

ክትጠንሲ ትፍትኒ ዲኺ?

ክትፈልጥዎ ዘግብኣኩም 10 ነገራት!



jong jgz
groeit met je mee.

ክትጠንሲ ትፍትኒ ዲኼ? እዚ ክትሓልፉዎ ዘይብልኩም ሓበሬታ እዩ
እተን ቅድሚ ጥንሲ ዘለዎ 3 ኣዋርሕ ንናይ ውላድኪ ዕብየትን ጥዕናን ኣዘየን ኣገደስቲ
ምኃነን ትፈልጢዶ? ንቅድሚት ወለዶ እውን እንተ ኹነ? እዚ ብኸመይ ከም ዝዓዩን ነቲ
ኣብ ማህጸንኪ ዘሎ ቈልዓ ብዝተኻእለ መጠን ድልዱልን ጥዑይን ኩይኑ ምእንቲ
ኽዓቢ እንታይ ክትገብሪ ከም እትኽእሊን ክትፈልጢ ትደልዩዶ?

ተወሳኺ ኣንብቡ ወይ ኣብ www.strakswangerworden.nl ተወክሱ



1. ውርሻ

ውርሻዊ ኩነታት ኣብ ብዙሓት ስድራቤታት የጋጥም እዩ ዕድል ኣሎ
ነዚ ናብ ውላድኩም ክትመሓለፉዎ ኣብ ስድራ ቤትኩም ኽምኡ ድዩ ዘሎ ወይስ ርግጽኛ
ኣይኩንኩምን ከምኡ'ውን ክትምርመሩ ትደልዩ ዲኹም? ቅድሚ ጥንሲ ምስ ሓኪምኩም
ወይ መሕረሲትኩም ተዘራረቡ



2. ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ጥንሲ

ቅድሚ ሕጂ ጥንስቲ ነይርኪዶ፣ ከምኡ'ውን ዝተሓላለኸ ነገር ነይሩኪዶ? ካልእ ጥንሲ ቅድሚ
ምድላውኪ ምስ ሓኪም ወይ
መሕረስቲ ብዛዕባ እዚ ክትመደየጢ ጽቡቕ እዩ መርመራ
ወይ ሕክምና ነቲ ናይ ምምላስ ሓደጋ ንምቕናስ ክሕግዝ ይኽእል እዩ



3. ፎሊክ ኣሲድ

መዓልታዊ ሓንቲፎሊክ ኣሲድ ታብለት ውሳዒ ፎሊክ ኣሲድ ኣብ ምምዕባል
ሓንጎልን ስርዓተ-ነርቭን ውላድኪ ኣበርክቶ ኣለዎ ናይ ስፓይና ቢፊዳ
ሓደጋ፣ ናይ ልቢ-ንፋሳትን ናይ ሽንት-ንፋሳትን ዘይንቡር ኩነታት፣
ከምኡ'ውን ናይ ገለ ዓይነት ናይ ህጻናት መንሸሮታት የጉድል ኣካላትኪ ባዕሉ
ፎሊክ ኣሲድ ኣይፈጥርን እዩ መዓስ ከም እትጠንሲ ንምፍላጥ ኣጸጋሚ ስለዝኾነ፣
ጥንሲ ንምፍጣር ቅድሚ ምፍታንኪ 4 ሰሙን
ኣቐዲምኪ ፎሊክ ኣሲድ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ ኣብ ናይ መድሃኒት ድኻናትን ፋርማሲታትን ይርከብ



4. አመጋግባ

ጥዑይ አመጋግባ ኣገዳሲ ኢዩ ምኽንያቱ ውላድኪ ግቡእ መግብታት የድልዮ ኢዩ። ቅድሚ ጥንሲ ናይ ምምጋብ ልምድታትኪ ንምቕያር ፈትኒ
እሞ ኣካላትኪ ናብ ዝበለጸ ኩነታት ክበጽሕ እዩ ምስ ጥረ ምግቢ
(ከም እንቋቋሖ፣ ስጋ፣ ቺዝ፣ ወዘተ) ጥንቃቄ ግበሪ እዚ ብምውሳድ ዝመጽእ ረኽሲ ንውላድኪ
ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ
ዋላ ቅድሚ ጥንስኺ እቲ ረኽሲ እንተተመጸኪ

ብዛዕባ ኣመጋግባ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ማእከል ኣመጋግባ ተወከሱ



5. ክብደት

ጥዑይ ክብደት ጥዑይ ቆልዓ ናይ ምውላድ ተኽእሎ ይውስኽ ልዑል
BMI ኣለኪዶ? ናይ ቅድመ-ወሊድ ሕማም፣ ናይ ጥንሲ ሕማም ሸኮር፣
ናይ ዕብየት ምዝንግልን ናይ ህጻን ምዝንግልን መጠን ዝለዓለ እዩ BMIኪ ኣዘዩ ትሑት እንተኾይኑ፣
ናይ ምውራድ፣ ኣቐዲምካ ምውላድ፣ ከምኡ'ውን ናይ ዕብየት ገደባት ዕድል ይውስኽ እዩ ኣብ ክልቲኡ ኩነታት፤
ቅድሚ ምጥናስኪ እውን ነዊሕ ግዜ ክወስድ ይኽእል እዩ። ነዚ ሓደጋታት ንምንካይ
ጥዑይ ክብደት ሰብነት ክትሰርሒ ትደልዩ ዲኺ? ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምኪ ወይ
ምስ ክኢላ ኣመጋግባ ቆጶራ ውሰዲ



6. ምትካኽ ሽጋራ

ቅድሚ ጥንስን ኣብእዋን ጥንስን ሽጋራ
ዘይምትካኽ ንዕብየት ሓንጎልን ንዕብየት ህጻንን ዝሓሸ እዩ። ብተወሳኺ ውላድኪ ኣብ
ቀጻሊ ህይወቱ ጸገማት ስብሒ ወይ ባህሪ ከጋጥሞ ዝኽእል ተኽእሎ
ከም ዝንኪ የረጋግጽ። ሽጋራ ዘትክኹ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ፈራይ ዓቕሞም ትሑት እዩ፣
እዚ ድማ ነቲ ጥንሲ ክደናኅዮ ይኽእል እዩ። ምትካኽ ሽጋራ (ወይ ምስ ሽጋራ ምትካኽ)
ንህጻንኩም ኅዳኢ ነገራት የውርድ። ናይ ምጥራዝ ሓደጋ፣
ናይ ምስዳድ ጥንሲ፣ ከምኡ'ውን ከም
ክሳድ ከንፈር፣ ክሳድ እግሪ፣ ወይ ናይ ልቢ ጉድለት ዝኣመሰሉ ናይ ምውላድ ሕማማት ዝለዓለ እዩ



ንዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ነቲ QR ኮድ ስካን ግበሩ



7. አልኮላዊ መስተን ሓሽሽን

አልኮላዊ መስተ ኣብ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ፍርያምነት ይንክዮ ንዋህዮታት እንቋቋሖን ዘርኢ ወዲ ተባዕታይን እውን ክጎድእ ይኽእል ናይ ምጥፋእ ጥንሲን ናይ ምውላድ ዘይንቡርነትን ሓደጋ እውን ይውስኽ እዩ አልኮላዊ መስተ ብብዝሒ ብዝሰተኹዎም መጠን፣ ናይ ጸገማት ናይ ምፍጣር ተኽእሎኡ ይዓቢ አልኮላዊ መስተታት ንነፍሰጸርኪ፣ ከምኡ'ውን ንጥዕናን ዕብዮትን ውላድኪ ጐዳኢ እዩ ሓሽሽ ዝጥቀሙ ደቂ ተባዕትዮ ምትካል ስጋዊ ርክብ ከጋጥሞም ይኽእል ከም ኮኬይን፣ ካናቢስ፣ ዕጻፋርስ፣ ኣምፈታሚን ዝኣመሰሉ ሓሽሽ ትጥቀሙ እንተኹንኩም፣ ምቁራጽ ኣገዳሲ እዩ



