

ትምህርት 6 :- ጤና እና ሥርዓተ-ምግብ



ከ6-8 ወር የሆነውን ሕፃን ልጄን ምን ልመግብ?

የትምህርቱ ማጠቃለያ

- በማደግ ላይ ያለውን ህፃን ልጅ የንጥረ- ነገር ፍላጎቶች ለማሟላት በቂ የማሟያ ምግብ ይስጡ፤ በፈለገ ጊዜም ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ፡፡
- ለዕድሜው/ለዕድሜዋ የሚያስፈልጉትን ንጥረ-ነገሮች ማግኘቱን ለማረጋገጥም የሕፃኑን ምግብ/ገንፎ ዓይነት-ብዙ በሆኑ (የተሰባጠረ) ምግቦች ያበልጹ፡፡
- ሕፃን ልጅዎ በጤንነት እንዲያደግ በጥቃቅን ንጥረ- ነገሮች የበለጸጉ ምግቦችን ወይም የማሟያ ምግቦችን ይስጡ፡፡
- ሕፃን ልጅዎን በሚታመምበት ወቅትም ሆነ ከህመም በኋላ/በሚያገግምበት ጊዜ ቶሎ ቶሎ ይመግቡ፡፡
- በምግብ አጠባበቅዘዴዎች እና በምጥን ዱቄትና በቆልት ዱቄት ዝግጅት ሠርቶ ማሳያ ይሳተፉ፡፡

6.1 በማደግ ላይ ያለውን ህፃን ልጅ የአልሚ-ምግብ ፍላጎቶች ለማሟላት በቂ የማሟያ ምግብ ይስጡ፤ በፈለገ ጊዜም ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ።



6.1 በማደግ ላይ ያለውን ህፃን ልጅ የአልሚ-ምግብ ፍላጎቶች ለማሟላት በቂ የማሟያ ምግብ ይስጡ፤ በፈለገ ጊዜም ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ፡፡

ቁልፍ መልእክቶች

- ሕፃኑ ዋና ምግብን ይበልጥ ለመቀበልና ሌሎች ምግቦችንና ፈሳሾችንም በብቃት ለማዋሃድ/ለማንሸራሸር በሥነ-አካሉም ዝግጁ ነው፡፡ ስለዚህ ተንከባካቢዎች ዕድሜው ከ6-8 ወር ለሆነው ሕፃን የሚሰጠውን የምግብ መጠን ቀስ በቀስ በመጨመር በቀን ከ2-3 የቡና ስኒ ማድረስ አለባቸው፡፡
- ተንከባካቢዎች ዕድሜው ከ6-8 ወር የሆነውን ሕፃን ልጅ የምገባ ጊዜያት ብዛትንም በመጨመር በቀን ከ2-3 ጊዜ ዋና ምግብ ማቅረብ አለባቸው፡፡
- ሕፃኑ ከ6-8 ወር ሲሆነው፤ በማደግ ላይ ያለውን የአልሚ-ምግብ ፍላጎት ለማሟላት በቂ ኃይል፣ ፕሮቲንና ጥቃቅን አልሚ የምግቦች ንጥረ-ነገሮች ያስፈልጉታል፡፡
- ተንከባካቢዎች የምግብ ወጥነትን በማሳደግ፤ በቀላሉ የሚዋሃዱ/የሚንሸራሸሩ፤ ተፈጭተው የተላቆጡ ምግቦችን በመስጠት ጀምረው ቀስ በቀስ ወደ ጥቃቅን ቁርጥራጭ ለስላሳ ወይም ኩብ (ባለስድስት እኩል ማዕዘናት ቅርጽ) በእጅ (በጣቶች) ተነስተው የሚበሉ ምግቦች ያመራሉ፡፡
- ሕፃኑ በ8 ወሩ ጠጣርና ለስላሳ በእጅ/በጣቶች ለሚነሱ ምግቦች ዝግጁ የመሆን ምልክቶችን ያሳያል፡-
 - በአውራ ጣትና በአመልካች ጣት ቁሳቁሶችን ያነሳሉ፤ ቆንጥጦ/አጥብቆ የመያዝ ልምምድም ይጀምራሉ፡፡
 - እንደዚሁም ዕቃዎችን ከአንድ እጅ ወደ ሌላ እጅ ማዛወር ይችላሉ፤ መንጋጋቸውንም በማኘክ ንቅናቄ ያንቀሳቅሳሉ፤ ምግብን ይበልጥ በቀላሉ ይውጣሉ፤ ምግብን ከአፋቸው በምላስ ወደ ውጭ አያስወጡም፡፡
- በዋና ምግብና ጡት በማጥባት መካከል ለህፃን ልጅዎ እንደ ፍራፍሬ ቁራጭ፣ ለስላሳ፣ ተቀቅለው የበሰሉ አትክልት የመሳሰሉትን የያዙ አንድ ወይም ሁለት መክሰሶች ይስጡ፡፡
- ተንከባካቢዎም ሕፃን ልጁ የሁለት ዓመት ወይም በላይ ዕድሜ እስከሚሆነው ድረስ ጡት ማጥባትን መቀጠል ይኖርባታል፡፡
- የእናት ጡት ወተት በዚህ ጊዜም ለሕፃናት እጅግ አስፈላጊ የሆነ የምግብ ምንጭ ነው፡፡ ስለዚህ ሁልጊዜም ምግብ ከመስጠት በፊት ጡት ያጥቡ፡፡



