ምውሳኽ ክብደት ኣብ ጥንሲ

ንቡር ክብደት እንተሎኩን፣ ኣብ መወዳእታ ጥንሲ ኣብ መንጎ 11ን 16ን ኪሎግራም ሚዛን እንተ ወሲኽክን ኣዝዩ ጽቡቕ እዩ። ኣብ ልዕለ-ሚዛን ከኣ ዝወሓደ፣ ኣብ ትሕተ-ሚዛን ድማ ቅሩብ ዝያዳ ክኸውን ኣለዎ። ፍሉይ ኣመጋግባ ቀጣን ንክትኮና ኣይትግበራ፣ ህጻንክን ውሑድ ቪታሚን ዘለዎ መግቢ ክቕበል ስለዝኽእል።

ዝተፈላለየ ኣመጋግባ

ዝኾነ ምግቢ ዝተፈላለዩ ኣገደስቲ ቪታሚናት ይህበክን እዩ። ፍልይ ዝበሉ ምግብታት እንተ ደኣ ዘይትበልዓ ኮንክን፣ ንኣ. ፍርያታት ጸባ፣ ስጋ ወይ ዓሳ፣ እዚ ኣብ ሕክምናውያን መርመራታትክን ወይ ኣብ ምምካር ኣመጋግባ ተዘራረባ ኢኽን። ስጋ ዘይብሉ ኣመጋግባ ዋላ ኣብ ጥንስን ግዜ ምጥባውን ይከኣል እዩ። ናይ እንስሳ ፍርያታት ዘይብሉ ኣመጋግባ (ሓምሊ ዝቐለቡ) ግን ኣብዚ ኣይንመኽርን ኢና።

ተንቀሳቓስነት

ብስሩዕ ተንቀሳቓስነት ንጡፍ ኩና ኢኽን፣ ንኣ. ምዝዋር፣ ምውስዋስ ኣካላት፣ ዩጋ ወይ ንውሕ ዝበለ ዙረት። ኣብ ማሕበረ ሰብ ተንቀሳቓስነት ብዝያዳ ደስ ዘብል እዩ። ኣብ ጥንሲ ግን ብርቱዕ ጻዕሪታት ወይ ሓደገኛ ናይ ምውዳቕ ወይ መህሰይቲ ርክባ ዘለዎም ዓይነታት ስፖርት ክትውግዳ ይሓይሽ።

ዋላ ንብጻይክን/ዓርክኽን ብሚዛናዊ ንክምግብ ከምኡ'ውን ኣብ ንፋስ ንምዝዋር ኣተባብዓ ኢኽን።

ጽሬት

ጥረ/ዘይበሰሉ ምግብታት ካብ ተፈጥሮ ጀርምታት ክሕዙ ይኽእሉ። ስለዚ ብሕልፊ ኣብ ጥንሲ ናይ ጽሬት ኣገደስቲ ሕጋጋት ክትኽተላ ይግብኣክን፤ ኣእዳውን ናይ ክሽነ መሳርሒታት ብጽኑእ ምሕጻብ፣ ጥረ ወይ ዘይተሓጽበ መግቢ ካብ ካልእ መግብታት ፈሊኺን ምስራሕ፣ ናይ እንስሳ መግብታት ኣብ መዝሓሊ ምኽዛን፣ ስጋ፣ ደርሆ፣ እንቋቑሖን ስጋን ብእኹል ምውዓይ።

ኣለርጂታት

ሓኪምክን ዝኾነ ዓይነት ኣለርጂ ወይ ክትጽውራ ዘይትኽእላ ነገር ጥራይ እንድሕር ኣረጋጊጹ/ጻ መግብታት ክትውግዳ ይግብኣክን። ከምኡ እንተ ዘይተረጋገጸ ኣመጋግባኽን ንከንቱ ክትንክያ ምኾንክን።

ምጥባው

ምጥባው ቀንዲ ተፈጥሮኣውን ዝበለጸን ኣመጋግባ ንህጻንክን እዩ ከምኡ'ውን ብሉጽ መበገሲ ኣብ ሕይወት ይቀሎ እዩ። እቲ ጥዑይ ናጽላ ኣብቶም ቀዳሞት ሽዱሽተ ኣዋርሕ ጥራይ ጸባ ኣደ የድሊዮ።

