



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

# “ጥዑይ አፈላልማ ህይወት”

አፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ አመጋግባ: ምውስዋስ አካላትን፣  
ሓለዋ ጥዕናን ንወለዲ ዕሸላትን፣ ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናትን።



#### **கிழமை**

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2009

1. Auflage 2014

Text: Jacqueline FÜRER, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,  
Abteilung Prävention Basel-Stadt

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 አዳቕሳ ምልማድ	16
ምርዳእን ምዝራብን	18
ዕለተ መዓልታዊ ሓደጋታት	20
ሕማም ቆልዓ	22
ሓኪም ህጻናት	23
ናይ ጥንቃቕ ጥዕናዊ መርመራታት	25
ክግበር ዝግብእ 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 እናተሓሰብና፡ ንኹሎም ኣብ ከተማ ባዘል ዝነበሩ ህጻናት ህይወቶም ብጥዕና ፈሊሞም ብጥዕና ክቕጽሉ ትምኒትና ንገልጽ።

ባዘል፣ ነሓስ 2009

ምምሕዳር ክፍሊ ደገፍ ጥዕናን ምክልኻል ሕማምን ከተማ ባዘል

# ድልየት ህጻናት

አብ ምዑጻእ መደባት ዕለታዊ ተግባራትኩም ውላድኩም ዓቢ ጽልዋ አለዎ። ወላጂ ምዃን ማለት ንናይ ውላድ ሓላፍነት ቀዳምነትን ምሉእ ቆላሕታን ምሃብ፡ ንናይ ገዛእ ርእሲ መደባት ኸእ አብ ካልኣይ መስርዕ ምውራድ እዩ፡ ኩሉ ምውህሃድ 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 ክረጋገጹም 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 ብምዃናም 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 ዝገብር 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 ክዛናግዑ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ውላድኩም ክዘናግዳሉ ዝኽእል ከም ባምቡላ ጨርቁ፡ ወይ ዝተፈላልየ ነገራት ክሃንጹሉ ዝኽእልሉ ኮረት ዕንጹይቲ ዓቕሚ መሃዝኑቱ 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 ቛጽሪ ቴሌፎንን ኣብ ገጽ 28 ተመልኩቱ።)

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

# አመጋግባ ህጻናት

ውላድኩም ምሉእ ጥዕና ረኪቡ ንክኅብይ 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 ክሳብ 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 ክሳብ 300 ኪሎ ካሎሪ የድልዶ። ኣብ ደማ ዝተመዓራረየ ናይ ሽኩር ሚዛን ምእንቲ ክህልው ብቐጻሊ ናይ ካርቦን ድረይት ትሕዝቶ ዘለዎም መግቢታት ከም ሕብስቲ፡ ጥረ ነገራቱ ካብ ዘይጎደሎን ግልው ካብ ዘይተነፍሶን 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 ክሳብ ሽዱሽተ ወርሒ ዘሎ እዋን ህጻን ናብ ናይ ስብቆ አመጋግባ ክስገር ይኽእል እዩ። እቲ ህጻን ምእንቲ ቀልጢፉ ክለምዶ ፈለማ ኣደ 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 ንዘማኸሩ ክኢላታት፡ ንመሕረስቲ፡ ንኣማኸርቲ ኣደታት፡ 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 ኣድቁኹም 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፡ ሓደ ወይ ክልተ ጊዜ ናይ ጸባ ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ክምገብ የድልዩ። 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 ካርቦሃይድራይትስ 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 ዝሒል 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 ሽኦ 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 ስሩዕ ናይ መግቢ ሰዓታት ክምገብ ይግባእ። ኣብ መዓልቲ ስለስተ እዋን ስሩዕ መግቢ ክምገብን፡ ብተወሳኺ ሽኦ ክልቲ ጊዜ ጠዓሞት ክበልዕን የድልይ።

