ጡት ለሚያጠቡ እናቶች በሙሉ ማሳሰቢያ
ጡት ብቻ ለሚጠቡ ሕፃናት ሪክተስ 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?

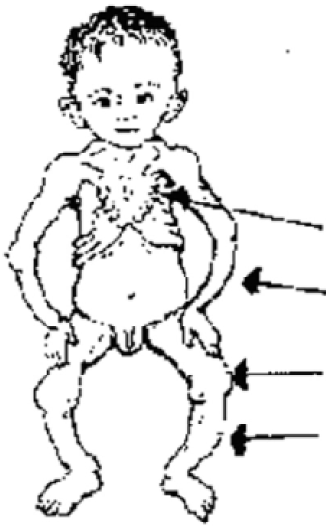
- ድካም
- መቆም ወይም መሄድ አለመቻል።
- የእድገት መዘግየት፣ ትኩሳት አምጥቶ የሚያንቀጠቅጥ
- የሚያነጫንጭ

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 (ትራቫይሰል ይባላል)። የሕክምና ኩፖን ካለዎት ከሐኪምዎ ወይንም 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።



የሪክትስ ምልክት

የአንገት አጥንት መግጠጥ

የአጥንት መጣመም

መጋጠሚያ አጥንት ትልቅ ሲሆን

ደጋን እግር

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.