



“ጥዑይ አፈላልማ ህይወት”

ኣፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣመጋግባ: ምውስዋስ ኣካላትን፣
ኣለዋ ጥዕናን ንወለዲ ዕሸላትን: ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናትን።



ተቃጫኔ

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2009
2. überarbeitete Auflage 2016

Text: Jacqueline FÜRER, Markus LEDERGERBER, Viktoria WILDEN,
Prävention

Redaktion: advocacy ag, Basel/ Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

ትሕዝቶ

መቼድም	3
ድልየት ህጻናት	4
አመጋግባ ውላድኩም	6
ጥዑያት ስኒ ፈለማ	10
አድላይነት ምንቅስቃሴ ንውላድኩም	12
አብ ግዳም ዝርከብ ጥዕና	14
እናተጻወትካ ምምሃር	15
ጥዑይ አዳኛሳ ምልማድ	16
ምርዳእን ምዝራብን	18
ዕለተ መዓልታዊ ሓደጋታት	20
ሕማም ቆልዓ	22
ሓኪም ህጻናት	23
ናይ ጥንቃቄ ጥዕናዊ መርመራታት	25
ክግበር ዝግብኦ ክታበት	26
አማኸርትን አድራሻታቶምን	28



ክቡራት ወለዲ!

ብርግጽ “እዚ ቐጻዓስ እኹል'ዶ ኹን ይሰቲ ይህልው ይኸውን?” ወይ ከአ “ስለምንታይ ደአ እዩ ድቃስ ዝአብዮ ዘሎ?” ወይውን “ጥዕንኡ ምሉእ'ዶ ኹን ይኸውን?” ዝብሉን ካልኣት ሕቶታትን ኣብ ኣእምሮኹም ይለዓሉ ይኹኑ።

ወላዲ ምዃን ማለት ናይ ውላድካ ኩነታት ጥዕና ሓላፍነት ምውሳድ ማለት ኢዩ። እዚ ከአ ቀሊል ጸር ኣይኮነን። ስለ'ዚ ኣብ ዕማም ሓላፍነትኩም ዝድግፍኹም ከም ናይ ህጻናት ሓካይምን፣ ኣማኸርቲ ኣቦታትን ኣዴታትን ዝተፈላለዩ ካልኣት ሰብ ሞያን ክኢላታትን፣ ቅሩባት ኣለዉ።

ናይ ከተማ ባዘል ክፍሊ ጥዕና፣ ኣብ ኣተገባብራ ሓለዎ ጥዕና ደቅና ተጸሚዱ ይዓይይ እዩ። ነዚ ዕላማ እዚ ንምትግባር ክፍሊ ደገፍ ጥዕናን ምክልኻል ሕማምን ከተማ ባዘል ንወለዲ ዕሸላትን ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናትን ዝጠቅም ናይ ጽሑፍ ሓበሬታ ቀሪቡ ኣሎ። እዚ ጽሑፍ እዚ ናይ ህጻናት ሓለዎ ጥዕና ዝምልከቱ ኣገዳስቲ ኣስተምህሮታት ይህብ፡ ብዛዕባ ኣብ ካንቶን ከተማ ባዘል ዝመሃቡ ናይ ደገፍ ቀረባት ከአ ይሕብር።

ነዚ ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ ክቡራት ወለዲ ከንብብዎን ከም መወከሲ ክጥቀሙሉን ብታሕጓስ እናተሓሳሰብና፡ ንኹሎም ኣብ ከተማ ባዘል ዝነበሩ ህጻናት ህይወቶም ብጥዕና ፈሊሞም ብጥዕና ክቕጽሉ ትምኒትና ንገልጽ።

Medizinische Dienste Basel-Stadt, Prävention

ድልየት ህጻናት

አብ ምዑጻእ መደባት ዕለታዊ ተግባራትኩም ውላድኩም ዓቢ ጽልዋ አለዎ። ወላጁ ምጁን ማለት ንናይ ውላድ ሓላፍነት ቀዳምነትን ምሉእ ቆላሕታን ምሃብ። ንናይ ገዛእ ርእሲ መደባት ኸእ አብ ካልኣይ መስርዕ ምውራድ እዩ። ኩሉ ምውሃድ ስለ ዝከኣል ግን ዘቫቕል ክኸውን ኣይግባእን።

ንኣሽቱ ሰባት ዓበይቲ ጠለባት ኣለዎም

ህጻናት ንከባቢኦም ኣብ ዝድህስሱ እዋን ናይ ወለዶም ምሉእ ኣቓልቦ የድልዮም። ኣብዚ መስርሕዚ ህጻናት ሓገዝኩምን ተገዳስነትኩምን ይጠልቡ። ደገፍኩም ክረጋገጹሎም ከኣ ይደልዩ። ዋላኳውን ንኣሽቱ ዕሸላት ሸበድብድ ከብልኹም ይኸእሉ እዮም። እንተ ጠመዩ፡ ድቃስ እንተ ኣበዮም፡ ቀጨውጨው እንተበሉም ወይውን ቅጭ እንተመጸም ከኣ ኩነቶም ብብኸይት እዮም ዝገልጽዎ።

ምስ ምሕላፍ እዋን ምልምማድ ከኣ እናዓበየን እናሓየለን ይመጽእ

አብ ፈለማ ኣታሕዛ ውላድኩም ክድንግረኩም ይኸእል ይኸውን እዩ። ግን ኣጅኹም! ተመኩሮ እናዋህለልኩም፡ ወላድን ውሉድን እናተረዳዳእኩም ክትከዱ፡ እቲ ዕዮ'ውን እናፈኸሰ ክኸይድ እዩ። እቲ ምልምማድ ምእንቲ ዕውት ክኸውን ግና ስጉምታት እናተመጠነ ክውሰድ ይግባእ።

ከባቢ ምድህሳስ

ዕሸላትን ህጻናትን ንከባቢኦም ክድህስሱ ዓቢ ሃንቀውታ ኣለዎም። ንኸፈልጡ ተሃንጠይቲ ብምጅናም ከኣ ምስቲ ኣብ ከባቢኦም ዝርከብ ነገራት ክዋስኡ ይጅምሩ። ኣብ ከባቢኦም ዝርከቡ ሰባትን ነገራትን የጽንዑ። ኩሉ ኣብ ጥቕኣም ዝረኸብዎ ነገር ከኣ ኣብ ኣፎም ይውትፉ። ስለዚ ንውላድኩም ኣብቲ ዝገብሮ ናይ ምድህሳስ ፈተነ ዘድሊ ተሞክሮታት ንኸዋህልሉ ሓግዝዎም።



ዝቀያየር ፍጻመታት ዝመልኦ ዕለታዊ ህይወት

ህጻናት ምቅይያር ፍጻመታት ይፈትዉ እዮም። ስለዚ ሓቢርኩም ንፋስ ብምውሳኔ፡ ኣብ ናይ ህጻናት መጻወቲ ቦታ ብምኻድ ወይ ከኣ ምስ ካልኣት ሰብ ቆልዑ ቤተ - ሰባት ብምርኻብ ነዚ ጠለብ እዚ ኣማልኡሎም። ህጻናት ሞላ'ውን ብውሑድ መጻወቲታት ጽቡቕ ክካናግዑ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ውላድኩም ክዘናግዱ ዝኽእል ከም ባምቡላ ጩርቁ፡ ወይ ዝተፈላልየ ነገራት ክሃንጹሉ ዝኽእልሉ ኮረት ዕንጻይቲ ዓቕሚ መሃዝኑ ስለ ዘማዕብለሉ ቀርቡሉ።

ብዛዕባ ዘይተረደኣኩም ነገራት ምኽሪ ተወከሱ

ኣብ ኣተሓሕዛ ውልድኩም ወይ ከም ኣብ ኣጠባብቅ፡ ልምዲ ድቃስ፡ ወይ ንዕኡ ዝመስል ካልእ ጉዳያት ዘጠራጥረኩም ነገራት ኣሎዩ? ርክብ ምስ ሰብ ቆልዑ ስድራ ቤታት ወይውን መብረይቲ ምእላይ ቆልዑ ትደልዩ? ነዚ ብዝምልከት ብምኽርን ብግብርን ዝድግፉ ቅሩባት ሞያውያን ኣማኸርቲ ኣዲታትን ኣቦታትን ኣለዉ። (ኣድራሻን ቛጽገር ቴሌፎንን ኣብ ገጽ 28 ተመልኩቱ።)

ኣድላይ እንተ ደኣ ኮይኑ ቋንቋኹም ዝመልኩ ሰባት ክቕረብልኩም'ውን ሕተቱ። ሕተታትኩም ናብ ሓካይም ደቅኹም እውን ከተቕርቡ ከም ትኽእሉ ፍለጡ።

አመጋግባ ህጻናት

ውላድኩም ምሉእ ጥዕና ረኪቡ ንክዓብይ ዘኽእሎ ጥረ ነገራት ካብ'ቲ ዝወስዶ መግቢ እዩ ዝረክብ። ስለዚ ኸኣ እዩ እምበኣር ዝተማጣጠነን ስሩዕን አመጋግብባ ዘድልዮ።

አመጋግባ ህጻን ኣብተን ቀዳሞት አዋርሕ ድሕሪ ምውላዱ

ኣብ መንጎ እተን ቀዳሞት ኣርባዕተ ክሳዕ ሽዱሽተ ሰሙናት ዘሎ ግዜ፡ ጸባ ኣደ ንኣካላዊ ዕብዮት ህጻን ዘድልይ ምሉእ ትሕዝቶን ካብ ዝተፈላለዩ ሕማማትን አለርጂን (ቁጥዑ ኣካልን) ዝከላኸሉ ጥረ ነገራት ዝሓዘን፡ ስለ ዝኾነ፡ እቲ ዝበለጸ መግቢ ህጻን እዩ።

