

# የጫቅላ ሕፃናት እና የልጅነት የአህጉር ጤናን መለወጥ

የመረት አቀማመጥ ትንተና እና እስትራቴጅክ  
ዕቅድ ለኪንግ ካዎንቲ

 King County

Best Starts for  
**KIDS**



# ክፍል 1: ስለ ህብረተሰቡ ጠቅላላ ያለ መረጃ

## ከ“የጫቅላ ሕፃናት እና የልጅነት የአህምሮ ጤናን ስለመለወጥ” አንኳር ነጥቦች

### ግንኙነቶች የሰው ልጅ ዕድገትና ብምፅግና መሠረቶች ናቸው።

ለጫቅላዎች፣ ለሕፃናት፣ እና ለታዳጊ ልጆች ሁሉም ዕድገቶች በግንኙነቶች ውስጥ ይከሰታሉ። በሕፃናትና በተንከባካቢዎቻቸው መካከል ያለው ግንኙነት ለመማርና ለመበልፀግ ልጆች በሕይወታቸው ዘመን ለሚፈልጉት ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ መሠረትን ያቀርባል።<sup>1</sup> በአንፃሩ አድስ የሆነ የጫቅላ ሕፃናት እና የልጅነት የአህምሮ ጤና ዘርፍ እያንዳንዱ በመላው ኪንግ ካዎንቲ ቤተሰብ ውስጥ ያሉት ልጆች እየበለፀጉ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ብዙ ቁልፍ ነገሮችን ይዟል።

ፕ ስለ ህብረተሰቡ ጠቅላላ ያለ መረጃ የጫቅላ ሕፃናት እና የልጅነት የአህምሮ ጤናን ስለ መለወጥ ረዘም ያለ ሪፖርታችን ፎቶ ነው። የመሬት አቀማመጥ ትንተና እና ስትራቴጂክ ዕቅድ ለኪንግ ካዎንቲ

በ2017 ውስጥ፣ ለልጆች ቤስት እስታርትስ የጀመረው አንድ የመረት አቀማመጥ ትንተና በመላው ኪንግ ካዎንቲ ያለውን የጫቅላና በመጀመሪያ የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና አገልግሎቶች ጥንካሬዎች፣ ዕድሎችና ተግዳሮቶች ለማወቅ። ይህ ትንታኔ ለልጆችና ቤተሰቦች እየተሻሻለ የመጣውን ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ውጤቶችን ለመደገፍ ወዴ ህብረተሰቡ ስትራቴጂክ ዕቅድ አምርቷል። ስትራቴጂክ ዕቅዱን ስራ ላይ በማዋል፣ በኪንግ ካዎንቲ ውስጥ የጫቅላ እና የመጀመሪያ የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና አገልግሎቶችን ለማጠናከር ዓላማ ያደረግን ነው።

## ከአጠቃላይ ምልክታችን

### ራዕይና እሴቶች

የቤስት እስታርትስ ራዕይ እያንዳንዱ በኪንግ ካዎንቲ የተወለደ ወይም እዚያ እንዲያድግ የተደረገ ልጅ በደስታ፣ በጤንነት፣ በሰላምና በብልፅግና የአዋቂ ዕድሜ እንዲደርስ ለመደገፍ ነው። እነደ መጀመሪያ ነጥብ፣ የኛን ትንታኔና የማቀድ ሂደትን ለመምራት የህብረተሰቡ አባላት የጋራ ራዕይና እሴቶችን ማዘጋጀት ጀመሩ።

**ለልጆች እንክብካቤ የሚያደርግ አካባቢ እንዲኖር ለማድረግ ለቤተሰቦች ጥረት ዋጋ የሚሰጠ ኪንግ ካዎንቲ ማየት እንፈልጋለን። ግቡን ለማሳካት፣ የሁሉንም ጫቅላዎች፣ ሕፃናትና ታዳጊ ልጆች (ከቅድመ-ወሊድ እስከ 5 ዓመት ዕድሜ) እና ለየቤተሰቦቻቸው የማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ጤና ቅድሚያ ለመስጠት ኪንግ ካዎንቲ የሚጠበቅበትን ማድረጉን ጨምሯል።**

