

## ጡት ለሚያጠቡ እናቶች በሙሉ ማሳሰቢያ ጡት ብቻ ለሚጠቡ ሕፃናት ሪክትስ እንዳይያዙ መከላከል/ማስወገድ

### ሪክትስ ምንድን ነው?

አጥንትን ደካማ የሚያደርግ በሽታ ነው። ይኸውም የሚመጣው በቫይታሚን D እጥረት ነው። በስሜን ምዕራብ (ሲያትል) አካባቢ በሪክትስ መያዝ የሚቻለው በፀሐይ እጥረት ነው።

### ይህ በሽታ ሊይዘው የሚችለው ማንን ነው?

የናት ጡት ብቻ ለስድስት ወር ወይም ከዛ በላይ ለሚጠቡ ሕፃናት። ካለጊዜው የተወለዱ ልጆች (ከዘጠኝ ወር በፊት)። ከእንሰሳ የሚገኝ ምግብ ለምሳሌ። ( ወተት፣ ስጋ፣ አይብን የመሳሰሉትን ላላገኙ )

### የሪክትስ ምልክት ምንድን ነው?

- ድካም
- መቆም ወይም መሄድ አለመቻል።
- የእድገት መዘግየት፣ ትኩሳት አምጥቶ የሚያንቀጠቅጥ
- የሚያነጫጭ

### እንዴት ሕፃን ልጆች ሪክትስ እንዳይዛቸው መከላከል ይችላሉ?

ፀሐይ በስሜን ምዕራብ ውስን ስለሆነ በዚህ የስሜን አሜሪካ ግዛት እስከኖርክ/ሽ ድረስ ቫይታሚን D በቀን አንድ ጊዜ መወሰድ ይኖርብሃል/ሻል።

### ቫይታሚን D እንዴት ማግኘት ይችላል?

ቫይታሚን D ካለሃኪም ትእዛዝ ከመድሀኒት ቤት መግዛት ይችላል። ቫይታሚን D የሚመጣው ከሌሎች ቫይታሚኖች ጋር (ቫይታሚን A እና C) በመቀመም ነው። ይኸውም (ትራቫይስል ይባላል)። የሕክምና ኩፐን ካለዎት ከሐኪምዎ ወይም ከWIC (ዊክ) ቢሮ የቫይታሚን መግዣ ወረቀት ይጠይቁ። በሚጠይቁበት ቦታ/ወቅት ቫይታሚን D ጡት ብቻ ለሚጠቡ ሕፃናት ለጤናቸው አስፈላጊ መሆኑን የሚገልፅ ወረቀት ይሰጥዎታል። ወረቀቱን መድሃኒት ቤት በማቅረብ ቫይታሚን D መግዛት ይችላሉ።



---

This patient education material is provided by the Community House Calls project, International Medicine Clinic and Children's Clinic, Harborview Medical Center, University of Washington, Seattle, WA.