



Aanan harmaa elmuu

Aannan harmaa elmuun yeroo harka ykn paampii harmaa itti fayyadamtuu dha. harma kee irraa aannan yeroo elmituudha.

Sababa elmamuuf

Aannan harmaa kee elmuu kan dandeessu sababiin isaas:

- harmi kee guutee jira, elmuun immoo akka lallaafu gochuu dandaha, kanaaf daa'imni kee salphaatti akka harma qabatu gochuu dandaha – keessumattuu kun guyyoota jalqabaatiif hedduu gargaara
- Muchi harmaa kee si dhukkubee harma hoosisuun waan si dhukkubuuf
- harmi kee akka dhiita kn dhukkubbiin harmaatu sitti dhaga'ama
- daa'imni kee harma hodhuuf yookiin ati hoosisuuf rakkachaa waan jirtuuf daa'imni kee aannan dabalataa barbaachise
- Dhiyeessiin aannan (aanan ati baaftu) gahaa waan hin taaneef akka dabalu barbaadda
- daa'imni kee yeroo malee dhalate ykn dhukkubsate, ykn fayyaa hin qabdu
- daa'imni kee si waliin taa'uu hin danda'u yoo tahe, aannan elmuufii qabda.

Yoo daa'imni kee dhukkubsate ykn yeroo malee dhalate

Keessattuu daa'imni kee yoo dhukkubsate ykn yeroo malee dhalate aannan harmaa barbaachisaa dha. Hospitaala keessatti, aannan akka elmitan isin jajjabeessina sababiin isaas:

- daa'imni keetiif bulleessuun waan itti salphatuuf
- guddinaa daa'ima keessanii gargaara
- daa'ima kee infekshinii irraa ni ittisa.

Yeroo meeqa aannan elmuu qabda?

Aannan elmuun akka harma hoosisuuti– yeroo baay'ee yoo gootan qaamni kee aannan baay'ee akka baasu taasisa.

Yeroo meeqa akka elmitu haala kee irratti hundaa'a.

- Daa'imni kee yoo harma hodhaa jira tahe, garuu aannan dabalataa kan barbaachisu yoo tahe, sa'aatii 24 keessatti yeroo muraasa qofa elmuun si barbaachisuu dandaha
- daa'imni kee yeroo ammaa kana harma hodhuu Yoo baate:
 - Daa'imni akkuma dhalatteen/dhalateen booda hamma dandahametti dafii elmi, osoo danda'amee sa'aatii jalqabaa keessatti
 - aannan bahu akka dabaluuf daa'ima kee harma elmuu jalqabuun durattii fi yeroo elmaa jirtu qaama keetiin akka walxuqhan godhi (skin-to skin)
 - yeroo baay'ee elmi, yoo xiqqaate sa'aatii 24 keessatti yeroo 8, halkan dabalatee (akkuma yeroo daa'imni harma hodhuutitti), kuni akka dhiyeessii aannani (aanan bahu) godha.

Deessistoonni (midwives) fi narsoonni sii fi daa'ima kee kunuunsan aannan akka elmitu si gargaaru.

Akkaataa aannan itti elman

Harkaan ykn paampiidhaan aannan elmuu dandeessa.

Yoo yeroo hunda aannan baasuu barbaadde, yeroo baay'ee harkaan elmuu fi paampii fayyadamuun walirratti bu'aa gaarii qabaata.

Akka jalqabdu gorsi gargaaran tokko tokko kunooti:

- osoo hin jalqabin harka dhiqadhu
- Elmuun duratti daa'ima kee yeroo qabdu siihi fi daa'imni kee waltuquun ni gargaara
- harma kee suuta tuttuquun akka muchi harmaa aannan baasu kakaasuuf qarqaara - kunis 'harmi mirgisuu' jedhama.
- tooftaalee boqonnaa yaali ykn yeroo elmitu waa'ee daa'ima keetii yaadi - daa'ima kee waliin osoo teettu aannan kee elmuu dandeessa ykn suuraa daa'ima keetii of bira kaahuu dandeessa
- harma kee akka hin miidhamneef yeroo elmitu suutatti godhi

Harkaan elmuu

Harkaan elmuun karaa salphaa harma irraa aannan argachuun dandahamuudha

Elmuuf:

