በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም □እናቶችና ህፃናት ጤና አጠባበቅ ፓኬጅ

በኢትዮጵያ ፌደራላዊ ዴሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ነሐሴ 2001 **ዓ.ም**
አዲስ አበባ

ማውጫ

ገጽ

1. መ□ቢጸ 1
2. ፐላማ 2
2.1. አጠቃላይ ዓላማ 2
2.2. ዝርዝር ዓላማዎች 2
3. የማስፈጸሚያ ስልቶች 3
4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት፣ 4
□□ል 1፡-□እናቶች ጤና አጠባበቅ 6
1. ትኩረት ያለው የቅድመ ወሊድ አገልግሎት 6
1.1. በእርግዝና ወቅት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶችና ትኩረት የሚያስፈልጋቸው ሁኔታዎች 8
1.2. በእርግዝና ጊዜ የሚደረጉ ጥንቃቄዎች 10
1.3 ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፈውን ኤችአይ ቪ ለመከላከል የምክክርና የደም ምርመራ አገልግሎት 12
2. የማዋለድ አገልግሎት 14
2.1 በወሊድ ጊዜ መደረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች 14
2.2 ሕፃኑ እንደተወለደ የሚሰጡ መሠረታዊ እንክብካቤዎች 15
3 ድህረ ወሊድ አገልግሎት 19
3.1 ለእናት 20
3.2 ለሕፃኑ.. 21
4. □ፅንስ ማቋረጥ አገልግሎት 23
□□ል ፪፡-የሕፃናት ጤና አጠባበቅ 28
1. የተቀናጀ የጨቅላና የሕፃናት በሽ□ ዎች መከላከልና ቁጥጥር ስልት (Integrated Management of Newborn and Childhood Illnesses) 28

ፐኣማ 28
የስልቱ ማስፈጸሚያ 28
2. ከተወለዱ እስከ 2 ወር እድሜ ያላቸው ሕፃናት ዋና ዋና በሽታዎችና ህክምና፡- 29
3. ከ2 ወር እስከ 5 ዓመት ዕድሜ ያላቸው ህፃናት ዋና ዋና በሽታዎች **42**
3.1. ሳል ወይም የመተንፈስ ችግር ያለበት ህፃን ምርመራ 42
3.2 ተቅማጥ 45
3.3. ትኩሳት 55
3.4. የምግብ እጥረት እና የደም ማነስ 66
3.5. በህፃናት ላይ የሚታዩ ሌሎች በሽታዎች 75
4. የቤተሰብና የሕብረተሰብን ጤና ነክ ባህሪያት ማሻሻል 78
5 ቁልፍ የቤተሰብ ባህሪዎችን ለማራመድ የሚረዱ ዋና ዋና መልዕክቶች 81
6. በሕፃናት ላይ የሚፈፀሙ ጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶች፣ 82
7. በሕጻናት ላይ ሊደርሱ የሚችሉ አደጋዎች 85
8. የሚጠበቁ ውጤቶች **86**
9. ግምገማና ክትትል **87**

I. መ□ቢጸ

□ሃ□ር እድገትና ብልጽግና ሲወሳ የእናቶችና ሕፃናት ሕመምና ሞት ከመስፈርቶቹ ውስጥ ጉልህ ስፍራ አሏቸው።

ከፅንስ ማቋረጥ፣ ከእርግዝናና ከወሊድ ጋር በተያያዙ ምክንያቶች በህመም የሚሰቃዩት እና የሚሞቱት የእናቶች ቁጥር ከፍተኛ ነው። ለዚህ ደግሞ ድህነት፣ ኋላቀርነት፣ □ም□ብ እጥረትና ያለመመጣጠን፣ የጤና አገልግሎቱ አለመዳረስና ያልተመጣጠነ የህዝብ እድገት የሚያስከትሉአቸው ጠንቆች ናቸው። በተለይም የነዚህ ችግሮች ሰለባ የሆኑት እናቶችና ሕፃናት ጤንነታቸውን በሚጎዱ ልማዳዊ ድርጊቶች ተጠቂዎች ናቸው። እነዚህ የህብረተሰብ ክፍሎች የህብረተሰቡን □□□ መ□ኝታቸውና በተፈጥሮ ለበሽታ የተጋለጡ በመሆናቸው በጤና አጠባበቅ አገልግሎቱ አሠጣጥ ላይ ቅድሚያ ሊሠጣቸው ይገባል።

በከፍተኛ □ረጽ ላ□ □ሚ□ነውን የእናቶችና የህፃናት ህመምና ሞት ለመቀነስ ከሚያስችሉት ሥልቶች አንዱ የጤናማ እናትነት መርሆዎችን ተግባራዊ ማድረግ ነው።

□እናቶች ጤንነት በእርግዝና፣ በወሊድና በድህረወሊድ ወቅት ለአደጋ የተጋለጠ በመሆኑ ልዩ ትኩረትና እንክብካቤ ሊደረግላቸው ይገባል።

በሀገራችን ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው ህፃናት አምስት ዓመት ሳይሞላቸው ለህልፈተ ህይወት ይዳረጋሉ። እነዚህ ሕፃናት ሕ□□ታቸው የሚያልፈው በዋናነት በሳንባ ምች፣ ተቅማጥ፣ በወባ፣ በኩፍኝና በተጓዳኝነት ጎልተው በሚታዩት በምግብ እጥረትና በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ነው። የህፃናት ጤና አጠባበቅም የሚያተኩረው በእነዚህ የአብዛኛው ህፃናት ህመምና ሞት ምክንያት በሆኑት በሽታዎች ላይ ነው። እነዚህን የጤና ችግሮች በሚገባ ትኩረት ሰጥቶ መፍትሔ በመስጠት ብዙውን እልቂት መከላከል ወይም መቀነስ ይቻላል። በመሆኑም ለህፃናት የሚሰጠው የጤና አገልግሎት በተናጠል ሳይሆን በተቀናጀ መልኩ፣ ሕፃኑ የመጣበትን ችግር ብቻ መፍታት ሳይሆን የልጁን ሁለንተናዊ የጤና ችግር ለመ□ታት

የሚያስችል የተቀናጀ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት በሽታዎች ሕክምና ስልት ተቀይሶ በሥራ ላይ ውሏል።

እናቶችን ማስተማር ቤተሰብን ማስተማር በመሆኑ እናቶችና ሕፃናት እንዳይጎዱ የጤና አገልግሎት የት ሄደው ማግኘት እንደሚችሉ፣ በቤተሰባቸው ውስጥ ጤናን በማራመድ ምን ሚና እንደሚኖራቸው፣ በሽታን በመከላከል ረገድ የሚኖራቸውን ድርሻ ለማስተማር በሰለጠነ የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅ ባለሙጸ ሙያዊ ድጋፍ ይደረግላቸው ዘንድ ይህ ፓኬጅ ተዘጋጅቷል።

II. ግላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

የሕዝባችንን ከፍተኛ ቁጥር የያዙትን እናቶችንና ሕፃናትን ከህመም፣ ከሞትና ከአካል ጉዳተኛነት መታድግ እና የተስተካከለ አካላዊና አእምሮአዊ እድገት ማምጣት ::

2.2. □ር□ር ግላማዎች

- ለሕፃናት ህመምና ሞት ዋና ምክንያቶች የሆኑትን በሽታዎችና ጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ለመከላከል የሚያስችል የተቀናጀ የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ለቤተሰብ ማቅረብ፣
- ለእናቶች የቅድመ ወሊድ፣ ወሊድና የድህረ ወሊድ የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶች በተሟላ መልኩ አቀናጅቶ ማቅረብ፣
- እናቶች ከጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ራሳቸውንና ቤተሰባቸውን እንዲጠብቁ የተሟላ መረጃ እና ትምህርቶችን ማቅረብ፣
- ሕፃናትና እናቶች የክትባት አገልግሎት ተጠቃሚ እንዲሆኑ ማድረግ፣
- የጡት ማጥባትና የተጨማሪ ምግብ አመጋገብ ባህልን ማዳበር፣

- ህፃናት ሲታመሙ በፍጥነት ወደ ጤና ድርጅት እንዲወሰዱ ማስተማርና መድሃኒት ከታዘዘላቸውም በኋላ ቤተሰቦች መድሃኒቱን በጥንቃቄ እንዲሰጡና እንዲጨርሱ ትምህርት ማስተማር፣
- ቤተሰብና በአጠቃላይ ሕብረተሰቡ ስለ እርግዝናና ስለ ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ተገቢውን ትምህርትና ክህሎት በማግኘት አስፈላጊውን □ብካቤ ለእናቶች እንዲያደርግ የተሟላ መረጃና ትምህርት መስጠት፣
- በሕፃናት ላይ ሊደርሱ ስለሚችሉ አደጋዎችና እነዚህኑ አደጋዎች ለመከላከል መደረግ ስላለበት ቅ□መ ጥንቃቄ በቤተሰብ ደረጃ ትምህርት መስጠት፣
- እናቶችን ጥንቃቄ በጎደለው ውርጃ ሳቢያ ከሚመጡ የጤና ችግሮች ለመከላከልና አስፈላጊ የሕክምና □ር□□ ማ□ኘት እንዲችሉ ማሳወቅና ማስተማር
- የወሊድ አገልግሎት እንዲያገኙ አግባብ ያለ□ የቅብብሎሽ የጤና አገልግሎት መስጠት፣

III. የማስፈጸሚያ ስልቶች

- ሕብረተሰቡን ስለ ፓኬጁ አጠቃላይ ፕሮግራም በማስተዃ□ቅ፣
- መነሻ ጥናት በማካሄድ
- ህብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ ዕቅድ በማውጣት፣
- ስልጠና በማካሄድ፣
- ለፓኬጁ ሥራ ደጋፊ ሊሆኑ ከሚችሉ መንግሥታዊና መንግሥ□ዊ ካልሆኑ ድርጅቶችና የህብረተሰብ ክፍሎች ጋር ቅንጅት በመፍጠር፣
- በአካባቢው የሚገኙ የጤና ባለሞያዎችን በማሳተፍ፣
- ህብረተሰቡን በማስተማር፣በማስተባበርና በመቀስቀስ በቀዓ□ ተሳ□□ በማ□ረ□፣
- በአካባቢው የሚገኘውን ሀብት በመጠቀም፣
- ሰርቶ ማሳያ ዘዴ በመጠቀም፣
- □ልም□ እና የተሞክሮ ል□□ዓ በማ□ረ□፣
- የማነቃቂያ ዘዴዎችን በመጠቀም፣

- አካባቢያዊና ህጋዊ ደንቦችን በመጠቀም፣
- የክትትልና የቁጥጥር ሥራዎችን በማካሄድ::

IV. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት፣

ሀ/ ስለ እናቶችና ህፃናት ጤና አጠባበቅ ፓኬጅ አጠቃላይ □ሮ□ራም፣

- ለመስተዳድር አካላት
- በአካባቢው ለሚገኙ የጤና ተባባሪዎች
- ለታዋቂና ተሰሚነት ላላቸው የአካባቢ ነዋሪዎች፣
- ለሃይማኖት መሪዎች፣
- ለመገናኛ ብዙሃን፣
- በአካባቢው ለሚገኙ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ላልሆኑ ድርጅቶች ወዘተ. ማስተዋወቅ::

ለ/ በእናቶችና ህፃናት ዙሪያ አጠቃላይ መረጃዎች ማሰባሰብ፣

- በአካባቢ□ ጸሉ □እናቶች ቁጥር፣
- የቅድመ ወሊድና የክትባት ክትትል የሚያደርጉ እናቶች ብዛት፣
- ዕድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ህፃናት ብዛት፣
- በአካባቢው የህፃናት ክትባት ሽፋን መረጃ፣
- በአካባቢው የሚተገበሩ □ጂ ልማዳዊ ድርጊቶች □□ተ.

ሐ/ ሕብረተሰቡን ያሳተፈ የሥራ ዕቅድ ማውጣት፣

- ቅድመ ጥናቱን መሠረት ያደረገና የህብረተሰቡን ሙሉ ተሳትፎ ያካተተ የሥራ ዕቅድ ማውጣት፣
- እንደአስፈላጊነቱ የሳምንት፣ የወር፣ የዓመት የሥራ ዕቅድ ማውጣት፣

መ/ ስልጠና መስጠት

- ለፓኬጁ ሥራ አጋዥ የሆኑ የህብረተሰብ ክፍሎችን (የሰለጠኑ ወይም የልምድ ጤና ሠራተኞች፣ የልማት ሠራተኞች፣ታዋቂና ተሰሚነት ያላቸው የአካባቢ ነዋሪዎችን ወዘተ.) ማሰልጠን::

ሠ/ለፓኬጁ ደጋፊ ሊሆኑ የሚችሉ ማህበራት፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች እንደ:-

- የቀበሌ መስተዳድር (አስተዳደራዊ ድጋፍ እንዲሰጥ)፣
- ትምህርት ቤት (ለመምህራንና ተማሪዎች ስለ ግል ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት እንዲሰጥ)
- ማህበራት (የወጣቶች፣የሴቶች ወዘተ.) ጋር ቅንጅት መ□□ር፣
- ባህላዊ ማህበራት- □□ር፣ ክቁብ □□□ እንዲሰጡ፣
- የመገናኛ ብዙሃን ቴሌቪዥን ሬዲዮና ጋዜጣዎች ህብረተሰቡን እንዲቀሰቅሱ ማድረግ ይገባል።

ረ/ በአካባቢ□ በሚ□ኙ የጤና ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ የጤና ባለሞያዎችን በማሳተ□ ቴክኒካዊ ድጋፍ እንዲሰጡ ማድረግ ነው፡፣፡

ሰ/ ህበረተሰቡን በመቀስቀስ በማስተማር፣ በማስተባበርና ተሳትፎውን በማሳደግ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጣ ማ□ረ□፣

- በቤተሰብ ደረጃ ስለ ግል ንጽህና አጠባበቅና አስፈላጊነት ሰፊና ቀጣይነት ያለው ትምህርት መስጠት። በስብሰባ፣ በዕድር፣ በሃይማኖት ቦታዎች፣ በህዝባዊ በዓላት ወዘተ. ስለ እናቶችና ህፃናት ጤና አጠባበቅ አስፈላጊነት ትምህርት መስጠት፣

□□ል ፩.፡- □እናቶች ጤና አጠባበቅ

1. ትኩረት ያለው የቅድመ ወሊድ አገልግሎት

አንዲት ሴት ከፀነሰችበት ጊዜ አንሥቶ ምጓ እስከጀመራት ጊዜ ድረስ በጤና ባለሙያ የሚሰጣት የምክርና የሕክምና አገልግሎት የቅድመ ወሊድ አገልግሎት ይባላል፡፡ ይህ አገልግሎት ለነፍሰጡሯ በእርግዝና ወቅት ክትትል በማድረግ አስፈላጊውን የምክርና የሕክምና አገልግሎት በመሥጠት በእርግዝናዋና በመውለጃዋ ጊዜ በራሷና በሚወለደው ህፃን ላይ የሚደርሰውን የህመምና የሞት አደጋ ለመቀነስ ብሎም ለማስወገድ ይረዳል፡፡ ስለዚህ ይህንን ሁኔታ ለነፍሰጡሯ እንዲሁም በመውለድ ዕድሜ ክልል ላይ ለሚገኙ ሴቶች በማስተማር የአገልግሎቱ ተጠቃሚ እንዲሆኑ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡ ትኩረት ያለው የቅድመ ወሊድ አገልግሎት የሚሰጠው አራት ጊዜ ሲሆን ይህም እንደሚከተለው ነው፡፡

ሀ/ □መጀመሪጸ □ምርመራ □□

ይህ የቅድመ ወሊድ አገልግሎት የሚሰጠው እርግዝና መኖሩን ከተጠራጠረችበት ጊዜ ጀምሮ እስከ 4 ወር ድረስ ነው፡፡ በዚህን ጊዜ የሚሰጡት አገልግሎቶች የነፍሰጡሯን የወሊድና የጤና ሁኔ□ መ□□ቅ፣ አካላዊ ምርመራ ማድረግ የደም ግፊት መለካት፣ የደም ናሙና ለተለያዩ ምርመራዎች (እንደ ኤች.አይ.ቪ፣ የአባላዘር በሽታዎች፣ የደም ማነስና የደም አይነት መለየት)፣ ክብደት መለካት፣ የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት መስጠት እና የሚቀጥለውን የቀጠሮ ቀን ማሳወቅ ናቸው፡፡

የአገልግሎቱ ዓላማ

- እርግዝናውን ማረጋገጥ
- ችግሮችን መለየትና ማከም
- የደም ማነስ፣ የደም ግፊት መጨመር፣ የአባለዘር በሽታዎች፣ የሽንት ምርመራ(የኩላሊት በሽታ፣ፕሮቲን መኖሩን፣ ግሎኮስ መኖሩን) □ስኳር በሽታ መኖሩን በምርመራ ማረ□□ዓ ፣

ለ/ ሁለተኛ □ምርመራ □□

□ህ ምርመራ □ሚሰ□□ እርግዝናው ከ4-6 □ር ባለ□ ጊዜ ውስጥ ይሆናል:: በዚህን ጊዜ የሚሰጠው አገልግሎት የደም ግፊት ምርመራ፣ የሽሉን የልብ ትርታ ማዳመጥና አካላዊ ምርመራዎችን ማድረግ በተጨማሪም የብረት እንክብል (iron) ማዕድን መስጠት ናቸው ::

የአገልግሎቱ ዓላማ

- የደም ብዛት መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥና ካለም ማከም፣
- ችግሮችን መለየት፣ ማከም እና መከታተል፣
- አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ለከፍተኛ ሕክምና መላክ

ሐ/ ሶስተኛ □ምርመራ □□

□ህ ምርመራ □ሚሰ□□ እርግዝናው ስምንት ወር ሲሞላው ነው:: የሚሰጡት አገልግሎቶች የደም ግፊት ምርመራ ማድረግ፣የሽሉን ሁኔ□ መመርመር ፣□□ም ናሙና መውሰድና መመርመር፣ ለወሊድ እና ለድንገተኛ ሁኔ□ ስለ ቅ□መ □ሊ□ ዝግጅት የምክር አገልግሎት መስጠት ናቸው::

የአገልግሎቱ ዓላማ

- የደም ብዛት መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥና ካለም ማከም እና መከታተል፣

- ችግሮችን መለየትና ማከም አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ለከፍተኛ ሕክምና መላክ
- ጤናማ ሕፃን እንዲወለድ ማዘጋጀት
- ለወሊድ አገልግሎት ዝግጅት ምክር መስጠት

መ/ አራተኛ □ምርመራ □□

□ህ ምርመራ □ሚሰ□□ በዘጠነኛ□ □ር ላ□ ሲሆን የሚሰጡት አገልግሎቶች የደም ግፊት መለካት፣ የሽሉን አካላዊ አቀማመጥ ምርመራ ማድረግ፣ የልብ ትር□ ማዳመጥ ፣ ስለ ወሊድ ሥርዓት ማሳወቅ ፣ስለ ልጅ አያያዝ ስነልቦናዊ ዝግጅት መስጠት፣ ስለ ጡት ማጥባት፣ ስለቤተሰብ ዕቅድ የምክር አገልግሎት መስጠትና ስለ ወሊድ ዝግጅት ምክክር ማድረግ፣

የአገልግሎቱ ዓላማ

- የደም ብዛት መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥና ካለም ማከም እና መከታተል፣
- ችግሮችን መለየትና ማከም አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ለከፍተኛ ሕክምና መላ□ እና መከታተል፣
- ጸልተ□ለ□ እርግዝናን ለመከላከል /የቤተሰብ ዕቅድን በመጠቀም አራርቆ መውለድ እንደሚያስፈልግ ምክር መስጠት፣

1.1. በእርግዝና ወቅት □ሚታዩ አደገኛ ምልክቶችና ትኩረት የሚያስፈልጋቸው ሁኔታዎች

ነፍሰጡሮች በእርግዝናቸው ወራት አንዳንድ ሕመሞች ሊደርሱባቸው ይችላሉ፡፡ እነዚህ ህመሞች ቶሎ ታውቀው አስፈላጊው ጥንቃቄ ካልተደረገ በነፍሰጠሯ ሕይወትና በጽንሱ ላይ ከፍተኛ አደጋ ሊያስከትሉ ይችላሉ፡፡ በተጨማሪም አንዳንድ ነፍሰጡሮች በተፈጥሮ ልዩ ክትትል ያስፈልጋቸዋል፡፡ በእርግዝና ጊዜ አደጋ ሊያስከትሉ የሚችሉ በሽታዎችና የሕመም ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡፡

1.1.1 በእርግዝና ጊዜ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

- የፊት የእጅና የእግር እብጠት
- ከፍተኛ □ሆ□ ህመም
- የዐይን ብዥ ብዥ ማለት
- ከማኅጸን የደም መፍሰስ
- ከፍተኛ ትኩሳት

1.1.2 በእርግዝና ጊዜ ትኩረት የሚፈልጉ ጉዳዮች

- የማያቋርጥ ማቅለሽለሽና ከፍተኛ ትውከት፣
- ከፍተኛ የራስ ምታት፣
- ደም የሚመስል/ከደም ጋር የተቀላቀለ ፈሳሽ ከብልት ሲወርድ ፣
- ብዛት ያለውና የሚያሳክክ ቢጫ ወይም ነጭ ፈሳሽ ከብልት መውረድ፣
- የነፍሰ ጡሯ እድሜ ከ18 ዓመት በታች ከሆነ፣
- ዕድሜዋ ከ35 ዓመት በላይ የሆነች ሴት ለመጀመሪያ □□ ካረገዘች፣
- የበፊቱን እርግዝና በኦኘራሲዮን ከተገላገለች፣
- ከስድስት በላይ የሆነ እርግዝና፣
- የጽንሱ እንቅስቃሴ መቆም፡፡

ከላይ የተጠቀሱት አደገኛ ምልክቶች እና ትኩረት የሚፈልጉ ጉዳዮች ሲታዩ ከፍተኛ ጉዳት ሊያስከትሉ ስለሚችሉ በፍጥነት ነፍሰጡሯን በመሸኛ (referal slip) ወደ ጤና ድርጅት መላክና ውጤቱን ተከታትሎ ማወቅና መመ□□በ እንዲሁም ጥብቅ ክትትልም ማ□ረ□ ጾስ□ል□ል፡፡

1.2. በእርግዝና ጊዜ የሚደረጉ ጥንቃቄዎች

አንዷት ነፍሰጡር የራሷን ጤንነት ጠብቃ ጤናማ የሆነ ሕጻን ለመውለድ እንድትችል በእርግዝናዋ ጊዜ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች ማድረግ ይገባታል፡፡

ሀ. የተመጣጠነ ምግብ መመ□ብ

ለአንዷት ሴት በእርግዝናዋ ጊዜ ከሚያስፈልጓት ነገሮች ዋንኛው የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ነው፡፡ የምትመገበው ምግብ የራሷንና የፅንሱን የምግብ ፍላጐት ለማርካት በቂና የተመጣጠነ መሆን አለበት፡፡ ከጥራጥሬ፣ ከአትክልቶች፣ ፍራፍሬ፣ ከወተት፣ ከሥጋ፣ ቅቤ፣ የእህል ዘር እና የቅባት እህሎች፣ እንቁላል እያቀያየረች አዘውትራ መመገብ ያስፈልጋታል፡፡ ይሁንና ነፍሰ ጡሯ ይህንን ማግኘት የማትችል ከሆነ ቤት ያፈራውን እነዚህን ሊተኩ የሚችሉ ምግቦችን መመገብ እንደሚያሥፈልጋት ማሥተማር፡፡ ጽንሱ በማህፀን ውስጥ ባለበት ጊዜ የሚያገኘው የተመጣጠነ ምግብ በማህፀን ውስጥ ባለው ጊዜ ላለውና ከተወለደም በኋላ ለሚኖረው የሰውነት እድገት ወሳኝ መሆኑን ለነፍሰጡሯና ለቤተሰቧ አባላት ማስተማር፣ ክትትልም ማድረግ፡፡

ለ/ በእርግዝና ጊዜ የግል ንጽህና መጠበቅ

በእርግዝና ወራት ከምንጊዜውም የበለጠ ሰውነት ይቆሽሻል። ምክንያቱም ከውስጥ አካል ብዙ ቆሻሻ በላብ መልክ በቆዳ አማካይነት ስለሚወገድ ነው። ስለሆነም በየጊዜው ገላዋን በመታጠብ ንጽሕናዋን መጠበቅ አለባት። በተለይ በእርግዝና ጊዜ ከወትሮው ይበልጥ ንጽሕናን ለመጠበቅ የሚያዳግት ፈሳሽና ከማሕፀንና በብልት አካባቢ የሚወጣ ከሆነ አደገኛ ሊሆን ስለሚችል ነፍሰጡሯ በአቅራቢያዋ ወደሚገኘው የጤና ድርጅት በመሄድ አስፈላጊውን ክትትል እንድታደርግ ተገቢውን ትምህርትና ምክር መለገስ ያስፈልጋል።

