V. 2/23/15

ስለልጅዎ አመጋገብ በመረጃ ላይ የተመረኮዘ ምርጫ ማድረግ

እንደ ወላጅ መጠን ከሚያደርጉዋቸው ወሳኝ የመጀመሪያ ውሳኔዎች መካከል ልጅዎን ምን መመገብ እንዳለብዎት የሚወስኑት ውሳኔ አንደኛው ነው። ይህ መረጃ ስለልጅዎ አመጋገብ በመረጃ ላይ የተመረኮዘ ምርጫ እንዲያደርጉ ያግዝዎታል።
የጤና ከፍተኛ ባለሙያዎች እና ሐኪሞች ከልጅዎ ዕድሜ ***ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት የእናት ጡት ወተት ብቻ*** እንዲሰጡት አበክረው ይመክራሉ። ከዚህ ጊዜ በኋላ፣ ልጅዎ ጠጣር ምግብን መመገቡን እየተለማመደ የእናት ጡት መስጠትዎን ይቀጥሉበት። እነዚህ ከፍተኛ የጤና ባለሙያዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦ የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ፣ የአሜሪካ የጽንስ እና የማህጸን ሕክምና ባለሙያዎች ኮንግረስ፣ የዓለም ጤና ድርጅት፣ የበሽታ ቁጥጥር ማዕከሎች፣ እና የአሜሪካ ዋና የቀዶ ሕክምና ሐኪም።

ለምን የእኔ አራስ ልጅ የጡት ወተት ብቻ ማግኘት አለበት?

- የእናት ጡት ወተት የተሠራው ለአራስ ሕፃናት ነው። የእናት ጡት ወተት የእርስዎ አዲሱ አራስ ሕፃን እንዲያድግ እና ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ የሚያስፈልጉትን ነገሮች በሙሉ የያዘ ነው።
- የእናት ጡት ወተት ለልጅዎ ጠቃሚ የምግብ ንጥረ ነገሮችን እና በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን የሚዋጉ ጸረ-ተህዋሲያንን በአንድ ላይ በተመጣጠነ መልኩ ይሰጠዋል።
- የእናት ጡት ወተት ለልጅዎ ጨጓራ የተሻለ ሲሆን ልጅዎ ማስታወክ እና የሆድ ድረቀት ከመሳሰሉ ችግሮች አኳያ መጠናቸው ያነሰ ችግሮች ያጋጥሙታል።
- በእናት ጡት ያደጉ ሕፃናት በንባብ፣ በሒሳብ ትምህርቶች እና በመማር ችሎታ ፈተና ውጤቶች የተሻለ ውጤት ይኖራቸዋል።

እንደ እናት መጠን፣ ልጄን ጡት በማጥባቴ የእኔ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

- የእናት ጡት ወተት ከልጅዎ ጋር ልዩ መቀራረብ እንዲኖርዎት ያስችላል
- ከወሊድ በኋላ ያነሰ ደም መፍሰስ እና በበሽታዎች የመያዝ አናሳ ዕድል ይኖርዎታል
- ቤተሰብዎ ገንዘብ ይቆጥባል!
  - የምግብ አቅርቦቶች እና የዱቄት ወተቶች በመጀመሪያው የልጁ ዕድሜ በሺዎች የሚቆጠሩ ዶላሮችን ያስወጣሉ
  - መጠናቸው ያነሱ የሕክምና ክፍያ መጠየቂያዎች
  - ልጅዎ ስለታመመ ያነሱ ከሥራ ገበታ ላይ የሚቀሩባቸው ቀኖች ብዛት
- መጠኑ ያነሰ ቆሻሻን ይፈጥራል – የኣናት ጡት ወተት ለምድራችን ተስማሚ ነው።

ልጄን የእናት ጡት ወተት ስላልመገብኩ የሚከሰቱ የጤና አደጋዎች አሉ?

የዱቄት ወተት የሚመገቡ ሕፃናት በሚከተሉት የመጠቃት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው፦

- ድንገተኛ የሕፃን የሞት በሽታ (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS))
- እንደ ልጅ ወይም እንደ አዋቂ ሰው ከልክ በላይ የመወፈረ በሽታ
- የሆስፒታል እንክብካቤ የሚያስፈልገው ሥር የሰደደ በሽታ
- የሳንባ፣ የጆሮ፣ የጉሮሮ፣ የኩላሊቶች እና የሆድ ዕቃዎች ሥር የሰደዱ የብክለት በሽታዎች
- እንደ አስም፣ ስኳር በሽታ፣ በሕፃንነት የሚከሰቱ የካንሰር በሽታዎች፣ የሆድ ዕቃዎች በሽታዎች *(ክሮህንስ፣ አልሰራቲቭ ኮሊቲስ እና የሴላይክ በሽታ)*
- የልብ በሽታዎች እና ከፍተኛ የደም ግፊት
- አለርጂዎች
- የቆዳ በሽታዎች (ኤክዜማ)

© Copyright 2015 Trinity Health

ጡት ስላላጠባሁ የሚከሰቱብኝ የጤና አደጋዎች አሉ?
ጡት ማጥባት ለሴቶች የጤና ጥቅማጥቅሞችን ይሰጣል። ጡት የማያጠቡ ሴቶች በሕይወታቸው ኋላኛ ዘመን ላይ የሚከተሉትን የመሳሰሉ ሥር የሰደዱ በሽታዎች የመያዝ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው፡-

- የስኳር በሽታ
- ከፍተኛ የደም ግፊት
- የልብ በሽታ
- የጡት ካንሰር
- የማህጸን (የማህጸን ግድግዳ) እና የእንቁላል ፍሬ ማቆቻዎች ካንሰር
- የአጥንት በሽታ (ኦስቶፖሮሲስ)
- የደም ሥሮች በሽታ (አርተሪስ)

የጡት ወተት ጤናማ የበሽታ መከላከል ሥርዓትን ለማጎልበት አስፈላጊ ነው። የዱቄት ወተቅ መመገብ የጡት ወተት የሚሰጣቸውን አንዳንድ ጥቅሞች ከማስቀረቱ ባሻገር የልጅዎን ጤና አደጋ ውስጥ ይጥላል።

- የዱቄት ወተት የልጅዎ የበሽታ መከላከል ሥርዓት እንዴት እንደሚገነባ ያለውን ሥርዓት ሊለውጠው ይችላል። የበሽታ መከላከል ሥርዓቱ ከበሽታ አምጪ ተህዋሲያን እና ከበሽታዎች እኛን ይጠብቀናል።
- የዱቄት ወተት መስጠት የእርስዎን የወተት አቅርቦት ሊቀንስ ይቻል። የበለጠ ልጅዎን በያዙ ቁጥር የበለጠ የዱቄት ወተት ለማዘጋጀት ይገደዳሉ።

ልጄን የእናት ጡት ወተት ማጥባት የሌለብኝ የጤና ምክንያቶችስ አሉ?
ለልጅዎ የእናት ጡት ወተት መስጠት የሌለብዎት በጣም ውስን ከጤና ጋር የተያያዙ ምክንያቶች አሉ፡-

- የኤችአይቪ ኢንፌክሽን
- በጎዳና ላይ የሚሸጡ መድሃኒቶችን መጠቀም እና ወይም የአልኮል አላግባብ መጠቀም
- ለካንሰር የተወሰነ የራዲዮሽን ሕክምና መውሰድ
- እንደ ካንሰር መድሃኒቶች ያሉ የተወሰኑ መድሃኒቶችን መውሰድ እና ከእናት ጡት ማጥባቱ ከሚገኘው ጥቅም ይልቅ በልጁ ላይ የሚያስከትሉት አደጋዎች ከፍተኛ የሆኑባቸው መድሃኒቶችን መውሰድ

የሚከተሉት ነገሮች ካሉብዎት ከእርስዎ የማህጸንና የጽንስ ሐኪም/ የወተት አመጋገብ አማካሪ ጋር ይነጋገሩ፡-

- በሕክምና ያልዳነ ኩፍኝ (chickenpox/shingles)
- በጡትዎ ላይ ያልዳነ ያመረቀዘ ቁስል
- በሕክምና ያልዳነ የቲቢ በሽታ (ቲበርክሎሲስ)
- ከዚህ ቀደም የጡት ቀዶ ጥገና ሕክምና ተደርጎ ከነበረ

ለልጄ የእናት ጡት ወተት መስጠት የምችልባቸው ሌሎች መንገዶች አሉ?

© Copyright 2015 Trinity Health

ወደ ሥራ ገበታዎ ከተመለሱ በኋላ ለልጅዎ ጡት ማጥባትዎን መቀጠል ይችላሉ። አንዳንድ ሴቶች የጡት ወተትን በጡጦ ወይም በሌላ የመመገቢያ ዘዴዎች መስጠትን ይመርጣሉ።

እንዴት ልጅዎን ማጣባት እንዳለብዎት መወሰን የግል ምርጫዎ ነው። የጤና እንክብካቤ ሠራተኛ ይህን ወሳኝ ውሳኔ በሚያደርጉበት ጊዜ ሊያግዝዎት ይችላል።

ስለጡት ማጥባት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፡-

- የአሜሪካ የሕፃናት ሐኪሞች አካዳሚ http://www2.aap.org/breastfeeding/
- ጡት የሚያጠቡ ጥቁር እናቶች ማኅበር http://blackbreastfeedingmothers.org
- ዓለም አቀፍ የወተት አመጋገብ አማካሪዎች ማኅበር www.ilca.org
- ላ ሌሽ ሊግ ኢንተርናሽናል www.llli.org
- ስታንፎርድ ዩኒቨርስቲ – የእናት ጡት ማጥባት http://newborns.stanford.edu/breastfeeding
- የአሜሪካ የጤና ኣና የሰብዓዊ አገልግሎቶች መምሪያ። የሴቶች ጤና ቢሮ www.womenshealth.gov

ዋቢ ጽሑፎች፡-

- American Academy of Pediatrics (2012) Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics 2012;129:e827–e841
- ACOG Committee Opinion No. 361 (2013) Breastfeeding: Maternal and Newborn Aspects
- AWHONN Breastfeeding Position Statement 2015 JOGNN 44 (1) 145-150
- CDC (2011) The Surgeon General 's Call to Action to Support Breastfeeding www.cdc.gov
- Specifications Manual for Joint Commission (v2015A) Perinatal Care Measure: Exclusive Breast Milk Feeding
- World Health Organization (2014) Global Nutrition Report http://www.who.int/nutrition

[BROCHURE TITLE & LANGUAGE: Making an Informed Choice about Feeding Your Baby, AMHARIC]