

ጸባ ኣደ ምጥባው – ጥዕና ዘለዎ ሂወት ምጅማር እዩ

---



[mamamap.ch](https://mamamap.ch)



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

# Für einen guten Start ins Leben.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

**Tut gut.**  
**Burgerstein Vitamine**

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie –  
Gesundheit braucht Beratung.*



ዝኸበርኪ ኣንባቢት

ህጻን ከትገላገሊ ትጽቦዩ ትህልዊ ወይ'ውን ኣቐድሞ ኣበልልኪ ተገላጊልኪ ትኹኒ። ነፍሱ-ጸር ምዃን፡ ቁልዓ ምውላድን ንውላድኪ ጸባ ኣደ ምጥባውን ኣብ ሂወትኪ ምሉእ ብምሉእ ሓድሽ ምዕራፍ ዝኸፈት እዩ። ብዛዕባዚ፡ እኹል ተመኩር ዘለዎ ሰበይቲ ምስ ረኹብኪ፡ ብዙሕ ክትፈልጢ ክትደልዩ ኢኺ።

እዚ ብሮፕር ወይ ሓጺር ናይ ጽሑፍ መግለጺ እዚ፡ ምትብባዕ ጡብ ኣደ ስዊዘርላንድ ምስ መሻርኽቱ ትካላት ብምትሕብባር ዝቐረበልኪ እዩ። ጸባ ጡብ ኣደ ኣብ ዓለም ኣቲ ዝበለጸ ባህሪያዊ መግቢ ምዃኑ ንምርግጋጽ ዝቐረበ ጽሑፍ እዩ። ውላድኪ ድሮ ነዚ መግቢ ክወስድ ድሉይ ከይት ኣሎ።

ጸባ ኣደ ምጥባው ንኸትምሃሮ ኣቲ ዝቐለለ እዩ። ነቶም መሰረታዊያን ረጅሒታት እንተደኣ ጐሲኹም ግን ጸባ ኣደ ምጥባው ኣዝዩ ከቢድ እዩ። እዚ ብሮፕር እዚ ከኣ፡ ንውላኪዩ ኣብ ምምጋብ ንዘድልዩኪ ዘበለ ኩሉ ንኸትፈልጢ ክኸለከል እዩ። ስለዚ፡ እኹል ፍልጠት ክትሕዘ ኢኺ። ከም ተወሳኺ፡ ኣብ ታሕቲ ቀሪቡ ዘሎ ጽሑፍ፡ ተወሳኺ ሓበሬታን ሓገዝን ክትረኽቡሉ ዘኸለከኪ ዝርዝራዊ ኣድራሻ ዝሓዘ እዩ።

ጸባ ኣደ ምጥባው፡ ንውላድኪ መአዛዊ መግቢ፡ ፍቕሪን ምትቶን ጥዕና፡ ሓለዎን ውሕስነትን ይፈጥረሉ። ስለዚ፡ ውላድኪ ጡብ ምብጥባዉ ኣብ ሂወቱ እቲ ዝበለጸ ነገር ጀግና ከምዘሎ ኣረጋግጹ።

ኣብ ነቕጣ መርቡብ ሓበሬታና፡ ኣገዳሲን ኣዋናዊን ዝኹን ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኸለሊ ኢኺ፡ Website: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > FAQ።

ምትብባዕ ጡብ ኣደ ስዊዘርላንድ፡ ንዓኺ ኢሉ ዝቐመ ትካል እዩ።



# ትሕዝቶታት

- 4 ንምንታይ ጸባ ኣደ ተጥብዊ
- 6 ኣካላትኪ ንኸተጥብዊ ዝተዳለወ እዩ
- 7 ነፍሱ-ጸር እንከኺ ንኸተጥብዊ ምቕርራብ ምግባር
- 8 እተን ቀዳሞት ውሑዳት ሰዓታት
- 8 እተን ቀዳሞት ውሑዳት መዓልታት
- 12 ኣገባባት ኣጣብዎ
- 16 እተን ቀዳሞት ውሑዳት ሰሙናት
- 18 ውላደይ እኹል ጸባ ይወስድ ኣሎ ድዩ?
- 18 ብኺያት - ህጻናት ዝዛረብሉ ወይ ዝረዳድእሉ እዩ
- 20 ኣብ ኣካላትኪ ዝርኣዩ ለውጢታት
- 22 ደገ ምውጻእን ካብ ዝሻ ምርሓቕ ወይ ምኻድን
- 22 ምጥባውን ምዕያይን
- 24 ጡብ ምድራዝ
- 25 ኣብ ኣጣብዎ ዝርኣዩ ጸገማት
- 28 ፍሉይ ቆላሕታ ዘድልዮም ህጻናት
- 30 ናብ እግሪ ተኸሊ ዝጐብዙ ህጻናት
- 31 ምጅማር ተወሳኺ መግቢ
- 32 ጸባ ጡብ ምስ ዘይተጥብዊ
- 34 ሓገዝን ደገፍን ኣበይ ከምእትረኽቡ
- 36 ምትብባዕ ጸባ ኣደ ስዊዘርላንድ
- 37 Neuland
- 39 ቃል ምስጋና

## ንምንታይ ጸባ ኣደ ተጥብቂ?

[ብዙሓት] ናይዚ ምዕቡል ዘመን ኣደታት፡ ንውላደን ጸባ ምጥባዎ፡ እቲ ዝበለጸ መኣዛዊ መግቢ ንኸረከብ ከምዘኸለሎ ጽቡቕ ገይረን። ዝፈልጣ፡ ምጥባዎ ጸባ ኣደ፡ ንህጻን ዝተማልአ ጥዕና ዝህብ ምዃኑ ብግብሪ ተፈተኑዮ። ጸባ ኣደ፡ ኣብ ዝኹነ ግዜን ኣብ ዝኹነ ቦታን ብቐሊሉ ዝርከብ፡ እቲ ዘድሊ ትሕዝቶን ቅኑዕ መቐትን ድማ ዘለዎን እዩ። ጸባ ኣደ፡ ብተፈጥሮኡ ምስ ድሌት ናይቲ ህጻን ዝሰማማዕ እዩ። እዚ ከኣ፡ ኣብ ክልተኡ እዋናት ማለት፡ እቲ ህጻን ጸባ ጡብ ጥራይ ኣብ ዝምገበሉን ምስ ዝገብዝን እዩ። ጸባ ኣደ 88% ማይን ከምኡ ድማ፡ ፕሮቲን፡ ስብሒ፡ ካርቦ-ሃይድሮይድ፡ ማዕድናት፡ ቫይታሚናትን ሓጺንን ትሕዝቶ ዘለዎ እዩ። ጸባ ኣደ፡ ነቲ ህጻን ካብ ዝተፈላለዩ ሕግማት ዝከላኸልሉ ጸረ-ኣካላት ናይታ ዝመልአ እዩ። ህጻን ውልድ ምስ ዝበለ ዝፈረ ጸባ፡ ልግዐ ወይ ኮሎስትሩም ዝበሃል ኩይኑ፡ ካብቲ ህጻን ናብ እግሪ ተኸሊ ገጹ ምስ ገብዞ ዝፈረ ጸባ ንላዕሊ ጸረ-ኣካላዊ ትሕዝቶ ይርከቦ። እምበኣርከስ፡ ልግዐ ወይ ኮሎስትሮም ንውላድኪ ብፍሉይ ኣገዳሲ እዩ።

ጸባ ኣደ ምጥባዎ፡ ኣብ መንጎ ኣደን ህጻንን ዝሓየለ ምቅርራብ ከምዝህሉ ይገብር። ከምኡውን ፍትወት ናይቲ ህጻን ኣዕጊቡ ኣብ መንጎ ክልተኡም (ኣደን ህጻንን) ምቅርራባትን ፍቕሪን ይፈጥር። ጸባ ኣደ ምጥባዎ፡ ንጭዋዳታት ገጽን ኣፍን ከምኡ ድማ መንጋጋ ብዝበለጸ ንኸዓብዩ ኣብ ምግባር ረብሓ ዘለዎ እዩ።

ጸባ ኣደ ዝጠብቂ ህጻናት፡ ትሕቲ ንቡር ክብደት ኣካላት ክህልዎም ዘሎ ተኸእሎ ኣዝዩ ውሑድ እዩ። ብዘይካዚ፡ ጸባ ኣደ ምጥባዎ፡ ካብ ተኸእሎ ሕግማት ልቢን ልዑል ጸጥቂ ደምን ዝከላኸል እዩ።

ምጥባዎ፡ ነታ ኣደውን ከይተረፈ ጽቡቕ እዩ። ኣብ እዋን ምጥባዎ ዝነገዑ ሆርሞናት፡ ማህጻን ናይታ ኣደ ናብ ንቡር ዓቕኑ ንኸምለስ ይሕግዝን ካብ ተኸእሎ ድሕሪ ቁልዓ ምውላድ ዝርእ መድመይቲ ይከላኸልን። ብሓፈሻኡ፡ ጸባ ኣደ ምጥባብ፡ ናብ ንቡር ወርሓዊ ጽግማት ናይ ምምላስ ተኸእሎ የደናጎ። ከምኡውን ብሕግም መንሸር ጡብ ናይ ምልካፍ ተኸእሎ የገድድል።

ኣብ መወዳእታ፡ ምጥባዎ፡ ገንዘብካ ዘድሕንን ንዝህሉ ከባቢዎ ተጽዕኖታት ዘገድድልን እዩ።





# አካላትኪ ንኸተጥቡዊ ዝተዳለወ እዩ

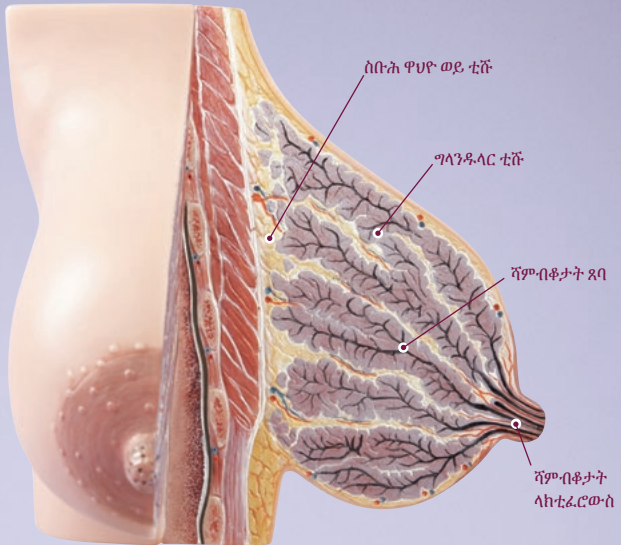
አብ እዋን ጥንሲ፡ አካላትኪ ነቲ ህጻን ንምምጋብ ንእለቱ ድሉው ይኸውን። አጥባትኪ ይልወጥ፡ አጸቢቑ ይዓቢን ክብይት ይውስኸን። ከምኡ ድማ ዝበዝሕ ግዜ አዝዩ ተሃዋሲ ወይ ተነካኢ ይኸውን። አብ ከባቢ ጫፍ-ጡብ ዝርከብ፡ ብ'ኤሮላስ' ዝፍለጥ ከቢብ ቦታ ከአ ይጽልም። ምዕባይ ጽኪታት ጸባ፡ ንገለ ካብ ስቡሓት ዋህዮታት ወይ ቲሹ ይቐይሮም።

## ጸባ ናብ ጡብ ዝወርደሉ መሰርሕ ምንቕቓሕ

አፈጣጥራ ጸባ፡ ብመገዲቲ ህጻን ክጠቡ ከሎ ዝፈጥሮ ምንቕቓሕ ምሉእ ምቁጽጻር'ዩ ዝግበረሉ። እቲ ህጻን ነታ ጫፍ ጡብ ምስ ኣነቓቕሓ ወይ ቀስቐሳ፡ ናይታ ኣደ መትናአዊ ስርዓት፡ ክልተ ሆርሞኖት ንኸልቀቑ ናብ ሓንጎል መልእኽቲ ይሰድድ። እቶም ሆርሞኖት፡ እቲ ሓደ ፕሮላክቲን ዝበሃል ኩይት ጸባ ንኸፈረ ዘነቓቕሕ ክኸውን ከሎ፡ እቲ ካልኣይ ድማ ኣክሲቶሲን ዝበሃል ኩይት፡ እቲ ዝፈረዮ ጸባ ንኸልቀቑ ድፍኢት ዝፈጥር እዩ።

ፕሮላክቲን፡ አብ ጡብ ነቶም ጸባ ዝምስርሑ ዋህዮታት ዘነቓቕሕ እዩ። ከምኡ ድማ፡ ምሉእ ስምዒት ወይ ተምሳጥ ዝፈጥርን አብ መንጎ ኣደን ህጻንን ዘሎ ዝምድና መሊሱ ንኸሕይል ዝሕግዝ እዩ። ድሌት ናይቲ ህጻን፡ ንዝፈረ ዓቕን ጸባ ይቆጸጸር እዩ።

ኣክሲቶሲን ክልተ ዕላማታት ኣለዎ። እቲ ህጻን ምጥባው ምስ ጀመረ፡ አካላት ከይደንገዮ እዚ ሆርሞን እዚ ይነዘዕሎም። ዋሕዚ ናይቲ ጸባ ከምዝህሉ ድማ ይገብር። አብተን ቀዳሞት ውሑዳት መዓልታት ናይ ምጥባው፡ ኣክሲቶሲን፡ ማህጻን ናብ ንቡር ዓቕኑ ንኸምለስ ይሕግዝ። ስለዚ፡ እታ ኣደ ከአ ምጭብባጥ ናይ ማህጻን ይሰምምዓ (ድሕሪ ቃንዝ)።



እታ ናይ መጀመሪያ ንግብ ጸባ

# ነፍሱ-ጾር እንከለኼ ንኸተጥብዊ ምቅርራብ ምግባር

አጥባትኪንን ጫፍ-አጥባትኪንን፡ ንኸተጥብዊ ዝኹነ ደጋዊ ምድላዎት ዝሓትት ኣይኩነን። እቲ ህጻን ምስ ተወልደ፡ መቐሳሰልቲ ጫፍ ጡብ ንምውጋድ፡ እቲ ቅኑዕ ቴክኒክ ወይ ኣገባብ ኣጠባብቦ ክትከተሊ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሱ፡ አጥባትኪ ብሳምናን ማይን ክትሓጽብዮ ትኸእሊ ኢኺ። ቅብኣት ኣካላት ክትጥቀሚ እንተደሊኺ ከኣ፡ ኣብ ጫፍ-ጡብን ከባቢ ጫፍ ጡብን ኣይትግበሪ። ዝኹነ ዓይነት ቅብኣት ኣካላት ምጥቃም ዝከኣልዮ። እንተኹነ፡ ዓቕን ትሕዝቶ ኣብ ቅብኣት ኣካላት ዝርከቡ ከም ረቲኖይድስን ሳሊሲኪን ዝኣመሰሉ ኣሲዳት ግን ዝግባእ ምክትታል ክግበረሉ ኣለዎ። ምኽንያቱ፡ እዞም ኣሲዳት እዚኣቶም፡ ዕንፍሩር ወይ ፈጸጋ ንምጽራይ ጥራይ ኣብ ቅብኣት ኣካላት ዝሕወሱ ስለዝኹኑ፡ ጥንቃቄ ዝሓቱ እዮም። ረጂቦቶ ክትጥቀሚ ትደልይን ኣይትደልይን ባዕልኺ ኢኺ ትውስኒ። እንተደኣ ሓንቲ ተጠቂምኪ፡ ዓቕንኪ ክትከውን ኣለዎ።

## ከም ንውላዳ ጸባ እተጥቡ ኣደ መጠን፡ ክሕግዘኪ ዝኸእል ናይ ኣደታት ሆስፒታልን ማእከላት መወለዳንን ክትረኽቢ ኣለኪ።

ጡብ ምጥብይ ተፈጥራዊ መሰርሒኡ እንተኹነ፡ ብቐሊሉ ክኩላለፍ ዝኸእል ግን እዩ። ውላድኪ ኣበይ ከም እትሓርስዮ ምስ ወሰንኪ፡ ብዛዕባ ናይ መሕረሲ ቦታን ኣብ እዋን ምጅማር ጡብ ምጥባው፡ እቲ ዝበለጸ ሓገዝ ክትረኽብሉ እትኸእሊን ኣብ ግምት ከተእትውዮ ዘለኪን እዩ። ጸባ ኣደ ምጥባው ዘተባብዓ ሆስፒታላትን ናይ ኣደታት ኣሃዳታትን፡ ከም “ሆስፒታላት ምሕዘነት ህጻናት” ብማዕከን ህጻናት ውድብ ሕቡራት ሃገራት (ዩኒሴፍ)ን ውድብ ጥዕና ዓለም (ዳብሊው.ኤፕ.ኦ)ን ተቐባልነት ንምርካብ ከተመልከታ ትኸእላ ኢኺን። እዞም ኣገልግሎታት እዚኣቶም፡ ነቶም ኣብ ትሕቲ ሆስፒታል ምሕዘነት ህጻናት (ቢ.ኤፍ.ኤፕ.ኦ) ዝማዕበሉ ዓሰርተ ደረጃታት ናይ ዕዉት ምጥባው ኣብ ምክትታል ተወፊዮም ዝሰርሑ እዮም።

- ነፍሱ-ጾራት ኣደታት ጸባ ኣደ ምጥባው ክስልጥና ኣለዎን።
- እቲ ኢንሱቲትዩ ብመሰረት ፖሊሲኡ ወይ መምርሒኡ፡ ንኣራሳት ዝኸውን ክፍሊ ኣለዎ። እዚ ማለት፡ እታ ኣደን ህጻንን ሓቢሮም ዝቐመጥሉ ሓደ ክፍሊ ይውሃቦም ማለት እዩ።
- እቲ ህጻን፡ ውልድ ምስ በለ ብዝቐልጠፈ ኣብ ሕቕፊ ኣደኡዩ ዝውሃብ፡ ኣብኡ ድማ፡ ከይተረበሸ ንኸልተ ሰለስተ ሰዓታት ክጸንሕ ይኸእል። ኣብዚ ግዜዚ፡ እታ ኣደ ንፈለማይ ግዜ ከተጥቡ ትኸእል።
- እቲ ህጻን፡ ከም ማይ፡ ተወሳኺ መግብን ካልእ ፈሳሲን ብተደጋጋሚ ክውሃብ ኣይግባእን።
- ብዝተኸእለ መጠን፡ ኣብ ኣፍ ዝውተፍ መተሃዳድኢ ችቕቕን ጠራሙዝን ምጥቃም ውጥድ እዩ። ንኣደ ዝተሰንዐ/ኣርተፈሻል ወይ ቅኑዕ ዘይኩነ ፍርያት ጸባ መውዓውዒ ምግባር ፍቕድ ኣይኩነን።
- ጸባ ኣደ ምጥባው ብናይቲ ዕሽል ረምታ ኣጣብቦ እዩ ቁጽጽር ዝግበረሉ።
- ኣደታት፡ ካብ ህጻናት ደቀን ንግዜኡ ክፍለዮ ምስ ዝደልዮ፡ ከመይ ገይረን ካብ ጡብን ጸባ ከምዝሓልባ ይዕዘባ እዮን።
- ኣደን ህጻንን ካብ ሆስፒታል ምስ ተፋነዉ ዝኹነ ጸገም ምስ ዘጋጥም፡ ወለዲ ኣበይ ከይደም ብዛዕባ ጸባ ኣደ ምጥባው ምኽራ ደረኽቡ ሓበሬታ ይውሃቦም እዩ።
- ንኣደታትን ህጻናትን ዝከናኸኑን ዝከታተሉን ኩሎም ሰራሕተኛታት፡ ብዛዕባ ጸባ ኣደ ምጥባው ክሕግዞም ዝኸእል ብጽሑፍ ዝተሰነዩ መምርሒታት ይውሃቦም እዩ።
- ነዞም መምርሒታት ንምትግባር፡ ኩሎም ሰራሕተኛታት ብፍሉይ ዝሰልጠኑ እዮም።

## እተን ቀዳሞት ውሑዳት ሰዓታት

ህጻን ምስ ተወልዶ ኣብ ዘለዎ ቀዳሞት ውሑዳት ሰዓታት፡ ነታ ኣደን ነቲ ህጻንን ንኸላለዩን ዝምድናኦም ንኸሓይሉን ዕድል ዝህቦም እየን። ኣብ ከብድኺ ዝነበረ ዕሸል ምስ ተወልደ፡ ብዝቐልጠፈ ጡብኪ ከምዝጠቡ ክግበር እዩ። ቀስ ብቐስ ድማ፡ ከም ቅያር ኣብ ንውላድኪ ብኢድኪ ኣልዒልኪ ክትሓቕፊዮ ወይ ክትሓቕፊዮ ትኸለሊ። ከምዚ ዓይነት ምትንኻፋት ምስ ህጻን ውላድኪ ተሓጎሰሉ። እንተተኻኢሉውን ምስ በዓል ቤትኪ። ንህጻን ውላድኪ ጽቡቕ ገይርኪ ተኸታተልዮን ተኸናኸንዮን። ንኣጥባትኪ ደልዩ ወይ ደልዩ ክትረኽቦ ዕድል ሃብዮም። ጥንቅልዒት ደቁስኪ፡ ኣፍ ልብኺ ገንጺልኪ ንስኺን ውላድክን ቆርቦት ምስ ቆርቦት እናተተናኸፍኩም ንጥብኪ ደልዩ ወይ ደልዩ ከምዝረኽብዎ ግበሪ። እዚ ቅጽብታዊ ጡብ ናይ ምጥባው ናይ ምርዳእ ክኣለት እዚ፡ ንውላድኪ ናይ ምንዳይ ክኣለቱ ክነቐቐሱ እዩ። ህድኣ በሊ፡ ኣብ ጡብ ናይ ምጥባው ክኣለት ውላድኪ ድማ እምነት ኣሕድሪ። ውላድኪ ኣብ ሓቕፎኺ እንከሎ ኣድላዩ ዘበለ ሕክምናዊ መርመራታት ክግበረሉ እዩ። ናይ መጥባሕቲ ሓኪም ኣብ ልዕሊ ውላድኪ ናይ ኤርሰዮቶሚ ወይ ካልእ ዝተቐደ ክፋል ክሰፊ እንተኮይኑ እውን፡ ውላድኪ ኣብ ሓቕፎኺ እዩ ዝኸውን። ጸኒሑ ኦቲ ህጻን ክብደቱ ክምዘንን ቁመቱ ክዕቀንን እዩ። ኣብዘን ቀዳሞት ሰዓታት ናይ ሂወቱ፡ ኣብ ከብደቱ ኮነ ኣብ ቁመቱ ዝመጽእ ለውጢ ኣይከህሉን እዩ።

ድሕሪ ካብ ናይ መጥባሕቲ ክፍሊ ምውጻእኩምን ውላድኪ ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ጥዕና ምህላውን፡ ንሱ ወይ ንሳ፡ ድልውቲ ብዝኸኑሉ መጠን፡ ኣብ ኦክሮቡርፐር ናትኪ ክቐመጥ እዩ። ክሳብ ሸዑ ግን፡ እቲ ህጻን ኣብ ኢድ በዓል ቤትኪ ኮይኑ ክሕሎን ክሕቐፍን እዩ። በዚ መገዲዚ ድማ፡ በዓል ቤትኪ ነቲ ሓድሽ ውላድኩም ክረኽቦ ክኸለል እዩ።

## እተን ቀዳሞት ናይ መጀመሪያ መዓልታት

ኣብታ ናይ ፈለማ ሳይቲን ዝቐጸለ መዓልታትን፡ ንስኺን ውላድክን ንኣድሕድኩም ብዝበለጸ ክትፋለጡ ኢኹም። ሓቢርኩምውን ጡብ ናይ ምጥባው ልምምድ ክትገብሩ ኢኹም። ንስኺን ውላድኪን መዓልቲን ሳይቲን፡ ሓቢርኩም ብዙሕ ግዜ እንተደኣ ኣሕሊፍኩም፡ ኣዚኹም ክትዕወቱ ኢኹም።

### እብተን ቀዳሞት ውሑዳት መዓልታት እንታይ ጸገማት ወይ ሸግር ይርእ

- ኩሉ ግዜ እንተደኣ ምስ ውላድኪ ግዜ ተሕልፊ ኮይንኪ፡ ናይ ውላድኪ ምልክታት ብዝቐለጠፈ ናይ ምትርጓም ክኣለት ክትምሃሪ ኢኺ።
- ውላድኪ፡ ብመጠንቲ ዝደለዮ ወይ ዝደለየቶ ግዜ፡ ጡብ ክጠቡ ኣለዎ።
- ጡብኪ ክትህብዮ ክለኺ፡ ንውላድኪ ተንክፍዮ፡ ቁሩብ ተጸቢኺ ድማ፡ ባዕሳ ወይ ባዕላ ንኸጠቡ ግበርዮ።
- ክተጥብውዮ ክለኺ፡ ንውላድኪ ናብ ሓቕፎኺ ኣጥቢቐኺ ሓዞዮ፡ ኣፉ ኣብ ጡብኪ ብዝግባእ ኣትዮ ብጽቡቕ ይጠቡ ከምዘሎ ወይ ትጠቡ ከምዘላ ድማ ኣረጋግጹ።
- ክተጥብዩ ክለኺ፡ ኣብ ነፍሱ-ወከፍ ካብ 15 ክሳብ 20 ደቂቕ፡ ካብ ሓንቲ ጡብ ናብ'ታ ካልኣይቲ ጡብ እናቐየየርኪ ኣጥብዩ።
- ኣብ እዎን ጸባ ኣደ ምጥባው፡ ዝተፈላለየ ኣገባብ ወይ ኣንፈት ኣጠባብዎ ተለማመዲ (ኣብ ገጽ 12-15) ርእዩ።
- ንውላድኪ ጡብኪ ጥራይ ሃብዮ። ኣብ ኣፍ ዝውተፍ መተሃዳድኢ ችቻቶ፡ ጥርመዝን ኣፍ-ቺቶቶን ምሃብ ኣወግዱ። እዚ ኣቶም፡ ውላድኪ፡ ካብ ጡብኪ እቲ ዝበለጸ ቴክኒክ ናይ ኣግብዎ ንኸየማዕብል ክግግትዎ ይኸለሉ እዮም።
- ምስ ውላድኪ ብዙሕ ኣካላዊ ምትንኻፍ ምግባር፡ ጡብ ናይ ምጥባው መስርሕ ዝቐሰል ይገብርን ነቲ ኣብ መንጎ ክልተኹም ዝህሉ ዝምድና የትርጎን።
- ንኣፍ-ጡብኪ ንፋስ ወይ ኣየር ኣህርምዮ።





**አብተን ናይ መጀመርያ መዓልታት፡ እቲ ናይ ፈለግ ናይ ጥምየት ምልክታት እዚ ዝሰብብ የጠቓልል፡**

- ሀርፋን ናይ ምጥባውን ክትጠቡ ናይ ምድላይ ምንቅስቃሽን
  - እናጠብቕ ድምጺ ምግባር
  - እቲ ህጻን አብ አፉ ኢዱ ምእታው
  - ሕርቃን ዝተሓወሰ ምዕዝምዛም ወይ ናይ ምጎርምራም ድምጺ
- ወይነይ ካን ኤይን ስፓተስ ሃንገርዘይቸን ሰይን።

**አብቲ ኣድላዩ ግዜ ጸባ ኣደ ምጥባው**

ድሕሪ ውላድኪ ጠብ ምጥባወ ወይ ምጥባዋ፡ ክልተኹም ከተዕርፉ ትኸለሉ ኢኹም። መፍረ ጸባ ጠብኪ ንምብርባር፡ ንውላድኪ ምስ ኣጥበኸዮ፡ ዳግማይ ንኸተጥብውዮ ካብ ሽዱሽተ ሰዓታት ንላዕሊ ክትጸበዩ ኣይግባእን። እንተደቐሰውን ካብ ድቃሱ ኣተንሲእኪ ከተጥብውዮ ኣለኪ። ካብ ሕጂ ንድሓር፡ ውላድኪ ከምዝጠመየ ወይ ከምዝጠመየት ፈሊጥኪ፡ ከምቲ ዝድላ ገይርኪ ክትምግብዮም ኣለኪ። እቲ ህጻን፡ ብኣይሊ እናጠበወ፡ ንመፍረ ጸባ ከነቐቐሶን ዓቕኑ ክቆጻጸሮን እዩ። አብተን ቀዳሞት ውሑዳት መዓልታት፡ ወይውን ቆሩብ ጸኒሑ፡ ውላድኪ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት፡ ካብ ሸምንተ ክሳብ ዓሰርተ ክልተ ግዜ ከምጎብ ክድልዮ እዩ። ውላድኪ ደቂቱ እንከሎ፡ ከተዕርፈ ወይ ካልእ ሰራሕኪ ክትሰርሒ ትኸለኢ። ገዛእ ርእሰኺ ክትከናኸኒ ከምዘለኪ እውን ፍለጢ። ሓደሰቲ ዝተወልዱ ህጻናት፡ ስሩዕ ናይ ድቃሰን ምትንሳእን ግዜ የብሎምን። አብ ግዜ ለይቲ፡ ብርሃን ኣደብን ኣበልኪ ንውላድኪ ተጥብውዮ እንተደኣ ኮይንኪ፡ ውላድኪ ኣብ መንጎ ለይቲን ቀትሪ ዘሎ ፍልልይ ብዝቐለለ ምእንቲ ክፈልጦ፡ ኣይትዛረቢ ወይ ድምጽኺ ኣትሒትኪ ተዛረቢ። ነፍሲ-ወክፍ ህጻን ናቱ ወይ ናታ ናይ ባህሪን ናይ ኣመጋግባ ኣገባባትን ኣለዎም። ገሊ ኣቶም ብታህዋኽ ጸባ ኣደኣም ዝጠብዉ ኣለዉ።

ካልኣት ድማ፡ በቲ ምቁር ግዜኣም እናተሓጎሱ ነቲ ኣብ ኣፎም ዝመልእዎ ጸባት እናስተማቐሩ ይጠብዉ። ከምዚ እናበሉ ድማ ዝሓልሙ ኣለዉ። ገለ ግዜውን ይጠብዉ ከምዘለዉ ይርስዕዎ እዮም።

**ምውራድ ጠብ - አብተን ቀዳሞት ውሑዳት መዓልታት**

ዳርጋ ኣብ'ቲ ናይ መወዳእታ ወርሓት ናይ ጥንሲን ድሕሪ ምውላድ ዘለዎ ቀዳሞት ውሑዳት መዓልታት፡ ኣጥባትኪ ጸባ ከምስርሕ እዩ። እቲ ናይ ፈለግ ጸባ ንውላድኪ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። ምኽንያቱ፡ ብትሕዝቶ ጸረ-ኣካላት፡ ፕሮቲናትን ማዕድናትን ሃብታም እዩ። ዓቕን ናይቲ ዝፈረ ጸባ ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ እናወሰኸ እዩ ዝኸይድ። አብ መበል ሳልሳይ ወይ ራብዓይ መዓልቲ ድማ ብብዝሒ ክፈሪ እዩ። እዚ መስርሕ እዚ፡ ዝበዝሕ ግዜ ምስ ተርእዮ ምሕባጥ ኣጥባት ተሳንዮ እዩ ዝኸሰት። እዚ፡ ነታ ኣደ ዘይምቹእን ኣቕንዛዊን ክኹና ይኸእል። ነዚ ኣቕንዛዊ ስምዒት እትኸላኸለሉ ዝበለጸ መገዲ፡ ንውላዳ እኹል ግዜ ሂባ ከይደንጎየትን ብቐጻሊን ምጥባው እዩ።

**አብ ጽኪታት ጸባ ብርቐዕ ሕበጥ ምስ ዝርእ ክውሰድ ዘለዎ ቀዳማይ ረዲኤት**

- ብዝክላለኪ ከይደንጎኹ ኣጥብዩ።
- አብ ነፍሲ-ወክፍ ቅድሚ ምጥባው፡ ኣጥባትኪ ክትምዝውዮ ወይ ክትደርዝዮ ዝክእልዮ (ገጽ 24 ተመልከቲ)።
- ኣጥባትኪ፡ ብዘይ መጠን ብጸባ ሓቢጦም ውላድኪ ክጠብዎም ጸገማት ምስ ዝፈጥሩሉ፡ ክሳብ ከባቢ ጫፍ-ጥብኪ ዝልሰልሰ ንገለ ካብቲ ጸባ ደሪዝኪ ንደገ ኣውጽእዮ።
- ድሕሪ ምጥባውኪ ኣፍኩሲኪ ምጽቃጥ ካብቲ ዝነበር ቃንዛ ዕረፍቲ ይህብ።



# ኢቀማምጣ ኣብ ምጥባው ጸባ ኣደ

## ኣብ ግዜ ምጥባው ዝግበር ጽቡቕ ኢቀማምጣ፡ ንመስርሕ ምጥባው ምቹእ ይገብር።

ኣብ ግዜ ምጥባው ዝግበር ጽቡቕ ኢቀማምጣ፡ ንዓኸን ንውላድክን ዕዉት ናይ ምጥባው ግዜ ከኸንጎልኪ ይሕግዘኪ። ውላድኪውን፡ ካብ መጀመርያኡ ኣትሒዙም ንጠብኪ ብቕኑዕ መገዲ ከምዝጠብዎ ይገብር። መሕረሱትን ኣባላት ነርሳትን ከሕግዛኺ እየን።

ኣብ ውላድኪ፡ እታ ናይ መጀመርያ ምልክት ጥምየት ምስ ተገንዘብኪ፡ ንኸተጥብዎ ምቹእ ቦታ ርኽቢ። ቅድሚ ምጥባውኪ፡ ቢኬሪ ማይ ወይ ሸኮር ዘይብሉ ናይ በረድ ሻሂ ቀርቢ። ኣድላዩ እንተደለ ከወይት፡ ንሕቕኺ ብመጎዎዝጎዞ ወይ ብመተርእስ ደግፍዮ። ከሳብ እትለምድዮ፡ ውላድኪ ከተጥብዊ ከለኺ፡ ማዕጠቕ ወይ ጨርቂ ኣይትቐይሪ። ቁሪ ንኺይት ወስዲ፡ ከሳድኪ ምሸፋን ኣይትረስዲ። እተጥብውሉ ምቹእ ቦታ ምስ ረኽብኪ፡ ንህጻንኪ ቀስ ኢልኪ ተዛረብዮን ሃዲእኪ ናባኻ ኣጥቢቕኪ ሕቕፍዮን።

ሕጂ ንህጻንኪ፡ ኣብቲ ንኸተጥብውዮ ዝመረጽክዮ ቦታ ኣቐምጥዮ። ከብዲ ናይቲ ህጻን ናባኺ ኣጥብቐዮ፡ እቲ ህጻን ወይ እታ ህጻን፡ ብእዝኖም ደቂሶም፡ መንኲብን መሰንገለን ትኸ ዝበለ መስመር ፈጠራም ምህላዎም ኣረጋግጹ። ነታ ናጻ ኢድኪ ተጠቐምኪ፡ ንጠብኪ ቀስ ይይርኪ ኣውጽእዮ፡ ጫፍ ጠብኪ ናብ ኣፍንጫ ህጻንኪ ጠሚቱ ከምዘሎ ተረድኢ። እቲ ህጻን፡ ርእሱ ወይ ርእሳ ምስ ዝግልጠጥ፡ ብጫፍ ጠብኪ ይይርኪ መንኲት ተንኪፍኪ ተጸቢይዮ። እዚ ነቲ ህጻን ጠብ ናይ ምጥባው ስምዒታት ከለዓዕለሉ ይኸእል እዩ። በዚ ኮኣ፡ ህጻንኪ ጸባ ናብ ምጥባው ርእሱ ከመልሰ እዩ። ብድሕሪዚ ብጫፍ ጠብኪ ይይርኪ ከንፈር ናይቲ ህጻን ቀስ ይይርኪ ድረዝዮ። እዚ ድማ፡ ነቲ ህጻን ንኸጠቡ ኣፉ ከምዝኸፍት ከገብር እዩ። እቲ ህጻን ኣፉ ወይ ኣፉ ኣግፊሖም ምስ ከፈትዎ፡ ናብ ኣጥባትኪ ኣቕረብኪ ጫፍ ጠብኪ ኣብ ማእከል ኣፉ ወይ ኣፉ ምለሰዮ። በዚ ኮኣ፡ እቲ ህጻን፡ ከንፈሩ ንደገ ወጺኢ ጽቡቕ ይይርኩ ናብ ምጥባው ከመጽእ እዩ። ከብዲ ህጻንኪ ናባኺ ቀሪቡ ከምዘሎ እውን ደጊምኪ ኣረጋግጹ።

## ህጻንኪ ብጽቡቕ ይጠቡ ምህላዉ ከመይ ገይርኪ ትሕብሪ፡

- ናብ ህጻንኪ ጠምድ። ኣፉ ወይ ኣፉ ብገፊሕ ተኸፊቱ፡ ከንፈሩ ወይ ከንፈሩ ንደገ ገጹ ወጺኢ፡ ኣፍንጫን መንኲስን ኣጥባትኪ ተንኪፉ ከምዘሎ ፍለጢ። እቲ ህጻን ጸባ ኣናውሓጠ ክትሰምዕዮ ወይ ናይ ምውሓጥ ምንቅስቃሳት ክትርእዩ ትኸእሊ ኢኺ።
- ውላድኪ ከዛነ ይጅምር። ናቱ ወይ ናታ ተዓሚኹ ዝነበረ ኣእዳው ቀስ ብቐስ ይኸፈት።
- ጽቡቕ ኣጣብዎ ምቹት ይፈጥር ደኣምበር ዘቐንዙ ኣይከውንን። እቲ ህጻን ምጥባው ከጅምር ከሎ፡ ቃንዛ ክፍጠር ዝኸእል እዩ። እቲ ቃንዛ ግን ቀልጢፉዮ ዝጠፍእ፡ ገለ ኣይታት፡ እቲ ጸባ ኣናወረደ ከሎ ዘይምቹእነት ይሰምዐን እዩ። እዚ ከኣ ልክዕ ከምቲ ሸቕ ዘብል ወይ መርፍእ ዝፈጥሩልካ መውጋእቲ ይመሳሰል። እቲ ቃንዛ ኣብ ምሉእ መስርሕ ምጥባው ኣንተቐጺሉ ገለ ጸገም ከምዘሎ ምርዓእ ክድሊዮ። ዝበዝሕ ግዜ፡ ህጻንኪ ንጫፍ ጠብኪ ብዝግባእ ምስ ዘይሕዞዮ ዝፍጠር።
- ድሕሪ ምውላድ፡ ካብ ስለስተ ከሳብ ሓምሸተ መዓልቲ ኣብ ዘሎ ግዜ ማህጻን ይጨባበጥ (ናቸወሀን) ኣብ ኣዋን ምጥባው ዓቕን ርሕማ ይውስኸን። እዚ ድማ እቲ ህጻን ብጽቡቕ ይምገብ ከምዘሎ ዘመልክት እዩ።





ተመልከቲ፡ ንዓኺ ዝኸውን ኣዝዩ ምቁር ነገር ረኺቦ ኣለኹ።



ኣፍ ናይቲ ህጻን፡ ጫፍ ናይቲ ጡብ ደልዩ ይኸፈት ኣዩ። ቅልጡፍ ምንቅስቃስ ወይ ምቅይያር ርእሲ ይርከብ። እዚ፡ እቲ ህጻን ከጠቡ ደልዩ ከምዘሎ ዝሕብር ስለዝኹነ፡ እታ ኣደ ተቐላጢፋ ከተጥብቦ ኣለዎ።



ተዓሚኹ ዝነበረ ኣሉዓው ናይቲ ህጻን ቀስ ብቐስ ይዛነ ወይ ይፍታሕ



**ከም መጀመሪያ፡ ምስ'ዞም ዝሰዕቡ ሰለሰተ ኣቀማምጣ ጸባ ኣደ ምጥባው ከትላለዩ ይግባእ፡**

ጸባ ኣደ ምጥባው፡ ህጻን ኣብ ዓራቱ ኣደቁስካ ወይ ህጻን ሓቕፍካ ዝግበር ኣቀማምጣ፡ እቲ ኣዝዩ ዝውቅር እዩ። ኣብ ዝኹነ ቦታ ቅኑዕን ምቹእን እዩ። እናጥበኺ እንከለኺ፡ ኣብ ትሕቲ ቅልጽምኪ መገ፡ዝገ፡ዘ ወይ መተርእስ ምግባር ከትዛነዩ ክሕግዘኪ እዩ።

ኣብ 'ቲ ፈለግ መዓልታት፡ ንህጻን ዓቲርካ ምሕቛፍ ወይ ከም ኩዕሶ እግሪ ምጭባጥ ዝግበር ኣቀማምጣ ናይ ኣጣብዎ፡ ንኣደ ዕረፍቲ ዘይብሉ ህጻን ጽቡቕ እዩ። ኣፍ ናይቲ ህጻን ምስ ተኸፍተ፡ ኣብታ ቅንዕቲ ግዜ ንርእሲ ናይቲ ህጻን ብኢድኪ ገይርኪ ናብ ጡብኪ ከተቐርብዮ ትኸእሊ ኢኺ። ከምዚ ዓይነት ኣቀማምጣ ናይ ኣጣብዎ፡ ነቶም ኣብ ኣፍ-ደገ ናይ ጡብኪ ዝርከቡ ሻምብቆታት (ክሳብ ጫፍ ናይ ትሽትሽኪ) ናጻ ክገብሮም ይኸእል (ኣብ ገጽ 26 ርእ፡ ምምላእ ጡብ)።

ተጋዲምካ ምጥባው፡ ብፍላይ ድሕሪ ካብ ክፍሊ መጥባሕቲ ምውጻእኪ ወይ ምቕዳድ ፕሪኒያል ወይ ዕረፍቲ ምስ እትደልዩ፡ ወይውን ኣብ ግዜ ለይቲ ጠቓሚት እዩ። ኣብ ከምዚ ዓይነት ኣቀማምጣ ናይ ምጥባው፡ ህጻንኪ ክድቅስ ይኸእል እዩ።

ምቕሳል ጫፍ ኣጥባት ንምክልኻል፡ ውላድኪ ጠብዩ ምስ ወድኡ፡ ነቲ ናይ መወዳእታ ንጣብ ጸባ ኣብ ጫፍ ጡብኪ ባዕላ ከትነቅጽ ሕደግዩ።

ኣንፈት ናይ ኣጣብዎኺ ምስ እትቐድሩ፡ ወይ ውላድኪ እናጠበየኪ ከሎ ቃንዛ ምስ ዝሰምዓኪ፡ ኣብ መንጎ ጡብክን ኣፍ ውላድኪን ቀስ ኢልኪ ኢድኪ ብምእታው ተፈጠሩ ንዘሎ ባደሽ ከምዝወጽእ ግበርዮ። ብድሕሪዚ እቲ ህጻን ምጥባው ከምዝቐጽል ግበርዮ። እዚ እናገበርኪ፡ ናይ ውላድኪ ኣቀማምጣ ተቐጻጸሪ፡ እቲ ህጻን ንጫፍ ከባብ ጡብ (ኤሮላ) ብግቡእ ሓዙዎ ከምዘሎ ኣረጋግጹን።



ንህጻን አብ ዓራት ናይ ምድቃስ ኣቀማምጣ



ንህጻን ዓቲርካ ናይ ምሕቛፍ ኣቀማምጣ



ደቂስካ ዓይነት ኣቀማምጣ

# እተን ናይ መጀመርያ ውሑዳት ሰሙናት

## ድልዎታት ኣይ

እተን ቀዳሞት ውሑዳት ሰሙናት፡ ንዓቲ ናይ ለውጢ ግዜ እዩ። ካብ ሓቂ ወጻኢ ዝኹነ ትጽቢታት ምውጋድ ወይ ክኸውን ዝኸለል ጥራይ ምጽባይ፡ ጸቕጢ ወይ ቅዛነት ከተወግዲ ይሕግዘኩ። ንሰቲን ውላድኪን ኣገባብ ጸባ ኣደ ምጥባው ከተማዕብሉ ኢኹም። ነፍሲ-ወከፍ ህጻን ናቱ ረምታ ወይ ናይ ኣጣብዋ ኣገባብ ኣለዎ። ኣብቲ ኣቲ ህጻን ዝደልየሉ ኣዋን ጡብ ምጥባው ኣቲ መሰረታዊ ነገር እዩ። እዚ ማለት፡ ናትኪ ድሌታት እናከናወንኪ ናይ ህጻንኪ ድሌታት ከተማልኢ ማለት እዩ። ንኣብነት፡ ኣጥባቲኪ ብዙሕ ጸባ ዓቕሚን ስለዘለዎ፡ ቃንዛ ኣለወን። ስለዚ፡ ንውላድኪ ንኸጠቡ ኣተባብዕዮ።

ዝበዘሕ ግዜ፡ ውላድኪ፡ ምጥባው ክጅምር ከሎ ልዕሊ ዝኹነ ነገር ከሓገሩ ይኸእል እዩ። ሂወት ምስ ሓዲሽ ውላድ፡ ንሂወት ምሉእ ብምሉእ እዩ ዝልውጡ። ናይ ስምዒት ኩብን ለጠቕን ከተስማቕሪ ኢኹ። ኣስታት 15% ኣዲጶታት ድሕሪ ሕርሰን ብኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ይሳቕዩ። ካብ በዓል-ፍሉይ ክለለት ሓኪም ወይ “Verein Postnatale Depression Schweiz” ህጹጽ ሓገዝ ከምኣትረኽቢ ግብሪ (ገጽ 34 – 35)። ውላድኪ ኣብ ዝድቅሰሉ ኣዋን፡ ግዜ ወሲድኪ ንገዛእ ርእሲኺ ከተሓገሲ ፈትኒ። ቅዛነት ሃልዩካ ጸባ ኣደ ምጥባው ጽቡቕ ኣይኩነን። ዝተፈላለዩ ትሕዝቶ ዘለዎም መግቢታት ብልዒ።

ንዓኸን ንውላድክን ዝኸውን ጽቡቕ ነገር ክትረኽቡ ፈትኒ። ብዙሕ ፈላሳ ትሰትዩ ምህላውኪ ኣረጋግጺ። ንኣብነት፡ ኣብ ግዜ ጸባ ኣደ ምጥባው ሓደ ዓቢ ማይ ዝመልኦ ጥርሙዝ ወይ ብርጭቆ ወይውን ሸኮር ዘይብሉ ሻሂ ኣብ ጎድንኺ ቀርቢ። ከምኡውን እኹል ሻይታማናትን ማዕድናትን ማኒራላትን ትወሰዲ ምህላውኪ ኣረጋግጺ። መዓልታዊ ሓዲሽ ፍሩታታትን ኣሕምልቲን ተመገቢ።

ኣብተን ቀዳሞት ውሑዳት ሰሙናት፡ ተስፋ ንገብር፡ መሓዙትኪን ቤተሰብክን ነገራት ኣብ ምቅላል ክሕግዙኺ እዮም። ሓደስቲ ሰባት ረኺቡኪ፡ ብዛዕባ ተመኩሮ ድሕሪ ሕርሲ ከምኡ ድማ ንህጻን ከመይ ገይርካ ኣካላቱ ትማውዞ ወይ ትደርዘን ጡብ ተጥብዎን፡ ተመኩሮ ውሳዒ። ትሰርሒ ኢንተደኣ ኩይንኪ፡ ብዝተኸለለኪ ብዙሕ ናይ ኣደነት ዕረፍቲ ውሳዒ። ንሰቲን ውላድኪ ንነፍሲ-ወከፍ ግዜ ክትሕገሙሉ ኢኹም።

## አቦ እውን ዝጸውቶ ተራ ኣለዎ

ህጻንኪ ሓዝኪ ካብ ናይ መሕረሲ ቦታ ገዛኺ ምስ ተመለስኪ ኣብ ዘለዎ ቀዳሞት ክልተ ሰሙናት፡ መጻምድኺ ወይ ዝበለጸት መሓዛኺ ወይ ኣደኺ ምሳኺ ክህልዉ ተመራጺ እዩ። ነቲ ህጻን ክቕይሩሉ፡ ደገ ከዛውርዎ፡ ንዓቲውን ምስ መሓዙትኪ ክትዛወረ ምስ እትደልዩ ክጽንሑኺ ይኸእሉ። ምሳኺ ዘሎ ሰብ ማለት መሓዛ ይኹን መጻምድኺ፡ ግብራዊ ዝኹነ ነገራት ማለት ኣብ ኣስቢዛ ምዕዳግን መግቢ ምስራሕን ክሕግዘኪ ይኸእል። ብፍላይ በዓል ቤትኪ፡ ድሕሪ ህጻን ምውላድኪ ኣብ ዘለዎ ቀዳሞት እዋናት፡ ምስቲ ህጻን ናይ ኣቦን ውሉድን ዝምድና ከማዕብሉ ጽቡቕ እዩ። እዚ ኩሉ፡ ነታ ኣደን በዓል ቤታን ከም መጻምዲ ከይኖም ንኸዓዩ ይሕግዞም እዩ። እቲ ኣቦ፡ ነቲ ህጻን ኣብ ምክንኻን ካብ ፈለማዩ ምስ ዘይዋሳኦ፡ ኣብ ናይ ትዕቢትን ቅንኣትን ስምዒት ክናወጽ ይኸእል እዩ።



## ውላደይ እኹል ጸባ ይወስድ አሎ ድዩ?

ጥዕይ ህጻን ዝበሃል፡ እቲ ኣብተን ናይ ፈለማ ሽዱሽተ ወርሒ ዕድሜኡ ብዘይካ ጸባ ኣደን ፈሳሲን፡ ካልእ መግቢ ዘይወስድ እዩ። ኣብ ግዜ ሓጋይ፡ ሙቕት ኣብ ዝኹነሉ፡ ውላድኪ ክጸምእ ይኸእል እዩ። ስለዘ፡ ነቲ ህጻን ወይ ነታ ህጻን ብተደጋጋሚን ጸጸኒሕኪን መግብዮም። እዚ ብዙሕ ልግዕ ንኸህልዎም ክሕግዞም እዩ። ልግዕ ጽምእት ዘርዊ ዓያነት ጸባ እዩ።

ዓቕን ናይቲ ህጻን ዝሰትዮ ፈሳሲ ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ ዝፈላለ እዩ። ሃንደበት፡ እኹል ጸባይ ዘይከህልወኪ ይኸእል እዩ። ውላድኪ፡ ብሰንኪ ጥምየት ብዙሕ ጸባ ምስ ዝደለ ወይ ምስ ትደለ፡ ብተደጋጋሚ እዮም ዝምገቡ (ዳርጋ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ክልተ ሰዓት)። በዚ ክኣ፡ ብዙሕ ፍርያት ጸባ ንኸህሉ ይገብሩ። ድሕሪ ክልተ መዓልቲ ድማ ናብቲ ንቡር ጸባ ኣደ ምጥባወ መስርሕ ክትምለሲ ኢኹ።

ኣብተን ቀዳሞት ሽዱሽተ ወርሒ፡ ጸባ ኣደ፡ እቲ ህጻን ዘድልዮ ዘበለ ኩሉ ነገር ዝሓቕፈ እዩ።

### ውላድኪ እኹል ጸባ ይረክብ ከምዘሎ ዝሕብሩ ምልክታት፡-

- መዓልታዊ፡ ካብ ሓሙሽተ ክሳብ ሽዱሽተ ግዜ ጨርቂ ትቕይርሉ - ማለት ኣብተን ቀዳሞት ሽዱሽተ ኣዋርሕ።
- መዓልታዊ፡ ውላድኪ ሓያለይ ናይ መዓናጡ ምንቅስቓሳት የስምዕ።
- ምስ ኣጥበኸዮ ወይ ኣጥበኸዮ፡ ይዓግቡ፡ ውላድኪ፡ ደጋዊ ትርኢቱ ጥዕይ ይመስል፡ ንሱ ወይ ንሳ ጽቡቕን ልሰሉስን ሕብሪ ቆርቦት ይህልዎም። ከምኡውን ምስ ደረጃ ዕድሜኡም ዝኸይድ ንቕሓትን ንጥፈትን ይህልዎም።

እዚ ክበሃል ከሎ፡ ውላድኪ ብዘይካ ጸባ ኣደ ካልእ ዝኹነ ነገር ምስ ዘይምግብ እዩ።

## ብኸያት - ህጻናት ዝዛረቡሉ ወይ ዝረዳድእሉ እዩ

ህጻን ክበኪ ከሎ፡ ዝበዝሕ ግዜ ብስምዒት ኢና ግብረ-መልሲ እንህብ። ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ውላድኪ ክበኪ ወይ ክትበኪ ከላ፡ ጽቡቕ ገይርኪ ኣስተውዕልሎም። ምኽንያቱ፡ በዚ መገዲዚ ጥራይ-ዮም ገለ ጸገማት ከምዘለዎም ክሕብሩ ዝኸእሉ። ብኸያት ማለት፡ ኩሉ ግዜ ውላድኪ ጠምዶ ማለት ግን ኣይከውንን። መን ይፈልጥ፡ ምቕት፡ ኣቓልቦ ወይውን ኣብ ጥቓኡ ምህላውኪ ክረጋግጽ ደልዩ ይኸውን።

### ንስኺ ወይ በዓል ቤትኪ ንውላድኩም ምቕት ክትፈጥሩሉ ዘኸእለኩም ኣገባብት፡

- መብዛሕቲኡ እዮን፡ ቆርቦት ምስ ቆርቦት ምትንኻፍ ሓጋዚ እዩ። ንኣብነት፡ ንውላድኩም ኣብቲ ጥርሑ ክፋል ኣፍ ልብኺ ወይ ኣፍ-ልብ በዓል ቤትኪ ግበርም።
- ህጻናት ናብ ሕቕፎኻ ምቕራብን ምንቅስቓስን ይፈትዉ እዮም። ስለዘ፡ መሕቕፊ ገይርኪ ናብ ሕቕፎኺ ኣቕራብኪ ሓዝዮ። ምስ ካልእ ሰብ ኣናተብራረኺ ንውላድኪ ሕቕፊ።
- ንውላድኪ ነብሱ ክትሓጽብዮ ጸኒሕኪ፡ ኣካላቱ ምስ ክትማዘውዮ ወይ ክትደርዝዮ፡ ካብ ታሕጓሳ ወይ ታሕጓሳ ክጓፍድሎም ይኸእል እዩ።
- ገለ ግዜ፡ ቀስ ኢልካ ምዝግር እኹልን ክሕግዞ ዝኸእልን እዩ።
- ዝፈተንኪ ፈቲንኪ ምስ ዝኣብዩኪ፡ ወይ ዓቕፊኺ ምስ ዝውድኣኪ፡ ንውላድኪ ኣብ ዓራቱ ኣቕምጥዮ፡ እተዕርፍሉ ግዜ ፍላዩ።

ካብ ሓኪም ህጻን፡ ንወለዲ መምርሒ ካብ ዝህቡ ማእከል፡ ህጹጽ ሓገዝ ትረኸቡሉ ቴለፎን - ክኢላዊ ሓገዝ ንምሕታት ኣይትሰከፊ ወይ ኣይትፍርሒ (ካብ 34-35 ዘሎ ገጻት ርኣዩ)።

ንውላድኪ ፍጹም ከይትሃርምዮ ወይ ከይትንገንዝዮ። እዚ ናብቲ ሓደገኛ ናይ ርእሲ ሕግም ወይ ስምባደ ወይውን ሞት ክሰበሉ ይኸእል እዩ።





## ኣብ ኣካላትኪ ዝርአዩ ለውጢታት

ድሕሪ ጥንሲ፡ ኩብዲ ናብ ንብሩ ክለሰ ወይ ክጭብጥ ግዜ ይወስድ እዩ። ከሰዐኹ፡ ንዝተወሰነ ውሑዳት ኣዋርሕ ገፊሕ ወይ ዓቢ ኩይት ክርእ እዩ። ነዚ ድማ፡ ንውላድኪ ጡብ ብምጥባዎ፡ ዝተመጣጠነ መግቢ ብምምጋብ፡ ኣካላዊ ንጥፈትን ድሕሪ ሕርሲ ዝግበር ምንቅስቓሳትን ብምክያድን ከተወግድዮ ትኽእሊ ኢኹ። ኣብ ውሽጢ ሓደ ዓመት፡ ነቲ ንቡር ክብደት ኣካላትኪ ክትመልሰዮ ኣለኪ። ጸባ ኣደ ምጥባዎ ነዚ መስርሕ እዚ ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ።

ምንቅስቓሳት ድሕሪ ሕርሲ፡ ፍሉይ ምንቅስቓሳት ዝሓቕፈ ኩይኑ፡ ንኹብድን ጎለን ኣብ ምትራር ድማ ይሕግዝ።

### ቀላልቲ ምንቅስቓሳት ኣካላት ንክብዱ፡-

- ኩብደን ንውሽጢ ብምስሓብ መላሰኻ ምፋናው ናይ ስገራ እዋናት ሞቆፅፃር እዚይ መሰል ናይ ኩብዲ ምንቅስቓሳት ንእስርተ ስኬንድ ምግባር ኣስርተ ጊዜ ምድም ኣብ መዓልቲ ክልት ጊዜ ምግባር።

### ፈኩስ ምንቅስቓሳት ንክሰዑ፡

- ንክሰዑኪ ንውሽጢን ንደገን ብምስሓብ ኣንቀሳቕሶዮ። ነዚ ንእስታት ዕስራ ግዜ ዝኸውን ደጋግምዮ።
- ሽዱሽተ ሰሙን ድሕሪ ምሕራስኪ፡ ፈኩስ ናይ ኩብዲ ምንቅስቓሳት ክትጅምር ትኽእሊ ኢኹ። ነዚ ምንቅስቓሳት ብሕቕኺ ተጋይምኪን ብርክኺ ዓጺፍኪን ን ግበርዮ።

ሀድኣት ዘለዎ ስፖርታዊ ምንቅስቓሳት ንናትኪ ሞታቦሊዝምን ዑደት ደምን ዘነቓቕሕን ጸቡቕ ከምዝስምዓኪ ዝገብርን እዩ።

ነዞም ዝስዕቡ ነጥቢታት እንተደኣኣ ኣስተውዒልኩም፡ ጡብ እናጥበኺ ከይተረፈ ንጡፍ ምንቅስቓሳት ክትገብሪ ትኽእሊ ኢኹ።

- ብእግሪኺ ነዊሕ ምጉዓዝ ጀምሪ (ብውሕዱ 30 ደቐቐ ኣብ መዓልቲ)።
- ነቲ ብእግሪ ምጉዓዝ፡ ቀስ ብቐስ ወስኽሉ ወይ ኣንውሕዮ።
- ካብ ሽዱሽተ ክሳብ ሸምንተ ሰሙን ድሕሪ ህጻን ምውላድኪ፡ ተጻዋርነት ዝሓቱ ዓይነት ስፖርት ክትጅምር ትኽእሊ ኢኹ።
- እዞም ዝሰዕቡ ለበዋታት እዮም፡ ሓይል ናይ እግሪ ምንቅስቓሳት፡ ፈኩስ ዘብዘብ፡ ሸተት ምባል፡ ብሸክሊታ ምዝዋርን ምሕንባስን።
- ናይ ስፖርት ክዳን ተኸደኒ። ቅድሚ ምንቅስቓሳት ምግባርኪ፡ ንውላድኪ ክተጥብውዮ ዝተመርጸ እዩ። ምኽንያቱ፡ ኣብ ጡብኪ ጸባ ዘይብልኪ ክትንቀሳቐሲ ዝሓሸን ዝበለጸን እዩ።
- ብዙሕ ማይ ወይ ሃንንዋሰር ወይ ሽኮር ዘይብሉ ሻሂ ስተዩ።
- ንናይ ኣፍልቢ ጭዋዳታት ልዑል ክብደት ወይ ጭንቀት ዝፈጥሩ ምንቅስቓሳት ኣወግዱ።



## ምስ ህጻን ንደገ ምውጻእ

ደገ ከትወጸ እንተደለኹ፡ ውላድኪ ሒዝኪ ኪዲ። ምሳኺ ድማ ኩሉ ግዜ ሓድሽ መግቢ ሒዝኪ ተጓዳዚ። ምቹእ ከዳን ተሽዲንኪ እንተደአ ሃለኹ፡ ደገ ወጸእካ ውላድካ ከተጥቡ እቲ ዝቐለለ እዩ። ንኸተጥብዊ ምቹእን ንውላድኪ ድማ ዝሰማምዕን ህዳእ ቦታ ደለኹ ርኽቢ።

ንሓብነት፡ ኣብ ጫውጫውታ ወይ ሽጋራ ዝትከኹን ቦታታት ኣይትኹኑ። ኣብ ህዝቢ ዘለዎ ቦታ ኩይንኪ ውላድካ ምጥባው ኣብ ኩሉ ቦታ ፍቕድ እዩ። ኣብ mamamap.ch ከተጥብውሉ እተደልዩ ዝተሓዘአ ቦታ ምስ እትብህጉ፡ ሓበሬታ ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ጡብ ኣደ ምጥባው ኣብ ምዕቡላት ሞባይላት ኣጥሊከኸን ከትረኽቢ ኢኹ።



ሳሕቲ ግዜ፡ ንበይንኹ ደገ ናይ ምውጻእ ስምዒት ክህልወኪ ይኸእል እዩ። እዚ ከኣ፡ ንውላድኪ ምስ እትኣምንዮ ሰብ ገዲፍኩኹ ኪዲ። ዋላ ክሳብ ክልተ ሰለስተ ሰዓታት ኣርሒቕኹ ከትከዲ ምስ እትደልዩ፡ ውላድኪ ብዘይ ጸባ ከትገድፍፍ ስለዘይትኸእሊ፡ ኣብ ሓደ ብግቡእ ዝመኸነ መትሓዚ ሓሊብኪ ግደፍሉ። እቲ ንውላድኪ ዘጽንኣልኪ ዘሎ ሰብ ድማ፡ እቲ ህጻን ኣብ ዝደለየላ እዋን ማንካ ወይ ኩባዩ (ጽቡቕ ናይ ምጥባው ልምዲ እንተደአ ኣጥሪዩ ሃልዩ ድማ ብጥርመዞ) ገይሩ ክህቦ እዩ። ጽመትሓዚ ጸባኺ ኣብ ፍሪጅ ከትዕቀብ ኣለዎ። እዚ ማለት፡ ስለስተ መዓልቲ ኣብ ረፍሪጀሪይተር፡ ኣርባዕተ ወርሒ ኣብ መዝሓሊት ፍሪጅ ወይ ሽዳሽተ ወርሒ ኣብ ዝሓየለ መዝሓሊ ከትሓዝ ይኸእል። ከይተጠቐምኩሉ ዝጸናሕኪ ጸባ ሓንሳብ ምስ ሞቕ ዳግማይ ናብ ፍሪጅ ኣይተአትውዮ።

## ምጥባውን ምዕያይን

ዕድመ ውላድኪ ሓደ ዓመት ከይመልእ ከትሰርሒ እንተደአ ወጸእኪ፡ ኣብ መንጎ ሰዓታት ስራሕ ውላድኪ ንኸተጥብዊዮን ከዳን ከትቅይርሉን መሰል ኣለኪ። እዚ ናይ ሓጺር ዕረፍቲ እዋን ንውላድኪ ጸባ ሓሊብኪ ንኸትገድፍሉ እውን ከሕግዘ ይኸእል እዩ። ከትርበሽሉ ዘይብልኪ ክፍለን ዝሓላብኩዮ ጸባ እተቐምጥሉ ፍሪጅን ምፍላይ - ናይ ኣስራሒኺ ሓላፍነት እዩ። ብዛዕባዚ ጉዳይ እዚ ንኣስራሒኺ ኣቐዲምኪ ሓብሪ። ኣብ ነቐሩግ መርብብ ሓበሬታ [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) ብዛዕባ ኣብ ስራሕ ኩይንካ ጸባ ኣደ ምጥባው ዝምልከት ዝርዝራዊ ነጥቢታት ከትረኽቢ ኢኹ።



ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ኤስ.ኢ.ሲ.ኮ (ጸሓፊ ቊጠባዊ ጉዳይት ሃገር ገጽ 35 ርእ) ተወከሲ ኢኹ።

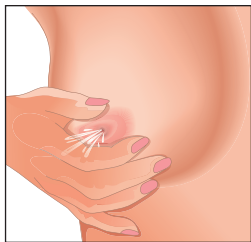
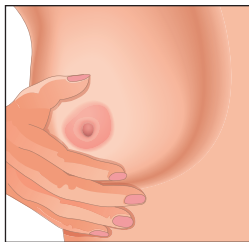
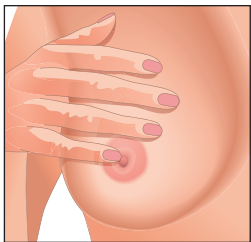
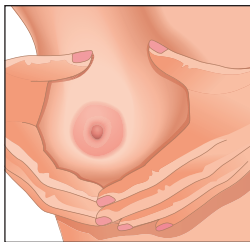
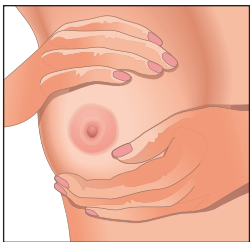
**ምዕቃብ ዝተሓልበ ጸባ ጡብ፦**

- ኣብ ናይ ገዛ ሙቕት (ካብ 16 ከሳብ 29 °C)፡ እዚ ካብ 3 ከሳብ 4 ሰዓታት ከዕቅብ ይኸእል። ኣብ ትሕቲ ኣዝዩ ጽሩይ ኩነታት ድማ ካብ 6 ከሳብ 8 ሰዓታት ከዕቅብ ይኸእል።
- ኣብ ፍሪጅ (≤4 °C)፡ 72 ሰዓታት ከዕቅብ ይኸእል። ኣብ ትሕቲ ኣዝዩ ጽሩይ ኩነታት ድማ ከሳብ 5 መዓልታት ከዕቅብ ይኸእል።
- ኣብ መዝሓሊት ማለት ካብ (≤-17 °C) ንታሕቲ ድማ፡ ክስብ 6 ወርሒ ከዕቅብ ይኸእል።





## ንጸባ ጡብ ዝምልከት ብኢድኪ ከትገብርዮ እትኸእሊ ኣገባብ



ኣጥባትኪ ቀርብዮ፡ ኢድኪ ኣብ ኣጥባትኪ ኣንብሪን ንጽኪ ማማሪ ቀስብ ገይርምጅ (ከም ስእሊ ቁ 1ን 2ን) ማዘውዮ ወይ ድረዝዮ፡ ብድሕሪዚ፡ ካብ ኣፍ ልቢኺ ከሳብ ጫፍ ጡብኪ እናሓሰኺ ንኸምብቆ መውረዲ ጸባ ደጋጊምኪ (ስእሊ ቁ 3) ኣነቓቕሖ፡ ኣጸብዕቲ ዓባይ ዓባይቶን ኣመልካቲቶን ኣብ ጫፍ ጡብኪ ኣንቢርኪ፡ በቲ ካልእ ኣጸብዕቲኺ ንጡብኪ ቁሩብ ሓፍ ኣብልዮ፡ ንኣጸብዕቲ ንዓባይ ዓባይቶኸን ኣመልካቲቶኸን ድማ፡ ናብ ኣፍ-ልብኺ

ገጽኪ ንጋድም ዝቐጥዮ፡ ረምታዊ ምንቅስቓስ እናገበርኪ ከኣ ንጫፍ ጡብኪ ኣኹልልዮ (ስእሊ 4ን 5ን)፡ ንኣጸብዕትኺ ኣብ ከባቢ ጡብኪ ኣንቀሳቐሰዮ፡ እቲ ጸባ ድማ ቀስ ኢሉ ከጽንቀቕ እዩ፡ (እዚ፡ ብመሰረት ኣገባብ ናይ ፕላታ ሩይዳን ማርመትን እዩ)

# ኣብ ምጥባው ዝርአ ጸገማት

ኣብ ግዜ ጸባ ኣደ ምጥባው ዝኹን ጸገም ምስ ዝህልወኩ ብዝቐልጠፈ ንክኣላ ክትውከሲ ዝሓሸ እዩ። (ኣድራሻ ኣብ ገጽ 34ን 35 ራኣዩ)። ሕጋዊ ናይ ጥዕና መድሕን ውሃቢኹ፡ ነታ ብዛዕባ ጸባ ኣደ ምጥባው ስለስተ ግዜ ምኽሪ ንዝሃበትኩ መሕረስቲኪ ወይ ብዛዕባ ጸባ ምኽሪ ዝሃበኩ ኣይ.ቢ.ሲ.ኤል.ሲ (ነርስ፡ መሕረሲት፡ን ብዛዕባ ጸባ ኣደ ምጥባው ፍሉይ ብቐዓት ዘለዎ ሓኪምንኪ?) ናብ ዝሃኹ ብምምጻእም ክኸፍሎም እዩ። ነቲ መድሕን ናይ ጥዕና ዝህበኩ ትካል፡ ክህልወኩ ብዛዕባ ዝኸለል ተወሳኺ ረብሓታት ክይህሉ ተወከሱዮ።

## ምቕሳል ጫፍ ጡብ

ምቕሳል ወይ ምንቃዕ ጫፍ ጡብ፡ ኣብተን ናይ ፈለግ ውሑዳት ሰሙናት ንቡር ተርእዮ እዩ። እቲ ዘሕዝን ግን፡ ኣደታት ቀልጠፊን ጡብ ንኸየጥብዎ ዝዕገታሉ ቀንዲ ምኽንያት ምቕሳል ወይ ምንቃዕ ጫፍ ጡብ እዩ። ምጥባው ክትጅምሪ ከለኹ፡ ኣጥባቲኪል ተነካኢ ወይ ተነቓፊ ክኸውን ንቡር እዩ። እንተኹን፡ ቃንዛን ዘየቐርጽ መቐሰልቲን ከጋጥሞ ግን ኣይግባእን። እቲ ቀንዲ ጠንቂን ብዝቐሰለ ድማ ክትፍውሶ ኣትኸእልን ዘይቅኑዕ ኣገባብ ኣጣብዎ ጡብ እዩ። ምቕሳል ጫፍ ጡብ ብሰንኪቲ ህጻን ተሪር ኣገባብ ኣጣብዎ (frenulum) (ኣብ መልሓሱን ትንሓጉን ዝርአ ትረት ናይ ሽፋን) ክኸውን ይኸእል። ወይውን ኣታ ኣደ ጸፊሕ ወይ ዝተገልበጠ ጫፍ ጡብ ክህልዎ ይኸእል። ቅድሚ ምጥባው ደው ክብሊ ምውሳኔኪ፡ እዞም ዝሰዕቡ ነጥቢታት ተኸተሉን ንክኣላ ተወከሲን።

## ብዛዕባ ምቕሳል ጫፍ ጡብ እንታይ ክትገብሪ ከም ኣትኸእለ፡

- ጸባ ኣደ ምጥባው ቀጽልዮ
- ጽሬት ኣእዳውኪ ሓሊኹ፡ ነተን ጫፍ ኣጥባቲኪ ብጽፋይ ኢድኪ ተንክፍዮን።
- ኣቀማምጣ ኣጣብዎኹ ቅኑዕ ምህላወ ንኸሕግዘኪ ንክኣላ ተወከሲ (ኣብ ገጽ ካብ 12-15 ተመልከቲ)።
- ብተደጋጋሚ ጡብ ኣጥብዎ ግን ንሓጸር ግዜ ክኸውን ኣለዎ።
- ውላድኪ፡ ብሰንኪ ጥምየት ይኹን ድኻም ቅድሚ ምብካዩ ወይ ምብካድ፡ ተቐዳዲምኪ ጡብኪ ሃብዮ።
- ቅድሚ ንውላድኪ ክተጥብውዮ ምጅማርኪ፡ ዋሕዚ መተሓላለፊ ናይቲ ጸባ ንምንቕቓሕ፡ ንጡብኪ ክትማዝውዮ ወይ ክትደርዝዮ ጽቡቕ እዩ። እዚ እቲ ህጻን ክጠቦ እንከሎ ንዘጋጥም ቃንዛ ጡብ ኣብ ምጉዳል ክሕግዝ ይኸእል።
- ነቲ ኣጣብዎ ዝቐሰለ ንምግባሩ፡ ዝተፈላለዩ ኣጋባብ ኣቀማምጣ ኣጣብዎ (ህጻን ኣደቂስኪ፡ ሓቕፍኪ፡ ተጋዲምኪ) ተኸተሉ።
- ቅድሚ ንውላድካ ካብ ጡብኪ ምልጋስኪ፡ ነቲ ባዶሽ ንምውጻእ ኩሉ ግዜ ኣጸባዕቲኹ ተጠቐሚ።
- ጸባ ኣደ ምጥባው ምስ ወዳእኪ፡ ኣብ ጫፍ ጡብኪ ገለ ንጣብ ጸባ ከምዝነቅጽ ግበር።
- ኣገዳሲ ምስ ዝኸውን፡ ክተጥብዎ ከለኹ ጨርቂ ወይ ጉዝንዝ ጥራይ ተጠቀሚ፡ ብቐጻሊ ድማ ቀያይርዮ።
- እቲ ቃንዛ ኣዝዩ ምስ ዝብርትዕ፡ ብኢድኪ ጸቐጥኪ ን24 ሰዓታት ክተልግስዮ ትኸእለ ኢኹ። ከምኡውን ፈኩስ መንቐርቐር ወይ መሕለቢ መሳርሒ ናብ ጡብኪ ኣእቲኹ ሕለብዮ።
- ጫፍ ጡብኪ ምሽፋን ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚታት ጥራይዮ ተመራጺ። ንዝይዩ ሓበሬታ ንክኣላ ተወከሲ።

**ሕማም እና ወይ ጎርሮ (ካንዲዳ)**

ጫፍ አጥባቅኪ እንተደላ አሳሕዩኪን አቃጸሉክን ከምሉውን ምስ አጥብኪ ድሕሪ ቁሩብ ደቓይቼ ዘይገድፍ ሸቕ ዘብል ቃንዛ ገይሩልኪ ሕማም ምቅርራፍ ቁርባት እና ከጋጥም ይኸእልዮ። እዚ ረኽሲ ናይ ፋንጋስ ኩይይ፡ ዝበዝሕ ግዜ እብ እና እቶም ህጻናት ወይ እብ መልሳሶም ብመልከዕ ጻዕዳ ነገር ረጊሑ ዝርእ ፈሳሲ እዩ። ብዙሕ ግዜ ምስቲ እብ ትሕቲ ቁርባት ጫፍ ጡብ ዝርእ ረኽሲ ፋንጋስ ትሰንዩ እዩ ዝኸሰት። እንተተኸኢሉ ምጥባው ቀጽልዮ። እዚ ፋንጋስ እዚ ባህታ ዝፈጥር ኳ እንተዘይኩነ፡ ጉድኣት ዘስዕብ ግን ኣይኩነን። እብ ተመሳሳሊ ግዜ፡ ኣደን ውላዳን ብጽቡቕ ክሕብሩሉ ኣለዎም። ሞያዊ ክንክን ጥዕና ተወከሱ። ቅድሚ ደባ ኣደ ምጥባው ኪን ድሕሪ ጸባ ኣደ ምጥባው ኪን ኣእዳውኪ ብማይን ሳምናን ተሓጸብዮ። ከምሉውን ቅድሚን ድሕሪን ጨርቂ ህጻን ምቕያርኪ ኣእዳውኪ ብማይን ሳምናን ተሓጸቢ። ውላድኪ መተሃዳድኢ ችግሩ እንተደላ ዝጥቀም ኩይት፡ መዓልታዊ ንዓሰርተ ደቂቕ እፍልሕዮ።

**ምምላእ ጡብ**

እብ አጥባቅኪ ተሃሞሲ ወይ ተአፋፊ ቦታ፡ ማለት ዘቃጽልን ቀያሕታይን ወይውን ናይ ሕበጥ ስምዒት ክኸውን ይኸእል፡ ምስ እተስተውዕሊ፡ እዚ ምልክት ናይ ኢንጎርገምንት ወይ ምዕጻው ሻምብቆ ጸባ ኸኸውን ይኸእል።

- ቅድሚ ደባ ኣደ ምጥባው ኪ፡ ንእስታት ዓሰርተ ደቂቕ ዝኸውን ውዑይ መሕጸቢ ጨርቂ እብ ልዕሊ አጥባቅኪ ኣቐምጡ።
- ንጡኪ ክባዊ ምንቅስቓስ እናገበርኪ ማዘውዮ ወይ ድረዝዮ።
- ከተጥብዊ ከለኹ፡ ኣኛ ንህጻንኪ እብ ጡብኪ ብጽቡቕ ኣእትዮ ምህላወ ኣረጋግጺ። እዚ ማለት፡ ታሕተዋይ ምንጋጋኡ ወይ ምንጋጋኣ ናብቲ ዘቐንዙ ወገን ጡብኪ ክጥምት ኣለዎ። እዚ ንዝተዓጸወ ሻምብቆ ጸባ ንምጽራይ ዝሕግዝ ዝበለጸ ሜላ እዩ።

- እብ ነፍሲ-ወከፍ ክልተ ሰዓት ብተደጋጋሚ ጡብ አጥብዊ፡ እታ ሓሚሚ ወይ ተቐንዝወኪ ዘላ ጡብኪ ቅድም ከላ አጥብውዮ።
- ድሕሪ ምጥባውኪ፡ ነቲ ክዝርጋሕ ዝኸእል ነድሪ ንምክልኻል፡ ንጡብኪ ካብ 15 ክሳብ 20 ደቂቕ እፍኩሰኪ ጽቕጥዮ።
- ጸቢብ ክዳን ኣውግዲ፡ ውላድኪ ክጠቦ ከሎ ወይ ክትጠቡ ከላ፡ እብ ጡብኪ ናይ ምጽቓጥ ምልክት ክይገድፍ ተኸታትልዮ።
- ጽቡቕ ገይርኪ ኣዕርፊ ወይ ደቕሲ፡ ጸቕጢ ወይ ቅዛነት ኣውግዲ፡ እብ ስራሕ ገዛ ክሕግዘኪ ዝኸእል ሰብ ተወከሲ።
- ኩነታትኪ እብ ውሽቲ 24 ሰዓታት ምስ ዘይምሓየሽ፡ ምኽሪ ሕተቲ (እብ ገጽ ካብ 34-35)።

**ነድሪ ሰራውር ጡብ (ማስቲቲስ)**

ነድሪ ሰራውር ጡብ (ማስቲቲስ) ምስ ዝህልወኪ፡ ቃንዛ አጥባት ጥራይ ዘይኩነ ክህልወኪ ልዑል መቐትን ጥንፋዕ ዓይነት ምልክታትን ክህልወኪ እዩ። ተቐላጢፍኪ ናይ ጸባ ጡብ ኣማኻሪኺ ወይ ኣማኻሪ ስድራቢት፡ መሕረሲትኪ ወይውን ሓኪምኪ ተወከሲ። ምኽንያቱ፡ እቲ ዝሓመመ ክፋል ሕክምና እንተዘይተገይሩሉ ክምሽምስ ወይ ክረከስ ይኸእል እዩ። ማስቲቲስ እቲ ዝኸፈ ወይ ሓደገኛ ኩነታት እዩ።

እንተኹነ፡ ብቐጻሊ ከተጥብዊ (እብ ነፍሲ-ወከፍ ክልተ ሰዓታት) ኣገዳሲ እዩ። እብ ዓራት ምዕራፍ፡ ቅድሚ ደባ ኣደ ምጥባው ኪ እብታ ነድሪ ዘለዎ ከባቢ ምወቕ ምጽቓጥ፡ ድሕሪ ጸባ ኣደ ምጥባው ኪ ድሚ ዝሑል ምጽቓጥ ምግባር፡ ነቲ ፍጥነት ብምልሎዮ ዝፍውሱ። ብሰንኪ ማስቲቲስ፡ ንውላድኪ ጡብ ካብ ምጥባው ከተቐርጺ ቅቡል ኣይኩነን። ብሓፈሻኡ፡ እብ ሕክምና ጸረ-ነፍሳት ዋላ እንተሃለኹ፡ ጸባ ኣደ ምጥባው ክትቅጽልዮ ግን ዝከኣል እዩ።

**አዝዩ ብዙሕ ጸባ - አዝዩ ውሑድ ጸባ**

ከእመን ዘይክእል ዝመስልኳ እንተኹነ፡ ገለ ኣዲታት ግን ብሰንኪ ብዙሕ ጸባ ምፍራይ ጸገማት ኣለዎን። ነቲ ጸባ ምሕላፍ ፍታሕ ኣይኩነን። ምኽንያቱ፡ ምሕላብ ነቲ መፍረ ጸባ መሊሱዮ ዘነቓቐሉ። እዚ ጸገምዚ፡ ዝበዝሕ ግዜ፡ ድሕረ ኦተን ቀዳሞት ውሑዳት ሰሙናት ጸባ ኣዲ ምጥባው ዝጠፍሐ እዩ። ድሕረታ ቀዳሞይቲ ምጥባው፡ ውላድኪ ዝኣክል ጠብባዮ ዝተርፍ፡ ጸባ ምስ ዝህልወኪ፡ ከሳብ ወጥሪ ናይ ጠብኪ ጎዲሉ ዝስምዓኪ፡ ካብታ ካልእ ጠብኪ ክትጸምቀሩ ወይ ክትሓልብዮ ትኽእሉ ኢኺ (ኣብ ገጽ 24 ተመልከቲ)። ጽቡቕ ገይሩ ዝምቐኣኪ ረጂቦቶ (bra) ምኽዳን ሓጋዚ እዩ። ኣካላትኪ ጸባ ጠብኪ ጥራይ ይቐበል ክሳብ ዝሃለወ፡ ውላድኪ ብዙሕ ጸባ ምርካቡ ከሻቐለኪ ዘይብሉ እዩ። ውላድኪውን ክሳብቲ ዓቕኑ ዝኹነ ጸባ ጥራይ እዩ ክጠቡ።

ዝበዝሓ ኣዲታት፡ ሳሕቲ ግዜ እኹል ጸባ ከምዘይብሉን ኩይኑዮ ዝስምዐን፡ ከምቲ ቀዳሞ ዝተገልጸ፡ ዓቕን ናይቲ ውላድኪ መዓልታዊ ዝጠብዎ ጸባ ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ ክፈላለ ይኽእል እዩ። ፍርዖት ጸባ ጠብኪ፡ ብመሰረት “ቀረብን ጠላብን” እዩ ዝሰርሕ። ብመጠንቲ ውላድኪ ብብዝሒን ውጽኢታዊን መገዲ ካብ ጠብኪ ጸባ ምስ ዝወስድ፡ ብእኡ መንጽር ድማ ብብዝሒ ጸባ ተፍርዩ። እቲ ወሳኒ ረጃታ፡ ውላድኪ ኣብ ጠብኪ ዝሕልፍ ግዜ ዘይኩነስ፡ ደጋጊሙ ዝጠብወሉ ግዜን ዝውሕጦ ዓቕን ጸባን እዩ። ብዝተኻለለ መጠን፡ ቀልጢፍኪ ክኣላ ተወክሲ።

**ፍወሳ፡ ኣልኮል፡ ካፈይን፣ ኒኮቲንን ሓሽሽን**

ጠብኪ ኣብ ኦተን ጥብወሉ ግዜ ሕክምና ምስ ዘድልየኪ፡ ንውላድኪ ተጥብቂ ምህላውኪ ንኣኪምኪ ሓብርዮ። ኣልኮላዊ መስተ ናብ ጸባ ጠብኪ ዝሓልፍን ጣዕሚ ናይቲ ጸባ ይልውጥን። ዘይከም ኣብ እዋን ነፍሱ-ጸር፡ ኣብ ግዜ ጸባ ኣዲ ምጥባው ፡ ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚታት ብንእሽቶ ብርጭቆ ወይኒ ወይ ቢራ ምስታይ ዝጻዳእ ኣይኩነን።

ዝበዝሑ ጸባ ዝጠብዉ ህጻናት፡ ምስቲ ኣዲታቶም ዝሰትየኦ ማእከላይ ዓቕን ቡን ክገጹዎ ወይ ክጻወሩ ይኽእሉ እዮም። እንተኹነ ግን፡ ገለ ህጻናት፡ ኣዲታቶም ብዙሕ ቡን ምስ ዝሰትዮ፡ ሓራቓት ወይ ነዳራት ይኹኑን ካብ ምጥባው ነዊሕ ግዜ ክርሕቑ ይኽእሉ። ኒኮቲን ወይ መርዛም ቀመም፡ ኣብ ፕሮላኬትን ኣሉታዊ ሳዕቢንዮ ዘኸትል። ኣብቲ ዝጠቡ ህጻን ድማ፡ ድቃስ ምስኣይ፡ ተምላሕ፡ ውጽኣትን ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስን የስዕብ። ኣብ ልዕሊቲ ህጻን፡ ናይ ቊጠባ ጸገማት ክኸትል ይኽእል። ስለዚ፡ ውላድኪ፡ ሽጋራ ካብ ዝተኸኹ ኣከባቢ ናጻ ኩይኑ ይዓቢ ከምዘሎ ኣረጋግጹ። ንስኺን በዓል ቤትክን ሽጋራ ትሰትዩ እንተደኣ ኩይንኩም፡ ኣብ ጥቓቲ ህጻን ኩይንኩም ኣይትሰተዩ። ኣብ ውሽጢ ገዛ ሽጋራ ኣይትሰተዩ።

ሓሺሽ ኣብ ልዕሊ ህጻናት ዕጽፊ ጸገማትዮ ዘኸትል። ጎዳኣቲ ሓሺሻት፡ ብመገዲ ጸባ ናይታ ኣዲ ኣቢሎም ናብ ኣካላትኡ ህጻን ይሓልፉ። እቲ ኣዲ ወይ ነቲ ህጻን ዝኸታተል ሰብ ሓሽሽ ዝጥቀም እንተደኣ ኩይኑ፡ እቲ ህጻን ግቡእ ኣልዮ ኣይረከብንዮ። ኣብዚ ዝስዕብ ነቕጥጣ መርብብ ሓብሬታ [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) ተወሳኺ ሓብሬታ ክትረኽቡ ኢኺ።

ብቐጻሊ ዝሓተቱ ሕቶታት (FAQ)።



## ፍሉይ ከንከን ወይ ሓገዝ ዘድልዮም ህጻናት

ውላድኪ ግዜኡ ከይላኸለ ድዩ ተወሊዱ፣ ንሱ ወይ ንሳ ሕሙም ወይ ስንኩል ድዩ? ሕጂውን ገና ከተጥብውዮ ትኸለሊ ኢኺ። ኣብ ከምዚ ኩነታት፡ ነቲ ህጻን ብፍሉይ ናባኺ ከተቐርብዮ ኣገዳሲ እዩ። ዝበዝሓ ናይ መሕረሲ ዋርዲታት (maternity wards) ኣደታት ምስ ደቀን ናይ ቆርቦት ንቆርቦት ምትንኻፍ ምእንቲ ከገብሩ ኣብ ላዕላዊይ ወገን ናይ ኣካላተን ከገብረኡም የፍቅዳለን እዮን። እዚ ቀጻሊ ናይ ኣካላት ምትንኻፍ ኣዘዩ ጠቓሚ እዩ። ውላድኪውን ነቲ ካብ ቆርቦትኪ ዝመጸ ሙቕት ክፈትዎን ምስ ናትኪ ሽታ ክለማመድን እዩ።

ንዓኺውን ኣዘዩ ጽቡቕ ናይ መንቐቕሒ መስርሕ እዩ። ብዝተኻለኪ መጠን፡ ንውላድኪ ተዛረብዮን ዘምርሉን። እዚ ከምዝሃድኡ ከገብሮ እዩ። ውላድኪ ኣብ ምጥባው ድኻም ምስ ዘርኢ፡ ጽቡቕ ፍርዖት ጸባ ንኸፍጠር ኣብ'ተን ቀዳምት 24 ሰዓታት ክትሓልብሉ ጀምሪ። ካብ ኣማኻሪ ጸባ ጡብ ወይ ካብ መሕረሲት ምኽሪ ሕተቲ። እዚ ኣቶም ኣብ'ዚ ኣጸጋሚ ግዜ ሓገዝ ክህቡኺ ይኸእሉ እዮም። ብዝተኻለ መጠን፡ ምስ ውላድኪ ብዙሕ ግዜ ውሰዲ።

ከምኡውን “ምጥባውን ቁላዕ ህጻንን” (“Breastfeeding the premature baby”) ንእትብል ፊልም ርኢዮ:- [www.stillfoerderung.ch/premature](http://www.stillfoerderung.ch/premature)







# ህጻን ናብ እግሪ ተኸለ ይዳቢ

## መግቢ ንእግሪ ተኸለ ህጻን

ብውሕዳ፡ ከሳብ ሽዱሽተ ወርሒ ንውላድኪ ጸባ ጥብኪ ከትምግብዮ ኣለኪ። ብውልቅኺ እተተኣታትይዮ ተወሳኺ መግቢ፡ ቅድሚ መወዳእታ ናይ ራብዓይ ወርሒ ክጅምር የብሉን። እንተወሓደ ኣብ መጀመርያ ሻውዓይ ወርሒ ክትጅምር ኣለዎ። ድሕሪ ሽዱሽተ ወርሒ፡ መግቢ ናይ ምብላዕ ድሌት ናይቲ ህጻን ብጸባ ጡብ ጥራይ ዝዓግብ ኣይኩነን።

ኣብዚ ደረጃ ዕድመዚ ዝበዝሑ ህጻናት፡ ኣብቲ ወለዶም ዝበልዕዎ ዓይነት መግቢ ልዑል ድሌት ይሓድሮም። ውላድኪ፡ ኣዲንቱ ኣናፍጠጠ፡ ኣኢጋሩ ኣናጋጨውን ቅልጽሙ ኣናዘርግሐን፡ ነቲ እትበልዕዎ መግቢ ክበልዕ ክፍትን እዩ። ኣብ ግዜ መግቢ ምብላዕ፡ ቅድሚ ዝኣገረ ጸባ ጡብ ከትጥብውዮ ኣለኪ። ቀስ ኢልኪ ድማ፡ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ሰለስተ ወይ ኣርባዕተ መዓልታት ኣዲሽ መግቢ እናሰራሕኪ ተወሳኺ መግቢ ትህብዮ ትኸእሊ። ተወሳኺ መግቢ ምስ ኣተኣታተኸሉ፡ ንስኺን ውላድኪን ከሳብ ደስ ዝበለኩም ምጥባው ከትቅጽልዮ ትኸእሊ ኢኺ። ሕጂ፡ ውላድኪ፡ ቦታ ዝጻውተላ ወይ ዝለማመደላ ቢኬሪን ጸኒሑ ድማ ብኩባዮን ገደሩ ማይ ክሰቲ ክጅምር እዩ። ንውላድኪ፡ ምቁር ወይ ሸኮር ዘለዎ ፈሳሲ ክሰቲ ከትህብዮ ኣንዳሲ እዩ።

## ህጻናት ብቐጥታ ለካላት ተጻለውቲ እዮም

ምውሳኽ ተኸእሎ ቁጥጥዕ ለካላት ዋላ እንተሃለወ፡ ካብ ሓሙሻይ ክሳብ ሻዱሻይ ወርሒ ተወሳኺ መግቢ ምጅማር ዝክእልዮ፡ ቁዕጠ ለካላት ንምውጋድ ተባሂሉ፡ ገለ ገለ ዓይነት መግቢ ከተወግድዮ ጸቡቕ ኣይኩነን። ምስቲ ሓፈሻዊ ዓይ ኣመጋግባ መመርሒ ተኣሳሲሩ ከተኣታተዉ ይኸእሉ እዮም።

## ላካላዊ ምንቅስቃስ ንውላድኪ

ኣብ ሽዱሽተ ወርሒ ዕድመ ምስ በጽሑ፡ ውላድኪ ከንቀሳቐስ ክብል ክጅምር እዩ። ብባዕሉ ወይ ብባዕላ ናይ ምንቅስቃስ ክእለት ከማዕብሉ እዮም። ናይ ነፍሲ-ወከፍ ህጻን ናይ ዕብየት መስርሕ ዝተፈልየ እዩ። ነፍሲ-ወከፍ ህጻን ብዝተፈልየ መገዲ ይምዕብል። ናይ ምንቅስቃስ ኣገባብ ድማ ካብ ህጻን ናብ ህጻን ይፈላለ። ውላድኪ ንምሕጋዝን ብጻወታ ገይርኪ ምዕባለኣ ወይ ምዕባለኡ ንምትብባዕን እዞም ዝስዕቡ ነገራት ከተተግብሪ ትኸእሊ ኢኺ፡

- ንውላድኪ ናጻ ቦታ ወይ ምድሪ ቤት ሃብዮ (ኣብ ናይ መጻወቲ መንጻፍ፡ ናይ መንቀሳቐሲ መንጻፍ፡ ሸፋን ምድሪ ቤት ወዘተ)፤ ሰለዚ፡ ንሱ ወይ ንሳ ብናጻ ከንቀሳቐሱ ይኸእሉ።
- ንውላድኪ፡ ብኩባዱን ብሕቕኡን እናገበርኪ ኣቐማምጣኡ ቀያይርሉ።
- ብቐረባ ክረኽቦ ዝኸእል መጻወቲ ባምቡሉ ቀርብሉ
- ገለ ግዜ፡ ናብቲ ውላድኪ ዘለዎ ደረጃ ለጠቕ በሊን፡ ኣብቲ ምድሪ ቤት ኣብ ጥቓኡ ኮፍ በሊን።
- ግድን ኣንዳሲ ምስ ዝኸውን እሞ ንሓጺር ግዜ ጥራይ፡ መንጠሪ ህጻን (bouncers)፡ ናይ መኪና ኮፍ መበሊን ናይ ህጻን ኮፍ መበሊን ተጠቐሚ። ህጻናት፡ ኣብ ሓደ ኮፍ መበሊ ነዊሕ ብምጽናሕ ልኡማት ወይ ልሙሳት ክኹኑ የብሎምን።



**ከጥብቃት ወይም ስርዓት ጋር ጋራ ግዜ ከሳብ ከንደይ እዩ**

ለበቃታት ወይ መምርሒታት ውድብ ጥዕና ዓለም (ዳብሊው.ኤፕ.አ) ከምዝሕብር፡ ኣብ መላእ ዓለም ኩሎም ህጻናት ጸባ ኣደ ጥራይ ከሳብ ሽዱሽተ ወርሒ ክጠብቁ ኣለዎም ይብል። ድሕሪ ተወሳኺ መግቢ ምትእትታው ድማ፡ ከሳብ ክልተ ወይ ልዕሊኡ ዓመት ከተጥብቁ ትኽእሉ። ማሕበረ-ሰብ ተካይዖም ቁልዑ ስዊዘርላንድ (ኤስ.ኤስ.ፒ - ኤስ.ጂ.ፒ) ንለበቃታት ውድብ ጥዕና ዓለም ተቐብሎም እዮም። እንተኹነ፡ ብናቶም መደብ፡ ሓደ ክፉትን ተዓጻጻፊን ዝበልዎ ለበቃታት ወይ መምርሒታት ኣውጺእኦም እዮም። እቲ ብዛዕባ ተወሳኺ መግቢ ምሃብ ዝምልከት ዘውጽእዎ ውልቃዊ መምርሒ፡ ህጻን ቅድሚ መወዳእታ ራብዓይ ወርሒ ናይ ዕድሜኡ ተወሳኺ መግቢ ክወስድ ከምዘይብሉ ይሕብርን ኣብ መጀመርያ ሻውዓይ ወርሒ ናይ ዕድሜኡ ክጅምር ድማ ይጽውዕ። ድሕሪ ተወሳኺ መግቢ ምጅማር፡ ጸባ ኣደ ምጥባው ከሳብ እታ ኣደን ህጻንን ዝደለይዎ ክቐጽልዎ ይኽእሉ።

ንውላድኪ ቀስ ብቐስ ጠብኪ ኣግድፍዮ። እንተደልዩ ድማ ምጥባው ኣይትኸልእዮ። እዚ ነቲ ውላድኪ ምስ ጸባ ኣደ ምጥባው ዘሕልፎ ግዜ ቀስ ብቐስ ከገድፍልዮ እዩ። እዚ ኣብ ሂወትኪ ሓዲሽ ደረጃ ምጅማር እዩ። ውላድኪ'ውን ኣግሪ ተኸሊ ይኸውን ኣሎ።

ጸባ ኣደ ምጥባው ከተቐርጽዮ ትሓስቢ እንተደኣ ሃሊኺ፡ ናይ ብሓቂ ርግጻኛ ምዃንኪ ኣረጋግጹ። እዚ ካብቲ ዳሕራይ ዝስዕብ ናይ ጣዕሳ ስምዒት ዘወግድ እዩ። ስለዚ፡ ጸባ ኣደ ምጥባው ቀስ ብቐስ ኣቐርጽዮ፡ ምናልባት'ውን ንውላድኪ ኣብ ክንዲ ጸባ ጥርሙዝ እናሃብኪ ክትገብርዮ ትኽእሉ። ኣብዚ ግዜ'ዚ ንውላድኪ ኣብ ክንዲ ጸባ ኣደ ምጥባው ብዙሕ ኣካላዊ ምትንኻፍ ዝገብረሉ ነገራት ሃብዮ። ብዛዕባ ዝኹነ ነገር ርግጻኛ ምስ ዘይትኹኒ ወይ'ውን ጸገማት ምስ ዘጋጥመኪ፡ ንክኢላ ተወከሲ (ኣብ 78 ካብ 34-35 ተመልከቲ)።

**ጡብ ዘይተጥብቁ ምስ እትህልዎ**

ጸባ ጡብ ንውላድኪ ክትህብዮ እትኽእሉ እቲ ዝበለጸ ነገር እዩ። እንተኹነ፡ ቁልዓ ጸባ ጡብ ዋላ እንተዘይረኸበ ብሓገዝ ኣብ ጥርሙዝ ዝምላእ ፍርዖት ጸባ ህጻን ተመጊቡ ክገብዝ ይኽእል እዩ። ኣብዚ ግዜ'ዚ እቲ ፎርሙላ ወይ ኣገባብ፡ ምስ ድሌት ናይቲ ህጻን ተዛማዒ ተቐሪቡ ኣሎ። እንተኹነ፡ ዝኹነ ጸባ ህጻን፡ ከምቲ ኣብ ጸባ ጡብ ዘለዉ ጸረ-ነፍሳት ኣይርከቡን እዩ። ብመሰረት ብኸመይ ከምዝዳሎ፡ ሰብ ዝሰርሑ ጸባ (ኣርተፊሻል ጸባ) ካብ ጀርሚታት ናጻ ዘይከኸውን ይኽእል እዩ። ንውላድኪ እተጥብቡሉ ህዳእ ቦታ ምረጹ።

ከተጥብቡዮ እኝከለኺ ንውላድኪ ኣብ ኣእዳውኪ ሕቐፍዮ። ውላድኪ ጸባኺ እናሰሓኹ እንከሎ ዓይኒ-ዓይኑ ክትጥምትዮን እናኣዕለልኪ ከተዛናግዕዮን ትኽእሉ ኢኺ። ሽሕ ግዜ እቲ ህጻን ብጸባ ጥርሙዝ ዝተመገበ እንተኹነ፡ ኣብ መንጎ ኣደኡን እቲ ህጻንን ዓሚቕ ዝምድና ክምዕብል ይኽእል እዩ።



## አበይ ሓገዝ ከምእትረኽቢ

ጸባ አደ፡ ኣብ ዓለም እቲ ኣዝዮ ተፈሰጥሮኣዊ ነገር እዮ። እንተኾነ፡ ነፍሲ-ወከፍ ኣደ ከትማሃሮ ዘለዎ ብሉጽ ክኣለት እዮ። ጸገማት ምስ ዝህልወኪሞ ብኸመይ ከም እትፈትሖ ፍልጠት ምስ ዘይህልወኪ፡ ካብ ክኣላታት ምኽሪ ድላዩ (ትሒቱ ዘሎ ተመልከቲ)። ኣብ ሰዊዘርላንድ፡ ኩለን ኣደታት፡ ናብ ሰለስተ ብዛዕባ ጸባ ኣደ ምጥባው ምኽሪ ዝህባ ትካላት ይኹዳ። ንዐኣን ዝግበር ወጻኢታት ድማ፡ ብመገዲቲ ንጥዕናኣን ውሕስነት ዝህብ ትካል ይኸፈለለን። ኣማኸሪ ላ ላቸ ሊግ ናይ ሰዊዘርላንድ፡ ናጻ ምኽሪ ብዛዕባ ጸባ ኣደ ምጥባው ክህብ እዮ።

### ሰዲቦም ዘለዉ ቦታታት፡ ኣድራሻ ናይቶም ኣብ ጥቓኽን ዝርከቡ ክኣላታት ክህቡኹም እዮም፡

**ኣይ.ቢ.ሲ.ኤል.ሲ፡ ንጸባ ጡብ ዝምልከት ምኽሪ**  
Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)  
Postfach 686, 3000 Bern 25  
ቊጽሪ ፡ፊላፎን 041 671 01 73, Fax 041 671 01 71  
ኢ-ሚይል፡ office@stillen.ch፡ www.stillen.ch

**ላ ለሽ ሊግ መራሕቲ ኣብ ጉዳይ ጸባ ኣደ ከምኡውን ርክባትን**  
La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich  
ቊጽሪ ተሌፎን/ፋክስ 044 940 1012  
ኢ-ሚይል፡ info@stillberatung.ch፡ www.stillberatung.ch

**መሕረሰቲ**  
Schweizerischer Hebammenverband, Geschäftsstelle  
Rosenweg 25 C, Postfach, 3000 Bern 23  
ቊጽሪ ተሌፎን 031 332 63 40፣ ፋክስ 031 332 76 19  
ኢ-ሚይል፡ info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

**ምኽሪን ንኣደታን ኣቦታታን**  
Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM  
Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich  
ቊጽሪ ተሌፎን 044 382 30 33, ፋክስ 044 382 30 35  
ኢ-ሚይል፡ svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

### ዶክተርኪ ወይ ሓኪምኪ

**ወለዲ ህጹጽ ሓገዝ ዝደልዩሉ መስመር**  
0848 35 45 55 (24 ሰዓታት ሓገዝን ምኽሪን)

- ጠቓምቲ መጻሕፍቲ**  
**Das Handbuch für die stillende Mutter:** La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- ሰቲላን / Stillen:** Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München
- ሰቲላን፡ ዕዮን ስድራቤትን:** Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- Stillen ohne Zwang:** Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich
- Kinderernährung gesund und praktisch:** Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich
- PEKiP: Babys spielerisch fördern:** GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag, München
- Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:** Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage
- Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett:** Kati Rickenbach / Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich



**ንቅጥ መርበብ ሓበሬታ ምስ ተወሳኺ ሓበሬታ**

**www.stillfoerderung.ch**

ሓበሬታ ብዛዕባ ጸባ ኣይ ምጥባው

**www.mamamap.ch**

ህዝባዊ ቦታታት እትረኽቡሉ ፕሮግራም ናይ ሰማርትፎን

**www.swissmom.ch**

ሓበሬታ ብዛዕባ ነፍሱ-ጸር፡ ወሊድ፡ ህጻናትን ቁልዑን

**www.nutrinfo.ch**

ናጻ ምኽሪ ብዛዕባ ኣመጋግባ ቅጽሬ ተሌፎን 031 385 00 08)

**www.swiss-paediatrics.org**

ጠቓሚ ሓበሬታ ብዛዕባ ጥዕና

**www.pekip.ch**

ምንቅስቃስ ንናጽላታት (ፒፒኢይፒ፡ ፕራጉ ወሊዲ-ህጻን ፕሮግራም)

**www.gesundheitsfoerderung.ch**

ተወሳኺ ሓበሬታ ወይ ተወሳኺ መምርሒ ብዛዕባ ኣመጋግባን ምንቅስቃስን ብዛዕባኣግሪ ተኸለ ህጻናት፡ ነባጽሕ ወይ ጎራዙን ዓቢይቲን

**www.hepa.ch**

ብዛዕባ ምንቅስቃስ ተወሳኺ ሓበሬታን መምርሒን

**www.seco.admin.ch**

ብሮሹር ወይ ሓጺር ናይ ጽሑፍ መግለጺ ብዛዕባ ውሕስነት ንሰራሕተኛታት ኣይታት

**www.unicef.ch**

ዝርዝር ናይተን ንህጻናት ዝሰማምዓ ሆስፒታላት

**www.postnatale-depression.ch**

ሓበሬታን ሓገዝን

## ናይ ስዊዝ ጎብኝቲ ብዛዕባ ጸባ ኣደ

ስዊዝ ምሕያል ወይ ምትብባዕ ምጥባው ጸባ ኣደ፡ ከም ዘይመኸሰባዊ ትካል፡ ኣብ ሃገረ-ስዊዘርላንድ ብዛዕባ ምጥባው ጸባ ኣደ ምውዕዕዎ ዝብል ዕላማ ሕዙ ኣብ 2000 ዓመተ ምህረት እዩ ተመስሪቱ። ዕላምኡ፡ ብዛዕባ ንረብሓታት ምጥባው ጸባ ኣደ ብዝምልከትን ብዘሎ ንህዝቢ ክጠቕም ዝኸእል ናጻን ብቐሊሉ ዝርከብን ሓበሬታ ብምቕራብ - ኣብ ምውህሃዱን ምምሕያሽኹን ዘተኸጠ እዩ (ንኣብነት፡ ብ ስዊዝ ቋንቋታት ዝዳሎ በረርቲ ጽሑፍ፡ ዛንታ ስእሊ፡ ከምኡውን ኣዴታት ክጥብዩሎም ናብ ዝኸእላ ህዝባውያን ቦታታት ዝመርሕ ሶፍትዌየር/ፕሮግራም)።

እዚ ናጻትካል እዚ ኣብ ጉዳይ ናይ ቶም ምስ ነፍሱ-ጸራት ከምኡውን ጉዳይ ወሊድን ህጻናትን ዝተሓሓዙ ጉዳይታት፡ ከም ሃገራዊ ማእከል ብቐዓት ዝጥመት እዩ። ስዊዝ ምሕያል ወይ ምትብባዕ ምጥባው ጸባ ኣደ፡ ብጉዳይ ምጥባው ጸባ ኣደ ዝመጸ፡ ግቡእ ማሕበራውን ሕጋውን ሃዋህው ንምፍጣር ዝጸዕት ትካል እዩ።

እቶም እንረኽቦም ሓገዛት ካብ ህዝባዊያን ውድባትን ትካላትን ጥዕና ዝመጹ እዮም። ትካልና ኣብ ልዕሊ ህጻናት ዝኣልዩ ወሊዲ ምኽራዊ ተራ ናይ ምጽዋት ሓላፍነት እዩ ዘለዎ።

- Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- La Leche League Schweiz (LLLCH)
- ህዝባዊ ጥዕናት Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen (SVDE)
- Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen (SVM)
- Schweizerisches Komitee für UNICEF
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Kati Rickenbach

# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



## Aufbruch in ein Leben mit Baby

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic «Neuland» erzählt von der spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet «Neuland» beste Unterhaltung und dient zugleich als Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken.

Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband  
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,  
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League  
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,  
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

«Neuland» umfasst den 112-seitigen Comic von Kati Rickenbach und eine 50-seitige Informationsbroschüre zum Thema Stillen. Das Werk erscheint im Careum Verlag und ist im Buchhandel erhältlich oder kann unter [contact@stillförderung.ch](mailto:contact@stillförderung.ch), [www.stillförderung.ch](http://www.stillförderung.ch) oder mit der Bestellkarte bestellt werden.

Preis CHF 31.00

Ich bestelle  Exemplar(e) deutsch  
 Exemplar(e) französisch

Organisation

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mail

Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Stillförderung Schweiz  
 Promotion allaitement maternel Suisse  
 Promozione allattamento al seno Svizzera

careum Verlag

Bitte frankieren

Stillförderung Schweiz  
 Schwarztorstrasse 87  
 3007 Bern

**ኢ.ምፕረሱም/ኮሎሬን**

**ሕትመት፡-** ምትብባዕ ጢብ ምጥባው ስዊዘርላንድ

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, ቊጽሪ ተሌፎን 031 381 49 66, ፋክስ 031 381 49 67

ኢ-መይል: [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)

**ሳይንሳዊ መቆጻጸሪ፡** ሳይንሳዊ አማካሪ ቤት ምክሪ ምትብባዕ ጸባ ኣደ ምጥባው ስዊዘርላንድ

እዚ ብሮሹር ወይ ሓጺር ናይ ጽሑፍ መግለጺ እዚ፡ ብቛንቋታት ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ኢጣልያ፡ ኢንግሊሽ፡ ሸጳኛ፡ ፖርቱጊዝ፡ አልባኒያ፡ ሰርቢያ-ክሮኤሽያ፡ ቱርኪ፡ ታሚልን ዓረብን ተዳልዩ ኣሉ - ከምኡውን ብትግርኛ።

**ቅዳሓት ኣበይ ከምኣትእዝዚ፡** [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch), [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch), [www.allattare.ch](http://www.allattare.ch)

© 2017 ብሮሹርን ጽሑፍን፡ ምሕያል ጸባ ኣደ ምጥባው ስዊዘርላንድ

© 2017 መብሪሂታት፡ ምሕያል ጥዕና ስዊዘርላንድን ምሕያል ጸባ ኣደ ምጥባው ስዊዘርላንድን

**ኒመስግነኪ**

እዚ ብሮሹር ወይ ሓጺር ናይ ጽሑፍ መግለጺ እዚ፡ ብሓገዝ ናይ ካንቶንስ፡



**krebsliga schweiz**  
**ligue suisse contre le cancer**  
**lega svizzera contro il cancro**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Kantone Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich, Zug**



## ጸባ ኣደ ምጥባው - ጥዕና ዘለዎ ሂወት ምጅማር እዩ

Stillförderung Schweiz  
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66, Fax +41 (0)31 381 49 67  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch), [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera