

**የእናቶችንና የህጻናትን አመጋገብና ጤና አጠባበቅ በተመለከተ  
ለእናቶች የእናቶች የድጋፍ ቡድን ወይይት የተዘጋጀ  
የማስተማሪያ ካርድ**



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ትምህርት አንድ

ክፍል አንድ

የእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድንን ማስተዋወቅ





**ትምህርት አንድ ክፍል አንድ**

**የእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድንን ማስተዋወቅ**

**የመወያያ ጥያቄዎች**

- በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ? (በአንድ አካባቢ የሚኖሩ የሚያጠቡ እናቶችና ነፍሰ ጡር ሴቶች በጋራ እየተወያዩ ነው)
- የሚያጠቡ እናቶችና የነፍሰ-ጡር ሴቶች በጋራ ሆነው የመወያየታቸው ጠቀሜታ ምንድን ነው?

**የእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድንና የጋራ ወይይት ጠቀሜታ**

- እናቶች በእርግዝናና ጡት በማጥባት ጊዜ ጤንነታቸውን እንዴት መጠበቅ እንዳለባቸው ይማራሉ
- እናቶች ከሁለት ዓመት በታች ያሉትን ልጆቻቸውን እንዴት መመገብና መንከባከብ እንደሚገባቸው ይማራሉ
- እናቶች የግልና የአካባቢን ንጽህና እንዲሁም ወኃንና ምግብን በንጽህና የመያዝን መንገድ ይማራሉ

**ወይይቱ መቼ መቼ ይካሄዳል?**

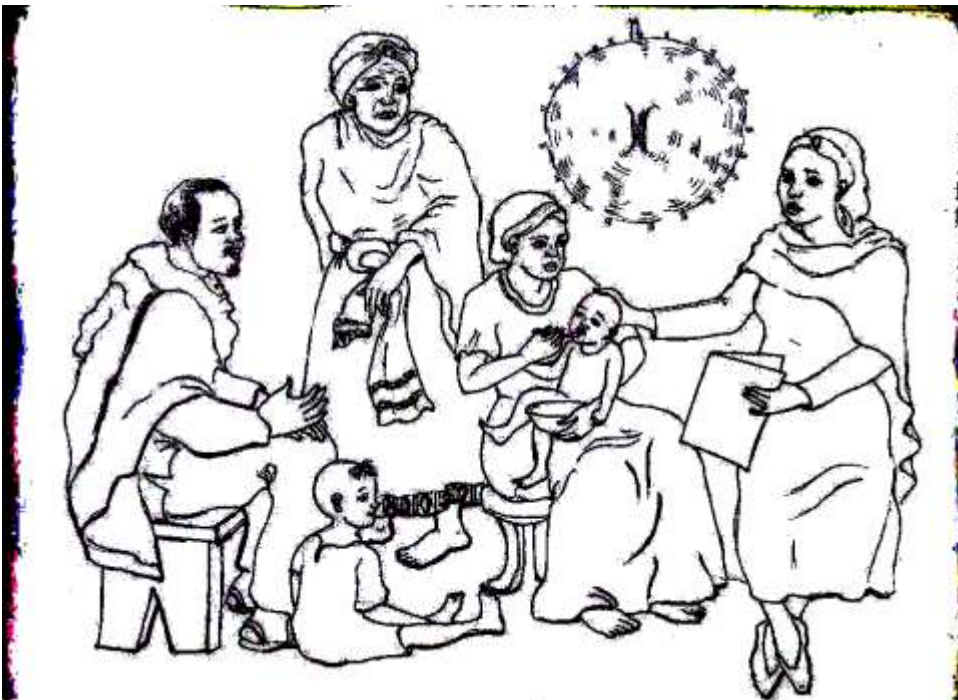
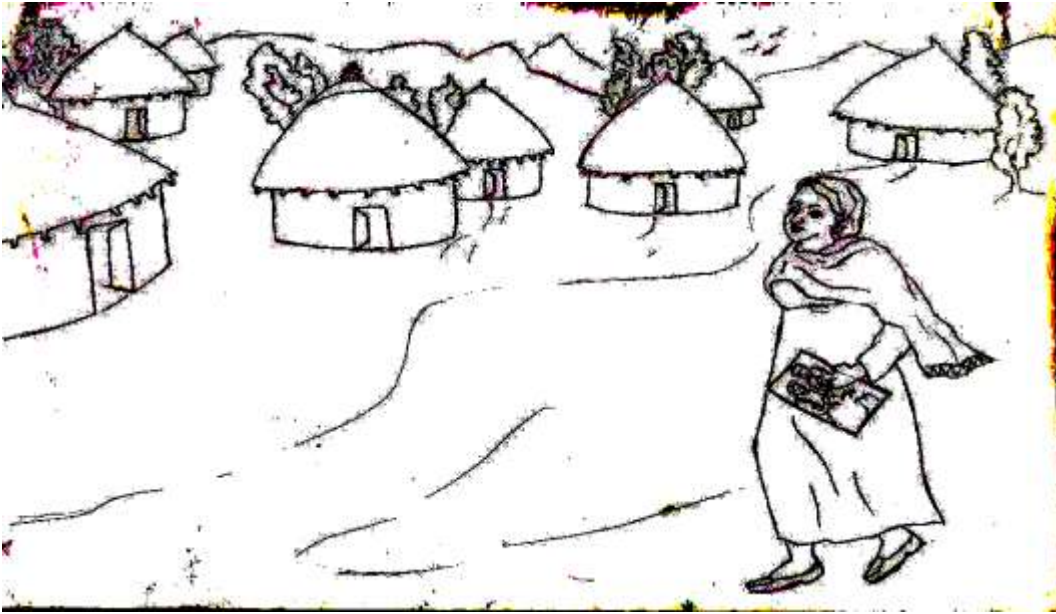
- እናቶች በሁለት ሳምንት አንድ ጊዜ ይሰበሰባሉ፤
- የሚሰበሰቡበትን ሰዓትና ቦታ እንዲሁም የምታወያይና ቡድኑን የምትወክል እናት በጋራ ይመርጣሉ
- በስብሰባው የሚቆዩበት ጊዜ ቢበዛ አንድ ሰዓት ነው
- ይህ ወይይት ከኤፍ.ኤች.አይ ባለሙያ ባይኖርም እንኳን በጤና ኤክስፔንሻንና በጤና በጎ መልእክተኞች አስተባባሪነት ይቀጥላል።

**ፕሮግራሙ ትኩረት የሚያደርግባቸው ጉዳዮች**

- ከሁለት ዓመት በታች ያሉ ህጻናት፣ ነፍሰ ጡርና የሚያጠቡ እናቶችን የአመጋገብ ሁኔታና መሰረታዊ የጤና አጠባበቅ በማሻሻል ጤንነታቸው የተጠበቀ እንዲሆን ማድረግና
- እናቶች ባላቸው አቅም የራሳቸውንና የህጻናትን ጤንነት እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ ማስገንዘብ ናቸው

**የማጠቃለያ ጥያቄ**  
በዚህ ወይይት እናቶች በቀጣይነት እንዲሳተፉ ለማድረግ በህብረተሰቡ ዘንድ ምን መደረግ አለበት?

የእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድንን ማስተዋወቅ





**የእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድንን ማስተዋወቅ**

**የመወያያ ጥያቄዎች**

**በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?**

የእናቶች መሪ አንድ ከሁለት አመት በታች ልጅ ያላትን እናት ቤቷ እየጎበኘችት ነው። በጉብኝቱ ወቅት ሌሎች የቤተሰብ አባላትን ማለትም አያት፣ አባትና ሌሎችን በጋራ ታወያያለች

የቤት ጉብኝት ጠቀሜታዉ ምንድን ነዉ?

**የቡድኑ መሪ እናትና የበጎ ጤና መልእክተኛዉ የቤት ጉብኝት የሚያደርጉበት ጠቀሜታ**

- አንድ የቡድን መሪ እናት በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ አንዴ እያንዳንዱን የቡድኑን አባል ቤት ይጎበኛሉ
- የቤት ጉብኝት በህጻናትና በእናቶች ጤንነት ትግበራ ስለተወያየበት ሁኔታ ከሌሎች የቤተሰብ አባላት ጋር ለመወያየት ነዉ
- የቤት ለቤት ጉብኝቱ በህጻናትና በእናቶች ጤንነት ትግበራ እናትና ቤተሰቡ እናደርጋለን ያሉትን ፈጽመዉ እንደሆነ ለማረጋገጥና ለማበረታታት
- የቤት ለቤት ጉብኝቱ በህጻናትና በእናቶች ጤንነት ትግበራ እናት ያጋጠማት ችግር ካለና ምን አስተያየት እንዳላት ለመጠየቅና ለመወያየት
- የቤት ለቤት ጉብኝቱ በህጻናትና በእናቶች ጤንነት ትግበራ ምን ምን ለወጣችና ማሻሻያዎች እንዳደረገች ለማየት
- ከእያንዳንዱ ቤተሰብ ጋር ስለ ቤተሰብ ጤና መመሪያ ለመወያየት።

**ለምን ከሁለት ዓመት በታች ያሉት ህጻናት ትኩረት ተሰጣቸዉ?**

- ከሁለት ዓመት በታች ያሉት ህጻናት በይበልጥ ለህመምና ለሞት የተጋለጡ በመሆናቸዉ
- ይህ እድሜ ክልል ከፍተኛ የአእምሮና የአካል እድገት የሚካሄድበት በመሆኑ (ለምሳሌ መሰረት የሌለዉ ቤት ቶሎ ይፈርሳል)

**የማጠቃለያ ጥያቄዎች**

የእናቶች መሪና የጤና በጎ መልእክተኛዉ የቤት ጉብኝት በሚያካሂዱበት ወቅት እናትና ሌሎች የቤተሰብ አባላት የሚኖራቸዉ ሚና ምንድን ነዉ?

# ትምህርት አንድ ክፍል ሁለት

የማስተማሪያ መንገድ (እርስ በእርስ የመማማሪያ መንገድ)







**ትምህርት አንድ ክፍል ሁለት**

የማስተማሪያ መንገድ (እርስ በእርሳችን የመማማሪያ መንገድ)

**የመወያያ ጥያቄዎች**  
በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?  
ጡት የምታጠባ እናት፣ ልጇን ተጨማሪ ምግብ የምትመግብ እናት እንዲሁም ነፍሰ ጡር ሴት ሚስቱን የሚያጎርስ ባል

