Journal of Interdisciplinary Studies 7(2023) 955-982

DMU

DMU-JIDS

Journal homepage: www.jims.dmu.edu.et

Volume 7(2), Dec 2023

የነፍሰጡር እናቶች ባህላዊ አመጋገብ ልማድ፤ማህበረ-ሥነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የተዛምዶ ጥናት በምስራቅና ምዕራብ ጎጃም ዞኖች

Misganaw Fikrie Melesse[1,], Mebirate Belachew[2] and Mesfin Fikadie[3]*

[1]Department of Midwifery, College of Medicine and Health Science, Debre Markos University, Debre Markos, Ethiopia
[2]Department of Psychology, Institute of Education and Behavioral Science, Debre Markos University, Debre Markos, Ethiopia
[3]Department of Ethiopian Language and literature Amharic, College of Social Science and Humanities, Debre Markos University, Debre Markos, Ethiopia

*Corresponding Author's Email: ***misganawfikrie@gmail.com***

Abstract

There are no consistent scientific researches on the eating habits and psycho-social support and care of pregnant women living in East and West Gojjam Zones. The main purpose of this study was to narrow this gap by looking at the traditional eating habits of pregnant women in these Zones and what kind of psycho-social support and care they got. To achieve this objective, we used a mixed research design (mixed method) and 424 pregnant women were selected for the study by cluster sampling method. An interview administered questionnaire, interview guides and field observation were used to collect data. Percentage, mean, standard deviation, bivariable and multivariable logistic regression were used to analyze the data. Methods of measurement and categorization of data were implemented. 55% of the study participants included in the study benefited from a better food composition, and 75.6% of the mothers stated that they are receiving special psycho-social support and care. Foods such as bananas, potatoes, peppers, cucumbers, meat, milk, eggs are forbidden foods during pregnancy for various reasons. The logistic regression analysis showed that the education level of pregnant mothers (AOR 4.811, 95% CI: 1.718, 13.472), whether any type of food is allowed/not allowed during pregnancy (AOR 3.150, 95% CI፡1.535, 6.466), feeding time of pregnant mothers (AOR 6.217, 95% CI: 2.270, 17.026) and psycho-social support and care (AOR 1.846, 95% CI፡1.198, 2.847) are related variables that have a significant relationship with the eating habits of pregnant women. The study indicated that pregnant mothers in the East and West Gojjam zones where the study was conducted, have good or good socio-psychological support and care, although it is not possible to say that they have adequate or good eating habits in terms of the nutritional standards of pregnant women set by the Ministry of Health of the Ethiopian Government and the World Health Organization. Increasing the level of education of mothers, strengthening the community's respect for pregnant mothers, improving the diet of pregnant women, and conducting experimental research on foods that should be avoided by pregnant mothers can reduce the problem.

Keywords: *West and East Gojjam Zones, Pregnant mothers, eating habits, psycho-social support and care*

አህጽሮተ ጥናት (Abstract)

በምስራቅና ምእራብ ጎጃም ዞኖች የሚኖሩ ነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማድ እና የሚደረጉላቸውን ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍና እንክብካቤ ላይ ወጥ የሆኑ ሳይንሳዊ ምርምሮች በስፋት አይገኙም፡፡ የዚህ ጥናት ዋና ዓላማ ይህንን ክፍተት ለማጥበብ በመሻት በእነዚህ ዞኖች የሚገኙ ነፍሰጡሮችን ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ እና የሚደረግላቸውን ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ምን እንደሚመስል መተንተ እና በጥናቱ ውጤት መነሻነት የነፍሰጡሮችን የአመጋገብ ልማድ ለማሻሻል የሚያደርጉትን ጥረቶች ለማገዝ ነው፡፡፡ ይህን ዓላማ ለማሳካት ቅይጥ የጥናት ንድፍ (mixed method) የተጠቀምን ሲሆን ለጥናቱ በመረጃ ሰጭነት በቡድን ንሞና ዘዴ (cluster sampling method) 424 ነፍሰጡር እናቶች ተመርጠዋል፡፡ መረጃ ለመሰብሰብ የጽሁፍ መጠይቅ፣ የቃል መጠይቅ እና የመስክ ምልከታ ጥቅም ላይ የዋሉ ሲሆን መረጃዎችን ለመተንተን መቶኛ (percentage)፣ አማካይ ውጤት (mean)፣ መደበኛ ልይይት (standard deviation)፣ ባይ ቫሪያብል(bivariable) እና መልቲ ቫሪያብል ሎጅስቲክ ሪግሬሽን(multivariable logistic regression) የተዛምዶ መለኪያ እና መረጃዎችን በምድብ በምድብ የመከፋፈል ዘዴዎች ተግባራዊ ተደርገዋል፡፡ የነፍሰጡር እናቶችን ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ ስንመለከት በጥናቱ ከተካተቱት ነፍሰጡር እናቶች መካከል 55% የሚሆኑት የተሻለ የምግብ ስብጥር ተጠቃሚ ሲሆኑ 75.6% የሆኑት እናቶች ነፍሰጡር በመሆናቸው ምክንያት የተለየ የማህበረ ስነ-ልቦና ድጋፍ እና እንክብካቤ እየተደረገላቸው እንደሆነ ገልፀዋል፡፡ እንደ ሙዝ፣ ድንች፣ ቃሪያ፣ ዱባ፣ ስጋ፣ ወተት፣ እንቁላል ያሉ የምግብ ዓይነቶች በተለያዩ ምክንያቶች በእርግዝና ጊዜ የተከለከሉ ምግቦች ናቸው፡፡ የሎጅስቲክ ሪግሬሽን ስሌቱ እንዳሳየው የነፍሰጡር እናቶች የትምህርት ደረጃ፣ በእርግዝና ጊዜ የማንኛውም የምግብ ዓይነት መፈቀድ/አለመፈቀድ፣ የነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ሁኔታ እና የማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ ከነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማድ ጋር ትርጉም ያለው ግንኙት ያላቸው ተያያዥ ተለዋዋጮች ናቸው፡፡ ጥናቱ በተካሄደባቸው የምስራቅ እና ምእራብ ጎጃም ዞኖች የሚገኙ ነፍሱጡር እናቶች የኢትዮጵያ መንግስት ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና የዓለም ጤና ድርጅት ካስቀመጡት የነፍሰጡሮች የአመጋገብ ሰታንዳርድ አንፃር ሲታይ በቂ ወይም ጥሩ የሚባል የአመጋገብ ልማድ አላቸው ለማለት የማያስችል ቢሆንም ጥሩ ወይም መልካም የሆነ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የማግኘት እሴት እንዳላቸው ጥናቱ አመላክቷል፡፡ የእናቶችን የትምህርት ደረጃ ማሳደግ፣ ማህበረሰቡ ለነፍሰጡር እናቶች ያለውን አክብሮት ማጠናከር፣ የነፍሰጡሮችን የአመጋገብ ስርዓት ማሻሻል እና ለነፍሰጡር እናቶች የሚከለከሉ ምግቦች ላይ በሙከራ የተደገፈ ጥናት ማካሄድ ችግሩን ሊቀንሰው ይችላል፡፡

ቁልፍ ቃላት፡ *ነፍሰጡር እናቶች፣ የአመጋገብ ልማድ፣ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ*

1. መግቢያ

1.1. የጥናቱ ዳራ

የነፍሰጡር እናቶች አመጋገብ እና ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ በግለሰብ ላይ ብቻ ሳይሆን በማህበረሰብ ብሎም በሀገር ማህበረ-ኢኮኖሚና ፖለቲካዊ ሁነቶች ላይ የአጭርና የረጅም ጊዜ ተጽእኖ አላቸው (ወልደማሪያም እና ጢሞቲዎስ፣ 2002[1] ፡፡ ምክንያቱም እነዚህ የማህበረሰብ ክፍሎች በአይነትና በመጠን በቂ የሆነ ምግብ ካልተመገቡ እና ተገቢ የሆነ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ ካልተደረገላቸው በእነሱም በሚወልዷቸው ህጻናትም ላይ በኢትዮጵያ የማህበረሰብ ጤና ችግሮች ለሚባሉት የእድገት መጓተት፣ ዝቅተኛ

[1] በ ጥና ቱ ውስ ጥ የ ተቀ ማጡት ዓ መተ ምህ ረ ቶች ሁሉም እ ን ደ ኢሮ ፓውያ ን አ ቆ ጣጠር (እ.ኤ.አ) ነ ው፡፡

ክብደት ይዘው መወለድ፣ ያለጊዜ መውለድ እና ለአቀንጭራ ተጋላጭ ስለሚሆኑ ነው (የሻለም፣ ጌቱ እና ተፈራ፣ 2020)።

በእርግዝና ጊዜፍሰጡሮች የተለያዩ አካላዊ መዋቅሮችና የንጥረ ነገር ለውጦችን ያስተናግዳሉ። ከእነዚህ ለውጦች በመነጨ ነፍሰጡሮች የአመጋገብ ልማዶቻቸውና የሚመገቧቸው ምግቦችም በአይናትና በመጠን ከወትሮው የተለዩ እና የተሻሉ እንዲሆኑ ይጠበቃል (አሳየሁ፣ 2016)። ነገር ግን በኢትዮጵያ አብዛኞቹ ሴቶች (ነፍሰጡሮችን ጨምሮ) ደካማ የሆነ ስርዓተ ምግብ ልማድ ያላቸው መሆኑን (ኦያንጎ፣ ምትኩ እና ማላባ፣ 2003) ጠቁመዋል። በቤተሰብ ውስጥ ኢ-ፍትሃዊ የምግብ ክፍፍሎሽ፣ ያልተገባ የምግብ አያያዝ /አቀማመጥ/፣ አዘገጃጀትና የምግብ ነውሮች መኖራቸው ነፍሰጡሮች በቂ ምግብ እንዳያገኙ በማድረግ የራሳቸውን ድርሻ አበርክተዋል (ዜፐሮ፣ 2012)። ለምሳሌ፦ አብዛኞቹ በገጠር አካባቢ የሚኖሩ ሴቶች በቤት ውስጥ ምግብ ካዘጋጁ በኋላ መጀመሪያ ባሎቻቸውን ቀጥሎ ልጆቻቸውን ከመገቡ በኋላ ነው እነሱ የሚመገቡት (ክፍለየሱስ፣ 2012)። ይህ ቤተሰባዊ ግንኙነት እናቶች ነፍሰጡር ሲሆኑም እንደሚቀጥል ኦያንጎ፣ ምትኩ እና ማላባ (2003) በምርምራቸው ዘግበዋል።

በኢትዮጵያ በተለያዩ አካባቢዎች የተጠኑ ጥቂት ጥናቶች እንደሚያሳዩት ብዙዎች ነፍሰጡሮች የዓለም ጤና ድርጅት ካስቀመጠው መመዘኛ አኳያ በአይነትም ይሁን በጥራት በቂ ያልሆነ ምግብ ይመገባሉ (ጠብቀው እና ሌሎች፣ 2016)። ጉዳዩን የከፋ የሚያደርገው ነፍሰጡሮች ከእርግዝናቸው በፊት ሲመገቡት ከነበረው መጠን ያነሰ ምግብ መመገባቸው እንደሆነ እነዚህ ጥናቶች አክለው ጠቅሰዋል። እነ የሻለም፣ ጌቱ እና ተፈራ (2020) እንደጠቆሙት ደግሞ የምግብ ግብዓቶች ወይም ጥሬ እቃዎች በቤት ውስጥ እያሉም ነፍሰጡሮች አዘውትረው የሚመገቧቸው ምግቦች ጥራጥሬዎችን ሲሆኑ የእንስሳት ተዋጽኦ፣ የፍራፍሬና የአትክልት ምድቦችን በብዛት ሲመገቡ አይስተዋልም። የምግብ ደህንነት፣ ስለስርዓተ ምግብ ያላቸው እውቀትና አመለካከት፣ የአካባቢ ምርት ሁኔታ በነፍሰጡሮች የአመጋገብ ልማድ ላይ ተጽእኖ የሚያደርጉ ጉዳዮች እንደሆኑ የሻለም፣ ጌቱና ተፈራ (2020) በጥናታቸው አሳይተዋል። ለዚህም በዋናነት ከሚጠቀሱት ምክንያቶች መካከል ግለሰባዊ (ለምሳሌ፦ የነፍሰጡሮች ግለሰባዊ እምነት፣ አመለካከት፣ ልማድ) እና ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊና ባህላዊ ጉዳዮች ናቸው (ናና፣ 2018)። በተለያዩ የኢትዮጵያ አካባቢዎች (ለምሳሌ፦ መቐሌ፣ ሻሸመኔ፣ አፋር) በተደረጉ ጥናቶች ነፍሰጡሮች በእርግዝናቸው ጊዜ የምግብ ጉድለት እንዲያጋጥማቸው ከሚያደርጓቸው ልማዶች መካከል በምግቦች ወይም በመጠጦችና በአመጋገብ ሥርዓታቸው ላይ ያላቸው ባህላዊ እምነትና ነውር ነው (ፍሬወይኒ፣ ለምለም እና ሰላማዊት፣ 2020፣ ዜፐሮ፣ 2012፣ ዝናቡና ሌሎች፣ 2017)። በየሻለም፣ ጌቱ እና ተፈራ (2020) ጥናት የባህል ክልከላ ማለትም ማህበረሰቡ ነፍሰጡሮች የሚመገቡትን ምግብ መቀነስ ብቻ ሳይሆን እንዳይመገቧቸው የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶች (ለምሳሌ፦ ተልባ፣ ዱባ፣ ሽንብራ) መኖራቸውን ተመላክቷል። ከዚህ በተጨማሪ በሻሸመኔ አካባቢ ነፍሰጡር እናቶች ወተት፣ ማር፣ ለውዝ፣ ማንጎ፣ ብርቱካን፣ አቮካዶና አናናስ መመገብ ነውር እንደሆነ ዜፐሮ (2012) ጠቅሷል። ከዚህ ጋር በተያያዘ በአማራ ክልል መሸንቲ ከተማ በተደረገ ጥናት ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዚያቸው ተልባ (43.7%) እና ኮሶ (13.5%) እንዲጠጡ ይደረጋል (ሀይለየሱስ፣ አዳነ እና እጁብድንቅ፣ 2018)።

ከላይ ካነሳናቸው የአመጋገብ ለውጦች በተጨማሪ ነፍሰጡር እናቶች በርከት ያሉ ስሜታዊና ማህበራዊ ለውጦችንና ተግዳሮቶች የሚያጋጥሟቸው ሲሆን በተገቢው አኳኋን እንዲያስተናግዷቸው ወይም እንዲቀበሏቸው የሚጠበቅበት ወቅት በመሆኑ ለተለያዩ ውጥረቶችና ጭንቀቶች ተጋላጭ ናቸው (ኤልሰንብረች እና ሌሎች፣ 2007)። እነዚህ አጥኝዎች አያይዘው ነፍሰጡሮች እነዚህን

ውጥረቶችና ጭንቀቶች በአገባቡ ካልተቆጣጠሯቸው አስከፊ ወደሆኑ ማህበራዊና ሥነልቦናዊ የጤና ችግሮች ሊያመሩ እንደሚችሉ ገልጸዋል። ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤም እነዚህ አሉታዊ ውጤቶች እንዳይከሰቱ ለማድረግ ከተከሰቱ ደግሞ ለመቀነስ ከሚያግዙ ማህበራዊ ሃብቶች (Social resources) ውስጥ ተጠቃሽ ናቸው (ዛርጋሃኒ እና ሌሎች፣ 2016) ጠቅሰዋል።

ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ ማለት አንዲት ነፍሰጡር እናት በምትኖርበት ማህበረሰብ አለኝ የምትለው ማህበራዊ ሃብቷ ሲሆን በመደበኛ ወይም መደበኛ ባልሆኑ ግንኙነቶቿ በቤተሰብ፣ በጎረቤት ወይም በአካባቢ ማህበረሰብ ካሉ ግለሰቦች ወይም ቡድኖች የምታገኘው ወይም አገኛለሁ ብላ የምታስበው ድጋፍና እንክብካቤ ነው (ኮኸን፣ 1998)። ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ በፈቃደኛነት የሚሰጥ እና ለነፍሰጡሮች አዎንታዊ ተጽእኖ ያለው መሆኑን ዛርጋሃኒ እና ሌሎች (2016) በስፋት አብራርተው ገልጸውታል። ብዙ ጥናቶች ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍና እንክብካቤ በነፍሰጡሮች አእምሯዊና አካላዊ ጤና ላይ ያለውን ተጽእኖ ለመመርመር ሙከራ አድርገዋል። ሪተርና ሌሎች (2000) ባካሄዱት ጥናት ዝቅተኛ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ የሚያገኙ ነፍሰጡሮች በርከት ያሉ የድባቴ ስሜት ምልክቶችን (depression signs) ሲያስተናግዱ ሩድኒኪ እና ሌሎች (2001) በ150 ነፍሰጡር እናቶች ላይ ባካሄዱት ጥናት እንዲሁ ተመሳሳይ ውጤት ታይቷል።

በጤና ተቋም ክትትል የሚያደርጉ 901 ነፍሰጡሮችን በመውሰድ ዌብስተር እና ሌሎች (2000) ባካሄዱት ጥናት ደግሞ ዝቅተኛ ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍና እንክብካቤ የተደረገላቸው ነፍሰጡሮች ዝቅተኛ የጤና ክትትል ያደርጉ እንደነበር እና የእርግዝናቸውም ውጤት መጥፎ እንደነበር የጥናት ዘገባቸው ያሳያል። በሌላ ጥናት ኮሊንስ (1993) የተባለ ተመራማሪ ከፍተኛ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ ያገኙ ነፍሰጡሮች ክብደታቸው የተሻሉ ህጻናትን መውለድ እንደቻሉ ዘግቧል። ኖርቤክ (1996) በ319 አፍሪካ አሜሪካዊያን ነፍሰጡር እናቶች ላይ ባከናወነው ሙከራዊ (experimental) ጥናት ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ ያገኙት ነፍሰጡሮች ድጋፍ ካላገኙት የተሻለ ክብደት ያላቸው ህጻናትን መውለድ ችለዋል። ኤልሰንብረች እና ሌሎች (2007) እንደዘገቡት በቂ ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍ አለኝ ብለው የሚተማመኑ ነፍሰጡሮች በተሻለ ተግዳሮቶችን ሲጋፈጡ ተስተውለዋል፣ በራስ የመተማመን ብቃትና መረጋጋትም ተስተውሎባቸዋል።

የነፍሰጡር እናቶችን የአመጋገብ ልማድ ለማሻሻል የሚደረገውን ጥረት ውጤታማ እንዲሆን ከአመጋገብ ጋር የተያያዙ ሥነ ልቦናዊ ጉዳዮችም አብረው ትኩረት ማግኘት እንዳለባቸው ቶርካን እና ሌሎች (2008) ጠቁመዋል። የነፍሰጡሮች የአመጋገብ ልማድ ከሚደረግላቸው ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ ጋር ተዛምዶ ያለው መሆኑን ካራሚ እና ሌሎች (2018) በጥናታቸው አረጋግጠዋል። በካራሚ እና ሌሎች ጥናት መሰረት ከትዳረ አጋራቸውና ከቤተሰብ የተሻለ ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍና እንክብካቤ እናገኛለን ያሉ ነፍሰጡሮች ምግብ በቀላሉ ማግኘት የቻሉ እና መልካም የሚባል የአመጋገብ ልማድ የነበራቸው ናቸው። በዚህም ነፍሰጡር እናቶች በዝቅተኛ የኢኮኖሚ ኑሮ የሚኖሩ ቢሆንም የተሻለ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ የሚያገኙ ከሆነ የአመጋገብ ልማዳቸው በተለይ በሚያገኙት የምግብ መጠንና ስብጥር የተሻለ እንደሆኑ ደግሞ እነ ስኮልዝ፣ ኦቹስነር፣ ሆርኑንግ እና ኖል (2013) በጥናታቸው ዘግበዋል።

በተለያዩ ማህበረሰቦች የሚኖሩ ነፍሰጡር እናቶች ከሚኖሩበት የጂኦግራፊ አቀማመጥ፣ ስነ-ምህዳርና ከሚከተሏቸው ሃይማኖታዊና ባህላዊ እምነቶች አንጻር የተለያዩ የአመጋገብ ልማዶች እና ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፎችና እንክብካቤዎች እንዳሏቸው እነ ፍሬወይኒ፣ ለምለም እና ሰላማዊት (2020) ገልጸዋል። ይህ ቢሆንም በጥቅሉ ሲታይ በምስራቅና ምእራብ ጎጃም ዞኖች የሚኖሩ ነፍሰጡር እናቶች

የአመጋገብ ልማድ እና የሚደረጉላቸውን ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍና እንክብካቤ ምን እንደሚመስሉ ለመረዳት የሚያስችሉ ወጥ የሆኑ ጥናቶች በስፋት አይገኙም። ይህ ጥናትም ይህን ክፍተት ለማጥበብ ታልሞ በሁለቱ ዞኖች የነፍሰጡር እናቶች ባህላዊ አመጋገብ እና ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍና እንክብካቤ ላይ የተካሄደ የጥናት ሪፖርት ነው፡፡

1.2. የጥናቱ አነሳሽ ምክንያት

በኢትዮጵያ እና ከሰሃራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገሮች የሚገኙ አብዛኞቹ ማህበረሰብ ማህበራዊ ኑሯቸውና ትስስራቸው ጋርዮሻዊ (collective) እንደሆነ ሌቪን (1972) እና ኢቶን እና ሎው (2000 እ.ኤ.አ) ጠቅሰዋል። በእነዚህ ማህበረሰቦች የሚኖሩ ነፍሰጡሮችም የሚያገኙት ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ ከምእራብና ከአውሮፓ አገሮች የተለየ ይሆናል ተብሎ ይገመታል። ይሁንና በኢትዮጵያ እና ከሰሃራ በታች ባሉ የአፍሪካ አገሮች ለነፍሰጡሮች የሚደረጉ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፎች በአጥኝዎች በስፋት ትኩረት አለማግኘቱ ይህንን ጥናት እንድናከናውን ያነሳሳንን አንዱ ምክንያት ነው፡፡

አመጋገብ ከባህል ጋር ቁርኝት እንዳለው ቢታወቅም (ስሎሞን፣ 2007) በምስራቅና ምዕራብ ጎጃም ዞኖች የሚገኙ ነፍሰጡሮች ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ ወጥ በሆነ መልኩ አለመመርመሩ ይህን ጥናት እንድናከናውን ያነሳሳን ሁለተኛው ምክንያት ነው፡፡ የተጠኑት ጥናቶችም ቢሆኑ፣ ባህል በነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማድ ላይ ያለውን አዎንታዊ አስተዋጽኦ አለመዳሰሳቸው ሚዛን ያለመጠበቅ ክፍተት የተስተዋለባቸው ናቸው፡፡ ከዚህም የተነሳ በታሪክ እንደተጠቀሰው በ20ኛው ክፍለዘመን መባቻ ላይ ጡት የማጥባት ባህልን ኋላ ቀር አመጋገብ አድርጎ በማሰብ ኢትዮጵያን ጨምሮ አፍሪካውያን እናቶች ጡት እንዳያጠቡ በአንጻሩ በጡጦ እያጠቡ ዘመናዊ ኑሮ እንዲመሩ በፖለቲከኞችና በአንዳንድ ሙያተኞች ተሰብኳል። በዚያን ወቅት የጡት ማጥባት ባህልን ሙሉ በሙሉ ለመቀየር የተደረገው ሙከራ በአሁኑ ሰዓት ትክክል አለመሆኑን በመረዳት እንደገና ጡት የማጥባት ባህልን አስፈለጊነት በተለያኡ ሚዲያዎች ዘውትር ሲተዋወቅ የምናስተውለው ጉዳይ ነው፡፡ ስለሆነም ባህልን ሙሉ በሙሉ ቀይሮ በሌላ ከመተካት ይልቅ ከዘመኑ ጋር የሚጓዙ ጠንካራና ደካማ ልማዶችን በጥናት ፈትሾ ደካማዎችን በማሻሻል ወይም በመጠገን ጠንካራዎችን በማስቀጠል ወይም በማጎልበት ነው ልማት ሊመጣ የሚችል በሚል መነሻ ሃሳብ ከአሁን በፊት የተከናወኑት ውስን ጥናቶች የሄዱበትን ሚዛኑን ያልጠበቀ አካሄድ ለማስተካከል ባለን ተነሳሽነት ነው ይህን ጥናት ያከናውነው፡፡

1.3. የምርምር ጥያቄዎች

ከላይ በዳራው ላይ የተመላከቱ ክፍተቶችን እና የጥናቱን አነሳሽ ምክንያቶችን መነሻ በማድረግ ይህ ጥናት የሚከተሉትን ሶስት ዋና እና አምስት ንኡሳን መሰረታዊ ጥያቄዎችን መልሷል፡፡

1. ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው ባህላዊ የአመጋገብ ልማዳቸው ምን ይመስላል?
   1.1. ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው በልዩ ሁኔታ በባህል የሚፈቀዱና የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶች ምን ምን ናቸው? የሚፈቀዱባቸውና የሚከለከሉባቸው ምክንያቶችስ ምን ምን ናቸው?
   1.2. ነፍሰጡሮች የመውለጃ ጊዜያቸው ሲቃረብና በወለዱ ጊዜ የሚመገቧቸው ባህላዊ የምግብ ዝግጅት ምን ይመስላል?
2. ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው ምን አይነት ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፎችንና እንክብካቤዎችን ያገኛሉ?
   2.1. ነፍሰጡሮች በቤት ውስጥ፣ በጎረቤት፣ በሰፈር የሚደረጉላቸው ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ አይነቶች ምን ምን ናቸው?

2.2. ነፍሰጡሮች በምን በምን ሁኔታ ሲሆኑ ነው ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ የሚያገኙት?
2.3. ለነፍሰጡሮች ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ አድራጊዎችስ እነማን ናቸው?

3. ነፍሰጡሮች በሚያገኙት ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ እና በሚመገቧቸው የምግብ አማራጮች መካከል ጉልህ የሆነ መጠናዊ ተዛምዶ አለ?

1.4. የጥናቱ ዓላማ

1.4.1. ዋና ዓላማ

የዚህ ጥናት ዋና ዓላማ በምስራቅና ምዕራብ ጎጃም ዞኖች የሚገኙ ነፍሰጡሮችን ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ እና የሚደረግላቸውን ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ያላቸውን ተዛምዶ መለየት ነው፡፡

1.4.2. ዝርዝር ዓላማዎች

ጥናቱ ዋና ዓላማው ላይ ተመስርቶ የሚከተሉትን ዝርዝር ዓላማዎች ለማሳካት ተከናውኗል፡፡

- ለነፍሰጡሮች በልዩ ሁኔታ በባህል የሚፈቀዱና የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶችን ከነምክንያታቸው መለየት
- ነፍሰጡሮች የመውለጃ ጊዚያቸው ሲቃረብና በወለዱ ጊዜ የሚመገቧቸውን ባህላዊ የምግብ ዝግጅትቶችን ከነሪቿዋላቸው መለየት
- ነፍሰጡሮች በቤት ውስጥ፣ በጎረቤት፣ በሰፈር የሚደረጉላቸውን ባህላዊ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ አይነቶች መለየት፡፡
- ነፍሰጡሮች ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍንና እንክብካቤዎች የሚያገኙባቸውን ሁኔታዎች መፈተሽ፡፡
- ለነፍሰጡሮች ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ አድራጊ አካላትን መለየት
- ለነፍሰጡሮች የሚደረጉ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ እና የሚመገቧቸው የምብግ ስብጥሮች ያላቸውን ተዛምዶ መለየት፡፡

1.5. ንድፈ-ሃሳባዊ ማእቀፍ (Theoretical Framework)

ጥናቱ የተመራው በሁለት ንድፈ-ሃሳቦች ነው፡፡ የመጀመሪያው ንድፈ-ሃሳባዊ ማእቀፍ የታዋቂው የማህበራዊ ሥነልቦና ተመራማሪ ኮኸን (1998) ያሰናሰለው “ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ” (Social support) ንድፈ-ሃሳብ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ አልበርት ባንዱራ (1999) ያቀናጀው የ“ማህበራዊ ግንዛቤ” (Social cognitive) ንድፈ-ሃሳብ ነው፡፡

1.5.1. ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ ንድፈ-ሃሳብ

እንደ ማሪያ ሸሪፍ እና ሌሎች(2021) አተያይ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ (ማ.ሥ.ል.ድ.እ) ሰፊ ጉዳዮችን ያቀፈ ጽንሰ ሃሳብ ሲሆን በአጠቃላይ ሲታይ ነፍሰጡር እናቶች በማህበራዊ ግንኙነቶቻቸው ያሉ መስተጋብሮችን የሚይዝ እና በነፍሰጡር እናቶች የጤና ሁኔታ ላይ ትርጉም ያለው ተጽእኖ ያሳድራል፡፡ በዚህ ንድፈ-ሃሳብ መሰረት ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ ሶስት አንኳር ጉዳዮችን ያቀፈ ነው፡፡ እነዚህም፦ የአካባቢ ሰዎች ድጋፍ (significant others support)፣ ቤተሰባዊ ድጋፍ (Family support) እና የጓደኛ ድጋፍ (Friends support) ናቸው፡፡

የአካባቢ ሰዎች ድጋፍ ነፍሰጡር እናቶች በአካባቢያቸው ከሚኖሩ ሰዎች የሚያገኙት ፍቅርና እንክብካቤ እንዲሁም አለኝታነት፣ ርህራሄና ቅርርቦሽን የሚያዩበት ሲሆን ወዳጅነትን የሚፈጥሩበት ነው፡፡ በዚህም ነፍሰጡር እናቶችን የመፈለግ፣ ዋጋና ክብር ያላቸው ሁነው እንዲሰማቸው ጉልህ አስተዋጽኦ ያደርጋል (አብዱላህፖር፣ 2015፡፡

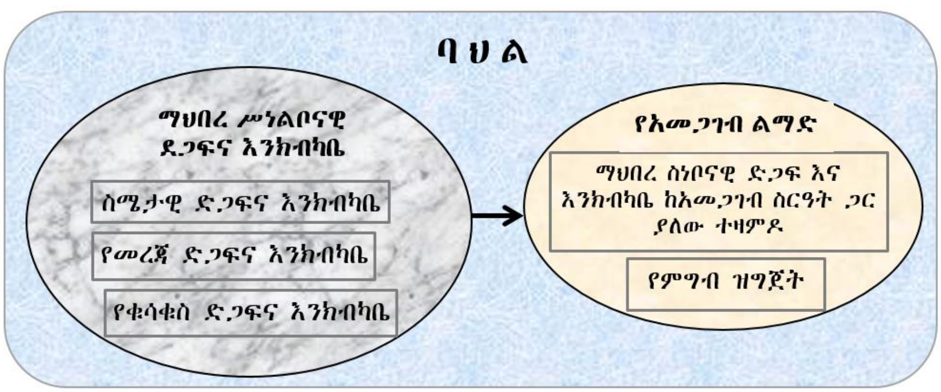
ቤተሰባዊ ድጋፍ ነፍሰጡር እናቶች በቤት ውስጥ አብረዋቸው ከሚኖሩ ሰዎች የሚደረግላቸውን አጠቃላይ እንክብካቤ እና ድጋፍ የሚያሳይ ሲሆን ይኸውም በእርግዝናው ምክንያት የሚደርስባቸውን ጫና ይቀንሳል (ዛርጋሃኒ እና ሌሎች፣ 2016) ፡፡

የጓደኛ ድጋፍ ሲባል ደግሞ ነፍሰጡር እናቶች ከቤተሰቦቻቸው በተጨማሪ በስራ ቦታ እና በተለያየ አጋጣሚዎች ከጓደኞቻቸው ወይም ከስራ ባልደረቦቻቸው የሚደረግላቸው ድጋፍ እና እንክብካቤ ነው (ሻፈርና ሌሎች፣ 1981፤ ኮኸን፣ 1998)።

