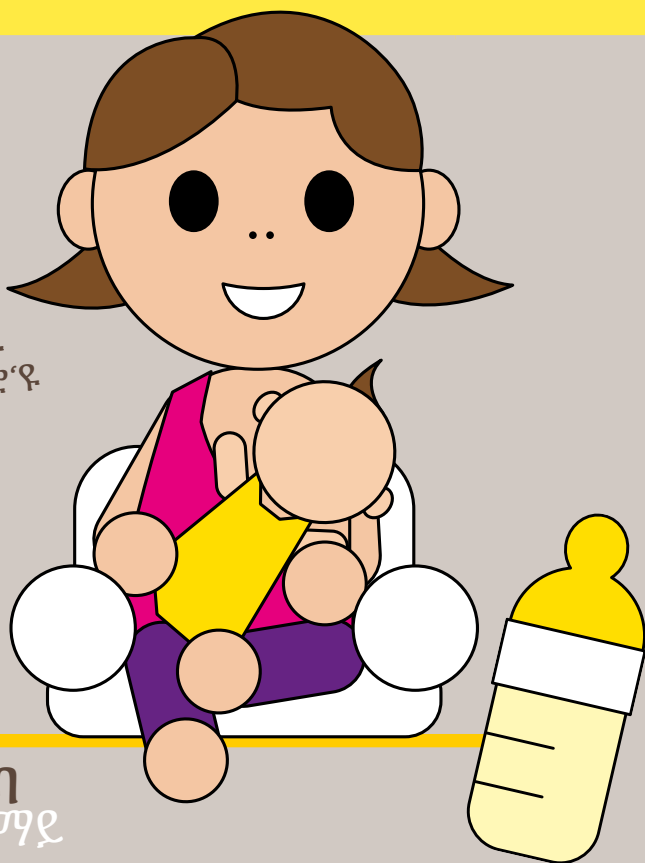


እዋን መግቢ መረቕ  
ምትክትታው ኣብ መነጎ ፈለማዊ 5ይን ክሳብ መወዳክታ 6ይ ወርሕን



ምሕልላፍ ናብ  
መግቢ ብጹሓት

ጸባ ህጻን



እዋን ምጥባው ብውልቂ'ዩ

መደብ ኣመጋግባ  
ነቲ ቀዳማይ  
ዕድመ

ምሉእ ጸባ



ዝተቐጠነ 2/3 ምሉእ ጸባ  
+ 1/3 ማይ + ምውሳኽ እኽለ

ዘይተቐጠነ

ሓምሊ



ፈንክል፣ ካሮቲ፣ ድንሽ፣ ዱባ፣ ዙኪኒ፣ ፓርብኒ፣ ፕሮቲን፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ካልክ ካውሎ ፍዮሪ፣ በርበሪ፣ ጸብሒ ኣቡን፣ ኮልራቢ፣ ስፒናቺ ወዘተ. (ምውሳኽ ዘርኢ ዘይትን ዘሪ ኣውሊዕ)

ፍረታት



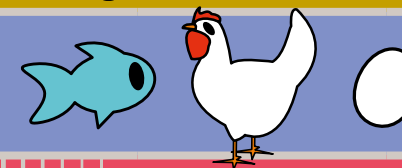
ቱፋሕ፣ ፐረ፣ ባናና (ብሱል)፣ ፍራውል፣ በርቄቆ፣ ቸሪ፣ ሓብሓብ፣ ፍረታት፣ ኪቪ፣ ኩኽ፣ ፍረታት ወይኒ፣ ወዘተ. (ከከም እዋን)

እኽለ/ኣሕምልቲ



ብልቱግ፣ ሩዝ፣ ዕፉን፣ ዓይነት ስርናይ፣ ሰዓዕ፣ ኣጃ፣ ስገም፣ ስርናይ፣ ዓይኒ ዓተር፣ ፖሲት፣ ሩዝ፣ ዕፉን፣ ዶልቪ ሩዝ፣ ኮረቮ፣ ባኒ ወዘተ.