**ስዕል በማሳየት መወያየት**

ስእል በማሳየት በምንወያይበት ጊዜ የምንጠቀምባቸው ሂደቶች

- እናቶች አሁን እየተገበሩት ያለውን የህጻናትና እናቶች አመጋገብ ሁኔታ ምን እንደሆነ መጠየቅ ( ለምሳሌ ስለ ጡት ማጥባት ስንጠይቅ እያጠቡ መሆኑንና አለመሆኑን፣ ቀንና ሌሊት ስንት ጊዜ እንደሚያጠቡና ከስድስት ወር በላይ የሆናቸውን እናቶች ሌላ ምግብ በተጨማሪ እንደሰጡና እንዳልሰጡ ማረጋገጥ)
- ስእሉን ለእናቶች ማሳየትና እናቶች ምን እያዩ እንደሆነ መጠየቅ። እናቶች ልክ ስእሉ ላይ እንዳለችው እናት እንዲተገብሩ ማበረታታትና መንገር
- እናቶች ስእሉ ላይ እንዳለችው እናት እንዳይተገብሩ የሚያደርጋቸውን እንቅፋት ምን እንደሆነ መጠየቅ
- እናቶች ትክክለኛውን የአመጋገብና እንክብካቤ እንዳይከተሉ ከሚያደርጋቸው ነገሮች እንዴት ማወጣት እንደሚቻል መወያየት ( ለምሳሌ አማት ጡት ብቻ ከስድስት ወር በታች ላለው ልጅ እንዳይሰጥ የምትከለክል ከሆነ) እናት ወይም ሌላ ሰው ጡት ብቻ ማጥባት እንዳለባት ማሳመን እንደሚችሉ መንገር
- እናቶች ትክክለኛውን የህጻናትና የእናቶች አመጋገብ ሁኔታ ለመተግበር መወሰናቸውን መጠየቅ
- ከዚህ በፊት በተወያዩባቸው ጉዳይ ላይ አሁን ያሉበትን ሁኔታ መወያየት

**የማጠቃለያ ጥያቄዎች**  
ስእል በማሳየት መወያየት የሚሰጠው ጠቀሜታ ምንድን ነው?

### ጭወወደት በማድረግ መወያየት

በዚህ ጭወወደት እናት ከአማኒ ጋር ሆና ምግብ እያዘጋጀች እያለ የቡድኑ መሪ እናት የቤተሰብ ጤና መመሪያ ማስተማሪያ መጽሀፍ ይዛ ትመጣለች።

የቡድን መሪ እናት- ደህና አደራችሁ እዚህ ቤት? ልጆች ደህና ናቸው?  
እናት - ደህና እግዚአብሔር ይመስገን

የቡድን መሪ እናት- ዛሬ ለመወያየት ይመችሽ ይሆን? ባለቤትሽ ቤተሰቦችሽ አሉ?  
እናት- አዎ ይመቸኛል ባለቤቴስ የለም ሌሎች ቤተሰቦች አሉ

የቡድን መሪ እናት- በዚህ ሳምንት እንግዲህ ጡትን ብቻ ስለማጥባት ነው የምንወያየው። ልጅሽ ስንት ወሯ ሆነ?  
እናት - አራት ወሯ ነው

የቡድን መሪ እናት- እስከ አሁን ምን እየሰጠሻት ነው?  
እናት - እንደተወለደች ትንሽ ቅቤ አዋጥኳት፤ አንዳንዴም ወሃ ይጠማታል ብዬ ወሃ እሰጣታለሁ፤ ስትታመም ደግሞ ጤና አዳም አፍልቸ እሰጣታለሁ። እንደተወለደች ጡቴን ከመስጠቴ በፊት እንገሩን አልቤ ደፍቸዋለሁ

አማት- ትክክል ነው ልጆች እንደተወለዱ ቅቤ ያስፈልጋቸዋል

የቡድን መሪ እናት- እስቲ ከቤተሰብ የጤና መመሪያ ያለችውን እናት እንመልከት። ይህች እናት ህጻን ወዲያው እንደተወለደ የመጀመሪያን ወተት ማለትም እንገር ሰጥታለች። እንገር ለህጻኑ እድገት በጣም አስፈላጊ ነው። ሕጻን ስድስት ወር እስኪሞላው ድረስ ምንም አይነት ነገር መሰጠት የለበትም። የእናት ጡት እስከ ስድስት ወር ብቻውን ለህጻኑ በቂ ነው። ህጻን ቀንና ሌሊትን ጨምሮ ቢያንስ 10 ጊዜ መጥባት ይኖርበታል። አንዱን ጡት ሙልጭ አድርገሽ ካጠባሽ በኋላ ወደ ሁለተኛ ጡት ታዘዋወሪዋለሽ

እናትና አማት -ወይ ጉድ ይህን ሁሉ የት አወቁልሽ፤ እንዴወ ይሄማ መች ያስቸግራል አለማወቅ ነው እንጅ

የቡድን መሪ እናት- መልካም በሚቀጥለው መጥቼ አይሻለሁ

እናትና አማት - እኔ እየመጣሽ እንዲህ እንወያይ፤ ለልጃችን ጥቅም አይደል

የቡድን መሪ እናት- በሉ ደህና ዋሉ

እናትና አማት- ደህና ዋሉ



**የመወያያ ጥያቄዎች**

ከጭወወቱ ምን ተማራችሁ?

