ውላድካ ጭንቀቱ ንኽፈተሐሉ ምሕጋዝ

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

ኣብ ካናዳ ምስፋር መጨነቒ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብተወሳኺ ድማ ናብ ድሕንነቱ ዝተሓለወ ከባቢ ንምብፃሕ ስድራኻ ነዊሕ መንገዲ ተጓዒዞ እንተድኣ ኔርኩም ስምዒት ፍርሒ ክስምዐኩም ልሙድ እዩ። ኮይኑግና እዚ ውላድካ ፍርሒ ንኸስምዖ ይገብር ብምቕፃል ድማ ጭንቀት ከስዕብ ይኽእል እዩ። ኣብዚ ናይ ምኽሪ ወረቐት ኣብ ውላድካ ዝርኣይ ምልክታት ጭንቀት ብኸመይ ከም እተለልዮም ክትመሃር ትኽእል ኢኻ። እንታይ ክትርኢ ከም ዘለካ ሓንሳብ ምስፈለጥካ ከም ሓደ ስድራ ዳግማይ ድሕንነት ንኽስምዓካ መንገዲ ምእላሽ ብሓንሳብ ምስራሕ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ።

ዉላድካ ብጭንቀት ይሳቐ—ኣሎዶ?

ንዞም ሕቶታት ምላሽካ እወ እንተድኣ ኮይኑ ውላድካ ጭንቀት ሒዝዎ ኣሎ ማለት እዩ።

ድቃስ

- ኣብ ናይ ውላድካ ናይ ድቃስ ሰዓት ለውጢ ኣሎዶ? ክድቅሱ ወይ ደቂሶም ንኽፀንሑ ይፅገሙ ኣለውዶ?
- ሱቕታ ፣ናይ ድቃስ ስሚዒት ወይ ‹ፍዝዝ› ናይ ምባል ስምዒት ኣለዎዶ?

ምግቢ ምብላዕ

- ካብቲ ልሙድ ዝበልዕዎ መጠን ምግቢ ንታሕቲ ይበልዑ ኣለውዶ?
- ኩሉ ግዘ ናይ ጥምየት ስምዒት ይስምዖምዶ? ምግቢ ሆርድ ይገብሩ ኣለውዶ?

ባህሪ

- ቅጥዒ ምስኣን፣ ብዙሕ ይበኽዩን ንኽሃድኡ ድማ ኣዝዮም ይፀግሙ ኣለውዶ?
- ንውዕውዕ ድምፂ ጥንኩር ዝኾነ ስምዒት የርእዩዶ?
- ንበይኖም ንምኳን ይፈርሑዶ? ብወለዲ ወይ ብኣሕዋቶም ክሕቆፉ ደልዮዶ?
- ምስ ዝፍለጡ ዓበይቲ ሰባት ክፀንሑ ይኣብዩዶ?
- ብዛዕባ መፍርሒ ዝኾኑ ኩነታት ይዛረቡዶ?
- ይጉዩ፣ ይሕብኡ፣ ይበኣሱን የእዉዩንዶ?

ስምዒታት

- ፈራሓት፣ ቁጡዓት፣ ዝሓዘኑ ወይ ካብ ሰብ ዝተነፀሉ ድዮም?
- ኣመና ተቓውሞ የርእዩዶ?
- ክተረጋገኦም ከቢድ ድዩ?

ውላድካ ጭንቀቱ ንኽፈተሐሉ ምሕጋዝ

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

ውላድካ ሕጉስ ንክኾንን ድሕንነት ንኽስምዖን ብኸመይ ክትሕግዞ ትኽእል?

