ጤነኛ ሕፃን

ደራሲ አስቴር ክፍለ እግዚእ

ሠዓሊ ማርታ ነሲቡ

ጸሐፊ ተገኘ በላይ

ወይዘሮ የሻረግ ስሜ

የልዕልት ተናኘ ወርቅ የሴቶች ት/ቤ

ምክትል ዲሬክተር መጽሔቱን በማረምና

በማዘጋጀት ስለረዱን ምስጋናችንን እናቀርባለን።

በትምህርትና በሥነ ጥበብ ሚኒስቴር

በምርመራና በሥርዓተ ትምህርት

መምሪያ ተዘጋጀ።

ጥር ፲፱፻፶፫

ጤነኛ ሕፃን።

ለሕፃን ጤነኛ አስተዳደግ የወላጆችን ጥንቃቄ የሚጠይቁ ነገሮች፦

የሕፃን ጤነኛ አስተዳደግ የወላጆች ሁሉ ተቀዳሚ ምኞት ነው። የጤናውም ሁኔታ አብዛኛውን ጊዜ በነርሱው ጥንቃቄ ወይም ቸልተኛነት ይወሰናል። ሕፃን ልጅ ልዩ ጥንቃቄ የሚያስፈልገው በታመመ ጊዜ ብቻ አይደለም፤ በጤናውም ጊዜ ጥንቃቄው መጓደል የለበትም።

ከብዙዎቹ ለሕፃን ጤና አስፈላጊ ነገሮች ጥቂቶቹ ቀጥሎ ተገልጸዋል።

፩ - አየር፦ ሕይወት ላለው ነገር ሁሉ ንጹሕ አየር ከዋና አስፈላጊ ነገሮች አንዱ ነው። ንጹሕ አየር የተባለውም በልዩ ልዩ ሽታና ቁሻሻ ያልተመረዘው አየር ነው። ለጤናም የሚያስፈልገው ይህ ዓይነት አየር ነው። ስለዚህ ሕፃን ከተወለደበት ጊዜ አንስቶ ንጹሕ አየር በጣም ያስፈልገዋል።

፪ - ምግብ፦ ለሰውነት መፋፋት ለሰውነት የበሽታ መቃወሚያ፣ ኃይል ለመስጠትና የተሟላ ጤና ለማግኘት ምግብ ከሁሉ የበለጠ መድኅን ነው። ምግብ ሲባል የሚበሉና የሚጠጡ ነገሮችን ይጠቀልላል። በተለይ ሕፃን ሰውነቱ ባለመጠንከሩ በቀላሉ በአደጋ ተጠቂ በመሆኑ ያልጠነከረ ሰውነቱን ማዳበሪያ ልዩ ልዩ ዓይነት ምግብ ያስፈልገዋል። በዕድሜው መጀመሪያ ክፍል ዋና ምግቡ የእናቱ ወተት ቢሆንም ዕድሜው እየጨመረ እንደመሄዱ መጠን ሊመገባቸው ያሚያስፈልጉት ምግቦችም እየጨመሩ ይሄዳሉ። እነዚህ የምግብ ዓይነቶችና የአመጋገባቸውም ልክ «ከእናት ወተት ሌላ አስፈላጊ ምግቦች» በሚል አርእስት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ክፍል ላይ ተሰጥተዋል። በተጨማሪም የሕፃን ዕድገት መግለጫ ተዘርዝሯል።

፫ ሙቀት፦ ምግብ ለሰውነት ሙቀት ይሰጣል። እዚህ ላይ ግን ሙቀት ሲባል ከልብስ የሚገኘውን ነው። ለሕፃን ልጅ ሙቀት ጠቃሚ ነው። ቢሆንም ሁል ጊዜ ይጀቦን ማለት ሳይሆን በብርድ ጊዜያት ሙቀት የሚሰጥ ልብስ፣ በሙቀት ጊዜያትም መጠን በሌለው ሙቀት እንዳይጨነቅ ሳሳ ያለ ልብስ ይልበስ ማለት ነው።

፬ እንቅልፍና እረፍት፦ እንቅልፍና እረፍት ለተበሉ ምግቦች መንሸራሸር ይረዳል። በተለይም የሕፃን ሆድ ምግቦችን ወደ ልዩ ልዩ ጠቃሚ ሁኔታቸው ለመለዋወጥ ስለማይችል ብዙ እረፍትና እንቅልፍ ያስፈልገዋል። እረፍትና እንቅልፍ ማግኘቱ የሚረዳው በምግብ መንሸራሸር ብቻ ሳይሆን ልዩ ልዩ የሰውነቱ ክፍሎችም እረፍት ስለሚያገኙ በሰውነቱ እክል ጊዜ ብዙ ነገሮችን ሊከላከሉለት ይችላሉ።