ቁልፍ ነጥቦች

- ሕጻናት እንደተወለዱ ቅቤም ሆነ ሌላ ምንም ነገር መስጠት እንደማያስፈልግ
- የመጀመሪያውን የእናት ጡት ወተት (እንገር) ለህጻናት በጣም ጠቃሚ በመሆኑ መድፋት ተገቢ አለመሆኑን
- የእናት ጡት ወተት እስከ ስድስት ወር ለህጻናት ብቻውን በቂ መሆኑን
- ከስድስት ወር በታች ላለ ህጻን ቀንና ሌሊት ቢያንስ 10 ጊዜ ማጥባት አስፈላጊ መሆኑን
- እናት ጡት በምታጠባበት ወቅት አንዱን ጡት ጨርሳ ካጠባች በኋላ ወደ ሁለተኛው ማዛወር እንደሚገባ
- ተገቢ የጡት ማጥባት ተግባራት በህብረተሰቡ ውስጥ ባለመታወቃቸው ምክንያት አይተግበሩ እንጂ ለመተግበር የሚቻሉ መሆናቸው

ትምህርት ሁለት

ክፍል አንድ

የነፍስ ጡርና የሚያጠቡ እናቶች አመጋገብ





**ትምህርት ሁለት ክፍል አንድ**

**የነፍስ ጡር አመጋገብ**

**በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?**

ነፍስ ጡር የሆነችው ሴት ጤነኛና ደስተኛ እንድትሆን ባለቤቷና እናቷ እየመገቧትና እየተንከባከቧት ነው።

የእርጉዝን ሴት ጤንነት ለመጠበቅ ምን መደረግ አለበት?

**አንድ ሴት በእርግዝናዋ ወቅት ጠንካራና ጤናማ እንድትሆን ልታደርጋቸው የሚገቡ ጉዳዮች**

- ዘወትር ከምትመገቡ በተጨማሪ አንድ ጊዜ መመገብ
- የተመጣጠነ ምግብ ማለትም እንደ እንጀራ፣ ሽጮ፣ ዶሮ፣ ባቁላ፣ ስጋ፣ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ እንዲሁም ከአትክልቶች እንደ ካሮት፣ ጎመንና የመሳሰሉትን መመገብ
- ከባድ ሽክም መሸከም እንደ እንጨት መፍለጥ፣ እህል መውቀጥ፣ ልጅ ማዘልን የመሳሰሉ ከባድ የሚባሉ ስራዎችን አለመስራት
- በቂ እንቅልፍና እረፍት ማግኘት አለባት። በቀን ቢያንስ ለሁለት ሰዓት እና በማታ ደግሞ ከ6-8 ሰዓት መተኛት ይኖርባታል።
- አልኮል መጠጦችን መጠጣትና ሲጋራ ማጨስ ጽንሱንና የእርሷን ጤንነት ስለሚጎዳ በፍጹም መውሰድ የለባትም
- በሳምንት ቢያንስ ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ ገላዋን መታጠብ
- የእንቅርት በሽታን ለመከላከል በአዮዲን ጨው የተዘጋጀ ምግብ መመገብ
- ነፍስ ጡር ሴት ወባን በተፈጥሮ የመቋቋም አቅሚ አነስተኛ ስለሆነ በጸረ ወባ ትንኝ መድኃኒት በተነከረ አጎበር ከለላ ስር መተኛት ይኖርባታል
- የደም ማነስ በሽታን ለመከላከል በእርግዝናዋ ወቅት ለተከታታይ ስድስት ወራት የብረት ማዕድን እንክብል መውሰድ ይኖርባታል።

**የማጠቃለያ ጥያቄ**

አንዲት ሴት በእርግዝናዋ ወቅት ጤነኛ እንድትሆን ምን መመገብ አለባት?

የሚያጠቡ እናቶች አመጋገብ





**የሚያጠቡ እናቶች አመጋገብ**

**የመወያያ ጥያቄዎች**  
 ይህች ሴት ከወለደች በኋላ ባሏ እየመገባትና እንክብካቤ እያደረገላት ነው።  
 አንዲት ሴት ልጅ ከወለደች በኋላ ምን ዓይነት እንክብካቤ ያስፈልጋታል?

**ለወለደች ሴት ሊደረግላት የሚገባ እንክብካቤ**

- ጡት የሚያጠቡ እናቶች ተጨማሪ ምግብ ስለሚያስፈልጋቸዋል ዘወትር ከምትመገቡ የምግብ ጊዜ በተጨማሪ ሁለት ተጨማሪ ጊዜ ትመገባሉ። ለምሳሌ ቀድሞ ሶስት ጊዜ ትመገብ የነበረች እናት አምስት ጊዜ መመገብ አለባት
- ጤናማ ለመሆን የተመጣጠነ የምግብ አይነት ማለትም እንደ ባቁላ፣ ስጋ፣ እንጆራ፣ ሽር፣ ድንች፣ ዶሮ፣ ካሮት፣ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ ጎመን፣ ቆስጣ፣ የመሳሰሉትን እንድትመገብ ማድረግ
- ዘወትር ከምትወስደው በተጨማሪ በቂ እረፍት ማድረግ፣ ከባድ ስራዎችን አለመስራት
- የህጻኑም ሆነ የቤተሰቡ ጤንነት በጭስ እንዳይጎዳ ቤት ውስጥ አለማብሰል።
- በሰባተኛውና በ45ኛው ቀን ለምርመራ ወደ ጤና ድርጅት መሄድ
- በወለደች በ45 ቀናት ውስጥ የቫይታሚን ኤ እንክብል ከጤና ድርጅት እንድትወስድ ማድረግ።
- በጸረ ወባ ኬሚካል በተካከረ አጎበር ከለላ ስር መተኛት ይኖርባታል።
- ያልታሰበ እርግዝናን ለማስወገድ ስለቤተሰብ ምጣኔ መረጃና የምክር አገልግሎት ማግኘት ያስፈልጋታል።
- በእርግዝና ጊዜ ለ ስድስት ወር የሚወሰደውን የብረት ማእድን እንክብል(አይረን) ካልጨረሰች ከወሊድ በኋላ መውሰድ ይኖርባታል።

**የማጠቃለያ ጥያቄዎች**

- እናቶች ከወለዱ በኋላ ምን ዓይነት እንክብካቤ ሊደረግላቸው ይገባል።

ትምህርት ሁለት  
ክፍል ሁለት

የደም ማነስ መከላከያ ዘዴ



**ትምህርት ሁለት  
ክፍል ሁለት**

**የደም ማነስ መከላከያ ዘዴ**



**የመወያያ ጥያቄዎች**

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?  
የገረጣች የምትመስል እርጉዝ ሴት ስዕል

ሰውነቷ ከመጠን በላይ የገረጣ እርጉዝ ሴት

- ደም ማነስ በሽታ እንዴት ይከሰታል?