ሐ/ አለባበስ

የነፍሰጡሯን የግል ንጽህና የተሟላ ለማድረግ የምትለብሰው ልብስ ንፁህ እንዲሆን ያስፈልጋል፡፡ ይህም ሲባል ሁልጊዜ አዲስ ልብስ ብቻ ትልበስ ማለት አይደለም፡፡ አሮጌውም ልብስ ቢሆን በየጊዜው እየታጠበ ከእድፍ ነፃ እንዲሆን ማድረግ ያስፈልጋል፡፡ የነፍሰጠ -ሯ ልብስ በተቻለ መጠን ሰፋ ያለና የሚያመች መሆን አለበት፡፡ በእርግዝና ጊዜም መቀነትን በጣም አጥበቆ መታጠቅ አስፈላጊ አይደለም፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ተረከዝ የሌለው ጫማ መጫማት ያስፈልጋል፡፡

መ/ እረፍትና መዝናናት

የነፍሰጡር ሴት ጤንነት የተሟላ እንዲሆን ዕረፍት በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ ሌሊት የስምንት ሰዓት እንቅልፍ ማግኘት አለባት፡፡ ይህም ሲባል ሥራ በፍፁም አትስራ ማለት አይደለም፡፡ የተለመደውን የዘወትር የቤት ሥራ ማከናወን ትችላለች፡፡ ይሁንና ከባድ እቃ ማንሳት፣ ረዥም መንገድ በእግር መሄድና በጣም ከባድ የሆኑ ሥራዎችን ሁሉ ባትሠራ □መረ□ል፡፡ ነገር ግን በእርግዝና ጊዜ ቀላልና ጠቃሚ እንቅስቃሴዎችን በዝግታና በጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ስለሆነ ዘወትር አጠር ያሉ መንገዶችን መሄድ፣ቀላል የቤት ሥራዎችን መስራት □ንደሚያስፈልግ ምክር መስጠት ፡፡

ሠ/ ነፍሰጡሯን የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት መከተብ

ይህ ክትባት ነፍሰጡሯንና የሚወለደውን ህፃን በመንጋጋ ቆል□ በሽታ እንዳይያዙ ይከላከላል፡፡ የእዚህን ክትባት ጥቅም ለነፍሰጡሯና በመውለድ ዕድሜ ክልል ለሚ□ኙ ሴቶች በሙሉ ማስተማር ተገቢ ነው፡፡ ማንኛዋም ነፍሰ ጡር የቅድመ ወሊድ አገልግሎት በሚሰጣት ወቅት ይህንኑ የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት መከተቧን ወይም አለመከተቧን በሚሠጣት የክትባት ካርድ ላይ በመመልከት ማረጋገጥ ያስፈልጋል፡፡ ክትባቱን ከዚህ

በፊት ጀምራ ያላጠናቀቀች ከሆነ እንደ አሥፈላጊነቱ ክትባቱን መስጠት እና እንዳያቋርጡ ምክር መስጠት መዘንጋት የሌለበት ተግባር ነው፡፡ ነገር ግን ከዚህ ቀደም ያልተከተበች ከሆነ ክትባቱን ወዲያውኑ መከተብ ጸስ□ል□□ ል፡፡

1.3. ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፈውን ኤች.አይ.ቪ ለመከላከል የምክክርና የደም ምርመራ አገልግሎት

- ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፈውን ኤች.አይ.ቪን ለመከላከል በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ የምክክርና የደም ምርመራ አገልግሎት ተጠቃሚ አንዲሆኑ ማድረግ አስፈላጊ ነው፡፡ ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ □ሚተላለ□□ በእርግዝና፣ በወሊድና ከወሊድ በኋላ ጡት በማጥባት ነው ፡፡ ስለዚህ ነፍሰጡሯ ተመርምራ እራሷን ማወቅና ልጅዋን ከዚህ በሽታ የመከላከል ኃላፊነት አለባት ፡፡
- ሁሉም እናቶች የኤች.አይ.ቪ መከላከለያ ዘዴዎችን ጤናማ ወሲብን፣ የአባለዘር በሽታን መለየትና ሕክምናውን በተመለከተ እንዲሁም በሕፃናት አመጋገብ ላይ ምክርና የድጋፍ መረጃዎችን ማግኘት አለባቸው፣
- ወደ ልጅዋ የመተላለፍ እድሉን ለመቀነስ ምርመራዋን በወቅቱ ማድረግ፣ ቫይረሱ ካለባት መድኃኒቱን በመመሪያው መሠረት መውሰድ እና የሕጻኑን አመጋገብ □ንድትወስን በመመሪያው መሠረት ም□ር መስጠት፣

ሰ/ ነፍሰጡሯን የሚጐዱ ልማ□ዊ ድርጊቶችን ማስ□□□፣

በእርግዝና ጊዜ ጉዳት ሊያስከትሉ የሚችሉ አንዳንድ ልማ□ዊ ድርጊቶች አሉ፡፡ እነዚህ ልማዶች እን□□አካባቢው የሚለያዩ ናቸው፡፡ ከእነዚህ ውስጥ ጎልተው የሚታዩትን ለአብነት ለመጥቀስ ሆድ ማሸት፣

ከሚጠቅማት ምግቦች እናትየውን መከልከል፣ ኮሶ በተደጋጋሚ መጠጣትና የመሳሰሉት ይገኙበታል፡፡ እነዚህን ለይቶ በማወቅ ጎጂነታቸውን ማስረዳት ይገባል፡፡ በተለይ ደግሞ በእርግዝና ጊዜ ሆድ ማሸት ያለ ጊዜ ምጥ እንዲመጣ በማድረግ ውርጃን ሊያስከትል ይችላል፡፡ በመታሸቱ ምክንያት ማህፀን ስለሚጐዳ ነፍሰጡሯ ብዙ ደም ሊፈሳትና እንዲሁም ጽንሱ ሊጐዳ ይችላል፡፡ በአጠቃላይ የነፍሰጡሯን ጤንነት ከሚጎዱ ልማዳዊ ድርጊቶች ሕብረተሰቡ ዘለቄ□ ጸለ□ □ባሕሪ ለ□ዓ እንዲያመጣ ተከታታይነት ያለው መረጃና ትምህርት መስጠት ያስፈልጋል፡፡

የመውለጃ ጊዜ ሲደርስ የሚያስፈልግ መሰናዶ /ዝግጅት/

ቤተሰቡንና የሚቀርቧትን የቅርብ ዘመዶች ለወሊድ የሚያስፈልጋትን ነገሮች ሁሉ እንዲያዘጋጁና ምጥ ከጀመረ በኋላ በማንኛውም ጊዜ ችግር ሊፈጠር ስለሚችል □ር□□ □□ምታገኝበት የጤና ድርጅት ለመውሰድ የሚያስችል ዝግጅት እንዲያደርጉ በእርግዝና ጊዜ ማስተማርና ማዘጋጀት ያስፈልጋል፡፡ ከሚያስፈልጉ ዝግጅቶች ለአብነት፡-

- የገንዘብ ዝግጅት፣
- ከወላዷ ጋር ቤተሰብ አብሮ መኖሩ፣
- ለህፃኑ የሚሆን ንፁህ ጨርቆችና ልብሶች
- የሕፃኑ የመኝታ ቦታ እና ሰፋ ያለ የማጠቢያ እቃ
- እናትየዋ ወልዳ እረፍት ላይ በምትሆንበት ጊዜ የምትመገበው ምግብ ቀደም ብሎ ማዘጋጀት □□ተ.

2. የማዋለድ አገልግሎት

በአገራችን ከወሊድ ጋር በተያያዙ ምክንያቶች በህመም የሚሰቃዩና ለሞት የሚዳረጉ እናቶች ቁጥር ከፍተኛ ነው:: በወሊድ ጊዜ ለሞት ከሚያበቁት ምክንያቶች ውስጥ ጥቂቶቹ የደም መፍሰስ፣ አስቸጋሪ ምጥ (Obstructed Labour) ፣ በእርግዝና ወቅት የሚመጣ የደምግፊት ናቸው:: ስለዚህ የወሊድ አገልግሎት የትና በማን መሰጠት እንደሚችል በማስተማር ይህንን በከፍተኛ □ረጽ ላ□ □ሚ□ኘውን የነፍሰ ጡሮችና የጨቅላ ህፃናት ህመምና ሞት ለመቀነስ ብሎም ለማሥወገድ ይቻላል::

2.1 በወሊድ ጊዜ መደረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

- □ነፍሰጡሯ ማህፀን በደንብ ተኮማትሮ እንደሆነ ማረጋገጥ፣(ከእምብርት በታችና ከፊኛ በላ□ ያለው የወላዷ ሆድ ክፍል ሲነኩት የተድበለበለና የጠጠረ መስሎ ሲሰማ ተኮማትሯል ማለት ይቻላል) ::
- ብዙ ደም የሚወርዳት ወይም የማይወርዳት መሆኑን ማረ□□ዓ ፣
- ብዙ ደም ማለትም በግምት ከግማሽ ሊትር በላይ የፈሰሳት ከሆነ የመጀመሪያ እርዳታ እና ኦክሲቶሲን (oxytocin) ሰጥቶ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት በአሥቸኳይ መላክ፣
- የሽንት መሽናት አስፈላጊነቱንም መንገርና እንድትሸና ማድረግ:: የዚህ ጥቅም የሽንት ፊኛ በሽንት ከሞላ ማህፀን እንዳይሰበሰብና ደምም በብዛት እንዲፈስ ሊያደርግ ስለሚችል ይህን ለመከላከል ነው፣
- የወላዷን ሆድ ቀስ በቀስ ማሸት፣ ይህም ማህፀኑ እንዲሰበበሰብና ደም መውረዱን እንዲቀንስ ይረዳል፣

- የወላዷ ብልት መሰንጠቅ ካለው ብዙ ደም እንዳይፈሳት በንፁህ ጥጥ ወይም ፋሻ ወይም ጨርቅ የሚደማውን ቦታ ጭኗን ገጥማ እንድትይዘው በማድረግ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላ□ ጸስ□ል□ል፡፡

2.2 **ሕፃኑ እንደተወለደ** የሚሰጡ መሠረታዊ እንክብካቤዎች

ሕጻናት ለህልፈተ ህይወት ከሚዳረጉባቸው ጊዚያቶች መካከል ከወሊድ በኋላ የመጀመሪያው ሰዓታት፣ የመጀመሪያው ቀን፣ የመጀመሪያው ሳምንት፣ የመጀመሪያው ወርና የመጀመሪያው ዓመት ናቸው፡፡ አዲስ የሚወለዱ የአራስ ልጅ መሠረ□ዊ እንክብካቤዎችም የሚከተሉት ናቸው፡፡

ህፃናት እንደተወለዱ ወዲያውኑ በእናት ሆድ ላይ ማስቀመጥ

- ሕፃናት እንደተወለዱ ወዲያውኑ ከእናታቸው ሰውነት □ር □ላ ለ□ላ እንዲገናኙ ማ□ረ□ በ□ም □□ቅማል፡፡
- በተለ□ም □በ□ታቸው አነስተኛ/ ከ2.5 ኪ.ግ. በታች/ የሆኑና ያለጊዜአቸው የተወለዱት /ከ 37 ሳምንታት በፊት / ከሌሎች ሕጻናት በበለጠ ከላይ በተገለጸው መንገድ ሙቀታቸው መጠበቅ አለበት፡፡ የውጭውን አየር ቅዝቃዜ መቋቋም ስለማይችሉና በምጥ ወቅትም ለረ□ም ሰፓታት በቂ ምግብ ሳያገኙና በእንግልት ሁኔታ ላይ ስለሚቆዩ በእናቶቻቸው ሆድ ላይ በማድረግ ከእናታቸው ሙቀት እንዲያገኙ በማ□ረ□ ቀ□□ ስራዎችን ማከናወንና የህጻናትን ሙቀት የመጠበቅ ሥራ መጹመር ጸስ□ል□ል፡፡

እትብትን በጥንቃቄ ማተብ

- እትብትን ከአራስ ሕጻኑ ሆድ ሁለት ጣት በመራቅ በጥንቃቄ መቋ□ር፣ እንደገናም ሌላ ሁለት ጣት በመራቅ ሁለተኛ መቋጠርና በሁለቱ ቋጠሮዎች መካከል እትብቱን

መቁረጥ እና የተወለደውን ህፃን መመዝገብ /ቀኑን፣ ሰዓቱን፣ ፆታውን/፣

- ሕፃናት በቤት ውስጥም ይሁን በጤና ድርጅት ሲወለዱ እትብታቸው በጥንቃቄ ሊ□ተብ □□ባል:: □ህም በቴታነስ፤ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎች እንዳይያዙ ይረዳቸዋል:: ስለዚህም እናቶች በመጨረሻዎቹ የዕርግዝና ወራቶች የት እንደሚወልዱ በመወስን ላይ ድጋፍ ሊደርግላቸው ከማስፈለጉም በላይ አዲስ ምላጭና ንፁህ ክር (የተቀቀለ) ማዘጋጀት ያስፈልጋል:: እትብቱን በንፅህናና ደረቅ ሆኖ በጥንቃቄ ከመያዝ ባሻገር ምንም ዓይነት ባህላዊ ነገር ማድረግ አያስፈልግም:: ብዙ ህፃናት ከማተብና በጥንቃቄ ከመያዝ በሚመጣ ጉድለት ለዕልፈተ ሕይወት ይዳረጋሉ:: የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዋ ወይም ግንባር ቀደም የጤና ተባባሪዎች እናቲቱ ማድረግ ስለሚገባትና ስለ ኤንፌክሽን ምልክቶችን በደንብ እንድትረዳ ማ□ረ□ ጸስ□ል□□ል::

የህፃኑን ገላ ማድረቅና በንፁህ ጨርቅ መጠቅለል፣

ህፃናትን ከቅዝቃዜ ለመከላከል እንደተወለዱ ፈጥኖ በደረቅ ንፁህ ልብስ ወይም ፎጣ በሚገባ ማድረቅ፣ እግራቸውንና እራሳቸውን በሚገባ በወፍራም ሙቀት በሚሰጥ ጨርቅ ከላይ መሸፈን ያስፈልጋል::

እስትንፋስን በማስጀመር ሕይወት አድን ሥራ ማከናወን፣ (Neonatal resuscitation)

- አንድ ህጻናት ከእናታቸው ማህፀን እንደወጡ ትኩረት ተሰጥቶ ክትትል ሊደረግላቸው የሚገባው የመጀመሪው ጉዳይ በአጥጋቢ ሁኔታ መተንፈሳቸውን ማረጋገጥ ነው:: ህጻናት እንደተወለዱ አተነፋፈሳቸውን የሰውነታቸውን ቀለም በሚ□ባ ማስተዃል □□ባል::
- በአጥጋቢ ሁኔታ የሚተነፍሱ ወይም ጤናማ አተነፋፈስ ያላቸው ህጻናት፤
    - እንደተወለደ ማልቀስ፣
    - በደቂቃ ከ30 በላይ መተንፈስ፣
    - የሰውነት ቀለም ትክክለኛ □ማማ (Pink) መሆን፣
    - አለማቃሰት (No Granting)

- ❖ በመተንፈስ ወቅት ከፍተኛ የደረት መሠርጎድ አለመኖር (No severe chest indrawing) ፣
- ❖ ዓ ሩ የሰውነት እንቅስቃሴ (normal neonatal reflex) መኖር፣
- ❖ ሕጻናት ወደ ውስጥ ሲተነፍሱ ደረታቸው □□ □ሁ□ ማ□□፣

ከዚህ ውጭ በሆነ ሁኔታና መተንፈስ ላልቻሉ አዲስ ለተወለዱ ህጻናት ሦስት ደቂቃ ባልሞላ ጊዜ ውስጥ ትንፋሽን የማስጀመር/የትንፋሽ □□□ ሥራ (Neonatal Resuscitation) መከናወን ያስፈልጋል።

□እናት ጡት ፈጥኖ ማስጁመር

ህፃናት እንደተወለዱ አንድ ሰዓት ባልሞላ ጊዜ □ሁስዓ (በደቂቃዎች) የእናታቸውን ጡት ቢያገኙ ለከፋ የጤና ችግር ከመጋለጥ ያድናቸዋል።

የፀረ ህዋስ የዓይን ቅባት ማድረግ

በእናቲቱ ማህፀን/ብልት ውስጥ የህጻኑ/ኗን ዓይን ሊጎዱ የሚችሉ ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች ሊኖሩ ስለሚችሉ ሁሉም ህጻናት ለዚህ አገልግሎት የተዘጋጀ ቴትራሣይክሊን የዓይን ቅባት መቀባት ይኖርባቸዋል። የሚደረገውም የቅባት መጠን □ሩዝ ፍሬ የሚያክል ሆኖ አደራረጉም ከውስጥ ወደ ውጭ (ከአፍንጫ ወደ ጆሮ አቅጣጫ) በሁሉቱም ዓይኖች ማድረግ □□ባል።

ቫ□ታሚን ኬ መስጠት

አዲስ የተወለዱ ህጻናት በቫይታሚን ኬ (Vitamine K) ዕጥረት ምክንያት የሚያጋጥማቸውን በቀላሉ የመድማት ችግር ለመከላከል ሁሉም ጨቅላ ህጻናት እንደተወለዱ ቫይታሚን ኬ (Vitamine K) እንዲያገኙ መደረግ አለበት። 1 ሚ.ግ ቫ□ታሚን ኬ በህፃኑ ጭን ላይ (በመርፌ) ከፊት ለፊት ወደ ጎን በኩል (anterior- Lateral thigh) እንደተወለደ መስጠት አለበት።

ክብደት መመዘን

አዲስ የሚወለዱ ሕጻናት ሁሉ □ብ□ታቸው መመዘን ይኖርበታል። ክብደታቸው ከ1500 ግራም በታች የሆኑ ህጻናት በአስቸኳይ ወደ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት (ጤና ጣቢያ) መላክ አለባቸው።

የጨቅላ ህፃናት ገላ ማጠብ የሚጀምርበት ጊዜ

ሬ ቅላ ህፃናት ገላቸውን መታጠብ ያለባቸው በተወለዱ ከ24 ሰዓት በኋላ መሆን ይኖርበታል። ከዚያ ቀድሞ ማጠብ ያለውን ጉዳት ማስረዳት ይገባል (ቅዝቃዜውን ስለማይችሉ ለሞት ሊዳረጉ ይችላሉ)።

ጨቅላ ህጻናት ሲ□መሙ □ሚ□□ አደገኛ ምልክቶች

የሚከተሉት በጨቅላ ሕጻናት ላይ ከታዩ በፍጥነት ወደ ጤና □ቢጸ መላክ ይኖርባቸዋል።

- ትንፋሽ በደቂቃ ≤30 □□ም ≥60 ከሆነ፣ማቃሰት፣ ከባድ የደረት መሰርጎድ /chest indrawing/፣ □ምላስ እና ከንፈር መጥቆር/ሰማያዊ መሆን ካለ□፣
- የማይጠቡ ወይም በትንሹ ብቻ የሚጠቡ ከሆነ፣
- የብብት ሙቀት ከ35.5 ዲ.ሴ በታች ወይም ሰውነቱ የሚቀዘቅዝ ከሆነ፣
- የብብት ሙቀት 37.5 ዲ.ሴ ወይም ከዚያም በላይ ወይም ሰውነቱ የሚያተኩስ ከሆነ፣
- □ቀሉ እና ያበጡ □ወይን ቆብ ወይም አይኑ የሚመግል፣
- □ቀላ □ሚመ□ል □□ም መዓ□ ሽ□ ጸለ□ □ቆሰለ እትብትና የዙሪጸ ቆ□□ □ቀላ፣
- ኮንቨልሽን ከነበረው ወይም አሁን ካለው፣
- ጆንዲስ (በጣም ብጫ መሆን) ኖሮት
    - □□ሜ□ ከ24 ሰአት ያነሰ ወይንም ከ2 ሳምንት በላይ ከሆነ ወይም
    - ቢጫ መሆኑ መዳፉን እና ውስዓ □□ሩን ካካተተ

3. ድህረ ወሊድ አገልግሎት

□□ህረ □ሊ□ □□ □ሚባለ□ እናትየዋ ከወለደችበት ቀን አንሥቶ እስከ ስድስተኛው ሣምንት ድረስ ያለው ጊዜ ነው፡፡ በእነዚህ ጊዜያቶች ለእናትየዋና ለህፃኑ በባለሙያ የሚሰጠው የምክርና የሕክምና አገልግሎት የድህረ ወሊድ አገልግሎት □ባላል፡፡

የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ወይም በእነሱ አስተባባሪነት □ሚሠሩ ግንባር ቀደም የጤና ተባባሪዎች ሊያከናውኑአቸው ከሚገቡ ተግባራት አንዱ እናቶች በወለዱ በመጀመሪያ፤ በሦስተኛ□ በሰ□ስተኛው ቀናትና በስድስተኛው ሳምንት ከዚያም እንደአስፈላጊነቱ በተጨማሪ ቀናት አራስ እናቶችንና አራስ ህጻናትን ድህረ-ወሊድ ጉብኝት በማድረግ የጤንነት ሁኔታቸውን መከታተልና ተከታታይ የምክር አገልግሎቶችን መሰጠት ቁልፍ ተግባር ነው፡፡

እናቶችና የሕጻናት አሳዳጊዎች ህፃናት ከተወለዱበት ቀን ጀምሮ መልካም አዕምሮአዊና አካላዊ ዕድገት እንዲኖራቸው ለማድረግና ከበሽታና ከሞት ለመከላከል ተከታታይ የሆነ ትምህርትና ምክር ያስፈልጋቸዋል፡፡ እነዚህ መሠረታዊ የመልካም አስተዳደግና የሕፃናት አያያዝ ምክሮችና ድጋፎች በመሠረቱ ከዕርግዝናና ከዚያም በፊት ጀምሮ እናቶች/ወላጆች ማ□ኘት የሚገባቸው ቢሆንም በየዕለቱ በአራስ ሕፃኑ ዙሪያ ያሉትን ሁኔታዎች መሠረት አድርጎ በሚሰጡ ተከታታይ ምክሮች የባህሪ ለውጥ በማምጣት በኩል በጎ ተፅዕኖ ይኖራቸዋል፡፡ በዚሁ መሠረት የምክር አገልግሎቶች እናቶች/ቤተሰቦችና አሳዳጊዎች ሊተ□በሩት ከሚችሉት አቅም አንፃር ደረጃ በደረጃ ከዚህ በታች እንደተመለከተው አድርጎ እንደአስፈላጊነቱ ሊሰጡ ይገባል፡፡

3.1. ለእናት

በ□ህረ □ሊ□ □□ ለእናትየዋ መሠጠት የሚገባቸው ጠቃሚ ምክሮች

- እናትየዋ እስከ 15 ቀን ድረስ ፈሣሽ ስለሚኖራት በተቻለ መጠን በቀን ሁለት ጊዜ መታጠብና ንፁህ ጨርቅ እንድትጠቀም ምክር መስጠት፡፡ ይህ ፈሣሽ የተለያየ ቀለም አለው፡፡ ይኸውም ለመጀመሪያ ሦስት ቀን ደም የመሰለ፣ ከዚያም እስከ አሥር ቀን ድረስ የዘንጋዳ ወኃ የመሰለ፣ በኋላም ነጭ የመሰለ ይፈሣታል፡፡ ይሁን እንጂ ምንም ዓይነት መጥፎ ሽታ የለውም፡፡ ብዛትና መጥፎ ሽታ ካመጣ ወደ ጤና ድርጅት ሄዳ አስፈላጊውን ህክምና እንድታደርግ መክሮ መላክ፡፡ መከታተልና ውጤቱንም መ□□ቦ መጻ□፡፡
- ወላዷ የሚቀጥለውን የእርግዝና ጊዜ ማራራቅ እንድትችል የምክር አገልግሎት በመስጠት የእርግዝና መከላከያ እንድታገኝ ማድረግ፣ /□ር□ሩን በቤተሰብ ዕቅድ ኤክስቴንሽን ፓኬጅ ይመልከቱ/
- ሕጻኑ እስከ ስድስት ወር ድረስ የእናት ጡት ወተት ብቻ በቂ መሆኑን ማሳወቅ፣ ወላድዋንም ማስተማር፣ የቤት ጉብኝትም ማድረግ፣ ከስድስት ወር በኋላ ግን ተጨማሪ ምግቦች መጀመር ለህፃኑ ዕድገትና ጤንነት አስፈላጊ በመሆኑ እንድትሰጠው ማስተማር፣
- ለሕጻኑ ቅቤ ወይም ዘይት መስጠት/ማስዋጥ አደገኛ መሆኑን ማሳወቅ፣
- ወላድዋ በአራስነቷ ጊዜ በጨለማ ቤት ውስጥ መተኛት የለባትም፡፡ ከምንጊዜውም ይበልጥ ሕጻኑን መከታተል እንድትችል ንጹህ አየርና የፀሐይ ብርሃን እንዲሁም የቤት ንፅሕና እንዲኖር ያስፈልጋል፡፡
- አራስ የሆነች ሴት በቂ ዕረፍት ማድረግ፣ የተመጣጠነ ምግብ መውሰድና ለሰውነቷ ጥንካሬ የሚረዳ ቀላል የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ያስፈልጋ□ል፡፡

