

# ኤዲኬሽን ፎር ሰብተኝነት ዲቨሎፕመንት

ሞጁል አስር

ጤናና ሥነ-ምግብ  
Health & Nutrition



የቅድመ መደበኛ ትምህርት መምህራን  
ስልጠና ሞጁል



ጥቅምት 2004 ዓ.ም  
አዲስ አበባ



# ኢዳዮኬሽን ፎር ሰብተኝነት ደሽሎፕመንት

የጤናና ሥ/ምግብ

Health & Nutrition

## የቅድመ መደበኛ ትምህርት መምህራን ስልጠና ሞጁል

አማካሪ:- ፎሮምሲስ የትምህርትና ስልጠና አ.ማ.

አዘጋጅ:- አበባ ገ/መስቀል



### ምስጋና

ይህ ሞጁል የተዘጋጀው በፍሮምሲስ የትምህርትና ስልጠና አ.ማ እና በኢ.ዱ.ኤሽን ፎር ሰስተነብል ዲቨዥዥንት ትብብር ሲሆን ለዚህም ማህበሩ ለኢ.ዱ.ኤሽን ፎር ሰስተነብል ዲቨዥዥንት ከፍተኛ ድጋፍ ሰጥቶታል። በተለይም በፍሮምሲስ የትምህርትና ስልጠና አ.ማ ስር ሆነው በሞጁል ዝግጅትና በስልጠና በየሞያ ዘርፋቸው አስተዋፅኦ ያደረጉትን ባለሙያዎች ከልብ ያመሰግናል ።

በመጨረሻም የኢ.ዱ.ኤሽን ፎር ሰስተነብል ዲቨዥዥንት ሰራተኞች ለስልጠናው የሚያስፈልጉ ግብአቶችን በማስተካከል ስልጠናው የተሳካ እንዲሆን ላደረጉት አስተዋፅኦ ማህበሩ ምስጋናውን ያቀራባል።



ማውጫ

የሞጁሉ መግለጫ (Module Description)..... 1

መግቢያ..... 6

ማውጫ..... Error! Bookmark not defined.

1. ጤና..... 7

    1.1. የጤና ትርጉምና አስፈላጊነት..... 7

    1.2. የጤና አጠባበቅ ትምህርት አላማዎች..... 7

    1.3. አጠቃላይ የሕፃናት እንክብካቤና ጥበቃ በመዋዕለ ሕፃናት..... 8

2. የአዋቂና የሕፃናት የአካል ክፍል ተግባርና ተገቢው ጥንቃቄዎች..... 8

3. ምግብና ሥርዓተ ምግብ (Food & Nutrition) ..... 10

    3.1. ሥርዓተ ምግብ (Nutrition)..... 10

    3.2. መሰረታዊ የምግብ ክፍሎች አመዳደብ ፣ ጥቅምና ምንጭ ..... 11

        3.2.1. ፕሮቲን..... 12

        3.2.2. ካርቦሃይድሬት..... 13

        3.2.3. ቅባት (Fat and Oils)..... 17

        3.2.4. ቫይታሚኖች :-..... 18

        3.2.5. የማዕድናት ጠቅላላ ሥራ..... 19

        3.2.6. ውሃ (Water) ..... 20

4. ንጹህ ምግብና አመጋገብ (Food hygiene and consumption)..... 21

    4.1. ንጹህ ምግብ (Food hygiene)..... 21

    4.2. የቅድመ ወሊድ እንክብካቤና አመጋገብ (The Pre-natal care)..... 21

    4.3. የሚያጠቡ እናቶች አመጋገብ (Food for Lactating Mother) ..... 22

    4.4. ሕፃናትና የምግብ እጥረት..... 22

        4.4.1. የኪዋሽኪር በሽታና ምልክቶች..... 23

        4.4.2. የማርስመስ በሽታና ምልክቶች..... 23

    4.5. ጡት የማስጣል ጊዜና ተጨማሪ ምግብ (Weaning Foods)..... 23

    4.6. በአመጋገብ ላይ ያሉ ጎጂ ባህላዊ እምነቶች..... 24

    4.7. ምግብን ለረዥም ጊዜ ሳይበላሹ ማቆየትና መጠበቅ (Methods of Food Preseravations).... 25

        4.7.1. ማሸግ (Canning method)..... 26

        4.7.2. በፀሃይ ማድረቅ (Drying method)..... 26



4.7.3. በጭስ ማድረቅ (Smoking method)..... 26

5. በሽታ (diseases)..... 27

5.1. የበሽታ መነሻ ምክንያቶች (Causes of Disease) ..... 27

5.2. የተለመዱ የሕፃናት በሽታዎች (Common Child Hood Disease)..... 27

5.3. የተለያዩ የሕፃናት ክትባቶች (Vaccination) ..... 28

5.4. ኤች አይ ቪ ኤድስና የአባላዘር በሽታዎች ..... 28

5.4.2. መተላለፊያ መንገዶች (Mode of transmission)..... 29

5.4.3. መከላከያ ዘዴዎች ..... 30

5.4.4. የአባላዘር በሽታዎች (Venereal Disease)..... 30

ክፍል ሁለት ..... 31

2. የህፃናት ጤና አጠባበቅ ..... 31

2.1. ቅድመ ወለድ ..... 31

2.2. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ የአካል ለውጦች..... 32

2.3. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ የአስተሳሰብ ለውጦች..... 32

3. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ ቀላልና ከባድ ችግሮች..... 32

3.1. ቀላል ችግሮች፤ ..... 32

ለምሳሌ ቃር፣ ቀላል የራስ ምታት፣ የሆድ ቁርጠት፣ ማቅለሽለሽና ሌሎችም ..... 32

3.2. ከባድ ችግሮች ..... 32

4. በእርግዝና ወቅት መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች..... 33

4.1. የግል ንዕስና መጠበቅ..... 33

4.2. የተመጣጠነ ምግብ ፡..... 33

4.3. በቂ እረፍትና እንቅልፍ ፡..... 33

4.4. ከበሽታና ከአደጋ እራሷን መከላከል..... 33

5. ለመውለድ መዘጋጀት ..... 33

5.1. የምጥ ምልክቶችና ስሜት (Sign of labor)..... 33

6. አዲስ ለተወለደ ሕፃን የሚደረግ ጥንቃቄ ..... 34

6.1. የእናት ጡት ..... 34

6.2. የሕፃን ልብስ..... 34

6.3. ተጨማሪ ምግብ ..... 35

7. የቤተሰብ ትርጉም ድርሻና የቤተሰብ ምጣኔ..... 35

7.1. የቤተሰብ ትርጉም ..... 35



7.2. የቤተሰብ ምጣኔ አስፈላጊነት ..... 35

7.3. የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች (Birth control system or family planning)..... 36

7.3.1. የተፈጥሮ የወሊድ መቆጣጠሪያ አይነቶች..... 36

7.3.2. ሰው ሰራሽ የወሊድ መቆጣጠሪያ አይነቶች..... 37

8. የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ..... 41

8.1. የመ/ሕክምና እርዳታ ትምህርት አላማዎች..... 42

8.2. የተለያዩ የአደጋ አይነቶች መነሻ ምክንያቶች..... 42

8.3. ህፃናት በሚገኙበት አካባቢ የሚከሰቱ አደጋዎችን..... 43

8.4. የደም ዝውውርና የደም መፍሰስ አደጋ..... 43

8.5. የልብ ትርታ (Pulse)..... 44

8.6. ነስር..... 44

8.7. ሾክ (Shock )፣ የሾክ ስሜትና ምልክት ..... 45

8.8. ስብራት..... 45

8.9. የኤሌክትሪክ አደጋ (Electrical Shcok) ..... 46

8.10. በአፍ የሚገባ መርዝ ..... 46

8.11. ሌሎች ባዕድ ነገሮች ..... 46

9. ማጠቃለያ..... 48

የማጣቀሻ መጽሐፍት (References) ..... 49

አባሪ 1: መልስ..... 50



**የሞጁሉ መግለጫ (Module Description)**

ይህ ሞጁል ዕጩ መምህራን መሰረታዊ የሆነ የጤናና ሥርዓተ ምግብ ግንዛቤ እንዲኖራቸው የሚያደርግ ሲሆን ይኸውም የጤናን ምንነትና አስፈላጊነትን ፣ የአዋቂና የሕፃናት የአካል ክፍልና ተግባር፣ መሰረታዊ የምግብ ክፍሎችና ሂደት፣ የተለያዩ የበሽታ መነሻ ምክንያቶችና አጠቃላይ የጤና አጠባበቅ ሂደት፣ የቤተሰብ ምጣኔንና እንዲሁም የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ አሰጣጥ ሂደትን ተገንዝበው ሕፃናትን በማሳደግና በማስተማር ስራቸው ላይ ገቢውን እንክብካቤና ጥበቃ እንዲያደርጉ የሚያስተምር ነው።

**የሞጁሉ ዓላማዎች**

ሠልጣኞች ይህን ሞጁል ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ❖ የጤናን ትርጉም በመረዳት የሕፃናት የአካል ክፍል ከአዋቂዎች የሚለዩባቸውን ነጥቦች በመገንዘብ አስፈላጊውን እንክብካቤ ያደርጋሉ።
- ❖ የምግብና የሥርዓተ ምግብ ልዩነትና ከጤና ጋር ያላቸውን ግንኙንና አንድነት ይለያሉ።
- ❖ ለተለያዩ የእድሜ ክልል የሚያስፈልገውን የተመጣጠነ ምግብ (Food for Different groups of people) መጠንና ምንጭ ያላቸውን ሃሳብ ያዳብራሉ።
- ❖ የታወቁ የሕፃናት በሽታዎችንና መነሻ ምክንያቶችን፣ የአባላዘርና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን በመለየትና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ አሰጣጥና ጥቅምን በማወቅ ያላቸውን መሰረታዊ እውቀት ያዳብራሉ።
- ❖ በቅድመ ወሊድና ድህረ ወሊድ (Pre-natal and post-natal care) ሊደረጉ የሚገባቸውን መሰረታዊ የሆነ እውቀት በመጨበጥ ለሕፃናትና ለእናቶች ልዩ ትኩረት ማድረግን የበለጠ ይረዳሉ።
- ❖ የቤተሰብ ምጣኔ ዓይነቶችንና አስፈላጊነታቸውን ይረዳሉ።
- ❖ ስለመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ አሰጣጥ ዘዴ መሰረታዊ የሆነ ግንዛቤ ይኖራቸዋል።

**የአቀራረብ ስልት**

- ገለፃ
- የቡድን ውይይት (Group work activities)



መግቢያ

አዲስ ሰው የመፍጠሩን ፣ የማህበረሰቡን አቅጣጫ ከማጎልበትና ቴክኖሎጂን ከማዳበር አኳያ ሲታይ ፣ ያሉት ተጨባጭ ተግባራት የተወሳሰቡ ሆነው እናገኛቸዋለን። ለዚህም ውስብስብ ስራ መፍቻ ቁልፍ (መሳሪያ) ትምህርት ሲሆን በት/ቤቶች ውስጥ ያሉት፣ መምህን፣ ወላጆችና የተለያዩ አካላት የበለጠ ትኩረት ሊሰጡት የሚገባ ጉዳይ ነው።

ይህንን አገር ተረካቢ ትውልድ ለመቅረጽና የባህሪ ለውጥ ለማምጣት መምህሩ በሚያስተምረው ትምህርት ሙሉ እምነት ያለውና ሃሳቡን ከተግባር ጋር ለማዋሃድ የበቃ መሆን አለበት። ከዚህም አኳያ የጤናና ሥርዓት ምግብ የትምህርት ዘርፍ በተለያዩ ርዕሶችና የትምህርት ይዘቶች ላይ ያተኮሩ ይኸውም ስለ ሕፃናት የጤና አጠባበቅ ሁኔታና የአመጋገብ ስርዓት፣ ስለ ቤተሰብ ምጣኔና ብሎም የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታን በተመለከተ ዘርዘር ያለ ጽሁፍ ለማዘጋጀት ተሞክሯል።





ክፍል አንድ

1. ጤና

1.1. የጤና ትርጉምና አስፈላጊነት

ጤና ወይንም ጤንነት ስንል ምን ማለታችን ነው? ስለ ጤና ጽንሰ ሃሳብ ስንመለከት በተለያዩ ፀሐፊዎች የጤና ባለሙያዎች የተጻፈው ሃሳብ የተቀራረበና የተመሳሰለ ግንዛቤና ዝርዝር እንዳለው ይታወቃል። በአጠቃላይም አንድ ሰው በሚኖርበት ማህበረሰብ ያለው ተቀባይነት ሲኖረው (social recognition) በአእምሮው (Mentally) ፣ በአካሉና (phsically) በስነልቦና (psychologically) የተሟላ ሆኖ ሲገኝ ጤናማ ሰው ነው ሊባል ይችላል።

ይህም ሲባል ግን ማንኛውም ሰው ምንም አይነት የጤና እንክኖች ሳይኖሩበት ወይም ስለሌለበት ማለት ሳይሆን በሁለንተናው የተረጋጋ ፣ ለማህበረሰቡና ለራሱ ደህንነት ድርሻውን የሚያበረክትና ራሱንም ከአካባቢው ጋር አዛምዶ የሚኖር ሲሆን ማለት ነው።

የጤና አስፈላጊነት

እያንዳንዱ ማህበረሰብ ራሱን፣ ቤተሰቡንና አገሩን ሊጠቅምና እንዲሁም ተጠቅሞ ሊኖር የሚችለው በጤና በመሆኑ ጤና (ጤንነት) ከምንም ነገር በላይ ሆኖ እናገኘዋለን።

**ስለሆነም ሀ. በአግባቡ በጤና ለመኖር እንድችል**

- ለ. ነገ አገር ተረካቢ ሕፃናትን ለመርዳትና ለማስተማር
- ሐ. ስራችንን በተስተካከለ መልኩ ለመስራትና ለትውልድ የሚተላለፍ ስራ ሰርቶ ለማለፍና ወዘተ... ሁሉ ጤንነት አስፈላጊ መሆኑን መረዳት ይገባል።

1.2. የጤና አጠባበቅ ትምህርት አላማዎች

- ሀ. ማንኛውም ግለሰብ በራሱ የጤና ችግር ላይ እንዲዘምት (ትኩረት እንዲሰጥ) ማገዝና ቅስቀሳ ማድረግ፣
- ለ. ማህበረሰቡ የጤና ጠንቅ የሆኑትን የግልና የአካባቢ ጉድለቶችን በመገንዘብ እርምጃ መውሰድ እንዲችል ለማድረግ፣



ሐ. ጤናን በህብረተሰቡ ዘንድ ተፈላጊና ዋጋ ያለው ለማድረግ፤

መ. ሰዎች የጤናን አስፈላጊነት አውቀው ራሳቸውንና ቤተሰባቸውን በአግባቡ እንዲጠብቁ ለማድረግ፤

ሠ. ህብረተሰቡ ባሉት የጤና ተቋሞችና የሕክምና ሰጪ አገልግሎት ተጠቃሚ እንዲሆን ማስተማርና መርዳት ወዘተ...