የዚህ ፕሮጀክት ዋና እሴቶች እና የሚጠበቁበት ነገሮች የሚጨምረው ፍትሐዊነት፣ ተጠያቂነትና፣ ተአማኝነት፣ ሰውን ማዕከል ያደረጉ አገልግሎቶች፣ ትብብር፣ እና አካታችነት።

### የኛ ሂደት

ይህ ፕሮጀክት “ኮሚዩኒቲ አክሽን ሪሰርች” የሚባለውን አሰራር ይጠቀማል። ከጃኑዋሪ 2019 እስከ ጁን 2021፣ ሀሳቦችን ከተለያዩ የቤተሰቦች፣ አቅራቢዎች እና የህብረተሰብ አጋር ቡድን ሰብስበናል። እነዚህን የሰበሰብናቸውን ታርኮች ታሳቢ በማድረግ፣ ትርጉም እንዲኖረው ለማድረግ፣ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ለመለየት፣ ለማቀድ፣ እና ይህንን ሪፖርት ለመመልከት ከቤተሰቦችና ህብረተሰብ አጋሮች ጋር ሰርተናል። በአካባቢው ኪንግ ካዎንቲ አጋር እና በመላው ግዛቱ ውስጥ ባሉት ተመሳሳይ ፕሮጀክቶች ገር ሰርተናል።

### እነዚህን ጨምሮ፣ ብዙ የኪንግ ካዎንቲ ቤተሰቦች በዚህ ፕሮጀክት ውስጥ ተሳትፈዋል።



**7 ጩከ ግሩፕ ቤተሰቦች** የጥቁር፣ነባር፣ ላቲንክስ፣ ኮንጎሊዝ፣ እና ቪትናም ቤተሰቦች ድምፆችን ማዕከል ለማድረግ።



**ከመላው የኪንግ ካዎንቲ የሆነ አንድ የቤተሰቦችና አቅራቢዎች 12-አባል** ያለው የህብረተሰብ ምክርቤት ከሕይወታቸውና ልምዶቻቸው ጭቆናዎችን ታርኮችን ከጫቅላ እና የመጀመሪያው የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና ለማጋራት።

## የጨቅላ እና የመጀመሪያው የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና ምንድን ነው?

በጨቅላ እና የመጀመሪያው የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና ውስጥ በዋናነት የታዳጊ ልጆች ችሎታዎች ነው። እነዚህን እንዲያደርጉ ችሎታቸውን ማጠናከር እንፈልጋለን።

- ስሜቶቻቸውን እንዲለማመዱ፣ እንዲገልጹ፣ እና እንዲቆጣጠሩ፤
- ከሌሎች ልጆችና ተንከባካቢዎች ጋር ቅርብ ግንኙነት እንዲፈጥሩ፤ እና
- በቤተሰባቸው፣ ህብረተሰባቸው፣ እና ባህላቸው እንዲያስሱና እንዲማሩ።<sup>2</sup>

ቤተሰቦችና የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች፣ እንደዚሁም ጎረቤቶች፣ ማህበራዊ ዙሪያመለስ፣ የመጀመሪያ የትምህርት ፕሮግራሞች፣ እና መላው ህብረተሰብ — ህዝቡና ቦታዎች በልጆች ሕይወት ውስጥ ሁሉም በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ዕድገታቸውና ደህንነት ላይ ለውጥን ያመጣል።

## ሁሉም ቤተሰቦች ለልጆች ጠንካራ ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ መሠረት ለመስጠት ድጋፍ ይፈልጋሉ።

ልጆችን የማሳደጉ ልምድ አስደሳችና መልሶ የሚከፍል ሊሆን ይችላል፣ እንደዚሁም ደግሞ የሚያስጨንቅና አስቸጋሪም ሊሆን ይችላል። የቤተሰብ ግንኙነቶች ልጅ ከመምጣቱ በፊት የሚጀምርና ለመላው የሕይወት ዘመን የሚቀጥል ነው።

