



ናይ ጥዕና ሓቅታት

# ረኽሲ ማዓናጡ

## ረኽሲ ማዓናጡ እንታይ ኢዩ?

ረኽሲ ማዓናጡ ማለት ናይ ጨጎራን ማዓንጣን (ቀልቀል) ምቕሳል ኢዩ። ረኽሲ ማዓናጡ ኣብ ዝኾነ ዓይነት ዕድመ ንዘለዉ ሰባት ከጥቕዕ ዝኽእልን ተምላሰን ውጽኣትን (ወይ ክልቲኡ) ከስዕብ ዝኽእል ሕማም ኢዩ። ቁርጻት ከብድን ረስንን'ውን ከስዕብ ይኽእል ኢዩ።

## ረኽሲ ማዓናጡ መንቀሊኡ እንታይ ኢዩ?

ረኽሲ ማዓናጡ መብዛሕትኡ እዋን ብቫይረስ ኮይኑ ሓልሓሊፉ ብባክተሪያ ህዋሳት ዝነቅል ኢዩ። ካብ ዝተበከለ ምግብ ወይ ማይ፣ ወይ ኢዶም ካብ ዘይሕጸቡ ካልኣት ሰባት (እዚ ጸገም ብፍላይ ድሕሪ ናብ ሽቓቕ ምኽያድ፣ ሽንቲ ጨርቂ ቆልዑት ምቕያር፣ ወይ ቅድሚ ምግብ ምትንካፍ ኣገዳሲ ኢዩ)።

ብረኽሲ ማዓናጡ ህጻናት ቀልጢፎም ከሓሙ ይኽእሉ ኢዮም። ቆልዑት፣ ብፍላይ ድማ ሕንጠያት ብሰንኪ ተምላሰን ውጽኣትን ብዝፍጠር ናይ ፈሳሲ ምውዳእ ቀልጢፎም ዋሕዲ ፈሳሲ ኣካላት ከጋጥሞም ይኽእል ኢዩ።

## ኣብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ዝወሃብ ሕክምና

ብኣፍ ዝወሃብ ፈሳሲ ንቕሊል ዋሕዲ ማይ ዝበለጸ ፈውሲ እዩ። ውላድኩም ኣብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ብኣፍ፣ ወይ ብናሶጋስትሪክ ቱቦ (ናብ ከብዲ ዝኸይድ ብኣፍንጫ ዝኣቱ ቱቦ) ብመጥለሊ ውሁድ ተሓኪሙ ከኸውን ይኽእል እዩ።

ተምላሰ ደው ንምባል ዝሕግዝ መድሃኒት ምሃብ ኣይምከርን፣ ጸረ-ረኽሲ መድሃኒት ድማ ሓልሓሊፉ የድሊ ኢዩ።

## ፈሳሲ

ውሁድኩም እንድሕር ዳኣ ተጸሊእዎ ዋሕዲ ፈሳሲ ከየጋጥም እቲ ኩሉሻዕ ዝሰትዮ ፈሳሲ ሃብዎ። እዚ ማለት'ውን ማይ፣ ዝቐጠነ ናይ ፍረምረ ፈሳሲ፣ ወይ መጥለሊ ውሁድ ከኸውን ይኽእል ኢዩ።

ዝቐጠነ ንጹር ጽማቕ ኣፕል (ፍርቂ ማይ፣ ፍርቂ ጽማቕ ኣፕል) መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ከም ተመራጺ ፍታሕ መጥለሊ ውሁድ ዝጥቀሙኦ ኮይኑ ኣብ ዝኸፈኑ ይኽእል ኢዩ። ካልኣት መጥለልቲ ውሁዳት ካብ ሹቓትን ፋርማሲታትን ክትገዝእዎም ትኽእሉ ኢኹም (ብቓንጫ በረድ መልክዕ'ውን ክቐርቡ ይኽእሉ ኢዮም)።

ብዙሕ ሽኮር ዘለዎም መስተታት (ስሩዕ ጽማቕ ፍረታት፣ ስፖርታዊ መስተታት ወይ ሓይሊ ዝህቡ መስተታት ሓዊሱ) ከውሃቡ የብሎምን፤ እዚ ንተምላሰ ከጋድዶ ስለ ዝኽእል ኢዩ።

ውሁድኩም ብቐጻልነት እድሕር ዳኣ ዘምልሶ ኾይኑ ነንኡሽተይ እንዳገበርኩም ኣምዑግዎ (ንኣብነት ኣብ 10-15 ደቂቕ ኣፈላላይ) ስሪንጋ ምጥቃም ክሕግዘኩም ይኽእል ኢዩ። ተምላሰ እንዳነከየ ምስከደ ፣ እቲ ዝሰትይዎ መጠን እንዳወሰኸ እቲ ምድግጋም እንዳቐነሰ ይኸይድ። ውላድኩም ንቕሕ ከሎ እንተወሓደ እዚ ኣብ ታሕቲ ተገሊጹ ዘሎ መጠን ክሰቲ ኣለዎ። እንድሕር ልዕሊ ካብዚ መጠን ክሰትዮ እንድሕር ደልዮም፤ እወ ክሰትዮ ይኽእሉ ኢዮም፣ እቲ ተምላሰ ወይ ውጽኣት እንተቐጸሉ፣ ነቲ ዝገደሎም ፈሳሲ ንምትካእ ተወሳኺ ፈሳሲ ክድልዮም እዩ።

ውላድኩም ኣብ ሆስፒታል እንከሎ ብናይ ናሶጋስትሪክ ቱቦ መጥለሊ እንተተዋሃብዎ፣ ኣብ መጀመርታ ጽቡቕ ክሰቲ ኣይክእልን እዩ ምኽንያቱ ጽምእ ስለዘይብሉ።