1.3. አጠቃላይ የሕፃናት እንክብካቤና ጥበቃ በመዋዕለ ሕፃናት

እንደሚታወቀው ሁሉ ነገ አገር ተረካቢ የሚሆኑን ሕፃናት በአግባቡና በጤና አንፀን እናስተምር፤ እናሳድግ ስንል የእነዚህ ሕፃናት የማቆያ (የማዋያ) ቦታ አፀደ ሕፃናት መሆኑን ሳንዘነጋ በቅጥር ግቢው ቆይታቸው ወቅት በአግባቡ ለሚሉላቸው ይገባል የሚባሉ የተለያዩ ቅድመ ዝግጅቶች እንዳሉ መገንዘብ ይኖርብናል።

**ለምሳሌ:-** ከጤና አንፃር የሕፃናት:-

1. የመጫወቻ ቦታዎች
2. የመመገቢያ እቃዎች መቀመጫና የአበላል ሥርዓት
3. የአፀደ ሕፃናቱ አቅጣጫና አቀማመጥ (ቦታው)
4. ንጹህ የመጠጥ ውሃ አቅርቦት
5. ንጹህ የሽንት ቤት አሰራር (ከዕድሜያቸው አንፃር) እና ወዘተ ሁሉ ትኩረት የምንሰጣቸው ጉዳዮች ሆነው እናገኛቸዋለን። ስለሆነም እነዚህን ሁኔታዎች ሁሉ በቂ ትኩረት ለመስጠት ከፍተኛ እይታ ማድረግ ይጠበቅብናል።

2. የአዋቂና የሕፃናት የአካል ክፍል ተግባርና ተገቢው ጥንቃቄዎች

ዓላማ :- ስልጣኞች ከዚህ ትምህርት በኋላ:-

- ✧ የሕፃናት የአካል ክፍል የሚለዩበትን አጠቃላይ የሰውነት ይዘታና ሁኔታዎችን ለይተው ያውቃሉ፤
- ✧ ሕፃናት የሌሎችን ሰዎች እገዛና እርዳታ የሚሹ (የሚያስፈልጋቸው) መሆኑን በሚገባ ይረዳሉ፤
- ✧ ሕፃናትን አግባብ ባለው ሁኔታ ለማሳደግና ለማስተማር ዝግጁ ይሆናሉ



✧ ሕፃናት ነገ ራሳቸውንና አገራቸውን የሚረዱ ብቁ ዜጋ እንዲሆኑ ለማድረግና የተዘጋጁ ይሆናሉ ወዘተ...

በአጠቃላይ የሰውን የአካል ክፍል በሁለት አይነት መንገድ ክፍለን እናየዋለን። ይኸውም ፦

- ሀ. ከአንገት በላይና
- ለ. ከአንገት በታች

ከአንገት በላይ የምንለው የአካል ክፍል ለምሳሌ ራስ ፣ አይን ፣ አፍንጫ ፣ አፍ፣ ጆሮና ሲሆኑ ከአንገት በታች ያሉት የሰው የአካል ክፍሎች ደግሞ እጅ፣ ደረት፣ ሆድ፣ እግርና ሌሎችም ናቸው። እነዚህ የሰውነት ክፍሎች በተለይም ለሕፃናት እንደየዕድሜያቸው ሁኔታና እንደየአስፈላጊነቱ መጠበቅና መንከባከብ ተገቢ ሲሆን ይኸውም የሕፃናት ተክለ ሰውነት (አቋም) ገና ያልጠነከረና ያልዳበረ በመሆኑና በቀላሉም ለችግርና ለጉዳት የሚያጋለጥ መሆኑን ተረድተን በአስፈላጊ መልኩ ንጽህናቸውንና ጤናቸውን መጠበቅ ይገባል።

ስለሆነም ነው የቤተሰብ (የወላጅ) የመምህራን ክትትልና ጥበቃ በተለይም ጠንክሮ መገኘት ይኖርበታል የምንለው። በመሆኑም በአፀደ ሕፃናት ውስጥ በየደረጃው በቂና ምቹ የሆኑ የሚከተሉትን የመገልገያና የመጫወቻ እቃዎች በጥንቃቄ መያዝና ማደራጀት ሕፃናት ለተለያዩ የጤና እክሎችና አደጋዎች እንዳይጋለጡ ይረዳል።

1. የሕፃናት መገልገያና መጠቀሚያ እቃዎች (ሸካ፣ ማንኪያ፣ እድሜያቸውን ያማከለ ወንበርና ጠርጴዛ)
2. የሕፃናት የመጫወቻ ቦታ አጠቃቀምን በተመለከተ (መሰላል፣ ሸርተቴ፣ ጎሮታጎሮ፣ ሽክርክሮሽ ወዘተ..)

የአዋቂና የሕፃናት አካል ከምን ተሰራ?

የሰው ሰውነት በአፈጣጠሩ የተገነባው ከብዙ ሚሊዮን ሴሎች ነው። እነዚህም ሴሎች ከፕሮቲን ንጥረ ምግብ የተሰሩ ናቸው።

እነዚህ በሰውነት ውስጥ የሚገኙ የተለያዩ ሴሎች

ሀ. በመልካቸው (Colour)



ለ. በጥቅማቸው (According to their usage)

ሐ. በቅርፃቸው (Shape) የተለያዩ በመሆናቸው ለሰውነትም የሚሰጡት ጥቅም እንዲሁ የተለያዩ ይሆናል። የሰውነት አጠቃቀሙም በራሱ ሂደት (Process) ወይም (Body system) እነዚህን ሴሎች ያዘጋጃቸዋል ወይም ይሰራቸዋል።

እነዚህ በሰውነት ውስጥ የሚገኙ ሴሎችም

ሀ. የጡንቻ ሴሎች (Muscle cell)

ለ. የነርቭ ሴሎች (Nerve Cell)

ሐ. የደም ሴሎች (Blood Cell)

መ. የስብ ሴሎች (Fat Cell)

ሠ. የአጥንት ሴሎች (Bone Cell)

ለማጠቃለልም የሕፃናት አካል ገና እድገቱን ያልጨረሰና ያልጠነከረ በመሆኑና በተለያዩ የአኗኗር ደረጃና እድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ በመሆናቸው እድሜያቸው ለትምህርት ደርሶ ከቤታቸው ከወጡበት ቀን (ጊዜ) ጀምሮ ከፍተኛ ትኩረትና ግምት ሊሰጣቸው ይገባል።

3. ምግብና ሥርዓተ ምግብ (Food & Nutrition)

**ዓላማ :-** ስልጣኞች ከዚህ ትምህርት በኋላ

- የምግብን ትርጉምና ጥቅም ለይተው ያውቃሉ
- የንጥረ ምግቦችን ትርጉምና አይነት እንዲሁም የሚሰጡትንም ግልጋሎት የበለጠ ይረዳሉ።
- የሥርዓተ ምግብ ትርጉምና ከጤና ጋር ያለውን ሳይንሳዊ ግንኙነቶች ይገነዘባሉ (ይረዳሉ)።

3.1. ሥርዓተ ምግብ (Nutrition)

*ሥርዓተ ምግብ ስንል ምን ማለታችን ነው?*



ሥርዓተ ምግብ የምግብንና በምግብ ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ምግቦችን፣ የአመጋገብ ስርዓትን፣ በሰውነታችን ውስጥ ያለ የምግብ አጠቃቀምና በምግብና በጤና መካከል ያለውን ግንኙነትና ለውጥ የሚያጠና አጠቃላይ ሳይንስ ነው።

**ምግብ ስንል ምን ማለታችን ነው?**

ሕይወት ያላቸው ነገሮች ሁሉ ካለ ምግብ መኖር እንደማይችሉ እናውቃለን። ስለሆነም ነው። ምግብ መሰረታዊ ፍላጎትን ከሚያሟሉ ነገሮች አንዱ ተብሎ የሚጠቀሰው።

ባጠቃላይም ምግብ ስንል ሊባላና ሊጠጣ የሚችል ነገር ሆኖ ለሰውነታችንም የሚከተሉትን የሚያደርግ ነው፡-

- ሀ) ሙቀትና ብርታትን መስጠት (Energy giving foods)
- ለ) ሰውነት መጠገን (Tissue Maintenance)
- ሐ) በሽታ መከላከል (Disease Protectors)
- መ) እድገት መስጠትና (Promote Growth) ሁሉና ሰውነት የዕለት ተዕለት ተግባሮች እንዲከናወኑ መርዳት

**ንጥረ ምግቦች ስንል ምን ማለታችን ነው?**

ንጥረ ምግቦች (Nutrients) የምንላቸው ሰውነት እያንዳንዱን እንቅስቃሴ በሚገባ እንዲያከናወን የሚረዱ ነገሮች ሲሆኑ እነዚህም በተለያዩ ምግቦች ውስጥ የሚገኙ ውህዶች ናቸው።

**3.2. መሰረታዊ የምግብ ክፍሎች አመዳደብ ፣ ጥቅምና ምንጭ**

ከላይ እንደተጠቀሰው ሁሉ የምግብና የስርዓተ ምግብን (Food and Nutrition) ትርጉም ተረድተናል። መሰረታዊ የምግብ ክፍሎች አመዳደብ ከማወቃችን በፊት ንጥረ ነገሮች በ6 ዋና ዋና ክፍሎች እንደሚከፈሉ መግለፅ ያሻል። እነሱም ፕሮቲን፣ ካርቦሃይድሬት፣ ቅባት፣ መዓድን፣ ቫይታሚን እና ውሃ ናቸው። እነዚህ 6ቱ ንጥረ ምግቦች ከሚሰጡት አገልግሎትና ጥቅም አንጻር ከፍለን ስንመድባቸው ግን በ3 ይከፈላሉ።

እነሱም

1ኛ. ገንቢና ጠጋኝ (ፕሮቲን)



- 2ኛ. በሽታ ተከላካይ (ቫይታሚን)
- 3ኛ. ሃይልና ሙቀት ሰጪ (ቅባትና ካርቦሃይድሬት)

የንጥረ ምግብ አለመመጣጠን (አለመሟላት) በምንም በምን ምክንያት ሊስተጓጎል ይችላል?

የተለያዩ ንጥረ ምግቦች በሰውነት ውስጥ አለመሟላት ለተለያዩ የጤና ችግሮች ሊያጋልጡ እንደሚችሉ ግልጽ የመሆኑን ያህል የንጥረ ምግብ አለመመጣጠንም ሊያስተጓጉሉ የሚችሉ አጋጣሚዎችም ብዙ ናቸው። ከነዚህም ውስጥ፡-

- (ሀ) የአመጋገብ ሥርዓት መዘባትና የምግብ እጥረት
- (ለ) የኢኮኖሚ እጥረት (የኑሮ ሁኔታ)
- (ሐ) የሃይማኖትና የባህል ተጽዕኖ
- (መ) የአመጋገብ ልምድ ማነስና የግንዛቤ እጥረት
- (ሠ) የተሟላ ጤና ያለመኖር እንደምክንያት ሊጠቀሱ ይችላሉ።

### 3.2.1. ፕሮቲን

ፕሮቲን ለአካላዊ እድገትና ግንባታ መሰረታዊ የሆነ ንጥረ ነገር ሲሆን በአጠቃላይ በሰውነት ውስጥ ያሉ ሴሎች፣ ጡንቻ፣ ደም፣ ቆዳ፣ አጥንትና ሌሎችም በሙሉ የተሰሩት ከፕሮቲን ንጥረ ነገር ነው። በአጠቃላይ ፕሮቲንን ከእንሰሳትና ከእጽዋት ውጤቶች እናገኛቸዋለን።



በፕሮቲን ይዘታቸው የበለፀጉ ምግቦች

“A great mass of our bones is made up of protein”





የፕሮቲን ሞሎኪዩልስ አሚኖ አሲድ ከተባሉ ጥቃቅን ነገሮች (ውህዶች) ይሰራል። እነዚህ አሚኖ አሲዶች የሚይዟቸው ኢለመንቶች ደግሞ ካርቦን፣ ሃይድሮጅን፣ ኦክስጅን፣ ናይትሮጅንና እንዲሁም ሰልፈርን ይሆናል። የፕሮቲን ንጥረ ምግቦች ከሌሎች ን/ምግቦች ተለይተው የሚታወቁበት ምክንያት የናይትሮጅን በአሚኖ አሲድ ውስጥ መገኘት ነው።

### 3.2.2. ካርቦሃይድሬት

ካርቦሃይድሬት ሌላው አይነት ንጥረ ምግብ ሲሆን ለሰውነታችን ሃይልና ሙቀት በመስጠት ይታወቃል። ካርቦሃይድሬት የካርቦን፣ የሐይድሮጅንና የኦክስጅን ውህድ ነው። ስለሆነም በአንጎል ውስጥ ያሉ ሕዋሳቶች የሚጠቀሙት የሃይል ምንጭ የካርቦሃይድሬት ንጥረ ምግቦችን ብቻ ነው። ምክንያቱም ካርቦሃይድሬት በቀላሉና በፍጥነት በመፈጨትና በሰውነት ውስጥ በመቀላቀል በሥራ ላይ የሚውል ንጥረ ምግብ በመሆኑ ነው።

ካርቦሃይድሬት በብዛት በሰውነት ውስጥ በሚኖርበት ጊዜ ሰውነት ሃይልና ሙቀት ለመስጠት የሚያስፈልገውን የካርቦሃይድሬት መጠን ከተጠቀመ በኋላ የሚተርፈውን ወደ ስብ ለውጦ በቆዳ ሥር በሚገኘው የስብ ክምችት ያስቀምጠዋል። በመጨረሻም በሰውነት ውስጥ የካርቦሃይድሬት እጥረት በሚከሰትበት ወቅት ሰውነታችን በውስጡ ከተጠራቀመው የስብ ክምችት ወስዶ መጠቀም ይችላል ማለት ነው።



#### የካርቦሃይድሬት ንጥረ ምግብ ጠቅላላ ሥራ

- “ሀ” - ሙቀትና ሃይልን ይሰጣል።
- “ለ” - በአንጀት ውስጥ ተገቢውን እንቅስቃሴ ያካሄዳል።

“ሐ” - የሆድ ዕቃ ቀውስን በማቃለል ድርቀትን ያስወግዳል።

“መ” - ፕሮቲን ለሃይልና ሙቀት ሰጪነት እንዳይቃጠል ይረዳል።





ምግብ በሰውነት ውስጥ ገብቶ ከተፈጨ በኋላ በየሕዋሳቱ ውስጥ ሲቃጠል ሙቀትና ሃይልን ይሰጣል። የዚህ ከምግብ የሚወጣው ሙቀትና ሃይል መለኪያ “ካሎሪ” ተብሎ ይጠራል። ይህ አጠቃላይ ሙቀት (ካሎሪ) ደግሞ በኪሎ ካሎሪ ወይም በኪሎ ጁውል መጠን ሊመዘን (ሊለካ) ይችላል።

በአጠቃላይ ግን የተለያዩ ንጥረ ምግቦች እንዳሉ ሁሉ ያላቸውም የምግብ ይዘት (Content) በዚያው መጠን ልዩነት ያለው መሆኑን መዘንጋት የለብንም። ስለሆነም ከዚህ በታች ያለውን የካሎሪ ቋሚ ሕግ እንመልከት።

1 ግራም ካርቦሃይድሬት	= 4 ካሎሪ ይይዛል።
1 ግራም ፕሮቲን	= 4 ካሎሪ ይይዛል።
1 ግራም ቅባት	= 9 ካሎሪ ይይዛል።

ለምሳሌ፡ ሀ) 200 ግራም ክብደት ያለው እንቁላል በውስጡ

- (1) 0.9 ግራም ካርቦሃይድሬት
- (2) 10 ግራም ፕሮቲንና
- (3) 12 ግራም ቅባት ቢኖረው ከዚህ ከ200 ግራም ከሚመዘን እንቁላል የምናገኘውን ካሎሪ ምን ያህል ይሆናል?

