

ድቃስ ናይ ቆልዓ



ድቃስ ኣብ ሂወት ናይ ቆልዓ ኣገዳሲ ነገር እዩ፡ ዕረፍቲ ኣገዳሲ እዩ። ቆልዓ እንተ ኣዕሪፉ፡ ብቀሊሉ ኣይ ቁጣዕን ንስፋዕ ሂወት ናይ ስድራ ቤት ውን ተራ ኣለዎ።

ነፍሲ ወከፍ ቆልዓ ነፍቱ መስርዕን ናይ ድቃስ ድሌትን ኣለዎ ንዕኡ ምሕላው ጽቡቕ ዕቤትን ስፋዕ ምዕባሊን ንክህልዎ ሓጋዚን ኣገዳሲን እዩ።



ሓደ ሓደ ንቆልዓኩም ብቀሊሉ ንክድቅስ ምእንቲ ዝሕግዙ ምክርታት

ምልክታት ናይ ድካም ክትዕዘቡ ትኸእሉ ከም

- ብቀዳሊ ምምብሃቕ
- ዓይንኻ ምሕሳይ
- ዓይኑ ሰመም ከብሎ ከሎ
- ብጽዑቅ ንቸቸቶን ኣጻብዑን ክጠቡብ ከሎ
- ደቁጣዕን ይበኪ
- ንባምቡልኡ ክሓቅይ ከሎ

ናይ ድቃስ ሰዓት ክቀርብ ከሎ

መስርዕ ንጥፈታ ምጎዳል

ነዊሕ ዘይኮነ ልምዲ ኣገባብ ናይ ድቃስ ምሕዳር፡ ንኣብነት

- ምሕጃፍ
- ንስድራ ቤቱ ደሓን ሕደሩ ምባል
- መዝሙር ምዝማር

- ዛንታ ምንባብ
- ልቺ ምጥፋእ
- ወዲ 6 ወርሒ ምስ ኮነ : ንዝኮነ ንብረት ብፍሉይ ልምዲ ከሕድር ይክእል : ንባምቡልኡ ከም መሰጋገሪ ጻወታ ወዲኡ ለይቲ ንክድቅስ ምእንቲ ይሕግዞ

አድላዪ እንተ ኮይኑ :

- መስምዒት ሙዚቃ ምውላዕ
- ድብዝዝ ዝበለ ልቺ ምውላዕ

ቅድሚ 4 ወርሒ: ብዘየገድስ ናቱ መስርዕ ነቲ ዝደለዮ ከነማልአሉ ጽቡቅ እዩ:



ድሕሪ 4 ወርሒ : ልምዲ አገባብ አደቃቅሳ ምቅያስ: ንቆልዓኩም ባይኑ ክድቅስ ከምዘለዎ ምምሃር::

ብብንእሽተይ በይንኻን ባዕልኻን ተራጋጊእካ ምድቃስ ይመሃር::
አብ ጥቅኡ ኮፍ ኢልኩም ከተህድእዎ ውን ትኽእሉ ኢኹም::

አብ መዓልቲ ስሩዕ ዝኮነ መስርዕ አብ መንጎ መግብን ድቃስን ይሃልዎ: ከምኡ ውን ስሩዕ ሰዓታት ናይ ድቃስ ምህላው ጽቡቅ ንኽድቅስ ይሕግዞ::

ሓደ ሓደ ግዜ ደቅኹም ክበኽዩ ይኽእሉ እዮም: ብፍላይ አብ አጋ ምሽት : ንሱ ክብሎ ዝደለዩ አገባብ መግለጺ እዩ ::



ገለ ገለ መወከሲ ንመርአዪ

አብ መንጎ 0 ክሳብ 3 ወርሒ

ናጽላ ንመዓልቲ ካብ 14 ሰዓት ክሳብ 17 ሰዓት ይድቅስ

ካብ 4 ክሳብ 11 ወርሒ

እቲ ህጻን ንመዓልቲ ካብ 12 ሰዓት ክሳብ 15 ሰዓት ይድቅስ : ምስቲ ቀትሪ ዝድቅሶ ሓዊስካ

ካብ 1- 2 ዓመት

ቆልዓ ንመዓልቲ ካብ 11 ሰዓት ክሳብ 14 ሰዓት ይድቅስ

ካብ 3 - 4

ቆልዓ ንመዓልቲ ካብ 10 ሰዓት ክሰብ 13 ሰዓት ይድቅስ

እቲ ቆልዓ ግዴታ ኣብ ዓራቱ ክድቅስ ኣለዎ :: ኣብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ኣብ ሓደ ክፍሊ ምስ ወለዱ ክድቅስ ይኸኣል እዩ::



አገዳሲ

- ድቃስ ናይ ቆልዓኹም ክዘናበል ወይ ክርበሽን ኣብተን መጀመርያ ኣዋርሕ ብዙሕ ግዜ ለይቲ ክትስእን ንቡር ነገር እዩ ::
- ብዛዕባ ድቃስ ናይ ደቅኹም ሕፃናት ምስ ዝህልወኩም : ነታ መሕረሲት : ነርስ ናይ ቆልዓ ወይ ፔዲያትክ ተወክስዎም
- ንቆልዓ ጥጦ ሒዝካ ምድቃስ ጽቡቅ ልምዲ ኣይኮነን :: ምክንያቱ ንምሕሳስ ናይ ስኒ ዓቢ ተራ ኣለዎ
- ገጽ ብዝኮነ ክሸፈን ዮብሉን :: ኣግማድ ናይ ችቸቶ: ዑንቕ ናይ ክሳድ[ማዕተብ] : ካቴና: ምልዓል
- ብከመይ ንቆልዓካ ተደቅሶ ንምፍላጥ : <<ነታ ሃንደበታዊ ሞት ናይ ዕሽላት ትብል ጽሕፍቲ ተወክሱ>>
- መደቀሲ ከኒናታት ንቆልዑት ተባሂሎም ኣይተሰርሑን:: ብዘይ ፈቓድ ናይ ሓኪም ምሃብ ሓደገኛ እዩ ::



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD NE JU
Fédération Suisse de Sages-femmes