ኣብ ጥንስን ግዜ ምጥባውን ብሕልፊ ዝያዳ ቪታሚናትን ማዕድናትን የድልየክን። ጥራይ ካብ 4ይ ወርሒ ጥንሲ ንየው ዝያዳ ጽዓት (ካሎሪታት) ውን የድሊ እዩ። ክሳብ መወዳእታ ጥንስን ግዜ ምጥባውን ሓደ ርግኦ፣ ሓደ ብካዕካዕ ዝተመልአ ኢድ ከምኡ'ውን ሓደ ፍረ ንክትወስዳ እኹል እዩ ነዞም ብተወሳኺ ዘድልዩክን ካሎሪታት።

ሓደ ዝነጸረ መንሹር ብዛዕባ'ዚ ኣርእስቲ ኣብ BLV ብነጻ ይርከብ እዩ።

ተወሳኺ ሓበሬታታት፥

- ናይ ጥዕና ሓበሬታታት ኣብ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት፥ ናይ ስዊዘርላንድ ቀይሕ መስቀል፥ **migesplus.ch**
- ሓበሬታታት ብዛዕባ ኣለርጂታት፥ aha! ማእከል ኣለርጂታት ስዊዘርላንድ፥ **aha.ch**
- ምምካር ኣደታትን ኣቦታትን፥ **muetterberatung.ch**
- ቆጸራታት ዝርርብ ንኣንስቲ ንምውጋድን ኣበርክቶ ጥዕናን ኣብ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት፥ **femmestische.ch**
- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ኣመጋግባ SGE፥ **sge-ssn.ch**
- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ማሕረሲት፥ **hebamme.ch**
- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ኣማኸርቲ ኣመጋግባ፥ **svde-asdd.ch**
- ኣበርክቶ ምጥባው ስዊዘርላንድ፥ **stillfoerderung.ch**

ሞያውያን ማሕበራት

- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ንሕክምና ማሕጸንን ሓገዝ ትውልድን SGGG፥ **sggg.ch**
- ማሕበር ስነ-ሕክምና ቆልዑ ስዊዘርላንድ SGP፥ **swiss-paediatrics.org**

ንሕና ጽቡቕ ጥንስን ግዜ ምጥባውን ንምነየልክን ኢና!

ርክብ

ተል. +41 (0)58 463 30 33
ኢመይል፥ info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, **Tigrinya**, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, **tigrinya,** turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, **tigrino,** turco

Art.-Nr. 341.802.TIG
7/2025

ኣመጋግባ ኩሉ ብዛዕባ ጥንስንግዜ ምጥባውን

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and Veterinary Office FSVO

ዚቃዶ መበገሲ ኣብ ሕይወት

ብሚዛናዊ ኣመጋግባ ቅድምን ኣብ መንጎን ጥንሲ ከምኡ'ውን ኣብ ግዜ ምጥባው ንህጻንክን ብሉጽ ዝኾነ መጀመርታ ኣብ ሕይወት ትህባ ኢኽን። ምስቲ ናይ መግቢ ሃረም(ፒራሚድ) ስዊዘርላንድ ተላለያ ኢኽን፥ ምግብታት ኣብ ታሕቲ ዘለው ደረጃታት ሃረም ብዝያዳ መጠን የድልየክን፣ ምግብታት ኣብ ላዕሊ ዘለው ደረጃታት ከኣ ብውሑድ መጠን የድልየክን።

ኣብ መንጎ ጥንሲ ዝስዕብ ጭርሖ ይበቕዕ፥
ብዕጽፊ ዝያዳ ምብላዕ ዘይኮነ፣ ብዕጽፊ ዝሓሸ ምብላዕ እዩ ክኸውን ዝግባእ!

