

Waa'ee paampii harmaa karaa Sagantaa WIC Kutaa WA dhiyaatu caalaatti baruuf qabeenya armaan gadii fayyadamaa.

## Ardo

- Alyssa Paampii Harmaa – Akkaataa Itti Fayyadama: [bit.ly/AlyssaBP1 \(Video\)](https://bit.ly/AlyssaBP1)
- Alyssa Paampii Harmaa – Akkaataa itti walitti qabamu: [bit.ly/AlyssaBP2 \(Video\)](https://bit.ly/AlyssaBP2)
- Alyssa Paampii Harmaa – Bilbila irraa hojjechuu: [bit.ly/AlyssaBP3 \(Video\)](https://bit.ly/AlyssaBP3)
- Bellis Qajeelfama Saffisaa: [bit.ly/BellisGuide \(PDF\)](https://bit.ly/BellisGuide)
- Qola Harmaa Galchuu – Akkaataa Walitti Qabuu: [bit.ly/Breast-shell \(Video\)](https://bit.ly/Breast-shell)
- Pumpset – Akkaataa Walitti Qabuu: [bit.ly/Pumpset1 \(Video\)](https://bit.ly/Pumpset1)
- Pumpset – Akkaataa gargar Diigumsaa fi Qulqulleessuu: [bit.ly/Pumpset2 \(Video\)](https://bit.ly/Pumpset2)



## Hygeia

- EnDeare, Case, Universal PAS Qajeelfama meeshaalee dhuunfaa qopheessuu: [bit.ly/HygeiaHowTo4 \(Video\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo4)
- EnDeare fi EnJoye – Akkaataa Tuuta Meeshaalee Dhuunfaa itti maxxansinu: [bit.ly/HygeiaHowTo5 \(Video\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo5)
- Enjoye, Evolve, fi PRO Viidowwan Paampii: [bit.ly/HygeiaHowTo1 \(Webpage\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo1) (Ingiliffaa & Ispaaniish)
- Evolve Paampii – Akkaataa Itti Hojjetu: [bit.ly/HygeiaHowTo6 \(Video\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo6) (Ingiliffa), [bit.ly/HygeiaHowTo6-SP \(Video\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo6-SP) (Ispaaniish)
- Paampii Harmaa harka tokkoo, marsaa-2 kan qabu: [bit.ly/HygeiaHowTo3 \(Video\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo3)
- Pro Viidiyoo Barnootaa Paampii Harmaa G2: [bit.ly/HygeiaHowTo2 \(Video\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo2) (Ingiliffa), [bit.ly/HygeiaHowTo2-SP \(Video\)](https://bit.ly/HygeiaHowTo2-SP) (Ispaaniish)



## Lansinoh

- Walitti Qabduu Silikoonii Paampii Aannan Harmaa: [bit.ly/LBCollector \(Video\)](https://bit.ly/LBCollector)
- Odeeffannoo Paampii Harmaa Siiliikoonii: [bit.ly/LSiliconeBP \(PDF\)](https://bit.ly/LSiliconeBP)
- Smartpump 2.0: [bit.ly/smartpump2 \(Video\)](https://bit.ly/smartpump2)
- Smartpump 2.0 – Akkaataa Walitti Qabuu: [bit.ly/LS2HowTo \(Video\)](https://bit.ly/LS2HowTo)
- Smartpump 2.0 Paampii Harmaa Elektirikii Dachaa: [bit.ly/LS2double \(PDF\)](https://bit.ly/LS2double)
- Smartpump 3.0 – Seensa: [bit.ly/smartpump3 \(Video\)](https://bit.ly/smartpump3)



## Medela

- Lactina Paampii Harmaa – Akkaataa itti walitti qabamu: [bit.ly/LactinaHowTo \(Video\)](https://bit.ly/LactinaHowTo)
- Pump In Style Viidiyoowwan MaxFlow waliin:
  - Jalqaba: [bit.ly/PSGet-Started \(Video\)](https://bit.ly/PSGet-Started)
  - Akkaataa itti gargar bahu, Qulqulleessuu, Walitti Qabuu fi Hojiirra Oolchuu: [bit.ly/PSHow-To \(Video\)](https://bit.ly/PSHow-To)
  - Guddina Gaachana Harmaa: [bit.ly/PS-Shield \(Video\)](https://bit.ly/PS-Shield)
  - Rakkoo Xuuxuu Hin Qabne ykn Gadi aanaa Furuu: [bit.ly/PS-Suction \(Video\)](https://bit.ly/PS-Suction)
  - Rakkoo Dhimmootaa Humnaa Furuu: [bit.ly/PS-Power \(Video\)](https://bit.ly/PS-Power)



## Medela (itti fufe)

- Jijjiirama Tubii fi Adaaptara: [bit.ly/PS-Tubing-Adapter](https://bit.ly/PS-Tubing-Adapter) (Video)
- Viidiyoo Walsimsiisaa Meeshaalee Gargaarsaa: [bit.ly/PS-Accessory1](https://bit.ly/PS-Accessory1) (Video)
- Chaartii Walsimsiisaa Gargaarsaa: [bit.ly/PS-Accessory2](https://bit.ly/PS-Accessory2) (PDF)