ካብ ጡጦ ከተጥብውዎ እንተደኣ መዲብኩም፡ ኣቐዲምኩም ንኣማኸርቲ ኣዴታትን ኣቦታትን ኣብ ምሕራይ ዓይነት ጡጦ ክሕግዝኹም ተወከሱ። ካብ ጡጦ ብስሩዕ እዋናት ክጠብው ደኣ እምበር፡ ጡጦ ብዘይዕተፍቲ ኣብ ኣፉ ክውተፍ ከም ዘይብሉ ኸኣ ፍለጡ።

ንተጥብው ኣደ ዝያዳ ፈሳስን ሓይሊ ዝህብ መግብን የድልዶ

ጡብ እተጥብው ኣደ ንመዓልቲ ካብ 200 ክሳዕ 300 ኪሎ ካሎሪ የድልዶ። ኣብ ደማ ዝተመዓራረየ ናይ ሽኩር ሚዛን ምእንቲ ክህልው ብቐጻሊ ናይ ካርቦንዲኦኒድ ትሕዝቶ ዘለዎም መግቢታት ከም ሕብስቲ፡ ጥረ ነገራቱ ካብ ዘይጎደሎን ግልው ካብ ዘይተነፍዮን ምሉእ ሓርጭ ዝተዳለወ (ሽዕርያ) ፓስታ፡ ከምኡ'ውን ዝተፈላለዩ ፍረታት ክትምገብ፡ እንተወሓደ ንመዓልቲ ክልተ (ኣበስንቲ) ሊትሮ ማይ፡ ቅጥን ዝበለ ጽጂቕ ፍረታትን ወይ ሻህን ክትሰትይ ይግባእ። ካብ'ቲ ኣደ ትምገቦን ትሰትዮን ገለ ጎዳእቲ ጥረ ነገራት ናብቲ ንህጻን ተጥብዎ ጸባ ስለ ዝሓልፉ ቡን ወይ ጸሊም ሻሂ ንመዓልቲ ካብ ሰለስተ ኩባያ ንላዕሊ ክትሰትይ ኣይግባእን። ካብ ናይ ኣልኮላዊ መስተታት ምስታይ ከኣ ትተዓቀብ።

አመጋግባ ኣብ በኹሪ ዓመት ቆልዓ

ድሕሪ ካብ ኣርባዕተ ክሳዕ ሽዱሽተ ወርሒ ዘሎ እዋን ህጻን ናብ ናይ ስብቆ አመጋግባ ክስገር ይኽእል እዩ። እቲ ህጻን ምእንቲ ቀልጢፉ ክለምዶ ፈለማ ሓደ ዓይነት ስብቆ ጥራሕ መግብዎ። ከም መመላእታ ኸኣ ጡብ ኣደ ወይ ጡጦ



ክጠብው ይኸእል እዩ። አብ ርእሲኡ እውን ማይ፡ ወይ ከአ ሻሂ ብዘይ ሽኮር ይስተይ። ካልእ ዓይነት ስብቆ ብምሃብን መጠን ስብቆ ብምውሳኽን በብስጉምቲ ናብ ምምጋብ ስብቆ ይሰማምዖ ምህላዉ እናረጋገጽኩም አስግርዎ።

አብ'ታ በኹሪ ዓመት ዘድልይ ጥንቃቄ

አብታ ቀዳመይቲ ዓመት ንውላድኩም ትህብዎ መግቢ ብዘይ ጨው፡ ቀመማትን ሽኮርን ይኹን። መጠኑ ክብ ዝበለ ብማይ ዘይተቐጠነ ጸባ ላም አብ ካልኣይቲ ዓመቱ እዩ ክወስድ ዝኸእል። ካብ ታሽዓይቲ ክሳብ መበል ዓሰርተው ክልተ ወርሒ ዕድሚኡ ግና ሰለስተ ማንካ ባህርያዊ ርግኦ ወይ'ውን ብጸባ ዝተዳለወ ስብቆ ክትህብዎ ይከኣል እዩ። ዘይበሰለ ኣቕጽልትን ፍረታትን እናሓለውኩም ጥራይ ኣብልዕዎ። ጎሮሮኡ ከይሕነቕ ዝቐርጠሙ ፍረታት ኣይትሃብዎ። መዓር እውን ጸገምት ጥዕና ከስዕብ ስለ ዝኸእል ኣይወሃብ።

ብዛዕባ ኣመጋግባ ሓበሬታ እንተ ደኣ ደሊኹም፡

ብዛዕባ ጡብ ኣደ ንዘማኽሩ ክኢላታት፡ ንመሕረስቲ፡ ንኣማከርቲ ወለዲ ወይ ከአ ንሓኪም ህጻናት ተወከሱ። ኣድራሻታት ኣማኸርቲ ኣብ ገጽ 28 ተመልከቱ።



አመጋግባ ዕድሚያም ክልተ ዓመት ዝመልኡ ቆልዑ

ድሕሪ ዓሰርተ ክሳዕ ዓሰርተው ክልተ ወርሒ ኣብ ዘሎ ዕድሚያም ንህጻናት ልክዕ ከምቶም ዓበይቲ ቆልዑት ወይ ኣባጽሕ ክትምግብዎም ትኽእሉ ኢኹም። ሓደ ሓደ ጊዜ ነቲ ሓድሽ መግቢ ክሳዕ ዝለምድዎ ብተደጋጋሚ ፈተነታት እገበር።

ፍረታትን ኣሕምልትን

እንተተኻኢሉ ውላድኩም ኣብ ነፍስወከፍ መአዲ ፍረታትን ኣሕምልትን ክምገብ ኣድላዩ ኢዩ። ኣብ መዓልቲ ሓመኸተ እዋን ሓሓደ ዕጂኹ ኢድ ዝኣክል ፍረታት ወይ ኣሕምልቲ ክወሃቦ ጽቡቕ እዩ። ፈለማ ነቲ ፍረታት ይኹን ኣሕምልቲ ኣድቁቕኩም ቀርድድዎ። ወይ ከኣ ፈሳሲ ክሳብ ዝኸውን ጥሓንዎ። ከም ጠዓሞት ጥረ ኣሕምልትን ፍረታትን ወይ ከኣ ምሉእ ትሕዝቶ ዘለዎ ሕብስቲ ሃብዎ።

ናይ ጸባ ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት

ውላድኩም ዕለተ ዕለት፡ ሰለስተ ወይ ኣርባዕተ ግዜ ናይ ጸባ ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ክምገብ የድልይ። ገለ ካብ ናይ ጸባ ትሕዝቶ ዘለዎም ዓይነት መግብታት፡ ጸባ፡ ርግኦ፡ ተማሳሰልቲ ርግኦ፡ ኣጅቦን ብራሕን ኢዮም። ናይ ጸባ ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ኣብ ምህናጽ ኣዕጽምትን ካልእ ኣካላዊ ምድልዳልን ምጉባዝን ዝሕግዙ ጥረ ነገራት ዝርከቦም እዮም።

ሕብስቲ፡ ድንሽ፡ ሩዝን ብብሓቕ ዝዳለዉ ካልኣት መግብታትትን

ሕብስቲ፡ ድንሽ፡ ሩዝን ሽዕርያን(ፓስታን) እምነ - መሰረት ናይ ጥዑይ አመጋግባ ኢዮም ካብቶም ብጻዕዳ ሓርጭ ዝዳለዉ መግብታት ብምሉእ ትሕዝቶ ዘለዎ ደባን ሓርጭ ዝሰርሑ መግብታት ዝያዳ ጥረ - ነገራት ዘለዎምን፡ ዝያዳ ኸኣ ሓይሊ ዝህቡ ብምዃኖምን ክምረጹ ይግብኡም። ነፍስ ወከፍ መአዲ ትሕዝቶ ካርባሃይድራይትስ ዘለዎ ክኸውን ይግባእ።



መስተ

ንውላድኩም ማይ ወይ ሽኮር ዘይብሉ ጽሟቕ ወይ ድማ ናይ ኣቕጽልቲ ሻሂ ሃብዎ። ኣብ እዋን መግቢ ድማ ቅጥን ዝብለ ሽኮር ዘይብሉ ናይ ፍረታት ወይ ኣሕምልቲ ጽሟቕ ክትህብዎ ትኽእሉ ኢኹም። ሽኮራዊ መስተታት ከም ዝሓል ሻሂ፣ ኮካኮላ ምብካዕ ኣስናንን ልዕለ - ክብደትን ስለ ዘስዕቡ እንተዘይሰተዩ ዝሓሸ ኢዩ። እቶም ናይ ህጻናት ሻሂ ተባሂሎም ዝጽውዑኳ ከይተረፉውን ሽኮር ከም ዘለዎም ይፈለጥ።

ጥንቁቕ ኣጠቓቕማ ስብሕን ሽኮርን

ኣብ ምጥቃም እንስሳዊ ስብሕ ተጠንቀቐ። ብዝበለጸ እቲ ዝለዓለ ጥቕሚ ዘለዎ ኣትክልታዊ ስብሕ ዘይቲ ሰለጥ፡ ሱፍ፡ ኣውሊዕን ተመሳሰልቶምን ተጠቐሙ። መግቢ ብማይ ምብሳል ብዝተኻእለ መጠን ከኣ ብዘይቲ ዘይምቕላው። ሕቲማት መግብታት ብዙሕ ስብሕ ዘለዎም መግብታት ምጥቃም ይፈለጥ። ሽኮራዊ ነገራት ንውላድኩም ምሃብ ብድሕሪ መግቢ ጥራሕ ይኹን ብድሕሪኡ ኸኣ ኩሉ ግዜ ናይቲ ህጻን ስኒ ክምወጽ ኣለዎ። ከምዚ ዝበለ ጥንቃቕ ካብ ጸጋማት ምብዕኻኽ ስንን ምውሳኽ ክብደትን ንምክልኻል ይጠቅም።