፭ ንጽሕና፦ የአብዛኛው በሽታ መነሾ የንጽሕና መጓደል ነው። የንጽሕና መጓደል በተለይ ለሕፃናት አደጋቸው ከፍ ያለ ነው። ምግቡና የሚለብሳቸው ልብሶች፣ የሚተኛበት ቦታ፣ ንጽሓንቸው የተሟላ እንዲሆን መጣር የወላጆችን ጥንቃቄ ይጠይቃል። የሕፃን ሰውነት በሽንቱና በቅዘኑ ቶሎ ቶሎ ስለሚቆሽሽ በተቻለ መጠን ቢያንስ በቀን ሁለት ጊዜ ማጠብ ንጽሕናውን የተሟላ ሊያደርገው ይችላል። በተረፈ ፊቱን፣ አንጫውንና የዓይኖቹን ገደማ በንጹሕ ልስልስ ፎጣ መተራረግ ከፍ ባለም ጊዜ ለለሐጩ አንገቱ ላይ በውል አተብ አድርጎ እደረቱ ላይ እንዲውል ማድረግ ይቻላል።

ከላይ እንደድተጠቀሰው ሕፃን ከእናቱ ወተት ሌላ ልዩ ልዩ ምግቦች ያስፈልጉታል። ከዚህ አርእስት ከመጽሐፉ መጨረሻ የተሰጠው አመጋገብ ሕፃኑ አንድ ዓመት እስኪሆነው ብቻ ነው። ቢሆንም አንድ ዓመት ከሆነው በኋላ የተዘረዘሩት ምግቦች ይቅሩበት ማለት አይደለም። እንዲያውም ከፍ እያለ ሲሄድ ምግቦቹ በርከት ተደርገው ቢሰጡት ጉዳት አያመጡም።

አሁን ከአንድ ዓመት በላይ ለሆኑ ሕፃናት አመጋገብና ሊኖራቸው የሚያስፈልጉ የምግብ ልምዶች እንመልከት።

፩ ከአንድ ዓመት እስከ ሦስት

ዓመት ዕድሜ።

ሕፃን ከአንድ ዓመት ዕድሜ በፊት ጀምሮ ለምግቡ የተወሰኑ ጊዜያት ቢኖሩት መልካም ነው። በተለይም በአርእስቱ በተሰጠው ዕድሜው ውስጥ በደንብ የተወሰኑ እንዲሆኑ ያስፈልጋል። በነዚህ ዓመታት ውስጥ አንድ ሕፃን ልዩ ልዩ ምግቦች መብላት እንዲለምድ ማደፋፈር ለወደፊት ለምግቡ ያለውን ስሜት ያሰፋለታል። ለምሳሌ ጎመን፣ ካሮት፣ ድንች፣ ቲማቲም አተርና አደንጓሬ እነዚህንም የመሳሰሉት አትክልት በልዩ ልዩ ዘዴ ተዘጋጅተው ሲቀርቡለት ለመጀመሪያ አንዳንዶቹን ለመብላት ችላ ቢል አይወድም ብሎ ለወደፊቱ መስጠት መተው የምግብ ምርጫውን ያጠብበታል። ስለዚህ እንደምንም እንዲለምድ ማድረግ ነው። ሲመገብም ራሱን ችሎ በማንኪያ የሚበላ ምግብ ሲሆን በማንኪያ፣ በእጅም ከሆነ በእጁ መብላት እንዲለምድ ማድረግ ለወደፊቱ የአበላል ልምድ ይሰጠዋል።

፪ ከሦስት እስከ አምስት ዓመት ዕድሜ።

በነዚህ ዓመታት ዕድሜው ለወላጆች ከተሰናዱት ምግቦች አንዳንዱን ሊበላ ይችላል። ገበታም ላይ አብሮ በመቅረብ ጥሩ ሥነ ሥርዓት ይማራል። አብሮ መቅረቡ ሁል ጊዜ ላይሆን ይችላል። ይህም ማለት የአቀራረብ ሥርዓት እንዲኖረውና እንዲላመድ እንጂ ብቻውንም እንዲበላ ማድረግ ጥሩ ነው።

በጠቅላላ ስለ ሕፃናት ምግብ የወላጆች ጥንቃቄ የሚጠይቀው ሊቀቀሉ ከማይቻሉ ምግቦችና ሊፈሉ ከማይቻሉ መጠጦች በስተቀር ለሕፃን የሚቀርበውን መብልና መጠጥ ሁሉ አብስሎና (ቀቅሎ) አፍልቶ ማቅረብ ነው።

ስለ ሕፃናት ልብስ።

ሕፃናት በልዩ ልዩ ዕድሜያቸው ልዩ ልዩ ዓይነት ልብሶች ያስፈልጓቸዋል። በዕድሚያቸው መጀመሪያ ላይ ልብሳቸው ቶሎ ቶሎ ስለሚበላሽ በየጊዜው ሊታጠብ የሚችል ልብስና ልስልስ ሰውነታቸውንም እንዳይሞርደው ለስላሳ ጨርቅ ቢሆንላቸው መልካም ነው። ዕድሜያቸው ከፍ ሲል መዘዋወር ስለሚችሉ (ለምሳሌ ሲንፏቀቁ፣ ሲድሁና ሲገላበጡ) ልብሳቸው እንዳይቀደድ ጠንካራ ቢሆንላቸው ለወላጆች ቁጠባ ይረዳል። ደግሞ የሰውነታቸው ዕድገት በነዚህ በሕጻንነታቸው ጊዜ ፈጣን ስለሆነ ልብሶቻቸው ረዘም ላለ ጊዜ እንዲያገለግላቸው ሰፊ ሆኖ ለመላወስ በቂ ነፃነት እንዲያገኙ ይረዳቸዋል።

ከዕድሜ ጋር የሚሄድ የሕፃን ልብስ ሁኔታ።

፩ - ከስምንት እስከ አሥራ ስምንት ወር ዕድሜ፦

ሀ) እንደ ልብ ለመላወስ በቂ ነፃነት የሚሰጥ፣

ለ) በቀላሉ ለማልበስና ለማውለቅ የሚያስችል፣

ሐ) ያለ ጥብጣብ በውስጥ ላስቲክ የሚለበስ።

፪ - ከሁለት እስከ አምስት ዓመት ዕድሜ፦

ሀ) ጥንካሬ ያለውና ሰፋ ብሎ ልጁ ራሱ እንዲለብስና እንዲያወልቅ የሚያስችለው ልብስ የተመረጠ ነው።

ለ) ሱሪና ጉርድ ልብስ የሆነው እየሾለከ እንዳያስቸግር በቁልፍ ከውስጥ ልብሱ ማለት ከሸሚዙ ጋር ወይም ደግሞ በጥብጣብ የሚያያዝ ቢሆን በብዙ መንገድ ይረዳል።

የሕፃናት ልዩ ልዩ ጠባይ በልዩ ልዩ ዕድሜ።

፩ - የሦስት ዓመት ልጅ ብቻ ሆኖ መጫወትን ይመርጣል።

፪ - ከአራት እስከ አምስት ዓመት ዕድሜ፦

ሀ) ራስን የመቻል ስሜት አለበት። ስለዚህ የሚናገረው እንዲሰማለት ይፈልጋል። አውቆ መሥራትን እንጂ መታዘዝን አይመርጥም። አጋዥ መሆን ይወዳል።

በአንዳንድ አሳቦች ተከራካሪ ነው።

፫ - በአምስት ዓመት ዕድሜው ከሰው ይለጥቃል

(ይስማማል። ከዕድሜው ጓደኞቹም መጫወት ይወዳል። ብዙ ጥያቄ ያበዛል።

ዕለታዊ የሕፃን ልምዶች።

ሕፃናት ዕረፍት እንደሚያስፈልጋቸው ተገልጿል። በዕድሜ ዝቅተኞች ብዙ መተኛት ሲያስፈልጋቸው፣ በዕድሜ ከፍ ያሉት ደግሞ በመጠኑ ሊተኙ ይችላሉ። ስለዚህ በጣም ሕፃናት የሆኑት ብዙ ዕረፍትና እንቅልፍ እንዲያገኙ ማድረግና ከፍተኞቹም ከማታው በአንድ ሰዓት ተኝተው ጧት በአንድ እንዲነሱ፣ ቀንም ዕረፍት እንዲያደርጉ ማድረግ ለጤናቸው ጠቃሚ ነው።

በተረፈ በቤትም ሆነ በትምህርት ቤት መሀረብ እንዲይዙ በማኅበራዊ ኑሮ መልካም ልምድ ነው።

በአንዳንድ ምክንያት ሕፃናት አንዳንድ መጥፎ ልምድ ይይዛሉ። ከነዚህም ብዙ ሕፃናት የሚያደርጉት ጣትን የመጥባት ልምድ ነው። ወላጆች ልጃቸው ይህን ልምድ ሲያደርግ ቶሎ እንዲተው ማድረግ መልካም ነው።

ከዚህ ቀጥሎ የተዘረዘረው ብዙ ሕፃናት በልዩ ልዩ ዕድሜያቸው የሚያሳዩት የዕድገት ደረጃ ነው። የዕድገት ደረጃዎቹ በአንዳንድ ሕፃናት ይዘገያሉ፤ ባንዳንዶቹ ደግሞ ይፈጥናሉ። በሁለቱም ሁኔታ ወላጆችን የሚያሰጋ ነገር የለም። ዋናው ነገ የምግባቸውን አሰታጥ መከታተል ነው።

የሕፃን እድገት

በ፩ኛው ወር ፈገግታ፤

በ፪ኛው ወር ድምፅ

፫ኛው ወር እራሱን ቀና ያደርጋል

፬ኛው እር በእጁ መያዝ ይጀምራል፤

፭ኛው ወር መንከባለል ይጀምራል፤

፮ኛው ወር ብቻውን ይቀመጣል፤

፯ኛው ወር ይድሃል፤

፰ኛው ወር ምናምን ይዞ ይቆማል፤

፲ኛው ወር ዳዴ ይላል፤

፲፪ኛው ወር ብቻውን ይቆማል፤

፲፬ኛው ወር ብቻውን ይሔዳል፤

ከናት ወተት ሌላ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 ሳምንት | 3 ሳምንት | 1 ወር | 2 ወር |
| የናት ወተት | ወተት | ወተት | ወተት | ወተት |
| የብርቱካን ጭማቂ |  | በሻይ ማንካ 1/2 | በሻይ ማንካ 2 | በገበታ ማንካ 6 |
| የዓሣ ዘይት |  |  | የሻይ ማንካ 1/2 | በሻይ ማንካ 1 |
| እህል |  |  |  | በሻይ ማንካ 1/4 |
| የእንቈላል አስኳል (የተቀቀለ) |  |  |  |  |
| ፍሬ |  |  |  |  |
| አትክልት (የተፈጨ) |  |  |  |  |
| ዓሣ ተቀቅሎ ሥጋ፣ ዶሮ (የተፈጨ) |  |  |  |  |
| ዳቦ |  |  |  |  |

አስፈላጊ ምግቦች

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 ወር | 4 ወር | 5 – 6 ወር | 7 ወር | 8 – 12 ወር |
| ወተት | ወተት | ወተት | ወተት | ወተት |
| ብርቱካን በገበታ ማንካ 6 | ብርቱካን በገበታ ማንካ 6 | ብርቱካን በገበታ ማንካ 8 | ብርቱካን በገበታ ማንካ 10 | ብርቱካን በገበታ ማንካ 18 |
| የዓሣ ዘይት 1 የሻይ ማንካ | የዓሣ ዘይት በሻይ ማንካ 2 | የዓሣ ዘይት በሻይ ማንካ 1/2 | የዓሣ ዘይት በሻይ ማንካ 1/2 | የአሣ ዘይት በሻይ ማንካ ½ |
| እህል በሻይ ማንካ 1/2 | እህል በሻይ ማንካ 1/2 | እህል በሻይ ማንካ 1 - 2 | እህል በሻይ ማንካ 2 - 4 | እህል በሻይ ማንካ 3 – 6 |
| እንቁላል 1/6 | እንቁላል 1/4 | እንቁላል 1/2 | 1 እንቁላል | 1 እንቁላል |
| 1 በገበታ ማንካ ሙዝ | 1 በገበታ ማንካ ሙዝ | በገበታ ማንካ አንድ ሙዝ | በገበታ ማንካ 2 ፓፓያ | በገበታ ማንካ 4 ማንካ ማንጎ |
| ፍራፍሬ በገበታ 1 ማንካ | ፍራፍሬ በገበታ ማንካ 1 | ፍራፍሬ በገበታ ማንካ 1 - 2 | ፍራፍሬ በገበታ ማንካ 3 | ፍራፍሬ በገበታ ማንካ 4 |
|  | የዶሮ እና የዓሣ ሥጋ በገበታ ማንካ 1/2 | የዶሮ እና የዓሣ ሥጋ በገበታ ማንካ 1 | የዶሮ እና የዓሣ ሥጋ 1 1/2 | የዶሮ እና የዓሣ ሥጋ በገበታ ማንካ 2 |
|  |  |  |  | ዳቦ |