

ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኑር

ጥንሲይ፣ ህጻነይ፣ ከምኡ ውን ኣነ።





ሰላም፣

ጥዑይ ቆልዓ ክትወልዱ ማዕረ ማዕረኡ ድማ ናይ ነብሰኹ ጥዕና ክትሕልዩ ትደሊ ኢኹ። ሓደ ሓደ ግዜ ሰባት ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር ከም ዘለወን ምስ ተነግራ ልዕሊ ዓቕመን ጸቕጢ ይስምዐን፣ ንሰኹ ውን ከምዚ ክስምዓኪ ይኽእል እዩ። ኣብዛ ሓበሬታ ዝሓዘት ንእሸቶይ ወረቐት ወይ መንሹር ዘሎ ሓበሬታን ሓሳባትን ንዓኹ ሓጋዚ ክኸውን ተስፋ ንገብር። መግብን ንጥፈታትን ምምዛዛን ንኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር ንምምሕዳር ይሕግዝ። ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኽን ምዝገብ ክኢላ ናይ ኣመጋግባኽን ንዓኹ ብዝበለጸ ዝሰርሓልኪ ነገር ንኽትፈልጢ ክሕግዡኹ እዮም።

ሰናይ ትምኒት!

ምስ ምስጋና፣ ናትኪ ሰራሕተኛታት መደብ WIC

ኣብዚ መርበባት ሓበሬታ ብምብጻሕ ብዛዕባ ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር ዝያዳ ክትፈልግ ትኽእላ ኢኹን፤



ምልክታት ናይ ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር፣ ኣፈዋውላታት
American Diabetes Association
(diabetes.org)



ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮርን ጥንስን
Centers for Disease Control (ማእከላት ንቕጽጽር ስራሕ (cdc.gov))



ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር - National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (ሃገራዊ ትካል ሸኮርያ ከኡ ድማ ሕማማት ምሕቓኛ ምግብን ኩሊትን (niddk.nih.gov))



ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር
American Congress of Obstetricians and Gynecologists
(acog.org)

ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር ኣንታይ ኣዩ?

ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዝኸሰት ኮይኑ ብዙሕ ግሉጽ (ሸኮር ኣብ ደም) ኣብ ክንዲ ንጸዓት ዝውዕል ኣብ ደም ምስ ዝጸንሕ ዘጋጥም እዩ። ኢንሱሊን ብኣካላትና ዝሰራሕ ሆርሞን ኮይኑ፣ ኣብ ደምና ዘሎ ሸኮር ንጸዓት ንክንጥቀመሉ ዝሕግዘና ከምኡ ውን ደረጃ ደምና ርጉእ ንክኸውን ዝሕልወልና እዩ። ሆርሞናት ናይ ጥንሲ ምስ ኢንሱሊን ጣልቃ ክኣትዉ ይኸእሉ። ኣብ ገለ ገለ ኣጋጣሚታት፣ ኣካላትና እኹል ኢንሱሊን ክሰርሕ ኣይክእልንዮ፣ በዚ ምክንያት ድማ መጠን ሸኮር ኣብ ደም ይውስኽ። ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር እዩ።

ሸኮር ደምን ግሉጽ ደምን ሓደ ዓይነት ድዮም?

እወ። ኣብዚ ንብረት እዚ ሸኮር ደም ዝብል ቃል ኢና ንጥቀም።

እዚ ንጥንሳይ ኣንታይ ማለት እዩ?

