



የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ መንግሥት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

የተቀናጀ የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች
ማጠናከሪያ ሥልጠና

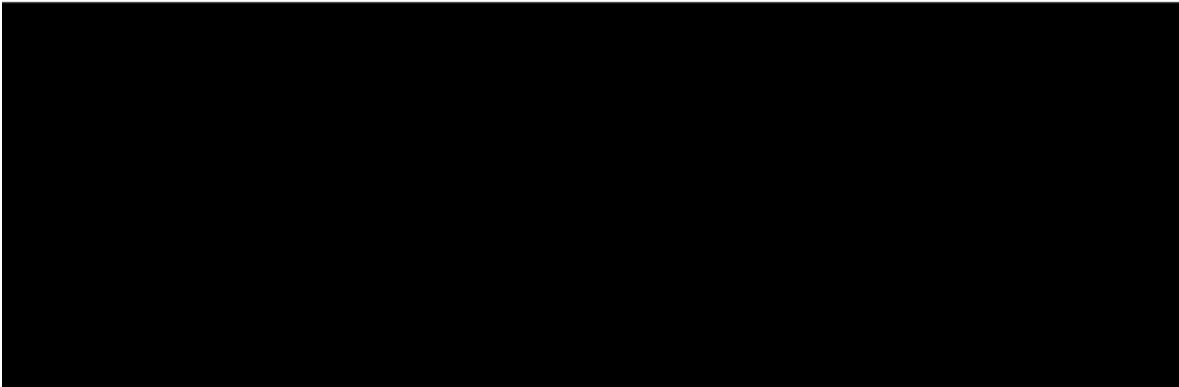
ሞዴል ሁለት፡ የሠልጣኞች ማኑዋል

(የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት እና ከ5 ዓመት በታች ሕፃናት ጤና፣ የወጣቶች ተዋልዶ ጤና፣
ኮሚኒኬሽን፣ ወባ መከላከልና ቁጥጥር፣ ሃይጅንና ሳኔቴሽን ፣ ሥነምግብና የእድገት ክትትል)

መስከረም /2004
አዲስ አበባ

ምስጋና

የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ መንግስት የጤና ፕቦቃ ሚኒስቴር ይህንን ሰጤና ሴክሰቲንንን ሠራተኞች የሥራ ላይ የማጠናከሪያ ማሠልጠኛ መመሪያ በተቀናጀ መልኩ ለማዘጋጀት የቴክኒክና የገንዘብ ድጋፍ ሳደረጉት ስተባበረት መንግስታት የህፃናት መርጃ ድርጅት (UNICEF)፣ ሰዓሰም ጤና ፕቦቃ ድርጅት (WHO)፣ ስተቀናጀ የቤተሰብ ጤና ንግግራም (IFHP)፣ ስጋሲ/L10K ንግግራም ሴሎች ስጋር ድርጅቶች ክፍተኛ ምስጋና ያቀርባል።



መልእክተኞችንና ሞዳል የሥራ ላይ ማሠልጠኛ ኑ ሕባሳትና ባስመደዎች፣ ና ፕቦቃ ሚ/ር ክፍተኛ

በተጨማሪም የጤና ሴክሰቲንን ሠራተኞችን፣ የማህበረሰብ ስቀፍ የጤና ቤተሰቦችን እውቀት፣ ክህሎትና ብቃት ለማሳደግ ክፍተኛ እገዛ የሚያደርገውን ሞዳሎች ዝግጅት እንዲጠናቀቅ ክፍተኛ ፕረትና ድጋፍ ሳደረጉት የግብረ ሃይ፣ በቀጥታም ይህ በተዘዋዋሪ መንገድ ድጋፍ ሳደረጉ ባስመደዎችና ግሰሰቦች ጤ ምስጋና ያቀርባል።

መቅደም

የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ መንግሥት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም መከላከልን መሠረት ያደረጉ አገልግሎቶችን ለቤተሰብና ለማህበረሰቡ በመስጠት ላይ የተሰማሩ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎችን ዕውቀት፣ ክህሎትና ብቃት ለማጎልበት የሚረዱ የተቀናጀ የማጠናከሪያ ሥልጠና (Integrated Refresher Training) ሞዴሎች አዘጋጅቷል።

ማህበረሰብ አቀፍ የጤና ፕሮግራሞችን ከጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም ጋር በማዋህድና በማቀናጀት ወጪ ቆጣቢና ዘለቄታዊ በሆነ መንገድ የመጠቀሙ ጉዳይ በፌዴራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርና የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራሙን በመደገፍና በማጠናከር ላይ በሚገኙ አጋር ድርጅቶች መካከል የመወያየ ነጥብ ሆኖ ቆይቷል። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራሙ ላይ የሚሰጧቸውን መሠረታዊ አገልግሎቶች ታሳቢ በማድረግ፣ አምስት ሞዴሎች ተለይተውና ዳብረው የሥራ ላይ የማጠናከሪያ ሥልጠና ለመስጠትና በሥራ ላይ አቅማቸውን ለማሳደግ እንዲችሉ ሆነው ተዘጋጅተዋል።

ሞዴል 1: ከውልደት እስከ አምስት ዓመት ዕድሜ ላሉ ሕጻናት ዋና ዋና የሞትና የህመም መንስዔ በሽታዎች በማህበረሰብ ደረጃ በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ለመለየት፣ የህመሙን ደረጃ ለማወቅና ተገቢውን ህክምናና ዕርዳታ ለመስጠት የሚያስችሉ ክህሎቶች በዚህ ሞዴል (Integrated Community Case Management – ICCM) ተካተዋል።

ሞዴል 2: የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በቤተሰብና በማህበረሰብ ደረጃ በሽታን ለመከላከልና የጤና ሁኔታን በአናቶች፣ በጨቅላ ሕፃናት፣ ከ5 ዓመት በታች ባሉ ሕፃናት ልጆችና በወጣቶች ለማሻሻል የሚያስችል እውቀትና ክህሎት እንዲኖራቸው የሚረዱ ጉዳዮች ተካተዋል። በተጨማሪም ይህ ሞዴል ወባን በመከላከል፣ ሃይጅንና ሳኔቲሽን፣ በሥርዓተ ምግብና ኮሚኒኬሽን ሊሻሻሉና ሊጎለብቱ የሚገባቸውን መሠረታዊ እውቀትና ክህሎቶች አካቷል።

ሞዴል 3: የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ከትባትን ለሁሉም ለማዳረስ በሚያስችሉ መሠረታዊ ዕውቀቶችና ክህሎቶች ዙሪያ ሊያውቁቸው የሚገቡ ጉዳዮችን አካቷል።

ሞዴል 4: ቲቢንና የሥጋ ደዌ በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ሊደረጉ ስለሚገባቸው ቁልፍ እንቅስቃሴዎች የሚረዱ ጉዳዮችን (በምዕራፍ 1) ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖችን በተመለከተ (በምዕራፍ 2) በማህበረሰብ፣ በቤተሰብና በግለሰብ ደረጃ ተፈጻሚ የሚሆኑባቸውን ስልቶች አካቷል።

ሞዴል 5: ለቤተሰብና ለማህበረሰቡ ሊተላለፉ ስለሚገባቸው የድንገተኛ አደጋ የመከላከልና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ ክህሎቶች ዙሪያ ቁልፍ መልዕክቶችንና መረጃዎችን በመስጠት አደጋውንና በተዛማጅነት የሚከሰቱትን ውስብስብ የጤና ችግሮች ለመቀነስ የሚረዱ ነጥቦችን አካቷል።

በአጠቃላይ እነዚህ ሞዴሎች የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ወደፊት ሙያዊ አቅማቸውን በመደበኛና የሥራ መደባቸውን ለማሻሻል በሚሰጡ ሥልጠናዎችና ኮርሶች እስኪያጎለብቱ ድረስ የሚረዱ መሠረታዊ ዕውቀቶችንና ክህሎቶችን ያካተቱ እንደመሆናቸው አቅማቸውን በመገንባት በኩል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖራቸዋል።



ዶ/ር ከሠተብርሃን አድማሱ (MD, MPH)
የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር
ሚኒስትር ዴኤታ

ማውጫ

ማውጫ	5
መግቢያ	7
ምዕራፍ 1:- የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና እንክብካቤ.....	12
ምዕራፍ 2:- ኮሚኒኬሽንና ንቅናቄ (Communication and Mobilization)	15
2.1 የጤና ኮሚኒኬሽን መሠረታዊ ጽንሰ ሀሳቦችና መርሆዎች	15
2.2 የባህርይ ለውጥ ደረጃዎችና ስልቶች.....	18
2.3 የተናጠል (Interpersonal) ኮሚኒኬሽን እና የአይታ መርጃ መሣሪያዎች	20
2.4 በቡድን ማሳተፍና የማህበረሰብ ውይይት	25
ምዕራፍ 3:- የወጣቶች የተዋልዶ ጤና	33
3.1 የወጣቶች የተዋልዶ ጤና መጠበቅ አስፈላጊነት	33
3.2 ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ፣ ኤች.አይ.ቪ./ኤድስና ሌሎች የአባለዘር በሽታዎች፣ የአልኮልና የአደንዛሽ ሰዎች ስብኝት.....	35
3.3 የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ ጽንሰ ማቋረጥ	38
3.4 የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች.....	43
3.5 ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች.....	45
3.6 የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ኮሚኒኬሽን ማስተባበር	49
ምዕራፍ 4:- እርግዝና ለመውለድ የሚደረግ ዝግጅት	52
4.1 እርጉዝ ሴቶችን መለየት	52
4.2 የተሻሻለው የቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ	54
4.3 የተናጠል እና የቡድን ኮሚኒኬሽን	66
ምዕራፍ 5:- ወሊድና የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ.....	68
5.1 በምጥናት በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ አዋላጅ የሚደረግ እንክብካቤ.....	68
5.2 የድኅረ ወሊድ ጤና እንክብካቤ	71
5.3 የድኅረ ወሊድ የቤተሰብ ዕቅድ	74
ምዕራፍ 6:- የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ.....	78
6.1 የአዲስ ጨቅላ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤ (Essential Newborn Care - ENC)	78
6.2 ለአዲስ ሕፃን ሙቀት መስጠት	79
6.3 ለእትብት የሚደረግ እንክብካቤ.....	80
6.4 ተጨማሪ እንክብካቤ ከብደታቸው ትንሽ ለሆኑ ሕፃናት.....	81
6.5 ተገቢ የጡት ማጥባት ልምድ (Optimum Breastfeeding Practice).....	81
6.6 ሕጻን ልጅ ከተወለደ እስከ 6 ወር በተገቢው መንገድ የጡት ወተትን ስለመመገብ (ስምንቱ ተገቢ የሆኑ የጡት ማጥባት ባህርያት)	82
6.7 ትክክለኛ የሕፃን አስተቃቀፍ (Positioning) እና ጡት አጎራረስ (Attachment)	83
6.8 የእናት ጡት ወተትን ማለብ እና መጠቀም	85
6.9 የተለመዱ የማጥባት ችግሮች (መንስኤ፣መከላከያ ዘዴዎችና መፍትሔዎች)	86
6.10 የታመሙ ጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ	89
6.10 ልምምድ - የተናጠል ኮሚኒኬሽን.....	92
ምዕራፍ 7:- ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ የጤና እንክብካቤ.....	94
7.1 የተጨማሪ ምግብ እንክብካቤ	94
7.2 የእድገት ክትትልና ማጎልበት	99
7.3 ልምምድ:- የተናጠል ኮሚኒኬሽን	107
7.4 የማህበረሰብ የጤና ቀኖች	108
7.5 የመስክ ልምምድ.....	115

7.6	ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ.....	119
	ምዕራፍ 8:- ወባ	132
8.1	የወባ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር	132
8.2	የወባ ወረርሽኝ መከላከልና ቁጥጥር	137
	ምዕራፍ 9፤ የውኃ፣ የሳኒቴሽንና ሀይጂን//WASH//.....	144
9.1፤	ማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሀይጂን /Community- Led Total Sanitation and Hygiene / ስልት.....	144
9.2፤	እጅን መታጠብ.....	146
9.3፤	የቤት ውስጥ ውሃ ህክምና አያያዝ/አቀማመጥ	148
9.4፤	ተግባራዊ ልምምድ	151
	ምዕራፍ 10: የትምርት ቤት ጤና	153
	ምዕራፍ 11፤ ከሞዴል ቤተሰቦችና ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት	162
11.1	ከሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት	162
	በሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና ላይ አጽንኦት የሚደረግባቸው 7 ነጥቦች	163
	ምዕራፍ 12፤ ዕቅድ ክትትልና ግምገማ	166
12.1	ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስ	166
12.2	የማህበረሰብ የድርጊት መርሐ-ግብር /ዕቅድ/ ማዘጋጀት	171
12.3	ማጠቃለያ	174

መግቢያ

ይህ የሠልጣኞች መመሪያ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን የ10 ቀናት የተቀናጀ የማጠናከሪያ ሥልጠና ዝርዝር ያካትታል። መመሪያው የስልጠናውን ክፍለ ትምህርት ዕቅዶች፣ የሠልጣኞችን ማስታወሻ ነጥቦች፣ የመስክ አተገባበር መመሪያዎችንና ቁልፍ መልዕክቶችን ይዟል። ስልጠናው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በተዋረድ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክቶችን እንዲያሰለጥኑ ጭምር ታሰቦ የተዘጋጀ ነው።

የሥልጠናው ግብ

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክቶችን በዕውቀት፣ በአመለካከት፣ በኮሚኒኬሽንና ክህሎት በማሰልጠንና በማገዝ የቤተሰብንና የማህበረሰብን በተለይ የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት፣ የሕፃናትና የታዳጊዎችን ጤና ለማሻሻልና ለዚህም ዕውቀታቸውን፣ ክህሎታቸውንና አቅማቸውን ማደበር ነው።

ከሠልጣኞች የሚጠበቁ የሥልጠናው ዓላማዎች

የሥልጠናውን ግብ ለማሳካት ሠልጣኞች፡-

1. የማህበረሰብ ተኮር የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት፣ የሕፃናትና የታዳጊዎች ቁልፍ የጤና ባህሪያትን፣ ተግባራትንና የታለሙ መልዕክቶችን ያስረዳሉ።
2. የሁለትዮሽና የቡድን ኮሚኒኬሽንንና የማሳተፍ ዘዴዎችን በመጠቀም ስለእናቶች፣ ጨቅላ ሕፃናትና፣ ሕፃናት ልጆች ጤና አጠባበቅ ተገቢ መልዕክቶችን ይለማመዳሉ።
3. የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና ለማሻሻል ማህበረሰቡን እንዴት በጋራ ማንቀሳቀስ እንደሚችሉ ሠርተው ያሳያሉ።
4. የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆችን ጤና ለማሻሻል ሞዴል ቤተሰቦችን የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክቶችን የማሰልጠን፣ የመከታተልና የማበረታታት ዘዴን በተግባር ሠርተው ያሳያሉ።

የሥልጠናው መርሐግብር

ቀን	ሰዓት	ምዕራፍ	ክፍለ ጊዜ
ቀን አንድ	2:30 – 3:00		ምዝገባ
	3:00 – 3:30		የመክፈቻ ንግግርና ትውውቅ
	3:30 – 3:15		የተቀናጀ የማጠናከሪያ ስልጠና ለምን እንዳስፈለገ ገለጻ
	3:45 - 4:35	1. የእናቶች፣ የህፃናትና ወጣቶች ተዋልዶ ጤና	የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት ልጆች፣ የወጣቶች ተዋልዶ ጤና፣ የወጣ፣ ሃይጅንና ሳኒቴሽንና የተቀናጀ የማጠናከሪያ ስልጠና አስፈላጊነት
	4:35 - 4:55		ሻይ ዕረፍት
	4:55 - 5: 40	2. ኮሚዩኒኬሽንና ንቅናቄ (Communication and Mobilization)	የጤና ኮሚዩኒኬሽን መሠረታዊ ጽንሰ ሀሳቦችና መርሆች
	5:40 – 7:00		የባህሪ ለውጥ ደረጃዎችና ስልቶች
	7:00 – 8:00		ምሳ
	8:00– 9: 50		የተናጠል (Interpersonal) ኮሚዩኒኬሽን እና የእይታ መርጃ መሣሪያዎች
	9:50 – 10:10		የሻይ ዕረፍት
10:10 – 11:30	በቡድን ማሳተፍና የማህበረሰብ ውይይት (Group Facilitation and Community Conversation)		
ቀን ሁለት	2:30 – 2:45	3. የወጣቶች የተዋልዶ ጤና	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 3:40		የወጣቶች የተዋልዶ ጤና መጠበቅ አስፈላጊነት
	3:40 – 4:30		ጥንቃቄ የንደለው ወሲብ፣ ዔት.አይ.ቪ./ኤድስና ሌሎች አባላዘር በሽታዎች፣ የአልኮልና የአደንዛዥ ዕቃዎች ስብኝነት
	4:30 – 4:50		የሻይ ዕረፍት
	4:50 – 5:50		የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አደጋ አጋላጭ ጽንሰ ማህረጥ
	5:50 – 6:30		የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 8:30		ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች
	8:30 -9:30		ልምምድ የተናጠል ኮሚዩኒኬሽንና የቡድን ኮሚዩኒኬሽን እንዲሁም የቡድን ኮሚዩኒኬሽን ማስተባበር
	9:30 – 9:50		የሻይ ዕረፍት
9:50 – 10: 40	የቡድን ሥራ ይቀጥላል		
10:40 – 11:30	እርጉዝ ሴቶችን መለየት		
ቀን ሦስት	2:30 – 2:45	4. ዕርግዝናና ለመውለድ የሚደረግ ዝግጅት	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:30		የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ(Focused Antenatal Care/FANC) እና በእርግዝና ጊዜ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች
	4:30 – 4:50		የሻይ እረፍት
	4:50 – 5:30		የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክብካቤየቀጠለ
	5:30 – 6:00		በእርግዝና ወቅት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች
	6:00 -6:30		የወሊድ ዝግጅትና የሚመጡ ተዛማጅ ችግሮችን ተዘጋጅቶ መጠበቅ
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:30		ልምምድ የተናጠል ኮሚዩኒኬሽንና የቡድን ኮሚዩኒኬሽን ማስተባበር
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 11:30		ልምምድ የተናጠል ኮሚዩኒኬሽንና የቡድን ኮሚዩኒኬሽን ማስተባበርየቀጠለ

ቀን	ሰዓት	ምዕራፍ	ክፍለ ጊዜ
ቀን አራት	2:30 – 2:45	5. ወሊድ እና ደህረ ወሊድ እንክብካቤ	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:30		በምጥና በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ አዋላጅ የሚደረግ እንክብካቤ
	4:30 – 4:50		የሻይ እረፍት
	4:50 – 6:30		የድህረ ወሊድ ጤና እንክብካቤ
	6:30 – 7:30	6. የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ	ምሳ
	7:30 – 8:50		የአዲስ ጨቅላ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤ (Essential Newborn Care- ENC)
	8:50 – 9:30		የጡት ማጥባት
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 10:35		የጡት ማጥባት የቀጠለ
	10:35 – 11:30		የታመሙ ሕፃናት እንክብካቤ
ቀን አምስት	2:30 – 2:45	7. ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 3:45		ልምምድ የተናጠል ኮሚዩኒቲን
	3:45 – 4:45		የተጨማሪ ምግብ እንክብካቤና አዘገጃጀት
	4:45 – 4:50		ሻይ እረፍት
	4:50 – 6:30		የእድገት ክትትልና ማጎልበት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:00		የእድገት ክትትልና ማጎልበት
	9:00 – 9:20		ሻይ እረፍት
	9:20 – 10:20		7.3 ልምምድ:- የተናጠል ኮሚዩኒቲን
ቀን ስድስት	10:20 – 11:30	ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ	የማህበረሰብ የጤና ቀኖች
	1:30 – 5:30		የመስክ ልምምድ
	5:30 – 6:30		በመስክ ልምምድ ላይ ውይይት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 11:30		ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ
ቀን ስባት	2:30 – 2:45	8. ወባ	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:40		የወባ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር
	4:40 – 5:00		ሻይ እረፍት
	5:00 – 6:00		የወባ ወረርሽኝ ክትትልና ቁጥጥር
	6:00 – 6:30	የውኃ፣ የሳኒቴሽንና ሐይጅን/WASH/	ማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሐይጅን (Community Led Total Sanitation and Hygiene) ስልት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:05		ማህበረሰብ መር ጠቅላላ ሳኒቴሽንና ሐይጅንየቀጠለ
	9:05 – 9:25	9. የውኃ፣ የሳኒቴሽንና ሐይጅን/WASH/	ሻይ እረፍት
	9:25 – 10:10		እጅዎን መታጠብ
	10:10 – 10:50		የቤት ውስጥ ውሃ ህክምና አያያዝ/አቀመቀመጥ
10:50 – 11:30	ተግባራዊ ልምምድ		

ቀን	ሰዓት	ምዕራፍ	ክፍለ ጊዜ
ቀን ስምንት	2:00 – 6:00	10. የትምህርት ቤት ጤና	የመስክ ልምምድ(Field Practies)
	6:00 – 6:30		በመስክ ልምምድ ላይ ውይይት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 11:30		የትምህርት ቤት ጤና እና የመስክ ልምምድ
ቀን ዘጠኝ	2:30 – 2:45	11. ከሞዴል ቤተሰቦች እና ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት	ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4: 45		ከሞዴል ቤተሰቦችና ከማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት
	4:45 – 5:05		ሻይ እረፍት
	5:05 – 6:30		የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን የመምረጥ ሂደት
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:30		ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች ማሰልጠን
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 11:30		የአሠልጣኞች ክህሎት ልምምድ
ቀን አሥር	2:30 – 2:45		ያለፈውን ቀን ሥራ መመልከት (Recap)
	2:45 – 4:45		የአሰልጣኝነት ክህሎቶች ልምምድ
	4:45 – 5:05		ሻይ እረፍት
	5:05 – 6:00		የበጎ ፈቃድ የጤና መልዕክተኞችን መደገፍና ማበረታታት
	6:00 – 6:30	ክትትልና ዕቅድ	ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስ
	6:30 – 7:30		ምሳ
	7:30 – 9:30		ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስየቀጠለ
	9:30 – 9:50		የሻይ እረፍት
	9:50 – 11:00		የድርጊት መርሐ-ግብር/ዕቅድ ማዘጋጀት
	11:00 – 11:20		ማጠቃለያ (የስልጠናውን ሂደት መገምገም)
11:20 -11:30		የመዘገይ ንግግርና የሰርተፊኬት አሰጣጥ ፕሮግራም	

ምዕራፍ 1፤ የእናቶች፤ የጨቅላ
ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና
እንክብካቤ አሰፈላጊነት

ምዕራፍ 1:- የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ልጆች ጤና እንክብካቤ

ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፤

- የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናት ጤና በኢትዮጵያ ያለበትን ደረጃ ይረዳሉ፤
- የእናቶችን፣ የጨቅላ የሕፃናትንና የሕፃናትን ጤና ለማሻሻል ሊጫወቱ ስለሚችሉት ሚና ይወያያሉ፤

በኢትዮጵያ የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና ከ5 ዓመት በታች የሆኑ የሕፃናትን ጤና የማሻሻልን አስፈላጊነት ግንዛቤ ለመፍጠር የሚከተለውን ታሪክ ያንብቡ። ከዚያም በአካባቢያችሁ ካለው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር ጉዳዩን አነፃፅሩ።

የአበራሽ ታሪክ

አበራሽ በአንዲት የገጠር መንደር የምትኖር ባለትዳርና እናት ናት። እድሜያቸው 3፣ 2 እና 1 ዓመት የሚሆናቸው ሦስት ልጆች አሏት። እናት ለመሆን በነበራት ጉጉት እና መውለድ እንደምትችል ለማረጋገጥ ፈልጋ ነበር የመጀመሪያ ልጅዋን ያረገዘችው። የመጀመሪያ ልጇን ከወለደች በኋላ ግን ፍላጎቷ የነበረው ሳታረግዝ ትንሽ መቆየት ቢሆንም ሁለተኛና ሦስተኛ ልጆቿ ካሰበችው ጊዜ ቀድመው ተወለዱ። ስለቤተሰብ እቅድ አገልግሎትም አታውቅም።

አበራሽ ልጆቿን በሙሉ የወለደቻቸው በመንደሯ የልምድ አዋላጅ በመታገዝ ነበር። ልጆቿም የከሱ የሰውነት እድገታቸውም አዝጋሚ የሆነና በተደጋጋሚ በተቆማጥ በሽታ የሚያዙ ናቸው። አበራሽ አሁን አራተኛ ልጇን ያረገዘች ሲሆን ከወትሮው በተለየ መልኩ ድካምና የጤና ማጣት ስሜት ይሰማታል። ከዚህ በፊት እንደነበሩት እርግዝናዎቿ ሁሉ ይሄኛውም ከሌሎቹ የተለየ አይደለም ብላ በማሰብ የቅድመ ወሊድ ጤና ክትትል አላደረገችም ።

አበራሽ የዘጠኝ ወር እርጉዝ ስትሆን ምጥ ጀመራት። ከሁለት ቀናት ምጥ በኋላ ከባድ የጀርባና የሆድ ህመም ተሰማት፤ ነገር ግን ልትወልድ አልቻለችም። የልምድ አዋላጇ ልትረዳት ባለመቻሏ ቤተሰቦቿ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን ለእርዳታ ጠሯት። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋም አበራሽን በጣም ደክማና ከማህፀኗ ደም እየፈሰሰች አገኘች።

ቤተሰቦቿም በአቅራቢያቸው ወደሚገኘው የጤና ጣቢያ ወዲያው እንዲወስዷት መከረቻቸው። ቤተሰቦቿም አበራሽን በቃሬዛ ወደ ጤና ጣቢያው መውሰድ አለብን ብለው ለመወሰን አንድ ተጨማሪ ቀን ፈጀባቸው። ጤና ጣቢያ ደርሰው አዋላጅ ነርሷ ስትመረምራት አበራሽ በጠና መታመምዋንና ጽንሱም እንደሞተ አወቀች።

1. በአበራሽ ታሪክ ውስጥ ያሉት ዋና ዋና ክስተቶች ምንድን ናቸው?
2. የዚህ ዓይነቱ ታሪክ በአካባቢያችሁ ያጋጥማል?
3. በአበራሽ ላይ የደረሰው ነገር በአካባቢያችሁ እንዳይከሰት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ሕብረተሰቡ ምን ማድረግ ይችላሉ?

የእናቶች፣ የጨቅላ ሕፃናትና የሕፃናትን ጤና በተመለከተ እውነታዎች

- ማርገዝና መውለድ ከፍተኛ ደስታን የሚያመጣ ቢሆንም በኢትዮጵያ ለሚገኙ ብዙ እናቶች ግን ከእርግዝናና ከወሊድ ጋር ተያይዘው ለሚመጡ አደጋዎች የተጋለጡ ናቸው።
- በኢትዮጵያ የእናቶች ሞት ዋና ዋና ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- የደም መፍሰስ፤
- ከፍተኛ የሰውነት መመረዝ (sepsis)፤
- ከጤና ተቋም ውጭ ወይም ባልሰለጠነ ሰው የሚፈፀም ለአደጋ የሚያጋልጥ ውርጃ፤
- የተሰናከለ ምጥ (obstructed labor)፤
- በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት ሲሆኑ
- በተጨማሪም በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ እንደ ደም ማነስና ወባ ያሉት ቀጥተኛ ያልሆኑ ችግሮች የእናቶች ሞት ምክንያቶች ናቸው፡፡
- የእናቶችን ሞት ለመቀነስ የጤናው ዘርፍ ቁልፍ ስልቶች (ስትራቴጂዎች) የሚከተሉት ናቸው፡-
 - ሁሉን አቀፍ የተዋልዶ የጤና አገልግሎቶች፤
 - የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት፤
 - ሁሉን አቀፍ የጽንሰ ማቋረጥ አገልግሎት፤
 - በእርግዝናና በወሊድ ወቅት በጤና ባለሙያ የሚሰጥ የጤና እንክብካቤ፤
 - ከእርግዝና እና ከወሊድ ጋር ተያይዘው የሚመጡ ድንገተኛ የጤና ችግሮች ለሚያጋጥማቸው እናቶች የሚሰጥ አስቸኳይ የማዋለድ አገልግሎት፤ እና የመሳሰሉትን ያካትታሉ፡፡

ነገር ግን የእነዚህ አገልግሎቶች ሽፋንና አጠቃቀም፣ በጣም ዝቅተኛ ነው፡፡

- ዕድሜያቸው ከአምስት ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት ሞት ዋና ዋና መንስኤዎች የሚከተሉት ናቸው፡-
 - የሣንባ ምች፤
 - ተቅማጥ፤
 - ወባ፤
 - በወሊድ ጊዜ የሚከሰት መታፈን (Birth Asphyxia)፤
 - በጨቅላ ሕፃናት ላይ የሚከሰት ከፍተኛ መመረዝ (neonatal sepsis)፤
 - ያለቀኑ መወለድ/ሲወለዱ ዝቅተኛ ክብደት መኖር፤
 - ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ እና በጨቅላ ሕፃናት ላይ የሚከሰት መንጋጋ ቆልፍ ናቸው፡፡ የምግብ እጥረት በሽታም ከግማሽ በላይ ለሚሆነው የሕፃናት ሞት መንስኤ ነው፡፡
- የሕፃናትን ሞትና ህመም ለመቀነስ የሚያስችሉ ውጤታማና በቀላሉ ተግባራዊ የሚሆኑ እርምጃዎች
 - እናቶች የተመጣጠነ ምግብ፣ የቅድመ ወሊድ፣ ወሊድና ድህረ-ወሊድ የጤና እንክብካቤ አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግ፤
 - ጡትን የማጥባትና ተጨማሪ ምግብ የመመገብ ተግባርን በተገቢው መንገድ ማከናወን፤
 - ክትባትና ቫይታሚን ኤ መስጠት፤
 - ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል፤
 - የተቀናጀ የሕፃናት ህክምና አገልግሎት ማቅረብ (ICCM)፤
 - እንዲሁም ንጹህ ውሃ አቅርቦትንና የመጸዳጃ አገልግሎት ማግኘትን ማሻሻል ናቸው፡፡

የእነዚህ አገልግሎቶች ሽፋንና አጠቃቀም፣ በጣም ዝቅተኛ ነው፡፡

**ምዕራፍ 2፤ ኮሚኒኬሽንና ንቅናቄ
(Communication and
Mobilization)**

ምዕራፍ 2፡- ኮሚኒኬሽንና ንቅናቄ (Communication and Mobilization)

አጠቃላይ ዓላማ፤

ይህ ክፍል ጊዜ ሲጠናቀቅ ስልጠናውን የተከታተሉ የጤና ኤክስፐርትስን ሠራተኞች ስኬታማ የሆነ የኮሚኒኬሽንና የማሰልጠን/የማሳተፍ ክህሎትን ከግለሰብ፣ ከቡድንና ከማህበረሰብ ጋር በሚኖራቸው አግባብ ተግባራዊ ያደርጋሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስፐርትስን ሠራተኞች፡-

- የጤና ኮሚኒኬሽን ጽንሰ ሀሳቦችንና ዘዴዎችን ይገልጻሉ፤
- ከግለሰቦችና ከቡድኖች ጋር ለሚኖራቸው ግንኙነት ስኬታማ የሆነ የኮሚኒኬሽን ክህሎቶችን ለይተው ተግባራዊ ያደርጋሉ፤
- የባህሪ ለውጥ ደረጃዎችንና ለየደረጃው አግባብ የሆነ የኮሚኒኬሽን ስልቶችን ይለያሉ፤
- የተናጠል፣ የቡድንና የማህበረሰብ ኮሚኒኬሽን ቴክኒኮችን ይለማመዳሉ፤

2.1 የጤና ኮሚኒኬሽን መሠረታዊ ጽንሰ ሀሳቦችና መርሆዎች

ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስፐርትስን ሠራተኞች፡-

- ተሰማሚ የጤና ኮሚኒኬሽን ስልቶችን ይለያሉ፤
- ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች፣ ከቤተሰብና ከማህበረሰቡ ጋር ለሚኖራቸው የሥራ ግንኙነት ኮሚኒኬሽን የሚጫወተውን ሚና ያብራራሉ፤

የኮሚኒኬሽን ፅንሰ ሀሳብ፣ ስልቶች እና ክህሎቶች

2.1.1 ኮሚኒኬሽን ምን ማለት ነው?
ኮሚኒኬሽን ማለት ግለሰብ፣ ግለሰቦች፣ ቡድኖች፣ ማህበረሰብና አጠቃላይ ህብረተሰብ ውስጥ የሀሳብ፣ የአመለካከት፣ የመረጃ፣ የዕውቀት፣ የክህሎት፣ የልምድ ወ.ዘ.ተ ልውውጥ ሂደት ማለት ነው።

2.1.2 ኮሚኒኬሽን ለጤና ኤክስፐርት ፕሮግራም የሚኖረው ፋይዳ

- ለአንድ የጤና ፕሮግራም ከቤተሰብ፣ ከማህበረሰብ አባላት፣ ከተለያዩ መሪዎችና ውሳኔ ሰጭ አካላት ወ.ዘ.ተ አጠቃላይ ድጋፍ ያስገኛል፤
- የማህበረሰብን በጤና ዕቅድ፣ በአጠቃቀም አገልግሎቶች ወ.ዘ.ተ በማሳተፍ የጤናው አገልግሎት ባለቤት መሆንን ያበረታታል።

2.1.3 የጤና ኤክስፐርት ፕሮግራም የኮሚኒኬሽን ስልቶች

አድቫኬሲ:- የጤና ኤክስፐርት ፕሮግራም በተለያዩ ደረጃዎችና አቅም ላይ የሚገኙ መሪዎችንና የውሳኔ ሰጭ አካላትን ይሁንታና ድጋፍ ለማግኘት በተከታታይና በማያቋርጥ ሂደት መረጃዎችን፣ ጠቃሚ ልምዶችን፣ ተሞክሮዎችን ወ.ዘ.ተ የማጠናቀር፣ የማደራጀት፣ የማቅረብ ሂደት ነው።

- ዓላማውም ሀብትን (የሰው ኃይል፣ ገንዘብ፣ ቁሳቁስና ጊዜ) ለማሰባሰብና ፖሊሲዎች፣ ደንቦች ወ.ዘ.ተ ለመቅረጽ፣ ውሳኔ ለመስጠትና ተግባራዊ እርምጃ ለማስወሰድ ነው። እንደዚሁም
- የጋራ ግብ ላይ ለመድረስ የሚያስችል እርምጃ ለመውሰድ ነው።

የማህበራዊ/የማህበረሰብ ንቅናቄ:- የአጋር ድርጅቶችን ተሳትፎ ለማግኘትና ጠብቆ ለማቆየት የሚያስችል ሂደት ነው።

- ሂደቱ አጋሮችን ሁሉ (በተቋም፣ በኔትወርክ፣ በማህበር፣ በማህበረሰብ ወ.ዘ.ተ ያሉትን ሁሉ ለይቶ በማካተት ሀብትን በመሰብሰብና በመምራት በራስ መተማመን ማጠናከርና ስኬታማነት ማዘለቅ/ጠብቆ ማቆየት የሚሻ ሂደት ነው።

ፕሮግራም ኮሚኒኬሽን:- በጥናትና ምርምር መረጃዎች የተደገፈ ዕውቀት፣ ክህሎት፣ ልምዶች ወ.ዘ.ተ በተለያዩ መገናኛ ዘዴዎች በመገልገል ግንዛቤን ከፍተኛ የማድረግ ወይም የመፍጠር፣ አስተሳሰብን/ ዝንባሌን፣ ባህሪያን፣ ልምድን ወ.ዘ.ተ የመለወጥ ሂደት ነው።

በአጠቃላይ ኮሚኒኬሽን የጤና ኤክስፐርት ፕሮግራም አገልግሎትን:-

- አቅርቦትና አጠቃቀምን በማሻሻል እና
- ዘለቄታዊነቱን የተጠበቀ ለማድረግ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል።

2.1.4 የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ መሠረታዊ የኮሚኒኬሽን ክህሎቶች

አጠቃላይ ክህሎት

- የማመቻቸት ክህሎት (የጤና ተገልጋዩን የማህበረሰብ አካል ሁሉ በአኩል ዓይን ማየት፣ ማስተናገድ ለችግሩ ስሜት /ፍላጎት/ ትኩረት መስጠት)
- የማግባባት - በአትኩሮት የማድመጥ ወ.ዘ.ተ

ከማህበረሰቡ ጋር የመሥራት ክህሎት

- ማህበራዊ መረቦችን (Social Network) መለየት፣ አብሮ መሥራትን መወሰንና መመሥረት
- የማህበረሰቡን የኮሚኒኬሽን ፍላጎቶች ለይቶ ማውጣትና የትግበራ ስልት መቀየስ
- መረጃዎች ለማህበረሰቡ የመስጠት ክህሎት

በማህበራዊ/ማህበረሰብ ንቅናቄ ክህሎት

- የትኩረት ጉዳዮችን መለየት
- እንደጉዳዩ ዓይነት አጋሮችን መለየት
- የአጋሮችንም ፍላጎት፣ አቅም ወ.ዘ.ተ ማወቅ፣ መለካት
- እንደ አጋሮቹ ዓይነት የሥራ ድርሻ/ ኃላፊነት ላይ ስምምነት መድረስ
- የድጋፍ ስልት መቀየስ
- የትግበራ ፕሮግራም በጋራ ማውጣትና
- ለልዩ ድጋፍ ለአጋሮች ጥያቄ ማቅረብ

አድቮኬሲ የማቀድ ሂደት ክህሎት

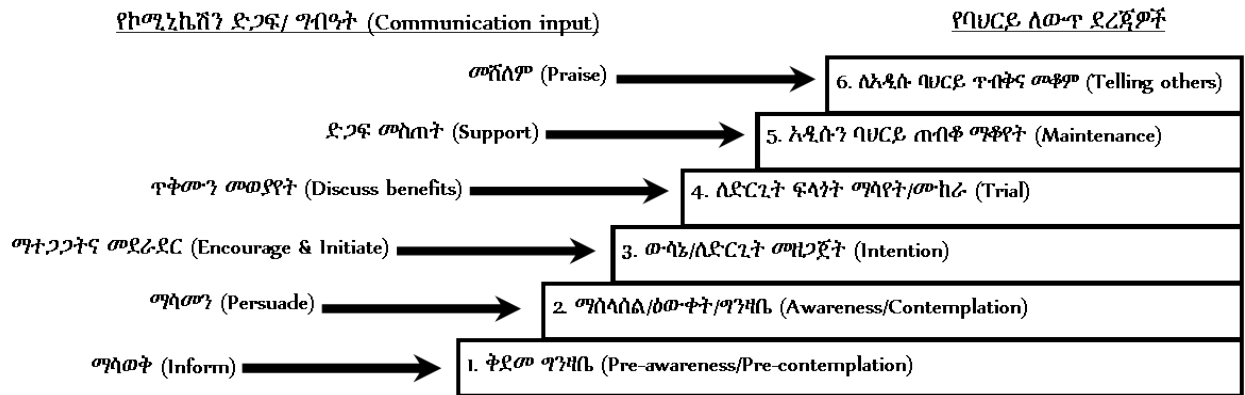
- ችግሮችን መለየት/መወሰን
- ለታሰበው የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅ ታሳቢ ጥብቅና የሚቆሙ አካላትን በዓይነትና በደረጃ መለየት
- የመሪዎችን/የውሳኔ ሰጭ አካላትን የቅድሚያ ትኩረታቸውን ማወቅ/ማጥናት
- የአድቮኬሲውን ዓላማዎች፣ ተግባራትና ዘዴዎችን በዕቅድ ላይ የተመሠረቱ የማድረግና
- አድቮኬሲ የሚሹ አሳማኝ ነጥቦችን/አጀንዳዎችን ለመሪዎቹ/ለውሳኔ ሰጭ አካላቱ ተረጋጅነት ባለው መልኩ ማዘጋጀትና
- የመሪዎችን/የውሳኔ ሰጭ አካላትን ይሁንታ፣ ውሳኔና ድጋፍ ማመቻቸትና የመሳሰሉ ክህሎቶች የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዲኖራቸው ያስፈልጋል።

2.2 የባህርይ ለውጥ ደረጃዎችና ስልቶች

ዓላማዎች፣

የባህርይ ለውጥ ደረጃዎች ማለት ሰዎች አዲስ ባህሪ ለማምጣት የሚያልፉባቸው ደረጃዎች ናቸው። ቀጥሎ ያለው ምስል የባህርይ ለውጥ ደረጃዎች በምሳሌ ያሳያል። ቀስቶቹ የሚያሳዩት የኤክስቴንሽን ሠራተኞች በየባህርይ ለውጥ ደረጃዎች በግለሰብ/ቤተሰብ ደረጃ ለማምጣት ለሚፈልጉት የባህርይ ለውጥ የሚሠጡትን የኮሚኒኬሽን ድጋፍ/ግብዓት ዓይነቶች ነው።

2.2.1 የባህርይ ለውጥ ደረጃዎችና የኮሚኒኬሽን ድጋፍ/ግብዓት



- ቅደመ ግንዛቤ፣ በአዲሱ ባህርይ ላይ ዕውቀት/ግንዛቤ አለመኖር ተዛማጅ ጥቅሙን ያለማወቅ
- አዲሱን ባህርይ ማስላሰል፣ ዕውቀትና ግንዛቤ ማዳበርና
- ለውሳኔ/ለድርጊት መዘጋጀት፣ ሊያጋጥሙ የሚችሉ አዳጋች ሁኔታዎች/ጥቅሞች መረዳት
- ለአዲሱ ባህርይ ፍላጎት ማሳየትና መከራ ማድረግ፣ አዲሱን ባህርይ መላመድ
- አዲሱን ባህርይ ጠብቆ ማቆየት፣ ለዘላቂታው አዲሱን ባህርይ ማቆየት
- ጥብቅና መቆየት፣ አዲሱን ባህርይ ለቤተሰብና ጓደኞች መንገር

2.2.2 የባህርይ ለውጥ ማስመሪያ ሁኔታዎች

ሁኔታ 1፣ አስቴር በቤት ውስጥ ከመውለድ በጤና ጣቢያ መውለድ የተሻለና አስተማማኝ መሆኑን ሰምታለች። ይሁን እንጂ ባለቤቷና የባለቤቷ እናት በጉዳዩ አልተስማሙም። በአንድ በኩል ባለቤቷ ወደ ጤና ተቋም ሄዳ ለመውለድ «በቂ ገንዘብ የለንም» ሲል፣ በሌላ በኩል አማቷ ደግሞ «እባክሽ አንቺ ይህን ሀሳብ ለማሰብ ከመብቃትሽ በፊት፣ ባለቤትሽን እና እንዲሁም ሌሎች ልጆቼን በመንደራዊ ውስጥ ስወልድ ምንም ችግር አላጋጠመኝም» የሚል ሀሳብ አላቸው። አስቴር የባሏን ሀሳብ መሠረት በማድረግ በጤና ተቋም ለመውለድ ገንዘብ ለመቆጠብ አስባለች ይህም ለእርሷም ሆነ ለህጻኑ/ኗ ደህንነት ጥሩ ነው ብላ አስባለች።

ሁኔታ 2፤ አልማዝ ቀደም ብለው ያሉትን ሁለት ሕፃናት ጡት ማጥባት ያስጀመረቻቸው ወዲያውኑ እንደተገለገሉት ነው። ይህም ልጆቻን ጤናማና ጠንካራ እንዳደረጋቸው ትናገራለች። አልማዝ አሁን እርጉዝ ስትሆን አዲስ ለምትወልደው ህጻን አንደቀድሞ ልምዷ ለማድረግ አቅዳለች።

ሁኔታ 3፤ ወርቅነሽ ገና መውለዷ ነው። የሕጻኗ ዕድሜ 6ወር እስከሚሆን ድረስ ለጥንካሬዋና ለጤንነትዋ ሲባል የጡት ወተቷን ብቻ እንድታጠባ/እንድትመግብ ተነግሯታል። ነገር ግን የጡት ወተቷን ብቻ ሕጻኗን መመገብ ቢያሳስባትም እየሞከረችው ነው።

የመወያያ ነጥቦች፤ ሁኔታዎቹን ካነበቡ በኋላ ቀጥለው ለተዘረዘሩት ጥያቄዎች መልስ ይስጡ።

- እያንዳንዱ ሁኔታ የትኛውን የባህርይ ለውጥ ደረጃ እንደሚወክል ለመለየት ሞክሩ፤
- በእያንዳንዱ ሁኔታ ኮሚኒኬሽን ይዘት መልዕክት ምንድነው?
- የእያንዳንዱ ሁኔታ ተዋናዮች ወደፊት በሚፈለገው የባህርይ ለውጥ አቅጣጫ እንዳይጓዙ መሰናክል ሊሆኑባቸው የሚችሉትን ለመለየት ሞክሩ፤
- የእያንዳንዱ ሁኔታ ተዋናዮች ወደ ቀጣይ የባህርይ ለውጥ ለማምጣት የሚያተጉ ነገሮችን ጥቀሱ፤
- በሁኔታው ላይ እነማን ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ?

2.2.3፡ ለባህርይ ለውጥ ምክንያት የሚሆኑ ማትጊያዎችና መሰናክሎች፤

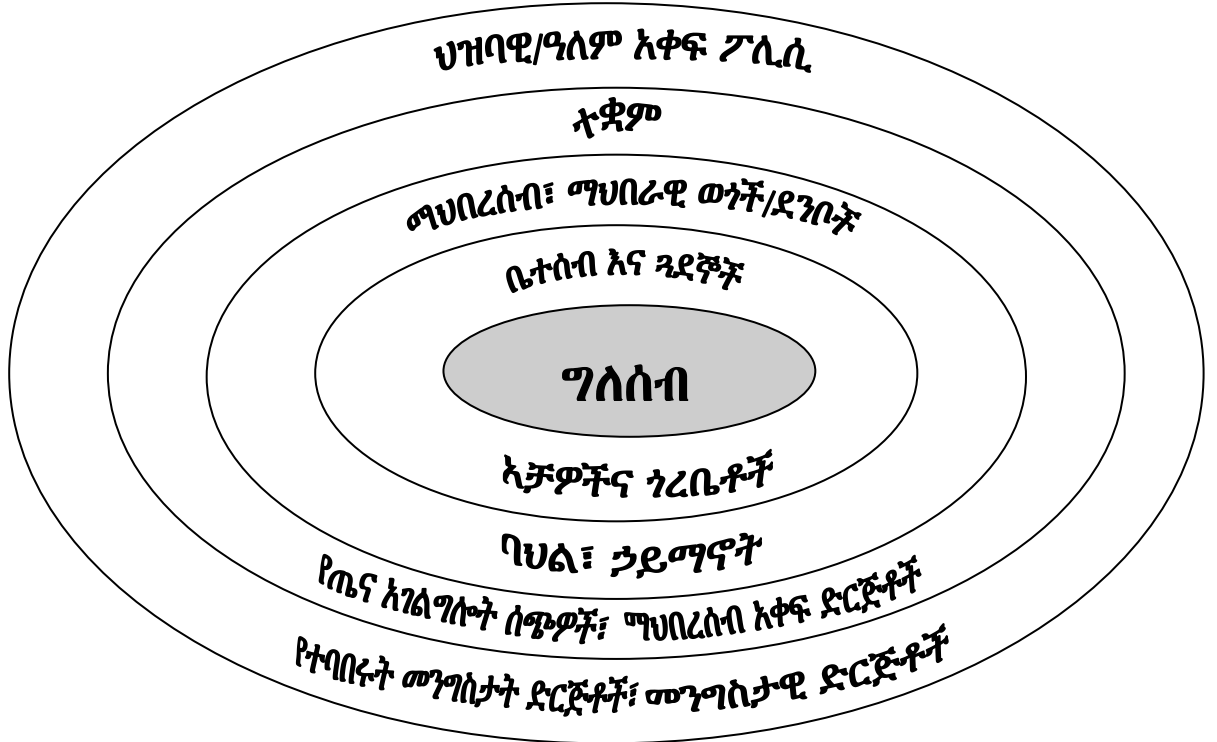
<u>አትጊ ምክንያቶች</u>	<u>ለለውጥ መሰናክሎች</u>
➤ እርካታ	➤ የግንዛቤ መሰናክሎች
➤ ማበረታቻ	➤ በባህሪው/ልምዱ ላይ ያለ ቀና ያልሆነ አመለካከት
➤ አትኩሮት	➤ የተሳሳተ ግንዛቤ
➤ ተስፋ	➤ ከባህሪው ጋር በተያያዙ ቀደም ብለው ያሉ የማይመቹና አስጨናቂ ልምዶች
➤ በራስ መተማመን	➤ ውጥረት
➤ የቀደምት ተሞክሮ ስኬት	➤ በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት ማጣት
➤ ኢኮኖሚያዊ አቅም	➤ ማህበራዊ ተቀባይነት አለማግኘት
➤ አመቺነት	➤ ይታወቁ ጫና/ተፅዕኖ
➤ ማህበራዊ ክብር	➤ የሚያስከትለውን ውጤት መፍራት
➤ ሀፍረት	

ከላይ በሁለት ጎራ የተዘረዘሩት ምክንያቶች እንደሁኔታዎቹ በመለዋወጥ የሚታዩበት ጊዜ አለ ለምሳሌ በኤች. አይ. ቪ. የመተላለፍ ሁኔታ የሚያስከትለውን ውጤት መፍራት በአትጊ ምክንያትነት የሚጠቀስ ሲሆን ማህበራዊ መግለጽን በመፍራት ደግሞ ለባህርይ ለውጥ መምጣት በመሰናክልነት ይጠቀሳል።

2.2.4 በባህሪ ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ

ማንም ሰው ብቻውን አይኖርም ማንኛችንም የአንድ ትልቅ ነገር አካል ነን ማለትም የቤተሰብ፣ የጎረቤት፣ የማህበረሰብና የህብረተሰብ አካል ነን። እነዚህ ትላልቅ ነገሮች እያንዳንዳቸው በእኛ ላይ የሚያሳድሩት ተጽዕኖ አለ። ቀጥሎ ያለው ስዕል ይህን ያሳያል።

በሰዎች ባህሪ ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድሩ ነገሮች



2.3 የተናጠል (Interpersonal) ኮሚኒኬሽን እና የእይታ መርጃ መሣሪያዎች

ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች፡-

- የተናጠል ኮሚኒኬሽን ለባህሪ ለውጥ የሚጫወተውን ሚና ይገልጻሉ፤
- የዕይታ መርጃ መሣሪያዎች ለኮሚኒኬሽን ያላቸውን ጠቀሜታ ይለያሉ፤
- በግለሰብና በቡድን ደረጃ ለሚኖረው የሰው ለሰው ኮሚኒኬሽን የዕይታ መርጃ መሣሪያዎች በሚገባ በተግባር ላይ የሚውሉበትን በትዕይንት ገለጻ ያቀርባሉ፤
- የነፍስ ወከፍ የምክር አገልግሎት (Individual Counseling) አሰጣጥ የተናጠል ተግባራት ሂደት ትዕይንት ገለጻ ያደርጋሉ።

2.3.1 የአስመስሎ መጫወቻ መነሻ ትረካ

አልማዝ የአከባቢው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የሆነችው ፋኖስ የአምስት ወር እርጉዝ መሆኗን ሰምታለች። በመሆኑም ፋኖስንና አማቷን ከቤቷ ሄዳ ጎብኝታቸዋለች። በዚህ ለምን ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ እንደማትመጣ ጠይቃቸዋለች። ከፋኖስ ቤት እንደደረሰች ለቤተሰቡ ሰላምታ በማቅረብ አሁን ስለእርግዝናዋ እንዴት እንደሆነችና በእርግዝናዋ ወቅት ለክትትል ምን እንዳቀደች ጠየቀች።

ፋኖስ ይህ የመጀመሪያው እርግዝናዋ እንደሆነና የምትወልደው ልጅ ጠንካራና ጤናማ እንዲሆንላት፣ እርሷም በእርግዝናዋ ወቅት ምን ዓይነት ክትትል ማድረግ እንደሚገባት እርግጠኛ አለመሆኗን ለአልማዝ ትገልጽላታለች። አማቷ ግን ለዚህ መጨነቅ እንደሌለባት፣ እርግዝና ያለ ነገር እንጂ የጤና ችግር እንዳልሆነ ይነግሯታል። የዕለት ተዕለት ተግባሯን እንድትቀጥልና የመጀመሪያ ልጇ የሚመጣበትን ቀን እንድትጠብቅም ይናገራሉ።

አልማዝ የፋኖስንና አማቷን ንግግር ከሰማች በኋላ ስለቅድመ ወሊድ ክትትል ግንዛቤ እንደሌላቸው ትረዳለች። አልማዝ ከቅድመ ወሊድ ክትትል የመንጋጋ ቆልፍ ክትባት፣ የወሊድ ዝግጅት፣ አይረን/ፎሌትና የመሳሰሉ አገልግሎት ማግኘት እንደምትችል ፋኖስን ታወያለች። በማስከተልም ለዚህ ክትትል በጎብኝቻት ቀጣዩ ቀን ወደ ጤና ኬላ እንድትመጣ አልማዝ ፋኖስን ትመክራታለች። የፋኖስ አማትም የቅድመ ወሊድ ክትትል በቀበሌአቸው እንዳለ አለማወቃቸውን በአድናቆት ይገልጻሉ። ፋኖስ ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላው እንደምትሄድ በመስማማት ግን በማግስቱ እንደማይመቻትና በ3ኛው ቀን ለቅድመ ወሊድ ክትትሉ ወደ ጤና ኬላው እንደምትመጣ ለአልማዝ ትነግራታለች።

- በቀጥር 2.3.1 ላይ የሠፈረውን ያያችሁትን አስመስሎ መጫወቻ መሠረት በማድረግ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዴት ነው ከእናቶችና ከቤተሰብ ጋር ስኬታማ ኮሚኒኬሽን ማድረግ የሚችሉት?
- የጤና ኤክስቴንሽን ባህርይን ወክላ የተጫወተችው አልማዝ ምን የድርድር ደረጃዎችን ተከትላ ከቤተሰቡ ጋር ተወያየች?

2.3.1 ከተንከባካቢዎች ጋር ስለመደራደር

ከተንከባካቢዎች ጋር የሚደረግ ድርድር የሚከተሉት ደረጃዎች ሲኖሩት «ጋሊድራ» (GALIDRAA) በሚል ስያሜ ይታወቃል። «ጋሊድራ» (GALIDRAA) የሚለው ቃል ከእያንዳንዱ ደረጃ የመጀመሪያ ፊደላት/ሆሄያት በመውሰድ የተፈጠረ ምህጻረ ቃል ነው።

1. **ሠላምታ (Greet):-** ለእናትየዋ/ለተንከባካቢዋ ሠላምታ ማቅረብ፣ አክብሮትና ወዳጅነት ማሳየት፣ እናትየዋን ወይም ተንከባካቢዋን እንደ ጓደኛ መቅረብ የዛሬውን ጎብኝት ምክንያት መግለጽ።
2. **መጠየቅ (ASK):-** ከዛሬው ጎብኝት ጋር የተገናኙ ወቅታዊ ሁኔታዎችና ድርጊቶችን የሚመለከቱ ጥያቄዎችን ማቅረብ፣ ለምሳሌ ስለ ቅድመ ወሊድ ክትትል፣ ስለአመጋገቧ፣ ስለአራሱ አያያዝ ወ.ዘ.ተ የሴትየዋን ወቅታዊ ተግባራት የተመለከቱ ግልጽ ጥያቄዎችን በማቅረብ እሷና የቤተሰቡ አባላት ጉዳዩን

ምን ያህል እንደተረዱና በእስካሁኑ ዕውቀታቸው ምን እንደተገነዘቡ ማየት ያስፈልጋል። ለምሳሌ እንደ ነፍስ ጡር ሴት አሁን ምን እያደረግሽ ነው? ለክትትል የምትሄጁው እንዴት ነው? ለምንስ ክትትል ታደርገዋለሽ? ... መቼስ ነው የምትሄጁው? ...

3. **ማድመጥ (Listen):-** የእናቲቱን ገለጻ ትኩረት ሰጥቶ ማዳመጥ፣ ስሜቷን እንደተረዱ ማሳየት፤
 - የተናገረችው ነገር ግልጽ እንደሆነላችሁ ለማሳየት የተናገረችውን በአጭሩ እንዲህ በማለት መግለጽ «ስለዚህ እንዳዳመጥኩሽ እያልሽ ያለሽው ...»
 - እናቲቱ/ተንከባካቢዋ ስለፈጸመቻቸው ተገቢና ጠቃሚ ተግባራት ምስጋና መቸር/ማቅረብ
4. **ችግርን መለየት (Identify difficulties):-** እየሆነ ስላለው የጤና ወይም የእንክብካቤ ተግባር ችግሮችና ፈታኝ ነገሮች ላይ የሚቻለው እርምጃ ለመውሰድ ለይቶ ማውጣት።
5. **አማራጮችን መወያየት (Discuss options):-** ከእናቲቱ ጋር ያጋጠሙትን ችግሮች ለመወጣት በተለያዩ አማራጮች ላይ በምስሎች በመታገዝ ውይይት ማድረግ፤
 - ከእናቲቱ/ተንከባካቢዋ ጋር ስለጉዳዮቹ ስትወያዩና ምስሎችን ስታሳዩ ጠጋ ብላችሁ በመቀመጥ ምስሎቹን በሚገባ እያዩ እንደሆነ መረጋገጥ ያስፈልጋል።
6. **ሀሳብ ማቅረብ (Recommend actions):-** ስለሚወሰደው እርምጃ ሀሳብ በማቅረብና በመደራደር፣ አማራጮችን ማቅረብና እናቲቱ ወይም ተንከባካቢዋ ከቀረቡት አማራጮች በመምረጥ መሞከር እንድትችሉ መርዳት፤
7. **መስማማት (Agree):-** እናቲቱ ከቀረቡት አማራጮች አንዱን ለመሞከር ትስማማ እንደሆነ ማየት፣ ተንከባካቢዋ እምቢተኛ ከሆነች ለምን ብሎ በመጠየቅ የገቧትን ስጋቶች በመረዳት ለመፍታት መሞከር፤ እናቲቱ በውይይቱ የተረዳችውን ለማረጋገጥ አደርጋለሁ ብላ የተስማማችውን ነገር ደግሞ እንድትናገረው መጠየቅ።
8. **ቀጠሮ ማስያዝ (Make an Appointment):-** ለክትትል የምትመጡበት የቀጠሮ ቀን ማስያዝ።

2.3.2 የመርጃ መሣሪያዎች ጥቅሞች

- ስዕሎች/ምስሎች ይሰጣሉ። ስሜትን ፍላጎትን ያጭራሉ።
- የመወያያ ነጥቦችን ያጠናክራሉ።
- ሰዎች በሁኔታዎችና በመሳሰሉ ባህሪያት ላይ አስተያየታቸውን እንዲያንጸባርቁ ይረዳል።
- መውሰድ የሚገባውን እርምጃ የብራራሉ።

የደጋፊ ምስሎች አጠቃቀም (ORPA)

1. መመልከት (Observe)

ተንከባካቢዎ ስዕላዊ መግለጫውን እንድታስተውል አድርጉ፤

- 1.1 በስዕሉ ላይ ምን ሲካሄድ (ሲከናወን) ይታያል?
- 1.2 ተንከባካቢዎች ስለሚያከናውኑት ተግባር ምንድነው የሚሰማቸው?

2. ማንፀባረቅ (Reflect)

ተንከባካቢዎች በአዩት ነገር ላይ አስተያየታቸውን እንዲሰጡ፤ እንዲያንፀባርቁ ጠይቋቸው፤

- 2.1 በሥዕሉ ላይ የሚታዩትን ተግባር ማከናወን ምን ጠቀሜታ አለው?

3. የራስ ማድረግ (Personalize)

ተንከባካቢዎች ራሳቸውን በጉዳዩ/በሁኔታው ውስጥ አስገብተው እንዲመለከቱ አድርጉ፤

- 3.1 በዚህ ተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ብትሆኑ ምን ታደርጊ ነበር? ይህን ተግባር ስታከናውኑ ምን ዓይነት ችግር ያጋጥመኛል ብለሽ ትጠብቁያለሽ?
- 3.2 ችግሩን በምን መንገድ እወጣለሁ ብለሽ ታስቢያለሽ?

4. መተግበር (Act)

ተንከባካቢዎች ባዩትና በተወያዩት መሠረት እርምጃ ለመውሰድ ፍላጎት ያላቸው መሆኑን መመልከት፤

- 4.1 እነዚህን ተግባራት ታከናውኛለሽ?
- 4.2 በትክክል የምታደርገው ነገር ምንድነው?
- 4.3 አዲሱን ተግባር ስትሞክሪ የሚያጋጥሙሽን መሰናክሎች (ጋሬጣዎች) እንዴት ትወጫቸዋለሽ?

2.3.3 ሁኔታዎችና ምልክታ፤

ሀ) የመለማመጃ ሁኔታዎች፤

- 1. **ክትባት፤** የአልማዝ ልጅ ዕድሜው 10 ወር ሲሆን የተወሰኑ ክትባቶች ወስዷል ግን ሙሉ በሙሉ አላጠናቀቀም። ከታቢዎች ለክትባት በያዙት ጣቢያ ወስጄ አስከትቤዋለሁ፤ ነገር ግን ከታቢዎች ለክትባት በያዙት ፕሮግራም ወደ አከባቢያችን መጥተው ጥሪ ባደረጉ ቁጥር ለማስከተብ ይገባ ለመሄድ ጊዜ የለኝም ደግሞም የወሰደው ክትባት በቂ ነው ትላለች።
- 2. **ጡት ማጥባት፤** ውርቅነሽ እርጉዝ ናት በቅርብ ቀንም ትወልዳለች አዲስ ለሚወለደው ጨቅላ ሕፃን አንገር እንደማትሰጠው ትናገራለች፤ ቢጫው የጡት ወተት ቆሻሻ ነው የሚል አመለካከት አላት።

ለ) የድርድር ከሀሎቶች ቅጽ

በመረጡት ላይ «✓» ምልክት በማድረግ ያሳዩ የተለየ አስተያየት ካሎት አስተያየት በሚለው ሥር ያስፍሩ።

	አዎን	አይደለም	አስተያየት
ሰላምታ፤ እናትዬዎ ዘና እንድትል ያደርጋታል። ስለዚህ ፈገግታ፣ እርሷን እያዩ በአካል እንቅስቃሴ ማርኮ ስለመያዝ			
መጠየቅ፤ እናትዬዎ ምን እያደረገች/በምን ሁኔታ እንዳለች መጠየቅ ከጤና ጋር የተያያዘ ልጇን ወይም የእርሷን ጉዳይ ችግር ስለመጠየቅ			
በጥንቃቄ ማድመጥ፤ ማዳመጥን አሳይ (ለምሳሌ ጭንቅላትን በማነቃነቅ፣ የዓይን አትኩሮት በመስጠት ለአባባላቸው ዕውቅና በመስጠት፣ (እ...እሺ)			
መለየት፤ ችግሮችን ከወቅቱ ልምድ ጋር በማገናዘብ መለየት			
መወያየት፤ ከእናትዬዎ ጋር በልምምዱ (በትግበራው) ባለው ጠቀሜታ ላይ ስለመወያየት			
ምክራዊ አስተያየት፤ እናትዬዎ የተግባር እርምጃ በሚደረጉባቸው ጉዳዮች ላይ ምክራዊ አስተያየት ስለመስጠቱ			
መስማማት፤ ከእናትዬዎ ጋር የተግባር እርምጃ በሚደረጉባቸው ጉዳዮች ላይ			
ቀጠሮ መያዝ፤ ለቀጣይ ክትትል ወይም ስብሰባ የጋራ ቀጠሮ መያዝ			

ማስታወሻ 2.3.4 ለልምምድ የተመረጠ ጉዳይና የታዛቢ መከታተያ ቅጽ (Checklist)

- የግልና የአካባቢ ገጽህና፡** ቤተሰቡ መጻዳጃ ቤተ አለው ነገር ግን የእጅ መታጠቢያ ውሃ ከመጻዳጃው ቤት የለም። ህጻናቱ አዘውትረው መጻዳጃ ቤት እየተጠቀሙ ቢሆንም ከመጻዳጃ ቤት መልስ እጃቸውን እየታጠቡ አይደለም።
 - እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛነት እናቲቱን ምን ትመክሪያለሽ? የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛህ/ሽ ጋር ልምምድ አድርግ/ሊ።
- የቤተሰብ ዕቅድ፡** የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ሁለት እራስ በእግር/ተቀራርበው የተወለዱ ልጆች ካሉት አባት ጋር ትነጋገራላች። በቤተሰብ ምጣኔ አጠቃቀም ዙሪያ አባት ተገቢ እርምጃ መውሰድ እንዲችል የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ተደራደር/ሪ።

- እንደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች አባትዎን ምን ትመክሪያለሽ; የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከጓደኛህ/ሽ ጋር ልምምድ አድራጊ።

የቤተሰብ ጤና መመሪያ አጠቃቀም ክህሎትን ለመዳሰስ የሚረዳ መከታተያ ቅጽ (Checklist)

ትዕዛዝ፣ ክትትሉን ሲያደርጉ «✓» በማድረግ ያሳዩ

የቤተሰብ ጤና መመሪያ	አዎ (ተደርጓል)	አይደለም (አልተደረገም)
መመልከት <ul style="list-style-type: none"> • በስዕሉ ላይ ምን ሲካሄድ (ሲከናወን) ይታያል? 		
ምልክታን ማንጸባረቅ <ul style="list-style-type: none"> • በሥዕሉ ላይ የሚታዩትን ተግባር/ድርጊት ማከናወን ምን ጠቀሜታ አለው? 		
ጉዳዩን የራስ ማድረግ <ul style="list-style-type: none"> • ይህንን ተግባር ማከናወን ምን ጠቀሜታ ይኖረዋል? • ይህንን ተግባር ስታከናውኑ ምን ዓይነት ችግሮች ይገጥሙኛል ብለሽ ታስቢያለሽ? • ችግሩን በምን መንገድ እወጣለሁ ብለሽ ታስቢያለሽ? 		
መተግበር <ul style="list-style-type: none"> • እነዚህን ተግባራት ታከናውኛለሽ? • ይህን ተግባር ስትሞክሩ የሚያጋጥሙሽን መሰናክሎች (ጋሬጣዎች) እንዴት ትወጫቸዋለሽ? 		

