የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የጡት ማጥባት መመሪያ

በዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት የተዘጋጀ

የሽፋን ዲዛይን በ

ግሪጎሪ ሎንግ (Gregory Long) የ Innerstages LLC

አቀማመጥ እና ምስሎች በ

ግሪጎሪ ሎንግ (Gregory Long) የ Innerstages LLC

አርታኢያን

ማርሻል ኤል. ስፓይሰር (Marsallay L. Spicer)፣ MFA, BA
ሙድዋ ካደሽ (Mudiwah Kadeshe)፣ MSN, RN, CCE, IBCLC

ዋና አዘጋጅ

ሳሂራ ሎንግ (Sahira Long), MD, IBCLC, FAAP, FABM

የአጠቃላይነት መግለጫ

እናት፣ እናትነትና ጡት ማጥባት የሚሉት ቃላት በዚህ ህትመት ውስጥ በሙሉ ጥቅም ላይ በሚውሉበት ወቅት የጾታ አገላለጾች እንደሆኑ አድርገን እንረዳቸዋለን። የቃላቱ አጠቃቀም ጾታ የቀየሩ ወይም ጾታ የሌላቸው ለልጆቻቸው የጡት ወተት የሚያጠቡ ወላጆችን ለማግለል ታስቦ አይደለም።

ይህ ሕትመት ሙሉ በሙሉ፣ ወይም በከፊል፣ ፈንድ የተደረገው በኮሎምቢያ አስተዳደር መንግስት፣ የጤና መምሪያ፣ የማህበረሰብ ጤና አስተዳደር ነው።

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition

ማውጫ

የተልዕኮ መግለጫ 4

የጥምረቱ አላማዎች 4

የዲሲ ልጅ ለነርስ ሕግ መብት 5

በጡት ማጥባት ላይ የፖሊሲ መግለጫ 6

ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጡት ማጥባትን ለመደገፍ የሚረዱ እርምጃዎች 7

ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ጠቃሚ ምክሮች 8

ጡት ማጥባት ለሕፃን የሚኖረው ጥቅሞች 9

ጡት ማጥባት ለእናት የሚኖረው ጥቅሞች 11

ጡት ማጥባት እና COVID-19፥ ጉዳቱን ማጋለጥ 12

ጡት ማጥባት፥ ሊያደርጉት ይችላሉ! 16

እንዴት ልጅዎን በተሻለ መረዳት እንደሚቻል 18

የልጅ አስተቃቀፍ 19

የጡት ማጥባት አያያዝ 20

የጡት ማጥባት ድጋፍን እንዴት ማግኘት እንዴሚቻል 22

ዲስ አካባቢ የሚገኙ የጡት ማጥቢያ ሃብቶች 24

ልዩ ሃብቶች እና ስልጠና 31

ሴቶች፥ ጨቅላ ሕፃናትና ልጆች (WIC) 32

እናቶች፥ ሕፃን ልጆቻችሁን ምን እንደምትመግቡ በምትመርጡበት ጊዜ 33

ሁሉንም አባቶች መጥራት! 34

የጤና እንሹራንስ ከዚህ ጋር ምን ያገናኘዋል? 37

የጡት ማለቢያ ን መምረጥ 39

ወደ ትምህርት ቤት/ ስራ ክፍለ ጊዜ መመለስ 41

ጥቆማዎች ለስኬታማ ጡት ማለብ 43

የእናት ጡት ወተት አቀማመጥ እና አያያዝ 44

የጡት ወተት የሚታለብበትን ዕቃ እንዴት በንፅህና መያዝ እንሚቻል 46

ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ ቀጣሪ መሆን 49

ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የስራ ቦታ ሽልማት ተቀባዮች 50

ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማት ተቀባዮች 56

ለሕፃን ተስማሚ የሆኑ ሆስፒታሎችና ማዋለጃ ማዕከላት 57

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

የተልዕኮ መግለጫ

የዲሲ የጡት ማጥባት ጥምረት፣ 501(c)(3)፣ በኮሎምቢያ አስተዳደር ውስጥ የሚኖሩ ሁሉም ጨቅላ ሕፃናት ጡት የመጥባት እድላቸው እንዲጨምር ለማድረግ የተቋቋመ ነው። የዲሲ የጡት ማጥባት ጥምረት ከእናቶችና ሕፃናት ጤና ባለሙያዎች፣ ከማህበረሰብ ጤና ተቋማት፣ እና ከእናት ለእናት የድጋፍ ቡድኖች ጋራ በመሆን ጡት ማጥባት በመከላከል ረገድ ያለውን የጤና ጥቅሞች ግንዛቤና መረዳት እንዲዳብር የሚያደርጉትን ባህል ነክ የሆኑትን ፕሮግራሞችና አሰራሮችን ማስተዋወቅ፣ መጠበቅና መደገፍ ይፈልጋል። ጥምረቱ በጡት ማጥባት የምርምር ጥናቱ፣ የማስተዋወቅና የትምህርት ተግባሮቹ አማካኝነት የጤና አለመመጣጠኖችን – በተለይም በዲሲ ማህበረሰብ ውስጥ በሚኖሩ አነስተኛ ምንጮች ባሏቸው የተገለሉ ቤተሰቦች ላይ የሚያጋጥሙ አለመመጣጠኖችን ለመቀነስ ይሰራል።

የጥምረቱ አላማዎች

- ከወሊድ በኋላ ወዲያው ባሉት ጊዜያት ውስጥ ጡት የሚያጠቡ እናቶች ቁጥር እንዲጨምር እና ቢያንስ ለ1 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ ጡት በማጥባት እንዲቀጥሉ ማበረታታት።
- የጤናማ ማህበረሰብ 2030 የጡት ማጥባት ግቦችን ማሳካትን ማስተዋወቅ
- ጡት ስለማጥባት ማማከርንና ሪፈራልን እንደማናኛውም የተለመደ ክብካቤ አድርጎ የሚያካትቱትን የጤና ባለሙያዎችና ሌሎች የመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችን በዋሽንግተን ዲሲ ውስጥ ቁጥራቸው እንዲጨምር ማድረግ።
- ለቤተሰቦች፣ ለጤና ባለሙያዎች እናለከህብረተሰቡ ስለ ጡት ማጥባት ትክክለኛ እና ወጥ የሆኑ መረጃዎችን ለማቅረብ።
- በሁሉም የአካባቢ ሆስፒታሎችና ማዋለጃ ማዕከላት ውስጥ ለጡት ማጥባት ምቹ የሆኑ ፖሊሲዎችና አካሄዶች እንዲኖሩ ለማበረታታት።

የሕክምና ማሳሰቢያ፥ አዚህ የቀረቡ መረጃዎች የጤና ችግሮችን፣ ጡት የማጥባት ችግሮችን፣ ለመመርመር ወይም የጤና እንክብካቤ ባለሙያን ቦታ ለመውሰድ አይደለም። ዘላቂ የሆነ ጡት የማጥባት ችግሮች ካለዎት ወይም ተጨማሪ ጥያቄዎች የሚኖርዎት ከሆነ፥ እባክዎን የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያማክሩ። የዲሲ የጡት ማጥባት ጥምረት ከየትኛውም በዚህ ገጽ ላይ ሊገኙ ከሚችሉ ገጽ፣ ወይም በዚህ ገጽ ስር በተካተቱ ሊንኮች አማካኝነት ሊገኙ ከሚችሉ ገጾች ሊገኙ ከሚችሉ የንግድ ድርጅቶች ጋር ሽርክና አይፈጥርም፣ ወይም ምንም አይነት የጥቅም ትስስር የለውም።

የዲሲ የልጅ እንክብካቤ የማግኘት መብት ሕግ

በፌብሩዋሪ 14፣ 2008 ላይ ከንቲባ ኣድሪያን ኤም. ፈንቲ (Adrian M. Fenty) ለሚያጠቡ እናቶች ከለላ የሚሰጥ ሕግ ፈርመዋል። ይህም ሕግ "የልጅ እንክብካቤ የማግኘት መብት ሰብአዊ መብት ማሻሻያ አዋጅ 2007" (Bill B17-0133) ተብሎ ይጠራል። **ሕጉ አንድ ሴት በዲሲ ውስጥ ከልጇ ጋር ለመሆን መብት ባላት በማንኛውም ቦታ ጡት ማጥባት ሕጋዊ መሆኑን ያረጋግጣል።**

ይህም ማለት ሕጉ ቀጣሪዎች/አሰሪዎች የሚከተሉትን ማድረግ **አለባቸው ፥**

- በየቀኑ ተቀባይነት ያለው፣ የማይከፈልበት የእረፍት ጊዜ
- የሚያጠቡ እናቶች ጡት ማጥባት እንዲችሉ ወይም ወተት ማለብ እንዲችሉ ንፁህ ቦታ

ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ በተገቢ መልኩ ተቀባይነት አላገኘሁም ብለው የሚያስቡ ከሆነ፣ ቅሬታዎን ለሚከተለው አካል ያሳውቁ፥ ቅሬታ ስለማቅረብን ለማወቅየሰብአዊ መብቶች ጽ/ቤትን በ በ202-727-4559 ያነጋግሩ። እንደዚሁም ደግሞ ቅሬታን ስለማቅረብ ሂደት በOHR ድረ ገጽ ላይ "የማግለል ቅሬታን ያቅርቡ (File Discrimination Complaint)" የሚለውን በመጫን የበለጠ ማወቅ ይችላሉ። ቅሬታዎች በአካልም ወይም በኦንላይንም ማቅረብ ያቻላል። ቅሬታን ለማቅረብ የሚረዱ ሁሉም ቅጾች ከOHR ድረ ገጽ ላይ ማውረድ ይቻላል። እባክዎትን ማንኛውንም ከጡት ማጥባት ጋር በተያያዘ ለ OHR ያቅረቡትን ቅሬታ የዲሲ ጡታ ማጥባት ጥምረት እንዲያውቅ በ info@dcbfc.org ይላኩት።

ጡት ስለማጥባት የፖሊሲ መግለጫ

በዩናይትድ ስቴትስ በሴቶችና ሕፃናት ጤና ላይ የሚሰሩት የሕክምና ተቋማት ሌሎችን ጨምሮ የሚከተሉት ናቸው፥

የአሜሪካ የቤተሰብ ሐኪሞች አካዳሚ

AAFP - የጡት ማጥባት፣ የቤተሰብ ሀኪሞች ድጋፍ (የአቋም ጽሁፍ)

የአሜሪካ የሕፃናት ህክምና አካዳሚ

AAP - ጡት ማጥባትና የጡት ወተት መጠቀም

የአሜሪካ የአዋላጅ ነርሶች ኮሌጅ

ACNM - የአቋም መግለጫ - ጡት ማጥባት

የአሜሪካ የኦብስትሪሸያንስና ጋይናኮሎጂስት ኮሌጅ

ACOG - የፖሊሲ ቅደም ተከተሎች፥ ነፍሰ ጡርና የሚያጠቡ ሴቶች መብቶችና ጥበቃዎች

ACOG - ለጡት ማጥባት የሚሰጥ ድጋፍን ማሳደግ

የስነምግብና አመጋገብ ስርዓት አካዳሚ

እና - ልጅዎን ስለማጥባት/ማሳደግ? የሚመገቡትና የሚጠጡት ነገር ዋጋ አላቸው

እና - አባቶችና ጡት ማጥባት

የሴቶች ጤና፣ ኦብስተሪክ እና የጨቅላ ሕፃናት ነርሶች ማህበር

የAWHONN የአቋም መግለጫ - ጡት ማጥባት

ብሔራዊ የፔዲያትሪክ ነርሶች ባለሙያ ማህበር

የNAPNAP የአቋም መግለጫ

የአለም ጤና ድርጅት

WHO - ጡት ማጥባት

ከላይ የተዘረዘሩት ኤጀንሲዎች እናቶች ጡት እንዲያጠቡ ይደግፋሉ፣ ያበረታታሉ። ጡት ማጥባት ጨቅላ ሕፃናትን ትክክለኛ መመገቢያ ዘዴ መሆኑን እና ለሕፃናት ጤናማ እድገት የተመጣጠነ የምግብ ምንጭ እንደሆነ ይገነዘባሉ።

በጣም ጥቂት ከሆኑ አጋጣሚዎች በስተቀር ጡት ማጥባት ያለዕድሜ የተመለዱ እና የታመሙ ጨቅላ ሕፃናትን ጨምሮ ለሁሉም ህጻናት ከምንም በላይ ተመራጭ የመመገቢያ ዘዴ ነው። በግምት ከስድስት ወር በኋላ በሂደት ተገቢ ተጨማሪ ምግቦች ጋር የእናት ጡት ብቻውን ሕፃን ልጅ የሚፈልገውን የተመጣጠነ ምግብ ያቀርባል። ከዚያም፣ ጡት ማጥባት እስከ አንድ ዓመትና ከዚያም በላይ መቀጠል አለበት ወይም ጡት የሚያጠቡት ቤተሰብ እስከሚፈልጉት ጊዜ ድረስ መቀጠል አለበት። የእያንዳንዱን ድርጅቶች መግለጫ ለማንበብ ድረ ገጻቸውን ይመልከቱ።

ጡት ማጥባትን ለማገዝ የሚያስችሉ ቅደም ተከተሎች ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች

1. የጡት ማጥባት አስፈላጊነት ለማሳወቅ ቁርጠኝነት መኖር።
2. ጡት ማጥባትን በመደገፍ ረገድ አስፈላጊ የሆኑ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ሁሉንም ሐኪሞችን፣ የጤና ክብካቤ ሰራተኞች እና የቢሮ ሰራተኞችን ማሰልጠን።
3. ለሴቶች እና ቤተሰቦች ጡት ማጥባት በእርግዝና ወቅት ለእናትና ህጻኑ የሚያስገኛቸውን ጥቅሞች ማስተማር።
4. ከሕክምና በኋላ ወደ ቤት ከተሸኙ አዲስ የተወለደን ልጅ ለመከታተልና ለመጎብኘት ከ 2-3 ቀናትን ማቀድ።
5. እናት ወደ ስራ በምትመለስበት ወቅትም ጭምር ጡት ማጥባትን እንደ ባህል ስለመውሰድና ማስቀጠል ማስተማርና ድጋፍ ማድረግ።
6. ሕፃን ከተወለደ በኋላ በመጀመሪያ ሰዓት ውስጥ ጡት ማስጀመርና ከዚያ በኋላ ደግሞ በፍላጎቱ እንዲሆን ማበረታታት።
7. እስከ 6 ወር ድረስ ጡት ማጥባትን ብቻ ማስተዋወቅ፣ ከዚያም ቀስ በቀስ ለመጀመሪያው አመትና ከዚያ በኋላ ተጨማሪ ምግቦችን መጨመር፤ የእናትና የህጻኑ የጋራ ፍላጎት ከሆነ ለጡት ማጥባት ድጋፍ ማድረግ።
8. በእርግዝና ጊዜ ጡትን በማየት እንደየአስፈላጊነቱ አስፈላጊ ምክረ-ሐሳቦችን ማቅረብ።
9. በስራ ቦታ ጡት ማጥባትን የሚያበረታቱ ስራዎችን መደገፍ።
10. የመድን ዋስትና ሰጪዎችን ለጡት ማጥባት አገልግሎቶች እንዲከፍሉ በማበረታታት ለጡት ማጥባት የሚደረግ ድጋፍ አድማስን ለማስፋት እገዛ ማድረግ እርስዎም በቢሮዎ ውስጥም ቦታ በማመቻቸት መደገፍ ይችላሉ።

ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ጠቃሚ ምክሮች

- ስለጡት ማጥባት ጥቅሞችና እንዴት ለልጅና ለእናት የሚወጣውን የሕክምና ክብካቤ ወጪ እንደሚቀንስ የጤና ዕቅድን ማስተማር።
- ተመጣጣኝ ክብካቤ አዋጅ ጡት ማጥባት አገልግሎትንና ለቤተሰቦቹ ያለክፊያ ትብብር የመሳሪያ ሽፋን እንደሚያስፈልግ የጤና ዕቅዱን ያስታውሱ።
- የአሜሪካ ፔዲያትሪክስ አካዳሚ 3ኛ ወገን ከፋዮች የማጥባት አገልግሎቶችን እንደ ወጪ ቆጣቢ እርምጃ እንደሚያቀርቡ ምክረ-ሐሳብ የሚሰጥ ደንብ ማስተላለፉን የጤና ዕቅዱን ያስታውሱ።
- ለብዙ ጊዜ ቅሬታን እንዲያቀርቡና በእያንዳንዱ ጊዜ በተሻለ ዝርዝር መግለጫ እንዲሆን ከቤተሰቦች ጋር በመሆን ይስሩ። ይሄ ይሰራል—ስለሆነም መሞከርዎን ቀጥሉ!
- ከኢንሹራንስ ኮድ ቁጥሮች ጋር የቢሉን ዝርዝር መግለጫ ከጡት ማጥባት አገልግለት አቅራቢው ዘንድ ጠይቁ። የዶክተሩን ማዘዣ/ፕሪስክሪብሽን ከኢንሹራንስ ቅጹ ጋር ያያይዙ።
- ሕጻኑ የጤና ችግር ካለው (ያለ ዕድሜ የተወለደ፣ ለፎርሙላ ምግብ አለርጂክ ካለበት፣ ወዘተ) የጡት ማጥቢያ አገልግሎት ክፍያው በሕጻኑ የጤና ኢንሹራንስ ማመልከቻ ላይ መግባት አለበት። እናትዬዋ የጤና ችግር ካለባት፣ ክፍያው በእናትዬዋ ማመልከቻ ላይ መደረግ አለበት።

የዲሲ ጤናማ ቤተሰቦች (Medicaid)

የአስተዳደሩ ሕክምና ፕሮግራም ከሚያዝያ 1 ቀን 2014 ጀምሮ ለሕክምና አስፈላጊ ሆና ከተገኘ ከ0 እስከ 11 ወራት ላሉ ጨቅላ ሕፃናት እናት የጡት አልቦ ማዘጋጀትንና የማጥባት ማመቻቻ አቅርቦቶችን ይሸፍናል። ምናልባት የሚያጠቡ እናቶች ከጨቅላ ሕፃናቸው በመደበኛነት የሚለዩ ከሆነ ለምሳሌ በስራ በመቀጠር ምክንያት፣ የግል የኤለክትሪክ ጡት ማለቢያ ሊቀርብ ይችላል። ምን ምን የጡት ማጥባት አገልግሎቶች እንደሚሸፈኑ ለማወቅ በ - 202-842-2810 ወደ አባላት አገልግሎቶች ይደውሉ።

ኮድ መስጠት፥

- የሆስፒታል ደረጃ ኤልክትሪክ ጡት ማለቢያ፣ CPT ኮድ E0604 ይጠቀሙ
- የግል የኤልክትሪክ የጡት ማለቢያ፥ CPT E0603 ይተጠቀሙ
- ማንዋል የጡት ማለቢያ፣ CPT E0602 ይጠቀሙ

ጡት ማጥባት ለሕፃን የሚኖረው ጥቅሞች

ጡት የሚጠቡ ህጻናት...

ጤናማ ህጻናት ናቸው -

ጡት የሚጠቡ ልጆች፥

ዝቅተኛ ተቅማጥና ድርቀት ይኖራቸዋል

ዝቅተኛ ብርድ ብርድ የማለት ይኖራቸዋል

ዝቅተኛ የጆሮ ኢንፌክሽን ያጋጥማቸዋል

ዝቅተኛ የሽንት ፊኛ ኢንፌክሽን ያጋጥማቸዋል

ዝቅተኛ አደገኛ ኢንፌክሽን ያጋጥማቸዋል

ለማጅራት ገትር/መንንጃይትስ (የጭንቅላት ኢንፌክሽን) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

የጨቅላ ሕፃን ድንገት የመሞት ችግርም (SIDS) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

ያለ ዕድሜ የተወለዱ ሕፃናት ከላይ ያሉትን ጥቅሞች እና የሚከተሉት ትቅሞች ይኖራቸዋል -

የተሻለ የዓይን ጥራት

የትልቅ አንጀት በሽታ (NEC በመባል የሚታወቅ) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

ጤነኛ ህጻናት ናቸው -

ጡት የሚጠቡ ልጆች፥

ዝቅተኛ የአለርጂዎች ተጋላጭነት

ዝቅተኛ የአስም ተጋላጭነት

ዝቅተኛ የሽፍታ/የማሳከክ ተጋላጭነት

የተሻለ ጥርስ ና ፈገግታ

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ጡት የሚጠቡ ህጻናት...

ሲያድጉ ጤነኛ ሰዎች ይሆናሉ -

ጡት የሚጠቡ ልጆች፥

ለጡት ካነሰር የመጋለጣቸው ዕድላቸው ያነሰ ነው

ትልቅ አንጀት የሚያቆስል በሽታ የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

በስኳር በሽታ የመያዝ ዕድላቸው ያነሰ ነው

ከመጠን በላይ ለሆነ ውፍረት የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

የበለጠ ጎበዝ እና የበለጠ የተስተካከሉ ናቸው -

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ጡት የጠቡ ሕፃናት የተሻለ IQ አላቸው። እንድ ሕፃን ለረጅም ጊዜ በጠባ ቁጥር የተሻለ ጥቅም ያገኛል ወይም ታገኛለች።

ጡት ማጥባት ለእናቶች የሚኖረው ጥቅሞች

ጡት የሚያጠቡ እናቶች...

በጣም ጤናማ አካል ይኖራቸዋል -

በመጀመሪያው ሳምንት፣ ጡት ማጥባት ማህፀን ወደ ነበረበት ትክክለኛ መጠኑ እንዲመለስና ሴትዬዋም ከወሊድ በኋላ ብዙ ደም እንዳይፈሳት ይከላከላል።

በመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት፣ ጡት ማጥባት ሴትዬዋ የብረት/አይረን አቅርቦቷን እንደገና እንድታሳድግ የሚረዳት ሲሆን፣ የደም ማነስ በሽታንም ይከላከላል።

ጡት ማጥባት ካቆመች በኋላ፣ ልጇን ጡት ያጠባች እናት ጠንካራ አጥንት ይኖራታል እንዲሁም የዳሌ አጥንቷ የመሰበር ዕድል (ያነሰ ኦስተኦፖሮሲስ) ይኖራታል።

በጡት ካንሰር እና በኦቫሪያን ካንሰር የመያዝ ዕድሏ ያነሰ ነው።

በጣም ጤናማ አእምሮ ይኖራቸዋል -

ከወሊድ በኋላ ዝቅተኛ የሆነ የድብርት ሁኔታ

ዝቅተኛ የሆነ ጭንቀትና ውጥረት

በጣም የተረጋጋ ስሜት

ከሕፃን ልጆቻቸው ጋር የተሻለ ቀረቤታ

ገንዘብ መቆጠብ ይችላሉ -

ጡት ማጥባት በዓመት በግምት እስከ $1,300 ለመቆጠብ ይረዳል

ጡት ያጠቡ ሴቶች ሕፃን ልጆቻቸው ጤናማ ስለሆኑ ጥቂት ቀናት ብቻ ከስራ ይቀራሉ።

በቂ ጊዜ አላቸው -

የሚያጠቡ ከሆነ፣ የጡት ወተት ሁል ጊዜ ዝግጁ ነው። መስፈር/መለካት፥ መቀላቀል ወይም ማሞቅ የሚባል ነገር የለም።

ሰውነታቸው ተሎ ብሎ ወደ ነበረበት እንዲመለስ ያስችላል -

ጡት ማጥባት የምታጠባ ሴት ከእርግዝና በፊት ወደ ነበረችበት ክብደቷ፣ በተለይ በሆድና ጭኗ አከባቢ የሚስተዋለው፣ እንዲመለስ ይረዳታል።

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ጡት ማጥባት እና COVID-19፥ ስጋቱን ማጋለጥ

ስለ COVID-19 እና ጡት ማጥባት ብዙ ያልታወቀ ነገር አለ። ሆኖም ውሱን በCOVID-19 በተያዙ ሴቶች ላይ የተካሄዱ ጥናቶች ቫይረሱ በጡት ወተት ውስጥ እንዳልተገኘ ያሳያሉ። የጡት ወተት ከብዙ ህመሞች ይከላከላል። የአለም የጤና ድርጅት በCOVID-19 የተያዙ እናቶች ጡት ማጥባት እንደሚችሉ ይገልጻል። በCOVID-19 እና ጡት ማጥባት ላይ የወጣ ወቅታዊ የCDC መረጃን እዚህ ላይ ማግኘት ይቻላል።

የአለም የጤና ድርጅት እና የአሜሪካ የህጻናት ሀኪሞች አካዳሚ በቤት ውስጥ የሚቆዩ ወይም የሚያጠቡ እናቶች እጅ መታጠብ እና የፊት ጭምብሎች መጠቀምን በጥብቅ መከተል እንዳለባቸው ይመክራሉ። በተጨማሪም ሁለቱም ተቋማት የታለበ የጡት ወተት ለህጻናት ሊሰጥ እንደሚችል ይመክራሉ።

የአለም የጤና ድርጅት (WHO) COVID-19ን እና ጡት ማጥባትን በተመለከተ በተደጋጋሚ ለሚጠየቁ ጥያቄዎች (FAQs) በሚከተለው መልኩ መልሶች ይሰጣል፥

COVID-19 ጡት በማጥባት ሊተላለፍ ይችላል?

በጡት ወተትና ጡት ማጥባት ምክንያት ፈጣን የCOVID-19 መተላለፍ እንዳለ እስካሁን ድረስ አልተገኘም። ጡት ማጥባት ሊተው ወይም ሊቆም የሚችልበት ምክንያት የለም።

COVID-19 በሰፋት በተንሰራፋባቸው ማህበረሰቦች ውስጥ እናቶች ጡት ማጥባት አለባቸው?

አዎ። በሁሉም-ማህበራዊ ኢኮኖሚያዊ መቼቶች ጡት ማጥባት አዲስ የሚወለዱ ህጻናትና ጨቅላ ህጻናትን ህልውና ከማሻሻል በተጨማሪ የህይወት ዘመን ጤናማነትና እድገት ጥቅሞች ያስገኝላቸዋል። ጡት ማጥባት በተጨማሪም የእናቶች ጤና እንዲሻሻል ያደርጋል።

ከወሊድ ተከትሎ እናቱ በCOVID-19 መያዟ ከተረጋገጠ ወይም ከተጠረጠረ ህጻኑ ወዲያውኑ ከእናቱ ጋር የገላ ለገላ ንክኪ ማድረግና ጡት መጥባት ይኖርበታል?

አዎ። የካንጋሮ የእናት እንክብካቤን ጨምሮ ፈጣንና ቀጣይነት ያለው የገላ ለገላ እንክብካቤ አዲስ የሚወለዱ ህጻናትን የሙቀት መጠን መቆጣጠርን ከማሻሻል በተጨማሪ አዲስ ከሚወለዱ ህጻናት በህይወት መቆየት መሻሻል ጋር ይያያዛል። አዲስ የተወለደ ህጻንን ከእናቱ አጠገብ ማስቀመጥ በተጨማሪም ቀደም ብሎ ጡት ማጥባት ለመጀመር የሚያስችል ከመሆኑም በተጨማሪ ሞትን ይቀንሳል።

የገላ ለገላ ንክኪና ጡት ማጥባት በርካታ የተለያዩ ጥቅሞች ከCOVID-19 ጋር በተያያዘ ሊፈጠሩ ከሚችሉ የመተላለፍና የመታመም ስጋቶች ይልቅ ሚዛን ይደፋሉ።

በCOVID-19 መያዟ የተረጋገጠ ወይም የተጠረጠረች እናት ጡት ማጥባት ትችላለች?

አዎ። በCOVID-19 መያዛቸው የተረጋገጠ ወይም የተጠረጠሩ ሴቶች ፍላጎታቸው ከሆነ ጡት ማጥባት ይችላሉ። እነዚህ ሴቶች፥

- *በተለይም ህጻን ልጃቸውን ከመንታቸው በፊት በተደጋጋሚ እጃቸውን በሳሙናና ውሀ መታጠብ ወይም አልኮል የተነከረ የእጅ መፈተጊያ መጠቀም አለባቸው።*
- *ህጻኑን በሚያጠቡበት ወቅት ጨምሮ ከህጻኑ ጋር የትኛውንም ንክኪ በሚያደርጉበት ወቅት የህክምና የፊት ጭምብል መልበስ አለባቸው።*
- *በሚያስነጥሱበት ወይም በሚስሉበት ወቅት በሶፍት መጠቀም አለባቸው። ከዚያም ሶፍቱን ወዲያውኑ አስወግደው እጃቸውን በድጋሚ መታጠብ አለባቸው።*
- *በእናቶች የሚነካኩ ቦታዎችን በመደበኛነት ማጽዳትና ከብክለት ነጻ ማድረግ አለባቸው።*

ህክምና የፊት ጭምብሎችን እርጥበት እንደነካቸው ወዲያውኑ መቀየርና ማስወገድ አስፈላጊ ነው። የፊት ጭምብሎች በድጋሚ ጥቅም ላይ መዋል ወይም ፊት ለፊታቸው ላይ መነካት የለባቸውም።

በCOVID-19 መያዜ የተረጋገጠ ወይም የሚጠረጠር ከመሆኑም በተጨማሪ በቀጥታ ህጻን ልጄን ለማጥባት በጣም ጥሩ ስሜት አይሰማኝም። ምን ማድረግ እችላለሁ?

በCOVID-19 ወይም ሌሎች እክሎች ምክንያት ህጻን ልጅዎን ለማጥባት በጣም ጥሩ ስሜት የማይሰማዎ ከሆነ ለልጅዎ በሚቻልዎ፣ በሚያገኙትና ለእርስዎ ተቀባይነት ባለው መንገድ በአስተማማኝ ሁኔታ የጡት ወተት ለመስጠት ድጋፍ ማግኘት አለብዎ። ድጋፉ የሚከተሉትን ሊይዝ ይችላል፥

- *የታለበ ወተት*
- *የለጋሽ የጡት ወተት*

የታለበ የጡት ወተት ወይም የለጋሽ የጡት ወተት ማግኘት የማይችሉ ከሆነ ለህጻኑ አዋጭነቱን፣ በትክክል መዘጋጀቱን፣ አስተማማኝነቱን እና ዘላቂነቱን ከሚያረጋግጡ እርምጃዎች ጋር የህጻናት ፎርሙላ ወተት ስለመስጠት ያስቡ።

በCOVID-19 እንደተያዝኩ ተረጋግጦ ወይም ተጠርጥሮ የነበር ከመሆኑም በተጨማሪ ልጄን ማጥባት አልቻልኩም ነበር፣ በድጋሚ ልጄን ጡት ማጥባት መቼ መጀመር እችላለሁ?

ጡት ለማጥባት ጥሩ ስሜት ሲሰማዎ ማጥባትዎን መጀመር ይችላሉ። ከተረጋገጠ ወይም ከተጠረጠረ በCOVID-19 መያዝ በኋላ ምንም የተወሰነ የመጠበቂያ የጊዜ ገደብ የለም። COVID-19 የእናትን የህክምና ሂደት እንደሚቀይር በተመለከተ ምንም የተረጋገጠ ማስረጃ የለም። የጤና ሰራተኞች ወይም የጡት ማጥባት አማካሪዎች መልሰው እንዲያጠቡ ድጋፍ ማድረግ አለባቸው።

በCOVID-19 መያዜ ተረጋግጧል ወይም ይጠረጠራል፣ ለህጻን ልጄ የህጻናት ፎርሙላ ወተት መስጠት የተሻለ ነው?

አይደለም። በሁሉም ቦታዎች/መቼቶች አዲስ ለሚወለዱ ህጻናትና ጨቅላ ህጻናት ሁልጊዜም የህጻናት ፎርሙላ ወተት ከመስጠት ጋር ተያያዥ ስጋቶች አሉ። የህጻናት ፎርሙላ ወተት ከመስጠት ጋር ተያያዥነት ያላቸው ስጋቶች የመኖሪያ ቤትና የማህበረሰብ ሁኔታዎች አጠራጣሪ በሚሆኑበት ጊዜ ሁሉ ይጨምራሉ፤ ለምሳሌ፡ ህጻኑ በሚታመምበት ወቅት የጤና አገልግሎቶች ተደራሽነት አነስተኛ መሆን፣ የንጹህ ውሀ ተደራሽነት ዝቅተኛ መሆን እና/ወይም ። የህጻናት ፎርሙላ ወተት አቅርቦቶች ተደራሽነት አስቸጋሪ መሆን ወይም አስተማማኝ አለመሆን፣ ተደራሽና ዘላቂ አለመሆን።

የጡት ወተት በርካታ የተለያዩ ጥቅሞች ከCOVID-19 ቫይረስ ጋር በተያያዘ ሊያጋጥሙ ከሚችሉ የመተላለፍና የመታመም ስጋቶች ይልቅ ሚዛን ይደፋሉ።

ጡት የምታጠባ ሴት የCOVID-19 ክትባትን መከተብ ትችላለች?

አዎ፤ ጡት የሚያጠቡ ሴቶች ክትባቱን በሚቀርብላቸው ወቅት መውሰድ ይችላሉ።

አሁን ከተፈቀዱት ክትባቶች መካከል የትኛውም በህይወት ያለ ቫይረስ የማይጠቀሙ በመሆኑ በጡት ወተት አማካኝነት ቫይረሱ ወደ ህጻኑ የሚተላለፍበት ስጋት የለም።

በተጨማሪም ከክትባቱ መከተብ በኋላ በጡት ወተት ውስጥ ህጻኑን በCOVID-19 እንዳይያዝ ለመከላከል የሚረዱ የሰውነት የበሽታ መከላከያዎች እንደሚገኙ የሚያሳዩ አንዳንድ ማስረጃዎች አሉ።

የዴልታ ዝርያ

የዴልታ ዝርያ ተጨማሪ ኢንፌክሽኖችን ከማስከተሉም በተጨማሪ ከቀዳሚዎቹ COVID-19ን ከሚመጡ የቫይረሱ አይነቶች ይልቅ የበለጠ በፍጥነት ይተላለፋል። የቫይረሱ ዝርያ ባልተከተቡ ሰዎች ላይ ከቀዳሚዎቹ ውጥረቶች ይልቅ የበለጠ ከባድ ህመም ሊያስከትሉ ይችላሉ።

- ክትባቶቹ ይህን ዝርያ ጨምሮ ወደ ሆስፒታል መግባትና ሞትን በመከላከል ረገድ በከፍተኛ ደረጃ ውጤታማ ሆነው ቀጥለዋል።
- በዚህ ቫይረስ ተይዘው ሙሉ በሙሉ ክትባቱን የተከተቡ ሰዎች በበሽታው የተያዙ መስለው የሚታዩት ለአጭር ጊዜ ነው።
- የዚህ አይነቱን ቫይረስ ስርጭት ለመቀነስ ክትባቱን ይከተቡ እንዲሁም በቤት ውስጥ ህዝብ በሚሰበሰብባቸው ቦታዎች ሲሆኑ የፊት ጭምብል ይልበሱ።

በዚህ ርዕስ ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የሚከተለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ፥

https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-breastfeeding

በከፍተኛ ደረጃ ማወቅ ያሉብዎ 7 ነገሮች የሚለውን ይመልከቱ፣ በተጨማሪም ይህን በስፓኒሽ ቋንቋ ማግኘት ይችላሉ።

ለመጨረሻ ጊዜ የተሻሻለበት ቀን፡ ነሐሴ 16, 2021 ዓ.ም

የይዘት ምንጭ፥ ብሔራዊ የክትባትና የመተንፈሻ አካል በሽታዎች ማዕከል (NCIRD)፣ በቫይረስ የሚመጡ በሽታዎች ምድብ

የጡት ማጥባት ህክምና አካዳሚ። (2020፣ መጋቢት 10)። በABM በኮሮና ቫይረስ 2019 (COVID-19) ላይ ከተሰጠው መግለጫ መልሶ የተወሰደ፥ . (https://www.bfmed.org/abm-statement-coronavirus)

የአሜሪካ የሕፃናት ህክምና አካዳሚ (2020)። የአሜሪካ የሕፃናት ህክምና አካዳሚ AAP FAQs |: በCOVID-19 መያዛቸው ከተጠረጠረ ወይም ከተረጋገጠ እናቶች የሚወለዱ ህጻናት አያያዝ።

የበሽታ መቆጣጠሪያ ማዕከላት። (2020)። ከ http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.htmlየተወሰደ

የአለም ጤና ድርጅት። (2020)። ከ http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-and-childbirth የተወሰደ

ጡት ያጥቡ፥ ሊያደርጉት ይችላሉ!

1. ቶሎ ይጀምሩ –

እንዲዘጋጁበት ስለሚረዳ፣ ጡት ስለማጥባት ገና በእርግዝናዎ ጊዜ ማሰብ ይጀምሩ። በተቻለ መጠን ሕፃን ልጅዎን ልክ እንደተወለደ ጡት ማጥባት ይጀምሩ። ቶሎ ማስጀመርና ቶሎ ቶሎ ማጥባት አዲስ የተወለደ ሕፃን ልጅዎ በቀላሉ እንዲማር የሚያደርግና ችግሮችን የሚያስወግድ ነው።

2. ምቾት ይሰማዎ –

አብዛኛው እናቶች የሚጠቀሙት የተለመዱ 4 ጡት የማጥባት አቅጣጫዎች አሉ፥ ህፃኑን በክንድ አስጠግቶ በማቀፍ (ዘርግቶ መያዝ)፣ ከሚያጠቡት ጡት በተቃራኒው እጅ ልጅዎን በማቀፍ (አቆላልፎ መያዝ)፣ ህጻኑን በኋላ ወደፊት በብብት ስር በማቀፍ ማጥባት ወይም ካጠገብ በመተኛት ናቸው። ጡቶችዎን ከመቁሰል ለመከላከል እንዲረዳዎ ሁሉንም 4ቱን አቋሞች ይወቁና ይጠቀሙባቸው።

የጡት ማጥባት አቋሞችን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 20ን ይመልከቱ

3. ደጋግመው ያጥቡ –

በመጀመሪያዎቹ ሳምንታት ውስት፣ ልጅዎን በቀን ቢያንስ ከ 8-12 ጊዜ ለማጥባት ይሞክሩ። ከተወለደ በኋላ ባሉት ጥቂት ቀናት ውስጥ ልጅዎ በብዛት የሚተኛ ሊሆን ይችላል። ብዙ የሚተኛ ህፃን ልጅ በደንብ ጡት አያገኝም። ዳይፐር መቀየር ወይም እግር ስር ማሸት ልጅ እንዲነቃ ለማድረግ ጥሩ ዘዴዎች ነው።

4. ተጠግቶ መያዙን ያረጋግጡ –

ልጅዎ ጡትዎን ጫፉን መያዙን ብቻ ሳይሆን ወደ ጡትዎ በአግባቡ ተጠገቶ መያዙን እርገጠኛ ይሁኑ። የማዋለጃ አገልግሎት መስጫውን ለቀው ከመሄድዎ በፊት ነርስዎን ወይም የጡት ማጥባት ሙያተኛን እንዲረዱዎት ይጠይቁ።

ስለ መቆለፊያ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 19ን ይመልከቱ

5. በፈለጉ ጊዜ ማጥባት –

ሕፃን ልጅዎ እስከሚያለቅስ አይጠብቁ! ማልቀስ ተርቦ የመቆየት ምልክት ነው። የራበው የሚመስል ከሆነ ይመግቡት፤ ለምን ያክል ጊዜና ድግግሞሽ መጥባት እንደሚፈልግ እራሱ እንዲወስን ያአድርጉ። ብዙ ሕፃን ልጆች መጀመሪያ ላይ በየሁለት ሰዓት ልዩነት ይጠባሉ። ሌሊት ስለመመገብም ያስታውሱ። ሲውጥ ያዳምጡት፤ ልጅዎን ቢያንስ ለ10 ደቂቃዎች ያክል ሲውጥ ማዳመጥ አለብዎ። ይህ ልጅዎ ጥሩ በቂ የጡት ወተት ማግኘቱን ማሳያ ምልክት ነው።

ልጅዎ ስለ መራቡ በጥሩ ሁኔታ መረዳትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 18ን ይመልከቱ

6. ሁለቱንም ጡትዎን ያቅርቡለት –

በሚያጠቡበት በእያንዳንዱ ወቅት ሁለቱንም ጡትዎን እንዲጠባ ያቅርቡለት በመጀመሪያዎቹ ጥቅት ቀናት ውስጥ ልጅዎ ሲጠባ ከአንድ ጡትዎ ብቻ መጥባት ይችል ይሆናል። ይህ ምንም ማለት አይደለም፣ በሚቀጥለው ጊዜ ሲያጠቡ ከታቃራኒው ማጥባት ይጀምሩ።

7. ለጡቶችዎ ጥንቃቄ ያድርጉ –
ትንሽ ወተት ከጡትዎ በማውጣት ወደ ጫፉ አከባቢ ያለውን ጥቁሩን የጡት ክፍል ይቀቡት። በእያንዳንዱ በሚያጠቡበት ጊዜ ከማጥባት በኋላ ለጥቂት ደቂቃዎች ጡትዎ እንዲደርቅ ያድርጉ። ጡትዎ ላይ ሳሙና ወይም ሎሽን አይጠቀሙ። የጡትዎ ጫፍ የሚያምዎት ከሆነ ንፁህ ዘይት መጠቀም ይችላሉ። ጥንቃቄ፥ የጥጥ አለርጅክ ካለብዎ ላኖሊን አይጠቀሙ።

8. ጠርሙሶች ወይም ጡጦዎችን ያቆዩ –
ለህጻን ልጅዎ ጠርሙስ/ጡጦ መስጠት ለመጀመር ቢያንስ ከ4-6 ሳምንታት እስኪሞላው ይጠብቁ። ሕፃናት በጡጦ ወይም የእንጀራ እናት ጡጦበሚጠቡበት ጊዜ ሊምታታባቸው ስለሚችል ጡት መጥባትን እንቢ ሊሉ ይችላሉ። ልጅዎ የእንጀራ እናት ጡጦ በመጥባት ጉልበቱን ከጨረሰ፣ ጡት መጥባት ላይ ሊደክመው ይችላል።

9. እርዳታ ይጠይቁ –
በቤት ውስጥ ላሉ ስራዎች ባለቤትዎን፣ ቤተሰብዎን እና ጓደኞችዎን እርዳታ ይጠይቋቸው።
*ለማህበረሰብ ሀብቶች ዝርዝር ከገጽ 24-31 ይመልከቱ።

10. ዘና ይበሉ –
ማናኛውም በእርስዎ ላይ ያለ ጭንቀት ለልጅዎ ይሰማዋል። ፀጥታ የሰፈነበት ቦታ ይፍጠሩ፣ መብራቱን ደብዘዝ ያርጉት፣ ወይም ለስላሳ ሙዚቃ ይክፈቱ። ቀስ ብለው በአፍንጫዎ ወደ ውስጥ በአፍዎ ደግሞ ወደ ውጪ ይተንፍሱ። ልጅዎን ቀስ ብለው ሲያሻሹ ዝቅ ያለ ደምፅ ይጠቀሙ።

እንዴት ልጅዎን በተሻለ መረዳት እንደሚቻል

ልጅሽ ሲያለቅስ መስማት አስጨናቂ ሊሆን ይችላል! ሕጻናት የሚያለቅሱበት ብዙ ምክንያቶች አሉ። አንዳንድ ጊዜ ሕጻናት ሊያለቅሱ ይችላሉ፣ ነገር ግን ለምን እንደሚያለቅሱ ማወቅ ደግሞ አንዳንድ ለቅሶዎችን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል።

ሕጻን ልጅ የሚያለቅስባቸው ምክንያቶች፥

ዳይፐር እንዲቀየርለት ሲፈልግ
በጣም ሲሞቀው ወይም ሲበርደው
የሆነ የተለየ ነገር ማድረግ ሲፈልግ
በክፍል ውስጥ በጣም ከፍ ያለ ጩኸት ካለ ወይም ብርሃን ከሆነ
ከእርስዎ አጠገብ መሆን ሲፈልግ
ሲደክመው
ብቸኛ ሲሆን
ከተራበ

ሕፃን ልጆች ምን እንደሚፈልጉ ለእኛ የሚነግሩበት ሌላ መንገድ አላቸው። ሰውነታቸውን ያንቀሳቅሱና ልክ ለእኛ እንሚያወሩት ድምፅ ያሰማሉ። እኛ ይህንን 'የሕፃን ምልክት' እንለዋለን።

ብዙ ዓይነት ምልክቶች አሉ፥

"ከእንቺ/አንተ አጠገብ መሆን እፈልጋለሁ" እያሉ ነው።

ዐይናቸው ተከፍተው ፊታቸው ዘና ይላሉ

ወደ እኛ ለመድረስ ይሞክራሉ

ፊታቸውን በማንሳት ፈገግ ይላሉ

"እረፍት እፈልጋለሁ" እያሉ ነው።

ጭንቅላታቸውን ወይም መላ ሰውነታቸውን ከእኛ ያዞራሉ

ሰውነታቸውን በማኮሳተር የተጨነቁ ይመስላሉ

ማዛጋት፥ ዐይኖቻቸውን ማሸት ወይም ሌሎች የድካም ምልክችን መሳየት

"እርቦኛል" እያሉን ነው።

እጆቻቸውን ወደ አፋቸው ማምጣት

ያገኙትን ነገሮች መጥባት

እጃቸውን በሆዳቸው ላይ ማድረግ

ነቅተውና ምልክት መስጠት

በፍቃድ ከሚከተለው ምንጭ የተወሰደ፥
https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant_Nutrition_and_Feeding_Guide.pdf

አጥብቆ መያዝ

በደንብ ተጠግቶ መያዝ፥ የልጅዎ አፍ ጡትዎን የሚይዝበት መንገድ ማለት ነው። ሕፃን በደንብ ጠጋ ብሎ አፋን አስግብቶ እንዲጠባ ማድረግ ጊዜና ልምምድ ይጠይቃል።

በደንብ ጠጋ ብሎ ስለመያዙ ምልክቶች

በደንብ መያዙ ለእርስዎ ምቾት ይሰጣል

ሕፃኑ እራሱን ማዞር ሳያስፈልገው እራሱና ሰውነቱ ወደ ደረትዎ የዞረ ከሆነ

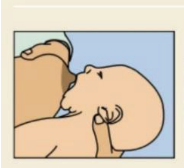
የሕፃኑ አፍ የጡትዎን ጫፍ ሙሉ በሙሉ እና የጡትዎን ጥቁሩን ክፍል በሙሉ ወይም በከፊል ከሸፈነ

አብዛኛው ጥቁሩ የጡትዎ ክፍል ከታች በኩል ይልቅ ከላይ በኩል እየታየ ከሆነ

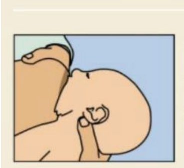
የህጻኑ አፍ ከንፈሮቹ ወደ ውጭ ይለጠጡና በሰፊው ይከፈታል፤ የህጻኑ አገጭ ከንፈሮቹ በስፋት ወደ ውጭ ተለጥጠው ጡትዎን ይነካል

የሕፃኑ አገጭ ጡትዎን ሲነካ

- ልጅዎ አፉን በሰፊው እንዲከፍት የልጁን የላይኛው ከንፈር ወይም አፍንጫውን በጡትዎ ጫፍ ይንኩት።



- የልጅዎ አፍ በሰፊው ሲከፈት፣ ልጅዎን ወደ እራስዎ በማስጠጋት አገጩ መጀመሪያ ጡትዎን እንዲነካ በማድረግ የልጅዎን አፍ ወደ ላይ በመጠጋት ጡትዎ ጫፍ ላይ ይደርሳል።



- ከናፍርቶቹ ወደ ውጪ በመገልበጥ የልጅዎ አፍ በስፋት መከፈት አለበት። ልጁዎ ሲጠባና ሲውጥ መስማት ይችላሉ።

ከዩ ኤስ ጤናና ሰብአዊ አገልግሎቶች መምሪያ የእናቶች ጤና ፅ/ቤት በተገኘ ፈቃድ ከሚከትለው ድረ ገጽ ላይ የተወሰደ፥ https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch

የጡት ማጥባት አያያዝ

እንዳንድ እናቶች እንዚህን አቅጣጫዎች ሕፃን ልጃቸው በደንብ እንዲይዝ የሚያግዝ ሆኖ ያገኙታል። ለእርስዎ የሚመቸውን የተለያዩ አያያዝ መንገዶችን እንዲሞክሩ ሊፈልጉ ይችላሉ ።

የጥሩ አያያዝ ምልክቶች

አስተቃቀፍ ወይም “የእግር ኳስ” አይነት አያያዝ: በቀዶ ህክምና ማዋለድ ከወለዱ ወይም ጡቶችዎ ትላልቅ ከሆኑ፣ ዝርግ ወይም ወደ ውስጥ የገቡ የጡት ጫፎች ካሉዎት፣ ወይም ጠንካራ ወደ ታች የመውረድ እንቅስቃሴ ካለ ጠቃሚ ነው። ይህ አያያዝ በተጨማሪም በሚመገቡበት ወቅት የበለጠ ወደ ላይ ቀጥ ማለት ለሚፈልጉ ህጻናት ጠቃሚ ነው። ልጅዎን በአንድ ጎንዎ በጀርባው አንጋለው እና ጭንቅላቱን በጡትዎ ጫፍ ትክክል አድርገው ይያዙ። የእጅዎን መዳፍ ከህጻኑ ጭንቅላት ከስር አስገብተው ጭንቅላቱን ደገፍ ያድርጉት።

አቆላልፎ መያዝ ወይም ተሸጋጋሪ አያያዝ፥ ይህ አያያዝ ለህጻኑ ተጨማሪ የጭንቅላት ድጋፍ የሚሰጠው እና ህጻኑን ተቆልፎ እንዲቆይ ሊረዳው የሚችል በመሆኑ ምክንያት ላልበሰሉ ህጻናት ወይም ደካማ አጠባብ ላላቸው ህጻናት ጠቃሚ ነው። ልጅዎን እያጠቡ ካለው ጡት በተቃራኒው ባለው ቦታ ይያዙት። የልጅዎን ጭንቅላት የእጅ መዳፍዎን ከአንገቱ በታች በማስገባት ይደግፉ።

ዘርግቶ መያዝ፥ ለአብዛኞቹ እናቶችና ህጻናት ምቾት የሚሰጥ ቀላል፣ የተለመደ አያያዝ ነው። ልጅዎን ጭንቅላቱን ክርንዎ ላይ አድርገው እና ፊቱን ወደ እርስዎ እንዲያይ አድርገው ይያዙ።

በጀርባ አንጋሎ መያዝ [አንፈራጦ መያዝ]፥ የበለጠ ዘና ያለ፣ በህጻን ልጅ የሚመራ አቀራረብ ነው። ትራስ ላይ በጀርባው ያስተኙት። ልጅዎን ሰውነትዎ ላይ ጭንቅላቱን ከጡቶችዎ በላይና ከጡቶችዎ መካከል እንዲሆን አድርገው ያስተኙት። ስበትና የአስተዳደግ ደመነፍስ ልጅዎን ወደ ጡትዎ እንዲመጣ ይረዳዋል። ልጅዎ ጡቶችዎን በሚፈልግበት ወቅት ጭንቅላቱንና ትከሻዎቹን ይደግፉት ሆኖም እንዲቆለፍ አያስገድዱት።

በጎን አስተኝቶ መያዝ፥ በቀዶ ህክምና ማዋለድ ከወለዱ ጠቃሚ ከመሆኑም በተጨማሪ ልጅዎ በሚጠባበት ወቅት አረፍ እንዲሉ ይረዳዎታል። ልጅዎ ወደ እርስዎ ዞሮ እንዲተኛ ከእሱ አጠገብ ጋደም ይበሉ። ልጅዎ እይታውን ወደ ሰውነትዎ በኩል እንዲያደርግ አስጠግተው ይሳቡት።

ከዩ ኤስ ጤናና ሰብአዊ አገልግሎቶች መምሪያ የእናቶች ጤና ፅ/ቤት በተገኘ ፈቃድ ከሚከትለው ድረ ገጽ ላይ የተወሰደ፣ https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch

የጡት ማጥባት ድጋፍን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል

አንዳንድ ጊዜ አዲስ እናቶች እና ቤተሰቦች ጥያቄዎች ወይም ሐሳብ ይኖራቸዋል። ይሄ ትክክለኛ ነው። ልጅዎን ጡት በማጥባት ለመደሰት ከፈለጉ ለእርዳታና ማበረታቻ ሊያገኟቸው የሚችሏቸው መንገዶች አሉ።

ልጅዎ ከመወለዱ በፊትና ከተወለደ በኋላ የጡት ማጥባት ድጋፍ አገልግሎቶች ጠቃሚ መረጃ እና ድጋፍ ሊሰጡዎ ይችላሉ።

የጡት ማጥባት ትምህርቶች፥

የትምህርት ጊዜያት በአከባቢው ማዋለጃ፣ በክሊኒክ ወይም በእንስትራክተር ቤት ውስጥ ሊዘጋጁ ይችላሉ። እነዚህ ትምህርቶች የሚያስተምሩት፥

- ጡት ማጥባት ለእርስዎና ለልጅዎ ያለው ጠቀሜታዎች
- ሲያጠቡ ልጅዎን እንዴት መያዝ እንዳለብዎት
- በምን ያህል ጊዜ ልዩነት እና እስከ ምን ያህል ጊዜ ቆይታ ማጥባት እንደሚገባ
- ሕፃን ልጅሽ በቂ የሆነ የጡት ወተት እያገኘ መሆኑን እንዴት ማወቅ እንደሚቻል
- ወደ ስራ በሚመለሱበት ጊዜ ወተት ማለብና ማስቀመጥ
- መቼ እርዳታ እንደሚጠየቅ

ከየት ትምህርት እንደሚያገኙ ከመጠየቅ ወደ ኋላ አይበሉ። ምናልባት ለትምህርቱ ትንሽ ክፍያ ሊኖር ይችላል።

የጡት ማጥባት ባለሙያዎች፥

ብዙ የተለያዩ ማእረጎች ያላቸው በልዩ ሁኔታ የሰለጠኑ ባለሙያዎች ያሉ ሲሆን፣ በማዋለጃ ተቋማት እና/ወይም በቤት ሊረዱዎ ይችላሉ። ከስማቸው ቀጥሎ IBCLC፣ CLC፣ CLE እና CLS የሚሉ ማእረጎች ሊያዩ የሚችሉ ሲሆን፤ ሁሉንም እጅግ በጣም መርጥ ምክር ሊሰጡዎ ይችላሉ።

ነፃ ሆነው እነኝህ ማእረጎች ምን እንደሆኑ፣ ጡት የሚያጠቡ እናቶችን ለምን ያህል ጊዜ ሲረዱ እንደኖሩ፣ የት እንደሰለጠኑ ወይም ሌሎች ለእርስዎ ጠቃሚ የሆኑ ጥያቄዎችን ይጠይቋቸው።

ጡት የማጥባት ድጋፍ

ህጻን ልጅዎ ከመወለዱ በፊት

ጡት ስለማጥባት ማሰብ ይጀምሩ፤፥ ጡት ስለማጥባት የሚያወሩ ጽሁፎችን ያንብቡ፣ ጡት ስለማጥባት ትምህርት ይውሰዱ፣ እነዲሁም የጤና ክብካቤ ድጋፍ አቅራቢዎን ይጠይቁ። ድጋፍ እና መረጃ ማግኘት ስለሚችሉበት ቦታዎች ስለጡት ማጥባት ያሉትን በገፅ 19 ይመልከቱ።

ህጻን ልጅዎ ከተወለደ በኋላ፥

የማዋለጃ ተቋሙን ለቀው ከመውጣትዎ በፊት፣ ለልጅዎ የዶክተር ቀጠሮ ያድርጉ እና እቤት በሚሆኑበት ጊዜ ጡት በማጥባት ላይ የሚረዳዎ መረጃ ማግኘትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። ስለሚከተሉት ይጠይቁ፥

- እቤት ሊጎበኙዎ ስለሚችሉ የጡት ማጥባት ባለሙያዎች
- ለጡት ማጥባት እርዳት እርስዎ እና ልጅዎ የት መሄድ እነዳለባችሁ፣ ስለክፍያ፥ ቦታ እና የስራ ሰዓትን ይጠይቁ።
- እርዳታ ለማኘት ለመደወል የሚችሉባቸው የስልክ ቁጥሮች

ጡት የማጥባት ድጋፍ ቡድኖች፥

እናቶች ተመሳሳይ ዕድሜ ያላቸው ልጆች ካላቸው እናቶች ቡድኖች ጋር መሆንን የሚፈልጉ ሲሆን የእነዚህ ሰዎች ድጋፍ፣ ማበረተቻ፣ አድናቆት እና ጓደኝነት፣ ያስደስታቸዋል። እነዚህን ቡድኖች ይፈልጉ፥

- Breastfeeding USA
- Mocha Moms
- La Leche League
- WIC
- የአከባቢ ማዋለጃ ተቋም ቡድኖች

ጡት ስለማጥባት መጻህፍት፥

በቅርብ በሚገኙ ቤተ-መጻህፍት ውስጥ ብዙ ስለጡት ማጥባት የሚያነሱ የመረጃ ምንጮች አሉ። ብዙዎቹ በብዙ የተለያዩ ቋንቋዎች መፅሐፍት አላቸው። እንዳንድ ጊዜ ማዋለጃ ተቋማት፣ የጡት ማጥባት ባለሙያዎች እና የድጋፍ ቡድኖች እዛው በቦታቸው የሚነበቡ ወይም በውሰት የሚወሰዱ መጻህፍት አላቸው። የአከባቢ መጻህፍት መደብሮችም ሰፊ የመጻህፍት አማራጮች አላቸው። እባክዎን የፎርሙላ አምራች ኩባንያዎች በተፃፉ ነገሮች ላይ አይተማመኑ።

የትምህርት እና ባለሙያ ስልክ ቁጥሮችን ለማግኘት፣ እባክዎ ስለ ጡት ማጥባት የመረጃ ምንጮችን በገፅ 24-31 ላይ ይመልከቱ።

ስለጡት ማጥባት የመረጃ ምንጮች

የአካባቢ የጡት ማጥባት አማካሪዎች

Jane J. Balkam, PhD, APRN, CPNP, IBCLC

የድርጅት ስም፥ ስራ ለሚሰሩ እናቶች አገልግሎቶችን በማቅረብ ላይ ልዩ ሙያ ያለው Babies n Business
መገኛ ቦታ፥ Bethesda, MD
ስልክ፥ 301-656-2526
ኢሜይል፥ :jbalkam@babiesnbusiness.com
ድረ ገጽ፥ www.worksitelactation.com
እየቀነሰ የሚሄድ ክፍያ፥ አይ

Ann B. Faust, IBCLC, LLLL

የድርጅት ስም፥ ቤቢ ኤንድ ሚ የማጥባት አገልግሎቶች (Baby and Me Lactation Services)
አገልግሎቶች፥ የቤት ጉብኘት፣ መጥባትን መጀመር እና መላመድ፣ አንዳንድ የሆስፒታል ጉብኝቶች፣ እንዲሁም በኮሎምቢያ ቢሮ ውስጥ ደምበኞችን ይቀበላሉ
መገኛ ቦታ፥ 5457 Twin Knolls Rd Suite 300-N16 Columbia MD 21045
(ለሆዋርድ ካውንት (Howard County) እና የተወሰኑ
የሞንትጎመሪ (Montgomery) እና ባልቲሞር (Baltimore) ካውንቲዎች አገልግሎት ይሰጣል)
የሚያነጋግሩት ሰው፥ ሞይራ ቶማስ (Moira Thomas)፣ የልምምድ ሥራ አስኪያጅ
የሞይራ (Moira) ኢሜይል፥ MoiraT@babyandmeLC.com
ስልክ፥ 240-893-3808
ኢሜይል፥ annfaust@babyandmeLC.com
ድረ ገጽ፥ www.BabyandMeLC.com
እየቀነሰ የሚሄድ ክፍያ፥ አዎ + ነፃ አገልግሎቶች ለተወሰኑ WIC ደንበኞች

Ania Gold, IBCLC

አገልግሎቶች፥ የቤት፣ የቢሮ፣ እና የቴሌሄልዝ ማማከሮች።
መገኛ ቦታ፥ ሞንትጎመሪ ካውንቲ (Montgomery County) እና ዲሲ
ስልክ፥ 3015295433
ኢሜይል፥ ania@lactationroom.com
ድረ ገጽ: www.lactationroom.com

Tamika Harris, IBCLC, RLC

አገልግሎቶች፥ የግል የጡት ማጥባት ማማከር (እቤት፥ ጽ/ቤት፥ ወይም ኤሌክትሮኒክ) እና የጡት ማጥባት ትምህርት
አገልግሎቶች፥ የኮሎመቢያ ግዛት፥ ሜሪላንድ እና ሰሜን ቨርጂንያ
ስልክ፥ 443-889-3947
ኢሜይል፥ tamika.harris@breastfeedingusa.org
ድረ ገጽ፥ https://www.lactationtraining.com/tamika-harris

Susan Howard, RN, IBCLC

የድርጅት ስም፥ Arlington Lactation & Feeding Therapy, LLC
አገልግሎቶች፥ ለቤተሰቦች በአካባቢ፣ አገር አቀፍ እና አለም አቀፍ ደረጃ የሚቀርብ የቨርቹዋል የጡት ማጥባት ድጋፍ። ምላስን መቆለፍን፣ ጡጦ ለመጥባት ፍቃደኛ አለመሆንን፣ ጠጣር ምግቦችን መጀመርን እና የህጻን-እናት ግንኙነት የህክምና ውስብስብ ችግር ድጋፍን ጨምሮ በመጀመሪያ አመት የሚያጋጥሙ የአመጋገብ ችግሮች ልዩ ፍላጎት።
በመሳብ፣ ጠጣር ምግቦችን መጀመርና ጡጦ ለመጥባት ፍቃደኛ አለመሆን ላይ የሚሰጥ የቨርቹዋልና የተቀዳ የአመጋገብና የልጅ አስተዳደግ ክፍለ ጊዜ
ያለ ምንም ወጪ የሚቀርቡ ሳምንታዊ የአመጋገብና የልጅ አስተዳደግ ድጋፍ ቡድኖች
መገኛ ቦታ፥ የመልዕክት ሳ ቁ 5616, Arlington, VA 22205
ስልክ፥ 703-651-6466
ኢሜይል፥ hello@ArlingtonLactation.com
ድረ ገጽ፥ www.ArlingtonLactation.com
Facebook: Arlington Lactation and Susan Howard IBCLC
Instagram: Susan Howard IBCLC

Kathleen Logan, DNP, RN, CPNP, IBCLC

አገልግሎቶች፥ የቲሌሌላክቴሽን እና የቤት ጉብኝቶች (የቤት ውስጥ የጡት ማጥባት ማማከሮች)
መገኛ ቦታ፥ Arlington, Alexandria, እና NW DC
ስልክ፥ 703-869-6222
ኢሜይል፥ kathlogan@gmail.com
እየቀነሰ የሚሄድ ክፍያ፥ ተቀናሽ የክፍያ መጠን ተግባራዊ ሊሆን ይችላል

Kathleen McCue, DNP, FNP-BC, IBCLC-RLC

የድርጅት ስም፥ ሜትሮፖሊታን ጡት ማጥባት (Metropolitan Breastfeeding)
አገለግሎቶች፥ በቤትዎ ውስጥ ወይም ከቢሮዎቹ ውስጥ በአንዱ የምክር አገልግሎት
መገኛ ቦታ፥ Bethesda እና Columbia, MD; Chantilly እና Woodbridge, VA
ስልክ፥ 301-943-9293
ኢሜይል፥ metropolitanbreastfeeding@gmail.com
ድረ ገጽ፥ www.metropolitanbreastfeeding.com
እየቀነሰ የሚሄድ ክፍያ፥ አዎ

የጡት ማጥቢያ ማዕከላት

የጡት ማጥባት ማዕከል ለታላቋ ዋሽንግተን

ተልዕኳችን ቤተሰቦችን ግንኙነትን መሰረት ባደረገ እንክብካቤ፣ ማስረጃን መሰረት ባደረገ የመመሪያ አሰጣጥና የመረጃ ምንጮች እና የተቀናጀ የጡት ማጥባትና የድህረ ወሊድ የጤና አገልግሎት አማካኝነት ከእርግዝና ወደ መጀመሪያ ደረጃ የልጅ አስተዳደግ እንዲሸጋገሩ ድጋፍ ማድረግ ነው። እርግዝናን፣ ጡት ማጥባትን እና ድህረ ወሊድን በቀላሉና በደስታ እንዲያልፉ ለመርዳት፣ እና መረጃ የሚሰጡዎትና ለእርስዎና ቤተሰብዎ ተመራጭ ውሳኔዎችን ለማሳለፍ አቅምዎን እንዲያጎለብቱ የሚረዱዎ መሳሪያዎችን ለመስጠት ዝግጁ ነን።

አገለግሎቶች፥ ከIBCLCs እና SLPs ለቢሮ፣ ለቤት ውስጥ እና በቴሌጤና የሚያዙ የግል ቀጠሮዎች፤ የመሳቢያና ስኬል ከራዮች፤ ነጻ ክፍለ ጊዜዎችና የወላጅ ቡድኖች፤ የሊጋሽ የጡት ወተት። ጡት የማጥባት መሳሪያዎች ለሽያጭ ይኖራሉ። (ቀጠሮ መያዝ ያስፈልጋል)።
አድራሻ፥ 1020 19th St NW, Suite 150, Washington, DC 20036
ስልክ፥ 202-293-5182
ኢሜይል፥ gina@breastfeedingcenter.org
ድረ ገጽ፥ www.breastfeedingcenter.org

ችልድረንስ ናሽናል ኢስት ኦፍ ሪቨር የጡት ማጥባት ድጋፍ ማዕከል (Children's National East of the River Lactation Support Center)

አገልግሎቶች፥ ከወሊድ በፊት የጡት ማጥባት ትምህርት፣ ጡትን ካጠቡ በኋላ ወደ ስራ መመለስ ላይ ማማከር፣ ከእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድን። አገልግሎቶቹ ነፃ ናቸው።
አድራሻ፥ 2101 Martin Luther King, Jr Ave SE, Washington, DC 20020
ስልክ፥ 202-476-7821
ኢሜይል፥ lactationsupport@childrensnational.org
ድረ ገጽ፥ https://childrensnational.org/visit/resources-for-families/family-services/lactation-services

---

ጆርጅታውን ዩንቨርሲቲ ሆስፒታል የጡት ማጥባት ማዕከል

አገልግሎቶች፥ የቢሮ ጉብኝቶች፣ ከወሊድ በፊት ጡት የማጥባት ትምህርት፣ የድጋፍ ቡድን፣ የጡት ማጥቢያ መሳሪያዎች/ፓምፖች ሽያጭ እና ኪራይ። የገንዘብ ድጋፍ ለሚፈልጉት ታካሚዎች በቅናሽ ዋጋ።
አድራሻ፥ 3800 Reservoir Rd NW, Washington DC 20007
ስልክ፥ 202-444-6455
ድረ ገጽ፥ www.medstargeorgetown.org/our-services/womens-health/treatments/ parenting-and-lactation-services/

INOVA Fair Oaks የጡት ማጥቢያ ማዕከል

አድራሻ፥ 3600 Joseph Siewick Drive, Fairfax, VA 22033
ስልክ፥ 703-391-3908
ድረ ገጽ፥ www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fair-oaks- hospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp

በ INOVA Alexandria Hospital ውስጥ የጡት ማጥቢያ ማዕከል

አድራሻ፥ 4320 Seminary Rd, Alexandria, VA 22304
ስልክ፥ 703-504-7867
ደረ ገጽ፥ https://www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova- alexandria-hospital/childbirth-services/index.jsp

---

ብሔራዊ የጡት ማጥቢያ ድጋፍ ማዕከል (NBSC)

አገልግሎቶች፥ የጡት ማጥባት ትምህርት፣ ምክሮች እና ከወሊድ በፊት ትምህርት (እንግሊዝኛ/ስፓንሽ)። ለWIC ደንበኞች ነፃ ነው።
አድራሻ፥ Howard University Hospital, 2041 Georgia Ave NW, Towers Building Suite 3300, Washington, DC 20060
ስልክ፥ 202-865-1316
ኢሜይል፥ GWest@huhosp.org
ኢሜይል፥ kysharpe@huhosp.org
ድረ ገጽ፥ www.huhealthcare.com/

Shady Grove/አድቨንቲስት የጤናእንክብካቤ ተመላላሽ ታካሚ የማጥባት አገልግሎቶች

አገልግሎቶች፥ ስለጡት ማጥባት ምክክር፣ የጡት ማጥባት ትምህርት፣ ድጋፍና አብሮነት (BEST) የድጋፍ ቡድን
አድራሻ፥ 9901 Medical Center Drive, Rockville, MD
ስልክ፥ 240-826-6667
ድረ ገጽ፥ www.shadygrovebaby.com

ከእናት ለእናት የድጋፍ ቡድኖች

Breastfeeding USA

የ USA ጡት ማጥባት (Breastfeeding USA) ተልዕኮ ነፃ የሆነ ማስረጃ ላይ የተመሰረተ ጡት የማጥባት መረጃ እና ድጋፍ መስጠት፣ እና ጡት ማጥባትን በባዮሎጅካልና በባህላዊ ትክክለኛው መንገድ አድርጎ ማስተዋወቅ ነው።
እባክዎን በአከባቢዎ ያለውን አካል ያግኙ ወይም ለበለጠ መረጃ www.breastfeedingusa.org/ የሚለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ።
ሰሜን ቨርጂኒያ፥ www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/
ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ፥ www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/

La Leche League of DC

ነፃ የስልክ ድጋፍ እና ወርሃዊ የድጋፍ ስብሰባን ያቀርባል።
መገኛ ቦታ፥ በአካባቢዎ ያሉ የድጋፍ ቡድኖችን ለማግኘይ በኦንላይን ላይ በከተማ ወይም ዚፕ ኮድ በድረ ገጽ ላይ ይፈልጉ
ስልክ፥ ዋርም ላይን 877-452-5324; 877-4-LaLeche
ድረ ገጽ፥ http://www.lllusa.org/

ከእናት ለእናት የድጋፍ ቡድኖች

Breastfeeding USA

የ USA ጡት ማጥባት (Breastfeeding USA) ተልዕኮ ነፃ የሆነ ማስረጃ ላይ የተመሰረተ ጡት የማጥባት መረጃ እና ድጋፍ መስጠት፣ እና ጡት ማጥባትን በባዮሎጅካልና በባህላዊ ትክክለኛው መንገድ አድርጎ ማስተዋወቅ ነው።

እባክዎን በአከባቢዎ ያለውን አካል ያግኙ ወይም ለበለጠ መረጃ www.breastfeedingusa.org/ የሚለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ።

ሰሜን ቨርጂኒያ፥ www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/

ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ፥ www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/

La Leche League of DC

ነፃ የስልክ ድጋፍ እና ወርሃዊ የድጋፍ ስብሰባን ያቀርባል።

መገኛ ቦታ፥ በአካባቢዎ ያሉ የድጋፍ ቡድኖችን ለማግኘይ በኦንላይን ላይ በከተማ ወይም ዚፕ ኮድ በድረ ገጽ ላይ ይፈልጉ

ስልክ፥ ዋርም ላይን 877-452-5324; 877-4-LaLeche

ድረ ገጽ፥ http://www.lllusa.org/

Mom's Got Milk Club – ኢስት ኦፍ ዘ ሪቨር የጡት ማጥቢያ ድጋፍ ማዕከል

በየወሩ በ 2ኛው ሃሙስ በ 1:30 PM ሰዓት ይገናኛሉ

መገኛ ቦታ፥ 2101 Martin Luther King Jr Ave SE, Washington, DC 20020

ስልክ፥ 202-476-6941

Mocha Moms

Metro D.C.

ስለዚህ ምዕራፍ የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የሚከተለውን ያነጋግሩ፥
metrodcmochas@gmail.com

በ Facebook እና Instagramሊያገኟቸው ይችላሉ።

Southern D.C.

ስለዚህ ምዕራፍ የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የሚከተለውን ያነጋግሩ፥
sdcmochamoms@gmail.com

ተጨማሪ መረጃ ይጠይቁ

በአካባቢዎ ምንም ምዕራፍ ከሌለ እና ምዕራፍን ስለ መከለል የመማር ፍላጎት ካሉዎ ወይም በአካባቢዎ ከሚገኙ ከአዲስ የፍላጎት ቡድኖች ጋር የመገናኘት ፍላጎት ካሉዎ እባክዎ የሚከተለውን ያነጋግሩ፥
የመካከለኛው አትላንቲክ ክልላዊ ዳይሬክተር (DC, DE, MD, VA እና WV)
midatlantic@mochamoms.org

የማህበረሰብ የመረጃ ምንጮች

ኮሙኒቲ ኦፍ ሆፕ የቤተሰብ ጤናና ማዋለጃ ማዕከል

በሆስፒታል ወይም በማዋለጃ ማዕከል የመውለድ አማራጭን ጨምሮ፣ ጥሩ የሆነ የሴቶች እና የቅድመ ወሊድ እንክብካቤን ይሰጣል (የቡድን ቅድመ ወሊድ እንክብካቤን ጨምሮ)፣ ለልጆች እና አዋቂ ወንዶችና ሴቶች የመጀመሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶችን ያቀርባል። የጡት ማጥባት አቻ መካሪዎች ለሁሉም ክትትል ለሚያደርጉ ሴቶች እስከ ከወለዱ በኋላ ድረስ ይኖራል። ስልክ፥ 202-398-5520

ዲሲ (DC) WIC

በከተማዋ በብዙ ቦታዎች ነፃ የጡት የጡት ማጥባት አማካሪዎች። ወደ ትምህርት ቤት ወይም ስራ በሕክምና ፍላጎት የሚመለሱ እናቶች ጡት ማለቢያ ይቀበላሉ። የገቢ መመሪያውን የሚታሟይ ከሆነ ለማየት ደውይ። እባክሽን የውጪ ቋንቋ አገልግሎቶችን ስለሚሰጡ ሳይቶችን ጠይቂ።
ስልክ፥ 800-345-1WIC; 202-442-9397

ጤናማ ሕፃናት ፕሮጀክት

ነፃ የቤተሰብ ትምህርት ለወጣት ደንበኞችና የቤት ጉብኝት ለሁሉም በፕሮግራሙ ለተመዘገቡት ደንበኞች በሙሉ ያቀርባል።
መገኛ ቦታ፥ 4501 Grant Street, NE, Washington, DC 20019
ስልክ፥ 202-396-2809
ድረ ገጽ፥ www.healthybabiesproject.org

Pacify

ፓሲፋይ/Pacify ያልተገደቡ፣ 24/7 በፍላጎት የሚገኝ የጡት ማጥባት እና የህጻን አመጋገብ ድጋፍ - ሁሉንም በስማርት ስልክ መተግበሪያ ያቀርባል። አገልግሎቶቹ በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ነዋሪ ለሆኑ ብቁ የWIC ተሳታፊዎች በነጻ የሚቀርቡ ከመሆኑም በተጨማሪ ለጠቅላላው ማህበረሰብ ለግዢ ይቀርባሉ። የበለጠ ለማወቅ የአከባቢዎን የWIC ክሊኒክ ይጎብኙ እንዲሁም የሚከተለውን ድረገጽ በመጎብኘት ዛሬውኑ ይመዝገቡ፥
https://www.pacify.com/dc-wic/
ድረ ገጽ፥ pacify.com

የማዋለጃ አገልግሎት መስጫ የጡት ማጥባት አገልግሎቶች

በጤና ተቋም ልጆቻቸውን ለወለዱ ለራሱ ታካሚዎች ማዋለጃ ተቋማት ልዩ“የማጥባት አማካሪ” ሰራተኞች አላቸው እነዚህም ብዙውን ጊዜ ጡት የማጥባት አገልግሎቶችን ይሰጣሉ። እነዚህ አገልግሎቶች በማዋለጃ ተቋማት ይሰጣሉ። አንድ እናት አንደ ወደ ቤት ከሄደች፥ የስልክ ድጋፍ ይኖራል፣ እንዲሁም አንዳንድ የማዋለጃ ተቋማት ለተመላላሽ ታካሚዎች የቤት ውስጥ አገልግሎቶችንና በማዋለጃ ተቋማቱ ውስጥ ትምህርት ያቀርባሉ።

የተስፋ ማህበረሰብ የቤተሰብ ጤና እና ማዋለጃ ማዕከል	202-398-5520
የጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል	202-715-4248
የሜድስታር ጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል	202-444-6455
የሀዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል	202-865-1316
የሲብሊ መታሰቢያ ሆስፒታል	202-243-2321
የ MedStar (ሜድስታር) ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል	202-877-2838

የጡት ማለቢያ ኪራይ እና የጡት ማጥቢያ አቅርቦቶች

Ameda

ስልክ፥ 1-866-99AMEDA; 1-866-992-6332
ኢሜይል፥ ParentCare@ameda.com
ድረ ገጽ፥ www.ameda.com

የ Medela, Inc. ጡት የማጥባት ብሔራዊ ኔትዎርክ

ስልክ፥ 1-800-TELLYOU; 1-800-835 - 5968
ድረ ገጽ፥ https://www.medela.us/breastfeeding/

የNEB ሮክተሮች

የጡት ማለቢያ ማዘዣ ቅጽ እና ፍቃድ
በፋክስ ቅጽ 1-888-335-3060
ወይም በመ.ሣ ቁጥር 226 White Marsh, MD 21162 መልዕክት ይላኩ

Storkpump

ስልክ፥ 844-993-3740
ፋክስ፥ 267-443-6019
ኢሜይል፥ orders@storkpump.com
ድረ ገጽ፥ storkpump.com

ልዩ የመረጃ ምንጮች እና ስልጠና

የጡት ማጥቢያ ማስተማሪያ ቁሳ ቁሶች

ጡት ማጥባትን የሚቆጣጠር ባለሙያ! ከ20 ዓመት በላይ ለባለሙያዎች ስልጠና እየሰጠ የሚገኝ። በኦንላይን እና በአካል በመገኘት ትምህርቶች ይገኛሉ። የጡት ማጥባት አማካሪነት ስልጠና (45 እና 90 ሰዓታት)፣ ለሕፃን ምቹ ሆስፒታል ስልጠና (20 ሰዓታት)፣ ጡት ማጥባት ባለሙያ ነርስ (45 ሰዓታት)፣ ተኝተው ለሚታከሙ የጡት ማጥባት ባለሙያ (7 ሰዓታት) እና ሌሎችም።
ስልክ፥ 443-203-8553
ያነጋግሩ፥ Kirra Brandon, MD
ኢሜይል፥ Support@LactationTraining.com

የብለስ (BLESS) እንቅስቃሴ

ጡት የማጥባት ትምህርት ድጋፍ አገልግሎቶች (BLESS)
መገኛ ቦታ፥ ሆዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል (Howard University Hospital)
(ለዝርዝሩ NBSCን በገጽ 27 ላይ ይመልከቱ)
ስልክ፥ 202-865-1316

ብሔራዊ የሴቶች የጤንነት መረጃ

ስልክ፥ 1-800-994-9662; 202-690-7650
ድረ ገጽ፥ www.womenshealth.gov/breastfeeding

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ሴቶች፥ ጨቅላ ሕፃናትና ልጆች (WIC)

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ ለልጆቻቸው የጡት ወተት በመስጠት ጤናማ ሕይወት እንዲጀምሩ ድጋፍ ያቀርባል።

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ ጡት ለሚያጠቡ እናቶች፣ ነፍሰ ጡር ሴቶችና የቤተሰብ አባላት ከሌሎች ነፍሰጡር ሴቶችንና አዲስ እናቶች ጋር ተገናኝተው እንዲወያዩ ዕድል ይሰጣል። ሐሳቦችን በመጋራት ስለጡት ማጥባት ከእርስ በርሳቸውና ከጡት ማጥባት አቻ አማካሪዎች ይማማራሉ። ክለቡ ልዩ ፕሮግራሞችንና እንቅስቃሴዎችን በማቅረብ እናቶች ፋታ እንድሉ፥ እንድዝናኑ እና ከባለሙያዎች እንዲማሩ ዕድል ይሰጧቸዋል። እናቶች ላከናወኑት ስኬታማ ጡት መጥባት ሽልማቶችንና ስጦታዎችን ይቀበላሉ።

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብን ለመቀላቀል ቅጽ እንዲሰጡዎት የWIC የስነ-ምግብ ባለሙያዎን ይጠይቁ ወይም በሚቀጥለው ስብሰባ ይምጡ። ለመከታተል አባል መሆን አይጠበቅብዎትም። ስብሰባዎቹ በየወሩ በክሊኒኮች የሚካሄዱ ሲሆን፣ የ WIC ሰራተኛ የስብሰባውን መርሃ-ግብር በመስጠት ሊተባበርዎ ይችላሉ።

ለተጫማሪ መረጃ በ202-442-9397 በአከባቢዎ ላለው ክሊኒክ ወይም WIC ስቴት ኤጀንሲ ይደውሉ።

እናቶች፣ ልጅዎን ምን መመገብ እንዳለብዎ በሚመርጡበት ጊዜ

እባክዎን የሚከተሉትን ነገሮች ልብ ይበሉ፥

- ፍርሙላ የእናት ጡት ወተትን የሚተካ ግን ከእናት ጡት ያነሰ ነው።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው -** ፎርሙላ ወተት ልጅዎን ከጉንፋን፣ የጆሮ ኢንፌክሽኖች፣ ተቅማጥ እና የሳምባ ምች ለመከላከል አይረዳም።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው -** ፎርሙላ ወተት ልጅዎን ከአይነት 1 የስኳር በሽታ፣ አይነት 2 የስኳር በሽታ እና የህጻናት ነጭ የደም ሴል ማነስ ለመከላከል አይረዳም።
- **Unlike breastfeeding —** ፎርሙላ ወተት ልጅዎን ከድንገተኛ የህጻናት ሞት ሲንድሮም (SIDS) ለመከላከል አይረዳም።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው ፎርሙላ ወተት** ለአንጎል ተግባር ድጋፍ የሚያደርጉ ሁሉንም ነገሮች አይይዝም። ጡት የሚጠቡ ህጻናት ፎርሙላ ከሚጠጡ ህጻናት ይልቅ ከፍተኛ IQ ይኖራቸዋል።
- **ጡት ማጥባት ክብደትዎን እንዲቀንሱ ይረዳዎታል** – ልጅዎን ጡት ብቻ የሚያጠቡ ከሆነ በቀን 1,000 ካሎሪዎች ማቃጠል ይችላሉ።
- **ጡት ማጥባት እራስዎን** ከአይነት 2 የስኳር በሽታ፣ የማህጸን ካንሰር እና የጡት ካንሰር እንዲከላከሉ ይረዳዎታል።
- ፎርሙላን ለመመገብ በዓመት እስከ **$1,300.00 ወጪ ያስወጣል**። የሚከተሉትን ካገኙ ፎርሙላ ከWIC ካገኙ ተጨማሪ ምግብ መሆንን ልብ ይበሉ። ከወር ባነሰ ጊዜ ውስጥ ያልቃል። WIC ለእናቶች በሚያጠቡበት ወቅት አቅርቦቶች ተጨማሪ ምግቦች ያቀርባል።

ፎረሙላዎች የጡት ወተትን ለማስመሰል ይሞክራሉ። **የጡት ወተት ለልጅዎ ከሁሉም ወተት በላይ ተመራጭ ነው። ማንኛውም ነገር ለልጅዎ ከዚያ ከሁልም ከሚበልጠው በታች ነው። የእርስዎ ምርጫ ነው። እባክዎን በመማስተዋል ይምረጡ።**

የጎዳና እጾችን የሚወስዱ ከሆነ ጡት ማጥባት የለብዎትም። የሚያጤሱ (ትንባሆ ወይም ማሪዋና) እና የአልኮል መጠጥ የሚጠጡ እናቶች በሚያጠቡበበት ወቅት ከእነዚህ ለመራቅ መሞከር አለባቸው።

ከHIV ጋር የሚኖሩና የቫረሱን መጠን መቆጣጠሪያ መድሀኒት የማይወስዱ እናቶች ጡት ማጥባት የሚችሉ ስለመሆን አለመሆኑ በተመለከተ መመሪያ ለማግኘት ዶክተራቸውን ማማከር አለባቸው።

ማይክል ኤ. ያንግ (Michal A. Young)፣ M.D. ፣ FAAP፣ FABM
ተባባሪ ረዳት ፕሮፌሰር
የህጻናት ህክምናና የህጻናት ጤና መምሪያ
የሀዋርድ ዩኒቨርሲቲ የህክምና ኮሌጅ
የምዕራፍ የጡት ማጥባት አስተባባሪ፣ DC AAP
የተሻሻለው በ 8/31/2021

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ሁሉንም አባቶች መጥራት!

ጡት ማጥባት የሚከተሉትን እንደሚሰጥ ያውቁ ነበር...

- ልጅዎን ከጆሮ ኢንፌክሽኖች፣ ጉንፋን፣ ተቅማጥ፣ አስም ድንገተኛ የህጻናት ሞት ሲንድሮም (SIDS) እና ሌሎች የህጻናት ህመሞች ይከላከላል?
- ልጅዎ ጤናማና ጠንካራ ሆኖ እንዲያድግ የሚያስፈልጉትን ንጥረ ነገሮች ሁሉ እንዳለው?
- የልጅዎን ጭንቅላት ማደግ በሚችለው ሙሉ አቅም እንዲያድግ ለማድረግ ትክክለኛ ምግብ እንሆነ?

እና ጡት ማጥባት ደግሞ የሚከተሉትን ማድረግ እንደሚችል...

- ነፃ ስለሆነ በዓመት $1,300 እንዲቆጥቡ እንደሚያስችልዎ?
- ልጅዎን ህይወትን እንዲጀምርና ንቁና ፈጣን እንደሚያደርገው?
- በሌሊት ተነስተው ጡጦዎችን ከማዘጋጀት ዕረፍት የሚያደርጉበት ሰፊ ጊዜ እንደሚሰጥዎ?
- ለእናትዬዋም ጭምር የጤና ጥቅሞች እንዳሉት?

ስለዚህ፣ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- የባሌቤትዎን ጡት የማጥባት ውሳኔ ይደግፉ። የእርስዎ ድጋፍ ልዩነት ሊፈጥር ይችላል።
- ዳይፐር ይቀይሩ፣ ሕፃኑ እንዲያገሳ ያድርጉ፣ እንዲረጋጋ ለማድረግ ሕፃንን አቅፈው ይያዙ።
- እናት እረፍት በምታደርግበት፣ ለስራ በምትወጣበት ወቅት ልጅዎን ከእርስዎ ጋር ወደ ውጭ ይዘዉት ይውጡ ወይም እናትን በቤት ውስጥ ስራዎች ላይ ያግዟት።
- ጡት ማጥባት በሚፈጥረውን ፍቅር ይደሰቱ።

የ አባቶች ፕሮግራሞችን በመጎብኘት ሌሎች ወንዶች ጋር በጡት ማጥባት ጉዳዮች ላይ ይወያዩ።

የDCHS የአባትነት መረጃ ምንጮች

የዲሲ የጤናማ ጅማሪ የአባትነት ፕሮግራም (HSFP)

የዲሲ ጤናማ ጅማሪ ለወንዶች እውነተኛ ተነሳሽነት ያላቸውና ልጆቻቸው እንዲሆኑ የሚፈልጓቸው አይነት አባቶች እንዲሆኑ ለማስቻል የሚፈልጓቸውን መሳሪያዎችና ድጋፎች ለመስጠት ይተጋል።

የዲሲ የጤናማ ጅማሪ የአባትነት አውደ ጥናቶች

24/7 Dad ለሁሉም የዘር ሀረግ፣ ሀይማኖቶች፣ ባህሎችና ማንነቶች አባቶች ከፈጠራ መሳሪያዎች፣ ስትራቴጂዎችና ሙከራዎች ጋር አብሮ የሚቀርብ አጠቃላይ የአባትነት ፕሮግራም ነው። በብሄራዊ የአባትነት ተቋም የተዘጋጀው ፕሮግራሙ ለአባቶች በቀን ለ24 ሰዐቶች፣ በሳምንት ለ7 ቀናት መሆን የሚኖርባቸው ባህሪያት ላይ ያተኩራል። 24/7 Dad® እንደ የወንድነት ባህሪ፣ ስነ ምግባር፣ የአባትነት ሚናዎችና ኃላፊነቶች በመሳሰሉ ወንዶችን የአኗኗር ስታይላቸውን እና የልጅ አስተዳደግ ክህሎቶቻቸውን እንዲገመግሙ በሚረዷቸው ዋና ዋና የአባትነት ባህሪያት ላይ ያተኩራል።

ለተጨማሪ መረጃ፥
https://dchealth.dc.gov/service/dc-healthy-start

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

የዲሲ የጤናማ ጅማሬ አጋርነትና ትብብሮች

1. የከንቲባው የአባቶች፣ ወንዶችና ወጣት ወንዶች ጽ/ቤት

የግንኙነት ሰራተኛ፥ ጄሰን ዋላስ (Jason Wallace)
ስልክ፥ 202-442-8150
ኢሜይል፥ Jason.Wallace@dc.gov
የቀረቡ የመረጃ ምንጮች: አዎንታዊ የአባትነት ገጽታ ዘመቻ (Flip The Script)፣ ወርሀዊ የአባትነት ዝግጅቶች እና የአባትነት ድጋፍ አገልግሎቶች

---

2. ኢስት ሪቨር የቤተሰብ ማጠናከሪያ ትብብር (East River Family Strengthening Collaborative)

የግንኙነት ሰራተኛ፥ ቴራንስ ዴቪስ (Terrance Davis)
ስልክ፥ 202-397-7300 | ሞባይል፥ 202-870-0779
ኢሜይል፥ Tdavis@erfsc.org
የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፥ የቀውስስ ጣልቃገብነት እና የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶች የልጅ አስተዳደግ ስልጠናን እና የአባትነት ድጋፍን ጨምሮ

---

3. የአባቶች፣ ወንዶችና ወጣት ወንዶች ኮሚሽን (Commission of Fathers, Men & Boys)

የግንኙነት ሰራተኛ፥ ማይክል ኤ. ዶድሰን (Michael A. Dodson) II
ስልክ፥ 202-774-0425
ኢሜይል፥ Michael.dodson3@dc.gov
የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች: በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ የትምህህርት፣ የኢኮኖሚ እድልን፣ ጤናና ደህንነትን ጨምሮ በእነዚህ ላይ ብቻ ሳይወሰን በቀለም የተለዩ ወንዶች ላይ የሚያጋጥሙ አለመመጣጠኖችን መፍታት።

---

4. አባቶች ከፊት (Fathers to The front)

ስልክ፥ ዋና፥ 202-328-6608 | ቀጥታ፥ 202-421-6922
ኢሜይል፥ fatherstothefront@gmail.com
የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፥ ለአባቶች እና ወንድ አሳዳጊዎች በህጻናት ድጋፍና የጥበቃ ጉዳዮች ላይ መወልን ጨምሮ የስራ ቅጥር፣ የስራ ቃለ መጠይቅ ክህሎቶች፣ የትምህርት ማስረጃ ዝግጅት፣ የልጅ አስተዳደግ ክፍለ ጊዜዎች እና የቤተሰብ ፍርድ ቤት እውቀትና መረጃ ተደራሽነት ማቅረብ።

---

5. የእርምት መምሪያ (Department of Corrections)

የግንኙነት ሰራተኛ፥ ኬቪን በሬል (Kevin Burrell)
ሞባይል፥ 202-790-6715
ኢሜይል፥ Kevin.Burrell@dc.gov
የሚቀርቡ አገልግሎቶች፥ የሚቀርቡ አገልግሎቶች:

የጤና ኢንሹራንስ ከዚህ ጋር የሚያገናኘው ምንድን ነው?

ነፍሰ ጡር ከሆኑ ወይም አዲስ የተወለደ ልጅ ካለዎት የጤና ኢንሹራነስ መኖሩ በጣም አስፈላጊ ነው።

የጤና ኢንሹራንስ ከሌለዎት፣ የዲሲ መንግስት የጤና እንክብካቤ ሽፋን ሊያቀርቡልዎ የሚያስችሉ የተለያዩ ፕሮገራሞች አለው። አብዛኞቹ የዲሲ ነፍሰ ጡር ሴቶች ወይም አዲስ የወለዱ እናቶች የጤና ኢንሹራንስ ለማግኘት ብቁ ናቸው። ሰነድ ለሌላቸው የዲሲ ነዋሪዎችም ፕሮግራም አለ።

ለራስዎ እና ለልጅዎ የጤና ኢንሹራንስ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ በስልክ ቁጥር 800-620-7802 ይደውሉ። በዲሲ ውስጥ ስለሚቀርቡ አማራጮች ይነግሩዎታል፥ በAlliance እና Medicaid የሚተዳደሩ የእንክብካቤ እቅዶች (የCareFirst የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የማህበረሰብ ጤና እቅድ እና AmeriHealth Caritas District of Columbia, Inc., MedStar Family Choice, እና ልዩ ፍላጎቶች ያሏቸው ህጻናት የጤና አገልግሎቶች)። ተመጣጣኝ/አቅምን ያገናዘበ እንክብካቤ አዋጅ (Affordable Care Act፣ ACA) ኢንሹራንስ ኩባንያዎች ለአጠቃላይ የጡት ማጥባት ድጋፍ እና የምክር አገልግሎት በሰለጠኑ አቅራቢዎች በእርግዝና ጊዜ እና/ወይም ከወሊድ በኋላ ባለው ጊዜ ያለምንም ወጪ መጋራት (ማለትም ያለምንም ኮፔይ) ሽፋን ኢንዲሰጡ ይጠይቃል።

ነገር ግን፣ ሽፋኑ እንደየዕቅዶቹ ሊለያይ ይችላል። የዲሲ ጤናማ ቤተሰቦች ዕቅዶች ከአፕሪል 2014 ጀምሮ የማጥባት አገልግሎቶች ሽፋን ከወሊድ በኋላ እስከ 60 ቃናት ድረስ ሽፋን ይሰጣል።

በመድን ዋስትና የሚሸፈኑ አገልግሎቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፥

1. በሐኪም፣ በባለሙያ ነርስ፣ በአዋላጅ ነርስ ወይም ዕውቀና ባለው የማጥባት አማካሪ የሚቀርቡ የማጥባት ምክክር፣ ትምህርት እና ድጋፍ።

የሚከተሉት የተወሰኑ ጠቃሚ ምክሮ ናቸው፥

- የጤና እቅድ ከመምረጥዎ በፊት የጤና እቅድዎ ምን የጡት ማጥባት አገልግሎቶችን እንደሚሸፍን በተመለከተ ይጠይቁ።
- ምን ያህል እንደሚከፍሉ ለማወቅ የጤና ዕቅድዎን አየባል አገልግሎቶችን ደውለው ይጠይቁ።
- በቢሯቸው ውስጥ የጡት ማጥባት ባለሙያ ካለቸው ሐኪምዎን ይጠይቁ። ይህ ካላሆነ፣ ሪፈር መጠየቅ ይችላሉ።
- እገዛ ከፈለጉ በዚህ መመሪያ ወደተዘረዘሩት ምንጮች ስልክ ይደውሉ።

2. የጤና ዕቅዶች ለጡት ማለብ ሊከፍሉ ይችላሉ።

ልጅሽን ትተሽ ተመልሰሽ ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ለመሄድ በምትፈሊግበት ጊዜ ጡት ማለብ በጣም ጠቃሚ ነው። ነገር ግን፥ ለእነዚህ ምክንያቶች እንዳንድ የጤና ዕቅዶች ጡት ለማለብ አይከፍሉም።

የዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት ዲሲ አከባቢ ያሉት የጤና ዕቅዶች ለጡት ማለብ እንዲከፍሉ ለማበረታት በትጋት እየሰራ ነው። እስከዚያው ድረስ፣ የሚከተሉት የተወሰኑ ጠቃሚ ምክሮ ናቸው።

ጥያቄዎችን ይጠይቁ፥

- ለአባላት አግልግሎት ይደውሉ እና የጡት ማለቢያ ስለማግኘት ደንቦችን ይጠይቁ።
- ለጡት ማለቢያ የሐኪም ማዘዣ እንዲጽፍ ሐኪምዎን ይጠይቁ
- ከኦገስት 1፥ 2012 ጀምሮ ተመጣጣኝ/አቅምን ያገናዘበ የጤና እንክብካቤ የነን-ግራንድፋዘርድ የግል የጤና ኢንሹራንስ ዕቅዶች ያለምንም ወጪ መጋራት (ማለትም ያለ ኮፔይ) የጡት ማጥባት ቁሳቁስ ኪራይ ወጪ እንዲሸፍን ይጠይቃል።

የጤና ዕቅዶች በሚከተሉት ሁኔታዎች ለጡት ማለብ ሊከፍሉ ይችላሉ፥

- እናትዬዋ ወይም ሕፃኑ ሕክምና የሚፈልጉ ከሆነ።
- ሕፃኑ የጡት ወተት ብቻ የሚጠባ ከሆነ።
- እናትዬዋ ከሕክምና ከወጣችም በኋላ ሕፃኑ ሆስፒታል ውስጥ ከቆየ።

ያለዎት የግል ኢንሹራነስ ከሆነ፣ መሰራት ያለባቸው የወረቀት ስራዎች ይኖራሉ፥

- የከፈሉትን ገንዘብ መልሰው ለማግኘት ለኢንሹራንስ ኩባንያው ማመልከቻ ማስገባት ሊያስፈልግዎ ይችላል።
- የጡት ማለብ ደረሰኝዎን ያስቀምጡ። እንዳንድ የጤና ዕቅዶች ለሁሉም ወይም በከፊል መልሰው ሊከፍሉዎት ይችላሉ።

ከአፕሪል 1 2014 ጀምሮ በሕክምና አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ የዲስትሪክቱ የጤና ፕሮግራም ዕድሜያቸው ከ 0 እስከ 11 ወራት የሆኑ ጨቅላ ሕፃናት ላላቸው እናቶች የጡት ማለብ እና የማጥቢያ ቀሳቁስ አቅርቦቶችን “በጥሩ የሕክምና መሳሪያነት” ይሸፍናል። ምናልባት ማጥባት ያለባቸው ወላጆች ከጨቅላ ልጃቸው በመደበኛነት የሚለዩ ከሆነ ለምሳሌ ስራ በመቀጠር ምክንያት የግል የኤለክትሪክ ጡት ማለቢያ ሊሰጥ ይችላል።

በተጨማሪም ወደ ስራ/ ትምህርት ቤት የሚመለሴ ወይም የህክምና ፍላጎት ያላቸው ጡት ብቻ የሚያጠቡ የWIC ደንበኞች በWIC በኩል ነጻ የኤሌክትሪክ ማለቢያዎችን ሊያገኙ ይችላሉ።

አንድን ጡት ማለቢያ ምረጨ

ብዙ ዓይነት ጡት ማለቢያዎች አሉ። ጥሩ ምርጫ ለማግኘት፣ ፍላጎቶዎን የሚያሟሉ ምርጫ ለመምረጥ ይረዳዎት ዘንድ የጡት ማጥባት ባለሙያን ያማክሩ።

መላቢያውን ከመምረጥዎ በፊት፣ የሚከተሉትን ያስታውሱ፥

- በትክክለኛው መንገድ፣ በቂ የሆነ የጡት ወተት ለልጅዎ ለማዘጋጀት ጡት ማለቢያ አይፈለግም።
- በዙውን ጊዜ በቂ የሆነ ወተት እንዲያገኝ ከሁሉም ተመራጭ እና የተሻለው መንገድ ሕፃኑን ጡት ማጥባት ነው።
- በትክክል ስራ ላይ ካልዋለ፣ ጡት ማለቢያ የወተት አቅርቦት እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል።
- ኢንፌክሽን ሊያስከትል ስለሚችል ወይም ብልሽት ወይም የጎደለ አካል ሊኖረው ስለሚችል ሌሎች የተጠቀሙትን ጡት ማለቢያ አይጠቀሙ።
- የጡት ማለቢያውን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል ለማወቅ እና ተገቢውን ጥንቃቄ ለማድረግ የአምራቹን መመሪያ በሚገባ ያንብቡ።
- ጡት ማለቢያ በሚጠቀሙበት ጊዜ ጡትዎን የሚያምዎ፣ የሚደማ ወይም ሌሎች ያልተለመዱ ምልክቶችን የሚያሳይ ከሆነ፣ መጠቀሙን ያቁሙና አስፈላጊ ከሆነ ከሕክምና ባለሙያዎች ጋር የሚሰራ የማጥባት ባለሙያን ያነጋግሩ።

የተለያዩ የጡት ማለቢያ አይነቶችና ጥቅማቸው

በእጅ ማለብ

የተሻለው ማለቢያ በክንድዎ ላይ ሊጣበቅ የሚችለው ነው! በአስቸኳይ ጊዜ የጡት ወተት ለማግኘት እጅዎን መጠቀም ውጤታማ፣ ቀላል እና ጠቃሚ ዘዴ ነው። በእርግጥም አንዳንድ እናቶች በእጅ ማለብን ይመርጣሉ። እንዴት በእጅ ማለብ እንሚቻል መመሪያ ለማግኘት፣ ይህንን የቪዲዮ ሊንክ ይመልከቱ፥ የመጀመሪያውን የጡት ወተት ማለብ - የአነስተኛ ህጻናት ተከታታይ

- ለአጭር ጊዜ እናትና ልጅ አብረው መሆን የማይችሉ ከሆነ
- በአስቸኳይ የህክምና ጊዜ ሌሎች የማለቢያ ዓይነቶች የሌሉ ከሆነ

ማኑዋል/በእጅ ማለብ

- ጡቱ በጣም ከሞላ ለልጅ ጡትን ተጠግቶና በደንብ ጎርሶ እንዲጠባ ጡቶችን ለመቀነስ
- የጡት ጫፉ ጠፍጣፋ የሆነ ወይም የተገለበጠ ከሆነ ለሕፃን እንዲይዝ ለማስቻል
- ለአጭር ጊዜ እናትና ልጅ አብረው መሆን የማይችሉ ከሆነ

በግል የሚጠቅም ኤሌክትሪክ ማለቢያ

- እናት በስራ ወይም በትምህርት ምክንያት ከልጇ ርቃ በቀን ለ 4 ሰዓታት ወይም ከዚያ በላይ የምትቆይ ከሆነ
- እናትና ልጅ የመመገብ ችግር ካለባቸው እና በማጥባት ባለሙያ እንክብካቤ ስር ከሆኑ
- እናትዬዋ የወተት አቅርቦትን ማሳደግ የምትፈልግ ከሆነ
- ከቀነሰ በኋላ እናትዬዋ የወተት አቅርቦትን እንደገና እንዲያድግ ማድረግ የምትፈልግ ከሆነ

የሆስፒታል ደረጃ ያለው ማለቢያ

- ሕፃኑ ጊዜው ሳይደርስ በመወለዱ የተነሳ፣ በሆስፒታል ክትትል ስር ከሆነ፣ ወይም በሌሎች ምክንያቶች እናቶች ለረጅም ጊዜ ከልጃቸው የሚለዩ ከሆነ
- ከባድ ጡት የማጥባት ችግሮች ካሉ ወይም የሕክምና ፍላጎት ካለና ከሕክምና ባለሙያዎች ጋር የሚሰራ የማጥባት ባለሙያ ድጋፍ የሚፈለግ ሲሆን

ተጨማሪ ምንጮች፥

ሞርቶን ጄን (Morton, Jane)። "የጡት ወተትን በእጅ ማዘጋጀት።" በእጅ የሚታለብ የጡት ወተት | አዲስ የሚወለዱ ህጻናት እንክብቤ | የስታንፎርድ ህክምና፣ የስታንፎርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል | የስታንፎርድ ህክምና - በእጅ የሚታለብ የጡት ወተት።

ወደ ትምህርት ቤት/ ስራ ክፍለ ጊዜ መመለስ

ጡት የሚያጠቡ እናቶችን የሚደግፉ የህፃናት ማቆያ ወይም መዋዕለ ሕፃናት ማዕከላትን ይለዩ (በአንዳንድ አካባቢዎች ለልጆች እንክብካቤ ረጅም ተራ መጠበቅ ሊኖር ስለሚችል፣ ቶሎ ይጀምሩ፣ ከተቻለ ልጁ ከመወለዱ በፊት)

ከ 10 - 14 ቀናት አስቀድሞ፥

- ጡጦ መስጠት ይጀምሩ (የጡት ወተት ካለው እና ከእናቱ ሌላ ሰው ቢሰጠው ሕፃኑ በተሻለ ሁኔታ ይጠባል)። ልጁ እድሜው 6 ወራት ከመድረሱ በፊት እናትዬዋ ወደ ትምህርት ቤት/ስራ የምትመለስ ከሆነ፣ ጡጦ እንቢ እንዳይል ማለማመዱ ከ4 እና 6 ሳምንት ዕድሜ እያለ መጀመር አለበት።
- እናትዬዋ ጡት የምታልብለት ከሆነ፣ ማለቢያውን መጠቀም ይጀምሩ፣ ጠዋት ከመጥባቱ በፊት ወይም ሕፃኑ ከአንዱ ጡት ብቻ በሚጠባበት ወቅት ይሞክሩት። ለበለጠ መረጃ "ለስኬታማ ጡት ማለብ ጥቆማዎች" (ገጽ 43) የሚለውን ይመልከቱ።
- በስራ ቦታዎ ለማለብ ለግል የተዘጋጀ ቦታ ካለ ቀጣሪዎን ይጠይቁ። ከ3-4 ሰዓታት ልዩነት ለማለብ ያቅዱ።
- ለትምህርት ቤት/ስራ የሚሆኑት ለማለብ ቀላል የሚሆኑ ከወገብ በላይ የሚለበሱ ላላ ያሉ ልብሶችን ያዘጋጁ።

ከ 7 - 10 ቀናት አስቀድሞ፥

- ቢያንስ የአንድ መመገቢያ ጊዜን የሚጨምር ሕፃኑን ለአጭር ጊዜ ከሕፃናት ተንከባካቢ ጋር ይተውት።
- በትምህርት ቤት/በስራ ቦታ የማያልቡ ከሆነ፣ ሰውነትዎ እንዲለምደው በየሶስት ቀናት ልዩነት አንድ ጊዜ የሚሰጠውን ማለብ ይጀምሩ። በትምህርት ቤት/በስራ ቦታ እያሉ የሚጠባውን መጠን ብቻ ይለቡ።

ከአንድ ምሽት አስቀድሞ፥

- የዳይፐሩን ቦርሳ፣ ምሳ፣ ጤነኛ መክሰስ/ማቆያ ለራስዎ እና የወተት ማስቀመጫ ዕቃ ጨምር ማለቢያ ያዘጋጁ።
- ለሚቀጥለው ምሽት ስለምትመገቡት እራት ያቅዱና ማን እንደሚያበስል ከባሌበትዎ ጋር ተነጋገሩ።

የመጀመሪያው ጠዋት፥

- ልብስዎን ለመልበስ፣ ልጅዎን ለመመገብ እና ለሁለት ሰዎች ምግብ ለማሰናዳት ተጨማሪ 30-60 ያህል ደቂቃዎችን ይመድቡ።

ዘወትር ጠዋት ጠዋት፥

- ከቤት ከመውጣትዎ በፊት ልጅዎን የሚመግቡበት በቂ ጊዜ ይመድቡ።
- እራትን ማዘጋጀት ይጀምሩ ወይም በፍሪጅ ውስጥ መቀዝቀቀዝ እንዲጀምር ያድርጉ።

ወደ ቤት ሲመለሱ፥

- ከልጅዎ ጋር ዘና ብለው ይቀመጡ!!

ከ#5 የቅድሚያ ለልጆች ተከታታይ (Babies First Series) ዘ ለርኒንግ ከርቭ ኦፍ ወይንጋርት ዲዛይን 1997 በ ሚካል ያንግ (Michal Young) M.D., FAAP 9/1997 በፈቃድ የተወሰደ።

ጥቆማዎች ለስኬታማ ጡት ማለብ

- በየቀኑ ተመሳሳይ በሆነ ጊዜ ይለቡ።
- ከሕፃን ልጅዎ የሚርቁ ከሆነ፣ ልጅዎ ብዙውን ጊዜ በሚጠባበ ሰዓት ይለቡ።
- ዘና ያለ አካባቢ፣ በጥሩ ስሜት መጭመቅና በዝግታ ጡትን ማሸት የወተት ፍሰተን ያሻሽላል። ወደ ልጅዎ ፎቶ ማየትም ሊረዳ ይችላል!
- በአንድ ጊዜ አንድን ጡት ሲያልቡ፣ የሚያገኙትን የወተት መጠን እንዲጨምር ለማድረግ ማለቢያውን በትደደጋጋሚ በሁለቱ ጡቶች መካከል ወደ ፊትና ወደኋላ እያመላለሱ ይለቡ።
- በመጀመሪያ ጥቂት ሙከራዎች በቂ ወተት ባያገኙም ተስፋ አይቁረጡ። በመደበኛነት ማለቡን ከቀጠሉበት፣ ብዙውን ጊዜ ከአንድ እስከ ሁለት ሳምንታት ባለው ጊዜ ውስጥ በቂ የሆነ የወተት ምርት ያገኛሉ።
- ብክነትን ለመቀነስ ብዙ ጊዙ ልጅዎ ለአንድ ጊዜ ተጠቅሞ መጨረስ በሚችለው ዕቃ ያስቀምጡ።
- ወተትን በብርጭቆ ወይም በጠንካራ የሕፃን ፕላስቲክ ጡጦ ማስቀመጥ ይቻላል። ጡጦዎችን በቀናት፣ ወተቱ በታለበበት ቀን፣ ጊዜ እና ማንኛውም ባልተለመደ ምግብ ወይም የተወሰደ መድኃኒት ለይተው ያስቀምጡ። ፖሊትሊን ምርት ባላቸው ዕቃ ውስጥ አያስቀምጡ።
- ወተት ሲቀመጥ በቀዝቃዛው የማቀዝቀዣ ክፍል ውስጥ ወይም በረዶ ቤት ውስጥ (ከበሩ ራቅ ያለ ቦታ/ጀርባ ላይ) መቀመጥ አለበት። ወተትን ለምን ያህል ጊዜ ማስቀመጥ እንደሚቻል ለማወቅ በሚቀጥለው ገፅ ላይ ቻርቱን ይመልከቱ። የጡት ወተት በተለምዶ ሲቀመጥ ስለሚጠል፣ እንደገና ለማቀላቀል በቀስታ ይበጥብጡት።
- ጡጦውን በሙቅ ውሃ ውስጥ በማድረድ የጡት ወተቱን ያሙቁት። በፈላ ውሃ ወይም በማይክሮዌቭ ውስጥ አያሙቁት፤ ይህንን ማድረግ ልጅዎን ሊያቃጥል የሚችል ሲሆን፣ የጡት ወተቱን የጤና ጥቅሞችንም እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል።
- ልጅዎ ወተትን በጡጦ መጥባት ላይፈልግ ይችላል። አዲስ የተወለደ ልጅ መጠን፣ ቀስ በቀስ የሚያወርድ የጡት ጫፍ እና ሌላ የሚያጠባ ሰው መጠቀም ቀላል ያደርገዋል። በሕፃኑ ዕድሜ ላይ በመመስረት፣ ኩባያ ወይም በማንኪያ መመገብ የበለጠ ተቀባይነት አለው። ትዕግስት ይኑርዎ! እርዳታ ካስፈለግዎ እባክዎ በድጋፍ ምንጮች ስር ከተዘረዘሩት መካከል ለአንዱ ይደውሉ።

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

የእናት ጡት ወተት መለየትና አያያዝ

ለጤንነተዎ፣ ሙሉ ጊዜውን የጨረሰ ሕፃን

የማስቀመጫ ቦታ	ሙቀት (°ፋራናይት)	ሊቆይ የሚችል ከፍተኛ ጊዜ	አስተያየቶች
ክፍል ሙቀት	60-85	4 ሰዓታት	• በእያንዳንዱ ንጹህ ሁኔታዎች ከ6-8 ሰአት ተቀባይነት አለው • ወዲያውኑ ካልተቻለ ማቀዝቀዝ ተመራጭ ነው • የመጠቀሚያ እቅድ ዝግጅት
በበረዶ ማቀፊያ (Ice Packs) ያውስጥ የቀዘቀዘ	59	12 ሰዓታት	• የተወሰነ ማስረጃ ይኖራል
ማቀዝቀዣ	-39,2	4 ቀናት	• በእያንዳንዱ ንጹህ ሁኔታዎች ከ5-8 ሰአት ተቀባይነት አለው
ማቀዝቀዣ	<24.8	6 ወራት	• 12 ወራት ተቀባይነተ አለው • በማቀዝቀዣ በር መከፈት ምክንያት አልፎ አልፎ የሚያጋጥም መልሶ መሞቅን ለመከላከል ከማቀዝቀዣው የኋላ ክፍል ያስቀምጡ • በራሳቸው ከሚያቀዘቅዙ ማቀዝቀዣዎች ግድግዳ አካባቢ ያርቁ • መበከልን ለመከላከል መያዣው በአግባቡ የታሸገ መሆን አለበት

ሰንጠረዥ 1. መረጃው ከABM ክሊኒካል ፕሮቶኮል #8 የተወሰደ ነው፥ ሙሉ ጊዜያቸውን ጨርሰው ለተወለዱ ጨቅላ ሕፃናት ለቤት ውስጥ አገልግሎት የሰው ልጅ ወተት ስለ ማከማቸት መረጃ፥ በ2017 የተሻሻለ

- አንዴ በቀዘቀዘው ወይም በረዶ በሆነ ወተት ላይ ትኩስ የታለበ/አዲስ ወተት በጭራሽ አይጨምሩ። ከሌላ ከቀዘቀዘ ወተት ጋር ለመጨመር እስኪቀዘቅዝት ድረስ ይጠብቁ።
- ልጅዎ ወተትን ለብ ብሎ/በሰውነት ሙቀት መጠን የሚመርጥ ከሆነ፣ ለብ ባለ ውሃ ውስጥ ለ20 ደቂቃ ማስቀመጥ ተመራጭ ይሆናል።
- በረዶ ቤት ውስጥ ቀዝቅዞ ለ24 ሰዓታት ያህል የቆየን ወተት በመደበኛ የሙቀት መጠን ከ 2 ሰዓታት በላይ ለሆነ ጊዜ አያቆዩት።
- በዚህ ሰአት በረዶ ቤት ውስጥ ቀዝቅዞ የቆየን ወተት በመደበኛ የሙቀት መጠን ከተቀመጠ በኋላ መልሶ ስለማስቀመጥ የተሰጠ ምክረ ሐሰብ ስለሌለ፣ ለጊዜው ይህንን መስወገድ ተመራጭ ይሆናል።

የቀዘቀዘ የጡት ወተትን ማሞቅ

በአጠቃላይ ዶክተርዎ/የማጥባት ባለሙያ ሌላ ነገር እንዲያደርጉ ካልነገረዎት በስተቀር መጀመርያ የተቀመጠውን የረጋ ወተት መጀመሪያ መጠቀም የተሻለ ነው።

የቀዘቀዘ ወተትን ለማቅለጥ 3 መንገዶች አሉ፥

- ወተት የሚጠራቀምበት እቃ/ጠርሙስ ወተቱ ፈሳሽ እስከሚሆንበት ጊዜ ድረስ ማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡ (ማሳሰቢያ፥ ይህ ዘዴ ብዙ ፋት በሚሟሟበት ጊዜ እንዳይጠፋ ያስችላል)።
- ወተት የያዘውን እቃ/ጠርሙስ በሚፈስ ቀዝቃዛ ውሃ ስር ያስቀምጡት።
- ወተት የያዘውን ጠርሙስ/ዕቃ ለብ ያለ ውሃ በያዘ ዕቃ ውስጥ ያስቀምጡ።

በሚቀልጥበት ጊዜ የወተቱ ይዘቶች መለያየት የተለመደ ነው። ወተት እንዴ ሙሉ በሙሉ ከቀለጠ በኋላ፣ እንዲቀላቀል ቀስ ብለው ያወዛውዙት።
አትነቅንቁት።

******የሰው ልጅ ወተትን በጭራሽ በማይክሮዌቭ አያሙቁ******

የጄሲካ ናሽ (Jessica Nash) የክብር ፎቶግራፍ

የጡት ወተት የሚታለብበትን ዕቃ እንዴት በንፅህና መያዝ እንሚቻል

ማለቢያውንና የማለቢያውን አካላት በንፅህና መያዝ በጣም አስፈላጊ ነው፣ ምክንያቱም ጀርሞች በጡት ወተት ውስጥ ወይም የጡት ወተት ዝቃጭ ውስጥ ቶሎ ያድጋሉ። እነዚህን ቅደም ተከተሎች መከተል

ብክለትን ለመከላከል እና ሕፃን ልጅዎን ከኢንፌክሽን ለመከላከል ይረዳል። ልጅዎ ካለዕድሜው የተወለደ ከሆነ ወይም ሌላ የጤና ስጋት ካለበት፣ የልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እንዴት ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ የጡት ወተት ማለብ እንደሚቻል ተጨማሪ ምክረ ሐሳብ ሊኖረው ይችላል።

ከመጠቀም በፊት ሁሌም

- በሳሙና እና በውሃ እጅዎን ይታጠቡ
- የጸዱትን የማለቢያ ቁሳቁሶች በጥንቃቄ ይገጣጥሙ። ማስተላለፊያው ቆሻሻ ከሆነ፥ ይጣሉና በሌላ ይቀይሩት።
- የማለቢያ መቁጠሪያ፣ የሃይል ማጥፊያ እና ቆጣሪ መቀነሻው በፀረ-ጀርም ማጽጃ ያጽዱት፣ በተለይ የጋራ ማለቢያ የሚጠቀሙ ከሆነ።

ከእያንዳንዱ መጠቀም በኋላ

- ወተትን በደህንነት ያስቀምጡ። ወተት የሚሰበሰብበትን እቃ ይክደኑ ወይም ወተት የማጠራቀሚያ ቦርሳን ያሽጉ፣ በቀንና ሰዓት ለይተው በመጻፍ ወዲያውኑ ማቀዝቀዣ፣ በረዶ ቤት ወይም ማቀዝቀዣ ቦርሳ ውስጥ ያስቀምጡ።
- ማለቢያ አከባቢን ያጽዱ፣ በተለይ በተለይ የጋራ ማለቢያ የሚጠቀሙ ከሆነ። ማለቢያ መጫኛ፥ ፓወር ማጥፊያ እና ቆጣሪ መቀነሻው በፀረ-ጀርም የፀዳ መሆን አለበት፥።
- የጡት ማለቢያ ቱቦውን ይለዩ፣ እንዲሁም ከጡት/ከጡት ወተት ጋር ሊነካካ የሚችለውን ሁሉንም የማለቢያውን ክፍል ይለያዩ።
- ከጡት/የጡት ወተት ጋር የሚነካኩ የማለቢያ አካላትን ቀሪ ወተትን ለማጥራት በሚፈስ ውሃ ስር በማድረግ ያጽዱ። ለማርጠብ አካላቱን መስንክ/ጋንዳ ውስጥ አታድርጊ።
- ከጡት/የጡት ወተት ጋር ሊነካካ የሚችለውን የማለቢያ አካላት ካለቡ በኋላ ወዲያውኑ ይጠቡ። የማለቢያዎን ክፍሎች በእቃ ማጠቢያ ውስጥ ወይም ለማለቢያ እና የልጆች መመገቢያ እቃዎች ማጠቢያነት ብቻ በተዘጋጀ መታጠቢያ ላይ ማፅዳት ይችላሉ። በሚቀጥለው ገፅ ላይ የተቀመጡትን የማፅዳት ቅደም ተከታሎችን ተከተይ።

ማለቢያ ቁሳቁሶችዎን በእጅ ማፅዳት

- የማለቢያውን ክፍሎች ለሕፃን ልጅ መመገቢያ ቁሳቁስ ማስቀመጫነት ብቻ በሚያገለግለው የመታጠቢያው ክፍል ላይ ያድርጉት።
- የማለቢያውን ክፍሎች ቀጥታ በማጠቢያ ገንዳ ውስጥ አያድርጉ!
- ሳሙና እና የሞቀ ውሃ በማጠቢያው ውስጥ ይጨምሩ።
- ለጨቅላ ሕፃናት ቁሳቁሶች ማጠቢያነት ብቻ በሚያገለግል ንጹፍ ቡርሽ ብቻ ይቦርሹት።
- እቃዎቹን በሚፈስ ውሃ ስር በመያዝ፣ ወይም በተለየ ማጠቢያ ውስጥ በንጹህ ውሃ ውስጥ በማስገባት ያለቅልቁ።
- በአየር በደንብ እንዲደርቁ ያድርጓቸው። የማለቢያውን ክፍሎች፣ ማጠቢያውን እና የጡጦ ብሩሹን ጥቅም ላይ ባልዋለ ንፁህ የሳህን ማድረቂያ ፎጣ ላይ ወይም በማድረቂያ ወረቀት በመጠቀም ከቆሻሻና አቧራ በነጻ ቦታ ያስቀምጡ። ቁሳቁሶቹን በሳህን ማድረቅያ ፎጣ በማሸት ወይም በመጥረግ ለማድረቅ አትጠቀሚ!
- ማጠቢያውን እና የጡጦ ቡሩሹን ያጽዱ። ሁልጊዜም ከተጠቀሙ በኋላ፣ ያለቅልቁና በአየር እንዲደርቅ ያድርጉ። ቢያንስ በጥቅት ቀናት ውስጥ አንድ ጊዜ በእጅ ወይም በዕቃ ማጠቢያ ውስጥ ይጠቧቸው።

በዕቃ ማጠቢያ ውስጥ የማለቢያ ቁሳቁሶችዎን ማፅዳት (በአማራጭነት)

- የማለቢያውን አካላት በዕቃ ማጠቢያ ውስጥ መታጠብ የሚችሉ ከሆነ ችግር፣ በዕቃ ማጠቢያው ውስጥ ይጠቧቸው። ቁሳቁሶቹን በሚዘጋ ቅርጫት ውስጥ ማስቀመጥ ወይም እንደ መረብ ነገር ባለው የላውንደሪ ቦርሳ ውስጥ ማስቀመጥሽን እርግጠኛ ሁኚ።
- ሳሙና ይጨምሩ፣ ከዛም የሚቻል ከሆነ፣ የሞቀ ውሃ እና ሙቀት ያለው የማድረቂያ ሳይክል በመጠቀም እቃ ማጠቢያውን ያስወሩት (ወይም በሳኒታይዚንግ ሞድ ላይ)።
- በንፁህ እጆች ከማጠቢያው ውስጥ ያውጡ እቃዎቹ በትክክል ካልደረቁ፣ ከማስቀመጥዎ በፊት በአየር በደንብ እንዲደርቅ ለማድረግበንፁህ፣ ጥቅም ላይ ያልዋለ የሳህን ማድረቂያ ፎጣ ወይም የእቃ ማድረቂያ ወረቀት ላይ ያስቀምጧቸው። በማሸት ለማድረቅ የሳህን ማድረቂያ ፎጣ አይጠቀሙ።

©2021 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ከማጽዳት በኋላ

የበለጠ ጥንቃቄ ለማድረግ፣ በፀረ-ጀርም ይፅዳ

- የበለጠ ጀርምን ለማስወገድ፣ ፀረ-ጀርምን ተጠቅሞ የማለቢያውን አካላት፣ ዕቃ ማጠቢያው እና የጡጦ ቡርሹን ከፀዱ በኋላ ቢያንስ በቀን አንድ ጊዜ ሳንታይዝ ያድርጓቸው። ቁሳቁሶች ስቲም፣፥ የፈላ ውሃ ወይም የሳኒታይዚንግ ሴቲትንግ ያለውን የእቃ ማጠቢያ በመጠቀም ሳኒታይዝ ማድረግ ይቻላል። ልጅሽ ከ3 ወራት በታች ከሆነ፥ ጊዜው ሳይደርስ የተወለደ ከሆነ ወይም በህመም ምክንያት የበሽታ ምክንያት ደካማ የሆነ የበሽታ መከላከል አቅም ካለው ወይም በሕክምና ላይ ከሆነ በተለየ መልኩ ማፅዳት ጠቃሚ ይሆናል።

ማስቀመጥ

- ደረቅ ነገሮችን እስከሚፈለጉ ድረስ በጥንቃቄ ያስቀምጡ። ከመስቀመጥዎ በፊት የታጠበው ማለቢያ፣ የጡጦ ቡርሽ እና የእቃ ማጠቢያ በአየር በጥንቃቄ መድረቃቸውን ያረጋግጡ። ጀርሞችን እና ፈንገስ እንዳያድጉ ለመከላከል እንዲረዳ ዕቃዎች በደንብ መድረቅ አለባቸው። ደረቅ ነገሮችን በንፁህ እና በተጠበቀ ቦታ ያስቀምጡ።

ዝርዝር መመሪያዎችን ለማግኘት CDC - የህጻናት አመጋገብ ንጽህናን ይጎብኙ

ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ ቀጣሪ መሆን

ጡት ለሚያጠቡት እናቶች የሚያደርጉትን ድጋፍ ከፍ የሚያደርጉ ቀጣሪዎች/አሰሪዎች ለኩባንያው እና ለቤተሰቡ የሚከተሉትን ጨምሮ ጥቅሞች ተገንዝበዋል፥

- የሰራተኞች ስራ መልቀቅን መቀነስና ልጃቸውን ከወለዱ በኋላ የሰለጠኑ ሰራተኞች በስራ ቦታቸው መቆየታቸው ይጨምራል
- በጨቅላነት ጡት የጠቡ ሕፃናት ቤተሰቦች ልጆቻቸው የተሻለ በሽታ የመከላከል አቅም ስላላቸው ቤተሰቡ ለእረፍት መውጣታቸው ይቀንሳል
- ጤናማ ጡት የጠባ ጨቅላ ሕፃን መኖሩን ተከትሎ፣ ዝቅተኛ የሆነ እና ያነሰ የጤና እንክብካቤ ወጪ ይኖራል
- ከፍ ያለ የስራ ውጤታማነት፣ የሰራተኛ እርካታ እና ሞራል
- ሰራተኞች ከፍተኛ የሆነ ታማኝነት ያሳያሉ
- ሴቶችን ለመቅጠር ተጨማሪ ማበረታቻ
- በማህበረሰቡ ውስጥ የተሻለ በጎ ስም

ሰራተኞች ስራንና ጡት ማጥባትን በስኬታማነት አጣምረው መሄድ እንዲችሉ ለማረጋገጥ የሚያስፈልጉ ሶስት አስፈላጊ ነገሮች የሚከተሉትን ያካትታሉ፥

ጊዜ፥ ለማለብ በቂ የእረፈት ጊዜ ወይም ተለዋዋጭ የስራ ሰዓታት።

ቦታ፥ የእናት ጡትን ለማለብ ንፁህ፣ ምቹ፣ እና የግል የሆነ ቦታ ያዘጋጁ። እጅን ለመታጠብ እና ማለቢያውን ለማጠብ የእጅ መታጠቢያ ሲንክ መኖር። መጸዳጃ ቤት ተቀባይነት ያለው አማራጭ አይደለም! በቅርብ ያለው ወይም በሳይት ላይ ያለው የልጆች እንክብካቤ ሰራተኞች በዕረፍት ወይም በምሳ ሰዓት ጡት እንዲያጠቡ ያመቻቻል።

ድጋፍ፥ "ለእናቶች ምቹ የሆነ" የስራ ቦታ ፖሊሲን ያዘጋጁ፤ ስለጡት ማጥባት ጥቅሞች ሰራተኞችንን አስተዳደሩን በማስተማር ጡት ማጥባትን በተመለከተ ስላለው አመለካከት ይለውጡ። በስራ ቦታው ጡት ለማለብ የሚያስችል ቦታ የማዘጋጀት አስፈላጊነትን ለማወቅ በሰራተኞች ዘንድ የዳሰሳ ጥናት ያድርጉ።

ለጡት ማጥባት ተስማሚ ቀጣሪ ለመሆን የሚከተሉትን ይመልከቱ፥ OWH - የጡት ማጥባት የስራ ጉዳዮች

የስራ ቦታ ሽልማት ተቀባዮች

የዲሲ እና ሜሪላንድ ጡት የማጥባት ጥምረት በዲስትርክቱ፣ በሜሪላንድ እና ሴሜን ቨርጂንያ ባሉት የስራ ቦታዎች ሴት ሰራተኞቻቸው ምርጫዋ እስከሆነ ድረስ ለሕፃን ልጇ የጡት ወተት ለማጥባት እስከፈለገች ድረስ የሴት ሰራተኞቻቸውን መብት ለማስጠበቅ እና ለመከላከል እጅ ለእጅ ተያይዘው ይሰራሉ። ከ "ቢዝንስ ኬዝ ፎር ብሬስትፊዲንግ" ከተሰኘው ከጤና ንብረቶችና አገልግሎቶች አስተዳደር የሆነ የገንዘብ ድጋፍ ፕሮግራም ምስጋና ይግባውና፣ የስራ ቦታ ሽልማት በ2010 ተቋቁሟል። የሚከተሉት የንግድ ድርጅቶች እስከ አሁን እውቅና ያገኙ ናቸው፥

ትላልቅ የንግድ ድርጅቶች (500+ ሰራተኞች) ወርቅ

- Adventist Healthcare (2019)
- AOL (2011)
- አስትራዜኒካ/AstraZeneca (2019)
- የባልቲሞር ከተማ ጤና መምሪያ (2014)
- ካሮል ሆስፒታለ ማዕከል (2018)
- የካቶሊክ እርዳታ አገልግሎቶች (2017)
- የልጆች ጤና ማዕከል -ሰሜን-ምእራብ ክሊኒኮች (2017)
- የልጆች ብሔራዊ ሕክምና ማዕከል (2011)
- የሸማቾች የፋይናንስ ጥበቃ ቢሮ (2016)
- የዲሲ ጤና (2019)
- መከላከያ ኢንፎርሜሽን ሲስተምስ ኤጀንሲ ደህንነት ማዕከል (2017)
- መከላከያ ኢንተሊጀንስ ኤጀንሲ (2013)
- የመንግስት መምሪያ - የትምህርትና ባህል ጉዳዮች/አለም አቀፍ የመረጃ መስጫ ፕሮግራሞች (2014)
- ኢዱኬር (Educare) ዲሲ (2016)
- የአካባቢ ጥበቃ ድርጅት ፣ ዋና መስሪያ ቤቶች (2019)
- ፌርፋክስ ካውንቲ መንግስት (2010)
- ጆርጅታውን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል (2010)
- ጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ (2013)
- ታላቋ ባልቲሞር የሕክምና ማዕከል (2011)
- ቅዱስ መስቀል ሆስፒታል (2012)
- የሀዋርድ የማህበረሰብ ኮሌጅ (2018)
- ሐዋርድ ካውንቲ አጠቃላይ ሆስፒታል (2015)
- ሐዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል (2015)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ቤይቪው የሕክምና ማዕከል (2014)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ምስራቅ ባልቲሞር የሕክምና ጊቢ/ካምፓስ (2010)

www.dcbfc.org | ©2021 D.C. Breastfeeding Coalition

- ካይዘር ፐርማነንቴ ኦፍ ዘ ሚድ-አትላንቲክ ስቴትስ (2011)
- የጆን ሆፕኪንስ የጡት ማጥባት ድጋፍ ፕሮግራም (2019)
- ማሪዮት ኢንተርናሽናል (2016)
- ሜድስታር ቅ. ማሪያም ሆስፒታል (2013)
- ሜድስታር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል (2012)
- ናሳ ጎዳርድ ስፔስ ፍላይት ማዕከል (2012)
- ብሔራዊ የጤና ኢንስቲትዩት (2011)
- ብሔራዊ የሕዝብ ሬድዮ (2013)
- ብሔራዊ የሴክውሪቲ ኤጀንሲ (2012)
- ፕሪንስ ጆርጅ ሆስፒታል ማዕከል (2015)
- የክዊን አን ካውንቲ የጤና መምሪያ (2016)
- ሻዲ ግሩቭ አደቬንቲስት ሆስፒታል (2012)
- ሲናይ ሆስፒታል (2018)
- Sodexo (2012)
- የዩ ኤስ የህዝብ ቆጠራ ቢሮ (2013)
- የዩ ኤስ ግብርና መምሪያ (2012)
- የዩ ኤስ የምግብና መድኃኒት አስተዳደር (2014, 2017)
- የዩ ኤስ የግል አስተዳደር ፅ/ቤት (2010)
- የዩ ኤስ ትራንስፖርት መምሪያ (2016)
- USAID (2016)
- የሴሲል ካውንቲ ማህበር ሆስፒታል (2014)
- የሜሪላንድ ባልቲሞር ዩኒቨርሲቲ (2010) 2017)
- የሜሪላንድ ባለቲሞር ካውንቲ ዩኒቨርሲቲ (2016)
- ላይኛው ቸሳፒክ የሕክምና ማዕከል (2013)
- የሜሪላንድ ዩኒቨርሲቲ ህክምና ማዕከል (2019)
- የቨርጂኒያ ሆስፒታለ ማዕከል (2015)
- ዋልተር ሪድ ብሔራዊ ሚሊተሪ የሕክምና ማዕከል (2012)

ብር

- Accenture (2019)
- አን አሩንደል ካውንቲ የጤና መምሪያ (2010)
- አን አሩንደል ካውንቲ የሕክምና ማዕከል (2010)
- አስትራዜኒካ/AstraZeneca (2018)
- የባልቲሞር ከተማ የጤና ማምሪያ (2011)
- የቻርለስ ካውንቲ መንግስት (2019)
- የልጆች ብሔራዊ የሕክምና ማዕከል (2010)
- የዲሲ የጤና መምሪያ (2012)
- ጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ (2012)
- Hyatt ሬጀንሲ ቸሳፒክ ቤይ ሪዞርት (2016)
- ካይዘር ፐርማነንቴ ኦፍ ዘ ሚድ-አትላንቲክ ስቴትስ (2010)
- Mary’s Center (2019)
- Nestle USA (2019)
- ሰሜን ምእራብ ሆስፒታል (2011)
- Perkins Eastman (2019)
- Save the Children (2019)
- ቶውሰን ዩኒቨርሲቲ (2017)
- የቶውሰን ዩኒቨርሲቲ የስራ ላይ ህክምና መምሪያ (2018)
- የዩኤስ የአካባቢ ጥበቃ ድርጅት (2018)
- የዩኤስ የባህር ሀይል ምርምር ላብራቶሪ (2018)
- ዋሽንግተን አድቬንቲስት ሆስፒታል (2011))

መዳብ

- ካልቨርት ኪሊፍስ ኒውክላር ፓወር ፕላንት (2014)

መካከለኛ የንግድ ድርጅቶች (50-500 ሰራተኞች)

ወርቅ

- የአሜርካ ኦብስትሪሽያንስ እና ጋይናኮሎጅስቶች ኮሌጅ (2014)
- BCS, Inc. (2013)
- የአናኮስቲያ የልጆች ጤና ማዕከል (2016)
- Choptank ትራነስፖርት (2016)
- የማህበረሰብ ክሊንክ፣ ኢንክ. (2011)
- ኮንቲኔንታል ሪያሊቲ ኮርፖሬሽን (2019)
- Fahrney-Keedy ሲኒየር ሊቪንግ ኮሚዩኒቲ (2013)
- ፍሬድሪክ ካውንቲ ባንክ (2016)
- የልጃገረዶች ስካውት ካውንስል፣ የመንግስት ካውንስል (2017)
- ሆሊ ክሮስ ሆስፒታል ጀርመንታውን (2015)
- የሆዋርደ ካውንቲ ጤና መምሪያ (2010)
- James G Davis ኮንስትራክሽን (2017)
- Latham & Watkins LLP (2018)
- ናቫል የጤና ክሊኒክ ፓቲክሰንት ሪቨር (2013)
- ብሄራዊ የሬስቶራንት ማህበር (2018)
- ኔትወርክ ፎር ጉድ (2013)
- PANDORA ጄወለሪ (2016)
- Proteus ቴክኖሎጂስ (2016)
- የተባበሩት ሕክምና ማዕከል (2015)
- የተባበሩት ቴራፒዩቲክስ (2014)
- የሜሪላንድ ፔዲያትሪክስ ዩኒቨርሲቲ (2018)
- የሜሪላንድ ዩኒቨርሲቲ
  የህክምና ትምህርት ቤት የኤስቴሲዮሎጂ መምሪያ (2017)

ብር

- የአሜሪካ የጤና ስርአት የፋርማሲስቶች ማህበር (2013)
- አቫሎን አማካሪ ቡድን (2019)
- Bryn Mawr ትምህርት ቤት (2018)
- ቦልተን ፓርትነርስ ኢንክ. (2017)
- ማዕከላዊ ልዩ ትምህርት ቤት (2012)
- ቺዙክ አሙኖ ኮንግሪጌሽን እና ትምህርት ቤቶች (2017)
- ኤድመንድ በርከ ትምህርት ቤት (2017)
- የፍሬድሪክ ካውንቲ ማህበራዊ አገልግሎቶች መምሪያ (2016)
- የጋሬት ካውንቲ ጤና መምሪያ (2017)
- የሞንትጎመሪ ካውንቲ የመኖሪያ ቤት ዕድሎች ኮሚሽን (2014)
- አለም አቀፍ የወጣቶች ፌደሬሽን (2019)
- ጆን ስኖው ኢንክ. (2019)

- የሜሪላንድ የህጻናት ህክምና ቡድን (2019)
- ፒክስቪል ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (2018)
- ፖምፔያን ኢንክ. (2019)
- ሪቺ ፓርክ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (2019)
- SECU ሜሪላንድ (2019)
- ሴጅ ቴክኖሎጂስ (2018)
- የሴይንት ሜሪ ካውንቲ የማህበራዊ አገልግሎቶች መምሪያ (2019)
- ሰርድ ዌይ (2019)
- ባልቲሞርን ይጎበኙ (2017)

መዳብ

- ፕሮግሬሽንስ ሳሎን ስፓ ስቶር (2014)
- የሜሪላንድ የሕዝብ ቴሌቭዥን (2012)
- ስፔስ ቴሌስኮፕ የሳይንስ ኢንስቲትዩት (2012)
- የትራይ ካውንስል ካውንስል (2019)

አነስተኛ የንግድ ድርጅቶች (እስከ 50 ሰራተኞች) ወርቅ

- 3 ሲግማ ሶፍትዌር (2015)
- የቼክስፒክ ቤይ ጥምረት (2018)
- የእናቶችና ሕፃናት ጤና ፕሮግራም ማህበር (2017)
- የባልቲሞር ጤናማ ጅማሪ (2018)
- ቼክስፒክ የህጻናት ህክምና (2018)
- ለህጻናት ቅድሚያ ባለስልጣን (2019)
- ልጆች ቅድሚያ (Children First) የሕፃናት ሕክምና (2016)
- ዲፕ ክሪክ ሲፉድ (2018)
- ኢቮሉሽን ኦራል ቀዶ ጥገና ሕክምና (2016)
- iHire, LLC (2016)
- KAI የምርምር ኢንክ. (2017)
- ካይሰር ፐርማነንቴ (Kaiser Permanente) (2018)
- የMD የጤና እና የአህምሮ ንፅህና ማምሪያ (2015)
- የሜሪላንድ WIC ማሰልጠኛ ማዕከል (2015)
- ሜትሮፖሊታን AME ቤተ ክርስትያን (2019)
- ሜትሮፖሊታን ጡት ማጥባት (2018)
- ሞዛይክ ፓወር (2014)
- ኦፐን ወርክስ (2019)
- ሶፍት ኤንድ ኮዚ ቤቢ (2013)
- ሰሚት ቡታኒ፣ MD • LLC (2017)
- ዘ ሊትረሲ ላብ (2017)
- ቴምፕል ኢሳያህ (2018)
- ትረስትፋይ (2017)
- ቬናብል (2018)
- የቪቫ ማዕከል (2018)

ብር

- AFI ሲልቨር ትያትር (2012)
- የሕዝብ ጤና ትምህርት ቤቶች እና ፕሮግራሞች ማህበር (2017)
- የባልቲሞር ካውንቲ የህዝብ ቤተ መጻህፍት፥ የውድላን ቅርንጫፍ (2019)
- ቡሽ አድቫንስድ ቨተርነሪ ኢሜጅንግ (2016)
- የንግድ ስራ መጠሪያ ኩባንያ (2019)
- ኮርንሮውስ ኤንድ ካምፓኒ (2014)
- ድሪም የጥርስ ክምና (2018)
- የገበያ ሽግግር ተቋም (2018)
- Kivvit (2017)
- Strathmore (2012)
- አልትሜት ኢሜጅ ስፓ (2015)

ልዩ ምስጋናዎች

ጡት ለሚያጠቡ ቤተሰቦች ልዩ የሆነ ምቹ የወርቅ ደረጃ የስራ አካባቢ እንዲኖር በማድረግ ቀጣይ የሆነ ጥረት በማድረጋቸው

- የአን አሩንዴል ካውንቲ የህዝብ ትምህርት ቤቶች (2019)
- የባልቲሞር ከተማ ጤና መምሪያ (2014)
- ሻዲ ግሩቭ አደቬንቲስት ሆስፒታል (2013)
- የUMMC የህክምና ICU እና የአስቸኳይ ጊዜ መመምሪያ (2019)
- የሜሪላንድ ባልቲሞር ዩኒቨርሲቲ (2013)
- የዩ ኤስ ግብርና መምሪያ (2013)
- ዋልተር ሪድ ብሔራዊ ሚሊተሪ የሕክምና ማዕከል (2013)

Breastfeeding-Friendly Healthcare Provider

የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማት ተቀባዮች

ትላልቅ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (30+ ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)

ወርቅ

- አናፖሊስ የሕፃናት ሕክምና (2016)
- የልጆች ጤና ማዕከል - ሰሜን ምእራብ ክሊኒኮች (2017)
- የልጆች ጤና ማዕከል በልጆቹ ሀገር (2014)
- የተስፋ ማህበረሰብ የቤተሰብ ጤና እና ማዋለጃ ማዕከል (2014)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ቤይቪው የህክምና ማዕከል Ob/Gyn (2017)

መካከለኛ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (15-30 ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)

ወርቅ

- የልጆች ብሔራዊ አናኮስቲያ (2016)
- ግሪንስፕሪንግ የሕፃናት ሕክምና ተባባሪዎች (2014)
- የሜድስታር አዋላጆች (2014)
- Mt. Airy የልጆች የጥርስ ህክምና ተባባሪዎች (2017)

አነስተኛ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (እስከ 15 ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)

ወርቅ

- ልጆች ቅድሚያ (Children First) የሕፃናት ሕክምና (2016)
- ኢቮሉሽን አራል ቀዶ ጥገና ሕክምና (2016)
- Hirsch የሕፃናት ሕክምና (2016)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ቤይቪው የህክምና ማዕከል OB/GYN (2017)
- ላውራ ሊበርማን (Laura Lieberman)፣ MD፥ PA እና መሊሳ ሌቪን (Melissa Levine)፣ MD (2017)

ለህጻናት ተስማሚ ሆስፒታሎች እና የማዋለጃ ማዕከላት

ለሕፃን ምቹ የሆነ® ሆስፒታል ተነሳሽነት በዓለም ጤና ድርጅት እና በተባበሩት መንግስታት የሕፃናት ፈንድ ስፖንሰር የተደረገና የተሻለ ጡት ማጥባት ድጋፍ ለሚያቀርቡ ሆስፒታሎች እና ማዋለጃ ማዕከላት የዕውቅና ምስክር ወረቀት የሚሰጥ አለም አቀም ፕሮግራም ነው። ለሕፃን ምቹ ሆኖ ለመመረጥ® ተቋማት የተሳኩ ጡት የማጥባት አስር ደረጃዎችን ማሟላትና ጠንካራ የግምገማ ሂደቶችን ማለፍ አለበት።

አስሩ ደረጃዎች የሚከተሉትን ጨምሮ በዩናይትድ ስቴትስ ዋና ዋና የእናትነትና ህጻናት ጤና ማዕከላት ተረጋግጠው ተዋውቀዋል፥

ወሳኝ የአስተዳደር ሥነ ሥርአቶች፥

1 ሀ. የአለም አቀፍ የጡት ማጥባት ተተኪዎች እና ተገቢ የአለም ጤና ጉባዔ ውሳኔዎችን ማክበር።

1 ለ. በመደበኛነት ለሰራተኞችና ወላጆች የሚገለጽ የጽሁፍ የህጻናት አመጋገብ ፖሊሲ እንዲኖር ማድረግ።

1 ሐ. ቀጣይነት ያላቸው የቁጥጥርና ዳታ አስተዳደር ስርአቶች ማዘጋጀት።

2. ሰራተኞች ለጡት ማጥባት ድጋፍ ለማድረግ በቂ እውቀት፣ የብቃት ደረጃና ክህሎቶች እንዳሏቸው ማረጋገጥ።

ዋና ዋና የህክምና አሰራሮች፥

3. ስለ ጡት ማጥባት አስፈላጊነትና አስተዳደር ከነፍሰ ጡር ሴቶችና ቤተሰቦቻቸው ጋር መወያየት።
4. ፈጣንና ያልተቋረጠ የገላ ለገላ ንክኪን ማመቻቸት እና እናቶችን ከወሊድ በኋላ ወዲያውኑ ጡት እንዲያጠቡ ድጋፍ ማድረግ።
5. እናቶችን ጡት ማጥባት እንዲጀምሩና እንዲቀጥሉ እና አስቸጋሪ ሁኔታዎችን እንዲቋቋሙ ድጋፍ ማድረግ።
6. ጡት ለሚጠቡ ህጻናት በህክምና ካልታዘዘ በቀር ከጡት ወተት ውጭ የትኛውንም ምግብ ወይም ፈሳሾች አለመስጠት።
7. እናቶችና ህጻናትን አብረው እንዲቆዩና በቀን ለ24 ሰአት አንድ ክፍል ውስጥ እንዲያሳልፉ ማስቻል።
8. እናቶችን የልጆቻቸውን የምግብ ፍላጎት ፍንጮች እንዲረዱና ምላሽ እንዲሰጡ መደገፍ።
9. እናቶችን በጠርሙሶች፣ ሰው ሰራሽ ጡቶች (ቲቶች) እና ጡጦዎች ስለመመገብ እና ስጋቶቹ ማማከር።
10. ወላጆችና ህጻናት ቀጣይነት ላለው ድጋፈፍና እንክብካቤ በወቅቱ ተደራሽ እንዲሆኑ ለማስቻል ስምሪትን ማስተባበር።

ለህጻናት ተስማሚ ዩኤስኤ ~ 10 ደረጃዎችና አለም አቀፍ ደንብ

የሚከተሉት የዲሲ ሆስፒታሎች ለህጻናት ተስማሚ ተብለው ተመድበዋል፥

ሜድስታር ጆርጅታውን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል
ሜድስታር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል

የሚከተሉት የዲሲ ሆስፒታሎች ለህጻናት ተስማሚ የመሆን ፍላጎታቸውን የሚገልጽ ደብዳቤ ያስመዘገቡ ከመሆን በተጨማሪ በአሁኑ ወቅት ምደባ እያካሄዱ ነው፥

ሐዋርድ ዩንቨርሲቲ ሆስፒታል

ማስታወሻዎች

PO Box 29214, Washington, DC 20017

www.dcbfc.org

Phone: 202-470-2732

Email: info@dcbfc.org