ኣብ ኣዋን ጥንሲ ሸኮር ደምኪ ልዑል ምስ ዝኸውን፣ ሎዕሊ ዓቕን ሸኮር ናብ ኣብ ማህጸንኪ ዘሎ ዕሽልኪ ይኸይድ።

- » ኣብ ማህጸንኪ ዘሎ ዕሽልኪ ካብቲ ሸኮር ሎዕሊ ዓቕን ካሎሪ ይረክብ እሞ ከም ስብሒ ይዕቅቦ። እዚ ድማ ዕሽልኪ ኣብ ዝውለደሉ ኣዋን ዝያዳ ክብደት ክህልዎን ክትሓርሲ ከለኹ ከቢድ ክገብርን ይኸእል።
- » ናይ ዕሽልኪ ላልሽ ነቲ ካብኹ ዝመጽእ ልዑል ሸኮር ደም ንምቁጽጻር ልዕሊ ዓቕን ኢንሱሊን ይሰርሕ።
- » ድሕሪ ወሊድ ውን ውላድኪ ልዕሊ ዓቕን ኢንሱሊን ምስራሕ ይኸጽል። እዚ ድማ ውላድኪ ትሑት መጠን ሸኮር ኣብ ደም ክህልዎ ይገብር።

ሸኮር ደምኪ ምምርማርን ምምሕዳርን ንዓኽን ንውላድክን ጥዑያት ንክትኮኑ ይሕግዘካ!

ሸኮር ደምኪ ልዑል ኮይኑ ምስ ዝጸንሕ፣ ከምዘም ዝሰዕቡ ዝኣመሰሉ ጸገማት ከተማዕብሊ ትኸእሊ፤

- » ልዑል ጸቕጢ ደም (ልዑል ጸቕጢ)
- » ረኽሲ ፍሕፍ ናይ ሸንቲ (ረኽሲ ሻምብቆ ሸንቲ)
- » ዕሽልኪ ብዉሑስ ንክውለድ ክሳብ መጥባሕቲ (መጥባሕቲ) ከድሊ ዝኸእል ዓቕን ክዓቢ ይኸእል።



ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሽኮር ማለት ንውላደይ ኣንታይ ማለት ኣዩ?

ነፍሰጸር ከለኺ ሽኮር ደምኪ ኣብቲ ዝምከር ደረጃ ምሓዝ፣ ንዕሽልኪ ንምክልኻልን ጸቡቕ ዕብየት ንኽህልዎን ይሕግዝ።

ሽኮር ኣብ ደምኪ ልዑል ኮይኑ እንተ ጸኒሑ፣ ዕሽልኪ ናይዞም ዝስዕቡ ዝለዓለ ሓደጋ ኣለዎ፤

- » ብጫ ሕብረ ቆርባትን ዓይንን ይህልዎ (ቆርባትን ጸዕዳ ዓይንን ብጫ ሕብረ ክሕዙ ዝገብር ሕማም)
- » ጸገም ኣብ መንኲብ (brachial plexus) ዘስዕብ ከቢድ ቅልውላው ሕርሲ ምህላው።
- » ድሕሪ ሕርሲ ንተወሳኺ መዓልታት ኣብ ሆስፒታል ምጽናሕ ምድላይ ምስ ኣዘዩ ትሑት ሽኮር ደም (ካብ ዓቕን ትታሕቲ ሽኮር ኣብ ደም ምህላው)።
- » ናይ ምስትንፋስ ጸገም ምህላው (ናይ ምስትንፋስ ጸገም ሲንድሮም)።
- » ኣብ ምጥባው ክህልዉ ዝኽእሉ ጸገማት።
- » ዳሕራይ ኣብ ሂወት ዓይነት 2 ሕማም ሽኮር ምህላው።
- » ዝሞተ ዕሽል ምውላድ።

“ነቲ ዝበልዎም መግብታት ብምዕዛብን ኣብ መዓልተይ ገለ ንጥፈታት ብምውሳኽን፣ ሽኮር ደመይ ኣብ ንቡር ደረጃ ከም ዝጸንሕ ክገብር ክኢለ’ዮ። ካብቲ ዝሓሰቦ ዝነበርኩ ዝቐለለ ኮይኑ፣ ከምኡ ውን ክልቴና ጥዕናና ንኽንሕሉ ነዚ ለውጢ’ዚ ብምግባረይ ደስ ይብላኒ።”



ሕጂ፣ ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሽኮር ስለዘለኒ ንነብሰይን ንዕሽለይን ከመይ ጌረ ክከናኽን ይኽእል?