**የደም ማነስ በሽታ መንስኤዎች**

- የብረት ንጥረ ነገር የሚገኝባቸውን ምግቦች ባለመመገብ የሚመጣ የብረት ማዕድን እጥረት ነው።
- ከፍተኛ የደም መፍሰስ ለምሳሌ በወሊድ ወቅት፣ በእደጋና በወር አበባ ጊዜ
- በጥገኛ ትላትሎች አማካይነት (ለምሳሌ በመንጠቆ ትል)
- በእርግዝና ወቅት የሰውነት የብረት ንጥረ ነገር ፍላጎት በከፍተኛ ሁኔታ መጨመርና ይህንን በምግብ ለማሟላት ሳይቻል ሲቀር

**የደም ማነስ በሽታ ምልክቶች**

- ራስ ማዞር
- ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ድካም
- የአቅም ማነስ
- የልብ ምት መጨመር
- የትንፋሽ መቆራረጥ (ማጠር)
- የፊት የምላስና የከንፈር መገርግትና
- የእግር ማበጥ ናቸው



የደም ማነስ መከላከያ ዘዴ





**የደም ማነስ መከላከያ ዘዴ**

**የመወያያ ጥያቄዎች**

በስዕሉ ላይ ምን ትመለከታላችሁ?  
 በብረት ንጥረ ነገር የበለጸጉ የምግብ ዓይነቶች

የደም ማነስ በሽታን ለመከላከል ምን ማድረግ ይጠበቅብናል?

የደም ማነስ በሽታ የመከላከያ መንገዶች

- በብረት ንጥረ ነገር የበለጸጉ ምግቦችን አዘውትሮ መመገብ
- በእርግዝና ወቅት ከሌላው ጊዜ በበለጠ በብረት ንጥረ ነገር የበለጸጉ ምግቦችን መመገብ
- በእርግዝና ወቅት እናቶች ለተከታታይ ስድስት ወራት የብረት ማዕድን እንክብል በተከታታይ መውሰድ
- በወባ በሽታ ላለመያዝ ላለመጠቃት በጸረ- ወባ ኬሚካል በተነከረ የአልጋ አጎበር መጠቀም
- በወባ በሽታ በሚያዙበት ጊዜ በቶሎ ህክምና መውሰድ
- የብረት ንጥረ ነገር በሰውነታችን እንዳይዋሀድ የሚያደርጉ እንደ ቡናና ሻይ የመሳሰሉትን መጠጦች ምግብ ከተመገብን ከአንድ ሰዓት በኋላ መውሰድ
- በወሊድ ጊዜ የደም መፍሰስ እንዳይኖር በሰለጠነ ባለሙያ እገዛ መውለድ ያስፈልጋል።

**የብረት ንጥረ ነገር የሚገኝባቸው የምግብ ዓይነቶች**

- ከእንስሳት
  - ጉበት፣ ቀይስጋ፣ የላም ወተት፣ እንቁላል፣ ኩላሊትና ዓሳ
- ከእጽዋት
  - ደማቅ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች ጎመንና ቆስጣ ሲሆኑ
  - ከእህል ዘር ደግሞ ዘንጋዳ፣ ጤፍ፣ ስንዴ፣ አተርና ባቁላ የመሳሰሉት ናቸው።

**የማጠቃለያ ጥያቄዎች**

የደም ማነስ በሽታ መከላከያ ዘዴዎች ምን ምን ናቸው? የብረት ንጥረ ነገር የምናገኝባቸው የምግብ ዓይነቶችን እንማን ናቸው?

ትምህርት ሁለት  
ክፍል ሶስት

ህጻኑ/ኗ እንደተወለዱ ጡት ማጥባት





**ትምህርት ሁለት ክፍል ሶስት**

**ህጻናትን እንደተወለዱ ጡት ብቻ ማጥባት**

**የመወያያ ጥያቄዎች**

በምስሉ ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

ይህች ሴት አዲስ የወለደችውን ልጇን ወዲያው እንደወለደችው ጡት እያጠባችው ነው።

በዚህ አካባቢ እናንተስ ህጻን ልጅ ወዲያው እንደተወለደ ጡት ታጠባላችሁ?

