

የምክር አገልግሎት ቅደም ተከተል

- 1 ለእናንተ ወይም ለሌላ አንድ ሰው የሥነ ምግባር ስልጠና ለማድረግ
- 2 ለምሳሌ የሚሆኑ የደቅመት ስጠናዎች
 - ስለ ህፃናት ስድሚያ
 - የታመሙ ህፃናት ወይም ታዳጊ ስልጠና
 - ስለ ጡት ወተት ተጨማሪ ምግብ አስጠጥ ሁኔታ
- 3 እናንተ ወይም ሌላ አንድ የምትገኙትን አድምጧ በተጨማሪም እየተካኔደ ያለውን ህግ አጥጊ
 - ከ 6 ወር በታች ለሆኑ ህፃናት ከሌሎች ጋር ጋራ ይገኙ
 - ከ 6 ለስከ 24 ወር ለሆኑ ህፃናት ከሁለተኛው ጋር ይገኙ

- 4 ለእድሜው ተገቢ የሥነ ምግባር ስልጠናዎች ለማድረግ
- 5 ያልተገኘ ስልጠና ለማድረግ ወይም ለሌላው ስልጠና ለመሳተፍ
- 6 የሥነ ምግባር ስልጠናዎች ለማድረግ ለመቻላቸው በተለይ ሲሆን የሚሆኑ አማራጮችን ጠቅሙ
- 7 እናንተ ወይም ሌላ አንድ ለመግባት ከተስማማኩም አማራጭ ውስጥ አንዱን አንድ ተመርጦ በሚገኘው ስምምነት ላይ ለመድረስ ሞክሩ፤ እናንተ ተጨማሪ እርዳታ ከየት ላይ ላይ አንድም ተቀባይ ስለሆነ፤ የተስማማኩትን አማራጭ መልሳ አንድ ተመርጦ ጠቅሙ።
- 8 ለተጠቃሚ የሆኑትን ስራዎች ግብር ቀጠሮ ያገኙ።



በላይ ላይ ተራሮች የገንዘብ የቴክኒክ ድጋፍ የተዘጋጀው በሌሎች ለሌሎች ማድከም ስርዓት የገንዘብ ድጋፍ የታተመው

Creative content & print by Akash Advertising Plc. 2011

0 – 6 months

ልጅዎ ጠንካራና ጤናማ ሆኖ አንዲያድግ እስከ ስድስት ወር ጡት ብቻ ያጥቡ።

ህፃናት በተወለዱ በአንድ ሰዓት ውስጥ የእናንተ ጡት መጥጣት መጀመር አለባቸው።



መጀመሪያ የሚወጣው የጡት ወተት ወይም አገግ ለህፃናት ጤንነት እጅግ ጠቃሚ ነጥረ ነገሮችን የያዘ በመሆኑ ለህፃናት መስጠት ያስፈልጋል።



ህፃኗ ጤናማ እና ደስተኛ ትሆናለች።

ተቅማጥና የሰዓት ምትን ሊከላከል ይችላል።



የእናንተ ልጅ ፍቅርን ያዳብራል።

የህፃናት እድሜ 6 ወር ከመሆኑ በፊት ውሃ ማጠጣት፣ ቅቤ ማጥጥ፣ ጡት ማጥጣት፣ የላም ወተት ማጠጣት፣ አንዲሁም አብሽና የመሳሰሉትን ነገሮች በጥብብ ማጠጣት ፈጽሞ ተገቢ አይደለም።

