

በህፃናት ለመጋብብና ጤና የወላጆች/ላሳደጊዎች ሚና

ማውጫ

ርዕስ	ገጽ
የስልጠናው አጠቃላይ መመሪያ.....	1
የህፃናት ጤናና ለመጋብብ ምንነት፤ በኢትዮጵያ ያለበት ሁኔታ.....	3
ተግባራዊ ልምምድ.....	4
ቁልፍ መልዕክቶች.....	5
ለአወያይ የቀረበ ዝርዝር መረጃ.....	6
የህፃናትን ጤናና ለመጋብብ ለማሻሻል መደረግ ያለበት.....	13
ተግባራዊ ልምምድ.....	14
ቁልፍ መልዕክቶች.....	16
ለአወያይ የቀረበ ዝርዝር መረጃ.....	18

የስልጠናው አጠቃላይ መመሪያ

የስልጠናው አላማ፡ ወላጆች/አሳዳጊዎች ከስልጠናዉ በኋላ የህፃናትን ጤናና አመጋገብ ለማሻሻል የሚረዱ እውቀትና ክህሎቶችን ያበለጽጋሉ።

የስልጠናው ተሳታፊዎች

የስልጠናው ተሳታፊዎች እንዲሆኑ የሚጠበቁት መምህራን፣ ህፃናትን በሚንከባከቡ ድርጅቶች የሚሰሩ ሰራተኞች፤ እንዲሁም ወላጆች እና አሳዳጊዎች ናቸው።

ያለፈውን ቀን ውይይት ማስታወስ

እያንዳንዱ ሰልጣኝ ባለፈው የተማረውን ለማስታወስ እንዲረዳው በየስልጠናው መጀመሪያ ሁለት ተሳታፊዎች ያለፈው ውይይት ፍሬ ሀሳቦችን እንደሚቀርቡ መጠየቅ፤ ለምሳሌ

1. ባለፈው የተወያየንባቸው ነገሮች ምን ምን ነበሩ?
2. ባለፈው ከተወያየንበት ርእሰ ጉዳይ አንፃር በቤታችሁ ከልጆቻችሁ ጋር ምን አደረጋችሁ? ያጋጠማችሁ ችግር ነበር ወይ?
3. ያለፈውን ትምህርት ለጎረቤቶቻችሁ አካፈላችሁ?

ቅድመ እና ድህረ ስልጠና ምዘና

እያንዳንዱ የስልጠና ክፍል ከመጀመሩ በፊት ለተሳታፊዎች የቅድመ-ስልጠና ምዘና ይሰጣቸዋል ። በስልጠናው የቀሰሙትን እውቀት ለመገምገም ደግሞ የድህረ-ስልጠና ምዘና በእያንዳንዱ የስልጠና መጨረሻ ላይ ይሰጣል።

አጠቃላይ የስልጠና ደንቦች፤

በስልጠናው የመጀመሪያ ቀን የሚከተሉትን የስልጠናውን ደንቦች ለተሳታፊዎቹ ማሳወቅ

- የሰልጣኞች አቀማመጥ በግማሽ-ክብ ቢሆን እንደሚመረጥ ማሳወቅ

- የአወያይ እና የተሳታፊዎች ትውውቅ ማካሄድ
- በሰአት መገኘት
- በስልጠናው ወቅት ሞባይል ስልክ መዝጋት/ድምጽ አልባ ማድረግ
- በእያንዳንዱ የስልጠና ክፍለ-ጊዜ መገኘት
- ንቁ ተሳትፎ ማድረግ
- የሌሎች ሰዎችን ሃሳብ ማክበር
- የአስታዎሽ ምርጫ፣ / በየእያንዳንዱ ቀን መጀመሪያ ላይ ባለፈው ቀን የተማሩትን ትምህርት በተመለከተ ለተሳታፊዎች ለማስታወስ በአጭሩ ገለፃ የሚያደረጉ ሁለት ተሳታፊዎችን መሰየም/፣ 5 ደቂቃ የማቅረቢያ ጊዜን መወሰን
- የስልጠና ቦታውን ማስተካከል - በእያንዳንዱ ቀን መጀመሪያ ላይ ለአስር ደቂቃ ያህል የስልጠናው አስተባባሪዎች የስልጠናውን ቦታ ያመቻቻሉ
- ሰአት ተቆጣጣሪ መምረጥ

የሚያስፈልጉ /ቁሳቁሶች

- በሀፃናት እድሜ ደረጃ የተዘጋጁ የተረት ወይም የታሪክ መፅሃፍት እና ስእሎች
- የተለያዩ የምግብ እይነቶችን ከሚሰጡት ጠቀሜታ አንፃር የሚያሳይ ስዕላዊ መግለጫ/ቢልቦርድ/
- ኤል ሲ ዲ ፕሮጀክተር እና ኮምፒውተር (ከተቻለ)
- ንፁህ የመፃፊያ ሰሌዳ / ፍሊፕ ቻርት
- ማርከር
- ብዕር እና የማሰታወሻ ደብተር
- በራሪ ፅሁፎች ...ወዘተ

በህፃናት አመጋገብና ጤና የወላጆች/አሳዳጊዎች ሚና

የውይይት ጊዜ 1

የህፃናት ጤናና አመጋገብ በኢትዮጵያ ያለበት ሁኔታ
የተመደበው ጊዜ፡ ስልሳ ደቂቃ

አወያይ
ከዚህ በታች የቀረቡትን መንደርደሪያ ነጥቦች ያንብቡ። እንዲሁም የበለጠ የተብራራ መረጃ የሚገኝበትን በዚህ የውይይት ክፍል መጨረሻ ለአወያዩ ተጨማሪ መረጃ በሚል የሰፈሩትን ሀሳቦች ይመልከቱ።

አወያይ ከውይይት በፊት የሚያነቡት ጠቃሚ ማስታወሻ

ጤና ማለት የአካል፣ የእእምሮ እና የማህበራዊ እድገት ጤንነት እንጂ የበሽታ አለመኖር ብቻ ማለት አይደለም። የህፃናት ጤናና አመጋገብ ሲባል የተሟላ አካላዊና ውስጣዊ ደህንነትንና የተመጣጠነ ምግብ በወቅቱ በበቂ መጠን ማግኘትንም ያካትታል። የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ስንል እንደ ሰው በቀን ውስጥ በሚወስደው የምግብ አይነትና መጠን ይወሰናል። ህፃናት በየእለቱ የሚወስዱት የምግብ አይነትና መጠን እድገታቸውን ያፋጥናል፣ እንደፊለጉ ለመበረቅ ህይወት ያስገኛላቸዋል። ህፃናት የተመጣጠነ ምግብ ካገኙ ከተለያዩ በሽታዎች ይጠበቃሉ። ህፃናትን ያልተመጣጠነ ምግብ እንዲሁም ህይወት ሰጪ የምግብ ዓይነቶችን ብቻ መመገብ ህፃናቱ እንደ እድሜያቸው እንዳይጎለብቱ ማገድ ይሆናል። እነስተኛ መጠን ያለውንም ሆነ ብዙ መጠን ያለውን እንደ አይነት ምግብ ብቻ መመገብ ህፃናቱን ይጎዳል እንጂ አይጠቅምም። /ለምሳሌ፡- ሃይልና ሙቀት ሰጪን ወይም በሽታን ተከላካይ ወይም ሰውነት ገንቢና ጠጋኝ ምግብን ብቻ መመገብ።

ያለፈውን የውይይት መርህ ግብር መከለስ (አምስት ደቂቃ)

አወያይ
ሁለት ተሳታፊዎች ያለፈውን ውይይት ፍሬ ሀሳቦች እንዲያስታውሱ ይጠይቁ።

1. ባለፈው የተወያየንባቸው ነገሮች ምን ምን ነበሩ?
2. ያለፈውን ትምህርት በአካባቢያችሁና በሥራ በታ ላሉ ሰዎች አካፈላችሁ?

