

## ምንካይ ሃንደበታዊ ሞት ናይ ሓድሽ ዝተወልዱ ሕጻናት

ሃንደበታዊ ሞት ሓድሽ ናይ ዝተወልዱ ሕጻናት፤ ኣዝዩ ዘይልሙድ እኳ እንተኾነ፤ ብዙሓት ወለዲ ግን ካብ ምሽቓል ዓዲ ኣይውዕሉን እዮም። ኣብ ሽወደን ዘጋጥሞ ሃንደበታዊ ሞት ናይ ሓድሽ ዝተወልዱ ሕጻናት፤ ካብ 6000 ሕጻናት ሓደ ቆልዓ ኣበሉ እዩ። ስነ-ምርምር ከም ዚገልጽ፤ ቀለልቲ ስጉምቲታት ጥራይ ብምውሳድ፤ እቲ ሓደጋ ብዙሕ ክንኪ ከምዚኸእል እዩ። ንዓኻትኩም ወለዲ እምበኣር፤ ብእዋናዊ ምጽናዕቲ ተሞርኩስና፤ እዚ ዚሰዕብ ምኽሪ ንህበኩም ኣሎና።

ብዙሕ ዓመታት ኣንዳ ምጽናዕቲ እንተተገብረ፤ ስለምንታይ ሃንደበታዊ ሞት ሓድሽ ናይ ዝተወልዱ ቆልዑ ከም ዘጋጥም፤ ብርግጽ ኣይንፈልጦን ኢና። እቲ ንፊልጦ ግን፤ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት፤ ነቶም ትሕቲ 6 ኣዋርሕ ዝዕድሚኦም ዕሽላትን፤ እቲ ሞት ኣብ ድቃሶም ከም ዘጋጥሞምን እዩ።

ከምቲ ርድኢትና፤ እቲ ሕጻን ምትንፋስ ምቀራጽ ዮጋጥሞ፤ ምኽንያቱ ብገጹ ደቂሱ ምስ ዚዕፈን፤ እቲ ምትንፋስ ዩግጥም ማለት ነዩ። እዚ ድማ ትርግታ ልቢ ኣድኪሙ ናይ ኣክሲጅን ምርካብ ጸገማት ይፈጠር። ከም ግቡእ እቲ ቆልዓ ክበራብርን፤ ትንፋስ ክዘርእን ይግብእ፤ እንተኾነ ግን ገለ እዋናት ከምኡ ስለ ዘይከውን እቲ ሕጻን ይመውት። ሕጻን ንኒኩቲን እንተ ተቐሊዑ፤ እቲ ሓደጋ ክብ ይብል። እቲ ካልእ ግምት እቲ ሕጻን ሙቕት ምስ ዚበዝሖ፤ እቲ ምትንፋስ ጠጠው ከም ዚብል እዩ።

ኣብዚ እዋናዊ ምጽናዕቲታት ተሞርኩስና እምበኣር፤ ንዓኻትኩም ወለዲ እዘን ዚሰዕብ 6 ዝተዋጸኣ ምኽሪታት ነቕረበልኩም።

- ሓድሽ ዝተወልደ ሕጻን ብሕቕኡ ከም ዚድቅስ ምግባር
- ካብ ኒኩቲን ምውሳድ ምቕጣብ (ቀመም-ሽጋራ)
- እቲ ሕጻን ገጹ ከም ዘይዕፈን፤ መጠነኛ ሙቕት ከም ዚረከብን ክንቀሳቐስ ከም ዚኸእልን ምግባር
- ትሕቲ 3 ወርሒ ሕጻን፤ እቲ ዝሓሸ ኣብ ናቱ ዓራት ከም ዚድቅስ ምግባር ምጂኑ
- ዚከእል እንተ ኾይኑ፤ ነቲ ሕጻን ኣጥብውዮ
- እቲ ሕጻን ክድቅስ ክደሊ ከሎ፤ ” ቺቶቶ” ምጥቃም

እቲ ሓደ ሕጻን ብሕቕኡ ክድቅስ ኣሎዎ፤ ወላዲት ካብ ኒኩቲን ምውሳድ ምቕጣብ ኣሎኪ፤ ሕጻን ገጹ ከም ዘይዕፈን ምግባር ዚብል ምኽሪታት፤ እቲ ዝዓበዩ ንሓደጋ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ዝከላኸል እዩ።

### ሓድሽ ዝተወልደ ሕጻን ብሕቕኡ ከም ዚድቅስ ምግባር

ካብ ብዙሓት ሃገራት ዝተረኸበ ምጽናዕቲ ከም ዚምስከር፤ ንሕጻን ኣብ ክንዲ ብኸብዱ፤ ብሕቕኡ ከም ዚድቅስ ምግባር፤ ንሓደጋ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ይንክዮ እዩ። ሕጻን ኣብ ክንዲ ብጎድኒ፤ ብሕቕኡ ክድቅስ እቲ ድሕነት ዘለዎ ኣገባብ እዩ። ምኽንያቱ ብጎድኒ እንተ ደቂሱ፤ ብቐሊሉ ናብ ብኸብዱ ምድቃስ ክግምጠል ስለ ዚኸእል እዩ።

