የከበረ ስላምታ !

ይህንን ሙያ ለመማር ፍላጎት ስላሳያችሁ እጅግ አድርጌ አመሰግኔለሁ።

የእውቀትን ማካፈል አስፈላጊነት ተረድታችሁ ሌሎችን በማስተማር ህብረተሰብን ጤናማና ደስተኛ ማድረግ አላማችሁ ይሁን ።

የናንተው

ማሪዬ ሄንግስትበርገር

አክሲዮን ሬገን

አክሲዮን ሬገን እንደ እ.አአ በ 1989 ዓ.ም በመሀፀን ህክምናና

የልማት እርዳታ ባለሞያ በሆኑት ዶ/ር ማሪያ ሄንግስትቡርገር ተቋቋመ።

ሬገን ዝናብ ማለት ሲሆን እውቀትን ያመለክታል።

ዝናብ ተክሎች ስር በመድረስ እንደሚያለማና እንደሚያሳድግ ሁሉ እውቀትም

ለኑሮ እድገት እጅግ አስፈላጊ ነው።

አክሲዮን ሬገን

አክሲዮን ሬገን እንደ እ.አአ በ 1989 ዓ.ም በመሀፀን ህክምናና

የልማት እርዳታ ባለሞያ በሆኑት ዶ/ር ማሪያ ሄንግስትቡርገር ተቋቋመ።

ሬገን ዝናብ ማለት ሲሆን እውቀትን ያመለክታል።

ዝናብ ተክሎች ስር በመድረስ እንደሚያለማና እንደሚያሳድግ ሁሉ እውቀትም

ለኑሮ እድገት እጅግ አስፈላጊ ነው።

ግንዛቤ የምናስጨብጥባቸው ርዕሰ ጉዳዮች

የቤተሰብ ዕቅድ

የፆታአዘልና ሥነተዋልዶ ጤና

ጤናማ እርግዝና

ኤች አይ ቪ ኤድስ

ግርዛት

የቤተሰብ እቅድ ለፆታዊ እኩልነት ፣ ለብልፅግና ፣ ለሠላም ወሳኝ ነው።

ድህነትን ለማጥፋት የቤተሰብ ዕቅድ አንዱ ቁልፍ ዘዴ ነው ።

ማውጫ

መግቢያ	6
አክሲዮን ሬገን	7
የአመቻቾች ማሰልጠኛ	8
ቋሚ የልሞት ግቦች	9
ሥነተዋልዶ በአፍሪካ	10
የህዝብ ቁጥር እድገት	11
የቤተሰብ እቅድ	13
ቤተሰብ እቅድ አስፈላጊነት	14
የአክስዮን ሬገን አስተምሮት / የተሳትፎ መገልገያ	16
ሰብዓዊ መብት	19
ቤተሰብ እቅድ ሰብዓዊ መብት	20
የልጆች ፍላጎት	21
ያለ እድሜ ጋብቻ	22
የሴቶች ጥቃት	23
ጾታአዘልና ስነተዋልዶ	24
የጉርምስና ጊዜ ለውጦች	25
ጉርምስና በወንዶች	26
ጉርምስና በልጃገረዶች	27
የወንድና የሴት የመራቢያ አካል	28
ፅንሰት እና የሴቶች ዑደት	30
ትንሿ እማዩ	33
የወሊድ ሀብል	34
የውሊድ ሀብል አጠቃቀም	35
ስሜታዊና አካላዊ ለውጥ በወር አበባ ወቅት	36
የወሊድ መከላከያ	37
የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች	38
ማጥባት እንደ መከላከያ	45
የእናትና ልጅ ጤና	47
ጤናማ እርግዝና	48
አራርቆ መውለድ	50
ማስገንዘቢያ	51
ኤች አይ ቪ ኤድስና ያባለዘር በሽታዎች	52
ኤች አይ ቪ ኤድስ	53
ኤች አይ ቪ ኤድስ በአፍሪካ	55
ለኤች አይ ቪ ተጋላጭነት	56
ያባለዘር በሽታዎች	57
ግርዛት	58
የወንዶች ግርዛት	59
የሴት ልጅ ግርዛት	60
ማስገንዘቢያ ሞዴል	63
የወሊድ ወቅት እክሎች	64
ፊስቱላ	65
ያቀራረብ መመሪያና ክህሎት	66
ክህሎትና ጠቃሚ ምክሮች	67
መመሪያ	68
ፎተግራፎ	70

ሥነተዋልዶ በአፍሪካ

ሥነተዋልዶ ምንድን ነው ?

