

በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ስርጭት እንዲት መከላከል እንደሚቻል

1. ከማን ጋር የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈፀም እንደሚገባ በጥንቃቄ መወሰን። ከተለያዩ ግለሰቦች ጋር የግብረ ስጋ ግንኙነት የሚፈፀም ሰው በነዚህ በሽታዎች የመያዝ እድሉ ከፍተኛ ነው። በተለይም ሌተኛ አዳሪዎች ለዚህ አይነቱ ችግር በይበልጥ የተጋለጡ ናቸው። ስለዚህ ከነዚህ በሽታዎች ራስን ለመጠበቅ ታማኝ ከሆነ አንድ የፍቅር ጓደኛ ጋር ብቻ የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈፀም ያስፈልጋል። ከማያውቁት ሰው ጋር የግብረ ስጋ ግንኙነት ለመፈፀም የሚያስገድድ ሁኔታ ከተፈጠረ ምንጊዜም ቢሆን ኮንዶምን በአግባቡ መጠቀም ያስፈልጋል። (ኮንዶምን መጠቀም በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል። ነገር ግን ሙሉ በሙሉ አስተማማኝ አይደለም።)

2. ወዲያውኑ የህክምና እርዳታ ማግኘት። በግብረ ስጋ ግንኙነት በሚተላለፉ በሽታዎች የተያዙ ማንኛውም ግለሰብ ሌሎች ሰዎችን እንዳይበክል ወዲያውኑ የህክምና እርዳታ ማግኘት ይኖርበታል። የተሰጠው ህክምና ሙሉ በሙሉ ተወስዶ ከተጠናቀቀ እስከ 3 ቀን ድረስ ከሌላ ሰው ጋር ግንኙነት ማድረግ አይገባም። (መጥፎ አጋጣሚ ሆኖ ለኤድስ መጋለጥ ቢኖር ምንም አይነት ፍቱን መድሃኒት እንደሌለ መገንዘብ ያስፈልጋል።)

3. የፍቅር ወይም የትዳር ጓደኛን ማሳከም ወይም እንዲታከሙ መንገር። አንድ ሰው በግብረ ስጋ ግንኙነት አማካይነት ለሚተላለፉ በሽታዎች መጋለጡን ካወቀ ለፍቅር ወይም ለትዳር ጓደኛው በመንገር እንዲታከሙ ማድረግ ይኖርበታል። በተለይም ወንዶች ችግሩ ያጋጠማቸው መሆኑን ለሌሎች መንገር ይኖርባቸዋል። ምክንያቱም ሌሎች በግብረ ስጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች ቢጋለጡም እምብዛም የህመም ስሜት ስለማይኖራቸው ሳያውቁት በሽታቸውን ለሌሎች ሰዎችና ለልጆቻቸው እንዳያስተላልፉና ልጆቻቸውም ለበሽታው እንዳይጋለጡ ወይም አይነስውር እንዳይሆኑ ወይም ራሳቸው ለከፍተኛ የህመም ስቃይ እንዳይዳረጉ ወይም መሃን እንዳይሆኑ ለመከላከል ይጠቅማል።

4. ሌሎችን መርዳት። ሰዎች በግብረ ስጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች መጋለጣቸው ከታወቀ በአስቸኳይ የህክምና እርዳታ እንዲያገኙ ማድረግና የታዘዘው መድሃኒት እስኪያልቅ ድረስ ወይም እስኪድኑ ድረስ የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ እንደማይገባቸው ማስገንዘብ ያስፈልጋል።

5. ሌተኛ አዳሪነትንና እደንዛዥ መድሃኒቶችን ያሳገባብ የመጠቀም ሁኔታን ማስጠገድ። በሌተኛ አዳሪነት፣ አደንዛዥ መድሃኒቶችን በመርፌ የሚጠቀሙ ግለሰቦች፣ አይንን ቢጫ ለሚያደርግና ሌሎች ውስብስብ የጤና ችግሮችን ለሚያስከትለው የጉበት በሽታ (ሄፐታይቲስ ቢ) የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው። ኤድስን ለመከላከል የሚጠቅሙ ዘዴዎች ሁሉ የጉበት በሽታን (ሄፐታይቲስ ቢን) ለመከላከል ይጠቅማሉ።

ለእናቶችና ለአዋላጆች ማስታወሻ

የወር አበባ

አብዛኞቹ ልጃገረዶች የመጀመሪያው የወር አበባቸውን ከ11-16 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ያያሉ። ይህም ለአቅመሄዋን መድረላቸውንና ማርገዝ የሚችሉ መሆናቸውን የሚያሳይ ምልክት ነው።

ጤናማው የወር አበባ በወር አንድ ጊዜ በየ28 ቀናት በመምጣት ከ3-6 ቀናት ይቆያል። ቢሆንም የሚመጣበት ቀንና የሚቋረጥበት ጊዜ በተለያዩ ሴቶች ሊለያይ ይችላል።

በከረዳነት ጊዜ የወር አበባ የህመም ስሜት የሚያስከትል ከመሆኑም በላይ ወቅቱን ጠብቆና ተስተካክሎ አይመጣም። ይህም የጤንነት መንደል ምልክት አይደለም።

የወር አበባዎ የሕመም ስሜት የሚያስከትል ከሆነ

- መተኛት የሆድ ቁርጠቱን ያባባስዋል። ለሰዚህ ስልጋ ላይ መተኛት አያስፈልግም።
- አብዛኛውን ጊዜ መዘዋወር፣ ቀላል ሥራና ስፕርት መሰራት ይረዳል።
- ትኩስ ነገር መጠጣትና እገርን መቆ ሙሃ ውስጥ መንከር ይረዳል።



በተጨማሪ አስፒራን መውሰድ ወይም አይቡፕሮፌን ወይም በሙቅ ውሃ ጨርቅ እየነከሩ ሆድ ላይ ማስቀመጥ ይረዳል።

የወር አበባ በሚታይበት ወቅት እንደማንኛውም ጊዜ ሴቶች የግል ንጽህናቸውን መጠበቅ፣ በቂ እንቅልፍ ማግኘትና በቂ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ያስፈልጋቸዋል። የወር አበባ የታያቸው ሴቶች መደበኛ ምግባቸውን እየተመገቡ ሥራቸውን ማከናወን ይችላሉ።

የወር አበባ ችግር ምልክቶች

- የወር አበባ መዛገብ በአንዳንድ ሴቶች ላይ ይከሰታል። በአንዳንዶቹ ላይ ግን በቆየ ህመም፣ በደም ማነስ፣ በምግብ ጉድለት፣ በማህፀን ኢንፌክሽን ወይም በትዩመር (ዕጢ) ሳቢያ የተከሰተ ችግር ሊሆን ይችላል።
- የወር አበባ መምጣት በሚገባው ወቅት ከቀረ የእርግዝና ምልክት ሊሆን ይችላል። ነገር ግን በቅርብ ማየት በጀመሩ ልጃገረዶችና ዕድሜያቸውም ከ40 ዓመት በላይ በሆኑ ሴቶች የወር አበባ መቅረት ወይም ተስተካክሎ

- ያለመምጣት የተለመደ ነው። ጭንቀት ወይም መረበሽ አንዲትን ሴት የወር አበባ መዛባት ሊያስከትል ይችላል።
- የደም መፍሰሱ በጣም ቆይቶ ከመጣና ብዛትም ካለው የውርጃ ምልክት ሊሆን ይችላል።
- የወር አበባ ከ6 ቀናት በላይ ከቆየና ብዙ ደም ከፈሰሰ ወይም በወር ከአንድ ጊዜ በላይ ከመጣ ስማህዘን ምርመራ ወደጤና ድርጅት መሄድ ይመረጣል።

ማረጥ

በአድሜ መግፋት ምክንያት የሚከሰት የወር አበባ መቅረት ማረጥ ይባላል። ሴቶች የወር አበባቸው መምጣት ካቆመ በኋላ ልጅ መውለድ አይችሉም። ይህ የሕይወት ለውጥ የሚታየው እድሜያቸው ከ40-50 በሆኑ ሴቶች ላይ ነው። የወር አበባ መላው በሙሉ እስኪቆም ድረስ ተስተካክሎ አይመጣም። በመሆኑም በዚህ ጊዜም በሆን ሴቶች ሊያረጉ ይችላሉ። ልጅ መውለድ የማይፈልጉ ሴቶች የወር አበባቸው ከቆመ በ12 ወራት ባለው ጊዜ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን መጠቀም አለባቸው።



ልጅ ያልወለዱ ሴቶች የወር አበባቸው ለተወሰነ ጊዜ ሳይመጣ ከቀረ ነፍሰውር የሆኑ ሊመስላቸው ይችላሉ። ከ3 ወይም ከ4 ወራት በኋላ የወር አበባቸው ሲመጣ ደግሞ የውርጃ ችግር እንዲጋጠማቸው በማሰብ በተለይም ልጅ ለመውለድ ጉጉት ያላቸው ከሆነ ከፍተኛ የሃዘን ስሜት ሊያድርባቸው ይችላል። ከ40-50 ዓመት የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ሴቶች የወር አበባቸው ለተወሰነ ጊዜ ከቀረ በኋላ የመድማት ችግር ቢያጋጥማቸው በጥንቃቄ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፣ ከመጨረሻ ልጃቸው እድሜ ከ3 ዓመት በላይ ከሆነ የወር አበባቸው የቀረ መሆኑን መገመት ይቻላል። ይህንንም ለማረጋገጥ የሴቶች ትክክለኛ እድሜ ምን ያህል እንደሆነ ጠይቆ መረዳት ወይም በራስ ግምት እድሜያቸውን ማስላት ይገባል። በመሆኑም ይህ ችግር ያለባቸው ሴቶች በሰለጠኑ አዋላጆች ምርመራ ቢደረግላቸው ይመረጣል።

ሴቶች የወር አበባቸው ከቀረና መውለድ የማይችሉ መሆናቸው ከተጠራጠረ ሁኔታው በትህትና ሊነገራቸው ይገባል። የወር አበባ መቅረት የተፈጥሮ የሴቶች የሕይወት ለውጥ እንጂ የጤና መታወክ ምልክት ያለመሆኑን ማስረዳት ይገባል። ሴቶች በአድሜ ምክንያት የወር አበባቸው ሲቀር ምሾት የማጣት፣ መጨነቅ፣ መበላጨት፣ መተከክ፣ ሰውነት የሚያበሳጭ መቀትና ላብ መከሰት የተለመዱ ችግሮች ናቸው። እነዚህ ጥቃቅን ችግሮች ወቅቱ ሲያበቃ በራሳቸው የሚጠፉ ስለሆኑ መጨነቅ አያስፈልግም። በማረጥ እድሜ ውስጥ ያሉ ሴቶች አጥንታቸው ደካማ ስለሚሆን በቀላሉ ለስብራት አደጋ ሊጋለጡ ይችላሉ። ይህን ችግር ለመከላከል በካልሲየም ንጥረነገር (ገጽ 194) የዳበሩ ምግቦችን መመገብ ይጠቅማል።

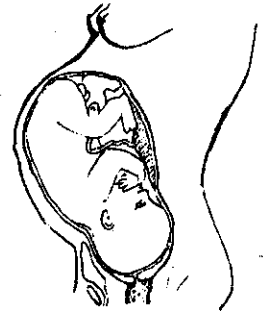
በዚህ ወቅት ከባድ የደም መፍሰስ ያለባቸው ወይም ከፍተኛ የሆድ ህመም የሚያሰቃያቸው ሴቶች ሃኪም ማማከር አለባቸው። የወር አበባቸው ከቆመ ከብዙ ወራት ወይም ዓመታት በኋላ እንደገና ደም የሚፈሳቸው ሴቶችም በማገፀን ሃኪም መመርመር አለባቸው። የማህፀን ካንሰር ወይም ሌላ ከባድ ህመም አድርባቸው እንደሆነ ለይቶ ለማወቅ ከፍተኛ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። አንዲት ሴት የወር አበባዋ ቀርቶ መውለድ ካቆመች በኋላ ከልጅ ልጆቿ ጋር የምታሳልፈው ሰፊ ጊዜ ይኖራታል። ወይም በህብረተሰቡ ውስጥ በግብረሠናይ ተግባሮች ውስጥ ልታሳልፍ ትችላለች። አንዳንዶች ደግሞ በዚህ ሰድሜአቸው የሰለጠኑ አዋላጆች ወይም የጤና ባለሙያ ሊሆኑ ይችላሉ።

እርግዝና

እርግዝና ለአቅመ ሄዋን የደረሰች ሴት ከጸንሰችበት ጊዜ ጀምሮ እስከምትወልድበት ቀን ድረስ ያለው ጊዜ ነው። ይህም 9 ወር ይፈጃል።

የእርግዝና መስዶ ምልክቶች

- የወር አበባ መቅረት። (አብዛኛውን ጊዜ ይህ የመጀመሪያው ምልክት ነው)።
- በተለይ ጧት፣ ጧት የሚያስቸግር ማቅለሽለሽና ትውከት ከ2-3 ወር ባለው የእርግዝና ጊዜ ላይ ይብላል።
- የሽንት ተሎ፣ ቶሎ መምጣት።
- የየድ እየገፋና እያደገ መሄድ።
- የጡት እያደገ መሄድ።
- በፊት፣ በጡትና በሆድ ላይ የማድያት መውጣት።
- ፅንሰ ከፍተኛ ወር ጀምሮ በማህፀን ውስጥ መንቀሳቀስ ይጀምራል።



በዘጠኝ ወር የእርግዝና ወቅት የህፃኑ ትክክለኛ አቀማመጥ

በእርግዝና ወቅት ጤናማ ሆኖ ለስመቅየት

- ♦ በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ። በእርግዝና ወቅት ሰውነት በካርቦሃይድሬት፣ በፕሮቲን፣ በቅባት፣ በማዕድናትና በተለይ በብረት የዳበረ ምግብ ማግኘት ያስፈልጋል። (ምዕራፍ 11)።
- ♦ እየዲንፕላስት ጨው መጠቀም። ይህም ሽሉ ሙሉ ለሙሉ ጤነኛ ሆኖ እንዲወለድ ያደርጋል። የእግር ዕብጠትና ሌሎች ችግሮች እንዳይከሰቱ ግን ብዙ ጨው መጠቀም አይገባም።
- ♦ የግዕ ንጹህናን መጠበቅ። ገላን ወይም የተወሰነውን የሰውነት ክፍል በየዕለቱ መታጠብና ጥርስን በየቀኑ መፋቅ ያስፈልጋል።
- ♦ በመጨረሻዎቹ የእርግዝና ወራት የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም የእንሽርት ውሃ ያሰጊዘው እንዲፈስ ሊያደርግና ሊንፈክሽን ሊፈጥር ስለሚችል መቆጠብ ያስፈልጋል።

- ♦ በተቻለ መጠን ምንም መድሃኒት ያስመውሰድ። አንዳንድ መድሃኒቶች ለፅንሰ ኅጂ ናቸው። ነፍሰጡር ሴቶች መድሃኒት መውሰድ ያለባቸው ቤጤና ባለሙያ ትዕዛዝ ብቻ ነው። ነፍሰጡር ሴት ለሌላ ህመም የጤና ባለሙያ መድሃኒት በሚያዘላት ጊዜ እርጉዝ መሆንን ማሳወቅ ግዴታዋ ነው። የቪታሚንና የብረት ማዕድን እንክብሎች በታዘዘው መጠን ከተወሰዱ ምንም ጉዳት አያደርሱም። አሲታሚኖሬን (ፓራሲታሞል) ወይም የቃር መድሃኒቶች እንዳስፈላጊነታቸው አልፎ አልፎ መውሰድ ይቻላል።
- ♦ በእርግዝና ወቅት ማጨስ ወይም ስልኮስ መጠጣት አይገባም። ማጨስና መጠጣት ለእናትና ልጅ ሁሉም አይደለም፤ ፅንሱንም ይጎዳል።
- ♦ ኩፍኝ ከያዛቸው ልጆች (በተለይም እንኪሊስ) መራቅ ያስፈልጋል (ገጽ 470)።
- ♦ በእርግዝና ወቅት በቂ እንቅልፍና ዕረፍት ማግኘት ይጠቅማል። ሆኖም ቀላል ሥራ መስራትና መንቀሳቀስ ያስፈልጋል። ከባድ፣ አድካሚ ሥራና እንቅስቃሴ ማድረግ ግን አያስፈልግም።
- ♦ ፀረተባይ ከሚካሉትን ማስወገድ። የተባይ ማጥፊያ መርዞችና ኬሚካሎች ፅንሱን ሊጎዱት ስለሚችሉ ያለአግባብ መጋለጥ አይገባም።

በእርግዝና ወቅት የሚያጋጥሙ ቀሳሳችኛ

1. ማቅሰሽሽ ወይም ትውከት። ከ2-3 ወር ባለው የእርግዝና ወቅት ህመሙ አብዛኛውን ጊዜ ጧት፣ ጧት ይኖራል። ከአልጋ ሳይነሱ በባዶ ሆኖ ደረቅ ምግብ መውሰድ ይረዳል። በአንድ ጊዜ ከባድና ብዙ ምግብ ከመብላት ይልቅ አነስተኛ ምግብ በቀን ለብዙ ጊዜ መውሰድ ይመረጣል። ችግሩ ከባዛ አንታይሲታማይን የተባለውን መድሃኒት ማታ ሲተችና ጧት ከእንቅልፍ ሲነሱ መውሰድ ይረዳል። ቅባትነት ያላቸውን ምግቦች ማስወገድ ይገባል።
2. የምግብ ስሰመፈጨትና ቃር። ባንዴ መጠኑ አነስተኛ የሆነ ምግብ መብላት ጥሩ ነው። ከተቻለ ወተት መጠጣት እንጂ አንቲኦኒድ መድሃኒቶችን መውሰድ አያስፈልግም። ደረቅ ከረሜላ መምጠጥ ቃርን ያስታግሳል። በእንቅልፍ ጊዜ ራስን ከፍ የሚያደርግ ትራስ ወይም ጨርቅ በመደልደል መተኛት ችግሩን ያቃልላል።
3. የእግር እብጠት። እብጠትን ለመቀነስ በቀን ብዙ ጊዜ እግርን ከፍ አድርጎ በመተኛት ዕረፍት መውሰድ ያስፈልጋል። ጥቂት መብላትና ጨው የበዛበት ምግብ ማስወገድ ጠቃሚ ነው። ከበቆሎ ጭራ የተዘጋጀ ሻይ መጠጣት ብዙ ሽንት በማሸናት እብጠቱን ይቀንሳል። ፊትና እጅም ካበጡ የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል። የእግር እብጠት የሚከሰተው በመጨረሻዎቹ ወራት የፅንሱ ጫና ስለሚበዛ ነው። የደም ማነስ ወይም የተመጣጠነ የምግብ ጉድለት ባለባቸው ላይ ችግሩ ይብሳል። በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ለነፍሰጡር ሴቶች ጠቃሚነት አለው።
4. የወገብ ህመም። የወገብ ህመም በእርግዝና ጊዜ የተለመደ ነው። ሰውነት በማንቀሳቀስና ሲቀመም ሆነ ሲቀመጡ ወገብን ቀጥ በማድረግ ህመሙን መቀነስ ይቻላል።

5. የደም ማነስና የተመጣጠነ ምግብ ጉድለት። በርካታ የገጠር ሴቶች ከማርገባቸው በፊትም እንዲህ የደም ማነስ ችግር አለባቸው። ሲያረግዙ ደግሞ ይብስባቸዋል። ጤናማ ህፃን ለመውለድ ነፍሰጡር ሴቶች የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት አለባቸው። የመልክ መገርጣትና ድካም ወይም ሌላ የደም ማነስና የምግብ ጉድለት ምልክት ከታየ ብዙ ፕሮቴንና በብረት ማዕድን የዳበሩ እንደ ባቂ፣ አተር፣ በቆሎ፣ ዶሮ፣ ወተት፣ ዓይብ፣ እንቁላል፣ ዓሣና አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠል መመገብ ያስፈልጋል። የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት የማይቻል ከሆነ የብረት ማዕድን እንክብል እንዳስፈላጊነቱ መዋጥ ይገባል። በዚህ ዓይነት ዘዴ ደም ስለሚሞላ በወሲድ ጊዜ የሚደርሰውን የደም መፍሰስ መቋቋም ይቻላል። በአካባቢው ወባ በስፋት የሚታይ ከሆነ የፀረወባና የፎሊክ አሲድ ከቪታሚን ሲ ጋር መውሰድ ያስፈልጋል። (ቪታሚን ሲ ሰውነታችን ብረትን በአግባቡ እንዲጠቀምበት ይረዳል)።

6. የደም ስር መገተርተር። የፅንሱ ክብደት ከእግር ወደልብ የሚሄዱ ደም ስሮችን ስለሚጫናቸው በብዙ ሴቶች ላይ የደም ስር መገተርተር ይታያል። ቫሪኮስ ቪይን በሚኖርበት ጊዜ እግርን ከፍ አድርጎ ማረፍ ያስፈልጋል። ስሮቹ በጣም ከተገተረተሩና የመጠዝጠዝ ስሜት ካስከተሉ በሚለጠጥ ፋሻ ማሰር ተገቢ ነው። ሆኖም በመኝታ ጊዜ ፋሻውን መፍታት ያስፈልጋል።



7. የፊንጢጣ ኪንታርት። ኪንታርት የፊንጢጣ ደም ስሮች መገተርተር ውጤት ነው። ኪንታርት በህፃኑ ክብደት ምክንያት ይመጣል።

የህመም ስሜቱን ለመቀነስ በስዕሉ እንደተ መሰከተው በጉልበት ተንበርክኮ መናፈስ ያስፈልጋል።



8. የሆድ ድርቀት። ብዙ ውሃ መጠጣት፣ በቂ አትክልትና አሰርነት ያለው ንፍርን የመሰለ ጥራጥሬ መመገብ፣ ሰውነትን በሚገባ ማን ቀሳቀስ እንጂ ለሆድ ማሰሰሻ የሚሰጡትን ጠንካራ መድሃኒቶች መውሰድ አይገባም።

በእርግዝና ጊዜ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

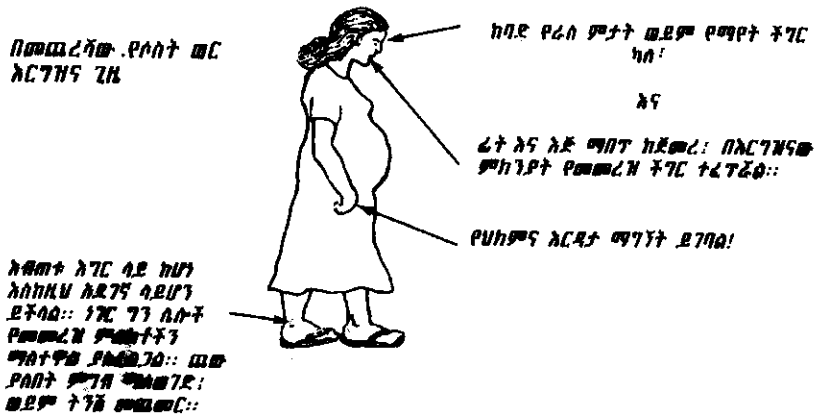
1. መደማት። በእርግዝና ጊዜ ጥቂትም ቢሆን ደም ከፈሰሰ አደገኛ ነው። የደም መፍሰሱ ሁኔታ ምናልባትም የውርጃ ምልክት ሊሆን ስለሚችል የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል። ከስድስት ወር እርግዝና በኋላ ደም ፈሰሰ የእንግዶ ልጁ ያለጊዜው ወጥቶ የማህፀንን በር ሊዘጋ ይችላል። ነፍሰጡሯ ወደ ሆስፒታል በአስቸኳይ ተልካ አስፈላጊው ህክምና ካልተደረገላት በደም መፍሰስ ምክንያት ልትሞት ትችላለች።

2. ከባድ የደም ማነስ፡፡ ከባድ የድካም ስሜት፤ የሰውነት መገርጣት ወይም የቆዳ መንጣት፤ የደም ማነስ መለያ ምልክቶች ናቸው፡፡ የደም ማነስ ያለባቸው ነፍሰጡር ሴቶች በወቅቱ ካልታዘሙ ውርጃ ሊያጋጥማቸውና በወሊድ ጊዜም በደም መፍሰስ ምክንያት ሊሞቱ ይችላሉ፡፡ የደም ማነስ ሁኔታ ከባድ ሲሆን በቂና የተመጣጠነ ምግብ በመመገብ ብቻ በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊድን ስለማይችል ተጨማሪ የብረት ማዕድን እንክብል የጤና ሙያተኛ በመጠየቅ ማግኘት ያስፈልጋል፡፡ ተጨማሪ ደም ሊያስፈልግ ስለሚችል ወደ ከፍተኛ የጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል፡፡

3. የአገር፣ የእድና የፊት እብጠት ከራስ ምታት፤ ራስ ማዞር፤ አንዳንድ ጊዜ ከዓይን ብኹታ ጋር ሲከሰት የእርግዝና መመረዝ ምልክት መሆኑን መገንዘብ ይገባል፡፡ በአጭር ጊዜ ውስጥ የክብደት መጨመር፤ የደም ግፊት ከፍ ማለት፤ ከሽንት ጋር የፕሮቲን መውጣት የመመረዝ ዋና ምልክቶች ናቸው፡፡ ስለዚህ የሚቻል ከሆነ የሠላጠነች አዋላጅ ወይም ሌላ የጤና ባለሙያ በማማከር አስፈላጊውን ምርመራ በማድረግ ችግሩን ማወቅ ይቻላል፡፡

በነፍሰጡር ሴት ላይ የመመረዝ ሁኔታ ሲታይ ሲወሰድ የሚገባ እርምጃ፡፡

- ♦ ፀጥታ በሰፈነበት ክፍል ውስጥ ማስተኛት፡፡
- ♦ ጨው ያለው ምግብ ያስመስጠት፡፡
- ♦ ሕመሙ ካልተሻላትና የማየት ችግር ካጋጠመ፤ ከፍተኛ የፊት እብጠት ካለባት ወይም ተዝለፍልፎ መውደቅና መንፈራገጥ ከታየ ህይወቷ እደጋ ላይ ስለሆነ በእስኞኒይ ወደሆስፒታል መውሰድ ግዴታ ነው፡፡



በእርግዝና ምክንያት የሚፈጠር የሰውነት መመረዝን ለመከላከል በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብና እነስተኛ ጨው መጠቀም ያስፈልጋል፡፡

የቅድመ ወሊድ ምርመራ

በርካታ የጤና ድርጅቶች ውስጥ የሚሠሩ አዋላጆች፤ ነፍሰጡርች መደበኛ የሆነ የቅድመ ወሊድ ምርመራ በማድረግ ስለጤንነታቸው እንዲከታተሉ ይመክራሉ፡፡ በመሆኑም ነፍሰጡርች ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ምክርን ይቀበሉ ሊደርሱ የሚችሉ ችግሮችን ከማቃለላቸውም በላይ ጤናማ ህፃን ይወልዳሉ፡፡

አዋላጆች፤ ነፍሰ ጡር ሴቶች ወደ ጤና ድርጅት እንዲመጡ በመጋበዝ ጠቃሚ ተግባር ሊፈፀሙ ይችላሉ፡፡ ወይም የሴት ጉብኝት በማድረግ ምክር በመስጠት ጠቃሚ አገልግሎት ሊያበረክቱ ይችላሉ፡፡ በመጀመሪያዎቹ ሰዓታት የእርግዝና ወረት ነፍሰጡር ሴቶች በወር አንድ ጊዜ በጤና ባለሙያ መታየት አለባቸው፡፡ በሰባተኛውና በስምንተኛው፤ በየሁለት ወረ፤ በመጨረሻው ወር ደግሞ በላምንት አንድ ጊዜ መታየት አለባቸው፡፡

የቅድመ ወሊድ ምርመራ የሚከተሉትን ነጥቦች ማጠቃለል አለበት፡፡

1. ሐሳብ መለወጥ

ነፍሰጡርች ያለባትን ችግርና ፍላጎቷን ጠይቆ መረዳት ይገባል፡፡ ለምሳሌ፤ ስንተኛ እርግዝናዋ እንደሆነ፤ የመጨረሻ ልጅዋን የወለደችው መቼ እንደሆነ፤ ባለፉት የእርግዝና ወቅቶችና በወሊድም ጊዜ ያጋጠሙ ችግሮች ካሉ፤ ይህም የተደጋገመ ከሆነ፤ በየስንተኛ ወር እንደሚያስወርድ ርዳት፤ ሙተው የተወለዱ ካሉ፤ የወለደችበት ሥፍራ፤ ምጡ ቀላል ወይም ከባድ መሆኑን፤ ከወለደች በኋላ የፈለሰችን የደም መጠን ወዘተ ጠይቆ መረዳት ያስፈልጋል፡፡ የራሷንና የልጇን ጤንነት ለመጠበቅ የሚያስችሉ ዘዴዎችን ማስተማርም ተገቢ ነው፡፡ ትምህርቱ ከዚህ በታች በተዘረዘሩ ነጥቦች ላይ ማተኮር አለበት፡፡

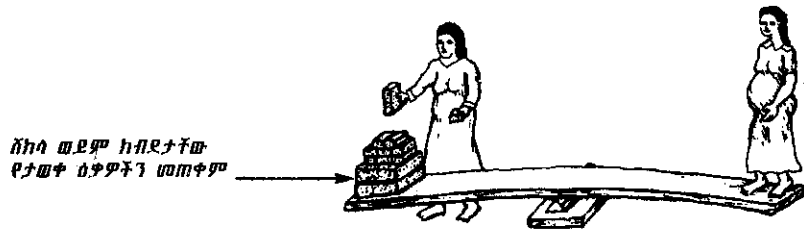
- በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፡፡ በፕሮቲን፤ በቪታሚን፤ በብረት ማዕድንና በካልሲየም (ምዕራፍ 11) የዳበሩ ምግቦችን እንድትበላ መምከር፡፡
- ስለገጠ ጌፅህና አጠባበቅ ማስተማር (ምዕራፍ 12)፡፡
- ምንም መድሃኒት እንዳትወስድ ወይም ጥቂት ብቻ እንድትወስድ መንገር፡፡
- ሲጋራ ማጨስ፤ የአዕኮል መጠጥ መውሰድ፤ አደንዛዥ ዕፅን መጠቀም እደገኛ መሆኑን መምከር፡፡
- በቂ እንቅስቃሴና ዕረፍት እንደሚያስፈልጋት መምከር፡፡
- ህፃኑ መጋጋቢት ቀጠላ እንዳይዘው ከትባት መከተብ እንደሚያስፈልግ መንገር፡፡ (ከትባቱ ለመጀመሪያ ጊዜ እየተወለደ ከሆነ በፊት፤ በግኛውና በፊት ውር እንድትከተብ ማስረዳት፡፡ ከዚህ በፊት ተከትባ የምታውቅ ከሆነ በሰባተኛው ወር አንድ ጊዜ መስጠት ያስፈልጋል፡፡)

2. አመጋገብ

እናትየዋ በደንብ የተመገበች ትመስላለች? የደም ማነስ አለባት? የተጠቀሰው ችግር የሚታይ ከሆነ ነፍሰጡርች የተሻለ ምግብ ስለምትመገብበት ሁኔታ መወያየት ያስፈልጋል፡፡ ከተቻለ የብረት ማዕድን እንክብሎችን ከፍለክ አሊድና ከቪታሚን ሊ ጋር እንድትወስድ መምከር

ነው። ማቅለሽለሽና ትውከት እንዲሁም ቃርን (ገጽ 374 እና 205) እንዲት መቆጣጠር እንደሚቻል ማስተማር።

የክብደቷ አጨማመር ትክክል ነው? ለምርመራ በመጣች ቁጥር ክብደቱን መለካት አስፈላጊ ነው። በ9 ወራት የእርግዝና ጊዜ ከ8-10 ኪሎ ግራም ክብደት መጨመር የተለመደ ነው። ክብደት ሳትጨምር ከቀረች የጤንነት ምልክት አይደለም። በመጨረሻው የእርግዝና ወራት በአንድ ጊዜ ክብደት ሲጨምር የአደገኛ ሁኔታ መፈጠር ምልክት ነው። ሚዛን ባይኖርም ሰውነቷን በመመልከት ግምት መውሰድ ይቻላል። በስዕሉ ላይ እንደተ መለከተው ቀላል ሚዛን ሠርቶ መጠቀም ሌላው አማራጭ ዘዴ ነው። የነፍሰጡር ሴቶችን ቁመት ማወቅ ጠቃሚ ስለሆነ በግድግዳ ላይ ምልክት በማድረግ መለካት አስፈላጊ ነው። ወይም ቀላል ሚዛኖችን መስራት ይቻላል።



3. ጥቃቅን ችግሮች

በእርግዝና ወቅት የተለመዱ መለስተኛ የጤና ችግሮች መኖራቸውን ጠይቆ መረዳትና ችግሮቹም ከባድ ያለመሆናቸውን በመግለጽ ምክር መስጠት ተገቢ ነው።

4. የአደጋ ምልክቶችና ልዩ ጥንቃቄ የሚያስፈልጋቸው ሁኔታዎች

ነፍሰጡር በገጽ 375 የተመለከቱት የአደጋ ምልክቶች እንዳሉባት ለማወቅ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። ለምርመራ በምትመጣበት ጊዜ የደም ሥርዋን ትርታ መለካት ይገባል። የደም ሥርዋን ትርታ ትክክለኛ ሁኔታ ከታወቀ በእርግዝና ምክንያት የመመረዝ ችግር (ቶክሲሚያ) ወይም በከፍተኛ የደም መፍሰስ ህሊናን የመሳት አደጋ ሲያጋጥማት የደም ሥር ትርታ ለውጥ ትክክል ያለመሆኑን በቀላሉ ለማወቅ ይቻላል። የደም ግፊት መለኪያ መሣሪያ በመጠቀም የደም ግፊቷን መለካት። ክብደቷንም መመዘን ይገባል። በተለይ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የአደጋ ምልክቶች መከሰታቸውን በጥንቃቄ መከታተል ያስፈልጋል።

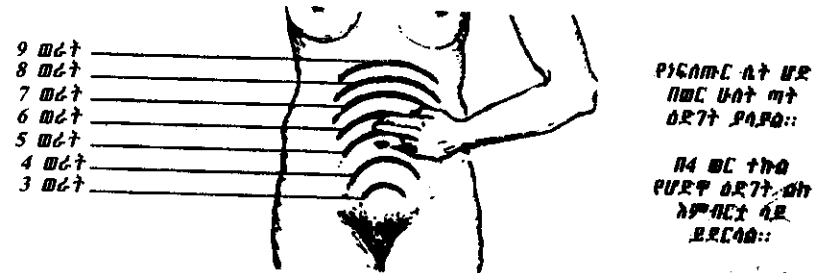
- ድንገተኛ የክብደት መጨመር
 - የእጅና የፊት እብጠት
 - የደም ግፊት መጨመር
 - ከባድ የደም ማነስ (ገጽ 202)
 - ከማህፀን ደም መፍሰስ (ገጽ 375)
- እነዚህ በሙሉ በእርግዝና ምክንያት የመመረዝ ምልክቶች ናቸው (ገጽ 376)።

አንዳንድ አዋላጆች በሽንት ውስጥ የፕሮቴንና የስኳርን መጠን ለመለካት በሽንት ውስጥ ተነክሮ የሚነበብ ልዩ ወረቀት ይጠቀማሉ። ከፍተኛ ፕሮቴን የመመረዝ ምልክት ሊሆን ይችላል። ከፍተኛ ስኳር ደግሞ የስኳር በሽታ ምልክት ነው።

ከላይ የተዘረዘሩት ማናቸውም የአደጋ ምልክቶች ከታዩባት ነፍሰጡር በአስቸኳይ ወደ ከፍተኛ ጤና ድርጅት ለምርመራ መላክ አለባት። በእርግዝና ወቅት በቀላሉ ለአደጋ በተጋለጡ ግለሰቦች ላይ ሊታዩ የሚችሉትን ምልክቶች መቆጣጠር ያስፈልጋል (ገጽ 202)። እነዚህ ምልክቶች መኖራቸው ከተረጋገጠ ነፍሰጡር ሆስፒታል እንድትወልድ መደረግ አለበት።

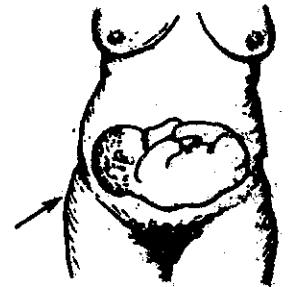
5. በማህፀን ውስጥ የፅንሰ ዕድገትና አቀማመጥ።

ነፍሰጡር ሴት ለምርመራ በመጣች ቁጥር ሆድዋን በመዳሰስ የፅንሱን ዕድገት መመልከትና ከተቻለም ራስዋ በየጊዜው እንድትለካው ማስተማር ይገባል።



ፅንሱ በየወሩ ከእምብርታ በታችና በላይ የሰንት ጣቶች እድገት እንዳላየ ለክቶ መመዝገብ ይገባል። ሆድዋ ትልቅ ከመሰለና የተፋጠነ ዕድገት ካላየ ከሚገባው በላይ የተጠራቀመ የእንሽርት ውሃ ሊኖር ይችላል። ስለዚህ በማግኘት ውስጥ ያለውን ትክክለኛ የፅንሱን አቀማመጥ ማወቅ ያስፈልጋል። በማህፀን ውስጥ ብዙ የእንሽርት ውሃ ከተጠ ራቀመ እናትዋ በወሊድ ጊዜ ብዙ ደም ሊፈላትና ፅንሱም እካለገደሉ ሆኖ ሊወለድ ይችላል።

የልጁ አቀማመጥ በምን ሁኔታ ላይ እንዳለ በእጅ ዳጥሎ ለማወቅ ጥረት መደረግ አለበት። ሽሉ በጎን የተጋደመ የሚመስል ከሆነ ምናልባት የቀዶ ጥገና ህክምና ስለሚያስፈልጋት በምጥ ከመያዝ በፊት በሃኪም መታየት አለባት። ሊወለድ እካባ የፅንሱን አቀማመጥ ለመረዳት ገጽ 386 እና 387 መመልከት ይቻላል።



6. የሽላ የልብ ትርታ

ከአምስት ወራት በኋላ የሽላን የልብ ትርታና እንቅስቃሴ ማወቅ ያስፈልጋል። ጆሮን በእናቱ ሆድ ላይ አስጠግቶ በማዳመጥ የልቡን ትርታ መስማት ይቻላል። ሆኖም አልፎ፣ አልፎ ለመስማት ያስቸግር ይሆናል። ፊቱስኮፕ የሽላ የልብ ትርታ ማዳመጫ መሣሪያ ነው። (ፊቱስኮፕ ከእንጨት ወይም ከተሳል ቆርቆሮ መሥራት ይቻላል። ከቆርቆሮ የተሠራው በይበልጥ አጣርቶ ለመስማት ይረዳል።)



የሽላን የልብ ትርታ ሲያዳምዙ ማዳመጫውን በእጅ መያዝ የተላላተ ደም ሲያመጣ ለሰሚችሁ መነካት የለበትም። የልብ ትርታ ከፍተኛ ደም የሚለማው ከእናቱ እምብርት በታች ከሆነ የልቁ ራስ ወደታች መዘቀዝቀዝ ለሰሚያ መለክት በቅድሚያ በጥንቅቅ እንደሚወለድ መገመት ይቻላል።

የልብ ትርታ ግፊትና ደም የሚለማው ከእናቱ እምብርት በላይ ከሆነ የልቁ ራስ ወደላይ ምድረት ለቅጣጣ ለሆነ በቅድሚያ በእግሩ በኩል እንደሚወለድ ማወቅ ይቻላል።



የሀፃናት የልብ ምት ከአዋቂ በሁለት እጥፍ ይፈጥናል። የእጅ ሰዓት በመጠቀም የሀፃኑ የልብ ትርታ በደቂቃ ስንት ጊዜ እንደሚመታ መቁጠር ተገቢ ነው። ልቡ በደቂቃ ውስጥ ከ120-160 ከመታ ትክክለኛ ምት ነው። ምቱ ከ120 በታች ከሆነ ሽላን የጤና ችግር አጋጥሞታል ወይም የአቆጣጠር ስህተት ተደርጓል፤ አለም የእናቱ የልብ ትርታ ተቆጥሯል ማለት ነው። ስለዚህ የእናትዋን የእጅ አንጓ በመዳሰስ የሚለማውን የደም ሥር ትርታ መስማት ያስፈልጋል። የሽላን ትክክለኛ የልብ ምት መስማት ልምድ የሚጠይቅ ስለሆነ አስቸጋሪ ነው።

7. እናትዋን ለምጥ ማዘጋጀት

የመውለጃ ጊዜዋ ሲቃረብ ነፍሰጡሯን ከበፊቱ የበለጠ አዘውትሮ መጎብኘት ያስፈልጋል። ቀደም ሲል ወልዳ የምታውቅ ከሆነ ስንት ልጆች እንዳሏትና በወሊድ ላይ ምን ችግር እንዳጋጠማት ጠይቆ መረዳት ይጠቅማል። ወላጇ ያለባትን የመንፈስ ጭንቀት ለማስወገድ ምጡ ቀላል የሚሆንበትንና ብዙ የስቃይ ስሜት እንዳይኖረው ሲደረግ ስለሚችልበት ዘዴ መወያየት አስፈላጊ ነው። ረጅምና ጥልቀት ያለው አተነፋፈስ በምጥ ጊዜ ሊረዳ እንደሚችል ማስተማርና ማለማመድ ያስፈልጋል። የእንሽርት ውሃው

እስካልፈሰሰ ድረስ በምጥ መዝከል ባለው ጊዜ ወላድዋ መዝናናትና ማረፍ እንደምትችል ማስረዳት ጥሩ ነው። ይህም ጉልበትን ይቆጥባል፤ የህመም ስቃይን ይቀንሳል፤ ምጥንም ያፋጥናል።

ምጡ ከባድ እንደሚሆንና በቀላሉ ለመርዳት የማይቻል ለመሆኑ በቂ ምክንያት ወይም ጥርጣሬ ካለ አቅራቢዋ ባለው የጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል እንደትወስድ ማደረግ አስፈላጊ ነው።

የመውለጃ ቀንን ለማወቅ የሚያስችል ዘዴ

1. በአውሮፓውያን አቆጣጠር

የመጨረሻው የወር አበባ ከመጣበት ቀን በመጀመር ከቀኑ ላይ ሶስት ወር መቀነስና ከዚያም 7 ቀን መደመር።

ለምሳሌ፣ የወር አበባው ለመጨረሻ ጊዜ የመጣው እ.ኤ.አ በኦገስት 24 ቀን ቢሆን ከላይ የተጠቀሰውን መመሪያ በመከተል ከኦገስት 24 ላይ 3 ወር ሲቀነስ ሜይ 24 ይሆናል። 7 ቀን ሲደምሩበት ሜይ 31 ይሆናል። ስለዚህ ህፃኑ በሜይ 31 የመወለድ ዕድሉ ከፍተኛ ነው።

2. በኢትዮጵያ አቆጣጠር

ጳጉሜ 5 እና 6 የምትሆንበትን ዘመን በመከተል የወር አበባ መጨረሻ ከመጣበት ቀን ላይ 3 ወር መቀነስ፣ በውጤቱ ላይ 5 ወይም 6 ቀን መደመር።

ለምሳሌ፣ የወር አበባ ለመጨረሻ ጊዜ የመጣው ነሐሴ 20 ቀን ቢሆን መመሪያውን በመከተል ከነሐሴ 20 ላይ 3 ወር ሲቀነስ ግንቦት 20 ይሆናል። 5 ቀን ሲደመርበት ግንቦት 25 ይሆናል። ስለዚህ ህፃኑ ግንቦት 25 ቀን የመወለድ እድሉ ከፍተኛ ነው።

8. በእርገዝና ወቅት የሚታየውን ለውጥ መመዝገብ

ነፍሰጡሯ ከወር እስከ ወር የምታላየውን ለውጥ ተከታትሎ መመዝገብ አስፈላጊ ነው። በተከታዩ ገጽ ስለዚህ ሁኔታ የተዘጋጀ ቅጽ ይገኛል። ቅጹን እንደአስፈላጊነቱ መቀየር ይቻላል። ቅጹን ለማዘጋጀት ነጭና ሰፊ ወረቀት መጠቀም ጥሩ ነው።

የእርዕሰ ጉዞ ምርመራ ውጤት መመዝገቢያ ቅጽ

ክልል	ወረዳ	ቀበሌ	የቤት ቁጥር
ከተማ	ዕድሜ	የልጆች ብዛት	ዕድሜያዊው
የወር እባባ ናታዋባት የመጨረሻ ቀን	ለወልዱ የሚችሉት ቀን	ከዚህ በዕለድ ላይ ያገጠሙ ችግር	

[illegible]

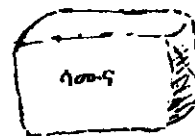
* ይህ ምርመራ የተካተተው መላኪያ ያላቸው አዋላጆች እንዲጠቀሙባት ነው።

እንዲት እናት የመውሰዳዋ ጊዜ ከመድረሱ በፊት ልታደርገው የሚገባ ዝግጅት፡፡ ሰባት ወር ከሞላት በኋላ የሚከተሉትን ልቃዎች ማዘጋጀት አለባት፡፡

በርከት ያለ ቁርጥራጥ ንፁህ ወርቅ



ማንኛውም ዓይነት ሰውና



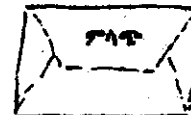
ስድና ፕሮጀን በማፅዳት የሚጠቅም ጽሑፍ



ክታጠቡ በኋላ እድን ሰጪዎቼን የሚጠቅሙ
እባኦቼ

**38N TT**

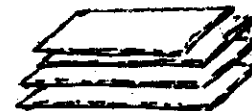
ብዲስ ምላጥ (ስተሰተ ሰዓቶረጥሰተ ስቀተ ንስሰተ
ሰስተተር ስረቀተ ስላጥ (ሰስተም))::



(ስደብ ምጥፕ ከሌላ ዘገታ የሌለው ንግድ ሙቀስ ፈጠሮ በማርቀት መጠቀም ይቻላል።)



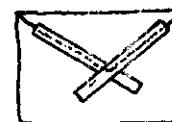
70-ህ 7ዝ ወይም በጣም የዕዳ የተደራረበ ወርቅ
ዕትነተን በመሸረን ይረዳል።



በዕትዘት ማዘራየነት የሚያገለግል ሁለት ረታዕ
ዘይታ ተገን የዘርቀ ተዳጀ።



ፈተናና የእትብት መሸፈን ውርቁን በማወቅ
በጋላ ካፍያ መተኮስ ወይም ምድሻ ላይ በምዝገባ
መጥባት።



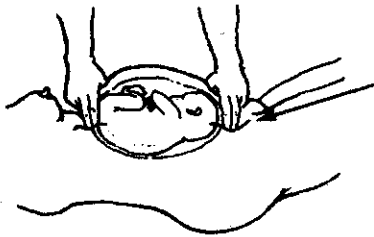
ችግር የሚያስከትሉ የምጥ ዓይነቶች

የመጀመሪያው ምጥ እና ብዙ ልጅ ከወለዱ በኋላ በመጨረሻ የሚመጣ ምጥ።

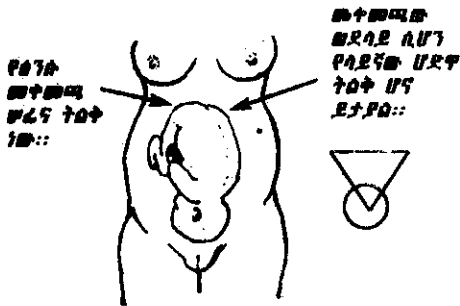


በእናት ማህፀን ውስጥ የፅንሱን አቀማመጥ ስለማወቅ

ሕፃን በሚወለድበት ጊዜ ትክክለኛ አቀማመጥ እንዳለው፤ ማለትም ራሱ ወደእናቱ እግር መዘቅዘቁን ለማወቅ በስዕሉ ላይ በተመለከተው አኳኋን ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል።

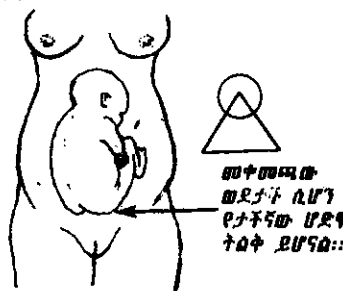


1. ምርመራ በሚደረግበት ወቅት እናት የዋ ሳታቋርጥ እንድትተነፍስ ማድረግ። በአውራ ጣትና በሁለቱ ጣቶች በሥዕሉ ላይ በሚታየው ስፍራ ጫን ብሎ በመመርመር የልጁ ራስ መኖሩን ማረጋገጥ። በሌላው እጅ ግን የላይኛውን የሆድ ክፍል በመያዝ ምርመራውን ማድረግ ይቻላል።



መቀመጫው ወደላይ ሲሆን የላይኛው ሆድ ትዕቅ ሆኖ ይታያል።

የፅንሱ መቀመጫ ወደ ታች ወደእግረ ሲሆን፤ የታችኛው የሆድ ክፍል ሰፊ ሆኖ ይታያል።



መቀመጫው ወደታች ሲሆን የታችኛው ሆድ ትዕቅ ይሆናል።

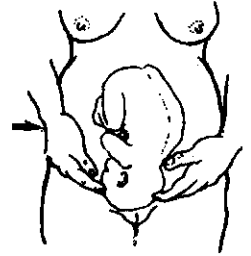
2. በዝግታና በጥንቃቄ በቅድሚያ በእንደኛው እጅ፤ ቀጥሎም በሌላው ወደጎንና ጎን ማነቃነቅ።

የፅንሱ መቀመጫ ወደ ጎን በዝግታ ሲገፋ የህፃኑ መሳ ሰውነት ይንቀሳቀሳል።



ነገር ግን የፅንሱ ራስ ወደጎን በዝግታ ሲገፋ ከሕንገቱ ሰለሚታጠፍ መንቀሳቀስ አይቻልም።

ፅንሱ የሚወለድበት አቅማጫ (ራሱ) ክፍ ያለ ከሆነ ራሱ ዝቅ እንዲል ማድረግ ይቻላል። ነገር ግን ራሱ ዝቅ ብሎ የማህፀን ቀረ ውስጥ ገብቶ ከሆነ ማነቃነቅ አይቻልም። የመጀመሪያ እርገዝና ሲሆን የፅንሱ ራስ 2 ሳምንት ቀደም ብሎ የማህፀን ቀረ ውስጥ ይገባል። ወደጎሳ የሚመጣ እርገዝና ሲሆን ግን ምጥ አስኪጀምሮ ድረስ የፅንሱ ራስ ማህፀን ቀረ ውስጥ አይገባም።



የፅንሱ ራስ ወደታች ሲዘቀዘቅ ትክክለኛ አቀማመጥ ስለሆነ ምጡ ቀሳል ይሆናል። ችግርም አያጋጥምም። የፅንሱ ራስ ወደላይ ወደጡቷ ሆኖ መቀመጫው ወደታች ወደእግረ ሲሆን ምጡ አስቸጋሪ ስለሚሆን በጤና ድርጅት እንደትወልድ ቢደረግ ይመረጣል።

የፅንሱ አቀማመጥ በጎን ከሆነ እናትየዋ የገዳ ሆስፒታል መወለድ አለባት። እናትየወም ሆነች ፅንሱ ስለሰከፈ አደጋ የተጋለጠ መሆኑን ማወቅ ይገባል (ገጽ 398)።