ሓቢርካ ምብሳዕ

ውላድኩም ኮፍ ምባል ካብ ዝጀመረሉ እዋን ምሳኹም ኣብ መኣዲ ክቕረብ ይግባእ። ህጻናት ኣባል ቤተ ሰብ ስለዝኾኑ ኣብ ናይ ሓባር መኣዲ ኮፍ ኢሎም ብትዕግስቲ ኽምገቡ ኣገዳሲ ምጥቃም ክመሃሩ ይግባእ። ውላድኩም ዘድልዮ ሓይሊ ምእንቲ ክረክብ ብቐጻሊ ኣብ ስራዕ ናይ መግቢ ሰዓታት ክምገብ ይግባእ። ኣብ መዓልቲ ስለስተ እዋን ስራዕ መግቢ ክምገብን፡ ብተወሳኺ ኸኣ ክልቲ ጊዜ ጠዓሞት ክበልዕን የድልይ።

ጥዑይ ስኒ ፈለማ

ህጻናት ጥዑይ ስኒ እንተ ደኣ ሃልዩዎም ንመግቢ ብግቡእ ክሕይኹን ካብ ዝኾነ ቃንዛ ስኒ ክድሕኑን ይኽእሉ። ኣስናኖም ዝብክዕ ወይ ዝቡኽቡኽ ድሕሪ ሽኩራዊ መግቢ ምምጋብን ሽኩራዊ መስተ ምስታይን እንተዘይተመዘዱ እዩ።

ክንክን ስኒ-ፈለማ

ውላድኩም ስኒ-ፈለማ ምስ ኣውጸኦ ኣብ መዓልቲ እንተውሓደ ክልተ እዋን ክምውጽ ይግባእ። ልምሉም መወጽ፡ ንመለማመዲ ተባሂሉ ዝተሰርሐ መወጽ፡ ወይ ከኣ ፍሎሪድ ዘለዎ ሳምና ዝሓዘት ቀረጺት ዝጠበቐ ዝንከስ ቀሌብት መወጽ ተጠቐሙ። ኣስናን ኩሉ ግዜ ድሕሪ መግቢ ምብላዕን፡ ዝኾነ ሽኩራዊ ነገር ምውሳድን ክምወጽ ኣለዎ። ካብ ኣፍኩም ናብ ህጻን ባክተርያ ስለ ዘተሓላለፍን ምብካዕን ምብልሻው ኣስናንን ስለ ዘስዕብን፡ ናይ ህጻንኩም ማንካ፡ ወይ ቹቶቶ ወይ ጡጡ ኣብ ኣፍኩም ኣእቲኹም መሊስኩም ከኣ ኣብ ኣፍ ውላድኩም ኣይተእትው።

ብተግባር ምምሃር

ውላድኩም ባዕላቶም ኣስናኖም ከጽርዩ ገዲፍኩም፡ ዋላውን ክሳዕ ሸሞንተ ዓመት ዝመልኡ ብግቡእ ምጽራዩን ዘይምጽራዩን ኣብ መወዳእታ ተቐጻጸሩን፡ ዝተረፈ መልኡሎምን። ምብልሻው ስኒ-ፈለማ ነቲ ብድሕሪ ምጉራፍ ዝበቆል ስኒ በጽሒ እውን ስለ ዝልክሞ ኣድላዩ ክንክን ክግበረሉ የድልይ።

ግቡእ ክንክን ስኒ ካብ ዕዳን ቃንዛን የድሕን

ስኒ-ፈለማ እንተ ደኣ ብሰሪ ሸለልትነት ተጎዲኡ ሕክምና ናይ ግድን የድልይ። ንዝስዕብ ዕዳ ግና ናይ ጥዕና መድሕን (ኢንቩራንስ) ኣይሸፍኖን እዩ። ኣብ ከተማ ባዘል፡ ውላድኩም ኣብ መንጎ ክልተ ዓመትን ምጅማር መዋእለ ህጻናትን ኣብ ዘሎ ዕድሚኡ ብሓኪም ስኒ ብናጻ ክምርመር ዘኽእሎ ወረቕት ካብ ሓኪሙ ክትወስዱ ይከኣል እዩ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ገጽ 29 ተመልከቱ።



ምንቅስቃስ ንውላድኩም

ምንቅስቃስ ኣብ ምዕባለ ውላድኩም ኣገዩ ጠቓሚ ኣበርክቶ ኣለዎ። ንህጻናት ምንቅስቃስ ንገዛእ ርእሶምን ካልኣትን ንክድህስሱን ንኸባቢኦም ክለምዱን የኽእሎም። ንውላድኩም ኣብ ዝተፈለየ ዕድሜኦም ብዙሕ ክንቀሳቅሱ ሕለዩሎም።

ነፍሲ ወከፍ ቆልዓ ነናይ ውልቁ ቅልጣፊ ምዕባለ ኣለዎ

ህጻን ኣብ ቀዳሞት ዓመታት መዋእሉ ኣገዩ ብዙሕ ነገራት ይድህስስን ይመሃርን። ነፍስወከፍ ህጻን ግን ነናይ ገዛእ ርእሱ ቅልጣፊ ምዕባለ እዩ ዘለዎ። ከም ርእስኻ ምቕናዕ፣ ምፍሕኹ፣ ኮፍ ምባል፣ እግሪ ምትካል ዝኣመሰሉ ስጉምቲታት ዕቤታት ከኣ ባዕላቶምን ኣብ ዘዝተወሰነ መስርዕ መስርሕን እናተኸታተሉ እዩም ዝመዱ።

ኣደቻቕሳ

ህጻን ኣብ መሬት ኣብ ሓደ ምዑቕን ፍርናሽ ዝተነጽፎን ቦታ ከተደቅስዎ ይከኣል። ብምድግጋም ድማ ሓንሳብ ብጎኒ ሓንሳብ ብኸብዲ ሓንሳብ ከኣ ብሕቕ ምግምግል ይግባእ። ድሕሪ ገለ ኣዋርሕ ድማ ዝያዳ ተንቀሳቓሲ ምስ ኮነ ምስናይን ካልእ ተወሳኺ ደገፍ ምግባርን ይግባእ።

ብኢድ ምጥቃም

ህጻናት መንፈቕ ምስ መልኡ ናይ ብኢድ ምጥቃም ዓቕሞም ይምዕብል። ኣብዚ ግዜ እዚ እቲ ህጻን ንኣብነት መጻወቲ ካብ ሓንቲ ኢዱ ናብታ ካልኣይቲ ኢዱ ከተሓላልፍ ወይ ድማ ካብ ኢዱ ናብ ምድሪ ከውድቕ ይጅምር። ኢዚ ምንቅስቃስኩ ድማ ነቲ ህጻን ነገራት ዳህሲ ናይ ምፍላጥን፣ ናይ ምልላይን ዓቕሙ የማዕብለሉ። ምእንቲ ክድህስሶ መጻወቲ፣ ወይ ከኣ ዝኾነ ኣቕሓ ኣትሕዝዎ።

ንኣሽቱ ህጻናት ንጡፋት ኢዮም

ህጻናት ብተፈጥሮኦም ናይ ምንቅስቃስ ብርቱዕ ድሌት ስለ ዘለዎም ብዙሕ ክንቀሳቅሱ፣ ክዘልሉን ክዕንደሩን ባህ ይብሎም። ህጻናት መዓልተ - መዓልቲ ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰዓት ዝኸውን ግዜ ክሳብ ዝደኸሙ ይጉየዩ። ይዘለሉን ይሕኩሩን። ናይ ውላድኩም ተፈጥሮኣዊ ባህጊ ምንቅስቃስ ንምዕጋብ ከም ኣብ ቦታ ጸወታ ምኻድ፣ እናተዛወርካ ምንፋስን፣ ከባቢ ምልላይን ዝኣመሰሉ ዝተፈላለዩ



ሕርያታት አለውኹም። ህጻናት አብ ዝጻውቱሉ ጊዜ ዋላውን ብዙሕ ይንቐሳቐሱ እምበር፡ ሓይሎም ድሕሪ ሓጺር ዕረፍቲ ስለ ዝሕደሲ ኣይሃልኩን እዮም።

ምስ እኩባት ቆልዑ ብምሕዋስ ናይ ገዛእ ርእሲ ኣንፈት ምርካብ
 ውላድኩም ምስ ካልኣት ህጻናት ክጻውዑ ከሎ፡ ንነብሱን ነቶም ካልኣት መጻውትቱን ብዝበለጸ ክፈልጥ ዕድል ይረክብ። ዓቕሙ ንክእምት'ውን ይተባባዕ። እኩባት ህጻናት ብሓባር ኮይኖም ፍልጠት የዋህልሉ፡ ናይ ምፍላጥ ዘለዎም ህርፋን የርውዩ፡ ብሓንሳብ ኮይኖም'ውን ይሕጎሱ።

ንጥፈታት ህጻናትን ወለድን

ንዕሸላትን ንኣሽቱ ቆልዑትን ካይተረፈኒ ናይ ምሕምባስ ትምህርቲ አሎ። ከምኡውን ኣቦታት ወይ ኣዴታት ምስ ደቆም ኮይኖም ክሳተፍሉ ዝክእሉ ናይ ሓባር ተኸእሎታት ምውስዋስ ኣካላት አሎ። ሓበሬታ ኣብ ገጽ 33 ተመልከቱ።

ጥዕና ዝመልኦ ህይወት ምህናጽ

ውላድኩም ንኡድ ምዕባለ ንክገብር እኹል ናይ ምንቅስቃስ ዕድል ሃብዎ። ብዛዕባ ሃለዋት ጥዕንኡ ዘጠራጥረኩም ነገራት እንተ ደኣ ከኣ ሃልዩ ንሞያውያን ንኣማከርቲ ወለዲ ወይ ከኣ ንሓኪም ውላድኩም ተወከሱ።

