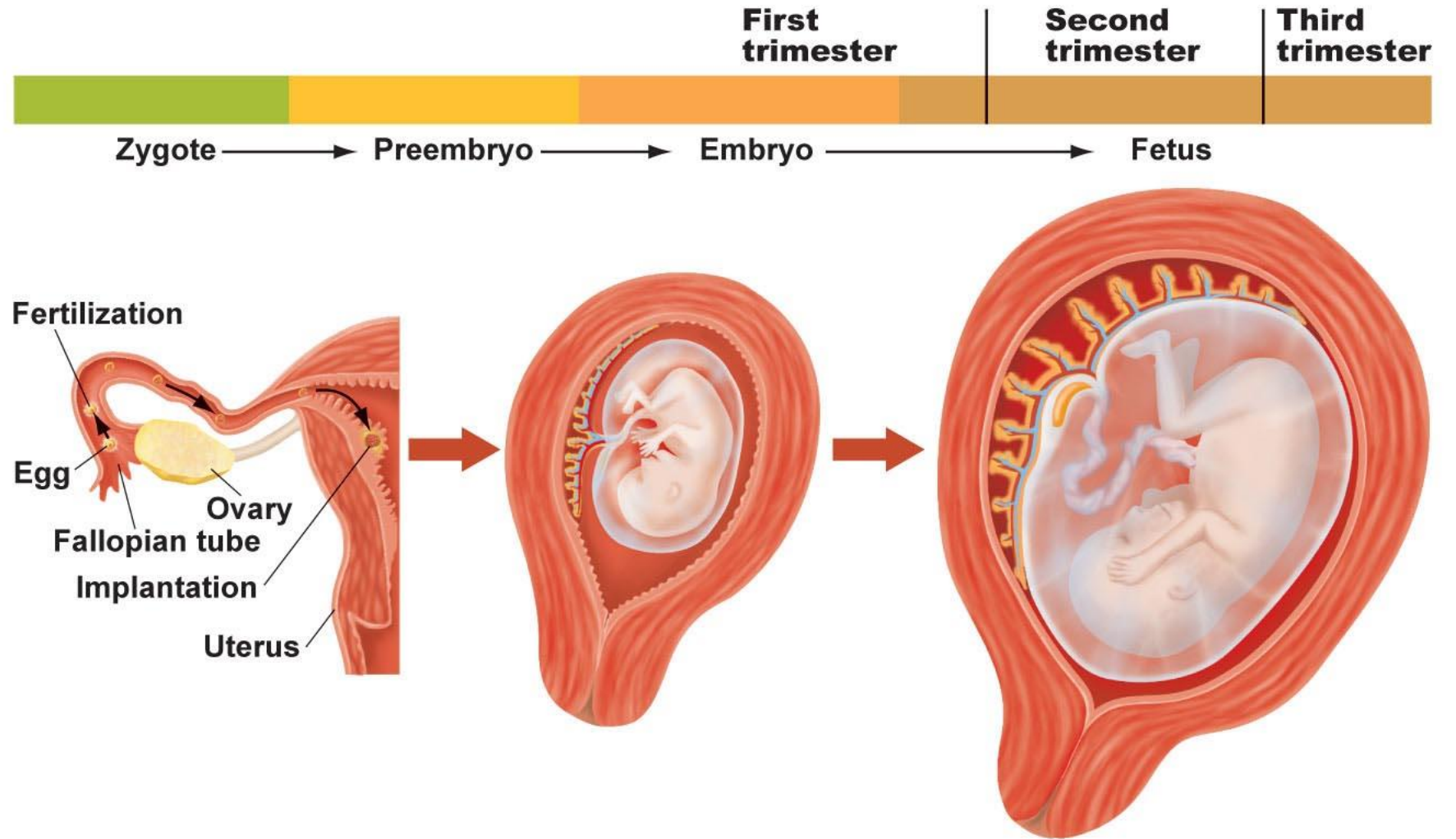


የመጀመሪያዎቹ 1000 ቀናት

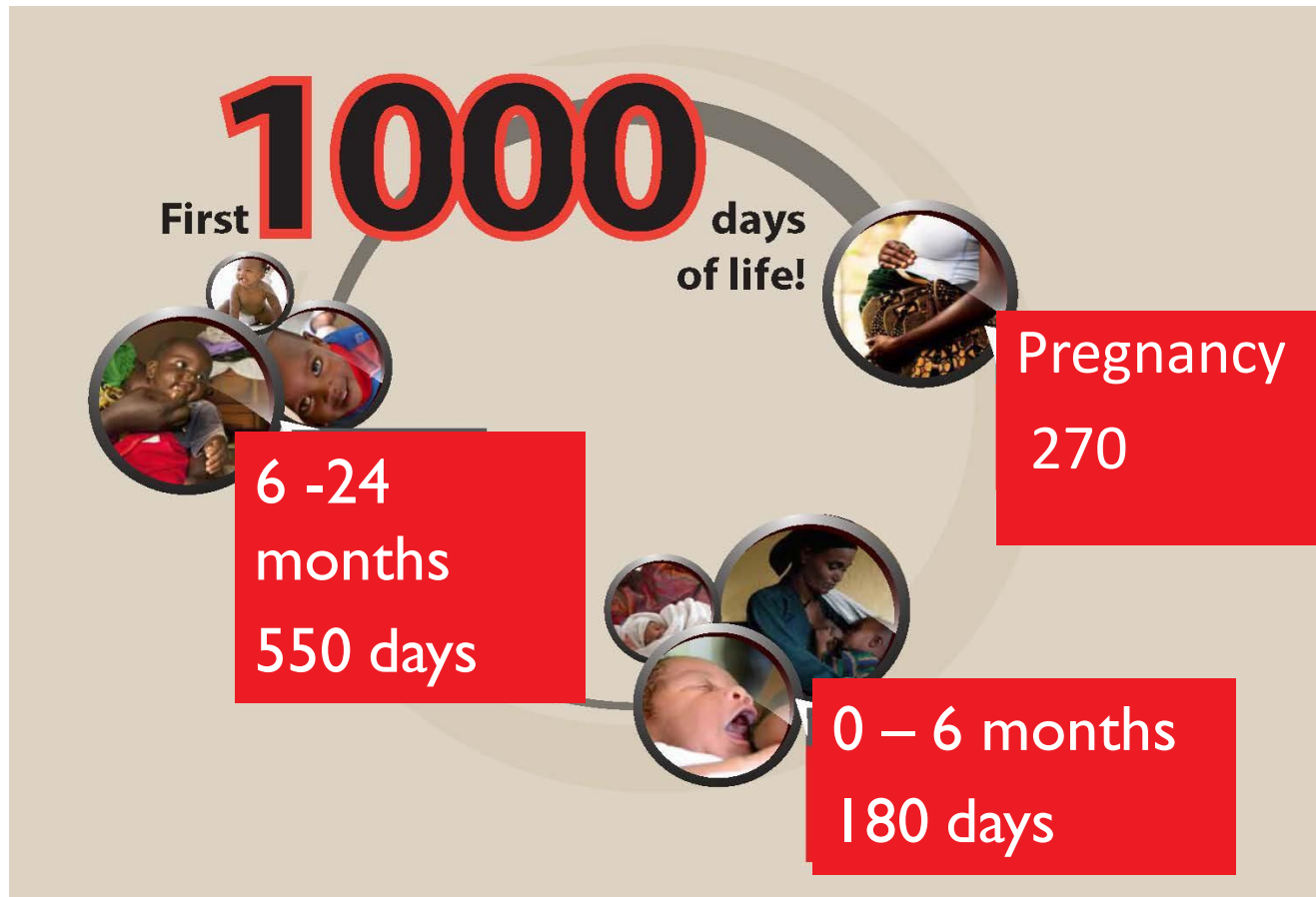
)

Pregnancy

ህይወት የሚጀምረው መቼ ነው ?



የመጀመሪያዎቹ አንድ ሺ ቀናት እነማን ናቸው?



270 = የእርግዝና ቀናት
180 = ከህጻን ተወለድ/ዳ 6 ወር እስኪሞላው ወር እስኪሆን
550 = ከ6 ወር-2 አመት እስኪሆን

1



ቀናት



ለምን ወሳኝ ሆኑ

የመጀመሪያዎቹ 1,000 ቀናት ለምን ወሳኝ ሆኑ?

- ጅህ ግጽ አብግኛ ግጽ ምግብ አጥረት ግጽ ሚክሶትብት ግጽ ነው

• ለሁለት ሰው አይበቃም

- በዚህ ጊዜ ብዙ እናቶችና ህጻናት የተመጣጠነ ምግብ ባለመውሰድ ይጎዳሉ:

• እጥረት፣ አመለካከት፣ ባህል፣



ግጽ መቀን ር ችግር ግጽ ሚግጽ ለግጽ ግጽ ግጽ ግጽ ግጽ ነው

የመጀመሪያዎቹ 1,000 ቀናት ለምን ወሳኝ ሆኑ?



