



**የስነ ምግብ እና
የጤና መመሪያ
ለቤተሰብዎ**



**የስነ ምግብ እና
የጤና መመሪያ
ለቤተሰብዎ**

ይህ መፅሐፍ ለምን ያገለግላል?

- ይህ መፅሐፍ ወላጆች ስለ ጤናማ የምግብ ስርዓት እና ጤና አጠባበቅ ያላቸውን ግንዛቤ ለማሳደግ በምግብ በስድስት የትረካ ፍሳሾች ማለትም፣ አጠቃላይ ስነ ምግብ፣ የጤና ሁኔታዎች፣ ሴቶች እና ህፃናት፣ ስነ ምግብ እና ዕድሜ፣ የመጠጥ ጊዜ እና ምግብ፣ እንዲሁም ፅዳት እና ንፅህና በተሰኙ አንኳር ርዕሶች ተደራጅቶ ለማስተማሪያነት የቀረበ ነው።

ይህን መፅሐፍ እንዴት መጠቀም ይቻላል?

- ይህንን መፅሐፍ አንብበው የተረዱ ወይም ከይዘቶቹ ጋር ዕውቂያ ያላቸው የማህበረሰብ አስተማሪዎች የመፅሐፉን ይዘቶች ለማህበረሰቡ በማቅረብ፣ ምሳሌዎችን በመጠቀም እና ለውይይት የሚጋብዙትን ጥያቄዎች በመሰንዘር ያስተምሩባቸዋል። የማስተማር ሂደቱን ለማሳላጥ በአቅራቢው እና በተሰብሰቡ መካከል በየጣልቃው የሃሳብ ልውውጥ እና ውይይት መካሄድ አለበት። ከዚህ በተጨማሪ አቅራቢው ተሳታፊዎቹ ጥያቄዎች እንዲጠይቁ ማበረታታት እና መልሶችንም ጠያቂዎቹ ሊገባቸው እና ከጤና እና ከስነ ምግብ አኳያ ሊተገብሩት በሚችሉት መልኩ አብራርቶ ሊመልሱላቸው ይገባል።



- በዚህ ቤተሰብ ውስጥ የ 6 ዓመት፣ የ 3 ዓመት እና የ 8 ወር ልጆች ይገኛሉ። አባት እና እናት የቤተሰባቸውን፣ የወዳጅ ዘመዶቻቸውንና የአጠቃላይ ማህበረሰቡን ጤንነት ለመጠበቅ ይፈልጋሉ። ይህንንም ለማድረግ እንዲችሉ እንዳንድ ጠቃሚ እርምጃዎችን መውሰድ ይኖርባቸዋል።



የመክፈቻ ጥያቄዎች

- ለእናንተ ጤና ምን ያህል አስፈላጊ ነው?
- በሕይወታችሁ ስለጤንነቱ አብዝተው የሚጨነቁለት ለማን ነው?
- የቤተሰባችሁን ጤንነት ለመጠበቅ ምን ዓይነት መንገዶችን ትጠቀማላችሁ?



ክፍል 1

ስነምግብ



ክፍል 1

ስነምግብ



ተግባር 1•1

እናት እና አባት የቤተሰባቸውን ጤንነት ለመጠበቅም ሆነ ለጆሯቸው ጤናማ እድገት እንዲኖራቸው ስነ ምግብ ወሳኝ እንደሆነ ይገነዘባሉ።



ጥያቄ

ስነ ምግብ ምንድን ነው?

- ስነ ምግብ ማለት ለሰውነት ጤናማ ዕድገት፣ አካላዊ ጥገናና የሰውነት ክፍሎች በአግባቡ ሥራቸውን እንዲያከናውኑ ምግብን በአግባቡ መጠቀም ማለት ነው። ስነ ምግብ ለሰው ልጅ ሁለንተናዊ ጤና እንዲሁም በሕይወት ዘመኑ ለመኖሪያው አካላዊና ኦሪግናል ዕድገት ወሳኝ ሚና ይጫወታል።

አምስቱ የምግብ ክፍሎች እነማን ናቸው?

- የአትክልት እና ፍራፍሬ፣ የጥራጥሬ/ ሩዝ ድንች የመሳሰሉት፣ በካልሼም የበለጸጉ የወተት ተዋፅኦዎች እና ፕሮቲን የሚሰጡን የስጋና አተር ምድቦችን ያካትታል።

ሌላው ወሳኝ ንጥረ ምግብ ነገር ምንድን ነው?

- ውሃ ነው። እያንዳንዱ የሰውነት ሕዋስ ስራውን በአግባቡ እንዲያከናውን በዋናነት ውሃን ይፈልጋል።





እናት ቤተሰቧን ለመመዘን ስታቅድ፣ በመጀመሪያ በቤተሰቡ ዕለታዊ አመጋገብ ውስጥ ምን ያህል የተለያዩ የምግብ ምድቦችን ልታካትት እንደምትችል ታስባለች። ከሁሉም የምግብ ምድቦች አዎጣጥኖ መመዘን በጣም ጠቃሚ መሆኑን ታውቃለች። የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን ለማስታወስ አንደኛው እና ቀላሉ ዘዴ የምግቦቹን ቀለማት ማሰብ ነው። በዚህም እናቲቱ ቤተሰቧን ከሁሉም ቀለማት አዎጣጥኖ በመመዘን የቤተሰቡን ጤናማ ስነ ምግብ ማሻሻል ትችላለች።



ጥያቄዎች

የተለያዩ የምግቦች ዓይነቶችን አዎጣጥኖ መመዘን ለምን ይጠቅማል?

- ይህን በማድረግ ሰውነታችን ሁሉንም አስፈላጊ ንጥረ ነገሮችን ማግኘቱን ማረጋገጥ ይቻላል። እነዚህም፡- ገንቢ ፕሮቲኖች፣ ቅባት፣ ሃይል ሰጪ ካርቦሃይድሬት፣ ቫይታሚኖች እና ማዕድኖች ናቸው።

በዕለታዊ ቁርስ፣ ምሳ፣ እራት እና መክሰሳችሁ ውስጥ ምን ዓይነት ምግቦች ታካትታለችሁ?

በተጨማሪ ልታካትቷቸው የምትፈልጓቸው አዳዲስ ምግቦችን ጥቀሱ

ቤተሰባችሁ

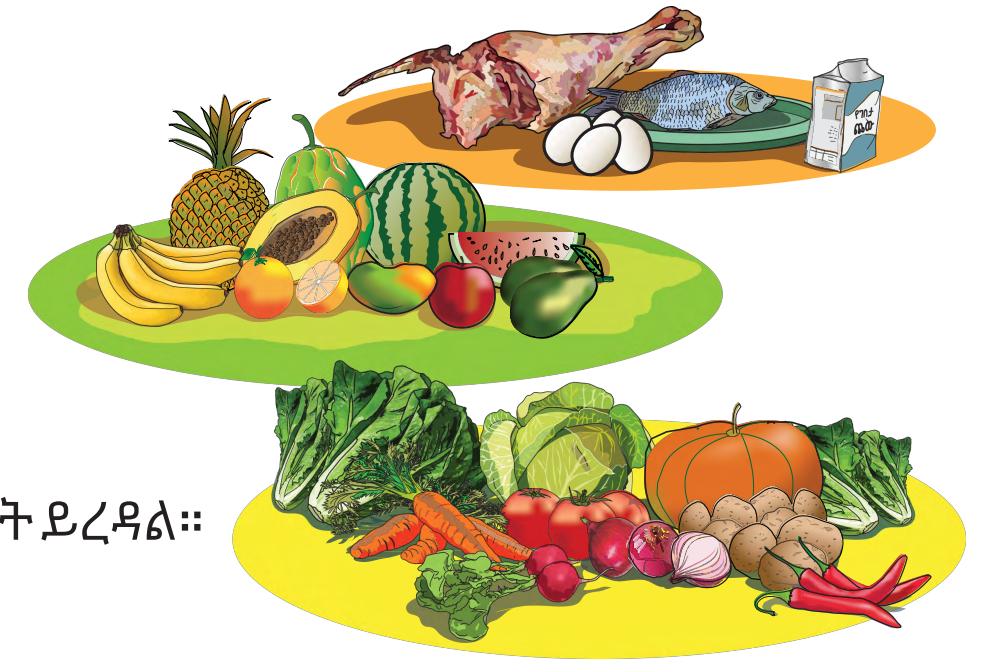
የተመጣጠነ ምግብ ስለመመዘን እንዴት ታረጋግጣለችሁ?

- ከሁሉም የተለያዩ ቀለማት ካላቸው ምግቦች በመመዘን፣ ሁሉም አዳዲስ ምግቦችን ለመመዘን በመሞከር





እናት እና አባት ልጆቻቸውን ሁልጊዜ እንደ እንቁላል፣ ወተት፣ ዓሳ፣ አትክልት እና ፍራፍሬ ያሉ ምግቦችን ይመግቧቸዋል። ምክንያቱም እነዚህ ምግቦች እንደ ሽይታሚን ኤ፣ ሽይታሚን ሲ፣ ብረት እና አዮዲን ያሉ ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን ስለሚይዙ ነው።



ጥያቄዎች

ሽይታሚን ኤ ለምን ይጠቅማል? በሽይታሚን ኤ የበለፀጉ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- ሽይታሚን ኤ ለጤናማ እይታ፣ በሽታ የመከላከል አቅምን ለማዳበር፣ ለቆዳ ጤንነት እንዲሁም ለአጥንት እና ጥርስ ዕድገት ይረዳል።
- እንቁላል፣ ጉቦት፣ ብርቱካን፣ ማንጎ፣ ብርኮሊ እና ዓሳ የመሳሰሉት በሽይታሚን ኤ የበለፀጉ ምግቦች ናቸው።

ሽይታሚን ሲ ለምን ይጠቅማል? በሽይታሚን ሲ የበለፀጉ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- ሽይታሚን ሲ በሽታ የመከላከል አቅምን ለማዳበር፣ ለቆዳ ጤንነት እና ሰውነታችን የብረት ንጥረ ነገርን በብቃት እንዲጠቀም ያግዛል።
- ፍራፍሬ፣ ብርኮሊ እና እንደ ቃሪያ ያሉ ምግቦች በሽይታሚን ሲ የበለፀጉ ናቸው።

የብረት ማዕድን ለምን ይጠቅማል? በብረት የበለፀጉ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- የብረት ማዕድን ለአዕምሮ ዕድገት፣ ለደም ጤንነት እና በሽታ የመከላከል አቅምን ለማዳበር ይጠቅማል።
- ስጋ፣ ጎመን፣ ጥራጥሬ፣ አኩሪ አተር እና ሞሪንጋ በብረት የበለፀጉ ናቸው።

አዮዲን ለምን ይጠቅማል? በአዮዲን የበለፀጉ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- አዮዲን የሰውነት እድገትን ለመቆጣጠር እና ሰውነታችን ፕሮቲን እና ሃይልን በአግባቡ እንዲጠቀም ይረዳል።
- አዮዲን ከገባታ ጨው፣ ከጨዋማ ውሃ ዓሳች እንዲሁም ከወተት ተዋፅኦ ማግኘት ይቻላል።

ከነዚህ ሌላ የምታውቁት ወይም የሰማችሁት የምግብ ንጥረ ነገሮች የሚሰጡን ተጨማሪ ጥቅም ምንድን ነው?





ቤተሰቡ የጓሮ አትክልት ለመትከል ወሰነ። እናቴ ከጓደኞቿ እንደተማረቸው የቤተሰቡን የአትክልትና ፍራፍሬ ፍላጎት ለሚሟሉት የጓሮ አትክልት መትከል አዋጭ ነው፤ በጣም ቀላልም ነው።



ጥያቄ

የጓሮ አትክልት ምንድን ነው?

- የጓሮ አትክልት ከቤት ወይም ማዕድ ቤት አቅራቢያ የሚሰናዳ ፍራፍሬ፣ አትክልትና ቅጠላቅጠል የሚያበቅል አነስተኛ ስፍራ

ነው። የጓሮ አትክልትን ማሰደግ ለምን ይጠቅማል?

- የፍራፍሬ፣ አትክልትና ቅጠላቅጠል ከአጠገቦችን መገኘት እነዚህን አስፈላጊ የምግብ ክፍሎች በቤተሰቦችን ማዕድ ወይም በቀላሉ ለማከተት ይረዳናል። ፍራፍሬና አትክልት በማዕዳችን ውስጥ በማከተታችን ደግሞ ለሰውነታችን ጠቃሚ የሆነትን ሽይታሚኖችና ሚኒራሎችን ስለሚያስገኝልን ጤናችን ይጠበቃል። በሙጫረሻም በጓሮ አትክልት በምናከናወነው የእርሻ ስራ ለጤና ጠቃሚ የሆነውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ልማድን እናዳብራለን።





ክፍል 2

ስነ ምግብ

እና ጤና



ክፍል 2

ስነ ምግብ

እና ጤና



ተግባር 2•1

እነዚህ ወላጆች ጥሩ ስነ ምግብ ልጆችን ከተዘገባ አመጋገብና ጉዳቱ እንደሚከለክል ግንዛቤ አላቸው። የተዘገባ አመጋገብ በሁለት ይከፈላል፤ አንደኛው መጠን ያለፈ አመጋገብ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ የምግብ እጥረት ነው።



ጥያቄዎች

የምግብ እጥረት ምንድን ነው?

- የምግብ እጥረት የተዘገባ አመጋገብ ዓይነት ሲሆን ይህም ሰውነት ከምግብ ሊያገኛቸው የሚገቡትን ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን ሳያገኝ ሲቀርነው።

መጠን ያለፈ አመጋገብ ምንድን ነው?

- መጠን ያለፈ አመጋገብ የሚባለው አንድ ሰው ሰውነት ከሚፈለገው ንጥረ ምግብ በላይ ሲመገብ ነው። የምግብ

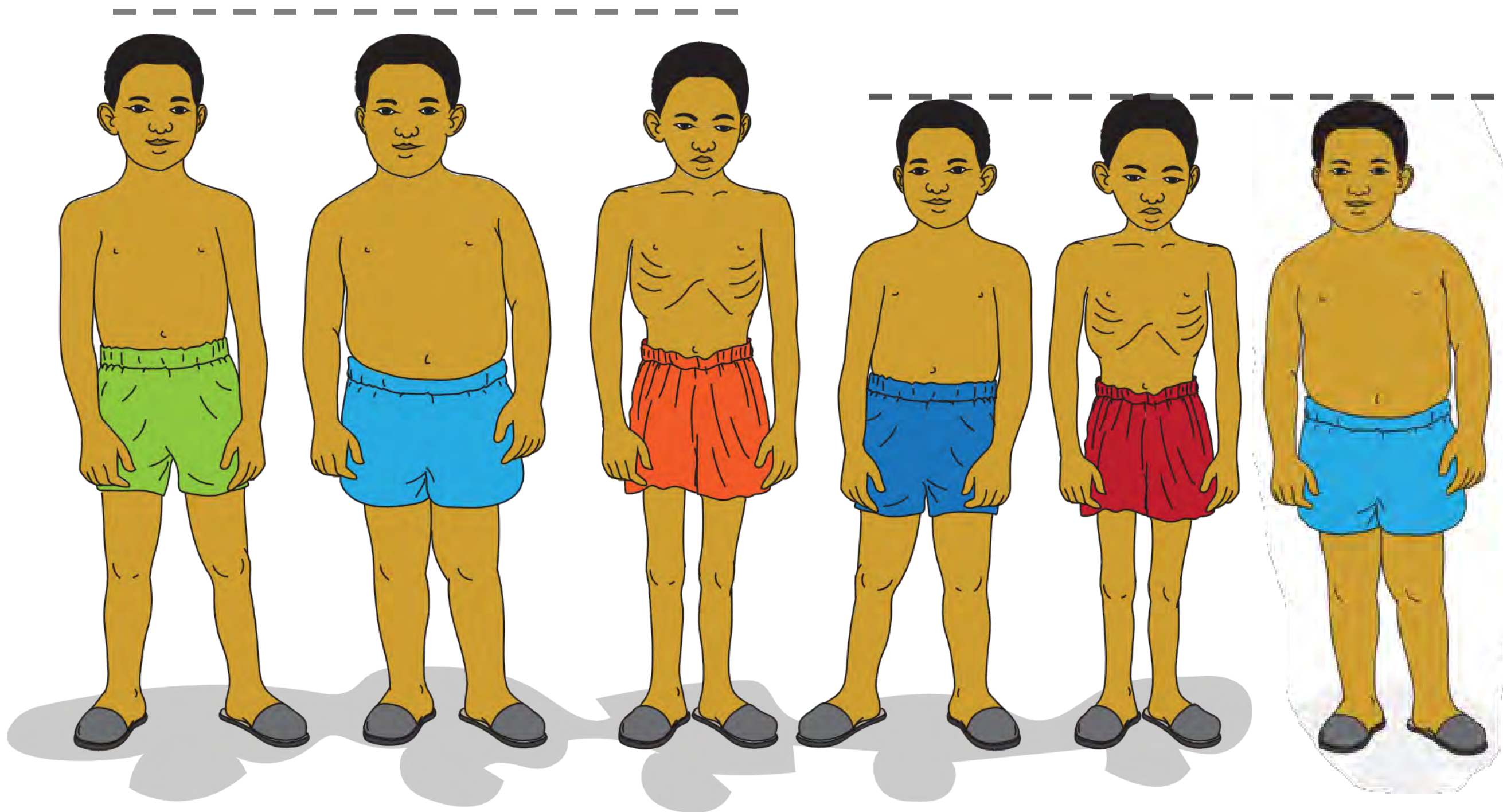
እጥረት የሚከሰተው በምን ምክንያት ነው?