- » ብዛዕባ መግብታት ንሽኮር ደምኪ ብኸመይ ከም ዝጸልውዎ ፍለጢ።
- » ሽኮር ደምኪ ርጉእ ንኸኸውን ዝሕገዝ ስሩዕ መግብን ምቁር መግብን ይሃልኹ።
- » ምስ ምዘጉብ ክኢላ ኣመጋግባ ከምኡ ውን/ወይ ድማ ብቐዕ ክኢላ ክንክንን ትምህርትን ሕማም ሽኮር ብዛዕባ ናይ ኣብ ኣዋን ጥንሲ ዘጋጠመኪ ሕማም ሽኮር ንምምሕዳር ዝሕገዙ ልምድታት ተዘራረቢ።
- » ከምቲ ብኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኹ ዝተዋህበኪ ምኽሪ ሽኮር ደምኪ ተመርመሪ።
- » ብዛዕባ ክትገብርዮም ትኽእሊ ንጥፈታት ንኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኹ ሕተትዮ። ሽኮር ደምኪ ንክትጥቀምሉ ይሕገዙኹ ንጥፈታት።
- » ከምቲ ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኹ ዝመኸረኪ ኢንሱሊን ተጠቐሚ።
- » ኣብ ኣዋን ጥንሲኹ ናብ ኩሉ ናይ ጥዕና ክንክን ናይ WIC ቆጶራታትኪ ኪዲ።



“ኣብ ኣዋን ጥንሰይ ንጥፍቲ ክኸውንን መኣዛዊ መግቢ ምብላዕን ንግይ ብሓቂ ኣገዳሲ’ዩ።”

ኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኹ ወይ ክሊኒክ ሽኮር ደምኪ ከመይ ጌርኪ ከም ትምርምርን ከመይ ጌርኪ ንግኽን ንዕሽልክን ኣብ ዝጥዕም ደረጃ ከም ትሕልውዮን ንኸትፈልጢ ክሕግዘኪ ኣዩ።

ስለምንታይ እዩ ምንቅስቃስ ወይ ንጥፈት ኣገዳሲ ኮይኑ፡

ምንቅስቃስ ሽኮር ደምኪ ንምንካይ ይሕግዞ።

ንኻልኣት ውላድ ዝጽበዩ ወለዲ ጽቡቕ ዝሰርሑ ገለ ሓሳባት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

“ንሓዲር ርሕቕት ብእግሪ ይጎዓዝ፣ ምስ ተመለስኩ’ውን ዝሓሸ ይስምዓኒ።”

“መግቢ ድሕሪ ምብላዕይ፣ ፈኩስ ምዝርጋሕ ኣካላት ይገብር፣ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ንገለ ደቓይቕ ኣብ ሓደ ቦታ ኮይነ ብእግሪ ይጎዓዝ ወይ ዘወርወር ይብል።”

“ሙዚቃን ወሊዐ ይስዕስዕ!”

“ደቀይ ናብቲ መናፈሻ እወስዶም። ንሳቶም ነቲ ምንሽርታት ይፈትውዎ እዮም።”

“ኣብ ከባቢ ገዛ ክጽርይ ከለኹ ወይ መግቢ ድሕሪ ምብልዕይ ቁሩብ ፍኹስ ዝበለ ስራሕ ናይ ገዛ ክሰርሕ ከለኹ፣ ንሽኮር ደመይ ሓጋዚ ኮይኑ ረኺብዮ። ክዳውንቲ ምዕጻፍ፣ ድስቲ ምሕጻብ፣ ናይ ገዛ ባይታ ምውልዋል፣ ወይ ነገራት ሰሪዕካ ምቕማጥ ለውጢ የምጽእ እዩ።”

ከመይ/እንታይ ክበልዕ ኣለኒ?