ከብደት/ሚዛን	ፈሳሲ ብሰዓት (ካቶሎክ ከሎ)
8 – 10 ኪ.ግ	40 - 50 ሚሊ
10 -12.5 ኪ.ግ	50 - 60 ሚሊ
12.5-15 ኪ.ግ	60 -70 ሚሊ
15 -17.5 ኪ.ግ	75 -90 ሚሊ
17.5 -20 ኪ.ግ	90 -100 ሚሊ
20 - 30 ኪ.ግ	100 ሚሊ
30 - 45 ኪ.ግ	125 ሚሊ

**ምግብ**

- ውላድኩም አይተጥምይዎ
- ዝጠቡ ቆልዓ ምጥዋቡ ይቆጽሩል
- ጸባን ሕሩጭ ጸባን ጎዳኦት ስለዘይብሎም ከየቆጠንኩም ሃብዎም፤ እቲ ጸባ ነቲ ውጽኣት እንድሕር ኣጋዲድዎ ናብ ሓኪም ውሰድዎ።
- ውላድኩም ኩሉ ሻዕ ዝበልዎ ምግብ ይብላዕ እዚውን ሩዝ፣ ድንሽ፣ ሕምባሻ/ባኒ/ጣይታ፣ ጥረምረ፣ ቀይሕ ስጋ፣ ርጉኦ፣ ኣሕምልትን ፍረምረን ከኸውን ይኸእል ኢዩ። ኮይኑ ግን ኣዝዮም ሸኮራዊ ዝኾኑ ወይ መዓር መዓር ዝጥዕሙ ምግብታት ውጽኣት ከጋድዱ ስለዝኸእሉ ኣወግድዎም።

**ናብ ሓኪምኩም መዓዝ ትኸዱ?**

- ውላድኩም ትሕቲ 3 ወርሒ እንተኾይኑ ( ሕንጠያት ቀልጢፎም ብሕማም ክጥቁዑ ስለዝኸእሉ)
- ውላድኩም ብቐጻልነት ዘምልሶ እንተዳኣ ኾይኑ።
- ቀጢንን ማይ ዝበዝሖ ውጽኣት ብብዝሒ ዘቐምጦ እንተኾይኑ፣ ወይ ኣቶም ውጽኣት ሕዋስ ደም እንተሃልይዎም።
- ውላድኩም ምስታይ እንድሕር ኣብዩ
- ውላድኩም ቁርጻት ከብዲ እንተ ሃልይዎ

ውላድኩም ምልክታት ዋሕዲ ፈሳሲ dehydration እንተ ሃልዩዎ፤ ንኣብነት

- ናይ ድኻምን ድቃስን ምልክታት
- ቀጨውጨው/ዓወጽወጽ
- ምንቃጽ ከንፈር
- ናይ ዓይኒ ንውሽጢ ምእታው
- መጠን ሽንቲ ማይ ምቕናስ
  - ውላድኩም ሽንቲ ማይ ን12 ሰዓታት እንድሕር ዘይሸይኑ
  - ካብቲ ንቡር መዓልታዊ ቁጽሪ ሽንቲ ማይ ትሕቲ ፍርቂ ምዃን
  - እቲ ሽንቲ እንድሕር ጸሊሙን እንተሓፊሱን

**ክትገብሩዎ ዝግባእ**

- ውላድኩም ውጽኣትን ተምላስን ክሳብ ዘለዎ፣ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ካልኣት ህጻናት ይርሓቑ፣ ከምኡውን ካብ ቤት ትምህርቲ ወይ ማእከላት ክንክን ህጻናት ርሒቑ ኣብ ዝ ይጽናሕ። ውጽኣት ሙሉእ ብሙሉእ ጠጠው ንኸብል ብዙሕ መዓልቲ ( ዋላ ሰሙናት) ክወስድ ይኸእል ኢዩ።
- ጨርቂ ሽንቲ ክትቅይሩ ወይ ምስ ውላድኩም ክትጸውቱ ምስ ጸናሕኩም ኣእዳውኩም ተሓጸቡ።
- ውላድኩም ኩሉሻዕ ካብ ሸቓቕ ክወጽእ ከሎ ኢዱ ክሕጸብ ከምዝግባእ መሃርዎ።
- ጨርቂ ሽንቲ ውላድኩም ብተደጋጋሚ ቀይርሉ፣ ኣብ ዚንክ መዓዲን ዝተመሰረተ ክሬም ድማ ተጠቐሙ – እቲ ውጽኣት ንቆርቦት ውላድኩም ከየቐጥዕ ደው ንምባል ይሕግዝ ኢዩ።

# እንድሕር ተሻቅልኩም

ኣብ ጥቓኹም ናብ ዘሎ ሓኪም ወይ ናይ ህጹጽ ረድኤት ዝወሃበሉ ክፍሊ ኪዱ።



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

**Child and Adolescent Health Service**  
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.  
ቁጽሪ ስልክ: (08) 6456 2222  
ብክፍሊ ህጹጽ ሓገዝ ዝተዳለወ  
Ref: 303.11 © CAHS 2023

እዚ ሰነድ እዚ ንኣዲ ሰንክልና ዘለዎ ሰብ ብዝተሓተተሉ ኣገባብ ብእማራጺ ቅርጺ ክቐርብ ይኸእል ኢዩ።

**መዘኻክሪ:** እዚ ሕታም እዚ ንኣፈሻዊ ትምህርትን ሓበሬታን ተባሂሉ ዝተሓትመ ኢዩ። ንዝኾነ ድልየት ሕክምናዊ ምኽሪ ንብዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ኣዘራርቡ  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service