✚ **ተመልከቱ** - ከላይ በተሰጠው ቋሚ መመሪያ መሰረት የተሠጡትን ቁጥሮች በሚመሳሰሉት የንጥረ ምግብ መጠን በማስገባት ስሌቱን መስራት ይቻላል። ይኸውም

- 0.9 ግራም ካርቦሃይድሬት X 4 = 3.6 ካሎሪ
- 10 ግራም ፕሮቲን X 4 = 40 ካሎሪ
- 12 ግራም ቅባት X 9 = 108 ካሎሪ ይሆናል

በመጨረሻም ከእያንዳንዱ ንጥረ ምግብ የተገኘውን ውጤት በመደመር ይኸውም  $3.6 + 40 + 108 = 151.6$  ካሎሪ ይሆንና ይህን ቁጥር በራሱ መለኪያ ስናስቀምጠው 151.6 ኪሎ ካሎሪ ወይም ኪሎ ጁውል ሆነ ማለት ነው።



☆ ማስታወሻ (Note)

አንድ ሰው የሚያስፈልገውን የካሎሪ መጠን ለማወቅ በእድሜ፣ በፆታ፣ በሚሰራው የስራ አይነት (እንቅስቃሴ) እና በሚኖርበት የአየር ንብረት ሁኔታ ሊወሰንና ሊገመት ይችላል የምንለው።

የካርቦሃይድሬት አይነቶች

ካርቦሃይድሬት በ 4ት ይከፈላሉ

1. ሞኖሳካራይድ (Simple Sugar)
2. ዳይሳካራይድ (Double Sugar)
3. ኦሊጎሳካራይድ (Many Sugars)
4. ፓሊሳካራይድ (Complex Sugar)

1. ሞኖሳካራይድ (Simple Sugar) :- ይህ አንድ የስኳር ሞለኪውልን አካትቶ ያያዘ ሲሆን በውስጡም ጉለተኮስ፣ ፍሩክቶስና ጋላክቶስ የተባሉትን የካርቦሃይድሬ ውህድን (Compound) ይይዛሉ።
2. ዳይሳካራይድ (Double Sugar) :- ሁለት የስኳር ሞለኪዮሎችን የያዙ የካርቦሃይድሬት አይነቶች ናቸው። በውስጣቸውም ሱክሮስ፣ ላስቶስና ማልቶስ የተባሉ ኮምፓውንዶች ይይዛሉ።
3. ኦሊጎሳካራይድ :- ከ 2-10 የሚሆኑ የስኳር ሞለኪዮሎችን የያዙ የካርቦሃይድሬት አይነቶች ናቸው።
4. ፓሊሳካራይድ :- የሚባሉት ደግሞ ከ10 በላይ የሚሆኑ የስኳር ሞለኪዮሎችን የያዙ የካርቦሃይድሬት አይነቶች ናቸው። እነዚህም ጣፋጭ አይደሉም። እንዲሁም በውሃ ውስጥ አይሟሙም። ለምሳሌ እስፐርት ጎመን ካልበሰሉ በቀር አይጣፍጡም። በተቃራኒው ደግሞ ሞኖሳካራይድ ግን ጣፋጮች ናቸው።



3.2.3. ቅባት (Fat and Oils)

ቅባት ለሰውነታችን በከፍተኛ ደረጃ (Concentrated fat) ሙቀትና ሃይል ሰጪ ንጥረ ምግብ ነው። ቅባት የካርቦን፣ የሃይድሮጅንና የኦክስጅን ውህድ ነው። ቅባት በሁለት መንገድ እናገኛለን። ይኸውም ፦

- 1ኛ. ከእንስሳት ውጤቶች
- 2ኛ. ከእጽዋት ውጤቶች

የቅባት መጠን ያለውን ምግብ ከተመገብን በኋላ ወይም በምግብነት ከተጠቀምን በኋላ ከጉበት ውስጥ በሚፈለቀው ሃሞት ምክንያት ሰውነት የቅባት ምግብን ለመፍጨት በሚያመቸው ሁኔታ ያዘጋጃል።

ቅባትን በ3 እንከፍለዋለን።

1. ሳቼሬትድ ቅባት ፦ በዚህ ቅባት ውስጥ ያሉ ፋቲ አሲዶች በተፈለገው መጠን የካርቦንና የሃይድሮጅን ንጥረ ነገሮችን ያሟሉና ከእንስሳት ውጤቶች የሚገኙ ናቸው።  
ምሳሌ፦ ሥጋ ፣ እንቁላል ፣ ወተትና አይብ ናቸው።
2. አንሳቼሬትድ ቅባት ፦ እነዚህ ቅባቶች በውስጣቸው ያለው የካርቦን አተም መጠን በተፈለገው ሁኔታ የሌላቸውና የሃይድሮጅን አተም መጠን የተጨመረላቸው ናቸው።  
ምሳሌ ፦ የአሊቭ ዘይት
3. ፓሊአንሳቼሬትድ ቅባት ፦ እነዚህ የቅባት አይነቶች ሁለትና ከሁለት በላይ የካርቦን አተም ኖሯቸው ግን አንድ የሃይድሮጅን አተም የተጨመረላቸው ሲሆኑ ከተለያዩ የቅባት እህሎች የሚገኙ ናቸው።  
ለምሳሌ ፦ ከኑግ ፣ ከተልባ ፣ ከሰሊጥ ወዘተ...

በአጠቃላይ ሳቼሬትድ ቅባቶች በረጋ መልክ ሲገኙ ሳቼሬትድ ያልሆኑትን ግን በፈሳሽ መልክ ይገኛሉ። ለምሳሌ ከአዝዕርት የሚገኙ ዘይቶች ፈሳሾች ናቸው። ሆኖም ግን የሃይድሮጅን ንጥረ ነገር እንዲጨመርላቸው ቢደረግ ወደ ጠጣርነት በመለወጥ የረጋ ሆነው እናገኛቸዋለን። ይህንን አንሳቼሬትድ የሆነ ቅባትን ወደ ጠጣርነት የመለወጥ ሂደት ሃይድሮጅኔሽን (Process) ይባላል።



**ለምሳሌ :- ሽኖ ለጋ**

**የቅባት ንጥረ ምግቦች ተግባር**

1. ቅባቶች ለነርቭና ለእጢዎች አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን በውስጣቸው በመያዛቸው የተነሳ የውስጥ አካሎች በቀላሉ እንዳይጎዱ ይከላከላሉ፤ የሰውነት ሙቀትንም ይጠብቃሉ
2. በሰውነት ውስጥ በተለያዩ በሽታዎችና ኢንፌክሽኖች ሲያጋጥሙ የተጎዳውን ሰውነት አቅም የመጨመርና የመቋቋም ሁኔታዎችን ይፈጥራሉ።
3. ቅባቶች ማንኛውንም ምግብ ጥሩ ጣዕም እንዲኖረው ስለሚረዱ የመበላት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው። ይህም ሊሆን የቻለው አንዳንድ የምግብን ጣዕምና ተወዳጅነት ሊስገኙ የሚችሉ ንጥረ ነገሮች በቅባት ውስጥ ሚምተው ስለሚገኙ ነው።

ስለሆነም አንድ ሰው በየቀኑ የሚያስፈልገውን የቅባት መጠን ሊወስን የሚችለው በሚያደርገው የስራ እንቅስቃሴ መጠን ላይ የተመሰረተ ሲሆን ይኸውም በቀን ውስጥ ከሚያስፈልገው ጠቅላላ ሃይልና ሙቀት ውስጥ ከ20-25% የሚሆነው ከቅባት ምንጮች መገኘት እንዳለበት ይመከራል። (ከሚያቃጥለው ኪካሎሪ በመነሳት)

**3.2.4.ቫይታሚኖች :-**

ሰውነት ስራውን በሚገባ እንዲያካሂድ፤ እድገቱ የተስተካከለ እንዲሆን፤ በሽታ በቀላሉ እንዳያጠቃን የሚያግዝ ንጥረ ምግብ ነው።

ቫይታሚኖች በሰውነት እንደሌሎች የምግብ ክፍሎች በቀጥታ ተግባራቸውን አያከናውኑም። ይልቁንም ቫይታሚኖች ተግባራቸውን የሚያከናውኑት በተዘዋዋሪ መንገድ ወይም ካታሊስት በመሆን ነው። የቫይታሚን እጥረት በሰውነት ውስጥ ባለበትና በቂ ክምችት ለማድረግ ባልተቻለበት ጊዜ የተለያዩ የበሽታ ምልክቶች መታየት ይጀምራሉ። ይህም የሚሆንበት ምክንያት በሰውነት ውስጥ የቫይታሚን ተግባር በሽታ መከላከል በመሆኑ ነው።

በተለይም ቫይታሚን ኤ፤ ዲ፤ አይረን እና አዮዲን ህፃናት በበቂ ደረጃ ሊወስዱት የሚገባ ንጥረ ነገር ነው።



**ቫታሚኖች በሁለት (2) ይከፈላሉ።**

1. በቅባት የሚሟሙ ቫታሚኖች (Fat Soluble Vitamin A,D,E,K)
2. በውሃ የሚሟሙ ቫታሚኖች (Water Soluble Vitamin B&C)



**ማዕድን (ሜኒራልስ)**

ማዕድናት ለሰውነታችን አስፈላጊ ከሆኑት ንጥረ ምግቦች ውስጥ አንዱ ሲሆን የምናገኛቸውም በምግብ፣ በውሃ፣ እንደሁም በአፈር ውስጥ ነው። ለሰውነታችን ጠቃሚ የሆኑ የተለያዩ ማዕድናት አሉ። እነሱም ካልሲየም፣ አይረን፣ ፎስፎረስና ወዘተ ናቸው።

**3.2.5. የማዕድናት ጠቅላላ ሥራ**

1. ማዕድናት በአጥንትና በጥርስ ውስጥ በመገኘት ከፍተኛ ጥንካሬን ይሰጣሉ።
2. በጡንቻ ፣ በነርቭ ፣ በሴልና በደም ውስጥ በመገኘታቸው ሰውነታችን በተገቢው ሁኔታ ስራውን እንዲያከናውን ያግዛሉ።
3. ውሃና ጨው ተገቢ ቦታቸውን ጠብቀው እንዲቆዩ ያግዛሉ።
4. በየህዋሳቱ ውስጥ ተገኝተው ጠቃሚ አገልግሎቶችን ይሰጣሉ።
5. በሴሎች ውስጥና ውጪ ያለውን ግፊት በማስተካከል ትክክለኛውን ስራ ያከናውናሉ።



3.2.6. ውሃ (Water)

ውሃ ለሰው ልጆች የተለያዩ ጥቅሞችን በመስጠት ይታወቃል። አንድ ሰው ካለምግብ የተወሰነ ጊዜ መቆየት ሲችል ካለ ውሃ ግን ብዙ ጊዜያትን ማሳለፍ አስቸጋሪ ይሆንበታል።

የውሃ ተግባር በሰውነት ውስጥ

1. ደም በሰውነት ውስጥ እንዲሸራሸር ያደርጋል።
2. ቆሻሻን ከሰውነት በአግባቡ እንዲያስወግድ ይረዳል።
3. ምግብ ወደ ትናንሽ የሰውነት ክፍል (ቲሹ) እንዲደርስ ያግዛል።
4. የማይፈለገውን የምግብ ዝቃጭ ከሰውነት እንዲወገድ ይረዳል።
5. የሰውነት ሙቀትና ቅዝቃዜን ያስተካክላል።



ስለሆነም ውሃ ከላይ የተጠቀሱትን ሁኔታዎች በሚገባ ከማከናወን በስተቀር ሊያወፍርና ሰውነት ሊጨምር አይችልም። ስለሆነም አንድ ሰው በቀን ከ3-10 ብርጭቆ ወይም 1 ½ - 2 ሊትር ውሃ ማግኘት አለበት። (ከሌሎች ከሚጠቀሙባቸው ፈሳሽ ነገሮች ውጪ)

ውሃ የሚገኝባቸው የሰውነት ክፍሎች

- በደም ውስጥ
- ሃሞትና የቆሻሻ ፈሳሽ
- በሆድ ዕቃ ፈሳሽ

- በምራቅ ውስጥ
- ሕዋሳት ውስጥና አካባቢያቸው

ሰውነት ውሃ ከየት ያገኛል?

- (ሀ) ከምንመገበው ምግብ
- (ለ) ከምንጠጣው ማንኛውም ፈሳሽ
- (ሐ) በሰውነት ውስጥ ተፈጭተው ከሚቃጠሉ ምግቦች

ውሃ ከሰውነት እንዴት ይወገዳል?

- ☆ በሽንት
- ☆ በሰገራ
- ☆ በላብ
- ☆ በትንፋሽ ወዘተ..



#### 4. ንጹህ ምግብና አመጋገብ (Food hygiene and consumption)

##### 4.1. ንጹህ ምግብ (Food hygiene)

ማንኛውም ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ምግብ ሁሉ ባለበት ጥሩ ሁኔታ ላይ ሆኖ ሊበላ የሚችለው በተወሰነ በአጭር ሰዓት (ጊዜ) ውስጥ ብቻ ነው። ደረጃና ንጹህናውን ጠብቆ በጥራት ያልተያዘ ምርትና ምግብ ጠቀሜታውና ተፈላጊነቱ ዝቅተኛ ነው። ስለሆነም እያንዳንዱ ልንጠቀምበት የምንችለው ምግብ ከምርት ጀምሮ ገበያ እስከ ዋለበትና በተጠቃሚው እጅ እስከደርሰ ድረስ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ የግድ ይላል።

ይህንንም ስንል ማንኛውም የእህል ዘር ፣ የጥራጥሬ ዘር ፣ የአትክልትና የፍራፍሬ ምግቦች ከተለያዩ ጀርሞች ቆርጣሚና በራሪ ነፍሳት ተጠብቆ የተመረተና ምግብነቱም በንጹህና የተያዘ ሆኖ ጥቅም ላይ የሚውል ሁሉ ንጹህ ምግብ ይባላል።

ስለሆነም የሕይወት መሰረት ምግብ እንደመሆኑ መጠን ለጤና ጠንቅ ሊሆን የሚችል የምግብ አያያዝና አጠቃቀም ለአንድ ሕብረተሰብ ዕድገትና ጤና መሰናክል ሊሆን ይችላል።

##### ንጹህ ምግብ (Food Hygiene) በቅድመ መደበኛ ት/ቤቶች ምን ይመስላል?

ንጹህ ምግብ ስንል ከመሰረቱ የምግብን አሰራር ፣ አቀማመጥ፣ የምንጠቀምበት ሰዓት (ጊዜ) የመጠቀሚያ እቃዎች ወዘተ በጥራትና በንጹህና መያዣቸውን ከወላጆች ጋር የስራ ቅንጅት በመፍጠር መከታተል ይኖርብናል። ይህንንም ማስተማር ነገ አገር ገንቢና ተረካቢ ሕፃናትን ከማሳደግ ጎን ትልቅ አስተዋጽዖ እንዳለው ካለመዘንጋትም ጭምር ነው።

##### 4.2. የቅድመ ወሊድ እንክብካቤና አመጋገብ (The Pre-natal care)

ትክክለኛ አመጋገብ የእድገትና የጤንነት መሰረት ነው። ማንኛውም ሰው ንጹህናው የተጠበቀና የተመጣጠነ ምግብ ያስፈልገዋል።

ስለሆነም የአንድን ጨቅላ ሕፃን እድገትና ጥበቃ የሚጀምረው ገና በእናቱ ማህፀን እያለ መሆኑን ሳንዘነጋ ለነፍስ ጡር እናቶች የምናደርገው የምግብና የጤና ክትትል በአጠቃላይ በማህጸን ውስጥ ላለ ጽንሰም ጭምር መሆኑን ማወቅ ያስፈልገናል።

ሆኖም ግን በእርግዝና ወራት (በእናቱ ማህፀን) እያለ በተለያዩ ሁኔታዎች ጉዳት ያጋጠመው ጽንሰ በርካታ ችግሮች ሊታዩበት ይችላሉ።



ለምሳሌ :-

ሀ. ያለ ጊዜ መወለድን (Premature Delivery)

ለ. በክብደትና በቁመት የጫጫ (ያነሰ) መሆን (Under weight)

ሐ. በአእምሮ መጎልመስ ዝቅተኛ መሆን (Mental Retardation) ስለሆነም አንዲት ነፍሰጡር እናት በእርግዝናዋ ወቅት አስፈላጊ የሆነ የምግብ ይዘት ሊኖራት ይገባል።

### 4.3. የሚያጠቡ እናቶች አመጋገብ (Food for Lactating Mother)

ለሕፃናት የመጀመሪያ ምግብ የእናት ጡት ወተት መሆኑ ግልጽ ነው። ምክንያቱም የእናት ጡት ወተት ለእነዚህ ሕፃናት የሚያስፈልገውን ማንኛውንም አይነት ንጥረ ምግቦች በውስጡ አካትቶ ስለሚይዝ ነው።

ስለሆነም አንድ የምታጠባ እናት ከሌሎች ከተለያዩ የማህበረሰብ ሰዎች ይልቅ የበለጠውን ወይም 65% በላይ የተመጣጠነ ምግቦችን መጠቀም እንዳለበት ሳይንስ ግልጽ አድርጎታል። ይህም ሊሆን የቻለበት ምክንያት፡-

- (ሀ). እናቶች ከራሳቸው ጤናና አቅም ጋር ሕፃኑን መመገብ እንዲችሉ ለማድረግ፤
- (ለ). ሕፃናት በቂ የእናት ጡት ወተት አግኝተው የተለያዩ በሽታዎችን መቋቋም እንዲችሉ ለማድረግ
- (ሐ). እናቶች ሕፃናትን በማጥባታቸው የተነሳ ያላቸውን ቅርርብ ፍቅር (Love of Affection) የበለጠ ለማጎልበት ሲባል ጭምር ነው።

### 4.4. ሕፃናትና የምግብ እጥረት

የምግብ አለመመጣጠንና በአጠቃላይ የንጥረ ምግቦች አለመሟላት በሕፃናት ላይ ለተለያዩ በሽታዎች መንስኤ ሊሆን እንደሚችል ጥናቶች ያረጋግጣሉ። ለምሳሌ በምግብ እጥረት ምክንያት ከሚከሰቱ በሽታዎች ውስጥ በገንቢ ንጥረ ምግብ (የፕሮቲን እጥረት) ሳቢያ የሚመጣውና ሕፃናትን የሚጎዳ የሕፃን በሽታ ኳሻርኮር አንዱ ነው።





4.4.1. የኪዋሊኒኒር በሽታና ምልክቶች

- የሕፃኑ ቆዳ መላላጥና መቁሰል
- የፀጉር መቅላትና መነቃቃል
- ሕፃኑ መነጫነጭና ሁሉጊዜ መታቀፍን መምረጥ። ሆኖም ግን በሽታው ገና የጀመረው ከሆነ በፕሮቲን ይዘታቸው ከፍተኛ የሆኑ ምግቦችን ቀስ በቀን በመመገብ ችግሮችን ማቃለልና ማዳን ይቻላል።

4.4.2. የማርስመስ በሽታና ምልክቶች

ማራስመስ :- ይህ የሕፃናት በሽታ በአጠቃላይ የረሃብ በሽታ (Mal-Nutrition) በመባል ይታወቃል።

ይኸውም ሶስቱን የንጥረ ምግብ ክፍሎች ማለትም

- ❖ ገንቢና ጠጋኝ ንጥረ ምግቦች
- ❖ በሽታ ተከላካይ ንጥረ ምግቦች
- ❖ ሃይልና ሙቀት ሰጪ ንጥረ ምግቦች በበቂ ሁኔታ ካለማግኘት የሚመጣ በሽታ ነው።

በማራስመስ የተጠቃ ህፃን የሚያሳያቸው ምልክቶች

- የቆዳ መሽብሽብና አጥንትና ቆዳ ብቻ መቅረት
- የሕፃን ፊት መምሰል ቀርቶ በጣም የተጎሳቆለ ሽማግሌ መምሰል
- መፍዘዝና መድከም ይሆናሉ ።

ሆኖም ግን ሕፃኑን ለማዳን ከላይ የተጠቀሱትን የንጥረ ምግብ ክፍሎች በማፈራረቅና የሚገኘውን ምግብ በፈሳሽ መልክ በማዘጋጀት ትንሽ በትንሹ መመገብና ሕፃኑን ማዳን ይቻላል።

4.5. ጡት የማስጣል ጊዜና ተጨማሪ ምግብ (Weaning Foods)

የሕፃናት የመጀመሪያው ምግብ የእናት ጡት ወተት እንደሆነ በስፋት አውቀናል። ስለሆነም ሕፃናት የእናታቸውን ጡት ጠብተው ማደግ ያለባቸው ከተለያዩ ጠቀሜታዎች በመነሳት ነው።



ይኸውም :-

- (ሀ). ሕፃናትን ከተለያዩ በሽታዎች ለመከላከል እንዲቻል ለማድረግ፤
- (ለ). ሕፃናት ታመው ለመዳን የሚያስችላቸውን የመከላከያ ሃይል ብቃት (Anti bodies) በውስጣቸው ለማጎልበት፤
- (ሐ). ሕፃናት የእናታቸውን ጡት ጠብተው በማደጋቸው የተነሳ በሁለቱም መካከል የሚፈጠረውን ከፍተኛ ፍቅር (Love of Affection) ለመመስረትና ወዘተ ጥቂቶቹ ይሆናሉ።

ሕፃናት ያለምንም ተጨማሪ ምግብ የእናት ጡት ወተትን ከ 4-6 ወራት ድረስ ማግኘት አለባቸው። ከእነዚህ ወራት በኋላ ግን ለሕፃናት በተመቸ መልኩ ተጨማሪ ወይም አጋዥ ምግቦችን (Weaning Foods) መጀመር ሲኖርባቸው በተጓዳኝ ደግሞ እነዚህ ሕፃናት ቢቻል በእግራቸው መሄድ እስኪጀምሩ ድረስም 1 ½ - 2 አመት ድረስ የእናት ጡት ወተትን ቢጠቀሙ ይመረጣል። ይህንንም ስንል ሕፃናት የእናትን ጡት ወተት ጠብተው የማያድጉበት ወቅትም እንዳለ ሳንዘነጋ ነው። በተለያዩ ምክንያቶች የተነሳ ሕፃን ጡት ላይጠቀም ይችላል። ከነዚህም ምክንያቶች መካከል፡-

- ✓ እናት የጡት በሽታ ቢኖራት
- ✓ በአጋጣሚ በሞት ምክንያት የተለዩ ጠት-ሆንና
- ✓ ምንም የወተት ምርት የሌላት ቢሆንና ወዘተ ናቸው።

4.6. በአመጋገብ ላይ ያሉ ጎጂ ባህላዊ እምነቶች

በአገራችን በተለይም በሕፃናት ላይ ተዘውትረው የሚታዩ ጎጂ ባህላዊ የአመጋገብ እምነቶች አሉ። ለምሳሌ ፤-

- (ሀ). ሕፃኑ ገና እንደተወለደ ጥሬ ቅቤ ማዋጥ (ይህ የሕፃኑን የሆድ ዕቃ ቀውስ ያስከትላል).
- (ለ). ጠጣርና ሊታኘኩ የማይችሉ ጥሬ ምግቦችን ይኸውም ከእድሜያቸው ጋር ያልተገናዘበ አበላል ማስለመድ
- (ሐ). ሕፃናት ያለ ዕድሜያቸው የአዋቂዎችን ፆም ማጸም



(መ). የአብሽ ውሃን ቀቅሎ ማጠጣትና በተጨማሪም ከዚህ ጋር ተያይዞ ምግብን መመገብ እስከሚያስቸግራቸው ድረስ

ሀ. ግግን ማስፈንቀል

ለ. እንጥልን ማስቆረጥ ወዘተ ... እነዚህ በተራ ፊደል ሀ እና ለ የተቀመጡት ነጥቦች በከፍተኛ ደረጃ ሕፃናትን የሚጎዱና የፈለጉትን መብላት እንዳይችሉ ከማድረግም በላይ ሕፃናት ብግብ እየፈለጉና እያማራቸው ግን ጡት ለመሰብሰብና አኝኮ ለመዋጥ አቅም ስለሚያንሳቸው እየራባቸው መበሳጨትን ይመርጣሉ።

ስለሆነም እነዚህን ኃላ ቀር ጎጂና ባህላዊ አመጋገቦችና እምነቶችን በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ሕፃናትን የሚጎዱ መሆናቸውን ተገንዝበን ትኩረት መስጠት እንዲሁም በጎጂ ባህል ላይ ያሉትን የአመጋገብ ችግሮች ማሳወቅና ማስተማር ይጠበቅብናል።

4.7. ምግብን ለረዥም ጊዜ ሳይበላሹ ማቆየትና መጠበቅ (Methods of Food Preservations)

ፕሪዘርቪሽን (Preservation): ምንድን ነው? ይህም ማለት ምግቦች በተለያዩ ሂደት (Different Process) ሳይበላሹ ለረዥም ጊዜ ማቆየት ማለት ነው።

- አላማ :- ሀ. ከብክነት ነፃ የሆነ ምርትን በቀላሉ ለማምረት
- ለ. የአገሪቱን የውጪ ምንዛሬን ለማሳደግ እንዲቻል
- ሐ. በችግር ጊዜ አውጥቶ ለመጠቀም
- መ. በቀላሉ ሊበላሹ የሚችሉ ምግቦችን ለማቆየት

በሞቃት አየር ንብረት አካባቢ በግምት ከ5-10% የሚሆነው አጠቃላይ ከተከማቸው 25% የእህልና የጥራጥሬ አይነት በአመት 130 ሚሊዮን ሕዝብን ሊመግብ ይችላል ተብሎ የሚታሰበው እህል በተለያዩ በራሪና ቆርጣሚ ነፍሳት ይወድማሉ። ስለሆነም የተለያዩ ምግቦች ማለትም የበሰሉ ምግቦች፣ የእንስሳት ውጤቶች፣ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች እና የተለያዩ እህሎችንና ጥራጥሬዎችን በተሻሻለ ዘዴና በቀላሉ ሊበላሹና ሊበክሉ በማይችሉበት ሁኔታዎች ማቆየትና መጠቀም አስፈላጊ ሆኖ እናገኘዋለን።



**ማከማቸት (Storage) ስንል ምን ማለታችን ነው?**

ማከማቸት ስንል የምናስቀምጣቸው የተለያዩ ደረቅ እህሎችና ጥራጥሬዎች እንዳለ ያለምንም ሂደት (Without Processing ) ሲቀመጥ ማለት ነው። ይኸውም በነተራ (በመጋዘን) ያሉ እህሎች ለገበያ የተዘጋጁ ሲሆኑ ማለት ነው። ከዚህም ጋር ተያይዞ

በምግብ ሳይንስና ስነ-ምግብ ዙሪያ የተለያዩ አይነት ምግቦችን የማቆያ ዘዴዎች አሉ። ከነዚህም ውስጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

**4.7.1. ማሽግ (Canning method)**

በቤት ውስጥ የሚታሸጉ ምግቦች (Home made canning) ለምሳሌ :- እንደ ደረቅ እንጆራ ቋንጣ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርትና ወዘተ...

በፋብሪካ የሚታሸጉ ምግቦች (Industrial Canning) ለምሳሌ :- የታሸገ ቲማቲም ድልሆች ፣ የአሳ ቱና ወዘተ ...

**4.7.2. በፀሃይ ማድረቅ (Drying method)**

ምግቦች በቀላሉ በፀሀይ ብርሃን በማድረቅና በተፈለጉ ሰዓትም አገልግሎት ላይ ማዋል እንደሚቻል ነው።

ለምሳሌ :- የተለያዩ እህሎች፣ ቅመማ ቅመሞች፣ ወዘተ በፀሀይ ሃይል በማድረቅ ከብክነት ነፃ ልናደርጋቸው እንችላለን።

**4.7.3. በጭስ ማድረቅ (Smoking method)**

በጭስ ምግቦችን ማድረቅ አንዱ ባህላዊና ጠቃሚ ምግቦች እንዳይበላሹ የማቆያ ዘዴ አድርገን እንወስዳቸዋለን። እነዚህ ዘዴዎችን በመጠቀም የምግብ ብክለትንና ብክነትን መቀነስን የኢኮኖሚ ውድቀትን ማስወገድ ይችላል። ለምሳሌ ለዘር የሚቆዩ እንደ የበቆሎ እሸትና ነጭ ሽንኩርትን ያጠቃልላል።



5. በሽታ (diseases)

በሽታ ስንል የተለያዩ የአካል ክፍሎች ወይም ሴሎች በሰውነት ውስጥ ተግባራቸውን ያለ ምንም ችግር እንዲያከናውኑ የማያደርግ በአጠቃላይ የአካል ፣ የአእምሮና ፣ የማህበራዊ ኑሮና የስነ ልቡና መታወክን የሚያስከትል ነገር ሁሉ በሽታ ተብሎ ይጠራል።

5.1. የበሽታ መነሻ ምክንያቶች (Causes of Disease)

የበሽታ መነሻ ምክንያቶች የተለያዩ እንደመሆናቸው መጠን ጉዳታቸው በዚያው ልክ የሰፊ ይሆናል። ለምሳሌ፡-

1. መርዛማ የሆኑ ኬሚካሎች :- ይህ ማለት ሰውነትን የሚያስቆጡ (አላርጂክ) የሚፈጥሩ ነገሮች ፣ ምግቦች ፣ ጊዜው ያለፈባቸው መድሃኒቶች ፣ በሰውነታችን ውስጥ የሚገቡ መርፌዎችና ወዘተ...
2. ፊዚካል የአካል ጉዳቶች :- ለምሳሌ :- በእሳት መቃጠል ፣ በስለታም ነገር መጎዳት ፣ ከከፍታ ቦታ ላይ መውደቅ ፣ በዱላ መደብደብ እና ሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ሁሉ የጤና መታወክን ያስከትላሉ።
3. የንጥረ ምግብ ማነስና መብዛት :- ምግቦች ተመጣጥነው ጥቅም ላይ የሚውሉ መሆን አለባቸው። ከመጠን ያነሰና የበዛ ንጥረ ምግብ ለጤና ችግር ተጠቃሽ ናቸው።
4. በተለያዩ ባክቴሪያዎች የተነሳ :- ለምሳሌ:- እንደ ሳንባ ነቀርሳ (T.B) ፣ ተስቦ፣ የእብድ ውሻ በሽታ (ቫይረስ) ፣ ፖሊዮና ወዘተ.... ሁሉ ለበሽታ መንስኤ ምክንያቶች ናቸው።

5.2. የተለመዱ የሕፃናት በሽታዎች (Common Child Hood Disease)

ሕፃናት ካላቸው የበሽታ መከላከል አቅምና ሃይል ማነስ የተነሳ በሽታን መቋቋም የማይችሉበት ደረጃ ሊደርሱ የሚችሉበት አጋጣሚዎች አሉ። ለምሳሌ :- የተለያዩ የህፃናት በሽታዎች የምንላቸው፣ ትክትክ ፣ ጉንፋን ፣ ቶንሲል ፣ ትኩሳት ፣ ተቅማጥ ፣ ድርቀት ወዘተ... ሁሉ ሕፃናትን የሚያጠቁ በሽታዎች ናቸው።

ይህም ሲባል ሕፃናት ከሚውሉበትና ከሚያድጉበት አካባቢ አንፃር ሲታይ ጤናቸው ሊታወክ ይችላል። ስለሆነም የሕፃናትን ጤና በአግባቡ መጠበቅ፣ ሕክምናን መከታተል፣ የሚመገቧቸውን ምግቦች ከዕድሜያቸው አንፃር በመጠንና በአይነት መመደብ፣ የሕፃናትን ክትባት በወቅቱ መስጠት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።



5.3. የተለያዩ የሕፃናት ክትባቶች (Vaccination)

የሕፃናትን ጤና በአግባቡ ለመንከባከብ ሲባል የተለያዩ የሕፃናት ክትባቶችን በሰዓቱ ማስከተብ አስፈላጊ ሆኖ እናገኛቸዋለን። ለምሳሌ ፖሊዮ፣ መንጋጋ ቆልፍ ፣ ኩፍኝ ሌሎችም ይሆናሉ። የእነዚህን ክትባቶች አጠቃቀም ከሠንጠረዥ እንመልከት።