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ውሑዳት ሰዓታት ጥዕና ዘለዎ መግቢ ወይ ምቁር መግቢ ብልዒ።

ምስ መግብን ምቁር መግብን ፕሮቲን ኣካትቲ። ቅድሚ ምድቃስኪ ክልቲኡ ፕሮቲንን ካርቦሃይድሬትን ዘለዎም መግብታት ዘጠቓልል መግቢ ምውሳድ። ኣብነታት፡

- » ቶርቲላ (ረቂቕ ቅጫ) ምስ ዝተለውሰ ፍሪታታ እንቋቋሖ
- » ሽኮር ዘይበዘሖ ወይ ዘይተወሰኹ ርግኣ

ከም ፕሮቲን ዘለዎም መግብታትን ስታርቕ ዘይብሎም ኣሕምልትን ሽኮር ደምኪ ከም ዝውስኽ ዘይገብሩ መግብታት ምረጺ። ብተወሳኺ ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት ዕግበት ክስምዓክን ዕሽልኪ ንኽዓብን ይሕግዞ።

ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልሉ፤

- » እንቋቋሖ
- » ደርሆ ወይ ታኪን
- » ስብሒ ዘይብሎም ስጋ
- » ቺዝ/ፎርማጅ
- » ዓሳ
- » ሽኮር ዘይበዘሖ ወይ ዘይተወሰኹ ርግኣ (ብተወሳኺ ካርቦሃይድሬት ይህብ)
- » ቶፉ
- » ፉል
- » ፋጅሊ፣ ባልዶንጓ፣ ኣዳጉራ (ብተወሳኺ ካርቦሃይድሬት ይህብ)

መዘኻኽሪታት ናይ መግቢ ውሕስነት፤

- » ኩሉ ስጋ፣ ደርሆ፣ ታኪን፣ ዓሳን እንቋቋሖን ምሉእ ብምሉእ ምብሳል።
- » ስጋ ዲሊ፣ ሆት ዶግን ኣርቂቕካ ዝተመትረ ስጋን ክሳብ ሃፋ ዝገብር ምውዓይ።
- » ልስሉስ ፎርማጅ ኣይትብልዒ (ከም፤ ፊታ፣ ሰማያዊ፣ ብሪ፣ ኩሶ ብላንኮ፣ ኩሶ ፍሬስኮ።)።
- » ዓሳ ትበልዒ እንተኾንኪ፣ ንWIC ወይ ንኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኺ ተወሳኺ ሓበሬታ ሕተቲ።

ብዛዕባ ኣብ እዋን ጥንሲ ዓሳ ብዉሑስ መንገዲ ምብላዕ ዝያዳ ንምፍላጥ ኣብ doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children ተወከሲ።



ስታርች ዘይብሎም ኣሕምልቲ እንታይ እዮም?

ስታርች ዘይብሎም ኣሕምልቲ ሸኮር ደም ብዙሕ ከም ዝውስኽ ኣይገብሩንዮም። ብተወሳኺ መዳኻት ዝመልኡ እዮም! ንኣካላትኪ ዘድልዩ ቪታሚናትን ማዕድናትን ዝመልኡ ኮይኖም፣ ከምኡ ውን ጽሕጊ ኣለዎም፣ ጽሕጊ ጽጋብ ንኽስምዓኪ ይሕግዘኪ፣ ከምኡ ውን ኣብ መዓንጣ ዘጋጥም ድርቀት ቀልቀል ንምውጋድ ይሕግዘኪ። ኣብ መግቢኽን ምቁር መግቢኽን ኣሕምልቲ ብምውሳኽ ፈትንዮ። ኣብሲልኪ፣ ብውሑድ ጸብሒ ወይ ኣዋዘ ወይ ጠስሚ ምስ ሾርባ ወይ ምስ ሰላጣ ተመገብዮ።