# ጥዑይ ስኒ ፈለግ

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 እንተዘይተመዘዙ እዩ።

## ክንክን ስኒ-ፈለግ

ውላድኩም ስኒ-ፈለግ ምስ ኣውጸኦ ኣብ መዓልቲ እንተውሓደ ክልተ እዋን ክምውጽ ይግባእ። ልምሉም መወጽ፡ ንመለግመዲ 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-ፈለግ ነቲ ብድሕሪ ምጉራፍ ዝበቆል ስኒ በጽሒ እውን ስለ ዝልክሞ ኣድላዩ ክንክን ክግበረሉ የድልይ።

## ግቡእ ክንክን ስኒ ካብ ዕዳን ቃንዛን የድሕን

ስኒ-ፈለግ 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 ወረቓት 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 ምንቅስቃስኪ 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 ዝሕደስ ኣይሃልኩን እዮም።

ምስ እኩባት ቆልዑ ብምሕዋስ ናይ ገዛእ ርእሲ ኣንፈት ምርካብ ውላድኩም ምስ ካልኣት ህጻናት ክጻውቡ 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 ካይተረፈኳ ናይ ምሕምባስ ትምህርቲ ኣሎ። ከምኡውን ኣቦታት ወይ ኣዴታት ምስ ደቆም ኮይኖም ክሳተፍሉ ዝክእሉ ናይ ሓባር ተኸእሎታት ምውስዋስ ኣካላት ኣሎ። ሓበሬታ ኣብ ገጽ 33 ተመልከቱ።

**ጥዕና ዝመልእ ህይወት ምህናጽ**

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

# ምሉእ ጥዕና ረኪብካ ምንባር

አብ ደገ ንፋስ እናወሰድካ ምዝዋር ንጥዕና ኣገዞ 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 ሃብኩም 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 ኮይናም 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 ጻሓይ ተተንካፊ ልስሉስ ቆርቦቶም ከይጉዳእ ይሸፈን። ካብ መውቃዕቲ በርጫሕታ ጻሓይ ዘስዕቦ ሓደጋ ዝከላኸለሎም ቅብኣት ድማ ይለከዩ። ዕሸላት ካብ ቀጥታዊ ብርሃን ጻሓይ ተኸዊሎም ኣብ ጽላል ይኹኑ። ካብ ቀጥታዊ መውቃዕቲ ጻሓይ ንምክልኻል ቆርቦት ብግቡእ ምሸፋን፣ ቆብዕ ምውዳይን፣ ናይ ጻሓይ 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 ደቀቕቲ ነገራት ክኾኑ የብሎምን።

## እናዓየኻ ምጽዋት

ህጻናት መብዝሕትኡ ጊዜ ነቁሑት ፋሕ ኣቢሎም፡ ክጥርንፉ፡ ወይ ከኣ ኣቢኦም ክደልዩ ባህ ይብሎም። ስለዚ ሽኦ ተመዛዚ ዘለዎ ኣኻብሕን ሳናዱቕን ከም ባዴላ፡ ድስቲ፡ ጭልፋታትን፡ ቆረርጽ ኣጭራቕን ዝኣመሰሉ ናይ ዘቤት ናውትን የድልዮም።

## ምልውዋጥ ተመኸሮታት ኣብ መንጎ ቆልዑ

ህጻናት ምስ ካልኣት ህጻናት ኣቢሮም ኣብ ዝጻወቱሉ እዋን ኣድሽ 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

አብ'ተን ቀዳሞት አዋርሕ ድሕሪ ምውላዳ፡ ህጻን ለይቲ ተባራቢሩ መሊሱ ክድቅስ ንቡር እዩ። ምስ ተበራብሪ ምድቃስ ዝአብይ እንተ ኾነ ግና ካብ አማካሪት አዴታት 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 ከይተበራብሪ ምድቃስ አብ ምልማድ ይሕግዞ እዩ። ቆልዓ ቀትሪ ድቃስ እንተ ደኦ ጸጊቡ ለይቲ ድቃስ ስለ ዝአብዮ፡ 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 አደቓቕሳ

