



**MAMI**  
Management of small  
& nutritionally At-risk  
Infants under six months  
& their Mothers

## ማሚ (MAMI)

የማማከርያ ካርዶች እና የድጋፍ መስጫ መጽሐፍ

# መግቢያ

ይህ የ ማሚ የማማከርያ እና የድጋፍ መስጫ መጽሐፍ የተዘጋጀው ለጤና አገልግሎት ሰጪዎች እና ለ አይ ዋይ ሲ ኤፍ (IYCF) (የጨቅላ እና ትናንሽ ልጆች አመጋገብ) አማካሪ ባለሙያዎች ሲሆን ሲወለዱ ኪሎቸው ከጤነኛው ክብደት በታች ሆነው የተወለዱ ጨቅላዎች እና ለምግብ እጥረት ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሏቸው እድሜያቸው ከ6 ወር በታች ለሆኑ ህፃናትን መርጃና ማማከሪያ የሚሆኑ በተመረጡ አንኩዋር አንኩዋር ርዕሰዎችን በማተኮር እንዲያብራሩ ተደረጎ የተዘጋጀ ነው። ይህ መጽሐፍ በዩኒሴፍ (UNICEF) አይ ዋይ ሲ ኤፍ (IYCF) ማህበረሰብ ማማከርያ ካርድ ፣ በ ማሚ (MAMI) ቁ2 ማሰልጠኛ እና የአለም ጤና ድረጅት(WHO) አሲኤፍ የተቀናጀ የማማከርና፣ ማሰልጠኛ መምሪያዎችን በማጣቀስ ነው። ካርዶቹ የተዘጋጁት ክብደታቸው አነስተኛ ለሆኑ እና ለምግብ እጥረት ተጋላጭ ለሆኑ፣ እድሜያቸው ከ6 ወር በታች ለሆኑ ህፃናት እና ለእናቶቻቸው/አሳዳጊዎቻቸው፣ የማማከር አገልግሎት ለመስጠት እና ለማገዝ እንዲረዱ ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

ይህ የማማከርያና የተግባር መረጃ መጻሕፍት የእናቶችን ፍላጎት መሰረት አድርጎ በሶስት ዋና ዋና ክፍሎች ተከፋፍሎ የተዋቀረ ነው። እነዚህም፡-

- **ክፍል ሀ፡ የሚያተኩረው የእናት ጡት በሚጠቡ ጨቅላ ህጻናት ጉዳዮች እና ፍላጎቶች ላይ ነው። (ሙሉ በሙሉ ጡት ለሚጠቡና ባብዛኛው ጊዜ ጡት ለሚጠቡ)**
- **ክፍል ለ ፡ የሚያተኩረው የእናት ጡት በማይጠቡ ጨቅላ ህጻናት ጉዳዮች እና ፍላጎቶች ላይ ነው።**
- **ክፍል ሐ ፡ የሚያተኩረው ከእናቲቱ/ከአባትየው ወይም ከአሳዳጊ/የቤተሰብ አባላት ጋር በዋና ዋና ርዕሰ ጉዳዮች ላይ ለመወያየት የሚያስችሉ ርዕሶችን ያካተተ ነው።**

ይህ መጽሐፍ የማማከር አገልግሎት የሚሰጡ ባለሙያዎች፣ ክብደታቸው አነስተኛ ለሆኑ እና ለምግብ እጥረት ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ ዕድሜያቸው ከስድስት ወር በታች የሆኑ ህፃናትን በግምገማ ለይተው አስፈላጊውን እገዛ ለማድረግ እንዲያስችላቸው ታቅዶ የተዘጋጀ የድርጊት ቅደም ተከተል መመሪያ ነው። (ምዕራፍ 13 በተመለከተ) ፡- ካርዶቹ የተለያዩ ምስሎችን የያዙ በመሆናቸው የማማከር አገልግሎት በሚሰጥበት ጊዜ ለእናቲቱ ወይም ለአሳዳጊው ምስሉን የምናሳይ ይሆናል፣ ለአማካሪው ማጣቀሻ እንዲሆንም በእያንዳንዱ ካርድ ጀርባ የራሱ የሆኑ ቁልፍ መልእክቶችን፣ማብራርያዎችን እና ድርጊቶችን ይዘዋል። በእያንዳንዱ የማማከር አገልግሎት ወቅት፣ አማካሪዎቹ በተለይ ችግሮች ላይ (ካርድ ሀ1-ለ3) እንዲሁም አጠቃላይ ርዕሰ ጉዳዮችን (ካርድ ሐ1-ሐ7) መሰረት በማድረግ ካሉት ካርዶች ውስጥ በመምረጥ የማማከር አገልግሎቱን ይሰጣሉ። የዚህ አጋዥ መጻሕፍት ዋና አላማ አማካሪዎች ያላቸውን ዕውቀት እና ክህሎት መተካት ሳይሆን አማካሪዎቹ መከተል ያለባቸውን ድርጊቶች እና ማድረስ ያለባቸውን ቁልፍ መልዕክቶች ለማስታወስ እና መረጃዎችን በተደራጀ መልኩ ለመሰብሰብ እንዲቻል ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

# ማዕገም

መግቢያ	2
የሰነ ተግባራት እና የማማከር ችሎታዎች	3
የአእምሮ ጤና ጥያቄ ካለባቸው እና ቶች/አሳዳጊዎች ስለመግባባት	7
<b>ክፍል U - ጡት ማጥባት ስለ መማከርና ደጋፊ ተግባራት፡- ጡት ማጥባት</b>	<b>8</b>
ካርድ U1 ህፃኑን ጡት ለማጥባት አመቺ አቀማመጥ የሁለቱ ገኑኝነት/ መቀራረብ	9
ካርድ U2 ውጤታማ ጡትን የማሳብ ክህሎት	11
ካርድ U3 ጡት የማጥባት ድግግሞሽ	13
ካርድ U4 ሌላ ፈሳሽ ወይም ምግብ ስለመወሰድ	15
ካርድ U5 በቂ ያልሆነ የእናት ጡት ወተት በማይኖርበት ጊዜ	17
ካርድ U6 የበዛ ለቅሶን እንቅልፍ ማጣት	20
ካርድ U7 የበዛ ለቅሶን እንቅልፍ ማጣት	22
ካርድ U8 የእናት ጡት ሁኔታ የጡት መወጠር (በወተት)	24
ካርድ U9 የጡት ሁኔታ ቁስለት ወይንም የተሰነጠቀ የጡት ጫፍ	26
ካርድ U10 የጡት ሁኔታ የተዘጋ የጡት ጫፍ እና ጡት ከቆሰለ (ማስተዋል)	28
ካርድ U11 የጡት ሁኔታ ጠፍጣፋ፣ የተገለበጠ፣ የተለቀ ወይም ረጅም የጡት ጫፍ ካለ	31
ካርድ U12 የጡት ሁኔታ ጠፍጣፋ፣ የተገለበጠ፣ የተለቀ ወይም ረጅም የጡት ጫፍ ካለ	34
ካርድ U13 የጡት ሁኔታ ጠፍጣፋ፣ የተገለበጠ፣ የተለቀ ወይም ረጅም የጡት ጫፍ ካለ	37
ካርድ U14 በቂ ግን ቀርፋፋ የህፃኑ ክብደት መጨመር	40
ካርድ U15 የህፃኑ እናት በአከባቢው ባትኖር	42
ካርድ U16 እናት የዋ ለምትመገበው የምግብ ክፍል የምትጨነቅ ከሆነ	44

ከርድ U17 ከአንድ ልጅ በላይ ለወሰደች እናት (መንታ)	46
ከርድ U18 የአፍላ ወጣት እናትነት	48
ከርድ U19 የአፍላ ወጣት እናት	50
ከርድ U20 (እናት ወይም ህፃን COVID-19 መያዛቸው ቢጠረጠሩ ወይም ቢረጋገጡ)	52
ከርድ U21 የጡት ወተት እንዴት እንደሚታለብና መቀመጥ እንዳለበት	54
ከርድ U22 የጡት ወተት እንዴት እንደሚታለብና መቀመጥ እንዳለበት	57
ከርድ U23 ጡት ማጥባትን አቃርጣ ወተት እንደገና እንድታግት/ለማጥባት ስለማድረግ(ሪላክተሽን)	59
ከርድ U24 እናትየዋ ወተት እንደገና እንድታግት ተጨማሪ መመጥመጫ መጠቀም	61
<b>ክፍል ለ የማማከርና እና ተግባራዊ ድጋፍ ለጡት ማጥባት ለማይችሉ ህፃናት</b>	<b>63</b>
ከርድ ለ1 እናት በማትኖርበት ሁኔታ	64
ከርድ ለ2 የሰው ሰራሽ ወተት አጠቃቀም	67
ከርድ ለ3 የሰው ሰራሽ ወተት አዘገጃጀት	69
<b>ክፍል ሐ ማማከርና ድጋፍ አንኳር ጉዳዮች</b>	<b>71</b>
ከርድ ሐ1 የጋብቻ ተጋዳኝ እና የቤተሰብ ድጋፍ	72
ከርድ ሐ2 ማህበረሰባዊ ድጋፍ ማህበራዊ ድጋፍ መኖር	74
ከርድ ሐ3 የቤተሰብ ምጣኔ	76
ከርድ ሐ4 የህፃኑ አለቃቀስና አተኛኘት	78
ከርድ ሐ5 የህፃኑ አለቃቀስና አተኛኘት	81
ከርድ ሐ6 የህፃኑ አለቃቀስና አተኛኘት	84
ከርድ ሐ7 ተጨማሪ ምግብ 6 ወር ሲሞላው ስለማስጀመር	87
ከርድ ሐ8 የማሳደግ እንክብካቤ ገና ለተወለዱ ህፃናት ጠቃሚ ምክሮች	90
ከርድ ሐ9 የማሳደግ ከበካብ ገና ለጋ ህጻናት እድገት	92
ከርድ ሐ10 ገና ለተወለዱ ህፃናት እድገታቸውን ለመከታታል የማሳደግ እንክብካቤ ገና ለተወለዱ ህፃናት ጠቃሚ ምክሮች	93

**ስኬታማ የማማከር አገልግሎቶችን ለመስጠት ጥሩ የምክር ችሎታን ማዳበር አስፈላጊ ነው ። መሠረታዊ ለማማከር የሚረዱ ችሎታዎች የሚባሉት ማዳመጥ፣ መማር ፣ በራስ የመተማመን መንፈስ ማዳበር እና ድጋፍ መስጠት ናቸው ።**

**የማዳመጥና የመገንዘብ ችሎታ**

- ጠቃሚ የሰውነት የመግባቢያ ስራዎችን መጠቀም
- ማብራሪያዎችን ሊያሰጡ የሚያስችሉ ጥያቄዎን መጠቀም ችሎታ
- የሚሰጡትን ምላሽ ለመስማት ፍላጎት እንዳሳደሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን እና መልሶችን በመስጠት ማሳየት
- የእናትየዋን/ የአሳዳጊውን ምላሽ በመንተራስ ተገቢውን ግብረ መልስ መስጠት
- እነሱን የሚሰማቸው ስሜት እንደሚረዱት እና እንደሚሰማዎት ማሳየት
- ትችት/ ፈራጅነት ስሜት ያላቸውን ቃሎች ከመጠቀም መቆጠብ
- የማማከር አገልግሎቱን ከሚሰጡት ሰው እኩል ፊት ለፊት መቀመጥ
- ማንኛውንም ቁስ በሁለታቸው መሀከል እንዳይኖር ማድረግ

**በራስ መተማመን እና የድጋፍ ክህሎትን ስለመገንባት**

- የእናትየዋን/የአሳዳጊዎን ጭንቀት በጥሞና ማዳመጥ የተሰማትን እና ያሰበችውን በሙሉ መቀበል ያላቸውን ጭንቀትና ጥያቄዎችን እንዲናገሩ ማበረታት በዚህ ሁኔታ በራስ መተማመናቸውን ይቻላል።
- እናትየዋ /አሳዳጊው ትክክለኛውን ምላሽ ወይም ድርጊት ሲገልፅ ማበረታት
- ተግባራዊ እርዳታ /ድጋፍ ማድረግ
- በአንድ ጊዜ ትንሽና አስፈላጊ መረጃን መስጠት
- ቀላል ቋንቋን መጠቀም (ጥራዝ ነጠቅ አለመሆን)

- አንድ ወይም ሁለት ምክረሃሰቦች ማካፈል በትዕዛዝ ከመስጠት መቆጠብ (ሙሉ ለሙሉ)
- እናቶችን /ድጋፍ ሰጪዎች /አባቶችን ያላቸውን ጭንቀት በሙሉ ገልጸው እንዲጨርሱ በቂ ጊዜ መስጠት

**3ስቱ የማማከር ደረጃዎች**

- ቀጥለው የተዘረቀሩት ሰባት የማማከር ደረጃዎችን ለእናቶች/አባቶች /ድጋፍ ሰጪዎች መጠቀም ያስፈልጋል። እነዝህም መዳሰስ፣ መተንተን እና መተግበር

**ደረጃ 1 - መዳሰስ መጠየቅ፣ ማዳመጥ እና ማመልከት**

- ቤተሰባዊ በሆነ ሰላምታ መስጠት
- ቀላል እና ውይይት ሊጨምሩ የሚያስችሉ ጥያቄዎችን መሰንዘር
- በቀላል የሚሰነዘሩትን ምላሽ ማዳመጥ እና የአካል ቋንቋቸውን (እንቅስቃሴያቸውን) ማስተወል። ለዝህም ከላይ የተዘረዘሩትን የማዳመጥ እና የመረዳት ክልሎችን፣ በራስ የመተማመን የመገንባት ክሎትን እና ድጋፋዊ ምላስ/ርዳታ

**ደረጃ 2 - መተንተን አስቸጋሪ ሁኔታን መለየት (እና ከአንድ በላይ ከሆኑ ቅደመተከተል ማውጣት)**

- የእናትየዋ /የአሳዳጊ ሁኔታ መልካም ከሆነ የህፃኑን አመጋገብ ሁኔታ በህፃኑ እድሜ የሚመጣጡን መሆኑን መወሰን
- ምንም ዓይነት ግልፅ የሆነ አስቸጋሪ እንከፍቶ ከሌሉ እናትየዋን /አሳዳጊው ማድነቅ እና የሚቀጥለውን የህፃኑ የእድገት ደረጃን የተመለከተ መረጃ መስጠት
- አንድ እና ከዚህበላይ አስቸጋሪ ሁኔታዎች በህፃኑ በናትየዋ/በአሳዳጊዋ ላይ ከታየ /ከተገኘ ችግሮችን በቅደመ ተከተል ማስቀመጥ
- ሌላ ተጨማሪ ጥያቄ ወይም ብዥታ እናትየዋ/አሳዳጊዋ እንዳላት መጠየቅ

**ደረጃ 3 - መተግበር መወያየት ጥቅት ጠቃሚ ሃሳቦችን መሰንዘር፣ ሊተገበር የሚችል ውሳኔ ላይ መነጋገር መድረስ**

- ከላይ ተመርምረው በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ በመመስረት የእናትየዋን /የአሳዳጊውን ሁኔታ ላይ በመመርኮዝ በጣም አስፈላጊ የሆነ ሀሳብን መሰንዘር
- ማንኛውንም አወንታዊ እና ትክል ምላሽ /ሃሳብ እናትየዋ /አሳዳጊዋ ስትሰጡ ማድነቅ
- የህፃኑን የአመጋገብ ችግር እና የእናትየዋውን የጤና ችግርን በተመለከተ ቀላል ትንሽ በእናትየዋ ሊተገበር የሚችል ሃሳብ ማቅረብ እንዲሁ ድርጊቶች የግዜ ገደብ ሊቀመጥላቸው ይገባል። ለምሳሌ ቀናት ወይም ሳምንት

- እናትየዋ ወይም አሳዳጊዋ መተግበር የሚችሉትን አንድ ስራ ላይ ስምምነት መድረስ። ይህም ስምምነት ላይ መድረስ ይገባል
- እናትየዋ/አሳዳጊዋ ተጨማሪ ድጋፍ ልታገኝ የምትችልበትን ቦታ ወይም ሃሳብ መሞከር አስፈላጊ ከሆነ ለተጨማሪ ህክምና መላክ (ሪፈር ማድረግ) አስፈላጊ ከሆነ ለማህበረሰብ ውይይት /ንግግር እንድታደርግ መግፋት
- እናትየዋ የት እና እንዴት የጤና ባለሙያ ወይንም ማህበረሰባዊ ድጋፍ እንደምታገኝ በግልፅ ማመልከት /ማረጋገጥ
- ስለነበራችሁ ጊዜና ትብብር እናትየዋን (አሳዳጊዋን ማመስገን የሚቀጥለው ቀጠሮን በስምምነት መወሰን (አስፈላጊ ከሆነ))

# የአእምሮ ጤና ጥያቄ ካለባቸው እናቶች/አሳዳጊዎች ስለመግባባት

ውጤታማ የሥነ ተግባራት ክህሎትን በመጠቀም የማማመከር አገልግሎት የሚሰጠው ባለሙያ የአእምሮ ጤና ጥያቄ/ ችግር ካለባቸው እናቶች/አሳዳጊዎች ጋር ውጤታማ የማማመከር እርዳታን መስጠት ያስፈልጋል። ይህንን ለማድረግ የሚከተሉትን የሥነ ተግባራት ክህሎቶችን ስለመጠቀም

## ምቹ አካባቢን ስለ መፍጠር

- በተቻለ መጠን እናትየዋን ለብቻዋ እና ምቹ ቦታ መምረጥ
- ባህሉንና ወጉን የጠበቀ ሰላምታና ትውውቅ ማድረግ
- የአይን ለአይን መተያየትን ማበረታታት የሰውነት ቋንቋንና የፊት መገለጫዎችን በመጠቀም መተማመንን መፍጠር
- በቅድሚያ ማንኛውም እናትየዋ የምትሰጠውን መረጃ በሚሰጥ እንደሚጠበቅና ሌላ ሰስተኛ ወገን ሊያገኘው እንደማይችል እንዳይፈቀድ በጥሞና መንገር /ማስረዳት

## ማድመጥና እና መርዳት

- እናትየዋ/አሳዳጊዋ ሐሳቧን ሳይቋረጥ እንድትገልፅ መፍቀድ
- ታጋሽ፣ በዝምታ እና በአክብሮት ማድመጥ
- በሙሉ ሐይል የማድመጥ ዘዴን መጠቀም
- ክስን በትኩረት ማድመጥ እና እንድትረጋጋ የሚያስችላትን ድጋፍ መስጠት

## በራስ መተማመን መገንባትና መደገፍ

- ቀላል ቋንቋን መጠቀም ግልፅ መሆንና ባጭሩ ማስረዳት
- ክፍት የሆነ ጥያቄን መጠየቅ ሃሳቦችን መከላከልና ዋና ዋና ነጥቦችን መደገም
- ስሜት የሚጎዱ ልምምዶችን በሚገልፁበት ጊዜ ተመጣጣኝ ሃዘኔታ ማሳየት
- ሙሉ /የውስጥን አሳቧን መግለጽ አለመቻልን በቅድሚያ መረዳት
- ዋና የሆኑ ሳክስሻል ትዕዛዞች ሊኖሩ እንደሚችሉ በቅድሚያ መረዳት
- ተጨማሪ የሚስጩንቁ ሁኔታዎች እንዳሉ ለመለየት መጣር ከዛም መወያየት (ምሳሌ የቤተሰብ ችግር፣ የገንዘብ ችግር ችግሮች ወዘተ)
- እነዚህን በሚያስጩንቅ ሁኔታዎች ላይ መወያየት ጭነቶችን ሊያስወግዱ የሚችሉ መፍትሄዎችን መገንባትን መለየትና መሞከር (ካርድ ሐ5, ሐ6 ተመልከቱ)
- ከቤተሰብ መሃከል ሊደግፍ የሚችል ሰው እንዳለ መለየት (ባለቤት ምሳሌ) ካርድ ሐ1 ይመልከቱ)
- ማህበራዊ ድጋፍ የሚታገኝበትን ሁኔታ መወያየትና ማጠናከር (ካርድ ሐ2)
- ተጨማሪ ሳይከስሳል ድጋፍ እርዳታ ወደምታገኝበት ማእከል መላክ (አስፈላጊ ሆኖ ስገኝ)



