



ናይ ሓበሬታ ጥምር ንሓደሰቲ ኣቦታት

ንወለድን ኣለይቲን ዘኸውን ሓበሬታ ዝመልእ ጥምር



ነኣሽቲ ሰጉምትታት ዓበይቲ ለውጥታት - ንነፍሲ ወከፍ ቆልዓ ኣብ ህይወት ዝበለጸ ጅመራ ምሃብ

ብ ነእሽቱ ስጉምታት-ዓቢይቲ ለውጭታት (ዲ.ስምበር 2021) ዝተሓተመ

ነዚ ቅዳሕ ስነ-ልቦናዊ ፍቓድ ናይ Small Steps Big Changes ምላእ ብምላእ ወይ ብኸፊል ኣይትባዝሑ። ብኽብረትካ ምስዚ ተራኹብ፡ ncp.ss.bc@nhs.net

ትሕዝቶታት

መእተዊ	4
መሰላትን ጥቕምታትን ምቕጻር ሰራሕ	5
ንሕርሲ ምድላው	14
ምስ ውላድካ ምትእስሳር	26
ንነብሰኽ ምክንኻን	34
ምጥባው ጡብ ኣይ	44
ናይ ጥርሙዝ ጸባ ጡብን ቀመርን	53
ድሕነት ኣብ ውሽጥን ወጻእን ገዛ	58
መዝገበ ቃላት ሓካይም	71
ኣገልግሎታት ኖቲንግሃምሻየር	76
ተወሰኽቲ ናይ ሰብ ሞያ ድጋፍ ዝህቡ ትካላት	77
ከምኡ'ውን ሃገራዊ መስመራት ሓገዝ	

እዚ መምርሒ ናብ ኣገልግሎታት ከተማ ኖቲንግሃም ዝወሰድ ምልክት እዩ።



ኣብ ኖቲንግሃምሻየር ንዝነብሩ ኣንቡብቲ፡ ንከባብያዊ ሓበሬታ ነዚ ምልክት ምስትሪኡ ገጽ 76 ርእዩ።

አባታችንን እንዲያው ሁሉንም እንዲያው ሁሉንም እንዲያው



ሁሉንም ህጻን ሕዝቅ ምንግር በዳሂ እዩ። ከም ሓድሽ አባ መጠን ህይወት ንምምራሕ ዘሕገዙኹ ብዙሕ ምክርታት ኣኪብና ኣለና።

ካብ ምድላው ንሕርሲ፡ ምምጋብ፡ ጸወታን ምእላይን ጀሚሩ ኩሉ ሽፊንናዮ ኣለና።

እዚ መምርሒ ውላድካ ኣብ ዝተወለደሉ እዋን ንነብስኹ ከተዳሉ ክሕገዘካ እዩ። ብዛዕባ እቶም ንዓኻ ዝቐርቡ ዝተፈላለዩ ኣገልግሎታት ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ።

ኣብ እዋን ጥንሲ ኣብ ኩሉ ቆጸራታት ምክፋል ከቢድ ክኸውን ከም ዝኽእል ንፈልጥ ኢና። ሰለዚ፡ እዚ መምርሒ እንታይ ክትጽበ ከም ዘለካን ንውላድካ ብኸመይ ብውሕሰነት ክትዕቅብ ከምትኽእልን ንምርዳእ ዘድሊ መሰረታዊ ሓበሬታ ክህበካ እዩ።

መሰላትን ጥቅምታትን ምቁጻር ሰራሕ

እዚ ጽሑፍ ኣብ ዝጸሓፈሉ እዋን ቅኑዕ ሓበሬታ - መስከረም 2021

**ህጻናት ኣዘዩ ክቡር
ወጻኢታት ክጠልቡ
ሰለ ዝኽእሉ
ብመንጽር ገንዘባዊ
ዓቕሚ ኣበዮናይ
ደረጃ ከም ዘለኻ
ምፍላጥ ኣገዳሲ'ዩ።**



ተቆጻርካ ትሰርሕ ምስ እትኸውን፡ ከም ሓድሽ ወላዲ ወይ ኣብ ትጽቢት ዝርከብ ወላዲ ነዞም ዝሰዕቡ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡

- ናይ ኣቦነት ዕረፍቲን ክፍሊትን
- ናይ ሓባር ናይ ወላዲ ዕረፍቲ
- ናይ መዕባዩ ዕረፍቲን ክፍሊትን
- ውላድካ ንምሕብሓብ ዘይክፈሎ ካብ ሰራሕ ናይ ዕረፍቲ ግዜ
- ናይ ቅድሚ ሕርሲ ቆጻራታት ንምስታፍ ዘይክፈል ናይ ዕረፍቲ ግዜ

ንናይ ኣቦነት ሓገዝ ንምምልካትን ብቐዕ ንምኽንን ሓደ ካብዞም ዝሰዕቡ ክተማልእ ኣለካ፡

- ኣቦ ናይ ገና ዘይተወልደ ህጻን
- በዓል ቤት/መጻምድቲ ናይታ ኣደ - እዚ ተመሳሳሊ ጾታ ንዘለዎም መጻምድቲ የጠቓልል
- ቆልዓ ተዕቢ እንተሃሊኻ
- ወላዲ ክትከውን እንተኾነካ (ብመተካእታ ማህጻን ናይ ካልእ ጋለንሰይቲ ቆልዓ ተዕቢ እንተሃሊኻ)

ናይ ኣቦነት ዕረፍቲ

- ድሕሪ ምውላድ ውላድካ ክሳብ ክልተ ሰሙን ዕረፍቲ ክትወስድ መሰል ኣለካ
- ብቕጽበት ነቲ ዕረፍቲ ምውላድ ኣየድልየካን፣ እንተኾነ ግን እቲ ዕረፍቲ ውላድካ ካብ ዝተወለደሉ ግዜ ኣብ ውሽጢ ሸሞንተ ሰሙን ክውዳእ ኣለዎ።
- ካብ ሓደ ህጻን ንላዕሊ (ንኣብነት ማንታ ወይ ስሉሳት) እንተሃልዮምኻ ዝያዳ ናይ ኣቦነት ዕረፍቲ ናይ ምርካብ መሰል የብልካን
- ውላድካ መዓስ ከም ዝውለድ ብልክዕ ክትፈልጥ ኣይትክእልን ኢኻ ግን ብሕገ ኣሰራሒኻ ግምታዊ ናይ ኣቦነት ዕረፍቲ ዝጀምረሉ መዓልቲ ቅድሚ 15 ሰሙን ክሕበር መሰል ኣለዎ (እዚ ውላድካ ቅድሚ ግዜኡ ዝውለድ እንተዘይኮይኑ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ብመሕረሲት ዝወሃብ ውላድካ ዝውለደሉ ግዜ እዩ)።
- ውላድካ ቅድሚ ግዜኡ እንተተወለዱ፡ ናይ ኣቦነት ዕረፍቲ ናይ መርካብ መሰል ኣሎካ፡ ናይ ኣቦነት ዕረፍቲኻ ብቕጽበት ክትወስድ እንተመሪጽካ ብዘተኻእለ መጠን ቀልጢፍካ ንኣሰራሒኻ ክትሕብር ኣለካ



ኣብ ናይ ኣቦነት ዕረፍቲ ናይ ስራሕ መሰላትካ ከም ቀደሙ ክጸንሕ እዩ።

እዚ ድማ ነዞም ዝሰዕቡ የጠቓልል፡

- ናብ ስራሕ ናይ ምምላስ መሰል
- ናይ በዓል ኣበል ምእካብ
- ወሰኽ ደሞዝ

ናይ ኣቦነት ክፍሊት

ናይ ኣቦነት ክፍሊት ማለት ናይ ኣቦነት ዕረፍቲ ወሲድካ እንከለኻ ዝወሃበካ እዩ። ብተመሳሳሊ መንገዲ ከምቲ ልሙድ ክፍሊትካ እትቐበሎ ድማ ይኸፈል።

ኩሉ ሰብ ናይ ኣቦነት ክፍሊት ናይ ምርካብ መሰል ኣለዎ ማለት ኣይኮነን።

ንናይ ኣቦነት ክፍሊት ብቑዕ ንምኃን ነዞም ዝሰዕቡ ክተማልእ ኣለካ፡

- ብውሑዱ ን26 ሰሙናት ብቐጻሊ ብኣሰራሒኽ ተቐጺርካ ዝጸናሕካ
- ክሳብ ዕለት ልደት ውላድካ ብኣሰራሒኽ ተቐጺርካ እንተጸኒሕካ
- ኣብ ሰሙን እንተወሓደ 120 ፓውንድ ኣታዊ (ቅድሚ ግብሪ) እንተለካ
- ቅነዕ ምልክታ ሃብ (ውላድካ ቅድሚ ግዚኡ ዝተወለደ እንተዘይኮይኑ)

እቲ ሕጋዊ (ብሕገ ዝጥለብ) ሰሙናዊ መጠን ክፍሊት ኣቦነት **£151.20** ወይ 90% ናይ ማእከላይ ገምጋም ሰሙናዊ ኣታዊኻ፣ካብ ክልቲኡ ዝነኣሰ እዩ።

ገሊኦም ኣሰራሕቲ ንሰራሕተኛታቶም ልሙድ ደሞዞም ክኸፍሉ ይመርጹ እዚ ግን ብሕገ ዝግደድ ኣይኮነን። ሕጂውን ናይ ሃገራዊ መድሕን ኣበርክቶታት፡ ግብሪን ካልእ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ደሞዞካ ዝትግበር ምጉዳልን ክትከፍል ኢኻ።



ንናይ ቅድመ-ሕርሲ ቆጸራ ዝውሰድ ዕረፍቲ

ንሰኻ (ከምኡ'ውን ኣደ ውላድካ) ናይ ቅድመ-ሕርሲ ቆጸራታት ንምስታፍ ብሕገ ዝፍቀድ ክሳብ ናይ 6.5 ሰዓታት ዘይክፈል ዕረፍቲ ክትወሰዱ ትኽእሉ ኢኹም። ነዚ ኣብ እዋን ጥንሲ ክሳብ ክልተ ግዜ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።



እዚ ድማ ክልተ ቆጸራታት'ዩ - ኣብ ሓደ ግዜ ክሳብ 6.5 ሰዓታት!

ንናይ ቅድመ-ሕርሲ ቆጸራ ፍቓድ ንምርካብ እንተወሓደ ን12 ሰሙናት ኣብ ቀዋሚ ሰራሕ ወይ ብመንገዲ ወኪል ትሰርሕ ክትከውን ኣለካ።

እቲ ሓበሬታ ከም ኣደ ውላድካ ንዓኻ'ውን ኣገዳሲ ስለ ዝኾነ ኣብ ቅድሚ ሕርሲ ዝግበሩ ቆጸራታት ክትሳተፍ ኣገዳሲ'ዩ።



ናይ ሓባር ናይ ወለዲ ዕረፍትን ናይ ሓባር ክፍሊት ወለድን

ናይ ሓባር ዕረፍት ወለዲ ክልቲኦም ወለዲ ናይ ወለዲ ሓላፊነት ክሳብ ዝተኻፈሉዎ (ናይ ክልቲኹም እስማት ኣብ ምስክር ወረቐት ልደት ኣሎ) ኣብ ቀዳማይ ዓመት ንውላዶም ንምእላይ ካብ ሰራሕ ዕረፍት ክወስዱ የኽእሉዎ:: እቲ ጽቡቕ ዜና ክልቲኦም ወለዲ ኣብ ሓደ እዋን ናይ ሓባር ዕረፍት ወለዲ ክወስዱ ይኽእሉ ምኃሩም እዩ!

ናይ ኣባይ ክፍሊት ናይ ምርካብ መስል እንተሃልዩካን ኣደ ውላድካውን ተመሳሳሊ ረጅሒታት ተማልእ እንተኾይና ናይ ወለዲ ናይ ሓባር ዕረፍትን ናይ ሓባር ክፍሊትንውን ንምርካብ ብቐዕ ክትከውን ኢኻ::

ክልቲኦም ወለዲ ብድምር ክሳብ 50 ሰሙን ናይ ወለዲ ናይ ሓባር ዕረፍት ክወስዱ ይኽእሉ - ነፍሲ ወከፍኩም ናይ 50 ሰሙን ዕረፍት ክህልዎኩም ኣይክእልን እዩ::

ኣስራሕቲ ብዛዕባ ናይ ወለዲ ናይ ሓባር ዕረፍት መደባትካ እንተወሓደ ቅድሚ 8 ሰሙን ክተፍልጦም ይጠልቡ::

- ክሳብ 37 ሰሙናት ናይ ወለዲ ናይ ሓባር ዕረፍት ንናይ ወለዲ ናይ ሓባር ክፍሊት ብቐዕ ይኸውን
- ናይ ወለዲ ናይ ሓባር ዕረፍት ብኣንሳብ ወይ ክሳብ ሰለስተ ግዜ ብምክፍፋል(ብውሑዱ ንሓደ ሰሙን ዝጸንኾ) ብናይ ሰራሕ ግዜ ተፈላልዩ ክውሰድ ይኽእል::
- ናይ ወለዲ ናይ ሓባር ክፍሊት ኣብ ሰሙን £151.20 ወይ 90% ናይ ማእከላይ ገምጋም ሰሙናዊ ኣታዊኻ ይኸፈል: እዚ ድማ ካብ ክልቲኦ ዝወሓደ ይኸውን::

* ናይ ክልተ ሰሙን ናይ ኣባይ ዕረፍት ግዜኻ ኣብቲ ናይ ወለዲ ናይ ሓባር ዕረፍት መስልካ ዝተጠቓለለ ኣይኮነን::



ብቐዕ ምኃንካ ንምርግጽ ኣብዚ መርብብ ሓበሬታ ርእ:
www.gov.uk/pay-leave-for-parents

ዘይክፈሎ ዕረፍቲ

ናይ ህጹጽ እዋን ናይ ኣላዩ ዕረፍቲ

ቆልዓ ምስ ወለድካ ህጹጽ ኩነታት ከጋጥም ይኽእል እዩ። ውላድካ ክጥምን ከይጠርካ ካብ ሰራሕ ኣብኩርካ ኣብ ገዛኻ ምጽናሕ ከድልየካን ይኽእል እዩ። ኣሰራሕቲ ኣብ ከምዚ ኩነታት ዘይክፈሎ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ክፈቕዱልካ ኣለዎም ከምኡውን መርትዖ ናይቲ ህጹጽ ኩነታት ክሓቱኻ ይኽእሉ።

ነዚ ቅድሚኛ ምጥቃምካ ንናይ ኣሰራሕኻ ናይ ኣላዩ ዕረፍቲ ፖሊሲ ምፍላጥ ጽቡቕ እዩ።

ዘይክፈሎ ናይ ወለዲ ዕረፍቲ

ብተወሳኺ ንውላድካ ኣድላይቲ ዝኾኑ ሓደሽቲ ኣገባባት ክንክን ህጻናት ንምድላው ወይ ምስኦም ጽፋፍ ግዜ ንምሕላፍ ካብ ሰራሕ ዕረፍቲ ግዜ ከም ዘድልየካ ክሰመዓካ ይኽእል እዩ።

ንጉዳይ ዓመት ወይ ልዕሊኡ ተጃጺርካ እንተጸኒሕካ ነዞም ዝሰዕቡ ክትወስድ ትኽእል፡

- ኣብ ዓመት ክሳብ ኣርባዕተ ሰሙን ዘይክፈሎ ናይ ወለዲ ዕረፍቲ ክትወስድ ትኽእል
- ነፍሲ ወከፍ ህጻን ክሳብ መበል 18 ዓመት ልደቱ ዝበጽሕ ክሳብ 18 ሰሙን ዕረፍቲ ክትወስድ ትኽእል

ክትጥቀመሉ እንተድኣ ደሊኻ ምስ ኣሰራሕኻ ብዛዕባ ናትካ ናይ ወለዲ ዕረፍቲ ክትዘራረብ ኣለካ፡ ኣቐዲምካ ድማ ክተፍልጥ ኣለካ፡ እዚ ምስ ኣሰራሕኻ ክትዘራረቡሉ ትኽእል ኢኻ።

ነዚ ዕረፍቲ ኣብ መዓልታት ከይተመቐለ ብሙሉእ ሰሙናት ክትወስድ ይግባእ።



ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ዝሰዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሰ፡ www.gov.uk/parental-leave/entitlement

ንኣሽቱ ቆልዑ ንዘለዎም ሰድራቤታት እንታይ ዓይነት ገንዘባዊ ጥቕምታት ኣለዎም?

ናይ ህጻን ሓገዝ

ናይ ህጻን ሓገዝ ኣብ ንኣደ ቆልዑ ንምዕባይ ዝወጽእ ወጻኢታት ይሕግዝ። ኣደ ወላዲ እቲ ህጻን ድሕሪ ምውላዱ ናይ ቆልዑ ሓገዝ ክሓትት ይኽእል። እዚ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ኣርባዕተ ሰሙን ዝኽፈል ኮይኑ ኣብ ቁጽሪ ናይቶም ክትሓትተሎም እትኽእል ቆልዑ ገደብ የብሉን። ድሕሪ እቲ ቀዳማይ ቆልዑ ንኣደ ቆልዑ ዝወሃብ መጠን ገንዘብ ክጎድል እዩ።

- ንጽል ወላዲ እንተኾነካ ወይ ዝተወሰኑ ሓገዛት ኣብ ምርካብ እንተሃሊኻ ሰሙናዊ ሓገዝ ህጻናት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፣ ነዚ ንምድላው ምሰ ቤት ጽሕፈት ሓገዝ ህጻናት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።
- ውላድካ ከተመዘግብ ከለኻ ንናይ ህጻናት ሓገዝ ንምምልካት ቅጥዒ ይወሃበካ ወይ ድማ ኣብ www.gov.uk/child-benefit ክትርእ ትኽእል።
- ናይ ቆልዑ ሓገዝ እቲ ቆልዑ ክሳብ 16 ዓመት ዝመልእ ይወሃብ። ኣብ ዝጸደቐ ናይ ትምህርትን ስልጠናን ግልጋሎት እንተጸኒሑ ክፍሊት ክሳብ መበል 20 ዓመት ልደቶም ክቕጽል ይኽእል።

ዩኒቨርሳል ልቓሕ

ዩኒቨርሳል ልቓሕ ንልቓሕ ግብሪ ህፃናትን ሓገዝ ኣባይትን ተኪኡ ኣሎ። እቲ ክፍሊት ንወጻኢታት መንባብር ንምሕጋዝ እዩ።

- ትሑት ኣታዊ ካብ ዘለዎ ሰድራቤት : ዘይትሰርሕ ወይ ክትሰርሕ ዘይትኽእል እንተኾነካ ነዚ ክትሓትት ትኽእል።
- ብዛዕባ ዩኒቨርሳል ልቓሕ ንብቐዕነት ዝምልከት መዐቀቲታትን ብኸመይ ከም እተመልክትን ሓዋሰካ ዝያዳ ክትፈልጥ ምሰ እትደሊ ኣብ www.gov.uk/universal-credit ተወከስ።

ካብ ግብሪ ነጻ ዝኾነ ክንክን ህጻናት

ካብ ግብሪ ነጻ ዝኾነ ክንክን ህጻናት ተቐጺርካ (ርእሱ-ምቐጻር ሓዊሰካ) እንተሃለኻ፡ ኣብ ሰሙን እንተወሓደ £120 ኣብ ዓመት ድማ ትሕቲ £100,000 ትረክብ እንተኾይንካ ኣብ ወጻኢታት ክንክን ህጻናት ዝሕግዝ መንግስታዊ መደብ እዩ። ምስ መጻምድቲ ትነብር እንተሃለኻ መጻምድትኻ'ውን ነዞም ረቕቲታት ከማለእ ኣለዎ።

- ካብ ግብሪ ነጻ ዝኾነ ክንክን ህጻናት ጥቕምታት ንምርካብ ኣብ ናይ መንግስቲ መርበብ ሓበሬታ ናይ ክንክን ህጻናት ሕሳብ ክትከፍት ኣለካ። ነዚ ሕሳብ እዚ ነቲ ፍቓድ ዘለዎ ወሃቢ ክንክን ህጻናትካ ንምክፋል ክትጥቀመሉ ኢኻ።
- መንግስቲ ንነፍሲ ወከፍ ቆልዓ 20% ካብ ወጻኢታት ክንክን ህጻናትካ ክሳብ £2,000 ኣብ ዓመት (ወይ £4,000 ኣብ ዓመት ንሰንክልና ዘለዎም ህጻናት) ክኸፍል እዩ። ንኣብነት ንነፍሲ ወከፍ £8 እተእትዎ £2 የእትው።
- ንትሕቲ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት (ውላድካ ሰሰንክልና ዘለዎ እንተዘይኮይኑ) ይርከቡ።
- ዝኾነ ዘይተጠቐምካሉ ገንዘብ ክትመልስ ትክእል ኢኻ፤ ድሕሪኡ መንግስቲ እውን ነቲ ዝመውሎ 20% ክሰሕብ እዩ።

ነጻ ትምህርትን ክንክን ህጻናትን (2-4 ዓመታት)

ነጻ ትምህርትን ክንክን ህጻናትን ን 2 ዓመት ዝዕድሚኦም

መደብ ቅድመ ትምህርቲ (ELP) ገለ መዐቀኒታት እንተተማሊኦም ንደቂ 2 ዓመት ህጻናት ኣብ ሰሙን 15 ሰዓታት ነጻ ክንክን ህጻናት ዝህብ ናይ መንግስቲ ተበግሶ እዩ።
ብቐዕ ምዃንካ ንምርኣይ ኣብ AskLion.co.uk ብምእታው ነዞም ዝሰዕቡ ብምጥባቕ፡ children and families > childcare > Free childcare for 2 year olds ርእ።

ንደቂ 3ን 4ን ዓመት ነጻ ቅድመ ትምህርቲ

ኩሎም ህጻናት ድሕሪ 3ይ ዓመት ልደቶም ካብ ዘሎ መደብ ትምህርቲ ጀሚሩ ክሳብ ትምህርቲ ዝጀምሩ ኣብ ሰሙን 15 ሰዓታት ነጻ ክንክን ህጻናት ክረኽቡ መስል ኣለዎም። ንዝያዳ ሓበሬታ www.gov.uk ርእይን ኣብ ንኣይ መድላዪ ሰሌዳ '15 hours free childcare for 3 and 4 year olds' ጸሓፍን።



ነፍሰጾር ዲኪ ወይስ ትሕቲ 4 ዓመት ዝዕድሚኡም ቆልዑ ኣለዉኪ ዲዮም?