መቐት ክፍሊ መደቀሲ ውላድኩም ካብ 18 ክሳዕ 20 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ይኹን። ህጻናት ጥንቅልዒት ክድቅሱ ይግብኦም። ምስ ምዕባለ ግዜ ግን ህጻናት ባዕሎም ክግምጠሉን ኣንፈት አደቓቕሳም ክቕይሩን ይኸእሉ እዮም። ተባቢጡ ምትንፋስ ክስእን ስለ ዝኸእል፡ ንህጻንኩም መተርኣስ ኣይትሃብዎ። ህጻናት ዝድኻሱሉ 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 ኣሽሉ ክአ “ኣይፋል” ዝብል ቃል ይርድኦም።

## ምጥቃም ቋንቋ ህጻናት

ብዙሓት ወለዲ ምስ ውላዲም በቲ “ቋንቋ ህጻናት” ተባሂሉ ዝፍለጥ፡ ቀለልቲ ቃላት ተጠቐሞም ዓው 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 ዝተፈላለዩ 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 ንክልቲኡ 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 ዝመስላን 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 ረዲኤት 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 ይኾኑ። ሽጋራን ሓሙኽኸቱን መርዛም ጥረ ነገራት ስለ ዘለዎም ንሽጋራን መንገፍ ሓሙኽኸቱን ካብ ህጻናት ኣርሕቑ።

**ሃልኪ ተለቪዥን ምሕጻር**

ፈነወ ተለቪዥን ንህጻናት ዘበርክቶ ቁምነገርኳ ዘይብሉ እንተኾነ፡ ህጻናት ብቴሌቪዥን ኣዝዮም እዮም ዝምሰጡ። ክሳብ ዕድሚኦም ክልተ ዓመት ዝመልእ ኣእምሮ ህጻናት ነቲ ብተለቪዥን ዝፍነው ትሕዝቶ - ነገር ከመስርሕ ስለ ዘይክእል ክርእይዎ ኣይግባእን። ካብ ስለስተ ክሳዕ ሽዱሽተ ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑ ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 30 ደቓይቓ ተለቪዥን ክርእዩ ኣይፈቐደሎም። ኣብ ናይ መደቀሲኦም ክፍሊ ተለቪዥን ክትቅረብሎም ኸኣ እም ክሕሰብ'ውን 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 ክሳብ 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 ንምሓዘን ምክሪ ንምርካብን ዋላውን ኣብ ቀዳመ ሰንበትን በዓላትን ምስ ሓኪም ውላድኩም ብስልኪ ምርኻብ ይክኣል እዩ።

**ወጻኢታት ሕክምናዊ ኣገልግሎት**

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

**ኣፋውስ**

ውላድኩም ፍልይ ዝበለ መድሃኒት እንተድኣ ዘድልዮ ኮይኑ፡ ናይ ህጻን ሓኪምኩም እቲ ዘድሊ መድሃኒት ይእዘልኩም። ሓኪም ዝጸሓፈልኩም ወረቐት ሒዝኩም ናብ ፋርማሲ ኬድኩም ዝተኣዘዘ መድሃኒት ክወሃበኩም ይክእል። 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 ዝርከኦ ከኣ ኣብ ግቡእ ግዜኡ ተለልዎ 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 ብኹሪ 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 ጎዳኢቲ 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"> <li>ደፈተሪያ፡ ቴታኑስ፡ ዓባይ ሰዓል</li> <li>ፖልዮ፡ ሄሜሬሉስ ኢንፍሉዌንዛ ዓይነት b</li> <li>ፕኖይሞኒኪ (አብ መበል 2/4 ወርሒ ጥራይ)</li> </ul>	አብ ከክልተ ወርሒ ስለስተ ግዜ ምኽታብ
12 ወርሒ 12-15 ወርሒ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ንፍዮ፡ ሕበጥ ክሳድ፡ ፍሮማይ</li> <li>ፕኖይሞኒኪ፡ መኒንጎኮኪ C</li> </ul>	
15-24 ወርሒ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ደፈተሪያ፡ ቴታኑስ፡ ዓባይ ሰዓል</li> <li>ፖልዮ፡ ሄሜሬሉስ ኢንፍሉዌንዛ ዓይነት b</li> <li>ንፍዮ፡ ሕበጥ ክሳድ፡ ንፍዮ ጀርመን</li> </ul>	ምሕዳስ ክታቦት  ዳግመ ክታቦት
4-7 ዓመት	<ul style="list-style-type: none"> <li>ደፈተሪያ፡ ቴታኑስ፡ ዓባይ ሰዓል</li> <li>ፖልዮ</li> <li>ንፍዮ፡ ሕበጥ ክሳድ፡ ንፍዮ ጀርመን</li> </ul>	ምሕዳስ ክታቦት  ተማታሪፉ ዝነበረ ክታቦት ምምላእ

## ሓጺር መግለጺ ብዛዕባ ናይ ዝተጠኛሱ 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 ክጥቅዐን 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 ብድሕሪ'ቲ ካብ ሓኪም ህጻናት ዝርከብ ምክር ቀጺሉ ዝለዓለ ጠመተ ዝግበረሎም ሞያውያን ኣማኸርቲ ኣዴታትን ኣቦታትን እዮም። ብተወሳኺ ኸኣ ርክባትን ሓድሕዳዊ ምድግጋፍን ናይ ህጻናት ዘዕብዩ ስድራ ቤታት። ኣማኸርቲ ኣዴታትን ኣቦታትን 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 ስድራ-ቤታት ብነጻ ይወሃብ። ኣማኸርቲ ኣዴታትን ኣቦታትን ምክር ንወለዲ፡

- ቆጻራ ብምግባርን ብዘይቆጻራን ኣብ ቤት ጽሕፈቶም
- ብቴሌፎን ወይ ክኣ
- ንወለዲ ኣብ ገዝእም ብምብጻሕ ይወሃብ።

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt  
Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links  
Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91  
info@muetterberatung-basel.ch  
www.muetterberatung-basel.ch

- ብቴሌፎን ዝወሃብ ምክር ሰነይ፡ ሰሉስ፡ ሓሙስ፡ ዓርቢ ካብ ሰዓት 8 ክሳብ 12 ቅድሚያ ቀትሪ ከምኡ'ውን ረቡዕ ካብ ሰዓት 2 ክሳብ ሰዓት 5 ድሕሪ ቀትሪ።

ኣብ ፍራየን ሽትራስ (Freien Strasse) ቤት ጽሕፈት ኣማኸርቲ ቡተ ሰብ ኩሉ መዓልቲ ክፉት ኢዩ። ኣብቲ ከባቢ ዝርከብ ተወሳኺ ቤት ጽሕፈት ኣማኸርቲ ቡተ ሰብ ንምርካብ ኣብዚ ዝስዕብ ናይ ኢንተርኔት ኣድራሻ ተወክሱ፡  
www.muetterberatung-basel.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።

በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ቴሌፎን ደዊልኩም ቆጻራ ምግባር ይክኣል። 061 265 90 94

Universitätsspital Basel  
Frauenklinik  
Spitalstrasse 21, 4056 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 ብምርኣይ ወይ ኣብዚ ዝስዕብ ናይ ኢንተርኔት አድራሻ ብምድላይ ምርካብ ይከኣል: [www.kindermedizin-regiobasel.ch](http://www.kindermedizin-regiobasel.ch).

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

**ብክልቲኤን ናይ ባዘል ካንቶናት ዝውነን ናይ ዩኒቨርሲቲ ናይ ህጻናት ሆስፒታል (UKBB)**

Spitalstrasse 33, 4056 Basel  
 Telefon 061 704 12 12  
[www.ukbb.ch](http://www.ukbb.ch)  
[www.bewegter-lebensstart.ch](http://www.bewegter-lebensstart.ch)