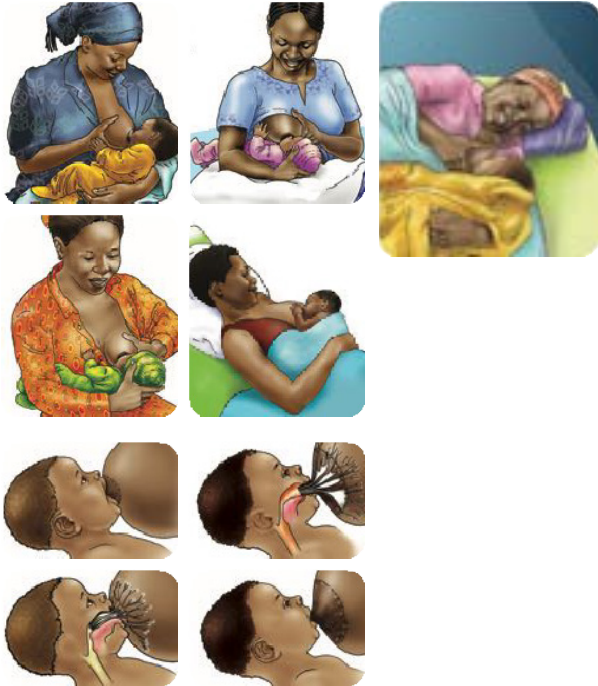


**MAMI**  
Management of small  
& nutritionally At-risk  
Infants under six months  
& their Mothers

## ክፍል ሀ

ጡት ማት ማጥባት ስለ መማከርና ደጋፊ ተጠባራች፡- ጡት ማጥባት



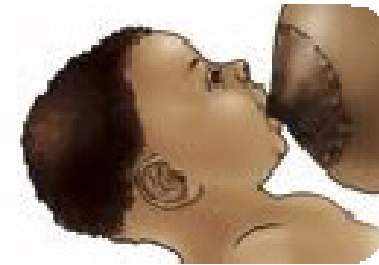
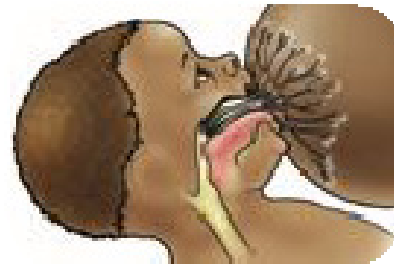
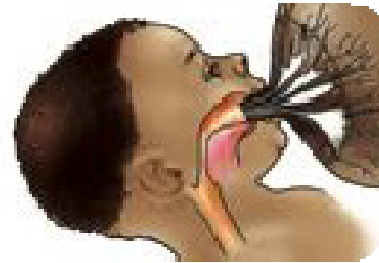
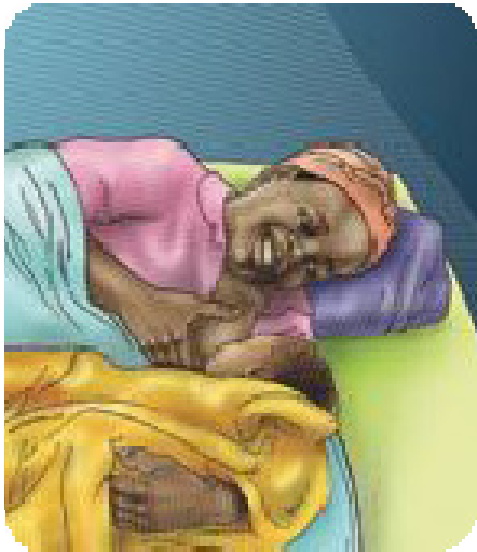


### ምርመራና ትንተና

- ህጻኑ አፍን በደንብ እንዲከፍት ማድረግ
- የህፃኑ የታችኛው ከንፈር ወደ ውጪ ወጣ ማድረግ
- የህፃኑ አገጫ የእናቱን ጡት እንዲነካ ማድረግ
- ጥቁሩ የጡት አካል በላይኛው ከንፈር በዛብሎ መታየት አለበት (ከታችኛው ከንፈር ሲነፃፀር)
- **የጡት አቀማመጥ**
- የህፃኑ ሰውነት ቀና ማለቱን ማረጋገጥ (አለመታጠፉን ወይም አለመጠማዘዙን)
- የህፃኑ ሰውነት የእናቱን ጡት ፊት ለፊት መሆን አለበት
- ህፃኑ ወደ እናቱ አስጠግቶ መያዝ እናት የው የህፃኑን ሙሉ አካሉን ደገፎ መያዝ አንገቱን ወይም ትከሻውን ብቻ መያዝ ስህተት ነው (ከጎን ላይ ያለውን ስዕል (ፎቶዎች ይመልከቱ)

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ተፈጥሮአዊ የጡት ማጥባት ሂደት
- እያንዳንዱ ገና የተወለደ ህፃን በእናት የው የአጠባብ ልምድ መሰረት የራሳቸው የሆነ ምላሽ አላቸው ይህም በልጁና በእናቲቱ መካከል ጥሩ ወዳጅነት እንዲኖር ይረዳል
- ህፃኑ በሆዱ እናቱ ላይ ሲተኛ ህጻኑ ተፈጥሮአዊ በሆነ ስሜት በመመራት ወደ እናቱ ጡት እንዲሰጥ እና እንዲጠባ ይረዳዋል
- ህፃኑ ንቁ ወይም አፍን መክፈት ካልቻለ ጡቷን በእጃቸው በመጨመቅ የህፃኑ ከንፈር ላይ በማንጠባጠብ የልጁን
- የመጥባት ፍላጎት መቀስቀስ ይቻላል።
- የእናትና የህፃኑ መልካም የሆነ መቀራረብ በራሱ የህፃኑን የመጥባት ፍላጎት ይጨምራል።
- በተጨማሪም እናት የቀ ወተት አንድታመርት ይረዳታል።
- የሁለቱ መልካም መቀራረብ የጡት ጫፍ መቁሰልና መሰነጣጠቅ የከላከላል።





### ምርመራና ትንተና

1. በቀስታ /በጥልቀት ጡት መጥባት አለማቻል ወይም ቶሎቶሎ በማቆራረጥ መጥባት
2. ህፃኑ የጠባውን በሚሰማ ድምፅ መዋጥ ወይም በአይን የሚታዩ አኳኋን መዋጥ
3. የህፃኑ አገጭ ሲወጥ በግልፅ መውደቅ
4. የህፃኑ ጉንጮች ሲጠባ ክብ መሆንና መሰርጎድ ወደ ውስጥ አለመጎርጎድ ማየት
5. የእናትየዋ ደስተኛ መሆንና በራስ መተማመን መኖር

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ከላይ በተጠቀሱት ጉዳዮችን በተመለከተ የምክር አገልግሎት መስጠት
- ህፃኑ ጡትን መሳብ ካቃተው ጡቷን በእጅ እርዳታ በመጫመቅ ወተቷን የህፃኑ አፍ ላይ በማብሰል በራሱ እንዲጠባ ማበረታት



# ካርድ U3

## ጡት የማጥባት ድግግሞሽ



### ምርመራና ትንተና

#### የጡት ማጥባት ልምድ

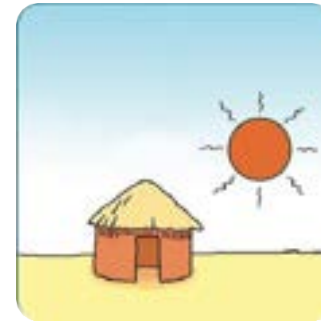
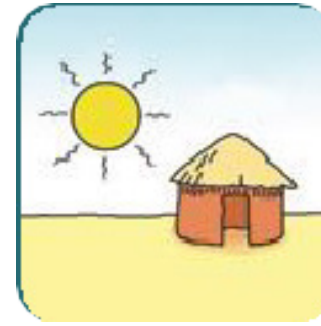
- በህጻኑ ፍላጎት ላይ በመመስረት ቀንም ማታም ማጥባት
- ህፃኑ በመጀመሪያ የጎረሰውን ጡት በመጀመርያ በማስለቀቅ በራሱ ጊዜ ሁለተኛውን ጡት ላይ መሄድ
- ህፃኑ 8-12 ጊዜ በ24 ሰዓት ውስጥ ጡት ማጥባት አለበት

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

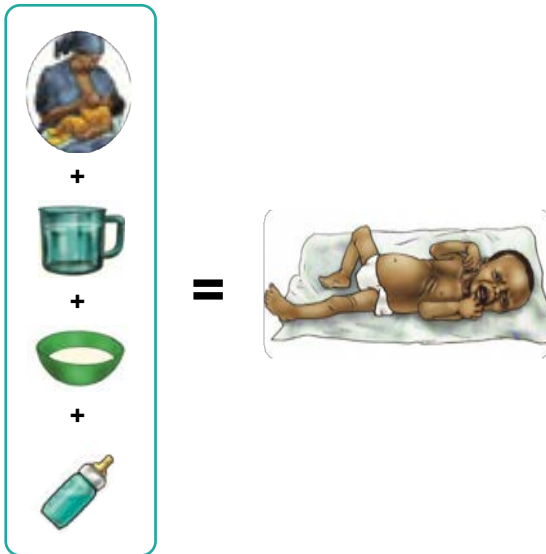
- በ24 ሰዓት ውስጥ ከ8 ጊዜ በታች ብቻ ጡት ከጠባ
- ህፃኑ በማነቃነቅ ፍላጎቱን መቀስቀስ እንዲጠባ ማድረግ
- ጡትን መጥባት በፈለገ በማንኛውም ጊዜ እስኪበቃው ድረስ በመፍቀድ (በቀንና በማታ ማጥባት)
- ህፃኑ ራሱ እየጠባ ያለውን ጡት ወደ ሌላው ከመዞሩ በፊት እንዲለቅ መፍቀድ
- **ከ12 ጊዜ በላይ በ24 ሰዓት ከጠባ**
- የእያንዳንዱን ለመጥባት የሚወስደውን ጊዜ ልዩነት መለካት
- በእያንዳንዱ ጡት መጠባቱ በቂ ወተት ማግኘቱን ማረጋገጥ (ካርድ U5ን ይመልከቱ)
- በሚመች አያያዝ ህፃኑ መታቀፉን ማረጋገጥ (ካርድ U2ን ይመልከቱ)
- ስለ ህፃኑ የእድገት አጨማመር ደረጃዎች (3 ሳምንት 6 ሳምንት 3ወር) ማስረዳት ያስፈልጋል። ወይም በቀን ውስጥ ቶሎ ቶሎ ጡት ለመጥባት የሚፈለግበትን ሰዓታትን እንዲያስተውሉ ማስረዳትም የልጁን የእድገት ሁኔታ ለመገመት ሊረዳ ይችላል።
- ለእናንተ የው ጡት ብቻ በምታጠባበት ጊዜ (ከ8-12 ጊዜ በቀን የወር አበባ ሊታያት እደሚችል ማስረዳት አለብን። በተጨማሪም እናንተ የእርግዝና መከላከያ መውደድ ከጀመረች የወር አበባ ሊታይ ይችላል።

**ማስታወሻ:-** ህፃኑ ከ2 ወር በታች ከሆነው ወይም ሲወለድ አነስ ያለ ክብደት ያላቸው ህፃናት ወይም ያለጊዜያቸው የተወለዱ ከሆኑ አልፎ አልፎ በየ 2 ሰዓቱ ሊጠቡ ይችላሉ። ለዚህም ምክንያቱ የጨጋራው መጠን በጣም ትንሽ ስለሚሆን በመደጋገም ጡት ማጥባት ጡት በደንብ ወተት እንዲይዝ ያደርጋል።









### ምርመራና ትንተና

- ከ0-6ወር የእናት ጡት ብቻ ለህፃኑ መስጠት አለበት
- (በፍጹም ሌላ ነገር ለምሳሌ፡ ውሃ፣ አጥምት፣ ቅቤ፣ ወይም የአዋቂ ደረቅ ምግብ መስጠት የለበትም)
- በጤና ባለሙያ የታዘዘ መድሃኒት ግን ሊሰጥ ይችላል።

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ስለ የእናት ጡት ብቻ (0-6ወር) ስለ መስጠት ለእናቶች ማማከር ያስፈልጋል።
- ስለ ፈሳሽ ወይም ምግብ ቢሰጠው ሊፈጠር የሚችለውን ሁኔታ መግለፅ አለብን። እነሱም፡-
  - ህፃኑ የእናት ጡት መጥባት ፍላጎቱ ሊቀንስ ይችላል። ይህም የእናት ጡት መድረቅ እንዲሟያስከትል ማስረዳት አለብን።
  - ህፃኑ ጡት መመገመግ ሊያቅታቸው ይችላል።
  - ህፃኑ ሊታመም ይችላል ወይም ያልተስተካከለ እድገት ሊኖረው እንደሚችል መገንጠል

ከላይ የተጠቀሱትን ፈሳሽ እና ምግብ ሊሰጥ የሚመከርበትን ምክንያቶች በግልፅ ማስረዳት (እናትየው የመስሪያ ቤት ሰራተኛ ሆኖ በማትኖርበት ጊዜ ወይም ወደ ሌላ ቦታ ከላይ በመሳሰሉት) ግን ታስቦ በንፅህና የተቀመጠ የእናት ጡት ወተት ከሁሉም ይመረጣል። (ካርድ U4ን ይመልከቱ)

- ጡት የማጥባት ድግግሞሽን መጨመር ሊሰጥ የሚችለውን ጥቅም ማስረዳት (ተጨማሪ ፈሳሽ ምግብ እንዳንሰጠት መርዳቱን ማስረዳት)
- ጡት ስትጠባ መከናወን ስለላባቸው ድርጊቶች ማስረዳት (ለምሳሌ እጅን በሰሙና መታጠብን ሁልጊዜ መተግበር አስፈላጊውን በምናጠባበቅ ጊዜ ሌላ ስራ ደርቦ አለመስራት ወዘተ ማስረዳት)
- የእናት ጡት ብቻውን ለምሳሌ ሞቃታማ ሁኔታ ቢሆኑ እንኩዋን ህፃኑ ሊጠማቸው እንደሚችል በግለፅ ማስረዳት
- ከገጽ 15 የመጨረሻ ስለ ወር አበባ በሙሉ Cat Paste ማድረግ



==



==





### ምርመራና ትንተና

- በተፈጥሮ የእናትየዋ ጡት ወተት በቂ በሆነ መጠን ማምረት ካልተቻለ
  - ህፃኑ ጥቁር ሰግራ እስከ 45 ቀን ሊጸዳዳ ይችላል።
  - ህፃኑ ከ6 ጊዜ በታች ሽንት ሊሸና (ከተወለደ አንድ ሳምንት በኋላ) ይችላል
  - ህፃኑ የእናቱን ጡት አጥብቆ መመገብ ካልቻለ ሲውጥ ድምጽ ያለው (የፈጠረ) ከሆነ ወይም ቦትዋን የሚታይ ከሆነ
  - ጡት ጠብቶ ከጨረሰ በኋላ አለመጥገቡን ከገለፀ
  - ጡት ጠብቶ ከጨረሰ የሚያለቅስ ከሆነ
  - በጣም ደጋግሞ ጡት የመጥባት ፍላጎትና ረጅም ጊዜ ጡት ላይ ከቆየ
  - ህፃኑ ጡት መጥባት መፈለግ ካቆመ
  - ህፃኑ ደረቅ መልኩም አረንጋጭ የሆነ ሰገራ ካወጣ
  - ቶሎ ቶሎ ሰገራ የሚያወጣ ከሆነና መጠኑ በጣም ትንሽ ሆኖ የሚወጣ
  - ህፃኑ በቂ ክብደት መጨመር ካልቻለ (በፖርቶ ግራፍ ካርዱ ላይ ከታየ)
- እናትየዋ በቂ ወተት የለኝም ብላ የምታሰብ ከሆነ (እውነተኛ ሀሳብ ካልሆነ)
- እናትየዋ በሃሳብ በቂ ወተት የለኝም ብላ ካሰበች
  - ህፃኑ የማይጠግብና ነጭናጭ ከሆነ
  - በመጀመሪያ ህፃኑ በቂ የእናት ወተት ማግኘቱን ወይም አለማግኘቱን ማረጋገጥ (ይህም ክብደቱን የሽንት መጠኑን እና የሰገራውን መጠን በመለካት) ካላይ የተዘረዘረውን ይመልከቱ

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- በህፃኑና በናትየው መሃከል ያለውን መቀራረብ መመልከት
- ውጤታማ ጡት መመገመግ መቻሉን ማየት
- እናትየውን ጡት የሚጠባውን ድግግሞሽን መጠየቅ (-6- 12 ጊዜ በ24 ሰአት ውስጥ መሆን)
- ማንኛውንም ተጨማሪ ፈሳሽ ወይም ምግብ ከተሰጠው ማቋረጥ (ካርድ U4ን ይመልከቱ)
- ህፃኑ መታመሙን ወይንም አካላዊ ችግር እንደሌለበት መመርመር
- ህፃኑ እናቱን አለቅም ማለቱን እና እንደሚርቃት መፈለጉን መመልከት
- ለእናትየው እና ህፃኑ በየቀኑ በመመለስ መታየት እንደሚገባቸው መንገር አለብን
- ይህም ለ7 ቀናት ወይንም ህፃኑ የክብደት መጨመር እስከሚቆምበት ቀን ድረስ
- የእናትየዋ በራስ መተማመን እንድትጨምር ማገዝ በቂ ወተት ልታመነጭ እንደምትችል ማስረዳት

## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- በዚህ ሁኔታ (በ3 ሳምንት 6 ሳምንት እና 3 ወር) የእድገቱ ሁኔታ ሊቀንስ እንደሚችል ቀደም መግለጽ ይኖርብናል።
- ለእናንተ የበተደጋጋሚ በጠባቾ ጊዜ እና ወተቷ ቶሎ ቶሎ ህፃኑ ከጠጣው እናንተ የበቂ የሆነ ወተት ሰውነቷ ለሚያመርት እንደሚች በገልፅ ማስረዳት
- ህፃኑ መጥባት የጀመረውን ጡት በራሱ እስከተወ ድረስ ሁለተኛውን ጡት እንዲትሰጠው መንገር
- ህፃኑን ትተው እንደትሄድ መንገርና ሰውነቱን ከህፃኑ ሰውነት ጋር በቀጥታ የላ ልብስ) እንዲትቃቅፈው ማስረዳት
- ከ7ኛው ቀን በኋላ ምንም አይነት የክብደት ለውጥ ህፃኑ ካለመጣ ህፃኑ በጤና ተቋም ተኝቶ መታከም ስለሚኖርበት የመለኪያ ቅጽ ሞልቶ መላክ አለብን (ካርድ U2 U3 ይመለከቱ
- የእናንተ የውን ጭንቀት ማዳመጥ እና ለምን በቂ ወተት የለኝም ብላ እንዳሰበች መግለጽ አለብን።
- የህፃኑ የሸንት ብዙነትና የሰገራውን መጠን ማየትና መመዝገብ (ምናልባት አነስተኛ ክብደት መጨመሩን ከመሰከርን ከረጋገጥን ተኝቶ የህክምና እርዳታ ወደሚያገኝበት ቦታ መላክ አለብን።
- በቂ ወተት አመንጨታና ህፃኑ የሚወደድ በቂ ሆኖ ከተገኘ ከላይ ስለማማርና ድጋፍ የተዘረዘሩትን ማስቀመጥ አለብን።







### ምርመራና ትንተና

እናትየዋ ህፃኑ አብዝቶ ማልቀሱን ትናገራለች እና እንቅልፍ ማጣቱንም ትነግርሀለች

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ካርድ ሐ4ን ተመልከተው ስለ ትክክለውኛው ማገርና ድጋፍ ስለ ጤናማ አለቃቀስ ስለ እንቅልፍ የተዘረዘሩትን ከተመለከትክ በኋላ
- እናትየዋ ጡት ስታጠባ እንዴት እንደምቀፈው እና በሁለቱ መካከል ያለውን መቀራረብ በማየት ትክክል መሆኑን ማረጋገጥ (ካርድ U13) ተመልከቱ)
- ህፃኑና ህመም እንዳለው ማየት (ካርድ ሐ4ን ይመልከቱ) እና የእናትየዋን ጭንቀት በሃዘኔታ መከፈል መሞከር
- የህፃኑ ማልቀስ እናትየው በቂ ወተት የለኝም ብላ የምትጨነቀውን እናት ምክንያት ያሰበች እንዳልሆነ በመግለጽ ማረጋገጥ (ካርድ U5ን ይመልከቱ) እና የእናትየው ሐሳብ ህፃኑ የሚያለቅሰው በዚህ ነው ተብሎ ተጨማሪ ውሃ ፍሳሽ ወይም ምግብ በመስጠት የህፃኑ ችግር ሊፈታ እንደማይችል በግልጽ ለእናትየው ማስረዳትከእናትየው ጋር የችግሩ ምክንያት ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮች መወያየት (ርዕሶቹም)
- አለመመቻቸት (የቆሽሽ የሽንት ጨርቅ፣ ሙቀት ቅዝቃዜ ወዘተ
- መዛል እና የድካም ስሜት (ብዙ ጠያቂዎች መምጣት)







### ምርመራና ትንተና

እናትየዋ በሃሳቧ ጡት ማጥባት አልቸልም ብላ ካመነች

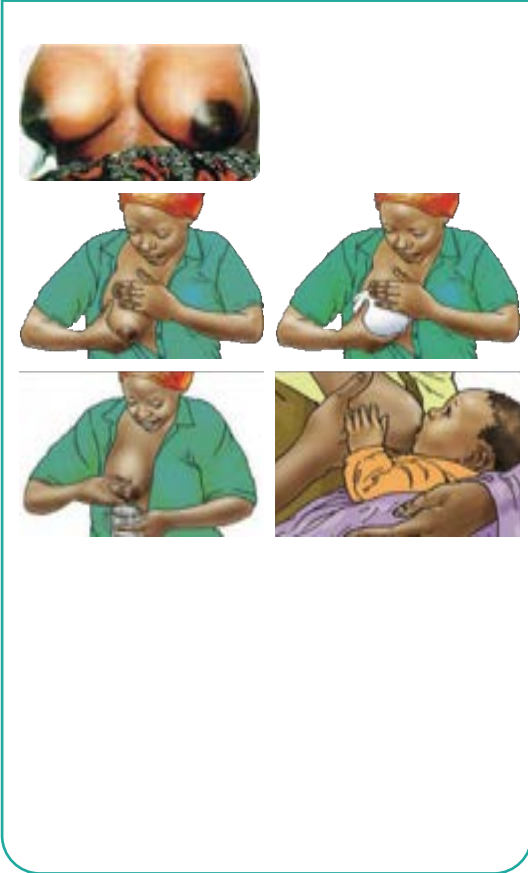
### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- እናትየዋ ያላትን ጭንቀት ማዳመጥ
- እናትየው እቤቷ ስለምትመገባቸው የምግብ ዝርዝር መጠየቅ ይዘቱን መመዘን
- በተጨማሪ እናትየው አላብኝ ብላ የሚታነሳው ችግር ካለ መጠየቅ አስፈላጊ ከሆነ ስምታነሳው ችግር መፍትሄ ለመስጠት እርዳታ ማድረግ
- የህፃኑን አካል ከእራሷ ሰውነት ጋር በቀጥታ እንድታቅፈው ማበረታታት እና አይን ለአይን ግኑኙነት እንድታዘወትር መሞከር
- የእናትየውን ጡት የማጥባት በራስ መተማመን መገንባት - ማንኛውንም ትክክል የሆነ ልምምድ በማድነቅና እና ማበረታት
- በተጨማሪ ትክክለኛ ስለ ጡት ማጥባት መረጃ መገንጠል የተሳሳቱ ግምቶቿን ማስተካከል
- ባለሞያው ለእናትየዋ ትክክለኛውን ድርግት በተግባር አሳያት
- እናትየውን ከምትቀርባቸውና ከምታምናቸው ዳይቻቸው ጋር ጡት እንድታጠባ መርዳት ምክንያቱም ይህ ድርጊት ዘና እንድትልና ወተት የማመንጨት አቅሟን ስለሚረዳት ነው።
- ካስፈለገ MHPSS አገልግሎትን የስልጠና ማንዋሎችን ሊጠቀሙበት ይችላሉ።