**ወዲያው ህጻን እንደተወለደ ምን መደረግ አለበት?**

- ወዲያው ህጻን እንደተወለደ እንግዳ ልጅ እንኳን ሳይወጣ ጡት ማጥባት ያስፈልጋል። ይህም ጡቷ ወተት በፍጥነት እንዲያግት ያደርገዋል።
- ለህጻናት የተፈጥሮ የበሽታ መከላከያ የሆነውን የመጀመሪያውንና ቢጫ መልክ ያለውን ወተት (እንገር) እናት ለህጻኑ መስጠት አለባት ።
- ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት ውሃ እንኳን ሳይቀላቅሉ የእናት ጡት ወተት ብቻ መስጠት ያስፈልጋል። ይህም ከተቅማጥና ከመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ይከላከላል።
- ህጻኑ በፈለገ ጊዜ ሁሉ ጡት መጥባት ይገባዋል።(ይህም ቀንና ማታን ጨምሮ ቢያንስ 10 ጊዜ ጡት መጥባት ይኖርበታል።)
- እናቶች ጡት ብቻ በማጥባት እርግዝናን መከላከል ይችላሉ። ይህን ለማድረግ የሚከተሉት ሁኔታዎች ሁሉ መሟላት አለባቸው።
  - የወር አበባ አለማየት
  - ጡት ብቻ ማጥባት ሌላ ተጨማሪ ምግብ ውሃም ቢሆን አለመስጠት
  - የህጻኑ/ኗ እድሜ ከ6 ወር በታች መሆን አለበት።

**የማጠቃለያ ጥያቄ**

- ወዲያው እንደተወለደ ጡት ማጥባት ለምን ይጠቅማል?

**ህጻናትን እንደተወለዱ ጡት ብቻ ማጥባት**



**ህጻናትን እንደተወለዱ ጡት ብቻ ማጥባት**



**የመወያያ ጥያቄዎች**  
 በስዕሉ ላይ ምን ትመለከታላችሁ?  
 አያት የልጅ ልጃቸውን ወዲያው እንደተወለደ ቅቤ ለማዋጥ እየተዘጋጁ ነው።  
 በእናንተ አካባቢ ህጻን እንደተወለደ ምን ይደረግለታል?

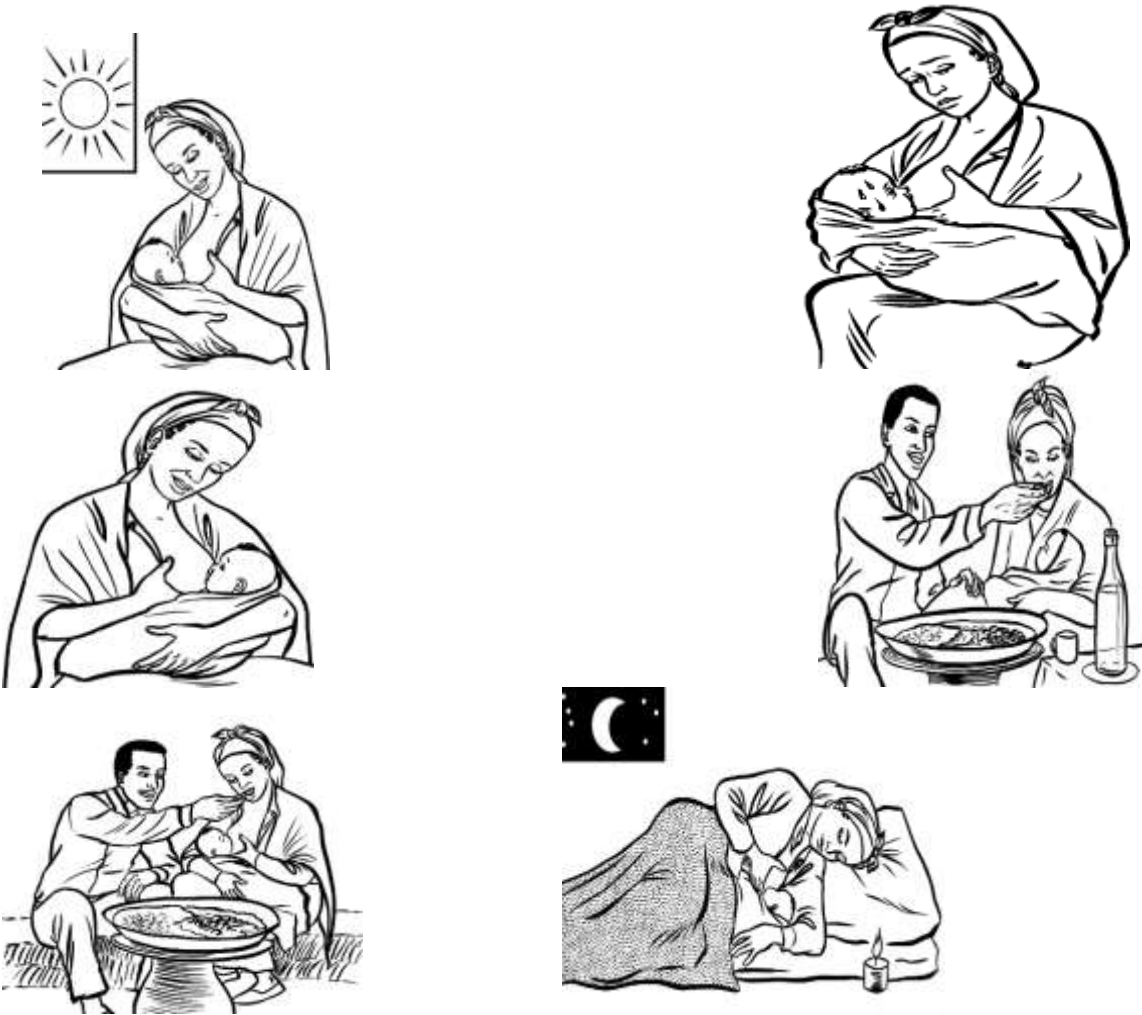
**ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ምክንያቶች ህጻን እንደተወለደ ጡት ከማጥባት በፊት ቅቤ ማዋጥ ወይም ሌላ ፈላጎች ነገር መስጠት አስፈላጊ አይደለም**