የምጥ መቃረብ ምልክቶች

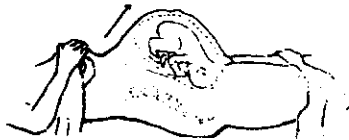
- ምጥ ከመጀመሩ ጥቂት ቀናት ቀደም ብሎ ህፃኑ በታችኛው የማህፀን ክፍል (የማህፀን ቀረ) ይገባል። በዚህ ወቅት እናትየዋ የሚሰማት ክብደት ከደረቷ ይላቀቅና ያለምንም ጭንቀት መተንፈስ ስትችል የፅንሱ ራስ ግን ፊኛዋን ስለሚጫነው ሽንት ቶሎ ቶሎ ይመጣበታል። (በመጀመሪያ እርገዝና ወቅት ይህ ምልክት ከ2 ሳምንት አስቀድሞ ይታወቃል።)
- ምጥ ከመጀመሩ ጥቂት ጊዜ ቀደም ብሎ ወፍራም ፈሳሽ ይወጣል። ምጥ ከመጀመሩ ከ2 - 3 ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ወፍራም ፈሳሽ መውረድ ይጀምራል። ፈሳሹ አንዳንድ ጊዜ ደም ይቀላቀላል። ይህ ምልክት የምጥ መቃረብን የሚያመለክት ስለሆነ አደጋ አያስከትልም።
- የምጥ ሀመም ወደታች በመጫን ጠባዩ ይታወቃል። በምጥ ወቅት የማህፀን ጡንቻ በመከማተር ይደድርና ሆድዋ ወደፊት ብድግ ብሎ የቆመ ይመስላል። የምጥ ሀመም ፅንሱ ከመወለዱ አስቀድሞ ለብዙ ቀናት ሊሰማ የሚችል ቢሆንም በመሐከሉ ለብዙ ቀናት ደቂቃዎችና ሰዓታት ፋታ ይሰጣል። የሆድ ቁርጠቱና መጫኑ ሲበረታ በተወሰነ ጊዜ ድረስ መለስ ሲልና ሀመም ሊሰማ የትክክለኛው ምጥ መጀመሪያ ምልክት ነው።

- እንዳንድ ሴቶች ለወልዱ ጥቂት ሳምንታት ሲቀራቸው የሆድ ቁርጠትና ወደታች የመጫን ስሜት (አለማማጅ ምጥ) ይኖራቸዋል። ይህ ስሜት ሊያጋጥም የሚችል ስለሆነ የቤና ችግር አይደለም። አልፎ፣ አልፎ ሴቶች ትክክለኛ ያልሆነ ምጥ ይኖራቸዋል። ትክክለኛ ያልሆነ ምጥ የሚባለው የሆድ ህመምና ወደታች የመጫን ሁኔታ እየፈጠነና እየበረታ ሲሄድና ለብዙ ሰዓታት ወይም ቀናት ደግሞ ፅንሱ ሳይወለድ ቀርቶ ህመሙ ሲተው ነው። ስለዚህ እንዳንድ ጊዜ ምጡ ትክክለኛ አለመሆኑ ከታወቀ ሕመሙን ማስታገስ ይገባል። እውነተኛ ምጥ ከሆነም ፅንሱ ፈጥኖ እንዲወለድ ለማድረግ በእግሯ፣ እንድትንሸራሸር ማድረግ ወይም የሆድዋን በማጠብ (ኤኔማ በመስጠት) መርዳት ይቻላል።

ምጥ በማህፀን ጡንቻ መካከለኛና መዘርጋት የሚፈጸም የተፈጥሮ ህግ ሊሆን፣ ህመሙ ፈታ ሲሰጥ ማህፀን ሳልተና ተዘናገት ይታያል።



ምጡ በሚያምበት ወቅት የማህፀን ጡንቻ ለለማኮማተር ይጠነክርና ሆድ ወደፊት ብድግ ይላል።



በምጥ ጊዜ ወደታች የመጫን ሂደት የማህፀንን አር (ሰርቪክስ) እንዲከፈት ያደርገዋል።

- ፅንሱ በማህፀን ውስጥ የሚቆይበት ፈላሽ ያለበት ስለ ቆዳ በመፈንዳት የእንሽርት ውሃው ይፈላል። ምጥ ከመጀመሩ በፊት የእንሽርት ውሃ ከፈለሰ የምጥ የመጀመሪያው ምልክት ይሆናል። የእንሽርት ውሃው መፍለስ ከጀመረ በኋላ ወላድዋ የግል ንፅህናዋን መጠበቅ አለባት። ከፍለውስጥ በእግርዋ እንድትንቀሳቀስ ከተደረገ ምጡ ሊፋፋምና ፈጥና ልትወልድ ትችላለች። በ12 ሰዓት ውስጥ ምጥ ካልጀመራት የህክምና ፅርዳታ ማግኘት አለባት።

የምጥ ደረጃዎች

ምጥ 3 ደረጃዎች አሉት።

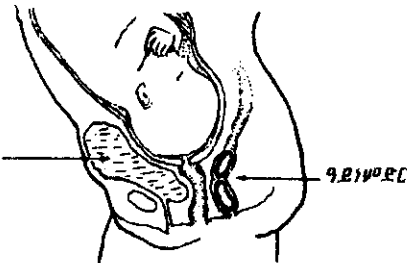
- የመጀመሪያ ደረጃ ምጥ። የማህፀን አፍ መከፈት ከጀመረበት ጀምሮ ሙሉ በሙሉ እስከተከፈተበት ድረስ ያለው ወቅት ነው።
- ሁለተኛ ደረጃ ምጥ። የማህፀን አፍ ሙሉ በሙሉ ከተከፈተበትና ልጁ እስከተወለደበት ወቅት ያለውን ጊዜ ያጠቃልላል።
- ሦስተኛ ደረጃ ምጥ። ልጁ ከተወለደበት ጊዜ ጀምሮ የእንግዶ ልጁ እስከወጣበት ድረስ ያለው ወቅት ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ ምጥ። አብዛኛውን ጊዜ የመጀመሪያ ደረጃ ምጥ በበዛር ሴት ላይ ከ10-20 ሰዓታትና ከዚያም በላይ ይቆያል። ደጋግማ በወለደች እናት ላይ ምጡ ከ7-10 ሰዓቶች ሊቆይ ይችላል።

በተለያዩ ምክንያት የምጥ ጊዜ ርዝማኔ ይለያያል። በመጀመሪያው የምጥ ወቅት እናትየዋ ለመውለድ መጣደፍ የለባትም። የመጀመሪያ ደረጃ ምጥ የሚፈጸመው በዝግታ በተፈጥሮ ሂደት መሆኑን ማስረዳት ይገባል። ወላድዋ ምጡ ምን ያህል እንደተፋጠነ ስለማይታወቅት መጨነቅ ትጀምር ይሆናል። ስለዚህ ማረጋጋት ያስፈልጋል።

ወደታች የመጫን ስሜት ካለሽገራት በስተቀር ማህፀንዋ ሙሉ በሙሉ መከፈት ሳይጀምር ወደታች መግፋት የለባትም።

በምጥ ወቅት ዓይነምድርዋን ማውጣትና ሽንታንም መሸናጥ አለባት።



በሽንት የተቀላ ፈኛ

ዓይነምድር

በወቅቱ ካልተፀዳዳች ፈኛዋ በሽንት፣ ስንጀቷ በአይነምድር ለለማሞላ ምጡን ሲያዘገየው ይቻላል።

በምጥ ጊዜ ወላጁ ሽንታን ቶሎ፣ ቶሎ መሸናጥ ይኖርባታል። የሆድ ድርቀት ካለባትና ለብዙ ሰዓታት ዓይነምድርዋን ካልወጣች ሆድዋን በማጠብ ምጡን ማፋጠን ይቻላል። በምጥ ጊዜ ወላጁ ውሃ ወይም ሌላ ፈላሽ ደጋግማ መጠጣት አለባት። በሰውነት ውስጥ ያለው የውሃ መጠን በጣም አነስተኛ ከሆነ ምጡን ያዘገየዋል፤ ወይም ያቆመዋል። የምጡ ጊዜ ረጅም ከሆነ ቀላል ምግብ (ሾርባን የመሰለ) መመገብ ይኖርባታል። ትውክት የሚያስቸግራት ከሆነ ምጡ ሲታገስ በመሃሉ ጥቂት ወዝ መለሽ ፈላሽ፣ ሻይ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ እንድትጠጣ ማድረግ ተገቢ ነው።

በምጥ ወቅት ነፍስጡሯ፣ ቶሎ፣ ቶሎ ቦታ መቀያየር ይኖርባታል። ተነስታም ወዲያ፣ ወዲህ ማለት አለባት።

በመጀመሪያ ደረጃ ምጥ ጊዜ አዋላጆች የሚከተሉትን ተግባሮች ማከናወን አለባቸው።

- ምጥ ሲጀምር ወላድዋን ማበረታታትና ማፅናት፤ በቂ ፈላሽ እንድትወስድ ማድረግና ሆድዋን ማጠብ።
- የነፍስጡሯን ሆድ፣ ብልቷን፣ መቀመጫዋንና እግሮቿን ለብ ባለ ውሃና በሳሙና ማጠብ። የማዋለጃው አልጋ ንፁህና በቂ ብርሃን ያለበት ሥፍራ መሆን አለበት።
- በአልጋው ላይ ንፁህ ጨርቅ ወይም ፎጣ በማንጠፍ በተበላሽ ወይም በረጠበ ቁጥር መቀየር።

♦ ለእትብቱ መቁረጫ የሚያገለግል አዲስ ክወረቀት ያልወጣ ምላሳ ማዘጋጀት። ወይም መቀስ ካለ ለ15 ደቂቃ በመቀቀል መቀሱን እስከሚጠቀሙበት ድረስ በተቀቀለበት ውሃ ውስጥ ከድኖ ማቆየት።

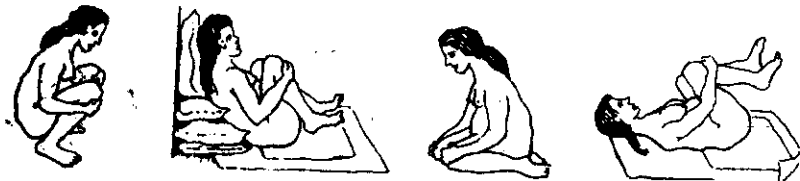
አዋላጅዋ የወላድዋን ሆድ ማሸት ወይም በእጅዋ ወደታች መግፋት የለባትም። ነፍሱጡሯም ማማጥ የለባትም። ወላጇ ፍርሃት ካደረባት ወይም በጣም ካመማት ምጡ በሚመጣበት ጊዜ ረጅምና ጠለቅ ያለ አተነፋፈስ እንድትተነፍስ ማድረግና ፋታ ስታገኝ ደግሞ እንደተለመደው ተዝናኑታ እንድትተነፍስ መምከር ይገባል። የሚሰጣት ምክርና ትምህርት በምጡ ምክንያት የሚደርስባትን የህመም ስቃይ ከመቀነሱም ሌላ ለሁለተኛው ደረጃ ምጥ ያዘጋጃታል።

ሁለተኛ ደረጃ ምጥ። ይህ ልጅ የሚወለድበት ወቅት ነው። ይህ ምጥ አንዳንድ ጊዜ የእንሽርት ውሃው እንደፈሰሰ ይጀምራል። ሁለተኛ ደረጃ ምጥ ከአንደኛው ደረጃ ምጥ ለጭር ጊዜ የሚፈጅ ቢሆንም ፋታ የማይሰጥ ከባድ የጭንቅ ወቅት ነው።

ምጡ በሚገፋበት ጊዜ ወላድዋ የተቻላትን ኃይል ሁሉ በመጠቀም ወደታች በመግፋት ራስዋን መርዳት አለባት። ምጡ በመሐሉ ፋታ ሲሰጣት የእንቅልፍ ስመመን ውስጥ ትገባለች። ይህ ሁኔታ ትክክለኛ የምጥ ሂደት ስለሆነ መደናገጥ አያስፈልግም።

በደንብ ለማማጥ ወላድዋ በቂ አየር ከላበች በኋላ እፏን ዘግታ የሆድዋን ጡንቻ በመጠቀም ዓይነምድር እንደምትወጣ ሁሉ በረጅሙ ወደታች መግፋት አለባት። የእንሽርት ውሃው ከፈሰሰ በኋላ ልጁ ወዲያው ሳይወለድ ቀርቶ ከዘገየ በስዕሉ ላይ እንደተመለከተው ጉልበቷ ላይ ቁጢጥ ብላ በመቀመጥ ወይም ጉልበቷን በኃይል ወደላይ በማጠፍ ማማጥ ይኖርባታል።

ቁጢጥ ብሎ ማማጥ ጉልበትን ታቀፎ ማማጥ ተንበርከኮ ማማጥ ወይም ጉልበትን ታቀፎ ማማጥ



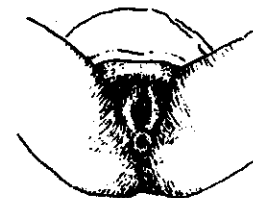
የወላጇ ማህፀን ከጎንና ከጎን ተሳስቦ መከፈት ሲጀምር የልጁ ራስ ስለሚታይ አዋላጇ ወይም ሊረዳ የተዘጋጀ ሰው ሁሉ ለማዋለድ አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ አለበት። የልጁ ራስ ቀስ በቀስ እንዲወጣ ስለሚያስፈልግ ወላጇ በኃይል መግፋት የለባትም። ይህም ማህፀንና የአካባቢውን የሰውነት ክፍሎች የመተርተር አደጋ እንዳይደርስባቸው ያደርጋል (ገጽ 401)። በዝግታ መውለድ በሀጸኑ ጭንቅላት ላይ አደጋ እንዳይደርስበት ይረዳል።

ምጡ ትክክለኛ እስከሆነ ድረስ አዋላጇ እጇን ወደወላጇ ማህፀን መላክ የለባትም። አስፈላጊ ሳይሆን እጅን ወደወላጇ ማህፀን መላክ ለአደገኛ ኢንፌክሽን ምክንያት ይሆናል። የልጁ ራስ ሲወጣ አዋላጇ መደገፍ አለባት እንጂ በምንም ዓይነት መጎተት የለባትም። ከተቻለ በምታዋልድበት ጊዜ

የጥላቤትን ጓንት ብታደርግ የእናትየውን፣ የህፃኑንና የራሷን ጤንነት ለመጠበቅ ይረዳታል። ይህ ድርጊት ከምንጊዜውም በላይ አስፈላጊ እየሆነ መጥቷል።

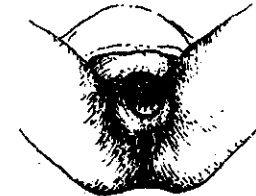
አብዛኛውን ጊዜ የልጁ ራስ በስዕሉ ላይ እንደተመለከተው ሆኖ ነው የሚወለደው።

1.



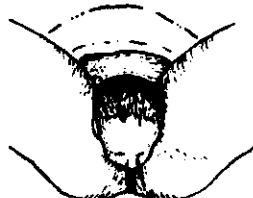
በሃይል መግፋት።

2.

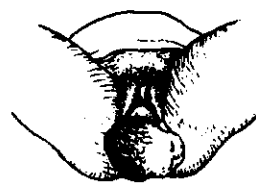


በኃይል ስመገፋት መምከር የለባትም። ተሉ፣ ተሉ በአጥረ ክላይ ክላይ መተንፈስ ይኖርባታል። ይህም የብልት መተርተር እንዳይደርስ ይረዳል።

3.



4.

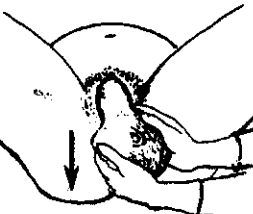


የልጁ ራስ አብዛኛውን ጊዜ ፊት ወደታች ተዘቅዝቅ ይመጣል። በልጁ ሐፍና ሐፍንጫ ላይ ዓይነምድር ካለ ወዲያው ማልዳት።

የልጁ ሰውነት ወዳንድ አቅጣጫ ይዞራል። ይህም ትክክል እንዲወጣ ይረዳል።

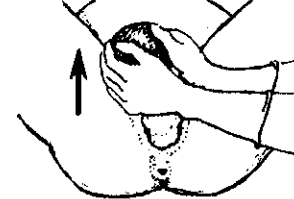
የህፃኑ ራስ ወጥቶ ትክክል አልወጣ ካለ፡-

1.



አዋላጇ የልጁን ራስ በእጇ በጥንቃቄ ወደታች በምትዘቅዝቅበት ጊዜ የላይኛው ትክክ ለፈትታለች ይመጣል።

2.



ቀጥሎም የታችኛው ትክክ እንዲወጣ ከራሱ ጥቂት ቀና አደርጎ መያዝ አለባት።

ልጁ እንዲወለድ የሚደረገው ግፊት ሁሉ ከእናቱ ብቻ መምጣት አለበት። አዋላጁ በምንም ዓይነት የልጁን ራስ ይዞ መጎተት፣ እንጉቱን ማጠፍ ወይም መጠምዘዝ የለባትም። ይህ ድርጊት ህፃኑን ሊጎዳው ይችላል።

ዎስተኛ ደረጃ ምጥ። ይህ ምጥ ልጅ ተወልዶ ካብቃበት ጊዜ ጀምሮ የእንግዶ ልጅ እስከወጣበት ያለውን ወቅት ያጠቃልላል። አብዛኛውን ጊዜ ልጅ በተወለደ ከ5 ደቂቃ እስከ አንድ ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ የእንግዶ ልጅ በራሱ ይወጣል። የእንግዶ ልጅ እስኪወጣ ድረስ ግን ለህፃናት እንክብካቤ ማድረግ ያስፈልጋል። ወላጁ ብዙ ደም ከፈሰሰትና በአንድ ሠዓት ውስጥ የእንግዶ ልጁ ካልወጣ የጤና ባለሙያ ዕርዳታ መጠየቅ ያስፈልጋል።

ህፃናት እንደተወለዱ ሲደረግ የሚገባ ጥንቃቄ

- በአፍና በጉርሮ ውስጥ ያለው ፈሳሽ በቀላሉ መውጣት እንዲችል ህፃኑን ዘቅዝቆ መያዝ ያስፈልጋል። መተንፈስ እስኪጀምርና እስኪሟራህ ተዘቅዝቆ መያዝ አለበት።
- እትብቱ ታስሮ እስኪቆረጥ ድረስ ህፃኑን እናቱ ካለችበት ቦታ ዘቅዝቆ አድርጎ ማቆየት ይቻላል። (ይህም በቂ ደም እንዲያገኝና እንዲጠነከር ይረዳዋል)።
- ህፃኑ እንደተወለደ ወዲያው ካልጮኸ በንፁህ ፎጣ ጀርባውን ማሸት ያስፈልጋል።
- አሁንም ሳይተነፍስና ሳይጮህ በቆይ በመምጣጫ መሣሪያ እፍና እፍንጫውን ያፈነውን ፈሳሽ መጠ ማውጣት ወይም ንፁህ ጨርቅ በጣት ጠምጥሞ ማፅዳት ያስፈልጋል።
- በተወለደ በአንድ ደቂቃ ውስጥ ልጁ መተንፈስ ካልጀመረ እፍን አፋ ላይ ገጥሞ በዝግታ እስትንፋስ መስጠት። ሲወለድ የመተንፈስ ችግር የታየበት ልጅ ከተቻለ ወደጤና ድርጅት መላክ አለበት።
- ህፃኑ ዓይኑን ከመክፈቱ በፊት በሚገባ ማፅዳት ይገባል። ይህም ዓይኑ በጎጂ ህዋሳት እንዳይበክል ይረዳል።
- ህፃኑን በንፁህ ጨርቅ መጠቅለል። ብርድ እንዳይገባው ጥንቃቄ ማድረግ። በተለይም ያለወቅቱ የተወለደ ከሆነ ልዩ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

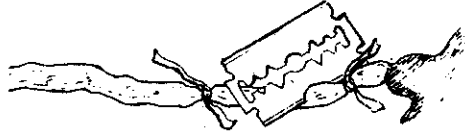


ማተብ

ልጁ ሲወለድ እትብቱ ለማያዊና ወፍራም ሆኖ ትርታ ይኖረዋል።



ከጥቂት ጊዜ በኋላ እትብቱ ቀጭንና ነጭ ይሆናል። ትርታውም ይቆያል። በጣም ንፁህ በሆነ ክር ወይም ፈትል ሁለት ቦታ ላይ ማሰር። ማለሪያው ቀይም ሲል በጋለ ካውያ የተተኮሰ ወይም በእሳት የሞቀ መሆኑን አለበት። በታሰሩት ሥፍራዎች መካከል እንደሚከተለው መቆረጥ።



በቃሚ ምክር፡- እትብቱ በንፁህና አዲስ ምላጭ መቆረጥ አለበት። የምላጩን ወረቀት ከመላጥ በፊት እጅን በሚገባ በውሃና በሳሙና መታጠብ ያስፈልጋል። አዲስ ምላጭ ከሌለ መቀስ በሚገባ ቀትሉ መጠቀም ይቻላል። እትብቱን ወደህፃኑ እምብርት እስጠገት መቆረጥ አይገባም። ከህፃኑ ሆድ 2 ሊሜ ርዝመት ያለው እትብት ብቻ ማስተረፍ። ይህ ጥንቃቄ ህፃኑ መንጋጋ ቆልፍ ለተባለው በሽታ እንዳይጋለጥ ይረዳል።

ለተቆረጠ እትብት የሚደረግ ጥንቃቄ

በተኩስነቱ የተቆረጠውን እትብት ከእንፌክሽን ለመከላከል ቁስሉ ደረቅና ንፁህ እንዲሆን ማድረግ ይገባል። በደንብ እንዲደርቅ በቂ አየር ማግኘትና መናፈስ አለበት።

በአካባቢው አቧራና ዝንቦች ካሉ እትብቱን በቀላል ጨርቅ መሸፈን። ንፁህ ጎዝ መጠቀም በጣም ጥሩ ነው። በተቀቀለ መቀስ እንደሚከተለው ቆርጦ ማስቀመጥ ይቻላል።

1. ዝን እዚህ ላይ መቆረጥ
2. ለስና ለፋ ያለ መሆን አለበት።
- 3.
- 4.

ንፁህ ጎዝ ማግኘት የማይቻል ከሆነ እምብርቱን በጣም ንፁህ በሆነና በቅርቡ በተተኮሰ ጨርቅ መሸፈን። አየር የማያስገባ ወፍራም ጨርቅ መጠቀም አይገባም። የሚጠቀሙበት ጨርቅ ስስና አየር የሚያስገባ መሆኑን አለበት።

የልጁ የሽንት ጨርቅ ሲታሰራ እስከእንብርት ድረስ እንዳይሸፈንና ሽንት ቁስሉን እንዳ ይነካው አስፈላጊው ጥንቃቄ መደረግ አለበት።

ህፃናትን ስለማፅዳት

ህፃኑ እንደተወለደ ለስላሳ ጨርቅ ለብ ባለ ውሃ አርሶ በሰውነቱ ላይ የሚታየውን ደምና ሌላም ፈሳሽ ማፅዳት። የተቆረጠው እትብት ደርቆ እስኪወድቅ ድረስ (ከ5-8 ቀናት) የህፃኑ ገላ ባይታጠብ ይሻላል። ከዚያ በኋላ ግን በየቀኑ ለብ ባለ ውሃና ሳሙና ማጠብ ያስፈልጋል።

ጡት ማስጀመር

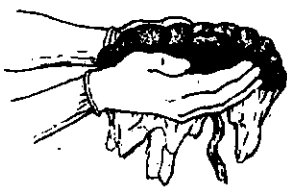
ልጅ እንደተወለደ ከታጠበ በኋላ ወዲያውኑ ወደእናቱ ጡት ማስጠጋትና ማጥባት ያስፈልጋል። ልጁ መጥባት ከጀመረ ወይም ከሞከረ የእንግዲል ልጁ በፍጥነት እንዲወጣና ብዙ ደም እንዳይፈስ ለማድረግ ይረዳል።

የእንግዲል ልጅ መውጣት

አብዛኛውን ጊዜ ልጁ በተወለደ ከ5 ደቂቃ እስከ አንድ ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ የእንግዲል ልጅ ይወጣል። አንዳንድ ጊዜ ግን የእንግዲል ልጅ ለብዙ ሰዓታት ሳይወርድ ይቆያል።

የእንግዲል ልጅ መብ በመብ መውጣቱን ማረጋገጥ

የእንግዲል ልጅ ከወረደ በኋላ ተበጭቆ የቀረ ክፍል ካለ ለማረጋገጥ አገላብጦ ማየት ተገቢ ነው። የተበጨቀ ነገር የሚታይ ከሆነ ተቆርጦ ማህፀን ውስጥ የቀረ ቁራጭ ሊኖር ይችላል። በዚህ ጊዜ ወላጁን በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መላክ ያስፈልጋል። የእንግዲል ልጅ ቁራጭ በማህፀን ውስጥ ተጣብቆ ከቀረ የማያቋርጥ መድ ማት የሚያደርስ ከመሆኑም በላይ ከባድ ኢንፌክሽን ይፈጥራል። የእንግዲል ልጁን በሚይዙበት ጊዜ ጓንት ወይም ስስ ፊስታል መጠቀምና ከጨረሱ በኋላም እጅን በደንብ መታጠብ።



የእንግዲል ልጁ ሳይወርድ ቢዘገደ

ወላጁ ብዙ ደም የማይፈሳት ከሆነ ምንም ነገር ማድረግ አያስፈልግም። እትብቱን ደዞ መገተት እደገኛ የደም መፍሰስ ሲያስከትል ይችላል። ወላጁ በመጠኑ ከገፋችና ቂጢጥ ብላ ከተቀመጠች የእንግዲል ልጁ ሊወጣ ይችላል።

ወላጅዎ ከባድ ደም ከፈሰሰ ማህፀኑ የሚገኝበትን የሆዱን ክፍል በአንድ እጅ ጨብጦ በመያዝ በሌላው የእጅ መዳፍ ደግሞ ሆዱን በደንብ በማሸት የማህፀንን ጡንቻ ለማከማተር ስለሚያስችል ደሙን ማቆም ይቻላል።

የወላጅዎ ማህፀን ለስላሳ ከሆነ በስዕሉ ላይ የተመለከተውን ዕርዳታ ማድረግ ያስፈልጋል።

ማህፀኗ በደንብ ተከማቸው እስኪጠነክር ድረስ ሆዱን ማሸት ያስፈልጋል። ማሸት የማህፀንን ጡንቻ እንዲከማቸው ስለሚያደርገው በቀላሉ የእንግዲል ልጅ እንዲወጣ ይረዳል።

የእንግዲል ልጅ ሳይወርድ ዘገደት ወላጁ ብዙ ደም የሚፈሳት ከሆነ በአንድ እጅ ማህፀኗን ከታች ደገፎ በመያዝ በሌላው የእጅ የላይኛውን የማህፀን ክፍል መገፋት።



በዚህ በላይ የተጠቀሰው መከራ ተደርጎ የእንግዲል ልጅ ሳይወርድ በዘገደና ወላጁ ብዙ ደም ከፈሰሰ፣ ቀጥሎ በተዘረዘረው መንገድ ደሙን ለማቆም መሞከር። ካልተቻለ ወደሆስፒታል መውሰድ።

ከወሲድ በኋላ የሚደርስ ከባድ የደም መፈሰስ

የእንግዲል ልጅ ከወረደ በኋላ ምንግዜም ቢሆን ጥቂት ደም መፍሰሱ የማይቀር ነው። ደሙ የሚፈሰው ለጥቂት ጊዜ ብቻ ሲሆን መጠኑ የአንድ ሊትር ሩብ ወይም ከአንድ ከባድ በላይ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም ለብዙ ቀናት ደም ጥቂት በጥቂት ሊፈስ ይችላል። የዚህ ዓይነቱ ደም መፍሰስ የተለመደ ስለሆነ ለጉዳት አሳልፎ አይሰጥም። ህፃኑ የእናቱን ጡት እንዲሰብ በማድረግ ወይም ልጁ ጡት መሳብ የማይችል ሆኖ ሲገኝ በእጅ የጡቷን ጫፍ በማሸት የማህፀንን ደም መፍሰስ መቀነስ ወይም ማቆም ይቻላል።

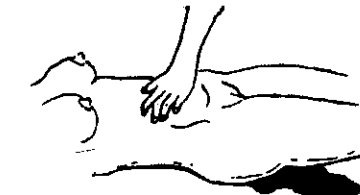
ማስጠንቀቂያ፡- አንዳንድ ጊዜ ወላጁ ደም ከማህፀን ውጭ ሳይፈላት ከውስጥ ግን ብዙ ሊፈላት ይችላል። ይህን ሁኔታ በየጊዜው ማህፀኗን በመዳበስ ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ሆኖ እያበጠ ከሄደ ከውስጥ የሚፈሰው ደም መጠራቀሙን ስለሚያመለክት የደም ስር ትርታዋን መቆጣጠርና እዕም ሮን የመሣት ምልክት (ሾክ) ማስተዋል ያስፈልጋል።

ከባድ የደም መፍሰስን ለመቆጣጠር ህፃኑ የእናቱን ጡት እንዲጠባ ማድረግ። ህፃኑ አልጠባም ካለ የወላጁን የጡት ጫፍ ሌላ ሰው እንዲሰብ ማድረግ። ይህም ድርጊት ወላጁ የደም መፍሰስን የሚቆጣጠረውን ፒቱትሪን የተባለውን ሆርሞን እንድታመነጭ ይረዳታል።

ከባድ የደም መፍሰስ ሳያቋርጥ ከቀጠለ ወይም በጥቂቱ እየፈሰሰ ብዙ ደም ከባከነ የሚከተ ሉትን እርምጃዎች መውሰድ ያስፈልጋል።

- ♦ ወላጁ በአስቸኳይ ወደሆስፒታል መላክ አለባት። ደሙን በአጭር ጊዜ ውስጥ ለማቆም የማይቻል ከሆነ ወላጁ በደም ስር የሚሰጥ ደም ማግኘት አለባት።
- ♦ ኤርጎኖሺን ወይም አክሲቶሲን ካለ በተከታዩ ገጽ በተሰጠው መመሪያ መሠረት መድሃኒቱን በአስቸኳይ መስጠት ይገባል። የእንግዲል ልጅ ያልወረደ እንደሆነ በኤርጎኖሺን ፈንታ አክሲቶሲን መጠቀም ያስፈልጋል።
- ♦ ወላጁ ብዙ ፈላሽ (ውሃ፣ ሾርባ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ ሻይ ወይም ወዝ መላሽ ፈላሽ) መጠጣት አለባት። እየደከመች ከሄደች ወይም የደም ሥሯ ትርታ ደካማና ፈጣን ከሆነ ወይም የአዕምሮ መሳት፣ አለያም የሾክ ምልክት ከታየባት ከራስጌዋ ዝቅ፣ ከግርጌዋ ክፍ፣ አድርጎ ማስተኛት ይረዳል።
- ♦ ወላጁ ብዙ ደም እየፈሰሰ ህይወቷ አደጋ ላይ ከወደቀ የሚከተለውን ዘዴ በመጠቀም ደሙን ለማቆም መሞከር ይገባል።

ማህፀኗ እስኪጠነክር ድረስ ሆዱን በእጅ ማሸት።



ደሙ ከቆመ በኋላ በየአምስቱ ደቂቃ ማህፀኗ እንደጠነከረ መቆየቱን ማረጋገጥ ይገባል። መላሳት ከጀመረ እንደገና ማሸት ያስፈልጋል።

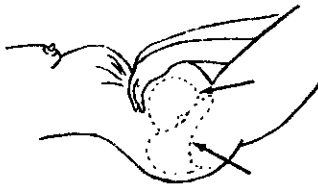
ማህበሩ መጠንክር ሲጀምር ደሙ መቆም አለበት። በየደቂቃው ክትትል ማድረግ አስፈላጊ ነው። የማህበሩን መላላት ከጀመረ ሆኖ ማሽቱን መቀጠል ነው።

- ♦ ሆዱ ታሽቶ ደሙ መፍሰስን አላቆም ካለ የሚከተለውን ዘዴ መጠቀም ያሻል፡-

ሙሉ አቅምን በመጠቀም ሁለት እጅን በማነባበር ከእምብርቷ በታች መጫን። ደሙ መፍሰስን ካቆመ በኋላ እንኳን ሰረጅም ጊዜ ዕርዳታውን መቀጠል ያስፈልጋል።



- ♦ በዚህ ዘዴ የሚረሰውን ደም ማቆም ካልተቻለ በሁለቱም እጆች ከማህበሩ በላይ መጫን። ከዚያም እጅን በመሰቀስቅ መደላደል እንስተና መደፊት ገፍቶ ከጭን አጥንት ጋር ማገናኘት። በጭንቻ ካልተቻለ ከብደትን መጠቀም። ደሙ ከቆመ ብዙ ደቂቃዎች በኋላም መጫኑን መቀጠል። ጭም የሃኪም ዕርዳታ አስገኝቶ ድረስ መጫንን አስማቂረጥ።



- ♦ ወላጁ ራሷን የመሳት (ሸክ) ምልክት ከታየባት ከግርጌ ከፍ፣ ከራሱ ገቅ አድርጉ ማስተኛት።

ኦክሲፋክሲክስ የተባሉ የመድሃኒት ዓይነቶች ትክክለኛ አጠቃቀም (ኤርጉናቪን፣ ኦክሲፋክሲን፣ ፒቶሲን)

ኦክሲፋክሲክስ የሚባሉት መድሃኒቶች ኤርጉናቪን፣ ኤርጉሜትሪን ወይም ኦክሲፋክሲን የተባሉትን መድሃኒቶች የሚያጠቃልሉ ናቸው። መድሃኒቶቹ የማህበሩን ጡንቻና ደም ሥር እንዲ ኮማተር ያደርጋሉ። መድሃኒቶቹ በጣም ጠቃሚ ቢሆኑም በሌላ በኩል አደገኞች ናቸው። ያለ አግባብ ከተሰጡ የወላጁንና የፅንሱንም ሕይወት ያጠፋሉ። በትክክል ከተሰጡ ግን ሕይወት አዳኝ ናቸው። የመድሃኒቶቹን ትክክለኛ አጠቃቀም በትክክል አውቆ ለመረዳት ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ነጥቦች መመልከት ይገባል።

1. ከወሲድ በኋላ የሚከሰት የደም መፍሰስን ለመቆጣጠር። የመድሃኒቶቹ ዓይነተኛ ጥቅም ከወሲድ በኋላ የሚደርሰውን የደም መፍሰስ ማቆም ነው። የእንግዶ ልጅ ከወረደ በኋላ ከባድ የደም መፍሰስ ሲደርስ እንደ ባለ 0.2 ሚ.ግ በልቃጥ መርፌ (ወይም ሁለት ባለ 0.2 ሚ.ግ ፍሬ) ኤርጉሜትሪን ማለየት (ኤርጉትሬት ወዘተ) በአንድ ጊዜ በየሰዓቱ ለ3 ሠዓት ወይም ደሙ ጨርሶ እስኪቆም ድረስ መስጠት ይገባል። ደሙ ከቆመ በኋላ 0.2 ሚ.ግ አምፑል (ወይም 0.2 ሚ.ግ ፍሬ) በየአራቱ ሰዓት ለ24 ሰዓት መስጠት ያስፈልጋል። ኤርጉናቪን ከሌለ ወይም የእንግዶ ልጅ ከመውረዱ

በፊት ከባድ የደም መፍሰስ ሲያጋጥም የኦክሲፋክሲን (ፒቶሲን) መርፌ መውጋት ያስፈልጋል።

ጠቃሚ ምክር፡- ከባድ የደም መፍሰስ ቢያጋጥም ደሙን ለማቆም የሚሰጥ በቂ የኤርጉናቪን ብልቃጥ መዘጋጀት አለባቸው። ነገር ግን እነዚህን መድሃኒቶች መጠቀም የሚያስፈልገው ከባድ የደም መፍሰስ ቢያጋጥምና አደገኛ ሁኔታ ሲፈጠር ነው።

2. ከወሲድ በኋላ የሚደርስ ከባድ የደም መፍሰስን ለመቆጣጠር። ከዚህ ቀደም ስትወልድ ከባድ የደም መፍሰስ ያጋጠማት ወላጅ ለመከላከያ የሚረዳ 1 ባለ 0.2 ሚ.ግ አምፑል (2 የኤርጉናቪን ፍሬ) የእንግዶ ልጅ ወዲያው እንደወረደ በየ4 ሰዓቱ ለሚቀጥሉት 24 ሠዓታት መውሰድ አለባት።

3. በውርጃ ወቅት የሚደርሰውን የደም መፍሰስ ለመቆጣጠር። ኦክሲፋክሲክስ የተባሉትን መድሃኒቶች መጠቀም አደገኛ ሊሆን ይችላል። መስጠት ያለበት በጤና ባለሙያ ነው። ሆኖም ወላጁ ከባድ ደም እየፈሰሰት ህይወቷን የምታጣበት ደረጃ የምትደርስ መሆኑ ከታወቀና ፈጥና ጤና ድርጅት በመድረስ ለመረዳት የማትችል ከሆነ ከላይ በተሰጠው መመሪያ መሠረት ኦክሲፋክሲክስ መድሃኒቶችን መስጠት ይቻላል። በተለይም ከሌሎች መድሃኒቶች ኦክሲፋክሲን (ፒቶሲን) የተባለውን መድሃኒት መስጠት ይመረጣል።

ማስጠንቀቂያ፡- ምጡን ለማፋፋምና ወላጁንም ብርታት ለመስጠት በሚል የተሳሳተ አመለካከት ኤርጉትሬት፣ ፒቶሲን ወይም ፒትቶሪን የተባሉት መድሃኒቶች ከተሰጡ ወላጁም ሆነች ህፃኑ አደጋ ላይ ሊወድቁ ይችላሉ። ልጁ ሳይወለድ ኦክሲፋክሲክስ የተባሉት መድሃኒቶች የሚሰጡት አልፎ፣ አልፎ ከመሆኑም በላይ ይህም የሚከናወነው በህክምና ባለሙያዎች መሆኑን ማስተዋል ተገቢ ነው። ኦክሲፋክሲክስ የተባሉትን መድሃኒቶች ልጅ ሳይወለድ መስጠት አይገባም።

ወላጅዎን እንዲያበረታታና ምጉንም እንዲያፋፍም በማለብ ኦክሲፋክሲክስ የተባሉትን መድሃኒቶች መስጠት...

ወላጁን፣ ዕጁን ወይም ሁለቱንም ሲገደባቸው ይቸላል።

አደጋ ወይም ጉዳት ሳያስከትል ወላጁን የሚያበረታም ሆነ ምጡን የሚያፋፍም ምንም ዓይነት መድሃኒት የለም።

ወላጁ አቅም እንዲኖራትና በምጥም ወቅት ብርቱ እንድትሆን ሲፈለግ በዘጠኝ ወር የእርግዝናዋ ጊዜ በቂና የተመጣጠነ ምግቦችን እንድትመገብ ማድረግ ነው። በእርግዝናው ምክንያት ከደረሰባት ድካም አገግማ አቅም እስከታገኝ ድረስ እንዳታረግዝ መምከር ያስፈልጋል (ምዕራፍ 20 ላይ የቤተሰብ ምጣኔን ማንበብ ጠቃሚ ነው)።

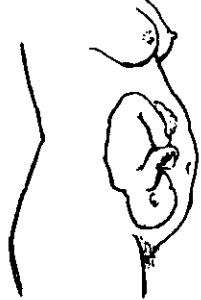
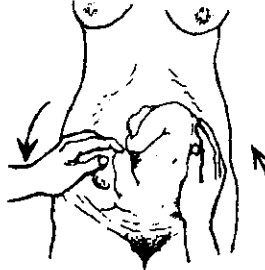
እስቸጋሪ ምጥ

እስቸጋሪ ምጥ በሚያጋጥምበት ወቅት ማንኛውም ወላድ በጤና ባለመሆኑ መረዳት ይገባታል። በኢትዮጵያ ውስጥ 8% የሚሆኑ እናቶች ብቻ በጤና ባለመሆኑ እገዛ ይገኛሉ። ከሰሃራ በታች ባሉ አገሮች በጤና ባለመሆኑ እገዛ የሚወልዱ ሴቶች መጠን 36% ነው። ከ1982-89 በኢትዮጵያ በወሊድ ሳቢያ የሚከሰት ሞት 1.4% ነበር። ከሰሃራ በታች ባሉ አገሮች ደግሞ 0.5% ነበር። በምጥ ወቅት ብዙ አስቸጋሪ ሁኔታዎች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። ቢሆንም አንዱ ችግር ከሌላው የባለ ሊሆን ይችላል። በጣም ከተሰመዱት ችግሮች መካከል ጥቂቶች ከዚህ በታች ተመልክተዋል።

1. ምጥ ጀምሮ ሲቆም እስኪያም ሲዘገይ፤ ወይም ምጡ ከተፋፋመ ወይም የአንሽርት ውሃ ከፈለሰ በኋላ ብዙ ጊዜ ሲወስድ ለምጡ መዘግየት ብዙ ምክንያቶች ይኖሩታል።

- ወላደዋ ስትፈራ ወይም ስትበላጥ። ፍርሃት ወይም ብስጭት ምጥን ያዘገያል። እንዲያውም ሊያቆመው ይችላል። ወላደዋን ማነጋገር፣ ማጫወትና ማበረታታት ያስፈልጋል። ምጡ ቀስ በቀስ እንደሚመጣ፣ ምንም ከባድ ችግር እንዳልተፈጠረ ማስረዳትና ማረጋገጥ ይገባል። እንደልቧ እንድትንቀሳቀስ፣ እንድትበላ፣ እንድትጠጣና እንድትጸዳ መምከር ተገቢ ነው። የጡቷን ጫፍች ማሸሽት ምጡን ሊያፋጥነው ይችላል።

- የሕፃኑ አቀማመጥ ትክክል ሳይሆን ሲቀር፤ ወላዱን ምጥ ከጀመራት በኋላ አቀማመጡ በጎድን ወይም በቀጥታ መሆኑን በየጊዜው መቆጣጠር ይገባል። አንዳንድ ጊዜ አዋላጁ የወላዱን ሆድ በእጅ በመዳሰስ በጎን የተቀመጠውን ልጅ ወደ ትክክለኛ ቦታው ልትመልሰው ትችላለች። የልጁ ራስ በእናቱ የማህፀን ቆሬ እስኪጠልቅ ድረስ ምጡ ፋታ በሚሰጥ በት ወቅት ቀስ በቀስ ማህዚር ያስፈልጋል። ሆኖም የማህፀን መተርተር እንዳይደርስ በኃይል ለማዞር መሞከር አይገባም። ልጁን በትክክለኛው የመውለጃ አቅጣጫ ማዞር ካልተቻለ ወላዱን በአስቸኳይ ሆስፒታል ማድረስ ያስፈልጋል።



- ፊቱ ወደ እናቱ ጀርባ በመሆን ፈንታ ወደ እንብርት ከዞረ። ሆኖም በእጅ ሲዳሰስ አንድ ወጥ የሆነውን ጀርባውን በማግኘት ፈንታ ጉርብጥብጥ የሚመስለው የተጣጣፈ እጅና አግር ይዳሰሳል። ይህ በመሠረቱ ከባድ ችግር ባይሆንም ምጡ በጣም ረጅም ጊዜ የሚወስድ ከመሆኑም በላይ ከባድ የጀርባ ህመም ያስከትላል። ስለዚህ ወላዱ ቦታዋን ብትቀያይር ልጁ ማህፀን ውስጥ እንዲገልበጥ ስለሚፈጸሙ ችግሩን ያቃልላል።

- የልጁ ራስ ትልቅ በመሆኑ የእናቱ የማህፀን ቆሬ ውስጥ በቀሳቡ መገባት ሳይችል ሲቀር፤ ይህ ችግር የሚያጋጥመው ሴቶች ጠባብ የማህፀን ቆሬ ያላቸው ወይም ቁመታቸው በጣም አጭር የሆኑትን ነው። ከዚህ በፊት በትክክለኛ መንገድ በወለዱ ሴቶች ላይ የዚህ ዓይነቱ ችግር የመግጠሙ ዕድል በጣም አነስተኛ ነው። ወላዱ ምጥ ከያዛት በኋላ የልጁ ራስ በማህፀን ቆሬ ውስጥ ሳይገባ ይቀራል። ይህ ችግር ሲያጋጥም ወላዱ አፕራሲዮን ስለሚያስፈልጋት በአስቸኳይ ወደሆስፒታል መወሰድ አለባት። የማህፀን ቆሬ ጥበት ያለባቸው ወይም ቁመታቸው በጣም አጭር የሆኑ ሴቶች የመጀመሪያ ልጃቸውን በሆስፒታል ወይም በአካባቢው መውለድ አለባቸው።

- ወላዱ ትውክት ካለባት ወይም በቂ ፈላሽ ካልጠጣች፤ ይህ ችግር ካለባት ብዙ የሰውነት ፈላሽና ጨው ሊባክን ይችላል። ከሰውነት ውስጥ የፈላሽና የጨው መባከን ደግሞ ምጡን ያዘገየዋል። ወላደዋ ፋታ ስታገኝ የባክነውን ፈላሽና ጨው የሚተካ ወዝመላሽ ንጥረ ነገር ወይም ሌላ ፈላሽ መጠጣት አለባት።



ልጁ በመቀመጫው ከመጣ በስዕሉ ላይ እንደተመለከተው ተንበርክኮ ማማጥ ይቀላል።

2. ልጁ በመቀመጫው ሲመጣ፤ አንዳንድ ጊዜ አዋላጁ የወላዱን ሆድ በእጅ በመዳሰስና የልጁ የልብ ትርታ የሚሰማበትን ሥፍራ በመለየት በቅድሚያ በእግር የሚወለድ መሆኑን ልታውቅ ትችላለች።

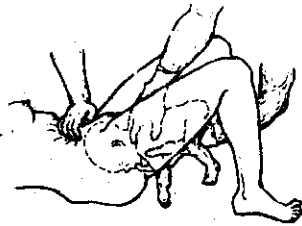
በምጥ ወቅት የልጁ እጅ ሳይሆን እግሩ ቀድሞ ከታየ እጅን በሚገባ ታጥቦና በአልኮል ወልውሎ (ወይም በደንብ የተቀቀለ የእጅ ጓንት አጥልቆ) በስዕሉ ላይ በተመለከተው መሠረት የእርዳታ አሰጣጡን መቀጠል ይገባል። በተለይም ቀስቱ በሚያመለክተው አቅጣጫ በእጅ ማዞር ወይም ትክክል ወደሰውነቱ በመጫን ወደተፈለገው አቅጣጫ እንዲዞር ማድረግ ነው።

ጣቶን ወደ ውስጥ በማስገባት የልጁን ትክክል እንደዚህ ለደርጉ ወደኋላ መገፋት

ወይም እጆቹን ከሰውነቱ ጋር እንደዚህ ለደርጉ መጫን።

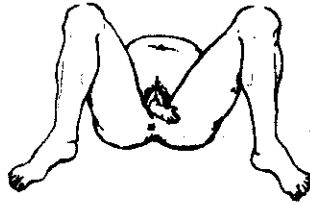


የልጁ እግር፣ ወንበና ትከሻ ወጥቶ ራሱ ተቀርቆር ለመውጣት ሲያስችሏል ወላጁ ተንጋላ እንደትተና ማድረግ ጥሩ ነው። ከዚያ በኋላ ጣቅን ሰዶ በልጁ ሐፍ ውስጥ ካስገቡ በኋላ ራሱን ወደደረቱ እንዲቀሰመም ሊደርጉ መቻላቱ። እግረ መንገዱን ሲላ ሰው በእጁ የወላጁን ሆድ ወደታች ማን ብሎ እንዲይዝ እርዳታ መጠየቅ።



ወላጁ ሰርዳታ በማድረግላት ጊዜ የተቻላትን ያህል እንደትገፋ ማድረግ እንደ ልጁን መገንባት አይገባም። ሆኖም የመታረግ ስድገት እንዳይደርስ የልጁ የራሱ ጠጉር ጠርዝ እንደታየ ሰርዳታ በማድረግ ማዋሰድ ያስፈልጋል።

3. የልጁ አንድ እጅ ቀደም ሲወጣ። ወላጅ ሴት ምጥ ይዟት የልጁ አንድ እጅ ቀድሞ ከወጣ የምትገላገሉበት በቀዶ ጥገና መሆን ስላለ በት በአስቸኳይ ወደሆስፒታል መወሰድ አለባት።



4. አንዳንድ ጊዜ አትብት በአንገት ላይ ሲጠመጠምና በወቅቱ እንዳይወለድ ሲያግደው እትብት በአንገት እንዲሸልክ ለማድረግ መሆከር ይገባል። መከራው አልላካ ካለ እትብቱን በመቀንጠጥ ወይም በማሰር በተቀቀለ ዱልዱም መቀስ መቁረጥ ያስፈልጋል።

5. የራሱ ዓይነትምድር በሐፍና በሐፍንጫው ሲገባ። የእንሸርት ውሃው ሲፈስ የልጁ የመጀመሪያው ዓይነትምድር በእንሸርት ውሃ ውስጥ ከታየ ልጁ አደገኛ ሁኔታ ላይ መሆኑን መረዳት ይቻላል። በሚተነፍስበት ወቅት በእንሸርት ውሃው ውስጥ የሚገኘው ዓይነትምድር ወደ ሳንባው ከገባ ልጁ ሊሞት ይችላል። የልጁ ራስ እንደወጣ ወላጁ እንዳትገፋና ከላይ ከላይ እንድትተነፍስ መን ይገባል። ልጁ ተወልዶ መተንፈስ ከመጀመሩ በፊት በአስቸኳይ ቆሻሻውን በመምጣጫ መሳሪያ ከአፍና አፍንጫው ውስጥ መምጣጥ ያስፈልጋል። መተንፈስ ቢጀምርም እንኳን ቆሻሻው ጨርሶ አስኪወጣ ድረስ መምጣጥ ያስፈልጋል።

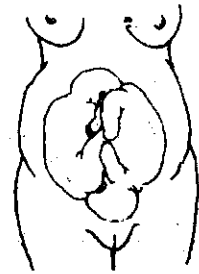
6. መንታ እርግዝና። መንታ መውለድ ለልጁም ሆነ ለወላጁ ከባድና አደገኛ ነው።

ሲደርስ የሚችለውን አደጋ ለመከላከል መንታ ያረገዝች ሴት ሆስፒታል መውሰድ አለባት።

መንታ ያረገዝች ሴት ምጣ ቀደም ብሎ ስለሚጀምር ሰባት ወር ከሞላት በኋላ በቀላሉ ጤና ደርድሮ መድረስ በምትችሉበት አካባቢ መቆየት አለባት።

የመንታ እርግዝና መለዎ ምልክቶች

- ሆዱ በፍጥነት ከማደግም በላይ፣ በተለይ በመጨረሻዎቹ የእርግዝናዎ ወራት አካባቢ ከመጠን በላይ ትልቅ መስሎ ይታያል (ገጽ 376)።
- ክብደቷ ከመጠን በላይ ከጨመረ ወይም ሌሎች የተለመዱ የእርግዝና የጤና ችግሮች፣ ማለትም ማቅለሽለሽ፣ ትውከት፣ የጀርባ ህመም፣ የእግር ደም ስርች ራወጥተር፣ የፊንጢጣ ኪንታሮት፣ እብጠትና የመተንፈስ ችግር ከሌላው ጊዜ የከፋ ከሆነ መንታ እንደተረገዘ መጠርጠር ይቻላል።



- ሆድዎ በጣም ትልቅ የሆነ ሴት በምትዳሰስበት ጊዜ ሦስት ወይም ከዚያ በላይ እንደ ራስ ወይም እንደ ቂጥ የሚጓጉል ካለ መንታ እርግዝና ሊሆን ይችላል።
- እንዳንድ ጊዜ ከወላጁ የልብ ትርታ ሌላ ሁለት ዓይነት የሽል የልብ ትርታ ሊሰማ ይችላል። ይህን በደንብ ለይቶ ለማወቅ ግን በጣም ያስቸግራል። በእርግዝናዎ የመጨረሻ ወቅት በቂ ዕረፍት ካገኘችና ከከባድ ሥራ ከተቆጠባች መንታዎች ያለወቅታቸው አይወለዱም። መንታዎቹ ሲወለዱ በመጠናቸው ትናንሽ ስለሚሆኑ ልዩ እንክብካቤና ጥንቃቄ ያስፈልጋቸዋል። መንታዎች ልዩ ምትሃታዊ ሃይል አላቸው የሚባለው ግን ሃሳት ነው።

