

# የህጻን ልጅ የዱቄት ፎርሙላ መቀላቀል

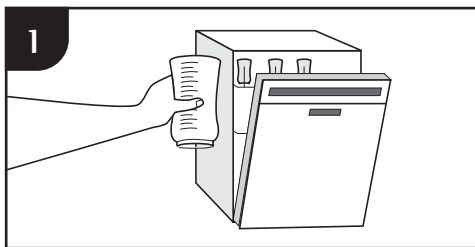
## ከመጀመሪያ በፊት

- 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 ፎርሙላውን አይጠቀሙ።
- የሚሰሩበትን ቦታ ያጽዱ።
- የቆርቆሮውን ክዳን ይጠቡ።
- እጅዎን ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ በውሃ እና በሳሙና ይታጠቡ።
- ፎርሙላውን ከመቀላቀል በፊት ንጹህ እቃዎችን፣ ጡጦዎችን፣ የጡጦ ጫፎችን ወይም የቧንቧ ውሃ መቀላቀል ያስፈልግዎት እንደሆነ ሃኪምዎን ይጠይቁ። የታሽገ ውሃ ስለመጠቀም ይጠይቁ።

## ከጨረሱ በኋላ

ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ የፎርሙላ ቆርቆሮዎችን ማከማቸት፡-

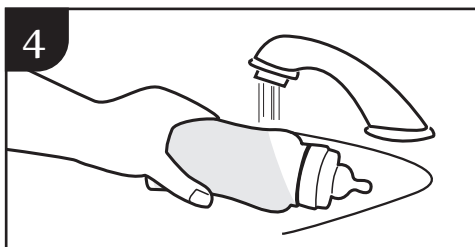
- ሽፋኖቹ በጥብቅ መያዛቸውን ያረጋግጡ።
- በቀዝቃዛ፣ በደረቅ ቦታ ያስቀምጡ።
- ከከፈቱት በኋላ ባለው አንድ ወር ውስጥ ይጠቀሙ።



### ጡጦዎችን ያጽዱ

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

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



### ፎርሙላውን ማሞቅ የለብዎትም

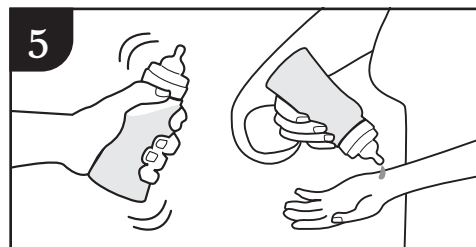
ፎርሙላን ለማሞቅ ከመረጡ፡-

- የፎርሙላውን ጡጦ በሚፈስ የሞቀ ውሃ ስር ይያዙት ወይም በሞቀ (የማይፈለ) ውሃ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ያስቀምጡ።
- ማይክሮዌቭ ውስጥ አያድርጉት።
- ይህ ያልተስተካከለ ሙቀት ሊያስከትል እና ምናልባት የልጅዎን አፍ ሊያቃጥል ይችላል።



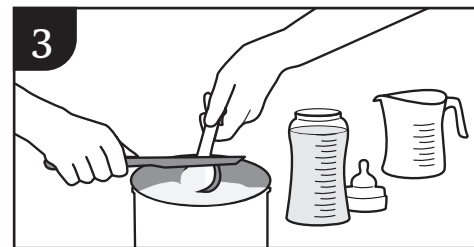
### መመሪያዎችን በትክክል ይከተሉ

- በቆርቆሮው ላይ እንደተገለጸው ፎርሙላውን ይቀላቅሉ።
- ለልጅዎ ጤንነት ትክክለኛውን የዱቄት ፎርሙላ እና የውሃ መጠን መጠቀም አስፈላጊ ነው።
- በጣም ትንሽ ውሃ ፎርሙላውን ለማሞቅ አስቸጋሪ ያደርገዋል።
- በጣም ብዙ ውሃ ፎርሙላውን ያቀጥጥዋል፤ ይህ ማለት ልጅዎ ትክክለኛ ካሎሪዎች እና አልሚ ምግቦችን አያገኝም።



### ሁል ጊዜ ጡጦውን በደንብ ይወዝውዙ

- አያማስሉ።
- የፎርሙላውን ጥቂት ጠብቃዎች በእጅ አንጓዎ ላይ ይርጩ። ሙቀት ሊሰማዎ አይገባም።
- ከቀላቀሉ በኋላ ወዲያኑ ልጅዎን ይመግቡ።
- ከመገቡ በኋላ፣ ሁል ጊዜ በጡጦው ውስጥ የቀረውን ማንኛውንም ፎርሙላ ይጣሉት። በመመገብ ወቅት ከልጅዎ አፍ የሚመጣ ባኩቴሪያ ከፎርሙላው ጋር ይቀላቀላሉ።



### በጥንቃቄ ይለኩ

- መጀመሪያ ወደ ጡጦው ቀዝቃዛ ውሃ ለመጨመር በጡጦው ላይ ያለውን የአውንስ ምልክቶች ይጠቀሙ።
- ከፎርሙላው ቆርቆሮ ጋር በሚመጣው ማንኪያ በመጠቀም ዱቄቱን ይለኩ። ማንኪያውን ይሙሉ (በዝርግ ማንኪያ የትርፍ የሆነውን ማስወገድ) እና ትርፍ የሆነውን ዱቄት በቢላ ጥፍጣፋ ጎን በመፋቅ ያስወግዱ።
- ዱቄቱን ይጨምሩ እና ለመቀላቀል ጡጦውን በእርጋታ ይወዝውዙ።



### የፎርሙላ ጡጦዎችን ማቀዝቀዝ

- አንድ ጊዜ ለመመገብ ብቻ የሚባቃ ወይም፣ ቢበዛ፣ ለ 24 ሰዓታት የሚባቃ ይቀላቅሉ።
- እያንዳንዱን ጡጦ በጡጦ ጫፍ ከዳን ይሸፍኑ።
- በዚያ ቀን ጥቅም ላይ ለመዋል ዝግጁ እስኪሆን ድረስ ያቀዝቅዙት።
- የተዘጋጀውን ፎርሙላ በክፍል ሙቀት መጠን ውስጥ አይተውት። አያቀዝቅዙት።



DOH 961-996 October 2022 Amharic  
 ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለማግኘት፣ ወደ  
 1-800-841-1410 ይደውሉ። መሰማት የተሳናቸው  
 ወይም መስማት የሚቸግሩባቸው ደንበኞች ወደ  
 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ  
 WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።