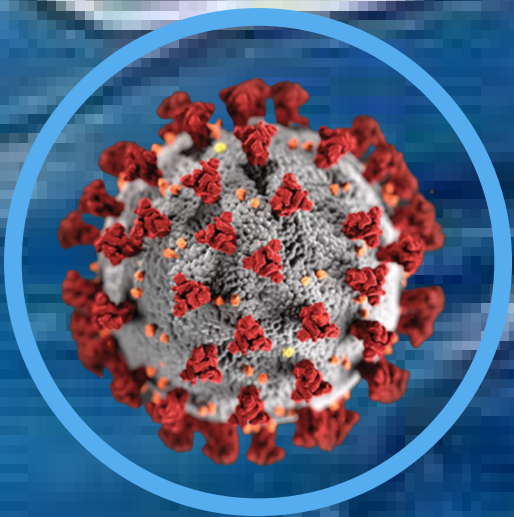


# የጤት ማጥገብ ዝግጅት በድንገተኛ አደጋ ጊዜ



ትርጉም በ፡ - ሳምራዊት አጅጉ - በአለም የጤና ድርጅት አማካሪ (WHO)።  
ዶክተር ማግዳሌና ሆሊሪ - MCH-IYCF አማካሪ

# በድንገተኛ አደጋ ጊዜ የጡት ማጥባት ዝግጅት:

ቅድመ ወሊድ - ወሊድ - የጨቅላ እና ታዳጊ ህፃናት የጡት ማጥባት

# ቅድመ ወሊድ

ስለ ጡት ማጥባት በመማር ይዘጋጁ :: ማበረታቻ እና መረጃ ማግኘት የሚችሉበት የመስመር ላይ የእናቶች / የእቻ ላቻ ድጋፍ ቡድንን በመቀላቀል 'የጡት ማጥባት ጓደኞችን' ማግኘት ይችላሉ :: ለ ሌቼ ሊግ ዓለም አቀፍ (LLLI) የእቻ ለ እቻ ድጋፍ ቡድን አለው ፡ እና በማስረጃ ላይ የተመሠረተ መረጃ ይሰጣል ፡ በድረገፅ ላይ በነፃ የሚገኝ ድርጅት ነው :: ድጋፍ ይፈልጋሉ? የሰለጠኑ የኤልኤልኤል/ La Leche League International (LLLI) መሪዎችን በድረ ገፃቸው ላይ <እገዛን ያግኙ> በሚለው ስር ያገኛሉ ::



# ወሊድ

በመጀመሪያው አንድ ሰዓት ዉስጥ ጡት ማጥባት ለእርስዎ እና ለልጅዎ ጤና እና ደህንነት አስፈላጊ ነው። ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ገላ ለ ገላ ንክኪ ቢያንስ ለ 90 ደቂቃዎች በማድረግ ይቀጥሉ ፣ ከ90 ደቂቃዎች ለበለጠ ሰዓት መቆየትም የተሻለ ነው። ገላ ለ ገላ ንክኪ ማለት በወሊድ ጊዜ ልጅዎ ምንም ልብስ ሳይለብስ በእርቃን ደረት ላይ ማስተኛት ወይም ማሳረፍ ማለት ነው ። ቅዝቃዜ ካለ የሕፃኑን ጀርባ በንፁህ ደረቅ አንሶላ/ጋቢ/ብርድ ልብስ ይሸፍኑ እና የህፃኑ መተንፈሻ አካል አለመሸፈኑን ያረጋግጡ (የሕፃኑን ፊት አይሸፍኑ) ። ገላ ለ ገላ ጋር ንክኪ በወሊድ ጊዜ ብቻ ሳይሆን ለሁሉም ጩቅላ እና ታዳጊ ሕፃናት ጥቅሞች አሉት ።



# ጡት ማጥባት

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ; ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ ፣ ጡት ማጥባትዎን አያቋርጡ። እርዳታ ፣ ማበረታቻ እና መረጃ ለማግኘት ይሞክሩ (ለዝርዝር 'እገዛን ያግኙ' የሚለውን ይመልከቱ)





## የዲቄት ወተት/የላም ወተት

የዲቄት ወተት/የላም ወተት የሚጠጡ ህጻናት በማንኛውም እድሜ ውስጥ በደህና ኩባያ መመገብ ይኖርባቸዋል። ጡጦዎች ለማፅዳት አስቸጋሪ ናቸው። እናም በበሽታ (በኢንፌክሽን) የመያዝ እድልን ያስከትላሉ። ኩባያዎቹ ለመታጠብ እና ለማፅዳት ቀላል ናቸው። ጡት ማጥባትን ካቆረጡ በድንገተኛ አደጋ ጊዜያት ጡት ማጥባትን እንደገና ለማስጀመር ይሞክሩ። ደህንነቱ በተጠበቀ ኩባያ መመገብ እና ጡት ማጥባትን እንደገና ስለማስጀመር ትምህርታዊ መረጃ በ‹አገዛንያግኙ› በሚለው ክፍል ውስጥ ማግኘት ይቻላል።





# ጭንቀትን መቀነስ - የአካል እና ስሜታዊ ውጥረት

መቀነስ ፣ የእናት ልጅን ጡት ማጥባት እና ገላ ለ ገላ ንክኪ (Skin-to-Skin Contact) በአደጋ ጊዜም ቢሆን እናቶች እና ሕፃናት እንዲረጋጉ እና ዘና እንዲሉ የሚያግዝ አክሲቶሲን የሚባል ሆርሞን እንዲመነጭ ይረዳል። የእናት እና ልጅ ገላ ለ ገላ ንክኪ (Skin-to-Skin Contact) የሕፃናትን የአተነፋፈስ ፣ የልብ ምት ፣ የሙቀት እና የስኳር መጠን ለማረጋገጥ ይረዳል ። አንድ ትንሽ ህፃን ከአንክብካቤ ሰጪው በሚለይበት ጊዜ አለመረጋጋት ስሜት ይሰማዋል ፣ በዚህም ፈጣን የልብ ምት እና ፈጣን መተንፈስ እንዲሁም የካሎሪ መቃጠል ያስከትላል። የእናት እና ልጅ የገላ ለ ገላ ንክኪ (Skin-to-Skin Contact) ጤናማ ክብደት እና እድገትን እንዲጨምር ኃይልን ይቆጥባል ፣ ሕፃናቶችም እንዲበለጽጉ ያደርጋል ። ጡት ማጥባት እና የእናት እና ልጅ የገላ ለ ገላ ንክኪ (Skin-to-Skin Contact) ጥምረት በሳይንሳዊ መልኩ የተረጋገጠ የህይወት ዘመን ፊዚዮሎጂ ፣ ሥነ ልቦናዊ ፣ ትምህርታዊ እና ኢኮኖሚያዊ ጥቅሞች አላቸው።



# ደህንነት

፣ የተመጣጠነ ምግብ ፣ የበሽታ መከላከያ እና ጡት ማጥባት ለሕፃናት የምግብ ዋስትና ናቸው ። በተጨማሪም የጡት ወተት ጨቅላ እና ታዳጊ ህፃናትን ከቫይረሶች እና ከባክቴሪያዎች የሚከላከሉ የበሽታ ተከላካይ ንጥረ ነገር ይይዛሉ ። የዲቄት ወተት የበሽታ ተከላካይ አካላት የሉትም ። በአደጋ ጊዜ ጡት ማጥባት ማቆም እና ወደ ዲቄት/ የከብት ወተት መዞር/መጀመር የጨቅላ እና ታዳጊ ህፃናትን ለተመጣጠነ ምግብ እጥረት እንዲሁም የመተንፈሻ አካላት እና የተቅማጥ በሽታዎች ሊያጋልጣቸው ይችላል ። አነስተኛ ገቢ ላላቸው እናቶች የዲቄት ወተት አስተማማኝ እና ቀጣይነት ያለው መፍትሄ አይደለም። በአደጋ ጊዜ ፣ ከፍተኛ ገቢ ያላቸው እናቶች እንኳን የዲቄት ወተት በሱቆች ውስጥ እንደ ፍላጎታቸው ለማግኘት ይቸገራሉ። ደህንነቱ በተጠበቀ ኩባያ መመገብ/ ማጠጣት እና ጡት ማጥባትን እንደገና ስለማስጀመር ትምህርታዊ መረጃ «አገዛን ያግኙ» በሚለው ክፍል ውስጥ ማግኘት ይቻላል ።



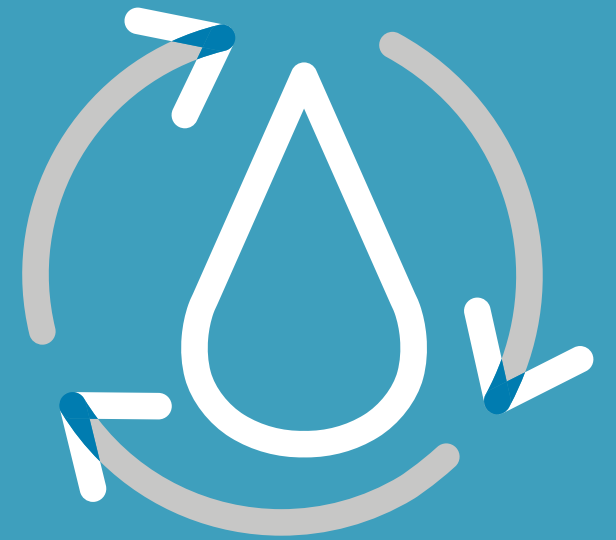
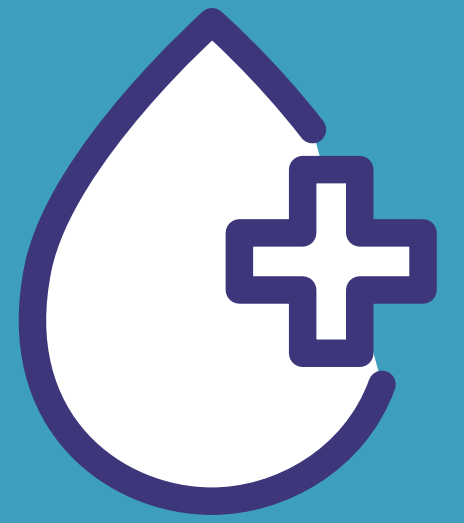
# የወላድ እናቶች ጤና

ለጨቅላ እና ታዳጊ ህፃናት ብቻ አይደለም - እናቶችም ይጠቅማሉ! ጡት ማጥባት ለሴቶች የአጭርና የረጅም ጊዜ ጤና እና ደህንነት ጥቅም ይሰጣል :: ካንሰርን ጨምሮ ከወላድ በኋላ የሚከሰት ድብርትን እና ተለላፊ ያልሆኑ ስር የሰደዱ በሽታዎችን ይቀንሳል :: ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት ቀንም እና ማታ የእናት ጡትን ብቻ ማጥባት ፣ እንቁላል የመፈጠርን ሂደት በመጫን የወር አበባ መዘግየት ይፈጥራል (ለተጨማሪ ዝርዝሮች ድጋፍ ይፈልጉ) ፣ ጡት ማጥባት በተፈጥሮ እርግዝናን ለመከላከል 98% ውጤታማ ነው ፣ በተጨማሪም በጡት እና በማህፀን አካባቢ የሚፈጠር ካንሰርን ስጋት ይቀንሳል:: ለረጅም ጊዜ ጡት ማጥባት በከፍተኛ ሁኔታ የጡት ካንሰርን ይቀንሳል:: እያንዳንዱ ጡት የማጥባት ዓመት በጡት ካንሰር የመያዝ ስጋትን በ 4.3 በመቶ ይቀንሳል:: ድንገተኛ አደጋዎች ቢያጋጥሙም በተቻለዎት መጠን ጡት ማጥባቱን መቀጠሉ ጠቃሚ ነው ፣ በተለይም የጡት ካንሰር የቤተሰብ ታሪክ ካለ::



# የእናት ጡት ወተት አቅርቦት መጨመር

በአደጋ ጊዜ የተለመዱ አሳሳቢ ነገሮች፤ የወተት ምርት አቅርቦትና ፍላጎት' ላይ የተመሠረተ ነው። ይህ ማለት ብዙ ጊዜ ጡት ባጠቡ ቁጥር ሰውነትዎ የበለጠ ወተት ይሰጣል። ስለዚህ በተቻለዎት መጠን ጡት ያጥቡ። ሌሊት ላይ ጡት ሲያጠቡ ፣ ፕሮላክቲን (Prolactin) ሆርሞን ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ ሰውነትዎ ብዙ ወተትን እንዲያመርት ያደርጋል። ለልጅዎ ምቹ እና ጥሩ አቀማመጥ ለወተት ምርት እና አቅርቦት አስፈላጊ ናቸው - \ "የጡት ጫፍ ከአፍንጫ - የልጅ ሆድ ከእናት ጋር ማነካካት\ "። ለብዙ ጊዜ ቆዳ-ለቆዳ (skin-to-skin contact) ጋር ንኪኪ ከጡት ውስጥ ወተት እንዲወጣ የሚያደርግ አክሰቶሲን የሚባል ሆርሞን ለመልቀቅ ይረዳል። በወተት የተሞሉ ጡቶች የወተት ምርትን ለማዘጋጀት ምልክትን ይልካሉ። ስለሆነም ልጅዎ በብዛት እና በተደጋጋሚ እንዲጠባ ማረጋገጥ፣ ብዙ ወተትን ለማምረት ይጠቅማል። ጡት በማጥባት ጊዜ ቀስ ብሎ ጡትን ጫን ጫን ማረጋገጥ የወተት አቅርቦትን በመጨመር የህፃናት የአካል ክብደት እንዲያደግ ያግዛል።

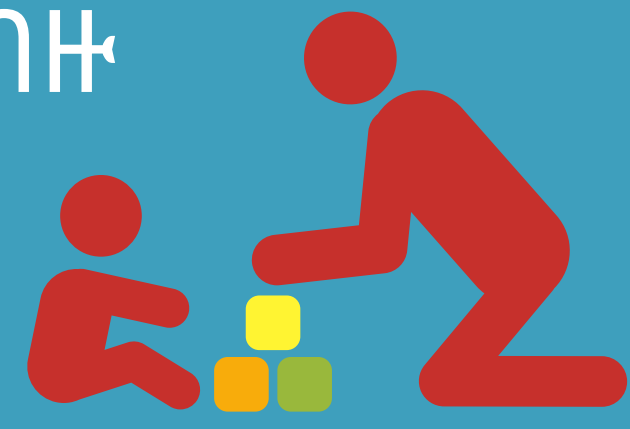
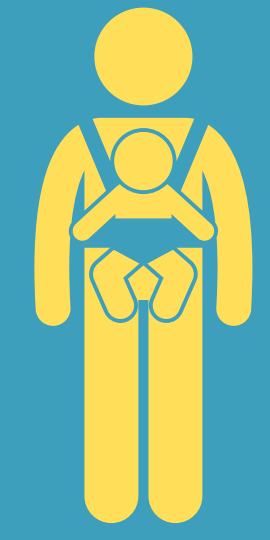




# አንክብካቤ



ጡት ማጥባት እና የቆዳ ለ ቆዳ ንክኪ (Skin-to-Skin Contact) በማስረጃ ላይ የተመሠረተ ድጋፍ ሰጪ/ጠቃሚ የሆኑ-የወላጅ 'መሳሪያዎች' ናቸው። ጡት ማጥባት ለተመጣጠነ ምግብ ብቻ አይደለም ፣ የቆዳ ለ ቆዳ ንክኪም (Skin-to-Skin Contact) ቢሆን ሕፃናትን ከማረጋጋት በላይ ጥቅም አለው። የሰውን አንጎል ለማበልጸግ በማስረጃ ላይ የተመሰረተ 'መሳሪያዎች' ናቸው ፣ ጤናማ ትስስርን ያበረታታሉ፣ ሕፃናትን እንዲደኑ ብቻ ሳይሆን ዘላቂነት ያለው ጤናማ እድገት እንዲኖራቸው ይረዳሉ። በአደጋ ጊዜ ልጅዎን፣ ቶሎ ቶሎ ማጥባት/ መመገብ ይመከራል ፣ ምቹት እና ጥሩ ግንኙነትም ይፈጥራል። ለፍላጎታቸው በአንክብካቤ ምላሽ ይስጡ ፣ ያጫወቷቸው ፣ ብዙ የዓይን ግንኙነት ያድርጉ ፣ አቀፏቸው ፣ ያዋሯቸው / ከልጅዎ ጋር ይዘምሩ ። ጭንቀትዎን አስወግደው በልጅዎ ጣፋጭ ጠረን ይተንፈሱ። እየደጋገሙ ይቀፍዎቸው። ለረጅም ጊዜ ማልቀስ ካሎሪዎችን ያለስፈላጊ ከማቃጠሉም በላይ ጤናማ የአንጎል እድገትን የሚያደናቅፍ ነው። የቆዳ ለ ቆዳ ንክኪ (Skin-to-Skin Contact) እና ጡት ማጥባት የሚያለቅስ ሕፃንን ለማረጋጋት ይረዳል ። የትዳር አጋርዎ የቆዳ ለ ቆዳ ንክኪን ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ሊረድዎት ይችላሉ! ሕፃኑን በአስተማማኝ መጠቅለያ / ማቀፍያ ውስጥ ማድረግ እጆቻዎ ሌሎች ነገሮችን ለመስራት ነፃ እንዲሆኑ ያስችላቸዋል። እንዲሁም ፣ ልጅዎን በሚሸከሙበት ጊዜ ቆዳ ለቆዳ ንክኪ ማድረግ ከቻሉ በአንቅስቃሴ ላይ እያሉ ብዙ ወተት እንዲያመርቱ እና ከልጅዎ ጋር ያለዎትን ትስስር እንዲጨምሩ ይረዳዎታል።



# ድጋፍ - ጡት ማጥባት የቡድን ጥረት ነው!

ለድጋፍ ፣ ለመረጃ እና / ወይም ማበረታቻ ፣ ባካባቢዎ የሚገኙ የጤና ባለሙያዎችን ያማክሩ ። ብዙዎች በግል የፌስቡክ ገፃቸው ላይ ፣ በኢሜል ፣ በስልክ እና / ወይም በቪዲዮ አማካኝነት የነፃ የመስመር ላይ እገዛን ይሰጣሉ ። ለ ሊቺ ሊግ (La Leche League) በዓለም ዙሪያ ያሉ የበጎ ፈቃደኞች ቡድን ሲሆን የአለም የጤና ድርጅት (WHO) እና ዩኒሴፍ (UNICEF) አጋር ናቸው ። የቡድኑ የድረ ገፅ (website) በመረጃ የተመሰረተ መልክቶችን መፈለግያ ቁልፎችን ወይም የበለጠ መረጃ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ በዝርዝር መረጃ ይሰጣል ። ወደሚከተለው አድራሻ ይሂዱ [www.llli.org](http://www.llli.org) ። ከ6 ወር በታች ለሆኑ ህፃን ተጨማሪ ምግብ የሚሰጡ እና የዱቄት ወተት የሚሰጡ እናቶች የጡት ወተትን እንደገና እንዲያስጀምሩ ይመከራል። ቁልፉ ድጋፍ ማግኘት ፍላጎት፣ ቆራጥነት እና ጽናት ነው - እንደ [www.llli.org](http://www.llli.org) ያሉ ምንጮችን በመጠቀም ጡት በማጥባት ላይ ድጋፍ ለማግኘት ጥረት ያድርጉ - መረጃዎች ከተለያዩ ድረገፃች (online) ይመልከቱ - KellyMom። <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/> - የእናት ጡት ወተት እንደገና ስለማስጀመር። እርስዎ ጤነኛ ከሆኑ ሌሎች እናቶችን እና ልጆቻቸውን የተረፈዎትን የጡት ወተት በመስጠት ወይም በማጥባት መርዳት ይችላሉ። ነገር ግን በቅድሚያ የጤና ለሙያ ያማክሩ። በተጨማሪ እባክዎትን የሚከተለውን ድረገፃች ይመልከቱ <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984> (World Health Organization) - ህፃናትን በአደጋ ጊዜ ማጥባት መረጃ ለናቶች ። <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984> - በኩባያ ማጥባት/ መመገብ ፖስተር - <https://www.llli.org/cup-feeding/>



**እናመሰግናለን!!!**