



# የወላጅ መምሪያ

## ለመጀመሪያ ሳምንት ህይወት

### አዲስ የተወለደው ህጻንዎ ደህና ነው ወይ?

ጤናማ አዲስ ለተወለደ ህጻን ሮዝ ቀለም ያለው ከንፈሮችና ምላስ ሊኖረው ይገባል። እንዲሁም በብብታቸው ውስጥ የሚኖር ሙቀት ከ 36.5°C እስከ 37.2°C (ልክ እንደሮስዎ ሙቀት) መሆን አለበት። ብዙ ጊዜ በተደጋጋሚ መሸናገት (ውሃ ሽንት) እና ሰገራ መውጣት (አይነምድር) አለባቸው።

ጤናማ አዲስ ለተወለደ ህጻን:

- » በተደጋጋሚ ይመገባል (በ24 ሰዓታት ውስጥ ከ8 እስከ 12 ጊዚያት)
- » በሚንቁብወት ጊዜ በጸጥታ ያዳምጡና በነሱ ዙሪያ ላሉ ድምጽ ወይም ጫጫታ ምላሽ ይሰጣሉ
- » አልፎ አልፎ ለአጭር ጊዜ ቆሞ እያደረጉ ከርስዎ ትንሽ ፈጠን ብለው ይተነፍሳሉ
- » የእነሱ ቆዳ ቀለም ሲቀየር ወይም ሲያለቅሱ፤ ሲንፈራገጡ ወይም ሲንቀጠቀጡ በትግል ላይ ስለመሆናቸውና እርዳታ እንደሚፈልጉ ለርስዎ ለማሳወቅ ነው።

### አዲስ የተወለደው ህጻንዎ ደህና ነው ወይ?

ልጅዎ:

- » ትንፋሽ ካቆመ ወይም ቆዳው ወደ ሰማያዊ ቀለም ከተቀየረ
- » የሚጥል በሽታ/መረባሽ/ካለበት (የሚንቀጠቀጡ ወይም አስቸጋሪ የሆኑ ዓይኖች፣ አፍ፣ ግንደች ወይም እግሮች እንቅስቃሴ ላለባቸው)
- » መንቃት አለመቻል
- » ከፍተኛ ድምጽ ላይ ምንም የማያስተውል ከሆነ፤ በዓይኑ ላይ በጣም ለሚያንጸባርቅ ብርሃን ወይም ክንዱ ላይ በቀስታ ሲቆነጠጥ የማይገነዘብ ከሆነ ነው።



### እርምጃ

**በሆስፒታል ውስጥ**  
**ወዲያውኑ** ለርስዎ አዋላጅ ነርስ ወይም ሀኪም ማሳወቅ እና ለእርዳታ-ጥሪ የሚለውን መጫን

**በቤት ውስጥ**  
 በስልክ **000**

### ለመጀመሪያ ሳምንት ህይወት

የርስዎ ህጻን:

- » ከ6 ሰዓቶች በላይ ካልተመገጠ
- » ካልሸና እና/ወይም ቅዝን ጨርቁ/ናፒ ላይ ቆሻሻ ከሌለበት
- » ቢጫ የሚመስል ቆዳ ካለው

**በተለይ በመጀመሪያው የ24 ሰዓታት ውስጥ ህይወት**

- » **የዓይን፣ አፍ፣ ክንድ ወይም እግር እንቅስቃሴዎች** የሚንቀጠቀጡ ወይም አስቸጋሪ ሆኖ መታየት
- » **ሰውነት፣ ጫንቅላት፣ አንገት፣ ክንዶች እና እግሮች** ልምጥ የሚል የተጣጠፈ መስሎ መታየት
- » **መተንፈስ** ይህ በጣም ፈጠን እንደሆነ እና የሚያጉረመርም ድምጽ ያሰማሉ
- » ያልተለመደ **ለቅሶ** (ለምሳሌ፡- ደካማ፣ ቀጭን ድምጽ ያለው፣ የሚያቃስት ወይም ስቃይ ያለው ለቅሶ)
- » በነሱ ሰገራ ውስጥ **ደም**
- » **ቆዳ** በጣም የገረጣ ወይም ወደ ቢጫ እየተለወጠ ያለ
- » **ጨጓዋራ** (ሆድ) ወይም የታችኛው ደረታቸው ክፍል ከእያንዳንዱ ትንፋሽ ጋር ወደ ውስጥ ይገባል
- » **ማስታወክ** በብዛት (ካለፉት ሶስት የተወሰዱ ምግቦች በኋላ ከግማሽ በላይ ማስታወክ)
- » **ትውከት** የጠራ ንጹህ አይደለም፤ ወተት ወይም የገረጣ ቢጫ ቀለም

ንጹህ	ወተት	ቢጫ የገረጣ	ሰናፍጭ	አረንጓዴ	አረንጓዴ	አረንጓዴ	አረንጓዴ	ደም
-----	-----	---------	------	-------	-------	-------	-------	----

ወይም

- » የርስዎ **ደመነብስ የሚለው** የሆነ ነገር ስህተት እንዳለ ነው።



### እርምጃ

**በሆስፒታል ውስጥ**  
 ለአዋላጅዎ ነርስ ወይም ሀኪም ማሳወቅ

**በቤት ውስጥ**

- » የእናትና ህጻናት ጤና መስመር ስልክ 13 22 29
- » በቀን 24 ሰዓት ለነርስ-በስልክ ጥሪ በስልክ 1300 60 60 24
- » የአካባቢዎ አጠቃላይ ሀኪምዎን (GP) ማየት
- » ወደ ድንገተኛ መታከሚያ ክፍል መሄድ
- » አስቸኳይ ከሆነ በስልክ **000**

\* እስከዎ ያስታውሱ፡ በማሳየ እስከረን ላይ ሲታይ እና/ወይም ሲያወርዱ እና ታትሞ ሲወጣ እንደ የርስዎ መሰሪያ አቅጣጫ የሰጠረዥ ክፍሉ ውስጥ ያሉት ቀለሞች የተለያዩ ለሆኑ ይቻላል።  
 እውቅና መስጠት: ልጅዎ በርግጥ ከታመመ ህጻን መርመራ ያስፈልጋል። ይህ መገልገያ የወጣው ልጅዎ ሀኪም ማየት እንደሚያፈልገው ለመወሰን እንዲረዳዎት ነው። D18-001 - JUNE 2021