3.2. ለሕጻኑ

በመጀመሪያው ዙር ጉብኝት የሚከናወኑ ተግባራት

በ□ህረ-ወሊድ ጉብኝት ወቅት የሕጻኑን ጤንነትና አጠቃላይ ሁኔታ ለመከታተል የሚደረግ ጉብኝት በዕርግዝና ወቅት □ሚ□ረ□□ ቅ□መ-ወሊድ ጉብኝት ቀጣይና ተከታታይነት ያለው ሥራ ነው:: በዚሁ መሠረት በመጀመሪያ□ □ር (ህጻኑ በተወለደ በ24 ሰዓት ውስጥ የድህረ ወሊድ ጉብኝት ወቅት የሚከተሉት ተግባራት ይከናወናሉ::

- እናቲቱ በጨቅላ ህፃን ላይ የሚታዩ አደገኛ □ህመም ምልክቶችን ማሳወቅና ሲታዩም ወደ ጤና ድርጅት ባስቸኳይ እንድትሄድ ማስገንዘብ፣
- አዲስ ስለተወለደው ህጻን አጠቃላይ ጤንነትና ሁኔ□ መወያዬትና ማየት፣
- ቀ□ሞ □እናት ጡት የማጥባት ጥቅም (እንገርን ፊ ምሮ)ማስገንዘብ፣
- የህፃኑን ሙቀት መለካት፣
- የሕፃኑን ክብደት መለካት፣
- የህጻኑን ሙቀት በአግባቡ ስለመጠበቅና ይህም እንዴት እንደሚከናወን ማሳየት፣
- የሕጻኑን እትብት በንጽህናና ምንም ሳያደርጉ መያዝ እንደሚገባ፣
- እናቲቱ ተጨማሪና በቂ ምግብ፤ፈሳሽና ዕረፍት የሚያስፈልጋት ስለመሆኑ::
- ምንም ተጨማሪ ነገር ውሃም ቢሆን ሳይሰጡ ለ6 ወራት □እናት ጡት ብቻ ስለማጥባትና ስለጥቅሙ (የወተት ምርቱ እንዲጨምር ስለማድረጉ፤ ለህጻኑ በቂና የተመጣጠነ ምግብ ስለመሆኑና እናቲቱ ቶሎ እንዳታረግዝ ስለማድረጉ)፣
- ጡት በማጥባት ሂደት ችግር ቢገጥም የጤና ባለሙያን ማማከር እንደሚገባ፣
- ሌትም ቀንም ተግቶ ህጻኑን የማጥባት ጥቅም
- ስለ ትክክለኛ የጡት አጠባብ ዘዴ (Good attachment and positioning)
- የክትባትን ጥቅምና በወቅቱ ሕፃኑ እንዲከተብ ማስተማር፣

- ሌሎች ጉዳዮችን እንደሚኖረው ተጨባጭ ሁኔታ በማየት መምከርና መርዳት ይገባል፡፡

በሁለተኛ ዙር ጉብኝት የሚከናወኑ ተግባራት(በሦስተኛው ቀን)

ህፃኑ በተወለደ በሦስተኛው ቀን ጉብኝት ሲሆን ዓላማውም

- በጨቅላ ህፃኑ ላይ አደገኛ የህመም ምልክቶች መኖራቸውን ማጣራት
- በመጀመሪያው የጉብኝት ዕለት ውይይት የተደረገባቸውና ምክክር የተደረገባቸው ጉዳዮች አፈጻጸምን ማየት፣
- ክትባት መውሰዱን ማረጋገጥ፣
- እናቲቱና ህጻኑ በወባማ አካባቢ አጎበር መጠቀማቸውን ማረጋገጥ፣
- ፍቅር ለህጻኑ መስጠት፣
- የውልደት ሰርቲፊኬት እንዲያገኝ ማድረግ፣
- በጠና የታመመ ህጻን ልጅ ስለሚያሳያቸው ፣ ምልክቶችን መቸ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ እንዳለባቸው ማተማር፣
- ሌሎች ጉዳዮችን እንደሚኖረው ተጨባጭ ሁኔታ በማየት መምከርና መርዳት ናቸው፡፡

በሦስተኛው ዙር ጉብኝት የሚከናወኑ ተግባራት፣(በሰባተኛው ቀን)

- በአራሱ ሕጻን ላይ አደገኛ ምልክቶች /Danger Signs/ እንዳሉ መመልከት
- እናትን በተገቢ ሁኔ□ □ት ማጥባት እንድትቀጥል መምከርና ማበረ□□ት
- ክብደታቸው አነስተኛ ለሆነ ሕፃን
- በበፊቱ ጉብኝት በተሰጡ ምክሮች እና ትምህርት ላይ መነጋገር
- እናትን/ ቤተሰቡን ጨቅላውን ከኢንፌክሽን ስለመከላከል ማስተማር
- በቀደመው ጉብኝት ለእናት ቫይታሚን ኤ ካልተሰጠ 200,000 IU መስጠት
- ጨቅላው በቀድሞው ጉብኝት ካልተከተበ OPV_0 እና BCG መከተብ

በ4ኛው ዙር ጉብኝት የሚከናወኑ ተግባራት

ህፃኑ በተወለደ በ6ኛው ሳምንት ሲሆን ዓላማውም :-

- □በ□ተኛው ጉብኝት ላይ የተጠቀሱትን አስፈላጊ ተግባራት ማከናወን፣
- እንዲሁም በበፊቱ ጉብኝት በተሰጡ ምክሮች እና ትምህርት ላይ መነጋገር፣
- □ረ-አምስት (ፔን□1) = DPT$_1$-HepB$_1$ -Hib$_1$ እና " OPV1 ጨቅላውን መከተብ
- እናትን እና አባትን ስለ ቤተሰብ እቅድ አስፈላጊነት ማስተማር

ማሳሰቢያ

ያለጊዜአቸው ለተወለዱ፤ ክብደታቸው ከሚጠበቀው በታች ለሆኑና የተለያዩ ችግሮች ኖሮባቸው ልዩ ክትትል ለሚያስፈልጋቸው ህጻናት ወይም እናቲቱ ችግር ካለባት ተፊ ማሪ □□ህረ- ወሊድ፣ የጉብኝት፣ የምክርና የክትትል አገልግሎቶች ሊደረግ ይገባል::

የጽንስ መቋረጥ አገልግሎት

ፅንስን ማቋረጥ በሕግ የተፈቀደባቸው ሁኔታዎች

1. በሕክምና ሙያ በተፈቀደ የጊዜ ገደብ ውስጥ በህክምና ተቋም ፅንስ ሲቋረጥ በወንጀል የማያስቀጣው፣

   ሀ/ በመደፈር ወይም በዘመድ መካከል በተደረገ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ምክንያት ፅንሱ የተገኘ ሲሆን፣

   ለ/ የእርግዝናው መቀጠል በእናቲቱም ሆነ በፅንሱ ህይወት ወይም በእናቲቱ ወይም የልጁ መወለድ በእናቲቱ ጤንነት ወይም ህይወት ላይ አደጋ የሚያመጣ ሲሆን፣

   ሐ/ ፅንሱ ሊድን የማይችል ከባድ የአካል ጉድለት ያለው (ዲፎርምድ) ሲሆን ወይም

መ/ አንዲት እርጉዝ ሴት የአካል ወይም የአዕምሮ ጉድለት ያለባት በመሆኗ ወይም ለአካለ መጠን ያልደረሰች በመሆኗ የሚወለደውን ህፃን ለማሳደግ የህሊናም ሆነ የአካል ዝግጅት የሌላት ሲሆን ነው፡፡

<u>የፅንስ መቋረጥ አገልግሎት የሚሰጡ የጤና ተቋማት</u>

- ማንኛውም የጤና ተቋም ፅንስ ለማቋረጥ በብቃት የሰለጠነ ባለሙያ፣ ተገቢ የሕክምና መሣሪያዎችና መድኃኒቶች፣ አገልግሎቱን ለመስጠት ሌሎች አስፈላጊ ሁኔታዎች ያሟላ መሆን አለበት፡፡

- የፅንስ ማቋረጥ አገልግሎት እንዲሰጡ የተፈቀደላቸው የጤና ተቋማት የሚከተለውት ናቸው

    - የመንግሥትና የመንግሥት ያለሆኑ ሆስፒታሎች፣
    - የመንግሥትና የመንግሥት ያለሆኑ ጤና ጣቢያዎች
    - የሴቶች የሕክምና አገልግሎት መስጫ ተቋማት (Maternity Centers)
    - ከፍተኛ የግል ክሊኒኮች
    - መካከለኛ የግል ክሊኒኮች
- ፅንስ ለሚያቋርጡ ሴቶች ምርመራ፣ የሕመም ማስታገሻ ዕርዳታ እና ወደ ሌላ የተሟላ አገልግሎት የሚሰጥ ተቋም የመምራት ኃላፊነት ያለባቸው
    - መለስተኛ የግል ክሊኒክና
    - የመንግሥትና የመንግሥት ያልሆኑ የጤና ኬላዎች

<u>የፅንስ ማቋረጥ አገልግሎት የሚሰጡ ባለሙያዎች</u>

- የፅንስ የማህፀን ሐኪሞች
- ማንኛውም በህክምና ዶክተርነት የመጀመሪያ ዲግሪ ወይም ከዚያ በላይ የሰለጠኑ ሐኪሞች
- የጤና መኮንኖች
- አዋላጅ ነርሶች
- ክሊኒካል ነርሶች

} በጽንስ ማቋረጥ የተለየ ስልጠና የወሰዱ

ፅንስ የሚቋረጥበት ጊዜ

- በህጉ መሠረት ፅንስ ለማቋረጥ የምትችል ሴት የምትፈልገውን የሕክምና አገልግሎት እጅግ ቢዘገይ በሦስት የሥራ ቀናት ውስጥ እነዚህ ሦስት ቀናት ለማማከርና ለምርመራ የሚያስፈልጉ ናቸው፡፡

- በወንጀል ህጉ አንቀድ 551 መሠረት ከመጨረሻው የወር አበባ የመጀመሪያ ቀን ጀምሮ ከ 12 ሳምንታት ባነሰ ጊዜ ፅንስ የማቋረጥ አገልግሎት ሊሰጡ የሚችሉት የመንግሥትና የመንግሥት ያልሆኑ ሆስፒታሎች፣ የመንግሥትና የመንግሥት ያልሆኑ ጤና ጣቢያዎች፣ የሴቶች የሕክምና አገልግሎት መስጫ ተቋማት (Maternity Centers)፣ ከፍተኛ የግል ክሊኒኮችና መካከለኛ የግል ክሊኒኮች ናቸው፡፡

- በማናቸውም ምክንያት ከ 13-28 ሳምንታት ባለው ጊዜ ፅንስ ሊቋረጥ የሚችለው ተገቢው የሰው ኃይልና ድርጅት ባለባቸው የግልም ሆነ የመንግሥት ሆስፒታሎች ወይም የእናቶች አገልግሎት መስጫ ማዕከላት ብቻ ናቸው፡፡

- በህጉ መሠረት ፅንስ ማቋረጥ የሚችሉ ሴቶች ፅንሱን ለማቋረጥ ጊዜው ሳይዘገይ በፍጥነት እንዲመጡ በቂ ግንዛቤ እንዲያገኙ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

4. የድህረ ፅንስ ማቋረጥ አገልግሎት

(Post abortal care)

ጥንቃቄ የጎደለው ፅንስ ማቋረጥ (unsafe abortion) ለእናቶች ሞት መንስኤ ከሆኑት ውስጥ ዋነኛው ነው፡፡ በተጨማሪም ከሞት የተረፉት እናቶች የተለያዩ የጤና ችግሮች እንደ ደም መፍሰስ፣ የማህፀን ኢንፌክሽን፣ የማህፀን ግድግዳ መበሳት/መቀደድ፣ የሽንትና የሰገራ አለመቋጠር፣ /Fistula/ መካንነት ወዘተ. ያጋጥማቸዋል፡፡ ከእነዚህ የጤና ችግሮች በተጨማሪም ሥነልቦናዊ፣ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ይደርስባቸዋል፡፡

ለሴቶች የተመቸ የድህረ ፅንስ ማቋረጥ አገልግሎት ለድንገተኛ /በራሱ ግፊት ለመጣ/ እንዲሁም በተሞከረ ወይም ተጀምሮ ባልተጠናቀቀ የፅንስ ማቋረጥ ምክንያት የሚሰጥ ሁሉን አቀፍ የሆነ አገልግሎት ነው ፡፡

የድህረ ፅንስ ማቋረጥ ክብካቤ አምስት መሠረታዊ አገልግሎቶች፡-

ሀ) ሕብተሰቡን ማስተማር

ጸልተ□ለ□ እርግዝናን በመከላከልና ጥንቃቄ የጎደለው የፅንስ ማቋረጥ ስለሚያስከትሏቸው የተለያዩ ጉዳቶች ለሕብረተሰቡ ትምህርት መስጠት፡፡ ከዚህ በተጨማሪ ሕብረተሰቡ ስለፅንስ ማቋረጥ የተደነገጉ ሕጎችን እንዲገነዘብና የአገልግሎቱ ተጠቃሚ እንዲሆን፣ ንፅሕናውን ወዳልጠበቀ አቅጣጫ እንዳይሄድ ማ□ረ□ ይቻላል፡፡

ለ) የምክክር አገልግሎት

ትክክለኛና የተሟላ መረጃን ያካተተ የሥነተዋልዶ ጤና፣ የቤተሰብ ዕቅድና በፈቃደኛነት ላይ የተመሠረተ ምርመራን በተመለከተ የምክር አገልግሎት መስጠት፡፡

ሐ) ድንገተኛ ሕክምና

በፅንስ ማቋረጥ ምክንያት የሚደርሰውን የደም መፍሰስና የተያያዙ የጤና ችግሮችን በመለየት አስፈላጊ ሲሆን ወደ ጤና □ቢጸ መላ□፡፡

መ) የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት

የቤተሰብ ዕቅድ በተመለከተ ስላለው ምርጫ በቂ ግንዛቤ ላይ □ተመሠረተ □ም□□ር አገልግሎትና ነፃ ምርጫ የሚሰጥና □ተለጸ□ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ያካተተ አገልግሎትን ማቅረብ

ሠ) ከሌሎች የሥነተዋልዶ አገልግሎቶች ጋር የተቀናጀ የፅንስ ማቋረጥ ክብካቤ

የፅንስ ማቋረጥ አገልግሎት የሚሹ ሴቶች አካላዊና አዕምሮአዊ ጤንነታቸውን በተለይም የሥነተዋልዶ ጤና ፍላጎቶቻቸውን የሚያሟላ አገልግሎት ማግኘት ይሻሉ፡፡ ይህን ለማድረግ የጤና ባለሙያዎች የእያንዳንዷን ሴት ፍላጎት በሚገባ መረዳትና ተገቢውን አገልግሎት ከፅንስ ማቋረጥ ክብካቤ ጋር አቀናጅተው መስጠት ይጠበቅባቸዋል፡፡ ለፅንስ ማቋረጥ ክብካቤ ወደ ጤና ድርጅቶች የሚመጡ ሴቶች ከሚያስፈልጓቸው ተጨማሪ አገልግሎቶች መካከል፣ የአባለዘር በሽዎች ምርመራና ሕክምና፣ በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ የኤች.አይ.ቪ ምርመራና ክትትል፣ ስለጡትና ማሕፀን ካንሰር ምክክርና አገልግሎት፣ስለ ሕፃናት አስተዳደግ፣ ክትባት፣ አመጋገብ፣ በሴቶች ላይ ስለሚፈፀሙ ጥቃቶች ምክርና አገልግሎት ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡

□□ል ፪፦ የሕፃናት ጤና አጠባበቅ

1. የተቀናጀ የጨቅላ ሕጻናትና የሕፃናት በሽ□ዎች መከላከልና ቁጥጥር ስልት (Integrated Management of Newborn and Childhood Illnesses)

የተቀናጀ የጨቅላና የሕፃናት በሽታዎች ቁጥጥር ስልት ህፃናትን በመኖሪያ ቤታቸውም ሆነ በጤና ጣቢያ በምናይበት ጊዜ ያላቸውን የጤና ችግር ደረጃ በቀላሉ ለመለየት ነው፡፡ ይህም ከባድ በሽታን ከቀላል በሽታ በትክክል ለመለየትና የከባድ በሽታ ጠቋሚ ምልክቶችን በቀላሉ ለመለየት ያስችላል፡፡ ጠቋሚ ምልክቶችን በማየት ከባድና ቀላል በሽታዎችን በመለየት ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት በወቅቱ መላክ ይቻላል፡፡ ቀላል ችግሮችንም በቤት ውስጥ እንዴት እንክብካቤ መስጠት እንደሚገባ ለማስተማር ይረዳል፡፡

ግላማ

- የሕፃናትን ሞትና ስቃይ ለመቀነስ፣
- ሕፃናት የተስተካከለ የአካልና የአእምሮ እድገት እንዲኖራቸው ለማድረግ፡፡

የስልቱ ማስፈጸሚያ

የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች በቅርብ ከሚገኙ ጤና ጣቢያዎች ጋር በሚኖራቸው የቅብብሎሽ አገልግሎት የተቀናጀ የጨቅላ ሕጻናትና የህፃናት በሽታዎች ሕክምናና ቁጥጥር ስልትን ለማሰፈጸም ከዚህ ቀጥሎ የተመላከቱትን ዋና ዋና ተግባራት የማከናወን ሃላፊነት ይኖርባቸዋል፡፡

- ጨቅላዎች ተገቢውን እንክብካቤ እንዲያገኙ ለእናቶች ትምህርት መስጠትና አስፈላጊውን ድጋፍ ማድረግ፡፡ የከፋ ችግር ያለባቸውን በቅርብ ወደ ሚገኝ ጤና ድርጅት እንዲሄዱ መምከርና ማመቻቸት
- ለአራስ ህጻናት የድህረ ወሊድ ክትትል አገልግሎት መስጠት
- ሁሉም ሕፃናት በወቅቱ ክትባታቸውን እንዲያገኙ ማ□ረ□

- በህፃናት ላይ የሚፈፀሙ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዲቀንሱና እንዲቆሙ ለማድረግ ህብረተሰብን የማንቀሳቀስና የማስተማር ስራ መሥራት፡፡
- በከተማ በህፃናት ላይ ሊደርሱ የሚችሉ አደጋዎች እንዲቀንሱ ህብረተሰቡን ማስተማር፡፡
- ለህጻናት ሞት ምክንያት የሆኑ ዋና ዋና በሽታዎችን በአቅማቸው፤በተዘጋጀላቸው መመሪያና በሚሰጣቸው ስልጠናና ክህሎት መሠረት መለየት፤ መቆጣጠርና ማከም
- የጆሮና የጉሮሮ ህመሞችን መለየትና ወደ ጤና ድርጅት መላ□፣
- የምግብ ዕጥረት ያለባቸውን ህጻናት የመለየትና ደረጃውን □ማ□ቅ እንዲሁም ወደ ጤና ጣቢያ የሚላኩትን ለይቶ ማወቅና እንዲሄዱ ሁኔታዎችን ማመቻቸት፤
- ሌሎች የህፃናት የጤና ችግሮችን በመለየት ተገቢውን ምክር መስጠትና ወደ ጤና ድርጅት መላክ፣

2. ከተወለዱ እስከ 2 ወር እድሜ ያላቸው ሕፃናት ዋና ዋና በሽታዎችና ህክምና፡-

ሀ) የባክቴሪያ ኢንፌክሽን □ና ጆንዲስ (በጣም ብጫ መሆን) መኖሩን ማጣራት፤ መሰየምና የሚወሰዱ ርምጃዎች፣

ማንኛ□ም □□መመ ዕድሜው ከውልደት እስከ 2 ወር የሆነ□ ጨቅላ በሚገኝበት ጊዜ በቅድሚያ የባክቴርያ ኢንፌክሽን □ና ጆንዲስ (በጣም ብጫ መሆን) መኖሩን ከዚህ በታች በተቀመጠው መሠረት በመ□የቅ፤ በመመልከት፤ በማዳመጥና በመዳሰስ ማጣራትና ተገቢውን ርምጃ በአስቸካይ መ□ሰ□ ጸስ□ል□ል፡፡

- ትንፋሹን በደቂቃ ቁጠሪ 60 ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ □□መሽ ቁ□ሪ
- ከባድ የደረት መሰርጎድ አለው?
- ጸቃስታል? /አዳምጪ/

- የጨቅላውን እንቅስቃሴ አስተው□?