## “የእንክብካቤ መጠኑ” ብዙ ቦታዎችን ይጨምራል

### ማበረታቻ

ጠንካራ የልጅ- ተንከባካቢ ግንኙነቶች፣ ጤናማ ዕድገት እንዲኖር ማድረግ፣ እና በልጅነት መማርን ለመደገፍ ሲባል ግንዛቤ እንዲያገኙ ለማድረግ ማበረታቻ መረጃ፣ ተመርምሮ የተለየ የዕድገት ሁኔታን፣ እና ሀብቶችን መጋራት የመሳሰሉትን ይጨምራል። ሁሉም ልጆችና ቤተሰቦች የጨቅላ እና የመጀመሪያ የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና ማበረታቻ ማግኘት ይፈልጋሉ።

### መከላከል

በታዳጊ ልጆችና በቤተሰቦች ጥንካሬ ላይ የሚገነባ ሊኖሩ ለሚችሉት የመሀበራዊና ስነ-ልቦናዊ ዕድገት ስጋቶች መፍትኔ ለመስጠትና ለመቀነስ የሚያግዙ አገልግሎቶችን የሚጨምር ነው።

### ሕክምና

ለማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ደህንነት ጭንቀት ወይም ለመረበሽ መነሻ ምክንያቶች መፍትኔ ለመስጠት የሕክምና አገልግሎቶችን ይጨምራል። ጭንቀትን መቀነስና የመቋቋም አቅምንና ጥገናን መጨመር ልጆችና ቤተሰቦቻቸው ወደ ጤናማ ዕድገት እንድንመለስ ማገዝ ይችላል።

## ከመሬተ አቀማመጥ ትንተናችን



### መገኘት ... የሰላም ታርክ

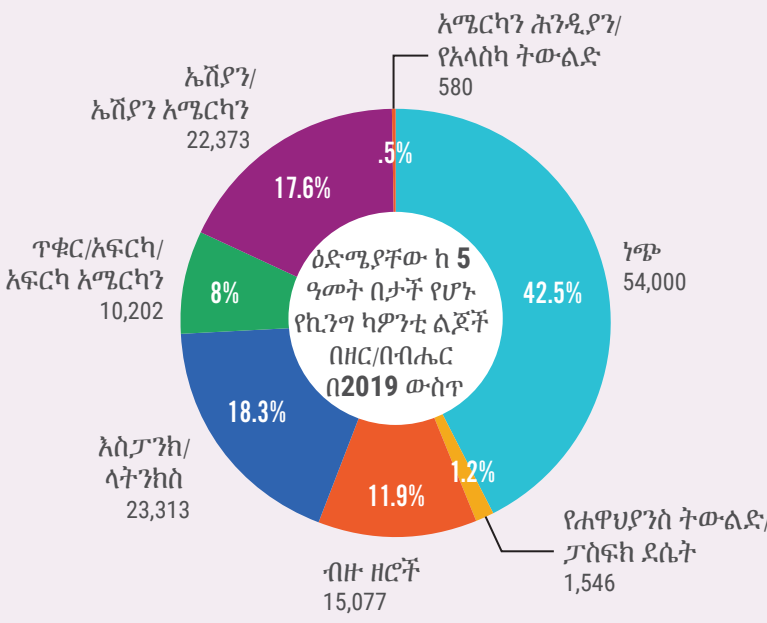
“በልምምዱ ቦታ ጎን ለጎን እየሄድን እያለ፣ ጆሴፍ ወደ እኔ ዘሮ እንዲህ አለ፡ ‘ ማሚዬ እወዳለሁ’ ለእኔ ልብ የሚያቀልጥ ነበር ምክንያቱም አስጨናቂ የነበሩ ነገሮች ብዙ ነበሩ እና በጣም አስፈላጊ በሆነ ላይ ትኩረት ማድረግ የነበረብኝ ሲሆን፣ ተገኝቶ መልካም ጊዜ ከልጅ ጋር ማሳለፍ ነው።

ብቻዎን ልጅ እንደሚታሳድግ ሠራተኛ እናት፣ ስህተት ስርቻለሁ ብዬ የሚፈራቸው ብዙ ነገሮች አሉ። ከእሱ ጋር ጊዜ አለማሳለፍ፣ የሚፈልገውን ወይም ያጣቸውን ነገሮች አለመስጠት። ብቻዎን እንዳልሆንኩ አውቀዋለሁ። በዚህ የስራ ቆይታዬ አብሬ ከሚሰራ እናቶች ተመሳሳይ ነገሮችን ሰምቻለሁ። ምን ዓይነት ጭንቀት ውስጥ እንዳለፉና እንዴት ይህ ነገር ደግሞ የረጅም ጊዜ ተፅዕኖ ሊኖረው በሚችለው ላይ የጋራ ፍራጅ አለ። እንደዚህ ያሉት ጊዜያት ትኩረት ለማድረግ አስፈላጊ ናቸው።”