✓ ተስተካከለ ሕመም ስርዓት ለልግ

- ጤንነትና ህንጻት ወሳኝ ስለሆነ።
- ለህክምና እና ለሕመም ጠቃሚ ተጨቅ አስተዳደር ስለሌለው።
- በትምህርት

▪ ምርጫዎችንና ኢኮኖሚን በማሻሻል ቤተሰቡና ህብረተሰቡን ጽቅቅማል።

የመጀመሪያዎቹ 1,000 ቀናት ለምን ወሰኝ ሆኑ?

- የበጽንሰትና በጀመሪያዎቹ ሁለት አመታት በአብዛኛውን የህጻናት የአእምሮ እድገት የሚከናወንበት ወቅት ነው
- በመጀመሪያዎቹ ሁለት አመታት የሚከሰተው የመቀንጨር ችግር የማይቀለበስ ነው

ለነብሰጡርና አጥቢ እናቶች የሚደረጉ እንክብካቤዎች

- እናቶች በእርግዝና ወቅት በቀን ውስጥ ቢያንስ አራት ጊዜ የተመጣጠነ ምግብ መውሰድ (+ 1)
- የብረት ማዕድን- ፎሌት እንክብል ቢያንስ 190 ቀናት መውሰድ
 - ቢቻል ከእርግዝና በፊት ቢጀመር የበለጠ ውጤታማ ይሆናል
- የጸረ-አንጀት ትላትል ህክምና ክኒን መውሰድ
- በቂ እረፍት ማድረግ
- ሌሎች