ኣብነታት፡

- » ቀጠላይ ኣሕምልቲ
- ሰላጣ፣ ስፒናች፣ ኮላርድ፣ ካርዶ፣ ካሌ ካውሎ፣ ቦክ ችይ፣
- » ብሮኮሊ
- » ካውሎ ፍዮሪ
- » ብራስለስ ስፕራውት
- » ካውሎ
- » ካሮት
- » ሰደኖ
- » ኩኩምበር
- » ቃንጥሻ
- » ኦክራ
- » ጉዕ በርበረ/ ፐፐር/ባርባር
- » ኮሚደረ
- » ዚኩሲ

“ምስ መግቢይን ምቁር መግቢይን ፕሮቲን ዘለዎ መግቢ ብምሕዋስ፣ ሸኮር ደመይ ዝያዳ ርጉእ ክገብሮ ክኢለ’ዮ። ንነብሰይ ብዙሕ ክትጠሚ ስለ ዘይፈቅድ፣ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 2 ወይ 3 ሰዓት ገለ ነገር እበልዕ።”



ካርባይድሬት ከ?

ካርባይድሬት አገደቲ መሃታት የቆርብን ጸዓት ይህበናን። ንስኽን ዕሽልክን ኣብ እዋን ጥንሲ ካብ ካርባይድሬት ጸዓት የድልየኩም። እንተኾነ ግን፣ ልዑል መጠን ካርባይድሬት ዘለዎ መግብታት ምብዛኹ፣ ሽኩር ደምኪ ኣዘዩ ክብ ከብሎ ይኽእል። ነዞም ልዑል ካርባይድሬት ዘለዎም መግብታት ክትበልዱ ከለኹ፣ ገለ ንእሽቶ ክፋላት ኣትርፊ፤

- ፍረታት
- ጸባ
- ስታርች ዘለዎም ኣሕምልቲ
 - ዕፉን
 - ዓተር
 - ድንሽ
 - ቀይሕ ዝሕብሮም ዱባ
 - ፋጁሊ፣ ኣዳጉራ፣ ባልደንጓ (ከም፤ ፒንቶ፣ ጸሊም፣ ጋርባንዛ)
- ኣእካል*
 - ባሊ/ቅጫ
 - ዮድልስ/ስፓጌቲ
 - ሩዝ
 - ቶርቲላ/ረቂቕ ቅጫ

የዮኖት መግብታት ክጥንቀቕሎም ይግበኣሊ?

ሽኩር ዘተወሰኹም መግብታት ሽኩር ደምኪ ቀልጢፉ ከም ዝውስኽ ክገብሩ ይኽእሉ። ኣብ እዋን ጥንሲኹ ምቁርን ሽኩራዊ መግብታትን ከተወግዱ ፈትሂ። እንተ በሊዕኹዮም፣ ነቲ መጠን በዚ ዘስዕብ ገደብ ግበረሉ፤

- » ንኣሽቱ ክፋላት ምምራጽ
- » ምስ መግቢ ወይ ምቁር መግቢ ውሳድዮም

ሽኩራዊ መግብታት ኣውግዱ፣ ንኣብነት፤

- » ስሩዕ ሶዳ
- » መዓር
- » ኬክ
- » ኩኪስ/ዓይነት ብሽኮቲ
- » ካራጫላ
- » ጽማቕ ናይ ፍረታትን መስተታት ናይ ፍረታትን
- » ከም Kool-Aid ን ናይ ለሚን ጽግታን ዝኣመሰሉ ሽኩራዊ መስተታት
- » ሽኩራዊ ዝስተ ቡን
- » ማልማላታ
- » ቶርታ

*** እንተተኻኢሉ ብዙሓት ዓይነታት ምሉእ እኽሊ ምምራጽ። ምሉእ እኽሊ ዝያዳ መሃታትን ጽሕግን የጠቓልሉ።**

ናይ ምቁር መግቢ ሓሳባት፤

- » ዘፈልሑ እንቋቋሶታት
- » ካዕካዕ
- » ርግኦ - ትሑት ሽኮር ወይ ንቡር ፈትኒ።
- » ዝምጠጥ ፎርማጅ
- » ሰደኖ ምስ ዝልከ ፉል
- » ሁሙስ ወይ ዝልከ ፉል ምስ ኣሕምልቲ

ኣገባብ ብያቲ ሕማም ሽኮር ኣንታይ ኣዩ?

ገለ ገለ ሰባት ንመግቢ ንምውጣንን ምርጫታት መግቢ ንምምጣጣንን ቀሊል ኣገባብ ብያቲ ሕማም ሽኮር ምጥቃም ይፈትዮ። ኣገባብ ብያቲ ንምኽታል፣ ፍርቂ ብያትኺ ስታርች ዘይብሎም ኣሕምልቲ፣ ርብዒ ብፕሮቲን፣ ሓደ ርብዒ ድማ ብካርቦሃይድሬት ዘለዎም መግብታት ከም ምሉእ ኣኽሊ፣ ስታርች ዘለዎም ኣሕምልቲ ወይ ፍረታት ምልእዮ።

ብዛዕባ ኣገባብ ብያቲ ሕማም ሽኮር ዝያዳ ፍለጢ



ድሕሪ ምሕራስ ኣንታይ የጋጥም፡

ንመብዛሕትኣን ሰባት፣ ዕሽለን ምስ ተወልደ መጠን ሽኮር ኣብ ደም ናብቲ ሕማም ሽኮር ዘይኮነ ደረጃ ይምለስ። እንተኾነ ግን፣ ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሽኮር ዘለወን ሰባት፣ ኣብ ዕድሚኣን ምሉእ፣ ብዓይነት 2 ሕማም ሽኮር ናይ ምጥቃዕ ሓደጋኣን ዝለዓለ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሽኮር እንተነይሩኪ፣ ናይ ሕማም ሽኮር መርመራ ክትገብሪ ኣገዳሲ'ዩ፤

- » ሽዱሽተ ሰሙን ድሕሪ ሕርሲ፣ መርመራ ናይ ሕማም ሽኮር ግበሪ።
- » ዓመት ዓመት ንሕማም ሽኮር ዳግማይ ተመርመሪ።

እቲ መርመራ እንተዘይተጌሩልኪ፣ ንኣቕራቢ ክንክን ጥዕናኺ ወይ ክሊኒክ ብዛዕባ እቲ መርመራ ሕተትዮ።

ንውላደይ ጡብ ከጥብዎ ይኸእል ድየ?

እወ!

ጸባ ጡብ ኣደ ንህጻናት ዝበለጸ ምንጪ መግቢ እዩ። ውላድኪ እናዓባየ ምስ ከደ፣ ጸባኺ ንናይ ውላድኪ መኣዛዊ ድሌታት ንምምላእ ይቆየር። ጸባ ጡብ ኣደ ወይ ጡብ ዝጠብባዎ ህጻናት ብረኽሲ ናይ እዘኒን ብሕማም ጨጎራን ናይ ምሓዝ ተኸእሎኦም ትሑት እዩ። ጸባ ጡብ ኣደ ዝጠብባዎ ዕሽላት ንሕማም ሸኮር ዘጠቓለሉ ብገለ ሕማማት ናይ ምጥቃዕ ተኸእሎኦም ትሑት እዩ።

ንዓኺ ዝኸውን ረብሓ ውን ኣሎ! ገለ መንሸርታት፣ ዓይነት 2 ሕማም ሸኮርን ልዑል ጸቕጢ ደምን ኣብተን ዘጥብቦ ሰባት ውሑድ እዩ።

ዓይነት 2 ሕማም ሸኮር ብኸመይ ክከላኸል ወይ ከደናጉዮ ይኸእል?