-የጊንግ ካዎንቲ ቤተሰብ

**በኪንግ ካዎንቲ ውስጥ ታዳጊ ልጆችና ቤተሰቦች እነማን ናቸው?**

- **130,000 የሚጠጉ ዕድሜያቸው ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች በኪንግ ካዎንቲ ውስጥ ይኖራሉ።<sup>3</sup>**
- **ካለፉት 10 ዓታት በላይ፥** በኪንግ ካዎንቲ ውስጥ የሚኖሩት ታዳጊ ሕፃናት ከተለያዩ ዘር መሆናቸው ጨምሯል።
- **ከ20% በላይ የሚሆነው የኪንግ ካዎንቲ ሕዝብ ስደተኛ ወይም የስደተኛ ቤተሰቦች ናቸው።<sup>4</sup>**
- **ከ18,000 በላይ ከሚሆኑት ልጆች ከ5 ዓመት በታች የሆኑት (14.6%) በኪንግ ካዎንቲ በድህነት ውስጥ ይኖራሉ።<sup>5</sup>**
- **ከ 4 እርጉዝ ከሆኑት ሰዎች ከ 1 በላይ የሚሆኑ ኪንግ ካዎንቲ ውስጥ የቅድመ-ወሊድ ጭንቀት ያጋጥማቸዋል።<sup>3</sup>**  
ጥናት እንደሚያሳው በእርግዝና ወቅትና ከእርግዝና በኋላ የአህምሮ ዕመም በመውለድ ዕድሜ ላይ ባሉት ሰዎች ላይ የተለመደ ሲሆን ይህ ደግሞ በአካላዊና የአርምን ለውጦች እንደዚሁም በዚህ አስፈላጊ በሆነው የሕይወት ለውጥ በስነ-ልቦናዊ ክስተት ውጤት ነው።<sup>6</sup>



“ ስልጣኔው እንዳናደርግ ቢከለክለንም ውብ ባህላችንን ለልጆቻችን በማጋራት ትውፊታችንን ለማስተላለፍ እንተጋለን።”  
- ኪንግ ካዎንቲ ቤተሰብ

**እነዚህን ጨመሮ በኪንግ ካዎንቲ ውስጥ ያሉ ቤተሰቦች ታዳጊ ልጆቻቸውን ለመደገፍ ብዙ ጥንካሬዎቻ አሉባቸው፡**

- የልጅ እድገት ዕውቀት.
- ማንበብ፣ መፈረም፣ እና የመማር እድሎችን ከልጆቻቸው ጋር መጋራት።<sup>7</sup>
- ከወላጅነት ወይም ከልጆች ማሳደግ ጋር ለስነ-ልቦና ድጋፍ የሚከደርግ ሆነ ሰው መኖር።<sup>8</sup>

**አሁንም ለጨቅላ እና የመጀመሪያ የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤንነት አግልግሎቶችን ከማግኘት ጋር እንደ እነዚህ ያሉ ተግዳሮቶች አሉ፡**

- ተሰብና አግልግሎት አቅራቢዎች ፕመረጃ ወይም ለአግልግሎት ሁሌም የት መሄድ እንዳለባቸው አያውቁም።
- ሁሉም አግልግሎቶች ጥራት ያላቸው፣ ከባህል ጋር የሚሄዱ፣ ወይም ቤተሰብ በሚመርጠው ቋንቋ አይደሉም።
- በመላው ሀገር፣ የቤተሰቡን ፍላጎት የሚያሟሉ በቂ የሆኑ አግልግሎቶች የሉም።
- ትራንስፖርት፣ ምቹ ያል ሆኑ ሰዓታት፣ ለረጅም ጊዜ መጠበቅ፣ እና እንቅፋት ፈጣሪ ሂደቶች።
- ይልጆችንና ቤተሰቦቻችን ፍላጎቶች ለማሟላት አግልግሎቶች በተሻለ መልኩ መቀናጀት ይኖርባቸዋል።

