

የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የጡት ማጥገት መመሪያ



በዲ.ሲ ጡት ማጥገት ጥምረት የተዘጋጀ

የሸፋን ዲዛይኑን ያዘጋጀው

ግሪጎሪ ሎንግ (Gregory Long) የ Innerstages LLC

አቀማመጥ እና ምስሎች ዝግጅት

ግሪጎሪ ሎንግ (Gregory Long) የ Innerstages LLC

አርታኢዎች

Jessica Nash, MD, IBCLC

Jalen Long

ዋና አዘጋጅ

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

የአካታችነት መግለጫ

እናት፣ እናትነትና ጡት ማጥገባት የሚሉት ቃላት በዚህ ህትመት ውስጥ በሙሉ ጥቅም ላይ በሚውሉበት ወቅት የጾታ አገላለጾች እንደሆኑ አድርገን እንረዳቸዋለን። የቃላቱ አጠቃቀም ለልጆቻቸው የጡት ወተት የማያጠቡ ጾታ የቀየሩ (ትራንስጂንደር) ወይም ነገባይናሪ ወላጆችን ለመግለል ታስቦ አይደለም።

ይህ ሕትመት ሙሉ በሙሉ ወይም በክፊል፣ 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	6
ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጡት ማጥባትን ለመደገፍ የሚረዱ እርምጃዎች	7
ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ጠቃሚ ምክሮች	8
ጡት ማጥባት ለህጻን የሚኖረው ጥቅሞች	9
ጡት ማጥባት ለእናቶች የሚኖረው ጥቅሞች	11
ጡት ማጥባት እና COVID-19፣ ጉዳቱን ማጋለጥ	12
ጡት ማጥባት፣ ሊያደርጉት ይችላሉ!	16
ልጅዎን እንዴት በተሻለ መረዳት እንደሚችሉ	18
የልጅ አስተቃቀፍ	19
የጡት ማጥባት አያያዝ	20
የጡት ማጥባት ድጋፍ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ	22
ዲሲ አካባቢ የሚገኙ የጡት ማጥቢያ ሃብቶች	24
ልዩ ሃብቶች እና ሰልጠና	31
ሴቶች፣ ጨቅላ ህጻናትና ልጆች (WIC)	32
እናቶች፣ ህጻን ልጆቻችሁን ምን እንደምትመግቡ በምትመርጡበት ጊዜ	33
ሁሉንም አባቶች መጥራት!	34
የጤና ኢንሹራንስ ከዚህ ጋር የሚያገናኘው ምንድን ነው?	37
የጡት ማለቢያን መምረጥ	39
ወደ ትምህርት ቤት/ ሰራ መደብ መመለስ	41
ለስኬታማ ጡት ማለብ ጠቃሚ ጥቆማዎች	43
የእናት ጡት ወተት አቀማመጥ እና አያያዝ	44
የጡት ወተት የሚታለብበትን ዕቃ እንዴት በንፅህና መያዝ እንዳለበት	46
ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ ቀጣሪ መሆን	49
ለጡት ማጥባት-ተሰማሚ የሰራ ቦታ ሽልማት ተቀባዮች	50
ለጡት ማጥባት-ተሰማሚ የልጅ እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማት ተቀባዮች	56
ለጡት ማጥባት-ተሰማሚ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማት ተቀባዮች	57
ለህጻን ተሰማሚ የሆኑ ሆስፒታሎች እና ማዋለጃ ማዕከላት	58
የማስታወቂያ መጠየቂያ ቅጽ	63

የተልዕኮ መግላጫ

የዲ.ሲ. የጡት ማጥባት ጥምረት፣ 501(c)(3)፣ በኮሎምቢያ አስተዳደር ውስጥ የሚኖሩ ሁሉም ጨቅላ ህጻናት ጡት የመጥባት እድላቸው እንዲጨምር ለማድረግ የተቋቋመ ነው። የዲ.ሲ. የጡት ማጥባት ጥምረት ከእናቶችና ህጻናት 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 አስራሮችን ለማስተዋወቅ፣ ለመጠበቅ እና መደገፍ ይፈልጋል። ጥምረቱ በጡት ማጥባት የምርምር ጥናቱ፣ የማስተዋወቅ የትምህርት ተግባሮቹ አማካኝነት የጤና አለመመጣጠኖችን -- በተለይም በዲ.ሲ. 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 ሞቹ የሆኑ ፖሊሲዎችና አስራሮች እንዲኖሩ ማበረታት።

የሕክምና ማሳሰቢያ፡ አዚህ የቀረብ 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። የዲ.ሲ. የጡት ማጥባት ጥምረት ከየትኛውም በዚህ ገጽ ላይ ወይም በዚህ ገጽ ስር በተካተቱ ሊንኮች አማካኝነት ሊገኙ ከሚችሉ ገጾች ሊገኙ ከሚችሉ የግድ ድርጅቶች ጋር አጋርነት አይፈጥርም፣ ወይም ምንም እይነት የሳቅም ትሰሰር የለውም።



የዲ.ሲ. የልጅ እንክብካቤ የማግኘት መብት ሕግ

በፈብሩዋሪ 14፣ 2008 ላይ ከንቲባ አድሪያን 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 በዲ.ሲ. ውስጥ ከልጁ ጋር ለመሆን መብት ባላት በማንኛውም ቦታ ጡት ማጥባት ሕጋዊ መሆኑን ያረጋግጣል።

በሕጉ መሰረት ቀጣሪዎች/አሰሪዎች የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው፦

- በየቀኑ በቂ የሆነ፣ የማይከፈልበት የእረፍት ጊዜ
- ለሚያጠቡ እናቶች ጡት ለማጥባት ወይም ለልጆቻቸው ወተት ለማለብ የሚያስችል ንፁህ ቦታ

ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ በተገቢ መልኩ ተቀባይነት አላገኘሁም ብለው የሚያሰቡ 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 በኮንላይን ማቅረብ ያቻላል። ቅሬታን ለማቅረብ አስፈላጊ የሆኑትን ሁሉንም ቅጾች ከOHR ድረ ገጽ ላይ ማውረድ ይቻላል። እባክዎትን ማንኛውንም ከጡት ማጥባት ጋር በተያያዘ ለ OHR ያቅርቡትን ቅሬታ የዲ.ሲ. ጡት ማጥባት ጥምረት እንዲያውቅ በ info@dcbfc.org ይላኩት።



ስለጡት ማጥባት የፖሊሲ መግለጫ

በዩናይትድ ስቴትስ በሴቶችና ህጻናት ጤና ላይ የሚሰሩት የሕክምና ተቋማት ሌሎችን ጨምሮ የሚከተሉት ናቸው፡

የአሜሪካ የቤተሰብ ሐኪሞች አካዳሚ

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

የአሜሪካ የህጻናት ህክምና አካዳሚ

AAP - ጡት ማጥባትና የጡት ወተት መጠቀም

የአሜሪካ የአዋላጅ ነርሶች ኮሌጅ

ACNM - የአቋም መግለጫ - ጡት ማጥባት

የአሜሪካ የኦብስትሪሽያንስና ጋይናኮሎጂስቶች ኮሌጅ

ACOG - የፖሊሲ ቅደም ተከተሎች፣ የነፍስ ጡር እና ጡት የሚያጠቡ ሴቶች መብቶችና ጥበቃዎች

ACOG - ለጡት ማጥባት የሚሰጥ ድጋፍን ማሳደግ

የሰነዎግብ እና አመጋገብ ስርዓት አካዳሚ

እና - ልጅዎን ስለማጥባት/ማሳደግ? የሚመገቡትና የሚጠጡት ነገር ዋጋ አለው
እና - አባቶች እና ጡት ማጥባት

የሴቶች ጤና፣ ኦብስትሪክ እና የጨቅላ ህጻናት ነርሶች ማህበር

IAWHONN የአቋም መግለጫ - ጡት ማጥባት

ብሔራዊ የፔዲያትሪክ ነርሶች ባለሙያ ማህበር

INAPNAP የአቋም መግለጫ

የአለም ጤና ድርጅት

WHO - ጡት ማጥባት

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

በጣም ጥቂት ከሆኑ አጋጣሞች በስተቀር ጡት ማጥባት ያለዕድሜ የተመለዱ እና የታመሙ ጨቅላ ህጻናትን ጨምሮ ለሁሉም ህጻናት ከምንም በላይ ተመራጭ የመመገቢያ ዘዴ ነው። በግምት ከስድስት ወር በኋላ በሂደት ተገቢ ተጨማሪ ምግቦች ጋር የእናት ጡት ብቻውን ህጻን 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 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 ለመከታተልና ለመጎብኘት ከ 2-3 ቀናትን ማቀድ።
5. እናት ወደ ስራ በምትመለስበት ወቅትም ጭምር ጡት ማጥባትን እንደ ባህል ስለመውሰድና ማስቀጠል ማስተማርና ድጋፍ ማድረግ።
6. ህጻን 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 ያለክፊያ ትብብር የመሳሪያ ሽፋን እንደሚያስፈልግ የጤና ዕቅድን ያስታውሱ።
- የአሜሪካ ፔዲያትሪክስ አካዳሚ 3ኛ ወገን ከፋዮች የማጥባት አገልግሎቶችን እንደ ወጪ ቆጣቢ እርምጃ እንደሚያቀርቡ ምክረ-ሐሳብ የሚሰጥ ደንብ ማስተላለፉን የጤና ዕቅድን ያስታውሱ።
- ለብዙ ጊዜ ቅሬታን እንዲያቀርቡና በእያንዳንዱ ጊዜ የተሻለ ዝርዝር መግለጫ እየሰጡ እንዲሆን ከቤተሰቦች ጋር በመሆን ይሰሩ። ይህ ይሰራል—ስለሆነም መሞከርዎን ቀጥሉ!
- የኢንሹራንስ ኮድ ቁጥሮች የይዘ የቢሉን ዝርዝር መግለጫ ከጡት ማጥባት አገልግሎት አቅራቢው ዘንድ ጠይቁ። 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። እናትዬዎ የጤና ችግር ካለባት፣ ክፍያው በእናትዬዎ ማመልከቻ ላይ መደረግ አለበት።

