ምኽሪ ቆልዑ ንዝወልዳ/ዱ – ምኽሪ ዘጊት ቆልዑ ንዝወለዳ/ዱ

ከም ኣደ ወይ ከም ኣቦ ብኸምዚ ይብርትዕ!

ንኽብርትዕ ዝሕግዘኒ እንታይ እዩ?

ቆልዓ ክወልድ እየ። ስለዚ ኸኣ እሕጎስ።

ቆልዓ ዝወልድኩ ኣደ ወይ ኣቦ እየ። ኣብ ምውድኡስ ውላድ ረኺበ!

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 ይኾነኒ። ሓድሓደ ግዜ ዕለታዊ ናብራስ ምስዚ ቆልዓ እምበርዶ ክኽእሎ እየ? 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 ክጋጥሙኒ ከለዉ፣ ብርግኣት እቕበሎም።
- ክሰርሕን፣ ግቡኣተይ ከማልእን እኽእል።
- ብዛዕባ መሓዙተይ እግደስ። ጽምዋ እወን የብለይን።

መዓልተ መዓልቲ እመሃር

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

ኩሉ ብፍጹምነት ክገብሮ የብለይን

ንኹሉ ብልክዕ ክገብር ዝኽእል የለን። ገለ ነገራት ንዓይን፣ ውላደይን፣ ቤተ ሰበይን ኣገደስቲ እዮም። ነዞም ነገራት እዚኣቶም ዝያዳ ኣቓልቦ ይህቦም ንኻልኦት ነገራት ከኣ ፈሊጠ ሸለል እብሎም።

ሓበን እስምዓኒ

ብዙሕ ነገራት ኣሳሊጠ። ንውላደይ ዘድልዩ ብዙሕ ነገራት ብልክዕ ፈጺመ። ኣዝዩ ጽቡቕ እዩ። ስለዚውን ሓበን ኣስምዓኒ።

እዘናጋዕ

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

ዘድለየኒ እርኢ

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

እንቀሳቐስ

ዋላኳውን መብዛሕትኡ ግዜ እድከም እምበር እንቀሳቐስ እየ። እጠቕመኒ ኸኣ። ደስ ዝብለኒ እገብር። ንኣብነት ቀስ እናበልኩ እዛወር፣ ወይ ከኣ ዮጋ እለማመድ ወይ ዘብዘብ እናበልኩ እጎይይ (joggen)።

ምስ ሰብ እራኸብ

መሓዙተይን ኣዕሩኽተይን እበጽሕ። ምስ ካልኦት ሰባት ከኣ እራኸብ። ብዛዕባ ተመኩሮታተይ እዛረብ። ትምኒታተይ ከኣ እገልጽ። እቶም ካልኦት ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ጽቡቕ ሓሳባት ኣለዎም።

ኣመስጋኒት/ኒ እየ

ኣብ ህይወተይ ብዙሕ ሰናይ ነገራት ኣሎ፣ ስለዚውን ኣመስጋኒት/ኒ እየ። ንኣብነት ሰብ ይሕግዘኒ ወይ ሕያውነት የርእየኒ። ዕለታዊ ናብራ ክኸብደኒ ከሎ ንዕኡ እዝክር። እዚ ሰናይ ነገራት እዚ ከኣ ኣብ ህይወተይ ሓይሊ ይህበኒ።

ርእሰ ምትእምማን ኣሎኒ

ኣብ ህይወተይ ብዙሕ ነገራት ተማሂረን ኣሳሊጠን እየ። ብዙሕ ነገራት እኽእል፣ ሓድሽ ክእለታትውን ከማዕብል እየ።

ንዝምድና ፍቕረይን ዕርከ- ምሕዝነተይን እከናኸን እየ።

ዕለታዊ ናብራ ምስ ቆልዓ ኣድካሚ እዩ። ሓድሓደ ግዜ ዓርከይ ወይ መሓዛይ ካብ ናተይ ዝተፈልየ ርእይቶ ይህልዋ ወይ ይህልዎ ንካታዕ። ዝምድና ፍቕርና ኣገዳሲ እዩ። ነዚ ከኣ ግዜ የድልየና። ስለዚ ንኽልቴና ዘሐጉስ ነገር ንገብር፣ ንሕና ክልቴና ጥራሕ።

ደገፍ እቕበል

ኩሉ ባዕለይ ክገብሮ ኣይብልን። ከድልየኒ ኸሎ፣ ቀልጢፈ ካብ ካልኦት ሓገዝ እሓትት።

ዋጋ ዘይከፈሎ ሓገዝ ኣብዚ ይርከብ፣

- ናይ ኣዴታትን ኣቦታትን ኣገልግሎት ምኽሪ (Mütter- und Väter-beratung) www.sf-mvb.ch
- ኣለይት ኣዴታት (Hebammen) www.hebamme.ch
- ምልምማድ ወላድነት: www.elternbildung.ch
- ኣገልግሎት ምኽሪ ወለዲ: Pro Juventute 058 261 61 61 (መዓልትን ለይትን። ኣማኸርቲ ቋንቋታት ጀርመን፣ ፈረንሳ፣ ጣልያን ይዛረቡ እዮም።)
- ናይ ህጹጽ ተሌፎን ንወለዲ 0848 35 45 55 (መዓልትን ለይትን። ኣማኸርቲ ቋንቋታት ጀርመን፣ ፈረንሳ፣ ጣልያን፣ እንግሊዝ፣ስፐይን) ይዛረቡ እዮም)

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

elternbildung ch
formation des parents ch
formazione dei genitori ch

እዚ ስእላዊ ሓበሬታ እዚ ብ 12 ቋንቋታት ተዳሊዉ ይርከብ። ካብ Elternbildung CH ክጥለብ፣ ወይ ከኣ ካብ www.elternbildung.ch ክወርድ ከኣ ይከኣል።

Tigrinya | Tigrigna | Tigrino