# ካርድ U8

## የእናት ጡት ሁኔታ የጡት መወጠር (በወተት)



### ምርመራና ትንተና

- በሁለቱም ጡቶች ሊከሰት ይችላል
- ያብጣል
- ጠንካራ የሆኖል
- ሲነካ ያማታል
- ሙቀት ይጨምራል ይሞቃል)
- በመጠኑ ይቀላል
- ህመም ይኖረዋል
- የጡቷ ቀዳዳ ያብላልጫልጫል፣ የከረረና የደደረ እና ጠፍጣፋ የጡት ጫፍ ይኖረዋል በመሆኑም ለህፃኑ ማስያዝ ይከብዳል።

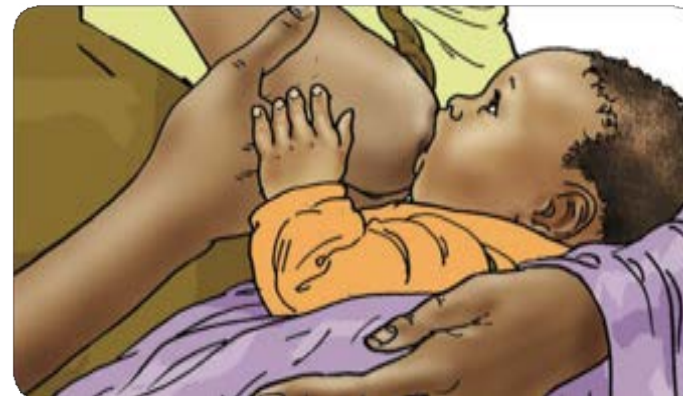
### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- በሁለቱ መሀከል ቅርረባቸውን ማየት
- ውጤት ያለው ህፃኑ መመጥመጡን
- የማጥባት ድግግሞሽ ስንት ጊዜ እንደሆነ እናትየዋን መጠየቅ (8-12 ጊዜ በ24 ሰዓት መሆን አለበት)
- በየ 2ሰዓት ማጥባቷን መጠየቅ
- ማንኛውንም ፈሳሽ ቅቤ ምግብ የሚሰጠው ከሆነ ማቋረጥ እንዳለባት መንገር (ካርድ U4ን ይመልከቱ)
- የሁለቱን ቅጅ ለቆዳ በቀጥታ ማገናኘት እንደጠብቃመሞከር
- ጡቷ ወተት እንዲያመነጭ መነካካት
- በጥቁሩ የጡቷ ጫፍ ዙሪያውን ጫን ጫን ማድረግ
- ሁለቱንም ጡት ማጥባት
- ጡቷን እንዲታልበውና ህመሙን መቀነስ እንደምትችል ማስተማር
- ቀዝቃዛ ውሀ በተነከረ ጫርቅ ለ20 ደቂቃ ያክል ከጠባቸው በኋላና የሚቀጥለውን ከማጥባቷ በፊት በመጠቅለል ማጥጥን መቀነስ እንደሚቻል ማስረዳት
- የጡት ወተቷን መፍሰሱን ለማሻሻል ከማጥባቷ በፊት ሞቅ በለ ውሀ የተነከረ ፎጣ ጡቷ ላይ ማድረግ ውጤታማ ማጥባት ሊትፈጥር እንደሚችል ማስረዳት

### ማስታወሻ

ህፃኑ በተወለደ የመጀመርያ ቀን እና በ28 ቀን ህፃኑ ካ2-3 በ24 ሰዓት ጊዜ ብቻ ሊጠባ ነው የሚችለው ይህ ተፈጥሮአዊ እውነታ ነው።





# ካርድ U9

## የጡት ሁኔታ ቁስለት ወይንም የተሰነጠቀ የጡት ጫፍ



### ምርመራና ትንተና

- የጡት /የጡት ጫፍ ህመም
- በጡት የላይኛው ጫፍ ወይም በመሰረቱ ዙሪያ የተሰነጠቀ ምልክት ይታያል
- አልፎ አልፎ ሲደማ ከታየ
- በበሽታ አምጪ ተዋሶች ሊጎዳ ወይም ሊያዝ ይችላል።

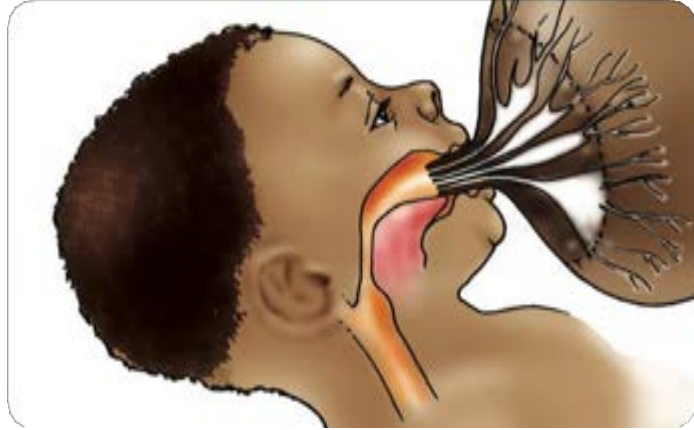
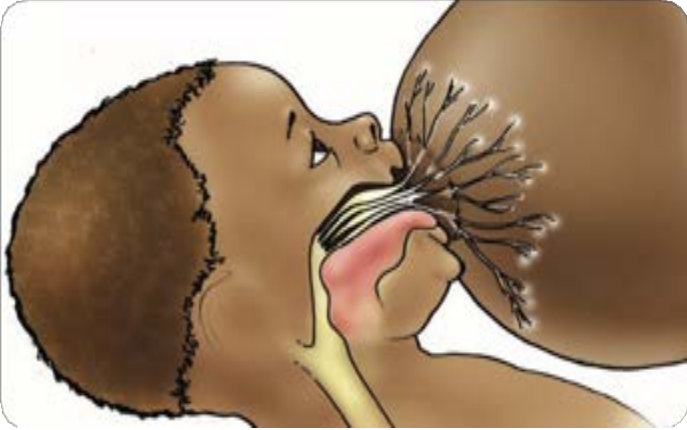
### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- መልካም መቀራረብ በሁለቱ መካከል መኖሩን ተመልከት
- ውጤታማ ምጥመጣ መኖሩን ተመልከት
- እናትየዋ የማጥባት ድግግሞሽ ስንት እንደሆነ ጠይቃት (8-12 ጊዜ በ24 ሰዓት)
- ምንም አይነት ተጨማሪ ፈሳሽ ወይም ምግብ እየተሰጠ ከሆነ በፍጥነት ማስቆም (ካርድ U4ን ይመልከቱ)
- ጡት ማጥባትን በፍጹም ማቆም የለባትም
- ስታጠባ በቅድሚያ አነስተኛ ቁስለት ህመም ካለው መመርመር አለበት
- የህፃኑን ስታጠባ የምትይበት/ የማታቅበትን አቅጣጫ መቀያየር
- ህፃኑ መጥባቱ በራሱ ጨርሶ እስኪለቀው ድረስ መጠበቅ መፍቀድ አለበት
- ጡቷን አፍ ውስጥ ከማጉረስ በፊት በእጇ ጨመቅ ጨመቅ ማድረግ እንዳለባት ንገራት
- የጡቷን ጫፎች በጨመቀችው ወተት ማራስ ይኖርባታል
- ሳታጠባ ቆይታ ጡቱ ሞልቶ እስከወጠር ድረስ በፍጹም መጠበቅ የለበትም።
- ሰው ሰራሽ ጡጦ በፍጹም መጠቀም የለበትም
- ከዚህ በላይ የተጠቀሱትን ተደርጎ ቁስለቱ ካልተሻለት ወይም በጀርም ከተጠቃ (አእፌክት ከሆነ) ለለምና ህክምና እርዳታ መላክ /ሪፈር /ማድረግ
- እናትየሰዋ ኤች አይ ቪ ፖዘቲቭ ከሆነች በፍጹም ከቆሰለው ከሚደማው ጡቷ ማጥባት የለበትም ነገር ግን የተጎዳው ጡቷን ጨምቆ ማፍሰስ አለበት (እስኪድን ድረስ) ወይንም የጨመቀችውን ወተት አፍልታና ከቀዝቃዛ ማጠጣት ትችላለች

### ማስታወሻ

ህፃኑ ኤች አይ ቪ የተጠቃ ከሆነ ከተጎዳው ጡቷ እና ከሚደማው ጡቷ እስክድን ድረስ ማጥባት የለበትም። ከመገበቸው እንኳን አፍልታ ማጠጣት ይኖርባታል በድጋሚ በሻይረሱ እንደተጠቃ ለመከላከል





# ካርድ U10

## የጡት ሁኔታ የተዘጋ የጡት ጫፍ እና ጡት ከቆሰለ (ማስተዋል)

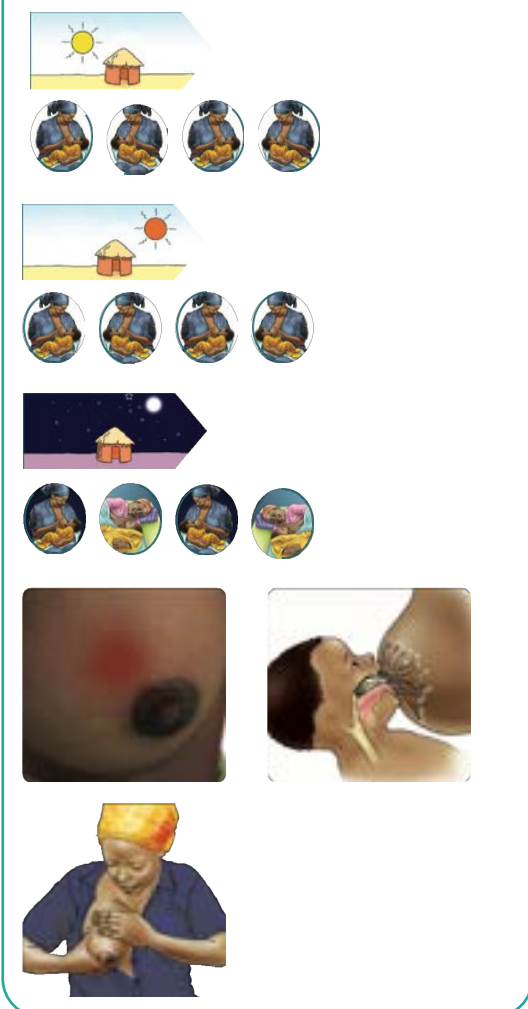
### ምርመራና ትንተና

#### የተዘጋ የጡት ጫፍ

- ውስጡ ያበበጡ ነገሮች መኖራቸውን፣ ሲነካ ህመም ከተሰማት ትናንሽ ቀልተው የሚታይ ምልክቶች ካሉ ደህንነት የሚሰማት መሆኑን ትኩሳት እንደሌላት መመርመር
- **ቁስለት ያለው ጡት (ማስተዋል)**
- ጠጠር ያለ እብጠት ካላት
- ሃይለኛ ህመም ካላት
- በአንድ ቦታ ላይ የቀላ ምልክት የሚታይ ከሆነ
- ባጠቃላይ የጤንነት ስሜት የለኝም ካለች
- ትኩሳት ካላት
- አልፎ አልፎ የጡት ወተት ጨው ጨው ስለሚለው ህፃኑ አልፈለግም ካለ

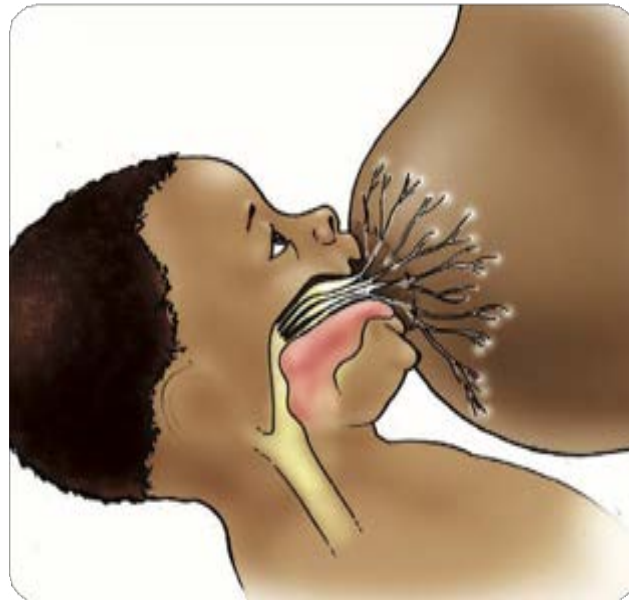
### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- መልካም መቀራረብ በሁለቱ መካከል መኖሩን ተመልከት
- አጥጋቢ ጡቷን መመጥመጥ መኖሩን ተመልከት
- የማጥባት ድግግሞሽ በ24 ሰዓት ስንት ጊዜ እንደሆነ ጠይቃት (8-12 ጊዜ)
- ምንም አይነት ተጨማሪ ፈሳሽ ወይም ምግብ አለመሰጠቱን ማረጋገጥ (ካለ ማስቆም) (ካርድ U4ን ይመልከቱ)
- ጡት ማጥባትን በፍፁም ማቋረጥ የለባትም (ጡቷ ከልተጠባ /ከልፈሰሰ መግል መያዝ አደጋ ስለሚፈጥር በተደጋጋሚ ህፃኑ መጥባት በፈለገ ቁጥር በሙሉ ማጥባት ይኖርባታል።
- ከማጥባቷ በፊት ለብ ባለ ውሃ ጡቷን መጠቅለል ይኖርባታል።
- ህፃኑን እየቀያየረች አቅፋ ማጥባት ይኖርባታል። ስታጠባው አገጩ /ምላሱ በጓጓለው አጠገብ በቀላሉ የጡት ስፍራ (ትዋዋይ) መሆን አለበት። ምክንያቱም አገጩ /ምላሱ ቦታውን ማሳጅ ስሚያደርገው ችግሩ ቶሎ እንዲቃለል ስሚያደርገው ነው።
- ልምድ ካላቸው ጓደኞች /ዘመዶች እርዳታ እንድታገኝ መምከር ይኖርብሃል



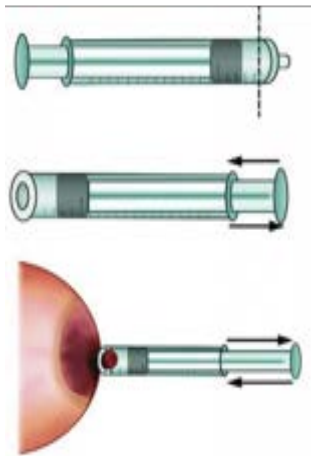
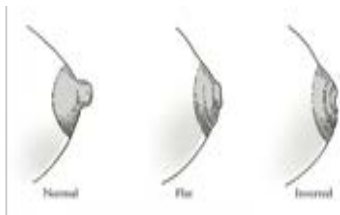
## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ጡት ማጥባት በህፃኑ ፍላጎት ብቻ የጎረሰውን ጡት ጠብቶ በራሱ እንኪለቀው ድረስ መፍቀድ አለበት
- ጡቷን በሁለት ጣቶቿ መሃከል አድርጋ ከማጥባት የለባትም
- አጥብቆ የሚይዝ ልብስ መልበስ የለባትም
- ጡቷ የተደረገ ከሆነ በመዳፋ ጫን ጫን አያደረገች በጣቶቿ ደግሞ ወደ ጡት ጫፍ አቅጣጫ ማንሸራተት እንደሚረዳት መንገር እና በየ2-3 ሰአቱ ጡቷን ማለብ ይኖርባታል
- እናትየው በቂ እረፍት ማድረግ ይገባታል
- ፈሳሽ አብዝታ መውሰድ ይኖርባታል
- ይህን ሁሉ አድርጋ የተዘጋው ጡት ለውጥ በ24 ሰአት ውስጥ ካለመጣ ለተጨማሪ ህክምና መላክ ይኖርባታል
- ጡቷ ከተቆጣ (ማስተዋል) በጣም ህመም ከፈጠረባት ማለብ ይኖርባታል። የታለበው ወተት ለህፃኑ ልትሰጠው ትችላላች የፀረ ተህዋስ መድሃኒት እንዲትወስድ (አንተባዮቲክ) መርዳት አለብህ
- ጡቷ መግል ከፈጠረ ከማጥባቷ በፊት መግሉን በመጥመቅ ማስወገድ ይኖርባታል። በተጋዳኝ የጤና ባለሙያ ህክምና ማግኘት ይኖርባታል።



# ካርድ U11

## የጡት ሁኔታ ጠፍጣፋ፣ የተገለበጠ፣ የተለቀ ወይም ረጅም የጡት ጫፍ ካለ



### ምርመራና ትንተና

የጡትን ጫፍ አጠቃላይ ገፅታ ይመልከቱ

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ለጠፍጣፋ ለተገለበጠ ለትልቅ ጫፍ እና ለረጅም የጡት ጫፍ ህክምናው ለሁሉም ተመሳሳይ ነው።
- የናትየዋን ጭንቀት ያዳምጡ
- በህፃኑና በእናትየዋ መካከል ያለውን መቀራረብ ለማሻሻል ተጨማሪ ድጋፍ ስጦት ማለትም ለህፃኑ ጡቷን በምታጎርስበት ሰአት የሚከተሉትን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።
- ህፃኑ አፋን በደንብ አንዲከፍትና የጡቷን ጫፍ በደንብ እንደጎረሰው የህፃኑን ከንፈር በቀስታ መነካካት
- የህፃኑ የታችኛው ከንፈር የጡቷን ጫፍ በደንብ እንዲሸፍነውና አገጭ ጡቷን እስኪነካው ድረስ መርዳት (ተጨማሪ መረጃ ካርድ U1 ላይ ይመልከቱ)
- ለጠፍ ጣፋ የጡት ጫፍና ለረጅም የጡት ጫፍ ልጁን በከፍል ቀጥ ባለ ሁኔታ ይዞ ማጥባት አለበት
- እናትየውን ቆዳዋን ከህፃኑ ቆዳ ጋር መቀት ለረጅም ጊዜ እንዲነካካ አድርጋ እንዲታቅፈው ማበረታታት አለብህ በተጋዳኝ ህፃኑ በተደጋጋሚ ጡቷን መልካም መቀራረብ በሁለቱ መካከል መኖሩን ተመልክት እንደጎረሰው ለማድረግ ማንኛውንም የራስን ብልሃት መጠቀም እንዳለበት ማስረዳት አለብህ ነገር ግን ይህን በጉልበት እንዳታደርግ አስጠንቅቃት
- የተለያዩ የአስተቃቀፍ (ለማጥባት) ዘዴዎችን በራሷ በመሞከር የጡቷ ጫፍ ወደ ህፃኑ አፍ በነፃነት እንዲንጠለጠል እንዲወድቅ ማድረግ እንደሚኖርበት ማበረታት ይኖርብሃል። በተጨማሪም ካርድ U21ን እና በ2 ኩባያ መመገብ በተመለከተ ካርድ U22 ይመልከቱ



## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

### አብዛኛዎች

- ለህፃኑ ለራሳቸው የሚመቸውን አጎራረስና አመጣመጥ ለማግኘት አፋቸውን በሰፊው ከፍተው ለመጉረስ እንዲመቻቸው ስለሚያደርጉ እናትየዋ ስላላች በተደጋጋሚ እንዲትረዳቸው መንገር ይኖርብሃል። ይህ ሁኔታ 1 ወይንም 2 ሳምንት ያህል ጊዜ ሊፈጅ ይችላል።
- ወደ ውስጥ ለተሰረገደ የጡት ጫፍ ባለ 20ሚ የፕላስቲክ ሲሪንጅ ከተገኘ በሚከተሉት ዘዴዎችን በመጠቀም የተሰረገደውን ማውጣት (እንዲያምጠሙጥ) ማድረግ ይቻላል።
- መርፌ የሚገባበት ከንጎት በኩል ጫፍ ላይ ቁረጠው ከዛም የሲሪንጅ መግሪያ በሙሉ አስገባው
- በቆረጥከው በኩል በጡቷ ጫፍ አስገብተክ መግሪያውን ቀስ ብለህ መሰብ ይህ የተሰረገደው የጡት ጫፍ እንዲያምጠሙጥ ያደርገዋል።



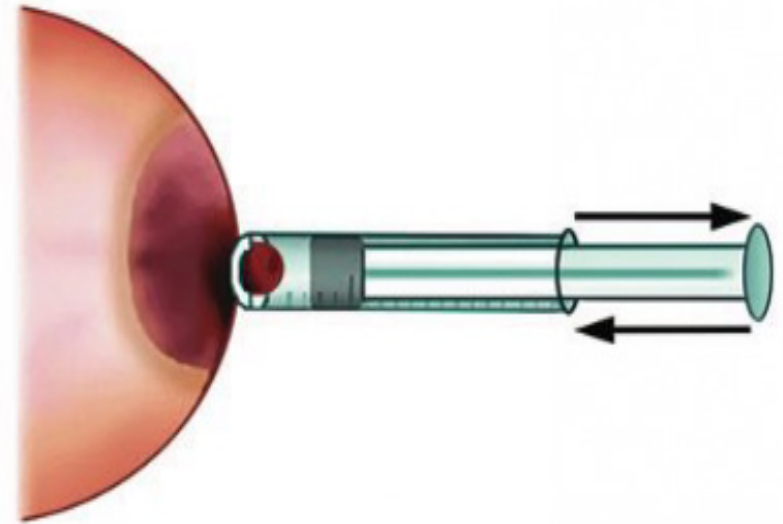
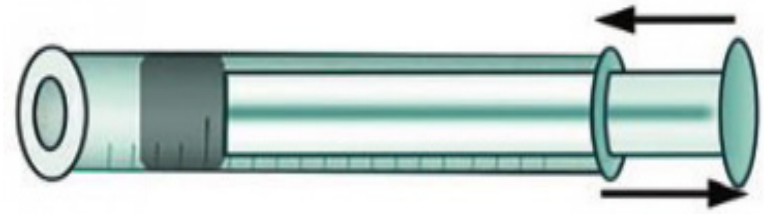
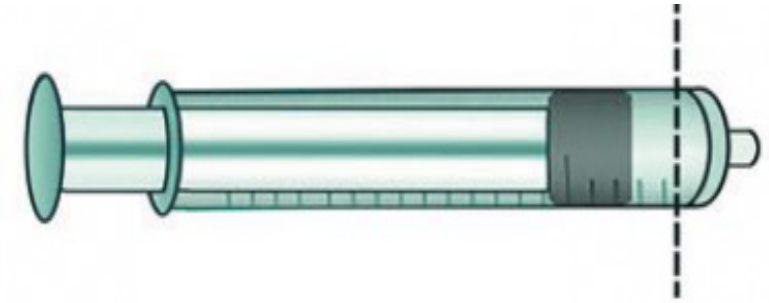
Normal



Flat



Inverted



# ካርድ U12

## የጡት ሁኔታ ጠፍጣፋ፣ የተገለበጠ፣ የተለቀ ወይም ረጅም የጡት ጫፍ ካለ



### ምርመራና ትንተና

- ህፃኑ ላይ የሚታዩ ምልክቶች
- ነጭ ነጠብጣቦች በውስጥ ጣቸው ጎንጩት ወይም በምላሱ ላይ ይታያል
- በህፃኑ መቀመጫ አከባቢ ሽፍታ ሊኖረው ይችላል።
- ህፃኑ ጡቱን ለመጥባት ከጎረሰ በኋላ በተደጋጋሚ ይለቀቃል ወይም አልጠባም ሊል ይችላል።
- በእናት የዋ ላይ ላለው የፈንገስ መጠቃት ምልክት
- የቆሰለ የጡት ጫፍ ህመሙ ጡት አጥብታ ከጨረሰች በኋላ ይቀጥላል ልክ በመርፌ እንደተወጋ ህመሙ ወደ ውስጥ ድረስ ይሰማል
- የጡት ጥቁር ቦታ ላይ የቀሉ ነጠብጣብ የሚያላክክ እና ቀለሙን ማጣት (ዳኒ ማመንቴሽን) ይኖራታል።

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

#### የህፃኑን

- የአማካሪውም እና እናት የዋም በመጀመርያ እጃቸውን በደንብ መታጠብ አለባቸው
- እናት የዋ በቤቷ የፈንገስ ምልክቶች ላይታ እንዲታከሙ የሚከተሉትን ዘዴዎች አስተምራት
- ህፃኑ አፍ ውስጥ ቁስለት ወይም የፈንገስ ግግር ማየት እንዲችል አስተምራት
- በመካከልም ህክምናውን በቀን ውስጥ 4 ጊዜ ለተከታታይ 5 ቀናት የፈንገስ መጠቃት ከጠፋበት ቀን ጀምሮ በተከታታይ ህክምናውን መቀጠል እንዳለበት አስጠንቅቀህ ንገራት
- በሚገባት አገላለጽ በፈንገስ የተፈጠረው ችግር ሻጋት መሆኑን አስተምራት ራሷ በቤቷ ማከም እንደሚችል አማክራት
- ፀረ ፈንገስ ፈሳሽ መድሃኒት (ኒስታትን) እዘዝላት
- ይህንን መድሃኒት እንዴት በፈንገሱ የተጠቃውን አከባቢ መቀባት እንዳለበት በተግባር አሳያት። ይህንንም ለስላሳ ንፁህ ጨርቅ ጣቷ ላይ (አመልካች) ጣቷ ላይ ጠቅልላ መቀባት አለባት
- ከላይ በተጠቀሰው ጊዜ ህክምናው መሰጠት እንዲሚኖርባት በድጋሚ ግለጽላት

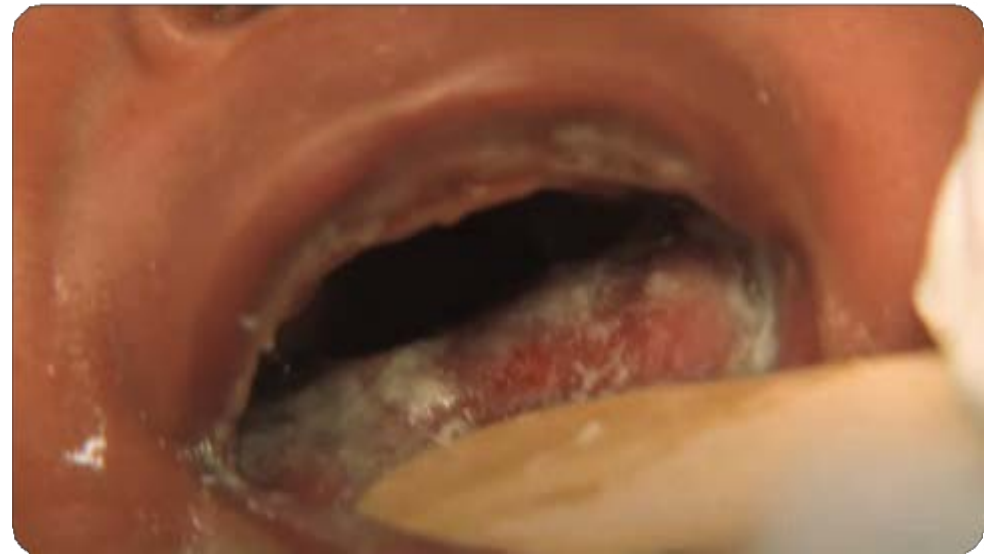
## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- በተጨማሪ ያልተረዳችውን ጥያቄ ካላት እድል ስጣት
- ከ 2 ቀናት በኋላ እንድትመለስ ንገራት/ጠይቃት
- የክትትል ድጋፍ

### ከሁለት ቀናት በኋላ

- ህፃኑ አፍ ውስጥ ቁስለት ወይም የፈንገስ ግግር መኖር አለመኖሩን አረጋግጥ የፈንገስ ችግር ተባብሶ ከሆነ እንዴት መድሃኑን እንደቀባችው ጠይቃት
- የህፃኑን አመጋገብ ጠይቀህ አረጋግጥ

- ህፃኑ ጡቴን የመጉረስ ችግር ወይም የመመጥመጥ ችግር ካለ ለተጨማሪ የህክምና ድጋፍ መለክ /ሪፈረ/አድርግ
- የህፃኑን አፍ ተመሳሳይ ምልክቶች እንዳሉ መርምር
- ህፃኑን አክመው
- እናትየውን አክማት (ኒስተቲን ክሬም በመቀባት ሪሳን
- እናትየዋ ጡት ማጥበቷን መቀጠል አለበት። ጡቷ ላይ የተቀው መድሃኒት ህፃኑን አይጎዳውም
- ጡቷን በሰሙና ወይም ሌላ ቅባት መጠቀም የለበትም።





# ካርድ U13

## የጡት ሁኔታ ጠፍጣፋ፣ የተገለበጠ፣ የተለቀ ወይም ረጅም የጡት ጫፍ ካለ

### ምርመራና ትንተና

ሲወለድ ትንሽ ክብደት ያለው ያለ ጊዜው የተወለደ ህፃን የጡት ጫፍን ተመልክተው አጠቃላይ ገፅታው

### ማማከር

- ለሁሉም አነስተኛ ክብደት ይዘው ለተወለዱ ጡት አጥቢ እናቶች
- ህፃኑ በደንብ ካልጠባ ወይም በሁለቱ መካከል የለለ ግንኙነት ካለ ለእናት የዋ በትክክል እንዴት እንደምታቀርበውና እንደሚታጠባው በተግባር አሳየው
- ለውጥ ካልመጣ የጡት ወተት እንዴት አንደሚታልብ (በኩባያ) በተግባር አሳያት
- ቅርበቷ ጡሩ ሆኖ ግን ጡቷን መመጥመጥ (በጥሩ ሁኔታ) ካልቻለ ጡቷን በእጅ አልበህ የጡቷ ጫፍ ላይ በመቀባት ከዚያም ህፃኑ እንዲጎርሰው ማድረግ የማጥባት ድግግሞሽ ከቺ ጊዜ በታች ከሆነ ማጥባት ድግግሞሽን እንዲትጨመር አማክራት
- ህፃኑን በፍላጎቱ ልክ ጡቱን እራሱ ጨርሶ እስኪተው ድረስ በትዕግስት እንድታጠባው አማክራት
- የእናቱን ጡት ብቻ መጠቀም እንዳለበት አማክራት
- ፈሳሽ ምግብ እየተሰጠው ከሆነ ይህንን በፍጥነት እንድታቆም አማክራት (ካርድ U9 - ካርድ U 22 በተጨማሪ ተመልከት)

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- የካንጋሮ አያያዝ ጡት ማጥባት ያሻለል
- ቆዳ ለቆዳ ቀጥታ መነካካት (በቀንም በማታም) እንዲናደርግ አሳምናት
- ይህ የካንጋሮ አያያዝ ዘዴ
- ህፃኑን ሞቅ ያለ ከኔተራ ከፊቱ ክፍት የሆነ ማልበስ፣ ኮፍ ያ እና ካልሲ ማድረግ
  - ህፃኑን ደረቷ ላይ ማስተኛት (በጡቷ መሀከል) ላይ እና ራሱን ወደ አንደኛ ጎና ቀና ማድረግ አለበት
  - ህፃኑን በእናት የው ልብስ መሸፈን ይኖርባታል። ቀዝቃዛ ከሆነ ተጨማሪ ብርድ ልብስ መደረብ ይኖርባታል።
  - ቆዳ ለቆዳ በሚገናኝበት ማንኛውም ጊዜ ልጁ በስነስርአት መልበስ አለበት
  - የክፍሏን ሞቅ ማድረግ (25°C) (በኤለክትሪክ ጥላ በማጥላት ከስል)
  - መስኮቶች መዘጋት ይኖርባቸውል
  - የትኛውም የመስኮት ቀዳዳዎች በጨርቅ መወተፍ አለባቸው (ማታ ማታ)

## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ሲወለድ ትንሽ ክብደት ያለውን ህፃን ማጠብ የለበትም
- ሲወለድ ትንሽ ክብደት ካለውና ጡት ሲጠባ ቶሎ ደክሞት እንቅልፍ የሚወስደው ከሆነ ከተወሰነ ደቂቃዎች በኋላ እንደገና ማጥባት አንዳለባት ንገራት
- እናትየዋ የምታመርተው ወተት በቂ ካልሆነ እንዴት ፈሳሽ እና ምግብ ብትወስድ የሚሻሻልበትን ዘዴዎች በመንገር እርዳት (ካርድ U5)
- መጀመርያ የጎረሰውን በራሱ እስከለቀው ድረስ ጠብቃ ሌላኛውን ጡት መስጠት እንዳለባት አማክራት
- ጡቷን አልባ በኩባያ የምትመግበው ከሆነ ረጅም ጊዜ እንደሚወስድባት አስረዳት
- ለመጀመርያ ጊዜ ስትጠብቅ ጡት የሚትሰራው ለሌላ ሰው መስጠት (መተው) እንዳለባት አማክራት
- እናትየዋ በፊት ጡት አጥብታ አቋርጠው ከነበረና እንደገና ለመጀመር ከፈለገች ካርድ U 23 ላይ ባለው መሰረት መርዳት ትችላለህ
- ልጁን እንዴት ለማጥባት እንዲነቃቃ እንዲጨዋት ደስተኛ አንዲሆን ዘዴውን አሳያት
- ህፃኑ በየሳምንቱ መመዘን አለበት 125 ግራም በሳምንት 500 ግራም በወር መጨመር አለበት
- በተጨማሪም አበረታታት ይህም በራስ መተማመን ይጨምራል
- ካጠባቸው በደንብ በሞቀ ውሀ ክፍሉ በደንብ ከሞቀ በኋላ እና በቀን ሞቃት በሚሆንበት (ከቀኑ 6-8ሰአት) መሆን ይኖርበታል በመቀጠልም ወዲያውኑ ልብስ መልበስ አለበት
- የህፃኑ ልብስ በረጠባ ቁጥር ልብሱን በቶሎ መቀየር አለበት
- ቶሎ ቶሎ የህፃኑ እጅና እግር ሞቃት እንዲሆን በእጁ መንካት አለበት ቀዝቃዛ ከሆነ እንደገና እንዲሞቀው መደረግ አለበት
- ቶሎ ቶሎ ህፃኑን ጡት ማጥባት አለበት
- በኩባያም ከሆነ ቶሎ ቶሎ ማጠጣት አለበት
- ካንጋይ ኬር የሚሰጠው ሰው ትኩስ ፈሳሽ መጠጣት ይኖርበታል





### ምርመራና ትንተና

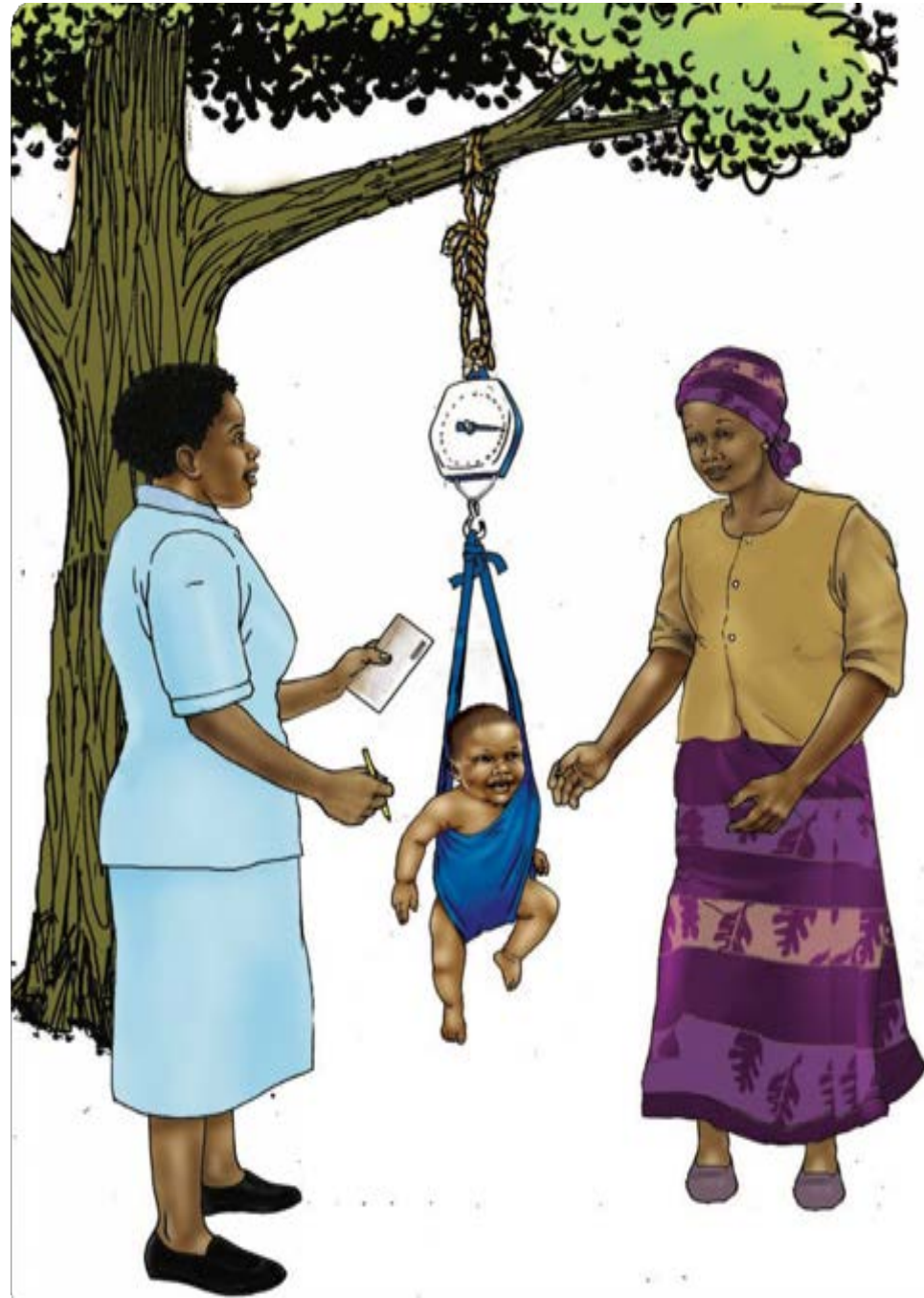
- በደህናው ጊዜ የክብደቱና የርዝመቱ አጨማመር ተመሳሳይ ተከታታይ ነው ነገር ግን የእድገት ቻርቱ ላይ ከመስመሩ በታች ነው

በቂ ግን ቀርፋፋ ዕድገት የሚከተሉት ነገሮች ይገለጹበታል

- ቶሎ ቶሎ ይጠባል
- ሀይል ያለው አመጣመጥና አዋዋጥ ይኖረዋል
- ሽንቱ የገለባ አይነት ቀለም ይኖረዋል
- በቀን 6 ጊዜ በላይ የሽንት ይረጥባል
- ሰገራው ለስላሳ እና ነጣ ያለ ይሆናል
- ህፃኑ ንቁ እና ንቅናቄው ብርቱ ነው
- የዕድገት (ጤናማ) ማመልከቻው ተስማሚ / ተመጣጣኝ ይሆናል።
- የጡንቻው ሀይል እና ቆዳው ቆንጦጥ ተደርጎ ሲለቀቅ ቶሎ ይመለሳል።

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- በሁለቱ መካከል ያለው ግንኙነት ጡት ለማጥባት አስተቃቀፊ እንደሚመከረው መሆኑን ተመልከት
- ጥልቀት ያለው አጠባብቻ ሲውጥ ድምፅ እንዳለው ተመልከት
- ቶሎ ቶሎ ጡት እንዲታጠባ አማክራት
- የጡቷን ወተት ብቻ መመገብ እንዳለበት አበረታታት
- ተገቢ አድናቆት እንዲታረግና በራስ መተማመን እንዲጨምር እርዳት





### ምርመራና ትንተና

- እናትየዋ ጡት ባለጣጥባቷ እና የእናት ጡት ብቻ መመገብ ይኖርባታል ብላ ትጨነቃለች

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- የእናትየዋን ጭንቀት አድምጥ
- ከህፃኑ መራቅ ግዴታ ከሆነባት ጡቷን አልባ ማስቀመጥ እንደሚገባት ግለጽላት እና በቤተሰብ አባሉ እንደሚመግቡት መደረግ አለበት
- ጡቷን እንዴት ማለብ እንዳለባት እርዳታ (ካርድ U21 እና ካርድ22) ተመልከት
- ማታ ማታ መመገብ በፈለገ ቁጥር በሙሉ ህፃኑ መመገብ እንዳለባቸው ምክራቸው
- ህፃኑ በመስሪያ ቤቷ የህፃናት ማቋያ ካለ ወይም ቤቷ ቅርብ ከሆነ እየተመላለሰች እንድታጠባ ሁኔታዎች ሊመቻቹላት ይገባል
- በየትኛውም ሁኔታ በየትኛውም መጠን ያለው የእናት ጡት መስጠት ለህፃኑ ዕድገት ጥቅም ብዙ መሆኑን ደጋግመህ ምክራት።





# ካርድ U16

## እናትየዋ ለምትመገበው የምግብ ክፍል የምትጨነቅ ከሆነ



### ምርመራና ትንተና

- እናትየዋ የምትበለው ምግብ ጥራት ያለው በቂ ወተት ስለማያመነጨ ልጇ ይገድዳል ብለ በሀሳቧ ትጨነቃለች
- ከዚህም ተነስታ በተጨማሪ ምግብ ምገባ ፕሮግራም ነጥብ ወይም ተመሳሳይ እርዳታ/ድጋፍ አገልግሎት ተጠቃሚ ሆና ታገኛታለህ

### ማጣከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- የእናትየዋን ፍላጎት ጨንቀት በሙሉ አድምጧት ስለምትመገበው ምግብ እና ስለ ጡት የማጥባት ችሎታዎ ከቲትን
- ለእናትየዋ ስለጡት ወይም አመረራት እውነቱን ማለትም
- ምንም ዓይነት ምግብ የጡት ወተትን መመረትን እንዳይወስን ንገር
- የምንም ክልክል የሥነ ምግብ የለም
- አልከል ወይም ስጋራ ማጨስ ክልክል ነው የማይሆን ብልግና ትምህርት ነው