ተ.ቁ	የክትባቱ አይነት	ክትባ የሚጀመርበት ጊዜ	ክትባቱ በስንት ጊዜ ይሰጣል	የክትባቱ መጠን	የጊዜ ርቀት	የአሰጣጡ ዘዴ
1	ሳንባ ነቀርሳ	ሕፃኑ እንደተወለደ	1 ጊዜ	0.5 ሲ.ሲ	-	በክንድ በቆዳ ስር
2	ዘጊ አናዳና ትክትክ ፤ መንጋጋ ቆልፍ	በ2ኛ ወሩ	3 ጊዜ	0.5 ሲ.ሲ	5-12 ሳምንት	ታፋላይ በመርፌ
3	የልጅነት ልምሻ የሽባ በሽታ	በ2ኛ ወሩ	3 ጊዜ	3-4 ጠብታ	8-12 ሳምንት	በአፍ ጠብታ
4	ኩፍኝ	በ9ኛ ወሩ	1 ጊዜ	0.5 ሲ.ሲ	-	በክንድ በመርፌ
5	የመንጋጋ ቆልፍ ለእናቶች	ከ2ኛ - 4ኛ የእርግዝና ወቅት ጀምሮ	2 ጊዜ	0.5 ሲ.ሲ	4-6 ሳምንት	ታፋላይ በጡንቻ ስር በመርፌ

5.4. ኤች አይ ቪ ኤድስና የአባላዘር በሽታዎች

5.4.1. የኤች አይ ቪ ኤድስ ምንነት

ኤች አይቪ የሰውነታችንን ተፈጥሮአዊ በሽታን የመከላከል አቅም በመሳጣት በተለያዩ በሽታዎች በቀላሉ እንድንጠቃና ወደ ኤድስ ደረጃ የሚደርስ በተራ ማጉለያ መነፅር የሚታይ አጅግ በጣም ትንሽ የሆነ ጀርም (ቫይረስ) ነው። ቫይረሶች እንደ ጉንፋን ፣ ኩፍኝ ፣ ጉድፍ ፣ የልጅነት ልምሻና የዕብድ ውሻ በሽታ ለመሳሰሉት ልዩ ልዩ በሽታዎች ያጋልጣሉ ሆኖም እነዚህ ሌሎች የቫይረስ ዝርያዎች በቀላሉ አንድ ክትባት በመከተብ ካልሆነም በበሽታው ስንያዝ እንኳ በቀላሉ





የምንታከማቸውና የሚደኑ ናቸው። የኤች/አይ/ቪ ቫይረስ ከሌሎቹ የሚለየው እስሁን ምንም አይነት ክትባትም ሆነ ፈዋሽ መድሃኒት ሊገኝለት አለመቻሉ ነው። በኤች አይቪ ቫይረስ ለመያዝና በኃላም ኤድስ ብለን ወደምንጠራው ደረጃ ለመድስ ከእነዚህ ቫይረሶች ጥቂቶቹ ብቻ ወደ ሰውነታችን መግባታቸው በቂ ነው።

ኤድስ ከኤች አይቪ ጋር የሚኖር ሰው ህይወት ወደ ማብቅያው አካባቢ የሚከሰቱ የበሽታ ፍንጮችና ምልክቶች ጥርቅም ነው። እስከዚህ ደረጃ እስከ ሚደርስ ድረስ ግለሰቡ የኤች አይቪ ቫይረስ ተሸካሚ ነው። በሽታው እየበረታ በሄደ ቁጥር ግለሰቡ የአልጋ ቁራኛ እየሆነ ይመጣል። በዚህን ጊዜ ኤድስ ህመምተኛ ይባላል። ሰውዬው ኤድስ ደረጃ ደርሶ የሚቆይበት ጊዜ አጭር ነው። የፀረ - ኤች አይቪ መድሃኒት ካልተጠቀመ በስተቀር መቆየት የሚችለው ከአንድ አመት ላነሰ ጊዜ ብቻ ነው።

5.4.2. መተላለፊያ መንገዶች (Mode of transmission)

ቁጥሩ እጅግ ብዙ የሆነ የኤች አይቪ ቫይረስ በሽታው ባለበት ሰው የሰውነት ፈሳሽ ውስጥ ይገኛል። ከዚህም የተነሳ

- (1). ኤች አይቪ በዋነኛነት በግብረ ስጋ ግንኙነት ይተላለፋል
- (2). ከእናት ወደ ልጅ ።

- ☆ ከመወለድ በፊት (በማህፀን ውስጥ) በእርግዝና ጊዜ
- ☆ በውለድ ሂደት ጊዜ
- ☆ በጡት ማጥባት ጊዜ ሊተላለፍ ይችላል

- (3). ኤች አይቪ ኤድስ ያለበትን ደም በመውሰድም ወቅት ሊተላለፍ ይችላል
- (4). ስለታም ነገሮችን በጋራ መጠቀም ቫይረሱን ወደ ሌላ ሰው የሚያዛምቱት ፈሳሾች ደም ፣ የወንድ ዘር ፈሳሽ (በግብረ ስጋ ግንኙነት ጊዜ ከወንዱ ብልት የሚወጣ) የሴቲቱ ፈሳሽ) በሴቷ ብልት ውስጥ ያለው ርጥበት) ናቸው። ዕንባ ፣ ምራቅ ፣ ውሃ ሽንት እና ሌሎች የሰውነት ፈሳሾች እጅግ በተወሰነ መጠን ቫይረሱ በውስጣቸው ሊኖር ቢችልም በሽታውን ወደ ሌላ ሰው ለማስተላለፍ ያላቸው ዕድል አነስተኛ ነው።



5.4.3. መከላከያ ዘዴዎች

1. የግብረ ስጋ ግንኙን በጋብቻ ውስጥ ብቻ መፈጸም፤
2. ቫይረሱ ያለበት ደም ለሌላው እንዳይሰጥ ማድረግ ይህም ለሌላው ከማስተላለፉ በፊት ምርመራ ማካሄድ
3. የግል የመጠቀሚያ እቃዎችን የጋራ አለማድረግ

5.4.4. የአባላዘር በሽታዎች (Venereal Disease)

ይህ በአብዛኛው በሽታው ካለበት ሰው ጋር በሚደረግ ንኪኪና የግብረ ስጋ ግንኙነት ወደ ጤነኛ ሰው ሊተላለፍ ይችላል። ይህ በሽታ በሴቶች ላይ ተደብቆ ሳይታወቅ ሊቆይ ሲችል በወንዶች ላይ ግን በአንድ ሳምንት ልዩነት ሊታወቅ ይችላል።

በሀገራችን ካሉት ከሃያ (20) ከሚበልጡ የአባላዘር በሽታዎች ውስጥ ጎልተው ከሚታዩት ውስጥ ለምሳሌ ጨብጥ ፣ ቂጥኝ ፣ ክርክር ፣ ባምቡሌ ዋና ዋናዎቹ ሆነው ይገኛሉ። ይሁንና ግን እነዚህን የአባላዘር በሽታዎች በወቅቱና አስፈላጊ የሆነውን ሕክምና ከተደረገ (ሳይባባስ) ለመዳን ይቻላል። የመተላለፊያ መንገዱ ሀ/ ነፃ (ልቅ) የግብረ ስጋ ግንኙነት ለ/ የአካል ንክኪ /Body Contact/ ነው።





### ክፍል ሁለት

## 2. የህፃናት ጤና አጠባበቅ

### 2.1. ቅድመ ወሊድ

ጽንሰ ሊዕኒስ የሚቻለው በወር አበባ ዑደት አጋማሽ ቀን ላይ የሴቷ እንቁላል አድጎና በስሎ (Matured or egg maturation) ከእንቁላል ከረጢት (ovary sack) ወጥቶ በማህጸን ቧንቧ (Fallopian tube) አድርጎ ሲጓዝ በሚያጋጥመው የወንድ የዘር ፍሬ (Sperm) ሰብሮ ሲገባ የወንድ የዘር ፍሬና የሴት እንቁላል ተወሃደ እንላለን። በተቃራኒው ደግሞ ፅንሰ ማቋረጥ ማለት ፅንሱ ራሱን ችሎ ከእናትየው ማህፀን መኖር ከሚችልበትና መወለድ ከሚገባው ጊዜ አስቀድሞ ከ28 ሳምንታት በፊት የእርግዝና ሂደትን መግታት /ማቋረጥ/ ማለት ነው።

ፅንሰ ማቋረጥ በሀገራችን ካሉት ዋና ዋና የእናቶች ሞት መንስኤዎች መካከል አንዱ ነው። ለምሳሌ በሆስፒታል ውስጥ ከሚሞቱት ኢትዮጵያውያን ሴቶች መካከል ከማንኛውም የእናት ሞት ምክንያቶች ይልቅ አብዛኛውን ድርሻ የያዘው ሕገወጥ የፅንሰ ማቋረጥ ሆኖ ተዘግቧል። የጤና ባለሙያ በሆኑና ባልሆኑ ለምሳሌ እንደ ጎረቤት ፣ ጓደኛ ፣ የባህል መድኃኒት አዋቂዎች አማካኝነት ሕገወጥ የፅንሰ ማቋረጥ አድርገው ሆስፒታል ከሚመጡት እናቶች 10% ያህሉ እንደሚሞቱ ዘገባው ጨምሮ ጠቁሟል። የተለያዩ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ሕገ - ወጥ ፅንሰን ከሚያካሂዱ 1000 ሴቶች መካከል 209 ያህሉ እንደሚሞቱ ያሳያሉ። ከእነዚህም አብዛኞቹ ከ16-20 አመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ወጣት ሴቶች ናቸው።

ሁለት አይነት የፅንሰ ማቋረጥ ዓይነቶች ያሉ ሲሆን እነዚህም፡-



- ሆን ተብሎ ወይም በሰው አማካይነት የሚካሄድ ሕገ ወጥ የፅንሰ ማቋረጥ ( Induced abortion)
- በተለያዩ ምክንያቶች ፅንሱ በራሱ ጊዜ ሲቋረጥ ወይም ሳይፈለግ የሚቋረጥ የፅንሰ ማቋረጥ (Spontaneous abortion) ናቸው።

ሳይታሰብ የሚካሄድ የፅንሰ ማቋረጥ በተለያዩ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል። ከነዚህም ምክንያቶችም ዋና ዋናዎቹ የፅንሰ ማቋረጥ ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው።



- ✧ አንዲት ሴት በተፈጥሮ ማህፀኗ ለሁለትና ከሁለት በላይ የተከፈለና ከአማካይ መጠኑ ትንሽ ወይም ትልቅ ሲሆን
- ✧ የተፈጥሮ መከላከያ ችግር ወይም የሾተላይ ችግር (RH Incompatibility)
- ✧ በማህፀን ላይ በሚደርስ አደጋ (Injury):: ለምሳሌ መደብደብ፣ መውደቅ እና ያልታዘዙ መድኃኒቶች መውሰድ ይጠቀሳሉ።

2.2. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ የአካል ለውጦች

- ✧ የወር አበባ በመምጫው ወቅት መቅረት
- ✧ የጡት ጫፍ ዙሪያ መጥቆር፣ መጠንከር፣ ማደግና ሲጨመቁም ውሃማ ፈሳሽ መታየት
- ✧ ጧት ጧት ማቅለሽለሽ (morning sickness)
- ✧ የማሕጸን መጠንከርና ማደግ (ይህም ከጽንሱ እድገት ጋር የሚመጣጠን ይሆናል)

2.3. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ የአስተሳሰብ ለውጦች

- ✧ የእናትየዋ የፀባይ መለዋወጥ (መነጫነጭ)
- ✧ የተለያዩ የምግብ መጻዛን መጥላት
- ✧ ያልተለመዱ ነገሮችን መፈለግና ወዘተ



3. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ ቀላልና ከባድ ችግሮች

3.1. ቀላል ችግሮች፣

ለምሳሌ ቃር፣ ቀላል የራስ ምታት፣ የሆድ ቁርጠት፣ ማቅለሽለሽና ሌሎችም

3.2. ከባድ ችግሮች

- ሃይለኛ የማያቋርጥ ራስምታትና የአይን ብሻር ብሻር ማለት
- የፊት፣ የእግርና የእጅ ማበጥ
- በድንገት የአካል ክብደት መጨመርና / መቀነስ
- የጽንሱ ከ 6 ወር በኋላ ፈፅሞ አለመንቀሳቀስ
- በብልት አካባቢ ቢጫ ወይም ነጭ ፈሳሽ መታየት (ማሳከክ ያለው):: እነዚህ ሁኔታዎች ስያጋጥሙ ወደ ህክምና ቦታ በመሄድ መፍትሄ ማግኘት ያስፈልጋል።



4. በእርግዝና ወቅት መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

4.1. የግል ንፅህና መጠበቅ

እርጉዝ እናት ቆዳዋ ቆሻሻን በብዛት ስለሚያጣራ ቢቻል ዘወትር ገላዋን ለብ ባለ ውሃ መታጠብ ያስፈልጋታል።

4.2. የተመጣጠነ ምግብ :

በእርግዝና ጊዜ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ለእናትየዋና ለጽንሱ አመቺ ይሆናል። ይህ ባልተሟላበት ሁኔታ ግን እናት በወሊድ ወቅት አቅምና ጉልበት ስለማይኖራት አምጦ ለመውለድ ትቸገራለች።

4.3. በቂ እረፍትና እንቅልፍ :

አንዲት እርጉዝ እናት ቀላል እንቅስቃሴዎችን ማካሄድ ይጠበቅባታል። ይህም ከደም ዝውውር ጋር የሚዛመድ ይሆናል። ከባድ እቃ ማንሳት ፣ ዳገት መውጣት ፣ መሮጥ መሞከር ሁሉ አላስፈላጊ ነው።

4.4. ከበሽታና ከአደጋ እራሷን መከላከል

- ✓ በተላለፈ በሽታ ከተጠቁ ሰዎች መራቅ (የሣንባ ነቀርሳ)
- ✓ ክትባት በሰዓቱ መውሰድ
- ✓ የጥሬ ስጋ ፍላጎትን መግታት
- ✓ ሲጋራ አለማጨስና መጠጥ አለመውሰድ
- ✓ ከመጋጨትና ከመውደቅ እራስን መጠበቅ

5. ለመውለድ መዘጋጀት

5.1. የምጥ ምልክቶችና ስሜት (Sign of labor)

በ9ኛው ወር መጨረሻ ወቅት የላይኛው የማህጸን ክፍል ላይ መጨማደድና (ቁርጠት) በተወሰነ ሰአት ልዩነት ጽንሰ እስኪወለድ ጊዜ ድረስ የሚደረገው ግፊት ምጥ ይባላል።በተፋፋመ የምጥ ደረጃም ወቅት የሴቷ ጡንቻዎች 25 ፓወንድ ግፊት ይኖራቸዋል። ምጥ ማለት የተጸነሰው ልጅ ከነፍሰጡሯ ማህጸን ተላቆ እንዲወጣ የሚያደርግ የተፈጥሮ ሃይል ማለት ነው።



5.2. የምጥ ደረጃዎች (Stages of labor)