- በቂ ያልሆነ አመጋገብ ወይም የጤና መታወቅን ተከትሎ በሚከሰት የተጨማሪ ምግብ ፍላጎት ሊሆን ይችላል። የተለያዩ
በሽታዎች እና ከፍተኛ ፈሰሽ ከሰውነት መውጫ የሃይል ፍላጎት ላይ ጨምሮ ያሳክታል፤ ደካማ የምግብ ፍላጎት እና የኦሪስ ጡት ወተት መንጠፍም እንዲሁ።
እንዳንዴም እንደ ተቅማጥ ያሉ በሽታዎችና ጥገኛ ተውሳኮች የምግብ እጥረት እንዲከሰት ያደርጋሉ።

የምግብ እጥረት የሚያስከትለው ጉዳት ምንድን ነው?

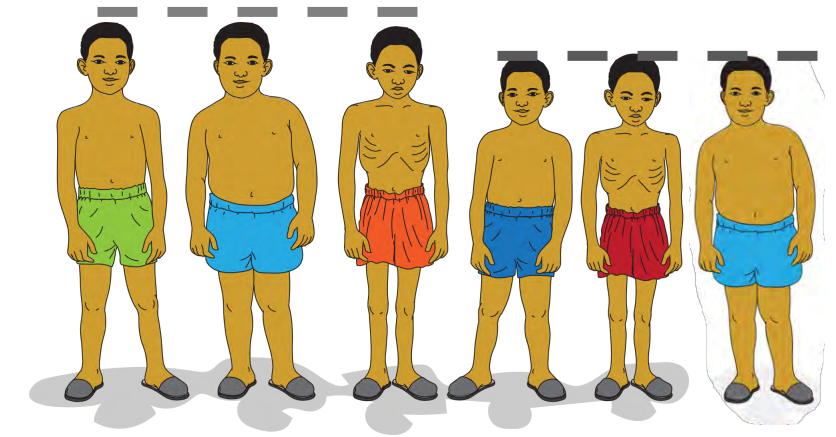
- የምግብ እጥረት ለሰውነት መቀንጨር፣ ለአዕምሮ ዕድገት ችግር እና ለደካማ የበሽታ መከላከል አቅም ሊዳርግ ይችላል።





ተግባር 2•2

እነዚህ ወላጆች የተመጣጠነ ምግብ በመመገብ በአንፃሩ ደግሞ በፋብሪካ የተቀነባበሩ ምግቦችን ከገበታ በማስወገድ እንደ ከልክ ያለፈ ውፍረት፣ ከክሳት፣ ከቁመት ውስንነት፣ ከመቀንጨር እና ከየተጓኝ የንጦረ ነገር እጥረት ከመሰሰሱ የእድገት መዛባቶች ልጆቻቸውን ሊከላከሉ ችለዋል።



ጥያቄዎች

ከልክ ያለፈ ውፍረት፣ ክሳት፣ የቁመት ውስንነት እና መቀንጨር ምንድን ናቸው? የተጓኝ ንጦረ ነገሮች እጥረትስ?

- (ምስሉ ላይ ያሉትን ልጆች ግለፅ) ጤናማ እድገት፣ ልክ ያለፈ ውፍረት፣ ከሲታ፣ ውስን ቁመት፣ የቀነጨር
 - ◊ ጤናማ እድገት፣ የልጁ ቁመትና ክብደት ከዕድሜው አኳያ ተመጣጣኝ ሲሆን
 - ◊ ልክ ያለፈ ውፍረት፣ የልጁ ክብደት ከቁመቱ ምጣኔ በላይ ሲሆን
 - ◊ ከሲታ፣ የልጁ ክብደት ከቁመቱ ምጣኔ በታች ሲሆን
 - ◊ ውስን ቁመት፣ የልጁ ቁመትና ከዕድሜው አኳያ አጥሮ ሲገኝ
- የተጓኝ ንጦረ ነገር እጥረት ሌላኛው ዓይነት የአመጋገብ መዛባት ሲሆን ልጁ ለሰውነት ጠቃሚ የሆኑ ሽይታሚችን እና ማዕድናትን በበቂ ሁኔታ ሲያገኝ የሚከሰት ነው።
- አንዳንድ ልጆች ደግሞ ተደራራቢ የእድገት መዛባት ችግር ሊኖረባቸው ይችላሉ፤ እንደ መቀንጨር (ክሳት እና የቁመት ውስንነት) ያሉ።

የተዛባ አመጋገብን እንዴት መከላከል ይቻላል?

- በፍራፍሬ፣ በቅጠላቅጠል፣ በአሰርማ እህል፣ በጥራጥሬ፣ በዓሳ እና በአትክልት ዘይት የበለፀገ ጤናማ ማዕድ ማዘውተር
- በፋብሪካ የተቀነባበሩ እና ቅባታ ምግቦችን፣ በስኳር የተሰሩ ጣፋጮችን እንዲሁም ጨውን መቀጠ
- ዕላታዊ የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ
- ተከታታይ የልጆች አካላዊ እድገት ምርመራ ማድረግ
- የአካልና የአካባቢ ንፅህናን ማጠቃለል
- ወቅታዊ የሽይታሚን ኤ ጠብታ እና ፀረ ተውሳክ መድሃኒቶችን መውሰድ





ልጆቸው ሲወለድ አነስተኛ ክብደት ነበረው። ይህም በብረት ንጥረ ምግብ እጥረት ለሚከሰተው የቀይ ደም ህዋስ ማነስ በሽታ ዳርጎታል። ይህ በሽታ ደካምና ህመም እንዲሰማን ያደርጋል። ወላጆቹ ይህን ስለተገነዘቡ ልጁ ፀረ ተውሳክ መድሃኒት እንዲያገኝ ጥረዋል። ይህ መድሃኒት የቀይ ደም ህዋስ ማነስ በሽታን የመከላከል አቅም አለው። በተጨማሪም በብረት ንጥረ ነገር የዳብሩ እንደ እንቁላል፣ ስጋ፣ አኩሪ አተር፣ አጃ እና ጎመን የመሳሰሉ ምግቦችን ይመግቡታል።



ጥያቄዎች

የቀይ ደም ህዋስ ማነስ በሽታን እንዴት መከላከል ይቻላል?

- ልጅዎን ከአንድ ዓመቱ ጀምሮ በየስድስት ወሩ ፀረ ተውሳክ መድሃኒት በመስጠት
- ከላይ እንደተጠቀሱት ያሉ በብረት ንጥረ ነገር የዳብሩ ምግቦችን በመመገብ





ተግባር 2•4

ልጅ ከወትሮው በተለየ የመጠነ ስሜት፣ እንቅልፍ የመጣት፣ ምዝብ ያለመፈለግ፣ ያለመጨመር ወይም የመፈሰሰ ሁኔታ ከሰዓት እናቲቱ የሰውነቱን መቀት መላክት አለባት። ይህም ህፃን ያተኩሰው አንደሆነ ለማወቅ ይረዳል። ትኩሳት የተለያየ የሰውነት ጤና ሁኔታን ያመለክታል። ትኩሳት፣ አንዳንዴ መደባኛ የሰውነት ሁኔታን የሚያመለክት መሆኑን እናቲቱ ብታውቅም፣ የህፃኑን ምኞት መጣት ለመቀነስ በማስተካከል ትኩሳቱን ለመቆጣጠር ትሞክራለች።



ጥያቄዎች

ትኩሳት የሚባለው የሰውነት መቀት ምን ያህል ደረጃ ሲደርስ ነው?

- የሬንጢጣ (መቀመጫ አካባቢ) ከ 38 ዲግሪ ሴልሺስ (100.4 ፋራናይት) በላይ ሲሆን
- የጆሮ (ጆሮ ውስጥ) ከ 38 ዲግሪ ሴልሺስ (100.4 ፋራናይት) በላይ ሲሆን
- የአፍ (አፍ ውስጥ) ከ 37.5 ዲግሪ ሴልሺስ (99.5 ፋራናይት) በላይ ሲሆን
- የክንድ (ተኩሳት ስር) ከ 37.2 ዲግሪ ሴልሺስ (99 ፋራናይት) በላይ ሲሆን

ትኩሳት አስጊ የሚይዘው መቼ ነው?

- ከክትባት በኋላ ከ1 እስከ 2 ቀን የሚቆይ ትኩሳት
- ህፃናት ጥርስ በሚያበቅሉበት ወቅት የሚኖር በአብዛኛው ከ 37.8 ዲግሪ ሴልሺስ (100 ፋራናይት) የሚይዘው ትኩሳት

ትኩሳት ያለበትን ህፃን እንዴት መመዘብ ይቻላል?

- እንደ ውሃና ሸርባ ያሉ ፈሳሾችን በብዛት መጠጣት
- ህፃኑ የሚያስቀምጠው ወይም የሚያስመልሰው ከሆነ የውጥውን ፈሳሽ የሚተካ ኦኒክስ አር ኤስ መጠጣት
- መጠነኛ ጭምቅ መጠጣት
- ጣፋጭ ነገሮችን ፈጥሞ አለመጠጣት
- አስገድዶ አለመመዘን





ተግባር 2•5

እናት ልጆቿ የሆድ መነፋት ወይም የሆድ ህመም ሲሰማቸው አሊያም በአግባቡ መመዘን ካልቻሉ የሆድ ድርቀት እንዳጋጠማቸው ትገነዘባሉ። የሆድ ድርቀት ተከስቷል የሚባለው ዓይነት ምድር ደረቅ ሆኖ መጥጥን ሲያስከትልና ልጁ የሚጠይቁበት በሰውነት ከሰላም ጋር ያለ ሆኖ ሲገኝ ነው። ህፃናት በቀን ውስጥ ደጋጋሚው የሚጠይቁ ሲሆን በአንፃሩ ልጆች የሚጠይቁት በቀን አንዴ ብቻ ሊሆን ይችላል፤ ይህንን ሁኔታ እነዚህ ወላጆች ያውቃሉ።



ጥያቄዎች

የሆድ ድርቀት በምንምክንያት ይከሰታል?

- በቂ ውሃ ባለመጠጣት ወይም አሰር ያላቸውን ምግቦች ባለመመዘን
- አዘውትሮ ወደ መጠጫ ቤት የመሄድን ልማድ ባለመግባብ
- አዘውትሮ በሞግጥ
- በሆድ ህመም ምክንያት ከመጠጫ መቆጠብ
- መጠጫ ግድ ሲል አለመጠጫና ሰውነትን መሰላፍ
- በአስጨናቂ ሁኔታዎች ምክንያት

የሆድ

ድርቀት ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የሆድ ህመም፣ የመዘን ፍላጎት መቀነስ፣ የሆድ መነፋት፣ ምቹት መጠጥጥ፣ ቁርጠት እና መጥጥናቸው።

የሆድ ድርቀት ምልክቶች መከላከያ እና ፈውስ ምንድን ነው?

- እንደ አትክልት እና ፍራፍሬ፣ የእህል ዘሮች፣ ባቄላ እና አተር የመሳሰሉ አሰር ያላቸው ምግቦችን በበቂ ሁኔታ መመዘን። ውሃ፣ ሸርባ እና የፍራፍሬ ጭምቶችን መጠጣት።
- ልጆች በቀን ከ20 እስከ 30 ደቂቃ የሚወስድ ዕለታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ መጠራታቸው።
- ልጆች በሰውነት መጠጫ መደበኛ ልማድ እንዲያደርጉ መጠራታቸው።
- በተከታታይ ብቻ የታዘዙ የሚያስቀምጡ መድኃኒቶችን መውሰድ።

የጭምቅ አውሳሰድ በሰዓት ደረጃ፣

- ከ6 ወር በታች ለሚገኙ ፈጭ ጭምቅ አይሰጡ
- ከ6 እስከ 12 ለሆናቸው ከመኝታ በፊት ጥቂት ይሰጡ
- ከ1 እስከ 6 ዓመት ለሆናቸው በቀን ከ118 እስከ 178 ሚሊሊትር ይሰጡ
- ከ7 እስከ 18 ዓመት ለሆናቸው ከ 237 እስከ 355 ሚሊሊትር ይሰጡ





እነዚህ ወላጆች ተቅማጥ ለልጆች ጤና ጠንቅ እንደሆነ ይገነዘባሉ።

ጥያቄዎች

ተቅማጥ ምንድን ነው?

- ተቅማጥ በጣም ቀጭን ፈሳሽ ያዘለ እና ቶሎ ቶሎ የሚያስቀምጥ ዓይነት ምድር ነው።

ሶስት ዓይነት የተቅማጥ ህመሞች አሉ።

- አንደኛው፣ አጣዳፊ ሲሆን ድንገትኛና በቀን ውስጥ ከሶስት ጊዜ በላይ እየሰቀመጠ ከ2 ቀናት በላይ የሚቆይ ነው።
- ሁለተኛው፣ ተከታታይ ሲሆን፣ አጀማመሩ እንደ አጣዳፊው ሆኖ ሁለት ሳምንት ድረስ የሚቆይ ነው።
- ሶስተኛው፣ ዘላቂ ሲሆን ረዘም ላለ ጊዜ ማለትም በተከታታይ አንድ ወር ያህል የሚቆይ ወይም እየሰለሰ ለሳምንታት ሊቀጥል የሚችል ነው።

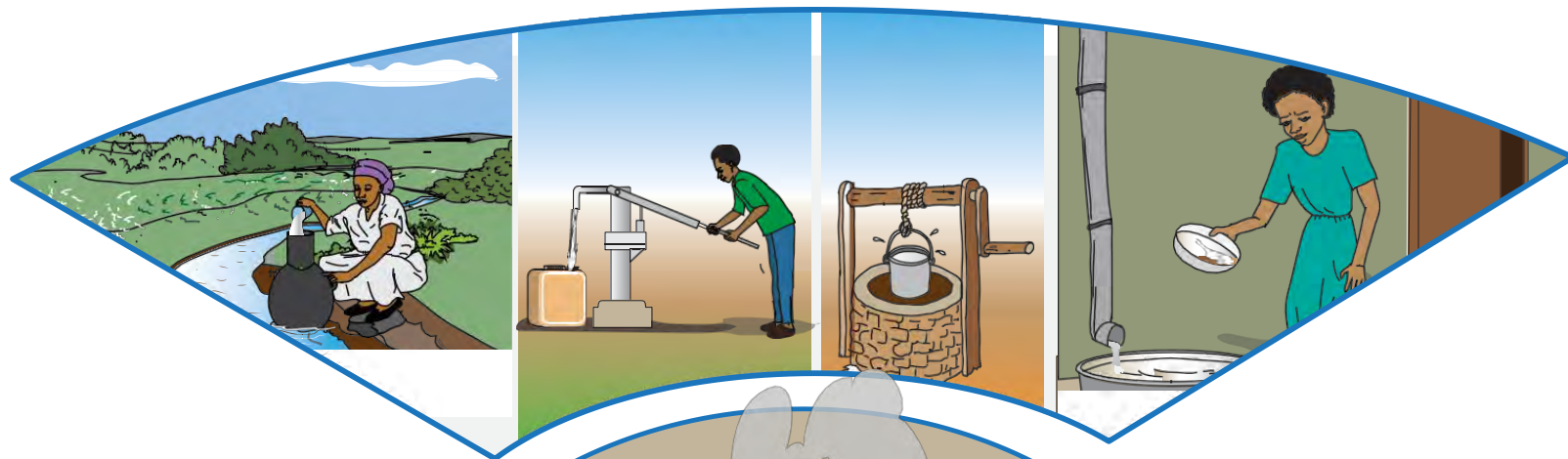


ህፃናትን ለተቅማጥ ህመም የሚዳርጋቸው ምንድን ነው?

- ንፅህናውን የጠበቅ የሚጠጥ ውሃ ማጣት
- ንፅህናውን ባልጠበቀ አካባቢ መኖር
- የአሳዳጊዎች፣ ምግብ አብሳዮች እና ህፃኑን የሚጠጥቁ ሰዎች የንፅህና ሁኔታ ሲጓደል
- ከሌሎች ህፃናት እና አሳዳጊዎች ጋር ተፋፍጎ መኖር



ተግባር 2•7



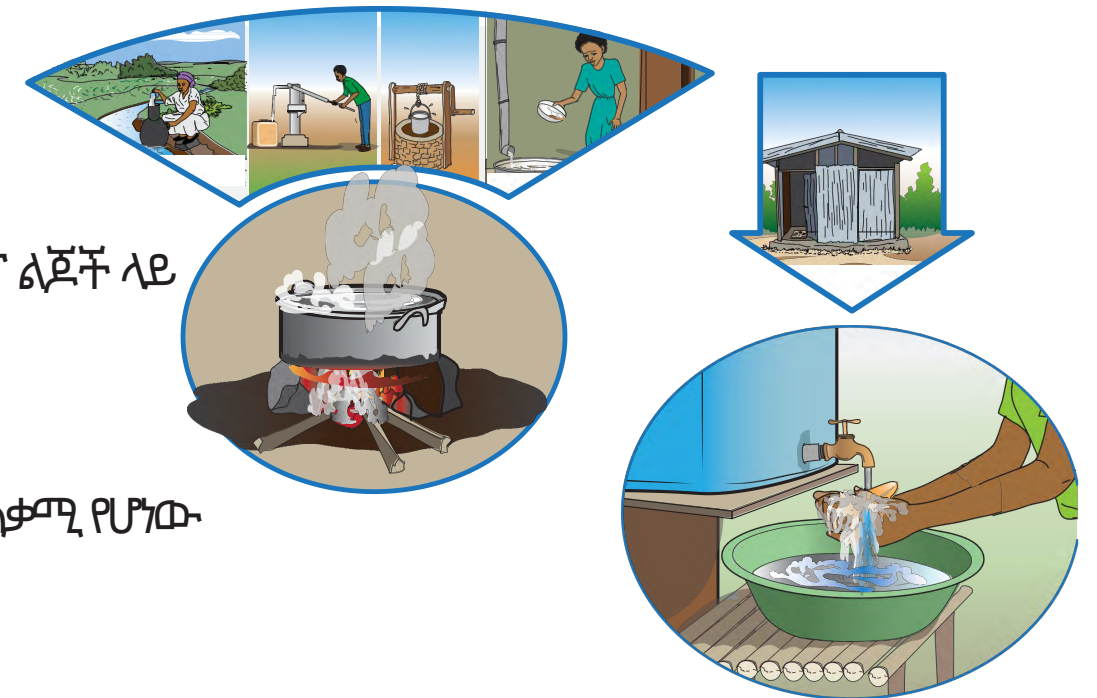
እነዚህ ወላጆች ተቅማጥን እንደ ቀላል ህጻን አይመለከቱትም። ምክንያቱም ተቅማጥ ህፃናትን እንደ ድርቅ እና የምግብ እጥረት ለመሳሰሉ በሽታዎች ሊዳርጋቸው እንደሚችል ይገነዘባሉ። ስለዚህ ንፅህና እና ፅዕንን ማዘውተር፣ የተመጣጠነ ምግብ እና ውሃ መውሰድ እና ህፃናትን ወረካኝ ክትባት ማስከተብንችላ አይሉም።

ተግባር 2.7

ጥያቄዎች

ተቅማጥ የሚያስከትላቸው የጤና ጠንቆች ምንድን ናቸው?

- ድርቅ፣ ደህንን ሁኔታ በተቻለ ፍጥነት በዛ ያለ ፈሳሽ እና ኦ ኦር ኤስ በሞውሰድ መከላከል ይገባል። ድርቅ በህፃናት እና ልጆች ላይ አዘውትሮ የሚያጋጥም በተለይም በሞቃታማ ጊዜ እና ትኩሳት ሲኖር የሚከሰት ነው።
- የምግብ እጥረት
- ኢንፌክሽን፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ በተቅማጥ ምክንያት የጠቃሚ ንጥረ ምግቦች በተለይም ለሰውነት ጤናና እድገት ጠቃሚ የሆነው የዚንክ ከሰውነት ሲወገድ የሚከሰት ነው።



ተቅማጥን ለመከላከል እና ለመቆጣጠር ምን ማድረግ ይቻላል?

- በተቅማጥ ምክንያት ሊከሰት የሚችለውን ድርቅ በተቻለ ማጠንመክላል፤
- ድርቅ ከተከሰተ ግን በፍጥነት በቂ ፈሳሽ ከተቻለም ኦ ኦር ኤስ እንዲወስዱ ማድረግ
- ጉዳቱን ለመቀጠል እና ለመቆጣጠር 2 እና 3 ወራት ተቅማጥ ምክንያት እንዲከሰት ለመከላከል ህፃኑ የዚንክ እንክብል ለ14 ቀናት እንዲወስድ ማድረግ
- በተቅማጥ ጊዜም ሆነ ከተቅማጥ በኋላ ህፃኑን በበቂ ሁኔታ መመገብ
- ወረ ተቅማጥ መድሃኒቶችን ለህፃኑ ከመስጠት መቆጠብ

ተቅማጥን መከላከያ መገደብ ምንድን ናቸው?

- ለመጠጥም ደህን ለምግብ ማጠላለፍ ንፅህናውን የጠበቀውን ማጠቃለያ
- እጅን በአግባቡ መታጠብ፣ የግል እና የአካባቢን ንፅህና መጠበቅ
- ምግብ ሲዘጋጅም ሆነ ሲቀመጥ ንፅህናውን በጠበቀ መልኩ መሆኑን ማረጋገጥ
- ህፃናትን በተገቢው ዕድሜ ወረካኝ ክትባት ማስከተብ። የኩፍኝ ክትባት ለተቅማጥ ህጻን ለመከላከል በእጅግ ይቀንሳል፤ ቢያተም ህጻንም እንዳይከፋባቸው ያግዛል።





ክፍል 3

እናቶች እና ህፃናት በቅድም

እርግዝና፣

በእርግዝና እና ከወሊድ

በኋላ



ክፍል 3

እናቶች እና ህፃናት በቅድም

እርግዝና፣

በእርግዝና እና ከወሊድ

በኋላ

ተግባር 3.1



ተግባር 3.1

እነዚህ ወላጆች ቤተሰብ ከመመስረታቸው አስቀድሞ የቤተሰብ ምጣኔ እና የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን መጥቀም አረፈው ለመውለድ እና የልጆችን መሰረታዊ ፍላጎቶች ለመሟላት እንደሚረዱ ያውቁ ነበር። በመሆኑም የምግብ እና የገቢ ዋስትናውን ያረጋገጡ፣ የጤናማ ቤተሰብ ባለቤቶች እንዲሁም የ7 ዓመት፣ የ3 ዓመት እና የ6 ወር ልጆች ወላጆች ለመሆን በቅተዋል።



ጥያቄዎች

የተቀረረበ እርግዝና መዘዎች ምንድን ናቸው?

- የጨቅላዎች ያለ ጊዜ መውለድ
- ክብደታቸው ከተገቢው ያነሰ ጨቅላዎች መውለድ
- ከወላጅ በኋላ የእናት ሰውነት ለማጠናቀቅ ጊዜ ማጣት እና መቆየት
- የእርግዝና ችግሮች መደረሰብ እና በወላጅ ወቅት ለመገኘት የሞት አደጋ መጋለጥ
- የቀንጨፍ ጨቅላዎች መውለድ
- የመገባት ህፃናት ጡት የመጥጣት ጊዜ ማጠናቀቅ
- የልጆች (በተለይም የመገባት ህፃናት) በምግብ እና ጥገና ህመም መጠቀም
- እናት የኤች ኤይ ቪ ቫይረስ ካለበት ወደ ጨቅላው የመተላለፍ ዕድሉ መጨመር

የቤተሰብ ምጣኔ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

- ጤናማ እናቶች፣ ጤናማ አራሶች፣ ጤናማ ልጆች እና ጤናማ ቤተሰብ
- ወቅቱን የጠበቀ ወላጅ
- ጠንካራ ቤተሰብ
- የኢኮኖሚና የምግብ ዋስትና
- የእናቶች እና የህጻናት ሞት መቀነስ
- ልጆችን የመስተጠና አቅጣጫ ማሰጠት፣ ልጆችን ለከፍተኛ ትምህርት ማጠቃለያ
- ጤናማ እርግዝና
- እናት የኤች ኤይ ቪ ቫይረስ ካለበት ወደ ጨቅላው የመተላለፍ ዕድሉ መቀነስ

የቤተሰብ ምጣኔ ምክረ ሃሳቦች

- እርግዝናዎችን በ3 ዓመት ያረፈቁ፣ ይህም ማለት እናቲቱ ቀጣይ ልጇን ከማርገዝ በፊት የቀደመው ልጇ 2 ዓመት ሊሞት ይገባል
- የተለያዩ የቤተሰብ ምጣኔ አሞራዎችን ለመጥቀም በአቅራቢያው የሚገኙ የጤና ተቋማትን ይጎብኙ



ተግባር 3.2



ተግባር 3.2

እናት ወጣት ሰላች፣ ከማርገዚም በፊት፣ ሰውነቷን የሚገነባ፣ ለእርግዝና ብቁ የሚያደርግና ቤተሰብ ለመመስረት የሚያስችል ጤናማ አመጋገብ ትከተል ነበር። በቀን ሰዓት ጊዜ ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች አመጣጥና በተለይም ሽይታሚን ኤ እና ሲ እንዲሁም ብረት እና ፕሮቲን ነክ ምግቦችን ትመገብ ነበር።



ጥያቄዎች

ለሴት ልጅ ጤናማ የአቅም ሃዘን አቋም እና ጤናማ እርግዝና እንዲኖራት የሚያገዙ ነገሮች ምድንናቸው?

- 20 ዓመት እስኪሞላትና አካሏ ብቁ እስኪሆን ድረስ እርግዝናን መከላከል
- በቀን ቢያንስ ሰዓት ጊዜ ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች መላክም እንደ እንቁላል፣ ዓሳ እና ስጋ የመሳሰሉ ፕሮቲን ነክ ምግቦችን መመገብ።
- በተለይ ሽይታሚን ኤ፣ ብረት እና ፕሮቲን ያለባቸውን ምግቦችን ማዘውተር
- የሰውነት የብረት ንጥረ ምግብ አጠቃቀምን ለማሻሻል፣ በሃኪም የሚታዘዙ የብረት እና ፎሊክ አሲድ አጋዥ እንክብሎችን መውሰድ
- የሰውነት የብረት ንጥረ ምግብ የመጠቀም አቅምን ለማዳደር የሚያስችሉ በሽይታሚን ሲ እና ብረት የበለጸጉ ምግቦችን ወይም አጋዥ እንክብሎችን መውሰድ።
- በዓመት ሁለቴ ፀረ ትላትል መድኃኒቶችን መውሰድ
- በቀን ከ 60 ደቂቃ ያላነሰ ዕለታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- በቀን 2.7 ሊትር ወይም 9 ኩባ ውሃ ለመጠጣት መጥር



ተግባር 3.3



ተግባር 3.3

እናት እርጉዝ ሰላች፣ እሷ እና ባለቤቷ ከሁሉም በላይ ስለእርሷና ስለተረገዘው ህጻን ጤንነት ይጠነቀቁ ነበር። ተመጣጣኝ ምግብ፣ የቅድመ ውሊድ አጋዥ ሽይታሚኖች እና በቂ እረፍት ትወስድ ነበር።



ጥያቄዎች

በእርግዝና ጊዜ የራሷን እና የልጇን ጤንነት ለመጠበቅ እና ቴቱ ምን ማድረግ ትችላለች?

- ከመደባኛው በላይ በቀን አንድ ተጨማሪ ምግብ መመገብ
- በሽይታሚኖች እና በሚነራሎች የበለጸጉ እንደ አትክልት እና ፍራፍሬ ያሉ ባለ ደመቅ ቀለም ምግቦችን ማዘውተር
- በብረት እና ፎሊክ አሲድ የበለጸጉ እንደ ጥራጥሬ፣ አረንጓዴ ቅጠላቅጠል፣ አሳር ያላቸው የእህል ዘሮች እና አጃ መመገብ
- የሰውነት የብረት ንጥረ ምግብ የመጠቀም አቅም ለመግባቱ የሚያስችሉ በሽይታሚኖች እና ብረት የበለጸጉ ምግቦችን ወይም አጋዥ እንክብሎችን መውሰድ።
- በአዮዲን የበለጸገ ጨው መጠቀም
- በቂ እረፍት ማድረግ
- ነፍሰ ጡረኞች ከመደባኛው በላይ የሆነ ተጨማሪ ፈሳሽ መውሰድ ያስፈልጋቸዋል። ስለዚህ በቀን 3 ሊትር (10 ኩባያ) ውሃ መጠጣት
- በእርግዝናው ወቅት የብረት እና ፎሊክ አሲድ እንክብሎችን መውሰድ





ተግባር 3.4

እናት በምታጠባበቅ ወቅት፣ ለራሷ በቂ ተመጣጣኝ ምግብ በመመዘን ጤንነት እና ጥንካሬ እንዲሰማት፤ ህፃኑም በጡት ወተት በኩል የተመጣጠነ ምግብ እንዲደርሰው ለማድረግ ትጥር ነበር። ጡት ማጥባት የእናትቱን አቅም እና የሰውነቷን ንጥረ ምግብ የሚሸማ ነው። በመሆኑም የእናትቱ ተጨማሪና ተመጣጣኝ ምግብ ማግኘት ለህፃኑ ዕድገት፣ ጥንካሬ እና ጤንነት ወሳኝ ነው።



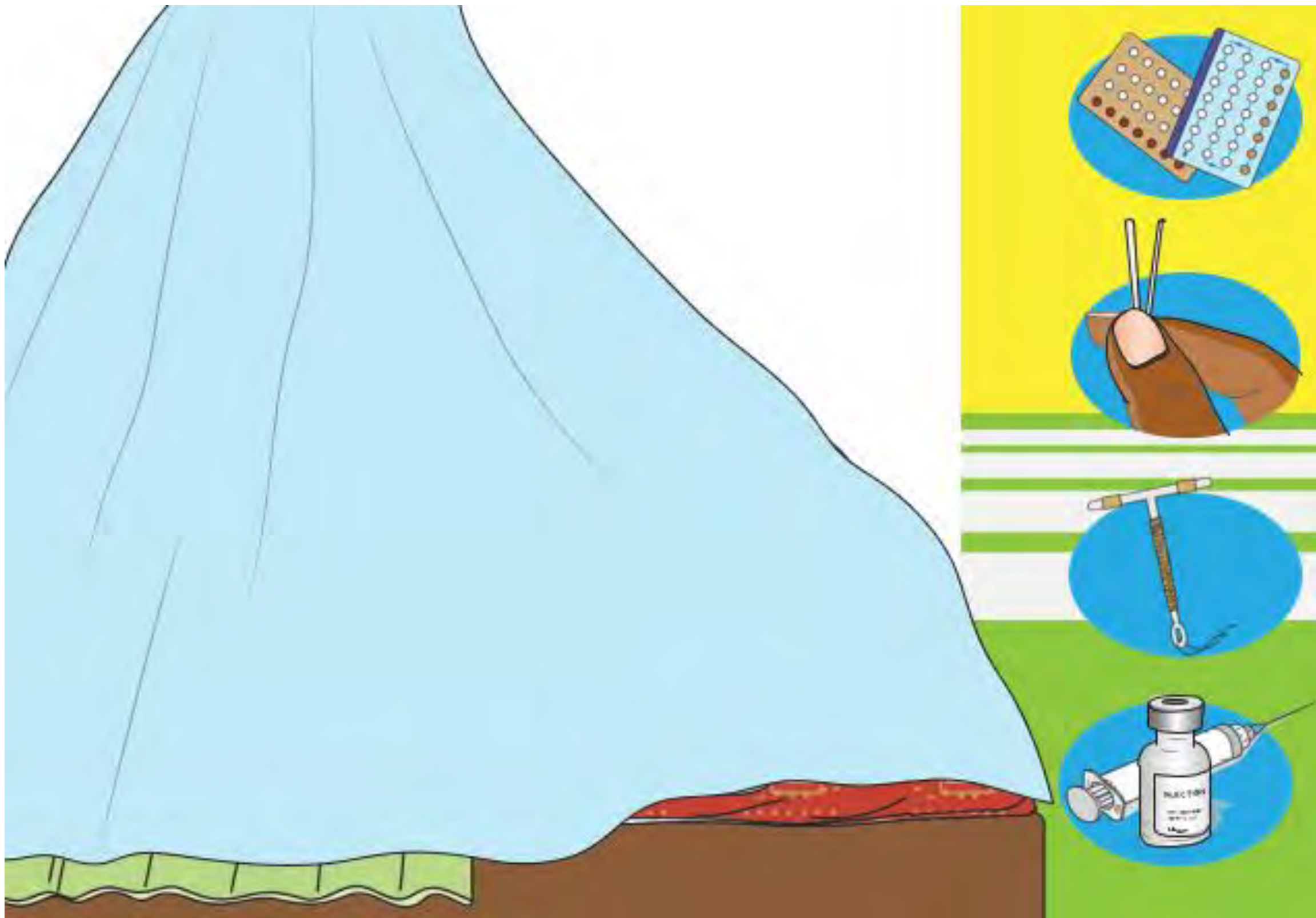
ጥያቄዎች

ከወሊድ በኋላ እና በጡት ማጥባት ወቅት የራሷን እና የልጅን ጤንነት ለማጠቃለያ እና ትቶ ምን ማድረግ ትችላለች?

- በምታጠባበቅ ወቅት በቀን 3.8 ሊትር (13 ኩቢያ) ያህል ውሃ ለማጠጣት መጥር አለባት
- በቂ እረፍት መውሰድ በተጨማሪም በቀን ከ8 ሰዓት ያላነሰ እንቅልፍ ማግኘት
- በቀን ከ4 እስከ 6 ጊዜ መመዘን
- የተለያዩ የምግብ አይነቶችን እንደ አትክልት እና ፍራፍሬ ያሉ ባለ ደመቅ ቀለም ምግቦችን ማዘውተር
- እንደ እንቁላል፣ ስጋ እና ለውዝ የመሳሰሉ ገረቶችን ነገ ምግቦችን መመዘን።
- በወሊድ ጊዜ የፈሰሰውን ደም እና በማጥባት ወቅት የሚሰረዘውን የብረት ንጥረ ምግብ ለሰውነት ለመተካት በብረት የበላይ ምግቦችን መመዘን
- ከወሊድ በኋላ ለተከታታይ ሰዓት ወረት የብረት እና ፎሊክ አሲድ እንክብሎችን መውሰድ
- የሰውነት የብረት ንጥረ ምግብ የማጠቃለያ አቅምን ለማግኘት የሚያስችሉ በሽታማዊ ሲ እና ብረት የበላይ ምግቦችን ወይም አጋዥ እንክብሎችን መውሰድ።
- በታው ወገ የሚገኝበት አካባቢ ከሆነ አራሷ በምትተኛበት ጊዜ ከሚካል በተረፈበት የትንሽ መካከካይ አጎበር መሸፈን።



ተግባር 3.5



ከወሊድ በኋላ ለተከታታይ 6 ወራት አጠባቸው።

ጥያቄዎች

ከወሊድ በኋላ ለቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎች ለሌሎች ዘዴዎች ምን ድንገቶች ናቸው?

- ለ 6 ወራት ያክል ጡት ማጥገት (99.1 በመቶ)
- ኮንዶም (የወንድ ኮንዶም 98 በመቶ፣ የሴት ኮንዶም 95 በመቶ ይከለክላሉ)
- በሚህጃን የሚቀጠር (99.4 በመቶ)
- ኢንፕላንት (99.9)
- ማግኖን (ለወንድ 99.9 በመቶ እና ለሴት እንደ ዓይነቱ እስከ 99.5 በመቶ)
- ተፈጥሯዊ ዘዴ (የውጤታማነቱ ደረጃ በውል የማይታወቅ)
- የዘር ፈሳሽን ወደ ውጭ ማፍሰስ (96 በመቶ)
- ከግብር ስጋ መታቀብ (100 በመቶ)

እናት ልጇን የጡት ወተት ብቻ

ከወሊድ በኋላ ለ6 ሳምንታት ለቤተሰብ ምጣኔ የሚረዱ ሌሎች ዘዴዎች ምን ድንገቶች ናቸው?