-ሲነካ ብቻ ነው የሚንቀሳቀሰው - ሲነካካም አይንቀሳቀስ

- እትብቱን ተመልከቺ ቀልቷል? ይመግላል?
- ሙቀቱን ለኪ (በብብት ≥38 □.ሴ ወይም ሲነኩት የሚሞቅ ወይም የብብት ሙቀት ከ 35.5 □.ሴ በታች ወይም ሲነኩት የሚቀዘቅዝ?)
- መ□ል □ጸ□ ሽ□□ ቆ□□ ላይ አለ?
- ጨቅላው ጆንዲስ /ቢጫነት/ አለው?
  - መዳፉና የውስጥ □□ሩ ቢጫ ሆኗል?
  - □ሬ ቅላ□ እድሜ ከ 24 ሰአት ያነሰ ነው? ወይም ከ 14 ቀናት በላይ ነው?የሚሉትን ጥያቄዎች መጠየቅና ህፃኑ ያለበትን ሁኔ□ በሚቀዓ ለ□ ሠንጠረዥ መሠረት መለየት ጸስ□ል□ል።

ምልክቶች	□በሽ□ □· □ረጽ/ስጸሜ	ርምጃ/ህክምና
• በደንብ የማይጠባ ወይም • ኮንቨልሽን ያለው ወይም • ፈጣን አተነፋፈስ (≥ 60 ትንፋሽ በ□ቂቃ) □□ም • ከባድ የደረት መሰርጎድ ወይም • ማቃሰት ወይም • ሲነካ ብቻ የሚንቀሳቀስ ወይም • ሲነካካም ምንም የማይንቀሳቀስ ወይም • ትኩሳት (≥38ዲ.ሴ ወይም ሰውነቱ ሲነኩት የሚያተኩስ) ወይም ቀዝቃዛ (· 35.5□.ሴ ወይም ሰውነቱ ሲነኩት ቀዝቃዛ) ከሆነ	**በጣም ከባድ በሽ□** **Very severe disease**	• ጡት ቶሎ ቶሎ እንዲጠባ ወይም መጥባት የማይችል ከሆነ የ□ለበ□·ን የጡት ወተት ቶሎ ቶሎ እንዲጠጣ አድርጊ • ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ሲሄድ እንዳይበርደው እና እንዲሞቀው እናቱን ምከሪያት • ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ለህክምና እንድትወስደው እናቱን ምከሪ • በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒ□ል ለተፊ ማሪ ህክምና ላኪው
• □ቀላ እትብት ወይም □ሚመ□ል እትብት ወይም • መ□ል □ጳ□ ሽ□□	**የተወሰነ/መለስተኛ የባክቴሪያ ኢንፌክሽን** **Local bacterial infection**	• ጡት ቶሎ ቶሎ እንዲጠባ ወይም መጥባት የማይችል ከሆነ የ□ለበ□·ን የጡት ወተት ቶሎ ቶሎ እንዲጠጣ አድርጊ • ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ሲሄድ እንዳይበርደው እና እንዲሞቀው □ናቱን ምከሪያት • ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ለህክምና እንድትወስደው እናቱን ምከሪ • ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ለተጨማሪ ህክምና ላኪው

• በጣም ከባድ በሽ□ □□ም የተወሰነ የባክቴሪያ ኢንፌክሽን ምልክቶች ምንም የሌሉት	**ኢንፌክሽን የሌለው** **Infection unlikely**	• እናት ለጨቅላው የቤት ውስጥ እንክብካቤ እንዴት እንደምትሰጥ አስተምሪያት • ምን ስታይ በፍጥነት ወደ ጤና ድርጅት መሄ□ እንዳለባት ለእናትዬው ማስረዳት
• መ□□ እና የውስጥ እግሩ ቢጫ የሆነ ወይም • እድሜው ከ 24 ሰአት በታች የሆነ ወይም • □□ሜ□ 14 ቀንና ከዚያም በላይ የሆነ	**ከባድ ጆንዲስ** **Severe jaundice**	• ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒ□ል ሲሄ□ እንዳይበርደው እና እንዲሞቀው እናቱን ምከሪያት • ጡት ቶሎ ቶሎ እንዲጠባ አድርጊ • ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ለህክምና እንድትወስደው እናቱን ምከሪያት • በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒ□ል ለተጨማሪ ህክምና ላኪው
• ቆ□□ እና አይኑ ቢጫ የሆነ	**ጆንዲስ** **Jaundice**	• ጡት ቶሎ ቶሎ ይጥባ • ህጻኑ ተገቢ ሙቀት እንዲያገኝ እንዳይበርደው ለእናቱ ምክር ስጪ • በየቀኑ ከ 20 - 30 ደቂቃ ገላው ራቁቱን □□ሐይ ብርሀን ያግኝ • ከ 2 ቀን በኋላ የክትትል ጉብኝት አድርጊለት

ለ) ህጻኑ ተቅማጥ ያለው/ያላት መሆኑን ማረጋ□ዓ፤ ደረጃውን ማወቅና መወሰድ ያለባቸው ርምጃዎች

ትርጉም

ዕድሜው ከውልደት እስከ 2 ወር የሆነ ፊ ቅላ ተቅማዓ ጸ□□ የሚባለው የዓይነ ምድሩ መጠን ከተለመደው ሲበልጥ፤ ቶሎ ቶሎ ሲሆን እና ብዙ□ □ፀ □ሃማ ሲሆን ነው። ጡት የሚጠባ ጨቅላ አብዛኛውን ጊዜ ዓይነምድሩ ለስላሳ እና ቶሎ ቶሎ የሚመጣ ነው። ይሄ ተቅማጥ አይደለም።

ተቅማዓ ጸለ□ ፊ ቅላ በሚገኝበት ጊዜ ከዚህ በታች የተቀመጡትን በማከናወን የተቅማጡን ዓይነትና የሰውነት □መሚሸሽ □ረጽ ማጣራትና ተገቢውን ርምጃ በአስቸካይ መውሰድ ጸስ□ል□ል።

- ስንት ቀን አስቀመጠው?
- ተቅማጡ ደም የቀላቀለ ነው?
- የጨቅላውን ጠቅላላ ሁኔታ አስተውይ
    - ሲነካ ብቻ ነው የሚንቀሳቀሰው?
    - ሲነካካም አይንቀሳቀስም?
    - የሚወራጭ ወይም ነጭናጫ ነው?
- አይኖቹ ወደ ውስጥ ሰርጉደዋል?
- ሆዱ/ጎኑ ላይ ቆዳውን ቆንጠጥና ሳብ አድርገሽ ተመልከቺ የተቆነጠጠውና የተሳበው ቆ□ □□ ቦ□□ □ሚመለሰ□
    - በጣም ቀስ ብሎ /ከ 2 ሰኮንድ በላይ/ ነው?
    - ቀስ ብሎ /በ2 ሰኮንድ ውስጥ/ ነው?

ቀጥሎ ባለው ሠንጠረዥ መሠረት የህፃኑን የተቅማጥ ሁኔታ ማለየት /መመ□ብ ጸስ□ል□ል።

ምልክቶች	**□በሽ□ □ ·□ረጽ (ስጸሜ)**	**ርምጃ/ህክምና**
• ከዚህ በታች ከተጠቀሱት ሁለቱ ከተገኙበት • ሲነካ ብቻ ነው የሚንቀሳቀሰው • ሲነካካም አይንቀሳቀስም • አይኖቹ የሰረጎዱ • የተቆነጠጠ ቆዳው በ□ም ቀስ ብሎ □ሚመለስ ከሆነ	**ከባድ ዲሀይድሬሽን Severe dehydration**	• በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ላኪው • ስትልኪው እናቱ በመንገድ ላይ ጨቅላውን □ምታጠጣውን ኦ.አር.ኤስ ስጪት • ጡት ቶሎ ቶሎ እንድታጠባው ምከሪያት • ሕጻኑ በቂ ሙቀት እንዲያገኝ እንድታደርግ ምከሪያት • እናት ልጇን ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ለህክምና መ□ሰ□ እንዳለባት አስረጂያት/አሳምኛት
• ከዚህ በታች ከተጠቀሱት ሁለቱ ከተገኙበት • □ሚ□ራ□ □□ም ነጭናጫ • አይኖቹ የሰረጎዱ • የተቆነጠጠው ቆዳው ቀስ ብሎ □ሚመለስ ከሆነ	**መለስተኛ ዲሀይድሬሽን Some dehydration**	• እናቱ የበለጠ እና ቶሎ ቶሎ ጡት እንድታጠባው አድርጊ • ምን ስታይ በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ መሄ□ እንዳለባት ለእናትየው አስረጂ • ካልተሻለው ከ2 ቀን በኋላ ወደ ጤና ጣቢያ እንድትሄ□ አድርጊ
• በመለስተኛ □□ም ከባድ ዲሀይድሬሽን ለመሰ□ም በቂ ምልክቶች የሌሉት	**ዲሀይድሬሽን የሌለው No dehydration**	• እናቱ የበለጠ እና ቶሎ ቶሎ እንድታጠባው አድርጊ • ምን ስታይ በፍጥነት ወደ ጤና ድርጅት መሔድ እንዳለባት ለእናትየው አስረጂ • ካልተሻለው ከ2 ቀን በኋላ ወደ ጤና ድርጅት እንድትሔድ አድርጊ

• ተቅማጡ 14 ቀን ወይም ከዚያ በላይ ከቆየበት	**ከባድና የቆየ ተቅማጥ Severe persistent diarrhoea**	• በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ላኪው • ስትልኪው እናቱ በመንገድ ላይ ጨቅላውን □ምታጠጣውን ኦ አር ኤስ ስጪት • ጡት ቶሎ ቶሎ እንድታጠባው ምከሪያት • ሕጻኑ በቂ ሙቀት እንዲያገኝ እንድታደርግ ምከሪያት • እናት ልጇን ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ለህክምና መውሰ□ እንዳለባት አስረጂያት/አሳምኛት
• ተቅማ□ □ም □ቀላቀለ ከሆነ	**□□ም ተቅማጓ Dysentry**	• በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ላኪው • ስትልኪው እናቱ በመንገድ ላይ ጨቅላውን □ምታጠጣውን ኦ አር ኤስ ስጪት • ጡት ቶሎ ቶሎ እንድታጠባው ምከሪያት • ሕጻኑ በቂ ሙቀት እንዲያገኝ እንድታደርግ ምከሪያት • እናት ልጇን ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ለህክምና መውሰ□ እንዳለባት አስረጂያት/አሳምኛት

ሐ) የኤች. አይ.ቪ ኢንፌክሽን መኖሩን ማጣራት፣ ደረጃውን ማወቅና መወሰድ ያለባቸው □ርምጃዎች

ማንኛውም ህፃን በቀጣይ ሊኖር በሚችል ወይም መታዬት በጀመረ የኤች.አይ.ቪ ኢንፌክሽን የተጋለጠ ሊሆን ስለሚችል፤ የሚከተሉትን ሁኔታዎች በማጣራት ወላጆችና ህጻናት የኤች አይቪ ምርመራ እንዲያደርጉና አሰፈላጊውን ዕርዳታ በጤና ድርጅቶች እንዲያገኙ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

❖ እናቲቱን ስለ ኤች.አይ.ቪ እና የፈቃደኝነት ምክር አገልግሎትና ምርመራ የም□□ቅ እንደሆነ ጠይቂያት፣ የም□□ቅ ከሆነ ምናልባት ለራሷም ይሁን ለልጇ ምርመራውን ለማካሄድ አስባ □□ቅ እንደሆነ ጠይቂያት ተመርምረው ከሆነም □ርሷ ወይም ሕጻኑ □ምርመራ □□ታቸው ምን ነበር? □□ቲቭ ነበር?
❖ እናት ወይም ሕጻኑ ኤች.አይ.ቪ ፖዘቲቭ ከሆኑ ወይም ተመርምረው የማያውቁ ከሆነ ወደ ጤና ድርጅት ሄዶ አስፈላገው የምርመራና የህክምና አገልግሎት እንዲያገኝ አድርጊ፡፡

መ) ጨቅላው የአመጋገብ ችግርና የክብደቱ ሁኔ□ ማጣራት፤ ደረጃውን ማወቅና መወሰድ ያለባቸው ርምጃዎች

ምልክቶች	ስጸሜ	ርምጽ
•ጡት በደንብ አልጎረሰም ወይም •በደንብ አይስብም ወይም •በ24 ሰአት ውስጥ ከ 8 ጊዜ ያነሰ ነው ጡት የሚጠባው □□ም •አንዱን ጡት ሳይጨርስ □□ ሌላ□ □ዞራል □□ም •በህመም ጊዜ ቶሎ ቶሎ እና ለረጅም ጊዜ ጡት እንዲጠባ አልተደረገም ወይም •ጨቅላው ከጡት ወተት ተጨማሪ ምግብና ፈሳሽ (ውሀም ቢሆን) ወስዷል □□ም •የጨቅላው ክብደት ለ□□ሜ□ □ቅተኛ ነው □□ም •በአፉ ውስጥ ቁስል ወይም ትራሽ አለ	የአመጋገብ ችግር ወይንም □ቅተኛ ክብደት **Feeding problem or low weight**	• እናት ጨቅላው ጡት መጥባት በፈለገ ጊዜ ቀንና ሌሊት ጨምሮ ማጥባት እንዳለበት ምከሪያት እንዲሁም ✓ ጨቅላው በደንብ ካልጎረሰና በደንብ የማይስብ ከሆነ ስለትክክለኛ አስተቃቀፍና የጡት አጎራረስ እናትየዋን አስተምሪ ✓ በ24 ሰአት ውስጥ ከ8 ጊዜ በታች የሚጠባ ከሆነ ከዚህ በተጨማሪ ቶሎ ቶሎ እንድታጠባ እናትን ምከሪያት ✓ አንዱን ጡት በደንብ ከጠባ በኋላ ሌላኛውን እንዲጠባ አድርጊ ✓ ሬ ቅላ□ ሲታመምና ከዳነ በኋላም ከወትሮው የበለጠ እንድታጠባ ምከሪ • ጨቅላው ከጡት ወተት ሌላ ምግብ ወይም ፈሳሽ የሚወስድ ከሆነ እስከ 6 ወር ጡት ብቻ እንዲጠባና በተጨማሪ የሚወስደውን ምግብና ፈሳሽ ቀስ በቀስ እንዲያቆም ማድረግ • ጡት መጥባት ፈጽሞ ያልጀመረ ከሆነ ጡት ማጥባት እንድትጀምር ለእናት መምከር • ጡት ማጥባት ፈጽሞ የማይቻል ከሆነ በቤት ውስጥ የተዘጋጀ የእንስሳት ወተት በኩባያ ወይንም በማንኪያ እንድትመግብ ለእናት መምከርና ማስተማር • የአፍ ቁስል ካለው በቤት ውስጥ እንዴት ማከም እንደሚቻል ለእናት አስተምሪ • በቤት ውስጥ እንዴት ልጇን መንከባከብ እንዳለባት አስተምሪ • □ሬ ቅላውን የአመጋገብ ችግርና የአፍ ቁስሉን በ2ኛ ቀን የክትትል ጉብኝት አድርጊለት

• □ብ□ቱ ለ□□ሜ□ □ቅተኛ ካልሆነ እና ሌላ የአመጋገብ ችግሮች ከሌሉት	**የአመጋገብ ችግር የለውም No feeding problem**	• እናት በቤት ውስጥ ልጇን እንድትንከባከብ ምክር መስጠት • እናት ልጇን በሚገባ ስለመገበች ማመስገን

ሠ) □ጨቅላው የአመጋገብ ችግርና የክብደቱ ሁኔ□ ማ□ራትና የሚወሰዱ ርምጃዎች (ኤች አይቪ □□ቲቭ እናት)

ምልክቶች	ስጸሜ	ርምጽ
• ትክክለኛ ባልሆነና ንጽህናው ባልተጠበቀ መንገድ የተዘጋጀ ወተት ወይም • ትክክለኛ ያልሆነ የጡት ምትክ ወተት ወይንም ሌላ ምግብ/ፈሳሽ መስጠት □□ም • በቂ ያልሆነ የጡት ወተት ምትክ መስጠት ወይም • ኤች አይ ቪ ፖዘቲቭ እናት የጡት ወተት እያጠባች ሌሎች ተጨማሪ ምግቦችን ቀላቅላ ስትመግብ ወይም • □·□ መ□ቀም □□ም • ለ□□ሜ□· □ቅተኛ ክብደት □□ም • የአፍ ውስጥ ቁስል ወይም ነጫጭ ነጠብጣብ (ትራሽ)	የአመጋገብ ችግር □□ም □ቅተኛ ክብደት Feeding problem or low weight	• □እናትን የአመጋገብ ምርጫ ማጠናከርና ምክር መስጠት • □እናት ጡት ምትክ መመሪያን ማስረዳት • እናት እና ቤተሰቡ ስለ አመጋገብ ሁኔታ ያላቸውን አመለካከት ለይተሽ እወቂ:: እናትየዋ ቀስ በቀስ ሌሎች ምግቦችንና ፈሳሾችን መስጠት እንድታቆም እርጃት:: • እናት ጡጦ የምትጠቀም ከሆነ በኩባያ እንድትጠቀም አስተምሪያት • ጨቅላው ትራሽ ካለው በቤት ውስጥ ቁስሉን እንድታክም አስተምሪያት • እናት ጨቅላውን በቤት ውስጥ እንዴት መንከባከብ እንዳለባት ምከሪያት • የአመጋገብ ችግር ወይም የአፍ ቁስል/ትራሽ ካለው በ 2ኛ□· ቀን ወደ ጤና ጣቢያ □ንድትሄድ ንገሪያት • ለ□□ሜ□· □ቅተኛ ክብደት ካለው በ14ኛው ቀን ወደ ጤና □ቢጸ □ንድትሄድ ንገሪያት

• ለ□□ሜ□ □ቅተኛ ክብደት □ለ□ም እና • የአመጋገብ ችግር ምልክቶች የሉትም	የአመጋገብ ችግር □ለ□ም No feeding problem	• እናት በቤት ውስጥ ህጻኑን እንዴት እንደምትንከባከብ ምክር ስጪያት • እናት ልጇን በሚገባ ስለመገበች አመስግኚያት

ረ) ጨቅላውን ፈጥኖ ወደ ጤና ድርጅት መመለስ

ጨቅላ ህፃን ታሞ ጤና ድርጅት ከሄደ በኃላ ተገቢውን ህክምናና ምክር ለእናቲቱ ተሰጥቶ ቢመለስም የሚከተሉት ሁኔታዎች በጨቅላው ላይ ከታዩ/ከተከሰቱ እንዲመለስ ከተሠጠው የጊዜ ቀጠሮ በፊት ፈጥኖ ወደ ጤና ድርጅት እንዲመለስ እናቲቱን/አሳዳጊዋን መምከርና መርዳት ይገባል፡፡

- በደንብ የማይጠባና የማይጠጣ ከሆነ
- ህመሙ ከባሰበት
- ትኩሳት ካመጣ
- ቶሎ ቶሎ የሚተነፍስ ከሆነ
- የመተንፈስ ችግር ካለው
- ዓይነምድር ላይ ደም ከ□□

ሰ) የጨቅላ ህጻን ክትባት ክትትል

ጨቅላው/ዋ ከውልደት ዕለት እስከ 14ኛው ቀን ቢሲጅ እና ኦ□ቪ-0 እንዲሁም በ6 ሳምንቱ ፔንታ1 (DPT1,HepB1-,Hib1,-OPV-1) መውሰዱን ማረጋገጥ፤ ካልወሰደ እንዲወስድ ማ□ረ□፡፡

3. ከ2 ወር እስከ 5 ዓመት ዕድሜ ያላቸው ህፃናት ዋና ዋና በሽታዎች

ዕድሜአቸው ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት ከ70 በመቶ በላይ ለሆነው ሞትና ህመም ምክንያት የሆኑት በሽታዎችና የጤና ችግሮች ከዚህ ቀጥሎ በዝርዝር ቀርበዋል።

ማንኛ□ּም □ታመመ ልጅ ወደ ጤና ተቋም በሚመጣበት ጊዜ በቅድሚያ ህፃኑ በጠና መታመሙን አደገኛ ምልክቶች የሚጠቁሙ ምልክቶች መኖራቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ከእነዚህም

- ሕፃኑ መጠጣት ወይም ጡት መጥባት ካቃተው፣
- ሕፃኑ በጠባ ቁጥር ወይም ምግብ በወሰደ ቁጥር □□ጸ□ ሙሉ በሙሉ □ሚጸስታውከው ከሆነ፣
- ሕፃኑ በአሁኑ ሕመም ጊዜ አንቀጥቅጦት (አንድ ዓመት) ከነበረ ወይም አሁን ካንቀጠቀጠው (Convulsion) ፣
- ህፃኑ ከፈዘዘ ወይም ሕሊናውን ከሣተ አደገኛ የሆነ የጤና ችግር ወይም ሕመም አለው ማለት ነው። ስለዚህ በአስቸኳይ ቀሪውን ምርመራ አድርጎ /አከናውኖ/ አስፈላጊውን እርዳታ በአስቸኳይ ሰጥቶ ወደሚቀጥለው ከፍተኛ የጤና ተቋም መላክ አለበት። ህመምተኛ ህፃኑን ከመላካችን በፊት አስፈላጊውን የቅድመ ሪፌራል ዕርዳታና ምክር መሰጠት ያስፈልጋል።

3.1. ሳል ወይም የመተንፈስ ችግር ያለበት ህፃን ምርመራ

ሣል ወይም የመተንፈስ ችግር ያለው ልጅ የሳምባ ምች (Pneumonia) ወይም ሌላ ከበድ ያለ አጣዳፊ የመተንፈሻ አካል □ንፌክሽን (sever pneumonia) ሊኖረው ይችላል። የሳምባ ምች (Pneumonia) ማለት የሳምባ ኢንፌክሽን ነው።

መንስኤ

በአገራችን የሳምባ ምች በቫይረስ ወይም ባክቴሪያ በተባሉ ጀርሞች ሊመጣ ይችላል። ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ

መንስኤው ባክቴሪያ ነው፡፡ ብዙውን ጊዜ ስትሪኘቶኮከስ ኒሞንያ (Streptococcus pneumoniae) ና ሔሞፍለስ ንፍሎዊንዜ (Hamophiles influenzae) በተባሉ ጀርሞች አማካይነት ይመጣል፡፡ ልጆች በባክቴሪያ የሚመጣ የሳምባ ምች በሚይዛቸው ጊዜ በኦክስጂን ጥረት ወይም ንፌክሽኑ በሰውነ ቸው በመዛመቱ ምክንያት ሊሞቱ ይችላሉ፡፡ ብዙ ልጆች በሣል ወይም በአተነፋፈስ ችግር የሚመጡት ንደ ጉንፋን በመሳሰሉት ቀላል የጤና ችግሮች ምልክቶች ነው፡፡ ይህ በቀላሉ በቤት ውስጥ በሚሰጥ ንክብካቤ ሊረዱ ይችላሉ፡፡ ነገር ግን በጣም የ መሙ ጥቂት ህፃናት መድሐኒት ያስፈልጋቸዋል፡፡ ምልክቶችን ቶሎ ቶሎ መተንፈስ **(Fast breathing)** ና ህፃኑ በሚተነፍስበት ጊዜ ረቱ ችኛው ክፍል ወደ ውስጥ ሰርጉድ ማለት **(lower chest indrawing)** ናቸው፡፡ የደረት ግድግዳ ወደ ውስጥ ሥርጉድ ሥርጉድ ማለት የከፍተኛ የሳምባ ምች **(Severe pneumonia)** ምልክት ነው፡፡

ሳል ወይም የመተንፈስ ችግር ያለበት ህፃን ምርመራ፡-

- ሳል ወይም የመተንፈስ ችግር ምን ያህል ንደቆየበት መጠየቅ፣
- ቶሎ ቶሎ መተንፈሱን ማየት፣
- የደረት ግድግዳ ሥርጉድ ሥርጉድ ማለቱን ማዬት
- ህፃኑ በተረጋጋበት ጊዜ ሲርሲር መኖሩን ማረጋገጥን ያጠቃልላል፡፡

አንድ ህፃን ከ21 ቀን በላይ ሳል ወይም የመተንፈስ ችግር ካለበት የቆየ ሳል ምልክት ስለሆነ አስም፣ትክትክ ወይም ሌላ ችግር ሊጠቁም ስለሚችል ለተጨማሪ ምርመራ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላክ አለበት፡፡ አንድ ሣል ወይም የአተነፋፈስ ችግር ያለበት ልጅ ቶሎ ቶሎ የሚተነፍስ መሆን አለመሆኑን ለማወቅ በአንድ ደቂቃ ውስጥ ስንት ጊዜ ንደሚተነፍስ መቁጠር ያስፈልጋል፡፡ ትክክለኛ ቆ ራ ለማድረግ ህፃኑ ፀጥ ማለት አለበት፡፡ ከዚያም በደረቱ ክፍል ያለውን ልብስ ገልጦ የአተነፋፈስ ንቅስቃሴውን መቁጠር ያስፈልጋል፡፡ የህፃኑን ትንፋሽ በአንድ ደቂቃ ውስጥ ከቆጠርን በኋላ ጸኘነው ቁጥር በጤነኛ ህፃን የሚጠበቅ መሆን

አለመሆኑን ለማወቅ ከዚህ ቀጥሎ ካለው የ□ድሜና የትንፋሽ ቁጥር ሰንጠረዥ ጋር ማነፃፀር ያስፈልጋል::

የህፃኑ □□ሜ	ቶሎ ቶሎ ይተነፍሳል የምንለው
ከ2ወር □ስከ 12 ወር ሆኖ	50 ጊዜ በደቂቃ ወይምከዚያ በላይ ከተነፈሰ
ከ12 ወር □ስከ 5 ዓመት ሆኖ	40ጊዜ በደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ ሲተነፍስ ነው

ቶሎ ቶሎ መተንፈሱን ቆጥረን ካረጋገጥን ህመምተኛ□ የሳምባ ምች አለው ማለት ነው:: ሌላ ምርመራ ሳያስፈልገን በዚሁ መሠረት በሽ□ውን አውቀን ሕክምና መስጠት ይቻላል::

የደረት ግድግዳ ስርጉድ ማለት (lower chest indrawing):

- □□መመው ሕፃን ወደ ውስጥ በሚተነፍስበት ጊዜ የደረቱ □□□□ □□ችኛው ክፍል ወደ ውስጥ ከገባ የደረቱ ግድግዳ ስር□□ ስር□□ □ላል (lower chest indrawing) □ህ ምልክት አለ ለማለት ምል□ቱ በ□ል□ መ□የትና ሁልጊዜ □ሚ□ይ መሆን አለበት:: ይህን ምልክት በምናይበት ጊዜ ህፃኑ ፀጥ ባለና በተረጋጋ ሁኔ□ መሆን አለበት:: ይህ ምልክት ከ□የ የከባድ የሳምባ ምች ወይም የሌላ በጣም ከባድ በሽ□ ምልክት ስለሆነ ህፃኑ አስቸኳይ ሕክምና ስለሚያስፈልገው ወደ ሚቀጥለው የጤና ተቋም በአስቸኳይ መላክ አለበት::

