


የሕፃናት እድገት እና የአመጋገብ መመሪያዎች

ዕድሜ	የእድገት ስርዓተ-ሂደት	የሚሰጡ ምግቦች
0-4 ወራት 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ መጥባት እና መዋጥ ብቻ ❖ ጭንቅላትንና አንገትን በደንብ መቆጣጠር አለመቻል ❖ የመመገብ ፍላጎት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡ የልጅዎን ጉንጭ ሲነኩ ህጻኑ አንገቱን ወደ እጅዎ ካዞረ፣ ከንፈር የመምጠጥ እንቅስቃሴ ካሳየ ፣ እጁን ጨብጦ ወይም እጁን ወደ አፉ ካደረገ ነው። 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ የጡት ወተት ወይም የህጻናት ፎርሙላ ብቻ ❖ በጊዜ መርሐግብር ሳይሆን በለጅዎ የምግብ ፍላጎት መሰረት ይመግቡ።
6 ወር ሲቃረብ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ በመደገፍ መቀመጥ ይችላል። ❖ ጭንቅላትን በተረጋጋ ሁኔታ በራሱ መደገፍ ይችላል። ❖ በማንኪያ ላይ ከንፈሮቹን መዘጋት ይችላል። ❖ ምግብን በአፍ ውስጥ ማስቀመጥ እና መዋጥ ይችላል። ❖ የማኘክ እንቅስቃሴን ወደ ላይ እና ወደ ታች ይጀምራል። ❖ ሌሎች ሰዎች ሲመገቡ ፍላጎት ያሳያል። 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ሕፃኑ “በእድገት ስርዓተ ሂደት” ስር የተዘረዘሩትን የዝግጁነት ምልክቶች ሲያሳይ በአይረን፣ ዚንክ የተጠናከረ የሕፃን ሲሪያል (ሩዝ ፣ ኦትሜል ወይም ጉብስ) ወይም የተፈጨ ስጋ ወይም ባቄላ ያቅርቡ። ❖ ምግብ በማንኪያ ይመግቡ (ሲሪያል ጡጦ ውስጥ አይጨምሩ) ❖ ህፃኑ ያለመመገብ ፍላጎት ካሳየ መመገብ ያቁሙ።
6-8 ወራት 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ያለ ድጋፍ መቀመጥ ይችላል። ❖ ምግብን በአፍ ውስጥ በማንቀሳቀስ ማኘክ ይችላል። ❖ በእርዳታ ከብርጭቆ መጠጣት ይችላል። ❖ ነገሮችን መያዝና መጨበጥ ይችላል። 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ህጻኑ ከሁሉም የምግብ አይነቶች (አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ እህል፣ ስጋ / ፕሮቲን፣ የወተት ተዋጽኦዎች) ከተለያዩ ጉጹህ ምግቦች ጋር ያስተዋውቁ። ስኳር ወይም ጨው አይጨምሩ። ❖ ከላመ ወደ መፍጨት በመሄድ ቀስ በቀስ ሽካራማነቶችን ይጨምሩ። ❖ ለልምምድ በትንሽ መጠን ፎርሙላ ወይም የጡት ወተት በኩባያ ይጀምሩ። ❖ ህፃኑ እራሱን መመገብ ይጀምር። የተመሰቃቀለ ቢሆንም ሕፃኑ ምግቡን እንዲነካ ይፍቀዱለት። ❖ እንደ የተፈጨ ቶፋ ወይም ጥራጥሬዎች፣ የተፈጨ ድንች እንደ ስኳር ድንች፣ የተፈጨ ሙዝ፣ ኮቴጅ ጅዝ፣ እርጎ እና የተፈጨ ስጋ የመሳሰሉ ከፊል ጠጣር ምግቦችን መጀመር ይችላል።
9-12 ወራት 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ በጣት የሚነሱ ምግቦችን ማንሳት እና ወደ አፍ ውስጥ ማስገባት ይችላል ❖ በሚጠቃበት ጊዜ ኩባያ መያዝ ይችላል። ❖ ማንኪያ መያዝ ይችላል። ❖ የበለጠ የማኘክ ዘዴን ያሳያል። ❖ በሚቀመጥበት ጊዜ የተሻሻለ ሚዛን መጠበቅ ያሳያል። 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ በደንብ የበሰለ ለስላሳ ምግብ ያቅርቡ። ❖ በጣቶች ሊበሉ የሚችሉ ምግቦችን ያቅርቡ። ❖ የፕሮቲን ምንጮችን ለስላሳ እና እርጥብ ያድርጉት፡ የተፈጨ ተርኪ ወይም የበሬ ሥጋ፣ ለስላሳ የዶሮ ወይም የአሳ ቁርጥራጭ፣ እንቁላል፣ የበሰለ ባቄላ። ❖ የተቆላ የአጃ ፣ ለስላሳ የቶሪላ ቁርጥራጭ፣ ጨው አልባ ብስኩት፣ የተጠበሰ ዳቦ ክፍል፣ የበሰለ ኑድል፣ ሩዝ ማቅረብ ይቻላል። ❖ የጡት ወተት፣ ወይም ፎርሙላ ከምግብ ጋር በአንድ ኩባያ ያቅርቡ። ጭማቂ ለአራስ ሕፃናት አይመከርም።

ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ልጅዎን ስለመመገብ ጥያቄዎች/ስጋቶች ይወያዩ።