



ንውላድና ኣብ ምክንኻን ዝሕግዙና ሰባት ክህልዉ ይኸእሉ እዮም። እቶም ክንክን ዝህቡ ሰባት ካብ ህጻናት ትጽቢት ይገብርዎ ነገር ክህልዎም ይኸእል ወይ ድማ ንቆልዑ ኣብ ምእላይ ስልጠናን ተመኩሮን ክጎድሎም ይኸእል። ኣለይቲ ትጽቢታትኩም ከምዝፈልጡ ጌርኩም ኣይትሕሰቡ፡ ብንጹር ምስኣም ምዝርራብ ሓላፍነትኩም እዩ።

ሓደ ኣላዪ ክፈልጦ ዘድልዮ

ምጽዋር ብኸያት

- ነቲ ኣላዪ ከመይ ጌርኩም ንውላድኩም ከም እትህድኡ ኣርእዩ።
- ህጻን ኣብ ውሑስ ቦታ ኣእትውዎ እሞ ህጻን ምብካይ እንተዘይኣቋረጹ ብኡ ንብኡ ደውሉ።
- እቲ ቆልዓ እንታይ ክገብር ከም ዝፈቱን እንታይ ዓይነት መጻወቲ ከም ዝፈትዉን ተዘራረቡ።

ውሑስ ድቃስ

- ህጻን ኩሉ ግዜ ንባይኑ ክድቅስ ኣለዎ ምስ ዓቢ ሰብ ወይ ክልእ ቆልዓ ፈጻሙ ክድቅስ ይብሉን። ህጻን
- ኩሉ ግዜ ብሕቕኣም ኣብ ዓራት/መደቀሲ ቆልዑ/ዓራት ቆልዓ ክድቅስ ኣለዎ ከምኡውን ኣብ ልስሉስ ዓራት፡ ኮበርታ ወይ መተርኣስ ፈጻሙ ክድቅስ ይብሉን።

ውሕስነት ማይ

ኩሉ ግዜ ኣብ ባቕ፡ መሓንበሲ፡ ማያዊ ኣካል ወይ ክልእ ማይ ዝመልኡ፡ እንተላይ ኣብ ሽቓቕ ከሎ ንቆልዓ ተዓዘቡ።

እንታይ ክትገብሩ ትኸእሉ?

ካብ ገዛ ክትወጽኡ ክለኹም

- ቁጽሪ ተሌፎንኩምን ካልእ ናይ ህጹጽ እዋን ቁጽርታትን ምስ ኣላዪ ግደፉ።
- ኣላዪ ሓገዝ ንምርካብ ክድውለልኩም ጸገም ከምዘይብሉ ኣፍልጥዎ። ኣብ ርሑቕ ክለኹም ምስ ኣለይቲ ተራኹቡ።

ገዛ ምስ በጻሕኩም

- ርሒቕኩም ክለኹም እንታይ ከም ዝገበረ ንኣላዪ ሕተትዎ።
- እቲ ኣላዪ ምስ ከይፈትይዎ እንተኾይኑ ንውላድ ሕተትዎ።
- ናብ ገዛ ምስ ተመለስኩም በህር ቆልዓ ተዓዘቡ። ቆልዓ ሰላማውን ሕጉን ይመስል ድዩ?
- ዝኾነ ጸገም ከምዘሎ እንተጠርጠርኩም ወይ እንተተገዲኡ ብቕልጡፍ ሓገዝ ርኽቡ።

ዳይፐር ምግባር/ኣብ ሽቓቕ ምሕገዝ

- ህጻናት ናይ ምሽን ሃንደበታት ኣለዎም፡ ንቡርን ትጽቢት ዝግበረሉን እዩ።
- ከም ኣድላይነቱ ንኸቕየር ተወሳኺ ዳይፐርን ጽፍይ ክዳውንትን ይሃልኹም።

ምብላዕ

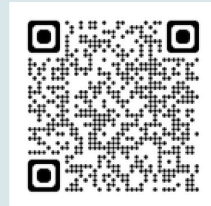
- መብዛሕትኡ ግዜ ክንደይ ከም ዝበልዑ ሓዊስኩም፡ ብስፋዕ ልምዲ ንምምጋብ ዘትዩ።
- መግቢ ምትዕንቓፍ ጽቡቕን ትጽቢት ዝግበረሉን እዩ። ናይ ጽሬት ቀረብ ከምዘሎ ኣረጋግጹ።

ስርዓት

- ፈጻሚኩም ንውላድኩም ኣይትደርዑ፡ ኣይትጨድሩ፡ ኣይትነውንዉ ወይ ኣይትውቅዑ።
- ንህጻናት ቅቡል ባህርያት ምሃሩ።

ተወሳኺ ፍለጡ

እቲ ምሉእ ብርሕር ነዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ስክን ብምግባር ርክዩ።



ንውላድኩም ምሃርዎ

- ኣብ ሓይጋ ከምዘለዉ ኮይኑ ኣብ ዝስምዖም ዝድውሉሉ ወይ ዝኸድሉ ናይ ዝእመን ጎረቤት ስም።
- ኣብ ህጹጽ እዋን ከመይ ጌርኻ “911” ከምዝድወል።
- ምስ ኣለይቲ ክህልዎም ዝኸእል ጸገማት ወይ ስክፍታታት ምሳኻ ምዝርራብ ጸገም ከምዘይብሉ።