የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የጡት ማጥባት መመሪያ

በዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት የተዘጋጀ

የሽፋን ዲዛይኑን ያዘጋጀው

ግሪጎሪ ሎንግ *(Gregory Long)* የ *Innerstages LLC*

አቀማመጥ እና ምስሎች ዝግጅት

ግሪጎሪ ሎንግ *(Gregory Long)* የ *Innerstages LLC*

አርታኢዎች

Jalen Long
Jessica Nash, MD, IBCLC, FAAP
Jennifer Tender, MD, FAAP

ዋና አዘጋጅ

Sahira Long, MD, IBCLC, FAAP, FABM

የአካታችነት መግለጫ

በዚህ እትም ውስጥ እናት፣ እናታዊ እና ጡት ማጥባት የሚሉት ቃላት ጥቅም ላይ ሲውሉ እነዚህ ቃላት የሥርዓተ ጾታ ቃላት መሆናቸውን እናውቃለን። የቃላቱ አጠቃቀም ለልጆቻቸው የጡት ወተት የማያጠቡ ጾታ የቀየሩ (ትራንስጄንደር) ወይም ነንባይናሪ ወላጆችን ለማግለል ታስቦ አይደለም።

ይህ ሕትመት ሙሉ በሙሉ፣ ወይም በከፊል፣ የገንዘብ ድጋፍ የተደረገለት በኮሎምቢያ አስተዳደር መንግስት፣ የጤና መምሪያ፣ የማህበረሰብ ጤና አስተዳደር ነው።

ማውጫ

የተልዕኮ መግለጫ	*4*
የጥምረቱ አላማዎች	*4*
የዲሲ የልጅ እንክብካቤ የማግኘት መብት ሕግ	*5*
በጡት ማጥባት ላይ የፖሊሲ መግለጫ	*7*
ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጡት ማጥባትን ለመደገፍ የሚረዱ እርምጃዎች	*8*
ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ጠቃሚ ምክሮች	*9*
ጡት ማጥባት ለህጻን የሚኖረው ጥቅሞች	*10*
ጡት ማጥባት ለእናቶች የሚኖረው ጥቅሞች	*12*
ጡት ማጥባት እና *COVID-19*፣ ጉዳቱን ማጋለጥ	*13*
ጡት ማጥባት፡ ሊያደርጉት ይችላሉ*!*	*17*
ልጅዎን እንዴት በተሻለ መረዳት እንደሚችሉ	*19*
የልጅ አስተቃቀፍ	*20*
የጡት ማጥባት አያያዝ	*21*
የጡት ማጥባት ድጋፍ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ	*23*
ዲስ አካባቢ የሚገኙ የጡት ማጥቢያ ሃብቶች	*25*
ልዩ ሃብቶች እና ስልጠና	*33*
ሴቶች፣ ጨቅላ ህጻናትና ልጆች *(WIC)*	*34*
እናቶች፡ ህጻን ልጆቻችሁን ምን እንደምትመግቡ በምትመርጡበት ጊዜ	*35*
ሁሉንም አባቶች መጥራት*!*	*36*
የጤና ኢንሹራንስ ከዚህ ጋር የሚያገናኘው ምንድን ነው*?*	*39*
የጡት ማለቢያን መምረጥ	*41*
ወደ ትምህርት ቤት/የ ስራ መደብ መመለስ	*43*
ለስኬታማ ጡት ማለብ ጠቃሚ ምክሮች	*45*
የእናት ጡት ወተት አቀማመጥ እና አያያዝ	*46*
የጡት ማለቢያ ዕቃ እንዴት በንፅህና መያዝ እንዳለበት	*48*
ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ ቀጣሪ መሆን	*51*
ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ የስራ ቦታ ተሸላሚዎች	*52*
ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የልጅ እንክብካቤ አቅራቢ ተሸላሚዎች	*58*
ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ተሸላሚዎች	*59*
ለህጻን ተስማሚ የሆኑ ሆስፒታሎች እና ማዋለጃ ማዕከላት	*60*
የማስታወቂያ መጠየቂያ ቅጽ	*65*

©2025 D.C. የጡት ማጥባት ጥምረት (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 ለማስተዋወቅ፣ ለመጠበቅ እና 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 ማበረታት።
- የጤናማ ማህበረሰብ 2030 የጡት ማጥባት ግቦችን ማሳካትን ማስተዋወቅ።
- እንደ መደበኛ እንክብካቤ አንድ አካል በዋሽንግተን ዲ.ሲ ውስጥ የጡት ማጥባት ማማከር እና ሪፈራልን ጨምሮ የሃኪሞችን እና ሌሎች የመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችን ቁጥር ማሳደግ።
- ለቤተሰቦች፣ ለጤና ባለሙያዎች እና ለህብረተሰቡ ስለ ጡት ማጥባት ትክክለኛ እና ወጥ የሆኑ መረጃዎችን ማቅረብ።
- በሁሉም የአካባቢ ሆስፒታሎች እና ማዋለጃ ማዕከላት ውስጥ ለጡት ማጥባት ምቹ የሆኑ ፖሊሲዎችና አሰራሮች እንዲኖሩ ማበረታታት።

የሕክምና ማሳሰቢያ፥ እዚህ የቀረቡ መረጃዎች የጤና ችግሮችንና የጡት የማጥባት ችግሮችን ለመፍታት ወይም የጤና እንክብካቤ ባለሙያን ቦታ ለመተካት አይደለም። ዘላቂ የሆነ የጡት ማጥባት ችግሮች ካለብዎት ወይም ተጨማሪ ጥያቄዎች ካለዎት፣ እባክዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያማክሩ። የዲሲ የጡት ማጥባት ጥምረት ከየትኛውም በዚህ ገጽ ላይ ወይም በዚህ ገጽ ስር በተካተቱ ሊንኮች አማካኝነት ሊገኙ ከሚችሉ ገጾች ሊገኙ ከሚችሉ የንግድ ድርጅቶች ጋር አጋርነት አይፈጥርም፣ ወይም ምንም አይነት የጥቅም ትስስር የለውም።

የዲሲ የልጅ እንክብካቤ የማግኘት መብት ሕግ

በፈብሩዋሪ 14፣ 2008 ላይ ከንቲባ Adrian M. Fenty ለሚያጠቡ እናቶች ከለላ የሚሰጥ ሕግ ፈርመዋል። ይህ 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።**

በሕጉ መሰረት ቀጣሪዎች/አሰሪዎቸ የሚከተሉትን ማድረግ **አለባቸው፥፥**

- በየቀኑ በቂ የሆነ፣ የማይከፈልበት የእረፍት ጊዜ
- የሚያጠቡ እናቶች ጡት ማጥባት እንዲችሉ ወይምለልጆቻቸው ወተት ማለብ እንዲችሉ የሚያስችል ንፁህ ቦታ

ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ በተገቢ መልኩ ተቀባይነት አላገኘሁም ብለው የሚያስቡ ከሆነ፣ ቅሬታዎን ለሚከተለው አካል ያሳውቁ፥ ቅሬታ ስለማቅረብ ለማወቅ ለሰብአዊ መብቶች ጽ/ቤት (Office of Human Rights) በስልክ ቁጥር 202-727-4559 በመደወል። ከዚህም ሌላ፣ በOHR ድረ ገጽ ላይ "የማግለል/መድልዎ ቅሬታን ያቅርቡ (File Discrimination Complaint)" የሚለውን በመጫን ቅሬታ ስለማቅረብ ሂደት የበለጠ ማወቅ ይችላሉ። ቅሬታዎችን በአካልም ወይም በኦንላይን ማቅረብ ይቻላል። ቅሬታን ለማቅረብ አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም 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።

በስራ ቦታ የሰዎችን የወተት ወይም ጡት የማጥባት መብት ለመጠበቅ የወጡ ሌሎች በርካታ ሐገር አቀፍ ሕጎችም አሉ

“ዘ አፎርደበል ኬር አክት” (The Affordable Care Act, ACA)

ማርች 23፣ 2010 “ዘ አፎርደበል ኬር አክት” (ACA) ሕግ እንዲሆን ተፈርሞ ጸደቀ። የACA “ጡት የሚያጠቡ እናቶች ምክንያታዊ የእረፍት ጊዜ” የሚለው ክፍል 50 ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ሠራተኞች ያላቸው አሰሪዎች ጡት ለሚያጠቡ እናቶች ከወለዱ በኋላ እስከ አንድ ዓመት ጊዜ በቂ የእረፍት ጊዜ እና የጡት ወተት ለልጃቸው እንዲያልቡ መታጠቢያ ክፍል ያልሆነ ግላዊነት ያለው ቦታ ሊሰጡ ይገባል ይላል።

ለእናቶች አስቸኳይ ጥበቃዎችን መስጠት (Providing Urgent Maternal Protections, PUMP)