የምጥ ደረጃዎች በሦስት (3) ክፍሎች ይመደባሉ። እነዚህም 1ኛ ደረጃ ምጥ፣ 2ኛ ደረጃ ምጥና 3ኛ ደረጃ ምጥ ናቸው።

**1ኛ ደረጃ ምጥ.-** ማለት የማህፀን አንገት በሚገባ መስፋትና የጽንሱ ጭንቅላት መታየት ሲጀምር ያለው ደረጃ ነው።

**2ኛ ደረጃ ምጥ.-** ማለት ሕፃኑ ከመወለጃ አካል ክፍል ሙሉ ለሙሉ መውጣት (Brith of the baby) ሲጀምር ያለው ደረጃ ነው።

**3ኛ ደረጃ ምጥ.-** ማለት ሕፃኑ ከተወለደ በኋላ የእንግዶ ልጅ ሲወጣ ያለው ደረጃ ነው።  
 የእንግዶ ልጅ (Birth of placenta) ለመውጣት ከ10-45 ደቂቃ ሊፈጅ ይችላል። በዚህ የመጨረሻ ምጥ ጊዜ ወደ 350ሚሊ ደም አብሮ ሊፈስ ይችላል።

6. አዲስ ለተወለደ ሕፃን የሚደረግ ጥንቃቄ

አንድ ሕፃን ልጅ ከተወለደበት ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ (The Newnate) ልዩ እንክብካቤ ሊደረግለት ይገባል። ይህም ሲባል የእናት ጡት፣ ተገቢው የህፃን አልባሳትና ተጨማ ምግቦችን ያካትታል።

6.1. የእናት ጡት

ህጻኑ ከተወለደበት ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ እናት አግባብ ባለው ሁኔታ ልጇን ተተኪ የማይገኝለትን የእናት ጡት እንዲጠቀም ማድረግ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። አጥቢ እናት ልጇን በእግሩ መሄድ እስኪጀምር ድረስ ይኸውም 1 ½ ሁለት አመት ድረስ ብታጠባ የተሻለ ጤናማና ንቁ ሕፃን ልጅ ማፍራት ትችላለች።

6.2. የሕፃን ልብስ

ሕፃናት በይበልጥ የሚለብሱት ልብስ የጥጥ ልብሶች ቢሆኑ የተሻለ ይሆናል። ምክንያቱም የጥጥ ልብሶች (Cotton Clothes) ከሌሎች አይነት ጨርቆች ይልቅ የመመቸትና የመድላት ባህሪ ስላላቸው ነው።



### 6.3. ተጨማሪ ምግብ

ምንጊዜም ቢሆን ሕፃናት ከተወለዱ ከ4ኛ - 6ኛ ወር ጀምሮ አቅማቸውን ያማከለ ተጨማሪ ምግብ ማግኘት የእናቲቱን የአቅም ሁኔታና የሕፃኑንም ጤንነት ከማጎልበት አንፃር ልናየው የሚገባን መሆኑን መዘንጋት የለብንም።

### 7. የቤተሰብ ትርጉም ድርሻና የቤተሰብ ምጣኔ

#### 7.1. የቤተሰብ ትርጉም

ቤተሰብ ማለት በሁለት ተቃራኒ ያታወቁ አብሮ የመኖር ውሳኔ የሚመሰረትና ተመሳሳይ የቡድን ስሜት ያላቸው በጋብቻና በዝምድና የተሳሰሩ ሰዎችን አቅፎ የያዘ አነስተኛ ተቋም ነው። በአገራችን ተጨባጭ ሁኔታም በአንድ ጣሪያ ስር የሚኖሩና የሚተዳደሩ አባት፣ እናት ፣ ልጆች፣ ዘመዶች፣ የማደግ ልጆችንና ሰራተኞችን አካቶ የያዘ ስብስብ ማለት ነው።

ቤተሰብ በሕፃናት አስተዳደግ ዙሪያ ያላቸው ሚና እጅግ በጣም ከፍተኛ ነው። ይህም ሲባል ማንኛውም ቤተሰብ የሕፃናትን የስሜትና የአካል ዕድገት በመከታተል ፍላጎታቸውን ሚሟላት የግድ ይሆናል። ሕፃናትም እንደ ቤተሰብ አባልነታቸው በቤተሰቦቻቸው ላይ ሙሉና አስተማማኝ ተስፋ እንዲኖራቸው ማገዝ ተገቢ ነው። ይህም ሲባል

- በልጆችና በወላጆች መካከል ያለውን መቀራረብ
- ወላጆች ለልጆቻቸው የሚሰጡት ምላሽ
- ወላጆች ልጆች የሚገጥማቸውን ችግሮች መፍታትና ማገዝ ማለት ነው።

#### 7.2. የቤተሰብ ምጣኔ አስፈላጊነት

የእናቶችንና የሕፃናትን ጤና ለመጠበቅና ለመንከባከብ ከሚያስፈልጉ ነገሮች አንዱ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም ነው። ስለሆነም የቤተሰብ ምጣኔ ማለት ወላጆች አቅማቸው በሚፈቅደው መሰረት የሚያስፈልጓቸውን ልጆች ለመውለድ የሚያስችል

የመቆጣጠሪያ ዘዴ ማለት ነው። በዚህም መሰረት ልጆችን አራርቆ መውለድ በርካታ ጥቅሞች ሲኖሩት ከነዚህም ውስጥ ፦



- የእናቶችን የልጆችን ጤና በአግባቡ መጠበቅ
- እናቶች በእርግዝና፣ በመውለድ እንዲሁም በማሳደግ ወቅት ከነበራቸው ድካም እንዲያርፉ ለማድረግ
- ሕፃናትም በቂ ጊዜ አግኝተው ከወላጆቻቸው የሚያገኙትን እንክብካቤ እንዲያጣጥሙ ማስቻል ወዘተ...ይገኙበታል።

አቅምን ያላገናዘበና የቤተሰብ ምጣኔን በማይጠቀሙ ወላጆች ላይ የሚታይ ጫና



አቅምን ያላገናዘበ ቤተሰብ መግለጫ

7.3. የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች (Birth control system or family planning) የተለያዩ አይነት የቤተሰብ ምጣኔዎች አሉ። እነዚህም በሁለት ዋና ዋና አይነቶች ይከፈላሉ።

- የተፈጥሮ የወሊድ መቆጣጠሪያ አይነቶች
- ሰው ስራሽ የወሊድ መቆጣጠሪያ አይነቶች

7.3.1. የተፈጥሮ የወሊድ መቆጣጠሪያ አይነቶች

7.3.1.1. ጡት ማጥባት (Breast feeding)

ለሕፃናት ጡትን ማጥባት ከሚሰጠው የተሟላ ምግብ ፣ ጤንነትና የእናት ፍቅር ሌላም በተጨማሪ እርግዝናን ለማዘግየት (ለመከላከል) ይረዳል። ይኸውም የሚያጠቡ እናቶች ሰዓት ሳይለዩ ቀንና ሌሊት አዘውትረው የሚያጠቡ ከሆነ ከጡት ወደ አንጎል በሚተላለፉ መልዕክት አማካኝነት የሴቷ የፕሮላክቲን ፈሳሽ ቅመም በጡት ማፍለቅ ስራ ላይ ስለሚጠመዱ የእንቁላል ማምረት ስራ እንዲቋረጥ ያደርጋሉ። ሆኖም በዚህ መልኩ ሳይሆን ለተወሰነ ሰዓት ብቻ በሚያጠቡ እናቶች ላይ ግን ፈሳሽ ቅመሞቹ የሚፈለገውን የወተት ምርት ያህል ካመነጩ በኋላ እረፍት ስለሚያገኙና ወደ እንቁላል ማምራት ስራ ስለሚያዘነብሉ እንቁላል ከከፈጡቷ





እንድትወጣ ይሆናል። በዚህ ክፍተትም እርግዝና ሊከሰት ይችላል። በመሆኑም ይህ ዘዴ ብቻ እርግዝናን መከላከል ሙሉ በሙሉ አስተማማኝ አለመሆኑን መገንዘብ ነው

7.3.1.2. ቀን በመቁጠር (Calendar Method)

ሌላው የተፈጥሮ የወሊድ መከላከያ ዘዴ ሲሆን እርግዝናን ለማዘግደት የሴቷን የወር አበባ አመጣጥ (ኡደትን) በማጥናት መከላከል ነው። ይኸውም

- ከ6-12 ወራት የወር አበባ አመጣጥ ወቅቱን በአግባቡ ለይቶ በመመዘገብ
- በምዘገባው መሰረት ስሌቱን መስራት
- በስሌቱ መሰረት በእንቁላል መውጫ አካባቢ ውስጣዊ ግንኙነት አለመፈጸም

7.3.1.3. የሰውነት ሙቀትን መቆጣጠር (Temperature method)

ሴቶች የሰውነት ሙቀታቸውን በመቆጣጠር በተለይም በወር አበባ መምጫ ሳምንትም ሆነ ከዚያ በፊት ጠዋት ጠዋት ከአልጋ ሳይነሱ እዛው ባሉበት ሁኔታ ሙቀታቸውን በሙቀት መለኪያ በመለካት እንቁላል ከእንቁላል ከረጢት ለመውጣት መዘጋጀቷን እና አለመዘጋጀቷን መቆጣጠር ይችላሉ። ይሁንና እነዚህ የተፈጥሮ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች በመተጋገዝ መጠቀም የተሻለ ውጤት ያስገኛል።

7.3.2. ሰው ሰራሽ የወሊድ መቆጣጠሪያ አይነቶች

7.3.2.1. ሉፕ (lucd)

- ✚ ከጠራ ፕላስቲክና ከማይዘግ መዳብ ጥራቱን በጠበቀ ሁኔታ የተሰራ ነው
- ✚ የተለያዩ ቅርጾችና መጠኖች አሉት (T,S V shape ወዘተ)
- ✚ በማህጸን ግድግዳ አካባቢ በመቀመጥ ከወሊድ የዘር ፍሬ እንዳይገናኙ መከላከል ነው።
- ✚ አንዴ በባለሙያው ከተደረገ ለብዙ ጊዜ ማገልገል ይችላል።

7.3.2.2. ኮንዶም (Condom)

- በወሲብ ግንኙነት ወቅት ከወንድ ብልት ሊጠልቅ የሚችል ከስሱ ፕላስቲክ የተሰራ ነው
- ለከፍተኛ ሙቀትና ብርሃን ያልተጋለጠ መሆን አለበት



- አንድ ኮንዶም ለአንድ ጊዜ ብቻ መጠቀም
- ያልተፈለገ እርግዝናንና የተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች ብሎም HIV ቫይረስን ለመከላከል ያገለግላል

7.3.2.3. ዲያፍራምካፕ

- ✧ ከለስላሳ ፕላስቲክ የተሰራና ክብ ጉድጓድ ያለ ቅርጽ ያለው ሌላው የቤተሰብ የምጣኔ ዘዴ ነው።
- ✧ የተለያዩ ቅርጾችና መጠኖች አሉት።
- ✧ የማህጸን አንገትን (Cervix) በመዘጋት ወይም በመሸፈን የወንድ ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳይገባ በመከላከል ይረዳል።

7.3.2.4. በመርፌ የሚሰጥ መከላከያ (ኮንዶም)

- ይህ ከፕሮጀስቲቮን ሆርሞን ወይም ፈሳሽ ቅመም ተመሳሳሎ ይዘጋጃል። ይህም የማህጸን አካባቢ ለጽንሱ ምቹ እንዳይሆን ያደርጋል።
- ጽንሰ በአጋጣሚ ቢፈጠር እንኳ በማህጸን ግድግዳ ላይ እንዳይቀመጥ ይከላከላል።
- ከ 1-3 ወር ጊዜ እርግዝናን መከላከል ይችላል።
- የእናት ጡት ወተት ላይ ችግር አይፈጥርም።
- ተከታታይ የህክምና ምርመራ ማድረግ ይጠበቃል።

7.3.2.5. ሴቶች ክንድ የሚቀመጥ (የሚቀበር) የመከላከያ ዘዴ (ኖርፕላንት)

- ✓ ከፕሮጀስቲቮን ሆርሞኖች የተዘጋጀ ሲሆን በሴት የውስጠኛው ክንድ ላይ ስድስት ትንንሽ ድቡልቡል የክብሪት እንጨት መሳይ ዘንጎች ይቀበራሉ።
- ✓ እርግዝናን ከ3-5 አመታት ያህል ይከላከላል።
- ✓ በወር አበባ ዑደት ጊዜ አልፎ አልፎ ደም ሊበዛ ስለሚችል ስለሁኔታው ሐኪም ማማከር ግድ ይሆናል።

7.3.2.6. የሚዋጡ ኪኒኖች (oral pills)

በሴቶች ሰውነት ውስጥ ከሚገኝ ኢስትሮጅንና ፕሮጀስቲቮን ከተባሉ ሆርሞኖች የተቀመሙና ተመሳሳሉ የተሰሩ ናቸው።





ይኸውም :-

ሀ. የሴት እንቁላል (ሴቴ ዘር) ከቦታው እንዳትወጣ ይከላከላል።

ለ. የማህጸን በር ወፍራም ፈሳሽ እንዲያመነጭ በማድረግ የወንድ ዘርን ወደ ማህጸን እንዳይገባ መከላከል።

ሐ. በከፍተኛ ደረጃ ከሌሎች የመከላከያ ዘዴዎች ይልቅ ከ 97-99% እርግዝናን መከላከል ይቻላል።

መ. የተዛባ የወር አበባን ያስተካክላል።

ሠ. ሳይረሳ በየቀኑ አንዳንድ ፍሬ መውሰድ ግድ ይላል

7.3.2.7. የወንድ የዘር ፍሬ ማስተላለፊያ ቧንቧ በቀዶ ጥገና ለያይቶ መቋጠር

ይህም ተጨማሪ ልጅ ላለመውለድ የወሰኑ ሰዎች በጋራ የሚያደርጉት የመጨረሻ እርምጃ ነው ይህ በቀዶ ጥገና ይከናወናል።

7.3.2.8 የሴት የእንቁላል መተላለፊያ ቧንቧ ( fallopian tube) :-

በቀዶ ጥገና በመለያየትና በመቋጠር የመጨረሻ ውሳኔን መወሰንም እንዲሁ አንዱ የቤተሰቡ ምጣኔ ሆኖ እናገኝዋለን ።



ማብራሪያ

ታዲያ ቋሚ የሴቶች የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ምንድን ነው?