ህጻናት ስድስት ወር እስኪሞላቸው

✓ በተወለዱ በ1 ሰዓት ውስጥ የእናት ጡት ወተት ማስጀመር

✓ እንገር ማጥባት

✓ እስከ 6 ወር የእናትጡት ወተት ብቻ መመገብ

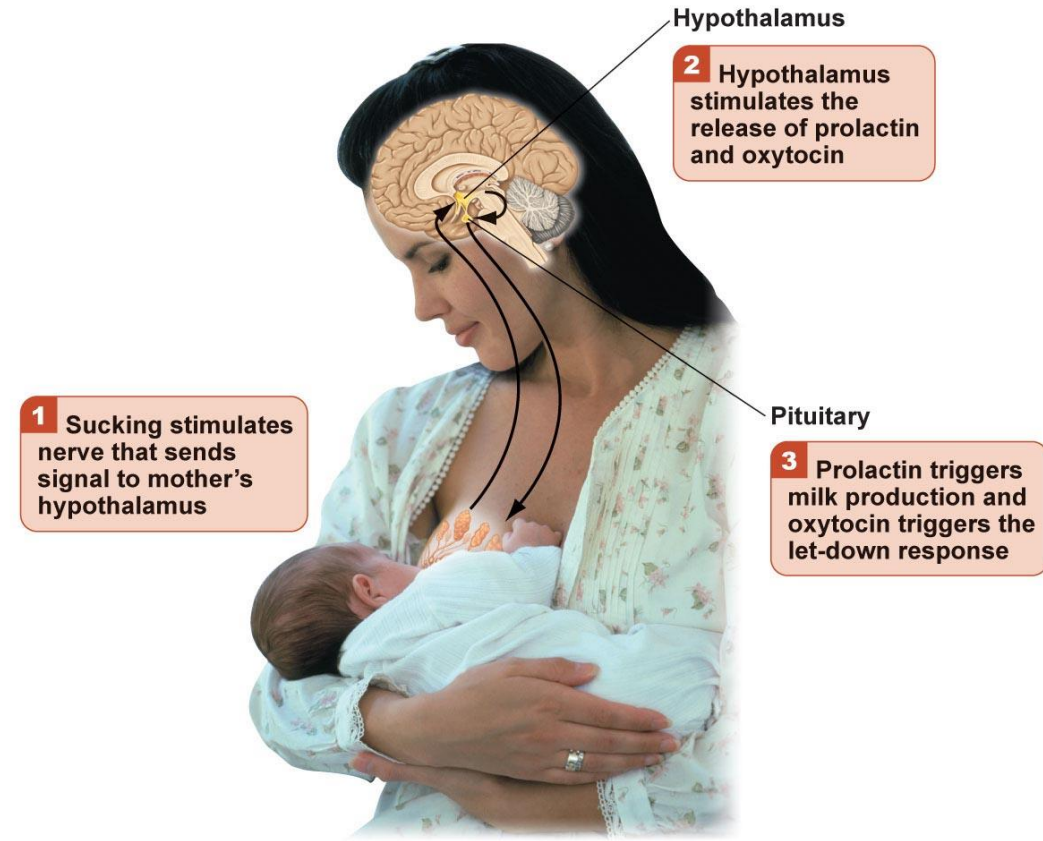
✓ ትክክለኛ የሆነ የልጅ አስተቃቀፍና የጡት አጎራረስ ማስተማር

✓ ልጁ በፈለገ ጊዜ ሁሉ በቀንና በማታ ጡት ማጥባት

✓ አንደኛውን ጡት እስከመጨረሻ ማጥባት

✓ በህመም ጊዜ ጡት ማጥባት መቀጠል

✓ የምታጠባ እናት ከሁሉም የቤተሰቡ አባላት ድጋፍ እንድታገኝ ማድረግ



ትክክለኛ የጡት አጠባብ

የሚከተሉትን ማየት ያስፈልጋል

- የልጅን ሆድ ከእናትየዋ ሆድ ጋር ትይዩ አድርጎ መ ያዝ፤
- የልጅን ራስና ሰውነት ክንድ ላይ በአንድ መስመር በትክክል ማ ሰረፍ፤
- የልጅን አካል ሙሉ በሙሉ መደገፍ፤ እና
- የልጅን አፍንጫ በጡት ጫፍ ትይዩ መሆኑን ማረጋገጥ።
- አፋ በደንብ ተከፍቶ ጠቆር ያለውን የጡት ክፍል አብዛኛውን ክፍል መጉረሱን
- የታችኛው ከንፈሩ ወደውጫ ገልበጥ ማለቱን
- አገጫ ጡትን መንካቱን
- ጉንጫቹ ሞላ ማለታቸውን እና
- በመሃል ትንሽ እያረፈ በደንብ መሰቡን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

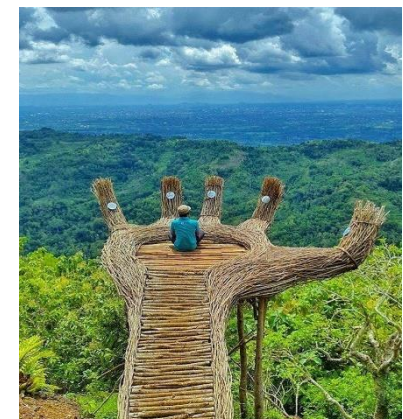
ህጻናት ከ6-24 ወራት

- ተጨማሪ ምግብ ከ6 ወር ጀምሮ እንዲሁም የእናት ጡት ወተት እስከ ሁለት አመት መቀጠል
- አግባብነት ያለው የህጻናት አመጋገብ መከተል
- ድግግሞሽ (3+2)
- ስብጥር (ቢያንስ ከ4 የምግብ ምድብ)
- ይዘትና ውፍረት
- ከጡት በተጨማሪ