የውይይቱ አላማ፡ ወላጆች//አሳዳጊዎች፡ከሥልጠናዉ በኋላ

አወያይ
አላማዎቹን ያብራሩላቸው

- የህፃናትን ጤናና አመጋገብ የሚያውኩ መንስኤዎችን መለየት ይችላሉ።

ተግባራዊ ልምምድ፡ የቡድን ስራ (አርባ ደቂቃ)

አወያይ

ሁሉም ወላጆች የልጆቻቸውን እድገት በትኩረት ስለሚከታተሉ ጤንነታቸውንና አመጋገባቸውን በተመለከተ የሚያጋጥሟቸውን ችግሮች ለመለየት እንዲረዳቸው በሚከተሉት ሁለት ጥያቄዎች ላይ ወላጆች እንዲወያዩ ማበረታታት። ተሳታፊዎችን በቡድን በመክፈል የውይይቱን ህሳብ የሚይዙና የሚያቀርቡ ሰዎችን እንዲመርጡ ማሳሰብ።

የመወያያ ጥያቄዎች፡-

1. እስኪ ስለምናውቃቸው ስለ እንደ ጤነኛና እንደ በህመም ላይ ስላሉ ልጆች እናስብ እንዳንድ ህፃናት ጤነኞች የሚሆኑት ሌሎች ደግሞ በተደጋጋሚ የሚታመሙት ለምን ይመስላችኋል?
2. እስኪ ስለምታውቁት እንደ የተስተካከለ ቁመናና ሰውነት ያለው ህፃን እስቡ፤ ሌላ ደግሞ የምታውቁትን በሰውነቱ የከሰና አጠር ያለ ልጅን ከእኩዮቹ ጋር በአንፃር እስቡት። በተመሳሳይ እድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናት በሰውነት ክብደትና ቁመት ሰፊ ልዩነት የሚያሳዩት ለምን ይመስላችኋል? (አስተያየት፡-ከቁመት ይልቅ ጥንካሬና አቅም ማነስ/ድክመትን ብናውዳድርስ)

የጋራ ውይይት፡

አወያይ

እያንዳንዱ ቡድን የተወያየበትን ህሳብ በመረጧቸው ቡድን መሪዎች አማካኝነት በአምስት ደቂቃ ውስጥ ማቅረብ ይኖርባቸዋል። የሌሎች ቡድን አባላትም እስተያየት ወይም ጥያቄ ካላቸው ማቅረብ እንደሚችሉ ማበረታታት። እንደ ማጠቃለያ የቡድኖችን ህሳብ ለማጠናከርና ለማረም ይረዳ ዘንድ በአወያዩ ማስታወሻ የተፃፉትን ህሳቦች ቀደም ብሎ በማንባብና በመዘጋጀት የተወሰኑ ህሳቦችን መስጠት ይገባል።

ፍተሻ (ክለሳ)፡ (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ለፍተሻ የሚቀርቡ ጥያቄዎች ተሳታፊዎቹ በአለቱ ምን ያህል እንደተማሩ ለመገምገም የሚቀርቡ እንጂ ፈተና ያለመሆናቸውን ለወላጆች ሊገለፅላቸው ይገባል። ለህፃናት ጤናማ እድገት አስፈላጊ ነገሮችን ከውይይቱ አንፃር እንዲጠቅሱ የተወሰኑ ፈቃደኛ ተሳታፊዎችን መጠየቅ።

ቁልፍ መልእክቶች (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው።

- የህፃናት ጤና በዋናነት በሚመገቡት ምግብ ይዘትና መጠን ይወሰናል። የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ለጤንነትና ለተስተካከለ እድገት ወሳኝ ነው።
- የህፃናት ጤንነት በአመጋገባቸው ላይ ተፅእኖ ያሳድራል። ጤናማ ህፃናት ያገኙትን የተመጣጠነ ምግብ ሰውነታቸው በአግባቡ የሚጠቀም ሲሆን በሽተኛ ህፃናት ግን ሰውነታቸው መጠቀም ስለማይችል ምግብ ይባክናል።
- የተመጣጠነ ምግብ ያገኙት እርጉዝ እናት ጤናማና ንቁ ልጅ የመውለድ ዕድሏ የተመጣጠነ ምግብ ካላገኘች እናት ይልቅ ከፍ ያለ ነው።
- የአልኮል መጠጥ መጠጣትና በሃኪም ያልታዘዙ መድሃኒቶችን መውሰድ በፅንሰ ያሉና ጡት በሚጠቡ ህፃናት ጤና ላይ ከፍተኛ ጉዳት ያደርሳል።
- ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን በማስወገድ የህፃናትን ጤናና ደህንነት መጠበቅ ይገባል።
- የቤትና የአካባቢ ንፅህናት የህፃናትን ጤና ከማስጠበቅ አንፃር ትልቅ ሚና ይጫወታል።

ማጠቃለያና የቤት ስራ (አራት ደቂቃ)

አወያይ

በዚህ የውይይት ጊዜ የህፃናትን ጤናና አመጋገብ በተመለከተ መወያየታችሁን ለተሳታፊዎች ማስታወስ ያስፈልጋል። ወላጆች በውይይቱ ያገኙትን ጠቃሚ ሀሳብ ለጎረቤቶቻቸው እንዲያዳርሱ ያሳስቡ። ተሳታፊዎች ለሚቀጥለው ስብሰባ ሲመጡ በአካባቢያቸው ከሚገኙ ሰዎች ጋር የህፃናትን ጤናና አመጋገብ ለማስተካከል መደረግ ባለባቸው ጉዳዮች ዙሪያ ተወያይተው እንዲመጡ ያሳስቧቸው።

በመጨረሻም ተሳታፊዎች በዛሬው ውይይት ላደረጉት ተሳትፎ ማመስገን ያስፈልጋል።

የአወያይ ማስታወሻ

አወያይ

በየውይይቱ መጨረሻ ላይ ማስታወሻ መያዝ አስፈላጊ ነው። ለውይይቱ በሚያደርጉት ዝግጅት ወይንም በውይይቱ ሂደት ነጥረው የወጡና በዚህ ምእራፍ ውስጥ ሊካተቱ ወይም በድጋሚ ሊጤኑ የሚገቡ ፍሬ ሀሳቦችን ይመዝገቡ። እነዚህ ፍሬ ሀሳቦች ይህንን ሰነድ ወደፊት የበለጠ ለማዳበር ይረዳሉ።

ለአወያይ የቀረበ ተጨማሪ መረጃ
የህፃናት ጤናና ስነ ምግብ

ጤና ማለት የአካል፣ የአእምሮ እና የማህበራዊ ጤንነት እንጂ የበሽታ አለመኖር ብቻ አይደለም። እንደ ሰው ጤነኛ ነው ሲባል የሚከተሉትን ነጥቦች ከግምት ውስጥ በማስገባት መሆን አለበት።

1. የአካል ጤንነት - ሁሉም የአካል ክፍሎች ያለምንም ህመም ስሜት ወይም የመንቀሳቀስና ነገሮችን የመስራት ችግር ተግባራቸውን ሲያከናውኑ ።

2. የአእምሮ ጤንነት - የአእምሮ ጤንነት መገለጫ ከሆኑት መስፈርት ለምሳሌ፦

- ያለምንም ምክንያት የማይቅበጠበጥ
- ውስጣዊ መረጋጋት ያለው
- ያለምንም በቂ ምክንያት የማይፈራ
- ያለምንም ምክንያት የማያዝን
- ያለምንም ምክንያት በሌሎች ላይ ጭካኔና ጥላቻ የማያሳይ
- የሚያስበውንና የሚሰራውን ነገር በውል የሚያውቅ

3. የማህበራዊ ግንኙነት ጤንነት - ይህንን ጤንነት የተላበሰ ሰው ከሚያሳያቸው ለምሳሌ፦

- ለእድሜ ደረጃው ተቀባይነት ባላቸው ተግባራት ላይ የሚሳተፍ
- ከሰዎች ጋር መሆን የማይጨንቀው፤ ያለበቁ ምክንያት ከሰዎች መራቅ የማይፈልግ
- ያለምንም ምክንያት ከሌሎች ሰዎች ጋር የማይጣላ
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ሲሆን በጣም የማያፍር እንዲሁም
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ባለው ግንኙነት ሞገደኛነውጠኛ ያልሆነ ወዘተ...

የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት እንደ ህፃን በቀን ውስጥ በሚወስደው የምግብ አይነትና መጠን ይወሰናል። ህፃናት በየእለቱ የሚወስዱት የምግብ አይነትና መጠን እድገታቸውን የሚያፋጥን፣ እንደፈለጉ ለመበረቅ ሃይል የሚያስገኝና ከተለያዩ በሽታዎች እንዲጠበቁ የሚያግዝ ሲሆን የተመጣጠነ ምግብ ያገኛሉ ማለት ይቻላል። ህፃናትን ያልተመጣጠነ ምግብ መመገብ ወይም በአብዛኛው ሃይል ሰጪ ምግብ ብቻ መመገብ እንደ እድሜያቸው እንዳይጎለብቱ ማገድ ይሆናል፤ ብሎም ህፃናቱን ለከፍተኛ የምግብ እጥረት ይዳርጋል።

አነስተኛ መጠን ያለውንም ሆነ ብዙ መጠን ያለውን እንደ አይነት ምግብ ብቻ መመገብ ህፃናቱን ይጎዳል እንጂ አይጠቅምም። /ለምሳሌ ሃይልና ሙቀት ሰጪን ወይም በሽታን ተከላካይ ወይም ሰውነት ገንቢና ጠጋኝ ምግብን ብቻ መመገብ/።

የህፃናት ጤናና እመጋገብ በተለያዩ ምክንያቶች ሊስተጓጎል ይችላል። ከእነዚህም ምክንያቶች መካከል የሚከተሉት ይጠቀሳሉ፡-

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት

የጤናማ ህፃናት ምስጢር ከእመጋገባቸው ጋር ይያያዛል። ለህፃናት የተስተካከለ ሁለንተናዊ እድገትና ጤና በቂና ጥራት ያለው የተመጣጠነ ምግብ መመገብ አስፈላጊ ነው። የህፃናቱ እመጋገብም እንደ እድሜያቸው እንደሚለያይም ሊታወቅ ይገባል።

ጡት አለማጥባት

እንደ ህፃን እንደተወለደ ወዲያውኑ የእናቱን ጡት ማጥባት እና ለቀጣይ ስድስት ወራትም የእናቱን ጡት ብቻ ማጥባት ያስፈለጋል። ስድስት ወር ሲሞላው ተጨማሪ ምግብ ከጀመርንም በኋላ የእናት ጡት ከእንደ አመት እስከ እንደ አመት ከመንፈቅ መስጠት ያስፈልጋል። የእናት ጡት ወተት በተገቢው መንገድ የጠቡ ወይም ያገኙ ህፃናት ካልጠቡ ወይም ካላገኙት ጋር ሲነፃፀሩ እንደ ተቅማጥ፣ የጆሮ መመርቀዝ/ኢንፌክሽን/፣ የመተንፈሻ አካላት መመርቀዝ/ኢንፌክሽን/፣ የማንጅራት ገትር ወ.ዘ.ተ. እና በመሳሰሉት በሽታዎች የመያዝ እድላቸው አነስተኛ ነው። ከዚህም ባሻገር የእናት ጡት ማጥባት በአዋቂነት እድሜ ሊከሰቱ የሚችሉ እንደ ስኳር፣ ደም ግፊት፣ ከመጠን ያለፈ የወፍረት በሽታ፣ ካንሰርና ወዘተ...ያሉ በሽታዎችን ይከላከላል።

ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች

በአንዳንድ የሀገራችን ክፍሎች የህፃናትን እመጋገብ በተመለከተ በርካታ አካባቢ ሰራሽ አስተሳሰቦችና ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች በስፋት ይታያሉ። ለአብነትም ያህል የሚከተሉትን ተግባራት ማየት ይቻላል።

- በተመጣጠነ ምግብ ይዘትነቱና ህፃናትን ከበሽታ ለመከላከል የሚረዳውን እንገርን ህጻናት እንደተወለዱ እንዳይጠቡት መከልከል/ ማፍሰስ
- ቅቤ ማዋጥ - አራስ ህፃናትን ቅቤ ማዋጥ ቡዙ አካባቢዎች የተለመደ ተግባር ነው። ነገር ግን ይህ ልማድ የህፃናቱን እንጅት በመጉዳት ለመመርቀዝ /ለኢንፌክሽን/ ሊያጋልጣቸው ይችላል።
- ህፃናትን ማስራብ - ትላልቅ ሰዎች፣ እንግዶችና አባወራዎች የተሻለ ምግብ ከተመገቡ በኋላ ህፃናት እንዲበሉ ስለሚደረጉ የተመጣጠነ ምግብ በሰለቱ እንዳያገኙና እንዲዳከሙ ያደርጋል። መዳከማቸው ደግሞ የትኩረት መጠናቸውን ይቀንሳል፤ ቁጡና ሀዘነተኛ ያደርጋቸዋል፤ በትምህርታቸውም ደካማ ውጤት የሚያስመዘገቡ ይሆናሉ።
- አንዳንድ የምግብ አይነቶችን መከልከል - በአንዳንድ የሀገራችን አካባቢዎች ህፃናት እንቁላልና ስጋ እንዳይመገቡ ይከለከላሉ። ስጋ እንቁላል በሆድ/በጨንገራ ለመፈጨት ይከብዳሉ በሚል ሰብ በሚደረገው

ክልሉን ህፃናት የሰውነት ገንቢ ንጥረ ምግብ እጥረት እንዲያጋጥማቸው ያደርጋል። እንቁላልና ስጋን ከአእዛርት፣ ከአትክልትና ከተለያዩ ምግቦች ጋር ቀላቅሎ በማዘጋጀት ለህፃናት መመገብ ጤናና ፈጣን እድገት እንዲኖራቸው ይረዳል።

- እንጥል ማስቆረጥ - የህፃናትን እንጥል በማስቆረጥ በየጊዜው መመርቀዝ /ኢንፎክሽን/ እንዳያጋጥማቸው ያደርጋል በሚል መላ ምት የሚደረገው ልማዳዊ ድርጊት በብዙ አካባቢዎች ይፈጸማል። እንጥል ማስቆረጥ እንጥል በተፈጥሮ ያለውን መመርቀዝን /ኢንፎክሽንን/ የመከላከል ሚናን ያሳጣል።
- የኩባት እበት ገና የተወለደ ሕፃን እትብት ላይ ማድረግ - በአንዳንድ የሀገራችን ክፍሎች የእትብቱ ቁስል ቶሎ እንዲሽር ይረዳል በማለት የሚደረገው ልማዳዊ ድርጊት ጨቅላ ህፃናቱን ለመንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) በማጋለጥ ለህልፈተ ህይወት ይዳርጋቸዋል።

የንፅህና ጉድለት

የህፃናትን ጤናና እመጋገብ ከሚያስተጓጉሉ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች መካከል የግል፣ የቤትና የአካባቢ ንፅህና አለመኖር አንዱ ነው። የንፅህና አለመኖር ስንል ለምሳሌ የንፁህ ውሃ እጦት፣ የህፃናትን ልብስና ገላቸውን በየጊዜው አለማጠብ፣ ከምግብ በፊት እና በኋላ እጃቸውን እንዲታጠቡ አለማድረግ ወይም አለማጠብ፣ የመመገቢያ ቁሳቁሶችን በአግባቡ አለማጠብ፣ ህፃናት ከተፀዳው በኋላ እጃቸውን አለማጠብ፣ ቆሻሻዎችን በአግባቡ አለማስወገድና የመሳሰሉት ለከፍተኛ የጤና ጉዳት ይዳርጋቸዋል። የተቅማጥ በሽታ ለዚህም በምሳሌነት ይጠቀሳል። ይህም ህፃናቱ ሃይል እንዳያገኝ እንዲሁም ቫይረሽንና ማእድናትንም እንዳያገኝ ያደርጋል። ስለዚህም በንፅህና ጉድለት የሚመጣው ተቅማጥ ህፃናቱ አስፈላጊውን የምግብ አይነት እንዳያገኝ/እንዳይጠቀሙ በማድረግ ለተመጣጠነ ምግብ እጦት ይዳርጋቸዋል። ይህም ሁኔታ ለህፃናት ጤና አደገኛ በመሆኑ የህፃናቱን ህይወት ሊቀጥፍ ይችላል።

አከታትሎ መውለድ

ህፃናትን አራርቆ መውለድ ማለትም በእያንዳንዱ የሚወለዱ ህፃናት መካከል ቢያንስ ከሁለት አመት ያላነሰ የጊዜ ልዩነት እንዲኖር ማድረግ ነው። ይህም ለወላጆችና ለህፃናት ጤና በጣም ወሳኝ ነው። አከታትሎ መውለድ የእናቶችን ጤና ከመጉዳቱም በላይ የህፃናቱንም ህልውና አደጋ ላይ ይጥላል። አከታትለው የሚወልዱ እናቶች ህፃናትን በማርገዝና በወሊድ ሂደት ከሚያጋጥማቸው ድካምና ጉዳት በተጨማሪ ለሁሉም ህፃናት ተገቢውን እንክብካቤና ድጋፍ ማድረግ ስለማይችሉ የህፃናቱና የእናቶች ህይወት አደጋ ላይ ይወድቃል።