**ናይ ህጻናት ናይ ስኒ ሓለዎ - ጥዕናዊ መርመራ**

ዓመታዊ ናይ ህጻናት ናይ ስኒ ሓለዎ - 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።

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel  
 Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89  
[zkb-szk@bs.ch](mailto:zkb-szk@bs.ch), [www.zahnkliniken.bs.ch](http://www.zahnkliniken.bs.ch)

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen  
 Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46  
[zkb-rs@bs.ch](mailto:zkb-rs@bs.ch), [www.zahnkliniken.bs.ch](http://www.zahnkliniken.bs.ch)

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel  
 Birsigstrasse 2, 4054 Basel  
 Telefon 061 312 02 81, täglich von 8 bis 10 Uhr  
[sekretariat@sso-basel.ch](mailto:sekretariat@sso-basel.ch), [www.sso-basel.ch](http://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 ምልክት 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 ንገዘብ ዘይክፈሎ ኣገልግሎት ንምሃብ ተቐሪቦም ኣለዉ።

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote  
Elisabethenstrasse 51, Postfach, 4010 Basel  
Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96  
zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

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](http://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](http://www.vtn.ch)
- መድረኽ ሓበሬታ ምንባይ ቆልዑ:  
[www.kissnordwestschweiz.ch](http://www.kissnordwestschweiz.ch)
- ማሕበር አለይቲ እኩባት ተዘናጋዕቲ ቆልዑ አብ ስዊዘርላንድ  
[www.spielgruppe.ch](http://www.spielgruppe.ch)

---

### **ተሳትፎ ስፖርት ህጻናትን ወለድን**

ሓባራዊ ተሳትፎ ስፖርት ህጻናትን ወለድን አብ መንጎ ክልቲአም ንዘሎ ዝምድና የደልድል፡ ናይ ህጻናት ባህሪ ዝላን ጉያን ምንቅስቃስን ከኣ የርውይን አብ ጥዕንኦም እውንታዊ አበርክቶ የስዕብን። አብ ከተማ ባዘል ነዚ ጠለብዚ ዘማልኦ ማሕበራት አብያተ ስፖርት አብ ዝተፈላለዩ ዞባታት ይርከባ። አብ ዓሰርተው አርባዕተ 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 15 ቋንቋታት እናተጠቐመ ንወጻእተኛታት ዜጋታት ዘማኽር ትካል፡ ብናጻ ጠለብኩም ዘማልኦ ናይ ቋንቋ ጀርመን ትምህርቲ አብ ምድላይን ምርካብን ይድግፈኩም።

GGG Ausländerberatung  
Eulerstrasse 26, 4051 Basel  
Telefon 061 206 92 22  
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

ዝኽፈተሉ ሰዓታት፡ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ፡ ካብ ሰዓት 9 - 11 ቅድሚ ቐትሪ ከምኡውን ካብ ሰዓት 2 - 6 ድሕሪ ቐትሪ። አብ ከባቢ ባዘል ብዛዕባ ትምህርቲ ቋንቋ ጀርመን ሓፈሻዊ ሓበሬታ አብ [www.integration-bsbl.ch](http://www.integration-bsbl.ch) ተመልከቱ

---

### **መጽሓፍቲ፡ መዚቃን ዲቪዲን ክትልቅሑሉ ትኽእሉ ቦታ**

GGG Stadtbibliotheken Basel  
GGG Stadtbibliotheken አብ ከተማ ባዘል ንህጻናት ተቐማጦኡ ናጻ ኣገልግሎት ዝህብ፡ አብ 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፣ አብ ሪሀን - ዶርፍን፣ ሪሀን - ራውራኸርስንትሩምን ሓሓደ 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 ቅድሚያ ቐትሪን ካብ ሰዓት 2.30 - 6.30 ድሕሪ ቐትሪን፣ ቀዳም ካብ ሰዓት 10 - 12.30 ቅድሚያ ቐትሪ

**JUKIBU**

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

**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 ቅድሚያ ቐትሪ።



**ኣድራሻ**

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Bereich Gesundheitsdienste  
Abteilung Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
CH-4052 Basel  
Tel 061 267 45 20  
abteilung.praevention@bs.ch  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)