1. **ክግመቱ ዝኽእሉ ልምድታ ፈጢርካ ብኡ ድማ ምቕጻል፡፡** ዉላድካ ብዙሕ ዕግርግርን ብዙሓት ለውጥታትን ኣጓኒፍዎ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ልሙድ ዝኾነ ምንቅስቓስ ድሕንነት ንኽስምዖ ክሕግዝ ይኽእል እዩ፡፡

2. **ንቲ ስድራ ምግቢ ኣዳሉ፡፡** ዝከኣል እንተኾይኑ ድማ ኩሉ ሰብ ብሓባር ንኽበልዕን ኣወንታውን ፅቡቕ ዝኾነ ግዘ ንኸተሕልፉ ግበር፡፡ ህፃናት ቅሱናትን ሕጉሳትን ክኾኑ ከለው ብዝሓሸ መልክዑ ይምገቡ፡፡

3. **ምስ ውላድካ ተፃወት፡፡** ውላድካ ካብ ጭንቀት ንኽሓዊ ካብ ምፅዋት ንላዕሊ ዝሓሸ መንገዲ የለን! ኣብ መሬት ወሪድካ እንዳራኣኻዮም ተፃወት፡፡ ብሓንሳብ ተዘናግዑ! ውላድካ ዝተምሃሮም ሕድሕድ ሓደሽቲ ነገራት ብምርኣይ ኣበረታተዓዮ፡፡ ካብ ገዛ ወፃእ ምፅዋት ጭንቀት ንምቕናስ ኣዝዩ ፅቡቕ መንገዲ እዩ፡፡ ብተወሳኺ ኣብ ፓርክ ወይ ኣብ ናይ ጉጅለ ምንቅስቓሳት ምስ ካልኦት ቆልዑ ክትፃወቱ ትኽእሉ ኢኹም፡፡ ካልኦት ቆልዑ ሑጉሳትን ድሕንነቶም ዝተሓለወ ኮይኖም ክስምዖም ምርኣይ ውላድካ እዉን ተመሳሳላይ ዝኾነ ስምዒት ንኽስምዖም ኣብ ምግባር ይሕግዝ እዩ፡፡

4. **ውላድካ ቅድሚ ምስትኽኻልካ ፈለማ ኣረጋግዓዮም፡፡** ሓደሓደ እዋን ጭንቀት ከም ናይ ምርባሽ ባህሪ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ከምኡ ድማ ህፃናት ሓሪቖም ከለው ብዝግባእ ምሕሳብ ኮነ ምዝራብ ኣይክእሉን፡፡ ውላድካ ሓሪቑ እንተድኣ ከይኑ ቅድሚ ባህርያቱ ምስትኽካልካ ንኽረጋግዑ ሓግዞም፡፡ ሑቖፎም፣ ኣንቀሳቕሶም፣ ኣዚመሎም ብናይ ገዛኹም ቋንቋ ድማ ኣዝርቦም፡፡ ብምቕፃል ብዛዕባ ስምዒትን ዝሓሸ ባህርን ኣዛርቦም፡፡

5. **ብዛዕባ መፍርሒ ተዘክሮታት ምዝራብ፡፡** ውላድካ ብዛዕባ ዝተፈጠረ መፍርሒ ወይ መሕዘኒ ነገር ከውግዕ እንተድኣ ደልዩ ህድእ ኢልካ ኣዳምፆ፡፡ ኣብቲ እዋን ዓርስኻ እውን ፈሪሕካ ወይ ሓዚንካ እንተድኣ ነይርካ ብዛዐባ እዚ ንውላድካ ምዝራብ ፀገም የብሉን፡፡ ሕጂ እውን ብዛዕብኡ ሓዚንካ እንተድኣ ኮይንካ ምዝራብ ፀገም የብሉን፡፡ እቶም ሕማቕ ስምዒታት ከም ቁስሊ ከም ዝሓውዩን ኮይኑ ግና ግዘ ከም ዝወስዱ ንኽርድኡ ሓግዞም፡፡

6. **ዓርስኻ ሓልው፡፡** ንዓርስኻ እንተድኣ ተጨናኒቕካ ኮይንካ ውላድካ እዉን ክጨናነቕ እዩ፡፡ ብፍላይ ድማ እዚ እዛ ዓለም ብወለዶም ኣቢሎም ንዝሪእዋ ዕሸላትን ኣናእሽተን ቆልዑን ፅልዋ ዘሕድር እዩ፡፡ ብዝግባእ ከም ትበልዕ፣ ብዝግባእ ከም ትድቅስን ኣብ መዓልቲ ዝተወሰነ ግዘ ከም ትዘናጋዕን ኣረጋግፅ፡፡ ዘዘናግዓካ ነገር ን ውላድካ ኣካፍል፡፡

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada