



**Ani mucaa keeti. Jaalalaafi nyaata sirriin akka gaarittiin guddadha!**

## Aannan-harmaafi formuulaan na barbaachisu.

Hangan waggaa tokko guutu, aannan harmaa yookaan formulaa ayireenii qabu na sori. Ergan waggaa tokko guute boodayyuu aannan-harmaa naa kennuu dandeessa.

Yeroon beela'uufi quufu nan beeka. Akkaataa waa godhurraa hubachuu dandeessa. Mallattoo beela'uu yommuun agarsiisu maaloo na sori. Hangan mallattoo quufuu agarsiisutti na nyaachisi.

Aannan-harmaa yookiin formulaa guyyaatti si'a 4 yookin isaa ol dhuguu nan danda'a. Garaan koo al tokkotti qabachuu kan danda'u awunsii 6 hanga 8tti.

- Ol na qabi yeroo na soortu. Irreewwan kee keessatti nagaa akkan tahe natti dhagahama.
- Yeroo tokko tokko si waliin hasa'uuf yokiin naannawa ilaaluuf nyaachuu nan dhaaba. Ammayyuu hin quufne. Maaloo natti dubbadhu. Yeroo keenya waliinii nan jaaladha.

## Gargaarsa keetiin nyaatawwan adda addaa nyaachuu nan bara.

Ji'oota 6'n booda, nyaata jalqabuu nan danda'a. Maaloo suuta jedhi. Maatiin keenya yoo alarjiiwwan qabaatan yookiin dursee dhaladheera yoo tahe, nyaata jalqabuu keetiin dura doktoora kootti yookaan WIC hasoofsiisi.

**Qophii ta'uu koo mirkaneessi.** Nyaata nyaachuuf, narraa eegama:

- Taa'uufi mataakoo ol qabuu.
- Afaankoo banuun nyaata fal'aanarra jiru fudhachuuf barbaaduukoo agarsiisuu.
- Afaankoo cufuun akkasumas mataakoo sirraa garagalfachuun nyaata akka hin barbaadne agarsiisuu.

**Sooratoonni fayya-qabeessa ta'an akkan cimee guddadhu na garagaaru.**

Al tokkotti nyaata haaraa tokko qofa naa kenni. Kun akkan sooratoota haaraatti of madaqsu na gargaara.

Soorata koo jalqabaa nyaata tokko duwwaa godhi. Aannanharmaa yookiin formulaa itti dabaluu qal'isi. Guyyaatti si'a tokko isa na sori. Suuta suutaan, furdissuu dandeessa. Jalqabarratti hanga fal'aana shaayii tokko qofan nyaadha. Achii yeroo itti baraa dhufe naa dabalta. Yoon waan tokko hin jaalanne, torbee na eegitii irra deebiin yaali. Nyaata haaraa tokko jaalachuu kootiin dura si'a kudhan yaaluun narra jiraata.

Nyaata haaraa biraa na barsiisuun dura, yoo xiqqaatte guyyoota shan eegi. Nyaata haaraaf yoon mallattoo gaarii hintaane agarsiise, mallattoo gaarii hintaane kan yeroo tahuu danda'a. Ta'ullee, akka carraa ta'ee, tarii mallattoo alerjii tahuu danda'a. Yoon balaqqame, argane, gogaakoorratti mallattoon addaa yoo mul'ate, yookiin garaa kaasaa ta'e, na sooruu dhaabiitii doktora yookiin narsii koo waami. Alanfachuuf ilkaan hin barbaadu.



Akkan harkakoon yookaan fal'aanaan soradhu na taasisi. Mangaagaa koo nyaata bulleessuuf akkasumas arrabaafi qubakoo isa afaan koo keessaa sochoosuuf nan fayyadama.

Akkan barbaade nyaachuuf baruun barbaada. Yoon nyaata dabalataa barbaadu, afaan koon bana. Yoon nyaata hin barbaadne, afaankoon cufa yookaan mataakoon sirraa garagalfadha; na nyaachisuuf nan dirqamsiisin. Obsi. Tarii nyaata nan tufa yookiin fuulan guura ta'a. Daa'imman hunduu kana ni godhu. Harka, fuulaafi rifeensa korratti nyaatni ni mul'ata. Waa'ee qulqullina dhabuu hin dhiphatiin yookiin hin yaadda'iin. Aluman nyaachuu barutti ofitti booni.