1

ከ 6 ወር ጀምሮ

የህፃናት አንጀት ወረር እና ለስላሳ ያሉ ምግቦችን ለመመገብ ዝግጁ ስለሆነ ልጅዎን ይመግቡ።



ውሃ ያልበዛበት ለስላሳ ገንፎ።

ውሃ የበዛበት ቀጭን ገንፎ።



2

ከ 6 ወር ጀምሮ

ህፃኑ ልክ 6 ወር ሲሞላው ከእናንተ ጡት በተጨማሪ ሌሎች ምግቦችን መመገብ ይጀምራል።



3

የህፃናት ምግብ አዘገጃጀት

የተመጣጠነ የህፃናት ገንፎ ስህል አዘገጃጀት

ሁልገቤ ላስት እጅ ስህል እንደ እጅ ጥራጥራ

ሥጋን አድርቅ የሚዘጋጀት ዘዴ

ሥጋውን ዘልገው ማድረግ መውቀጥ መገባደጥ ከድር ማስቀመጥ ቀንጥር ገምግሞ ውስጥ መጨመር

ስህልን አብቅሎ የሚዘጋጀት ዘዴ

ስህልን በውሃ መዘፋዘፍ ማጠገና ማብቀል በፀሐይ ማድረግ ማሞስ ማጨጨጨት

የህፃናት ለስላሳ ገንፎ አዘገጃጀት

አብቅሎ ማቀቀል ማጠገና ጉምጋሞ ጥገና ላይ ወተት ጨምሮ ገንፎን ማሰራጨት የበቀልተና የቀንጥ ጭንቀትን ቀንጥር መጨመር አንቅልፍ መጨመር የተተሰውን አብቅሎ ጨምሮ ማስገባጥ

4

የመጀመሪያዎቹ

ሁለት ዓመታት

ለህፃናት የአካልና የአእምሮ አድጎት ወሳኝ ናቸው።



የኢ.ፌ.ዴ.ሪ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ከ 6 ወር ጀምሮ

ህፃናት ተገቢውን የሆነ የአእምሮ እና የአካል አድጎት እንዲያገኙ ከሶስቱ የምግብ ክፍሎች ይመጣሉ።



በየቀኑ ለህፃናት የሚዘጋጀው ምግብ በተለያዩ የምግብ አይነቶች መያዝ አለበት።



ለአካል አድጎትና ለአእምሮ ጎታት



የአንስሳት ተዋፅኦ



ጥራጥራ

ጋይል ለጨ



አህል



ዘይትናቅቤ



አረንጓዴና ቢጫ አካልተኛ ፍራፍሬ

ከ 6 ወር እስከ 24 ወር የአመጋገብ ሥርዓት

ከ 6 እስከ 11 ወር

በቀን

- የአፍት ጡት እና ተጨማሪ ምግብ በቀን ሦስት ጊዜ መመገብ።

በተጨማሪ አንድ ጊዜ መካከል።

ከ 12 እስከ 24 ወር (ሁለት ዓመት)

በቀን

- የአፍት ጡት እና ተጨማሪ ምግብ በቀን አራት ጊዜ መመገብ።

- በተለያዩ ምግቦች የበለጠ የቤተሰብ ምግብ መመገብ ይቻላል።

በተጨማሪ አንድ ወይም ሁለት ጊዜ መካከል።

ከ 6 ወር እስከ 24 ወር

ህፃናት 24 ወር (2 ዓመት) እስኪሞላቸው ድረስ የወላጅ ከተትል ያልተለየው የአመጋገብ ሥርዓትን ያዳብሩ።

ከ 6 ወር እስከ 11 ወር



ከ 12 ወር እስከ 24 ወር (ሁለት ዓመት)



- ጠቀሜታዎች:
- በወላጆችና በልጆች መካከል ፍቅርን ያዳብራል።
 - ህፃናት የቀረበላቸውን ምግብ ጨርሰው እንዲመገቡ ይረዳቸዋል።
 - ለዕድሜያቸው ተመጣጣኝ የሆነ ተገቢ ምግብ እንዲያገኙ ይረዳቸዋል።
 - ህፃናትን የሚመዘገቡ ማንኛውም ለውጥ ተገቢውን ያህል መጠን መመዘባቸውን ማረጋገጥ አለበት።

በህመም እና በማገገም ወቅት

ከተወለዱ እስከ 6 ወር ድረስ



- ህፃናት ጡት እንዲጠቡ ማበረታታት ወይም ማባሰል።

ጤና ኬላ

በአቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ኬላ በአፋጣኝ መውሰድ።

ከ 6 ወር እስከ 24 ወር



- ጡት የሚጠቡትን ጊዜ ከወትሮው መጨመር።
- ምግብ እና ረገስ ከወትሮው በበለጠ እንዲወሰዱ ማድረግ።
- የሚወዱትን ምግብ ማብላት።
- ከህመም በኋላ ተኩ እንዲያገኙ በፊንሳ ለሁለት ሰዎች ተደግሞ ከሚወሰዱት ምግብ በተጨማሪ አንድ በየቀኑ ማብላት።

ጡት ማጥባትና ረገስ መስጠት በሰውነታቸው ውስጥ ያለው ረገስ ከሚረገገው መጠን እንዳይቀንስ ይረዳል።