



## ሓበሬታን ትልምን

ውላድካ ጥዕና ስኒ ብኸመይ ክሕሉ ከምዘለዎ ክተምህሮ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ሓገዝቲ ዝኾኑ ምኽርታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡፡

ናይ ውላድካ ጥዕና ኣስናን ሓልፊ፡፡

- ውላድካ ዕድምኡ ሰለስተ ወይ ትሕቲኡ እንተድኣ ኮይኑ ኣስናኑ ባዕልካ ኣፅርየሉ፡፡
- ውላድካ ዕድምኡ ካብ ሰለስተ ክሳብ ሹዱሽተ እንተድኣ ኮይኑ ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዘ ከፅሪ ሓገዝ ግበረሉ፡፡
- ካብ ሰለስተ ክሳብ ሹዱሽተ ዕድምኡም ንዝኾኑ ህፃናት ክንዲ ዓተር ዝኣክል ፍሎራይድ ሳሙና ስኒ ግበረሎም፡፡ ፍሎራይድ ዝኾነ ሳሙና ስኒ ናይ ኣስናን ኤናሜል የጠናኽር እዩ፡፡ ውላድካ ንቲ ሳሙና ስኒ ከይውሕጦ ተጠንቀቕ፡፡
- ውላድካ ኣስናኖም ምሓዝ ክጅምሩ ከለው፣ እንተነኣሰ ብመዓልቲ ሓደ ግዘ መፅሪይ ስኒ ተጠቐም፡፡ መብዛሕትኦም? ኣብ መንጎ ኣስናን ይጅምሩ፡፡
- ጉርጓሕ ዝፈጥሩ ባክተርያታት ናብ ውላድካ ክመሓላለፉ ይኽእሉ እዮም፡፡ ኣብ ኣፍካ ዘእተውካዩ ዝኾነ ነገር ናብ ውላድካ ኣፍ ክኣቱ ኣይግባእን፡፡

እንተነኣሰ ብዓመት ሓደ ግዘ ንውላድካ ናብ ናይ ስኒ ሓኪም ውሰዶ፡፡

- ውላድካ 12 ኣዋርሕ ምስ መልኦ ወይ ድማ ናይ ፈለግ ኣስናን ድሕሪ ምውፅኡ ኣብ ሹዱሽተ ኣዋርሕ ውሽጢ ውላድካ ናብ ሓኪም ውሰዶ፡፡ ብእዋኑ ዝተረኽበ ጉሕጓሕ ብቐሊሉን ብዝሓሰረ ዋጋ ክዕረዩ ይኽእሉ፡፡ ኣጠቓላሊ ምርመራ ሕክምና ስኒ፣ ምዕካት ወይ ካልኣት ሕግም ኣስናን ፈልዩ ዘርእን ሕክምና ዝእዝዝ ናይ ስኒ ሓኪም እዩ፡፡
- ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ ንናይ ዓርሰኻ ቕድሮ ናብ ናይ ስኒ ሓኪም ክትመፅእ ከለኻ ውላድካ እውን ሒዝካዮ ምፃእ፡፡ እዚ ድማ ንፈለግ እዋን ናብ ናይ ስኒ ሓኪም ክመፅእ ከሎ ንኸይጨናነቕ ይገብሮ፡፡

## ብዛዕባ እዞም ዝሰዕቡ ንናይ ስኒ ሓኪም ወይ ናይ ስኒ መዕረይባልዎ ዓይነት ኣዘርብ፡

- ናይ ውላድካ ኣስናን ብዘበለፀ ክተፀርየሉ እትኽእልሉ መንገዲ፤
- ኣጠቓቕማ ናይ ስኒ ሳሙና፤
- ናይ ውላድካ ስኒ ብዘበለፀ ዘሃ ዝመስለሉ መንገዲ፤
- ኣብ ከባቢኻ ሕሳር ዝኾነ ናይ ስኒ ሓኪም ብኸመይ ከምትረክብ፡፡

## ናይ ውላድካ ስኒ መርምር፡፡

- ኣብ ስኒ ሃሳስ ዝኾነ ፃዕዳ ነጥቢ ወይ መስመር ኣልኸ፡፡ እትእልኸ ኣብ መሰረት ጥቓ ግርፃን ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ኣስናን ክፅልም ከሎ ናይ ምዕካት ምልክት እዩ፡፡ እዞም ምልክታት እንተረገገኻ ናይ ሓኪም ቕጥር ሓዝ፡፡

## ጥዕንኡ ዝተሓለወ መስተ ቐርብ፡፡

- ምግብ ክበልዕ ከሎ ማይ ጥራሕ ሃቦ፡፡
- ፀባ ወይ ዝተረረ ፀባ ከም መማረፂ ሃቦ፡፡ ኣብ ክፉት ብርጭቆ (ፍያቶ ዘይኮነ) ቁሩብተይ (125 ሚሊ ሊትር ወይ 4 oz) ቀርበሉ፡፡ ህፃናት ብመዓልቲ 500 ሚሊ ሊትር ወይ 16 oz ዝኣክል ፀባ ጥራሕ የድልዮም፡፡
- ፁሚቕ ኣይትሃብ ወይ መጠን ቀንስ (ካብ ኣርባዕተ ክሳብ ሹዱሽተ ዕድምኡም ንዝኾኑ ብመዓልቲ 125-175 ሚሊ ሊትር ወይ 4-6 oz)፡፡ ፁሚቕ ክትህቦ ከለኻ ክበልዕ ከሎ ብኸፉት ብርጭቆ ሃቦ፡፡
- ፍሩት ፓንች፣ ልሰሉስ መስተን መነቃቅሒ መስተታት ንምውጋድ ፈትን፡፡ ኣብ ስኒ ዘሎ መጻዕደዊ ኣካል (ኤናመል) ከጥፍእ ይኽእል እዩ፡፡

## ጥዕንኡም ዝሓለወ ጣዕምት ቀርብ፡፡

- ንውላድካ ክልተ ወይ ኣርባዕተ ናይ ምግብ ጉጅለታት ዘካትቱ ጥዕንኡም ዝሓለወ ምግብታት ሃብ፡፡ ንኣብነት ቺዝ፣ ኣፕል፣ ካሮት፣ ናይ እኽሊ ባኒ ወይ ናይ ዓተር ባሎንጋ የካትቱ፡፡
- ንውላድካ ብዙሕ ሽኮርን ልሰሉሳት መስተታት ንዘይምሃብ ፈትን፡፡ ኣብ ስኒ ዘሎ ኤናመል ከጥፍኡ ይኽእሉ እዮም፡፡
- ጣዕምታትን ምግብታትን ኣብ ክልተ ሰዓትን ፈረቓን ክሳብ ሰለስተ ሰዓት ኣፈላላይ ብምግባር ሃቦ፡፡
- ኣብ መዓልቲ ተመሳሳሊ ዝኾነ ምግብ ምሃብ ኣወግድ፡፡
- ናይ ካናዳ ናይ ምግብ መመርሒ ዝብል ሰነድ ዝያዳ ጥዕንኡ ዝሓለወ ምርጫ ንኸትመርፅ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ፡፡

ካብ ቤስት ስታርት ማእኸል ምንጪ ብምፍቓድ ዝተወሰደ፡፡

ብዛዕባ ምዕባይ ቆልዑ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ክትረክብ እንተድኣ ደሊኻ [cmascanada.ca/cnc/parents](http://cmascanada.ca/cnc/parents) ተግዘብ