- harka kee harma kee jala kaa'i
- quba guddaa (Abuudduu) fi quba agarsiisaa (akeektuu) harma kee irraa gara seentimeetira 2 hanga 3, naannoo gurraacha mucha harmaa jala jiru (areola) irra kaa'i .
- quba guddaa fi quba kee kaanitti fayyadamii suuta jettee harma kee keessatti deebisii dhiibi, san booda mucha harmaa duubaan waliitti dhiibi; gara sekondii 2 dhiibi, san booda gadhiisi
- Walitti dhiibuu fi gadhiisuu itti fufaa, aannan keessanis bahuu ni eegala
- yeroo aannan dhaabbatu quba kee gara bakka biraa naannoo qarqara gurraacha mucha harmaa jala jiru (areola) keetii sochoositiirra deebi'ii jalqabi
- yeroo suuta jedhee aannan cophuu eegalu, harma kee isa kaaniin elmuu jalqabi.

Elmuun jabaa tahee sitti dhaga'amu qaba, garuu **dhukkubbii hin qabu.**



Viidiyoo Waldaa Harma Hoosisuu Awustiraaliyaa irraa waa'ee harkaan elmuu ilaaluuf koodii QR kana scan godhaa ykn ilaaluuf asi ilaali vimeo.com/423863333



Paampii harmaa

Namni hundaaf paampii harmaa hin barbaachisu, yoo barbaadde garuu gosti paampii filattu maaliif aannan akka elmitu irratti hundaa'a. Namoonni baay'een paampii harmaa fi harkaan elmuu fayyadamu.

Paampii harmaa gosa adda addaatu jira:

- paampii harkaa – darbee darbee kan itti fayyadamamu yoo ta'u, baatirii ykn humna elektrikaa hin barbaachisu
- paampii xixiqqoo elektirikii ykn baatiriidhaan hojjetan - yoo aannan kan qabaattu tahee fi garuu sababa hojjiif ykn sababa birootiif guyyaatti si'a (marraa) 2 hanga 3 elmuu yoo barbaadda tahe
- paampii harmaa kan elektirikii kan gosa hospitaalaatiin walfakkaatu – kuni akka fayyadamamuun kan gorsamuuf akka aannan bahu gochuu fi akka bahumsi aannanii itti fufu gochuudhaaf, fakkeenyaaf yoo daa'imni kee harma hin hoone ykn Kutaa Kunuunsa Cimaa Daa'immanii [Newborn Intensive Care Unit (NICU)] keessa yoo jiraate.

Yeroo hagam dheeratuuf elmuu qabda?

Mijaahina mataa keetiitiif jecha ykn dhiyeessii (aannan sirraa bahu) guddisuuf elmaa jirta yoo tahe, yeroo takkatti daqiiqaa 5 hanga 10 qofa si barbaachisuu dandaha.

Yoo daa'ima keetiif harma guutuuf elmiteef, yeroo baay'ee gara daqiiqaa 20 hanga 30 fudhata – hamma yeroo daa'imman baay'een harma hodhan jechuu.

Sababni ati elmituuf daa'imni kee harma hodhuu waan hin dandeenyeef yoo tahe, gorsa kana yaali:

- yeroo tokkotti harma tokko yoo elmite, hamma aannan suuta jedhutti elmi, sana booda gara harma isa kaaniitti jijjiiri; irra deebi'ii harma lamaan ammas elmi
- harma yeroo 2 ykn 3 jijjiiruun, 'switch pumping or expressing' jedhamuun kan beekamu dhiyeessii (aannan bahu) dabaluuf ykn eeguuf (akka aannan hin banne) gargaaruu dandaha
- harma lamaan yeroo tokkotti elmuuf meeshaa elma dachaa fayyadamuun yeroo qusata, akkasumas qaamni kee aannan akka oomishuuf gargaaruuf dammaqiinsa dabaluuf gargaara
- qabdoo harmaa jabaa keessatti qaawa banuudhaan paampii harmaa bakka isaa akka qabatu gootee osoo harka keetitti hin fayyadamin 'hands-free' elmuu dandeessa- kana yaaluuf si gargaaruu dandeenya

- harma kee suuta dhiibuun osoo paampii harmaa fayyadamtuu, 'breast compression' jedhamuun kan beekamu, aannan akka yaa'u gargaara, aannan akka mirgisee bahuu fi saffisaan aanan akka bahu godha.

Aannan hagam gahu argachuu qabda?

Dahumsa booda Guyyoota jalqabaatiif, yeroo hunda aannan cophu muraasa ykn hanga mililiitira lamaa (mLs) qofa argachuu dandeessa.