1.5.2. የማህበራዊ ግንዛቤ ንድፈ-ሃሳብ

ታዋቂው የሥነ ልቦና ምሁር አልበርት ባንዱራ ሰው እንዴት ሊማር ይችላል በሚሉ ጉዳዮች ዙሪያ የማህበራዊ ግንዛቤ (Social cognitive) ንድፈ-ሃሳብ ግንባር ቀደም አቀንቃኝ ነው። በማህበራዊ ግንዛቤ ንድፈ-ሃሳብ ሰው ስለተለያዩ ማግበራዊ ጉዳዮች ግንዛቤ ሊፈጠር፣ ሊያሻሽል ወይም ሊለውጥ የሚችለው በምልከታ (Observation)፣ የግል ሚዛናዊ አስተሳሰብ (Rational thought) እና ከሌሎች በሚሰጠን መመሪያ (Direct instruction) አማካኝነት ነው።

ከማህበራዊ ግንዛቤ ትወራ መሰረታዊ ሃሳቦች በመነሳት ካዘሚ እና ፓክናሃድ (2018) የነፍሰጡር እናቶችን የአመጋገብ ልማድ ለማብራራት ሞክረዋል። ነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማዳቸውን የሚያዳብሩት ከምልከታ፣ ከግል አተያያቸውና አስተሳሰባቸው እና ከሌሎች የማህበረሰቡ አባለት በቀጥታ በሚሰጣቸው መመሪያዎች ሊሆን ይችላል። ስለሆነም ነፍሰጡሮች የሚመገቡትን ምግብ መጠን፣ አይነት እና የአመጋገብ ሥርዓታቸውን በአካባቢያቸው ከሚገኙ ሌሎች ነፍሰጡሮች በመመልከት ሊወስኑ ይችላሉ። በሌላ በኩል ደግሞ ነፍሰጡር እናቶች የሚመገቧቸውን ምግቦች ስለምግቦች ቀለምና ቅርጽ ያላቸው ግላዊ ስሜት፣ አተያይ እና ሃሳብ ላላቸው የአመጋገብ ልማድ አስተዋጽዖ ያደርጋሉ። በመጨረሻም ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዜያቸው ከተለያዩ በዙሪያዋቸው ያሉ የማህበረሰብ አባላት "ይህንን ተመገቢ" "ይህንን አትመገቢ" ተብለው በሚታዘዙት ወይም በሚመከሩት የምግብ አይነትና ብዛት የአመጋገብ ልማዳቸውን ሊያዳብሩ ወይም የነበራቸውን ልማድ ሊቀይሩ ይችላሉ (ምስል-1ን ይመልከቱ)።



ምስል-1. የነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማድ እና ማህበረ-ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ ግንኙነትን የሚያሳይ የንድፈ-ሃሳብ ማእቀፍ

1.6. የጥናቱ ወሰን

ይህ ጥናት ያተኮረው የነፍሰጡር እናቶችን ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ እና የሚደረግላቸውን ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ከአመጋገብ ሥርዓት ጋር ያለውን ተዛምዶ ማሳየት ነው። ነገር ግን በጥናቱ ነፍሰጡር እናቶች የሚመገቡት የምግብ ዓይነት እና ብዛት ለእርግዝናቸው ወይም ለጤናቸው ያለውን ፋይዳ ለማየት አልሞከረም። በጥናቱ ነፍሰጡሮች

በእርግዝና ጊዚያቸው በማህበረሰቡ እንዲመገቧቸው ወይም እንዳይመገቧቸው የሚከለከሉ የምግብ አይነቶች የተለዩ ቢሆንም እነዚህ የምግብ አይነቶች በጤናቸው ላይ ያለው ተጽእኖ በጥናቱ አልተዳሰሰም።

1.7. የጥናቱ ጠቀሜታዎች

በዓለም ላይ ያሉ ነፍሰጡር እናቶችን የጤና ሁኔታ ማሻሻል የምዕት ዓመቱ የልማት ግቦች ተብለው ከተቀመጡት ስምንት ማእቀፎች መካከል አንዱ ነው። ስለሆነም የነፍሰጡር እናቶችን ባህላዊ አመጋገብ ልማድና የሚደረግላቸውን ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ መጠናቱ ለዚህ ግብ መሳካት አስተዋጽኦ ይኖረዋል። እንዲሁም በዚህ ጥናት የተገኙ ውጤቶች በእናቶች ጤና ላይ ለሚሰሩ ባለሙያዎች የነፍሰጡሮችን አመጋገብ ልማድ ለማሻሻል የሚያደርጉትን ጥረት ያግዛል።

1.8. የቁልፍ ቃላት ብያኔ

የአመጋገብ ልማድ ማለት ሴቶች በነፍሰጡርነት ጊዚያቸው የሚጠቀሟቸው ጠጣር ወይም ፈሳሽ ምግቦችን አዘገጃጀት፣ አቀራረብ እና አበላል ነው።

ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ ማለት ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዚያቸው ከቤተሰብ ወይም ከአካባቢው ማህበረሰብ የሚያገኟቸው ድጋፎች ሲሆን ድጋፉ ከስሜታዊ እስከ ቁሳቁስ ሊደርስ ይችላል። ይህን ተለዋዋጭ ለመለካት "የነፍሰጡር እናቶች ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ" ተብሎ የሚጠራው መጠይቅ (ማክኒኮላስ፣ 2002) ተግባራዊ ይሆናል።

ነፍሰጡር ማለት በጤና ተቋም ማርገዟ የተረጋገጠ ወይም ነፍሰጡር ነኝ ብላ የምታስብ ሴት ነች።

2. የአጠናን ዘዴ

2.1. የጥናቱ ንድፍ (Study Design)

የዚህን ጥናት ዓላማዎች ለማሳካት ቅይጥ የጥናት ንድፍ (Mixed method study design) ተግባራዊ ሆኗል (ክሪስዌል፣ 2009 እ.ኤ.አ.)። ለጥናቱ መጠናዊ እና አይነታዊ መረጃዎች የተሰበሰቡ ሲሆን ሁለቱም የመረጃ አይነቶች በተመሳሳይ ጊዜ ወይም ጎን ለጎን (Concurrently) ተሰብስበዋል። ለሁለቱም የመረጃ አይነቶች በጥናቱ እኩል ዋጋና ትኩረት ተሰጥቷል። ቅይጥ የጥናት ንድፍ ለዚህ ጥናት የተመረጠበት ዋናው ምክንያት የተለያዩ የመረጃ መሰብሰቢያ መሳሪያዎችን እና የመተንተኛ ዘዴዎችን በተመሳሳይ ጥናት ውስጥ ለመጠቀም አመቺ በመሆኑ ነው። ከዚህ በተጨማሪ በአንደኛው የመረጃ አይነት ያጋጠሙ ውስንነቶችን በሌላኛው የመረጃ አይነት ለመሙላት በማስቻሉ ነው።

2.2. ጥናቱ የሚከናወንበት ስፍራ

ይህ ጥናት የተከናወነው በአማራ ብሄራዊ ክልላዊ መንግስት ከሚገኙ ዞኖች ውስጥ በሁለቱ ማለትም በምስራቅና ምዕራብ ጎጃም ዞኖች ነው። እነዚህ ዞኖች በሰሜን ምእራብ ኢትዮጵያ የሚገኙ ሲሆን ደብረ ማርቆስ ከተማ የምስራቅ ጎጃም ዞን እና ፍኖተ ሰላም ከተማ የምዕራብ ጎጃም ዞን ዋና ከተሞች ናቸው። ይህ ጥናት በተከናወነበት ወቅት ምስራቅ ጎጃም ዞን በ22 ወረዳዎች እና በ480 ቀበሌዎች የተከፋፈለ ሲሆን ምእራብ ጎጃም ዞን ደግሞ በ16 ወረዳዎችና በ441 ቀበሌዎች የተከፋፈለ ነበረ።

2.3. የጥናቱ አካላይ፣ የናሙና ብዛትና የንሞና ዘዴ

ለዚህ ጥናት የመረጃ ምንጭ ሆነው ያገለገሉት ጥናቱ በተከናወነባቸው ዞኖች የሚኖሩ ነፍሰጡር እናቶች ናቸው። ስለሆነም የጥናቱ መረጃ በተሰበሰበበት ወቅት በሁለቱ ዞኖች የሚኖሩ ነፍሰጡር እናቶች የጥናቱ አካላይ (Population) ሆነዋል።

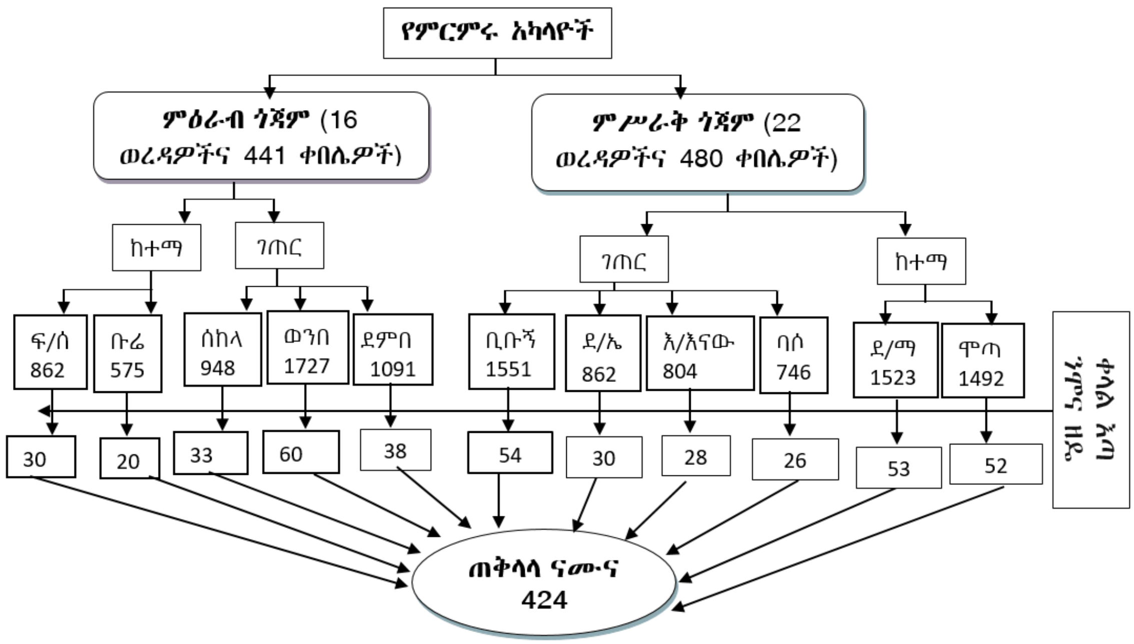
በጥናቱ የተሳተፉ ናሙና ነፍሰጡር እናቶችን ለመምረጥ የቡድን ንሞና (Cluster sampling) ዘዴ ተግባራዊ ሆኗል (ያለው፣ 1998፣ ገጽ 132-133)። ይህ ዘዴ ተግባራዊ የተደረገበት ዋናው ምክንያት በሁለቱ ዞኖች የሚገኙ ነፍሰጡሮችን ብዛት ለማግኘት አዳጋች እና በየጊዜውም ተቀያያሪ በመሆኑ ነው። ስለሆነም የቡድን ንሞና ዘዴን በመጠቀም በመጀመሪያ በየዞኖቹ

ከሚገኙ ወረዳዎች የገጠርና የከተማ ወረዳዎች ተለዩ። ከዚያ ቀጥሎ ከገጠርና ከከተማ ወረዳዎች ውስጥ ቀላል እጣ ንሞና ዘዴን (Simple random sampling) በመጠቀም ከእያንዳንዳቸው ሁለት ወረዳዎች ተመርጠዋል። ወረዳዎቹ በከተማና በገጠር የተከፋፈሉበት ዋናው ምክንያት የነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማድና እና የማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ በገጠር እና በከተማ መሰረታዊ ልዩነት አለው በሚል መነሻ ሃሳብ ነው። በሶስተኛ ደረጃ በተመረጡት የገጠርና የከተማ ወረዳዎች ስር ከተለዩት ቀበሌዎች ከእያንዳንዳቸው ሁለት ቀበሌዎች ቀላል እጣ የንሞና ዘዴን በመጠቀም ተመርጠዋል። የናሙና ብዛቱን ለመወሰን አካላዩ ሳይታወቅ ሲቀር (unknown population) አግልግሎት ላይ የሚውለውን የናሙና መወስኛ ቀመር እንደሚከተለውጥቅም ላይ አውሏል።

$$n = \frac{Z - score^2 * StdDev^2}{Margin\,of\,error^2}$$

where n= sample size, z-score = 1.96, Std Dev = standard deviation (it is the expected level of variance among the responses of participants and it is determined to be 0.5), and margin of error or confidence interval = 5%.

በዚህም መሰረት ከሁለቱም ዞኖች ሳይመለሱ ሊቀሩ የሚችሉ መጠይቆችን (10%) ግምት ውስጥ በማስገባት 424 ነፍሰጡር እናቶች ለመጠናዊው ጥናት ናሙና ሁነዋል። ይህ ሲደረግ በየዞኖቹ ባሉ ወረዳዎችና ቀበሌዎች ይኖራሉ ተብለው የሚገመቱ ነፍሰጡር እናቶች ብዛት እና ካላቸው የእርግዝና እድሜ ምድብ ከመላው የናሙና ብዛት ተነጻጽሮ የሚደርሳቸውን ቁጥር በማስላት (proportion) ነው። ከየወረዳዎቹ የእናቶች ጤና መኮንን በተገኘው መረጃ መሰረት ፍኖተ-ሰላም ከተማ አስተዳደር 862፣ ቡሬ ከተማ አስተዳደር 575፣ ሰከላ ወረዳ 948፣ ወንበርማ ወረዳ 1727፣ ደምበጫ ዙሪያ ወረዳ 1091 ነፍሰጡር እናቶች ጥናቱ በተካሄደበት ወቅት የተገኙ ሲሆን ከምእራብ ጎጃም ዞን ከከተማም ከገጠርም በቀላል የእጣ የንሞና ዘዴ የተወሰዱ ጥናቱ የተካሄድባቸው ቦታዎች ሲሆኑ ቢቡኝ ወረዳ 1551፣ ደብረ ኤልያስ ወረዳ 862፣ እናርጅእናውጋ ወረዳ 804፣ ባሶሊበን ወረዳ 746፣ ደብረ ማርቆስ ከተማ አስተዳደር 1523 እና ሞጣ ከተማ አስተዳደር 1492 ነፍሰጡር እናቶች ተገኝተዋል። የአይነታዊ መረጃዎች ናሙና መጠኑ የተወሰነው በመረጃዎች ድግግሞሽ (data saturation) ነው።



ምስል 2. የጥናቱ የናሙና ብዛትና የንሞና ዘዴ

2.4. የመረጃ መሰብሰቢያ መሳሪያዎች

ለዚህ ጥናት መረጃ ለመሰብሰብ የጽሁፍ መጠይቅ፣ የቃል መጠይቅ እና ምልከታ ጥቅም ላይ ውለዋል፡፡

ሀ) የጽሁፍ መጠይቅ

ይህ መጠይቅ ሶስት ክፍሎች ያሉት ሲሆን የመጀመሪያው ክፍል የነፍሰጡሮችን ዳራዊ መረጃ (ለምሳሌ፡- የእርግዝና ጊዜ፣ የመኖሪያ ስፍራ፣ ወዘተ) የያዘ ነው፡፡ ሁለተኛው የመጠይቁ ክፍል ደግሞ ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዜያቸው የሚመገቧቸውንና የማይመገቧቸውን የምግብ አይነቶች የተመለከተ ነው፡፡ ሶስተኛው የመጠይቁ ክፍል የነፍሰጡር እናቶችን ማህበረ ሥነልቦናዊ ደጋፍ የሚመለከት ነው፡፡ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍን ለመለካት በ1974 ቄስ በሚባል ተመራማሪ ተዘጋጅቶ በ1981 ብራንድና ዌይነርት፣ በ1987 ዌይነርት እና በ2002 ማክኒኮላስ እና በተለያየ ጊዜ በሌሎች ተመራማሪዎች ተግባራዊ የተደረገውን "የነፍሰጡር እናቶች ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ" መለኪያ ተብሎ የሚጠራው መጠይቅ ተግባራዊ ሆኗል፡፡ የመጠይቁ ትክክለኛነት (validity) እና አስተማማኝነት በአግባቡ ተፈትሿል፡፡ ማክኒኮላስ (2002) ባደረገው የአስተማማኝነት ፍተሻ ይህ መጠይቅ ከ 0.74 - 0.92 ክሮንባክ አልፋ ውጤት አግኝቷል፡፡ መጠይቁ 12 ጥያቄዎችን የያዘ ሲሆን "የለም"፣ "ትክክል አይደለም" እና "አለ" በሚሉ ሦስት ደረጃዎች ምላሽ እንዲሰጥበት ተዘጋጅቷል፡፡ እነዚህን ጥያቄዎች መነሻ በማድረግ መጠይቁ ወደ አማርኛ ቋንቋ ተተርጎሞ፣ የሙከራ ጥናት እና የባለሙያ አስተያየት ታክሎበት ለዚህ ጥናት ውሏል፡፡

ለ) የቃል መጠይቅ

ቃለ መጠይቁ ለነፍሰጡሮች በልዩ ሁኔታ የሚፈቀዱና የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶችን ከነምክንያታቸው መረጃ ለማግኘት አገልግሏል፡፡ እንዲሁም ነፍሰጡሮች የመውለጃ ጊዚያቸው ሲቃረብና በወለዱ ጊዜ የሚመገቧቸውን የምግብ ዝግጅቶች በተመለከተ በቃለመጠይቅ መረጃ ተሰብስቧል፡፡ ከዚህ በተጨማሪ ነፍሰጡሮች በምን በምን ሁኔታ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ እንደሚያገኙ በቃለ መጠይቁ መረጃ ተሰብስቧል፡፡

ሐ) ምልከታ

ይህ የመረጃ መሰብሰቢያ ዘዴ እናቶች በነፍሰጡርነት ወቅታቸው እና የመውለጃ ጊዚያቸው ሲቃረብና በወለዱ ጊዜ የሚመገቧቸውን ባህላዊ የምግብ ዝግጅቶች

ሥርዓተ ከበራዎቻቸውን በቸክሊስት ለመመልከት ያለመ ነው፡፡

2.5. የመረጃ መሰብሰቢያ ዘዴዎች ትክክለኛነትና አስተማማኝነት

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት የመረጃ መሰብሰቢያ ዘዴዎች ትክክለኛነት (Validity) እና አስተማማኝነት (Reliability) ለማረጋገጥ የሙከራ ጥናት (Pretest) ተከናውኗል፡፡ እንዲሁም የተለያዩ የዘርፉ ሙያተኞች መጠይቆችን እንዲገመግሟቸው ተደርጓል፡፡ ከዚህ በተጨማሪ በመጠይቁ ወስጥ የሚገኙት ጥያቄዎችና ዓረፍተ ነገሮች መገኛ ቋንቋቸው እንግሊዝኛ ስለነበር ወደ አማርኛ ቋንቋ በባለሙያ እንዲተረጎሙ ተደርጓል፡፡

2.6. የመረጃ አቀራረብ እና መተንተኛ ዘዴዎች

የተሰበሰቡት መረጃዎች የቅድመ ትንተና ተግባራትን እንዲያልፉ ከተደረጉ በኋላ መጠናዊና አይነታዊ የመረጃ መተንተኛ ዘዴዎች ተግባራዊ ተደርገዋል፡፡ መጠናዊ የሆኑ መረጃዎች ከጥናቱ ዓላማ መሳካት አኳያ *የገላጭ ስታቲስቲክስ (descriptive statistics) አይነቶችን ማለትም ፐርሰንቴጅ፣ አማካይ ውጤት (mean)፣ እና መደበኛ ልይይት (standard deviation)* አገልግሎት ላይ ውለዋል፡፡ ከዚህ በተጨማሪ በነፍሰጡር እናቶች የማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ አይነቶች ከአመጋገብ ልማዳቸው ጋር ያለውን ጉልህ መጠናዊ ተዛምዶ ለመፈተሽ ድምዳሜያዊ ስታቲስቲክስ (inferential statistics) ባይ ቫሪያብል እና መልቲ ቫሪያብል ሎጅስቲክ ሪግሬሽን የተዛምዶ መለኪያ ተግባራዊ ተደርጓል፡፡ ለጥናቱ የተሰበሰቡ አይነታዊ መረጃዎች ደግሞ ካላቸው ምስስል አኳያ መረጃዎችን በምድብ በምድብ በመከፋፈል ተተንትነዋል፡፡ የተተነተኑት አይነታዊና መጠናዊ መረጃዎች ጥናቱ ይዟቸው ከተነሳቸው መሪ ጥያቄዎች አንጻር በጋራ ቀርበዋል፡፡

2.7. የስነምግባር ጉዳዮች (Ethical Considerations)

ይህ ጥናት በተካሄደበት ወቅት የሚከተሉት የሥነ ምግባር ጉዳዮች ታሳቢ ተደርገዋል፡፡ አጥኝዎቹ በመስክ በቆዩባቸው ጊዜያት በተቻለ መጠን ለተጠኚው ማህበረሰብ ባህል፣ ልምድ እና እምነት ተገቢ የሆነ ክብር ሰጥተዋል፡፡ ማንኛውንም የመረጃ መሰብሰቢያ ዘዴ ተጠቅሞ መረጃ ለማግኘት ከመሞከሩ በፊት በቅድሚያ በሚካሄደው ጥናት ዙሪያ በቂና ግልጽ መረጃ ለመረጃ ሰጭዎች እንዲኖራቸው ተደርጓል፡፡ ስለጥናቱ ዓላማ፣ ስለተመራማሪውች ማንነት፣ ስለሚሰሩበት ተቋም ቅድመ እውቅና ተፈጥሯል፡፡ ምልከታና ቃለ መጠይቅ በሚደረግበት ወቅት መረጃ ሰጭዎች መረጃ በሚሰጡበት ሰዓት በመቅረፀ ድምፅ እና በመቅረፀ ምስል ለመቅረፅ በመጀመሪያ ፈቃደኛነታቸው ተረጋግጧል፡፡ ለመቀረጽ ፈቃደኛ ያልሆኑ መረጃ ሰጭዎች የጥናቱ አካል አልሆኑም፡፡

3. የጥናቱ ውጤትና ማብራሪያ

3.1. የጥናቱ ውጤት

3.1.1. የጥናቱ ተሳታፊ ነፍሰጡር እናቶች ዳራዊ መረጃ

ለመጠናዊ መረጃ ምንጭነት ከተወሰዱት አጠቃላይ ናሙናዎች ውስጥ በጥናቱ ለመሳተፍ ፈቃደኛ ሁነው ምላሽ የሰጡ 422 (99.5%) ሲሆኑ እድሜያቸው በ18-46 ዓመት መካከል (አማካይ 29.53 እና 4.84 ዓመት መደበኛ ልይይት) የሚገኙ እና አብዛኛዎቹ (87.7%) በ20 እና 35 ዓመት የእድሜ ክልል ውሥጥ ይገኛሉ፡፡ ከተሳታፊ ነፍሰጡር እናቶች ውስጥ ወደ ሁለት ሦስተኛ የሚጠጉት (61.6%) የገጠር ኗሪዎች ሲሆኑ ቀሪዎቹ ደግሞ የከተማ ነዋሪዎች ናቸው፡፡ የትምህርት ደረጃቸውን ስንመለከት በጥናቱ ከተሳተፉት አብዛኛዎቹ ተጠኝ ነፍሰጡሮች (38.4%) መጻፍና ማንበብ የማይችሉ ሲሆኑ የትዳር አጋሮቻቸው (37.9%) ደግሞ መጻፍና ማንበብ የሚችሉ ናቸው፡፡ በሌላ በኩል የስራና የሚከተሉትን የሃይማኖት ሁኔታ ስናይ 42.7% የሚሆኑት ነፍሰጡሮች የቤት

እመቤት እና 92.4% የሚሆኑት ደግሞ የኦርቶዶክስ ሃይማኖት ተከታዮች ናቸው፡፡ (ሠንጠረዥ 1 ይመልከቱ)፡

የነፍሰጡር እናቶችን የእርግዝና ሁኔታ አስመልክቶ በሰንጠረዥ 2 ላይ መመልከት እንደሚቻለው 93.4% የሚሆኑት የጥናቱ ተሳታፊ ነፍሰጡሮች በጤና ተቋም የእርግዝና ክትትል እንዳላቸው ሲገልጹ ከግማሽ በላይ (54%) የሚሆኑት ደግሞ በሁለተኛው የእርግዝና ወቅት (trimester) (ከ4 እስከ 7ኛው ወር) ላይ የነበሩ ናቸው፡፡ ወደ ሦስት አራተኛ የሚጠጉት (74.4%) የጥናቱ ተሳታፊዎች ከ2 እስከ 5 ጊዜ ያረገዙ መሆናቸውን አመላክተዋል፡፡ ከዚሁ ጋር በተያያዘ 77.3% የሚሆኑት ነፍሰጡሮች ከእርግዝና ጋር የተያያዙ ችግሮች አጋጥሟቸው እንደማያውቅ ሲገልጹ ችግር ገጥሟቸው የሚያውቁት ደግሞ የህሊና መሳት (25.68%)፣ የደም ግፊት መጨመር (18.92%)፣ የደም መፍሰስ (17.57%)፣ ከምጥ በፊት የእንሽርት ውሃ መፍሰስ (14.86%)፣ የፅንስ መታፈን (14.86%) እና የማህፀን መተርተር (8.11%) ችግሮች እንዳጋጠሟቸው ገልጸዋል፡፡ ለተከሰቱት ችግሮች ዋና ምክንያታቸውን ሲገልጹ ከሚደረግ ድጋፍ እና እንክብካቤ (42.31%) እንዲሁም ከአመጋገብ ልማድ (24.36%) ጋር ሊያያዙ እንደሚችሉ ጠቁመዋል *(ሠንጠረዥ 2 ይመልከቱ)፡፡*

ሠንጠረዥ 1. የጥናቱ ተሳታፊ ነፍሰጡር እናቶች ማህበረ ኢኮኖሚያዊ መረጃ

ተለዋዋጭ	ምድብ	ድግግሞሽ (ና=422)	መቶኛ (%)
እድሜ (በዓመት)	<=19	4	0.9
	20-35	370	87.7
	>=36	48	11.4
መኖሪያ ቦታ	ከተማ	162	38.4
	ገጠር	260	61.6
የትምህርት ደረጃ	ማንበብና መፃፍ የማይችሉ	162	38.4
	ማንበብና መፃፍ የሚችሉ (መሰረተ ትምህርት)	126	29.9
	የመጀመሪያ ደረጃ	48	11.4
	ሁለተኛ ደረጃ	34	8.1
	ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ	52	12.3
የስራ ሁኔታ	የቤት እመቤት	180	42.7
	ሲቪል ሰርቪስ ተቀጣሪ	30	7.1
	ነጋዴ	19	4.5
	አርሶ አደር	163	38.6
	ተማሪ	4	0.9
	የግል ስራ	24	5.7
	ሌሎች [a]	2	0.5
ሃይማኖት	ኦርቶዶክስ	390	92.4
	እስልምና	31	7.3
	ፕሮቴስታንት	1	0.2
የትዳር አጋር የትምህርት ደረጃ	ማንበብና መፃፍ የማይችል	105	24.9
	ማንበብና መፃፍ የሚችል (መሰረተ ትምህርት)	160	37.9
	የመጀመሪያ ደረጃ	57	13.5
	ሁለተኛ ደረጃ	23	5.5
	ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ	77	18.2
የትዳር አጋር የስራ ሁኔታ	ስራ ፈላጊ	3	0.7
	ሲቪል ሰርቪስ ተቀጣሪ	41	9.7
	ነጋዴ	31	7.3
	አርሶአደር	260	61.6
	ተማሪ	1	0.2

	የግል ስራ	82	19.4
	ሌሎች [በ]	4	0.9[2]

ሠንጠረዥ 2. የነፍሰጡር እናቶች የእርግዝና ሁኔታ

ተለዋዋጭ	ምድብ	ድግግሞሽ (ና=422)	መቶኛ (%)
ስንተኛ እርግዝናሽ ነው?	የመጀመሪያ ጊዜ	58	13.7
	ከ2 እስከ 5 ጊዜ	314	74.4
	ከ5 ጊዜ በላይ	50	11.8
የእርግዝናሽ እድሜ ስንት ወር ነው?	ሶስት ወርና በታች	132	31.3
	ከ3-7 ወር	228	54.0
	ሰባት ወርና በላይ	62	14.7
የእርግዝና ክትትል በጤና ተቋም ታደርጊያለሽ?	አዎ	394	93.4
	የለም	28	6.6
ከእርግዝና ጋር ተያያዥ ችግሮች አጋጥሞሽ ያውቃል?	አዎ	96	22.7
	የለም	326	77.3
ከእርግዝና ጋር ተያይዞ ያጋጠሙሽ ችግሮች ምንድን ናቸው?	የደም መፍሰስ	13	17.57
	የደም ግፊት መጨመር	14	18.92
	የህሊና መሳት	19	25.68
	ከምጥ በፊት የእንሽርት ውሃ መፍሰስ	11	14.86
	የፅንስ መታፈን	11	14.86
	የማህፀን መተርተር	6	8.11
ከእርግዝና ጋር ተያይዞ ለተከሰቱት ችግሮች ምክንያታቸው ምንድን ነው?	የአመጋገብ ልማድ	19	24.36
	ሃይማኖታዊ ክንውኖች	13	16.67
	ባህላዊ ክንውኖች	13	16.67
	የሚደረግ ድጋፍ እና እንክብካቤ	33	42.31

ለዓይነታዊ መረጃ ምንጭነት 12 ነፍሰጡር እናቶች ለጥናቱ ከተመረጡት ወረዳዎች የተሳተፉ ሲሆን ከ25 እስከ 42 ዓመት የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ናቸው፡፡

[2]አ፡ የቀን ሰራተኛ
በ፡ ሾፌር

3.1.2. ፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው ያላቸው የአመጋገብ ልማድ

በዚህ ንዑስ ርዕስ ስር ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው በልዩ ሁኔታ በባህል የሚፈቀዱና የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶች፣ የሚፈቀዱባቸውና የሚከለከሉባቸው ምክንያቶች፣ የመውለጃ ጊዜያቸው ሲቃረብና በወለዱ ጊዜ የሚመገቧቸው ባህላዊ የምግብ ዝግጅት ዙሪያ በመጠናዊና በአይነታዊ የመረጃ ዓይነት የተገኙ የትንተና ውጤቶች ቀርበዋል። የነፍሰጡር እናቶችን ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ ስንመለከት በጥናቱ ከተካተቱት ነፍሰጡር እናቶች መካከል 55% (95% የእርግጠኝነት መጠን: 50.4-59.5) የሚሆኑት ጥሩ የምግብ ስብጥር እንዳላቸው ገልጸው ነፍሰጡር በሆኑበት ጊዜ ግን የተለየ የአመጋገብ ልማድ እንደሌላቸው (68.5%) አሳውቀዋል። ከዚህ በተጨማሪ ብዙዎቹ (90%) ነፍሰጡሮች ምግብ የሚያዘጋጁት እራሳቸው እንደሆኑ እና ነፍሰጡር በሆኑበት ጊዜ ማንኛውንም የምግብ አይነት እንዲመገቡ እንደሚፈቀድላቸ (87.7%) አሳውቀዋል። አብዛኛዎቹ (81.5%፣ 95% የእርግጠኝነት መጠን: 77.6-85.1) ነፍሰጡሮች በቀን ከ3 እስከ 4 ጊዜ እየተመገቡ ሲሆን ከሦስት አራተኛ (75.4%) በላይ ደግሞ ከቤተሰቦቻቸው ጋር በአንድነት እየተመገቡ እንደሆነ ገልጸዋል። የጥናቱ ተሳታፊዎች ነፍሰጡር በሆኑበት ጊዜ የሚወስዱት የባህል መድሃኒት መኖሩን ተጠይቀው 93% የሚሆኑት የባህል መድሃኒት እንደማይወስዱ ገልጸዋል (ሠንጠረዥ 3)።

ሠንጠረዥ 3. የነፍሰጡር እናቶች ባህላዊ የአመጋገብ ሁኔታ

ጥያቄዎች	አማራጭ መልሶች	ድግግሞሽ	መቶኛ (%)	95% እ.መ	
				ዝቅተኛው	ከፍተኛው
በቀን ስንት ጊዜ ትመገቢያለሽ?	1-2 ጊዜ	47	11.1	8.3	14.3
	3-4 ጊዜ	344	81.5	77.6	85.1
	5 ጊዜ እና ከዚያ በላይ	31	7.3	4.9	9.8
ነፍሰጡር በሆንሽበት ጊዜ የምትመገቢው መቼ ነው?	ቤተሰቦቼን ከመመገቤ በፊት	55	13.0	9.7	16.1
	ከቤተሰቦቼ ጋር	318	75.4	71.1	79.1
	ቤተሰቦቼን ከመገብኩ በኋላ	49	11.6	8.7	14.7
ነፍሰጡር በሆንሽበት ጊዜ ምግብ የሚያዘጋጅ ማን ነው?*	እኔ ራሴ	378	90.0	87	93
	ልጆቼ	38	9.0	6.4	11.7
	ባለቤቴ	14	3.3	1.7	5
	ሰራተኛዬ	26	6.2	4	8.6
ነፍሰጡር በሆንሽበት ጊዜ የተለየ የአመጋገብ ልማድ አለሽ?	አዎ	119	28.2	25	33.7
	የለም	289	68.5	66.3	75
ነፍሰጡር በሆንሽበት ጊዜ የተመጣጠነ/ የተሰባጠረ ምግብ ትመገቢያለሽ?	አዎ	232	55.0	50.4	59.5
	የለም	190	45.0	40.5	49.6
የተመጣጠነ ምግብ የማትመገቢበት ምክንያት ምንድን ነው?	አንድ አይነት እህል ስለሚመረት	32	28.57	24.6	37.7
	ጠቃሚ መስሎ ስለማይታየኝ	51	45.54	34.0	48.9
	ስላልተለመደ	29	25.89	20.4	33.4
ነፍሰጡር በሆንሽበት ጊዜ ማንኛውም አይነት ምግብ እንድትመገቢ ይፈቀድልሻል?	ይፈቀድልኛል	370	87.7	84.4	90.6
	አይፈቀድልኝም	52	12.3	9.4	15.6
ነፍሰጡር በሆንሽበት ጊዜ የምትመገቢውን የምግብ ዓይነት የሚወስን ማን ነው?	እኔ ራሴ	374	89.7	85.7	92.2
	ባለቤቴ	49	11.8	8.8	15.0
	እናቴ	27	6.5	4.3	8.6
	አማቴ	23	5.5	3.3	7.6
	የሃይማኖት አባቶች	9	2.2	1.0	3.6

	የልምደ አዋላጆች	8	1.9	0.7	3.3
	የጤና አክስቴንሽኗ	30	7.2	4.8	9.6
ነፍሰጡር በሆንሽበት ጊዜ ምትወስጅው የባህል መድሃኒት አለ?	አወ	19	7.0	4.7	9.5
	የለም	387	93.0	90.5	95.3

እ.መ = የእርግጠኝነት መጠን

ከላይ በቀረበው መጠናዊ መረጃ ከተጠቀሱት የነፍሰጡሮችን የአመጋገብ ልማድ ሁኔታዎች በተጨማሪ ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው ያሉ ሌሎች ባህላዊ የአመጋገብ ልማዶችን ለምሳሌ፦ በአካባቢው ማህበረሰብ ባህል የሚፈቀዱ እና የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶች ከነምክንያታቸው በአይነታዊ የመረጃ ስብሰባ ወቅት ተነስተዋል። ቃለ መጠይቅ ተደርገው ምላሽ የሰጡ ነፍሰጡር እናቶች እንደጠቀሱት በእርግዝና ጊዚያቸው የተለያየ ባህላዊ የአመጋገብ ሥርዓት ያላቸው ሲሆን ፍራፍሬ እንደ ብርቱካን እና ሎሚ፤ አትክልት እንደ ጎመን፣ ሰላጣ፣ ቲማቲም፣ ቆስጣ፣ እንጀራ በወጥ፣ ዳቦ፣ ሽሮ ወጥ፣ እንጀራ ፍርፍር፣ጥራጥሬ፣ ቴምር፣ ንፍሮ፣ እና ግብጦ አዘውትረው ሲመገቡ ድንች፣ ቃሪያ፣ ክክ ወጥ፣ እንቁላል፣ ዱባ፣ የሸንኮራ አገዳ፣ እርጎ፣ ወተት፣ ሙዝ፣ ተልባ፣ ስጋ፣ አልኮል፣ ቅቤ እና ደግሞ እንዳይመገቡ በባህላቸው ይከለከላሉ። እድሜዋ 27 ዓመት የሆነች ሁለተኛዋን ያረገዘች እና ዘጠነኛ ወሯን የያዘች ነፍሰጡር እንደገለጸችው "ነፍሰጡር ስሆን እንጀራ በሽሮ፣ አትክልት በተለይም ጎመን አዘውተሬ የምመገብ ሲሆን በአካባቢያችን ተዘውትረው ለምግብነት ስለሚያገለግሉ እና ለእርግዝናም ቀለል ያሉና ተስማሚ ስለሆኑ ነው" ብላለች። እድሜዋ 29 ዓመት የሆነችና ሁለተኛዋን ያረገዘች የስምንት ወር ነፍሰጡር እናትም "በባህል የሚፈቀዱ የምግብ አይነቶች … እኔ አላውቃቸውም ግን በቤት ውስጥ የሚገኙ ማናቸውንም ነገሮች ብትበላ ችግር የለውም እላለሁ" በማለት አሳውቃለች። እድሜዋ 33 ዓመት የአምስት ወር የጥናቱ ተሳታፊ በእርግዝና ጊዜዋ ያላትን የአመጋገብ ሁኔታ እንዲህ ስትል ገልፀዋለች "ያው ለምሳሌ ፍራፍሬ ነገሮችን ቢበሉ ይመረጣል፤ የሚከለከሉ ምግቦች እንዳሉ ሰምቼም ተከልክየም አላውቅም"። እድሜያቸው 25 እና 38 ዓመት የሆኑ የሶስትና የአራት ወር ነፍሰጡሮች በተከታታይ እንደገለጹት ደግሞ "እርግዝናው ገና ሲዞርብኝ ጀምሮ የበቆሎ እንጀራ በበርበሬ ነው የምመገበው ይኸውም ማንም አስገድዶኝ ሳይሆን ውስጤ ከዚህ ውጭ ስለማይፈቅድልኝ ነው" እና "እኔ ነፍሰጡር በሆንኩበት ጊዜ የገብስ ቆሎ፣ ባቄላ እና የአተር ጥሬ አዘውትሬ እንድመገብ ጎረቤቶቼ ይመክሩኛል ይኸውም ፅንሱ ጠንካራ እና ከተወለደ በኋላም ሃይለኛ እንዲሆን ያደርገዋል ይሉኛል እኔ ግን እቤቴ ያገኘሁትን ሁሉ እመገባለሁ" ብለው ገልጽዋል። ከቃለ መጠይቁ እንደተረዳነው ወደ መጨረሻው የእርግዝና ወራቸው ተልባን አዘውትረው እንዲመገቡት በባህል የሚፈቅድ መሆኑን ነው። ይህንን የ26 ዓመት ሁለተኛዋን ያረገዘሽ የዘጠኝ ወር ነፍሰጡር እናት እንደተናገረችው "ምጥ ሲጀምረኝ አካባቢ የባለቤቴ እናት ተልባ እንድጠጣ ታደርገኛለች ምክንያቱን ስጠይቃት ምጡ እንዳይጠናብሽ ነው ትለኛለች" ብላ ስትገልጽ ሌላኛዋ የ33 ዓመት እናት ደግሞ "እርግዝናየ 9 ወር ሞልቶት ወገቤን ህመም ሲሰማኝ እና ልወልድ ስቃረብ ተልባ እንድጠጣ ይደረጋል ይኸውም ማህፀኔ እንዲላላ እና ምጥ እንዳይረዝምብኝ ስለሚያገለግል ነው" በማለት ተናግራለች። ነገር ግን በዚሁ ጥናቱ በተካሄደባቸው ቦታዎች ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዜያቸው እንዳይመገቧቸው የሚከለከሉ ምግቦችም እንዳሉ በጥናቱ ተመላክቷል። ተልባ እስከ 8ኛው ወር የእርግዝና ጊዜ ውርጃን ያመጣል ብለው ስለሚያምኑ በነፈሰጡር እናቶች ዘንድ የተከለከለ የምግብ ዓይነት ነው። አንድ የ32 ዓመት ሁለተኛዋን ያረገዘች የአራት ወር እናት "ተልባ እንዲወሰድ ይፈቀዳል … ያው መውለጃዋ ሲደርስ ምጡ እንዲደራላት ተልባ ይወሰዳል አሁን ግን በባህል የተከለከልሁ ዶሮ፣ እንቁላል በባሌ ወገን ስለማይበላ አትብይ

…" እንደምትባል ስትናገር ሌላኛዋ የ25 ዓመትና የመጀመሪያዋን ያረገዘች የሶስት ወር ነፍሰጡር እናት በግልጽ እንደተናገረች "ተልባ እስከ 8ወር አይፈቀድም ከ8ወር በኋላ ልትወልድ ምጥ ሲጀምራት ነው የሚፈቀደው ምክንያቱም ፅንሱ ሳይጠነክር ከወሰድነው ውርጃ ስለሚያስከትል ሲሆን የሽንኩራ አገዳ ግን ምጡን ስለሚያጠነከረው እስከመጨረሻው የተከለከለ ነው"፡፡

ድንች፣ ዱባ እና *ቃሪያ* በነፍሰጡር እናቶች ከሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶች ውስጥ ሲሆኑ ነፍሰጡሮቹ እንዲህ ይገልፁታል፡፡

> *ግን … እኛ አካባቢ ዱባ እንደማይበላ ድሮ ሲወራ እሰማ ነበር፡፡ ከራባት ግን እራብ ትሙት አይባልም፡፡ ዱባም ልትበላ ትችላለች፡፡ እኔ እንዲያው በንጥህና ከተበላ ቤት ያፈራውን ብትበላ ችግር የለውም ባይ ነኝ ነገር ግን ዱባ ለምን እንደማይበላ ስጠይቃቸው እኔ የማላምንበትን መልስ ይነግሩኛል ምክንያቱም ዱባ በልተው ምንም ሳይሆኑ የቀሩ እርጉዞችን ስለማውቅ፡፡ እንዲያው አንዳንዴ ሊሆን ይችል እንደሆነ አላውቅም፡፡ (ተሳታፊ 9፣ እድሜ 30 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 7 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)፡፡*

ሌላኛዋ የ39 ዓመት የአራት ወርነፍስጡር ተሳታፊ "አንዳንድ ጊዜ በተለይ በ9ኛወር አካባቢ ድንች አይበላም ምክንያቱም [ድንቹ] ሽሉ ላይ ተለጥፎ እንዳይወለድ ስለሚያደርገው ነው" ስትል *ቃሪያ* ነፍሰጡር እናቶች እንዳይመገቡት የተከለከለ መሆኑን እና በጽንሱ ላይ ጉዳት እንዳለው የጥናቱ ተሳታፊዎች እንደማይመገቡት ገልጸዋል፡፡ ለዚህም 29 ዓመት የሆናት የስምንት ወር "ነፍሰጡር መሆኔን ካወቅኩበት ጊዜ ጀምሮ *ቃሪያ* አልበላም ምክንያቱም *ቃሪያ* ፅንሱ አይነ ደካማ ይሆናል ብለን ስለምናምን ነው" በማለት ገልጻለች፡፡

በመጨረሻም ጥናቱ በተከናወነባቸው አካባቢዎች ባህል መሰረት ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዚያቸው የተለያዩ ምክንያቶችን በማንሳት ሙዝ፣ ስጋ፣ እንቁላል እና ቅቤ እንደማይመገቡ ገልጸዋል፡፡ ለዚህ ማሳያ እድሜዋ 42 ዓመት የሆነች ስባተኛ ወሯን የያዘችና ስምንተኛዋን ያረገዘች እናት እንዳለችው "በእኛ አካባቢ ባህል መሰረት ማንኛዋም ነፍሰጡር እናት ሙዝ እንድትበላ አይፈቀድላትም ምክንያቱም ሙዙ ከልጁ ጭንቅላት ላይ ስለሚለጠፍ እና ጠባሳ ስለሚፈጥር ነው"፡፡

ነፍሰጡር እናቶች የመውለጃ ጊዚያቸው ሲቀርብ የሚያደረግ ባህላዊ የምግብ ዝግጅት እና አዘገጃጀቱ ምን እንደሚመስል በአይነታዊ የመረጃ ስብሰባው ውቅት ሌላው የተዳሰሰ ጉዳይ ነው፡፡ በዚህም ነፍሰጡር እናቶች የመውለጃ ጊዚያቸው ሲቃረብ የተለያዩ ባህላዊ የምግብ ዓይነቶችን የሚያዘጋጁ ሲሆን በዋናነት ግን የገንፎ እና የአጥሚት እህሎችን ያዘጋጃሉ፡፡ በመስክ ምልከታችን ውቅት ለማየት እንደቻልነው የገንፎ አዘገጃጀታቸው ከገብስ፣ ከበቆሎ እና ከስንዴ ሲሆን አጥሚቱ ደግሞ ከገንፎ እህሎች በተጨማሪ ቀይ ጤፍ፣ እንግዶ እና አጃ ይጨመርበታል፡፡ አዘገጃጀቱም በመጀመሪያ ታጥቦ ይፈተጋል፤ ከዚያም ፀሐይ ላይ ይሰጣና በደንብ እንዲደርቅ ይደረጋል፤ ከደረቀ በኋላ በስሱ ይቆላና አንዳንድ ቅመሞችን ማለትም ጨው፣ ዝቃቅቤ እና ሌሎችንም በመጨመር እንደሚፈጭ ተመልክተናል፡፡

ቃለ መጠይቅ የተደረጉ እናቶች የመውለጃ ጊዚያቸው ሲቀርብ ጠላ፣ ገንፎ፣ አጥሚት፣ ተልባ እና የተለያዩ የእንስሣት ተዋጽኦዎች ዝግጅት እንደሚደረግ እና አዘገጃጀታቸውን ደግሞ እንደሚከተለው ተዘርዝረዋል፦

- *"ያው ጠላ፣ ገንፎ፣ አጥሚት ነገሮችን እናዘጋጃለን፡፡ ስናዘጋጅ ሽሉ ሳይከብደኝ ቀድም ብየ ነው የማሰናዳቸው፡፡ ለምሳሌ ጠላውን ብነግርህ እንኩሮውን፣ ደረቆቱን፣ ጌሾውን ሌላዎችንም ቀድሜ አዘጋጅና ልወልድ አንድ ሁለት ወር*

ሲቀረኝ እጠነስሰዋለሁ" (ተሳታፊ 2፣ እድሜ 33 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 5 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)፡፡

- *"ምጡ እንዳይጠና የሚወሰዱ እንደተልባ ያሉ አሉ፡፡ ተልባውን ከገበያ ገዝቼ በውሃ አፈላና ውሃውን በስኳር አድርጌ በብርጭቆ እጠጣዋለሁ፡፡ የገንፎ እህሎችን በማሰናዳት ጎረቤቶቼ ናችው የሚደርቀውን አድርቀው፣ የሚፈጨውን አስፈጭተው የሚያዘጋጁልኝ … እኔም እነሱ በወለዱ ግዜ ብድሬን እመልሳሉ" (ተሳታፊ 5፣እድሜ 38 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 3 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)፡፡*
- *"በወለደሁ ጊዜ በኛ ባህል ገንፎ፣ አጥሚት፣ ጠላ ነው የምንጠቀመው ከተቻለ ግን በግ ነገር ይታረዳል፡፡ እንዲያውም ወንድ ልጅ ከውለድሁ ከብት ሁሉ [ባለቤቴ] አርዳለሁ ሊል ይችላል" (ተሳታፊ 11፣እድሜ 42 ዓመት፣የእርግዝና ጊዜ 7 ወር፣ 8ኛ እርግዝና)፡፡*
- *"ሁልግዜም ቢሆን ልወልድ ስቃረብ ገንፎ እና አጥሚት የሚዘጋጅ ሲሆን አዘገጃጀቱም እንደየእህሉ ይለያያል፡፡ ለምሳሌ፡- የአጥሚት እህል አጃ፣ እንግዶ፣ ስንዴ፣ ገብስ፣ ባቄላ፣ አብሽ ሁኖ ታጥቦ ይፈተግና ደርቆ እንዲሁም ሞቅ ሞቅ በምጣድ ተደርጎ ይፈጫል፡፡ ከዚያ በጨው ወይም በስኳር እየተፈላ ይጠጣል" (ተሳታፊ 1 እድሜ 27 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 9 ወር፣ 2ኛ እርግዝና)፡፡*
- *"በእኛ ባህል መሰረት ልንወልድ ስንቃረብ እና በወለድን ጊዜ የምናዘጋጃቸው የምግብ ዓይነቶች የገንፎ እና የአጥሚት እህሎች ሲሆኑ እንደየአቅማችን ደግሞ ስጋ፣ ወተት፣ የቀይ ጤፍ ዱቄት፣ቅቤ እና ተልባ ናቸው" (ተሳታፊ 10፣እድሜ 32 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 4 ወር፣ 2ኛ እርግዝና)፡፡*
- *"አንዲት ነፍሰጡር ለወሊድ ስትቃረብ ማህፀኗ እንዲላላ እና ምጥ እንዳይረዝምባት ተልባ የምትጠጣ ሲሆን ከወለደችበት ጊዜ ጀምሮ ሰውነቷ እንዲጠገን ገንፎ እና አጥሚት ትጠቀማለች ከተቻለ ደግሞ ስጋ እና ወተት ትመገባለች" (ተሳታፊ 7፣ እድሜ 31 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 7 ወር፣ 2ኛ እርግዝና)፡፡*
- *ጥናቱ በተከናወነባቸው አካባቢዎች ነፍሰጡር እናቶች ለመውለድ ሲቃረቡ የሚያዘጋጁት ባህላዊ የምግብ ዓይነት እንዳለ ሆኖ ባሎችም ለልጁ የሚያስፈልጉ አልባሳትን ከመግዛት በተጨማሪ በምግብ ዝግጅቱም ድርሻ እንዳላቸው የጥናቱ ተሳታፊዎች አመላክተዋል፡፡*
- *"ለመውለድ ስቃረብ ቋንጣ፣ ቅቤ፣ የገንፎ እና የአጥሚት እህሎችን የማዘጋጅ ሲሆን ባለቤቴ ደግሞ ወልጄ ወደ ቤቴ ስገባ የሚታረድ እንዳቅማችን መጠን በግ ወይም ዶሮ ያዘጋጃል" (ተሳታፊ 12፣ እድሜ 39 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 4 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)፡፡*

3.1.3. ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው የሚያገኙት ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፎችና እንክብካቤዎች

የዚህን ጥናት ዓላማ መሰረት በማድረግ ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዜያቸው በቤተሰብ፣ በጎረቤትና በሰፈር የሚደረግላቸውን ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ አይነት፣ በምን ሁኔታ ሲሆኑ ይበልጥ ድጋፍ እና እንክብካቤ እንደሚደረግላቸው እና ድጋፍ አድራጊዎችስ እነማን እንደሆኑ እንዲሁም ነፍሰጡሮች በሚያገኙት ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ እና በሚመገቧቸው የምግብ አማራጮች መካከል ያለውን ተዛምዶ ዙሪያ መረጃ ተሰብስቧል፡፡ የተሰበሰቡ መረጃዎችን የትንተና ውጤት በዚህ ንዑስ ርዕስ ስር ቀርቧል፡፡

በጥናቱ ከተሳተፉ መላሾች መካከል 75.6% (95% የእርግጠኝነት መጠን: 71.8-

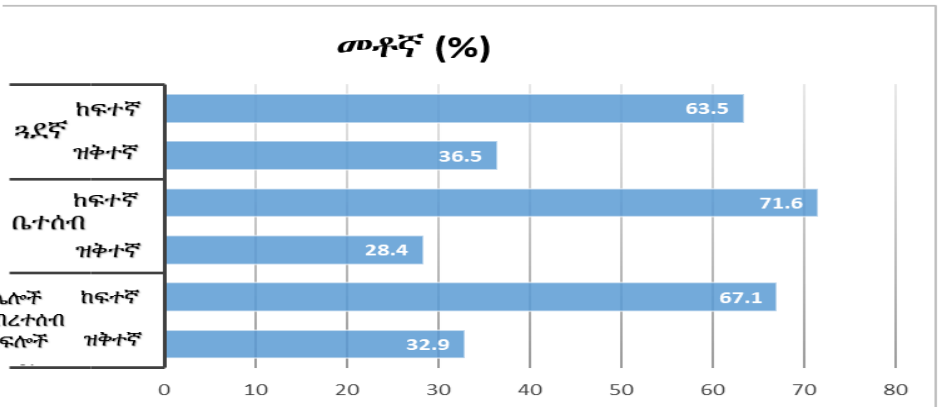
79.4) የሆኑት ነፍሰጡር በሆኑበት ጊዜ የተለየ የማህበረ ስነ-ልቦና ድጋፍ እና እንክብካቤ እየተደረገላቸው እንደሆነ ገልፀዋል (ሠንጠረዥ 4)።

ሠንጠረዥ 4. በእርግዝና ጊዜያቸው ለነፍሰጡሮች የሚደረግ የተለየ ማህበረ ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ

ተለዋዋጭ	ምድብ	ድግግሞሽ	መቶኛ(%)	95% እ.መ	
				ዝቅተኛው	ከፍተኛው
በእርግዝና ጊዜ የሚደረግ የተለየ እንክብካቤ አለ?	አዎ	319	75.6	71.8	79.4
	የለም	103	24.4	20.6	28.2

እ.መ = የእርግጠኝነት መጠን

እነዚህ ነፍሰጡር እናቶች ማህበረ ስነ ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ያገኙት ከቤተሰብ፣ ከጓደኞቻቸው እና ከሌሎች የማህበረሰብ ክፍሎች ሲሆን ከሁለት ሦስተኛ በላይ የሚሆኑት (71.6%) በቤተሰቦቻቸው ከፍተኛ ድጋፍ እና እንክብካቤ እያገኙ እንደሆነ ገልጸዋል (**ምስል 3**)።



ምስል1. ለነፍሰጡር እናቶች ማህበረ-ስነ ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ አድራጊዎች

ባህላዊ አመጋገብ ከሌሎች ተያያዥ ምክንያቶች ጋር ያለውን ተዛምዶ መፈተሽ ሌላው የዚህ ጥናት ዓላማ የነበረ ሲሆን በባይቫሪያብል ሎጂስቲክ ሪግሬሽን የነፍሰጡር እናቶችና የባለቤቶቻቸው የትምህርት ደረጃ፣ በእርግዝና ጊዜ ማንኛውም አይነት ምግብ የመፈቀድ፣ የነፍሰጡር እናቶች በቀን የሚመገቡት ድግግሞሽ፣ የነፍሰጡር እናቶች የመመገቢያ ጊዜ እና ማህበረ-ሥነ ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ጉልህ መጠናዊ ተዛምዶ እንዳላቸው ያመለክታል። ነገር ግን መልቲፕል ሎጅስቲክ ሪግሬሽን የተዛምዶ መለኪያ ዘዴን ተጠቅመን ስናያቸው የነፍሰጡር እናቶች የትምህርት ደረጃ፣ በእርግዝና ጊዜ፣ የማንኛውም አይነት ምግብ መፈቀድ፣ የነፍሰጡር እናቶች የመመገቢያ ጊዜ እና ማህበረ-ሥነ ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ብቻ ናቸው ጉልህ መጠናዊ ተዛምዶ ያላቸው (ሠንጠረዥ 5)።

ሠንጠረዥ 5. የነፍሰጡር እናቶች ባህላዊ የአመጋገብ ሁኔታ ከሌሎች ተለዋዋጭች ጋር ያላቸው ዝምድና

መጠይቆች	የምግብ ስብጥር		ባ. ሎ. ሪ	መ. ሎ. ሪ
	አዎ	የለም	ክ.ኦ.ሬ. (95% እ.መ)	አ.ኦ.ሬ. (95% እ.መ.)
የነፍሰጡሮች የትምህርት ደረጃ				
ማንበብና መፃፍ የማትችል	73	89	1	1
ማንበብና መፃፍ የምትችል (መሰረተ ትምህርት)	74	52	1.74(1.08, 2.78)	1.86(1.11, 3.11)
የመጀመሪያ ደረጃ	25	23	1.33(0.70, 2.53)	1.51(0.72, 3.17)
ሁለተኛ ደረጃ	19	15	1.54 (0.73, 3.25)	1.43(0.62, 3.31)

ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ	41	11	**4.54(2.18, 9.47)**	**4.81(1.72, 13.47)**
የባለቤትሽ የትምህርት ደረጃ				
ማንበብና መፃፍ የማይችል	52	53	1	1
ማንበብና መፃፍ የሚችል	92	68	1.39 (0.84, 2.26)	1.03(0.60, 1.78)
የመጀመሪያ ደረጃ	22	35	0.64 (0.33, 1.24)	0.60(0.27, 1.35)
ሁለተኛ ደረጃ	12	11	1.11 (0.45, 2.74)	0.68(0.22, 2.11)
ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ	54	23	2.39(1.29, 4.45)	1.07(0.412, 2.76)
በእርግእና ጊዜ የምግብ መፈቀድ				
ይፈቀድልኛል	218	152	**3.89(2.04, 7.43)**	**3.15(1.54, 6.47)**
አይፈቀድልኝም	14	38	1	1
በቀን ስንት ጊዜ ትመገቢያለሽ?				
1-2 ጊዜ	22	25	1	1
3-4 ጊዜ	185	159	0.21(0.07, 0.61)	1.12(0.57, 2.20)
5 እና ከዚያ በላይ	25	6	0.28 (0.11,0.70)	2.90(0.75, 10.88)
መቼ ትመገቢያለሽ?				
ቤተሰቦቼን ከመመገቤ በፊት	42	13	**11.16(4.47, 27.87)**	**6.22(2.27, 17.03)**
ከቤተሰቦቼ ጋር	179	139	4.45 (2.19, 9.02)	3.12(1.45, 6.72)
ቤተሰቦቼን ከመገብኩ በኋላ	11	38	1	1
ማህበረ-ሥነ ልቦናዊ ድጋፍ				
ከፍተኛ	144	87	**1.94(1.31, 2.86)**	**1.85(1.20, 2.85)**
ዝቅተኛ	88	103	1	1

መ.ሎ.ሪ = መልቲ ቫሪያብል ሎጅስቲክ ሪግሬሽን፣ ባ.ሎ.ሪ = ባይ ቫሪያብል ሎጅስቲክ ሪግሬሽን፣ ክ.ኦ.ሬ = ክሩድ ኦድስ ሬሽዎ፣ አ.ኦ.ሬ = አጀስትድ ኦድስ ሬሽዎ፣ እ.መ = የእርግጠኝነት መጠን

ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዚያቸው ከተለያዩ አካላት ማለትም ከባሎቻቸው፣ ከእናቶቻቸው፣ ካማቶቻቸው፣ ከሃይማኖት አባቶች፣ ከጎረቤቶቻቸው እና ከጠቅላላው ማህበረሰብ ማህበረ ስነ ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ እንደሚደረግላቸው በዓይነታዊ የመረጃዎች መሰብሰቢያ መንገዶች የተገኙ መረጃዎች ያመለክታሉ፡፡ ነፈስጡሮች ከተለያዩ የህብረተሰብ ክፍሎች የሚደረግላቸውን ማህበረ ሥነ ልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ በሚመለከት የሰጧቸውን ምላሾች እንደሚከተለው ዘርዝረናቸዋል፡፡

- *"ነፍሰጡር ስሆን ልዩ ከበሬታ ይደረግልኛል፣ ከመቀመጫቸው በመነሳት አሁን ለምሳሌ መኪና ውስጥ ወንበሩ የማይመች ከሆነ ተነስተው እኔን ያስቀምጡኛል" (ተሳታፊ 7፣እድሜ 31 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 7 ወር፣ 2ኛ እርግዝና)፡፡*
- *"ሆዴ ገፍቶ ነፍሰጡር መሆኔ ከታወቀ ብዙ ማህበራዊ ጉዳዮች ጎረቤቶቼ ይሸፍኑልኛል፡፡ ለምሳሌ ልቅሶ፣ ራቅ ያለ ቦታ እንዳልሄድ ያደረጋሉ፡፡ ምች የሚያስመቱ ምግቦችን እንዳልሰራ ይደረጋሉ፡፡ ሰው ከመቀጫው ይነሳልኛል፡፡ መንገድ ላይ ማንም ሰው አቋርጦኝ አይሄድም" (ተሳታፊ 12፣ እድሜ 39 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 4 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)፡፡*
- *"በእኛ አካባቢ ባህል መሰረት ነፍሰጡር ስንሆን ሁሉም ነገር ቅድሚያ ይሰጠናል በተለይም መንገድ ስንሄድ የመኪናው ፊት ወንበር ላይ ያስቀምጡናል፣ ውሃ ልንቀዳ ስንሄድ ወረፋ ሳንጠብቅ እንቀዳለን እንዲያውም ቀድተው ያሸክሙናል" (ተሳታፊ 9፣ እድሜ 30 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 7 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)፡፡*
- *"ቤተሰቦቼ ከባድ ስራ እንዳልሰራ፣ ምቾት ያለው መኝታ ላይ እንድተኛ እና ጥሩ ምግብ እንድመገብ ሲያግዙኝ ጎረቤቶቼ ደግሞ ያበረታቱኛል፣ ሙቀጫ ይወቅጡልኛል፣ መንገድ ስሄድ አብረውኝ ይሄዳሉ" (ተሳታፊ 3፣*

እድሜ 25 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 3 ወር፣ የመጀመሪያ እርግዝና)::

- *“የእኛ አካባቢ ማህበረሰብ ነፍሰጡር በሆንኩበት ጊዜ አይዞሽ የእርግዝና ባህሪው እንደዚህ ነው እያሉ ያበረታቱኛል፣ ከባድ ስራ እንዳልሰራ ያግዙኛል፣ ለሁሉም ነገር ቅድሚያ ይሰጡኛል:: ለምሳሌ መኪና ላይ፣ ባንክ ቤት፣ ወፍጮ ቤት ስሄድ ወረፋ አልጠብቅም” (ተሳታፊ 6፣ እድሜ 38 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 7 ወር፣ 4ኛ እርግዝና)::*
- *“እንጀራ ስትቀቢ ጸሃይ የሚያገኝሽ ከሆነ ተይው እኔ እቀባዋልውሁ የማለት፣ ከባድ እቃ ስታነሽ እሄን አታንሽ የማለት፣ እዳሪ [ውጭ] ወጥ እንዳልሰራ፣ እንጀራ እንዳልቀባ በጣም ነው የሚከለክሉኝ” (ተሳታፊ 8፣ እድሜ 26 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 9 ወር፣ 2ኛ እርግዝና)::*
- *“አንዷት እርጉዝ ልትወልድ ስትል ልዩ እንክብካቤ ይደረግላታል:: ልወልድ ስሄድ አብረውኝ ይሄዳሉ፣ ከወለድሁም በኋላ ይጠይቁኛል:: ... አንዳንዶች የሚበላና የሚጠጣ ነገር ተሸክመው ይመጠሉ” (ተሳታፊ 10፣ እድሜ 32 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 4 ወር፣ 2ኛ እርግዝና)::*
- *“በእርግዝና ጊዜየ በተለይ እናቴ ሁሌም ጎኔን የምትዳስሰኝ እና የጎደለብኝን ሁሉ የምትሞላልኝ ስትሆን አባቴ ደግሞ ቄስ ስለሆነ ጠሎት ያደርግልኛል፤ ጠበል ይረጩኛል፤ ጎረቤቶቼም ቢሆኑ ጥሩዎች ናቸው የቻሉትን ሁሉ ያግዙኛል” (ተሳታፊ 5፣ እድሜ 38 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 3 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)::*
- *“ከወለድኩኝ በኋላ እና ልወልድ ስቃረብ ብዙ እንክብካቤ እና ድጋፍ የሚደረግልኝ ሲሆን ከታመምኩ ግን ሁሌም በልዩ አይን ነው የሚያዩኝ ጉልበቷ ደክሟል እየተባልኩ ማለት ነው” (ተሳታፊ 6፣ እድሜ 38 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 7 ወር፣ 4ኛ እርግዝና)::*
- *ጥናቱ በተሄደበት ማህበረሰብ ዘንድ ነፍሰጡር እናትን መንገድ ላይ አቋርጦ መሄድ እጅግ የተከለከለ ሲሆን ምክንያቱ ድግሞ የሐይማኖት መሪ (ፓትርያርክ) ወይም ንጉሥ ይሁን አይሁን የሚያውቅ የለም የሚል ነው::*
- *“በእኛ ማህበረሰብ ዘንድ ታቦት፣ ቄስ እና ነፍሰጡር እኩል ነው የሚከበሩት ማንም ሰው ሦስቱን በመንገድ አቋርጦ አይሄድም” (ተሳታፊ 1 እድሜ 27 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 9 ወር፣ 2ኛ እርግዝና)::*
- *“እኔ የምኖርበት ማህበረሰብ መንገድ ስሄድ ላለማቋረጥ ቁመው ያሳልፉኛል፣ ያከበሩኛል፣ አይዞሽ የሆድሽን በጀርባሽ ያድርግልሽ እያሉ ያበረታቱኛል” (ተሳታፊ 2፣ እድሜ 33 ዓመት፣ የእርግዝና ጊዜ 5 ወር፣ 3ኛ እርግዝና)::*

3.2. የጥናቱ ማብራሪያ

ጥናቱ የተከናወነው በምስራቅና ምዕራብ ጎጃም ዞኖች የሚገኙ ነፍሰጡሮችን ባህላዊ የምግብ አዘገጃጀት፤ የአመጋገብ ልማድ እና ከሚደረግላቸው ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ጋር ያላቸውን ተዛምዶ ለመፈተሸ ሲሆን በጥናቱ ከተካተቱት ነፍሰጡር እናቶች መካከል 55% (95% እ.መ፡ 50.4-59.5) የሚሆኑት ያልተሰባጠረ ምግብ እንደሚመገቡ ጥናቱ አመላክቷል:: ይኸውም የዓለም ጤና ድርጅትም ሆነ የኢትዮጵያ ጤና ሚኒስተር ካስቀመጡት (100%) የነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ስርዓት ጋር ሲነፃር በእጅጉ ያነሰ ነው:: ለዚሁ የአመጋገብ ልማዳቸው የጥናቱ ተሳታፊዎች እንደ ምክንያት የጠቀሷቸውን ነገሮች ጥናቱ በዓይነታዊ መጠይቅ የዳሰሰ ሲሆን በዋናነት በባህላችን ስላልተለመደ እና ነፍሰጡር እናቶች እንዳይመገቧቸው የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶች መኖራቸው፣ የትኩረት ማነስ፣የኢኮኖሚ አቅም ማነስ እና በአካባቢያቸው የሚመረተው አንድ ዓይነት አዝዕርእት ብቻ ስለሆነ የሚሉትን አስቀምጠዋል፡፡ ይህ ውጤት ኢትዮጵያ

ውስጥ ጠብቀው እና ሌሎች(2016)፤ እንዲሁም የሻለም፣ ጌቱ እና ተፈራ (2020) ካገኙት የጥናት ውጤት ጋር ተመሳሳይነት አለው፡፡ ለዚህ መመሳሰል እንደምክንያት ሊጠቀስ የሚችለው ሁለቱም ጥናቶች የተከናወኑባቸው አካባቢዎች የገጠሩን ማህበረሰብ ያካተቱ ስለሆነና ሁለቱ ጥናቶች የተካሄዱባቸው ስፍራዎች ማህበረ ኢኮኖሚያዊ መመሳሰል ጋር የተያያዘ ሊሆን ይችላል፡፡

ጥናቱ በተከናወነባቸው አካባቢዎች መልካም የሚባሉ ባህሎች ማለትም መረዳዳት፣ አብሮ መብላት እና የመሳሰሉት ገንቢ ማህበራዊ እሴቶች የመኖራቸውን ያህል ነፍሰጡር እናቶችን የተመጣጠነ ምግብ እንዳይመገቡ የሚከለክሉ የምግብ ነውሮች እና ልማዶችም እንዳሉ ጥናቱ አመላክቷል፡፡ ለምሳሌ፡- አቮካዶ፣ሥጋ፣ የወተት ውጤቶች እና እንቁላል ነፍሰጡር እናቶች እንዳይመገቧቸው ከተከለከሉት የምግብ ዓይነቶች መካከል ሲሆኑ እንደምክንያት የሚገልፁት ደግሞ ፅንሱም ሆነ እናትየዋ ከመጠን በላይ ስለሚወፍሩ እና በወሊድ ጊዜ ምጡ ስለሚረዝምና የከፋ ጉዳት ስለሚያስከትል ነው የሚሉ እምነቶች በመኖራቸው እንደሆነ በጥናቱ ተመላክቷል፡፡ ይህ የጥናቱ ውጤት በሻሸመኔ አካባቢ ዜፕሮ (2012 እ.ኤ.አ) ካገኘው የጥናት ውጤት ጋር ተመሳሳይነት አለው፡፡

በሌላ በኩል ነፍሰጡር እናቶች ከስምንት ወር የእርግዝና ጊዚያቸው በፊት ውርጃን ያስከትላል በሚል አስተሳሰብ ተልባ መመገብ እንደማይችሉ የገለፁ ሲሆን ከ8 ወር በኋላ ግን ምጡን ያፋጥነዋል ብለው ስለሚያምኑ አዘውትረው ይመገቡታል፡፡ ሌሎች ጥናቶች ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዚያቸው ተልባን እንደማይመገቡ ያሳዩ እንጅ ከ8 ወር የእርግዝና ጊዜ በፊት እና በኋላ ብለው የከፈሉት ነገር የለም፡፡ ይህ የሆነበት ምክንያትም ይህ ጥናት ጥልቅ መጠይቅን እንደ ዓይነታዊ የመረጃ መሰብሰቢያ መንገድ ስለተጠቀመ ሊሆን ይችላል፡፡

ሙዝ፣ ድንች እና ዱባ በእርግዝና ጊዜ የሚከለከሉ የምግብ ዓይነቶች ሲሆኑ የተከለከሉበት ምክንያት ደግሞ በፅንሱ እራስ ቅል ላይ ስለሚለጠፉ እና ልጁ ጸጉር ሳይኖረው ወይም መላጣ ሆኖ እንዲወለድ ስለሚያደርገው እንደሆነ በጥናቱ የተሳተፉት ነፍሰጡር እናቶች ገልፀዋል፡፡

ቃሪያ ሌላው በእርግዝና ጊዜ ነፍሰጡሮች ከመይመገቧው የምግብ ዓይነቶች መካከል እንደሆነ አንዳንድ የጥናቱ ተሳታፊዎች የገለፁ ሲሆን የማይበላበት ምክንያት ደግሞ የፅንሱ ዓይን ደካማ ሆኖ እንዲወለድ ስለሚያደርገው እንደሆነ ጠቅሰዋል፡፡ ይሁን እንጅ ከላይ የተዘረዘሩት በእርግዝና ጊዜ የተከለከሉት የምግብ ዓይነቶች እና የሰጧቸው ምክንያቶች ሳይንሳዊ እውነታ ይኑራቸው አይኑራቸው የጥናቱ ትኩረት ባለመሆኑ አልተዳሰሰም፡፡ ይህ ጥናት ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዚያቸው እና ለመውለድ ሲቃረቡ የሚያደርጉትን ባህላዊ የምግብ ዝግጅትም ለመዳሰስ የሞከረ ሲሆን የገንፎ፣ የአጥሚት፣ የጠላ እና የመሳሰሉትን የእህል ዓይነቶች እንደሚያዘጋጁ አመላክቷል፡፡ ይኸንንም ብዙ የጥናት ውጤቶች ይስማሙበታል (ታደሰ እና ሌሎች፣2015፤ ገዳሙ እና ሌሎች፣2016፤አዚያቶ እና ሌሎች፣2016)፡፡

ጥናቱ ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዜያቸው በቤተሰብ፣ በጎረቤትና በሰፈር ከሌላው የማህበረሰብ ክፍል የሚደረጉላቸውን የተለየ ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ የዳሰሰ ሲሆን በጥናቱ ከተሳተፉ መላሾች መካከል 75.6% (95% እ.መ: 71.8-79.4) የሆኑት ነፍሰጡር በሆኑበት ጊዜ የተለየ የማህበረ ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ እየተደረገላቸው እንደሆነ ገልፀዋል፡፡ ነፍሰጡር እናቶች ይህን ማህበረ ሥነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ በዋናነት የሚያገኙት ከቤተሰቦቻቸው (71.6%) እንደሆነ ጥናቱ ሲያመለክት በተመሳሳይ ሁኔታ ዘይትሎው እና ሌሎች (2019) እንደዘገቡት ላቲን አሜሪካውያን ነፍሰጡሮች ከትዳር አጋሮቻቸውና ከእናቶቻቸው የተሻለ ማህበረ ሥነልቦናዊ

ድጋፍ እንደሚያገኙ አሳይተዋል። በተቃራኒው እነዚሁ ተመራማሪዎች አፍሪካ አሜሪካውያን ነፍሰጡሮች የተሻለ ደጋፍ እና እንክብካቤ ከሌሎች ዘመዶቻቸው እንደሚያገኙ አመላክተዋል።

ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ ከሌሎች ተለዋዋጮች ጋር ያለውን ተዛምዶ መፈተሽ ሌላው የዚህ ጥናት ዓላማ የነበረ ሲሆን በባይቫሪያብል ሎጂስቲክ ሪግሬሽን የነፍሰጡር እናቶችና የባለቤቶቻቸው የትምህርት ደረጃ፣ በእርግዝና ጊዜ ማንኛውም አይነት ምግብ የመፈቀድ/አለመፈቀድ፣ የነፍሰጡር እናቶች በቀን የሚመገቡት ድግግሞሽ፣ የነፍሰጡር እናቶች የመመገቢያ ጊዜ እና ማህበረ-ሥነ ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ጉልህ መጠናዊ ተዛምዶ እንዳላቸው ያመለክታል። ነገር ግን በመልቲፕል ሎጅስቲክ ሪግሬሽን የተዛምዶ መለኪያ ዘዴ ተጠቅመን ስናያቸው የነፍሰጡር እናቶች የትምህርት ደረጃ፣ በእርግዝና ጊዜ የማንኛውም አይነት ምግብ መፈቀድ/አለመፈቀድ፣ የነፍሰጡር እናቶች የመመገቢያ ጊዜ እና ማህበረ-ሥነ ልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ብቻ ናቸው ጉልህ መጠናዊ ተዛምዶ ያላቸው።

የነፍሰጡር እናቶችን የትምህርት ደረጃ ስንመለከት ማንበብና መፃፍ የሚችሉ (መሰረተ ትምህርት የተማሩ) ነፍሰጡር እናቶች ማንበብና መፃፍ ከማይችሉት (መሰረተ ትምህርት ካልተማሩት) ጋር ሲነፃፀሩ አ.ኦ.ድ 1.857 (እ.መ፡1.108, 3.111) እጥፍ እና ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ የተማሩት አ.ኦ.ድ 4.811(እ.መ 1.718, 13.472) እጥፍ የተሻለ የአመጋገብ ልምድ አላቸው። ለዚሁም ልዩነት ምክንያት ሊሆን የሚችለው ማንበብ እና መጻፍ የሚችሉትም ሆነ ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ የተማሩት የተመጣጠነ ምግብ መመገብ እርግዝናቸው ላይ ያለውን አስተዋፅኦ ማንበብ እና መጻፍ ከማይችሉት የተሻለ የመረዳት ችሎታ ስለሚኖራቸው ሲሆን ከዚህ በተጨማሪም ፊደል የቆጠሩት ፊደል ካልቆጠሩት ይልቅ የተሰባጠረ ምግብ ለነፍሰጡሮች ስለሚሰጠው ጠቀሜታ የተሻለ መረጃ የማግኘት እድል ስለሚኖራቸውም ሊሆን ይችላል። ይህ የጥናት ውጤት የሻለም፣ ጌቱ እና ተፈራ በ2020 እ.ኤ.አ ባደረጉት ጥናት የተደገፈ ነው።

ሌላው በዚህ ጥናት ከነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማድ ጋር ግንኙነት እንዳለው የታየው ተያያዥ ምክንያት የማንኛውም ዓይነት ምግብ በእርግዝና ጊዜ መፈቀድ/አለመፈቀድ ሲሆን የሚፈቀድላቸው ነፍሰጡር እናቶች አ.ኦ.ሬ 3.150 (እ.መ፡1.535, 6.466) እጥፍ ከማይፈቀድላቸው ነፍሰጡር እናቶች የላቀ የአመጋገብ ልማድ አላቸው። ለዚህም እንደ ማብራሪያ ሊጠቀስ የሚችለው በእርግዝና ጊዚያቸው ማንኛውንም ዓይነት ምግብ እንዲመገቡ የማይፈቀድላቸው ነፍሰጡሮች ለራሳቸውም ሆነ ለፅንሱ እድገት እና ጥንካሬ የሚጠቅሙ አልሚ ምግቦችንም ጭምር ስለሚከለከሉ ሊሆን ይችላል። አሳየሁ እና ሌሎች በ2016 ያገኙት የጥናት ውጤት ከዚህ ጥናት ውጤት ጋር ተመሳሳይነት አለው።

በሌላ በኩል የነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ሁኔታን ስናይ ቤተሰቦቻቸውን ከመመገባቸው በፊት የሚመገቡት ነፍሰጡሮች ቤተሰቦቻቸውን ከመገቡ በኋላ ከሚመገቡት ነፍሰጡሮች በ 6.217(95% እ.መ.2.270, 17.026) እጥፍ የተሻለ የተመጣጠነ ምግብ የማግኘት እድል አላቸው። በተመሳሳይ ከቤተሰቦቻቸው ጋር የሚመገቡ ነፍሰጡሮች ቤተሰቦቻቸውን ከመገቡ በኋላ ከሚመገቡ ነፍሰጡሮች በ 3.121(95% እ.መ፡1.450, 6.716) እጥፍ የበለጠ የተመጣጠነ ምግብ የማግኘት እድል አላቸው።

ለዚህ ልዩነት መፈጠር ቤተሰቦቻቸውን ከመገቡ በኋላ የሚመገቡ ነፍሰጡሮች የተዘጋጀው ምግብ ዋና ዋናው ከተበላ ወዲያ የተረፈውን ስለሚመገቡ አሊያም ካለቀ ሳይመገቡ ሊቀሩ ስለሚችሉ እና ሴቶች ባሎቻቸውንና ልጆቻቸውን ሳይመግቡ እንዲመገቡ የአካባቢው ባህል ላይፈቅድ ስለሚችልም ሊሆን ይችላል። ዜፕሮ በ 2012 እና ክፍለየሱስ በ 2012

ያደረጓቸው ጥናቶች ይህንኑ ውጤት ይጋራሉ።

ይህ ጥናት ትኩረት ከሰጠባቸው ዓላማዎች ዋነኛው ነፈስጡር እናቶች በእርግዝና ጊዚያቸው የሚያገኙት የማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ከአመጋገብ ልማዳቸው ጋር ያለውን ተዛምዶ ማየት ሲሆን የጥናቱ ውጤትም ተዛምዶ እንዳላቸው ያሳያል። ይኸውም ከፍተኛ የሆነ የማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የሚያገኙት ነፍሰጡር እናቶች ዝቅተኛ የማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ከሚያገኙት በ1.846 (95% እ.መ፡1.198, 2.847) እጥፍ የተሻለ የምግብ ስብጥር የማግኘት እድል አላቸው፡ ፡ ለዚህ ደግሞ ምክንያቱ ከፍተኛ የማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የሚያገኙት ነፍሰጡሮች ከብዙ ጠያቂዎች የተለያየ ምግብ ስለሚቀርብላቸው እና በስነ ልቦናቸውም ያልተጎዱ ነፍሰጡሮች ጥሩ የምግብ ፍላጎት ስለሚኖራቸው ሊሆን ይችላል። ይህ የጥናት ግኝትም ዛርጋሃኒ እና ሌሎች በ2016 ካደረጉት የጥናት ውጤት ጋር ይመሳሰላል።

4. የጥናቱ ማጠቃለያ፣ መደምደሚያና የይሁንታ ሃሳብ

4.1. የጥናቱ ማጠቃለያ

ይህ ጥናት በምእራብ እና ምስራቅ ጎጃም የሚኖሩ ነፍሰጡር እናቶች በእርግዝና ጊዚያቸው እና ሊወልዱ ሲቃረቡ የሚያደርጉትን ባህላዊ የምግብ ዝግጅት፣ ባህላዊ የአመጋገብ ልማድ እንዲሁም የሚደረግላቸውን ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የመጠናዊ እና ዓይነታዊ የጥናት ዘዴዎችን በመጠቀም ጥናት አካሂዶ ይዞት የተነሳውን መሰረታዊ ጥያቄዎች ሙሉ በሙሉ ለመመለስ ሞክሯል። ነፍሰጡሮች በእርግዝና ጊዜያቸው እና ለወሊድ ሲቃረቡ የሚያዘጋጇውን ባህላዊ ምግቦች ስንመለከት አብዛኛዎቹ ነፍሰጡሮች የገንፎ እና የአጥሚት እህሎችን የሚያዘጋጁ ሲሆን አንዳንዶቹ ደግሞ የጠላ እህል፣ ቆሎ እና የመሳሰሉትን በተጨማሪ እንደሚያዘጋጁ ጥናቱ ያሳያል። በሌላ በኩል የነፍሰጡሮች የአመጋገብ ልማዳቸው ከሚጠበቀው አንፃር ሲታይ መልካም እንዳልሆነ ጥናቱ ጨምሮ አሳይቷል።

ለነፍሰጡር እናቶች የሚደረግን ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ በተመለከተ ነፍሰጡሮች ከቤተሰቦቻቸው፣ ከጎረቤቶቻቸው፣ ከጓደኞቻቸው፣ ከሐይማኖት አባቶች እንዲሁም ከሁሉም የአካባቢው ማህበረሰብ ድጋፍ የሚደረግላቸው ቢሆንም አብዛኛዎቹ ድጋፍ አድራጊዎች ግን ቤተሰቦች እንደሆኑ በጥናቱ የተገኘው ውጤት ያመለክታል። ይኸውም ጥናቱ በተከናወነባቸው አካባቢዎች ያሉ የማህበረሰብ ክፍሎች ለነፈሰጡሮች የተሻለ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የሚያደርግ ባህላዊ እሴት እንዳላቸው ጥሩ ማሳያ ሆኖ አግኝተነዋል።

ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ ከአመጋገብ ልማድ ጋር ያለውን ተዛምዶ ለመፈተሽ በተደረገው ሙከራ ከፍተኛ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የሚደረግላቸው ነፍሰጡር እናቶች የተሻለ የአመጋገብ ልማድ እንዳላቸው ጥናቱ አረጋግጧል። ከዚህ በተጨማሪም ከአመጋገብ ልማድ ጋር ተያያዥ የሆኑ ተለዋዋጮች መልቲቫሪያብል ሎጅስቲክ ሪግሬሽን በመስራት ለማረጋገጥ ሞክረን የነፍሰጡር እናቶች የትምህርት ደረጃ፣ በእርግዝና ጊዜ የማንኛውም የምግብ ዓይነት መፈቀድ አለመፈቀድ እና የነፈሰጡር እናቶች የአመጋገብ ሁኔታ ግንኙነት እንዳላቸውም አረጋግጠናል። ይህ ከላይ የተቀመጠው የጥናት ውጤት በመጠናዊ የጥናት ዘዴ ብቻ የተገኘ ሳይሆንበዓይነታዊ ጥናቱም የተደገፈ ነው።

4.2. የጥናቱ መደምደሚያ

ጥናቱ በተካሄደባቸው የምስራቅ እና ምእራብ ጎጃም ዞኖች የሚገኙ ነፍሰጡር እናቶች የኢትዮጵያ ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር እና የዓለም ጤና ድርጅት ካስቀመጡት የነፍሰጡሮች የአመጋገብ የደረጃ መለኪያ (ስታንዳርድ) አንፃር ሲታይ በቂ ወይም ጥሩ የሚባል የአመጋገብ ልማድ አላቸው ለማለት የማያስችል ቢሆንም ጥሩ ወይም

መልካም የሆነ ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የማድረግ እሴት እንዳላቸው ጥናቱ አመላክቷል፡፡ የነፍሰጡር እናቶች የትምህርት ደረጃ፣ በእርግዝና ጊዜ የማንኛውም የምግብ ዓይነት መፈቀድ/አለመፈቀድ፣ የነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ሁኔታ እና የማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍና እንክብካቤ ከነፍሰጡር እናቶች የአመጋገብ ልማድ ጋር ትርጉም ያለው ግንኙት ያላቸው ተያያዥ ምክንያቶች ወይም ተለዋዋጮች ናቸው፡፡

4.3. የጥናቱ የይሁንታ ሃሳብ

ለምስራቅ እና ምእራብ ጎጃም ዞኖች ባህል እና ቱሪዝም መምሪያዎች

- ማህበረሰቡ ለነፍሰጡር እናቶች ያለውን ማህበረ ስነልቦናዊ ድጋፍ እና እንክብካቤ የማድረግ ባህላዊ እሴት አጠናክሮ እንዲቀጥል ድጋፍ እና ክትትል ቢያደርጉ፤
- የሴቶችን ከወንዶች እኩል እንዳይመገቡ ተፅዕኖ እያደረሱ ያሉትን የባህል ልማዶች በመለየት ለማህበረሰቡ ግንዛቤ የሚፈጠርበትን መንገድ አጠናክሮ ቢቀጥል

ለምስራቅ እና ምእራብ ጎጃም ዞኖች ትምህርት መምሪያዎች

- ማንበብና መፃፍ ለማይችሉ ወይም የትምህርት እድል ላላገኙ እናቶች ባጠቃላይ ሴቶች የተጀመሩትን እንቅስቃሴች አጠናክሮ ቢቀጥል ብሎም በተለየ ሁኔታ ቢያመቻች፤

ለምስራቅ እና ምእራብ ጎጃም ዞኖች ጤና መምሪያዎች

- የነፈሰጡር እናቶችን የተሰባጠረ የአመጋገብ ስርዓት ላይ በጤና ባለሙያዎች በኩል እየተሰራ ያለው የግንዛቤ ፈጠራ አበረታች ቢሆንም አሁንም በቂ ስላልሆነ ተጠናክሮ ቢቀጥል፤

ለተመራማሪዎች

- ለነፍሰጡር እናቶች በባህል የተከለከሉት እና የሚፈቀዱ የምግብ ዓይነቶች በእውኑ ማህበረሰቡ የሚያስቀምጣቸው አመክንዮዎች ሳይሳዊ ሙከራ በማስደገፍ ማረጋገጥ ቢቻል

ምስጋና

- ለደብረ ማርቆስ ዩኒቨርሲቲ፣ ሀዲስ አለማየሁ የባህል ጥናት ተቋም
- ለምስራቅ እና ምእራብ ጎጃም ዞኖች ጤና መምሪያ እና የየወረዳዎችን የእናቶችና ህፃናት ቢሮ ሃላፊዎች
- ለመረጃ ሰብሳቢዎች እና ተቆጣጣሪዎች
- ለጥናቱ ተሳታፊዎች

ማጣቀሻዎች

ካራሚ እና ሌሎች (2018 እ.ኤ.አ). Karami Z, Nekuei N, Kazemi A, Paknahad Z. (2018). Psychosocial factors related to dietary habits in women undergoing preconception care. *Iranian J Nursing Midwifery Res, 23,* 311-5. DOI: 10.4103/ijnmr.IJNMR_22_17

ቶርካን እና ሌሎች (2018 እ.ኤ.አ). Torkan, N., Kazemi, A., Paknahad, Z., Bahadoran, P. (2018). Relationship of social cognitive theory concepts to dietary habits of pregnant women. *Iranian J Nursing Midwifery Res;*23 -30. DOI: 10.4103/ijnmr.IJNMR_157_16

ኮሊንስ (1993 እ.ኤ.አ) Collins, N. L., Dunkel-Schetter, C., Lobel, M., & Scrimshaw, S. C. M. (1993). Social support in pregnancy: Psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(6), 1243-1258.

ኖርቤክ (1996 እ.ኤ.አ). Norbeck, J., DeJoseph, J., & Smith, R. (1996). A randomized trial of an empirically-derived social support intervention to prevent low birthweight among African American women. *Social Science Medicine, 43*(6), 947-954.

ዌብስተር እና ሌሎች (2000 እ.ኤ.አ). Webster, J., Linnane, J., Dibley, L., Hinson, J., Starrenburg, S., & Roberts, J. (2000). Measuring social support in pregnancy: Can it be simple and meaningful? *Birth, 27*(2), 97-101.

ሪተርና ሌሎች (2000 እ.ኤ.አ) Ritter, C., Hobfoll, S., Lavin, J., Cameron, R., & Hulsizer, M. (2000). Stress, psychosocial resources, and depressive symptomatology during pregnancy in lowincome, inner-city women. *Health Psychology*, *19*(6), 567-585.

ሩድኒኪ እና ጓደኞቹ (2001 እ.ኤ.አ) Rudnicki, S., Graham, J., Habboushe, D., & Ross, R. (2001). Social support and avoidant coping: Correlates of depressed mood during pregnancy in minority women. *Women & Health*, *34*(4), 19-34.

ዘይትሎው እና ሌሎች (2019 እ.ኤ.አ). Zietlow A-L, Nonnenmacher N, Reck C, Ditzen B and Müller M (2019) Emotional stress during pregnancy –associations with maternal anxiety disorders, infant cortisol reactivity, and mother–child interaction at pre-school age. *Front. Psychol., 10(2179). doi: 10.3389/fpsyg.2019.02179*

አብዱላህፖር (2015 እ.ኤ.አ). Abdollahpour, S., Ramezani1, S., Khosravi, A. (2015). Perceived social support among family in pregnant women. Int J Pediatr, 3(21), 1-5.

ኮኸን (1998 እ.ኤ.አ). Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, *7*(3), 269-297.

ዛርጋሃኒ እና ሌሎች (2016 እ.ኤ.አ). Zarghani, N., Nazari, M., Shayeghian, Z., & Shahmohammadi, S. (2016). Social support in the pregnant and non-pregnant women and its associated dimensions. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, *3*(2): 11-18. http://jnms.mazums.ac.ir.

ኤልሰንብረች እና ሌሎች (2007 እ.ኤ.አ). Elsenbruch, S., et.al., (2007). Social support during pregnancy: effects on maternal depressive symptoms, smoking and pregnancy outcome. *Human Reproduction*, *22*(3), 869–877. doi:10.1093/humrep/del432

ሀይለየሱስ፣ አዳነ፣ እና እጹብድንቅ (2018 እ.ኤ.አ). Haileyesus Gedamu, Adane Tsegaw, and Etsubdink Debebe. (2018). The Prevalence of traditional malpractice during pregnancy, child birth, and postnatal period among women of childbearing age in Meshenti town. *International Journal of Reproductive Medicine*, Article ID 5945060. https://doi.org/10.1155/2018/5945060

ዝናቡና ሌሎች (2017 እ.ኤ.አ). Znabu Hadush, Zewdie Birhanu, Mulugeta Chaka & Haylay Gebreyesus. (2017). Foods tabooed for pregnant women in Abala district of Afar region, Ethiopia: An inductive qualitative study. *BMC Nutrition*, *3*(40), 1-9 . doi 10.1186/s40795-017-0159-x

ናና (2018 እ.ኤ.አ). Nana A, & Zema T. (2018). Dietary practices and associated factors during pregnancy in northwestern Ethiopia. *BMC Pregnancy Childbirth*,*18*,183.

ጠብቀው እና ሌሎች (2016 እ.ኤ.አ). Tebikew Yeneabat, et. Al., (2016). Maternal dietary diversity and micronutrient adequacy during pregnancy and related factors in East Gojjam Zone, Northwest Ethiopia,

ክፍለየሱስ (2012 እ.ኤ.አ). Kifleyesus, A (2002): Muslims and meals: The social and symbolic function of foods in changing socioeconomic environments. *Africa: Journal of the International African Institute* **72**, 245-276.

ኦያንጎ፣ ምትኩ፣ እና ማላባ (2003 እ.ኤ.አ). Oniang'o R., Mutuku J. & Malaba S. (2003): Contemporary African food habits and their nutritional and health implications. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, *12*, 331-336.

አሳየሁ እና ጓደኞቿ (2016 እ.ኤ.አ). Asayehu, T, Lachat C., Henauw S, & Gebreyesus S. (2016). Dietary behaviour, food and nutrient intake of women do not change during pregnancy in Southern Ethiopia. *Matern Child Nutr.*, *13*(2), e12343. https://doi.org/10. 1111/mcn.

ሊንድሴይ፣ ጊብነይ እና ማክአውሊፍ (2012 እ.ኤ.አ). Lindsay, K., Gibney, E., & McAuliffe FM. (2012). Maternal nutrition among women from sub-Saharan Africa, with a focus on Nigeria, and potential implications for pregnancy outcomes among immigrant populations in developed countries. *J Hum Nutr Diet.25*, 534–46. https://doi.org/10.1111/j.365-277X.2012.01253.x.

ሰሎሞን ተሾመ ባዩ:: (2007):: *ፎክሎር: ምንነቱና የጥናቱ የትኩረት አቅጣጫ::* አዲስ አበባ:: ፋርኢስት ትሬዲንግ ኋላ.የተ.የግ.ማ::

ታደሰ ንጉሴ እና ጓደኞቹ (Tadesse Nigussie et.al.). (2015). Cultural malpractices during pregnancy, child birth and postnatal period among women of child bearing age in Limmu Genet Town, Southwest Ethiopia. *Science Journal of Public Health*, *3*(5):752-6.

አዚያቶ እና ጓደኞቹ (Aziato L, Odai PNA, Omenyo CN). (2016). Religious beliefs and practices in pregnancy and labour: an inductive qualitative study among post-partum women in Ghana. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *16*(1):138.

ሌቪን (1972 እ.ኤ.አ) Levine, D. (1972). *Wax and gold: Tradition and innovation in Ethiopian culture*. University of Chicago.

ኢቶን እና ሎው (2000 እ.ኤ.አ). (Eaton, L. & Louw, J.) (2000). Culture and self in South Africa: Individualism-Collectivism predictions. *The Journal of Social Psychology*, *140*(2), 210-217. DOI: 10.1080/00224540009600461

ወልደማሪያም እና ጢሞቲዎስ (2002 እ.ኤ.አ). Woldemariam Girma & Timotiows Genebo. (2002). *Determinants of nutritional status of women and children in Ethiopia*. Ethiopia Health and Nutrition Research Institute, Addis Ababa, Ethiopia.

ያሻለም፣ ጌቱ፣ እና ተፈራ (2020 እ.ኤ.አ). Yeshalem Mulugeta Demilew, Getu Degu Alene, & Tefera Belachew. (2020). Dietary practices and associated factors among pregnant women in West Gojjam Zone, Northwest Ethiopia. BMC Pregnancy and Childbirth, https://doi.org/10.1186/s12884-019-2702-z

ፍሬወይኒ፣ ለምለም፣ ሰላማዊት (2020 እ.ኤ.አ). Freweini Gebrearegay, Lemlem Weldegerima Gebremariam, Selemawit Asfaw Beyene. (2020). Food taboos and related misperceptions during pregnancy in Mekelle city, Tigray, Northern Ethiopia. PLoS ONE 15(10): e0239451. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239451

ዜፕሮ (2012 እ.ኤ.አ). Nejimu Biza Zepro. (2012). Food taboos and misconceptions among pregnant women of Shashemene District, Ethiopia. *Science Journal of Public*

Health, 3(3), 410-416. doi: 10.11648/j.sjph.20150303.27

ስኮልዝ፣ ኦቹስነር፣ ሆርኑንግ እና ኖል (2013 እ.ኤ.አ). Scholz, U., Ochsner, S., Hornung, R., Knoll, N. (2013). Does social support really help to eat a low-fat diet? Main effects and gender differences of received social support within the health action process approach. *Appl Psychol Health Well-Being, 5*, 270-90.

ካዘሚ እና ፓክናሃድ (2018 እ.ኤ.አ). Kazemi, A. & Paknahad, Z. (2018). Relationship of social cognitive theory concepts to dietary habits of pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, *23,* 125-30. DOI: 10.4103/ijnmr.IJNMR_157_16

ክሪስዌል (2009 እ.ኤ.አ.). Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.