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

ዝተመኸረ ምግቢ ንጥንስን ግዜ ምጥባውን

- **መስተ ኣዘውቲርኩም ስተዩ።** ▶ ማይ ዝበለጸ እዩ።
  1–2 ሊትሮ ኣብ መዓልቲ
- **ፍራፍረን ኣሕምልትን፣** ▶ ሕብሪ ዘለዎምን ወቕታዊን።
  5 ክፋላት ኣብ መዓልቲ
- **ኣብ ናይ እኽልን ድንሽን፣** ▶ ሙሉእ እኽሊ ዝኾኑ ፍርያት እዮም ቀዳምነት ክወሃቦም ዘለዎ።
  3 ክፋላት ኣብ መዓልቲ
- **ፍርያት** ▶ ጸባ እንተተመጣጢኑ ይምረጽ።
  ካብ 2–3 ክፋላት ኣብ መዓልቲ
- **ፍራፍረ፣ እንቋቑሖ፣** ▶ ስጋን ካልኦት ዓይነት ኣማራጺታትን ይፈትዉ እዮም። ስሩዕ ፍራፍረ።
  1 ክፋል ኣብ መዓልቲ
- **ዕለታዊ** ▶ ብውሑድ መጠን ክትበልዕዎ ዘለኩም ጥራምረን ዘራእትን።
  1 ንእሽቶ ኢድ ሙሉእ ኣብ መዓልቲ
- **ዘይትን** ▶ ቅብኣትን ኣትክልታዊ ዘይቲ ይምረጽ።
  2 ማንካ ኣብ መዓልቲ
- **ጥዑም መስተ፣ ጥዑማትን ጨዋማን ምግብታት (ብፍቓድ)** ▶ ብውሑድ መጠን።
  0–1 ክፋል ኣብ መዓልቲ

ንመጠንቀቕታ

■ ዝተመኸረ ■ ሳሕቲ ■ ምውጋድ

		ኣብ መንጎ ጥንሲ	ኣብ መንጎ ግዜ ምጥባው
ቪታሚናት	ዝተመኸረ	ኣቺዶ ፎሊክ (ፎልሶይረ/Folsäure ብጀርመንኛ) ብከኒናታት ውሰዱ (መዓልታዊ 400 ሚክሮግራም)፣ ብዝበለጸ ቅድሚ ጥንሲ ከምኡ'ውን ብዝውሓደ ክሳብ መጠረሽታ 12ይ ሰሙን ጥንሲ። ኣቺዶ ፎሊክ ንጥዑይ ምዕባለ ስርዒት መትኒ ህጻንክን ኣገዳሲ እዩ። እቲ ትወስዳሉ መጠን ምስ ሓደ ኪኢላ ተዘራረባ ኢኽን።	
	ዝተመኸረ	ቪታሚን D ብንጣባት ውሰዳ ኢኽን። ቪታሚን D ንጥዑይ ምዕባለ ዓጽምታት ኣገዳሲ እዩ።	
	ዝተመኸረ	ኣብ ቆጸራ ሓኪም ወይ ኣብ ምምካር ኣመጋግባ፣ መግቢ ከም ኣይረን(ሓጺን)፣ "ኦመጋ 3" ዝብሃሉ ስብሓውያን ኣቺዶታት ወይ ቪታሚን B_{12} ንተወሳኺ ኣመጋግባ ክትወስዳ እንተ ዘለክን ተዘራረባ ኢኽን።	
	ዝተመኸረ	ኣዮዲን ዘለዎ ጨው ተጠቐማሉ። ናይ መግቢ መመላእታታት ትወስዱ እንተኾይንኩም፣ ኣዮዲን ከምዘለዎ ኣረጋግጹ።	
	ዝተመኸረ	ስብሓውያን ኣቺዶታት ኦመጋ 3 ንጥዑይ ምዕባለ ሓንጎልን ኣዒንትን ኣገደስቲ እዮም። ብዝተደጋገመ ብዙሕ ስብሒ ዘለዎ ዓሳ ከምኡ'ውን ኩሉ መዓልቲ ዘይቲ ካኖላ (Rapsöl) ከምኡ'ውን ካዕካዕ (ብሕልፊ ናይ ገረብ ካዕካዕ) ብልዓ።	
መስተ	ሳሕቲ / ምውጋድ	• ብዙሕ ካፈይን ዘለዎ መስተ ከም ቡን፣ ጸሊምን ቀጠልያን ሻሂ፣ ሻሂ በረድ፣ በዓል ኮካ-ኮላ ወይ ውዱእ መስተ ቡን ጸባ ብጥንቃቐ ስተያ - ንኣ. ብዝለዓለ 2 ኩባያታት ቡን ወይ ብዝለዓለ 4 ኩባያታት ጸሊም ወይ ቀጠልያ ሻሂ ኣብ መዓልቲ። • ናይ ጽዓት መስተ (ኣነርጂ-ድሪንክስ) ከምኡ'ውን ኵኒን ዘለዎ መስተ ከም ቶኒክ ወይ ቢተር ለመን ክትሰትያ የብልክንን።	
ሓምልን ፍረታትን	ዝተመኸረ	ሓምልን ሳላጣን ሰሰግን ፍረታትን የዐሪኽን ኣብ ትሕቲ ቀጻሊ ዝኸይድ ማይ ሕጸባ ኢኽን።	
ጸባን ፍርያታት ጸባን	ምውጋድ	ክትውግዳ ፈትና፥ · ጥረ ጸባ · ልስሉስን ትርር ዝበለን ካብ ጸባ ብዕራይ ወይ በጊዕ ወይ ጤል ዝተሰርሐ ፋርማጆ (ብጥረ ወይ ብዘምከነ(ዝተሰርሐ) ጸባ) · ፈታ ፋርማጆ · ሰማያዊ ፋርማጆ ከም ጎርጎንዞላ	
	ዝተመኸረ	ክትወስዳ ዝግብኣክን ንኣ.፥ · ዘምከነን UHTን ጸባ · ርግኦ፣ ከፊር (ብዘምከነ ጸባ) · ሓድሽ ፋርማጆ ከም ሞዛረላ፣ ርግኦ፣ ኣጁቦ (ብዘምከነ ጸባ) · ተሪር ፋርማጆ (ብጥረን ዘምከነን ጸባ)	
ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቑሖታት	ምውጋድ	ጥረ ከምኡ'ውን ዘይተጠብሰ ናይ እንስሳ ፍርያታት ክትውግዳ ፈትና ከም፥ · ጥረ ስጋ · ጥረ ግዕዝም ከም ላንድየገር(Landjäger)፣ ሳላሚ · ጥረ ሰለፍ ሓሰማ · ጥረ ዓሳ ከም ሱሺ፣ ናይ ባሕሪ ጥረ ፍረታት · ዘይተጠብሰ ዓሳ ከም ብትኪ ዝተኽናኸነ ዓሳ ሰለሞንን ትራውትን · ፍርያታት ምስ ጥረ እንቋቑሖታት፣ ንኣ. ቲራሚሱ	
	ምውጋድ	ጸላም ከብዲ ኣብቶም ቀዳሞት ሰለስተ ኣዋርሕ ጥንሲ ኣይትብልዓ። ጸላም ከብዲ ብዙሕ ቪታሚን A ዘለዎ እዩ፣ ንሱ ድማ ኣብ መጀመርያ ግዜ ጥንሲ ጉድለት ስንካለ ከገብር ይኽእል።	
	ሳሕቲ / ዝተመኸረ / ዝተመኸረ	• ሓድሽ ቶኖን ናይ ወጻኢ ሆኽትን(Hecht፣ ኣብ ዘይጨዋም ማይ ዚርከብ ዓሳ) ብዝወሓደ ብልዓ። • ክትበልዓ ዝግብኣክን ዓሳታት ንኣ. ዓሳ ሰለሞንን ቶኖ ካብ ታኒካን ሳርዲንን ኣንቾቪ(ሳርደለ)ን ሀሪንግን እዮም። • ዝተፈላለዩ ዓይነታት ዓሳ እናቀያየርክን ብልዓ ኢኽን።	
	ምውጋድ	ዘገዳማዊ ስጋ ከም ጠለበዱ፣ ዓጋዘን፣ መፍለስ፣ ከይትበልዓ። ዓረር ክህልዎ ስለዝኽእል እዩ፣ ንሱ ከኣ ስርዒት መትኒ ናይ ህጻንክን ክጎድእ ይኽእል እዩ።	
መስተ ኣልኮል	ምውጋድ	ምግዳፍ	ምውጋድ / ሳሕቲ: ምውጋድ ወይ ሳሕትን ብንእሽቶ መጠንን
ትምባኾን ትኪ ትምባኾን	ምውጋድ	ምግዳፍ	

ውልቃውያን ሕቶታት ምስ ሓኪምክን ወይ ኣብቲ ምምካር ኣመጋግባ ተዛረባ ኢኽን (ኣብ ትሕቲ ተወሰኽቲ ሓበሬታታት ረኣያ)።