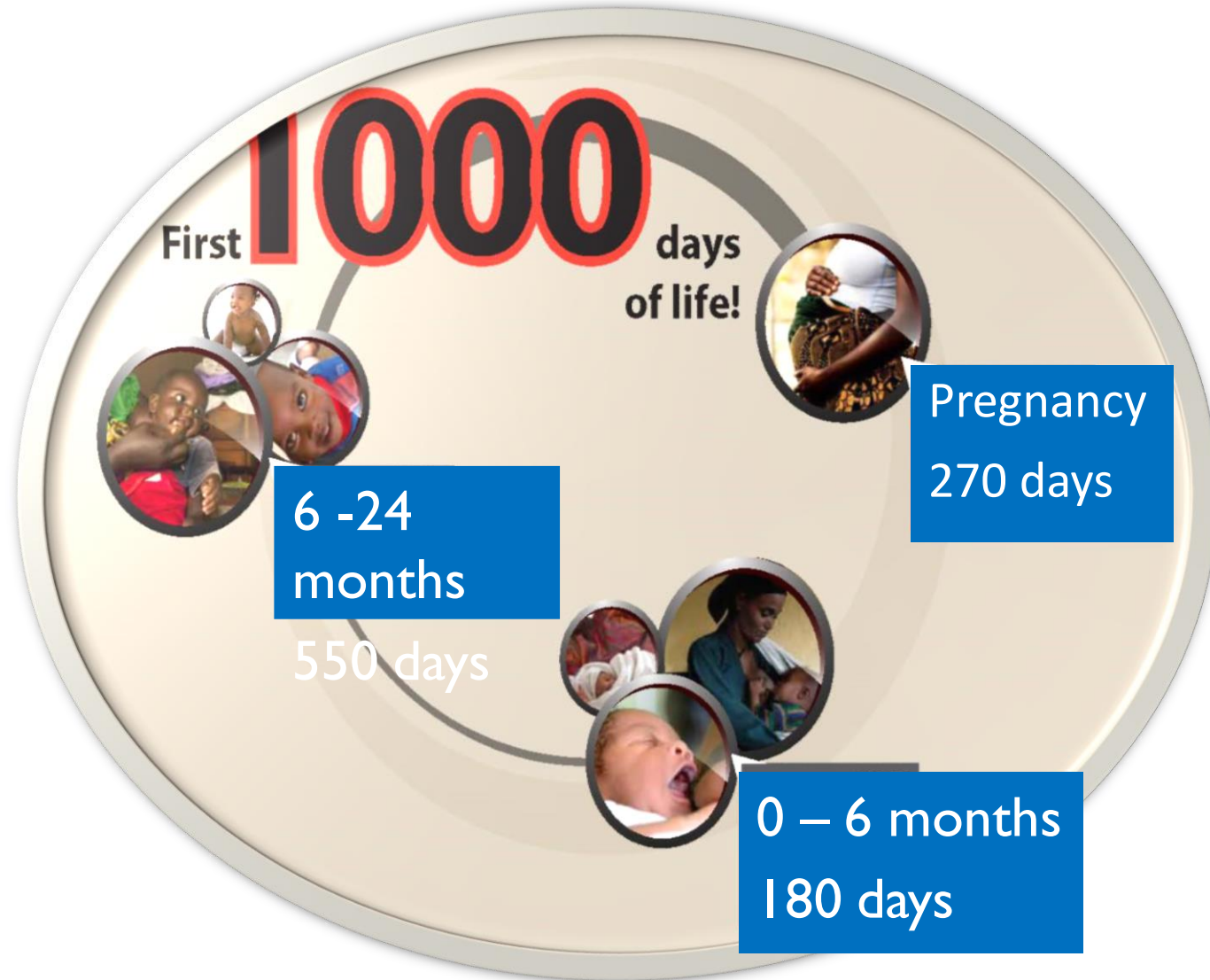


በመጀመሪያዎቹ 1000 ቀናት መዋዕለ ንዋይን በእናቶቹ ላይ ማዋል / investment / ያለው ጠቀሜታ

1. የህፃኑን አዕምሮአዊና አካላዊ እድገት ይገነባል/ሙሉ አቅም
2. ህፃኑ ለትምህርት ዝግጁና ውጤታማ እንዲሆን፤
3. በጤና፣ በትምህርትና በገቢ መጠን የሚታዩ ልዩነቶችን ያጠፋል፤
4. በየአመቱ ከ1 ሚሊዮን በላይ ህይወትን ያድናል፤
5. የሀገር ውስጥ ምርትን በ12 በመቶ ያሳድጋል፤
6. ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚሸጋገርን የሥርዓተ-ምግብ መዘባት ዑደትን ለመስበር ይረዳል
7. እንዲሁም ተለላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል።



የ40 ቀን ዕድል / የ1ሺህ ቀናት ዕድል?



የአፍላ ወጣት ሴቶች የስረዓተ-ምግብ

The 1st
1000
days + ?

- አፍላ ወጣት :- 10-19 አመት እድሜ
- በአለም አቀፍ ደረጃ **20 በመቶ** የህብረተሰብ ክፍል የያዘ
- እንደሌሎቹ ታዳጊ ሀገራት **የተዘነጉ** የህብረተሰብ ክፍሎች በመሆናቸው
- የሚያገቡበት የእድሜ ጣሪያ በአማካይ **16.5** ዓመት መሆኑ
- **12%** በመቶ የሆኑት **15-19** አመት እድሜ ክልል እያሉ የመጀመሪያ ልጃቸውን / እርግዝና ይኖራቸዋል

የአፍላ ወጣት ሴቶች ...