የዲሲ ጤናማ ቤተሰቦች (Medicaid)

የአስተዳደሩ ሕክምና ፕሮግራም ከሚያዝያ 1 ቀን 2014 ጀምሮ ለሕክምና አስፈላጊ ሆና ከተገኘ ከዐ እስከ 11 ወራት ላሉ ጨቅላ ህጻናት እናት 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። 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 የኤሌክትሪክ የጡት ማለቢያ፣ CPT E0603 ይተጠቀሙ
- ማንዋል የጡት ማለቢያ፣ CPT E0602 ይጠቀሙ

ጡት ማጥባት ለህጻን 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/መንገጃይትስ (የጭንቅላት ኢንፌክሽን) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

ለጨቅላ ህጻን ድንገት የመሞት ችግርም (SIDS) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው ያለጊዜያቸው የተወለዱ ህጻናት ሁሉም ከላይ የተጠቀሱት ጥቅሞች እና የሚከተሉት አሏቸው -

የተሻለ የዓይን ጥራት

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

ጤናኛ ህጻናት ናቸው -

ጡት የሚጠቡ ህጻናት የሚከተሉት ሁኔታ አላቸው፡

ዝቅተኛ የአለርጂያዎች ተጋላጭነት

ዝቅተኛ የአሰም ተጋላጭነት

ዝቅተኛ የሽፍታ/የማሳከክ ተጋላጭነት

የተሻለ ጥርስ እና ፈገግታ



ጡት የሚጠቡ ህጻናት...

ሲያድጉ የበለጠ ጤነኛ ሰዎች ይሆናሉ -

ጡት የሚጠቡ ህጻናት የሚከተሉት ሁኔታ አላቸው፡

- ለጡት ካነሰር የመጋለጣቸው ዕድላቸው ያነሰ ነው
- ትልቅ አንጀት የሚያቆሰል በሽታ የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው
- በሰጪር በሽታ የመያዝ ዕድላቸው ያነሰ ነው
- ከመጠን በላይ ለሆነ ውፍረት የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

ጎበዝ እና የበለጠ የተሰተካክሉ ናቸው -

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ጡት የጠቡ ህጻናት የተሻለ IQ አላቸው።
አንድ ህጻን ለረጅም ጊዜ ጡት በጠባ ቁጥር የተሻለ ጥቅም ያገኛል ወይም



ጡት ማጥባት ለእናቶች የሚኖረው ጥቅሞች

ጡት የሚያጠቡ እናቶች...

ጤናማ ሰውነት አላቸው-

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

በመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት፣ ጡት ማጥባት ሴትዬዎ 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 (ያነስ ኦስቲኦፖርሲስ) 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

ከህጻን ልጆቻቸው ጋር የተሻለ ቀረቤታ ይኖራቸዋል

ወጪ ይቆጥባሉ -

ጡት ማጥባት በዓመት በግምት እስከ \$1,300 ለመቆጠብ ይረዳል

ጡት ያጠቡ ሴቶች ህጻን ልጆቻቸው ጤናማ ስለሆኑ ጥቂት ቀናት ብቻ ከሰራ ይቀራሉ።

ትርፍ ጊዜ ይኖራቸዋል -

የሚያጠቡ ከሆነ፣ የጡት ወተት ሁል ጊዜ ዝግጁ ነው። መሰፈር/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 እከባቢ የሚሰተዋለው፣ 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 የCOVID-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 ያስገኛላቸዋል። ከዚህ በተጨማሪም፣ ጡት ማጥባት የእናቶች ጤና እንዲሻሻል ያደርጋል።

እናቱ በCOVID-19 መያዛ 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 ከCOVID-19 ጋር በተያያዘ ሊፈጠሩ ከሚችሉ የመተላለፍና የመታመም ስጋቶች ይልቅ በእጅጉ ሚዛን ይደፋሉ።

በCOVID-19 መያዝ የተረጋገጠ ወይም የተጠረጠሩ እናት ጡት ማጥባት ትችላለች?

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

- በተለይም ህጻን ልጆቻቸውን ከመንካታቸው በፊት በተደጋጋሚ እጆቻቸውን በሳሙናና ውሀ መታጠብ ወይም አልኮል የተነከረ የእጅ መፈተጊያ መጠቀም አለባቸው።
- ህጻኑን በሚያጠቡበት ጊዜ ጨምሮ ከህጻኑ ጋር የትኛውንም አይነት ንክኪ በሚያደርጉበት ጊዜ የህክምና የፊት ጭምብል ማድረግ አለባቸው።
- በሚያሰነጥሱበት ወይም በሚሰሉበት ወቅት በሶፍት መጠቀም አለባቸው። ከዚያም ሶፍቱን ወዲያውኑ አሰወግደው እጆቻቸውን በድጋሚ መታጠብ አለባቸው።
- በእናቶች የሚነካኩ ቦታዎችን በመደበኛነት ማጽዳትና ከብክለት ነጻ ማድረግ አለባቸው።

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

በCOVID-19 መያዝ የተረጋገጠ ወይም የሚጠረጠር ሲሆን በተጨማሪ በቀጥታ ህጻን ልጄን ለማጥባት ጥሩ ስሜት አይሰማኝም። ምን ማድረግ አለብኝ?

በCOVID-19 ወይም ሌሎች ችግሮች ምክንያት ህጻን ልጅዎን ለማጥባት በጣም ጥሩ ስሜት የማይሰማዎ ከሆነ፣ ለልጅዎ በሚቻልዎ፣ በሚያገኙትና ለእርስዎ ተቀባይነት ባለው መንገድ በአስተማማኝ ሁኔታ የጡት ወተት ለመሰጠት ድጋፍ ማግኘት አለብዎ። ይህ የሚከተሉትን ሊያጠቃልል ይችላል፦

- የታለበ ወተት
- የለጋሽ የጡት ወተት

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

በCOVID-19 እንደተያዘኩ 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 ማሰረጃ የለም። እንደገና ጡት ማጥባት ለመጀመር እገዛ ከፈለጉ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ዎን 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 ህጻናት እና ለጨቅላ ህጻናት የህጻናት ፎርሙላ ወተት ከመስጠት ጋር የተያያዙ አደጋዎች አሉ። የቤት ውስጥ እና የማህበረሰብ ሁኔታዎች በተወሰኑ ቁጥር፣ ለጨቅላ ህጻናት የህጻናት ፎርሙላ ወተት ከመስጠት ጋር የተያያዙ አደጋዎች ይጨምራሉ። ይህ የጤና አገልግሎት ተደራሽነት፣ የጎጂ ህይወት ተደራሽነት፣ እና/ወይም የህጻናት ፎርሙላ ወተት አቅርቦት የሚቀንሰባቸውን ጊዜያት ያጠቃልላል።

የጡት ማጥባት በርካታ የተለያዩ ጥቅሞች ከCOVID-19 ሻይረስ ጋር በተያያዘ ሊያገጥሙ ከሚችሉ የመተላለፍና የመታመም ስጋቶች ይልቅ በእጅጉ ሚዛን ይደፋሉ።

ጡት የምታጠባ ሴት የCOVID-19 ክትባትን መከተብ ትችላለች?

አዎ፣ ጡት እያጠቡ ያሉ ሴቶች የCOVID-19 ክትባት ሲወሰዱ በጣም የቅርብ ጊዜ የሆነ ውን ክትባት መውሰድ ይችላሉ።

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

በተጨማሪም፣ ከክትባቱ በኋላ በጡት ወተት ውስጥ ህጻኑን በCOVID-19 እንዲያያዝ ለመከላከል የሚረዱ የሰውነት የበሽታ መከላከያዎች እንደሚገኙ የሚያሳዩ አንዳንድ ማሰረ ጃዎች አሉ።



የCOVID-19 ዝርያዎች 2023 እና ከዛ በኋላ

SARS-CoV-2 ቫይረስ አዳዲስ ዝርያዎችን ማፍራቱን ቀጥሏል።

- ከእነዚህ ዝርያዎ አንዱ በህዳር 2021 የተገኘው ኦሚክሮን (Omicron) የተባለው ዝርያ ነው። ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ኦሚክሮን በዓለም ዙሪያ ወደ አዳዲስ ዝርያዎች ተስፋፍቷል።
- 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 አለባቸው።
- 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 ማግኘት ይችላሉ**።

ለመጨረሻ ጊዜ የተሻሻለበት 18, 2023

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፡፡ (2023)፡፡ ከ <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-COVID-19> የተወሰደ

ጡት ማጥባት፡ ሊያደርጉት ይችላሉ!