የምትመገበውን ምግብ አብዝታ እንድትወስድ አበረታታት ምክንያቱም ይህ የራሷን ጤንነት ለመጠበቅ ስለምረዳት

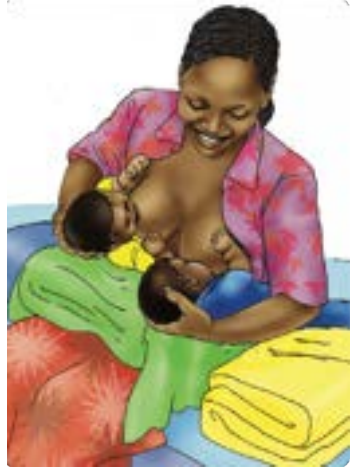
- 2 ተጨማሪ መክሰስ በየቀኑ እንድትበላ ምክራት
- የተለያዩ ምግብ እንድትመገብ ንገራት
- አዮድን ያለው ጨው እንድትጠቀም አማክራት
- ብዙ ፈሳሽ ውሀ እንድትጠጣ አበረታታት
- በቤቷ ሀረጉ ያላቸውን A አትክልት /ምግብ እንድትወስድ አማክራት
- የምግብ አዘገጃጀት ትምህርት እንድትከታታል ምክራት (ወይም ስለ እናት አመጋገብ የምግብ ዝግጅት ማሳያዎች)
- በአከባቢያቸው በባህላቸው አንዳንድ የመጠጥ አይነቶች ጡት የሚያዝ/የሚጨምር) የሚበሉ ካለ ብትወስድም ችግር ስለሌለው አትከልክል።
- በአከባቢው ለእርጉዝ እና ለሚጠቡ እናቶች ድጋፍ የሚሰጡ ፕሮግራሞች/አገልግሎት ካለ ተጠቃሚ የምትሆንበትን የግንኙነት መስመር ፍጠርላት
- የትኛውም ተጨማሪ ሪቫን ብትጠቀም የወተት ማጋት አቅማን ስለምጨምር አበረታታት።





### ምርመራና ትንተና

- እናትየዋ ጡቷን ብቻ መመገብ እንዳለባት አሳውቃት



### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- አብዝቶ የተጠባ ጡት ብዙ ወተት የማምረት አቅሙ እንደሚጨምር ይታወቃል።
- መንታ የወላጅ እናት ጡት ለሁለቱም የሚበቃ የጡት ወተት እደምታዘጋጅ ደጋግሞ ማጥባት እንደምትችል (8-12 ጊዜ በ24 ሰዓት ውስጥ)
- መንታዎች እንደተወለዱ ወዲያውኑ ጡት መጥባት ይኖርባቸዋል። ህፃናቱ ጡቱን መመጥመጥ ካልቻሉ ጡቷን አልባ መመገብ ይኖርባታል።
- የተለያዩ የጡት አስተቃቀፍ እንዳለ አስተምራት ለምሳሌ ፊት ለፊት በግራና በቀኝ እጅ አቅፋ በህፃኖቹ ማጥባት

በህፃኖቹ ፍላጎት ጥያቄ መሰረት ማጥባትና መንከባከብ

- ለሁለቱም ህፃናት ትኩረት መስጠት
- ሁለቱም ህፃናት ተመልክታቸው
- የህፃናቶቹ አይናቸውን መመልከት ከዛም አስፈላጊውን ምላሽ መስጠት



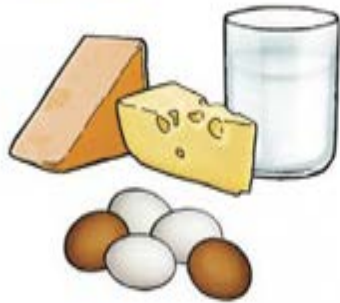


### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ



- አፍላ ወጣት እናት ለራሷ ተጨማሪ እንክብካቤ ሊደረግላት ይገባል። ተጨማሪ ምግብ ብትወስድ እረፍት( ከትልልቅ እናቶች በተለየ)
- ለአፍላ ወጣት እናት ለራሷ ለጤንነቷ የሚመከረውን (የዕድሜዋን) ተጨማሪ ምግብ መመገብ አለባት ምክንያቱም የራሷ ሰውነት እድቱን ስለጨረሰ
- እነዚህ እናቶች ካልሺየም ኪኒን መውሰድ አለባት (ካልሺየም ኪኒን /በቀን መውሰድ ይኖርባታል።) ይህ የዳለ አጥንት እድገቱን እንዲቀጥል ይረዳታል።
- እድሜዋ ከ19 ዓመት በታች የሆነች ማንኛውም እርጉዝ የሆነች ሴት የምታጠባ እናት ተጨማሪ ምግብ መውሰድ አለባት። ይህ የትኛውም የልጆች የምግብ ማመልከቻ ምዘና አይገደብም





### የእናት ወተት ብቻ 0-6 ወር



### ምርመራና ትንተና

- የእናት የደም ምርመራ ውጤት አቻይ ቪ ፖዘቲቭ ነው።

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- እናት የዋን ስለ በሽታውና እንክብካቤ በሀገሩ የኤች አይ ቪ መመሪያ መሰረት መከናወን ይኖርባታል
- ጡት ማጥባት እና ART ህክምና መድሀንን መውሰድ አለባት

### የምርመራ ውጤት ነገትቪ ወይም የማይታወቅ (ያልተመረመሩ)

- ለመጀመሪያ 6 ወራት የእናት ጡት ብቻ መመገብ አለባት
- 6ኛው ወር ላይ ተጨማሪ ምግብ መጀመር አለባት ጡት ማጥባት ግን እስከ 2 ዓመት ድረስ መቀጠል ይኖርባታል በተወሰነ ጊዜ ውስጥ በመደገም ለኤች አይ ቪ እንደገና መመርመር ይኖርባታል።

እናት ኤች አይ ቪ ፖዘቲቭ እና ህፃኑ ኤች አይ ቪ ነገትቪ ቢሆን

- የእናት ጡት ብቻ መመገብ (0-6ወር) እና ART ህክምና ለእናት የዋ በብሄራዊ መመሪያ መሰረት መሰጠት አለባት ህፃኑ ART ህክምና በየትኛውም በየትኛውም የማጥባት ዘዴ ሳይወሰን) መሰጠት አለባት 6 ወር ጀምሮ ተጨማሪ ምግብ መጀመር አለባት። ጡት ማጥባት እስከ 2 ዓመት ድረስ መቀጠል አለባት።
- ጡት መስጠት እና ART እስከ 12 ድረስ ሊቀጥል ይችላል። ይህ ምን አልባት እስከ 24 ወር ድረስ ሊቀጥል ይችላል። ART ልክ እንደሁሉም U10 -4 በተመሳሳይ ሊቀጥል ይችላል።

### ሁለቱም ኤች አይ ቪ ፖዘቲቭ ቢሆኑ

- ለሁለቱም የኤች አይ ቪ ህክምና እንደተወለዱ ወዲያውኑ ሊጀመርላት ይገባል።
- የእናት ጡት ብቻ መመገብ 0-6 ወር ከ6 ወር ጀምሮ ተጨማሪ ምግብ ሊጀመርላት ይገባል።
- ጡት ማጥባት ግን እስከ 2 አመት ከተቻለ ከዛ በላይ ሊቀጥል ይገባል።

# የእናት ወተት ብቻ 0-6 ወር





# ከርድ U20

## (እናት ወይም ህፃን COVID-19 መያዛቸው ቢጠረጠሩ ወይም ቢረጋገጡ)

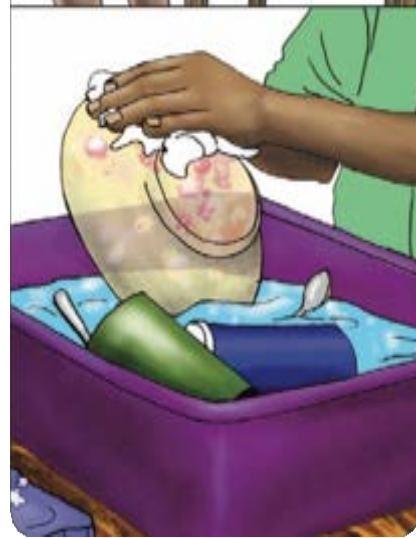
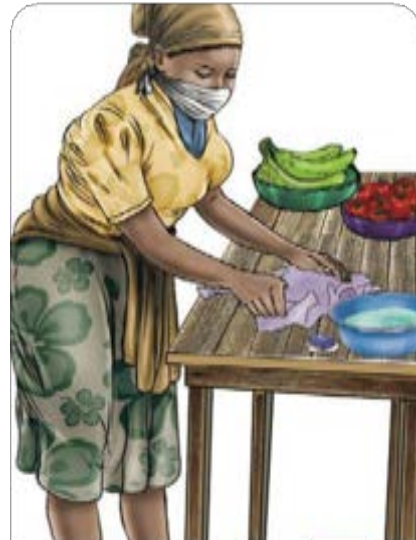
### ምርመራና ትንተና

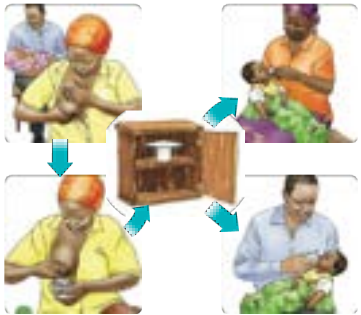


- እናቲቱ ወይም ህጻኑ በኮቪድ መያዛቸው ከተጠረጠሩ ወይም መያዛቸው ከተረጋገጠ

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- እናቲቱ በኮቪድ የተያዘች ቢሆን እንኳን፣ ጡት ማጥባት ህጻኑን ከበሽታው ለመጠበቅ ይረዳል። እናቲቱ መከተል ያለባት የጡት ማጥባት ልማዶች፣ በበሽታው ሳትያዝ በፊት ስታጠባ ከምትከተላቸው ልማዶች ጋር አንድይነት ናቸው።
- የህጻኑን ፍላጎት መሰረት በማድረግ ቀንም ማታም ጡት ማጥባት
- ሞቃት በሆነ ወቅት እንኳን ቢሆን የእናት ጡት ወተት የህጻኑን ጥም ያረካል። (0-6 ወር)
- ነገር ግን ተጨማሪ ፈሳሽ ወይም ምግብ መመገብ ከጥቅሙ ጉዳቱ ያመዝናል። (ጡት ወተት ማምረትን ይቀንሳል። ህፃኑ ሊታመም ይችላል።)
- እናትየዋ COVID-19 በሚታገግምበት ወቅት እናትየዋ (COVID መከላከያ መተግበር ይኖርባታል። ለምሳሌ እጇን በውሀና በሰሙና ለ20 ሰከንድ መታጠብ አለባት)
- የአፍና አፍንጫ መስክ ማድረግ ይኖርባታል።
- ህፃኑን ለመንከባከብ የሚያግዙ የቤተሰብ አባል በተቻለ መጠን የህክምና ማስክ ማድረግ አለባቸው ከሌላቸውም ጨርቅ / ነጠላ መጠቀም ይችላሉ በውሀና በሰሙና መታጠብ አለበት በተቻለ መጠን ከ2 ሜትር በላይ ርቀት ሊጠበቅ ይገባል።
- በተቻለ መጠን በቤት ውስጥ መታቀብ ይኖርባታል (ገባታ ቦታ ወይም ብዙ ሰው እሚሰበሰቡበት ቦታ ምንም ዓይነት አይመከርም።)
- የቤተሰብ አባላትም በቤት ውስጥ ቢታቀቡ (በተመሳሳይ) መደረግ ይኖርባታል።
- የቤተሰብ አባላት ከቤት ውጭ እንዲወጡ የሚያስገድድ ሁኔታ ሲፈጠር አካላዊ እርቀታቸውን መጠበቅ ይኖርባቸዋል። እርቀታቸውም እስከ ሁለት ሜትር መሆን ይኖርባታል በተጨማሪም ማስክ ማድረግ ይኖርባቸዋል።





### ምርመራና ትንተና

- ሀፃኑ ጡቱን መድረስ ከልቻለ እናት የዋ ጡቷን እንዴት ማለብና ማስቀመጥ / ማከማቸት እንደሚገባት አሳይ

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

እናት የዋን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቅ

- እጅዋን በትክክል ቢያንስ 20 ሰከንድ መታጠብ
- እርስዋን በሚመቻት አኳኋን መሆን እንዳለበት
- አፍ ሰፊ የሆነ እቃ ከጡቷ ጩፍ በማድረግ ማጠብ አለበት
- ጡቷን ለማነቃነቅ በቀስታ ነካ ነካ እንድታደርግ እና ጥቁር የሆነውን ዙሪያውንም መነካካት
- አውራ ጣቷን ከላይ የሚቀጥሉትን 2 ጡቶቿን ከታች በማድረግ በመጨንፍ በመልቀቅ ማለብ አለበት
- ይህንን ትድገመው የደረቷን ግድግዳ ጩን በማድረግ እና ሁለቱን ጡቶቿን አንድ ላይ ወደላይ መግፋት እና በመልቀቅ መደጋገም አለበት
- ጡቷን ከላይ ጀምሮ ወደ ጡት ጩፍ ማለብ አለበት
- ጡቷን ከ5-6 ጊዜ ካለበች በኋላ ጡቷን መቀየር አለበት። የማለቡ ተግባር ከ20-30 ደቂቃ መቀጠል

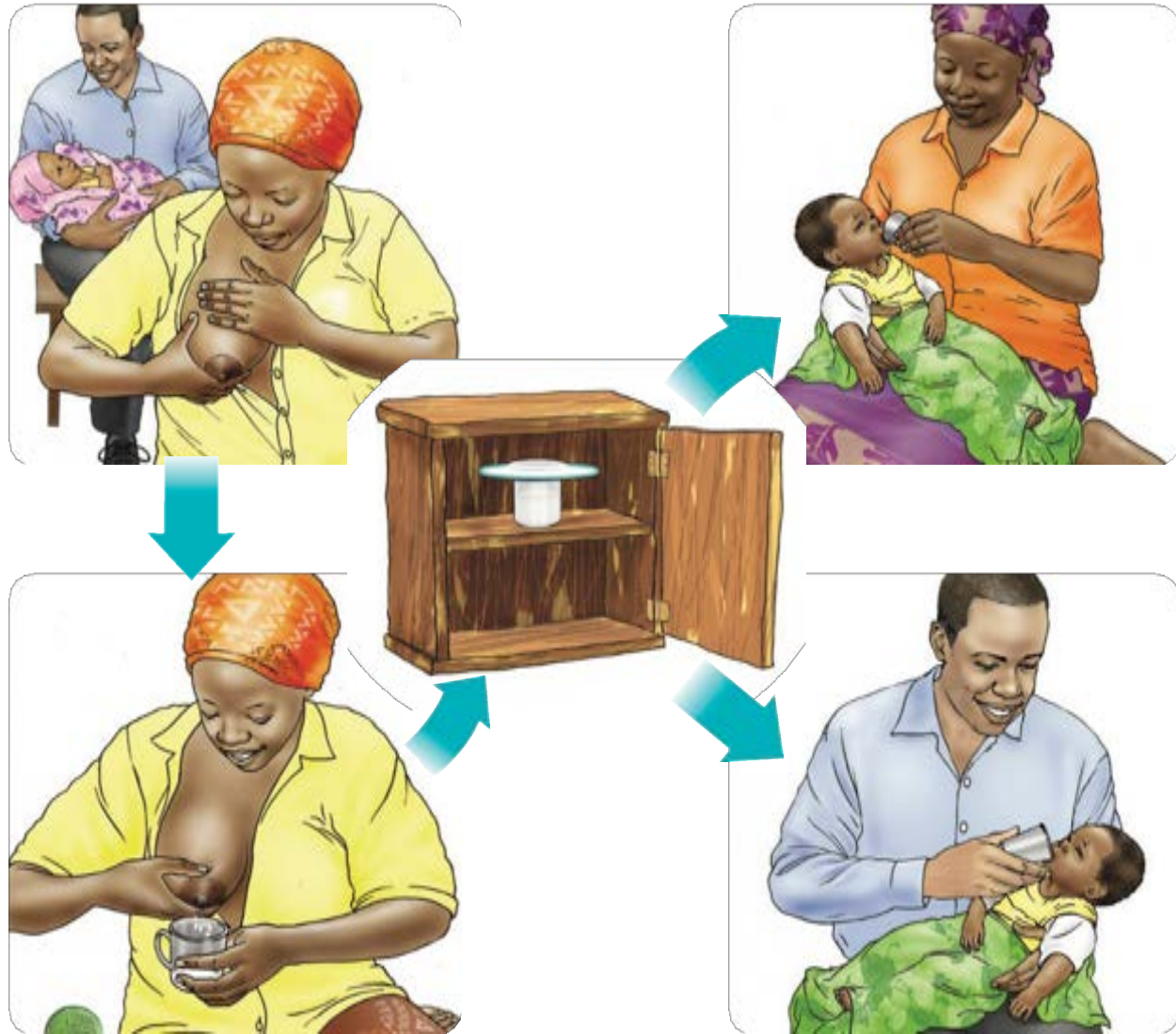
## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

### የታለበውን ወተት እንዴት ማስቀመጥ /ማከማችት እንዳለብን

የሚከተሉትን እናትየዋን ጠይቅ

- ክዳን ያለው ንፁህ ጠርሙስ /ፕላስቲክ እቃ መጠቀም
- በእያንዳንዱ ዕቃ ለአንድ ጊዜ ለመመገብ በቂ የሆነውን ያህል ብቻ መቀመጥ አለበት
- እያንዳንዱ ማጠራቀምያ እቃ ሰአትና ደቂቃው ተመዝግቦ ሊለጠፍ ይገባል።
- የታለበውን ወተት ቀዝቃዛ በሆነበት ስፍራ /ቤት ውስጥ ፈልጎ ማስቀመጥ ይህ በ± 25°C ከ5-8 ሰአት ሊቀመጥ ይችላል።
- የታችኛ የፍረጅ ላይ ለ5 ቀናት ያህል ሳይበላሽ ሊቀመጥ ይችላል።
- በረዶ በሚሰራበት የፍረጅ ቦታ እስከ 2 ሳምንት ለብቻው በረዶ መስሪያ ፍረጅ ( ) ደግሞ እስከ 3 ወር ሊቀመጥ ይችላል።
- ቀድሞ የታለበ ወተት በመጀመሪያ መጠቀም አለባት
- ወተቱን ለማሞቅ የሞቀ ውሀ በተሞላበት እቃ ላይ የወተት ብልቃጡን ነክሮ ማሞቅ
- ፍፁም በሞቅታ እሳት ላይ መጣድ የለበትም።
- ህፃኑን በኩባያ ብቻ ተጠቅሞ መመገብ አለበት።





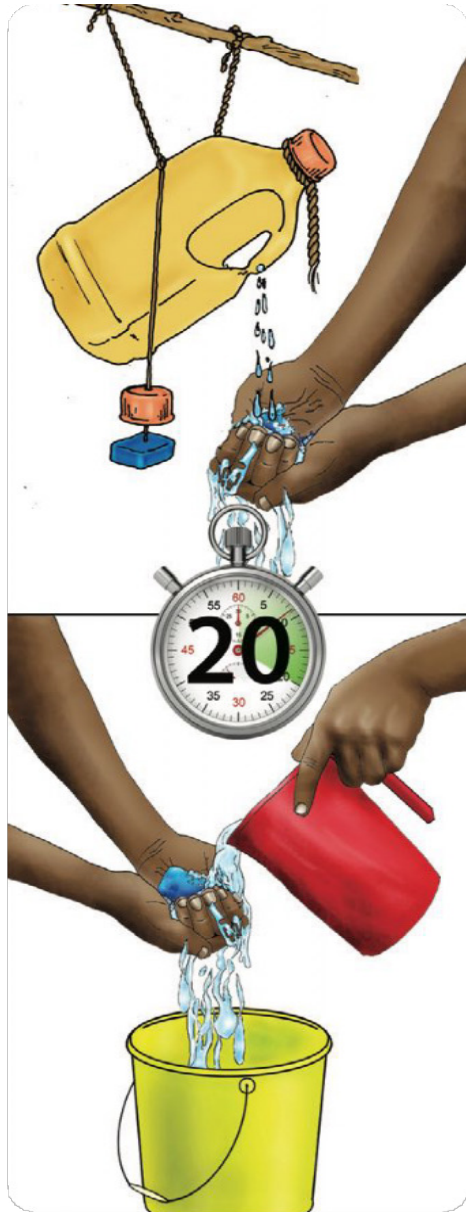


### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

በኩባያ ለመመገብ የሚያስፈልጉ ሁኔታዎችና ዝግጁነትን ዳስስ ኩባያውን የህፃኑ ከነፈር ላይ ማድረግ ወተቱ የህፃኑን የላይኛውን ከንፈሩን እስኪነካው ድረስ አስጠጋው ከዚያም ህፃኑ ምልስ እስክልለት ድረስ ተጠባብቅ ምንም ምላሽ ካልሰጠህ ትንሽ ጊዜ በመሀል እየሰጠህ ደጋግሞ መሞከር። ለእናት የዋነ አሳዳጊዋ የሚከተሉትን ጠይቅ