ምሉእ ጥዕና ረኪብካ ምንባር

አብ ደገ ንፋስ እናወሰድካ ምዝዋር ንጥዕና ኣዝዩ ኣገዳሲ ኣስተዋጽኦ ኣለዎ። እዚ ድማ ንውላድኩም ጥራሕ ዘይኮነ ንዓኹም እውን ዝጠቅም ኢዩ። ምስ ውላድኩም እናተዛወርኩም ከባቢኹም ክትፈልጡን፣ ሓቢርኩም ንተፈጥሮ ብምድህሳስ ኣብ ኣእምሮ ውላድኩም ናይ ተማራማርነት ድሌት ከተበግሱን ትኽእሉ። ምስ ካልኦት ወለዲ ብኣንሳብ ምንፋስ ከኣ ንወለዲ ጽቡቕ ለውጢ ክኸውን ይኽእል።

አብ ደገ ዝግበር ንጥፈታት

ንኣሽቱ ህጻናትኩምን ኣብ ግዳም ወጺኦም ክንቀሳቕሱ ይኽእሉ እዮም። ንውላድኩም ኩዕሶ ወይ ባላንቺና እንተ ሃብኩምም ባዕሉ ክዛናጋዕ ይክእል እዩ። ኣብ ቦታ ጸወታ፣ መናፈሲ፣ ዱር፣ ወይ ከኣ ስፍራ ኣታኽልቲ ክጸውቱ ይኽእሉ እዮም። ኣብ እዋን ክረምቲ ህጻናት ኣብ በረድ ሽታሕታሕ ክብሉን፣ ብበረድ ክጸውቱን ይኽእሉ። ኣብ ግዜ ሓጋይ ከኣ ኽልተ ወይ ሰለስተ መንኮርኮር ዘለዋ ቢቺክለታ ክዝውሩ ወይ ከኣ ብእግሮም ክዛወሩ ይፈትዉ።

አብ እዋን ዛሕልን ዋዕን ዘድልይ ክንክን

ህጻናት ኣብ ትሕቲ ዝኾነ ኩነታት ኣየር ኣብ ደገ ኮይኖም ክጸውቱ ይኽእሉ ኢዮም። መደረብታ ዘለዎ፣ ዛሕልን ማይን ዘየሕልፍ ስጡም ሳእኒ፣ ስረን፣ ጃኬትን ካብ ዝኖብን ቁሪን ክከላኸለሎም ይኽእል። ቆብዕን ጓንትን ድማ ተወሳኺ ሓገዝ ይህበም። ውላድኩም ኣብ ደገ ኣብ ዝጸውተሉ እዋን ፍኹስ ዝበለ ክዳውንቲ ይከደን። ህጻናት ብፍላይ ኣብ እዋን ጸሓይ ተተንካፊ ልስሉስ ቆርቦቶም ከይጉዳእ ይሸፈን። ካብ መውቃዕቲ በርጫሕታ ጸሓይ ዘስዕቦ ሓደጋ ዝከላኸለሎም ቅብኣት ድማ ይለከዩ። ዕሸላት ካብ ቀጥታዊ ብርሃን ጸሓይ ተኸዊሎም ኣብ ጽላል ይኹኑ። ካብ ቀጥታዊ መውቃዕቲ ጸሓይ ንምክልኻል ቆርቦት ብግቡእ ምሽፋን፣ ቆብዕ ምውዳይን፣ ናይ ጸሓይ መነጽር ምጥቃምን የድልይ።



እናተጻወትካ ምምሃር

አብ ጊዜ ጻወታ ህጻናት ባዕላቶም ኢዮም ዝመሃሩ። እዝኖም ኣፍንጭኦም፡ ኣፎም፡ ኣእዳዎም ኣእግሮም እናተጠቐሙ ኣብ ከባቢኦም ንዝርከቡ ነገራት ይድህስሱ። ድምጺ፡ ሽታ፡ መቐረት ናይ ነገራት ክፈልጡ ሽኦ ይደልዩ።

ንመጻወቲ ዘገልግሉ ነገራት

ህጻናት ብሒዶት መጻወቲ ክዘናግዑ ይኸእሉ ኢዮም። ብባምቡላ፡ ቁራጽ ጨርቂ፡ ዋላ'ውን ብመኸስ ዕንጻይቲ ወይ መኸደን ድስቲ ክጻወቱ ይኸእሉ። ዝጻወትሎም ነገራት ከይጎድእዎም ባላሕቲ፡ ወይ ተሰበርቲ ንዝኾነ ነገር ኣብ ኣፎም ስለ ዝመልሱ ሽኦ ከይውሕጥዎም ደቀኞቲ ነገራት ክኾኑ የብሎምን።

እናዓየኻ ምጽዋት

ህጻናት መብዝሕትኡ ጊዜ ነቁሒት ፋሕ ኣቢሎም፡ ክጥርጉፉ፡ ወይ ከኣ ሓቢኦም ክደልዩ ባህ ይብሎም። ስለዚ ሽኦ ተመዛዚ ዘለዎ ኣኻብሕን ሳናዱኻን ከም ባዴላ፡ ድስቲ፡ ጭልፋታትን፡ ቆረርጽ ኣጭራኻን ዝኣመሰሉ ናይ ዘቤት ናውትን የድልዮም።

ምልውዋጥ ተመኰሮታት ኣብ መንጎ ቆልዑ

ህጻናት ምስ ካልኣት ህጻናት ሓቢሮም ኣብ ዝጻወቱሉ እዋን ሓድሽ ተሞክሮታት ይድልቡ እዮም። ኣብ ጻወታ ነንሕድሕዶም ኣብ ዝዋስኡሉ ጊዜ ኣብ መጻኢ ህይወቶም ዝጠቅምዎም ተሞክሮታት የዋህልሉ። ስለዚ ንህጻናት ምስ መሳቱኣም፡ ኣሕዋቶም ወይ ደቂ ኣዕሩኽትኹም ወይ ድማ ምስ ካልኣት እኩባት ቆልዑ ርክባት ክገብሩ ምሕጋዝ ኣገዳሲ ኣስተውጽኦ ኣለዎ።



ንምድቃስ'ውን ትምህርቲ የድልዮ እዩ

ውላድኩም ቀትርን ለይትን ፈላልዩ ምፍላጥ ክኸእል አለዎ። ክሳዕ ዋላ'ውን ለይቲ ንኸጠብው ከይተንሰኦ ብቐጻሊ ክድቅስ ዝለምድ ግና ግዜ ይወስደሉ ኢዩ።

ለይቲ ምብርባር

አብተን ቀዳሞት አዋርሕ ድሕሪ ምውላዱ፡ ህጻን ለይቲ ተባራቢሩ መሊሱ ክድቅስ ንቡር እዩ። ምስ ተበራብረ ምድቃስ ዝኣብይ እንተ ኾነ ግና ካብ ንአማካርቲ ወለዲ ወይ ካብ ሓኪም ህጻናት ምኽሪ ምውካስ የድልይ።

ስሩዕ ዕለታዊ ንጥፈታት

አብ ውሱን እዋናት ጥራይ ዝደጋገም ስሩዕ ንጥፈታት ምፍጻም፡ ናይ ዝፍጸም ተግባራት ንጹር ቅርጺ ስለ ዝፈጥር፡ ንውላድኩም ምሉእ ለይቲ ከይተበራብረ ምድቃስ ኣብ ምልማድ ይሕግዞ እዩ። ቆልዓ ቀትሪ ድቃስ እንተ ደኦ ጸጊቡ ለይቲ ድቃስ ስለ ዝኣብዮ፡ ድቃስ ቀትሩ ነዊሕ ከይከውን ተጠንቀቕቐሉ። ካብ ሳልሳይ ወርሒ ዕድመኡ ጀሚርኩም ንውላድኩም ውሱን እዋናት ምጥባውን ድቃስን ፍለዩሉ። ናይ መደቀሲ መርጮዊ ዜማ ሰሚዑ ናብ ድቃስ ዘምርሓሉ ልምዲ'ውን ኣሕድሩሉ።

ጽቡቕ ኣደቓቕሳ

መቐት ክፍሊ መደቀሲ ውላድኩም ካብ 18 ክሳዕ 20 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ይኹን። ህጻናት ጥንቅልዒት ክድቅሱ ይግብኦም። ምስ ምዕባለ ግዜ ግን ህጻናት ባዕሎም ክግምጠሉን ኣንፈት ኣደቓቕሳም ክቕይሩን ይኸእሉ እዮም። ተግባራዊ ምትንፋስ ክስእን ስለ ዝኸእል፡ ንህጻንኩም መተርኣስ ኣይትሃብዎ። ህጻናት ዝድቕሱሉ ብዝሒ ሰዓታት ካብ ህጻን ናብ ህጻን ኣዝዩ ዝተፈላለየ ኢዩ።



ምርዳኢን ምዝራብን

ውላድኩም ገና አብ ሳልሳይ ወይ ራብዓይ ወርሒ ዕድመኡ ሃለዋት ደሓኑ ይፈልጥ ኢዩ። አብዚ ዕድመ'ዚ ኸአ እዮም ህጻናት ድምጻም ክብን ለጠቕን እናበሉ ክውጭጩ ዝጅምሩ። ትሽዓተ ወርሒ ምስ መልኡ ድማ ከም “አ” ዝመስሉ ንውሕ ዝበሉ ንጹራት ድምጽታት ብምድግጋም ዘስምዑ። ጸኒሖም ከአ ሓውሲ ቃላት፡ አብ መወዳእታ ኸአ ትርጉም ዘለዎ ቃላት ኣድሚጾም ዘረባ ዝጅምሩ።

ቋንቋ ምርዳኢ

ህጻናት ምዝራብ ቅድሚ ምጅማርም ኣቐዲሚም ሰሚዖም ምርዳኢ ይክእሉ ኢዮም። ካብ ናይ ሓሙሽተ ወርሒ ዕድሜኦም ኣትሒዞም ብታሕጓስ ወይ ብኸራ ትዛረብዎም ምህላውኩም ፈልዮም ይርድኡ። ሸውዓተ ወርሒ ምስ መልኡ ከአ ሓደ ሓደ ቅልል ዝበለ ምሉእ ሓሳባት ምርዳኢን ንዝቐረበሎም ሕቶታት መልሲ ምሃብን ይጅምሩ። ደቂ ዓስርተ ወርሒ ምስ ኣኸሉ ክአ “ኣይፋል” ዝብል ቃል ይርድኦም።