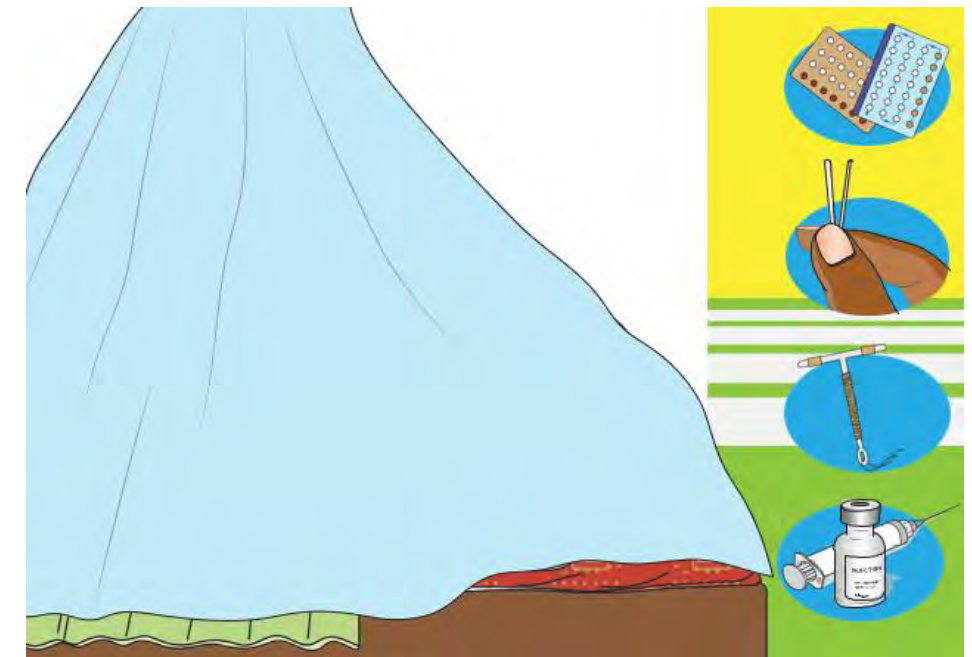
- አስተኛ ክረኖች (ፕሮጄክቲቮን ብቻ) (99.7 በመቶ)
- ፕሮጄክቲቮን ብቻ የሚወጋ (99.8 በመቶ)

ከወሊድ በኋላ ለ6 ወራት ለቤተሰብ ምጣኔ የሚረዱ ሌሎች ዘዴዎች ምን ድንገቶች ናቸው?

- የግጥ ጥምር የእርግዝና መከላከያ (ፕሮጄክቲቮን እና ኤስቲሮጅን የያዘ) (99.7 በመቶ)
- ጥምር የእርግዝና መከላከያ መርፌ (ፕሮጄክቲቮን እና ኤስቲሮጅን የያዘ) (99.95 በመቶ)

በወጥነት እና በትክክለኛ መንገድ ሲጠቀሙ ባቸው በጥምር ውጤታማ የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎች በደረጃ ሲቀመጡ

- መታቀብ (100 በመቶ)፣ ጥምር የእርግዝና መከላከያ መርፌ (99.95 በመቶ)፣ ኢንፕላንት (99.9)፣ ማግኖን (ለወንድ 99.9 በመቶ እና ለሴት እንደ ዓይነቱ እስከ 99.5 ያህል)፣ በሚህጃን የሚቀጠር (99.4 በመቶ)



የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎችን በወጥነት እና በትክክለኛ መንገድ መተግበር ጥቅም ምን ድንገት ነው?

- የቤተሰብ ምጣኔ ዘዴዎችን ትክክለኛ ባልሆነ እና በተተካረቀ መንገድ ማጠቃለያ መከላከል አቅሙን ይቀንሳል፣ እርግዝና የመከላከት እድልን ይፈጥራል።



ክፍል 4

ዕድሜ እና ስነ
ምግብ



ክፍል 4

ዕድሜ እና ስነ
ምግብ



ተግባር 4.1



ተግባር 4.1

ከወሊድ በኋላ ለተከታታይ 6 ወራት እናት ልጇን የጡት ወተት ብቻ አጠባቸው። ምክንያቱም የጡቶቿ ወተት ለህፃኑ እድገት እና ጤና የሚረዱ በቂ ንጥረ ምግቦችን እንደሚይዝ ስለምታውቅ ነው። ልጇን ስትታቀፍም ለአመጋገብ እና ለደህንነቱ እንዲመቸው አድርጋ ነው።



ጥያቄዎች

ጡት ማጥባት ለህፃኑ የሚሰጠው ጠቀሜታ ምንድን ነው?

- የእናት ጡት ወተት ለህፃኑ እድገት እና በሽታ መከላከል የሚረዱ ወሳኝ ንጥረ ምግቦችን የያዘ ነው

በሚገኙበት ማህበረሰብ ከጡት ማጥባት ጋር በተያያዘ እናቶች የሚገጥሟቸው ችግሮች አሉ? ችግሮቹ ምንዓይነት ናቸው? እናቶችስ እነዚህን ችግሮች ለመቅረፍ እገዛ ይፈልጋሉ?

ከወሊድ በኋላ ለተከታታይ 6 ወራት ህፃን ልጇን የጡት ወተት ብቻ መስጠት ጠቀሜታው ምንድን ነው?

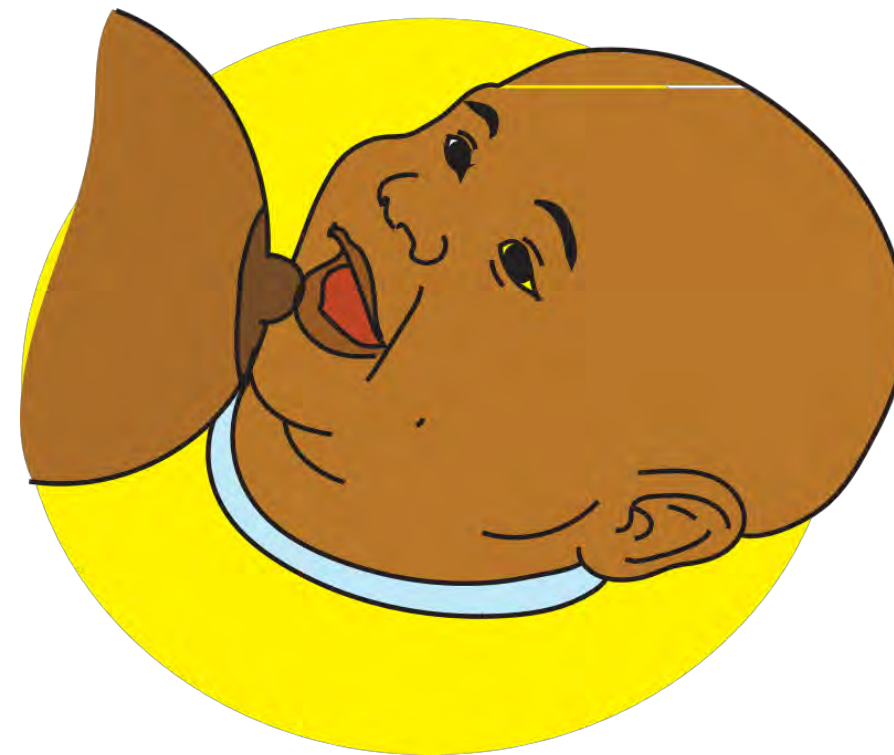
- የእናት ጡት ወተት ለህፃኑ እድገት እና በሽታ መከላከል በጣም ጠቃሚ ነው። ህፃኑ በኢንፌክሽን እና በተቆማጥ ከመጠቃት ይከላከላል፤ ለአላርጂ እና ለአስም መጋለጥን ይቀንሳል። በተጨማሪም፣ በቂ እንቅልፍ እንዲያገኝ እና በወደፊት የትምህርት ህይወቱ ጥሩ ውጤት እንዲያመጣ ይረዳዋል። ለእናቲቱ ደግሞ የጡት ማጥባት ተግባር ከበሽታዎች እንድትጠበቅ ያደርጋል፤ ክብደቷን ይቆጣጠራል፣ ከልጇ ጋር ያለትን ቁርኝት ያዳብራል፣ የወር አበባዋን በማዘግየት ረገድ የራሱን ሚና ይጫወታል።

ለእናቲቱ እና ለህፃኑ ምኞት እና ደህንነት ተመራጭ የጡት ማጥባት አቀማመጥ የትኞቹ ናቸው?

- ደረቱን በደረጃ አስጠግታ አቅፋ መያዝ ወይም እናቲቱ በአንድ ጎን ሆና የጡቷ ጫፍ በህፃኑ አፍ ትይዩ አድርጋ ጋደም ማለት። (አሻንጉሊት በሚጠቀም ማሳየት)
- ከጡት ማጥባት ጋር የተያያዘ ጥያቄ አላችሁ?



ተግባር 4.2



ተግባር 4.2

እናት ልጇን በራባው ጊዜ ሁሉ ታጠባዋለች። በቀን ቢያንስ ከ8 እስከ 12 ጊዜ ማጥጥት ለህፃኑ ጤንነት እና እድገት ጠቃሚ እንደሆነ ታውቃለች። በተጨማሪም ልጇን በጠባቸ ቁጥር ጥሩ ስሜት ይሰማታል፤ ምክንያቱም በተከታታይ ሰውነቷ በቂ ወተት እንዲያመነጭ ስለሚያግዛት እና ምኞትም ስለሚሰጣት ነው።



ጥያቄዎች

ከስድስት ወር በታች ዕድሜ ላለው ህፃን የምንመገው ምንድን ነው?

- የእናት ጡት ወተት ብቻ እንሰጠዋለን። ምክንያቱም ከስድስት ወር በታች ዕድሜ ያላቸው ህፃናት ጨገራቸው ሰላልዳበረ ተጨማሪ የምግብ አይነቶችን ለመጠቀም አይችሉም። ስለዚህ በዚህ ወቅት ተጨማሪ ምግብ ብንሰጥቸው ለአመጋገብ መዛባት ህመም ይዳረጋሉ።

ህፃኑ ማጥጥት እንዳስፈለገው እናቲቱ እንዴት ማወቅትችላለች?

- ከንፈሩን ሲልስ ወይም ምላሱን ሲያወጥ፣ ረሱን ወይም አፍን ጡት ፍለጋ ሲያዘር፣ አፍን ሲከፍት፣ ያገኘውን ሁሉ ለማጥጥት ሲሞክር፣ ለመታቀፍ ሲንጠረረፍ ጣቶቹን አፍ ውስጥ ከቶ ሲቆይ

እናቲቱ ህፃኑን ምን ያህል ጊዜ ማጥጥት አለበት?

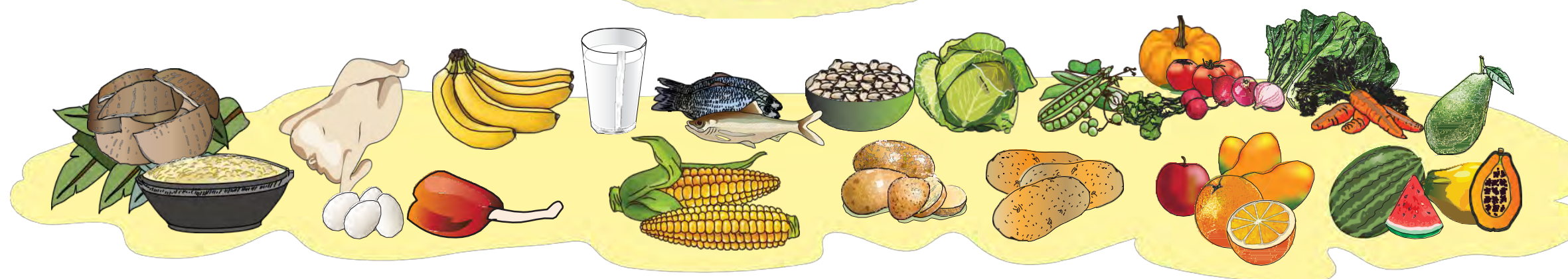
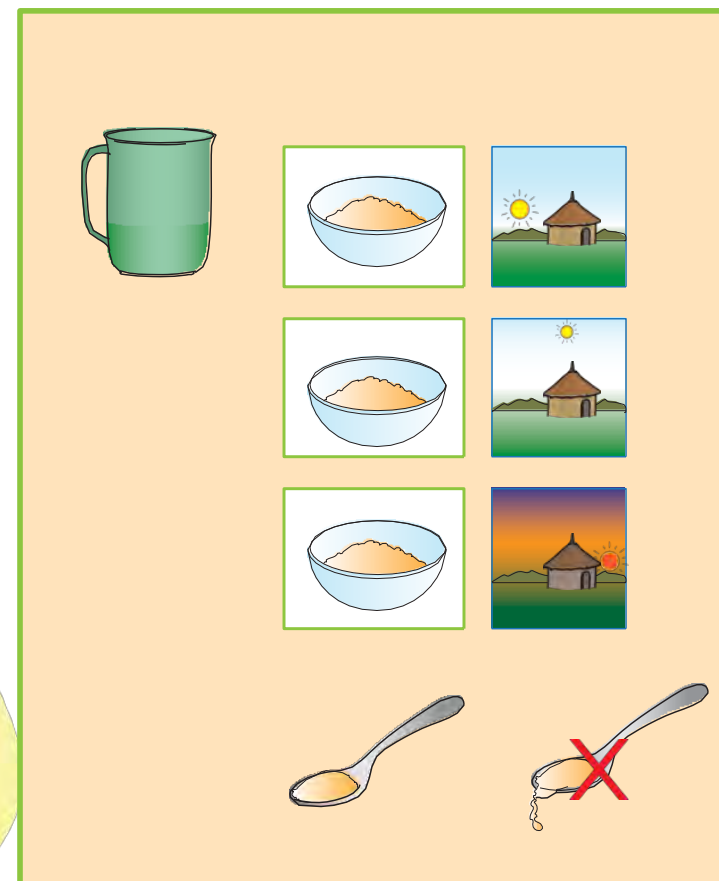
- ለጤናማ እድገት አንድ ህፃን በቀን ከ8 እስከ 12 ጊዜ ማጥጥት አለበት። ለአራስ ጨቅላዎች በየ 2 እና 3 ሰዓቱ፣ ሁለት ወር ለሞላቸው በየ 3 እና 4 ሰዓቱ እንዲሁም ስድስት ወር ለሞላቸው በየ 4 እና 5 ሰዓቱ ማጥጥት ያስፈልጋል።

እናቲቱ ህፃኑን ለምን ያህል ዕድሜ ማጥጥት አለበት?

- ምንም እንኳን ህፃናት ከ1 ዓመት ዕድሜ ጀምሮ ተጨማሪ ምግብ ለመመገብ ፍላጎት ቢያሳዩ እና መመገብ ቢችሉም እናቶች ልጆቻቸውን እስከ 2 ዓመት ዕድሜያቸው ድረስ ጡት እንዲያጠቡ ይመከራል።



ተግባር 4.3



ተግባር 4.3

እናት የመጨረሻ ልጃቸውን ጡት ብቻ እያጠባቸው አሁን 6 ወር ሞለቶታል። ከ6 ወር በኋላ ለልጇ ተጨማሪ ምግብን ማለማመድ እንደሚቻል እናት በሚገባ ታውቃለች። ስለዚህ ለሰለስ ያሉ እንደ ሩዝ፣ አትክልት እና ፍራፍሬ ያሉ ምግቦችን ከጡት ወተት በተጨማሪ ልትመግብው ተሰናድታለች።



ጥያቄዎች

ህፃናትን ተጨማሪ ምግብ ማለማመድ የሚቻለው መቼ ነው?

- በፍጥነት ወርነው፤ ይህም ለእድገታቸው ከጡት ወተት በተጨማሪ አጋዥ ምግብ ስለሚያስፈልጋቸው ነው።

ህፃናት ምን ያህል ተጨማሪ ምግብ ያስፈልጋቸዋል?

- በመጀመሪያ በቀን ከ 2 እስከ 3 ጊዜ ተጨማሪ ምግብ በመስጠት ማለማመድ ይቻላል። ከዚያም 8 ወር አካባቢ ሲሞላቸው በቀን ከ 3 እስከ 4 ጊዜ መመገብ ይቻላል። ዓመት እና 2 ዓመት ሲሞላቸው ደግሞ በቀን እስከ 2 ጊዜ ሰውነት የሚገቡ ምግቦችን በመቆያ መልክ መመገብ ጠቃሚ ነው። ህፃናት 1 ዓመት ሲሞላቸው ቀሪው የቤተሰቡ አባላት የሚመገቧቸውን ምግቦች መመገብ ይችላሉ፤ ይህም ሲባል ሰውነት የሚገቡ እንደ ስጋ፣ የወተት ተዋፅኦ፣ ዓሳ፣ እንቁላል እና የዶሮ ስጋ በምግባቸው ውስጥ ማከተታችንን ሰንዘታ ነው።

ለህፃናት በተጨማሪ ምግብ ልንሰጣቸው የሚገቡ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- ተመራጮቹ እንደ ሩዝ፣ ለሰለስ ያሉ ፍራፍሬ እና አትክልቶች
- የህፃኑ ዕድሜ ሲጨምር፣ ሰውነቱ ሲለመድ እና እንደየአስፈላጊነቱ ቀስ በቀስ የምግቡን መጠን እና ዓይነት በመጨመር መመገብ። ህፃናት ከ 6 ወር ጀምሮ ለሰለስ ያሉ እና የለሙ ምግቦችን በቀላሉ ሊመገቡ የሚችሉ ሲሆን በ 8 ወራቸው ለአያያዝ አመቺ የሚሆኑላቸውን ምግቦች በእጃቸው ይዘው መመገብ ይችላሉ።

ለህፃናት ማቅረብ የሌላብን ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- ጎሮሮ ውስጥ ሊሰነቁሩ የሚችሉ እንደ የወይን ፍሬ እና ጥሬ ካሮት የመሳሰሉ ምግቦች
- የጠቃሚ ንጥረ ምግብ ይዘታቸው ዝቅተኛ የሆኑ እንደ ሻይ፣ ቡና እና ለሰለሰ መጠኑን አለመስጠት። በተጨማሪም ከጡት ወተት የሚገኙትን ጠቃሚ ንጥረ ምግቦች የሚያከስሙ እንደ የፍራፍሬ ጭማቂ ያሉ መጠኑን መቀነስ።

ማሳያ:
ልብ ይበሉ፣ የአንድ ህፃን ጨጓራ መጠን የእጁን ጭብጥ ነው የምታክለው። በመሆኑም የጠቃሚ ንጥረ ምግብ ይዘታቸው ዝቅተኛ የሆኑ እንደ ለሰለሰ መጠጥ ያሉ ምግቦችን ታውቅ ከያዙት ጠቃሚ ምግቦችን መመገብ አይችሉም፤ በዚህም የተነሳም ለምግብ እጥረት ህመም ይዳረጋሉ።



ተግባር 4.4



የመጀመሪያ ልጆቻቸው 14 ወር ሲሞላው ከጡት መጥባት ይልቅ መደባኛ ምግባቸውን ወደ መመገብ አዘነበለ። እናት እና አባትም ልጆቻቸውን ጡት ለማስጣል ወሰኑ።

ተግባር 4.4

ጥያቄዎች

ጡት ማስጣል ምንድን ነው?