የወላጆች ጤንነት መጓደል

የወላጆች ጤናማ መሆን የቤተሰባቸውን ፍላጎት ለማሟላት ገቢ ማስገኛ ስራዎችን እንዲሰሩና ልጆቻቸውንም እንዲንከባከቡ ይረዳል። አብዛኛዎቹ የጤና ችግር ያለባቸው ወላጆች እንደልብ ተንቀሳቅሶ ለመስራትና ልጆቻቸውን ለመንከባከብ ይቸገራሉ።

የአእምሮ ጤና የሌላቸው ወላጆች በተገቢው መልኩ ማሰብ ስለማይችሉ የሚወስኑት ውሳኔዎች በስህተት የተሞሉና የቤተሰቡን ሰላማዊ ህይወት የሚያናጉ ሊሆኑ ይችላሉ። በተጨማሪም ከሌሎች ሰዎች ጋር ተገባብቶ መስራትም ስለማይችሉ ለተደራራቢ የስነ ልቡና ጫናና ድህነት ይዳርጋሉ።

የወላጆች አካላዊ፣ አእምሯዊና ማህበራዊ ጤና መቃወስ ለልጆቻቸው መስጠት የሚገባቸውን ተገቢ እንክብካቤና ፍቅር እንዳይሰጡ ያደርጋል። በተለይም ከእርግዝና በፊት፣ በእርግዝና ወቅትና ከወሊድ በኋላ የሚኖረው የእናቶች ጤና የሀፃናት ጤንነት ሁኔታን በመወሰን አብይ ሚና ይጫወታል።

የእናቶች አመጋገብ የተመጣጠነ አለመሆን

በተለይ በእርግዝና ወቅት እናቶች የተመጣጠነ ምግብ በበቂ ሁኔታ አለማግኘታቸው በጽንሰ-እድገትና መዳበር ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ይኖረዋል። ይህም ውርጃን (የህክምና ያልሆነ)፣ ያለጊዜ መውለድን፣ የተስተካከለ ክብደት ይዞ አለመወለድን፣ ከተወለዱ በኋላ በሽታ የመቋቋም ብቃት ማነስን ወዘተ.. ሊያስከትል ይችላል። እናቶች በእርግዝና ወቅት በበቂ ሁኔታ የተመጣጠነ ምግብ መመገባቸው ፅንሰ-አስፈላጊ ንጥረ ምግቦችን በእንግዴ ልጁ አማካኝነት እንዲደርሰው በማድረግ ጽንሰ-የተስተካከለ እድገት እንዲኖረው ይረዳል።

በእርግዝና ወቅት የሚያጋጥም በሽታ

በባክቴሪያ ወይም በቫይረስ በሚመጣ በሽታ የተጠቃች ነፍሰ ጡር እናት በፅንሰ ደረጃ ላለው ልጁ በማስተላለፍ ለከፍተኛ ጉዳት ልታጋልጠው ትችላለች። በእርግዝና ወቅት የሚመጡ በሽታዎች እናትየውን ከመጉዳታቸው በዘለለ ፅንሰ-ላይም የከፋ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ።

የተለያዩ አይነት አደንዛዥ እዎችንና መድሃኒቶችን መጠቀም

ነፍሰ ጡርና የሚያጠቡ እናቶች የሚወስዷቸው የተለያዩ መድሃኒቶች በደም ውስጥ አልፈው በእንግዴ ልጁ ወይም በጡት በኩል ለሀፃናቱ በመድረስ አደገኛ የጤና ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ።

ነፍሰ ጡር እናቶች የሚጠቀሟቸው አደንዛዥ እዎች፣ የጤና ባለሙያ ሳያማክሩ የሚወስዷቸው የተለያዩ መድሃኒቶች፣ በደም ውስጥ አልፈው በእንግዴ ልጁ አማካኝነት ወደ ፅንሰ-በመድረስ እንዲሁም በተመሳሳይ ሁኔታ የሚያጠቡ እናቶች የሚወስዱት መድሀኒት በጡት ወተት አማካኝነት ወደሀፃኑ በመድረስ አደገኛ የጤና ችግርን ይፈጥራሉ። በተለይ የመጀመሪያዎቹ ሶስት የእርግዝና ወራት ወቅት የሚወስዱ መድሃኒቶች በሀፃናቱ ላይ የሚያደርሱት ጉዳት የከፋ ነው።

አጫሽ እናቶች

በእርግዝና ወቅት የሚያጨሱ እናቶች የሚወልዷቸው ልጆች አነስተኛ ክብደት እንዲኖራቸውና ለሌሎች የጤና ጠንቆች እንዲጋለጡ እንዲሁም ያለጊዜያቸው እንዲወለዱ ያደርጋል።

የአልኮል መጠጦች

በእርግዝና ወቅት ነፍሰ ጡሮች በማንኛውም መጠን የአልኮል መጠጥ እንዲወስዱ አይመከርም፤ ነፍሰ ጡር እናቶች የአልኮል መጠጥን ከተጠቀሙ ለከፍተኛ የአካል ጉዳት የተጋለጡና አነስተኛ ክብደት ያላቸው ልጆች ሊወልዱ ይችላሉ። የተወለዱትም ልጆች የአካልና የአእምሮ እድገት ዝግመት/ውስንነቶች ሊያጋጥማቸው ይችላሉ።

ጭንቀትና ድብርት

በጭንቀት ወይንም በድብርት ውስጥ ያለች እናት ለልጇና ለራሷ አስፈላጊውን እንክብካቤ ማድረግ አትችልም። አስፈላጊውን ትኩረትና እንክብካቤ ያላገኙ ህፃናት ለተለያዩ የጤና ችግሮች ይጋለጣሉ።

በወሊድ ወቅት የሚያጋጥሙ ችግሮች

በወሊድ ወቅት በሚያጋጥሙ በርካታ ችግሮች ማለትም በጣም የተራዘመ ምጥ፣ ደም በብዛት መፍሰስ፣ የፅንሰ የመታፈን አደጋና ሌሎችም አደጋዎች የህፃናትን ህይወት አደጋ ላይ ይጥላሉ።

የእናት እድሜ

ለአቅመ ሄዋን ያልደረሱ ሴቶች የሚወልዷቸው ልጆች በአብዛኛው የጤና ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። በተጨማሪም ለአቅመ ሄዋን ያልደረሱ ሴቶች በወላጅነት ስሜት ለህፃናት አስፈላጊውን ሁሉ ለማድረግ ይቸገራሉ። ስለዚህም አብዛኛዎቹ ህፃናት በተለያዩ በሽታዎች የመያዝ ፣ ለምግብ እጥረት ፣ ለእንክብካቤ ማጣት እንዲሁም ለሞት ሊዳረጉ ይችላሉ።

በሌላ በኩል የእናቶች እድሜ ከገፋ በኋላ ልጅ መወለድ ህፃኑ የተለያዩ አካላዊና አእምሮዊ ችግሮች/ጉድለቶች ኖሮት እንዲወለድ ያደርጋል። በተጨማሪም ህፃኑ በሚወለድበት ጊዜ ያልተመጣጠነ የሰውነት ክብደት እንዲኖረው ሊያደርግ ይችላል።

የወላጅ/አሳዳጊ የገቢ አቅም ማነስ

የህፃናት ጥራት ያለውና በቂ የተመጣጠነ ምግብ የማግኘት ሁኔታቸው ከወላጆቻቸው ገቢ ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት አለው። ቤተሰብ የተሻለ ገቢ ሲኖረው በቤት ውስጥ የተሻለ የምግብ አቅርቦት ሊኖር ይችላል። ህፃናትና የቤተሰብ አባላትም በቂ የህክምና ክትትል ያገኛሉ። ለቤተሰብ አባላትም የተመጣጠነ ምግብ በአስፈላጊው መጠን ይቀርባል። ስለዚህም የተሻለ ገቢ ያላቸው ቤተሰቦች ጤናኛና የተመጣጠነ ምግብ የሚያገኙ ህፃናት ይኖሯቸዋል።

የወላጆች/አሳዳጊዎች የትምህርት ደረጃ ማነስ

የተማሩ ወላጆች/አሳዳጊዎች የልጆቻቸውን ጤናና የአመጋገብ ሁኔታ በሁለት መንገድ መደገፍ ይችላሉ። በህፃናት ጤናና አመጋገብ ላይ የተፃፉ ፅሁፎችን በማንበብ ተገቢ መረጃ በመያዝ የልጆቻቸውን እድገት መደገፍ ይችላሉ። ሌላኛው ደግሞ የተሻለ ስራ በማግኘትና ጥሩ ገቢ በማግኘት አስፈላጊውን ግብአት አሟልተው የልጆቻቸውን ጤናማ እድገት መደገፍ ይችላሉ። ወላጆች/አሳዳጊዎች ምንም እይነት የገቢ መጠን ቢኖራቸውም በመደበኛም ሆነ በኢ-መደበኛ መንገድ መረጃዎችን ማግኘት ካልቻሉ የህፃናትን እድገት በተገቢው መንገድ ለመደገፍ ሊቸገሩ ይችላሉ።