Akkuma aannan harmaa kee jalqabaa (colostrum) gara aannan bilchaataatti jijjiiramu hammi isaa suuta suutaan dabalaa deema. Dhuma torban jalqabaa irratti, elma yeroo tokkkootti gara 50 mL hanga 70mL argachuun kee hin oolu. Yoo daa'imni kee nyaata daa'ima (formula fi aanan) waliin aannan harmaa fudhachaa jiraate, sana booda hamma kana hin argitu.

Hammi aannani garaagarummaa qaba, garuu namoonni baay'een daa'ima isaaniif aannan gahaa tahe kennuu danda'u.

Daa'imman yeroon gahee dhalatan dhuma torban jalqabaa irratti sa'aatii 24tti gara 500 mL hanga 600mL aannan harmaa barbaadu.

Namoonni lakkuu qaban yeroo baayyee torban lammaffaatti sa'aatii 24tti gara 1100 mLs hanga 1400mLs baasu.

Daa'ima yeroon osoo hin gahin dhalate/dhalatte, dhuma torban jalqabaa irratti 500mL hanga 600mLs fi dhuma torban lammaffaatti gara 700 hanga 800mLs qabaachuuf kaayyeffadhu. Kunis yeroo daa'imni kee guddatu aannan harmaa gahaa akka qopheessitan (baasuu akka dandeessu) isin gargaara.

Baay'inaan harma yoo hoosistu, mallattoolee akka ulfaatina daa'ima keetii dabaluu fi yeroo meeqa jijjiirraa naappii akka isaan barbaachisu irratti hundaahuun aannan gahaa akka kennitu beekuu dandeessa.

Mirgisni aannan keessanii yoo isin yaaddesse, deessiftuu, narsii ykn gorsaa harma hoosisuu kee waliin haasa'aa.

Aannan harmaa kee kuusuu fi geejjibsiisuu (transporting)

Qajeelfamni aannan harmaa kuusuu daa'imman mana jiranii fi daa'imman NICU keessa jiraniif garaagarummaa qaba. Bal'ina isaaf gabatee fuula itti aanu ilaalaa.

Odeeffannoo kuusaa waliigalaa

- Aannan harmaa kuusuudhaaf meeshaalee sadarkaa nyaataa qaban, BPA irraa bilisa ta'an fayyadamuu.

Baay'ee qulqulluu ta'uu isaanii mirkaneessi.

Hospitaaloonni yeroo baayyee daa'imman NICU keessa jiraniif qodaa ni kennu.

- Daa'imni yoo hin barbaadin, Yeroo aanan kuustu akka hin qisaasamneef kuusaa xiqqaa keessatti kaahi
- Aannan harmaa bakka teempireecharri isaa tasgabbaa'aa (oli fi gadi hin jijjiiramne) tahe kan akka duuba firijii ykn firizarii kaahi.
- Yeroo hunda aannan harmaa haaraa elmame aannan harmaa duraan qabbanaa'e kuufame irratti osoo hin dabaliin dura qabbaneessi.
- Yoo aannan kee cabbeessuu (firiizii) godhuu barbaadde, jalqaba firijii keessatti qabbaneessaa, san booda cabbeessi.
- Aannan yeroo takko ho'ifame ykn cabbii irraa gara dhangala'aatti deebifame gonkumaa irra deebi'amee hoo'isuun yookiin cabbeessuun hin tahu
- Yeroo aannan kee geejjibdu, akka qabbanaahu yookiin cabbaawu godhi. Cooler (meeshaa waa qaphaneessuu) kan cabbii yookiin freezing blocks of keessaa qabu fayyadami. keessumattuu daa'imni kee NICU keessa yoo jiraate, aannan harmaa osoo itti hin fayyadamin dura ykn gara firizarii biraatti dabarsuun dura ilaali.

Yoo daa'imni kee NICU keessa jiraate

- Aannan harmaa elmite eenyummaa daa'ima keetii, akkasumas guyyaa fi sa'aatii elmite ifatti akka beekamutti itti barreessi
- Hospitaala dubartootaatti, aannan kee 30 jalqabaa kan elmitan tartiiba (1 hanga 30) daa'ima keetiif fayyadamuuf yaalla. Sana booda aannan harmaa elmiinsa 2 irraa dhufe gara meeshaa (qodaa) 1tti galchuu dandeessu.
- NICU keessatti dursinee aannan kee kan haaraa baafame fayyadamna, sana booda aannan kee kan cabbeeffame fayyadamna.