ሥነተዋልዶ ወሲባዊ ግንኙነት መፅነስን እንዲሁም መውለድን ይመለከታል ።

አፍሪካ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ የህዝብ እድገት ደረጃ መጨመር መጋፈጥ አስጊ ሆንዋል።

እንደ ኢ.አ በ 1950 ዓ.ም የአፍሪካ የህዝብ ቁጥር 300ሚልዮን ነበር።

በ2020 እንደ ኢ.አ ቁጥሩ 1,2 ቢልዮን ሆንዋል።

ከጤናና ትምህርት ልማት እንዲሁም ከመረጋጋት አንፃር የህዝብን ቅጥር መቆጣጠር እጅግ ወሳኝ ነው ።

ለዚህም በሥነተዋልዶ ዙርያ መስራትን ይጠይቃል።

ይህም

የትምህርት እቅርቦትና ተደራሽነት በተለይ ለሴቶች ያሳድጋል።

የጤና አገልግሎትን ያጠናክራል።

የቤተሰብ እቅድ ግንዛቤ ጤናማና ደስተኛ ህብረተሰብ ይፈጥራል።

የህዝብ ቁጥር እድገት መጨመር

የህዝብ ቁጥር እድገት መጨመር በስነምህዳር ሚዛን ላይ አሉታዊ ተፅኖ ያስከትላል።

ይህም ለመጠጥ ውሃ ፣ ለምግብ ፣ ሉንፁህ አየርና ለመኖርያ ቦታ እጥረት ብሎም መጥፋት ያጋልጣል።

የህዝብ ብዛት ቁጥር መጨመር

የህዝብ ቁጥር ከመጠን በላይ መጨመር ለተፈጥሮ ፣ ለዘላቂ ምግብና መጠጥ ውሃ ተደራሽነት ፣ ለአየር መበከልና ብሎም ለተፈጥሮ ሀብት መመንመን ይዳርጋል።

በዓለማችን የህዝብ ቁጥር ከመጠን በላይ መጨመር የሚታየው በታዳጊ ሀገሮች ነው ።

ይህንንም በሚከተሉት ክስተቶች ማየት ይችላል

ግማሽ የሚሆነው የህዝብ ቁጥር የእድሜ ክልል 15ና ከዛ ብታች መሆን

ከሁለት ልጅ በላይ መውለድ

43 ከመቶ የሚሆነው እርግዝና ያለ ዕቅድ መሆን

መዘዞቹም የሚከተሉት ናቸው

የተፈጥሮ ሀብት መመንመን እና መጎዳት

የምግብ እና የመጠጥ ውሃ እጥረት

ድህነት

ወንጀል ፣ አመፅ ፣ ግጭት

የቤተሰብ ዕቅድ ትርጉም ና አስፈላጊነት

የቤተሰብ ዕቅድ ማለት በልጅ ፍላጎት ና መውለድ ዙሪያ የሚገኝ መረጃ ፣ ዘዴና።

ይህም ጥንዶችን የቤተሰብ ምስረታ ዕቅድ ግንዛቤን ያስጨብጣል።

ይህም

- ምን ያህል ልጅ የመውለድ ፍላጎትና አራርቆ መውለድን ያስችላል ።
- የእናትና የልጅን ጤንነት ያሻሽላል።
- በዉሊድ ጊዜ የእናት ህፃን ሞትን ይቀንሳል
- አላስፈላጊ እርግዝናን ይከላከላል
- ኤች አይ ቪ ኤድስና ያባለዘር በሽታን ይከላከላል
- ትምህርትን ተከታትሎ ለማጠናቀቅ ያስችላል
- ድህነትን ይዋጋል

የቤተሰብ ዕቅድ ለሴት ብቻ መተው የለበትም። የወንድም ተሳትፎ ወሳኝ ነው ።

ይህ ከወሲብ ጋር የሚመጡ በሽታዎችን ከመከላከሉም ባሻገር ለህፃኑንም ጤንነት አስተዋጽኦ ያደርጋል ።

በተጨማሪም ሚስቶች በርግዝና ወቅት የባሎቻቸውን እገዛ ያገኛሉ።

የቤተሰብ እቅድ መጀመሪያ መቼ ነዉ ?

አፍላ ታዳጊዎች ና ወጣቶች የወሲብ ብስለት ሲያገኙና የመጀመሪያ ግንኙነት ለመፈፀም ሲዘጋጁ ስለ ዕቅድ ማሰብ ይገባቸዋል ።

የቤተሰብ እቅድን ተግዳሮች

የቤትሰብ ዕቅድን በመረጃ፣ በማብቃትና በፅንሰት መከላከያ ዘዴዎች ማሳካት ይችላል ።

ይህንን አስመልክቶ በብዙ የአፍሪካ ሀጉራት ሀገር አቀፍ አገልግሎቶች በነፃ ይሰጣሉ።

አመቼቾች ይህን ግንዛቤ ለማስጨበት ለየት ያሉ ዘዴዎችን ተጠቀሙ።

ለምሳሌ እንደ ትያትር ጭውውት ያሉትን መጠቀም ለተሻለ አቅርቦትና አስተምሮት ያግዛል።

የአክስዮን ሬገን የተሳትፎ መገልገያ

ቁም !

ይህ ማስተማሪያ የቤተሰብ ዕቅድ ለማስረዳት የተዘጋጀ ነው ።

አምስቱ ጣቶች ለሰው ልጅ በጣም አስፈላጊ ነገሮችን የሚያመለክታሉ።

- ፍቅር
- ጤና
- ሰላም
- ሙብልና ውሃ
- እውቀት/ ትምህርት

ይህ ማስተማርያ ከፊቱ ቀይ ከጀርባው ሰማያዊ ነው ።

የቁም እጅ ምልክት በቀይ በኩል የሚያመለክተው

ትኩረት መስጠትንና ከማቀድ ጉድለት የሚመጡ መዘዞችን ያስታውሳል ።

የቁም እጅ ምልክት በሰማያዊ በኩል የሚያመለክተው

ይህ የዕቅድን አሉታዊ ለውጦችን ያስገነዝባል ።

ብዙ ባለመውለድ የሰው ልጅን ፍላጎታችን ለሁሉም ማድረስ ይችላል ።

ፍቅር

ያለ ወላጅ ፍቅር ልጅ በተገንቢ መንገድ አያድግም። ብዙ ልጆችን ማሳደግ የእናትን አቅም ያዳክማል ስሜትንም ይጎዳል። ለዚህም አራርቆ መውለድ ወሳኝ ነው ። ለጤናማና ደስተኛ ቤተሰብ እንዲሁም ልጆች በፍቅር እንዲያድጉ ዕቅድ አስፈላጊ ነው ።

ጤና

ሰፊ የህዝብ ቁጥር ያለበት አካባቢ የመንግሥት የጤና አገልግሎት ተደራሽነት በጣም ዝቅተኛና በቂ አይደለም ።
ይህ ደግሞ የእናትና ልጅን ህይወት አደጋ ላይ ይጥላል።

ሰላም

የመኖርያ ጥበት ብሎም ውሱን መሆን ለውጥረትና ግጭት ይዳርጋል።

መብልና ውሃ

የህዝብ ቁጥር እድገት መጨመር የተፈጥሮ ምንጮቻችን እንዲመነምኑ ያደርጋል ።
ይህ ደግሞ ለረሀብ ያጋልጣል።

እውቀት / ትምህርት

ብዙ ልጅን በመውለድ ብዙ ወጪ ይጠይቃል ።
የገንዘብ ገቢ ዝቅተኛ ሲሆን ሁሉንም ልጆቻችንን ለማስተማር አንችልም ።

እጣ ፋንታችን በእጃችን ነው!

የቤተሰብ ዕቅድ የቤተሰብ ሰብዓዊ መብት ነው

የቤተሰብ እቅድ ከሰብዓዊ. መብቶች አንዱ ነው። ይህም ለሴቶች መቼና ስንት የመውለድን ፍላጎት ወይም ያለመውለድን መብት ያረጋግጣል ።

ሴቶችን ለማጎልበት ፣ ድህነትን ለማጥፋት ብሎም ቆሚ ልማትን ለማምጣት ያስችላል ።

እ ኢ.አ በ 1948 ዓ.ም 30 አለም አቀፍ አንቀፆች ተደንግገዋል።

እያንዳንዱ ሰው የመኖር፣ የነፃነትና የደህንነት መብት አለው።

ሰብዓዊ መብት ለሰው ልጅ ሁሉ የተረጋገጠ ነዉ ።

ፃታን ፣ ሀይማኖትን ፣ ዘርን ፣ ቋንቋን ፣ ዜግነትን ልዩነትን አይመለከትም።

ሀገሮች ይህንን መብት የማክበር፣ የመጠበቅና ተግባራዊ የማድረግ ግዴታ አለባቸው።

ወንድ ና ሴት እኩል መብቶች አላቸው።

የማንም አካል በሌላ መጉደል የለበትም። ይህም ወላጆች ልጆቻቸውን ማስገረዝ ይከለክላል።

ከ18 ዓመት በፊት የሚፈፀም ጋብቻ የተከለከለ ነው። በተጨማሪም ያላቻ ጋብቻ እና የግዴታ ጋብቻም ፈፅሞ አይፈቀድም ።

እያንዳንዱ የመረጠውን በፈለገው ጊዜ ማግባት ይችላል ።

የልጅ ፍላሀጎቶች

ከመውለድ / ከመፅነስ በፊት ራሳችንን መጠየቅ ያለብን

- ተንከባክቦ ማሳደግ እችላለሁ ?
- ልጄን ለማሳደግ በቂ ቦታ አለኝ ?
- አካባቢዬ ጤናማ እና ሰላም ነው ?
- ለልጄ / ልጆቼ በቂ ጊዜ መስጠት እችላለሁ ?
- ልጄን / ልጆቼን ለማስተማር ብቂ ገቢ አለኝ ?
- የልጄን / ልጆቼን መሠረታዊ ፍላጎቶች ማሟላት እችላለሁ ?
- በአቅራብያዬ የጤና አገልግሎት አለ ?

እያንዳንዱ ልጅ የመጠብቅ ፣ የመማር ፣ የጤና ብሎም የመደመጥ መብት አለው።