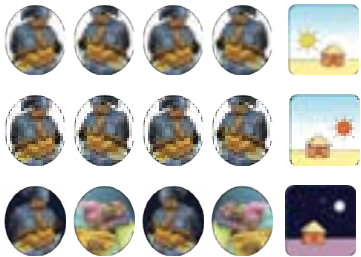
- ትንሽ ጨርቅ /ፎጣ በህጻኑ አንገት ላይ በማስቀመጥ የሚንጠባጠብ ፍሳሽ የህፃኑን ልብስ እንዳያረጉበው መከላከል
- ህፃኑን በጭኗ ላይ ቁጭ (ቀጥ ብሎ) አድርጎ ማቀፍ
- የመጠጫ ኩባያውን ለአንድ ጊዜ ምገባ የሚበቃ ያህል ብቻ ሊኖረው ይገባል።
- የኩባያውን አፍ በመጀመሪያ በህፃኑ በታችኛው ከንፈር በማስደገፍ ወተቱ የላይኛውን ከንፈሩን እስክነካው ድረስ ኩባያውን ማዘንበል።
- ከዛም የህፃኑን ምላስ መጠበቅ
- ህፃኑ ወተቱን በራሱ ፍላጎት ብቻ እንዲወስድ መፍቀድ በፍጹም ወተቱን በሁዋላ ወደ አፍ መጨመር የለበትም
- ወተቱን ስዉጥ ትንንሽ እርዳታ እንዲያገኝ (በየመሀሉ) ሊሰጥ ይገባል።
- መጋቢው የህፃኑን አይን በመመልከት ህፃኑ የሚያሳየውን ምልክቶች (ተጨማሪ መፈለግ መጥገብ) መረዳት ያስፈልጋል
- በፍጹም ህፃኑ ተመግቦ ጠጥቶ ያስተረፈውን በሌላ የምገባ ጊዜ ላይ በድጋሚ መጠቀም እንደማይቻል ማሳወቅ
- የታለበ ጡት ለማለብ ለማከማቸት መደረግ ያለባቸውን በትክክል መከታተል (ካርድ U21 እና U22) ተመልከት
- በተጨማሪም ለሰው ልጅ ምግብና አካማቸት የሚደረገውን ጥንቃቄ ተከተል። (ካርድ A2 ካረድ A3 ተመልከት)



# ክርድ U23

## ጡት ማጥባትን አቃርጦ ወተት እንደገና እንድታግት/ለማጥባት ስለማድረግ(ሪላክሽን)

### ምርመራና ትንተና



### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ይህ ሁኔታ ከእናት ተፈጥሮአዊ ባህሪ ጋር በፍጹም የማይጣጠም ስለምሆን ቢሆን እናትየዋን በጣም ጥቅት ስለሚሆን ቢይተረጎም (የትኛውም)
- እናት ያለግዜው የተወለደ ህፃን ወይም ኪሎው ሳይሞላ የወለደችው ህፃን ወተት ----- (ጥቅም) ያለው አይመስላትም





### ምርመራና ትንተና

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ይህ በጤና ጥበቃ የምግብ-ሰውነት ክብካቤ በጤና ድርጅት ተኝቶ የሚሰጥ ጋር ስለሆነ ከዚህ ትንሽ ውሀ በለይ ለሆነ ይተርጎም







**MAMI**  
Management of small  
& nutritionally At-risk  
Infants under six months  
& their Mothers

## ክፍል ለ

የማማከርና እና ተግባራዊ ድጋፍ ለጡት ለማይጠቡ ህፃናት

# ካርድ ለ1

## እናት በማትኖርበት ሁኔታ



### ምርመራና ትንተና

ከእናት ሌላ አሳዳጊ/ተንካባካቢ ሲኖር

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- እናትየው በጊዜያዊነት በክትትሉ ወቅት መገኘት ካልቻለች (ከታመመች)
- በዘለቄታ ባትኖር (በጠና ከታመመች ወይም በህይወት ከሌለች) እያጠባች የምታሰድግ እናት መፈለግ (ይህ ገና ለተወለደ ጫቅላ ህፃናት 2 ወር ላልሞላቸው ካርድ U23)
- ድጋፍ ከሚያደርጉ እናቶች የሚገኝ ወተትን አያያዝ (ካርድ U21)
- የድጋፍ ወተት ወይም እያጠባች የሚታሰድግ እናት ካልተኘች ሰው ሰራሽ ወተት መስጠት (ካርድ ለ3 ለ22 ኩባያ አመጋገብ ሰው ሰራሽ ወተት

ሌላ ሴት/እናት ጡት  
ልታጠባው ትችላለች

አዎ

ይህችን ሴት ጡት እንደታጠባ ድጋፍ  
ይደረግላት(ካርድ ህ23 ተመልከት)

አይ/የለም

ሌላ ሴት የጡት ወተትዋን  
ልትለገስ ትችላለች ወይ?

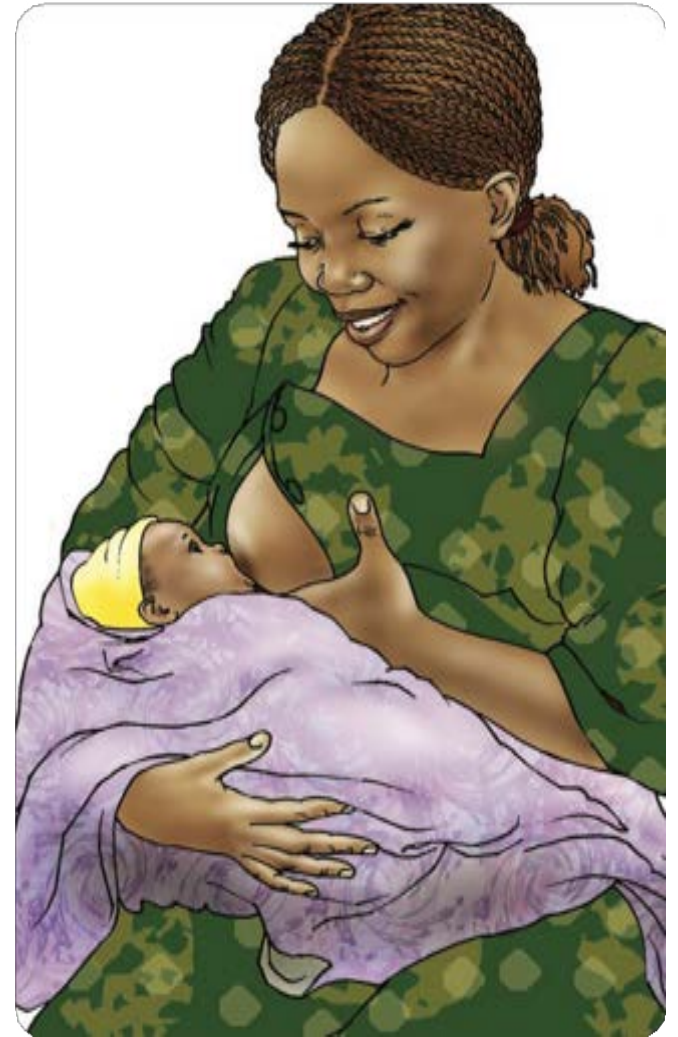
አዎ

ለ ለጋሽ ድጋፍ ይሰጣት  
(ካርድ ለ2)ካርድ ለ3፤  
ካርድ ህ22)

የለም

የአርቲፊሻል ምገባ ድጋፍ  
ይሰጣት (ካርድ ለ2 እና ለ3  
ተመልከት)





# ካርድ ለ2

## የሰው ሰራሽ ወተት አጠቃቀም

### ምርመራና ትንተና

#### አስቀድመው መሟላት ያለባቸው ነገሮች

- አቅርቦት አስተማማኝ መሆኑ እና ለህፃኑ እድሜ የሚመጥኑ መሆናቸው
- ማብሰያ መመገቢያ ቁሳቁስ
- የሚረዳ ባለሞያ መኖር

ለመጠጥ የሚሆን ንዱህ ውሃ በአቅራቢያ እንደሚገኝ እና አካባቢው ንዱህ መሆኑን ማረጋገጥ

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

ለ አሳዳጊዎ ስለ ጥቅሙ ንገራት:

- ለ ህጻኑ(ከ 6 ወር በታች)

Instruct caregiver about the importance of:

- Using infant formula that is suitable for infants under 6 months (give examples of unsuitable BMS (unmodified animal milks, condensed milk, cereal and water etc.).
- How much and how often to feed infant formula (refer to table below).

Age of infant in months	Weight in kilograms	Amount of infant formula per day	Number of feeds per day	Size of each feed
0-1	3	450ml	8	60ml
1-2	4	600ml	7	90ml
2-3	5	750ml	6	120ml
3-4	5	750ml	6	120ml
4-5	6	900ml	6	150ml
5-6	6	900ml	6	150ml

Table retrieved from: [https://www.ennonline.net/attachments/2410/UNHCR\\_BMS-SOP-LAY2-ANNEXES-D-\(1\).pdf](https://www.ennonline.net/attachments/2410/UNHCR_BMS-SOP-LAY2-ANNEXES-D-(1).pdf)

**Note:** On average, a newborn will take 60-90 ml of feed three to four times hourly. By the end of month 1, an infant will feed around 120ml/feed four times hourly. By 6 months, an infant will be feeding 180-240ml per feed, 4-5 feeds per 24 hours (often, by this stage, missing a night feed). An infant of 1 month will feed 120-150ml per feed and will increase the volume by 30 ml per feed each month until reaching a max feed volume of 210-240ml by the 6th month.

- How to prepare the feeds (refer to 'Preparing infant formula' CARD B3).
- How to give the feeds (refer to 'Cup feeding' CARD A22).

#### References:

For more information, refer to Infant Feeding in Emergencies (IFE) Module 2, Chapter 9: When infants are not breastfed (see Key Additional Material on page 9). Refer to Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months - [https://www.ennonline.net/attachments/2410/UNHCR\\_BMS-SOP-LAY2-ANNEXES-D-\(1\).pdf](https://www.ennonline.net/attachments/2410/UNHCR_BMS-SOP-LAY2-ANNEXES-D-(1).pdf)









### ምርመራና ትንተና

- እጅ እና እቃውን ማጠብ
- እቃዎቹን በፈለ ውሃ ማጠብ
- ለህጻኑን ሰው ሰራሽ ወተት ለማዘጋጀት ፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃ ይጠቀሙ
- በጣሳው ላይ ያለውን የ ዝግጅት መመሪያ ይከተሉ
- ህጻኑ/ኗን በኩባያ በመጠቀም ይመግቡ (ካርድ U22 ተመልከት)
- ያዘጋጃችን ወተት በጥንቃቄ በንጽህና ያስቀምጡ
- ተጨማሪ ምግቦችን (ውሃ፣ ማንኛውም ፈሳሽ እና ሌሎች ምግቦችን) ለህጻኑ እንዳይሰጡ
- በጣም የወፈረ ወይም የቀጠነ መሆን የለበትም
- ቀድሞ ታሸጎ ተዘጋጅቶ የመጣ ከሆነ ምንም አይነት ፈሳሽ መጠቀም አያስፈልግም) ተገቢውን ንጽህና በመጠበቅ፣ በጥንቃቄ በማስቀመጥ እና እና ቆርቆሮው ላይ ያለውን መመሪያ መከተል ብቻ አስፈላጊ ነው።

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- እጅን በ ውሃ እና ሳሙና ምግቡን ከማዘጋጀት በፊት መታጠብ አለብህ
- የምንጠቀምባቸውን ቁሳቁሶች ማጠብ(በ ውሃ እና ሳሙና)







**MAMI**  
Management of small  
& nutritionally At-risk  
Infants under six months  
& their Mothers

**ክፍል ሐ**

ማማከርና ድጋፍ አንኳር ጉዳዮች

# ካርድ ሐ1

## የጋብቻ ተጓዳኝ እና የቤተሰብ ድጋፍ

### ምርመራና ትንተና

- በቤተሰብ አባላት የሚሰጥ ድጋፍ ሞኖር በግል በተጓዳኝ እና ሌሎች የቤተሰብ አባላት



### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

የቤተሰብ እና የትዳር ጋደኛ ልግራቸው ለሚችለው ቦታ መማከር

- ጡት ማጥባት እንክብካቤ (ለህፃኑ) የተሻለ የተሳካ የቤተሰብ አካላት ለድጋፍ ሲተባበሩ የጎላ ውጤት ያመጣል

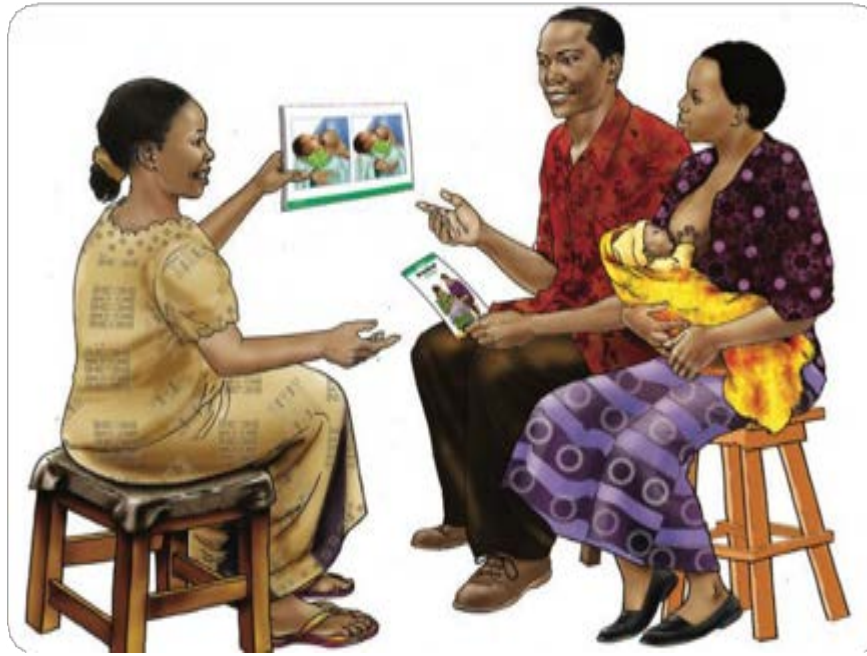
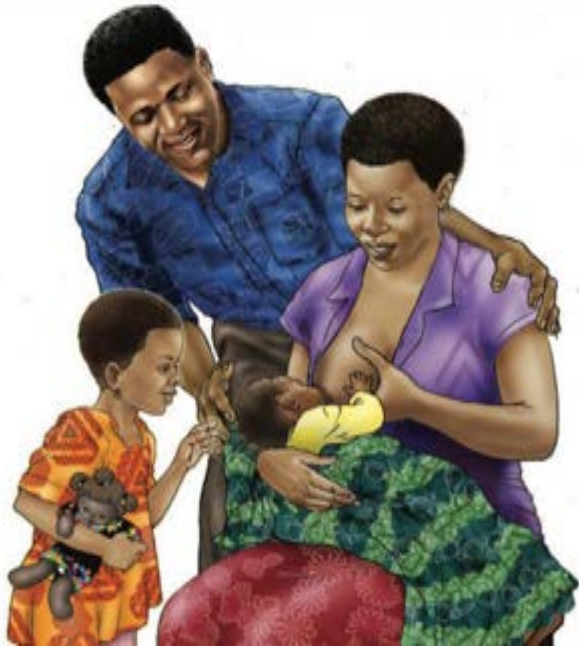
#### በእርግዝና ወቅት

- ለእርግዝና ክትትል ወደ ጤና ተቋም ስትሄድ አብረው መሄድ
- የተዘረዘሩትን አይረን/ፎሌት እንክብካቤችን እንድትወስድ በማስታወስ
- በእርግዝና እና ጡት በምታጠባበቅ ወቅት ተጨማሪ ምግብ እንድታገኝ /እንድትወስድ ያድርጉ
- **ለመውለድ በማታምጥ ጊዜ እና ስትወስድ**
- የሰለጠነ አዋላጅ ባለሙያ መኖሩን ያረጋግጡ
- ለመውለድ ወደ ጤና ተቋም ስትሄድ ምቹ የትራንስፖርት አገልግሎት እንዲታገኝ ማመቻቸት
- እንደወለደች ወዲያውኑ ጡት ማጥባት እንድትጀምር እና ህጻኑን ከቋዳዎ ጋር በማነካካት እንድታቅፍ ማበረታታት

#### ከወለደች በኋላ

- ሌላ የቤተሰብ የዘወትር ስራና ሌሎች ልጆች የቤተሰብ አባላትን መንከበክብ (በሥራ መረዳት እና አስፈላጊውን ምላሽ እንዲያገኝ ማገዝ ህፃኑ ምን እየወሰደ ነው ብሎ መጠየቅ
- ህፃኑ ሲርበው የሚሰየውን ምልክቶች ቶላ በመለየት ምላሽ እንዲያገኝ መርዳት ከህፃኑ ጋር መጨወት ፈገግ ማለት እናትየዋ ለማጥባት ዝግጅቷን እንኪትጨርስ ድረስ መርዳት
- አራርቆ ስለ መውለድ መወያየት (ካርድ ሐ3 ተመልከት)
- ህፃኑ /እናትየዋ ከታመሙ ወደ ጤና ተቋም ለህክምና ስሄድ አብረው መሄድ
- የወባ ትንኝና ሌላ ተንካሻ ከሉ የአልጋ አጎበር እንዲያገኙ ማገዝ
- ውጤት እናት ውጤት እናት ራስዎ ተጨማሪ ክብካቤ ስለሚያስፈልጋት (ተጨማሪ ምግብ ብዙ) ህፃኑም ተጨማሪ እንክብካቤ ስለሚያስፈልገው ለሁለቱም ትኩረት መስጠት አስፈላጊ ነው። (ካርድ U18 ተመልከት)







### ምርመራና ትንተና

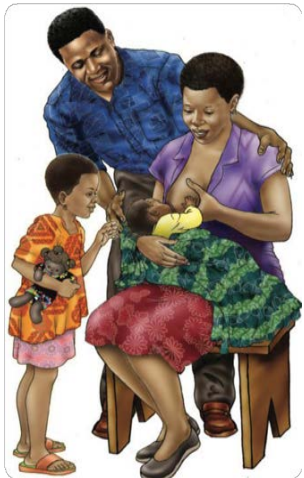
ማህበራዊ ድጋፍ መኖር



### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- እናትዎን ቤተሰቧን እና ማህበረሰቡን አባላት የሚከተሉትን ጉዳዮች ማማከር
- ማህበረሰባዊ ድጋፍ ሰጪ ቡድን መለየትና ጥቅሙን በተለይ ድጋፍ የሚፈልጉ እናቶችን በተለይ አዳገች ሁኔታ ሲፈጠርባቸው እንዴት እርዳታውን ሊለግስ እንደሚችል
- እንደዝህ አይነት ቡድን ሲኖር እናትዎን እንዴት ጡት ማጥባት እንደምትጀምር እና እንደምትቀጥል ማበረታታት በችግራት ጊዜ በመገኘት አንጀት አርሶ ፍቅር ሊሰጣት ይችላል።
- የእናት ለእናት የድጋፍ ቡድን /አገልግሎት ሲኖር እርስ በእርስ የህይወት ተሞክሮአቸውን ስለሚካፈሉ ጡት የማጥባትን ሆነ የተረጋጋ ሁኔታን ስለሚፈጥሩ የእናትን በራስ መተማመን ይጨምራሉ
- ጥንቃቄ ያልተረጋገጠ መላ ምትና ጥርጣሬን የሚረጩ ሰዎችን በቡድኑ ማወቅ ይኖርብናል።
- ሌላ ማህበረሰባዊ ድጋፎችን ለምሳሌ ምግብ ዝግጅት ትምህርቶችን የህፃና ሴቶች ጤና የግል ንፅህና ወዘተ መሳተፍ ጠቃሚ ነው።





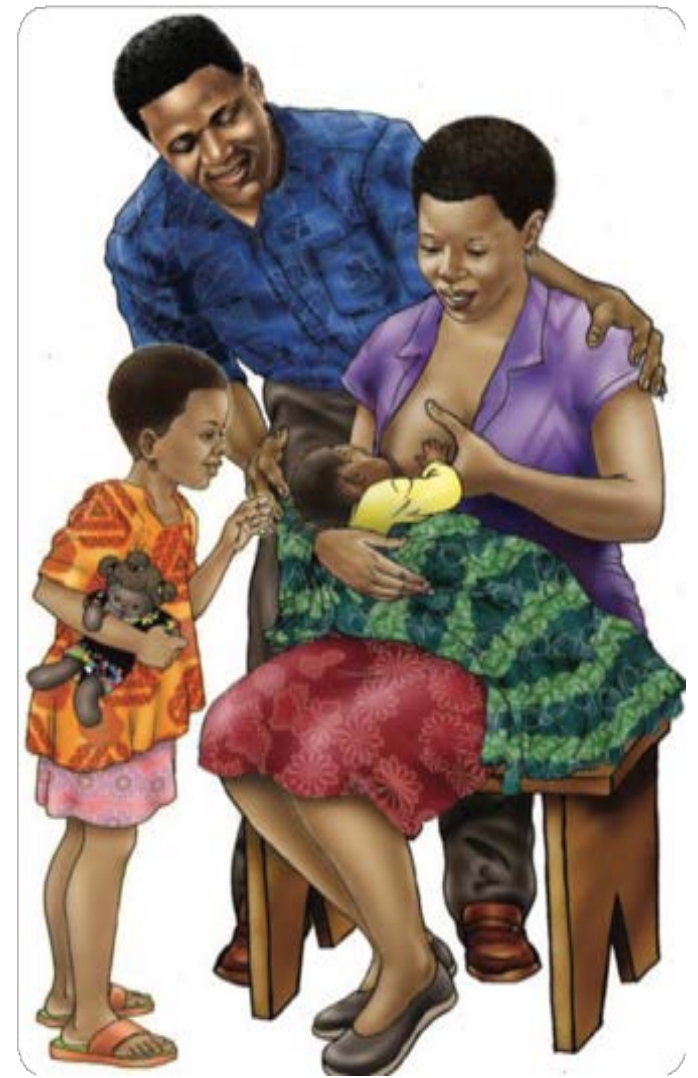
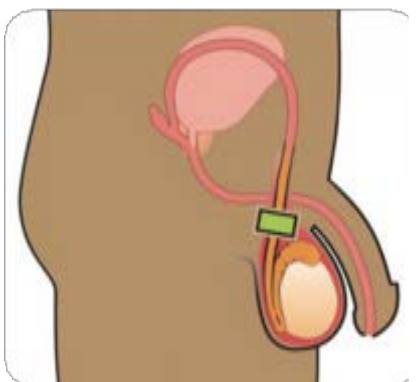
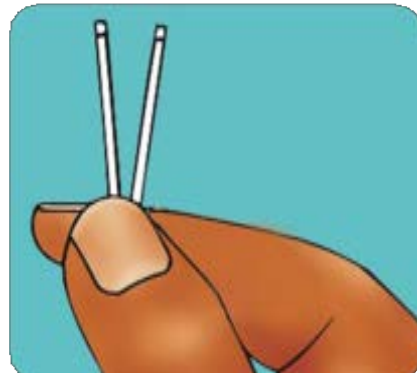
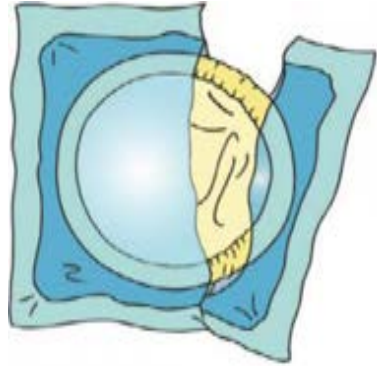
### ምርመራና ትንተና