በእንቁላል ከረጢት (አሻሪ) እና በማኅፀን መካከል የተዘረጋውን ቧንቧ በመዝጋት የሚከናወን ቀላል የቀዶ ጥገና ነው።



ይህ የማሕፀን ቧንቧን የመዝጋት ቀዶ ጥገና አንዳንድ ጊዜ “አውቆ መምከን” ወይም “ቧንቧ ማሰር” ተብሎ ይጠራል።





ይህ ሷንሷ በሚዘጋበት ጊዜ የሴቷ እንቁላል አኩርታ ወጥታ ከወንድ የዘር ፍሬ በሴቷ አካል ውስጥ ከሚፈጠረው እንቁላል ጋር መገናኘት አይችልም።

በተጨማሪም ቋሚ የሆነ የወንዶች ወሊድን የመከላከል ዘዴ ይኸውም የወንድ የዘር ፍሬን በቀዶ ጥገና በማከም የወንድ የዘር ፍሬ (ስፐርም) ወደ ማህፀን እንዳይገባ አንዱ እራሱን የቻለ ቋሚ የቤተሰብ ምጣኔ ነው።

**የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች እና ጥቅሙ**

<p>በመርፌ የሚሰጥ የወሊድ መከላከያ /ዴፖጀስቲቭ/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ በየ 3 ወር አንድ ጊዜ የሚሰጥ፤</li> <li>➢ ከፍተኛ የመከላከል ብቃት ያለው፤</li> <li>➢ በየቀኑ ማስታወስ የማይፈልግ፤</li> <li>➢ በክንድ ወይም በታፋ የሚሰጥ፤</li> </ul>
<p>አምፕላንት /ኖርፕላንት/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- በላይኛው ክንድ ቆዳ ስር የሚቀበሩና ከትናንሽ ካፕሱሎች የተዘጋጀ ነው።</li> <li>- አነስተኛ የሆርሞን ንጥረ ቅመም የያዘ ፤ ከፍተኛ የመከላከል ብቃት ያለውና አስተማማኛ ዘዴ ነው።</li> <li>- በጤና ባለሙያዎች የሚሰጥ ሲሆን ከወጣ በአጭር ጊዜ ውስጥ እርግዝና ሊከሰት ይችላል።</li> <li>- ከ3-5 ዓመት የሚያገለግል።</li> </ul>
<p>በአፍ የሚዋጥ ጥምር ፒልስ</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት አንድ /አንድ በመውለድ በአስተማማኝነት እርግዝናን ይከላከላል።</li> <li>- ማንኛውም ለአካለ መጠን የደረሰች ጤናማ ሴት መውለድ የምትችለው</li> <li>- አነስተኛ የሆርሞን ንጥረ ነገር በውስጡ የያዘ ነው።</li> </ul>
<p>በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ (ሉፕ)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ያልተፈለገ እርግዝና ይከላከላል</li> <li>- የሚያጠቡ እናቶች ቢጠቀሙት ከሆርሞን ነፃ በመሆኑ በሚጠባው ህፃን ጉዳት አያመጣም።</li> <li>- ኤች አይቪ ኤድስን አይከላከልም።</li> </ul>
<p>የወንድ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ኤች.አይ.ቪን ጨምሮ ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን ይከላከላል።</li> <li>- ያልተፈለገ እርግዝና ይከላከላል።</li> </ul>



<p>ኮንዶም</p> 	
<p>የሴት ኮንዶም</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ኤች.አይ.ቪን ጨምሮ ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን ይላካል</li> <li>- ያልተፈለገ እርግዝናን ይከላከላል</li> </ul>
<p>ለወንዶች የሚከናወን ቀዶ ጥገና (ቫሴክቶሚ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ቀላል በሆነ ቀዶ ጥገና ይከናወናል።</li> <li>- ይህን ዘዴ ተጨማሪ ልጅ መውለድ የማይፈለጉ ወንዶች ይጠቀሙበታል።</li> <li>- በጤና ላይ ምንም አይነት ችግር አያስከትልም።</li> <li>- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን አይከላከልም።</li> </ul>
<p>ለሴቶች የሚከናወን ቀዶ ጥገና (ስትራላይዜሽን)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ቀላል በሆነ ቀዶ ጥገና ይከናወናል። ይህን ዘዴ ተጨማሪ ልጅ መውለድ የማይፈልጉ ሴቶች ይጠቀሙበታል።</li> <li>- በጤና ላይ ምንም አይነት ችግር አያስከትልም።</li> <li>- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን አይከላከልም።</li> </ul>

**8. የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ**

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ የራሱ የሆነ ትርጉም አላማ ደንብ እንዳለው ሁሉ በአለም ላይ ያሉ የተለያዩ አገሮች የራሳቸው የሆነ የእርዳታ አሰጣጥ ዘዴና የአርማ አጠቃቀም እንዳላቸው ይታወቃል።

ለምሳሌ የቀይ መስቀልን አርማ የሚከተሉ አገሮች 130 ሲሆኑ የቀይ ጨረቃን አርማ ደግሞ ወክለው የሚንቀሳቀሱ አገሮች 25 ናቸው። ይህ ብቻ ሳይሆን ከላይ የተጠቀሱትን ሁለት አርማዎችን አጣምረው የሚጠቀሙ እርዳታና ድጋፍ የሚሰጡ ይኸውም በተለያዩ አገሮች እንዲሁም አህጉራት ለሚከሰቱ የተለያዩ ሰው ሰራሽና ተፈጥሮአዊ ችግሮች ለምሳሌ እንደ ድርቅ ፣ ጎርፍ ፣ የመሬት መንቀጥቀጥ ፣ አውሎንፋስ በመሳሰሉት ላይ እርዳታ በመስጠት በፍላጎት ላይ የተመሰረተ ተቋም (ድርጅቶች) የራሳቸው የሆነ አርማ እንዳሏቸው ይታወቃል። በሃገራችን ተጨባጭ ሁኔታ ኢትዮጵያ ይህን የቀይ መስቀል ማህበር እ.ኤ.አ በ 1927 ዓ.ም



ሐምሌ 6 ቀን በአለም አቀፍ እንዲመሰረት ሆነ። ስለሆነም አገራችን በቀይ መስቀል ማህበር ውስጥ 48ኛ አባል አገር መሆኗንም ማወቅ አስፈላጊ ነው ።

8.1. የመ/ሕክምና እርዳታ ትምህርት አላማዎች

1. በማንኛውም ስፍራና ጊዜ ለሚደርሱ አደጋዎች የሕክምና እርዳታ እስኪገኝ ድረስ ሕይወትን ለማዳን እንዲቻል ለማድረግ
2. በደረሰው ሕመምና አደጋ ምክንያት ስቃይን ለመቀነስ
3. ካለማወቅ ሊፈጠሩ የሚችሉትን አደጋዎች ለማሳወቅና የመከላከያ ዘዴዎችን ለማስተማር
4. የድንገተኛ ታማሚዎችን ምልክት በመረዳት በፍጥነት ወደ ሕክምና ጣቢያ ለማድረስ እንዲቻልና ወዘተ ናቸው።

8.2. የተለያዩ የአደጋ አይነቶች መነሻ ምክንያቶች

(ሀ) ድንገተኛ አደጋ :- ያልታሰቡና በማንኛውም ጊዜና ቦታ በሰው አካል ላይ ሊደርሱ ይችላሉ። በተጨማሪም ካለማወቅ በግዴለሽነት ሊከሰቱ ይችላሉ።

(ለ) የተፈጥሮ አደጋ :- በተፈጥሮ ሊፈጠሩ የሚችሉ አደጋዎች ሲሆኑ ለምሳሌ :- የመሬት መንቀጥቀጥ ፣ ጎርፍ ፣ የመሬት መደርመስ አውሎ ነፋስ ፣ የውሃ ሙላት ወዘተ...

(ሐ) ሕሊናን መሳት :- አንድ ሰው ሕሊናውን ሳተ ስንል በጊዜው ስለራሱ የማያውቅበት ደረጃ ደረሰ ማለታችን ነው። ስለሆነም ወደ አስፈላጊ የሕክምና ቦታ እስኪደርስ ድረስ ታማሚውን በወገቡ አስተኝቶ እራሱን ቀና አድርጎ ደረቱን ጫን ጫን በማድረግና ንጹህ አየር እየሳቡ የአፍ በአፍ ትንፋሽ (Mouth to Mouth Respiration) በመስጠት ጊዜያዊ መፍትሔ ሊሆን ይችላል። ሌላው ደግሞ ታማሚውን ወደ ጎን አዙሮ በማስተኛትና ወደ ኃላ በማንጋለል እርዳታ መስጠት እና በአፋጣኝ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ተገቢ ነው።

(መ) ትንፋሽን የሚያቋርጡ አደጋዎች



ንጹህ አየርን በአፍንጫችንና በአፋችን ስበን በአየር መተላለፊያ ሲንሷ ውስጥ ወደ ሳንባችን ስናስገባና የተቃጠለውን አየር ከሳንባችን በአየር መተላለፊያ ሲንሷ አማካይነት በአፍንጫችንና በአፋችን ወደ ውጪ ስናስወጣ የመተንፈስ ድርጊት ተከናወነ ይባላል።

**ትንፋሽን ሊያቋርጡ የሚያስችሉ ምክንያቶች**

- ✧ መታፈን (በልብስ ፣ በትራስ ፣ በላስቲክ ክረጢት) ሊሆን ይችላል።
- ✧ ሕሊናን መሳት
- ✧ የምግብ ቁራጭ የተሰበረ ጥርስ ወዘተ .. በአየር መተላለፊያ በመግባት ችግር ሊፈጠር ይችላል።
- ✧ በኤሌክትሪክ ሾክ
- ✧ ውሃ ውስጥ በመስመጥ
- ✧ በከሰል ጭስ ወይም በጋዝ ጭስ የተነሳና ወዘተ...

**8.3. ህፃናት በሚገኙበት አካባቢ የሚከሰቱ አደጋዎችን**

- (ሀ). ሕፃናት በሚገኙበት አካባቢ ጨርቆችና ሊያፍኑ የሚችሉ ነገሮችን ሁሉ ማራቅ
- (ለ). ሊያጠልቁቸው ይችላሉ የምንላቸውን ስስ ላስቲኮችና ክረጢቶች ማንሳት
- (ሐ). የውሃ ጉድጓድ ፣ የውሃ በርሜል በሚገባ መክደን
- (መ). የክልል ምድጃዎችን ከመኝታ ቤት ውጪ ማሳደር
- (ሠ). ሕፃናት ምግብ እየተመገቡ እንዳይሮጡና እንዳይጫወቱ ማስተማር

**8.4. የደም ዝውውርና የደም መፍሰስ አደጋ**

ደም በምንልበት ጊዜ በድፍኑ ሰውነታችን ውስጥ የሚዘዋወር ቀይ ለድለዳና ፈሳሽ ነገር ነው። ይዘቱንም ስንመለከት ውሃ ገንቢ ምግቦች፣ ሃይል ሰጪ ምግቦች፣ ማዕድናት ፣ ቫይታሚኖች በአጠቃላይ የደም ሕዋሳትና ሌሎችንም ለተለያዩ ተግባራት የሚውሉ ንጥረ ነገሮችን ይይዛል እያንዳንዱ ሕዋስ (ሴል) ስራውን በአግባቡ እንዲያከናውን ምግብ ያስፈልገዋል በተለይም ከፍተኛ የመቆጣጠር ማዕከል የሆነው የአንጎል ሕዋሳት ስራውን እንዲያከናውን በአፋጣኝ ምግብ ማግኘት አለበት።



እንግዲህ በሰውነት ላሉ ሕዋሳቶች በያሉበት ስፍራ ምግብ እንዲደርሳቸው የሚያደርገው ስርዓት የደም ዝውውር ሥርዓት ይባላል።

የደም ሀይሎች በ3 (ሶስት) ይከፈላሉ።

1. ደም ቅዳ (አርተሪ)
2. ደም መልስ (ቪን)
3. የሁለቱ መገናኛ የሆነው ቀጭን የደም ሀይል (ካፒላሪ)

1. ደም ቅዳ (አርተሪ) :-ይህ ደም ከልብ ወደ ሕዋሳቶች የሚሄዱበትን የደም ሀይል ነው። በማናቸውም አደጋ የደም ቅዳ ሀይል ቢቀረጥ

- (ሀ). የሚፈሰው ደም ደማቅና ቀይ ነው።
- (ለ). አፈሳሰሱ ፍልቅ ፍልቅ ይላል።

2. ደም መልስ (ቪን) :- ደም ከሕዋሳቶች ወደ ልብ የሚመለስበት የደም ሀይል ነው። ይህም የደም ሀይል ቢቀረጥ

- (ሀ). ደሙ ጠቆር ያለ ቀይ ነው።
- (ለ). አፈሳሰሱም ይንቆረቆራል ስለሆነም መድማቱ በአስቸኳይ መቆም አለበት።

3. ካፒላሪ

- ሀ). ደሙ ደማቅ ቀይ ወይም ጥቁር ሳይሆን ድብልቅ ቀለም አለው።
- ለ). አፈሳሰሱ ያዣል የካፒላሪ የደም ሀይል ራሱም ለማቆም እድል ያለው የደም ሀይል አይነት ነው።

8.5. የልብ ትርታ (Pulse)

ለአቅመ አዳም የደረሱና ከዚያ በላይ የሆኑ ጤነኛ ሰዎች የልብ ትርታ ከ60-80 ጊዜ በደቂቃ ሲመታ የልጆች ደግሞ ፈጣን ስለሆነ ከ100 ጊዜ በላይ በደቂቃ ይሆናል። ይኸውም ምት የሚደመጥበት ስፍራ በይበልጥ የእጅ አምባር ላይ ፣ በአንገት ላይ እና በጆሮ ፊት ለፊት ባለው ቦታ ይሆናል።

8.6. ነስር

የተለያዩ ሰዎች በነስር ብዙ ሊቸገሩ ይችላሉ የነስር በሽታ ምክንያት በርካታ ሲሆን በጉንፋን ፣ በመጋጨት፣ አፍንጫ ላይ በመመታት አንዳንዴም ለብዙ ሰዓት ሃይለኛ ፀሃይ ላይ በመሆን ሊመጣ ይችላል። በይበልጥ ልጆችን ሊያጠቃ ይችላል። /ከአየር ንብረት ለውጥ ጋር ተያይዞ/





ለድንገተኛ ነስርም እራስን በመጠኑ ዘቅዘቅ አድርጎ የአፍንጫን ጫፍ በአውራ ጣትና በአመልካች ጣት መካከልና ለአስር ደቂቃ መያዝ ይጠቅማል።

**8.7. ሾክ (Shock )፣ የሾክ ስሜትና ምልክት**

ሾክ ማለት ወደ አንጎል ሕዋሳት የሚሄደው ደም በመቀነስ ወይም ሙሉ ለሙሉ በመቆሙ የተነሳ በሕዋሳቶች መዳከም ሊመጣ የሚችል የህሊና መሳት ነው። ሾክ አልፎ አልፎ ሰዎችን ሊያጋጥም ይችላል ሆኖም ግን የሚወስደው ጊዜ አነስተኛ መሆኑ ነው።

አንድ ሰው ሾክ ውስጥ ገብቷል ብለን ለመናገር የሚከተሉትን ምልክቶች መረዳት ይገባል።

1. ጉዳተኛው ይደክማል ቆዳውም ይቀዘቅዛል።
2. ያለሚቋረጥ ማቅለሽለሽ
3. የድንጋጤና የፍርሃት ስሜት ይታይበታል።
4. የልብ ትርታው ደከም ብሎ ፈጠንም ይላል
5. ሕሊናውን ይስታል

**የመከላከያ ዘዴው**

- ➔ ጉዳት የደረሰበት ሰው ያለትራስ እንዲጋደም ማድረግ
- ➔ በመጠኑ ሙቀት እንዲያገኝ ማልበስ
- ➔ የጠበቁ ልብሶችን ማላላት

**8.8. ስብራት**

ስብራት ማለት የሰው አጥንት ከተፈጥሮ ቅርጹ ተለውጦ ሲፈጭ ወይም አፈንግጦ ሲወጣ ማለት ነው። ለምሳሌ በመኪና አደጋ ፤ በጥይት ከከፍታ ቦታ ላይ መዘለልና በሃይል በመመታት ሊከሰት ይችላል።

ስለሆነም የሚሰጠው እርዳታ ፡-

- ➔ ስብራት ሲያጋጥም ብዙ እንቅስቃሴ አለማድረግ (እንዳይዛነፍ)
- ➔ በጣውላ ወይም ጠፍጣፋ ነገር (ስፒሊንት) ከስብራቱ በላይና በታች ማሰር
- ➔ ሙቀት እንዲኖረው ማድረግ
- ➔ በአስቸኳይ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ





8.9. የኤሌክትሪክ አደጋ (Electrical Shcok)

የኤሌክትሪክ ሽቦ ወይም ከአርሱ ጋር የተያያዘ ማንኛውም ሽቦና የመሳሰሉትን ነገሮች በእጅ ወይም በእርጥብ ነገር ወይም በብረት በመጎዳት አደጋው ሊከሰት ይችላል።

ሆኖም የመጀመሪያ ሕክምና ሰጪው ሰው በራሱ ላይ ሌላ አደጋ እንዳይደርስ ዋናው መጥሪያ (ቆጣሪ) በቅርብ የሚገኝ ከሆነ እሱን ማጥፋት። ያለበለዚያ ግን በደረቅ እንጨት እርጥበት የሌለው ገመድ ፤ ወይም ጨርቅ ኤሌክትሪክ በማያስተላልፍ ነገር የተያዘውን ሰው ማላቀቅ ይገባል።