ዓሳ/ስጋ/እንቋቋሖሖ



ዓሳ ስለሞን፣ ፎረሊ፣ ስጋ ከብቲ፣ ዕዮት፣ ኣዕዋፍ ዘቤት ወዘተ. 1 ክሳብ 2 ኣብ ስሙን ዝበሰለ ምሉእ እንቋቋሖሖ፣ ኣብ ክንዲ ስጋን ዓሳን

ፍርያታት ጸባ



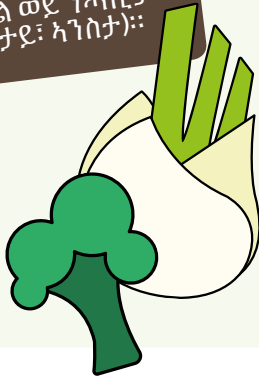
ተፈጥሮኣዊ ርገኦ  
ጠስሚ (ንምቕጣን)

ፋርማጃ፣ ርገኦ

# ከምኡ ጌርኩም ትድግፉ ደስታ ምብላዕ ናይ ውላድኩም

- 🍌 ስፋዕ ግዜታት መግቢ
- 🍌 ዝተቀሰነ ከባቢ
- 🍌 ብሽጣራን ወይ ብምጽዋትን ውላድኩም ልዕሊ ጸጊቡ ኢልኩም ንክትበልዕ ከይትግድዱዎ።
- 🍌 ውላድኩም ኣብ መኣዲታት ስድራ እውን ኣኣቲውዎ (ዕማም ኣርኣያ)።
- 🍌 ምድጋፍ ርእሰ ምሕደራ ናይ ውላድኩም፣ ማንካውን ባዕሉ ክሓዝ ምእንቲ ወይ ንኣብቶይ ልስሉስ ክፋላት ብኣጻብዕቲ ምእንቲ ክበልዕ።
- 🍌 ኣቲ ቆልዓ ባዕሉ ኣንታይ ክበልዕ ከምዘደሊ ይወሰን ግደፍዎ።
- 🍌 ኣቲ ኣዋን መረቕ ፍሉጥ ኣንተኹነ፣ ኣብቲ መደብ መግቢ ሓድሽ መግብታት ወስኹ።
- 🍌 ውላድኩም እንተ ደኣ ሓክዲ መግቢ ነጺጎ፣ ኣብ ገለ ድሓር ኣዋን ኣርኣዮ።

እዚ ኣም ሓፊሻውያን ምኽርታት እዮም።  
ንውልቃዊ ምምክር በጃኹም  
ንElternberatung  
Basel-Stadt ደሃይ  
ግበሩሉል ወይ ንሓኪም  
(ተባዕታይ፣ ኣንስታ)።



## ምኽርታት ንምቕራብ ተወሳኺ መኣዲ ምስ ኣብነት ኣብ መረቕ ሓምሊ-እኽለ

- 🍌 ናይ ገዛ ሓምሊ ከከም ኣዋን ምምራጽ
- 🍌 2/3 ሓምሊ፣ 1/3 ሓይሊ (እኽለ ወይ ድንሽ)
- 🍌 መረቓት ኣብ መጀመርያ ብረቕቕ ምልንቃጥ፣ ካብ 8ይ ዕድመ ንዩው ብክፋላት ምሃብ
- 🍌 መረቕ ክሳብ 24 ሰዓታት ኣብ መዝሓሊ ወይ ኣብ መዝሓሊ በረድ ክቕመጥ ይከኣል እዩ።
- 🍌 1 ክሳብ 2 ንኣብቶ ማንካ ዘርኢ ዘይትን ጽማቕፍ ፍረን ኣህፊፍኩም ኣብቲ ውዑይ መግቢ ወስኹ።


### ንውልቃዊ ምምክር፡



Freie Strasse 35 | 4001 Basel  
Tel. 061 690 26 90  
www.elternberatungbasel.ch  
www.baslerfamilien.info

### Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Medizinische Dienste | Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19 | 4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
www.gesundheit.bs.ch

 Gesundheitsförderung  
Schweiz