የሳል ወይም የመተንፈስ ችግር አመዳደብና የሚወሰዱ ርምጃ- ችን የሚያሳይ ሠንጠረዥ

ምልክት	ስጸሜ (□በሽ□□ □ረጽ)	□ሚ□ሰ□ □ርምጽ
• አጠቃላይ የአደገኛ ሕመም ምልክት (አንድም ቢሆን) ወይም • □ታችኛ□ □ደረት □□□□ ስር□□ ስር□□ ካለ □□ም • ልጁ በተረጋጋበት ጊዜ	ከባድ የሳምባ ምች ወይም ሌላ በ□ም ከባድ በሽ□	• እናት/አሳዳጊ በአስቸካይ በአስቸኳይ ወደ ጤና □ቢጸ/ሆስ□ታል ላኪ • ለህጻኑ ጡት ማጥባትንና መመገብን መቀጠል:: • ትኩሳት ካለው ማስ□□ሽ መስጠት

ሲርሲርታ ከተሰማ (ስትራይደር ካለው)		
• ቶሎ ቶሎ መተንፈስ	የሳንባ ምች	• በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላ□፣ማስታገሻ መስጠት
• የሳምባ ምች ወይም የከባድ በሽታ ምልክቶች ከሌሉ	የሳምባ ምች □ለ□ም ቀላል ሳል □□ም ጉንፋን ሊሆን ይችላል፡፡	• ሣሉ 21 ቀን በላይ ከቆየ ወደ ሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላ□ • እናት ሳሉን □ምታስታግስበትን እና ጊሮሮውን የምታርስበትን መንገድ ምከሪያት • በሽታው እየባሰ መሄዱን የሚጠቁሙ ምልክቶች ሲያዩ ቶሎ ልጁን እንዲያመጡት መምከር • ካልተሻለው በአምስተኛ□ ቀን እንዲመቀስ አድርጊ

3.2 ተቅማጥ

ብዙውን ጊዜ □ናቶች ልጆቻቸው ተቅማጥ ሲይዛቸው ተቅማጥ መሆኑ በሚገባ ያውቃሉ፡፡ በአገራችን የተቅማጥ በሽ□ ከአምስት ዓመት በ□ች ለሚገኙት ህፃናት ዋናው የህመምና የሞት ምክንያት ሆኖ □□ኛል፡፡ □ህም 20% □ርሻ □□□ል፡፡

መንስኤው

ተቅማዓ፡- በባክቴሪያ፣ በቫይረስ ወይም በፓራሳይት □ና በሌሎች ምክንያቶች ይመጣል፡፡ የተቅማጥ በሽ□ ምች አብዛኛ ውን ጊዜ አዘውትረው የሚ□ዩት ከ6 ወር □ስከ ሁለት ዓመት ዕድሜ ባሉ ህፃናት ላይ ነው፡፡

የተቅማጥ ዓይነቶች

- **አብዛኛው የተቅማጥ ዓይነት ው□ማ □ሚባለ□ □ና በድንገት ጀምሮ 14 ቀን ሳይሆነው የሚድን ነው፣**
- **ተቅማጡ 14 ቀን □ና ከዚያ በላይ ከቆየ የማያቋርጥ /ዩ ርሲስ□ ንት/ ተቅማጥ ይባላል፣**

- በተቅማጥ ዓይነምድር ላይ ደም ከንፍጥ የሚመስል ነገር ጋር ወይም ብቻውን ከ□□ □□ም ተቅማዓ □ባላል፡፡ አብዛኛውን ጊዜ የደም ተቅማጥ የሚመጣው ሺገላ በሚባል የባክቴሪያ ዓይነቶች ነው፡፡ በአሜባ ምክንያት ሊመጣ ይችላል፡፡ ይሁን እንጂ አዘውትሮ የሚከሰት አይደለም፡፡

ተቅማዓ □ጸ□□ ልፀ ምርመራ

አንድ ልጅ ውሃማ ተቅማጥና የደም ተቅማጥ በአንድ ጊዜ ሊኖረው ይችላል፡፡ ስለዚህ አንድ ተቅማጥ የያዘው ህፃን በምንመረምርበት ጊዜ በጥንቃቄ መሆን አለበት፡፡
ተቅማጥ የያዛቸው ጨቅላ ህፃናት ላይ በተጠቀምነው ዘዴ መሠረት መመርመርና የተቅማጡን ዓይነት እንዲሁም የሰውነት መሟሸሽ ደረጃ ማጣራትና የተጠቀሱትን እርምጃዎች መውሰድ ያስፈልጋል፡፡ ከዚህ በታች ያሉትን ሰንጠረዞች ይመልከቱ፡፡

ከሰውነት ብዙ ፈሳሽ በተቅማጥ አማካይነት ሲወጣ የሚ□ዩ ምልክቶችና የሰውነት የመሟሸሽ ደረጃዎች

የሰውነት መሟሸስ ምልክቶች	**የሰወነት ማሟሸሽ □ረጃ**	**□ሚ□ሰ□ □ርምጃ**
ከሚከተሉት ምልክቶች ሁለት ካሉ ከዚህ ጎን ያለውን የሰውነት መሟሸሽ /dehydration/ □ረጃ ጸሳጸሉ • መፍዘዝ ወይም ሕሊናን መሳት • የዓይን መጎድጎድ • መጠጣት አለመቻል □□ም በጣም በደከመ ሁኔታ መጠጣት • □ቆ□ መለ□ዓ ቀስ ብሎ መመለስ	ከፍተኛ የሰውነት መሟሸሽ (Severe dehydration)	- በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላክ፣ፈሣሽ መውሰድ ከተቻለ ህይወት አድን ንጥረ መድኃኒት (ORS) □□ሰ□ መላካ /መ□ሰ□/
ከሚከተሉት ምልክቶች ሁለት ካሉ ከዚህ ጎን ያለውን የሰውነት መሟሸሽ/dehydration/□ረጃ ጸሳጸሉ • መወራጨትና መነጫነጭ • የዓይን መጎድጎድ • □□ኃ ጥማት	መለስተኛ የሰውነት ማሟሸስ (Mild dehydration)	- በአስቸኳይ □□ ጤና ድርጅት ህይወት አድን ንጥረ መድሃኒት □□ሰ□ መላ□

• የቆዳ መለጠጥ መዘግየት		
• □መለስተኛም ሆነ ከፍተኛ የሰውነት መሟሸሽ ምልክቶች አለመኖር	የሰውነት መሟሸሽ □ለም (No Dehydration)	ጡት ብቻ የሚወሰድ ከሆነ ህይወት አድን ንጥረ መድኃኒት መስጠት እና ጡቱን ቶሎ ቶሎ መሥጠት፣ጡት ብቻ የማይጠባ ከሆነ / ተጨማሪ ምግብ ለሚወስድ ልጅ/ በቤት ውስጥ የሚዘጋጁ ምግብ አዘል ፈሣሾች /አጥሚት፣ ሾርባ፣ የፍራፍሬ □ ማቂ፣ □ሩ□ □ው□ ወዘተ./ መስጠት፣ በሽ□□ው □□ባሰ መሄዱን የሚጠቁሙ ምልክቶች ሲታዩ ልጁን ቶሎ እንዲያመጡት መምከር፣በአምስተኛ□ው ቀን ካልተሻለው እንደገና ማየት

ምን ያህል ኦ.አር.ኤስ ወይም ሌላ ፈሳሽ ማጠጣት ይገባል?

ከ2 ዓመት በታች ለሚገኙ ሕፃናት ባስቀመጣቸው ቁጥር ከ50-100 ሚ.ሊ (አንደ የቡና ሲኒ) እና ከ2 □ስከ 10 ዓመት ለሚገኙ ህፃናት ደግሞ ከ100-200 ሚ.ሊ (ሁለት የቡና ሲኒ) ፈሳሽ ማጠጣት ያስፈልጋል፡፡ ነገር ግን ሕፃኑ ከዚህ በላይ ፈሳሽ መጠጣት ከፈለገ ማጠጣት ይቻላል፡፡ ዕድሜያቸው ከዚህ በላይ ከፍ ያሉ ሕፃናትና አዋቂዎች ግን የፈለጉትን ያህል ውሃ መጠጣት ይችላሉ፡፡ ከወትሮው የበለጠ ፈሳሽ መስጠት የሚጠቅመው በተቅማጡ ምክንያት የሚ□□ውን ፈሳሽ ለመተካትና በዚህም ምክንያት የሚመጣውን የሰውነት መሟሸሽ (Dehydration) ለመከላከል ነው፡፡

ሕይወት አድን ንጥረ መድኃኒት (ORS) አዘጋጃጀት

ይህ መድኃኒት በተቅማጥ ጊዜ የሚወጣውን ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች በሙሉ እንዲተካ ተደርጐ የተዘጋጀ በመሆኑ በቤት ውስጥ ሁልጊዜ ማስቀመጥና ማጠጣት የበለጠ ይመረጣል፡፡

- እጅን በሣሙናና በውሃ መታጠብ፣
- አንድ ሊትር የቧንቧ ውሃ (የቧንቧ ውሃ ወይም ፈልቶ የቀዘቀዘ ውሃ) ለክቶ በንጹህ ዕቃ ማስቀመጥ፣
- አንድ ከረጢት የሕይወት አድን ንጥረ መድኃኒት (LSachet) በተለካው ውሃ ውስጥ ጨምሮ እስኪሟሟ በደንብ መበጥበጥ፣
- የተበጠበጠውን መድኃኒት በሲኒ ቀድቶ በማንኪያ በትንሽ በትንሹ ማጠጣት፡፡ ካስታወከው ከ5-10 ደቂቃ ቆይቶ ማጠጣቱን መቀጠል፣
- የተበጠበጠ መድኃኒት ከድኖ በማስቀመጥ እስከ 24 ሰዓት ጊዜ ድረስ መጠቀም ይችላል፣
  ከ24 ሰዓት በኋላ ካላለቀ መድፋትና ሌላ አዲስ መበጥበጥ፣

ለሕፃኑ ከወትሮው የበለጠ ምግብ መመገብ/ማብላት

- ለሕፃኑ መስጠት ከሚገባቸው ምግቦች መካከል ጥቂቶች የእናት ጡት ወተት (በተለይም ከ6 ወር በታች ለሆኑ ሕፃናት) ፣ ወተትና የወተት ውጤቶች፣ ገንፎ፣ እንቁላል፣ሥጋ፣ ቅመም የሌለው አልጫ ፍትፍት፣ ሙዝ፣ ብርቱካን ናቸው፡፡ ነገር ግን ይህንን ማግኘት የማይችሉ ቤተሰቦች ቤት ያፈራውን የምግብ ዓይነት ከወትሮው ጨመር አድርገው መመገብ ይችላሉ፡፡
- ተቅማጡ ከቆመ በኋላ ሕፃኑ ወትሮ ከሚመገብበት ጊዜያቶች አንድ ተጨማሪ የመመገቢያ ጊዜ ጨምሮ ለሁለት ሣምንታት ያህል መመገብ ያስፈልጋል፡፡ በተቅማጥ ጊዜ ከወትሮው የበለጠ ምግብ መመገብ የሚጠቅመው በተቅማጡ ምክንያት የሚወጣውን ለሰውነት ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮች ለመተካትና በዚህም ምክንያት ሊከሰት የሚችለውን የምግብ እጥረት በሽታ ለመከላከል ነው፡፡

ተቅማጥ የያዘው ሕፃን ከላይ በተገለጸው እየተረዳ፡-

- ካልተሻለው
- ትውከቱ ከቀጠለ
- ከዓይነምድር ጋር ደም ተቀላቅሎ ከታየ እና ትኩሳት ካለው፤ ወዲያውኑ ወደ ሚቀጥለው ጤና ድርጅት ቤተሰቦች እንዲሄዱ ማ□ረ□ና ከዚያም በመከታተል ሪፖርት ማድረግ መቻል ያስፈልጋቸዋል፡፡

መለስተኛ የፈሳሽ ማጣትን በ ORS ማከም

- □ታዘዘለትን ORS በ 4 ሰአት ውስዓ እንዲወስድ አድርጊ

መጀመሪያ በ 4 ሰአት ውስጥ ምን ያህል ኦ አር ኤስ ይወስዳል የሚለውን □□ቂ፤ ለዚህም ቀጥሎ ያለውን ሳጥን ተመልከቺ :-

□□ሜ	ከ 4 ወር በ□ች	4-12 □ር	12 □ር - 2 አመት	2 - 5 አመት
ክብደት	< 6 ኪ.ግ	6 - 10 ኪ.ግ	10 - 12 ኪ.ግ	12 - 19 ኪ.ግ
ኦ አር ኤስ በ ሚሊ.	200 - 400	400 - 700	700 - 800	900 - 1400
በቡና ስኒ (ባለ 70 ሚሊ.)	3 - 6	6 - 10	10 - 11.5	13 - 20

ማሳሰቢያ

የህፃኑን እድሜ የምትጠቀሚ□ □ብ□ቱ ካል□□ቀ ብቻ ነው:: ክብደቱን በመጠቀም ህፃኑ የሚያስፈልገው ኦ አር ኤስ 75 ሚሊ በኪ.ግ ተደርጎም ሊሰላ ይችላል::

ህፃኑ ከተሰላው መጠን በላይ ኦ አር ኤስ መጠጣት ከፈለገ ይጠጣ

- ከ 6 ወር በታች ሆኖ ጡት የማይጠባ ከሆነ ከ ኦ አር ኤስ በተጨማሪ ከ 100 - 200 ሚሊ (2 የቡና ሲኒ) ንፁህ ውሀ በ 4 ሰአት ውስጥ እንዲወስድ አድርጊ::
- ፈሳሽ በምትሰጥበት ጊዜ እናት እንዲህ እንድታደርግ ንገሪያት
- በአንዴ ብዙ ኦ አር ኤስ ከመስጠት ይልቅ ትንሽ ትንሽ እና አሁንም አሁንም በስኒ መስጠት
- ህጻኑ ካስመለሰው ለ 10 ደቂቃ ጠብቃ ቀስ ብላ ማጠጣቷን እንድትቀጥል
- ህጻኑ ጡት መጥባት ከፈለገ እንድታጠባው መምከር

ከ 4 ሰአት በኋላ

- ❖ ህጻኑን ደግመሽ መርምረሽ ለፈሳሽ እጦት ሰይሚው
- ❖ ም□ብ እዚያው ኦ አር ኤስ እየወሰደ መመገብ እንዲጀምር አድርጊ
- ❖ ለእናቱ ኦ አር ኤስ ቤት ውስጥ እንዴት እንደሚዘጋጅ አሳያት

በተፊ ማሪም

- ○ ምን ያህል ኦ አር ኤስ በ 4 ሰአት ውስጥ መስጠት እንዳለባት አሳያት
- ○ □□ሳሽ እጦቱን ለማከም የሚያስፈልገውን እና ተጨማሪ 2 የኦ አር ኤስ እሽግ ስጪያት
- ○ አራቱን የቤት ውስጥ ህክምና ተግባራት አስረጂያት እነዚህም
  - ❖ ተጨማሪ ፈሳሽ መስጠት
  - ❖ ዚንክ መስጠት
  - ❖ ምግብ መስጠትን መቀጠል
  - ❖ መቼ መመለስ እንዳለባት ማስተማር

ለእናትየው የዚንክ አሰጣጥን ዘዴ ማስተማር

- ❖ ምን ያህል መስጠት እንዳለባት አስተምሪያት
  - ○ እስከ 6 ወር 1/2 ኪኒን በቀን አንድ ጊዜ ለ 10 ቀን
  - ○ ከ 6 ወር በላይ 1 ኪኒን በቀን አንድ ጊዜ ለ 10 ቀን
- ❖ ኪኒኑን እንዴት መስጠት እንዳለባት አስተምሪያት
  - ○ ከ 1 አመት በታች - ኪኒኑን በ□ለበ □□ት ወተት ወይም ኦ አር ኤስ ወይም በንጹህ ውሀ በስኒ ውስጥ መበጥበጥ
  - ○ ከ1 አመት በላይ - ኪኒኑን እንዲውዓ □□ም በንጹህ □ሀ በዓብ□ እንዲጠጣው ማ□ረ□
  - ○ ዚንኩ ለ10 ቀናት መስጠት እንዳለባት በደንብ ንገሪያት

ሀ) ጡት ማጥባት:-

ዕድሚያቸው ከ6 ወር በታች ያሉ ሕፃናት የእናት ጡት ብቻ መጥባት ይገባቸዋል:: ሌሎች ፈሳሾች እንደ ውሃ የፍራፍሬ ጭማቂ ወይም የላም ወተትና የዱቄት ወተት መሰጠት የለበትም:: □እናት ጡት ወተት ብቻ የሚጠጣ ሕፃን ጡት በከፊል ከሚጠባ ወይም በጡጦ ከሚመገብ ሕፃን በተቅማጥ፣ በሽ□ አይጠቃም::

ለ) ንጽህናውን የጠበቀ ተጨማሪ ምግብ መስጠት:-

የሕፃኑ እድሜ 6 ወር ሲሆን ከእናት ጡት በተጨማሪ ምግብ መጀመር አለበት:: ነገር ግን ይህ ምግብ የተመጣጠነና ንጽህናው የተጠበቀ መሆን አለበት::

ተጨማሪ ምግቦች ምን ምን ናቸው?

ለስላሣና የተፈጩ /የተሠለቁ/ ምግቦች፣ ከተለያዩ እህሎች የተዘጋጀ ገንፎ፣የሽሮ ፍትፍት፣ የወተት ውጤቶች፣ እንቁላል፣ ሥጋ፣ ዓሣ ፍራፍሬና አረንጓዴ አትክልቶች ተጨማሪ ምግቦች ናቸው::

ለህፃኑ የሚሰጥ ተጨማሪ ምግብን በተመለከተ መከናወን የሚኖርባቸው ተግባሮች:-

- ምግብን ከማዘጋጀትና ሕፃኑን ከመመገብ በፊት እጅን በሣሙና እና በውኃ መታጠብ፣
- ምግብን በንጹህ ሥፍራ ማዘጋጀት፣
- ጥሬውን የሚበላ ምግብ ከመብላት በፊት በንጹሕ ው□ ማ□ብ፣
- ምግብ በሚያዘጋጁበት ጊዜ ምግቡን ደህና አድርጎ ማብሰል፣
- □ዲያውኑ የተዘጋጀ ትኩስ ምግብ መመገብ፣
- የሚቆዩ ምግቦችን ሸፍኖ /ከድኖ/ በቀዝቃዛ ሥፍራ /ቢቻል በሪፍሪጅሬተር ውስጥ/ ማስቀመዓ ፣
- ተቀቅሎና በስሎ ከ2 ሰዓት በላይ የቆየን ምግብ ለሕፃኑ ከመመገብ በፊት እስኪፈላ ድረስ ማሞቅ፣
- ሕፃኑን በን□ህ ማንኪያ መመገብ /ጡጦን ማስወገድ/፣

ሐ) እጅን በንፁሕ ውኃ በሚገባ መታጠብ የተቅማጥ በሽታዎች ለመከላከል ይረዳል

በዓሩ ሁኔ□ □ጅን መታጠብ ማለት፣ በሣሙናና በበቂ ንጹህ □ኃ በመጠቀም የእጃችንን ክፍሎች በሙሉ በጥንቃቄ ደህና አድርጎ ማጠብ ማለት ነው፡፡ ስለ እጅ መታጠብ ጠቃሚነት ለእናት ወይም ለአሳዳጊ ምክር ሲሰጣት እጆችዋን መታጠብ የሚኖርባት አስፈላጊ ጊዜዎች መቼ መቼ እንደሆኑ በመዘርዘር መሆን አለበት፡፡ እነሱም፡-

- ዓይነምድር የወጣውን ሕፃን ከአፀዳችና ዓይነምድሩንም በአግባቡ ጠርጋ ከአስወገደች በኋላ
- በመ□□ጸ ቤት ውስጥ ከተፀዳዳች በኋላ
- ምግብ ከመቀቀልና ከማዘጋጀት በፊት
- ምግብ ከመብላት በፊት
- ሕፃኑን ከመመገብ በፊት

በተጨማሪም ህፃኑ ራሱ የሚመገብ ከሆነ ምግብ ከመመገቡ በፊት እጁን እንዲታጠብ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

መ) በመጸዳጃ ቤት መጠቀም

በመጸዳጃ ቤት መጠቀም የተቅማጥ በሽታዎችን ለመከላከል ቁልፍ መንገድ ነው፡፡ እያንዳንዱ ቤተሰብ አንድ መጸዳጃ ቤት ሊኖረው ይገባል፡፡ ማንኛውም የቤተሰብ አባል በመጸዳጃ ቤት መጠቀምን □ለ□ዊ ተ□ባሩ እንዲያደርገው፣ የሚኖርበትን አካባቢ ከዓይነ ምድር የፀዳ እንዲሆንና ሕፃናት በሚጫወቱባቸው ቦታዎች ለበሽታ እንዳይጋለጡ የበኩልን ጥረት ማድረግ ይገባል፡፡ የሕፃናትንም ዓይነምድር ሁል ጊዜ በአግባቡ ማስወገድ ይገባል፡፡

ሠ) የሕፃናትን ዓይነምድር በአግባቡ ማስወገድ፡-

- የሕፃናትን ዓይነምድር በፍጥነት ጠርጎ በአግባቡ ማስ□□□፣
- ዓይነምድሩን ጠርጎ በመጸዳጃ ቤት ጉድጓድ መክተት

ረ) የኩፍኝ በሽታ መከላከያ ክትባት በትክክለኛ □□□ መስጠት

እያንዳንዱ ሕፃን ቢቻል በ9 ወር ዕድሜው ወይም ከዚያም በኋላ ወዲያውኑ የኩፍኝ በሽታ መከላከያ ክትባት በመክተብ ከኩፍኝ ጋር ተያይዞ የሚመጣውን የተቅማጥ በሽ□ ለመከላከል ይቻላል።

3.3. ትኩሳት

አንድ ህፃን ትኩሣት አለው የምንለው □□ም በአሁኑ ሕመሙ ጊዜ ትኩሣት ነበረው ከተባለ፣ የህፃኑ ሰውነት ከተለመደው በላይ የሚሞቅ ከሆነ ወይም ሙቀቱ ተለክቶ 37.5 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ወይም በላይ ከሆነ ነው።
በህፃናት ላይ ትኩሳት የሚያመጡ በሽታዎች በርካታ ሲሆኑ ዋና ዋዎቹ ወባ፣ኩፍኝ የጆሮ ህመም፣የሰውነት መቁሰል ጉንፋን፣የሳንባ ምች ወዘተ. ናቸው።

ሀ) □ባ

□ባ ኘላ□ሞ□□ም በሚባሉ □ራሳይቶች የሚመጣ በሽ□ ሲሆን የሚተላለፈውም በወባ ትንኝ አማካይነት ነው።ኘላ□ሞ□□ም □ልሲ□ራም (Plasmodium Falciparum) የሚባለው የወባ ዝርያ አደገኛ ወባ የሚያመጣ ስለሆነ በዚህ ፅሁፍ ውስጥ ትኩረት የምናደርገው በሱ ላይ ይሆናል።
ትኩሣት ዋነኛ □□ባ በሽታ ምልክት ነው። ትኩሣቱም ሄድ መጣ የሚል ወይም ሁልጊዜ የሚኖር ሊሆን ይችላል። ከዚህ በተፊ ማሪ □□ባ በሽታ ምልክቶች ማንቀጥቀጥ ማላብ እና ማስታወክ ናቸው። በሽታው ትንሽ ከቆየ አብዛኛውን ጊዜ የደም ማነስ ያስከትላል። ከዚያም በላይ እራስን አስቶ እስከ ሞት ያደርሳል። የወባ በሽታ ምልክቶች ከሌላ በሽታ ምልክቶች ጋር የመመሣሰል ፀባይ ይኖራቸዋል። ለምሳሌ ሳል □□ም ተቅማዓ በ□ባ በሽታ ምክንያት ሊመጣ ይችላል። ወባ የያዘው ልጅ ቶሎ ሕክምና ካልተሰጠው በ24 ሰዓት □ስዓ በሽታው ሊብስበትና አደገኛ ወይም ከባድ ወባ በሽ□ ሊሆንበት ይችላል። ይህም ማለት በአጭር ጊዜ ውስጥ የአንጎል ወባ ወይም ከፍተኛ የሆነ የደም ማነስ ሊከሰት ይችላል። ይህ ዓይነት ወባ የያዘው በሽተኛ በአስቸኳይ ህክምና ካልተሰጠው ቶሎ ሊሞት ይችላል።