በወቅቱ ልጅን አለማስከተብ

ክትባት ህፃናት ከተለያዩ በሽታዎች ራሳቸውን እንዲከላከሉ የሚረዱ መድሀኒቶችን የሚያገኙበት መንገድ ነው። ክትባት በህፃናት ዘመን የሚመጡ በሽታዎችን በመከላከል፣ የአካል ጉዳተኝነትን በማስወገድ እንዲሁም የጨቅላ ህፃናት እና እድሜያቸው ከእምስት ዓመት በታች የሆኑ ህፃናትን ሞት በመቀነስ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። ህፃናት የተሟላ የክትባት አይነቶችን ካላገኙ በህፃናት ዘመን ለሚያጋጥሙ የተለያዩ በሽታዎች ለምሳሌ እንደ የልጅነት ልምሻ (ፖሊዮ) አይነት በሽታዎች በመጋለጥ ለአካል ጉዳት ይዳረጋሉ።

በወቅቱ ያልታከሙ በሽታዎች

ሳንባ ነቀርሳ፣ ወባ፣ ተቅማጥ፣ የሳንባ ምች፣ የመተንፈሻ አካላት መመርቀዝ /ኢንፌክሽን/ እና ኤች.አይ.ቪ./ ኤድስ በሀገራችን በብዛት የሚታዩ በሽታዎች ናቸው። በእነዚህ በአንዱ የተጠቁ ህፃናት በወቅቱ ህክምና ማግኘት ካልቻሉ ለከፋ የጤና ችግር ብሎም ለሞት ሊዳረጉ ይችላሉ።

አደጋዎች

እንደ ኢትዮጵያ ባሉ በማደግ ላይ የሚገኙ ሀገራት በሚፈጠሩ አደጋዎች የሚያጋጥሙ የጤና ችግሮች በርካታ ናቸው። ህፃናት በመኪና አደጋ፣ በመመረዝ፣ በመውደቅ፣ በእሳት ቃጠሎና በመሳሰሉት አደጋዎች ሳቢያ በጊዜያዊነት አልፎም ተርፎም በዘላቂነት የተለያዩ የአካል ጉዳቶች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ።

በጊዜ አለማሳካም

በሀገራችን ያሉ አብዛኛዎቹ ወላጆች/አሳደጊዎች ህፃናት የሚያጋጥማቸውን የጤና ችግር ከፍተኛ ደረጃ ካልደረሰ በስተቀር ወደ ህክምና ቦታ የመውሰድ ልምድ አይታይባቸውም። ህፃናት ከወትሮው ለየት ያለ ሁኔታ ሲያሳዩ በጤና ባለሙያ እንዲታዩ ቢደረግ የህፃናትን የተለያዩ ችግሮች ስር ሳይሰዱ ለመለየትና አፋጣኝ እርምጃ ለመውሰድ ይረዳል።

የአካል እና የአእምሮ ዕድገት ክትትል

ማንኛቸውም ህፃናት ምንም እንኳን የበሽታ ምልክት ባይኖርባቸውም እምስት ዓመት እስኪሞላቸው ድረስ ቢያንስ በየአመቱ መደበኛ የህክምና ባለሙያ ክትትል ሊደረግላቸው ይገባል።

የህፃናትን ጤናና አመጋገብ ለማሻሻል መደረግ ያለበት የውይይት ጊዜ 2

የተመደበው ጊዜ፡ ስልጣን ደቂቃ

አወያይ
ከዚህ በታች የቀረቡትን መንደርደሪያ ነጥቦች ያንብቡ። እንዲሁም የበለጠ የተብራራ መረጃ የሚገኝበትን በዚህ የውይይት ክፍል መጨረሻ ለአወያዩ ተጨማሪ መረጃ በሚል የሰፈሩትን ሀሳቦች ይመልከቱ።

አወያዩ ከውይይት በፊት ሊያነቡት የሚገባ ጠቃሚ ማስታወሻ

ሁሉም ወላጆች/አሳዳጊዎች ልጆቻቸው ጤናማና ጠንካራ ሆነው እንዲያድጉ ይፈልጋሉ። ወላጆችና የቤተሰቡ አባላት የግል ንፅህናቸውን በመጠበቅና የአልኮል መጠጥ ፍጆታቸውን በመቀነስ/ በመተው ለጤናማ ህፃናት ህይወት ማድረግ የሚጠበቅባቸውን ሃላፊነት ሊወጡ ይገባል።

ወላጆች/አሳዳጊዎች ለታመሙ ህፃናት የበለጠ እንክብካቤና ክትትል ማድረግ ይኖርባቸዋል። ህፃናትን ከወትሮው በበለጠ የጡት ወተት በማጥባት እንዲሁም ፈሳሽ ነገሮችን በመስጠት የበሽታ መከላከል ስርአታቸውን ማገዝ ያስፈልጋል። ህፃናት ሲታመሙ ወደ ህክምና ቦታ ወስዶ ማሳየት ምን ጊዜም ችላ መባል የሌለበት ተግባር ነው። የጤና ባለሙያዎችንም ትእዛዝ እንድ በአንድ መተግበር ይገባል።

ከፍተኛ የጤና ችግር በተለይም ተላላፊ በሽታ የሌለባቸው ወላጆች ልጆቻቸውን እስከ ስድስት ወር የጡት ወተት ብቻ መመገብ ይኖርባቸዋል። ህፃናት ገና እንደተወለዱ የመጀመሪያውን የጡት ወተት (እንገር) ሊጠጡ ይገባል። ከስድስት ወር በታች ያሉ ህፃናት በቀን ቢያንስ ለስምንት ጊዜ ያህል ወይም በየሰዓት ሰዓቱ የእናት ጡት መጥባት አለባቸው።

ያለፈውን የውይይት መርህ ግብር መከለስ (እምስት ደቂቃ)

አወያይ
ሁለት ተሳታፊዎች ያለፈውን ውይይት ፍሬ ሀሳቦች እንዲያስታውሱ ይጠይቁ።

1. ባለፈው የተወያየንባቸው ነገሮች ምን ምን ነበሩ?
2. ያለፈውን ትምህርት በአካባቢያችሁና በሥራ ቦታ ላሉ ሰዎች አካፈላችሁ?

የውይይቱ አላማ፡ ወላጆች/አሳዳጊዎች፡ከሥልጠናው በኋላ

- የህፃናትን ጤናና አመጋገብ የሚያሻሽሉ ተግባራትን ለይተው መተግበር ይጀምራሉ።

አወያይ
አላማዎቹን ያብራሩላቸው

- የህፃናትን ጤናና አመጋገብ የሚያስተጓጉሉ መንስኤዎችን በማወቅ አስፈላጊውን እርምጃ ይወስዳሉ።

ተግባራዊ ልምዶች፡ የቡድን ስራ (ሰላሳ ደቂቃ)

አወያይ

ህፃናትን ከእድሜያቸው አንፃር ከእናት ጡት የመጀመሪያው ፈዋሽ ወተት (እንገር) ጀምሮ የተመጣጠነ ምግብ መውሰድ እስኪጀምሩ ድረስ የህፃናቱን የእድሜ ዝግጁነት ማወቅ ግድ ይላል። ሆኖም ግን ሁሉም ህፃናት ከእድሜያቸው አኳያ በንፅህና መያዝና ጤናማ የአመጋገብ ስርአት መኖሩ ለጤናቸው እጅግ ወሳኝ ነው። በዚህ ውይይት የሚቀርቡት ስምንት ጥያቄዎች ተሳታፊዎች በቡድን ተዋቅረው ሀሳባቸውን እንዲያንፀባርቁ ይረዳል።

በመጀመሪያ ተሳታፊዎችን በቡድን መመደብ። በመቀጠልም ቡድኖች የውይይታቸውን ሀሳብ የሚይዝና የሚያቀርቡ አንድ አንድ ሰው መምረጥ እንዳለባቸው ማስገንዘብ።