1. ቶሎ ይጀምሩ –

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

2. ምችት ይሰማዎት –

ብዙ እናቶች ጡት ለማጥባት የሚጠቀሙባቸው 4 አስተቃቀሮች 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 ከመቁሰቆጣት ለመከላከል እንዲረዳዎ 4ቱንም አስተቃቀሮች ይወቁና ይጠቀሙባቸው።

የጡት ማጥባት አስተቃቀሮችን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 20ን 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 በእግባቡ ተጠገቶ መያዙን እርገጠኛ ይሁኑ። የማዋለጃ አገልግሎት ማዕከሉን ለቀው ከመሄድዎ በፊት ነርሰዎን ወይም የጡት ማጥባት መያተኛን እንዲረዱዎት ይጠይቁ።

ህጻኑ ጡትዎን በደንብ ስመያዝ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 19ን ይመልከቱ

5. ህጻኑ በፈለገ ጊዜ ያጥቡት –

ህጻን ልጅዎ እስከሚያለቅስ አይጠብቁ! ማልቀስ ተርቦ የመቆየት ምልክት ነው። የራብው የሚመስል ከሆነ ይመግቡት፤ ለምን ያክል ጊዜና ድግግሞሽ መጥባት እንደሚፈልግ አራሱ እንዲወስን ያድርጉት። ብዙ ህጻን 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 18ን 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. ለጡቶች ጥንቃቄ ያድርጉ –

ትንሽ ወተት ከጡትዎ በማውጣት ወደ ጫፍ አከባቢ ያለውን ጥቁርን 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. ጠርመሶች ወይም የእንጀራ እናት ጡጦዎችን ለመጠቀም አይቸኩሉ –

ለህጻን ልጅዎ ጠርመሶ/ጡጦ መስጠት ለመጀመር ቢያንስ ከ4-6 ሳምንታት እስኪሞላው ይጠብቁ። ህጻናት 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 ሰራዎች ባለቤትዎን፣ ቤተሰብዎን እና ኋደኞችዎን እርዳታ ይጠይቋቸው።
**ለማህበረሰብ መረጃዎች ዝርዝር ከገጽ 24-31 ይመልከቱ።*

10. ዘና ይበሉ –

ማናኛውም በእርስዎ ላይ ያለ ጭንቀት ለልጅዎ ይሰማዋል። ፀጥታ የሰፈነበት ቦታ ይፍጠሩ፣ መብራቱን ደብዘዝ ያርጉት፣ ወይም ለሰላሳ ሙዚቃ ይክፈቱ። ቀስ ብለው በእፍንጫዎ ወደ ውስጥ በእፍዎ ደግሞ ወደ ውጪ ይተንፍሱ። ልጅዎን ቀስ ብለው እያሻሹ ዝቅ ያለ ደምፅ ይጠቀሙ።



እንዴት ልጅዎን በተሻለ መረዳት እንደሚችሉ

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

ሕጻናት የሚያለቅሱበት ምክንያቶች፦

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

ህጻን ልጆች ምን እንደሚፈልጉ ለእኛ የሚነግሩበት ሌላ መንገድ አላቸው። ሰውነታቸውን ያንቀሳቅሱና ልክ ለእኛ እንደሚያወሩ ድምፅ ያሰማሉ። እኛ ይህንን ‘የህጻን 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 ያዘራሉ
- ሰውነታቸውን በማኮሳትና የተጨነቁ ይመስላሉ
- ማዛጋት፣ ዐይናቸውን ማሸት ወይም ሌሎች የድካም ምልክቶችን ያሳያሉ
- “እርቦኛል!” እያሉን ነው፦
- እጆቻቸውን ወደ አፋቸው ማምጣት
- ያገኙትን ነገሮች መጥባት



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

ሲጠቡ አጥብቆ መያዝ

ሲጠቡ አጥብቆ መያዝ፣ የሕፃኑ አፍ በጠብቅቶ ዙሪያ የሚጠባበቅ ሁኔታ ነው። ህጻን በደንብ ጠጋ ብሎ አፋን አስግብቶ እንዲጠባ ማድረግ ጊዜና ልምምድ ይጠይቃል።

በደንብ ጠጋ ብሎ ስለመያዙ ምልክቶች

በደንብ መያዙ ለእርስዎ ምኞት ይሰጣል

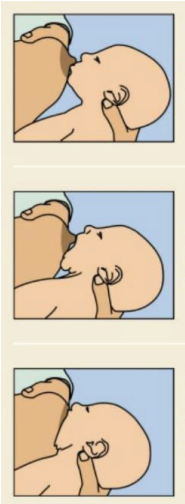
ሕፃኑ እራሱን ማዞር ሳያስፈልገው እራሱና ሰውነቱ ወደ ደረትዎ የዛረ ከሆነ

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

አብዛኛው ጥቁሩ የጠብቅቶ ክፍል ከታች በኩል ይልቅ ከላይ በኩል እየታየ ከሆነ

ከንፈሮቹ ወደ ውጭ ይለጠጡና የህጻኑ አፍ በሰፊው ይከፈታል፤ ከንፈሮቹ በሰፋት ወደ ውጭ ተለጥጠው የህጻኑ አገጭ ጠብቅቶን ይነካል

የሕፃኑ አገጭ ጠብቅቶን ሲነካ



- ልጅዎ አፋን በሰፊው እንዲከፍት የልጁን የላይኛው ከንፈር ወይም አፍንጫውን በጠብቅቶ ጫፍ ይነኩት።
- የልጅዎ አፍ በሰፊው ሲከፈት፣ ልጅዎን ወደ እራሰዎ በማስጠጋት አገጩ መጀመሪያ ጠብቅቶን እንዲነካ በማድረግ የልጅዎ አፍ ወደ ላይ በመጠጋት ጠብቅቶ ጫፍ ላይ ይደርሳል።
- ከንፈሮቹ ወደ ውጭ በመገልበጥ የልጅዎ አፍ በሰፋት መከፈት አለበት። ልጅዎ 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

እንደንድ እናቶች እንዲሁን አስተቃቀሮች ህጻን ልጆቻቸው በደንብ እንዲይዝ የሚያግዝ ሆኖ ያገኙታል። ለእርስዎ የሚመቸውን የተለያዩ የአስተቃቀፍ መንገዶችን እንዲሞክሩ ሊፈልጉ ይችላሉ ይሆናል።

የጥሩ አያያዝ ምልክቶች



ክለች ወይም “ፍትቦል” አያያዝ፦ የወሊዱት በቀድሞ 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 ነገር በጀርባው አገጋለው እና ጭንቅላቱን በጡትዎ ጫፍ ትክክል አድርገው ይያዙ። የእጅዎን መዳፍ ከህጻኑ ጭንቅላት ከሰር አስገብተው ጭንቅላቱን ደገፍ ያድርጉት።



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



ክርግቶ መያዝ፦ ለአብዛኞቹ እናቶች ህጻናት ምቹት የሚሰጥ ቀላል፣ የተለመደ አያያዝ ነው። ልጅዎን ጭንቅላቱን ክርግዎ ላይ አድርገው እና ፊቱን ወደ እርስዎ እንዲያይ አድርገው ይያዙት።



በጀርባ ጋድም ብሎ ልጅን ደረት ላይ እድርጎ ማጥባት ይህ እስተቃቀፍ በጣም ዘና ያለ። በህፃናት የሚመርጡት የእስተቃቀፍ ዘዴ ነው። ትራስ ላይ በጀርባው ያስተኙት። ልጅዎን ሰውነትዎ ላይ ጭንቅላቴን ከጡቶችዎ በላይና ከጡቶችዎ መካከል እንዲሆን እድርገው ያስተኙት። ስጦትና የእስተዳደግ ደመናፍስ ልጅዎን ወደ ጡትዎ እንዲመጣ ይረዳዋል። ልጅዎ ጡቶችዎን በሚፈልግበት ወቅት ጭንቅላቴንና ትከሻዎቹን ይደግፉት ሆኖም አጥብቆ ይዞ እንዲጠባ እያሰገድዱት።



በጎን ተኝቶ ማጥባት፤ የወላጁት በቀደ ጥገና ከሆነ ይህ እስተቃቀፍ ይጠቅማል። ከዚህም ሌላ እያጠቡ እያለ እረፍት እንዲያገኙ ያስችልዎታል። ልጅዎ ወደ እርስዎ ዘር 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 ድጋፍን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል

እንዳንድ ጊዜ እዲስ እናቶች እና ቤተሰቦች ጥያቄዎች ወይም ሐሳብ ይኖራቸዋል። ይህ ትክክለኛ ነው። ልጅዎን ጡት በማጥባት ለመደሰት ከፈለጉ ለእርዳታና ማበረታቻ ሊያገኙቸው 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
- ህጻን ልጅዎ በቂ የሆነ የጡት ወተት እያገኘ መሆኑን እንዴት ማወቅ እንደሚቻል
- ወደ ስራ በሚመለሱበት ጊዜ ወተት ማለብና ማስቀመጥ
- መቼ እርዳታ እንደሚጠየቅ እንዳለብዎት

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

የጡት ማጥባት ባለሙያዎች፡

ብዙ የተለያዩ የሰራ ሃላፊነት/ማእረጎች ያላቸው በልዩ ሁኔታ የሰለጠኑ ባለሙያዎች ያሉ ሲሆን፣ በማዋለጃ ተቋማት እና/ወይም በቤት ውስጥ ሊረዱዎት ይችላሉ። ከሰማቸው ቀጥሎ IBCLC፣ 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 ይጠይቁቸው።



ጡት የማጥባት ድጋፍ

ህጻን ልጅዎ ከመወለዱ በፊት

ሰለጡት ማጥባት ማሰብ ይጀምሩ፣ ሰለጡት ማጥባት የሚያወሩ ጽሁፎችን ያንብቡ፣ ሰለጡት ማጥባት ትምህርት ይውሰዱ፣ እንዲሁም ድጋፍ ለማግኘት የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ይጠይቁ። ሰለጡት ማጥባት ድጋፍ እና መረጃ ማግኘት ሰለሚችሉባቸው ቦታዎች በገጽ 24-31 ያሉትን ይመልከቱ።

ህጻን ልጅዎ ከተወለደ በኋላ፡

የማዋለጃ ተቋሙን ለቀው ከመውጣትዎ በፊት፣ ለልጅዎ የዶክተር ቀጠሮ ይያዙ፣ እንዲሁም እቤት በሚሆኑበት ጊዜ ሰለጡት ማጥባት የሚረዳዎ መረጃ ማግኘትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። ሰለሚከተሉት ይጠይቁ፡

- እቤት ሊጎበኙዎ ሰለሚችሉ የጡት ማጥባት ባለሙያዎች
- ለጡት ማጥባት እርዳታ እርሰዎ እና ልጅዎ የት መሄድ እንዳለባችሁ፣ ሰለ ክፍያ፣ ቦታ እና የሰራ ሰዓትን ይጠይቁ
- እርዳታ ለማግኘት ለመደወል የሚችሉባቸው የሰልክ ቁጥሮች

ጡት የማጥባት ድጋፍ ቡድኖች፡

እናቶች ተመሳሳይ ዕድሜ ያላቸው ልጆች ካላቸው እናቶች ቡድኖች ጋር መሆንን የሚፈልጉ ሲሆን የእነዚህ ሰዎች ድጋፍ፣ ማበረታቻ፣ አድናቆት እና ኃይኔንት ያስደስታቸዋል። እነዚህን ቡድኖች ይፈልጉ፡

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



ሰለጡት ማጥባት የሚያወሩ መጻሕፍት፡

በቅርብ በሚገኙ ቤተ-መጻሕፍት ውስጥ ብዙ ሰለጡት ማጥባት የሚያነሱ የመረጃ ምንጮች አሉ። ብዙዎቹ በተለያዩ ቋንቋዎች የተጻፉ መጻሕፍት አላቸው። አንዳንድ ጊዜ ማዋለጃ ተቋማት፣ የጡት ማጥባት ባለሙያዎች እና የድጋፍ ቡድኖች እዛው በቦታቸው የሚነበቡ ወይም በውስጥ የሚወሰዱ መጻሕፍት አላቸው። የአከባቢ የመጻሕፍት መደብሮችም ሰፊ የመጻሕፍት አማራጮች አላቸው። እባክዎን የፎርሙላ አምራች በሆኑ ኩባንያዎች በተጻፉ መረጃዎች ላይ አይተማሙ።

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

ስለጡት ማጥባት የመረጃ ምንጮች

የአካባቢ የጡት ማጥባት አማካሪዎች

Ann B. Faust, IBCLC, LLLL

የድርጅት ስም፡ ቤቢ ኤንድ ሚ የማጥባት አገልግሎቶች (Baby and Me Lactation Services)

አገልግሎቶች፡ የቤት ጉብኝቶች፣ የጉዲፈቻ እና ካልወለዱ እናቶች የሚፈጠር ጡት ማጥባት (አንዲዩቦድ ላክቴሽን)፣ LGBTQ+ የጡት ማጥባት አገልግሎቶች፣ አንዳንድ የሆስፒታል ጉብኝቶች፤ አንዲሁም በኮሎምቢያ ቢሮ ውስጥ ደንበኞችን መመልከት
አድራሻ/ቦታ፡ 5457 Twin Knolls Rd Suite 300-N16 Columbia MD 21045 (Howard ካውንቲ፣ Washington DC፣ እና የ Montgomery እና Baltimore ካውንቲዎችን የተወሰኑ ቦታዎች ያገለግላል)

ያነጋግሩ፡ ሞይራ ቶማስ (Moirra Thomas)፣ የልምምድ ሥራ አስኪያጅ ለሞይራ (Moirra) አሜይል ይላኩ፡ MoirraT@babyandmeLC.com

ስልክ ቁጥር፡ 240-893-3808

ኢሜይል፡ annfaust@babyandmeLC.com

ድረ ገጽ፡ www.BabyandMeLC.com

አየቀነሰ የሚሄድ ክፍያ፡ አዎ + ነፃ አገልግሎቶች ለተወሰኑ WIC ደንበኞች

Ania Gold, IBCLC

አገልግሎቶች፡ የቤት፣ የቢሮ፣ እና የቴሌሄልዝ ማማከሮች።

አድራሻ/ቦታ፡ ሞንትጎመሪ ካውንቲ (Montgomery County) እና ዲ.ሲ.

ስልክ ቁጥር፡ 301 529 5433

ኢሜይል፡ ania@lactationroom.com

ድረ ገጽ፡ www.lactationroom.com

Tamika Harris, IBCLC, RLC

Tamika Harris, IBCLC, RLC

አገልግሎቶች፡ የግል የጡት ማጥባት ማማከር (በቤት ውስጥ፣ በቢሮ ቃርጥ፣ ወይም ቴሌሄልዝ) እና የጡት ማጥባት ትምህርት

አገልግሎቶች፡ District of Columbia and Maryland (የኮሎምቢያ ዲስትሪክት እና ሜሪላንድ)

ስልክ ቁጥር፡ 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፡ ቨርጅውል ጡት የማጥባት ድጋፍ ምላሰን 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 የኦንላይን እና የተቀዳ /የተቀረጸ የአመጋገብ እና የልጅ እያያዝ 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፡ [Arlington Lactation and Susan Howard IBCLC](#)

Instagram፡ [Susan Howard IBCLC](#)

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

የድርጅት ስም፡ ሜትሮፖሊታን ጡት ማጥባት (Metropolitan Breastfeeding)

አገልግሎቶች፡ 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 ማጥባት ማዕከል)

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

አገልግሎቶች፡ ከIBCLCs እና SLPs ለቢሮ፣ ለቤት ውስጥ እና በቴሌሜዲሽን የሚያዙ የግል ቀጠርዎች፣ የፓምን እና ሚዛን ኪራዮች፣ ነጻ ክፍለ ጊዜዎችና የወላጅ ቡድኖች፣ የሊጋሽ የጡት ወተት። የጡት ማጥባት 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

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

የጡት ማጥቢያ ድጋፍ ማዕከል

አገልግሎቶች፡ 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 ዩንቨርሲቲ ሆስፒታል የጡት ማጥባት ማዕከል (Georgetown University Hospital Lactation Center)

አገልግሎቶች፡ በክሊኒክ ውስጥ ላሉ ወላጆች ብቻ ከወሊድ በፊት የጡት ማጥባት ትምህርት፣ የጡት ማጥቢያ መሳሪያዎች/ፓምፖች ኪራይ

አድራሻ፡ 3800 Reservoir Rd NW, Washington DC 20007

ስልክ ቁጥር፡ 202-444-6455

INOVA Fair Oaks የጡት ማጥቢያ ማዕከል

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>

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

በየሳምንቱ እርብ ሸርቹዋል ሰብሰባዎች፣ እባክዎን በድረ ገጽ ላይ ይመዝገቡ

አገልግሎቶች፡ ስልክ ቁጥር፡ 240-826-6667

ድረ ገጽ፡ www.shadygrovebaby.com

ከእናት ለእናት የድጋፍ ቡድኖች

Breastfeeding USA

የ Breastfeeding USA ተልዕኮ ነፃ የሆነ ማሰራጀት ላይ የተመሰረተ ጡት የማጥባት መረጃ እና ድጋፍ መስጠት፣ እና ጡት ማጥባትን በባዮሎጂካልና በባህላዊ ትክክለኛው መንገድ አድርጎ ማስተዋወቅ ነው።

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

ሰሜናዊ ሸርጂኒያ (Northern Virginia)፣ www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/

ሞንትጎመሪ ካውንቲ (Montgomery County)፣ ሜሪላንድ www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/

La Leche League of DC

ነፃ የሰልክ ድጋፍ እና ወርሃዊ የድጋፍ ስብሰባን ያቀርባል።

አድራሻ/ቦታ፡ በአካባቢዎ ያሉ የድጋፍ ቡድኖችን ለማግኘት በእንላይን ላይ በከተማ ወይም በዚፕ ኮድ በድረ ገጽ ላይ ይፈልጉ

ሰልክ ቁጥር፡ ዋርም ላይን 877-452-5324; 877-4-LaLeche

ድረ ገጽ፡ <http://www.llusa.org/>

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

አድራሻ/ቦታ፡ 2101 Martin Luther King Jr Ave SE, Washington, DC 20020

ሰልክ ቁጥር፡ 202-476-6941

Mocha Moms

Metro D.C.

ስለዚህ ምዕራፍ የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት አባክዎ የሚከተለውን ያነጋግሩ፡ metrodcmochas@gmail.com

በ [Facebook](#) እና [Instagram](#) ሊያገኙቸው ይችላሉ።

Southern D.C.

ስለዚህ ምዕራፍ የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት አባክዎ የሚከተለውን ያነጋግሩ፡ sdemochamoms@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 አባክዎ 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 ማዕከል ውስጥ የህጻናት ሕክምና ክትትል ለሚያደርጉ ሴቶች ከወለዱ በኋላ እስከ እንደ 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

ለነፍስ 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 የWIC ክሊኒኮች ከአቻ አማካሪዎች፣ ከጡት ማጥባት ባለሙያዎች፣ እና ከPacify የጡት ማጥባት ድጋፍ መተግበሪያ ጋር የጡት ማጥባት ድጋፍን 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። አገልግሎቱ በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ነዋሪ ለሆኑ ብቁ የWIC ተሳታፊዎች በነጻ የሚቀርብ ሲሆን በተጨማሪ ለተቀረው ማህበረሰብ በሽያጭ ይቀርባሉ። የበለጠ ለማወቅ የአከባቢዎን የWIC ክሊኒክ ይጎብኙ እንዲሁም የሚከተለውን ድረገጽ በመጎብኘት ዛሬውኑ ይመዘገቡ።

<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” ስራተኞች አላቸው። እነዚህም ብዙውን ጊዜ ጡት የማጥባት አገልግሎቶችን ይሰጣሉ። እነዚህ አገልግሎቶች በማዋለጃ ተቋማት ይሰጣሉ። እንደ እናት አንዴ ወደ ቤት ከሄደች በኋላ፣ የሰልክ ድጋፍ ይኖራል፣ እንዲሁም አንዳንድ የማዋለጃ ተቋማት ለተመላላሽ ታካሚዎች የቤት ውስጥ አገልግሎቶችንና በማዋለጃ ተቋማት ውስጥ ትምህርት ያቀርባሉ።

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

የጡት ማለቢያ/ፓምፕ ኪራይ እና የጡት ማጥባት አቅርቦቶች

Ameda

ስልክ ቁጥር፡ 1-866-99-AMEDA; 1-866-992-6332

ኢሜይል፡ ParentCare@ameda.com

ድረ ገጽ፡ www.ameda.com

የ Medela, 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 ማጥባቢያ ማስተማሪያ ቁሳ ቁሶች

