



ውዕሎ ውላድካ ቅዲ ኣለው፡፡ ካብ ድቃሶም ተላዲሎም፣ ናብ ሽቓቕ ይኸዱ ወይ ዳይፐር ይቕየረሎም፡፡ ይኸደኑ፣ ቁርሶም ይበልዑ፣ ኣብ ገዝኦም ወይ ኣብ ኣፀደ ህጻናት ይፃውቱ፡፡ ናብ ገዝኦም ክመፁ ከለው ድራርም ይበልዑ፣ ኣስናኖም የፅርዩ፣ የንብቡ ወይ ተፃዊቶም ይድቅሱ፡፡ እዞም ተግባራት ክመዓራረዩ ከለው ውላድካ ንክዘናጋዕን ድሕንነት ንክስምዖ ይገብር፡፡

ዝውቱር ዝኾኑ ተግባራት ንምንታይ ይጠቕሙ?

- ህፃናት ተመሳሳሊ ኣብ ዝኾነ ሰዓት ክበልዑን ክድቅሱን ከለው ድሕንነትን ምቕትን ይስመዖም፡፡ ብተወሳኺ ድማ ብዝሓሸ መልክዑ ይበልዑን ይሰትዩን፡፡
- ህፃናት እንታይ ትፅቢት ከምዝገብሩ ስለዝፈልጡ እዚ ድማ ንክዛነዩ ይገብርዎም፡፡ ብቐሊሉ ናብቲ ቀፃላይ ምንቅስቓስ ክዳለው ይኸእሉ፡፡
- ልሙድ ዝኾነ ምንቅስቓስ ክህሉ ከሎ ህፃናት ከይርብሹ ክገብርዎ ይኸሉ፡፡
- ህጻናት ልሙድ ዝኾነ ምንቅስቓስ ክህልዎም ከሎ ብዝበለፀ ይመሃሩን ቀስብቐስ ድማ ብዓርሶም ምስራሕ ይጅምሩ፡፡
- ልሙድ ዝኾነ ምንቅስቓስ ድማ ስድራ ሓባራውነት ንክስምዖም ይገብር፡፡

ዕውት ንዝኾነ ልሙድ ምንቅስቓሳት ምክርታት:

- ንመላእ እቲ ስድራ ብዝበለፀ ዝሰርሕ መደብ ግበር፡፡
- ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ ብተመሳሳሊ ዝኾነ ሰዓት ተመገብ ከምኡ ድማ ደቅስ ኮይኑ ግና ውላድካ ከም ዝጠመዮ ወይ ድቃስ ከምዝመዖ እንተተዓዘብካ ተፃፃፋይ ኩን፡፡
- ንውላድካ ብዛዕባ እቲ ቐፃላይ ምንቅስቓስ ኣቐዲምካ ሓብረሉ፡፡ ንኣብነት <ምስ ኣሰርና ብሓባር ኮይና ምሳሕ ክንሰርሕ ኢና፡፡ >
- ምስ ውላድካ ትዕግስቲ ይሃልውካ፡፡ ሓደሽቲ ዝኾኑ ልሙድ ተግባራት ምምሃር ግዘ ይወስድ እዩ፡፡

ናይ ልሙድ ምንቅስቃሳት ምክርታት

ምክዳን

- ንውላድካ ናይ ክረምቲ ክዳውንቲ ምክዳን ሓዲሽ ነገር ክኸውን ይኽእል እዩ። ደራሪብካ ንምክዳን ግዘ ውሰድ።
- ውላድካ እቲ ክኸደኖ ዝግባእ ኣርእዮ (ንኣብነት ኣብ ክረምቲ ናይ በረድ ስረን ናይ ኢድ ጎንቲ ወይ ኣብ ሓጋይ ናይ ፀሓይ ቆቢዕን ሸቦጥን) ብምቕጻል ቅድሚ እቲ ዕለት ክዳን ንኸውፅእ ግበር።
- ውላድካ ናይ ደገ ክዳውንቲ ከንጠልጥለሉ ዝኽእል መንጠልጠሊ ግበረሉ እዚ ድማ እቲ ቀፃሊ መዓልቲ ብቐሊሉ ንኸረኽቦ ይሕግዞ እዩ።

