



ብልህ ወላጅ ስጤናማ ልጅ

ወላጆች ጤናማ እርግዝና እና ልጅ እንዲኖራቸው የሚያግዝ አጭር መጽሐፍ

ነፍሰጡር በመሆንሽ እንቺም ባስቤትሽም እንኳን ደስ እላችሁ!!

ወላጅነት ተፈጥሮ የሰጠቻችሁ ፀጋ ነው። እናንተም ጤናማ ልጅ በመውለድ ጤናማ ትውልድ ለማፍራት ትልቅ ሀላፊነት አለባችሁ። እንኳን ይህንን ሀላፊነት ለመቀበል ቢቃችሁ!

ነፍሰጡርነት በሰዎች ልጆች ህይወት ውስጥ እጅግ አስፈላጊ እና ውብ ጊዜ ነው። በቂ መረጃ እና ዝግጅት ከሌለው ግን እርግዝና አስቸጋሪ እና ፈቃኝ ወቅትም ሊሆን ይችላል። በዚህ አነስተኛ ጥራዝ ውስጥ ወ/ሮ አበባ፣ አቶ ዮሴፍ እና ዶ/ር ግሩም ፤ በእርግዝና ወቅት፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ ስለሚደረጉ ጥንቃቄዎች ከልምዳቸው እና ከሙያቸው በመነሳት ምክር ይለግሷቸዋል።

ጥራዙ የሚከተሉትን ነጥቦች ይዟል፤

- * የቃላት መፍቻ ዝርዝር
- * የእርግዝና ምልክቶችን
- * በእርግዝና ወቅት ስለሚያጋጥሙ አደገኛ የጤና ምልክቶች
- * በቅድመ ወሊድ፣ በወሊድና ከወሊድ በኋላ ስለሚሰጡ የሕክምና ክትትሎች መረጃዎች፤
- * በእርግዝና ወቅት መደረግ ስላለባቸው እና ስለሌለባቸው ነገሮች
- * በእርግዝና ወራት በነፍስ ጡር ሴቶች ላይ ስለሚከሰቱ አካላዊ ለውጦች፤
- * የፅንሰ ዕድገት ምን እንደሚመስል
- * የትዳር አጋር ድርሻ
- * ኤችአይቪ በደሟ ውስጥ ያለ ነፍሰጡር በእርግዝና ወቅት፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ ቫይረሱ ወደ ልጁ እንዳይተላለፍ ማድረግ ስለሚገባት ጥንቃቄ።



ብልህ ወላጅ ስጤናማ ልጅ

የቃሳት መፍቻ

- ♦ **የቅድመ ወሊድ አገልግሎት፡-** በእርግዝና ወቅት በጤና ባለሙያ የሚሰጥ የምክርና የሕክምና አገልግሎት ነው።
- ♦ **የወሊድ አገልግሎት፡-** በምጥና በወሊድ ወቅት የሚደረግ ድጋፍና ህክምና ነው።
- ♦ **የድኅረ ወሊድ አገልግሎት፡-** ከወሊድ በኋላ ለእናቶችና ለህፃኑ/ኗ በጤና ባለሙያ የሚሰጥ የምክርና የሕክምና አገልግሎት ነው።
- ♦ **የወሊድ ዕቅድ፡-** ከነፍሰጡሮች እና ቤተሰቦቻቸው ጋር በመወያየት የሚደረግ ጥንቃቄ ሲሆን በእርግዝና ወቅት፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ እናትየው እና ልጇ የጤና ችግር እንዳያጋጥማቸው ተገቢው እንክብካቤ መኖሩን ለማረጋገጥ የሚረዳ ነው።
- ♦ **ሲዲ4፡-** ሰውነታችን በሽታን ለመከላከል ከሚጠቀምባቸው ነጭ የደም ህዋሳት ዓይነቶች ውስጥ ይመደባል። ባዕድ ተዋህሲያን፣ ለምሳሌ ኤችአይቪ ሰውነታችን በሽታ የመከላከል አቅማችንን እንዳያዳከም ይረዳል።
- ♦ **የአባላዘር በሽታ፡-** ወሲብ አማካኝነት የሚተላለፉ በሽታዎች ናቸው።
- ♦ **የጸረ-ኤችአይቪ ህክምና፡-** በደማቸው ውስጥ የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ ላለባቸው እና የሲዲ4 መጠናቸው አነስተኛ ለሆኑ ሰዎች የሚሰጥ ህክምና ነው።



ብልህ ወሳጅ ስጤናማ ልጅ

ባለታሪኮችን ተዋወቋቸው



ወ/ሮ አበበ አበበ እባላለሁ። ይሄ ደግሞ ባለቤቴ አቶ ዮሴፍ ነው። እኔና ዮሴፍ በእርግዝና ወቅት፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ የእኔንም ሆነ የጽንሱን ጤና ለመጠበቅ የተከተልናቸውን መንገዶች በአጭሩ እናካፍላችኋለን።

እርጉዝ መሆኔን እንዴት ላውቅ ቻልኩ?

እርጉዝ መሆኔን ለማወቅ የረዱኝ ምልክቶች እነዚህ ናቸው።

- * የወር አበባዬ ጊዜውን ጠብቆ መምጣቴን አቆመ፤
- * ጡቴ ከወትሮው መጠኑ ጨመረ፤ ጠነከረ፤ ጫፉም ጠቆረ፤
- * የምግብ ፍላጎቴ ይቀያየር ነበር፤
- * ቶሎ ቶሎ ሽንቴ ይመጣል፤
- * ያልተለመደ ድካም ይሰማኝ ነበር፤
- * ያስመልሰኛል፤ የማቅለሽለሽ ስሜትም ይሰማኛል፤
- * የማሽተት አቅሜ ከወትሮው ጨመረ፤
- * የሰውነቴ መቀት ጨመረ

ልብ በይ!

እነዚህ ነፍሰጡር መሆንሽን የሚጠቁሙ ምልክቶች ናቸው። ቢሆንም ግን እርግጠኛ መሆን የምትችይው ወደ ጤና ተቋም ሄደሽ በህክምና ስታረጋግጪ ብቻ ነው።

ባለታሪኮቹን ተዋወቋቸው

የጤና ባለሙያ



ጤና ይስጥልኝ! ዶ/ር ግሩም እባላለሁ። በእርግዝና ወቅት፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ ልታገኙቸው የሚገቡ የምላቸውን መረጃዎች እነግራችኋለሁ።

በመጀመሪያ በእርግዝና ወራት ወደ ጤና ተቋም መሄድ ለምን አንደሚያስፈልግ እንነጋገር

አንዲት ነፍሰጡር ከትዳር አጋርዋ ጋር ሆና ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ተገቢውን የቅድመ ወሊድ ትክክል ማድረግ ለራሷም ሆነ በማህፀኗ ውስጥ ላለው ህፃን ጤንነት ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። ነፍሰጡር ከሆንሽ ከመውለድሽ በፊት ቢያንስ አራት ጊዜ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የቅድመ ወሊድ ምርመራ ማግኘት ይኖርብኛል። የእርግዝና ምልክቶችን እንዳየሽ ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለብሽ። ተጨማሪ የህክምና ክትትል ለማግኘት ተመልሰሽ መሄድ ይኖርብኛል።

ወላጆች የቅድመ ወሊድ ክትትል በማድረግ የሚያገኙት ጥቅም

- * የተስተካከለ የእርግዝና ሁኔታ መኖሩን ያረጋግጣሉ፤
- * የህፃኑን ዕድገት እና ጤና ለመከታተል ይችላሉ፤
- * ከእርግዝና ጋር የተያያዘ ከዚህ ቀደም ያጋጠመ ወይም ወደፊት ሊያጋጥም የሚችል የጤና ችግር ካለ በምርመራ ያውቃሉ፤
- * ተከታታይ የሆነ የጤና ክትትል ለማድረግ ይችላሉ፤
- * በእርግዝና ወቅትና ከእርግዝና በኋላ የግል ጤንነን እንዴት መጠበቅ እንዳለባቸው ይማራሉ
- * የኤች.አይ.ቪ ምክር እና ምርመራ አገልግሎት ያገኛሉ፤
- * ስለ ተመጣጠነ የአመጋገብ ስርዓት ይማራሉ፤
- * ስለቤተሰብ ዕቅድ የምክር አገልግሎት ይሰጣቸዋል፤
- * በጤና ተቋም የመውለድን ጥቅም ይማራሉ፤
- * ስለ ልጃቸው አመጋገብ መረጃ ያገኛሉ።

ልብ በሉ

አንዲት ነፍሰጡር የኤች.አይ.ቪ ምርመራ አድርጋ ቫይረሱ በደሟ ውስጥ ቢገኝ ተገቢውን የህክምና አገልግሎት በማግኘት ቫይረሱ ወደ ልጇ ለመተላለፍ ያለውን ዕድል በእጅጉ መቀነስ ትችላለች።



ሲዎጋጥመሽ የሚችሉ ስውጦች

በእርግዝናዬ ወቅት ያጋጠሙኝ ብዙ ለውጦች ነበሩ። ሁል ጊዜ ይደክመኛል፤ በፊት አደርጋቸው የነበሩ እንቅስቃሴዎችን ለማድረግም ይኩብደኝ ነበር። ሃኪሜን ሳማክር የሚከተሉት በእርግዝና ወቅት ማንኛውንም ሴት የሚያጋጥሙ መሆናቸውን ነገረኝ።

- * ድካም ድካም ማለት፤
- * ማቅለሽለሽና ማስመለስ፤
- * ራስ ምታትና ማዞር
- * የሆድ ድርቀት፤
- * የምግብ ፍላጎት መቀያየር፤ /የምግብ ማስጠላት ወይም ፍላጎት መጨመር/፤
- * የምግብ መክበድ/አለመዋህድ፤
- * የማህፀን ፈሳሽ መጨመር፤
- * መዘንጋት/መርሳት
- * የድድ መድማት፤
- * የፀጉርና የጥፍር ቶሎ ቶሎ ማደግ፤
- * የወገብ ሕመምና የመኝታ አለመመቻት፤
- * የፅንሱ እንቅስቃሴ መጨመር፤
- * የሰውነት ሙቀት እና ላብ መጨመር፤
- * የእግር አብጠት፤
- * የሽንት ቶሎ ቶሎ መምጣት ስሜት፤

አንዳንድ ምልክቶች በእርግዝና ወቅት ሙሉ ሊቀጥሉ ይችላሉ። የሚቀጥለው ሰንጠረዥ በእርግዝና ወቅት ተደጋግመው የሚታዩ ምልክቶች እና ራስሽ ልትወስጃቸው የምትችላቸውን መፍትሔዎች ያሳያል።

ምልክቶች	መፍትሔዎች
ደረት አካባቢ ወይም ጨጓራን የማቃጠል ስሜት መስማት	<ul style="list-style-type: none"> ቅምማ ቅመም የበዛበት ምግቦችን ማስወገድ፤ የምግብ መጠን እየቀነሱ መመገብ፤ አስተኛኝነትን መስተካከል
የሆድ ድርቀት	<ul style="list-style-type: none"> ፍራፍሬና አረንጓዴ አትክልቶችን አብዝተሽ መመገብ፤ ብዙ ውሃ መጠጣት፤
የእግር እብጠት	<ul style="list-style-type: none"> ጠባብ ልብሶችን አለመልበስ፤ ረዥም ሰዓት አለመቆም፤ በቂ እረፍት ማድረግ፤ በምታርፈበት ወቅት እግርሽን ከወገብሽ ከፍ ያለ ቦታ ላይ አድርገሽ ጋደም ለማለት መሞከር፤
ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ	<ul style="list-style-type: none"> ቅባትና ቅመም ያላቸው ምግቦችን አለመመገብ፤ ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መመገብ

ልብ በሉ!

እነዚህ መፍትሔዎች (ለምሳሌ፡- እረፍት ማድረግ፣ አመጋገብን ማስተካከል፣ ወዘተ) ችግሮቹን ካልቀነሱ ወደ ጤና ተቋም ሄዶ ህኪም ማማከር ያስፈልጋል።



አንዲት ነፍሰጡር ለራሷም ሆነ ለፅንሷ ጤንነት ሲባል የተለያዩ ጥንቃቄዎች እንድታደርግ ትመከራለች። የሚቀጥለው ሰንጠረዥ ልታደርጊያቸው የሚገቡ ሰባት ነገሮችና ያላቸውን ጠቀሜታ ያሳያል።

ተግባራት	ክስፈላጊነቱ
የመንጋጋ ቆልፍ ከትባት መከተብ	የሚወለደው ህፃን በመንጋጋ ቆልፍ በሽታ እንዳይያዝ ይረዳል
በትንሻ መከላከያ መድኃኒት የተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት	እናትየዋንና ህፃኑን የወባ በሽታ እንዳይዛቸው ይከላከላል
የተመጣጠነ ምግብ መመገብ /እንደ ወተት፣ እንቁላል፣ ስጋ፣ አሳ፣ ለውዝ፣ ባቄላ፣ አትክልቶችና ፍራፍሬዎች መመገብ/	የእናትየዋ ሰውነት እንዲጠነከርና ጤናማ አካላዊ እድገት እንዲኖራት ያደርጋል
የአባለዘር በሽታዎች ምርመራ ማካሄድ	የአባለዘር በሽታ የእናትየዋንና የሚወለደውን ህፃን ጤና የሚጎዳ ነው።
የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ	ነፍሰጡሯ እናት ኤችአይቪ በደሟ ካለ የሕክምና ከትትልና ድጋፍ በማድረግ ጤናዋን መጠበቅ ትችላለች፤ የቫይረሱን ወደ ልጇ የመተላለፍ ዕድል ለመቀነስም ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ትችላለች።
ምግብ በምታበስይበት ጊዜ አዮዲን የተባለ ንጥረ ነገር ያለበት ጨው ጨምሮ መመገብ	ነፍሰጡሯን እናት ላይ ድንገተኛ ውርጃ እንዳይከሰት እና የህፃኑ አእምሮ እንዳይጎዳ ይረዳል።

ለጤናማ እርግዝና እና ጤናማ ፅንሰ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። የተመጣጠኑ ምግብ ዓይነቶችን ለማወቅ የሚቀጥለውን ሰንጠረዥ እንመልከት፡-

የምግብ ዓይነቶች	ሲገኙ የሚችሉት
ፕሮቲን (ሰውነት ገንቢ)	ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቁላል፣ የወተት ውጤቶች የመሳሰሉት
ቅባት	ቅቤ፣ ዘይት፣ ማርጋሪን/የዳቦ ቅባት/፣ የወተት ውጤቶች
ኃይልና መቀት ሰጪ	ዳቦ፣ፓስታ፣ ድንች፣ ሩዝ፣ በቆሎ፣የአዝዕርት ውጤቶችና የመሳሰሉት
ቫይታሚኖች	ፍራፍሬ፣ አትክልቶች፣ ፎሊክ አሲድ/ቫይታሚን ቢ9 በመጀመሪያዎቹ ሶስት የእርግዝና ወራት ከጥራጥሬዎች፣ ፍራፍሬዎች፣ ብርትኳን ጭማቂ፣ ሩዝ እና ከመሳሰሉት ማግኘት ይቻላል

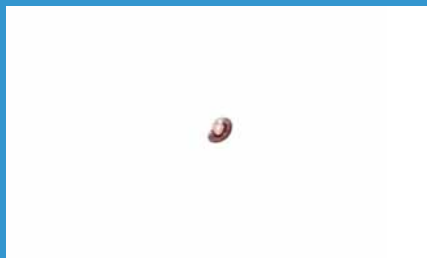
ልብ በይ!

በእርግዝና ወቅት የቫይታሚን ኤ እንክብሎችን አትውሰጁ።



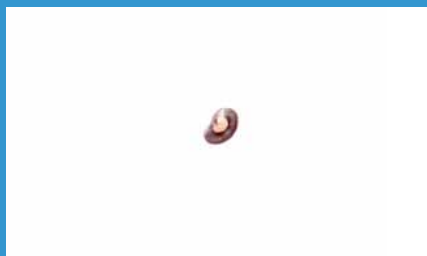
የመጀመሪያዎቹ (ከ1ኛው እስከ 3ኛው ወር)

የልጃችሁ ዕድገት



5ኛው ሳምንት

ልብና የደም ዝውውር መስመሮች ቅርፃቸውን ይይዛሉ።
የጽንሱ ልብ ሙሉ በሙሉ ዕድገቱን ባይጨርስም
መምታት ይጀምራል።



7ኛው ሳምንት

በዚህ ሳምንት ያለው አብዛኛው እድገት በራስ ቅል ላይ
ከሚኖረው የአዲስ ህዋሶች መፈጠር ጋር የተያያዘ ነው።
በደቂቃ 100 ህዋሶች ይፈጠራሉ። አፍ፣ ምላስ፣ እጅና
እግር ይፈጠራሉ።



10ኛው ሳምንት

ልጃችሁ ከመቶ በላይ የሚሆኑ አጥንቶች ይኖሩታል።
የልጃችሁ ኩላሊት እና ጨጓራም ቦታ ቦታቸውን
ይይዛሉ።

ሦስት የእርግዝና ወራት

በልጁ እናት ላይ የሚታይ የሰውነት ለውጥ



10ኛው ሳምንት

በዚህ ወቅት ማህፀንሽ መስፋትና ጥቂት የኩብደት መጨመር ያጋጥማል። የሆድ መነፋት ይኖራል። መለስተኛ ህመምና የሆድ ድርቀት በነፍሰጡር እናቶች ላይ የሚታዩ የተለመዱ ምልክቶች ናቸው። የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዲህም አትክልትና ፍራፍሬዎችን መመገብ የሆድን ድርቀት ሊያቀል ይችላል።



13ኛው ሳምንት

በዚህ ወቅት ወተት መሳይና የተለየ ጠረን ያለው የብልት ፈሳሽ ሊኖር ይችላል። ፈሳሹ የማህፀን ኢንፌክሽንን የሚከላከል ሲሆን በሚቀጥሉት ሳምንታት የፈሳሹ መጠን ሊጨምር ስለሚችል በቂ የውስጥ ሰራዎችን ማዘጋጀት ተገቢ ነው።



በመጀመሪያዎቹ ሦስት የእርግዝና ወራት በጤና ተቋማት የሚሰጡ የቅድመ ወሊድ አገልግሎቶች

- ✦ ከዚህ ቀደም ከእርግዝና ጋር በተያያዘ ያጋጠመ የጤና ችግር ካለ የጤና ምርመራ ይደረጋል።
- ✦ አጠቃላይ የጤና ሁኔታን ለማወቅ ምርመራ ይደረጋል፤ የደም ግፊትም ይለካል።
- ✦ የደም አይነት ለማወቅ የሚደረግ የደም ምርመራ፤ የደም ማነስና የአባላዘር በሽታዎች ምርመራ እና ህክምናም ይኖራል። የአባላዘር በሽታ ከሌለ ራሱን እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል የምክር አገልግሎት ይሰጣል።
- ✦ ክብደት ይለካል።
- ✦ የስኳርና የፕሮቴን መጠን ለመለካት የሽንት ምርመራ ይደረጋል፤
- ✦ ከዚህ ቀደም የማጅራት ገትር ክትባት ላልወሰዱ ይሰጣል፤

አደገኛ ምልክቶች

አብዛኞቹ እርግዝናዎች በሰላም የሚያልፉ ቢሆንም አንዳንድ ሴቶች ላይ ያልተጠበቁ ችግሮች ይስተዋላሉ። ስለዚህ እነዚህን ምልክቶች ካጋጠሙ አደገኛ ሊሆን ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል፡-

- * የእጅና አግር አብጠት፤
- * ያልተለመደ የሆድ ህመም፤
- * በብልት በኩል ከባድ የደም መፍሰስ
- * ከፍተኛ የሰውነት መቀት፤
- * የእይታ ብዥራ ማለት
- * ተደጋጋሚ ትውከት፤
- * የማያቋርጥ ራስ ምታት፤
- * የፅንሱ እንቅስቃሴ መቆም

ልብ በሉ!

ከላይ ከተዘረዘሩት አደገኛ ምልክቶች ውስጥ አንድ ወይም ከዛ በላይ ካጋጠመ በጽንሱ እና በእናቱ ላይ ከፍተኛ የጤና ችግር ሊኖር ስለሚችል በቶሎ ወደ ሐኪም መሄድ ያስፈልጋል።

በተጨማሪ ሐኪም ማማከር የሚገባው

- * እናትየው ከ18 ዓመት በታች ከሆነች፤
- * እናትየው ከ35 ዓመት በላይ ሆና ለመጀመሪያ ጊዜ ካረዘች፤
- * የበፊቱን እርግዝና በቀዶ ጥገና ሕክምና /አፕራሲያን/ ከተገለገለች፤
- * ብዛት ያለውና የሚያሳክክ ቢጫ ወይም ነጭ የብልት ፈሳሽ ካላት፤



መደረግ ያስባቸውና የሌለባቸው ነገሮች

በእርግዝና ወቅት የምናደርጋቸውና የማናደርጋቸው ነገሮች የልጆችንን ጤንነትና እድገት ላይ ተጽዕኖ አላቸው። ስለዚህም ጥንቃቄ ልናደርግ ይገባል። እነዚህ ሁለት ሰንጠረዦች በእርግዝና ወቅት መደረግ ያለባቸውንና የሌለባቸውን ነገሮች ያብራራሉ።

መደረግ ያስባቸው

በቀጠሮ መሰረት ተከታታይ የህክምና ክትትል ማድረግ (ቢያንስ ለአራት ጊዜ)

ሀኪም ባዘዘው መጠን ቫይታሚኖችን መውሰድ። ቫይታሚኖቹ ጽንሱ ሊያጋጥመው የሚችለውን የጀርባ አጥንት ሕመም ወይም የእድገት ችግር ይቀንሳሉ።

የተመጣጠነ ምግብ መመገብ (በገጽ 9 ላይ ያለውን ሰንጠረዥ ተመልከቱ) እና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት፤

እንቅስቃሴ ማድረግ፡- በባለሙያ የሚመከሩ በእርግዝና ወቅት ሊደረጉ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ ክብደትን መቆጣጠር ያስፈልጋል። ለምሳሌ በቀን 1 ኪ.ሜ ያህል መራመድ

በቤተሰብ በኩል የመጣ የጤና ችግር ካለ፣ ከዚህ በፊት በወሊድ ጊዜ የጤና ችግር አጋጥሞ የሚያውቅ ከሆነ በዝርዝር ለሐኪም ማማከር ተገቢ ነው። እነዚህ የጤና ችግሮች የስኳር በሽታን፣ የቆዳ ኢንፌክሽንን (ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን ይጨምራል)፣ የልብ ችግር፣ የሚጥል በሽታ እና ከፍተኛ የደም ግፊትን ያካትታሉ።

በቂ ዕረፍት ማድረግ፤ እስከተቻለ ድረስ መተኛት

በነፍሳት ሳቢያ በሚመጡ በሽታዎች /ለምሳሌ ወባ/ ላለመጠቃት በመኝታ ወቅት በመድሃኒት የተነከረ አንበር መጠቀም

መደረግ የሚገባቸው

አለማጩስ እና በሚያጨሱ ሰዎች አካባቢ አለመሆን፤ ይህ የህፃኑን ውርጃ ወይም አለማደግ አንዳንዴም ሞት ሊያስከትል ይችላል

አልኮል አለመጠጣት፤ ምክንያቱም የህፃኑን የአዕምሮ እድገትና የሰውነት ክፍሎች አገልግሎት ሊያዛባ ይችላል

መድኃኒቶችን ያለ ሐኪም ትዕዛዝ አለመውሰድ፤

የፅንሱን ጤንነት ሊጎዳ ስለሚችል በእርግዝና ወቅት እየተወሰዱ ያሉ ወይም ሲወሰዱ ስለነበሩ መድኃኒቶች ከሐኪም ጋር ቀደም ብሎ መመካከር ይገባል።

በሙቅ ውሃ ለረጅም ሰዓት አለመታጠብ፤ ሳውና አለመግባት፤ ሙቅ ውሃ የሞላበት ገንዳ ውስጥ አለመቆየት ያስፈልጋል። ይህን ማድረግ የሰውነት ሙቀትን ከፍ ስለሚያደርግ የፅንሰ መቋረጥ ሊያስከትል ይችላል።

ለጨረሮች መጋለጥ ለምሳሌ በራጅ መታየትን ማስወገድ

ረዥም ጊዜ የሚወስድ እና አቅምን የሚፈታተኑ ሥራዎችን አለመሥራት። ለምሳሌ፡- ከባድ እቃዎችን አለመሸከም

ጠባብ ልብስ አለመልበስ



ኤችአይቪ በደማችሁ ውስጥ ካለ በጤና ተቋማት የምታገኟቸው ተጨማሪ አገልግሎቶች

በቅድመ ወሊድ ክትትል ጊዜ ኤችአይቪ በደማችሁ ከተገኘ ብዙ ጥያቄዎች ሊኖሯችሁ ይችላሉ። ሆኖም ተገቢውን ክትትል በማድረግ ሁለታችሁም ጠንካራና ጤናማ ሕይወት ለመኖር እንዲሁም ከቫይረሱ ነጻ የሆነ ልጅ ለመውለድ ትችላላችሁ። የሚከተሉት አገልግሎቶች ኤችአይቪ በደማቸው ለሚገኝ ወላጆች በተጨማሪ የሚሰጡ አገልግሎቶች ናቸው።

- * ስለጤናማ አኗኗር እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ዓቅም ከሚያዳከሙ በሽታዎች ራስን ለመከላከል ፡ መደረግ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች የምክር አገልግሎት፤
- * ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ራስን መከላከል እንዴት እንደሚቻል እና በእርግዝና ወቅት ወደጽንሱ ለመተላለፍ ያለውን ዕድል እንዴት መቀነስ እንደሚቻል የምክር አገልግሎት፤
- * ትክክለኛ የኮንዶም አጠቃቀም እና አስፈላጊነትን የሚያስረዳ ምክር፤
- * ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓት ለማዳበር የሚያገዝ የምክር አገልግሎት

ኤችአይቪ በደማቸው ላለ እናቶች የሚሆን የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት

አንዲት እናት የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት መውሰድ እንዳለባት ወይም እንደሌለባት እንዲሁም የትኛውን አይነት እንደምትወስድ የጤና ባለሙያ ያስረዳታል። አንዲት እናት የሲዲ ፎሯ መጠን ተለክቶ ለራስ ጤንነት የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት የሚያስፈልጋት መሆኑ ከተረጋገጠ አስፈላጊው ምክር ተለገሳት ዝግጁ ከሆነች የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት ወድያዉት ትጀምራለች። የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት መጀመር ካለባት ደግሞ የምትወስደው ሶስት አይነት መድኃኒት ነው። ነገር ግን እናትየዋ ለራሷ ጤንነት የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒት የማያስፈልጋት ከሆነ ከ28ኛው እርግዝና ሳምንት ጀምሮ ወይም ከዚያ በኋላ ከመጣችበት ጊዜ አንስቶ ኤች አይቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የሚደረገውን ህክምና እንድትከታተል ይደረጋል።ይኸውም በእርግዝና ከትተል ወቅት በቀን ሁለቴ የሚወሰድ መድኃኒት ትጀምርና በምጥና ወሊድ ወቅት ተጨማሪ ሁላት የፀረ ኤች አይቪ መድኃኒቶች ይጨመሩላታል።ከወሊድ በኋላ ሁለት መድኃኒት ለሳምንት ትቀጥላለች። በተረፈ ጤናዋን በተመለከተ ማንኛውም ዓይነት ጥያቄ ቢኖራት ሁልጊዜም የጤና ባለሙያ ማማከር ጠቃሚ ነው።

ልብ በሉ!

በዚህ ዙሪያ ምንም ዓይነት ጥያቄዎች ቢኖራችሁ ወደ ወገን ኤድስ ቶክላይን በ952 በነጻ በመደወል የምትፈልጉትን ምክር ማግኘት ትችላላችሁ።



ምክር ለአባቶች

አባቶች የልጆቻቸውንና የአጋራቸውን ጤንነት ለመጠበቅ በእርግዝና ወቅት ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ። ለምሳሌ ያህል የሚከተሉት በመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት አባቶች ሊያደርጓቸው የሚገቡ ነገሮች ናቸው።

- * ለሕክምና፣ ለትራንስፖርት እና ለተለያዩ ወጪዎች የሚሆን ገንዘብ ማዘጋጀት፤
- * እናቴቱ ህክምና በአግባቡ መከታተሏን ማረጋገጥ፤ የቀጠሮ ሰዓት እና ቀኗን ማስታወስ፤
- * ለቅድመ ወሊድ ከትትል ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤
- * በቂ አረፍት እንድታገኝ ማገዝ፤
- * በእርግዝና ጉዳይ ላይ መረጃዎችን ፈልጎ ለእናቴቱ ማካፈል፤ ማወያየት፤
- * በእርግዝና እና ወሊድ ጉዳይ ላይ በጋራ እቅድ ማውጣት፤
- * የቤት ውስጥ ስራዎችን ማገዝ፤
- * ለእናቴቱ አስፈላጊ የቁስና የሞራል ድጋፍ መስጠት

ሌሎች አባቶች በዚህ ወቅት ምን ይሰማቸዋል?

“ባለቤቴ እንዳረገዘች ስንጠራጠር ወደ ከሊኒክ ሄደን ምርመራ አደረግን። እርጉዝ እንደሆነች እርግጠኛ ስንሆን እስከቻልኩ ድረስ ወደ ጤና ተቋም ስትሄድ አብሬያት እሄድ ጀመር። ቤት ውስጥም የተመጣጠነ ምግብ እያዘጋጀሁ ለባለቤቴ ማቅረብ ጀመርኩ። በተቻለ መጠንም እሷ እረፍት እንድታደርግ ምግብ ማብሰልና ሌሎች የቤት ውስጥ ስራዎችን አግዛታለሁ።”

“ባለቤቴ እንዳረገዘች ስትነግረኝ የእሷም የልጅም ጤንነት ጥሩ እንዲሆን ልንከባከባት እንደሚገባኝ ተሰማኝ። ‘አብረን ነው ያረገዘኩ’ አልኳት። ሁሉንም እኩል ሃላፊነት አለብን።”

አቶ አለማየሁ ሙሉጌታ

አቶ መርድ ሰለሞን

“ባለቤቴ የመጀመሪያ ልጃችንን ነፍሰ ጡር በነበረችበት ጊዜ ስለእርግዝና ብዙም አላውቅም ነበር። መጀመሪያ ሰሞን በጣም ከባድ ነበር። በኋላ ግን የሕክምና ክትትል ስታደርግ አብሬያት ሄድኩና ሐኪሙ እርግዝና ባለቤቴ ላይ የሚያሳድረውን አካላዊና ስነልቦናዊ ጫና በደንብ አስረዳኝ። የቅድመ ወሊድ ክትትል ስታደርግ ሁሌ አብሬያት በመሄዴ እንዴት እድርጌ ልረዳት እንደምችል አወቅሁኝ።”

አቶ ደረጀ ገበየሁ



ሁለተኛዎቹ ሦስት

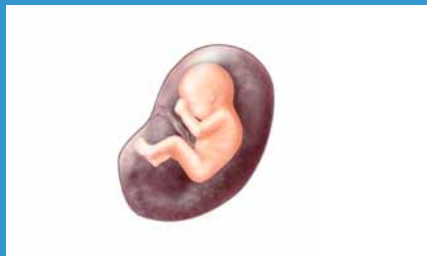
(ከ4ኛው እስከ 6ኛው ወር)

የልጃችሁ ዕድገት



16ኛው ሳምንት

ልጃችሁ ብርሀን እና ጨለማ መለየት ይጀምራል። ከማህፀን ውስጥ እና ውጭ ያለ ድምፅ መስማት ይጀምራል። በሂደትም የእናቱን ድምፅ ከሌላ ሰው ለይቶ ማወቅ ይጀምራል።



20ኛው ሳምንት

የልጃችሁ የደም ዝውውር መስመሮች ስራቸውን ይጀምራሉ። በዚህ ጊዜ ልጃችሁ ወንድ ወይም ሴት መሆኑን በአልትራ ሳውንድ አማካኝነት መለየት ትችላላችሁ። ሴት ከሆነች ማህፀኗ እና የማህፀን ቱቦ ፤ ወንድ ከሆነም የመራቢያ አካላቱ ተለይተው ይታያሉ።



25ኛው ሳምንት

የልጃችሁ ሳንባዎች ውስጥ ያለው የአየር ከረጢት ዳብሮ ለመተንፈስ ዝግጁ ይሆናል። የድምፅ አካሎችም ድምፅ ለመፍጠር እንዲችሉ ሆነው ይዘጋጃሉ።

የእርግዝና ወራት

በልጁ እናት ላይ የሚታይ የሰውነት ለውጥ



15ኛው ሳምንት

ከእርግዝና ሆርሞኖች የተነሳ የድድ መግባት እና መድማት እንዲሁም የአፍንጫ መደፈን እና ነስር ሊያጋጥም ይችላል።



27ኛው ሳምንት

በዚህ ወቅት ቀለል ያለ የእጅ፣ እግር እና የቁርጭምጭሚት እብጠት ማየት የተለመደ ነገር ነው።



መደረግ ያስባቸውና የሌለባቸው ነገሮች

ከዚህ በታች ያሉት ሁለት ሰንጠረዦች ከ4 እስከ 6 ወር ድረስ መደረግ ስለሚኖርባቸውና ስለሌለባቸው ነገሮች ያስረዳሉ። በገጽ 15 ላይ ተጠቅሰው ከነበሩት በተጨማሪ ከዚህ በታች የተገለጹትን መከተል አስፈላጊ ነው።

መደረግ ያስባቸው

የተመጣጠነ ምግብ መመገብ

በየቀኑ ገላሽን መታጠብ

በቂ ዕረፍት ማድረግ፤ ለጥሩ የደም ዝውውር ስለሚያግዝ በግራ ጎንሽ እስከተቻለ ድረሽ መተኛት

ክብደት ከሚገባው በላይ ወይም በታች እንዳይሆን ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ፤ ለምሳሌ ለእርጉዝ እናቶች የሚሆን የአካል እንቅስቃሴ፤ ዋና መዋኘት እና በእግር መጓዝ የመሳሰሉት ጥሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

ስውነትሽን ዘና ሊያደርግ የሚችልና የሚመች መቀመጫ ላይ መቀመጥ

የጥርስሽን ንፅህና መጠበቅ

መደረግ ይገባቸዋል

ለረዥም ሰዓት መቆም

ጠባብ ልብሶችን መልበስ

ከባድ እቃዎችን መሸከም



ከአራት እስከ ስድስት ወራት እርግዝና በጤና ተቋማት የሚሰጡ የቅድመ ወሊድ አገልግሎቶች

- * አጠቃላይ የጤንነት ሁኔታ ለማወቅ አካላዊ ምርመራ ይደረጋል፤
- * የደም ግፊት ይለካል፤ ተያያዥ ችግሮች ካሉም ምርመራ ይደረጋል፤
- * የጽንሰ የልብ ትርታ ይደመጣል፤
- * የብረት (iron) ማዕድን የሚገኝባቸውን የምግብ ዓይነቶች ዝርዝር መረጃ ይሰጣል።

ኤችአይቪ በደማችሁ ውስጥ ካለ በጤና ተቋማት የምታገኟቸው ተጨማሪ አገልግሎቶች

- * ስለጤናማ አኗኗር እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ዓቅም ከሚያዳከሙ በሽታዎች ለመከላከል መደረግ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች የምክር አገልግሎት፤
- * ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ራስን መከላከያ መንገዶች እና በእርግዝና ወቅት ወደጽንሱ ለመተላለፍ ያላቸውን ዕድል እንዴት መቀነስ እንደሚቻል የምክር አገልግሎት፤
- * ትክክለኛ የኮንዶም አጠቃቀም እና አስፈላጊነትን የሚያስረዳ ምክር፤
- * ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓት ለማዳበር የሚያግዝ የምክር አገልግሎት



ምክር ለአባቶች

ለእናቲቱም ሆነ ለጽንሱ ጤና አባቶች በእርግዝና ወቅት የሚጫወቱት ሚና ቀጣይ መሆን አለበት። ከ4 እስከ 6 ባሉት የእርግዝና ወራትም አባቶች የሚከተሉትን ማድረግ ይኖርባቸዋል።

- * ለሕክምና፣ ለትራንስፖርት እና ለተለያዩ ወጪዎች የሚውል ገንዘብ በጋራ ማቀድና መቆጠብ፤
- * እናቲቱ በዚህ ጊዜ የሚሰጡ ሕክምናዎችን ማድረጓን መከታተል፤ የቀጠሮ ጊዜና ሰዓቷንም ማስታወስ፤
- * ለቅድመ ወሊድ ከትትል ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤
- * እናቲቱ በቂ እረፍት እንድታደርግ ማስቻል፤
- * የተመጣጠነ ምግብ መመገብዋን መከታተል

ሌሎች አባቶች በዚህ ወቅት ምን ይሰማቸዋል?

“እኔም ባለቤቴም ጥሩ ስራ አለን ቢሆንም ግን ለልጆችን ለይተን ገንዘብ ማስቀመጥ ጀመርን። ገንዘቡ ልጆችን የሚያስፈልገውን ሁሉ ለማሟላት የምንጠቀምበት ነው።”

አቶ አበራ ስሜነህ

“ከስራ ወደቤት እንደተመለስኩ ባለቤቴ እንቅስቃሴ እንድታደርግ ምክ ለማድረግ እንወጣለን። በዛውም አንዳንድ የሚያስፈልጉንን ነገሮች ከሱቅ ገዝተን እንመለሳለን። ጤንነቷ እንዲጠበቅ ሁል ጊዜ የተመጣጠነ ምግብ እንመግባለን።”

አቶ ቡሌማን መሐመድ

“ከሁለታችን ስራ ያለኝ እኔ ብቻ ነኝ። ግን የቤታችንን የገንዘብ አያያዝ የምታቅደው ባለቤቴ ነች። ለልጆችንም ገንዘብ ስንቆጥብ ያደረግነው ይሄንኑ ነው።”

አቶ ሀብታሙ አያሌው



የመጨረሻዎቹ (ከ7ኛው እስከ 9ኛው ወር)

የልጁን ሰድግ



33ኛው ሳምንት

በዚህ ጊዜ ፅንሱ አውራ ጣቱን መጥባት ይጀምራል። ቆዳው ትክክለኛውን መልክና ቀለም ይይዛል። የፅንሱ እንቅስቃሴ እና እርግጫ ከወትሮው ይጨምራል።



34ኛው ሳምንት

ፅንሱ የሚወለድበት ጊዜ እየተቃረበ በመሆኑ ከቀድሞው አቀማመጡ በተለየ በጭንቅላቱ ተዘቅዝቆ መቀመጥ ይጀምራል።



37ኛው ሳምንት

በዚህ ሣምንት ሁሉም የሰውነት ክፍሎቹ የውጭውን አለም ለመቀላቀል ዝግጁ ሆነው ተሟልተዋል።

ሦስት የእርግዝና ወራት

በልጁ እናት ላይ የሚታይ የሰውነት ለውጥ



34ኛው ሳምንት

በዚህ ወቅት የዕይታ ብኝታ ሊያጋጥምሽ ይችላል። ይህ የሚሆነው በእርግዝና ምክንያት በሚፈጠሩ ሆርሞኖች አማካኝነት ነው። በተጨማሪም የአይን እንባ መድረቅ ሊኖርና የአይን መቆጣቆጥ ሊኖርሽ ይችላል።



37ኛው ሳምንት

የመውለጃ ጊዜሽ እየቀረበ በመሆኑ ፅንሰ እንዲወለድ ለማግዝ የማህፀን መኮማተር ሊያጋጥምሽ ይችላል።በዚህ ሳቢያ በማህፀን በርና አካባቢው ህመም ሊሰማሽ ስለሚችል ብዙም መደናገጥ አይኖርብሽም።



መደረግ ያለባቸውና የሌለባቸው ነገሮች

ከዚህ በታች ያሉት ሁለት ሰንጠረዦች በመጨረሻዎቹ ሶስት የእርግዝና ወራት መደረግ ስለሚኖርባቸውና ስለሌለባቸው ነገሮች ያስረዳሉ። ከዚህ በፊት ቀደም ባሉት የእርግዝና ወራት ላይ ተጠቅሰው ከነበሩት ሊደረጉ የማይገባቸው ነገሮች በተጨማሪ ከዚህ በታች የተገለጹትን መከተል አስፈላጊ ነው።

መደረግ ያለባቸው

ጠንክር ያለና ተከታታይ የሕመም ምልክቶች ሲታይ ቶሎ የጤና ባለሙያ ማማከርና ተገቢውን ሕክምና ማድረግ፤

በቂ ዕረፍት ማድረግ፤ ስትተኝ ተጨማሪ ጉራሶች ከእግሮች ስር ወይም ከጀርባ ማድረግ ምቹት ሊጨምር ይችላል።

መደረግ ይገባቸዋል

ለረዥም ሰዓት መቆም

ከቢድ ያሉ የጉልበት ሥራዎችን መስራት፤ ለምሳሌ፡- ከባድ እቃዎችን መሸከም



በመጨረሻው ሦስት እርግዝና ወራት በጤና ተቋማት የሚሰጡ የቅድመ ወሊድ አገልግሎቶች

- ✦ የደም ግፊት ምርመራ ይደረጋል፤
- ✦ የፅንሰ የጤና ሁኔታ ይመረመራል፤
- ✦ ስለ ወሊድ ዝግጅት የምክር አገልግሎት ይሰጣል፤
- ✦ የፅንሰ የልብ ትርታ ይደመጣል፤
- ✦ ስለ ህፃናት አመጋገብ አማራጮች እና ስለቤተሰብ ዕቅድ የምክር አገልግሎት ይሰጣል፤
- ✦ መውለጃ ሲቃረብ በጤና ተቋም መውለድ ስላለው ጠቀሜታ መረጃ ይሰጣል

ኤችአይቪ በደማችሁ ውስጥ ካለ በጤና ተቋማት የምታገኙባቸው ተጨማሪ አገልግሎቶች

- * እናቲቱ ፀረ ኤችአይቪ መዳሀኒቶች ለጤናዋ የምትወስድ ካልሆነ ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ ለመቀነስ የሚረዳውን የፀረ ኤችአይቪ መድኃኒት ከ28ኛው ሣምንት ጀምሮ መውሰድ፤
- * በጤና ተቋማት ውስጥ፤ በሰለጠነ ባለሙያ እገዛ መውለድ ያለውን አስፈላጊነት የሚያስረዳ መረጃ፤
- * ስለህጻን አመጋገብ ተጨማሪ ማብራሪያ ይሰጣል።



ምክር ለሕባቶች

- * የመውለጃ ቀን እየቀረበ ሲመጣ ከእናቲቱ አጠገብ አለመራቅ፤ ካልተቻለ ሰው እንዲኖር ማድረግ፤
- * ከወሊድ ጋር ተያይዞ ከፍ ያለ የህክምና ወጪ ስለሚኖር የተቻለውን ያህል ገንዘብ መቆጠብ፤
- * ወደሕክምና ቦታ ቶሎ ለመድረስ የሚያስችል መጓጓዣ ማዘጋጀት፤
- * ስለሚወለደው ህጻን አመጋገብ ከባለቤት ጋርና ከህክምና ባለሙያ ጋር ተመካከሮ መወሰን፤
- * ለእናቲቱና አዲስ ለሚወለደው ህፃን ምግቦችን ከወዲሁ ማዘጋጀት፤
- * ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤
- * የቤት ውስጥ ሥራዎችን ማገዝ

ሌሎች አባቶች በዚህ ወቅት ምን ይሰማቸዋል?

“ባለቤቴ ወደመውለጃ ጊዜዋ ስትቃረብ የተለያዩ የሕጻን አመጋገብ ዘዴዎች መነጋገር ጀመርን። በመጨረሻም ሐኪሞችን እንደመከረን ለስድስት ወር ጡቷን ብቻ እንዲጠባ ወሰንን።”

አቶ ቴዎድሮስ ታፈሰ

“ባለቤቴ መጀመሪያ ከሊኒክ ሄዳ የቅድመ ወሊድ ከትትል ስታደርግ መንታ እንዳረገዝች አወቅን። ሐኪሙ በጤና ተቋም መውለድ እንዳለብን አስረዳን። ትንሽ ከበድ ያለ እርግዝና ስለነበር እኛም የተዘጋጀነው በጤና ተቋም ለመውለድ ነበር።”

አቶ ተማም መንገሻ

“ባለቤቴን ለመንከባከብ በእርግዝና ወቅት ሊያጋጥሙ ስለሚችሉ ነገሮች አነባለሁ። በቅርቡ ደግሞ ከወሊድ በኋላ ሊያጋጥሙ ስለሚችሉ ነገሮች እያነበብኩ ነው። እኔ ለእሷ የምትፈልገውን ዕርዳታ ካላደረኩ ጤንነቷ አደጋ ላይ ሊወድቅ ይችላል። ትዳራችንም ሊናጋ ይችላል። ስለዚህ እኩል ሃላፊነት ወስጄ የምትፈልገውን ነገር ሁሉ አሟላለታለሁ።”

አቶ ተገኔ ሲሳይ



የወሊድ ዕቅድ

የወሊድ ዕቅድ ማዘጋጀት የልጆችህ ውልደት እንዴት እንዲሆን እንደምትፈልጉና እርስ በእርሳችሁም ሆነ ከህክምና ባለሙያ ጋር በመወያየት የምታወጡት ዕቅድ ነው። የወሊድ ዕቅድ ማውጣት በወሊድ ጊዜ ብዙ ሁኔታዎችን በምትፈልጓቸው መልኩ ለማመቻቸት ይረዳችኋል። የወሊድ ዕቅዳችሁን አስቀድሞችሁ ጽፋችሁ ካዘጋጃችሁ የሚያዋልዳችሁም ባለሙያ ምን እንደምትፈልጉ ለማወቅ ያስችለዋል። እናንተም ለሚያስፈልጉ ነገሮች አስቀድሞችሁ እንድትዘጋጁ ያግዛችኋል።

የወሊድ ዕቅዳችሁን በምታወጡበት ጊዜ ልታስቧቸው ከሚገቡ ነገሮች መካከል ጥቂቶቹ፦

- ✦ ለመጓጓዣና ለተለያዩ የሕክምና ወጪዎች ገንዘብ ማዘጋጀት፤
- ✦ መጓጓዣ በቀላሉ የሚገኝበትን መንገድ ማመቻቸት፤
- ✦ በወሊድ ወቅት ሊረዳ የሚችል የቤተሰብ አባል በቅርብ እንዲኖር ማድረግ፤
- ✦ ለህፃኑ የሚሆን ልብሶችና የመኝታ ቦታ ማመቻቸት፤
- ✦ ከወሊድ በኋላ እናቲቱ የምትመገበውን ምግብ ቀደም ብሎ ማሰናዳት

ይህንን ገጽ ቀድዳችሁ ቅጹን በመሙላት የወሊድ ዕቅድ ማዘጋጀት ትችላላችሁ።
ተጨማሪ መረጃዎችን በዕቅዳችሁ ማካተት ከፈለጋችሁም በሌላ ወረቀት ልትጽፉና
ዕቅዳችሁን ልታሟሉ ትችላላችሁ።

የእናት ስም _____

የአባት ስም _____

የመውለጃ ቀን _____

ለመውለድ የታቀደበት ቦታ _____

በወሊድ ጊዜ የሚኖር የገንዘብ ወጪ _____

ለመጓጓዣ የሚከፈል ገንዘብ _____

መጓጓዣውን የሚያቀርበው ሰው _____

በየወሩ ተቆጥቦ የተቀመጠ ገንዘብ _____

በአደጋ ጊዜ ወይም አስቸኳይ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ የሚጠሩ ሰዎች ስምና ስልክ ቁጥር

ስም

ስልክ ቁጥር



ስጤናማ ወሲድ ማቀድ

የት እና ማን እንደሚያዋልድሽ ማወቅ

ከጤና ባለሙያ ጋር በመሆን የት ለመውለድ እንዳስባችሁ ማቀድ ያስፈልጋል። ለምሳሌ በቅርብ የሚገኘው የጤና ማዕከል ወይም ሆስፒታል የት እንደሚገኝ ለይታችሁ ማወቁ ጠቃሚ ነው።

ለሕክምና እና ለትራንስፖርት ምን ያህል ገንዘብ እንደሚያስፈልግ ማቀድ

በእርግዝና ወቅትም ሆነ ከእርግዝና በኋላ ወላጆች የተለያዩ ወጪዎች ይኖሩባቸዋል። ስለዚህ በእርግዝና ጊዜ በየወሩ የተወሰነ ገንዘብ ተቀማጭ ማድረግ አስፈላጊ ነው። በተጨማሪም በእርግዝና ወቅት ወደ ህክምና ቦታ ለመሄድ እንዲሁም ምጥ በሚመጣበት ጊዜ ለመውለድ ወደታቀደበት ተቋም ለመሄድ መጓጓዣ ቀድሞ ማዘጋጀት ያስፈልጋል። ለምሳሌ ታክሲ አናግሮ የሹፌሩን ስልክ መያዝ ወይም መኪና ያለውን ዘመድ አናግሮ ተዘጋጅቶ መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው።



በጤና ተቋም ውስጥ መውሰድ ያስት ጥቅሞች

- ✦ በምጥና በወሊድ ወቅት ለእናትም ሆነ ለሚወለደው ልጅ ተገቢው ህክምና ሊሰጥ ይችላል፤
- ✦ በወሊድ ወቅትና ከወሊድ በኋላ ሊከሰቱ ከሚችሉ አደገኛ የጤና ችግሮች እናትም ሆነ ልጅ ሊጠበቁ ይችላሉ፤
- ✦ የሚወለደው ልጅ ተገቢውን ህክምና እና እንክብካቤ ያገኛል።

ኤችኤዢ በደማቸው ላለ ኤችቶች ያለው ጠቀሜታ

የመውለጃ ጊዜ ሲደርስ የጤና ተቋም ውስጥ መውለድ ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅሽ የመተላለፍ አጋጣሚውን ለመቀነስ ያስችላል። በተጨማሪ እናቱም ሆነ ልጁ ካልተጠበቀ አደጋ ይጠበቃሉ።

የምጥ ምልክቶች

- ✦ ከባድ የሆድ ቁርጠት፤
- ✦ ከባድ ድካም፤
- ✦ ከብልት የሚወርድ ፈሳሽ መጨመር እና መወፈር፤
- ✦ ደም መታየት፤
- ✦ የጀርባ ህመም፤

ልብ በደ!