6.2 ሕፃን ልጅዎ ለደረሰበት ዕድሜ የሚያስፈልጉትን አልሚ-የምግቦች ማግኘቱን ለማረጋገጥ የሚመገበውን ምግብ/ገንፎ በዓይነት-ብዙ ምግቦች ያበልጽጉ፡፡



6.2 ሕፃን ልጅዎ ለደረሰበት ዕድሜ የሚያስፈልጉትን አልሚ-ምግቦች ማግኘቱን ለማረጋገጥ የሚመገበውን/ገንፎውን በዓይነተ-ብዙ ምግቦች ያበልጽጉ፡፡

ቁልፍ መልእክቶች



የህፃን ልጅዎ አልሚ-የምግብ ንጥረ-ነገር ፍላጎት መሟላቱን ለማረጋገጥ ዋና ምግቦቹን በጸም ቀናት ጭምር በእንስሳት ተዋጽኦ ምግቦች ያበልጽጉ፡፡

- የሕፃን ልጆችን የአልሚ-ምግቦች ፍላጎት ለማሟላት የእንስሳት ተዋጽኦ ምግቦችን (ሥጋ፣ ዶሮ፣ ዓሣ፣ ዕንቁላል) በየቀኑ ወይም በሚቻለው መጠን ዘወትር መመገብ ይመከራል፡፡ በፕሮቲን የበለጸጉ ምግቦች ለታዳጊ ህፃን ልጅዎ ዕድገትና ጡንቻ መዳበር አስፈላጊ ናቸው፤ የብረት ማዕድን፣ የዚንክ፣ የቪታሚን ቢ-12፣ እና የአሜጋ-3 የስባት ያላቸው አሲዶች የበለጸጉ ምግቦችም ናቸው፡፡

‘ጠንካራ’ ደምን ለማደርጀት ሥጋና አተር ይጨምሩ፡፡

- ለሕፃን ልጅዎ በደቃቁ ተከትፎ በጥሩ ሁኔታ የበሰለ፣ ወይም የተቀቀለ ወይም የተፈረፈረ ሥጋ ወይም ደረቅ የተወቀጠና በቀላሉ የሚዋጥ ሥጋ ይስጡ፡፡
- መታነቅን የሚያስከትሉ ጠንካራ ቁርጥራጮችን ያስወግዱ፡፡
- ቀይ ሥጋና አረንጓዴ አተር በብረት ማዕድን የበለጸጉ ናቸው፡፡
- የብረት ንጥረ-ነገር የደም መድከምን/ማነስን ይከላከላል፡፡