በወሊድ ወቅት የሚደርስ የብልት መተርተር

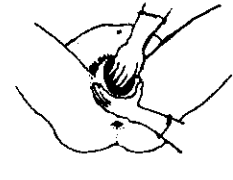
ምጥ በሚይዝበት ወቅትና ሲወለድ በሚቃረብበት ሰዓት የወላድዎ ብልት፣ ፊንጢጣና አካባቢው በኃይል ይወጠራል። እንዳንዴም ይተረተራል። ይህ አደጋ ሊያጋጥም የሚችለው በመጀመሪያው የምጥ ወቅት መሆኑን መገንዘብ ያሻል።

በወሊድ ጊዜ ሊደርስ የሚችለውን የመተርተር አደጋ ጥንቃቄ በማድረግ መከላከል ይቻላል።

የልጁ ራስ በመውጣት ሲቃረብ ወላጁ ወደታች መገፋፈን ማቆም አለባት። ከመገፋፈን ከተቆጠበች ብልቷና ባካግጌው ያለው የሰውነት ክፍል ቀስ በቀስ የመለጠጥ ጊዜ ያገኛል። ወደታች ያሰባትን ገፊት ለመከላከል ከላይ ከላይ ያለማድረግ መተንፈስ አለባት።

ብልት በሚወጠበት ወቅት ለዋላጁ በአንድ እጅ አደገገገች በሌላው እጅ ግን የልጁ ጥንቅሳት በአንድ ጊዜ በኃይል ወጥቶ የመተርተር አደጋ እንዳይደርስ ወደ ውስጥ በመደገፍ መከላከል አለባት።

ብልትና በፊንጢጣዎ መካከል ንፁህ ጨርቅ ለመቆየት ለልጁ ለሰዓት መያዝና መደገፍ በቀላሉ እንዲለበሱ ይረዳል። ጨርቁን የማህዘን መመጠር ሊደምር ጭጠታም ይገባል።



ብልትና አካባቢው ከተተረተረ ችሎታ ያለው ሰው የእንግዲ ልጁ ከወጣ በኋላ በጥንቃቄ ሊሰፋው ይገባል።

ፊስቱሳ

ከወሊድ በኋላ ሽንትና ዓይነምድርን መቆጣጠር ያለመቻል ችግር ከተፈጠረ በአስቸጋሪ ምጥ ምክንያት በፊንጢጣና በማህፀን እንዲሁም በማህፀንና በፊት ግድግዳ መካከል የመበሳትና የመቀላቀል ችግር መፈጠሩን ያመለክታል። ይህም ፊስቱሳ በመባል ይታወቃል።

በኢትዮጵያ ውስጥ በዓመት ወደ 1000 የሚጠጉ ሴቶችን ከምጥ በኋላ ፊስቱሳ ይይዛቸዋል። በዓለም የታወቀ የፊስቱሳ ሆስፒታል አዲስ አበባ ውስጥ ይገኛል። በበሽታው ለተያዙ ሴቶችም ነፃ ህክምና ይሰጣል።

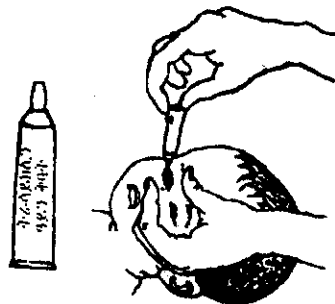
ስተወሰደ ሕፃን ወዲያው ሲደረግ የሚገባ ጥንቃቄ

ለእትብት የሚደረግ ጥንቃቄ

የተቆረጠው እትብት በበሽታ ተሃዋስያን እንዳይበክል ወይም እንዳያመረቅ ዝንፁህና ደረቅ ሆኖ መጠበቅ አለበት። እትብቱ ደረቅ በሆነ ቁጥር ቁስሎ የመዳንና ቶሎ የመርገፍ እድል ይኖረዋል። ስለዚህ የተቆረጠ እትብትን በጨርቅ መሸፈን አይገባም (ገጽ 282 እና 393)።

ሰዓይን የሚደረግ ጥንቃቄ

በወሊድ ጊዜ የሕፃናት ዓይን ሰዓይን በሽታ እንዳይጋለጥ ወዲያው እንደተወለደ ወይም ዓይኑን ከመክፈቱ በፊት ንፅሕናውን መጠበቅ ያስፈልጋል። ዓይኖቹ እንደተከፈቱ የቴትራሳይክሊን የዓይን ቅባት ወይም 1% ሲልቨር ናይትሬት ወይም ፕሮቪዶን አዮዲን የተባሉትን መድሃኒቶች በሁለቱም ዓይኖቹ በጠብታ መልኩ መጨመር ያስፈልጋል።



የሕፃናትን የሰውነት ሙቀት ስለመጠበቅ



ንፅህና

በምዕራፍ 12 የተጠቀሰውን የንፅህና አጠባበቅ መመሪያ መከተል ያስፈልጋል። በተለይም በሚከተሉት ሁኔታዎች ልዩ ጥንቃቄ መደረግ አለበት።

- ♦ የሀፃኑ የሽንት ጨርቅ ወይም የመኝታ ምንጣፍ በረጠበና በቆሽሽ ቁጥር መቀየር አለበት። የመቀመጫ ቆዳ ከተቆጣና ከቀላ የሽንት ጨርቁን በየጊዜው መለወጥ ወይም ራቁቱን መተው ይገባል።
- ♦ እትብቱ ከእምብርት ላይ ደርቆ ከወደቀ በኋላ ልጆችን በየቀኑ ገላቸውን ለብ ባለ ውሃና ሳሙና ማጠብ ያስፈልጋል።
- ♦ ከዝንቦች ወይም ትንኞች ለመጠበቅ ሕጻኑ የሚተኛበትን ሥፍራ በስሰ ጨርቅ ወይም በዛንዜራ (የትንኝ መረብ) መጋረድ ተገቢ ነው።
- ♦ የጉሮሮ ህመም፣ ጉንፋን፣ የሰውነት ቁስል፣ ሳንባ ነቀርሳ ወይም ሌላ ተላላፊ በሽታ ያለባቸው ግለሰቦች ወደሀፃኑ መቅረብ የለባቸውም።
- ♦ ህፃናትን አቧራና ጢስ ካለበት አካባቢ ራቅ አድርጎ በንፁህ ሥፍራ ማስተኛት ይገባል።

ስመጋገብ

(ምርጥ ምግብ ለልጆች፣ ገጽ 196ን መመልከት።)

የእናት ጡት ወተት ለህፃናት ከማንኛውም ዓይነት ምግብ የተሻለና የተመረጠ ነው። የእናታ ቸውን ጡት የሚጠቡ ህፃናት ጤናማ፣ ጠንካራና በቀላሉ በበሽታ የማይጠቁ ናቸው። ምክንያቱም፡

- ♦ የእናት ጡት ወተት ከዱቄት፣ ከቆርቆሮ ወይም ትኩስ የላም ወተት የተሻለና ለህፃኑ አስፈላጊ የሆኑትን ንጥረ ነገሮች የያዘ ነው።
- ♦ የእናት ጡት ወተት ንፁህ በመሆኑ ተቅማጥና ሌላም በሽታ አያስከትልም። የጡጡን ንፅህና መጠበቅ ስለሚከብድ ለተቅማጥና ሌሎችም በሽታዎች መንስኤ ይሆናል።
- ♦ የእናት ጡት ወተት ከሰውነት ሙቀት ጋር የተስተካከለና ተስማሚ ነው።
- ♦ የእናት ጡት ወተት ሰውነትን ከበሽታ መከላከል ወይም መቋቋም የሚያስችሉ የተፈጥሮ የመከላከያ ንጥረ ነገሮች ስለአሉበት ህፃናት ፖሊየና ኩፍኝን በመሳሰሉት ተላላፊ በሽታዎች እንዳይጠቁ ይረዳል።

እናት እንዴት አድርጋ በቂ ወተት ማጋት ትችላለች?

ሀፃኑ ወዲያው እንደተወለደ እናትየው ጡት እንዲሰብ ማስጠጋትና ማስለመድ አለባት። ለጥቂት ቀናት የወላጁ ጡት በቂ ወተት አይኖረውም። ይህ የተለመደ ስለሆነ ሳይታክቱ ለማስለመድ መሞከር ይገባል። ጡት እያጠቡ ከመመገብ በስተቀር ጡጡ ማስጀመር አይገባም። ልጁ የእናቱን ጡት ሲጠባ ጡቱ በቂ ወተት ማጋት ይጀምራል።

በቂ ወተት ያላት ማንኛዋም እናት በመጀመሪያዎቹ ከ4 እስከ 6 ወራት ድረስ ልጇን ማጥባት አለባት። ከዚያ በኋላም ጡቷን እያጠባች ተጨማሪ የተመጣጠነ ምግብ መስጠት ይገባታል።

እናት ጡቷ እንዲያገት የሚከተሉትን ማድረግ አለባት፡፡

- ◆ በቂ ፈሳሽ መጠጣት፤
- ◆ በተቻለ መጠን በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፤ ወተትና የወተት ተዋፅኦ የሆኑትንና ሌሎችንም አካል ገንቢ ምግቦችን መመገብ፤
- ◆ በቂ እንቅልፍ ማግኘት፤ ከባድ ድካምና ብስጭትን ማስወገድ፤
- ◆ ልጇን አዘውትራ መንከባከብና ቢያንስ በየሁለት ህፃቱ ማጥጣት፡፡



ያለ እድሜያቸው ለተወለዱ፣ መጠናቸውና ክብደታቸው አነስተኛ ሲሆን ሕፃናት ዕዩ እንክብካቤ ስለማድረግ

በአገራችን ህፃናትን በጀርባ በአንቀልባ ማዘል ባሕላዊ የህፃናት አያያዝና የሙቀት መጠበቂያ ዘዴ ነው፡፡ ያለእድሜያቸው የተወለዱ፣ ክብደታቸውና መጠናቸው በጣም አነስተኛ (2.5 ኪሎ ግራም ወይም ከ5 ፓውንድ በታች) የሆኑ ህፃናት ከፍተኛ እንክብካቤ ስለሚያስፈልጋቸው ከተቻለ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት ወይም ሆስፒታል በመውሰድ ተገቢው የሕክምና አርዳታና እንክብካቤ እንዲደረግላቸው ያስፈልጋል፡፡ እነዚህ ህፃናት መጠናቸውና ክብደታቸው አነስተኛ በመሆኑ በተፈጥሮ የሰውነት ሙቀታቸውን አስተካክለው መጠበቅ አይችሉም፡፡ ስለዚህ የሰውነታቸውን ሙቀት ለመጠበቅ ክስውነት ሙቀት ጋር ተመጣጣኝ የሆነ የሙቀት መጠን የሚያመነጭ መሣሪያ በመጠቀም እንክብካቤ ይደረግላቸዋል፡፡ ይሁን እንጂ ሌላ የጤና ችግር የሌለባቸው ያለእድሜያቸው የተወለዱ ህፃናት እናቶቻቸው በስፅሁላይ እንደተመለከተው በደረትና በሆዳቸው ላይ እንዲያቅኟቸው ቢደረግ በቂ ሙቀት ሊያገኙ ይችላሉ፡፡

ስለዚህ፡

- ሕፃኑን ከተቻለ የሽንት ጨርቅ ካሠሩለት በኋላ ያለጨርቅ ራቁቱን በእናቱ ጡቶቹ መካከል ቆዳዋን በማስነካት ማስቀመጥ (ሰፊ ቀሚስ፣ ሽራብ ወይም በወንብ ላይ እንደመሳሳት የሚጠመጠም ጨርቅ ማሰር ይረዳል፡፡)
- በዚህ ዘዴ የተቀፈን ህፃን በፈለጉ ጊዜ ጡት እንዲጠባ ማድረግ ይገባል፤ ቢያንስ በየ2 ሰዓቱ መጥጣት አለበት፡፡

• አረፍት በሚያስፈልግበት ጊዜ የታቀፈው ህፃን እንዳይዘቀዘቅ እናት ከትከሻዋ ከፍ ብላ መተኛት አለባት፡፡

• በየቀኑ የህፃኑን ፊትና መቀመጫ ማጠብ ወይም በንጽህና መጠበቅ ያስፈልጋል፡፡

• ምንጊዜም ህፃኑ ሙቀት እንዲያገኝ ማድረግ ይገባል፡፡ የአየሩ ፀባይ ቀዝቃዛ በሚሆንበት ጊዜ ተጨማሪ ልብስ ማልበስና ለብርድ እንዳይጋለጥ መሸፈን ያስፈልጋል፡፡

• እናት ማረፍ ወይም መታጠብ በምትፈልግበት ጊዜ አባት ወይም ሌላ የቤተሠብ አባል ህፃኑን እንደ እናቱ በሆዱ ላይ አቅፎ ማቆየት ይኖርበታል፡፡

• ህፃኑ በየጊዜው በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በመው ሰድ በተከታታይ በጤና ድርጅት እንዲታይ መደረግ አለበት፡፡ ህፃናት ሊወስዱ የሚገባቸው ማንኛውንም የክትባት አይነት በሚሰጠው የክትባት ሰሌዳ መሠረት መከተብ አለበት፡፡

• ህፃኑ ከ2 ሳምንት እድሜ ጀምሮ ተጨማሪ የብረት ማዕድንና ቪታሚን ማግኘት ይገባዋል፡፡ ያወሳሰድ መጠኑም የብረት ማዕድን 25 ሚሊ ግራም፣ ፎሊክ አሲድ 25 ሚሊ ግራም ($\frac{1}{4}$ ሻ እንክብል) እና ቪታሚን ቅይጥ መድሃኒቶች፤ ለምሳሌ ቪታሚን ኤ 2500 ዩኒት፣ ቪታሚን ዲ 400 ዩኒት እና ቪታሚን ሲ 25 ሚሊ ግራም ማግኘት ይኖርበታል፡፡

ስጢቅሳ ልጆች መድሃኒት ሲሰጥ ሲደረግ የሚገባ ጥንቃቄ

አብዛኛዎቹ የመድሃኒት ዓይነቶች ለጨቅላዎች አደገኞች ናቸው፡፡ መድሃኒቶች ለህፃናት በሚታዘዙበት ወቅት መጠናቸውን በትክክል ማወቅና ከመጠን በላይ እንዳይሰጡ ማረጋገጥ የግድ ያስፈልጋል፡፡ ለምሳሌ፣ ክሎራም ፊኒክል የተባለው መድሃኒት ለህፃናት በጣም አደገኛ ከመሆኑም በላይ፣ በተለይም ያለጊዜያቸው ለተወለዱና ክብደታቸው ከ2 ኪሎ ግራም በታች ሲሆኑ ህፃናት ከተሰጠ ከባድ አደጋን ያስከትላል፡፡

ጨቅሳ ልጆችን የሚያጠቁ በሽታዎች

ጨቅላው ምን ዓይነት የጤና ችግር ወይም በሽታ እንዳለበት ማወቅና በአስቸኳይ መርዳት አስፈላጊ ነው፡፡

አዋቂዎችን በተወሰኑ ቀናት ወይም ሳምንታት ውስጥ የሚያዳክሙ በሽታዎች ህፃናትን በሰዓታት ውስጥ ሲገድቡ ይችላሉ፡፡



ከህፃናት ጋር አብረው የሚወለዱ የጤና ችግሮች (በተጨማሪ ገጽ 475ን መመልከት ይጠቅማል)

እነዚህን ዓይነቶች ችግሮች የሚደርሱት በዕንሱ ዕድገት ላይ ጉድለት ሲያጋጥምና ልጁ በሚወለድበት ጊዜ አደጋ ሲደርስበት ሊሆን ይችላል። በመሆኑም ልጁ እንደተወለደ በጥንቃቄ አስፈላጊውን ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። የሚከተሉት ምልክቶች ከታዩበት ከባድ የጤና ችግር ያጋጠመው መሆኑን መረዳት ይቻላል።

- እንደተወለደ ወዲያው መተንፈስ ካልቻለ፤
- የልጁ የእጅ ላይ የደም ሥር ትርታው በእጅ ተዳሶ የማይታወቅ ወይም ምቱ በደቂቃ ከ100 በታች ከሆነ፤
- መተንፈስ ከጀመረ በኋላ ፊቱና ጠቅላላው ሰውነቱ ነጭ፤ ለማያዊ ወይም ቢጫ ሲመስል፤
- እጆቹና እግሮቹ የሚዝለፈለፉ ከሆነ ወይም በገዛ ራሱ ሊያንቀሳቅሳቸው ወይም ሲቆነጠጥ የማይሰበሰባቸው ከሆነ፤
- በተወለደ በ15 ደቂቃ ውስጥ የሚያቃስት ከሆነና የመተንፈስ ችግር ካለበት።

ከላይ ከተጠቀሱት ችግሮች መካከል አንዳንዶቹ በወሊድ ጊዜ በሚያጋጥም የጭንቅላት ጉዳት ምክንያት ሊደርሱ ይችላሉ። የእንሽርት ውሃው ፊሶ ልጅ ሳይወለድ ከ24 ሰዓት በላይ ካልቆየ በስተቀር አብዛኛውን ጊዜ በኢንፌክሽን ምክንያት ችግሩ አይደርስም። የተለመዱት መድሃኒቶች ብዙ ስለማይረዱ የተሻለ የህክምና ዕርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል። ልጁ ተወልዶ እስከ ሁለት ቀን ድረስ ሽንቱን ካልሸና ወይም ካልተዘነ የህክምና ዕርዳታ ማግኘት አለበት።

ልጁ በተወለደ በመጀመሪያዎቹ ቀናት ወይም ሳምንታት ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮች

1. ከእትብቱ መገባ ወይም የሚሸት ፈሳሽ ከወጣ የአደጋ ምልክት ነው። ሕፃኑ በመንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) ሊያዝ ስለሚችል ምልክቶቹን መከታተል ያስፈልጋል። የደም ኢንፌክሽን (ገጽ 409) ሊሆን ይችላል። የእምብርቱን ቁስል በሃይድሮጂን ፔርክሳይድ ፈሳሽ ዘፍዝፎ ካጠቡ በኋላ በጂቪ መቀባት ይጠቅማል። ከዚያም እምብርቱ በቂ አየር አግኝቶ እንዲደርቅ ሳይሸፍን መተው ያስፈልጋል። እምብርቱ አካባቢ ያለው ቆዳ ከቀላና ካተኮሰ በእምፒሲሊን ወይም በፔኒሲሊንና በስትሬፕቶማሴን ማከም ያስፈልጋል።

2. ዘቅተኛ የሰውነት ሙቀት (ከ35 ዲግሪ ሴንቲግራድ በታች) ወይም ከፍተኛ ትኩሳት የበሽታ ምልክት ሊሆን ይችላል። አራስ ልጆች ምንም የትኩሳት ምልክት ሳይታይባቸው ሊታ መሙ እንደሚችሉ መታወቅ አለበት። ከ39 ዲግሪ ሴንቲግራድ በላይ የሆነ ከፍተኛ ሙቀት ለሀፃን አደገኛ ነው። ስለዚህ የለበሰውን ልብስ በሙሉ አውልቆ በቀዝቃዛ ውሃ ጨርቅ ነክሮ ሰውነቱን ማቀዘቀዝ ተገቢ ነው። አልከል የተነከረ ጨርቅ በመጠቀምም ትኩሳቱን ማብረድ ይቻላል። ከሰውነቱ ውስጥ የፈሳሽ መባከን ምልክት (ዲሃይድሬሽን) ካለ ህፃኑ በቂ የእናት ጡት ወተት እንዲጠባና የባከነውን ፈሳሽና ጨው የሚተካ ወዝ መላሽ ፈሳሽ እንዲጠባ ማድረግ ጥሩ ነው።

3. ስረፋ መደፈቅ። ህፃኑ ከፍተኛ ትኩሳት ካለው ከላይ በተገለጸው መሆኑን የሙቀት ማቀዝቀዣ ህክምና መስጠት ነው። የፈሳሽ መባከን እንዳለበት ማረጋገጥና አስፈላጊውን ሁሉ ማድረግ ይገባል። ህፃኑ በተወለደበት ቀን የሚጀምር የስረፋ መድፈቅ በሽታ በወሊድ ወቅት የደረሰ የአንጎል ጉዳት ሊሆን ይችላል። ስረፋ የማስደፈቁ ሁኔታ ከብዙ ቀናት በኋላ ከተከሰተ መንጋጋ ቆልፍ (ማኒንጃይቲስ) ሊሆን ስለሚችል በጥንቃቄ መርምሮ ህክምና ማድረግ ያስፈልጋል።

4. ልጁ ከብደት ሳይጨምር ሲቀር። ህፃናት እንደተወለዱ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ከብደታቸው ትንሽ ይቀንሳል። ይህ ዓይነቱ ሁኔታ የተለመደ ነው። ልጁ ጤናማ ከሆነ ከመጀመሪያው ሳምንት በኋላ በሳምንት ውስጥ 200 ግራም ክብደት መጨመር አለበት። በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ ሲወለድ የነበረውን ክብደት መመዝገብ ያስፈልጋል። ክብደቱ የማይጨምር ወይም የሚቀንስ ከሆነ ህፃኑ የጤና ችግር እንዳጋጠመው መረዳት ይቻላል። ልጁ ሲወለድ ጤናማ ይመስል ነበር? በደንብ ይመገባል? ኢንፌክሽን ወይም ሌላ የጤና ችግር እንዳለበት ለማወቅ ልጁን በጥንቃቄ መመርመርና መርዳት ያስፈልጋል። በህፃኑ ላይ የደረሰው የጤና መታወክ ከፍተኛ ሆኖ ሲገኝ ለተሻለ ህክምና የህፃናት ሃኪም ወደሚገኝበት የጤና ድርጅት መላክ አስፈላጊ ነው።

5. ትውከት። ጤናማ ልጅ በሚያገኛበት ወቅት የጠጣውን ወተት ሊያቀረሽ ይችላል። ይህ የተለመደ ቢሆንም በትኩሻ ወደላይ አቅፎ ወገቡን በቀላሉ መታ፣ መታ የማድረግ ማስገልጽ ችግሩን ያቃልለዋል። አንድ ልጅ ጠብቶ በተኛ ቁጥር የሚያስታውክ ከሆነ ምግቡ እስኪረጋለት ድረስ አስቀምጦ ማቆየት ያስፈልጋል።

ህፃኑ በጣም የሚያስታውክና መጠኑ ብዙ ሆኖ ከተደጋገመና ክብደቱ ከቀነሰ እንዲሁም ለፈሳሽ መባከን ከተጋለጠ ታሚል ማለት ነው። በተጨማሪ ተቃማኖ የሚያስቃየው ከሆነ የአንጅት ኢንፌክሽን ሊኖርበት ይችላል። እንደሚኒንጃይቲስ፣ የደም በባ ክቱሪያ መበክልና ሌላም ዓይነት ኢንፌክሽኖች ትውከት ሊያመጡ ይችላሉ።



ልጁን ካጠቡ በኋላ ደርባውን መታ፣ መታ በማድረግ ማስገልጽ ያስፈልጋል።

ትውከቱ ቢጫ ወይም አረንጓዴ ከሆነ፣ በተለይም ሆዱ ከተነፋ ወይም ዓይነምድር መውጣት ካልቻለ የአንጅት መጠላለፍ ችግር ሊሆን ስለሚችል ልጁን በአቅራቢያ ወደሚገኝ ሆስፒታል ወይም የጤና ጣቢያ መውሰድ ያስፈልጋል።

6. ህፃኑ ጡት በደንብ መሳብ ሳይችል ሲቀር። ህፃኑ ሳይጠባ ከ4 ሀፃን በላይ ካለፈና በተለይም ነቁ ካልሆነና ታማሚ ከመሰለ ወይም ጤናኛ ባልሆነ መልኩ የሚያለቅስና የሚንቀሳቀስ ከሆነ አደጋ ላይ መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል። እነዚህ ምልክቶች በብዙ በሽታዎች ሳቢያ ሊከሰቱ ይችላሉ። ነገር ግን ህፃኑ በተወለደ በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ የሚያጋጥሙ በጣም የታወቁት ምልክቶች የደም በባክቱሪያ መመረዝና መንጋጋ ቆልፍ ናቸው።

በተወለደ ከ2-5 ቀናት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ጡት መጥባት የሚያቀም ልጅ የደም ባክተሪያ ሲንፈክሽን ሊኖርበት ይችላል።

በተወለደ ከ5-15 ቀናት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ጡት መጥባት የሚያቀም ልጅ መንጋጋ ቆስፍ ይዞት ሊሆን ይችላል።

ህፃኑ በሚገባ ካልጠባ ወይም የታመመ ከመሰለ፤

በምዕራፍ 3 ላይ እንደተመለከተው ልጁን በጥንቃቄ መመርመርና መርዳት አስፈላጊ ነው። የሚከተሉትንም ሁኔታዎች በጥንቃቄ ማጣራት ይገባል።

- ህፃኑ የመተንፈስ ችግር እንዳለበት ማስተዋል።
እና፡ንጭው በንፍጥ ተዘግቶ ከሆነ ቆሻሻውን እየመጠጠ ማውጣት። ፈጣን አተነፋፈሰ (በአንድ ደቂቃ ከ60 ጊዜ ወይም ከዚያም በላይ ከተነፈሰ)፤ መልኩ ሰማያዊ ከሆነ፤ ካቃለተ፤ አየር ወደሳንባው ውስጥ በሳባ ቁጥር በጎን አጥንቶ መካከል ያለው ቆዳ ወደውስጥ ከተሰረገደ የሳንባ ምች ምልክት ሊሆን ይችላል። የሳንባ ምች ያለባቸው ህፃናት ብዙውን ጊዜ አይሰሉም። የተለመዱ ሌሎች የሳንባ ምች ምልክቶችም ላይታዩባቸው ይችላሉ። ህፃናት በሳንባ ምች መያዛቸው ከተረጋገጠ ፀረተሃዋሲያን መድሃኒት ሊሰጣቸው ይገባል (ተከታዩን ገጽ መመልከት ይጠቅማል)።

- የልጁን የቆዳ ቀለም መመልከት።
የልጁ ከንፈርና ፊት ሰማያዊ ከመሰለ የሳንባ ምች ወይም የልብ መታወክ ችግር ወይም ሌላ ከህፃኑ ጋር አብሮ የተወለደ የጤና ችግር ተፈጥሮ ሊሆን ይችላል።
በተወለደበት ቀን ወይም ከስምስተኛው ቀን በኋላ ፊቱና ዓይኑ በጫ መሆን ከጀመረ የልጁ ሁኔታ አሳባቢ ነው። የህክምና ዕርዳታም ማግኘት አለበት። ከ2-5 ቀናት ባለው ዕድሜ የሰውነት ቆዳ ብጫ ቢሆን ይህን ያህል አደገኛ አይደለም። ለህፃኑ ከእናቱ ጡት ወተት ሌላ ተጨማሪ ፈሳሽ በተለይም ከሰውነቱ ውስጥ የባክቴሪያ ፈሳሽና ጫው የሚተካ ፈሳሽ መስጠት ይጠቅማል። ልብሱን በሙሉ አውልቀው ደማቅ ብርሃን ባለበት መስኮት አካባቢ ህፃኑን ማስጠጋት። (ቀጥተኛ የፀሐይ ብርሃን እንዳያገኘው መጠንቀቅ ግን ይገባል።)

- የልጁን የእርግብግቢት ሁኔታ ማስተዋል።

ጠቃሚ ምክር፡- ልጁ በአንድ ጊዜ ድርቀትና (ዲሃይድሬሽን) ሜኒንጂይቲስ ካለበት እርግብግቢቱ ሳይሰረገድ ወይም ሳያብጥ ደህና መሰሉ ሊታይ ይችላል። ስለዚህ ድርቀትንም ሆነ የሜኒንጂይቲስ ምልክቶችን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

እርግብግቢቱ የተሰረገደ ልጅ ድርቀት (የፈሳሽ መባከን) ሊኖርበት ይችላል።



እርግብግቢቱ ካለጠ የማድረግ ገትር በሽታ ይዞት ሊሆን ይችላል።



- የልጁን እንቅስቃሴና የፊቱን ሁኔታ ልብ ብሎ ማስተዋል። የሰውነት መግረር (አለመታጠፍና አለመዘርጋት) ወይም ልዩ እንቅስቃሴ ካሳየ የመንጋጋ ቆልፍ፤ ማድራት ገትርና በተወለደበት ወቅት የደረሰ የአዕምሮ ጉዳት ወይም የትኩሳት ምልክት ሊሆን ይችላል።



ሰውነቱ በእጅ ሊነካካ ወይም ለማንቀሳቀስ ሊሞክር፤ የፊቱ ስጋና ሌላውም ሰውነቱ የሚሸማቀቅ ወይም የሚጨማደድ ከሆነ በሽታው መንጋጋ ቆልፍ ሊሆን ይችላል። መንጋጋው የሚከፈት መሆኑንና የጉልበቱን መታጠፊያ እንቅስቃሴ እንዲሁም ንዝረት ማየት ያስፈልጋል።

ህፃኑ በድንገት ወይም በጋይል ሊንተሳቀስ ዓይኑን ወደላይ የሚሰግ ወይም የሚያርገብግብ ከሆነ የያዘው የመንጋጋ ቆልፍ ላይሆን ይችላል። የዚህ ዓይነት ሁኔታ የሚፈጠረው ችግሩ ሜኒንጂይቲስ በሽታ ሊሆን ወይም የከባድ በሽታ ትኩሳት በሚሆንበት ጊዜ ሊሆን ይችላል። ልጁን አስገንብሶ ራሱን በጉልበቱ መካከል ማስገባት ይቻላል? ራሱን ለማስገንባት እንገቱ ከገረረ ወይም በሀመም ስሜት ከጮኸ ሀመሙ ሜኒንጂይቲስ ሊሆን ይችላል።

- የሐሳቡ ደም በባክቴሪያ የተበከለ ለመሆኑ የሚጠቁሙ የሕመም ምልክቶችን ማስተዋል ይገባል።

የደም በባክቴሪያ መበከል (ሴፕቲሲሚያ)

አራስ ልጆች ማንኛውንም በሽታ በሚገባ መቋቋም አይችሉም። ስለዚህ በሚወለዱበት ጊዜ በቆዳቸው ወይም በእትብታቸው በኩል የሚገቡ ባክቴሪያዎች ወደደማቸው በመግባት በሰውነታቸው ውስጥ ይሰራጫሉ። ጀርሞች ሰውነትን ለመውረር ከአንድ ወይም ከሁለት ቀናት በላይ ስለማይወስድ ባቸው ሴፕቲሲሚያ (የደም እንፈክሽን) ህፃናት ላይ ከተወለዱ ከሁለት ቀን በኋላ ሊታዩባቸው እንደሚችሉ መገንዘብ ያሻል።

መለያ ምልክቶች

በህፃናትና በትላልቅ ልጆች ላይ የሚታዩት የኢንፌክሽን ምልክቶች የተለዩ ናቸው። ህፃናት ላይ የሚታይ ማንኛውም የህመም ምልክት ከከባድ የደም ኢንፌክሽን ጋር የተያያዘ ሊሆን ይችላል። ሊታዩ የሚችሉት ምልክቶችም የሚከተሉት ናቸው።

- ጡት በደንብ ያለመጥባት፤
- ለጋቅልፍ የተጫጫነው መምለል፤
- መገርጣት (የደም ማነስ)፤
- ተቅማጥ ወይም ወይም ትውከት፤
- የቆዳ ብጫ መሆን፤
- አቅልን መሳትና አረፋ መድፈት (መንፈራገጥ)፤
- የልጁ መልክ ወደ ለማያዊነት መቀየር፤
- ከባድ ትኩሳት ወይም መቀዝ ቀዝ (ከ35 ዲግሪ ሴንቲግራድ በታች ሊሆን)፤
- የሆድ መቆዘር (ዕብጠት)።

እነዚህ ምልክቶች በሌላም ምክንያት ሊከሰቱ ይችላሉ። ከላይ ከተዘረዘሩት ምልክቶች አብዛኞቹ በአንድ ጊዜ ከታዩ ግን መንስኤው የደም በባክቴርያ መበከል (ሴፕቲሴሚያ) ሊሆን ይችላል።

ጨቅላዎችን ምንም እንኳን ከባድ ኢንፌክሽን ቢይዛቸውም ትኩሳታቸው ከፍተኛ፣ ዝቅተኛ፣ ወይም ትክክለኛ ሊሆን ይችላል።

ጨቅላ ህፃናን የደም በክቲርያ እንደያዘው ጥርጣሬ ካደረ የሚከተለውን ህክምና መስጠት ይገባል፡

በአስቸኳይ የፀረተሃዋስዎን መድሃኒት መስጠት የሚያስፈልግ ሊሆን፣ ሕክምናው በጤና ድርጅት መስጠት አለበት።

- 125 ሚ.ግ አምፒሲሊን መርፌ በቀን 4 ጊዜ መውጋት። ከተቻለ ከካማይሶሊን 25 ሚ.ግ በቀን 2 ጊዜ በተጨማሪ መስጠት ያስፈልጋል።
- ወይም 150 ሚ.ግ (265,000 ዩኒት) መውጋት ከሪስታሊን ፔኒሲሊን በቀን 3 ጊዜ ከ20 ሚ.ግ ስትሬፕቶማይሊን ጋር ለአንድ ኪ.ግ የሰውነት ክብደት ስሌት አዘጋጅቶ መስጠት። (3 ኪ.ግ ለሚከብድ ሕፃን 60 ሚ.ግ ስትሬፕቶማይሊን በቀን አንድ ጊዜ መስጠት ማለት ነው።) ከመጠን በላይ ያለፈ ስትሬፕቶማይሊን ለሕፃናት እንዳይሰጥ ጥንቃቄ መደረግ አለበት።
- ህፃኑ በቂ ፈሳሽ ማግኘቱን ማረጋገጥ ይገባል። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ የእናቱን ጡት አልቦ በማንኪያ ማጣጣት ጥሩ ነው። ከውሃ፣ ከስኳርና ከጨው የተዘጋጀ ነገር መስጠት (ገጽ 242)። እያረፉ ፈልቶ የቀዘቀዘ ውሃ መስጠት።

እራስ ልጆች ኢንፌክሽን ያለባቸው መሆኑን በቀላሉ ለማወቅ ያለቸገራል። አብዛኛውን ጊዜ ትኩሳት እይናራቸውም። ከተቻለ የጤና ባለሙያ ርዳታ መጠየቅ ይጠቅማል። ካልተቻለ ከላይ በተገለፀው መሠረት በአምፒሲሊን ማክም ይገባል። አምፒሲሊን ለህፃናት ትግር የሚያስከትል በጣም ጠቃሚ የሆነ ፀረተሃዋስዎን መድሃኒት ነው።



ልጆች ሙገረዝ አለባቸው?

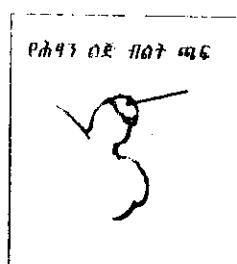
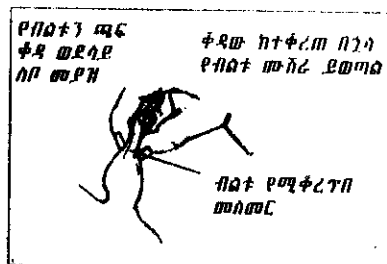
በአብዛኛዎቹ ማህበረሰቦች ዘንድ በወንድ ልጆች ላይ ግርዛት የሚፈፀም ሲሆን፣ በጥቂቶቹ ደግሞ የሴት ልጅ ግርዛትም እንደባሕል ሲወርድ ሲዋረድ የመጣ በመሆኑ ይፈፀማል። ከጤንነት አኳያ ሲታይ የሴት ልጅ ግርዛት እጅግ በጣም አደገኛና መወገዝ የሚኖርበት ነው። ነገር ግን ግርዛት በወንዶች ላይ ምንም ጉዳት አያስከትልም።

የወንዶች ልጆች ግርዛት

ወንዶች ልጆች ሲወለዱ የብልታቸው ሙሽራ በረጅም ቆዳ የተሸፈነ ነው። ይሁንና የመሸናት ትግር እስካላጋጠማቸው ድረስ የብልታቸው ሙሽራ በቆዳ መሸፈን የሚያስቸግር አይደለም። ወንድ ልጆች እድሜያቸው 4 አመት እስኪሞላ ድረስ የብልታቸው የቆዳ ጫፍ ከሙሽራው ላይ ሙሉ በሙሉ ሳይላቀቅ ሊቆይ ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ይህን በጋይል በመሸልቀቅ ለማላቀቅ ሙከራ ሲያደርጉ ይታያሉ። ነገር ግን ይህን ማድረግ የለባቸውም። የህፃኑ የብልታ እድገት አዝጋሚ መሆን ሲያድግ ለስንፈት ወሲብ ይዳርገዋል የሚለው ስጋትም ሊያሳስባቸው አይገባም። የወንድ ልጆች ግርዛት በኢትዮጵያ ውስጥ ጠንካራ ባሕላዊ መሠረት ያለው ድርጊት ነው። እስካሁን ድረስ የወንድ ልጆች ግርዛት ለጤና የተለየ ጥቅም እንደማያስገኝ ሲታሰብ የቆየ ቢሆንም የቅርብ ጊዜ ጥናታዊ መረጃ እንደሚጠቁመው የወንድ ልጆች ግርዛት እኛ እይ ቢ በከፊል ለመከላከል እንደሚረዳ ታውቋል። ይሁን እንጂ ኤድስን ለመከላከል የወንድ ልጆች ግርዛት በከፊል ይረዳል ቢባልም ዋነኞቹ የመከላከያ ዘዴዎች የፍቅር ንደኞችን ቁጥር መወሰንና ኮንዶምን በእግባብ መጠቀም ናቸው።

ነገር ግን የወንድ ልጅ የብልታ ቆዳ ጫፍ የመቆጣት፣ የመቅላት፣ የአብጠት፣ የቁስለትና የመጣበቅ ምልክት ከታየበትና ሽንት ለመሸናት የሚያስቸግር ሁኔታ ሲፈጠር በአስቸኳይ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በመውሰድ ህፃኑ እንዲገረዝ ማድረግ ያስፈልጋል።

በባሕላዊ እምነት ጤናማ ወንድ ልጅ መገረዝ ካለበት በልምድ አዋላጅ ወይም ልምድ ባለው ግለሰብ ንፁህ ምላጭ በመጠቀም አነስተኛ የቀዶ ጥገና ዘዴ በማድረግ መገረዝ ያስፈልጋል። በብልታ ሙሽራ ጫፍ ላይ የሚገኘው የብልታ ጫፍ ቆዳ በትንሽ ሲቆረጥ የብልቱ ሙሽራ ይወጣል። ከተገረዘ በኋላ መጠነኛ የደም መፍሽስ ስለሚኖር ንፁህ ጨርቅ ወይም ገዝ በመጠቀም የተገረዘውን ብልታ ጠበቅ እድርጎ ከ2 እስከ 5 ደቂቃ በመያዝ የደም መፍሰሱን ማቆም ይችላል። አንዳንድ ብልታ ገራዦች ደም የሚያቆም ከቅጠል ጭማቂ የተዘጋጀ የአገር ባሕል መድሃኒት በቁስሉ ላይ በመጨመር የደም መፍሰሱን መጠን እንዲቀንስ ያደርጋሉ።



ሀሳት ከተገረዘ በኋላ ደም መፍሰስ የማያቆም ከሆነ የረጋውን ደም በንፁህ ውሃ ካጠቡ በኋላ የተገረዘውን የብልት ጫፍ በንፁህ ጨርቅ በጣት ጨብጦ በመያዝ ወደጤና ድርጅት በመውሰድ የተሻለ ህክምና እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል። ቀስሎ ላይ ምንም አይነት መድሃኒት መጨመር አያስፈልገም።

የሴት ልጅ ግርዛት

የሴት ልጅ ግርዛት በአንዳንድ አገር ባሕል ከወላጆች ሲወርድ ሲዋረድ የመጣ የሴት ብልትን ስሜት ሰጪ አካል (ቂንጥር) በመቁረጥና የሴት ብልትን አብይና ንኡስ ከንፈር በመተልተል የሚፈፀም ድርጊት ነው። የሴት ብልትን ስሜት ሰጪ አካል ከጫፍ ቆርጦ መጣል ከወንድ ልጆች ግርዛት ጋር ተመሳሳይነት አለው። ድርጊቱ ከፍተኛ የህመም ስሜት፣ የደም መፍሰስና የቀስል መመርቀዝ የሚያስከትል ሲሆን፣ የብልት መተልተል የሚፈፀምባቸው የበለጠ ላሰቸጋሪ ምጥ የሚጋለጡና ሌሎችንም ጠንቆች የሚያስከትሉ በመሆናቸው ድርጊቱ ሊወገዝ ይገባል።

ግርዛቱ በባህላዊ ወንጀያዊ ሊፈፀም ለከፍተኛ የደም መፍሰስ፣ የህመም ስቃይና የቀስል መመርቀዝ ያጋልጣል። ግርዛት ሲፈፀምበት ወትት የባሕል ገራዦች የደም መፍሰስን ስመቀነስ የባሕል መድሃኒቶችን የሚጠቀሙ ቢሆንም ከፍተኛ የደም መፍሰስ ስለማያስከትል ለሞት ኳረጋ ሊያጋልጥ ይችላል።

ከግርዛት በኋላ ከፍተኛ የደም መፍሰስ ቢያጋጥም የሚደማበትን ስፍራ በውል ለይቶ ማወቅ ይቻላል ዘንድ የረጋውን ደም በንፁህ ውሃ አጥቦ በማስወገድ የሚደማበት ስፍራ ከታየ በኋላ ንፁህ ጨርቅ ወይም ፋሻ በመጠቀም ለ5 ደቂቃ ያህል በአውራ ጣት ተጭኖ መያዝ ያስፈልጋል። በዚህ አርዳታ ደሙ የማይቆም ከሆነ የተገረዘችውን ሀሳን አቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በአስቸኳይ በመውሰድ የህክምና አርዳታ እንድታገኝ ማድረግ ያስፈልጋል።

በኢትዮጵያ ውስጥ ዘጠና ከመቶ (90%) የሚሆኑ ሴቶች የተገረዙ ናቸው። አራት አይነት ግርዛቶችም ይፈፀማሉ። እነዚህም የሴት ብልትን ስሜት ሰጪ አካል (ቂንጥር) ከጫፍ ቆርጦ መጣል፣ የሴት ብልትን ስሜት ሰጪ አካል (ቂንጥር) ሙሉ በሙሉ መቁረጥ፣ የሴት ብልትን አብይና ንፁስ ከንፈር በከፊል ወይም በሙሉ ቀፎ መጣል፣ የሴት ብልትን አብይና ንፁስ ከንፈር ሙሉ በሙሉ ቀፎ መጣልና ለሽንትና ለወር አበባ መውጫ የሚበቃ ትንሽ ቀዳዳ ብቻ በመተው መልሶ መስፋት ናቸው።

የሴት ብልትን ስሜት ሰጪ አካል ከጫፍ ቆርጦ በመጣል የሚፈፀመው የግርዛት አይነት በአማራና በትግራይ እንዲሁም ትግሪኛ ተናጋሪ በሆኑ የሙስሊም ብሔረሰቦች በብዛት ይፈፀማል። የሴት ብልትን ስሜት ሰጪ አካል ሙሉ በሙሉ ቆርጦ በመጣል የሚፈፀመው የግርዛት አይነት በአብዛኛው በጉራጌ፣ በራሮምና በቤንሻንጉል ጉምዝ ብሔር/ ብሔረሰቦች ዘንድ ይፈፀማል። የተገረዘውን የሴት የብልት አብይና ንፁስ ከንፈር መልሶ በመስፋት የሚፈፀመው የግርዛት ዓይነት በአፋርና በሱማሌ ክልሎች በሚገኙ ሙስሊሞች ተዘውትሮ ይታያል። የሴት ልጅ ግርዛት በወለጋ ውስጥ በአንድ ብሔረሰብ፣ በከፊል ጎጃም፣ በጋምቤላ እንዲሁም ባንዳንድ ደቡብ በሚኖሩ ብሔር/ ብሔረሰቦች የተለመደ አይደለም።

በኢትዮጵያ ውስጥ የሚፈፀሙ ሴቶች ገጂ ልማዶች

በአብዛኛዎቹ ኢትዮጵያውያን እምነት ሀሳት እንጥላቸው ሲወርድና ጉሮራቸው ሲቀስል ታፍነው ይሞታሉ የሚል ስጋት ስለሚያደርግባቸው ሀሳት በሁለት ሳምንት ዕድሜአቸው እንጥላቸው እንዲቆረጥና ጉሮራቸው እንዲባዛቸው ያደርጋሉ። ነገር ግን የእንጥል መውረድ ወይም የጉሮሮ ቀስለት ምንም አይነት የመታፈን አደጋ ስለማያደርስ ይህ እምነት እጅግ በጣም የተሳሳተ ነው። ይልቁንም እንጥል የሚቆረጠው ወይም ጉሮሮ የሚባዛው ንጽሕና በጎደለው የሰለት መሃሪያ ወይም በእጅ የጣት ጥፍር ስለሆነ ከፍተኛ የመድማት አደጋ የሚከሰት ከመሆኑም በላይ ለህመም ስቃይና ቀስል መመርቀዝ ያጋልጣል።

ከዚህ በተጨማሪ አብዛኛዎቹ ኢትዮጵያውያን በሀሳት ላይ የሚታየውን ተቅማጥ ይከላከላል በሚል እምነት ግንን የማስፈልፈልና የማውጣት ጎጂ ልማዳዊ ድርጊት ሲፈጽሙ ይታያሉ። ይህ ድርጊት ለከፍተኛ የህመም ስቃይ፣ የደም መፍሰስ፣ የቀስል መመርቀዝ እንዲሁም ለሞት አደጋ ሊያጋልጥ የሚችል ነው።

ከወሲድ በኋላ ሰእናቶች ሲሰጥ የሚገባ የእናቶች ጤና እጠባበቅ

ምግብና የግል ንፅህና

በምዕራፍ 11 እንደተገለጸው አንዲት እናት ልጅ ከወለደች በኋላ ማግኘት የምትችለውን ማንኛውንም ዓይነት ተመጣጣኝ ምግብ መመገብ አለባት። ለወላድ ሴት ተስማሚ የሆነ የምግብ ዓይነቶች ወተት፣ ዓይብ፣ ዶሮ፣ እንቁላል፣ ሥጋ፣ ዓሣ፣ ፍራፍሬዎች፣ አትክልትና ጥራጥሬ የመሳሰሉት ናቸው። ልታገኝ የምትችለው ምግብ በቆሎና ባቂላ ብቻ ከሆነ ሁለቱንም በአንድነት ቀላቅላ መመገብ ይኖርባታል። ወተትና የወተት ተዋጽኦ ምግቦች በብቃት መውሰድ እናትየዋ ልጅዋን ለማጥባት የሚያስችል በቂ ወተት እንዲኖራት ይረዳሉ።

በኢትዮጵያ ውስጥ በአራስ ቤት ያሉ ሴቶች ገንፎ ይመገባሉ። ገንፎ ከስንዴ፣ ከገብስና ሌሎችም ጥራጥሬዎች ተቀላቅሎ የሚዘጋጅ ሲሆን፣ ቅቤ ወይም ዘይትና በርበሬ ተጨምረውበት ይበላል። የተወሰነ መጠን ጥርቱን፣

ነሱም (ሃይል) እና ቅባት አለው። ከተገኘ በአራት ቤት ስጋ ይበላል። ይህ ደግሞ የምግብ ይዘቱ ከፍተኛ ነው።

አራሷ በወለደች በጥቂት ቀናት ውስጥ ገላዋን መታጠብ አለባት። በመጀመሪያው ሳምንት መታጠቢያ ቤት ገብታ ውሃ በላይዋ እያፈሰሰች ከመታጠብ ይልቅ ንፁህ ጨርቅ ወይም ፎጣ ውሃ ውስጥ እየነከረች ራሷን ብታፀዳ ይመረጣል። ልጅ ከተወለደ በኋላ ገላ መታጠብ ምንም ጉዳት አያስከትልም። ከወሊድ በኋላ ገላቸውን ሳይታጠቡ ለብዙ ጊዜያት የሚቆዩ ሴቶች ቆዳቸው ስለሚቆሽሽ በቀላሉ ለበሽታ ከመጋለጣቸው በላይ ጠንቁ ለልጆቻቸውም ይተርፋል።

እንዲት እናት እንደወለደች በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘትና አዘውትራ ገላዋን መታጠብ አለባት። በተጨማሪም፡

የተመጣጠነ በቂ ምግብ መብላት

እና

በየጊዜው መታጠብ አለባት።



ከወሊድ በኋላ የሚመጣ ትኩሳት ወይም ኢንፌክሽን

እንዳንድ ጊዜ ወላጆችን ከወለዱ በኋላ ኢንፌክሽንና የትኩሳት ህመም ያጠቃቸዋል። ይህም በአብዛኛው የሚከሰተው አዋላጆች ጥንቃቄ ባለማድረግና የግል ንፅህናቸውን ሳይጠብቁ እጃቸውን በወላጆች ማህፀን ስለሚጨምሩና በአጠቃላይ ንፅህና በጎደለው ዘዴ ስለሚያዋልዱ ነው።

የህመሙ ምልክቶች ብርድ ወይም ትኩሳት፣ ራስ ምታት ወይም የጀርባ ህመም፣ እንዳንድ ጊዜ የሆድ ውጋትና መጥፎ ጠረን ወይም ደም ያለው ፈሳሽ ከብልት መውጣት ናቸው።

ህክምና

ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች በፍጥነት መውሰድ ያስፈልጋል። ወደጤና ድርጅት ወይም መደበኛ የመርፌ መውጋት አገልግሎት ወደሚሰጥበት የጤና ተቋም የግድ መሄድ ያስፈልጋል። ፍቱን መድሃኒቶች የሚከተሉት ናቸው።

- 500 ሚ.ግ አምፒሲሊን በቀን 4 ጊዜ፣ ከተቻለ ከካናማይሊን ጋር በቀን ሁለት ጊዜ በመርፌ መስጠት።
- ወይም 600 ሚ.ግ ክሪስታላይን ፔኒሲሊን (1 ሚሊዮን ዩኒት) በቀን 4 ጊዜ ከ1 ግራም ስትራፑቶማይሊን ጋር (በየቀኑ) በመርፌ መስጠት።

ከወሊድ በኋላ የሚከሰት ትኩሳት በጣም አደገኛ ሲሆን ይቻላል። ወላጁ በአጥር ጊዜ ውስጥ ትኩሳት ካልተዋት ወደጤና ድርጅት መሄድ አለባት።

ለጡት የሚደረግ ጥንቃቄ

ለእናት የሞላ ሆነ ለህፃኑ ጤንነት ሲባል አንዲት ሴት ከወለደች በኋላ ለጡትዋ ጥንቃቄ ማድረግ አለበት። ልጁ እንደተወለደ ጡት መጥባት መጀመር አለበት። በመጀመሪያ ቀን ህፃኑ በደንብ ጡት ላይሰብ ይችላል። ሆኖም መነኮሳትም እንኳ ሲሆን እንዲለማመድ ከማስቻሉም በላይ የወላጁ ጡት እንዳይቆስል ለመከላከል ይረዳል። ከእናቱ ጡት መጀመሪያ የሚወጣው ኩሎስትረም (አንገር) የተባለው ወተት ቀጭን ሆኖ መልኩ ለማያዊ ቢመስልም በአልሚ ምግብነት በጣም የላቀ ስለሆነ ህፃኑ በቀላሉ በበሽታ እንዳይጠቃ የመከላከያ ኃይል ይሰጠዋል።

ህፃናት በተወለዱበት ቀን ጡት መጥባት መጀመር አለባቸው።

የእናት ጡት ምንጊዜም ሲሆን ለህፃኑ በቂ የሆነ ወተት ያኩርታል። ጡትን ህፃኑ በጠባው ቁጥር የበለጠ ወተት ያግታል። ህፃኑ በየጊዜው የማይጠባ ከሆነ ግን የሚጠራቀመው የወተት መጠን በጣም ይቀንሳል። ህፃኑ በህመም ምክንያት ለጥቂት ቀናት የእናቱን ጡት ሳይጠባ ቢቀር ጡቱ ከነጭራሽ ወተት ማጋቱ ይቀርና ይደርቃል። ህፃኑ ከህመሙ ድኖ ለመጥባት በሚፈልግ በትም ጊዜ የሚፈልገውን ያህል ወተት አያገኝም። ስለዚህ፡

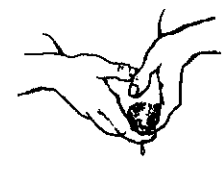
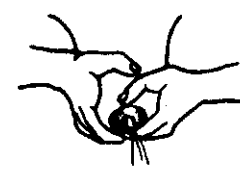
ህፃኑ ታሞ ወይም በሌላ ምክንያት ጡት መጥባት ቢቃርጥ እናት ጡትዋን በእጅዋ እያሰበች ወተቱን ማውጣት አለባት።

ጡትን በእጅ ለመጥባት

ጡትን በሁለት እጅ መያዝ

ከዚያ በኋላ እጅን ወደፊት በማድረግ መጫን፤

በመጨረሻ ጡቱ ማፍላቱን ሳይታይ በመጫን ወተቱ እንዲወጣ ማድረግ።



ህፃኑ ጡት መጥባት በሚያቆምበት ወቅት በእጅ ጡትን ማለብ የሚጠቅምበት ሌላው ምክንያት ወተቱ ያለመጠን አግዮ ጡቷን እንዳያማት ለማድረግ ነው። ጡት ከመጠን በላይ ወተት አግዮ ህመም ሲያስከትል መግል ሊይዝ ይችላል።

ህፃኑ ደካማ ሆኖ ጡት መሳብ ካቃተው ወተቱን በእጅ አልቦ በማንክያ፣ በኩባያ ወይም በማንጠብጠቢያ መሣሪያ ማጠጣት ያስፈልጋል።

ጡትን ዘንፅህና ስሜት መቆጣጠር

ህፃኑ የመራብ ምልክት ሲያሳይ ጡት በመስጠት መጥባት የሚፈልገውን ያህል እንዲጠባ ማድረግ ይገባል። ጡትን ለማጽዳት በየጊዜው ሳሙና መጠቀም የቆዳ መሰንጠት፣ የጡት ጫፍ መቆሰልና ኢንፌክሽን ሊያመጣ ስለሚችል ከዚህ መቆጠብ ተገቢ ነው። ከማጥባት በፊት ንፁህ ጨርቅ ውሃ ውስጥ ነክር ማፅዳት ይቻላል።

የጡት ጫፍ ቁስበት

ህፃኑ ጡቱን ወደውስጥ ጎርብ በመጥባት ፋንታ የጡቱን ጫፍ በጥርሱ በማግኘት ሊያቆስለው ይችላል። ህፃኑ በጡቱ ጫፍ አካባቢ ያለውን የጡት ክፍል ጎርብ መጥባት ከቻለ የእናትየው የጡት ጫፍ አይጎዳም፤ ህፃኑም በሚገባ መጥባት ይችላል።

የጡትን ጫፍ የፅፈመተ ጡት ክፍል ጭሶ ለመሶ ጉርብ መጥባት በቂ ወተት የሚያስገኝ ከመሆኑም በላይ የሕመም ስሜት ሊያስከትልም።

የጡትን ጫፍ ብቻ መጥባት በቂ ወተት የማያስገኝ ከመሆኑም በላይ የሕመም ስሜት ያስከትላል።



ህክምና

የህመም ስሜት ሲኖርም ህፃኑ ያለማቋረጥ ጡት እንዲጠባ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ህመሙን ለመቀነስ የጡቱን ጫፍና የፅፈመተ ጡት ክፍልን ሙሉ ለሙሉ ጉርብ እንዲጠባ ማድረግ ያስፈልጋል። መጀመሪያ ህፃኑ አነስተኛ የህመም ስሜት

ያለውን የጡት ክፍል እንዲጠባ ማድረግ። ጡት ማጥባት ማቆም የሚገባው ጫፉ ደም ወይም ራግል ካወጣ ነው። እዚህ ደረጃ ከደረሰ ሳሙና፣ አልኮል ወይም ዘይት ጡቱ ጫፍ ላይ ማድረግ አይገባም። ምክንያቱም ይህን ማድረግ ቁስሎን ያብሰዋል። በቁስሉ ላይ የእናትየውን ወተት ማድረግ ሊጠቅም ይችላል። በሚያጠቡ ጊዜ የህፃኑን ቦታ መቀያየርም ይረዳል።



የጡት መገል (የጡት ውስጥ ኢንፌክሽን፣ ማስታደቲስ)

የጡት ጫፍ ሲቆስል ወይም ሲሰነጠቅ የበሽታ ተሃዋስያን ስለሚገቡ ጡት ውስጥ ኢንፌክሽን ተፈጥሮ መገል ይቋጥራል። ይህ ችግር በመጀመሪያዎቹ የጡት ማጥቢያ ሳምንታት ወይም ወራት ውስጥ ይከሰታል።



መሰደ ምልክቶች

- ♦ የታመመው ጡት በከፊል መቀነስ፣ ቅላት እብጠትና ሕመም ይኖረዋል።
- ♦ በብብት አካባቢ ያሉ ዕጢዎች ያብጣሉ (ንፍፊት ይወጣል)።
- ♦ የጡቱ ኢንፌክሽን በጣም ከባድ ከሆነ መግሉ ሊፈነዳ ይችላል።
- ♦ ትኩሳት ሊኖር ይችላል።

የመከላከያ ዘዴ

- ጡቱ እንዳይሰነጠቅና ኢንፌክሽን እንዳይዘው ህፃኑ የጡቱን ጫፍ ብቻ ሳይሆን አካባቢውንም በደንብ ጎርብ መጥባት አለበት።
- ጡትን ሲያፀዱ ሳሙናና አልኮል መጠቀም አይገባም።

ህክምና

- ህፃኑ የታመመውን ጡት እንዲጠባ ወይም በእጅ በማለብ ችግሩን ማቃለል ይቻላል። ከሁለቱ የማያመውን ዘዴ መጠቀም ይቻላል።
- ዕረፍት ማድረግ፣ ብዙ ፈላሽ መጠጣት።
- ከማጥባት በፊት በመቅ ውሃ የተነከረ ጨርቅ ጡት ላይ ለ15 ደቂቃ ማስቀመጥ። ከዚያም ጡት ካጠበ በኋላና ከማጥባት በፊት ጡት ላይ በተዘቃዛ ውሃ የተነከረ ጨርቅ ማስቀመጥ። ይህም ህመሙን ለመቀነስ ይረዳል። ቀዝቃዛ ውሃ ወይም በረዶ ጡት ላይ ማስቀመጥም ህመሙን ይቀንሳል። አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞል መውሰድ ህመሙን ያስታግላል።
- ከወሊድ በኋላ ለሚደርስ ትኩሳት እንደሚወሰደው ሁሉ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መውሰድ።

የተሰደዩ የጡት እብጠት ዓይነቶች

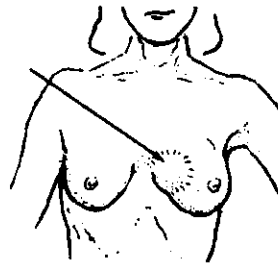
በሚያጠቡ ሴቶች ላይ የሚታይ የህመም ስሜትና መቀነስ ያለው የጡት እብጠት፣ መገል የቋጠረ የለገመ ቁስል ሊሆን ይችላል። የህመም ስሜት የሌለው የጡት እብጠት ካንሰር ሊሆን ይችላል።

የጡት ካንሰር

የጡት ካንሰር በሴቶች ላይ አልፎ፣ አልፎ የሚታይ ሲሆንም ምንጊዜም አይገኝ ነው። በማደግም ሁኔታ ከህመሙ ለመላቀቅ የመጀመሪያውን ምልክት በወቅቱ አውቆ ተገቢውን ህክምና ማግኘት ያስፈልጋል። የጡት ካንሰር የቀዶ ጥገና ህክምና የሚያስፈልገው ስለሆነ ህመሙ ያለባት ሴት በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መሄድ አለባት።

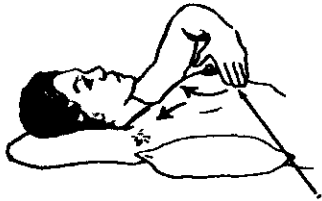
የጡት ካንሰር መለያ ምልክቶች

- በስዕሉ ላይ በተመለከተው በኩል መጠነኛ የንጉሥ ነገር ይታያል።
- ጡቷ ያህጠ ወይም የጉደጉደ ነገር ይታይበታል፤ ወይም እንደብርቱካን ቆዳ የተሰረገደ በርካታ ጠቃጠቆ ይኖረዋል።
- አብዛኛውን ጊዜ የህመም ስሜት የሌላ ችው ብዙ የብብት ዕጢዎች (ንፍፊቶች) አትረው ይገኛሉ።
- የንጉሥ ነገር የሚመስለው አብጠት የሚያድገው ቀስ በቀስ ነው።
- በመጀመሪያ የህመምና የሙቀት ስሜት አይኖረውም። የኋላ ኋላ ግን የህመም ስሜት ሊያስከትል ይችላል።



የራስን ጡት ስለመመርመር

ማንኛውም ሴት በወር አንድ ጊዜ የራሷን ጡት በመመርመር የካንሰር ምልክቶችን ለማወቅ ጥረት ማድረግ አለባት። የወር አበባዋ በመጣ በአስረኛው ቀን ብታደርገው ይመረጣል።

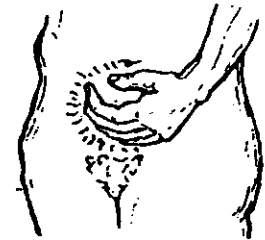


- መስተዋት በመጠቀም ሁለቱም ጡቶች በመጠንና በቅርጽ ያላቸውን ልዩነት ማረጋገጥ አለባት። ከላይ የተዘረዘሩት ምልክቶች መኖራቸውንም ማስተዋል አስፈላጊ ነው።
- በትክክል ስር ትራስ ወይም የተጣጠፈ ብርድ ልብስ በመደልደልና በመጋደም በእጅ ጥቶች ጡቶችን መዳለስና ማየት እንዲሁም በጣት ጫን ካሉ በኋላ በጣት እያንከባለሉ ማየት ያሻል። ከጡቶች ጫፍ ጀምሮ ዙሪያቸውን በጣቶች እየዳሰሱ እስከብብት ባለው ሥፍራ ሁሉ ማዳረስ ያስፈልጋል።
- ከዚያ በኋላ በጣት የጡቶቹን ጫፎች ይዞ በመጫን ደም ወይም መግል መኖሩን ማረጋገጥ ይገባል።

የንጉሥ አብጠት ወይም ሌላ ለየት ያለ ነገር ካጋጠመ የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል። ብዙ የንጉሥ ነገሮች ሲገኙ የካንሰር ህመም ተከስቷል ማለት አይደለም። ሆኖም ምንነታቸውን ለይቶ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

በታችኛው የሆድ ክፍል የሚታይ የንጉሥ ወይም አብጠት መሳይ ነገር

- በሴቶች በታችኛው የሆድ ክፍል የሚፈጠረው የንጉሥ ነገር ወይም አብጠት አብዛኛውን ጊዜ እርግዝና መሆኑ የታወቀ ነው። ጤናማ ያልሆኑ በሆድ ላይ የሚያብጡ ነገሮች በሚከተሉት ምክንያቶች ይፈጠራሉ።
- በሴቶች የዘር ፍሬ ውስጥ ዕጢ ሲወጣ ወይም ውሃ ሲቋጥር፤
- ከማህፀን ውጪ እርግዝና፤
- ካንሰር።



እነዚህ ሦስት ሁኔታዎች በመጀመሪያ ምንም ዓይነት ህመም አያስከትሉም ወይም መጠነኛ ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ። ዕድገታቸው እየጨመረ ሲሄድ ግን ከፍተኛ ሕመምና ስቃይ ሊያደርሱ የሚችሉ ናቸው። ስለዚህ ቀስ በቀስ እያደገ የሚሄድ ነገር ሲያጋጥም ወደጤና ባለሙያ መሄድ ያስፈልጋል።

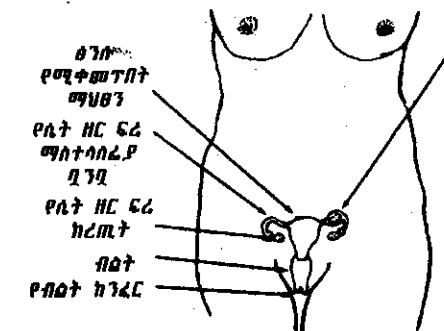
የማህፀን ካንሰር

የማህፀን፣ የማህፀን አንገት ወይም የሴት ዘር ፍሬ ካንሰር ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ በሆኑ ሴቶች ላይ ሊከሰት የሚችል እድገኛ የጤና ችግር ነው። የመጀመሪያው ምልክት የደም ማነስ ወይም ምክንያቱ ተለይቶ ያልታወቀ የማህፀን ደም መፍሰስ ሊሆን ይችላል። በኋላ ግን ስቃይ የሚያስከትል የሆድ አብጠት ሊታይ ይችላል። የማህፀን ካንሰር ገና ሲጀምር ለማወቅ ፓፕ ስሚር (ፓፓኒካው) ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። ዕድሜያቸው ከ20 ዓመት በላይ የሆኑ ሴቶች በታችኛው መጠን ይህን ምርመራ በየዓመቱ ማግኘት አለባቸው።

የካንሰር ምርመራ በከፍተኛ ሆስፒታል መደረግ አለበት። እንደተደዘገገ ፕሮግራም ሲፈጠር ወደጤና ባለሙያ መሄድ ይገባል።

ባህላዊ-ህክምና ለካንሰር አይጠቅምም።

የማህፀን ውጪ እርግዝና



አንዳንድ ጊዜ ዕድ በሴት ዘር ፍሬ ማስተላለፊያ ባንጃ ፍልጥ ይረገጣል።

ከእርግዝና ምልክቶች ሌላ ያዕተለካክል የደም መፍሰስ ችግርና የሆድ ቁርጠት እንዲሁም ከማህፀን በላይ በሆድ ፍልጥ በእጅ ሊዳለስ የንጉሥና ስጋዎች የሚያም ነገር ይገኛል።

ከመደበኛ የሚገኘው ቦታ ፍጥ የሚረገግ ፅንሰ ሁሉ እድገኛ ነው። የማህፀን ፍጥ እርግዝና ህክምናው ቀዶ ጥገና ዲያ ነው። ይህ ሁኔታ የህይወት መገረትን ለላሚያስከትል ችግር ያጋጣማል። ለት በላላቸዔይ ጩሃስተታዕ መላክ ይገባል።

ውርጃ

በማህፀን ውስጥ ያለ ፅንሰ ሞቱ ሊወጣ ውርጃ ይባላል። አብዛኛውን ጊዜ ውርጃ የሚከሰተው በመጀመሪያው ሰዓት ወራት የእርግዝና ወቅት ነው። ፅንሱ መላው ዘመኑ አድጎ ያልተፈጠረ በመሆኑ የሚጠፋው በተፈጥሮ ህግ መሠረት ነው።



አብዛኛዎቹ ሴቶች 'በህይወታቸው ውስጥ አንድ ወይም ከዚያም በላይ ሲሆኑ ውርጃ ይጋለጣሉ። ሴቶች ብዙውን ጊዜ ሳያውቁ ሊያስወርዳቸው ይችላል። ይህንም የወር አበባቸው መምጣት በሚገባው ጊዜ ሳይመጣ ቀርቶ ወይም ዘግይቶ ታይቶ ባልታወቀ ሁኔታ ጊዜውን ሳይጠብቅ በመምጣት የተጠራቀመ፣ አለም የረጋ ደም እንደወጣቸው አድርገው ሊቆጥሩት ይችላሉ። አንዲት ሴት ውርጃ እንዳጋጠማት ለይታ ማወቅ መቻል አለባት። ምክንያቱም በሌላ ጊዜ በድንገት የደም መፍሰስ አደጋ ሊያጋጥማት ይችላል።

ሕክምና

በውርጃ ወቅት በአጠቃላይ ከፍተኛ የደም መፍሰስ ካልተፈጠረ ያን ያህል ችግር አይኖርም። ከባድ የደም መፍሰስ ካለ ደሙን ለማቆም የማሕፀን መጠረግ ሕክምና ሊያስፈልግ ስለሚችል በአስቸኳይ አቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል። ከውርጃ በኋላ የሚፈሰው ደም እስኪቆም ድረስ ለሁለት ወይም ለሦስት ቀናት አልጋ ላይ ተኝቶ ማረፍ ያስፈልጋል።

የሕመም ስቃይን ለማስታገስ አስፕሪን አይቡፕሮፌን ወይም ኮዲን የተባሉትን መድሃኒቶች የጤና ባለሙያ በማማከር መውሰድ ይቻላል። የደም መፍሰሱ ከባድና አደገኛ ከሆነ የሚከተሉትን ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል። ትኩሳት ወይም ሌላ የቁስል መመርቀዝ ምልክት ከተከሰተ ከወሊድ በኋላ ትኩሳት ሲከሰት የሚሰጠውን ሕክምና መውሰድ ይቻላል። ቢያንስ ለ15 ቀን ወይም ደሙ መላው ለመላው እስኪቆም ድረስ ማሕፀንን በፀረተሃዋስያን መድሃኒት ማጠብ ወይም የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈፀም አይገባም። በማሕፀን ውስጥ የሚቀመጠውን የወሊድ መከላከያ ዘዴ ለፕ እየተጠቀሙ ውርጃ ከተከሰተ ከፍተኛ የማሕፀን ቁስል መመርቀዝ ስለሚኖር የጤና ባለሙያ በማማከር የፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መውሰድ ያስፈልጋል።

በአደጋ የተጋለጡ እናቶችና ልጆች

ለአዋጃች፣ ለሴቶች የጤና ባለሙያዎችና ፅርዳታ ሰሚሰጡ ገለበጦች ማሳለቢያ

ሴቶችን አስቸጋሪ ምጥ ያጋጥማቸዋል። ከወሊድ በኋላም ብዙ ዓይነት ችግሮች ሊደርሱባቸው ይችላሉ። የልጆቻቸው ክብደት ገቅተኛ ይሆናል። ልጆቻቸውም ታማሚዎች ሊሆኑ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ ይህ ዓይነቱ ችግር የሚያጋኝ ማቸው እናቶች ትዳር የሌላቸው፣ ቤት የሌላቸው፣ በቂና ተመጣጣኝ የምግብ ጉድለት ያለባቸው፣ በዕድሜያቸው ወጣት የሆኑ፣ የአእምሮ ድክመት ያለባቸው ወይም ልጆቻቸው የምግብ ጉድለት ያጠቃቸውና ታማሚዎች የሆኑባቸው ናቸው።

አብዛኛውን ጊዜ አዋጃች፣ የጤና ባለሙያዎች ወይም እነዚህን እናቶች ለመርዳት ፍላጎት ያላቸው ግለሰቦች ሁሉ ለእናቶች ምግብ፣ እንክብካቤና የሚያስፈልጋቸውን ፍቅር የሚያገኙበትን ዘዴ በመጠቀምና በመርዳት በእናቶችና ዘላጃች ጤንነት ላይ ከፍተኛ ለውጥ ማምጣት ይችላሉ።

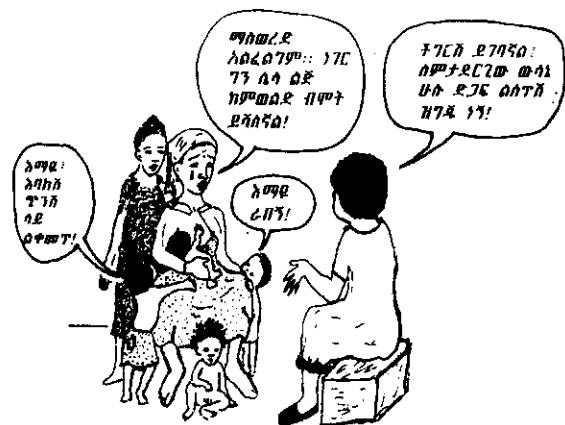
ችግር ያለባቸው ሰዎች እስኪመጡ ከመጠበቅ ወደነርሱ መሄድ የተሻለ ነው።

በውርጃ ምክንያት የሚከሰቱ ችግሮች

በወጣት ሴቶች የሚፈፀም ፅንሰ ሳያድግ እርግዝናን ለማቋረጥ የሚደረግ እርምጃ ውርጃ ዘመባል ይታወቃል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ውርጃ የሚለውን ቃል የምንጠቀመው ሆን ተብሎ ፅንሰን ለማስወረድ የሚደረገውን እርምጃ ለመግለፅ ነው። ሳይታሰብና በተፈጥሮ የሚከሰት ድንገተኛ የደም መፍሰስ፣ የፅንሰ በማህፀን ውስጥ መጥፋት በመባል ይታወቃል።



ሴቶች ያልተፈለገ እርግዝና ሲያጋጥማቸው ፅንሰን ለማቋረጥም ሆነ ላለማቋረጥ ውሳኔ ላይ ለመድረስ ችግር ሲያጋጥማቸው ይችላሉ። የዚህ ዓይነቱ ውሳኔ ላይ ለመድረስ አብዛኛዎቹ ሴቶች ርህራሄ የተሞላበትና የሴቶችን ክብር የጠበቀ ምክርና ድጋፍ ሊሰጣቸው ይገባል። የፅንሰ መቋረጥ በጤና ድርጅት፣ ብቃት ባላቸው የጤና ባለሙያዎች ሲፈፀም በሴቶች ላይ ምንም ዓይነት ጉዳት አያደርስም። ሆኖም የፅንሰ መቋረጥ ድርጊት መፈፀም ያለበት ጽንሰ በደንብ ሳያድግ መሆን አለበት።



የሙያ ብቃት በሌላቸው ሰዎች፣ ንጽሕናቸው ባልተጠበቀ መሣሪያዎች ወይም አካባቢ የሚፈጸም ማንኛውም ፅንሰ የማቋረጥ ሂደት እድገት በጣም አደገኛ ነው። ድርጊቱ ሕጋዊ ባልሆነበት አካባቢ አብዛኛውን ጊዜ በቤት ውስጥ የሚፈፀመው የፅንሰ ማቋረጥ ተግባር ዕድሜያቸው በ12 እና 50 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ ላሉ ሴቶች ዋነኛው የሞት ምክንያት ነው። በኢትዮጵያ ውስጥ ውርጃ ሕገ ወጥ ድርጊት ከመሆኑም በላይ ድርጊቱ ከተፈፀመ በኋላ የከላሊት በከፍተኛ ደረጃ መታወክ፣ የሞት አደጋንና ሌሎችንም የጤና ጠንቆችን ያስከትላል።

ውርጃ በመፈፀም ከሚደረጉ አንዳንድ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች መካከል በሴቶች ብልት ወይም ማህፀን ውስጥ ባዕድ ነገሮችን ወይም ሌላ ጠጣር ነገሮችን መጨመር፣ ማህፀንን በኃይል መጭመቅ ወይም ዘመናዊ መድሃኒቶችን አለያም የአገር ባህል መድሃኒቶችን መጠቀም ሊሆን፣ እነዚህ ድርጊቶች ለከፍተኛ የደም መፍሰስ፣ የማህፀን መገዳት፣ የቀለል መመርቀዝና ሞት ሊያጋልጡ ይችላሉ።

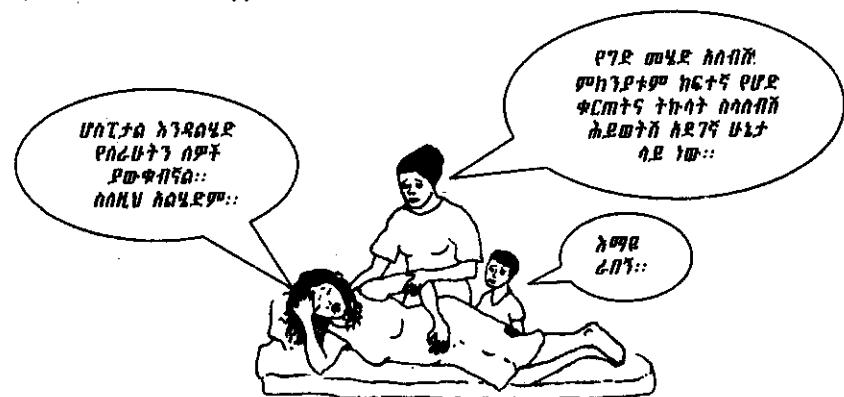
ከውርጃ በኋላ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

- ትኩላት እና፣
- ሆድ ቁርጠት፣
- ከፍተኛ የደም መፍሰስ ናቸው።

በጥናታዊ ሌቶች ላይ ከዚህ በላይ የተመለከቱት ምልክቶች ከታዩ የውርጃ ውጤት መሆኑን መገመት ይቻላል። ነገር ግን እነዚህ የውርጃ (ገጽ 420)፣ የማህፀን ውጪ እርግዝና (ገጽ 419) ወይም የማህፀን ቁስለት ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

አንዳንድ ሴቶች ውርጃ ከፈፀሙ በኋላ የጤና ባለሙያ ለማማከር ወደ ጤና ድርጅት ከሄዱ በኋላ እንኳን ከፍተኛ የሃፍረት ስሜት ስለሚያደርግባቸው ትንክሳሮች ችግራቸውን ሳይናገሩ የሚቀሩበት አጋጣሚ በርካታ ነው። አንዳንዶቹ ደግሞ በተለይ ፅንሱን ያቋረጡት በምስጢር ወይም በሕገ ወጥ መንገድ ከሆነ በጣም እስኪታመሙ ድረስ የህክምና እርዳታ ማግኘት

አይፈልጉም። ይህ ዓይነቱ የመዘግየት ችግር ደግሞ ለሞት አደጋ ሊያጋልጥ ይችላል። ከውርጃ በኋላ ከወር አበባ የበለጠ



ከባድ የደም መፍሰስ ከተከሰተ ወይም የማህፀን መመርቀዝ ችግር ካለ ሁኔታው አደገኛ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ በአስቸኳይ የሕክምና እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል። እስከዚያው ድረስ ግን፤

- በተቻለ መጠን የደም መፍሰስን ለመቆጣጠር መሞከር። ከውርጃ በኋላ የሚከሰተውን የደም መፍሰስ ለማቆም ሊወሰድ ስለሚገባ እርምጃ ገጽ 420ን ማንበብ ይቻላል። ኤርጎኖሺን የተባለውን መድሃኒት መስጠት።
- ህሊናን ሲስቱ ሊሰጥ ስለሚገባው የመጀመሪያ እርዳታ (ገጽ 135ን ማንበብ ይቻላል)።
- የማህፀን ቁስል ማመርቀዝ ምልክቶች ከታዩ ከወሊድ በኋላ ለሚከሰት የትኩላት በሽታ የሚለጡ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች መጠቀም ያስፈልጋል።

በውርጃ ምክንያት የሚከሰትን ህመምና ሞት ለመከላከል

- ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን (አምፒሲሊን) ወይም ቴትራሳይክሊን መስጠት። እነዚህን መድሃኒቶች መስጠት ለማሕፀን ቁስል መመርቀዝና ሌሎችንም አደገኛ የጤና ጠንቆችን ለመከላከል ያስችላል።
- ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከል፡- ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ሴቶችም ሆኑ ወንዶች ተስማሚ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች እንደልብ ማግኘት አለባቸው (ምዕራፍ 20ን ማንበብ ይጠቅማል)።
- ሕብረተሰቡ፣ በተለይ ለሴቶችና ለሕፃናት ርህራሄ ማሳየትና የተሻለ ተስማሚ የመኖሪያ አካባቢ እንዲያገኙ ማመቻቸት አለበት። ስለዚህ ማህበረሰቡ ለሴቶች በጎ አመለካከት ሲኖረውና እያንዳንዱ ግለሰብ ፍላጎታቸውን ለማሟላት ጥረት ካደረገ ወደውርጃ የሚያመሩ ሴቶች ቁጥር እጅግ በጣም እየቀነሰ ይሄዳል።

- ሴቶች በውርጃ ምክንያት የህመምና የሞት አደጋ ሰለባ እንዳይሆኑ አማራጭ ሊዘጋጅላቸው ይገባል። ይህም ሲባል መንግስት ሕጋዊ ውርጃ የሚፈቀድበትን የጤና ፖሊሲ መንደፍ ሲሆን፣ በሌላ መልኩ ደግሞ በሰለጠኑ የጤና ባለሙያዎች፣ በንፁህ የህክምና መሣሪያ የተደራጁ፣ በነፃ ወይም በዝቅተኛ ዋጋ አገልግሎት ለመስጠት የሚችሉ የጤና ድርጅቶችን ማቋቋምና የሴቶችን የጤና ፍላጎት ማሟላት ያስፈልጋል። በዚህ መንገድ ሴቶች ወደሕገ ወጥና አደገኛ ውርጃ እንዳይሄዱ መከላከል ይቻላል።
- ከውርጃ በኋላ ማንኛውም የጤና መታወክ ምልክቶች የሚገጥማቸው ሴቶች - የውርጃ አገልግሎቱ በቤት ውስጥም ተሰጦ በጤና ድርጅቶች - በአስቸኳይ አቅራቢያቸው ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በመሄድ የህክምና እርዳታ ማግኘት አለባቸው። ሴቶች ወደጤና ድርጅት እንዲሄዱ ለማደፋፈር የጤና ባለሙያዎች በውርጃ ምክንያት ወደጤና ድርጅት የሚሄዱ ሴቶችን እንዳያፍሩ ወይም እንዳይሸማቀቁ በማድረግ ማበረታታትና መልካም አቀባበልና ዕርዳታ ማድረግ ይኖርባቸዋል።

የቤተሰብ ምጣኔ ሲባል ራስ በራስ መውለድንና ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል፣ ለእናቶችና ለሕፃናት ተገቢውን የጤና አጠባበቅ ትምህርትና አገልግሎት ለማበርከት፣ በልዩ ልዩ ምክንያት መውለድ ላልቻሉ ሴቶች በዘመናዊ የሕክምና ጥበብ በመጠቀም እንዲወልዱ መርዳት፣ ለወጣቶች የጾታ ትምህርት መስጠትና በአጠቃላይ በአንድ ቤተሰብ ወይም ማህበረሰብ ጤናማ ኑሮ እንዲኖር የሚያግዝ የሥነ ተዋልዶ ጤና ትምህርት ነው። የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎትን የተሟላ ለማድረግ ስለሥነ ተዋልዶ ጤና መሠረታዊ ግንዛቤ ማግኘት ያስፈልጋል። ስለወንድና የሴት የተዋልዶ አካላት ዝርዝር መረጃ ለማግኘት ካስፈለገ ምዕራፍ፡ 18ን መመልከቱ ይበጃል።

እነዚህ ቤተሰቦች የሚኖሩት በደሃ ህብረተሰብ ውስጥ ነው።



ይህ ቤተሰብ ራሱን ለማስተዳደር በቂ ገቢ የለውም።



ይህ ቤተሰብ ራሱን ለማስተዳደር የሚያስችል በቂ ገቢ አለው።

የመሬት፣ የሃብትና ማህበራዊ ጥቅማጥቅሞች ፍትሃዊ ክፍፍል በሌለባቸው አገሮች የሚኖሩ አንዳንድ ድሃ ቤተሰቦች ብዙ ልጆች እንዲኖሯቸው ይፈልጋሉ። የዚህም ዋናው ምክንያት ወላጆች በዕድሜ እየገፉና እያረጁ ሲሄዱ ልጆቻቸው እንክብካቤ በመስጠት እንዲጠሯቸው ስለሚፈልጉ ነው። አንደዚህ ባሉት አካባቢዎች ጥቂት ልጆች መውለድ የሚጠቅመው ራሳቸውን ለቻሉ ሃብታም ቤተሰቦች ብቻ እንደሆነ ይታሰባል።

የአካባቢው የሃሳብ ምንጭና ማህበራዊ ጥቅማጥቅሞች እኩል በሚከፋፈሉ ባቸው ድሃ ሀገሮች ደግሞ ሁኔታው ለየት ያለ ነው። የሥራ እድል፣ የመኖሪያ ቤትና የጤና አገልግሎት የማግኘት ዋስትና እንዲሁም ሴቶች የሥራና የትምህርት እድል እኩል በሚያገኙበት አካባቢ አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች አነስተኛ የቤተሰብ ቁጥር እንዲኖራቸው ይፈልጋሉ። የዚህም ዋናው ምክንያት በከፊል ሊታይ ሽዎች በተቻለ መጠን የኢኮኖሚ ዋስትና ለማግኘት በልጆቻቸው ላይ ጥገኛ መሆን ስለግባቸዋቸው ነው።

ነገር ግን በማንኛውም ማህበረሰብ ውስጥ አንድ ቤተሰብ ምን ያህል ልጆችና በምን ያህል የጊዜ ልዩነት ልጅ መውለድ እንዳለበት ማወቁ ጠቃሚ ነው።

አንዲት እናት በቂ እረፍት ሳይኖራት ራስ በራስ ከወለደች በእርግዝናና በምጥ ምክንያት ለውነቷ ይዳከማል። በዚህ ሁኔታ ልጆቿን ጡት ማጥባት የምትችለው ላለጭር ጊዜ ብቻ ነው። ልጆቿም በቂ ምግብና እንክብካቤ ስለማያገኙ ለሞት አደጋ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው። በዚህ በተጨማሪ

ከበርካታ ተደጋጋሚ እርግዝናዎች በኋላ ወላጁ በርካታ ልጆችን በትና በምጥ ምክንያት የመሞት እድሏ ከፍተኛ ነው። ስለዚህ በርካታ ባልና ሚስቶች በአሁኑ ጊዜ ለሁለት አመት ወይም ከዚያ በላይ ለበለጠ ጊዜ በመቆየት አራርቀው በመውለድ ከአቅማቸው ጋር ያልተመጣጠነ ሰፊ ቤተሰብና የልጆች ቁጥር እንዳይኖራቸው ተገቢውን ጥንቃቄ በማድረግ ላይ ናቸው።

ባልና ሚስት በርካታ ልጆች ቢወልዱም ልጆቹ ሲያድጉ ለቤተሰቡ በቂ ምግብ ማምረት የሚያስችል በቂ መሬት አያገኙም። በመሆኑም በረሃብ ምክንያት ያለአድሚያቸው ይሞታሉ። ይህ ሁኔታ በአሁኑ ጊዜ በበርካታ አካባቢዎች እየተከሰተ ነው።

በአብዛኛዎቹ የዓለም ክፍሎች የሚታየውን የረሃብ ችግር መከላከል የሚቻለው መሬትና ሃብት እኩል በሚከፋፈልበት አካባቢ ነው። ከዚያም በላይ ከኢኮኖሚው ጋር ያልተመጣጠነ የሕዝብ እድገት ሌላው ችግር እንደሆነ መገንዘብ ያለብናል። ነገር ግን የዚህ ሁሉ ዋናው መፍትሄ ድሃው ሀብረተሰብ የልጆቹን ቁጥር መጥፍ እንዲወልድ ማስገደድ ብቻ አይደለም። ይልቁንም ድሃው ቤተሰብ አነስተኛ የቤተሰብ ቁጥር እንዲኖረው በሕብረተሰቡ በቂ ዋስትናና ድጋፍ እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል።

በኢትዮጵያ ውስጥ፣ በተለይም በገጠሩ አካባቢ ሴት ልጆች የመጀመሪያውን የወር አበባቸውን ከማየታቸው በፊት የመዳር ጉጂ ልማዳዊ ድርጊት ከፍተኛ ነው። ወጣት ሴቶች አካላቸው ሳይዳብር የመጀመሪያው ልጃቸውን ሲወልዱ ለአስቸጋሪ ምጥ ይጋለጣሉ። ስለሆነም ለማህፀን መተርተር፣ የፊት፣ የአንጀትና የብልት ግድግዳ መሸንቀር እንዲሁም መቀላ ቀል ችግር ያጋልጣቸዋል። ይህ አይነቱ የብልት ጉዳት ሽንትንና አይነምድርን ለመቆጣጠር የሚያስችግር ጠንቅ የሚያስከትል በመሆኑ የጥቃቱ ሰለባዎች ከወላጆቻቸውና ከቤተሰቦቻቸው በመገለል ለከፋ የጤናና ማህበራዊ ቀውሶች ይጋለጣሉ።

የቤተሰብ ምጣኔና የወሲድ መከላከያ ዘዴ

የተለያዩ ወላጆች የቤተሰባቸውን ቁጥር ለመመጠን የሚፈልጉባቸው በርካታ ምክንያቶች አሏቸው። በዕድሜያቸው ወጣት የሆኑ ወላጆች ለልጆቻቸው ማሳደጊያና ማስተማሪያ በቂ ንብረት እስኪይዙ ድረስ ልጅ ሳይወልዱ መቆየት ይፈልጋሉ። ሌሎች ወላጆች ደግሞ እነስ ያለ ቤተሰብ በቂ መሆኑን በመወሰን ብዙ ልጆች መውለድ አይፈልጉም። አንዳንዶቹ ደግሞ ልጆችና እናቶች ጤናማ እንዲሆኑ በማሰብ እያራራቁ መውለድ ይፈልጋሉ።

የቤተሰብ ምጣኔ የሚፈልጉትን ያህል ልጆች በሚፈልጉበት ጊዜ መውለድ ማስት ነው።

ባልና ሚስት ልጅ ለመውለድና ላለመውለድ መወሰን ሲፈልጉ ሴቷ ለፈለገችው ጊዜ ያህል ሳታረግዝ እንድትቆይ ለማድረግ የሚስማማቸውን የወሲድ መከላከያ ዘዴ መምረጥ ይችላሉ። ልጅ መውለድ ፈልገው ያልተሳካ ላቸው መሆን ባልና ሚስት ደግሞ ገጽ 357ን ማንብብ ይጠቅማቸዋል።

የወሲድ መከላከያ ጥሩ ነው? ስደጋስ አያስከትልም?

1. የወሲድ መከላከያ ጥሩ ነው?

በተለያዩ አገሮች የወሲድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች ተስማሚ ስለመሆናቸው ወይም ጉዳት የማያስከትሉ ስለመሆናቸው ሰፊ ውይይት ሲካሄድ ቆይቷል። አንዳንድ የሃይማኖት ድርጅቶች ወሲድን ለመከላከል የግብረ ሥጋ ግንኙነትን ከማድረግ በስተቀር ሌሎች የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀምን መብታቸውን በመብሉ ያወግዛሉ። ነገር ግን ቁጥራቸው በርካታ የሆኑ የሃይማኖት መሪዎች ወሲድን ለመከላከል ቀላልና አስተማማኝ የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም ለቤተሰብና ለሀብረተሰቡ ጤንነት አስፈላጊ መሆኑን እየተረዱ ነው።

በተጨማሪ በብዙ ቦታዎች ሴቶች ላልተፈለገ እርግዝና ሲጋለጡ በአብዛኛው ሕገወጥ ውርጃ ይፈጽማሉ። ውርጃ ሕጋዊ በሆነባቸው አገሮች በጤና ድርጅት በንጽህና ሲፈጸም በሴቶች ላይ ጉዳት አያደርስም። ውርጃ ሕገወጥ በሆነባቸው አገሮች ግን ድርጊቱ የሚፈጸመው የሙያ ብቃት በሌላቸው ግለሰቦችና ገጽህና በጉደለው መሣሪያና አካባቢ በየስርቻው በስውር የሚፈጸም ስለሆነ በብዙ ሺህ የሚቆጠሩ ሴቶች ይሞታሉ። ዳሩ ግን ለሴቶቹ አስፈላጊውን የወሲድ መከላከያ ዘዴ በትክክል እንዲጠቀሙ ምክርና ትምህርት ቢሰጣቸው ኖሮ ሕጋዊም ሆነ ሕገወጥ ውርጃ ማድረግ ባላስፈለጋቸው ነበር። በመሆኑም አላስፈላጊ የሆነ ስቃይና ሞትንም ማስቀረት ይቻላል።

አንዳንድ ሰዎች የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ከሃብታም አገሮች፣ በድሃ አገሮች ላይ የሚደረግ ትጽዕኖ ወይም ሃብታም ሆኑ አገልግሎትን በመገፋፋት ድሃውን ህዝብ ለመቆጣጠር እንዲያመቻቸው የሚያደርጉ ጥረት እንደሆነ አድርገው ያስባሉ።

የዓለምን ሃብት የሚቆጣጠሩት ሃብታሞችና ከበርቱ ግለሰቦች ደግሞ በዓለም ላይ ለሚከሰተው ረሃብ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አድርጋቸዋል መባልን አይቀበሉትም። እነሱ የሚታያቸው የህዝብ ብዛት መጨመሩ ብቻ ነው። በአንዳንድ አገሮች ውስጥ የጤና ባለሙያዎች ሴቶችን አስገድደው ያመክሩሉ። በተጨማሪም ደህንነታቸው ያልተረጋገጠ መድሃኒቶችንና የህክምና ዘዴዎችን ይሞክሩባቸዋል ስለሚባል በእነዚህ ምክንያቶች የማህበራዊ ጉዳይ ሠራተኞች በወሲድ ቁጥጥር ላይ ከፍተኛ ተቃውሞ እያነሱ ነው።

ይህ አንኳን መሆን አልነበረበትም። ተቃውሞ ማስነሳት ያለበት የወሲድ መከላከያ ሳይሆን አላግባብ ጥቅም ላይ መዋሉ ነው። ከፍተኛ ተቃውሞ መሠንዘር ያለበት በስፋት በሚታየው ማህበራዊ ፍትህ መዛባት ላይና ፍትሃዊ ባልሆነው የመሬትና የሃብት ክፍፍል ላይ ነው። የወሲድ ቁጥጥር በአግባቡ ጥቅም ላይ ከዋለ ድሃው ሀብረተሰብ ሃይል አግኝቶ ለመብቱ መጠበቅ አስፈላጊውን ሁሉ እንዲያደርግ ሲረዳው ይችላል።

የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎትን በአግባቡ በመጠቀም ጤናማ ቤተሰብና ንብረተሰብ የመፍጠርን ጉዳይ እያንዳንዱ ዚጋ የሚወስነው እንጂ ሌላው የሚወስንበት አይደለም።

2. የወሊድ መከላከያ ጉዳት አደረገብኩልሁ?

የተለያዩ የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች ጉዳት የሚያስከትሉ ወይም የማያስከትሉ ስለመሆናቸው ሠፊ ውይይት ተካሂዷል፡፡ በሃይማኖትም ሆነ በፖለቲካ ምክንያት የወሊድ መከላከያ ዘዴዎችን የሚቃወሙ ግለሰቦች ስለዘዴዎቹ ጎጂ ገፅታዎች ብቻ በማውራት ሴቶችን ያስፈራራሉ፡፡ በእርግጥ አንዳንድ የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች መጠነኛ ጉዳት ሊፍራቸው ይችላል፡፡ ነገር ግን የቤተሰብ ምኅኔን በተመለከተ ውሳኔውና ሃሳብ በህዝቡ አጅ መሆን አለበት፡፡ ሁሉም ሴቶች መገንዘብ የሚገባቸው ጉዳይ የወሊድ ቁጥጥር ከእርግዝና ጋር ሲወዳደር የሚያስከትሉ ጉዳት አነስተኛ መሆኑን ነው፡፡ በተለይ ደግሞ ብዙ ልጆች ለወለዱ ሴቶች የወሊድ ቁጥጥር ከእርግዝና ይሻላቸዋል፡፡

በእርግዝና ምክንያት የሚደርሰው ከባድ የሕመም ሲታይ ወይም ጥት የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች ከመጠቀም ጋር ሲወዳደር ክፍተኛ መሆኑ ይታወቃል፡፡ በሌላ በኩል ግን ስለወሊድ መከላከያ እንክብል መድሃኒቶች አደገኛነት አጅግ በጣም ተጋኖ ሲወራ ይሰማል፡፡ ነገር ግን በእርግዝና ምክንያት የሚደርሰው አደጋ መድሃኒት በመውሰድ ሲመጣ ከሚችለው መለስተኛ የጤና ችግር በብዙ አጥፍ ይበልጣል፡፡ እርግዝናን ለመከላከል የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብል መድሃኒቶችን መውሰድ ከማንኛውም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ የተሻለ ከመሆኑም በላይ የኢብዛኛዎችን ሴቶች ሕይወት ከማዳን አኳያ ሲታይ ሊያደርሰው የሚችለው መጠነኛ የጤና ችግር ይህን ያህል ተጋኖ ሊወራ የሚገባው አይደለም፡፡

የወሊድ ቁጥጥር ክፍተኛ ትኩረትን የሚሻ ጉዳይ ነው፡፡ በኢትዮጵያ ውስጥ ካገቡት ሴቶች የወሊድ ቁጥጥር የሚያደርጉት 8.1% ያህል የሚሆኑት ብቻ ናቸው፡፡ የኢትዮጵያ ህዝብ ብዛት በዓመት በ2.7% ያድጋል፡፡ የኢትዮጵያ ሴቶች የወሊድነት መጠንም 6.3 ነው፡፡ ይህም አንዲት ኢትዮጵያዊት ሴት በአማካይ በህይወት ዘመኗ 6.3 ልጆችን ትወልዳለች ማለት ነው፡፡ (ከሰሃራ በታች ያሉ አገሮች አማካይ ብዛት 5.5 ነው)፡፡

የወሊድ መከላከያ ዘዴዎችን መምረጥ

በሚተገቡት ገጾች የተለያዩ የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች ተገልጸዋል፡፡ ጥቂቶቹ ለተወሰኑ ሰዎች የተሻሉ የመከላከያ ዘዴዎች ናቸው፡፡ በገጾቹ ውስጥ የሰፈሩትን ሃሳቦች በማጥናት ከአዋላ ጆች፣ ከጤና ባለሙያዎች ወይም ከሃኪም ጋር በመመከር የሚሰማማ የወሊድ መቆጣጠሪያ መውሰድ ያስፈልጋል፡፡ የወሊድ ማራራቂያ ዘዴ በውጤታማነቱ፣ አደጋን ባለማስከተል፣ በአመቺነት፣ በዋጋውና በቅርብ ከመገኘቱ አኳያ መታየት አለበት፡፡ በዚህ ረገድ ባልና ሚስት በመመከር ስለሚኖርባቸው የጋራ ኃላፊነት መወሰን አለባቸው፡፡

ጡት ማጥባት (ገጽ 441)

ሴቶች ስለዚህ ጉዳይ መሠረታዊ ግንዛቤ ባይኖራቸውም በስፋት ሲጠቀሙበት ይታያሉ፡፡ ሴቶች ሳያደርጉ ጡት ማጥባት ከቻሉ ለእርግዝና የመጋ ለጥ ዕድላቸው ዝቅተኛ ነው፡፡ ጡት ማጥባት የሴት ሰውነት በተፈጥሮው የእርግዝና መከላከያ እንዲያመነጭ ያደርጋል፡፡ በተጨማሪ ደግሞ ጡት የጠባ ህፃን በህይወቱ ደስተኛ ሆኖ የመኖር ዕድል ይመቻችለታል፡፡

የተለያዩ የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች ፍታነነት

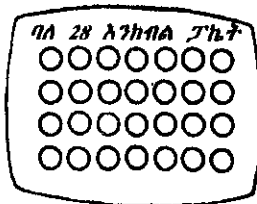
ይህንን ዘዴ ከሚጠቀሙ 20 ሴቶች መካከል...	በአማካይ ግምት ይህን ያህል የሚሆኑት ሊያረግዙ ይችላሉ	ይህን ያህል የሚሆኑት ደግሞ ችግር ስለማያጋጥማቸው የወሊድ መከላከያውን በያደርጉ ይመረጣል፡፡
እንክብል፣ መድሃኒት		
ኮንዶም		
የማህፀን በር ቆብ (ዲያፍራም)		
አረፋ መከላከያ		
አይዩዲ (ሉፕ)		
ከእርካታ በፊት የግብረሰጋ ግንኙነትን ማቋረጥ		
በቀዶ ጥገና ዘዴ ማምከን		*
የመርፌ መከላከያ		
በከንዱ ቆዳ ስር የሚቀበር መከላከያ (ኖርፕላንት)		
ስፖንጅ (ባህላዊ)		
በቀን ቆጠራ		የሁለቱ ድምር
በፈሳሽ ምርመራ		

* በቀዶ ጥገና ዘዴ ማምከን ዘላቂ የመከላከያ ዘዴ ነው፡፡ ነገር ግን ከቀዶ ጥገናው ጋር የተያያዘ ችግር አልፎ አልፎ ሊከሰት ይችላል፡፡

የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብል መድሃኒት

የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብል መድሃኒቶች የሚዘጋጁት በሴት ውስጥ ከሚገኙ ኬሚካሎች (ሆርሞኖች) ነው፡፡ በትክክል ከተወሰዱ እርግዝናን ለማስቀረት ፍቱን የሆኑ የመከላከያ ዘዴዎች ናቸው፡፡ ነገር ግን አንዳንድ ሴቶች በተለያዩ ዘዴዎች መጠቀም እስከቻሉ ድረስ የግድ የወሊድ መከላከያ እንክብል መድሃኒቶች መውሰድ የለባቸውም፡፡ የወሊድ መከላከያ እንክብሎች ኤድስን አይከላከሉም፡፡ ኤድስን ለመከላከል ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋል፡፡ የወሊድ መከላከያ እንክብል ከተቻለ በጤና ባለሙያዎች ወይም በአዋላጆች መሠጠት አለበት፡፡

21 ወይም 28 እንክብሎች በአንድ ፓኬት ውስጥ ታሸገው ይገኛሉ። ባለ 21 እንክብል ፓኬቶች ዋጋ በመጠኑ ረከሰ ያለ ነው። እንደሰራታቸው ዓይነትም ረከሰ የሚሉ አሉ። በእንክብሉ ውስጥ ያለው የመድሃኒት መጠን እንደሰራቱ ዓይነት ይለያያል። ተስማሚውን ዓይነት ለመምረጥ ምዕራፍ 24ን መመልከት ይቻላል።



የባለ 21 እንክብል ስወሳሰድ

የወር አበባ በታየበት በአምስተኛው ቀን የመጀመሪያውን እንክብል መዋጥ መጀመር። ከዚያ በኋላ ፓኬቱ ውስጥ ያለው 21 እንክብል በሙሉ አስኪያልቅ ድረስ በየቀኑ 1 ፍሬ መዋጥ። እንክብሉ ከምግብ ጋር መወሰድ አለበት። ፓኬቱ ውስጥ ያለው እንክብል ካለቀ ተጨማሪ እንክብል ሳይወሰዱ ለ7 ቀናት ማረፍ። በ8ኛው ቀን አዲስ ፓኬት በመጀመር በቀን 1 እንክብል መዋጥ ይቻላል።

በዚህ ዓይነት በአንድ ወር ውስጥ ለ3 ሳምንታት እንክብል መድሃኒቱን መዋጥና ለአንድ ሳምንት ማረፍ ያስፈልጋል። በአብዛኛው የወር አበባ የሚመጣው እንክብል በማይወሰድበት ጊዜ ነው። የወር አበባ ባይመጣም እንኳን የመጀመሪያው ፓኬት ካለቀ ከሰባተኛው ቀን በኋላ አዲሱን ፓኬት መጀመር ያስፈልጋል። ማርገዝ ካልተፈለገ እንክብሉን በየቀኑ ሳይረሱ መውሰድ። በአጋጣሚ አንድ ቀን እንክብሉ ሳይወሰድ ቢቀር በሚቀጥለው ቀን 2 እንክብል መውሰድ ይገባል።

የባለ 28 እንክብል መድሃኒት ስወሳሰድ

ልክ እንደላይኛው የወር አበባ በታየበት በአምስተኛው ቀን የመጀመሪያውን እንክብል መዋጥ መጀመር። በየቀኑ አንዳንድ እንክብል መድሃኒት መዋጥ። በፓኬቱ ውስጥ ከሚገኙት እንክብሎች የሰባቱ መጠንና ቀለማቸው ለየት ያለ ሊሆን ይችላል። እነዚህን እንክብሎች ሌሎች ካለቁ በኋላ በቀን 3ንድ (እንክብል) መዋጥ። ፓኬቱን ከጨረሱ በኋላ በሚቀጥለው ቀን ሌላ መጀመር ይቻላል። ማርገዝ ካልተፈለገ ኪኒኑን አንድም ቀን ሳያቋርጡ መቀጠል ያስፈልጋል።

የወሊድ መከላከያ በሚወሰድበት ጊዜ ከሌላ ጊዜ የተለየ ምግብ መውሰድ አያስፈልግም። መድሃኒቱን በመውሰድ ላይ አያሉ ጉንፋን ወይም ሌላ በሽታ ቢይዝ እንክብሉን ሳያቋርጡ መቀጠል ይገባል።

መድሃኒቶች የሚያደርሱት ያስመስማማት ምልክቶች

አንዳንድ ሴቶች እንክብል መውሰድ በሚጀምሩበት ጊዜ ጠዋት፣ ጠዋት በመጠኑ ሊያማቸው ይችላል። የጡት መጠን መጨመር ወይም ሌሎች የእርግዝና ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ። ይህ የሚሆንበት ዋናው ምክንያት

የወሊድ መከላከያ እንክብሎች በእርግዝና ወቅት በደም ውስጥ ከሚረጨው ንጥረ ነገር (ሆርሞን) ጋር ተመሳሳይ በመሆናቸው ነው። የእነዚህ ምልክቶች መታየት የጤና ችግር አይደለም። መድሃኒቱንም ማቋረጥ አይገባም። ለመጀመሪያዎቹ 2 ወይም 3 ወራት በተከታታይ ከተወሰዱ በኋላ ስሜቶቹ በገዛ ራሳቸው ይጠፋሉ። ስሜቶቹ የማይጠፉ ከሆነ ከበፊቱ የተለየ መጠን ሆርሞን ያለው የወሊድ መከላከያ መድሃኒት መውሰድ ይቻላል።

አንዳንድ ሴቶች የወሊድ መከላከያ እንክብል በሚወሰዱበት ጊዜ የወር አበባቸው መጠን ሊቀንስ ይችላል። ነገር ግን ይህ የሚያሳስብ የጤና ችግር አይደለም።

የወሊድ መከላከያ እንክብል መድሃኒት መውሰድ አደገኛ ነው?

እንደማንኛውም ዓይነት መድሃኒት የወሊድ መከላከያ እንክብሎች አልፎ፣ አልፎ በአንዳንድ ሰዎች ላይ መጠነኛ ችግር ሊያስከትሉ ይችላሉ። መድሃኒቶቹ ከሚያስከትሏቸው ከፍተኛ ችግሮች መካከል በልብ፣ በሳንባ ላይ የሚፈጠሩ ህመሞች ወይም በጭንቅላት ውስጥ የደም መርጋት ናቸው። ቢሆንም ሴቶች እንክብል ከሚወሰዱበት ጊዜ ይልቅ በዕርግዝናቸው ወቅት በደም መርጋት ችግር የመጠቃት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

አልፎ አልፎ ቢሆንም አንዲት ሴት የወሊድ መከላከያ እንክብል እየወሰደች ልታረገዝ ትችላለች። ይህ ሁኔታ ሊከሰት እንክብል መድሃኒቱን መዋጥ ማቆም አለባት። ምክንያቱም እንክብሉ ፅንሱን ሊጎዳው ይችላል። የወሊድ መከላከያ እንክብል በመጠቀም የሚደርሰው የሞት አደጋ እጅግ በጣም ዝቅተኛ ነው። በአማካይ ግምት በወሊድ ሳቢያ የሚደርሰው ጉዳት ከእንክብሉ ጋር ሲነፃፀር በሃምሳ እጅ ይበልጣል።

ከ15,000 ነፍሰጦር ሴቶች መካከል በእርግዝና ወይም በምጥ ይህን ያህል ሴቶች ሊሞቱ ይችላሉ።	የወሊድ መከላከያ ከሚወሰዱ 15,000 ሴቶች መካከል ሲፈጠር በሚቆሰው ትግር አንዲት ሴት ብቻ ወትሞት ትችላለች።
ማጠቃለያ:- ለበዚህ የወሊድ መከላከያ እንክብል መውሰድ ከእርግዝና ጋር ሲነፃፀር የሚያስከትለው አደጋ ዝቅተኛ ነው።	

በአብዛኛዎቹ ሴቶች ላይ የወሊድ መከላከያ እንክብሎች ከሞላ ጎደል የጤና ችግር አያስከትሉም። በርግጥም መድሃኒቱ ከማርገዝ ጋር ሲወዳደር የሚያስከትለው ጉዳት አነስተኛ ነው። ቢሆንም ለአንዳንድ ሴቶች ማርገዝም ሆነ

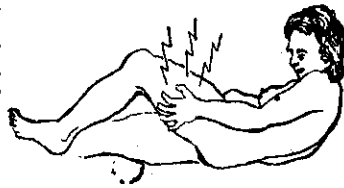
የወሊድ መከላከያ መድሃኒት መውሰድ አደጋ ያስከትላል። ልብ ወለብ እንዲህ ሴቶች ለላ ዓይነት የመከላከያ ዘዴ መጠቀም አስባቸው።

የወሊድ መከላከያ ኪኒን መውሰድ የሴባቸው ሴቶች የትኛቸው ናቸው?

የሚከተሉት ምልክቶች የሚታዩበት ሴት የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብካቤ ወይም መርፌ መውሰድ የለባትም።

- የወር አበባ መቅረትና የእርግዝና ጥርጣሬ ካለ።

- ጊዜያዊ የአንድ አገር ወይም ጥን ህመም። ይህ ህመም በደም ስር ኢንፌክሽን ወይም በደም መርጋት መንስዔ ይመጣል። የደም ስር መቆጣት ወይም የደም መርጋት ችግር መኖር ከተጠረጠረ የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ መውሰድ አይገባም።



- የኢንፌክሽን ወይም የመቆጣት ምልክት የማይታይበት የደም ስር መግተርተር (ቫሪከስ ቪይን) ያለባቸው ሴቶች ያለ ምንም ችግር የወሊድ መከላከያ መድሃኒት መውሰድ ይችላሉ። ነገር ግን የተግተረተረው የደም ስር ማመም ሊጀምር መድሃኒቱን መውሰድ ማቋረጥ አስፈላጊ ነው።



- አእምሮን መሳት (ስትሮክ)። ማናቸውም የአእምሮ መሳት (ስትሮክ፣ ገጽ 489) ምልክት የታዩበት ሴት እንክብካቤን መውሰድ የለባትም።

- ሂፐታይቲስ፣ ሊባሊስ ወይም ሌላ የፑበት ህመም ያለባቸውና አይናቸው ቢጫ የሆነ ሴቶች የወሊድ መቆጣጠሪያ መድሃኒት መውሰድ የለባቸውም። አንዲትን ሴት ሂፐታይቲስ ከያዛት በኋላ እስከ አንድ ዓመት ድረስ የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ባትወስድ ይመረጣል።



- ካንሰር። ከዚህ ቀደም የጡት ወይም የማህፀን ካንሰር የነበረባቸውና ወይም ይኖርባቸዋል ብለው የሚጠራጠሩ ሴቶች የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ መጠቀም የለባቸውም። የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ከመውሰድ በፊት ጡትን መመርመር ያስፈልጋል (ገጽ 418)። በአንዳንድ የጤና ተቋማት ቀላል የሆነ የማህፀን ካንሰር ምርመራ (ፓፕ ስሚር) ይደረጋል። የወሊድ መከላከያ ኪኒኖች ካንሰር አያመጡም። ሆኖም ሴት-ዮዋ የማህፀን ወይም የጡት ካንሰር ካለባት ሊያባብሱ ይችላሉ።



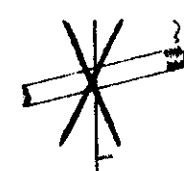
አንዳንድ የጤና ችግሮችም መድሃኒቱን በመዋጥ ሳቢያ ሊባባሱ ይችላሉ። የሚከተሉት የጤና ችግሮች ካሉ ሌላ ዓይነት የወሊድ መከላከያ ዘዴ መጠቀም ይሻላል።

- ሚግሬይን። የሚግሬይን ህመም ያለባቸው ሴቶች የሚዋጡ የወሊድ መከላከያዎችን መውሰድ የለባቸውም። አስፒሪን በመውሰድ የሚተው ቀላል የራስ ምታት ግን መድሃኒቱን ከመውሰድ አያገድም።
- እግር የሚያሳብጥ የሽንት ቧንቧ ህመም እና የኩላሊት መታወክ።
- ደም ብዛት (ከፍተኛ የደም ግፊት)።
- የልብ ህመም።

የአስም፣ የሳንባ ቀርሳ፣ የስኳር ወይም የሚጥል በሽታ ያለባቸው ሴቶች የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ከመውሰዳቸው በፊት የጤና ባለሙያ ማማከር አለባቸው። ሆኖም እነዚህ ህመሞች ያለባቸው አብዛኞቹ ሴቶች የወሊድ መከላከያ እንክብካቤችን ያለምንም ችግር ሊወስዱ ይችላሉ።

የወሊድ መከላከያ ኪኒን በሚወሰድበት ጊዜ ሴቶች ማድረግ ያለባቸው ጥንቃቄ

- | | | |
|--|--|---------------------------------|
| 1. አለማጤስ፤ ማጨስ በተለይም ከ35 ዓመት በላይ ከሆኑ የልብ ህመም ሊያስከትል ይችላል። | 2. በየውሩ በጡቶች ውስጥ የጠጠረ ነገር ወይም ካንሰር እንዳለ ለማወቅ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል። | 3. በየ6 ወሩ የደም ግፊትን መለካት ያስፈልጋል። |
|--|--|---------------------------------|



- 4. በገጽ 430 የተዘረዘሩት የጤና ችግሮች መኖር ያለመኖራቸውን ማስተዋል የተገባ ነው።

- ከባድና በየጊዜው የሚመላለስ ሚግሬይን።
- መፍዘዝ፣ ራስ ምታት፣ የፊት ወይም የሰውነት ማንቀሳቀስንና የመተንፈስ እንዲሁም የመኖገርና የማየት ችግርን የሚያስከትል፤ ህሊናን መሳትን የሚያስከትል ከሆነ (ስትሮክ)።
- ከደም ስር መቆጣት ወይም ከደም መርጋት ጋር የሚፈጠር የእግር ወይም የጭን ህመም።
- ከባድና ተደጋጋሚ የደረት ላይ ህመም (የልብ ድካም)።

ከላይ ከተጠቀሱት ችግሮች መካከል አንዱ እንኳን ቢያጋጥም እንክብካቤን መውሰድ አቁሞ የጤና ባለሙያ ዕርዳታ መጠየቅ ያስፈልጋል። ሌላ ዘዴ በመጠቀም ገረግዝናን ማሳካት ይገባል። ምክንያቱም በነዚህ ችግሮች ውስጥ ማርገዝ አደጋ ስለሚሆን ነው።

ስለወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብካቤ ፕሮጀክትና መልሶች

	አንዳንድ ሰዎች የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ካንበር ያምናሉ ይላሉ፡ እውነት ነው?
	የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ የምትወሰዱ ሊት መድሃኒቶች ብቻም እንደገና ማርገዝ ትችላላች?
	የመከላከያ መድሃኒት የምትወሰዱ ሊት መንገድ ወይም አካል ገደብ የሆነ ዕጅ የመውሰድ ዕድላ ሲጨምር ይችላል?
	የምታጠባ ሊት የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ መዋጥ ከጀመረች ጠቅ ይደርዳል የሚባለው እውነት ነው?
	የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ መውሰድ ማህ ያን ይበላሳል ወይም ወንፈት ያደርጋል የሚባለው እውነት ነው?
	አንዳት ሊት የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ስትወጥ ሆኖ ውስጥ ተጠፊቅም ጠጣር ነገር ይፈጥራል የሚባለው እውነት ነው?
	የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ያካል ወይም ያወፍራል የሚባለው እውነት ነው?

ሃሳት ነው። ቢሆንም አንዳት ሊት የማህዘንና የጡት ካንሰር ካለባት የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ብትወሰድ ካንሰሩን በርጥነት እንዲሰፋፋ ሊያደርግ ይችላል።

አዎን። አንዳንድ ጊዜ ገን መድሃኒቱን መውሰድ ካቆመች በገላ ለሰንድ ወይም በሁለት ወር ሳታረገዝ ዕትቆይ ትችላለች።

አይችሉም። መንገድ ወይም አካል ገደብ ዕጅ መውሰድ መከላከያ መድሃኒት በሚወሰዱ ሆነ በማይወሰዱ ሊት ላይ ሊከሰት ይችላል።

አንዳንድ እናቶች የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ መዋጥ ሊጀምሩ ጠታቸው ወተት ማጋቱን ይቀንሳል። በዚህ ምክንያት የሚያጠቡ ሊት በመጀመሪያው 6 ወር ውስጥ ሊሳ የመከላከያ ዘዴ ቢጠቀሙ ጥሩ ነው። ከዚያ በገላ እንክብካቤ ሆኖ መጠቀም ይችላሉ። ወይም ደግሞ አስተኛ ሆርሞን ያለውን እንክብካቤ መጠቀም ይችላሉ። ይህም የጠታቸውን ወተት አይቀንሳቸውም።

ሃሳት ነው። የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ የሚገባው ወደሆድ እንዲ ወደማህዘን አይደለም። መድሃኒቱም ማንኛውንም የሰውነት ክፍል የመበላሸት ወይም ወንፈት የማድረግ ፀባይ የለውም።

ሃሳት ነው። የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ በላር ተጨምሮ በምግብ መተላለፍ ያገባ ሰው ውስጥ ከገባ በገላ እንደማንኛውም ምግብ ደቅቆ ይዋሃድ ይሆን ውስጥ ይገባል። ወሊድን ለመከላከል የሚያስችለው ንጥረ ነገር (ሆርሞን) ወደ ደም ሊቀላቀል የማይፈለገው ነገር ደግሞ በቀሻሻ ማለውን ክፍሉን ለማካደድ ከሰውነት ይወጣል እንዲ በሆድ ውስጥ ተጠፊቅም ጠጣር ነገር አይፈጥርም።

የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ ያካል ወይም ያወፍራል የሚባለው እውነት ነው? የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ እንደገና ሊያካ ወይም ሊያወፍር ይችላል። የወሊድ መከላከያ እንክብካቤ በይዘት ለሰሚሊዎቹ ገን ከመውሰድ በፊት የጤና ባለሙያ ማማከር ተገቢ ነው።



በቂ ምግብ ማግኘት የማትችሉ ሊት የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብካቤ መውሰድ የለባችሁ የሚባለው እውነት ነው?

ሃሳት ነው። የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብካቤ የሚጠቀሙ ሊት ከወትሮው የተለየ ምግብ አያስፈልጋቸውም። ለቀም የረቀቀውን ምግብ አየተመገቡ ማንኛውንም የመከላከያ ዘዴ መጠቀም ይችላሉ።



ከባድ ሥራ የሚሰሩ ሊት በማህዘን ውስጥ የሚቀመጠውን ሱፐ (IUD) ሊጠቀሙ ይችላሉ?

አዎን። ከባድ ሥራ የሚሰሩ ሊት በሱፐ መጠቀም ይችላሉ። ይህንን የመከላከያ ዘዴ በማንኛውም ከባድ ሥራ ላይ የተሰማሩ ገበሬዎች፣ ላብ አደርገውና የቤት አመባቸው ያለምንም ችግር ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

በሱፐ የሚጠቀሙ ሊት በገብረ ሥጋ ገንኝነት ጊዜ ችግር ይገጥማቸዋል?

አይገጥማቸውም። ሱፐ የሚባለው የወሊድ መከላከያ መሣሪያ ከገላላቱክ ወይም ከመዳብ የሚሰራ ሊሆን የሚቀመጠው በጽንሰ መቀመጫ ማህዘን ውስጥ ነው። በሱፐ ላይ ሳይ የታሰሩት ቀላጥን ክርች ከማህዘን በር ወደ ብዕት ዘዕቀው ይገኛሉ። የገብረ ሥጋ ገንኝነት በሚፈጸምበት ወቅት ሱፐ ተገፍቶ ወደ አንድ ውስጥ ይገባል ብለው በዚህ ሰዎች ይገምታሉ። ይህ ሁኔታ የሰውነትን ችግር ማሳከት አልቀረም። አንድን ማህዘን የሚያገናኝው ቀጥተኛ መስመር ባለመኖሩ ሱፐ ፈፅሞ አንድ ውስጥ ሊገባ አይችልም። በተጨማሪም ሱፐ ማህዘን ውስጥ የተቀመጠው የወንድ ብዕት ሊደርስበት በማይችል በታ ላይ ነው። ከማህዘን በር ውጥ ያሉትን የሱፐ ክርች እንኳን የወንድ ብዕት ሊደርስባቸው አይችልም።



ሱፐ ከማህዘን ውስጥ ይጠፋል የሚባለው እውነት ነው?

የማህዘን ጡንቻ ሱፐን ከማህዘን ውስጥ አያለው ገደም። አንዳንድ ጊዜ ገን የወር አበባ ሲመጣ ሽዕኩ ሊወጣ ይችላል። ዓውስጥ ሱፐን በማየት መውደቅ ለመውደቅ የሚገባ ይችላል። ጣቶችን ወደማህዘን በመላክ ክርች መናፈቸውን ማረጋገጥ ይችላል።

ሊት በየጊዜው የውስጥ ሱፐያቸውን ባለባቸው ቁጥር ወይም ጣታቸውን ወደ ብዕታቸው በመላክ ሱፐ መውጣትን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

ሱፐ የጤና መታወክ ያደርጋል የሚባለው ዕውነት ነው?

አንዳንድ ሊት ሱፐ ከተደረገባቸው በገላ ብዙ ደም ሊፈሳቸው ይችላል። ሁኔታው ገን ከጊዜ በገላ ይሻሻላል። ካልተሻሻለ ሊሳ ግደነት የወሊድ መቆጣጠሪያ መጠቀም ይችላል።

ከባድ ሥራ የሚሰሩ (እንደገና የሚሰሙ) ሙቀት የሚወቅጡ ውጋ በእንስራ የሚሰሙ፣ ለፖርት የሚሰሩ ሊት በማህዘን ውስጥ የሚቀመጠውን የወሊድ መከላከያ ዘዴ (ሱፐ) መጠቀም ይችላሉ?

አዎን። ከባድ ሥራ የሚሰሩ ሊት በማህዘን ውስጥ የሚቀመጠውን የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ከተጠቀሙ ጉዳት ወይም የጤና መታወክ ይደርስባቸዋል አያሉ ሰዎች ሊያወሩ ይሰማሉ። ይህ ፈጽሞ ከእውነት የፈቀ ነው። ይህን የመከላከያ ዘዴ በማንኛውም ከባድ ሥራ ላይ የተሰማሩ የሊት ገበሬዎች፣ ላባደርገውና የቤት አመባቸው ያለምንም ችግር ሊጠቀሙ ይችላሉ።

ሴቶች የወሲድ መከላከያ ዘዴዎች

ኮንዶም ወንዶች የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከማድረጋቸው በፊት ብልታቸው ላይ የሚያጠልቁት ስለ ላስቲክ ነው። እርግዝናን ለመከላከል ይጠቅማል። ሕድሰንና ሌሎችንም የአባባዘር በሽታዎች በመከላከል ረገድ ውጤታማነቱ ከፍተኛ ነው። ሙሉ ለሙሉ ግን አስተማማኝ አይደለም።



ኮንዶም በጤና ድርጅቶች፣ በማንኛውም ፋርማሲና በሱቆች ጭምር የሚገኝ ስለሆነ ገዝቶ መጠቀም ይቻላል። በጥቅም ላይ የዋለውን ኮንዶም ልጆች ፊኛ መሰሏቸው እንዳይጫወቱበትና ያልታሰበ የጤና መታወክ እንዳይደርሰባቸው ጉድጓድ ቆፍሮ መቅበር ወይም ሽንት ቤት መጨመር ያስፈልጋል። ኮንዶም ስለ ስለሆነ በጥፍር እንዳይቀደድ መጠንቀቅ አስፈላጊ ከመሆኑም በላይ በግንኙነት ጊዜ እንዳይፈነዳ ግማሽ ኢንች ያክል ከብልታ ጫፍ ላይ ተርፎ እንዲቀር ማድረግ ያስፈልጋል።

የማህፀን በር ቆብ (ዲያፍራም)። ዲያፍራም ከስስ ላስቲክ የሚሰራ ነው። ሴቶች የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከመፈጸማቸው በፊት የማህፀናቸውን ጫፍ በዚህ ሥዕል ላይ በተመለከተው ላስቲክ ቆብ ይከድኑታል። የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ የተደረገው የማህፀን ቆብ ቢያንስ ለ6 ሰዓት ሳይወጣ መቆየት አለበት። ዲያፍራም የሚያደርጉ ግለሰቦች በተጨማሪ ፀረ የወንድ ዘር ፍሬ የሆኑ ቅባትና ፈላሽ ነገሮች ጨምረው ቢጠቀሙ የመከላከያ ጋይሉ በይበልጥ አስተማማኝ ይሆናል። ለአንዲት ሴት የሚሰማማትን የማህፀን ቆብ መርጦ በማህፀን ለመጨመር አዋላጆች ወይም የጤና ባለሙያዎች አስፈላጊውን እርዳታ ሊያደርጉላት ይገባል። ምክንያቱም ለተለያዩ ሴቶች የተለያዩ መጠን ሊያስፈልግ ይችላል። ዲያፍራም ከመደረጉ በፊት ምንም ዓይነት ቀዳዳ እንደሌለው መረጋገጥ አለበት። ቀዳዳ ካለው ሌላ ገዝቶ መተካት ያስፈልጋል። ዋጋው ይህን ያህል ውድ ስላልሆነ እንዳስፈላጊነቱ በየዓመቱ አዲስ መቀየር ይቻላል። ከተጠቀሙበት በኋላ ለብ ባለ ውሃና በሳሙና አጥቦና አራግፎ በማድረግ በንፅህና በደረቅ ስፍራ ማስቀመጥ ይቻላል።



የወሲድ መከላከያ ቅባት ወይም አረፋ። መድሃኒቱ በቅባት ወይም በአረፋ መልክ የሚዘጋጅ ስለሆነ በገበያ ላይ በጣላ ወይም በአይን ቅባት መድሃኒት መያዣ መልክ ይገኛል። መድሃኒቱ ወደማህፀን ውስጥ መጨመሪያ መሣሪያ አለው። መድሃኒቱ ግንኙነት ከመፈፀሙ በፊት ከአንድ ሠዓት በፊት መጨመር አለበት። ከግንኙነት በኋላም ለ6 ሠዓት ያህል መቆየት አለበት። ከአያንዳንዱ ወሲባዊ ተራክቦ ድርጊት በፊት የወሲብ መከላከያው አረፋ በማህፀን ውስጥ መጨመር አለበት።



በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የመከላከያ ዘዴ (ሱፕ)። ይህ የወሲድ መከላከያ መሣሪያ ከፕላስቲክ ወይም ከመዳብ የሚሠራ ሆኖ በማህፀን ውስጥ የሚቀመጠው በጤና ባለሙያዎች ነው። ሉፕ የሚባለው የወሲድ መከላከያ የወንድና የሴት ዘር ፍሬዎች ተገናኝተው ጽንሰ ሊፈጥሩ የሚረገዝበት የላይኛው የማህፀን ክፍል ውስጥ የሚቀመጥ ስለሆነ ጽንሱን ማረፊያ ቦታ በማሳጣት እንዳይረገዝ ይከላከላል። ሉፕ በአንዳንድ ሴቶች ላይ ከተቀመጠበት የማህፀን ክፍል ሾልኮ ሊወጣ ይችላል። በአንዳንዶቹ ላይ ደግሞ ህመም፣ ምቹት ማጣትና በወር አበባ ጊዜ ከባድ ደም ሊያስከትል ይችላል። አንዳንድ ጊዜም ከባድ ችግር ሊያስከትል ይችላል። በአንዳንድ ሴቶች ላይ ግን ምንም ችግር አይፈጥርም። ለእነዚህ ሴቶች ቀላሉና ርካሹ የወሲድ መከላከያ ዘዴ ሊሆን ይችላል። ሉፕ ለመጠቀም ከመወሰን በፊት ምዕራፍ 24ን ማንበብ ይገባል።



የግብረሰጋ ግንኙነት በሚፈጸምበት ጊዜ ከእርካታ በፊት ግንኙነትን ማቋረጥ። ይህ ዘዴ ሌላ ብልሃት ሲጠፋ የሚያገለግል እንጂ አስተማማኝ አይደለም። ድርጊቱ የሁለቱን ግለሰቦች የሩካቤ ሥጋ ፍላጎት የሚቀንስ ከመሆኑም በላይ የመከላከያ ዘዴነቱም አስተማማኝ አይደለም። የወንዱ የዘር ፍሬ ግንኙነት ከመቋረጡ በፊት ከፈላሽ ጋር ቀደም ብሎ ወደማህፀን ሊገባ ይችላል። አንዳንድ ወንዶችም ስሜታቸውን መቆጣጠር ስለማይችሉ ግንኙነቱን ለማቋረጥ የሚችጉሩ ከመሆኑም በላይ በአልኮል መጠጥ ተፅዕኖ ስር የወደቁ ወንዶች ደግሞ ይህን ተግባራዊ ማድረግ ሊሳናቸው ይችላል።

አስቸኳይ የወሲድ መከላከያ ዘዴ። ምንም መከላከያ ሳይደረግ ወሲብ ከተፈፀመ በኋላ የሚወሰድ ነው። መከላከያው የሚደረገው እንክብል በመዋጥ ሊሆን፣ መወሰድ ያለበትም ወሲብ በተፈፀመ በ3 ቀናት (72 ሠዓታት) ውስጥ ነው።

የቀን ቆጠራ

ይህ ዘዴ ሌላ ወጪ የማይጠይቅ ቢሆንም በአስተማማኝ ሁኔታ እርግዝናን አይከላከልም። ሊሠራ የሚችለውም የወር አበባዋ በየ28 ቀን ሳይቋረጥ ለሚመጣላት ሴት ነው። በተጨማሪ ባልና ሚስት በየወሩ ለአንድ ሳምንት ግንኙነት ሳያደርጉ ለመቆየት የግድ ፈቃደኛ መሆን አለባቸው። በመሠረቱ አንዲት ሴት ማርገዝ የምትችለው እንቁላልዋን በምታዘጋጅበት በ8 ቀናት ውስጥ ነው። እነዚህ 8 ቀናት በወር አበባዋ መሄጃና መምጫ መካከል ይውላሉ። ይህም ማለት የመጀመሪያው የወር አበባዋ ከመጣበት ከ10 ቀን በኋላ መሆኑ ነው። እርግዝናን ለማስወገድ አንዲት ሴት በእነዚህ 8 ቀናት ውስጥ ምንም ግንኙነት ማድረግ የለባትም። በቀሩት ቀናት ውስጥ ግን ብትገናኝ ላታረግዝ ትችላለች።

ግለሰብ ቀኑ እንዲያምታታባትና ስህተት ውስጥ እንዳትወድቅ ለማድረግ ስትፈልግ የራሷ የሆነ የቀን መቁጠሪያ ሰሌዳ በማዘጋጀት ግንኙነት የማታደርግባቸው የሳምንቱ ቀናት ላይ ምልክት ማድረግ አለባት። በተቀሩት ቀናት ውስጥ የማርገዝ ዕድሏ ጠባብ ነው።

ለምሳሌ፣ የአንዲት ሴት የወር አበባ እ.ኤ.አ ሜይ 5 ቀን ቢመጣ የመጣበትን ሜይ 5 ቀን መክበብ አለባት። ሜይ 5 እንደመጀመሪያ ቀን መቆጠር አለበት። ከዚያ በኋላ 10 ቀናትን ወደፊት መቆጠር። ከአስረኛው ቀን በመጀመር በሚከተሉት 8 ቀናት ላይ እንደዚህ ማስመር።

ሜይ														1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31									

በነዚህ 8 ቀናት ውስጥ የግብረ ስጋ ገንኙነት መፈፀም የለበትም።

የሚቀጥለው የወር አበባ የሚመጣው ጁን 1 ቀን ነው እንበል። በተመሳሳይ ሁኔታ ስሩን በማስመር ምልክት ማድረግ።

ጁን														①
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

እንደገና 10 ቀናትን በመቆጠር የሚቀጥሉትን 8 ቀናት ማስመር። በእነዚህ ቀናት የግብረ ሥጋ ገንኙነት መፈፀም ላልተፈለገ እር ግዝና ያጋልጣል።

ባልና ሚስት በየወሩ በእነዚህ 8 ቀናት ተጠንቅቀው ከግብረ ሥጋ ገንኙነት ከታቀቡ ልጅ ሳይወልዱ ለብዙ ዓመታት ሊቆዩ ይችላሉ። የቀን ቆጠራ የመከላከያ ዘዴ ግን ከዲያፍራም ወይም ከኮንዶም ጋር ተጣምሮ በሥራ ላይ ካልዋለ በስተቀር አስተማማኝ አይደለም።

የብልት ፈሳሽን በመመርመር ያልተፈለገ እርግዝናን ስለመከላከል

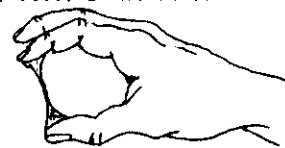
ይህ ዓይነት የመከላከያ ዘዴ ከቀን ቆጠራ ጋር የሚመሳሰል ነው። አንዳንድ ሴቶችን ይረዳል። ለአብዛኛዎቹ ደግሞ ምንም ጥሩ ውጤት አያሳይም። በአጠቃላይ ዘዴው አስተማማኝ ነው ባይባልም ምናልባት መከራው ባይሳካ ከማርገዝ በስተቀር የሚጠይቀው ወጪ ስለሌለና አደጋን የማይሰክትል በመሆኑ የሚጠላ አይደለም።

አንዲት ሴት የወር አበባ በሚፈስበት ጊዜ ካልሆነ በስተቀር በየቀኑ ከማሕፀኗ ፈሳሽ በመውሰድ የምትመረምርበት ዘዴ ነው። እጅዋን በደንብ ታጥባ ጣቷን ወደብልቷ በመላክ ፈሳሽ ጠርጋ ካወጣች በኋላ ፈሳሹ ያለበትን አመልካች ጣት ጎኑ ከሚገኘው አውራ ጣት ጋር በማላጠጥ በተከታዩ ገፅ ስእል ላይ እንደተመለከተው ቀስ ብሎ ማላቀቅ።

አመልካችና አውራ ጣቶቻቸው በሚሳቁበት ጊዜ ከብልትዋ የተወሰደው ፈሳሽ ወፍራም ሆኖ በጣቶቿ ላይ ተጣበቆ ሲቀር የሚደረገዝበት ቀን በመሆኑ ገንኙነት መፈፀም ይቻላል።



ነገር ግን ጣቶቹ ሲሳቁ የተወሰደው ፈሳሽ እንደ ጥሪ እንቁላል ፈሳሽ ቀጥኖ በጣቶቹ መካከል ሳይቆራረጥ የሚዘለገግ ሲሆን ለማርገዝ የሚቻልበት ቀን በመሆኑ ገንኙነት አይደረግም። ስለዚህ ፈሳሹ የሚዘለገግ ከሆነ ገንኙነት ማድረግ አይገባም። ፈሳሹ ማዕቀብና መሳሰሉን አቋም መጣበቅ ከጀመረ በኋላም እስከ ለፈት ቀን ድረስ ገንኙነት መደረግ የለበትም።



የማህፀን ፈሳሽ ቀጥኖ የሚዘለገግ የሚሆነው በወር አበባ መሄዳና መምጫ ጊዜ መካከል ለጥቂት ቀናት ብቻ ነው። እነዚህ ቀናትም በቀን ቆጠራ የመከላከያ ዘዴ ግንኙነት ቢፈጸም ይረገዝባቸዋል ተብለው የሚፈሩት ቀናት ናቸው።

በሚያስተማምን ሁኔታ ወሊድን ለመከላከል የፈሳሽና የቀን መቆጣጠሪያን አጣምሮ መጠቀም ያስፈልጋል። አንዳንድ ሰዎች ሰው ሠራሽ የሆነውን እንክብልና ፕላስቲክ ከመጠቀም ይልቅ የተፈጥሮ ዘዴን መጠቀም ይመርጣሉ። በአሁኑ ጊዜ ቁጥራቸው በዛ ያለ የሃይማኖት አባቶችና ታዋቂ ግለሰቦች ቀላልና አስተማማኝ የሆነ የወሊድ መከላከያ ዘዴ በስፋት መሠራጨት ጠቃሚ መሆኑን ተገንዝበዋል።

ጥምር የመከላከያ ዘዴዎች

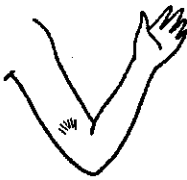
አንዲት ሴት በአስተማማኝ ሁኔታ ላለማርገዝ ከፈለገች በያንስ 2 ዓይነት የመከላከያ ዘዴዎችን በአንድነት መጠቀም ትችላላች። የፈሳሽ ምርመራ ወይም የቀን ቆጠራ የመከላከያ ዘዴዎችን ከኮንዶም፣ ከዲያፍራም፣ ከፎም ወይም ከስፖንጅ የመከላከያ ዘዴ ጋር አጣምሮ መጠቀም በይበልጥ አስተማማኝና እርግጠኛ ያደርጋል።

የአንድ ሰው አቅም የሚሰካው ብዙ በመውሰዱ ሳይሆን በቂ ምግብ ለበተሰቡ ማቀረብ በመቻሉ ነው። ስለዚህ የቤተሰብን ቁጥር መመጠን መዘንጋት የለበትም።

መርፌ። እርግዝናን ለመከላከል የሚጠቀሙ ብዙ ዓይነት መርፌ የሚሰጡ የተለያዩ የወሊድ መከላከያ መድሃኒቶች አሉ። ከእነዚህ መካከል ዲፖፕሮቬል የሚባለው መርፌ አንዱ ነው። መርፌው የሚሰጠው በየሰዓት ወሩ ነው። መርፌው የሚያስከትለው ጉዳትና መደረግ ያለበት ጥንቃቄ ከመከላከያ እንክብል ጋር ተመሳሳይ ነው። አንዲት ሴት መርፌውን አቋርጣ ማርገዝ ብትፈልግ አንድ ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ሊወስድባት ይችላል።



በከንድ ቀዳ ሥር የሚቀበር የወሲድ መከላከያ ዘዴ። በዚህ ዘዴ ሰድስት ጎናንሽ ቱቦዎች የመከላከያ መድሃኒት ተዋልተው በቀዳ ስር ይቀበራሉ። ከዚያ በኋላ ለ5 ዓመታት እርግዝናን መከላከል ይቻላል። በመጀመሪያው ዓመት የወር አበባ ሊበዛ ይችላል። ደም ከበዛ ወደጤና ድርጅቱ በመመለስ ምርመራ ማድረግ ይገባል።



የወሲድ መከላከያ እንክብል በየቀኑ መውሰድን ለሚዘነጉ ሴቶች መርፌና ቀዳ ውስጥ የሚቀበሩ መከላከያዎች ጠቃሚዎች ናቸው።

ማምከን

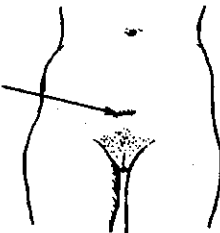
ወንድም ሆነ ሴት ለመምከን በሚወስኑበት ጊዜ ለሁለቱም የሚጠቅም በጣም ቀላልና ጉዳት የማያስከትል የቀዳ ጥገና ዘዴ አለ። በብዙ አገሮች ይህ ዓይነቱ ህክምና የሚሰጠው በነፃ ነው። ይህን ዓይነት ህክምና ማድረግ የሚፈልጉ ሁሉ በአትራቢያቸው ሠደሚገኘው የጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መሄድ ይችላሉ።

- ወንዶችን በቀዳ ጥገና ዘዴ ማምከን፤ ህክምናው በጣም ቀላል ስለሆነ በሃኪሙ ቢሮ ወይም በጤና ጣቢያ ሊደረግ ይችላል። የወንዱን የዘር ፍሬ ማመላለሻ ቱቦ ቆርጦ በሥዕሉ ላይ እንደተመለከተው በቀላሉ የቀዳ ጥገና ማካሄድ ይቻላል።



ቀዳ ጥገናው የሰውዬውን የወሲብ ችሎታና ደስታ በምንም ዓይነት አይቀንስም። በሚገናኝበት ጊዜ ዘር የሌለው ፈላሽ ማፍሰስና እንደማንኛውም ሰው መርካት ይችላል።

- ሴቶችን በቀዳ ጥገና ዘዴ ማምከን፤ በግራና ቀኝ የሚገኘውን የሴት እንቁላል መተላለፊያ ቱቦ በቀዳ ጥገና ዘዴ ቆርጦ መቋጠር ማለት ነው። ህክምናው በጣም ቀላል በመሆኑ ሴትዮዋ በማደንዝዣ ሰመ መን ውስጥ ሳትገባ እየሰማች በቀላሉና በአጭር ጊዜ ውስጥ ማከናወን ይቻላል። ይህ ዘዴ ስኬታማ ቢሆንም በቀዳ ጥገናው ወቅት ከወንዶች ይልቅ በሴቶች ላይ ኢንፌክሽን ሊታይ ይችላል።



ቀዳ ጥገናው የሴቶችን የግብረ ሥጋ ግንኙነት ፍላጎት በፍጹም የማይቀንስ ከመሆኑም በላይ የወር አበባ እመጣጥንም አያሰናክልም። እንዲያውም ህክምናው የተደረገላቸው ሴቶች ያለ ምንም ሥጋት በግብ ረሥጋ ግንኙነት ሊረከብና ሊደሰቱ ይችላሉ።

በቤት ውስጥ የሚደረጉ የወሲድ መከላከያ ዘዴዎች

ማንኛውም አገር የራሱ የሆኑ ባህላዊ የወሲድ መከላከያ ዘዴዎች አሉት። ነገር ግን አብዛኞቹ ምንም የማይረዱ ከመሆናቸውም በላይ አደገኞች ናቸው። ለምሳሌ አንዳንድ ሴቶች ከወንድ ጋር ከተገናኙ በኋላ ወዲያው በመታጠብ ወይም ሽንት በመሸናት እርግዝናን መከላከል የሚችሉ ይመስላቸዋል። ነገር ግን ይህ ከእውነት የራቀ ነው።

ጡት ማጥበት። አንዲት ሴት ጡት በምታጠባበት ወቅት፤ በተለይም ልጅ ያለማድረግ ጡት ብቻ የሚጠባ ከሆነ የማርገዝ ዕድሏ በጣም አነስተኛ ነው። ልታረግዝ የምትችለው የህፃኑ ዕድሜ ከ4-6 ወራት ሆኖት በጡት ላይ ተጨማሪ ምግብ መውሰድ ሊጀምር ነው። በዚህ ወቅትም ቢሆን ቀንና ሌሊት ለብዙ ጊዜ የምታጠባ ከሆነና የህፃኑም ዋነኛ ምግብ የጡት ወቅት ከሆነ ጡት ማጥባት እርግዝናን ሊከላከልላት ይችላል። የወር አበባ መምጣት ከጀመረ ግን እርግዝናን ለመከላከል ጡት በማጥባት ብቻ መተማመን አትችልም። አንዲት የምታጠባ ሴት ያለምንም ጥርጣሬ እንዳታረግዝ ከፈለገች የልጅዋ ዕድሜ ከ3-4 ወር ሲሆን፤ ከመከላከያ ዘዴዎች አንዱን መርጣ በተጨማሪ መጠቀም አለባት።

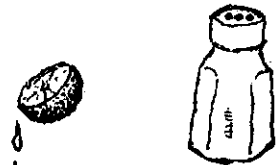


የወሲድ መከላከያ ቀደም ብላ ከጀመረች ሁኔታው በይበልጥ አስተማማኝ ይሆናል። ህፃኑ 6 ወር ከመመላቱ በፊት የወሲድ መከላከያ መውሰድ ሊያስፈልግ እንክብሉ ጡትን ሊያደርጉ ስለሚችሉ ወይም የወተቱን መጠን ስለሚቀንሰው ሌሎች የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም ይመረጣል። (አነስተኛ ሆርሞን ያላቸውን እንክብሎች መጠቀም ይቻላል።)

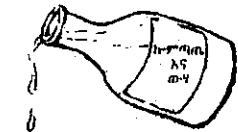
የስፕሪንጅ አጠቃቀም ዘዴ። ቀጥሎ የተብራራው ይህ ዘዴ ባህላዊ የወሲድ መከላከያ ሲሆን፤ ምንም ዓይነት ጉዳት አያመጣም። አንዳንድ ጊዜም በትክክል ይሠራል። ሁልጊዜ እርግዝናን ይከላከላል ተብሎ እምነት የሚጣልበት ግን አይደለም።

ነገር ግን ሌላ አማራጭ ዘዴ ከጠፋ ሊያገለግል ይችላል። ስፕሪንጅ የማይገኝ ከሆነ የተደበበለ ጥጥ፤ ወይም ለስላሳ ጨርቅ መጠቀም ይቻላል።

- የሚከተሉትን ንጥረ ነገሮች ቀላቅሎ መጠቀም። 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣቤ በአንድ ኩባያ ውሃ



ወይም
1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ከአንድ ኩባያ ውሃ ጋር



ወይም
1 ማንኪያ ጨው ከ4 ማንኪያ ውሃ ጋር፤

- ከላይ ከተዘረዘሩት በአንዱ ውሁድ ውስጥ ስፖንጅ መንከር!
- ርጥቡን ስፖንጅ ወሲብ ከመፈጸሙ ቀደም ብለው በማሳፀን ውስጥ በደንብ መጨመር። ግንኙነት ከመፈጸሙ አንድ ሰዓት ቀደም ብለው መጨመር።



- ከግንኙነት በኋላ ስፖንጅን ለስድስት ሰዓት ያህል በብልት ውስጥ ማቆየት። ከዚያ በኋላ ግን ማውጣት ይቻላል። ስፖንጅን በአጅ ማውጣት ካስቸገረ ቀጭን ክር ማሰርና ሲያስፈልግ ክሩን ይዞ ማውጣት ይቻላል።

ስፖንጅ በየጊዜው እየታጠበ ለብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ፈላጊውን ቀደም አድርጎ በማዘጋጀት በጦርሙስ በማስቀመጥ አስፈላጊ ሲሆን መጠቀም ይቻላል።

የልጆች ጤንነትና ሕመም

ምዕራፍ

21

የልጆችን ጤንነት ለመጠበቅ ምን መደረግ አለበት?



በኢትዮጵያ ውስጥ በአማካይ ግምት 18% የሚሆነው የሕብረተሰብ ክፍል ዕድሜ ከ5 ዓመት በታች ነው። 52% የሚሆኑት ደግሞ ከ18 ዓመት በታች ናቸው። የአንድ ሰው አማካይ ዕድሜም 43 ዓመት ነው። በኢትዮጵያ ከሚወለዱት ህፃናት መካከል 43% የሚሆኑት ደግሞ 40 ዓመት ሳይሞላቸው ይሞታሉ። በማእከላዊ ስታቲስቲክስ ባለሥልጣን መረጃ መሠረት በሕይወት ከተወለዱት ህፃናት መካከል 5.8% የሚሆኑት በመጀመሪያው ወር፣ 11.3% የሚሆኑት ደግሞ በመጀመሪያው ዓመት፣ እንዲሁም 18.7% የሚሆኑት በመጀመሪያው የ5 ዓመት ዕድሜያቸው ይሞታሉ። ለህፃናት የተሻለ የኑሮ ዕድል ለማመቻቸት ይቻል ዘንድ ወላጆች ስለችግሩ አላሳቢነት በቂ ግንዛቤ ለማግኘት ይህን ምዕራፍ ማንበብ ይገባቸዋል። ስለበቂና የተመጣጠነ ምግብ፣ የገጽህና አጠባበቅና ክትባት የበለጠ መረዳት ሲያስፈልግ ምዕራፍ 11 እና 12ን መመልከት ይቻላል። ወላጆች እነዚህን ምዕራፎች በጥንቃቄ አንብበው ከተገነዘቡ በኋላ ለልጆቻቸው ተገቢውን እንክብካቤና ትምህርት መስጠት አለባቸው። ዋና ዋናዎቹ ፍሬ ሀሳቦች ከዚህ በታች በአጭሩ ቀርበዋል።

በቂና የተመጣጠነ ምግብ

ልጆች በደንብ እንዲያድጉና በሽታ በቀላሉ እንዳያጠቃቸው ለማድረግ የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት ይኖርባቸዋል።

በቶሊያየ የዕድሜ ክልል ለሚገኙ ልጆች ጠቃሚ የሆኑ የተመጣጠኑ ምግቦች የሚከተሉት ናቸው።

- ለመጀመሪያዎቹ 4 ወራት ከእናት ጡት በስተቀር ሌላ ምንም ምግብ አያስፈልግም።
- ከ4 ወር-1 ዓመት የእናት ጡትና በተጨማሪ የተፈጠረ ባቂ! እንቁላል፣ ሥጋና የተቀቀለ አትክልትና ፍሬ-ፍሬዎች እንዲሁም ጥሬ-ጥሬ መብላት አለባቸው።
- ሕፃናት ከ1 ዓመት በኋላ የአዋቂዎችን ምግብ መብላት ይችላሉ። ነገር ግን በቀን ለብዙ ጊዜ አዘውትረው መብላት አለባቸው። እንደ

- ጤና፣ ሩዝ፣ በቆሎ፣ ስንደ፣ በተጨማሪ በምዕራፍ 11 እንደተጠቀሰው ረዳት ወይም አካል ገንቢ ምግቦችን ጭምር ማግኘት አለባቸው።
- ከሁሉም በላይ ህፃናት በየቀኑ ብዙ ጊዜ የሚበሉት በቂ ምግብ ማግኘት አለባቸው።
- ወላጆች በልጆቻቸው ላይ የምግብ ጉድለት ምልክት መኖሩን መቆጣጠርና አቅማቸው የሚፈቅደውን ተመሳሳይ ምግብ መስጠት አለባቸው።
- ረዳት ወይም አካል ገንቢ ምግቦችን ጭምር ማግኘት አለባቸው።

ማሳሰቢያ፡- ስለበቂና የተመጣጠነ ምግብ አወሳሰድ፣ (፩ ጆች ላይ ስለሚታዩ ዋና ዋና የምግብ ጉድለት በሽታዎች (ለምሳሌ፣ ስለኩሽኦርኬር እና ማራሰመስ፣ የምግብ ጉድለትና ያለመመጣጠን ሙሉ ምልክቶች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ማግኘት ከተፈለገ ምዕራፍ 11ን መመልከት ይቻላል።)

የገልና የአካባቢ ንፅህና አጠባበቅ

ልጆች ጤናማ ሊሆኑ የሚችሉት የግል ንጽህናቸው በደንብ ሲጠበቅና የሚኖሩበት መንገድ፣ ቤታቸውና አካባቢያቸው ንጹህ ሆኖ ሲገኝ ነው። ንፅህናን በተመለከተ በምዕራፍ 12 ስለተጠቀሰ በአግባቡ ተግባራዊ ማድረግ ይገባል። የንፅህና አጠባበቅና አጠቃቀምን ልጆች ተግባራዊ እንዲያደርጉትና እንዲረዱት ማስተማር የተገባ ነው። የግል ንጽህናን በሚመለከት በጣም ጠቃሚ የሆኑት የንጽህና አጠባበቅ መመሪያዎች የሚከተሉት ናቸው።

- ልጆችን በየጊዜው ማጠብና ልብላቸውን መቀየር።
- ሁልጊዜ ጠዋት ከእንቅልፋቸው ሲነሱ እጃቸውንና ፊታቸውን እንዲታጠቡ ማስተማር። ዓይነምድራቸውን ከወጡ በኋላ፣ ምግብ ከመመገባቸው ወይም ከመንከታቸው በፊት እጃቸውን በደንብ እንዲታጠቡ መንገር።
- መፀዳጃ ቤት በመስራት ልጆች እንዲጠቀሙበት ማድረግ።
- ጫማ ወይም ነጣላ ጫማ ካላደረጉ (በተለይ የመንጠቆ ትል ባለበት አካባቢ) ልጆች ባይ እግራቸውን እንዳይሄዱ መንገር።
- ልጆች ሁልጊዜ ጥርሳቸውን እንዲፍቁ ወይም እንዲያፀዱ ማድረግ። በብዛት ከረጫላ፣ ጣፋጭ ምግብና ለስላሳ መጠጥም አለመስጠት።
- የጣቶቻቸውን ጥፍሮች ሁልጊዜ በአጭር እንዲቆረጡ ማድረግ።
- ፀጉራቸው ተባይ እንዳያፈራ መታጠብ፣ መቆረጥ ወይም መላጨት አለበት።
- የቆዳ ቀስል፣ እከክ፣ ቅማል ወይም ጭርት ያለባቸውንና በሌላም ተላላፊ በሽታ የታመሙ ልጆችን ከጤነኞች ልጆች ጋር በአንድነት እንዳይተኙ፣ በአንድ ጣ እንዳይጠቀሙና አንድ ዓይነት ልብስ፣ ኮፍያ፣ ማጠራያና የውስጥ ልብስ ተለዋውጠው እንዳይለቡና እንዳይጠቀሙ ማድረግ።
- እከክ፣ ጭርት፣ የአንጀት ጥገኛ ትልና ሌሎችም በቀላሉ ተላላፊ በሽታ ያለባቸውን ልጆች ቶሎ ማከም።
- ህፃናት ቆሻሻ ነገር ወደአፋቸው ውስጥ እንዳይጨምሩ መከላከል። ውሾችም እንዳይልሷቸው ማድረግ።

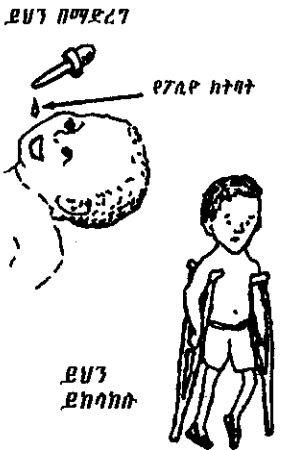
- ፍየሎች፣ ውሾችና ዶሮዎች ከቤት ማራቅ።
- ልጆችን ጡጦ አለማጥባት። ምክንያቱም የጡጡን ንፅህና መጠበቅ ስለማይከብድ በቀላሉ ለበሽታ ያጋልጣቸዋል። ልጆችን ጡት ማጥባት ወይም በማንኪያና በከባያ መመገብ።
- ህፃናት የሚጠጡት ውሃ ፈልቶ የቀዘቀዘ ወይም ንፁህ መሆን አለበት።

ክትባት

ክትባት ህፃናትን ከአብዛኛዎቹ እደገኛ በሽታዎች ይጠበቃቸዋል። ለጋ ሕይወት የሚቀጨትን ተላላፊ በሽታዎች በቁጥጥር ሥር ለማዋልና ብሎም ለማጥፋት የሳንባ ነቀርሳ፣ የትክትክ፣ የዘጊ እናዳ (ዲፍቴርያ)፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ የልጅነት ልምሽና የኩፍኝ ክትባቶች ለህፃናት መስጠት ያስፈልጋል።

ልጆች ክትባት መጀመር ያለባቸው ከተወለዱበት ጊዜ ጀምሮ ነው። የልጅነት ልምሽ (ፖሊዮ) ክትባት በጠብታ መልክ ህፃኑ ሁለት ወር ሳያልፈው መስጠት አለበት። ምክንያቱም ከ1 ዓመት በታች ያሉ ህፃናት በልጅነት ልምሽ (ፖሊዮ) የመያዝ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው። የኢትዮጵያ የክትባት መርሃ ግብርን በተመለከተ ገጽ 232ን መመልከት ይቻላል።

ህፃናት በወቅቱ እንዲከተቡ ማድረግ አስፈላጊ ነው።



ጠቃሚ ምክር፡- አስተማማኝ የሆነ የመከላከያ ጋይል ለማግኘት የሚሰጠው የዲ.ፒ.ቲ ክትባት፣ ማለትም የዘጊ እናዳ፣ የትክትክ፣ የመንጋጋ ቆልፍ፣ በተጨማሪም የልጅነት ልምሽ (ፖሊዮ) ለህፃናት በወር አንድ ጊዜ ለ3 ወራት መስጠት አለበት። ከዓመት በኋላ ደግሞ አንድ ጊዜ መደገም አለበት።

አራስ ልጆችን ከመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ለመከላከል ለእናቶች በእርግዝናቸው ጊዜ የመከላከያውን ክትባት መስጠት ያስፈልጋል።

ማሳሰቢያ፡- በሐገራችን ስላለው የፀረ ስድስት ተላላፊ በሽታዎች የክትባት ሠሌዳ፣ አንዳንድ ተላላፊ በሽታዎች በወረርሽኝ መልክ በሚነሱበት ወቅት የሚሰጡ የመከላከያ ክትባቶች (ቢጫ ወባ፣ ማጅራት ገትር ወዘተ) የሚያጠቃልል ሠሌዳ እና ለአለም አቀፍ መንገደኞች ስለሚሰጥ የክትባት ሠሌዳ እንዲሁም ለወባ ወረርሽኝ ስለሚሰጥ የመድሃኒት መከላከያ መረጃ ለማግኘት በአቅራቢያ የሚገኘውን የጤና ድርጅት መጠየቅ ያስፈልጋል።

የህፃናት አስተዳደግና ጤናማ የህይወት ገዳና ማስረጃ

ጤናማ ልጅ ያለማቋረጥ ያድጋል። በቂና ተመጣጣኝ ምግብ ከተመገበና ከባድ ህመም ከሌለበት ህፃኑ በየወሩ ክብደት ይጨምራል።



ከአቻዎቹ ያነሰ ክብደት የሚጨምር፤ ክብደት መጨመር የሚያቆም ወይም ክብደት የሚቀንስ ልጅ ጤናማ አይደለም። በቂና የተመጣጠነ ምግብ እይብላም ወይም ከባድ በሽታ አለበት፤ እሳያም የሁለተኛ ጥምር ውጤት ነው።

ጤናማ ለመሆኑና በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘቱን ለማወቅ በየወሩ ክብደቱን እየለከ የሚገባውን ያህል መጨመሩን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ልጁ በየወሩ ተመዝናኛ ክብደቱ በህፃናት አስተዳደግ መመዝገቢያ ቅጽ ላይ ከተመዘገበ በኋላ ሠንጠረዥን በማየት ክብደቱ መጨመሩ፣ ወይም መቀነሱን በቀላሉ ማወቅ ይቻላል። መመዝገቢያ ቅጹ በሚገባ ጥቅም ላይ ከቀሉ እንደ ልጅ ክብደት ያለመጨመሩን እናቱም ሆኑ የጤና ባለሙያዎች ማወቅ ይችላሉ። በውጤቱም መሠረት እፋጣኝ እርምጃ መውሰድ ይችላሉ። ልጁም ተገቢውን ምግብ እንዲሰጥ ያለበትን በሽታ በማወቅ እንዲታከም ያደርጋሉ። በገጽ 453 ላይ የጤናማ ህይወት ጎዳናን የሚያሳይ አይነተኛው የህፃናት አስተዳደግ መመዝገቢያ ቅጽ ተዘጋጅቷል። ይህን ቅጽ በማባዛት መጠቀም ይችላል። በተለያዩ አገሮችም ተመሳሳይ የክብደት መመዝገቢያ ቅጾች በየቋንቋው ተዘጋጅተው ይገኛሉ።

ማንኛውም እናት ዕድሜያቸው ከአምስት ዓመት በታች ለሆኑት ልጆቿ ለአያንዳንዳቸው ይህ የህፃናት አስተዳደግ ማስረጃ ቅጽ እንዲኖራት ብታደርግ ጠቃሚ ነው። በእቅድዎ የጤና አገልግሎት የሚሰጥ ከሊኒክ ካለ በየወሩ ልጆችዎን ከነካርዳቸው በመውሰድ ክብደታቸውን አስመዝናኛ ጤንነታቸውን ማስመርመር አለባት። ለእናቶች የተሰጠ የሕፃናት የአስተዳደግ ማስረጃ ቅጽ በእጅ ላብና በቆሻሻ እንዳይሰላግ በላብቲክ ውስጥ በጥንቃቄ መያዝ አለበት።

በቀላሉ የሚሠራ ሚዛን

ከእንጨት ወይም ከቀርከሃ ሚዛን መሰራት ይቻላል። ተንቀሳቃሽ የክብደት መቆጣጠሪያም ከበርሳ ወይም በአሸዋ ከተሞላ ቆርቆሮ ማዘጋጀት ይቻላል።



ወራሪ በአገዳሚ መስመር ልክ ሊሆን የሚችል ክብደት ትክክል ነው።

ህፃኑ በመጀመሪያ ወር

- ጥላንና ሌላም ነገር አትከብር ማየት ይችላል።
- ክብ ቅርጽ ያላቸውን ነገሮች መርጦ ማየት ይወዳል።
- ድምፅ ወደተሰማበት አካባቢ ያያል።
- ሰውነቱ ያልጠነከረ ስለሆነ ራሱን ስለማይችል ድጋፍ ይፈልጋል።
- ከሚመገብበት ወቅት በስተቀር አብዛኛውን ጊዜ ይተኛል።

በሁለተኛ ወር

- ሰውነቱ ከቀድሞው በበለጠ በመጠኑም ቢሆን ጥንካሬ ያገኘ ስለሆነ በደረቱ ሲያስተኛት ራሱን ቀና ለማድረግ ይሞክራል።
- ድምፅ ወደሰማበት አቅጣጫ ሊዞር ይችላል።
- ምሽት ሲያጣ ማለትም ሲርበው፣ ሽንቱና ዓይነምድሩ ሲቆጠቁ ጠው፣ በሆነ ነገር ሲደነግጥ ለየት ያለ ጨካኝነት (ለቅሶ) ሊያሰማ ይችላል።
- የሰውነቱ እንቅስቃሴ ከበፊቱ የተቀናበረ በመሆኑ ዕቃዎችን ለመንካትና ለመያዝ ይሞክራል።
- ለረጅም ጊዜ ነቅቶ መቆየት ከመቻሉም በላይ ሌሊት በደንብ መተኛት ይችላል።

በሶስተኛው ወር

- ፈገግታና የጉሮሮ ድምፅ በማሰማት ማጉረምረም ዓይነተኛ ጠባዩ ይሆናል።
- በየጊዜው ማልቀሱን ሊቀንስ ይችላል።
- ሌሊት በደንብ ይተኛል።
- በገዛ ፈቃዱ ለማድረግ የሚፈልገው የሰውነቱ እንቅስቃሴ ሁሉ የበለጠ እየተስተካከለ ይሄዳል። ስለሆነም ያገኘውንና የቻለውን ነገር ሁሉ በቀላሉ ወደአፉ ሊያስገባ ይችላል።
- በዚህ ዕድሜ ሕፃኑ በእንግላል ተኝቶ ራሱን ቀና አድርጎ ሊታይ ይችላል።

በአራተኛው ወር

- ሰውነቱ ተፍቶ ይታያል።
- ከበፊቱ የበለጠ ንቁና ተጫዋች ይሆናል።
- በሚጠባበቅ ወቅትም እንኳ ወደ ጨዋታና አካባቢውን ወደማስተዋል ያዘነብላል።
- የማየት ችሎታው ከበፊቱ የተሻለና የተጣራ ስለሆነ ብሩህና ደማቅ ቀለም ያላቸው ነገሮች ሲታዩ ይደሰታል።
- በተጨማሪም በአካባቢው ለሚሰማው ድምፅ፣ በተለይም በቀላል ድምፅ ለመሰማት ከፍተኛ ፍላጎት ያድርጋል። የሰማውን ቀላል ቃል መልሶ ለመድገም ይሞክራል።

በአምስተኛው ወር

- ሲወለድ የነበረውን ክብደት ያህል ሊጨምር ይችላል።
- የበለጠ ንቁ ሆኖ ሊታይ ይችላል።
- ሰውነቱ የበለጠ ስለሚጠነክር ሚዛኑን ጠብቆ ከራሱና ከወገኑ በድጋፍ ቀና ብሎ መቆየት ይችላል።
- የዓይኑና የእጁን እንቅስቃሴ በማቀናጀት (በማስተዋል) ዕቃዎችን ተንጠራርቶ ለመያዝ ይሞክራል።

በስድስተኛው ወር

- በቀላሉ መቀመጥ ይችላል።
- በተኛበት ሥፍራ ይጠማዝዛል።
- ይንከባለላል።
- እጁንና ጉልበቱን እንደድጋፍ በመጠቀም ቁጭ ብሎ ወደፊትና ወደኋላ ይወዛወዛል።
- በአቶ ውስጥ የማልጉምጉም ድምፅ ሊያሰማ ይችላል።
- በኩባያ ወይም በሸኒ መጠጣት ይችላል።

በሰባተኛው ወር

- አብዛኛዎቹ ሕፃናት መዳህ ይጀምራሉ።
- ዕቃ በእጃቸው መጨበጥ ወይም የያዙትን ዕቃ ከአንዱ እጃቸው ወደሌላው ማዛወር ይችላሉ።
- ጡጧቸውን ወይም የእናታቸውን ጡት ለራሳቸው ይዘው መጥባት ይጀምራሉ።
- የመጀመሪያው ጥርስ መውጣት ይጀምራል። በቅድሚያ የሚወጣው ከታችኛው የፊት ጥርስ አንዱ ይሆናል።
- እማ፣ አባ፣ ባባ፣ ማማ፣ የሚሉ ቀላል ቃላትን ማሰማት ይጀምራሉ።

በአምስተኛው ወር

- ድጋፍ በመያዝ ተነስቶ መቆም ይጀምራል።
- በዚህ ወቅት ሕፃኑ እየጠነከረ ስለሆነ አደገኛና ጉጂ የሆኑ ነገሮችን ወዳፋ እንዳያስገባ መጠንቀቅ ያስፈልጋል።
- የመናገር ችሎታውም እየጨመረ ስለሚሄድ ሰዎች እንዲያዳም ጡትና እንዲሰሙት በጋይል ይሞሃል።

በዘጠነኛው ወር

- አብዛኛዎቹ ሕፃናት በደንብ ሊድሁ ይችላሉ። እንዲያውም ጠንካራ ሕፃን እንደ እጁን በመጠቀም ብቻ ሊድህ ይችላል።
- አንድ እጁን በመያዝ ወይም ያለድጋፍ መቆም ይጀምራል። ይህ የወፊ ቆመች ጊዜ መሆኑ ነው።
- የንግግር ችሎታቸው እየዳበረ ከመሄዱም በላይ ጋይልኛ ስሜት የተሞላበት ይሆናል።
- ቀላል ቃላትና ትእዛዝም ሊገባው ይችላል።

በአሥረኛው ወር

- ሁለት እጁ ከተደገፈ መሄድ ይጀምራል።
- ካመለከቱት ዕቃ ወይም ሌላ ነገር ጋር ቃላትን ማዛመድ ይጀምራል።
- አንድ ድምፅ ወይም ቃል እየደጋገመ ሊያሰማ ይችላል።
- አንዳንድ የሰውነት ክፍሎችን መለየት ይጀምራል።
- በየቀኑ የሚያየውን የሰው ባሕር መቅሰም ይጀምራል።

በአሥረ ስንደኛው ወር

- ራሱን ችሎ ከተቀመጠበት ሥፍራ ተነስቶ ሊቆም ይችላል።
- አንዴ ተነስቶ መቆም ከጀመረ ወደግራ ወይም ወደቀኝ ሊዞር ይችላል።
- ዕቃ ከመራት ለማንሳት ቁጢጥ ብሎ ብድግ ሊል ይችላል።
- በእጁ ማንኪያ፣ ሸኒ ወይም ሌላ ቀላል መመገቢያ (መጠጫ) ዕቃ ከእጁ ወደአፋ ሊያደርስ ይችላል።
- ግልጽ ያልነበረው የማልጉምጉም ድምፅ ስሜት የሚሰጡ ጥቂት ቃላት ይሰማበታል።

በአሥረ ሁስተኛው ወር

- ራሱን ችሎ ለመሄድ የሚያስችለውን የመጀመሪያ እርምጃ ሊጀምር ይችላል።
- አንዳንድ ጊዜ በሚሄድበት ጊዜ እጁን ማወዛወዝ ወይም እንዳቅመው የሆነ ነገር ይዞ ሊንዝ ይችላል።
- ከሚተኛበት አልጋ ለመውረድ ይሞክራል።
- በራሱ ልብሱን ሊያወልቅ ይችላል።
- አብዛኛውን ጊዜ ራሱን ችሎ ለመብላት ይፈልጋል።
- ቃላትን የማወቅ ችሎታው እየደገ ይሄዳል።
- ቀላል ሐረጎችና ዐረፍተ ነገሮችን እየደጋገመ ሊናገር ይችላል።

በሁለተኛው ዓመት

(ሀ) ከ12 - 18 ወረ ዕድሜ

- እጁን ተይዞ (ተደገፎ) ደረጃ ወይም አቀበት ሊወጣ ይችላል።
- ወንበር ላይ (መደብ ላይ) ወጥቶ ተመቻችቶ ለመቀመጥ ይሞክራል።
- ከብያ ወይም ጣሳ በሁለት እጁ ይዞ ሊጠጣ ይችላል።
- መጽሐፍ ቢያገኝ ገጾችን ሊያገላበጥ ይችላል።
- የመጫወቻ እንጨቶችን ካገኘ ሊደራርባቸው ይችላል።
- ያለምንም ድጋፍ ሊንበረከክ ይችላል።

(ለ) ከ18 - 24 ወራት ዕድሜ

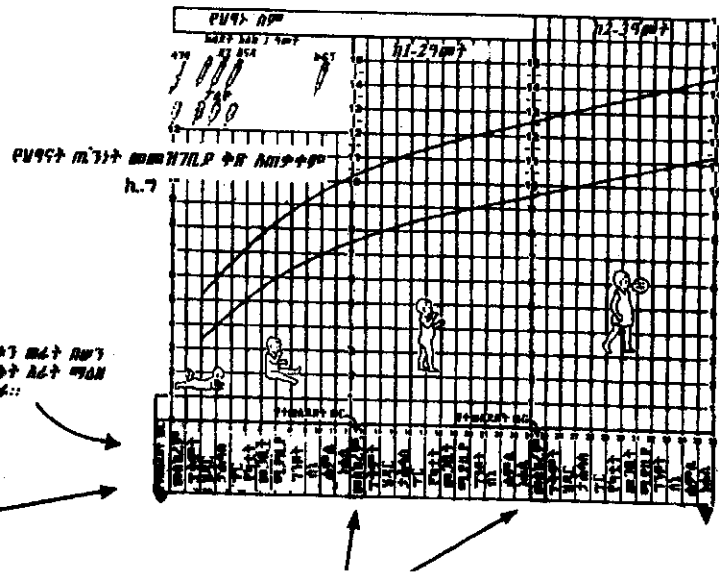
- በደንብ ሊርጥ ይችላል።
- እርሳሱና ወረቀት ካገኘ ከብና አግድም መስመሮችን ሊሠራ ይችላል።

- በድጋፍ (አገድ እጁን) ተይዞ ደረጃ (ቁልቁለት) ሊወርድ ይችላል።
- ከቆመበት ሥፍራ ሊዘል ይችላል።
- ለመጠጫ ከባድነት በአገዱ እጁ ሊይዝ ይችላል።
- ለመቼ ቁልቁለት በያገኘ ስድስቱን ሊያገባብራቸው ይችላል።

በተመሳሳይ የዕድሜ ክልል ላሉ ሕፃናት ሊኖር የሚገባ የሰውነት ክብደትና መጠንን የሚያሳይ ሠንጠረዥ

ዕድሜ (በወር)	በዚህ ዕድሜ ሊኖር የሚገባ የሰውነት ክብደት (በኪሎ-ግራም)	የሕፃኑ ክብደት ዕድሜው ከዚህ ዝርዝር በኪሎ-ግራም ከተገለጸው በታች ከሆነ የምግብ ጉድለት ወይም የጤና መታወክ እንዳለበት ማወቅ ይቻላል።		
		መጠንኛ የምግብ ጉድለት (75 - 90%)	መካከለኛ የምግብ ጉድለት (60 - 75%)	ከፍተኛ የምግብ ጉድለት (60% ያነሰ)
ልደት	3.20	2.40 - 2.98	1.90 - 2.40	1.90
1	4.20	3.20 - 3.80	2.50 - 3.20	2.50
2	5.00	3.80 - 4.50	3.00 - 3.80	3.00
3	5.7	4.30 - 5.10	3.40 - 4.30	3.40
4	6.4	4.80 - 5.80	3.80 - 4.80	3.80
5	7.0	5.30 - 6.30	4.20 - 5.30	4.20
6	7.5	5.60 - 6.80	4.50 - 5.60	4.50
7	8.0	6.00 - 7.20	4.80 - 6.00	4.80
8	8.5	6.40 - 7.70	5.10 - 6.40	5.10
9	8.9	6.70 - 8.00	5.30 - 6.70	5.30
10	9.2	6.90 - 8.30	5.50 - 6.90	5.50
11	9.6	7.20 - 8.60	5.80 - 7.20	5.80
12	9.8	7.90 - 8.80	5.90 - 7.40	5.90
13	10.1	7.60 - 9.10	6.10 - 7.60	6.10
14	10.4	7.80 - 9.40	6.20 - 7.80	6.20
15	10.6	8.00 - 9.50	6.40 - 8.00	6.40
16	10.8	8.10 - 9.70	6.50 - 8.10	6.50
17	11.0	8.30 - 9.90	6.60 - 8.30	6.60
18	11.2	8.40 - 10.10	6.70 - 8.40	6.70
19	11.4	8.50 - 10.30	6.80 - 8.50	6.80
20	11.5	8.60 - 10.40	6.90 - 8.60	6.90
21	11.7	8.70 - 10.50	7.00 - 8.70	7.00
22	11.8	8.90 - 10.60	7.10 - 8.20	7.10
23	12.0	9.00 - 10.80	7.20 - 9.00	7.20
24	12.1	9.10 - 10.90	7.30 - 9.10	7.30
25	12.2	9.20 - 11.00	7.32 - 9.20	7.32
26	12.4	9.30 - 11.10	7.40 - 9.30	7.40
27	12.6	9.50 - 11.30	7.60 - 9.50	7.60
28	12.8	9.60 - 11.50	7.70 - 9.60	7.70
29	13.0	9.80 - 11.70	7.80 - 9.80	7.80

ዕድሜ (በወር)	በዚህ ዕድሜ ሊኖር የሚገባ የሰውነት ክብደት (በኪሎ-ግራም)	የሕፃኑ ክብደት ዕድሜው ከዚህ ዝርዝር በኪሎ-ግራም ከተገለጸው በታች ከሆነ የምግብ ጉድለት ወይም የጤና መታወክ እንዳለበት ማወቅ ይቻላል።		
		መጠንኛ የምግብ ጉድለት (75 - 90%)	መካከለኛ የምግብ ጉድለት (60 - 75%)	ከፍተኛ የምግብ ጉድለት (60% ያነሰ)
30	13.2	9.90 - 11.90	7.90 - 9.10	7.90
31	13.4	10.10 - 12.10	8.04 - 10.10	8.04
32	13.6	10.20 - 12.20	8.20 - 10.20	8.20
33	13.8	10.40 - 12.40	8.30 - 10.40	8.30
34	14.0	10.50 - 12.60	8.40 - 10.50	8.40
35	14.2	10.70 - 12.80	8.50 - 10.70	8.50
36	14.4	10.80 - 13.06	8.60 - 10.80	8.60
37	14.6	11.90 - 13.14	8.80 - 11.00	8.80
38	14.7	11.03 - 13.20	8.85 - 11.03	8.82
39	14.9	11.20 - 13.40	8.85 - 11.20	8.85
40	15.0	11.30 - 13.50	9.00 - 11.30	9.00
41	15.2	11.40 - 13.70	9.10 - 11.40	9.10
42	15.4	11.60 - 13.90	9.24 - 11.60	9.24
43	15.5	11.63 - 14.00	9.30 - 11.63	9.30
44	15.7	11.80 - 14.10	9.40 - 11.80	9.40
45	15.8	11.40 - 14.20	9.50 - 11.90	9.50
46	16.0	12.00 - 14.40	9.60 - 12.00	9.60
47	16.2	12.20 - 14.60	9.70 - 12.20	9.70
48	16.4	12.30 - 14.80	9.80 - 12.30	9.80
49	16.5	12.40 - 14.90	9.90 - 12.40	9.90
50	16.6	12.50 - 14.94	10.00 - 12.50	10.00
51	16.8	12.60 - 15.10	10.10 - 12.60	10.10
52	17.0	12.76 - 15.30	10.86 - 12.76	10.26
53	17.1	12.80 - 15.40	10.30 - 12.80	10.30
54	17.2	12.90 - 15.50	10.32 - 12.90	10.32
55	17.4	3.05 - 15.70	10.40 - 13.05	10.40
56	17.5	13.10 - 15.80	10.50 - 13.10	10.50
57	17.7	13.30 - 15.90	10.60 - 13.30	10.60
58	17.8	13.40 - 16.02	10.70 - 13.40	10.70
59	18.0	13.50 - 16.20	10.80 - 13.50	10.80



አንድ- የህፃናት ስም
በረከት ስም
የህፃናት ስም

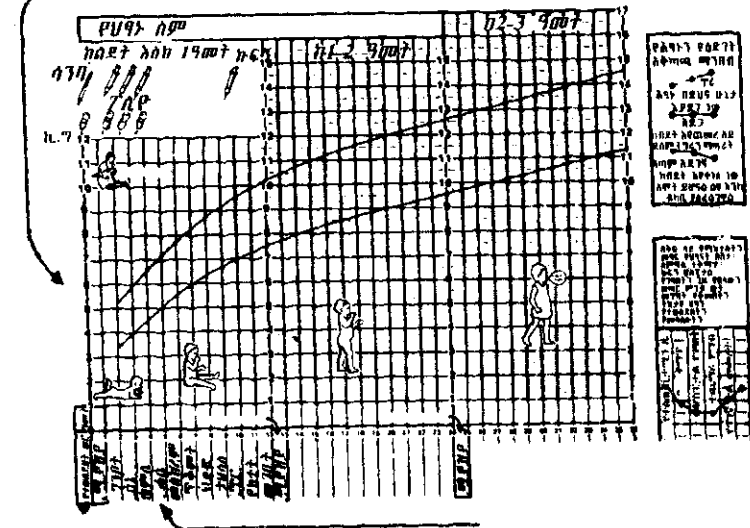
ህፃኑ የተወለደበትን ወር በእያንዳንዱ ዓመት የመጀመሪያው አራት ማዕዘን ውስጥ መጻፍ። ይህ ቅጽ ሕፃኑ በመስከረም ወር እንደተወለደ ያሳያል።

ሁለተኛ:- ህፃኑን መመዘን። ለምሳሌ፡ ህፃኑ የተወለደው በሚያዝያ ወር ነው እንበል! ከብደቱ የተመዘነበት ጊዜ ነሐሴ ቢሆን፤ 6 ኪ.ግ መዝኗል ማለት ነው።

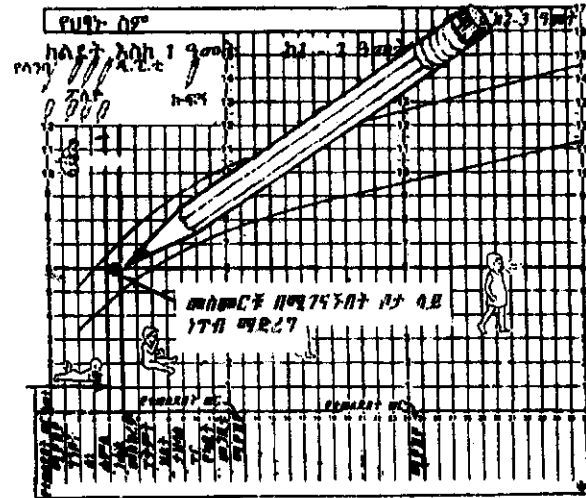
ተንጠልሚያ ቀላል ሚዛን



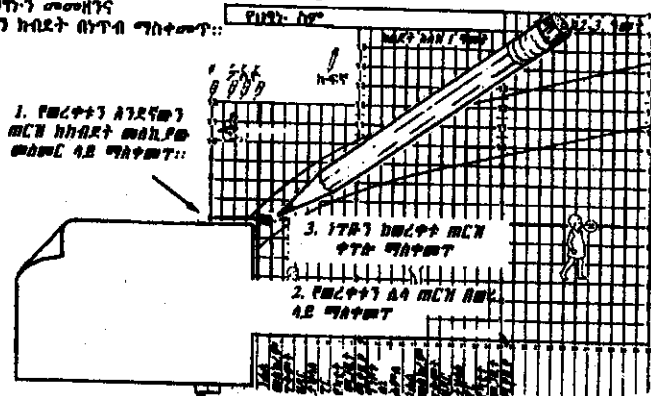
ሦስተኛ:- ካርዱን መመልከት። ከብደቱ በኪ.ግ ከጎን ተጽፏል። ወሩንና ከብደቱን አመሳክሮ ከብደቱን ማንበብ። በዚህ ምሳሌ መሆኒት 6 ኪ.ግ ነው።



አራተኛ:- ከ6 ኪ.ግ አቀጣጫ የሚመጣውን አግድም መስመርና ከነሐሴ ወር የሚመጣውን መስመር መስተል። አራት ማዕዘን ወረቀት በመገናኛዎች መስመሮች ላይ ማስቀመጥ ነጥቡን በቀላሉ በትክክል ለማስቀመጥ ይረዳል።

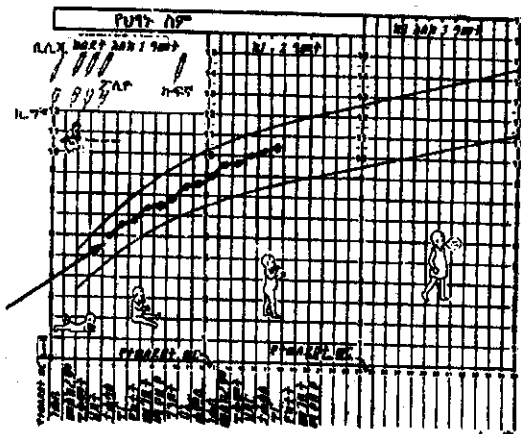


በየወሩ ህፃኑን መመዝገብና የተገኘውን ክብደት በነጥብ ማስቀመጥ፡፡



ህፃኑ ጤናማ ከሆነ በየወሩ የሚጨመረው ነጥብ በቅጹ ላይ ከፍ ብሎ ይታያል፡፡ የህፃኑን ዕድገት ለማወቅ ነጠብጣቦቹን ማገናኘት፡፡

ስለዚህ መስመሩ እያሻቀበ ይሄዳል፡፡

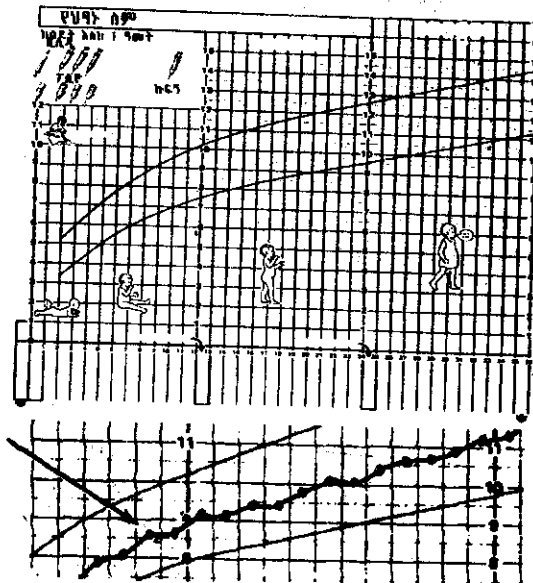


የሕፃናት ጤናነት ሠንጠረዥ እንዲት እንደሚነበብ

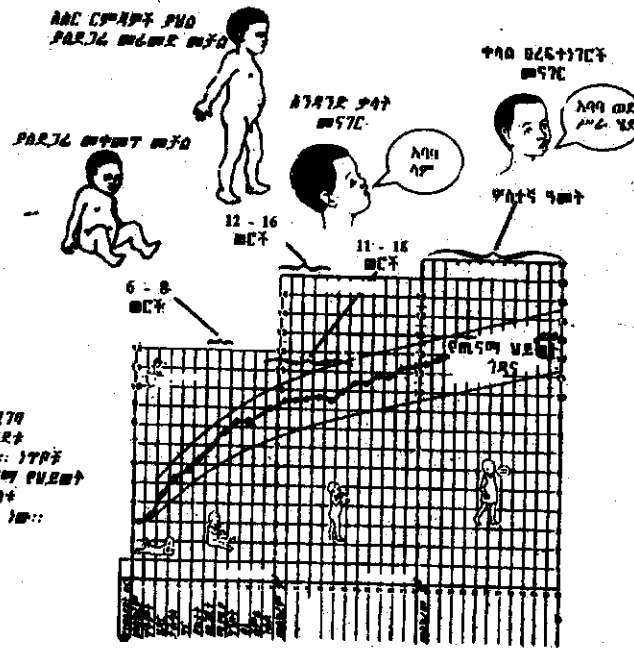
በቅጹ እግድም የተሰመሩት ሁለት መስመሮችን ህፃኑ ከተከተለ ትክክለኛውን ክብደት በመያዝ በጤናነት ጎዳና ላይ መሆኑን ያመለክታል፡፡

በሁለቱ መስመሮች መካከል ያለው ነጠብጣብ መስመር ከወር እስከ ወርና ከዓመት እስከ ዓመት የልጁ ክብደት የሚመዘገብበት ሥፍራ ነው፡፡

የጤናኛ ልጆች ክብደት በሁለት መስመሮች መካከል መዋል አለበት፡፡ ስለዚህ ነው በሁለቱ መስመሮች መካከል ያለው ሥፍራ «የጤናማ ህይወት ጎዳና» የተባለው፡፡ የልጁ ክብደት በየወሩ ተመዝኖ የሚመዘገብበት ነጥብ የላይኛውን ረጅም ገዳዳ መስመር ተከትሎ እያሻቀበ መሄድ የህፃኑን ጤናነት ያሳያል፡፡ በቂ የተመጣጠነ ምግብ የሚያገኝ ጤናማ ልጅ በስዕሉ ላይ በተመለከተው ጊዜ መቀመጥ፤ መሄድና መናገር ይጀምራል፡፡



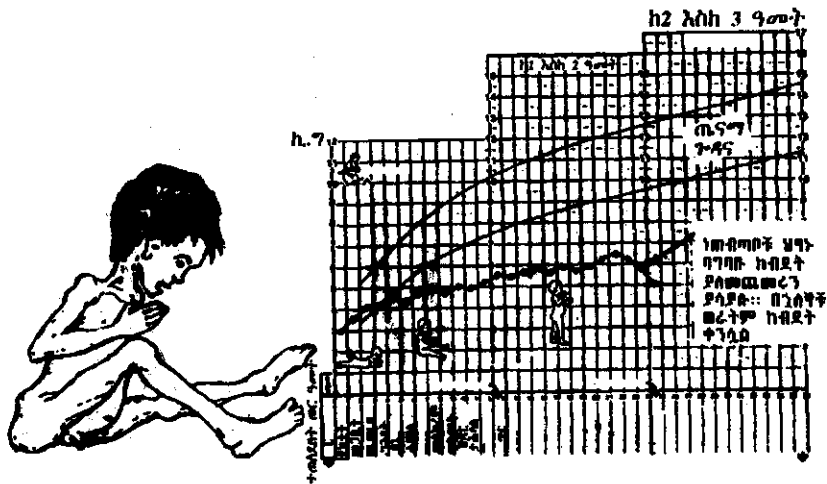
በደንብ የተመገበ ጤናማ ልጅም በሚከተለው ሠንጠረዥ የሚታየውን ይመስላል፡፡



ጤናማ የሆነና በጣም የተመገበ ልጅ ከብደት እየጨመረ ይሄዳል፡፡ ነጥቡ የሚያረፍበትም ጤናማ የህይወት ጎዳና በዚህ መስመር መካከል ነው፡፡

የምግብ ጉድለት ያለበትና የታመመ ልጅ በሚከተለው ሠንጠረዥ የሚታየው ዙኔታ ይኖረዋል። በስዕሉ ላይ እንደተመለከተው የሰውነቱ ክብደት የተመዘገበበት ነጠብጣብ መስመር ከጤናማ የህይወት ጉዳና መስመር ክልል ዝቅ ብሎ ይታያል። የነጠብጣቦች መስመር አንድ ወጥ በመሆን ፈንታ ክፍና ዝቅ ከማለቱም በላይ ብዙ ክፍ ብሎ አያውቅም። ይህም የሚያሳየው የልጁ የጤንነት አጭም በጣም የከፋ መሆኑን ነው።

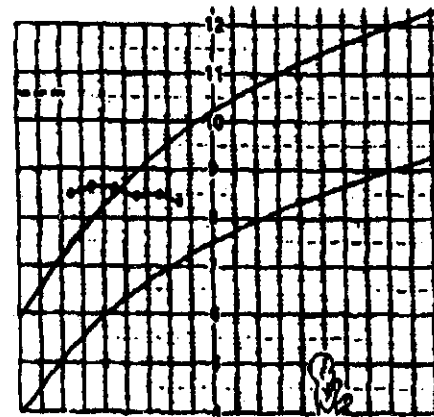
የምግብ ጉድለትና የክብደት ማነስ ያለበት ልጅ ዓይነተኛ ገጽታ በሚቀጥለው ቅፅ ላይ የተመለከተውን ይመስላል።



ከዚህ በላይ የተመለከተውን ቅፅ ሁኔታ የሚያሳይ ልጅ እሳሳቢ የሆነ የክብደት ማነስ አለበት። ይህም ሊሆን የቻለው በቂና የተመጣጠነ ምግብ ባለማግኘቱ ሊሆን ይችላል። ከዚህም ሌላ እንደ ወባና ነቀርሳ የመሳሰሉት ከላይ በሽታዎች አድረውበት ወይም የምግብ ማነስና የበሽታ ችግር ሊኖርበት ይችላል። አቅም በፈቀደ ሁሉ የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት የሚገባው ከመሆኑም በላይ ቅፁ የክብደቱን መጨመር እስከሚያሳይበት ወቅት ድረስና በጤናማ የህይወት ጎዳና መስመር ክልል ውስጥ እስከገባ ድረስ የጤና ባለሙያው ሊከታተለው ይገባል።

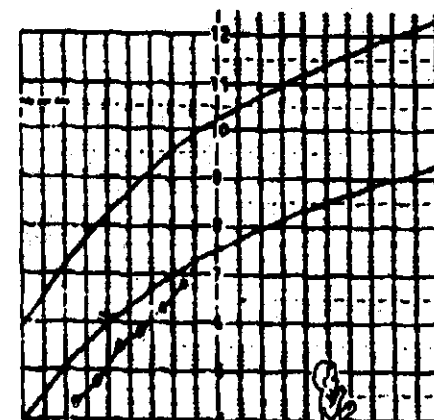
ጠቃሚ ምክር፡- በቅፁ ላይ የነጠብጣቦችን አካሄድ ማስተዋወ ይገባል። የነጠብጣቦች አካሄድ ስለህፃኑ ጤንነት የበለጠ ያስረዳሉ። ነጠብጣቦች በሁለቱ መስመሮች መካከል ወይም ከታች ቢሆኑ ያን ያህል ችግር አይፈጠርም። ለምሳሌ፡ ቀጥሎ የተመለከቱትን ቅጾች መመልከት ይቻላል።

ይህ ልጅ ከብደት እየወጣለ አይደለም

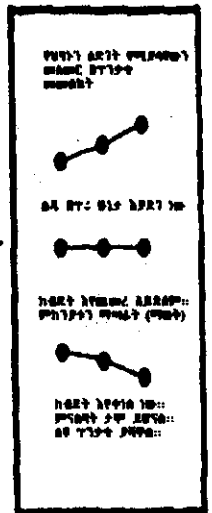


በዚህ ህፃን የተቀመጡት ነጠብጣቦች በሁለቱ መስመሮች መካከል ቢሆኑም ህፃኑ ገን በበርካታ ጦራት ክብደት አልወጣም።

ይህ ልጅ በሚገባ ክብደት እየወጣለ ነው።



የዚህን ልጅ ሁኔታ የሚያሳይ ነጠብጣቦች ከሁለቱ መስመሮች በታች ቢሆኑም አካሄዳቸው ጭናቂ በመሆኑ ልጁ በሚገባ እያደገ መሆኑን ያመለክታል። አንዳንድ ልጆች በተፈጥሯቸው ደቃቆች ናቸው። ምናልባት የልጁ ጭናቂም ደቃቆች ሊሆኑ ይችላሉ።



በምግብ መጎዳት በልጆች ላይ ብዙ ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል። ከነዚህም ውስጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

ቀላል የሆኑት

አዝጋሚ ዕድገት
የተቆዘረ ሆኖ
ቀጭን ሰውነት
የምግብ ፍላጎት ማጣት
መድከም
መገርጣት (ደም ማነስ)
ቆሽሽ የመብላት ፍላጎት (ደም ማነስ)
የአፍ መጋጠሚያ መቁሰል
በጉንፋንና በሌሎችም
ኢንፌክሽኖች ዘወትር መያዝ
በጨለማ ማየት
አለመቻል

ከበድ የሉት

- ♦ ትንሽ ክብደት መጨመር፤ ወይም ፃግም ክብደት ያለመጨመር
- ♦ የአግር ዕብጠት (አንዳንድ ጊዜ የፊት)
- ♦ ጥቁር ነብሳቱ ወይም የቆዳ መላላት
- ♦ የፀጉር መጥጣትና መነቀል
- ♦ የመጫወትና የመሳቅ ፍላጎት ማጣት
- ♦ የአፍ ውስጥ መቁሰል
- ♦ የአዕምሮ ብስለት አለማሳየት
- ♦ የዓይኖች ጉዳት
- ♦ ዓይነስውርነት

በአካል ገንቢ ንጥረ ምግቦች እጥረት ምክንያት ስለሚከሰተው የምግብ ጉድለት (ኪቨርኮር) እና በአጠቃላይ የምግብ እጥረት ወይም በመራብ ምክንያት ስለሚከሰተው የምግብ ጉድለት (ማራስመስ) መንስኤዎችና የመከላከያ ዘዴዎች ቀደም ሲል ተጠቅሷል።

የምግብ ጉድለት ችግሮች የሚታዩት ተቅማጥ ወይም ኩፍኝን የመሳሰሉ አጣጣሪ በሽታዎች ከተከሰቱ በኋላ ነው። የታመመ ልጅ ወይም ታሞ በማገገም ላይ ያለ ልጅ ከጤነኛ ልጅ የበለጠ ምግብ ያስፈልገዋል።

የምግብ ጉድለትን ለማስተካከልም ሆነ ለመከላከል ለህፃናት በርካታ ሃይል ሰጪ ምግቦች፣ በቀ ጽኑል ገንቢ ምግቦችንና ክበሽታ ተከላካይ ምግቦችን መስጠት ያስፈልጋል። እነዚህም ምግቦች በወተት፣ በዕንቁሳ፣ በእሣ፣ በባቂሳ፣ በምስር፣ በፍራፍራዎችና በአትክልት ውስጥ ይገኛሉ። እነዚህን ዘወትር መመገብ ይገባል።

ተቅማጥና የደም ተቅማጥ

ተቅማጥ ያለበት ልጅ ፈላሽ፣ ጨውና ሌሎችም ማዕድናት እንዲሁም ምግብ ከሰውነቱ ውስጥ ይባክናል። በተቅማጥ በሽታ ላይ ትውከት ከታከለበት ብዙ ፈላሽ ስለሚባክን በልጁ ላይ የሚደርሰው ጉዳት የከፋ ነው። መነ ጫንጭ፣ መወራጨት፣ ምግብ አለመቀበል፣ አንዳንዴም ትኩሳት ይከሰታል። በፈላሽ መባከን ምክንያት የአርግብግ ቢት መሰርጉድ፣ የዓይን መጉድጉድ፣ የአፍ መድረቅ፣ የቆዳ መቆረረድና ድካም የታወቁ ምልክቶች ናቸው። ወዝ መላሽ ፈላሽ መስጠት። ህፃኑ ጡት የሚጠባ ከሆነ ጡት ማጥፋት መቀጠል። ተቅማጥ የያዛቸው ልጆች ሌላው ትልቁ ችግር የምግብ ጉድለት ነው። ስለዚህ ልጁ መብላት የቻለውን ያህል ጠቃሚ ምግብ መስጠት።



ትኩሳት

ትኩሳት፣ ሀፃናትን ሀሊናቸውን በማሳት፣ በማንቀጥቀጥና አረፋ በማስደፈቅ በአዕምሮአቸው ላይ ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ የሚችል የአደገኛ በሽታ ምልክት ነው። ትኩሳቱን ለማብረድ የልጁን ልብስ ማውሰቅ፣ የሚያለቅስ ከሆነና ደስተኛ ካልሆነም ፓራሲታሞል ወይም አስፒሪን በትክ ክለፍው መጠን መስጠት ይገባል። ብዙ ፈላሽም መስጠትና በጣም ከሞቀውና የሚንቀጠቀጥ ከሆነ በጣም ያልቀዘቀዘ ውሃ እያደረጉ ነፋስ ማረገብ።

ህሊናን መሳትና ስረፋ መድፈቅ

በሀፃናት ላይ የሚታዩ ህሊናን የሚያስቱ ምክንያቶች፣ ከፍተኛ ትኩሳት፣ ወባ፣ የሚጥል በሽታ እና ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይቲስ) ናቸው። ትኩሳቱ ከፍተኛ ከሆነ በአስቸኳይ ማብረድ፣ የፈላሽ መባከን እና የማጅራት ገትር ምልክቶች መኖራቸውን ማረጋገጥ። ትኩሳት ላይኖር በድንገት ህሊናን በማሳት አረፋ የሚያ ስደፍቅ ከሆነ መንስኤው የሚጥል በሽታ ሊሆን ይችላል። በተለይም ህፃኑ በመሐሉ ጤናማ እየመሰለ ከሄደ የሚጥል በሽታ ለመሆኑ ብዙም አያጠራጥርም። መጀመሪያ መንጋጋ የሚቆላፍ፣ ከዚያ በኋላ ሰውነት የሚጣት ረተር ከሆነ መንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) ሊሆን ይችላል።



ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይቲስ)

ይህ አደገኛ በሽታ በኩፍኝ ወይም በሌላ ከባድ በሽታ ሳቢያ ሊመጣ ይችላል። የልጁ እናት ነቀርሳ ካለባት ከነቀርሳ ጋር የተያያዘ ሜኒንጂይ ቲስ (ቴዩቦርኩላር ሜኒንጂይቲስ) ሊይዘው ይችላል። በጣም የሚያለቅስና የሚጮህ ሆኖ ጭንቅ ላቱ ወደኋላ ታጥፎ አንገቱ በመገተር ለየት ያለ እንቅስቃሴ የሚያደርግን ልጅ ማጅራት ገትር ይዞት ሊሆን ይችላል።



ደም ማነስ

በህፃናት ላይ የሚታዩ ምልክቶች።

- ♦ የዓይን የውስጥ ሽፋን፣ የድድና የእጅ ጥፍሮች መንጣት፤
- ♦ ድካም፤
- ♦ ቆሽሽ ነገር መብላት።



ዋና ዋና መንስኤዎች

- ♦ የብረት ማዕድን ያነሰው ምግብ መመገብ፤
- ♦ የቆዩ የአንጀት ኢንፌክሽኖች፤
- ♦ የመንጠቆ ትል፤
- ♦ ወባ።



በምግብ መጎዳት በልጆች ላይ ብዙ ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል። ከነዚህም ውስጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

ቀላል የሆኑት

አዝጋሚ ዕድገት
የተቆዘረ ሆኖ
ቀጭን ሰውነት
የምግብ ፍላጎት ማጣት
መድከም
መገርጣት (ደም ማነስ)
ቆሻሻ የመብላት ፍላጎት (ደም ማነስ)
የአፍ መጋጠሚያ መቁሰል
በጉንፋንና በሌሎችም
ኢንፌክሽኖች ዘወትር መያዝ
በጨለማ ማየት
አለመቻል

ከበደ የሉት

- ♦ ትንሽ ክብደት መጨመር፤ ወይም ያጎንም ክብደት ያሰመጠጤጥር
- ♦ የእግር ዕብጠት (አንዳንድ ጊዜ የፊት)
- ♦ ጥቁር ካሊ ባላብ ወይም የቆዳ መለላላሽ
- ♦ የሀገር መገማትና መነቀል
- ♦ የመጫወትና የመሳታ ፍላጎት ማጣት
- ♦ የአፍ ውስጥ መቁሰል
- ♦ የአዕምሮ ብስለት አለማሳየት
- ♦ የዓይኖች ጉዳት
- ♦ ዓይነውርነት

በአካል ገንቢ ንጥረ ምግቦች እጥረት ምክንያት ስለሚከሰተው የምግብ ጉድለት (ኪቨርኮር) እና በአጠቃላይ የምግብ እጥረት ወይም በመራብ ምክንያት ስለሚከሰተው የምግብ ጉድለት (ማራሰመስ) መንስኤዎችና የመከላከያ ዘዴዎች ቀደም ሲል ተጠቅሷል።

የምግብ ጉድለት ችግሮች የሚታዩት ተቅማጥ ወይም ኩፍኝን የመሳሰሉ አጣጣሪ በሽታዎች ከተከሰቱ በኋላ ነው። የታመመ ልጅ ወይም ታሃዖ ደግሞ የምግብ ጉድለት ሊኖረው ይችላል።

የምግብ ጉድለትን ለማስተካከልም ሆነ ለመከላከል ለህፃናት በርካታ ሃይል ሲጨምር ምግቦች በቂ እካል ገንቢ ምግቦችንና ከበሽታ ተከላካይ ምግቦችን መስጠት ያስፈልጋል። እነዚህም ምግቦች በወተት፣ በዕንቁሳ፣ በአሣ፣ በባቂሳ፣ በምስር፣ በፍራፍራዎችና በአትክልት ውስጥ ይገኛሉ። እነዚህን ዘወትር መመገብ ይገባል።

ተቅማጥና የደም ተቅማጥ

ተቅማጥ ያለበት ልጅ ፈላሽ፣ ጨውና ሌሎችም ማዕድናት እንዲሁም ምግብ ከሰውነቱ ውስጥ ይባከናል። በተቅማጥ በሽታ ላይ ትውከት ከታከለበት ብዙ ፈላሽ ስለሚባክን በልጁ ላይ የሚደርሰው ጉዳት የከፋ ነው። መነጭጭ፣ መወራጨት፣ ምግብ አለመቀበል፣ እንዳንዴም ትኩሳት ይከሰታል። በፈላሽ መባከን ምክንያት የእርግጥ ቢት መሰርጉድ፣ የዓይን መጉድጉድ፣ የአፍ መድረቅ፣ የቆዳ መቆራረድና ድካም የታወቁ ምልክቶች ናቸው። ወዘ መላሽ ፈላሽ መስጠት። ህፃኑ ጡት የሚጠባ ከሆነ ጡት ማጥባት መቀጠል። ተቅማጥ የያዛቸው ልጆች ሌላው ትልቁ ችግር የምግብ ጉድለት ነው። ስለዚህ ልጁ መብላት የቻለውን ያህል ጠቃሚ ምግብ መስጠት።



ትኩሳት

ትኩሳት ህፃናትን ህሊናቸውን በማሳት፣ በማንቀጥቀጥና አረፋ በማስደፈቅ በአዕምሮአቸው ላይ ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ የሚችል የአደገኛ በሽታ ምልክት ነው። ትኩሳቱን ለማብረድ የልጁን ልብስ ማውለቅ፣ የሚያለቅስ ከሆነና ደስተኛ ካልሆነም ጋራሲታሞል ወይም አስፈሪን በትክክል ማውጣት መብጠት ይገባል። ብዙ ፈላሽም መስጠትና በጣም ከሞቀውና የሚንቀጠቀጥ ከሆነ በጣም ያወቀዘቀዘ ውሃ እያደረጉ ነፋስ ማራገብ።

ህሊናን መሳትና ሸረፋ መድፈቅ

በህፃናት ላይ የሚታዩ ህሊናን የሚያስቱ ምክንያቶች፣ ከፍተኛ ትኩሳት፣ ወባ፣ የሚጥል በሽታ እና ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይቲስ) ናቸው። ትኩሳቱ ከፍተኛ ከሆነ በአስቸኳይ ማብረድ፣ የፈላሽ መባከን እና የማጅራት ገትር ምልክቶች መኖራቸውን ማረጋገጥ። ትኩሳት ሳይኖር በድንገት ህሊናን በማሳት አረፋ የሚያሳይ ስደፍቅ ከሆነ መንስኤው የሚጥል በሽታ ሊሆን ይችላል። በተለይም ህፃኑ በመሐሉ ጤናማ እየመሰለ ከሄደ የሚጥል በሽታ ለመሆኑ ብዙም አያጠራጥርም። መጀመሪያ መንጋጋ የሚቆለፍ፣ ከዚያ በኋላ ሰውነት የሚግት ረተር ከሆነ መንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) ሊሆን ይችላል።



ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይቲስ)

ይህ አደገኛ በሽታ በኩፍኝ ወይም በሌላ ከባድ በሽታ ሳቢያ ሊመጣ ይችላል። የልጁ እናት ነቀርሳ ካለባት ከነቀርሳ ጋር የተያያዘ ሜኒንጂይቲስ (ቴዩቡርኩላር ሜኒንጂይቲስ) ሊይዘው ይችላል። በጣም የሚያለቅስና የሚመህ ሆኖ ጭንቅ ላቱ ወደኋላ ታጥፎ አንገቱ በመገተር ለየት ያለ እንቅስቃሴ የሚያደርግን ልጅ ማጅራት ገትር ይዞት ሊሆን ይችላል።



ደም ማነስ

በህፃናት ላይ የሚታዩ ምልክቶች።

- ♦ የዓይን የውስጥ ሽፋን፣ የድድና የእጅ ጥፍሮች መንጣት፤
- ♦ ድካም፤
- ♦ ቆሻሻ ነገር መብላት።

ዋና ዋና መንስኤዎች

- ♦ የብረት ማዕድን ያነሰው ምግብ መመገብ፤
- ♦ የቆዩ የአንጀት ኢንፌክሽኖች፤
- ♦ የመንጠቆ ትል፤
- ♦ ወባ።



የመከላከያ ዘዴዎችና ህክምና

- ♦ እንደሥጋ፣ እንቁላል፣ ባቂላ፣ ምስር፣ አቶሎኒ፣ አረንጓዴ ቅጣታ ቅጣሶችና ጉበት የመሳሰሉትን በብረት ማዕድን የዳበሩ ምግቦች መመገብ።
- ♦ ወባን ለማከምም ሆነ ለመከላከል የወባ መድሃኒት መስጠት።
- ♦ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ እንደፎስፌረስ ሰልፌት የመሳሰሉትን የብረት ማዕድን እንክብሎች መስጠት።
- ♦ ወደ ጤና ባለሙያ በመውሰድ፣ የሽንት ሷጋ ሌንጫክሽን መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ።
- ♦ የደም ማነስ መንስኤዎችን ማከም። የመንጠቆ ትል በሚገኝበት አካባቢ በባዶ እግር አለመሄድ።
- ♦ ህፃኑን የመንጠቆ ትል የያዘው ለመሆኑ የሚያጠራጥር ሲሆን፣ በጤና አማካይነት ዓይነ ምድሩን በአጉሊ መሣሪያ (ማይክሮክስኮፕ) መመርመር ያስፈልጋል። የመንጠቆው ትል ከተገኘ ተገቢውን ህክምና መስጠት ይገባል።
- ♦ ችግሩ አስከፊ ደረጃ ከደረሰ ወደ አቅራቢያ ሆስፒታል መውሰድ፣ በሐኪሞች ውሳኔ የደም ዝውውር ማድረግ ሊያስፈልግ ይችላል።

ማስጠንቀቂያ፡- ለህፃን ልጅ ወይም ስትንሽ ልጅ የብረት እንክብል መስጠት የመመረዝ ሽደጋ ሊያስከትል ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ይህንኑ መድሃኒት በፈሳሽ መልክ መስጠት ይቻላል፤ ወይም እንክብሉን ፈጥቶ ከምግብ ጋር መስጠት ይቻላል።

የሽንጅት ጥገኞችና ሴቶችም ትላትሱች

ከእንደ ቤተሰብ ውስጥ አንዱ ልጅ ጥገኛ ትል ከተገኘበት ሌሎችም ሊኖርባቸው ስለሚችል የቤተሰቡ አባሎች በሙሉ መመርመርና መታከም አለባቸው። ልጆች በጥገኛ ትላትሱች እንዳይያዙ፡

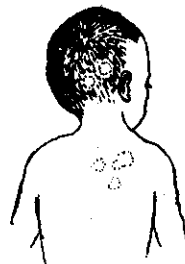
- ♦ የንፅሐና አጠባበቅ መመሪያን መከተል።
- ♦ ተስማሚና ንፁህ መጻዳጃ ቤት መጠቀም።
- ♦ በባዶ እግር አለመሄድ።
- ♦ በምንም ዓይነት ቢሆን ጥሬ ወይም ያልበሰለ ሥጋ አለመበላት።
- ♦ የተፈላ ወይም የተጣራ የመጠጥ ውሃ ብቻ እንዲጠጡ ማድረግ።



ስለቀዳ በሽታዎች (ምዕራፍ 15ን መመልከት ይበጃል)።

በጣም የታወቁ የህፃናት የቀዳ ህመሞች፡

- ♦ እክክ።
- ♦ የተመረዘ ቀስል ወይም ችፍ።
- ♦ ጭርት እና ሌሎች የፈንገስ ኢንፌክሽኖች።



የቀዳ ጤና ችግሮችን ለመከላከል ስለግል ንፁህና የተሰጠውን መመሪያ መከተል ያስፈልጋል።

- ♦ ልጆችን አዘውትሮ ማጠብና ቅማል ካለባቸው ማጥፋት።
- ♦ ትጊን፣ ቅማል፣ እክክና ሙጀሌን የመሳሰሉ በተባይ ንክሻ የሚመጡ ችግሮችን መከላከል።
- ♦ በተቻለ መጠን እክክ፣ ቅማል፣ ጭርትና ሌላም የቀዳ ቀስል ያለባቸው ልጆች እስኪድኑ ድረስ ከጤናኞች ጋር እንዳይቀላቀሉ፣ እንዳይጫወቱ ወይም እንዳይተኙ ለጊዜው ማግለል። ተገቢውን ሕክምና በፍጥነት መስጠት።

ቅንጥር (ኮንጀክቲቫይቲስ)

የዓይንን የውስጥ ሽፋን ፀረተሃዋስያን የዓይን ቅባት በቀን አራት ጊዜ መቀባት። በጥቂት ቀናት ውስጥ የመሻሻል ምልክት ካላሳየ የተሻለ ህክምና ወደሚገኝበት ጤና ድርጅት መላክ።



ጉንፋንና ኢንፍሎዌንዛ

ጉሮሮ የሚያቀስል፣ ንፍጥ የሚያዝረከርክ ሳል እንዲሁም ተቅማጥ የሚያስከትል ጉንፋን በልጆች ላይ አዘውትሮ ይታያል። ገገር ግን ይህን ያህል ከባድ ችግር አያደርስም። ለጉንፋንና ለኢንፍሎዌንዛ በቅድሚያ በቤት ውስጥ ሊሰጠው የሚገባ ህክምና እንፋሎት ማጠን ነው።



በተጨማሪም አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞልና ብዙ ፈሳሽ በመስጠት ማከም ይቻላል። በቂ ዕረፍት እንዲያገኙ ማስተኛት ይገባል። በቂ ምግብና ፍራፍሬዎች ከተሰጣቸው ህፃናትን በቀላሉ ጉንፋንና ኢንፍሎዌንዛ አይዟቸውም። ፔኒሲሊን፣ ቲትራሳይክሊንና ሌሎችም ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ምንም የማይረዱ ስለሆኑ መስጠት የለባቸውም። መርፌም ለጉንፋን አይጠቅምም።

ጉንፋን የያዘውን ልጅ በጣም ካመመውና ከትኩሳት ጋር ቶሎ፣ ቶሎ እያቃሰተ ካስተነፈሰው የያዘው የሳንባ ምች ሊሆን ይችላል። በጥንቃቄ መመርመርና ፕፀረተሃዋስያን መድሃኒት መስጠት ያስፈልጋል። በተጨማሪ የጆሮና የጉሮሮ ኢንፌክሽን መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ ይገባል።

በሴቶች ምዕራፎች ሳይጠቀሱ የታሰፉ የልጆች የጤና ችግሮች የጆሮ ህመምና የጆሮ ኢንፌክሽኖች

የጆሮ ህመም በልጆች ላይ የሚደርስ የተለመደ ችግር ነው። ህመሙ የሚጀምረው ልጆችን አፍንጫ የሚያፍን ወይም የሚዘጋ ጉንፋን ከያዛቸው ከጥቂት ቀናት በኋላ ነው።

ልጁ ትኩሳት ይኖረውና የጆሮውን አካባቢ ሲያሸ ወይም እየተበላጠ ሲያሰቅስ ይታያል። አንዳንድ ጊዜ ከጆሮው መግል ሲፈስ ይታያል። በትናንሽ ልጆች ላይ የጆሮ ኢንፌክሽን እንዳንድ ጊዜ ተቅማጥ ያስከትላል። ስለዚህ ህፃን ትኩሳትና ተቅማጥ ሲኖረው ጆሮውንም ማየት አስፈላጊ ነው።



ህክምና

- ♦ የጆሮ ኢንፌክሽንን በወቅቱ መታከም ጠቃሚ ነው። እንደ ፔኒሲሊን፣ ወይም ኮትራይምክሳዊል የመሳሰሉትን ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች መስጠት ይረዳል። ዕድሜያቸው ከ3 ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት አምፒሲሊን ቢሰጥ ይመረጣል። በተጨማሪም ለህመም ማስታገሻ አስፒሪን ወይም አሲታሚኖሬን (ፓራሲታሞል) መስጠት ተገቢ ነው።
- ♦ በጥንቃቄ በገፁ ላይ ጥፋት የልጁን ጆሮ መጥረግ ያስፈልጋል። ጥፋት ቅጠል ወይም ሌላ ነገር ጆሮ ውስጥ መውተፍ ጥሩ አይደለም።
- ♦ ጆራቸው የሚመገል ልጆች ገላቸውን አዘውትረው መታጠብ አለባቸው። የጆራቸውን የውስጥ ክፍል ግን ማጠብ አይፈቀድም። ነገር ግን ታከመው ከጻጉ በኋላ እስከሁለት ሳምንት ድረስ መዋገት ወይም ውሃ ውስጥ መጥለቅ የለባቸውም።

የመከላከያ ዘዴ

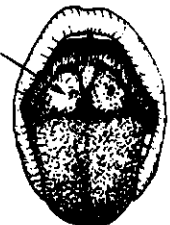
- ♦ ልጆች ጉንፋን ሊያዛቸው አፍንጫቸውን በንጹህ ጨርቅ እንዲጠርጉ እንጂ በጋይዳ እንዳይኖሩ ማስተማር።
- ♦ ልጆችን ጡጦ ማጥባት አይገባም። ማጥባት የገድ ፋሽን ግን ትን እንዳይላቸውና የጆሮ ኢንፌክሽን እንዳይፈጥርባቸው ቁጭ ብሎ ማጥባት ያስፈልጋል።
- ♦ የልጆች አፍንጫ በንፍጥ ሲታፈን የጨው ውሃ አፍንጫቸው ውስጥ መጨመርና ንፍጡን ጠርጎ ማውጣት ያስፈልጋል።

የጆሮ ቧንቧ ቁስለት

የጆሮ የውስጥ ቧንቧ ቁስለት መኖሩን ለማወቅ በዝግታ ጆሮውን በእጅ መሳብ። የህመም ስሜት ካለው የጆሮ የውስጥ ቧንቧ ሕመም መኖሩን ማወቅ ይቻላል ማለት ነው። ከምጣጤና ውሃ ቀላቅሎ በጆሮ ውስጥ በቀን ከ3-4 ጊዜ መጨመር ሊረዳ ይችላል። (1 ማንኪያ ከምጣጤ በ1 ማንኪያ የተፈላ ውሃ ቀላቅሎ ማዘጋጀት ይቻላል።) ትኩሳት ወይም መግል ካለ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መጠቀም ይቻላል።

የጉርሮ ቁስለትና የተንሲል ዕጢዎች እብጠት

እነዚህ ችግሮች አብዛኛውን ጊዜ የሚያጋጥሙት ጉንፋን ሲይዝ ነው። ጉርሮ በጣም ይቀላና ልጁን ምግብ መዋጥ ያስቸግረዋል። በጉርሮ ግራና ቀኝ የሚገኙ ዕጢዎች (ቶንሲሎች) ያብጣሉ፤ የሕመም ስሜት ወይም የመግል መቋጠር ሊኖር ይችላል። ትኩሳት እስከ 40 ዲግሪ ሴንቲግ ሬድ ሊደርስ ይችላል።



ህክምና

- ♦ ጨው ባለበት ሙቅ ውሃ ጉርሮን መጉመጥመጥ (በእንድ ብርጭቆ ውሃ 1 የሻይ ማንኪያ ጨው መጨመር)።
- ♦ የህመሙን ስሜት ለማስታገስ አስፒሪንና ፓራሲታሞል መስጠት ይጠቅማል።

- ♦ ህመምና ትኩሳት በድንገት ከመጣ ወይም ከ3 ቀን በላይ ከቀጠለ በሚቀጥለው ርዕስ በተመለከተው መሠረት ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መውሰድ።

የጉርሮ ቁስለትና ራውማቲክ ፊቨር

በጉንፋን ወይም በኢንፍሉዌንሳ ሳቢያ ለሚመጣ የጉርሮ በሽታ ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መጠቀም አያስፈልግም። በጨው ውሃ መጉመጥመጥና ፓራሲታሞል የተባለውን የትኩሳትና የሕመም ማስታገሻ መድሃኒት መጠቀም ይበቃል። ነገር ግን ስትሬፕቶክስ በተባለ የበሽታ ተሃዋስያን አማካይነት ለሚከሰት የጉርሮ ቁስለት ወይም ሕመም በፔኒሲሊን መታከም ያስፈልጋል። በሽታው በልጆችና በወጣቶች ላይ አዘውትሮ ይታያል። ሲጀምር በድንገት ከባድ የጉርሮ ሕመምና ትኩሳት ይኖራል። አብዛኛውን ጊዜ ከጉንፋንና ከላል ጋር አይመጣም። ጉርሮና ላንቃ በጣም ይቀላና ከአገጭ ስር ያሉት ዕጢዎችም አብጠው ይለሰልሳሉ። የፔኒሲሊን እንክብል ለ10 ቀን መስጠት፤ ወይም በአንድ ጊዜ በጋሃንቲን ፔኒሲሊን መውጋት። 1.2 ዩኒት ፔኒሲሊን ቶሎ ከተጀመረና ለ10 ቀን ከተሰጠ የራውማቲክ ፊቨር አደጋ አይኖርም። የጉርሮ ህመም የያዘው ልጅ ሲተኛም ሆነ ሲበላ ከሌሎች ጤነኛ ልጆች እንዳይገናኝ መደረግ አለበት።

ራውማቲክ ፊቨር

ይህ በሽታ ልጆችና ወጣቶችን ይይዛል። አብዛኛውን ጊዜ «ስትሬፕ ትሮት» በሚባለው የጉርሮ ህመም በተያዙ ከ1-3 ሳምንት በኋላ ራውማቲክ ፊቨር ይጀምራል።

የበሽታው ዋነኛ ምልክቶች

- ♦ ትኩሳት
- ♦ የእጅ አንጓዎች፣ የቁርጭምጭሚት መጋጠሚያዎች በኋላም የጉልበትና የክርን መጋጠሚያዎች የቁርጥማት ስሜት ይኖራቸዋል። ህመሙ ያለባቸው መጋጠሚያዎች የቁርጥማት ስሜት፤ እብጠትና ሙቀት ይኖራቸዋል።
- ♦ በታመመው ክፍል አካባቢ የሚታይ ቀይ መስመር ወይም የቆዳ ሥር ዕብጠት ይኖራል።
- ♦ ህመሙ ሲከብድ ድካም፣ የትንፋሽ ማጠር፣ በኋላም ከፍተኛ የልብ መታወክ ሊያስከትል ይችላል።



ህክምና

- ♦ በጤና ባለሙያ መመሪያ መሠረት ራውማቲክ ፊቨር ለተባለው የቁርጥማት በሽታ የተጋለጠ ልጅ በልቡ ላይ ጉዳት ስለሚደርስ በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መሄድ አለበት።
- ♦ በጤና ባለሙያ መመሪያ መሠረት መጠነ በርከት ያለ አስፒሪን መስጠት። ዕድሜው 12 ዓመት የሆነ ልጅ ባለ 300 ሚግ አስፒሪን

2 ወይም 3 ፍሬ በቀን 6 ጊዜ መውሰድ ይቻላል። መድኃኒቱ በርከት ብሎ ሲወሰድ ጨንጎ ሊነካ ስለሚችል ከወተት ወይም ከምግብ ጋር መውሰድ ይረዳል። የጆሮ መጭህ ችግር ከተሰማ መጠነ-ን መቀነስ ያስፈልጋል።

- በተጨማሪ ባለ 400,000 ዩኒት የፔኒሲሊን 1 ፍሬ በቀን 4 ጊዜ ለ10 ቀናት መሰጠት አለበት። ወይም ከላይ አንደተመለከተው ቤንዛንቲን ፔኒሲሊን መስጠት ይቻላል።

የመከላከያ ዘዴ

- ሪውማቲክ ፊቨር የተባለውን በሽታ ለመከላከል የጉሮሮ ህመም (ስትሬፕ ትሮት) የያዛቸውን ልጆች በፔኒሲሊን ለ10 ቀን ማከም ያስፈልጋል።
- ቀደም ሲል ሪውማቲክ ፊቨር የያዛቸው ልጆች በሽታው እንዳያገረሽባቸውና ልባቸውም እንዳይታወክ ጉሮሮቸውን እንደታመሙ ፔኒሲሊን ለ10 ቀናት መውሰድ አለባቸው። የልብ መታወክ ከረገደባቸው የፔኒሲሊን እንክብል ሳያቋርጡ ሁልጊዜ መዋጥ አለባቸው። ወይም የልብ በሽታ ካለባቸው ቤንዛንቲን ፔኒሲሊን የተባለው መድኃኒት በየወሩ ለዕድሜ ልክ መስጠት አለበት። ልምድ ያለው የጤና ባለሙያ ማማከር ይጠቅማል።

ሪውማቲክ ፊቨር በልብ ላይ ጉዳት በማድረስ በደም ቧንቧዎች ላይ ጠባሳ የሚተው በሽታ ነው። በኢትዮጵያ ውስጥ በህፃናትና በአዋቂዎች ላይ የልብ ህመም ከሚያደርሱ በሽታዎች ዋነኛው ነው። የጥናት መረጃዎች እንደሚጠቁሙት በኢትዮጵያ ውስጥ ከሚከተሉት የልብ በሽታዎች መካከል ከግማሽ በላይ የሚሆኑት በሪውማቲክ ፊቨር ሳቢያ የሚመጡ ናቸው።

በህፃናት ላይ የሚታዩ ተሳሳፊ በሽታዎች

ጉድፍ

ጉድፍ መለስተኛ የሆነ የቫይረስ ኢንፌክሽን ሲሆን ጤነኛን ህፃን በሽታው ከያዘው ልጅ ጋር በተገናኘ ከ2-3 ሳምንት ባለው ጊዜ ይይዘዋል።

ምልክቶች:-



ሽታ! ቀለል እና የቀለል ቅርፊት

መለያ ምልክቶች

በመጀመሪያ በርከት ያለ ቁጥር ያለው ትናንሽ፣ ቀይና የሚያሳክክ ሽታ በሰውነት ላይ ይወጣል። እንኳም ወደ ትናንሽ ብጉር ተለውጠው የሞጠሙባሉ። ከዚያም ፈርጠው የቀስል ቅርፊት ይፈጥራሉ። በቅድሚያ

በሰውነት ላይ ይጀምርና በጋላ ወደእጅ፣ እግርና ፊት ይሸጋገራል። የበሽተኛው ሰውነት ሲታይ የቀስል ጠባሳና የቀስል ቅርፊት በአንድነት ይታያቸዋል። ትኩሳት ቢኖረውም መጠነኛ ነው። ሽታውም በአንድ ሳምንት ጊዜ ውስጥ ይረገፋል።

ህክምና

የልጁን ገላ በሙቅ ውሃና በሳሙና በየቀኑ ማጠብ። የማሳከኩን ስሜት ለማስታገስ በቀዝቃዛ ውሃ ጨርቅ ነክሮ መሸፈን። የጣት ጥፍርን በአጭር መቀረጥ። መግል የቋጠረ የቀስል ቅርፊት ካለ የጂሺ ፈላሽ ወይም የፀረተሃዋስያን ቅባት መቀባት ጥሩ ነው።

ኩፍኝ

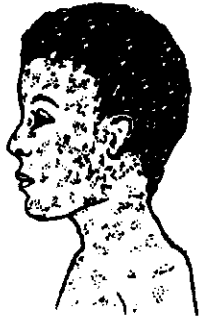
ኩፍኝ በየጊዜው የብዙ ህፃናትን ህይወት የሚያጠፋ በሽታ ነው። ህመሙ የሚጠነክረውና እየተባባሰ የሚሄደው ጠቅላላ ጤንነታቸው ባልተጠበቀ፣ የምግብ እጥረትና የተቅማጥ በሽታ ባለባቸው፣ የእናት ጡት በማይጠቡና ለነቀርሳ በተጋለጡ ህፃናት ላይ ነው።

ህፃናትን እስከ ሞት ሊያደርስ የሚችለው ኩፍኝ ራሱ ብቻ ሳይሆን የሳንባ ምች፣ የልብና የኩላሊት በሽታዎችን ሊያስከትል ስለሚችል ነው። ኩፍኝ በዓይን የማይታይ ረቂቅ የቫይረስ ሕዋስ ነው።

ኩፍኝ በሰው ዓይንና በጥላ አይመጣም። ኩፍኝ የያዘው ህፃን መርፌ የተወጋ ወይም ገላውን የታጠበ እንደሆነ በሽታው ወደሆዱ ይገባል የሚለው እምነት ትክክል አይደለም። ንፍሮ ቀቅሎና ቆሎ ቆልቶ በመርፌት የኩፍኝን በሽታ መከላከል አይቻልም።

አንድ ጤነኛ ልጅ ኩፍኝ ከያዘው ልጅ ጋር በተቀራረበ (በተጋለጠ) በ10 ቀናት ውስጥ የበሽታው ስሜት ይጀምረዋል። አጠቃላይ የህመሙ ስሜት የጉንፋን ይመስላል። ትኩሳትና የጉሮሮ መቅላት ይኖራል። የአፍንጫ ማረዝረዝና የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ የዓይን ማሞጭጭ ህመምና መቅላት፣ የአፍ መቁሰልና ተቅማጥ ሊኖር ይችላል። ሕመሙ ከዕለት ወደዕለት እየበረታ ሲሄድ ሳል ይተክላል። ከ2 ወይም ከ3 ቀን በጋላ አፍ ተከፍቶ ሲታይ፣ ነጭ ደቃቅ ጨው የሚመስል ሽታ ወይም ነጠብጣብ አፍ ውስጥ ይታያል። ከ3 ቀን ትኩሳት በጋላ ሽታ ይወጣል። ሽታው በቅድሚያ በጆሮ ግንድ፣ ጀርባና አንገት፣ በፊትና ጠቅላላ ሰውነት፣ በመጨረሻም እጅና እግር ላይ ግልብጥ ብሎ ይወጣል። በመጀመሪያ አካባቢ ጥቁር ቆዳ ባላቸው ልጆች ላይ ሽታውን ማየት ያስቸግራል። ቆዳው በቂ ብርሃን ባለበት ስፍራ ሲታይ ሽኩራ የሆነ ሽታ ይታያል። ሽታው ከወጣ በጋላ ሕመምተኛው ከበሽታው ፋታ ያገኛል። ከዚያም ሽታው መላላጥ ይጀምርና መጠነኛ ጠባሳ ይኖረዋል። ቆዳው ግን በአጭር ጊዜ ውስጥ የቀድሞ መልኩን ይይዛል።

አንዳንድ ጊዜ ከኩፍኝ ሽታ በተጨማሪ ደም ቆዳ ስር በመፍሰሱ ምክንያት ጥቁር ነጠ ብጣብ ሲታይ ይችላል። ይህም ህመሙ የጠና መሆኑን ያሳያል። ሌሎች ጠንቆችም መከተላቸው አይቀርም። ለመዳንም ረጅም ጊዜ ይወስዳል። የጤና ባለሙያ ዕርዳታ ማግኘቱ ይበጃል።



በሽታው የሚያስከትላቸው ጠንቅቶች

ኩፍኝ የያዘው ማንኛውም ልጅ እንደ የሳንባ ምች፣ የደም ተቅማጥ፣ የጆሮ ህመም፣ በቆዳ ሥር መግል መቋጠር (በተለይም በራስ ቅል ላይ)፣ የአፍ መቀሰል፣ የዓይን መታወክ ሊያጋጥመው ይችላል። የአፍ መቀሰል ደግሞ ልጁ ምግብ እንዳይበላ ያደርገዋል። በኩፍኝ ምክንያት በዓይን ላይ የሚደርሰው ጉዳት ካልታዘመ ለዓይነ ስውርነት ሊያጋልጥ ይችላል። ከፍተኛ የምግብ ዕጥረት በአብዛኛው ኩፍኝን ተከትሎ ይመጣል። ከተከታታይ የክብደት መቀነስና የአካል መገርጣት በኋላም ነቀርሳ ሊከተል ይችላል።

ህክምና

- ልጁ ካልጋ ሳይወጣ ብዙ ፈላሽ መጠጣትና ጠቃሚ ምግብ መብላት አለበት። ጡት መጥባት የማይችል ህፃን ከሆነ የጡት ወተት በማንኪያ መስጠት ያስፈልጋል።
- ለትኩሳትና ለህመም ስሜት ፓራሲታሞል ወይም አስፒሪን መስጠት።
- የጆሮ ህመም ካለ በረተሃዋስያን መድሃኒት መስጠት።
- የሳንባ ምች፣ ማጅራት ገትር ወይም ከባድ የጆሮ ወይም የሆድ ህመም ከተከሰተ ወደ ጤና ድርጅት ሄዶ መታከም ያስፈልጋል።
- መግል የቋጠረ ቀስል ካለ ማፍረጥ።

የመከላከያ ዘዴ

ኩፍኝ ተላላፊ በሽታ ስለሆነ የያዛቸው ልጆች ከጤነኞቹ ጋር እንዳይገናኙ ማግለል ያስፈልጋል። በተለይም የምግብ ጉድለት፣ ነቀርሳ ወይም ከባድ ህመም ያለባቸው ልጆች ተገቢው ጥንቃቄ ሊደረግላቸው ይገባል። ኩፍኝ ገዳይ በሽታ ነው። የጎረቤት ልጆች ኩፍኝ ከገባበት ቤት መግባት የለባቸውም። ኩፍኝ ከገባበት ቤት ውስጥ በበሽታው ያልተለከፉ ልጆች ካሉም ከ10 እስከ 14 ቀን ድረስ ትምህርት ቤት መሄድ የለባቸውም።

በምግብ ተጎድተው ሃይለኛ ኩፍኝ ለያዛቸው ልጆች ቪታሚን ኤ መስጠት የመታረፍ ዕድላቸውን ይጨምራል። አንድ ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ ህፃናት 200,000 ዩኒት በአፋቸው ለ2 ቀን ሊሰጣቸው ይገባል። የዓይን ችግር ካለባቸው ደግሞ ከ4 ሳምንት በኋላ መደገም አለበት። ዕድሜያቸው ከ6-11 ዓመት ለሆኑ ልጆች ከ100,000 ዩኒት ከላይ በተጠቀሰው መልክ መስጠት አለበት።

ኩፍኝ ልጆችን እንዳይገደል በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት እለባቸው። ዕድሜያቸው ከ8-14 ወራት በሚሆንበት ጊዜ የኩፍኝ መከላከያ ክትባት መውሰድ ይኖርባቸዋል።

አንክሊስ (German measles)

አንክሊስ እንደመደበኛው ኩፍኝ ብርቱ ጉዳት አያደርስም። ህመሙ 3 ወይም 4 ቀን ይቆያል።

ሽፍታውም መጠነኛ ነው። በአንገትና በራስ ቅል አካባቢ ያሉ እጢዎች እብጠትና የህመም ስሜት ይኖራቸዋል። የታመመው ልጅ አልጋ ላይ አርፎ

አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞል መውሰድ አለበት። በሽታው በአገራችን ያደረሰው ጉዳት ብዙ ያልታወቀ ቢሆንም በሌሎች አገሮች ሳይንሳዊ ምርምር እንደተደረሰበት ነፍሰጡር ሴቶች በመጀመሪያው የሶስት ወር የእርግዝና ወቅት አንክሊስ ከያዛቸው በሚወለደው ልጅ ላይ የአካል ጉዳት ሊደርስበት ይችላል። ስለዚህ አንክሊስ ያልወጣላቸው ነፍሰጡር ሴቶች ይህ ዓይነት ኩፍኝ ወደያዛቸው ልጆች መጠጋት የለባቸውም።

ጆሮ ደገፍ

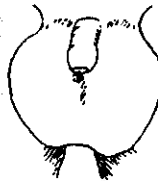
አንድ ሰው በጆሮ ደገፍ ከተያዘ ሰው ጋር በተነካካ በ2 ወይም በ3 ሳምንታት ጊዜ ውስጥ ጆሮ ደገፍ ይይዛል። ትኩሳት፣ ቁርጥማት፣ የጉርሮ ማሳከክ፣ የጆሮ ህመም፣ አፍ ሲከፈትና ምግብ ሲበላ ማሳከክ የመጀመሪያ ምልክቶቹ ናቸው። በሁለት ቀን ውስጥ ከጆሮ በታች አገጭ መጋጠሚያ ላይ ትምቡክ፣ ትምቡክ የሚል ዕብጠት ይኖራል። በሚዋጥበት ጊዜም ህመም አይኖርም።



ህክምና

ዕብጠቱ ምንም ዓይነት መድሃኒት ሳይወሰድበት በ10 ቀን ውስጥ በራሱ ይጠፋል። ለህመምና ለትኩሳት አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞል መስጠት ይቻላል። ህፃኑ ተመጣጣኝ የሆነ ለስላሳ ምግብ እንዲያገኝና የአፋን ገፅህና እንዲጠብቅ ማድረግ ይበቃል።

የጆሮ ደገፍ ጠንቅ



አንዳንድ ጊዜ ዕድሜያቸው ከ11 ዓመት በላይ የሆኑ ልጆችና አዋቂዎች ከአንድ ሳምንት በኋላ የሆድ ህመም፣ የቀለጥ ፍሬ ዕብጠት (በወንዶች)፣ የጡት ዕብጠት (በሴቶች) ሊያደርስ ይችላል።

ይህ ችግር የደረሰባቸው ግለሰቦች በቂ ዕረፍት መውሰድና ዕብጠቱ ላይ ቀዝቃዛ ውሃ በጨርቅ ነከረው በመያዝ ዕብጠቱንና የህመም ስቃዩን መቀነስ ይችላሉ። የማጅራት ገትር ምልክት ከታየ ወደጤና ድርጅት በመሄድ ተገቢውን ሕክምና ማግኘት ያስፈልጋል።

ትክትክ

የትክትክ በሽታ የሚያስቅ ተላላፊ የመተገፈሻ ሂደት በሽታ ነው።

ለትክትክ በሽታ የተጋለጠ ልጅ ከ1-2 ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ ይያዛል። እንደጉንፋን በትኩሳት፣ በአፍንጫ ቀጭን ንፍጥ መዝረከረክና በሳል ይጀምራል። ከ2 ሳምንታት በኋላ የትክትክ ሳል ይጀምራል። ከዚያም ሳያቋርጥ ምንም ትንፋሽ ሳይወስድ ለረጅም ጊዜ ይሰላል። ወፍራምና የሚሳሳብ አካታ እስኪወጣውና ብዙ አየር ወደሳንባው አካባቢ አየገባ የሚያስረቀርቅ ድምፅ እስኪሰማ ድረስ ያስለዋል።



ከትክትክ ሳል በኋላም የማስታወክ ችግር ሊኖር ይችላል። በሚስልበት ጊዜ ከንፈሩና የጣቶቹ ጥፍሮች በአየር ዕጦት ምክንያት ወይን ጠጅ ወይም ጥቁር ሊመስሉ ይችላሉ። ሕመምተኛው ሳሉ በመካከሉ ፋታ ሲሰጠው ጤናማ ይመስላል።

ትክትክ በተለይ ዕድሜያቸው ከአንድ ዓመት በታች በሆኑ ልጆች ላይ አደገኛ ነው። ህመሙ ሲጀምራቸው ላያስላቸው ወይም ላያስመልሳቸው ይችላል። ነገር ግን ለአንድ ወይም ለሁለት ደቂቃ ትንፋሽ አጥሯቸው ፀጥ ሊሉ ይችላሉ። መላው ሰውነታቸው አረንጓዴ ይመስልና ሊሞቱም ይችላሉ። ስብዚህ የትክትክ በሽታን ለመከላከል ልጆችን ትሱ ማስከተብ። በአካባቢው የትክትክ ሳል መኖሩ ከታወቀና አንድን ልጅ ከሳል በኋላ አረፋ ካስደፈቀው እንዲሁም ፊቱና የዓይኑ ቆብ ካቢብና ካጀበጀበ ለትክትክ የሚያስፈልገውን ህክምና ማድረግ ያስፈልጋል። የትክትክ በሽታ የሚመጣው በዓይን በማይታዩ ረቂቅ ተሃዋስያን ሲሆን የሚተላለፈውም በሳልና በትንፋሽ ነው።

ህክምና

- የትክትክ ሳል እንደመረ በጣም ሳይጠና ኤሪትሮማይሲን፣ ቲትራሳይክ ሊን፣ ወይም አምፒሲሲን መዋጥ ይቻላል። ክሎራምፌኒኮልም ሊረዳ ይችላል። ነገር ግን አደገኛ ነው። ከ6 ወር በታች ለሆኑ ህፃናት የበሽታው ምልክት እንደታየ ወዲያው ማከም ይገባል።
- በሽታው በጣም እየተባባሰ ከሄደ ፌኖባርቢታል ሊረዳ ይችላል። በተለይም ሳሉ የማያስተኛውና አረፋ የሚያስደፍቀው ከሆነ መድሃኒቱ መስጠት አለበት።
- ህፃኑ ከሳል በኋላ መተንፈስ ካቆመ በደረቱ አስተኝቶ እከታውን ከአፋ በእጅ ማውጣት፣ ደረቱንም በመዳፍ መምታት።
- ክብደቱ እንዳይቀንስና በምግብ እንዳይጎዳ ጥሩ፣ ጥሩ ምግብ ማብላት፣ ባስመለሰ ቁጥርም መመገብ።
- መደበኛ የሳል መድሃኒቶች መውሰዱ ያን ያህል አይጠቅመውም። ኤፌድሪንን የመሣሰሉት የአስም መድሃኒቶች ሳሉን ሊቀንሱ ይችላሉ። ችግሩ አሳሳቢ ከመሰለ የጤና ባለሙያ ማማከር ይገባል።
- የሳሉ መክረር እስከ 3 ወርና ከዚያም በላይ ሊቆይ ይችላል። ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶችን መስጠት ከመጀመሪያው ሳምንት በኋላ ስለማይረዳ መደገም የለበትም።

የትክትክ ሳል የሚያስከትለው ጠንቅ

በሳሉ ምክንያት በነጩ የዓይን ክፍል የመድማት ምልክት (የደም መጉረስ) ሊመጣ ይችላል። ህክምና ግን አያስፈልገውም። አፅምሮን በማሳት አረፋ ማስደፈቅ ወይም የሳንባ ምች ወይም የማጅራት ገትር በሽታ መለያ ምልክቶች ከታዩ በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መሄድ ያስፈልጋል።

ህፃናት በትክትክ በሽታ ያስዕደሟቸው እንዳይቀጩ ለማድረግ የሚችለው ክትባቱን በሁለት ወር እድሜያቸው እንዲወስዱ በማድረግ ብቻ ነው።

ዘጊ እንዳ

ይህ በሽታ ልክ እንደጉንፋን በትኩሳት፣ በራስ ምታ ትና በጉሮሮ ህመም ይጀምራል። ቢጫ የሆነ የቀስል ቅርፊት በጉሮሮ ጀርባና በአፍንጫ ውስጥ፣ አንዳንዴም በከንፈር ላይ እንደደረቀ ንፍጥ ይገኛል። የልጁ አንገት ዕብጠት ይታይበታል። ሕመምተኛው መጥፎ ጠረን ያለው ትንፋሽ ይኖረዋል።



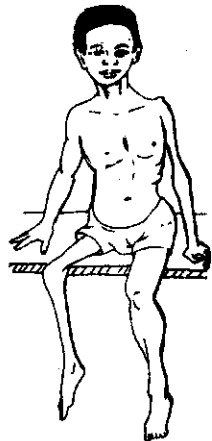
ማንኛውም ሕፃን ለዘጊ እንዳ በሽታ የተጋለጠ መሆኑ ከተጠረጠረ

- ♦ የታመመውን ልጅ ከሌሎች አግልሎ በተለየ ክፍል ውስጥ ማስተኛት።
- ♦ በአስቸኳይ ወደጤና ድርጅት መውሰድ።
- ♦ ለዘጊ እንዳ በሽታ ቤንዚል ፔኒሲሊን ለአንድ ኪሎ ግራም የሰውነት ክብደት ጂ 50,000 ዩኒት ለ5 ቀን፣ ከዚያም ፔን ቪዩኬ በአፍ ለአምስት ቀን 50 ሚ.ግ ለአንድ ኪ.ግ የሰውነት ክብደት መስጠት። ፔኒሲሊን ከሌለ ኤሪትሮማይሲን መስጠት።
- ♦ ለትላልቅ ልጆች ባለ 400000 ዩኒት እንክብል ፔኒሲሊን በቀን 3 ጊዜ መስጠት። ፔኒሲሊን ከሌለ ኤሪትሮማይሲን ሊተካው ይችላል።
- ♦ ለብዙ ጊዜ እንፋሎት እንዲታጠን ማድረግ።
- ♦ ጎሮሮውን ጥቂት ጨው በተጨመረበት ሰብ ያለ ውሃ እንዲጉመጠመጥ ማድረግ።
- ♦ ልጁ መተንፈስ አቅቶት ፊቱ ወይን ጠጅ ወይም ጥቁር ሊመስል አመልካች ጣትን በንፁህ ጨርቅ በመጠምጠም በጉሮሮው ውስጥ የተጋገረውን የቀስል ቅርፊት መጥረግ።

ዘጊ እንዳ በጣም አደገኛ በሽታ ነው። ነገር ግን ዲፒቲ የተባለውን ክትባት በመስጠት በቀላሉ መከላከል ይቻላል። ልጆች በየጊዜው መከተባቸውን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

የልጅነት ልምሻ (ፖሊዮ)

ፖሊዮ (የልጅነት ልምሻ) የእጅ፣ የእግር፣ የደረት ጡንቻዎችንና አንቀሳቃሽ ስሮችን እያዳከመ፣ እያደነዘዘና በድን እያደረገ የሚሄድ ኃይለኛ ተላላፊ በሽታ ነው። አዘውትሮ የሚታየው ዕድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች ባሉት ላይ ቢሆንም አልፎ፣ አልፎ እስከ 5 ዓመት ያሉትን ልጆችና አዋቂዎችንም ሊያጠቃ ይችላል። በዚህ አስቃቂ በሽታ የተያዙ ልጆች ግማሾቹ ሊሞቱ፣ የቀሩት ግን አካለሰንኩላን ሆነው ይቀራሉ እንጂ በፍጹም አይድኑም። በሽታው የሚመጣው ከጉንፋን ጋር ተመሳሳይ በሆነ የቫይረስ ሊንፈክሽን ነው። በሽታው ሲጀምር በአብዛኛው ትኩሳት፣ ትውከት፣ ተቅማጥና የጡንቻ መጓጓዣ ያስከትላል። በአብዛኛው ህፃኑ በጥቂት ቀናት ውስጥ ይድናል። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ የተወሰነው የሰውነት ክፍል ይደክማል ወይም ይልፈሰፈላል። ይህም የሚሆነው በአንደኛው ወይም በሁለቱም እግሮች ላይ ነው። ከጊዜ በኋላ ደካማው እግር እየመነመነ በመሄድ ከሌላኛው እግር እኩል አያድግም።



ፖሊዮ አንዴ ከያዘ ምንም ዓይነት መድሃኒት የለውም። (አንዳንድ ጊዜ 7ን የተጎዳው የሰውነት ክፍል ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል ቀስ በቀስ ሊድን ይችላል።)

ህመምን ለማስታገስ አስፒሪን ወይም ፓራሲታሞል መስጠትና ንፁህ ጨርት በሙቅ ውሃ ነክሮ የታመመው እግር ላይ ማስቀመጥ የህመምን ስሜት ሊቀንስ ይችላል። ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች አይጠቅሙም። ጉዳተኛው ሊተኛ እንዲመቸውና እንዳይከራመት ማድረግ ይገባል። እጆቹንና እግሮቹን ቀስ ብሎ መዘርጋትና በተቻለ መጠን ቀጥ ብሎ እንዲተኛ ማድረግ። ህመሙን ለመቀነስ ከጉልበቱ ሥር ትራስ ማድረግ። ነገር ግን ጉልበቶቹን ቀጥ ማድረግ ያስፈልጋል።

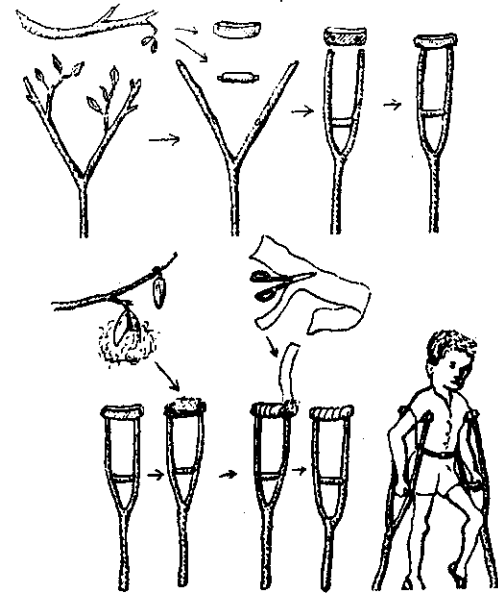
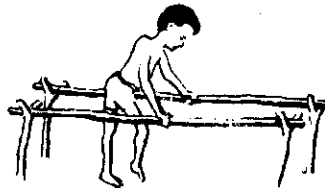
የመከላከያ ዘዴ

- ♦ ፖሊዮን የመከላከያ ፍቱን ዘዴ ክትባት ነው። ልጆች እንደተወለዱ የፖሊዮ የክትባት ጠብታ ማግኘት አለባቸው። ከዚያም በ45 ቀን (ከ6 ሳምንታት በኋላ)፣ በ75 ቀን (ከ11 ሳምንት በኋላ) እና በ105 ቀን (ከ15 ሳምንት በኋላ) መክተብ አለባቸው። በኢትዮጵያ ውስጥ የፖሊዮ ክትባት በሚሰጥበት ጊዜ ከ6 ወር በላይ ለሆኑ ህፃናት የቪታሚን ኤ ጠብታ አብሮ ይሰጣል።
- ♦ ጉንፋን፣ ትኩሳት ወይም በፖሊዮ ቫይረስ ምክንያት ሊከሰት የሚችል የህመም ሦልክት ያለበትን ልጅ የማንኛውንም መድሃኒት መርፌ መውጋት እያስፈልገንም። መርፌው የሚፈጥረው የሰውነትን መቆጣት የፖሊዮን በሽታ አስከፊ ደረጃ በማድረስ ሽባነት ሊያስከትል ይችላል። በጣም አስፈላጊ እስካልሆነ ድረስ ልጆችን ማንኛውንም መርፌ መውጋት አይገባም።

ልጆች የፖሊዮ ክትባትን (ጠብታ) በ2፣ በ3 እና በ4 ወር ዕድሜያቸው ማግኘታቸውን ማረጋገጥ ይገባል።

በፖሊዮ (የልጅነት ልምሻ) ምክንያት ሽባ የሆነ ልጅ በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት አለበት። ሌሎችን ጡንቻዎቹን ለማጠነከርም የአካል ማጠንከሪያ እንቅስቃሴ ማድረግ አለበት።

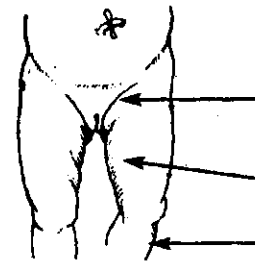
ልጁ የቻለውን ያህል መራመድ እንዲችል ከፍተኛ ዕርዳታ ሊደረግለት ይገባል። ሁለት አግዳሚ እንጨቶች በስዕሉ ላይ እንደሚታየው በመስራት ካስተማሩ በኋላ ምርኩዝ መስራት። የእግር መደገፊያ ብረቶች፣ ምርኩዞች፣ ሌሎችም አጋዥ መሣሪያዎች ልጁ በተሻለ ሁኔታ እንዲራመድ ከማስቻላቸውም በላይ ከሌላ ጉዳትም ይጠብቁታል።



በህፃናት ላይ የሚታዩ የተፈጥሮ የአካል ጉድለቶች

የታፋ ውልቃት

አንዳንድ ልጆች ሲወለዱ የታፋ ውልቃት ይታይባቸዋል። ይህም ችግር በሁለቱም ጾታ የሚታይ ቢሆንም በይበልጥ በሴቶች ላይ የተለመደ ሆኖ ይገኛል። በወቅቱ አስፈላጊ የጤና እንክብካቤ ከተደረገ ዘላቂ ጉዳት እንዳይደርስ ወይም እንዳያነክሱ ማድረግ ይቻላል። ስለዚህ ልጆች እንደተወለዱ እስከ 10 ቀን ድረስ የታፋ ውልቃት እንዳለባቸውና እንደሌለባቸው መመርመር አለባቸው።



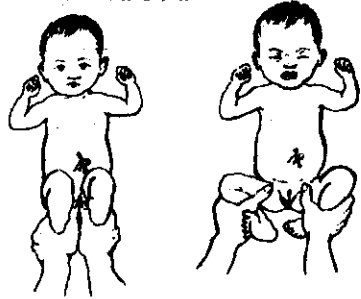
1. ሁለቱን እግሮች ማነጻጸር። ስንዱ ታፋ ውልቃት ካለው ውልቃት የደረሰበት ጥን በስዕሉ ላይ እንደተመለከተው ይሆናል።

ውልቃት ያለበት እግር ከላይ መጋጠሚያው ላይ ወደ ውስጥ ገባ ይባል።

መሸብሸብ ሲገባው በደንብ ተዘረጋገጥ ይታያል ማለት ነው።

ውልቃት በደረሰበት ወገን ያለው እግር ከላይ ጋር ሲነጻጸር አጥር ከመምሰሉም በላይ አቅጣጫው ወደ ውጥ ያረገጠ ይመስላል።

2. ሁለቱንም እገርቹን እኩል ገራና ቀን መፈፀቀቅ
ወደላይ ስገር መያዝ



እገርቹ ወደጎን በሚፈለቀቁበት ጊዜ እንደኛው ቀደም ከቀመ ወይም ከዘለለ «ቃ-ቅ-ን» የሚል ደምፅ ከሰጠ ውስ ያት የደረሰበት ታፋ መሆኑን ማረጋገጥ ይቻላል።

ህክምና

ሐሳብን ከጉልበት ከፍ አድርጎ ጭናቹን ግራና ቀን መክፈት።



በሐ የሸንት ጨርቀ በመወቀም በሥዕሉ ላይ እንደተመሰከተው ማድረግ ይቻላል።



ወይም ልጁ ሲተኛ ገራና ቀን ጭናቹን ዘርገት በደረቱ ማስተኛ።



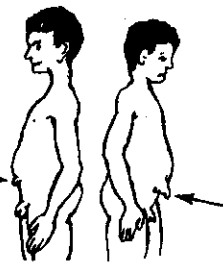
ወይም ልጁን በደርባ ማዘዝ።

ልጆቹን በደርባ የማዘዝ ልምድ ባለበት ህብረተሰብ ውስጥ ሌላ ተጨማሪ ህክምና ማድረግ ሳያስፈልግ ይችላል።

የእምብርት መላላት (Umbilical Hernia)

የእምብርት መላላት፣ በእምብርት ቆዳ ስር የሚገኝ ቀዳዳ ማለት ነው።

በሰዕሉ ላይ እንደተመሰከተው እንደቀዳፍ በእምብርት ላይ ተገጠሟል የሚገኝ ክርኒያ (የእምብርት መላላት) በጣም ቀላል ስለሆነ ትግር አይፈጥርም። ምንም ዓይነት መድሃኒት ወይም ሌላ ህክምና አያስፈልግም። እብጠቱን ለማንደፍ ቀበት ማበር አይፈልግም።



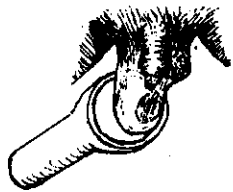
በሥዕሉ ላይ እንደተመሰከተው የእምብርት መላላት ትዕቃም እንኳን ቢሆን አደገኛ ካሳመነውም በላይ በራሱ ይጠፋል። ከሐምስት ዓመት ዕድሜ በጋላ የሚመጣ ከሆነም የቀዳ ገገና ህክምና ዕርዳታ ለሰሚያስፈልግ የጤና ባለሙያ ማማከር ይገባል።

የወንድ ፍሬ ከረጢት አብጠት

የወንድ ፍሬ መያዣ (ቆለጥ) በአንድ በኩል ካበጠ አንድም በፈላሽ ተሞልቶ ነው። አለያም የተወሰነ የአንደኛ ክፍል ሾልኮ ሊሆን ይችላል። ምክንያቱን ለማወቅ ከአብጠቱ በስተደርባ የባትረ ብርሃን በማብራት በመመርመር መንስኤውን መረዳት ይቻላል።



ካበጠው ቆለጥ ደርባ የበራው የባትረ ብርሃን ዘቅቶ ከታየ የአብጠቱ መንስኤ ውሃ መቋጠር (ሃይድሮሲስ) ሊሆን ይችላል።



በመሠረት ሃይድሮሲስ ቀስ በቀስ በገዛ እጁ ይጠፋል። ከአንድ ዓመት በላይ ከቆየ ገን በጤና ባለሙያ ሲታይ ይገባል።

መብራት ዘቅቶ የሚይታይ ከሆነ፣ ልጁ በላሳና ባለቀብ ቁጥር እብጠቱ የሚያደግ ከሆነ መንስኤው ክርኒያ (የእምብርት መላላት) ሊሆን ይችላል።



ክርኒያ የቀዳ ገገና ሕክምና ያስፈልገዋል።

አንዳንድ ጊዜ ክርኒያ በፍሬው ውስጥ ሳይሆን ክፍ ብቻ ከብሽሽት አካባቢ እብጠት ሲፈጥር ይቻላል።



ከፍሬት አካባቢ የሚያብጠው ክርኒያ ከዕጢዎች እብጠት የሚለየው ልጁ ሲጮህ ወይም ወደላይ ክፍ አድርገው ሲይዙት ለሰሚያብጥ ነው። ሲተኛ ገን ይጠፋል።

አካሉ ስንኩልነት

አንዳንድ ጊዜ መስማት የተሳሳተው፣ የእዕምር ዘንግተኛ የሆኑና የአካል ስንኩልነት ያለባቸው ልጆች ይወለዳሉ። እንደዚህ ያለውን የተፈጥሮ ችግር በአጋጣሚ ሆነ ከማለት በስተቀር አብዛኛውን ጊዜ ምክንያቱ ተለይቶ አይታወቅም። ይህ የማንኛውም ግለሰብ ጥፋት ወይም ሃጢያት አይደለም። ሰዎች እንደሚሉት የክፉ ሥራ፣ የግፍ ወይም የአምላክ ቁጣ ውጤትም አይደለም። በኢትዮጵያ 3.8% የሚሆኑ አካሉ ስንኩልነት እንዳሉ ይገመታል።

ሆኖም አንዳንድ ነገሮች እንደዚህ ያለውን የተፈጥሮ ችግር ያባብሱታል። ወሳኞች አንዳንድ ጥንቃቄዎችን ካደረጉ ልጆች አካሉ ስንኩል ሆነው የሚወስዱበት አጋጣሚ በጣም ዝቅተኛ ነው።

1. እናቶች በዕርግዝናቸው ወቅት በቂና የተመጣጠነ ምግብ ካላገኙ ልጆች የእዕምር ዘንግተኛ ወይም አካሉ ስንኩልነት ሆነው ሊወለዱ ይችላሉ። ጤናማ ህፃናትን ለመወለድ ነፍሰጡር ሴቶች በቂና የተመጣጠነ ምግብ መብላት አስባቸው።
2. ነፍሰጡር ሴቶች አዋዲን የተባለው ንጥረ ነገር ከምግባቸው ሲጓደል ልጁን ከፊትኒገም የሚባል የተፈጥሮ የአካል ስንኩልነት ይዞት ይወለዳል።

ከሬቲኒዝም ያለበት ልጅ ፊት ያከፈሰፈና ፈዛዛ ይመስላል። ምላሱ ትልቅ ከመሆኑም በላይ ሁልጊዜ ወደውጭ ያወጣል። ግንባሩ ጸጉር ይኖረዋል። የአእምሮ ዘገምተኛ ይሆናል። ጆሮውም ሊደነቁር ይችላል። በጣም ደካማ ከመሆኑ የተነሳ ብዙ አይጮህም። ምግብም በሚገባ አይመገብም። ዘወትር ለብዙ ሰዓቶች መተኛት የሚፈልገው ፈዛዛ ይሆናል።

ከሬቲኒዝምን (የአዕምሮ ዘገምተኝነትን) ለመከላከል ነፍሰጤ ሴት ከመደበኛው ጨው ይልቅ አዩዲን ያለበትን ጨው መብላት አስባቸው።

ማንኛውም ልጅ ከሬቲኒዝም እንዳለበት ከተጠረጠረ በአስቸኳይ ወደጤና ባለሙያ መውሰድ ይገባል። ህጹ በወቅቱ መድሃኒት ካገኘ በቀላሉ የመዳን ዕድል ሊገኝ መው ይቻላል።



ከሬቲኒዝም

3. በእርግዝና ወቅት ከመጠን በላይ አልኮል መጠጣትና ሲጋራ ማጤስ ከብደታቸው አነስተኛ የሆነና ሌላም የጤና ችግር ያለባቸው ልጆች እንዲወለዱ ሊያደርግ ይቻላል። ስለዚህ በተለይ በእርግዝና ወቅት ከመጠን በላይ አልኮል ከመጠጣትና ሲጋራ ከማጤስ መቆጠብ ያስፈልጋል።

4. ዕድሜያቸው ከገፋ በኋላ (ከ35 ዓመት በኋላ) የሚያረግዙ ሴቶች ሞንጎሊዝም ወይም ዳውንስ ዲዚዝ የሚባል የአካል ጉድለት ያለበት ልጅ ሊወለዱ ይችላሉ። ይህ የአካል ጉድለት ከህፃናት ጋር አብሮ የሚወለድ ሲሆን እንደ ከሬቲኒዝም ያለ የተፈጥሮ ጉድለት ነው። በቤተሰብ ዕቅድ በመመራት ከ35 ዓመት በኋላ ልጅ ሳስመውስደ ፕረት ማድረግ ይጠቅማል (ምዕራፍ 20)።

5. በርካታ የተለያዩ መድሃኒቶች ያለገደብ ሲወሰዱ ጽንሱን በመጎዳት አካለ ስንኩል ሊያደርጉት ይችላሉ። በዕርግዝና ወቅት የታወቁ መድሃኒቶችን በጥቂቱ መውሰድ ይበጃል።

6. ባልና ሚስት የቅርብ ዘመድና ካሳቸው (የአጎት ልጅ፣ የአክስት ልጅ ወዘተ) ልጆቻቸው ከተፈጥሮ ችግር ጋር የመወለድ ዕድላቸው ከፍተኛ ይሆናል። አካለ ስንኩል ወይም የአዕምሮ ዘገምተኛ ሊሆኑ ይችላሉ። የአይን መንሽዋረር፣ የእግር መቆልመም፣ የከንፈር መሰንጠቅ፣ የላንቃ አለመግጠም ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

ስለዚህ እንደዚህ ያለውን መጥፎ አጋጣሚ ለማስወገድ ዘመዳሞች መጋባት የለባቸውም። የአካል ጉድለት ያለበት ልጅ ከተወለደ በኋላ ችግሩ ሊደጋገም ስለሚችል ተጨማሪ ልጅ ሳለመውሰድ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል (ምዕራፍ 20)።

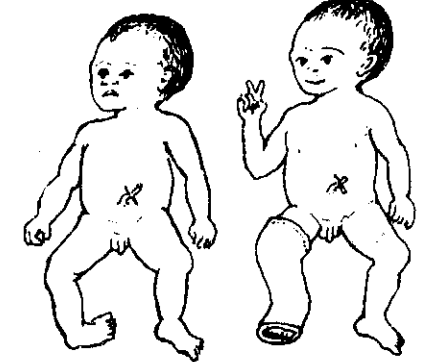
ማንኛውም ልጅ ከተፈጥሮ ችግር ጋር ከተወለደ ወደጤና ጣቢያ መውሰድ ይጠቅማል።

በአንዳንድ ቀላል የአካል ስንኩልነቶች የሚደረግ ህክምና
♦ ለሽውራራ ዓይን (ገጽ 336)፤

♦ የትርፍ ጣት (በእጅ ወይም በእግር ላይ አጥንት የሌለው ትንሽ ትርፍ ጣት) ከተፈጠረ የፈላ ውሃ ውስጥ በተቀቀለ ሲባገ በማሰር ደርቆ እንዲወድቅ ማድረግ ይቻላል። ትርፍ ጣት ትልቅ ከሆነና አጥንት ካሰበት እንዲያድግ መተው ወይም በቀዶ ጥገና ህክምና ማስቆረጥ ይቻላል።



♦ ልጅ በስዕሉ ላይ እንደተመለከተው እግሩ ወደ ውስጥ የተቆለመመ ሆኖ ቢወለድ እግሩን ለማቃናት መሞከር ይቻላል። በቀላሉ ከተሳካ በቀን ውስጥ ለብዙ ጊዜ መደጋገም። እግሩ ቀስ በቀስ ይስተካከላል። ይህን ማድረግ ካልተቻለ ወደጤና ድርጅት ወስዶ በጀለ ወይም በተመሳሳይ መንገድ ማቃናት ይቻላል። ጥሩ ውጤት ማግኘት ከተረሰገ ሀሳብ በተወለደ በዜሰት ቀን ውስጥ ዕርዳታውን መጀመር ይገባል።



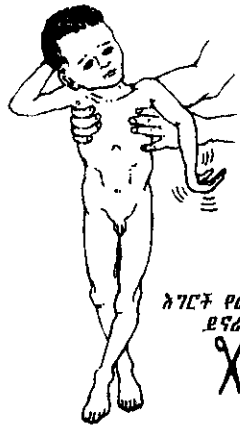
የተቆለመመ እግር ጃሶ ተደርጎታ

♦ ከንፈሩና ላንቃው (ትናጋው) በተፈጥሮው ሳይጋጠም ቀርቶ ስንጥቅ ወይም ቀዳዳ ሆኖ ቢወለድ ጡት መጥባት ስለሚያስችግረው በማንኪያ ወይም በመድሃኒት ጠብታ መስጫ እንዲጠባ መደረግ አለበት። ከንፈሩም ሆነ ላንቃው በቀዶ ጥገና መስተካከል ይቻላል። ከንፈሩን ለማስተካከል የሚመረጠው ዕድሜ ከ4 እስከ 6 ወር ሲሆን፣ ለላንቃ ደግሞ 18 ወር ነው።



የከንፈር ወይም የላንቃ መሰንጠቅ

ከከባድ ምጥ የተነሳ ሲመጣ የሚችል የአንገል መገዳት። ህፃኑን እንዳንድ ጊዜ የሚጥል በሽታ ሊይዘው ይችላል። አተነፋፈሱ ደካማ ከሆነ ወይም ለወላጁ በምጥ ወቅት እክሲቶሲን የተባለው መድሃኒት ከተሰጠ የጉዳቱ መከሰት ዕድል ከፍተኛ ነው። ስለዚህ በወሲድ ጊዜ በቂ ዕውቀትና ልምድ ባላቸው አዋቂዎች መገላገል የሚገባ ሲሆን፣ ከወሲድ በፊት እክሲቶሲን የተባለውን መድሃኒት መውጋት አደገኛ መሆኑን መገንዘብ ያስፈልጋል።



አገሮች የመቀስ ቅርፅ ይኖራቸዋል

ሴራብራል ፓልሲ (የአእምሮ ጉዳት) የደረሰበት ልጅ ጠቅላላ ሰውነቱን መቆጣጠር አይችልም። ሰውነቱ የተገታተረ፤ አለያም የገረረ ወይም የደረቀ በመሆኑ ማንኛውንም ዓይነት የሰውነት እንቅስቃሴ በትክክል ሊፈጽም አይችልም።

የታጠፉ እጆቹን፣ እግሮቹንና ሌሎችን መታጠፊያዎችም መዘርጋት አይችልም። የተዘረጉትንም መሰብሰብ ወይም ማጠፍ ስለማይችል ይቸገራል። ፊቱ፣ አንገቱ፣ ወገቡና ጠቅላላ ሰውነቱ የተጥመለመለ ስለሆነ ልመነቃነቅ ሲፈልግ ይንቀጠቀጣል፤ ይንገዳገዳል። አብዛኛውን ጊዜ የሚገረው የእግሩ ቋንቋ ስለሆነ እግሮቹ እንደመቀስ ተሸርበው ይታያሉ። ህፃኑ ሲወለድ ሰውነቱ ከመዝለፍለፍ በስተቀር ምንም ዓይነት ጉድለት አይታይበትም።

አንዳንድ ጊዜ ሲወለድ ፍፁም ጤናማና ምንም ጉድለት የሌለበት መስሎ ይታያል። የአካል ጉድለቱ የሚከሰተው ካደገ በኋላ ሊሆን ይችላል። የአዕምሮ ዝግመት ሊታይበትም፣ ላይታይበትም ይችላል።

ልጆች ሰውነታቸውን መቆጣጠር እንዳይችሉ የሚያደርገውን የአንገል ጉዳት ለማዳን የሚችል መድሃኒት የለም።

ሆኖም ልጁ ልዩ እንክብካቤ ያስፈልገዋል። በእግሮቹ ላይ የሚደርሰውን የጤንነቱ መግረር ወይም መገታተር ለማስቀረት (ገጽ 479) እንደተመለከተው ለተባመመ እግር የታዘዘውን ህክምና መጠቀም ይቻላል። ልጁን መንከባለል፣ መቀመጥ፣ መቆምና መሄድ እንዲችል ማስተማር ያስፈልጋል።

ልጁ አእምሮውንም ሆነ ሰውነቱን በአንድነት እንዲጠቀምበት መርዳት። መናገር እንኳን ባይቻል ጥሩ አእምሮ ካለው በማስተዋል ብዙ ዓይነት የእጅ ሙያዎችን ሊማር ይችላል። ለበዚህ ራሱን እንዲረዳ መርዳት ተገቢ ነው።

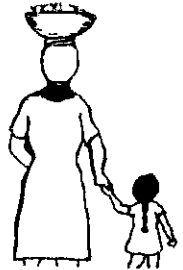
በመጀመሪያዎቹ ወራት አካባቢ የሚከሰት የአዕምሮ ዘገምተኝነት

አንዳንድ ልጆች ሲወለዱ ጤናማ ሆነው አስተዳደጋቸው ግን ዘገምተኛ ይሆናል። በቂና ተመጣጣኝ ምግብ ስለማያገኙ የአዕምሮ ዘገምተኝነት ይታይባቸዋል። ከሌሎች ጊዜያት ይልቅ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ወራት ውስጥ አዕምሮ በፍጥነት ያድጋል። በዚህ ምክንያት የህፃናት አመጋገብ ትኩረት የሚሻ ነው። የእናት ጡት ለህፃናት በጣም ጠቃሚው ምግብ ነው።

እናት በባዶዋ ላይ የአእምሮ ዘገምተኝነት ወይም የተፈጥሮ ስንኩልነት እንዳይደርስ ልትፈጽማቸው የሚገቡ ነገሮች፡

1. የሥጋ ዘመድን (የአክስትና የአጎት ልጆች ወዘተ) ያለማግባት።
2. በእርግዝና ጊዜ በተቻለ መጠን እንደ ሥጋ፣ እንቁላል፣ አትክልትና ፍራፍሬዎች የመሳሰሉትን መመገብ።
3. በእርግዝና ወቅት ከመጠን በላይ ሲጋራ ከማጨስና አልኮል ከመጠጣት መቆጠብ።

4. በእርግዝና ወቅት አዮዲን የተባለው ንጥረ ነገር ያለበትን ጨው መጠቀም።
5. በእርግዝና ወቅት እንከሊስ ካለበት ሰው ጋር አለመገናኘት።
6. በእርግዝና ወቅት በተቻለ መጠን ምንም ዓይነት መድሃኒት ያለመውሰድ።
7. በምጥ ወቅት በሠለጠነች አዋላጅ መረዳት፣ እክሊቶሊክ የተባለውን መድሃኒት አለመጠቀም።
8. አንድ ጊዜ አካለ ስንኩል ልጅ ከተወለደ ዳግመኛ ላለመውሰድ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ (ምዕራፍ 20)።
9. ዕድሜ ከ14 (135 ዓመት በኋላ) ተጨማሪ ልጆች ላለመውሰድ መወሰን።
10. በኢትዮጵያ ውስጥ የአንገል ጉዳት ከሚያደርሱ ሰብሎች መካከል አንዱ ንፃ ነው። ይህን የአህል ዘር ከመብላት መቆጠብ ይገባል።



ልጆች እንዲማሩ መርዳት

ልጅ እያደገ ሲሄድ በክፍል መማር የሚችለው ከሚሰጠው ትምህርት ነው።

ከትምህርት ቤት የሚቀሰመው ዕውቀትና ሙያ የኋላ ኋላ ነገሮችን በቀላሉ እንዲረዳና እንዲሠራ ይረዳታል። ለመማር ትምህርት ቤት ጠቃሚ ሥፍራ ነው።

አብዛኛውን ጊዜ ልጁ ሊማር የሚችለው በቤት ወይም ተፈጥሮ በሰጠው አካባቢና ከመስክ ሊሆን ይችላል።

መማር የሚችለውም በማስተዋል፣ በማድመጥ፣ ሌሎች ሲሰሩ ያየውንና የሰማውን ራሱ በመሞከር ነው። ሰዎች ከሚነገሩት ይልቅ ከድርጊታቸው ብዙ ይማራል። ደገነትን፣ ኃላፊነትንና መጋፈጥን የመሳሰሉትን የሚማረው ገን ሌሎች ሰዎች ጥሩ ምሳሌ ሆነውት ሲገኙ ብቻ ነው።

ማንኛውም ህፃን መማር የሚችለው ራሱ በመመራመር ነው። የሚሳሳት መሆኑን ቢያውቅም እንድን ነገር ራሱ በመሥራትና በመሞከር መማር ይፈልጋል። አደጋ እንዳይደርስበት መከላከል ተገቢ ነው። ነገር ግን እያደገ ሲሄድ ራሱን ከአደጋ መጠበቅ እንዲችል ማስተማርና መርዳት ተገቢ ይሆናል። የተወሰነ ኃላፊነትም ሊሰጠው ይገባል። እስኪያድግና አእምሮው እስኪጎለምስ ድረስ አንድን ልጅ የሚሰጠው አስተያየት ከአዋቂ የሚለይ ቢሆንም እንኳን ከበሬታ ሊሰጠው ይገባል።

አንድ ልጅ ሊያስብ የሚችለው በራሱ ፍላጎት ላይ በመመስረት ብቻ ነው። በኋላ ግን ከሌሎች ጋር መሥራትና መረዳት ምን ያህል የጠለቀ ደስታ እንደሚሰጥ ይረዳል። ልጆች የሚያበረክቱትን እርዳታ በደስታ መቀበልና የጥረታቸውንም ጠቀሜታ ማሳወቅ ይገባል።

የማይፈሩ ልጆች ብዙ ጥያቄዎችን ያቀርባሉ። ወላጆቻቸው፣ አስተማሪዎቻቸውና ሌሎችም ልጆች ለሚያቀርቡት ጥያቄዎች ጥርት ያለና ትክክለኛ መልስ ከሰጧቸውና የማያውቁትም ከሆነ እንደማያውቁት ከነገሯቸው እያደጉ ሲሄዱ፣ አካባቢያቸውን ወይም የሚኖሩበትን መንደር የተሻለ የመኖሪያ ቦታ ለማድረግ የተለያዩ ዘዴዎችን ይፈልጋሉ።

ይህ ምዕራፍ በይበልጥ በዕድሜያቸው የገፉ ሰዎች ስለሚገጥሟቸው የጤና ችግሮች የመከላከያና ህክምና ዘዴ ያስረዳል። አንዳንድ ችግሮች ከ40 ዓመት በኋላ ሊከሰቱ ይችላሉ። የሚገባሉት ግን በ60 ዓመትና ከዚያ በኋላ ነው።

በሌሎች ምዕራፍ ውይይት የተደረገባቸው የጤና ችግሮች አጭር ክለሳ



አጥርተ የማየት ችግር

ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች በትርብ ያለን ነገር አጥርቶ የማየት ችግር ይገጥማቸዋል። ይህ ችግር በሽታ አይደለም። አብዛኛውን ጊዜ በዓይን ሃኪም በሚታዘዝ የዓይን መነፅር ሊፈጽ ይችላሉ።

ዕድሜው ከ40 ዓመት በላይ የሆነ ሰው ሁሉ ግላውኮማ የተባለውን የዓይን በሽታ ምልክቶችን ለይቶ ማወቅ ይኖርበታል። ለግላውኮማ በወቅቱ አስፈላጊው ህክምና ካልተሰጠ በአጭር ጊዜ ውስጥ ዓይን ሥውርነትን ያስከትላል። ስለዚህ የግላውኮማ ምልክት ያለበት ሰው በአስቸኳይ የህክምና እርዳታ ማግኘት አለበት።

ዓይን ሞራ (ካታሪክት) እና በዓይን ብርሃን ጋራ የሚታዩ ነጠብጣብ ነገሮች በእርድና የተለመዱ ችግሮች ናቸው።

አቅም ማጣት፣ ድካምና የአመጋገብ ልምድ

በዕድሜ የገፉ አርጊቶችና ሽማግሌዎች ከወጣቶች ይልቅ አቅም ደካማ መሆናቸው የታወቀ ነው። ከዚህም በላይ ተፈላጊውን ምግብ በደንብ ካገኙ በይበልጥ ደካማ ይሆናሉ። በደንብ መመገብ እንደማይችሉ የታወቀ ቢሆንም ጤንነታቸውን ለመጠበቅና አቅም እንዲያገኙ በየቀኑ ገንዘብና ተመጣጣኝ ምግብ መውሰድ አለባቸው።

የእግር አብጠት

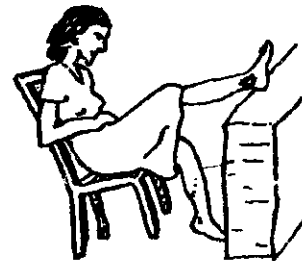
የእግር አብጠት በተላሉ በተለያዩ በርካታ በሽታዎች ሊመጣ ይችላል። ዕድሜያቸው በገፉ ሰዎች ላይ የሚከሰተው ግን በደም ዝውውር ድክመት ወይም በልብ ድካም ነው። አብጠቱ በግንኙነት ምክንያት ይምጣ ዓይነተኛው ህክምና እዚህ ከሮ እድረገ ጦቀሞጥ ወይም ጦቀኝ ነው። ለበዙ ጊዜ /እግርን ወደታች ዘቅዝቆ መቀመጥ ወይም መቆም የሚገባ ሊሆን፣ በእግር እንቅስቃሴ ማድረግ ግን ይረዳል።



በደም ዝውውር ድክመት የሚመጣ የቆዩ የእግር ቁስል

አብዛኛውን ጊዜ የማይደን የቆዩ የእግር ቁስል በደም ስር መግተርተር (በቫሪኮስ ቪይን) ምክንያት ሊደርስ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ የስኳር በሽታ የእግር መቁሰል ምክንያት ሊሆን ይችላል።

በደም ዝውውር ድክመት የሚመጣ የእግር ቁስል ተሉ አይደንም። ቁስሉን በተቻለ መጠን በንጹህና መጠበቅ ያስፈልጋል። በፈላ ውሃና በሳሙና በደንብ እያጠቡ በንጹህ ፋሻ መሸፈን ተገቢ ነው። የቁስል መመርተዝ ምልክት ከታየ በገጽ 146 እንደ ተመለከተው ማከም ይገባል።



ሲቀመጡ ወይም ሲተኑ እግርን ከሮ ማድረግ።



ሽንት የመሸናት ችግር

ሽንት የመሸናት ችግር ያለባቸው ወይም በደንብ የማይሸኑና የሽንት መንጠጣጠብ ችግር ያለባቸው በዕድሜ የገፉ ወንዶች የፕሮስቴት ዕጢ ዕብጠት ደርሶባቸው ሊሆን ይችላል (ገጽ 351)።

ስር የሰደደ ሳል

ለበዙ ጊዜ የቆዩ ሳል ያለባቸው ሽማግሌዎች ወይም አርጊቶች ሊጋራ ማጠስ የለባቸውም። የህክምና ዕርዳታም ግጥም አለባቸው። በወጣትነት ዕድሜያቸው የሳንባ ነቀርሳ በሽታ ምልክት ታይቶ ባቸው ከሆነ ወይም የደም አክታ ያለበት ሳል ከነበረ ባቸው አሁንም የሳንባ ነቀርሳ ሊኖርባቸው ይችላል።

ዕድሜው የገፉ ሰው የሚያፍን ወይም ሲጥ፣ ሲጥ የሚል ድምፅ የሚያሰማ ሳል ካለበት ችግር አለም ሊሆን ይችላል። በተጨማሪ የእግር እብጠት ካለበት የልብ ህመም ሊኖርበት ይችላል (ገጽ 487)።



የመጋጠሚያ አካላት ቁርጥማት (ሪውማቶይድ አርትራይቲስ)

በዕድሜ የገፉ ሰዎችን እዘውትር የቁርጥማት ሕመም ያስታያቸዋል። ይህ ዓይነቱ በሽታ ፍቱን መድሃኒት ስለሌለው ችግሩ ሲከሰት የታመመውን አካል በማሳረፍና የስታይ ማስታገሻ መድሃኒት በመስጠት መርዳት ይቻላል። ነገር ግን የመጋጠሚያ አካል መግረር እንዳያስከትል በመጠኑም ቢሆን ማንታ ሳቀስ ያስፈልጋል። ገጹን ጨርቅ በሞተ ውሃ ነከር መሸፈን ሕመምን ያስታግላል።

በተለይም 300 ሚ.ግ አስፒሪን ለከባድ ቁርጥማት ጠቃሚ ስለሆነ ከ2 - 3 እንክብል ፍራ በተገ 6 ጊዜ መስጠት ይረዳል። መድሃኒቱ ጨንገራን እንዳያስቆጣ ባይካርጧት ለላ ከውተት ወይም ከበዙ ውሃ ጋር መውሰድ

ይጠቅማል። መድሃኒቱ በሚወሰድበት ጊዜ የጆሮ መጮህ ችግር ካጋጠመ መጠነ-ን ቀንሶ መስጠት ይቻላል።

ሴቶች ዋና ዋና የእርጅና በሽታዎች

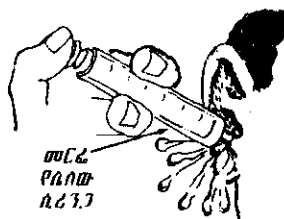
የጆሮ መደንቅር (የመስማት መሳን)

- ምንም የህመም ስሜት ሳያስከትል ቀስ በቀስ የሚመጣ ከእድሜ ጋር የተያያዘ የጆሮ መደንቅርን ማዳን አይቻልም። ሆኖም በዘመናዊ የሳይንስ ጥበብ የተሠራ የመስሚያ መሣሪያ ሊጠቅም ይችላል። ይህ ዓይነቱ ችግር ያጋጠማቸው ግለሰቦች በአካባቢያቸው ያሉ ሰዎች በግልፅና ፊት ለፊት እያዩ ቢያናግሯቸው መግባባት ይችላሉ።
- በጆሮ ሺንፊክሽን (ገጽ 465) ምክንያት መደንቅር ሊከሰት ይችላል።
- በዕድሜው የገፋ ሰው የአንዱ ወይም የሁለቱ ጆሮዎቹ የመስማት ኃይል ቢቀንስ፣ ከባድ የማዞር ችግር ቢገጥመውን ከፍተኛ የሆነ የደውል ወይም የጨካኝት ድምጽ ከተሰማው ምናልባት ሚኒርስ የተባለ ሕመም (Menieres disease) ይዞት ይሆናል። ስለዚህ ዳይሜንሃይድሪኔት (ድራማሚን) የመሳሰሉ ሌሎችን አንታይሲታሚን መድሃኒቶች መውሰድ ይኖርበታል። የጤና ባለሙያ ምክር ማግኘቱም ይበጃል።
- ምንጊዜም ቢሆን ጆሮ ውስጥ መጠነኛ ቅባት (ኩክ) መኖሩ የተለመደ ነው። ነገር ግን በአንዳንድ ሰዎች ጆሮ ውስጥ ከመጠን በላይ የሆነ የጆሮ ኩክ ወይም ቅባት ተጠራቅሞ ይገኛል። አብዛኛውን ጊዜ የመስማት ችግር የሚከሰተው በጆሮ ውስጥ የደረቀ ኩክ ሲጠራቀም ወይም የጆሮ ኩክ ወይም ቅባት ደርቆ ወደጠጣርነት በመለወጥ ጆሮንና የጆሮን ታንቡር ሙሉ በሙሉ ሊዘጋው ነው።



የጆሮ ኩክን ለማስወገድ ሊሰጥ የሚገባ ህክምና

በጆሮ ውስጥ የተጠራቀመን ቅባት ወይም ኩክ ለማውጣት በግለሰቡ ጆሮ ውስጥ የደረቀውን ቅባት ለማለስለስ ሞቅ ያለ የአትክልት ዘይት በጆሮ ውስጥ መጨመር ያስፈልጋል። በመቀጠልም የዘይት ጠብታ የተደረገበትን ጆሮ ወደላይ በማድረግ ግለሰቡ ለ15 ደቂቃ ተጋድሞ እንዲያርፍ ማድረግ ነው። ከዚህ በኋላ መጠነ-በርከት ያለ ሙቅ ውሃ በኩባያ ጆሮ ውስጥ በመጨመር የተጠራቀመው ኩክ እንዲወጣ ማድረግ።



ይህ እርዳታ ውጤት የማያስገኝ ከሆነ ጫፋ ላይ መርፌ የሌለው ሲሪንጋ በመጠቀም የተጠራቀመው የጆሮ ኩክ እስኪወጣ ድረስ ደጋግሞ ማጠብ ያስፈልጋል። ግለሰቡን ካዞረው አጥበቱን ማቆም ይገባል። ከአጥብቱ በኋላ በጆሮ ውስጥ የተጠራቀመው ኩክ የታሰበውን ያህል ካልወጣ የጤና ባለሙያ ምክር መጠየቅ ያስፈልጋል።

እንቅልፍ ማጣት

በዕድሜ የገፋ ሰዎች ከወጣቶች ያነሰ የእንቅልፍ ጊዜ እንዳላቸው የታወቀ ነው። ሌሊቱ ረጅም በሚሆንበት የክረምት ጊዜ ምንም ሳይተኙ ያነጋሉ። አንዳንድ መድሃኒቶች እንቅልፍ ለማምጣት ይረዳሉ። ነገር ግን እስፊላጊ ካልሆነ በስተቀር የእንቅልፍ መድሃኒት መስጠት አይገባም።

እንቅልፍ ለመተኛት የሚያስችሉ እርምጃዎች

- ቀን በደንብ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ።
- ከሰዓት በኋላ ወይም ማታ ቡና ወይም ወፍራም ሻይ ያለመጠጣት።
- ከመኝታ በፊት አንድ ኩባያ ለብ ያለ ወተት ወይም ማር የተጨመረበት ወተት መጠጣት።
- ከመኝታ በፊት ለብ ባለ ውሃ መታጠብ።
- ይህም ተደርጎ እንቅልፍ አልመጣ ካለ እንደፕሮሚታዚን (ፌኔርጋን)፣ ወይም ዳዩሚንሃይድሪኔት (ድራማሚን)፣ የመሳሰሉትን አንታይሲታሚን መድሃኒቶች ከመኝታ በፊት ግማሽ ሰዓት ቀደም ብሎ መውሰድ። እነዚህ እንደሌሎች ጠንካራ የእንቅልፍ መድሃኒቶች ሰብ አያስይዙም።

በሆድ ውስጥ ውሃ የሚያጠራቅም የጉበት በሽታ (ሲሮሲስ)

ከኢትዮጵያ ውጪ ሲሮሲስ የተባለው የጉበት በሽታ የሚያጠቃው የምግብ ጉድለት ያለባቸውንና ብዙ አልኮል የሚጠጡ ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎችን ነው። በኢትዮጵያ ውስጥ ግን ህመሙ የሚያጠቃው በሄፕታይቲስ ቢ የተጠቁ ሰዎችን ነው። ይህም ወደጉበት ካንሠርነት ሊቀየር ይችላል።



መሰያ ምልክቶች

- ሲሮሲስ ልክ እንደማንኛውም ዓይነት የጉበት በሽታ ከፍተኛ ድካም፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ የሆድ መታወክና በበሽተኛው የቀኝ ጎን በኩል ጉበቱ የሚገኝበት አካባቢ የውጋትና የህመም ስሜት በማስከተል ይታወቃል።
- ህመሙ እየበረታ ሲሄድ በሽተኛው እየከሰና እየመነመነ ይሄዳል። ደም ሲያስታውከው ይችላል። ሁኔታው በጣም የከፋ ሲሆን እግሩ ያብጣል። ሆኖ ውስጥ ውሃ ይጠራቀምና ከበሮ እስኪያክል ድረስ ያብጣል። ዓይነትና ቆዳው ቢጫ ሊሆን ይችላል።

ህክምና

ሲሮሲስን ከባድ ደረጃ ከደረሰ በኋላ ማዳን ያስቸግራል። በዚህ ደረጃ ሲረዱ የሚችሉ ብዙ መድሃኒቶች የሉም። አብዛኛዎቹ የጉበት ሲሮሲስ የያዛቸው ሰዎች ይሞታሉ። ዕድሜን ለማርዘም የሚቻለው የመጀመሪያው የሲሮሲስ ምልክት ሲከሰት የሚከተለውን እርምጃ በመውሰድ ነው።

- ♦ ሰውነት ካለጠ ጨው ምግብ ውስጥ ፈፅሞ መጨመር የለበትም።
- ♦ ከኢትዮጵያ ውጪ በሽታውን መከላከል ቀላል ነው። ይኸውም ሰዎች የሚጠጡትን አልኮል እንዲመጥኑ በማድረግ በሽታውን መቀነስ ይቻላል። በኢትዮጵያ ውስጥ ግን የአብዛኛው ሊሮሲስ መነሻ የፔፕታይትስ ቫይረስ በመሆኑ ካለክትባት መከላከል ከባድ ነው። እንዲያም ሆኖ ግን የጉበት በሽታ ያለባቸው ሰዎች አልኮል ሊጠጡ አይገባም።

የሃሞት ከረጢት ችግሮች

የሃሞት ከረጢት ጉበት ላይ ተጣብቆ የሚገኝ እነስተኛ ከረጢት የሚመ ሰል የሰውነት ክፍል ነው። የሃሞት ከረጢት ቅባት ያለባቸው ምግቦችን ከሰውነታችን ማዋሃድ የሚችል መራራና አረንጓዴ የሆነው የሃሞቱ ፈላሽ ማጠራቀሚያ ነው። የሃሞት ከረጢት ህመም ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ የሆኑ፣ በተለይም ወፍራም ሴቶችን ያጠቃል።

መለያ ምልክቶች

- ♦ በስተቀኝ ባለው የሳንባ አቃፊ ጎን አጥንት ላይ እንደጦር የሚዋጋ ሕመም ይሰማል። ውጋቱ እንዳንድ ጊዜ በስተቀኝ ጀርባ አቅጣጫ ወደላይ እየተበተነም ሊያስቸግር ይችላል።
- ♦ ውጋቱ ቅባትነት ያለው ምግብ ከተበላ በኋላ ለአንድ ሰዓት ወይም ከዚያም በላይ ቆይቶ ይጀምራል። ከከባድ የውጋት ስሜት በኋላ ትውከትም ሊኖር ይችላል።
- ♦ የቃር ስሜትና መጥፎ ጠረን ያለው ግላት ይኖራል።
- ♦ አልፎ፣ አልፎ ዓይን ቢጫ ሊሆን ይችላል።
- ♦ አልፎ፣ አልፎ ትኩሳት ይኖራል።
- ♦ የህመሙ ምልክት ከጨንፍና ከጉበት ህመም ጋር በመመሳሰል ሊያሳስት ይችላል።



ህክምና

- ህመሙን ለማስታገስ ቢላይና ወይም ሌላ የውጋት መድሃኒት መስጠት ነው። ጠንክር ያሉ የውጋት ማስታገሻ መድሃኒቶችን ማዘዙ ተገቢ ነው። (አስፒሪን ለዚህ በሽታ ብዙ ላይረዳ ይችላል)።
- የትኩሳት ምልክት ካለ ቴትራሳይክሊን ወይም አምፒሲሊን መውሰድ ያስፈልጋል።
- ወፍራም ግለሰቦች ቅባትነት ካላቸው ምግቦች በመቆጠብና መጠኑ እነስተኛ የሆነ ምግብ በመመገብ ክብደታቸውን ሊቀንሱ ይገባል።
- የሃሞት ከረጢት ህመም በጣም ከባድና የቆየ ከሆነ የቀዶ ጥገና ህክምና ሊያስፈልግ ስለሚችል ወደሆስፒታል መሄድ ይገባል።

መከላከያ ዘዴ

ወፍራም ሰዎች ክብደታቸውን መቀነስ አለባቸው። ጣፋጭና ቅባትነት ያላቸውን ምግቦች መተው፣ ብዙ ያለመብላትና የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ተገቢ ነው።

ቁጡ መሆን

በብዙ አገሮችና ቋንቋዎች ጠባያቸው መጥፎ የሆኑ ሰዎች ሁሉ ቁጡ ይባላሉ። አንዳንድ ሰዎች ሃሞት ሲበዛ በጣም ቁጡ ይኩናል ብለው ያምናሉ።

እንደ እውነቱ ከሆነ ግን ጠባያቸው መጥፎ የሆነ ሰዎች የሃሞት ከረጢታቸው ወይም ሃሞታቸው ከሌሎች ሰዎች የተለየ ሆኖ አይታይም። ቢሆንም በሃሞት ከረጢት በሽታ የሚሰቃዩ ሰዎች ሁሉ በሚደርስባቸው ከባድ የውጋት ህመም ፍራቻ ምክንያት ስለሚጨነቁ ስለሌገነታቸው ሁኔታ በማሰብ መጥፎ ጸባይ ሊታይባቸው ይችላል። በእንግሊዝኛ ቋንቋ ሃይፖኮንድሪያ ስለ ራስ ጤንነት ያለማቋረጥ ማሰብና መጨነቅ ማለት ሲሆን የቃሉ አመጣጥ ሃይፖ፣ ከታች፣ ከንድሪየም፣ የጎን አጥንት ማለት ሆኖ ትርጉሙ በአጠቃላይ የሃሞት ከረጢት የሚገኝበት ሥፍራ እንደማለት ነው።

የልብ ህመም

የልብ ሕመም አብዛኛውን ጊዜ በሽማግሌዎች ላይ የሚደርስ ቢሆንም፣ በተለይ ወፍራሞችን፣ ሲጋራ አጫሾችንና ኃይለኛ የደም ግፊት ያለባቸውን ግለሰቦች በይበልጥ ያጠቃል። በኢትዮጵያ ውስጥ የልብ ህመም አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው በራውማቲክ ፊቨር የተነሣ ነው። ችግሩ በወጣቶችም ላይ ይታያል።

የልብ ህመም ምልክቶች

- ♦ ከእንቅስቃሴ በኋላ የጥንቀትና የትንፋሽ ማጠር ስሜት ይኖራል። ዕክ እንደአሰም የሚያስጨንቅ ሆኖ፣ በተለይም በሽተኛው በሚተኛበት ጊዜ የትንፋሽ ማጠረ ዜጌታ የባለ ይሆናል።



- ♦ በሥራ ላይ እንዳሉ በደንገት የሚሰማ የደረት፣ የትኩሻ ወይም የከንድ ውጋትና ጥቂት ደገሞ አረፍ ሲባል ፈታ የሚለጥ ከሆነ 'አንጂና ፐክቶሪ' ሊሆን ይችላል።

- ♦ ረጣገ፣ ደካማ ወይም ያልተስተካከለ ትርታ ይኖራል።

- ♦ የእግሮቹ እብጠት ወደተለየ በኋላ የባለ ይሆናል።

- ♦ ዕብን የሚያስጨንቅ፣ እንደጦር የሚዋጋ የደረት ውጋት ሆኖ ዕረፍት ቢደረግም የሚይተው ከሆነ የልብ ደካም ሊሆን ይችላል።

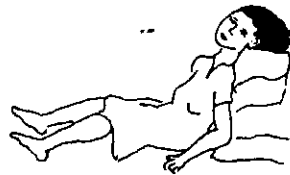
ህክምና

- ለተለያዩ የልብ ህመሞች በጥንቃቄ ሊሰጡ የሚገቡ የተለያዩ መድሃኒቶች አሉ። አንድ ሰው የልብ ህመም ያለበት መሆኑ ከታወቀ የህክምና እርዳታ

እንዲያገኝ መደረግ አለበት። ሀመሙ ከታወቀ በኋላም ተገዢና ትክክለኛ ውን መድሃኒት ማግኘት ይኖርበታል።

- የልብ ሀመም ያለባቸው ሰዎች የልብ ሀመምና የትንፋሽ ማጠር ችግር እንዳያጋጥማቸው ከባድ ሥራ መስራት የለባቸውም። ቢሆንም መጠነኛ የሰውነት እንቅስቃሴ የልብ ድካምን ይከላከላል።
- የልብ ሀመም ያለባቸው ሰዎች ቅባትነት (ጮማ) ያለው ምግብ መመገብ የለባቸውም። ወፍራም ከሆኑ ክብደታቸውን መቀነስ አለባቸው።
- በዕድሜ የገፋን ሰው የመተንፈስ ችግር ወይም የእግር እብጠት ካጋጠመው ጨው የተጨመረበት ምግብ ባይመገብ ጥሩ ነው። እንደ ሀመሙ ጠባይ እየታየ ጥቂት ጨው የተጨመረበት ወይም ምንም ጨው ያልተጨመረበት ምግብ መመገብ ይገባል።
- እንዲያ ፔክቶሪስ ወይም የልብ ድካም ያለበት ሰውና ሀመሙ ከባድ የደረት ውጋት ካለው አንድ ባለ 300 ሚ.ግ አስፒሪን ቢወስድ ጥሩ ነው። እስኪሻለው ድረስ ቀዝቃዛ አየር ያለበት ጥላ ፈልጎ በፀጥታ አርፎ መቆየት ይኖርበታል።

የደረት ሀመሙ ከባድና ከዕረፍቱም በኋላ የማይተው ከሆነ ወይም የአእምሮ መሳት ምልክት ከታየ ልብ በጣም ተጎድቷል ማለት ነው። ከላዚህ በሽተኛውን የዚህ ዓይነት የልብ ሀመም ካጋጠመው ለሕይወቱ ስለሚያሰጋው በእስቸ ኪይ ወደጤና ድርጅት ተወስዶ መታከምና በሚሰጠው መመሪያ መሠረት በቂ እረፍት፣ መድሃኒትና የሚሰማማውን ምግብ መውሰድ አለበት።



የመከላከያ ዘዴን ገፅ 489 ላይ መመልከት ይቻላል።

ህሊናን መሳት (Stroke/apoplexy, Cerebro-Vascular accident)

በዕድሜ በገፋ ሰዎች ላይ ሀሊናን መሳት የሚታየው በጭንቅላት ውስጥ ደም ሲፈስ ወይም ሲረጋ ነው። ተጠቂዎቹ በአብዛኛው የደም ግፊት አለባቸው።

«ስትሮክ» ምንም ዓይነት ማስጠንቀቂያ ሳይሰጥ በድንገት አእምሮን ስለሚያስት ግለሰቡ በድንገት ተዝለፍልፎ ይወድቃል። ፊቱ የመጨማደድ ምልክት የሚታይበት ከመሆኑም በላይ ከባድ እንቅልፍ እንደያዘው ሰው ነፍሱን ስቶ ያንከራፋል። የልብ ትርታው ፈጣን እይሁን እንጂ አመታቱ ግን ጠንካራ ነው። ለብዙ ሰዓታት ወይም ቀናት ነፍሱን በመሳት (ኮማ ገብቶ) ሊቆይ ይችላል።

ሳይሆን ከቀረ የመናገር፣ የማየት ወይም የማሰብ ችግር ያጋጥመዋል። ሰውነቱ በክፊል ሽባ ሊሆን ይችላል። አደጋው መጠነኛ ከሆነም አእምሮውን ሳይስት ከላይ የተዘረዘሩት ችግሮች ሊያጋጥሙት ይችላሉ። በዚህ መንስኤ የሚደርሱት የጤና ችግሮች አንዳንድ ጊዜ ቀስ በቀስ የመሻል ምልክት ሊያሳዩ ይችላሉ።

ህክምና

ሀመምተኛውን ከራስጌው ትራስ ከፍ አድርጎ ማስተኛት። ከዚያም ወደጎን አስተኝቶ ጉልበቱን አጥፎ ኩርምት ብሎ እንዲተኛ ማድረግ። ጉሮሮው ውስጥ ምራቅና አክታ ካለ ይወጣል። ምላሱም ከጉሮሮው ተላቆ ነፃ ይሆናል። ከዚህ በኋላ እንደልቡ ሊተነፍስ ይችላል። ትውከቱም ወደላንገው አይገባም።



በየ3 ሰዓቱ እያገለበጡ ግራና ቀኝ እየቀያየሩ ማስተኛት። ሀሊናውን እንደላት የሚበላና የሚጠጣ መድሃኒት በአፋ መስጠት አይገባም። የህክምና ዕርዳታ ለማግኘት ጥረት ማድረግ። ግለሰቡ የስትሮክ አደጋ ከደረሰበት በኋላ ግማሽ ሰውነቱ ሽባ ሆኖ ቢቀር ምርኩዝ ይዞ እንዲሄድና በደህናው እጁ ራሱን እንዲረዳ ማድረግ ያስፈልጋል። ሀመምተኛው በተቻለ መጠን ከከባድ ሥራና ቁጣ ወይም ከብስጭት መራቅ እንዳለበት አጥብቆ መምከር ይገባል። ነገር ግን በተቻለው መጠን ለመንቀሳቀስ መሞከር አለበት። የእግር ጉዞውንም ከቀን ወደቀን መጨመርና በአንድ እጁ የሚሠራውን ሥራ መጠኑን በየጊዜው ማሳደግ ጥሩ ነው። ፍቅርና ማበረታቻ መስጠት ያስፈልጋል። ከብዙ ወራት በኋላ መሻሻል ሊኖር ይችላል። መናገር አንኳን ቢያዳግተው ሌሎች የሚናገሩትን ሊሰማ ስለሚችል ዘወትር ዕርዳታ ማግኘት አለበት።

ከተቻለ በሃኪም ምክር ላይ በመመስረት የደም ግፊቱን መድሃኒት በመውሰድ ለመቀነስ መሞከር አለበት።

ማስታወሻ፡- አንድ ወጣት ወይም በመካከለኛ ዕድሜ ያለ ሰው በድንገት ግማሽ ፊቱ ቢደነዝዝና ሌላ የስትሮክ ምልክት ከሌለበት ምናልባት ጊዜያዊ የሆነ የፊት ነርቭ ሽባነት (Bell's Palsy) አጋጥሞት ሊሆን ይችላል። ይህ ችግር ከጥቂት ሳምንታት ወይም ወራት በኋላ በራሱ ይጠፋል። የበሽታው መንስኤ ምን እንደሆነ አይታወቅም። በሙቅ ውሃ በተነከረ ጨርቅ ማደል እንጂ ሌላ ህክምና አያስፈልገውም። አንድ ዓይኑ በደንብ የማይከደን ከሆነ የዓይኑ ብረት እንዳይደርቅና ጉዳት እንዳይደርስበት ማታ፣ ማታ በፋሻ አስሮ ማስተኛት ይጠቅማል።

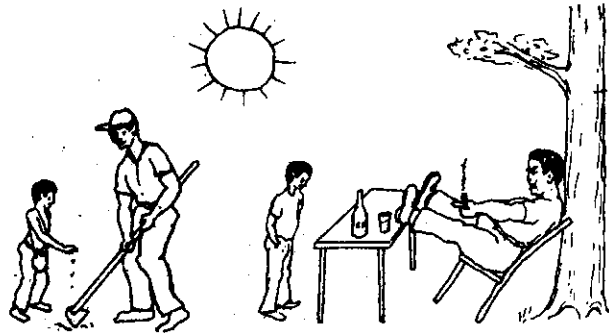
እስኪያረጁ ድረስ ጤናማ ሆነው መቆየት ለሚሹ ወጣቶች ማስታወሻ

በመካከለኛው ዕድሜና በስተርጅና የሚመጡ የጤና ችግሮች፣ ማለትም እንደ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የደም ስሮች መደደር፣ የልብ ሕመምና ስትሮክ የመሳሰሉት ሰውየው በወጣትነት ዕድሜው ከፈፀማቸው ድርጊቶች ጋር የተያያዙ ናቸው። ምን ይበላና ይጠጣ እንደነበር፣ እንዲሁም ምን ያህል ሲጋራ ያጨስ እንደነበር ማወቁ በቂ ፍንጭ ይሰጣል። አንድ ሰው ጤናማ ሆኖ ለብዙ ጊዜ የሚቆይበት ዕድል ከፍተኛ ሊሆን የሚችለው፤

1. በቂና የተመጣጠነ ምግብ በመመገብና ያለአግባብ መወፈርን ለማስወገድ፤
2. ከመጠን በላይ የአልኮል መጠጥ ባለመውሰድ፤
3. ሲጋራ ባለማጤስ፤
4. በአካልም ሆነ በአዕምሮ ንቁ ሆኖ በመገኘት፤
5. በቂ ዕረፍትና እንቅልፍ በማግኘት፤

6. መዝናናትን በማወቅና የሚያበላጩ ነገሮችን በቀላሉ በማላለፍ፤
7. መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ በማድረግ፤
8. ኤድስን እና በግብረሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን በመከላከል ወዘተ ነው።

የህሊና መሳት (ስትሮክ) እና የልብ ህመም ዋና ምክንያቶች የሆኑትን ከፍተኛ የደም ግፊትና የደም ስርች መደደር ከላይ የተጠቀሱትን ምክሮች በመከተል መከላከል ወይም መቀነስ ይቻላል። የልብ ህመምንና ስትሮክን ለመከላከል የደም ግፊት ከፍተኛ እንዳይሆን መጠንቀቅ ነው። የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች በየጊዜው መለካትና ግፊቱ የሚቀንስበትን እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል። ምግባቸውን በመቀነስ፣ ክብደታቸውን በመቆጣጠር፣ ሊጋራ በመተው፣ የሰውነት እንቅስቃሴ በማድረግና በመዝናናት የደም ግፊታቸውን መቀነስ ያቃታቸው ግለሰቦች የደም ግፊት ማስታገሻ መድሃኒት መውሰድ ይችላሉ። ለማንኛውም የጤና ባለሙያ ማማከሩ ይጠቅማል።



ከነዚህ ከሁለት ሰዎች የትኛው ነው ለረጅም ጊዜ ሊኖር የሚችለውና ሊያረጅም ጤናማ ሆኖ ሊኖር የሚችለው? የትኛው በልብ ህመም ወይም በስትሮክ ሊሞት ይችላል? ለምን? ስንት ምክንያት ማቅረብ ይቻላል?

ሞትን በፀጋ መቀበል

በዕድሜያቸው የገፉ ሰዎች ከሚያፈቅሯቸው ግለሰቦች ይልቅ የማይቀርላቸውን ሞት ለመቀበል አብዛኛውን ጊዜ ዝግጁ ሆነው ይታያሉ። ለረጅም ጊዜ ተሟልቶላቸው በዕድሜ በልጽገው የኖሩ ሰዎች ሞትን አይፈሩም። ለርግጥም ሞት የተፈጥሮ ህግ መሆኑ መዘንጋት የለበትም።

የሚሰጠው ጥቅም ባይታወቅም አብዛኛውን ጊዜ ሞት አፋፍ ላይ ያለን ሰው በተቻለ መጠን ለማቆየት ጥረት በማድረግ ስህተት ስንፈጽም እንታያለን። እንዳንድ ጊዜ ይህ ሙከራ በታማሚ ውና በቤተሰቡም ላይ ሥቃይ ሲጨምር ይታያል። ይልቁንም በሞት አፍፍ ላይ ሲደርስ «ጥሩ መድሃኒት» እና «ጥሩ ሃኪም» ለማግኘት በመሯሯጥ ፈንታ የሚሞተውን ሰው ቀረብ ብሎ እርዳታና እንክብካቤ መስጠት የበለጠ ጠቃሚ እንደሆነ መታወቅ አለበት። ደስታውንም ሆነ ሃዘኑን ለመካፈል እንዲቻል ፈቃደኛ መሆንና የማይቀር ከሆነ ግለሰቡ ከሚሰቃይ ሞትን በፀጋ መቀበል እንዲቻል ማበረ

ታታት የተሻለ አማራጭ ነው። ስለሆነም በመጨረሻው ሰዓት ላይ ከመድሃኒት ይልቅ ፍቅርን ማሳየትና የሚመጣውን መቀበል ይበልጥ ይጠቅማል።

በእድሜያቸው የገፉ ወይም ለብዙ ጊዜ በህመም የተሰቃዩ ሰዎች ሆስፒታል ከመተኛት ይልቅ በሚያውቁት አካባቢ፣ የሚወዷቸው ሰዎች በሚገኙበትና በቤታቸው መተኛት ይመርጣሉ። እንዳንድ ጊዜ ህመምተኞች በፍጥነት እንደሚሞቱ ይሰማቸዋል። ይህ መጥፎ አስተሳሰብ አይደለም። ምክንያቱም የግለሰቡን ስሜትና ፍላጎት ከራሳችን ጋር በማወዳደር መርዳት መቻል አለብን። እንዳንድ ጊዜ በሽተኛው አለመትረፉን ስለሚረዳው በከንቱ በሚቆይበት ወቅት የሚወጣው ወጪ ቤተሰቡን ዕዳ ውስጥ እንደሚጨምርና ልጆቹን ለረሃብ እንደሚያጋልጥ ስለሚያውቅ ይጨነቃል።

«እባካችሁ ቶሎ እንድሞት እርዱኝ» ብሎ ይጠይቃል። ይህም ትክክለኛ ውሳኔ ሊሆን ይችላል። ቢሆንም ጥቂት ሰዎች ሞትን ይፈራሉ። ስቃይ ቢበዛባቸውም አንኳ ይህችን ዓለም ጥለው ለማለፍ በጣም ይቸገራሉ። የእያንዳንዱ ህዝብ ባህል ስለሞትና ከሞት ከኋላ ስለሚኖረው ህይወት የተለያየ እምነትና ሥነ ሥርዓት አለው። የህዝቡ እምነት፣ አስተሳሰብና ባህልም ሞትን በፀጋ ለመቀበል አመቺ ሁኔታ ሊፈጥር ይችላል።

ሞት በሰው ልጅ ላይ በድንገት ሳይታሰብ ወይም ቀስ በቀስ ይመጣል። እንድ የምንወደው ሰው ሞትን እንዲቀበልና ተዘጋጅቶ እንዲጠብቀው ማድረግ ቀላል ነገር አይደለም። ነገር ግን እኛ ማድረግ የምንችለው ድጋፍ መስጠት፣ ርህራሄ ማሳየትና ጠቅላላ ሁኔታውን መረዳት ነው።

የአንድ ወጣት ወይም ልጅ ሞት ቀላል አይደለም። በዚህ ወቅት ለግለሰቡ ርህራሄና ታማኝነትን ማሳየት ጠቃሚ ነው። ህጻን ወይም ማንኛውም የሚሞት ሰው በከፊል ሰውነቱ ስለሚነግረውና በሌላም በኩል የሚወዱት ሰዎች ሲጨነቁና ተስፋ ሲቆርጡ በማየት የሚሞት መሆኑን ያውቃል። ወጣትም ሆነ በዕድሜ የገፉ የሚሞት ሰው እውነቱን እንድትነግሩት ቢጠይቃችሁ አትደብቁት። ነገር ግን በርጋታ መንገርና ጨርሶ ተስፋ ያለማስቆረጥም ያስፈልጋል። ማልቀስ ካለባችሁ አልቅሱ። ነገር ግን እንደምትወዱት አላውቁት። ስለምትወዱትም ሲለያችሁ ብርታት እንዲኖራችሁ ማድረግ ያስፈልጋል። ይህ ዓይነቱ እርምጃ እርሱም እንዲለያችሁ ጥንካሬና ብርታትን ይሰጠዋል።



እነዚህን ነገሮች ለርሱ ለማሳወቅ ምንም መናገር የለባችሁም። በስሜትና በምልክት ልትገልጹለት ይገባል። ሁላችንም መሞታችን አይቀርም። ምናልባት የአንድ የጤና ባለሙያ ዋናው ተግባር ሰዎች ሞትን ሲመጣ በፀጋ እንዲቀበሉት መርዳትና ለወደፊቱም እንደማይቀር በማስረዳት ለጊዜው የሚኖሩትን ሰዎች ሥቃይ ማቃለል መሆኑ መታወቅ አለበት።