

በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ

ጤናማ ልምዶች አስቀድመው ይጀምራሉ

ጥሩ የእንቅስቃሴ ልምድ የሚጀምረው ገና በልጅዎ ትንሽነት እድሜዎ እያሉ ነው። በጨቅላ ህፃንነት እድሜ ልጅዎ ለእድሜ ልኩ ጤናማ የሚያደርጉትን የጨዋታ ልምዶች ሊያዳብሩለት ይችላሉ። ልጅዎ ከእርስዎ እነዚህን ነገሮች በመማር ንቁ እንዲሆን ሲያደርጉት እርስዎ ተመሳሳይ ተግባራትን አብረው ለመፈጸም ይሞክር።

የጨዋታ ጊዜ የንቃት ጊዜ ሊሆን ይችላል!

ለጨቅላ ህፃን ልጅዎ

- ለልጅዎ አስደሳች ጊዜ በመፍጠር ከሻዎሻዎ ወይም ከሚያገኙት ወንበር የጨዋታ ጊዜ አብረው በማሳለፍ ልጅዎን ንቁ እንዲሆን ያድርጉ። ይህም ሰውነቱን እንዲዘረጋጋ፣ ነገሮችን በመንጠራራት መንካት እንዲችል እና ነገሮችን በእግሩ እና በእጁ መምታት እንዲችል የሚያግዘው ሲሆን ይህም ለመገልበጥ እና ቀና ብሎ ለመቀመጥ መሰረታዊ ፋይዳ አለው።
- በልጅዎ መኝታ ክፍል ውስጥ ቲቪ አያስቀምጡ። ከልጅዎት ጋር ባወሩ እና በተጫወቱ ቁጥር ጤናማ እድገቱ ይበልጥ እየተጠበቀ ይሄዳል።

ለታዳጊ ልጅዎ

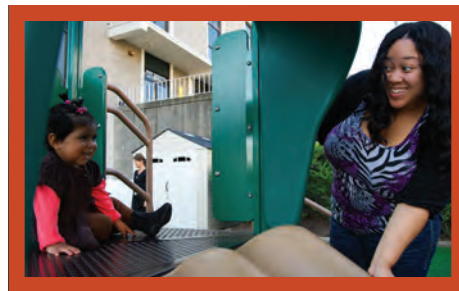
- ንቁ የሆኑ ልጆችን የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል። በዳንስ፣ በዝላይ እና አብሮ በመራመድ መንቀሳቀሳችሁን ቀጥሉ።
- ቴሌቪዥን የሚያዩበትን ጊዜ በቀን 2 ሰዓት ወይም ከዚያ በታች እንዲሆን ለማድረግ ይሞክሩ። በቤት ውስጥ እና ከቤት ውጭ ብዙ የመጫወቻ ጊዜ የሚያሳልፉ ልጆች ሲያድጉ የበለጠ ጤናማ እና ንቁ የመሆኑ እድሉ አላቸው።

ትምህርት ቤት ላልገባ ልጅዎ

- ከቤት ውጪ አንድ ላይ አብራችሁ ጊዜ በማሳለፍ ልጅዎ ንቁ እና የተለያዩ ነገሮችን መማር/መልመድ እንዲችል ያግዙ።
- በቀን ለ2 ሰዓት ወይም ከዚያ ላይ ጊዜ ብቻ ቴሌቪዥን፣ የቪዲዮ ጌሞች እና ኮምፒውተሮችን እንዲጠቀም ያድርጉት። በቀን ከሁለት ሰዓት ለበለጠ ጊዜ ቴሌቪዥን የማየት ልምድ ያዳበሩ ልጆች እያደጉ ሲሄዱ የሰውነታቸው የክብደት መጠን እየጨመረ ከቁጥጥር ውጪ ይሆናል።

ለራስዎ እና ለቤተሰብዎ

- ንቁ ሆነው ጊዜዎትን ሲያሳልፉ ልጅዎም ከእርስዎ ጤናማ የሆኑ ልምዶችን እየተማረ ይሄዳል።
- የጨዋታ ጊዜ፣ የምግብ ጊዜ እና የመኝታ ጊዜ ሁልጊዜም በተደጋጋሚ የተለመደ እንዲሆን በማድረግ የአለት ተዕለት ህይወትን በቀላሉ መምራት ይችላል።
- ከልጅዎ ሃኪም፣ ከቅድመ ክብካቤ እና የትምህርት ባለሙያ እንዲሁም ከሌሎች ወላጆች ጋር በመወያየት የጨዋታ ጊዜ ለመወሰን ጥሩ ሃሳቦችን ማግኘት ይችላሉ።





የጤንነት ትምህርት፡

የጤና መረጃዎችን ለመረዳት እና ለመጠቀም ዋናው ቁልፍ ነገር

በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ

ሐኪምዎ የሚነግርዎትን ነገር መረዳት

የጤና ትምህርት ማለት የጤና መረጃን የሚረዱበት እና ስለ ጤና እና የህክምና ክብካቤ ጥሩ ምርጫ ለማድረግ የሚችሉበት ነው።

አስፈላጊነቱ ምንድን ነው?

አብዛኛዎቹ ሰዎች ለራሳቸው እና ለቤተሰባቸው ተገቢውን ጥንቃቄ ለማድረግ የሚያስፈልጋቸውን የጤና መረጃ በቀላሉ መረዳት አይችሉም።

ቤተሰቦች ወይም የህጻናት እንክብካቤ ሰጪዎች የጤና መረጃዎችን መረዳት እንዲሁም በእንዴት አይነት ሁኔታ መጠቀም እንዳለባቸው ማወቅ ሲችሉ፤ ህጻናት በአብዛኛው

- ጥቂት የትምህርት ቀናትን ሊያመልጣቸው ይችላል።
- አስፈላጊ ሳይሆን ወደ የህክምና ባለሙያው መሄድ ወይም ድንገተኛ ክፍል መጎብኘት እምብዛም አይኖርም።
- ጤናማ ህይወት ይኑሩ።
- የመከላከያ ጥንቃቄዎችን ለምሳሌ የጉንፋን ክትባቶችን ይውሰዱ።
- ጥቂት አደጋ የሚከሰትበት ከአደጋ የተጠበቀ ቤት ውስጥ ይኑሩ።

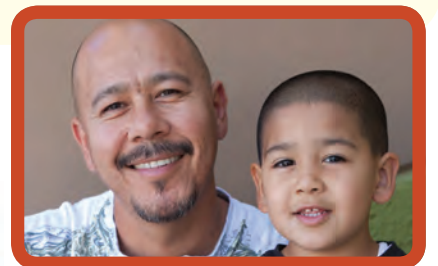
የጤና መረጃዎችን መጠቀምና ለመገንዘብ የሚረዱ መንገዶች ጠቀሜታቸው፤

- ከዶክተሩ ጋር ማውራት
- ጥያቄዎችን መጠየቅ
- የህኪሙን መመሪያዎች መከተል
- መድሃኒቶችን በትክክለኛው መንገድ መውሰድና መስጠት
- የህክምና ምርመራና ጥንቃቄ በአግባቡ ለማግኘት
- ልጅዎ ሲታመም ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለማወቅ
- እንደ ስኳር፣ አስምና ካንሰር ያሉ በሽታዎችን በቅድሚያ ለመከላከል
- ለእርስዎና ለቤተሰብዎ ጤናማ ውሳኔ ለመወሰን
- እርዳታ ለመጠየቅ

ልጅዎን ለመርዳት ማድረግ ያለብዎት ተግባራት

- የጤና መረጃ ቅጹን በአግባቡ ካልተደረዱት እና እንዴት መሙላት እንዳለብዎት ካላወቁ እርዳታ ይጠይቁ።
- የሚቀርብልዎት ቅጽ እርስዎ ለማንበብ ቀላል በሆነልዎት ቋንቋ እንዲሆንልዎት ይጠይቁ።
- ከዚህ በፊት የነበረዎትን ጥያቄዎች ይጻፉ እና በማንኛውም የጤና ምርመራ ጉብኝት ጊዜ ይዘው ይቅረቡ።
- ህኪሙ/ሚ የሚናገረው/የምትናገረው ካልገባዎት እንዳልተረዱት ይነገሩ።
- ርወደ ቤተ መጻሕፍት በመሄድ ስለ መድሃኒትና ስለጤና ጉዳዮች የተመለከቱ መረጃዎችን ለማግኘት ይሞክሩ።

- እርስዎን የሚመለከት የጤና ጉዳይን በተመለከተ ከዋናው መሪያ ቤት ወይም ከህጻናት እንክብካቤ መርሃ ግብር መረጃ ለማግኘት ይጠይቁ።
- በአካባቢው በሚገኘው ማህበረሰብ ወይም በልጆችዎ የሄድ ስታርት መርሃ ግብሮች ወርክ ሾፖች ላይ ይካፈሉ።



በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃች

አስተማሪዎች እና ሌሎች ለሁለተኛ ደረጃ ጤናማ አተነፋፈስ ለማድረግ የሚችሉትን ዘዴዎች ያድርጉ

ይህ ለምን አስፈላጊ ነው?

- ህጻናት ሁልጊዜም ጤናማ አልባ የሆነ ቤት ውስጥ መቀመጥ አለባቸው።
- ሁለተኛ ደረጃ እና ሶስተኛ ደረጃ ጤና ለአስም መንስኤ ናቸው። ነገር ግን በቀላሉ ማስወገድ ይቻላል።
- የሲጋራ ጭስ እና ኢ-ሲጋራ ጭስ ከሚካላዊ ንጥረ ነገሮችን ይይዛል፤ አንዳንዶችም የካንሰር በሽታን የሚያስከትሉ ናቸው።

ኢ-ሲጋራዎች ወይም ትነት ቬፕሶች ምንድን ናቸው?

ኢ-ሲጋራዎች ትነትን የያዙ ቃና የላቸው ፈሳሽ ኒኮቲኖችን በውስጣቸው ይዘዋል። ትነቶቹ ጉዳት አድራሽ ናቸው። እንዲሁም የልጆች የሳንባ እንድንገት ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።

አስም ምንድን ነው?

አስም ማለት በአየር መተላለፊያ ቧንቧዎች ላይ አብጠትንና መጥብብን የሚያሳይ ሁኔታ ነው። አስም የደረት ህመም መድከም፣ መዝለፍለፍና ቶሎ ቶሎ ማሳልን ያስከትላል።

ሁለተኛ ደረጃ ጤና ማለት ምንድን ነው?

የሁለተኛ ደረጃ ጤና ማለት የትምህርት ጭስ ሲሆን ሰዎች ከሲጋራ፣ ከኢ-ሲጋራዎች ወይም ሻፕስ ፓይፖችና ሌሎች ሲጋራዎች ወደ ውስጣቸው የሚያስገቡ ጭስ ነው።

ሶስተኛ ደረጃ የጤና አይነት ምንድን ነው?

ይህ የጤና አይነት በከባቢ አየሩ ላይ ዋናው አጫስ ካጨሰው በኋላ የሚቀር የጤና አይነት ነው።



ልጆችዎን ለመርዳት ማድረግ ያለብዎት ተግባራት

- በጣም ተመራጩ እና ልጆችዎን ከአስም ለመከላከል የሚረዳው ጠቃሚ ተግባር ልጆችዎን ከጭስ ነጻ የሆነ ቤት ውስጥ እንዲኖሩ ማድረግ ነው።
- የሁለተኛ ደረጃ ጤና በምንም አይነት ለደህንነት ጥሩ አይደለም።
- የሁለተኛ ደረጃ ጤና ኢንፎርሜሽን ያስከትላል።
- ልጆች ለጋ በመሆናቸው ምክንያትና በእድገት ሂደት ላይ ያሉ በመሆናቸው የሁለተኛ ደረጃ ጤና ከአቀዋዎች ይልቅ ለህጻናት እጅግ አደገኛ ነው።
- ከሌሎች የጤና እክሎች ይልቅ ልጆች በአብዛኛው ወደ ሆስፒታል በአስም ችግር ምክንያት ይመጣሉ።
- አስም ከሌለባቸው ልጆች ይልቅ የአስም ተጠቂ የሆኑ ልጆች አብዛኛውን ጊዜ በትምህርት ገቢታቸው ላይ አይገኙም።
- አንድ ህጻን ልጅ አስም ካለበት የሁለተኛ ደረጃ የጤና አይነትን ወደ ውስጥ መተንፈሱ ለተደጋጋሚ የአስም ጥቃት ሊዳርገው ይችላል።
- በሁለተኛ ደረጃ የጤና አይነት አካባቢ መገኘት አስም የሌለባቸውን ህጻናትንም ቢሆን የአስም ምልክቶች እንዲታዩባቸው ያደርጋል።
- ከትምህርት ጭስ ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ነገሮች (ሶስተኛ ደረጃ ጤና) በአየር ላይ የሚቆዩ እና በልብሳችን ላይ ሲጋራው ከጠፋ በኋላ እንኳን ለበርካታ ቀን ወይም ሳምንታት የሚቆዩ ናቸው።
- የሶስተኛ ደረጃ ጤና ለጤና ደህንነት መጥፎ ነው።
- የህክምና ባለሙያው ከማጨስ እንዲቆጠቡ ወይም እንዲያቆሙ ሊረዳዎ ይችላል።

በቅድመ ህፃንነት ጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ

ቀደም ብሎ መጀመር ያለቤት ጤናማ ልምድ



ጤናማ አመጋገብ በልጅዎ የለጋ እድሜ ጀምሮ መለመድ አለበት። በጨቅላ የእድሜ ወቅት ልጅዎን ዘለቄታ ያለው ጤናማ አመጋገብ ልምድን ሊያለማምዱት ይችላሉ። እርስዎ የልጅዎ አርአያ/ሞዴል ስለሆኑ ልጅዎን ጤናማ አመጋገብ በሚያለማምዱ ጊዜ እርስዎም በተመሳሳይ ይፈጽሙ።

ጤናማ አመጋገብና ምግብ

ለጨቅላ ህጻንዎ

- ቢያንስ ለሰዓት ወር የጡት ወተት እንዲመገብ ማድረግ እጅግ ጠቃሚ ነው። ህጻኑ በሚያድግበት ወቅት ጤናማ የሆነ የሰውነት ክብደት እንዲኖረው ያስችለዋል።
- በፎርሙላ ወይም የተበጠጠ ምግብ ላይ የጡት ወተት ሲሪያል/ገብስ ይልቅ ይጨምሩ። ምክንያቱም ሲሪያል/ገብስ ተጨማሪ ካሎሪዎችን ልጅዎ ከሚፈልገው በላይ እንዲወስድ ያደርገዋል።
- ተጨማሪ ምግቦችን ለምሳሌ የተፈጠሩ ካትክክልቶችን፣ የታሸጉ የህጻናት ምግቦችን እና የጨቅላ ህጻናት ሲሪያል/ገብስ ምግቦችን መስጠት ከመፈለጉ በፊት ህጻኑ 6 ወር እስኪሞላው ይጠብቁ። ልጅዎ በጨቅላ እድሜው ተጨማሪ ምግቦችን እንዲጀምር ማድረግ ከመጠን በላይ ለሆነ ውፍረትና አቢሲቲ ችግር ይዳርገዋል።
- ህጻኑ 8 ወይም 9 ወራት ሲሞላው አነስተኛ የእጅ እፍኝ ተጨማሪ ምግቦችን ለምሳሌ የተጠበሰ የዶሮ ስጋ፣ የበሰለ ካርት፣ የተቆረጡ እንጆሪ/አስትሮበሪዎችን እንዲመገብ ይሞክሩት። ይህ ህጻኑ ጤናማ አመጋገብን እንዲለመድ ይረዳዋል።
- የጡት ወተት፣ ፎርሙላ እና ውሃ በጨቅላ ህጻናት የሚመከር መጠጥ ነው። የሶዳ ፖፕ፣ 100% የሆነ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የአስፖርት መጠጦች ተጨማሪ ካሎሪ ያላቸው መጠጦች የልጁን አመጋገብ እና አዲስ የሚበቅል ጥርስ ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።

ለታዳጊ ልጅዎ

- ልጆች ጠግበው ከተመገቡ በኋላ በየመሃሉ ለሚወስዷቸው ምግቦች በአነስተኛ መጠን የተቆረጠ አይብ፣ ሙዝ፣ ወይም የተፈጠሩ ብስኩቶች በቀን ከ2 እስከ 3 ጊዜ መመገብ ጤናማ ነው። ይህ በምግብ አወሳሰዶች መካከል ህጻኑ እንዳይራብ እና ከርሃብ ጋር የተያያዙ የቴምፐር ታንትሩምስ ችግሮችን የሚቀንስ ነው።
- እየቆነጠሩ በአነስተኛ መጠን የሚመገቡ ህጻናትን በጣም ይታገሷቸው። ምግቡን ለመልመድ ከ10 እስከ 15 ጊዜ በወር ውስጥ ጨርሶ መብላት እስኪለምድበት ድረስ መሞከር ሊኖርበት ይችላል።
- በየመሃሉ የሚወሰዱ አመጋገቦችን በሁለት ጤናማ አማራጮች መሃል እድሉን ይስጡ። ከእነዚህ ውስጥ መምረጥ ከቻለ ህጻኑ በጤናማ አመጋገብ መቀጠል ይችላል ማለት ነው።
- ወተትና ውሃ በየመሃሉ ለሚወሰዱ ምግቦች ተመራጭ መጠጦች ናቸው። ሶዳ ፖፕ 100 በመቶ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የስፖርት መጠጦች፣ ትርፍ ካሎሪ ያላቸው መጠጦች የልጁን አመጋገብና የመጀመሪያ ጥርስ ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።

ቅድመ ትምህርት ለጀመሩ ህጻናት

- ህጻኑ ጤናማ አመጋገብ እና በምግብ መሃል የሚወስዳቸውን ተጨማሪ ምግቦች በመምረጥ እንዲረዳዎ ያድርጉ። ህጻኑ አርዳታ ካገኘ በጤናማ ምግቦች መካከል የሚመርጥበት ሁኔታ ይፈጠራል።
- የዶሮ ስጋ ቀለል ባሉ በምግብ መሃል በሚወሰዱ መክሰሶች ለምሳሌ እንደ ካርት፣ የተላጠ አፕል፣ የለውዝ ቅቤ፣ ወይም አይብ ያድርጉላቸው። ስራ በበዛበት ቀን እንኳን ቢሆን የቅድመ ትምህርት ተማሪ ልጆቻችን ጤናማ አመጋገብ እንዲኖራቸው ያደርጋል።
- ለቅድመ ትምህርት ቤት ተማሪ ልጆቻችን ውሃ እና ወተት ተመራጭ መጠጦች ናቸው። ሶዳ ፖፕ 100 በመቶ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የስፖርት መጠጦች፣ ትርፍ ካሎሪ ያላቸው መጠጦች የልጁን አመጋገብና የመጀመሪያ ጥርስ ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።



ለእርስዎና ለቤተሰብዎ

- ልጅዎ ጤናማ አመጋገብን እርስዎን እያየ የለመደ ከሆነ እርስዎም በጤናማ አመጋገብ ይግፉበት።
- የመጫወቻ ሰአት፣ የምግብ ሰአት፣ የመኝታ ሰአት ልጆቻችንን በማያስጨንቅ መልኩ በየእለቱ በተመሳሳይ ሰአት እንዲለምዱት ይርዷቸው።
- ከልጅዎ ሀኪም፣ የህክምና አገልግሎት መስጫው ሰራተኞች ወይም ከሌሎች ወላጆች ጋር በጤናማ አመጋገብ ጠቃሚ መረጃዎች ላይ ውይይት ያድርጉ።



በጨቅላ ህጻናቶች ጤና እና ደህንነት ላይ ከብሔራዊ ማእከሉ ለቤተሰቡ የተሰጡ ጠቃሚ መረጃ

የሥነ ምግባር ጤና ማለት ምን ማለት ነው?

የሥነ ምግባር ጤና ማለት ታዳጊ ልጆቻችን የሚከተሉትን ችሎታ እና ክህሎት ይዘው ሲያድጉ ማለት ነው፡

- ስሜቶቻቸውን ሲገነዘቡና ለሌሎች ሲያጋሩ
- ቅርብ እና አወንታዊ የሆነ ግንኙነት ሲኖራቸው
- ለማወቅና ለመማር ፍላጎት ያላቸው ሲሆን

ይህ ጠቀሜታው ምንድን ነው?

አወንታዊ የሆነ የሥነ ምግባር ጤና ያለው ህጻን የህጻኑን ህይወት ቀላል ሊያረግ የሚችላቸው፤

- ከቤተሰብና ከጓደኛ ጋር ቅርብ የሆነ ግንኙነት
- በትምህርት ቤት ጥሩ የሆነ ተሳትፎ
- አዳዲስ የሆኑ ትምህርቶችን የመቅሰም
- አስቸጋሪ ሁኔታዎችን የመፍታት

- ትግስተኝነትን የማገልበት (ወይም ተስፋ አለመቁረጥ)
- በስራ ላይ ትኩረት መስጠት
- ለእርዳታ ሌሎችን መጠየቅ

ታዳጊ ህጻናቶች ሲጨነቁ፤ ሲያዘኑ ወይም ሲናደዱ አዳጋች ሁኔታ ሊፈጥርባቸው የሚችሉው፤

- ጓደኛን በማፍራት
- ትእዛዛትን በመከተል
- ምኞትና ስሜትን በመግለጽ
- አነስተኛ መመሪያዎችን በመከተል
- በትምህርት ክፍለ ጊዜ ትኩረት በመስጠት
- በቀና መንገድ ችግሮችን በመፍታት
- ጥሩ የሆነ ተሳትፎ በማድረግ



ለልጅዎ ማድረግና መንገር ያለብዎት ነገሮች

● ለጨቅላ ህጻንዎ

- ለጨቅላ ህጻንዎ በሚመጡት ጊዜ አቅፈው ይመጡት “አንተን/ችን ስመጡ ማቀፍ እወደዋለሁ”
- ልጅዎን ይመልከቱ እና ፈገግታ፤ ፈገግታ፤ ፈገግታ! “እኔ ፈገግ ስለ አንተም ፈገግ ትላለህ”
- ምን እየሰሩ እንዳለ ይነገሩት “አሁን ዳይፐርህን እየቀየርኩልህ ነው”
- የጫወቱ ዘና ለማለትም ይሞክሩ። “እኔ ደስተኛ ስሆን አንተ እምብዛም አትጨነቀም።”
- በየቀኑ ለልጅዎ ይዘምሩለት እንዲሁም ያንብቡለት። “አሁን የመኝታ ስኦት ነው። ታሪኮችን የምነግርህና መዝሙሮችን የምዘምርልህ ስኦት ነው።”
- ራስዎን ይንከባከቡ። “እኔ በአግባቡ ሳርፍ ለአንተ በቂ እንክብካቤ ለመስጠት እችላለሁ።”

● ለታዳጊ/በቅድመ ትምህርት ላይ ላለ ልጅዎ

- ሁልጊዜም ደህንነት እየተሰማቸው አንደሆነ ያረጋግጡ።
- “እስከማውቀው ድረስ ጮክ ያሉ ድምጾች አስፈሪ ናቸው።” ከዛ ይልቅ ምንም ችግር የለም ማለት አማራጮችን ይሰጣል።

- ትእዛዛትን የያዙ። “መዝሙሩ እስከሚያልቅ ድረስ እንጠብቅና ወደ ውጭ እንወጣለን።”
- መረዳት ማሳየት። “በእርግጥ ሌላ ብስኩት ትፈልጋለህ! አንድ ብቻ ሲኖርህ እኮ በጣም አስቸጋሪ ነው።”
- ተጨማሪ ስኦቶችን ይተው። “የመጫወቻ ቦታውን ለቀህ ለመሄድ እንደማትፈልግ አውቆያለሁ። በመንሸራተቻው ላይ አንዴ ተጫወትና እንሄዳለን።”
- ቢያንስ በቀን ለ15 ደቂቃ ከልጆችዎ ጋር አብረው ይጫወቱ። “ብዙ ስራዎች አሉብኝ ነገር ግን ከእኛን ጋር አብራ መጫወቴ በጣም አስፈላጊ ነው።”
- የልጆችዎን ፍላጎት ይከተሉ። “በሚደረደሩት ሳጥኖች መጫወት እንደምትፈልግ አውቃለሁ፤ ምን ለመገንባት ፈልገህ ነው?”
- ልጅዎ ደጋግሞ ሲሞክር ያድንቁት/ያመስግኑት “የእንቅስቃሴ ሚስጥር ለማግኘት ደጋግመህ መሞከርህን በጣም ወድጄዋለሁ።”



- የሚከተሉትን መመሪያዎች ይከተሉ “በመጀመሪያ የሚደረደረውን ሳጥን አንሳ ከዛ ከመሃል መኪናውን አንሳው”



የአፍ ጤና አጠባበቅ

በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ።

በሚከተለው መልኩ ጥሩ የአፍ ጤና አጠባበቅን ያስተዋውቃሉን፡

- የእርስዎና ቤተሰብዎ የአፍና የጥርስ ጤና መጠበቁን እንዴት እንደሚያረጋግጡ ያውቃሉን
- ልጆቻችን የጤናማ አፍና ጥርስ የጤና ልምዶችን እንዲማሩ ያግዙዎቻቸዋልን

ይህ ምን ጠቀሜታ አለው?

ልጆች መልካም የአፍ ጤና ካላቸው፤

- ግልጽ በሆነ መልኩ መናገር ይችላሉ
- ጤናማ የሆኑ ምግቦችን መመገብ ይችላሉ
- ስለራሳቸው ጤናማ ስሜት ይሰማቸዋል

በተጨማሪም መልካም የሆነ የአፍ ጤና ማለት፤

- ጤናማ እድገትና መጎልበት
- ትኩረት ማድረግና በአግባቡ መማር
- ከህመም ነጻ የሆነ አፍ እንዲኖረን ማስቻል
- ለቤተሰብዎ ዝቅተኛ የሆነ የህክምና ወጪ እንዲኖር ማስቻል



በእንደዚህ ያሉ ተግባራት ልጆቻችን እርዳታ መስጠት መቻል

- የልጆቻችን ጥርሶች ፍሎራይድ ባለው የጥርስ ሳሙና በቀን 2 ጊዜ በርሹላቸው
- ልጅዎ ከ3 አመት በታች ከሆነ አነስተኛ ፍሎራይድ ባለው የጥርስ ሳሙና ጥርሶቹን ይበርሹለት
- ልጅዎ ከ3 አመት እስከ 6 አመት እድሜ ካለው የልጅዎን ጥርስ መካከለኛ መጠን ባለው የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይበርሹለት።
- ታዳጊ ልጆች የራሳቸውን ጥርስ መረጃ ይችላሉ ነገር ግን የመረጃ የእጅ ክህሎታቸው እስኪሻሻል ድረስ እገዛ ያስፈልጋቸዋል። የልጆቻችን ጥርስ እድሜያቸው 7 ወይም 8 እስኪሆን ድረስ እንዲበርሹ እገዛ ያድርጉላቸው።
- ለአፍ ውስጥ ጤና ለልጆቻችን አርአያ የሆኑ የራስዎን ጥርስ በባለፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና በቀን 2 ጊዜ (ጠዋትና ማታ) ይበርሹ በቀን 1 ጊዜ ይገመገማሉ።
- ጤናማ የሆኑ የምግብ አይነቶችንና በየምግብ መሃል የሚወሰዱ ምግቦችን ማለትም ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ አነስተኛ ቅባት ያላቸው ወተቶችን፣ የወተት ተዋጽኦችን፣ ጥራ ጥሬዎችን፣ ስጋ፣ አሳ፣ ዶሮ፣ እንቁላልና አደንጓሬ ይመገቡ።
- ልጅዎ በየምግቡ መሃል የሚወስደውን የምግብ መጠን ይወስኑ።

- ለልጅዎ ለሚያደርጓቸው ነገሮች በሽልማትነት ምግብ ይሰጣሉን?
- ልጅዎን የመጀመሪያ ልደቱን እንዳከበረ ወደ ጥርስ ህኪም ቤት ይዘውት ይሂዱ ከዛም በተከታታይ ጥርሱን ያሳዩለት።
- ልጅዎ ከዚህ በፊት ወደ ጥርስ ህኪም ሄዶ የማያውቅ ከሆነ ይውሰዱት።
- የጥርስ ህክምና ባለሙያውም የእርስዎንም ሆነ የልጅዎን የጥርስ ጤንነት ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንደሚገባዎት ይጠይቁት።
- የጥርስ ህክምና ባለሙያው በሚያዘት መሰረት የጥርስ ህክምና ክትትል ማድረግዎን እርግጠኛ ይሁኑ።
- የህጻናት ጤንነት ተንከባካቢዎችን፣ የጤና አገልግሎት ሰጪዎችን፣ የጤና አገልግሎት መርሃ ግብሮችን ስለ አፍ ጤና አጠባበቅ የሚረዳዎትን ጥንቃቄዎች ሁሉ ይጠይቋቸው።



የታዳጊ ልጆቻችን ከአደጋ መከላከልና ጥንቃቄ

በቅድመ ህፃንነት ጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ

ለታዳጊ ልጆቻችን የሚደረግ የአደጋ መከላከልና ጥንቃቄ

- ለልጆቻችን እድገትና ትምህርት ከአደጋ የተጠበቀ ቦታ መኖሩን ያረጋግጡ
- ልጆቻችን ከአደጋ ይጠብቁ
- ልጆቻችን ከአደጋ እንዴት መጠበቅ እንዳለባቸው ያስተምሯቸው

ይህ ምን ጠቀሜታ አለው?

ልጆች ለመመራመር ይፈልጋሉ፤ ነገር ግን

- ለጨዋታ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ
- አዋቂዎችን እያዩ እና ከአነሱ እየተማሩ አደጋ ከመከሰቱ በፊት እንዴት መማር እንዳለባቸው ይማራሉ
- ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ አዳዲስ ክህሎቶችን የሚለማመዱበት አጋጣሚዎች

ልጆች ደህንነታቸው የተጠበቀ ሲሆን ወደ ፊት ሊሆኑ የሚችሉት፤

- ከአደጋ የተጠበቁ ይሆናሉ
- ትምህርታቸው ላይ ያተኩራሉ
- አዳዲስ እውቀቶችን በራስ መተማመን ይፈልጋሉ



ልጆቻችን ለማገዝ ማድረግ የሚገባዎት ተግባራት

- በቤት ውስጥ
 - ጠቅላላ ጉዳት፣ የጽዳት እንዲሁም አደገኛ ምርቶችን ልጆቻችን ከሚያገኙበት ቦታ ማራቅ
 - የሳጥን ቁልፎችን መጠቀምና የኤሌክትሪክ ሶኬቶችን መሸፈን
 - በደረጃ መውጫ ላይ የደህንነት ጥንቃቄ በሮችን መጠቀም
 - የደረጃ መወጣጫዎችን የመደገፊያ እጅታ ያላቸው እንዲሆኑ ማድረግ
 - የመስኮት ጠርዞችን ልጆች ከሚደርሱበት ርቀት በላይ ማድረግ
 - ረጃጅም ገመድ ያላቸው ኤሌክትሪክ ገመዶችን በተቻለ መጠን አለመጠቀም፤ ይህ የማይቻል ከሆነ ግን ህጻናት ከማይደርሱበት ቦታ ማድረግ።
 - ልጆችን በጀርባቸው እንዲተኙ አድርጎ ለስላሳ የሆነ ብርድ ልብስ ትራስና መታቀፊያዎችን አይደርቡላቸው።
 - ልጆችን ትኩስ ከሆኑ ምግቦችና ፈሳሾች እንዲርቁ ያድርጓቸው።
 - የብረድስት እጅታዎችን ከማብሰያው ስቶቭ ጀርባ እንዲሆን ያድርጉ።
- የውሃ ማሞቂያውን ቴርሞስታርት 120 ዲግሪ ወይም በታች እንዲሆን ያድርጉ።
- ልጆች ከእሳት ወይም ከማሞቂያዎች እንዲርቁ ያድርጉ።
- በሁሉም የቤትዎ ክፍሎች ውስጥ የጭስ ማንቁያ ድምጽ መስጫ መኖሩንና በጸደይ እና በቦጋ ወራት ባትራው መቀየሩን ያረጋግጡ።
- አስገጥመው ያልሆኑ ከሆነ የካርቦን ሞንገስታይድ ጠቋሚ መሳሪያ በቤት ውስጥ ያስገጥሙ።
- ከአካባቢው የእሳት መከላከያ ጣቢያ ጋር በመሆን የጭስ አላርምንና የካርቦን ሞንገስታይድ ጠቋሚ መሳሪያ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ እርዳታ ይጠይቁ።
- ልጆች እንዲታኑ የሚያደርጉ አነስተኛ መጠን ያላቸው ምግቦችና እቃዎችን በተመለከተ ከህክምና ባለሙያው መረጃን ይጠይቁ።
- ከአደጋ የማምለጫ እቅዶችን ያዘጋጁ ተግባራዊም ያድርጉ።

ልጅዎን በዚህ እረገድ ለመርዳት ምን ማድረግ አለብዎት።

• ከቤት ውጪ፦

- የጸሐይ መከላከያ ይጠቀሙ።
- ልጆች ከጎዳና ላይ እንዲርቁ ያስተምሯቸው
- ሳርና አባራ ካለባቸው መስኮች ይልቅ ልጆችዎ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ የሚለማመዱባቸው ለስላሳ መስኮችን ይፈልጉ።
- በመጫወቻ መስኩ ላይ የልጅዎን እንቅስቃሴ በጥንቃቄ ይመልከቱ።
- መርፌ ቁልፍ ወይም የልብስ ማያያዣ ቁሶችን ከልጅዎ ልብስ ላይ ያስወግዱ።
- የልጆችዎን የጫማ ማሰሪያ፣ አጭርና የታሰሩ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- የውሃ የጥንቃቄ ደህንነት
- ህጻን ልጅ አፍና አፍንጫውን የሚሸፍነውን የውሃ አካል ሁሉ ወደ ሰውነቱ ሊያስገባ እንደሚችል ይገንዘቡ።
- ልጅዎ በውሃማ አካላት አካባቢ በሚሆንበት ጊዜ በቅርበት ሊያዘ በሚችልበት ሂደት ሁልጊዜ መሆን እንዳለበት ያረጋግጡ።
- የዋና ትምህርት ይውሰዱ እና ልጅዎንም የባለሙያ ቁጥጥር ባለበት የዋና ትምህርት እንዲወስድ ያድርጉ።
- በመዋኛ ገንዳ ዙሪያ በአራቱም ማእዘናት አጥር ያለው መዋኛ መኖሩን ያረጋግጡ።
- በአደጋ ጊዜ የትንፋሽ አሰጣጥ የመጀመሪያ ህክን ዘዴ እርዳታ (ሲ.ፒ.አር.ን) ይማሩ

• የተሽከርካሪና የመኪና አደጋ ጥንቃቄ

- የመኪና ውስጥ የልጆች መቀመጫዎችን ለልጆችዎ እድሜ፣ ቁመትና ክብደት ተመጣጣኝ አድርገው ይምረጡ።
- ተሽከርካሪው ውስጥ የተገጠመው የልጆች መቀመጫ አግባብነት ያለው ይሁን እንዲሁም ሁሉ ጊዜም ይጠቀሙት።
- በማህበረሰቡ ውስጥ ያለውን የሂደት ሰራተኛውን ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ የተሽከርካሪው ውስጥ የልጆች መቀመጫ እንዴት እንደሚገጥሙ ይጠይቁት።
- ከ13 አመት እድሜ በታች የሆናቸው ህጻናት የኋለኛው ወንበር መቀመጫ ላይ ብቻ እንደሚቀመጡ ያረጋግጡ።
- አዋቂ ሰው በሌለበት ልጆችዎን በጭራሽ መኪና ውስጥ ትተው አይሂዱ።
- ለልጆችዎ ተሽከርካሪዎች ለጨዋታ ተስማሚ ያልሆኑ እና አደጋ ሊያስከትሉ እንደሚችሉ ያስተምሯቸው። የተሽከርካሪው መስኮቶች የተከፈቱ ቢሆንም እንኳን ልጆችዎን ተሽከርካሪው ውስጥ ጥሎ መሄድ በመጀመሪያዎቹ 10 ደቂቃዎች ውስጥ ልጆችዎ ላይ ከመጠን በላይ የሆነ ሙቀት የመፈጠር አደጋ ሊያስከትልባቸው ይችላል።