**Nageenya koo eegi.** Soorata qopheessuufi na nyaachisuu keetiin dura harka keefi koo dhiqi. Nyaata koo maayikirooweev keessatti hin ho'isiin. Afaan koo gubuu danda'a.

Nyaata koo saayinii keessa kaa'uun, fal'aana daa'immaniin na nyaachisi. Aannan-harmaa yookaan formulaa xuuxxoo yookaan burcuqqoo keessatti hafe akkasumas nyaata ergan nyaadhee saayinii irratti hafe gati. Nyaata nyaachaa jirtu akkan hin nyaanne (hin dhamdhamne) na dhorki.

### NATTI HIN KENNIN Sooratoota na hudhan yookaan na dhukkubsan, kanneen akka:

- hot doogii yookaan foon jajjabaatanii tolfaman (miit istik).
- dhadhaa ocholoonii
- kuduraawwan dheedhii
- foon booyyee
- firiiwwan waynii
- qurxummii lafee waliin
- chiipsii dinnichaa (moosee), boqqolloo yookiin daabboo
- bolonyaa yookiin foon deeli
- fandiishaa
- hanqaaquuwwan guutuu yookiin hanqaaquu isa adii
- karameellaa cimaa
- cuunfaa kuduraalee paascharaayizd hin taane.
- firiiwwan wayinii goggogan
- foon hin bilchaanne yookiin foon dheedhii
- gosoota ocholoonii
- damma yookiin nyaata damma waliin qophaa'e.

## Burcuqqoo keessaa akkan dhugu na barsiisi.

Burcuqqoo xiqqoo hin cabne fayyadami. Bishaan muraasa itti naqi. Burcuqqoo olkaasitii hidhii koo tuqsiisi, anis dhamdhamuun bara.

- Shaakaluun barbaada! Yeroo nyaataa burcuqqoo keessaa akkan dhugu na taasisi. Burcuqqicha naa qabiiti akkan xiqqoo irraa unnadhu taasisi. Aannan-harmaafi formulaa burcuqqoon dhuguu nan danda'as.

Akkuman burcuqqoo keessaa dhuguu barutti, harmaafi xuuxxoo keessaa waanan dhugu hir'isuu nan danda'a. Waggaa tokkotti, xuuxxoo dhiisuun narra jiraata.

Dhugaatii walmakoo (paanchii), shaayii yookaan lallaafaa naaf hin kenniin. Sukaarri ilkaan koo miidha, ciminaan akkan guddadhuufis nan gargaaru.






## Quba koon nyaata akkan nyaadhu na godhi.

Ji'a 8ffaa yookiin 9ffaatti, qubakootiin nyaachuun barbaada ta'a. Ammayyuu na nyaachisuuf fal'aana fayyadamuun si barbaachisuu danda'a. Garuu, ofii kootiin akkan nyaachuu danda'u haa yaalu mee.

Sooratoonni naa qopheessitu kan na hudhan akka hintaane. Sooratoonni "qubaan nyaataman":

- Kuduraalee bilchaatan xixiqqoo yookiin muduraalee lallaafuu
- Foon, foon lukkuu, yookaan foon 'tarkii' bilchaatan mummuramoo.
- Baaqeela, keessa hanqaaquu yookaan 'toofuu' bilchaatefi bullaa'e
- Paastaawwanifi ruuzii mummuraman
- Toostii, biskuutiwwan, yookiin qiixxaa laafaa kanneen hanga gurshaa tokkoo tahan

Nyaatawwan qopheessitu kanaa ol hin guddisin: 

## Hamman nyaachuun narraa eegama?

Guyyaatti si'a 5 yookiin 6 nyaachuun na barbaachisa. Sooranni tokko tarii annanharmaa yookiin formulaa ta'uu danda'a. Sooranni biraa ammoo annanharmaa yookiin formulaa dabalataan midhaan tahuu danda'a. Gosoota sorataa adda addaa nyaachuu ergan jalqabee, soorata tokko keessatti 2 yookiin 3 naa kennuu dandeessa. Yaadoonni tokko tokko kunoo:

- Annanharmaa yookiin formulaa + siriyaala ajjaa daa'immanii + kookii
- Atara shuukkaan bullaa'e + ruuzii + foon lukkuu mummurame
- Annanharmaa yookiin formulaa burcuqqon + muuza xixiqqoon mummurame + paastaa mummurame

Soratoota kanneen fal'aana 1 yookiin 2'n jalqabi. Yoon isa barbaade itti dabali naa kenni.