2.4 በቡድን ማሳተፍና የማህበረሰብ ውይይት

ዓላማዎች፤

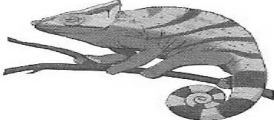

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማከናወን ይችላሉ፤

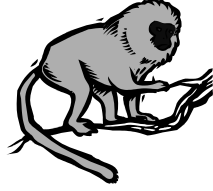
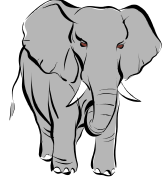
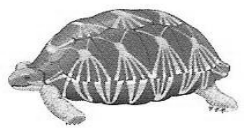
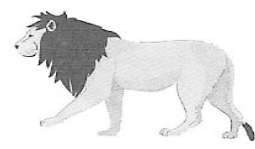

- የማህበረሰብ ውይይት ለማካሄድ የሚያስፈልጉ ቁልፍ የማሳተፍ ክህሎቶችን ይለያሉ
- በማህበረሰብ ውይይት ላይ ሊያጋጥሙ የሚችሉ አስቸጋሪ (ችግር ፈጣሪ) ሠልጣኞችን እንዴት መቆጣጠር (መያዝ) እንደሚቻል ይለማመዳሉ
- ለማህበረሰብ ውይይትና በቡድን ለማሳተፍ የሚረዱ መሠረታዊ የኮሚኒኬሽን ዘዴዎችን ይለያሉ

2.4.1 የተማሪዎች (ሠልጣኞች) እና የጥሩ አሠልጣኞች ባህርያት

የተማሪዎች (ሠልጣኞች) እና የጥሩ አሠልጣኞች ባህርያት			
የተማሪዎች (ሠልጣኞች) ባህርያት		የጥሩ አሠልጣኞች ባህርያት	
ሀ1	ሠልጣኞች የአቀራረብ እና የሀሳብ ምችት ከተሰማቸውና ካልተጨናነቁ በአትኩረት ሊያዳምጡና በቀላሉ ነገሮችን ሊረዱ ይችላሉ።	ለ1	ዘና ያለ ሁኔታን በመፍጠር ሠልጣኞቹ ስሜታቸውንና አስተያየቶቻቸውን በነጻነት የሚገልጹበትን ሁኔታ መፍጠር፤ ያለምንም ነጋሪ ትክክል ነህ ወይም ተሳስተሃል ሳይባሉ በራሳቸው ውሳኔ ላይ እንዲደርሱ ሊመቻቸላቸው ይገባል። ፈራጅ መሆን አያስፈልግም
ሀ2	ሠልጣኞች የተከበሩ ከመሰላቸው ለማድመጥና ለመማር ይነሳሉ። ብዙውን ጊዜ ሊነጫነጩና በቀላሉ ሊበላጩ ይችላሉ።	ለ2	ለሁሉም ሠልጣኞች ቅርብ መሆን፤ የጋደኝነት ስሜት መፍጠር፤ አክብሮት መስጠት፤ ለሚሰጧቸው አስተያየቶች፤ ለሚያቀርቧቸው ሀሳቦችና የሕይወት ልምዳቸው ተገቢ የሆነ ዋጋና ክብር መስጠት፤ አካላዊ ቋንቋን በመጠቀም በአትኩረት እንደምታዳምጡላቸው ማሳየት።
ሀ3	ሠልጣኞች የተሻለ ሊሰሙና ሊያዳምጡ የሚችሉት በቀላልና ግልጽ በሆነ ቋንቋ ሲነገራቸው ነው።	ለ3	ቀላል በሆነና በሚገባ ቋንቋ መጠቀም፤ በቀስታ ድምጽን ከፍ አድርጎ ጥርት ባለ መንገድ መናገር።
ሀ4	ሠልጣኞች በግላቸው ትኩረት የሚሠጡት ጉዳይን ውይይቱ ካካተተ በንቃት ይሳተፋሉ።	ለ4	ክፍት ወይም ዝግ ያልሆኑ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ሠልጣኞችን ሃሳቦቻቸውን በነጻነት እንዲያወጡ በማድረግ የአስተሳሰብ ሂደታቸውን ማነቃቃት።
ሀ5	ሠልጣኞች ብዙውን ጊዜ ጠንካራ የመማር ተነሳሽነት የሚኖራቸው በርካታ የህይወት ልምዶች ሲለዩና ሲቀርቡ ነው።	ለ5	ሠልጣኞችን በቀረቡት የመወያየ ሃሳቦች ላይ ያሏቸውን የሕይወት ተሞክሮዎች እንዲያከናውኑ ፍቀዱላቸው።
ሀ6	ሠልጣኞች በአቻዎቻቸው ቢረዱ የተሻለ ምችት ይሰማቸዋል።	ለ6	ያሉበት ሁኔታ የሚሻሻልበትን የመፍትሄ ሀሳብ እንዲያመነጨ ሠልጣኞቹን ማበረታታት።

2.4.2 በቡድን ወይይት ጊዜ የሚሰተዋሉ የተለመዱ ባህርያት

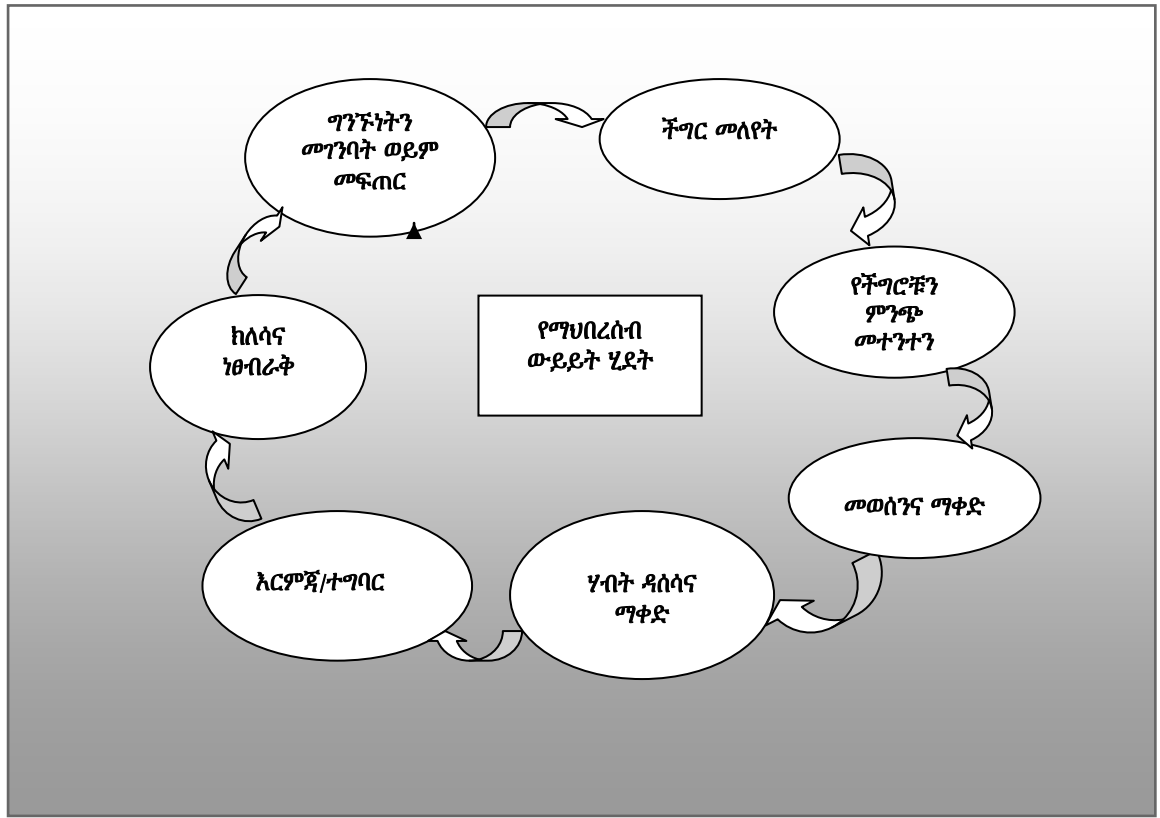
አንሰሳ	ተለምዶ የህሪ	እንዴት መቆጣጠር ይቻላል?
<p>እስሰቷ</p> 	<p>ቀለሙን (አቋሙን) የሚለዋውጥ አጠገቡ እንዳለው ሰው ዓይነት የሚቀያየር። እሱ ለዚህ ቡድን አንድ ነገር ለሌላ ቡድን ደግሞ ሌላ ነገር የሚናገር ሰው መለያ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እንዲህ ያሉ ሰዎችን ሃሳባቸውን/አቋማቸውን እንዲለዩ በቅድሚያ መጠየቅ፤
<p>ሰጎኗ</p> 	<p>አራሷን በአሸዋ ውስጥ እንደምትቀብረው ሰጎን እነዚህ ሰዎች እውነታውን ለመጋፈጥ አይፈለጉም። ወይም ምንም ችግር የለም ብለው በመካድ እውነታውን ለመቀበል የማይደፍሩ ሰዎች መለያ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በተቻለ መጠን መረጃዎችን በማሳየት እውነታውን እንዲገነዘቡት ማድረግ • መረጃዎችን ግልጽ ማድረግና ከእውነታው ጋር እንዲጋፈጡ ማድረግ

<p>ጦጢት</p> 	<p>ልክ እንደ ጦጣ እዚህም እዚያም የሚዘለፍበት የሚቀጥጥ ሰዎች ባህሪን ይወክላል። እንደዚህ ዓይነት ሰዎች ሌሎች ሠልጣኞች በአንድ አስፈላጊ በሆነ ጉዳይ ላይ እንዳያተኩሩ እንቅፋት የሚሆኑ ሰዎች መለያ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በተወሰኑ ጉዳዮች ላይ ለማተኮር ሞክሩ፤ • ሠልጣኙን ስለመወያየ ሃሳባችሁ በማስታወስ በተቻለ መጠን ትኩረታችሁ እንዳይበታተን ወደ ነጥቡ መመለስ።
<p>ዝሆኑ</p> 	<p>ቡድኑ ወደ ሚፈልገው ግብ እንዳይደርስ፤ መንገድ መዘጋትና አጥብቆ መከላከልን የሚመርጡ ሠልጣኞች መለያ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የግንዛቤ መፍጠሪያ ሥራዎችን መሥራት • እንደዚህ ዓይነት ሰዎችን ከማግባባት ውይይቱ ቀድሞ በመገናኘትና በመወያየት ለማሳመን መሞከር • ሞዴል ቤተሰቦችን በውይይቱ በማሳተፍ ልምዳቸውን እንዲያካፍሉ ማድረግ
<p>ኤሊዋ</p> 	<p>ሀሳባቸውን ወይም አስተያየቶቻቸውን ላለማካፈል ሲሉ ከቡድኑ አራሳቸውን የሚያገሉ ሰዎች መለያ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እንደዚህ ያሉ ሰዎች ሀሳባቸውን እንዲያካፍሉ በመጠየቅ ማበረታታት
<p>አንበሳው</p> 	<p>ከነሱ ሃሳብ ጋር ሰዎች ያልተስማሙ ሲመስላቸው በመሃል በመግባት ጠብ የሚጭሩ ወይም ጣልቃ በመግባት የሚረብሹ ሰዎች መለያ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ለእነዚህ ሰዎች የተስማማችሁባቸውን የመተዳደር ደንቦችን ማስታወስና ቀዝቀዝ እንዲሉ ማድረግ (ምሳሌ እርስ በርስ መከባበር፣ የሌላውን ሃሳብ ማክበር ወይንም የሚሉትን ደንቦች ማስታወስ)
<p>ፒኮኳ</p> 	<p>ሁልጊዜ እየን እየን የሚሉ፣ የሁሉንም ሠልጣኞች ትኩረት ለማግኘት የሚፎካከሩ፣ እኔ ምርጥ እንደ ሆንኩኝ እየኝና ተከተሉኝ የሚሉ ሰዎች መለያ ባህሪ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እንደዚህ ያሉ ሰዎች በሠልጣኞች መታወቅን ይፈልጋሉ። የሆነ ማሳየት የሚችሉት ነገር (ዕውቀት ተስጥኦ ወይም ሌላ ነገር ሊሆን ይችላል) በእርግጥ አላቸው። • ለእነዚህ ሰዎች እውቅና መስጠት ይገባል፤ ተስጥኦቸውን እንዲያሳዩ ዕድል ስጡአቸው፤ ከብዙ ልምዳቸው የሚያካፍሉት ነገር ይኖራል። • ተሰጦአቸውን ከተጠቀሙበት አሠልጣኙን በጣም ሊረዱት ይችላሉ።

2.4.3 የማህበረሰብ ውይይት (ክርክር)

የማህበረሰብ ውይይት ወይም ክርክር በተከታታይነት የሚካሄድ ማህበረሰቡን ለማሳተፍና አቅም ለመገንባት የሚደረግ ሂደት ነው። የማህበረሰቡ ቡድኖች ችግሮቻቸውንና መንስኤዎቻቸውን በመተንተን፣ በመፍትሄዎቻቸው ላይ የጋራ መግባባት ላይ እንዲደርሱ፣ ማህበረሰባዊ የድርጊት መርሐ ግብር እንዲያዳብሩ፣ አስፈላጊ ሰብዓዊ፣ ቁሳዊ፣ መደበኛ ያልሆኑና ፋይናንስ ነክ ሃብቶችን እንዲያስጠብቁና በአንድ ቤተሰብ፣ በማህበረሰብና በተቋም ደረጃ ዘላቂ ወደሆነ አዎንታዊ ለውጥ የሚመራ የጋራ እርምጃ ለመውሰድ አዘውትረው በመሰብሰብና ችግሮቻቸውን በመለየት ሃሳባቸውን የሚገልጹበት መድረክ ነው።

የማህበረሰብ ውይይት ዋና ዋና ደረጃዎች



ማነው የሚያሳትፈው? - የማህበረሰብ ውይይትን የመምራት ሥልጠና የወሰዱ ሞዴል ቤተሰቦች፣ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የማህበረሰብን ውይይት (ክርክርን) ሊመሩ ይችላሉ።

ምን ያህል ሰዎች መሳተፍ አለባቸው? - በአማካይ ከ50 እስከ 60 ሰዎች

ቡድኑ እነማንን ያካትታል?

ሁሉም የህብረተሰብ ክፍል ሊካተት ይችላል፤ ደሃና ሀብታም፣ ወጣትና አዛውንት፣ ሴቶችና ወንዶች፣ የተማሩና ያልተማሩ ወንዶችና ሴቶች ልጆች፣ ያገቡና ያላገቡ፣ ባህላዊ መድኃኒት አዋቂዎች፣ የልምድ አዋላጆች፣ ገራዦች፣ የኃይማኖት መሪዎች፣ የጎሳ መሪዎች፣ የአከባቢ አስተዳደር ተወካዮች። የማህበረሰብ ውይይት በማህበረሰቡ ውስጥ ካለ አንድ የተለየ ቡድን ጋር ብቻም ሊመቻች ይችላል። (ለምሳሌ እርጉዝ ሴቶች፣ ወንዶችና ወጣቶች) ነገር ግን ቡድኖች ሳያቋርጡ ከትልቁ የማህበረሰብ ቡድን ጋር በትልልቅ ስብሰባዎች ላይ ሊገኙ ይገባል። ይህም ማለት የማህበረሰቡ አባላት በችግሮች ትንተና፣ በውሳኔ አሰጣጥ፣ የጋራ ግንዛቤን ለማረጋገጥ፣ ለጋራ መግባባት፣ ለቁርጠኝነትና በማህበረሰብ ደረጃ በሚሰጡ ውጤታማ ውሳኔዎችና እርምጃዎች ላይ በመገኘት ተሳትፎ ማድረግን ይጨምራል።

2.4.4: የማህበረሰብ ውይይት ማስፈጸሚያ/ማከናወኛ ደረጃዎች

ሠንጠረዥ 1፤ የማህበረሰብ ውይይት አፈጻጸም ደረጃዎች፣ ዓላማዎች፣ የአመቻቸው ሚናና ዘዴዎች

የማህበረሰብ ውይይት አፈጻጸም ደረጃዎች	ዓላማዎች	የአመቻቸው ሚና	ዘዴዎች
<p>ግንኙነትን መገንባት ወይም መፍጠር</p>	<p>የጋራ ፍላጎትና ባህርይ የሚኖራቸው ሠልጣኞችን በማሳተፍ አካባቢያቸውን በማህበረሰብ ውይይት ወቅት እንዲረዱ በማድረግ ችግሮቻቸውን በጋራ እንዲቋቋሙ ማስቻል።</p>	<ul style="list-style-type: none"> የማህበረሰብ ውይይት ተሳታፊዎች የውይይቱን ዓላማ እንዲረዱ ማገዝና በዘላቂነት በማህበረሰብ ውይይቱ ሂደት ተሳታፊ እንዲሆኑ ማስቻል። እንዲኖራቸው ስለሚገባ አደረጃጀት፣ የጋራ ደንብና ሂደት ላይ አንድ ዓይነት ስምምነት እንዲኖራቸው ያመቻቸዋል። እውቅና፣ መረዳት፣ ማድካቅና እርስ በእርስ መከባበር እንዲኖር ልምምድ እንዲያደርጉ ያመቻቸዋል። የማህበረሰብ ውይይት የሚካሄድበትን አካባቢና የውይይቱ ተሳታፊዎችን በደንብ ለመረዳት እንዲቻልና ባለድርሻዎችን ለመለየት በመዘዋወር የማየት ሁኔታ እንዲኖር ያመቻቸዋል። 	<ul style="list-style-type: none"> የተለያዩ ጨዋታዎችንና ቡድናዊ ተሳትፎን ለማጠናከር የሚረዱ ነገሮችና ድንገተኛ ዝውውር ማድረግ
<p>ችግሮችን መለየት</p>	<p>በማህበረሰቡ ውስጥ ችግሮችንና ትኩረት የሚሹ ጉዳዮችን ለመለየትና ለመወሰን በጋራ የምንሰማቸውን መረጃዎችን መመርመር።</p>	<ul style="list-style-type: none"> በትክክል የተያዙ መረጃዎችን መሠረት በማድረግና በምሳሌነት በመጥቀስ ሰፊ ያለ የሀሳብ መንሸራሸር በተሳታፊዎች መካከል እንዲኖር ማስደረግ (ምሳሌ በመፀዳጃ ሁኔታ፣ በኤች.አይ.ቪ)። በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ሁኔታዎችን፣ ደረጃቸውንና የሚገኘን ሃብት መገንዘብና መለየት፤ ችግሮችን ከአካባቢው ተጨባጭ ሁኔታና መረጃዎች አንጻር ተሳታፊዎች የሃሳብ መንሸራሸር እንዲያካሂዱ መምራት፤ የማህበረሰብ ውይይት ተሳታፊዎች ችግሮችንና ትኩረት የሚሹ ጉዳዮችን መከፋፈልና ቅድሚያ የሚያስፈልጋቸውን መለየት እንዲችሉ ያመቻቸዋል። ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ችግሮች በመለየት በቀጣይ በችግሩ አስከፊነትና በማህበረሰቡ ሊቀረፍ መቻሉን መሠረት በማድረግና በመተንተን የጋራ ስምምነት ላይ እንዲደረስ ማመቻቸዋል። 	<ul style="list-style-type: none"> ለማህበረሰብ ውይይት የሚጠቅሙ አካባቢውን አስመልክቶ ያሉ መረጃዎችን ጠቅለል ባለ መልኩ ማዘጋጀት በማህበረሰቡ ውስጥ ችግሩ የት እንዳለ? ማን በችግሩ በስፋት እንደተጎዳ፣ መረጃን የማግኘት ልምምድ ማድረግና ሰፊ የሃሳብ ልውውጥ፣ ውይይት፣ አስመስሎ መጫወት፣ ድራማ ወ.ዘ.ተ ዝግጅት ማድረግ።

<p>የማህበረሰብ ውይይት አፈጻጸም ደረጃዎች</p>	<p>ዓላማዎች</p>	<p>የአመቻቸው ሚና</p>	<p>ዘዴዎች</p>
<p>የችግሮቹን ምንጭ መተንተን</p>	<p>ቅድሚያ የሰራተኛውን ጉዳዮች በጥልቀት በመፈተሽ የችግሩን ቀጥተኛና ዋና ዋና መንስኤዎች መለየትና መወሰን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የውይይት ቡድኑ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ችግሮች በተለያዩ አግባብ ለመተንተን መሠረታዊ ጥያቄዎችንና መንስኤን ለመተንተን የሚያስችሉ ጥያቄዎችን አንሳ። • ቅድሚያ ለተሰጣቸው ችግሮች ቀጥተኛ፣ ዋናና መሠረታዊ መንስኤዎችን መለየትና መወሰን እንዲችሉ ለቡድኑ እገዛ ማድረግ። • በተለያዩ ቅድሚያ ለተሰጣቸው ችግሮች መካከል ያለውን ትስስር እንዲገነዘቡ ቡድኑን ማገዝ። • ቅድሚያ ለተሰጣቸው ችግሮች በማጠናቀር በኩል ከግለሰቦችና ከተቋማት ሊገኝ የሚችልን ድጋፍ ማስተባበር። 	<ul style="list-style-type: none"> • መሠረታዊ የአጠያየቅ መርህን ማወቅና መጠቀም • ተምሳሌያዊ የችግር ትንተናና ዛፍን በመጠቀም የመንስኤ ትንተናና ለምን የሚሉ ጥያቄዎችን መጠቀም • ተጋላጭነትን ለመለየት የጊዜ መቁጠሪያ/ካላንደር መጠቀም • እመስሎ መጫወት • ድራማ - የችግሩን መንስኤ የሚያሳይ • ባለድርሻዎችን ማግባባትና ተምሳሌያዊ አድቮኬሲ መሥራት
<p>መወሰንና ማቀድ</p>	<p>በተገኘው ትንተናና ፍተሻ መሠረት ቅድሚያ ለሚሰጣቸው የጤናና የልማት ሁኔታዎች ተገቢ እርምጃ/መፍትሄ መውሰድ የሚያስችል ውሳኔ ማድረግ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ቅድሚያ ለተሰጣቸው ችግሮች ተገቢ መፍትሄ/እርምጃ ለመውሰድ እንዲቻል (የሚያስፈልገውን የዋጋ ተመን፣ ሃላፊነት፣ የክንውን ጊዜና የመከታተያ አግባብ) ለማህበረሰብ ውይይት ቡድኑ ድጋፍ ማድረግ። • ቅድሚያ የተሰጣቸውን ችግሮች ለመፍታት ሊለካ፣ ሊመዘን፣ ሊደረስበትና ሊተገበር የሚችል በጊዜ የተገደበ የድርጊት መርሐ-ግብር እንዲያዘጋጅ ቡድኑን ማገዝ። • ለውሳኔው ተግባራዊነት በማህበረሰብ ደረጃ ድጋፍ የሚያደርጉ ባለድርሻዎችን አስተባብር። 	<ul style="list-style-type: none"> • ካርታ በመጠቀም የአባላትን ድርሻ፣ ልምድ፣ ፍላጎትና ምቹ ጊዜ መለየትና መወሰን፤ • መደራደር፤ • አድቮኬሲ

የማህበረሰብ ውይይት አፈጻጸም ደረጃዎች	ዓላማዎች	የአሠልጣኞች ሚና	ዘዴዎች
<p>ሃብት ዳሰሳና ማቀድ</p>	<p>የታቀዱ ተግባራትን ለማስፈጸምና በውውይይት ወቅት መፍትሄ እንዲሰጣቸው ቅድሚያ የተሰጣቸው ችግሮችን ለማስወገድ የሚያስፈልገውን ሀብት ለማግኘት ቡድኑ ለሚያደርገው የድጋፍ እንቅስቃሴ መንገድ አሳይያቸው።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ቡድኑ በማህበረሰቡ ውስጥና ከዚያም ውጪ ድጋፍ ሊያደርግለት የሚችለውን የሰውና የቁሳቁስ ሀብት ለይቶ እንዲያውቅ እገዛ አድርጋል • በአካባቢው የፈንድ ድጋፍ ሊገኝ የሚችልበትን ምቹ ሁኔታ እንዲለይ ቡድኑን አርጏል • ሁነኛ ባለድርሻዎችንና ባለስልጣኖችን ተሳትፎ እንዲኖራቸውና ለአቅዱ ተፈጻሚነት ድጋፍ እንዲደርጉ የሚያስችል መድረክ ቡድኑ እንዲያመቻች አድርጋል 	<ul style="list-style-type: none"> • የሀብትና የችግር ሁኔታ መተንተኛ ዛፍ (Analysis tree) በመጠቀም ችግሩን ለመፍታት የሚያስፈልገን ጊዜ፣ ገንዘብ፣ ጉልበት ወዘተ መጠን መለየት፤ • ቀላል የዕቅድ ማቀጃ ፎርማት መጠቀም።
<p>እርምጃ/ተግባር</p>	<p>የታቀዱ ተግባራትን ተፈጻሚ ማድረግ፤ መከታተልና በወቅቱ የእርምጃ እርምጃ መውሰድ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የተወሰኑ ተግባራትን የሚያከናውኑ ትናንሽ ተልእኮ ፈጻሚ ቡድኖችን ከማህበረሰብ ውይይት ተሳታፊዎች በማውጣት እንዲመሰረቱ ማመቻቸት። • ተፈጻሚ ለማድረግ የተወሰዱ የቤት ስራዎች መፈጸማቸውን መከታተል ተግባራዊ ያደረጉትን ደግሞ ማመስገንና ለጥሩ ስራቸው እውቅና መስጠትና ማመስገን የሚችል ቡድን እንዲመሰረት ማመቻቸት። • ቡድኑ ቀላል የመከታተያና የሪፖርት ማድረጊያ ዘዴ እንዲኖረው መንገድ ማሳየት። 	<ul style="list-style-type: none"> • ጊዜንና ሀብትን መሰረት ያደረገ መከታተያ ዘዴ ማዘጋጀት
<p>ክለሳና ነፀብራቅ</p>	<p>ከእቅድ ጋር ሊነፃፀር የሚችል ስኬትንና ሂደትን መገምገምና መፈተሽ፤ የተገኘውንም ለውጥ በመለኪያ ማየት፤ እንደ ቡድንም በቀጣይ ስራዎች ላይ በጋራ መወሰን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ሂደቱን፣ ስኬትን፣ ችግሮችን በተለየና በተሻለ ሁኔታ የተሻለ ሊሰራ የሚችል አግባብ ካለ የሚያሳይ ውይይት እንዲካሄድ አመቻቹ • ባለድርሻዎች በግምገማው ሂደትና በቀጣይ ውሳኔዎች ላይ እንዲሳተፉ አስተባብረው። 	<ul style="list-style-type: none"> • የክለሳና ነፀብራቅ አፈጻጸም ምሳሌዎች • አስመስሎ መጫወት በለውጥ መለኪያዎች ዙሪያ • የማህበረሰብ ውይይት ጥሩ በተሰሩ ተግባራትና የተሻለ በሚሰራበት አግባብ።

ምዕራፍ 3፤ የወጣቶች የተዋልዶ
ጤና

ምዕራፍ 3:- የወጣቶች የተዋልዶ ጤና

አጠቃላይ ዓላማ፤

ይህ ምዕራፍ ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ቁልፍ በሆኑ የወጣቶች የተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ላይ ወጣቶችንና የማኅበረሰቡን አባላት ማስተማርና የምክክር አገልግሎት መስጠት ይችላሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

- በኢትዮጵያ የሚገኙ ወጣቶችን የሚያጠቁ የተዋልዶ ጤና ዋና ዋና ችግሮችን መጠን፤ የሚያስከትሏቸውን መዘዝና ለችግሩ አስተዋፅኦ የሚያደርጉ ምክንያቶችን ያብራራሉ።
- የወጣቶችን የተዋልዶ ጤና ለማበልጸግ የሚረዱ የአንድ ለአንድ (የተናጠል) እና የቡድን የኮሚኒኬሽን ቴክኒኮችን ይለማመዳሉ።

3.1 የወጣቶች የተዋልዶ ጤና መጠበቅ አስፈላጊነት

ዓላማዎች

- ታዳጊነትና፣ ወጣትነት፣ ሥነ-ምግባርና የተዋልዶ ጤና የሚሉትን ስያሜዎች መተርጎም፤
- ከማህበረሰቡ ውስጥ የሚታዩ ዋና ዋና በወጣቶች ላይ የሚከሰቱ የጤና ችግሮችን መለየት፤
- የወጣቶችን የተዋልዶ የጤና ችግሮች የመፍታትን አስፈላጊነት ማስረዳት።

ታዳጊነት ፣ ወጣትነት፣ ሥነ-ምግባርና የተዋልዶ ጤና- ስያሜዎች ትርጉም

- ወጣቶች እና ታዳጊዎች ተብለው የሚጠሩት የትኛውን የህብረተሰብ ክፍል የሚወክሉ ናቸው?
 - ታዳጊዎች (adolescent) የሚባሉት ከ10 ዓመት እስከ 19 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ናቸው ።
 - ወጣቶች (youth) የሚባሉት ከ15 ዓመት እስከ 24 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙት ሲሆኑ
 - ሰፋ ያለው የወጣቶች ጽንሰ ሀሳብ (young people) ደግሞ ከ10 ዓመት እስከ 24 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙትን የሚያካትት ነው።
- የወጣቶች እና የታዳጊዎች መገለጫ ባህሪያት ምንድን ናቸው?
 - ታዳጊነት በሕጻንነትና በጉርምስና መካከል የለ የሽግግር ዘመን ነው። በዚህ ወቅት ቁልፍ የሆኑ የእድገት ገጠመኞች ይከሰታሉ። እነዚህ ገጠመኞች አካላዊና ጾታዊ ብስለትን፣ ወደማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ነጻነት መጓዝን ያካትታሉ።
 - ስጋ (Sex):- ማለት በሰው ልጅ ተፈጥሯዊ መለኪያ መሠረት ወንድ ከሴት የሚለይበት ነው። ይህ በተፈጥሮ የሚገኝ ሊቀየር የማይችልና ከህብረተሰቡም በትምህርት ሊገኝ የማይችል ነው። ለምሳሌ፡

ሴት የወር አበባ ይፈሳታል፣ ታረግዳለች፣ ትወልዳለች፣ ጡት ታጠባለች ወንድ ግን ይህን ሊያደርግ አይችልም።

- ሥነ-ፆታ (Gender):- ለሴቶች እና ለወንዶች የተመደበ ማህበራዊና ባህላዊ ሚናን ለሴትና ለወንድ ብሎ የሚከፋፍል አስተሳሰብንና እምነትን የሚያመለክት፣ በሂደት ሊለወጥ የሚችል ነው።
- የተዋልዶ ጤና (Reproductive Health):- ከበሽታ ወይም ከህመም ነጻ መሆን ብቻ ሳይሆን የተዋልዶ ሥርዓት ተግባራትና እድገታዊ ሂደቶች ጋር የተዛመዱ ማናቸውንም ጉዳዮች በተመለከተ የተሟላ አካላዊ፣ አእምሮአዊና ማህበራዊ ደኅንነት ማግኘትን ያጠቃልላል።
- በማህበረሰባችሁ ውስጥ ወጣት ልጆች ከጠቅላላው ነዋሪ ምን ያህሉን ይይዛሉ/ይወክላሉ?
 - ኢትዮጵያ ሕዝቧ በአብዛኛው ወጣት መሆኑን ማለትም ከ3 ሰዎች አንዱ ከ10-24 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኝ ነው።

የወጣቶችን ዋና ዋና የተዋልዶ ጤና ችግሮች መለየትና ችግሮችን የመፍታት አስፈላጊነት

የወጣቶች ዋና ዋና የተዋልዶ ጤና ችግሮች

- ያልተፈለገ እርግዝና
- ያለ ዕድሜ ጋብቻ
- ያለ ዕድሜ ማርገዝና መውለድ
- ፊስቱላ
- ጥንቃቄ የጎደለው ውርጃ
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ እና ሌሎች ያባለዘር በሽታዎች
- የሴት ልጅ ግርዛት
- ጉንተላ
- ወሲባዊ ጥቃት
- አስገድዶ መድፈር

የተዋልዶ ችግሮችን የመፍታት አስፈላጊነት

የወጣቶችን ተዋልዶ ጤና ችግሮችን መፍታት ለምን አስፈለገ?

- ወጣቶች ከኢትዮጵያ የሕዝብ ቁጥር አንድ ሦስተኛውን ክፍል የሚይዙ በመሆናቸው፤
- የተዋልዶ ጤና ችግሮች፣ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ፣ ሌሎች የአባለዘር በሽታዎች፣ ያልተፈለገ እርግዝና፣ ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ የመሳሰሉት በወጣቶች ላይ በብዛት የሚታዩ ችግሮች በመሆናቸው፤
- ስለ ተዋልዶ ጤና አጠባበቅ ያላቸው እውቀት አነስተኛ ከመሆኑም በላይ የተዋልዶ ጤና መረጃዎችንና አገልግሎቶችን የማግኘት እድላቸው አነስተኛ በመሆኑ፤

- በወጣትነት የሚጀመሩ ልማዶች ለምሳሌ፡ ማጨስ፣ ጫት መቃምና የአልኮል ሱሰኝነት ብዙ ጊዜ ዘግይተውም ቢሆን ወደ ጤና ችግርነት፣ ቆይቶም በህይወት ውስጥ ግለሰቡንና ማህበረሰቡን ለከፍተኛ ወጪ ሊዳርጉ የሚችሉ በመሆናቸው፤
- የሀገራችን የወደፊት ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ልማት በጤናማ፣ በራሳቸው በሚተማኑና በተማሩ ወጣቶች ላይ የተመሰረተ ስለሆነ፡፡

3.2 ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ፣ ኤች.አይ.ቪ./ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች፣ የአልኮልና የአደንዛዥ ዕዎች ሱሰኝነት

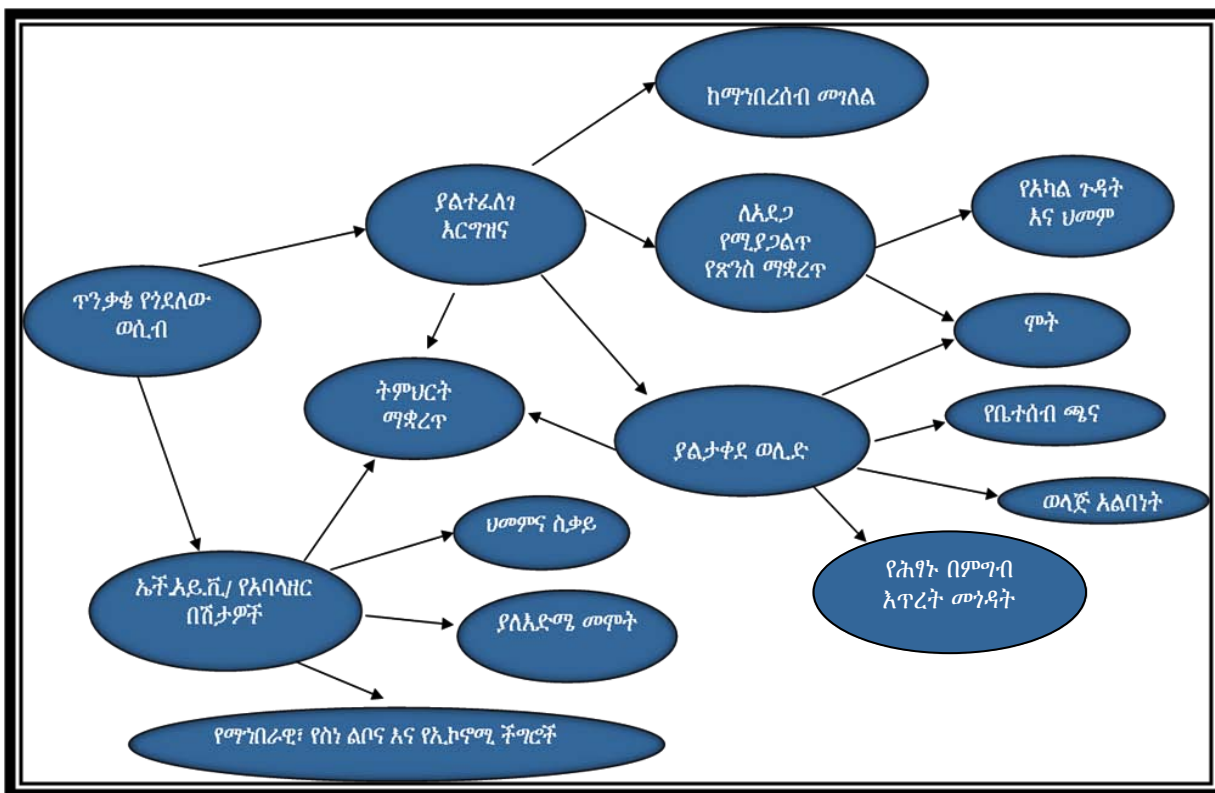
የትምህርቱ ዓላማዎች

- ጥንቃቄ የጎደለው ወሲባዊ ባህርያት መጠንና የሚያስከትሉትን አደጋ ያስረዳሉ፤
- የኤች.አይ.ቪ./ኤድስና የአባላዘር በሽታዎች ስርጭት መጠንና የሚያስከትሉትን አደጋ ያስረዳሉ፤
- አልኮል መጠጣት፣ ሲጋራ ማጨስና አደንዛዥ እዎችን መውሰድ በሚያስከትሉት ጠንቆች ላይ ውይይት ያካሂዳሉ፡፡

በወጣቶች ላይ የሚታዩ አጋላጭ (ጥንቃቄ የጎደላቸው) ወሲባዊ ባህርያት የሚከተሉትን ያካትታሉ፤

- ያለ ጥንቃቄ የሚፈጸም የግብረሰጋ ግንኙነት፤
- በለጋ እድሜ የሚፈጸም የግብረሰጋ ግንኙነት፤
- ልቅ የግብረሰጋ ግንኙነት፤
- በድንገት የሚፈጸም የግብረሰጋ ግንኙነት፤
- በእድሜ ብዙ ዓመት ከሚበልጧቸው ሰዎች ጋር የግብረ ሰጋ ግንኙነት መፈጸም እና አስገድዶ መድፈር

ጥንቃቄ የጎደለው የወሲብና ጠንቆቹ



በወጣቶች ተዋልዶ ጤና ዙሪያ ለሚደረግ ውይይት መወያያ ነጥቦች፤

1. በአከባቢችሁ አብዛኛውን ጊዜ በወጣቶች ላይ የሚታዩ የአባላዘር በሽታዎች ምንድን ናቸው?
2. በአከባቢችሁ በወጣቶች የሚዘወተሩ የመጠጥና የአደንዛዥ ዕጽ ዓይነቶችን ዘርዝሩ
3. ለሲጋራ ማጨስ፣ ለመጠጥ እና ለአደንዛዥ ዕጽ ተጠቃሚነት የሚዳርጉ ምክንያቶች ምን ምን ናቸው?
4. አልኮል እና የዕጽ ተጠቃሚነት የሚያስከትላቸውን ችግሮች አብራሩ

የአባላዘር በሽታዎች

የአባላዘር በሽታዎች መንስኤዎቹ ብዙና የተለያዩ ተሀዋሲያን ናቸው። ነገር ግን ከእነዚህ በሽታ አምጭ ተዋስያን አንዳንዶቹ ተመሳሳይ የሆኑ የበሽታ መገለጫ ምልክቶችን ያመጣሉ። ዋና ዋናዎቹ ምልክቶች ሲጠቃለሉ የሚከተሉት ናቸው።

- በሽንት ቧንቧ የሚወጣ ፈሳሽ
- የብልት ቁስለት
- የብሽሽት ላይ ንፍፊት
- የወንድ ዘር ፍሬ ከረጢት እብጠት
- ከሴት ብልት የሚወጣ ፈሳሽ

- የታችኛው የሆድ ክፍል ህመም
- አዲስ የተወለደው ሕጻን ላይ የሚከሰት ከፍተኛ ሕመም ያለው የዓይን ኢንፌክሽን

የአባላዘር በሽታዎች የሚያስከትሏቸው ጉዳዮች፡-

- ዋና የሕመምና የሞት ምክንያት መሆናቸው፤
- የአባላዘር በሽታዎች በኤች. አይ. ቪ. የመያዝንና የማስተላለፍን እድል ከፍ ያደርጋሉ፤
- ከባድና ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ የጤና መዘዞች ማለትም መካኒካል፣ የመሀጸን ካንሰር፣ ከመሀጸን ውጭ የሚፈጠር እርግዝና፣ የጨቅላ ሕጻናት ህመምና ሞት ወ.ዘ.ተ፤
- መገለል፣ የቤተሰብ ግጭትና ፍቺን የመሳሰሉ ማህበራዊ ችግሮች ናቸው፡፡

ቁልፍ መልእክቶች፤ የወጣቶች ተዋልዶ ጤና

1. ወጣቶች የግብረሰጋ ግንኙነት የሚጀምሩበትን ጊዜ በተቻለ መጠን እንዲያዘገዩት መበረታታት አለባቸው፡፡
2. ወሲብ የጀመሩና ከበሽታ ነጻ መሆናቸውን ያረጋገጡ የፆታ ተጓዳኝ ወጣቶች እርስ በርሳቸው ታማኝ በመሆን ከኤች.አይ.ቪ/ኤድስ እና ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ራሳቸውን መከላከል እንደሚችሉ ማስተማር፡፡
3. በግብረሰጋ ግንኙነት ወቅት ሁል ጊዜም ኮንዶምን በትክክል መጠቀም ላልተፈለገ እርግዝና፣ ለኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይቀንሳል፡፡
4. ለኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ለመቀነስ በአጋጣሚ የሚደረግ የግብረሰጋ ግንኙነት እና ብዙ ወሲባዊ ተጓዳኞችን ከመያዝ መቆጠብ ወይም መቀነስ ያስፈልጋል፡፡
5. በግዳጅ የሚፈጸም ፆታዊ ግንኙነት የሰብአዊ መብት ጥሰት ሲሆን አደገኛና የረጅም ጊዜ የጤናና የሥነ-ልቦና ችግሮችን ያስከትላል፡፡
6. የአባላዘር በሽታ ምልክት የታየባቸው ወጣቶች እና የፆታ ተጓዳኞቻቸው ለሕክምና ወደ ጤና ተቋም መሄድ አለባቸው፡፡ ብዙዎቹ በግብረሰጋ ግንኙነት አማካኝነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች በሕክምና መዳን የሚችሉ ናቸው፡፡

አልኮል መጠጣት፣ጫት መቃምና ሲጋራ ማጨስ የሚያመጣው ችግር

አልኮልን በከፍተኛ መጠን መጠጣት ከ60 በላይ ለሚሆኑ በሽታዎችና ጉዳዮች ያጋልጣል፡፡ ከነዚህም መካከል፡-

- በከፍተኛ አጋላጭ ባህሪያት መሳተፍ (ልቅ የግብረሰጋ ግንኙነትና ወንጀል)
- የልብ ህመም
- የጉበት በሽታ
- የጡት፣ የአንጀትና የጨዳራ ካንሰር
- በወንዶች ላይ የወሲብ ፍላጎት መቀነስ እና እንቅልፍ ችግር

- የአእምሮ እክል
- በባህሪ እና በሰብዕና ላይ የሚከሰቱ ለውጦች
- የትኩረትና የማስታወስ ችግሮች
- የመማር ችግሮችና ከጓደኞች እና ከሌሎች ሰዎች ጋር መጨቃጨቅና መጣላት
- ከቤተሰብ ጋር አለመግባባት እና በዚህ ምክንያት መለያየት
- በእርግዝና ወቅት ሲወሰድ ደግሞ የአካል ጉዳለት ያለባቸው ሕጻናት መወለድና አዲስ የሚወለደውን ሕጻን ለሞት መዳረግ
- በመኪና አደጋ ምክንያት የአካል ጉዳትና እንዲሁም ሞት

በጫት ምክንያት የሚከሰቱ ችግሮች፡-

- ምርታማነትን ይቀንሳል
- የቀን ቅዠት ያለበት የሥነ-አእምሮ መቃወስ ባህሪ
- ከእውነታ የራቀ አስተሳሰብ (የሌላቸውን ወይም የማይችሉትን ማለም)
- ጤናማ ያልሆነ ተጠራጣሪነት እና የቀን ቅዠት
- የነርቭ፣ የመተንፈሻ፣ የደም ዝውውርና የምግብ ማብላላት ሥርዓቶችን ይጎዳል
- ጫት መጠቀም የብዙ ሰዎችን በተለይም የወጣቶችን አእምሮና የወደፊት ሕይወት የማቃወስ አደጋ የሚያስከትል ነው።

በሲጋራ ማጨስ ምክንያት የሚከሰቱ ችግሮች፡-

- የሳንባና ሌሎች ካንሰሮች፣
- የልብ በሽታ፣
- በአንጎል ውስጥ የደም መፍሰስ ወይም መርጋት (ስትሮክ)
- ሲጋራ ማጨስ አጫሹን ብቻ ሳይሆን በአከባቢው ያሉትንም ሰዎች በሁለተኛ ደረጃ አጫሽነት ይጎዳል

አልኮል መጠጣት፣ጫት መቀም፣ ሲጋራ ማጨስ ሌላም እንደእፅ የመሳሰሉትን መውሰድ የዘመናዊነት ምልክት ሳይሆን ይልቁን ያለማወቅንና የሚመጣውን ችግሮች ያለመረዳትን የሚያመለክት ነው።

3.3 የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ ጽንሰ ማቋረጥ

የትምህርቱ ዓላማዎች

- የወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ የሆነ ፅንሰ ማቋረጥ ተግባር የሚከሰትበትን መጠንና የሚከሰቱባቸውን ተያያዥ ምክንያቶች ያስረዳሉ፤

- የወጣቶች እርግዝና፣ ወሊድና ለአደጋ አጋላጭ የሆነ ፅንሰ ማቋረጥ ተግባር የሚያስከትሏቸውን አደጋዎች ያስረዳሉ፤

የሚከተሉትን መልመጃዎች በማየት ከአካባቢዎ ካለው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር ያነፃፅሩ

መለማመጃ ጥናት 1:- እርስዎ በሚኖሩበት ክልል አንድ ቀበሌ ውስጥ በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኝነት እንዲሠሩ ተመድበዋል። በቀበሌው ብዙዎቹ ነፍሰ ጡር ሴቶች ዕድሜያቸው ከ20 ዓመት በታች መሆናቸውን ተመልክተዋል።

ጥያቄዎች

1. ብዙ ሴቶች በወጣትነት እድሜያቸው የሚያረግዙበት ምክንያቶች ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ብለው ያስባሉ?
2. በወጣትነት ዕድሜ ማርገዝ የሚያስከትላቸው ችግሮች ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ብለው ያስባሉ?
3. ከጋብቻ ውጭ የሚያረግዙ ወጣት ሴቶች የሚያጋጥሟቸው ችግሮች ካገቡት ጋር ሲነጻጸር ምን ያህል የተለዩ ይሆናሉ?
4. በወጣትነት ወቅት የሚከሰት እርግዝናንና የሚያስከትላቸውን አሉታዊ ውጤቶች ለመከላከል በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኝነትዎ ምን ማድረግ ይችላሉ?

መለማመጃ ጥናት 2:- አበበች የ11ኛ ክፍል ተማሪ ናት። የ12ኛ ክፍል ተማሪ የሆነ የወንድ ጓደኛ አላት። ለአንድ ዓመት ያህል በጓደኝነት ቆይተዋል። ለአለፉት አራት ወራት የወር አበባዋን አላየችምና እርጉዝ ልሆን እችላለሁ በማለት ትጨነቃለች። እርግዝናዋ ያልተፈለገ በመሆኑ ውርጃ ያከናውናል ሲባል ወደሰማችው የባህል መድኃኒት አድራጊ ቤት ሄደች። ጽንሱን ለማስወረድ ፕላስቲክ ቱቦ በብልቷ ውስጥ ከትቶ ወደ ቤቷ እንድትሄድ ነገራት። ህመም ይሰማታል፤ ደምም ይፈሳታል።

ጥያቄዎች

1. ላልተፈለገ እርግዝና ያጋለጧት ምክንያቶች ምን ምን ይመስልዎታል?
2. ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ ለማድረግ ያስወሰኗት ምክንያቶች ምን ምን ይመስልዎታል?
3. ምን የሚደርስባት ይመስልዎታል? ውርጃውን ተከትለው የሚያጋጥሟት አደጋዎች ምን ምን ናቸው?
4. ለአደጋ የሚያጋልጥ የጽንሰ ማቋረጥንና አሉታዊ ውጤቶቹን ለመከላከል በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኝነትዎ ምን ማድረግ ይችላሉ?

መልሶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ

- የወጣቶች እርግዝና በጣም የተለመደ ነው። በኢትዮጵያ ከሦስት ወጣት ሴቶች ከአንድ በላይ የሚሆኑት ወይ እርጉዝ ናቸው ወይም ልጅ ወልደዋል።
- በወጣትነት ወቅት ማርገዝ ለከባድ የጤና፣ የማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ያጋልጣል። እድሜያቸው ከ15-19 ዓመት ለሚሆናቸው ሴቶች ሞት ዋናው መንስዔ ከእርግዝና ጋር የተያያዙ ችግሮች ናቸው።
- በወጣቶች ላይ የሚከሰቱ ብዙዎቹ እርግዝናዎች የማይፈለጉ ናቸው። ብዙዎቹ ልጃገረዶች ለአደጋ በሚያጋልጥ መንገድ ባልሰለጠኑ ግለሰቦች ወይም ጎጂው ባልተጠበቀ አካባቢ ጽንሱን (ያልተፈለገውን እርግዝና) ለማቋረጥ ይሞክራሉ።
- ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ ከፍተኛ ቁጥር ላላቸው የወጣቶች ሞት፣ የአካል ጉድለትና ስቃይ ምክንያት ነው።
- በጽንሰ ማቋረጥ መዘዝ ወደ ጤና ተቋም የሚመጡ ሴቶች በሙሉ ከጽንሰ ማቋረጥ በኋላ የሚሰጥ የቤተሰብ እቅድ ምክርና አገልግሎትን ጨምሮ ጥራት ያለው የድኅረ ጽንሰ ማቋረጥ እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል።

ቁልፍ መልእክቶች፣ የታዳጊ ወጣቶች እርግዝና

1. በወጣትነት እድሜ ማርገዝና መውለድ ከባድ የጤና፣ ማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ያስከትላሉ።
2. ብዙ ወጣቶች የግብረሰጋ ግንኙነት የጀመሩ ሲሆን የእርግዝና መከላከያ ስለማይጠቀሙ መጨረሻቸው ያልተፈለገ እርግዝናና ለአደጋ የሚያጋልጥ የጽንሰ ማቋረጥ ነው።
3. ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ ከፍተኛ ቁጥር ላላቸው የወጣቶች ሞት፣ የአካል ጉዳትና ስቃይ መንስዔ ነው።
4. በጽንሰ መውረድ ወይም በጽንሰ ማቋረጥ ምክንያት ተያያዥ የጤና ችግሮች የደረሰባቸው ሴቶች በሙሉ የቤተሰብ ዕቅድ ምክርና አገልግሎትን ጨምሮ ጥራት ያለው የድኅረ ጽንሰ ማቋረጥ እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል።
 - በመጀመሪያው ሦስት የእርግዝና ወራት ውስጥ የተከሰተን ጽንሰ ማቋረጥ ተከትሎ በ2 ሳምንታት ውስጥ እንደገና ልታረግዝ ስለምትችል ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።
 - ከጽንሰ ማቋረጥ በኋላ ለ6 ወራት ያህል ሴቶች ማርገዝ የለባቸውም።

የታዳጊ ወጣትነት እርግዝናና በልጅነት መውለድ

ወጣቶች በልጅነታቸው ለማርገዝ እና ለመውለድ የሚዳረጉባቸው ምክንያቶች፡-

- መውለድ የትዳር ደንብ ወይም መውለድ እንደሚቻል ማረጋገጫ ተደርጎ ይቆጠራል
- የወሊድ መከላከያዎችን አለመጠቀምና ወይም አጠቃቀሙን በትክክል አለማወቅ

- ስለ ተዋልዶ ጤና ጉዳዮች በቂ እውቀት አለመኖር
- አካላዊና ሥነ-ልቦናዊ ብስለት አለመኖር
- የተዋልዶ መረጃና አገልግሎት የማግኘት ውስንነት
- በኃይል የሚፈጸም ወይም ያልተፈለገ የግብረሰጋ ግንኙነት
- ትምህርት አለመማር እና
- ድህነት

የወጣቶች እርግዝና

በታዳጊ ወጣቶች የሚከሰት እርግዝና የሚከተሉትን ችግሮች ያስከትላል፡-

- የተሰናከለና የተራዘመ ምጥ
- ደም መፍሰስ
- ሽንትና ሰገራ መቆጣጠር የለመቻል በሽታ (ፊስቱላ)
- የሚወለዱት ሕፃናት ያለጊዜያቸው መወለድ፣ በወሊድ ጊዜ የአካል ጉዳት ማጋጠምና ከሚገመተው በታች ክብደት ኖሯቸው መወለድ

ሥነ-ልቦናዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች፡

- ወጣቷ ያላገባች ከሆነ በቤት ውስጥ ልትገለል (የሚናግራት ልታጣ) ወይም ጨርሳ ልትባረር ትችላለች
- በማኅበረሰቡ መወገዝ ወይም መገለል ይደርስባታል
- የትምህርት ማቋረጥ እና በዚህም ምክንያት የሥራ ዕድል ማጣት
- በወጣትነት ማርገዝ በጣም ብዙ ልጅ መውለድና ወደትውልድ የሚተላለፍ ማኅበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግር ጋር የተያያዘ ነው

ያልተፈለጉ እርግዝናዎችና ጽንሰ ማቋረጥ

በማደግ ላይ ባሉ ሀገራት ባገቡና ባላገቡ ወጣቶች ላይ የሚከሰቱት እርግዝናዎችና ወሊዶች ከአስሩ ስድስቱ ሳይታሰብባቸው የሚመጡ ናቸው፡፡ ያልተፈለገ እርግዝና በኢትዮጵያ ወጣቶች ከሚገጥሟቸው ዋና ዋና የተዋልዶ የጤና ችግሮች ውስጥ አንዱ ነው፡፡

ያልተፈለጉ እርግዝናዎች ለምን ይከሰታሉ

- መረጃና የወሊድ መቆጣጠሪያ አገልግሎት አለመግኘት
- የወሲብ ተጓዳኝ የወሊድ መቆጣጠሪያ አያስፈልግም በማለት የሚፈጥረው ግፊት

- የወሊድ መቆጣጠሪያው ዘዴ ብዙ ጊዜ ትክክለኛ ባልሆነ መንገድ በመጠቀምና ሁልጊዜ ባለመጠቀም
- ያለእድሜ ጋብቻ
- በኃይል የሚፈጸም ወይም ያልተፈለገ የግብረሰጋ ግንኙነት
- በሁኔታዎች መለዋወጥ ምክንያት ይፈለግ የነበረው እርግዝና ያልተፈለገ ሊሆን ይችላል - እነዚህም ለውጦች ፍቺ፣ መተው (በትዳር ጓደኛ ወይም በፍቅረኛ) ፣ የጤና ችግሮችና የገንዘብ እጥረት የመሳሰሉት ናቸው።
- ድህነት ተጨማሪ እርግዝናን ወይም መውለድን ያልተፈለገ ያደርጋል

ሴቶች ለአደጋ የሚያጋልጥ ውርጃን ለምን ያከናውናሉ?

- ያልተፈለገ እርግዝና - ይህ የውርጃ መሰረታዊ መንስዔ ነው።
- ከጤና አገልግሎት ጋር የተዛመዱ ምክንያቶች - ለአደጋ የማያጋልጥ የጽንሰ ማቋረጥን የሚመለከት መረጃና አገልግሎት ማግኘት አለመቻል፣ የአገልግሎቶቹ ጥራት መጉደልና ከፍተኛ ክፍያ መጠየቅን የመሳሰሉ
- ጽንሰ ማቋረጥ ላይ የተጣሉ ሕጋዊ ክልከላዎች - በፌዴራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በወጣው መመሪያ ውስጥ ከተጠቀሱት ሁኔታዎች ውጪ ጽንሰ ማቋረጥ በኢትዮጵያ ሕገወጥ ተግባር ነው። በመመሪያው ውስጥ የተጠቀሱት እና ጽንሰ ማቋረጥ የሚፈቀድባቸው ሁኔታዎች የሚከተሉትን ያካትታል፡-
 - እርግዝናው የእናትየውን ህይወት አደጋ ላይ የሚጥል ከሆነ
 - እርግዝናው የተከሰተው አስገድዶ በመድፈርና በቤተሰብ አባል ከሆነ
 - የሚወለደው ህጻን ከባድ የሆነ የተፈጥሮ ችግር ካለው
 - እናትየው በአካላዊ ወይም በአእምሮ ችግር ምክንያት ህጻኑን ለማሳደግ የማትችል ከሆነ (ከ18 ዓመት በታች ከሆነች)
- ማኅበራዊ ምክንያቶች - ከጋብቻ ውጪ በመጣ እርግዝና ምክንያት የሚመጣ ማኅበራዊ መገለል፣ ጽንሰ ማቋረጣቸው ይፋ ይወጣል ብሎ መፍራት፣ እርግዝናውን ተጓዳኛቸው መቃወሙ፣ የተረጋጋ ግንኙነት አለመኖር፣ ተማሪዎች ትምህርታቸውን ላለማቋረጥ መፈለግ
- ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች - እንደ ድህነት፣ ለአደጋ የማያጋልጠው ጽንሰ ማቋረጥ አገልግሎት ከፍተኛ ክፍያ መጠየቁ፣ የሥራ ዕድልን ያለማጣት ፍላጎት
- ሀይማኖታዊና ሞራላዊ ተፅዕኖዎች ያላገቡ ወጣት ሴቶች በድብቅ አደገኛ ውርጃ እንዲፈጽሙ ይገፋፏቸውል

ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥ የሚያስከትላቸው ችግሮች

- ለሕይወት የሚያስጉ አጣዳፊ ተዛማጅ የጤና ችግሮች
- ከፊል ውርጃ-ያልተጠናቀቀ ጽንሰ ማቋረጥ፣ ከባድ የሆነ መመረዝ (Infection)፣ የደም መፍሰስ፣ እንደማኅፀን መበሳት ወይም መቀደድ፣ የሆድ እቃ ጉዳትና የመሳሰሉት
- ከጊዜ በኋላ የሚከሰቱ ተዛማጅ የጤና ችግሮች (ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ከባድ የመራቢያ አካላት ህመም (Chronic pelvic pain)፣ የመራቢያ አካላት አረት በሽታ (Pelvic Inflammatory Disease)፣ መውለድ አለመቻል፣ ከማኅፀን ውጭ የሚከሰት እርግዝና፣ ለድንገተኛ ውርጃ የመጋለጥ እድል መጨመር፣ እና በተከታይ እርግዝናዎች ያለቀኑ መውለድን የመሳሰሉ)

ለአደጋ የሚያጋልጥ የጽንሰ ማቋረጥንና አሉታዊ ውጤቶቹን ለመከላከል በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኝነትዎ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- ወጣቶች ስለ ህጋዊና ንጽሕናውን የጠበቀ የውርጃ አገልግሎት ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ
- ኅብረተሰቡ በመንደር ውስጥ ህገወጥ ውርጃ የሚፈፀሙትን ግለሰቦች እንዲያወግዝ ማስተማር
- ለኅብረተሰቡ በተለይ ለወጣቶች የተለያዩ ምቹ አጋጣሚዎችን በመጠቀም የተዋልዶ ትምህርት መስጠት
- በትምህርት ቤቶች አካባቢ የሚኖረውን ዕድሎች በመጠቀም የግንዛቤ ማስጨበጫ ማመቻቸት
- የሐይማኖት አባቶችንና በህብረተሰቡ ዘንድ ተሰሚነት ያላቸውን ግለሰቦች በመጠቀም ለወጣቶችና ለታዳጊዎች ትምህርት መስጠት

3.4 የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች

የትምህርቱ ዓላማዎች

- የእርግዝና መከላከያ ለወጣቶች ስላለው ጠቀሜታ ይወያያሉ፤
- ለወጣቶች ስለሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ አገልግሎት ያለውን ትክክለኛ መረጃ እንዲሁም የተሳሳተ አስተሳሰብ ይለያሉ።

የእርግዝና መከላከያ መጠቀም የሚያስገኘው ጥቅሞች

- ያልተፈለገ እርግዝናንና ለአደጋ የሚያጋልጥ ጽንሰ ማቋረጥን ይከላከላል፤
- ኤች.አይ.ቪ./ኤድስን ጨምሮ በግብረሰጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ በሽታዎች ይጠብቃል፤
- ወጣት ሴቶችን ከእርግዝናና ከእርግዝናው ጋር ተያይዘው ከሚመጡ ተዛማጅ የጤና ችግሮችና ሞትን ይከላከላል፤
- እርግዝናን እስከተገቢው ጊዜ ድረስ ያዘገያል፤
- አራርቆ ለመውለድ ያገለግላል፤

- የእርግዝና መከላከያ መጠቀም ብዙ የጤና ጥቅሞችን ከመስጠቱ ባሻገር ለግለሰቡ/ቧ፣ ለጥንዶቹና ለማሳበረሰቡ ተጨማሪ ፋይዳዎች አሉት፤
- ተማሪዎች ትምህርታቸውን መቀጠልና የሚመኙትን ሥራ መፈለግ ይችላሉ፤
- የእናቶችንና የሕፃናትን ሞትና ህመም ይቀንሳል፤

የሚከተሉትን ታሪኮች እና ጥያቄዎች በማገናዘብ የእናንተን ተሞክሮ ፈትሹ። ጥያቄዎች እውነት ከሆኑ ለምን እውነት እንደሆኑ ሐሰት ከሆነ ለምን ሐሰት እንደሆኑ ያብራሩ።

1. ሁሉም ዓይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ለወጣቶች ምቹ ናቸው።
2. የማማከርና የእርግዝና መከላከያ አገልግሎቶች ለወጣቶች ማቅረብ የወሲብ ተግባር እንዲፈጸም ያበረታታል የሚለው አስተሳሰብ የተሳሳተ ነው።
3. ፍቅርተ የ15 ዓመት ወጣት ናት። እሷም የግብረሰጋ ግንኙነት ጀምራለችና የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን የእርግዝና መከላከያ ዘዴ የት ልታገኝ እንደምትችል ጠየቀች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋም እሷ በጣም ትንሽ ልጅ በመሆኗ የወሲብ ተግባር ማከናወን እንደሌለባት ነገረች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ ስለአደረገችው ነገር ምን ታስባላችሁ?
4. አስቴር ወሲብ የጀመረች የአስረኛ ክፍል ተማሪ ናት። ወደእርስዎ መጥታ ምን ዓይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ብትጠቀም እንደሚሻላት ጠየቀችዎት። ምን ምክር ይለግሷታል? የመረጡትን ዘዴ የመረጡበትን ምክንያት ያስረዱ።
5. አስቴር ከሁለት ወራት በኋላ ተመልሳ መጥታ ኮንዶም ስትጠቀም እንደቆየች ነገረችዎት። ነገር ግን ትናንት ማታ እሷና የፍቅር ጓደኛዋ የግብረሰጋ ግንኙነት ሲያደርጉ ኮንዶሙ ስለተቀደደ አረግዛለሁ ብላ ተጨንቃለች። ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ምን ማድረግ ትችላለች?
6. ቋሚ የሆነ የእርግዝና መከላከያ (Sterilization) ለወጣቶች ጥሩ የወሊድ መቆጣጠሪያ አማራጭ ነው።

ቁልፍ መልእክቶች እንዲሁም ከላይ ለተዘረዘሩ ጥያቄዎች መልሱ፡-

1. የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም ለወጣቶች የሚከተሉትን ጨምሮ በርካታ ጥቅሞች አሉት።
 - ያልተፈለገ እርግዝናንና ተከትሎ የሚመጣውን አደገኛ ውርጃ መከላከል
 - እርግዝናን ማዘግየትና ማራራቅ
 - በወጣትነት እድሜ ከሚከሰት እርግዝናና ወሊድ ጋር ተያይዘው የሚመጡ አደጋዎችንን ለመከላከል
 - በግብረሰጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ በሽታዎችና ኤች.አይ.ቪ./ኤድስ ለመጠበቅ
2. ያልተፈለገ እርግዝናንና በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን/ኤች.አይ.ቪን ጨምሮ የሚከላከለው ብቸኛው ዘዴ ኮንዶም ነው።

3. የአሰገድዶ መደፈር እና በግንኙነቱ ወቅት የኮንዶም መቀደድ አደጋ ሲያጋጥም ያልተፈለገ እርግዝናን ለመከላከል ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ጥሩ አማራጭ ነው።
4. ወጣቶች ስለ ተዋልዶ ጤና እና የእርግዝና መከላከያ መንገዶች ትክክለኛ መረጃ ለማግኘት ጥረት ማድረግ አለባቸው።
5. ቋሚ የሆነ የእርግዝና መከላከያ (Sterilization) ለወጣቶች ጥሩ የወሊድ መቆጣጠሪያ አማራጭ አይደለም።

3.5 ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች

የትምህርቱ ዓላማዎች

- በኢትዮጵያ የወጣቶችን የሥነ-ፆታና የተዋልዶ ጤና የሚጎዱ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ይዘረዝራሉ፤
- ያለ እድሜ ጋብቻና የሴት ልጅ ግርዛት በምን ያህል መጠን እንደሚፈጸሙ፣ የሚያስከትሏቸውን ጉዳዮችና የሚተገበሩባቸውን ምክንያቶች ያስረዳሉ።

ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች

- በኢትዮጵያ የሚዘወተሩ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ያለእድሜ ጋብቻ፣ የሴት ልጅ ግርዛት ፣ የጠለፋ ጋብቻ፣ እና ፆታዊ ጥቃት የመሳሰሉትን ያካትታሉ።
- ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች የሚባሉት በሰዎች ጤና፣ እኩልነት ፣ ማኅበራዊ መብቶች እና በኢኮኖሚ ልማት ሂደት ላይ አሉታዊ ተጽእኖ (ጉዳት) የሚያስከትሉ ተግባራት ናቸው።
- በኢትዮጵያ የፌዴራል ሕግ መሠረት ያለእድሜ ጋብቻ የሚባለው ሴት ልጆች ከ18 ዓመታቸው በፊት ሲያገቡ ነው። በኢትዮጵያ አንዲት ሴት ለመጀመሪያ ጊዜ የምታገባበት እድሜ በአማካኝ 16 ዓመቷ ላይ ነው። ከአምስት ሴቶች አንዷ በ15 ዓመቷ ታገባለች። በተቃራኒው ወንዶች በእድሜ ከፍ ብለው ነው የሚያገቡት፤ በአማካኝ በ24 ዓመታቸው ያገባሉ።
- ወጣት ልጃገረድ ልጅ ወልዶ ለማሳደግ አካላዊና ሥነ-ልቦናዊ ዝግጅት ይጎድላታል።
- በኢትዮጵያ የሴት ልጅን መግረዝ የተለመደ ተግባር ነው። በኢትዮጵያ ከግማሽ በላይ የሚሆኑት ሴቶች ይህ ተግባር ተፈጽሞባቸዋል። የሴት ልጅ ግርዛት ወዲያውና ከረጅም ጊዜ በኋላ የሚከሰቱ የጤናና የሥነ-ልቦና ችግሮች ያስከትላል።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች እንዲቆሙ ለማድረግ ማህበረሰባቸውንና የሕግ አስፈጻሚ አካላትን ማስተማርና ማስተባበር አለባቸው። የማያቋርጥና ወጥ የሆነ ትምህርት ከተሻሻለ የሕግ አፈጻጸም ጋር ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ለማስወገድ አስፈላጊ ነው።

ያለእድሜ ጋብቻ

የልጆች ጋብቻም ሆነ የታዳጊዎች ያለእድሜ ጋብቻ በኢትዮጵያ የተስፋፋ ነው። በኢትዮጵያ የፌዴራል ሕግ ለትዳር የሚያበቃው ዕድሜ 18 ዓመት ነው። ከ18 ዓመት በፊት የሚፈጸም ጋብቻ ያለእድሜ ጋብቻ ነው። ያለእድሜ ጋብቻን ለመፈጸም የሚደግፉ ምክንያቶች እርስ በእርሳቸው የተያያዙና አንዱ ሌላውን የሚያጠናክር ነው።

እነዚህም ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች ያለእድሜ ጋብቻ ከሚፈጸሙባቸው ምክንያቶች አንዱ ነው። ቤተሰቦች ለልጃቸው ከነሱ ተመጣጣኝ ወይም በተሻለ የኢኮኖሚ ደረጃ ላይ ካሉ ቤተሰቦች ነው የትዳር ጓደኛ ገና በወጣትነት እድሜዎ የሚፈልጉት። ቤተሰቦች ልጃቸውን የሚድሩበት ምክንያት ድህነት ሊሆን ይችላል። የልጃገረዲቱ ቤተሰቦችም የልጃቸው የወደፊት ሕይወት ጥሩ እንደሚሆንላት ለማረጋገጥ የጋብቻ ጥያቄ እንደመጣ ወዲያውኑ ልጃቸውን ይድራሉ። በገጠሪቷ ኢትዮጵያ የሙሽራቱ ወይም የሙሽራው ቤተሰቦች የሙሽራቱን ወይም የሙሽራውን ጉልበት እንዲሁም ለሙሽራት ቤተሰቦች የሚሰጠው የከብት ጥሎሽ ያላቸው የኢኮኖሚ ጠቀሜታም ያለእድሜ ጋብቻን ያበረታታል። ብዙ ቤተሰቦች ዝምድናን ለማጠናከር ሲሉም ልጃቸውን በልጅነቷ ይድራሉ።