ተወሳኺ ሓበሬታ? ድሕሪኡ ነቲ QR ኮድ ስካን ግበሩ



8. ውጥረት

ብድሆታትን ውጥረትን ክፋል ናይ ሂወት እዮም ብሰንኪ ሓደ ብከቢድ ዝሓመመ ኣባል ስድራቤት ንኣብነት ምስ መጻምድትኹም ዝፍጠር ምግጫው፣ ወይ ፋይናንሳዊ ጭንቀት ብዙሕ ውጥረት ንጥዕናኺ ጽቡቕ ኣይኮነን ንኣብነት ከም ልዑል ጸቕጢ ደም ዝኣመሰሉ ጉዳያት ክህልዉኺ ይኽእሉ። እዚ ንዓኺን ንውላድኺን ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ ሓገዝ ርኽቡ ምስ እትኣምንዮም ወይ ምስ ሓደ ኣባል ስድራ ቤትኪ ተዘራረቢ ወይ ርክብ ሓኪም ጥዕናኹም፣ ንሱ'ውን ናብ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ወይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ክሰደኩም ይኽእል እዩ



9. ኣብ ገዛ ወይ ኣብ ስራሕ ዘሎ ሓደጋ

ከቢድ ኣካላዊ ስራሕ፣ ምስ ሓደገኛ ነገራት ምትእስሳር፣ ናይ ፈረቓ ስራሕ፣ ልዑል ጸቕጢ ስራሕ፣ ድምጽን ጨረርታን ክኽእሉ ይኽእሉ ኣብ ፍርያምነትኺን ጥንሲኺን ጽልዎ ክህልዎ ይኽእል እዩ ቅድሚ ጥንሲ ምስ ናይ ስራሕ ሓኪምኪ ብዛዕባ እዚ ነጥብታት እዚ ተዘራረቢ ምስኡም እትዘራረብኪዮ ኩሉ ነገር ኣብ ትሕቲ ናይ ሞያ ምስጢር እዩ ዝወድቕ ወሃብ ስራሕ ናይ ስራሕተኛን ናይ ዘይተወልደ ህጻንን ጥዕናን ድሕነትን ናይ ምክልኻል ግዴታ ኣለዎ



10. መድሃኒታትን ሕማማትን

ሓሚምኪከለኝ መብዛሕትኡግዜ ኣብመድሃኒት ኢኹ ትምርኮሲ

ገሊኡ መድሃኒታት ኣብ መውሰቦ፣

ኣብ ጥንሲ ወይ ኣብ ዘይተወልደ ሕጻን ሓደጋታት ከስዕብ ይኽእል እዩ

ስለዚ ብዛዕባ ናይ ጥንሲ መደባትኩምን ንሓኪምኪ ወይ ፋርማሲትኪ ኣፍልጢ

ብገዛእ ርእሰኹ መድሃኒትኪ ምውሳድ ኣይትሕደገ እቲ ሕማም ንባዕሉ ውን ንነፍሱ-ጸርኪ

ወይ ንውላድኪ ክጸልፍ ይኽእል እዩ ስለዚ፣ ጥንሰኹ

ብዝተኻእለ መጠን ንዓኹን ንውላድኪን ውሑስ ክኸውን ምእንቲ፣

ውላድ ክትወልድ ዘለኪ ድሌት ምስቲ ዝሕክምኪ ሓኪም ተዘራረቢ



"10 ስጉምቲታት ጥዑይ ጥንሲ" ከመይ ከም ዘሎኪ ክትፈልጥፈጢ ትደልዩ ዲኹ? ነቲ QR ኮድ ስካን ብምግባር መምርሒ ጥንሲ ምልእዮ

ካብዘን 10 ነጥብታት ሓንቲ ንዓኹ ትምልከተኪዎ ወይ ሕቶታት ኣለኪዎ?

ኩሉ ናይ መሕረሲ ትካል ኣብ እዋን ናይ መሕረሲ ሰዓት ናጻ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ይህብ። ኣብ እዋን እዚ ምርኻብ እዚ እታ መሕረስቲ ብዛዕባ ኩነታትኩም ክትዛረቡን ውልቃዊ ምኽሪ ክትህበኩን እያ፣ በዚ ኹምዚ ንስኹን እቲ ኣብ መጻኢ እትወልድዮ ውላድኪን ጥዑይን ጽቡቕን ምጅማር ክህልወኩም ዝበለጸ ዕድል ኣለኩም!

ትፈልጢዶ... ቅድሚ ጥንሲ ምኽንኪ ምፍላጥኪ እውን እንተኾነ፣ መብዛሕትኡ ናይ ውላድኪ ኣካላት ድሮ ይምስረት ኣሎ? ንገዛእ ርእሰኹን ንውላድኪን ዝሓሸ ዕድል ሃቢዮም እሞ ኣብ ግቡእ ግዜ ጀምሪ!