- የእናት ጡት ወተት ብቻውን እስከ ስድስት ወር ድረስ ለህጻኑ በቂ ነው።
- የህጻኑ ጨንፎ የዋጠውን ቅቤ ለመፍጨት ይከብደዋል
- ሌሎች በፈላጎች መልክ የሚሰጡ ምግቦች የጡት ወተትን ያህል ለህጻኑ የተመጣጠነ ምግብ የያዙ አይደሉም
- የህጻኑ ሆድ በፈላጎች ስለሚሞላ ለጡት ወተት ያለው ፍላጎት እንዲቀንስና ትንሽ መጠን ያለው ወተት ብቻ እንዲጠባ ስለሚያደርገው በህጻኑ የእድገት ሁኔታ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ያሳድራል።
- ሌሎች ፈላጎችን በምንሰጥበት ወቅት ጀርምኖች አብረው ወደ ህጻኑ ሰውነት ውስጥ በመግባት ተቅማጥ ያስከትላሉ።

**የማጠቃለያ ጥያቄዎች**

- በዚህ አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች አዲስ የተወለዱ ህጻናትን ምን ይመግባሉ? እንገር የተባለውን የመጀመሪያውን ቢጫ ወተት እንዲደፋ ያደርጋሉ?
- በዚህ አካባቢ ለሚኖሩ ሰዎች ቅቤ ማዋጥ ስለሚያስከትለው ጉዳት እንዴት ማስተማር ይቻላል?

**ትምህርት ሁለት**  
**ክፍል አራት**  
**ህጻኑ ከተወለደ ጀምሮ እስከ ስድስት ወር እድሜ ጡት ብቻ የማጥባት አስፈላጊነት**







**ትምህርት ሁለት ክፍል አራት**

**ህጻኑ ከተወለደ ጀምሮ እስከ ስድስት ወር ጡት ብቻ የማጥባት አስፈላጊነት**

**የመወያያ ጥያቄዎች**

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?  
 እናት በተለያዩ ሰዓት ጡት እያጠባች መሆኑን ያመለክታል።  
 በእናንተ አካባቢ ጡት የማጥባት ልምድ ምን ይመስላል?

**ጡት የማጥባት ጥቅምና ጊዜያት**

- የእናት ጡት ወተት ህጻኑ ስድስት ወር እስኪሆነው ድረስ ለእድገቱ ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን አሟልቶ የያዘ ነው።
- ከወሊድ በኋላ መጀመሪያ የሚወጣው ቢጫ መልክ ያለው የእናት ጡት ወተት(እንገር) ተፈጥሮአዊ የሆነ የመጀመሪያው ክትባት ሲሆን ህጻኑን ከተቅማጥ፣ ከመተንፈሻ አካላትና ከመሳሰሉት ህመሞች ይከላከላል።
- በየትኛውም የአየር ሁኔታ ውስጥ( ጥቃት አየር ሁኔታን ጨምሮ) የጡት ወተት የህጻኑን የፈሳሽ ፍላጎት ለማርካት ይችላል።
- የእናት ጡት ወተት ንጹህና ቤተሰብን ለወጭ የማይዳርግ ምግብ ነው።
- የእናት ጡት ወተት ህጻኑ በፈለገው ጊዜ ሁሉ ቢያንስ ቀንና ሌሊትን ጨምሮ አስር ጊዜ መጥባት አለበት።
- ማልቀስ የህጻኑ ምግብ መፈለግ መጨረሻ ምልክት ነው። ሆኖም ህጻኑ ጡት መፈለጉን የሚያረጋግጡልን ምልክቶች እጅ መጥባት፣ አፍን ማንቀሳቀስ፣ ምላስን ማወጣት የመሳሰሉት ናቸው።
- ህጻኑን ጡት በምናጠባበት ጊዜ አንዱን ጡት ጨርሶ መጥባቱን ካረጋገጥን በኋላ ወደ ሁለተኛው ጡት ማዞር ይኖርብናል። ምክንያቱም ከፊት ያለው የጡት ወተት ወሃማ በመሆኑ የልጁን ጥም የሚያረካ ሲሆን ወደ ኋላ ያለው የጡት ወተት ለህጻኑ እድገት የሚያስፈልግ ንጥረ ነገር የያዘ ነው።

**የማጠቃለያ ጥያቄ**

የእናት ጡት ወተት ጠቀሜታው ምንድን ነው?

በጡት ማጥባት ጊዜ የጡትና የህጻን አያያዝ





**በጡት ማጥባት ጊዜ የጡትና የህጻን አያያዝ**

**የመወያያ ጥያቄዎች**

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

በእናንተ አካባቢ ህጻን ጡት ሲጠባ የህጻኑ አያያዝ ምን ይመስላል?

