

ለመመገብ የተዘጋጀ የሕፃን ፎርም ለእንዴት እንደሚዘጋጅ

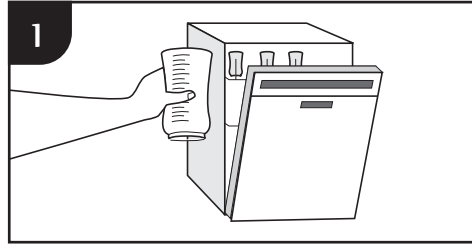
ከመጀመሪያ በፊት

- በቆርቆሮው ላይ ያለውን ቀን ይመልከቱ። “Best if used by (በዚህ ቀን ጥቅም ላይ ከዋለ የበለጠ ይጠቅማል)” ወይም “Best by (በዚህ ቀን የተሻለ)” ይላል። ከዚህ ቀን በኋላ ፎርም ላውን አይጠቀሙ።
- ያልተከፈቱ ቆርቆሮዎችን በክፍል ሙቀት መጠን ላይ ያከማቹ።
- እጅዎን ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ በውሃ እና በሳሙና ይታጠቡ።
- የሚሰሩበትን ቦታ ያጽዱ።
- የቆርቆሮውን ክዳን ይጠቡ።
- ቆርቆሮውን በደንብ ይወገዘውቱ።
- ፎርም ላውን ከመቀጠል በፊት ንጹህ እቃዎችን፣ ጡጦዎችን፣ የጡጦ ጫፎችን ወይም የቧንቧ ውሃ መቀጠል ያስፈልግዎት እንደሆነ ሃኪምዎን ይጠይቁ። የታሽገ ውሃ ስለመጠቀም ይጠይቁ።

ከጨረሱ በኋላ

ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ የፎርም ፋርቆሮዎችን ማከማቻት፡-

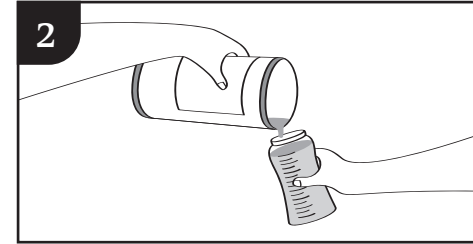
- ሽፋኖቹ በጥብቅ መያዛቸውን ያረጋግጡ።
- ጥቅም ላይ ያልዋለ ፎርም ላይ ክዳን ባለው መያዣ ውስጥ ማቀዝቀዝ እና በ48 ሰዐታት ውስጥ መጠቀም።



ጡጦዎችን ያጽዱ

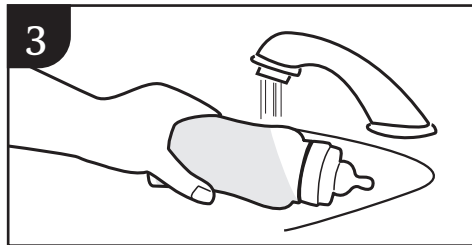
ሙሉ ዑደት በመጠቀም ሁሉንም ጡጦዎች እና የጡጦ ክፍሎች በዕቃ ማጠቢያ ውስጥ ይጠቡ። **ወይም** እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ፡-

1. በሞቀ፣ ሳሙና ባለው ውሃ ውስጥ ይጠቡ። በደንብ ያለቅልቁ።
2. የታጠበውን ጡጦ እና የጡጦ ክፍሎችን በድስጥ ውስጥ ያስቀምጡ እና በውሃ ይሸፍኑ። እንዲፈለ ይጣዱት እና ለአምስት ደቂቃዎች ይቀቅሉት።
3. ድስቱን ከሙቀት ያውርዱ። ጡጦዎችን እና ክፍሎቹን ያውጡ። አየር ለማድረቅ ንጹህ ቦታ ላይ ያስቀምጡ።



ለመመገብ ዝግጁ የሆነ ፎርም ላይ

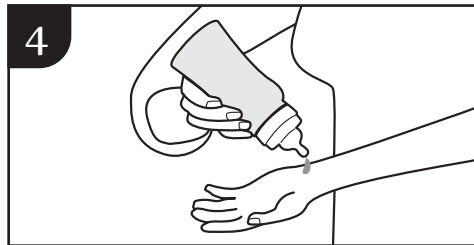
- ከመክፈት በፊት ቆርቆሮውን ይበጥብጡት።
 - ፎርም ላውን ወደ ንጹህ ጡጦ ይቅዱ።
 - ውሃ አይጨምሩ።
- ውሃ መጨመር** ፎርም ላውን ያቀጥነዋል፣ ይህ ማለት ልጅዎ ትክክለኛውን የካሎሪ እና የንጥረ ምግቦች መጠን አያገኝም።



ፎርም ላውን ማሞቅ የለብዎትም

ፎርም ላን ለማሞቅ ከመረጡ፡-

- የፎርም ላውን ጡጦ በሚፈስ የሞቀ ውሃ ስር ይያዙት ወይም በሞቀ (የማይፈለ) ውሃ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ያስቀምጡ።
- **ማይከርዌቭ ውስጥ አይደርጉት።** ይህ ያልተስተካከለ ሙቀት ሊያስከትል እና ምናልባት የልጅዎን አፍ ሊያቃጥል ይችላል።




ሁል ጊዜ ከመመገብ በፊት ጡጦውን ይፈትሹ

- የፎርም ላውን ጥቂት ጠብታዎች በእጅ አንጓዎ ላይ ይርጩ። ሙቀት ሊሰማዎ አይገባም።
- ከቀላቀሉ በኋላ ወዲያኑ ልጅዎን ይመግቡ።
- ከመገቡ በኋላ፣ ሁል ጊዜ በጡጦው ውስጥ የቀረውን ማንኛውንም ፎርም ላይ ይጣሉት። በመመገብ ወቅት ከልጅዎ አፍ የሚመጣ ባክቴሪያ ከፎርም ላው ጋር ይቀላቀላሉ።



የፎርም ላ ጡጦዎችን ማቀዝቀዝ

- አንድ የተከፈተ ለመመገብ ዝግጁ የሆነ መያዣ በ48 ሰዐታት ውስጥ ጥቅም ላይ መዋል አንዳለበት ልብ ይበሉ።
- እያንዳንዱን ጡጦ በጡጦ ጫፍ ክዳን ይሸፍኑ። ጥቅም ላይ ለመዋል ዝግጁ እስኪሆን ድረስ ያቀዝቅዙት።
- የተዘጋጀውን ፎርም ላ በክፍል ሙቀት መጠን ውስጥ አይተውት። አያቀዝቅዙት።


 Washington State Department of Health
 DOH 961-1273 October 2022 Amharic
 ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፡ ወደ
 1-800-841-1410 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም
 መስማት የሚቸግሯቸው ደንበኞች ወደ
 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ
 WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።