- » መኣዛ ዘለዎም መግብታት ምብላዕ። ምሉእ እኽሊ፣ ኣሕምልቲ፣ ፍረታት፣ ስብሒ ዘይብሉ ስጋ፣ ትሑት ስብሒ ዘለዎ ውኢት እንሰሳ፣ ፍረታት፣ ዘርኢ፣ ከምኡ ውን ፋጅሊ፣ባልደንጓ፣ ኣዳጉራ ተጠቐሚ።
- » ማይ ምስታይ ኣዘውትሪ።
- » ኣብ መብዛሕትኡ መዓልታት ናይ ሰሙን ኣካላዊ ንጥፍቲ ኩኒ።
- » ዓመት ዓመት ንሕማም ሸኮር ተመርመሪ።



ውላደይ እናዓብዮ ምስ ከደ ከመይ ጌረ ጥዕናኡ ክሕሉ ይኽእል?

- » ክልቴኹም ክሳብ ዘደለኹም ንውላድኪ ጡብ ኣጥብውዮ።
- » ህጻን ከባቢ 6 ወርሒ ምስ ገበረ ደረቕ መግብታት ምብላዕ ኣለምድዮ።
- » ንጥፍቲ ኩኒ ንውላድኪ ድማ ከመይ ጌሩ ንጡፍ ከም ዝኸውን ኣርእዮ።
- » ናይ መግቢ ግዜ ናይ ስድራቤት ግዜ ግበርዮ።
- » ናብ ኩሉ ምብጻሕ ናይ ክንክን ጥዕና ኪዲ፣ ንእቕራቢ ኣገልግሎት ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር ከም ዝነበረኪ ንገርዮ።
- » ኣብ WIC ጽንሒ።

ንኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮር ንምምሕዳር እንታይ ክገብር ይኽእል፤

- » መዓልታዊ ንቕሕቲ ኩኒ።
- » መዓልታዊ እኹል ድቃስን ዕረፍትን ርኽቢ።
- » ማይ ወይ ካልእ ሸኮር ዘይበዝሖ መስተታት ከም ሻሂ ናይ ገዛ ኣትክልቲ ስተዪ።
- » ኣብ ነፍሲ ወከፍ ውሑዳት ሰዓታት ብልዒ።
- » ምሉእ እኽሊ፣ ስታርች ዘይብሎም ኣሕምልቲ፣ ፍረታት፣ ስብሒ ዘይብሉ ስጋ፣ ትሑት ስብሒ ዘለዎ ውኢት እንስሳ፣ ፍረታት፣ ዘርኢ፣ ከምኡ ውን ፋጆሊ፣ባልዶንጓ፣ ኣዳጉራ ብልዒ።
- » ምስ መግብን ምቁር መግብን ፕሮቲን ኣካትቲ።
- » መጠን ሸኮር ኣብ ደምኪ መርምሪ።
- » ናብ ናይ ቅድሚ ሕርሲ ዘለኪ ቆጸራታት ኪዲ።
- » ሕቶታት እንተሃልዩኪ ንእቕራቢ ክንክን ጥዕናኺ ወይ ንWIC ሕተቲ።





እቲ መበቆላዊ ቅዳሕ ናይዚ ትሕዝቶ'ዚ በቲ Department of State Health Services (ክፍሊ ኣገልግሎታት ጥዕና ናይ ክፍለሃገር): ንሱ ከኣ ወኪል ናይቲ State of Texas (ናይ ክፍለሃገር ቴክሳስ DSHS) ዝተዳለወ እዩ። DSHS ነዚ ትሕዝቶ ብዘይ ዝኾነ ዓይነት ዋሕስ “ከም ዘለዎ” እዩ ኣቕሪብዎ። እዚ ትሕዝቶ ካብቲ መበቆላዊ ስራቱ ዝተቐየረ ኮይኑ ንመውጽኢ ስራሕ ዝውክል እዩ። Washington WIC ነዚ ሕታም ቀይርዎ ኣሎ።

እዚ ትካል'ዚ ማዕረ ዕድል ዝህብ'ዩ።
Washington WIC ኣድልዎ ኣይገብርንዩ።



DOH 961-1058 December 2023 Tigrinya

ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽውግን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።