ንኸትገዝእ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤

ሕዋስ ዘይብሉ ጸባ ላም

ሓደስቲ፣ ዝበረዱ ወይ ዝተዓሸጉ ፍሩታታትን ኣሕምልትን

ሓድሽ፣ ዝነቐጸ ከምኡውን ኣብ ቆርቆር ዝተዓሸገ ጥረምረ

ናይ ህጻናት ቅመም ጸባ

ብተወሳኺ ናይ ጥዕና መጀመሪ ሺታሚናት ብነጻ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

www.healthystart.nhs.uk

  @NHSHealthyStart

ንኡርሲ ምድላው



ውላደይ እንታይ ይደሊ?

ህጻናት ከምቲ ትሓሰቡ ብዙሕ ኣይኮኑን ዝደልዩ።



ውላድካ ኣብ ዝውላደሉ ኣዳሊኻዮምን ክትጸገኑ ዘለካ ኣገደስቲ ነገራት እዞም ዝሰዕቡ እዮም።

- ▣ ብውሕስነት ክትድቅሰሉ ትኽእል ውሑስ ዓራት ዘለዎ ቦታ (ገጽ 64 ርእ)
- ▣ ንውላድካ ሒዘካዮ ክትወጽእ ምእንቲ ዓረብያ ህጻን ወይ መሕዘሊ
- ▣ ክዳውንቲ። ህጻናት ቀልጢፎም ስለ ዝዓብዩ ብዙሕ ነገር ኣየድልዮምን እዩ!
- ▣ ጨርቂ ሽንቲ ቆልዓን ናይ ጡጥ ጨርቅን
- ▣ ንውላድካ ብጥርሙዝ ክትምግቦ ትመርጽ እንተለኻ፡ ጥርሙዝን ነቶም ጠራሙዝ ከተጸረየሉ እትኽእለሉ መገድን ከድልየካ እዩ።
- ▣ ንውላድካ ብመኪና ክትወስዶ እንተሓሰብካ (ዋላ ታክሲ) ናይ መኪና ኮፍ መበሊ

ናትኩም መሕረሲት* ንዓኻ ከምኡውን/ወይ ንኣደ ውላድካን ብዛዕባ ኣብ ናይ ሆስፒታል ቦርሳ ክትዕብኻዎም ዘለኩም ክተዘራርቡኩም እያ። ሕርሲ ኣብ ዝጅምረሉ ድሉው ኮይኑ ክጸገኑ ምእንቲ ነዚ ኣቐዲምኩም ጠርጎ።



ህጻናት እዞም ዝሰዕቡ ኣየድልይዎምን እዮም።

- ▣ **ፍርያት ክንክን ቆርበት፡ መንጽሂ ወይ ሳሙና**
ሓደስቲ ዝተወልዱ ህጻናት ብልብጥ ዝበለ ማይ ክሕጸቡ ኣለዎም። ጨርቂ ሽንቲ ቆልዓ ንምቕያር ኣብ ውዑይ ማይ ዝተኣልከ ናይ ጡጥ ጨርቂ ምጥቃም ዝበለጸ እዩ። ቆርበት ህጻን ኣዘዩ ተነቓፊ እዩ። ኣብ ናይ ሽቓቕ መተሓጻጸቢ ዝርከቡ ኬሚካላትን ሽታታትን ሹፍታን ካልኣኦት ኣሸገርቲ ሳዕቤናትን ከሰዕቡ ይኽእሉ።
- ▣ **ንህጻናት ዝሓሸ ከምዘድቅሱ ዝገብሩ ፍርያት ከም ናይ ድቃስ ለቕታ ዝኣመሰሉ**
እዚ እም ንህጻናት ሓደገኛታት እዮም። ሓደ ፍርያት ንውላድካ ውሑስ ምኒኑ ርግጸኛ እንተዘይኮነካ ምስ ናትኩም መሕረሲት ወይ ተሽታታሊ ጥዕና* ተዘራረብ።
- ▣ **ጫማታት**
ህጻናት ክሳብ ብእግርም ክኸዱ ዝኽእሉ ጫማ ኣየድልዮምን እዩ።

* ሓፈሻዊ ትሕዝቶ ናይ ኩሎም ዝተጠቐሱ ሰብ ሞያ ኣብ ገጽ 71 ክርከብ ይከኣል።

ብኣእምሮኽ ንነብሰኽ ብዛዕባ ምውላድ ቆልዓ ኣዳልዎ

ኣደ ውላድካ ክሳብ ኣብ ሕርሲ ትበጽሕ ከም ናይ ቅድመ-ሕርሲ ቆጸራታት ዝኣመሰሉ ብዙሓት ድጋፋት ክግበረላ እዩ።

ንሰኽ እውን ንክትደሎ ስለ ዝሕግዘካ ኣብዚ ዕላላት እዚ ክትሳተፍ ክትጽዕር ይግባእ።

- ምስ ሕርሲ ዘተኣሳሰር ሕቶታት ንሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ሕተት። እንታይ ክትጽብ ከም ዘለካ ንጹር ሓሳብ ክህልዎካ ጽቡቕዮ።
- ሕርሲ ህይወት ዝቕይር ዘደንቕ ፍጻሜ እዩ። ብዙሓት ሰባት ቅድሚ ሕርሲ ኣብ ዘሎ ኣዋርሕ ብዙሕ ይጭንቑ፣ እዚ ባህርያዊ እዩ።

ነገራት ኩሉ ግዜ በቲ እትጽብዮ መንገዲ ኣይከዱንዮም። ኣብ ጽቡቕ ኢድ ኢኽ ዘለኽ፣ እተን መሕረሰቲን ሓካይምን ልዑል ስልጠና ዝወሰዱ ሰብ ሞያ እዮም።

- ደረጃታት ሕርሲ ምርዳእ ንሕርሲ ኣብታ ዓባይ መዓልቲ ክሕግዘካ ይኽእል።

ኣብ www.nhs.uk ብምእታው **'Stages of birth and labour'** ዝብል ጽሑፍ ኣብ መድለዪ ቦታ ጸሓፍ።

- ውላድኪ ብመጥባሕቲ ዝውላድ እንተኾይኑ፣ ደረጃታትን ምሕዋይን ምርዳእ ንምድላው ክሕግዘኪ እዩ።

ኣብ www.nhs.uk ብምእታው **'Caesarean section'** ዝብል ጽሑፍ ኣብ መድለዪ ቦታ ጸሓፍ።




ንምምጋብ ምድላው

- ውላድካ ምስ ተወልዶ ብከመይ ከም እትምግብ ርግጻኛ ዘይምዃን ንቡር'ዩ። ንኹሉ ፍጻመታት ክፋት ኳንካ ምጽናሕ ዝሓሸ እዩ።
- እቲ ዘበለጸ ትዳለወሉ መንገዲ ንጉጅለ መሕረሰቲ ወይ ንተኸታታሊ ጥዕናኻ ብዛዕባ ምምጋብ ውላድካ ምዘርራብ እዩ። ንዘኾነ ክህልወካ ዝኽእል ሕቶ መልሲ ክህቡኻ (ወይ ናብ ቅኑዕ ኣንፈት ክመርሑኻ) ይኽእሉ እዮም።
- ኣመጋግባ ሰራሕተኛታት ደገፍ መዛኑ * ኣብ ውሽጢ ኣገልግሎት ነርሲንግ ህዝባዊ ጥዕና ህጻናት 0-19 ይሰርሑ። ሰርሑም ምጥባው ጡብ ኣደ ምድጋፍ እዩ። ዘኾነ ሕቶ ኣዝዩ ንእሽቶ ከምዘይኮነ ኣይትረሰዕ።
- ቅድሚ ሕርሲ ዘግበር ናይ ጉጅለ ክፍለ ግዜታት እንታይ ክትጽበ ከም ዘለካ ይሕግዘካን ቅድሚ ውላድካ ምውላዱ ሓበሬታ ይህበካን። ንናይ ውሽጢ ዓዲ classes, visit www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes
- ናትካ መጽናዕቲ ብመሰመር ኢንተርኒት ምግባር ሓጋዚ እዩ። ኣብ ኢንተርኒት ብዙሕ ቅኑዕ ሓበሬታ ኣሎ ግን ካብ ናይ ሓሶትን መደናገሪን ሓበሬታ እውን ተጠንቀቑ።

* ሓፈሻዊ ትሕዝቶ ናይ ኩሎም ዝተጠቓሱ ሰብ ሞያ ኣብ ገጽ 71 ክርከብ ይከእል።





ነዚ መርበብ ሓበሬታ ብምርእይ www.nhs.uk ከምኡ'ውን **'how to change your baby's nappy'** ኢልካ ኣብ ናይ መድላዬ ቦያ ብምጽሓፍ ጨርቂ ሽንቲ ቆልዓ ንምቕያር ንነብሰኻ ኣዳሉ።!

ድሕሪ ምዕላድ ውላድካ ብቆጽበት ክትጽብዮም ዘለካ ነገራት

ውላድካን ኣደ ውላድካን ካብ ሆሰፒታል ቅድሚያ ምውጽኦም መርመራ ክግበረሎም እዩ። እዚ ንጥዕንኦም ይድግፍን ናብ ገዝኦም ንክኸዱ ውሑስ ምኃኖም የረጋግጽን።

ውላድካ ኣብ ገዛ ኣንድሕር ኮይኑ ዝውለድ እዞም መርመራታት ከም ተመላላሲ ተሓካሚ ብከመይ ከም ዝፍጸሙ ክትገልጸልኩም እያ።



ኣስተውዕል!

ንሰኻን ኣደ ውላድካን ብዘተኻእለ መጠን ንውላድካ ናይ ቆርበት ንቆርበት ምትንኻፍ ርክብ ክትገብሩ ይግባእ!

▣ ናይ መጀመርታ መርመራ ህጻን

ውላድካ ምስ ተወልደ እታ መሕረሲት ሽዑ-ንሽዑ ውላድካ ጥዑይ ምኃኑን ጽቡቕ ምህላውን ክትምርምር እያ። ውላድካ ዝያዳ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልይዎ፡ እታ መሕረሲት ካብ ካልኣት ሓገዝ ከተምጽእ እያ።

▣ ናይ ሓደስቲ ዝተወልዱን ዕሽላትን ኣካላዊ መርመራ (NIPE)

ውላድካ ካብ ዝውለድ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ኣብ ኣወዳት ንዝረእ ኩነታት ጥዕና ዓይነ፡ ልቢ፡ ጎሎን ጾታዊ ኣካላትን ብመሕረሲት ወይ ሓኪም ይምርመር።

☐ **መርፍእ ቫይታሚን K**

እዚ ብፍቓድ ወለዲ ጥራይ እዩ ዝወሃብ። እቲ መርፍእ ንውላድካ ካብቲ ሳኬቲ ዝረእ ግን ከኣ ቀታሊ ናይ ምፍሳስ ደም ጸገም ንምክልኻል ይሕግዞ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ውላድካ ቅድሚ ምውላዱ እዩ ዝዘረበሉ።

☐ **ኣብ እዋን ምውላድ ውላድካ ኣብ ኣደ ውላድካ ንኣሽቱ ምቕዳድን ልሕጻጸን ከጋጥሙ ንቡር'ዩ።**

ሓደ-ሓደ ግዜ፡ እቶም ቐዳዳት ምሰፋይ ከድልዮ ይኽእል እዩ። ሰራሕተኛታት ሆስፒታል ናይ ምሰፋይ መሰርሕ እናካየዱ ንኣደ ውላድካ ናይ ቃንዛ መግቢ ክህቡ እዮም። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብዚ ግዜ እዚ ምሰቲ ሓድሽ ዝተወልደ ህጻንካ ቆርቦት ንቆርቦት ክትራኹብ ክትቅጽል ትኽእል እያ።

☐ **መብዛሕትኡም ህጻናት ናይ ሓደሰቲ ዝተወልዱ ናይ ምሰማዕ መርመራ ክግበረሎም እዩ**

እቲ ሆስፒታል ቅድሚ ምፍናው ነዚ ክገብር እንተዘይክኢሉ፡ ውላድካ ከም ተመላላሲ ተሓካሚ ነዚ ኣገልግሎት ንክረክብ ቆጸራ ክገብሩሉ'ዮም። እዚ እዚኒ ውላድካ ከምቲ ዝግባእ ይሰርሕ ከምዘሎ ንምፍላጥ ዝግበር ቃንዛ ዘይብሉ መርመራ'ዩ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ህጻናት ኣብቲ እዋን ይድቅሱ እዮም።

☐ **ውላድካ ብመጥባሕቲ እንተተወለዱ፡ ሰራሕተኛታት ሆስፒታል ንዓኻን ንኣደ ውላድካን ኣብቲ መሰርሕ ከዘራርቡልካ እዮም።**

ንኣደ ውላድካ ድሕሪ መጥባሕቲ ንነብሳ ብኸመይ ክትከናኽን ከምዘለዎ ንጹር ምኽሪ ክወሃብ እዩ። ምእንቲ ንዓኣ ደገፍ ክትህባ ክትክእል ኣብዚ ዕላላት እዚ ክትርከብ ይግባእ ።



ፍሉይ ክንክን ንጥዕና ዘይብሎም ወይ ቅድሚ ግዜኦም ዝውለዱ ህጻናት

ሓደ-ሓደ ግዜ ህጻናት ኣብ ናይ ክኣላ ክፍሊ ሓደስቲ ዝተወልዱ ህጻናት (መብዛኢትኡ ግዜ ኣሃዱ ናጽላታት ተባሂሉ ዝጽዋዕ) ክንክን ክግበረሎም የድልዮም።

ሓደ ህጻን ኣብ ክፍሊ ናጽላታት ክንክን ከድልዮ ዝኽእሉሉ ብዙሕ ምክንያታት ኣለዉ፡

- ቅድሚ ግዜኦም ዝተወልዱ ህጻናት
- ኣዝዮም ንኣሸቱ ዕሽላት
- ረኽሲ ሃልይዎም ዝተወልዱ ህጻናት
- ድሕሪ ኣዝዩ ከቢድ ሕርሲ ዝተወልዱ ዕሽላት
- ሕክምናዊ ጠለባት ሒዞም ዝውለዱ ህጻናት

ውላድካ ኣብቲ ናይ ናጽላታት ክፍሊ ክንክን ክግበረሉ ከምዘለዎ ክትሕበር ከለኻ ንሓደስቲ ወለዲ ኣዝዩ ዘተሓሳስብ ክኸውን ይኽእል።

እቲ ኣሃዱ ንጻላታት ኣብዚ ግዜ ንዓኻን ንኣደ ውላድካን ክድግፍ እዩ። ብዘይ ሰግኣት ምስ ውላድካ ብኸመይ ክትራኽብ ከም እትኽእል ክገልጹልካ እዮም።

ተኸታታሊ ጥዕናኻውን ኣብዚ ግዜ'ዚ ንዓኻን ንኣደ ውላድካን ክድግፍዮ።



ውላድካ ቅድሚ ግዜኡ እንተተወለዱን / ወይ ድማ ሓሚሙ እንተኸይኑን ብእንተርነት ሓገዝን ደገፍን ንምርካብ፡ ኣብ www.emnodn.nhs.uk ተወከስ።

ድሕሪ ሕርሲ ንኣደ ውላድካ ምድጋፍ

ኣደ ውላድካ ድሕሪ ምውላድ ዘይምቐእነት ክሰምዓ ይኽእል እዩ። ነዚ ግዜ ክትሓልፎ ናትካ ደገፍ ክሕግዛ እዩ።

□ ኣደ ውላድካ ድሕሪ ምውላድ ንነብሳ ብኸመይ ክትከናኸን ከም ዘለዎ ምኽሪ ክትረክብ እያ።

ንኣደ ውላድካ እንታይ ከምዘጋጠማ ብምፍላጥ ንክትድግፋ ዘኽእለካ ሓበሬታ ኣብ www.nhs.uk 'Your body after the birth' ኣብ መድለዪ ቦታ ብምጽሓፍ መጽናዕቲ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

- ድሕሪ ምውላድ ቅድሚ ጾታዊ ርክብ ምፍጻምካ ክትጽበዮ ዝግብኣካ ዝተወሰነ ግዜ የለን። ብዛዕባ'ዚ ኣርእስቲ'ዚ ኣብ ነንሕድሕድኩም ምዝርራብ ንዓኻን ንኣደ ውላድካን ጽቡቕ ሰምዒት ንክሰምዓኩም ይሕግዘኩም።
- ኣደ ውላድካ ዋላ ጡብ ተጥብብውን ወርሓዊ ጽግያት ዘይመጽኣን እንተኾነት ድሕሪ ሕርሲ ኣብ ዝኾነ እዋን ክትጠንሰ ትኽእል እያ። ኣብ ቀረባ እዋን ዳግማይ ጥንሲ ከይትሕዝ እንተደሊኻ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ማላታት ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ። እቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ንኣደ ውላድካ ኣብ ናይ 6ይ ሰውን ቆጶራኣ ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ክዛረባ እዩ (ገጽ 24 ርእ)።
- ድሕሪ ምውላድ ዝቆጽሉ ሰሙናት ንዓኻን ንኣደ ውላድካን ኣድካምን ሰምዒታውን ግዜ ክኾኑ ይኽእሉ። ንዘያዳ ሓበሬታ 'ንዓኻ ምክትታል' (ገጽ 34) ኣንብብ።

ኣብ www.nhs.uk ብምእታው 'When can I use contraception after having a baby?' ኣብ መድለዪ ቦታ ጸሓፍ

ናይ ወረቆት ስራሕ!