8.10. በአፍ የሚገባ መርዝ

ይህ አደጋ ባለማወቅና ሆን ተብሎ በአፍ የሚወሰዱና አካልን የሚጎዱ የተለያዩ ችግሮች ሲሆኑ የመከላከያ ዘዴዎቹም፡-

- ✧ በፍጥነት ብዙ ውሃ እንዲጠጣና እንዲያስታውክ መርዳት
- ✧ ይኸውም ለብያለ ውሃ አንድ የሻይ ማንኪያ ጨው በአንድ ሊትር ውሃ ውስጥ በመጨመር ጠጥቶ እንዲያስወጣው ማድረግ
- ✧ ከተገኘ ወተት መስጠትና ወደ ከሊኒክ መውሰድ
- ✧ የተጎዳው ሰው ግን ሕሊናውን ከሳተ የሚጠጣ ነገር መስጠት ፈፅሞ ክልክል ነው።

8.11. ሌሎች ባዕድ ነገሮች

ለምሳሌ እንደ ጥራጥሬ ፤ ሳንቲም ፤ ዶቃ ፤ ስንጥር ወዘተ... አብዛኛውን ጊዜ ሕፃናት ወደ አፋቸው ፤ አፍንጫቸውና ወደ ጆሮአቸው ይጨምራሉ። ስለሆነም ለማውጣት ቀላል የሆኑትን ባዕድ ነገሮች ለማውጣት መሞከር ሲቻል በርቀት የገቡትን ግን በአስቸኳይ ወደ አስፈላጊው የሕክምና ተቋም በመሄድ መፍትሔ ማግኘት ብቻ ነው።

የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ እንሰጣለን ስንል በወቅቱ ሊያገለግሉ ይችላሉ የምንላቸውን ለምሳሌ እንደ ፡-

ሀ. የቁስል መሸፈኛ

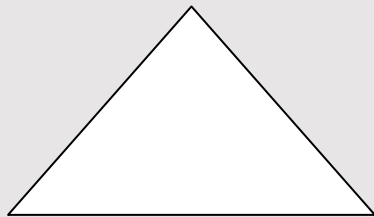
ለ. ለውልቃትና ለስብራት መጠገኛ የሚሆኑ ባለሰነት መዘዞች ጨርቆችና ሌሎች አጋዝ ነገሮች እንደ አልኮል፣ ጁቭ፣ ጥጥ ፣ ፋሻ(ጎዝ) ፣ መቀስ ፣ የቁስል ፕላስቲር



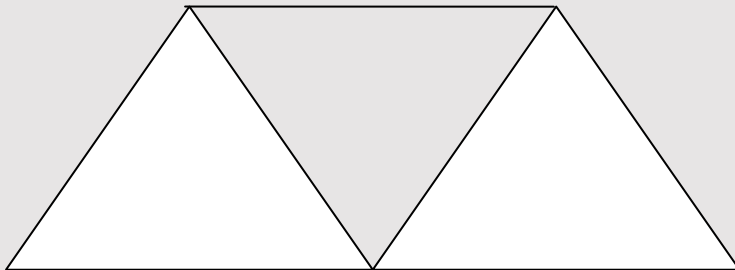
ባንዴጅ ስፒሊንት (ድጋፍ) መርፌቁልፎች ፣ የቁስል ማጠቢያ (ሳቭሎን ዲቶል) ንጹህ የመጠጥ ውሃ ሳሙና ፣ ፎጣ የመሳሰሉት ይጠቀሳሉ። በአጠቃላይ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታን በመስጠት በወቅቱ ያጋጠሙትን የጤና እክሎች ለማቃለል ጥረት ቢደረግም ባቅራቢያ ወደሚገኘው የጤና ተቋማት በመሄድ ዘላቂ መፍትሄ ማግኘት ግን አስተማማኝ ይሆናል።

ከዚህ በታች የሚታዩት ስዕላዊ መግለጫዎች ለተለያዩ አደጋዎች ያግዛሉ የምንላቸውን ባለ ሶስት መዳዘን ጨርቅ አስተጣጠፍ ነው። ይህም እንደሚከተለው ይሆናል።

- 1. ባለ ሶስት መዳዘን የቁስል መሸፈኛ ፣ የውልቃት ፣ የስብራት መጠገኛ ጨርቅ ሳምፕል



- 2. ከሁለት ላይ የታጠፈ ባለ ሦስት መዳዘን ጨርቅ



- 3. ከሶስት ላይ የታጠፈ ባለ ሶስት መዳዘን ጨርቅ



- 4. ከአራት ላይ የታጠፈ ባለ ሶስት መዳዘን ጨርቅ



9. ማጠቃለያ

የቅድመ መደበኛ ትምህርት ምልክታ (Guidance and supervision)

በቅድሚያ ይህ የትምህርት ክፍል ድጋፍና ምልክታ ያስፈልገዋል ስንል ቢያንስ ቢያንስ በአመት ሁለቱ በተለያዩ የትምህርት ይዘቶች ላይ ምልክታ መካሄድ እንዳለበት ይታመናል። ይህም ሲባል በአስተዳደር ጉዳዮች ላይ ትኩረት መስጠት ብቻ ሳይሆን በተለይም በዚህ ዘርፍ ያሉ መምህራን የሞያ ማሻሻያና ስልጠና በተለይም የትምህርት ደረጃቸውን እንዲያሻሽሉ ቢደረግ የትምህርቱ ጥራት ትልቅ አስተዋጽኦ እንዳለውና መምህራንም በራስ የመተማመን ስሜት እንዲኖራቸው ያግዛቸዋል።

የሰራተኛና ማህበራዊ ሚኒስቴርም በዚህ ዙሪያ ያለውን የትምህርት ዓላማ ለማሳካት የሚቀርጹት የጥናት ሪሶርሶችና ሌሎች እገዛዎች ትልቅ ሚና እንዳላቸው ሲሆን የሕፃናትን እድገት ከማዳበር አንፃር የማቆያ ቦታዎች (Daycare Center) እና ሌሎችንም አገልግሎቶች ዳብረው እንዲገኙ ጠንካራ ስራ ይጠበቃል።

ይህ ብቻ ሳይሆን የቅድመ መደበኛ ትምህርት ክፍል የሚያበረክተው አስተዋጾ ቀላል ባለመሆኑ የተነሳ የመንግስት፣ የግል ድርጅቶች፣ ባለሀብቶች፣ እንዲሁም እያንዳንዱ ማህበረሰብ ከፍተኛ ሚናና እገዛ በማድረግ ይህንን የትምህርት ክፍል በእጥፍ ለማሳደግ ፡-

1. የቅድመ መደበኛ ትምህርት ካሪኩለምን አመቺ በሆነ መልኩ መቅረጽ
2. የማህበረሰቡን አቅም ያገናዘበ (community based )የሆነ ክፍያ ማድረግ
3. የቅድመ መደበኛ ትምህርት መምህራንን በማስልጠንና የተለያዩ መርጃ መሳሪያዎችን በሰርቶ ማሳያ ሠርቶ እንዲያወጣ አቅምን ማጎልበት።
4. የቅድመ መደበኛ ትምህርትን ለማሳደግ ምቹ የሆነ ሁኔታ (conducive Environment) መፍጠር
5. ማህበረሰቡ የራሱን አንድነትና ቅንጅት በመፍጠር በወረዳና፣ በቀበሌ ደረጃ የቅድመ መደበኛ ትምህርት ቤቶችን መክፈት ፣ መከታተል ፣ ምክር መስጠት ባጠቃላይ ክትትል ሁሉ ከእኛ መምህራንና በአጠቃላይ ከሰፊው ማህበረሰብ የሚጠበቅ ጉዳይ ነው።



የማጣቀሻ መጽሐፍት (References)

የ7ኛ ክፍል የባይሎጂ መጽሐፍ

የባልትና ሳይንስ መጽሀፍትና ሌሎች በራሪ ጽሁፎች

የጤና ሥ/ምግብ ጽሁፍ (ለአፀደ ሕፃናት ሰልጣኞች የተዘጋጀ)

በጤና ጥበቃ ሚ/ር የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማዕከል የተዘጋጁ የተለያዩ ጽሁፎች

McKinney, James, Murray and Ashwill (2005) *Maternal-Child Nursing, 2nd edition*, St. Louis, MO: Elsevier

Helland, Diane (2006), *Maternal/Newborn Child Health: Pediatrics Syllabus*, El Cajon, CA: Grossmont College

Vanlandingham, L. (2006), *Maternal/Newborn Nursing Syllabus*, El Cajon, CA: Grossmont College



### አባሪ 1: መልስ

1. ጤና ወይም ጤንነት ስንል ምን ማለታችን ነው?

ስለ ጤና ጽንሰ ሃሳብ ስንመለከት በተለያዩ ፀሐፊዎች የጤና ባለሙያዎች የተፃፈው ሃሳብ የተቀራረበና የተመሳሰለ ግንዛቤና ዝርዝር እንዳለው ይታወቃል። በአጠቃላይም አንድ ሰው በሚኖርበት ማህበረሰብ ያለው ተቀባይነት ሲኖረው (social recognition) በአእምሮው (Mentally) ፣ በአካሉና (phsically) በስነልቦና (psychologically) የተሟላ ሆኖ ሲገኝ ጤናማ ሰው ነው ሊባል ይችላል። ይህም ሲባል ግን ማንኛውም ሰው ምንም አይነት የጤና እንክፍኞች ሳይኖሩበት ወይም ስለሌለበት ማለት ሳይሆን በሁለንተኛው የተረጋጋ ፣ ለማህበረሰቡና ለራሱ ደህንነት ድርሻውን የሚያበረክትና ራሱንም ከአካባቢው ጋር አዛምዶ የሚኖር ሲሆን ማለት ነው።

2. የሰው የአካል ክፍል ከምን ተሰራ?

የሰው ሰውነት በአፈጣጠሩ የተገነባው ከብዙ ሚሊዮን ሴሎች ነው። እነዚህም ሴሎች ከፕሮቲን ንጥረ ምግብ የተሰሩ ናቸው።

3. ሥርዓተ ምግብ ማለት ምን ማለት ነው?

ሥርዓተ ምግብ የምግብንና በምግብ ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ምግቦችን፣ የአመጋገብ ስርዓትን፣ በሰውነታችን ውስጥ ያለ የምግብ አጠቃቀምና በምግብና በጤና መካከል ያለውን ግንኙነትና ለውጥ የሚያጠና አጠቃላይ ሳይንስ ነው።

4. ምግብ ስንልስ?

ሕይወት ያላቸው ነገሮች ሁሉ ካለ ምግብ መኖር እንደማይችሉ እናውቃለን። ስለሆነም ነው ምግብ መሰረታዊ ፍላጎትን ከሚያሟሉ ነገሮች አንዱ ተብሎ የሚጠቀሰው።

5. ንጥረ ምግቦች የምንላቸው በምን ውስጥ ይገኛሉ?

ንጥረ ምግቦች (Nutrients) የምንላቸው ሰውነት እያንዳንዱን እንቅስቃሴ በሚገባ እንዲያከናወን የሚረዱ ነገሮች ሲሆኑ እነዚህም በተለያዩ ምግቦች ውስጥ የሚገኙ ውህዶች ወይም ንጥረ ነገሮች ናቸው።

6. ቫይታሚኖች በስንት ይከፈላሉ?

- 1. በቅባት የሚሟሙ ቫይታሚኖች (Fat Soluble Vitamin A,D,E,K)
- 2. በውሃ የሚሟሙ ቫይታሚኖች (Water Soluble Uitiawwines B&C)



7. የውሃ ተግባር በሰውነት ምን ይመስላል?

- ሀ. ደም በሰውነት ውስጥ እንዲሸራሸር ያደርጋል።
- ለ. ቆሻሻን ከሰውነት በአግባቡ እንዲያስወግድ ይረዳል።
- ሐ. ምግብ ወደ ትናንሽ የሰውነት ክፍል (ቲሹ) እንዲደርስ ያግዛል።
- መ. የማይፈለገውን የምግብ ዝቃጭ ከሰውነት እንዲወገድ ይረዳል።
- ሠ. የሰውነት ሙቀትና ቅዝቃዜን ያስተካክላል።

8. የኪዋሺኪር በሽታና ምልክቶች ምን ይመስላሉ?

- ሀ. የሕፃኑ ቆዳ መላላጥና መቁሰል
- ለ. የፀጉር መቅላትና መነቃቀል
- ሐ. ሕፃኑ መነጫነጭና ሁሉጊዜ መታቀፍን መምረጥ። ሆኖም በሽታው ገና የጀመረው ከሆነ በፕሮቲን ይዘታቸው ከፍተኛ የሆኑ ምግቦችን ቀስ በቀን በመመገብ ችግሮችን ማቃለልና ማዳን ይቻላል።

9. ፕሪዘርቪሽን (Preservation) ምንድነው?

ይህ ማለት ደግሞ ምግቦች በተለያዩ ሂደት (Different Process) ሳይበላሹ ለረጅም ጊዜ ማቆየት ማለት ነው።

10. ማከማቸት (to store) ምንድነው?

ይህ ማለት የምናስቀምጠው የተለያዩ ደረቅ እህሎችና ሌሎቹም እንዳለ ያለምንም ሂደት (Process) ሲቀመጥ ማለት ነው። ይኸውም በጎተራ (በመጋዘን) ያሉ እህሎች ለገበያ የተዘጋጁ ሲሆኑ ማለት ነው።

11. በሽታ (diseases) ማለት ምን ማለት ነው?

በሽታ ስንል የተለያዩ የአካል ክፍሎች ወይም ሴሎች በሰውነት ውስጥ ተግባራቸውን ያለ ምንም ችግር እንዲያከናውኑ የማያደርግ በአጠቃላይ የአካል ፣ የአእምሮና ፣ የማህበራዊ ኑሮና የስነ ልቡና መታወክን የሚያስከትል ነገር ሁሉ በሽታ ተብሎ ይጠራል።



12. ጽንሰ እንዴት ይፈጠራል?

በወር አበባ ዑደት አጋማሽ ቀን ላይ የሴቷ እንቁላል አድጎና በስሎ (Matured or egg maturation) ከእንቁላል ከረጢት (ovary sac) ወጥቶ በማህጸን ቧንቧ (Fallopian tube) አድርጎ ሲንገዝ በሚያጋጥመው የወንድ የዘር ፍሬ (sperm) ተሰብሮ የዘር ፍሬና የሴት እንቁላል ውህደት ነው።

13. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ ቀላልና ከባድ ችግሮች ምን ይመስላሉ?

2.1. ቀላል ችግሮች

- ሃይለኛ የማያቋርጥ ራስምታትና የአይን ብዥ ብዥ ማለት
- የፊት፣ የእግርና የእጅ ማበጥ
- በድንገት የአካል ክብደት መጨመርና / መቀነስ

2.2. ከባድ ችግሮች

- የጽንሱ ከ 6 ወር በኋላ ፈፅሞ አለመንቀሳቀስ
- በብልት አካባቢ በጫ ወይም ነጭ ፈሳሽ መታየት (ማሳክክ ያለው)። እነዚህ ሁኔታዎች ስያጋጥሙ ወደ ህክምና ቦታ በመሄድ መፍትሄ ማግኘት ያስፈልጋል።

14. ትንፋሽን ሊያቋርጡ የሚችሉ አደጋዎች የሚከተሉት ናቸው?

- መታፈን (በልብስ ፣ በትራስ ፣ በላስቲክ ከረጢት) ሊሆን ይችላል።
- ሕሊናን መሳት
- የምግብ ቁራጭ የተሰበረ ጥርስ ወዘተ .. የአየር መተላለፊያ በመግባት ችግር ሊፈጠር ይችላል።
- በኤሌክትሪክ ሾክ
- ውሃ ውስጥ በመስመጥ
- በከሰል ጭስ ወይም በጋዝ ጭስ የተነሳና ወዘተ...