እነዚህን ምልክቶች ሲታዩ ወደ ጤና ተቋም በቶሎ መሄድ ያስፈልጋል።



ድህረ ወሰድ



ከወሊድ በኋላ የሚታዩ ምልክቶች

ከወሊድ በኋላ የሚያጋጥሙ የተለያዩ ምልክቶች ይኖራሉ። እነዚህ ምልክቶች በሁሉም ሴቶች ላይ ከወሊድ በኋላ የሚታዩ ናቸው። ከእነዚህ ውስጥ ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው።

- ✦ ትኩሳት፤
- ✦ ራስ ምታት፤
- ✦ የድካም ስሜት፤
- ✦ ጡት አካባቢ የህመም ስሜት መሰማት፤
- ✦ የጡት ወተት መፍሰስ፤



ከወሊድ በኋላ የሚደረጉ ፕንቃቄዎች

ለእናት፡-

- ✦ ከወሊድ በኋላ የሚፈስ ደም መቀነሱን/መቆሙን ማረጋገጥ፤
- ✦ በቂ ዕረፍት ማድረግ፤
- ✦ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፤
- ✦ ቢያንስ ለሁለት ሳምንታት ወሲባዊ ግንኙነት አለመፈፀም፤
- ✦ ለድኅረ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ተቋም ሄዶ ለእናትና ለህፃኑ አስፈላጊውን ሕክምና ማድረግ፤
- ✦ በአራስነት ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ አደገኛ የጤና ምልክቶችን አውቆ ጤናን መከታተል

ለተወለደው ልጅ፡-

- * ለህፃኑ ተገቢውን ልብስ ማዘጋጀት፤
- * ህፃኑን ከትንሻ እና በጣም ቀዝቃዛ ከሆነ የአየር ፀባይ መጠበቅ፤
- * ትክክለኛውን የህፃናት አመጋገብ ዘዴ መከተል። ሕፃኑ እስከ ስድስት ወር ድረስ የጡት ወተት ብቻ መውሰድ ይኖርበታል። ከስድስት ወር በኋላ ግን ተጨማሪ ምግቦችን መጀመር ይቻላል፤
- * ለሕፃኑ ቅቤ፣ ውሃ ወይም ዘይት ማዋጥ አደገኛ ስለሆነ አለመስጠት፤
- * የሕፃኑ መኝታ ንጹህና ብርሃን የሚያገኘው እንዲሆን ማድረግ፤



ምክር ለሕባቶች

- ✦ ከወሊድ በኋላ በልጁም ሆነ በእናቱ ላይ አደገኛ የጤና እክል አለመከሰቱን ማረጋገጥ፤
- ✦ ህፃኑና እናቱ ምቹና በቂ ሙቀት እንዲያገኙ ማገዝ፤
- ✦ የልጁንና የእናቱን ንፅሕና ለመጠበቅ የሚያስችሉ እንደ ውሃ፣ ሳሙና እና የመታጠቢያ እቃዎች መሟላታቸውን ማረጋገጥ፤
- ✦ ልጁና እናቱ በቂ አረፍት እንዲያገኙ ቤት ውስጥ ያሉ ስራዎችን ማገዝ፤
- ✦ እናቱ የተመጣጠነ ምግብ እንድትመገብ ማድረግ፤
- ✦ ከወሊድ በኋላ እናቱ እስክትጠነክር ቢያንስ ለስድስት ሳምንታት ወሲባዊ ግንኙነት አለመፈጸም፤
- ✦ ስለቤተሰብ ምጣኔ እቅድ ምክር እና አገልግሎት ለማግኘት ከሚስት ጋር ወደ ጤና ተቋም አብሮ መሄድ፤

ሌሎች አባቶች በዚህ ወቅት ምን ይሰማቸዋል?

“ባለቤቴ ከወለደች በኋላ ጫና እንዳይበዛባትና ልጁን ብቻዋን የምታሳድግ ያህል እንዳይሰማት ልጆችንን ሌሊት ሌሊት የምይዘው እኔ ነኝ። ቀንም ቢሆን ለማረፍ ስትፈልግ ልጆችን የምይዘው እኔ ነኝ። በተረፈ ደግሞ ጤናዋ እንዲሻሻል እና ልጆም በቂ ወተት እንዲያገኝ የተመጣጠነ ምግብ እንድትመገብ አደርጋታለሁ።”

አቶ ታፈሰ በላቸው



ኢደገኛ ምልክቶች

- ✦ የእንብርት መድማት፤
- ✦ ከፍተኛ የሆነ የሰውነት መቀት
- ✦ የአተነፋፈስ ችግር /በጣም ፈጣን ወይም በጣም ዝግ ብሎ መተንፈስ፤
- ✦ ጡት መጥጣት አለመቻል፤
- ✦ አለመንቀሳቀስ፤
- ✦ የቆዳ ድርቀት፤
- ✦ በጣም መገርገት፤
- ✦ የአይን ጉድፍ መብዛት፤
- ✦ የሰውነቱ ቆዳ እና የዓይኖቹ ቢጫ መሆን፤

ልብ በሉ!

ከላይ የተጠቀሱት ኢደገኛ ምልክቶች በህፃኑም ሆነ በእናቱ ላይ ከታዩ ከፍተኛ ጉዳት ሊያስከትሉ ስለሚችሉ በፍጥነት ወደ ጤና ተቋማት ሄዶ ህክምና መከታተል ያስፈልጋል።

ከወሊድ በኋላ በጤና ተቋማት የሚሰጡ አገልግሎቶች

- * የእናትንና የልጅን ጤንነት ለማወቅ ምርመራዎች ይደረጋሉ፤
- * ስለልጅ አመጋገብ መረጃ ይሰጣል፤
- * እናቲቱ ብዙ ደም የሚፈሳት መሆን እና አለመሆኑን ህኪም ያረጋግጣል፤
- * የሳንባ ነቀርሳ (ቲቢ)፣ ዘገ አናዳ /ዲፍቴሪያ/፣ ትክትክ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ የልጅነት ልምሻ (ፖሊዮ) እና ኩፍኝ/የመሳሰሉ በልጅነት ጊዜ ከሚከሰቱ አደገኛ በሽታዎች ለመከላከል የሚረዳውን ክትባት ህፃኑ እንዲወስድ ይደረጋል። (ህፃኑ በተወለደ በአስራ አምስት ቀናት ውስጥ ክትባት ማግኘት አለበት)

ልብ በሉ!

ለሳንባ ነቀርሳ በሽታ መከላከያ የሚውለው ክትባት ከወሊድ በኋላ ወዲያውኑ ለህፃኑ መስጠት ይኖርበታል።

ኤችአይቪ በደማችሁ ውስጥ ካለ ከወሊድ በኋላ በጤና ተቋማት የምታገኟቸው ተጨማሪ የድህረ ወሊድ አገልግሎቶች

- * ለማንኛውም አይነት ሕመም ሕክምና፤
- * ቫይረሱ በደም ንክኪ ወደ ልጁ እንዳይሄድ የሚያስችሉ መረጃዎች፤

ልብ በሉ!

አብዛኞቹ ክትባቶች ኤችአይቪ በደማቸው ለሚገኝ ህፃናት ቢሰጡ የሚያስከትሉት ጉዳት የለም። ሆኖም ግን ከፍተኛ ደረጃ ላይ የደረሰ የኤድስ ሕመም ለሚታዩባቸው ህፃናት ቢሲጂ የተባለው ሳምባ ነቀርሳ ክትባት መስጠት የለበትም።



የህፃናት እመጋገብ

ወላጆች ልጃችሁን ስለምትመግቡት ምግብ እና አማራጭ ዘዴዎች በደምብ ተነጋግራችሁ መወሰን ይኖርባችኋል። እንደአማራጭ ጡት ማጥባት ወይም የዱቄት ወተት /የፎረሙላ ወተት/ መመገብ ትችላላችሁ። ሆኖም እስከ ስድስት ወር ድረስ ያለምንም ተጨማሪ ምግብና ፈሳሽ የእናት ጡት ወተት ብቻ ለህፃናት መስጠት ይመረጣል፤ ምክንያቱም የእናት ጡት ወተት ለህፃኑ ዕድገት የሚያስፈልጉ ንጥረ ነገሮችን አሟልቶ የያዘ በመሆኑ እና ከሌሎች የምግብ አማራጮች የተሻለ ስለሆነ ነው።

የእናት ጡት ወተት

ጡት ማጥባት ያለው ጥቅም

ለልጅ

- * የተመጣጠነ ምግብ አሟልቶ የያዘ ስለሆነ እንደ ቫይታሚኖች፣ ማዕድናት እና ኢንዛይም የመሳሰሉትን ለህፃኑ ዕድገት የሚያስፈልጉ የምግብ ንጥረ ነገሮች በሙሉ በእናት ጡት ወተት ውስጥ ይገኛሉ። እነዚህ ንጥረ ነገሮች ለህፃኑን ጤናማ አካላዊና አእምሯዊ ዕድገት ከፍተኛ ድርሻ አላቸው። ከእናት ጡት ውጭ እነዚህን የህፃኑን ዕድገት ሊረዱ የሚችሉ ንጥረ ምግቦችን አሟልቶ የያዘ የምግብ አማራጭ የለም።
- * የጡት ወተት ከብክለት የፀዳ ነው። ንፅህናው የተጠበቀ እና ጀርሞች የሌሉበት ምግብ ነው። የዱቄት ወተት (ፎረሙላ) ከውሀ ንፅህና ጉድለት ወይም ከአያያዝ ጉድለት ጀርም ሊፈጠርና ህፃኑን ለተቅማጥ በሽታ ሊዳርገው ይችላል።