ድሕሪ ምውላድ ውላድካ ክትገብርሞ ዘለካ ዕማማት ኣለዉ።

1 ምዝገባ ልደት

ድሕሪ ምውላድ ኣብተን ቀዳሞት 42 መዓልታት ውላድካ ኣብ ቤት ጽሕፈት መዝገብ ናይቲ ከባቢ ከተምዝገቦ ኣለካ። እዚ ብኣካል ክትግበር ኣለዎ።

ከም ዘይወለድ ወላዲ መጠን፡ ናይ ውላድካ ናይ ወላዲ ሓላፍነት ንክህልወካ ወይ ምስ ኣደ ናይቲ ህጻን ክትምርጾ ወይ ኣብቲ ናይ ልደት ምስክር ወረቆት ስምካ ክጸሓፍ ከድልዩካ እዩ።

ቆጸራ ንምሓዝ ወይ ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ www.nottinghamcity.gov.uk ኣብ መድለዩ ቦታ 'register a birth' ብምባል ጸሓፍ።

2 ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ምምዝጋብ

ናይ ውላድካ ልደት ምስ ኣመዝገብካ ናይ ልደት ምስክር ወረቆት ክትረክብ ኢኻ።

ብድሕሪኡ ንውላድካ ንምምዝጋብ ናብ ዝመረጽካዮ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትከይድ ይግባእ። ውላድካን ኣደ ውላድካን ኣብ ሓደ እዋን ክምዝገቡ ኣለዎም።

3 ንናይ ህጻን ሓገዝ ምምልካት

ውላድካ ምስ ተመዝገቡ፡ ንናይ ህጻን ሓገዝ ከተመልክት ኣለካ።

ውልደት ውላድካ ኣብ እተመዝገበሉ እዋን ነዚ ብኸመይ ከም እትገብር ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ። ኣብዚ መምርሒ 'መሰላትን ጥቕምታትን ምቕጻር ስራሕ' ዝብል ምዕራፍ (ገጽ 5) ርኣዩ።

4 መዕበዪ ህጻናት/ቤት ትምህርቲ መዋኢላ ህጻናት ምድላው

ቦታታት ብቕልጡፍ ክመልእ ሰላ ዝኸእል ንኣገልግሎት ክንክን ህጻናት ብኣግኡ ምድላይ ኣገዳሲ እዩ።

እዚኦም ድሕነት ንምርግጋጽ ቁጽጽር ዝግበረሎም ሰለዝኹኑ ምዝጉብ ወሃቢ ክንክን ህጻናት ክትመርጹ ይግባእ።

ኣብ ከባቢኻ ዝርከቡ ወሃብቲ ክንክን ህጻናት ንምርኣይ፡ ኣብ www.asklion.co.uk ኣብ መድልዪ ቦታ 'childcare' ጸሓፍ።



ድሕሪ ምውላድ ውላድካ ብቕጽበት ክትጽብዮም ዘለካ ቆጸራታት

- እዞም ቆጸራታት ብተሌፎን ወይ ብፖስታ ክተሓዙ እዮም
- ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ኣድላዪ እንተኾይኑ ምሳኻ ተወሳኺ ምብጻሕ ከዳልዉ እዮም
- ንሰኻ ኣገዳሲ ኣካል ናይዞም ቆጸራታት ኢኻ
- ንሓፈሻዊ ትሕዝቶ ናይቶም ኣብዚ ዝተጠቓሱ ሰብ ሞያ ኣብ ገጽ 71 ርኢ

1 ድሕሪ ሕርሲ ዝግበር ናይ መሕረሲ ቆጸራታት

ናይ ማሕበረሰብ መሕረሲቲ ጉጅለኻ ናይ ገዛ ምብጻሕ ንምድላው ምሳኻ ክራኽቡ እዮም። እዞም ምብጻሕ ኣብ ምምጋብ ይድግፉ፣ ናይ ድሕነት ምኽሪ ኣብ ምሃብን ናይ ውላድካ ክብደት ኣብ ምክትታልን ይሕግዙ።

ውላድካ ብጽቡቕ ይዓቢ እንተሃልዩን ጸገማት እንተዘይሃልዩምን ናብ ተኸታታሊ ጥዕናኻ ምስ ቀረብካ መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ 10-14 መዓልታት ድሕሪ ምውላድ፡ እቶም ናይ መሕሰርቲ ጉጅለ ካብ ሆስፒታል ከፋንዉኻ እዮም። ገለ ዕሽላት ክሳብ 28 መዓልቲ ዝዕድሚኦም ኣብ ትሕቲ ክንክን መሕረሲቲ ክጸንሑ ይኸእሉ።

2 5ይ መዓልቲ ዑደት ጋንታ መሕረሰቲ

ሓደ ኣባል ናይቲ መሕረሰቲ ጉጅለ ውላድካ ወዲ 5 መዓልቲ ምስ ኮነ ናብ ገዛኻ ክበጽሕ እዩ።

ኣብዚ ምብጻሕ እዚ፡ ውላድካ ክምዘነ ይኸእል እዩ፡ ብፍቓድ ወለዲ ድማ ካብ እግሮም ንእሽቶ ናሙና ደም ክውሰድ እዩ። እዚ ኣብ ውላድካ ዝተወሰኑ ውርሻዊ ኩነታት ጥዕና ንምፍታሽ ዝግበር መርመራ ነጠብጣብ ደም ናይ ሓድሽ ውልዶ እዩ።

ቅድሚያ እዚ መርመራ ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ www.nhs.uk ኣብ መድለዩ ቦታ **'newborn blood spot test'** ብምጽሓፍ ርእ።

3 ምብጻሕ ሓድሽ ውልዶ ምስ ተኸታታሊ ጥዕናኻ

ካብ 10 ክሳብ 14 መዓልታት ድሕሪ ምውላድ ኣብ ገዛኻ ብናይ ጥዕና ተኸታታሊ ክትብጻሕ ኢኻ።

ኣብዚ ቆጶራ፡ ውላድካ ብኸመይ ብውሕሰነትን ብጥዑይ ኣገባብን ክትሕሉ ከምትክእል ዝገልጽ ጠቓምን ኣገዳሰን ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ። ብተወሳኺ ኣብ ከተማ ኖቲንግሃም ብዛዕባ ዝርከቡ ኣገልግሎታት ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ።

4 ካብ 6-8 ሰሙን ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ምርመራ

ውላድካን ኣደ ውላድካን ድሕሪ ሕርሲ ካብ 6 ክሳብ 8 ሰሙን ናብ ሓፈሻዊ ሓኪም ንምኻድ ቆጶራ ይተሓዘሎም። ሓደ ሓደ ግዜ እዞም ቆጶራታት ኣብ ሓደ እዞን እዮም።

እቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ነዞም ዝሰዕቡ ክገብር እዩ፡

- ጥዕና ውላድካ ይምርምር
- ኣደ ውላድካ ድሕሪ ሕርሲ ከምይ ትመሓየሽ ከምዘላን ብመንጽር ሰምዒት እንታይ ይሰምዓ ከምዘሎን የዘራርብ።
- ብዛዕባ ናይ ውላድካ ክታበታት ይነግረካ
- ኣድላዩ እንተኾይኑ ምስ ኣደ ውላድካ ብዝዕባ መከላኸሊ ጥንሲ የዘራርብ

5 ብ 6-8 ሰሙን ናይ ተኸታታሊ ጥዕና ቆጸራ

ካብ 6 ክሳብ 8 ሰሙን ድሕሪ ሕርሲ፡ ሓደ ተኸታታሊ ጥዕና ናብ ገዛኻ ክበጽሕ እዩ፡ ነዞም ሰዕቡ ድማ ከተግብር እዩ

- ዕብዩት ውላድካ ይምርምር
- ብዛዕባ ናይ ውላድካ ምዕባሊ ሓበሬታ ይህበካ
- ንዓኻን ንእደ ውላድካን ይድግፍ

6 ናይ 8፣ 12ን 16ን ሰሙን ክታበታት

ክታበታት ንውላድካን ንኻልእትን ካብ ሓያሎ ከበድቲ ሕማማት ክከላኸል እዩ። ንሰኻን ኣደ ውላድካን እውን ከም ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ዝኣመሰሉ ኩሉ ክታበት ክትወስዱ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ንውላድካን ካልእትን ንምክልኻል ዝያዳ ክሕገዝ እዩ።

ተኸታታሊ ጥዕናኻን ሓፈሻዊ ሓኪምካን ብዛዕባ ክታበታት ክዛረቡኻን ዝኾነ ሕቶታት እነተሃልዩካ ክምልሱልካን ይግባእ።

እቲ ቀዳማይ ክታበት ውላድካ 8 ሰሙን ምስ ዝመልእ ክወሃብ ኣለዎ፡ ነዚ ንምግባር ድማ ናብ ሓኪምካ ብምድዋል ቆጸራ ምሓዝ ይከኣል እዩ።

ኣብ www.nhs.uk ብምእታው ኣብቲ ናይ መድለዪ ቦታ **'NHS vaccinations and when to have them'** ብምጽሓፍ ርክብ።



ምስ ውላድካ ምትእስሳር

ዕሽላት ንክዋስኡ ድሉዋት ኮይኖም እዮም
ዝውለዱ። ኣካላውን ሰምዒታውን ጠለባቶም
ንምምላእ ኣባኻ ይምርኮሱ።

ውላድኪ ምስ ተወልደ፡
ኣካላትኪ ለውጢ ኣብ
መጠን ናይ ሆርሞን ክጋጥሞ
እዩ። እዚ ለውጢ ዝያዳ
ተጻዋርነት ዘለዎ፡ ፈቓር፡
ሓላዪ ከምኡ'ውን ንናይ
ኣቦነት ጠለባት ተጻዋሪ
ክትከውን ይገብረካ።



ምንቅስቃሴን ብኽያትን ውላድኪ ገለ ከም ዘድልዮ ዘርእየኪ መንገዲ'ዩ። እዚ ድማ ናይ ሸንቲ ጨርቂ ንምልዎጥ፡ ጠምዮም ከም ዘለዉ፡ ድኻም ወይ ፍቕርኻን ኣቓልቦኻን ካብ ምድላይ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ቋንቋ ኣካላት ውላድካ፡ ድምጽታትን ኣውያትን ትርጉሙ እንታይ ምኃኑ ንምፍላጥ ግዜ ክወሰድ እዩ - እዚእም ምልክታት ይበሃሉ። **ዘያዳ እናፈለጥካዮም ምስ ከድካ፡ እንታይ ከም ዘድልዮም ከተለልእ እኻ።**

ውላድካ ከባቢ ሸዱሸት ሰሙን ምስ ዝመልእ ፍሸኽ ምባል ክጅምር ተኽእሎ ኣሎ። ንናይ ውላድካ ምልክታት ብፍቕርኻ፡ ኣቓልቦኻን ደገፍካን ምምላሰ ንመሰርሕ ምዕባይ ኣፍልጦኡም ዓቢ ጅማሮ'ዩ። እዞም ካባኻ ዝመጽኡ ኣውንታዊ መልሰታት ኣብ ምዕባል ሓንገሎምን ሰምዒታዊ ኩነት ሂወቶምን ይሕግዙ። ኣቓልቦኻ ውላድካ ኣብ ከባቢኡ ንዘሎ ኩነታት ንክድህሰሰ ርእሰ ተኣማኝነትን ናይ ውሕሰነት ሰምዒትን ክህቦ እዩ።

እዞም ኣውንታውያን ተመኩሮታት ንእሰነት ምስ ዓበዩ ኣብ ዝምሰርትዎም ዝምድናታት ዓቢ ተራ ኣለዎም።



ምትእስሳር ኣብ ግዜ ጥንሲ እዩ ዝጅምር

ኩሎም ናይ ቅድሚ ሕርሲ ቆጸራታትን ትምህርታትን ንእዳታትን ኣቦታትን ዝምልከት እዩ። እዚ ሕቶታት ክትሓትት ትኽእላሉን እንታይ ክትጽበ ከምዘለካ ትመሃረሉን ዕድል እዩ። ነዞም ነገራት ልክዕ ከም ኣደ ውላድካ ክትፈልጦም ኣገዳሲ'ዩ።

ዝያዳ ብዘተዳለኻ መጠን ዝሓሸ እዩ፡ እዚ ክሕግዘካ ኣብዞም ዝሰዕቡ ነጥብታት ክሕግዘካ እዩ፡

- ▣ ንሕርሲን ኣብ እዋን ሕርሲ ንኣደ ውላድካ እትህቦ ደገፍን ድሉው ንምኳን
- ▣ ውላድካ ብውሕስነት ንምዕቃብ
- ▣ ንውላድካ ኣብ ምእላይ ርእሰ ተኣማንነት ንክህልወካ
- ▣ ንዓኻ ዝሕግዙ እንታይ ዓይነት ኣገልግሎታት ከም ዘለዉ ፍለጥ
- ▣ ኣገባብ ምምጋብ ፍለጥ፡ ብፍላይ ድማ ብዛዕባ ጸባ ጡብ ኣደ
- ▣ ምስ ኣደ እቲ ህጻን ድልዱል ዝምድና ይሃልወካ
- ▣ ናትካን ናይ ኣደ እቲ ውላድካን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ንምምሕያሽ
- ▣ ድሕሪ ናይ ኣቦነት ዕረፍቲ ናብ ሰራሕ ምምላስ

ኣብ እዋን ጥንሲ ምስ ውላድካ ምትእስሳር ክትጅምር ትኽእል ኢኻ።

ነቲ ጥንሲ ተዛረቦ ከምኡወን እቲ ህጻን ክንቀሳቐስ ከሎ ዳህሰሱ! እዚ ድማ ምስ ውላድካ ርክብ ንክትምስርት ይሕግዘካ።

ኣብ መበል 26 ሰውን ሓደ ህጻን ንዝፈልጦም ድምጽታት ምላሽ ክህቡን ምስ ተወልደ ከለልዮምን ክጅምር እዩ።



ንጥፈት

ነቲ ጥንሲ ንምንታይ ደርፊ ክትደርፈሉ ዘይትፍትን? ምስ ተወልዱ እዛ ደርፊ ከተህድኡምን ከተረጋግኡምን ትኽእል እያ።

ድሕሪ ምዑላድ ብቅጽበት ምትእስሳር ምፍጣር



ናይ ቆርበት ንቆርበት ምትንኻፍ ሓደ ካብቶም ቀለልትን ውጽኢታውያን ዝኾኑ ምስ ንእሽቶ ውላድካ ምትእስሳር ትምሰርተሎም መገድታት እዮም።

ካብ ግዜ ምዑላድ ጀሚሩ፣ ናይ ቆርበት ንቆርበት ምትንኻፍ ነዘም ዘስዕቡ ከማልእ እዩ።

- ▣ ከም ኦክሲቶሲን (ናይ ፍቕሪ ሆርሞን) ዝኣመሰሉ ሆርሞናት ይፍኑዉ
- ▣ ኣብ ምትእስሳርን ዝምድና ምምሰራትን ይሕግዝ
- ▣ ንዓኻን ንውላድካን ጸቕጢ የጉድል
- ▣ ናይ ውላድካ ሙቐት ኣካላት የመዓራሪ

ናይ ቆርበት ንቆርበት ርክብ ንምግባር ብዙሕ ግዜ ኣይክህልዎካን እዩ።

ነዚ ብዝፈተንካዮ መጠን፣ ምልክታቶም ዝያዳ ኣለሊኻ ዝምድናኻ ክትሃንጽ ኢኻ። ውላድካ ብውሕስነት ንምዕቃብ ናይ ቆርበት ንቆርበት ርክብ ኣብ ትገብረሉ እዋን ንቐሕካ ክትህሉ ኣገዳሲ እዩ። ነዚ ምግባር ኣዘዩ ዘዛንይ ሰለ ዝኾነ፣ ድቃስ ክወስደካ እንተጀሚሩ፣ ንውላድካ ኣብ ውሑስ ናይ ድቃስ ቦታ ኣንብር (ንውሑስ ናይ ድቃስ ምኽሪ ገጽ 64 ርእ)።



ንጥፈት

ንውላድካ ርእዮ እም ዝተፈላለየ መግለጺታት፡ ፍሽኽታን ድምጽን ክትጥቀም ፈትን። መልሲ ክህቡ ክለዉ ንምርእይ ተጸብይ - ፍሽኽታ ወይ ርግሒት ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሓደስቲ ዝተወልዱ ህጻናት ናይ ዓይነ ርክብ ጽቡቕ ጌሮም ኣይኸልዉንዮም ግን እናዓበዩን እናማዕበሉን ምስ ከዱ ነዚ ክእለትዚ ክመልኩዎ እዮም። ዋላ'ኳ ካብ ውላድካ መልሲ ትርኢ ዘለኻ ኮይኑ እንተዘይትሰምዓካ፡ መልሲ ምሃብ ብከምዚ መንገዲ ሰለዘመሃሩ ምስኦም ምዝርራብ ቀጽል።

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ሓደ ህጻን መልሲ ዘይህብ ምስ ዝመሰለካ ምዝርራብ ዝገርም ኮይኑ ክሰምዓካን እንታይ ከም እትብል'ውን ዘይትፈልጥ ኮይኑ ክሰምዓካ ይኽእል'ዩ። ዕድሚኦምን ዓይነት ዛንታ ብዘየገድሱን (ንሰኻ'ውን ተንብቦ ዘለኻ መጽሓፍ ክኸውን ይኽእል'ዩ) ንውላድካ ዛንታታት ምንባብ፡ ንዕብየት ውላድካ ዝድግፍ ብሉጽ መገዲ'ዩ፡ ብተወሳኺ'ውን ኣብ መጽሓፍቲ ተገዳስነት ብኣግኡ ክለዓዕለሉ'ዩ!



ንዓኻን ንውላድካን ጽቡቕ ግዜ ንምሕላፍ ናይ ንህጻን ማሳጅ ምግባር ጽቡቕ እዩ።

ንክልቲኹም ንክትዛነዩን ውላድኩም ብዛዕባ ዘርእዮም ምልክታት ዝያዳ ንክትፈልጡን ክሕግዘኩም'ዩ።

ኣገዳሰነቲ ጸወታ

ኣብተን ቀዳሞት 18 ኣዋርሕ ኣብ ዕድመ ውላድካ፡ ሓንጎሉ ኣብ ሓንቲ ካልኢት ልዕሊ ሓደ ሚልዮን ሞትእስሳር ይገብር።

ጸወታ ንመምሃር፡ ንዕብየት ሓንጎልን ንምህናጽ ጥቡቕ ዝምድናን ጽቡቕ እዩ።

እዞም ጸወታታት ብሓባር ንውላድካ ርእሰ ተኣማኝነትን ጽንዓትን ንምህናጽ ኣገደስቲ እዮም። ኣብ መጻእ ኣብ ከም ምጅማር ትምህርትን ኣብ ህይወት ዘጋጥሞም ብድሆታት ንምእላይ ዝያዳ ድሉዎት ንክኾኑ ክሕግዙዎም እዮም።



ብጸወታ ኣቢሎም ህጻናት ኩሉ ግዜ ጸገማት ምፍታሕ፡ ነገራት ምፍጣር፡ ብምፍታን፡ ምሕሳብ፡ ምስልሳን ምዝርራብን ይመሃሩ ኣለዉ። ውላድካ ብጸወታ ኣቢሎ ንክመሃር ምሕጋዝ፡ ብዛዕባ ኣብ ከባቢኡ ንዘሎ ሂወት ንክድህሰሰን ንክመሃርን ርእሰ ተኣማኝነቱ ክሃንጽ እዩ።

አብ ቅጂላዊ ጸወታ ምውፋርን ምትብባዕን ንትምህርቲ ውላድካ ከማሓይሽ ይኽእል'ዩ።

- መጻወቲታት ብሓባር ዳህሰሱን መሪሕነቶም ተኸተልን
- ንውላድካ ሓይሰቲ ነገራት ንኽፍትን እናተባብዕካ አብ እንታይ ከም ዝግደስ እፍልጦ ሃብ
- ደርፍታት ደርፋቭ ዛንታታት ኣንብብን
- ከም 'እምባሕ'፡ 'ዙርያ ጀርዲን ምኹላል' ከምኡውን 'ተዳሎ ኪድ' ዝኣመሰሉ ጸወታታት ተጻወቱ።

እቲ ንጥፊት ዘይኮነ አብ ውላድካ እተውፍር ግዜ ኣገዳሲ ምኪኑን አብ ህይወት ዝያዳ ዓወት ንክጎናጸፍ ከምዘኽእሉን ኣይትረሰዕ። ኣዘዩ ብሉጽ ዘኾነ መጻወቲ ወይ አብ ትወጽኡሉ መዓልቲ ገንዘብ ምውጻእ ኣየድልዩካን እዩ! ንሰኻን ውላድካን ብካርቶን ክሳብ ክንደይ ክትዘናግዑ ከም እትኽእሉ ክትግረሙ ኢኹም!



ምክፋል ዛንታ

ዝምዕብል ዘሎ ሓንጎል ልክዕ ከም ገዛውቲ ምህናጽ የድልዮም እዩ። ዛንታታት ምክፋል ንሓንጎል መንእሰያት ንኽዓብዩን ንኽመሃሩን ንምሕጋዝ ኣገዳሲ እዩ።

እዘን ንኣሸቱ ህሞታት ንውላድካ ብዙሕ ይሕግዛኑ እዩን።

መን ክሕግዝ ይኽእል?