በሀገራችን በሚታየው ከፍተኛ ሞትና ስለመጪው ጊዜ እርግጠኛ ያለመሆን ምክንያት ወላጆች ከመሞታቸው በፊት የልጃቸውን የወደፊት ህይወት መልካም መሆኑን እርግጠኛ መሆን ይፈልጋሉ። በተጨማሪም ወላጆች ከመሞታቸው በፊት የልጅ ልጅ ማየትና ዘራቸው መቀጠሉን ማረጋገጥ ይፈልጋሉ። ወላጆች ሀብት እያለ በጊዜ ደግሰው አለማቸውን ማየት ይፈልጋሉ። በዚህም የሌሎችን ድግስ በልተው እንዳይቀሩ ይረዳል።

ማህበራዊና ባህላዊ ምክንያቶችም የጎላ ሚና ይጫወታሉ። ወላጆች ለልጆቻቸው በሌሎች የጋብቻ ጥያቄ ሲመጣ ወይም ሽማግሌ ሲላከባቸው ከፍተኛ ደስታና ኩራት ይሰማቸዋል። ያለ እድሜ ጋብቻ ከብረንጽህና እንዲጠበቅና በማኅበረሰቡ ዘንድ ጸያፍ ነውሮች የሆኑት ከጋብቻ በፊት የሚደረግ የግብረሰጋ ግንኙነትንና እርግዝናን ለመከላከል ሲባል የሚደረግም ነው። ጠለፋንም በመፍራት ቤተሰቦች ልጆቻቸውን ያለ እድሜያቸው ለመዳር ይገደዳሉ። በእድሜ የጎሩ ሰዎች በኤች.አይ.ቪ መያዝን በመፍራት ድንግል የሆኑ ወጣት ልጃገረዶችን ማግባት ይፈልጋሉ። ያለእድሜ ጋብቻ (በልጅነት መዳር) ሴቷ ለባሏ የምትዝ እንድትሆን ለማድረግም ሲባል ይከናወናል።

በወጣትነታቸው ያገቡ ሴት ልጆች በአካል፣ በስነ ልቦና፣ በኢኮኖሚና በማህበራዊ መስክ ብዙ ጉዳዮች ያጋጥሟቸዋል። ያለእድሜ ጋብቻ ያለእድሜ በማርገዝ በእርግዝናና በወሊድ ምክንያት ለሞትና ለተዛማጅ የጤና ችግሮች በከፍተኛ ደረጃ ያጋልጣል። ታዳጊ ልጃገረዶች በዳሌያቸው አጥንት ትንሽነት ምክንያት ለተሰናከለ ምጥ (obstructed labor) እና በወሊድ ምክንያት ለሚመጣ የፊስቱላ ችግር በከፍተኛ ደረጃ የተጋለጡ ናቸው። ኢትዮጵያ በወሊድ ምክንያት የሚመጣ ፊስቱላ በብዛት ከሚከሰትባቸው ሀገራት አንዷ ናት። ፊስቱላ ያለባት ሴት ሽንቲንና ሰገራዋን መቆጣጠር ስለማትችል በአካሏ፣ በማኅበራዊና ሥነልቦናዊ ጤናዋ ላይ ይህ ነው የማይባል ጉዳት ያስከትላል። እንዲህ ያለ ችግር ያለባቸውን ብዙዎቹን ሴቶች ባሎቻቸው ይተውላቸዋል። ያለእድሜያቸው ያገቡ ልጃገረዶች በስነ አካላዊ (Biological) እና ማኅበራዊ ምክንያቶች በግብረሰጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎችና ለኤችአይቪ በከፍተኛ ደረጃ የተጋለጡ ናቸው። ብዙዎቹ ያለእድሜ ጋብቻዎች ፍቅር የሌላቸው ሲሆኑ

መጨረሻቸው ፍቺ ነው። ያለእድሜ ጋብቻ ውስጥ የሚከሰቱት የወጣትነት ጊዜን ማጣት፣ በኃይል በመገደድ የሚፈጸሙ የግብረ ስጋ ግንኙነቶች፣ ነጻነትንና እድገትን መንፈግ ከፍተኛ የሆኑ ማህበራዊ፣ ሥነ ልቦናዊ እና የስሜት ጉዳት ያስከትላል። ያገቡ ወጣት ሴቶች እንዳገቡ ከቦታ ቦታ የመዘዋወር መብታቸውን ያጣሉ፤ በቤት ውስጥ ብቻ ሊወሰኑና የቤት እመቤት ሆነው ሊቀሩ ይችላሉ፤ ራሳቸውን የሚያሳድጉባቸውና ማንነታቸውን የሚያገለግላቸውን እድሎች ያጣሉ። ያለእድሜ ጋብቻ የመማር እድላቸውን ይቀንሳል፤ ይህም የራሳቸውን እድገት ከመወሰኑ ባሻገር በራሳቸውና በልጆቻቸው ሕይወት ላይ ዘላቂ ጉዳት ትቶ ይሄዳል። ብዙዎቹ ያለእድሜያቸው ያገቡ ልጃገረዶች የመደሀየት እድላቸው ከፍተኛ ነው። ብዙዎቹ ያለእድሜያቸው ያገቡ ወጣት ሴቶች ወደ ከተማ በመኮብለል አብዛኞቹ ለመኖር ሲሉ ሴትኛ አዳሪ ይሆናሉ። ያለእድሜ ጋብቻ ሰብአዊ መብቶችንም የሚጥስ ነው። ያለእድሜ ጋብቻ በቤተሰብና በአጠቃላይ በኅብረተሰቡ ደህንነት ላይ የሚያደርሰው ጉዳትም አለ። ልጃገረዶች ሳይማሩ ሲቀሩና የእናትነት ኃላፊነታቸውን ለመወጣትና ለኅብረተሰቡም አስተዋጽኦ ለማድረግ የሚያስችል ዝግጅት ሲጎድላቸው በየደረጃው እያንዳንዱን ቤተሰብና ሀገሪቱን በአጠቃላይ ይጎዳል።

የሴት ልጅ ግርዛት

የሴት ልጅ ግርዛት፡ የሴት ልጅ ብልትን በተለይም የውጫኛው የብልት ከንፈር፣ የውስጠኛው የብልት ከንፈር ወይም የቂንጥርን ጫፍ ብቻ ወይም ከላይ የተዘረዘሩትን ሦስቱንም ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል የመቁረጥ ተግባር ነው። ይህ ተግባር በብዙ ሀገራት በተለይ በአፍሪካ በጣም የተለመደ ሲሆን በዓለም ላይ ከ100 ሚሊዮን የሚበልጡ ሴቶችና ልጃገረዶች ተገርዘዋል ወይም ብልታቸው በስለት ተተልተዋል። በየዓመቱም ቢያንስ 2 ሚሊዮን የሚሆኑ ልጃገረዶች ለግርዛት (ብልታቸው በስለት ለመተልተል) አደጋ የተጋለጡ ናቸው። በኢትዮጵያ የተለመደው የሴት ልጅ ግርዛት ዐይነት ቂንጥርን እና/ወይም የሴትን ልጅ ብልት የውስጠኛውን ከንፈር (labia minora) በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ ማስወገድን ያካተተ ነው። ከሴት ልጅ ግርዛት ዐይነቶች ውስጥ በጣም አስከፊው በጣም ከፍተኛ የሆነ መተልተል (Infublation) ሲሆን በአፋር፣ በሶማሌ፣ በሐረር ክልሎችና በኦሮሚያና በቤንሻንጉል ጉሙዝ አንዳንድ ማህበረሰቦች የሚከናወነው የግርዛት ዐይነት የብልትን የውጫ ክፍል በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ በማስወገድ ለሽንትና ለወር አበባ ደም መፍሰሻ ያህል ትንሽ ቀዳዳ በመተው ብልት የሚሰፋበት የግርዛት ዐይነት ነው።

በአንዳንድ ብሔረሰቦች የሴት ልጅ ግርዛት ሴት ልጅ ከልጃገረድነት ወደ አዋቂነት የመሸጋገሪያ ሥርዓት ወይም በብሔረሰቧ ወይም በጎሳዋ ማህበራዊ ደንብ መሠረት የልጃገረድነቷ ወይም የሴትነቷ መገለጫ ሆኖ ያገለግላል። በኢትዮጵያ ሴት ልጅ የምትገረዝበት እድሜ እንደ የብሔረሰቡ ይለያያል። በትግራይና በአማራ በጨቅላነቷ (እንደተወለደች) የሚከናወን ነው። በሶማሌ፣ በሐረር፣ እና በደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና ሕዝቦች ዘግየት ብሎ ከ4-20 ባሉት ዓመታት ውስጥ የሚፈጸም ነው። በኦሮሚያ ለምሳሌ በአርሲ ለማግባት ስትዘጋጅ ከሰርጓ ጥቂት ቀናት ቀደም ብሎ ይፈጸማል።

ማህበረሰቡ የሴትን ልጅ ግርዛት የሚፈጽምባቸው ምክንያቶች ብዙ ናቸው።

- **ሥነ ልቦናዊና ስነ ምክንያቶች፡-** ለስሜት ቅርብ የሆነው የውጪውን የብልት ክፍል በተለይ ቁንጥርን መቀነስ ወይም ማስወገድ የሴቷን ወሲባዊ ፍላጎት ለመቀነስ፣ ከጋብቻ በፊት ክብርንና ድንግልናን ለመጠበቅ ካገቡም በኋላ ለትዳራቸው ታማኝ እንዲሆኑ፣ እንዲሁም ወንዱ በግብረሰጋ ግንኙነት ወቅት የሚያገኘውን ደስታ ለመጨመር ሲባል የሚደረግ ነው። አንዳንድ ብሔረሰቦች ደግሞ ባልየው በግብረ ሰጋ ግንኙነት ወቅት እንዳይቸገሩ ብልቱን በቀላሉ ለማስገባትና የሴቷንም እምቢተኝነት (አለመታዘዝ) ለመቀነስ ይረዳል ብለው ያምናሉ።
- **ሥነ ማኅበረሰባዊ ምክንያቶች፡-** የባህል እሴትን መከተል፣ ልጃገረዶችን ወደሴትነት ለማሸጋገር፣ ከማኅበረሰቡ ጋር አንድነት ለመፍጠርና ከማኅበረሰቡ ጋር ያለውን ውህደት ለመጠበቅ፣ መገለልና መናቅን ለማስወገድ ሲባል የሚከናወን ነው። በአንዳንድ ባህሎች ውስጥ ያልተገረዘች ሴት ልታገባ አትችልም።
- **የግል ንጽሕናን ውበትን ለመጠበቅ ፡-** የሴት ልጅ ብልት የውጪ ክፍል ቆሻሻና ለማየትም አስጸያፊ ነው ተብሎ ስለሚወሰድ ንጽሕናን ለማጎልበት፣ በሽታን ለመከላከልና የሚስብ መሆኑን ለማረጋገጥ ሲባል መወገድ አለበት ተብሎ ይታመናል።
- **በአፈታሪክ ላይ የተመሠረቱ ምክንያቶች፡-** ወላድ እንድትሆንና ሕፃኑ በሕይወት እንዲኖር ለማድረግ፣ ጠንካራ የድንግልና ቆዳን (ጨንጫነትን) ለማስቀረት።
- **ሃይማኖታዊ ምክንያቶች፡-** አንዳንድ ማኅበረሰቦች ባለማወቅ ሃይማኖታችን ያዛል ብለው ስለሚያምኑ የሴት ልጅ ግርዛትን ያከናውናሉ።

የሴት ልጅ ግርዛት በጤና ላይ የሚያደርሳቸው ጉዳዮች እንደ አገራዊ ዐይነትና አስከፊነት የተለያዩ ነው። ተያያዥ የጤና ችግሮቹም ስፋት ወዲያው ከሚያጋጥሙ እንደደም መፍሰስ እና አደገኛ ራስን መሳት (Shock) እስከ በሴቶቹ እና አዲስ በተወለዱት እንዲሁም ከፍ ባሉት ልጆቻቸው ላይ የሚመጡ የረጅም ጊዜ የጤና ችግሮች ድረስ ያሉትን የሚያካትቱ ናቸው።

ወዲያው የሚከሰቱ ተያያዥ የጤና ችግሮች ከባድ የህመም ስቃይን፣ ከፍተኛ የደም መፍሰስን፣ የቁስል መመረዝ፣ ያልሰለጠኑ ሰዎች በሚጠቀሙት ስለት አልባ መቁረጫዎች ምክንያት ተጎራባች አካላት ላይ የሚደርሱ ጉዳዮችን፣ እና በአብጠት ምክንያት እና/ወይም በሽንት ሁኔታ መዘጋት ምክንያት መሸናት አለመቻልን ያካትታሉ። የረጅም ጊዜ የጤና ችግሮች የሚባሉት የወር አበባ በከፍተኛ ስቃይ መፍሰስን ወይም ጨርሶ አለመፍሰስን፣ በተደጋጋሚ የሚመጣ የሽንት ሁኔታ በሽታ፣ የብልት ጠባብ መሆን፣ መግል መቋጠር (abscesses)፣ ፈሳሽ የቋጠሩ እብጠቶች (cysts) መፈጠር፣ እብጠት ያለው ጠባሳ (keloid scarring)፣ የሚደሙ ጠባሳዎች፣ የስቃይ ህመም ያላቸው ዕጢዎች (painful tumors)፣ የእናቶችና የሕፃናት ለሕመምና ለሞት መጋለጥ መጨመር፣ እና መውለድ አለመቻልን የሚያካትቱ ናቸው።

በተጨማሪም የሴት ልጅ ግርዛት ንጽህና በጎደለው ሁኔታ ስለሚከናወን ለኤችአይቪና ለጉበት በሽታ (HepatitisB) ተጋላጭነታቸውን ይጨምራል። የሴት ልጅ ግርዛት የሚያስከትላቸው የሥነ ልቦናዊና የስነ ስነ ምክንያቶች

ችግሮች የወሲብ ፍላጎት መጥፋትን፣ በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት የስቃይ ህመም መኖርን፣ ወሲባዊ እርካታ አለመግኘትን እና ፍቺን ይጨምራል።

3.6 የተናጠል ኮሚኒኬሽንና የቡድን ኮሚኒኬሽን ማስተባበር

የትምህርቱ ዓላማዎች

- በሥነ-ምግባር ተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ላይ ወጣቶችን የማማከር ልምምድ ያደርጋሉ፤
- በሥነ-ምግባር ተዋልዶ ጤና ጉዳዮች ላይ ከወጣቶች ጋር የቡድን ትምህርት ወይም ውይይት የመምራት ልምምድ ያደርጋሉ።

የአስመስሎ መጫወት ታሪኮች

ታሪክ 1

በቀለ በቀበሌያቸው የሚኖር የ19 ዓመት ወጣት ነው። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ ስለ ጤናማ ወሲባዊ ባህሪ ልታማክረው አቅዳለች። በቀለ የግብረ ስጋ ግንኙነት የጀመረ ሲሆን ቋሚ ተጓዳኝ ወይም የፍቅር ጓደኛ የለውም። እንዴት ምክር እንደሚሰጡት በተግባር ያሳዩ። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደ በቀለ በመሆን እውነት እንዲመስል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ15 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባቸው።

ታሪክ 2

አያንቱ በቀበሌያቸው የምትኖር የ16 ዓመት ልጃገረድ ናት። ከ3 ወራት በፊት በ9 ዓመት ለሚበልጣት ነጋዴ ተድራለች። ዛሬ ቤቷ ድረስ በመሄድ ሊጠይቁት አስቀድሞ። አያንቱ የእርግዝና መከላከያ ላትጠቀም ትችላለች ብለው ሠግተዋል። አያንቱን እንዴት እንደሚያማክሯት በተግባር ያሳዩ። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደአያንቱ በመሆን እውነት እንዲመስል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ15 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባቸው።

ታሪክ 3

የዛሬ እቅድዎ የትምህርት ቤት ጤና ነው። ለ6ኛ ክፍል ተማሪዎች የወር አበባ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚያዩ ሴት ወጣቶች የሚገጥማቸውን የሥነ-ልቦና ችግር መሠረት ያደረገ ትምህርት ለመስጠት ቀጠሮ ይዘዋል። የስድስተኛ ክፍል ተማሪዎች አብዛኛዎቹ እድሜያቸው 12 ዓመት ነው። የቡድን ውይይቱን እንዴት እንደሚያካሂዱ በተግባር ያሳዩ። የቡድኑ አባላት በክፍል ውስጥ እንደሚገኙ ተማሪዎች በመሆን እውነት እንዲመስል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ20 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባቸው።

ታሪክ 4

የዛሬ እቅድ በቀበሌዎ ባለ አንድ መንደር ውስጥ ስለ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች (ያለእድሜ ጋብቻ፣ የሴት ልጅ ግርዛት ወይም ሌላ ላይ ማተኮር ይችላሉ) የቡድን ውይይት ማካሄድ ነው። የመንደሩ ሴቶች፣ ወንዶች፣ የመንደሩ መሪዎችና የሃይማኖት አባቶች በውይይቱ ለመሳተፍ ተገኝተዋል። የቡድን ውይይቱን እንዴት እንደሚያካሂዱ በተግባር ያሳዩ። የቡድኑ አባላት እንደ ማኅበረሰቡ አባላት በመሆን እውነት እንዲመሰል አድርገው ያዳምጣሉ፤ ይጠይቃሉ እንዲሁም መልስ ይሰጣሉ። አስመስሎ መጫወቱን በ20 ደቂቃ ማጠናቀቅ አለባችሁ።

ከላይ በቀረበው የአስመስሎ ጭውውት

- ምን አስተያየት አላቸችሁ/ ምንስ ተገነዘባችሁ?
- ተመሳሳይ ዘዴዎችን መጠቀም ትችላላችሁ? በምን አግባብና እንዴት?
- ምን ዓይነት ችግሮች ሊገጥሟችሁ ይችላሉ? እንዴትስ እነዚህን ችግሮች መፍታት ትችላላችሁ?

ምዕራፍ 4፤ እርግዝናና ለመውለድ
የሚደረግ ዝግጅት

ምዕራፍ 4:- እርግዝናና ለመውለድ የሚደረግ ዝግጅት

የምዕራፉ ዓላማ

ይህ ምዕራፍ ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እርጉዝ ሴቶችንና ቤተሰባቸውን በመለየት፣ እርግዝናን የተመለከቱ ቁልፍ የጤና መልእክቶች ላይ የምክር አገልግሎት ይሰጣሉ።

የትምህርቱ ዓላማዎች

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል (Focused Antenatal Care/FANC) አስፈላጊነትን ያስረዳሉ፤
- የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል መርሆዎችና ቁልፍ ተግባራት ላይ ይወያያሉ፤
- በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ምን እንደሆኑና ሲከሰቱም ምን ማድረግ እንደሚገባ ይለያሉ፤
- የወሊድ ዝግጅት ጥቅሞችን፣ ይዘትን እና ተዛማጅ ችግሮችን ለመከላከል የሚደረጉ ቅድመ ዝግጅቶች ላይ ይወያያሉ፤
- በማኅበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ እርጉዝ ሴቶችን የመለየትና የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል እንዲሹና እንዲያገኙ የማበረታታት ልምምድ ያደርጋሉ፤
- በተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ወቅት ለእርጉዝ ሴቶች የምክር አገልግሎት መስጠትን ይለማመዳሉ።

4.1 እርጉዝ ሴቶችን መለየት

የትምህርቱ ዓላማዎች

- በማኅበረሰቡ ውስጥ እርጉዝ ሴቶችን እንዴት መለየት እንደሚቻል ይወያያሉ፤
- እርጉዝ ሴቶችን በወቅቱ የመለየትን አስፈላጊነት ይረዳሉ።

የሚከተለውን ታሪክ አንብቡና ከራሳችሁ ተሞክሮ ጋር እናነጻጽሩ።

ትግስት በአንድ ቀበሌ ውስጥ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ በመሆን ታገለግላለች። ከተግባርቿ አንዱ በቀበሌው የሚገኙትን እርጉዝ ሴቶች በሙሉ መለየትና ለቅድመ ወሊድ እንክብካቤ እንዲመጡ ማበረታታት ነው። ሥራዋን ለመስራትም በአካባቢው የሚገኙትን እርጉዝ ሴቶች በሙሉ እንዴት ለይታ ማወቅ እንደምትችል ማሰብ ነበረባት። ለመወሰን እንዲያግዟትም ቁልፍ ቁልፍ ሰዎችን አንድ ላይ ጠራች። አንድዋ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛ የሆኑት ወ/ሮ አስቴር ናቸው። ሌላዋ የአካባቢው የልምድ አዋላጅ ወ/ሮ ደሜ ናቸው። ሦስተኛው መምህሩ አቶ

ደበላ ናቸው። አራተኛዋ የቀበሌ የሴቶች ማኅበር ሊቀመንበር የሆኑት ወ/ሮ ንጋቷ ሲሆኑ አምስተኛው የቀበሌው ሊቀመንበር አቶ ጀቤሳ ናቸው።

መምህሩ፣ ትግስትና ወ/ሮ አስቴር በየተወሰኑ ወራት እያንዳንዱን ቤት እንዲጎበኙና እርጉዝ የሆነች ሴት አለች ወይ ብለው እንዲጠይቁ አስተያየት ሰጡ። በተጨማሪም አሳቸው በትምህርት ቤት እርጉዝ ሴት ካዩ ወደ ጤና ኬላ መሄዱን እንደሚጠይቁና ካልሄዱች ለትግስትና ለአስቴር እንደሚነግሯቸው ገለጹ።

የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛዋ ወ/ሮ አስቴር በመንደራቸው የሚገኙትን ቤቶች ቢያንስ በየወሩ እንደሚጎበኙና እርጉዝ ሴት ባገኙ ጊዜ ሁሉ ለቅድመ ወሊድ ክትትል እንድትሄድ እንደሚያበረታቱ ገለጹ።

የልምድ አዋላጅ ደሜም በበኩላቸው በመንደራቸው እርጉዝ ሴት መኖሯን እንዳወቁ ለትግስትና ለአስቴር እንደሚያሳውቁ ተናገሩ። በተጨማሪም እርጉዝ ሴቶችን ወደ ጤና ኬላ እንዲሄዱ እንደሚያበረታቱ ገለጹ።

የቀበሌው የሴቶች ማኅበር ሊቀ መንበር ወ/ሮ ንጋቷም በሚቀጥለው የሴቶች ማህበር ስብሰባ ላይ ትግስት መጥታ ስለቅድመ ወሊድ ክትትል አስፈላጊነት እንድታስረዳና ሁሉንም ቤተሰቦች በቤታቸው ውስጥ ያረገዘች ሴት ካለች ወዲያውኑ እንዲያሳውቁ እንድትጠይቅ ሲሉ አስተያየት ሰጡ።

አቶ ጀቤሳ የቀበሌው ሊቀመንበርም እንዲሁ የካቢኔው አባላት በቤተሰባቸውና በመንደራቸው ውስጥ የሚገኙ እርጉዝ ሴቶችን ወደጤና ኬላ እንዲሄዱ እንዲያበረታቱ ለማድረግ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ለእርጉዝ ሴቶች ያለውን አስፈላጊነት በሚቀጥለው የቀበሌ ካቢኔ ስብሰባ ላይ ትግስት ተገኝታ እንድታስረዳ ሲሉ አስተያየታቸውን ሰጡ።

የመወያያ ነጥቦች

በቀበሌያችሁ ውስጥ የሚገኙ ነፍሰጡር ሴቶችን በወቅቱ መለየት ለምን አስፈለገ?

- ሁሉም እናቶችና አዲስ የተወለዱ ሕፃናት በቀላሉ ለአደጋ የሚጋለጡ በመሆናቸው እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋልና በማኅበረሰቡ ውስጥ የሚገኙትን እርጉዝ ሴቶች ሁሉ ለይቶ ማወቅ አስፈላጊ ነው። እያንዳንዱ እርግዝና ለአደጋ የተጋለጠ ነው።
- ብዙ ጊዜ ተለይተው ያልታወቁት ከሁሉም የበለጠ ለአደጋ ተጋላጭ በመሆናቸው ለሕመምና ለሞት የተጋለጡ ናቸው።
- ፈጥነው የቅድመ ወሊድ ክትትል የጀመሩ እርጉዝ ሴቶች ወዲያው ምርመራ ይደረግላቸዋል፤ አስፈላጊውም መድኃኒትና ምክር ይሰጣቸዋል። አንዳንድ የጤና ችግሮች አሉታዊ ውጤታቸውን ለማስቀረት በእርግዝናው የመጀመሪያ ወቅት መፍትሄ ማግኘት ይኖርባቸዋል። አንዲት እርጉዝ ሴት እርጉዝ መሆኗን እንዳወቀች ወዲያው ወደ ጤና ኬላ ወይም ጤና ጣቢያ መሄድ አለባት።

የሚመከረውም የመጀመሪያ ጉብኝቷን በመጀመሪያዎቹ የእርግዝናዎ ሦስት ወሮች ውስጥ እንድታደርግ ነው።

- ቤተሰቦች ለወሊድ ዝግጅት ማለትም ለትራንስፖርትና ሌሎች የሚያስፈልጉ ወጭዎች ገንዘብ ለማጠራቀምና ለሕፃኑ ልብስና ሌሎች አስፈላጊ አቅራቢዎችን ለማዘጋጀት ጊዜ ያስፈልጋቸዋል።

4.2 የተሻሻለው የቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

- የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትልን ጥቅሞች ያስረዳሉ፤
- የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትልን መርሆዎች ያስረዳሉ፤
- እናቶችን ከተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትል የሚያስተጓጉሉ እንቅፋቶች ላይ ይወያያሉ፤
- የተኮር ቅድመ ወሊድ ጤና ክትትል ቁልፍ ተግባራትን ይዘረዝራሉ፤
- ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደልጅ እንዳይተላለፍ የመከላከል መልእክቶች ላይ ይወያያሉ፤
- በእርግዝና ወቅት ስለሚደረግ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ያስረዳሉ፤
- በእርግዝና ወቅት ክብደት መጨመርን የመከታተል አስፈላጊነትን ያስረዳሉ፤
- በእርግዝና ወቅት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶችንና እንዲወሰዱ የሚመከሩ እርምጃዎችን ይዘረዝራሉ፤

የቅድመ ወሊድ ክትትል አስፈላጊነት

የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ማድረግ የሚከተሉትን ጥቅሞች ያስገኛል።

- እናትየዋም ሆነ ሕፃኑ እንዳይታመሙ ለመከላከል ያስችላል፤ የእናትም ጤና እንዲሻሻል ያደርጋል (ለምሳሌ በእርግዝና ጊዜ የሚሰጠው የብረት እንክብካቤ (Iron Folate) የደም ማነስን ለመከላከል ይረዳል፤ የቲቲ ክትባት አዲስ የተወለደውን ሕፃን ከመንጋጋ ቆልፍ ለመከላከል ይረዳል)፤
- ችግሮችን በመለየት ለማከም ይረዳል (ለምሳሌ ወባን፣ ቂጥኝንና የደም ግፊትን መመርመርና ማከም)፤
- ቤተሰብ በወሊድ ወቅት ዝግጅት እንዲያደርግና አደገኛ ምልክቶችን አውቆ ሲከሰቱ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄዱ ለማድረግ፤
- አስፈላጊ የጤና አገልግሎቶችን ለመስጠት ጥሩ አጋጣሚ በመሆን ያገለግላል (ለምሳሌ፤ ወባን ለመከላከል በጸረ ወባ መድኃኒት የተነከረ አጎበርን መጠቀም፣ የኤች.አይ.ቪ ምክርና ምርመራ አገልግሎትን መስጠት፣ ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል)፤
- እርጉዝ ሴቶች ስለጡት ማጥባት፣ ከወሊድ በኋላ ስለሚደረግ የቤተሰብ ዕቅድ እና ስለአመጋገብ (nutrition) ምክር እንዲያገኙ፤
- የጽንሱን እድገት ለመከታተልና ለማበልጸግ ይረዳል።

እርጉዞች የቅድመ ወሊድ ክትትል እንዳያገኙ እንቅፋት የሚሆኑ ነገሮች

በኢትዮጵያ የቅድመ ወሊድ ጤና እንክብካቤ ሽፋን በጣም ዝቅተኛ ነው። ለዚህም ዋና ዋና ምክንያቶች፦

- ስለቅድመ ወሊድ ክትትል አስፈላጊነት በቂ ግንዛቤ አለመኖር፤
- የቀደምው እርግዝናቸው ችግር ያልነበረበት በመሆኑ፤
- ሥራ ስለሚበዛባቸው፤
- የጤና ተቋማቱ ሩቅ መሆናቸው፤
- የትራንስፖርት ችግር መኖር፤
- ለእንክብካቤው የሚከፈለው ገንዘብ ከፍተኛ ይሆናል ብሎ ማሰብ፤
- እንክብካቤው ጥራት የጎደለው መሆን፤
- የጤና ሠራተኞቹ እንክብካቤ አሰጣጥ ጥሩ አለመሆን፤
- የሴቶች የመወሰን አቅም ማጣትና የመሳሰሉት ሊሆኑ ይችላሉ።

የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ዓላማና አፈጻጸም የሚከተሉት ናቸው፦

- የጤና ችግር ለሌለባት ወይም ላልገጠማት ሴት አራት የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝት ማድረግ አለባት። ተያያዥ ችግሮች ላሉባት ሴት ግን የሚያስፈልጋትን ያህል ጊዜ መታየትና መጎብኘት አለባት።
- ከቤተሰብ ጋር በመሆን ለወሊድና ተከትለው ለሚመጡ የጤና ችግሮች ከወዲሁ ይዘጋጃሉ፤
- ከእርግዝናው ጋር አብረው ያሉ የጤና ሁኔታዎችንና በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ ወስብስብ የጤና ችግሮችን መለየትና መቆጣጠር ያስፈልጋል፤
- ለሁሉም እርጉዝ ሴቶች የኤች.አይ.ቪ የምክር እና ምርመራ አገልግሎት ማድረግ ተገቢ ነው፤
- በምርመራ የተገኙ በሽታዎችን ማከም (ለምሳሌ ቂጥኝ) ያስፈልጋል፤
- የመንጋጋ ቆልፍ መከላከያ የሆነውን የቲታነስ ቶክሶይድ ክትባት መስጠት (2 ጊዜ) ተገቢ ነው፤
- ከሦስተኛው የእርግዝና ወር ጀምሮ ለስድስት ወራት በተከታታይ የሚወሰድ የደም ማነስ መከላከያ እንክብል (Iron folate) መውሰድን አስፈላጊ ነው።

ውጤታማ፣ ቀልጣፋና ወጭ ቆጣቢ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ መስጠት ማለት በየአንዳንዱ የቅድመ ወሊድ ጉብኝት ጠቃሚ ውሳኔዎች በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ መወሰን አለባቸው ማለት ነው። ከአራቱ ጉብኝቶች አንዱ በጤና ጣቢያ መደረግ ያለበት ሲሆን ምክንያቱም አስፈላጊ የሆኑ የላብራቶሪ ምርመራዎችን ለማድረግ እንዲሁም ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ አቅም በላይ የሆኑ እንክብካቤዎችን ለማግኘት ስለሚረዱ ነው።

የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል ቁልፍ መርሆዎች የሚከተሉት ናቸው፦

- በእያንዳንዱ እርጉዝ ሴት የጤና ሁኔታ ላይ የተመሰረተና ተገልጋይን ያማከለ እንክብካቤ መስጠት፤
- የቅድመ ወሊድ ክትትል ነባር ችግሮችን መርምሮ ለማከም መልካም አጋጣሚ ነው፤

- እያንዳንዱ እርግዝና ለአደጋ የተጋለጠ ነው፤
- ድንገተኛ የወሊድ አገልግሎት ቢያስፈልግ ባስቸኳይ እርጉዟ ወደ ሚቀጥለው ጤና ድርጅት የምትተላለፍበት (referral) በአቅራቢያ የሚገኝ አግባብ ያለው የጤና ተቋም መለየት፤
- ነፍስ ጡር ሴት ለወሊድና ለድንገተኛ ችግሮች ዕቅድ እንድታወጣ መርዳት፤ ቤተሰቧንም በእቅዱ ማሳተፍ፤
- በሰለጠኑ ባለሙያዎችና በጤና ተቋም ውስጥ መውለድ እንደሚገባ ማሳወቅ፤
- የየራሳቸው ዓላማ ያላቸው ቢያንስ አራት የቅድመ ወሊድ ክትትሎች ማድረግ (አንዱ ጉብኝት በጤና ጣቢያ የላብራቶሪ እንዲሁም ተጨማሪ አገልግሎት ለማግኘት መሆን አለበት)

የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል አራቱ ግቦች የሚከተሉት ናቸው፡-

- የጤና ችግሮችንና የተባባሱ በሽታዎችን በእርግዝናው ወቅት ቀድሞ መርምሮ ማግኘትና ማከም፤
- የተባባሱ የጤና ችግሮችንና በሽታዎችን መከላከል፤
- የወሊድ ዝግጅትና የተባባሱ የጤና ችግሮችን ተዘጋጅቶ መጠበቅ፤
- ጤናን ማበልጸግ፡፡

የተኮር ቅድመ ወሊድ ክትትል አብይ ይዘቶች፡-

- ግላዊነትና ምስጢር መጠበቅ፤
- በአንድ አገልግሎት ሰጪ የሚሰጥ ተከታታይ እንክብካቤ፤
- የሴቷ ተጓዳኝ ወይም ደጋፊ ሰው ተሳትፎን ማበረታታት፤
- ብሔራዊ የአገልግሎት አሰጣጥ አኪያሄዶችን መከተል፤
- እርጉዝ ሴቶችን አግባብነት ያለውና ወቅታዊ የሆነ ከአንድ የጤና ተቋም ወደ ሌላ ጤና ተቋም የማስተላለፍ ስራ (Referral)፤
- የቅድመ ወሊድ እንክብካቤን፣ የድኅረ ወሊድ እንክብካቤን፣ ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የመከላከልንና የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶችን ማገናኘትና ከተቻለ በአንድ ተቋም እንዲሰጡ ማድረግ

የተኮር ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ መርሀ ግብሮች

የሚከተሉት ምንም ዓይነት የጤና ችግር ለሌለባት እርጉዝ ሴት የሚደረጉ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አራት የጉብኝት መርሀ ግብሮች ናቸው፡-

የመጀመሪያ ጉብኝት	ከ16 ሳምንታት በፊት (4 ወር)
ሁለተኛ ጉብኝት	ከ24-28 ሳምንታት (6 ወር)

ሦስተኛ ጉብኝት	ከ30-32 ሳምንታት (8 ወር)
አራተኛ ጉብኝት	ከ36-40 ሳምንታት (9 ወር)

በመጀመሪያ የጉብኝት ወቅት የሚከተሉትን እንክብካቤዎች መስጠት ያስፈልጋል

- የነፍሰ ጡሯን ሁኔታ ለመረዳት ስለአጠቃላይ የጤና ሁኔታዎ፤
- የመጨረሻ የወር አበባ ያየችበት ቀን በተመለከተ፤
- ባለፉት እርግዝናዎች ችግር አጋጥሟት ከነበረ፤
- እንዲሁም ሌሎች ጠቃሚ መረጃዎችን መሰብሰብ፡፡
- ባለፉት እርግዝናዎቿ ችግር አጋጥሟት ከነበረ በአቅራቢያው ወደሚገኝ ጤና ጣቢያ በመሄድ ክትትል ማድረግ አለባት፡፡
- ቤተሰብ ጤና መመሪያው ላይ የተዘረዘሩት አደገኛ ምልክቶች እንዳላት ማጣራትና እንዲያው ያህን ሁኔታዎን ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ ህክምና ተቋም መላክ፡፡
- ምርመራ ማድረግ፤ የደም ግፊት መለካት፤ ክብደት መለካት፤ የአይን/መዳፍን መገርጣት አለመገርጣቱን ማጣራት፤ ጡቷ ላይ ያበጠ ነገር መኖር አለመኖሩን ማጣራት፡፡
- የመንጋጋ ቆልፍ መከላከያ ክትባት (TT) ክትባት መስጠት፡፡
- የብረት እንክብል (Iron folate) በየቀኑ አንድ ፍሬ ለስድስት ወር በተከታታይ እንዲወስዱ መስጠት፡፡
- የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ስለ አመጋገብ፤ የአጎበር አጠቃቀም፤ የእርግዝና ጊዜ አደገኛ ምልክቶች፤ ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ መተላለፉን፤ የወሊድ ዝግጅትን በተመለከተ ማስተማር፡፡
- በአቅራቢያ ወደሚገኘው ጤና ጣቢያ ሄደው ተጨማሪ እንክብካቤ እንዲያገኙ ማበረታታት፡፡
- በአቅራቢያ ከሚገኘው የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ጋር በማገናኘት ተጨማሪ ምክርና እንክብካቤ እንዲያገኙ ማድረግ፡፡

በተከታታይ (በ2ኛው፣ ሦስተኛው፣ አራተኛው) ጉብኝቶች ወቅት

- እናትየዋ የጤና ችግሮች ካሏት መጠየቅ፤ እንደሁኔታው መፍትሄ መስጠት፤
- በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ካሏት መጠየቅ፤ ከተከሰቱ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፤
- የብረት እንክብል (Iron folate) መውሰዱን እንድትቀጥል ማድረግ፤
- ስለአመጋገብ ሌሎች የእርግዝና ጊዜ እንክብካቤዎችን በተመለከተ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ተጠቅሞ ምክር መስጠት፤
- የመውለጃ ቦታዋን እንድትወስን መርዳት፤ በተቻለ መጠን በጤና ጣቢያ እንድትወልድ መደራደር፤
- ለወሊድ አስፈላጊ የሆኑ ዝግጅቶችን እንድታደርግ መምከር፤

- ከብደቷን በመለካት በበቂ ሁኔታ እየጨመረች መሆኑንና አለመሆኑን ማረጋገጥ (በየወሩ ቢያንስ አንድ ኪሎ መጨመር ይኖርባታል)፤
- በአቅራቢያዋ ካለው የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ጋር በማገናኘት ተጨማሪ ምክር እንድታገኝ መርዳት፤

ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መከላከል

- ኤች.አይ.ቪ. ያለባቸው ሕፃናት በአብዛኛው ከወላጆቻቸው ወደነሱ በመተላለፍ የተያዙ ናቸው።
- ኤች.አይ.ቪ. ከእናት ወደ ልጅ የሚተላለፍባቸው ጊዜያት በእርግዝና ጊዜ፣ በምጥና በወሊድ ጊዜ እና ከወሊድ በኋላ ጡት በማጥባት ጊዜ ናቸው።
- በኤች.አይ.ቪ. ከተያዙት እናት ቫይረሱ ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ መደረግ የሚገባቸው የመከላከያ መንገዶች
 1. ወደፊት እናት የሚሆኑት ሴቶች በኤች አይቪ እንዳይያዙ መከላከል፤
 - 1.1 የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ስለጤናማ ወሲብ ትምህርት በመስጠትና በማማከር፣ኮንዶም በማሰራጨት፤
 2. በኤችአይቪ የተያዙ ሴቶች እርግዝናን መከላከል እንዲችሉ ስለቤተሰብ እቅድ ማማከር፤
 - 2.1 ስለእርግዝና መከላከያ በማማከርና አገልግሎት በመስጠት፤
 3. ኤችአይቪ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ በፀረ ኤችአይቪ መድሃኒት (Antiretroviral Prophylaxis) መከላከል
 - 3.1 እርጉዝ ሴቶች የኤችአይቪ ምርመራ እንዲያደርጉ ማበረታታት፤
 - 3.2 በኤችአይቪ የተያዙ ሴቶችን ፀረ ኤች አይቪ መድሃኒት (Antiretroviral Prophylaxis) እንዲወስዱ ማድረግ፤
 - 3.3 ለአደጋ ሳይጋለጡ እንዲወልዱ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ፤
 - 3.4 በኤች.አይ.ቪ የተያዙ እናቶችን፣ ልጆቻቸውንና ቤተሰባቸውን ወደ ተለያዩ የእንክብካቤና የድጋፍ አገልግሎት መስጫዎች መላክና ማያያዝ፤
 - 3.5 ስለህፃናት አመጋገብ የምክር አገልግሎት በመስጠት ኤች.አይ.ቪን ከእናት ወደልጅ የመተላለፍ ደረጃ መቀነስ ይችላሉ።

በእርግዝና ወቅት የሚደርግ የቤት ውስጥ እንክብካቤ የሚከተሉት በእርግዝና ጊዜ ማበረታቻ ልምዶች ናቸው፡-

- ጥሩ አመጋገብ (በደንብ መመገብ)፤
- ብዙ እረፍት ማድረግ፤
- ከባድ ሥራዎችን አለመሥራት፤
- ቀላል እንቅስቃሴ ማድረግ፤

- የግል ንጽሕናን መጠበቅ (ንጹሕ መሆን)፤
- እና የፀረ ወባ ትንኝ መድኃኒት በተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት።

የሚከተሉት በእርግዝና ጊዜ ጎጂ የሆኑ ልማዳዊ ድርጊቶች ናቸው፡-

- አደንዛኸ እጾችን መጠቀም፤
- አልኮል መጠጣት፤
- ሲጋራን ማጤስ፤
- መርዛማ ኬሚካሎች አካባቢ መገኘት።

በእርግዝና ጊዜ ከወትሮው የበለጠ መመገብ

- እናትዬዎ፡-
 - በሽታን እንድትቋቋምና ጤናማ እንድትሆን ይረዳታል፤
 - ጥርሶቿንና አጥንቶቿን ጠንካራ ያደርጋቸዋል፤
 - ስራ ለመሥራት የሚያስችል ኃይል ይሰጣታል፤
 - ሕፃኑ በእናቱ ማኅፀን ውስጥ በደንብ እንዲያድግ ይረዳዋል፤
 - ከወሊድ በኋላ በፍጥነት ጥንካሬዋ እንዲመለስ ያግዛታል፤
 - ጤናማና የመማር ብቃት ያለው ሕፃን እንዲኖራት ያደርጋል፤

በደንብ ያለመመገብ ጉዳት

- በደንብ አለመመገብ (የምግብ እጥረት)፡-
 - ደካማ ያደርጋል፤
 - አቅም ያሳጣል፤
 - በሽታን መቋቋም ያዳግታል፤ እንዲሁም ሌሎች ከባድ የጤና ችግሮችን ያስከትላል፤
 - የጽንሰ መውረድን ሊያስከትል ይችላል፤
 - ሕፃኑ በጣም ትንሽ ሆኖ እንዲወለድ ሊያደርግ ወይም የአካል ጉዳት ይዞ እንዲወለድ ሊያደርግ ይችላል፤
 - ሕፃኑ ወይም እናትየዋ በወሊድ ጊዜ ወይም ከወሊድ በኋላ የመሞት እድልን ይጨምራል።
- ያልተመጣጠነ ምግብ የመመገብ አንደኛው ምክንያት ድህነት ነው። ነገር ግን በጣም ድህ የሆነ ቤተሰብ እንኳን ገንዘቡን በብልህነት በመጠቀም የተሻለ መመገብ ይችላል። ባቄላ፣ አተር፣ እና ምስር በጣም ከፍተኛ ፕሮቲንና ቫይታሚኖች ያላቸው ሲሆን ብዙ ወጪም የሚጠይቁ አይደሉም። ደምና የተለያዩ የሥጋ ዓይነቶች በተለይም ጉበት፣ ልብ፣ እና ኩላሊት በጣም ከፍተኛ ብረት (Iron) ያሏቸው ሲሆን ከሌሎቹ የሥጋ ዓይነቶች ዋጋቸው ዝቅተኛ ነው። ዓሳና ዶሮም እንደሌሎቹ ስጋዎች ጤናማ ሲሆኑ ዋጋቸውም ዝቅተኛ ነው (በተለይ ለዓሳ አጥማጅና ዶሮ አርቢ ቤተሰቦች)። እንቁላል በጣም ከፍተኛ ፕሮቲንና ቫይታሚን ኬ አለው። እንቁላል ከሌሎች ከማናቸውም ዓይነት ምግቦች በተሻለ በአነስተኛ ገንዘብ ከፍተኛ ፕሮቲን የሚያስገኝ ነው።

በሴት እና በወንድ መካከል የሚደረግ የአመጋገብ ልዩነት

- ሴቶች ሌሎቹ የቤተሰብ አባላት ከተመገቡ በኋላ ሙብላት ይጠበቅባቸዋል። ይህም የተረፈውን ምግብ ብቻ እንድትመገቡ ያስገድዳታል። ይህም በእናትየዋም ሆነ በማህጸን ውስጥ ባለው ጽንሰ ላይ ጉዳት ያስከትላል። ስለሆነም የቤተሰብ አባላት በተለይም አባወራው ለእርጉዝ እናት ከእርግዝና በፊት ከምትበላው የበለጠ በመጠንም በዓይነትም እንድትመገቡ ማድረግ ያስፈልጋል።
- በብዙ ማኅበረሰቦች ዘንድ ሴት ልጆች ከወንድ ልጆች ያነሰ ምግብ ነው የሚሰጣቸው። ነገር ግን ሴት ልጆች ለማደግ፣ ለመማርና ለመሥራት ለወንዶች የሚያስፈልገውን ምግብ ያህል ያስፈልጋቸዋል። አንዲት ሴት ልጅ በቂ ምግብ ካልተመገበች አጥንቶቿ በደንብ አያድጉም። ይህም አድጋ ወደ ትልቅ ሴትነት ስትሸጋገር በምጥ ወቅት ከፍተኛ ችግሮችን ያስከትላል።

በተለምዶ የሚከለክሉ ምግቦች

- እርጉዝ ሴቶች ሕፃን/ኗን ይጎዳል በማለት አንዳንድ ምግቦችን እንዳይበሉ ይነገራቸዋል። በኢትዮጵያ በአንዳንድ ማኅበረሰቦች እርጉዝ ሴት ወተትና የወተት ውጤቶችን ሙብላት ይከለክላሉ፤ ነገር ግን እነዚህ ምግቦች ዋና የጋራ፣ የፕሮቲን፣ የቫይታሚኖችና የማዕድኖች ምንጭ ናቸው።
- በአንዳንድ ማኅበረሰቦች ደግሞ እርጉዝ ሴቶች እንቁላልና ስጋ እንዳይበሉ ይነገራቸዋል፤ ሰዎች ባለማወቅ እነዚህ ምግቦች ሕፃኑ ሲወለድ የሚያጣብቅ ነጭ ዝልግልግ ነገር (Varnex) ተሸፍኖ እንዲወለድ የሚያደርጉ ይመስላቸዋል። ይህ ዝልግልግ ነገር ቆሻሻ ነው ብለው ያስባሉ። ትክክለኛው ነገር ግን እንቁላልና ስጋ ዋናዎቹ የፕሮቲን መገኛዎች ሲሆኑ ይህ የሚያጣብቅ ዝልግልግ ነገርም የሕፃኑን ቆዳ ከጉዳት ስለሚከላከል ጠቃሚ ነው።
- በኢትዮጵያ በአንዳንድ ማኅበረሰቦች ለእርጉዝ ሴቶች አትክልትና ፍራፍሬ ሙብላት ጸያፍ ተደርጎ ይቆጠራል። አትክሎቶችና ፍራፍሬዎች ግን ዋናዎቹ የቫይታሚኖችና የሚኒራሎች መገኛ ናቸው።

ማቅለሽለሽና ምግብን ማስወገድ (ማስታወክ)

- አንዳንድ እርጉዝ ሴቶች ማቅለሽለሽና የተወሰኑ ምግቦችን የመጥላት ስሜት ሊኖራቸው ይችላል። በትንሹ መጠን ቶሎ ቶሎ ሙብላት፣ ማታ ማታ በፕሮቲን የበለጸጉ ምግቦችን ሙብላት፣ ከእንቅልፍ ሲነቁ ደረቅ ዳቦ ወይም ቂጣ ሙብላትና ቫይታሚን ቢፍ ኪኒኖችን መዋጥ ይህንን የማቅለሽለሽ ስሜት ያሻሽላል። ምግብ የመጥላትን ችግር በሚመለከት ያንን የጠላቸውን ምግብ አለመብላቷ ችግር አይፈጥርም፤ ምናልባት ከወለደች በኋላ እንደገና መውደድ ልትጀምር ትችላለች። ነገር ግን ሌሎቹ የምትመገባቸው ምግቦች በጣም የተመጣጠኑ (አስፈላጊዎቹን ንጥረ ነገሮች የያዙ) ምግቦች እንዲሆኑ ማድረግ ያስፈልጋታል።

ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚሸጋገር የምግብ እጥረት ጉዳት

- ሴቶች ከእርግዝናቸው በፊት በምግብ እጥረት ተጠቅተው ሊሆን ይችላል። ብዙ ሴት ልጆች በማኅፀን ውስጥ እያሉ የእድገት ዝግመት ካጋጠማቸው የተነሳ ትንሽ ሆነው ይወለዳሉ። በሕፃንነታቸው ወቅት

በሚደርስባቸው የምግብ እጥረት የተነሳ አነስተኛ ክብደትና ቁመት ያስከትልባቸዋል። የምግብ እጥረት ታዳጊዎች ላይም የተለመደ ነው። ከዚያም የታዳጊዎች እርግዝና በሥራ ጫና የተሞላ በመሆኑ የእናቶችን የምግብ እጥረት ችግር በጣም የሚያባብሰው ይሆናል። የእናቶች የምግብ እጥረት ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚተላለፍ የምግብ እጥረት ዑደት ሊያስከትል ይችላል።

- እርጉዝ ሴቶች ካርቦህይድሬት (ኃይል ሰጪ ምግቦች)፣ ፕሮቲኖች (ሰውነት የሚገነቡና ለዕድገት የሚያስፈልጉ ምግቦች)፣ ቅባቶች (ኃይል ሰጪ ምግቦች)፣ ቫይታሚኖችና ሚኒራሎች (በሽታዎችን ለመቋቋምና ጤናማና ጠንካራ ሆኖ ለመቆየት የሚያስፈልጉ ምግቦች) እና ብዙ ፈሳሽ ያስፈልጋቸዋል።

የነፍሰጡር እናቶች አመጋገብ

	የምግብ ዓይነቶች	የተዘረዘሩት የምግብ ዓይነቶች በእርግዝና ወቅት የሚሠጡት ጥቅም (በእርግዝና ወቅት የሚመጡት ለእርስዎም ለልጅዎም ነው)
1	<p>ሙቀትና ኃይል ሰጪ ምግቦች (Carbohydrate & fat foods)</p> <p>ከገብስ፣ ስንዴ፣ ጤፍና ማሽላ ከመሳሰሉ የጥራጥሬ ምግቦች እና ከእንስትና ጎደሬ ከመሳሰሉት ከሥራ ስር ከሚዘጋጁ የምግብ ዓይነቶች ይገኛሉ።</p> <ul style="list-style-type: none"> • እንደ ቁቤና ዘይት የመሳሰሉ ቅባትን የያዙ ምግቦች ከፍተኛ ኃይል ሰጪ ናቸው። 	<ul style="list-style-type: none"> • እርጉዝ እናትና ፅንሱ በቂ ጉልበት እንዲያገኙ ይረዳል። • እርጉዝ እናቶች ተጨማሪ ጉልበት ያስፈልጋቸዋል፤ ስለዚህም በእርግዝና ወቅት ከጥራጥሬ የተዘጋጁ ምግቦችን መመገብ አለባቸው። • አንድ እርጉዝ እናት ከሦስተኛው የእርግዝና ወራ ጀምሮ አንድ ተጨማሪ ምግብ በቀን መመገብ ይኖርባታል። ይህም ለሚያስፈልጋት ተጨማሪ ጉልበት፣ ክብደት ለመጨመርና ለጽንሱ በጣም አስፈላጊ ነው። • ከሦስተኛው የእርግዝና ወር በኋላ አነስተኛ የሆነ የክብደት መጨመር ዘገምተኛ ለሆነ የፅንስ እድገት ያጋልጣል። • ከስድስተኛው የእርግዝና ወር በኋላ የሚኖር ዝቅተኛ የክብደት መጨመር እናትየዋ ያለ ቀንዋ እንድትወልድ ሊያደርግ ይችላል። • ኃይል ከመስጠት በተጨማሪ ቅባትነት ያላቸው ምግቦች ሰውነታችንን ቫይታሚን «ኤ»፣ «ዲ»፣ «ኢ» እና «ኬ»ን እንዲጠቀም (absorb) ይረዳሉ/ያግዛሉ።
2	<p>ሰውነትን ገንቢ ምግቦች (Protein)</p> <ul style="list-style-type: none"> • የእንስሳት ውጤቶች፡- ሥጋ፣ እንቁላል፣ ዶሮ፣ ወተት፣ አይብና ዓሳ • የእህል ዘሮች፡- አተር፣ ባቁላ፣ ምስር፣ ሽንብራ፣ አኩሪ አተር ወ.ዘ.ተ 	<ul style="list-style-type: none"> • ሰውነትን ፣ ጡንቻዎችን፣ ቀይ የደም ሴሎችን፣ ፀጉርንና ሆርሞኖችን ለመጠገን እና ለመገንባት ይጠቅማሉ። • እርጉዝ ሴቶች የእንስሳት ውጤቶችና የእህል ዘሮችን ከተመገቡ የጽንሱን ጤንነት ከመጠበቅ አልፎ እናትየዋ ሰውነትዋ ለወሊድ ዝግጁ እንዲሆን እና ጡቷ እንዲያግት ይጠቅማሉ።
3	<p>ከበሽታ ተከላካይ ምግቦች (Vitamin & Minerals)</p> <p>በቫይታሚን የበለጸጉ ምግቦች (Vitamins)</p> <ul style="list-style-type: none"> • የአትክልት ውጤቶች፡- ፓፓያ፣ ማንጎ፣ 	<ul style="list-style-type: none"> • ከበሽታ ተከላካይ ምግቦች ለእርጉዝ እናቶች በጣም ጠቃሚ ናቸው • ቫይታሚን ኤ በጨለማ ወቅት ማየት አለመቻልን ለመከላከልና በሽታን ለመቋቋም ይረዳል። የቫይታሚን ኤ እጥረትም በሕፃናት ላይ አይነስውርነትን ያስከትላል። አንዲት ሴት በእርግዝናዋ ጡት

<p>ሙዝ፣ አቮካዶ፣ ዱባ፣ ቡርቱካን፣ ስኳር-ድንች እና ካሮት</p> <ul style="list-style-type: none"> የእንስሳት ውጤቶች፡- ጉበት፣ የዓሣ ጉበት፣ ዘይት፣ ወተት እና እንቁላል <p>በማዕድን የበለጸጉ ምግቦች (Minerals)</p> <ul style="list-style-type: none"> ካልሲየም (Calcium)፡- ወተት፣ የወተት ውጤቶች ብረት፡- ቀይ ሥጋ፣ ጉበት፣ ልብ፣ ኩላሊት፣ ጥራጥሬ፣ አረንጓዴ ቅጠል ያላቸው አትክልቶች አዮዲን፡- ከባህር ውስጥ የሚገኙ ምግቦች እና አዮዲን ያለው ጨው 	<p>በምታጠባበቅ ወቅት በጣም ብዙ ቫይታሚን ኤ ያላቸው ምግቦችን መመገብ አለባት።</p> <ul style="list-style-type: none"> እያደገ ያለው ሕፃን በተለይ በእርግዝናው የመጨረሻ ጥቂት ወራት አዳዲስ አጥንቶች ለመስራት በጣም ብዙ ካልሺየም ያስፈልጉታል። ሴቶች ጠንካራ አጥንትና ጥርስ እንዲኖራቸው ካልሺየም ያስፈልጋቸዋል። ብረት ደምን ጤነኛ ለማድረግና የደም ማነስን ለመከላከል ይረዳል። እርጉዝ ሴት በቂ ኃይል እንዲኖራት፣ በወሊድ ጊዜ ብዙ ደም እንዳይፈሳት ለመከላከል፣ እና እያደገ ያለው ሕፃን ጤናማ ደም እንዲኖረውና ከተወለደ በኋላ ላሉት ጥቂት ወራትም የሚያስፈልገውን ያህል ብረት ይዞ እንዲወለድ ለማስቻል በጣም ብዙ ብረት ያስፈልጋታል። አዮዲን ለአዋቂዎች እንቅርትን (የአንገት ላይ እብጠትን)ና ሌሎች ችግሮችን ይከላከላቸዋል። የአዮዲን እጥረት ያለባት እርጉዝ ሴት ሕፃን ልጇ የአእምሮ ዝግመት (cretinism) ኖሮበት እንዲወለድ ማለትም በጣም የከፋ የአእምሮና የአካል ጉድለት ይዞ እንዲወለድ ሊያደርገው ይችላል። ለእርጉዝ እናቶች የእርግዝና ወቅት ክብደት ክትትል ያስፈልጋል። በየወሩ ቢያንስ አንድ ኪሎ ሙሉ ሙሉ አለባቸው። በእርግዝናቸው ወቅት ቢያንስ 9 ኪሎ ሙሉ ሙሉ አለባቸው።
<p>ውሃ፡- ሰውነት ጤናማ እንዲሆን፣ ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን በሰውነታችን ውስጥ በማዘዋወር እና ሰውነታችንን የማያስፈልገውን ቆሻሻ ለማስወገድ ይጠቅማል።</p> <p>እርጉዝ እናት በቂ የሆነ ውሃ መጠጣት ይኖርባታል (8-10 ኩባያ በቀን)።</p>	

የእርግዝና ቁልፍ መልዕክቶች

<p>1. ነፍሰ ጡር</p>	<p>ወደ ጤና ተቋም በመሄድ 4 የነፍሰ ጡር ክትትል አድርገ:: ይህም በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ ችግሮችን ለመከላከል ይረዳላል።</p>
<p>2. ነፍሰ ጡር</p>	<p>የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ መከላከያ ክትባት ውሰጁ:: አንቺንም ሆነ ሕፃን ልጅሽን ገዳይ ከሆነው የመንጋጋ ቆልፍ በሽታ ለመከላከል ያስችልላል።</p>
<p>3. ነፍሰ ጡር</p>	<p>የደም ማነስ በሽታ መከላከያ መድኃኒት ውሰጁ:: አንቺንና ልጅሽን ከደም ማነስ በሽታ ይከላከላችኋል።</p>
<p>ደጋፊ መረጃ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ለስድስት ወራት የሚወሰድ የብረት/ፎሌት እንክብል ለእርጉዝ ሚስትዎ እንዲሰጧቸው

	<p>የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን ይጠይቁ።</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ እርጉዝ ሴቶች ከፍተኛ ያለ የብረት ፍላጎት አላቸው። ▪ የብረት/ጩሌት እንክብካቤ እርጉዝ ሴቶችን ከደም ማነስ ይከላከላል፤ እናትዮዎንና አዲስ የተወለደው/ችውን ሕፃን ጤንነትም ለመጠበቅ ይረዳል። ▪ ለእርጉዝ ሴቶች ጉበት ጥሩ የብረት መገኛ ምግብ ነው።
4. አባወራ የቤተሰብ አባላት	<p>ነፍሰ ጡሯ ቀድሞ ከምትመገባው በተጨማሪ አንድ ጊዜ እንድትመገብና በቂ ዕረፍት እንድታደርግ ያድርጉ። ይህም የነፍሰ ጡሯ ጤንነት እንዲጠበቅና ጽንሱ ጥሩ ዕድገት እንዲኖረው ይረዳል።</p>
ደጋፊ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ እርጉዝ ሴት የተለያዩ ምግቦችን መመገብ ያስፈልጋታል፤ በተለይ የእንስሳት ተዋጽኦዎችን (ስጋ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ ወዘተ.)፤ በተጨማሪም ፍራፍሬና አትክልት። ▪ የበሰለ ፓፓዮ፣ ማንጎ፣ ብርቱካን፣ ካሮትና ዱባ የበለጠ መልካም ምግቦች ናቸው። ▪ እርጉዝ ሴቶች ከወትሮው አመጋገባቸው ከመቀነስ ይልቅ የበለጠ መጨመር ያስፈልጋቸዋል።
5. ለቤተሰብ	<p>ነፍሰ ጡሯ ሴት በአጎበር በተከለለ አልጋ ውስጥ መተኛቷን አረጋግጡ። ይህም ነፍሰ ጡሯንም ሆነ ጽንሱን ከወባ በሽታ ይከላከላል።</p>
ደጋፊ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ወባ ጤናማ እንዳትሆንና በጣም እንዲደክማት የሚያደርገውን የደም ማነስ ያስከትላል።
6. ነፍሰ ጡር ሴት እና ባል	<p>ሁለታችሁም የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ አድርጉ። ጤንነታችሁን ለመጠበቅና ሕፃኑ በኤች.አይ.ቪ. እንዳይያዝ ይረዳል።</p>
7. ነፍሰ ጡር ሴትና ቤተሰብ	<p>በእርግዝና ወቅት ከሚከተሉት የህመም ምልክቶች አንዱም እንኳ በነፍሰ ጡሯ ላይ ከተከሰተ ወዲያውኑ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የህክምና ተቋም ይሂዱ።</p>
8. ባል	<p>እርጉዝ ሚስትዎ ፀረ ትላትል እንክብካቤን በሁለተኛው ወይም በሦስተኛው የእርግዝናዎ ሦስት ወራት ውስጥ (ካረገዘች ከሶስት ወር በኋላ) አንድ ጊዜ መውሰዷን ያረጋግጡ</p>
ደጋፊ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ለእርጉዝ ሚስትዎ ሜሴንዳዞል (500 ሚግ) እንክብካቤ በሁለተኛው ወይም በሦስተኛው የእርግዝናቸው ሦስት ወራት ወቅት አንድ ጊዜ እንዲሰጧቸው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችን ይጠይቁ። ▪ የአንጅት ትላትሎች ድካምና የጤና መጓደል ሊያመጣ የሚችለውን የደም ማነስ ያስከትላሉ።

በእርግዝና ወቅት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

አደገኛ ምልክት የሚባለው የእናትየዋን ወይም የፅንሱን ወይም የሁለቱንም ሕይወት የሚያስጋ አደገኛ የጤና ሁኔታ ነው። በእየአንዳንዱ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝት ወቅት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ እርጉዟን ሴት አደገኛ ምልክት ታይቶባት እንደሆነ መጠየቅ አለባት። አደገኛ ምልክት ከታየባት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ ነፍሰጡሯን ወዲያውኑ ወደ ጤና ጣቢያ መላክ (ማስተላለፍ) አለባት። አደገኛ ምልክቶች ካልታዩባት ደግሞ አደገኛ ምልክቶችን የመለየትና ወዲያው ህክምና የመሻት አስፈላጊነት ላይ የምክር አገልግሎት ሊሰጣት ይገባል።

የሚከተሉት በእርግዝና ወቅት የሚታዩ ዋና ዋና አደገኛ ምልክቶች ናቸው፡-

1. ከማህጸን የደም መፍሰስ
2. በታችኛው የሆድ ክፍል ላይ የሚሰማ ከባድ ህመም
3. ትኩሳት
4. ራስ ምታት፣ ማዞር ፣ ወይም ብዥ ያለ እይታ
5. መንዘፍዘፍ ወይም ራስን መሳት
6. የእጆችና የፊት ማበጥ

የወሊድ ዝግጅትና የሚመጡ ተዛማጅ ችግሮችን ተዘጋጅቶ መጠበቅ

የሚከተለውን ታሪክ በማንበብ ከታች በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ የግለዎን አስተያየት ይስጡ።

የጫልቱ ታሪክ

ጫልቱ ከከተማ ርቃ በምትገኝ የገጠር መንደር ውስጥ የምትኖር የ18 ዓመት ሴት ናት። የመጀመሪያ ልጇን እርግዛለች። የቅድመ ወሊድ ክትትል አድርጋ አታውቅም። ባረዝች በገኛ ወሯ አካባቢ ራስ ምታትና የእግር ማበጥ ጀመራት። መጀመሪያ አካባቢ ህመሙን ከቁም ነገር አልቆጠረችውም ነበር። ራስ ምታቱ እየከፋ ሲሄድና እብጡም እየሰፋ ፊቷ ሁሉ ሲያብጥ ለጎረቤቶቿና ለባሏ እናት ነገረቻቸው። እነሱም እነዚህ በእርግዝና ጊዜ ያሉ ነገሮች ስለሆኑ አትጨነቁ አሏት። እሷም ችግሩን ለመርሳት ወሰነች።

ከሁለት ሳምንታት በኋላ ባሏ ለስራ ጉዳይ ወደ ከተማ በሄደበት ወቅት መንዘፍዘፍ (Convulsion) ጀመራት። ሁኔታው ለቤተሰቡ ያልታሰበ ዱብ እዳ ነበር። የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛ የሆነችውን ሌሊሴን ጨምሮ ጎረቤቶቿ ተሰበሰቡ። ሌሊሴ ጫልቱ ባስቸኳይ ወደ ጤና ኬላ ወይም ወደ ወረዳው ጤና ጣቢያ ሄዳ የህክምና እርዳታ ማግኘት አለባት ስትል ተሟገተች። ከዚህ ቀደም ያለችግር 5 ልጆች የተገላገሉት ወ/ሮ ገነት ይህ ጫልቱ እርኩስ መንፈስ አድርገውት የመጣ ነውና ወደ ጸበል ትሄድ በማለት ተከራክሩ። ውሳኔውን ለመወሰንና ወደ ጤና ጣቢያ የምትጓዝበትን ገንዘብ ለማዘጋጀት ባሏ በአካባቢው ባለመኖሩ ቤተሰቡ ባሏ እስኪመጣ ለመጠበቅ ወሰኑ።

እስከዚያው ድረስም ወደ ጸበል ይዘዋት ለመሄድ ወሰኑ። ጫልቱ በተደጋጋሚ መንዘፍዘፍ (Convulsion) ከተሰቃዩች በኋላ በሦስተኛው ቀን አረፈች።

- ጫልቱ የገጠማት ችግር ምን ነበር?
- ቤተሰቦቿን ምን ማድረግ ነበረባቸው?
 - የጫልቱን ሞት እንዴት ማስቀረት ይቻል ነበር?
 - የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛዋ ምን ማድረግ ነበረባት?
 - የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን ምን ማድረግ ነበረባት?

የሚከተለውን ታሪክ ያንብቡና ከታሪኩ ቀጥሎ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ ከባልደረባዎ ጋር ውይይት ያድርጉ።

የምህረት ታሪክ

ወ/ሮ ምህረት አምስት ልጆች አሏቸው፤ አንድ ሞቶ ተወልዶባቸዋል፤ አሁን ደግሞ ለሰባተኛ ጊዜ እርጉዝ ናቸው ። በማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛ የተሰጣቸውን ምክር በመቀበል ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ ሄዱ። ወደ ጤና ኬላው ለሁለተኛ ጊዜ ተመልሰው የሄዱት እርግዝናው 8 ወር ሲሆነው አካባቢ ነው። በሚኖሩበት ማህበረሰብ ውስጥ ብዙ ሴቶች እቤት ውስጥ የሚወልዱ ሲሆን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ እንድታወቁ የተጠራቸው ጥቂት ጊዜ ብቻ ነው። 9 ወር ሲሞላቸው አካባቢ ወ/ሮ ምህረት ምጥ ያዘቸውና ቤት ውስጥ ወለዱ። ከወለዱ በኋላ ግን በጣም ብዙ ደም ከማህጸናቸው ይፈሳቸው ጀመር። ደም መፍሰሱ ለ4 ሰዓታት ያህል ሳይቆም ሲቀጥል ጊዜ ቤተሰባቸው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን ለመጥራት ወሰኑ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ ስትደርስ ወ/ሮ ምህረት ደም እየፈሰሳቸው እጅግ በጣም ደክመው አገኙቻቸው። እሷም ወ/ሮ ምህረትን ወዲያው ወደ ጤና ጣቢያ ይዘው እንዲሄዱ ቤተሰባቸውን መከረኙ። በጤና ጣቢያው ጥቂት የማስታገሻ የህክምና ድጋፍ ከተሰጣቸው በኋላ ለተሻለ ህክምና ወደ ሆስፒታል ተላኩ፤ እዚያም ለብዙ ሳምንታት ሲታከሙ ሰነበቱ።

- ምህረት ያገጠማት ችግር ምን ነበር?
- ቤተሰቦቿን ምን ማድረግ ነበረባቸው?
 - የምህረትን ህመም እንዴት ማስቀረት ይቻል ነበር?
 - የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኛዋ ምን ማድረግ ነበረባት?
 - የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋን ምን ማድረግ ነበረባት?