ስለዚህ አንድ ህፃን ትኩሣት ይዞት በሚመጣበት ጊዜ በቅድሚያ ማወቅ ያለብን ልጁ የመጣው ከወባማ አካባቢ መሆኑን ወይም በወባማ አካባቢ የማይኖር ከሆነ ባለፈው 2 ሳምንት ውስጥ ወባማ ወደ ሆነ ቦታ ሄዶ የሚያውቅ ከሆነ □□ባ በሽታን በከፍተኛ ሁኔታ መጠርጠርና የትኩሣቱ መንስኤ ወባ መሆን አለበት ብሎ በማሰብ በመመሪያው መሰረት ቶሎ ሕክምና እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

ትኩሣት ያለውን ሕፃን የበሽታውን ሁኔታ እንደሚከተለው መለየት ይቻላል፡፡

በወባ የመጠቃት ዕድል ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ (High Malaria Risk)

• ከአጠቃላይ አደገኛ ምልክቶች አንዱ ካለ□ · □□ም • የተገተረ ማጅራት □□ም • ጸበ□ እርግብግቢት (ከአንድ አመት በታች ላሉ) ካለው	**በጣም ከባድ የትኩሳት በሽ□** **Very severe febrile disease**	• ጡት ማጥባቷን የበለጠ እንድትቀጥል ንገሪያት • ህፃኑ ሪፈራል እንደሚያስፈልገው ለእናቱ አስረጂያት • ህጻኑን በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ላኪ
• ትኩሳት ካለው • (እናቱ አተኩሶት ነበር ካለች ወይም የሚሞቅ ከሆነ □□ም ሙቀቱ ≥37.5 □.ሴ)	**□ባ** **Malaria**	• እናትየዋን ስለ ህፃኑ አመጋገብ እና ፈሳሽ አወሳሰድ ምከሪያት • እናት ህጻኑን በፍጥነት ይዛ መሄ□ እንዳለባት አስተምሪያት • ትኩሳቱ ካልበረደ የትኩሳት መድኃኒት በመስጠት ተመልሳ ወደ ጠየና ድርጅት መሄድ እንዳለባት ንገሪያት • የወባ አጎበር አጠቃቀምን ለእናት አስተምሪ

በወባ የመጠቃት ዕድል ዝቅተኛ በሚሆንበት ጊዜ (low Malaria Risk)

ምልክቶች	ስጸሜ	ህክምና
• ከአጠቃላይ አደገኛ ምልክቶች አንዱ ካለ□ □□ም • የተገተረ ማጅራት □□ም • ጸበ□ እርግብግቢት ካለ□	**በጣም ከባድ የትኩሳት በሽ□** **Very severe febrile disease**	• ጡት ማጥባቷን የበለጠ እንድትቀጥል ንገሪያት • ህፃኑ ሪፈራል እንደሚያስፈልገ□ ለእናቱ አስረጂያት • ህጻኑን በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል ላኪ
• ጉንፋን፣ ውሃማ ንፍጥ የሌለው እና • ኩፍኝ የሌለው እና • ትኩሳት የሚያመጣ ሌላ ህመም □ሌለ□ ከሆነ	**□ባ** **Malaria**	• እናትየዋን ስለ ህፃኑ አመጋገብ እና ፈሳሽ አወሳሰድ ምከሪያት • እናት ህጻኑን በፍጥነት ይዛ መመለስ ያለባት ምን ሲሆን እንደሆነ ንገሪያት • ትኩሳቱ ካልበረደ ወደ ጤና ድርጅት ላኪ□ • የወባ አጎበር አጠቃቀምን ለእናት አስተምሪያት • የትኩሳት መድኃኒት መስጠት

• ውሃማ ንፍጥ ያለበት/ጉንፋን የያዘው ከሆነ ወይም • ኩፍኝ የያዘው ወይም • ትኩሳቱ በሌላ □ል□ በሽ□ □ተከሰተ ከሆነ	**□ባ □ማ□መስል ትኩሳት** **Fever malaria unlikely**	• እናትየዋን ስለ ህፃኑ አመጋገብ እና ፈሳሽ አወሳሰድ ምከሪያት • እናት ህጻኑን በፍጥነት ይዛ መሄ□ ያለባት ምን ሲሆን እንደሆነ ንገሪያት • ትኩሳቱ ካልበረደ ወደ ጤና ድርጅት ላኪው • የወባ አጎበር አጠቃቀምን ለእናት አስተምሪያት • የትኩሳት መድኃኒት መስጠት

በወባ የመጠቃት ዕድል በማይኖርበት ሁኔ□ (No Malaria Risk)

ምልክቶች	ስጸሜ	ህክምና
ከአጠቃላይ አደገኛ ምልክቶች አንዱ ካለው ወይም • የተገተረ ማጅራት □□ም • ጸበ□ እርግብግቢት ካለ□	**በጣም ከባድ የትኩሳት በሽ□** **Very severe febrile disease**	• ጡት ማጥባቷን የበለጠ እንድትቀጥል ንገሪያት • ህጻኑን በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢጸ ላኪ□
• ትኩሳት	**ትኩሳት /ወባ የሌለው/** Fever (no malaria)	• እናትየዋን ስለ ህፃኑ አመጋገብ እና ፈሳሽ አወሳሰድ ምከሪያት • እናት ህጻኑን በፍጥነት ይዛ መሄ□ ያለባት ምን ሲሆን እንደሆነ ንገሪያት • ትኩሳቱ ካልበረደ ወደ ጤና ድርጅት ላኪው • የወባ አጎበር አጠቃቀምን ለእናት አስተምሪያት • የትኩሳት መድኃኒት መስጠት

ማሣሰቢጸ

- □በሽታው ዓይነት በጣም ከባድ የትኩሣት በሽታ (very sever febrile disease) ከሆነ ሕፃኑን በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላክ አለበት::
- ወባ ከሆነ ግን የወባ መድኃኒት አሰጣጥን በተመለከተ የወባ በሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ መመሪያን ይመልከቱ:::

የወባ መከላከያ ዘዴዎች

- ሁልጊዜ በመድሐኒት የተነከረ የአልጋ አጎበር □ስዓ መተኛት በወባ ትንኝ እንዳይነከሱ ስለሚያደርግ የወባ በሽታን ለመከላከል በጣም ይጠቅማል፣
- የወባ ትንኝ መራቢያ የሆኑ ውኃዎችንና ኩሬዎች ማስ□□□፣
- ሰዎች ወደ ወባማ ቦታ ከመሄዳቸው በፊት መከላከያ ክኒን ጀምረው መሄድና በሚቆዩበት ሰዓትና ከተመለሱ በኋላ የወባ መከላከያ ኪኒን መውሰድ ወባን ለመከላከል □ረ□ል።

ለበለ□ መረጃ □□ባ በሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ መመሪያን ይመልከቱ።

ለ) ኩፍኝ /አንከሊስ/

ኩፍኝ ወይም አንከሊስ በሚዝልስ ቫይረስ አማካይነት የሚመጣ ሲሆን በከፍተኛ □ረጽ ከሰው ወደ ሰው □ሚተላለ□ በሽታ ነው።

ህፃናት በማህፀን ውስጥ ከእናታቸው የሚያገኙት ፀረ-ኩፍኝ የሆነ ንጥረ ነገር እስከ ስድስት ወር ዕድሜ ድረስ ኩፍኝ እንዳይዛቸው ሊከላከልላቸው ይችላል። ኩፍኝ የሰውነታችንን በሽታ የመከላከል ኃይል በመቀነስ ለሌላ በሽታዎች አጋልጦ ይሰጣል። በዘህም ምክንያት 30 ከመቶ የሚሆኑ ኩፍኝ የያዛቸው ልጆች

- ተቅማዓ
- የሳምባ ምች
- የአፍ መቁሰል
- □□ሮ እንፌክሽን
- ከባድ የዓይን እንፌክሽን እስከ ዓይነሥውርነት የሚደርስ የጤና ችግርና ከባድ የምግብ እጥረት ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ኩፍኝ እንዴት ይታወቃል?

አንድ ህፃን ትኩሣት በጀመረው ከሦስት እስከ አምስት ቀን ባለ□ □□ □ስዓ ቀ□ ትንንሽ ሽፍታ ከጭንቅላቱ ጀምሮ በሰውነቱ ላይ ግልብጥ ብሎ ወጥቶ የሚታይ ከሆነና በሽተኛው ከሚከተሉት አንዱ ሳል ወይም ከአፍንጫው ቀጭን ንፍጥ የሚወርድ ከሆነ ወይም የዓይኑ ኳስ ነጩ ክፍል ቀይ ከሆነ ልጁ ኩፍኝ ይዞታል ማለት ይቻላል፡፡ ኩፍኝ አሁን ወይም ባለፈው ሦስት ወር ውስጥ ካለው ከዚህ በሚቀጥለው ሰንጠረዥ እንደተመለከተው የበሽታውን ደረጃ መለየት ጸስ□ል□ል፡-

ምልክት	□በሽ□□ ሰጸሜ	□ሚ□ሰ□□ □ርምጽ
• ማንኛውም የአደገኛ ህመም ምልክት ካለ □□ም • የዓይን ብረት ነጭ ከጣለበት ወይም • ከባድ የአፍ መቁሰል ካለ	ከፍተኛ የኩፍኝ በሽ□ severe complicated measles)	• በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላክ • ትኩሳቱን ማብረድ
• መግል ከዓይን የሚወጣ ከሆነ □□ም • የአፍ መቁሰል ካለ	ኩፍኝ ከዓይን ወይም ከአፍ መቁሰል ጋር (measles with eye or mouth complication) ከተከሰተ	• የህፃኑን ዓይኖች በሙቅ □ሃ ማ□ብ • የአፍ መቁሰል ካለ ጂ.ቪ. መቀባት • በሁለተኛው ቀን □□ ጤና ድርጅት መላክ
አሁን ወይም ባለፈው ሦስት ወራት ውስጥ ኩፍኝ ካለው ጸለ ሌላ ጠንቅ	ኩፍኝ (measles)	• ቫ□ታሚን ኤ እንድትወስድ ወደ ጤና ድርጅት መላክ

ማሳሰቢጸ፣

በሽተኛው ኩፍኝ የያዘው ወይም ያለው መሆኑ ከ□□ቀ በኩፍኝ ምክንያት የሚመጡ ችግሮች መኖራቸውን ማረጋገጥ ጸስ□ል□ል፡፡ እነዚህም ከፍተኛ የሆነ የአፍ መቁሰል ካለ፣ የዓይን ብረት ነጭ ከሆነ ወይም ከፈረጠ ወይም ማንኛ□ም የአደገኛ ሕመም ምልክት ከታየ በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላክ ያስፈልጋል፡፡

የመከላከያ ዘዴዎች

- ልጅን በወቅቱ በማስከተብ የኩፍኝ በሽታን መከላከል ይቻላል፡፡ ቢይዘው እንኳ በሽታው አይጠናበትም፡፡
- አንድ ልጅ ኩፍኝ ሲይዘው አካባቢው ወደአለው የጤና ተቋም መውሰድና የሕክምና አገልግሎት እንዲያገኝ በማድረግ አደገኛ የሆኑ የጤና ጠንቆችን ማስወገድ ይቻላል፡፡
- ኩፍኝ በከፍተኛ ደረጃ ተላላፊ ስለሆነ ጎረቤት ወይም በአካባቢው በኩፍኝ የታመመ ልጅ ካለ ልጆች እንዳይገናኙ ማ□ረ□ □□ባል፡

ኩፍኝ ለያዘው ህፃን የሚደረጉ ክብካቤዎች

- ብ□ □□ □ም□ብ □ላ□ታቸው ስለሚቀንስ የተመጣጠነ ም□ብ እንዲወስዱ ማበረታታት ያስፈልጋል፣
- ከፍተኛ ትኩሣት ካለ ማብረድ፣
- ቫ□ታሚን ኤ በዕድሜው ወይም በክብደቱ አንፃር 3 ጊዜ እንዲያገኙ ማድረግ /በዕለቱ፣ በማግስቱና ሦስተኛውን በ15ኛው ቀን መስጠት/ ከኩፍኝ ተከትሎ የሚመጣውን የዓይን በሽታ እና ሌሎች የጤና ችግሮች ለመከላከል ያስችላል፡፡

ሐ) □□ሮ ሕመም

የጆሮ ሕመም በአብ□ኛው የሚከሰተው በጆሮ ኢንፌክሽን ምክንያት ነው፡፡ የጆሮ ኢንፌክሽን ሲኖር መግል ከጆሮ ታንቡር ኋላ ሲጠራቀም የሕመም ስሜትና ትኩሣት ያመጣል፡፡ በወቅቱ ሕክምና ካልተደረገለት የጆሮ ታንቡር ይፈነዳና መግሉ መፍሰስ ይጀምራል፡፡ የጆሮ ኢንፌክሽን በወቅቱ ቶሎ ካልታከመ ኢንፌክሽኑ ወደ አካባቢው ያሉ አጥንቶችና ወደ አንጎል ሊዛመትና አደገኛ የሆነ በሽ□ ሊያስከትል ይችላል፡፡ የጆሮ ኢንፌክሽን መስማት አለመቻል ያመጣል፡፡ በመሆኑም ከፍተኛ የሆነ የመማር ችግር ያስከትላል፡፡ ስለዚህ የጆሮ ሕመም ሲኖር ወዲያው ተገቢውን ሕክምና ማግኘት እንደሚያስፈልግ ማስተማር፡፡

□□ሮ ሕመም ጸለ□ ልፀ ሲጸ□ዓም ማረ□□ዓ /መመርመር/ ያለብን ነገሮች

- የጆሮ ሕመም አሁን ያለው መሆኑን
- ከጆሮው መግል እየወጣ መሆኑን
- ከጆሮው መግል □□□□ ከሆነ ስንት ቀን እንደሆነ
- ከጆሮ ግንዱ ላይ ሕመም ያለው ወይም እብጠት መኖሩን ሲሆን

በእነዚህ ምልክቶች መሠረት የችግሩን ዓይነት ከዚህ ቀጥሎ በተቀመጠው ሰንጠረዥ መሠረት መለየት ጸስ□ል□ል፡፡

ምልክቶች	ስጸሜ	ህክምና
• ጆሮግንዱ ሕመም ያለው ዕብጠት [1] ካለ□	**ማስቶይዳይቲስ (Mastoiditis)**	• በአስቸኳይ ወደ ጤና ድርጅት መላክ
• □ሮ□ □ሚመ□ል እና መግሉ ከ14 ቀን በታች የቆየ ከሆነ ወይም • □□ሮ ህመም ካለ□	**አጣዳፊ የጆሮ ኢንፌክሽን Acute ear infection**	• ህፃኑ ጡት እየጠባ ከሆነ እናት ማጥባቷን እንድትቀጥል ምከሪያት • ህጻኑ ወደ ጤና ጣቢያ መወሰድ እንዳለበት ለእናቱ ምከሪ • ህጻኑን ወደ ጤና ጣቢያ በፍጥነት ላኪው • ትኩሳት መድኃኒት መስጠት
• □ሮ□ □ሚመ□ል እና መግሉ 14 ቀን ወይም ከዚያ በላይ ከቆየ	**የቆየ የጆሮ ኢንፌክሽን Chronic ear infection**	• ህፃኑ ጡት እየጠባ ከሆነ እናት ማጥባቷን እንድትቀጥል ምከሪያት • ህጻኑ ወደ ጤና ጣቢያ መሄድ እንዳለበት ለእናቱ ምከሪ • ህጻኑን ወደ ጤና ጣቢያ ላኪው
• □□ሮ ህመም □ሌለ□ እና • □ሮ□ □ማ□መ□ል ከሆነ	**የጆሮ ኢንፌክሽን □ለ□ም No ear infection**	• ህክምና አያስፈልገውም • ምክር ብቻ መስጠት

[1] ህመም ያለው የጆሮ ግንድ እብጠት የሚባለው ከጆሮ በስተኋላ ያለው የጭንቅላት ክፍል እብጠት ሲኖረውና ሲነኩት የህመም ስሜት የሚያስከትል ሲሆን ነው::

"ማስቶይደይቲስ" ወይም ያልቆየ የጆሮ በጆርም መበከል መኖሩን ካረጋገጥን በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የሕክምና ተቋም በሽተኛውን መላክ አለብን።

ማሳሰቢጸ

ማስቶይዳይቲስ የጆሮ ግንድ ብክለት ያለው ልጅ የጆርም ብክለቱ ወደ አንጎሉ ሊዛመትና የማጅራት ገትር በሽ□ ሊያመጣ ስለሚችል በአስቸኳይ ተገቢውን ሕክምና ወደሚያገኝበት የጤና ድርጅት መላክ አለበት።

የጆሮ መግል አጠራረግ ዘዴ

የቆየ የጆሮ ኢንፌክሽን ካለ መግሉ እስኪደርቅ ድረስ በደረቅ ንፁህ የጥጥ ጨርቅ/ሻሽ መጥረግ ያስፈልጋል። በትንሹ የተቆራረጠ ንፁህ ጨርቅ በቀጭኑ አሽሞልሙሎ ጆሮ ውስጥ አሥገብቶ መግሉን እንዲመጠው ትንሽ አቆይቶ ማውጣት። በዚህ ዓይነት መግሉ እስኪደርቅ ድረስ በየቀኑ ቢያንስ ከሁለት እስከ ሦስት ጊዜ መጥረግ።

□ሮ□ □ታመመ ህፃን መድኃኒቱን እየወሰደ በአምሥተኛ□ ቀን ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል። በዚህ ወቅት በአጠቃላይ □□ተሻለው መሆኑን፣ የጆሮ ህመምና ትኩሣቱ መቀነሱን መግሉ መድረቁን፣ ማረጋገጥ ያስፈልጋል። የጆሮ ህመሙና ትኩሣቱ ከቀነሰ፣ መግሉ ከደረቀ በአጠቃላይ ከተሻለው ክብካቤውን እንዲቀጥሉ መምከር የሚያስፈልግ ሲሆን ከዚህ በተለየ ሁኔታ እነዚህ ምልክቶች ካልቀነሱና በአጠቃላይ ካልተሻለው ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ ቅድሚያ ሊሰጠው የሚገባው ተግባር ነው።

3.4. የምግብ እጥረት እና የደም ማነስ **የምግብ ዕጥረት**
□ተመጣጠነ ምግብ ዕጥረት አለ የምንለው አንድ ህጻን ለዕድሜው አስፈላጊ የሆኑ ሰውነት ገንቢ፣ □□ል ሰጭና በሽታን የሚከላከሉ ምግቦች በተመጣጠነና በበቂ ሁኔታ ሳያገኝ ሲቀር ነው።

ማንኛውም ልጅ ወደ ጤና ድርጅት ለተለያዩ አገልግሎቶች ሲመ□ ወይም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጤና ባለሙያዎች ቤት ለቤት ጉብኝት ሲያደርጉ የምግብ ዕጥረትና የደም ማነስ ምልክት እንዳለበት መታዬት አለበት::

ህጻኑ/ኗ በምግቡ ውስጥ በቂ ቫይታሚን የማያገኝ ከሆነ/ች □ቫ□ታሚን ዕጥረት ሊከሰት ይችላል:: □ቫ□ታሚን ኤ ዕጥረት ያለው ልጅ በኩፍኝ፣በተቅማጥና በሳምባ ምች የመሞት ዕድሉ ከፍተኛ ነው:: ዓይነስውር የመሆን ዕድሉም ከፍተኛ ነው::

□ም□ብ ክጥረት የሚከሰተው በቤተሰቡ የምግብ አቅርቦት ዕጥረት ወይንም አቅርቦቱ እያለ በሚፈለገው መጠንና ዓይነት መመገብ ባለመቻል ሊከሰት ይችላል::

□ም□ብ እጥረት በሽታ መኖሩን ማጣራትና ደረጃውን ማወቅ

መሠረታዊ የህጻናትን የጤና አገልግሎቶችን ወደ ታች ወደ ማህበረሰቡና ወደ ቤተሰብ የማድረስ ሥራ ሲከናወን ትኩረት ተሰጥቶ መከናዎን ከሚገባቸው አንዱ ህጻናት የምግብ ዕጥረት ያለባቸው መሆኑን በተከታታይ ማጣራትና መከ□ተል ነው::

ከዚህ በታች ያለው ሠንጠረዥ □ም□ብ እጥረት በሽ□ መኖሩን ለማጣራትና ደረጃውን ለማወቅና የምንወስደውን □ርምጃ ለመ□ቆም □ረ□ል ::

ምልክቶች	□ረጽ (□በሽ□ □ ስጸሜ)	□ሚ□ሰ□□ □ርምጽ
• **እስከ 6 ወር ዕድሜ ላሉ** - □ሚታይ ከባድ የሆነ የሰውነት መክሳት □□ም - ሁለቱም □□ሩ ያበጠ ከሆነ • **እድሜው 6 ወርና ከዛ በላይ ለሆነ** - □ለ□ኛው ክንዱ አማካይ ዙሪያ ከ 11 ሳ.ሜ በታች ወይም ሁለቱም □□ሩ ያበጠ ከሆነ	**ከባድ የምግብ እጥረት በሽ□** **(Severe malnutrition)**	• ቫ□ታሚን ኤ መወሰዱን አረጋግጪ • ለእናት ህጻኑን ወደ ጤና ጣቢያ መውሰድ እንደሚያስፈልገው አስረጂያት • □□ ሆስ□ታል፣ ጤና ድርጅት ወይም በህብረተሰቡ ውስጥ በምግብ እጥረት የተጎዱ ማገገሚያ ጣቢያ በፍጥነት ላኪው • እናትየዋን ልጅዋን ወደ ጤና ጣቢያ ወይንም ማገገሚያ ጣቢያ እስክትደርስ ቶሎ ቶሎ እንድታጠባውና እንድትመግበው ምከሪያት
• ለ□□ሜ□ በ□ም □ቅተኛ የሆነ ክብደት	**በ□ም □ቅተኛ ክብደት** **(Very low weight)**	• የህፃኑን የአመጋገብ ሁኔታ መርምሪ፣ በአመጋገብ ምክር ቻርት ውስጥ ባለው መሰረት እንድትመግበው ለእናት ምከሪ - የአመጋገብ ችግር ካለው በ5ኛው ቀን እንዲመለስ ቅጠሪው - የአመጋገብ ችግር ከሌለው በ 30ኛው ቀን እንዲመለስ ቅጠሪው • ለኤች አይ ቪ ኢንፌክሽን ወደ ጤና ጣቢያ ላኪው • ምን ስታይ በፍጥነት ቀጠሮዋን ሳትጠብቅ የምትመለሰው ምን ሲሆን እንደሆነ ለእናት ምክሪያት
• □ብ□ቱ ለ□□ሜ□ በ□ም □ቅተኛ ያልሆነ እና የምግብ እጥረት ምልክት □ሌለ□	በ□ም □ቅተኛ ያልሆነ ክብደት **(Not very low weight)**	• ሕጻኑ ከሁለት ዓመት በታች ከሆነ የአመጋገብ ሁኔታውን በመመርመር እናትን ስለ ህጻን አመጋገብ ምከሪ • የአመጋገብ ችግር ካለው በ5ኛው ቀን እንዲመለስ ቅጠሪው • በፍጥነት ቀጠሮዋን ሳትጠብቅ የምትመለሰው ምን ሲሆን እንደሆነ አስተምሪያት

ከፍተኛ የሆነ የምግብ እጥረት ያለው ልጅ በሳምባ ምች፣ በተቅማጥ፣ በኩፍኝ ወይም በሌሎች በሽታዎች የመሞት ክ□ሉ እጅግ ከፍተኛ ስለሆነ በአስቸኳይ ወደ ጤና □ቢጸ ለክትትልና ለተገቢው ሕክምና መላክ አለበት፡፡

ለ) የደም ማነስ (Anaemia)

የደም ማነስ ምክንያቶች ብዙ ሊሆኑ ቢችሉም በታዳጊ ሀገሮች ያሉ ህፃናት ዋነኛ የደም ማነስ ምክንያት በቂ የብረት ማዕድን ያለው ምግብ ህፃናትን አለለመገብ ነው ፡፡ በተለጸ□ በሽታዎች መጸ□፤ ዓ□ኛ ትላትል መኖርና ወባ በሽታ ሌሎች ዋነኛ የህጻናት የደም ማነስ መንስዔዎች ናቸው ፡፡ የደም ማነስ ማለት ቀይ የደም ህዋሶች ቁጥር ሲያንስ ወይም በቀይ የደም ሕዋሶች ውስጥ ያለው ብረት/ አይረን/ ሲያንስ ነው ፡፡