እቲ ቅድሚ 20 ዓመታት ይገብር፤ ሓደ ሕጻን ብሕቕኡ ክድቅስ ኣሎዎ ዚብል ምኽሪ ምጥቃም ምስ ተጀመረ፤ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ብ85% ጎዲሉ ይርከብ።

ሓደ ሕጻን ብዙሕ ብሕቕኡ እንተደቂሱ፤ እቲ ርእሱ ወገን ድሕሪት፤ ጽፍሕ ክብል ይኸእል እዩ። ነዚ ንምክልኻል ድማ፤ ነቲ ናይ ርእሱ ኣደቓቕሳ ብብግዚኡ ክትቀያይሮ ትኸእል ኢኻ። እዚ ማለት ድማ ገለ

እዋን እቲ ገጹ ትኽ ኢሉ፤ ካልእ ግዜ ድማ ገጹ ንየማን ወይ ንጸጋም ጌሩ ከም ዚድቅስ ምግባር እዩ። በዚ ድማ ነቲ እንኮ ምጽዓን-ርእሲን፤ ምጥፍላሕ ዓጽሚ-ርእሲን ከትከላኸል ይክእል እዩ። እቲ ሕጻን ምስ ተበራበረ፤ ብኸብዱ ምድቃሱ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ፤ ምኽንያቱ ነቲ ናይ ድሕሪ-ርእሱ ጽዕነት ንምብራብ፤ ንልምምድ ምቅጽጻር-ርእሲን፤ ንኣይሊ ላዕለዋይ ክፍሊ-ኣካላትን ንምልምማድ ስለ ዚጠቅም እዩ። ይኹን እምበር ሓዲ ሕጻን ኣብ ተበራቢሩሉ ዘሎ ግዜ፤ ብወለዱ እናተሓለወ ንገለ እዋናት ብኸብዱ ምድቃስ የድልዮ እዩ።

**ካብ ኒኮቲን ምውሳድ ምቕጻጣብ (ቀመም-ሽጋራ)**

ሓንቲ ኣዲ ኣብ ግዜ ጥንሲ ሽጋራ ምስ ትሰቲ፤ እቲ ሕጻን ኣብ ከርሳ ብሕማቕ ንኸዓቢ ሓዲጋ ኣሎ። እቲ ሓዲጋ ድማ ምወት-ቆልዓ ምውላድን፤ ሃንደበታዊ ሞት-ሕጻንን፤ ምስቲ ብዝሒ ምስታይ ሽጋራ ናይ ወላዲት እናለዓለ ይኸይድ። ኒኮቲን (ቀመም-ሽጋራ) ናይቲ ሕጻን ስርሓት-ልቢን፤ ምቅጽጻር ትንፋስን ይድርብኹ እዩ። ስለዚ ድማ፤ ወለዲ ንምዃን ዝቀራረቡ ስድራቤት፤ ሽጋራ ካብ ምስታይ ክቕጹጡ፤ ብዙሕ ኣገደስቲ ምኽንያታት ኣሎዎም። እቲ ጎዳኢ ቀመም፤ እቲ ”ኒኮቲን” ብምዃን፤ ኣብ ግዜ ጥንሲን ምጥባውን፤ ካብ ኩሉ ዓይነታት ምጥቃም ኒኮቲን፤ ማለት ካብ ሽጋራ፤ ትምባኸ፤ ኒኮቲን-መድሃኒታት ካብ ምውሳድ ክትቀጹጡ የድሊ። ድሕሪዚ ኹሉ ምኽሪ፤ ፈጻሚ ክትቀጹጡ ዘይትኸእል እንተ ኹንካ ግን፤ እቲ ኣጠቓቕማ ሽጋራኻን ትምንባኸን ጠገለ ክትገብረሉ ይግባእ።

**እቲ ሕጻን ገጹ ከም ዘይዕፈን፤ መጠነኛ ሙቕት ከም ዚረከብን፤ ክንቀሳቕስ ከም ዚኸእልን ምግባር**

እቲ ሕጻን ብቐሊሉ ”ኣከሲጅን” ክረከብ ክኸእል ኣሎዎ። እቲ ሕጻን ክድቅስ ከሎ ገጹ ከምዚሸፈን ምግባር፤ ካብ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ክድሕኖ ይኸእል እዩ። ቆልዓ ብኸበርታ ወይ ካልእ ድርዕቶ ጌርካ ገጹን ርእሱን ምሸፋን፤ እቲ ሓዲጋ ንሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ኣዝዩ የቀላጥፎ እዩ። ቆልዑ ሙቕት ክረኸቡ ግቡእ እዩ፤ ብዙሕ ክዳውንቲ ምድራብ ግን ኣየድልዮምን እዩ። ቆልዓ ብርቱዕ ሙቕት ምስ ዚገብረሉ፤ ነቲ ሓዲጋ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ውን ቀላጥፎ እዩ። ስለዚ ንሕጻናት ከከምቲ ናይ እዋኑ ኩነታትን ኣየርን ከባቢን፤ መጠነኛ ክዳውንቲ ክደንዎም። ሕጻናት ደቂሶም ከሎዉ ውን ክይትግግቱ ብነጻነት ንኸንቀሳቕሱ ምግባር፤ ነቲ ሓዲጋ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ይንክዮ እዩ። ስለዚ ውላድካ ምስ ደቀሰ ውን ኣኣዳዉን ኣእጋሩን ክንቀሳቕሶ ክኸእል ኣገዳሲ እዩ።

**ትሕቲ 3 ወርሒ ዝዕድሚኡ ሕጻን፤ እቲ ዝሓሸ ኣብ ዓራቱ ከም ዚድቅስ ምግባር ምዃኑ**

ካብ ብዙሓት ሃገራት ዝመጸ መጽናዕቲ ከም ዚምስከር፤ ሓዲ ትሕቲ 3 ወርሒ ዝዕድሚኡ ሕጻን፤ ምስ ወለዱ ዚድቅስ ምስ ዚኸውን፤ ሓዲጋ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት የጋጥሞ እዩ። ወለዲ ሰተይቲ ሽጋራ፤ ሰታያት-ኣልኮል ወይ ከቢድ መሀድኢ-ከኒና ዚጥቀሙ ምስ ዚኾኑ፤ ነቲ ሓዲጋ ኣዝዩ የጋድዶ እዩ። ስለዚ ትሕቲ 3 ወርሒ ዝዕድሚኡ ሕጻን፤ እቲ ንድሕነቱ ዚኸውን፤ ኣብቲ ናይ ወለዱ ክፍሊ፤ ግን ንበይኑ ኣብ ዓራቱ ምስ ዚድቅስ እዩ። ሓዲ ሕጻን ምስ ሓዲ በጽሒ ሰብ ብሓዲ ምስ ዚድቅስ፤ እቲ ቆልዓ ካብ ጎድኒ ኣደቓቕሳ ተገልቢጡ፤ ብኸብዱ ክድቅስን፤ እቲ ኮበርታ ውን ምሉእ ገጹ ክሸፍኖ ይኸእል እዩ። ኢድ ናይ ሰብ ውን ኣፉን ኣፍንጭኡን ክዕፍኖ ስለ ዚኸእል፤ ካልእ ተወሳኺ ረጅሒ ናይ ሓዲጋ እዩ። በዚ ምኽንያት እምበኣር፤ ውላድኪ ኣብ ተባራቢሩሉ ዘሎ ግዜ ክተጥብውዮ ከሎኺ፤ ኣብ ዓራት ምሳኺ ክኸውን ጽቡቕ እዩ፤ ብድሕሪኡ ግን ብሕቕኡ ኣብ ዓራቱ ኣንቢርኪ ንኸድቅስ ሕደግዮ።

**ዚከኣል እንተ ኾይኑ፤ ነቲ ሕጻን ኣጥብውዮ**

ናይ ኣዲ ጸባ፤ ካብ ናይ ቫይረስ ገለ ረኽሲታት ተኸላኺሉ፤ ነቲ ክዓቢ ዚኸእል ዝነበረ ሓዲጋ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት የጎድኡ እዩ። በዚ ምኽንያት ድማ፤ ውላድኪ ምጥባው ጽቡቕ እዩ። ገለ ጸብጸባት መጽናዕቲ ከም ዘርእይዎ፤ ጸባ-ኣዲኡም ዚጠብዉ ቆልዑ፤ ከምቶም መተካእታ-ጸባ ጥራይ ዚሰትዩ ሕጻናት፤ ዓሚቕኡ

ድቃስ አይወስድምን እዩ። ስለዚህ ገለ ጸገም ምትንፋስ ምስ ዘጋጥሞም፤ ብቐሊሉ ክበራበሩ ይኸእሉ እዮም። ነንቢይኑ ጸብጸባት መጽናዕቲ ከም ዘርእዮ፤

**ቆልዓ ክድቅስ ከሎ ”ቺቸቶ” ምሃቡ**

ንሓደጋ ሃንደበታዊ ሞት ሕጻን የጓድሎ እዩ። ሓደ ካብቲ መግለጺ፤ እቲ ቺቸቶ ነቲ መገዲ ትንፋስ ከፊቱ ኣብ ምሓዝ ይሕግዝ’ዩ ዚብል እዩ። ካልእ ክኸውን ዚኸእል መግለጺ ድማ፤ ቺቸቶ ኣብ ኣፉ ዘሎዎ ሕጻን፤ ትንፋሱ ጠጠው ክብል ከሎ፤ ብዝቐለለ ክበራበር ይኸእል ስለዝኾነ ዚብል እዩ።

**ብዝያዓ ክትፈልጥ ምስ ትደሊ**  
ምስ ኣብ ክንክን-ሕማምን ሓለዎ-ጥዕናን፤ ኣብ ጥዕና-ማእከል ኣደጋታት፤ መዋለዲ ክፍሊ-ሕክምና፤ ጥዕና-ማእከል ሕጻናት ዘሎዉ ሰራሕተኛታት ተዘራረብ።

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder, översättning till tigrinja. Socialstyrelsen artnr 2015-2-32