በቀበሌሽ ውስጥ ወይም በሌላ ሁኔታ ያጋጠመሽ ተመሳሳይ ታሪክ ካለ አስታውሽና ለባልደረባሽ ግለጭላት

4.3 የተናጠል እና የቡድን ኮሚዩኒኬሽን

ታሪክ 1:- የቅድመ ወሊድ ክትትልን ጥቅም ማሳወቅ

ዛሬ ከምትሰሩባቸው መንደሮች በአንዱ የቤት ለቤት ጉብኝት ታኪያሂዳላችሁ። ቀደም ተብሎ በዚያ መንደር የምትኖረው ፍቅርተ እርጉዝ መሆኗ ተነግሯችኋል። እስካሁን ግን ለቅድመ ወሊድ ክትትል አልመጣችም። ፍቅርተ ለቅድመ ወሊድ ክትትል እንድትመጣ ለማድረግ የቅድመ ወሊድ ክትትልን አስፈላጊነት እንዴት እንደምታሳውቁት በተግባር አሳዩ። ፍቅርተን ለማሳመን 15 ደቂቃ ተፈቅዶላችኋል። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደፍቅርተ በመሆን በሚያሳምን መንገድ ታዳምጣለች፣ ትጠይቃለች መልስም ትሰጣለች።

ታሪክ 2:- በመጀመሪያ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝት ወቅት የሚሰጥ የማማከር አገልግሎት

አለሚቱ የሦስት ወር እርጉዝ ስትሆን ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ መጥታለች። ይህ የመጀመሪያዋ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝቷ ነው። እንዴት የምክር አገልግሎት እንደሚሰጧት በተግባር ያሳዩ። ለዚህ ልምምድ 15 ደቂቃ ተፈቅዶልዎታል። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደ አለሚቱ በመሆን በሚያሳምን መንገድ ታዳምጣለች፣ ትጠይቃለች መልስም ትሰጣለች።

ታሪክ 3:- በሁለተኛው የቅድመ ወሊድ ጉብኝት ወቅት የሚሰጥ የማማከር አገልግሎት

የ6 ወር እርጉዝ የሆነችው ፀሐይ ለቅድመ ወሊድ ክትትል ወደ ጤና ኬላ መጥታለች። ይህ ሁለተኛዋ የቅድመ ወሊድ ክትትል ጉብኝቷ ነው። እንዴት የምክር አገልግሎት እንደሚሰጧት በተግባር ያሳዩ። ለዚህ ልምምድ 15 ደቂቃ ተፈቅዶልዎታል። ከቡድኑ አባላት አንዷ እንደ ፀሐይ በመሆን በሚያሳምን መንገድ ታዳምጣለች፣ ትጠይቃለች መልስም ትሰጣለች።

ታሪክ 4:- በጤና ተቋም ለመውለድ ፍላጎት ለሌለው ቤተሰብ በጤና ተቋም የመውለድን ጥቅም ማሳወቅ

ንጋቷ የ8 ወር እርጉዝ ሴት ናት። የቅድመ ወሊድ ክትትል እያረገች ሲሆን ለወሊድ ወደ ወረዳው ጤና ጣቢያ መሄድ እንዳለባት ተነግሯታል። ነገር ግን እሷ ወደጤና ተቋም ሄዶ መውለድ አስፈላጊ ነው ብላ አታስብም። እሷንና ባሏን በጤና ተቋም መውለድ እንዳለባት ለማሳመን ወደቤታቸው ሄደዋል። እንዴት ከነርሱ ጋር እንደሚደራደሩ በተግባር ያሳዩ። ይህን አስመስሎ መጫወት ሦስት ሠልጣኞች ይሠሩታል (አንዷ እንደጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ፣ ሌላዋ እንደእርጉዟ ሴት እና ሌላዋ ደግሞ እንደ ባል በመሆን)።

ምዕራፍ 5፤ ወሊድና የድኅረ ወሊድ
እንክብካቤ

ምዕራፍ 5:- ወሊድና የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ

የምዕራፉ ዓላማ

ይህ ምዕራፍ ሲጠናቀቅ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በወሊድ ጊዜና ከወሊድ በኋላ ባሉት ጊዜያት ለጤና ወሳኝ የሆኑ ቁልፍ የቤተሰብ ባሕርያትንና የማህበረሰብ ተግባራትን ማስፋፋት ይችላሉ።

የትምህርቱ ዓላማዎች

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች:-

- በጤና ተቋም ውስጥ የመውለድን እና/ወይም በሰለጠነ አዋላጅ የሚሰጥ የማዋለድ አገልግሎትን አስፈላጊነት ያስረዳሉ፤
- መሠረታዊ የድኅረ ወሊድ የእናቶች እንክብካቤ ይዘቶችን (ክፍሎችን) ይገልጻሉ፤
- በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ ባሉት ጊዜያት የሚታዩ አደገኛ ምልክቶችን ይገልጻሉ፤
- አደገኛ ምልክቶቹም ሲከሰቱ መወሰድ ያለባቸውን ተግባራት ይገልጻሉ፤
- የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ጉብኝት ይዘትና የሚካሄድባቸው ጊዜያት ላይ ይወያያሉ።

5.1 በምጥና በወሊድ ጊዜ በሰለጠነ አዋላጅ የሚደረግ እንክብካቤ

የትምህርቱ ዓላማዎች

- በሰለጠነ አዋላጅ እገዛ የመውለድን አስፈላጊነትን ያስረዳሉ፤
- በምጥና በወሊድ ጊዜ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶችን ይገልጻሉ፤
- ሴቶች በጤና ተቋም እንዲይወልዱ እንቅፋት የሚሆኑባቸው ችግሮች ላይ ይወያያሉ።

በሚከተሉት ጥያቄዎች/ነጥቦች ዙሪያ ውይይት አካሂዱ።

- በማኅበረሰባችሁ ውስጥ ሴቶች የሚወልዱት የት ነው?
- የሚያዋልዳቸው ማን ነው?
- በወሊድ ጊዜ ድጋፍ ሰጥተው ያውቃሉ፤
- በወሊድ ጊዜ ድጋፍ የሰጡት በቤት ውስጥ ነው፣ በጤና ኬላ ነው ወይንስ በሁለቱም ቦታዎች?
- ቤት ውስጥ ስለወለዱ ሴቶች በወለዱ በምን ያህል ጊዜነው ወሬውን የሚሰሙት?

መሠረታዊ መረጃዎች

- ከ100 እርጉዝ ሴቶች መካከል 15ቱ ለሕይወት የሚያሰጉ ተዛማጅ የጤና ችግሮች ያጋጥሟቸዋል።
- በሕይወት መትረፋቸው የሚወሰነውም ሴቶቹ የድንገተኛ እንክብካቤ ለማግኘት በሚጓዙት መንገድ ርቀትና በሚፈጀው ጊዜ ነው።
- ብዙዎቹን ከወሊድ ጋር ተዛማጅ የሆኑትን የጤና ችግሮች መከላከልም ሆነ ይመጣሉ አይመጡም ብሎ መገመት አይቻልም። ነገር ግን አብዛኞቹ በጤና ባለሙያ ሊታከሙ የሚችሉ ናቸው።
- ቤት ውስጥ የሚወልዱ ሴቶች በብዛት ያለ ምንም የጤና ባለሙያ ድጋፍ ይወልዳሉ፤ እናቶቹ እና አዲስ የሚወለዱት ሕፃናት ከወሊድ ጋር ተያይዘው በሚመጡ ችግሮች ለህልፈተ ሕይወት የመዳረግ እድላቸው ከፍተኛ ነው።
- ለእናቶች ህይወት በጣም የሚያሰጋው ጊዜ የምጥና የወሊድ ጊዜ እንዲሁም ከወሊድ በኋላ ያሉት 24 ሰዓታት ናቸው።
- ለህልፈተ ህይወት ከሚዳረጉት መካከል ከሦስት አራተኛ በላይ የሚሆኑት እናቶች የሚሞቱት በወሊድ ወቅት ወይም ከወሊድ በኋላ ባሉት የመጀመሪያ ጊዜያት ነው። ያለአደጋ የእናትየዋን ሕይወት ጠብቆ ለማዋለድ ብቸኛውና በጣም ወሳኙ እርምጃ ወሊድ ባለ ጊዜ ሁሉ የሰለጠኑ አዋላጆች እንዲኖሩ ማድረግና በወሊድ ጊዜ ለሚያጋጥሙ ተዛማጅ የጤና ችግሮች ድንገተኛ የወሊድ አገልግሎት ማግኘት ነው። በወሊድ ጊዜ በሰለጠኑ ባለሙያ ለመረዳት የማዋለድ አገልግሎት የሚሰጡት ባለሙያዎች አስፈላጊ የማዋለድ ክህሎት ያላቸውና በተጨማሪም በቂ መሳሪያዎች እንዲሁም ቀልጣፋ፣ ፈጣን፣ የመገናኛና የሪፈራል ስርዓትን የሚያካትት መሆን ይኖርበታል።
- በወሊድ ጊዜ ትክክለኛ የህክምና ድጋፍ እና ንጹህ ሁኔታዎች መኖር ለእናትና ሕፃኑ ሞት ወይም ከባድ ሕመም ምክንያት የሆኑት ተዛማጅ ችግሮችና ለበሽታ የመጋለጥ አደጋን ይቀንሳል። ስለዚህም የእናቶችንና የሕፃናትን ለጤና ችግሮች ተጋላጭነት በመቀነስ ጥረት ውስጥ ዋናው ጉዳይ ለአደጋ በማያጋልጥና ንጹሕናው በተጠበቀ አካባቢ በጤና ባለሙያ በመታገዝ የሚወልዱትን እናቶች ቁጥር ከፍ ማድረግ ነው።
- የእናቶች ሞት ከፍተኛ እንዲሆን ከሚያደርጉት ምክንያቶች ውስጥ “ሦስቱ መዘግየቶች” የሚባሉት ሲሆኑ እነሱም ለተዛማጅ የጤና ችግሮች እርዳታ ከመሻት መዘግየት፣ ወደጤና ተቋም ለመድረስ መዘግየት፣ እና ከጤና አገልግሎት ሰጪዎች የሚገኘውን ህክምና ለማግኘት መዘግየት ናቸው።
 - 1ኛ መዘግየት፡- ለጤና ችግሮች እርዳታ ከመሻት መዘግየት (የጤና ችግሮችን ለይቶ አለማወቅ፣ የሕጻናትና የእናቶች ሞትን የተለመደ ነው ብሎ በማሰብ መቀበል፣ የሴቶች ማኅበራዊ ደረጃ ዝቅተኛነትና ባህላዊ በሆነ ምክንያት ጤና ተቋም ተመራጭ አለመሆን)።

- 2ኛ መዘግየት፡- እስከ ጤና ተቋሙ ድረስ ባለው ረጅም እርቀት፣ በመንገዶቹ መጥፎ ሁኔታ፣ እና በትራንስፖርት አለመገኘት ምክንያት የሚከሰት መዘግየት ነው።
- 3ኛ መዘግየት፡- የጤና ባለሙያዎች አለመኖር፣ ባለሙያዎች ቢኖሩም በቂ ክህሎት አለመኖር ወይም የግዴታ ስሜት፣ የመድኃኒት አቅርቦትና ዋና ዋና መሣሪያዎች እጥረት ከአስተዳደራዊ መዘግየቶችና ከህክምና አሰጣጥ ስህተቶች ጋር ተዳምሮ ለእናቶች ሞት ምክንያት ይሆናል።

በምጥና በወሊድ ጊዜ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች

ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት አደገኛ ምልክቶች መካከል አንድም እንኳ ከተከሰተ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መሄድ ያስፈልጋል።

- ከባድ ራስ ምታት (ከፍተኛ የደም ግፊትን ሊያመለክት ይችላል)
- ትኩሳት (የሰውነት ሙቀት መጠን 38 ዲ.ሴ. ሲሆን ወይም ከዚያ ከፍ ሲል)
- የሽርት ውሃው ከፈሰሰ በኋላ እስከ 6 ሰዓታት ምጥ ካልጀመረ
- የሕፃኑ እጅ፣ እግር ወይም እትብት ከጭንቅላቱ ቀድሞ ከወጣ
- በምጥ ጊዜ የደም መፍሰስ
- የተራዘመ ምጥ - ከ12 ሰዓታት በላይ የቆየ ምጥ ነገር ግን ምንም ሂደት የሌለበት ከሆነ
- ከወሊድ በኋላ ከፍተኛ የደም መፍሰስ
- ራስን መሳት ወይም መንዘፍዘፍ
- በምጥ መካከል ባለው እረፍት ከባድ ህመም
- ሆዱ ውስጥ የመቀደድ ስሜትና ከዚያም የህመም ስሜት ጋብ ማለት
- የደም ግፊት ከፋኛ ዝቅተኛ መሆንና ራስን መሳት (Shock)
- ልጁ ከሆድ የተላቀቀ ከመሰለ (የማጎፀን መቀደድን ሊያመለክት ይችላል)

መሠረታዊ የማጠቃለያ ነጥቦች

- በሰለጠኑ ባለሙያዎች በመረዳት በጤና ተቋም ውስጥ መውለድ የእናቶችን ሞት ለመቀነስ ወሳኝ እርምጃ ነው።
- የህክምና እርዳታን ለመሻት ለመወሰንና ጤና ተቋም ለመድረስ መዘግየት የእናቶች ሞት ዋና ምክንያት ነው። ስለዚህም ሴቶችና ቤተሰቦቻቸው ቀድመው የወሊድ እቅድ ማዘጋጀትና ውሳኔ በቶሎ መወሰን አለባቸው።
- በፊንጢጣና በብልት መካከል ያለውን ቦታ ማሸት፣ በምጥ ወቅት አዘውትሮ በጀርባ አንጋልሎ ማስተኛት፣ እና ተደጋጋሚ የማህጸን ምርመራ ማድረግ አደገኛ ናቸው።

- ከዋና ዋናዎቹ የእናቶች ሞት ምክንያቶች አንዱ መመረዝ (Sepsis) ነው። በወሊድ ጊዜ የሴት-የዋና የሕፃኑ ሰውነት የበለጠ ለመመረዝ የተጋለጡ ናቸው።
- ንጹሕ እጅ (እጅ መታጠብ)፣ ንጹሕ አካባቢ (ንጹሕ የመውለጃ ቦታ)፣ ንጹሕ የመውለጃ መኝታ (ንጹሕ ምንጣፍ)፣ በብልትና በፊንጢጣ መካከል ያለው ቦታ ንጹሕና፣ እና ንጹሕ የእትብት መቁረጫ መሳሪያ መጠቀም በሽታን ይከላከላል።

5.2 የድኅረ ወሊድ ጤና እንክብካቤ

- የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ ከወሊድ ጀምሮ ለ6 ሳምንታት ያህል ለእናት-የዋና ለሕፃኑ/ኗ የሚሰጥ እንክብካቤ ነው። የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ አስፈላጊ የሆነው፡-
 - እናትና ቤተሰቦቿን ምንም ችግር ለሌለባቸው እናትና ሕፃን ስለሚሰጥ እንክብካቤና ስለተዛማጅ የጤና ችግሮች ለማግኘት
 - እናት-የዋናና ሕፃኑን የጤና ችግር እንዳለባቸውና እንደሌለባቸው ቀድሞ ለማወቅ እና ለመመርመር
 - ለማናቸውም ዓይነት የጤና ችግር ቀድሞ እንክብካቤ ለመስጠት ነው።
- በአጠቃላይ የድኅረ ወሊድ እንክብካቤ፣ አጠቃላይ የጤና ሁኔታን በተመለከተ ምርመራ ማድረግ፣ የጤና ትምህርትና አጠቃላይ የጤና እንክብካቤ መስጠትን ያካትታል።

የመጀመሪያ የድህረ ወሊድ ጤና እንክብካቤ የጉብኝት ወቅቶች እና ተግባራት

የመጀመሪያ ጉብኝት፤ እናት በወሊዶች በ24 ሰዓት ውስጥ መደረግ አለበት		
	ለእናት	ለሕፃን
በጉብኝት ወቅት ሊደረጉ የሚገባቸው እንክብካቤዎች፡፡	<ol style="list-style-type: none"> 1. እናት የሞን ምን ችግር እንዳለባት መጠየቅ፡፡ 2. ደም ከማህጸኗ እየፈሰሰ እንደሆነ እንዲሁም ሌሎች ከወሊድ በኋላ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች እንዳሉባት መጠየቅ፡፡ 3. የቤሰብ ጤና መመሪያውን ተጠቅሞ ከወሊድ በኋላ ሊከሰቱ ስለሚችሉ አደገኛ ምልክቶች ማስተማር እንዲሁም ከተከሰቱ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም መላክ፡፡ 4. የሰውነት ሙቀትን መለካት፤ 38 ዲጊ እና በላይ ከሆነ ሪፈር ማድረግ፡፡ 5. እንደ አስፈላጊነቱ የመንጋጋ ቁልፍ መከላከያ ክትባት (TT) መስጠት፡፡ 6. የቫይታሚን ኤ እንክብል (200,000 IU) መስጠት፡፡ 7. የአይረን እንክብል ወስዳ ካልጨረሰች እንድትቀጥል ማበረታታት (በአጠቃላይ ለ6ወር ያህል መውሰድ ይኖርባታል) 8. የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ስለ አመጋገብ ሁኔታ፣ የንጽህና አጠባበቅ፣ ስለአጎበር አጠቃቀም፣ ጤናማ የግበረ ሥጋ ግንኙነት፣ ስለግል ንጽህና፣ ስለ ቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ምክር መስጠት፡፡ 9. የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን እንደ ምርጫዎ መስጠት፡፡ 10. በፀረ ወባ ትንኝ መድሀኒት የተነከረ አጎበር ስለመጠቀም አስፈላጊነት ማስተማር፡፡ እንድትጠቀም ማበረታታት፡፡ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. የጨቅላ ሕፃኑ አደገኛ የህመም ምልክት እንዳለው/እንደሌለው ማጣራት ከተከሰተ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፡፡ 2. የሰውነት ሙቀት መጠን እና ክብደቱን መለካት፡፡ 3. የጡት ወተት ብቻ እንድትመግብ ማበረታታት፡፡ 4. የአይን ቅባት (TTC eye ointment) ሁለቱም አይኖቹ ላይ መቀባት፡፡ 5. የቆዳ ሽፋታ/ከእምብርቱ ላይ ፈሳሽ ከመጣ በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፡፡ 6. ሕጻኑ ወዲያውኑ እንዳይታጠብ መምከር (ሕጻኑ ከተወለደ በኋላ ለመታጠብ ቢያንስ አንድ ቀን መቆየት ይኖርበታል) 7. ሕፃኑ ከእናቱ ጋር ገላ ለገላ መተቃቀፍን፣ ጭንቅላቱንና እግሩን ጨምሮ በአግባቡ መጠቅለሉን ማረጋገጥ፡፡ 8. የፖሊዮ (Polio) እና ቢ.ሲ.ጂ (BCG) ክትባት መከተብ፡፡ 9. የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ተጠቅሞ ስለ:- <ul style="list-style-type: none"> - ጡት ማጥባት - ክትባት - ለእትብት የሚደረግ ጥንቃቄ - ለሙቀት አጠባበቅ - ጨቅላ ሕፃን ላይ የሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች - ንጽህና አጠባበቅ - ስለክትባት ጥቅም ማስተማር 10. በህፃኑ ላይ ጎጅ ልማዳዊ ድርጊት እንዳይፈፀም እናትንና ቤተሰብን መምከር

ተከታታይ የድህረ ወሊድ ጉብኝት ወቅቶች እና ተግባራት

ተከታታይ ጉብኝት፤ እናት በወሊዶች በሦስተኛ፣ ሰባተኛ ቀናት እና ስድስተኛ ሳምንት መደረግ ይኖርበታል		
የጉብኝት ወቅት	ለእናት	ለሕፃን
በጉብኝት ወቅት ሊደረጉ የሚገባቸው እንክብካቤዎች፡፡	<ol style="list-style-type: none"> 1. እናትየዋ ችግሮች ካሉባት ማጣራት፡፡ 2. ከወሊድ በኋላ የሚከሰቱ አደገኛ የሕመም ምልክቶች ካሉ ማጣራት፡፡ ከተከሰቱ ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፡፡ 3. የቤተሰብ ጤና መመሪያውን ተጠቅመው ስለ ቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት፣ የግል ንጽህና፣ የአመጋገብ ሥርዓት፣ በድህረ ወሊድ ጊዜ ስለሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ትምህርት መስጠት፡፡ 4. ከጡት ማጥባት ጋር ተያያዥ የሆኑ ችግሮች ካሉ በመጠየቅ የእናትየዋን ችግር መቅረፍ፡፡ 5. በእናትየዋ ላይ የመመረዝ (Infection) ምልክቶች ካሉባት (ትኩሳት፣ ማንቀጥቀጥ፣ ሽታ ያለው ፈሳሽ ከማህፀን መውጣት እና የመሳሰሉት) በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ የህክምና ተቋም መላክ፡፡ 6. እናትየዋ ማገገሚያን መጠየቅ፡፡ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ሕፃኑን ጡት ብቻ እንድትመግበው ማበረታታት፡፡ 2. የሕፃኑን ሙቀት በአግባቡ እንድትጠብቅ፤ ጭንቅላቱን፣ እጁን እና እግሩን እንድትጠቀልለው እንዲሁም ከእናቱ ጋር ገላ ለገላ እንዲተቃቀፍ ማድረግ፡፡ 3. ሕፃኑ ላይ በጨቅላ ሕፃናት ላይ ከሚከሰቱ አደገኛ ምልክቶች ውስጥ አንዱም እንኳ ከተከሰተ በማጣራት በአፋጣኝ ወደ ከፍተኛ ጤና ተቋም መላክ፡፡ 4. ሕፃናትን በሚነኩ ወይም በሚንከባከቡ ወቅት እጃቸውን መታጠብ እንዳለባቸው እንዲሁም የሕፃኑን ንጽህና መጠበቅ እንደሚገባ ማስተማር፡፡ 5. ሕፃኑ ከብደት እየጨመረ መሆኑን መከታተል (በጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ ሕፃኑ ከብደት ይቀንስና ከዚያ በኋላ ከብደት መጨመር መጀመር አለበት)፡፡ 6. እትብቱን በንጽህና እንዲጠብቁ መምከር፡፡

ከወሊድ በኋላ እናትየዋን ለአስቸኳይ ሪፈራል ሊያበቁ የሚችሉ አደገኛ ምልክቶች፡-

- **ከማህጸን የደም መፍሰስ** (-ብዙና ድንገት መጠኑ ሲጨምር)፡- ከወሊድ በኋላ የወር አበባ መጠን ያለው የደም መፍሰስ ከስተት ጤናማ ነው። ከወሊድ በኋላ ባሉት ቀናት እየቀነሰና የፈሳሹ ቀለምም ቀይነቱ እየቀነሰ ይሄዳል። ነገር ግን እናትየዋ ብዙ ደም እንደሚፈሳትና በቀን ብዙ ጊዜ ጨርቅ (ፓድ) መቀየር እንዳለባት ከተናገረች ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **ትኩሳት** (የሰውነት የሙቀት መጠን ≥ 38 ዲ.ሴ. ከሆነ)፡- ትኩሳት የመመረዝ ምልክት በመሆኑ እናትየዋን ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **በታችኛው የሆድ ክፍል የሚሰማ ከባድ ህመም**፡- ደም በማጎፀን ውስጥ እየፈሰሰ መሆኑን ሊያመለክት ስለሚችል ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ወዲያውኑ ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **ከባድ ራስ ምታት/ብሽጽ ያለ እይታ**፡- የእናትየዋ የደም ግፊት በጣም ከፍተኛ እንደሆነ ሊያመለክት ስለሚችል ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **መንዘፍዘፍ/ራሱን መሳት**፡- የእናትየዋ የደም ግፊት በጣም ከፍተኛ እንደሆነ ሊያመለክት ስለሚችል ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **መጥፎ ሽታ ያለው ፈሳሽ ከብልት መፍሰስ**፡- የመመረዝ ምልክት ሲሆን ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ማስተላለፍ ያስፈልጋል።
- **በባት ላይ የሚሰማ ከፍተኛ ህመም እብጠት ኖረውም አልኖረውም**፡- በደም ሀይል ውስጥ የደም መርጋት ምልክት ሊሆን ስለሚችል አደገኛ ነው። ሴትየዋ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም ወዲያውኑ መተላለፍ አለባት። በምትጓዝበት ጊዜም እግሯ ከዳሌዋ በላይ ወደላይ ከፍ ማለት አለበት። ያበጠው ቦታ መታሸት የለበትም።
- **ራሷን ወይም ልጅን ልትጎዳ እንደምትችል የሚያመለክት ንግግር/ባህርይ የሌለ ነገር ይታያት ከጀመረ**፡- ሕይወትን የሚያሰጋ የአእምሮ ህመም ምልክት በመሆኑ ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛ የጤና ተቋም መተላለፍ አለባት።

5.3 የድኅረ ወሊድ የቤተሰብ ዕቅድ

የድኅረ ወሊድ ወቅት እናትየዋና ሕፃኑ/ፈ ለሞትና ለህመም በከፍተኛ ደረጃ የሚጋለጡበት ጊዜ ነው። ባልና ሚስት የሚወልዱበትን ጊዜ ከ3-5 ዓመት ካራራቁ የሕፃኑ/ፈም የእናትየዋም በሕይወት የመቆየት እድላቸው ይጨምራል። ይህም ባልና ሚስት እርግዝና ከመሞከራቸው በፊት የመጨረሻው ልጅ ከተወለደ በኋላ 2 ዓመት መጠበቅ አለባቸው ማለት ነው። ከወሊድ በኋላ ባሉት 2 ዓመታት ውስጥ እርግዝና ከተከሰተ ለጤና ችግር የመጋለጥ እድሉ ይጨምራል። የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴ መቼ መጀመር እንዳለባቸው የሚወሰነው በጡት ማጥባት ሁኔታቸው፣

በሚመርጡት ዘዴና በተዋልዶ ጤና ግባቸው ነው። ውጤታማ የሆነ የቤተሰብ ዕቅድ የምክር አገልግሎት እርግዝና መከላከያ ለመጠቀም መፈለግን ስለሚጨምር፣ ውጤታማ አጠቃቀምን ስለሚያበረታታ፣ ሳያቋርጡ መጠቀምን ስለሚያሻሽል፣ የተገልጋይ እርካታን ስለሚያስገኝ፣ አሉባልታና የተሳሳተ አመለካከትን ስለሚያስወግድ በጣም ወሳኝ ነገር ነው። የሚከተሉት የቤተሰብ ዕቅድ ዘዴዎች በድኅረ ወሊድ ወቅት ለቤተሰቡ ሊቀርቡ የሚችሉ አማራጮች ናቸው።

ለሚያጠቡ እናቶች፡-

- ጡት በማጥባት እርግዝናን የመከላከል ዘዴ /Lactational Amenorrhea Method (LAM)/
 - በእንግሊዝኛው Lactational Amenorrhea Method (LAM) የተባለው ዘዴ መጠሪያውን ያስገኙለት ቃላት ፍቺ የሚከተለው ነው። Lactational ማለት ከጡት ማጥባት ጋር የተገናኘ፣ Amenorrhea ማለት የወር አበባ አለማየት ሲሆን Method ደግሞ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ማለት ነው። ስለዚህ Lactational Amenorrhea Method (LAM) ማጥባት የወር አበባን የሚያስቀር የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ማለት ነው። በማጥባት እርግዝናን የመከላከል ዘዴ (LAM) በሦስት መስፈርቶች የሚበየን ነው፡-
 - የሴቷ የወር አበባ መምጣት ባለመጀመሩ፣ እና
 - ሕፃኑ/ኗ ሙሉ በሙሉ ጡት ብቻ በመጥባት የሚመገብ/የምትመገብ መሆኑ፣ እና
 - የሕፃኑ/ኗ ዕድሜ ከ6 ወር በታች መሆኑ
- በማጥባት እርግዝናን የመከላከል ዘዴ ባይጠቀሙም እስከ ስድስት ሳምንት ድረስ እርግዝና አይኖርም። በ6ኛው ሳምንት ፕሮጅስቲን ብቻ የተባለ ንጥረ ነገር የያዙ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን (progestin-only) ያለችግር መጠቀም ይቻላል። እነዚህ እንክብሎች ካልተገኙ በመርፌ የሚሰጡ ለምሳሌ “Depo Provera” ወይም በክንድ ላይ የሚቀበር “implant” መጠቀም ይችላሉ። ጥንድ ሆርሞኖችን የያዙ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የጡት ወተትን መጠን እንዲሁም ጥራት ስለሚቀንሱ የሚያጠቡ እናቶች እንዲጠቀሙ አይመከርም።
- ከወሊድ በኋላ ባለው 48 ሰዓት ውስጥ፣ በ4ኛው ሳምንት ወይም ከዚያ በኋላ ባለው የድኅረ ወሊድ ወቅት በማኅፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ (ሉፕ) መጠቀም ይቻላል።
- ኮንዶም በማናቸውም ጊዜ መጠቀም ይቻላል።
- መውለድ ሙሉ በሙሉ ማቆም ለሚፈልጉ የማኅፀን ቱቦ ማሳሰር ወይም የወንድ ዘር መተላለፊያ ቧንቧውን ማስቆረጥ (tubal ligation OR vasectomy) ይችላሉ።

ለማያጠቡ እናቶች፡-

- የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ከመጀመሪያው የግብረሰጋ ግንኙነት በፊት መጀመር አለበት።
- ፕሮጀስቲን ብቻ የተባለ ንጥረ ነገር የያዙ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ከወሊድ በኋላ ወዲያው መጀመር ይቻላል።
- ከወሊድ በኋላ ከ3 ሳምንታት ጀምሮ ጥንድ ሆርሞኖችን የያዘውን የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብሎችን መጠቀም ይቻላል።
- መውለድ ሙሉ በሙሉ ማቆም ለሚፈልጉ የማኅፀን ቱቦ ማሳሰር ወይም የወንድ ዘር መተላለፊያ ቧንቧውን ማስቆረጥ (tubal ligation OR vasectomy) ይችላሉ።

ምዕራፍ ፩፤ የጨቅላ ሕፃናት
እንክብካቤ

ምዕራፍ 6፡- የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ

የምዕራፉ ዓላማ

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ የጤና ኤክስፐርትነትን ሠራተኞች የአዲስ ሕፃናትን (የጨቅላዎችን) እንክብካቤ የሚመለከቱ ቁልፍ የቤት ውስጥ ባሕርያትንና የማህበረሰብ የእንክብካቤ ተግባራትን በሚኖሩበት ማህበረሰብ ማስፋፋት ይችላሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስፐርትነትን ሠራተኞች፡-

- አዲስ የተወለደ ጨቅላ ሕፃንን የሚመለከቱ ተግባራትን እና መልዕክቶችን ያስረዳሉ፤
- ለጨቅላ ሕፃናት እና ሌሎች ሕፃናት ተገቢ የሆነውን የጡት ማጥባት ባህርያት ይለያሉ፤ ያስተምራሉ፤
- የታመሙ ጨቅላ ሕፃናት አደገኛ ምልክቶችን ይለያሉ፤ ያስተምራሉ፤
- በጨቅላ ሕፃናት መልዕክቶች እና ተግባራት ዙሪያ የተናጠል ኮሚኒኬሽን ልምምድ ያደርጋሉ፤

6.1 የአዲስ ጨቅላ ሕፃን አስፈላጊ እንክብካቤ (Essential Newborn Care - ENC)

የትምህርቱ ዓላማዎች

የጤና ኤክስፐርትነትን ሠራተኞች፤

- አስፈላጊ የአዲስ ጨቅላ ሕፃን እንክብካቤዎችን ይለያሉ፤
- የአዲስ ጨቅላ ሕፃን ሙቀት እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል ያስረዳሉ፤
- ለህጻኑ እትብት እንዴት ጥንቃቄ እንደሚደረግ ያስረዳሉ፤
- ከብደቱ ትንሽ ለሆነ ጨቅላ የሚደረግ እንክብካቤን ይለያሉ፤

የሚከተሉት ተግባራት ለሁሉም አዲስ የሚወለዱ ሕፃናት መከናወን ያለባቸው አስፈላጊ ተግባራት ናቸው እነዚህም Essential Newborn Care ተብለው ይታወቃሉ።

ለአዲስ ጨቅላ ሕፃን የሚከናወኑ አስፈላጊ ተግባራት

(Essential Newborn Care)

ሕፃኑ ልክ ከማህፀን እንደወጣ የሚከተሉትን ተግባራት በቅደም ተከተል መፈፀም ተገቢ ነው።

- ተግባር 1:- ሕፃኑን ማድረቅና እንዲተነፍስ ማነቃቃት - ሕፃኑ የማይተነፍስ ከሆነ አፉንና አፍንጫውን በንጹሕ ጨርቅ ማጽዳት
- ተግባር 2:- የሕፃኑን አተነፋፈስና ቀለሙን መመርመር
- ተግባር 3:- እትብቱን ቋጥሮ መቁረጥ
- ተግባር 4:- ሕፃኑን ከእናቱ ጋር ገላ ለገላ እንዲነካካ (እንዲተቃቀፍ) አድርጎ ማስተኛት
- ተግባር 5:- እናት ወዲያውኑ ጡት ማጥባት እንድትጀምር ማድረግ
- ተግባር 6:- ለጨቅላው የዐይን እንክብካቤ ማድረግ (TTC መቀባት)
- ተግባር 7:- ጭኑ መሀል ላይ (በፊት ለፊት በኩል) 1 ሚ.ግ ቫይታሚን ኬ መውጋት
- ተግባር 8:- ከብደቱን መለካት

6.2 ለአዲስ ሕፃን ሙቀት መስጠት

መልመጃ

የአስቴር ልጅ ታሪክ

አስቴር በሌሊት ወለደች። ሕፃኗን ወዲያውኑ አደራርቀው ከእናቷ ጋር ገላ ለገላ ተገናኝታ ሙቀት እንድታገኝና ጡት እንድትጠባ ተደረገ። ከ20 ደቂቃ በኋላ የአስቴር አማት (የባል እናት) ሕፃኗን ለማጠብ ከአስቴር ተቀብለው ወሰዷት። የተወለደችው ሌሊት በመሆኑ የምትታጠብበትን ውሃ ለማሞቅ እሳት ስላልነበረ አማቷ ሕፃኗን በቀዝቃዛ ውሃ አጥበው፣ አድርቀው እንድታጠባው(ት) ለአስቴር ሰጧት።

- ሀ. ሕፃኗ ሙቀት እንድታገኝ ለማድረግ የትኞቹ ተግባራት ጥሩ (ጠቃሚ) ነበሩ? ለምን?
- ለ. ሕፃኗ ሙቀት እንዳይታገኝ በማድረግ ለጉዳት የሚያጋልጧት የትኞቹ ተግባራት ነበሩ? ለምን?
- ሐ. ሕፃኗ ሙቀት እንድታገኝ ከዚህ የተለየ ምን ማድረግ ይቻል ነበር?
- መ. ሕፃኗ ሙቀት ባለማግኘቷ የሚከተሉት አደጋዎች ምን ምን ናቸው?
- ሠ. ሕፃኗ መታጠብ የነበረባት ትክክለኛ ጊዜ መቼ ነበር?

አራስ ሕፃናት ሙቀት እንዲያገኙ ማድረግ

- አዲስ የተወለዱ ሕፃናትን በአብዛኛው ቅዝቃዜ የሚያገኛቸው ከተወለዱ በኋላ በሚኖሩት የመጀመሪያ 5 ደቂቃዎች ውስጥ ነው።

- አዲስ የተወለዱ ሕጻናት የሰውነት ሙቀታቸውን እንደ አዋቂ መቆጣጠር ስለማይችሉ ከቅዝቃዜ ሊጠበቁ ይገባል፤

አራስ ሕፃናት ሙቀት እንዲያገኙ የሚከናወኑ ተግባራት

- ሕፃናቱ የተወለዱበትንና የሚቆዩበትን ቦታ ሙቀት እንዲያገኝ ማድረግ (ቦታው በጭስ እንዳይታፈን ማድረግ)
- ወዲያው እንደተወለዱ (ከማኅፀን እንደወጡ) ሕፃናቱን ማድረቅ። የረጠበውን ጨርቅ ወይም መታቀፊያ አንስቶ በደረቅ መቀየር
- ሕፃኑ/ኗ ከእናቱ/ቷ ጋር ገላ ለገላ ተነካክተው እንዲተኙ ማድረግና ሁለቱንም በደረቅ የአልጋ ልብስ ወይም ብርድልብስ መጠቅለል
- ለሕፃኑ/ኗ ቆብ ማጥለቅና ካልሲ ማድረግ
- እናትየዋ ለማጥባትና ሕፃኑ/ኗ ለመጥባት ዝግጁ እንደሆኑ ወዲያው ጡት ማጥባት መጀመር፤ ይህ ብዙ ጊዜ ከወሊድ በኋላ ባሉት 60 ደቂቃዎች ውስጥ የሚሆን ነው
- ሕፃኑ/ኗን በተወለዱበት ቀን አለማጠብ
- እናትንና ሕፃኑ/ኗን አንድ ላይ ማድረግ

6.3 ለእትብት የሚደረግ እንክብካቤ

- የሚከተሉትን ተግባራት ጥሩ ወይም ጎጂ መሆናቸውን ለይ፡-
 1. እትብቱን በአዲስ ምላጭ መቁረጥ፤
 2. እትብትን በደረቅ እና በንጹህ ጨርቅ ማድረቅ፤
 3. እትብቱን ከመንካት በፊት እጅን መታጠብ፤
 4. እትብት እበት (አዛባ) መቀባት፤
 5. ደሙን በሳሙናና በውሃ ማጽዳት፤
 6. እትብቱን ሳይሸፍኑ መተው፤
 7. የእትብቱን ቋጠሮ ትንሽ ላላ ማድረግ፤
 8. እትብቱን ንፁህ ቅቤ መቀባት፤
 9. እትብቱን በራሱ መቋጠር፤
 10. እትብቱን በፕላስቲክና በጨርቅ (በጎዝ) ማሸግ፤
 11. እትብቱን በንጹህ ዓመድ መደምደም፤
 12. እትብቱን በጨርቅ መተኮስ፤

የሚከተሉት ተግባራት የጨቅላ ሕፃንን እትብት ለመንከባከብ የሚፈፀሙ ናቸው፡፡

1. የሕፃኑ/ኗን እትብት ከመንካትዎ በፊት እጅዎን ይታጠቡ፡፡
2. የሕፃኑ/ኗን እትብት ሁልጊዜም ንጹሕና ደረቅ እንዲሆን ያድርጉ፡፡ የሕፃኑ/ኗን እትብት ምንም ነገር አይቀበት፡፡
3. የሕፃኑ/ኗ እትብት መድማት አለመድማቱን ይከታተሉ፡፡ እየደማ ከሆነ ቋጠሮው ላልቶ እንደሆነ ይመልከቱና ከላላ በደንብ ይቋጥሩት፡፡ መድማቱ ካልቆመ ሕፃኑ/ኗን ወደጤና ተቋም ወዲያውኑ ይዘው ይሂዱ፡፡

6.4 ተጨማሪ እንክብካቤ ከብደታቸው ትንሽ ለሆኑ ሕፃናት

ከብደታቸው ትንሽ የሆኑ ሕፃናት አስፈላጊው እንክብካቤ ከተደረገላቸው ከፍተኛ የሆነ የመኖር እድል አላቸው፡፡ የሚከተሉት ችግሮች ከብደታቸው ትንሽ የሆኑ ሕፃናት ላይ የሚከሰቱ ናቸው፡-

- በቀላሉ ይቀዘቅዛሉ
- ጡት ለመጥባት ይቸገራሉ
- በበሽታ በቀላሉ ይጠቃሉ
- የመተንፈስ ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል

ከብደታቸው ትንሽ የሆኑ ሕፃናት የሚያስፈልጋቸው ተጨማሪ እንክብካቤ፡-

- ከብደታቸው በጣም ትንሽ የሆኑ ሕፃናት (ከብደታቸው ከ1,500 ግራም በታች የሆነ)
 - የመተንፈስ ችግሮች ስላሉባቸውና መጥባት ሊያቅታቸው ስለሚችል ወደ ጤና ተቋም ማስተላለፍ (Refer)
- ከብደታቸው ዝቅተኛ ለሆኑ ሕፃናት (1,500 - < 2,500)
 - ጡት ቶሎ ቶሎ ማጥባት፣ ቢያንስ በየሁለት ሰዓቱ ቀንና ማታ
 - ጡት በደንብ የማይሰቡ ከሆነ የታለበ የእናት ጡት ወተት በኩባያ/ማንኪያ መስጠት
 - መቀት በደንብ እንዲያገኙ ተጨማሪ እንክብካቤ ማድረግ፣ ይህን ለማድረግ ጥሩ የሆነው አማራጭ ከእናት ጋር ገላ ለገላ እንዲገናኙ ማድረግ ነው
 - ለንጽህና ትኩረት መስጠት
 - እናትና ቤተሰቡ ለትንሹ ሕፃን እንክብካቤ ለመስጠት የራስ መተማመን እንዲኖራቸው ማድረግ
 - ተከታታይ እና ተጨማሪ የድህረ ወሊድ ክትትል ማድረግ፡፡

6.5 ተገቢ የጡት ማጥባት ልምድ (Optimum Breastfeeding Practice)

- ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ስምንት ባህሪያት (ልምዶች) ተገቢ የሆነ የጡት ማጥባት ልምዶች ይባላሉ፡፡

ሕጻን ልጅ ከተወለደ እስከ 6 ወር በተገቢው መንገድ የጡት ወተትን ስለመመገብ (ስምንቱ ተገቢ የሆኑ የጡት ማጥባት ባህሪያት)

1. ለእናት	በመጀመሪያ የሚመጣውን ቢጫ መልክ ያለውን የጡትዎን ወተት አዲስ ለተወለደው ሕጻን ያጥቡት። ከምግብነቱ በተጨማሪ በሽታን እንዲቋቋም ይረዳዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ይህ ቢጫ ወተት (እንገር) የተፈጥሮ ቅቤ ስላለው ከሕጻኑ ሆድ ጥቁር አይነምድር በቶሎ እንዲወጣ ያደርጋል። • አዲስ የተወለደው ሕጻንም በበሽታ እንዳይጠቃ የሚያግዙ ንጥረ-ነገሮች የያዘ ነው። እንገር የመጀመሪያው የተፈጥሮ ክትባት ነው።
2. ለእናት	ልጅዎን እንደተገላገሉ ወዲያውኑ ጡት ማጥባት ይጀምሩ። የእንግዴ ልጁ እስኪወጣ አይዘግዩ። ይህም ጡትዎ ቶሎ ወተት እንዲያግት ያደርጋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት ወዲያውኑ (ሕፃኑ በተወለደ በመጀመሪያ አንድ ሰዓት) ውስጥ ማጥባት የእንግዴ ልጁ በቶሎ እንዲወጣ በማድረግ የደም መፍሰስን ይቀንሳል። • ከጡት ወተት በፊት የሚሰጡ እንደ ውሃ፣ ውሃ በስኳር እና ቅቤ ማዋጥ የመሳሰሉ ነገሮች አላስፈላጊ እና ጎጂ ናቸው። በተጨማሪ በመጀመሪያዎቹ ቀኖች በቂ የጡት ወተት እንዳይመነጭ ያደርጋል።
3. ለእናት	ልጅዎ ስድስት ወር እስኪሞላው ድረስ ጡትዎን ብቻ ያጥቡ። ውሃም ቢሆን አይሰጡ። ጠንካራና ጤናማ ልጅ ይኖርዎታል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ጡትን ብቻ ማጥባት ሕጻኑ ምርጥ እና የዳበረ ምግብ እንዲያገኝ ከማድረጉ በተጨማሪ የተቅማጥና የመተንፈሻ አካል ህመም እንዳይዘው ይከላከላል። • ልጅዎን ውሃና ሌሎች ፈሳሽ መስጠት በተቅማጥ በሽታ እንዲጠቃ ያደርገዋል። በተጨማሪም ሆዱ በውሃ ስለሚሞላ ጡት የመጥባት ፍላጎቱ ይቀንሳል። ከብደትም አይጨምርም። • የጡት ወተት እስከ ስድስት ወር ላለ ሕጻን የውሃ ጥማቱን ለማርካት የሚሆን በቂ ውሃ አለው፤ በጣም ሞቃታማ ወቅትም ቢሆን።
4. ለእናት	ልጅዎ ጡት መጥባት በፈለገ ጊዜ ሁሉ ያጥቡት። ቀንና ሌሊትን ጨምሮ ከ10-12 ጊዜ ማጥባት ያስፈልጋል። ይህን ካደረጉ ጡትዎ በደንብ ያግታል፤ ሕጻኑም በቂ ወተት ያገኛል፤ የተስተካከለ እድገት ይኖረዋል ጤናማም ይሆናል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ቶሎ ቶሎ ማጥባት ጡት በደንብ እንዲያግትና ወተቱም እንዲፈስ ያደርጋል፤ • በእናትና በሕጻን መካከል ደግሞ የጠነከረ ፍቅር እንዲመሰረት ይረዳል። • ጡት ሲያጠቡ ሕጻኑን በተገቢው መንገድ መታቀፍዎንና ጡትዎን በሚገባ መጉረሱን ያረጋግጡ። ይህም ሕጻኑ በቂ ወተት እንዲያገኝ ከማድረጉ በተጨማሪ የጡት ጫፍ መቁሰል መስነጣጠቅና ሌሎች የጡት ችግሮችንም ያስወግዳል።
5. ለእናት	ማጥባት የጀመሩትን አንደኛውን ጡት ወተቱ እስከሚሟጠጥ ድረስ ያጥቡ፤ ከዚያም ወደ ሌላው ያዛውሩ። ይህም ሕፃኑ

	ወደኋላ የሚመጣውን በምግብ የዳበረውን የጡት ወተት ለማግኘት ያስችለዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ሕፃኑ ሲጠባ በመጀመሪያ የሚያገኘው ውሃ የበዘበትን ወተት ነው፤ ይህም ጥሙን ለማርካት ያስችለዋል። ከበስተኋላ የሚመጣው ወተት ግን በምግብነቱ የዳበረ የሚያጠግብ ነው። ይህ ረሀቡን ያስታግስለታል፤ ይህን ከጠባ ብዙ ማልቀስና መነጫነጭ አይታይበትም።
6. ለእናት	የእናቱቱና የሕጻኑ ጤንነት የተጠበቀ እንዲሆን ጡት በማጥባት ላይ ያሉ ባለቤትዎ ከወትሮው በተጨማሪ ሁለት ጊዜ ምግብ እንዲመጡ ያድርጉ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ጡት የሚያጠቡ እናቶች ጤንነታቸው የተስተካከለ እና በቂ ወተት እንዲያግቱ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን ወትሮ ከሚመጡት በተጨማሪ መመገብ አላባቸው።
7. ለእናት	ልጅዎ ከታመመ ጡትዎን ቶሎ ቶሎ ያጥቡት። በአጭር ጊዜ እንዲድን ያግዘዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ልጅዎ ስለታመመ ጡት ማጥባት አያቋርጡ። ልጅዎ ተቅማጥ ሲኖረው በተቻለ መጠን ቶሎ ቶሎ ያጥቡ፤ ከሕጻኑ የሚወጣውን ፈሳሽ ይተካልና። ጡት ማጥባት መቀጠሉ ሕጻኑ ክብደት እንዳይቀንስ፤ በሽታን እንዳይቋቋም፤ ምቹትና መረጋጋት እንዲያገኝ ያደርጋል። የታመሙ እናቶች ጡት ማጥባት መቀጠል ይችላሉ።
8. ለእናት	ልጅዎ ከህመሙ ካገገመ በኋላ ቶሎ ቶሎ ጡትዎን ያጥቡ። ጤንነቱና ክብደቱ በፍጥነት እንዲመለስ ይረዳዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> ብዙ ሕፃናት ሲያማቸው ክብደታቸው ይቀንሳል። ስለዚህም ክብደቱ በአጭር ጊዜ እንዲመለስ ጡት ቶሎ ቶሎ መጥባት አለባቸው።

6.6 ትክክለኛ የሕፃን አስተቃቀፍ (Positioning) እና ጡት አጎራረስ (Attachment)

የትኛው ስዕል ነው ትክክለኛ አስተቃቀፍ የሚያሳየው? ለምን?



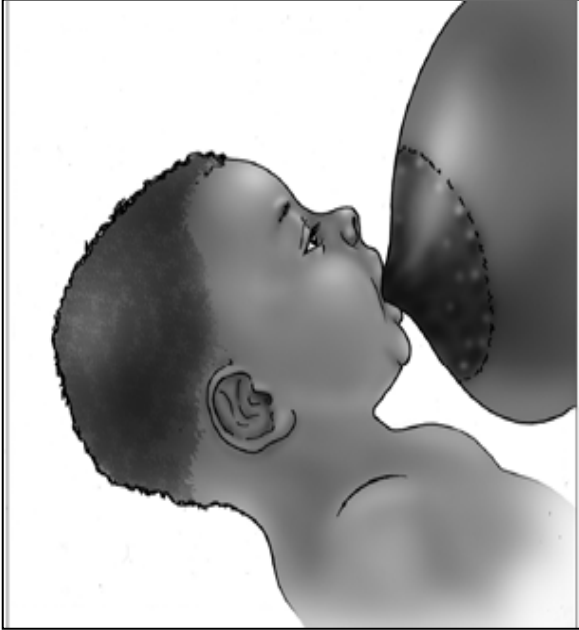
- ሀ -



- ለ -

ሥዕል 1፤ የሕፃን አስተቃቀፍ

የትኛው ሥዕል ነው ትክክለኛ የጡት አጎራረስ? ለምን?



- ሀ -



- ለ -

ሥዕል 2፤ የጡት አጎራረስ

- ትክክለኛ የሕፃን አስተቃቀፍ (Positioning) የሚባለው የሚከተሉትን ያሟላ ነው፡፡
 1. የሕፃኑ ጭንቅላትና ሰውነት ቀጥ ያለ ከሆነ (አንገቱ ካልተጠማዘዘ)፤
 2. ሕፃኑ ወደ እናቱ ገላ ተጠግቶ ከታቀፈ፤
 3. ሕፃኑ በጡቱ ትይዩ (ፊት ለፊት) ከሆነ፤
 4. የሕፃኑ ሙሉ ሰውነት በደንብ ተደግፎ ከተያዘ
- ትክክለኛ የጡት አጎራረስ (Attachment) የሚባለው የሚከተሉትን ያሟላ ነው፡፡
 1. የጡት ጫፍ ላይ የሚገኘው ጥቁሩ ከፍል ከሕፃኑ/ኗ አፍ በታች ሳይሆን በላይ በብዛት ከታየ፤
 2. የሕፃኑ/ኗ አፍ በደንብ ከተከፈተ፤
 3. የታችኛው ከንፈሩ/ሯ ወደውጪ ከተገለበጠ፤
 4. አገጩ/ጫ ጡቱን ከነካ ሕፃኑ/ኗ ጡቱን በደንብ ጎርሷል/ሳለች ማለት ነው፡፡

6.7 የእናት ጡት ወተትን ማለብ እና መጠቀም

- አስፈላጊ በሆነ ጊዜ የጡት ወተትን ማለብ እናት ልጅዋን የጡት ወተት መመገብን እንድትቀጥል ያስችላታል። የታለበ የጡት ወተት በቤት ውስጥ ሙቀት በንጹህ ስፍራ ለስምንት ሰዓት እንዲሁም በማቀዝቀዣ (Refrigerator) ውስጥ ደግሞ ለ24 ሰዓት ሳይበላሽ መቀመጥ እና ለሕፃኑ ሊሠጥ ይችላል።
- ጡትን ማለብ በሚከተሉት ጊዜያት ሊጠቅም ይችላል :
 - እናት ከቤት ስትወጣ የጡት ወተትን ለሕጻኑ ትታ እንድትሄድ ያስችላታል (ይህ በተለይ በሥራ ምክንያት የጡት ማጥባትን ለሚያቋርጡ እናቶች ትልቅ ጠቀሜታ ይሰጣል)
 - ሲወለዱ ዝቅተኛ/በጣም ዝቅተኛ ክብደት ኖሮቸው ጡት መያዝ ለማይችሉ ሕጻናት የጡት ወተት ለመስጠት ያመቻል።
 - በሕመም ምክንያት ጡት መሳብ ለማይችሉ ሕጻናት የጡት ወተት ለመስጠት ያስችላል።
 - ከጡት መጥባት ጋር ተያይዞ የሚመጡ ችግሮችን ለመከላከል ይረዳል።

የጡት ወተትን እንዴት ማለብ ይቻላል

1. እጅን በደንብ በሳሙናና በውሃ መታጠብ
2. ለወተት ማለቢያ የሚሆነውን ዕቃ በደንብ ማጠብና እና መቀቀል
3. እናት በአመቺ ሁኔታ በመቀመጥ የማለቢያውን ዕቃ ወደጡት አስጠግቶ መያዝ
4. አንዳንዴ ጡትን ማሻሻት እና ሙቀት የሚሰጥ ልብስ መልበስ የጡት ወተት በደንብ እንዲፈስ ይረዳል
5. የአውራ ጣትን በጡት ጫፍ ዙሪያ ካለው ጥቁር ክብ በላይ እና ሌሎቹን ጣቶች በጡት ጫፍ ዙሪያ ካለው ጥቁር ክብ በታች ማድረግ (ሥዕል ሀ)
6. አውራ ጣትን እና የመጀመሪያዎቹን ሁለት ጣቶች ወደ ደረት ጫን ወይም ገፋ ማድረግ። በመቀጠል ቀስ አድርጎ ወደ ጥቁሩ የጡት ክፍል ጫን ወይም ገፋ ማድረግ (ሥዕል ለ)
7. ጣቶችን በጡት ላይ ከብለል ማድረግ
8. ወተቱ መፍሰስ ሲጀምር ጠብ ጠብ እያለ ወይም በደንብ ሊፈስ ይችላል። የሚፈሰውን ወተት በንጹህ ዕቃ ላይ ማጠራቀም።
9. ከመጠን በላይ ጡትን ማሸት የጡቱን ቆዳ እንዲቆጣ እና እንዲቆስል ያደርጋል። የጡት ጫፍን መጭመቅ ወተት እንዳይፈስ ያደርጋል .
10. አውራ ጣትን እና የሌባ ጣትን በጡት ዙሪያ እያንቀሳቀሱ በመጫን እና በመልቀቅ ወተት ከሁሉም የጡት ክፍሎች እንዲፈስ ማድረግ
11. አንደኛውን ጡት ከ3 እስከ 5 ደቂቃ ለሚሆነ ጊዜ እና የሚወጣው ወተት እስኪቀንስ ድረስ ማለብ እና ወደ ሌላኛው ጡት መዛወር ከዛም ሌላውን ጡት ደግሞ ማለብ (በአጠቃላይ ከ20-30 ደቂቃ ሊፈጅ ይችላል)።

6.8 የተለመዱ የማጥባት ችግሮች (መንስኤ፣መከላከያ ዘዴዎችና መፍትሔዎች)

የተለመዱ የጡት ችግሮች ታሪክ

የኤሲሴ ታሪክ

አሲሴ ከሁለት ቀናት በፊት ወንድ ልጅ በቀኗ ወልዳለች፤ ልጇንም ሙሉ በሙሉ ጡት ብቻ ነው የምታጠባው። ሕፃኑ በተወለደ በ20 ደቂቃ ውስጥ ጡቷን መጥባት ጀመረ። አሲሴ ግን የጡቱን ጫፍ ያመኛል እያለች ነው። አሲሴ ልጇን ስታጠባ ተመልክተሻል፤ አፉን በደንብ መክፈት አለመቻሉንና የጡቱን ጫፍ ብቻ እንደሚይዝ አየተሻል። የምክር አገልግሎት ለአሲሴ ሰጫት።

የደራሮ ታሪክ

ደራሮ ከአንድ ሳምንት በፊት ጤነኛ ሴት ልጅ በቀኗ ወልዳለች። የሕፃኗ ክብደት ስትወለድ 3.5 ኪ.ግ. ነበር። ዛሬ ግን የሕፃኗ ክብደት 3 ኪ.ግ. ነው። ደራሮም ልጇ በጣም ስለምትተኛ በ24 ሰዓት ውስጥ ከ6-7 ጊዜ ብቻ ነው የምታጠባት። ደራሮ ሕፃኗ በቂ ወተት እያገኘች ነው ብላ አታስብም። ለደራሮ የምክር አገልግሎት ሰጫት።

የጫልቱ ታሪክ

ጫልቱ ከሦስት ቀን በፊት ጤነኛ ወንድ ልጅ ተገላግላለች። የጫልቱ እናትም ጫልቱ እንድታርፍ ብለው ለሕፃኑ ስኳር በውሃ በጥብጠው በጡጦ እያጠቡት ነው። ጫልቱ ጡቷ በጣም መሙላቱን፣ መጠንከሩንና እያመማት መሆኑን ትናገራለች። ሕፃኑ ጡት የመጥረስ ችግር አለበት። ጫልቱን አማክሪያት።

የሌሊሴ ታሪክ

ሌሊሴ ጤነኛ ሴት ልጅ ከ7 ቀናት በፊት ተገላግላለች። የሌሊሴ እናት ሕፃኗን ጡት እያጠባት ነው። ሌሊሴ ጡቷ በጣም መሙላቱን፣ መጠንከሩንና እያመማት መሆኑንና ትኩሳት እንዳለባት (ጡቷ ሲነኩት እንደሚቃጠል) ትናገራለች። ሕፃኗ ጡት የመጥረስ ችግር አለባት። ሌሊሴን አማክሪያት።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የተለመዱ ዓይነት የጡት ችግሮች፣ የችግሩ መንስኤዎች፣ የመከላከያ ዘዴዎች እና መፍትሄዎች ናቸው፡፡

ችግሮች	የችግሩ መንስኤዎች	መከላከያ ዘዴዎች	መፍትሄዎች
<p>በቂ የእናት ጡት ወተት አለመኖር (Not Enough or Inadequate Breast Milk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ዘግይቶ ጡት ማጥባት መጀመር፤ • ጡቱን በደንብ ማስጨረስ አለመቻል፤ • ቶሎ ቶሎ አለማጥባት፤ ከጡት ወተት ሌላ ፈሳሽ መስጠት፤ • ጡቱን በትክክል አለማጥረስና ሕፃኑ/ኗን በትክክል አለመታቀፍ 	<ul style="list-style-type: none"> • ቀንም ሌሊትም ጡት ብቻ ማጥባት፤ • ሕፃኑ በፈለገ ሰዓት ሁሉ ቀንም ሌሊትም ማጥባት ቢያንስ 10 - 12 ጊዜ፤ • ጡቱን በትክክል ማጥረስና ሕፃኑ/ኗን በደንብ መታቀፍ • ለሕፃኑ/ኗ ሁለተኛውን ጡት ከማጥባትዎ በፊት የመጀመሪያውን ጡት እስኪጨርሱ መጠበቅ 	<ul style="list-style-type: none"> • እናትየዋን በቂ ወተት ማፍለቅ እንደምትችል ያረጋግጡላት፤ • ብዙ እንድታርፍ፣ ብዙ ፈሳሽ እንድትጠጣ፤ • ሕፃኑ በፈለገ ቁጥር እንዲያጠቡና እያዳንዱን ጡት ህጻኑ እስኪቻለ ድረስ እንድታጠባ ይምከሯት፡፡ • ሌላ ተጨማሪ ነገር (ውሃ፣የዱቄት ወተት፣ ሻይ፣ ወይም ፈሳሽ) መስጠት ማቆም፤ • ሕፃኑ/ኗን ቀንም ሌሊትም ማጥባት በፈለጉ ሰዓት ሁሉ ማጥባት፤ • የጡት አጎራረስንና አስተቃቀፍን ትክክለኛነት ለማየት ሲያጠቡ መመልከት፡፡
<p>የጡት ማበጥ (በጣም ብዙ ወተት ማጋት) (Engorgement)</p> <p>ምልክቶች</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሞላ፣ የሚሞቅ እና የሚያም ጡት • መለስተኛ የቆዳ መቆጣት (መቅላት) • ሁለቱንም ጡቶች የሚያጠቃ ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት ማጥባት ዘግይቶ መጀመር፤ • በተደጋጋሚ አለማጥባት፣ ጡቱን በትክክል አለማጥረስ፤ • ጡቶቹን ሙሉ በሙሉ አጥብቶ አለመጨረስ፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • አስተቃቀፍና የጡት አጎራረስን ማስተካከል • ሕፃኑ እንደተወለደ ወዲያው ጡት ማጥባት፤ • ሕፃኑ ጡት በፈለገ ሰዓት ሁሉ (ሕፃኑ የፈለገውን ያህል በተደጋጋሚና ማጥባት እስኪያቆሙ ድረስ) እና ቀንም ሌሊትም ማጥባት፤ • ለሕፃኑ ሁለተኛውን 	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑ/ኗ በደንብ ጡቱን መሳብ ከቻለ/ች ቶሎ ቶሎ ማጥባትና በትክክል እንዲያቅፉት መርዳት፤ • ሕፃኑ/ኗ መጥረስ ካልቻለ/ች ለብ ባለ ውሃ የተነከረ ፎጣ/ጨርቅ/ ጡቱ ላይ ማስቀመጥና ከላይ ወደጡቱ ጫፍ በቀስታ ማሸትና የጡቱን ጫፍ የከበበው ጥቁሩ ክፍል እስኪላላ ድረስ ጥቂት ወተት እንዲፈስ ካደረጉ በኋላ የጡት አጎራረሱ ትክክለኛ መሆኑን አረጋግጠው ሕፃኑ/ኗ እንዲጠባ/እንድትጠባ ማድረግ፤ • እናትየዋ ጠባብ ልብስ እንዳትለብስ፤

		<p>ጡት ከማጥባትም በፊት የመጀመሪያውን ጡት እስኪጨርስ መጠበቅ፤</p>	<p>ጡት ካጠባች በኋላ የጡቷን እብጠትና ህመም ለመቀነስ በቀዝቃዛ ውሃ (በበረዶ) በተነከረ ፎጣ ጡቷን ጫን ጫን እንድታደርግ ይምከሯት፤</p>
<p>የሚያም (የቆሰለ) የጡት ጫፍ (Cracked Nipples) <u>ምልክቶች</u></p> <ul style="list-style-type: none"> የጡቱ ጫፍ የቆሰለ ወይም የተሰነጠቀ፤ አልፎ አልፎ ሊደማ ይችላል፤ 	<ul style="list-style-type: none"> በደንብ ጡቱን ጎርሶ መያዝ አለመቻል ወይም ምቹ ያልሆነ አስተቃቀፍ 	<ul style="list-style-type: none"> ሕፃኑን በትክክል ይዞ (አቅፎ) ማጥባት እና ጡትን በትክክለኛው መንገድ ማጉረስ፤ ጡጦ አይስጧቸው፤ የጡት ጫፍን አለማጠብ (በተለይ በተደጋጋሚ እና በህመም አለማጠብ)፤ 	<ul style="list-style-type: none"> ሕፃኑ ጡት ሲጠባ ተመልከቱ፤ የጡት አጎራረስ እና/ወይም የማጥባት አስተቃቀፍን እንድታሻሻል እርጃት፤ ጡት ማጥባቷን ትቀጥል (ጡቷ በመሙላቱ ያበጠ ከሆነ እብጠቱን መቀነስ)፤ ማጥባቷን ከጨረሰች በኋላ ትንሽ ወተት በጡቷ ጫፍ ላይ ታድርግበት (ይህ የጡቱን ጫፍ ያለሰልሰዋል) እና በንፋስ ታድርጋቸው፤ ጡቷን ስታጥብ ሳሙና መጠቀም የለባትም፤ እንዲሁም የጡቷን ጫፍ ምንም ዓይነት ቅባት መቀባት የለባትም በጣም በማያመጣ ጡት ማጥባት እንድትጀምር ማድረግ፤
<p>የተዘጉ የወተት መውረጃ ቧንቧዎች እና የጡት እረት (መቆጣት) (Plugged ducts & Mastitis) <u>ምልክቶች</u></p> <ul style="list-style-type: none"> የጠጠረ እና በጣም የመሚያም፤ የጠጠረው ቦታ ለብቻው በጣም የቀለ እና የተቆጣ፤ የሰውነት ትኩሳት፤ እናት ከጡቷም ውጪ ህመም ይሰማታል፤ 	<ul style="list-style-type: none"> ጣቶቿ በመቀስ ቅርጽ ጡቷን መያዝ ፤ ጠባብ ልብሶችን መልበስ፤ በአብዛኛው በደረት በኩል መተኛት፤ 	<ul style="list-style-type: none"> ሰፋፊ ልብሶችን መልበስና በደረት መተኛትን ማስቀረት፡፡ 	<ul style="list-style-type: none"> ማጥባት ከመጀመሩ በፊት ህመም ባለበት የጡቱ ክፍል ላይ በሞቀ ውሃ የተነከረ ጨርቅ በቀስታ ማሸት፤ እናትየዋ እንድታርፍ፤ ብዙ ፈሳሽ እንድትጠጣ ማበረታታት፤ ጠባብ ልብስ አለመልበስ፤ የበለጠ በተደጋጋሚ ማጥባት፤ የኢንፌክሽን ምልክቶች አንዱ ከታየባት ወደ ጤና ጣቢያ ማስተላለፍ፤ መድሃኒት (Antibiotic) መውሰድ ሊኖርባት ይችላል፡፡

6.9 የታመሙ ጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ

ጨቅላ ሕፃናት አደገኛ ምልክቶች ሲኖራቸው በመለየት ምን ማድረግ እንደሚገባ የመወሰን ጨዋታ ካርዶች

ሕፃን - 1 -

ሕፃን - 2 -

ሕፃን - 3 -

ከተወለደ 6 ሰዓት የሆነው ሕፃን	ከተወለደ 8 ሰዓት የሆነው ሕፃን	ከተወለደ 20 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • ይንዘፈዘፋል (ይንቀጠቀጣል) • 55 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 39 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ አይንቀሳቀስም • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከእትብቱ መግል ይፈሳል • ከብደቱ 2700 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 55 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 37.2 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ መግል ይፈሳል • ከብደቱ 2900 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 44 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 36.6 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ከብደቱ 2500 ግራም ነው

ሕፃን - 4 -

ሕፃን - 5 -

ሕፃን - 6 -

ከተወለደች 12 ሰዓት የሆናት ሕፃን	ከተወለደች 10 ሰዓት የሆናት ሕፃን	ከተወለደ 12 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ትጠባለች • አትንዘፈዘፍም (አትንቀጠቀጥም) • 50 ጊዜ በደቂቃ ትተነፍሳለች • የሰውነቷ ሙቀት 35 ዲ.ሴ. ነው • ራሷን ችላ ትንቀሳቀሳለች • የውስጥ እግሯ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቿ፣ ከቆዳዋ ወይም ከእትብቷ መግል አይፈስም • ከብደቷ 2300 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት መጥባት አትችልም • አትንዘፈዘፍም (አትንቀጠቀጥም) • 58 ጊዜ በደቂቃ ትተነፍሳለች • የሰውነቷ ሙቀት 35.6 ዲ.ሴ. ነው • ራሷን ችላ ትንቀሳቀሳለች • የውስጥ እግሯ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቿ፣ ከቆዳዋ ወይም ከእትብቷ መግል አይፈስም • ከብደቷ 2500 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 52 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 35.5 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ከብደቱ 3000 ግራም ነው

ሕፃን - 7 -

ሕፃን - 8 -

ከተወለደች 8 ሰዓት የሆናት ሕፃን	ከተወለደ 14 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ትጠባለች • አትንዘፈዘፍም (አትንቀጠቀጥም) • 44 ጊዜ በደቂቃ ትተነፍሳለች • የሰውነቷ ሙቀት 36.6 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችላ ትንቀሳቀሳለች • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቿ፣ ከቆዳዋ ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ከብደቷ 2200 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም • 57 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 37 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ከብደቱ 3200 ግራም ነው

ሕፃን - 9 -

ሕፃን - 10 -

ከተወለደ 22 ሰዓት የሆነው ሕፃን	ከተወለደ 16 ሰዓት የሆነው ሕፃን
<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 55 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 35.8 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ከብደቱ 2200 ግራም ነው 	<ul style="list-style-type: none"> • ጡት በደንብ ይጠባል • አይንዘፈዘፍም (አይንቀጠቀጥም) • 50 ጊዜ በደቂቃ ይተነፍሳል • የሰውነቱ ሙቀት 36.9 ዲ.ሴ. ነው • ራሱን ችሎ ይንቀሳቀሳል • የውስጥ እግሩ ቢጫ አልመሰለም • ከዐይኖቹ፣ ከቆዳው ወይም ከእትብቱ መግል አይፈስም • ከብደቱ 2000 ግራም ነው

ዝቅተኛ ክብደት እና አዲስ በተወለዱ ሕፃናት ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

ሕፃኑ አደገኛ ምልክቶች ከታዩበት ወዲያውኑ ወደ ጤና ጣቢያ ያስተላልፉት። ሕፃኑ በጣም ዝቅተኛ ክብደት (< 1500 ግራም) ከሆነ ሕፃኑን ወደ ጤና ጣቢያ ወይም ወደ ሆስፒታል ወዲያውኑ ይስተላልፉት። ሕፃኑ ዝቅተኛ ክብደት (ከ1500 – 2499 ግራም) ከሆነ ለትንሽ ሕፃን በቤት ውስጥ ስለሚደረገው እንክብካቤ ለቤተሰቡ የምክር አገልግሎት ይሰጡ። ሕፃኑ አደገኛ ምልክት ካልታዩበትና ተገቢው ክብደት ካለው (ከ2.5-3.5 ኪ.ግ.) ተገቢ ክብደት ላላቸው ሕፃናት በቤት ውስጥ ስለሚደረገው እንክብካቤ ቤተሰቡን ያማክሩ።

አዲስ በተወለዱ ሕፃናት ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- መንዘፍዘፍ ወይም ራስን መሳት (Convulsion)
- ሲነካኩት ብቻ መንቀሳቀስ ወይም ቢነካኩትም አለመንቀሳቀስ
- ጡት ፈፅሞ አለመጥባት
- ቶሎ ቶሎ መተንፈስ ወይም ለመተንፈስ መቸገር (≥ 60 ሁለት ጊዜ)
- ሕፃኑ በጣም ሲያተኩስ ወይም ባልተለመደ ሁኔታ ሲቀዘቅዝ ($\geq 37.5^{\circ} \text{C}$ ወይም $< 35.5^{\circ} \text{C}$)
- ክብደቱ በጣም ትንሽ የሆነ ሕፃን (<1500 ግራም ወይም በሰባት ወሩ የተወለደ)
- የውስጥ እግር ወይም የመዳፍ ቢጫ መሆን (Jaundice)
- የቀላ ወይም የሚመግል እትብት
- መግል የሚፈሳቸው ዐይኖች ወይም ያበጡ የዐይን ቆቦች

ቁልፍ መልእክቶች

- አዲስ የተወለደው ሕፃን ከአደገኛ ምልክቶቹ አንዳቸውም ከታዩባቸው ወዲያውኑ ወደ ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መወሰድ አለባቸው።
- ወደ ጤና ተቋም እየሄዱም ሕፃኑን ማጥባት አያቋርጡ
- የታመመው ሕፃን ሙቀት ማግኘቱ እንዳይቋረጥ

6.10 ልምምድ - የተናጠል ኮሚኒኬሽን

የትምህርቱ ዓላማዎች፡-

- የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ውስጥ ጉብኝት ይለማመዳሉ።

የታሪኩ ጭብጥ፡- የመጀመሪያው የድኅረ ወሊድ የቤት ለቤት ጉብኝት

ደጊቱ ከ3 ሰዓት በፊት ሴት ልጅ ተገላግላለች። የእሷንና የሕፃን ልጇን ጤንነት ሁኔታ ለማጣራት እቤቷ በመሄድ እየጎበኘች ነው። እዚያም ከእርሷ ጋር እናቷንና አማቷን አግኝተዋል። በጨቅላ ህጻን ላይ ሊከሰቱ ስለሚችሉ አደገኛ የበሽታ ምልክቶች ምክር መስጠት፣ ሕፃን/ኗን ሙቀት እንዲያገኙ ማድረግና ጡት ማጥባት ላይ ትኩረት አድርገሽ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም የቤት ጉብኝቱን እንዴት እንደምታከናውኑ ተግባራዊ ልምምድ አድርጌ።

- የባህርይ ለውጥን/የሚመከሩ ተግባራትን ከመቀበልና ከመተግበር አንጻር ሊያጋጥሙ የሚችሉ እንቅፋቶች ምን ምን ሊሆኑ ይችላሉ ብላችሁ ታስባላችሁ? እንቅፋቶቹን ለማለፍስ እንዴት እርዳታ ታደርጉላቸዋላችሁ?