ጡት ማጥባቢትን የሚቆጣጠር ባለሙያ! ከ20 ዓመት በላይ ለባለሙያዎች ስልጠና እየሰጠ የሚገኝ። ትምህርቶች በኦንላይን እና በአካል ይሰጣሉ። የጡት ማጥባቢት አማካሪነት ስልጠና (45 እና 90 ሰዓታት)፣ ለህጻን ምቹ የሆሰፒታል ስልጠና (20 ሰዓታት)፣ የጡት ማጥባቢት ባለሙያ ነርስ (45 ሰዓታት)፣ ተኝተው ለሚታከሙ የጡት ማጥባቢት ባለሙያ (7 ሰዓታት) እና ሌሎችም።

ስልክ ቁጥር፡ 443-203-8553

ያነጋግሩ፡ Kirra Brandon, MD

ኢሜይል፡ Support@LactationTraining.com

የብለስ (BLESS) ኢኒሼቲቭ

ጡት የማጥባቢት ትምህርት ድጋፍ አገልግሎቶች (BLESS)

አድራሻ/ቦታ፡ ሆዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል (Howard University Hospital)

(ለዝርዝር NBSCን በገጽ 27 ላይ ይመልከቱ)

ስልክ ቁጥር፡ 202-865-1316

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 ጅምርዎች ክለብ

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

የቆንጆ ጅምርዎች ክለብ ጡት ለመያዘት እናቶች፣ ነፍስ ጡር ሴቶችና የቤተሰብ አባላት ከሌሎች ነፍስጡር 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 ይሰጣቸዋል። እናቶች ላከናወኑት ስኬታማ ጡት መጥባት ሽልማቶችንና ስጦታዎችን ይቀበላሉ።

የቆንጆ ጅምርዎች ክለብን ለመቀላቀል ቅጽ እንዲሰጡዎት የWIC የሰነድ ግብረ-ሰው ያዘጋጁ ወይም በሚቀጥለው ሰብስባ ይምጡ። ለመሳተፍ አባል መሆን አይጠበቅብዎትም። ሰብስባዎቹ በየወሩ በሁሉም ክሊኒኮች የሚካሄዱ ሲሆን፣ የ WIC ስራተኛ የሰብስባውን መርሃ-ግብር በመስጠት ሊተባበርዎ ይችላሉ።

ለተጨማሪ መረጃ በስልክ ቁጥር 202-442-9397 በእኩልነት 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** - ፍርሙላ ወተት ልጅዎን ከጉንፋን፣ የጅር አገልግሎቶች፣ ተቅማጥ እና የሳምባ ምች ለመከላከል አይረዳም።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው** - ፍርሙላ ወተት ልጅዎን ከአይነት 1 የሰኳር በሽታ፣ አይነት 2 የሰኳር በሽታ እና የህጻናት ነጭ የደም ሴል ማነስ ለመከላከል አይረዳም።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው** - ፍርሙላ ወተት ልጅዎን ከድንገተኛ የህጻናት ሞት ሲንድሮም (SIDS) ለመከላከል አይረዳም።
- **ከጡት ወተት በተቃራኒው ፍርሙላ ወተት** ለአንጎል ተግባር ድጋፍ የሚያደርጉ ሁሉንም ነገሮች አይይዘም። ጡት የሚጠቡ ህጻናት ፍርሙላ 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 የሰኳር በሽታ፣ የማህጸን ካንሰር እና የጡት ካንሰር እንዲከላከሉ ይረዳዎታል።
- ፍርሙላን ለመመገብ በዓመት እስከ **\$1,300.00 ወጪ ያስወጣል።** የሚከተለውን ፍርሙላ ከWIC ካገኙ ተጨማሪ ምግብ መሆንን ልብ ይበሉ። ከወር ባነሰ ጊዜ ውስጥ ያልቃል። WIC ለእናቶች በሚያጠቡበት ወቅት አቅርቦቶች ተጨማሪ ምግቦች ያቀርባል።

ፍርሙላዎች የጡት ወተትን ለማስመስል ይሞክራሉ። የጡት ወተት ለልጅዎ ከሁሉም ወተት በላይ ተመራጭ ነው። ማንኛውም ነገር ለልጅዎ ከዚያ ከሁልም ከሚበልጠው በታች ነው። የእርስዎ ምርጫ ነው። እባክዎን በመማሰተዎል ይምረጡ።

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

ከHIV ጋር የሚኖሩና የሻይረሱን መጠን መቆጣጠሪያ መድሀኒት የሚወስዱ እናቶች ጡት ማጥባት የሚችሉ ስለመሆን አለመሆኑ በተመለከተ መመሪያ ለማግኘት ደክተራቸውን ማማከር አለባቸው።

Michal A. Young M.D., FAAP, FABM
ተባባሪ ረዳት ፕሮፌሰር
የህጻናት ህክምና እና የህጻናት ጤና መምሪያ
የሀዋይ ዩኒቨርሲቲ የህክምና ኮሌጅ
የተሻሻለበት ቀን፡ 6/13/2023



ሁሉንም አባቶች መጥራት!

ጡት ማጥባት የሚከተሉትን እንደሚሰጥ ያውቁ ነበር...

- ልጅዎን ከጀር እንጨክሽኖች፣ ጉንፋን፣ ተቅማጥ፣ አሰም ድንገተኛ የህጻናት ሞት ስንድርም (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 እንደሚያስችልዎት?
- ልጅዎን ህይወትን እንዲጀምርና ንቁና ፈጣን እንደሚያደርገው?
- በሌሊት ተነሰተው ጡጦዎችን ከማዘጋጀት ዕረፍት የሚያደርጉበት ሰፊ ጊዜ እንደሚሰጥዎ?
- ለእናትዬዎም ጭምር የጤና ጥቅሞች እንዳሉት?

ሰለዚህ፡ ምን ማድረግ ይችላሉ?

- የባለቤትዎን ጡት የማጥባት ውሳኔ ይደግፉ። የእርስዎ ድጋፍ ልዩነት ሊፈጥር ይችላል!
- ዳይፐር ይቀይሩ፣ ሕፃኑ እንዲያገላ ማድረግ፣ እንዲረጋጋ ለማድረግ ሕፃኑን አቅፈው ይያዙ።
- እናት እረፍት በምታደርግበት፣ ለሰራ በምትወጣበት ወቅት ልጅዎን ከእርስዎ ጋር ወደ ውጭ ይዘዉት ይውጡ ወይም እናትን በቤት ውስጥ ሰራዎች 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

የዲ.ሲ. የጤናማ ጅምሪ የአባትነት ፕሮግራም (HSFP)

የዲ.ሲ. ጤናማ ጅምሪ ለወንዶች እውነተኛ ተነሳሽነት ያላቸውና ልጆቻቸው እንዲሆኑ የሚፈልጓቸው አይነት አባቶች እንዲሆኑ ለማስቻል የሚፈልጓቸውን መሳሪያዎችና ድጋፎች ለመስጠት ይተጋል።

የዲ.ሲ. የጤናማ ጅምሪ 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 እንዲገመገሙ በሚረዷቸው ዋና ዋና የአባትነት ባህሪያት ላይ ያተኩራል።

ተጨማሪ መረጃ፡

<https://dchealth.dc.gov/service/dc-healthy-start>

የዲ.ሲ. የጤናማ ጅምሪ አጋርነትና ትብብሮች

1. የከንቲባው የአባቶች፣ ወንዶችና ወጣት ወንዶች ጽ/ቤት

የግንኙነት ሰራተኛ፡ John A. Wilson

ስልክ ቁጥር፡ 202-727-2643

ኢሜይል፡ eom@dc.gov

የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ 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፡ ቲራንስ 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 ስልጠና እና የአባትነት ድጋፍን ጨምሮ

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

የግንኙነት ሰራተኛ፡ Caleb Camara

ስልክ ቁጥር፡ 202-727-6562

ኢሜይል፡ caleb.camara@dc.gov

የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፡ የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፡ በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ የትምህርት፣ የኢኮኖሚ እድል፣ ጤናና ደህንነትን ጨምሮ በእነዚህ ላይ ብቻ ሳይወሰን በቀለም የተለዩ ወንዶች ላይ የሚያጋጥሙ አለመመጣጠኖችን መፍታት።

4. ፋዘርስ ቱ ዘ ፍሮንት (Fathers to The Front LLC)

ስልክ ቁጥር፡ ዋና፡ 202-297-3357

ኢሜይል፡ fatherstothefront@gmail.com

የቀረቡ የመረጃ/ድጋፍ ምንጮች፡ 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/ ማሰማት እናመቻቻለን፣ የቅጥር አገልግሎት እንሰጣለን፣ ደንበኞችን ከጠበቆች፣ የግል መርማሪዎች እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች ጋር እንዲገናኙ እናደርጋለን።



የጤና ኢንሹራንስ ከዚህ ጋር የሚያገናኘው ምንድን ነው?

ነፍስ ጡር ከሆኑ ወይም አዲስ የተወለደ ልጅ ካለዎት፣ የጤና ኢንሹራንስ መኖሩ በጣም አስፈላጊ ነው።

የጤና ኢንሹራንስ ከሌለዎት፣ የዲሲ መንግስት የጤና እንክብካቤ ሽፋን ሊያቀርቡልዎ የሚያስችሉ የተለያዩ ፕሮግራሞች አለው። አብዛኞቹ የዲሲ ነፍስ 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። በAlliance እና Medicaid የሚተዳደሩ የእንክብካቤ አቅዶች (የCareFirst የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የማህበረሰብ ጤና አቅድ 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 በስለጠኑ አቅራቢዎች በእርግዝና ጊዜ እና/ወይም ከወሊድ በኋላ ባለው ጊዜ ያለምንም ወጪ መጋራት (ማለትም ያለምንም ኮፔይ) ሽፋን ኢንዲስጡ 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 ምክር ናቸው፡

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

2. የጤና ዕቅዶች ለጡት ፓምፕ ሊከፍሉ ይችላሉ።

ልጅሽን ትተሽ ተመልሰሽ ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ለመሄድ በምትፈልገበት ጊዜ ጡት ማለብ በጣም ጠቃሚ ነው። ነገር ግን፣ ለእነዚህ ምክንያቶች እንዳንድ የጤና ዕቅዶች ለጡት ፓምፖች አይከፍሉም።

የዲ.ሲ. ጡት ማጥባት ጥምረት ዲ.ሲ. አከባቢ ያሉት የጤና ዕቅዶች ለጡት ፓምፖች እንዲከፍሉ ለማበረታት በትጋት እየሰራ ነው። እስከዚያው ድረስ፣ የሚከተሉት ጠቃሚ ምክር 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 የነገ-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፡

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

ያለዎት የግል ኢንሹራንስ ከሆነ፣ መሰራት ያለባቸው የወረቀት ስራዎች ይኖራሉ፡

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

ከኦገስት 1 2014 ጀምሮ በሕክምና አሰፈላጊ ሆኖ ከተገኘ የዲስትሪቢዩት የጤና ፕሮግራም ዕድሜያቸው ከ 0 እስከ 11 ወራት የሆኑ ጨቅላ ህጻናት ላላቸው እናቶች የጡት ማለብ እና የማጥቢያ ቀሳቀስ አቅርቦቶችን “በጥሩ የሕክምና መሳሪያነት” ይሸፍናል። ምናልባት ማጥባት ያለባቸው ወላጆች ከጨቅላ ልጆቸው በመደበኛነት የሚለዩ ከሆነ ለምሳሌ ስራ በመቀጠር ምክንያት የግል የኤሌክትሪክ ጡት ማለቢያ ሊሰጥ ይችላል።

በተጨማሪም ወደ ስራ/ ትምህርት ቤት የሚመለሱ 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።
- ኢንፎክሽን 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 እንዳንድ እናቶች በእጅ ማለብን ይመርጣሉ። እንዴት በእጅ ማለብ እንሚቻል መመሪያ ለማግኘት፣ ይህንን የቪዲዮ ሊንክ ይመልከቱ፦ [የመጀመሪያውን የጡት ወተት ማለብ - የእነሰተኛ 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 ጫፋ ጠፍጣፋ የሆነ ወይም የተገለበጠ ከሆነ ለህጻን እንዲይዝ ለማስቻል
- ለአጭር ጊዜ እናትና ልጅ አብረው መሆን የማይችሉ ከሆነ

በግል የሚጠቅም ኤሌክትሪክ ማለቢያ

- እናት በሰራ ወይም በትምህርት ምክንያት ከልጅ 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 እንዲያደግ 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 | እዲስ የሚወለዱ ህጻናት እንክብቤ | የሰታንፎርድ ህክምና፣ የሰታንፎርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል | [የሰታንፎርድ ህክምና - በእጅ የሚታለብ የጡት ወተት፡፡](#)



ወደ ትምህርት ቤት/ ስራ ክፍለ ጊዜ መመለስ

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

ከ 10 - 14 ቀናት አስቀድሞ፡

- ጡጦ መስጠት ይጀምሩ (የጡት ወተት ካለው እና ከእናቱ ሌላ ሰው ቢሰጠው ሕፃኑ በተሻለ ሁኔታ ይጠባል)። • ልጅ እድሜው 6 ወራት ከመድረሱ በፊት እናትዬዎ ወደ ትምህርት ቤት/ስራ የምትመለስ ከሆነ፣ ጡጦ እንቢ እንዳይል ማለማወዱ ከ4 እና 6 ሳምንት ዕድሜ እያለ መጀመር አለበት።
- እናትዬዎ ጡት የምታልብለት ከሆነ፣ ማለቢያውን መጠቀም ይጀምሩ፣ ጠዋት ከመጥባቱ በፊት ወይም ሕፃኑ ከእንዲ ጡት ብቻ በሚጠባበት ወቅት ይሞክሩት። ለበለጠ መረጃ “ለስኬታማ ጡት ማለብ ጥቆማዎች” (18 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 የእንድ መመገቢያ ጊዜን የሚጨምር ሕፃኑን ለአጭር ጊዜ ከህፃናት ተንከባካቢ ጋር ይተውት።
- በትምህርት ቤት/በስራ ቦታ የማያልቡ ከሆነ፣ ሰውነትዎ እንዲለምደው በየሶስት ቀናት ልዩነት እንድ ጊዜ የሚሰጠውን ማለብ ይጀምሩ። በትምህርት ቤት/በስራ ቦታ እያሉ የሚጠባውን መጠን ብቻ ይለቡ።

ከአንድ ምሽት አስቀድሞ፡

- የዳይፐርን ቦርሳ፣ ምሳ፣ ጤነኛ መክሰስ/ማቆያ ለራሰዎ እና የወተት ማስቀመጫ ዕቃ ጨምሮ ማለቢያ ያዘጋጁ።
- ለሚቀጥለው ምሽት ስለምትመገቡት እራት ያቅዱና ማን እንደሚያበሰል ከባሌበትዎ ጋር ተነጋገሩ።

የመጀመሪያው ጠዋት፡

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

ዘወትር ጠዋት ጠዋት፡

- ከቤት ከመውጣትዎ በፊት ልጅዎን የሚመግቡበት በቂ ጊዜ ይመድቡ።
- እራትን ማዘጋጀት ይጀምሩ ወይም በፍሪጅ ውስጥ መቀዝቀዝ 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።
- ከህጻን ልጅዎ የሚርቁ ከሆነ፣ ልጅዎ ብዙውን ጊዜ በሚጠባበቅ ሰዓት ይለቡ።
- ዘና ያለ አካባቢ፣ በጥሩ ስሜት መጭመቅና በዝግታ ጡትን ማሸት የወተት ፍሰትን 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 ጊዜ ልጅዎ ለአንድ ጊዜ ተጠቅሞ መጨረስ በሚችለው ዕቃ ያስቀምጡ።
- ወተትን በብርጭቆ ወይም በጠንካራ የህጻን ፕላስቲክ ጡጦ ማስቀመጥ ይቻላል። ጡጦዎችን በቀናት፣ ወተቱ በታለበበት ቀን፣ ጊዜ እና ማንኛውም ባልተለመደ ምግብ ወይም የተወሰደ መድኃኒት ላይተው 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 በማይክሮቄቭ ውስጥ አያሙቁት፤ ይህንን ማድረግ ልጅዎን ሊያቃጥል የሚችል ሲሆን፣ የጡት ወተቱን የጤና ጥቅሞችንም እንዲቀነስ 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 አያያዥ

ለጤናማ፣ ሙሉ ጊዜውን ጨርሶ ለተወለደ ህጻን ልጅዎ

የማስቀመጫ ቦታ	ሙቀት (°F)	ሊቆይ የሚችል ከፍተኛ ጊዜ	አስተያየቶች
ክፍል ሙቀት	60-85	4 ሰዓታት	<ul style="list-style-type: none"> • በእያንዳንዱ ገጽህ ሁኔታዎች ከ6-8 ሰአት ተቀባይነት አለው • ወዲያውኑ ካልተቻለ ማቀዝቀዝ ተመራጭ ነው • የመጠቀሚያ እቅድ ዝግጅት
በበረዶ ማቀፊያ (Ice Packs) ውስጥ የቀዘቀዘ	59	12 ሰዓታት	<ul style="list-style-type: none"> • የተወሰነ ማስረጃ ይኖራል
ማቀዝቀዣ	-39.2	4 ቀናት	<ul style="list-style-type: none"> • በእያንዳንዱ ገጽህ ሁኔታዎች ከ5-8 ሰአት ተቀባይነት አለው
ማቀዝቀዣ	<24.8	6 ወራት	<ul style="list-style-type: none"> • 12 ወራት ተቀባይነት አለው • በማቀዝቀዣ በር መከፈት ምክንያት አልፎ አልፎ የሚያጋጥሞ 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 ህጻናት ለቤት እገልግሎት 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 ቀዘቅዞ ለ24 ሰዓታት ያህል የቆየን ወተት በመደበኛ የሙቀት መጠን ከ 2 ሰዓታት በላይ ሊሆን ጊዜ አያቆይት።
- በዚህ ሰአት በረዶ ቤት ውስጥ ቀዘቅዞ የቆየን ወተት በመደበኛ የሙቀት መጠን ከተቀመጠ በኋላ መልሶ ስለማስቀመጥ የተሰጠ ምክረ ሐሰብ ስለሌለ፣ ለጊዜው ይህንን መስገድ 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 እንዲይጠፋ ያስችላል)።
- ወተት የያዘውን እቃ/ጠርሙስ በሚፈስ ቀዝቃዛ ውሃ ስር ያስቀምጡ።
- 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 ጀርባዎች በጡት ወተት ውስጥ ወይም የጡት ወተት ዝቃጭ ውስጥ ቶሎ ያድጋሉ። እነዚህን ቅደም ተከተሎች መከተል ብክለትን ለመከላከል እና ህጻን 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 ሁሉም

- በሳሙና እና በውሃ እጅዎን ይታጠቡ።
- የጸዲትን 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 ሁሉም

- ወተትን በደህንነት ያስቀምጡ። ወተት የሚሰበሰብበትን እቃ ይክደኑ ወይም ወተት የማጠራቀሚያ ጦርሳን ያሸጉ፣ በቀን ሰዓት ለይተው በመጻፍ ወዲያውኑ ማቀዝቀዣ፣ በረዶ ቤት ወይም ማቀዝቀዣ ጦርሳ ውስጥ ያስቀምጡ።
- ማለቢያ አከባቢን ያጽዱ፣ በተለይ የጋራ ማለቢያ የሚጠቀሙ ከሆነ። ማለቢያ መጨዳ፣ 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 ለማጥፋት በሚፈስ ውሃ ስር በማድረግ ያጽዱ። ለማርጠብ አካላቱን መሰንክ/ጋንዳ ውስጥ አታድርጉ።
- 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 ቁሳቁሶችን በእጅ ማፅዳት