Paampii kanneen kireeffachuu fi bitachuu dandeessu:

- Waldaa Harma Hoosisuu Awustiraaliyaa (Australian Breastfeeding Association)— Odeeffannoo dabalataaf marsariitii isaanii daawwadhaa breastfeeding.asn.au/hire-breast-pump
- The Royal Children's Hospital Giddugala Meeshaalee fi Raabsaa (Equipment and Distribution Centre) (03) 9345 5325 or visit rch.org.au/edc
- Manneen qorichaa fi dhaabbilee dhuunfaa tokko tokko.

Kuusaa aannan harmaa

Qajeelfamni kun aannan harmaa mana keessatti, kutaa dahumsaa keessatti, akkasumas daa'imman kutaa kunuunsa cimaa daa'imman reefuu dhalataniif (NICU) keessatti kuusuudhaaf kan qophaa'edha.

***Yaadachiisa:** yeroon aannan harmaa daa'imman NICU keessa jiran kuusamuu qaban kanarraa adda

Aannan harmaa	Room temperecharrii (haala qilleensa uumama kutaa keessa jiruu) 26°C fi isaa gadi ta'a	Firijii keessatti kuufamee jira 4°C fi isaa gadi ta'a	Firiizarii keessatti kuufamee jira Yeroon kuusamuu qabu gosa friizarii irratti hundaa'uun garaagarummaa qaba
Haaraa kan elmame gara meeshaa qulqulluu fi sadarkaa nyaataaf mijatutti	Mana ykn kutaa dahumsaa - Aannan hanga sa'aatii 6tti kuusuu - Yoo jiraate firijii fayyadamaa	Mana ykn kutaa dahumsaa - Aannan sa'aatii 72 (guyyaa 3) hin caalleef kuusuu . - Duuba firijii bakka irra qorraa tahetti kuusuu	Mana ykn kutaa dahumsaa - Kutaa firiiizarii firijii keessa jiru keessatti (-15°C): Hanga torban 2tti kuusuu - Kutaa firiiizarii firijii balbala addaa qabu keessatti (-18°C): 1.0. Hanga ji'a 3tti kuusuu - Deep freeze keessatti (garaa ykn qajeelaa manual defrost firiiizarii kan irra caalaa cufamee turuu fi ho'a tasgabbaa'aa tahe eegu (-20°C fi isaa gadi): . Hanga ji'a 6 hanga 12tti kuusuu
	NICU Aannan hanga sa'aatii 4tti kuusuu	NICU - Aannan sa'aatii 48 (guyyaa 2) hin caalleef kuusuu . - Erga elmitee sa'aatii 1 keessatti firijii keessa kaa'i - Duuba firijii bakka irra qorraa tahetti kuusuu	NICU - Erga elmitee sa'aatii 24 (guyyaa 1) keessatti firiiizarii keessa kaa'i - Yeroo kuusamuu qabu fi teempireechara (haala qilleensa) mana keessatti ykn kutaa dahumsaa keessatti haala itti fayyadamtutti fayyadami (armaan olitti ilaali) .
Duraan cabbaaffamee ture (firijii keessatti akka baqu kan tahe (cabbii kan ture) garuu hin ho'ifamne .	Sa'aatii 4 keessatti fayyadamaa	Mana ykn kutaa dahumsaa Aannan sa'aatii 24 (guyyaa 1) caalatti kuusamuu hin qabu	Irra deebitee hin cabbeessin
		NICU Aannan yeroo firiiizarii (kan cabbeessu) keessaa baafame irraa eegalee sa'aatii 36 (guyyaa 1 1/2) oli kuusamuu hin qabu	
Alatti akka cabbummaan keessaa bahu gochuu (akka baqu gochuuf) bishaan ho'aa ykn meeshaa ho'isaa keessa kaa'i	Nyaata xumuruu qofaaf (boodarra obaasuuf) itti fayyadami	Mana ykn kutaa dahumsaa Yoo dandahame gataa. Yoo kana hin taane, sa'aatii 4 hin caalleef firijii keessatti kuusuu	Irra deebitee jin cabbeessin
		NICU Gara firijiitti hin deebisin	
Daa'imni nyaata fudhachuu (aanan harmaatiin ala)eegaleera	Nyaata xumuruu qofaaf itti fayyadami, san booda gati	Gati	Gati

Kan fudhatame: Gumii Fayyaa Biyyaalessaa fi Qorannoo Yaalaa (2012). *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: Gumii Fayyaa Biyyaalessaa fi Qorannoo Yaalaa.
nhmrc.gov.au/about-us/publications/infant-feeding-guidelines-information-health-workers

