

# ምድላው ድሉው ንመግቢ ዝኸውን ፎርመላ ህጻናት

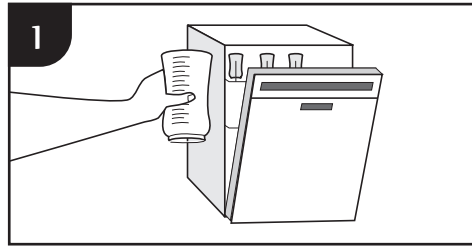
## ቅድሚያ ምጅማርኩም

- ኣብቲ ቆርቆሮ ዘሎ ዕለት ርክብዎ።  
"Best if used by (እንተ ተጠቐምካሉ ዝሓሸ እዩ)" ወይ "Best by (ዝበለጸ)" ዝብል ኣለዎ። ድሕሪ እዛ ዕለት ነቲ ፎርመላ ኣይትጠቐመሉ።
- ዘይተኸፍቱ ቆርቆሮታት ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ኣቐምጦም።
- ኣኣዳውኩም ብውሒዱ ን 20 ካልኢት ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ።
- ናይ ስራሕ ቦታኻ ኣጽርዮ።
- ላዕለዋይ ክፋል ናይቲ ቆርቆሮ ሕጸቡ።
- ነቲ ቆርቆሮ ኣጸበቓኻ ጎጽጉጸ።
- ቅድሚያ ፎርመላ ምሕዋስኻ ጽሩይ ኣቐሎ። ጥርመዝ መግቢ፣ ጫፍ ጡብ ኣደ ወይ ማይ ቡንባኻ ምጥጣቕ የድልየኻ ምስ ዝኸውን ንሓኪምኻ ሕተቶ። ብዛዕባ ጥርመዝ ማይ ምጥቃም ሕተት።

## ድሕሪ ምውዳእኩም

ዝተኸፍቱ ቆርቆሮ ፈሳሲ ምትእኽኻብ ፎርመላ ምኽዛን፡-

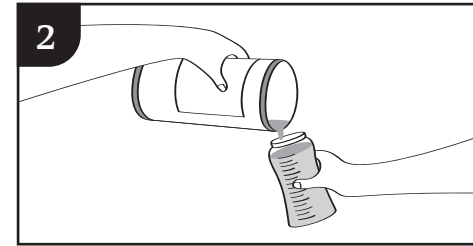
- ኣቶም መኽደኒታት ብጽኑዕ ከም ዝገጠሙ ኣረጋግጹ።
- ኣብ ጥቕሚ ዘይውዕል ፎርመላ ኣብ መኽደኒ ዘለዎ መትሓዚ ኣብ ፍሪጅ ኣቐሚጥና ኣብ ውሽጢ 48 ሰዓታት ንጥቀመሉ።



### ጥርመዝ ጽሩይ ምግባር

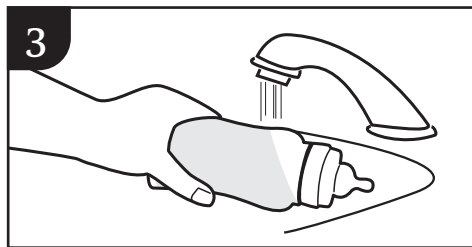
ኩሉ ጥርመዝን ክፍልታት ጥርመዝን ኣብቲ መሕጸቢ ኣቐሎት ምሉእ ዑደት ተጠቐምኻ ሕጸቡ፣ ወይ ነዞም ዝሰዕሱ ስጉምታት ተኸተል።

1. ብውዑይን ሳሙና ዝመልኦን ማይ ምሕጸብ። ጽቡቕ ጌርካ ምሕጸብ።
2. ዝተሓጸበ ጥርመዝን ክፍልታት ጥርመዝን ኣብ ድስቲ ኣእቲኻ ብማይ ሸፍኖ። ናብ ምፍላሕ ኣምጺእኻ ከምኡውን ንሓመሽተ ደቓይቕ ኣፍልሓዮ።
3. ነቲ ድስቲ ካብ ሙቕት ኣውጽእዎ። ጥርመዝን ክፋላትን ኣውጽእዮ። ብኣየር ንኸነቅጽ ኣብ ጽሩይ ቦታ ኣቐምጦ።



### ንመግቢ ድሉው ዝኸነ ፎርመላ

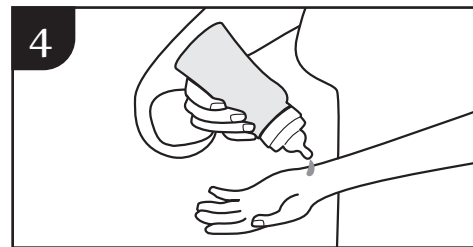
- ቅድሚያ ምኽፋትኻ ነቲ ቆርቆሮ ጎጽጉጸ።
- ነቲ ፎርመላ ኣብ ጽሩይ ጥርመዝ ኣፍስሱ።
- ማይ ኣይትውሰኹ።  
ማይ ምውሳኽ ነቲ ፎርመላ ከቓጥኖ እዩ፣ እዚ ማለት ድማ ውላድኪ ትኸክለኛ መጠን ካሎሪን መኣዛታትን ኣይረከብን እዩ።



### ነቲ ፎርመላ ከተሞቕዎ ኣየድልየኩምን እዩ

ነቲ ፎርመላ ክትውዕዩዎ እንተመጸጽኩም፡-

- ነቲ ጥርመዝ ፎርመላ ኣብ ትሕቲ ውዑይ ዝፈሰስ ማይ ሒዝኩዮ ወይ ኣብ ሽሓን ውዑይ (ዘይፈልሕ) ማይ ኣቐምጡ።
- ኣብ ማይ ክሮቤሽ ኣይትግበርዎ።  
እዚ ድማ ዘይምዕሩይ ሙቕት ከሰዕብን ምናልባት እውን ኣፍ ውላድኪ ከቃጽልን ይኸእል።



### ቅድሚያ ምምጋብኻ ኩሉ ግዜ ነቲ ጥርመዝ ፈትኖ

- ገለ ነጠብጣብ ፎርመላ ኣብ ውሽጢ ኢድኻ ንጸግ። ውዑይ ኮይኑ ክስምዓኩም የብሉን።
- ድሕሪ ምሕዋስኩም ንውላድኩም ቅጽበት መግቢ-ዎም።
- ድሕሪ ምምጋብ፡ ኩሉ ግዜ ዝኸነ ኣብቲ ጥርመዝ ዝተረፈ ፎርመላ ጉሓፎ። ካብ ኣፍ ውላድኩም ዝወጽእ ባክተርያ ኣብ እዋን ምምጋብ ምስቲ ፎርመላ ይሕወስ።



### ናይ ፎርመላ ጥርመዝ ኣብ ፍሪጅ ኣቐምጦ

- ኣብ ኣእምሮኻ ምሓዝ ክፋት መትሓዚ ድሉው ንመግቢ ኣብ ውሽጢ 48 ሰዓታት ምስኡ ክትጥቀሙሉ ኣለኻ።
- ነፍሲ ወከፍ ጥርመዝ ብናይ ጡብ ቆብዕ ሸፍኖ። ንኸትጥቀሙሉ ድሉው ክሳብ ዝኸውን ኣብ ፍሪጅ ኣቐምጡ።
- ዝተዳለወ ፎርመላ ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ኣይትግደፍዎ። ኣብ በረድ ኣይትእትዎ።