አማራጮች

- * በሽታን ይከላከላል፡ የእናት ጡት ወተት በውስጡ በሽታ አምጪ ተዋህሲያንን የሚከላከል ንጥረ ነገር የያዘ ስለሆነ ህፃኑን ከበሽታ ይጠብቃል። የእናት ጡት ወተት ብቻ የሚመገብ ህፃን በሽታም ቢይዘው በፍጥነት የማገገም አቅሙ ከፍተኛ ነው።
- * በቀላሉ ከሰውነት ጋር ይዋሀዳል፡ የእናት ጡት ወተት ለማዘጋጀት ጊዜ የማይወስድ ለህፃኑ አንጀት ተስማሚና በቶሎ የሚፈጭ በሌላ ሊተካ የማይችል ምግብ ነው።
- * ፍቅርን ይጨምራል፡ ጡት ማጥባት በህፃኑና በእናቱ መካከል የበለጠ መቀራረብን ይፈጥራል። ከዚህም ባሻገር ማህበራዊና ስነልቦናዊ እድገትን ጤናማ ያደርጋል።
- * ምቹ ነው፡ የእናት ጡት ወተት ንፁህ፣ በቅርብ የሚገኝ፣ ማሞቅ እና ማቀዝቀዝ የማያስፈልገው፣ እንደሌሎች የመመገቢያ እቃዎች አጠቡኝ ቀቅሉኝ የማይል ነው።

ለእናት

- * የአንግዴ ልጅ ከማህፀንሽ ግድግዳ እንዲለያይ ይረዳሻል፤
- * ማህፀንሽ በቶሎ የቀድሞ ቦታውን እንዲይዝ ያግዝሻል፤
- * ጡት በማጥባትሽ ብቻ ድጋሚ እርግዝናን ለስድስት ወራት መከላከል ትችያለሽ፤



የዱቄት ወተት (ፎርመላ)

የዱቄት ወተት (ፎርመላ) ያለው ጥቅም

- * አማራጭ መሆኑ፡ የጡት ወተት ማጥባት ላልቻሉ እናቶች ሌላ አማራጭ ሆኖ ያገለግላል።
- * የተመቻ መሆኑ፡ አንቺ፣ የትዳር አጋርሽ፣ ሌላ የቤተሰብሽ አባል ወይም ጓደኞችሽ አንቺ በሌለሽበት በማንኛውም ሰዓት ማዘጋጀት የሚችሉት መሆኑ ምቹ ያደርገዋል። በተለይ የትዳር አጋርሽ ሃላፊነት እንዲሰማው ከማድረጉ ባሻገር ለአንቺም የማጥባት ጫና እንዲቀልሽ እገዛ ያደርግልሻል።

መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች፡

- * የመመገቢያ ዕቃዎችን በንጹሕ እጅ ማዘጋጀት። ከእያንዳንዱ የማጥባት ሂደት በኋላ ጡጦ እና ሌሎች የመመገቢያ ዕቃዎችን በሚገባ ማጠብ እና መቀቀል፤
- * የዱቄት ወተቱን ለመበጥበጥ ንፁህ የፈላ ውሃ መጠቀም፤
- * በቆርቆሮው ላይ የተፃፈውን የአጠቃቀም መመሪያ መከተል፤
- * የዱቄት ወተቱን ለመበጥበጥ በቆርቆሮው ላይ የተገለፀውን ያህል የውሃ መጠን መጠቀም፤ በጣም ማቅጠን ወይም ማወፈር የህፃኑን ጤና ሊያውከና የሆድ ድርቀት ወይም በቂ ንጥረነገሮች አለማግኘትን ሊያስከትል ይችላል፤
- * የጡጦ ወተት ከመስጠትሽ በፊት እጅሽ ላይ ጠብ በማድረግ የወተቱ ሙቀት ህፃኑን የማይጎዳው መሆኑን ማረጋገጥ፤
- * አንዴ ህፃኑ የለመደውን የዱቄት ወተት ዓይነት አለመቀያየር፤ መቀየር ያለበት ለህፃኑ የተለየ ጥቅም የሚያስገኝ ከሆነ ብቻ ነው።



የጡት ወተት እና የዱቄት ወተት ወይም ሴላ የምግብ ዓይነት እያቀደረሩ የመስጠት አደጋዎች

- * የእናት ጡት ወተት በተፈጥሮ በቂ ውሃ በውስጡ ይዟል። ከጡት ወተት ሌላ ተጨማሪ ፈሳሽ መስጠት ህፃኑን ለተቅማጥ ማጋለጥ ይሆናል።
- * የህፃኑ ሆድ በሌሎች ፈሳሾች ከሞላ ለእናት ጡት ወተት ያለው ፍላጎት ይቀንሳል። ይህ ደግሞ ህፃኑ ትንሽ መጠን ያለው ወተት እንዲጠባ በማድረግ በዕድገቱ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራል።
- * አንድ ህፃን ተጨማሪ ምግብ ማግኘት ያለበት ስድስት ወር ከሞላው በኋላ ነው። እስከዚያው ከእናቱ የሚያገኘው የጡት ወተት ብቻ ወይም ፎርሙላ ወተት ብቻ እድገቱንና ጥንካሬውን ሊያሟላለት ይችላል።

የጡት ወተት እና የዱቄት ወተት ወይም ሴላ የምግብ ዓይነት ስልጅን እያቀደረሽ ስትስጠው

ጡት ለማጥባት ከወሰንሽ ሌላ ፈሻሽም ሆነ ምግብ መስጠት የለብሽም። ውሀ ወይም ውሀ በጤና አዳም ለህፃኑ መስጠት አደገኛ ነው። እንዲህ አይነቱን ድርብ የአመጋገብ ዘዴ መከተል ህፃኑን ለበሽታ ያጋልጠዋል።

ኤችአይቪ በደሟ ለሚገኝ እናት ስለጡት ማጥባት ጠቃሚ መረጃ

- * እስከ ስድስት ወር ድረስ ምንም ዓይነት ምግብም ሆነ ፈሳሽ ሳትቀላቅዱ ጡትሽን ብቻ ማጥባት ትችላለሽ። ከስድስት ወር በኋላ ግን የእናት ጡት ወተት በማቆም ሌሎች የምግብ ዓይነቶችን መመገብ ትችላለሽ። ጡት ለማጥባት ወይም ሌላ የሕጻን አመጋገብ ዘዴ ለመጠቀም ከመወሰንሽ በፊት የጤና ባለሙያ አማካሪ።

ስለጡት የማጥባት እውነታዎች

አንድ ህፃን እናቱ ኤችአይቪ በደሟ ውስጥ ካለ :-

- * በእናት ጡት ወተት ኤችአይቪ የመተላለፍ ዕድሉ 15 በመቶ ነው። ይህም ከሰባት አንድ እንደማለት ነው።
- * የእናት ጡት ወተት የማይመገብ ከሆነ በመጀመሪያዎቹ ሁለት ወራት በሌሎች በሽታዎች የመሞት ዕድሉ ይበልጥ ሰፊ ነው።

ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድሉን ለመቀነስ:-

- * ህፃኑ እስከ ስድስት ወሩ ድረስ የእናት ጡት ወተት ብቻ መውሰድ ይኖርበታል።
- * እናቱ የጡት ጫፍ መላጥ ወይም መቁሰል ከገጠማት ቶሎ ወደ ጤና ተቋማት በመሄድ የሕክምና አገልግሎት ማግኘት አለባት።
- * ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የሚረዳውን መድኃኒት አንቲሪቪራል (Antiretroviral) የተባለውን መድኃኒት እናት እና ልጅ መውሰድ አለባቸው።

ልብ በሉ!

የልጁ እናት ኤችአይቪ በደሟ ውስጥ ካለ አንዴ ወስናችሁ የመረጣችሁትን የልጅ የአመጋገብ ዘዴ በቋሚነት መከተል ያስፈልጋል። ውሳኔያችሁ ጡት በብቸኝነት ማጥባት ከሆነ ይህንኑ ብቻ ማድረግ፤ ሌላ የአመጋገብ ዘዴ ለመጠቀም ከወስናችሁ ደግሞ ጡት በምንም አይነት ሁኔታ ደርቦ ማጥባት የለባችሁም። እንዲህ አይነቱ ድርብ የአመጋገብ ዘዴን መከተል ህፃኑ በኤችአይቪ ለመያዝ ያለውን እድል በጣም ከፍ ያደርገዋል!

ለተጨማሪ መረጃና የምክር አገልግሎት በ952
ወገን ኤድስ ቶክ ላይን በነፃ ይደውሉ!



WEGEN AIDS TALKLINE



Ministry of Health



JOHNS HOPKINS
BLOOMBERG
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Center for
Communication
Programs