- የማለቢያውን ክፍሎች ለህጻን 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 ህጻናት ቁሳቁሶች ማጠቢያነት ብቻ በሚያገለግል ንጹፍ ቡርሽ ብቻ ይቦርሹት።
- እቃዎቹን በሚፈሰ ውሃ ስር በመያዝ፣ ወይም በተለየ ማጠቢያ ውስጥ በንጹህ ውሃ ውስጥ በማሰገባት 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 ማድረቂያ ፎጣ በማሸት ወይም በመጥረግ ለማድረቅ አትጠቀሙ!
- 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 ቁሳቁሶችን 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 ሆኑ።
- 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።

ካጸዱ በኋላ

የበለጠ ጥንቃቄ ለማድረግ፣ በፀረ-ጀርም ይፀዱ

- 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 የሳንታይዘር ሴቲትንግ ያለውን የእቃ ማጠቢያ በመጠቀም ሳንታይዝ ማድረግ ይቻላል። ልጅሽ ከ3 ወራት በታች ከሆነ፣ ጊዜው ሳይደርስ የተወለደ ከሆነ ወይም በህመም ምክንያት የበሽታ ምክንያት ደካማ የሆነ የበሽታ መከላከል እቅም ካለው ወይም በሕክምና ላይ ከሆነ በተለየ መልኩ ማፅዳት ጠቃሚ ይሆናል።

ማስቀመጥ

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

ዝርዝር መመሪያዎችን ለማግኘት [CDC - የህጻናት አመጋገብ ንጽህና](https://www.cdc.gov/nczod/diseases/zoonotic/d/mmr2-vaccine/side-effects/mmr2-vaccine-prevention.html) የሚለውን ይጎብኙ



ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ ቀጣሪ መሆን

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

- የሰራተኞች ስራ መልቀቅን መቀነስና ልጆቻቸውን ከወለዱ በኋላ የሰለጠኑ ሰራተኞች በስራ ቦታቸው መቆየታቸው ይጨምራል
- በጨቅላነት ጡት የጠቡ ህጻናት ቤተሰቦች ልጆቻቸው የተሻለ በሽታ የመከላከል አቅም ስላላቸው ቤተሰቡ ለአረፍት መውጣታቸው ይቀንሳል
- ጤናማ ጡት የጠባ ጨቅላ ህጻን መኖሩን ተከትሎ፣ ዝቅተኛ የሆነ እና ያነሰ የጤና እንክብካቤ ወጪ ይኖራል
- ከፍ ያለ የሰራ 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፡

ሰዓት፡ ለማለብ በቂ የአረፈት 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” የሰራ ቦታ ፖሊሲን ያዘጋጁ፤ ስለጡት ማጥባት ጥቅሞች ሰራተኞችን አስተዳደሩን በማስተማር ጡት ማጥባትን በተመለከተ ሰላላው 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 የሰራ ጉዳዮች](#)

Breastfeeding Friendly Workplace



(ለጤት ማጥባት-ተሰማሚ የሰራ ቦታ)

የሰራ ቦታ ሽልማት ተቀባዮች

የዲ.ሲ. እና ሜሪላንድ ጡት የማጥባት ጥምረት በዲስትሪክቱ፣ በሜሪላንድ እና ሴሜን ሸርጂንያ ባሉት የሰራ ቦታዎች ሴት ሰራተኞቻቸው ምርጫዎ እስከሆነ ድረስ ለህጻን ልጁ የጡት ወተት ለማጥባት እስከፈለገች ድረስ የሴት ሰራተኞቻቸውን ሙብት ለማስጠበቅ እና ለመከላከል እጅ ለእጅ ተያይዘው ይሰራሉ። ከ “ቢዘንስ ኬዝ ፎር ብሬስትፊዲንግ” ከተሰኘው ከጤና ንብረቶችና አገልግሎቶች አስተዳደር የሆነ የገንዘብ ድጋፍ ፕሮግራም ምሰጋና ይገባውና፣ የሰራ ቦታ ሽልማት በ2010 ተቋቁሟል። የሚከተሉት የግድ ድርጅቶች እስከ አሁን እውቅና ያገኙ ናቸው።

ትላልቅ የግድ ድርጅቶች (500+ ሰራተኞች)

ወርቅ

- Adventist Healthcare (2019)
- AOL (2011)
- አስትራዜኒካ/AstraZeneca (2019)
- የባልቲሞር ከተማ ጤና መምሪያ (2014)
- ካርል ሆስፒታል ማዕከል (2018)
- የካቶሊክ እርዳታ አገልግሎቶች (2017)
- የልጆች ጤና ማዕከል -ሰሜን-ምእራብ ክሊኒኮች (2017)
- የልጆች ብሔራዊ ሕክምና ማዕከል (2011)
- የሸማቾች የፋይናንስ ጥበቃ ቢሮ (2016)
- የዲ.ሲ. ጤና (2019)
- መከላከያ ኢንፎርሜሽን ሲስተምስ ኤጀንሲ ደህንነት ማዕከል (2017)
- መከላከያ ኢንተሊጀንስ ኤጀንሲ (2013)
- የመንግስት መምሪያ - የትምህርትና ባህል ጉዳዮች/አለም አቀፍ የመረጃ መስጫ ፕሮግራሞች (2014)
- ኢዲኬር (Educare) ዲ.ሲ. (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)
- የሀዋይ 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 ፐርሞኒንጅ ኦፍ ዘ ሚድ-አትላንቲክ ስቴትስ (2011)
- የጀን ሆፕቲካንስ የጡት ማጥባት ድጋፍ ፕሮግራም (2019)
- ማሪዮት ኢንተርናሽናል (2016)
- ሜድሰታር ቅ. ማሪያም ሆስፒታል (2013)
- ሜድሰታር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል (2012)
- ናሳ ጎዳርድ ስፔስ ፍላይት ማዕከል (2012)
- ብሔራዊ የጤና ኢንስቲትዩት (2011)
- ብሔራዊ የሕዝብ ሬድዮ (2013)
- ብሔራዊ የሴክዎሪቲ ኤጀንሲ (2012)
- ፕሪንስ ጆርጅ ሆስፒታል ማዕከል (2015)
- የክዊን እን ካውንቲ የጤና መምሪያ (2016)
- ሻዲ ግሩቭ አደቤንቲስት 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 ፀ/ቤት (2010)
- የዩ ኤስ ትራንስፖርት መምሪያ (2016)
- USAID (2016)
- የሴሲል ካውንቲ ማህበር ሆስፒታል (2014)
- የሜሪላንድ ባለቲምር ዩኒቨርሲቲ (2010) (2017)
- የሜሪላንድ ባለቲምር ካውንቲ ዩኒቨርሲቲ (2016)
- ላይኛው ቸሳፒክ የሕክምና ማዕከል (2013)
- የሜሪላንድ ዩኒቨርሲቲ ህክምና ማዕከል (2019)
- የቨርጂኒያ ሆስፒታል ማዕከል (2015)
- ዋልተር ሪድ ብሔራዊ ሚሊተሪ የሕክምና ማዕከል (2012)

ብር

- Accenture (2019)
- እን አሩንደል ካውንቲ የጤና መምሪያ (2010)
- እን አሩንደል ካውንቲ የሕክምና ማዕከል (2010)
- አስትራዜኒካ/AstraZeneca (2018)
- የባልቲሞር ከተማ የጤና ማምሪያ (2011)
- የቻርለስ ካውንቲ መንግስት (2019)
- የልጆች ብሔራዊ የሕክምና ማዕከል (2010)
- የዲ.ሲ. የጤና መምሪያ (2012)
- ጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ (2012)
- Hyatt ሬጀንሲ ቸሳፒክ ቤይ ሪዞርት (2016)
- ካይዘር ፐርሚኒንግ ኦፍ ዘ ሚድ-አትላንቲክ ስቴትስ (2010)
- Mary’s Center (2019)
- Nestle USA (2019)
- ስሜን 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 ህይል ምርምር ላብራቶሪ (2018)
- ዋሽንግተን ኦድቪንቲስት ሆስፒታል (2011)



ነሐስ

- ካልቨርት ኪሊፍስ ኒውክላር ፓዎር ፕላንት (2014)

መካከለኛ የንግድ ድርጅቶች (50-500 ሰራተኞች)

ወርቅ

- የአሜሪካ ኡብስትሪሽንስ እና ጋይናኮሎጅስቶች ኮሌጅ (2014)
- BCS, Inc. (2013)
- የአናኮሳቲያ የልጆች ጤና ማዕከል (2016)
- Choptank ትራንስፖርት (2016)
- የማህበረሰብ ክሊኒክ፣ ኢንክ. (2011)
- ኮንቲኔንታል ሪያሊቲ ኮርፖሬሽን (2019)
- Fahrney-Keedy ሲኒየር ሊቪንግ ኮሚዩኒቲ (2013)
- ፍሬድሪክ ካውንቲ ባንክ (2016)
- የልጃገረዶች ሰካውት ካውንስል፣ የመንግስት ካውንስል (2017)
- ሆሊ ክሮስ ሆስፒታል ጀርመንታውን (2015)
- የሆዋርድ ካውንቲ ጤና መምሪያ (2010)
- James G Davis ኮንስትራክሽን (2017)
- Latham & Watkins LLP (2018)
- ናቫል የጤና ክሊኒክ ፓቲከሰንት ራቭር (2013)
- ብሄራዊ የሬስቶራንት ማህበር (2018)
- ኔትወርክ ፎር ፑድ (2013)
- PANDORA ጂወላሪ (2016)
- Proteus ቴክኖሎጂስ (2016)
- የተባበሩት ሕክምና ማዕከል (2015)
- የተባበሩት ቴራፒዩቲክስ (2014)
- የሜሪላንድ ፔዲያትሪክስ ዩኒቨርሲቲ (2018)
- የሜሪላንድ ዩኒቨርሲቲ
የህክምና ትምህርት ቤት የኤስቴሲየሎጂ መምሪያ (2017)

ብር

- የአሜሪካ የጤና ሰርአት የፋርማሲሰቶች ማህበር (2013)
- አቫሎን አማካሪ ቡድን (2019)
- Bryn Mawr ትምህርት ቤት (2018)
- ቦልተን ፓርትነርስ ኢንክ. (2017)
- ማዕከላዊ ልዩ ትምህርት ቤት (2012)
- የልጆች ምርጫ የህፃናት የጥርስ ሕክምና እና ኦርቶዶንቲክስ (2023)
- ቺዩዩዩ አሙኖ ኮንግሪጌሽን እና ትምህርት ቤቶች (2017)
- ኤድመንድ በርክ 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 ሰኖው ኢንክ. (2019)

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

ነሐስ

- ፕሮግራሽን ሳሎን ስፓ ሰቶር (2014)
- የሜሪላንድ የሕዝብ ቴሌቭዥን (2012)
- ሰፔስ ቴሌሰኮፕ የሳይንስ ኢንስቲትዩት (2012)
- የትራይ ካውንቲ ካውንስል (2019)

አስተዳደር የግድ ድርጅቶች (አስከ 50 ሰራተኞች)

ወርቅ

- 3 ሲግማ ሶፍትዌር (2015)
- የቼክሰፒክ ቤይ ጥምረት (2018)
- የእናቶችና ህጻናት ጤና ፕሮግራም ማህበር (2017)
- ቤቢ ኤንድ ሚ (Baby and Me) (2021)
- የባልቲሞር ጤናማ ጅምሪ (2018)
- ቼክሰፒክ የህጻናት ህክምና (2018)
- ለህጻናት ቅድሚያ ባለስልጣን (2019)
- ልጆች ቅድሚያ (Children First) የህጻናት ሕክምና (2016)
- ዲፕ ክሪክ ሲፋድ (2018)
- Estrellitas Montessori ትምህርት ቤት (2021)
- ኢቮሎሽን ኦራል ቀዶ ጥገና ሕክምና (2016)
- Healthy Home የህጻናት ሕክምና ዲ.ሲ. (2023)
- iHire, LLC (2016)
- KAI የምርምር ኢንክ. (2017)
- ካይሰር ፐርማኒንቴ (Kaiser Permanente) (2018)
- የጡት ማጥቢያ ክፍል LLC (2023)
- MD የጤና እና የአእምሮ ንፅህና መምሪያ (2015)
- የሜሪላንድ WIC ማስልጠኛ ማዕከል (2015)
- ሜትሮፖሊታን AME ቤተ ክርስቲያን (2019)
- ሜትሮፖሊታን ጡት ማጥባት (2018)
- ሚልኪ ሩምስ (Milky Moms) (2021)
- ሞዛይክ ፓወር (2014)
- ኦፕን ወርክስ (2019)
- ሶፍት ኤንድ ኮዚ ቤቢ (2013)
- ስትሮንግ ታይስ (Strong Ties) (2021)

- ሰሚት ቡታኒ፣ MD. LLC (2017)
- ዘ ሊትረሲ. ላብ (2017)
- ቱምፕል ኢሳያህ (2018)
- ትረስትፋይ (2017)
- ቪናብል (2018)
- የቪቫ ማዕከል (2018)

ብር

- AFI ሲልቨር ትያትር (2012)
- የሕዝብ ጤና ትምህርት ቤቶች እና ፕሮግራሞች ማህበር (2017)
- የባልቲሞር ካውንቲ የህዝብ ቤተ መጻሕፍት፣ የውድላውን ቅርንጫፍ (2019)
- ቡቭ አድቫንስድ ቨተርነሪ ኢሜጅንግ (2016)
- የንግድ ስራ መጠሪያ ኩባንያ (2019)
- ኮርንሮውስ ኤንድ ካምፓኒ (2014)
- ድሪም የጥርስ ክምር (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 የሰራ አካባቢ እንዲኖር በማድረግ ቀጣይ የሆነ ጥረት በማድረጋቸው

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



Breastfeeding Friendly Childcare Provider

(ለጤት ማጥባት-ተስማሚ የህጻናት እንክብካቤ አቅራቢ)

የልጅ እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማቶች

ወርቅ

- ኢዲኬር (Educare) ዲ.ሲ. (2021)
- Homewood የቅድመ ትምህርት ማዕከል (2023)
- ቢዚ ቢስ ቻይልድኬር (Busy Bees Childcare) (2023)
- ፍሬድሪክ ዳግላስ የቅድመ ትምህርት ማዕከል (2023)





(ለጡት ማጥባት-ተስማሚ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ)

የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሽልማት ተቀባዮች

ትልቅ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (30+ ሰራተኞች)

ወርቅ

- አናፖሊስ የህጻናት ሕክምና (2016)
- የልጆች ጤና ማዕከል - ስሜን ሞክራብ ክሊኒኮች (2017)
- የልጆች ጤና ማዕከል በልጆቹ ሀገር (2014)
- የተሰፋ ማህበረሰብ የቤተሰብ ጤና እና ማዋለጃ ማዕከል (2014)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ቤይቪው የህክምና ማዕከል Ob/Gyn (2017)

መካከለኛ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (15-30 ሰራተኞች)

ወርቅ

- የልጆች ብሔራዊ አናኮሰቲያ (2016)
- ግሪንስፕሪንግ የህጻናት ሕክምና ተባባሪዎች (2014)
- የሜድሰታር አዋላጆች (2014)
- Mt. Airy የልጆች የጥርስ ህክምና ተባባሪዎች (2017)

ትንሽ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (እስከ 15 ሰራተኞች)

ወርቅ

- ልጆች ቅድሚያ (Children First) የህጻናት ሕክምና (2016)
- ኢቮሌሽን ኦራል ቀዶ ጥገና ሕክምና (2016)
- Hirsch የህጻናት ሕክምና (2016)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ቤይቪው የህክምና ማዕከል OB/GYN (2017)
- ላውራ ሊበርማን (Laura Lieberman)፣ MD፣ PA እና ሙሊሳ ሌቪን (Melissa Levine)፣ MD (2017)

ለህጻናት ተስማሚ ሆስፒታሎች እና የማዋለጃ ማዕከላት

ለህጻን ምቹ የሆነ፣ ሆስፒታል ተነሳሽነት በዓለም ጤና ድርጅት እና በተባበሩት መንግስታት የህጻናት ፈንድ ስፖንሰር የተደረገ የተሻለ ጡት ማጥባት ድጋፍ ለሚያቀርቡ ሆስፒታሎች እና ማዋለጃ ማዕከላት የዕውቅና ምስክር ወረቀት የሚሰጥ አለም አቀም ፕሮግራም ነው። ለህጻን 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 ሥርዓቶች፡

- 1 ሀ. በአለም አቀፍ የጡት ወተት ግብይት ህግ እና ተዛማጅ የአለም ጤና ጉባኤ ውሳኔዎች ሙሉ በሙሉ ተገዥ መሆን።
- 1 ለ. በመደበኛነት ለስራተኞችና ወላጆች የሚገለጽ የጽሁፍ የህጻናት አመጋገብ ፖሊሲ እንዲኖር ማድረግ።
- 1 ሐ. ቀጣይነት ያላቸው የቁጥጥርና ዳታ አስተዳደር ስርዓቶች ማዘጋጀት።
- 2. ስራተኞች ለጡት ማጥባት ድጋፍ ለማድረግ በቂ እውቀት፣ የብቃት ደረጃና ክህሎቶች እንዳሏቸው ማረጋገጥ።



ዋና ዋና የህክምና አሰራሮች፦

- 3. ስለ ጡት ማጥባት አስፈላጊነትና አስተዳደር ከነፍስ 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 ሰዓት አንድ ክፍል ውስጥ እንዲያሳልፉ ማስቻል።
- 8. እናቶችን የልጆቻቸውን የምግብ ፍላጎት ፍንጮች እንዲረዱና ምላሽ እንዲሰጡ መደገፍ።
- 9. እናቶችን በጠርመሶች፣ ሰው ሰራሽ ጡቶች (ቴቶች) እና ጡጦዎች ስለመመገብ እና ስጋቶቹ ማማከር።
- 10. ወላጆችና ህጻናት ቀጣይነት ላለው ድጋፍና 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፦

- ሜድሰታር ጆርጅታውን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል
- ሜድሰታር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል



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 እሜይል ይላኩ
 2101 MLK, Jr Ave, Washington, DC 20020
 ይህ ተቋም የእኩል ሰደል አቅራቢ ተቋም ነው።



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 በዲ.ሲ. ጡት የማጥባት ጥምረት ኢንክ. የሚዘጋጀውን የዲ.ሲ. ጡት ማጥባት መመሪያ ላይ ንግድዎን ያስተዋውቁ።

የመገረጃ ምንጮች መመሪያችን የዋሽንግተን ዲ.ሲ. ቤተሰቦች የሚፈልጉትን የጡት ማጥባት ድጋፍ እንዲያገኙ ለማገዝ የጡት ማጥባት መረጃዎችን፣ አገልግሎቶችን እና አቅራቢዎችን ይዘረዘራል።

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

የቢዝነስ ካርድ መጠን	\$75 ለሁለት ዓመት
ግማሽ ገፅ	\$150 ለሁለት ዓመት
ሙሉ ገፅ	\$300 ለሁለት ዓመት

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎትን በ resourceguide@dcbfc.org ያነጋግሩ።

ቼኩን ተከፋይ የሚያደርጉት ለ፡

የዲ.ሲ. የጡት ማጥባት ጥምረት (DC Breastfeeding Coalition)

በሚከተለው አድራሻ 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 1/2”
ሙሉ ገፅ ማስታወቂያ በግምት	6 1/4” x 4 1/2”

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

**በዲ.ሲ. 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