በታርክ፣ የተወሰኑ ልጆችና ቤተሰቦች ለጨቅላ እና ለመጀመሪያ የልጅነት አህምሮ ጤን አግልግሎቶች ከማግኘት ጋር በተያያዘ የበለጠ ችግር ያጋጥማቸዋል። አሁን ባለው ስርዓት ውስጥ፣ ጥቁር፣ ነገር፣ በቀለም የተለዩ ቤተሰቦች፣ ስደተኛ፣ እንግሊዝኛ ተናጋሪ ያልሆኑ፣ እና በገጠር ማህበረሰቦች ውስጥ ያሉት ቤተሰቦች ሁላቸውም ፍላጎቶቻቸው ከመሟላት ጋር በተያያዘ የበለጠ ችግር ሊኖራቸው ይችላሉ።

## ከእስትራቴጅክ ዕቅዳችን

ብዙ ቤተሰቦችና የህብረተሰቡ አጋሮች ትርጉም ያለው ነገር እንዲሰራና ከፎክስ ግሩፖች በመማር ቅድሚያዎችን አስቀምጧል። አምስት ቅድሚያ እንድሰጣቸው የተለዩት በራዕያቸውና እሴቶቻቸው ላይ የተመሠረቱ ነቸው። በረጅም እስትራቴጅክ ዕቅድ ውስጥ እያንዳንዱ ቅድሚያ የተሰጣቸው ጉዳዮች በርካታ እስትራቴጅዎችንና የተግባር እርምጃዎችን ይዟል። ከመጀመሪያው ነጥብ፣ በጨቅላ እና የመጀመሪያ የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና ውስጥ የሚፈለጉትን ለውጦች ለመፍጠር ተስፋ እናደርጋለን።



**ቅድሚያ 1:** ለሁሉም ልጆችና ቤተሰቦች ጤናማ ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ሁኔታ እንዲኖር ማበረታት።



**ቅድሚያ 2:** ማበረታቻ፣ መከላከልን፣ መ እና ሕክምናን ጨምሮ ተጨማሪ ቤተሰቦችን ከጨቅላ ሕፃናት እና የመጀመሪያ የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና አግልግሎቶች ጋር ማገናኘት።



**ቅድሚያ 3:** ከፊተኛ ጥራት ያለው፣ ከባህል ጋር የሚሄዱና የቤተሰቦችን ፍላጎቶች የሚያሟሉ አግልግሎቶችን ማቅረብ።



**ቅድሚያ 4:** በሁሉም የእንክብካቤ ዘርፍ ያሉትን ቀጥታ አግልግሎት አቅራቢዎችን መደገፍ።



**ቅድሚያ 5:** በመላው ሀገር የጨቅላ ሕፃናት እና የመጀመሪያ የልጅነት ጊዜ የአህምሮ ጤና ትስስር መፍጠርና ማጠናከር።

## የጨቅላ ሕፃናት እና የልጅነት የአህምሮ ጤናን መለወጥ፣ የመረት አቀማመጥ ትንተና እና እስትራቴጅክ ዕቅድ ለኪንግ ካዎንቲ

ይህ ፕሮጀክት የብዙ ዓመት ማዳመጥ፣ መማ፣ እና ቅድሚያዎችን መለየት ጥረት ነው። የቀረቡት እስትራቴጅዎች ልጆችንና ቤተሰቦችን ማዕከል ያደረጉና በጊዜ እዴት ጥልቅ ወደ ሆስፒታል ለውጥ ያመራል። የወዴ ፊት ስራችን ከቤተሰቦች፣ አግልግሎት አቅራቢዎች፣ እና ህብረተሰብ አጋሮች ዘንድ የሚያስተጋባ እንደሚሆን ትልቅ ተስፋ አለን። ብዙ በጨቅላ ሕፃናት እና የልጅነት የአህምሮ ጤና ውስጥ ቀዳሚ ተዋናይ የሆኑት ለእነዚህ የእርምጃ ጥሪዎች መልስ እንዲ ሰጡ ይፈለጋሉ።