ምዕራፍ 7፤ ከ5 ዓመት በታች የሆኑ
ሕፃናት እንክብካቤ

ምዕራፍ 7:- ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ የጤና እንክብካቤ

የምዕራፉ ዓላማ

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እድሜቸው ከአምስት ዓመት በታች ላሉ ሕፃናት ሊደረጉ ስለሚገቡ ቁልፍ የእንክብካቤ ተግባራት ማስረዳት ይችላሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች፤

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች:-

- እድሜያቸው ከ6-24 ወር ላሉ ሕፃናት የተጨማሪ ምግብ አስፈላጊነትን ያስረዳሉ፤
- ከሁለት ዓመት በታች ላሉ ሕፃናት የእድገት ክትትልና ማጎልበቻን አስፈላጊነት ያስረዳሉ፤
- ለሕፃናት ሞትና ህመም ዋነኛ መንስኤ የሆኑትን የህመም ዓይነቶች ለመከላከል የሚተገበሩ ቁልፍ ባህርያትን ማስረዳት ይችላሉ፤
- ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናትን ጤና ለማበልጸግ በቁልፍ የቤት ውስጥ ባህርያትና የማህበረሰብ ተግባራት ላይ ለእናቶችና ለቤተሰቦቻቸው የምክር አገልግሎት መስጠት ይለማመዳሉ፤

7.1 የተጨማሪ ምግብ እንክብካቤ

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

- የተጨማሪ ምግብ ምንነትን፣ አስፈላጊነትን እና መቼ መጀመር እንዳለበት ያስረዳሉ፤
- የተጨማሪ ምግቦች ይዘት (ውፍረት) እንዴት መሆን እንዳለበት ያስረዳሉ፤
- ሕፃናት በቀን ውስጥ መመገብ ያለባቸውን ምን ያህል እና ስንት ጊዜ እንደሆነ ያስረዳሉ፤

ተጨማሪ ምግብ የሚከተሉትን ማሟላት ይኖርበታል

- ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች የሚዘጋጅ
- ልክኛ የሆነ ውፍረት ያለው
- በቀን ውስጥ ለሕፃናት የሚሰጥ ተጨማሪ ምግብ ቁጥር
- በቀን ውስጥ ለሕፃናት የሚሰጥ ተጨማሪ ምግብ መጠን
- ሕፃናትን እያጫወቱና እያበረታቱ መመገብ
- ምግቡን በንጽሕና ማዘጋጀት እና መመገብ
- ተጨማሪ ምግብን ሕፃናት ስድስት ወር ሳይሆናቸው ቀደም ብሎ መጀመር ጉዳትን ያስከትላል
 - ሕፃናት የጡት ወተትን በደምብ እንዳይጠቡ ያደርጋል

- ተጨማሪ ምግብ እንደጡት ወተት ንጹህ ስለማይሆን በተቅማጥ በሽታ የመያዝ እድልን ይጨምራል።
- ተጨማሪ ምግብን ሕፃናት ስድስት ወር ካለፋቸው በኋላ ዘግይቶ መጀመር ጉዳት ያስከትላል ምክንያቱም
 - ሕፃናት የሚያስፈልጋቸውን ኃይል እና ንጥረ ነገር ለሚሟላት መመገብ ያለባቸውን ተጨማሪ ምግብ አያገኙም
 - የሕፃናት በምግብ እጥረት እና የንጥረ ነገሮችን አለመመጣጠን ችግር የመከሰት ዕድልን ይጨምራል እንዲሁም እድገታቸውን ይቀንሳል ወይም ያቆማል።
- በኢትዮጵያ የተጨማሪ ምግብን በተመለከተ ያሉትን ባህሪያት ማሻሻል ያስፈለገው በሚከተሉት ምክንያቶች ነው።
 - ከ6 እስከ 24 ወራት (2 ዓመት) ያለው የሕፃናት የአመጋገብ ሥርዓት የጤንነታቸው የአካልና የአእምሮ ዕድገታቸው ዋነኛ መሠረት በመሆኑ
 - ከ6 እስከ 24 ወራት (2 ዓመት) ያለው የአመጋገብ ሥርዓት ከቤተሰብ ጥቅም አልፎ ከሀገርና ከምዕተ ዓመቱ የልማት ግቦች ጋር በቀጥታ የተገናኘ በመሆኑ
 - በአብዛኛው የሕፃናቱ የምግብ መጎዳትና መታመም የሚጀምረው ከ6ወር በኋላ ሕፃናት ለዕድገት በቂ ወዳልሆነ የአመጋገብ ሁኔታ ሲገቡ በመሆኑ
 - ከ0 እስከ 2 ዓመት ባለው ጊዜ ውስጥ ትክክለኛ ካልሆነ አመጋገብ የተነሳ የሕፃናት መቆጨጭ (stunting) እና የአእምሮ ለትምህርት ብቁ ያለመሆን ሆኔታ ከተከሰተ በኋላ ለመመለስ የማይቻል በመሆኑ
- ከላይ የተጠቀሱትን ሁኔታዎች ግምት ውስጥ በማስገባት የጤና ባለሙያዎች ብቻ ሳይሆኑ ሁሉም የህብረተሰብ ክፍል ለሕፃናት አመጋገብ የተለየ ትኩረት ሊሰጥ ይገባል።

ተጨማሪ ምግብን በየአካባቢችን ከሚገኙ ምግቦች እንዴት ማበልፀግና ማዳበር ይቻላል

ለሕፃኑ የበለጸገ ምግብ አዘገጃጀት

1. ለገንፎ ዱቄት ዝግጅት፡- ሦስት እጅ እህል (በቆሎ፡ማሽላ፡ጤፍ፡ገብስ ወይም ማንኛውም በአካባቢዉ የሚገኝ እህል)/ሰራሰር (ቆጮ፣ ቡላ የመሳሰሉት) እና አንድ እጅ ጥራጥሬ (አተር፣ ሽንብራ፣ ባቄላ እና ምስር) በማደባለቅ የተዘጋጀ ዱቄት ማምጣት።



2. ከላይ የተጠቀሰውን የእህል ዝግጅት በመጠቀም ለሰለስ እና ወፈር ያለ ገንፎ ማዘጋጀት



3. የተዘጋጀውን ገንፎ የበለጠ ጠቃሚ ለማድረግ ከዚህ የሚከተሉትን የምግብ ዓይነቶች በተገኘ ጊዜ ሁሉ አንድ ወይም ሁለት ዓይነት ምግቦችን መጨመር ያስፈልጋል
 - 3.1 አንድ የሻይ ማንኪያ የቋንጣ ዱቄት



- 3.2 ልሞ የተከተረ አትክልት ጎመን ካሮት
- 3.3 ዕንቁላል
- 3.4 በወተት ማገንፋት



4. በተዘጋጀው ገንፎ ውስጥ ትንሽ ቅቤ ወይም ዘይት እና አዮዲን ያለው ጨው መጨመር

ከሲድስት እስከ ሃያ አራት ወር ዕድሜ ላሉ ሕጻናት ተጨማሪ ምግብ ስለመስጠት ቁልፍ መልዕክቶች

1. ለወላጆች	ልጅዎ 6 ወር ሲሆነው ተጨማሪ ምግብ ይጀምሩለት። ለሰለስ ያለ ገንፎ ከ2-3 ጊዜ ይመግቡ። ልጅዎ ጤነኛና ጠንካራ ሆኖ ያድጋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ገንፎ ከተለያዩ የእህልና የጥራጥሬ ዓይነቶች ሊዘጋጁ ይችላሉ። • ሲያዘጋጁ 3 እጅ ከእህልና 1 እጅ ከጥራጥሬ ሆኖ በጣትዎ መመገብ እንዲችሉ ወፈር ያድርጉት። • የልጁ ዕድሜ በጨመረ ቁጥር የመዋጥ ችሎታውን ያገናዝቡ ገንፎውን ያወፍሩት። • ቀጭን አጥሚት የልጁን የምግብ ፍላጎት ስለማያሟላ የተስተካከለ እድገት እንዳይኖረውና ጤናው እንዲታወክ ያደርጋል። • ገንፎውን ለማዘጋጀት ከተቻለ በውሃ ፋንታ ወተት ይጠቀሙ። • ከተቅማጥና ከሌሎች በሽታች ለመከላከል ለልጅዎ የሚያዘጋጁትና የሚመግቡት ምግብ በንጽህና የተዘጋጀና የተቀመጠ መሆን አለበት።
2. ለእናት	ልጅዎ ጠንካራ እንዲሆን ሁለት ዓመትና ከዚያም በላይ እስኪሆነው ድረስ ጡት ማጥባት ይቀጥሉ። ባሰኘው ጊዜ ሁሉ ቀንም ሆነ ሌሊት በቀን ቢያንስ ስምንት ጊዜ ያጥቡት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ከአንድ እስከ ሁለት ዓመት ላሉ ሕጻናት የጡት ወተት ተፈላጊ የምግብ ምንጭ በመሆን ያገለግላል።
3. ለወላጆች	ልጅዎ የሚመገበው ገንፎ የዳበረ እንዲሆን ሁለት ወይም ሦስት የሚሆኑ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን በመጨመር ያበልጽጉት። ምሳሌ ቅቤ፣ ዘይት፣ ለውዝ፣ ስጋ፣ እንቁላል፣ አትክልትና ፍራፍሬ መደባለቅ ለልጅዎ ዕድገትና ጥንካሬ ጠቃሚ ነው።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ከሲድስት ወር ጀምሮ ከጡት ወተት በተጨማሪ ለልጅዎ ሁለት ወይም ሦስት የሚሆኑ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች የተጨመረበት የበለጸገ ምግብ ይመግቡት። • በየጊዜው የተለያዩ ምግቦችን ለመመገብ ይሞክሩ። • ገንፎውን ለማበልጸግ የሚጨምሩትን የምግብ ዓይነት ሕፃኑ በቀላሉ መዋጥ እንዲችል ያድቅቁት። • የላም ወተት ሊሰጡ ይችላሉ፤ ሆኖም ተጨማሪ ምግቡን መተካት የለበትም። • በሚዘጋጀው ተጨማሪ ምግብ ሁሉ ዘይት ወይም ቅቤ ይጨምሩ።

	<ul style="list-style-type: none"> • የእንስሳ ውጤቶች (ስጋ፣ ጉበት፣ አሳ፣ እንቁላል) መስጠት ለልጅዎ ጤንነትና ዕድገት እጅግ ጠቃሚ ነው። • የበሰሉና ቢጫ መልክ ያላቸው ፍራፍሬዎችን (ማንጎ፣ ፓፓያ) እና አትክልቶች (ካሮት) ጥሩ የቫይታሚን ኤ ምንጭ ናቸው። • ጥቁር አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች (ጎመን) እና ጥራጥሬዎች እንደ አይረን /ብረት/ ላሉ ንጥረ ነገሮች ምንጭ ናቸው።
4. ለወላጆች	ከስድስት እስከ አስራ ሁለት ወር ያሉ ሕፃናት ዕድገታቸው የተስተካከለ እንዲሆን በቀን ከሁለት እስከ ሦስት ጊዜ ከሚሰጠው በተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ከበለጸገው ገንፎ በተጨማሪ አንዴ ወይም ሁለቱ መክሰስ ይሰጡት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃናት ጨጓራቸው ትንሽ በመሆኑ በአንዴ ብዙ መመገብ አይችሉም። ስለዚህ በተደጋጋሚ ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መስጠት ያስፈልጋል። • ስምንት ወር የሞላው ሕፃን በጣቶቹ እያነሳ ሊመገብ ስለሚችል በትናንሹ የተቆራረጠ የበሰለ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ሙዝ ሌሎች ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ትኩስና የተጠበሰ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንች፣ ቁጣና የመሳሰሉትን መስጠት ያስፈልጋል። • እነኚህ በትናንሽ የተቆራረጡ ምግቦች በየቀኑ አንዴ ወይም ሁለቱ በመክሰስ መልክ መስጠት። • ተቅማጥና ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የተዘጋጀውን ምግብ በንጽህናና በጥንቃቄ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።
5. ለወላጆች	ከአስራ ሁለት እስከ ሀያ አራት ወር ዕድሜ ለሆናቸው ልጆች በቀን ቢያንስ ከ3 – 4 ጊዜ ያህል ቤተሰብ ከሚመከበው ምግብ መመገብና አንዴ ወይም ሁለቱ መክሰስ መስጠት ያስፈልጋል። ይህም ጤነኛና ጠንካራ እንዲሆን ይረዳል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ለልጁ የሚሰጠው የቤተሰብ ምግብ በተለያዩ የምግብ ዓይነቶች የበለጸገ መሆን ይገባዋል። • ሕፃናት ጨጓራቸው ትንሽ በመሆኑ በአንዴ ብዙ መመገብ አይችሉም። ስለዚህ በተደጋጋሚ ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መስጠት ያስፈልጋል። • መክሰስ በተደጋጋሚ ሊሰጠው ይችላል። ይህም በትናንሹ የተቆራረጠ የበሰለ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ሙዝ ሌሎች ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ትኩስና የተጠበሰ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንች፣ ቁጣና የመሳሰሉት ሊሆን ይችላል። • ተቅማጥና ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የተዘጋጀውን ምግብ በንጽህናና በጥንቃቄ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።
6. ለወላጆች	ልጅዎ ዕድሜው በጨመረ ቁጥር የሚሰጡትን የምግብ መጠን በርከት ማድረግ ለዕድገት የሚያስፈልገውን በቂ የምግብ ኃይል እንዲያገኝ ይረዳዋል።
7. ለእናት	ልጅዎ የተስተካከለ ዕድገት እንዲኖረው በትዕግስት እያጫወቱ ምግቡን ያስጨርሱት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑ ከጡት ወተት ውጭ ምግብ ሲጀምር እንግዳ ስለሚሆንበት እስኪለማመደው ይታገሱ እያባበሉና እያጫወቱ ይመግቡት። • ሕፃኑ የበላው የምግብ መጠን እንዲታወቅ የራሱ ሳህን ይኑረው። • ልጅን አስገድዶ መመገብ ምግብ እንዲጠላ ያደርጋል። • ሕፃናት ምግባቸውን በራሳቸው በልተው መጨረስ ስለማይችሉ እያገረሱ ማስጨረስ ያስፈልጋል። • ከፍ ላሉ ልጆችም ቢሆን የተሰጣቸውን ምግብ መጨረሳቸውን መከታተል ያስፈልጋል።
8. ለወላጆች	ልጅዎ በፍጥነት እንዲያገግም በህመም ወቅት ጡትና ተጨማሪ ምግብ ቶሎ ቶሎ ይሰጡት።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • በህመም ወቅት የፈሳሽና የምግብ አስፈላጊነት በጣም ይጨምራል።

	<ul style="list-style-type: none"> • በህመም ወቅት የምግብ ፍላጎት ስለሚቀንስ ጊዜ ወስደው በትዕግስት በትንሹ ቶሎ ቶሎ ይመግቡ። • በተለይ ልጅዎ የሚወደው ምግብ ካለ ያንን እንዲመገብ ማበረታታት ይጠቅማል። • ልጅዎ ጥንካሬውን እንዳያጣና ክብደቱም እንዳይቀንስ በህመም ወቅት የጡት ወተትም ሆነ ተጨማሪ ምግብ መስጠትዎን ይቀጥሉ።
9. ለወላጆች	ልጅዎ ከህመሙ ማገገም እንደጀመረ ቀድሞ ከሚወስደው በተጨማሪ አንዴ በየቀኑ ለሁለት ሳምንት ያህል ይመግቡት ይህ በፍጥነት እንዲያገግም ይረዳዋል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ከህመማቸው የሚያገግሙ ሕፃናት ጥንካሬያቸው እና ክብደታቸው በቶሎ እንዲመለስ ከወትሮው በተጨማሪ ጡት ማጥባትና ተጨማሪ ምግብ በርከት አድርጎ መስጠት ያስፈልጋል። • በሕመሙ ምክንያት የምግብ ፍላጎታቸው ሙሉ በሙሉ ካልተመለሰ ተጨማሪውን ምግብ እንዲወስዱ ማበረታታት ያስፈልጋል።
10. ለወላጆች	ለልጅዎ የሚያዘጋጁት ተጨማሪ ምግብ በጣትዎ እየቆነጠሩ ሊሰጡ የሚችሉትን ያህል መወፈር አለበት። በኩባያና በማንኪያ መመገብ ይችላሉ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ምግብነቱ ጥሩ የሆነ ገንፎ ወፈር ያለና በጣት ሊመግቡት የሚችል መሆን አለበት አቅጥኖ መስጠት ልጁ በተገቢው መንገድ እንዳያደግ ያደርጋል። • ወተት በኩባያ ማጠጣት ይችላሉ። በቀላሉ ኩባያን በንጽሕና መጠበቅ ይቻላል። ደግሞም ጡጦ ከመግዛት ይቀላል። • ጡጡን በንጽህና መጠበቅ አስቸጋሪ ነው። በተጨማሪም ልጅን በተቅማጥ በሽታ እንዲጠቃ ያደርጋል።
11. ለወላጆችና ለመላው ቤተሰብ	ምግብ ከማዘጋጀትዎና ልጅዎን ከመመገብዎ በፊት እጅዎን በሰሙና መታጠብ ያስፈልጋል ይህ የተቅማጥ ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን ያስወግዳል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ንጹህ ባልሆነ እጅ ምግብን መንካት የምግብ ብክለትን ሊያመጣ ይችላል። • የመመገቢያ ዕቃዎች በሙሉ ንጹህ መሆን አለባቸው። • ልጅን በኩባያ ይመግቡ። ለተቅማጥ በሽታ ስለሚዳርግ በፍጹም ጡጦ አይጠቀሙ። • ተቅማጥና ተላላፊ ህመሞችን ለመከላከል የልጁ ምግብ በጥንቃቄ ንጹህ ቦታ መቀመጥ ይኖርበታል።
12. ለወላጆች	ልጅዎ ስድስት ወር እንደሞላው ቫይታሚን ኤ እንዲወስድ ያድርጉ።፤ ጠንካራ እንዲሆንም በየስድስት ወሩ መውሰድ መቀጠሉን ያረጋግጡ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ልጅዎ ከስድስት ወሩ አንስቶ አምስት ዓመት እስኪሞላው ድረስ በየስድስት ወሩ ወይም በዓመት ሁለት ጊዜ ቫይታሚን ኤ ማግኘት ስላለበት የጤና ባለሙያውን ይጠይቁ። • ቫይታሚን ኤ ልጅዎ ለአይታው ጠቃሚና በሽታንም መቁቁም እንዲችል ያደርጋል። • የልጆች የጤና ቀን በሚከበርበት ጊዜ ልጅዎን በመውሰድ ቫይታሚን ኤ እንዲያገን ያድርጉ።
13. ለወላጆች	ልጅዎ ሁለት ዓመት ሲሆነው በየስድስት ወሩ የአንጀት ትላትል ማጥፊያ የሚሆን መድሃኒት እንዲወስድ ያድርጉ።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> • ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ከ2 - 5 ዓመት ያለ ልጅዎን በዓመት ሁለት ጊዜ የአንጀት ትላትል ማጥፊያ መድሃኒት እንዲሰጠው ያማክሩ። • የአንጀት ትላትሎች የደም ማነስ በማስከተል ደካማና በሽተኛ እንዲሆን ያደርጋሉ።

14. ለወላጆች	ቤተሰብ የሚመገበውን ምግብ ሲያዘጋጁ አዮዲን የተጨመረበት ጨው ይጠቀሙ። ለቤተሰቡ ጤንነት ይረዳል።
ተጨማሪ መረጃ	<ul style="list-style-type: none"> አዮዲን የተጨመረበት ጨውን በሁሉም ቦታ ለማግኘት ቢያዳግትም በተገኘ ጊዜ ሁሉ ይህንን ይመገቡ። አዲስ የሚወለደው ሕፃን ጤንነቱ የተሟላ እንዲሆን እርጉዝ እናት አዮዲን ያለበትን ጨው መመገብ ይኖርባታል።
ከ 6 – 12 ሁለት ወር ለሆኑ ሕፃናት ቫይታሚን ዲን አስመልክቶ ተጨማሪ መልዕክት	
ለወላጆች	የሕፃኑ ዕድገት የተስተካከለ እንዲሆን በየቀኑ ከ20 – 30 ደቂቃ ያህል ፀሐይ ያሙቁት።
ተጨማሪ መረጃ	ልጅዎን ፀሐይ ላይ ማውጣት ለአጥንት ዕድገት ጥንካሬና ለልጅዎም ጤንነት ጠቃሚ የሆነውን ቫይታሚን ዲን እንዲያገኝ ያደርጋል።

7.2 የእድገት ክትትልና ማጎልበት

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የማይታየውን የምግብ እጥረት (Invisible Malnutrition) ማስረዳት ይችላሉ፤
- የእድገት ክትትልና ማጎልበት አስፈላጊነትና ከ2 ዓመት በታች ባሉ ሕፃናት ላይ ለምን እንዳተኮረ ይገልጻሉ፤
- የሕፃናትን የሥነ-አመጋገብ ሁኔታ (Nutritional Status) ማስረዳት ይችላሉ፤
- የሕፃናትን የእድገት አቅጣጫ ትርጉም (Growth Trend) ማስረዳት ይችላሉ፤
- በሕፃናት የሥነ-ምግብ ሁኔታ ላይ ተመርኩዘው የምክክር አገልግሎት መስጠት ይችላሉ፤

መግቢያ፤

- ከአምስት ዓመት በታች ከሚሆኑት ሕፃናት ግማሾቹ በምግብ እጥረት በሽታ ሳቢያ አጫጭሮች (Stunted) ሲሆኑ አንድ ሦስተኛ የሚሆኑት ከሚጠበቀው ከብደት በታች (Under Weight) ናቸው።
- ከ80% በላይ የሚሆነው የምግብ እጥረት በአይን የማይታይ ነው። በከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናትን በቀላሉ መለየት ይቻላል። ይሁንና እነዚህ በምግብ እጥረት ከተጎዱት 1/5 የሚሆኑት ብቻ ናቸው። አንድ በከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃን ስናይ አራት በመካከለኛ የምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናት መኖራቸውን ማስተዋል አለብን።
- በቂ ምግብ አለማግኘትና ህመም የምግብ እጥረት ቀጥተኛ መንስኤዎች ናቸው።
- የሕፃናትን የእድገት ሁኔታ ለመከታተል የእድገት ክትትልና ማጎልበት ከፍተኛ ጥቅም አለው።

እድገትን መከታተልና ማጎልበት የሚከተሉትን ለማከናወን የሚያስችል ቀላልና መሣሪያ ነው፡-

- የሕፃናትን እድገት ለመከታተል፤
- የእድገት መደነቃቀፍን (Growth Faltering) በጊዜ ለመለየት (በጣም ከመዘግየቱ በፊት)፤
- የሕፃናትን እድገት በማጥናት የእድገት መስመሩን ለወላጆችና ለማህበረሰቡ እንዲታይ ማድረግ፤
- ወላጆችና ማህበረሰቡ የምግብ እጥረት በሽታውን/የእድገት መቀነሱን ምክንያቶች ከራሳቸው አውድ/አኗኗር አንፃር እንዲተነተኑት መርዳት፤
- ወላጆችና ማህበረሰቡ የሕፃናትን እድገት ለማሻሻል የሚያስችሉ ተገቢና ሊተገበሩ የሚችሉ እርምጃዎችን እንዲወስዱ ማበረታታት፤

እድገትን መከታተልና ማጎልበት የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- በየወሩ ክብደትን መመዘን፤ ጤናማ ያልሆነ እድገት በግልጽ እንዲታይ በእድገት ቻርቱ ላይ ክብደቱን መመዘገብ /ማመልከት/፤
- ጤናማ ያልሆነ እድገት ሲታይ በጤና ባለሙያ እና በሌሎች ሙያተኞች ድጋፍ ተንከባካቢዎች/ቤተሰብ/ማህበረሰቡ እርምጃ ይወስዳሉ፤
- ዋናው አመልካች ሕፃኑ በእድገት ቻርቱ ላይ ያሉበት ቦታ (ከቀዳ/ጥቁሩ መስመር በላይ ወይም በታች) ሳይሆን የእድገቱ አቅጣጫ (በቂ ክብደት መጨመሩ ወይም አለመጨመሩ) ነው፤
- በነዚህ ተግባራት አማካኝነት የሕፃኑ የተመጣጠነ ምግብ ይዘታ/ደረጃ ይሻሻላል፤

ታላሚዎቹ ከልደት እስከ 2 ዓመት እድሜ ያላቸው ሕፃናት ናቸው፡፡ ይህ የሆነበት ምክንያት የሚከተሉት ናቸው፡፡

- ይህ እድሜ ከፍተኛ የሆነ የአካላዊና አእምሮአዊ እድገት የሚጎለበትበት ወቅት ስለሆነ
- ከ2 ዓመት እድሜ በፊት የሚከሰቱ ችግሮችን የሕፃኑ እድሜ 2 ዓመት ከሞላ በኋላ ለመቀልበስ ስለማይቻል

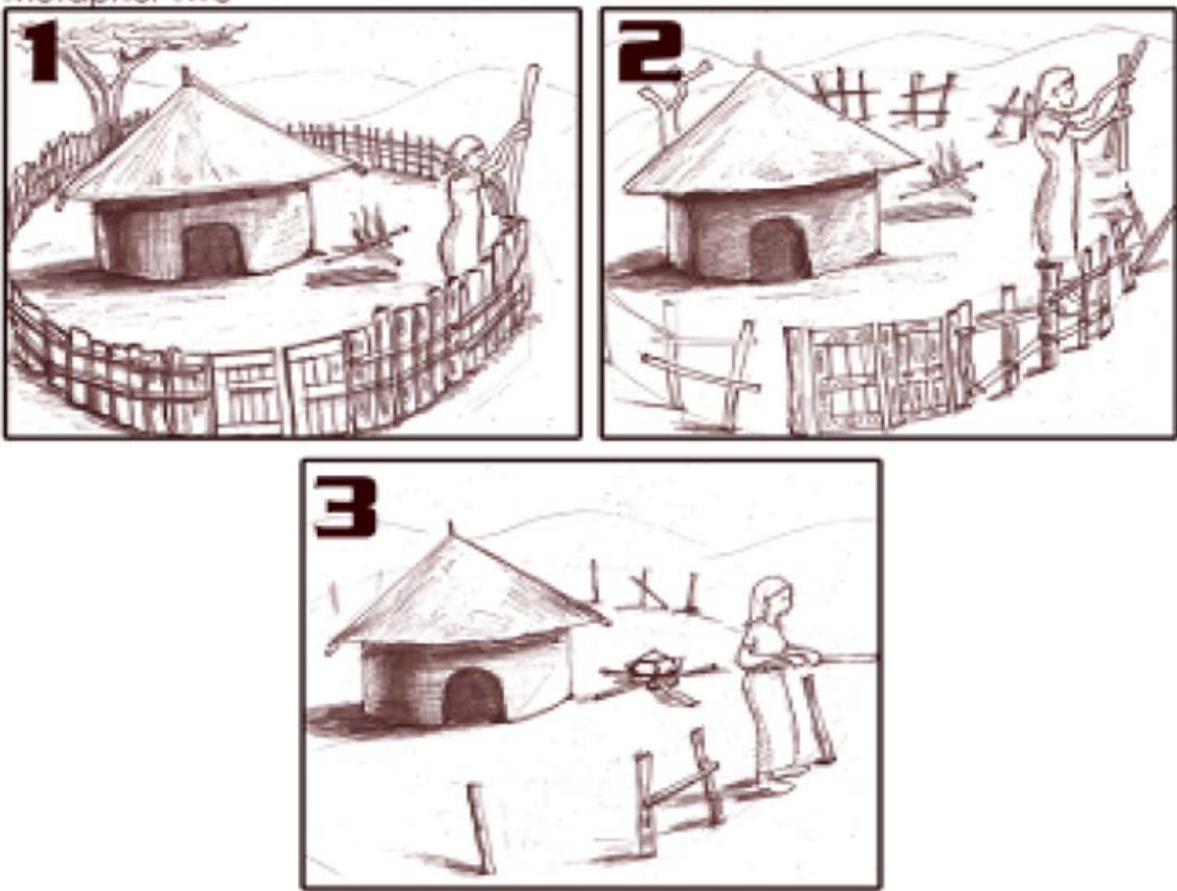
እድገትን መከታተልና ማጎልበት ሦስቱን የ“መ” ኡደት (መረጃ መሰብሰብ፣ መተንተንና መተግበር) / Triple A cycle (Assesment Anaylsis Action) ይከተላል

1. **መረጃ መሰብሰብ፡-** በመደበኛነት የሕፃኑን ክብደት መመዘንና የአሁኑን ወር ክብደት ካለፈው ወር ክብደትና እድገት ጋር በማወዳደር የሕፃኑን እድገት መመርመር፡፡
2. **መተንተን፡-** የመልካም ወይም የመጥፎ እድገት መንስዔዎችንና ሊወስዱ የሚገባቸውን መፍትሄዎች መለየት፡፡
3. **መተግበር፡-** መንስዔ ሊሆኑ በሚችሉት ነገሮችና ተገቢ የሆኑ የመፍትሄ እርምጃዎችን በመጠቀም እናት/የዋን/ተንከባካቢዎን ማማከር፡፡ እነዚህ እርምጃዎች ሊተገበሩ የሚችሉና እናት/የዋን/ተንከባካቢዎ ሊያከናውኗቸው ይችላሉ ተብለው የሚታሰቡ መሆን አለባቸው፡፡ ከተወሰነ ጊዜ በኋላም የሕፃኑ ክብደት እንደገና ተወስዶ አዲስ የመመርመር መተንተን እና እርምጃ የመውሰድ ኡደቱ እንዳስፈላጊነቱ ይቀጥላል፡፡

የምግብ እጥረት በሽታን በምሳሌ መረዳት

የምግብ እጥረት ችግር በአብዛኛው በዓይን አይታይም በምግብ እጥረት ችግር ከተጠቁት መሀከል በአይን የሚታዩት (ከፍተኛ የምግብ እጥረት ያለባቸው) 1/5 የሚሆኑት ብቻ ናቸው። የሚከተለው የአጥሩ ተምሳሌት የማይታየውን የምግብ እጥረት ችግር ያሳያል።

የምግብ እጥረት በሽታ አስከፊ ደረጃ ላይ ሲደርስና መታየት ከጀመረ ብዙ ጊዜ የመፍትሔ እርምጃ ለመውሰድ ጊዜው አልፏል ማለት ነው። የሚከተለውን ምሳሌ የምግብ እጥረት በሽታን ስውርነት/በቀላሉ አለመታየት ይገልጻል።



1. በምግብ እጥረት ያልተጎዳ ሕፃን እንደ መጀመሪያው ሥዕል ነው። የመጀመሪያው ሥዕል ላይ ያለው ዓይነት ቤት በሌባ በቀላሉ እንደማይደፈረው ሁሉ ሕፃኑም በበሽታ የመጠቃት እድሉ በጣም አነስተኛ ነው።
2. መካከለኛ የምግብ እጥረት ያለበት ሕፃን በሁለተኛው ሥዕል ይመሰላል በቀላሉ በበሽታዎች ሊጠቃ ይችላል።
3. በከፍተኛ የምግብ እጥረት የተጠቁ ሕፃናት በሦስተኛው ሥዕል ይመሰላሉ እነዚህ ሕፃናት ለሞት የተቃረቡ ናቸው።

ትክክለኛ የሕፃን ክብደት አወሳሰድና አመዘጋገብ

- የሕፃናትን የሥነ-ምግብ ሁኔታና የእድገት አቅጣጫ በትክክል ለመለየት የሕፃኑን ክብደት በትክክል ማወቅ ያስፈልጋል። የሕፃናትን ክብደት በትክክል ለመለካት የሚከተሉትን ቅደም ተከተል መከተል ያስፈልጋል።

- ደረጃ 1፤ ሚዛኑን 25 ኪ.ግ መያዝ የሚችል ማንጠልጠያ ላይ ይስቀሉት።
- ደረጃ 2፤ የመመዘኛ ቅርጫቱን ሚዛኑ ላይ ያንጠልጥሉ የሚዛኑ ንባብ ዜሮ ላይ እንዲሆን ያስተካክሉ።
- ደረጃ 3፤ ሕፃኑ የለበሰው ልብስ ወፍራም ከሆነ ያስወልቁ። የሕፃኑን ክብደት ለመጨመር የሚችል ልብስ መውለቅ አለበት።
- ደረጃ 4፤ ሕፃኑን የመመዘኛ ቅርጫቱ ላይ ያስቀምጡ።
- ደረጃ 5፤ የሚዛኑ የክብደት አመልካች መርፌ እስኪቆም ድረስ ይጠብቁ። የሕፃኑን ክብደት ሳይጠጋጉ ያንብቡ። ለምሳሌ 4.7 ከሆነ ወደ 4.5 ወይም 5 መጠጋጋት የለበትም።
- ደረጃ 6፤ ለእናትየዋ የሕፃኑን ክብደት ይንገሯት።
- ደረጃ 7፤ የሕፃኑን ክብደት በዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ መዝገብ ላይ ይመዝግቡ።

የመመዘኛ ቅርጫት በአካባቢያችን ከሚገኙ ቁሳቁሶች መስራት ይቻላል። ይህንን ለማድረግ የሚከተሉትን ቁሳቁሶች መጠቀም ይችላሉ።

- አንድ 50 ኪ.ግ የሚይዝ የማዳበሪያ ከረጢት
- 2 ሜትር ገመድ
- መርፌና የጫማ መስፊያ ጅማት
- ትንንሽ ቁርጥራጭ ጨርቆች



የእድገት ሠንጠረዥ (Growth Chart) በመጠቀም የሕፃኑን የሥነ-ምግብ ሁኔታ (Nutritional Status) መለየት

- እድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት በሙሉ ሊመዘገቡና የእድገትና ክትትል ሊደረግላቸው ይገባል።
- ክብደትን የመመዘን፣ የመተንተንና እርምጃ የመውሰድ እውቀትና ክህሎት ሊኖረን ይገባል።
- የሕፃናትን እድገት ለመለየት የሕፃኑን እድሜ በትክክል ማወቅ ያስፈልጋል። ለዚህም ሕፃኑ መቼ እንደተወለደ መጠየቅ ይኖርብናል። የሕፃን እድሜ ሲቆጠር ሙሉ ወራት መሆን አለበት፤ ለምሳሌ 4 ወር ከ25 ቀን የሆነው ሕፃን እድሜው 4 ወር ነው።

ሕፃኑ/ኗ ክብደት:-

- ነጥቡ በእድገት ቻርቱ ሁለቱ ቀይሮ መስመሮች መካከል በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ ተገቢው ክብደት (Normal Weight – NW) አላቸው ማለት ነው።
- ነጥቡ በእድገት ቻርቱ በታችኛው ቀይ መስመርና በጥቁሮቹ መስመሮች መካከል በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ ከተገቢው ክብደት በታች (Underweight – UW) ናቸው ማለት ነው።
- ነጥቡ በእድገት ቻርቱ የታችኛው ጥቁር መስመር በታች በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ በአስከፊ ደረጃ ከክብደት በታች (Severely Underweight – SUW) ናቸው ማለት ነው።

የክብደት መጨመርን ወይም የእድገት አቅጣጫን መመርመር

- ለሕፃናት ከአሁኑ የሥነ-ምግብ ሁኔታ (Current Nutritional Status) ይልቅ የእድገት አቅጣጫ (Growth Trend) ወሳኝ ነው።
- የክብደት መጨመርን ወይም የእድገት አቅጣጫን እንዴት መመርመር እንደሚቻል ከሚቀጥለው ማስታወሻ መረዳት ይቻላል።

የክብደት መጨመር ወይም የእድገት አቅጣጫ ትርጓሜ

በሁለተኛውና በተከታታዮቹ ክፍለ ጊዜዎች ክብደት መጨመሩን ያጣሩ። ክብደት መጨመር ወይም የእድገት አቅጣጫ የሚመረመረው በእድገት ቻርቱ ላይ የሚገኘውን የአሁኑን ነጥብና ያለፉትን ነጥቦች በመስመር አገናኝቶ የመስመሩን አቅጣጫ በማየት ነው። የክብደት መጨመር ደረጃው የሚመዘገበው በእድገት ቻርቱ ሥር ላይ (ከወሩ በላይ) በክብደት ውስጥ ነው። የመስመሩ አቅጣጫ ቀጥታ ወደ ጎን ወይም አግድም ከሆነ የጨመረ ክብደት አለመኖሩን ያመለክታል (ስዕል 1 ተመልከቱ)። ክብደት ገደብ ይተውት። ይህም በሕፃኑ/ኗ ጤናማ እድገት ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ያደረሱ ነገሮች አሉ ማለት ነው። ከእናትየዋ ጋር በመወያየት የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለመተንተን የሶስቱን ኤ ኡደት (Triple A cycle) ይጠቀሙና ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት ይስጡ።

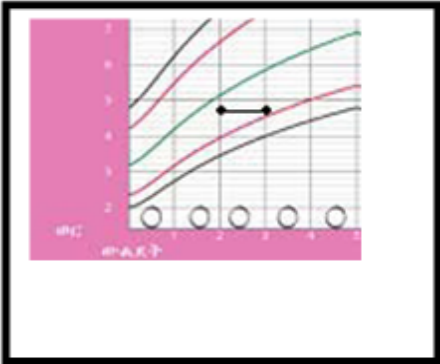
የመስመሩ አቅጣጫ ወደ ታች ከሆነ (ስዕል 2ን ይመልከቱ) ክብደት መቀነስን ያመለክታል። እንዲህም ሲሆን ክብደት ክፍት ይተውዋት። ይህ አቅጣጫ በጣም አደገኛ ሲሆን አጣዳፊ እርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል። ተገቢ እርምጃ ካልተወሰደ ግን የሕፃኑ/ኗ በሕይወት መቆየትና እድገት ለአደጋ ተጋልጠዋል ማለት ነው። ከእናትየዋ ጋር በመወያየት የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለመተንተን የሶስቱን ኤ ኡደትን (Triple A cycle) ይጠቀሙና ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት ይስጡ።

የመስመሩ አቅጣጫ ወደ ላይ ከሆነ ሕፃኑ/ኗ ክብደት መጨመራቸውን ያመለክታል። የጨመረው ክብደት በቂ መሆን አለመሆኑን ይመርምሩ። ይህን ለማድረግም የሕፃኑ/ኗን የእድገት መስመር አቅጣጫ (የዚህን ወር ክብደት ምልክት ያደረጉበትን ነጥብ ካለፈው ወር ክብደት ነጥብ ጋር ያስመሩትን) በቻርቱ ላይ ካለው ከተገቢው የእድገት መስመር ጋር ማወዳደር አለብዎት (ስዕል 4ን ይመልከቱ)።

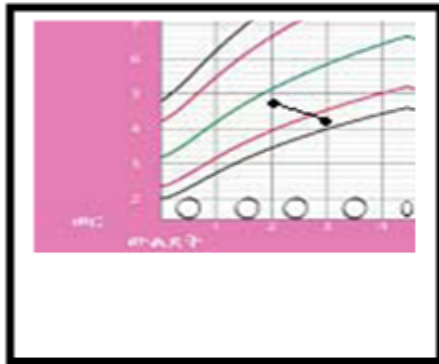
በሁለቱ መስመሮች መካከል ያለው ርቀት ካለፈው ወር ይልቅ ባሁኑ ወር የበለጠ ሰፊ ከሆነ ወይም በሁለቱም ወሮች እኩል ከሆነ ሕፃኑ/ኗ በቂ ያልሆነ ክብደት ነው የጨመሩት ማለት ነው። እናትየዋ በቻርቱ ላይ የሚገኘውን ክብ ግማሹን ታጥቁረው

(ስዕል 3ን ይመልከቱ)። ከእናትየዋ ጋር በመወያየት የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለመተንተን የሦስቱን ኤ ኡደት (Triple A cycle) ይጠቀሙና ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት ይስጡ።

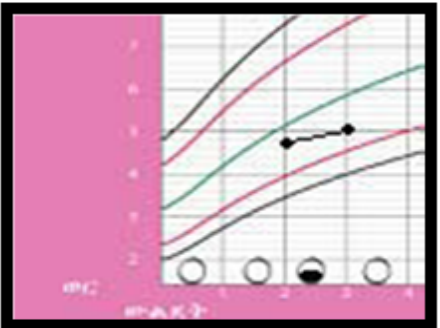
በሁለቱ መስመሮች መካከል ያለው ርቀት ካለፈው ወር ይልቅ ባሁኑ ወር እኩል ወይም የበለጠ ከሆነ ሕፃኑ/ኗ በቂ የሆነ ክብደት ነው የጨመሩት ማለት ነው። እናትየዋ በቻርቱ ላይ የሚገኘውን ክብ መላውን ታጥቁረው (ስዕል 4ን ይመልከቱ)። እናትየዋን በማበረታታት ባሏት የጤና/የተመጣጠነ ምግብ/የአመጋገብ ችግሮች ወይም ጉዳዮች ላይ ይወያዩ።



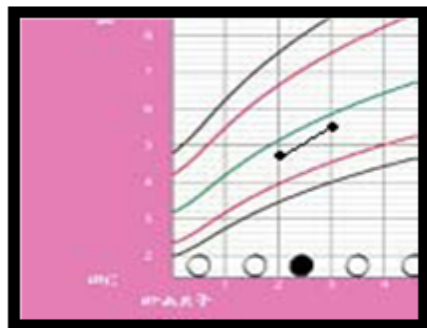
ስዕል 1:- ክብደት አልጨመረም/ችም



ስዕል 2:- ክብደት ቀንሷል/ሳለች



ስዕል 3 በቂ ያልሆነ ክብደት መጨመር



ስዕል 4 በቂ ክብደት መጨመር

የምግብ አለመመጣጠን ትክክለኛ ያልሆነ የእድገት አቅጣጫን መንስኤዎችን በመመርመር፣ GALIDRAA በመጠቀም ምክክር መስጠት

- ለክብደት መቀነስ፣ ክብደት አለመጨመር፣ በቂ ያልሆነ የክብደት መጨመርን ምክንያት ለመመርመር የሚከተሉትን ደረጃዎች ይጠቀሙ፡፡
 - **ደረጃ 1:** ከእናትየዋ ጋር ጥሩ ግንኙነት ይፍጠሩ (Treat)
 - **ደረጃ 2:** ለሕፃኑ ክብደት ማነስ፣ መቀነስ ወይም በበቂ አለመጨመር መንስኤዎቹን ይጠይቁ (Ask)

- ደረጃ 3: የእናትየዋን መልስ በጥምና ያድምጡ (Listen)
- ደረጃ 4: የችግሩ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉትን አሳሳቢ ጉዳዮች ይለዩ (Identify difficulties)
- ደረጃ 5: የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም የችግሮቹ መፍትሄዎች ላይ ይወያዩ (Discuss options)
- ደረጃ 6: ትክክለኛውን መፍትሄ ይጠቁሙ (Recommend)
- ደረጃ 7: እናትየዋ መስማማቷን ያረጋግጡ (Agree)
- ደረጃ 8: ቀጠሮ ይዘው ይሰነባበቱ (Appointment)

የክብደት መጨመርንና የሥነ-ምግብ ሁኔታን ከተነተኑ በኋላ እርምጃ መውሰድ

- በእድገት ቻርቱ የታችኛው ጥቁር መስመር በታች በየትኛውም ቦታ ካረፈ ሕፃኑ/ኗ በአስከፊ ደረጃ ከክብደት በታች ናቸው - የተቀናጀ የሕፃናት ህክምና (ICCM) ቻርት በክሌት በመጠቀም አስፈላጊውን ህክምና ይስጡ።
- በቂ ክብደት ከጨመረ/ች - እናትየዋን ያድንቁና ባሏት የጤና/የተመጣጠነ ምግብ/የአመጋገብ ችግሮች ወይም ጉዳዮች ላይ ይወያዩ
- በቂ ያልሆነ ክብደት ከጨመረ/ች - ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት (በጤና ችግሮች ላይ ጭምር) ይስጡ
- በአንዱ ወር ብቻ ክብደት መቀነስ ከታየ - ጥንቃቄ የተሞላበት የምክር አገልግሎት (በጤና ችግሮች ላይ ጭምር) ይስጡ
- ማናቸውም ዓይነት የጤና ችግር ከታየበት/ባት - የተቀናጀ የሕፃናት ህክምና (ICCM) ቻርት በክሌት በመጠቀም አስፈላጊውን ህክምና ይስጡ።

ናሙና የመለማመጃ ታሪኮች

	በቀለ (ወንድ)	አበበች (ሴት)	ጫላ (ወንድ)	አረጋሽ (ሴት)	መሀመድ (ወንድ)	ሳራ (ሴት)
ተወለደበት/ችበት ቀን	ጥር 23 ቀን 2000 ዓ.ም.	መስከረም 18 ቀን 2000 ዓ.ም.	ሚያዚያ 24 ቀን 2000 ዓ.ም.	ታህሳስ 22 ቀን 1999 ዓ.ም.	ሚያዚያ 23 ቀን 1999 ዓ.ም.	ግንቦት 19 ቀን 1999 ዓ.ም.
የምዘና ክፍለ ጊዜ						
1ኛ ክፍለ ጊዜ (ሰኔ 24 ቀን 2000 ዓ.ም.)	7.0 ኪ.ግ.	6.8 ኪ.ግ.	4.6 ኪ.ግ.	9.0 ኪ.ግ.	7.6 ኪ.ግ.	9.0 ኪ.ግ.
2ኛ ክፍለ ጊዜ (ነሐሴ 05 ቀን 2000 ዓ.ም.)	አልተመዘነም	6.4 ኪ.ግ.	5.0 ኪ.ግ.	7.6 ኪ.ግ.	7.9 ኪ.ግ.	አልተመዘነችም
3ኛ ክፍለ ጊዜ (ነሐሴ 27 ቀን 2000 ዓ.ም.)	7.1 ኪ.ግ.	አልተመዘነችም	5.3 ኪ.ግ.	7.9 ኪ.ግ.	8.1 ኪ.ግ.	8.2 ኪ.ግ.
4ኛ ክፍለ ጊዜ (መስከረም 22 ቀን 2001 ዓ.ም.)	7.2 ኪ.ግ.	6.5 ኪ.ግ.	5.6 ኪ.ግ.	8.1 ኪ.ግ.	8.2 ኪ.ግ.	8.0 ኪ.ግ.

ሀ. በቀለ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-5 ወር):- በአምስተኛ ወር እድሜው በተገቢው የክብደት ደረጃ ላይ ነበር። ነገር ግን በሰባተኛና በስምተኛ ወር እድሜው እድገቱ በቂ አልነበረም። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ይህ እድሜ ለህፃኑ ተጨማሪ ምግብ የሚስፈልግበት ወቅት መሆኑን በመረዳት እናትየውን ቁልፍ የሆኑ ጥያቄዎችን መጠየቅ አለባቸው። ለምሳሌ:- ሕፃኑ ምን ዓይነት ምግብ እየተመገበ ነው? በቀን ለምን ያህል ጊዜ ይመገባል? ወዘተ። (ሕፃኑ ተጨማሪ ምግብ መመገብ በሚጀምርበት ወቅት ምግቡ በንፅህና ካልተዘጋጀ ተደጋጋሚ ተቅማጥ ሊያጋጥመው ይችላል።)

ለ. አበበች (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-9 ወር):- ሕፃኗ የክብደት መቀነስ ታይቶታል። ስለዚህ እናትየውን ሕፃኗ ታማ የነበረ መሆኑን አለመሆኑን መጠየቅ። አራተኛው የእድገት ክትትል ምዘና ወቅት ግን ክብደቷ መሻሻል አሳይቷል። የችግሩን መሰረታዊ ምንጭ መመርመር ያስፈልጋል። ሕጻኗ መዳህ ልትጀምር ትችላለች። ይህም ምናልባት ለተደጋጋሚ ህመም ሊያጋልጣት ይችላል። ስለዚህ አመቻቹ በመኖሪያ ቤት አካባቢ ስላለው የአካባቢ ንፅህና ጉዳይ አንስቶ ከእናትየው ጋር መወያየት አለበት። ለእናትየው ሕፃናት በሚታመሙበት ወቅት መደረግ ስላለበት ትክክለኛ አመጋገብ ሁኔታ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ከእናትየው ጋር መወያየት።

ሐ. ጫላ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ:-2 ወር):- በመጀመሪያው የምዘና ክፍለ ጊዜ ጫላ ተገቢ ክብደት ነበረው። በሁለተኛ እና ሦስተኛ የምዘና ወቅት ግን በየወሩ የተወሰነ እድገት ቢያሳይም እድገቱ በቂ አይደለም። የሕፃኑ እድሜ ከ6 ወር በታች እንደ መሆኑ ከእናትየው ጋር የሚደረገው ውይይት በእናት ጡት ወተት አመጋገብ ላይ ማተኮር ይገባዋል። ሕፃኑ የእናትየውን ጡት ወተት ይጠባል? ሙሉ በሙሉ የጡት ወተት ብቻ ነው የሚመገበው? በቀን ለምን ያህል ጊዜ ሕፃኑ

ይጠባል? ምናልባት እናት የስራ ጫና ሊኖርባትና ሕፃኑን ለማጥባት ጊዜ አይኖራት ይሆናል። በዚህ ጉዳይ መፍትሔ ላይ መወያየት። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እናትየው ትክክለኛ የሆነ የአጠባብ ዘዴን ማወቅና መጠቀሟን ማረጋገጥ ይኖርባቸዋል።

መ. አረጋሽ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ፡- 18 ወር) :- ሕፃኑ ትክክለኛ የሆነ ክብደት አላት። በየወሩም በቂ የሆነ እድገት እያሳየች ነው። በዚህ ወቅት ከእናትየው ጋር የሚደረገው የምክር ውይይት እናትየው ያላት በጎ የአመጋገብ ልምድ እንድትቀጥልበት ማበረታታት ላይ ያተኮረ መሆን አለበት። እናትየው ሕፃኑን ምን እየመገበች መሆኑን መጠየቅና ህፃኑ በቂ ምግብ ማግኘት ብቻ ሳይሆን ተመጣጣኝ ምግብ መመገቡን ለማረጋገጥ የሚረዷት ምን ዓይነት ተጨማሪ ምግቦችን መመገብ እንዳለባት ምክር መስጠት።

ሠ. መሐመድ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ፡-14 ወር) :- ሕፃኑ በየወሩ ክብደቱ ለእድሜው ከሚገባው ያነሰ ነው። ሆኖም ግን በበለጠ ሁኔታ እድገት አሳይቷል። እናትየውን ለሕፃኑ ስለሚደረግለት እንክብካቤና አመጋገብ ሁኔታ መጠየቅና የእንክብካቤውና አመጋገብ ሁኔታ በቂ መስሎ ከታየ እናትየው ለሕፃኑ ትክክለኛ ምግቦች መስጠቷን እንድትቀጥል ማበረታታት የሕፃኑ ክብደት ከእድሜው አንፃር ሁል ጊዜ በተመሳሳይ መጠን አንሶ መታየቱ ከመቀጨጭ የተነሳ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ እናትየው ሕፃኑን በቀን ለበርካታ ጊዜ በበቂ መመገቧን እድትቀጥል እድሜው ገና ትንሽ ስለሆነ የመቀጨጭ ሁኔታው ሊስተካከል እንደሚችል ያስረዷት።

ረ. ሳራ (በመጀመሪያ ምዘና እድሜ፡-13 ወር) :- በተከተታይ በተመጣጠነ የክብደት ደረጃ ውስጥ ብትገኝም በሦስተኛው እና አራተኛው የምዘና ወቅት ከፍተኛ ክብደት መቀነሷ በግልፅ የሚታይ ነው። ሕፃኑ በሦስት ተከታታይ የምዘና ክፍለ ጊዜ የክብደት መቀነስ ስላሳየች ለተጨማሪ ምርመራ ወደ ጤና ኬላ በአስቸኳይ መላክ አለባት። ሕፃኑ ተገቢውን ህክምና ማግኘት አለማግኘቷን የቤት ለቤት ጉብኝት በማድረግ መከታተል ያስፈልጋል።

7.3 ልምምድ፡- የተናጠል ኮሚዩኒቲስን

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- ከ6-24 ወራት ላሉ ሕፃናት ከተጨማሪ ምግብ ጋር የተያያዙ ቁልፍ ባህርያትን ይለማመዳሉ፤
- ከ0-24 ወራት ላሉ ሕፃናት ለዕድገት ክትትልና ማጎልበት ወቅት የምክክር ክህሎት ያዳብራሉ፤

የአስመስሎ ጨዋታ ታሪኮች

ታሪክ 1፤ ፋጡማ የ 8 ወር ልጅ አላት። በተቻላት መጠን ጡት ታጠባዋለች። አካባቢያቸው ሙቀት በመሆኑም ውሃ ትሰጠዋለች። አንድ ዓመት እስኪሞላው ድረስ ምንም ዓይነት ተጨማሪ ምግብ ሳትሰጠው የጡት ወተት ብቻ ልትመግበው ነው የምታሰበው። ይህንንም የምታደርገው እስከ አንድ ዓመት ጡት ብቻ በቂ ነው ብላ ስለምታምን ነው።

- የምክር አገልግሎት ለፋጠኛ ስጫት።
- ከጉዳዩ ጋር ተያያዥ የሆኑትን መረጃዎች ሁሉ በምክርሽ ወቅት ማካተት እንዳለብሽ አትዘንገ።

ታሪክ 2፤ ዓለሚቱ የአንድ ዓመት ከአንድ ወር ሴት ልጅ አለቻት ሕፃናን ቤተሰቡ ከሚመገበው ምግብ ብቻ ትመግባታለች። ምንም ዓይነት የእንስሳት ተዋጽኦ ምግብም ሆነ አትክልትና ፍራፍሬ አትመግባትም። ይህንንም የምታደርገው የቤተሰቡ ምግብ ለሕፃና በቂ ነው ብላ ስለምታምን እና ሕፃናም ሁለት ወይም ሦስት እስኪሆናት ድረስ እነዚህን ምግብ ብትመገብ ያንቃታል ብላ ስለምትፈራ ነው።

- የምክር አገልግሎት ለወርቄ ስጫት።
- ከጉዳዩ ጋር ተያያዥ የሆኑትን መረጃዎች ሁሉ በምክርሽ ወቅት ማካተት እንዳለብሽ አትዘንገ።

ታሪክ 3፤ ጀሚላ የ4 ወር ሕፃን ልጅ አላት። ለልጇ የእድገት ክትትልና ማጎልበቻ አገልግሎት ለማግኘት ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ይዛ መጣች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ የጀሚላን ሕፃን መዝና ክብደቷን ከእድሜዋ ጋር በሕፃናት እድገት ሠንጠረዥ ላይ አስተያየት። የሕፃና ክብደት በእድሜዋ ከሚጠበቀው ያነሰ ሆኖ ተገኘ። ለጀሚላ የምክር አገልግሎት ይስጧት።

ታሪክ 4፤ ዘራቱ የ7 ወር ወንድ ልጇን በማስመዘን የእድገት ክትትልና ማሻሻያ የሚደረግበት የውሎ ገብ ጣቢያ ተገኝታለች። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዋ የዘራቱን ሕፃን መዝና ክብደቱን ከእድሜው ጋር ስታስተያይ በጣም አነስተኛ ክብደት እንዳለው ተገነዘበች። ለዘራቱ መሰጠት ስላለበት የምክር አገልግሎት በአስመስሎ መጫወት ያሳዩ።

7.4 የማህበረሰብ የጤና ቀኖች

የትምህርቱ ዓላማ፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የማህበረሰብ የጤና ቀኖች እንዴት መዘጋጀት እንዳለበት ይረዳሉ፤
- የማህበረሰብ የጤና ቀኖችን ግቦችና ድርጊቶች እንዴት መከናወን እንደሚኖርባቸው ይወያያሉ፤

ጥያቄዎች

- የማህበረሰብ ጤና ቀን ታላሚዎች (Targets) እነማን ናቸው?
- የማህበረሰብ የጤና ቀን ዋና ዋና ፓኬጆች/አገልግሎቶች ምንድን ናቸው?
- በማህበረሰብ የጤና ቀን በምግብ እጥረት ጉዳት ለተለዩት ሕፃናትና እናቶች የሚደረገው እንክብካቤ ምንድን ነው?
- በማህበረሰብ የጤና ቀን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ድርሻ ምንድን ነው?

ተግባራዊ ልምድ፤ የቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዛል ትክክለኛ አሰጣጥ

1. የቫይታሚን ኤ እደላ

መጠንና ፕሮግራም

ቫይታሚን ኤ ዕደላ (ለበሽታ መከላከል የተዘጋጀ ፕሮቶኮል)		
ዕድሜ	መጠን	የድግግሞሹ ሁኔታ
ከ6-11 ወራት እድሜ ላላቸው ሕፃናት	የ100,000 እያዩ (1 እንክብል)	አንድ ጊዜ
ከ12-59 ወራት እድሜ ላላቸው ሕፃናት	የ200,000 እያዩ (2 እንክብል)	ከ4 እስከ 6 ወራት ባለው ጊዜ ውስጥ አንዴ

1. ባለፈው አንድ ወር ጊዜ ውስጥ ሕፃኑ ቫይታሚን ኤ ወስዶ ከሆነ ቫይታሚን ኤ አይሰጡ። በዚህ ጊዜ ውስጥ ተጨማሪ ቫይታሚን ኤ መውሰድ ሕፃኑን ይጎዳል።
2. በመውለጃ ዕድሜ ክልል ላላቸው ማናቸውም ሴት የቫይታሚን ኤ እንክብሉን አይሰጡ። ሴቷ ነፍሰ ጡር ከሆነች የቫይታሚን ኤ መጠን መስጠት ፅንሱን ሊጎዳው ይችላል።
3. ሕፃኑ በሚያለቅስበት ጊዜ ቫይታሚን ኤ እና የአንጀት ጥገኛ ትላትል መድሀኒት እንክብል አይሰጡ። የቫይታሚን ኤ እንክብልና የአንጀት ጥገኛ ትላትል መድሀኒቶች ከመስጠትዎ በፊት ሕፃኑን ያረጋጉ።

1. የአንጀት ጥገኛ ትላትል ሕክምና ስለመስጠት

መጠንና ፕሮግራም

መድኃኒቶች	ዕድሜ	
	0-2 ዓመት	2-5 ዓመት
አልቤንዳዛል 400 ሚ.ግ ክኒን	ሕክምና አያስፈልገውም	1 ክኒን

- አልቤንዳዛል የተባለው መድሀኒት (ክኒን) ትክክለኛ አወሳሰድ፤ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎችን ለማከም (ለሕፃናት)
 - እድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት መድሀኒቱ መስጠት የለበትም
 - ከ2 – 3 ዓመት ላሉ ሕፃናት
 - መድሀኒቱን ይፍጨጩት
 - የደቀቀውን ክኒን በውሀ በጥብጡት
 - ሕፃኑን እንዲረጋጋ ካደረጉ በኋላ የተበጠበጠውን መድሀኒት እንዲጠጣ ያድርጉ
 - ከ3 ዓመት በላይ ላሉ ሕፃናት
 - ሕፃኑ እንዲረጋጋ ያድርጉ። በመቀጠልም መድሀኒቱን እንዲያኝክና በውሃ እንዲውጥ ያድርጉ
 - ሕፃኑ እያለቀሰ በፍፁም ክኒን መስጠት የለበትም

- ከኒኑ በፍፁም ለሕፃኑ በግድ መሰጠት የለበትም

2. በምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናትን ስለመለየት

ኤደማ (Edema)

- ለሦስት ሰከንድ በሁለቱም እግሮች ላይ በአውራ ጣት መጫን።
- በሁለቱም እግሮች ላይ የአብጠት አሻራው ጎድጎዶ ከታየ ሕፃኑ የጡንቻ ውሃ ማዘል (Edema) አለበት ማለት ነው።
- በሁለት እግሮቻቸው ላይ የጡንቻ ውሃ ማዘል (Edema) ያለባቸው ሕፃናት ብቻ በምግብ እጥረት ምክንያት የጡንቻ ውሃ ማዘል አላቸው ተብለው ይመዘገባሉ።

3. የላይኛው ክንድ እኩሌታ (MUAC) እንዴት ይለካል?

- ሲለኩ በሕፃኑ አይን ትክክል ይሁኑ፤ ከተቻለ ይቀመጡ፤ በዚህ ሥነ-ሥርዓት ወቅት በጣም ጨቅላ የሆኑ ሕፃናት በእናታቸው ሊያዙ ይችላሉ። የልጁን የግራ ክንድ በልብስ ተሸፍኖ ከሆነ ልብሱን እናትየዋ እንድታስወግድ/እንድታወልቅ ያድርጉ።
- የሕፃኑን ክንድ ዘና አድርጎ ወደ ታች በመልቀቅ ከመሀል ተነስቶ ቴፑን በከንዱ ዙሪያ ይጠቅልሉ። ቁጥሮቹ ከቀኝ ጎን ወደ ላይ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- በሕፃኑ ክንድ ላይ የመለኪያውን ቴፕ ይቆጣጠሩ፤ በትክክለኛው አቅጣጫ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ፤
- መለኪያው በጣም መጥበቅ ወይም በጣም መላላት የለበትም። አስፈላጊ ሲሆን ማንኛውም ደረጃ ይደገም።
- መለኪያው በክንድ ላይ በትክክለኛው አቅጣጫና ቦታ ላይ ከሆነ መለኪያውን ወደ 0.1 ሴ.ሜ የቀረበውን ያንብቡ።
- ወዲያውኑ ያነበቡትን መጠን ይመዘገቡ።

የማህበረሰብ የጤና ቀኖች

የማህበረሰብ የጤና ቀን ታላሚዎች፡-

- ከ6 ወር እስከ 5 ዓመት የሚሆናቸው ሕፃናት
- እርጉዞችና የሚያጠቡ እናቶች

የማህበረሰብ የጤና ቀን ቢያንስ የሚከተሉት ፓኬጆች ይኖሩታል፡-

- እድሜያቸው ከ6-59 ወር ለሚሆን ሕፃናት በየስድስት ወሩ ሻይታሚን ኤ መስጠት
- እድሜያቸው ከ2 ዓመት እስከ 5 ዓመት ለሚሆን ሕፃናት የፀረ ትላትል መድኃኒት መስጠት
- እድሜያቸው ከ6 -59 ወር የሚሆኑ ሕፃናትንና እርጉዝና የሚያጠቡ እናቶችን በየሦስት ወሩ አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ እንዳለባቸው ማጣራት

ተግባራት፡-

ተጨማሪ ምግብ እደላ የሚሰጥባቸው ማህበረሰብ አቀፍ የሥነ-ምግብ መርሃ ግብር (ቴክኖሎጂ ሲቦኔን በሌለባቸው ወረዳዎች)፡-

- በጣም ከባድና አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ ያለባቸውን ብቻ መለየት (እብጠት ወይም የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ11 ሴ.ሜ. ያነሰ ከሆነ)
 - ለሥነ-ምግብ ተመላላሽ ህክምና መርሐ ግብር አገልግሎት ቀጠሮ መስጠት ወይም የተወሳሰበ በጣም ከባድና አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ ከሆነ ደግሞ ወደ መመገቢያ የህክምና ማዕከል መላክ
- ሁሉንም እርጉዞችና የሚያጠቡ እናቶች ለዩ
 - በጣም ከባድ የሆኑትን ብቻ ለዩ (የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ17 ሴ.ሜ. ያነሰ ከሆነ)
- ለሥነ-ምግብ ተመላላሽ ህክምና መርሐ ግብር ህክምና እንዲያገኙ ቀጠሮ መያዝ ወይም ወደ መመገቢያ የህክምና ማዕከል መላክ

ተጨማሪ ምግብ እደላ ባለባቸው ወረዳዎች፡-

- መካከለኛ = የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ11-11.9 ሴ.ሜ.
 - እንደዚህ ላሉ ሕፃናት መደረግ ያለበት የተጨማሪ ምግብ እደላ ራሽን ካርድ መስጠት ነው
- በጣም ከባድ እብጠት ወይም የላይኛው የክንድ አማካይ ዙሪያ ከ11 ሴ.ሜ. በታች
 - እንደዚህ ላሉ ሕፃናት መደረግ ያለበት ለተመላላሽ ህክምና አገልግሎት ቀጠሮ መስጠት ወይም የተወሳሰበ በጣም ከባድና አጣዳፊ የምግብ እጥረት በሽታ ከሆነ ደግሞ ወደ መመገቢያ የህክምና ማዕከል መላክ እና የተጨማሪ ምግብ እደላ ራሽን ካርድ መስጠት ነው
- ለማህበረሰብ የጤና ቀን የቀበሌውን ካርታ ማዘጋጀት (ከዚህ በታች የቀረበውን ምሳሌ ያሳዩአቸው)
- እያንዳንዱ ቀበሌ ከ5-6 የሚሆኑ የማህበረሰብ የጤና ቀን የውሎ ገብ መገናኛዎች ይኖሩታል
- የወረዳ የጤና ጽ/ቤት፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችንና የማህበረሰብ ጤና መልዕክተኞችን ሚናና ኃላፊነት ያብራሩላቸው
- የማህበረሰብ የጤና ቀን የውሎ ገብ መገናኛዎች አደረጃጀትን ያብራሩላቸው (ስዕሉን ከዚህ በታች በቀረበው የአሠልጣኞች ማስታወሻ ላይ ይመልከቱ)፡- የማህበረሰብ የጤና ቀን የውሎ ገብ ኬላዎች የተገልጋዮች ፍላጎት የተቀላጠፈና ፈጣን እንዲሆን ተደርጎ መደራጀት አለበት።

የወረዳ የጤና ጽ/ቤት ሚናና ኃላፊነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር በመነጋገር የማህበረሰብ የጤና ቀኖችን ማዘጋጀት
- አቅርቦቶችን በወቅቱ ማሰራጨት (የቫይታሚን ኤ ካፕሶሎች፣ አልቤንዳዘል፣ የሪፖርት ማቅረቢያ ቅጾች)
- የሚከናወኑ ተግባራትን መከታተል

- በወረዳ ደረጃ የቫይታሚን ኤ ማሟያና የፀረ ትላትል መድኃኒቶች ሽፋንን ሪፖርት ማዘጋጀትና ለዞን ጽ/ቤት ሪፖርት ማድረግ

የሱፐርቫይዘሮች (የወረዳ ጤና ጽ/ቤት ሠራተኞች፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሱፐርቫይዘር) ሚናና ኃላፊነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የሥራ አመራርና የሎጂስቲክ ድጋፍ፡- የሚከናወኑ ተግባራትን ጥሩ የሥራ ፍሰት እንዲኖራቸው አድርጎ በማድራጀት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን መርዳት፣ አቅርቦቶች ሲያልቁ ማሟላት፣ የመጓጓዣ ድጋፍ ማድረግና ከማኅበረሰቡ አመራሮች ጋር በመሆን የማህበረሰብ ንቅናቄን ማስተባበር
- የቴክኒክ ድጋፍ፡- የሰውነት ልኬት የአሠራር ሂደቶችን (anthropometric measurements) - የሁለቱም እግሮች እብጠት፣ የላይኛው ክንድ አማካይ ዙሪያን የመለካት ቴክኒኮችን - በቅርበት መከታተል፣ የሰውነት ልኬት መረጃዎችን መመዘገብና ምን እንደሚያሳዩ መለየት፣ የቫይታሚን ኤ ካፕሱሎች አስተዳደርና አወሳሰድ ተግባራት መሳተፍ፣ እና እንዳየችግሮቹ ዐይነት የማስተካከያ እርምጃዎችን ወዲያውኑ መውሰድ
- የመመዘገቢያ ወረቀቶች (tally sheets) የተሟሉ መሆናቸውን ማረጋገጥ
- ሪፖርት ማጠናቀርና ለሱፐርቫይዘር ማስረከብ

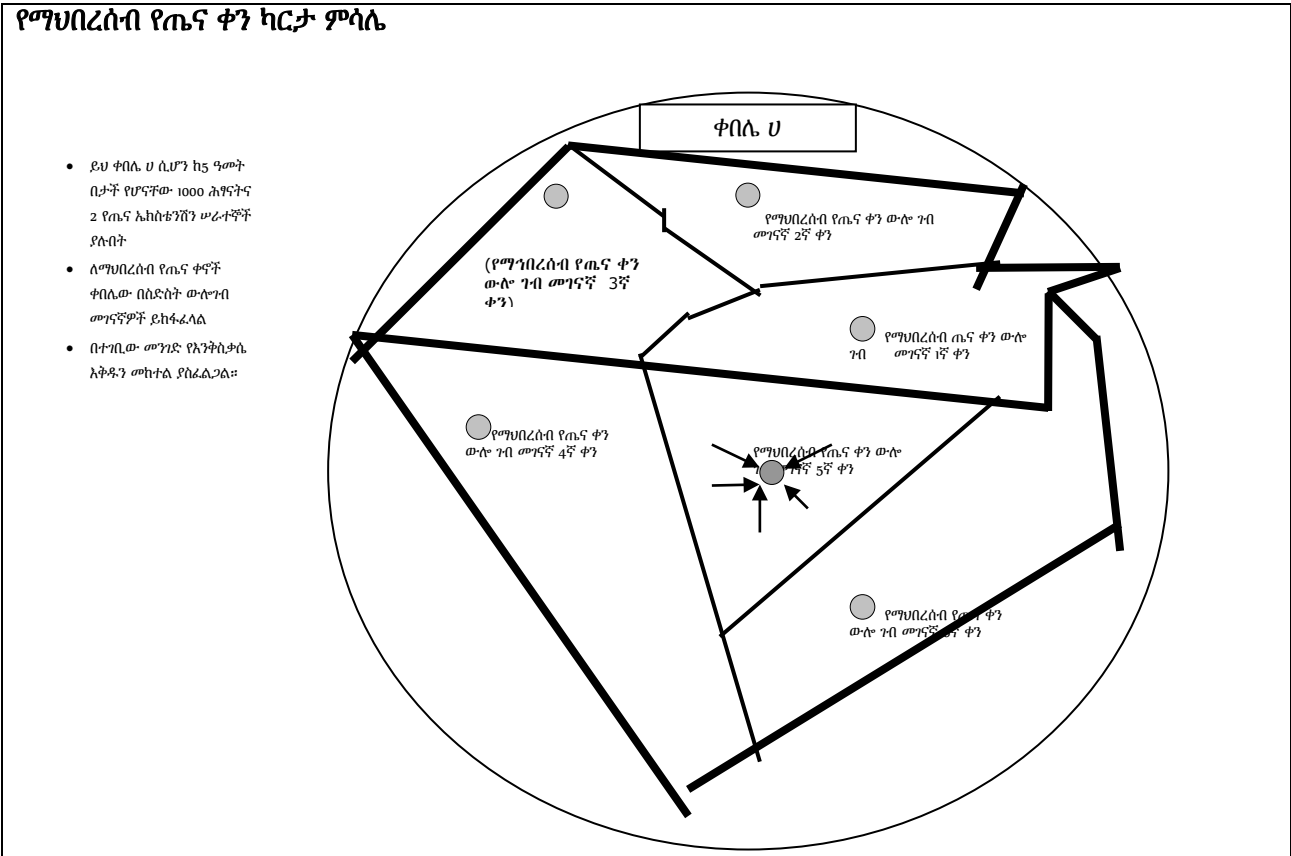
የማኅበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚከተሉት ኃላፊነቶች አሉባቸው፡-

- አገልግሎት በሚሰጡባቸው 50 አባወራዎች ውስጥ የሚገኙትን ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናትን እና እርጉዞችንና የሚያጠቡ እናቶችን በማህበረሰብ የጤና ቀን እንዲገኙ ማስተባበር
- በየመንደራቸው የሚገኙ አገልግሎቱን ማግኘት ያለባቸው ሕፃናት እና እርጉዞና የሚያጠቡ እናቶች አገልግሎቱን ማግኘታቸውን ማረጋገጥ
- የቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዞል የታሊ ወረቀት (Tally Sheet) መሙላት
- በምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናት መለያ የታሊ ወረቀት (Tally Sheet) መሙላት

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉት ኃላፊነቶች አሉባቸው፡-

- የማህበረሰብ የጤና ቀኖች በሚኪያሄዱባቸው ቀኖች ላይ ከወረዳ የጤና ጽ/ቤት ጋር መስማማት
- ካርታና የእንቅስቃሴ እቅድ ማዘጋጀት
- አስፈላጊ አቅርቦቶችን ከወረዳ ጤና ጽ/ቤት መቀበልና በማህበረሰብ የጤና ቀን ውሎ ገብ መገናኛዎች ላይ አዘጋጅቶ ማስቀመጥ።
- ማስታወሻ፡- አቅርቦቶቹ ለዚህ የማህበረሰብ የጤና ቀን ተዘጋጅተው በወረዳው የጤና ጽ/ቤት ይገኛሉ።
- የማህበረሰብ የጤና ቀን ቡድንን መምራትና በውሎ ገብ ኬላ የሚከናወኑ ተግባራትን በሙሉ መከታተል
- የቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዞል እደላ ማካሄድ

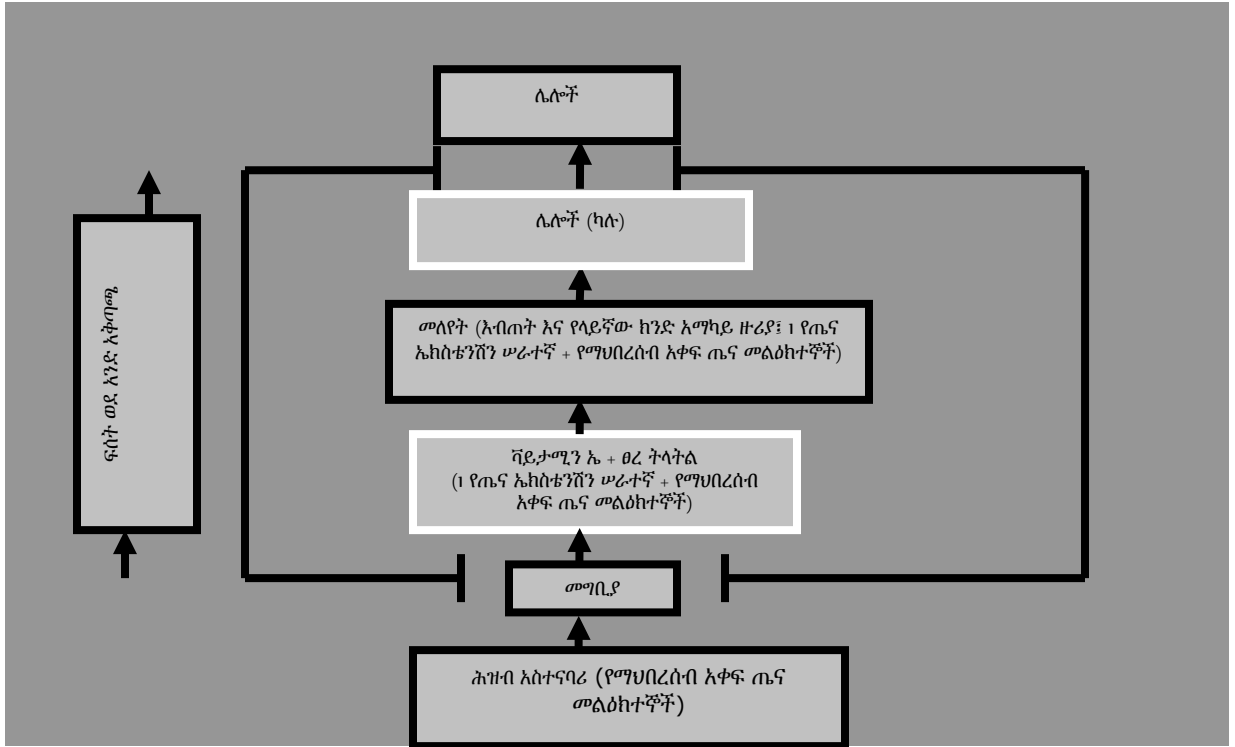
- በምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናትን ለመለየት የላይኛው ክንድ ዙሪያ (MUAC) መለካትና የእግር እብጠት (Edema) ያላቸውን ሕፃናት መለየት



መግለጫ፤

- ይህ ቀበሌ 6 የውሎ ገብ ጣቢያዎች ይኖሩታል። ከ1ኛ - 6ኛ የውሎ ገብ ጣቢያዎች ተብሎ ተከፋፍሏል።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ከ1ኛ-6ኛ የውሎ ገብ ጣቢያዎችን ሁሉ ማዳረስ ይኖርባቸዋል።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሥራ ድርሻ ለሚገኙበት የውሎ ገብ ጣቢያ የሚጠበቅባቸውን ማከናወን ነው። ለምሳሌ በ1ኛ ውሎ ገብ ጣቢያ ያሉ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አገልግሎቱ በ1ኛ ውሎ ገብ ጣቢያ ሲሰጥ ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር አብረው ይሰራሉ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ወደ 2ኛ ቀን የውሎ ገብ ጣቢያ ሲያልፉ በ1ኛ ውሎ ገብ ጣቢያ ያሉ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን አመስግነው ያሰናብቱና በ2ኛ ውሎ ገብ ጣቢያ ያሉ ጤና መልዕክተኞችን ያሳትፋሉ ሂደቱ እስከ 6ተኛው የውሎ ገብ ጣቢያ ይቀጥላል።

የማህበረሰብ የጤና ቀን ኬላ አደረጃጀት
 የማህበረሰብ የጤና ቀን የተገልጋዮችና የአገልግሎት አሰጣጥ ፍሰት



መግለጫ

<ul style="list-style-type: none"> • ሕዝብ አስተናባሪ (የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ለአገልግሎቱ ብቁ የሆኑ ሕፃናት፣ እርጉዝና የሚያጠቡ እናቶችን ይለያል፤ <ul style="list-style-type: none"> ○ ሕፃናት ከ10 ሲ.ሜ ቁመት በታች ከሆኑ ○ እርግዝናቸው በዓይን የማይታይ እናቶች ○ ከ6 ወር በታች ሕፃን ያላቸው እናቶች • የጤና ትምህርት ይሰጣል <ul style="list-style-type: none"> ○ የቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዛል ጥቅም ○ በምግብ እጥረት የተጎዱ ሕፃናትና እናቶችን የመለየት ጥቅም • ተራቸውን ጠብቀው እንዲስተናገዱ ያስተናብራል
<ul style="list-style-type: none"> • የቫይታሚን ኤና ፀረ ትላትል መድኃኒት መስጠት (እንደ የጤና ኤክስፔንሽን እና አንድ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና) 	<ul style="list-style-type: none"> • ሕፃኑ መጀመሪያ ማግኘት ያለበት አገልግሎት ቫይታሚን ኤ ነው። ይህም ትንታኔ (Chocking) ለመከላከል ይረዳል • የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኛዎች ቫይታሚን ኤ እና አልቤንዳዛል ታድላለች። • የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ምልክት (Tally) ያደርጋል

መልዕክተኛ)	
<ul style="list-style-type: none"> • መለየት (እብጠትና የላይኛው ክንድ አማካይ ልኬት) 	<ul style="list-style-type: none"> • የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች ሕፃኑ በምግብ እጥረት ለመጎዳቱ የእግር እብጠትና የላይኛውን ክንድ ዙሪያ በመለካት ትለያለች • የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ምልክት (Tally) ያደርጋል

7.5 የመስክ ልምምድ

1. የሕፃናት እድገት ክትትልና ማጎልበት
2. የማህበረሰብ ውይይት በሕፃናት ዕድገት ክትትል፣ ማጎልበትና ተዛማጅ ጉዳዮች

የመስክ ልምምዱ ትምህርት ዓላማዎች

በዚህ ክፍለ ጊዜ ሠልጣኝ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- በመስክ በማህበረሰቡ ውስጥ በመገኘት የሕፃናት ዕድገትን መከታተያ ቻርትና ሚዛን በመጠቀም የሕፃናትን ዕድገት በመለየት ለሕፃናቱ ቤተሰብ የምክክር አገልግሎት (የተናጠል ኮሚዩኒቲን) ያከናውናሉ።
- በምዕራፍ ሁለት የሚገኘውን የማህበረሰብ ውይይት የመሳተፍ ክህሎትን ስድስቱ ዋና ዋና ደረጃዎች (ግንኙነት ግንባታ/ግንኙነትን መመሥረት፣ ችግር መለየት፣ የችግርን ምንጭ ዳሰሳ፣ ሀብት ዳሰሳና ማቀድ፣ እርምጃ/ተግባር፣ ክለሳና ነፃብራቅ) በመከተል ማህበረሰቡ በራሱ ተሳትፎ የሕፃናቱን ዕድገት፣ ክትትልና ተዛማጅ ጉዳዮች ላይ ተገቢውን ግንዛቤ እንዲያገኝ ውሳኔ እንዲሰጥና የትግበራ ዕቅድ እንዲያወጣ ያደርጋሉ።

በመስክ ልምምዱ ወቅት የሚከተሉትን ነጥቦች በመገንዘብ ተግባራዊ አድርጉ

- የመስክ ልምምዱ በአጠቃላይ ሪፖርት ዝግጅትና ማቅረብን ጨምሮ 5 ሰዓት የሚወስድ መሆኑን አውቃችሁ ዝቅብሎ የተመለከቱን የመስክ ሥራ መግለጫዎችና መመሪያዎች ተረድታችሁና ተከትላችሁ በቅልጥፍና አከናውኑ
- እያንዳንዳችሁ በምትመደቡበት ቡድን የሕፃናት ዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ ሥራ መለማመድ እንደሚገባችሁ ዕውቁ
- በቡድኑ ውስጥ በማህበረሰብ ውይይት ወቅት አመቻች ወይም ረዳት አመቻች ወይም በውይይቱ አቋም የተወሰደባቸውን ፍሬ ሀሳቦች በማስታወሻ የመያዝ ወይም ውይይቱ የማህበረሰብ ውይይት ስድስቱን ደረጃዎች ተከትሎ የመከናወን ሂደቱን በመከታተል ማስታወሻ የመያዝ ኃላፊነት እንዳለባችሁ እውቁ።
- ከመስክ ልምምዱ በፊት የማህበረሰብ ዕድገት ቻርትን በመጠቀም የወሩን የሕፃናት የሥነ-ምግብ ሁኔታ በዕድሜና በጾታ የመለየት ክህሎትና ብቃት እንዲኖራችሁ ይሁን።
- ግንኙነትን ከማህበረሰብ ተወያዮች ጋር ለመመሥረት ሰላምታ ማቅረብ እንዳለባችሁ እውቁ፤ ይህን የመሰለ ሰላምታ አቅርቦ «መልካም ፈቃዳችሁ ሆኖ ውድ ጊዜያችሁን መስዋት አድርጋችሁ በዚህች ቦታና ጊዜ እንኳን ደህና መጣችሁ።

- ራሳችሁን ስማችሁንና የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ እንደሆናችሁ በመግለጽ አስተዋውቁ። የማህበረሰብ ውይይቱ ተሳታፊዎች ሁሉ ስማቸውን እንዲያስተዋውቁ አድርጉ
- የማህበረሰብ ውይይት ማድረግ ያስፈለገበትን ምክንያት ቀጥሎ ባለው ሁኔታ ግለጹላቸው፤
 - በጤና ጉዳዮች ከማህበረሰቡ አቅም በመነሳት ያሉ ችግሮችን ለይቶ ከመፍተሄ ለመድረስ፣ ለመወሰን፣ ለማቀድ፣ ለመተግበርና አፈፃፀሙን ለመገምገም ከእናንተ ጋር ውይይት ማካሄድ በማስፈለጉ ነው።
 - ዛሬ ከእናንተ ጋር በምናደርገው ውይይት የሕፃናት ዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ ተዛማጅ ጉዳዮች ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመመሥረት ግንዛቤ፣ የመፍትሄ አቅጣጫ፣ ዕቅድና ትግበራ ለመቀየስ ነው።
- ውይይቱን በሥርዓትና በተቀላጠፈ ሁኔታ ለማከናወን ማህበረሰቡ ቀጥሎ በተመለከቱ ነጥቦች ላይ የጋራ ደንብ እንዲያወጣ አድርጉ
 - በውይይቱ ወቅት ሀሳብ መስጠት የማን ተግባር ይሁን? (የተወሰኑ ተወያዮች ወይስ ሁላችሁም ግን በተራ? ለምን?)
 - አንድ ሰው/ተወያይ ሀሳብ ሲሰጥ ከሌሎቻችሁ ምን ይጠበቃል?
 - በዚህ ውይይት አብረን በውይይት የምንቆይበት ጊዜ ውሱን ነው ስለዚህ እያንዳንዳችሁ ሀሳብ ስታቀርቡ ንግግራችሁ ምን ያህል የተመጠነ መሆን አለበት ትላላችሁ?

ከላይ የማህበረሰብ ውይይት ተካፋዮች የሰጡት ሀሳብና አስተያየት የጋራ ግንዛቤ የተወሰደበት መሆኑን ማረጋገጥ አለባችሁ። ማህበረሰቡ ለውይይቱ እንደ ደንብ አድርጎ እንዲይዘው አድርጉ።

ከላይ የተነሱት ጥያቄዎች ላይ የማህበረሰብ ውይይት አባላት በሚሰጡት አስተያየት ወቅት ከተወያዩቹ ማን ሀሳብ እንደሚሰጥ እንደሚሳተፍ ማን እንደማይሳተፍ ማን በተወያዮች ላይ ጫና እንደሚፈጥር ወይም እኔ ብቻ ልናገር የሚለውን ለመለየት ይረዳችኋል። ስለዚህ አመቻች ሆናችሁ ወደ ዋናው ውይይት ስትገቡ ይህን በመረዳት ውይይቱ በሁሉም ተሳትፎ በተቀላጠፈ ሁኔታ መምራት እንዳለባችሁ እወቁ።

የመሰከ ልምምዱን ቀጥሎ በተመለከተው ሁኔታ ተግባራዊ አድርጉ

1. የሕፃናት ዕድገት ክትትልና ማጎልበት ሥራ በተመረጠው ጎጥ/መንደር ውስጥ በመገኘት
 - ከብደት መውሰድና የሕፃናቱን የሥነ-ምግብ ሁኔታ ለዩ
 - የቤተሰብ ጤና መመሪያ በመጠቀም በGALIDRAA ላይ የተመሰረተ የተናጠል ኮሚኒኬሽን አካሄዱ
2. የሁሉንም ሕፃናት የሥነ-ምግብ ሁኔታ በማህበረሰብ ዕድገት ቻርት ላይ በማስፈር ለማህበረሰብ ውይይት መረጃነት አዘጋጁ።
3. የሕፃናቱን የሥነ-ምግብ ሁኔታ ለተወያዮች የሚከተሉትን በመጥቀስ ለማህበረሰብ ውይይት ተሳታፊዎች መግለጫ ሰጡ
 - የተመዘኑ ልጆች ቁጥር በይታ፤

- ከተመዘኑ ሕፃናት ውስጥ ተገቢ ክብደት ያላቸው፣ ያነሰ ክብደት ያላቸውና በጣም ያነሰ ክብደት ያላቸው በሚሉ በጾታ በመለየት አሳዩ
 - ከተመዘኑ የትኛው የዕድሜ ክልል (ከ6 ወር በታች፣ ከ6-11 ወር እና ከ1-2 ዓመት) እንደሆኑ ለማህበረሰቡ ውይይት አባላት ግለጹላቸው።
4. ከተመዘኑ ውስጥ ተገቢ ክብደት ያላቸውን አህዝ በመውሰድና በማድነቅ (ምንም ሌላ ተጨማሪ ማብራሪያ ሳትሰጡ ይህ እንዴት ሊሆን እንደቻለ ተወያዮች አስተያየት እንዲሰጡ በመጠየቅ መልስ እንዲሰጡ አበረታቷቸው)
 5. ከተመዘኑት ውስጥ ክብደታቸው ያነሱትንና በጣም ያነሱትን አህዞች በመውሰድ ይህ ለምን ሊሆን እንደቻለ ይጠይቋቸው።
 6. «ግን ለምን? የሚለውን የአጠያየቅ ስልት በመጠቀም ቁልፍ ችግሮችን ለዩ
 7. ከቁልፍ ችግሮች መካከል ተወያዮች በጣም አንገብጋቢ ናቸው የሚሏቸውን አንድ ወይም ቁልፍ ችግር/ችግሮችን እንዲለዩ አድርጉ።
 8. ተወያዮች አንገብጋቢ ችግር/ችግሮች ነው/ናቸው ብለው በወሰኑት መሠረት ዝቅ ብሎ በሠንጠረዥ የተመለከቱትን ነጥቦች በማንሳት ላይ አስተያየት እንዲሰጡ አድርጉ። የሚከተለውን አስተያየት እናንተ በሠረዥክ አስፍሩ ይህን (በሠንጠረዥ መሠረት) የዕቅድ አፈፃፀምን ከተወያዩት መካከል እንዲጠቁሙ አድርጉ።

ተ.ቁ	አንገብጋቢው ችግር	ችግሩን ለመፍታት* ወሳኝ እርምጃዎች/ተግባራት	እርምጃውን የሚወስዱት/የሚያከናውኑት	ተግባራቱ የሚከናወኑበት ጊዜ	ከተወያዩት መካከል ተግባራቱ በትክክል መከናወናቸውን የሚከታተሉ ሰዎች

*ውይይቱ በመፍትሄ ፍለጋ ላይ እንዲያተኩር ተወያዮችን አበረታቱ። የዚህ ውጤት አወንታዊ እንዲሆን አመቻች በነቃ ሁኔታ ውይይቱን ይምሩ። ከአንድ አቅጣጫ ብቻ የሚሰጥ ረዥምና በሌሎች ላይ ጫና የሚፈጥር ገለጻ እንዳይኖር ውይይቱን ይምሩ።

የመስክ ልምምድ ሪፖርት ዝግጅትና ሪፖርት ማቅረብ

1. ሪፖርት ዝግጅት
2. ሪፖርት ማቅረብና አጠቃላይ ውይይት
 - የመስክ ልምምዱን ካደረጋችሁ በኋላ ስልጠናቸውን ከምታካሂዱበት ቦታ ተመልቻሁ ቀጥሎ የተመለከቱትን መሠረት በማድረግ ለመስክ ልምምዱ በአጠቃላይ በተሰጠው የጊዜ ገደብ ውስጥ ሪፖርታቸውን አዘጋጁና ለጠቅላላው ሠልጣኞች አቅርቡ።

- የውይይቱን ሂደት ከሰላምታ አንስቶ፣ ደንብ ማውጣት አካቶ በመጨረሻ የተገኘውን/የተደረሰበትን (ከላይ የሠፈረውን ሠንጠረዥ በመጠቀም) ሪፖርት አድርጉ።
- ከመስክ ልምምዱ እንደ ቡድን ያገኙትን ግንዛቤና መልካም ተሞክሮ ቀጥሎ የተመለከቱትን ጥያቄዎች በመመርኮዝ ለጠቅላላው ሠልጣኝ አቅርቡ ሌሎች አስተያየት እንዲሰጡበትና የጋራ ግንዛቤ እንዲወሰደበት ያድርጉ፤
 - ከመስክ ልምምዱ የዕድገት ክትትል ምን ተማራችሁ?
 - ከመስክ ልምምዱ ከማህበረሰብ ውይይቱ ምን ተማራችሁ?
 - ከዕድገት ክትትሉ ምን ምን እንድታስታውሱ ረድቷችኋል?
 - ከማህበረሰብ ውይይቱ ምን ምን እንድታስታውሱ ረድቷችኋል?
 - በግለሰብ እና/ወይም በቡድን ከዕድገት ክትትሉ ስሜታችሁን የነካው/የከረከረው ምንድን ነው?
 - የተነሳው/የተነሱት ጉዳዮች ወይም የተመለከታችኋቸው ጉዳዮች (ከመስክ ልምምዱ ጋር በተያያዘ) ከሥራ ሕይወታችሁ ጋር ምን ዝምድና አለው/አላቸው?
 - የሕፃናት የዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ በቀጣዩ የሥራ መስካችሁ ምን ያህል የሚረዳችሁ ነው?
 - የማህበረሰብ ውይይቱ በቀጣዩ የሥራ-መስካችሁ ምን ያህል የሚረዳችሁ ነው?
 - የሕፃናቱን የዕድገት ክትትልና ማጎልበቻ ሥራ በመስክ ስትለማመዱ ያጋጠማችሁ ችግር ምንድን ነው? መፍትሔውስ ምንድን ነው ትላላችሁ?
 - የማህበረሰብ ውይይቱን በመስክ ስትለማመዱ ያጋጠማችሁ ችግር ምንድን ነው? መፍትሔውስ ምንድን ነው ትላላችሁ?

ከላይ ለተዘረዘሩ ጥያቄዎች መልስ በሙሉ የመስክ ሪፖርታችሁ ውስጥ ተዘጋጅቶ ለጠቅላላው ተሰብሳቢ በምታቀርቡበት የቡድን ሥራ ሪፖርት የሚጠቃለል መሆን እንዳለበት ዕውቁ።

7.6 ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት የሚደረግ ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ

የትምህርቱ ዓላማዎች

ሠልጣኞች ይህን ክፍለ-ጊዜ ተከታትለው ሲጨርሱ፤

- የሕፃናትን የአካልና የአዕምሮ እድገትን የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤
- የሕፃናትን በሽታን መከላከልን የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤
- በብዛት ልጆችን የሚያጠቁ በሽታዎችን በቤት ውስጥ ማከምን የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤
- የጤና እንክብካቤ መሻትና የሚሰጠውን ህክምና ተግባራዊ ማድረግ የተመለከቱ ቁልፍ ባህርያትንና ተግባራትን ያስረዳሉ ያስፋፋሉ፤

የሕፃናት ጤናን የሚያጎለበቱ ቁልፍ ባህርያት

ሕፃናት በሕይወት እንዲኖሩና አእምሮአዊ እድገታቸው የተሟላ እንዲሆን ቤተሰብና ህብረተሰብ ወሳኝ እና ከፍተኛ አስተዋፅኦ ይጫወታሉ። ይህንንም የሚያሳኩት ቁልፍ የሆኑ የሕፃን እንክብካቤ ልምዶችን/ባህርያትን በራሳቸው እና በማህበረሰባቸው በመፈፀም እና በማስረጃ ነው። በዚህ ክፍል ለሕፃን በሕይወት መኖር እና ተገቢ እድገት ጠቃሚ የሆኑ ልምዶች ምን ምን ናቸው የሚለውን እንማራለን።

ምንም እንኳን ለሕፃን በሕይወት መኖር እና ተገቢ እድገት በርካታ ባህርያት እና መልዕክቶች ቢያስፈልጉም ህብረተሰቡ በቀላሉ ተረድቷቸው ሊፈጽማቸው የሚችለውና የሞት መጠንን ለመቀነስ ከፍተኛ አስተዋፅኦ ሊደርጉ የሚችሉ ዋነኛና ቁልፍ የሆኑ ባህርያትና መልዕክቶች ብቻ ተመርጠዋል። በዚህ ክፍል ውስጥ መረጃን መሠረት በማድረግ ለልጆች በሕይወት መኖር፣ የአካልና የአእምሮአዊ እድገት ይበጃሉ ተብለው በኢትዮጵያ ተቀባይነት ያገኙ 20 ቁልፍ ባህርያት ቀርበዋል። እነኚህም ባህርያት በአራት ክፍሎች የተከፈሉ ናቸው።

- ሀ. የአካልና የአእምሮ እድገትን የሚያጎለበቱ ባህርያት፤
- ለ. በሽታን ለመከላከል የሚያስችሉ ባህርያት፤
- ሐ. የቤት ውስጥ ህክምናና እንክብካቤ የመስጠት ባህርያት፤
- መ. የጤና እንክብካቤ ፍላጋና ምክር ትግበራ ባህርያት፤

በመቀጠል እነዚህን 20 ቁልፍ ባህርያት ዝርዝር እንመለከታለን፡

ሀ. የአካልና የአእምሮ እድገት

1. ሕፃናት እንደተወለዱ ከእናታቸው ጋር ገላ ለገላ እንዲገናኙ ማድረግና በተወለዱ በአንድ ሰዓት ውስጥ እንገርን ጨምሮ ጡት መጥባት እንዲጀምሩ ማድረግ፤
2. የጡት ወተት ብቻ እስከ 6 ወራት ድረስ መስጠትና ቢያንስ እስከ ሁለት ዓመት መቀጠል
3. ተጨማሪ ምግብን ከ6 ወራት እድሜ ጀምሮ መስጠትና የጡት ወተትን ቢያንስ እስከ 2 ዓመት እድሜ መቀጠል፤

4. ሕፃናት በቂ የሆነ እንደ ቫይታሚን ኤ፣ ዲ፣ አዮዲን፣ ብረት ያሉ ንጥረ ነገሮችን ከምግባቸው ጋር ወይም በተጨማሪነት እንዲያገኙና በቂ የሆነ የፀሐይ ብርሀን ማግኘታቸውን ማረጋገጥ
5. ለልጆች ፍላጎት በቂ ትኩረት በመስጠትና አካባቢውን ምቹ በማድረግ አእምሮዊና ማህበራዊ እድገት ማጎልበት

በእዚህ ክፍል ካሉት 5 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ አራቱን (ከ1 እስከ 4) በሌሎች ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 5ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

ለ. በሽታን መከላከል

6. አይነ ምድር (የሕፃናትን ጨምሮ) በአግባቡ ማስወገድ፣ ከተጻዳዱ በኋላ፣ ምግብ ከማዘጋጀትና ልጆችን ከመመገብ በፊት እጅን በሳሙና መታጠብ፤
7. ልጆች በየቀኑ ፊታቸውን እንዲታጠቡ ማድረግ፤
8. ወጣማ በሆኑ አካባቢዎች የሚኖሩ ልጆች በአልጋ አጎበር ውስጥ እንዲተኙ ማድረግና የወጣ ትንኝ መራቢያ መንገዶች ማስወገድ፤
9. በልጆች ላይ የሚደረግን እንግልትና ኢሰብአዊ ድርጊት በጊዜ ማወቅ፣ መከላከልና አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ
10. ህብረተሰቡ ኤድስን ለመከላከል ለታመሙና ወላጆቻቸውን ላጡ ልጆች አስፈላጊውን እንክብካቤና ድጋፍ ለመስጠት፤
11. ንጹህ የመጠጥ ውሃን መጠቀም፤

በእዚህ ክፍል ካሉት 6 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ አምስቱን (ቁልፍ ባህርይ 6፣7፣8፣10 እና 11) በሌሎች ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 9ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

ሐ. የቤት ውስጥ ህክምናና እንክብካቤ

12. ልጆች በሚታመሙበት ወቅት አግባብ ያለው ምግብ መስጠትና በርከት ያለ ፈሳሽ የጡት ወተትን ጨምሮ መስጠት፤
13. ልጆች በታመሙ ጊዜ በቤት ውስጥ አግባብ ያለውን ሕክምና መስጠት፤
14. ልጆችን ከማንኛውም አደጋ በሚገባ መጠበቅና ጉዳት ሲደርስባቸው በወቅቱ ተገቢውን ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ፤
15. ጎጂ የሆኑ ባህላዊ ህክምናዎችን ማስወገድ /እንጥል ማስቆረጥ፣ ግግ ማሰባጠጥ፣ ግርዛት/

በእዚህ ክፍል ካሉት 4 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ አንዱን (ቁልፍ ባህርይ 12) በሌሎች ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 13፣14 እና 15ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

መ. የጤና ክብካቤ ፍላጋና የምክር ትግበራ

- 16. ለክትባትና ለእድገት ክትትል ልጆችን በጊዜው መውሰድ፤
- 17. የታመሙ ልጆች ተጨማሪ ሕክምና በሚያስፈልጋቸው ወቅት ፈጥኖ መርዳትና ተገቢውን ህክምና ከሰለጠነ ባለሙያ እንዲያገኙ ማድረግ፤
- 18. የጤና ባለሙያ ምክር፣ ህክምናና፣ የክትትል ቀጠሮን ማክበር፤
- 19. ነፍስ ጡር ሴቶች ሁሉ የቅድመ ወሊድ ምርመራና በቂ የማወለድ አገልግሎት ማግኘታቸውን ማረጋገጥ፤
- 20. ወንዶችም ሴቶችም የሥነ-ተዋልዶ አገልግሎት እንዲሹ ማበረታታት፤

በእዚህ ክፍል ካሉት 5 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ ሦስቱን (ቁልፍ ባህርይ 16 /በክፊል/፤ 19 እና 20) በሌሎችም ምዕራፍ ተምራችኋል። ቁልፍ ባህርይ 16 (ክትባትን)፤ 17 እና 18ን ግን በዚህ ክፍል ጊዜ እንማራለን።

በአጠቃላይ ከላይ ከዘረዘርናቸው 20 ቁልፍ ባህርያት ውስጥ 11ን በተለያዩ ክፍሎች የተማራችሁ ሲሆን፤ የቀሩትን 9ን ደግሞ በዚህ ክፍል ጊዜ ተጨማሪ የሕፃናት ጤና ቁልፍ ባህርያት በማለት እንማራለን።

7.5.2 ከ5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እንክብካቤ፤ ተጨማሪ ቁልፍ ባህርያት

ከዚህ በታች ያሉትን ቁልፍ ባህርያት በሚከተሉት ጥያቄዎች እየመረመራችሁ አንበቧቸው፡-

- 1. ቁልፍ ባህርያት የሚባሉት ምን ምን ናቸው?
- 2. በእያንዳንዱ ቁልፍ ባህርያት ሥር ያሉት ቁልፍ መልዕክቶች ምን ምን ናቸው?
- 3. በዚህ ቁልፍ ባህርይ አኳያ (አንፃር) በማህበረሰባቸው ውስጥ ያለው ልምድ ምንድን ነው? ይህን ቁልፍ ባህርይ ለመተግበር የሚገጥሙ እንቅፋቶች አሉ? ምን ምንድን ናቸው? መፍትሄያቸውስ?

ቁልፍ ባህሪ 1: ሕፃኑ/ኗ የሚያስፈልገውን እንክብካቤ በመስጠትና አነቃቂ አካባቢን በመፍጠር የሕፃኑ/ኗን አእምሯዊና ማኅበራዊ እድገት ያጎልብቱ።

መግቢያ

አንድ ሕፃን ማህበራዊና ሥነ-ልቦናዊ እድገቱን የሚያጎለብት ድጋፍ ሰጪ ግንኙነቶችን፣ ጨዋታን፣ መዝናናትን፣ ወዳጃዊ አቀራረብን፣ የወላጅ ፍቅርን፣ ሽልማትንና ለሚያስፈልጉት ነገሮችና ለችግሮቹ ተግባራዊ ምላሽን የሚሰጥ አካባቢን ይፈልጋል።

አእምሯዊ እድገት ምንድነው?

ይህ የሕፃናትን የመረዳት፣ የመተንተን፣ የመተርጎም እና በእራሳቸው እና በአካባቢያቸው ላይ ተጽዕኖ ሊያደርግ የሚችል ሁኔታን የመቋቋም ችሎታቸውን የሚያመለክት ነው።

ማኅበራዊ እድገት ምንድነው?

ይህ ማለት ሕፃናት ከሌሎች ጋር በነፃነት ግንኙነት የማድረግ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ለማድረግ የሚከናወኑ ተግባራት ማለት ነው። የሕፃኑ አእምሮአዊና ማኅበራዊ እድገት በሕፃኑ/ኗ እና በአካባቢያቸው መካከል ጤናማ ግንኙነት እንዲኖር የሚያደርጉ ሁኔታዎችን ማመቻቸትን ይፈልጋል።

የሕፃኑ/ኗ አእምሮአዊና ማኅበራዊ እድገት ቀድሞ ከሕፃንነት ዘመን ጀምሮ ማነቃቂያዎችን በመጠቀም የሕፃኑ/ኗን ከሌሎች ሰዎችና በዙሪያቸው ካሉት ነገሮች ጋር ነፃ፣ ወዳጃዊና የማያስጋ ግንኙነት ማድረግን የሚጠይቅ ነው።

ቀደም ያለ የሕፃንነት ዘመን ማነቃቂያ ምንድነው?

ቀደም ያለ የሕፃንነት ዘመን ማነቃቂያ ማለት ከልደት እስከ ሰባት ዓመት የሚሆናቸው ለጋ ሕፃናት በየአጋጣሚው የሚማሩበትንና ከሚንከባከቧቸው ሰዎች ጋር አዎንታዊ ግንኙነት የሚፈጥሩበትንና ገና ከልጅነታቸው ጀምረው ስለአካባቢያቸው እንዲማሩ የሚያደርጓቸውን እድሎች በመደበኛነት እንዲያገኙ ማድረግ ነው። በተግባር ሲታይ ማነቃቃት ማለት ወላጆች ወይም ሌሎች ተንከባካቢዎች ሕፃናት ከተወለዱ ጀምሮ እነሱ ማውራት ባይጀምሩም እንኳ በማናገር እና አብሮ በመጫወት እና በየቀኑ ከሚሳተፉበት መደበኛ ሕይወት ሳይወጡ ከቋንቋ፣ ከሌሎች ተግባራት እና ቀላል ቀላል የሆኑ ጽንሰ ሀሳቦች ጋር እንዲተዋወቁ በማድረግ ለልጆቻቸው ስሜት ፣ ግንዛቤና አካላዊ ፍላጎቶች ሁሉ ምላሽ መስጠት ነው። ሕፃናት ጥቂት ከፍ እያሉ ሲሄዱ እነዚህ ከቤተሰባቸው ጋር ባላቸው ግንኙነት ያገኟቸው ኩትኮታዎችና ማነቃቃቶች በቅድመ መደበኛ ትምህርት (ለምሳሌ መዋዕለ-ሕፃናት) ወይም በሌሎች ተቋማት ውስጥ በሚያደርጓቸው መምህር መር የሆኑ የለጋ ሕፃንነት ተግባራት ሊዳብሩ ይችላሉ።

የሚከተሉት ተግባራት ተገቢ የሆነ የአእምሮ፣ የአካልና ማኅበራዊ እድገት ቀጣይ እንዲሆን ይረዳሉ።

- ለሕፃናት አዎንታዊ ትኩረት መስጠትና በቂ ማበረታታት ማድረግ
- ቋንቋ እንዲለምዱ የሚያደርግ ማነቃቃት
- አዳዲስ የእንቅስቃሴ፣ የቋንቋና የማሰብ ክህሎቶችን እንዲያገኙ መርዳት
- ራሳቸውን ችለው አንድ ነገር የማድረግ የመሞከር ችሎታ እንዲያዳብሩ እድል መስጠት
- እራሳቸውን ስለመጠበቅ መማር እንዲጀምሩ የሚያደርጉ እድሎች መስጠት
- በማዋራት፣ በማንበብ፣ በመዝፈን የቋንቋ እድገታቸውን ማበረታታት
- ከሌሎች ጋር መረዳዳትን፣ እና ለሌሎች ማካፈልን እንዲማሩ ማድረግ
- የቅድመ ጽሑፍና የቅድመ ንባብ ክህሎቶችን መሞከር
- መማርን የሚያግዛቸውን - ራሳቸው እቃዎችን ማገላበጥ (መነካካት) - ተግባራት መፍቀድ
- የጀመሩትን ሥራ ለማጠናቀቅ የሚያስችል ራስን የመቆጣጠርና እስከመጨረሻው የመሥራት መንፈስን እንዲያዳብሩ የሚደረግ ማበረታታት

ሕፃናት በአእምሮና በማኅበራዊ ሕይወት እንዲያደጉ ሊበረታቱባቸው የሚችሉባቸው ሌሎች መንገዶች

- ሀ. ለሕፃኑ/ኗ መዝፈን፣ ታሪኮችን መንገር
- ለ. ሕፃኑ/ኗን ማዳመጥና ቀላል መልሶች መስጠት
- ሐ. እንቅስቃሴን ከቃላት ጋር አቀናጅቶ በማውጣት ሕፃኑ/ኗ ደግመው እንዲሉት ማበረታታት
- መ. ማመስገንና ማቀፍን በመሳሰሉ መንገዶች ስሜትንና አድናቆትን መግለጽ

ሕፃኑ/ኗ እንዲጫወቱ የማበረታታት አስፈላጊነት

- ሕፃኑ/ኗ በወላጆቻቸው/በተንከባካቢዎቻቸው ላይ ያላቸውን እምነት እንዲያሳድጉ ይረዳል፤ በዚህም በሕፃኑ/ኗና በወላጆቻቸው/በተንከባካቢዎቻቸው መካከል ያለውን ትስስር ያጠናክራል
- ሕፃኑ/ኗ በራስ መተማመንን እንዲያሳድጉ ያግዛል
- ሕፃኑ/ኗ ከአቻዎቻቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት ያበለጽጋል
- ለሕፃኑ/ኗ የተለያዩ በሽታዎችን የመቋቋምና ቶሎ የማገገም ችሎታ እንዲኖር አስተዋጽኦ ያደርጋል

ቁልፍ መልእክቶች

- 2.1. በተደጋጋሚ ከሕፃናት ጋር መጫወት አእምሯዊና ማኅበራዊ እድገታቸውን ያበለጽጋል
- 2.2. ከሕፃናቱ ጋር ማውራትና ታሪክ መንገር ለአእምሯዊና ለማኅበራዊ እድገታቸው እገዛ ያደርጋል
- 2.3. በማመስገንና በማቀፍ ስሜትዎንና አድናቆትዎን ለሕፃናት ይግለጹላቸው
- 2.4. በሽልማት አማካኝነት ማበረታታት የሕፃኑ/ኗን በራስ መተማመንና የማወቅ ጉጉት ያበለጽጋል፤ በንቃት በመሳተፍ መማርንም ያጎለብታል።

ቁልፍ ባህርይ 2:- በሕፃናት ላይ የሚደርስ እንግልትና ኢሰብአዊ ድርጊት በወቅቱ ማወቅ፣ መከላከልና ተገቢውን እርምጃ መውሰድ።

መግቢያ

በሕፃናት ላይ የሚደርስ እንግልትና ኢሰብአዊ ድርጊት ማለት በወላጆቻቸው፣ በአሳዳጊዎቻቸው፣ ወይም በሌሎች ተንከባካቢዎቻቸው የሚደረግ ተገቢ ያልሆነ አያያዝ ነው። ማኅበረሰቡ ጥቃት የደረሰባቸውን ሕጻናት መለየትና ተገቢውን እርምጃ መውሰድ መቻል አለበት። የሕፃናት ጥቃት ዐይነቶች አካላዊ ጥቃት፣ ወሲባዊ ጥቃት፣ መተው(ችላ መባል)፣ የሕፃናት ጉልበት ብዝበዛ፣ መጣል፣ እና ስድቦች ናቸው።

በተንከባካቢ የሚፈጸም አካላዊ ጥቃት መበለዝን፣ መቃጠልን፣ በጭንቅላት ላይ ጉዳት ማድረስን፣ የአጥንት መሰበርን፣ እና የመሳሰሉትን ያካትታል። የአደጋዎቹ አስከፊነት ከቀላል ቁስለት እስከ ሞት የሚያደርሱ ናቸው። ለልጆቻቸው በቂ ፍቅርና

እንክብካቤ መስጠት የማይችሉ ወላጆች በልጆቻቸው ላይ ብዙ ጉዳት ሳያደርሱ በጊዜ ሊለዩ ይችላሉ። እነዚህን ወላጆች መለየት የሚቻለው በሚከተሉት ጠቋሚ ክስተቶች ነው፡-

- ካሁን ቀደም በልጅ ላይ በደል ከፈጸሙ፤
- የአደንዛዥ ዕጾች ሱሰኝነት፤
- አዲሷ እናት ላይ የሚታይ ከባድ የአእምሮ መታወክ ችግር ካለ፤
- አዲስ ስለተወለደው ሕፃን አሉታዊ የሆኑ የወላጅ አስተያየቶች ከተሰጡ ወይም
- እናት ከልጅ ጋር ጥብቅ ግንኙነት ከሌላት።

ወሲባዊ ጥቃት ባብዛኛው ከቤተሰብ ጋር የተገናኘ ሲሆን የሕፃን/ኗን ብልት መነካካት ወይም ሕፃን/ኗ የአዋቂውን ብልት እንድትነካካ መጠየቅን፣ አደጋ ሳያደርሱ የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈጸምንና አስገድዶ መድፈርን ያካትታል።

ሕፃንን ችላ ማለት ምግብ መስጠትን ችላ ማለት (ሆን ብሎ ማደግ እስኪያቅተው ድረስ ምግብ መከልከል)፣ የህክምና እንክብካቤ እንዳያገኙ ችላ ማለትንና ጥበቃን ችላ በማለት ለአደጋ እንዲጋለጥ ማድረግ ሊሆን ይችላል።

ወላጆችና ተንከባካቢዎች የሕፃናት ጥቃትን የሚጠቁሙትን የሚከተሉትን ምልክቶች በሚገባ መገንዘብ አለባቸው።

- የሕፃን/ኗ ከሰዎች ጋር መነጋገርና መጫወት አለመፈለግ
- ሕፃን/ኗ የተጨነቁ፣ ድንጉጥ፣እና የፈሩ ሲመስሉ ወይም አልጋቸው ላይ ሲሸኑ
- በቆዳቸው ላይ መበለዝ ወይም ሠንበር ወይም ጠባሳ መታየት፤
- በብልታቸው ወይም በፊንጢጣቸው ላይ ሽፍታ መኖር ወይም መቁሰል፣ ከሴቷ ብልት ደም መፍሰስ፣ ስትሸና ማቃጠል

በሕፃኑ ላይ የእዚህ ዓይነት ጥቃት የደረሰበት ከሆነ፤ ማንኛውም የሚመለከተው ሰው የሚከተሉትን ማድረግና ሕፃኑን ከተጨማሪ ጥቃት መከላከል ይገባል። አካላዊ ጥቃትን በሚመለከት መጀመሪያ ሕፃኑን በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ተቋም ለምርመራ መውሰድ አለባቸው። ማናቸውም ዐይነት አካላዊ ጥቃቶች በአቅራቢያ ለሚገኝ የፖሊስ ጣቢያ፣ ለመንደሩ አመራሮች፣ ለማኅበራዊ ጉዳይ ጽ/ቤቶች፣ ለኤክስቴንሽን ሠራተኞች፣ ለማህበረሰብ አመራሮች ወይም ለሃይማኖት መሪዎች ሪፖርት መደረግ አለባቸው።

ማኅበረሰቡ ማናቸውንም ዐይነት የሕፃናት ጥቃት ለማህበረሰብ አቀፍ የሕፃናት ኮሚቴዎች ለምሳሌ ለወላጅ አልባ ሕፃናት እንክብካቤ ኮሚቴ፣ ለሕፃናት መብት ኮሚቴ፣ ለማህበረሰብ አመራሮች፣ በአቅራቢያ ለሚገኝ የማኅበራዊ ጉዳይ ጽ/ቤት ሪፖርት ማድረግ አለባቸው።

የጥቃቱን ሰለባዎች ምቹት እንዲሰማቸው ማድረግና በቂ መጫወቻዎችን መስጠት አለባቸው። የሚታመን አዋቂ ሰው/ተንከባካቢ አብሯቸው መቆየት አለበት። የሕፃናት ጥቃትንና ችላ መባልን መከላከል የሁሉም ሰው ኃላፊነት መሆን አለበት።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ሕፃናት አንዳች ጥፋት ሲያጠፉ በለሆሳስ ማነጋገር እንጂ ያልተገባ ቅጣት መቅጣት ስህተት ነው።
2. ይታ ሳይለዩ ወላጅ አልባ ሕፃናትንም ጨምሮ ሕፃናትን ያለአድልኦ መያዝ እና መንከባከብ ያስፈልጋል።
3. በቤተሰብ ውስጥ ላሉ ሕፃናት ፍቅርና ውዴታን ማሳየት አስፈላጊ ነው።
4. ሕፃናትን በማናቸውም ዐይነት የጉልበት ሥራ ውስጥ ማሳተፍ አይገባም።
5. ሕፃናትን በተለይ ሴት ሕፃናትን በቀላሉ የጥቃት ሰለባ በሚሆኑባቸው የተገለሉ (ዞር ባሉ) ስፍራዎች እንዳይገኙ መጠበቅ ይገባል።

ቁልፍ ባህርይ 3:- ለታመሙ ሕፃናት ተገቢውን የቤት ውስጥ ሕክምና/እንክብካቤ መስጠት

መግቢያ

ሕፃኑ/ኗ እንደወትሯቸው መጫወት፣ መመገብ ወይም መጠጣት ሳይፈልጉ ከቀሩ ታመሙ ሊሆን ይችላል። ሕፃኑ/ኗ አንዳች የሕመም ምልክት ከታየባቸው በተቻለ ፍጥነት ወዲያውኑ የቤት ውስጥ ሕክምና ማግኘት አለባቸው።

ተገቢ የቤት ውስጥ ሕክምና

በቤት ውስጥ የትኩሳት ሕክምና

- የሕፃኑ/ኗ የሰውነት ሙቀት በጣም ከፍተኛ ከሆነ አደገኛ ሲሆን ወደ መንቀጥቀጥ/መንዝፍዘፍ እና ራስን መሳት ሊያመራ ይችላል።
- ሕፃኑ/ኗ ከፍተኛ ትኩሳት ካለባቸው የሰውነታቸውን ሙቀት ዝቅ ለማድረግ ልብሶቻቸውን ያውልቁላቸው፤ ውሃ በተነከረ ጨርቅ ሰውነታቸውን ያቀዝቅዙላቸው።
- ሕፃኑን ተገቢውን ምርመራና ሕክምና እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል።

በቤት ውስጥ የተቆማጥ ህክምና

- ተቆማጥ ውሃንና ከምግብ የሚገኙ ንጥረ ነገሮችን ከህጻኑ/ኗ ሰውነት በማይፈለግ መልኩ ያስወጣል። በተገቢው መንገድ ካልታከመም የሰውነት መሟሸሽና ሞት ሊያስከትል ይችላል።
- ሕፃኑ/ኗ ተቆማጥ ከያዛቸው ሕይወት አድን ንጥረ ነገር (ORS) ወይም በቤት ውስጥ የተዘጋጀ ፈሳሽ ይስጧቸው።
- ቢያንስ ቢያንስ ሁለት እሽግ ሕይወት አድን ንጥረ ነገር በቤት ውስጥ ያስቀምጡና ተቆማጡ ወዲያው እንደጀመረው/ራት ሕይወት አድን ንጥረ ነገሩን ይስጧቸው።

ሕይወት አድን ንጥረ ነገር አዘገጃጀት

1. እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ
2. አንድ ሊትር የሚጠጣ ውሃ አፍልቶ ማቀዝቀዝ
3. አንድ እሽግ /ከረጢት/ የሕይወት አድን ንጥረ ነገርን (ORS) በአንድ ሊትር ተፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃ መበጥበጥ
4. ሕይወት አድን ንጥረ ነገሩን በማንኪያ ወይም በኩባያ መስጠት
5. ሕይወት አድን ንጥረ ነገሩን በተከደነ እቃ ውስጥ ማስቀመጥ
6. የተበጠበጠው ሕይወት አድን ንጥረ ነገር በ24 ሰዓት ውስጥ ካላለቀ ይድፉትና ሌላ ያዘጋጁ

በቤት ውስጥ የሳል ህክምና

ሕፃኑ/ኗ ሳል በተያዙ ጊዜ ደጋግመው ጡት ያጥቧቸው፤ ብዙ ፈሳሽና ምግብ ይስጧቸው። ብዙ ፈሳሽ እና የሳሉን ተደጋጋሚነትና ኃይለኝነት በመቀነስ የጉሮሮን ሕመም ይቀንሳል።

በጤና ሠራተኛ ካልታዘዘ በስተቀር ለሕፃናት የሳል መድኃኒቶችን አይስጧቸው።

ቁልፍ መልእክቶች

- 2.1. ሕፃኑ ልጅዎ በተቆማጥ ከተያዘ ተጨማሪ በቤት ውስጥ የተዘጋጀ ፈሳሽ ወይም ሕይወት አድን ንጥረ ነገር (ORS) ይስጧቸው።
- 2.2. ሕፃኑ/ኗ የሚያስላቸው ከሆነ ጉሮሮቸውን የሚያለሰልስ/የሚያስታግስ ሞቅ ያለ ፈሳሽ ይስጡት። ሻይ በማር ወይም አጥሚት መልካም ማስታገሻዎች ናቸው።

ቁልፍ ባህርይ 4:- በሕፃናት ላይ የሚደርሱ ጉዳቶችን መከላከልና ጉዳት ሲደርስባቸው ተገቢውን ሕክምና መስጠት

መግቢያ

ሕፃናት ብዙ ጊዜ ለተለያዩ አደጋዎች ተጋላጭ ናቸው። ስለዚህም ወላጆች/ተንከባካቢዎች የተለመዱትን ጉዳቶች ለመከላከልና ለማከም በተገቢው መንገድ ለማስተናገድ የሚያስችል እውቀትና ክህሎት ማግኘታቸው ጠቃሚ ነው።

በሕፃናት ላይ የሚጋጥሙ የተለመዱ የጉዳት ዓይነቶች:-

1. በእሳትና በትኩስ ነገር መቃጠል
2. መውደቅ
3. ባዕድ ነገሮች ወደ መተንፈሻ አካላት መግባት
4. መመረዝ
5. በእንስሳት መነከስ

- 6. በነፍሳት መነደፍ
- 7. መታፈን

አደጋዎችን መከላከያና ጉዳዮችን መቆጣጠሪያ መንገዶች

- ስለት ያላቸውን ነገሮች ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ ከመኖሪያ አካባቢዎች በማስወገድና በአግባቡ በሰውነት ላይ የሚደርሱ ጉዳዮችን መከላከል
- ሁሉንም መድኃኒቶች፣ ነጭ ጋዝና ሌሎች አደጋ የሚያስከትሉ ኬሚካሎችን ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ መመረዝን መከላከል
- በሁሉም የመድኃኒት ማስቀመጫ እቃዎች ላይ በግልጽ እንዲታይ አድርጎ ስማቸውን መጻፍ
- እሳት ካለበት ቦታ በማራቅ፣ ከፍ ያለ ማንደጃ ቦታ በመጠቀም፣ ኩራዞችንና ክብራቶችን ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ በማስቀመጥ ሕፃናትን ከመቃጠል መጠበቅ
- የአየር መተላለፊያን ሊዘጉ የሚችሉ ነገሮችን ለምሳሌ ላስቲኮች/ፊሎስታሎችን፣ ጨቅላ ሕፃናትን ሊያፍኑ የሚችሉ ትራሶችን፣ ጥራጥሬዎችን፣ የብርእ እህሎችን የመሳሰሉትን ከሕፃናት በማራቅ
- ትንታን ለመከላከል የሚጫወቱበትን እቃዎች (የአሻንጉሊቶችን) ጥቃቅን ክፍሎች፣ ጥራጥሬዎችና የብርእ እህሎች ሕፃናት በማይደርሱበት ቦታ ማስቀመጥ

ቁልፍ መልእክት

1. ሕፃናትን ስለት ካላቸው ነገሮች፣ ከፊላ ውሃ፣ ከእሳት፣ ከከፍተኛ ቦታ (እንዳይወድቁ) እና ከሚያንቁ ነገሮች ያርቁ

ቁልፍ ባህርይ 5:- ጎጂ ባህላዊ ልማዶችን ማስወገድ (እንጥል ማስቆረጥ፣ ጉሮሮ ማስባጠጥ፣ የሴት ልጅ ግርዛት ወዘተ)

መግቢያ

ጎጂ ባህላዊ ልማዶች የሚባሉት በአንዳንድ ምክንያቶች እውቀቱ/ሙያው በሌላቸው ሰዎች በሕፃናት ላይ የሚፈጸሙና አካላዊ ጉዳት የሚያስከትሉ ተግባራት ናቸው። እነዚህ ተግባራት ብዙ ጊዜ በሕፃናቱ ላይ የአጭር ወይም የረጅም ጊዜ ጉዳት ያስከትላሉ። በጣም የተለመዱት ጎጂ ልማዶች እንጥል ማስቆረጥ፣ ጉሮሮ ማስባጠጥ፣ ግግ ማስወጣት፣ የሴት ልጅ ግርዛት፣ እና የቅንድብ መሸንሸን (መብጣት) ናቸው።

ብዙዎቹ ጎጂ ድርጊቶች የሚከናወኑት ለተለያዩ የበሽታ ዐይነቶች ሕክምና ናቸው በሚል ምክንያት ነው። እንጥል ማስቆረጥ ጨቅላ ሕፃናት ጡት መሳብ ሲያቅታቸውና ሲያስታውካቸው፣ ጉሮሮ ማስባጠጥ ሕፃናት ጉሮሮቸውን ሲያማቸውና የቶንሲል እጢዎች ሲያብጡባቸው፣ ግግ ማስወጣት ሕፃናት ተቅማጥ ሲይዛቸው፣ የቅንድብ መሸንሸን ደግሞ ሕፃናት በዐይን በሽታ ሲታመሙ የሚደረግ ነው። ሁሉም ተግባራት የሕፃናቱን የተለመደውን በሽታ የመከላከል ሂደት በመረበሽ/በማቋረጥ ተሕዋስያን ወደሰውነታቸው እንዲገቡና ለከፋ በሽታ ያጋልጧቸዋል። ስለዚህም እንደ መንጋጋ ቆልፍና ኤችአይቪ/ኤድስ ባሉ በሽታዎች በቀላሉ ሊያዙ ይችላሉ። ከዚህ በተጨማሪም የደም መፍሰስ ከነዚህ ተግባራት ጋር የሚመጣ ተያያዥ ችግር ነው።

በሽታን በተገቢው መንገድ በቤት ውስጥ በማከምና በአፋጣኝ ከሰለጠኑ ባለሙያዎች የጤና እንክብካቤን በመሻት እነዚህን እና ሌሎች ተያያዥ የጤና ችግሮችን መከላከል ይቻላል።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ጉርሮ ማስባደጥ፣ እንጥል ማስቆረጥ ፣ ግግ ማስወጣት፣ የሴት ልጅ ግርዛትና የዐይንን ሽፋን ማስበጣት ተገቢ የህክምና መንገዶች አይደሉም። እነዚህ ንጂ ልማዳዊ ድርጊቶች ለከባድ ህመም ወይም ለሞት ሊዳርጉ ይችላሉ።

ቁልፍ ባህሪ 6: ሙሉ ክትባትን ለመጨረስ ሕፃናትን በቀጠሮ ቀኖቹ ወደ ህክምና ተቋም ይውሰዱ።

መግቢያ

በኢትዮጵያ ያለው መደበኛ የክትባት መርሀ ግብር (EPI) ስምንት ክትባቶች ያካትታል። የአፒቪ (OPV) ክትባት የልጅነት ልምሻን ለመከላከል፣ ቢሲጂ (BCG) የሳንባ ነቀርሳን ለመከላከል፣ የፀረ አምስት (DPT – HepB - Hib) ደግሞ ዘጊ አናዳ፣ ትክትክ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ የጉበት በሽታ፣ የሳምባ ምችና ማጅራት ገትርን ለመከላከል እና የሚዝልስ (Measles) ክትባት ደግሞ ኩፍኝን (አንከሊስን) ለመከላከል የሚሰጡ ክትባቶች ናቸው።

ቁልፍ መልእክቶች

1. ሕፃናትን ከህመም፣ ከአካል ጉዳትና ከሞት ለመከላከል ወደ ክትባት መስጫ ማእከል ይውሰዷቸው።
 - ያልተከተቡ ሕፃናት እንደ ሳምባ ነቀርሳ፣ ኩፍኝ፣ የሳንባ ምች፣ ማጅራት ገትር፣ ትክትክ፣ ዘጊ አናዳ፣ የልጅነት ልምሻና መንጋጋ ቆልፍያሉ በሽታዎች ሊይዟቸው ይችላሉ።
 - ከእነዚህ በሽታዎች ውስጥ አብዛኞቹ ሕፃናትን የሚገድሉ ሲሆኑ አንዳንዶቹ ደግሞ ለአካል ጉድለት የሚያደርሱ ናቸው።
 - እነዚህን በሽታዎች ክትባት በመውሰድ መከላከል ይቻላል።
2. ሕፃናቱ ሙሉ ክትባቶችን አንድ ዓመት ሳይሞላቸው እንዲጨርሱ ያድርጉ፤ አለበለዚያ ሙሉ በሙሉ ውጤታማ አይሆኑም።
 - የክትባት መርሀ ግብር ሕፃናት የተወለዱ ቀን ይጀምራል።
 - ክትባት እንደተወለዱ (አፒቪ0 እና ቢሲጂ)፣ በ6ኛ ሳምንት (አፒቪ1 እና ዲፒቲ-ፊፕቢ-ሂብ1)፣ በ10ኛ ሳምንት (አፒቪ2 እና ዲፒቲ-ፊፕቢ-ሂብ2)፣ በ14ኛ ሳምንት (አፒቪ3 እና ዲፒቲ-ፊፕቢ-ሂብ3) እና በ9ኛ ወር ኩፍኝ ይሰጣል።
 - ያልተሟላ ክትባት ሕፃናትን መከላከል ከሚቻሉት በሽታዎች ሁሉ አይከላከልም።
3. ክትባት የሚከለክል ሁኔታ የለም።
 - ክትባት ጉዳት ስለማያስከትል ለሁሉም ሕፃናት መስጠት ይቻላል።

- ተቅማጥ፣ ሳልና ትኩሳት ያለባቸው ሕፃናት መከተብ ይችላሉ።

4. የክትባትና የእድገት መከታተያ ካርዶችን በጥሩ ሁኔታ ይያዟቸው፤ ወደ ጤና ተቋም በሄዱ ቁጥርም ይዘዋቸው ይሂዱ።

ቁልፍ ባህርይ 7:- የታመሙ ሕፃናት ተጨማሪ ህክምና በሚያስፈልጋቸው ወቅት ፈጥኖ መርዳትና ተገቢውን ህክምና ከሰለጠነ ባለሙያ እንዲያገኙ ማድረግ

መግቢያ

ብዙ ሕፃናት የሚሞቱት የሕፃኑ/ኗ ሁኔታ ክፉኛ ተባብሶ የቤት ውስጥ ህክምናውን መቀጠል የማይቻልበት ደረጃ ላይ መድረሱን ተንከባካቢዎቹ በወቅቱ ማወቅ ባለመቻላቸው ምክንያት ነው። ስለዚህም እንክብካቤ ሰጭዎች የአደጋ ምልክቶችን መገንዘብ አለባቸው። በታመመ/ች ሕፃን ላይ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች ቶሎ መለየትና የጤና እንክብካቤን የሕፃኑን ቶሎ መሻት ቶሎ የመዳንንና የመኖር እድል ያሳድጋል።