የመወያያ ጥያቄዎች

1. ከስድስት ወር በታች ያሉ ህፃናት እንዴትና ምን ምን መመገብ አለባቸው?
2. ከስድስት ወር እስከ አንድ አመት ያሉ ህፃናት ምን ያህል ጊዜና ምን ምን መመገብ አለባቸው?
3. ከአንድ እስከ ስድስት አመት ያሉ ህፃናት ምን ያህል ጊዜና ምን ምን መመገብ አለባቸው?
4. በአካባቢያችን ከሚዘጋጁ የምግብ እይነቶች መካከል የተመጣጠነ የምግብ ይዘት ያለው ማለትም ሰውነት ገንቢ፣ ሃይል ሰጪና በሽታ ተከላካይ ከሆኑት አንዱን ወይንም ሁለቱን በምሳሌነት ጥቀሱ?
5. ገና የተወለዱ ህፃናትን ጤና ለማስጠበቅ ምን መደረግ ያለበት ይመስላችኋል? ከአንድ ወር እስከ አንድ አመት ተኩል ያሉ ህፃናትን ጤና ለማስጠበቅ ምን መደረግ ያለበት ይመስላችኋል?
6. ከአንድ አመት ተኩል እስከ ሶስት አመት ያሉ ህፃናትን ጤና ለማስጠበቅ ምን መደረግ ያለበት ይመስላችኋል?
7. ከሶስት እስከ ሰባት አመት ያሉ ህፃናትን ጤና ለማስጠበቅ ምን መደረግ ያለበት ይመስላችኋል?
8. የእናቶች የጤና ክትትል የህፃናትን ጤና ከማሻሻል አንፃር ያለው ፋይዳ ምን ይመስላችኋል?

የጋራ ውይይት፡

አወያይ

እያንዳንዱ ቡድን የተወያየበትን ሀሳብ በመረጧቸው ቡድን መሪዎች እማካኝነት በሰባት ደቂቃ ውስጥ ማቅረብ ይኖርባቸዋል። የሌሎች ቡድን አባላትም አስተያየት ወይንም ጥያቄ ካላቸው እንዲያቀርቡ ማበረታታት። እንደ ማጠቃለያ የቡድኖችን ሀሳብ ለማጠናከርና ለማረም ይረዳ ዘንድ በአወያዩ ማስታወሻ የተፃፉትን ሀሳቦች ቀድሞ ብሎ

በማንበብና በመዘጋጀት የተወሰኑ ሀሳቦችን መስጠት ይገባል።

ፍተሻ (ክለሳ)፡ (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ለፍተሻ የሚቀርቡ ጥያቄዎች በአለቱ ምን ያህል እንደተማሩ ለመገምገም የሚቀርቡ እንጂ ፈተና ያለመሆኑ ለወላጆች ሊገለፅላቸው ይገባል። የሚከተሉትን አረፍተ ነገሮች በማቅረብ እውነት ወይንም ሀሰት በማለት እንዲመልሱ የአለቱን ውይይት በጋራ ለመከለስ ይዘጋጁ። ተሳታፊዎች ለእያንዳንዱ አረፍተ ነገር ለሚሰጡት መልስ ተጨማሪ ማብራሪያ ለመስጠት ለአወያዩ በተፃፈው ማስታወሻ ላይ ያሉትን መረጃዎች ማንበብ አስፈላጊ ነው።

የሚከተሉትን አረፍተ ነገሮች እውነት ወይንም ሀሰት በማለት እንዲመልሱ መጠየቅ።

1. ከስድስት ወራት በኋላ ህፃናትን የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ይቻላል።
2. ፍራፍሬዎች ለህፃናት ጤና ወሳኝ ናቸው።
3. ህፃናት ተቅማጥ ወይንም ትኩሳት ከሌለባቸው በስተቀር ወደ ህኪም ቤት መወሰድ የለባቸውም።
4. በህኪም የታዘዘውን መድኃኒት ህፃናቱ የመዳን ምልክት ቢያሳዩም ጨርሰው እንዲጠቀሙ መደረግ አለበት።
5. ኤች. አይ. ቪ. ያለባቸው ህፃናት ከሌለባቸው ልጆች የተለየ እንክብካቤና አመጋገብ አያስፈልጋቸውም።
6. ህፃናት ጤነኛ እስከ ሆኑ ድረስ ሁሉንም የክትባት አይነቶች መውሰድ አይጠበቅባቸውም።

መልሶች፡ 1-እውነት 2- እውነት 3- ሀሰት 4-እውነት 5- ሀሰት 6- ሀሰት

ቁልፍ መልእክቶች (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው።

- ለህፃናት እስከ ስድስት ወር ድረስ የእናት ጡት ብቻ መሰጠት ያለበት ሲሆን ከዚህ በኋላ ከጡት ወተት በተጨማሪ ሌሎች ምግቦችን መጀመር ይቻላል።
- ከአንድ እስከ ሁለት አመት ለሚገኙ ህፃናት በቀን ስድስት ጊዜ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ አስፈላጊ ነው። በተጨማሪም የላም ወተት ማስጀመር ይቻላል።
- ህፃናት በሚታመሙበት ወቅት የበለጠ እንክብካቤ፣ ምግብና ፈሳሽ ነገሮችን መስጠት በአፋጣኝ እንዲድኑ ይረዳቸዋል።

- የግል፣ የቤትና የአካባቢ ንፅህናን በመጠበቅ የህፃናትን ጤናና ደህንነት ማስጠበቅ ይቻላል።
- የሁለት አመት እና ከዚያ በላይ እድሜ ያላቸው ህፃናት ቢያንስ በቀን ሶስት ጊዜያት ምግብ ሊሰጣቸው ይገባል። በተጨማሪም በመክሰስ ጊዜ ከሰብል ውጤቶች የተዘጋጀ የበሰለ ምግብ ወይንም ፍራፍሬ በቀን ሁለት ጊዜ መስጠት ተገቢ ነው።
- ህፃናት በሚታመሙበት ወቅት ብዙ ፈሳሽ እንዲወስዱ እንዲሁም በተደጋጋሚ ጡት እንዲጠቡ ማድረግ ይገባል።
- ህፃናት ሲታመሙ ወደ ህክምና ተቋም በመውሰድ ተገቢ የጤና እንክብካቤ እንዲያገኙ መርዳት ተገቢ ነው።
- ተገቢ ንጥረ ምግብ ማግኘት እንዲችሉ የተለያዩ የምግብ አይነቶችንና ፍራፍሬዎችን መመገብ አስፈላጊ ነው።
- የህፃናትን እይነ ምድር በአግባቡ ማስወገድ እንዲሁም ህፃናት እንዲፀዱ ካገዙ በኋላ እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ ያስፈልጋል።
- በየወቅቱ ህፃናትን ወደ ህክምና ጣቢያ በመውሰድ ተገቢውን ክትባት እንዲያገኙ ማድረግ።
- በአካባቢው የወባ በሽታ የተስፋፋ ከሆነ የወባ ማጥፊያ ኬሚካል የተነከረ አጎበር መጠቀም እንዲሁም በአካባቢው የጤና ባለሙያዎች የሚረጭ ፀረ ነፍሳት ኬሚካል በቤት ውስጥ መርጨት።
- ወላጆች የኤች. አይ. ቪ. ምርመራ በማድረግ ያሉበትን ሁኔታ ማወቅ።
- ማንኛውም የቤተሰብ አባል ለረጅም ጊዜ የሚያስል በሽታ ወይንም የሳንባ ቲቢ እንዳለበት ከተጠረጠረ ወይንም ከታወቀ ሌሎች የቤተሰብ አባላት በተለይም ህፃናት በቶሎ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ቅድመ ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል።
- እናቶች በእርግዝና ወቅት የቅድመ ወሊድ ክትትል ማድረግ ይገባቸዋል። ሲወልዱም በጤና ባለሙያዎች ወይንም በሰለጠኑ አዋላጆች ድጋፍ ሊደረግላቸው ይገባል።

ማጠቃለያና የቤት ስራ (አራት ደቂቃ)

አወያይ

በዚህ የውይይት ጊዜ ወላጆች የህፃናትን ጤናና አመጋገብ በተመለከተ መደያየታቸውን ማስታወስ ያስፈልጋል። በውይይቱ ያገኙትን ጠቃሚ ሀሳቦች ለጎረቤቶቻቸው እንዲያዳርሱ ማሳሰብ። በመቀጠልም በውይይቱ መሰረት የልጆቻቸውንና የቤተሰባቸውን ሁኔታ በማጤን አስፈላጊውን የእርምጃ እርምጃ እንዲወስዱ ማሳሰብ። በሚቀጥለው ክፍል ጊዜ የወሰዱትን አበረታች እርምጃዎች እንደሚያቀርቡ ማስገንዘብ።