ምጥቃም ቋንቋ ህጻናት

ብዙሓት ወለዲ ምስ ውላዲም በቲ “ቋንቋ ህጻናት” ተባሂሉ ዝፍለጥ፡ ቀለልቲ ቃላት ተጠቐምዎ ጻው ኢሎም እናድመጹ ይዛረቡ። እዚ ነቲ ህጻን ዝጎድእ ኣይኮነን። አብ መንጎኹምን ውላድኩምን ዘሎ ናይ ሓሳብ ምልውዋጥ እኳ ደኣ ከበርትዎ ዝክእል እዩ። እቲ ህጻን እናዓበየ ክሽይድ ከሎ ግን አብ ብምጥቃም ንቡር ቋንቋ ምስጋር ይግባእ።

ናይ አደ ቋንቋ ምምሃር

ምስ ውላድኩም ክትዛረቡ ከለኹም ነቲ ኣጸቢቕኩም ትመልክዎ ቋንቋ ተጠቐሙ። ንውላድኩም እቲ ትገብርዎ ዘለኹም ነገራት ንገርዎ። ክዛረብ ከሎ ጽን ኢልኩም ስምዕዎ፡ ዛንታታት እውን ንገርዎ። ሓሳባቱ ክገልጽ ክፍትን ከሎ ኸአ ንኣድዎ። ናይ ፈለማ ቋንቋኦም ብጽቡቕ ዝመለኹ ህጻናት ካልኣት ቋንቋታት ንምምሃር'ውን ኣገዩ ኢዩ ዝቐለሎም።



ክልተ ቋንቋታት እናተዛረብካ ምዕባይ

ወለዲ ዝተፈላለየ ቋንቋታት ዝዛረቡ እንተድኡ ኮይኖም፡ ነፍስወከፎም ምስቲ ህጻን ዝዛረቡ ከለዉ በቲ ዝመልክዎ ቋንቋ እንተተዛረቡ ይሓይሹ። እቲ ህጻን ክጋገይን ነቲ ቋንቋታት ክሓዎውሶን ይኽእል እዩ። እዚ ግና ምስ ግዜ ዝዕረይ ስለ ዝኾነ ኣይትሰከፉሉ። እቲ ህጻን ንኽልቲኡ ቋንቋታት መሊኹ ክሳብ ዝጥቀመሉ ግን ቁሩብ ጊዜ ከድልዮ ይኽእል ይኸውን ኢዩ።

ምምሃር ቋንቋ ጀርመን ምሉእ ስድራ ቤትን ዝወሃብ ደገፍን

ውላድኩም ካልእ ቋንቋ ዝዛረብ እንተ ደኣ ኮይኑ ጀርመን ይመሃር። እቲ ዝበለጸ ክመሃረሉ ዝኽእል ኣገባብ ከኣ ምስ ህጻናት ብምርኻብን ምስ እኩባት ቆልዑ ተሓዊሱ ብምጽዋትን እዩ። ኣዴታትን ኣቦታትን ከኣ ብዘብርዶም ናበይቲ ህጻናት እናተደገፉ ቋንቋ ጀርመን ብስሩዕ መልክዕ ክመሃሩ ይኽእሉ። ምሉእ ሓበሬታ ኣብ ገጽ 33 ተመልከቱ።

መጻሕፍትን ካልኣት ኣድለይቲ ነገራትን

ሓደ ሓደ እዋን ንውላድኩም ዛንታታት ከተዘንትውሉ ወይ ከኣ መጽሓፍ ከተንብብሉ ትደልዩ? ውሑድ ኣስተዋጾ ብምኽፋል ካብ ናይ መንግስቲ ቤተ ንባብ፡ መጽሓፍቲ ተለቂሕኩም ንውላድኩም ደጋጊምኩም ሓደስቲ ዛንታታትን ስእላዊ መጻሓፍትን ክትቅርቡሉ ትኽእሉ ኢኹም። ሓበሬታ ኣብ ገጽ 33 ተመልከቱ።

ከጋጥሙ ዝኽእሉ ሓደጋታት

ህጻናት ንኸባቢኦምን ዓለምን ክፈልጡን ክድህስሱን ብምህንጣይ፡ ንዝረኹብዎ ነገራት ኣብ ኣፎም ይውትፉ፡ ከስዕበሎም ዝኽእል ሓደጋ ከኣ ኣይፈልጡን።

ውላድኩም ከይወድኹ ተጠንቀኹ

ንውላድኩም ኣብ ናይ መቐየር ጨርቂ ጣውላ ወይ ኣብ ኮፍ መበሊ መንበር ምስ ኣደቀስኩም ካብኡ ወዲቑ ከይጉዳኡ ብዘይሓለዎ ኣይትግደፍም። ክጸድፍ ስለ ዝኽእል ከኣ ኣብ ጥቃ መደይይቦ በት ዋላውን ፍሑኽ ዝብል ንዘሎ ውላድኩም ኣይትግደፉ። ህጻናት ቢቺክለታን ንዕኣ ዝመሰላን ክዝውሩ ከለዉ ኽኣ ናይ መከላኸሊ ቆብዕ ይውደዩ።

መስኮት ከፊቲኩም ኣይትግደፉ

መግቢ እናዳለውኩም፡ ወይ ከኣ ድሕሪ መግቢ ምስራሕኩም ንገዛኹም ክተናፍሱ እንተ ደኣ ደለኹም፡ ውላድኩም ልዳት መስኮት ከም ዘየርክብ ወይ ውን ኣብ ኩርሲ ሓከሩ ንመስኮት ከም ዘየርክብ ኣረጋግጹ። ብዝበለጸ ኽኣ ህጻናት ብቐሊሉ መስኮት ንኸይከፍቱ ዝኽልክል ፍሉይ ዓጋት መስኮት ተጠቐሙ።

ካብ ሓደጋ ኤለትሪክ፡ ሓውን፡ ዘጥሕል ማይን ተጠንቀኹ

ንህጻናት ካብ ሓደጋ ኤለትሪክ ንምዕቃብ፡ መስኩዒታት መርበብ ኤለትሪክ በቲ ንድሕነት ህጻናት ተባሂሉ ዝተሰርጐ መኽደን ይክደኑ። ህጻናት ኣብ እቶን ዝተሰኸተቱ ናይ መግቢ መሳርሕታት ከርክብዎ ከምዘይክሉ ይኹን። ውዑይ ማይን ሃፍኡን፡ ወይ ዘይቲ ንህጻናት ጉድኣት ከየምጽእ ዘድሊ ስጉምቲታት ጥንቃቕ ይወስድ። ብግቡእ ዘይተኸድኑ ዒላን ካልእ መዕቆር ማይን ናይ ምጥሓል ሓደጋ ዘስዕቡ ብምዃናም ብግቡእ ይክደኑ።

ካብ ሓደጋ መርዚ ተጠንቀኹ

ኣፋውስ፡ ዝኾነ ናይ መጻራረዪ ኣቕሑ፡ ሳምናታት፡ ወይ ካልኣት ኪሚካላዊ ቀመምት ህጻናት ኣብ ኣፎም እንተ ደኣ ኣእትዮሞም ክምረዙ ስለ ዝኽእሉ፡ ህጻናት ክረኽብዎም ኣብ ዘይክእሉ ቦታ ይቀመጡ። ናይ ግዳም ወይ ናይ ቤት ዝኾኑ ኣታኽልቲ ቅድሚ ምዕዳግኩም መርዛማት ወይ ዘይመርዛማት ምዃናም ኣረጋግጹ። ናይ ውላድኩም ናይ ምምራዝ ሓደጋ እንተ ደኣ ኣጋጢሙ ረዲኡት ብቑጽሪ ቴሌፎን 145 ተወከሱ።



ሓደጋ ጽርግያ

ህጻናት ዝተሓላለኹ ኩነተ - ሓሳባትን ጠንቂ ሓደጋን ክእምቱ ስለ ዘይክእሉ፡ ጽርግያ ክሳግሩ ከለዉ ይጽገሙ። ስለዚ ንደኛኹም ኣብ መገዲ ኣጋርን ኣብ ምስጋር ጽርግያን እናኣሰንይኩም ኣለማምድዎም።

ካብ ሓደጋ ካልኣት ዘትክኻዎ ሽጋራ ምሕላው

ንስለ ጥዕና ውላድኩም ኢልኩም ኣብ ቤትኩም ምስታይ ሽጋራ ከልክሉ። መብዛሕትኦም ኣብ ብትኪ ዝተዓብለኹ ኣባይቲ ዝዓብዩ ህጻናት ተጠቃዕቲ ሕማማት ምትንፋስ፡ እዝንን፡ ዓይንን ተላገብቲ ሕማማትን ይኹኑ። ሽጋራን ሓሙኽኸቱን መርዛም ጥረ ነገራት ስለ ዘለዎም ንሽጋራን መንገፍ ሓሙኽኸቱን ካብ ህጻናት ኣርሕቑ።

ሃልኪ ተለቪኻን ምሕጻር

ፈነወ ተለቪኻን ንህጻናት ዘበርክቶ ቁምነገርኳ ዘይብሉ እንተኾነ፡ ህጻናት ብቴሌቪዥን ኣዝዮም እዮም ዝምሰጡ። ክሳብ ዕድሚኦም ክልተ ዓመት ዝመልእ ኣእምሮ ህጻናት ነቲ ብተለቪኻን ዝፍነው ትሕዝቶ - ነገር ከመስርሕ ስለ ዘይክእል ክርእይዎ ኣይግባእን። ካብ ስለስተ ክሳዕ ሽዱሽተ ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑ ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 30 ደቓይቕ ተለቪኻን ክርእዩ ኣይፈቐደሎም። ኣብ ናይ መደቀሲኦም ክፍሊ ተለቪኻን ክትቅረብሎም ኸኣ እም ክሕሰብኩን ኣይግብኣን።

ሕግም ቆልዓ

ህጻን ድሕሪ ምውላዱ ካብ ኣርባዕተ ወርሒ ንንፃው ኣብ ዘሎ እዋን ቅድም ኣብ ማህጻን ወለዲቱ ኮይኑ፡ ደሓር ከኣ ብጸባ ጡብ ኣደ ኣቢሉ ዝመሓላለፈሉ ዝነበረ ናይ ሕግማት ናይ ምክልኻል ጥረ ነገራት የቋርጽ።ብድሕር'ዚ ህጻናት ክሓሙ ከለዉ ኣካላቶም ባዕሉ ክካላኸል ተገዲዱ ጥረ ነገርን ዓቕምን ይፈጥርን የማዕብልን።

ጉንፋዕ፡ ረስንን ረኹሲ ናውቲ ከብድን

ንህጻናት ብዙሕ ጊዜ ዘጋጥምዎም ሕግማት ጉንፋዕን ረኹሲ ናውቲ ከብድን ኢዮም። ህጻናት ረስኒ ኣለዎም ክበሃል ዝከኣል ናይ ኣካላቶም ዋዒ ልዕሊ 38 ዲግሪ ሰንቲግራድ እንተ ደየበ እዩ። ኣብ መንጎ 37,5ን 38,0ን ድግሪ ሰንቲግራድ ምጡን ረስኒ፡ 37,8 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ከኣ ናይ ጥዕና ሙቕት ኣለዎም ክበሃል ይከኣል።

ሕክምናን፡ ምውሳድ ኣፋውስን

ዝሓመመ ህጻን ሓበሬታን ደገፍን ንምርካብ ናብ ሓኪም ይወስድ። ሕግም ዝያዳ ዝነኣሱ ህጻናት ብዝያዳ ህጹጽነት ክርኣይ ይግባእ። ንህጻን ሓኪም መርጫሩ ዝኣዘዘሉ መድሃኒት ጥራሕ ይወሃቦ።

ምእላይን ክንክንን

ዝሓመሙ ህጻናት ቀጨውጨው ይብሎም፡ ሸውሃቶም ከኣ ይዕጸው። ስለዚ እኹል ፈሳሲ ክወሃቦም፡ ስምዒታውያን ስለ ዝኾኑ ኸኣ ምእንቲ ክበራትዎ ክሳዕ ዝሓውዩ ክእበዱን ክቃበጠረሎምን ይግባእ።



ሓኪም ውላድኩም

ከምቲ ንስኹም ናይ ጥዕና ሕቶታት ብዝምልከት ኣብ ብቕዕ ሓኪም ትምርኩሱ፡ ንውላድኩም'ውን ኣብ ሕቶታት ጥዕንኡን ምፍዋሱን ብቕዕ መሰነይታ ሓኪም ርኽቡሉ።

መሰነይታ ጥዕናን ምዕባለኡን

ሓኪም ህጻናት ንኣካላውን ስነ ልቦናውን ኩነታት ውላድኩም ይቋመትን፡ ዘድልይ ክትባት ይፍጽምን። ውላድኩም እንተ ደኣ ሓሚሙ ወይውን ምዕባለኡ ትጽቢት ከምዝግበረሉ እንተ ዘይኮነ፡ ስሉጥ ሕክምናዊ ረዲኤት ንምርካብ ምስ ሓኪም ውላድኩም ምዝርራብ ይግባእ።

ምስ ሓኪም ውላድኩም ብዛዕባ ኣመጋግባን ድቃስን ውላድኩም ምዝርራብ'ውን ይከኣል እዩ።



ጥዕና ውላድኩ ብዝምልከት ነገራት ቀዳማይ መዘራርብትኹም ሓኪም ውላድኩም እዩ

ውላድኩም ዝኾነ ዓይነት ናይ ጥዕና ሽግር እንተ ደኣ ኣጋጢምዎ ኩሉ ጊዜ ብቐዳምነት ምስ ሓኪም ውላድኩም ተራኸቡ። ቆጸራታት ንምሓዝን ምክሪ ንምርካብን ዋላውን ኣብ ቀዳመ ሰንበትን በዓላትን ምስ ሓኪም ውላድኩም ብስልኪ ምርኻብ ይከኣል እዩ።

ወጻኢታት ሕክምናዊ ኣገልግሎት

ህጻን ምስ ተጠንሰ ኣብ ናይ ሕክምና ትካል መድሕን (ኢንፎርንስ) ክምዝገብ ይግባእ። ኣብ ስዊዘርላንድ ንህጻናት ኣብ ናይ ሕክምና መድሕን (ኢንፎርንስ) ምምዝጋብ ግዴታ ኢዩ። ናይ ጥዕና መድሕን ብጀካ'ቲ ተጠቀምቲ ዝሸፈንዎ ናይ ዓሰርተ ሚእታዊ ግደ፡ ዝተረፈ ኩሉ ወጻኢታት ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራን ክታቦትን ባዕሉ ኢዩ ዝዓጽዎ።

ኣፋውስ

ውላድኩም ፍልይ ዝበለ መድሃኒት እንተድኣ ዘድልዮ ኮይኑ፡ ናይ ህጻን ሓኪምኩም እቲ ዘድሊ መድሃኒት ይእዝልኩም። ሓኪም ዝጸሓፈልኩም ወረቐት ሒዝኩም ናብ ፋርማሲ ኬድኩም ዝተኣዘዘ መድሃኒት ክወሃበኩም ይከእል። ገለ ክፋል ዋጋ መድሃኒት ብመድሕን ሕክምና (ኢንፎርንስ) ይሸፈን።

ህጹጽ ኩነታትን መወከሲ ቐጽሪ ቴሌፎንን

ህጹጽ ረድኤት ኣብ ዘድልዮሉ እዋን ንኣብነት ውላድኩም ኣዝዩ እንተ ሓመመ፡ ወይ ሓደጋ እንተ ኣጋጠሞ ንሓኪም ውላድኩም ወይ ኼኣ ናይ ህጹጽ ረድኤት ኣገልግሎት ዝህቡ ሓካይም ቴሌፎን ደዊልኩም (ቐጽሪ ቴሌፎን 061 261 15 15) ወይ ናይ ሕክምና ህጹጽ ረድኤት ኣገልግሎት ደዊልኩም (ቐጽሪ ቴሌፎን 144) ተወከሱ ።

እንተድኣ ናይ ምምራዝ ሓደጋ ኣጋጢሙ ኮይኑ ድማ ክፍሊ ምረዛ ደዊልኩም (ቐጽሪ ቴሌፎን 145) ተወከሱ።

ናይ ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራ

ኣብ ነፍስ ወከፍ መድረኽ ዕድመ ዝተፈላለዩ ምዕባሊታት ይፍጠሩ እዮም። ዝኾነ ዓይነት ምልክት ጸገም ጥዕና ምስ ዝርከብ ከኣ ኣብ ግቡእ ግዜኡ ተለልዶ ሕክምናዊ ስጉምቲ ምእንት ክውሰድ ኣብ ገግዜኡ ስሩዕ ናይ ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራ ከተካይዱ ንላበው።

ምዕባሊ ውላድኩም ምክትታል

ግቡእ ናይ ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራ፡ ርግጽነት፡ እቲ ርግጽነት ከኣ ቅሳነት ስለ ዝህብን፣ ብፍላይ ኣብ በኹሪ ዓመት ዕድሚኡ፡ ውላድኩም ብብዙሕ መድረኻት ምዕባሊ ስለዝሓልፍን ቀጻሊ ናይ ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራ ክገብር ኣድላይ ኢዩ። ድሕሪ ክልተ ዓመት ዕድመኡ ግን ናይ ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራ ኣብ ዝተፈናተተ እዋናት ኢዩ ዝግበር። ናይ ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራ ውላድኩም፡ ሓፈሻዊ ምዕባሊ ኣካላት፡ ዓቕሚ ምንቅስቓስ ኣካላት፡ ክምኡውን ናይ ምስማዕ፡ ምርኣይን ምዝራብን ቁጽጽር ጥዕና የጠቓልል። እዚ ንሓለዋ ተባሂሉ ዝግበር ስሩዕ ናይ ሕክምና መርመራ ኣብ ዝግበረሉ እዋን ምስ ሓኪም ተራኺብኩም ብዛዕባ ናይ ውላድኩም ናይ ኣመጋግባ፡ ክታብት ልምዲ ድቃስን ካልእ ሓፈሻዊ ጉዳያት ኣተዓባብያ ቆልዓን ምዝርራብኩምን ይከኣል እዩ።

ኣብ ዝተፈላለዩ እዋናት ዝግበሩ ስሩዓት ናይ ሓለዋ ጥዕናዊ መርመራ ኣብዞም ዝስዕብ ዝርዝር ዕድመ ይትግበሩ፡



አድለይቲ ክታቦታት

ክታቦት ንውላድኩም ካብ ጎዳእቲ ሕማማትን ሳዕቤናቶምን ንምክልኻል ይሕግዝ። ካብ ሓኪም ውላድኩም ነዚ ጉዳይ'ዚ ብዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ምርካብ ይከኣል።

አብ ናይ ስዊዘርላንድ መደብ ክታቦት ብምምርካስ ንውላድኩም እዞም ዝስዕቡ ክታቦት ክፍጽሙ ንላበው። ((ሰሌዳ)):

