

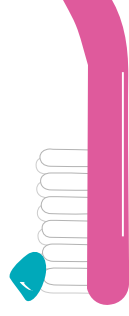
ጽፍይን ዱልዱልን አስናን። ብኮልኬት ጌርካ ንህጻንካ ንገሆን ምሽትን ናይ ውላድካ አስናን ሕጻቢም። ተወሓደ ሳጋብ ውላድካ 10 ዓመት ዝመልእ ኣብዘኖን ምፍሪ እዚ ናታካ ምትሕብብር ኣድላዩ ኢዩ።

10 ዓመት



ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON

ዓቕን ናይ ኮልጌት? ሲጋብ እቲ ውላድ 2 ዓመት ዝመልእ፣ እቲ ብዝሒ ናይ ኮልጌት ክንዲ ዕቤት ጽፍሪ ናይታ ዝናእሰት ኣጸብቡቲ ክኸውን ኣለዎ።



ማይ ኣድላዩ ኢዩ እንድሕር ውላድካ ጸማሎ ኣሎ፣ እዚ ድማ ኣብ መዓልቲን ለይትን እቲ ዝበለጸ ማይ ኢዩ። ነቲ ጡጦ ብጀካ መቐረቢ መተካእታ ናይ ኣደ ጸባ፣ ናይ ህጻን መግቢ ወይ ማይ ጥራይ ተጠቀመሉ።

ካራማሌ፣ ኪክን ሹኩራዊ መስተን ንጉብዝነትን ጸጋ ሂወትን ተፈላለዩ ዓይነት መግቢ ክንረክብ ኣለና። ሰለዚ እቲ ንውላድካ ካራማሌ፣ ኬክ፣ ብሽኩቲ፣ ቺፕስን ወይ ሹኩራዊ ለሰላሳን ምሃብ እትጅምረሉ ጊዜ ሲጋብ ዝከኣል ኣንተኣደን ጉኡኻዮ ጸብቐ ኢዩ። ከም ኣብነት ጸብቐ ልማድ ሓገቲ መዓልቲ ናይ ካራማሌ ወይ ሹኩራዊ ነገራት ምምራጽ ከም ቀዳም ወይ ሰንበት ጸብቐ ኢዩ።

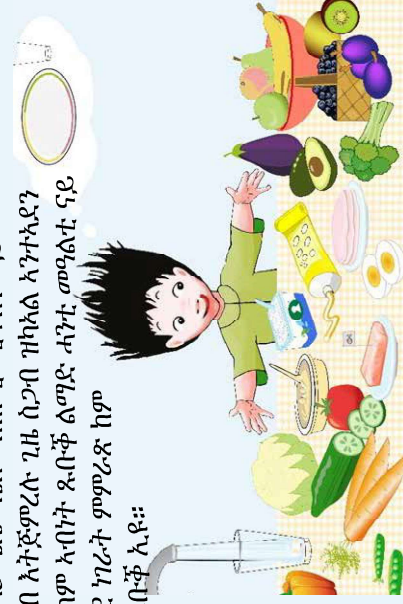


Illustration: © iStockphoto.com/Photo: iStockphoto.com

ምቕሓም ወይ ጣዓምታት ይገደፍ። ኣስናንካ ዕረፍቲ የድልዎም ኢዩ። ኣብ ምንጎ እተን ዓቢይቲ ናይ መግቢ እግናት እስናንካ ዕረፍቲ ይድልዎም ኢዩ።



ትግሪኛ tigrinya

# ጸብቐ ልማዳት ንስኒታት ናይ ውላድካ



folkandvardenblekinge.se



FOLKTANDVÅRDEN BLEKINGE

# ዱቡቕ ልማዳት ንስኒታት ናይ ውላድካ



folkandvardenblekinge.se



FOLKTANDVÅRDEN  
BLEKINGE

ጽሑፊን ዱልዱልን  
አስናን። ብኮልኬት  
ጌርካ ንህጻንካ ንገሆን ምሽትን  
ናይ ውላድካ አስናን ሕጻቢም።  
ተወሓደ ሳጋብ ውላድካ 10  
ዓመት ዝመልእ ኣብዚ ምፍሪ  
እዚ ናታካ ምትሕብብር ኣድላዩ  
ኢዩ።

## 10 ዓመት

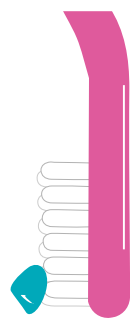


ካራሜሌ፣ ኪክን ሹኩራዊ መስተን  
ንጉብዝትን ጸጋ ሂወትን ተፈላላዩ ዓይነት መግቢ ክንረክብ ኣለና።  
ሰለዚ እቲ ንውላድካ ካራሜሌ፣ ኬክ፣ ብሽኩቲ፣ ቺፕስን ወይ  
ሽኩራዊ ለስላሳን ምሃብ እትጅምረሉ ጊዜ ስጋብ ዝከላል ኣንተኣድን  
ጉሕሻዮ ዱቡቕ ኢዩ። ከም ኣብነት ዱቡቕ ልማድ ተንቲ መዓልቲ ናይ  
ካራሜሌ ወይ ሹኩራዊ ነገራት ምምራጽ ከም  
ቀዳም ወይ ሰንበት ዱቡቕ ኢዩ።



ማይ ኣድላዩ ኢዩ እንድሕር  
ውላድካ ጸማሑ ኣሎ። እዚ ድማ  
ኣብ መዓልቲን ለይትን እቲ  
ዝበለጸ ማይ ኢዩ። ነቲ ጡብ  
ብጀካ መቐረቢ መተካእታ ናይ  
ኣደ ጸባ፣ ናይ ህጻን መግቢ ወይ  
ማይ ጥራይ ተጠቀመሉ።

ዓቕን ናይ ኮልጌት?  
ሰጋብ እቲ ውላድ 2 ዓመት  
ዝመልእ፣ እቲ ብዝሒ ናይ  
ኮልጌት ክንዲ ዕቤት ጽፍሪ  
ናይታ ዝኖላሰት ኣጸብቦቲ  
ክሹውን ኣለዎ።



ምቁሓም ወይ ጣዓምታት  
ይገደፍ።  
ኣስናንካ ዕረፍቲ የድልዮም ኢዩ።  
ኣብ ምንጎ እተን ዓቢይቲ ናይ  
መግቢ እዋናት እስናንካ ዕረፍቲ  
ይድልዮም ኢዩ።