- ጡት ማስጣል ጡት መጥባትን አቋርጦ ህፃኑ የአዋቂ ሰው ምግብን በመደባኛነት እንዲመገብ የማሸጋገር።
- ሂደት ነው ።



ህፃኑ ጡት ለመጣል ዝግጁ መሆኑን እንዴት ማወቅ ይቻላል?

- ህፃኑ ራሱን ችሎ መቀመጥ ይጀምራል፣ በራሱ እጅ ወይም በማንኛውም መመገብ ይችላል፣ ሁሉን ዓይነት ምግቦች ለመብላት

ፍላጎት ያሳያል ህፃናት ጡት የሚጥሉት በስንት ዓመታቸው ነው?

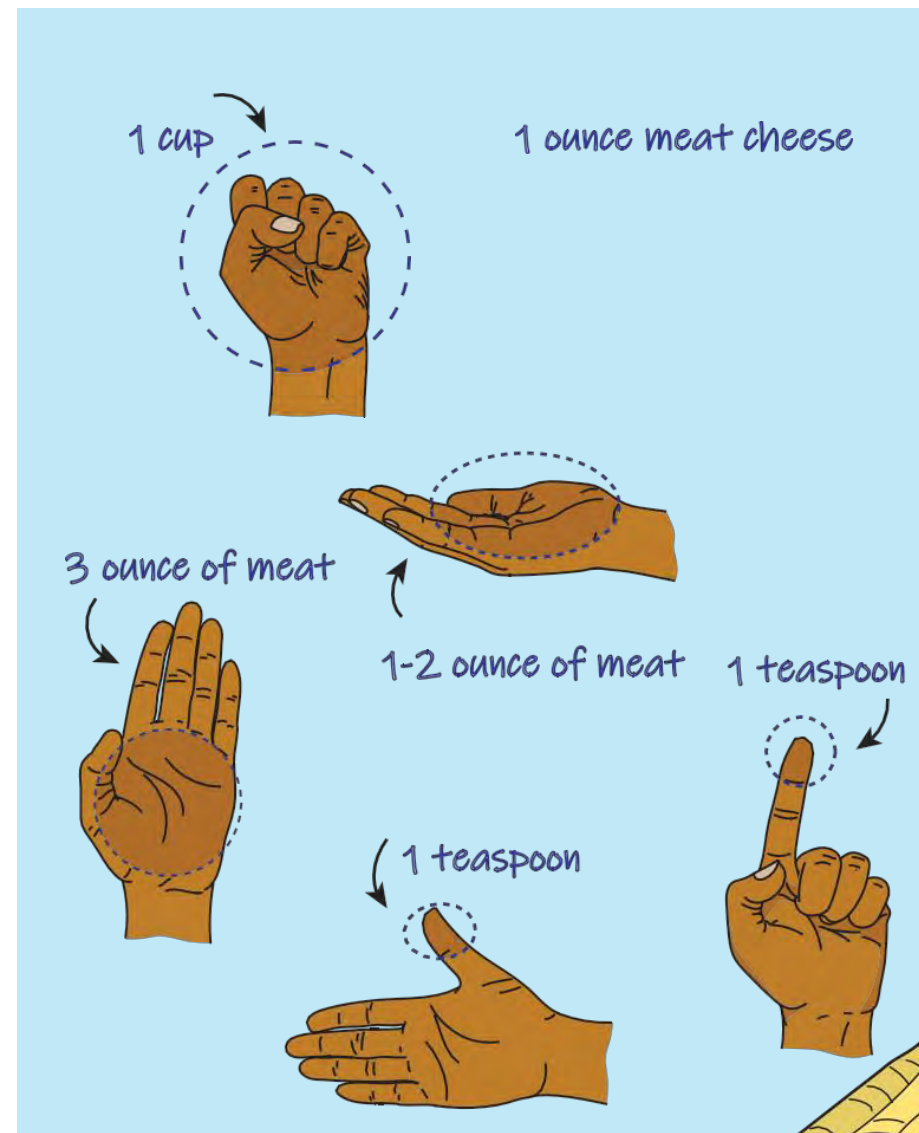
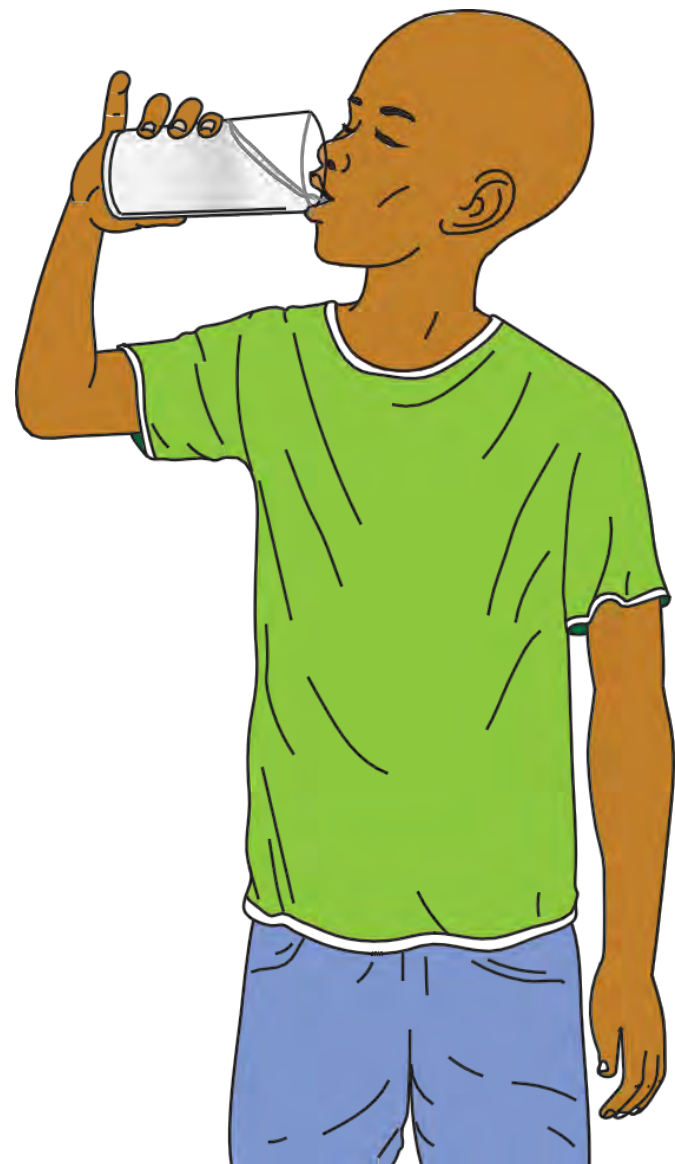
- አብዛኞቹ ህፃናት ከ1 እስከ 2 ዓመታቸው ጡት ይጥላሉ። ያም ሆኖ ህፃናት እስከ 2 ዓመት ዕድሜያቸው ድረስ ጡት ቢጠቡ ጠቃሚ እንደሆነ ይመከራል። ምክንያቱም 2 ዓመት ሲሞላቸው ጡት የሚጥሉ ህፃናት ሰውነታቸው ሊያገኝ የሚገባውን በቂ ንጥረ ምግብ ሳያገኙ ይቀራሉ፣ አካላቸውም መፋፋት አይችልም።

ህፃንን ጡት ለማስጣል የሚረዱ ዘዴዎች ምን ምን ናቸው?

- ከ6 ወሩ ጀምሮ ህፃኑን በእጁ ምግብ፣ ኩባያና ማንኛውም እንዲይዝ ማለመድ። ቀስ በቀስ በራሱ እንዲመገብ ማበረታታ። ለማዕድ መቅረብን ወጥቦ ሆነ ጊዜ ማስለመድ እና አመጋገቡን መከታተል።
- ህፃናት የሚሞሩት በመመልከት ስለሆነ ምግብ በማስለመዱ ሂደት ወላጆች አርአያ ሆነው ራሳቸው ሲበሉና ሲጠቡ ለህፃኑ ማሳየት አለባቸው። ህፃኑ ጡት ጥሎ መደባኛ ምግብ መመገብ ከጀመረ በኋላ በመደባኛነት በቀን ሰዓት ጊዜ ይበላል፤ ከ2 እስከ 3 የሚደርሱ መክሰሶችንም በተጨማሪ መመገብ አለበት።



ተግባር 4.5



ተግባር 4.5

እናት ልጆች በፈጣን ዕድገት ውስጥ ስለሚያልፉ በአግባቡ ለማደግ በቂና ተመጣጣኝ ምግብ እንደሚያስፈልጋቸው ትገነዘባሉ። ይህንንም ለማግኘት ከሁሉም የምግብ ክፍሎች አመጣጥ ሰርቶ ማቅረብ ያስፈልጋል።

ጥያቄዎች

አንድ ህፃን ከየምግብ ክፍሉ በአንድ ማዕድ ምን ያህል መመገብ አለበት?

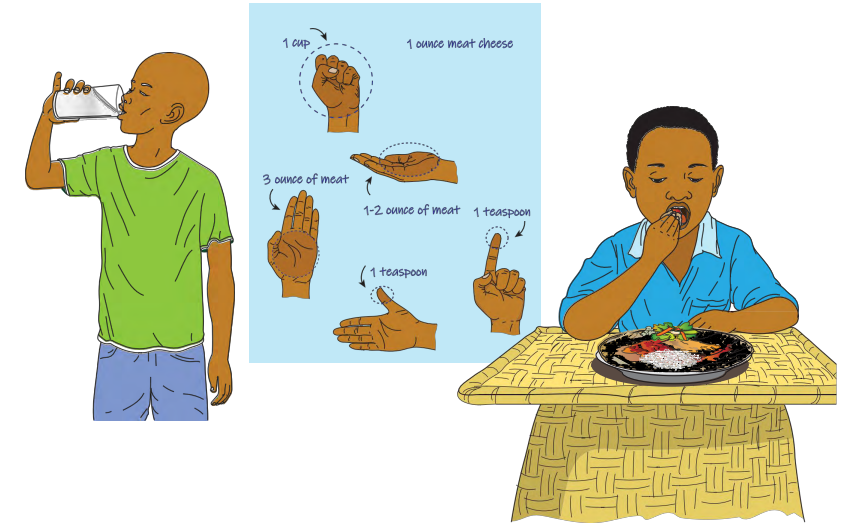
- ጥራጥሬ፣ ፓስታ፣ ፍዝ፣ ድንች ወይም ዳቦ በቀን ከ 2 እስከ 3 ማዕድ ውስጥ (በአንድ ማዕድ 1 ዳቦ ወይም ማዕከል ኩባያ ፍዝ እንደሚላት ነው።)
- በቀን ወደ ማዕከል ካሉ የሚጠጋ የፍራፍሬና አትክልት ክፍል
- በቀን ማዕከል ሊትር (2 ኩባያ) ወተት ወይም ሌላ በካፍሎም የበለጠ ምግብ
- ስጋ፣ እንቁላል፣ ዓሳ፣ ባቄላ፣ ምሳር ወይም አኩሪ አተር
(ከተጠቀሱት አንዱ በቀን አንዱ ማዕድ ውስጥ)

በተጨማሪም ህፃናት በየቀኑ በቂ እና ንፁህናውን የጠበቀው ሃሳቦች አሉባቸው። ይህም፦

- ከ 1 እስከ 3 ዓመት ዕድሜ ላላቸው ከ 4 እስከ 5 ኩባያ
- ከ 4 እስከ 8 ዓመት ዕድሜ ላላቸው ከ 5 እስከ 6 ኩባያ
- ከ 9 እስከ 13 ዓመት ዕድሜ ላላቸው ከ 7 እስከ 8 ኩባያ
- ከ 14 እስከ 18 ዓመት ዕድሜ ላላቸው ከ 8 እስከ 11 ኩባያ

ለአንድ ህፃን የሚቀጣው ማዕድ ምን ያህል መሆን አለበት?

- የህፃናት ማዕድ ማጠን ከአዋቂዎች በኋላ ያነሰ ነው። የአዋቂዎችን ፍጥነት ይሆናል። ቀለል ባለ መጠን ሲገለፅ በየ 1 ዓመት ዕድሜው ማዕድ የ15 ግራም (1 ማንኪያ) ጭማሪ ይኖረዋል። ብዙውን ጊዜ ወላጆች ህፃናት ሊመገቡት ከሚችሉት ማጠን በላይ ያቀርባሉ። ለዚህ እንደ መፍትሔ የሚሆነው ለህፃኑ በመጀመሪያ በጥቂቱ ማቅረብና ቀስ በቀስ ማጠኑን መጨመር ነው።
- ለምሳሌ፣ አንድ 12 ዓመት ህፃን በአንድ ማዕድ 30 ግራም (2 ማንኪያ) ምግብ በቂው ሊሆን ይችላል።



* የክፍል መጠኖችን አሳይ።



ተግባር 4.6



ተግባር 4.6

ልጆቻቸው በአግባቡ ይጫወታሉ፤ የአካል እንቅስቃሴ ያደርጋሉ። አባት እና እናትም ልጆቹ ሰውነታቸው እንዲዳብር እና ጤናማ እድገት እንዲኖራቸው በማሰብ እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ ያበረታቷቸዋል።



ጥያቄዎች

የጉልበት ስራ እና ዕለታዊ የአካል እንቅስቃሴ ለምን ይጠቅማሉ?

- ጠንካራ ጡንቻዎች ለማዳበር ይረዳል፤ አጥንት እና መገጣጠሚያዎችን ያጠነክራል፤ ጤናማ የአንጎል ዕድገት እንዲኖር፤ ክብደትን ለመቆጣጠር፤ የልብ እና የሳምባ ጤናን ለመጠበቅ፤ ችሎታን ከቅልጥፍ ለማቀናጀት፤ በራስ መተማመንን ለማዳበር እና ለአእምሮ ጤና ይረዳሉ።

የጉልበት ስራ መስራት እና የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ያለባቸው እነማን ናቸው?

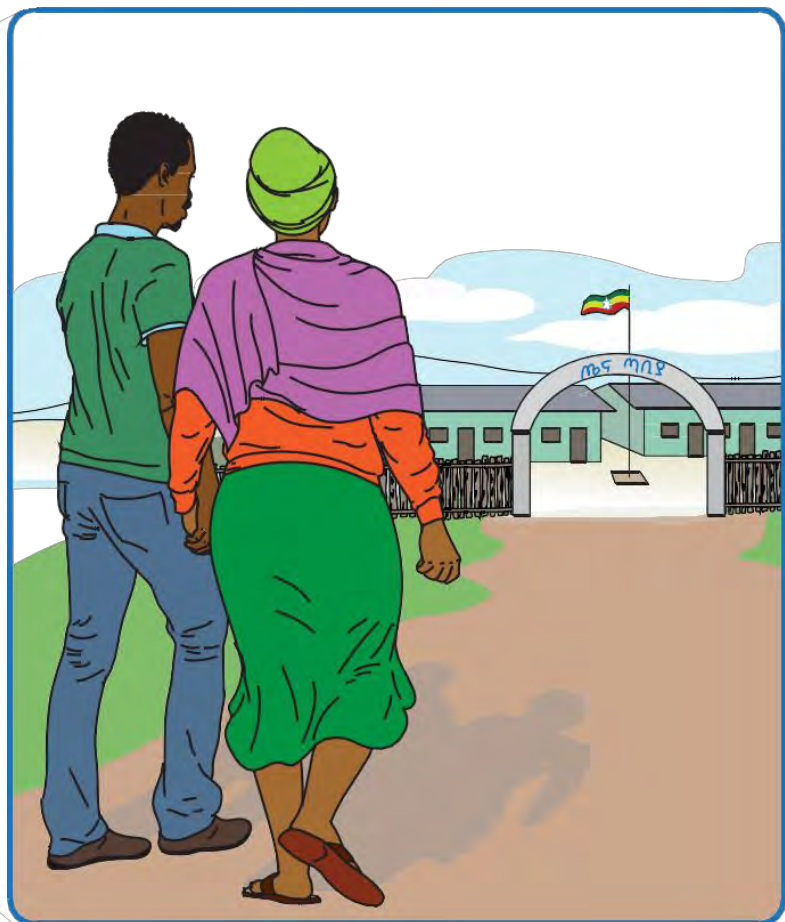
- ህፃናት እና አካል ጉዳተኞችን ጨምሮ በሁሉም የዕድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎች ሁሉ ጉልበት የሚጠይቁ ስራዎች ቢሰሩ ወይም የአካል እንቅስቃሴ ቢያደርጉ ይጠቀማሉ።

ለአካል እንቅስቃሴ የሚረዱ ተግባራት እንዴት ያሉ ናቸው?

- የመዝናኛ ጫዋታዎች፣ የቤት ውስጥ ስራ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጉዞ፣ ስፖርታዊ ጫዋታዎች



ተግባር 4.7



ተግባር 4.7

እናት እና አባት ለልጆቻቸው መደበኛ የጤና ክትትል ለማድረግ ወደ ጤና ተቋም እየሄዱ ነው። የልጆቻቸውን ዕድገት እና ጤንነት ለማወቅ ክትትሉ አሰፈላጊ እንደሆነ ጠንቅቀው ይረዳሉ።

ጥያቄዎች

ለልጆች የጤና ክትትል ማድረግ ለማደግ ጠቅሞል?

- በየመደብ ምድራዎች የልጆቹን ዕድገት ጤናማነቱን ለማረጋገጥ
- ለጤናማ እድገት የሚያስፈልጉ ጠቃሚ ሻይታማኖች እና ክትትሎችን ለማግኘት
- በሽታ እና ህመም ለመከላከል መረጃ ለማግኘት እና ወዲያው ለማገዝ





ክፍል 5

ጣዕድ እና

ህፃናትን

መመገብ



ክፍል 5

ጣዕድ እና

ህፃናትን

መመገብ

ተግባር 5.1



ተግባር 5.1

አባት ልጁን ከመመገቡ በፊት ህፃኑ ለአመጋገብ በሚመች ሁኔታ ስለመቀመጡ ያረጋግጣል። በአመጋገብ ጊዜ የልጆች አቀማመጥ ለደህንነታቸው ጠቃሚ መሆኑን ይገነዘባል። ስለዚህ ህፃኑ ቀና ብሎ በ 90 ዲግሪ ማዕዘን ልክ መቀመጡን ያረጋግጣል።



ጥያቄዎች

ህፃን ልጅ ሲመገብ በምን መልኩ መቀመጥ አለበት?

- ወንበር ላይ ከሆነ፣ ቀና በሎ እግሮቹን ወደመሬት ዘርግቶ፣ ወለል ላይ ከሆነ ደግሞ ከጀርባው ቀጥ እንዳለ በመቀመጫው መቀመጥ አለበት። መጋደም የለበትም፣ ቀልቡ በሌላ ነገር መሰረቅ የለበትም፣ እንዲሁም እየተመገበ መጫወት የለበትም።

ህፃናት የሚመገቡት የት ቦታ ሆነው ነው?

ልጆችዎ ሲመገቡ አቀማመጣቸው ትክክለኛ ስለመሆኑ እንዴት ያረጋግጣሉ?



ተግባር 5.2



ተግባር 5.2

እናት እና አባት ልጆችን ከህፃንነታቸው ጀምሮ መግባታቸው አስፈጻሚ ነው። ለስለስ ያሉ ምግቦች ለህፃናት የአመጋገብ ደህንነት ተመራጭ መሆናቸውን ጠንቅቆ ያውቃሉ። አሁን እናቲቱ 6 ወር ለሞላው ልጇቸው ተጨማሪ ምግብ መስጠት ጀምራለች፤ በመሆኑም ለሰላሳ እና ለመዋጥ የማያስችግሩ ምግቦችን ብቻ ታቀርብለታለች።

ጥያቄዎች

በየዕድሜ ደረጃው ለመዋጥ የማያስችግሩ ለሰላሳ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?



- **ከ 6 ወር በታች ለሚገኙ (ጡት ለሚጠቡ) ህፃናት፤**
 - ◊ ፈሳሽ ብቻ በጡት ወይም በጡጦ
- **ከ 5 እስከ 6 ወር ሆነው ማጣጣም ላልጀመሩ ግን እና ለማንካላቸውን ለሚከፍቱ፤**
 - ◊ ምላሽን አልፈው ሊገቡ የሚችሉ እርጉብ እና ለሰላሳ ምግቦች
- **ከ 7 እስከ 9 ወር ለሞላቸው እና በድዳቸው መመገብ ለተለመዱ እንዲሁም ምላሳቸውን ግራ ቀኝ ማንቀሳቀስ ለሚችሉ፤**
 - ◊ ወፈር ያሉ እርጉብ እና ለሰላሳ ምግቦች
 - ◊ በድድ ሊመገቡ የሚችሉ እንደ ብስኩት ያሉ ምግቦች
 - ◊ እንደ ሙዝ፣ አሽካዶ እና ካሮት የመሳሰሉ ቀለል ያሉ ምግቦች
- **ከ 12 እስከ 14 ወር ለሆናቸው እና መመገብ እና ማኘክ ለሚችሉ፤**
 - ◊ 9 ወር እንደሞላቸው ተመሳሳይ
- **ከ 14 እስከ 18 ወር ለሆናቸው፣ በደንብ ማኘክ ለመደዱ እና የከንፈር እንቅስቃሴያቸው ለዳበረ፤**
 - ◊ ለሰላሳ ስጋ፣ እንደ ሩዝ፣ በወተት የራሳ ቅንጫፍ፣ ሸርገ እና ባቄላ የመሳሰሉት
- **2 ዓመት ወይም ከ 24 ወር በላይ ለሆናቸው እና በደንብ ለሚያኝኩ፤**
 - ◊ በአግባቡ ለማኘክ ከንፈርን መግባት መቻል ወሳኝ ነው። የመንጋጋ መዳበር ደግሞ የተለያዩ ውፍረት ያላቸውን ምግቦች ለማድቀቅ ይረዳል።
 - ◊ ስጋ፣ ፍራፍሬ እና አትክልት፣ የተለያዩ ውፍረት ያላቸው ምግቦች



ተግባር 5.3



ተግባር 5.3

በርካታ የአካል ጉዳት እና ልዩ ፍላጎት ያላቸው ህፃናት አሉ። እነዚህ ህፃናት እንደሌሎች ህፃናት ፍቅር፣ እንክብካቤ እና ጨዋታ ያስፈልጋቸዋል። ነገር ግን በአግባቡ ለማድግ እና ለጥሩ ደረጃ ለመብቃት ከዚህም በላይ ተጨማሪ እገዛ ያስፈልጋቸዋል። አንዳንድ ህፃናት እንደ ዊልፎር ያለ አጋዥ መጓጓዣ ሲያስፈልጋቸው አንዳንዶች ደግሞ ለመመዘገብም ሆነ ለመማር ከመደበኛው በላይ ተጨማሪ ጊዜ ሊሰጣቸው ያስፈልጋል።

ጥያቄዎች

በማህበረሰቦችን ወሰኑ በብዙት የሚታዩ የአካል ጉዳቶች ምን ምን ናቸው?

- የላይኛው ከንፈር መገንጠቅ፣ ዓይነ ስውርነት፣ ኦቲዝም፣ የአካል መስለል፣ የመሳሰሉት

ልዩ ፍላጎት ያላቸው ህፃናት ዋና ዋና ተግዳሮቶች ምን ምን ናቸው?

- የዕድገት መቀጠል (ለምሳሌ፣ መመዘገብ፣ መወፈር፣ ደንክነት ወይም የእድገት መገታት)
- ለጤና እና ለዕድገት የሚሆን በቂ ምግብ መመዘገብ አለመቻል
- ከአፍጣኔ መታወቅ (የመጠጥጫ፣ የመግኘት እና የመዋገት ግሮች) ሳቢያ ለመመዘገብ መቸገር
- ከባሕርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች (በቀላሉ መረገሽ ወይም
- መቆጣጠር፣ አለመመዘን፣ ቁጥጥር የመሳሰሉት)
- ሰላላነት
- ድርቅ ወይም ተቅማጥ

የልዩ ፍላጎት በስነ ምግብ ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ ምን ይሆናል?

ሁሉም ህፃናት ለማድግ እና ለመግባባት ጥሩ ሁኔታ መመዘገብ አለባቸው። ገር ግን ልዩ ፍላጎት ያላቸው ህፃናት ስርዓተ ምግባቸውን፣ አመጋገባቸውን፣ የፈሰሰው ሰብዓቸውን፣ የመጠጥጫ ልምታቸውን እና ዕድገታቸውን ለማድግ ጥሩ ሁኔታ አለባቸው። እነዚህ ሁኔታዎች በተገቢው ሁኔታ ድጋፍ ካላገኙ ህፃናቱ በተደጋጋሚ ወይም ለተጨማሪ ልምድ ልዩ ፍላጎት ስላቸው ህፃናት ላይ የሚጠበቁ አመጋገብ እና የስነ ምግብ ችግሮች ጨርሶ ማስወገድ ባይቻል እንኳ መቀጠል እና መቆጣጠር ይቻላል። ለዚህም ተከታታይ እና መደበኛ የስነ ምግብ ክትትል እና ድጋፍ መስጠት እንዲሁም ሁሉን አቀፍ ክብካቤ በማሰጠት ደን መታገዝ አለባቸው።



ተግባር 5.4



ተግባር 5.4

ጠጥር ወይም ለሌላ ምዝገባ የመመዘን ችሎታ በህፃኑ ዕድገት ላይ የተመሰረተ ነው። ከዚህ አንጻር ልዩ ፍላጎት ያላቸው ህፃናት ተጨማሪ ትኩረት ይሻሉ። እነዚህ ወላጆች አካሉ የሰላለ ልጅ ካላቸው ወላጆች ጋር ጓደኞች ናቸው። ልጁ ያለበት ጉዳት ራሱን ችሎ እንዲያመዘን አድርጎታል። በዚህ በሽታ የተጠቁ ህፃናት ምዝገባ በራሳቸው ለመመዘን ብዙ ሰዓታት ይወስድባቸዋል፤ መደብኛ ህፃናት ከሚያደርጉት በላይ ተጨማሪ ጊዜ ሊወስድባቸውና የወላጆች/ አሳዳጊዎችን ተጨማሪ እገዛ ካላገኙ ለምዝገባ እጥረት ህመሞች ሊጋለጡ ይችላሉ።



ጥያቄዎች

Cerebral Palsy/ ሰ ላላት ምንድን ነው?

ሰላላት በአንጎል ውስጥ በሚከሰት ጉዳት የሚመጣ የሰውነት ጡንቻዎች መስላል እና ከሰውነት ክፍሎች ጋር ተቃናጅቶ ለመንቅሳት አለመቻል ነው። አንዳንድ ህፃናት ከመወለዳቸው በፊት በዚህ በሽታ የሚጠቁ ሲሆን ሌሎች ደግሞ ሲወለዱ ወይም በተወለዱ በመጀመሪያዎቹ ዓመታት የሚጠቁ ናቸው። በአካል መጎላል የተጠቁ ህፃናት እንደ ማኛውም ጤናማ ልጆች ሁሉ ፍቅር፣ ጨዋታ እና ክብካቤ ያስፈልጋቸዋል።

ሰላላት በአመጋገብ ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድረው እንዴት ነው?

ሰላላት የአፍ ጡንቻዎችን በማጥቃት አፍን ለመከፈት እና ለመዘጋት መቸገርን፣ ምላስ እና ከንፈርን እንዲሁም የመጥጥ ድርጊትን ለመቆጣጠር አለመቻልን ያስከትላል። በዚህም የተነሳ መብላት እና መጠጣት አስቸጋሪ ይሆናሉ። እነዚህ ችግሮች ከቀላል እስከ ከባድ የመጥጣት፣ የማኘክ፣ ምዝገባ በአፍ ውስጥ የማቆየት እና ምዝገባ በተገቢው ፍጥነት የመመዘን ችሎታዎች ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያስከትላሉ።

ምዝገባ በሰላላት ለተጠቁ ህፃናት እንዲመች አድርጎ የማዘጋጀት አስፈላጊነት?

የሰላላት ህመም የአፍ ጡንቻዎችን ስለሚያሳል በአመጋገብ ጊዜ ምዝገባ እና መጠጥ አቅጣጫ ስድስት ወይ ሳን እንዲሻልኩ ሊደርግ ይችላል። ይህም ለኢንፌሽን እና ለሌሎች ምች ያጋልጣል። አንዳንድም ህይወትን አደጋ ላይ ለሚጥል በጭንቀት የመታቅ አደጋ ሊደርግ ይችላል።

ከንግግር ክህሎት ጋር በተያያዘ ለሚያስከትለው ችግር ደግሞ የንግግር ሐኪምን እርዳታ መግኘት ያስፈልጋል።



ተግባር 5.5



ተግባር 5.5

በቴሌቪዥን በተቻለ መጠን ማጠቃለያ በጋራ ለመመዘን ይሞክራሉ። በሞገድ ጊዜ ልጆች ከወላጆች በርካታ ቁምጥር እንደሚመዱ እናትም ሆነ አባት ይገነዘባሉ። ስለዚህ መልካም አርአያ በመሆን ለልጆቻቸው ጠቃሚ የአመጋገብ ክህሎቶችን ያስተምራሉ። እንዲሁም ልጆቻቸው 6 ወር ሲሞላቸው የራሳቸውን ምዝብ በራሳቸው ይዘው እንዲመጡ ያበረታታሉ። ህፃናት ምዝብን በእጃቸው ሲይዙ እና ሲዳሰሡ የመመዘኑት ለታቸው ይዳብራል።



ጥያቄዎች

በቴሌቪዥን ማጠቃለያ በጋራ ትመጡኝሁ?

እንደቴሌቪዥን በጋራ ለመመዘን የሚጠቅሙ ተግባሮች ምድን ናቸው? ከቴሌቪዥን ጋር አባሮ የመመዘያ ጊዜን እንዴት

ይመዘታሉ? ህፃናት የሚመጡትን ምዝብ በራሳቸው እጅ እንዲይዙ መጻፈት የሚጠንመጩ ነው?

- ህፃናት 6 ወር ሲሞላቸው ምዝብ እና የመመዘያ ዕቃዎችን እንዲይዙ ማሞመድ ተገቢ ነው። በዚህ ወቅት ጠት ማጠቃለያ ሳይቋረጥ እና ተጨማሪ ምዝብን በመመዘን ህፃኑ ተማጥጥኝ ንጥረ ምዝብ እንዲያገኝ እያደረጉ ጎን ለጎን ህፃኑ ምዝብን በእጅ እንዲይዝ እና መጠጥጥን እንዲለማመድ ማድረግ ጠቃሚ ነው።



ተግባር 5.6



ተግባር 5.6

እናት የበኩር ልጅ 2 ዓመቱ ሰለ ምግቡን እየቆነጠረ ስለሚባለ ትቸገር ነበር። ያም ሆኖ የልጁ አመጋገብ ከአእምሮው ዕድገት ጋር የተያያዘ

መሆኑን ተገንዝቦ ልጅ ምግቡን ከሙብላቱ በፊት በእጁ እየነካካ እና አዲስ ምግብ የመጥካር ፍላጎቱ እንዲነሳሰ ለማድረግ ጠረፈች። በዚህም ትዕግስቷ እና ያላሰለሰ ጥረቷ ታክሎብት ልጅ 3ኛ ዓመቱን ሲይዝ በርከት ያሉ የተለያዩ ምግቦችን ጠፍጦት ይመገብ ጀመረ።



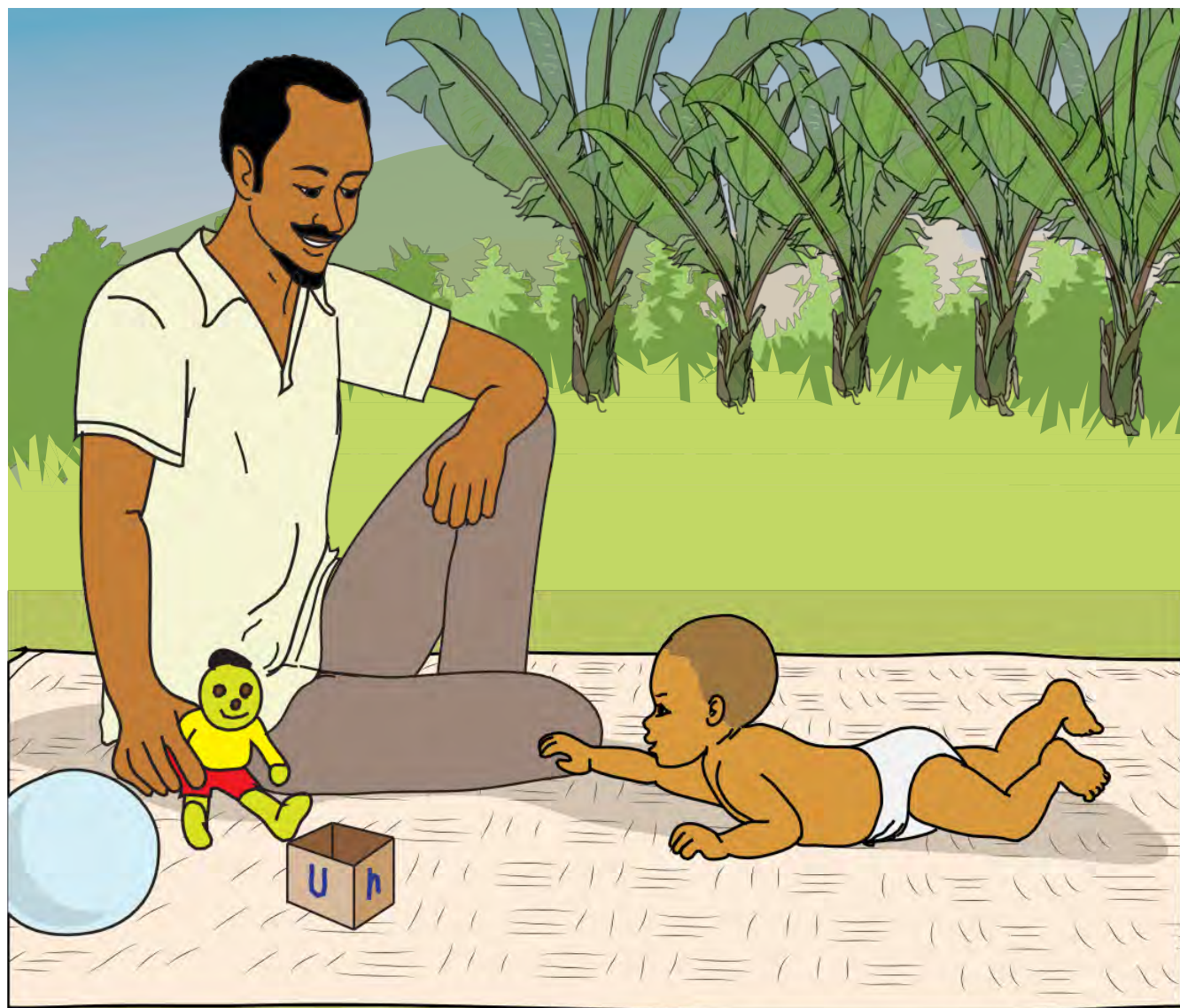
ጥያቄዎች

እየቆነጠሩ የሚመጡ ህፃናትን አመጋገብ ለማሻሻል ምን ዓይነት ዘዴዎች አሉ?

- የተለያዩ ምግቦችን አቅርቦ ሁሉም ቢረሰቸው እንዲጠቀሙ ማሰባት፤ በእጃቸው ወይም በመመገቢያ ዕቃ ይዘው እንዲባሉ ማበረታታት።
- ከምግብ ጋር ያላቸውን እውቀት ማሰደግ። ምግቡን ቢረሰቸው እንዲጠቀሙ ማበረታታት። ህፃናት በሞዕድ ጊዜ በገዛ እጃቸው መመገብ መጥካራቸው በሚፈጥርላቸው ጥሩ ስሜት ምክንያት ተጨማሪ የተለያዩ ምግቦችን ለመመገብ ይበረታታሉ።
- እንዲያሰላፍ እና ፍላጎት እንዲያጡ በየጊዜው አዲስ የምግብ ዓይነትን በጥቂት ጥቂቱ ያቅርቡላቸው። ሁልጊዜም ምግብ የሚጨምሩላቸው የቀረባላቸውን ጥቂት ምግብ በልተው ሲጨፈቡ ይሁን። አዳዲስ ምግቦችን ህፃኑ ከላመዳቸው ምግቦች ጎ ለጎ አድርገው ያቅርቡ። ይህም ህፃኑ ከላመዳቸው ምግቦች በተጨማሪ ሌሎች አማራጮች እንዳሉት እንዲያይ እና እንዳይታክት ይረዳል።
- ህፃኑ መመገብን እንዲወድ በተቻለ ማጠን በሞዕድ ላይ አዳዲስ ምግቦች ማቅረብን ያዘውትሩ።
- ከህፃኑ ጋር አብረው ይመገቡ፤ ህፃናት ሌሎች ያደረጉትን አይተው ማድረግ ይወዳሉ። ይህ ዘዴ ህፃኑ ምግብ መልካም እና ጠቃሚ እንደሆነ ለማሳወቅ ዕድል ይሰጥዎታል። እንዲሁም ህፃኑ ከሌሎች እኩሮቹ ጋር አብሮ እንዲመገቡ ይፍቀዱላት።
- ምግብን ከምግብነት በተጨማሪ በተለያዩ ሁኔታ ህፃኑን እንዲያዝናናው ለማድረግ ይሞክሩ። የምግብ ስዕሎችን ያሳዩት፤ ምሳሌን ተጠቅመው በአካባቢዎ፣ በጠባብ ወይም ማደባደቅ ስለሚገኙ የምግብ ዓይነቶች ያጫውቱት።

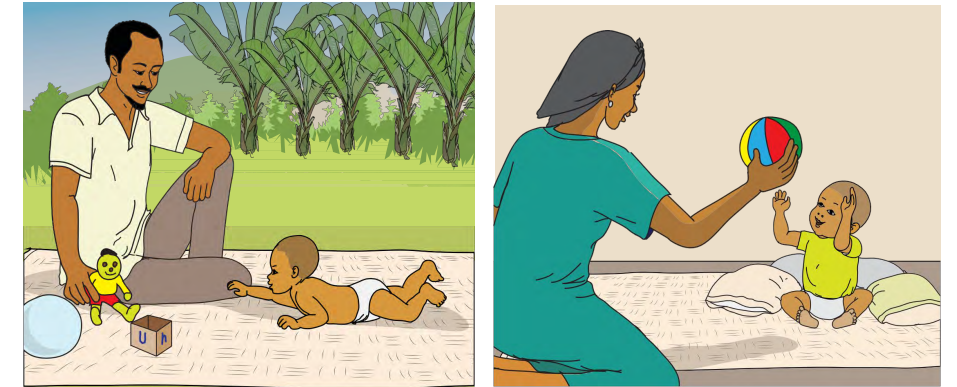


ተግባር 5.7



ተግባር 5.7

ከልጆችዎ ጋር በሞገድ ጊዜ ብቻ መጫወት በቂ አይደለም። አዎንታዊ እና ቁምነገር ለበስ ጭፍፍት የልጅዎን አስተዳደግ የተቃና ለማድረግ አስተዋጻኦ ያደርጋል፤ ጤናውንም የተሻለ ደረጃ ላይ ያደርሳል። እናት እና አባት ባተሌናቸው፤ ነገር ግን ከልጆቻቸው ጋር ለመጫወት ጊዜያቸውን ያብቃቃሉ። የጫዋታ ጊዜ ህፃናት የተለያዩ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ያግዛል።



ጥያቄዎች

ከልጆቻችን ጋር ለመጫወት ምን ዓይነት ዘዴዎችን መከተል አለብን?

- ከልጆችዎ ጋር ሲጫወቱ በሙሉ ቀልብዎ ይሁን፣ በአካልም በመንፈስም።
- ህፃኑን በፅሁፍ ያዳምጡ፤ የመደመጥ ስሜት እንዲሰማው ከማድረግም ቸል አይበሉ።
- ሳይዘገዩ፣ ወዲያውኑ ግብረመልስ ይስጡት፤ ይህም ልጁ ደህንነት እንዲሰማው እና በወላጆቹ/አሳዳጊዎቹ ላይ እምነት እንዲጠል ያስችላል።
- ለእያንዳንዱ ልጅ የሚያረካ እና ፍትሃዊ ምላሽ መስጠት ይችሉ ዘንድ የልጆችዎን ፍላጎቶች እና ምርጫዎችን ጠንቅቀው ይወቁ።





ክፍል 6

ፅዳት እና
ንፅህና



ክፍል 6

ፅዳት እና
ንፅህና

ተግባር 6.1



ተግባር 6.1

እናት የተቅማጥ ህመም ምን ያህል አስከፊ እንደሆነ ከባለፈው ዓመት ልምዷ ተምራለች። ተቅማጥ በባክቴሪያ አማካኝነት ሊከሰት የሚችል

እና በተባከለ ምግብ ወይም ውሃ አዛማችነት ከሰው ወይ ሰው የሚተላለፍ በሽታ መሆኑን አውቃለች። ዛሬ ውሃን ለመጠጥነት ከማዋል በፊት አፍልታ ክዳን ባለው ንፁህ ዕቃ ውስጥ ታስቀምጠዋለች። በተጨማሪም የፈለውን ውሃ ከማጠራቀሟ በፊት ዳግም እንዳይበከል በማሰብ እጇን በአግባቡ ተታጠባለች።



ጥያቄዎች

የተቅማጥ በሽታ በምንምክንያት ይከሰታል?

- በምግብ፣ በውሃ ወይም በሰው በሚዘመኑ ባክቴሪያ

ተቅማጥን ለመከላከል አንደኛው መንገድ ምንድን ነው?

- ውሃን ለመጠጥነት ከማዋል በፊት ማፍለት እና ክዳን ባለው ንፁህ ዕቃ ውስጥ ማስቀመጥ

ውሃን ከማጠራቀም በፊት እጆችን በአግባቡ መታጠብ ጥቅሙ ምንድን ነው?

- ውሃው ከማጠራቀሙ በፊት ዳግም እንዳይበከል ለመከላከል



ተግባር 6.2



ተግባር 6.2

ቤተሰቡ ጎጂ ባክቴሪያዎች እንዳይዘመቱ ለማድረግ የሚጠቀሙ ሌላኛው ዘዴ እጅን በአግባቡ መታጠብ ነው። አባት እና እናት ምዝብ ከማዘጋጀታቸው በፊት፣ ከመመገባቸው በፊት እና በኋላ፣ ከመጸዳጃ ቤት መልስ እና የህፃን ሽንት ጨርቅ ከቀየሩ በኋላ እጃቸውን በአግባቡ በሰሙና እና ውሃ ይታጠባሉ። እንዲሁም ልጆቻቸውም እጆቻቸውን እንዲታጠቡ ያደርጋሉ።



ጥያቄዎች

እጆቻችንን መታጠብ ያለብን በየትኛው ጊዜ ነው?

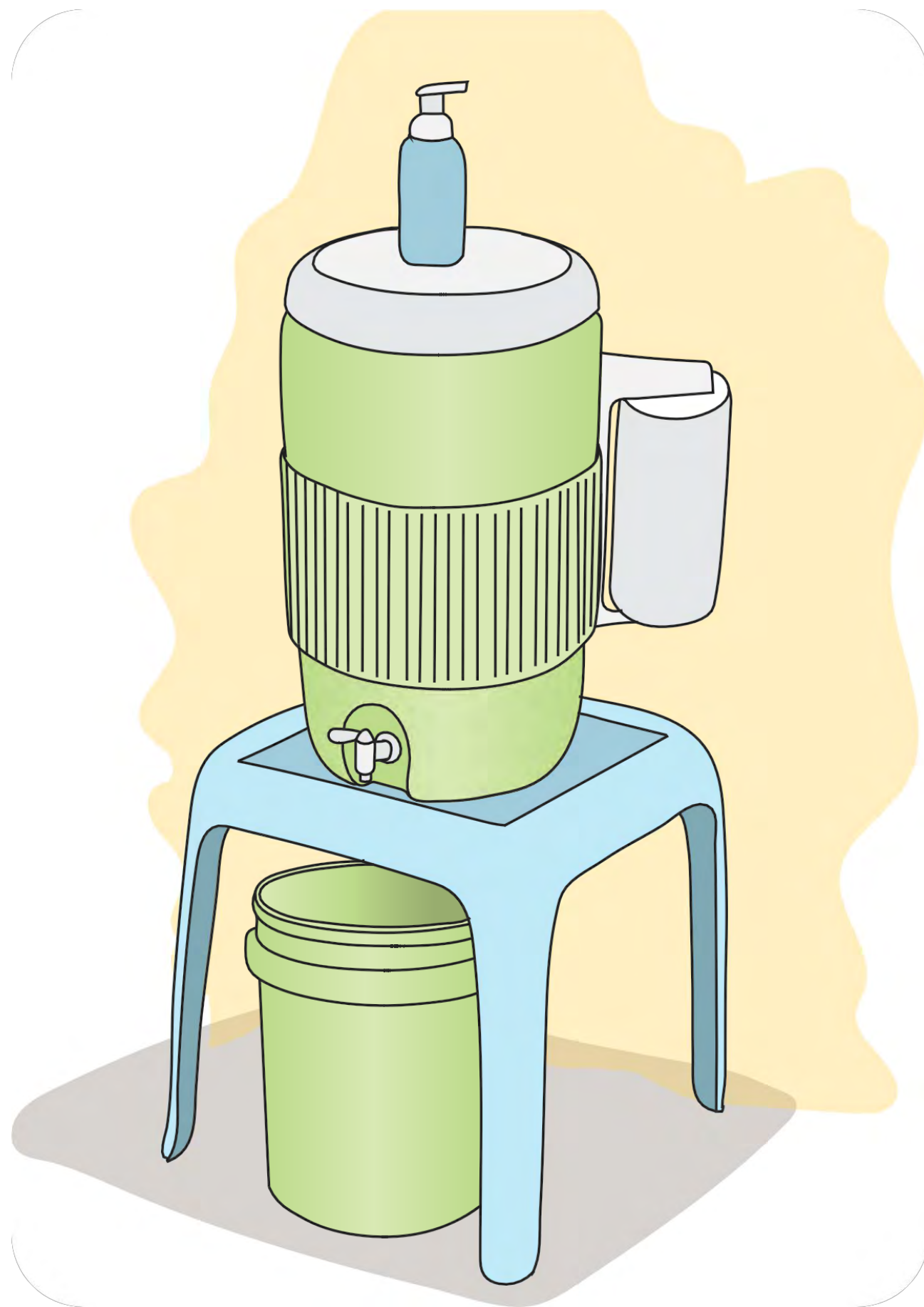
- ምዝብ ከማዘጋጀታችን በፊት፣ ከመመገባችን በፊት እና በኋላ፣ ከመጸዳጃ ቤት መልስ እና የህፃን ሽንት ጨርቅ ከቀየርን በኋላ

እጅን በአግባቡ የመታጠብ ሂደቶች ምን ምን ናቸው?

- እጅን በውሃ ማረሰ፣ እጅን ሰሙና መቀባት፣ በሰሙናው አረፋ እጆችን ማሸት፣ በንፁህ ውሃ መለቅለቅ፣ እጅን በንፁህ ጨርቅ፣ በንፁህ ወረቀት ወይም በነፋስ ማድረቅናቸው።

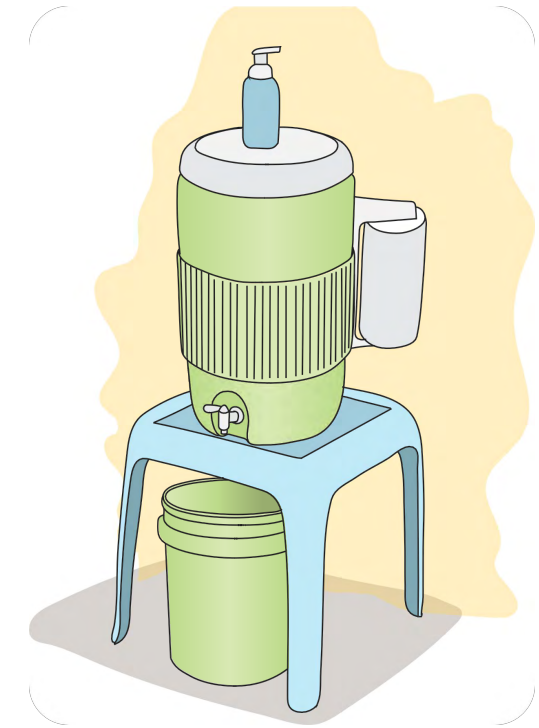


ተግባር 6.3



ተግባር 6.3

ባስፈለገ ጊዜ እጅን በቀላሉ ለመታጠብ እንዲቻል ቤተሰቡ መሰረታዊ የእጅ መታጠቢያ ስፍራ አዘጋጅተዋል። ቤተሰቡ የእጅ መታጠቢያ ስፍራ ለማዘጋጀት ቀላል እና ርካሽ መሆኑን ባንጻሩ የቤተሰቡን ጤና ለመጠበቅ ግን በጣም ጠቃሚ መሆኑን ተገንዝበዋል። በቀላሉ ከቦታ ቦታ ሊንቀሳቀስ የሚችል የእጅ መታጠቢያ ለማዘጋጀት የሚያስችሉ የተለያዩ መንገዶች አሉ። እነዚህ መንገዶችም እንደየአገልግሎቱና ቤተሰቡ ምርጫ ይለያያሉ።



ጥያቄዎች

ተንቀሳቃሽ የእጅ መታጠቢያን ማዘጋጀት ያለብን እንዴት ባለ ሁኔታ ነው?

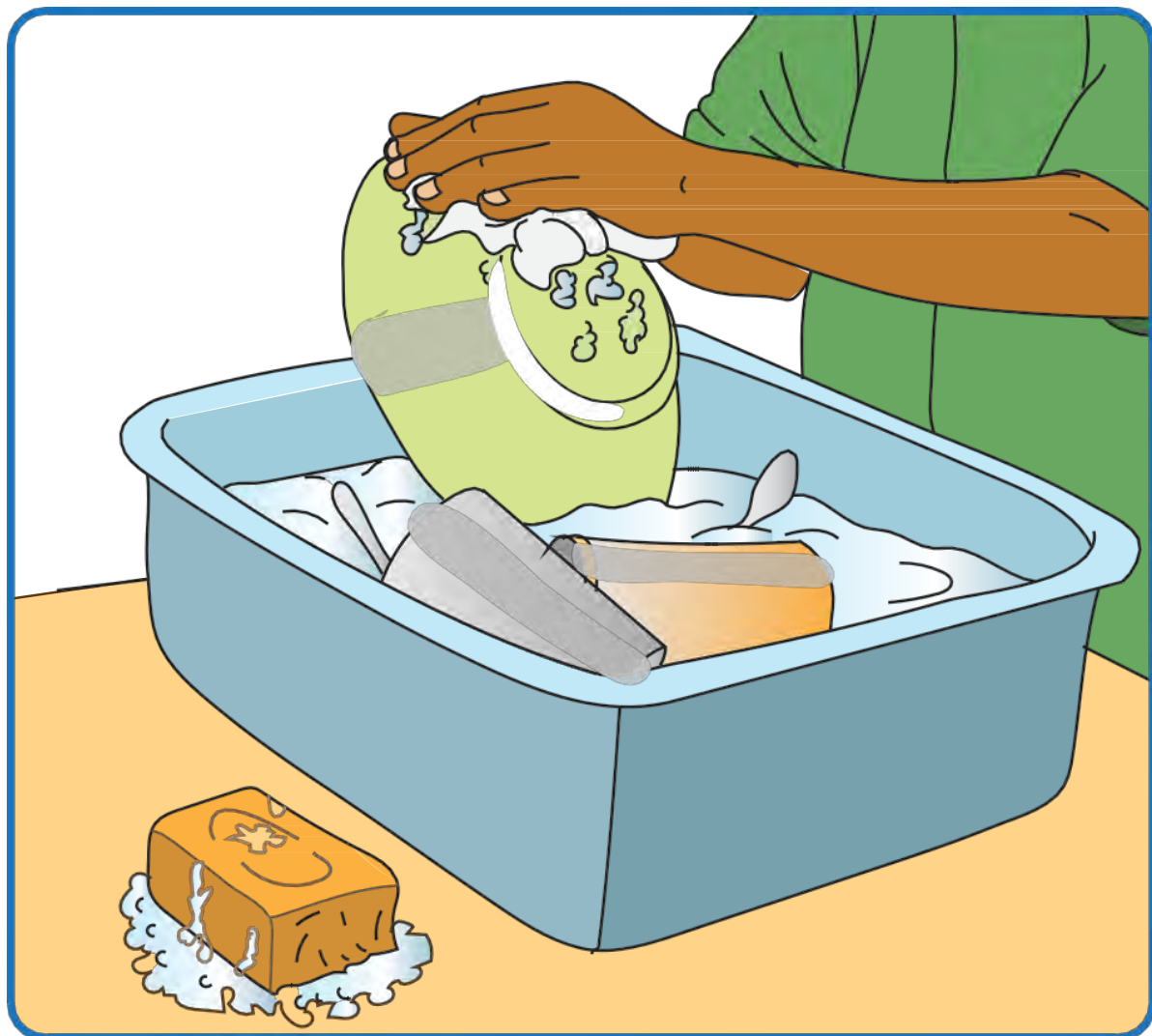
- ማድቤት ወይም መጫወት ክፍሎች መታጠቢያ የሌላቸው ከሆነ፤ ለመታጠቢያ የሚሆን ንፁህ ውሃ ማስቀመጫ ከሌለን ወይም የቧንቧ ውሃ የተቋረጠ እንደሆነ

ተንቀሳቃሽ እና መሰረታዊ የእጅ መታጠቢያን ለማዘጋጀት የሚያስፈልጉ ዕቃዎች ምንድን ናቸው?