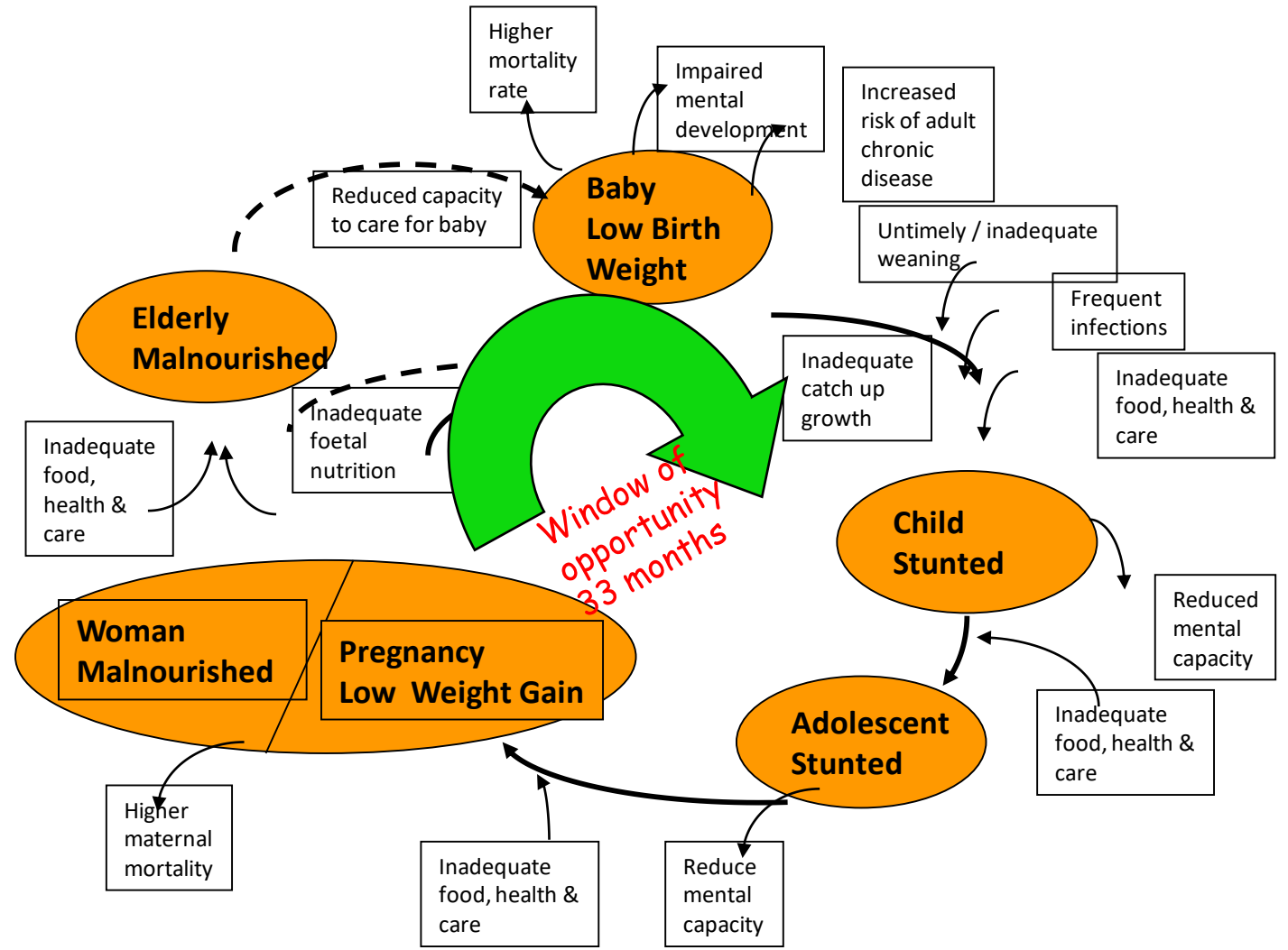
- መቀጨጨ (BMI < 18 kg/M²) = 36 %
- የደም ማነስ ችግር 13 %
- ፈጣን እድገት የሚኖርበት ወቅት (**biological and physiological**)
- ከመጸነስ በፊት ያለው የስርዓተ-ምግብ ሁኔታ **ለጽንሱ እድገት ወሳኝ**

የአፍላ ወጣት ሴቶች ...

- ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚሸጋገረውን የሥርዓተ-ምግብ መዘገብን ለመስበር አይነተኛ መፍትሄ በመሆኑ
 - **intergenerational cycle of malnutrition**

የሥርዓተ-ምግብ መዘገብ ከትውልድ-ትውልድ እንዴት እንደሚተላለፍ

intergenerational cycle of malnutrition



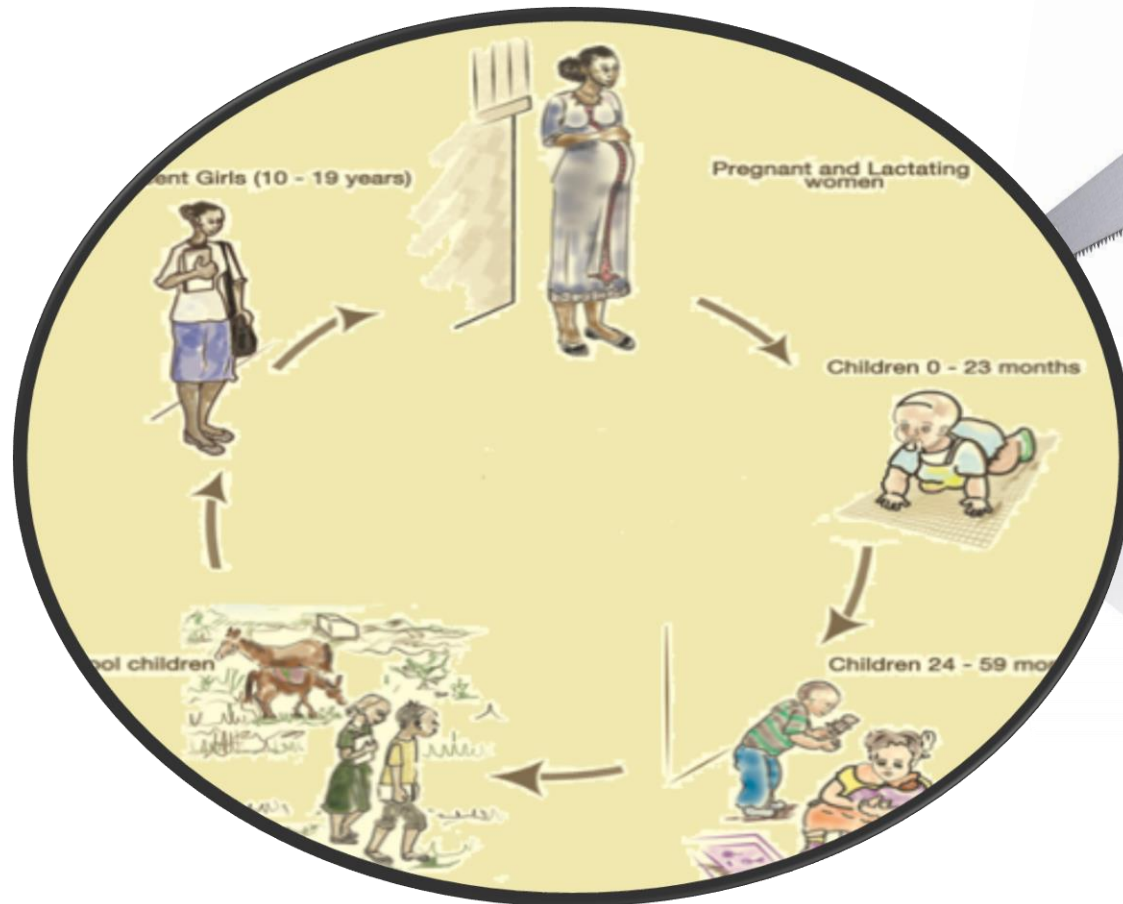
የህብረተሰቦችን ጥሩ ማሳመጃ /

Justification

መርገም / የ40 ቀን ዕድል/?

Principles/ approaches for implmentation

Life cycle approaches



**Breaking the
Intergenerational
cycle of
malnutrition**

አመሰግናለሁ



Money!
Time!
Talent!
Energy!

ለሀገር እድገት እና ብልፅግና
ዕውቀት፣ ጉልበትና መዋዕለ ንዋይን ለሥርዓተ-ምግብ ጥዋል

- አመሰግናለሁ !