ብፍላይ ንመጀመርታ ግዜ ወላዲ ኣብ ዝኾንካሉ፣ ምስ ውላድካ ምትእስሳር ኣብ ምምሰራት ፍርሒ ክሰምዓካ ኣዘዩ ንቡር እዩ፤ እዚ ዘኸፍር ነገር ድማ ኣይኮነን።

ሓገዝ ምስ እትደሊ፡ እዞም ዝሰዕቡ ኣገልግሎታት ሓገዝ ንምሃብ ኣብዚ ኣለዉ፡

- ▣ ኣገልግሎት መሕረስቲ
- ▣ ህዝባዊ ጥዕና ህጻናት 0-19 ኣገልግሎት ነርሲንግ (ቅድሚ ሕጂ ኣገልግሎት ምብጻሕ ጥዕና)
- ▣ ናይ ሰድራቤት ነርስ (እንተሃልዩካ)
- ▣ መምህር ሰድራቤት (እንተሃልዩካ)

ነብሰኛ ምሕላው

ብዙሓት አባታት ናይ ገዛእ ርእሶም ሰምዒታት ማዕረ ናይ ካልኦት አገዳሰነት ዘለዎ ኣይመስሎምንዮ - እዚ ቅኑዕ ኣይኮነን።

ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀት ንደቂ ኣንስትዮ ጥራይ ዘጋጥም ኣይኮነን፡ ደቂ ተባዕትዮ እውን እዚ የጋጥምም እዩ። ስለዚ ሰምዒታትካ ሸለል ኢልካ ዘይምሕላፍ ኣገዳሲ እዩ።

ውላድካ ምስ ተወልዶ እንታይ ክትጽብ ከም ዘለካ ምፍላጥ ከቢድ እዩ።

ነዘም ሰምዒታት ብኸመይ ከነመሓድሮም ከም ንኸእል ተወሳኺ ንፍለጥ።



ጥንሰን ሕርሰን

ኣደ ውላድካ ክሳብ ኣብ ሕርሲ ትበጽሕ ኣብ ውጥን ኣገባብ ሕርሲ ንምዃታይ ከም ምስ መሕረሰቲ ዝግበሩ ናይ ቅድመ-ሕርሲ ቆጸራታት ዝኣመሰሉ ብዙሓት ድጋፋት ክግበረላ እዩ። መሕረሲትካ ብመገዲ ውጥን ሕርሲ ከተዘራርበካ እያ፡ እዚ ድማ እንታይ ክትጽብ ከም ዘለካ ንምርዳእ ዝሕግዘካ እዩ። ብዘተኻእለካ መጠን ኣብ ቅድሚ ሕርሲ ዝግበር ቆጸራታት ክትሳተፍ ፈትን።

ነገራት ኩሉ ግዜ ከምቲ ዝሓሰብካዮም ኣይከዲንዮም።

ኣዳታትን ኣቦታትን ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ናይ ድሕሪ-ማህሰይቲ ጭንቀት (PTSD) ከጋጥሞም ይክእል።

ካብዞም ዝሰዕቡ ምልክታት ዝኾነ ዘለካ ኮይኑ እንተተሰሚዑካ፣ ብክብረትካ ምስ ናትኩም ጉጅለ መሕረሲ፣ ተኸታታትሊ ጥዕናኻ ወይ ሓኪምካ ተዘራረብ፡

- ሰምዒታዊ ጭንቀት ዘሰዕቡ ተዘክሮታት ኩነታት ምውላድ
- ምስ ምውላድ ዝዛመድ ወይ ዘይዛመድ ሕልምታት
- ንሰኻ፡ መጻምድኻ/ወይ ውላድካን ውሑሶ ከምዘይኮነኩም ምስ ዘሰምዓካ
- ናይ በዳሊ ሰምዒት ኣብ እዋን ሕርሲ ንተግባራትካን ንተግባራት ካልኣትን ኣብ ምልክት ሕቶ ምእታው
- ሰምዒትን ተዘክሮን ንክይህልወካ ንነብሰኻ ብሰራሕ ትሑዝ ምግባር
- ትሑት ኩነተ-ኣእምሮ፡ ጭንቀትን ሻቕሎትን

ማይንድ ኣብ መርቡብ ሓበሬታኦም ብዙሕ ጠቓሚ ሓበሬታ ዘለዎ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ግብረ ሰናይ ትካል እዩ።



ናይ መጀመርታ መዓልታትን ንኣደ ውላድካ ምድጋፍን

ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ድሕሪ ምውላድን ኣብተን ቀዳሞት ሰሙናት ትሑት ኩነት-ኣእምሮ (ብኻያት፡ ሻቕሎትን ጓሂን) የጋጥሙን። መብዛሕትኡ ግዜ ሆርሞናትን ድኻምን ጠንቂ ዝኾኑ እዮም - እዞም ምልክታት መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ገለ መዓልታት ይጠፍኡ እዮም።

ንዞም ዘሰዕቡ ብምግባር ክትሕግዝ ትኽእል፡

- ደጋፊ ኩን (ኣብኡ ምህላው ጽቡቕ ሰምዒት ንክሰምዓ ይሕግዛ)
- ምስ ውላድካ ናይ ቆርበት ንቆርበት ርክብ ክትህልዎ ኣተባብዓ
- ናይ ግዜ ቐትሪ ክትድቅስ ኣተባብዓ (ድቃስ ክትድቅስ!)
- ጽቡቕ ትበልዕን ማይ ትሰትን ከምዘላ ኣረጋግጽ (እዚ ሓይሊ ክህባ እዩ!)
- ተኸታተላ (ኣብኡ ክትህልዉ እንተዘይክእልካ ብጽሑፍ ወይ ብምድዋል)

ብዛዕባ ጥዕና ውላድካ ምጭናቕ ንቡር'ዩ። ስክፍታታት እንተሃልዩካ ደገፍ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ። መልሲ ምርካብ ንጭንቀትን ኣብ ጥዕና ኣእምሮኻ ክህልዎ ዝኽእል ጽልዎን ንምንካይ ይሕግዝ።



ኣብቲ ኣቦ ትኾነሉ ናይ መጀመርታ መዓልታት ዝበዘሕ ግዜኻ ንኣደ ውላድካ ኣብ ምድጋፍን ምስ ውላድካ ኣብ ምሕላፍን ከተሕልፎ ተኽእሎ ኣሎ።

ጽቡቕ'ዩ! ንነብሰኻ ዝኸውን ግዜ ምርካብካን ከም ምውሰዎስ ኣካላትን ኣዕሩኽ ምርኣይን ዝኣመሰሉ ዘሓገጥኻ ነገራት ምግባርን ግን ኣይትረስዕ።

ንውላድካ ካብ ትኪ ምክልኻል

ብካልኣይ ኢድ ምትካኽ ንህጻናት ጐዳኢ እዩ ምኽንያቱ ብዙሕ ዘይማዕበለ መስመራት ኣየር፡ ሳንቡእን ሰርዓተ ምክልኻልን ስለዘለዎም።

ብውሑዱ 1 ሰብ ሸጋራ ኣብ ዘትክኽሉ ገዛ ዝነበሩ ህጻናት፡ ነዞም ዝሰዕቡ ናይ ምምዕባል ተኽእሎትም ዝለዓለ እዩ።

- ኣዝማ
- ኣንቅጺ
- ረኽሲ ኣፍልቢ - ከም ኒሞንያን
- ረኽሲ እዘኒ
- ብሮንካይትስን ዝኣመሰሉ
- ሰዓልን ጉንፋዕን

ሸጋራ ምትካኽ ንውላድካ ብኸመይ ክጸልዎ ከም ዝኽእልን ኣብ ምቁራጽ ድጋፍ ንምርካብን ምስ ናትኩም ጉጅለ መሕረሰቲ፡ ተኸታታሊ ጥዕና ወይ ሓኪምካ ተዘራረብ።

SMOKE FREE

ሸጋራ ተትክኽ እንተኾነካን ከተቋርጽ እንተደሊኻን፡ ገሰጋሰካ ክትከታተል ዘኽእለካ ነጻ ዝኾነ ናይ NHS Smokefree ኣፕ ኣውርድ፡ ክንደይ ገንዘብ ክትቀጥብን መዓልታዊ ሓገዝ ክትረክብን ከምዘኽእልካ ተዓዘብ።

ሸጋራ ምትካኽ ብደገፍ ናይ ምቁራጽ ተኽእሎኻ ብኣርባዕተ ዕጽፊ ይዛይድ።

ንዝቀያየር ስሚዒታት ምርዳእን ምላሽ ምሃብን

ብዙሓት ኣቦታት ድሕሪ ኣዋርሕ ምውላድ ውላደም ትሑት ኩነተ-ኣእምሮ ይሰምዖም እዩ።

ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ምዝራብ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ስምዒታትካ ክትዛረብ ምስ እትውስን ዝፈርደካ የለን - ደገፍ ንምርካብ እቲ ዝበለጸ መገዲ'ዩ።

ናይ ጽሑፍ ኣገልግሎት ጥዕና፡ መልእኽቲ ጽሑፍ ብምልኣኽ ጥራይ ሓገዝ ንምርካብ ዝሕግዝ ምስጢራዊ መገዲ እዩ።



ትሑት ስምዒት ኩነተ-ኣእምሮ ይሰመዓካ እንተሎ ክትፍትናም ዘለካ ነገራት፡

- እዚ ዝጠፍእ ኮይኑ እንተተሰሚዑካ መዓልትኻ ዳግማይ ሰራዕ
- ምስ ስድራቤትን ፈተውትን ግዜ ኣሕልፍ
- ምስ ውላድካ ግዜ ኣሕልፍ፣ ገለ ዘዛንይ ናይ ቆርበት ንቆርበት ርክብ ፈትን
- ብእግርኻ ተጓዓዝ
- ምውስዋስ ኣካላት (ኣብ ደገ ወይ ኣብ ገዛ)
- ጽቡቕ ተመገብ
- ጽቡቕ ልምድታት ድቃስ
- ናይ ኣተኩርን ምዝናይን ሜላታት ተለማመድ

ምስ ናይ ውላድካ ናይ ድቃስ ልምዲ ምልማድ ከቢድ ክኸውን ይኽእል'ዩ፤ ክትላመድ ከለኻ ድኻም ክሰመዓካ ተኽእሎ ኣሎ።

ናይ ውላድካ ድቃስ ኣብ ምምሕዳር ክድግፈካ ዝወሃበካ ምኽሪ ኣብ ከም ኣመጋግባ ዝኣመሰሉ ረጅሒታት ዝምርኮስ ክኸውን እዩ። ተኸታታሊ ጥዕናኻ ናይ ህጻናት ድቃስ ምኽርታት ክህበካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ምስ ናይ ውላድካ ኣደቓቕባ ክትለማመድ ትቃለስ እንተሃለኻ ሓገዝ ክትረክብ ግዜኡ'ዩ።



**ብዛዕባ ምዕባለ ውላደይ
ይጭነኛ ኣለኹ።**

**ኣነ ኣብዚ ንክሕግዝ እየ
ዘለኹ። ዝኾነ ዘጩንቐኻ
ዘሎ፡ ንዛረብሉ።**

ንሕና ክትዛረቡሉ እትኽእሉ፡ ንወለድን ኣለይትን ዝኾውን ምስጢራዊ ናይ ጽሑፍ ኣገልግሎት እንህብ ኢና።

- ▣ ምምጋብን ኣመጋግባን
- ▣ ድቃስ
- ▣ ስልጠና ኣጠቓቕማ ሽቓቕ
- ▣ ናይ ኣተዓባብያ ምኽርን ድጋፍን
- ▣ ምዕባለ ህጻን
- ▣ ጥዕና ስድራቤት

ንናይ ህዝባዊ ጥዕና ነርስ ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ስደድ
07480 635002



ብዛዕባ ድሕነትኻ እንተተሻቐልና ንኣደ ሰብ ክንሕብር ንኽእል ኢና መብዛሕትኡ ግዜ ግን መጀመርታ ንዓኻ እና ንዛረብኻ። መልእኽትታትኻ ይኸዘነን ተመሳሳሊ ሕግታት ስቲርት ብዝኸተሉ ካልኣት ስራሕተኛታት ክንከን ጥዕና ክርእይ ይኽእልን። ኣብ ውሽጢ ኣደ ናይ ስራሕ መዓልቲ መልኪ ክንህበኻ ዕላማ ኣለና ከምኡውን ጽሑፍኻ ከም ዝበጽሓና ንምርግጋጽ ቅልጡፍ መልእኽቲ ከም ዝመጽኣኻ ከተረጋገጽ ይግባእ። ጽሑፍ ካብ ሰዓት 9 ንግሆ ከሳብ ሰዓት 5 ድሕሪ ቀትሪ ጥራይ እየ ዝረኣ። ካብና መልኪ ቅድመ ምሰማዕኻ ሓገዝ ምስ እትደሊ ንኣኪምኻ፡ ኣብ ቀረባኻ ዝርከብ ሕክምና ኣዘራርብ ወይ ድማ ናብ 111 ደውል።

ናይ ጽሑፍ ቁጽራና ናይ ድምጺ ጻውዒት ወይ ናይ MMS ስለዓዊ መልእኽቲ ኣይቅበልን እየ። ካብ ቁጽርታት ሞባይል ዓባይ ብሪግንያ ጥራይ ንዝመጽእ መልእኽቲ(ለዚ ድማ ንናይ መሬት መስመር ተለፎናት፡ ዓለምለካዊ ቁጽሪ ሞባይልን ገለ 'ቁጽሪ ዝሸፍን' ሞባይል መተግበሪታትን ዝለእኹ መልእኽቲ እየበቓልልን እየ) ክንቅበል ንኽእል ።

እቲ በዓል ሞያ ጥዕና መልእኽቲ ክይሰደልኻ፡ STOP ኢልኻ ናብ ቁጽርና ጽሓፍ። መልእኽትታት በቲ ልዑድ ጥገኛ ይኸልፈ

ኣብሬታኻ ብከመይ ከም እንጥቀመሉ ዝያዳ ኣበራሪ ንምርካብ ኣብ www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance/you-and-your-information ተወከስ

ድሕሪ ሕርሲ ዝፍጠር ጭንቀትን ሻጅሎትን ንኣዳታትን ኣቦታትን ይጸሉ

ንሰኻ ወይ ኣደ ውላድካ ዝኾነ ካብዞም ዘሰዕቡ እንተ ኣጋጢሙኩም ንተኸታታሊ ጥዕናኻ ወይ ንሓኪምካ ኣዘራርብ፡

- ንልዕሊ ክልተ ሰሙን ትሑት ኩነተ ኣእምሮ ይሰመዓኩም እንተሎ
- ቅድሚ ሕጂ እተሰተማቕሮ ዝነበርካ ነገራት ንምግባር ተገዳስነት ምጥፋእ
- ለውጢ ኣብ ኣመጋግባ እንተሎ
- ብዘይ ምኽንያት ድቃስ ምድቓስ ምስ ዝጽግመካ
- ካብ ገዛ ክትወጽእ ወይ ንኻልእት ክትሪኢ ዘይምድላይ
- መዓልታዊ ህይወት ክትጸወሮ ዘይትኽእል ኮይኑ ዝሰምዓካ ሰምዒት
- ሓደ ዝቐርበካ ሰብ ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮኻ ከም ዝጭነቕ ምስ ዝነገረካ
- ከም መስተን ሸጋራን ዝኣመሰሉ ጎዳኣቲ ልምድታት ምውሳኽ
- ካብ ዝወለድካሉ ግዜ ጀሚርካ ብተደጋጋሚ ዝሰምዓካ ናይ ብሰጭት ሰምዒት



መርበብ ሓበሬታ NHS ጠቓሚ ናይ ርእሰ-ገምጋም ናይ ኣንላይን መሳርሒ ኣለዎ፡ እዚ ድማ ሕቶታት ብምሕታት ብመሰረት መልስታትካ ምኽሪ ዝህብ እዩ።

ዝኾነ ውልቃዊ ሓበሬታኻ ምሃብ ኣየድልየካን እዩ፡ ነቲ ምኽሪ ክትክተሎ ዲኻ ኣይትክተሎን ድማ ናትካ ምርጫ እዩ።

ኣብ www.nhs.uk ተወከሰ።

ኣብ መድላዪ ቦታ **'Depression and anxiety self-assessment quiz'** ዝብል ጽሑፍ ኣእትው።

ዝርዝር

ከም ወለዲ መጠን ብዛዕባ ስምዒታትኩም ምዝርራብ ንጥዕና ኣእምሮ ናትካን ናይ ኣደ ውላድካን ኣገዳሲ እዩ።

ድኻምን ውጥረትን ናብ ዘይምርድዳእ ከብጽኡ ንቡር ምኒኑ ኣይትረስዕ።
ህድእ ኢልካ ምዝራብን ምስማዕን ንጉዳያት ንምፍታሕ ይሕገዝ እዩ።

ንጥፈት

ብዛዕባ ኣወንታዊ ነገራት (ንሰኻን ኣደ ውላድካን ብጽቡቕ ትገብርዎ ዘለኹም) ክትዛረብ ፈትን።
ድሕሪኡ ብዛዕባ እኒ ዘጋጥመካ ዘሎ ጸገማት ተዛረብ (ንኣብነት፡ ሓገዝ ኣብ ምንታይ ከም ዘድልዮካ)።
ኣብ ኩሉ ነገር ኣይክትሰማምዑን ኢኹም። ንኣድሕድኩም ክትሰምዑን ብኣባር ኣብ ፍታሕ ክትሰማምዑን ኣይትረስዑ።

ብዛዕባ ሓሳባትካን ስምዒታትካን ምዝራብ ውጥረት የጉድል።
ነዚ ምስ ዝተፈላለዩ ሰባት (ኣደ ውላድካ፡ ሰድራቤትካ፡ ፈተውትኻን ካልኣት ኣቦታትን) ክትገብር ፈትን።



ባዕልኻ ናብ በዓል ሞያ ብምውካስ ንነብሰኻ ሓገዝ ክትሓትት ትክእል ኢኻ።

- ☐ **ዓሚቕ ክንክን ጥዕና:** www.insighthealthcare.org T: 0300 555 5580 / E: nottinghamcity@insighthealthcare.org
- ☐ **ብዛዕባ ጽቡቕ ኩነተ ጥዕና ንዛረብ:** www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-talk-wellbeing T: 956 0888
- ☐ **Trent PTS:** www.trentpts.co.uk T: 896 3160

ጸቕጥን ብኽያት ዕሽላትን ምምሕዳር

ቆልዓ ምውላድ ብብዙሕ ምኽንያታት ውጥረት ከሰዕብ ይኸእል እዩ። ህጻናት ብዙሕ ክንክንን ኣቓልጦን ይጠልቡ። ኣብ ሕቕፍኻ ኮይኖም ብዙሕ ክምገቡ ክደልዩ ንቡር'ዩ።

ህጻናት ክበኽዩ ከለዉ ኩሉ ግዜ ገለ ነገር ደልዮም ኣለዉ ማለት ኣይኮነን፡፡ ኣገባብ ኣዘርባኦም እዩ፡፡ ንብኽያት ህጻን ምቁጽጻር ንወለዲ ልሙድን ርዳኣን ጠንቂ ጸቕጢ እዩ፡፡ ህጻናት ኣብ ከባቢ 2 ሰሙን ዕድሚኦም ዝያዳ ክበኽዩ ይጅምሩ፡፡ እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ 6 ክሳብ 8 ሰሙን ዝለዓለ ደረጃ ይበጽሑ፡፡



ICON ወለዲ ንብኽያት ህጻናት ንከዐግሱ ዝሕግዝ ጸጋ እዩ።

ኣብ iconcope.org ብምእታው ክትከታተሎም ትኽእል ብዙሓት ጠቐምቲ ቪድዮታት ኣለዉ።

- I** ምብካይዕሽላት ንቡር እዩ
- C** ዜጸናንዕ ማላታት ኪሕግዝ ይኽእል እዩ
- O** ንነብሰኻ ካብዚ ምእላይ ደሓን እዩ
- N** ንህጻን ፈጸምካ፡ፈጸምካ ኣይትነውንው

ተነቀፍቲ ሰለዝኹኑ ኣብ ጥቓኦም ካብ ምቁያቕ ንገለ ደቓይቕ ንህጻን ኣብ ውሑስ ቦታ ገዲፍካ ምርሓቕ ይሓይሽ።


ጸቕጢ ካብ መጠን ንላዕሊ ኣንተኹይት (ወይ ንደቕኻ ወይ ንኣደ ውላድካ ዝጸሉ ኣንተኹይት)፡ ካብ ተኸታታሊ ጥዕናኻ ወይ ካብ ሓኪምካ ሓገዝ ውሰድ።

ዘቤታዊ ዓመጽ

ዘቤታዊ ዓመጽ ኣብ ዝኾነ ዝምድና ኣብ ልዕሊ ናይ ቀረባ ኣባል ስድራቤት ወይ መጻምድቲ ስልጣንን ምቁጽጻርን ንምርካብ ወይ ንምዕቃብ ዝግበር ቅዲ ባህርያት እዩ።

እዚ ብዙሕ መልክዕ ክሕዝ ይኽእል እዩ፡ ንኣብነት፡

- ናይ ምጉዳእ ምፍርራሕ
- ኣካላዊ መጉዳእቲ
- ውላድካ ክትርኢ ናይ ዘይምፍቃድ ስግኣታት
- ምስ ዝተወሰኑ ሰባት ክትዛረብ ዘይምኽኣል
- ፋይናንሳዊ ምቁጽጻር



ብዛዕባ ዘቤታዊ ግህሰት ምምስካር ኣብ ኩሉ ዕድመ ንዘለዉ ቁልዑ ጎዳኢ እዩ። ግዳይ ዘቤታዊ ግህሰት ክትከውን ከምትኽእል እንተሓሲብካ፡ ንነብስኻን ንደቅኻን ብቕልጡፍ ንምክልኻል ደገፍ ክትረክብ ኣለካ።

ደቂ ተባዕትዮ መብዛሕትኡ ግዜ ግዳይ ዘቤታዊ ግህሰት እንተኾይኖም ሕፍረት ክሰምዖምን ኣይንእመንን ኢና ኢሎም ክጭነቑን ይኽእሉ። እዚ ቅኑዕ ኣይኮነን። ንደቂ ተባዕትዮ ግዳያት ዝተዳለወ ፍሉይ ናይ ዘቤታዊ ዓመጽ ደገፍ ኣገልግሎታት ኣሎ።

ዘለዎ ኣገልግሎታት

- Equation ኣብ ኖቲንግሃም ዝመደበሩ ንደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ዝወሃብ ኣገልግሎት ዘቤታዊ ግህሰት እዩ። **0115 960 5556** ካብ ሰኔይ-ዓርቢ ካብ ሰዓት 9:30-4:30 ድ.ቀ. ምስ ናይ 24 ሰዓታት ምስጢራዊ ኣገልግሎት መልሲ ቴሌፎን
- Respect ንዘቤታዊ ግህሰት ዘጋጥሞም ደቂ ተባዕትዮ ደገፍ ዝህብ ሃገራዊ ትካል እዩ - ናይ ነጻ መስመር ቴሌፎን **0808 8010327**

ንሰኻ ወይ ካልእ ሰብ ኣብ ሃንደበታዊ ሓደጋ ዘለኹም ኮይኑ እንተተሰሚዑካ ናብ ፖሊስ ብቑጽሪ 999 ደውል።

ምጥባባው ጡብ ኣደ

ንውላድካ ብኸመይ ክትምግቦ ከም እትመርጽ
ንሰኻን ኣደ ውላድካን ብሓባር ክትወስድዎ
ዘለኩም ውሳኔ እዩ።

ጸባ ጡብ ንውላድካ ዝበለጸ ጥዕና ከምጽእ ምርጫ* እዩ።

ብሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና በንጻሩ ክሳብ ዘይተሓበርካ



ምጥባባው ንኣደ
ውላድካ ኣብ
ናይ መጀመርታ
መዓልታት
ብኣካልን
ብሰምዒትን
ኣድካሚ ክኸውን
ይኽእል'ዩ።
ነዚ ዝያዳ ምቹእ
ከምኡ'ውን ባህ
ዘብል ተመክሮ
ንኸኸውን
ክትሕግዝ ትኽእል
ኢኻ።

ኣብ ምጥጥው ጡብ ኣደ ክትሳተፍ ኣዘዩ ኣገዳሲ ዝኹነሉ ስለምንታይ እዩ?

ሓገዝ ንምርካብ ኣደ ውላድካ እትጥምቶ ናይ መጀመርታ ሰብ ንሰኻ ክትከውን ተኽእሎ ኣሎ።

ሓገዝካ ኣገዳሲ እዩ!

- ኣላፍነት ምምጋብ ክትካፈል እትኽእለሉ ብዘት መንገድታት ኣሎ። ኣብዚ ምዕራፍ ድሒርካ ክትረኽቦም ተኽእል ኢኻ።
- ኣድሽ ዝተወለደ ውላድካ ኣብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ልዕሊ ዝኾነ ነገር ክበልዕን ክድቅሰን እዩ። ብመግቢ ምድጋፍ ምትእሳሳር ንምፍጥር ክሕግዘካ እዩ።
- ብዛዕባ ምጥጥው ካብ ዝተፈላለዩ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ብዘት ምኽሪ ክትረክብ ኢኻ። ኣካል ናይ ኩሎም ዝርርባት ክትከውን ይግባእ።



እቲ ናይ መሕረስቲ ጉጅለን ትኽታታሊ ጥዕናኻን ንዓኻን ንኣደ ውላድካን ንምድጋፍ ድሉዋት ምኪኖም ዘክር።

ዘኾነ ሰክፍታታት ምስ ዝህልዎካ ሓገዝ ንምርካብ ኣብ ከባቢኻ ንዝርከብ ጉጅለ ርኽብ።

ጸባ ጡብ ንሰድራቤትካን ነዛ ፕላኔትን ዝበለጸ ጥዑይ ምርጫ* ዝኾነሉ ስለምንታይ እዩ?

ንህጻን:

- ናይ ውላድካ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ክብ የብል
- ውላድካ ሕማምን ውጽኣትን ከይህልዎ ይከላኽል
- ውላድካ ኤክዚማን ኣዘማን ከየማዕብል ይሕግዝ
- ንውላድካ ካብ ረኽሲ ኣፍልቢ ንምክልኻል ይሕግዝ
- ኣብ ናይ ዳሕረዋይ ክፋል ናይ ሂይወት ሓደጋታት ስብሒ፡ ሕማም ሸኮርን ሕማማት ልብን ስርዓተ ደምን ይንኪ
- ኣጋጣሚ ናይ ሃንደበታዊ ሞት ዕሽላት ይንኪ
- ንምዕባላ ስኒ ጽቡቕ እዩ
- ንውላድካ ዘዛኒ ኮይኑ ድልዱል ናይ ምትእስሳር ኣጋጣሚ ድማ ይፈጥረሎም
- ጸባ ጡብ ምስ መዓልታዊ ጠለባት ውላድካ ይሳነ(ንኣብነት እቲ ጸባ ንውላድካ ሰዓል ንኽቃለስ ክሕግዞ ትሕዝቶ ይቐየር)
- ጸባ ጡብ ምስ ሙቕት ይቀያየር፣ ውላድካ ምስ ዘረሰንን ዝጸምኡን ዝያዳ ማይ ዝመልኦ ይኸውን
- ጸባ ጡብ ውላድካ ኣብ ዘድልዮ እዋን ድሎው ይኸውን። መስርሕ ምምጋብ ምቅልጣፍ



ኣደ ውልድካ ብእትምገቦ መስረት ጸባ ጡብ ንውላድካ ንዝተፈላለየ ጣዕምታት የቃልዮ። እዚ ድማ ደረቕ መግቢ ክፍትኑ ከለዉ ንዝተፈላለየ ጣዕሚ ዝያዳ ክፋታት ይገብርም።

ንኣደ፡

- ▣ ንኣደጋ መንሸሮ ጡብን ማህጸንን የጉድል
- ▣ ከብ ምህማን-ዓጽሚ (ድኹም ኣዕጽምቲ)ን ሰርዓተ ዙሪት ደምን ናይ ዝኣመሰሉ ኩነታት ሓደጋ የጉድል
- ▣ ካብ ሕርሲ ንኣካላዊ ምሕዋይ ይድግፍ
- ▣ ምጥባው ኦክስፊደን (ሆርሞን ፍቕሪ) ከምዘለቅቅ ዝገብር ዘዛንይ ተመክሮ እዩ።

ኦክስፊደን ንኣደ ውላድካ ርጉእ ሰምዒት ንክሰምዓ ይሕግዛ ከምኡ'ውን ዋሕዚ ጸባ የደንፍዕ።

ኦክስፊደን ምስ ናይ ኣደ ውላድካ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕናዊ ረብሓታት'ውን ዝተኣሳሰር ኮይኑ ንኣደጋ ናይ ድሕሪ ሕርሲ ጭንቀት ይንኪ።

ኦክስፊደን ምስ ህጻን ዘሎ ምትእስሳር የደልድል።

ንኣቦ

- ▣ ኣዳታት ዝተደገፋ ኮይኑ ምስ ዘሰምዐን ናይ ድሕሪ ሕርሲ ጭንቀት ናይ ምምዕባል ተኽእሎ ኣብ ክልቴኹም ይንኪ
- ▣ ዝሓሸ ድቃስ! ምጥባው ማለት ፎርሙላ ንምድላው ምሽት-ምሽት ናብ ክሽን ምኻድ የለን ማለት እዩ።
- ▣ ናይ ኣእምሮ ሰላም። ውላድካ ዘድልዮ* ነገር ኣብ ዘድልዮ እዋን ይረክብ ከምዘሎ ትፈልጥ ኢኻ።
- ▣ ውላድካ ኣብ ናይ ንእስነት ግዚኡ ጽቡቕ ናይ ምሕማም ተኽእሎኡ ትሓት እዩ።
- ▣ ምጥባው ካብ ፎርሙላ ምጥቃም ኣዘዩ ዝሓሰረ እዩ።
- ▣ ፎርሙላ ከተዳሉ ትኽእለሉ ቦታ ምሕሳብ ኣብ ዘየድልየካ ግዜ ካብ ገዛኻ ንመዓልታት ወጺኻ ክትቅኒ ዝቐለለ እዩ። ብተወሳኺ ንእሽተይ ሳንጣ ምሓዝ ማለት'ውን እዩ።
- ▣ ንፎርሙላ ኢልካ ጥርሙዝ ኣብ ምጽራይ፡ ምድላውን ምዝሓልን ተሕልፎ ግዜ ይንኪ። እዚ ከም ሰድራቤት ምትእስሳር ክትገብሩ ዝያዳ ግዜ ይህበኩም ማለት እውን እዩ።

ዘጥብዎ ኣዳታትን ዝጠብቁ ህጻናትን መመላእታ ሺታሚን D ክወሰዱ ይምከር። እዞም መመላእታታት ብመሰረት መደብ ጥዕናዊ ምጅማር ብቐዓት እንተኾይኖም ብነጻ ክርከቡ ይኽእሉ እዮም፣ ገጽ 13 ርኡ።

ቫይታሚን D ንምንታይ ኣገዳሲ ምዃኑ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ www.nhs.uk ብምእታው ኣብቲ ናይ ምድለዪ ቦታ '**Vitamin D**' in the ኢልካ ጽሓፍ።

ነቲ ኣከባቢ ዝህልዎ ጥቅሚያ፡

ጸባ ጡብ ኣደ ንውላድካ ምምጋብ እቲ ዝጸረየን ዘይተመሰርሐን መንገዲ እዩ።



ንነፍሲ ወከፍ ዝተሰርሐ 1ኪሎ ናይ ዕሽል ፎርሙላ



12.5ኪሎ ግራም ጫካ ይበርስ



4700 ሊትሮራት ማይ ይጥቀም



21.8ኪሎ ግራም ጋዝ ሓምላይ ገዛ ናብ ናይ ከባቢ ኣየር ይፍነዉ



ጸባ ጡብ ኣደ ብኸመይ ይሰርሕ?

መሰርሕ ምጥባው ኣብ እዋን ጥንሲ እዩ ዝጅምር።

እቲ ጡብ በቲ ጥንሲ ብዝፍጠሩ ሆርሞኖች ምላሽ ይቆየር።

ኣብ ውሽጢ ጡብ ለውጢ ምስ ኣጋጠመ ኣደ ውላድካ ኣጥባታ እናዓበየ ከም ዝኸይድ ከተሰተብህል ትክእል እያ። ዝያዳ ተነቀፍቲውን ኪኸውኑ ይክእሉ እዮም።

ኣብ እዋን ጥንሲ ጸባ ክፈሰሰ ወይ ከይፈሰሰ ይክእል እዩ። እዚ ድማ ምጥባው ቀሊል ድዩ ኣይኮነን ዘርእ ምልክት ኣይኮነን።

ውላድካ ክውላድ ከሎ፣ ከብደም ንእሽቶ ሰለዘኾነ ብዙሕ ፈሳሲ ክሕዙ ኣይክእሉን እዮም።

እቲ ናይ መጀመርታ ዝሰራሕ ጸባ ሕፍሰ ዝበለን ብጫ ዝሕብሩን ክኸውን ይክእል እዩ - እዚ ዝኾነሉ ምክንያት ድማ ውላድካ ከብዱ ከይተዘርግሐ ኩሉ ዘድልዮ መኣዛታት ንምብጻሕ ሓፊሰ ሰለዘኾነ እዩ።

ዋላውን ንሰኻን ኣደ ውላድካን ንውላድኩም ከይትጥብዎዎ እንተመረጽኩም፣ ውላድካ እንተወፋደ ነዚ ናይ መጀመርታ ጸባ ክጠቡ ጽቡቕ'ዩ።

ድሕሪ ምውላድ ኣብ ዘለዉ መዓልታት፣ ውላድካ እናዓበየ ምስ ዝኸይድ መጠን ዝፍጠር ጸባ ጡብ ክውሰኽ እዩ።

እቲ ጸባ ዝያዳ ማይ ዘለዎን ጸዕዳን ክኸውን እዩ።



ሆርሞኖች ንጸባ ጡብ ይቆጸጸዱ።

ነዚ ቁጽሪ ኣብ ቴሌፎን ኣቐምጥ፡

ሓገዝ ንምርካብ መዓልታዊ ካብ ሰዓት 9.30 ቅ.ቀ-9.30 ድ.ቀ. ናብ ናይ ሃገራዊ መስመር ሓገዝ ምጥባው ብቐጽሪ 0300 100 0212 ክትድውል ትክእል ኢኻ።

ሳይንሳዊ ሓበሬታ!

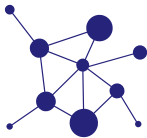
ኢስትሮጅንን ፕሮጀስትሮንን ኣብ እዋን ጥንሲ ካብ መዳሕንቲ ዝነዘዑ ሆርሞናት እዮም። ጡብ ጸባ ንክሰርሕን ክሳብ እቲ ህጻን ዝውለድ ምፍራይ ጸባ ውሑድ ንክኸውንን ንጡብ የዳልዉ።

እቲ ህጻን ምስ ተወልድ እዞም ሆርሞናት ይንክዩ። እዚ ድማ ንኣካላት ካልእ ፕሮላክቲን ዝበሃል ሆርሞን ብምፍናው ጸባ ንክንሰርሕ ግዜኡ ከም ዝኣኸለ ይነግር።

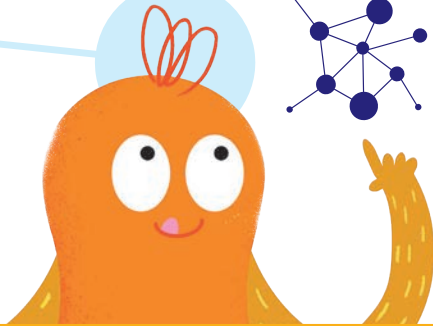
ፕሮላክቲን ጡብ ጸባ ንክትሰርሕ ይሕብርን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምጥባው ይለቐኹን። ነዚ ድማ እዩ ኣዳታት ምሉእ መዓልቲ ኣብ ሰሩዕ ግዜ ጡብ ኣይ ከጥብቀ ዘለዎን።

ዝኾነ ኣብ ጥቕሚ ዘይወዓለ ጸባ ኣብ ውሽጢ ጡብ ተዓቂቡ ይተርፍ።

ዝጠቡ ህጻን (ወይ ናይ ጡብ ፓምፓ/መሳርሒ) ኦክሲቶሲን ሆርሞን ክለቐቅ ይገብር፣ እዚ ድማ ጡብ ነቲ ጸባ ክለቐቅ መምርሒ ይህብ (መብዛሕትኡ ግዜ let-down ተባሂሉ ይጽዋዕ)። ነዚ ቅድሚ ሕጂ ርእናዮ እና - **ናይ ፍቕሪ-ሆርሞን እዩ!** ሓደ ሓደ ግዜ ድምጺ ናይ ሓደ ዝበኪ ህጻን'ውን ኦክሲቶሲን ንክለቐቅ ምክንያት ክኸውን ይክእል።




ኣብ ጸባ ጡብ ኣይ ዝሳተፉ ሆርሞናት ንሰምዒታት እውን ክጸልዉ ይክእሉ እዮም። ደቂ ኣንስትዮ (ብፍላይ ኣብ መጀመርታ ደረጃ ምጥባው) ናይ ሰሚዒት ለውጢ ክህልዎን ልሙድ እዩ።



ብተሕ ነጻ ዝኾነ ናይ ምጥባው ቪድዮታትን ካልእ ብተሕ ሓበሬታን ንምርካብ ኣብ ቴልፎንካ **Baby Buddy** ኣፕሊኬሽን ኣውራጅካ ጸዓን።



ኣብ ምጥባባው ጡብ ኣደ ብኸመይ ክትሕግዝ ትኽእል?

- ኣደ ውላድካ ድሕሪ ሕርሲ ምስ ውላድካ ብዙሕ ናይ ቆርበት ንቆርበት ርክባት ክህልዎ ኣተባብዓያ። እዚ ድማ ጸባ ጡብ ዘፍርዩ ሆርሞናት ክፍነው ክገብር እየን ሓደ ናይ ምትእስሳር መንገዲ ድማ እዩ።
- ኣደ ውላድካ ለይትን መዓልትን ኣብ ምጥባባው ብዙሕ ግዜ ከተሕልፍ እያ። ምስ ውላድካ ንሰኻ ግዜ እናሕለፍካ ኣብ ግዜ ቀትሪ ክትድቅስ ኣተባብዓያ።
ድቃስ ከይትወስዳ እንተ ፈሪሓ፡ ምስ ትድቅስ ነቲ ህጻን ንሰኻ ክትሪኡ ከምትኽእል ክትነግራ ትኽእል ኢኻ።
- ኣደ ውላድካ ብዙሕ ጸዓት ናብ ምጥባባውን ምእላይን ውላድካ ከተጥፍእ እያ። ጎረ ጎረ ካልኣት መስተ ጠዓምትን መግብን ብግቡእ ትምገብ ምህላዎ ምርግጋጽ ኣገዳሲ እዩ።
- ናይ ገዛ ዕዮ ሓላፍነት ምውሳድ ንኣደ ውላድካ ንምሕጋዝ ብሉጽ መገዲዮ። ናይ ቀረባ ኣባላት ሰድራቤት ሓዊስካ ካልኣት እውን ክሕግዙ ኣፍቅድ።
- ኣደ ውላድካ ዝተፈለለየ ሰምዒታት ክሰምዓ ንቡር ምኳኑ ኣዘኻኽራ። እዞም ሰምዒታት መብዛሕትኡ ግዜ ብዘይ ዝኾነ መፍትሒታት ባዕሎም ከም ዝጠፍኡ ኣረጋግጸላ።
- ንሰኻ ወይ ኣደ ውላድካ ምስ ምጥባባው ዝተኣሳሰር ዝኾነ ይኹን ጸገም ዘሎ ኮይኑ እንተተሰማዑኩም ናብ Text Health ብቁጽሪ ቴሌፎን **07480 635002** መልእኽቲ ሰደዱ። 
- ዋላ እኳ ዘፈላለ እንተኾነ፡ ክብደት ውላድካ መሰርሕ ምጥባባው ከመይ ይኸይድ ከምዘሎ ዘርእይየካ ሓደ መንገዲ እዩ። ውላድካ ክብደቱ ብሰሩዕ ክዕቅን ናብ ክለኒክ ክትወስድ ወይ ድማ ንናይ ከባቢኻ ሰራሕተኛ ደገፍ መዛኑ ኣመጋግባ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ (ናይ ርክብ ሓብሬታ ኣብ ገጽ 73 ርእ)።
- ኣደ ውላድካ ካብ ገዛ ወጻኢ* ከላ ኣበይ ከተጥቡ ከም እትኽእል ርግጸኛ ዘይትኸውንዎይ ድማ ኣብ መጀመርታ ነዚ ንምግባር ክትሰንብድ ትኽእል እያ። ኣብተን ቀዳሞት ግዚያት ምስኣ ምህላው፡ ዝያዳ ምቹእነት ንኸሰምዓ ክሕግዛ ይኽእል እዩ።



*ዝኾነ ሰብ ንሓንቲ ተጥብው ዘላ ኣደ ምጥባባው ደው ከተብል ምሕታት ዘይሕጋዊ እዩ።

መስርሕ ምጥጣው ጽቡቅ ይኸይድ ከምዘሎ ብኸመይ ትፈልጥ?

መስርሕ ምጥጣው ጽቡቅ ይኸይድ ኣሎ* ውላድካ፡



- ኣብ ነፍሲ ወከፍ 24 ሰዓታት ካብ 8-12 ግዜ ይጠቡ እንተሎ (ውላድካ እናዓበየ ምስ ከይ ምጥጣው እናወሓይ ክኸይድ እዩ)
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምምጋብ ንልዕሊ ሓሙሽተ ደቓይቓ ይጸነሕ እንተኾይኑ (ክሳብ 40 ደቓይቓ)
- ኣብ ዝጠብወሉ እዋን ህዱእ ኮይኑ ብሓፈሻ ኣብ ዝጠብወሉ ንውሓት ግዜ ለጊቡ ይጸነሕ
- ድሕሪ መብዛሕትኡ ምጥጣው ዕጉብ እንተኾይኑ
- ኣብ መዓልቲ ብውሑዱ ክልተ ቀልቀል ዘለዎም ሽዱሽተ ዝጠልቀዩ ጨርቂ እንተለዎ

ብሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና በንጻሩ ክሳብ ዘይተሓበርካ

ውላድካ ካብዞም ዝሰዓቡ እንተሃልዮም ንናትካ ተኸታታሊ ጥዕና ኣዘራርብ፡

- ብሕብሪ ብጫ (ዓይኑ ደም ዝመልእ) እንተኾይኑ
- ድቃሰ-ድቃሰ ዝብሎን ክጠቡ ክትሰኣሉ ኣብ ዘለዎ ግዜ ዘይትሰእ እንተኾይኑን
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምምጋብ ትሕቲ ሓሙሽተ ደቓይቓ ይጠቡ እንተኾይኑ
- ንልዕሊ 40 ደቓይቓ ብተደጋጋሚ ይምግብን/ወይ ድማ ምሉእ መግቢ ከይወድኡ ብቐጻሊ ኣብ ጡብ ይድቅስ እንተኾይኑ
- ብተደጋጋሚ ምጥጣው ይኣቢ ከምኡውን/ ወይ ድማ ኣብ ምሉእ ምምጋብ ጡብ ይጠብውን ናይባርጽን እንተኾይኑ

- እኹል ዝጠልቀዩ ጨርቂ ሽንቲ ወይ ቀልቀል እንተዘይብሉ

ከምኡ'ውን

- ኣይ ውላድካ ኣብ እዋን ወይ ድሕሪ ምጥጣው ኣብ ጡብ ቃንዛ ይሰምዓ እንተኾይኑ
- ንሰኻን ኣይ ውላድካን ብሰንኪ ናይ ምምጋብ ስክፍታ ምጥጣው ደው ከተብሉ ትሓሰቡ እንተለኩም

ናይ ጥርመዓ ደባ ጡብን ቀመርን

ብኣድላይነት
ወይ ምርጫ ደባ
ጡብ ብጥርመዓ
ክትምግብ ትመርጽ
እንተሃሊኻ፡ ክትፈልጦ
ዝግባእ ሓበሬታ
ኣብዚ ኣሎ።

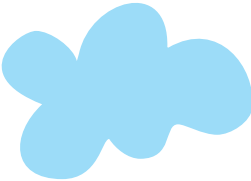


ጸባ ጡብን ብጥርሙዝን ምምጋብን

ንውላድካ ብጥርሙዝ ምቕራብ ኣብ ጸባ ጡብ ኣደ ጸገም ከሰዕብ ይክእል። እዞም ጸገማት ከም፡ ምንጻግ ጡብ ብውላድካ፡ ጸገማት ኣብ ቀረብ ጸባን ኣብ ኣደ ውላድካ ዝክሰት ዘይምቐእ ሰምዒታትን ክኾኑ ይክእሉ።

ብፎርሙላ ክትምግቦ ከለኻ ኣደ ውላድካ እተፍርዮ መጠን ጸባ ጡብ ክቕየርዮ።

ንውላድካ ብጥርሙዝ ክትምግቦ ከለኻ፡ ባህርያቶም ከም እትከታተል ኣረጋግጽ፡ እኹል ተመገቡ እንተኾይኑ፡ ዝያዳ ደልዩ ወይ ዕረፍቲ ምውሳድ ዘድልዮ እንተኾይኑ ክነግረካ እዩ። ናይ ፎርሙላ ሕላገታት ውላድካ ብምሰረት ዕድሚኡ ክሰትዮ ዘለዎ መጠን ጸባ ክሕብረካ እዩ። እዚ ንዓቕን ውላድካ ኣብ ግምት ዘየእኑ ሰለዝኾነ ፡ከም መምርሒ ኣይትጠቐሙሉ። ንውላድካ ካብ መጠን ንላዕሊ ምምጋብ ጉድኣት ከሰዕበሉ ተኽእሎ ኣሎ።



ውላድካ ዕረፍቲ ከም ዘድልዮ ወይ እኹል ጸባ ከም ዝረኽብ ዘርእዩ ምልክታት፡

- ኣጻብዕቲ ኢድን እግርን ምዘርጋጹ
- ጸባ ካብ ኣፍ ይፈሰስ
- ምቁራጽ ምጥባወ
- ርእሱ ናብ ካልእ ምጥቀይ/ነቲ ጥርሙዝ ምድፋእ

ኣደ ውላድካ ኣጥባታ ብቐጻሊ ባዶ ክትገብር ኣለዎ። እዚ ድማ ቀረብ ጸባኣ ክዕቅብን ኣጥባታ ምቐእ ከም ዘለዉ ከረጋግጽን እዩ።

ጥርሙዝ ክትጥቀም እንተመሪጽካ፡ ኣብ ምጥባወ ዘሰዕቦ ጽልዎ ንምንካይ፡ በቲ ጥርሙዝ መዓልታዊ ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ ክትምግቦ ፈትን።

ፎርሙላ ክትጥቀም እንተጀመርካ፡ ልምዲ መዓንጣ ውላድካ ክቕየር እዩ። እዚ ዝኾነሉ ምክንያት ድማ ንምሕቃቕ ዝያዳ ግዜ ሰለ ዝወሰድን ዝያዳ ጎሓፍ ሰለ ዝፍጠርን እዩ። ቀልቀል ውሑድ ግዜ ክህልዎ፡ ሕብሩ ጽልም ዝበለ ክኸውንን ዝያዳ ቅርጺ ክህልዎን ተኽእሎ ኣሎ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ www.nhs.uk ኣብ መድለዩ ቦታ **'How to combine breast and bottle feeding'** ኣልካ ጸሓፍ።

መውጫ ጸባ ጡብ

ኣደ ውላድካ ጸባ ብኢድን ብናይ ኢድ ወይ ኤሌክትሪክ ፓምፕን ከተውጽኦ ትኽእል ኢያ።

ካብዞም ብዛዕዕቡ ምኽኒያታት ኣደ ውላድካ ጸባ ከተውጽኦ ክትደሊ ትኽእል ኢያ፡

- ውላድካ ኣብ ሆስፒታል እንተሎ
- ውላድካ ጡብ ክጠቡ ምስ ዘይክእል
- ናብ ሰራሕ ትምለስ እንተላ
- ቀረብ ጸባ ክትውሰኽ ትጽዕር እንተላ
- ብዙሕ ጸባ ተፍሪ ሰለዘላ፡ ኣብ ኣጥባታ ዘይምኛእ ምምላእ ምስ ዝሰምዓ።
- ንዝተወሰነ ግዜ ካብ ውላድካ ክትርሕቕ መደብ እንተለዎ



ንዘያዳ ሓበሬታ ኣብ www.nhs.uk ኣብ መድለዪ ቦታ **'expressing breast milk'** ኢልካ ጸሓፍ።

ናይ ፎርሙላ ጸባ

ብዙሓት ናይ ፎርሙላ ዓይነታት ኣለዉ።
ብብ ሞያ ክንክን ጥዕና ኣየናይ ከም ኣትመርጽ ክነግሩኻ ኣይክእሉን እዮም። እዚ ንሰኻን ኣይ ውላድኻን ብሓባር ክትወስድዎ ዘለኩም ውሳኔዮ።

ትሕቲ ሓደ ዓመት ንዘዕድሚኦም ህጻናት

- መደበኛ ‘ቀዳማይ’ ቀመር ተጠቀም፤ ኣብቲ ባኮ ቁጽሪ 1 ዝብል ክህሉ እዩ።
- ንውላድኻ ጸባ ላም ከም መሰተ ክትህቦ የብልኻን (ምእኡ፡ ሰማያዊ ላዕለዋይ ክፋል ዘለዎ ጸባ ላም ከም ቀመም ኣብ ደረቕ መግቢ ክትጥቀመሉ ይከኣል እዩ።)

ኩሎም ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ ንመሸጣ ዝቐርቡ ፎርሙላ ጸባታት ጽኑዕ ደረጃታት ኣመጋግባ ዘማልኡ እዮም።

- ንፍሉይ ዘይሕክምናዊ ዕላማታት ኣብ ዕዳጋ ዝቐርቡ ፎርሙላ ጸባታት ከም ‘ምቐት ጸባ’ን ‘ጸረ-ኮሊክ ጸባ’ን ብሰፊት ምጥቃም ኣይምከርን እዩ። ነዚኦም ቅድሚ ምጥቃምኻ ምስ መሕረሲትኻ ወይ ተኸታታሊ ጥዕናኻ ምዝርራብ ዝበለጸ እዩ።
- ስድራቤትኻ ባህላዊ ወይ ሃይማኖታዊ ጠለባት ኣመጋግባ ዘድልዮም እንተኾይኑ ኣብቲ ምልክት ትሕዝቶኡ መርምር።
- ኣሚራጺ ቅመም ጸባ ላም ክትጥቀም ትሓሰብ እንተለኻ ንመምርሒ ኣባል ኣገልግሎት ነርሲንግ ህዝባዊ ጥዕና ህጻናት 0-19 (ገጽ 73 ርእ) ተወከሰ።
- ቀመር ወይ ብመልክዕ ፓውደር ወይ ኣቐዲሙ ዝተዳለወ ክትገዝእ ትክእል ኢኻ። እቲ ሓርጭ ቀመር ንሓደ ቀለብ ኣዝዩ ዝሓሰረ ኮይኑ ይርከብ።
- ካብ ድኳን ዝተዓደገ ናይ ኣቐዲሙ ዝተዳለወ ቅመር ቅድሚ ንህጻን ምሃብኻ ክውዕይ የብሉን።
- ውላድኻ ነቲ ዝመረጽኻዮ ፎርሙላ ይወስድ እንተዘይሃልዩ፡ ቅድሚ ምቕያርኻ ምስ ኣገልግሎት ነርሲንግ ህዝባዊ ጥዕና ህጻናት 0-19 ተዘራረብ።

ንኣብሬታ ኣብ www.firststepsnutrition.org ብምእታው ካብ ምርጫታት ን ‘Infant Milks’ ምረጽ።

ውሑስ ዝኾነ ምምጋብ ብመቶሓዚ

- ▣ ንውላድካ ፎርሙላ ወይ ዝተሓልበ ጸባ ጡብ ብጥርሙዝ ክትምግቦ ትኽእል ኢኻ።
- ▣ ንውላድካ ጸባ ጡብ ወይ ፎርሙላ ንምምጋብ ቅድሚያ ምጥቃምካ ነቲ ጥርሙዝ ምምካን ኣገዳሲ እዩ።
- ▣ ናይ ሓርጭ ፎርሙላ ዝመኸነ ኣይኮነን። ቅድሚያ ንውላድካ ምምጋብካ ነቲ ጸባ ንምጽራይ ዝሕግዝ ቅመር ብትኽክል ከተዳሉ ኣለካ። ኣብቲ ምልክት ዘሎ መምርሒታት ተኸተል።
- ▣ ንነፍሲ ወከፍ ምምጋብ ሓድሽ ቅመር ከተዳሉ ይግባእ።
- ▣ ኩሉ ግዜ ንውላድካ ብጥርሙዝ ብኢድካ ብምሓዝ መግብ፣ ንዓኣቶም ሓደገኛ ሰለዘኾነ መደገፊ ነገራት ኣይትጠቀም። እቲ ጥርሙዝ ንጋድም/ቐሩብ ጥራይ ዘንቐልቐል ክኸውን ምእንቲ ንውላድካ በገባብ ከተቐምጦ ፈትን።

▣ ፎርሙላን ዝተሓልበ ጸባ ጡብን ኣብ ጥርሙዝ ክሕወሰ የብሉን። ሙቕት ናይቲ ፎርሙላ ኣዘዩ ልዑል ክኸውን ይኽእል እዩ ከምኡውን ኣብ ውሽጢ ጸባ ጡብ ንዘለዉ ኢንዛይሞት ክጎድእ ድማ ይኽእል።

▣ ዘይከም ምጥባወ፡ ጥርሙዝ ኣብ እትጥቀመሉ እዋን ቀጻሊ ዋሕዚ ጸባ ናብ ኣፍ'ቲ ህጻን ኣሎ።

ካብ ኣፍ ውላድካ ጸባ ክፈሰስ እንተርእኻ ዕረፍቲ ውሰድ።

- ▣ ድሕሪ ብጥርሙዝ ምምጋብ፡ ዕሽላት 'ክንውኅዉ' ኣለዎም። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ድማ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ጥርሙዝ ክምገቡ ከለዉ ኣየር ሰለ ዝውሕጡ እዩ። ዕሽላት ክነነዉ ከለዉ ጸባ ክተፍኡ ልሙድ እዩ።
- ▣ ውላድካ ድሕሪ ምምጋብ የምልሶ ኣሎ ኢልካ እንተሓሰብካ፡ ንጉጅሉ መሕረሰቲ ወይ ንእንልግሎት ነርሲንግ ህዝባዊ ጥዕና ህጻናት 0-19 ተወከሰ።

ንዘያዳ ሓበሬታ ኣብ www.nhs.uk ኣብ መድለዩ ቦታ **'How to make up baby formula'** and **'Sterilising baby bottles'** ጸሓፍ። ከምኡ'ውን ኣብ NHS.uk/Start4Life ኣብ መድለዩ ቦታ **'Burping your baby'** ጸሓፍ።

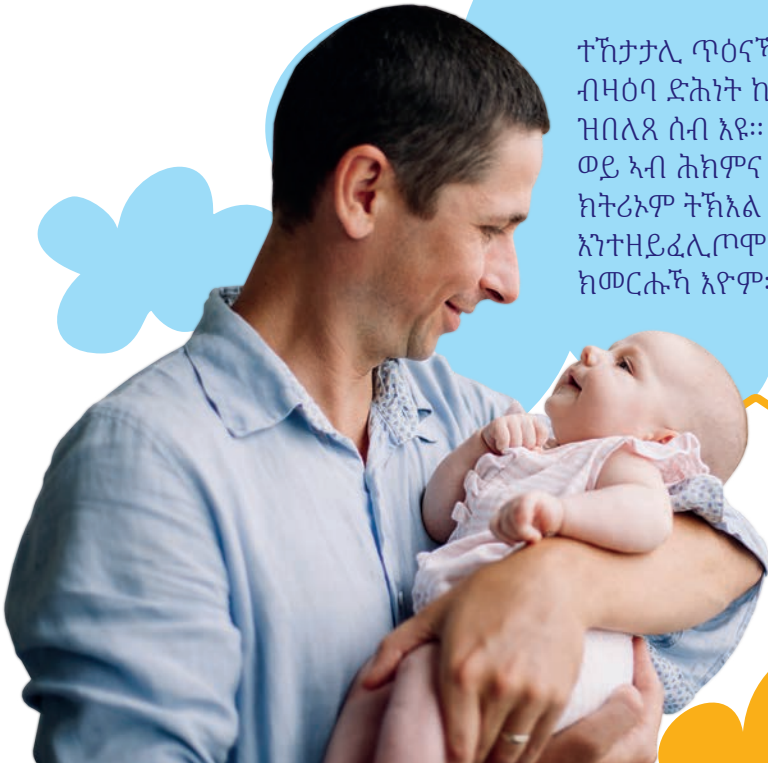
ንተወሳኺ ሓገዝን ደገፍን ንጉጅሉ መሕረሰቲ ወይ ተኸታታሊ ጥዕናኻ ተወከሰ ወይ ኣብ www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeedingCእ

ድህነት ኣብ ውሽጥን ወጻኝን ገዛ

ውላድካ ብውሑስ ምግባር ከም ወላዲ ሓደ ካብቲ ቀንዲ ሰራሕካ እዩ።

ንውላድካ ዝበለጸ ውሑስ ምርጫታት ክትወስድ ዝሕግዘካ ሓበሬታ ኣብዚ ኣሎ። ኣብ መወዳእታ ናይዚ ክፍሊ'ውን ዝርዝር ዓቢይቲ ትሕዝቶታት ናይ ኢንተርኔት ኣቕሪብናልኩም ኣለና።

ተኸታታሊ ጥዕናኽ ብዛዕባ ድህነት ከተዛርቦ እትኽእል ዝበለጸ ሰብ እዩ። ክትድውሎም ወይ ኣብ ሕክምና ጥዕና ህጻናት ክትራእም ትኽእል ኢኽ። ነቲ መልሲ ኢንተርኔት ሓጺ ጥቅስ ኣንፈት ክመርሑኽ እዮም።



ንውላድካ ምሓዝ

ሓደስቲ ዝተወልዱ ህጻናት ርእሶም ባዕሎም ከቕንዑ ዘክእል ሓይሊ የብሎምን። ክትሕዞም ከለኻ ርእሶም ምስ ኣካላቶም ንኸሰማማዕ ምድጋፍ ኣገዲሲ እዩ።

- ኣእዳውካ ኣብ ትሕቲ ትሸቹሽ ብምእታው ንውላድካ ካብ ምልዓል ክትቁጠብ ይግባእ። ነዚ እናገበርካ ንርእሱ ክትድግፍ ኣይትክእልን ኢኻ።
ኣብ ኣካላት እቲ ህጻን ጸቕጢ ብምግባር ንመንኮብ ህጻን ዘይባህርያዊ ኣቀማምጣ የትሕዝ።
- ሓደሽ ዝተወልደ ህጻን እንተዘይተመቐለዎ ኩሉ ግዜ ይበኪ ማለት ኣይኮነን። ውላድካ ክትሕዞ ከለኻ ኣብ ውሑስ ኣቀማምጣ ምህላወ ምፍታሽ ናትካ ሰራሕ እዩ።

ውላድካ ንምሓዝ እቲ ዝሓሸ ውሑስነት ዘለዎን ምቕዳን መንገዲ፡

- 1 ኣንቲ ኢድካ ኣብ ትሕቲ ርእሱን መንኮብን ኣቐምጥ
- 2 ብድሕሪኡ እታ ካልእይቲ ኢድ ኣብ ማዓኮሩ ግበራ
- 3 በጥ ኣቢልካ ኣልዕሎ

እዚ ንውላድካ ናብ ካልእ ሰብ ንምሕላፍ ዝበለጸ ውሑስ መንገዲ'ውን እዩ።



- ንውላድኪ ክትጠዋውዮ ከለኻ፡ ርእሶም ኣብ መንኲብካ እናጠመተ ክትገብሮ ትክእል ኢኻ። እዚ ንውላድካ ሓቑፍካ ንምንቅሰቻሰ ዝሓሸ ኣገባብ እዩ፡ ንርእሲ ውላድካ ግን ኣሰተዎዕለሉ።

ርእሲ ውላድካ ብዙሕ ከክንቀሳቐሰ እንተ ኣሰተብሂልካ፡ ውላድካ ቁሩብ ክሳብ ዝድልድል ዝተፈላለየ ዓይነት ኣቀማምጣ ፈትን።

- ናይ ህጻን መትሓዚ/መንጠልጠሊ ትጥቀም እንተኾነካ ክብደት ውላድካ ምስቲ ዝመረጽካዮ ፍርያት ዝሰማማዕ ምዃኑ ኣረጋግጽ። ኩሎም መሸከሚታት ናይ ክብደት ደረጃ ኣለዎም።



ኩሎም ናይ ህጻናት መትሓዚታት/መንጠልጠሊ ንውላድካ ናይ ርእሲን ክሳብ ደገፍ ይህቡ ማለት ኣይኮነን። ብዛዕባ ድሕነት ናይቲ መሸከሚ ርገጻኛ እንተዘይኮይነካ ናብ ክለኒክ ጥዕና ህጻናት ክትከይድን ምስ ተኸታታሊ ጥዕናኹም ክትዘራረብን ትክእል ኢኻ።

- ውላድካ ሕክምናዊ መሳርሒታት እንተሃልደዎ (ከም ናይ ኦክስጅን ቱቦ ወይ ናይ መግቢ ሻምብቆ) እዚ መሳርሒ ከይተተነከፈ ንውላድካ ብከመይ ከም እትሕዞ ምክሬ ንምርካብ ንበዓልቲ ሞያ ነርሶ ሕተት።
- ንውላድካ ኣብ ልዕሊ መሬት ፈጸምካ ኣይትሰሓቦ ወይ ብክዳውንቱ ኣይትሰሓቦ። እዚ ናይ ፍሕፍሐ ቃጸሎ ከሰዕብን ዘይተፈጥሮ ኣቐውማ ከሰዕብሎምን ይክእል እዩ። ኣቐማምጣ ውላድካ ንምቕያር ኩሎ ግዜ ንውላድካ ኣልዕሎ።

ንውላድካ ናብ ኣየር ኣይትደርብዮ ወይ ልዕሊ ቁመትካ ኣይትሓዞ፡ እዚኡም ንህጻን ኣዝዮም ሓደገኛ ነገራት እዮም።

ምሕማም ኣብ ዕሽላት

ህጹጽ ኩነታት ኮይኑ እንተዘይተሰሚዑካ፡



ፋርማሲ

ሕማም ንምፍጥስ ናይ ክኣላ ኣፍልጦ መድሃኒታት



ተኸታታሊ ጥዕና

ንደገፍን መምርሕን ዝሰልጡ ነርሲታት ወይ መሕረሰቲ



ሓፍሻዊ ሓኪም

ብዛዕባ ሓደ ንእሽቶ ህጻን ምኽኒ ነቲ ተቐባሊ ነገር



ናብ 111 ደውል

ናጻ ኣገልግሎት NHS

ንዕድመ ዝምጥን ሓበሬታ ጥዕና ንወለዲ ሓዊሱ ምኽሪ ሕማም ኣብ መርብብ ሓበሬታ Healthier Together ተወከሰ፡ [what0-18.nhs.uk](https://www.what0-18.nhs.uk)



ህጹጽ ኩነታት ኮይኑ እንተተሰሚዑካ፡

ትኽ ኢልካ ናብ A&E ኪድ ወይ ድማ ንኣምቡላንስ ብ 999 ደውል

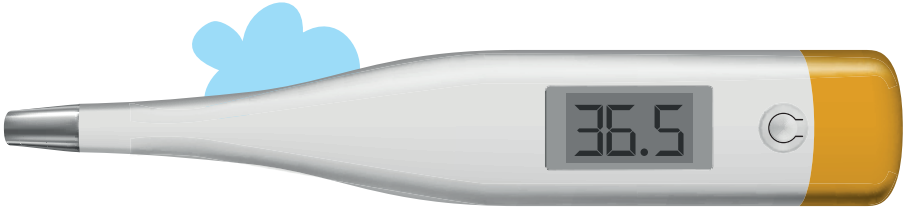


ማእከል ሕክምና Queens ክፍሊ A&E ኣለዎ።
ሆስፒታል ሲቲ ክፍሊ A&E የብሉን።



ሕመም ምዕጋስ

- ሙቅት አካላት ውላድካ ንምፍታሽ ቴርሞሜትር ክህልወካ ጽቡቕ እዩ። ልዑል ሙቅት ሰብነት ውላድካ ተጸሊኡዎ ምዃኑ ብኣጉኡ ዘርኢ ምልክት እዩ።



ንቡር ሙቅት ሰብነት ኣብ ህጻናትን ጃልዑን ከባቢ 36.5°C እዩ እዚ ግን ክፈላለ ይኽእል። ልዑል ሙቅት ሰብነት ልዕሊ 38 ዲግሪ ሰንጠግሬድ ከም ዝኾነ ይሕሰብ።

NHS.uk ንዘተፈላለዩ ዕድመ ህጻናት ንጹር ምኽሪ ኣለዎ፡ ኣብቲ መርብብ ሓበሬታ ብምእታው **‘fever in children’** ብምጽጻፍ ድለይ።

- ህጻናት ንማይን መግብን ኣብ ጸባ ይምርኩሱ። ሸውሃት ውላድካ ብምንካዩ እንተተሻቂልካ ናብ ተኸታታሊ ጥዕና ደውል። ገምጋም ብተሌፎን ብምምላእ ድሕሪኡ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ክነግሩኻ እዮም።

ዕሽላት ደረቕ መግቢ ክሳዕ ዝበልዑ ማይ ክሰትዩ የብሎምን።* ውላድካ ምልክታት ዋሕዲ ፈሳሲ ዘርኢ እንተኾይኑ ናብ 111 ደውል

- ናይ ህጻናት ክታቦታት ንውላድካ ካብ ብዙሓት ከበድቲ ሕማማት ይከላኸላሉ። ክታቦቶም ክወሰዱ ንዘይክእሉ ካልኣት ተቓላዕቲ ሰባት ንምክልኻል ይሕግዙ። ተኸታታሊ ጥዕናኻ ንዓኻን ንእደ ውላድካን ብዛዕባኡም ብዙሕ ሓበሬታ ክህበካዩ። ዝኾነ ሕቶታት ወይ ሰክፍታታት ምስ ዝህልወካ፣ ምስ ተኸታታሊ ጥዕናኻ ተራኺብካ ተዘራረብ።
- ተኸታታሊ ጥዕናኻ ብዛዕባ ኣገባብ ምምሕዳር ሕማም ሓበሬታ ክህበካ እዩ። ብኸብረትካ ንፍሉይ ሰክፍታታትካ መልሲ ንምርካብ ነዚ ሓበሬታ ተጠቀም ወይ ኣብ መርብብ ሓበሬታ **NHS.uk** ተወከስ።

*ብሰብ ሞያ ጥዕና ካልእ ምኽሪ ክሳብ ዘይተዋሃብካ

ሴፕሲስ

ሴፕሲስ ገህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእቲ ሕክምናዊ ህጹጽ ኩነታት ኮይኑ ክትፈልጦ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል። ሴፕሲስ ብኣግኡ ምፍዋስ የድልዮ።

ውላድካ ካብዘም ዝሰዕቡ ምልክታት እንተሃልይዎ ናብ 999 ደውል ወይ ብቐጥታ ናብ A&E ኪድ።

- ሰማያዊ፣ ፍሕሸው ወይ ንጣብ-ንጣብ ዘለዎ ቆርበት፣ ከንፈር ወይ መልሓስ
- ብርጭቆ ኣብ ልዕሊኡ ምስ ትጠቓልል ዘይሃስስ ሹፍታ
- ኣብ ምትንፋስ ምጽጋም፣ ሕጽረት ትንፋስ ወይ ኣዝዩ ቅልጡፍ ምትንፋስ (ናይ ምጉርምራም ድምጺ ወይ ቆርበት ኣብ ትሕቲ መሰንገላ ክምጠጥ ከተሰተብህል ትኽእል)
- ካብቲ ንቡር ብኸያቶም ዝተፈልየ ድኹምን ልዑልን ቃና ዘለዎ ብኸያት
- ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ደቃሲ ምኃን ወይ ክትበራበር ኣጸጋሚ ምኃን
- ከምቲ ኣብ ንቡር እዋን ዝህብዎ መልሲ ዘይምሃብ

ውሑስ ዝኾነ ድቃስ

ውላድካ ከመይ ጌርካ ከም እትድቅሶ ክትፈልጥ ኣገዳሲ እዩ።

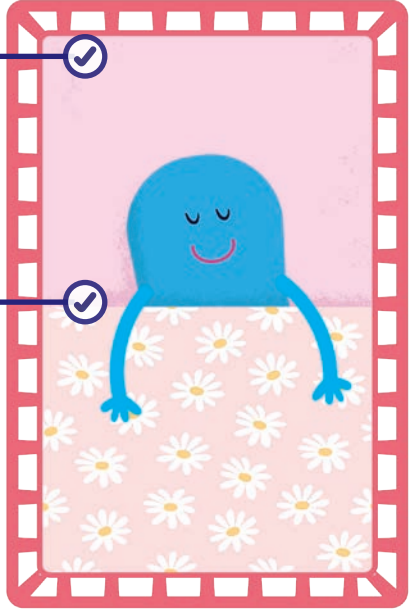
ንኣሸቱ ዕሽላት ንነብሶም ውሕሰነት ብዘለዎ መንገዲ ኣማእዚኖም ክድቕሱ ድልዱላት ኣይኮኑን።

- ንውላድካ ኩሉ ግዜ ብሕቕኡ ንክድቅሶ ከተቐምጦ ይግባእ። ብጎኖም ወይ ብቕድሚት ምድቃስ ማዕበስተ ከሰዕብ ይክእል። ኣፍንጭኦምን ኣፎምን ብኮቦርታ ወይ ብመንጻፍ ክዕበስ ይክእል።
- ህጻናት ኣብ ናይ መጀመርታ ሰሙናት እውን ከይተረፈ፣ ክንቀሳቐሱ ይክእሉ እዮም። ንውላድካ ከተድቅሶ ከለኻ እግርም ናብ ጫፍ ዓራት / መደቀሲ ቀሪብካ ምቕማጥ ኣገዳሲ እዩ። ድሕሪኡ ኣብ ትሕቲ ኮቦርታኦም ፈለክለክ ክብሉ ኣይክእሉን እዮም።



•
 ጸፊሕ፡ ጽኑዕን ማይ
 ዘየሕልፍን ፍርናሽ - ነቲ ፍራሽ
 ልዕል ከተብሎ የብልካን።*

•
 ናይ ኣደቓቕሳ ኣቓወማ
 - ብሕቕኤም ኣግርም ልክዕ
 ኣብ ታሕቲ ኮይኑ ናብ ርእሱ
 ከይጥቕልልዎ ምእንቲ ነቲ
 መሽፈኒታት ኣብ ትሕቲ
 ቅልጽም ውላድካ ኣእትዎ።



16-20 ዲግሪ
 ስንቲግሬድ

ናይ ክፍለ ሙቕት
**16-20ዲግሪ
 ስንቲግሬድ**
 - ምስ ቀለል ዓራት
 ወይ ቀሊልን ጽቡቕ
 ዝሰማማዕን ናይ ህጻናት
 ድቃስ ቦርሳ - እዚ
 ንዝደቀሱ ህጻናት ምቕእን
 ውሑስን እዩ።



•
 መጻወቲ፡ ባምፐር፡ ረጉድ ኮቦርታ ወይ መተርኣስ የለን -
 ጽፋፍ ዝኾነ ዓራት ውሑስ ዓራት እዩ!

•
 ዓራት፡ መደቀሲ ዘንቢል ወይ ኣብ ዓረብያ ህጻን
 ንምድቃስ ዘበለጸ ውሕስነት ዘለዎ ቦታ እዩ።



ንውላድካ ንክድቅስ ይሕግዙ እዮም ዝብሃሉ ብዙሓት ናይ ድቃስ ፍርያት ኣለዉ (ቅርጺ እንቋቕሖ ዘለዎም ናይ ድቃስ ለቕታታት፡ ሰፈር፡ መተርኣስ፡ ናይ ዓራት ባምፐር)። **እዚ እም ንህጻናት ሓደገኛታት እዮም።** ምዕባስ ትንፋስ ከሰዕቡ ይክእሉ እዮም። ንናይ ዓራት ፍራሽ ዝምልከት ናይ ብሪጣንያ ደረጃ ኣሎ፡ ንናይ ድቃስ ፖድ/ሰፈር ግን የለን።

*ብሰብ ሞያ ጥዕና ካልእ ምክሪ ክሳብ ዘይተሞሃብካ

ውላድካ አብ ሕቐፍኽ ወይ አብ ጎንኽ ሒዘኽ ኣይትደቅሱ። ኣቀማምጣኽ ኣብ ልዕሊ ውላድካ ጉድኣት ብምሰዓብ ክቕየር ይኽእል።



ህጻናት ኣብ ውሽጢ እንክለዉ ቆቢዕ ወይ ርእሶም ዝሸፍን ከም መትሓዚ ርእሲ መሳሊ ምግባር ኣየድልዮምንዮ።

ርእሲ ውላድካ ኣድላዩ ምስ ዝኸውን መቐት ካብ ነብሱ ዘውጸኣሉ ቀንዲ መንገዲ'ዩ። ቆቢዕ ኣካላት ውላድካ ናይ ገዛእ ርእሱ መቐት ንከይቆጸጸር ደው ከብሎ ይኽእል።



ሉላቢ ትራስት ንወለዲ ኣብ ዝያዳ ውሑስ ኣገባብ ኣደቓቕሳ ሓበሬታ ዝህብ ዝበለጸ ምንጪ እዩ። ብኽብረትካ ምኽሪ ንምርካብ ኣብ መርቡሳ ሓበሬታኦም ርእ። www.lullabytrust.org.uk

ናይ መኪና ኮፍ መበሊ

ናይ መኪና ኮፍ መበሊ: ዕሽላት ኣብ ዝገሹሉ እዋን ንክድቅሱሉ ዘይኮነ ብውሕስነት ዝዕቀቡሉ ተባሂሉ ዝተዳለወ እዩ።

2 ሰዓታት

እንተበዛሐ 2 ሰዓታት - ካብዚ ንላዕሊ ንነዊሕ እዋን ትጓዳዝ እንተኾነካ ዕረፍቲ ውሰድ።

ውላድካ ክትርእ ምእንቲ ፍሉይት መስትያት ክትጥቀም ትክእል እኻ፣ ወይ ደማ ሓደ ዓቢ ሰብ ኣብ ድሕሪት ምሰኣም ኮፍ ክብል ክትገብር ትክእል።

ኩሉ ግዜ ሓድሽ ዝኾነ ወይ ካብ እትኣምኖ ዓርክኻ ዝመጸ ናይ መኪና ኮፍ መበሊ ተጠቐም።

ከተንብቦም ዘለካ ናይ ድሕነት ምኽሪ ዝመልእ መምርሒ ሒዞም ይመጹ።

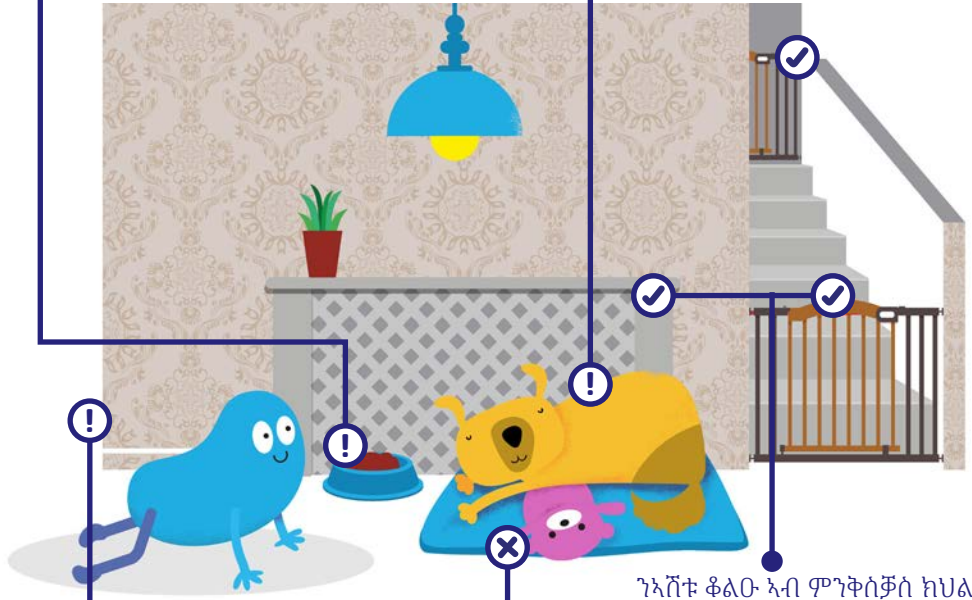
ንውላድካ ቅድሚ ኣብ መንበር መኪና ምቕማጥካ ናይ ክረምቲ ካብትን ረጉድ ክዳውንትን ኣውጽእ።

ሓፈሻዊ ድሕነት

መግቢ እንስሳ ዘቤት እንተተበለዱ ንህጻናት ጎዳኔ እዩ። እንስሳ ዘቤት ንመግባም ክከላኸሉ ይክእሉ።



ቁንጨን ሓሳኹን ንህጻናት ጎዳኔ እዮም። እንስሳታት ገዛኻ ክሕከሙ ግብር



ውላድካ ንናይ ቤት እንስሳኻ ክድቅስ ወይ ክበልዕ ከሎ ከይርብሾ ምሃር።



ንኣሽቱ ቆልዑ ኣብ ምንቅስቃስ ክህልዉ ከለዉ መደያይቦን መከላኸሊ ሓዊን ግድን እዩ።

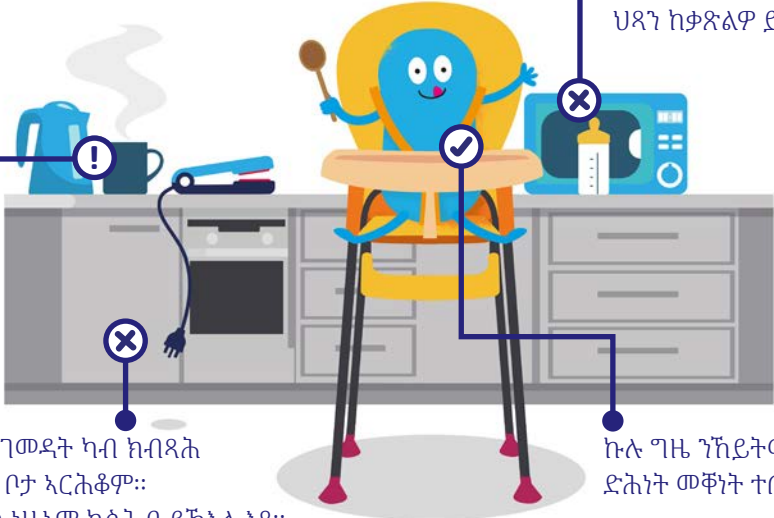
ናይ ገዛኻ እንስሳ ኣብ ልዕሊ ናይ ውላድካ ንብረታት ክድቅስ ወይ ኮፍ ክብል ኣይትፍቀደሉ (ረኽሲ ንኸይፍጠር)።



ናይ ገዛ እንስሳታት ጎሓፍ ንህጻናትን ነፍስጾራትን ጎዳኔ ክኸውን ይክእል እዩ - ብቕጽበት ከም ዝጸረየ ኣረጋግጽ።

ውዑይ መስተታትን ከም ጸጉሪ ርእሲ መተባብራሪዬ ዝኣመሰሉ ካልኣት ዝረሰኑ መሳርሒታትን ክብጻሕ ካብ ዝኽእል ቦታ ወጻኢ ምግባር።

ጥርመዛ ኣብ ማይክሮዌቭ ፈጸምካ ኣይትውዕይ! ኣዝዮም ውዑያት ኮይኖም ነጥ ህጻን ከቃጽልዎ ይኽእሉ።



ኩሎም ገመዳት ካብ ክብጻሕ ዝኽእል ቦታ ኣርሕቆም። ውላድካ ነዚኡም ክሰሕብ ይኽእል እዩ።

ኩሎ ግዜ ንኺይትወድቅ ናይ ድሕነት መቐነት ተጠቐም።



ንውላድካ ኩሎ ግዜ ኣብ መሕጸቢ ኣካላት፡ መሕንበቢ ወይ ኣብ ጥቓ ቀላያትን ባሕርን ኣብ ዘለኻሉ እዋን ክትከታተሎ ኣለካ።

ንውላድካ ቅድሚ ናብ መሕጸቢ ምእታውካ ኩሎ ዘድልዩካ ነገራት ኣዳሉ።

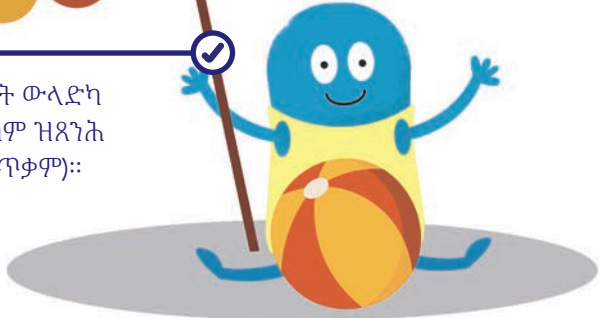
ናይ ጽሬት ፍርያት ኣዝዮም ጎዳኣት እዮም! ኣርሒቕካ ብውሕስነት ኣቐምጦም።