ምግብ ምብላፅ

- ህፃናት ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ ካብ ሓሙሽተ ክሳብ ሽዱሽተ ግዘ ክበልፀ ይኽእሉ እዮም (ንኣብነት ሰለስተ ወይ ክልተ ምግብታት ወይ ሰለስተ ጣዕምታት)። ህፃናት ንኸይጠምዩ ወይ ንኸይሰንፉ ቀዋሚ ዝኾነ ናይ ምግብን ጣዕምታትን ግዘ ንኸህሉ ግበር።
- ኣብ ዝከኣለሉ ግዘ ከም ስድራ ብሓባር ተኣኪብኩም ብልፀ። እዚ ድማ ንኸተውግኡ፣ ንኸትደማመፁን ንኸትመሃሩን ግዘ ይህበኩም።

ሽቓቕ ምጥቃምን ኣእዳውካ ምሕፃብ

- ውላድካ ዕንፉራር ንኸይወድ ምዳይፕሩ“ ቀይረሉ።
- ውላድካ ኣብ ሽቓቕ ወይ ባዞ ምቕማጥ ድልው ክኸውን ከሎ ክምሃሩ ብመደበኛነት ንኸቐመጥ ግበር።
- ውላድካ ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃሙ ኣእዳው ምሕፃብ ከም ልምዲ ገይሩ ንኸወስድ ኣብ ምምሃር ሓግዞ።

ነብስኻ ምሕፃብ

- ውላድካ ብቐዋምነት ምሕፃብ ምቕት ንኸስምዖን ዕንፉራር ንኸይወድ ይገብር። ኣብ ዝሕፀብሉ እዋን ኣብ ውሽጢ እቲ መሕፀቢ ኮይኖም ክፃወትሉ ዝኽእሉ ባንቡላ፣ ከም ፕላስቲክ ብርጭቆ ወይ ጀልባ ዝኣመሰሉ ባንቡላታት ብምድላው ምሕፃብ ንኸናፍቑ ግበር።
- ውላድካ ኣብቲ መሕፀቢ ገዲፍካዮ ንኸይትኸድ ኣቐዲምካ ኩሉ ነገር ኣዳሉ። ብቐሊሉ ክጥሕሉ ይኽእሉ እዮም።
- ንውላድካ ቀስብቀስ ብኸመይ ከምዝሕፀብ ኣምህር።

ድቃስ

- ህፃናት ብመዓልቲ ካብ 13 ክሳብ 16 ሰዓታት ድቃስ የድልዮም፣ ከምኡ ድማ እግሪ ተኸሊ ህፃናት (1-3 ዕድመ) ካብ 10 ክሳብ 13 ሰዓት ድቃስ የድልዮም። ቀዋሚ ዝኾነ ናይ መደቀስን መልዓልን ሰዓት ምህላው ውላድካ እኹል ድቃስ ከም ዝረኽብ ንኸትፈልጥ ይሕግዞካ።
- ንናይ ምሽት ድቃስን ዕረፍትን ኣብ ዓራቱ ንኸድቅስ ምግባር ኣብ ፀጥ ዝበለ ከባቢ ምድቃስ ንኸለምድን ብቐሊሉ ንኸድቅስን ይሕግዞ።
- ምቕው ዝኾነ ቀዋሚ ናይ ድቃስ ሰዓት ህፃናት ንኸዳኦን ንኸምቐዎምን ይሕግዞ። እቲ ልሙድ ምንቅስቃስ ዛንታ ምንባብ፣ ምድራፍ፣ ብሓባር ምዕዋት፣ ፀሎት ምግባር ወይ ክሳብ ድቃሶም ዝመዶም ምስኣም ምድቃስ ከካትት ይኽእል እዩ።