**በጡት ማጥባት ጊዜ የህጻኑ ትክክለኛ የአያያዝ ምልክቶች**

- እናት ልጇን ጡት ለማጥባት መዘጋጀትና ተመቻችታ መቀመጥ አለባት
- እናት ጡት በምታጠባበት ወቅት ህጻኑን ወደ ራሷ ማስጠጋት እንጂ እናት ወደ ልጇ ማዘንበል የለባትም
- ህጻኑ ከእናቱ ደረት ወይም ሆድ ትይዩ መሆን አለበት
- የህጻኑ ሰውነት ከእናቱ ጋር መነካካት አለበት
- የህጻኑ ጭንቅላትና ትክሻ ብቻ ሳይሆን ሁሉም የሰውነት ክፍል በእናትየዋ እጅ መደገፍ አለበት
- የህጻኑ አንደኛው እጅ ከእናትየዋ ጀርባ ይሆናል
- የህጻኑ ጭንቅላት፣ ጀርባና መቀመጫ ቀጥታ መሆን አለባቸው
- እናት አወራ ጣቷን ጥቁር መልክ ካለው የጡት ክፍል በላይና ሌሎች ጣቶቿን ከታች በማድረግ በደጋን ቅርጽ (C) ጡቷን መያዝ/ መደገፍ አለባት።
- እናት የጡቷን አያያዝ በመቀስ ቅርጽ መያዝ አይገባም። ምክንያቱም ይህ ጡት አያያዝ በወተት ቱቦዎች ላይ ጫናን በመፍጠር ወተት በሚገባ እንዳይተላለፍ ያደርጋል።
- እናት ተቀምጣም ሆነ ተኝታ ልጇን ማጥባት ትችላለች።

**የማጠቃለያ ጥያቄ**

ትክክለኛ የጡት ማጥባት አቀማመጥና አያያዝ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

**በጡት ማጥባት ጊዜ የህጻኑ የጡት አጎራረስ**





### በጡት ማጥባት ጊዜ የህጻኑ የጡት አጎራረስ

#### የመወያያ ጥያቄዎች

በዚህ ምስል ምን ትመለከታችሁ?

በእናንተ አካባቢ የህጻን ጡት አጎራረስ ሁኔታ ምን ይመስላል?

#### ትክክለኛ የህጻን የጡት አጎራረስ ምልክት

- የህጻኑን አፍ በሰፊው እንዲከፈት ለማድረግ በጡት ጫፍ የታችኛውን ከንፈር መሃካካት
- የህጻኑ አፍ በሰፊው መከፈት አለበት
- የህጻኑ አፍ የጡቱን ጠቆር ያለ ክፍል በብዛት መሸፈን አለበት
- የህጻኑ አገጭ ጡቱን መንካት አለበት
- የላይኛውና የታችኛው ከንፈር ወደ ወጭ መገልበጥ ይኖርበታል

#### የማጠቃለያ ጥያቄ

በጡት ማጥባት ወቅት በትክክል የህጻኑን የጡት አጎራረስ ማስተካከል ጥቅሙ ምንድን ነው?

ትምህርት ሁለት  
ክፍል አምስት  
እናቶች ጡት እንዲያጠቡ ማበረታታት





**ትምህርት ሁለት ክፍል አምስት እናቶች ጡት እንዲያጠቡ ማበረታታት**

**የመወያያ ጥያቄዎች**  
 በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?  
 በአካባቢያችሁ ባልና አያት በህጻናት ጡት መጥባት ጉዳይ ላይ የሚያበረክቱት አስተዋጽኦ ምንድን ነው?

**እናቶች ጡት እንዲያጠቡ የባል፣የአያትና የሌሎች የቤተሰብ አባላት ሚና**

- ህጻኑ እንደተወለደ ወዲያውኑ ጡት እንዲጠባ ያደርጋሉ
- ቅቤ እና ሌሎች ፈሳሾችን ህጻኑ መውሰድ እንደሌለበት ይመክራሉ
- ህጻኑ ከተወለደ እስከ ስድስት ወር ጡት ብቻ እንዲጠባ እናትን ያበረታታሉ
- እናት በምታጠባበት ወቅት በቀን ሁለት ጊዜ ተጨማሪ ምግብ መውሰዷን ያረጋግጣሉ
- እናት በወለደች በ45 ቀናት ውስጥ ቫይታሚን ኤ እንክብል ከጤና ድርጅት እንድትወስድ ያደርጋሉ
- ለስድስት ወር የሚያስፈልገውን የብረት ማእድን እንክብል ወስዳ መጨረሷን ያረጋግጣሉ።

**የማጠቃለያ ጥያቄ**  
 እናት ከወለደች በኋላ ባል፣አያትና ሌሎች የቤተሰብ አባላት ምን ማድረግ አለባቸው?



## ምስጋና

አስቀድመን የአሜሪካ መንግስት የልማት ተራድኦ ድርጅት (USAID) ይህን የማስተማሪያ ካርድ ለማሳተም ላበረከቱት የገንዘብ ድጋፍ ምስጋናችንን እናቀርባለን።

ይህ የማስተማሪያ ካርድ የተዘጋጀው በምግብ ለተራቡ አለም አቀፍ ድርጅት በኢትዮጵያ (FH/E) ሲሆን ይህም ከቤተሰብ ጤና መመሪያ (Family Health Card)፣ በተለያዩ ጊዜ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴርና በጤና ቢሮ ከታተሙ የማስተማሪያ ካርዶች ካሉት መልዕክቶች የተወሰደ ነው። ይህንን ካርድ ለማዘጋጀት የወስጥ ስዕሎችንና የተለያዩ የመመሪያ ካርዶችን በመስጠት ድጋፍ ላደረጉ ድርጅቶችና በአሜሪካ ለሚገኘው የምግብ ለተራቡ አለም አቀፍ ድርጅት (FH/US) በተለይም Mitzi Hanold, ማስተማሪያውን ለማዘጋጀት ላደረጉት አስተዋጾ ምግብ ለተራቡ አለምአቀፍ ድርጅት(FH) ከፍ ያለ ምስጋናውን ያቀርባል።