

ከም ኣደ ወይ ከም ኣቦ ብኸምዚ ይብርትዕ!

ንኸብርትዕ ዝሕግዘኒኸ እንታይ እዩ?

ቆልዓ ክወልድ እዩ፡ ስለዚ ኸኣ እሕጎስ።

ቆልዓ ዝወልድኩ ኣደ ወይ ኣቦ እዩ። ኣብ ምውድኡስ ውላድ ረኺብ!

ዕለታዊ መነባብሮ ምስ ቆልዓ ከመይ ከም ዝኾነ ኣይፈልጥን ነይረ። ኣብ መመዓልቲ ሓደስቲ ነገራት እመሃር ኣለኹ።

ህይወተይ ተቐዪሩ። ብዙሕ ጽቡቕ ኣለዎ። ብዙሓት ነገራት ግና ካብቲ ዝሓሰብክዎ ንላዕሊ ዝኸበዱ እዮም። መብዛሕትኡ ግዜ እኹል ኣይድቅስን፡ ስለዚውን እደክም። ሓድሓደ ግዜ ኩሉ ነገራት ልዕሊ ዓቕመይ ይኾነን። ሓድሓደ ግዜ ዕለታዊ ናብራስ ምስዚ ቆልዓ እምበርዶ ክኸእሎ እዩ? እናበልኩ እጠራጠር። እዚ ንቡር እዩ።

ንውላደይን ቤተ ሰበይን ርጉእ መንፈስ ክህልወኒ ኣገዳሲ እዩ።

ዝስዕብ ርጉእ መንፈስ ከም ዘለኒ የመልክት።

- ጽቡቕ እስምዓኒ።
- ቆልዓይ ክኣልይ እኽእል።
- ውላደይ ብጽቡቕ ክምዕብል ይኽእል።
- ምስ ብጻየይ ወይ ብጸይተይ ሕጉሳት ኣለና።
- ዕለታዊ ግቡኣተይ ኣማልእ።
- ሽግራት ከጋጥሙኒ ከለዉ፣ ብርግኣት እቕብሎም።
- ክሰርሕን፣ ግቡኣተይ ከማልእን እኽእል።
- ብዛዕባ መሓዙተይ እግደስ። ጽምዋ እውን የብለይን።

መዓልተ መዓልቲ እመሃር

ሕጂ እየ ኣደ ወይ ኣቦ ኮይነ። ሓዲሱኒ ኸኣ ኣሎ። ጋና ከመሃር ዘሎኒ እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ፣ እንታይ እዩ ልክዕ? ከመይ ኢለ እንተ ወሰንኩ ይሓይሽ? ኣይፈልጥን? እዝስ ደሓን? እጋገዶኸ ኣለኹ? እዚውን ደሓን? ኣነን ውላደይን ኣብ መመዓልቲ ፍልጠት እናወሰኸና ንኸይድ ኣለና።



ሓባን እስምዓኒ

ብዙሕ ነገራት ኣሳሊጠ። ንውላደይ ዘድልይ ብዙሕ ነገራት ብልክዕ ፈጸመ። ኣዝዩ ጽቡቕ እዩ። ስለዚውን ሓባን ኣስምዓኒ።



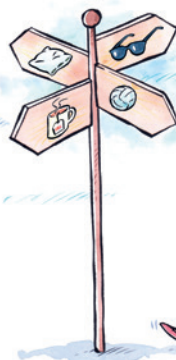
ኩሉ ብፍጹምነት ከገብሮ የብለይን

ንኹሉ ብልክዕ ከገብሮ ዝኸእል የለን። ገለ ነገራት ንዓይን፣ ውላደይን፣ ቤተ ሰበይን ኣገደስቲ እዮም። ነዞም ነገራት እዚኣቶም ዝያዳ ኣቓልቦ ይህበም ንኸልኦት ነገራት ከኣ ፈሊጠ ሸለል ኣብሎም።



እዘናጋዕ

ዕለታዊ ናብራይ መድከሚ እዩ። ስለዚ ከኣ ኣብ መመዓልቲ እዘናጋዕ። ኣብ መመዓልቲ ዘሓጉሱ ጽቡቕ ነገራት እገብር።



ዘድለየኒ እርኢ

እኹል ዕረፍቲ እወስድ። ከመይ ከም ዘለኹ ኣስተብህል። እንታይ የድልየኒ ኢለ እሓስብ። ነገራት ካብ ልክዕ ሓሊፎም ክበዝሑኒ ከለዉ ቀልጢፈ እርዳእ።





እንቀሳቆስ

ዋላኳውን መብዛሕትኡ ግዜ እድኩም እምበር እንቀሳቆስ እየ። እጠቆመኒ ኸኣ። ደስ ዝብላኒ እገብር። ንኡብነት ቀስ እናበልኩ እዛወር፤ ወይ ከኣ ዮጋ እለማመድ ወይ ዙብዙብ እናበልኩ እጎይይ (joggen)።



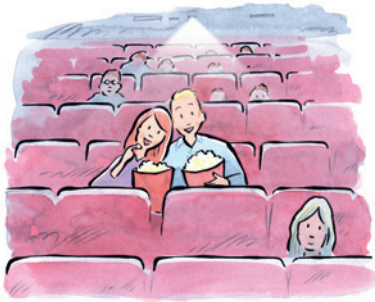
ምስ ሰብ እራኹብ

መሓዙተይን ኣዕሩኸተይን እበጽሖ። ምስ ካልኣት ሰባት ከኣ እራኹብ። ብዛዕባ ተመኩርታተይ እዛረብ። ትምኒታተይ ከኣ እገልጽ። እቶም ካልኣት ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ጽቡቕ ሓሳባት ኣለዎም።



ኣመስጋኒት/ኒ እየ

ኣብ ህይወተይ ብዙሕ ሰናይ ነገራት ኣሎ፤ ስለዚውን ኣመስጋኒት/ኒ እየ። ንኡብነት ሰብ ይሕግዘነ ወይ ሕያውነት የርእየኒ። ዕለታዊ ናብራ ክኸብደኒ ከሎ ንዕኡ እገክር። እዚ ሰናይ ነገራት እዚ ከኣ ኣብ ህይወተይ ሓይሊ ይህበኒ።



ርእሰ ምትእምማን ኣሎኒ

ኣብ ህይወተይ ብዙሕ ነገራት ተማሂርኒ ኣሳሊጠን እየ። ብዙሕ ነገራት እኸእል፤ ሓድሽ ክእለታትውን ከማዕብል እየ።



ንዝምድና ፍቕሪይን ዕርኩ- ምእዝነተይን እክናኸን እየ።

ዕለታዊ ናብራ ምስ ቆልዓ ኣድካሚ እየ። ሓድሓድ ግዜ ዓርኪይ ወይ መሓዛይ ካብ ናተይ ዝተፈለየ ርእይቶ ይህልዎ ወይ ይህልዎም ንካታዕ። ዝምድና ፍቕርና ኣገዳሲ እየ። ነዚ ከኣ ግዜ የድልየና። ስለዚ ንኸልቴና ዘሓጉስ ነገር ንገብር፤ ንሕና ክልቴና ጥራሕ።



ደገፍ እቕብል

ኩሉ ባዕላይ ክገብር ኣይብልን። ከድልየኒ ኸሎ፣ ቀልጢፊ ካብ ካልኣት ሓገዝ እሓትት።

ዋጋ ዘይከፈሎ ሓገዝ ኣብዚ ይርከብ፡

- ናይ ኣዴታትን ኣቦታትን ኣገልግሎት ምኽሪ (Mütter- und Väterberatung) www.sf-mvb.ch
- ኣለይት ኣዴታት (Hebammen) www.hebamme.ch
- ምልምማድ ወላድነት፡ www.elternbildung.ch
- ኣገልግሎት ምኽሪ ወላዲ፡ Pro Juventute 058 261 61 61 (መዓልትን ለይትን። ኣማኸርቲ ቋንቋታት ጀርመን፣ ፈርፊንጎ፣ ጣልያን ይዛረቡ እየም።)
- ናይ ህጹጽ ተሌፎን ንወላዲ 0848 35 45 55 (መዓልትን ለይትን። ኣማኸርቲ ቋንቋታት ጀርመን፣ ፈርፊንጎ፣ ጣልያን፣ እንግሊዝ፣ስፕሮን) ይዛረቡ እየም።)