በመጨረሻም ተሳታፊዎች በዕለቱ ውይይት ላደረጉት ተሳትፎ ማመስገን ያስፈልጋል።

የአወያይ ማስታወሻ

አወያይ

በየውይይቱ መጨረሻ ላይ ማስታወሻ መያዝ አስፈላጊ ነው። ለውይይቱ በሚያደርጉት ዝግጅት ወይንም በውይይቱ ሂደት ነጥረው የወጡና በዚህ ምእራፍ ውስጥ ሊካተቱ ወይም በድጋሚ ሊጤኑ የሚገቡ ፍሬ ሀሳቦችን ይመዝገቡ። እነዚህ ፍሬ ሀሳቦች ይህንን ሰነድ ወደፊት የበለጠ ለማዳበር ይረዳሉ።

ለአወያይ የቀረበ ተጨማሪ መረጃ

የሀገሩን ጤናና ደህንነት ለማረጋገጥ መደረግ ያለበት

በሀገሩን ዘመን ያለ ጤናማ ሕይወት በሳልማሳነት ጊዜ ለሚኖር ደህንነት ወሳኝ ነው። ለሀገሩ ምቹ የጤና አካባቢን መፍጠር የአዋቂ ሰዎች ሀላፊነት ነው። ይህም ሀገሩን የአካል፣ የአእምሮና ማህበራዊ ግንኙነት እድገታቸውን ጤናማና ስኬታማ እንዲሆን ይረዳቸዋል።

ማንኛውም ወላጅ/ አሳደጊ ልጆቹ ጤናኛ ጠንካራ ሆነው እንዲያድጉ ይፈልጋል። ይህንን ለማሳካት የሚከተሉትን ነጥቦች ማጤን ይገባል።

ሀገሩን ከእድሜያቸው አንጻር ተገቢውን የአመጋገብ ስርዓት መከተል

ከፍተኛ የጤና ችግር ፣ አደንዛዥ እፅ ሱስ እንዲሁም በተለይም ተላላፊ በሽታ የሌለባት እናት ልጇ ከተወለደ ጀምሮ እስከ ስድስት ወር የጡት ወተት ብቻ መስጠት ይኖርባታል። ሀገሩን ገና እንደተወለዱ የመጀመሪያውን የጡት ወተት (እንገር) ሊጠጡ ይገባል። ከስድስት ወር በታች ያሉ ሀገሩን በቀን በትንሹ ለስምንት ጊዜ ያህል ወይም በየሰዓት ሰዓቱ የእናት ጡት መጥባት አለባቸው።

እናቶች በተለያዩ ምክንያቶች በቤት ውስጥ ተገኝተው ሀገሩን ማጥባት ባይችሉ ጡታቸውን በማለብ ወተቱን በንፁህ ዕቃ በማስቀመጥ ሀገሩን የእናት ወተት እንዲያገኝ ማድረግ ይቻላል። በቤት ውስጥ የተቀመጠን የታለበ ወተት ከአራት እስከ ስድስት ሰዓት ውስጥ ወይም ፍረጅ ውስጥ ካስቀመጥነው እስከ አርባ ስምንት ሰዓት መጠቀም ይቻላል።

ኤች. አይ. ቪ./ ኤድስ በደማቸው ውስጥ ያለ እናቶች ልጆቻቸውን ከማጥባታቸው በፊት የጤና ባለሙያዎችን ማማከር ይኖርባቸዋል።

ከስድስት ወር እስከ አንድ አመት ላሉ ህፃናት ከእናት ጡት በተጨማሪ ሌሎች ምግቦችን በተመጣጠነ መልኩ አዘጋጅቶ መመገብ ያስፈልጋል።

ከአንድ እስከ ሁለት አመት ላሉ ህፃናት የተመጣጠነ ምግብ በቀን ለስድስት ጊዜ መመገብ የሚገባ ሲሆን ሌሎች ከጡት ውጭ ፈሳሽ ነገሮችንም መስጠት ይገባል።

ከሁለት አመት በኋላ ለአዋቂ ሰዎች የሚቀርበውን የምግብ አይነት በተመጣጠነ መልኩ ለህፃናቱ ማቅረብ ይቻላል። በዚህ እድሜ ክልል ህፃናትን በቀን አምስት ጊዜ መመገቡ ፋይዳው የላቀ ነው። ከተለመደው ቁርስ፣ ምሳና እራት በተጨማሪ ጧትና ከሰለት በኋላ እንደ ዳቦ፣ ወተት፣ ቆሎ፣ ሙዝ፣ አቫካዶና ሌሎችም ቤት ያፈራቸውን ማቅረብ ተገቢ ነው።

በሀገራችን በብዙ አካባቢዎች የተለያዩ የተመጣጠኑ ምግቦች ይገኛሉ። ለአብነትም የሚከተሉትን የተመጣጠኑ ምግቦች እንመልከት። ገንቢና ሀይል ሰጪ ይዘት ያላቸው የተለመዱ ምግቦች ማለትም እንጀራ በሽሮ ወጥ ዘይት ወይም ቅቤ እንዲሁም ቲማቲም ተጨምሮበት በምግብነት ይቀርባል።

1. ከሽንብራ ወይም ከባቁላ የተዘጋጀ የሽሮ ወጥ በሽንኩርት፣ በቲማቲምና በዘይት ተሰርቶ አዮዲን ያለው ጩው ተጨምሮበት በእንጀራ ወይም በዳቦ የሚቀርብ
2. እንቁላልን በሽንኩርት፣ በቲማቲምና በዘይት/በቅቤ ተሰርቶ አዮዲን ያለው ጩው ተጨምሮበት በእንጀራ ወይም በዳቦ የሚቀርብ
3. አሳን በሽንኩርት፣ በዘይት ተሰርቶ አዮዲን ያለው ጩው ተጨምሮበት በእንጀራ ወይም በዳቦ የሚቀርብ
4. ቅንጫ ወይም የስንዴ/ የእጃ/ ገብስ ገንፎ። በተለይ ሁለቱም ምግቦች ከውሃ ይልቅ በወተት ቢሰሩ የበለጠ የተሸለ ንጥረ ነገር ይኖራቸዋል።
5. ከተለያዩ የእህል አይነቶች የተዘጋጀ ቁጣ፣ የተለያዩ የጥሬ እህሎችን በመደባለቅ በንፍሮ ወይም በቆሎ መልክ እንዲሁም አብሽና ጎመንን የመሳሰሉትን መጠቀም።

የተለያዩ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት የላም ወተት ዕድሜያቸው አንድ ዓመት ላልሞላቸው ህፃናት መስጠት አይመከርም። ነገር ግን ሌላ አማራጭ ከሌለ የላም ወተትን እኩል በእኩል ከዉሃ ጋር ቀላቅሎ በማፍላት መስጠት ይቻላል። ከአንድ ዓመት በላይ ላሉ ህፃናት ግን ምንም ዉሃ ሳይቀላቀል አፍልቶ መስጠት ይቻላል።

ህፃናት ላይ ጉዳት የሚያደርሱትን ልማዳዊ ድርጊቶች ማቆም

- ህፃናት ገና እንደተወለዱ የእናት ጡት ወተት እንዲጠቡ በተለይም እንገሩን በማድረግ የበሽታ መከላከል ስርአታቸውን እንዲያጠናክሩ ያድርጉ።
- ገና የተወለዱ ህፃናትን ቅቤ በማዋጥ ለእንጀትና ለሆድ ህመም እንዳይዳረጉ ይከላከሉ።

- ለህፃናት አመጋገብ ትኩረት ይስጡ። እንዲሁም ምርጥ ምርጡን ለህፃናት በማድረግ በፈጣን ለውጥ ላይ የሚገኘውን እድገታቸውን ይደግፉ።
- የህፃናትን እንጥል ባለማስቆረጥ፣ ድድ ባለማስባጠጥ ጤንነታቸውን ይጠብቁ
- የጤና ባለሙያ ካዘዘው ውጪ የህፃናት እትብት ላይ ምንም ነገር አለማድረግ።

የቤተሰብና የአካባቢን ጤና መጠበቅ

ወላጆች ለህፃናት ምግብ ማዘጋጃነት የሚጠቀሙበትን ውሀ እና የሚቀርቡ እቃዎች ንፁህ መሆናቸውን ማረጋገጥ አለባቸው። ምግብ ከማዘጋጀታችሁ በፊት፣ ህፃናቱን ከመመገባችሁ በፊትና ከተመገቡ በኋላ እንዲሁም ከመፀዳጃ ቤት መልስ እጅን በሰሙና መታጠብ የግድ ያስፈልጋል። የቤተሰብ አባላት የግልና የቤታቸውን ንፅህና በመጠበቅ እንዲሁም አካባቢውን በማፅዳት ህፃናት በተለያዩ የጤና እክሎች እንዳይጎዱ መከላከል ይገባቸዋል።

ልጆችን አራርቆ መውለድ የእናትንና የህፃናትን ጤና በእጅጉ ያሻሽላል። ወላጆች ብዙ ልጆች እንዲኖራቸው ካሰቡ በህፃናቱ መካከል ከሁለት አመት ያላነሰ የዕድሜ ልዩነት እንዲኖር ማድረግ ይኖርባቸዋል።

ወላጆችና የቤተሰቡ አባላት የግል ንፅህናቸውን በመጠበቅና የአልኮል መጠጥ ፍጆታቸውን በመቀነስ/በመተው ለህፃናት ጤናማ ህይወት የሚጠበቅባቸውን ሀላፊነት ሊወጡ ይገባል። በቀን ከሁለት ኩባያ ጠላ ወይንም ከአንድ መለኪያ አረቄ ወይንም ከአንድ ብርሌ ጠጅ በላይ መጠጣት ወደ ከፍተኛ የጤና ችግር ሊያመራ ስለሚችል ጥንቃቄ መደረግ አለበት።

ወላጆች/አሳዳጊዎች የሚከተሉትን ችግሮች በራሳቸው ላይ ሲመለከቱ የጤና ባለሙያዎችን ሊያማክሩ ይገባል፡

- ከሁለት ሳምንት በላይ የቆየ ሳል ካለ ወይንም ለጥቂት ቀናት የቆየ ተቅማጥ ካጋጠመዎት
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ ወይንም ባልተለመደ መልኩ የምግብ ፍላጎት መጨመር ወይንም ድንገተኛ የክብደት መቀነስ ካጋጠመዎት
- ያለምንም ምክንያት ቀናትን የወሰደ የድካም ስሜት ካለ
- ለረጅም ሰዓታት የቆየ የራስ ምታት ካለ
- የመተንፈስ ችግር ካጋጠመዎት
- ለረጅም ሰዓታት የቆየ ትኩሳት
- ከዚህ ቀደም ይወዷቸው/ ይዝናኑባቸው ለነበሩ ነገሮች ፍላጎት ካጡ
- ከሁለት ሳምንት ለበለጠ ጊዜ ያለምንም ምክንያት የሚከፉ/የሚያዝኑ ከሆነ
- ባልተለመደ ሁኔታ ሌሎች ሰዎችን መጠራጠር ወይንም ይጎዱኛል ብለው ማሰብ ከጀመሩ

- እንቅልፍ አለመተኛት ወይም ማብዛት
- በአጠቃላይ ከወትሮ ወ. የተለየ ምልክት መታየት
- ወላጆች/አሳዳጊዎች የተለያዩ የስራስር መድሃኒቶችን በህኪም ወይም ህጋዊ በሆነ የባህል ህኪም ካልታዘዘ በስተቀር መጠቀም የለባቸውም።

በእርግዝና ወቅት የሚያጋጥሙ በሽታዎችን በአፋጣኝ ፈውስ ማግኘት ስላለባቸው ወደ ህክምና በመሄድ መታየት አስፈላጊ ነው። እንዲሁም በየጊዜው የፅንሱን ሁኔታ ክትትል በማድረግ ካላስፈላጊ ችግሮች እናትንም ሆነ ልጅን ማዳን ይቻላል። በተጨማሪም በህክምና ጣቢያ በመውለድም የህፃናትንና የእናትን ደህንነት ማስጠበቅ ይጠበቃል።

ነፍሰ ጡር ወይም የምታጠባ እናት ማንኛውንም መድሃኒት ከመውስኃ በፊት የጤና ባለሙያዎችን ስለመድሃኒቱ ተፅእኖ መነጋገር ይኖርባታል። በመሆኑም በመድሃኒቱ ባህርይና የጎንዮሽ ጉዳት ምክንያት በፅንሱና በሚጠባው ህፃን ላይ የሚደርስውን እደጋ መከላከል ይቻላል።

ነፍሰ ጡር እናቶች ሲጋራ ባለማጩስና አልኮልን ያላቸውን መጠጦች ባለመጠቀም የፅንሱን ደህንነት መጠበቅ አለባቸው።

ቤተሰቦችና የቅርብ ሰዎች ነፍሰ ጡር እናቶች የተረጋጋ ስሜታዊ ሁኔታ ላይ እንዲሆኑ ማገዝ ይኖርባቸዋል። ነፍሰ ጡር እናቶችን ከጭንቅትና ከሌላም የስሜት መረበሽ ችግሮች በመጠበቅ የፅንሱን ደህንነት ማስጠበቅ ያስፈልጋል።

ያለ እድሜ ጋብቻን እንደ ማህበረሰብ በማውገዝ ሴቶች በእድሜያቸው በማግባትና በመውለድ የራሳቸውንም ሆነ የህፃናቱን ደህንነት እንዲጠበቅ መስራት ያስፈልጋል።

የተለያዩ አይነት ገቢ ማስገኛ ስራዎችን በመስራት የእናቶችንና የህፃናትን ጤናና አመጋገብ መጠበቅ ያሻል። የወረዳ ጥቃቅንና አነስተኛ አደራጆችን ወይም ገቢዎች ፅ/ቤት ያሉ ባለሙያዎችን ማማከር የተሻለ ገቢ የሚያስገኙ ስራዎችን ለመለየት ይረዳል። በጓሮ የሚተከሉ አትክልቶችን፣ ዶሮና ኩብት በማርባት እንዲሁም ከመደበኛው የስራ ሰአት ውጭ ሌሎች ስራዎችንም በመስራት የገቢ መጠናችሁን ማሳደግ ከቁሳዊው ፋይዳ የበለጠ ደስተኛ ቤተሰብን ለመፍጠር ቁልፍ ሚና ይጫወታል።

ወላጆች/ አሳዳጊዎች ራሳቸውን በተለያዩ የህፃናት እድገት ዙሪያ በሚያጠነጥኑ መረጃዎች በማብቃት የህፃናትን ጤናማ እድገት መደገፍ አለባቸው። በወረዳቸው ከተመደቡት የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ጋር በመወያየት፣ የህፃናት ጤና ነክ መርህ ግብሮችን ከሬድዮና ከቴሌቪዥን በመከታተል ራስን በእውቀት ማብቃት ይቻላል።

ህፃናትን በወቅቱ በህክምና ባለሙያዎች የተዘረዘሩትን ክትባቶች በማስከተል ጤናቸው የተጠበቀ እምራች ህይወት እንዲሆኑ ማገዝ ይኖርብዎታል።

ህፃናቶች ከተለመደው እንቅስቃሴያቸው መቆጠብ ሲጀምሩ ማለትም በጣም ፈጣን የነበረ ልጅ ቅስቀሳ ማለት ከጀመረ በጥንቃቄ መከታተልና ወደ ህክምና ቦታ መውሰድ ተገቢ ነው። ህፃናት ትኩረት ሲሰጣቸው ወይም

መታመማቸውን ካወቅን ሳይውል ሳያድር ወደ ህክምና ተቋም በመውሰድ አፋጣኝ መፍትሄ እንዲያገኙ ማድረግ እስፊላጊ ነው።

ኤች.አይ.ቪና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል ጥንቃቄ ያልተለየው የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈፀም ይገባል። በተጨማሪም የጤና ክትትል በማድረግም ከእናት ወደ ልጅ በሽታዎች እንዳይተላለፉ አስቀድሞ መከላል ይቻላል።

የታመሙ ህፃናትን መንከባከብ

ወላጆች/ አሳዳጊዎች ለታመሙ ህፃናት የበለጠ እንክብካቤና ክትትል ማድረግ ይኖርባቸዋል። ከወትሮው በበለጠ የጡት ወተት በመመገብ እንዲሁም ፈሳሽ ነገሮችን አለፍ አለፍ እያሉ በመስጠት የበሽታ መከላከል ስርአታቸውን ማሳደግ ያስፈልጋል። ወደ ህክምና ቦታ ወስዶ ማሳየት ምን ጊዜም ችላ መባል የሌለበት ተግባር ነው። የጤና ባለሙያዎችንም ትእዛዝ አንድ በአንድ መተግበር ይገባል።