

ስለጡት ማጥባት መተማመን



እርስዎ በጠበቁት ጡት የማጥባት
ሁኔታ ባለመሆኑ አይጨነቁ።



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

በአውስትራሊያ ጡት ስለማጥባት ማህበር የቀረበ ጽሁፍ። ድረገጽ፡
www.breastfeeding.asn.au

ማውጫና የመረጃ ምንጩ

- 4 ምን መጠበቅ አለብኝ?
- 5 የጡት ማጥባት ጠቀሜታ
- 7 ልጄን በየሰንት ጊዜው ማጥባት አለብኝ?
- 9 ልጄምን ለማጥባት እንዴት እንደሚያስቀምጡት
- 11 በቂ ወተት እንዳለኝ እንዴት አውቃለሁ?
- 12 እራስዎን ስለመጠበቅ
- 15 ያለን ምጥጥ አድርጎ ማጥባት ምንድን ነው?
- 16 በጡት ወይም በጡት ጫፍ ላይ የሚያምዎት ከሆነ አንዳንድ ምክሮች
- 18 ጡትን አንዴት ማለብ አና የታለበውን ማስቀመጥ
- 20 ከቤት መውጣት እና ስለ
- 22 የልጅዎ ክብደት
- 23 ስለ ጡት ማጥባት በበለጠ መረጃ ወዴት እንደሚገኝ
- 24 ውጤቶችና አገልግሎቶች
- 26 ጡት ስለማጥባት በተመለከተ እርዳታ ለማን እንደሚደወል
- 28 ስለ ጡት ማጥባት ዋናው ምንጭ
- 30 ስለ አውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር
- 31 ማመልከቻ ቅጽ

በዚህ ጥራዝ ጽሁፍ ላይ ያለው መረጃ የቀረበው ከዚህ በሚከተሉት ምንጭ ይሆናል ፡

ስለ ጡት ማጥባት መረጃና ጥናት

በሃገር አቀፍ የጤናና ህክምና ምርምር ምክር ቤት ለህጻናት እመጋገብ መምሪያ (2012)

2010 በአውስትራሊያ ሃገራዊ የህጻን አመጋገብ ጥናት

የአውስትራሊያ ጡት ስለማጥባት ማህበር

በአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር አማካሪ ጥናት

ጤና ይሰጥልን! እኔ ለ9 ባምንታት ለሆናት ጀሲካ/Jessica አዲስ እናት እንደሆንኩና ባለፈት 2 ወራት ውስጥ ምን ያህል ህይወቴ እንደተለወጠ ማመን ያቅተኛል። ከወለዱ በኋላ እርዳታ እንደሚያስፈልገኝ አሁን በሚወቁ ይገርመኛል፤ ይህም ምግብ ለማዘጋጀት፣ ለጽዳት፣ ለልብስ ማጠብ፣ የምግብ ፍጆታን ለመግዛትና በአጠቃላይ በቤት ውስጥ አንዳንድ ሥራዎችን ለማካሄድ የሆነ ሰው እርዳታ እንደሚያስፈልገው ተረድቻለሁ። እንዲሁም እንቀልፍ ማጣትም አጋጥሞኛል።

ከቤት ውጭ የሙሉ ቀን ሥራ ካጠናቀቁ በኋላ በቤት ውስጥ የሙሉ ሰዓት ሥራ ማካሄድ ከፍተኛ ለውጥና አስደንጋጭ እንደሆነ ነው። ይህም ከድካም ጋር የተደራረበ እናም የማደርገው ትክክል ነው ወይ ብሎ እገርማለው። ይህንን የማካሄጃ ዘዴ በማስብበት ጊዜ ስለዚህ ልጄ በየቀኑ ስለምታካሂደው ለውጥ ማሻሻል መገመት አስችሎኛል።

ነገሮች አየቀለሉ መጡ። ከቤት መውጣትና ከሌሎች አዲስ እናቶች ጋር መገናኘት ጥሩ ነው። እስካሁን ያለኝን ተመኑሮ ልምድ ለማጠቃለል —አናት መሆን በጭራሽ እንደጠበቁት አደለም እንዴት አድካሚ እንደሆነ አላወቁም ነበር ወይም ያለምክንያት እንደሚያስለቅስ ። ቆንጆ ልጄ በማግኘቴና እያጠባሁ እያለ ደረቴ ላይ በሚተኛበት ጊዜ ምን ያህል እንደሚያስደስት አላውቅም ነበር። በዓለም ውስጥ ከዚህ በላይ የሚያስደስት ነገር የለም።

አዲስ እናቶች ምን ማድረግ እንዳለባቸው ምንጊዜም ብዙ ምክሮች እንደሚያገኙ አውቃለሁ፤ ነገር ግን ህጻናት ከማስተኛት እስከ ጡት ማጥባት ድረስ ባሉት እያንዳንዱ አርእስት ላይ ተጨማሪ መረጃና እርዳታ እንዳለ ለመጠቀም አወዳለው ። ስለዚህ መጠየቅ ብቻ ነው የሚፈለገው።

መልካም እድል !

ምን መጠበቅ አለብኝ?

- ጡት ማጥባት ተፈጥሮዊ ቢሆንም ዘዴውን መማር ይቻላል። አዲስ የተወለዱ ጤነኛ ህጻናት በእናታቸው ሰውነት ላይ ሆነው ቆይቶ ለቆዳ ሲነካኩ ምን እንደሚያደርጉ ወዲያውኑ ያውቃሉ። አንዳንድ ሴቶች እንደወለዱ በዚያውኑ ቀን በቀላሉ ጡት ያለችግር እንደሚያጠቡ ከዛም ምንም ችግር አያጋጥማቸውም ነገር ግን ብዙ አናቶች ብዙ መሰናከል ያጋጥማቸዋል ።
- ህጻን ከተወለደ በኋላ ብዙ ጊዜ እናት ይደክማታል ወይም በቂ እንቅለፍ ማጣት እንዲሁም ስሜታዊ መሆን ያጋጥማል ይህም ከሆርሞን ለውጥ የተነሳ ነው። ልጄን ጡት ለምታጠባ እናት በጭንቅላት ላይ አስደሳች ፈጠራ እርስዎ እንደሚሰማዎት አይደለም!
- ጡት ማጥባቱ መጀመሪያ እርስዎ እንደጠበቁት ባይሆንም አይጨነቁ። እንደሌላው የሚያካሂዱት ነገር ጊዜ እንደሚወስድና ልምድ ይጠይቃል።
- ብዙ ጊዜ ለችግሮች መፍትሄ እና እርዳታ ይቀርባል።
- ጡት ማጥባት በልምድ የሚገኝ ችሎታ እንደሆነና ከሌሎች ጡት አሞላ አናቶች ጋር ለመገናኘት ይረዳል።



የጡት በማጥባት ጠቀሜታ

ህጻን

- የጡትወተት ማጥባት ለመጀመሪያ 6 ወራት ህጻኑ የሚያስፈልገው ምግብና መጠጥ ሁሉ ይቀርብለታል።
- የጡትወተት ማጥባት በሽታን ለመቋቋም የሚያስችል ጸረ-ህዋሳትና ሌላ በሽታን የሚከላከል ኃይል ያቀርባል።
- ጡት የማይጠባ ህጻን ከሚያጋጥመው ችግር :
 - መደበኛ የታወቁ ህመሞች እንደ ሆድ አንጀት፣ የትንፋሽ ሳንባና ፣የጆሮ በሽታ
 - ድንገት የሚገደል በሽታ (SIDS)
 - የውፍረትና መዝረጥረጥ
 - አእመሮ ዝግመት (IQ)

' ጡት የማጥባት ልምድ በተፈጥሮ የሚመጣ ይመስለኝ ነበር። እኔና ልጄ ጡቴን እንደት እንደሚሰጥከው አንዳንድ ችግር ነበረብን።ይህን ለመቆጣጠር እናም ስሜቴ እስከሚረጋጋ ጊዜ ወስዷል።'

እናት

- ጡት ማጥባት የእናትን ጤና ይጠብቃል። ጡት ለማያጠቡ እናቶች የጡትንና የማህጸንን ነቀርሳ ችግር ይጨምራል።
- ጡት ማጥባት ማህጸኑ ከእርግጥና በፊት አንደነበረው እንዲመለስ እንደሚረዳና ክብደትን ለመቀነስም ይረዳል።
- ጡት ሲያጠቡ በአብዛኛው የወር አበባ ደም መምጣትን ያዘገያል።
- ጡት ማጥባት ለአንዳንድ ሰው አንደ አንደ የወሊድ መቆጣጠሪያ ይረዳል።

ማህበረሰብ

- ጡት ማጥባት የምግብ አቅርቦት፣ ነጻጅና ህይወት ለማጥባት ይቆጥባል።
- ጡት ለማይጠቡ ህጻናት ብዙ የጤና እንክብካቤን ይጠይቃል።
- ጡት ማጥባት አመቸና ነጻ ሲሆን ነገር ግን ፎርሙላ ዱቄት ወተትና የመመገቢያው መሳሪያዎች ውድ ናቸው።
- ጡት ማጥባት ለአካባቢ ጥሩ ነው (የሚጣል የለውም፣ ኬሚካልም የለም) ።
- ጡት የማያጠቡ እናቶች በረጅም ጊዜ ውስጥ ለጤና እንክብካቤ የሚያወጡት ክፍያዎች ብዙ ነው ።
- ለህጻናት ጡት የማያጠቡ እናቶች ልጆቻቸውን እንዲንከባከቡ ከሥራቸው ብዙ መቅረት ይገደዳሉ።

ልጄን በየሰንት ጊዜው መመገብ አለብኝ?

- ልጅዎ በፈለገበት ጊዜ ጡት ማጥባቱ ጥሩ የወተት አቅርቦት እንዲኖርና ከብዙ ችግሮችም ይከላከላል። ይህ ማለት ልጅዎ ስለመራቡ ማታም ሆነ ቀን ምልክት ባሳየበት ቁጥር የጡት መጥባት እድል ማግኘት ይኖርበታል። እንዲሁም ልጅዎ ጡት መመገብን እስኪጨርስ ድረስ መጠበቅና ጡቱን ራሱ እስኪ ለቀው መመጠበቅ።
- ህጻናት በአመጋገብ ፍላጎታቸው ይለያያሉ። ህጻናት በ24 ሰዓታት ውስጥ እስከ 10 እስከ 15 ጊዜያት ወይም ከ6 እስከ 8 መመገብ ይፈልጉ ይሆናል። አንዳንዶቹ ቀስ ብለው ይጠባሉ አንዳንዶቹ ደግሞ በፍጥነት መመገብ ይፈልጋሉ። አንዳንዶቹ እረፍት እየወሰዱ እንደሚጠቡና አንዳንዶቹ ደግሞ ያለማቋረጥ እስኪጠገቡ ይጠባሉ !
- ጡት የሚጠባን ህጻን ከአቅሙ በላይ ማጥባት አይችሉም። ህጻናት በተፈጥሮ ሲጥግቡ ያቃሉ እንደፍላጎታቸው የሚመጣጡን በቂ ወተት ይወስዳሉ
- የአመጋገብ ሁኔታ ይቀየራል። ልጅዎ ራሱ እንዲመራዎት ማድረግ።
- እንደፍላጎቱ መመገብ!

' ጃመስ/James እድሜው 6 ሳምንት ከመሙላቱ በፊት፤ ለ3 ቀናት የሚሆን ሁልጊዜ ያለማቋረጥ የመገብኩበት ጊዜ ነበር። ከዚህ ችግር የምገላገል አይመስለኝም ነበር፤ ከዚያም ብደንገት ልጁ ጠግቦ በሌሊት ረጅም ሰኣታት የሚተኛ ልጅ ሆነ— ምን ዓይነት ትልቅ ስጦታ ነው ! '



ልጅዎን ሲመግቡ እንዴት እንደሚቀመጥ

- ልጅዎ በሚጥባበት ጊዜ አለመመቸት ወይም ህመም ሊሰማዎት አይገባም። ህመም ከተሰማ ልጁ ጡቱን በደንብ አልያዘም ማለት ነው።
- ልጅዎት በትክክለኛው መንገድ የሚጠባ ከሆነ፡
 - አይጎዳም
 - ልጅዎ በጥሩ አፋን ሞልቶ ይጠባል
 - የልጅዎት ከንፈሮቹ በትንሹ ገባ ማለት
 - የልጅዎት አገጭ በጡትዎ አንጻር ይሆናል
 - የልጅዎ ደረት በደረትዎ አንጻር ላይ ይሆናል
 - ልጅዎ በሚውጥበት ጊዜ መሰማት
 - የልጅዎ ምላስ ከታችኛው ድድ ወጣ ብሎ ጡትን መያዝ

ሰለአቀማመጥ: ጡት ለማጥባት ብዙ ዓይነት አቀማመጥ አለ። ትክክለኛ ነው የሚባል አቀማመጥ የለም። ልጅዎን ወተት ሲያጠቡ አቀማመጡ ከህመም ነጻ ከሆነ — በዚህ መቀጠል!

አቀራረብ ግንኙነት: ልጅዎ በቀላሉ አፋን ሞልቶ መጥባት መቻል አለበት። የልጅዎ አፍ በደንብ መክፈት አለበት፣ ከንፈሮቹ ወደ ውጭ መውጣት (ወይም መዘርጋት) እንዳለበትና ጡት በሚጠባበት ጊዜ ነጻ መሆን አለበት።

ልጅዎን ቆዳ ከቆዳ ጋር በማነካካት ካቀራጠ ማለት በደረትዎ ላይ በማድረግ በራሱ መንገዱን እንዲከተል በማድረግ ቀስ በቀስ በጥሩ ሁኔታ ጡት መጥባት ይጀምራል።



በቂ ወተት መኖሪን እንዴት አውቃለሁ?

ጡት ለሚጠባ ህጻን ምን ያህል ወተት ይኖራል በማለት ብዙ ሴቶች ይጨነቃሉ። ጡት ማጥባት ባቆሙ እናቶች የሚሰጡት ምክንያት ለህጻኑ የወተት አቅርቦቱ አነስተኛ ስለሆነ ነው የሚል ነው። የእናቶች በቂ ወተት ማምረት አለመቻል በቁጥር በጣም አነስተኛ ነው። በጣም አነስተኛ ቁጥር ያላቸው ሴቶች ብቻ በህመም ምክንያት ጡት ማጥባት አይችሉም።

ልጅዎ በቂ ወተት ስለማግኘቱ ለማረጋገጥ የሚታዩ አንዳንድ ምልክቶች ፡

- ልጅዎ ንቁና ደስተኛ ነው ወይ?
- ልጅዎ እንደፈለገው ብዙ ጊዜ ወይም ቢያንስ በቀን 6 ጊዜ ይመገባል?
- ልጅዎ በቀን ቢያንስ 6 ፈዛዛ ቢጫ ቅዘን ያለው የሽንት ጨርቅ ወይም 5 ጊዜ የከባድ ቅዘን ናፒስ ይቀየርለታል?
- ልጅዎ ብዙ ጊዜ ለስላሳ ሰገራ አለው ወይ? እድሜያቸው ከ6 ሳምንት በታች የሆኑ ህጻናት በ24 ሰዓታት ውስጥ ቢያንስ ከ3 እስከ 4 ጊዜ ሰገራ ይወጣሉ። ከዚህ በላይ እድሜ ያላቸው ህጻናት ከዚህ በታች ሰገራ ሊወጡ ይችላሉ።
- ልጅዎ ውፍረት እየጨመረና ልብሶቹ መጥበብ ጀምረዋል?

አንዳንድ ልጆች ተነጫናጭ እና አስራ ልጥባ ሊል የችላል። እነዚህን ጊዜያት የሚያውቁት 'እድገት ሲጨምር ወይም የምግብ ፍላጎት ሲጨምር' ብለው ያስቡ ይሆናል። ነገር ግን በአሁንን ጊዜ እንደታወቀው አዲስ ህጻን ከተወለደ በኋላ ከብደቱ ሲጨምር የወተት መጠንን መጨመር አይፈልግም። ስለዚህ በዚህ ጊዜ ጡጦ መስጠቱ መፍትሄ አይሆንም። ጡጦ መስጠት የርስዎ ወተት አቅርቦት ላይ ችግር ሊፈጥር ይችላል፤ ምክንያቱም ልጅዎ ከእናት ጡት የሚወስደው ወተት መጠን ስለሚቀንስና የርስዎን ወተት ማመንጨት ሀይል ሊቀንስ ይችላል። ልጅዎ የራሱን መንገድ እንዲከተልና በአንዳንድ ተጨማሪ አመጋገብ ለሁለት ቀናት በማከሄድ ህጻኑ በተሉ ወደነበረበት እንዲመለስ ያደርገዋል።

'እኔ ማጥባቱን ከጨረስኩ በኋላ ሉስይ/Lucy እንደገና መጥባት ፈለገች። ጥራዝ ጽሁፍ ወረቀቱ እንዳይቀርብኩት ሉስይ/Lucy ከጊዜ ወደ ጊዜ የመንጫንጭ ጠባይ እንደምታሳይ ምናልባት ብዙ ለመጥባት እንደመትጠይቅ ተረድቻለው። ከጥቂት ቀናት በኋላ ወደ መደበኛው ሁኔታ ተመልሳለች' ።

ራስዎን ስለመንከባከብ

ልጅ እንደተወለደ ለመጀመሪያ ጥቂት ሳምንታት ወይም ወራት ብዙ ሴቶች (እና አባቶች) ስሜታዊነት ያጠቃቸዋል። ምንም እንኳን በሚገባ ዝግጅት ቢያደርጉም ከድካም የተነሳ፣ ገለልተኛ በመሆን፣ ህጻን ሲወልዱ በሆርሞን ለውጥ ሳቢያ ሊጨነቁ ይችላሉ። በዚህን ጊዜያት እራስዎን መንከባከብና መጠበቅ አስፈላጊ ነው። እንዳንድ የሚረዱ ጠቃሚ ምክሮች የሚከተሉት ናቸው ፡

- ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ ሰውንትዎ ምግብን በበለጠ ይጠቀማል ከመደበኛው ጊዜ በበለጠ ሊርብዎት ይችላል። የተለየ ምግብ መውሰድ አያስፈልግም። ከእምስት ዋና የምግብ ቡድኖች ውስጥ የተለያዩ ጤናማ የሆኑ ምግቦችን መምረጥ።
- ማጥገን እንደ አረፍት ገዜ መጠቀም ገደም ብሎ ጡት በማጥገን ከተቻለ ።
- ልጅዎ በሚተኛበት ጊዜ ከተቻለ እርስዎም ትንሽ ሽልብታ እንቅልፍ ይውሰዱ።
- ዋና የሆኑትን ብቻ የቤት ሥራዎች ማካሄድ።
- የሚቀርብልዎን እርዳታ በሙሉ መቀበል።
- የሚያደክሞት ከሆነ እንግዳ አለማብዛት ወይም ስራ እንዲረድዎት መጠየቅ እንደ ልብስ ማጠብ ወይም ማሰጣት ወይም የሚጠጣ በማዘጋጀት እርዳታ መጥየቅ።
- ከቤት መውጣትና ንጹህ አየር መናፈስ።
- ለብቻዎ ለመሆን ትንሽ ጊዜ መውሰድ።
- እራስዎን ከተንከባከቡ ልጅዎን እንደተንከባከቡ ይቆጠራል።
- እንደ እርስዎ ያለዎትን ልምድ ካላቸው እናቶች ጋር መገናኘቱ በእውነቱ ሊጠቅም ይችላል።





ያለን ምጥጥ አድርጎ መጥባት ምንድን ነው?

- ያለን ምጥጥ አድርጎ መጥባት በተፈጥሮ አስራር ያለና ህጻኑ የሚያስፈልገውን ወተት በሙሉ እንዲያገኝ ያደርጋል።
- ምጥጥ አድርጎ መጥባት ወይም የወተት ማለቡ ወተት እንዲፈስ ያደርጋል — ወይም ወደ ጡት ጫፍ እንዲወርድ ያደርጋል።
- ያለንን ምጥጥ አድርጎ መጥባት ለአንዳንድ ሴቶች በጣም የመስቀት ስሜት ያሳድርባቸዋል። ብዙ ሴቶች ይህ አይሰማቸውም፤ ነገር ግን ያለን ምጥጥ አድርጎ መጥባቱ አይሠራም ማለት አይደለም። ከሌላኛው ጡትም ወተት ሊንጠበጠብ ይችላል።
- ጥሩ ምልክት የልጅዎ በርጋታ መጥባትና ሲውጥ መስማቱ መቻልዎ ነው።
- ምጥጥ አድርጎ ለመጥባት ሁኔታን ማበረታታቱ ልጅዎ እንዲዝናና እና ምችት እንዲኖር ይሆናል።
- በልጅዎ ላይ ትኩረት ማድረግና የሚያሰናክል ነገር ማስወገድ። አንዳንድ ልጅዎ ሲያለቅስ ሲሰሙ ምጥጥ አድርጎ መጥባቱን ሊረብሸው ይችላል!

ያለን ምጥጥ አድርጎ መጥባት በተፈጥሮ አስራር ያለና ህጻኑ የሚያስፈልገውን ወተት በሙሉ እንዲያገኝ ለማረጋገጥ ይጠቅማል።

በጡት ወይም በጡት ጫፎች ላይ ህመም ካለብዎት አንዳንድ ምክሮች

- የተለየ የአጠባብ አቀማመጥን መሞከር።
- ጡት ክፍለ በኋላ ከሚያመው ጡት ክፍል ቀስ አድርጎ በመጫን ብዙ ወተት እንዲወጣ ማድረግ።
- ጡት ክፍለ በኋላ ወደ ጡት ጫፍን ቀዳዳ ትንሽ ወተት በማለብና በመቀባት እዛው ኢንዲደርቅ መተው።
- የወተት መንቆርቆሪያ ቦይ ከተዘጋ ከተዘጋበት ጡት ክፍል ወደ የጡት ጫፍ ቀስ ብሎ ማሸት ሊረዳ ይችላል።
- ክፍለ በኋላ ቀዝቃዛ ፓክ ማስቀመጥ የሚረዳ ከሆነ በበለጠ ምችት እንዲኖርዎት ይረዳል።

የጡት ጫፍ የማቃጠል ህመም — ይህ በመጀመሪያዎቹ ቀናት ውስጥ ይከሰታል። ይህ በአብዛኛው የሚከሰተው ልጅዎ ከጡቱ ጋር የቀረበ ግንኙነት ባለመኖር ሲሆን (ህዳኑ ከጡት ጋር ጥበቅ እንዲል በማድረግ የጡት ጫፍ ህመም እንዲወገድ ይረዳል)።

የወተት ማውጫ ቧንቧ መዘጋት — በጡት ላይ ከባድ ህመም ያለው አብጠት ሊሆን ይችላል እብጠቱ ቀይ እንደሚሆንና ጠጠር እንደሚልና ህመምና ትኩሳት ሊያስከትል ይችላል (ቀስ ብሎ ማሸት፣ በተለይ ገለ ስታጠቡና ጡት ሲያጠቡ ወደጡቱ ጫፍ ማሸት ይረዳል)።

የጡት ማበጥ ህመም/Mastitis — በወተት ማንቆርቆሪያ ቦይ መዘጋት ሳቢያና በብዛት ወተት ማጠራቀም የጡት አብጠት ሊመጣ ይችላል። በአብጠት የተበከለው የጡት ክፍል ይቀላል፣ ይሞቃል እንዲሁም ያሳያል። ትኩሳትን ሊያስከትል እንደሚችልና እንደ ፍሉ ጉንፋን የመሰለ ስሜትን ያስከትላል። በተቻለ ፍጥነት የህክማና ምክር ያስፈልጋል።



ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ ተከታታይ የሆነ ህመም ስሜት የተለመደ አይደለም። የህመም ስሜት ካለዎት በርስዎ አካባቢ ላለ የጡት ስለማጥባት አማካሪ መደወል ወይም የበለጠ ምክሮችን ለማግኘት በጡት ስለማጥባት የአርዳታ መስመር ላይ 1800 mum 2 mum (1800 686 268) ላይ መደወል።

የጡት ወተትን ስለማለብና ማስቀመጥ

ስለ የጡት ወተት ማለብ አንዳንድ ምክሮች፡

- የሚጠቀሙበት ማንኛውን መሳሪያ ንጹህ ስለመሆኑ ማረጋገጥና እጆችዎም በደንብ መታጠብ አለበት።
- ለብቻዎና አዝናኝ በሆነ ስለርስዎ ልጅ ማሰብና ልጅዎ ምጥጥ አድርጎ እንዲጠባ ይረዳ ዘንድ ፎቶግራፍ ማሳየት።
- በተቻለ በሚያዝናና እና አመቺ በሆነ ቦታ መሆን።

ሁለት ዋና ዘዴዎች፡

- እጅ፡ ይህም ቀላል ዘዴ ጉዳት የሌለው ገንዘብ የማይጥይቅ ምቹም ነው።
- ማጥቢያ ቱቦ፡ በሆስፒታል ውስጥ በኤሌትሪክ ለማጥባት ተጠቅመው ይሆናል። በቤትዎ ውስጥ ይህንን መሳሪያ ከፈለጉ በእጅ የሚሠሩና በኤሌትሪክ የሚሰሩ የተለያዩ ትናንሽ ማጥቢያ ቱቦዎች መግዛት ይቻላል።

ማሳሰቢያ፡ በኤሌትሪክ የሚሰሩ ትልቅ የጡት ማጥቢያ ቧንቧ መከፈየት ይችላሉ። የአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር ለአባላት በትናንሽ ዋጋ የጡት ማጥቢያ ቧንቧ በኪራይ ያቀርባል

የጡት ወተት ስለማስቀመጥ ምክሮች

- የጡት ወተት ወደ በረዷ ማህበረሰብ ከመያዣው በላይ ትንሽ ክፍተት ቦታ መተው (ወደ በረዶነት በሚቀዘቅዝበት ጊዜ ስለሚለጠጥ)።
- እንዳይባከን በትንሽ መጠን ማቀዝቀዝ ለምሳሌ 50 mL./ሚ.ሊ.
- ወደ በርዶነት የተቀየረን ወተት ለማቅለጥ ለሊቱን በሞላ በሪፍራጅሬትር ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ወይም ሱብ ያለ (ያልሞቀ) ውሀ በየዘ ሳህን ውስጥ ማስቀመጥና ቀስ አድርጎ ማንቀሳቀስ።
- የታለበ የጡት ወተት ሳይንቀሳቀስ ከቆየ ቅባት/ሰባቱ ይለያይና ይንሳፈራል። እንደገና ለመቀላቀል ቀስ አድርጎ መበጥበጥ።

በቤት ውስጥ ለመጠቀም የጡት ወተት ማስቀመጥ

የጡት ወተት ሁኔታ	በከፍሎ ያለ መቀነት ተምፕራቸር (26°C ወይም ያነሰ)	ረፍረጅረቶር ማቀዝቀዣ (5°C ወይም ያነሰ)	ወደበረዷ ማስቀየሪያ
አዲስ ወደ ማጠራቀሚያው የታለበ ወተት	6-8 ሰዓታት የማቀዝቀዣ ዘመን (በዚያ ውስጥ ማስቀመጥ)	ከ72 ሰዓታት በላይ አለመቀመጥ ወደኋላ በባም ቀዝቃዛ ወደ ሆንው ማስቀመጥ	በረፍረጅረቶር (-15°C) ውስጥ ባለ ወደበረዷ ማቀዝቀዣ ላይ ለ2 ሳምንታት ማስቀመጥ የተለያየ በር ባለው ረፍረጅረቶር (-18°C) ውስጥ ባለ ወደበረዷ ማቀዝቀዣ ላይ ለ3 ወራት ማስቀመጥ በባም ወደ በረዷ ማቀዝቀዣ (-20°C) ውስጥ ከ6-12 ወራት ማስቀመጥ
ቀደም ሲል ወደበረዷ ማቀዝቀዣ ተቀይሮ ለብረ - በረፍረጅረቶር የተቀመጠ ገን ያልሞቀ	ለ4 ሰዓታት ወይም ከዚያ በታች - አስከፊ የሆነው አመገብ ድረስ	24 ሰዓታት	ወደ በረዷ ማቀዝቀዣ አለመቀዝቀዥ
ከበረዶ ቤት ወጥቶ በ መቅ ውሃ የቀለጠ	አመገብን ለማጠናቀቅ	ለ4 ሰዓታት ወይም አስከፊ የሆነው አመገብ	ወደ በረዷ ማቀዝቀዣ አለመቀዝቀዥ
መመገብ ስለጀመረ ህጻን	አመገብን ለማጠናቀቅ ብቻ	መጣል	መጣል

* ተሎ ተሎ ለሚከፈሉትና ተሰማሚ የሆነ ተንጥረቶር ያለው የተጋደመ/Chest ወይም ቀጥ ያለ / upright በእጅ የሚሠሩ የማቅለጫ ዲፕ ፍሪዘር
 በፕራይቲ የጤናና የህክምና ጥናት ካውንስል 2012, የታደገ ህጻናት የአመገብ መመሪያ NHMRC, ካንኬራ ጎዕ 59



ስለመውጣትና ከዚያ ለመውጣት

ህጻንን ጡት በማጥጥ መታሰር ማለት አይደለም። በርግጥ በአጭር ጊዜ ማሳሰቢያ ለመውጣት ቀላል ነው ምክንያቱም በሚሄዱበት ጊዜ ለህጻኑ የሚያስፈልገውን ምግብና መጠጥ ሁሉ ስለሚኖርዎት።

እንደ አዲስ እናት መሆንዎ መጠን ብቸኛነት ሊሰማዎት ስለሚችል ታዲያ ለራስዎ የሚሆን አንዳንድ ማህበራዊ ግንኙነት የሚያደርጉበት ጊዜ ማቀናጀት ጠቃሚ ነው። ስለጡት ወተት ማለብና ስለማጠራቀም መማሩ የአረፍት ጊዜ እንዲያገኙ ይረዳል።

ህጻን ጡት ማጥጥ ማለት እርስዎ በውጥረት ላይ አሉ ማለት አይደለም።



ጡት ስለማጥጥና ሥራ

ሥራ ላላቸው እናቶች የተለያዩ ምርጫዎች ሲኖራቸው በዚህ ክሚኒተቱት ፡

- በሥራ ቦታ ላይ ጡትን አልቦ ለህጻኑ የታለበን ወተት መመገብ
- ህጻኑን በሥራዎ አካባቢ እንክብካቤ እንዲያገኝ ወይም በቤትዎ ውስጥ መሥራት
- እናት በአካል ተገኝታ ጡት ማጥጥ ከልቻለች በጡጦ ወተት መስጠትና በሌላ ጊዜ ደግሞ ጡት ማጥጥ

እናት ጡት እያጠባች በመሥራታ ብዙ ሰዎች ይጠቀማሉ ፡

- ህጻኑ ብዙ ጊዜ አይታመምም
- እናት ከልጇ ጋር ቅርበት ግንኙነት ይኖራታል እንዲሁም ለረጅም ጤንነቷ ጊዜ የተጠበቀ ይሆናል።
- እንዲሁም የሥራ ቦታው ጥቅም ይኖረዋል ምክንያቱም የሚጠባ ህጻን ማለት ለሚሠሩ ወላጆች ከሥራቸው አጭር ጊዜ ብቻ ያቆማሉ ታዲያ በሠራተኛ አጥረት ሳቢያ ለሚካሄድ የስልጠና ወጪን ሲቀንስ እንዲሁም አወንታዊ የሆነ ትብብርን ያሳያል።

በሥራ ቦታ ላይ ተስማሚ በሆነ መንገድ ስለጡት ማጥጥ ወቅታዊ መረጃና ያለምንም ጭንቀት እንዴት ወደ ሥራ መመለስ እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት በድረገጽ፡ breastfeedingfriendly.com.au ላይ ማየት።

Photo courtesy Susan D'Arcy

የልጅዎ ክብደት

እንዳንድ እናቶች እንደጠበቁት ወይም ከሌሎች የሚያውቋቸው ህጻናት ጋር በማወዳደር በልጆቻቸው እድገት ላይ ይጨነቃሉ። ሁሉም ህጻናት የተለያዩ ናቸው። በርስዎ አካባቢ ባለ የህጻን ጤና ጥበቃ ነርስ ስለ ልጅዎ ጤና በቀረበው ሰንጠረዥ መሰረት የክብደትና ቁመት ሂደት መመሪያ መጠቀም።

ህጻን ከሌላው ሳምንት ጋር ሲመዘዙ በአንድ ሳምንት ትንሽ ክብደት ከቀነሰ ብዙ መጨነቅ አስፈላጊ አይደለም። የክብደት መጨመር መጠንን አስተዋጽኦ ያላቸው ብዙ ነገሮች ሲኖሩ፤ ይህም መታመም፣ ህጻኑ የሚሉብሰው ልብሶችን እንዲሁም የተለያዩ ሚዛን መመጠቀም ናቸው።

ጡት የሚጠባ ህጻን በጡጦ ፎርምላ ወተት ከሚመገብ ህጻን ክብደት የመጨመር መጠን ሊለያይ ይችላል። ያስተውሉ የህጻናት ጤና መከታተል የክብደት መጨመር እንደኛው ብቻ የምርመራ ዘዴ ነው (አሳባቢ የሆነ ጉዳይ ሲኖርዎት ለርስዎ ህጻን ጤና ጥበቃ ነርስ ያነጋግሩ)።

የልጅዎ ክብደት ሲገመገም ሁሉንም ነገሮች ግምት ውስጥ ማስገባት ያስፈልጋል። ልጁ ታሞ ነበርን፣ ከተወለደት ጊዜ ጀምሮ የክብደቱ ሂደት እንዴት ነበር፣ ስለ ሌሎች ነገሮች ማለት እንደ ቁመት? እንዲሁም የርስዎን ቤተሰብና የልጅዎን አባት ጤና ሁኔታ ታሪክ እናም የናት እና የአባት አቻም ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብዎታል።

ስለ ጡት ማጥባት በበለጠ ለማወቅ

ስለጡት ማጥባት እርስዎን ለመርዳት የአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር (ABA) ሰፊ ያለ መረጃ ይኖረዋል። በዚህ መረጃ ውስጥ የሚካተተው ለየት ያለ ፍላጎት ለሚያስፈልጋቸው እናቶች መረጃ፣ ማለት እንደ ከንፈር ሰንጠረዥ ህጻንን መመገብ! ሶስት መንታ መመገብ። እንዳንድ የመገልገያ ምንጮች በሌላ ቋንቋ ቀርቦዋል።

ኤቤኤ (ABA) አትራፊ ያልሆነ ድርጅት ሲሆን የተመሰረተው በ1964 ዓ.ም (የነርቢንግ እናቶች ማህበር በሚል) ሲሆን ልጆቻቸውን ጡት ማጥባት ለማፈልገው እናቶች ለማበረታታትና ለመርዳት ይሆናል። የጡት ወተት ማጥባቱ ምን ያህል ጠቃሚ ስለመሆኑ በማህበረሰቡ እንዲታወቅ ማድረግ ይሆናል።

አብዛኛው ሥራችን የሚከናወነው በስለጡት ፈቃደኛ የሆኑ አማካሪዎች ሲሆን ይህም በስልክ፣ እንተርኔት ላይና በማህበረሰቡ ውስጥ ይካሄዳል። እንዲሁም በጤና ጥበቃ ባለስልጣኖችና በታዳሪ ህጻንና የህጻን ጤና እና አመጋገብ ልዩ ባለሙያዎች በኩል ኤቤኤ (ABA) እርዳታ ያገኛል። ስለጡት ማጥባት አያያዥ ትክክለኛ ምንጭ ስለመኖራችን በዓለም አቀፍ ውስጥ ተቀባይነትን አግኝተናል።

ጡት ስለማጥባት መጽሐፍ ለማግኘት አባል ከሆኑ በነጻ ሲሆን ወይም አባል ላልሆነ ጥጋው (\$34.95 ዶላር) ነው።



ውጤቶችና አገልግሎቶች

ሰዎችን ለመርዳት በአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር በኩል የተለያዩ አገልግሎቶችን ሲያቀርብ፤ በዚህ የሚካተት፡

ስለጡት ማጥባት የእርዳታ መስመር

የእና ለ24 ሰዓታት ስለጡት ማጥባት የእርዳታ መስመር 1800 mum 2 mum (1800 686 268) ያለክፍያ በነጻ* ለእያንዳንዱ ሰው ይቀርባል። በሰለጠኑ ፈቃደኛ የጡት ማጥባት አማካሪዎች በየተራ ምደባ ለሚደረገው ጥሪ ምላሽ ይሰጣሉ።

* በሞባይል አድርጎ መደወል ክፍያ ሊኖረው ይችላል

አባልነት

አብዛኛው የ ABA's አገልግሎቶች በነጻ ያለክፍያ ይቀርባል፤ አባላት የተለያዩ የ ABA መገልገያ ምንጮችንና አገልግሎቶችን በማግኘታቸው ይጠቀማሉ፤ ይህም እንደ ጡት ስለማጥባት መጽሐፍ፣ በኢሜል የመማከርት አገልግሎትን፣ በየሁለት ወሩ መጽሔት፣ በየወሩ ጋዜጣዎችን፣ የማጥባት ፓንፕ/ቱቦ በቅናሽ ለመከፈየት፣ በአካባቢ ባለ ቡድን ያለገደብ መሄድና መገኘት።

በአካባቢ የድጋፍ ቡድኖች

በአውስትራሊያ ውስጥ 230 የሚሆኑ የአካባቢ ኤቢኤ (ABA) ቡድኖች ይገኛሉ። ይህም ጡና አዲስ ንደኞች ያፍሩ፣ ያለዎትን ጥያቄዎች መልስ እንዲያገኝና ያለዎትን ልምድ ለማከፈል ማንኛውም መምጣት ይችላል።

ድረገፅ

ኤቢኤ (ABA) ስለጡት ማጥባት መረጃ አጠቃላይ ድረገጽ ሲኖረው ከኤሌቶች እናቶች ጋር መነጋገር እንዲችሉ ዜና፣ በኢሜል መማከርትና ስብሰባ መገኘት። በድረገጽ ላይ ለመጎብኘት፡ www.breastfeeding.asn.au

በጽሁፍ ህትመት

ኤቢኤ (ABA) ስለጡት ማጥባት መረጃ ብዛት ያለው ጽሁፎችን ሲያሳትም ይህም በተለያዩ አርእስቶች ማለት እንደ የርስዎን ወተት አቅርቦት ስለመጨመር፣ ጡት ስለማለብና በተደ ጥገና ልጅ ከተወለደ በኋላ ጡት ስለማጥባት ያካተተ ትንሽ መጽሐፍ ያትማል።

በሥራ ቦታ ላይ አመቺ በሆነ ሁኔታ ስለማጥባት

በሥራ ቦታ ላይ አመቺ በሆነ ሁኔታ የABA's ጡት ስለማጥባት ፕሮግራም ወደ ሥራ ለተመለሱ እናቶች በሥራ ቦታ ላይ እርዳታዎችን ያቀርባል።

እንዲሁም በድረገፅ፡ www.breastfeedingfriendly.com.au ላይ ስለ ሥራ መመለስ ከቀጣሪዎ ጋር ለማነጋገር ምክሮችን የያዘ ነው።

የችርቻሮ መሸጫ ቦታዎች

ለእናቶች በቀጥታ/Mothers Direct በቅናሽ ዋጋ የሚሸጥ ኤቢኤ (ABA) ሲሆን ለጡት ማጥባት ለቅድሚያ ወላጅ መሆን የሚጠቅም፣ ጥራት ያላቸውን እቃዎች ያቀርባል። በመልበርንና ወይም በብሪስባን መሸጫ ሰቆች ወይም በመስመር ላይ ለ24 ሰዓታት መግዛት ይችላሉ።

መልበር/Melbourne

1818-1822 Malvern Road, East Malvern
ሰዓት፡ 9 am-5 pm ከሰኞ/Mon-ዓርብ/Fri, 11am-3pm ቅዳሜ/Sat
ስልክ፡ 03 9805 5501

ብሪስባን/Brisbane

2A/26 Eva Street, Coorparoo
ሰዓት፡ 9 am-5 pm ሰኞ/Mon-ዓርብ/Fri, 10 am-3.30 pm ቅዳሜ/Sat
ስልክ፡ 07 3847 5187

በመስመር ላይ ለመግዛት፡ www.mothersdirect.com.au

ለደንበኛ አገልግሎት/ብቴለፎን ማዘገ፣ 1800 032 926

ስለጡት ማጥባት የእርዳታ መስመር

በአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር በኩል ለ24 ሰዓታት ስለጡት ማጥባት የእርዳታ መስመር ያቀርባል። በአውስትራሊያ ውስጥ በማንኛውም ቦታ ላይ ሆነው መደወል ይችላሉ።

የሚያነጋግሯት ስለጡት ማጥባት አማካሪ ልጆቹን ጡት ያጠባቅና በቀረበለት የጡት ማጥባት ትምህርት ስልጠና ላይ ሰርቲፊኬት IV ያገኘች ናት። ሁሉም አማካሪዎች በፈቃደኝነት የሚሠሩና ጡት ለሚያጠቡ እናቶች ለመርዳት ያለክፍያ ጊዜያቸውን መስጠት ያደርጋሉ። እንዲሁም በአካባቢ ተቀሳቃሽ ቡድኖች በኩል ወይም በኢሜል መማከርት በ ኤቢኤ (ABA) ድረገጽ ላይ እርዳታ ይቀርባል።

ለአውስትራሊያ ጡት ማጥባት የእርዳታ መስመር ለመደወል :



Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum

1 8 0 0 6 8 6 2 6 8

በሃገር ከቀፍ የጡት ማጥባት እርዳታ መስመር የገንዘብ እርዳታ የሚያገኘው ከአውስትራሊያ መንግሥት ነው።



‘ አዲስ እናት እንደመሆኔ መጠን ብዙ የማለው ቃቸው ነገሮች እንዳሉ ይሰማኛል። ልጄ ለምድን ነው የሚያለቅስ፤ ምን ማድረግ እችላለሁ? መረጃና መመሪያ ለማግኘት ምንጊዜም አፈልጋለሁ ’ ።

Photo courtesy Vicky Leon

አባል ስለመሆን

የአውስትራሊያ ጡት ማጥገት ማህበር (ABA) አባል መሆን ጡት ስለማጥገትና አሳዳጊ ስለመሆን እምነት ያሳድርብዎታል። ሙሉ በሙሉ ጡት ቢያጠብም፣ በከፊሉ ቢያጠብም ወይም ጡትን ቢያልቡም በተለያዩ የኤቢኤ (ABA) መገልገያ ምንጮችና አገልግሎቶች እርዳታ ሊያገኙ ይችላሉ።

በተጨማሪም የእርዳታ አገልግሎቶች በኤቢኤ (ABA) በኩል ሲቀርብ ታዲያ አባል በመሆን ብዙ ተጨማሪ ጥቅሞችን ያስገኛል፡

መጽሐፍ፡ በአብዛኛው \$34.95 ዶላር፤ አዲስ አባላት ስለጡት ማጥገት የድጋፍ ቅጂውን ያገኛሉ በተፈጥሮ እንዲሁ እርእስቶች የሚያካትቱት ከጡት ማጥገት ዝግጅት ጀምሮ እስከ ልጅዎ እያደገ ሲመጣ ላሉት የፍላጎት ለውጥ መቆጣጠርና ለኛግሮች መፍትሄ ማግኘት ይሆናል።

ስለጡት ማጥገት ትምህርት የመማሪያ ክፍሎች። ይህ ለእርጉዞች ተብሎ የታቀደ ሲሆን አባላት ለሆኑ ብቻ ስለጡት ማጥገት በሰለጠኑ መማክርትና ምሁራን በኩል ትምህርት ይቀርባል። ወቅታዊ የሆነ መረጃ እና ተግባራዊ የሆነ መረጃ በማግኘት እርስዎን ሙሉ በሙሉ ማዘጋጀት ይችላሉ።

መጽሔት፡ ታሪኮችን ከሌላ እናት ጋር ማክፈልና ስለተለያዩ ጡት ማጥገትና ስለ የመጀመሪያ ወላጅ መሆን እርእስቶች ወቅታዊ የሆነ መረጃ ማግኘት። ለርስዎ ጠቅሚ መጽሔት /Essence magazine/ በየሁለት ሳምንቱ በፖስታ ይላክዎታል።

በኢሜል መማክርት፡ አባል ሲሆኑ ጥያቄዎች በሙሉ በጡት ማጥገት የሰለጠኑ አማካሪዎቻችን በኩል ምላሽ በኢሜይል ያገኛሉ ።

በአካባቢ የድጋፍ ቡድኖች፡ በዚህ ላይ ብቻዎን አይደሉም! በሰለጠኑ ፍቃደኛ የሆኑ ጡት ማጥገት አማካሪዎች ወይም ምሁሮች በኩል በሚካሄድ የአካባቢ መሰብሰብ ላይ አዲስ ጓደኞችን ለማግኘትና ለሚያቀርቡት ጥያቄዎች ምላሽ እንዲያገኙ ይደረጋል። በአውስትራሊያ ውስጥ በማንኛውም ቦታ አባላት ለሆኑ ያለገደብ በቡድኑ ላይ መጠቀም ይችላሉ።

ኢጋዜጣ/eNewsletter፡ ወቅታዊ የሆኑ ዜናዎችን ፣ መረጃንና ለየት ያለ አቅርቦትን ከአውስትራሊያ ጡት ማጥገት ማህበር በኢሜል ተደርጎ በየወሩ ይላክል።

ለእናቶች በቀጥታ የዋጋ ቅናሽ፡ ለጡት ማጥገት ለሚያስፈልገዎት ማንኛውም ነገር በእኛ ችርግሮ መሸጫ ቦታ፣ ለእናቶች በቀጥታ መሸጫ ላይ 10% የዋጋ ቅናሽ ያገኛሉ።

በየቀኑ ሲገዙ የዋጋ ቅናሽ፡ ወጣት ቤተሰብ ጋር ባጀትን ለማስተካከል አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። በእኛ የቁጠራ ፕሮግራም ላይ በአግባቡ መቆጠብ ይቻላል — ይህም እንደ ምግብ፣ ሽቀጣሽቀጥ እቃዎችና ነጻጅ ሲገዙ እንዲሁም እንደ ስጦታ ያሉ ነገሮች፣ የጉዞና የፊልም ትኬቶች ቅናሽ ይገኛል ።

ለጡት ማጥገት ፓምፕ/ቱቦ ለመክራየት ማሻሻያዎች፡ የጡት ማጥገት ቱቦ/ፓምፕ ለመክራየት የ 50% ማዳንና ከሰለጠኑ የጡት ማጥገት ቱቦ ባለሙያ ሀላፊ ስለ ጡት ማለብ እርዳታ ማግኘት።

በእኔ ABA ላይ ሙሉ በሙሉ ስለመጠቀም፡ ለአባላት ብቻ የሚቀርብን ጽሁፎችና ተጨማሪ መገልገያዎችን ለማግኘት በእኛ ABA ድረገጽ ላይ የርስዎን መለያ ቁጥር በማስገባት መክፈት ይችላሉ። እንዲሁም ስለ እኛ የአባል Essence መጽሔት ያለውን ጉዳይ ተመልሶ ማየት ይቻላል።

እርስዎ በኤቢኤ (ABA) ቤተሰብ ላይ ስለመሳተፍ ለትርፍ የቆመ ድርጅት እንዳለመሆኑ መጠን የአውስትራሊያ ጡት ማጥገት ማህበር ዋና የገንዘብ እርዳታ የሚያገኘው ከአባላቱ ነው። የርስዎ አባል መሆን አገልግሎታችንና እርዳታን መቀጠል እንድንችልና ስለጡት ማጥገት ለወላጆች፣ ለጤና ጥበቃ ባለሙያዎችና ለማህበርሰብ ማስተማሩን እንድንቀጥልበት ይረዳል።

ስለ የአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር (ABA)

ኤቢኤ (ABA) በአውስትራሊያ ውስጥ ከሚገኙት ታላላቅ አትራፊ ያልሆኑ የሴቶች ድርጅቶች ውስጥ አንደኛው ነው። በሃገር አቀፍ ውስጥ 230 የሚሆኑ የኤቢኤ (ABA) ቡድኖች ሲኖሩ እንዲሁም በጡት ማጥባት ሙያ የሰለጠኑ 800 አማካሪዎች አሉ። ማህበሩ ከጀመረ ጊዜ አንስቶ በአንድ ወቅት በማህበሩ ውስጥ ከ200,000 በላይ አውስትራሊያኖች አባላት ነበሩ።

ልጆቻቸውን ጡት ማጥባት ለሚፈልጉ ሴቶች መርዳትና ማበረታታት የእኛ ዓላማ ሲሆን ይህም ለህጻን የእናት ወትት ስለማጥባትና ስለ ህጻንና ወላጅ ጤና ጥበቃ ጠቁሚታ ለማህበረሰቡ ለማሳወቅና ለማንሳት በሚል ዓላማ ይሆናል።

በአውስትራሊያ ውስጥ ስለጡት ማጥባት

ከ1964 ዓ. ም ጀምሮ የአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር ስለጡት ማጥባት መጠን ለመሻሻል ይሠራ እንደነበር ነው። አሁንም መካሄድ ያለበት አንዳንድ መንገዶች አሉ!

በአውስትራሊያ ውስጥ የጡት ማጥባት ጊዜ ገደብ ከዓለም ጤና ጥበቃ ካወጣው የ6 ወራት የጡት ወተት ማጥባት (ከጡት ወተት ባሻገር የሚበልጥ የሚጠጣ ሳይሰጥ) እና ለ2 ዓመትና በላይ የሚሆን ከተጨማሪ ተገቢ የሆነ ጥሬ ምግብ ጋር መውሰድ የጊዜ ገደብ እያጠረ እንደመጣ ነው።

በአውስትራሊያ ውስጥ 96% የሚሆኑ ህጻናት ጡት መጥባትን ይጀምሩና እድሜያቸው 6 ወራት የሆኑ ህጻናት ከግማሽ በላይ የእናት ወተት ሲያገኙ የቀሩት ምንም የእናት ወተት እንደማያገኙ ነው። አብዛኛዎቹ እናቶች ማጥባት ይፈልጋሉ ነገር ግን ጥሩ እርዳታና ምክር ባለማግኘታቸው ብዙዎቹ ከማጥባት ይቆጠባሉ። የኤቢኤ (ABA) ዓላማ ይህንን እርዳታ ማቅረብ ሲሆን ስለዚህ እናቶች እስከ ፈልጉት ቀን ደረሰ ለማጥባት ማስቻል ነው።



Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:
 Australian Breastfeeding Association
 PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or
 join online at www.breastfeeding.asn.au or
 phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
 (Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

One-year membership..... \$65.00^

Concession (one year)..... \$50.00^

(Health care card no. _____)

Two-year membership..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$_____ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____

Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website.

Prices valid to 30/06/2014.



Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant
Translation provided by Polaron Language Services

እኛን ለማነጋገር:

አድራሻችን

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

ፖ. ሳ. ቁጥር/PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

ስልክ: 1800 686 268 ስለ ጡት ማጥባት የርዳታ መስመር

(Breastfeeding Helpline)

ስልክ: 03 9885 0855 ጠቅላላ ጥያቄ አስተዳዳሪ

(General Enquiries/Administration)

ፋክስ: 03 9885 0866

ኢ.ሜል: info@breastfeeding.asn.au

ድረገጽ: www.breastfeeding.asn.au

የርሱም ግላዊነት ለእኛ አስፈላጊ ነው

የአውስትራሊያ ጡት ማጥባት ማህበር አገልግሎቶችን ለማቅረብ ሲል የሰዎችን ስም፣ አድራሻና የክፍያ መረጃዎችን ይሰበስባል። የርሱም ግላዊ መረጃ ህጋዊ የሆነ ገደታ አስከሉል ድረስ ለሌላ አካል አሳልፎ አይሰጥም። የእኛ ግላዊነት ፖሊሲ ደንብ በድረገጽ: www.breastfeeding.asn.au ላይ ማየት ይቻላል ወይም በሥራ ሰዓታት በስልክ 03 9885 0855 በመደወል ማግኘት ይቻላል። የርሱም ግላዊ ዝርዝር መረጃ በውስጣዊ የገንዘብ እርዳታ ለማሰባሰቢያ መጠቀም ይቻላል ይሆናል። ይህንን ካልፈለጉ አባዘም ያነጋግሩን።