





ውሑስ ምድላው ናይ ህጻን ፎርሙላ ካብ ሓፊስ ፈሳሲ


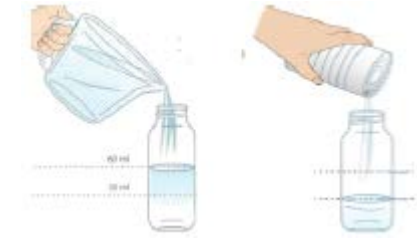


(Safe Preparation of Infant Formula from Liquid Concentrate)

እዞም ዝስዕቡ የድልዩኺ፡ (You will need:)

- ጥረሙዝን መቐለመትን
- ታኒካ መኽፈቲ
- ናይ መግቢ መረቕ
- ዓብዪ ሸሐነ (ጥርሙሳት፣ መቐለመት፣ መኽፈቲ ታኒካ፣ ከምኡድማ መዕቀን ፈሳሲ ዝኸውን ኩባያ)
- ናይ ቆልዓ ፎርሙላ እነዳልወሉ ሓፊስ ፈሳሲ
- መዕቀን ፈሳሲ ዝኸውን ኩባያ
- መልሓስ



ቅደምሰዓባት (Steps)	መምርሒታት (Instructions)
<p>1. እላዳውኪ ተሓጸቢ።</p> 	<p>እላዳውኪ ብሳሙናን ማይን እንተወሓደ ን 15 ሰከንድ ተሓጸብዎም።</p>
<p>2. እቶም ጥርሙሳት፣ መቐለመት፣ መኽፈቲ ታኒካ፣ ከምኡድማ መዕቀን ፈሳሲ ዝኸውን ኩባያ ሕጽብዎም።</p> 	<p>ኩሎም ናይ ስራሕ ኣቕሑት ንጹሃት ምዃናም ኣረጋግጹ። እቲ መመገቢ ኣቕሑ ሳሙና ብዘለዎ ውዑይ ማይ ሓጺብኪ ብጽሩይ ማይ ሰቕልኹዎ።</p>
<p>3. ጥርሙሳት፣ መቐለመት፣ መኽፈቲ ታኒካ፣ ከምኡድማ መዕቀን ፈሳሲ ዝኸውን ኩባያ ጸረ ረኽቢ ግብሪሎም።</p> <p style="text-align: right;">2 ደቓይቕ</p> 	<p>ኩሎም እቶም ኣቕሑት ኣብ ዓብዪ ሸሐነ ግብሪዎም። ብዝኸፈ ዝስተይ ማይ እለኽዎም። ሽዑ ነቲ ሸሐነ ክደንዩ። ን 2 ደቓይቕ ብዘይምቁራጽ ኣፍልሑዎ። እቶም ዝመኸኑ ኣቕሑት (እቶም ብፍሉሕ ማይ ከምዝመኸኑ ዝተገብሩ) ብመንቀርቀር ኣውጽእዎም። መታን ክነቕጹን ክዝሕሉን ኣብ ጽሩይ ፎጣ ስጥሒዎም።</p>
<p>4. እቲ ማይ ኣምክንዮ።</p> <p style="text-align: right;">2 ደቓይቕ</p> 	<p>እቲ ዓብዪ ሸሐነ ዝሓል ማይ ምልእዮ። እቲ ማይ ኣፍልሑዮ። ን 2 ደቓይቕ ብዘይምቁራጽ ኣፍልሑዮ። ሽዑ እቲ ሸሐነ ካብ ሓዊ ኣልዕልዮ ኣዝሕልዮ። እቲ ዝፈልሐ ማይ ናብቲ መምከን ኣቕሑ ቅድሕዮ። ኣስጢምኪ ክደንዩ። እቲ መትሓዚ ኣብ ፍሪጅ ግበርዮ። እቲ ዝፈልሐ ማይ ኣብቲ ፍሪጅ ን 2-3 መዓልቲ ብ (4°C ወይ ድማ 40°F) ወይ ድማ ን 24 ሰዓታት ብማእከላይ መጠን መቐት ክቕመጥ ይኸእል እዩ።</p>

<p>5. ነቲ ሓፊስ ናይ ህጻን ፎርሙላ ክፈትዮ።</p> 	<p>ኣፍ ናይቲ ታንካ ብውዑይ ማይን ብሰሙናን ሕጽብዮ።</p> <p>ብማይ ጽሩይ ለቕልቕዮ። ነቲ ታንካ ሕቕንዮ። ነቲ ታንካ ባቲ ዝመኸነ መኸፊቲ ታንካ ጌርኪ ወይከአ ባቲ ኣብቲ ቴትራ ፓክ ዘሎ መኸፊቲ መልጎም ጸቕጥኪ ክፈትዮ።</p> <p>እቲ ዝተኸፍተን ዘይተሓዋወሰን ናይ ሓፊስ ፈሳሲ ፎርሙላ ኣብቲ ፍሪጅ ንኣስታት 48 ሰዓታት ክጸንሕ ይኸእል እዩ።</p>
<p>6. እቲ ፎርሙላ ኣዳልውዮ።</p> 	<p>ኣክሻሽና ናይ ቆልዓኺ መግቢ ብግቡእ ተኸታተልዮ። እቲ ግቡእ መጠን ፎርሙላ ሓፊስ ፈሳሲን ዝተሓከመ ዝሓል ማይን ናብቲ ፕርሙስ ቅድሒ። እቲ ፕርሙስ ኣስጢምኪ ክደንዮ።</p> <p>ብግቡእ ሕቕንዮ።</p> <p>ብዙሕ መጠን ንምድላው፣ ማይን ናይቲ ሓፊስ ፈሳሲ ፎርሙላን ናብቲ መዕቀኒ ዓብዪ ኩባያ ወይ መትሓዚ ግበሪ።</p> <p>ዝተዳለወ ፎርሙላ ኣብቲ ፍሪጅ ን 24 ሰዓታት ተሸፊኑ ክቕመጥ ይኸእል እዩ።</p>
<p>7. ነቲ ፎርሙላ ኣውዲኺ ንህጻንኪ መግብዮ።</p> 	<p>ቆልዓኺ ንምምጋብ እቲ ፕርሙስ ከተውዕይዮ እንተደሊኺ፣ ፍሉሕ ማይ ኣብ ዘለዎ ድስቲ እንተበዚሑ ን 15 ደቓይቓ ኣእትውዮ፣ ምስ ወዓየ ኣልዕልዮ። እቲ ፕርሙስ ቀስ ኣቢልኪ ብምሕቓን ሓዋውስዮ።</p> <p>እቲ ፎርሙላ ውዑይ እምበር ነዳድ ዘይምኻኑ ኣብ ጉምቦ ኢድኪ ጌርኪ ኣረጋግጹ። ነቲ ፎርሙላ ንምውዳይ ፈጹምኪ ማይክሮዌቭ ኪይትጥቀሚ።</p> <p>ቆልዓኺ መግቢ።</p>
<p>8. ዝያዳ ፎርሙላ እንተሃልዩ ጓሓፍዮ።</p> 	<p>ኣብቲ ፕርሙስ ዝተረፈ ፎርሙላ ድሕሪ 2 ሰዓት ክጓሓፍ ኣለዎ።</p>

መዘኻኸሪ: ቆልዓኺ ዕድሚኢ እንተወሓደ 4 ወርሒ ክሳብ ዝገብር ነቲ ኣቕሓ እናምከንኪ ነቲ ማይ እውን እናሓከምኪ ተጠቐሚ። ድሕሪ እዚ ግን ዝሓል ማይ ተጠቐምኪ ፎርሙላ ከተዳልዊ ትኸእሊ ኢኺ። እቲ ኣቕሓ ምሳናን ውዑይ ማይን ከምዝተሓጸበን ብጽሩይ ማይ ከምዝተለቕለቕን ኣረጋግጹ።

ፍሉይ መምርሒታት:
(Special Instructions:)

ናይ ስነመግቢ ባዓልሞያ: _____ **ተሌፎን:** _____

እዚ ሓፊሻዊ ሓበሬታ ዳኣ ምበር ንምዕዳ ናይ ሕክምና ባዓልሞያ ዝትክእ ኣይኮነን። Alberta Health Services ከም ሳዕቢን ምጥቃም እዚ ሓበሬታ ንዝፍጠር ዝኾነ ጸገም ተሓታታይ ኣይኮነን። እዚ መጽሓፍ ንዕላማታት ዘይመኸሰባዊ ትምህርቲ ብዘይ ፍቓድ ከተባዝሑዎ ትኸእሉ ኢኹም። እዚ መጽሓፍ ካብ NutritionResources@albertahealthservices.ca ናይ ጽሑፍ ፍቓድ ከይረኹብካ ክቕየር ኣይከኣልን። © Alberta Health Services (Oct 2017)