ዕድመ	ክታቦት	መተሓሳስቢ
2/4/6 ወርሒ	<ul style="list-style-type: none"> ደፈተሪያ: ቴታኑስ: ዓባይ ሰዓል ፖልዮ: ሄሜሬሉስ ኢንፍሉዌንዛ ዓይነት b ፕኖይሞኮኪ (አብ መበል 2/4 ወርሒ ጥራይ) 	አብ ክክልተ ወርሒ ሰለስተ ግዜ ምኽታብ
12 ወርሒ 12-15 ወርሒ	<ul style="list-style-type: none"> ንፍዮ: ሕበጥ ክሳድ: ፍሮማይ ፕኖይሞኮኪ: መጊንጎኮኪ C 	
15-24 ወርሒ	<ul style="list-style-type: none"> ደፈተሪያ: ቴታኑስ: ዓባይ ሰዓል ፖልዮ: ሄሜሬሉስ ኢንፍሉዌንዛ ዓይነት b ንፍዮ: ሕበጥ ክሳድ: ንፍዮ ጀርመን 	ምሕዳስ ክታቦት ዳግመ ክታቦት
4-7 ዓመት	<ul style="list-style-type: none"> ደፈተሪያ: ቴታኑስ: ዓባይ ሰዓል ፖልዮ ንፍዮ: ሕበጥ ክሳድ: ንፍዮ ጀርመን 	ምሕዳስ ክታቦት ተማታሪፋ ዝክበረ ክታቦት ምምላእ

ሓጺር መግለጺ ብዛዕባ ናይ ዝተጠቓሱ ዓይነት ሕማማት

ደፈተሪያ: ናይ መተንፈሲ ሻምብቆታት ሕማም። ዓቢሱ ምትንፋስ ብምኽላእ ክሳብ ናብ ሞት ዘብጽሕ ሓደገኛ ሕማም።

ቴታኑስ: ናይ ቴታኑስ ባክተርያታት ብቕስሊ ኣቢሎም ናብ ኣካል ይኣትዉ'ሞ መትንታት (ነርቭ) የጥቅዑ። ጭዋዳታት ዝጨባብጥን ከቢድ ቃንዛ ዘስዕብን ኣብ ሞት ከብጽሕ ዝኽእልን ሕማም። ናይ ቴታኑስ ባክተሪያ ኣብ ዝኾነ ቦታ ክርከቡ ይኽእሉ ኢዮም።



ፐርቱሲስ (pertussis): ዓባይ ሰዓል አብ ናይ መተንፈሲ ሻምብቆታት ጸገማት ዝፈጥር ንህጻናት ምትንፋስ ከሊኡ ናብ ሞት ካብጽሕ ዝኽእል ሓደገኛን ኣዝዩ ተላባዕን ሕማም።

ብሰንኪ ሄሜሬሉስ ኢንፍሉዌንዛ ዓይነት **b** ዝመጽእ ረኹሲ መንልብብ ሓንጎል ኣዝዩ ከቢድን ነባሪ ጉድኣት ዘውርድን ክሳዕ ሞት እውን ከብጽሕ ዝኽእልን ሕማም።

ፖልዮ: ኣካላት ዘሰንክልን ክሳዕ ሞት'ውን ዘብጽሕ ሕማም።

ንፍዮ: ጉድኣት ናይ ሓንጎል ዘሰዕብን ንሓዋሩ ዘሰንክልን ሕማም።

ሕበጥ ክሳድ: መንልብብ ሓንጎልን ዕትብቲ ዓንዲ ሕቆን ዘርኩሱን ንሓዋሩ ናይ ምስማዕ ጸገማት ዘሰዕብን ሕማም።

ንፍዮ ጀርመን ብፍላይ ክታብት ንዘይገበራ ነፍስ - ጸር ኣንስቲ ኣብ መጀመርታ ኣርባዕተ ኣዋርሕ ጊዜ ጥንሰን ክጥቅዕን ዝኽእልን፡ ኣብ'ቲ ዝውለድ ህጻን ከቢድ ናይ ኣካል ጉድለት ከስዕብ ዝኽእልን ሕማም።

ፕዩይሞኮኪ: ንመንልብብ ሓንጎልን ዕትብቲ ዓንዲ ሕቆን ብምርኳስ ወይ ንደም ብምምራዝ ነባሪ ጉድኣት ዘውርድን ክሳዕ ሞት ዘብጽሕን ሕማም።

መኒንጎኮኪ C: ንመንልብብ ሓንጎልን ዕትብቲ ዓንዲ ሕቆን ብምርኳስ ነባሪ ዝኾነ ከቢድ ጉድኣት ዘውርድ ክሳዕ ሞት ዘብጽሕን ሕማም።

አገዳሲ ምክርታትን አድራሻታትን

ምክር ንወለዲ

ህጻን ተወለዱ ክሳብ አብ መዋእለ ህጻናት ዝኣትው ብድሕሪቲ ካብ ሓኪም ህጻናት ዝርከብ ምክር ቀጺሉ ዝለዓለ ጠመተ ዝግበረሎም ሞያውያን ንአማክርቲ ወለዲ እዮም። ብተወሳኺ ኸኣ ርክባትን ሓድሕዳዊ ምድግጋፍን ናይ ህጻናት ዘዕብዩ ስድራ ቤታት። ንአማክርቲ ወለዲ ኣብ ሕቶታት ብዛዕባ ጡብ ኣደ፡ ኣመጋግባ ህጻናት፡ ልምድታት ድቃስ ህጻን፡ ኣካላዊ ዕቤት ህጻንን ምክትታል ክብደቱን ምስኩር ክእለት ዘለዎም ፈላጊት እዮም። ኣብ ባዘል እዚ ኣገልግሎት እዚ ንኹሎም ስድራቤታት ብነጻ ይወሃብ። ኣማክርቲ ኣዴታትን ኣቦታትን ምክር ንወለዲ፡

- ቆጻራ ብምግባርን ብዘይቆጻራን ኣብ ቤት ጽሕፈቶም
- ብቴሌፎን ወይ ከኣ
- ንወለዲ ኣብ ገዝአም ብምብጻሕ ይወሃብ።

Elternberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel
Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91
info@elternberatungbasel.ch
www.elternberatungbasel.ch
www.baslerfamilien.info

• ብቴሌፎን ዝወሃብ ምክር ሰነይ፡ ሰሉስ፡ ሓሙስ፡ ዓርቢ ካብ ሰዓት 8 ክሳብ 12 ቅድሚያ ቀትሪ ከምኡውን ረቡዕ ካብ ሰዓት 2 ክሳብ ሰዓት 5 ድሕሪ ቀትሪ። ኣብ ፍራየን ሽትራስ (Freie Strasse) ቤት ጽሕፈት ኣማክርቲ ቦተ ሰብ ኩሉ መዓልቲ ክፋት ኢዩ። ኣብቲ ከባቢ ዝርከብ ተወሳኺ ቤት ጽሕፈት ኣማክርቲ ቦተ ሰብ ንምርካብ ኣብዚ ዝስዕብ ናይ ኢንተርኔት ኣድራሻ ተወክሉ፡
www.elternberatungbasel.ch

ብዛዕባ ጸባ ጡብ ኣደ ኣብ ዩኒቨርሲቲ ባዘል ዝወሃብ ምክር

ኣብ ምእታው ሆስፒታልን ምፍናው ካብ ሆስፒታል ብዛዕባ ጸባ ጡብ ኣደ ዝምልከት ሕቶታት ትምልሰልኩም ናይ ሞያ ክኢላ ተቐሪባ ኣላ።

ብዚ ዝስዕብ ቁጽራ ቴሌፎን ደዊልኩም ቆጻራ ምግባር ይከኣል። 061 265 90 94

Universitätsspital Basel
Frauenklinik
Spitalstrasse 21, 4031 Basel
Telefon Zentrale 061 265 25 25

ናይ ህጻናት ሓካይም

አድራሻታት ናይ ህጻናት ሓካይም ኣብ ናይ ከተማ ባዘል ናይ ቴሌፎናት መዝገብ ኣብ ትሕቲ **Ärzte (ሓካይም)** ወይ ከኣ **Kinder- und Jugendmedizin (ናይ ህጻናትን ቆልዑን ሕክምና)** ዝብል ኣርእስቲ ተመዝጊቡ ዘሎ አድራሻታት ብምርዳይ ወይ ኣብዚ ዝስዕብ ናይ ኢንተርነት አድራሻ ብምድላይ ምርካብ ይከኣል: www.kindermedizin-regiobasel.ch.

ናይ ህጻናት ሓካይም ናይ ህጹጽ ረዲኤት (ኤመርጀንሲ) ቛጽሪ ቴሌፎን እዚ ዝስዕብ ኢዩ: 061 261 15 15

ብክልቲኡን ናይ ባዘል ካንቶናት ዝውነን ናይ ዩኒቨርሲቲ ናይ ህጻናት ሆስፒታል (UKBB)

Spitalstrasse 33, 4031 Basel
Telefon 061 704 12 12
www.ukbb.ch
www.bewegter-lebensstart.ch

ናይ ህጻናት ናይ ስኒ ሓለዋ - ጥዕናዊ መርመራ

ዓመታዊ ናይ ህጻናት ናይ ስኒ ሓለዋ - ጥዕናዊ መርመራ ኣብ ዝኾነ ናይ SSO ሓኪም ስኒ: ወይ ክሊኒክ ሕክምና ስኒ: ወይ'ውን ኣብ ከተማ ባዘልን ሪሀን ኣብ ዝርከቡ ናይ ቤት ትምህርቲ ሕክምና ስኒ ክፍጸም ይከኣል።

UZB-Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel
Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89
www.uzb.ch

Schulzahnpraxis Bettingen Riehen, Schmiedgasse 23, 4125 Riehen
Telefon 061 641 68 00
schulzahnpflege@diezahnaerzte.ch
www.diezahnaerzte.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel
Birsigstrasse 2, 4054 Basel
Telefon 061 312 02 81
sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

ትካል “ናይ ብኣግኡ ዝወሃብ ረድኤት”

ቀንዲ ቆላሕታ ማእከል “ናይ ብኣግኡ ዝወሃብ ረድኤት” ኣብ መዋእለ ህጻናት ዘይወፍሩ ጽጉማት ቆልዑ ዘለውዎም ስድራ ቤታት ተቐማጦ ካንቶን ከተማ ባዘል ንምድጋፍ ኢዩ።