የቤተሰብ ምጣኔ ምክር  
ፍላጎትን እና አገልግሎትን ወደ  
ሚሰጥበት ስለመለክ

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ጤናማ የእርግዝና ጊዜ እና የእርግዝና ማፈራረቅ ማለት ዳግም እርግዝና ከመፈጠሩ በፊት ቢያንስ ከ 2 እስከ 3 ዓመት ማዘግየት/መጠበቅ ማለት ነው።
- ልጆችን አራርቆ መውለድ የሚሰጠው ጥቅም
- ጡት ለማጥባት በቂ ጊዜ ለማግኘት
- የእናትየው ሰውነት በቂ ጊዜ አግኝቶ እንዲዘጋጅ ስለሚረዳ
- በቂ ገንዘብ ለትምህርት ለጤና ለቤተሰብ እንዲኖር ይረዳል
- የእናት ጡት ብቻ ማጥባት (0-6ወር) በራሱ የመውለድ ርቀትን ስለሚፈጥር ለሁለቱም ጤና ጠቃሚ ነው።
- ለተከታታይ 6 ወራት የእናት ጡት ብቻ በማጥባት እርግዝናን መከላከል ይቻላል። ይህን ማድረግ የሚቻለውም የሚከተሉት 3ቱ ሲሟሉ ይሆናል። ከነዚህ ውስጥ 1 እንኳን ቢጎድል እርግዝናን ለመከላከል ውጤታማ አይሆንም።
  - እናትየዋ ጡቷን ብቻ ስታጠባው
  - የወር አበባዋ ካልመለሰ
  - ህፃኑ 6 ወር ካልሞላው
- ይህ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴ በማጥባት የወር አበባን የማዘግየት ዜዶ ተብሎ ይጠራል (LAM) ይባላል
- በተጨማሪ በአቅራቢያዎ ካለ የጤና ባለሙያ ጋር በመመካከር ዘመናዊ የወሊድ መከላከያዎችን መጠቀም





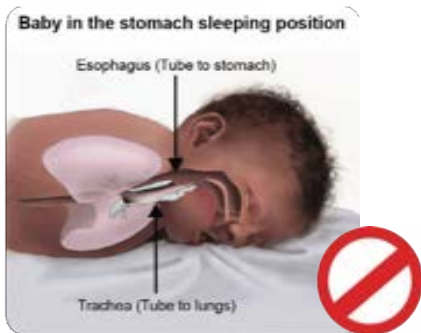


# ካርድ ሐ4

## የህፃኑ አለቃቀስና አተኛኝት

### ምርመራና ትንተና

የአለቃቀስና እና የአተኛኝት አይነት (ፓተርን)



### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- የህፃኑ/ኗ እናት/አሳዳጊ ህፃኑ/ኗ አብዝተው እንደሚያለቅሱ ከተናገሩ ካርድ U6ን ይመልከቱ

### ማልቀስ

- ማልቀስ ህፃናት እራሳቸውን የሚገልጹበት ተፈጥሮአዊ መንገድ ነው።
- አንዳድ ህፃናት ምንም ሳይሆኑ አብዝተው ሊያለቅሱ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ የ2 ወር ህፃን በቀን (በ24 ሰአት ውስጥ) በትንሹ ለ30 ደቂቃ እንዲሁም ቢረዝም ከ5-6 ሰአት ሊያለቅስ ይችላል ይህም ተፈጥሮአዊ ነው ሌሎች ደግሞ አብዝተው ያለቅሳሉ ለ2 ወር ህፃን ከ30 ደቂቃ /24 ሰአት እስከ 5-6 ሰአት /24 ሰአት ሊያለቅስ ይችላል።
- ከሰአት በኋላ አመሻሹ ላይና ማምሸት ሲጀምር 6-8 ሳምንት ሊሆናቸው ህፃናት ማልቀሳቸው ሊጨምር ይችላል።
- የህፃናቱ እድሜም ከፍ እያለ ሲሄድ ማልቀሳቸውን እየቀነሱ ይሄዳሉ።

### የሚያለቅሱ ህፃናትን ማባባል

- ህፃኑን ጡት ማጥባት
- ህፃኑን በአንድ ላይ ማስተኛት መያዝ
- ህፃኑን ታፋ ላይ በማስቀመጥ ወደ ሆድ አስጠግቶ ማቀፍ
- ልጁን ደረት ላይ በማስተኛት ማቀፍ
- ልብሱን አውልቆ ገላውን ማሸሸት (ማሳጅ ማድረግ)
- ህፃኑን ለማባባል ማወዛወዝ አይመከርም

## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

### ማስታወሻ :

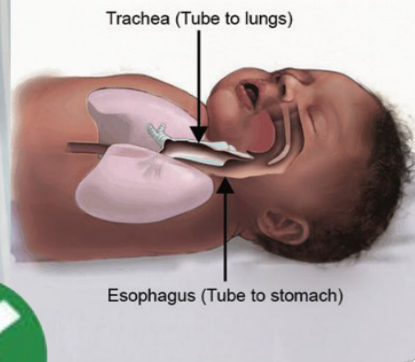
- ህፃናት እንዲያቅኟቸው እንዲያነሱባቸው ሊያለቅሱ ይችላሉ። እንዳንድ ማህበረሰብ ልጆቻቸውን አዝለው አብረዋቸው ስለሚሄዱ ህፃናት ብዙ አያለቅሱም ልጆቻቸውን በሚገፉ አልጋ /ሸርተት አርገው ከሚሄዱ ማህበረሰቦች ይልቅ)
- ማንኛውም ህፃን የሚተኛበት አልጋ ጠንካራ የሆነ (ጣውላ) አመቺ የሆነ (Safe) በቂ ቦታ ሊኖረው ይገባል። ህፃኑ እን ከብረድ ልብሰ ከትላልቅ አሻንጉልቶች ትራስ ወዘተ ርቀው መተኛት ይኖርባቸዋል። የህፃኑ እራስ መሸፈን የለበትም
- ቀንም ሆነ ማታ ከህፃኑ አከባቢ ማንኛውም ጭስ መኖር የለበትም (በተለይ የከሰል ጭስ)
- ህፃኑ ንቁ በሆነ ሰአት በክንድ ላይ በሆዱ አስተኝቶ ማጫወት ማቀፍ ህፃኑ እንዲገለባበጥ የሚያስችለውን የጋብቸዎ ጥንካሬ ያሳድገላታል

### ማስታወሻ

እስካሁን ባሉ መረጃዎች ህፃናቱ በብዛት በድንገት ሞተው በሚገኙት በሆዳቸው/በደረታቸው እና በጎናቸው እንዲተኙ ሲደረግ ነው። ስለዚህ ሁልጊዜ በጀርባቸው ማስተኛት አለብን።

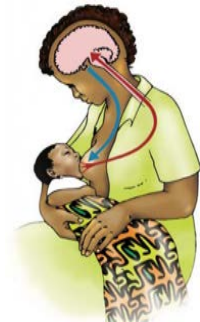
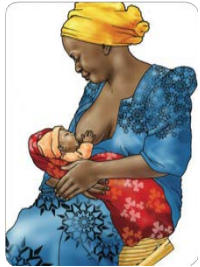


**Baby in the back sleeping position**



**Baby in the stomach sleeping position**





### ምርመራና ትንተና

- ጭንቀት፣ ድካም፣ እና የስሜት ውጥረት በጡት ማጥባት ውጤት ላይ አሉታዊተጽዕኖ ያሳድራል ።

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ስለ ተግባቦት ክህሎት ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት የማማከርና ስለ ተግባቦት ክህሎትን ተመልከት
- ሰውነትን የማዝናናት ዘዴዎችን መጠቀም የጡት ወተት ፍሰትን በማሻሻል ውጤታማ የጡት ማጥባት በቀጣይነት ለማስቻል ይረዳል። እናትየው አብዝታ በተዘናናች ቁጥር የጡት ወተት የመመረትና ፍሰት ይነቃቃል ይጨምራል።
- የተለያዩ የማዝናናት ዘዴዎች አሉ እነዚህን በመነጋገር ለእርሷ የሚመቻትን መጠቀም ትችላለች።

### ማስታወሻ

የማዝናናት ዘዴዎች የሚከተሉትን እንዲያግትቱ ይመከራል። እነዚህም

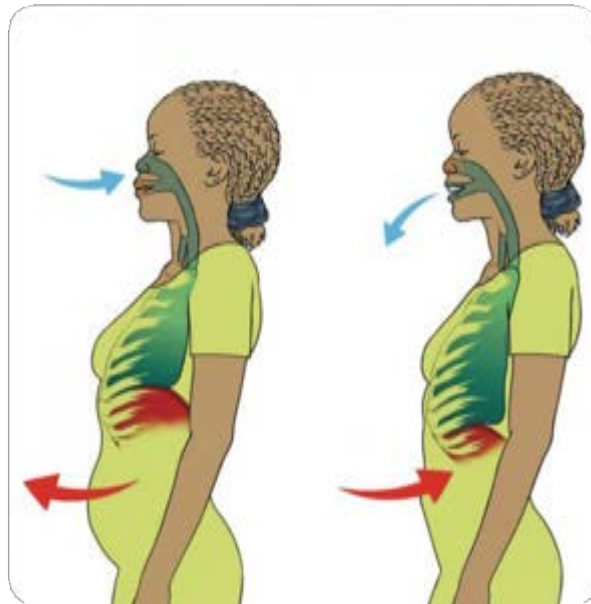
- 1) በተደጋጋሚ የሚያነቃቁ (መልካም ቃላቶች፣ ድምጽ ወይም አተነፋፈስ)
- 2) ጡንቻን ዜና ማድረግ እና
- 3) ፀጥ ያለ በታ

- ጥልቀት ያለው አተነፋፈስ
- ማስታወሻ ሰው ስዝናና አተነፋፈስ ረጅም ጥልቀት ያለው በተፈጥሮ የታወቀ ነው። ሰው ሲደነግጥ በመጋፈጥ ወይም ለማምለጥ የሚያስገድድ ሁኔታ ውስጥ ሲሆን አተነፋፈስ ፈጠንና ቁርጥ ቁርጥ የሚል ሆኖል። ጥልቀት ያለው አተነፋፈስ ይህንን የአጋ ሁኔታን በመቀየርና ለአእምሮ ሰውነትን እንዲያረጋጋ ምልክት ይሰጣል። ይህንን ደጋግሞ በመተገበር የወደፊት ሁኔታዎችን በተረጋጋ መንገድ ምላሽ መስጠት እንድንለማመደው ያስችላል።



## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- በቀስታ አየር ወደ ውስጥ ማስገባት
- በአእምሮአችን በመቁጠር ለ5 ሰከንድ ያህል አየር ወደ ውስጥ መሰብሰብ
- አየሩ በአፍንጫችን ሲገባና አየሩ ሳንባችን ሲሞላ ስሜቱን (ላይ) ማትኮር መሞከር ያስገባነውን አየር 5-10 ሰከንዶች መያዝ (ይህንን መደጋገም)
- የሚከብደን ከሆነ ግን እስከምንችለው ጊዜ (ከወትሮው በተለየ) የጊዜውን ርቀት በማስረዘም ያስገባነውን አየር በቀስታ 5-10 ሰከንድ ውስጥ ወደ ውጪ ማስወጣት
- ይህንን ልክ በውሃ /ጭማቂ መጠጫ ወይም ውስጡ ክፍት በሆነ ገለባ እንደመተንፈስ ማለት ነው። ይህንን ልምምድ በእውነተኛ ስትሮው ወይም በእስክሪፕቶ ቀፎ ደጋግሞ መለማመድ
- ይህንን ደጋግመን የውስጥ ስሜታችን የተረጋጋ አስኪመስለን ድረስ መተግበር።





### ምርመራና ትንተና

- ጭንቀት፣ ድካም፣ እና የስሜት ውጥረት በጡት ማጥባት ውጤት ላይ አሉታዊተጽዕኖ ያሳድራል ።



### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ስለ ተግባቦት ክህሎት ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት የማማከርና ስለ ተግባቦት ክህሎትን ይመልከቱ
- ሰውነትን የማዝናናት ዘዴዎችን መጠቀም የጡት ወተት ፍሰትን በማሻሻል ውጤታማ የጡት ማጥባት በቀጣይነት ለማስቻል ይረዳል። እናትየው አብዝታ በተዝናናች ቁጥር የጡት ወተት የመመረትና ፍሰት ይነቃቃል ይጨምራል።
- የተለያዩ የማዝናናት ዘዴዎች አሉ እነዚህም በመነጋገር ለእርሷ የሚመቻትን መጠቀም ትችላለች።

### ማስታወሻ

**የማዝናናት ዘዴዎች የሚከተሉትን እንዲያካትቱ ይመከራል።**

እቅፍ አድርጎ

- እናትየዋን/አሳዳጊዋን (በመቆም ወይም ወንበር ላይ እንድትቀመጥ እና የውስጥ እግሮቿ ሙሉ በሙሉ መሬቱን እንዲረግጡ እንድታደርግ ጠይቅ
- የውስጥ እግሯን ከመሬቱ ሳይለቅ ወደ ጎንና ጎን ማንሸራተት ይህንን ሲደረግ በህልናዋ የሚታንሸራተው በሆነ ሙቀት ባለው አሸዋ ወይም ለስላሳ አፈር ላይ እንደሆነ እንድታስብ (አማጅን) እንድታረጋግጥ ንገራት

## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- በመቀጠልም እጆቿን በማሳቀል የቀኝ እጅ የግራ እጁን ክንድ እና የግራዋ እጅ የቀኝን ክንድ በመጨበት ወደ ላይና ወደታች እሽት እንደትሸራተተው ጠይቃት ይህንን ስታደርግ ሁሉም በተመሳሳይ ሰዓት ጫን ብለ እንድትጨብጠው መንገር አለብህ። በመቀጠል በእጁ ራሷን እንድትቅፍ እና በእጁ ጀርባዋን /ትከሻዋን ምላጭ እንዳትነካ ጠይቃት ከዛም ለ 1 ደቂቃ ያህል ጭምቅ አድርጎ እንድትይዝ አድርጋት ከዛ እጆቿን ታንሳው።

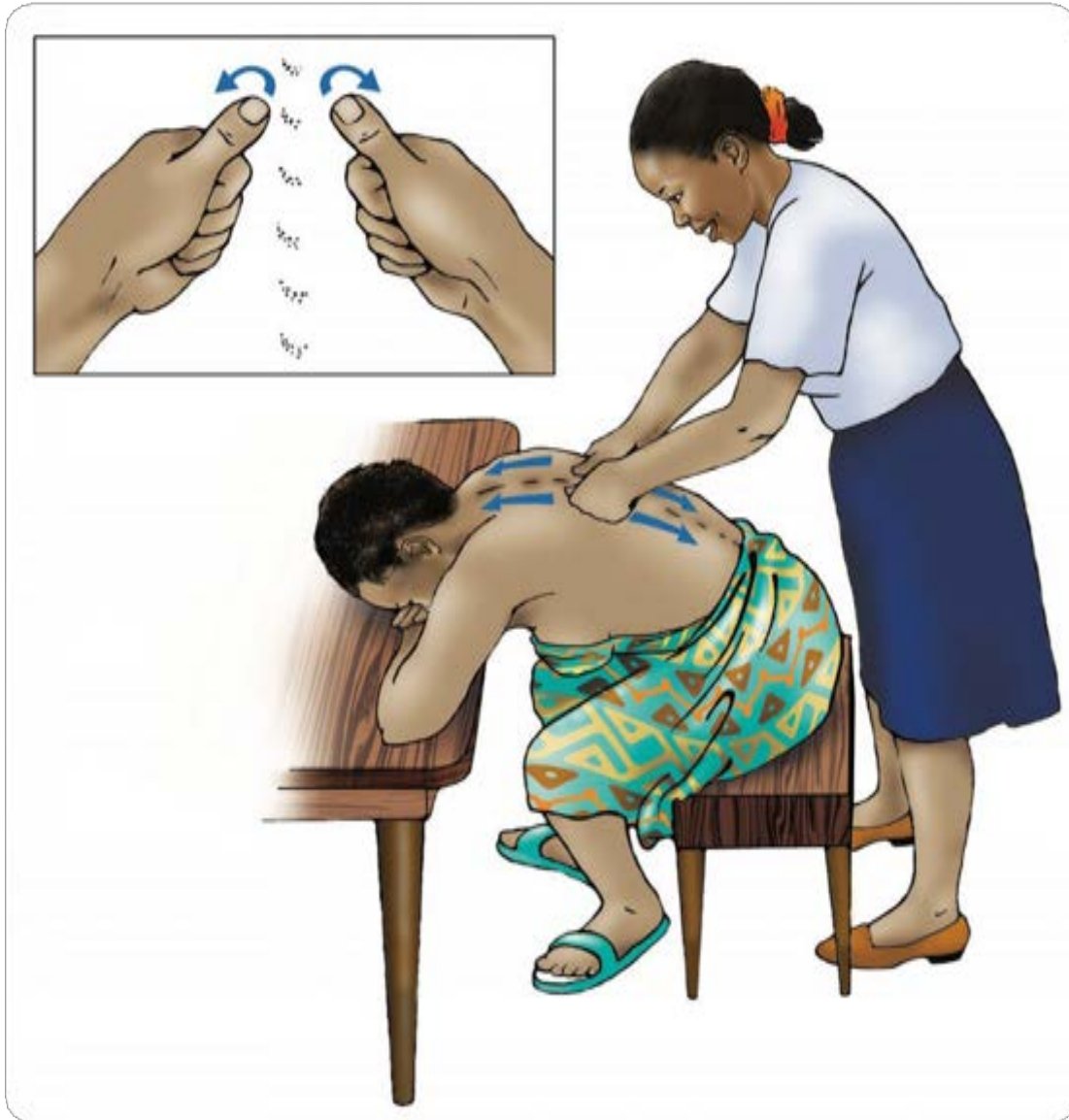
## ጀርባን ማሸት /ማሳጅ /ማድረግ ዘዴ (ከትዳር ጓደኛ /ቤተሰብ ጋር የሚሰራ

- እናትየዋ ግንቧራን በእጁ ላይ አስደግፋ እንድትቀመጥ አድርጋት
- ይህ ለጡቷና ለጀርባዋ ስለሚጠቅማት ልብስን ማውለቅ እንዳለበት ግለፅላት
- ጡቶቿ እንድንጠለጠሉ ወንበሩ ከጠረጴዛው ራቅ ማለት አለበት
- ረዳቷ እጆቿን በመጨበጥና በአውራ ጣቷ በአከርካሪ አጥንቷ ጎን ለጎን በክብ መልህ በማሸት ከትከሻዋ ጀምሮ እስከ የትከሻዋ ምላጭ ድረስ ማሸት
- ምን እንደሚሰማት እና ዘና ማለቷን ጠይቃት

## ማስታወሻ

ይህ በአማካሪው ቢሮ/ጤና ድርጅት ተግባር ለሁለቱም አሳይ ከዛም ቤት ሄደው እንዳይሰሩት አማክሪ







### ምርመራና ትንተና

- እናትየዋ ህጻኑ/ኗ ልክ 6 ወር ሲሞላው/ ላት ተጨማሪ ምግብ ለማስጀመር እቅድ አላት?

### ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

- ልጅዎት ከ6 ወር ጀምሮ፣ ከእናት ጡት በተጨማሪ፣ ተጨማሪ ምግብ ያስፈልገዋል።
- ህጻኑ ቀንም ሆነ ማታ ጡት መጥባት ባስፈለገው ጊዜ ጡት ማጥባት አለብዎት
- የእናት ጡት ወተት ለልጅዎ በጣም አስፈላጊ የምግብ ምንጭ ነው።
- ለህጻኑ ሁል ጊዜም ተጨማሪ ምግብ ከመስጠትዎ በፊት ጡት ማጥባት ይኖርበታል።
- ተጨማሪ ምግቦች በሚሰጡበት ጊዜ፡- የምግቡን ድግምግሞሽ፣ መጠን፣ውፍረት፣ አይነት ፣ የህጻኑን/ኗን ለምግቡ ያላቸውን ፍላጎት እና የምግቡን ንጽህና ከግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብናል።
- የምግብ ድግግሞሽ፡- በቀን ሁለት ጊዜ ተጨማሪ ምግብ መስጠት
- የምግብ መጠን፡- በእያንዳንዱ የምግብ ጊዜ ከ2-3 የሾርባ ማንኪያ የሚሆን ቢመጣብ በቂ ነው።
- ውፍረቱ፡- በእጅ ማጉረስ እስከሚቻል ድረስ ማወፈር አለበት
- አይነት ፡- ጎንፎ (በቆለ፣ ስንዴ፣ ሩዝ፣ ማሽላ፣ ድንች፣ ዘንጋዳ እና ጤፍ) ከተፈጠሩ ድንች ወይም ሙዝ ሊጀመር ይችላል።

### በልጅ ተሳትፎ/ ፍላጎት መመገብ

- ህፃኑ ተጨማሪውን ምግብ ለመልመድ ጊዜ ሊወስድ ይችላል።
- ታጋሽ መሆን ህፃኑ እንዲበላ ማበረታታት
- ህፃኑ በግድ እንዲበላ አለማስገደድ
- ህጻኑ የቀረበለትን ምግብ በሙሉ እንዲመገብ ምግቡን በተለያዩ ሰሃኖች ላይ ከፋፍሎ በማስቀመጥ መመገብ ።

## ማማከርና ተግባራዊ ድጋፍ ማድረግ

ንፁህ /ጽዳት፡- ንጽህና ተቅማጥ እና ሌላ በሽታ ህፃኑ እንዳይታመም ስለሚያደርግ ጠቃሚ ነው።

- ንፁህ ማንኪያ ወይም ኩባያ ለፈሰሽ ምግብ መጠቀም
- ንፁህናው በተጠበቀ ቦታና ሁኔታ ምግብ መቀመጥ መከማቸት አለበት
- ምግብ ከማዘጋጀት በፊት እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ አለበት
- ከመመገብ በፊት እጅን በውሃና በሳሙና መታጠብ (የህፃኑም እና የናቱንም)
- መፀዳጃ ቤት ከተጠቀመን በኋላ የልጁን መቀመጫ ከጠብን በኋላ እጅን በውሃና ሳሙና መታጠብ አለበት





### ምክሮች እና ተግባራዊ ድጋፎች

#### አዲስ የተወለዱ ህጻናት (0-1 ሳምንት እድሜ ያላቸው)

**ጨዋታ:** ህጻኑ/ኗ ማየት፣ መስማት፣ እጆቻቸውን እና እግሮቻቸውን በነፃነት ማንቀሳቀስ እንዲሁም መንካት የሚችሉባቸውን መንገዶች ይፈልጉ። ህጻኑ/ኗን ቀስ ብለው በማረጋጋት ቆዳዎችን ከህጻኑ/ኗ ቆዳ ጋር በማነካካት ህጻኑ/ኗን ቢያቅፉ ይመከራል።

**መግባባት:** የሕፃኑ/ኗን ዓይን እየተመለከቱ ከሕጻኑ/ኗ ጋር ይነጋገሩ፣ ጡት በሚያጠቡበት ወቅት ቢሆን መልካም ነው። አዲስ የተወለዱ ህጻናት እንኳን ፊትን የማየት እና ድምጽን የመስማት ችሎታ አላቸው።

#### ከ 1 ሳምንት - 6 ወር

**ጨዋታ:** ህጻኑ/ኗ ማየት፣ መስማት፣ እጆቻቸውን እና እግሮቻቸውን በነፃነት ማንቀሳቀስ እንዲሁም መንካት የሚችሉባቸውን መንገዶች ይፈልጉ። ከለር ያላቸውን ቁሶች (የሚንቀሳቀሱ ወይም ድምጽ ያላቸውን አሻንጉሊቶች) በመጠቀም ህጻኑ/ኗ ቁሶቹን ለማየት እና ለመያዝ ሲንቀሳቀሱ ይመልከቱ።

**መግባባት:** ከህጻኑ/ኗ ጋር ፈገግ ይበሉ እንዲሁም ይሰቁ። ከህጻኑ/ኗ ጋር ይነጋገሩ፣ የሕጻኑ/ኗን ድምፅ ወይም አካላዊ እንቅስቃሴ በመማስመሰል ውይይቱ እንዲቀጥል ያድርጉ።



Daa'imman kee guyyaa dhalatan barachuu eegalu



**Tapha:** Daa'imman karaa ittiin si argu, dhagawu, milla/harka sosochoosuu fi xuxxuqu mijessif. Fkn. Tutuquu, hammachuu



**Wallin Hasawuu:** Daa'imman kee guyyaa dhalootaatii eegalee fuula kessan ni'ilaalu, sagalee keessan nidhagawu. Kanaafuu ija keesa ilaalaa itti haasawa



**Tapha:** Karaalee waa itti argan, dhaga'an, miilla sochoosan fi harkaan tuqan mijeessiif. Fkn.; Meshaaalee haalluu qaban, sagalee baasan fi kirkiran fayyadami



**Wallin Hasawuu:** Daa'ima kee waliin seeqi/kolfi. Itti dubadhu. Sagalee/sochii qaamaa akkeessaa dubadhu.



**Tapha:** Daa'imakeetti meshaaalee manaa qulqulluu fi miidha hin qaqaabsiifne akka qabatee, kuffisee kaasee ittiin xabatuuf kenniif. FKN: Fal'aana.



**Wallin Hasawuu:** Sagalee fi fedhii daa'ima keetiif deebii kenniif. Maqaan waamuun deebiisaanii caqasi. Itti dubadhu. Sagaleef dhaabbii da'imakee akkeessi dubadhu



**Tapha:** Meeshaalee daa'imman kee hedduu filatan jalaa dhoksuun akka barbaadaniif argatan godhi. Argee-argee xabachuu.



**Wallin Hasawuu:** Daa'imakeetti maqaa namootaa fi waantota garaagaraa itti himi, harkaan akkamiin odeeffannoo dabarsu itti agarsiisu. FKN: Nagaa gaafachuu, ashaangulitii fuulaa



**Tapha:** Meeshaalee waa ciniinaniif qaban ykn wal-keessa gaggalanii bahuu danda'aniin akka xabataniif itti kenni. FKN: Qabduu huccuu



**Wallin Hasawuu:** Daa'imakee gaaffilee salphaa gaafadhu. Deebisuuf carraaqii taasisuuf hubadhuuf. Waantota uumamaa, suuraalee fi kkf itti aqrsiisi/himi.



**Tapha:** Daa'imman kee akka waa lakkaa'uu, maqaa dhahuu fi wal-madaalchisuu danda'aniif gargaari. FKN: Fakkiwwan halluu fi boca garaagaraa qaban akaakuudhaan adda baasaniif akka kaa'an, maxxansan.



**Wallin Hasawuu:** Daa'imnikke akka haasa'an jajjabeessi, gaaffisaaniitiif deebii kenni. Seenaa, sirboota, taphoota barsiisi. Waa'ee suuraalee fi kitaabolii itti himi. FKN: Kitaaba suuraalee qabu.

### እናትየው ጡት የማታጠባ ከሆነ እናቱን እንዲህ በማለት ምክር ይስጡ፡-

- በሚመገቡበት ጊዜ ልጁን በቅርብ ይያዙት፣ ልጁን ይመልከቱ እና ለልጁ ያናግሩት ወይም ይዘምሩ። ተንከባካቢዎች ልጁ ለመጨወት ወይም ለመግባባት የሚያደርገውን የማያውቁ ከሆነ፡ ተንከባካቢዎች ልጁ ለመጨወት ወይም ለመግባባት የሚያደርገውን የማያውቁ ከሆነ፡
- ተንከባካቢዎች ልጆች ከተወለዱበት ጊዜ ጀምሮ እንዲጨወቱ እና እንዲግባቡ ያስታውሱ።
- ልጁ ለእንቅስቃሴዎች እንዲት ምላሽ እንደሚሰጥ ያሳዩ።

### ተንከባካቢዎች ከልጁ ጋር ለመጨወት እና ለመነጋገር በጣም ሸክም ወይም ጭንቀት ከተሰማቸው፡-

- የተንከባካቢዎችን ስሜት ያዳምጡ፡ እና ስሜታቸውን የሚያካፍላቸው እና ከልጃቸው ጋር የሚረዳቸውን ቁልፍ ሰው እንዲለዩ እርዷቸው።
- ቀላል ተግባር ለማከናወን ያላቸውን ችሎታ በማሳየት በራስ የመተማመን ስሜታቸውን ይገንቡ።
- ተንከባካቢዎችን ወደ አካባቢያዊ አገልግሎት ያመልክቱ፡ ከሆነ።

### ተንከባካቢዎች ከልጁ ጋር ለመጨወት እና ለመግባባት ጊዜ እንደሌላቸው ከተሰማቸው፡-

- የጨዋታ እና የመግባቢያ እንቅስቃሴዎችን ከሌሎች ለልጁ እንክብካቤ ጋር እንዲያዋህዱ አበረታቷቸው።
- ሌሎች የቤተሰብ አባላት ልጁን እንዲንከባከቡ ወይም በቤት ውስጥ ሥራዎች እንዲረዱ ይጠይቁ።



### ተንከባካቢዎች ለልጁ የሚጨወቷቸው መጨወቻዎች ከሌሊቸው፣ የሚከተለውን ምክር ይስጡ፡-

- ማንኛውንም ንጹህ እና ደህንነታቸው የተጠበቀ የቤት እቃዎች ይጠቀሙ።
- ቀላል መጨወቻዎችን ይስሩ።
- ከልጁ ጋር ይጨወቱ። ልጁ ከአሳዳጊዎች እና ከሌሎች ሰዎች ጋር በመጨወት ይማራል

### ልጁ ምላሽ ካልሰጠ፣ ወይም ቀርፋፋ ይመስላል፡

- ቤተሰብ ከልጁ ጋር ተጨማሪ የጨዋታ እና የመግባቢያ እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርግ ማበረታታት
- ልጁ ማየት እና መስማት መቻል አለመቻሉን ያረጋግጡ።
- ችግር ያለበትን ልጅ ወደ ልዩ አገልግሎቶች ያቅርቡ።
- ቤተሰብ እንዲጨወቱ እና ከልጁ ጋር በመንካት እና በመንቀሳቀስ እንዲሁም በቋንቋ እንዲነጋገሩ ማበረታታት።

### እናት ወይም አባት ልጁን ከሌላ ሰው ጋር ለተወሰነ ጊዜ መተው ካለባቸው፡-

- ልጁን በመደበኛነት መንከባከብ የሚችል ቢያንስ አንድ ሰው ይለዩ እና ለልጁ ፍቅር እና ትኩረት ይስጡ።
- ልጁን ቀስ በቀስ ከአዲሱ ሰው ጋር እንዲለማመድ ማድረግ።
- እናት እና አባት ከልጁ ጋር ጊዜ እንዲያሳልፉ አበረታታቸው።

### ህፃኑ በጭካኔ እየተያዘ ያለ መስሎ ከታየ፣ ከልጁ ጋር የተሻለ ግንኙነት ያላቸውን መንገዶች ምክር፡-

- ቤተሰብ ልጁን ለመልካም ባህሪ የሚያመሰግኑበትን አጋጣሚዎች እንዲፈልግ ያበረታቱ።
- የልጁን ስሜት ያክብሩ። ልጁ ለምን እንደሚያዝን ወይም እንደሚናደድ ለመረዳት ይሞክሩ።
- “አታድርግ” ከማለት ይልቅ ለልጁ ምን ማድረግ እንዳለበት ምርጫዎችን ይስጡ።



Source:WHO,UNI<EF”c. ounselthe hmllyon 0 brChild OEWiopment Couns-elling Ords  
 https://apps.who.int/ltiS,blt:st e; nvhanlle/1066SI7S 149J9789241S4&403\_eng\_couns.ellng can::ls.pdf?s,equene=14&1sAIlowed=y  
 R•fl,..nc\*s:

WHO’s Nurtwlng ca,.fot•arty chldhood ckY• nt Unldngsurvfwand thrfv•to tt< nsfor.n h•< lth and Mlman pot•ntla h /www.-who.lnl/rr\\llt.mal\_chlld\_Mkii  
 H<•ntlchlcllnurtwlng-nre.franMworic/.n/  
 Nurturing car•fnnwwortt toofkft h lnurturfnt- g/nwtwf”9<•,..framHOrk-too•ttt  
 Nurturing car•h<11 ndboolc https://nurturlng-ca re.org/hla ndbook/  
 CounHflng cards: https#apps.who.fntfl rlsblstr.a.,hla ndM/1066SnS14919789’241S484UC\_oun Hfl g\_card5.4fl Mqu.ncr-14&1sAiwM=y  
 Nurtvrlng car•hard)ook,seal•up and lncwat•:https://nu rtu rlng-u re.orgln...-tuff1’9”car•hndbook-scai•\\Jl.’Hind-lnrtrNat.t  
 Nurtvrlng car•hard)ook,monltOf progttis:https://nu rtu rlng-ure.orgln...-tuff n,.car•Nndbook-.nonftor-p’Og ressf

# ካርድ ሐ10

## ለህጻናት ጤናማ እድገት የሚደረጉ እንክብካቤዎችን መከታተያ ቅጽ

ቀን \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

የህፃኑ ስም	የተወለደበት ቀን	እናት አባት /ሌላ	ወንድ /ሴት
የአሳዳጊው ስም			
አድራሻ /ቀበሌ			

### 1. የህጻኑን እድገት ለማገዝ የሚረዱ ልማዶችን በመለየት የምክር አገልግሎቱን ይስጡ

	አሳዳጊው/ወ/የሚከተሉትን ተግባራት ካከናወነ/ነች አሳዳጊው/ወ/ን ያመለክታል	ከዚህ ስር የተዘረዘሩትን ተግባራት ካስተዋሉ፣ ለአሳዳጊው/ወ/ን አስፈላጊውን ምክር በመስጠት ያሉባቸውን ችግሮች በመፍታት ያግዟቸው	
ለሁሉም ልጆች	የህጻኑ/ዓ አሳዳጊ የህጻኑ/ዓን እንቅስቃሴዎች እንደሚያስተውሉ በምን መልኩ ነው የሚገልጹት?	የህጻኑ/ዓ አሳዳጊ ህጻኑ/ዓን ከሚያደሩት እንቅስቃሴዎች ጋር አብረው ይንቀሳቀሳሉ፣ ከህጻኑ/ዓ ጋር ይነጋገራሉ ወይም ድምጽ በማውጣት ያወራሉ	የህጻኑ/ዓ አሳዳጊ ህጻኑ/ዓን ከሚያደሩት እንቅስቃሴዎች ጋር አብረው አይንቀሳቀሱም ወይም የህጻኑ/ዓን እንቅስቃሴ አይከታተሉም/አይቆጣጠሩም  አሳዳጊው/ወ/ን የህጻኑን/ዓን እንቅስቃሴ ተከታትለው እንዲተገብሩ ይጠይቁ
	የህጻኑ/ዓ አሳዳጊ ህጻኑ/ዓን እንዴት ነው የምታባብለው/ የሚያባብለው እና ፍቅር የምታሰብው/የሚያሰብው?	የህጻኑ/ዓ አሳዳጊ የህጻኑ/ዓን አይን በማየት በዝግታ እያወሩ ህጻኑን/ዓን ያሻሻሉ ከዛም የህጻኑ/ዓን ወደራሳቸው በማስጠጋት ያቅፋሉ	የህጻኑ/ዓ አሳዳጊ ህጻኑ/ዓን ማባብስ አልቻለም/አልቻለችም፣ ህጻኑ/ህጻንዋም አሳዳጊውን/ወ/ን እንዲያባብለው/ለት አይፈልግም/አትፈልግም  አሳዳጊው/ወ/ን የህጻኑን አይን እያዩ በዝግታ እንዲያወሩት ከዛም ወደራሳቸው አስጠግተው እንዲያቅፉት ያግዟቸው።
	የህጻኑ/ዓ አሳዳጊ ህጻኑ/ዓን ጥፋት ሲያጠፋ እንዴት ነው የሚያርሙት?	ህጻኑ/ዓ በሚያጠፋበት ጊዜ በማጨወቻ/በአሻንጉሊት ወይም በተለያዩ ህጻኑ/ዓን በማይጎዱ ድርጊቶች በማባበል ከጥፋት ያስቆማሉ	አሳዳጊው በቁጣ ህጻኑ/ዓን ይገስጻል  ህፃኑ/ዓ ጥፋት ሲያጠፋ/ስታጠፋ መጨወቻዎችን/አሻንጉሊቶችን በመስጠት ወይም ሌሎች ጨዋታዎችን በማሳየት ከጥፋቱ/ቷ ማስጠገል እንደሚቻል በማሳየት ይርዱት



ይጠይቁ እንዲሁም ያድምጡ		አሳዳጊው/ዋ የሚከተሉትን ተግባራት ካከናወነ/ ነች አሳዳጊው/ዋን ያመስግኑ	ከዚህ ስር የተዘረዘሩትን ተግባራት ካስተዋሉ፣ ለአሳዳጊው/ዋ አስፈላጊውን ምክር በመስጠት ያሉባቸውን ችግሮች በመፍታት ያግዟቸው
እድሜያቸው ከ6 ወር በታች ለሆኑ ህፃናት	ህፃኑ/ኗን እንዴት ነው የሚያጫወቱት?	<p>የህፃኑን እጅና እግር አንቀሳቅሶታል ወይም ህፃኑን በቀስታ መታ መታ አደርገዋለሁ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>የህፃኑን ትኩረት ለማግኘት በሚንከሻከሽ አሻንጉልት እጠቀማለሁ (ጣት በማወራጨት ወይም ድምጽ በማውጣት እንዲመጣ/እንድትመጣ ማድረግ</li> </ul>	<p>ከህፃኑ/ኗ ጋር አይጨወትም</p> <p>በህፃኑ/ኗ እድሜ ባገናዘበ መልኩ ህፃኑ/ኗ አሳዳጊውን/ዋን እንዲያይ፣ እንዲሰሙ እና እንዲንቀሳቀሱ</p> <p>የሚያስችሉትን የተለያዩ ዘዴዎች በጋራ በመወያየት እንዲተገብሩ ያግዝዋቸው</p>
	ከህፃናት/ዋን ጋር እንዴት ነው የሚያወሩት?	የህፃኑ/ኗን አይኖች በማየት በዝግታ ያወራሉ	
	ህፃኑ/ኗ እንዴት ነው እንዲስቅ/ እንድትስቅ የሚያደርጉት?	ሕፃኑ/ኗ የሚያወጣውን/ የምታወጣውን ድምጽ እና አካላዊ እንቅስቃሴዎች በመከተል እና ለነሱ ምላሽ በመስጠት።	<p>ህፃኑ/ኗን እንዲስቅ/እንድትስቅ ያስገድዳሉ ወይም ህፃኑ/ኗ ምላሽ አይሰጡም።</p> <p>የህፃኑ/ኗ አሳዳጊ የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርጉ፣ ድምፃችን እንዲያሰሙ፣ የህፃኑ/ኗን ድምፅ እና አካላዊ እንቅስቃሴ እንዲያስመስሉ ይጠይቋቸው።</p>
ከ6ወር እስከ 2 ዓመት	/ ?	ህፃኑ/ኗን እድሜን ባማከለ መልኩ በቃላት ወይም የተለያዩ መጨወቻዎችን/አሻንጉሊቶችን በመስጠት ያጫውታሉ	<p>ከህፃኑ/ኗ ጋር አይጨወቱም</p> <p>አሳዳጊው/ዋ ከ ህፃኑ/ኗ ጋር እድሜያቸውን ባማከለ መልኩ እንዲጨወቱ ይጠይቋቸው</p>
	/ ? / / ?	<p>የህፃኑ/ኗን አይን በማየት በቀስታ ያወሩታል፣ ጥያቄም ይጠይቃሉ</p> <p>ህፃኑ/ኗ በራስዋ እንድትስቅ ያደርጋሉ</p>	<p>ከህፃኑ/ኗ ጋር አይነጋገሩም ወይም በቁጣ ይመልሳሉ</p> <p>ህፃኑ/ኗ ከአሳዳጊው/ዋ ጋር አብረው ሊሰሯቸው የሚችሉትን ጨዋታ/እንቅስቃሴ ይስጡላቸው። ከዛም የህፃኑ/ኗ ምን እያደረገ/ች እንደሆነ እና ምን ሊያደርግ/ልታደርግ እንዳሰበ/ች አይተው እንዲረዱ ያግዝዋቸው። በመቀጠልም የህፃኑ/ኗን ምላሽ እና ፈገግታ ያስተውሉ</p>
	የህፃኑ/ኗ ነገሮችን የመረዳት/ የመማር ችሎታውን/ዋን እንዴት ያይታል?	ህፃኑ/ኗ ነገሮችን ጥሩ የመረዳት/የመመማር ችሎታ አለው/ ላት	ህፃኑ/ኗ ነገሮችን ለመማር/ለመረዳት ይዘገያል/ትዘገያለች



Paakejiin Kunuunsa The MAMI Care Pathway Package development is managed and produced by the ENN as co-lead of the MAMI Global Network.

[www.ennonline.net/ourwork/research/mami](http://www.ennonline.net/ourwork/research/mami)

ENN, 2nd Floor, Marlborough House, 69 High Street, Kidlington, Oxfordshire, UK, OX5 2DN

[www.ennonline.net](http://www.ennonline.net) Contact: [mami@ennonline.net](mailto:mami@ennonline.net)