ጠንካራ ጡንቻዎችንና አጥንቶችን ለመገንባት ዕንቁላል፣ ባቁላና ምስር ይጨምሩ፡፡

- ባቁላና ምስርን ወደ ገንፎው ከመጨመርዎ በፊት አድቅቀው ይደቁሱ ወይም ያላንቅጡት፡፡ እነዚህ ምግቦች ህፃናት ልጆች ቁመት ጨምረው እንዲያድጉና እንዲጠነክሩ የሚረዳ ፕሮቲን ይዘዋል፡፡

ህመምን ለመከላከል ጎመን፣ ካሮት፣ ዱባ፣ ሙዝና ማንጎ ይጨምሩ

- አትክልትና ፍራፍሬ ተከላካይ ምግቦች ናቸው፡፡
- በሽታን የሚከላከሉ ቪታሚኖችን ይዘዋል፡፡

አባቶች ለሕፃናት ለቤተሰቡ ዋና ምግቦች ማለትም እንደ ዕንቁላል፣ ወተት የመሳሉትን የእንስሳት ተዋጽኦ ምግቦችን፣ እንዲሁም አትክልትና ፍራፍሬ በማቅረብ ሚስቶቻቸውን ይደግፋሉ፡፡

6.3 ለሕፃን ልጅ ጤናማ ዕድገት በጥቃቅን አልሚ-ምግቦች የበለጸጉ ምግቦችንና ማሟያዎችን ይስጡ



6.3 ለሕፃን ልጅ ጤናማ ዕድገት በጥቃቅን አልሚ-ምግቦች የበለጸጉ ምግቦችንና ማሟያዎችን ይስጡ፡፡

1. አንድ ሕፃን ልጅ የቪታሚን ኤ ማሟያዎችን በየስድስት ወር ያገኛል፡፡

- ቀዳሚ ተንካብካቢዎች ከ6-11 ወር ዕድሜ የሆናቸው ሕፃናት ልጆች የቪታሚን ኤ ማሟያዎችን እንዲወስዱ በየስድስት ወር ወደ ጤና ተቋም ይወስዷቸዋል፡፡ ሕፃናት አንድ 100,000 አይ ዩ (IU) መጠን ያለው በአንዴ የሚወሰድ ቪታሚን ኤ መውሰድ ይኖርባቸዋል፡፡
- ከ6-8 ወር ዕድሜ ለሆነው ህፃን የቪታሚን ኤ ማሟያን በዓመት ሁለት ጊዜ መስጠት የመሞት ስጋትን በ24% መቀነስ ይችላል፡፡
- ለሕፃን ልጅዎ በየቀኑ ቢያንስ አንድ በቪታሚን ኤ የበለጸገ የምግብ ዓይነት ይስጡ፡፡
- ቪታሚን ኤ የጨቅላንና የህፃንን ጤና ለመጠበቅ ሊረዳ ይችላል፤ ምክንያቱም ቪታሚን ኤ፡-
 - የሕፃንን በሕይወት መቆየት ይጨምራል፡፡
 - ጤናማ የተፈጥሮ የሰውነት መከላከያ ሥርዓትን ያጠናክራል፡፡
 - የተቅማጥና የኩፍኝ አዲስ መከሰትን ወይም መደጋገምን ይቀንሳል፡፡
 - አካላዊ ዕድገትን ያፋጥናል፡፡



2. ከ6 ወር በላይ የሆናቸው ሕፃናት ዓይነተ-ብዙ ብሩህ ቀለም ያላቸውን ፍራፍሬና አትክልትን፣ የእንሰሳት ተዋፅኦ ምርቶችን (የወተት ተዋጽኦና ሥጋ) እንደዚሁም ቅባትና ጥራጥሬን የሚያካትት በአልሚ ምግብ የበለጸገ ምግብን መመገብ አለባቸው፡፡

3. በሕፃን ልጅዎ ምግብ ውስጥ አዮዲን ያለበት ጨው መጨመር የሕፃኑን የአዮዲን ደረጃዎች ጤናማ ገደብ ለመጠበቅ ሊያግዝ ይችላል፡፡

4. ሕፃን ልጅዎን አዮዲን ያለባቸውን ምግቦች ይመገቡ፡፡

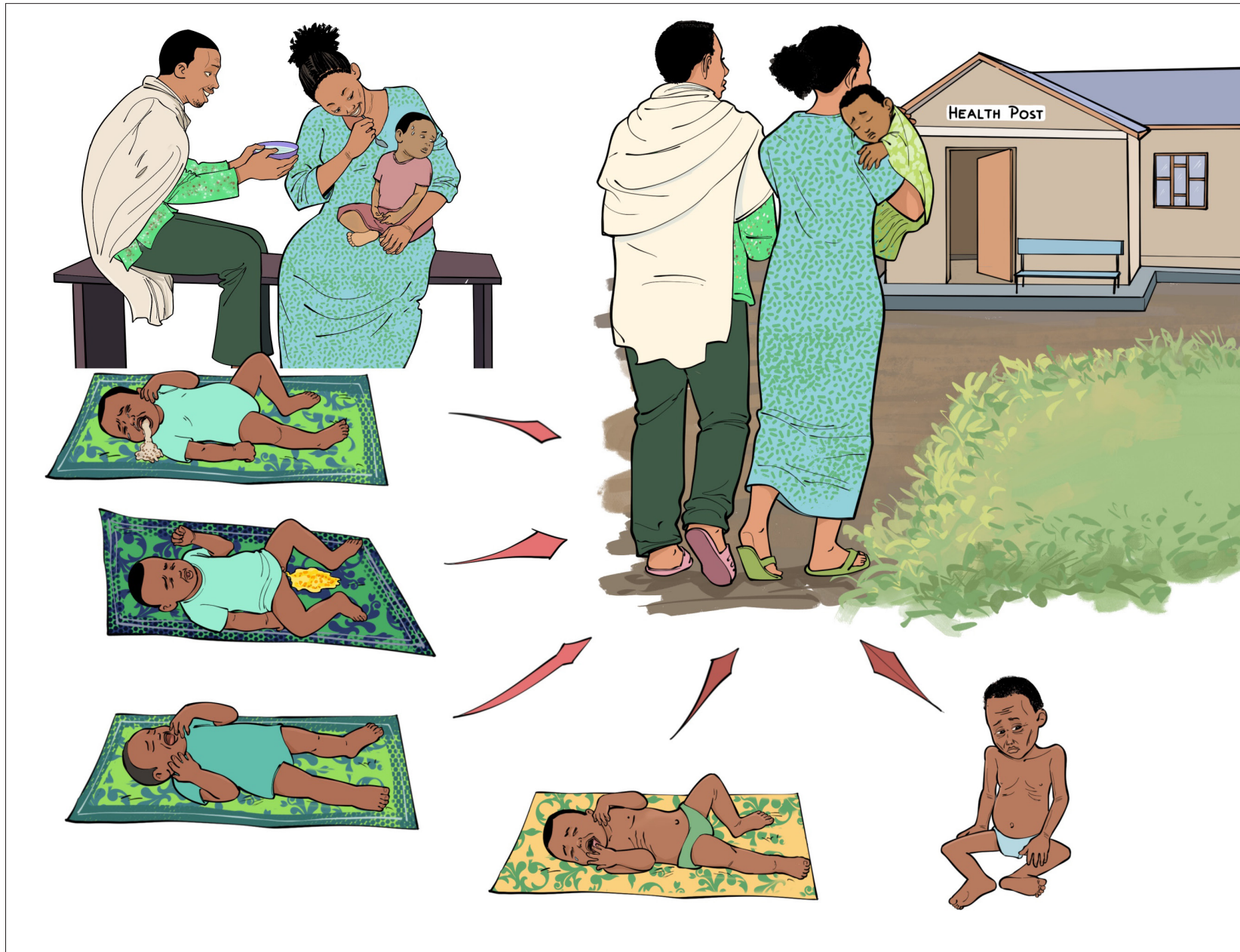
- የአዮዲን እጥረት ዕድገትን ሊያስተጓጉልና የነርቭ ሥርዓትን ሊጎዳ ይችላል፡፡ በአዮዲን የበለጸገ ምግብ በቀዳሚነት ዓሣን፣ ዕንቁላልን እና እንደ እርጎ የመሳሰሉ አንዳንድ የወተት ተዋጽኦ ምግቦችን ያካትታል፡፡

5. ለሕፃን ልጅዎ ጨውና ስኳር አብዝተው አይስጡ!

6. ነፍሱ-ጡር እናቶች በምግባቸው ውስጥ አዮዲን ያለበት ጨው እንዲጠቀሙ ያበረታቱ፡፡

- ሕፃናትና በማህፀን ውስጥ ያሉት ጨቅላዎች በጣም አነስተኛ የሆነ አዮዲን የሚያገኙ ከሆነ በመደበኛ ዕድገታቸው ላይ ችግር ሊያጋጥሟቸው ይችላል፡፡

6.4. ሕፃን ልጅዎን በህመም ወቅትና ከህመም በኋላም/በማገገም ወቅት ይመግቡ፡፡

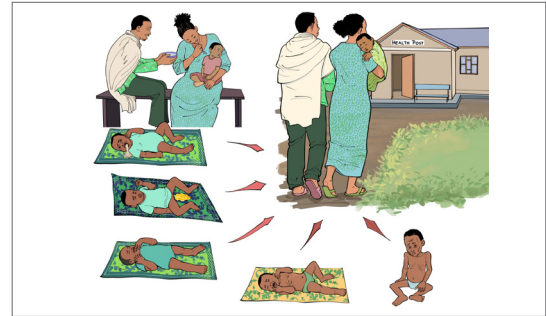


6.4. ሕፃን ልጅዎን በህመም ወቅትና ከህመም በኋላም/በማገገም ወቅት ይመግቡ::

ቁልፍ መልእክቶች

ሕፃን ልጅዎ በሚታመምበት ወቅት ይበልጥ በመደጋገም ጡት ማጥባትን ጨምሮ ፈሳሽን በብዛት እንዲወስድ ማድረግ፣ ለስላሳ፣ ዓይነተ-ብዙ፣ የመመገብ ፍላጎትን የሚያሳድሩ ተመራጭ ምግቦችን እንዲመገብ ያበረታቱ::

- አንድ ሕፃን ልጅ በህመም ወቅት፣ በሰውነት ሙቀት መጨመር፣ በላብና አንዳንድ ጊዜም በተቅማጥ የተነሳ የሰውነቱን ፈሳሽና ኃይል በአያሌው ያጣል:: ስለዚህ በዚህ ወቅት የፈሳሽ አስፈላጊነት ብዙ ጊዜ ከመደበኛው ይበልጣል:: በመሆኑም ሕፃን ልጅዎን ጡት እንዲጠባና በይበልጥም እንዲመገብና እንዲጠጡ ያበረታቱ::
- የታመሙ ሕፃናት ሌሎች ምግቦች ይልቅ ጡት መጥባትን ይመርጣሉ:: በመሆኑም በህመም ወቅት ወጥነት ባለው ሁኔታ ጡትን ደጋግሞ ማጥባት ይመከራል::
- ምንም እንኳን የምግብ ፍላጎት የሚቀንስ ቢሆንም፣ የአልሚ-ምግብ ንፍጅታን ለመጠበቅና ህፃኑ ፈጥኖ እዲያገግም ወጥነት ያለው የማሟያ ምግቦች ፍጅታ ተመካሪ ነው::
- ህፃኑ የሚያስቀምጠው ከሆነ ደግሞ የበለጠ ምግብና ፈሳሽን በመደጋገም ይመግቡ::



በኋላ/በማገገም ወቅት ለሕፃኑ ከተለመደው በይበልጥ አዘውትረው ምግብ ይስጡ፣ ጨምሮ እንዲመገብም ያበረታቱ::

- አንድ ሕፃን ከህመም በኋላ ለማገገም ማለትም በህመም ወቅት የጠፋውን ለመተካትና ዕድገቱን በፍጥነት ለማስቀጠል ከፍተኛ አልሚ-ምግብ መውሰድ ያስፈልገዋል::
- ሕፃኑ በህመም ወቅት የቀነሰውን ክብደት እስኪመልስና የተስተካከለ ዕድገትን እስኪጀምር ድረስ የማሟያ ምግብ መውሰድ ያስፈልገዋል::
- ሕፃናት በህመም የተነሳ ያጡትን ኃይልና ምግብነት እንደገና ለማሟላት ከተለመደው የበለጠ የምግብ አቅርቦት ያስፈልጋቸዋል::

ሕፃን ልጅዎ የሚከተሉትን ምልክቶች ሲያሳይ ወዲያውኑ ወደ ጤና ተቋም ይውሰዱት::

- ምግብ አልመገብም ሲል/ስትል፣ በተደጋጋሚ ሲያስታውክ/ስታስታውክ፣ በቀን ሦስትና ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ ሲያስቀምጠው/ጣት::
- የሰውነት መንቀጥቀጥ/የመንዘፍዘፍ፣ የማለክለክ፣ የትኩሳት፣ የክብደት መቀነስ ችግር ሲኖረው/ሲኖራት::

6.5 በምግብ አጠባበቅ ስልቶች ሠርቶ ማሳያና በድብልቅ ዱቄትና ቦቆልት ምግቦች ዝግጅት መሳተፍ

ቁልፍ መልእክቶች

1. ትኩስ ፍራፍሬ፣ አትክልትና ሥጋ በማይኖርበት ጊዜ በሕፃን ልጅዎ ምግብ ላይ ደርቆ የተፈጠረ ፍራፍሬ፣ የአትክልትና የሥጋ ዱቄት ይጨምሩ፡፡
 - በሕፃን ልጅዎ ገንፎ ላይ ደርቆ የደቀቀ አትክልት ይጨምሩ፡፡
 - በሕፃን ልጅዎ ገንፎ ላይ በተለይ በጾም ቀናት የቋንጣ ዱቄት ይጨምሩ፡፡
 - በሕፃን ልጅዎ መክሰሶች ላይ በእርጎ ላይ እንደሚደረገው ሁሉ፣ ደርቆ የደቀቀ ፍራፍሬ ይነስንሱ፡፡
 - እቤት ውስጥ በሚዘጋጀው ሙሉ-ሙል /ሙዝ መሰል/ ዳቦ ላይ አቾሎኒ/ለውዝ ይጨምሩ፡፡
2. በምግብ አደራረቅና አቀማመጥ እንዲሁም በሌሎች የምግብ አጠባበቅ ዘዴዎች ሠርቶ ማሳያ ይሳተፉ፡፡
3. ለሕፃን ልጅዎ ምግብ የጥቃቅን አልሚ-ምግቦችን ለመጨመር አትክልት የማድረቅ፣ የቋንጣ ዱቄትና ቦቆልት የማዘጋጀት፣ ጥራጥሬ የመቁላትና የማብቀል ተግባሮችን ይልመዱ፡፡
4. ለጾም ወቅት ሥጋን ጠብቆ ለማቆየት፣ በማይጸምበት ወቅትና በዓመት በበዓል ቀናት የቋንጣ ዱቄት ያዘጋጁ፡፡