- ከላይ ክዳን እና ከታች ማንቆርቆሪያ አፍ ያለው ውሃ ማጠራቀሚያ፣ ፍሳሽ ማጠራቀሚያ ባልዲ፣ ሰሙና (ሰሙና የማይገኝ ከሆነ ግን አመድ)፣ ሰፍት ወረቀት (ደረቅ ጨርቅ)

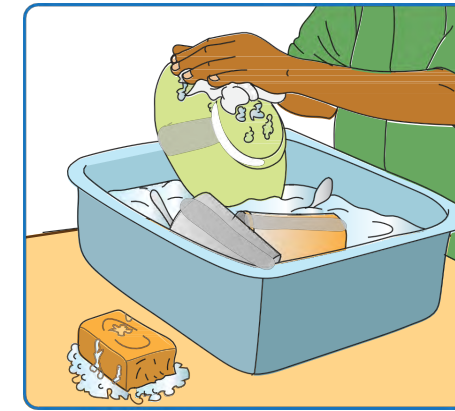


ተግባር 6.4



ተግባር 6.4

አባት የፈለ ወሃ ወይም በረከና በሚጠቀም የውሃ ማጠራቀሚያ፣ የሚጠቀም እና የመመገቢያ ዕቃዎችን ያፀዳል። እናት ደግሞ ምግብ ማዘጋጀት ለታወቀ ሳምና/ በረከና በሚጠቀም ሁልጊዜ ታፀዳለች። በተጨማሪም የሚቀመጥም ሆነ ለማዕድ የሚቀርብ ምግብ ለነፍሳት እና ለአባራ እንዲያገለግል እና እንዲያበላሽ በአግባቡ መሸፈኑን ታረጋግጣለች ።



ጥያቄዎች

የውሃ ማጠራቀሚያ፣ የሚጠቀም እና የመመገቢያ ዕቃዎችን ንፅህናን መጠበቅ ለምን ይጠቅማል?

- በቆሽጥ ሰሃፍቶች እና የመመገቢያ ዕቃዎች መገልገል ጎጂ ባክቴሪያዎች እንዲዘመቱ እና ለተቆማጥ በሽታ ሊዳርገን ይችላል።

የውሃ ማጠራቀሚያ፣ የሚጠቀም እና የመመገቢያ ዕቃዎችን ለማፅዳት ምን መጠቀም አለብን?

- ውሃ ማፍለት ወይም 8 ሚሊ ሊትር በረከና በ 4 ሊትር ውሃ ቀለቅሎ ለ 30 ደቂቃ ከስቀማጥ በኋላ ለማጠባለያነት መጠቀም።

ምግብ ማዘጋጀት ለታወቀ ሳምና ለማፅዳት ምን መጠቀም አለብን?

- 15 ሚሊ ሊትር በረከና በ 4 ሊትር ውሃ ቀለቅሎ ለ 30 ደቂቃ ከስቀማጥ በኋላ ለመወለድነት መጠቀም።

ምግብ ለነፍሳት እና ለአባራ እንዲያገለግል ምን ማድረግ ይገባል?

- ለማዕድ ቀርቦ በሚጠቀም ላይ ካለ ምግብ ወጭ ያሉ ማሻውም ምግብ እና ምግብ ነክ ነገሮችን በአግባቡ መሸፈን





ተግባር 6.5

አባት እናት ደረቅም ይህን የታሸጉ ምግብ ሁልጊዜ በደረቅ፣ ጉዳት እና ቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥ እንዳለባቸው አይዘገቡም። ምግብ በኦርጥብ እና ጉዳት ላይ ማስቀመጥ ቦታ ማስቀመጥ ወይም በአግባቡ አለመቆየትን እንዲባላሽ እና ለቤተሰቡ ጤና ጠንቅ የሆኑ ተሕዋሲያን በሚሸከሙ ነፍሳት እና ተባይ እንዲጠቃ ያደርጋል።



ጥያቄዎች

የምግብ ማስቀመጫ ማጀት ምን ዓይነት መሆን አለበት?

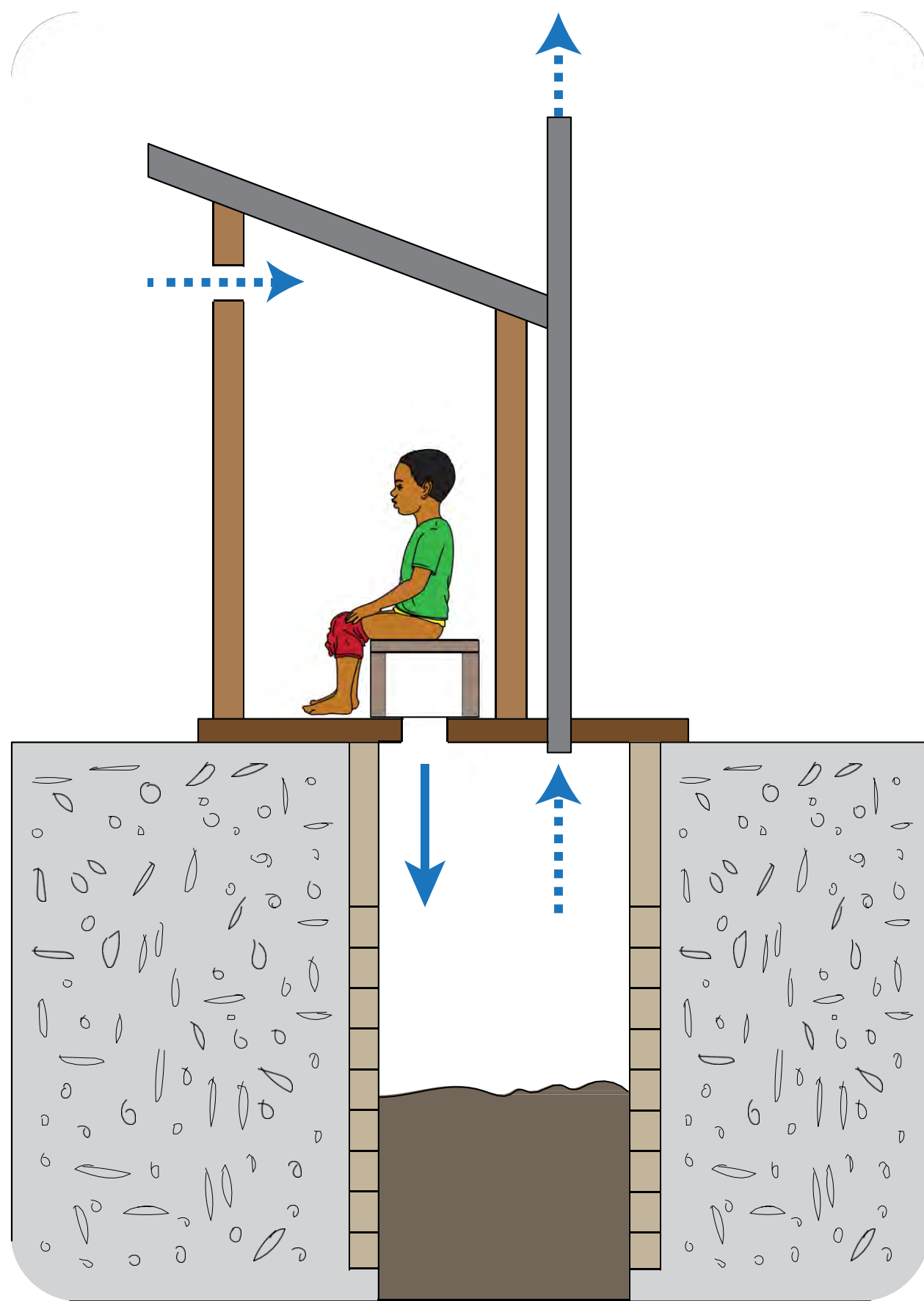
- ደረቅ፣ ጉዳት እና ቀዝቃዛ መሆን አለበት።
- የምግብ መያዣዎቹ ከወለል በላይ ከፍ ባለ መደር ደረጃ ላይ መቀመጥ አለባቸው።

የቤት እና የዕቃ ማጠጋጠሚያ ኬሚካሎች በምን መልክ መቀመጥ አለባቸው?

- የቤት እና የዕቃ ማጠጋጠሚያ ኬሚካሎችን ስለማስቀመጥ ምንገታቸውን የሚገልጸው መለያ ለጥፋት፣ በጥብቅ እንደተከደኑ ከሚገኘው ምግብ፣ ምግብ ማዘጋጀት እና ማቅረቢያ ዕቃዎች አርቅን እና ከታች መሆን አለበት።



ተግባር 6.6



ተግባር 6.6

ሌጤና ሲባል ቤተሰቡ በአቅራቢያው የእጅ መታጠቢያ የተዘጋጀለት መጽዳጃ ቤት ይጠቀማሉ።

ጥያቄዎች

የመጽዳጃ ቤት በመሰረታዊነት ምን ምን መያዝ አለበት?

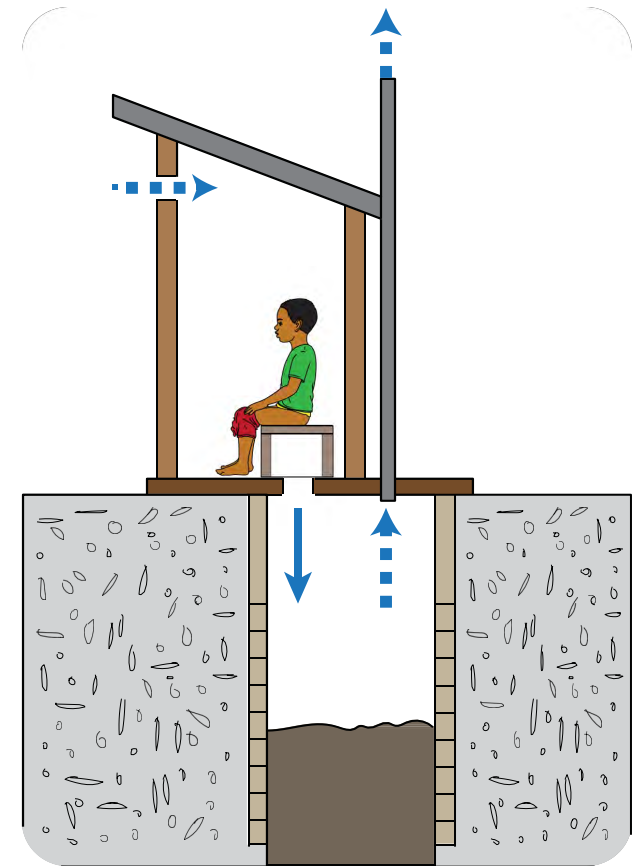
- ጉድጓዱ የሚከደን እና ውሃ የሚለቀቅበት ቢሆን ይመረጣል።

ከመጽዳጃ ቤቱ አጠገብ መኖር ያለበት ምንድን ነው?

- የእጅ መታጠቢያ ስፍራ

ይህ የቤተሰቡን ጤና ለመጠበቅ የሚረዳው እንዴት ነው?

- የመጽዳጃ ቤቱ ጉድጓድ የሚከደን እና ውሃ የሚለቀቅበት ከሆነ ዝንቦች በእዳሪ ላይ እንዳያርፉ እና በክቴሪያ እንዳያዘምቱ ወይም ሰዎች ባልታጠቡ እጆችም ይሁን በጭማቸው ጎጂ ባክቴሪያን ወደ ምዝብ ወይም ወደ ሰው እንዳያስተላልፉ ይከላከላል። የአፈር እና የምዝብመባከልንም ይቀንሳል።
- ለመቀመጫ መንገዶቹ አለመጋለጥም በዘቅማጥ በሽታ የመጋለጥ ዕድልን ይቀንሳል።
- ቤተሰቡ ለኢንፌክሽን፣ ለሽይረሶች እና ጥገኛ ትሎች ስለመደጋለጥ በበሽታ አይጠቃም፤ ከስነ ምዝብ እጥረት ጋር በተያያዘ ለሚከሰቱ እንደ መቀንጨር ላሉ ህመሞች ከመዳረግ ሊጠበቅ ይችላል።





ተግባር 6.7

የቤተሰብዎን ጤና ለመጠበቅ በርካታ እና የተለያዩ መንገዶችን መከተል ይቻላል። ጤናማ ስነ ምግብን ከተገባዱ፣ አዎንታዊ መስተጋብሮችን፣ የአካል እንቅስቃሴን፣ ጤናማ አመጋገብን እና ምግብን፣ እንዲሁም ፅዳት እና ንፅፅርን በቤተሰብዎ ውስጥ ካጎለበቱ የቤተሰብዎን ጤና እየተንከባከቡ ነው ማለት ነው።



ጥያቄዎች

የቤተሰብዎን ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ዓይነት መንገዶችን ይከተላሉ?



References

1. Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet* 2013; 382(9890): 427-51.
2. DeLacey E, Tann C, Smythe T, et al. Learning from the Implementation of the Child Nutrition Program: A Mixed Methods Evaluation of Process. *Children* 2022; 9: 1965.
3. Guyon A. QV, Nielsen J., Stone-Jimenez, . Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Reference Manual: Health Workers and Nutrition Managers. Washington, DC: CORE Group, 2015.
4. Hayes J, Quiring M, Kerac M, et al. Mid-upper arm circumference (MUAC) measurement usage among children with disabilities: A systematic review. *Nutrition and Health* 2023. DOI:10.1177/02601060231181607.
5. HemoCue AB. HemoCue Hb 801 System Operating Manual. hemocue.com: HemoCue AB; 2023.
6. JSI Research & Training Institute, Inc. Infant and Young Child Feeding Image Bank. <https://iycf.advancingnutrition.org/> (accessed 2020).
7. Kaplan T, DeLacey E, Quiring M, et al. Holt's International's Feeding and Positioning Manual: Guidelines for Working with Babies and Children. Eugene, Oregon: Holt International; 2019.
8. UNICEF. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package: Facilitator Guide. In: URC/CHS, editor.; 2013.
9. United Nations Children's Fund (UNICEF). Seen, Counted, Included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities. New York: UNICEF; 2021.
10. Werner D. Disabled Village Children: A Guide for Community Health Workers, Rehabilitation Workers, and Families: Hesperian Foundation; 1987.
11. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for-age and subscapular skinfold-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2007.
12. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006.
13. World Health Organization. Essential Nutrition Actions. www.who.int; 2013.
14. World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. <https://www.who.int/growthref/en/>; 2019.
15. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment: Measuring a Child's Growth. Geneva, Switzerland: WHO; 2008.
16. World Health Organization. WHO Hemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity. Geneva: Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 2011.

This is a Holt International Children's Services publication for educational purposes and materials are published and distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. Research and improvements in the field could make some material outdated or not relevant for some situations or use. Holt's Child Nutrition Program works to support the health of children; however, the responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. The information in this manual is for educational purposes and is subject to change without notice.

In no event shall Holt International Children's Services be liable for damages arising from its use. The information in this manual is not intended or implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. It is to support and provide general knowledge only and is not a substitute for medical advice. Holt International Children's Services does not give medical advice or engage in the practice of medicine. Holt International Children's Services under no circumstances recommends particular treatment for specific individuals and in all cases recommends consulting a qualified medical professional prior to pursuing any course of treatment. Never disregard professional medical advice or delay medical treatment because of something you have read in this manual.

Except as set forth herein, permission to reproduce content, graphics, photos or educational material, either in print, electronic media (such as web pages) or any media now known or hereinafter developed, throughout the world, must be obtained from Holt International. If permitted, each article or item must be reprinted in its entirety to avoid quoting the author or information out of context and must carry the following credit line:

Copyright © Holt International. September 2023. Reprinted with permission.

Written, edited and produced by Julia Hayes MS, RDN, LDN and Emily DeLacey PhD, RDN, LDN, content reviewed by Beverly Sanon EdM, LMSW and Holt Ethiopia, and illustrations and translations by Netsanet Kidanemariam Abdulahim. For further information please contact Holt International: 1-888-355-HOLT (4658) info@holtinternational.org