ዲሴምበር 29፣ 2022፣ ለእናቶች አስቸኳይ ጥበቃዎችን መስጠት (Providing Urgent Maternal Protections, PUMP) ጡት የሚያጠቡ እናቶች ሕግ ተብሎ ተፈረመ። ለእናቶች አስቸኳይ ጥበቃዎችን መስጠት (PUMP) ሕግየግብርና ሠራተኞችን፣ ነርሶችን፣ መምህራንን፣ የጭነት መኪና እና የታክሲ አሽከርካሪዎችን፣ የቤት ውስጥ ክብካቤ ሠራተኞችን እና ስራ አስኪያጆችን ጨምሮ ጡት ለሚያጠቡ ተጨማሪ ሠራተኞች መብቶች እንዲስፋፉ አድርጓል። ትርፍ ሰዓት የሚሰጣቸው ሰዎች በስራ ቦታ እንዲያጠቡ ይፈቅዳል። በተጨማሪም አንድ ሰራተኛ ሕጉን በሚጥስ አሰሪ ላይ ክስ መመስረት እንዲችልም አድርጓል።

ስለጡት ማጥባት የፖሊሲ መግለጫ

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

የጡት ማጥባት ህክምና አካዳሚ (Academy of Breastfeeding Medicine)
የABM - ለልዩ ጡት ማጥባት አገልግሎት ምክረ ሃሳብ
የአሜሪካ የቤተሰብ ሐኪሞች አካዳሚ (American Academy of Family Physicians)
AAFP - የጡት ማጥባት፣ የቤተሰብ ሀኪሞች ድጋፍ (የአቋም ጽሁፍ)
የአሜሪካ የህጻናት ህክምና አካዳሚ (American Academy of Pediatrics)
AAP - ጡት ማጥባትና የጡት ወተት መጠቀም
የአሜሪካ የአዋላጅ ነርሶች ኮሌጅ (American College of Nurse-Midwives)
ACNM - የአቋም መግለጫ - ጡት ማጥባት
የአሜሪካ የኦብስትሪሽያንስና ጋይናኮሎጂስቶች ኮሌጅ (American College of Obstetricians and Gynecologists)
ACOG - የፖሊሲ ቅደም ተከተሎች፥ የነፍሰ ጡር እና ጡት የሚያጠቡ ሴቶች መብቶችና ጥበቃዎች
ACOG - ለጡት ማጥባት የሚሰጥ ድጋፍን ማሳደግ
የስነምግብ እና አመጋገብ ስርዓት አካዳሚ (Academy of Nutrition and Dietetics)
እና - ልጅዎን ስለማጥባት/ማሳደግ? የሚመገቡትና የሚጠጡት ነገር ዋጋ አለው
እና - አባቶች እና ጡት ማጥባት
የሴቶች ጤና፣ ኦብስተሪክ እና የጨቅላ ህጻናት ነርሶች ማህበር (Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses)
የAWHONN የአቋም መግለጫ - ጡት ማጥባት
ብሔራዊ የፔዲያትሪክ ነርሶች ባለሙያ ማህበር (National Association of Pediatric Nurse Practitioners)
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 የተወለዱ 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 የሚያጠባው ቤተሰብ እስከሚፈልግበት ጊዜ ድረስ መቀጠል አለበት። የእያንዳንዱን ድርጅቶች ዝርዝር መግለጫ ለማንበብ ድረ ገጻቸውን ይመልከቱ።

ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጡት ማጥባትን ለማገዝ የሚያስችሉ ቅደም ተከተሎች

1. የጡት ማጥባት አስፈላጊነትን ለማሳወቅ ቁርጠኝነት መኖር።

2. ጡት ማጥባትን በመደገፍ ረገድ አስፈላጊ የሆኑ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ሁሉንም ሐኪሞችን፣የጤና ክብካቤ ሰራተኞች እና የቢሮ ሰራተኞችን ማሰልጠን።

3. በእርግዝና ወቅት ለሴቶች እና ቤተሰቦች ጡት ማጥባት ለእናትና ህጻኑ የሚያስገኛቸውን ጥቅሞች ማስተማር።

4. ወልደው ወደ ቤት ከተሸኙ በኋላ አዲስ የተወለደን ልጅ ከ 2-3 ቀናት በኋላ ለክትትል ለመውሰድ 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 ህጻኑ በፈለገ ጊዜ እንዲያጠቡ 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 ጥቅሞች እና ጡት ማጥባት እንዴት ለልጅና ለእናት የሚወጣውን የሕክምና ክብካቤ ወጪ እንደሚቀንስ የጤና ዕቅድን ማስተማር።

- ተመጣጣኝ ክብካቤ አዋጅ ጡት ማጥባት አገልግሎትንና ለቤተሰቦቹ ያለክፍያ 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 የተሻለ ዝርዝር መግለጫ እየሰጡ እንዲሆን ከቤተሰቦች ጋር በመሆን ይስሩ። ይሄ ይሰራል—ስለሆነም መሞከርዎን ይቀጥሉ!

- የኢንሹራንስ ኮድ ቁጥሮችን የያዘ የቢሉን ዝርዝር መግለጫ ከጡት ማጥባት አገልግለት አቅራቢው ዘንድ ይጠይቁ። የዶክተሩን ማዘዣ/ፕሪስክሪብሽን ከኢንሹራንስ ቅጹ ጋር ያያይዙ።

- ሕጻኑ የጤና ችግር ካለው (ያለ ዕድሜ የተወለደ፣ ለፎርሙላ ምግብ አለርጂክ ከሆነ፣ 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)

ከኤፕሪል 1 ቀን 2014 ጀምሮ የዲስትሪክቱ Medicaid ፕሮግራም ለሕክምና አስፈላጊ ሆና ከተገኘ ከ0 እስከ 11 ወራት ላሉ ጨቅላ ሕፃናት እናቶች የጡት ማለቢያ ፓምፖች እና የማጥቢያ ቦታ አቅርቦቶችን ይሸፍናል። ምናልባት የሚያጠቡ እናቶች ከጨቅላ ሕፃናቸው በመደበኛነት የሚለዩ ከሆነ ለምሳሌ በስራ በመቀጠር ምክንያት፣ የግል የኤሌክትሪክ ጡት ማለቢያ ሊቀርብ ይችላል። በጡት ማጥባት አገልግሎቶች ውስጥ የተሸፈኑት ምን ምን እንደሆኑ ለማየት ለዲሲ ጤናማ ቤተሰቦች ኸልፕላይን ስልክ ቁጥር 800-620-7802 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 ህጻናት የሚከተሉት ሁኔታ አላቸው፥

ዝቅተኛ ተቅማጥና ድርቀት ይኖራቸዋል

ዝቅተኛ የጉንፋን ተጋላጭነት ይኖራቸዋል

ዝቅተኛ የጆሮ ኢንፌክሽን ያጋጥማቸዋል

ዝቅተኛ የሽንት ፊኛ ኢንፌክሽን ያጋጥማቸዋል

ዝቅተኛ አደገኛ ኢንፌክሽን ያጋጥማቸዋል

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

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

ያለጊዜያቸው የተወለዱ ሕፃናት ሁሉም ከላይ የተጠቀሱት ጥቅሞች እና የሚከተሉት አሏቸው -
የተሻለ የዓይን ጥራት

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

ጤነኛ ህጻናት ናቸው -

ጡት የሚጠቡ ህጻናት የሚከተሉት ሁኔታ አላቸው፥

ዝቅተኛ የአለርጂዎች ተጋላጭነት

ዝቅተኛ የአስም ተጋላጭነት

ዝቅተኛ የሽፍታ/የማሳከክ ተጋላጭነት

የተሻለ ጥርስ እና ፈገግታ

ጡት የሚጠቡ ህጻናት ...

ሲያድጉ የበለጠ ጤነኛ ሰዎች ይሆናሉ -

ጡት የሚጠቡ ህጻናት የሚከተሉት ሁኔታ አላቸው፥

ለጡት ካነስር 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

ኅበዝ እና የበለጠ የተስተካከሉ ናቸው -

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

©2025 D.C. የጡት ማጥባት ጥምረት (Breastfeeding Coalition) | www.dcbfc.org

ጡት ማጥባት ለእናቶች የሚኖረው ጥቅሞች

ጡት የሚያጠቡ እናቶች...

ጤናማ ሰውነት አላቸው-

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 ዝቅተኛ የሆነ የዳሌ አጥንት የመሰበር ዕድል (ያነሰ ኦስተኦፖሮሲስ) ይኖራታል።

በጡት ካንሰር እና በኦቫሪያን/የማህፀን ካንሰር የመያዝ ዕድሏ ያነሰ ነው።

ጤናማ አዕምሮ አላቸው -

ከወሊድ በኋላ ዝቅተኛ የሆነ የድብርት ሁኔታ

ዝቅተኛ የሆነ ጭንቀትና ውጥረት

በጣም የተረጋጋ ስሜት ይኖራቸዋል

ከሕፃን ልጆቻቸው ጋር የተሻለ ቀረቤታ ይኖራቸዋል

ወጪ ይቆጥባሉ -

ጡት ማጥባት በዓመት በግምት እስከ $1,300 ለመቆጠብ ይረዳል

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

ትርፍ ጊዜ ይኖራቸዋል -

ሊያጠቡ ሲፈልጉ የጡት ወተት ሁል ጊዜ ዝግጁ ነው። መስፈር/መለካት፥ መቀላቀል ወይም ማሞቅ የሚባል ነገር የለም።

ሰውነታቸውን ቶሎ ወደ ቀድሞ ሁኔታው ይመለሳል-

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

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 በሽታዎች ይከላከላል። የአለም የጤና ድርጅት በCOVID-19 የተያዙ እናቶች ጡት ማጥባት ይችላሉ በማለት 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 የ*COVID-19* መተላለፍ ስለመኖሩ እስካሁን ድረስ ማስረጃ አልተገኘም። ጡት ማጥባት ሊተው ወይም ሊቆም የሚችልበት ምክንያት የለም።

COVID-19 በስፋት 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። ከዚህ በተጨማሪም፣ ጡት ማጥባት የእናቶች ጤና እንዲሻሻል ያደርጋል።

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

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

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

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

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

- በተለይም ህጻን ልጃቸውን ከመንታቸው በፊት በተደጋጋሚ እጃቻቸውን 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 እጃቻቸውን 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 ሲሆን በተጨማሪ በቀጥታ ህጻን ልጄን ለማጥባት ጥሩ ስሜት አይሰማኝም። ምን ማድረግ አለብኝ?

በ*COVID-19* ወይም ሌሎች ችግሮች 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 እምጃዎች 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 በ*COVID-19* መያዝ በኋላ ምንም የተወሰነ የመጠበቂያ የጊዜ ገደብ የለም። *COVID-19* የእናትን የህክምና ሂደት እንደሚቀይር በተመለከተ ምንም የተረጋገጠ ማስረጃ የለም። እንደገና ጡት ማጥባት ለመጀመር እገዛ ከፈለጉ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም የጡት ማጥባት ድጋፍ ሰጪዎን ያነጋግሩ።

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

አይ። በሁሉም ሁኔታዎች ውስጥ አዲስ ለተወለዱ ሕፃናት እና ለጨቅላ ሕፃናት የህጻናት ፎርሙላ ወተት ከመስጠት ጋር የተያያዙ አደጋዎች አሉ። የቤት ውስጥ እና የማህበረሰብ ሁኔታዎች በተወሳሰቡ ቁጥር፣ ለጨቅላ ህጻናት የህጻናት ፎርሙላ ወተት ከመስጠት ጋር የተያያዙ አደጋዎች ይጨምራሉ። ይህ የጤና አገልግሎት ተደራሽነት፣ የንጹህ ውሃ ተደራሽነት፣ እና/ወይም የህጻናት ፎርሙላ ወተት አቅርቦት የሚቀንስባቸውን ጊዜያት ያጠቃልላል።

የጡት ማጥባት በርካታ የተለያዩ ጥቅሞች ከ*COVID-19* ቫይረስ ጋር በተያያዘ ሊያጋጥሙ ከሚችሉ የመተላለፍና የመታመም ስጋቶች ይልቅ በእጅጉ ሚዛን ይደፋሉ።

ጡት የምታጠባ ሴት የCOVID-19 ክትባትን መከተብ ትችላለች?

አዎ፣ ጡት እያጠቡ ያሉ ሴቶች የ*COVID-19* ክትባት ሲወስዱ በጣም የቅርብ ጊዜ የሆነውን ክትባት መውሰድ ይችላሉ።

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

በተጨማሪም፣ ከክትባቱ በኋላ በጡት ወተት ውስጥ ህጻኑን በ*COVID-19* እንዳይያዝ ለመከላከል የሚረዱ የሰውነት የበሽታ መከላከያዎች እንደሚገኙ የሚያሳዩ አንዳንድ ማስረጃዎች አሉ።

የCOVID-19 ዝርያዎች 2023 እና ከዛ በኋላ

SARS-CoV-2 ቫይረስ አዳዲስ ዝርያዎችን ማፍራቱን ቀጥሏል።

- እንደ CDC ሪፖርት ከሆነ "አሁን ያለው መረጃ የጡት ወተት የ SARS-CoV-2 መዛመቻ ምንጭ እንዳልሆነ ይጠቁማል።" እናቶች ጡት ማጥባታቸውን መቀጠል የሚችሉ ሲሆን፣ ማንኛውንም አስፈላጊ ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸ።
- ክትባቶች ታመው ሆስፒታል የሚገቡ እና የሚሞቱ ሰዎችን ቁጥር በመቀነስ ረገድ እጅግ ውጤታማ ሆነው ቀጥለዋል። የ SARS-CoV-2 ዝርያዎችን ስርጭት ለመቀነስ ወቅታዊ ክትባቶችን ይከተቡ፣ እንዲሁም ህዝብ በሚበዛባቸው ቦታዎች እና በቤት ውስጥ ጭምብል ያድርጉ።

በወቅታዊ የቫይረሱ ዝርያዎች ላይ ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት የCDCን የ COVID መረጃ መከታተያ ይጎብኙ።

ማወቅ ያሉብዎ ዋና ዋና 7 ነገሮች የሚለውን ይመልከቱ፣ ይህን በስፓኒሽ ቋንቋ ማግኘትም ይችላሉ።

ለመጨረሻ ጊዜ የተሻሻለበት ነሃሴ 18, 2025

የይዘት ምንጭ፥ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/index.html

COVID-19 እና ጡት ማጥባት። ከ http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html የተወሰደ

የአለም ጤና ድርጅት። ከ https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19 የተወሰደ

ጡት ማጥባት፥ ሊያደርጉት ይችላሉ!

1. ቶሎ ይጀምሩ –
እንዲዘጋጁበት ስለሚረዳ፣ ገና በእርግዝናዎ ጊዜ ጡት ስለማጥባት 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 ይሰማዎት –
ብዙ እናቶች ጡት ለማጥባት የሚጠቀሙባቸው 4 አስተቃቀፎች 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። ጡቶችዎን ከመቆጣት ለመከላከል እንዲረዳዎ 4ቱንም አስተቃቀፎች ይወቁና ይጠቀሙባቸው።

የጡት ማጥባት አስተቃቀፎችን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 21ን ይመልከቱ

3. ደጋግመው ያጥቡ —
በመጀመሪያዎቹ ሳምንታት ውስጥ፣ 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 የሚያግዙ ጥሩ ዘዴዎች ናቸው።

4. ተጠግቶ መያዙን ያረጋግጡ –
ልጅዎ ጡትዎን ጫፉን መያዙን ብቻ ሳይሆን ወደ ጡትዎ በአግባቡ ተጠግቶ መያዙን እርገጠኛ ይሁኑ። የማዋለጃ አገልግሎት ማዕከሉን ለቀው ከመሄድዎ በፊት ነርስዎን ወይም የጡት ማጥባት ሙያተኛን እንዲረዱዎት ይጠይቁ።

ህጻኑ ጡትዎን በደንብ ስለመያዝ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 20ን ይመልከቱ

5. ህጻኑ በፈለገ ጊዜ ያጥቡት –
ሕፃን ልጅዎ እስከሚያለቅስ አይጠብቁ! ማልቀስ ተርቦ የመቆየት ምልክት ነው። የራበው የሚመስል ከሆነ ይመግቡት፤ ለምን ያክል ጊዜና ድግግሞሽ መጥባት እንደሚፈልግ እራሱ እንዲወስን ያድርጉት። ብዙ ሕፃን ልጆች መጀመሪያ ላይ በ2 ሰዓት ልዩነት ይጠባሉ። ሌሊት ስለመመገብም ያስታውሱ። ሲውጥ ያዳምጡት፤ ልጅዎን ቢያንስ ለ10 ደቂቃዎች ያክል ሲውጥ ማዳመጥ አለብዎት። ይህ ልጅዎ ጥሩ በቂ የጡት ወተት ማግኘቱን ማሳያ ምልክት ነው።

ልጅዎ ስለ መራቡ በጥሩ ሁኔታ መረዳትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 19ን ይመልከቱ

6. ሁለቱንም ጡትዎን ያቅርቡለት –
በሚያጠቡበት በእያንዳንዱ ወቅት ሁለቱንም ጡትዎን እንዲጠባ ያቅርቡለት። በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ቀናት ውስጥ ልጅዎ ሲጠባ በአንድ ጊዜ ከአንድ ጡትዎ ብቻ ይጠባ ይሆናል። ይህ ምንም ማለት አይደለም፣ በሚቀጥለው ጊዜ ሲያጠቡ ከታቃራኒው ጡትዎ ማጥባት ይጀምሩ።

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

8. ጠርሙሶች ወይም የእንጀራ እናት ጡጦዎችን ለመጠቀም አይቸኩሉ –
ለህጻን ልጅዎ ጠርሙስ/ጡጦ መስጠት ለመጀመር ቢያንስ ከ4-6 ሳምንታት እስኪሞላው ይጠብቁ። ሕፃናት በጡጦ ወይም የእንጀራ እናት ጡጦ በሚጠቡበት 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 መረጃዎች ዝርዝር ከገጽ 25-32 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 እያሻሹ ዝቅ ያለ ደምፅ ይጠቀሙ።

እንዴት ልጅዎን በተሻለ መረዳት እንደሚችሉ

ልጅዎ 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።

ሕጻናት የሚያለቅሱበት 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 እንደሚያወሩ ድምፅ ያሰማሉ። እኛ እነዚህን 'የሕፃን ምልክት' እንላቸዋለን።

ብዙ ዓይነት ምልክቶች አሉ፥

ይህንን እያሉ ነው፥ "ከእንቺ/አንተ አጠገብ መሆን እፈልጋለሁ! "

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 ያሳያሉ

"እርቦኛል!" እያሉን ነው፥

እጃቻቸውን ወደ አፋቸው ማምጣት

ያገኙትን ነገሮች መጥባት

እጃቸውን በሆዳቸው ላይ ማድረግ

ነቅተው ምልክት መስጠት

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

ሲጠቡ አጥብቆ መያዝ/አስተቃቀፍ

ሲጠቡ አጥብቆ መያዝ/አስተቃቀፍ፥ የሕፃኑ አፍ በጡትዎ ዙሪያ የሚጠባበት ሁኔታ ነው። ሕፃን በደንብ ጠጋ ብሎ አፋን አስግብቶ እንዲጠባ ማድረግ ጊዜና ልምምድ ይጠይቃል።

በደንብ ጠጋ ብሎ ስለመያዙ ምልክቶች

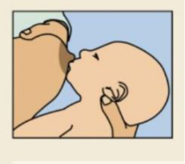
በደንብ መያዙ ለእርስዎ ምቾት ይሰጣል
ሕፃኑ እራሱን ማዞር ሳያስፈልገው እራሱና ሰውነቱ ወደ ደረትዎ የዞረ ከሆነ

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

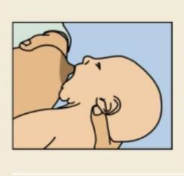
አብዛኛው ጥቁሩ የጡትዎ ክፍል ከታች በኩል ይልቅ ከላይ በኩል እየታየ ከሆነ

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

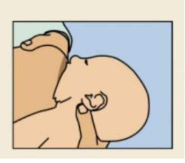
የሕፃኑ አገጭ ጡትዎን ሲነካ



• 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 የልጅዎ አፍ ወደ ላይ በመጠጋት ጡትዎ ጫፍ ላይ ይደርሳል።



• ከንፈሮቹ ወደ ውጪ በመገልበጥ የልጅዎ አፍ በስፋት መከፈት አለበት። ልጁዎ ሲጠባና ሲውጥ መስማት ይችላሉ።

ከዩኤስ የጤናና የሰብአዊ አገልግሎቶች መምሪያ የእናቶች ጤና ፅ/ቤት በተገኘ ፈቃድ ከሚከተለው ድረ ገጽ ላይ የተወሰደ፥ https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch

የጡት ማጥባት አያያዝ

እንዳንድ እናቶች እንዚህን አስተቃቀፎች ሕፃን ልጃቸው በደንብ እንዲይዝ የሚያግዝ ሆኖ ያገኙታል። ለእርስዎ የሚመቸውን ለማወቅ የተለያዩ የአስተቃቀፍ መንገዶችን መሞከር ያስፈልግዎ ይሆናል።

የጥሩ አያያዝ ምልክቶች

ክለች ወይም "ፉትቦል" አያያዝ፥ የወለዱት በቀዶ ጥገና ከሆነ፣ ወይም ትላልቅ ጡቶች፣ ጠፍጣፋ ወይም የተገለበጡ የጡት ጫፎች ካሉዎት ወይም ወተት በቀላሉ የሚወጣ ከሆነ ይህ አስተቃቀፍ ይጠቅማል። 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 ተሻጋጋሪ 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 ይያዙት።

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። ስበት እና የአስተዳደግ ደመነፍስ ልጅዎን ወደ ጡትዎ እንዲመጣ ይረዳዋል። ልጅዎ ጡቶችዎን በሚፈልግበት ወቅት ጭንቅላቱንና ትከሻዎቹን ይደግፉት ሆኖም አጥብቆ ይዞ እንዲጠባ 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።

ከዩኤስ የጤናና የሰብአዊ አገልግሎቶች መምሪያ የእናቶች ጤና ፅ/ቤት በተገኘ ፈቃድ ከሚከተለው ድረ ገጽ ላይ የተወሰደ፥ https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch

የጡት ማጥባት ድጋፍ እንዴት ማግኘት እንደሚቻል

እንዳንድ ጊዜ አዲስ እናቶች እና ቤተሰቦች ጥያቄዎች ወይም ሐሳብ ይኖራቸዋል። ይሄ የተለመደ 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 በመምህር ቤት ውስጥ ሊዘጋጁ ይችላሉ። እነዚህ ትምህርቶች የሚያስተመሩት፥

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

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

የጡት ማጥባት ባለሙያዎች፥

ብዙ የተለያዩ የስራ ሃላፊነት/ማእረጎች ያላቸው በልዩ ሁኔታ የሰለጠኑ ባለሙያዎች ያሉ ሲሆን፣ በማዋለጃ ተቋማት እና/ወይም በቤት ውስጥ ሊረዱዎት ይችላሉ። ከስማቸው ቀጥሎ IB-CLC፣ CLC፣ CLE እና CLS የሚሉ ማእረጎች ሊያዩ የሚችሉ ሲሆን፤ ሁሉንም እጅግ በጣም ጥሩ ምክር ሊሰጡዎት ይችላሉ።

ነፃ ሆነው እነዚህ ማእረጎች ምን ማለት 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፣ ስለጡት ማጥባት የሚያወሩ ጽሁፎችን ያንብቡ፣ ስለጡት ማጥባት ትምህርት ይውሰዱ፣ እንዲሁም ድጋፍ ለማግኘት የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ይጠይቁ። ስለጡት ማጥባት ድጋፍ እና መረጃ ማግኘት ስለሚችሉባቸው ቦታዎች በገጽ 25-32 ላይ ያሉትን ይመልከቱ።

ህጻን ልጅዎ ከተወለደ በኋላ፥

የማዋለጃ ተቋሙን ለቀው ከመውጣትዎ በፊት፣ ለልጅዎ የዶክተር ቀጠሮ ይያዙ፣ እንዲሁም እቤት በሚሆኑበት ጊዜ ስለጡት ማጥባት የሚረዳዎ መረጃ ማግኘትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። ስለሚከተሉት ይጠይቁ፥

- እቤት ሊጎበኙዎ ስለሚችሉ የጡት ማጥባት ባለሙያዎች
- ለጡት ማጥባት እርዳት እርስዎ እና ልጅዎ የት መሄድ እንዳለባችሁ፣ ስለ ክፍያ፥ ቦታ እና የስራ ሰዓትን ይጠይቁ
- እርዳታ ለማግኘት 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

ስለጡት ማጥባት የሚያወሩ መጻህፍት፥

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

የትምህርት እና ባለሙያ ስልክ ቁጥሮችን ለማግኘት፣ እባክዎ ስለ ጡት ማጥባት የመረጃ ምንጮችን በገፅ *25-32* ላይ ይመልከቱ።

ስለጡት ማጥባት የመረጃ ምንጮች

የአካባቢ የጡት ማጥባት አማካሪዎች

Dr. Ann B. Faust, MBChB, PhD, IBCLC

የድርጅት ስም፥ ቤቢ ኤንድ ሚ የማጥባት አገልግሎቶች (Baby and Me Lactation Services)
አገለግሎቶች፥ የጡት ማጥባት ትምህርት፣ ከአፍ ጋር የተያያዙ የማጥባት ችግሮች፣ እናታዊ የማጥባት ችግሮች፣ ያለእርግዝና የሚፈጠር የጡት ወተት ማጋት፣ LGBTQA+ የማጥባት ትምህርት፣ ጡጦ ማጥባት፣ የማለብ እና ወደስራ የመመለስ የምክር አገልግሎት። የቤት ውስጥ ወይም የክሊኒክ ቀጠሮዎች ማግኘት ይቻላል።
አድራሻ/ቦታ፥ 5457 Twin Knolls Rd Suite 300 Columbia MD 21045።
Serving HoCo, MoCo, Washington DC
ቀጠሮዎች፥ እባክዎ ለሞይራ (Moira) ኢሜይል ይላኩ፥
የሚከተለውን ያነጋግሩ፥ Moira Thomas
ግንኙነት የሚያደርጉበት ኢሜይል፥ MoiraT@Babyandmelc.com
ድረ ገጽ፥ www.BabyAndMeLC.com
እየቀነሰ የሚሄድ ክፍያ፥ አዎ

Ania Gold, IBCLC

አገለግሎቶች፥ የቤት፣ የቢሮ፣ እና የቴሌሄልዝ ማማከሮች።
አድራሻ/ቦታ፥ Montgomery County እና NW DC።
ስልክ ቁጥር፥ 301-529-5433
ኢሜይል፥ ania@lactationroom.com
ድረ ገጽ፥ www.lactationroom.com

Tamika Harris, IBCLC, PMH-C

የድርጅት ስም፥ ዊዝዶው የጡት ማጥባት አገልግሎቶች (Wisdom Breastfeeding and Lactation Services)
አገለግሎቶች፥ የግል የጡት ማጥባት ማማከር (በቤት ውስጥ፣ በቢሮ ቃርጥ፣ ወይም ቴሌሄልዝ) እና የጡት ማጥባት ትምህርት
አገልግሎቶች፥ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት እና ሜሪላንድ (District of Columbia and Maryland)
ስልክ ቁጥር፥ 443-889-3947 (ይደውሉ ወይም መልዕክት ይላኩ)
ኢሜይል፥ tamika@wisdombreastfeeding.com
ድረ ገጽ፥ www.wisdombreastfeeding.com

Susan Howard, RN, IBCLC

የድርጅት ስም፥ Arlington Lactation & Feeding Therapy, LLC
አገለግሎቶች፥ ቨርቹውል የጡት የማጥባት 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።
ስለ ቅድመ ወሊድ ዝግጅት፣ የልጅ ጡጦ እምቢታ፣ ወተት ማለብ፣ ጠጣር ምግብ መጀመር እና ሌሎች ምግቦችን መመገብ የቨርቱዋል እና የተቀዳ /የተቀረጸ የአመጋገብ እና የልጅ አያያዝ ትምህርቶች።
ሳምንታዊ የአመጋገብ እና የወላጅነት ድጋፍ ቡድኖች ይገኛሉ - ካለ ምንም ክፍያ በአካል እና በኦንላይን
አድራሻ/ቦታ፥ Arlington, VA
ስልክ ቁጥር፥ 703-651-6466
ኢሜይል፥ hello@ArlingtonLactation.com
ድረ ገጽ፥ www.ArlingtonLactation.com
Facebook፥ Susan Howard IBCLC
Instagram፥ Susan Howard IBCLC

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

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

የጡት ማጥቢያ ማዕከላት

Breastfeeding Center for Greater Washington (ለታላቋ ዋሽንግተን የጡት ማጥቢያ ማዕከል)

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 ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ተመራጭ ውሳኔዎችን ለማሳለፍ አቅምዎን እንዲያጎለብቱ የሚረዱዎ መሳሪያዎችን ለመስጠት ዝግጁ ነን።

አገለግሎቶች፥ ከIBCLCs እና SLPs ለቢሮ፣ ለቤት ውስጥ እና በቴሌሄልዝ የሚያዙ የግል ቀጠሮዎች፤ የፓምፕ እና ሚዛን ኪራዮች፤ ነጻ ትምህርቶች እና የወላጅ ቡድኖች፤ የለጋሽ የጡት ወተት። የጡት ማጥቢያ ቁሳቁሶች በሽያጭ ማግኘት ይቻላል። (ቀጠሮ መያዝ ያስፈልጋል)።

አድራሻ፥ 1020 19th St NW, Suite 150, Washington, DC 20036
ስልክ ቁጥር፥ 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)

የጡት ማጥቢያ ድጋፍ ማዕከል

አገለግሎቶች፥ ከወሊድ በፊት የጡት ማጥባት ትምህርት፣ ጡት ማጥባት፣ እና ከወለዱ በኋላ ወደ ስራ መመለስ ላይ ማማከር፣ ከእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድን። አገልግሎቶቹ በነፃ የሚሰጡ ናቸው።
አድራሻ፥ 2101 Martin Luther King, Jr Ave SE, Washington, DC 20020
ስልክ ቁጥር፥ (202)-476-6941
ኢሜይል፥ lactationsupport@childrensnational.org
ድረ ገጽ፥ https://childrensnational.org/visit/resources-for-families/family-services/lactation-services

---

ጆርጅታውን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል የጡት ማጥቢያ ማዕከል (Georgetown University Hospital Lactation Center)

አገለግሎቶች፥ በክሊኒክ ውስጥ ላሉ ወላጆች ብቻ ከወሊድ በፊት የጡት ማጥባት ትምህርት፣ የጡት ማጥቢያ መሳሪያዎች/ፓምፖች ኪራይ ያቀርባል።
አድራሻ፥ 3800 Reservoir Rd NW, Washington DC 20007
ስልክ ቁጥር፥ 202-444-6455

INOVA Fair Oaks የጡት ማጥቢያ ማዕክል

አድራሻ፥ 3600 Joseph Siewick Drive, Fairfax, VA 22033
ስልክ ቁጥር፥ 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 ቁጥር፥ 703-504-3000
ድረ ገጽ፥ https://www.inova.org/our-services/inova-alexandria-hospital-birthing-center

---

Mamatoto Village

Mamatoto Village የቅድመ-ወሊድ ምክርን፣ የተለመዱ የጡት ማጥባት ችግሮችን፣ የአፍ ህብረህዋሶች መተሳሰርን፣ ደግሞ ማጥባትን፣ በህክምና ውስብስብ የሆነ የማጥባት ክብካቤን፣ ደረቅ ምግቦችን ማስጀመርን፣ ግግ ማውጣትን፣ ጡት ማስጣልን እና ሌሎችንም ጨምሮ ለበርካታ ፍላጎቶች ስፔሻላይዝድ ድጋፍ ይሰጣል። አገልግሎቶችን በቤት ውስጥ፣ በቢሮ ወይም ሆስፒታል ውስጥ እእንዲሁም በስልክ በግል ወይም በአነስተኛ ቡድን ማግኘት ይቻላል። የኛን የጡት ማጥባት ድጋፍ ቡድን “ዘ ሚልክ ባር” እና የማህበረሰብ የጡት ማጥባት ትምህርት ክፍሎችን (ቢሮ ውስጥ) እናስተናግዳለን። የቴሌሄልዝ አገልግሎቶችን በአሁኑ ወቅት ማግኘት አይቻልም።
አድራሻ/ቦታ፥ 4315 Sheriff Rd, NE Washington, DC 20019
ስልክ ቁጥር፥ 202-248-3434
ኢሜይል፥ info@mamatotovillage.org or lactation@mamatotovillage.org
ድረ ገጽ፥ www.mamatotovillage.org
Facebook፥ https://www.facebook.com/MamatotoVillage/
Instagram፥ https://www.instagram.com/mamatotovillage/
LinkedIn፥ https://www.linkedin.com/company/mamatoto-village/
እየቀነሰ የሚሄድ ክፍያ፥ አይ

ብሔራዊ የጡት ማጥቢያ ድጋፍ ማዕከል (National Breastfeeding Support Center, NBSC)

አድራሻ፥ Howard University Hospital, 2041 Georgia Ave NW, Towers Building Suite 3300, Washington, DC 20060
ስልክ ቁጥር፥ 202-865-6100
ኢሜይል፥ GWest@huhosp.org
ድረ ገጽ፥ www.huhealthcare.com/

Shady Grove/አድቬንቲስት የጤና እንክብካቤ ተመላላሽ ታካሚ የማጥባት አገልግሎቶች (Shady Grove/Adventist HealthCare Outpatient Lactation Services)

ድብልቅ ስብሰባዎች፤ በሁለት ሳምንት አንዴ በአካል፣ እባክዎ ድረገጽ ላይ ይመዝገቡ
አገለግሎቶች፥ ስልክ ቁጥር፥ **240-826-6667**
ድረ ገጽ፥ **www.shadygrovebaby.com**

ከእናት ለእናት የድጋፍ ቡድኖች

Breastfeeding USA

የ 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።
ሰሜናዊ ቨርጂንያ (Northern Virginia)፥ www.facebook.com/breastfeedingusa NOVA/ ሞንትጎመሪ ካውንቲ (Montgomery County)፣ ሜሪላንድ www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/

La Leche League of DC

አድራሻ/ቦታ፥ በአካባቢዎ ያሉ የድጋፍ ቡድኖችን ለማግኘት በኦንላይን ላይ በከተማ ወይም በዚፕ ኮድ በድረ ገጽ ላይ ይፈልጉ
ስልክ ቁጥር፥ 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 (East of the River Lactation Support Center)

አድራሻ/ቦታ፥ 2101 Martin Luther King Jr Ave SE, Washington, DC 20020
ስልክ ቁጥር፥ 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 ካለዎት ወይም በአካባቢዎ ከሚገኙ ከአዲስ የፍላጎት ቡድኖች ጋር የመገናኘት ፍላጎት ካለዎት እባክዎ የሚከተለውን ያነጋግሩ፥
የመካከለኛው አትላንቲክ ክልላዊ ዳይሬክተር (DC, DE, MD, VA እና WV)
midatlantic@mochamoms.org

የማህበረሰብ መርጃዎች

ኮሙኒቲ ኦፍ ሆፕ የቤተሰብ ጤናና ማዋለጃ ማዕከል (Community of Hope Family Health and Birth Center)

በሆስፒታል ወይም በማዋለጃ ማዕከል የመውለድ አማራጭን ጨምሮ፣ ጥሩ የሆነ የሴቶች እና የቅድመ ወሊድ እንክብካቤን ይሰጣል (የቡድን ቅድመ ወሊድ እንክብካቤን ጨምሮ)፣ ለልጆች እና ለአዋቂ ወንዶችና ሴቶች የመጀመሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶችን ያቀርባል። ለሁሉም በማዋለጃ ማዕከሉ ውስጥ የሕፃናት ሕክምና ክትትል ለሚያደርጉ ሴቶች ከወለዱ በኋላ እስከ ኣንድ ዓመት ድረስ የጡት ማጥባት አቻ መካሪዎች ይኖራል።
ስልክ ቁጥር፥ 202-540-9857
ድረ ገጽ፥ https://www.communityofhopedc.org/healthcare/family-health-and-birth-center

---

DC WIC

ለነፍሰ ጡር እና ድህረ ወሊድ ሴቶች፣ ለጨቅላ ህጻናት፣ እና እስከ 5 ዓመት ለሆኑ ህጻናት ጤናማ ምግብ፣ ስለተመጣጠነ ምግብ ትምህርት፣ እና የጡት ማጥባት ድጋፍ ለቤተሰቦች ያቀርባል። DC WIC በሁሉም WIC ክሊኒኮች ውስጥ በአቻ አማካሪዎች እና በጡት ማጥባት ስፔሻሊስቶች የጡት ማጥባት ድጋፍ ይሰጣል። ጡት የሚያጠቡ ወላጆች ከ WIC የጡት ፓምፕ ሊያገኙ ይችላሉ። ብቁ መሆንዎን ለማየት ስልክ ይደውሉ ወይም ድረ-ገጻችንን ይጎብኙ። DC WIC የእኩል ዕድል አቅራቢ ተቋም ነው።
ስልክ ቁጥር፥ 202-442-9397
ድረ ገጽ፥ https://www.dcwic.org/

ጤናማ ህጻናት ፕሮጀክት

ነፃ የቤተሰብ ትምህርት ለወጣት ደንበኞች እና ለሁሉም በፕሮግራሙ ለተመዘገቡ ደንበኞች በሙሉ የቤት ጉብኝት ይሰጣል። እድሜያቸው ከ16-21 አመት ለሆኑ ለ 90 ቀናት የድንገተኛ ጊዜ መኖሪያ ቤት ያቀርባል

አድራሻ/ቦታ፥ 4501 Grant Street, NE, Washington, DC 20019
ስልክ ቁጥር፥ 202-396-2809
ድረ ገጽ፥ www.healthybabiesproject.org

ፓሲፋይ (Pacify)

ፓሲፋይ (Pacify) ያልተገደቡ፣ የ 24/7 በፍላጎት የሚገኝ የጡት ማጥባት እና የህጻን አመጋገብ ድጋፍ - ሁሉንም በስማርት ስልክ መተግበሪያ ያቀርባል።
ድረ ገጽ፥ **www.pacify.com**

የማዋለጃ አገልግሎት መስጫ የጡት ማጥባት አገልግሎቶች

ማዋለጃ ተቋማት በጤና ተቋም ልጆቻቸውን ለወለዱ ለራሳቸው ታካሚዎች ልዩ “የማጥባት አማካሪ” ሰራተኞች አላቸው፣ እነዚህም ብዙውን ጊዜ ጡት የማጥባት አገልግሎቶችን ይሰጣሉ። እነዚህ አገልግሎቶች በማዋለጃ ተቋማት ይሰጣሉ። አንድ እናት አንዴ ወደ ቤት ከሄደች በኋላ፥ 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	202-715-4000
የMedStar ጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል	202-444-2000
የሀዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል	202-865-6100
የSibley (ሲብሌይ) መታሰቢያ ሆስፒታል	202-537-4000
የMedStar ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል	202-877-7000

የጡት ማለቢያ/ፓምፕ ኪራይ እና የጡት ማጥቢያ አቅርቦቶች

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

የMedela, Inc. ጡት የማጥባት ብሔራዊ ኔትዎርክ
Medela LLC
ስልክ ቁጥር፥ 1-800-435-8316
ድረ ገጽ፥ www.medela.us/breastfeeding

Storkpump
ስልክ ቁጥር፥ 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። ትምህርቶች በኦንላይን እና በአካል ይሰጣሉ። የጡት ማጥባት አማካሪነት ስልጠና (45 እና 90 ሰዓታት)፣ ለሕፃን ምቹ የሆስፒታል ስልጠና (20 ሰዓታት)፣ የጡት ማጥባት ባለሙያ ነርስ (45 ሰዓታት)፣ ተኝተው ለሚታከሙ የጡት ማጥባት ባለሙያ (7 ሰዓታት) እና ሌሎችም።
ስልክ ቁጥር፡ 443-203-8553
የሚከተለውን ያነጋግሩ፡ Angela Love-Zaranka, BA, IBCLC, RLC, FILCA
ኢሜይል፡ Support@LactationTraining.com

ብለስ (BLESS) ኢኒሼቲቭ

ጡት የማጥባት ትምህርት ድጋፍ አገልግሎቶች (BLESS)
አድራሻ/ቦታ፡ ሆዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል (Howard University Hospital) (ለዝርዝሩ NBSCን በገጽ 28 ላይ ይመልከቱ)
ስልክ ቁጥር፡ 202-865-6100

ብሔራዊ የሴቶች የጤንነት መረጃ

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

ሴቶች፥ ጨቅላ ህጻናትና ልጆች (WIC)

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ

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

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ ጡት ለሚያጠቡ እናቶች፣ ነፍሰ ጡር ሴቶችና የቤተሰብ አባላት ከሌሎች ነፍሰ ጡር ሴቶች እና አዲስ እናቶች ጋር ተገናኝተው እንዲወያዩ ዕድል ይሰጣል። ሐሳቦችን በመጋራት ስለጡት ማጥባት እርስ በርሳቸውና ከጡት ማጥባት አቻ አማካሪዎች ይማማራሉ። ክለቡ ልዩ ፕሮግራሞችንና እንቅስቃሴዎችን በማቅረብ እናቶች ዘና እንዲሉ፥ እንዲዝናኑ እና ከባለሙያዎች እንዲማሩ ዕድል ያመቻቻል። እናቶች ላከናወኑት ስኬታማ ጡት መጥባት ሽልማቶችንና ስጦታዎችን ይቀበላሉ።

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

ለተጫማሪ መረጃ በስልክ ቁጥር 202-442-9397 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 ቢሆንም 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።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው –ፎርሙላ ወተት ልጅዎን** ከድንገተኛ የህጻናት ሞት ሲንድሮም (SIDS) ለመከላከል አይረዳም።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው ፎርሙላ ወተት ለአንጎል ተግባር ድጋፍ የሚያደርጉ** ሁሉንም ነገሮች አይዝም። 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**። የሚከተለውን ፎርሙላ ከWIC ካገኙ ተጨማሪ ምግብ መሆኑን 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 ከሁሉም 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 የቫይረሱን መጠን መቆጣጠሪያ መድሀኒት የሚወስዱ እናቶች ጡት ማጥባት የሚችሉ ስለመሆን አለመሆኑ በተመለከተ መመሪያ ለማግኘት ዶክተራቸውን ማማከር አለባቸው።

Michal A. Young M.D. , FAAP, FABM
ተባባሪ ረዳት ፕሮፌሰር
የህጻናት ህክምና እና የህጻናት ጤና መምሪያ
የሀዋርድ ዩኒቨርሲቲ የህክምና ኮሌጅ
የተሻሻለበት ቀን፥ 8/19/2025

ሁሉንም አባቶች መጥራት!

ጡት ማጥባት የሚከተሉትን እንደሚሰጥ ያውቁ ነበር...

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

እንዲሁም ጡት ማጥባት 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?

- የባለቤትዎን ጡት የማጥባት ውሳኔ ይደግፉ። የእርስዎ ድጋፍ ልዩነት ሊፈጥር ይችላል!
- ዳይፐር ይቀይሩ፣ ሕፃኑ እንዲያገሳ ያድርጉ፣ እንዲረጋጋ ለማድረግ ሕፃኑን 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 (Programs for Fathers)በመጎብኘት ከሌሎች 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 ሰዐታት፣ በሳምንት ለ7 ቀናት መሆን የሚኖርባቸው ባህሪያት ላይ ያተኩራል። 24/7 Dad® እንደ የወንድነት ባህሪ፣ ስነ ምግባር፣ የአባትነት ሚናዎችና ኃላፊነቶች በመሳሰሉ ወንዶችን የአኗኗር ዘይቤያቸውን እና የልጅ አስተዳደግ ክህሎቶቻቸውን እንዲገመግሙ በሚረዷቸው ዋና ዋና የአባትነት ባህሪያት ላይ ያተኩራል።
ተጨማሪ መረጃ፥
https://dchealth.dc.gov/service/dc-healthy-start

የዲሲ የጤናማ ጅማሬ አጋርነትና ትብብሮች

1. ኢስት ሪቨር የቤተሰብ ማጠናከሪያ ትብብር (East River Family Strengthening Collaborative)
የግንኙነት ሰራተኛ፥ ቴራንስ ዴቪስ (Terrance Davis)
ስልክ ቁጥር፥ 202-397-7300 | ሞባይል፥ 202-870-0779
ኢሜይል፥ Tdavis@erfsc.org
የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፥ የቀውስ ጣልቃገብነት እና የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶች የልጅ አስተዳደግ ስልጠናን እና የአባትነት ድጋፍን ጨምሮ።

---

2. የአባቶች፣ ወንዶችና ወጣት ወንዶች ኮሚሽን (Commission on Fathers, Men & Boys)
የግንኙነት ሰራተኛ፥ Caleb Camara
ስልክ ቁጥር፥ 202-727-2643 | ሞባይል፥ 202-676-6199
ኢሜይል፥ caleb.camara@dc.gov
የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፥ የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፡ በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ የትምህርት፣ የኢኮኖሚ እድልን፣ ጤናና ደህንነትን ጨምሮ በእነዚህ ላይ ብቻ ሳይወሰን በቀለም የተለዩ ወንዶች ላይ የሚያጋጥሙ አለመመጣጠኖችን መፍታት።

---

3. ፋዘርስ ቱ ዘ ፍሮንት (Fathers to The Front LLC)
ስልክ ቁጥር፥ ዋና፥ 202-297-3357
ኢሜይል፥ fatherstothefront@gmail.com
የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፥ ፋዘርስ ቱ ዘ ፍሮንት ላይን ኤሌልሲ (Fathers To The Front LLC) የቤተሰብ ፍርድ ቤት ስርዓትን በመፈለግ ረገድ ይረዷቸዋል። አባቶች ልጆቻቸውን በጋራ የማሳደግ መብት እንዲፈልጉ ለማዘጋጀት የልጅ አስተዳደግ ክፍለ ጊዜዎችን እንሰጣለን፣ የቤተሰብ እርቅን እናመቻቻለን፣ ሽምግልና/ማስማማት እናመቻቻለን፣ የቅጥር አገልግሎት እንሰጣለን፣ ደንበኞችን ከጠበቆች፣ የግል መርማሪዎች እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች ጋር እንዲገናኙ እናደርጋለን።

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 ነዋሪዎች የሚሆን ፕሮግራምም አለ።

ለራስዎ እና ለልጅዎ የጤና ኢንሹራንስ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ በስልክ ቁጥር 800-620-7802 ይደውሉ። በዲሲ ውስጥ ስለሚቀርቡ አማራጮች ይነግሩዎታል፥ በአሊያንስ እና ሜዲኬይድ ቁጥጥር የሚደረግባቸው የክብካቤ እቅዶች (Alliance and Medicaid Managed Care Plans) (Wellpoint DC፣ AmeriHealth Caritas DC፣ MedStar Family Choice እና Health Services for Children with Special Needs) 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 ሐኪምዎንይጠይቁ። ይህ ካላሆነ፣ ሪፈር መጠየቅ ይችላሉ።
- እገዛ ከፈለጉ በዚህ መመሪያ ወደተዘረዘሩት ምንጮች ስልክ ይደውሉ።

2. የጤና ዕቅዶች ለጡት ፓምፕ ሊከፍሉ ይችላሉ።

ልጅሽን ትተሽ ተመልሰሽ ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ለመሄድ በምትፈልጊበት ጊዜ ጡት ማለብ በጣም ጠቃሚ ነው። ነገር ግን፥ ለእነዚህ ምክንያቶች እንዳንድ የጤና ዕቅዶች ለጡት ፓምፖች አይከፍሉም።
የዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት ዲሲ አከባቢ ያሉት የጤና ዕቅዶች ለጡት ፓምፖች እንዲከፍሉ ለማበረታት በትጋት እየሰራ ነው። እስከዚያው ድረስ፣ የሚከተሉት ጠቃሚ ምክሮ ናቸው።

ጥያቄዎችን ይጠይቁ፥

- ለአባላት አግልግሎት ይደውሉ እና የጡት ማለቢያ/ፓምፕ 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 ፓምፕ 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 ፓምፕ ደረሰኝዎን ያስቀምጡ። እንዳንድ የጤና ዕቅዶች ለሁሉም ወይም በከፊል መልሰው ሊከፍሉዎት ይችላሉ።

ከኦፕሪል 1፣ 2014 ጀምሮ በሕክምና አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ የዲሰትሪከቱ 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።

የጡት ፓምፕ/ማለቢያ መምረጥ

ብዙ ዓይነት የጡት ማለቢያዎች አሉ። ጥሩ ምርጫ ለማግኘት፣ ፍላጎትዎን 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 መርጃዎች፥

ሞርቶን ጃን (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 ሁሉ)

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 45) 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 በሚካል ያንግ (Michal Young) M.D., FAAP 9/1997 በፈቃድ የተወሰደ።

ለስኬታማ ጡት ማለብ ጠቃሚ ጥቆማዎች

- በየቀኑ ተመሳሳይ በሆኑ 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።

የእናት ጡት ወተት መለየትና አያያዝ

ለጤናማ፣ ሙሉ ጊዜውን ጨርሶ ለተወለደ ህጻን ልጅዎ

የማስቀመጫ ቦታ	ሙቀት (˚F)	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) ውስጥ 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 ያስቀምጡት • በራሳቸው ከሚያቀዘቅዙ ማቀዝቀዣዎች ግድግዳ አካባቢ ያርቁ • መበከልን ለመከላከል መያዣው በአግባቡ የታሸገ መሆን አለበት

ሰንጠረዥ *1.* ከ *ABM* ክሊኒካል ፕሮቶኮል *(ABM Clinical Protocol) #8* የተወሰደ መረጃ፥ ሙሉ ጊዜያቸውን ጨርሰው ለተወለዱ ሕፃናት ለቤት አገልግሎት የሚውል የሰው ወተት ማከማቻ መረጃ የተሻሻለበት ቀን *2017*

- 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 ሰኣት 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።
አይበጥብጡት።

__በምንም አይነት ሁኔታ የእናት ወተትን 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 መከተልብክለትን 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። ያንቺ ማስተላለፊያው ቆሻሻ ከሆነ፥ ጣይውና በሌላ ቀይሪው።
- የማለቢያ መቁጠሪያ፣ የሃይል ማጥፊያ እና ቆጣሪ መቀነሻው በፀረ-ጀርም ማጽጃ ያጽዱት፣ በተለይ የጋራ ማለቢያ የሚጠቀሙ ከሆነ።

ከመጠቀም በኋላ ሁሌም>

- 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 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።

©2025 D.C. የጡት ማጥባት ጥምረት (Breastfeeding Coalition) | www.dcbfc.org

ካጸዱ 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 ንጽህና የሚለውን ይጎብኙ

ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ ቀጣሪ መሆን

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

- 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

Breastfeeding Friendly Workplace
(ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የስራ ቦታ)

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

- አድቬንቲስት ሄልዝኬር (2019)
- AOL (2011)
- አስትራዜኒካ/AstraZeneca (2019)
- የባልቲሞር ከተማ ጤና መምሪያ (2014)
- ካሮል ሆሰፒታል 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)

- 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)
- የሜትሮፖሊታን ፖሊስ አካዳሚ (2024)
- Nestle USA (2019)
- ሰሜን ምእራብ ሆስፒታል (2011)
- Perkins Eastman (2019)
- ሴቭ ዘ ቺልድረን (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)

ነሐስ

- ካልቨርት ኪሊፍስ ኒውክላር ፓወር ፕላንት (2014)

መካከለኛ የንግድ ድርጅቶች (50-500 ሰራተኞች)
ወርቅ

- የአሜሪካ 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)
- Pompeian (2024)
- Proteus ቴክኖሎጂስ (2016)
- የተባበሩት ሕክምና ማዕከል (2015)
- የተባበሩት ቴራፒዩቲክስ (2014)
- የሜሪላንድ ፔዲያትሪክስ ዩኒቨርሲቲ (2018)
- የሜሪላንድ ዩኒቨርሲቲ
  የሕክምና ትምህርት ቤት የአንስቴሲዮሎጂ ትምህርት ክፍል (2017)

ብር

- የአሜሪካ የጤና ስርአት የፋርማሲስቶች ማህበር (2013)
- አቫሎን አማካሪ ቡድን (2019)
- Bryn Mawr ትምህርት ቤት (2018)
- ቦልተን ፓርትነርስ ኢንክ. (2017)
- የሴሲል ካውንቲ ጤና መምሪያ (2025)
- ማዕከላዊ ልዩ ትምህርት ቤት (2012)
- የልጆች ምርጫ የህፃናት የጥርስ ሕክምና እና ኦርቶዶንቲክስ (2023)
- ቺዙክ አሙኖ ኮንግሪጌሽን እና ትምህርት ቤቶች (2017)
- የDC የሀገር ውስጥ ደኅንነት የድንገተኛ አደጋ/የአስቸኳይ ጊዜ ቁጥጥር ኤጀንሲ (2025)
- ኤድመንድ በርከ ትምህርት ቤት (2017)
- የፍሬድሪክ ካውንቲ ማህበራዊ አገልግሎቶች መምሪያ (2016)
- የጋሬት ካውንቲ ጤና መምሪያ (2017)
- Homewood የቅድመ ትምህርት ማዕከል (2023)
- የሞንትጎመሪ (Montgomery) ካውንቲ የመኖሪያ ቤት ዕድሎች ኮሚሽን (2014)
- አለም አቀፍ የወጣቶች ፌደሬሽን (2019)
- ጆን ስኖው ኢንክ. (2019)

- የሜሪላንድ የህጻናት ህክምና ቡድን (2019)
- ፒክስቪል (Pikesville) 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)

ነሐስ

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

አነስተኛ የንግስ ስራዎች (ለ50 ሠራተኞች)

ወርቅ

- 3 ሲግማ ሶፍትዌር (2015)
- የቼክስፒክ ቤይ ጥምረት (2018)
- የእናቶችና ሕፃናት ጤና ፕሮግራም ማህበር (2017)
- ቤቢ ኤንድ ሚ (Baby and Me) (2021)
- የባልቲሞር ጤናማ ጅማሪ (2018)
- ቼክስፒክ የህጻናት ህክምና (2018)
- ለህጻናት ቅድሚያ ባለስልጣን (2019)
- ልጆች ቅድሚያ (Children First) የሕፃናት ሕክምና (2016)
- የልጆች ብሔራዊ በ Shepherd Park (2024)
- ዲፕ ክሪክ ሲፉድ (2018)
- Estrellitas Montessori ትምህርት ቤት (2021)
- ኢቮሉሽን ኦራል ቀዶ ጥገና ሕክምና (2016)
- Healthy Home የህፃናት ሕክምና ዲሲ (2023)
- iHire, LLC (2016)
- KAI የምርምር ኢንክ. (2017)
- ካይሰር ፐርማነንቴ (Kaiser Permanente) (2018)
- የጡት ማጥቢያ ክፍል LLC (2023)
- Lactation Room, North Bethesda (2024)
- MD የጤና እና የአእምሮ ንፅህና መምሪያ (2015)
- የሜሪላንድ WIC ማሰልጠኛ ማዕከል (2015)
- ሜትሮፖሊታን AME ቤተ ክርስትያን (2019)
- ሜትሮፖሊታን ጡት ማጥባት (2018)
- ሚልኪ ሩምስ (Milky Moms) (2021)
- ሞዛይክ ፓወር (2014)
- ኦፕን ወርክስ (2019)
- ዘ ፓረንት ኮኔክሽን (2024)

- ሶፍት ኤንድ ኮዚ ቤቢ (2013)
- ስትሮንግ ታይስ (Strong Ties) (2021)
- 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፥ የውድላውን 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)

ነሐስ

- ስትሮንግ ታይስ ሮክቪል (Strong Ties Rockville) (2023)

ልዩ ምስጋናዎች

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

- የአን አሩንዴል (Anne Arundel) 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 Childcare Provider

(ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የህጻናት እንክብካቤ አቅራቢ)

የልጅ እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማቶች

<u>ወርቅ</u>

- ኢዱኬር (Educare) ዲሲ (2021)
- Homewood የቅድመ ትምህርት ማዕከል (2023)
- ቢዚ ቢስ ቻይልድኬር (Busy Bees Childcare) (2023)
- ፍሬድሪክ ዳግላስ የቅድመ ትምህርት ማዕከል (2023)

የልጅ እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማቶች

<u>ብር</u>

- First Baptist Church of Glenarden (2024)

Breastfeeding-Friendly Healthcare Provider

(ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ)

የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማት ተቀባዮች

<u>ትልቅ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (30+ ሰራተኞች)</u>
<u>ወርቅ</u>

- 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)

<u>መካከለኛ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (15-30 ሰራተኞች)</u>
<u>ወርቅ</u>

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

<u>ትንሽ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (እስከ 15 ሰራተኞች)</u>
<u>ወርቅ</u>

- ልጆች ቅድሚያ (Children First) የሕፃናት ሕክምና (2016)
- ኢቮሉሽን ኦራል ቀዶ ጥገና ሕክምና (2016)
- Hirsch የሕፃናት ሕክምና (2016)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ቤይቪው የህክምና ማዕከል OB/GYN (2017)
- Lactation Room, Mt. Airy (2024)
- Lactation Room, North Bethesda (2024)
- ላውራ ሊበርማን (Laura Lieberman)፣ MD፥ PA እና መሊሳ ሌቪን (Melissa Levine)፣ MD (2017)
- The Village (2025)
- Milk + Honey Lactation & Infant Feeding (2025)
- ዘ ሩሚና ሴንተር (2025)

<u>ትንሽ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (እስከ 15 ሰራተኞች)</u>
<u>ብር</u>

- Trucentered Chiropractic Care (2024)
- Nourish & Align (2025)

©2025 D.C. የጡት ማጥባት ጥምረት (Breastfeeding Coalition) | www.dcbfc.org

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 ሆስፕታሎች 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. በአለም አቀፍ የጡት ወተት ግብይት ህግ እና ተዛማጅ የአለም ጤና ጉባኤ ውሳኔዎች ሙሉ በሙሉ ተገዥ መሆን።

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 (Baby-Friendly USA) ~ 10 ደረጃዎችና አለም አቀፍ ደንብ]

የሚከተሉት የዲሲ ሆስፒታሎች ለህጻናት ተስማሚ ተብለው ተመድበዋል፥

ሜድስታር ጆርጅታውን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል
ሜድስታር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል

ማሳሰቢያዎች

Children's National

ኢስት ኦፍ ዘ ሪቨር (East of the River)

የጡት ማጥቢያ ድጋፍ ማዕከል

የሚሰጡ አገልግሎቶች

- ከወሊድ በፊት የጡት ማጥባት ትምህርት
- የማህበረሰብ የጡት ወተት የማለብ ድጋፍ
- ማምስ ጎት ሚልክ ክለብ (Mom's Got Milk Club)
- ወደ ስራ ለመመለስ የጡት ማጥባት ምክሮች

ሰዓት፥

ከሰኞ – አርብ
ከ 8:00 am – 4:30 pm

ለበለጠ መረጃ በስልክ ቁጥር 202-476-6941 ይደውሉ።
ወይም በ LactationSupport@cnmc.org ኢሜይል ይላኩ
2101 MLK, Jr Ave, Washington, DC 20020
ይህ ተቋም የእኩል ዕድል አቅራቢ ተቋም ነው።

ከሚከተለው ጋር በትብብር DC BREASTFEEDING COALITION

ሙሉ ገጽ
6 1/4” x 4 1/2”

የቢዝነስ ካርድ
2” x 3 1/2”

ግማሽ ገጽ
3 1/8” x 4 1/2”

የማስታወቂያ መጠየቂያ ቅጽ

በሚቀጥለው በዲሲ ጡት የማጥባት ጥምረት ኢንክ. የሚዘጋጀውን የዲሲ ጡት ማጥባት መመሪያ ላይ ንግድዎን ያስተዋውቁ።

የመገረጃ ምንጮች መመሪያችን የዋሽንግተን ዲሲ ቤተሰቦች የሚፈልጉትን የጡት ማጥባት ድጋፍ እንዲያገኙ ለማገዝ የጡት ማጥባት መረጃዎችን፣ አገልግሎቶችን እና አቅራቢዎችን ይዘረዝራል።

ከ50,000 በላይ የሚሆን የመመሪያችን ቅጂዎች በዋሽንግተን ዲሲ ውስጥ ለሚገኙ ቤተሰቦች እና ባለሙያዎች በነፃ ታድሏል።

የቢዝነስ ካርድ መጠን	$75 ለሁለት ዓመታት
ግማሽ ገፅ	$150 ለሁለት ዓመታት
ሙሉ ገፅ	$300 ለሁለት ዓመታት

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎትን በ *resourceguide@dcbfc.org* ያነጋግሩ።

ቼኩን ተከፋይ የሚያደርጉት ለ፥

የዲሲ የጡት ማጥባት ጥምረት (DC Breastfeeding Coalition)

በሚከተለውአድራሻ ይላኩት፥

የመልዕክት ሳ ቁ 29214, WDC 20017

የቢዝነስ ካርድ መጠን በግምት	2”x 3 1/2”
ግማሽ ገፅ ማስታወቂያ በግምት	3 1/8” x 4 ½”
ሙሉ ገፅ ማስታወቂያ በግምት	6 ¼” x 4 ½”

*ካሜራ ዝግጁ የሆነ ግራፊክስ ዲጂታል ሚዲያ እንመርጣልን። ሁሉም ማስታወቂያዎች ለዕትመት እስከመጨረሻው በተዘጋጀ ሰነድ ውስጥ መገልበጥ አለባቸው።

**በዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት ኢንክ. በተቋቋመ መመሪያ መሰረት ማንኛውንም ማስታወቂያ ለመቀበልም ሆነ ላለመቀበል መብት አለን።

PO Box 29214, Washington, DC 20017

www.dcbfc.org

ስልክ ቁጥር፥ *202-470-2732*

ኢሜይል፥ *info@dcbfc.org*