የጡት ወተት በሚታለብበት ጊዜ የሚከተሉት ጥንቃቄዎች እንዲደረጉ ይመከራል

- ✓ የጡት ወተት ከማለብ በፊት እጅን በንፁህ ውሃና በሳሙና የእጅ አስተጣጠብ ሥርዓትን ተከትሎ መታጠብ፤
- ✓ የጡት ወተት ለማለብ የምንጠቀምበትንና የተጠቀምንበትን ቁሳቁስ በውሃና በሳሙና በደንብ ማጠብ፤
- ✓ በኮሮና ቫይረስ የተጠረጠረች ወይም ቫይረሱ ያለባት እናት የታለበውን የጡት ወተት ከኮሮና ቫይረስ ነጻ የሆነ ሰው በኩባያ ወይም በማንኪያ ለልጁ እንዲመግብላት እንድታደርግ ይመከራል።

ጡጦና የእንጀራ እናት ጡጦ በቀላሉ ሊበከሉ ስለሚችሉ ለማጽዳትም አስቸጋሪ ስለሆነ መጠቀም አይመከርም። በኩባያ ለማጠጣት ድጋፍ ማድረግ ያስፈልጋል።።

4. የጨቅላና ታዳጊ ህጻናት ተጨማሪ ምግብ

ስለ ተጨማሪ ምግብ ከኮሮና ቫይረስ ጋር በተያያዘ የተለየ መመሪያ የለም። አሁን በስራ ላይ ያለው ልምድ አዲስ መመሪያ እስኪመጣ ድረስ ይቀጥላል። ልጁ/ልጇ 6 ወር ሲሞላቸው ከእናት ጡት ወተት በተጨማሪ የምግብ ስብጥር ይዘቱን፣መጠኑንና ድግግሞሹን እንዲሁም እድሜያቸውን ባማከለ መልኩ ተጨማሪ ምግብ ይሰጣል።

ከዚህ ጋር ተያይዞ መዘንጋት የሌለብን ምግብ ከማዘጋጀታችን በፊት እጃችንን የእጅ አስተጣጠብ ሥርዓትን ተከትሎ መታጠብና ንጽህናው የተጠበቀ የምግብ ዝግጅት፣የአካባቢ ጤናና ንፅህና መጠበቅም ወሳኝ መሆኑን ነው።

ሆኖም ግን ተጨማሪ ምግብን በጤና ባለሙያዎች እናቶችን በመሰብሰብ በሰርቶ ማሳያ ማስተዋወቅ አይኖርም። ወላጆችና ተንከባካቢዎች በቤታቸው ሆነው ተጨማሪ ምግብን ማዘጋጀት ይኖርባቸዋል፣ የህጻኑን የእድገት መከታተልም ተገቢ ነው።

5. እናቶች በእርግዝናና በጡት ማጥባት ወቅት መከተል የሚገባቸው የአመጋገብ ስርዓት

አሁን ባለው መረጃ መሰረት ነፍሰጡርና የሚያጠቡ እናቶች በኮሮና ቫይረስ ሲያዙ ከሌላው ሰው የተለየ ምልክት አያሳዩም። በተጨማሪም ቫይረሱ ከእናቲቱ ወደ ልጁ በእርግዝናም ሆነ በወሊድ ወቅት መተላለፉን የሚያሳይ መረጃ የለም። ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ወራት የሰውነት ለውጥ ስለሚኖራቸው ለኢንፌክሽን ሊያጋልጣቸው ይችላል።

የኮሮና ቫይረስ ቤተሰብ ከሆኑ ቫይረሶች በተጨማሪ የመተንፈሻ አካል ኢንፌክሽን በሽታ እንደ ኢንፌሎንዛ የመሳሰሉት ሴቶች ላይ ከፍተኛ ደረጃ የመድረስ አጋጣሚው ከፍያለ ነው። ስለዚህ ነፍሰጡርና የሚያጠቡ ሴቶች በበለጠ ጥንቃቄ የመከላከያ ሥርዓቶችን በመተግበር ራሳቸውን ከበሽታው መከላከል አለባቸው። ጤናቸውን ለመጠበቅና በሽታን የመከላከል አቅማቸውን ለማጎልበት ከተለያዩ የምግብ ምድቦች ነፍሰጡር እናቶች አንድ ተጨማሪ ምግብ የሚያጠቡ እናቶች ሁለት ተጨማሪ ምግብ መመገብ አለባቸው።

በተጨማሪም አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ በሽታን የመከላከል አቅምን ስለሚገነባ ከኢንፌክሽን ይከላከላል።

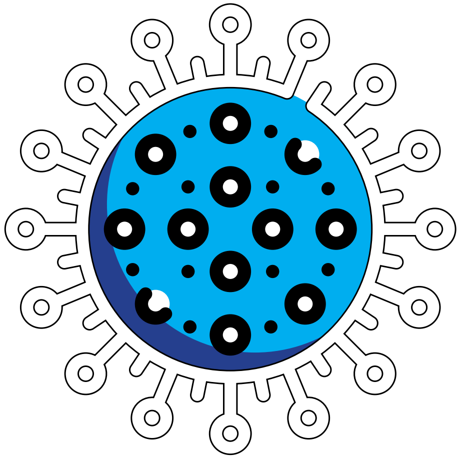
ስለ ኮሮና ቫይረስ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወይም መረጃ ለመስጠት ወደ 8335 ወይም 952 ይደውሉ።

የጨቅላና የታዳጊ ሕፃናት አመጋገብ በኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ወቅት

ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH·ETHIOPIA
የዜጎች ጤና ለሃገር ብልጽግና!
HEALTHIER CITIZENS FOR PROSPEROUS NATION!

የጨቅላና የታዳጊ ሕፃናት አመጋገብ በኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ወቅት

የኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ19) ምንድን ነው?



የኮሮና ቫይረስ እንደ ጉንፋን ከሚመስል ቀላል ህመም አንስቶ እስከ ሳምባ ምች እና የመተንፈሻ ቧንቧ መቆጣት የመሳሰሉትን ከባድ የመተንፈሻ አካላት ህመሞች የሚያስከትል የቫይረስ ዝርያ ነው፡፡ በአሁኑ ጊዜ የኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ 19) ምንም አይነት የተረጋገጠ የፈውስ ህክምና እንዲሁም የመከላከያ ክትባት የለውም፡፡

የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ምላሽና በጤና ተቋማት የስርዓተ ምግብ አገልግሎት አሰጣጥ

የዓለም ጤና ድርጅት በሁሉም የአለም ሃገራት ጤና ተቋማት የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ በመከሰቱ ምክንያት ሁሉም ጤና ተቋማት ተገልጋዮችና የሙያ እገዛ በሚሰጡ ባለሙያዎች አስፈላጊውን የበሽታ መከላከያ ስልቶች እንዲተገበሩ ያዛል፡፡ ደረጃውን የጠበቀ ቅድመ ጥንቃቄ እንዲደረግ ምክረ ሃሳብ ይሰጣል፡፡

የጨቅላና የታዳጊ ሕፃናት አመጋገብ

1. የኮሮና ቫይረስ ምልክት የታየባትና ቫይረሱ የተገኘባት እናት ጡት ማጥባት ትችላለች?

እስካሁን ባሉ መረጃዎች የኮሮና ቫይረስ በጡት ወተት ውስጥ አልተገኘም፡፡

የእናት ጡት ወተት የህጻኑን የሰውነት ከበሽታ የመከላከል አቅምን ይጨምራል፡፡ በመሆኑም የበሽታዎች መከላከል እና ቁጥጥር ማዕከል (CDC)፣ የአለም ጤና ድርጅት (WHO) ፣ የተባበሩት መንግሥታት የህፃናት አድን ድርጅት (UNICEF) እንዲሁም ሌሎች ተቋማት ባወጡት መረጃ ሁሉም እናቶች ኮሮና ቫይረስ ቢኖርባቸውም ባይኖርባቸውም ጥንቃቄ በተሞላበት ሁኔታ ጡት ማጥባት እንዳለባቸው ይመክራሉ፡፡

2. እናት ጡት በማጥባት ወቅት ማድረግ የሚገባት ጥንቃቄ

የኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ 19) ሊኖርባት ይችላል ተብሎ የተገመተች፣ ምልክት የታየባት ወይም ቫይረሱ የተገኘባት እናት በጡት ማጥባት ወቅት የቫይረሱን መተላለፍ ለመግታት መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች የሚከተሉት ናቸው፦

⇒ ጡት ከማጥባትዎ፣ልጅዎን፣ጡትዎን ፤የጡት ማለቢያ ከመንካትዎ በፊት እና ከነኩ በኋላ ሁልግዜም ቢሆን እጅን የእጅ አስተጣጠብ ሥርዓትን ተከትሎ በንጹህ ውሃና ሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ መታጠብ፤

⇒ በህጻንኑ/ዋ ላይ በቀጥታ ከማስነጠስና ከማሳል መቆጠብ፤

⇒ ቫይረሱ በእቃዎች ላይ ለብዙ ሠዓታት ሊቆይ ስለሚችል ህፃናቱ የሚጠቀሙባቸውን እንደ ኩባያ፣ ማንኪያ እና መመገቢያ ቁሳቁስ ላይ ከማስነጠስ እና ከማሳል መቆጠብ፤

⇒ ከህጻኑ/ዋ ጋር በምትሆንባቸው ጊዜዎች ሁሉ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንብል ማድረግ፤

⇒ እናትየዋ በአብዛኛው የምትጠቀምባቸውን እቃዎችና ቦታዎች ሁልግዜ ማጽዳት፤

⇒ እናት ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላትን ርቀት ቢያንስ 2 የአዋቀ እርምጃ ያህል እንዲሆን መጠበቅ፤አፍን ፤አፍንጫንና አይንን ባልታጠበ እጅ አለመንካት፤

⇒ ጡት የምታጠባ እናት ከጨቅላው ሕጻን ሳትለይ ተገቢውን ጥንቃቄ በማድረግ ጡት ማጥባቷን እንድትቀጥል ይመከራል።

3. የጡት ወተትን ማለብ

በህጻናትና ጨቅላ ህጻናት በአስቸኳይ አደጋ ጊዜ የአመጋገብ መመሪያ መሰረት ጡት ማጥባት የማይችሉበት አጋጣሚ/ህመም ከተፈጠረ ተገቢውን ንፅህናና ጥንቃቄ በማድረግ የጡት ወተትን በማለብ ህጻኑን/ዋን መመገብ አማራጭ መውሰድ ይቻላል፡፡