



ናብ ሳፉን ሕፃንካ ዚመርሕ መምርሒ

www.pramdepot.com

07740 744289

ምሳሌታት ብኣሸርመጋን ሃምፍሪስ

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.

ሕጻን ምውላድ ድሮ ኸትከውን ከለኻ
አዝዩ ውጥረት ኪኸነካ ይኸእል እዩ
አብ ህይወትካ ጸገማት የጋጥመካ
አሎ። እዚ እዋን እዚ ንዓኻትኩም
አዝዩ አጸጋሚ ክኸውን ከም ዝኸእል
ንፊልጥ ኢና።

በይንኻ አይኮንካን። አብዚ እዋን እዚ
ንዓኻን ንውላድካን ንምእላይ ብዝተኻ
እለና መጠን ክንድግፈካ ንደሊ ኢና።

አብዚ ሳጹን እዚኣ ንዓኻን ንውላድካን
ዝሕግዙ ነገራት ክትረከብ ኢኻ፣ ምስ
ዝርዝር መምርሒታት ድማ ብኸመይ
ከም እትጥቀመሉ ክትረከብ ኢኻ።

ብዛዕባ እታ ሳጹንን አብኡ ዘሎ ነገራ
ትን ሕቶታት እንተ አልዩካ፣ ንጥራ
ሚድፖት በቲ አብ ገጽ 1 ዘሎ ቍጽሪ
ቴሌፎን ክትውከሶ ትኸእል ኢኻ።

እዚ መሐበሪ እዚ ነቲ አብ ኢንተርኔት
ዚርከብ ሓበሬታ ዜራኽብ ሊንክታት
ሒዙ አሎ። ኢንተርኔት ክትጥቀም ዘይ
ትኸእል እንተኾይንካ፣ ብኽብረትካ
ነቲ ሓበሬታ ንኸሓትመልካ ዝጠቐስ
ልካ ድርጅት ወይከኣ ብኻልእ መንገዲ
ንኸትረኽቦ ሓገዝ ግበረሉ።

ምስ ፍቕሪ ካብ PramDepot xx



ኣብዚ ሳጹን፣ እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ክትረኽቡ ኢኹም፡-

ንዓኹም፡-

- ✧ ድሕሪ ምውላድ ውላድኪ ብቐልጡፍ ከድልየኪ ዝኽእል ብዕጦ ስኒ፣ ዲዮዶራንትን ካልኣት ነገራትን ዝሓዘ ናይ ሆስፒታል ናይ ጽሬት ቦርሳ
- ✧ ሓደ ግዜ ዝድርበ ናይ ወሊድ ፓድ
- ✧ ሓደ ግዜ ዝድርበ ናይ ጡብ መሸፈኒታት
- ✧ ዳግማይ ክትጥቀመሉ እትኽእል ናይ ጡብ መሸፈኒ (እዚአም ክትሓጽበምን ዳግማይ ክትጥቀመሎምን ትኽእል ኢኻ)

ምምጋብ፡-

- ✧ ናይ ሲሊኮን ኣምፑል ሻምብቆ ጡብ
- ✧ ማይክሮዌቭ ስቴሪላይዘር ወይ ኤሌክትሪክ ስቴሪላይዘር
- ✧ ናይ ጸባ ኸረጺታት
- ✧ ጥርመዝ
- ✧ ቢብ

ድቃስ፡-

- ✧ ነታ ሳጹን ዚኸውን ፍርናሽ
- ✧ ኣንሶላ
- ✧ ኮቦርታታት
- ✧ ናይ ድቃስ ቦርሳ (እንተሃልዩ)

ዝቐየር ዘሎ፡-

- ✧ ክዳውንቲ
- ✧ ሒላብ ክሬም
- ✧ ርጥብ ዝበለ መንጽሂ

ክዳውንቲ፡-

- ✧ ቆብዕ
- ✧ ህጻን ዓብዩ
- ✧ ክዳን
- ✧ ካርዲጋን ወይ ጃምፐር
- ✧ መሓንጠጠ ጓንቲ

ተወሳኺ፡-

- ✧ 1 መጠቕላሊ መንጠልጥሎ
- ✧ 1 ዓዘቕቲ
- ✧ ሙስሊን

ናይ ሕጻናት ሳጹናትና ንኹሉ እቲ ኣብዚ ዝርዝር እዚ ዘሎ ኣቕሓ ከም ዘጠቓልል ከነረጋግጽ ንጽዕር እኳ እንተ ኹንና እዚ ግን ኩሉ ሳዕ ዘይከኣል ኢዩ። ዝጐደለ ንብረት እንተ ኣልዩ፣ ንኹሉ እዚ ኣቕሑ እዚ ብቐሊሉ ስለ ዘይንረኽቦ እዩ። ዝኾነ ዝጎደለ ንብረት ንምርካብ ክሕግ ዙኻ ዝኸለሉ እንተኾይኖም ነቲ ዝለኣኸካ ትካል ክትሓቶ ትኸእል ኢኻ።



ኣብ ሳንዱቕካ ዘለዉ ነገራት ከመይ ጌርና ንጥቀመሎም
እቲ ሳንዱቕ፣ ፍራሽ፣ ኣንሳላን ኮርታን።



እቲ ሳጹን ናይ ህጻን ቆልዓ ኣብ ዓራት ወይ ኣብ ናይ ሙሴ መሶብ እንተዘይበልካ ዝድቅ ሰሉ ውሑስ ቦታ እዩ። ናይ ህጻን ሳንዱቕካ ከም ናይ ድቃስ ቦታ ከትጥቀመሉ እንተመሪጽካ፣ በጃኻ ነዚ ምኽሪ ምኽታልካ ኣረጋግጽ፡-

- * ኣብ ዝከኣለሉ ቦታ ነቲ ሳንዱቕ ንመዓልቲ ድቃስ ጥራይ ተጠቐመሉ። ዓራት ወይ ናይ ህጻን ዘንቢል እንተሃልዩኪ፣ ውላድኪ ለይቲ ንኽድቅሰሉ ነዚ ከትጥቀመሉ ይግባእ።
- * ውላድኪ ኣብኡ እንተሃልዩ ነቲ ሳንዱቕ ኣይተልዕሎ ወይ ኣይትስከሞ።
- * እቲ ህጻን ኣብኡ እንተሃልዩ ኣብ ሳንዱቕካ መኽደኒ ወይ መሸፈኒ ኣይትግበር።
- * ኩሉ ግዜ ነቲ ሳንዱቕ ከም መደቀሲ ቦታ ንጹር ግበር።
- * ንውላድኪ ናብ ዝለዓለ ደረጃ ንምዕባይ ኣብ ልዕሊ እቲ ፍራሽ ተወሳኺ ዓራት ኣይተቐምጥ።
- * እቲ ሳንዱቕ ኣብ ጽኑዕ ቦታ ከም ዝተቐመጠን ክወድቕ ከም ዘይከእልን ኣረጋግጽ።
- * እቲ ሳንዱቕ እንተረገፉ ወይ እንተረሲሑ ኣይትጠቐመሉ።
- * ነቲ ሳንዱቕ ኣብ ዝውዕይ መሬት ኣይተቐምጦ።
- * ዝኾነ እንስሳ ዘቤት ካብቲ ሳንዱቕ ከም ዝረሓቐ ኣረጋግጽ።
- * ነቲ ህጻን ኣብቲ ሳንዱቕ ብዘይ ምክትታል ወይ ካብ ምርኣይ ወጻኢ ኣይትግደፎ።
- * ውላድኪ ከግልበጥ ምስ ክኢሉ ነቲ ሳንዱቕ ኣይትጠቐመሉ።
- * ኩሉ ግዜ ንውላድኪ ንኽድቅስ ኣብ ሕቕኡ ኣቐምጦ።

ሳንዱቕ ህጻናት ምጥቃም ንሃንደበታዊ ሞት ዕሸላት (SIDS) ወይ ሞት ህጻናት ከም ዘጉድል ዝሕብር ቀጥታዊ መርትዖ ከምዘየለ ክትፈልጡ ይግባእ። ካርቶን ሳንዱቕ ንህጻን ንምድቃስ ዝምልከት ፍሉይ ናይ ድሕነት ደረጃ የለን።

መቼለሊ መንጠልጥሎ

እቲ መንጠልጠሊ ንውላድካ ንምስካም ዝዓለመ እዩ። በጃኹም ቅድሚ ምጥቃምኩም ኣብ ታሕቲ ዘሎ መምርሕን ምስታ መንጠልጠሊ ዝመጽእ ዝኾነ መምርሕን ከም ዘንበብኩም ኣረጋግጹ። ወንጭፍ ወይ ተሰካሚት ኣብ እትኾነ እዋን ቆልዓኺ ዕጻዊ፣ ቆልዓኺ ድማ ብጥንቃቕ ሓዚ።



ጽዑቕ

እዚ ንኸልፎኹም ዝያዳ ምቹእ ስለ ዝኾነ ንውላድኪ ኣብ ጥቓኺ ከሕዞ ዝኸእል መንጠልጠሊን መትሓዚን እኹል ሰጡም ክኸውን ኣለዎ። ዝኾነ ዝተጨቓጨቐ/ዝተፈትሐ ጨርቂ ውሉድካ ኣብቲ ምስትንፋስ ኪዓግቶን ዝባንካ ኺስሕብን ዚኸእል መራኽብ ከም ዚወድቕ ኪገብራ እዩ።

ኣብ ኩሉ ግዜ ኣብ ምርኣይ

ኩሉ ግዜ ንታሕቲ ምጥማት ጥራይ ገጽ ውላድኪ ክትሪኦ ክትከእል ኣለካ። ጨርቂ ናይ መንጠልጠሊ ወይ መትሓዚ ኣብ ከባቢኡም ክዕጽ ዮብሉን ስለዚ ክት ከፍቶ ኣለካ ንምፍላጥ። ኣብ ናይ ዕን ጨይቲ ምቕማጥ ውላድኪ ንላዕሊ ገጹ ክጥምት ኣለዎ ናብ ኣካላትኪ ገጹ ክቐየር ዮብሉን።





ንክትስዕም እኹል ቅርበት

ርእሲ ውላድኪ ከሳብ ምቹእ ዝኾነ ናብ መንኲብኪ ከቐርብ ኣለዎ። ርእሰኻ ንቐድሚት ብምግልባጥ ንውላድኻ ኣብ ርእሱ ወይ ግንባሩ ክትስዕም ክትክእል ኣለካ።

መንኲብኻ ካብ ኣፍልቢ ርሒቕካ ምሓዝ

ሓደ ህጻን ፈጺሙ ከጠምጠም የብሉን ስለዚ መንኲቡ ኣብ ኣፍልቡ ይግደድ እዚ ንኣተነፋፍሱ ክድርቶ ስለ ዝኸእል። ኩሉ ግዜ ኣብ ትሕቲ መንኲብ ውላድኪ እንተወሓደ ስፍሓት ኣጸብዕቲ ዘለዎ ቦታ ከምዘሎ ኣረጋግጽ።



ንድሕሪት ዝተደገፈ

ኣብ ትኽ ዝበለ መትሓዚ፣ ሓደ ህጻን ናብቲ ተኸዲ ንዎ ዘሎ ሰብ ብዝቐረበ ምቹእ መንገዲ ክሕዝ ኣለዎ ምእንቲ ሕቕኡ ኣብ ተፈጥሮአዊ ኣቀማምጣኡ ክድገፍን ከብዱን ኣፍልቡን ኣንጻርካ ክኸውንን። ሓደ መንጠልጠሊ ኣዝዩ ልሕሉሕ እንተኾይኑ ክወድቕ ይኸእልዩ፣ እዚ ድማ ንመተሓላለፊ ኣየርሕም ብኸፊል ከዓጽዎ ይኸእል (እዚ ኣብ ሕቕ ውላድኻ ኢድ ብምቕማጥን ቀስ ኢልካ ብምጽቃጥን ክፍተን ይኸእል – ክፈትሑ ወይ ናባኻ ከቐርቡ የብሎ ምን)። ኣብ ቦርሳ ወይ ቀለቤት መንኮርኮር ዝስከም ዕንጨይቲ ህጻን ታሕተዋይ ክፋል ኣብቲ ዝዓምቐ ክፋል ሒዙ ብጥንቃቄ ክቕመጥ ኣለዎ ምእንቲ እቲ መንኲቡ መንኲቡ ናብ ኣፍልቦም ጸቂጡ ብፍርቂ ክይዕጽፎም።



ከመይ ጌርና ንመጥቕሊ መንጠልጥሎ ንእስር

Fig.1



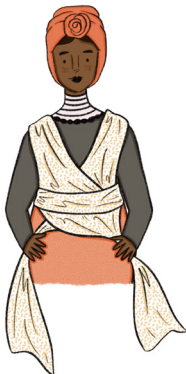
ነቲ ኣብ ማእከል ዘሎ ጨርቂ ወሲድካ ናብ ኩብድኻ ሒዝካዮ።

Fig.2

ነቲ ጨርቂ ናብ ድሕሪትካ ስሓቦ፣ ብድሕሪኻ ሰጊርካ ኣብ ልዕሊ እቶም ተጻረርቲ ኣብራኽ ስሓቦ።



Fig.3



ነቲ ጨርቂ ንቕድሚት ስግርዎ፣ ድሕሪኡ ንክልቲኡ ጫፋት ብመንገዱ እቲ ኣብ ሕቕፍኻ ዘሎ ጨርቂ ስሓቦ።

ጨርቂ ወንጭፍ ወይ ተሰካሚት አብ ጥቓኣም ከትዓጽዎ ስለዘይግባእ ከት ፍትሻም ኣለካ። እኹል ጨርቂ እንተ ተሪፉ ሽዑ ጫፋት ናይቲ ጨርቂ ናብ ቅድሚት ኣምጺእካ ብድርብ ዕንጨይቲ ኣብ ቅድሚት ከትኣስሮ ትኸእል ኢኻ።

Fig. 4

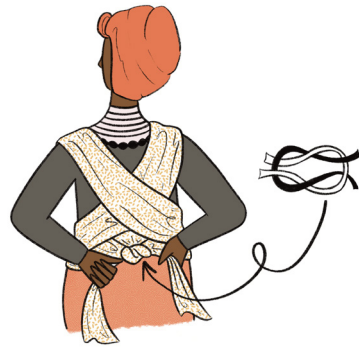


Fig. 5



እቲ ጨርቂ ኣብ ልዕሊ ኩባድኻ ብ X ቅርጺ ከኸውን ኣለዎ። ህጻን ኣብቲ ኣብ ኩባድኻ ዘሎ X ኣቐምጦ። ነፍሲ ወከፍ እግሪ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሸንኽ ናይቲ X ኣእትዎ።

Fig. 6

እቲ ህጻን ደቂሱ እንተሃልዩ ወይ ከሳዱ ንላዕሊ ከሕዞ እንተዘይከኢሉ፣ ነቲ ብድሕሪ ርእሲ'ቲ ህጻን ዘሎ ጨርቂ ድሕሪት ርእሲ'ቲ ህጻን ንምድጋፍ ብምስ ሓብ ተጠቐመሉ።



ብዛዕባ ወንጭፍካ አገዳሲ ሓበሬታ

መጠንቀቂታ ንዓኻ ቆልዓ ብቐጻሊ ከትከታተሎን አፎምን አፍንጭኦምን ዕንቅፋት ከምዘ ይብሎም አረጋግጽ።

መጠንቀቂታ ቅድሚ ግዜኦም ንዝተወልዱ ትሑት ክብደት ዘለዎም ህጻናትን ሕክምናዊ ኩነታት ዘለዎም ህጻናትን፣ ቅድሚ ነዚ ፍርያት ምጥቃምካ ካብ በዓል ሞያ ጥዕና ምኽሪ ሕተት።

መጠንቀቂታ መንኲብ ውላድካ ኣብ ኣፍልቡ ከምዘይዓርፍ አረጋግጽ ምኽንያቱ ምትን ፋሱ ክድረት ስለዝኸእል እዚ ድማ ናብ ምሕንካኽ ከብጽሕ ይኸእል።

መጠንቀቂታ ሓደጋታት ከይወድቁ ንምክልኻል ውላድካ ኣብቲ መንጠልጠሊ ብውሑስ መንገዲ ከምዝተቐመጠ አረጋግጽ።

- ✧ ኣብ ዘቤታዊ ኣከባቢ ዝወርድ ሃስያ ብኽብረትካ ፍለጥ፣ ንኣብነት ምንጭታት ዋዒ፣ ማይ ውዑይ ምስታይ ።
- ✧ ነቲ ፍርያት ንብዝሒ ናይቶም እቲ ፍርያት ዝተሓሰበሉ ህጻናት ጥራይ ተጠቐመሉ።
- ✧ ወንጭፍ ኣብ ስፖርት ንኣብነት ኣብ ምጽያይ ብሽክለታ ምዝዋር ምሕምባስ ከምኡ ውን ኣብ በረድ ሸታሕታሕ ኣብ እትብለሉ እዋን ከትጥቀመሉ ኣይትኸእልን እያ።
- ✧ እቲ ኣላዩ ውላድካ ዝያዳ ንጡፍ ምስ ዝኸውን ካብቲ ስሊንግ ናይ ምውዳቕ ሓደጋ ከም ዝውስኽ ክፈልጥ ኣለዎ።
- ✧ ዝኾነ ምልክት ምብስባስን ምጉዳእን እንተሃልዩ ነቲ መንጠልጠሊ ብቐጻሊ መርምሮ።
- ✧ እዚ መንጠልጠሊ ኣብ ዘይጥቀመሉ እዋን ካብ ህጻናት ኣርሕቐዎ።
- ✧ እቲ ምጥቕላል ኣብ እዋን ምጥቃም ንቡር ኣከዳድናን ምቕዳድ ክዳንን ኣለዎ። እንተ ዝተበላሸወ፣ ኣይትጠቐም ።
- ✧ ምንቅስቓስካን ምንቅስቓስ ናይቲ ቆልዓን ንሚዛንካ ክጸልዎ ይኸእል እዩ። ንቐድሚኡ ወይ ንጐድኒ ከትጥምዝዝን ከትጽጋዕን ከለኻ ተጠንቀቐ።



ጡጡ

ንዝርዝር መምርሒ ብኸመይ ከም እትጥቀመሉ ምስ ጡጡ ዝመጽእ መምርሒታት ምንባብኩም ኣረጋግጹ።



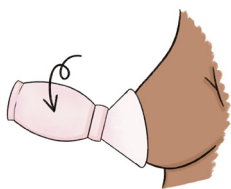
ቅድሚ ምጥቃምካ እቲ ጡጡ ብግቡእ ተሓጺቡን ምጽራይን ከምዘለዎ ኣረጋግጽ።



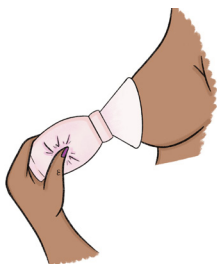
ውፁይ ጽፋይ ጨርቂ ብምጥቃም፣ ንጡብ ብክቢ ምንቅስቓስ ቀስ ኢልካ ምምሳሕ ዋሕዚ ጸባ ንምትብባዕ።



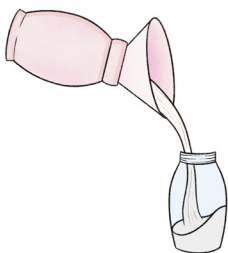
ነቲ ጡብን ከባቢ ጡብን ቦቲ መምጠጢ ክፋል ሸፍኖ። ምንቅስቓስ ምምጣጥ ጸባ ምፍራይ ክሳብ ዝጅምር ነቲ ጡጡ ቀስ ኢልካ ምጭባጥ። ዝድለ መጠን ገንዘብ ክሳብ ዝእኩብ ቀጽል።



እቲ ዋሕዚ ጸባ ዘይቃዶ እንተመ
ሲሉ፣ ነቲ ፓምፕ ናብ ካልእ ቦታ
ዳግማይ ኣቐምጦ።



ዋሕዚ ጸባ ክሳብ ዝዝሕል ምን
ቅስቓስ ምምንጫው ቀጽል።
እዚ ክሳብ 45 ደቓይቕ ከወስድ
ይኽእል።



ቢቃ ዝፈረየ ጸባ ናብ መኽዘን ጸባ
ወይ ጽሩይ ዝኾነ ጥርሙዝ ወይ
መትሓዚ ኣሰጋግር። ጸባ ምስ
ዝዝሕል ክሰፍሕ ስለ ዝኽእል
ጥራይ መትሓዚታት ክሳብ 34
ምልኣዮም። ኣብ ፍሪጅ ወይ ፍሪዘር
ኣቐምጦ።

ንውላድኪ ክጎድኡ ዝኽእሉ ባክተርያ ንኽይዓብዩ ድሕሪ ነፍሲ ወከፍ ኣጠቓቕማ ጡጦ
ክጽረግ ኣለዎ። ክትጥቀሙ ትኽእሉ
ስቴሪላይዘር ንጡጦ ንምጽራይ፣ ከምቲ ንጥርሙዝ ንምጽራይ ዝግበር መስርሕ ብምጥ
ቃም (ኣብ ልዕሊ ቆጽሊ ተዘርዚሩ ኣሎ)።

ምኽዛን ጸባ ኣብ ቦርሳ ወይ ጥርሙዝ

እዞም ቦርሳታት እዚኣቶም ንጸባ ጡብኪ ብዘይ ስግኣት ንምዕቃብ ዝዓለሙ እዮም። መምርሒታት ንውሒስ ምኽዛን ዝተገልጸ ጸባ ጡብ፡-

- * ኣብ ዘይተጻረየ መትሓዚ ወይ ጸባ መኽዘን ቦርሳ ኣቐምጦ።
- * ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ክሳብ 6 ሰዓታት ምዕቃብ።
- * ኣብ ድሕሪት ፍሪጅ (5oC - 10oC) ክሳብ 3 መዓልታት ምዕቃብ።
- * ኣብ ድሕሪት ፍሪጅ (0oC - 4oC) ክሳብ 8 መዓልታት ምዕቃብ።
- * ኣብ ክፍሊ በረድ ናይ ፍሪጅ ክሳብ 2 ሰሙን ኣቐምጦ።
- * ፍሪዝ ዝኾነ ጸባ ጡብ ክሳብ 6 ኣዋርሕ ክኽዘን ይኽእል።
- * ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ምብርዓን ፣ ቀልጢፍካ ተጠቐም።
- * ኣብ ፍሪጅ እንድሕር ኣምሲኺ፣ ኣብ ውሽጢ 12 ሰዓታት ተጠቐሚ።
- * ቅድሚኒ ንውላድኪ ምሃብካ ንዝተዓጽወ ጸባ ቀስ ኢልካ ኣብ ፍሪጅ ምፍታሕ ዝበለጸ እዩ ግን ብቐልጡፍ ክትጥቀመሉ እንተድኣ ኣድልዩካ፣ ነቲ ፍሪዝ ዝኾነ ጸባ ኣብ ዕትሮ ውፁይ ማይ ኣቐምጦ ወይ ድማ ኣብ ትሕቲ ዝፈሰሰ ውፁይ ማይ ሒዝካዮ በረድ ኣውጽኣዮ።
- * ነዚ ምግባር ውሒስ ስለዘይኮነ ንዝተቐልቀለ ጸባ ጡብ ዳግማይ ፈጸምካ ኣብ በረድ ኣይትእቶ። ኣብ ጥርሙዝ ዘሎ ጸባ ጡብ ንቆልዓኻ ንምሃብ ድሕሪ ምድላው፣ ኣብ ውሽጢ 1 ሰዓት ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣለዎ። ዝኾነ ዝተረፈ ጸባ ድሕሪ እዚ ግዜ ክድርበ ይግባእ።

ስቴሪላይዘር

አብ ሳንዱቕካ ወይ ብኤሌክትሪክ ዝሰርሕ ስቴሪላይዘር ወይ ብማይክሮዌቭ ስቴሪላይዘር ክህልወካ እዩ። ማይክሮዌቭ ስቴሪላይዘር እንተሃልዩካ፣ ነዚ ንዝሒል ማይ ስቴሪላይዘር እውን ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ።

ንኣቑሑት ንምጽራይ ኣርባዕተ ሜሊታት ኣለዉ። ኣየናይ ኣገባብ ክትጥቀም ከም ዘለካ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ፣ ከከምቲ ክትረኽቦ ዘለካ መሳርሒ።

ኤሌክትሪክ ዝሰርሕ ስቴሪላይዘር ምጥቃም፡-

ብኤሌክትሪክ ዝሰርሕ ስቴሪላይዘር ንጥርሙዝ ህጻናትን ጡብን ንምጽራይ ስቲም (ሙቕት) ይጥቀም። በጃኹም ምስ ስቴሪላይዘርኩም ዝመጽእ መምርሒታት ብውሑስ መንገዲ ክትጥቀመሉ ተጠቐሙ።

ማይክሮዌቭ ስቴሪላይዘር ምጥቃም፡-

ማይክሮዌቭ ምጽራይ ንጥርሙዝ ህጻናትን ጡብን ንምጽራይ ስቲም (ሙቕት) ይጥቀም። ንዝርዝር መምርሒ ብኸመይ ብዘይ ስግኣት ከም እትጥቀመሉ ምስቲ ስቴሪላይዘር ዝቐረበ መምርሒታት ምንባብኩም ኣረጋግጹ።

- * ከምኡውን ኩሎም ጥርሙዝን ጡብን ኣብቲ ስቴሪላይዘር ንታሕቲ ገጸም ገይሮም መኽፈቲታት ጌርካ ከም እተቐምጦም ከተረጋግጽ ኣለካ።
- * ብፍላይ ኣብ ማይክሮዌቭካ ቅኑዕ ናይ ሓይሊ ምትዕርራይ ክትጥቀም ተጠንቀቕ። ነዚ እምብዛ ልዑል እንተ ጌርካዮ ነቲ ጥርሙዝን ሻሂን ኪመክኾ እዩ። ንህጻንካ ዝኸውን መመገቢ መሳርሒታት ብቐጥታ ናብ ማይክሮዌቭ ፈጺምካ ኣይተእትዎ፣ ስቴሪላይዘር ከይተጠቐምካ። እዚ ድማ ንኣቑሑትካ ብውጽኢታዊ መገዲ ኣይክጸረዮንን ክጎድ እምን ተኽእሎ ኣሎ።
- * ብሓጺን ዝተሰርሑ ነገራት ኣብ ውሽጢ ማይክሮዌቭ ፈጺምካ ኣይተቐምጦም።
- * እቶም ዝተጸረዩ ነገራት ብቕጽበት እንተዘይተጠቐምካዮም፣ ኣብቲ ምጽራይ ዝገብር ኣሃዱ ክሳብ ተግጽዮ ዝጸናሕካዮም ክትዕቅቦም ትኽእል ኢኻ። ነቶም ኣቑሑት ክሳብ መዓስ ክትዕቅቦም ከም እትኽእል ንምፍላጥ ነቲ መምርሒታት ከተንብቦ ይግባእ።

ዝሒል ማይ ስቴሪላይዝ ምግባር፡-

ዝሒል ማይ ምጽራይ ብሓደ አፍራዬ ዝቐረበ ፍሉይ ቀመር ተጠቂምካ ንኣቑሑትካ ምጽራይ እትገብረሉ መንገዲ እዩ።

ፍሉይ ቀመር ብሓደ አፍራዬ ዝቐረበ። ነዚ ንምግባር ናይ ማይክሮዌቭ ስቴሪላይዘርካ ከት ጥቀም ትኽእል ኢኻ። ንዘርዘር መምርሒ ብኸመይ ብዘይ ስግኣት ከም እትጥቀመሉ ምስቲ ስቴሪላይዘር ዝቐረበ መምርሒታት ምንባብኩም ኣረጋግጹ።

- ✦ ዝኾነ ኣሰር ጸባ ወይ መግቢ ከም ዝእለ ኣረጋግጽ። ጡብ ንምጽራይ ፍሉይ ጥንቃቄ ግበር፤ ተረፍ ጸባ ብቐሊሉ ከዕጾ ዝኽእል ቀለቤት ጥርሙዝ።
- ✦ መመገቢ መሳርሒታት ኣብቲ ምጽራይ ፍታሕ እንተወሓደ ን30 ደቓይቓ ግደ።
- ✦ ነቲ ምጽራይ ዝገብር ፍታሕ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 24 ሰዓታት ምቕያር።
- ✦ ኣብቲ ጥርሙዝ ወይ ጡብ ኣብቲ ምጽራይ ዝገብር ፍታሕ ከተእትዎም ከለኻ ዝተዓ ጽወ ፍንጣጣታት ኣየር ከምዘየለ ኣረጋግጽ።
- ✦ ናትካ ስቴሪላይዘር ንኹሉ መሳርሒታት ኣብ ትሕቲ እቲ ፍታሕ ንኸጸንሕ ተንሳፋፊ መሸፈኒ ወይ ፕላንጀር ክህልዎ ኣለዎ።

ምፍላሕ፡-

ምፍላሕ እቲ ዝበለጸ መሰረታዊ ኣገባብ ምጽራይ ሙቕት ተጠቂምካ እዩ። ንጥርሙዝ ህጻ ናትካን ጡብካን ብምፍላሕ ንምጽራይ፤ ነዞም ዝስዕቡ ስጉምታት ተኸተል፡-

1. ጥርሙዝካ፤ ጡብካን ካልእ ክትጽረዮ እትደሊ ነገርን ኩሉ ብዘይ ስግኣት ክፈልሕ ከም ዝኽእል ኣረጋግጽ።
2. ኩሉ እቲ ንምጽራይ ዘድልየካ ነገራት ኣብ ዓቢ ድስቲ ኣእትዎ።
3. ኩሎም ኣቑሑት ምሉእ ብምሉእ ክሳብ ዝጥሕሉ ነቲ ድስቲ ማይ ምልኣዮ። ኣብ ውሽጢ ዝኾነ ጥርሙዝ ወይ ጡብ ዝኾነ ፍንጣጣ ኣየር ከምዘየለ'ውን ከተረጋግጽ ኣለካ።
4. ነቲ ማይ ናብ ተንከባላሊ ፍልሐ ኣእትዎ።
5. ነቲ ማይ ን10 ደቓይቓ ንፍልሐ።
6. እቶም ኣቑሑት ክሳብ ከትመልኦም ድሉዎት ትኸውን ኣብ'ቲ ድስቲ ግደፎም። ወይ ድማ ኣብ ፍሪጅ ኣብ ዝርከብ ስቴሪላይዝድ መትሓዚ ክትዕቅቦም ትኽእል ኢኻ። ጥርሙዝካን ጡብካን ከተውጽእ ከለኻ፤ እቲ ማይ ንነብስኻ ከይትቃጸል እኹል ዝሒል ምፂኑ ኣረጋግጽ።
7. ጥርሙዝካን ጡብካን ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ድሕሪ ምፍላሕ እንተዘይተጠቂም ካሉ ነዚ መስርሕ'ዚ ደግሞ።

ጠራሙዛት

እዞም ጥርሙዝ ንውላድኪ ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ጸባ ንምምጋብ ዝውዕሉ እዮም።

ድሕሪ ነፍሲ ወከፍ ኣጠቓቕማ ጥርሙዝካ ከትሓጽብን ከትጽረግን ኣለካ ንውላድኪ ከጎድእ ዝኽእል ባክተርያ ከይዓቢ ምክልኻል። ነዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ መምርሒ ታት ስቴሪላይዘር ተጠቂምካ ከትገብሮ ትኽእል ኢኻ።

በጃኹም ምስቲ ጥርሙዝ ዝመጽእ መምርሒታት ምንባብኩም ኣረጋግጹ።

ምስሊ-ኣካል

ንውላድኪ ከጎድእ ዝኽእል ባክተርያ ንኺይዓቢ ድሕሪ ነፍሲ ወከፍ ኣጠቓቕማ ነቲ ምስሊ-ኣካል ከትሓጽቦን ከትጽረዮን ኣለካ። ነዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ መምርሒታት ስቴሪላይዘር ተጠቂምካ ከትገብሮ ትኽእል ኢኻ።

በጃኹም ምስቲ ምስሊ-ኣካል ዝመጽእ መምርሒታት ምንባብኩም ኣረጋግጹ።



ናይ ወሊድ ፓድስ

እዞም ሓደ ጊዜ ዝድርበዩ ፓድስ ድሕሪ ምውላድ ውላድኪ ካብ ርሕምኪ ንዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ምፍሳስ ደም ወይ ፈሳሲ ንምሕጋዝ ዝዓለሙ እዮም። ድሕሪ ሕርሲ ንሓይሎ ሰሙናት ነዚኦም ከድልዩ ንቡርዮ።

ናይ ጡብ ፓድስ

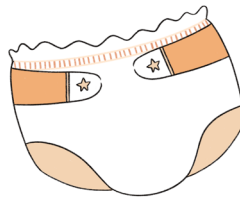
እዞም ፓድስ ኣብ መንጎ ምጥባው (ኣጥብውቲ እንተኾንኪ) ካብ ኣጥባትኪ ዝፈሰሰ ጸባ ንምምጣጥ ዝዓለሙ እዮም። ኣብ መሕጸቢ ማሸን ወይ ብኢድ ተሓጺብካ ዳግማይ ከት ጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ሳንዱቕካ ገለ ሓደ ጊዜ ዝድርበ መሸፈኒ ጡብ እውን ክህል ወካ ይኽእል እዩ፤ ድሕሪ ምጥቃምካ ከትድርብዮም ይግባእ።

ርጥብ ዝበለ መንጽሂ

ርጥብ ዝበለ መንጽሂ ኣብ ሽቓቕ ኣይትሕጸቦ፤ ምኽንያቱ ንሻምብቆታት ከዓግት ይኽእል እዩ። እዚኦም ኣብ ዝተዓሸነ ሳንዱቕ ከጉሓፉ ይግባእ።

ክዳውንቲ

ኩሉ እቲ ኣብ ሳንዱቕኩም ዘሎ ክዳውንቲ ኣብ ከባቢና ብዝርከቡ ሰባት ብፍቕሪ ዝተ ወፈዩ እዮም። ሰባት ቅድሚ ምልጋሶም ነቲ ክዳውንቲ ክሓጽብዎ ንሓትት፤ መብዛሕ ትኡ ጊዜ ድማ ይሓጽብዎ እዮም። ይኹን እምበር ኩሉ እቲ ክዳውንቲ ቅድሚ ናባኻ ምምጽኡ ተሓጺቡ ከምዘሎ ውሕስነት ክንህብ ስለዘይኽእል ቅድሚ ምጥቃምካ ከትሕጸቦ ንመክር።



መምርሒ ድሕነት

ውሑስ ድቃስ

አብ መርቡብ ሓበሬታ ሉላቢ ትራስት ክትበጽሑን ብዛዕባ ውሑስ ድቃስ ዝምልከት ሓበሬታ ከተንብቡን ንመክር፡- www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice።

ምኽሪ ካብ ሉላቢ ትራስት ኣብ ምክፍፋል ክፍሊ

- ✧ ንውላድኪ ኣብ ፍሉይ ዓራት ወይ ሙሴ መሶብ ኣብ ሓደ ክፍሊ ኣብ ሓደ ክፍሊ ንኽድቅስ ኣብተን ቀዳሞት 6 ኣዋርሕ ኣቐምጦ፣ ዋላ ኣብ መዓልቲ።
- ✧ ካብ መላእ ኤውሮጳ ዝመጸ ዓቢ መጽናዕቲ መርትዖታት ከምዘመልከቶ፣ እቲ ዕሽል ኣብ ሓደ ክፍሊ ክድቅስ ከሎ፣ ኣብ ሓደ ዓራት ግን ከምቶም ወለዲ ክድቅስ ከሎ፣ ሓዲጋ ሃንደበታዊ ሞት ዕሽላት ብዓቢኡ ከም ዝነኪ ኣረጋጊጹ።
- ✧ ንውላድኪ ኣብተን ቀዳሞት 6 ኣዋርሕ ዝድቅስሉ ዝበለጸ ውሑስ ቦታ ኣብ ፍሉይ ዓራት ወይ ሙሴ መሶብ ኣብ ሓደ ክፍሊ ምሳኻ እዩ።
- ✧ ዕሽላት ምስ ወለዶም ኣብ ሓደ ክፍሊ ኣብ ፍሉይ ዓራት ምስ ዝድቅሱ፣ ዕድል ሃን ደበታዊ ሞት ዕሽላት (SIDS) ዝወሓደ እዩ።
- ✧ ምስ ውላድካ ኣብ ሶፋ ወይ ኣብ መንበር ቅልጽም ፈጺምካ ኣይትድቅስ። ምስ ውላድኪ ኣብ ሶፋ ወይ ኣብ መንበር ምድቃስ ሓደ ካብቲ ንዓኣቶም ዝለዓለ ሓዲጋ ዘስዕቦ ኩነታት እዩ። ክልቴኹም ደቂስኩም ከለኹም ምስ ሓደ ህጻን ሶፋ ወይ መንበር ምክፋል ምስ ኣዝዩ ልዑል ሓዲጋ SIDS ዝተኣሳሰር ምዃኑ መጽናዕትታት ኣረጋጊጹም። ሓደ መጽናዕቲ ከም ዘመልከቶ፣ ኣብ ዓዲ እንግሊዝን ዌልስን ብSIDS ካብ ዝሞቱ ዕሽላት ኣስታት ሓደ ሻድሻይ ምስ ሓደ ዓቢ ሰብ ኣብ ሶፋ ደቂሶም ከም ዝተረኽቡ ኣረጋጊጹ።
- ✧ ውላድኪ ኣብ ሶፋ ሒዝኪ ብጌጋ ከምዘይትድቅስ ኣረጋግጽ። ክትድቅስ ትኽእል ኢኻ ኢልካ እንተሓሲብካ፣ ነቲ ህጻን ኣብ ውሑስ ቦታ ንኽድቅስ ኣቐምጦ።
- ✧ ጡብ ትጥብዊ እንተኾይንኪ፣ መጸምድትኺ ምሳኺ ከይደቀስኪ ከጸንሕ፣ ድቃስ ከይትወስደኪ ከም እትኽእል ኣብ እትኣምነሉ ዝተፈላለዩ ኣቃውማ ኣጥብኺ፣ ወይ ድማ ነቲ ህጻን ኣብ ካልእ ቦታ ኣጥብዮ።

ምኽሪ ካብ ሉላቢ ትራስት ኣብ ምክፍፋል ክፍሊ

ገለ ወለዲ ምስ ዕሸላቶም ኣብ ዓራት ክካፈሉ ይመርጹ። እዚ ማለት ውላዶም ንመብዛሕ ትኡ ለይቲ ምስ ሓደ ዓቢ ሰብ ኣብ ሓደ ዓራት ይነበር እምበር ንኸጸናንዕ ወይ ንኸምገብ ጥራይ ኣይኮነን። ገለ ወለዲ እውን ምስ ውላዶም ኣብ ካልእ ቦታታት ክድቅሱ ይመርጹ። ህጻናት ኣብ ንጹር ናይ ድቃስ ቦታ ክድቅሱ ኣለዎም፤ እዚ ድማ ኣብ ዓራት ወይ ሙሴ መሶብ ንምፍጣር ቀሊል እዩ። ንሕና ግን ስድራቤታት እውን ዓራት ከም ዝካፈሉ ንፈልጥ ኢና፤ ስለዚ ድማ ብጌጋ ትድቅስ እንተኾነካ ዓራትካ ንህጻን ዝያዳ ውሑስ ቦታ ክትገብር ንመክር፤ ወይ ድማ ዓራትካ ክትካፈል እንተመሪጽካ። ምስ ውላድኪ ሓቢርካ ምድቃስ ዝምልከት ምኽርና ከመይ ጌርካ ከም እትድቅስ ክሕብረካ እዩ።

ንውሑስ ኮ ድቃስ

- * መንበር፤ ኣንሶላ፤ ኮበርታ ካብ ውላድኪ ወይ ካልእ ንውላድኪ ትንፋስ ክዕንቅፍ ወይ ልዕሊ ዓቕን መቐት ክህልዎ ዝኽእል ነገራት ኣርሕቐዎ። ብሰንኪ SIDS ዝሞቱ ዕሸላት ልዑል ብዝሒ ዘለዎም ርእሶም ብዝተፈትሐ ዓራት ተሸፊኖም ይርከቡ።
- * ንሓደጋ SIDS ንምንካይ ካልእ ውሑስ ዝኾነ ናይ ድቃስ ምኽርታት ተኸተል ከም ኣብ ሕቕኡ ዝድቅስ ህጻን፡-
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- * እንስሳ ዘቤት ወይ ካልኣት ህጻናት ኣብ ዓራት ካብ ምፍቃድ ተቐጠቡ።
- * ህጻን ካብ ዓራት ከምዘይወድቕ ወይ ኣብ መንጎ ፍራሽን መንደቕን ከምዘይተዓጽወ ኣረጋግጽ።



መዓስ ብሓባር ዘይድቅስ

ምስ ውላድካ ብሓባር ምድቃስ ኣዝዩ ሓደገኛ ክኸውን ዝኽእል ገለ ኩነታት ከምዘሎ ምፍላጥካ ኣገዳሲ እዩ፡-

- ✦ ወይ ንስኻ ወይ መጻምድትኻ ሽጋራ ትትክኽ (ዋላ ኣብ መደቀሲ ክፍሊ ሽጋራ እንተ ዘይትትክኽ)።
- ✦ ወይ ንስኻ ወይ መጻምድትኻ ኣልኮላዊ መስተ ሰቲኻ ወይ ሓሸሽ ወሲድካ (ድቃስ ከሕድሩኻ ዝኽእሉ መድሃኒታት ሓዊስካ)።
- ✦ ውላድኪ ቅድሚ ግዜኡ (ቅድሚ 37 ሰሙን) ተወሊዱ።
- ✦ ውላድኪ ኣብ ትሑት ክብደት (2.5ኪሎ ወይ 512 ፓውንድ ወይ ትሕቲኡ) እዩ ተወሊዱ።
- ✦ ምስ ውላድኪ ኣብ ሶፋ ወይ መንበር ቅልጽም ፈጺምካ ኣይትድቅስ፤ እዚ ንሓዲጋ SIDS ብ50 ዕጽፊ ክውስኽ ይኽእል።
- ✦ ካብዘም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ነጥብታት ዝኾነ ንዓኻ ወይ ንመጻምድትኻ ዝምል ከት እንተኾይኑ ምስ ውላድካ ብሓባር ክትድቅስ ፈጺምካ ዮብልካን።

ንህጻንካ ምምጋብ

ገለ ደቂ አንስትዮ ንህጻናተን ከጥብቁ ክመርጽ እንከለዋ ገለ ድማ ፎርሙላ ጸባ ተጠቂመን ኣብ ጥርሙዝ ከጥብቁ ይመርጻ። ንዓኻ ዝምጥን ኮይኑ ዝስምዓካ ኣማራጺ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ። ንመሕረሲትኪ ወይ ንበጻሒ ጥዕናኺ ብዛዕባ ምምጋብ ውላድኪ ደገፍን ኣበሬታን ክትሓትት ክትከእል ኣለኪ።

ብዛዕባ ምምጋብ ዝምልከት ኣብ ፊታን ምኽርን ንምንባብ ናብ መርበብ ኣበሬታ NHS ክትበ ጽሑ ንመክር፡-

- * ምኽሪ NHS ብዛዕባ ምጥባው፡-
www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- * ምኽሪ NHS ብዛዕባ ጥርሙዝ ምምጋብ፡- www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



ኮቪድ-19

ኮቪድ-19 ንኸይልከፍ ስጉምታት ምውሳድ ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ ምኽንያቱ ጥዑይ ከጥፍ ኣካ ስለ ዝኸእል።

ነፍሰጾራት ኮቪድ-19 ናብቲ ኣብ ኩባብን ዝተወልደ ህጻን ከመሓላልፋ ይከኣል እዩ እዚ ግን ኣዝዩ ሳሕቲ ስለዝኾነ፡ ኣብ ዘጋጠመሉ ድማ፡ እቶም ዕሸላት ሓውዮም ኣለዉ።

ነቲ መምርሒ ዘክርዎ፡- ኢድ። ገጽ። ቦታ።

ኢድ፡- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ግዜ ን20 ካልኢታት ብቐጻሊ ኣእዳውና ምሕጻብ። እዚ ብፍላይ ቅድሚ ንውላድኪ ምምጋብኪ ወይ ንመመገቢ መሳርሒታት ቅድሚ ምሓዝኪ ኣገዳሲ እዩ።

ገጽ፡- ኣብ ውሽጢ ገዛ ወይ ምስ ካልኣት ኣብ ዕጹው ቦታ ኣብ እትህልዉሉ እዋን ገጽካ ብመሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ሸፍኖ። ኣብ ልዕሊ ውላድኪ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ኣይትግበሩ - ትሕቲ 3 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት እዚ ውሑስ ክኸውን ስለዘይከእል መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ክገብሩ የብሎምን።

ቦታ፡- ካብ ኩሉ ግዜ ምስ ዘይትነብረሎም ሰባት እንተወሓደ ክልተ ሜትሮ ርሓቑ። ምስ ካልኣት ክትራኽቡ እንተደሊኻ ኣብ ደገ ኮይንካ ግበር።

ነዚ ካብ ትካል ሉላቢ ትራስት ብዛዕባ ኮሮናቫይረስን ምእላይ ውላድካን ዝወሃብ ምኽሪ ከተንብብዎ ንመክር፡-

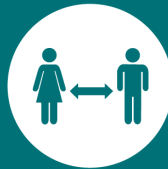
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby



Hands



Face



Space



PramDepot

The Art of Recycling