የታመመ ሕፃንን ሁኔታው እየባሰ መምጣቱን የሚያሳዩ አደገኛ ምልክቶች:-

- ሕፃኑ መጠጣትና መብላት ሲያቆም ወይም ሲያቅተው፤
- የበላውን ሁሉ የሚያስታውክ ከሆነ፤
- መንዘፍዘፍ ወይም ራስን መሳት፤
- ሕፃኑ እንቅልፍ እንቅልፍ ካለው ወይም ራሱን ከሳተ ማለትም ለማንኛውም ማነቃቃት ሁኔታ በደንብ መልስ የማይሰጥ ከሆነ፤
- ደም ያለው ተቅማጥ፤
- የአንገት ወይም ማጅራት መገተር፤
- ትኩሳት፤ (ከሁለት ቀን በላይ)

ቁልፍ መልእክቶች

- 2.1. የሕፃናት ሕይወት በጣም በቀላሉ ለአደጋ የሚጋለጥ በመሆኑ ከሰለጠኑ የጤና ሠራተኞች የጤና እንክብካቤ መሻት የግድ ያስፈልጋል።
- 2.2. ሕፃናት ብዙ ጊዜ ከአንድ በላይ የሆኑ በሽታዎች በአንድ ጊዜ ይታዩባቸዋል፤ ስለዚህ የጤና እንክብካቤ ለመሻት ምንም ዓይነት መዘግየት ከኖረ ከባድ ተዛማጅ የጤና ችግሮች ሊከሰቱ ይችላሉ።

ቁልፍ ባህርይ 8:- ሕክምና ክትትልና ወደከፍተኛ ጤና ተቋም መሄድን በተመለከተ በጤና ባለሙያ የሚሰጥን ምክር ማክበር

መግቢያ

ሕጻናት ሲታመሙና ወደጤና ሠራተኛ ሲወሰዱ ሕክምና የሚደረግላቸው በሕመማቸው አጠቃላይ ሁኔታ ላይ በመመስረት ነው። ሕመማቸው በጣም ከባድ ካልሆነ በተንከባካቢዎቻቸው ድጋፍ በቤታቸው ውስጥ የሚወሰዷቸው መድኃኒቶች ይሰጧቸዋል። የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች ከአምስት ዓመት በታች ለሆኑ ሕጻናት ሞት ዋና ዋና ምክንያቶች ለሆኑት በሽታዎች ሕክምና የሚሆኑ መድኃኒቶችን (ለሳንባ ምች ፀረ ተህዋሲያን (Antibiotic)፣ ለተቅማጥ የሕይወት አድን ንጥረ ነገር /ORS/፣ ለወባ የፀረ ወባ መድኃኒት) ይሰጣሉ። መድኃኒቶች ውጤታማ እንዲሆኑ ሕጻናት በየቀኑ እንዲወሰድ የሚታዘዘውን መጠን ያህል እና ለታዘዘው ጊዜያት መወሰድ አለባቸው። መድኃኒቶች በጤና ሠራተኞች በታዘዘው መሰረት ካልተሰጡና ያለአግባብ ከተወሰዱና በየመሀሉ ከተቋረጡ ወይም ሙሉ በሙሉ ካልተሰጡ አይሠሩም። በዚህም ምክንያት የታመሙ/ችው ሕጻን መሻሻል አያሳዩም፤ በሽታውም ይባባሳል። ስለዚህም ተንከባካቢዎች የጤና ሠራተኞች ያዘዙትን የመድኃኒት አወሳሰድ የግድ መከተል አለባቸው።

ቁልፍ መልዕክቶች

1. ሕጻናት ከህመማቸው የሚፈወሱት የታዘዘላቸውን ህክምና ሲያጠናቅቁ ነው።
2. ልጅዎ ከህመሙ ቢያገግምም በቀጠሮ ቀን ለክትትል ወደ ጤና ሠራተኞች ይውሰዱ
3. ሕጻናት ወደ ሌላ ሕክምና ድርጅት የሚተላለፉት ለበለጠ ሕክምናና እንክብካቤ ስለሆነ፣ ሕጻኑን ወደ ሚቀጥለው የጤና ተቋም ለመውሰድ ማንኛውንም ጥረት ያድርጉ።

ምዕራፍ 8፤ ወባ

ምዕራፍ 8:- ወባ

የምዕራፉ ዓላማ

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ስለ ወባ በሽታና መከላከያ ዘዴዎች በቂ ዕውቀት ናሯቸው ወባን መከላከልንና ሕክምናውን የሚመለከቱ ቁልፍ የቤተሰብን ባሕርያትንና የማህበረሰብ የእንክብካቤ ተግባራትን ያስፋፋሉ።

ዝርዝር ዓላማዎች

የምዕራፉን ዓላማዎች ለማሟላት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የወባ በሽታን መንስዔ፣ መተላለፊያ መንገድ፣ ምልክቶች፣ መቆጣጠሪያ እርምጃዎች፣ ሕክምና መሻትንና የማግኘትን ጥቅሞች ያስረዳሉ፤
- የወባ ወረርሽኝን መለየት፣ መከላከልና መቆጣጠር ይችላሉ፤
- ወባን የመከላከልና ሕክምናን የሚመለከቱ ቁልፍ የቤተሰብ ባሕርያትንና የማህበረሰብ ተግባራትን ለማበረታታት የማማከርና የመደራደር ልምምድ ያደርጋሉ።

የክፈለ ጊዜዎች ዝርዝር

- የወባ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር
- የወባ ወረርሽኝ መከላከልና ቁጥጥር

8.1 የወባ በሽታ መከላከልና ቁጥጥር

የክፍለ ጊዜው ዓላማዎች

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ዓላማዎች ይፈጽማሉ፡

- ስለ ወባ በሽታ መንስዔ፣ መተላለፊያ፣ የህመም ስሜቶችና ምልክቶች በመረዳት ለማህበረሰቡ ትምህርት ይሰጣሉ፤
- በመከላከያ ዘዴዎቹ ላይ በቂ ግንዛቤ አግኝተው ለቤተሰብና ማህበረሰቡ በተዋረድ ግንዛቤ ያስጨብጣሉ፤
- በቤተሰብና ማህበረሰብ ደረጃ ወባን በመከላከል ረገድ የሚተገበሩ ሥራዎችን ያስተባብራሉ፤ ያስፈፅማሉ።

የወባ መተላለፊያና መከላከያ መሠረታዊ መረጃዎች

መግቢያ

ወባ በኢትዮጵያ ዋና ዋና ከሚባሉት የሕመምና የሞት ምክንያቶች ውስጥ አንዱ ነው። በሀገሪቱ መልክእ ምድር አቀማመጥና አየር ሁኔታ ምክንያት በኢትዮጵያ ወባ የሚተላለፍበት ሁኔታ ከቦታ ቦታና ከጊዜ ወደ ጊዜ ይለዋወጣል። ስለዚህም የዳበረ ተፈጥሯዊ የሰውነት መከላከያ ስለሌለ በሁሉም የእድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎች በሙሉ በወባ ይጠቃሉ። ነገር ግን ከ5 ዓመት

በታች የሆኑ ሕፃናትና እርጉዝ ሴቶች በወባ የመያዝ እድላቸውና በሽታው ሲይዛቸውም አስከሬ የመሆኑ እድል ከፍተኛ ነው።

የወባ በሽታ መንስኤ፣ መተላለፊያ፣ የህመም ስሜቶችና ምልክቶች

- የወባ በሽታ መንስኤ የሚሆኑት ረቂቅ ተዋሲያን ሲሆኑ እነርሱም ፕላሲሞዲየም ፋልሲፓርም (Plasmodium Falciparum)፣ ፕላሲሞዲየም ቫይቫክስ (Plasmodium Vivax) ፣ ፕላሲሞዲየም ማላሬና (Plasmodium Malariae) ፕላሲሞዲየም ኦቫሌ (Plasmodium Ovale) ይባላሉ።
- የወባ በሽታ የሚተላለፈው አኖሬሌስ በምትባል ትንኝ አማካኝነት ነው። በሽታ አስተላላፊዎ የወባ ትንኝ በውሃ ውስጥ ትራባለች።
- አንድ ሰው በወባ ትንኝ ከተነከሰ ከ10 እስከ 14 ቀናት ውስጥ የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ይታያሉ።
- የወባ በሽታ ስሜቶችንና ምልክቶችን ለይቶ ማወቅ ጠቃሚ ነው። የሚከተሉት ዋና ዋና የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ናቸው። የቀላል (ያልተባባሰ) ወባ ምልክቶች ራስ ምታት፣ ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ የመገጣጠሚያ ህመም፣ የጡንቻ ህመም፣ ማላብ፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ ሳል (በሕፃናት ላይ)፣ ትውከትና ተቅማጥ እና የደም ማነስን ያካትታል። የከባድ ወይም የተባባሰ የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ከፍተኛ ትኩሳት፣ ከባድ ትውከት፣ ቅዥት፣ መንዘፍዘፍና ራስን መሳት፣ በጣም መድከም፣ የሰውነት መሟሸሽና የመተንፈስ ችግር ናቸው።

አፋጣኝ ምርመራና ሕክምና

- አንድ ወይም ከአንድ በላይ የሆኑት የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች ከታዩ ወዲያውኑ ሕክምና መሻት ያስፈልጋል።
- የወባ በሽታ ስሜቶችና ምልክቶች የታየበት ሰው በአፋጣኝ የወባ ምርመራ ዘዴ መመርመር ይገባዋል።
- የወባ በሽታ ያለበት ሰው አፋጣኝና በቂ ህክምና ማግኘት አለበት።
- መጀመሪያ የሚሰጠውን መድሃኒት ጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኛዎ እራስዎ ታስውጣለች (ስለ መድሃኒት አሰጣጥ የተቀናጀ የማህበረሰብ አቀፍ ህክምናን (ICCM manual) ይመልከቱ)።
- ከፍተኛ ትኩሳት የሚኖርባቸውን ሕጻናት አሳዳጊዎቻቸው ጨርቅ ወይም ፎጣ ላይ ውሃ እየነከሩ እንዲያቀዘቅዟቸው ይምክሯቸው። በተጨማሪም የሰውነት ድርቀት ለመከላከል ፈሳሽ ይስጧቸው።
- የሚከተሉትን ነጥቦች በግልጽ ይንገሯቸው፡
 - ሕክምናው ከተቋረጠ የታመመው ሰው ሙሉ በሙሉ አይድንም፤ በሽታውም በከፋ ሁኔታ ሊያገረሽ ይችላል።
 - ከህክምናው በኋላ ምንም መሻሻል ካልታየ ወይም በሽተኛው/ዋ ድጋሜ ከታመሙ ወደ ጤና ተቋሙ ተመልሰው መሄድ አለባቸው።
 - ባህላዊ መድኃኒት ወባን እንደሚያድን አልተረጋገጠም።

የወባ በሽታ መከላከል (የወባ አስተላላፊ ትንኝ ቁጥጥር)

- ወባን መከላከል ታሞ ከመታከም በጣም የተሻለ ነው ምክንያቱም በህመም መሰቃየት፣ ለህክምና ከፍተኛ ወጭ ማውጣት እና ህክምና ለማግኘት መጉላላት አይኖርምና።
- አራት ዋና ዋና የወባ አስተላላፊ ትንኝ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች
 - የመራቢያ ቦታዎን ለመቀነስ የአካባቢ ቁጥጥር
 - በፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካል የተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት
 - የቤት ውስጥ የፀረ ትንኝ ኬሚካል ርጭት
 - የፀረ እጭ የኬሚካል ርጭት

የወባ ወረርሽኝ እንዲከሰት የሚያደርጉ ምክንያቶች

ወረርሽኝ ማለት አንድ በሽታ በአንድ ስፍራና በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ከሚጠበቀው በላይ በብዛት መከሰት ማለት ነው። የወባ ወረርሽኝ እንዲከሰት የሚያደርጉ ምክንያቶችም፡-

- የአየር ንብረት ለውጥ (የዝናብ መጠን፣ የሙቀት መጠንና የአየር እርጥበት)፣
- የግድቦችና የመስኖ ፕሮግራሞች ልማት ለወባ ወረርሽኝ ምቹ ሁኔታን ይፈጥራል።
- የወባ አስተላላፊ ትንኝ ቁጥጥርመቀነስ ወይም መዳከም
- የትንኞቹ የፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካሎችን የመቋቋም አቅም ማዳበር
- ወባ በሽታን መቋቋም የማይችሉ ሰዎች ከደጋ ወደቆላ ሲሰደዱ ወይም ተቃራኒው ሲከሰት እና
- ወባ በሽታን የሚያመጡ ተህዋሲያን የፀረ ወባ መድኃኒቶችን መለማመድ

የወባ ትንኝ መራቢያ ቦታዎችን መቆጣጠር

- የወባ መራቢያ ቦታዎችን መለየት፣ በካርታ ላይ ማሳየትና ካርታውን በጤና ኬላ ውስጥ ማኖር።
- ቤተሰብና ማህበረሰቡ በአካባቢያቸው የሚኖረውን መራቢያ ቦታ ለይቶ በማወቅ ተገቢውን እርምጃ እንዲወስዱ ማብቃት።
- የአካባቢ ቁጥጥር ተግባራት ዐይነቶች፡-
 - መሬት መደልደልና መሙላት
 - ውሃ ማፋሰስ
 - ቦቶችን ማጽዳትና ገላጣ ማድረግ
 - በመስኖ ቦቶች ላይ የሚገኙ ሳሮችንና አረሞችን ማስወገድ

ለረጅም ጊዜ በሚያገለግል የፀረ ትንኝ ኬሚካል የተነከረ አጎበር መጠቀም

- ለረጅም ጊዜ በሚያገለግሉ ፀረ ትንኝ ኬሚካል በተነከሩ አጎበሮች (LLINs) ውስጥ መተኛት በወባ ትንኝ ከመነከስና ከወባ በሽታ ይጠብቃል።

አጎበሮቹ ወባማ በሆኑ አከባቢዎች ለሚኖሩ ሰዎች በሚፈለገው መጠን እንደ ቤተሰቡ አባላት ብዛት መድረሱን ማረጋገጥ።

- በተነከሩ አጎበሮች (LLINs) ላይ የሚገኘው ፀረ ትንኝ ኬሚካል ትንኞቹንና ሌሎች ነፍሳትን የሚገድል ሲሆን ሕፃናትና አዋቂዎች ላይ ግን ምንም ጉዳት አያደርስም።
- የወባ ትንኞች እምብዛም በማይራቡባቸው ወራቶች ጭምር ዓመቱን ሙሉ በአጎበሮች (LLINs) ውስጥ ይተኙ።
- አጎበሮችን (LLINs) በትክክል ይስቀሉ። አንድም የወባ ትንኝ እንዳያስገባ ተደርጎ መሰቀል አለበት።
- አጎበሮችሁን በውሃና በቀላል ሳሙና (እንደ አሞና በረኪና የመሳሰሉትን መጠቀም አይገባም) በየሦስት ወሩ በማጠብ በጥላ ውስጥ አስጥተው ያድርቁት።
- አጎበሩ ቀዳዳ ወይም የተተረተረ ቦታ እንደሌለው ያረጋግጡ። አጎበሩ ቀዳዳ ወይም የተተረተረ ቦታ ካለው ወዲያውኑ በመርፌና በክር ይጠግኑት። በአግባቡ ከተጠቀሙበት አንድ አጎበሮ ለአምስት ዓመታት ያገለግላል።
- አጎበሮቹ የሚተኩበትን ጊዜና ተተኪ አጎበሮ የሚያስፈልጋቸውን ቤተሰቦች ለይቶ በማስቀመጥ እንዲተካላቸው ማድረግ።

ፀረ እጭ መድሃኒት ርጭት (larviciding)

- በአካባቢ ቁጥጥር እርምጃዎች ሊወገዱ የማይችሉ የተጠራቀሙ ውሃዎች ሲኖሩ የፀረ ዕጭ ኬሚካል ርጭት በማካሄድ ውሃውን ማከም ይቻላል።
- የኬሚካል ርጭቱ ውጤታማ የሚሆነው ሁሉንም የትንኝ መራቢያ ስፍራዎች እና ስርጭታቸውን በመለየት ዕጮቹ በታዩበት የመራቢያ ስፍራዎች ላይ በየሳምንቱ በሚደረገው ተከታታይነታ ያለው ርጭት ይወሰናል።
በሀገራችን ለፀረ ዕጭ የኬሚካል ርጭት ብዙ ጊዜ አገልግሎት ላይ የሚውለው በውሃ የሚበጠጠው ኬሚካል
- ቴሜፎስ ወይም አቤት ኬሚካል (temephos /Abate/) በመባል የሚታወቀው ነው። ቴሜፎስ ከመጠን በላይ ካልሆነ ለሰዎችም ሆነ በውሃ ውስጥ ለሚኖሩ እንስሳት መርዛማ አይደለም።
ሰዎችና እንስሳት የማይገለገሉባቸው ነገር ግን የወባ ትንኝ የሚራቡባቸውን የውሃ ቦታዎች የተቃጠለ ዘይት /የሞተር ዘይት/ በመጠቀም ማከም ይቻላል።

የፀረ ወባ ትንኝ ኬሚካል የቤት ውስጥ ርጭት

- ቤት ሲረጭ ሊረጨ የሚገባቸውን ቦታዎች (ምሳሌ፡- ግድግዳ፣ ጣራ ወዘተ) መካተት አለበት።
- የወባ ትንኞቹ በተረጨው ቦታ ላይ ሲያርፉ ኬሚካሉ በእግራቸው በኩል ወደ ሰውነታቸው ገብቶ በመመረዝ እድሜያቸውን በጣም ያሳጥረዋል።
- ለቤት ውስጥ ርጭት የሚያገለግለው ፀረ ነፍሳት መድሃኒት ለእጭር ጊዜ ቆዳን ሊያሳክክ፣ የአፍንጫ ቀዳዳንና ዐይንን ሊቆጠቁጥ ይችላል።
- ያለቁ የፀረ ትንኝ ኬሚካል መያዣ ከረጢቶችን ለሌላ ተግባር አይጠቀሙባቸው። በአግባቡ ያስወግዷቸው፣ ከተቻለ ያቃጥሏቸው።
- ፀረ ነፍሳት መድሃኒቱ ለዓሳዎች፣ ለንቦችና በውሃ ውስጥ ለሚኖሩ እንስሳት በጣም መርዛማ ነው።

- ከተረጨ በኋላ ባሉት 30 ደቂቃዎች ውስጥ ወደቤት እንዳይገቡ።
- ቤቱ ከተረጨ (ደልታሜትሪን) 2 ሰዓት በኋላ የቤተሰቡ አባላት ወለሉን ማጽዳት፣ ቆሻሻውን መቅበር ወይም ማቃጠል ይችላሉ።
- ቤቱን (ግድግዳውንና ሌሎችን የተረጨ በታዎች) ለስድስት ወራት ቀለም እንዳይቀበት፣ እንዳይለቀልቁትና ወረቀትም ሆነ ልብስ ግድግዳው ላይ መለጠፍ አይገባም።
- ርጭቱ የወባ ትንኝ ዝርያዎችን ለመቆጣጠር እንጂ ትኋን፣ ቁንጫ፣ በረሮ ወዘተ ለመግደል አይደለም።

በወባማ ቦታዎች የሚኖሩ ሕፃናትና ነፍሰጡሮች በከፍተኛ ደረጃ ለጉዳት ተጋላጭ በመሆናቸው ሁልጊዜ በፀረ ወባ መድኃኒት በተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት ይኖርባቸዋል።

ቁልፍ መልእክቶች

- የወባ በሽታ የሚመጣው በወባ ትንኝ በመነደፍ ነው።
- ወባ በረግረጋማ ቦታዎች ስለምትራባ ረግረጋማ ቦታዎችን ማድረቅ የወባ ትንኞችን ይቀንሳል።
- ሁሉም የቤተሰብ አባላት ሁል ጊዜ ማታ ማታ በፀረ ወባ ትንኝ መድኃኒት በተነከረ አጎበር ውስጥ በማስተኛት ወባን መከላከል ይቻላል። የአጎበር ዕጥረት ቢኖር ቅድሚያ መሰጠት ያለበት ለሕፃናትና ለነፍሰጡር እናቶች መሆን አለባቸው።
 - አጎበሩ አየር የሚያስገቡ ብዙ ቀዳዳዎች ስላሉት በአጎበሩ ውስጥ የሚተኙት ሕፃናትን ጨምሮ አይታፈኑም።
 - አጎበሩ በየሥራት ወሩ በቀላል አጠባ መታጠብ አለበት
 - በአጎበሩ ላይ ያለው የፀረ ወባ መድኃኒት አጎበሩን አልፎ ለመግባት የሚሞክሩትን የወባ ትንኞች ይገድላቸዋል።
- ቤትን በየ6 ወሩ በፀረ-ወባ ትንኝ ኬሚካል ማስረጨት ይገባል።
 - የተረጨን ቤት እስከ 6 ወራት ቀለም ማስቀጠት፣ ግድግዳውንም ማስለቅለቅና በወረቀት ወይም ጨርቅ መሸፈን አይገባም።

8.2 የወባ ወረርሽኝ መከላከልና ቁጥጥር

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ዓላማዎች ይፈጽማሉ፤

- የወባ ወረርሽኝን ትርጉም ይረዳሉ፤
- የወባ ወረርሽኝ መከታተያ ቻርት በመጠቀም ወረርሽኝ ሲከሰቱ ይለያሉ፤
- አስፈላጊውን እርምጃ በመውሰድ የወባ ወረርሽኝ ይቆጣጠራሉ።

የወባ ወረርሽኝ ክትትል

- በሠልጣኙ ማኑዋል ቁጥር 8.2.1 በቀረበው ሰንጠረዥ ላይ በመመስረት በሁለተኛ ደረጃ ከፍተኛ የህሙማን ብዛትን የሚያመለክተውን ቁጥር በየሳምንቱ አቅጣጫ በመስመር በማያያዝ ግራፍ ሥሩ። ይህ የመስመር ግራፍ ለተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያነት ያገለግላል። መስመሩ በየአካባቢው/ቀበሌው የታዩትን የላይኛውን መደበኛ የሆነ ከፍተኛ የበሽታውን መከሰት ብዛት የሚወክል ነው።
- በቀጣዮቹ ተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያው ግራፍ ላይ በእርሳስ የየሳምንቱን የወባ ሕሙማን ቁጥር እንደሚከተለው ያስምሩ።
- የአምስት ዓመት መረጃ በሌለባቸው አካባቢዎች ቋሚ የሆነ የሕሙማን ቆጠራ የወረርሽኝ መጀመሪያ መታየቱን የመወሰኛ ዘዴ በመሆን ሊያገለግል ይችላል። በእንዲህ ያሉ ሁኔታዎች የየሳምንቱን የበሽተኞች ቁጥር በእጥፍ ማደግ መታየቱን በማወዳደር (የአሁኑን ሳምንት ካለፈው ሳምንት፣ የአሁኑን ዓመት ካለፈው ዓመት) መጠቀም ይቻላል። ነገር ግን ይህ ዘዴ የተጋላጭነት አመልካቾችን ጨምሮ የአካባቢውን ሁኔታ በአይነት በማሰስ ሊታገዝ ይገባል።

የወባ ወረርሽኝ የክትትልና ቅኝት ሥርዓት

- የወባ በሽታ አስተላላፊ ትንኞች በወባ በሽታ የታመሙ ሰዎችን መረጃ የወባ ወረርሽኝ ለመተንበይና ለመለየት ይረዳል፤

የወባ አስተላላፊ ትንኞች መረጃ መሰብሰብ

- ወባ አስተላላፊ ትንኞችን ከሌሎቹ ዕጮች ለይቶ ማወቅ ቀላል ሲሆን ወረርሽኝ እንደሚከሰት ቀድሞ ለማወቅ የሚያስችል ጥቅም አለው። ብዙ ጊዜ የአኖሬለስ ጋምቤያ /An. Gambiae/ ዕጮች ትንኞች በአንድ አካባቢ በከፍተኛ ቁጥር መገኘት ወረርሽኝ ሊከሰት እንደሚችል የሚያሳይ በጣም ጥሩ የሆነ ጠቋሚ ነው።

በወባ በሽታ የታመሙ ሰዎችን የተመለከተ መረጃ መሰብሰብ

- የበሽታውን አዝማሚያ ለመከታተል በጤና አገልግሎት ላይ የተመሰረተ መረጃ መጠቀም የግድ ያስፈልጋል።
- በወባማ አካባቢዎች የወባ በሽታ ሁኔታ ጠቋሚዎች ሆነው እንዲያገለግሉ የአምስት ዓመታት የበሽታዎች መረጃ እየተሰበሰቡና እየተጠናከሩ በየሳምንቱና በየወሩ ሊደራጁ ይችላሉ።
- በየአካባቢው/በየቀበሌው በየሳምንቱ የሚታየው በወባ በሽታ የተጠቁ ሕሙማን ቁጥር የሚከተለውን ቅጽ በመጠቀም በየሳምንቱና በየወሩ ተጠናቅረው የአምስት ዓመታት መረጃ ሊቀርብ ይችላል።

- ለፈጣን የወባ በሽታ ምርመራ ቢያንስ ከ50 ሰዎች የደም ናሙናዎችን በመውሰድ የትኩሳቱ መንስዔ ወባ መሆኑንና አለመሆኑን ማረጋገጥ እና መንስዔው ወባ ከሆነ ደግሞ ወረርሽኙን ያመጣውን ተህዋሲያን ዐይነት መወሰን። በፈጣን የደም ምርመራ ውጤት ወባ የተገኘባቸው ናሙናዎች ከ20% በላይ ከሆኑ ብዙ ጊዜ የወባ ወረርሽኝ መከሰቱን ያረጋግጣሉ።

የወባ ወረርሽኝ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች

ወረርሽኙ ከተረጋገጠ በኋላ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የቁጥጥር እርምጃዎች መውሰድ አለባቸው። ዘዴዎቹ፡

- ትኩሳት ያለባቸውን ህሙማን በሙሉ Artemether-Lumefantrine/ኮኦርተም/ ይሰጧቸው፤ ከብደታቸው ከ5 ኪ.ግ በታች ለሆኑ ሕፃናትና የመጀሪያው ሰለት ወር እርግዝና ወቅት ላሉ ሴቶች የሚሞጥ ኪዩኒን /quinine/ ይሰጧቸው።
- ወረርሽኝ በተከሰተባቸው ቦታዎች የፀረ ትንኝ ኬሚካል ርጭት ማካሄድ
- ከነዋሪው መካከል 85% እና ከዚያ በላይ የሚሆነው አጎበር እንዲኖራቸውና እንዲጠቀሙ ማድረግ፤
- የወባ ትንኝ ዕጭ የቁጥጥር ተግባራት (የመራቢያ ቦታዎችን መቀነስና የፀረ እጭ መድኃኒት ርጭትን ጨምሮ) ከላይ ከተጠቀሱት ተግባራት ጎን ለጎን በአንዳንድ ቦታዎች ላይ ማካሄድ ይቻላል።

የቀበሌ አመራርና የልማት ቡድኖች ሚናና ኃላፊነቶች

የቀበሌ አመራርና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ወባን በመከላከልና በመቆጣጠር ሥራ ቁልፍ ሚና ይጫወታሉ። ማኅበረሰቡን ግንዛቤ ለማስጨበጥና ለማስተባበር ልዩ አጽንዖት በመስጠት የወባ መከላከያና ቁጥጥር ዕቅድ ማውጣትን፣ አፈጻጸምን፣ ክትትልንናግምግማን መምራት አለባቸው።

የቀበሌ አመራር ሚናና ኃላፊነት

- ማኅበረሰቡን ማስተባበርና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችና የማኅበረሰቡ አባላት ተሰብስበው ስለወባ በሽታ የሚወያዩበትና የሥራ ዕቅድ የሚያወጡበት መድረክ መፍጠር፤
- ስለሚከናወኑት የመከላከልና የመቆጣጠር ሥራዎች የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችና ለማኅበረሰቡ አባላት መመሪያ/ትእዛዝ ያስተላልፋሉ፤
- የወባ ትንኝ መራቢያ ቦታዎች ተለይተው መታወቃቸውንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችና የማኅበረሰቡ አባላት ቦታዎቹን ለማድረቅ ተባብረው መነሳታቸውን ያረጋግጣሉ፤
- ለቤት ውስጥ የፀረ ነፍሳት ርጭት ታላሚ በሆኑት ቤቶች በሙሉ በትክክል ርጭት መኪያዬን ያረጋግጣሉ፤
- አጎበሮች ስርጭት በሚገባ መካሄዱንና በትክክል እየተመዘገበ መሆኑን ያረጋግጣሉ፤
- የአጎበሮችን ትክክለኛ አያያዝ (በየሦስት ወራት መታጠባቸውን፣ በጥላ ሥር እንዲደርቁ መደረጋቸውንና ቀዳዳዎችና የተተረተሩ ቦታዎች መጠገናቸውን) እና አጠቃቀም (ዓመቱን ሙሉ ሁልጊዜ ማታ ማታ መስቀላቸውን) ለመከታተል የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፣ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ቤት ለቤት እንዲሄዱ ያበረታቱ፤
- በጤና ኬላ ያሉ የወባ መድኃኒቶችና አቅርቦቶች በተገቢ ሁኔታ መቀመጣቸውንና አገልግሎት ላይ መዋላቸውን ይከታተላሉ።

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች

- ማህበረሰቦች የወባ ትንኝ መራቢያ ቦታዎችን እንዲለዩና እንዲያደርጁ ያስተባብራሉ፤
- ማህበረሰቦች የቤት ውስጥ የፀረ ትንኝ ኬሚካል የተረጨባቸውን ቤቶች ለስድስት ወራት እንዳይቀቡና እንዳይለጥፉ ያስተምራሉ፤
- በአጎበሮች ትክክለኛ አያያዝ (በየሦስት ወራት መታጠባቸውን፣ በጥላ ሥር እንዲደርጁ መደረጋቸውንና ቀዳዳዎችና የተተረተሩ ቦታዎች መጠገናቸውን) እና አጠቃቀም (ዓመቱን ሙሉ ሁል ጊዜ ማታ ማታ መስቀላቸውን) ላይ የማህበረሰቦችን ግንዛቤ ያሳድጋሉ፤
- የአጎበሮችን ትክክለኛ አያያዝ እና አጠቃቀም ለመከታተል፣ ድጋፍ ለመስጠትና ለማረጋገጥ ቤት ለቤት ይሄዳሉ፤
- አጎበሮችን ያልተጠቀሙ፣ ያበላሹ፣ የሸጡ፣ የጣሉ ወይም በተገቢው ሁኔታ ያልያዙ አባወራዎችን ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ለቀበሌ አመራሮች ያሳውቃሉ፤
- ትኩሳት ያለባቸውን ሰዎች ወደ ጤና ተቋማት እንዲወስዱ ማህበረሰቡን ያስተምራሉ፤

የወባ በሽተኞች የታዘዘላቸውን የወባ መድኃኒት በሙሉ ቦታዘዘው መሰረት ወስደው እንዲጨርሱና የመሻል ምልክት ካልታየባቸው ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዲሄዱ ያስተምራሉ፤ ያበረታታሉ።

ሰንጠረዥ 8.2.2:- ሳምንታዊ፣ ወርሃዊና ዓመታዊ የወባ በሽታ የአምስት ዓመታት ስርጭት መለማመጃ መረጃ

ዓ/ም(በኢትዮጵያ አቆጣጠር)	ሐምሌ				ነሐሴ							
	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30
1996	12	21	14	10								
1997	34	39	30	26								
1998	45	48	38	40								
1999	30	40	36	42								
2000	26	33	36	28								
2001	45	48	42	36								
2002	34	40	32	30								
1ኛ ከፍተኛ ቁጥር	45	48	42	42								
2ኛ ከፍተኛ ቁጥር	34	40	38	40								

መግለጫ

ከታች ከተቀመጠው ሠንጠረዥ 8.2.1 ላይ ከላይ ያለውን የወባ መረጃ በመጠቀም ከዚህ ቀጥሎ በተገለፀው መሠረት አከናውኝ፡፡

- ከአምስቱ ዓመታት መረጃዎች ውስጥ በእያንዳንዱ ሳምንት ከፍተኛ የሕመምን ብዛትና በሁለተኛ ደረጃ ከፍተኛ የሆነው የሕመምን ብዛት የታየባቸውን ለዩ። ከዚህ በላይ በቀረበው ምሳሌ ከሐምሌ 1-7 ባለው ሳምንት ውስጥ የተመዘገበው ከፍተኛ የሕመምን ብዛት 45 ሲሆን በሁለተኛ ደረጃ የተመዘገበው ከፍተኛው የሕመምን ብዛት 34 ነው። ከሐምሌ 8-15 ላለው ሳምንት ከፍተኛው ቁጥር 48 ሲሆን ሁለተኛው ከፍተኛ ቁጥር 40 ነው። በተመሳሳይ ሁኔታ ከገብ-22 ባለው ሳምንት ከፍተኛው 42 ሁለተኛው ከፍተኛ 38 ነው። ከ23-30 ባለው ሳምንትም ከፍተኛው 42 ዝቅተኛው 40 ነው።
- ከዚህ በታች በቀረበው ሰንጠረዥ ላይ በመመስረት በሁለተኛ ደረጃ ከፍተኛ የህመምን ብዛትን የሚያመለክተውን ቁጥር በየሳምንቱ አቅጣጫ በመስመር በማያያዝ ግራፍ ሥሩ። ይህ የመስመር ግራፍ ለተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያነት ያገለግላል። መስመሩ በየአካባቢው/ቀበሌው የታዩትን የላይኛውን መደበኛ የሆነ ከፍተኛ የበሽታውን መከሰት ብዛት የሚወክል ነው።
- በቀጣዮቹ ተከታታይ ዓመታት በማመሳከሪያው ግራፍ ላይ በእርሳስ የየሳምንቱን የወባ ሕመምን ቁጥር በሠንጠረዥ 8.2.2 እንደቀረበው ያስምሩ።

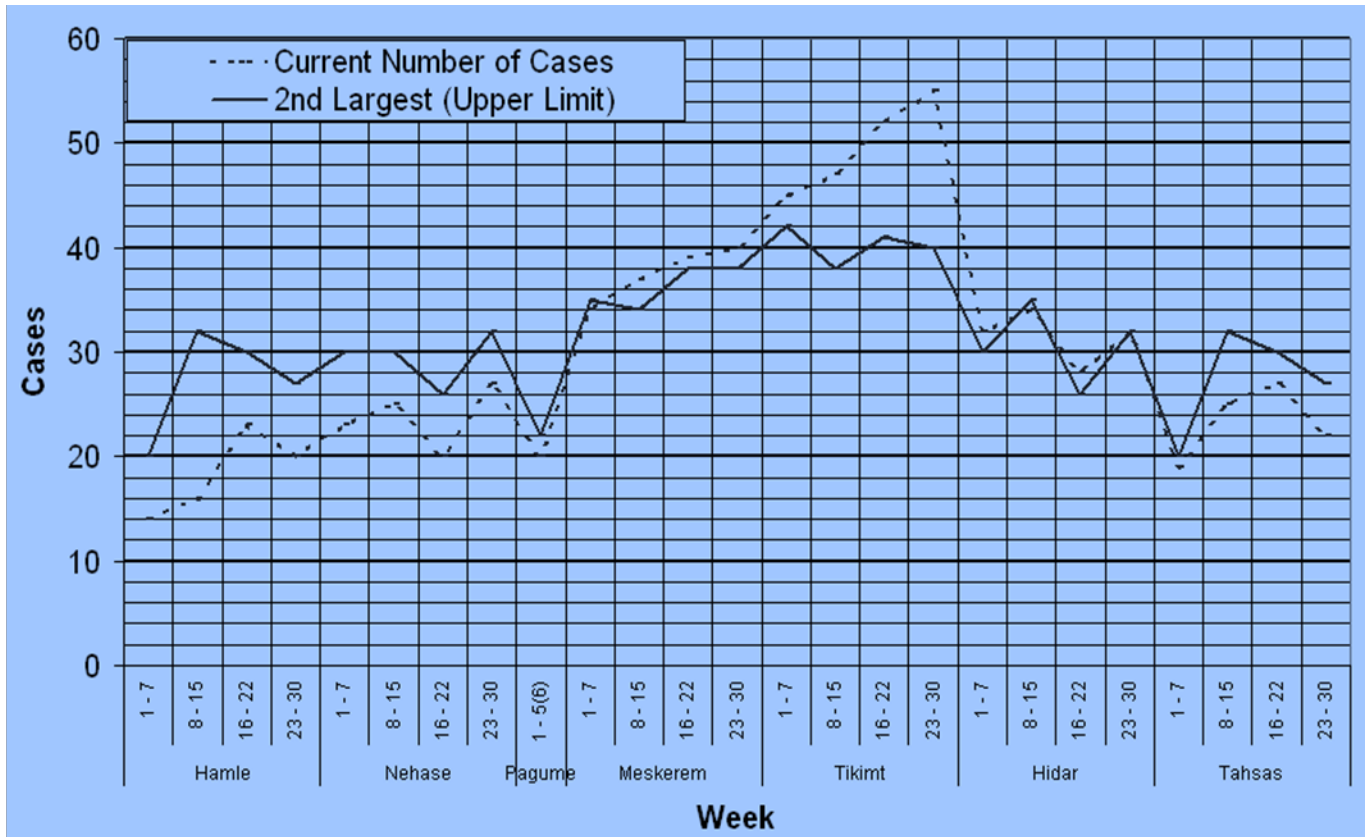
ማሳሰቢያ:- የአምስት ዓመት መረጃ በሌለባቸው አካባቢዎች ቋሚ የሆነ የሕመምን ቆጠራ የወረርሽኝ መጀመሪያ መታየቱን የመወሰኛ ዘዴ በመሆን ሊያገለግል ይችላል። በእንዲህ ያሉ ሁኔታዎች የየሳምንቱን የበሽተኞች ቁጥር በአጥፍ ማደግ መታየቱን በማወዳደር (የአሁኑን ሳምንት ካለፈው ሳምንት፣ የአሁኑን ዓመት ካለፈው ዓመት ተመሳሳይ ወቅት ሳምንት) መጠቀም ይቻላል። ነገር ግን ይህ ዘዴ የተጋላጭነት አመልካቾችን ጨምሮ የአካባቢውን ሁኔታ በአይነት በማሰስ ሊታገዝ ይገባል።

ሳምንታዊ የወባ ሁኔታ መከታተያ ቻርት

የሀመ-ማን ቁጥር																																																	
50																																																	
40																																																	
30																																																	
20																																																	
10																																																	
	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-5(6)	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30	1-7	8-15	16-22	23-30				
	ሐምሌ				ነሐሴ				ጳጉሜ	መስከረም				ጥቅምት				ህዳር				ታህሳስ				ጥር				የካቲት				መጋቢት				ሚያዝያ				ግንቦት				ሰኔ			

ሳምንታትና ወራት

የአሠልጣኙ ማስታወሻ 8.2.2: የወባ ወረርሽኝ መከታተያ ቻርት



መግለጫ:

1. -----: ወቅታዊ የወባ ህመማን ሁኔታን ያሳያል
2. -----: ከ5 ዓመቱ ተመሳሳይ ሳምንት ውስጥ ሁለተኛው ትልቅ የወባ ታማሚ ቁጥር
3. ከመስከረም ሁለተኛ ሳምንት (7-8) ጀምሮ እስከ 22 የታማሚዎች ቁጥር ከሚጠበቀው በላይ መጨምሩንና በተለይ ከመስከረም 30 እስከ ጥቅምት 30 ከፍተኛ የህመማን ቁጥር የነበረ መሆኑን ቻርቱ ያመለክታል::

ምዕራፍ ፩፣ ውኃ፣ ሳኒቴሽንና
ሀይጂን/WASH/

ምዕራፍ 9፤ የውኃ፣ የሳንቴሽንና ሀይጂን//WASH/

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

- በአሁኑ ወቅት ያለውን የመፀዳጃ ቤቶች ግንባታና አጠቃቀም፣ እጅ አስተጣጠብና የመጠጥ ውኃ አያያዝን መገምገም፤
- ስለ ማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳንቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት ማከናወኛ መሣሪያዎች፣ መርሆዎች እና የአፈጻጸም ደረጃዎች በሚገባ ማብራራት፤
- ስለ ትክክለኛ እጅ አስተጣጠብ በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤
- ተንከባካቢዎች በቤታቸው ውስጥ ሊተገብሩ የሚችሏቸውን ቁልፍ የአካባቢና የግል ንጽህና አጠባበቅ ተግባራትን መለየት፤
- የአካባቢና የግል ንጽህናን እንዲሁም ጥንቃቄ የተሞላው የመጠጥ ውሃ አያያዝን በተመለከተ በግለሰቦች መካከል የሚደረጉ ሁለት-ዮሽ የግንኙነት ክህሎቶችንና ዘዴዎችን መለማመድ፤

9.1፤ ማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳንቴሽንና ሀይጂን /Community- Led Total Sanitation and Hygiene / ስልት

በማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳንቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት ውስጥ የሚከተሉት ሦስት ክፍሎች (Elements) መንፀባረቅ ይገባቸዋል፤

1. ሀፍረት (Shame)
2. ፍርሃት (Fear)
3. መጥላት (Disgust)

የማህበረሰብ-መር ጠቅላላ ሳንቴሽንና ሀይጂን (CLTSH) ስልት ደረጃዎችና ማስፈጸሚያ መሣሪያዎች (CLTSH Phases and Tools)

ደረጃ 1፤ ቅድመ ዝግጅት (Pre-ignition)

- ይህንን ለማድረግ ግምት ውስጥ ማስገባት ያለብን ዋና ዋና ጉዳዮች፤
 - የፖሊሲ እና አደረጃጀት ሁኔታ፤
 - በአሁኑ ጊዜ በመንደሩ ያለው ሜዳ ላይ የማራት ልምድ እና አካባቢው የተበከለ መሆን፤
 - የአፈር፣ የመሬት ሁኔታና የውሃ መገኛ (Water Table) ደረጃ፤
 - በህብረተሰቡ ውስጥ ያለው ሳንቴሽን ልማድ የተቅማጥ በሽታዎች ክስተት፣ የሕፃናት ህመም ወ.ዘ.ተ

- በቁጥር አነስተኛ የሆኑ አባወራዎች/አማወራዎች የሚኖሩበትና ተመሳሳይ ማህበረሰብ ቢሆን ይመረጣል
- ለማህበረሰቡ የሚመችና የተስማሙበት ወቅት፣ ቀን፣ ሰዓትና ቦታ ቀጠሮ መያዝ በጣም ወሳኝ ነው፤

ደረጃ 2፤ ማቀጣጠል (Ignition)

- 1. የቅኝት ጉዞ (Transect Walk):-** የቅኝት ጉዞ ማለት ከማህበረሰቡ አባላት ጋር በመንደሮች ውስጥ ከአንዱ ጫፍ እስከ ሌላኛው ጫፍ ዚግዛግ የሚደረግ ጉዞ ሲሆን ጉዞው በመንደሩ ውስጥ የሚያጋጥሙ ክስተቶችን በጥሞና መመልከትን፣ ጥያቄዎች መጠየቅንና እርስ በእርስ መደማመጥን ያካትታል።
- 2. የሳኒቴሽን ወይም የማህበረሰብ ካርታ ማንሳት (Sanitation/Community Mapping):** - የአከባቢ ጤና አጠባበቅ ወይም የማህበረሰብ አከባቢ ጤና ካርታ ማለት ቀላል ሥዕል ሲሆን በአካባቢው የሚገኙ መኖሪያ ቤቶችን፣ መጻጻፊያ ቤቶችን፣ በመደበኛና በድንገተኛ ጊዜያት የሚያረጋግጡ ቦታዎችን (ሜዳ፣ ጫካ፣ ወዘተ)፣ በመንደሩ ያሉ ሃብቶችንና ተቋማትን የሚያሳይ ነው። ይህ ቀላል ሥዕል በማህበረሰቡ አባላት መሃከል ውይይት የሚያነሳሳ ሁሉም በሂደቱ ውስጥ እንዲቀላቀሉና ንቁ ተሳታፊ እንዲሆኑ የሚያደርግ ነው።
- 3. የአር ስሌት (Shit Calculation):-** የአር መጠንን ማስላት መንደራተኞቹ ያሉበትን የአከባቢ ንጽሕና ችግር መጠን (ደረጃ) በአጭርና ግልጽ በሆነ መንገድ እንዲገነዘቡት ይረዳል። የአር ስሌት ምን ያህል የሰው አር በቀን፣ በሳምንት፣ በወር፣ በዓመት ወ.ዘ.ተ በግለሰብ ደረጃ፣ በአንድ ቤተሰብና በመንደሩ በአጠቃላይ እንደተመረተ ለመገመትና ለማወቅ ያስችላል። እያንዳንዱ ቤተሰብ በመንደሩ ላለው የጤና ችግር ምን ያህል አስተዋጽኦ እንዳደረገ ለማወቅ የራሱን ወይም የአከባቢውን የስሌት ዘዴ በመጠቀም ማስላት ይችላል። ይህም የችግሩን ስፋት ለህብረተሰቡ ለማስረዳት ያግዛል።
- 4. የአር ፍሰት መግለጫ (Flow Diagram):-** የአር ፍሰት መግለጫ የተጠራቀመ አር ወዴት እንደሚሄድ የሚያሳይ ነው (አየርን፣ ምግብንና ውሃን፣ ወ.ዘ.ተ በመበከል)።

ዓላማው፤

- በአር የተበከለ ወራጅ ውሃ፣ ዶሮዎች፣ ወፎች፣ ዝንቦች፣ ሰዎች፣ ከብቶችና ሌሎች እንስሳት፣ ንፋስ ወ.ዘ.ተ ምግቦችንና መጠጦችን ቤት ውስጥ እንዲሁም የአካባቢውንም አየር በመበከል ያላቸውን ድርሻ ምን እንደሆነ ማህበረሰቡ እንዲወያይበት ያደርጋል።
- ብዛት ያለው የአር ክምር በአካባቢያቸው መኖሩና ከምግባቸውና መጠጣቸው ጋር ተቀላቅሎ መገኘት (መበከሉ) ምን ዓይነት ውጤት ሊኖረው እንደሚችል ጥያቄ ማስነሳትና ወይይት እንዲካሄድበት ለማድረግ ያመቻል።
- የአር ፍሰቱ የተሰላው አር በሙሉ ወዴት እንደሚሄድ ለማሳየት ይረዳል። የአየር፣ የምግብና የውሃ ብክለት ከዚህ ጋር ተያይዞ የሚነሱ ጉዳዮች ይሆናሉ።

- 5. የብርጭቆ ውሃ መልመጃ (Glass of Water Exercise):-** የማህበረሰቡ አባላት ተጨባጭ በሆነ መንገድ አንዱ የሌላውን ዓይነትምድር እንደሚበሉና እንደሚጠጡ ለማሳወቅ ነው።

የአፈፃፀም ቅደም ተከተል፤

- በአቅራቢያው ካለ ቤተሰብ አንድ ብርጭቆ ውኃ እንዲሰጡሽ ጠይቁ፤ (ቢቻል የራሰሽን ብርጭቆ ወይም ፕላስቲክ ጠርሙስ ብትጠቀሟ ይመረጣል)።
- አንድ ሰው ውኃውን እንዲጠጣው ጠይቁ፤ (ብዙን ጊዜ ያለማመንታት ይጠጡታል)።
- አንድ ዘለላ ፀጉር በመጠቀም ጥቂት አር ንኪና ካመጡልሽ ውሃ ጋር በመቀላቀል ያንኑ ሰው እንዲጠጣው ጠይቁው። (ብዙውን ጊዜ ለመጠጣት ፈቃደኛ አይሆኑም)።
- አሁን ለምን አልጠጣም እንዳለ ጠይቁው።
- ቀደም ሲል የተሰላውን የአር መጠን፣ ፍሰትና የዝንቦችን እንዲሁም የሌሎችን ብክለት አስተላላፊ መንገዶችን ሚና በማስታወስ ምግባቸውም ሆነ የመጠጥ ውሃቸው እንዴት እንደሚበከልባቸው በማዛመድ አስረጁ።

ደረጃ 3፤ ከማቀጣጠል በኋላ ያሉት ተግባራት (Post-Ignition)

- ከአር ነፃ የሆኑ መንደሮች ወይም ቀበሌዎች ነፃ እንደሆኑ በዘለቄታው እንዲቀጥሉ ማድረግ፤
- የማህበረሰብ ውይይት፣ የግለሰብ ወይም የቤተሰብ ምክክር ወ.ዘ.ተ በመጠቀም ትክክለኛ የእጅ አስተጣጠብ፣ በቤት ውስጥ የውሃ ህክምና፣ ጎጂና አያያዝና በሌሎች የጤና ኤክስፔንሽን ፓኬጆች ባህርያት ላይ መሥራት፤

ደረጃ 4፤ ምርጥ ተሞክሮዎችን ማስፋት፣ ክትትልና ቁጥጥር ማካሄድ

9.2፤ እጅን መታጠብ

አንቺ ከምትኖሪበት ማህበረሰብ አንጻር በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ ምን አስተያየት አለሽ

- በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ሰዎች እጃቸውን የሚታጠቡት መቼ ነው? ሲታጠቡ እንዴት ነው የሚታጠቡት?
- እናቶች ምግብ ከማብሰላቸውና ልጆቻቸውን ከመመገባቸው በፊት እጆቻቸውን ጎጂ መሆናቸውን እንዴት ያረጋግጣሉ?
- በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ እጅ መታጠብን አስመልክቶ የምታዩዎቸው ችግሮች አሉ?
- እጅ መታጠብን አስመልክቶ አሁን ያለውን ሁኔታ ለማሻሻል ምን ማድረግ እንችላለን?

የእጅ አስተጣጠብ ደረጃዎች

1. ማንኛውንም አንባር፣ ቀለበትና የእጅ ሰዓት ማውለቅ፤
2. እጆቻችሁንና ክንዶቻችሁን እስከ ክርናችሁ ድረስ ማርጠብ፤
3. ሳሙና በመጠቀም እጆቻችሁንና ክንዶቻችሁን እስከ ክርናችሁ ድረስ በሚገባ በመፈተግ ማጠብ፤ ጥፍሮቻችሁ ሥርና በጣቶቻችሁ መሀከል ያሉትን ቦታዎች ልዩ ትኩረት በመስጠት በሚገባ እጠባብቃል፤
4. ከቧንቧ ወይም በሚወርድ ውኃ ወይም ሌላ ሰው እየጨመረላችሁ በንጹህ ውሃ ከላይ ወደታች ተለቃለቁት፤
5. እጃችሁን ወደላይ በመያዝና ክርናችሁን ወደ መሬት በማድረግ እጆቻችሁን በአየር አድርቁ፤ በዚህ ዓይነት አያያዝ ውሃው ከእጆቻችሁና ከጥፍሮቻችሁ መሃል ሙሉ ጠብቆ በመውጣት ይደርቃል፤
6. በጨርቅ ወይም በፎጣ እጆቻችሁን አታድርቁ፤ ምክንያቱም ንጹህ የሚመስል ፎጣ ወይም ጨርቅ በጀርሞች የተበከለ ሊሆን ስለሚችል ነው፡፡

የእጅ መታጠብ ወሳኝ ጊዜያት

- ከመጻፍ ጊዜ መልስ፤
- የእጆቻቸውን ዓይነት ምድርና ልጆቹን ካጸዱ በኋላ፤
- ምግብ ከማብሰላቸው፣ ራሳቸውንም ሆነ ልጆቻቸውን ከመመገባቸው በፊት፤
- ሕጻናትን በተለይም ጨቅላ ሕጻናትን ከመንካት በፊት

የእጅ አስተጣጠብ መከታተያ ቅጽ

መከታተያ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. አንባሮችንና የእጅ ሰዓቶችን ማውለቅ											
2. እጅን እስከ ክርን ድረስ በንጹህ ውሃ ማርጠብ											
3. ሳሙና በመጠቀም እጅንና፣ ክንድን በተለይም ጥፍሮችን በሚገባ መፈተግና ማጠብ											
4. በንጹህ ውኃ ማለቅለቅ											
5. እጅንና መዳፍን ወደላይ በማድረግና ክርንን ወደ መሬት/ወደታች በማድረግ በአየር ማድረቅ											

- በትክክል ተፈጻሚ ሲደረግ ይህን ምልክት አስቀምጡ = √
- በትክክል ካልተፈጸመ ይህንን ምልክት አስቀምጡ = x

9.3፤ የቤት ውስጥ ውሃ ህክምና አያያዝ/አቀማመጥ

በዚህ ክፍል ጊዜ መጨረሻ ላይ የጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል፡፡

- በቤት ውስጥ ዋነኛ የውሃ ብክለት መንስኤዎችንና ስለትክክለኛ የውሃ አያያዝ ይገልጻሉ፡፡
- የተለመዱ የቤት ውስጥ የውሀ ህክምና ዘዴዎችን ይለያሉ፡፡
- ንጽህናውን የጠበቀ ውሃን በቤት ውስጥ ለመጠቀም የሚያስችሉ ቁልፍ ተግባራትን ይለያሉ፡፡

ከምትኖረበት ማህበረሰብ አንጻር በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ አስተያየት ሰጭ

- በእናንተ መንደር ያሉ ሰዎች ለዕለት ተዕለት ፍጆታ የሚውለውን ውሃ የሚያገኙት ከየት ነው? (ለምሳሌ፤ ለቤት ውስጥ መጠቀሚያ፣ ለከብቶች፣ ለልብስ ማጠቢያ ወ.ዘ.ተ)
- በቤት ውስጥ ዋነኛ የብክለት መንስኤዎች ምንድን ናቸው? የውሃ ማግኛ ቦታዎችንና በቤት ውስጥ ብክለትን ለመከላከል የተሠራ ሥራ አለ? ካለ ምን ዓይነት ሥራ ተሠራ? በማንሰ ተሠራ?
- ለመጠጥና ለምግብ ማብሰያነት የምንጠቀምበትን ውሃ እንዴት በማድረግ ነው ንጽህናው መጠበቅ ያለበት?

የመጠጥ ውሃ የብክለት ደረጃዎች

የመጠጥ ውሃ ይበክልና ማህበረሰቡን ለበሽታ አምጭ ተዋስያን ያጋልጣል። የመጠጥ ውሃ በሚከተሉት አጋጣሚዎች ሊበክል ይችላል።

- ከምንጩ/ከውሃው መገኛ
- በሚቀዳበት ጊዜ
- በሚከማችበት ጊዜ
- በአያያዝ ጊዜ
- በመጸዳዳት ጊዜ እና
- ሕፃናትን በሚንከባከቡበት ጊዜ/ የሕጻናትን ንጽህና በመጠበቅና ማጸዳዳት ጊዜ/

በቤት ውስጥ ውሃ ከማጠራቀም ጋር በተያያዘ የሚከሰተው ዋነኛ የጤና አደጋ ውሃውን በማጓጓዝና በማጠራቀም ሂደት ውስጥ በቀላሉ ለድጋሚ ብክለት የሚጋለጥ መሆኑ ነው። በተለይ በቤት ውስጥ ጥሩ የግል ንጽህና አጠባበቅ ሁኔታ ከሌለ የብክለት ዕድሉና መጠኑ ይጨምራል።

በቤት ውስጥ የውሃን ንጽህና ለመጠበቅ መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

1. ሕጻናትና እንስሳት እንዳይደርሱበት የውሃ ማጠራቀሚያ ዕቃው አቀማመጥ ከመሬት ከፍ ባለ ቦታ ላይ መሆን አለበት።
2. የብክለት አደጋን ለመቀነስ የውሃ ማጠራቀሚያው ዕቃ ዲዛይን አመቺ መሆን አለበት። ጠበቅ ያለ መክደኛ፣ የማይመች አያየዝን መቋቋም የሚችል፣ በቀላሉ ማንሳትና መሸከም የሚችል በቀላሉ መሙላትና ማጽዳት የሚችል ሆኖ ከእጅ ጋር የሚኖረው ንክኪ በጣም አነስተኛ መሆን አለበት።
3. ውሃው የሚቀዳው ንጽህናን በጠበቀ መንገድ ሆኖ ከእጅ ጋር ንክኪ እንዳይኖር ተደርጎ መሆን አለበት። ለውሃ መቅጃ የምንጠቀምበት ጣሳ (መቅጃ) ለሌላ አገልግሎት ሊውል አይገባውም። በተጨማሪም ሁልጊዜ በቀላሉ ለብክለት በማይጋለጥበት ቦታ መቀመጥ አለበት።
4. ነዳጅ፣ ናፍጣ፣ ቤንዚን እና ተቀጣጣይ ነገሮች በውሃ ማጠራቀሚያ ዕቃው አቅራቢያ መቀመጥ የለባቸውም። እንዲሁም ምንጮች፣ ማጠራቀሚያዎች፣ ማከማቻ በርሚሎች ወ.ዘ.ተ አካባቢ መቀመጥ የለባቸውም።
5. ከላይ የተጠቀሱት ኬሚካሎች የተያዙባቸውን/የተቀመጡባቸውን ማጠራቀሚያዎች ውሃን ለመቅዳትና ለማስቀመጥ አትጠቀሙ፤ ዕቃዎቹ ከፀዱ በኋላም ቢሆን ለውሃ መያዣ አትጠቀሙባቸው።

የተለመዱ የቤት ውስጥ የውሃ ጎጂሕና መጠበቂያ ዘዴዎች/መንገዶች

- ውሃን ማፍላት፡ ውሃን ከ15 – 20 ደቂቃ ለሚሆን ጊዜ ማፍላት
- ውሃን ማጥለል (ማጣራት)
 - በቤት ውስጥ በአሸዋ ማጣራት
 - በቤት ውስጥ በሻማ ማጣራት
 - በቤት ውስጥ በድንጋይ ማጣራት
 - የጊኒ ትል (Guinea Worm) በሽታን ለመከላከል በጨርቅ ማጣራት
- በኬሚካል በመጠቀም ውሃን ማጣራት
 - በክሎሪን መጠቀም
 - በአዮዲን መጠቀም
- በቀጥተኛ የፀሐይ ብርሃን መጠቀም (Soloar Disinfection)
 - በግማሽ ጥቁርና ግማሽ ብርሃን የሚያሳልፍ የፕላስቲክ ወይም የጠርሙስ መያዣ ውስጥ ያለንን ውሃ ለ5 ሰዓታት ያህል ለቀጥተኛ የፀሐይ ብርሀን ማጋለጥ፤

ቁልፍ መልዕክቶች

- ለመጠጥም ሆነ ለምግብ ዝግጅት የሚጠቀሙበትን ውሃ ጎጂህ ከሆነ የውሃ መገኛ ቦታ/ምንጭ ተጠቀሙ ወይም ውሃን አክሙ
- ውሃን ለዚህ አገልግሎት በተሠሩ አፈጠባብና ጥሩ ክዳን ባለው መያዣዎች/ፕላስቲክ፣ አፈጠባብ እንስራ/ሴራሚክ ውስጥ ያጠራቅሙ
- የውሃ ዕቃን ሕጻናትና እንስሳት ከማይደርሱበት ከፍ ያለ ቦታ ላይ ያስቀምጡ
- ጎጂህ ያልሆነ መቅጃ በመጠቀም ውሃው እንዳይበከል ለማድረግ በውሃ ዕቃው ላይ ቧንቧ (ከተለያዩ ነገሮች የተሠራ) በመግጠም ጎጂህ ውሃ ይቅዱ
- በሽታ ጎጂሕ ያልሆነ ውሃን በመጠጣት ሊመጣ ይችላል።
 - የመጠጥ ውሃ ከጀርሞች የጸዳ መሆን አለበት፤ አለበለዚያ በሽታ ሊያመጣ ይችላል።
 - የቧንቧ ውሃ፣ የተጠበቀ ምንጭና የተጠበቀጉድጓድ ለመጠጥ ውሃ የሚመረጡ ናቸው።
 - የመጠጥ ውሃ በጎጂሕ ዕቃዎች መቀመጥ አለበት።
 - ከውሃ እቃ ውስጥ ጠልቆ መቅዳት ውሃውን ይበክለዋል።
- ማፍላት የመጠጥ ውሃን ጎጂሕና አደጋ የማያስከትል እንዲሆን ያደርገዋል
 - ውሃን ማፍላት ጀርሞችን መግደል ስለሚችል የመጠጥ ውሃውን አደጋ የማያስከትል ያደርገዋል።
 - ውሃው ከተፈላ በኋላ ለመጠጫነት ጎጂሕ ዕቃን ይጠቀሙ።
 - ከውሃ ዕቃ ውስጥ አይጥለቁ።

9.4፤ ተግባራዊ ልምምድ

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን መተግበር ይችላሉ፤

- የተላላፊ በሽታዎችን አደጋ ለመቀነስ የሚያስችል ተገቢ የሆነ የእጅ አስተጣጠብን በተግባር ይለማመዳሉ።
- ከወላጆች/ተንከባካቢዎች ጋር በአካባቢና የግል ንጽህና አጠባበቅ ላይ የመደራደር ክህሎትን በደጋፊ ምስሎች በመታገዝ በተግባር ይለማመዳሉ።
- የአካባቢና የግል ንጽህና አጠባበቅ ቁልፍ መልዕክቶችን ያካትታሉ።

ቀጥሎ የቀረቡትን የመለማመጃ ታሪኮች በመጠቀም ልምምድ አድርጊ፤

የመለማመጃ ታሪክ 1፤ እናት የ12 ወር ዕድሜ ያለው ሕጻን ልጅ አላት። አሁን ልጇን ልትመግብ እየተዘጋጀች ነው። ሆኖም እጅቶቿን በውሃና በሣሙና ወይም በአመድ ቀድማ እንዳልታጠበች አስተዋላችሁ።

ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ሠልጣኞች (ጥንዶቹ) ሚና እንዲለዋወጡ ንገራቸው። አባት የነበረው የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ የነበረው ደግሞ አባት ይሆናሉ። ከዚያም በዚያው ታሪክ ላይ መለማመዳቸውን ይቀጥሉ።

ሁለም ሠልጣኞች በመጀመሪያው ታሪክ ላይ የመለማመድ ዕድል ካገኙ በኋላ ቀጥሎ የቀረቡትን ሌሎች የመለማመጃ ሃሳቦች አንድ በአንድ ለእያንዳንዳቸው ስጥ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ተገቢ የሆኑ አዳዲስ ተግባራትን ከሚመለከታቸው ጋር እንዲደራደሩ አድርግ። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በሚደራደሩበት ጊዜ ደጋፊ ምስሎችን ከቤተሰብ ጤና ካርድ ላይ መጠቀም አለባቸው።

የመለማመጃ ታሪክ 2፤ የቤት ለቤት ጉብኝት በምታደርጉበት ወቅት አንድ ቤተሰብ በሚከተለው የመጠጥ ውሃ አያያዝ ላይ አልተደሰታችሁም። ስለዚህ የጋሊድራን (GALIDRAA) ድረጃዎችና ደጋፊ ምስሎች በመጠቀም የመጠጥ ውሃ ተገቢ የአያያዝ ተግባራትን የተመለከቱ መልዕክቶችን አስተላልፉ።

ሠልጣኞች ሚና እንዲለዋወጡ ንገራቸው። እናቶች ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛነት፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ወደ እናትነት ተቀያይረው ይህንኑ የመለማመጃ ታሪክ መነሻ በማድረግ መለማመድ ይቀጥሉ።

ምዕራፍ 10፤ የትምርት ቤት ጤና
እና የመሰከ ልምምድ

ምዕራፍ 10፡ የትምርት ቤት ጤና

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ተግባራት ማከናወን ይችላሉ፡፡

- ለማህበረሰቡ ጤና ሁኔታ መሻሻል አስተዋጽኦ ሊያደርጉ የሚችሉ ት/ቤቶችን ከቀበሌያቸው ውስጥ መለየት፤
- በትምህርት ቤቶችና በጤና ኬላዎች መሃከል ሊኖር የሚገባው የሥራ ትስስርና ግንኙነት የሚፈጠርበትን ሁኔታና መንገድ ማመቻቸት
- በአንደኛ ደረጃ ት/ቤቶች ውስጥ ከሚሰጡ ተማሪዎች ጋር ለመሥራት የሚያስችሉ ውጤታማ መንገዶችን መለየት
- ት/ቤቶችን የቅርብ አጋር ለማድረግ የሚያስችሉ የጤና ተግባራትን ማከናወን

በተማሪዎች ውስጥ የባህሪ ለውጥን ለማምጣት የሚረዱ ተጽዕኖ መፍጠሪያ መንገዶች

ተወዳጅ መሆን፤ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎች «ቁጥር አንድ ሥራ» ተወዳጅ መሆን ነው፡፡ እንደምትወጃቸውና እንደምታከብራቸው ከተሰማቸው በጣም ይርቡሻል፡፡

ስለ ጥልቅ ስሜቶችና አስተሳሰቦች አውሩ፡- ጥልቅ ስሜቶች ባህሪን ይመራሉ (ይቆጣጠራሉ)፡፡ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ስለጥልቅ ስሜቶችና አስተሳሰቦች በማውራት ባህሪን በመለወጥ ሂደት ውስጥ የተሳካላቸው ሊሆኑ ይችላሉ፡፡

- **እውቅና (Recognition)**፡- ተማሪዎች ለፈጸሙት ተግባር እውቅና ማግኘትን ይሻላሉ፡፡
- **ስኬት (Success)**፡- ስኬታማ ነኝ ብሎ ማሰብ ሀይለኛ የለውጥ መቆስቆሻ መሣሪያ ነው፡፡
- **ደህንነት (Security)**፡- ከፍ ያለ የደህንነት ስሜት የልጆችን ባህሪ የሚለውጥ ከፍተኛ ኃይል ነው፡፡

ተማሪዎችን በሚሰማቸው ነገር ላይ ማተኮር፡- ተማሪዎች የሚሰጣቸውን ስሜት ለማወቅ የሚያሳዩአቸውን ምልክቶች በቅርበት ተከታተሏቸው፡፡ እናንተ ያላችሁትን ሊረሱ ይችላሉ ይሆናል፤ ነገር ግን እናንተ እንዴት እንዲሰማቸው እንዳደረጋችሁ ፈጽሞ አይረሱትም፡፡

ሃሳብ መስጠት፤ ማበረታታትና መደገፍ ካልሆነ ለለውጥ ትዕዛዝ አትሰጡ፡- ለተማሪዎች ምን ማድረግ እንዳለባቸው መንገር (ማዘዝ) ምላሹ ያልታሰበና ጎጂ ይሆናል፡፡

በተማሪዎች ፊት ፈገግታ ማሳየትና ተጫዋች መሆን፡- እንደማንኛውም ሰው ተማሪዎች በተወዳጅ ፈገግታ በሚያሳዩና ሳቂታ በሆኑ እንዲሁም በጨዋታ ራሳቸውን በሚያዝናኑ ሰዎች ይሳባሉ፡፡

ብዙ ከመናገር ይልቅ ማድመጥን አስቀድሙ፡- በባህሪ ለውጥ ሂደት ውስጥ ተማሪዎች መናገርን ይመርጣሉ እናንተ ደግሞ ጥሩ አድማጮች መሆን ይኖርባችኋል፡፡

የግልና የቡድን ጥያቄዎችን ለመመለስ ዝግጁ ሁኑ፡- ጥያቄዎችን በቀላሉና በቀጥታ በመመለስ የመማር ማስተማሩን ድባብ ተቆጣጠሩ፡፡

1. በ20 ሰከንድ ራሳችሁን ማዳን ትችላላችሁ

ተግባር፤ እጅን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ

የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፤ ሣሙናና ውሃ

ስኬትን ማወደስ፡ - የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- ለቤተሰባችሁና ለራሳችሁ በምታከናውኑት የጤና ተግባራት ቤተሰቦቻችሁ ምን ምላሽ ይሰጣሉ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረት መሰጠት፤ የሚከተሉትን ለተማሪዎች ንገሪያቸው

- አሁን ውድድር ልናካሄድ ነው። ይህን ውድድር የሚያሸንፉ 20 ሰከንድ ምን ያህል እንደሚረዝም ለመገመት በምናደርገው ውድድር በጣም የቀረበ ግምት የሚነግረን ሰው ነው። ውድድሩ እንዲጀመር እባካችሁ ተነስታችሁ ቁሙ። እኔ በሚሰጥር ሰዓት እይዛለሁ። 20 ሰከንድ የሞላ ሲመስላችሁ ቁጭ በሉ። እኔ መጨረሻ ላይ 20 ሰከንድ ምን ያህል እንደሆነ ለመገመት የቀረበውን ሰው ማለትም አሸናፊውን እነግራችኋለሁ። እኔ የሰከንዱን አቆጣጠር እየጠበኩ ለ20 ሰከንድ ተቃርቦ የተቀመጠውን ሰው አስተውላለሁ።
- የውድድሩ አሸናፊ ስሙን/ሚን በመጥራት እገሌ ነው/ናት በማለት አስታውቁ። እሱ/እሷ ለ20 ሰከንድ የተቃረበ ግምት ገምቷል/ታለች። እባካችሁ አብራችሁኝ ለአሸናፊው እናጨብጭበለት!

መልዕክቱን ከተግባር ጋር ማዛመድ፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች ተማሪዎችን ጠይቂያቸው፡-

- 20 ሰከንዶች በጣም በፍጥነት ያልፋሉ፤ ታዲያ በ20 ሰከንዶች ውስጥ ሕይወትን ማዳን የሚችል ማንኛውንም ነገር ማድረግ ይቻላል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- በ20 ሰከንዶች ውስጥ ህይወትን ማዳን ብትችሉ ታደርጉታላችሁ?
- በ20 ሰከንዶች ውስጥ ራሳችሁ ከተቅማጥ በሽታ የሚከላከል ተግባር ማከናወን የምትችሉ ቢሆንስ?

የሚከተለውን ለተማሪዎች ንገሩ፡-

- እጅን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ተቅማጥ አምጪ ባክቴሪያዎችን ያስወግዳል። 20 ሰከንዶች በጣም አጭር ናቸው፤ ነገር ግን ህይወትን ማዳን ይቻላል።
- ከመፀዳጃ ቤት ስትመለሱ እጃችሁን ቢያንስ ለ20 ሰከንድ በሣሙና ወይም በአመድ ብትታጠቡ ከተቅማጥ ራሳችሁን ትከላከላላችሁ።
- እጅን እንዴት መታጠብ እንደሚገባ አሳዩዎቸው። በውሃ ማርጠብ፣ ሣሙና መቀባት፣ የእጅን እያንዳንዱ ክፍል መዳፍንና አይበሉባን ጨምሮ በጥፍሮች ውስጥና በጣቶች መሀከል ስራዬ ብሎ እስከ ከርን ድረስ ቢያንስ ለ20

ሰከንዶች እጅን ለመታጠብ መጠቀም ሁሉንም የእጅ አካል ቢያንስ ሦስቱ ማጠብ። ከዚያም እጅን እንዲደርቅ አየር ውስጥ ማራገፍ።

- አንድ ፈቃደኛ ተማሪ እጅን እንዴት መታጠብ እንደሚገባ እንዲያሳይ በእነዚህ ጥያቄዎች በመታገዝ መጠየቅ።
 - በቅድሚያ እጃችንን በውሃ ማርጠብ ለምን ያስፈልገናል?
 - በጥፍሮች ሥርና በጣቶች መሃከል ያሉትን ቦታዎች ማጠብ የሚያስፈልገው ለምንድን ነው? ጀርሞች እነዚህን ቦታዎች ይወዷቸዋል ምክንያቱም ስለሚደብቁቸውና ከአደጋ ስለሚያድኗቸው ነው። እነዚህ ቦታዎች ሙቀትና እርጥበት ስለሚሰጧቸው ለጀርሞች ጥሩ የመራቢያ ቦታ ይሆናቸዋል።
 - እጃችንን በምንታጠብበት ጊዜ ለምንድን ነው አይበሉባችንን መታጠብ የሚያስፈልገን? አይበሉባችን እንደ መዳፎችና ጣቶች ሁሉ ከጀርሞች ጋር በቀላሉ ይነካካል። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ እጃችንን ስንታጠብ እንረሳለን።
 - አይበሉባችንን እያንዳንዱን የእጅ ክፍል ሦስት ጊዜ መታጠብ ለምን ያስፈልጋል? አንዴ መታጠብ ጀርሞችን ከላይ ያስወግዳቸዋል። ነገር ግን አብዛኞቹን ጀርሞች ለማጥፋት/ለማስወገድ ጊዜ ወስዶ ማሸትን ይጠይቃል።
 - እጆችን በጨርቅ ከማድረቅ ይልቅ አየር ላይ ማረገፍ ለምን ያስፈልጋል? እጆችን በጨርቅ ማድረቅ ጀርሞችን ከጨርቁ ወደ እጅ ያስተላልፋቸዋል። እጆችን በአየር ማድረቅ የታጠባና ንጹህ ሆነው እንዲቆዩ ያደርጋል።

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገህቸው ጥቅሞችን መለየት፡-

- እንበልና ዳደኛችሁ እጁን በሣሙና ወይም በአመድ መታጠብ ባይፈልግና እንዲህ ማድረግ ሥራ ማብዛት ነው ቢል ዳደኛችሁን እንዴት ታሳምኑታላችሁ? ዳደኛችሁ 20 ሰከንዶ ለመታጠብ እንዲያውል እንዴት ያለ ዘዴ ትጠቀማላችሁ?
- 20 ሰከንድ ብቻ ከህይወታችሁ በመውሰድ ተቅማጥን መከላከል መቻላችሁን ስተስበት ምን ይሰማችኋል?

በግል የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መለየት፡-የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ

- አሁን እጅን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ ከተቅማጥ እንዴት እንደሚከላከል አውቃችኋል፣ ይህን ዜና ለዳደኞቻችሁና ለቤተሰቦቻችሁ የምታካፍሉት እንዴት ነው?
- ከምግብ በፊትና ከመጻፍቻ ቤት መልስ እጅን ለ20 ሰከንዶች በሣሙና ወይም በአመድ መታጠብ አስፈላጊ አይደለም ብለው ለሚከራከሩ ዳደኞቻችሁ ምን ትሏቸዋላችሁ?
- ታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ እጆቻቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ እንዲችሉ እንዴት ነው የምታሳምኑቸው?

- ታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ እጆቻቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ እንዲማሩ እንዴት ነው የምትረዷቸው?
- ታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ እጆቻቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ እንዳለባቸው ለማሳመን የትኛው መንገድ ነው በጣም አስፈላጊ መስሎ የሚሰማችሁ? እጆቻቸውን ለ20 ሰከንድ እንዲታጠቡ መንገር፣ ወይስ እጆቻቸውን በሣሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንድ እንዲታጠቡ መውሰድ፣ ወይስ በዓይናቸው አይተው እንዲማሩ ራስን ምሳሌ አድርጎ ማቅረብ?

2. ንጹሕ ልጆች

ተግባር፤ በየዕለቱ ፊትንና ዓይኖቻችንን በሣሙና መታጠብ፤ ትንንሽ ልጆች ፊታቸውንና ዓኖቻቸውን እንዲታጠቡ መርዳት፤

ስኬትን ማወደስ፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- የቤተሰባችሁና የራሳችሁ ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ተግባራትን አከናወናችሁ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረትን መሰብ፡- ለተማሪዎች የሚከተለውን ታሪክ ንገሯቸው፤

ዝንቡ ኩራት ተሰምቶታል። ዝናባማ ቀን ነበር፤ ቢሆንም ባለፉት ሰዓታት ከ100 በላይ ማረፊያዎችን በማግኘቱ ምኞቱን አሳክቷል። ይህ ባተሌ ውሎውን የጀመረው ከከብቶች ጋር አጠገብ ነው። በጠዋቱ የተጣለለትን የከብቶች እበት ሲሳይ በማጣጣም ፍየሎቹ ዘንድ ምን አዲስ ነገር እንዳለ ለማየት ከመብረሩ በፊት በከብቶቹ አጠገብ ለደቂቃዎች ያህል መሸጎ ነበር። ፍየሎቹን ጭቃ ውስጥ ሲዳከሩ ቢያገኛቸው እንዴት ያለ አስደሳች ጠዋት በሆነ ነበር። ገና በረገፈው የፍየሎች በጠጥ ላይ ሲያርፍ ወፍ እንኳን አልቀደመውም። ቀጠለና ወደ አይጣ ዘንድ አስደሳች ጉብኝት ሊያደርግ ሄደ። እዚህ አልቀናውም። አይጣ በሃይለኛው ጅራቷ ስላባረረችው ወዲያው በሮ ወደ መፀዳጃ ቤት አመራ። ይህ ባተሌ ዝንቡ እድለኛ ሆኖ አንድ ሕፃን ልጅ የመፀዳጃ ቤቱን ጉድጓድ ቀዳዳ ስቶ በጉድጓዱ አፍ ዙሪያ ዝንቦች የሚወዱትን ዓይነት ጣፋጭ ዓይነምድር እንደተወለደት ባየ ጊዜ በጣም ተደስተ። ዝንቡ ለጥቂት ደቂቃዎች እረፍት ወሰደና አሰበ። አሁን ሰዓቱ የሠፈሩ ሕፃናት ወደ ውጭ ወጥተው የተለያዩ ሥራዎችን የሚሠሩበት እንደሆነ ገባው። እናም ወደ ሠፈር በረረ ወጭ ከሚታዩት ሕፃናት መካከል ደጉ የተባለውን ሕፃን መረጠ፤ ወደ ዓይኖቹም አነጣጠረ።

ዝንቡ በራሱ ምክንያትና መንገድ ትክክል ነበር። ከዝንቦች ዘር ጣፋጭ የከብት እበትና የፍየል በጠጥ እንዲሁም የሰው ዓይነምድር የማይወድ ማነው? ያም ሆነ ይህ ትንሹ ዝንብ በትንሹ ደጉ ዓይን ላይ ያስቀመጠው ነገር አንድ ቀን የደጉን አይኖች ሊያጠፋ እንደሚችል አላወቀም ነበር።

ደጉ ዕድለኛ ኖሮ የታሪኩ መጨረሻ አስደሳች ሆነ። ደጉ ጋሼ የሚባል ሁልጊዜ የሚከታተለው ታላቅ ወንድም ነበረው። ጋሼ ደጉ ዓይኑንና ፊቱን እንዲታጠብ በየቀኑ ይረዳዋል። ደጉ ፊቱን ታጥቦ ባገኘው ጨርቅ ሊያደርቅ ሲሞክር ጋሼ በጨዋ መንገድ በአየር ዓይኖቹንና ፊቱን ቢያደርቅ እንደሚሻል ያስታውሰዋል። አለበለዚያ በቆሻሻ ጨርቅ ላይ ሊኖሩ የሚችሉ ጀርሞች ወደ ዓይኑ በመግባት አደጋ ሊያመጡበት እንደሚችሉ ይነግረዋል። ደጉ ታላቅ ወንድሙ ጋሼ ለሱ ፍቅሩን የሚያሳይበትን መንገድ ሲያስበው ታላቅ ኩራት ይሰማዋል። ፊቱ ንጹህ ሲሆን የበለጠ ቆንጆ የሆነ መሆኑን ሲያይ በውስጡ

ደስታ ይሰማል። ነገር ግን ይህን ውስጣዊ ደስታውን ለማንም ተንፍሶ አያውቅም። እሱም አንድ ቀን እንደ ጋሼ ብልህና ታናናሾቹን ተንከባካቢ መሆን ይፈልጋል።

መልዕክቱን ከተግባር ጋር ማዛመድ፡- ለተማሪዎች ይህንን ንገሩ

- ዝንቦች ባክቴሪያዎችን ወደ ዓይን ያስተላልፋሉ፤ የዓይን ሽፋ-ሽፍቶች ወደ ውስጥ እንዲያድጉና ዓይንን እንዲያኩ ያደርጋሉ። ይህም ዓይነስውርነትን ያስከትላል።
- ዓይነስውርነትን ለመከላከል የተሻለው ዘዴ ፊትንና ዓይኖችን በየዕለቱ መታጠብ ነው።
- ፊትና ዓይኖች ከታጠቡ በኋላ በአየር እንዲደርቁ በማድረግ ከጀርም ነጻ ሆነው እንዲቆዩ ማድረግ ያስፈልጋል። ዓይኖችንና ፊትን በጨርቅ መጥረግ ጀርሞች ተመልሰው ወደ ዓይን እንዲገቡ ያደርጋል።
- ታናናሽ ልጆች ፊታቸውንና ዓይናቸውን ዘወትር ለመታጠብ ከእናንተ እና ከወላጆቻቸው እርዳታና ድጋፍ ይፈልጋሉ።
- ዓይናቸውን የሚያሳካቸው ወይም የሚያማቸው ሰዎች በቶሎ ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በመሄድ መታከም አለባቸው።

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገቡቸው ጥቅሞችን መለየት፡-

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንሳት ከተማሪዎች ጋር ተወያዩ

- በየቀኑ ፊታችሁንና ዓይናችሁን ከታጠባችሁ በኋላ በተለይም ዓይነስውርነትን እንደተከላከላችሁ ስታውቁ ምን ዓይነት ስሜት ነው የሚሰማችሁ?
- ታናናሾቻችሁ ህይወታቸውን ሙሉ እይታቸውን ሳያጡ እንዲኖሩ መርዳታችሁን ስታስቡት ምን ይሰማችኋል?
- ፊታችሁን በየዕለቱ ስትታጠቡ የበለጠ ቆንጆ እንደሆናችሁ ይሰማችኋል?
- የዓይን ብርሀናችሁን ብታጡ ምን ይሰማችኋል?
- ጥንቃቄ ባለመውሰዳችሁ የዘመዶቻችሁ ልጆች የዓይን ብርሀናቸውን ቢያጡ ምን ይሰማችኋል?
- ንጹህ ፊት ያላቸው ሰዎች የበለጠ ቆንጆ ናቸው ብላችሁ ታስባላችሁ?

በግል የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መለየት፡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ

- ፊትንና ዓይንን በየቀኑ መታጠብ በጣም አስፈላጊ እንደሆነ እንዲያምኑ ለታናናሽ ወንድሞቻችሁና እህቶቻችሁ ምን ትሏቸዋላችሁ?
- ለእናታችሁና ለጎረቤቶቻችሁ ዓይንና ፊትን በየዕለቱ መታጠብ አስፈላጊ ነው ብለው እንዲያምኑ ምን ትሏቸዋላችሁ?

- ታናናሽ ወንድሞቻችሁና እህቶቻችሁ በየዕለቱ ፊታቸውንና ዓይናቸውን መታጠባቸውን እርግጠኛ ለመሆን ምን ታደርጋላችሁ?
- ለቤተሰቦቻችሁ በምሳሌነት የምታቀርቡት ድርጊት ምንድን ነው?

3. በምግብ ሰዓት የሚመጣው እንግዳ ማን ነው?

ተግባር:- ስህኖችና መመገቢያ ቁሳቁሶችን ከምግብ በኋላ ማጽዳት

ስኬትን ማወደስ:- የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- የቤተሰባችሁና የራሳችሁን ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ተግባራትን አከናወናችሁ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረትን መሰብ:- ተማሪዎችን ጠይቁ

- ከእነዚህ እንስሳት አንዳቸውን ለእራት መጋበዝ ግዴታ ቢሆን የትኛውን ትጋብዛላችሁ?:: ከነብር፣ ከጅብ፣ ከአንበሳ ወይም ከዝንብ ማንን ይሆን የምትጋብዙት? ለምን? የትኛውንስ ነው በፍጹም የማትጋብዙት?
- ከአራቱ መካከል በእራት ጠረጴዛ ላይ ለመጋበዝ ብቁና አደጋ የሌለው የቱ ነው?

መልዕክቶችን ከተግባራት ጋር ማዛመድ:- ይህንን ለተማሪዎች ንገሩ

- ነብር፣ ጅብ እና አንበሳ ተማሪዎችን ሊበሉ ስለሚችሉ ለእራት የመጋበዛቸው ነገር የማይሆን ነው:: ነገር ግን ዝንቦች እስከ ሞት ድረስ የሚያደርስ ትልቅ ጉዳት የሚያስከትሉ ቢሆንም እነርሱን በእንግድነት እራት ላይ ማግኘት የተለመደ ነው::
- ዝንቦች የተቅማጥ አምጪ ጀርሞችን ስለሚሸከሙ መላ ቤተሰቡንና መንደሩን በአጠቃላይ ለተቅማጥ በሽታ ሊዳርጉ ይችላሉ:: በዓይን ሲታዩ ትንንሽና ጉዳት የሚያስከትሉ ሊመስሉ ቢችሉም እንደ ነብር፣ ጅብና አንበሳ በጣም ጎጂ አውሬዎች ሊሆኑ ይችላሉ:: ምክንያቱም የነሱ ጀርም ሞት ሊያስከትል ይችላልና ነው::
- የመመገቢያ ዕቃዎችን ከምግብ በኋላ በማጽዳት ንጽሕናቸውን ጠብቁ:: ይህም ዝንቦችን ለማራቅና ቤተሰቡን ተቅማጥ ከሚያስከትሉ ጀርሞች ለመጠበቅ ይረዳል::
- ቆሻሻ ውሃን በአግባቡ አስወግዱ፤ ለዚህ በተዘጋጀው ማጠራቀሚያ ዕቃ ውስጥ ድፉ::
- የተራረፉ ምግቦችንና ቆሻሻዎችን ወደ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ መጣል ያስፈልጋል::

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገህቸው ጥቅሞችን መለየት:- የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንሳት ከተማሪዎች ጋር ተወያዩ:-

- ቤተሰቦቻችሁን ከነብር፣ ከጅብ እና ከአንበሳ ጥቃት መከላከል ብትችሉ ምን ዓይነት ስሜት ይሰማችኋል?
- ቤተሰቦቻችሁን በሽታና ሞት ሊያስከትሉ ከሚችሉ ዝንቦች ጥቃት መከላከል ብትችሉ ምን ዓይነት ስሜት ይሰማችኋል?

በግል የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መለየት፡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ፡-

- ዝንቦች ቤተሰቦቻችሁን እንዳይጎዱ ለማድረግ በቤት ውስጥ ምን ዓይነት ድርጊቶችን ትፈጽማላችሁ?
- ለእናቶቻችሁና ለተቀሩት የቤተሰብ አባላትስ ምን ዓይነት እርምጃ እንዲወስዱ ሀሳብ ታቀርባላችሁ?
- ዝንቦች ቤተሰቡን እንዳይጎዱ ለመከላከል በመጻዳጃ ቤት ውስጥ ምን ዓይነት እርምጃዎችን ትወስዳላችሁ?

4. የፍቅር መግለጫ ዘፈኖች

ተግባር፡ ታናሽ ወንድምና እህቶቻችሁን መጻዳጃ ቤት ድርሰው ከተመለሱ በኋላ ወይም ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን በህመም ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች እንዲታጠቡ መርዳት፤

ስኬትን ማወደስ፡ - የሚከተሉትን ጥያቄዎችን ጠይቃቸው

- የቤተሰባችሁና የራሳችሁ ጤና ለመጠበቅ ምን ምን ተግባራትን አከናውናችሁ?
- የምታፈቅሯቸው ቤተሰቦቻችሁን ህይወት መለወጥ በመቻላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ትኩረትን መሳብ፡- ተማሪዎችን ጠይቁ

- ወላጆቻችሁ፤ ወንድምና እህቶቻችሁ ፍቅራቸውን ሊያሳዩአችሁ ሲፈልጉ በምን ዓይነት የቁልምጫ ስሞች ይጠሯችኋል?
- ወላጆቻችሁ፤ ወንድምና እህቶቻችሁ ፍቅራቸውን ሊያሳዩአችሁ ሲፈልጉ የሚዘምሩላችሁ መዝሙሮች ወይም የሚያነቡላችሁ ግጥሞች የትኞቹ ናቸው?
- የቤተሰብ አባሎቻችሁን እንደምትወዷቸው ለማሳየት ምን ታደርጋላችሁ? (ማቀፍ፣ መሳም፣ ጣፋጭ ቃላት መጠቀም ወ.ዘ.ተ)
- ሰዎች ለእናንተ ሲዘምሩ፣ ሲናገሩ ወይም የተለየ ነገር ሲያደርጉላችሁ ምን ይሰማችኋል?

ይህንን ለተማሪዎች ንገሩ፤

- እንደተወደዱ ማወቅ በዓለም ላይ ካሉ ምርጥ ስሜቶች አንዱ ነው።
- ፍቅርን ለመግለጽ ብዙና የተለያዩ መንገዶችን መጠቀም ይቻላል።
- ለታናናሽ ወንድምና እህቶቻችሁ ያላችሁን ፍቅር ለመግለጽ መጻዳጃ ቤት ድርሰው ሲመለሱና ምግብ ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን እንዲታጠቡ መምከርና መርዳት ትችላላችሁ።
- እጅ መታጠብን በጣም ልዩና የሚሰብ ለማድረግ ታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ እጃቸውን እንዲታጠቡ በምትወስዷቸው ጊዜ ግጥም በቃል ልታነቡላቸውና መዝሙር ልትዘምሩላቸው ትችላላችሁ።

- ተማሪዎች የፈለጉትን ዓይነት የፍቅር መዝሙር ወይም ግጥም እንዲያዘጋጁና ታናናሽ እህትና ወንድሞቻቸው መጻዳጃ ቤት ደርሰው ሲመለሱና ምግብ ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን እንዲታጠቡ በሚወስዷቸው ጊዜ ለማሰማት እንዲዘጋጁ አድርጉ። ተማሪዎቹ ቢያንስ 20 ደቂቃዎችን ወስደው ግጥም ወይም መዝሙር እንዲያዘጋጁ አበረታቷቸው፤ በተቻለ መጠን በትናንሽ ቡድኖች ተከፋፍለው እንዲሠሩና መዝሙሩ ወይም ግጥሙ ፈጠራ የተጨመረበትና የሚያዝናና እንዲሆን አድርጉ።
- ተማሪዎቹ ያዘጋጁባቸውን መዝሙሮችና ግጥሞች እንዲለዋወጡና አንዱ የሌላውን እንዲሰማ አድርጉ። እያንዳንዱን መዝሙርና ግጥም አሞግሱ አዘጋጆችንም አመሰግኑ።

መልዕክቶችን ከተግባራት ጋር ማዛመድ፡ ይህንን ለተማሪዎች ንገሩ

- ልጆች እጆቻቸውን በሳሙና ወይም በአመድ ለ20 ሰከንዶች እንዲታጠቡ መርዳት በጣም ደስ የሚል የመከላከል ሥራ ነው።
- ልጆች ታላላቆቻቸው የሚያከናውኗቸውን ተግባራት መኮረጅ ይወዳሉ። ዛሬ የሚኮርጁት ተግባር ሕይወታቸውን በሙሉ አብሯቸው ይኖራል።
- በሚከናወኑት ተግባራት ላይ ግጥሞችንና የፍቅር መዝሙሮችን መጨመር ተግባራቱ የበለጠ የሚስቡ እንዲሆኑና የማይረሱ እንዲሆኑ ያግዛል።

የጤና ተግባራትን በማከናወናቸው የሚያገህቸው ጥቅሞችን መለየት፡-

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ተማሪዎችን ጠይቁ

- ታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ በእናንተ ግጥሞችና መዝሙሮች ደስ ብሏቸው ፈገግታ ሲያሳዩ እናንተን ምን ይሰማችኋል?
- ለታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ ጤናቸውን የሚጠብቅላቸው የእጅ አስተጣጠብን ስታሳዩአቸው ምን ይሰማችኋል?
- ለታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ ጤናቸውን የሚጠብቅላቸው የእጅ አስተጣጠብን ስታሳዩአቸው ጎረቤቶችና የቤተሰባችሁ አባላት ምን አስተያየት የሚሰጡ ይመስላችኋል?
- ሌሎች ዘመዶቻችሁና ታናናሽቻችሁ የእናንተን ግጥሞችና መዝሙሮች በመጠቀም ታናናሽ እህትና ወንድሞቻቸውን ሲረዱ ብትመለከቱ ምን ይሰማችኋል?

በግል የሚያከናውኑባቸውን ተግባራት መለየት፡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለተማሪዎች ጠይቁ

- ታናናሽ እህትና ወንድሞቻችሁ እጆቻቸውን ከእናንተ ጋር መጥተው እንዲታጠቡ ለማበረታታት ምንድነው የምትዘምሩላቸው ወይም የምትሉላቸው?
- በእጆች መታጠብ ሂደት ውስጥ በጣም አስፈላጊ ስለሆኑ ክፍሎች ምን ትነግሯቸዋላችሁ? (ሳሙና ወይም አመድ መጠቀም፤ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች አሽቶ መታጠብ)

ምዕራፍ 11፤ ከምዴል ቤተሰቦችና
ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና
መልዕክተኞች ጋር መስራት

ምዕራፍ 11፤ ከሞዴል ቤተሰቦችና ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት

የክፍሉ ዓላማዎች፤

በዚህ ክፍል ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ማሰልጠን፣ መደገፍና ማማከር ይችላሉ።

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

የዚህን ክፍል ጊዜ ዓላማዎች ለማሳካት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፤

- ስለሞዴል ቤተሰቦች ጽንሰ ሀሳብና የአተገባበር ስልት ማብራራት ይችላሉ፤
- ሞዴል ቤተሰቦችን ለመምረጥ፣ ለማሰልጠንና አብሮ ለመሥራት የሚያስፈልጉ ቅደም ተከተሎችን መግለጽ ይችላሉ፤
- የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ጽንሰ ሀሳቦችንና መርሆዎችን እንዲሁም ስለ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሚና ማብራራት ይችላሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለመምረጥ የሚያስችሉ የማህበረሰብ ስብሰባዎችን እንዴት ማሳተፍ እንደሚቻል ሠርተው ማሳየት ይችላሉ፤
- የአዋቂዎችን የትምህርት መርህ (Principles of Adult Learning) መሠረት ባደረገ መልኩ ለማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚሰጡ ሥልጠናዎችን ሠርተው ማሳየት ይችላሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በማህበረሰቡ ውስጥ የተዋጣ ሥራ እንዲሰሩ ለማድረግ ማደራጀት፣ መምከርና ማበረታታት ይችላሉ፤
- የቀበሌ አመራሮችን፣ የሀይማኖት መሪዎችን ማህበራዊ ቡድኖችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በማስተባበርና በማደራጀት የጤና ችግሮችን በተመለከተ በህብረተሰቡ ውስጥ መልዕክት እንዲያስተላልፉ ለማድረግ እንዴት እንደሚቻል መግለጽ ይችላሉ፤

11.1 ከሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር መሥራት

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

በዚህ ክፍል ጊዜ ማብቂያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ።

- የሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና የአፈጻጸም መመሪያ ቁልፍ ጽንሰ-ሀሳቦችና ሊከናወኑ የሚገባቸውን ነጥቦች መግለጽ ይችላሉ።
- ከሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና ጋር የተያያዙ ስኬቶችንና ችግሮችን መፈተሽ ይችላሉ።

- ሞዴል ቤተሰቦችን ለመምረጥ፣ ለማሰልጠንና ለመከታተል የሚያስችሉ ሂደቶችን ይለያሉ።
- የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ጽንሰ-ሀሳቦችንና መርሆዎችን ያብራራሉ።
- በማህበረሰቡ ውስጥ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሚና ምን እንደሆነ ይገልጻሉ።
- በሞዴል ቤተሰቦችና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች መሃከል ያለውን ግንኙነትና ትስስር ይለያሉ።

በሞዴል ቤተሰቦች ሥልጠና ላይ አጽንኦት የሚደረግባቸው 7 ነጥቦች

1. ለአራት ወራት አብረዋቸው የሚሠሩ ከ40-60 ቤተሰቦችን አካቱ።
2. የቤተሰቦችንና የማህበረሰቡን ጤና ለማሻሻል በሚደረገው ጥረት ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎቱን አቅሙ ያላቸውን ቤተሰቦች ምረጡ።
3. ከማህበረሰቡ ጋር ለመሥራትና የጤና ችግሮቹን ደረጃ በደረጃ ለመቅረፍ ማህበረሰቡን ለማዳመጥና ከማህበረሰቡ ለመማር ጥረት አድርጉ።
4. የሞዴል ቤተሰብ ሥልጠናዎች ስምምነት በተደረገባቸው ጊዜያትና ለሠልጣኞች አመቺ በሆኑ ቦታዎች መካሄድ አለባቸው።
5. ጽንሰ-ሀሳባዊና ተግባራዊ ሠልጠናዎችን ስጡ፤ የሥልጠናው አቀራረብ አሳታፊና የቤተሰቦችን ፍላጎት ባገናዘበ መልኩ የሚዘጋጅ ይሁን፤ ሥልጠናው በቤተሰቦች የተለየ ተጨባጭ ሁኔታና ፍላጎት ላይ የሚያተኩርና ችግር ፈቺ መሆኑን አረጋግጡ።
6. ሥልጠናና ክትትልን በሳምንት 2 ቀናት በቀን ለ3 ሰዓታት ያህል እንዲሆን አድርጉ፤ በክትትል ጊዜ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ጉዳዮች ለዩ፣ ክትትሉና የሚወሰዱት እርምጃዎች እንደየቤተሰቡ ሁኔታ ቅደም ተከተል ሊወጣላቸው ይገባል።
7. ማህበረሰቡ የሚሳተፍበት የምረቃ ሥነ-ሥርዓት አዘጋጁ፤ የቀበሌ አመራሮችንም ጋብዙ። የሞዴል ቤተሰቦች ምርቃት የሚካሄደው ሠልጣኞቹ የሠለጠኑባቸውን ቁልፍ ተግባራት 75% ወይም በጤና ጥበቃ በሚወሰነው መሠረት ተፈጻሚ አድርገው ሲያከናውኑ ነው።

ቀጥሎ ባሉት ዓረፍተ ነገሮች ላይ ምን አስተያየት ትሰጫለሽ፡-

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች መመሪያ ያለባቸው ከሞዴል ቤተሰቦች ውስጥ ነው።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በብቸኝነት ይመርጣሉ።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ማህበረሰባቸውን የሚያገለግሉት በክፍያ ነው።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ቁልፍ የጤና መልዕክተኞችን የሚያስተላልፉት ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎቻቸው ጋር በማጣጣም ነው።
- አንድ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ 60 አባወራዎችን ለማዳረስ ትበቃለች።

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሠሩት ሥራ መጠን ምንም ይሁን ምን ለአሳዩት ጥረት አድናቆጥና ምስጋና ሊሰጣቸው ይገባል።

በጎ ፈቃደኝነትና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሚና

- በእናንተ አመለካከት በጎ ፈቃደኝነት ማለት ምን ማለት ነው? በጎ ፈቃደኞችስ እነማን ናቸው?
- አንድ የማህበረሰብ አባል የጤና መልዕክተኞችን ለማስተላለፍ ለምን በጎ ፈቃደኛ ይሆናል?
- ከማህበረሰብ በጎ ፈቃደኞች ጋር በመስራት ረገድ ያላችሁ ልምድ ምን ይመስላል?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በእናንተ ማህበረሰብ ውስጥ ምን ሚና ይጫወታሉ?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ማህበረሰቡን በማጎቃቃትና በመንቀሳቀስ በኩል ምን ያህል ውጤታማ ናቸው?

ሞዴል ቤተሰቦችንና የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን የማደጋገፍ ስልቶች

- የልምድ ልውውጥ በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልእክተኞች መካከል ማካሄድ፤
- በቀበሌው የሚገኙ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልእክተኞች የአክናወኑትን ተግባር በመንደራቸው በመሄድ መጎብኘት፤ ላመጣቸው ውጤቶች ምስጋና መስጠት። አንድ የጤና መልእክተኛ በጣም በየወሩ መጎብኘት ይኖርበታል፤
- የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልእክተኞች የሚሠሩትን ሥራ በሃይማኖት አባቶች፣ በቀበሌው አመራር በሴቶች ማህበርና በአጋዥ ተቋማት በኩል እውቅና መስጠት፤
- የቀበሌው አመራሮች በሚካሄዱ እንቅስቃሴዎች ላይ በቂ ዕውቀት እንዲኒራቸውና ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ለማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልእክተኞች ድጋፍ እንዲያደርጉ በልምድ ልምምድ ልውውጥ ስብሰባው ጋብዟቸው፤
- ከማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልእክተኞች ጋር በሚኖራችሁ ወርሃዊ ስብሰባም ሆነ ስልጠና ወቅት የወረዳ ጤና ጥበቃ /ጤና ጣቢያ ሃላፊና ሌሎች ጉዳዩ የሚመለከታቸው ባለሙያዎች ተገኝተው እንዲያበረታቱ መጋበዝ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልእክተኞች ቀን ክብረ በዓል በማዘጋጀት በቀበሌው ለተገኘው ውጤት እውቅና በመስጠት ለማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልእክተኞች የምስክር ወረቀት መስጠት፤

ምዕራፍ 12፤ ዕቅድ፤ ክትትልና
ግምገማ

ምዕራፍ 12፤ ዕቅድ ክትትልና ግምገማ

12.1 ማህበረሰብ አቀፍ መረጃን በመጠቀም መሠረታዊ የጤና አገልግሎትን ማዳረስ

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች፡-

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም መሠረታዊ መረጃን እንዴት መሰብሰብ እንደሚችሉ ያስረዳሉ፤
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በአካባቢያቸው የሚገኙ ቤተሰቦችን ካርታ ላይ በማስቀመጥ እንዲሁም በመከታተል ተገቢውን አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግን ያብራራሉ፤
- በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች የሚሰበሰበውን መረጃ በመተንተን አገልግሎት አሰጣጣቸውን እንዴት ውጤታማ ማድረግ እንደሚችሉ ይገልጻሉ፡፡

የመወያያ ነጥቦች

- በጤና ኬላችሁ ውስጥ ምን ምን መረጃዎች ይኖራችኋል? ግድግዳችሁ ላይ የምትለጥፏቸው መረጃዎች ምን ምን ያካትታሉ?
- መረጃዎችን እንዴት ትሰበስባላችሁ?
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም የምትሰበስቧቸው መረጃዎች አሉ? ካሉ ምን ምን ናቸው?

የቡድን ውይይት የመወያያ ሐሳቦች

1. ወቅቱን ጠብቆ በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች አማካኝነት መሰብሰብ ያለባቸውን መረጃዎችን ዘርዝሩ፡፡ በየምን ያህል ጊዜ መሰብሰብ አለባቸው ትላላችሁ?
2. እነዚህን መሠረታዊ መረጃዎች በተለይም የመፀዳጃ ቤት፣ የእርግዝና ክትትል፣ የቤተሰብ ዕቅድ፣ ወሊድ፣ ድህረ ወሊድ፣ የጨቅላ ሕፃን ጤና፣ ጡት ማጥባትና ክትባት፣ የመጸደጃ ቤት፣ ንፁህ ውሃ፣ ሁኔታን ወዘተ የተመለከቱ መረጃዎችን የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን በመጠቀም በቀላሉ በአካባቢ የሚገኙ ቁሳቁሶችን ተጠቅመው ቤታቸው ውስጥ ካርታ በማሳል እነሱ የሚንከባከቧቸው ቤተሰቦችን ሁኔታ የሚገልፅ ምልክት ካርታው ላይ በማስቀመጥ ክትትል እንዲያደርጉ ማድረግ ቢያስፈልጋችሁ በምን መልኩ ታስፈፅሙታላችሁ (የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞቹ ማንበብና መጻፍ ላይችሉ ይችላሉ)?
3. በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞቹ ካርታ ላይ የተሰበሰበውን መረጃ በምን ያህል ጊዜ እና በማን መሰብሰብ እና መጠናከር አለበት ትላላችሁ?
4. የተሰበሰበውን መረጃ ቀበሌያችሁ ውስጥ ከሚገኙ ተቋማት/ግለሰቦች መካከል እነማን እንዲያውቁት ታደርጋላችሁ? በየምን ያህል ጊዜ፣ እነሱ ማወቃቸው ምን ጥቅም ይኖረዋል ብላችሁ ታስባላችሁ?
5. መረጃውን በመጠቀም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች እንዲሁም የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ምን ዓይነት አገልግሎቶች የት የት ቦታዎች ላይ ሊሰጡ ይችላሉ?

የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች በመጠቀም ሊሰበሰቡ የሚችሉ መረጃዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

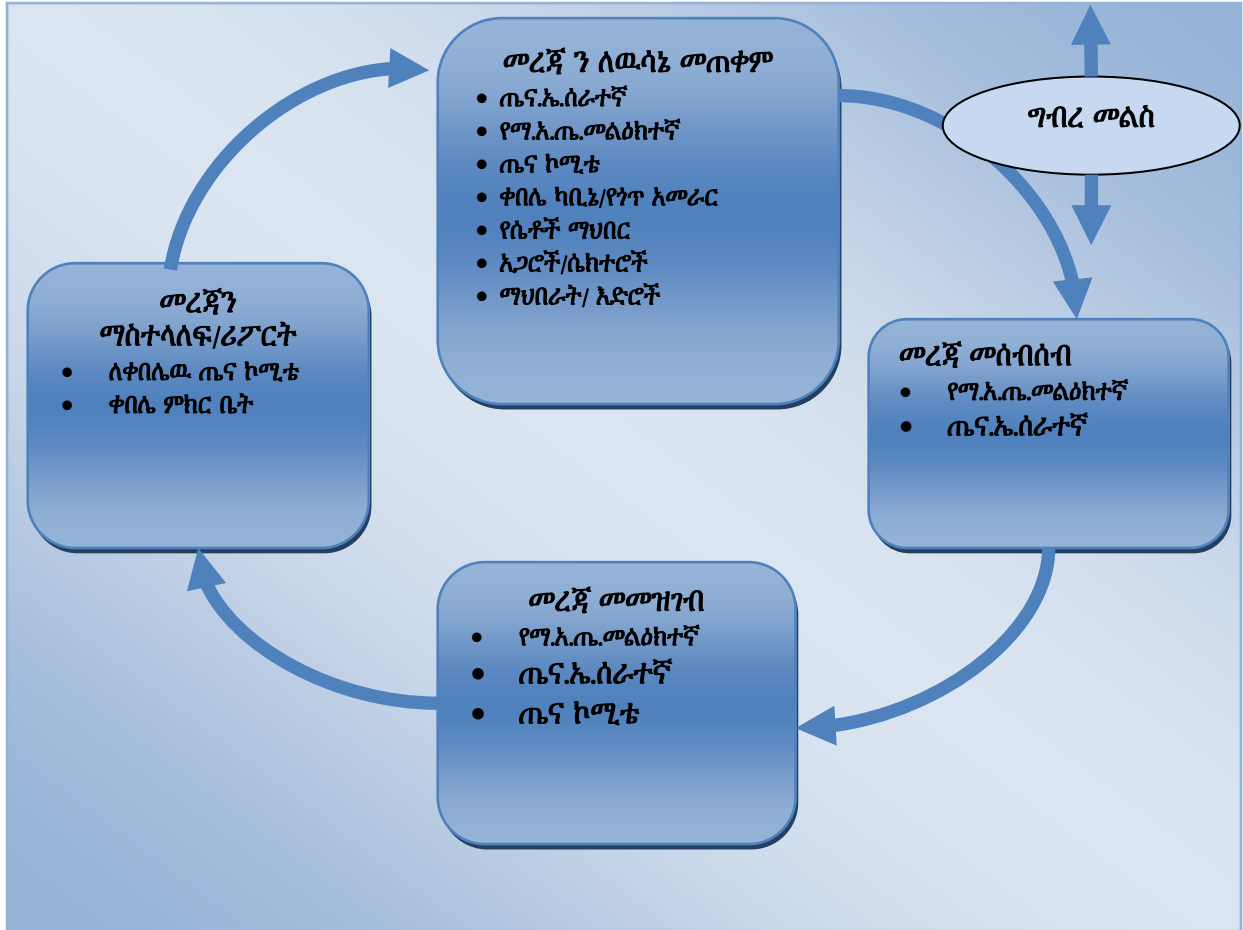
- የቤተሰብ ዕቅድ
- የቅድመ ወሊድ ክትትል
- የወሊድ አገልግሎት
- የድህረ ወሊድ አገልግሎት
- የጨቅላ ሕፃን እንክብካቤ
- የተጨማሪ ምግብ
- ክትባት
- መፀዳጃ ቤት
- ጡት ማጥባትን
- የሕፃናት እድገት ክትትል

ቀበሌ ውስጥ የሚገኙ እና የተሰበሰበውን መረጃ ማወቅ የሚገባቸው አካላት የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

1. ጤና ኮሚቴ
2. ካቢኔ
3. የሴቶች ማህበር እና የመሳሰሉት

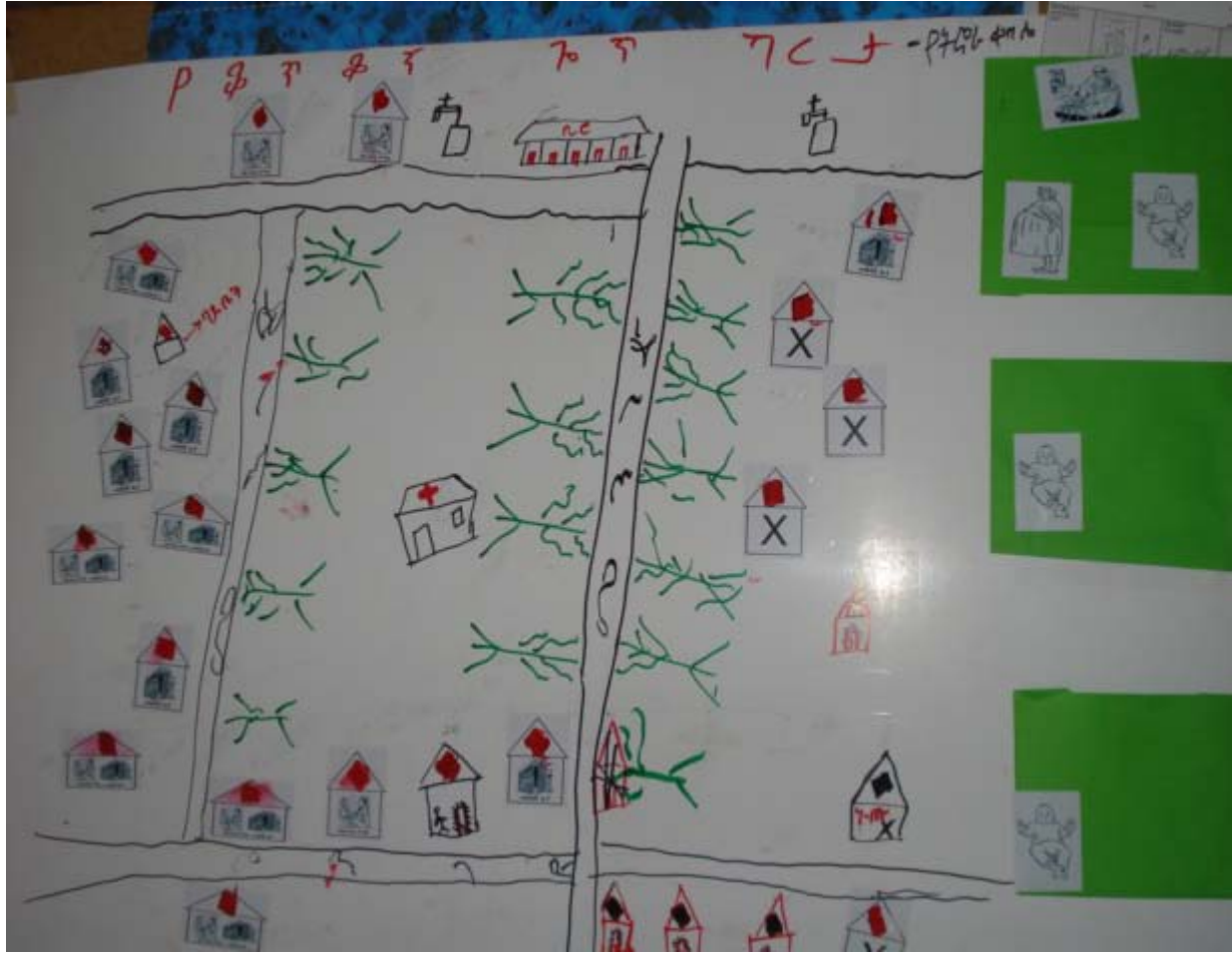
- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችም በየወሩ መረጃዎች ይሰበሰባሉ ያጠናክራሉ እንዲሁም ተንትነው ቀበሌው ውስጥ ለሚገኙ የተለያዩ አካላት ያቀርባሉ፡፡
- እነዚህ አካላት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚሰጡትን የአገልግሎት ተደራሽነቱን ለመጨመር የሚያደርጉትን ጥረት እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ ይወያያሉ፤ ዓላማውም፡-
 - ሁሉም የህብረተሰብ ክፍል ማለትም ሩቅ ሆነ ቅርብ፣ ድህም ሆነ ሀብታም የአገልግሎቱ ተጠቃሚ እንዲሆን ለማስቻል፡፡
 - ይንንም ለማሳካት ለቀጣይ አንድ ወር የሚያገለግል ዕቅድ አብረው ለማዘጋጀት፡፡
 - በዚህ ዕቅድ ውስጥ የማህበረሰብ አቀፍ የጤና መልዕክተኞች እና ሌሎች አካላት ስለሚኖራቸው ሚና እንዲሁም ለእነርሱ ሊደረግ ስለሚገባው ድጋፍ በዝርዝር ለመወያየት ነው፡፡

ከዚህ በታች በሥዕል 12.1.1 እንደተመለከተው ሂደቱ መረጃን ከእያንዳንዱ ቤተሰብ በመሰብሰብ ይጀምራል፡፡ ይህም በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሊሰራ ይችላል፡፡ በመቀጠል የተሰበሰበውን መረጃ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ከእያንዳንዱ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ እጅ በመቀበል የቀበሌውን ገጽታ በሚያሳይ መልኩ ያጠናክሩታል፡፡ የተጠናከረውን መረጃ በመተንተን በየወሩ ለቀበሌ አመራር አካላት እንዲሁም ለቀበሌ ጤና ኮሚቴ ያቀርቡላቸዋል፡፡ እነሱም የቀረበውን መረጃ ተመርኩዘው የቀበሌውን ህብረተሰብ ጤና የበለጠ ለማሻሻል የሚረዱ ዕቅድ ያወጣሉ፡፡ እቅዱንም ለመተግበር በየደረጃው ኃላፊነት ይወስዳሉ፡፡ ይህ ሂደት መቀጠል ይኖርበታል፡፡ የአንድ ወቅት ሥራ ብቻ ሳይሆን ቢያንስ በወር አንድ ጊዜ መሰራት አለበት፡፡




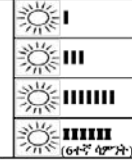






ሥዕል 12.1.1፤ የመረጃ አሰባሰብ እና ለውሳኔ መጠቀም ሂደት


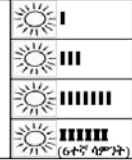






- ከዚህ ቀጥሎ የሚገኘው ሥዕል 12.1.2 ላይ የአንድ ማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ካርታ ሲሆን ስለ እያንዳንዱ ቤት ሁኔታ ካርታው ላይ ለማመልከት የተለያዩ ስዕሎችን ወይም ሌሎች መንገዶችን በመጠቀም እያንዳንዱ ቤተሰብ መፀዳጃ ቤት እንዳለው እንደሌለው፣ ነፍሰጡር ወይም የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ተጠቃሚ መሆን አለመሆናቸውን፣ ጨቅላ ሕፃን ወይም ጡት የሚጠባ፣ ክትባት የሚከታተል ወይም ተጨማሪ ምግብ የጀመረ ሕፃን መኖር አለመኖሩን የሚመለከቱ ስዕሎችን እንደ አስፈላጊነቱ ቤቶች ላይ በመለጠፍ በአካባቢያቸው የሚገኙ ቤተሰቦች ተገቢ የሆነ እና ቤተሰቡ ላለበት ሁኔታ የሚረዳ አገልግሎት እንዲያገኙ ያደርጋሉ።
- ከዚህም በተጨማሪ ለምሳሌ አንድ ቤተሰብ የመፀዳጃ ቤት ተጠቃሚ መሆን ሲገባው መፀዳጃ ቤት ከሌለው የ“X” ምልክት ቤቱ ላይ በማስቀመጥ ቤተሰቡ መፀዳጃ ቤት ስርቶ መጠቀምን በሚመለከት ትኩረት የሚያስፈልገው መሆኑን ሊያመለክቱ ይችላሉ። በተመሳሳይ ነፍሰጡር ሴት መኖር አለመኖሯን (የእርጉዝ ሴት ስዕል)፣ የቤተሰብ ዕቅድ ተጠቃሚ የሆኑ መኖር አለመኖራቸውን (የቤተሰብ ዕቅድ ተጠቃሚ ስዕል) እንዲሁም ትኩረት የሚሹ እድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት መኖር አለመኖራቸውን (የሕፃን ስዕል) የሚያመለክቱ ምልክቶች ቤቶች ላይ በማስቀመጥ ሊከታተሏቸው ይችላሉ።



ሥዕል 12.1.2፤ ማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ካርታ

- በተጨማሪም በአካባቢው ከሚገኙት ሴቶች መካከል ነፍሰጡር የሆኑ ቢኖሩ የሚከተለውን መከታተያ ቅፅ በመሙላት የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛው እናቲቱን እንዲሁም ሕፃኑን መከታተል ይችላሉ።

የእናት ስም _____ የጎጥ ስም _____	የቤት መለያ ቁጥር _____ የግንባታ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ስም _____	አርግዝና ወሊድ እና ህፃን የ "✓" ምልክት እንድት	
የቤተሰብ ጤና መመሪያ ካርድን በመጠየቅ ምክር ተሰጥቷል?		ድህረ ወሊድ ጉብኝት	
የቅድመ ወሊድ ክትትል	/(ለ1 ^ኛ ጊዜ) /(ለ2 ^ኛ ጊዜ) /(ለ3 ^ኛ ጊዜ) /(ለ4 ^ኛ ጊዜ)	አንድተገላገሎች ጡት ማጥባት ጀምሯል?	
ወሊድ	  	ህፃኑ ከትባት ጀመረ?	
የወሊድ ቀን: _____ ወር: _____ ዓ.ም. _____	ህፃኑ አስከፊ ፊር የጡት ወተት ብቻ አየጠባቸው ነው? ህፃኑ በቀን ቢያዝ 10 ጊዜ እና ከዚያ በላይ መጥጥቶ አሳይቶታል?	ህፃኑ 6 ወር ሲሞላው ለሰለሰ ባለ ገብጭ ተጨማሪ ምግብ ተጀምሮታል?	
የእናት ሁኔታ (ከወሊድ ጋር በተያያዘ)	ሙሉ ጤነኛ በህይወት መቆየት አልቻለችም	ህፃኑ ከትባት ጨርሷል? ህፃኑ ቢያዝ በሌሎች ወሳኝ በተከታታይ አራት ጊዜ መጥጥቶ እና የጡት ክትባት መውሰድን አሳይቶታል?	
የህፃን ሁኔታ (ከወሊድ አስከፊ ወር)	ሙሉ ጤነኛ በህይወት የለም	ወርሃዊ የእድገት ክትትል የ "✓" ምልክት እንድት	
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	

የእናት ስም _____ የጎጥ ስም _____	የቤት መለያ ቁጥር _____ የግንባታ አቀፍ ጤና መልዕክተኛ ስም _____	አርግዝና ወሊድ እና ህፃን የ "✓" ምልክት እንድት	
የቤተሰብ ጤና መመሪያ ካርድን በመጠየቅ ምክር ተሰጥቷል?		ድህረ ወሊድ ጉብኝት	
የቅድመ ወሊድ ክትትል	/(ለ1 ^ኛ ጊዜ) /(ለ2 ^ኛ ጊዜ) /(ለ3 ^ኛ ጊዜ) /(ለ4 ^ኛ ጊዜ)	አንድተገላገሎች ጡት ማጥባት ጀምሯል?	
ወሊድ	  	ህፃኑ ከትባት ጀመረ?	
የወሊድ ቀን: _____ ወር: _____ ዓ.ም. _____	ህፃኑ አስከፊ ፊር የጡት ወተት ብቻ አየጠባቸው ነው? ህፃኑ በቀን ቢያዝ 10 ጊዜ እና ከዚያ በላይ መጥጥቶ አሳይቶታል?	ህፃኑ 6 ወር ሲሞላው ለሰለሰ ባለ ገብጭ ተጨማሪ ምግብ ተጀምሮታል?	
የእናት ሁኔታ (ከወሊድ ጋር በተያያዘ)	ሙሉ ጤነኛ በህይወት መቆየት አልቻለችም	ህፃኑ ከትባት ጨርሷል? ህፃኑ ቢያዝ በሌሎች ወሳኝ በተከታታይ አራት ጊዜ መጥጥቶ እና የጡት ክትባት መውሰድን አሳይቶታል?	
የህፃን ሁኔታ (ከወሊድ አስከፊ ወር)	ሙሉ ጤነኛ በህይወት የለም	ወርሃዊ የእድገት ክትትል የ "✓" ምልክት እንድት	
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	

ሥዕል 12.1.2፤ የመከታተያ ቅፅ

- ይህ የመከታተያ ቅፅ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኛው አንድ ሴት ነፍሰጡር መሆኗን ከታወቀበት ቀን ጀምሮ ልጅ ወልዳ ሕፃኑ ሁለት ዓመት እስከሚሞው ድረስ ማግኘት የሚገባቸውን አገልግሎት ማግኘት እንዲችሉ ለመከታተል ይረዳል።
- ነፍሰጡር መሆኗ እንደታወቀ ሴት የሞን ሄዶ መጎብኘት፣ የቤተሰብ ጤና መመሪያውን በመጠቀም ትምህርት መስጠት፣ በመቀጠልም አራት የቅድመ ወሊድ ክትትል እንድታደርግ ክትትል ያደርግላታል፣ በመቀጠልም በጤና ተቋም ሄዳ እንድትወልድ አስፈላጊውን ክትትል እና ድጋፍ ይደረግላታል፣ ሕፃኑ ከተወለደ በኋላ አራት የድህረ ወሊድ እና በሰባተኛ ቀን እና በፊትኛ ሳምንት፣ በመቀጠልም ሕፃኑ ወዲያውኑ ጡት መጥባት መጀመሩን፣ ክትባት መጀመሩን፣ እስከ ስድስተኛው ወር ጡት ብቻ እየጠባ መሆኑን፣ ስድስት ወር ሲሞላው ተጨማሪ ምግብ መጀመሩን በዘጠነኛ ወር ክትባት ማጠናቀቁን እና እስከ ሁለት ዓመት ድረስ በየወሩ የእድገት ክትትል የተደረገለት መሆን አለመሆኑን ክትትል ይደረግላታል።
- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ጋር በሚኖራቸው ስብሰባ ወቅት የተሞሉትን ቅጾች ይዘው በመምጣት መረጃው ላይ ተመርኩዘው ውይይት ያደርጉበታል። የሚሰጡትን አገልግሎት ለማሻሻልም ይጠቀሙበታል።

- መረጃው ከተሰበሰበ በኋላ መመዘኑን እና መጠናከር አለበት። ይህን ከተደረገ በኋላ ሪፖርቱ በቀበሌው ውስጥ ላሉ የተለያዩ አካላት ቀርቦ ውይይት ይደረግበታል። መረጃውን በመጠቀም አስፈላጊ የሆኑ አገልግሎቶችን መስጠት ያስችላል።

12.2 የማህበረሰብ የድርጊት መርሐ-ግብር /ዕቅድ/ ማዘጋጀት

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

በዚህ ክፍለ ጊዜ መጨረሻ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ማከናወን ይችላሉ፡-

- የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ለማስልጠን፣ ለመከታተል፣ ለመምከርና ለማበረታታት የሚረዳ የድርጊት መርሐ-ግብር /ዕቅድ/ ያዘጋጃሉ፤
- ሽፋናቸው ዝቅተኛ የሆኑና ሊጠናከሩ የሚገባቸውን የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅን በመለየት በማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች፣ በቤተሰብና በማህበረሰብ የሚኖሩት ቅድሚያ የሚሰጣቸው ዋና ዋና ተግባራትን ለይተው ያቅዳሉ፤
- የእናቶች፣ የአራሶችንና የሕፃናትን ጤና ሁኔታ ለማሻሻል የተለያዩ ባለድርሻ አካላትን ሚናና የሚያስፈልጉ ግባቶችን መለየት ይችላሉ፤

መግቢያ

የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅን ለማስፈጸም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ዋና ዋና ተግባራትን በየጊዜው መለየት፣ ለዚህ እገዛ የሚያደርጉ ባለድርሻዎችን ማወቅና ግባቶችን ማግኘት በአጠቃላይ ዕቅድ መሥራትና እንደ አስፈላጊነቱ መከለስ ሊያዳብሩት የሚገባ ዋና ክህሎት ነው። በዚህ መሠረት፡-

- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የማህበረሰብ ግንዛቤ ማስጨበጫ ስብሰባዎችን፣ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ሥልጠናዎችን፣ ከማህበረሰብና ከጤና ኤላዎች ተሰብስቦ በተጠናቀረ መረጃ ላይ በመመስረት አንገብጋቢና ትኩረት የሚሹ የጤና ጉዳዮች ላይ ችግር ፈች የማህበረሰብ ውይይት ማካሄድ የሚያስችላቸው ዕቅድ ሊነድፉና ሊያዘጋጁ አስፈላጊ ሲሆን ሊከለከሉ ይገባል ።
- የምታዘጋጁት ዕቅድ ታስቦበትና በቀበሌው ሊደረስ የሚገባን ግብ መሠረት ያደረገ፣ ተግባራዊ መሆን የሚችል፣ ተሳታፊ ባለድርሻዎችንና የሚያስፈልግን ግብአት ዓይነትና መጠን ያመለከተ መሆን ይኖርበታል።
- የዕቅዶቻችሁን ተግባራዊነት ራሳችሁና ሱፐርቫይዘሮቻችሁ እንዲሁም የወረዳ ጤና ጥበቃ ጥ/ጽ/ቤትና በቅርብ ያለው ጤና ጣቢያ ድጋፍና ክትትል እንደሚያደርጉ አጽንኦት ሠጥታችሁ ልታዘጋጁት ይገባል።
- ሠልጣኞች ሠንጠረዥ 11.1.1 በመጠቀም እቅዳችሁን ልታዘጋጁና እያንዳንዱን ዋና ዋና አገልግሎት/ተግባር ተፈጻሚ የሚያደርጉ ሥራዎችን መለየት ይኖርባችኋል። በዓመቱ በቀበሌአችሁ ልታከናውኑ ያቀዳችሁትን እና በዚያ ይልቀታቸው ወይንም የመጠን ልዩነትን ልታስተካክሉ ትችላላችሁ። በሠንጠረዥ ላይ በምሳሌነት የቀረበውን ተመልከቱ።

ሠንጠረዥ 12.2.1

የዕቅድ ማውጫ ሠንጠረዥ (ናሙና)

ክልል ----- ዞን ----- ወረዳ ----- ቀበሌ/ጤና ኬላ ----- የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሥም ----- እና -----

ተ.ቁ	ክንውን /ተግባር	መለኪያ	መጠን	ባለድርሻ /ተሳታፊ ፈጻሚ	የሚያስፈልጉ ግባቶች	ዕቅዱ ተግባራዊ የሚሆንበት ጊዜ				ምርመራ (አስተያየት)
						1ኛ ሩብ ዓመት	2ኛ ሩብ ዓመት	3ኛ ሩብ ዓመት	4ኛ ሩብ ዓመት	
	የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን ማሠልጠን፣ መበረታታትና መደገፍ									
1	ለቀበሌው የሚያስፈልጉ የማህበረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞችን መለየት፣ መምረጥና ማደራጀት	ቁጥር	35	ማህበረሰቡና ቀበሌ አስተዳዳሪ	መዝገብ	X				በተጓሉት ምትክ 15 ማሟላትና ማጠናከሪያ ስልጠና መስጠት
2	ማሰልጠንና አቅማቸውን መገንባት	ቁጥር	35	ወረዳ ጤ.ጥ/ ሱፐርቫይዘር ቀበሌ አመራር	ቤተሰብ ጤና መመሪያ፣ ማሰልጠኛ መመሪያ	X	X	X	X	
3	ተልዕኮ መስጠት፣ እንዲፈጽሙ ማስቻልና ማበረታታት	ቁጥር	35	ቀበሌ አመራር	ቤተሰብ ጤና መመሪያ	X	X	X	X	
	የወጣቶች ተዋልዶ ጤና									
1										
2										
3										
	የቤተሰብ ዕቅድ									
1	የአገልግሎት ተጠቃሚዎችን መለየት	ቁጥር	600	ማ/አ/ጤ/መ	መዝገብ	X				በቀበሌው ላሉ ተጠቃሚዎች የሚያስፈልገውን ዓይነትና መጠን እንዲሁም ተጨማሪ ግባት መለየት
2	ስለቤተሰብ ዕቅድ ጥቅም በተናጥልና በቡድን ግንዛቤ መፍጠር	ቁጥር	1200	ማ/አ/ጤ/መ	የቤተሰብ ጤና መመሪያ	X	X	X	X	
3	የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት መስጠት	ቁጥር	480	ጤና ጣቢያ	የቤተሰብ ዕቅድ	X	X	X	X	
	ቅድመወሊድና የወሊድ ዝግጅት									
1										
2										
3										

ተ.ቁ	ክንውን /ተግባር	መለኪያ	መጠን	ባለድርሻ /ተሳታፊ ፈጻሚ	የሚያስፈልጉ ግብቶች	ዕቅድ ተግባራዊ የሚሆንበት ጊዜ				ምርመራ (አስተያየት)
						1ኛ ሩብ ዓመት	2ኛ ሩብ ዓመት	3ኛ ሩብ ዓመት	4ኛ ሩብ ዓመት	
	ወሊድ									
1										
2										
3										
	ድህረወሊድ									
1										
2										
3										
	ጨቀላ ሕፃናትንና ከ5 ዓመት በታች ልጆችን መንከባከብ									
1										
2										
3										
	ወባን መከላከልና መቆጣጠር									
1										
2										
3										
	ጠቀላላ ሃይጅንና ሳኔቲን									
1										
2										
	ይቀጥላል									

12.3 ማጠቃለያ

የትምህርቱ ዓላማዎች፤

በዚህ ክፍለ ጊዜ ማብቅያ ላይ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚከተሉትን ሊያከናውኑ ይችላሉ ተብሎ ይጠበቃል፡-

- የዚህን የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የ10 ቀናት የተሐድሶ ሥልጠና (አይ.አር.ቲ /IRT/) ጥንካሬዎችን በመለየት ለወደፊት ሊሻሻሉ የሚገባቸው ጉዳዮች ላይ ሃሳብ ይሰጣሉ
- የዚህን የተቀናጀ የማጠናከሪያ የሥልጠና መመሪያ (ሰነድ) ይዘት በመገምገም ለወደፊት ሊሻሻሉ የሚገባቸው ጉዳዮች ላይ ሃሳብ ይሰጣሉ

ከሠልጣኞች የሚጠበቁ ተግባራት

- ሠልጣኞች በየቀኑ የተማሩባቸውን ርዕሶች መገምገምና በመጨረሻም ለአስተባባሪዎች የሥልጠናው ማጠናቀቂያ እላት መስጠት ይኖርባቸዋል፡፡
- በሥልጠናው ዙሪያ መሻሻል የሚገባቸውንና ጠንካራ ጎኖችን በየቀኑ ያላችሁን አስተያየት መስጠት ለአሠልጣኞች ጥሩ ግብአት ይሆንላቸዋል፡፡

በየቀኑ ሠልጣኞች የተማሩትን ርዕስ የሚገመገሙበት ቅጽ

ተቁ	ክንውን	የጊዜ አጠቃቀም ምጣኔ	የአረራረቡ ግልፅነትና ተረጅነት	አሳታፊ መሆኑ	በሞዱሉ ውስጥ ያሉትን ፍሬ ሃሳቦች ማካተቱ
1.	የእ.ናቶች፤ ጨቅላ ልጆችና ህፃናት ጤና አስፈላጊነት				
2.	ተግባቦትና ንቅናቄ መፍጠር (communication)				
3.	ወጣቶችና ተዋልዶ ጤና				
4.	ቅድመወሊድ እንክብካቤና የወሊድ ዝግጅት				
5.	ወሊድና ድህረ ወሊድ እንክብካቤ				
6.	የጨቅላ ሕፃናት እንክብካቤ				
7.	ከ5 ዓመት በታች ያሉ ሕፃናት እንክብካቤ				
8.	ወባ መከላከልና ቁጥጥር				
9.	ጠቀላላ ሳኒቴሽንና ሃይጅን				
10.	ሞዴል ቤተሰቦችና የማህረሰብ አቀፍ ጤና መልዕክተኞች ጋር አብሮ መስራት				
11.	ማቀድ መከታተልና መገምገም				
12.	የድርጊት መርሐግብር መንደፍ				
13.	የመስክ ልምምዶች				
14.	መስተንግዶ				
15.	አዳራሽ				

16.	በአጠቃላይ ለስልጠናው የተደረገ ዝግጅት፤ የሥልጠናው አሰጣጥ፤ በስልጠናው የተገኘ አውቀትና ክህሎት				
17.	ሌሎች ጉዳዮች ካሉ (ይጥቀሱና አስተያየት ይስጡ)				

መግለጫ፡ 5) እጅግ በጣም ጥሩ 4) በጣም ጥሩ 3) ጥሩ 2) ዝቅተኛ 1) በጣም ዝቅተኛ
 በዚህ መሠረት ለእያንዳንዱ ክንውን ለአራቱ መገምገሚያ ነጥቦች የየራሳቸውን ውጤት (5 ወይም 4 ወይም 3 ወይም 2 ወይም 1) በመስጠት በየአለቱ ያስገምግሙና ተገቢውን ማሻሻል አሰጣጥኞች ያድርጉ።

ማሳሰቢያ፡

- ይህ ቅጽ ሥልጠናው በተጀመረበት ዕለት ለሠልጣኞች ተባዝቶ መሰጠት አለበት።
- ሠልጣኞችም በየዕለቱ የሠለጠኑባቸውን/ የተማሩአቸውን ርዕሶች መገምገም ይኖርባቸዋል።
- በየቀኑ ሥልጠናው ሲጠናቀቅ የሥልጠናው አስተባባሪዎች ቅጾችን ስብስበው በገምገማው የተገኙትን ጠንካራ ጎኖችና ሊሻሻሉ የሚገባቸውን ሊለዩና ለሚቀጥለው ስልጠና እንደግባት እንደግባት ሊጠቀሙበት ይገባል።

የመጨረሻ ቀን የገምገማ ጥያቄዎች

- በዚህ የተሐድሶ ሥልጠና ወቅት ምን አዲስ መረጃ፣ ሃሳብና ክህሎቶችን ተማራችሁ?
- በተሐድሶ ሥልጠናው ውስጥ በተለይ የወደዳችሁት ነገር ምንድነው?
- የትኛውን ክፍለ ጊዜ በጣም ጠቃሚ ሆኖ አገኛችሁት? ለምን?
- የትኛውን ክፍለ ጊዜ ጠቀሜታው አነስተኛ ሆኖ አገኛችሁት? ለምን?
- የተሐድሶ ሥልጠናውን ለማሻሻል ምን ሃሳብ አላችሁ?
- በተጨማሪነት ምን ምን ጉዳዮች፣ ነገሮችና ሁኔታዎች ማሻሻያ ያስፈልጋቸዋል ብላችሁ ታስባላችሁ?
- በየመጣችሁበት ማኅበረሰብ ውስጥ የየራሳችሁን ኃላፊነቶች በብቃትና በውጤታማነት ለማሟላት ምን ያህል እንደተዘጋጃችሁ ይሰማችኋል?