## Rumble Tuff

- Breeze – Seensa: [bit.ly/RTBreeze](https://bit.ly/RTBreeze) (Video)
- Breeze Pro Qajeelfama Fayyadamtoota Hedduu: [bit.ly/BPGuide1](https://bit.ly/BPGuide1) (PDF)
- Breeze Pro Paampii Harmaa Fayyadamtoota Hedduu: [bit.ly/BreezePro](https://bit.ly/BreezePro) (Video)
- Expression kuufama Kitoota Walitti Qabuu – Akkaataa Walitti Qabamaa: [bit.ly/RTHowTo1](https://bit.ly/RTHowTo1) (Video)
- Sweet Essence Paampii Harmaa Harkaan – Akkaataa Itti Fayyadamaa fi Walitti Qabamaa: [bit.ly/RTHowTo2](https://bit.ly/RTHowTo2) (Video)
- Wave Form – Seensa: [bit.ly/RTWaveForm](https://bit.ly/RTWaveForm) (Video)



## Unimom

- Opera Fayyadamtoota Heddu
  - Opera Qajeelfama Viidiyoo fi Barnoota: [bit.ly/Opera-videos](https://bit.ly/Opera-videos) (Webpage)
  - Opera Paampii Harmaa Socho'aa Sadarkaa Hospitaala – Akkaataa Itti Fayyadama: [bit.ly/OperaHG](https://bit.ly/OperaHG) (Video)
  - Opera Qajeelfama Hojii Saffisaa: [bit.ly/OperaGuide2](https://bit.ly/OperaGuide2) (Video)
  - Opera fi Paampii Daqiiqaa kan walitti qabama Kubbayyaa Zomee harkarra bilisaa ta'e: [bit.ly/OperaHF](https://bit.ly/OperaHF) (Video)
- Walitti qabama Kubbayyaa Silikoonii harka irraa bilisa ta'e – Akkaataa Walitti Qabamaa: [bit.ly/SiliconeHF](https://bit.ly/SiliconeHF) (Video)
- Zomee Qajeelfama fi Deggarsa Dabalataa: [bit.ly/Zomee-videos](https://bit.ly/Zomee-videos) (Webpage)
- Zomee Fit
  - Zomee Fit Paampii Harmaa Uffatamuu Danda'u: [bit.ly/ZFit](https://bit.ly/ZFit) (Video)
  - Zomee Fit – Akkaataa Walitti Qabamaa: [bit.ly/ZFitHowTo1](https://bit.ly/ZFitHowTo1) (Video)
  - Zomee Fit – Akkaataa Qulqulleessuu: [bit.ly/ZFitHowTo2](https://bit.ly/ZFitHowTo2) (Video)
- Zomee Walitti Qabama kubbayyaa Harka irra Bilisaa ta'e – Akkaataa Walitti Qabamaa: [bit.ly/ZomeeHF](https://bit.ly/ZomeeHF) (Video)
- Zomee Z2
  - Z2 Kitaaba Dhiyeessii: [bit.ly/Z2booklet](https://bit.ly/Z2booklet) (PDF)
  - Z2 Paampii Harmaa Elektirikii Dachaa: [bit.ly/Z2double](https://bit.ly/Z2double) (Video)
  - Z2 – Akkaataa Fayyadamaa: [bit.ly/Z2HowTo1](https://bit.ly/Z2HowTo1) (Video) (Ingiliffa), [bit.ly/Z2HowTo1-SP](https://bit.ly/Z2HowTo1-SP) (Video) (Spaanish)
  - Z2 – Akkaataa walitti qabamaa: [bit.ly/Z2HowTo2](https://bit.ly/Z2HowTo2) (Video) (Ingiliffa), [bit.ly/Z2HowTo2-SP](https://bit.ly/Z2HowTo2-SP) (Video) (Ispaanish)
  - Z2 – Akkaataa Dhiqanna: [bit.ly/Z2HowTo3](https://bit.ly/Z2HowTo3) (Video) (Ingiliffa), [bit.ly/Z2HowTo3-SP](https://bit.ly/Z2HowTo3-SP) (Video) (Spaanish)



### DOH 961-1281 October 2023 Oromo

Dhaabbanni kun carraa wal qixa ta'e kan kennuudha. Washington Women, infants and children (WIC, Dubartootaa, daa'immanii fi ijoollee) loogii hin raawwatu. Galmee kana dhangii biraatin gaafachuu yoo barbaaddan, gara 1-800-841-1410 tti bilbilaa. Maammiltootni dhaga'uu irratti rakkoo qabdan yookiin dhaga'u hin dandeenye, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbila yookiin imeelii gara [wic@doh.wa.gov](mailto:wic@doh.wa.gov) itti ergaa.



**NA KAASI!**  
Koodii QR kana galagalcha dijiitaalaa hidhannoo qabeenya argachuuf kaasaa.