ምልክቶች	□ረጽ (□በሽ□ □ ስጸሜ)	□ሚ□ሰ□□ □ርምጃ ሕፃኑን
• በ□ም □□ረ□ መ□□	**ከባድ የደም ማነስ** Severe anaemia	• ወደ ጤና ጣቢያ መውሰድ እንደሚገባት አስረጂአት በ□ም አስፈላጊ እነደሆነ አስረጂያት • ህፃኑን በፍጥነት ወደ ጤና ጣቢያ ላኪው
• በመጠኑ የገረጣ መዳፍ	**የደም ማነስ** Anaemia	• ለእናት ህጻኑን ወደ ጤና ጣቢያ መውሰድ እንደሚገባት አስረጂያት ሪ□ራል እንደሚያስፈልገው አስረጂያት • ወደ ጤና ጣቢያ ላኪው
• ጸል□ረ□ መ□□	**የደም ማነስ የሌለው** No anaemia	• ሕጻኑ ከሁለት ዓመት በታች ከሆነ የአመጋገብ ሁኔታውን በመመርመር በአመጋገብ ምክር ቻርት ውስጥ ባለው መመሪያ መሠረት እንድትመግበው ለእናት ምከሪ - የአመጋገብ ችግር ካለው በ5ኛው ቀን እንዲመለስ ቅጠሪው - ቀጠሮዋን ሳትጠብቅ በፍጥነት የምትመለሰው ምን ስ□□ እንደሆነ እናትን ምከሪ

የምግብ ዕጥረትና ደም ማነስ መከላከያ ዘዴዎች:-
□ም□ብ እጥረት እንዳይከሰት ህፃናት ሲወለዱ ጀምሮ የእናት ጡት በሚገባ እንዲጠቡ ማድረግ እንዲሁም ከ6 □ር ክ□ሜ በኂላ ተመጣጣኝ ተጨማሪ ምግብ እንዲጀምሩ ወላጆችን ወይም አሳዳጊዎችን በመምከር መከላከል ይቻላል፡፡

ህፃኑ የተመጣጠነ ምግብ እንዲያገኝ ከተደረገ ጤነኛ ሆኖ ስለሚጸ□□ በእንፌክሽን ምክንያት የሚመጣውን የደም ማነስ መከላከል ይቻላል፡፡ የተመጣጠነ ምግብ ልጆች ከተመገቡ አስፈላጊውን ማዕድን ጭምር ስለሚያገኙ በብረት/አይረን/ እጥረት ምክንያት የሚመጣውን የደም ማነስ መከላከል ይቻላል፡፡

በወባማ አካባቢ መድሐኒት የተነከረ የአልጋ አጎበር ውስጥ በመተኛት በወባ ምክንያት የሚመጣው የደም ማነስ መከላከል ይቻላል፡፡

የሕፃኑን አመጋገብ መጠየቅ

- አንድ ህፃን የደም ማነስ ካለው ወይም ክብደቱ ከሚጠበቀው በታች በጣም ዝቅተኛ ከሆነ ወይም

- ዕድሜው ከሁለት ዓመት በታች ከሆነ ከዚህ በታች በተመለከተው መሠረት የሕፃኑን ዓመጋገብ መጠየቅና ማወቅ እንዲሁም አስፈላጊውን ምክር መስጠት ይጠቅማል፡፡ ስለሕፃኑ አመጋገብ ጠይቀን የምናገኘውን መረጃ በሕፃናት የአመጋገብ ሠንጠረዥ ላይ ካለው መውሰድ ስለሚገባቸው ርምጃዎች ጋር በማነፃፀር የአመጋገብ ችግር ካለ ለማስተካከል መምከር፣ አመጋገቡ ትክክል ሆኖ ከተገኘ እናቱ ወይም አሳዳጊው ለሠራችው ጥሩ ስራ ማመስገንና እንዲቀጥልበት ማበረታታት ያስፈልጋል፡፡

የምክር አገልግሎት ሲሰጥ የምንጠቀምበት ጥሩ □መ□ባቢጾ ክህሎት

እናት ወይም አሳዳጊ በምንመክርበት ጊዜ የሚከተሉትን □ም□ባቢያ ክህሎቶች መጠቀም በጣም ጠቃሚ ነው፡፡

መጠየቅና ማዳመጥ

ስለአመጋገቡ ከጠየቅን በኂላ እናቱ ምን እያደረገች እንደሆነ ለመረዳት በደንብ ማዳመጥ አለብን፡፡ በደንብ ካዳመጥን እናቱ ምን በትክክል እየሠራች እንደሆነና የቱ ደግሞ መስተካከል እንዳለበት እናውቃለን፡፡

ማመስገን /ማበረታታት

እናት ምን ጊዜም ለልጁ የምታደርገው ጥሩ ነገር ይኖራል፡፡ ለምሳሌ ጡት እያጠባች ይሆናል፡፡ ጡት ማጥባት በራሱ ለህፃኑ በጣም ጥሩ ተግባር ነው፡፡ ስለዚህ እናቱ ለህፃኑ የሚጠቅም ነገር በማድረጓ ማመስገን ይኖርብናል፡፡ ነገር ግን የምናመሰግናት በትክክል ለሠራችው ሥራ መሆን አለበት፡፡

መምከር

ለእናትየዋ የሚሰጠው ምክር አግባብ ያለው ብቻ መሆን አለበት፡፡ እናትየዋ ልትረዳው በምትችለው ቀላል ቋንቋ መጠቀም ይገባል፡፡ ከተቻለ ሥዕሎች ወይም የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች ለማስረዳት እንዲረዳን መጠቀም ጥሩ ይሆናል፡፡

ጎጂ የአመጋገብ ልምዶችን ለማስቀረት ወይም ለማስተካከል መምከር ያስፈልጋል፡፡ ጎጂ የአመጋገብ ልምዶችን ለማስተካከል በምንመክርበት ጊዜ በጣም ግልጽ በሆነ መንገድ እና እናትየዋ በሚገባት ሁኔታ መሆን አለበት፡፡ ነገር ግን እናትየዋ ያንን በማድረጓ በጣም እንዳታዝን ወይም ከመጠን ያለፈ ፀፀት እንዳይሰማት መጠንቀቅ ያስፈልጋል፡፡

ም□ሩን በደንብ መረዳቷን ማረጋገጥ

እናትየዋ ወይም አሳዳጊዋን ከማሰናበታችን በፊት የተሰጠውን ምክር በደንብ መረዳቷን ለማወቅና ተጨማሪ ማብራሪያ የሚያስፈልጋቸው ጉዳዮች እንዳሉም ለማወቅ መጠየቅ ያስፈልጋል፡፡ በምንጠይቅበት ጊዜ ወደ መልሱ የሚያመራን

ወይም በቀላሉ አዎ ወይም አይደለም በማለት የሚመለሱ ጥያቄዎች ማስወገድ ያስፈልጋል፡፡ ለምሳሌ አሁን በተነጋገርነው መሠረት ነው ከአሁን በኋላ ልጅሽን የምትመግቢዉ ብንል አዎ ልትል ትችላለች፡፡ ነገር ግን በትክክል መረዳቷን ለማወቅ አይቻልም፡፡ ስለዚህ ጥሩ ዓጸቁ አይደለም፡፡ ነገር ግን እስቲ ከአሁን በኋላ ልጅሽን እንዴት አድርገሽ እንደምትመግቢው" ንገሪኝ? ብለን ከጠየቅን በዝርዝር እንድትነግረን ዕድል ስለሚሰጣት በትክክል ካወቀች አመስግነን እናሰናብታታለን፡፡ ትክክል ያልሆነ ነገር ካለ እንደገና ለመምከር እድል ይሰጠናል፡፡

የአመጋገብ ችግር ከመድረሱ በፊት ስለ አመጋገቡ መመካከር እጅግ ጠቃሚ ነው፡

የአንድ ህፃን አመጋገብ በተገቢው ሁኔታ መሆን አለመሆኑን ለማወቅ ከዚህ ቀጥሎ ያሉትን ጥያቄዎች መ□□ቅ □□ባል::

<u>ስለ አመጋገብ የሚጠየቁ ጥያቄዎች</u>

- ልጅሽን ጡት □□ቢኻለሽ? ---
    - አዎ ከሆነ መልሱ በ24 ሰዓት ስንት ጊዜ?-------------------------------
    - ሌሊትም ጡት □□ቢጸለሽ?--
- ህፃኑ ሌላ ፈሳሽ ወይም ምግብ ይወስዳል? --
    - ምን ዓይነት ምግብ ወይም ፈሳሽ?
    - በቀን ስንት ጊዜ ይሰጠዋል?--
    - ለህፃኑ ምግቡን በምን ትሰጭዋለሽ?--
- ክብደቱ ከሚጠበቀው በታች በጣም ዝቅተኛ ከሆነ፡- ምን ያህል ምግብ እንደሚሰጠ□ መ□□ቅ?--
    - ህፃኑ ምግቡን ለብቻው ነው የሚቀርብለት?----------------------------------
    - ህፃኑን ማን ነው የሚመግበው ? ________________________________
    - እንዴት ነው የሚመገበው ? ________________________________
- በአሁኑ ህመም ጊዜ የሕፃኑ አመጋገብ ተለውጧል? አዎ ከሆነ እንዴት ብሎ እንዲያብራሩ ማ□ረ□:: ________________________________

ይህን መረጃ ከአገኘን በኋላ የአመጋገብ ችግሮችን ለይቶ መዘርዘር ያስፈልጋል። ችግሮቹን ለመለየት ያገኘነውን የሕፃኑን የአመጋገብ መረጃ ከሕፃናት አመጋገብ ሪኮመንዴሽን ሰንጠረዥ ጋር ማነፃፀር ያስፈልጋል። ለምሳሌ አንድ ሕፃን በተወሰነ የእድሜ ክልል ምን ምን መመገብ እንዳለበት፣ በቀን ስንት ጊዜ መመገብ እንዳለበት ማወቅ ይገባል። ከዚያ ለተ□ኙት አመጋገብ ችግሮች የአመጋገብ ሰንጠረዡ በሚያመለክተው መሠረት እናቱ ወይም አሳዳጊው እንድትመግበው መምከር ወይም ካውንስል ማድረግ ያስፈልጋል። የአመጋገብ ሠንጠረዡን በተያያዘው ዕዝል ይመልከቱ። የምንሰጠው ምክር እናቱ ል□□ር□□ የምትችለውንና በቤት ውስጥ ያለውን ሁኔታ በማገናዘብ መሆን አለበት።

ቫ□ታሚን ኤ

የተመጣጠነ የምግብ እጥረት በሚከሰትበትና ኩፍኝ በሚይዝበት ጊዜ በሕፃኑ ሰውነት ውስጥ ከፍተኛ □ቫ□ታሚን ኤ እጥረት ይኖራል። የቫይታሚን ኤ እጥረት ለዓይነ ስውርነትና ለከፍተኛ የጤና ችግር ይዳርጋል።በቂ ቫይታሚን ኤ የሚያገኝ ልጅ በሽታ የመከላከል ብቃቱ የተሻለ ነ□። ቫ□ታሚን ኤ ለሕፃናት በመስጠት ብቻ የሕፃናትን ሞት ከመቶ ሃያ እጅ መቀነስ ይቻላል። ስለዚህ ማንኛውም ሕፃን ከዘጠኝ ወር እስከ አምስት ዓመት እድሜ ድረስ በየስድስት □ሩ ቫ□ታሚን ኤ ማግኘት እንዲቻል ወደ ጤና ድርጅት መላክ፣ ሕጻኑን መከ□ተል ጸስ□ል□ል።

3.5. በህፃናት ላይ የሚታዩ ሌሎች በሽታዎች

ሀ) የጉሮሮ ሕመም ያለበት ሕጻን

- ትኩሳት ይኖረዋል
- የአንገት ዕጢዎች ሊያብጡ ይችላሉ
- ጉሮሮው ሲታይ እብጠት መቅላትና መግል መያዝ ሊታይበት ይችላል
- መመገብ ያስቸግረዋል።

የጉሮሮ ሕመም ሊያዘው ሕጻን የሚደረግ ክብካቤ

- ❖ ሞቅ ያለ ፈሳሽ በርከት አድርጎ መስጠት፣
- ❖ በቂ ዕረፍት እንዲያገኝ ማድረግ፣
- ❖ መመገብ ካስቸገረው፣ ከፍተኛ ትኩሳት ካለው ወይም ፈሮሮ□ ሲታይ መግል ከያዘ ወደ ሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላክ ያስፈልጋል፡፡

ለ) የዓይን ማዝ (ትራኮማ)

የዓይን ማዝ በተለያዩ ጀርሞች ምክንያት የሚመጣ በሽ□ ሲሆን የሚተላለፈውም ከታመመ ህፃን/ሰው ወደ ጤነኛ ህፃን በዝንብ፣ ፎጣንና ተመሳሳይ ልብስ/ጨርቅ ለህፃናት ፊት ማጽጃ በጋራ በመጠቀም ነው፡፡ ምልክቶቹም የዓይን መቅላትና ማቃጠል፣ አንዳንዴም መግል የሚመስል ፈሣሽ መውጣት፣ የዓይን ፀጉር መጣበቅና አይን አለመከፈት፣ የአይን ሽፋን ማበጥ ወዘተ. ናቸው፡፡

የዓይን ማዝ ለያዘው ህፃን የሚደረግ እንክብካቤ

- ዓይኑን በሣሙናና በ□ሃ ማ□ብ፣
- ወደ ጤና ድርጅት እንዲሄድ በመምከር የፀረ-ተዋህሳን የዓይን ቅባት እንዲወስድ ማድረግ፡፡

የመከላከያ ዘዴዎች

- ፊትን አዘውትሮ በውሃና በሣሙና መ□□ብ
- የግልና የአካባቢን ንፅህና መጠበቅ
- የደረቅና የፍሳሽ ቆሻሻን በአግባቡ ማስወገድ

ሐ) ማጅራት ገትር (Meningitis)

የማጅራት ገትር በሽታ በወረርሽኝ መልክ ሲከሰት መንስኤው በከፍተኛ ደረጃ ተላላፊ የሆነው ሜኒንጎኮካል ሜኒንጂቲዲስ የሚባል የባክቴሪያ ዝሪያ ስለሆነ የወረርሽኝ ምልክት ሲታይ በአስቸኳይ ወደሚቀጥለው የጤና ድርጅት መላክ፣ መከታተልና ውጤቱንም ማወቅ ጸስ□ል□ል፡፡ አዘውትሮ የሚከሰተው የማጅራት ገትር በሽታ መንስኤው በሌሎች የባክቴሪያ ዝርያዎች /ሔሞፊለሥ፣ እና ሥትሪኘ ቶኮከስ/ ሲሆን በሽታውን ቶሎ አውቆ ተገቢውን ህክምና

ወደሚያገኙበት የጤና ድርጅት በአስቸኳይ በመላክ የበሽተኛ ውን ህይወት ለማትረፍና ተያይዞ የሚመጣውን የአካል ጉዳት ለመከላከል □ፀ□ በ□ም □ረ□ል።

□ህ በሽታ ሲይዝ የሚታዩ ምልክቶች

- ትኩሣት
- ራስ ምታት
- ማሥ□□□
- መ□□□
- በህፃናት ላይ የ□ር□ብ□ቢት ማበጥ
- ማንቀጥቀጥ
- ም□ብ እምቢ ማለት
- ማጅራት መገተር
- አይን መፍጠጥ ናቸው።

መ) እከክ /ስኬቢስ/

ትርጉምና መንስኤ

እከክ በንጽህና ጉድለት የሚተላለፍ የቆዳ በሽታ ነው።

□ሚታዩ ምልክቶች

እከክ በከፍተኛ □ረጽ □ሚተላለ□ □ቆ□ በሽታ ስለሆነ ብዙውን ጊዜ ከአንድ በላይ የቤተሰብ አባል በበሽ□□ □□ቃል። □ህ በሽታ በእጅ ጣቶች መካከል፣ በመዳፍ፣ በክንድ እና እንዲሁም በሌላው የሰውነት ክፍል ሁሉ ከፊትና ከራስ በስተቀር □ሚጸሳ□□ ሽ□ታ ይኖረዋል።

ስለ መተላለፊያ መንገዱ፣ስለሚ□ስ□ የህክምና □ርምጽ እንዲሁም መከላከያ ዘዴዎች የበለጠ ማብራሪያ የግል ጤና አጠባበቅ ፓኬጅን ይመልከቱ

4. የቤሰብና የሕብረተሰብን ጤና ነክ ባህሪያት ማሻሻል

የተቀናጀ የሕፃናት በሽታዎች ቁጥጥር ስልት በከፍተኛ □ረጃ □ሚ□ነውን የሕፃናት ሞትና ህመም ለመቀነስ አንዱና ዋነኛ ዘዴ ሆኖ በአገራችን ሥራ ላይ እንዲውል እ.ኤ.አ. በ1996 ዓ.ም ተወስኗል፡፡ በዓለም አቀፍ ደረጃ የተቀናጀ የሕፃናት በሽታዎች ቁጥጥር ሶስተኛ□ □□ል □ተጹመረ□ በቅርብ □□ ሲሆን የተጀመረበትም ዋና ምክንያት በጤና ተቋሙ የሚሰጠውን የሕክምና ጥራት ማሳደግ ብቻውን የሕፃናትን ሞትና ስቃይ ለመቀነስ ውስን የሆነ ድርሻ ያለው በመሆኑ ነው፡፡ ስለዚህ ቤተሰብንና ሕብረተሰብን ቁልፍ የሆኑ ጤና ነክ ባህሪያትን በንቃት እንዲያራምዱ እና ተግባራዊ እንዲያደረጉ ከፍተኛ ጥረት ማድረግና ብሎም፣

- ሕፃናትን በዋናነት የሚገድሉ በሽታዎች መከላከል
- ለታመመ ልጅ የሚሰጠውን የሕክምና አገልግሎት በቤተሰብና በህብረተሰቡ ደረጃ ከፍ ለማድረግ እና
- የቤተሰብና ሕብረተሰብ የጤና አገልግሎት በወቅቱ □መ□ለ□ ባህል እንዲዳብር ለማድረግ የሚረዳ ዘርፍ ነው፡፡

በመሆኑም ሃያ ቁልፍ የሆኑ ጤና ነክ የቤተሰብ ባህሪያት የሕፃናትን ሞት ለመቀነስ እና ሕፃናት የተስተካከለ የአእምሮና የአካል ዕድገት እንዲኖራቸው ከፍተኛ ሚና ስለአላቸው በቤተሰብና በማሕበረሰቡ □ረጃ ተ□ባራዊ እንዲሆኑ ማድረግ ጸስ□ል□ል፡፡ ይህንን ዘርፍ ሥራ ላይ በምናውልበት ጊዜ የሕፃናትና እንዲሁም የሕብረተሰቡን ጤና ለመጠበቅ እና ለመንከባከብ ጥረት ከሚያደርጉ ወይም ከሚመለከታቸው የመንግስትና የግል ድርጅቶች ጋር እንዲሁም መንግሥታዊ ካልሆኑ ድርጅቶች ጋር ተባብሮና ተቀናጅቶ መሥራት የተሻለ ውጤት ለማምጣት በከፍተኛ □ረጃ □ረ□ል፡፡ ስለ□ህ በሕብረተሰቡ ውስጥ ገብተው ከሚሰሩ የልማትና የጤና ድርጅቶችና ሠራተኞች ጋር በመተባበርና በተዘረጋው መዥቅር □□ም ኘሮጀክት ጋር በመቀናጀት መሥራት ከፍተኛ □ቀሜታ አለው፡፡

እንዲህ አይነቱ አሠራር ያለውን ግብአት በአግባቡና በቁጠባ ለመጠቀምና ለመረዳዳት የሚረዳ ስለሆነ መከተል ያለብን መርህ ነው፡፡ በሕብረተሰቡ ውስዓ □ሚሰሩ ስራዎችም ህብረተሰቡ ቅድሚያ የሚሰጣቸውና እነዚህ ጉዳዮች የእኔ አንገብጋቢ ችግሮቼ ናቸው ብሎ ለተግባራዊነታቸው የሚንቀሳቀስባቸው መሆን ይኖርባቸዋል፡፡ ከዚህ በተጨማሪ የዚህ የቤተሰብና የሕብረተሰብ ዘርፍ ዋነኛ ፐኣማ□ □ጂ ልማዳዊ ድርጊቶች የሆኑትን ማስቀረት እና ጠቃሚ የሆኑትን ደግሞ ማጠናከርና መደገፍ ብሎም ማራመድ ሲሆን □ሚሰሩ ስራዎች በተጹመሩና □□ተሰሩ ካሉት ኘ ሮግራሞች ጋር ተቀናጅተውና የተጀመረውን አጠናክረው መሄድ አለባቸው፡፡ እነዚህ 20 ቁልፍ የቤተሰብና የሕብረተሰብ ባህርያት በአራት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላሉ፡፡

እነሱም:-

3.1 የአካልና የአእምሮ እድገት

1. ሕፃናት እንደተወለዱ ከእናታቸው ጋር ገላ ለገላ እንዲገናኙ ማድረግና በተወለዱ በአንድ ሰዓት □ስዓ እንገርን ጨምሮ ጡት መጥባት እንዲጀምሩ ማ□ረ□፣
2. የጡት ወተት ብቻ እስከ 6ወር ድረስ መስጠትና ቢያንስ እስከ ሁለት ዓመት መቀጠል፣
3. ተጨማሪ ምግብን ከ6 ወር ጹምሮ መስጠትና የጡት ወተትን ቢያንስ እስከ ሁለት ዓመት □□ሜ መቀ□ል፣
4. ሕፃናት በቂ የሆነ እንደ ቫይታሚን ኤ፣ዲ፣ አዮዲን፣ ብረት ያሉ ንጥረ ነገሮችን ከምግባቸው ጋር ወይም በተጨማሪነት እንዲያገኙና በቂ የሆነ የፀሐይ ብርሃን ማግኘታቸውን ማረጋገጥ፣
5. ለልጆች ፍላጎት በቂ ትኩረት በመስጠትና አካባቢውን ምቹ በማድረግ አእምሯዊና ማህበራዊ እድገታቸውን ማጎልበት፣

3.2 በሽታን መከላከል

6. አይነ ምድር /የሕፃናትን ጨምሮ/ ከተጸዳዱ በኃላ፣ በአግባቡ ማስወገድ ምግብ ከማዘጋጀትና ልጆችን ከመመገብ በፊት እጅን በሳሙና መ□□ብ፣

7. ልጆች በየቀኑ ፊታቸውን እንዲታጠቡ ማድረግ፣
8. ወባማ በሆኑ አካባቢዎች የሚኖሩ ልጆች ሁልጊዜ በአልጋ አጎበር ውስጥ እንዲተኙ ማድረግና የወባ ትንኝ መራቢያ መንገዶች ማስወገድ፣
9. በልጆች ላይ የሚደረግን እንግልትና ኢሰብአዊ ድርጊት በጊዜ ማወቅ፣ መከላከልና አስፈላጊውን □ርምጃ መ□ሰ□፣
10. ህብረተሰቡ ኤድስን ለመከላከል፤በኤች አይቪ ኢንፌክሽን ህፃናት እንዳይያዙ ለማድረግና ለታመሙና ወላጆቻቸውን ላጡ ልጆች አስፈላጊውን እንክብካቤና ድጋፍ ለመስጠት □ባህሪ ለ□ዓ እንዲያመጣ ማድረግ፣
11. ንፁህ የመጠጥ ውሃን መጠቀም

3.3 በቤት ውስጥ የሚሰጥ እንክብካቤ

12. ልጆች በሚታመሙበት ወቅት አግባብ ያለው ምግብ መስጠትና በርከት ያለ ፈሳሽ የጡት ወተትን ጨምሮ መስጠት፣
13. ልጆች በታመሙ ጊዜ በቤት ውስጥ አግባብ ያለውን ሕክምና መስጠት፣
14. ልጆችን ከማንኛውም አደጋ በሚገባ መጠበቅና ጉዳት ሲደርስባቸው በወቅቱ ተገቢውን ህክምና እንዲያገኙ ማ□ረ□፣
15. ጎጂ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶችን ማስ□□□ /እንጥል ማስቆረጥ፣ ግግ ማስቧጠጥ፣ የሴት ልጅ ግርዛት፤ ሌሎች/

3.4 የጤና ክብካቤ ፍለጋና የሚሰጠውን ምክርና ህክምና ተግባራዊ ማድረግ

16. ለክትባትና ለእድገት ክትትል ልጆችን በጊዜው ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ

17. □ታመሙ ልጆች ተጨማሪ ሕክምና በሚያስፈልጋቸው ወቅት ወላጆች ፈጥኖ መረዳትና ተገቢውን ህክምና ከሰለጠነ የጤና ባለሙጻ እንዲያገኙ ማ□ረ□፣
18. የጤና ባለሙያ ምክር፣ ህክምናና፣ የክትትል ቀጠሮን ማክበር፣
19. ነፍሰ ጡር ሴቶች ሁሉ የቅድመ ወሊድ ምርመራ፤የኤች አይቪ ምርመራና ምክር እንዲሁም በቂ የማዋለድ አገልግሎት ማግኘ ታቸውን ማረጋገጥ፣
20. ወንዶችም ሴቶችም የስነተዋልዶ ጤና አገልግሎት እንዲሹ ማበረታታት::

5. ቁልፍ የቤተሰብ ባህሪዎችን ለማራመድ የሚረዱ ዋና ዋና መልዕክቶች

- □እናት ጡት ወተትን ብቻ እስከ 6 ወር ድረስ ማጥባትን በተመለከተ:-ጸለ□ ዓ ቅም ቀ□ም ብሎ እንደተገለጸው በሚገባ ማስረዳት
- አንድ ሕፃን ከስድስት ወር በኋላ ተፊ ማሪ ም□ብ መጀመር አስፈላጊ ሲሆን የእናት ጡት ወተት ግን ሁለት ዓመት ወይም ከዚያ በላይ እስኪሆነው ድረስ መቀጠል አለበት::
- ዓይነምድርን በአግባቡ ማስወገድ /የህፃንን ዓይነምድር ፊ ምሮ/ እና ከተፀዳዱ በኋላ ምግብ ከማዘጋጀት በፊት እና ልጆችን ከመገቡ በኋላ እጅን በሳሙና መ□□ብ::
- ሕፃናት በኘሮግራሙ መሰረት የሚሰጠውን ክትባት በሙሉ አንድ ዓመት ሳይሞላቸው ጨርሰው እንዲከተቡ ማድረግ ወይም ክትባት ወደሚሰጥበት ቦ□ መ□ሰ□::
- በወባማ አካባቢ ሕፃናት በመድሐኒት በተነከረ የአልጋ አጎበር ውስጥ እንዲተኙ በማድረግ ወባን መከላከል::
- ሕፃናት በሚታመሙበት ጊዜ ምግባቸውንና ከወትሮው የበለጠ ፈሳሽ፣ የጡት ወተትን ጭምር መስጠት መቀጠል ያስ□ል□ል::

- ህፃናት የህመም ምልክት ሲያሳዩ ቶሎ ተገንዝቦ የሰለጠነ የጤና ባለሙያ ወዳለበት ቦ□ መ□ሰ□ ጸስ□ል□ል
- የሰለጠነ የጤና ባለሙያ የሚያዛቸውን መድሃኒቶች በአግባቡ ለታመሙ ልጆች መስጠትና የሚሰጠውን ምክር በደንብ ተረድቶ በተግባር ማዋል የሕፃናትን በሽታ ለመፈወስና ሞት ለመቀነስ አይነተኛ መንገድ ነው፡፡

6. በሕፃናት ላይ የሚፈፀሙ ጐጂ ልማዳዊ ድርጊቶች

6.1 እንጥል ማስቆረጥ እና ጉሮሮ ማስቧጠጥ

ብዙ ወላጆች ልጆቻቸው ትኩሳት በሚይዛቸው ጊዜ ምግብ አልበላ ሲሉ እንጥል ወርዷቸዋል ብለው ይገምታሉ፡፡ ሕፃናት በማንኛውም በሽታ ሲያዙ ትኩሳት ይኖራቸዋል፡፡ የምግብ ፍላጐታቸውም ይቀንሳል፡፡ ትኩሳትና የምግብ ፍላጐት መቀነስ ለብዙ ሕመሞች ምልክቶች ናቸው፡፡ የተወሰነ የሕመም ምልክት አይደሉም፡፡ እንጥሉ ወርዷል ብለው በሚአስቡበትም ጊዜ እንጥሉ ፈንድቶ ሕፃኑን ከሞት ያደርሰዋል የሚል ፍራቻም አለ፡፡ ይህ ትክክለኛ ግምት አይደለም፡፡ እንዲያውም እንጥሉ በሚቆረጥበት ጊዜ ብዙ ደም ፈሶት የሕፃኑ ሕይወት ሊያልፍ ይችላል፡፡ ከዚህም ሌላ እንጥል የሚቆርጡበት መሣሪያ ንጽሕናው የተጠበቀ ካልሆነ በቁስሉ አማካኝነት ረቂቅ የሆኑ ተሕዋስያን በደም ሥሩ ወደ ሰውነቱ ገብተው የኤች.አይ.ቪ. እና የሌሎችም በሽታዎች ሰለባ ሊሆን ይችላል፡፡ በዚህም ምክንያት ለሕመምና ለሞት ይዳረጋል፡፡ የጉሮሮ ሕመም የሚባለው ከግራና ከቀኝ የሚገኙት እጢዎች /ቶንስሎች/ በሚያብጡበትና መግል ይዘው በሚታዩበት ጊዜ ነው፡፡ በዚህ ጊዜ ወደ አቅራቢያው የጤና ድርጅት በመውሰድ ሕክምና እንዲያገኝ ማድረግ እንጂ ጉሮሮ ማስቧጠጥ ተገቢ አይደለም፡፡

6.2 □□ ማስወጣት

ሕፃናት ተቅማጥና ትውከት በሚይዛቸው ጊዜ የሚሰጠው ምክንያት ግግ ስላልተነቀለ ነው ይባላል። ይህ ካለማወቅ የሚሰጥ ምክንያት ነው። ተቅማጥና ትውከት ሊመጣ የሚችለው አብዛኛውን ጊዜ ከንጽሕና ጉድለት ነው። ግግ ነው በማለት የሚነቀለው በመብቀል ላይ ያለው የሕፃኑ ጥርስ ስለሆነ ከዚህ አጉልና የማይገባ ተግባር ከመፈጸም መገታት ያስፈልጋል። ሕፃኑ ተቅማጥና ትውከት ሲይዘው በአቅራቢያው ወደሚገኘው የጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል።

6.3 የሴት ልጅ ግርዛት

የሰውነታችን የተለያዩ አካሎች የተፈጠሩልን የራሳቸው አገልግሎትና ጠቀሜታ ስላላቸው ነው ። በዚህ መሠረት ለሴት ልጅ ተረካቦ ስጋም ሆነ መውለድ የራሱ ድርሻ ያለውን የብልት አካል ማስገረዝ አስፈላጊ አይደለም። ይህ ጎጅ ድርጊት ሃይማኖታዊም ሆነ ባህላዊ ድጋፍና መሠረት የለውም። ብዙ ደም ፈሶአቸው ከፍ ያለ ችግር ላይ ይጥላቸዋል። ቁስሉ ሲድን የሚያስከትለው ጠባሳ በመውለድ ጊዜ ደግሞ ከባድ ችግር ሊያስከትል ይችላል፣ ከዚም በተጨማሪ ሴት ልጆችን ለከፍተኛ የስነ-ልቦናና አካላዊ ችግር ይዳርጋቸዋል። በመሆኑም ድርጊቱን ለማስወገድ ትምህርት በሰፊው መስጠት ያስፈልጋል።

6.4 ጣጣቴ ማስተኮስ

አንድ ሕፃን በታመመ ጊዜ ጣጣቴ ማስተኮስ ምንም መፍትሔ አይሰጥም። ይልቁንም በተጨማሪ በእሳት አቃጥሎ ከስቃይ ላይ ሌላ ስቃይ መጨመር ይሆናል። ይህ ድርጊት ሊ□□□ እንደሚገባ ማስተማር።

6.5 የህፃናትን የዓይን ቅንድብ ማሰንጠቅ

ሕፃናት አይናቸውን ሲታመሙ ቅንድብ ማሰንጠቅ ለበሽታው መፍትሄ አይደለም። ይልቁንም ንፅህናው ባልተጠበቀ መሣሪያ አማካኝነት ለኤች.አይ.ቪ፣ ለመንጋጋ ቁልፍና ለሌሎች ተላላፊ በሽታዎች ያጋልጣቸዋል።

6.6 ህፃናትን የፀሐይ ብርሃን እንዳያገኙ ማ□ረ□

ሕፃናትን የፀሐይ ብርሃን እንዳያገኙ ማድረግ የህፃናትን እግሮችና የደረት አጥንት በማጣመም ለከፍተኛ የጤና ችግር ያጋልጣቸዋል፡፡ ህፃናት በተወለዱ አንድ ሳምንት ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ ጠዋት ጠዋት ሙሉ ገላቸው የፀሐይ ብርሃን እንዲያገኝ ማስጀመር □□ባል፡፡

6.7 □ባህል መ□ኃኒቶች

በሀገራችን ብዙ □ባህል መድኃነቶች ይገኛሉ፡፡ እነዚህ መድኃኒቶች ምንነታቸው በጥናት ተረጋግጠ አልታወቀም፡፡ ስለዚህ ፍቱንነታቸውና መጠናቸው ያልታወቀ መድኃኒቶች ለሕፃናት መስጠት እስከ ዘለቄታው በህይወታቸው፣ በአካላዊና አዕምሮአዊ ዕድገታቸው ላይ አደጋ ሊያስከትል ይችላል፡፡

6.8 ቅቤ ማኘዓ

አዲስ ለተወለዱ ጨቅላዎች ቅቤ ማዋጥ ሆድን ያለሰልሳል የሚል የተሳሳተ አመለካከት በመኖሩ ትንሽ የማይባሉ የህብረተ ሰብ ክፍሎች ተግባራዊ ሲያደርጉ ይሰተዋላል፡፡ ይህ ከእውነት የራቀ አስተሳሰብ ነው፡፡ ቅቤው ለሕፃኑ አንጀት በጣም ስለሚከብደው ተቅማጥና ትውከት ያስከትላል፡፡ ከዚህ በተረፈም ንጽሕናው ያልተጠበቀ ስለሚሆን ሌላ በሽታ ሊያስከትል ይችላል፡፡ ቅቤው ወደመተንፈሻ አካሉ ከገባ ሕፃኑ ትንታ ወይም መታፈን በቀላሉ ሊገጥመው ስለሚችል ይህንን ድርጊት አለማከናወን ይገባል፡፡

ከላይ የተገለፁትን ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች አደገኛነታቸውን ለእናቶችና ለቤተሰብ በማሥተማር ተረድተው ከእነ□ህ ድርጊቶች እንዲቆጠቡ ማድረግ፡፡ አለበለዚያ ልጆቻቸው ገና በህፃንነት ዕድሜያቸው አካለ ጎዶሎ በሽተኛ አልፎም ለሞት እንደሚዳርጋቸው በአንክሮ ማስረዳት ያስፈልጋል፡፡

7. በሕጻናት ላይ ሊደርሱ የሚችሉ አደጋዎች

- ሕፃናት ከሚጫወቱበት ክፍል /አካባቢ/ እሳት አለማስቀመጥ። እሳት ያለበት ክፍል ሕፃናትን እንዳይገቡ መዝጋትና ምድጃውን ከፍተኛ ቦታ ላይ መሥራት፣
- የመኪና መንገድ ሲያቋርጡ ግራና ቀኝ አይተው እንዲሻገሩ ማስተማር በየመንገዱ ኳስ እንዳይጫወቱ መንገር፣
- ማንኛውም ዓይነት መድኃኒት፣ ጋዝ፣ ቤንዚን፣ አልኮል፣ ካቲካላ የመሳሰሉትን ህፃናት በማይደርሱበት ቦታ ማኖር፣
- ሕፃናትን ከፍተኛ ሥፍራ ላይ /ጠረጴዛ መደብ/ ላይ አለመተው፣ አለበለዚያ በድንገት ወድቀው የስብራት አደጋ ሊደርስባቸው ይችላል፣
- ከፍ ያለ ሕፃን ከሆነ ካሁን በፊት ያላየውን መጫወቻ ሲያገኝ ለቤተሰቡ አምጥቶ እንዲያሳይ ማስተማር፣ እንዳይቀጠቅጥ መንገር እንደ ቦንብ ፍንዳታ ከመሳሳሉት አደጋ ሊያድነው ይችላል፣
- ሕፃናት ሹልነት ባለው /ስለት ባለው/ መሣሪያ እንዳይጫወቱ ማስተማር፣ ለምሳሌ ወስፌ፣ ቢላዋ፣ መርፌ፣ ምላጭ አርቆ ማስቀመጥ ይገባል።

ከላይ የተዘረዘሩትን ጥንቃቄ ማድረግ ጠቃሚ ነው። ድንገተኛ አደጋ ቢደርስ ግን ቶሎ እርዳታ ወደ ሚገኝበት ቦታ መውሰድ ጸስ□ል□ል።

8. የሚጠበቁ ውጤቶች

- በሕብረተሰቡ □ስዓ □ልተ□ □ሚታዩት የጤና ችግሮች ላይ ያተኮረ የጤና አጠባበቅ ትምህርት በተለያዩ ዘዴዎች በመስጠት ሕብረተሰቡ የባህሪይ ለውጥ እንዲያመጣ □□ረ□ል፣
- ህብረተሰቡ ለእናቶችና ህፃናት የሚሰጡትን የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶች በሚገባ ያውቃል፣ የአገልግሎቶችም ተጠቃሚ ይሆናል፣
- የቅድመ ወሊድ አገልግሎት ተጠቃሚ ነፍሰ□ር እናቶች ቁዓ ር □ፊ ምራል፣
- በሰለጠኑ የልምድ አዋላጆችና በአቅራቢያው በሚገኙ የጤና ድርጅቶች የወሊድ አገልግሎት ተጠቃሚ የሚሆኑ እናቶች ቁጥር ይጨምራል፣
- የድህረ ወሊድ የጤና አጠባበቅ ሽፋን ከፍ ይላል፣
- እናቶችና ሕፃናት የቅድመ ወሊድ፣ የወሊድ፣ የድህረ ወሊድና የሕፃናት ጤና አጠባበቅ አገልግሎት ተጠቃሚ በማድረግ በከፍተኛ □ረጽ ላ□ □ሚ□ነውን የእናቶችና ሕፃናት ሕመምና ሞት ቁጥር ይቀንሳል፣
- እናቶች የስነተዋልዶ ጤና አገልግሎት ተጠቃሚ ይሆናሉ፣
- እናቶችንና ሕፃናትን በወቅቱ ክትባታቸውን እንዲያገኙ በማድረግ የክትባት ሽፋን ከፍ ይላል፣ ብሎም በክትባት ልንከላከላቸው በምንችላቸው በሽታዎች ምክንያት የሚደርሰው የህፃናት ሕመም፣ ሞትና አካለ-ተጎጅነት ይቀንሳል፣
- ለእናቶች የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት እንዲያገኙ በማ□ረ□ በመንጋጋ ቆልፍ ምክንያት የሚሞቱት አራስ ህፃናት ቁጥር ይቀንሳል፣
- ሕብረተሰቡን የባህሪ ለውጥ እንዲያመጣ በማስተማር በእናቶችና በህፃናት ላይ የሚፈፀሙ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ይቀንሳሉ፣
- ህብረተሰቡን በህፃናት ላይ ሊደርሱ ስለሚችሉ አደጋዎችና ቅድመ ጥንቃቄአቸው በማስተማር በህፃናት ላይ ሊደርሱ የሚችሉ አደጋዎች ይቀንሳል::

9. ግምገማና ክትትል

- የቀበሌው ነዋሪ የሆነውን ህዝብ ብዛት፣ ፆ□፣ ክ□ሜ፣ ሥራ መ□□ቦ መጸ□፣
- በቀበሌ□ □ስዓ □ሚ□ኙ ትምህርት ቤቶች፣ መንግስታዊና መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች፣ የገበሬ የወጣትና የሴቶች ማህበራት መዝግቦ መያዝ፣
- ለህብረተሰቡ በተለያዩ ህብረተሰብ አቀፍ ማህበራዊ ተቋማት የተሰራጩ የትምህርት መርጃ ፅሁፎችን ብዛት መመዝገብ፣
- በቡድን ወይም በህዝብ መሰብሰቢያ ቦታ መረጃና ትምህርት የተሰጠው ህዝብ ብዛት መመዝገብ፣
- አዲስ የቤተሰብ ዕቅድ አገልግለት ተጠቃሚ መሆን፣
- ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ደረጃ በላይ የሆኑትን የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት እንዲያገኙ ወደ ሌሎች የህክምና ድርጅቶች የተላኩናተጠቃሚ የሆኑ ቤተሰቦች ብዛት ትመዘግባለች፣
- በየዕለቱ ያከናወኑትን ሥራዎች ያጠቃልላሉ፣ ፓኬጁ ጸስ□ኘውን ጠቀሜትና የተገኘውን ውጤት የሚገልፅና በአፈፃፀም ወቅት ያጋጠሙ ችግሮች ያካተተ ወርሃዊ፣ □ሩብ ዓመትና የዓመት ሪፖርት ለወረዳ ጤና ጥበቃ ጽ/ቤት ትልካለች።

በወረዳ ጤና ጥበቃ ጽ/ቤት የሚከናወኑ

- ኘሮግራሙ በተፈለገው አቅጣጫ መሄዱን ለመከታተል፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዠ በአፈፃፀም የገጠሟት ችግሮች ካሉ መፍትሔ ለመስጠትና እንዲሁም በቅርብ ተገኝቶ ሙያዊ ድጋፍ ለመስጠት በ3 ወር አንድ ጊዜ ወይም እንደአስፈላጊነቱ በቦታው በመገኘት ከቀበሌው ምክር ቤት ጋር ክትትል ያደርጋል።

በህመም እና በጤንነት ጊዜ የሚሰጥ የአመጋገብ ምክር (ድጋፍ)

- ሕጻኑ ጡት መጥባት በፈለገ ጊዜ ሁሉ ቀንና ሌሊት ከ10-12 □□ ያጥቡት
- ሕጻኑ 6 ወር እስኪሞላው ድረስ ጡትን ብቻ ያጥቡ ውሃም ቢሆን አይስጡ
- ማጥባት የጀመሩትን አንደኛውን ጡት ወተቱ አስኪሚጠጥ ድረስ ያጥቡት ከዚያም ወደ ሌላ□ □□ሩ □ህም ሕጻኑ ከበስተኋላ የሚመጣውን በምግብ የዳበረውን የጡት ወተት ለማግኘት ያስችለዋል
- በህመም ጊዜና ከህመም በኋላ ቢያንስ እስከ 2 ሳምንት ድረስ ጡትን ቶሎ ቶሎ ያጥቡ
- ተፊ ማሪ ም□ብ/□ሳሽ ውሃም ቢሆን አይስጡ
- በየቀኑ ከ20-30 □ቂቃ ያህል ህጻኑን □ሐ□ ያሙቁት

- ሕጻኑ መጥባት በፈለገ ጊዜ ሁሉ ቀንና ማታ ያጥቡት
- ተፊ ማሪ ም□ብ በ6 □ሩ □ጀምሩ
- ወዲያውኑ የተዘጋጀ የዳበረ ምግብ ይስጡት ከእህልና ከጥራጥሬ ተቀላቅሎ የተዘጋጀ ገንፎ፣ የሽሮ ፍትፍት፣ የመረቅ ፍትፍት፣ የተፈጨ ድንችና ካሮት፣ የተፈጨ ጎመን፣ እንቁላል፣ እና ፍራፍሬን በመጨመር ምግቡን አዳብሩት
- በሕጻኑ ምግብ ውስጥ ቅቤ ወይም ዘይት ሁል□□ □ፊ ምሩ □እንስሳት ውጤቶች (ሥጋ፣ ጉበት፣ ዓሣ፣ እንቁላል) ቢጫ ፍራፍሬ (ብርቱካን፣ ፓፓያ፣ ማንጎ) ይመግቡት
- ህጻኑ ጡት የሚጠባ ከሆነ ከላይ የተዘረዘረውን ምግብ በቀን ውስጥ 3 ጊዜ፤ ጡት የማይጠባ ከሆነ በቀን ውስጥ 5 ጊዜ ይመግቡት (3 ጊዜ ዋና ምግብ 2 ጊዜ መ□ሰስ)
- በስድስት ወር ጡት መጥባት ያቆመ ሕጻን ከሚወስደው ተጨማሪ ምግብ በላይ በቂ የጡት ምትክ ወተት ማግኘት አለበት
- በህመም ወቅት የጡት ወተትን ምግብና ፈሳሽን ቶሎ ቶሎ መግቡት እንዲሁም ከተሻለው በኋላ ለ 2 ሳምንት ያህል አንድ ተጨማሪ ምግብ መስጠት ከህመሙ በቶሎ እንዲያገግም ይረዳዋል፡
- ለልፀ ከ6 ወር ጀምሮ በዓመት ሁለት ጊዜ ቫ□ታሚን ኤ እንዲወስድ ያድርጉ
- ልፀን ፀሐይ ያሙቁት

- ልፀ ጡት መጥባት በፈለገ ጊዜ ሁሉ ያጥቡት
- ቤተሰቡ ከሚመገበው በንጥረ ምግብ ከዳበረ በቂ ምግብ ይመግቡት ከተለያዩ እህልና ጥራጥሬ የተዘጋጀ ገንፎ፣ ሽሮ፣ ክክ፣ መረቅ ፍትፍት፣ የተፈጨ ድንችና ካሮት፣ ጎመን ያልተበረዘ ወተት እንቁላልና ፍራፍሬ ይመግቡት
- ትንሽ ቅቤ/ዘይት በልጁ ምግብ □ስዓ □ፊ ምሩ ከእንስሳት ውጤቶች (ሥጋ፣ ጉበት፣ ጥሣ፣ እንቁላል) ጥራጥሬ እና አትክልቶች (አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠል ካሮት) ቢጫ መልክ ያላቸው ፍራፍሬች (ብርቱካን፣ ፓፓዬ፣ ማንጎ) ይስጡት
- ይህን ምግብ ቢያንስ በቀን 5 ጊዜ ከ3-4 ዋና ምግብና 2 ጊዜ መክሰስ ይስጡት
- ጡት መጥባት ያቆመ ልጅ የጡት ወተት ምትክ በተጨማሪ ከሚወስደው ምግብ ላይ ማ□ኘት አለበት
- ለልፀ የራሱን ም□ብ እያጫወቱ ይመግቡት
- ወዲያውኑ የተዘጋጀ ምግብ በንጹህ □ቃ ይስጡት
- በህመም ወቅት የፈሳሽን/ የምግብ መጠን □ፊ ምሩ ቀድሞ ከሚወስደው በተጨማሪ አንዴ በየቀኑ ለሁለት ሳምንታት ያህል ይመግቡት ይህ በፍጥነት እንዲያገግም □ረ□ዋል፣
- ለልፀ ቫ□ታሚን ኤና ሜቤንዳዞል (mebendazoel) በየስድስት ወሩ እንዲያገኝ ጸ□ር□

- ቤተሰቡ ከሚመገበው ከተለያዩ የምግብ ፓይነቶች ወዲያውኑ የተሰራ ምግብ በቀን ከ 3-4 □□ ይመግቡት
- በተፊ ማሪ እንደ እንቁላል፣ ወተት፣ □ራ□ሬ ቂ□፣ □ቦ፣ □በሰለ ቢ□ □ራ□ሬ የመሰሳሰሉትን በቀን ሁለት ጊዜ ለመክሰስ ይስጡት
- ለልፀ የራሱን ምግብ □ጸ□ □ቱ ይመግቡት
- ወዲያውኑ የተሰራ ምግብ በንጹህ ዕቃ ይስጡት
- በህመም ወቅት የፈሳሽና የምግብ መጠን □ፊ ምሩ ቀድሞ ከሚወስደው በተጨማሪ አንዴ በየቀኑ ለሁለት ሳምንት ያህል ይመግቡት ይህ በፍጥነት እንዲያገግም □ረ□ዋል ::
- ለልፀ ቫ□ታሚን እና ሜቤንዳዞል (mebendazole) በየስድስት ወሩ እንዲያገኝ ጸ□ር□
-

የቆየ ተቅማጥ ለያዛቸው ህጻናት የአመጋገብ ምክር

ህጻኑ የሚጠባ ከሆነ ቀንም ሆነ ማ□ □ት ቶሎ ቶሎ መስጠት
ሌላ ወተት የሚወስድ ከሆነ

- *በጡት ወተት ይተኩት*
- *በእርጎ ወይንም በሌሎች የወተት ውጤቶች ይተኩት*
- *ግማሹን ወተት ላላ ብለው በተሰሩ እና በንጥረ ነገር በዳበሩ ምግቦች ይተኩ*

ለሌሎች ምግቦች የአመጋብ ምክሩን ለህጻኑ □□ሜ በሚመጥነው እድሜ መሰረት ይከተሉ