ኣገዳሲ ምኽሪ! ክትሓጸቦ ከለኻ ብዘሓል ማይ ጀምር ድሕሪኡ ነጥ ሙቕት ብኩርናዕ-ኢድካ ብምፍታሽ (ውሑስ ሙቕት 37°C-38°C እዩ) ውዑይ ወሰኽሉ።

• ውላድካ ካብ ቀጥታዊ ብርሃን ጸሓይ ክትኣልዮ ይግባእ።



• ኣብ መቐት ዘለዎም መዓልታት፣ ንቆርቦት ውላድካ ብሓደ ረቂቕ ክዳን ሸፍኖን ኣብ ጽላል ከም ዝጸንሕ ኣረጋግጽን (ንኣብነት ፈኩስ ጽላል ብምጥቃም)።



• ብልምዲ ኣብ መጻወቲታት ዝርከቡ ንኣሸቱ ከበብቲ ባትርታት እንተተዋሒጦም ኅዳእቲ ሰለዝኹኑ መብዛሕትኡ ግዜ ንምኣላዮም መጥባሕቲ ምግባር የድሊ። ባትሪታት ብግቡእ ተኣሲሮም ኣብ መጻወቲታት ብጽቡቕ ኩነታት ከምዝተቐመጡ ኣረጋግጽ።

ናይ ላውንድሪን መሕጸቢ ኣቕሑት ከኒናታት ድሙቕ ሕብሪ ዘለዎምን ንህጻናት ዝሰሕቡን እኳ እንተኹኑ እንተተዋሒጦም ወይ ኣብ ቆርቦትን ዓይንን እንተተፈንዮም ኣዘዮም ኅዳእቲ እዮም። ኣብ ኣርማድዮታት ኣብ ላዕሊ ካብ ክብጸሕ ዝኽእል ቦታ ብምርሓቕ ኣቐምጦም።



ጠቐምቲ መርበባት ሓበሬታ

- ድሕነት ኣብ ውሽጢን ወጻኢን ገዛ፡ www.rospe.com ከምኡውን www.capt.org.uk
- ውሑስ-ምድቃስ www.lullabytrust.org.uk
- ምኽሪ ጥዕና፡ www.nhs.uk



ንመምርሒ ቀዳማይ ረድኤት ሓዊሱ CPR፡ ኣብ መርብብ ሓበሬታ፡ www.sja.org.uk ን 'Paediatric first aid' ብምጥቐቕ ርእ።

መዝገብ ቃላት ሐካይም

ከም ወላድን ኣብ ቀረባ ግዜ ወላዲ ዝኸውን ስብን ዝድግፉኻ ብዙሓት ሐካይም ኣለዉ።

ገለ ካብቶም ኣገልግሎታት ኣብዚ ኣለዉ



ናይ ወሊድ

ኖቲንግሃም ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታላት ሕድሪ NHS

ናይ ወሊድ መሕረሲት:

መሕረሲቲ ዝበዘሕ ክንክን ደቂ ኣነሰትዮ ኣብ እዋን ጥንሰንን ሕርሰንን እየን ዝህባ። ተማሃሮ መሕረሲቲ ምስ መሕረሲቲ ብምኻን ቁጽጽር እናተገበረላን ይሰርሓ።

ላዕሊዎይ ደረጃ መሕረሲት:

ላዕሊዎት ደረጃ መሕረሲቲ ከም ጋንትኣን ምምራሕ ዝኣመሰሉ ዝያዳ ሓላፍነት ዘለዎን መሕረሲቲ እየን። ገለኦም ድማ ኣብ ከም መድሃኒት ምእዛዝን ኣልትራሳውንድ ምግባርን ዝኣመሰሉ ተወሳኺ ተራታት ዝነጥፉ እዮም።

ሰራሕተኛ ደገፍ ወሊድ:

ሰራሕተኛታት ደገፍ ወሊድ (MSWs) ኣብ ማሕበረሰብን ሆስፒታልን ንዘርከቡ መሕረሲቲን ሓካይም ማህጸንን ይሕግዙ። ተራኦም ድማ ነዘም ዝሰዕቡ የጠቓልል።

- ▣ ትዕዛብቲ ምክያድ
- ▣ መርመራ ደም ምግባር
- ▣ ንውላድካ ኣብ ምምጋብን ምሕጻብን ምሕጋዝ

ናይ ማህጸን ሓካም:

እዘም ሓካይም ኣብ ጥንሰን ሕርሰን ዝነጥፉ እዮም።

ሓካይም ክኢላ መደንዘዚ:

እዘም ሓካይም ኣብ ምፍቀሰ ቃንዛን ሕሙማት ንመጥባሕቲ ኣብ ምድላውን ዝነጥፉ እዮም።



www.nuh.nhs.uk/maternity

ህዝባዊ ጥዕና ህጻናት 0-19 ኣገልግሎት ነርሲንግ

ኖቲንግሃም ሲቲኬር ሸርክነት CIC

ተኸታታሊ ጥዕና:

(ብናይ ማሕበረሰብ በዓል ሞያ ህዝባዊ ጥዕና ነርስ እውን ይፍለጥ):

ናይ ማሕበረሰብ ህዝባዊ ጥዕና ነርሲታት ኣብ ህጻናት ብናይ ጥዕና፣ ዕብየት ወይ ምዕባሊ ጉዳያት ክድግፉ ዝኽእሉ ምዝጉባት ነርሲታት ወይ መሕረሰቲ እዮም። ንሳቶም

- ምስ ሓደስቲ ዕሽላት ዘለዎም ወለዲ ይሰርሑ
- ካብ ጥንሲ ጀሚሩ ክሳብ እቲ ቆልዓ ኣብ 5 ዓመት ዕድሜኡ ትምህርቲ ዝጅምር ደገፍን ምኽርን ይህቡ

ናይ ስድራቤት ነርሲ:

ናይ ስድራቤት ነርሲታት ምሕዘነት ነርሲ ስድራቤት (FNP) ዝበሃል መደብ የቕርቡ። FNP ንወለድን 24 ዓመትን ትሕቲኡን ዝዕድሚኦም ወለዲ ክኾኑ ዝጽብዩ ዘለዉን ዝምልከት እዩ።

ሓንቲ ናይ ስድራቤት ነርሲ ንወለዲ ካብ መጀመርታ ጥንሲ ጀሚሩ ክሳብ ውላደም 2 ዓመት ዝመልእ ትበጽሖም። ብቐዓት ዝኾኑ ስድራቤታት ኣብ እዋን ጥንሲ ብዛዕባ እቲ ኣገልግሎት ይንገሩ።

ኣመጋግባ መዛኑ ናይ ደገፍ ስራሕተኛ:

ስራሕተኛታት ደገፍ መዛኑ ንኣመጋግባ ጸባ ጡብ ኣይ የተባብዑን ይድግፉን። ኣዳታትን ስድራቤታትን ካብ ጥንሲ ጀሚረን ድሕሪ ምውላደን ኣብተን ቀዳሞት 6 ሰሙናትን ናይ ምጥባው ዕለማእን ንኸወቅዓ ይሕገዛ።

ናይ ህጻናትን መንእሰያትን ሓኪም፡፡

(ብወግዒ ናይ መዋእለ ህጻናት ነርሲ):

ነዚኦም ንምምላእ ምስ ተኸታተልቲ ጥዕናን ነርሲታት ቤት ትምህርትን ስራሕ:

- ምኽሪ ንምሃብ
- ምዕባሊ ህጻናት ንምግምጋም
- ንወለዲ ንምድጋፍ

ናይ ህጻናትን መንእሰያትን ደገፍ ስራሕተኛታትን ናይ ህጻናትን መንእሰያትን ሓኪምን ምስ ጥዕናን ምዕባሊን ህጻናት ዝዘመዱ ብቐዓት ኣለዎም።

www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service



ኣብ ከባቢኻ ብኣኻ ዝተመርጹ ናይ ጥዕና ክኢላታት

ሓፈሻዊ ሓኪም (GP):

ሓኪም ንኩሎም ልሙዳት ዝኾኑ ሕክምናዊ ኩነታት ይሕክሙ። ኣድላዪ እንተኾይኑ ሕሙማት ናብ ሆስፒታላት ወይ ካልእ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ይልእኹ።

ፋርማሲሲት:

ፋርማሲሲት ኣብ መድሃኒታትን ጥዕናን ዘለዎም ክኢላዊ ፍልጠት ተጠቂሞም ንሕሙማት ምክርን መምርሕን ይህቡ። ንወለዲ ዓቢ ምንጨ ሓበሬታን ደገፍንኻዮም። ብዙሓት ድማ 24 ሰዓታት ክፋታት እዮም።

ናይ ተግባር ነርስ:

ሓፈሻዊ ናይ ተግባር ነርሲታት ኣብ GP መጥባሕቲ ከም ኣካል ናይቲ ናይ ጥዕና ክንክን ጉጅለ ይሰርሑ። ተራኦም ድማ ነዞም ዘሰዕቡ የጠቓልል:

- ክታበት ምሃብ
- ክለኒካት ምክያድ
- ናሙና ደም ምውሳድ
- ኣብ ሕሙማት መርመራታት ምፍጻም

ኩሎም ከም ሰድራቤት ኣብ ምድጋፍካ ዝሳተፉ ሓኪም ንኩሎም ህጻናት ንምክልኻልን ካብ ጉድኣት ውሑስ ኣብ ምግባር ምርግጽን ሓላፍነት ኣለዎም። ነርሲታት ካብ መሳርሕቲ ናይቲ ከባቢ ምምሕዳር ተወሳኺ ሓገዝን ደገፍን ንምርካብ ክውከሱኻ ይክእሉ እዮም። ዘከኣል ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ድማ እዚ መጀመርያ ምሳኻ ክዘረበሉ እዩ።

ከባብያዊ ዕላማ ዝግበረሎም ኣገልግሎታት

መምህር ሰድራቤት:

መምህራን ሰድራቤት ንወለዲ ኣብ ብዙሕ ዝተፈላለዩ ኣርእስታት ምኽርን ደገፍን ይህቡ። ምሉእ ሰድራቤት ምስ ሓድሽ ህጻን ናብራ ንክላመድ ይደግፉ። ምኽሮም ኣብ ዕብዮት ህጻናት ዝተረኽበ ዘመናዊ መርትዖታት ዝተመርኮሰ እዩ።

መምህራን ሰድራቤት'ውን ነጻ ጉጅለታትን ንጥፊታትን የካይዱ።

ኣብ SSBC ናብዮት [www.](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk)

smallstepsbigchanges.org.uk ይርከብ

ሰራሕተኛ ደገፍ ሰድራቤት (FSW):

ሰራሕተኛታት ደገፍ ሰድራቤት ብቤት ምኽሪ ከተማ ኖቲንግሃም ተጽዕኖም ይሰርሑ። ተራኦም ንናይ ሓጺር ወይ ነዊሕ እዋን ጸገማት ዘጋጥሞም ሰድራቤታት ግብራውን ሰምዒታውን ደገፍ ምሃብ እዩ።

ናይ FSWs ኣቋሚኦም ዝርከብ ሓገዝ ብመንገዲ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ማእከል ህጻናት ክትረኽቦም ትክእል ኢኻ።

ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ህጻናት:

ሰራሕተኛታት ደገፍ ሰድራቤት ብቤት ምኽሪ ከተማ ኖቲንግሃም ተጽዕኖም ይሰርሑ። ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት ህጻናት፣ ህጻናት፣ መንእሰያትን ሰድራቤቶምን ጽንኩር እዋን ኣብ ዘሕልፉሉ እዋን ንምሕጋዝ ይሰርሑ።



<https://www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies>

ኣገልግሎታት ኖቲንግሃምሻየር

▣ **www.nottshelpyourself.org.uk**

ንነበርቲ ኖቲንግሃምሻየር ዝኸውን ሰፊሕ ኣገልግሎታት፡ ናይ ከባቢ ንጥፊታትን ወሃብቲ ክንክን ህጻናትን፡ ኣብቲ ወላዲ/ኣላዪ ዞባ ክትከይድ ፈትን።

▣ **www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk**

ንናይ ከባቢ ምብጻሕ ጥዕናን ናይ ቤት ትምህርቲ ነርሲንግ ጉጅለ ሓበሬታን ንምርካብ ‘ጥዑያት ሰድራቤታዊ ጋንታታት’ ኢልካ ድለይ።

▣ **www.nottinghamshire.gov.uk**

መርበብ ሓበሬታ ቤት ምኽሪ ኣውራጃ፡ ምምዘጋብ ልደት ውላድካ ብዝምልከት ሓበሬታ ድለ።



ኣብ ቀረባኽ ዝርከብ A&E፡ ማእከል ህጹጽ ክንክን፡ ሓፈሻዊ ሓኪም፡ ሓኪም ሰኒ ወይ ካልእ ኣገልግሎት ጥዕና ንምርካብ ኣብ **www.nhs.uk** ምእታው ኣብ ናይ ምድላይ ቦታ **‘find xx’** ኢልካ ጸሓፍ።

ተወሰኑት ናይ ሱብ ሞያ ድጋፍ ዝህቡ ትካላትን ሃገራዊ መስመራት ሓገዝን

ዝኸፈተሉ ግዜን ዝርከበሉ ግዜን ክፈላለ ይኸእል እዩ፣ እዋናዊ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ መርበባት ሓበሬታ ተወከሰ

- **ማሕበር ሰንባደ ውልደት:**
ብሕርሲ ንዝተጎድኡ ውልቀሰባት ምሕጋዝ
www.birthtraumaassociation.org.uk

- **ሓጎስ:**
ብሓሚሙን / ወይ ቅድሚ ግዜኡን ብዝተወልደ ህጻን ንዝተጎድኡ ስድራቤታት ኣብቲ መርብብ ሓበሬታ ብምእታው ናይ ቪድዮ ጸውዒት ምዝገባ ግበር
www.bliss.org.uk

- **ክራይ-ሲስ:**
ደገፍ ንዝበኸዩን ድቃስ ዘይብሎምን ህጻናት ዘለዎም ወለዲ
ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0845 122 8669** (2p/min ተደምር መደበኛ ናይ ክፍሊት ኔትወርክ)
ናይ ሓገዝ መስመር ሰዓታት: 09:00am – 10:00pm
www.cry-sis.org.uk

- **ህይወት ስድራቤት:**
ኣተዓባብያ ተመሳሳሊ ጾታ ፣ መንእሰያት ወለድን ንጽል ወላዲን ሓዊሱ ንኹሉ መዳያት ህይወት ስድራቤት ምድጋፍ ።
ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0808 800 2222** (መደበኛ ናይ ክፍሊት ኔትወርክ)
ናይ ሓገዝ መስመር ሰዓታት: 9am-9pm ሶኒ-ዓርቢ | 10am-3pm ቀዳምን ሰንበትን
ብእኒንተርነት ዝግበር ዕላል: ሶኒ-ዓርቢ 1:30pm-9pm
www.familylives.org.uk

▣ **ባህ ጅንጅብል:**

ደገፍ ንጎጽል ወለዲ

ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0808 802 0925**

ናይ ሓገዝ መስመር ስዓታት: ዝተፈላለዩ እዩ: መርበብ ሓበሬታ ርእ

www.gingerbread.org.uk

▣ **ማእከል ተስፋ:**

ፖስት ኮድካ ብምእታው ንከም ናይ እእምሮ ጥዕና ቃልሲ ዝኣመሰሉ ዝተፈላለዩ ስክፍታታት ናይ ከባቢኻ ደገፍ ርኽብ

www.hubofhope.co.uk

▣ **ርግጲት የገድስ እዩ:**

ወለዲ ብዛዕባ ጥንሲ ብፍላይ ድማ ምንቅስቓስ ህጻናት ዘለዎም ፍልጠት ምድጋፍ

www.kickscout.org.uk

▣ **ተበግሶ ወዲ ሰብ:**

ንግዲያት ደቁ ተባዕትዮ ናይ ዘቤታዊ ዓመጽ ደገፍ

ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0182 333 4244** (መደበኛ ናይ ክፍሊት ኔትወርክ)

ናይ ሓገዝ መስመር ስዓታት: 10ቅ.ቀ.-4ድ.ቀ. ሶኒ -ዓርቢ

www.mankind.org.uk

▣ **ሓንጎል:**

ናይ እእምሮ ጥዕና ደገፍ

ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0300 123 3393** (ነጻ ቴሌፎን)

ናይ ሓገዝ መስመር ስዓታት: 9ቅ.ቀ.-6ድ.ቀ. ሶኒ-ዓርቢ (ብዘይካ ናይ ባንክ በዓላት)

www.mind.org.uk

▣ **ማእበር ምውራድ ጥንሲ:**

ብሰንኪ ምንጻል ጥንሲ ንዝተሃሰዩ ስድራቤታት ዝግበር ደገፍ

ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0192 420 0799** (መደበኛ ናይ ክፍሊት ኔትወርክ)

ናይ ሓገዝ መስመር ስዓታት: 9ቅ.ቀ.-4ድ.ቀ. ሶኒ -ዓርቢ

www.miscarriageassociation.org.uk

☐ **ምጽጎናዕ:**

ብሰነኪ ሞት ህጻን ንዝተሃሰዩ ሰድራቤታት ዝግበር ደገፍ ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0808 164 3332** (መደበኛ ናይ ክፍሊት ኔትወርክ) ናይ ሓገዝ መስመር ሰዓታት: 10ቅ.ቀ.-3ድ.ቀ. ሶኒ-ዓርቢ / 6ድ.ቀ.-9ድ.ቀ. ሶሉስን ሓሙስን ምሽት **www.sands.org.uk**

☐ **መጽለሊ:**

ምኽሪ ኣባይቲ ጭጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0808 800 4444** (ነጻ ቴሌፎን) ናይ ሓገዝ መስመር ሰዓታት: 8ቅ.ቀ.-8ድ.ቀ. ሶኒ-ዓርቢ | 8ቅ.ቀ.-5ድ.ቀ. ቀዳምን ሰንበትን **www.shelter.org.uk**

☐ **ን85258 ብዓውታ ምጽዋዕ:**

ነጻ: ስሙ ዘይተገልጸን ምስጢራዊን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ደገፍ ብጽሑፍ ጽሑፍ: **ናብ 85258** ብዓውታ ጸውዕ(ነጻ ኮይኑ ኣብ ናይ ቴሌፎን ሕሳብ ኣይኣትውን እዩ) ናይ ጽሑፍ ናይ ሓገዝ መስመር ሰዓታት: 24/7 **www.giveusashout.org**

☐ **ህይወት ጀምር :**

ሓበሬታ NHS ንወለዲ ብዛዕባ ምምጋብን ካልኣትን **www.nhs.uk/start4life**

☐ **ሕድሪ ማንታ :**

ብዙሓት ንዝውለዱ ሰድራቤታት ዝግበር ደገፍ ቁጽሪ ናይ ሓገዝ መስመር: **0800 138 0509** ናይ ሓገዝ መስመር ሰዓታት: 10ቅ.ቀ. - 1ድ.ቀ. / 7ድ.ቀ. - 10ድ.ቀ. ሶኒ -ዓርቢ **www.twintrust.org**

ብ ነኣሽቱ ሰጉምትታት-ዓቢይቲ ለውጥታት (ታሕሳስ 2021) ዝተሓተመ

ምስ ምሰጋና ንኖቲንግሃም ስቲኬር ፓርትነርሺፕ CIC፣ ሕድሪ ኖቲንግሃም ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታላት፣ ኖቲንግሃምን ኖቲንግሃምሻየርን። ስርዓት ወሊድን ህጻናትን ከባቢ: ICON: ንኣቦ ዘጠቓልል ተግባራዊ ጉጅለ ከምኡውን ናይ ኖቲንግሃም ኣቦታት ንዝገበርዎ ኣበርክቶ።

እንቋዕ ሓገሶኩም፡ ንኣቦነቱካ ደማ ኣሰተማኛር።

ካብ Small Steps Big Changes



 www.smallstepsbigchanges.org.uk

 ncp.ss.bc@nhs.net

 [smallstepsbigchanges](https://www.facebook.com/smallstepsbigchanges)

 [ncitycare_ssbc](https://twitter.com/ncitycare_ssbc)

 [ssbc_nottingham](https://www.instagram.com/ssbc_nottingham)

Small Steps Big Changes- ንነፍሲ ወከፍ ቆልዓ ኣብ ህይወት
ዝበለጸ ጅማር ምሃብ