- Hanga mallattoolee quufaa agarsiisutti akkan nyaadhu godhi. Tarii hidhii koo cufuu, garagaluu yookiin mataa koo raasuu yookiin harka koo ol kaasuu nan danda'a. Quufuu koo na gaafadhu. Achiin booda, yoon dhaabuu barbaade, nyaachuu na dhaabsisi.
- Yeroo nyaataa maatii keenyarratti ana waliin nyaadhu. Akka gaaritti kanan nyaadhu, yeroo na waliin taatuudha. Mee akka haasofnuuf Televiziyoonicha haa cufnu.

**Gahaa nyaachuu koo akkamitti beekta?** Doktari ulfaatiina dabalaa akkan jiruufi akka gaariittis guddachaa akkan jiru dubbate.

Gaaffiwwan waahee ana soruu qabda taanaan, maaloo WIC dubbisi.



## Ana waliin taphadhu!

Uffata-qorraa lafa hafitii irra na kaa'i. Socho'ee deemuun akkan fudhadhuf, ashaangulitii narraa fageessi kaa'i. Kubbaa natti dhiheessi. Harka koo lamaan na qabiti, waliin haa tarkaanfannu.

## Waanani gochuu danda'u ilaali!

Sirraa barachuun jaaladha. Barreeffamoota naaf dubbisi. Weedduu naa weeddisi. Taphoota kanneen akka si-ilaalee (si-argee) fi soo-biig haa taphannu. Deemsa karaaf na fudhadhu, achumaan wantoota haaraa natti agarsiisi. Ani si'aawaadha-sirriitti na eegi!

### Ji'oota 6 hanga 9

Taa'uufi garagaluu nan danda'a. Sochoo'uufi daaddeen deemuu nan jalqaba. Wantoota raasuufi lafaan dhahee waan uumamu ilaalun jaaladha.

### Ji'oota 9 hanga 12

Harka koo fayyadamuun natti tola. Burcuqqoo koo qabachuu nan danda'a. Qubaan mul'isuufi chaaw-chaaw jechuu nan jaaladha. Daa-daa fi maa-maa nan jedha. Oldhiibee ka'uun dhaabachuu nan danda'a.

## Gorsa Fayyaafi Nageenyaaf Gargaaran

- Fayya-qabeessa akkan ta'uuf buufata fayyaatti ilaalamuufi talaalliin na barbaachisa. Ji'a 6, ji'a 9fi umrii koo waggaa tokkoffaatti doktora bira deemuun qaba.
- Yeroon nyaadhu taa'uutu narra jiraata. Yeroon nyaadhu yookiin qaama na dhiqxu yookaan yeroo uffata koo jijjiirtu gonkuma kophaa koo nan dhiisin.
- Ergan nyaadhee xumuree, uffata qulqulluu, jiidhaafi lafaan, keessa afaan kootii quulleessi. Filoorayidiin akka na barbaachisu doktoora gaafadhu.
- Xuuxxoon afaan koo keessa osoo jiruu, nan raffisiin. Hudhamuun danda'a, dhukkubni gurraa na qabachuu danda'a, yookiin ilkaan koo tortorsa.
- Nama biraatu na soorera taanaan, maal akkan nyaadheefi hangam akkan nyaadhe gaafachuu hin dagatin.
- Mee akkan qoradhuufi baru na taasisi. Kutaalee tokkoon tokkoo akkan ani lafarraa asii olee ilaalutti ilaali, akkasumas nageenya isaa naaf eegi.
- Sigaaraa, tamboo, fi wanta aaru biroorraa na fageessi. Aarri somba koo miidhuun na dhukkubsuu danda'a.
- Konkolaataan imaluu keenyaan dura teessuma daa'ima irratti na teessisi. Inni seera! Teessuma koo teessoo konkolaataa isa duubaa keessa, duubatti garagalchuun naa tolchi.

© Mirgakooppii 2016 Korpooreeshinii Aartii Biruush



Jaarmiyaan kun dhiyyeessaa carraa walqixaati.

Sagantaan Nyaataa WIC Mootummaa Washington kan hon qoodne dha.

Namoota qaama miidhamtoota ta'aniif, dokimantiin kun gosoota birootin, gaaffiidhaan argamuu danda'a. Gaaffii dhiheessuuf, 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbilaa.

DOH 961-1050 Hagayya 2016

NYAADHU  
GUDDADHU  
JIRAADHU

FAYYA-QABEESSA



Ji'oota  
6 hanga 12

Gorsa Akka Daa'imaatti na  
Gargaaran