Meeshaa paampii harmaa qulqulleessuu

Daa'imman dhukkubsatan ykn yeroo malee dhalataniif

- Harka keessan sirriitti dhiqadhaa.
- itti fayyadama booda kutaalee paampii harmaa hunda tokkoo tokkoon addaan baasuun diigi.
- Kutaalee aannan harmaa tuqan hunda bishaan qabbanaayeen dhiqi.
- Kuta hunda bishaan hoo'aa keessatti saamunaan meeshaatiin dhiqi
- Akka sirriitti dhiqamuuf bishaan ho'aa yaa'u jalatti qabi
- kuusuun dura waraqaa paper towel irratti qilleensarra akka gogsu godhi, san booda Meeshaa qulqulluu, kurree qabu ykn pilaastikii qulqulluu keessatti kuusi.
- Yoo daa'imni kee NICU keessa jiraate, meeshaalee paampii harmaa guyyaa guyyaan disinfect gochuu ni gorsina Meeshaalee disinfect gochuu kan dandeessan danfisuun, farra vaayirasii keemikaalaa fayyadamuun, ykn sterilizer mana keessaa fayyadamuudhaan.
Yeroo hunda fqajeelfama oomishtootaa keemikaalaa disinfectantii fi sterilizer mana keessaa hordofi

Danfisuudhaan mala xurii ittiin irraa eegan (disinfection) godhan

- Harka keessan sirriitti dhiqadhaa.
- Kutaalee hunda akka armaan olitti ibsametti sirriitti qulqulleessi.
- Kutaalee meeshaa paampii harmaa hunda bishaan godaa guddaa keessa kaa'i, guutummaatti akka bishaaniin haguugaman mirkaneessi. Bishaan akka danfu godhii daqiiqaa 5f saffisaan akka hoo'i irra turu taasisi. Kutaaleen hundi guutumaan guutummaatti yeroo sanaaf bishaan jala akka turan mirkaneessi.
- Kutaalee hunda of eeggannoodhaan osoo keessaa isaa hin tuqin baasi. Qabdoo harkaan qabatan dheeraa (thongs), kan kiitii paampii harmaa wajjin xurii hin qabne ta'an fayyadami.
- kuusuun dura waraqaa paper towel irratti qilleensarra akka gogsu godhi, san booda Meeshaa qulqulluu, kurree qabu ykn pilaastikii qulqulluu keessatti kuusi.

Fayyaa, daa'immaniif

Qajeelfama oomishtootaa hordofaa ykn odeeffannoo qulqullinaa argachuuf marsariitii Waldaa Harma Hoosisuu Awustiraaliyaa (Australian Breastfeeding Association) daawwadhaa:
breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment

Odeeffannoo fi gorsa dabalataaf

Narsii Fayyaa Haadholii fi Daa'immanii naannoo keessanii (local Maternal & Child Health Nurse) qunnamaa.

Sarara Fayyaa Haadholii fi Daa'immanii Victoria (Victorian Maternal & Child Health Line)

Narsii fayyaa haadholii fi daa'immanii wajjin haasa goochuuf halkanis tahee guyyaa hunda 13 22 29 bilbili.

Australian Breastfeeding Association

Breastfeeding Helpline

Gorsaa harma hoosisuu wajjin haasa'uuf halkanis tahe guyyaa yeroo kamiyyuu 1800 686 268 bilbili.

Marsariitii (website) isaani irratti waa'ee :

- Daa'ima yeroo malee dhalate harma hoosisuu (Breastfeeding your premature baby)
breastfeeding.asn.au/resources/breastfeeding-your-premature-baby
- Meshaa ittiin elman qulqulleessuu (Cleaning expressing equipment)
breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment
- Harmi jabaatuu
breastfeeding.asn.au/resources/engorgement

The Women's

Waraqaawwan odeeffannoo harma hoosisuu Afaan Ingiliffaa fi afaanota birootiin argachuuf marsariitii keenya daawwadhaa:

- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-english
- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-other-languages

Turjumaana si barbaachisa?



Turjumaana yoo barbaadde gaafachuu dandeessa.

Deeggarsa Jeequmsa Maatii (Family Violence Support)

1800 Respect National Helpline (1800 Sarara Gargaarsa Biyyaalessaa Kabaja)

Yoo miidhaan saalaa, jeequmsa maatii ykn doorsifamte gargaarsa argachuu dandeessa.

Guyyaa fi halkan yeroo barbaaddanitti 1800 737 732

bilbiluu dandeessu ykn 1800respect.org.au

daawwachuu dandeessu