እዞም ዝስዕቡ ደገፋት ከኣ ይወሃቡ፡

- ንወለድን ሓላፍነት ምዕባይ ንዝተዋህቦም ሰባትን፡ ብዛዕባ ምዕባለ ህጻን፡ ዓቕሚ ምዝራብ ህጻን፡ ስንክልና ብዛዕባ ዘለዎም ህጻናት፡ ኣተዓባብያ ቆልዓን፡ ንስድራ ቤት ዝግበር ደገፍን፡ ምብራይን።
- ስነ-ኣእምሮአዊ ምዕባለ ብዝምልከት ምጽራይን ሓበሬታ ምእካብን
- ዓቕሚ ምዝራብን ምልከት ቋንቋን ብዝምልከት ምጽራይን ሓበሬታ ምእካብን
- ንግዱዓት ህጻናት ብኣገባብ ጸጋኒ ኣመሃህራ ትምህርታዊ ሓገዝ ምሃብ
- ልሳነ ቋንቋዊ ፍወሳ ምፍጻም
- ጥሙር ኣሰራርሓን ምኽርን ምስ ሰብ ሞያ ትካላት “ናይ ብኣግኡ ዝወሃብ ረድኤት” (ንኣብነት ምስ ኣለይቲ እኩባት ተዘናጋዕቲ ቆልዑን፡ መዕቆብቲ ቀትርን ምክያድ)

ናይ ወጻኢ ቋንቋ ንዝዛረቡ ወለድን ናይ ምዕባይ ቆልዑ ሓላፍነት ዝተዋህቦም ሰባትን ንምሕጋዝ ተርጎምቲ ተቐሪቦም ኣለዉ። ኣብ ማእከል “ናይ ብኣግኡ ዝወሃብ ረድኤት”፡ ንግዱዓት ህጻናት ብኣገባብ ጸጋኒ ኣመሃህራ ትምህርታዊ ሓገዝ ዝህቡ፡ ናይ ልሳነ ቋንቋዊ ፍወሳ ዕዮ ዝፍጽሙ፣ ከምኡ'ውን ናይ ስነ ኣእምሮ ምኽርን ማሕበራዊ ስርሓትን ዘካይዱ ምኩራት ክኢላታት ንንዘብ ዘይክፈሎ ኣገልግሎት ንምሃብ ተቐሪቦም ኣለዉ።

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote
De Wette-Strasse 3, 4010 Basel
Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96
zff@bs.ch, www.zff.bs.ch

ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ፡ ሰዓት 8 - 11.30 ቅድሚ ቀትሪ፡
ሰኑይ፡ ሰሉስ፡ ረቡዕ፡ ዓርቢ ካብ ሰዓት 1.30 - 5 ድሕሪ ቀትሪ

ሓገዝ ናበይቲ ቆልዑ

አብ ስራሕ ወይ ከአ አብ ናይ ሞያ ቤት ትምህርቲ ትወፍሩ እንተ ደአ ኩንኩም፡ ንደቅኹም አባላት መዕቆብቲ ቀትሪ ወይ ከአ ስድራ-ቀትሪ ክናብዩልኩም ይኽእሉ። ሓበሬታ ብዛዕባ ተኸእሎታት ምርካብ ናበይቲ ከይተደናጎኹም ርኽቡ። ሓበሬታ ካብ ምርሒት መዕቆብቲ ቀትርን መዋፈርቲ ስድራ-ቀትርን ምርካብ ይከአል። እዚ አገልግሎት'ዚ ዋጋ ዝኸፈሎ'ዩ። መጠኑ ኸአ ምስ እቶት ስድራ ቤታት ተመዛዚኑ ዝውሰን እዩ።

ምርሒት ቦታታትን አድራሻታን:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel
Telefon 061 267 46 14
vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch
www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen
Telefon 061 646 82 56
tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel
Telefon 061 260 20 60
info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

መብረይቲ አብ ምንባይ ቆልዑ ንምርካብ ዝሕብሩ ናይ ኢንተርነት አድራሻታት:

- ናይ ስዊዘርላንድ ምንባይ ህጻናት ናይ ሓበሬታ ማዕከን
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- ምንባይ ህጻናት ሊሊፑት: ምንባይ ህጻናት አብ ስዊዘርላንድ:
http://kinderbetreuung.liliput.ch
- ማሕበር ስድራ-ቀትሪ ሰሜናዊ-ምዕራብ ስዊዘርላንድ
www.vtn.ch
- መድረኽ ሓበሬታ ምንባይ ቆልዑ:
www.kissnordwestschweiz.ch
- ማሕበር አለይቲ እኩባት ተዘናጋዕቲ ቆልዑ አብ ስዊዘርላንድ
www.spielgruppe.ch

ተሳትፎ ስፖርት ህጻናትን ወለድን

ሓባራዊ ተሳትፎ ስፖርት ህጻናትን ወለድን ኣብ መንጎ ክልቲኦም ንዘሎ ዝምድና የደልድል፡ ናይ ህጻናት ባህጊ ዝላን ጉያን ምንቅስቃስን ከኣ የርውይን ኣብ ጥዕንኦም እውንታዊ ኣበርክቶ የስዕብን። ኣብ ከተማ ባዘል ነዚ ጠለብዚ ዘማልኦ ማሕበራት ኣብያተ ስፖርት ኣብ ዝተፈላለዩ ዞባታት ይርከባ። ኣብ ዓሰርተው ኣርባዕተ ዞባታት ኮይንን ድማ ንወለድን ህጻናትን ዝተፈላለዩ ዓይነት ስፖርት ይቕርባ።

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt
Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

መራኽቢ ደቂ ዞባ ባዘል
www.quartiertreffpunktebasel.ch

ጠለባትኩም ዘማልኦ ትምህርቲ ቋንቋ ጀርመን

GGG Migration 15 ቋንቋታት እናተጠቐመ ንወጻእተኛታት ዜጋታት ዘማኽር ትኣል፡ ብናጻ ጠለብኩም ዘማልኦ ናይ ቋንቋ ጀርመን ትምህርቲ ኣብ ምድላይን ምርካብን ይድግፈኩም።

GGG Migration
Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22
mail@ggg-migration.ch, www.ggg-migration.ch

ዝኽፈተሉ ሰዓታት፡ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ፡ ካብ ሰዓት 9 - 11 ቅድሚ ቐትሪ ከምኡውን ካብ ሰዓት 2 - 6 ድሕሪ ቐትሪ። ኣብ ከባቢ ባዘል ብዛዕባ ትምህርቲ ቋንቋ ጀርመን ኣፈሻዊ ኣበሬታ ኣብ www.integration-bsbl.ch ተመልከቲ

መጽሓፍቲ፡ መዚቃን ዲቪዲን ክትልቅሑሉ ትኽእሉ ቦታ

GGG Stadtbibliotheken Basel
GGG Stadtbibliotheken ኣብ ከተማ ባዘል ንህጻናት ተቐማጦኡ ናጻ ኣገልግሎት ዝህብ፡ ኣብ ሹዱሽተ ዝተፈላለዩ ካልኣት ቦታታት ጨንፈራት ዘለውዎ ቀንዲ ቤት ንባብ ይርከብ።

GGG Stadtbibliothek Zentrum
Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

ዝኽፈተሉ ሰዓታት፡ ሰኑይ ካብ 2 ክሳብ 6.30 ድሕሪ ቀትሪ፡ ሰሉስ፡ ረቡዕ፡ ዓርቢ ካብ 10 ቅድሚ ቀትሪ ክሳብ 6.30 ድሕሪ ቀትሪ። ሓሙስ ካብ 10 ቅድሚ ቀትሪ ክሳብ 8 ድሕሪ ቀትሪ፡ ቀዳም ካብ 10 ቅድሚ ቀትሪ ክሳብ 5 ድሕሪ ቀትሪ።

Gemeindebibliothek Riehen

Gemeindebibliothek Riehen ዞባዊ ቤተ ንባብ ሪዥን፣ ኣብ ሪህን - ዶርፍን፣ ሪህን - ራውራኸርሰንትሩምን ኣሓደ ቤት ንባብ ይርከቡ።

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

ዝኸፈተሉ ሰዓታት፡ ሰኑይ፡ ረቡዕ፡ ዓርቢ 2.30 - 6.30 ድሕሪ ቐትሪ፣ ሰሉስ 2.30 - 9 ድሕሪ ቐትሪ፣ ሓሙስ 9 - 11 ቅድሚ ቐትሪን ካብ ሰዓት 2.30 - 6.30 ድሕሪ ቐትሪን፣ ቀዳም ካብ ሰዓት 10 - 12.30 ቅድሚ ቐትሪ

JUKIBU

JUKIBU - ሕብረ ባህላዊ ቤተ መጻሕፍቲ ጁኪቡ ንህጻናትን መንእሰያትን ብ ካብ 50 ንላዕሊ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝተጻሕፉ መጻሕፍትን፣ ሲዲን፣ ዲቪዲን ይቕርብን የለቕሕን፣ ብተወሳኺ ኣስተምህሮታት፣ ዝተፈላለዩ ቁምነገራት ዘለዎም ንጥፈታት የዳሉን ዑደት ንምግባር ካብ ቤት ትምህርቲታት ብጉጅለ ዝመጹ ተምሃሮ የኣንግድን። ንተጠቀምቲ ኸአ 5.00 ፍራንክ ኣብ ዓመት የክፍል። ናይ ስድራ ፓስ ዝለዎም ዋጋ ክጎድለሎም ይከኣል።

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

ዝኸፈተሉ ሰዓታት፡ ካብ ሰሉስ ክሳብ ዓርቢ ካብ 3 ክሳብ 6 ድሕሪ ቀትሪ፣ ቀዳም ካብ 10 ክሳብ 12 ቅድሚ ቐትሪ።



ክድራሻ

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel 061 267 45 20
md@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch