ንውልቅኺ ዝተዳለወ ውጥን ክንክንን ደገፍን

ንፍሉይ ድሌታትኪ ዝማእከለ ክንክን

BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND ROYAL BERKSHIRE
Maternity & Neonatal Voices
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB
Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West
Integrated Care System

BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND ROYAL BERKSHIRE
Maternity & Neonatal Voices
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West Integrated Care System

እንቋዕ ናብቲ ንውልቅኺ ዝተዳለወ ውጥን ክንክንን ደገፍን ብደሓን መጸእኪ

እዚ ውጥን'ዚ ንዓኺ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሰኺ ኣብ ትወስድዮም ውሳነታት መምርሒ ክኾነኪ እዩ። እንዳ ኣንባብክዮ ከለኺ - ድሮ መዛኸኸሪ ክኾኑኺ ክትጽሕፍዮም ትደሊ ሓሳባት ክህልዉኺ ይኽእሉ እዮም። እተን ናይ መውለዳን ጋንታኺ ናብቲ ናይ ቆጸራ መትሓዚ ብጫ ክፍልታትን፣ ንመጸኢ ቆጸራታት ትሕዝሉ ካልኦት ክፍልታትን ክወስዳኪ እየን። ብዛዕባ ነፍሲ ወከፍ ክፍሊ ክትሓስቢ ዝሕግዙኺ ብሃሳሰ ጽሑፍ ዝተጻሕፉ ጠቓምቲ ምኽርታት ክትረኽቢ ኢኺ፣ ስለዚ ሓሳባትኪ ኣብ ላዕሊ ክትጽሕፊ ትኽእሊ ኢኺ።

እዚ ውጥን ንዓኺ ምኺኑን ኣብ ምሉእ ናይ ጥንሰኺ እዋን ምሳኺ ክጸንሕን ከም ዝኾነን ዘክሪ። ከተርእይዮም እንተዘይመሪጽኪ፣ ብዝኾነ ሰብ ኣይርአን'ዩ። ይኹን ደኣምበር፣ ገለ ገለ ነጥብታት በታ ናይ ክንክንካ ጋንታኺ ኣብቲ ናይ ሕክምናዊ መዘኻኸሪ መዝገብኪ ክምዝገቡ እዮም።

እቲ ንውልቅኺ ዝተዳለወ ውጥን ክንክንን ደገፍን፣ ንምምሕያሽን እቲ ዝበለጸ ክኸውን ንምግባርን ክንቅጽል ምእንቲ፣ ብኸመይ ትጥቀሙሉ ከምዘለኺ ክንፈልጥ ንደሊ። ድሕሪ እቶም ቀንዲ ቆጸራታትኪ ነቶም QR ኮዳት (ወይ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ናይ መርበብ ሓበሬታ ኣድራሻ) ተኸተሊ። እዚኦም ኣብ ጉዕዞኺ መንነትኪ ብዘየቃልዕ መንገዲ ግብረ መልሲ ክትህቢ የኽእሉኺ።

bit.ly/feedback17wks

ናይ 17 ሰሙን ግብረ መልሲ

....

bit.ly/feedback35wks

ናይ 35 ሰሙን ግብረ መልሲ

....

bit.ly/feedbackafterbirth

ናይ ድሕረ ወሊድ ወይ ሕርሲ ግብረ መልሲ

....

ንውልቅኺ ዝተዳለወ ውጥን ክንክንን ደገፍን

እዚ ሰነድ ኣብ ምሉእ ጉዕዞኺ ክመሓየሽ ይኽእል እዩ። እዚ ንዓኺ ዝምልከት ኮይኑ ዝደለኽዮ ንምክፋል፣ ከምኡ’ውን ዝኾነ ክትሓትዮም ትደሊ ሕቶታት ንምጽሓፍ ዘኽእለኪ ውሑስ ቦታ እዩ። ንነፍሲ ወከፍ ክፍሊ ምምላእ ኣየድልየክን’ዩ፣ ከምኡ ውን ብዙሕ ይኹን ውሑድ ብዘየገድስ ከም ዝደለኽዮ መጠን ሓበሬታ ክትህቢ ትኽእሊ ኢኺ።

ሰመይ

ተውላጠ-ስምኪ ክትነግረና ትደሊ ዲኺ?

ብዛዕባይ ክትፈልጥዎ ዝደሊዮም ካልኦት ኣገዳሲ ነገራት

እዚ ብዛዕባ ስድራቤትኪ፣ ዘይንቡር ስራሕ ኣእምሮኺ (neurodivergence)፣ ማሕበራዊ ክእለታትኪ፣ ናይ ምምሃር ጸገማትኪ፣ ኣካላዊ ስንክልና - ዝኾነ ንዓኺ ኣገዳሲ ዝኾነ ክኸውን ይኽእል።

ኣነ ይዛረብ እየ

ኣነ ኣይርዳእ እየ

ብሄረይ

ሃይማኖትኪ ክትነግረና ትደሊ ዲኺ?

ብዛዕባይ ክትፈልጦም ዘለካ ኣገደስቲ ነገራት፤ ብዛዕባ ሕክምናዊ መዳይ፣ ኣካላዊ ጥዕናይ፣ ኣእምሮኣዊ ጥዕናይ ከምኡ'ድማ እዚ ጥንሲ'ዚ

ኣብ እዋን ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሽኮር?

ውላድ ምስኣን (ኣብ እዋን ጥንሲ ወይ ድሕሪ ወሊድ ዝሞተ ዕሸል)?

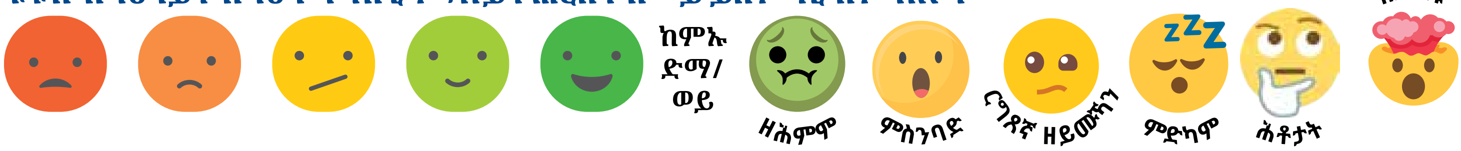
ጭንቀት?

IVF?

ዘይተራእዩ ስንክልናታት?

ብዙሓት?

ቁሩብ ብዛዕባይን ብዛዕባ ጥንሰቲ ምኳነይን ሕርሰን ከመይ ይሰምዓኒ ከም ዘሎን



ንኣብነት፤ እዚ ናይ መጀመርታ ጥንስኺ ድዩ? ካልኦት ቆልዑት ኣለዉኺ ዶ?
ተሓጒስኪ፣ ሓሪቕኪ ወይ ሰንቢድኪ ኣለኺ ዲኺ?
ውሳነታት ክትገብሪ ከለኺ ርእሰ ተኣማንነት ይስምዓኪ’ዶ? እንታይ ከም ትፈትዊ ንሰባት ክትነግርዮም ከለኺ ሕጉስቲ ዲኺ? ኣብዚ እዋን እዚ መዓልታዊ እንታይ ትገብሪ?

ዝኾነ ነገር ክትዛረብሉ ትደሊ ዘዕባ ኣኽብብሉ

ምሕራስ | ጭንቀት | ሰምዒታት | ቅድሚ ሕጂ ዝነበሩ ጥንሰታት | መርመራታት | ናይ ንግሆ ሕማም | ንውላድ ምድላው | ምስ ህጻን ምትእስሳር | ካልእ ዝኾነ ነገር?

ብዛዕባ እንታይ ከም ዝምስጥን፣ ተሰፋታተይ እንታይ ከም ዝኾኑን

እንታይ ከም ዘጨንቐንን ስክፍታታተይ እንታይ ከም ዝኾኑን

ዝኾነ ነገር ክትዛረብሉ ትደሊ ዘዕባ ኣኽብብሉ

ወሃብቲ ክንክን | ኣእምሮኣዊ ጽቡቕ ምህላው | ንጥፍቲ ኮይንኪ ምጽናሕ | ሽጋራ ምትካኽ ምቁራጽ | ኣብ ጎሎ ዝርከቡ ጭዋዳታት ንምምዕባል ዝግበር ምንቅስቓስ ኣካላት | ናይ ሕርሲ ወይ ወሊድ ኣገባብ ምርጫታት | መመያን መርመራታትን | ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ኩነታት | ካልእ ዝኾነ ነገር?

ብዛዕባይን ብዛዕባ ጥንሰይን ዝገብሮ ምርጫታት ናተይ ምዃኑን ኩሉ ነገር ምሉእ ብምሉእ ክግለጸለይ ከም ዘለዎን ይርዳኣኒ።
ኣብዚ መሰርሕ'ዚ እቲ ቀንዲ ውሳነ ዝህብ ኣነ እየ።

ኣብ ገጽ 2 ዘሎ ናይ ሓንጎል መሳርሒ (BRAIN tool) ርኣዩ!

ንኩሉም መልስታት ብኡንብኡ ክትፈልጥዮም ዘጽበየኪ ወላ ሓደ ሰብ የለን፣ ከምኡ ድማ ኣብ ዝኾነ እዋን ሓሳብኪ ክትቅይሪ ትኽእሊ ኢኺ። እዚ ንውልቅኺ ዝተዳለወ ውጥን ክንክንን ደገፍን ንዓኺን ንጋንታ ክንክንክን ኣማራጺታት ክትዛተዩን ኣብ እዋን ጉዕዞኹም ብግቡእ ዝተሰነየ ውሳነታት ክትወስዱ ዝሕግዘኩም እንታይ ዓይነት ሓበሬታ ከምዘድልየኩም ክትፈልጡን ክሕግዘኩም ይግባእ።

ሰድራይ/ገዛይ.

ዝተሓገዝኩ ኮይኑ ይሰምዓኒ ብ

ኣነ ይነብር ኣብ

ናብ ቆጸራታት ክመጽእ እየ ምስ

ናብ ቆጸራይ ክጓዓዝ እየ ብመንገዲ

እንተተኻኢሉ፣ ናይ ዕሽልኪ/ዕሽላትኪ ጾታ ክትፈልጢ ትደሊ ዲኺ?

ነቲ ሰኖግራፈርኪ ክትነግርዮ ከም ዘለኪ ዘክሪ

ብዛዕባ ናይ ምምማይ መርመራታት ሓሲብኪ ዶ?

ተወሳኺ ሓበሬታ ርኸቢ፤ https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests/

ስካን ግበረኒ

ናይ ሕርሲ ወይ ወሊድ ኣገባብ ምርጫታት

ዝኾነ ነገር ክትዛረብሉ ትደሊ ዘዕባ ኣኽብብሉ

ኣብ ሆስፒታል ኣይደልን	ኣብ ሆስፒታል
ንበይኑ ዝሰርሕ ማእከል ሕርሲ ወይ ወሊድ	ኣብ መሕረሲ ክፍሊ
ኣብ ገዛ ምሕራስ ወይ ምውላድ	ብኣሕረስቲ ዝምራሕ ኣሃዱ
	ብዝተወጠነ መጥባሕቲ ኣብ ናይ መጥባሕቲ ክፍሊ ምሕራስ

ውሕስቲ ከም ዝሰምዓኒ ዝገብረኒ ነገር

እዚ ብዛዕባ እቲ ከባቢ ወይ ሃዋሁው ወይ ምሳኺ ዘሎ ሰብ ክኸውን ይኽእል እዩ፤ ብቐሊሉ ዝደለኽዮ ወይ ዝበልክዮ ከም ዝተሰምዐ ዝስመዓኪ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ዘይምቹእ ከም ዝሰምዓኒ ዝገብረኒ ነገር

እዚ ብዛዕባ እቲ ከባቢ፣ ቅድሚ ሕጂ ዝሓለፍክዮ ኩነት ወይ ምሳኺ ዘሎ ሰብ ክኸውን ይኽእል። ብዛዕባ ሕክምናዊ ክንክንኪ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ውሽጣዊ መርመራታት ምቹእነት ይስምዓኪ ድዩ ኣይስመዓክ ክኸውን ይኽእል እዩ፣ ንኣብነት፣

ኣብ እዋን ጥንሰን ኪኖኡን ውሳነታት ምግባር

ብዛዕባ ጥንስኽን ሕርሲኽን ትገብርዮ ኩሉ ውሳነ ናትኪ እዩ። ነዚ በታ ጥቕምታት፣ ሓደጋታት፣ ኣማራጺታት፣ ተፈጥሮኣዊ ግንዛበን ከምኡ ድማ ዋላ ሓንቲ ዘይምግባር እንታይ ጽልዋ ክህልዎ ከም ዝኽእልን ንምድህሳስ ተጠቐምሉ።

ግዜ ክንደይ ዝኣክል ግዜ ኣለኒ ወይ የድልየኒ? ህጹጽ ኩነታት ድዩ

ምርጫታት ኣማራጺታተይ እንታይ እዮም? ናይ ምርጫ **መሰል** ከምዘለኪ ዘክሪ

B	**ጥቕምታት/ረብሓታት**	**ናይቲ ዝቐረበ ውጥን ረብሓታት እንታይ እዮም? ንኽልቴኹም ንዓኽን ንዕሽልክን ዝኸውን ረብሓታት ኣብ ግምት ኣእትዊ።**
R	**ሓደጋታት**	**ምስዚ ውሳነ እዚ ዝተኣሳሰሩ ሓደጋታት እንታይ እዮም? ዝኾነ ጎናዊ ሳዕቤን ኣለዎ ድዩ? ዝተፈላለዩ ሰባት ኣብ ክብደት ናይ ሓደጋታት ዝተፈላለየ ርእይቶ ከም ዝህልዎም ኣይትረስዒ።**
A	**ኣማራጺታት**	**ካልኦት እንታይ ኣማራጺታት ኣለዉ?**
I	**ተፈጥራኣዊ ግንዛበ**	**ብዛዕባ እቲ ዝቐረበ ውጥን ከመይ ይሰምዓኪ? መብዛሕትኡ ግዜ ትሕተ-ውና ዝበሃል ክፋል ኣእምሮና ሰቕ ኢሉ ነቲ ሓበሬታ፣ እቲ ንቑሕ ክፋል ሓንጎልና ብዘይክእሎ መንገዲ'ዩ ዝትንትኖ።**
N	**ዝኾነ ነገር የለን**	**ዋላ ሓንቲ እንተ ዘይገበርኩ'ኸ? ንሓደ ሰዓት፣ ንሓደ መዓልቲ ወይ ሰሙን ዝኸውን እንተ ተጸቢና ኸ?**

ኣካላዊ ጥዕናን ጽቡቕ ምህላውን

ኣእምሮኣዊ ጥዕናን ጽቡቕ ምህላውን

ሓሳባተይን ስምዒታተይን

ክሳብ ሕጂ እንታይ

ከጋጥም ጸኒሑ

ኣብ 12 ሰሙናት

ኣብ 16 ሰሙናት

ኣብ 20 ሰሙናት

ምሕራስ ኣዝዩ ውልቃዊ ተመክሮ ኮይኑ ከመይ ጌርኪ ክትወልዲ ከም ትመርጺ ኣብ ድሌታትኪ፣ ጥዕናኺ፣ ውላድኪ ከመይ ከምዘሎን እንታይ ዓይነት ምክትታል ከም ዝምከርን መሰረት ብምግባር ምስ ናይ መውለዳን ጋንታኺ ክዝተየሉ እዩ። ብዛዕባ'ቲ ትሓስብዮ ኣገባብ ሕርሲኺ ምሕሳብ ጽቡቕ'ዩ ከምኡ'ውን ነቲ ውጥን ኣብ ጥንሰኺ ተመርኩስኪ ክትቅይርዮ እንተ ወሲንኪ ብዛዕባ ውጥን ክንክንኪ ምሕሳብ'ውን ጽቡቕ'ዩ።

ኣነ ክወልድ ደስ ይብለኒ ኣብ ከምዚ ዝበለ ሃዋህው ክፈጥር ደስ ይብለኒ

ብዛዕባ መብራህቲ ዘለኪ ድሌት፣ ወይ ድማ ኣብቲ ክፍሊ ክህልዉ ትደልይዮም ብዝሒ ሰባት ክትምዝግቢ ትኽእሊ ኢኺ። ብዛዕባ ምክትታል ወይ ክሳብ ክንደይ ክትንቀሳቐሲ ከም ትደሊ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኣብ እዋን ሕርሲ ዝዕጅበኒ ሰብ፣ ወይ'ውን ክሓርስ ከለኹ ክቐርቡ ዝደልዮም ሰባት

እዚ ነቲ ክትሓርሲ ከለኺ ዝዕጅበኪ ቀንዲ ሰብ መን ምዃኑ ከጠቓልል ኣለዎ ከምኡ'ውን ንናይ ደገፍ ጉጅለኺ ፣እንተላይ ናይ ምሕራስ በዓል ሞያ፣ ስድራቤት፣ ኣዕሩኽ ወዘተ ከጠቓልል ይኽእል እዩ።

ኣብ እዋን ሕርሰይ ንምሕጋዝ ኣነ ክፍትን እደሊ

ዝኾነ ነገር የለን | ዝተፈላለየ ኣቀማምጣታት | ንጥፍቲ ኮይንኪ ምጽናሕ | ኣብ ማይ ምኳን | ኣብ እዋን ሕርሲ ቃንዛን ጭንቀትን ንምምሕዳር ዝሕግዝ ሜላ | ሽታ ዘለዎም ቅብኣታት ተኽልን መሰረታዊ ዘይትን ኣብ ማሳጅ ወይ መሕጸቢ ኣካላት ምጥቃም | ሆሚዮፓቲ | ወጥሪ ንምህዳእ ዝግበር ማሳጅ | ኣኩፓንቸር | TENS ዝበሃል ማሽን | ብኣፍ ዝውሰድ መድሃኒት ወይ ክኒና | ኤንቶኖክስ (ጋዝን ኣየርን ሕውስዋስ) | መርፍእ ምውጋእ | ረሚፈንታኒል ዝበሃል መድሃኒት | ኣብ ሽምጢ ወይ ጎሎ ቃንዛ ንምቕናስ ዝወሃብ መደንዘዚ

ዝኾነ ነገር ክትዝረበሉ ትደሊ ዘዕባ ኣኽብብሉ

*ብኸመይን ኣበይን ከም ትወልዲ ብምምርኳስ ገለ ካብዚኦም ዘይክህልዉ ይኽእሉ እዮም

ኣነ እዚኦም ክህልዉኒ ይደሊ

ምቹእ ክስመዓኪ መታን መዓስን እንታይ ዓይነት ሜላታትን ክትጥቀሚ ከም ትደሊ ሕሰቢ።

ንኣብ ግዜ ምውላድ ዝዕጅበኒ ሰብ ኣገዳሲ ነገር እንታይ እዩ

ንኣብነት፤ ክሳብ ክንደይ ክሳተፉ ይደልዩ - ዕትብቲ ምቑራጽ፣ ዕሸላት ምሓዝ፣ ኢድኪ ምሓዝ ወዘተ።

ኣብ ግዜ ሕርሰይ ኣነ ምደለኹ

እዚ ብዛዕባ'ቲ በየናይ ዓይነት ኣቀማምጣ ክትወልዲ ከም ትደልዪ፡ (ናይ ምሕራስ ኣቀማምጣታት ስቲከርና ተመልከቲ) ወይ'ውን ኣብ እዋን ምሕራስኪ ዝዕጅበኪ ሰብ ኣብቲ ክፍሊ ኣበየናይ ሸነኽ ክኸውን ከም ትደሊዮ ክኸውን ይኽእል።

ዕሸለይ/ዕሸላተይ ምስ ተወልዱ ኣነ ይደሊ

ንኣብነት፣ ክትሓርሲ ከለኺ ዝዕጅበኪ ሰብ ኣብ ጎንኺ ክኸውን ትደሊ ዶ?
እቲ ዕሸል/ዕሸላት ብቐጥታ ኣብ ኣፍልብኺ ክቕመጡ ትደሊ ዶ?

ምድንጓይ ዕትብቲ ኣብ ምእሳር

ቫይታሚን ከይ

ዕሸልኪ ኣብ ቆርብት ኣፍልብኺ ምሕቋፍ

ህጻን ምምጋብ

ድሕሪ ሕርሲ ኣብተን ቀዳሞት ሰዓታት፣ ንዓይ ኣገዳሲ ነገር ዝኸውን እንታይ እዩ።

ብዛዕባ ሓድሓደ ግዜ ራብዓይ መድረኽ ተባሂላ ትጽዋዕ ወርቃዊት ሰዓት ሰሚዕኪ ዶ ትፈልጢ? በይንኺ ክንገድፈኪ ዲኺ ትደሊ ወይስ ምሳኺ ሓደ ሰብ ክህሉ ኢኺ ትመርጺ? ክሳብ ክንደይ ቀልጢፍኪ ናብ ገዛኺ ክትምለሲ ትደሊ? ወይ ድማ፣ ኣብ ገዛ ድሕሪ ምሕራስኪ፣ ንዓኺ እንታይ ኣገዳሲ ምኾነ?

ድርኺት ሕርሰን/ወይ ብመጥባሕቲ ምሕራስን ኣካል ናይቲ ምቹእ ውጥን ሕርሲኻ ክኸውን ይኽእል እዩ፣ እዚ ገጽ እዚ ድማ ብዛዕባ ኣማራጺታትኪ ንምዝራብ ይሕግዘኪ። ዋላ'ውን ከምቲ ዝወጠንክዮ እንተዘይኮኑ፣ ነዚ ክፋል ናይ'ቲ ንውልቅኺ ዝተዳለወ ውጥን ክንክንን ደገፍን ተጠቂምኪ ገና ንዝኾነ ከጋጥም ዝኽእል ክትዳለዊ ትኽእሊ ኢኺ። ብተወሳኺ እታ ናይ መውለዳን ጋንታኺ ካብ NICE (ሃገራዊ ትካል ንጥዕናን ክንክንን ብሉጽነት) ዝረኸበቶ ምኽሪ ተኸቲላ ብዛዕባ ምርጫታትኪ ሓበሬታ ክትህበኪ እያ።

ናይ ሕርሲ ድርኺት እንተሃልዩኒ (ማህጸንኪ ንሕርሲ ምድላው)

እቲ ናይ ሕርሲ ድርኺት ሓሳብ ከመይ ከም ዝስምዓኪ ጌርኪ? ናይ ሕርሲ ድርኺት እንታይ ከም ዝገብር ትፈልጢ ዶ? ናይ ሕርሲ ድርኺት ከመይ ምሰርሐልኪ?

ዝኾነ ነገር ክትዛረብሉ ትደሊ ዘዕበ ኣኽብብሉ

ምጽራግ	ዘይሆርሞናዊ ኣገባብ	ኦክሲቶሲን ኢንፍዩዥን	ጽኪ ፕሮስቴት ካብ ረኽሲ ንምክልኻል ኣብ ርሕሚ ዝሰኳዕ መድሃኒት	ሰብ ብዝሰርሖ ምስባር ሽፋን(ARM)

ኣነ ምደለኹ

ናብ ገዛኸ ምኸድ? ኣብ ሆስፒታል ምጽናሕ?

ሓሳባተይን ስምዒታተይን ኣብ ኣገባብ/ኣገባባት ምሕራስ

ዝኾነ ነገር ክትዛረብሉ ትደሊ ዘዕበ ኣኽብብሉ

ክፋል ዓንዲ ሕቖ	ኣብ ሽምጢ ወይ ጎሎ ቃንዛ ንምቕናስ ዝወሃብ መደንዘዚ	ብሓገዝ ምሕራስ	ውላደይ/ዕሸለይ ተወሊዱ ምርኣይ	ምሕዋይ

ብመጥባሕቲ እንተተወሊደ

ብመጥባሕቲ ምሕራስ ክትመርጺ ትኽእሊ ኢኺ ወይ'ድማ ብሰንኪ ጥዕናኺ ወይ እቶም ዕሸላት ብመጥባሕቲ ምሕራስ ክምከር ይኽእል'ዩ። እቲ ብመጥባሕቲ ምሕራስ ዝብል ሓሳብ ከመይ ከም ዝስምዓኪ ጌርኪ? እቲ ብመጥባሕቲ ዝግበር ሕርሲ ንዓኽን ንናይ ደገፍ ጋንታኽን ብኸመይ ምጸለወኩም?

ኣነ ምደለኹ

ሓሳባተይን ስምዒታተይን ብዛዕባ ኣብ እዋን ሕርሲ እንታይ ክርኢ ከም ዝኽእል

እቲ ንዓይ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኾነ

ምናልባት ህጹጽ ኩነታት እንተኣጋጠመ ኣነ ምደለኹ

እቲ ኣብ እዋን ወሊድኪ ዝዕጅበኪ ሰብ ምሳኺ ዶ ወይ ምስቶም ዕሸል/ዕሸላት ክጸንሕ ይግባእ? ምሳኺ ክጸንሕ ትደሊዮ ሓደ ሰብ ኣሎ ዶ?

ምድላው

ኣብ ውሽጢ ዝርዝር መዐሸጊ ቦርሳ ናይ ሆስፒታልኪ እንታይ ኣሎ? ብዛዕባ ረብሓታት ምቅልጣፍ ልግዐ ተነጊሩኪ ዶ ኔሩ? ገዛኽን ስድራኽንከ ድሉዋት ድዮም?

ክትሓትዮም ዘለኪ ሕቶታት

ሓሳባተይን ስምዒታተይን

ክሳብ ሕጂ እንታይ

ኣብ 28 ሰሙናት

ኣብ 32 ሰሙናት

ኣብ 36 ሰሙናት

ኣብ 40 ሰሙናት

ድሕሪ ምውላድኪ ንኽትሓውዩ ግዜን ደገፍን ከድልየኪ እዩ። ነቲ ንውልቅኺ ዝተዳለወ ውጥን ክንክንን ደገፍን ብምጥቃም፣ ድሕሪ ምውላድኪ ብቕጽበትን ኣብ ዝመጽእ ግዜን እንታይ ከም ዘድልየኪ ክትዳለውን ክትርድእን ትኽእሊ ኢኺ። ንገዛእ ርእሰኽን ንዕሸልክን/ዕሸላትክን ምክንኻን ንዓኽን ነታ ናይ ደገፍ ጋንታኽን ኣገዳሲ'ዩ።

ድሕሪ ምውላደይ ኣነ ምደለኹ

ዝኾነ ነገር ክትዛረብሉ ትደሊ ዘዕበ ኣኽብብሉ

ናብ ገዛና ምምላሰ | ኣብ ሆስፒታል ምሕዋይ | ኣብ ምምጋብ ሓገዝ ምህላው | ብዛዕባ ሰምዒተይ ምዝራብ | ምትንሳእን ምንቅስቓስን | ኣብ ገዛን/ወይ ኣብ ሆስፒታልን በጸሕቲ ምህላው | ኣይፈልጥን

ምቑእ ንኽሰመዓኒ ኣነ ምደለኹ

ድሕሪ ምሕራስ ብዛዕባ ዝያዳ መተርኣስ ምድርራብ ወይ ዝኾነ ዓይነት ምምሕዳር ናይ ቃንዛ ሓሲብኪ ትፈልጢ ዶ?

ብዛዕባ ምፍሳስ ደም ከመይ ይሰምዓኒ

ናይ ወሊድ ሽጎማኖ ኣዳሊኺ ዲኺ?

መከላኸሊ ጥንሲ መድሃኒት

ውጥን ናይ ጎሎይ ጥዕና

ኣብ እዋን ጥንሲ፣ ሕርሰን ኪኖኡን ዝመጽእ ኣካላዊ ለውጢ ክትጻወርዮ ከለኺ፣ ሰምዒታውን ኣእምሮኣውን ጥዕናኺ'ውን ኣገዳሲ እዩ።

እዘን ሓረጋት እዚኣተን፣ ከመይ ከም ዝሰምዓኪ ዕላል ንምጅማር ጽቡቕ መገዲ እየን።

መጻምድተይ ብዛዕባይ ተጨኒቑ ኣሎ

ጭንቀት ይሰምዓኒ ኣሎ

ዝወረድኩ ኮይኑ ይሰመዓኒ ኣሎ

ብዛዕባ ሓደ ነገር ክዛረበኪ ይኽእል ድየ?

ገለ ጸገም ኣሎኒ'ዩ መሰለኒ

ምስ ነብሰይ ዘለኹ ኮይኑ ኣይሰምዓንን ኣሎ

ኣብ '5 ደረጃታት ንኣእምሮኣዊ ጽቡቕ ምህላው ተወሳኺ ሓበሬታ ርኸቢ
https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing

ስካን ግበረኒ

ከመይ ጌረ ንዕሸለይ/ዕሸላተይ ክምግቦም ከም ዝደሊ

ብዛዕባ ምምጋብ ሓሲብኪ ዶ፤ ዝኾነ ሕቶ ኣለኪ ዶ?
ንሕና ንዓኺ ንምሕጋዝ ኢና ኣብዚ ኣለና፣ እንተኾነግን ንስኺ ምምጋብ መሪጽኪ።

ትፈልጢ ዶ ኔርኪ? ዩኒሴፍን (UNICEF) ውድብ ጥዕና ዓለምን (WHO) ኣብተን ቀዳሞት ሽዱሽተ ኣዋርሕ ህይወት ናይ ቆልዓ ካብታ ዝተወልደላ ኣብ ውሽጢ ሓደ ሰዓት ጀሚርካ፣ ጸባ ጡብ ጥራይ ምምጋብ ይመኽሩ።

ብዛዕባ ምምጋብ ክሳብ ክንደይ ርእሰ ተኣማንነት ይሰምዓኪ?

ዝኾነ ነገር ክትዛረብሉ ትደሊ ዘዕበ ኣኽብብሉ

ተሸጋጥን ኣቀማምጣን | መኽዘን ጸባ | ኣካላተይ ከመይ ጌሩ ጸባ የፍሪ | ምላሽ ዝህብ ምምጋብ | ብኢድ ከም ዝቀላጠፍ ምግባርን ብመሕለቢ ጌርካ ጸባ ምሕላብን | ዳይTC | ከመይ ጌርና መትሓዚ ንሰርሕ | ዝተቖላጠፈ ምምጋብ

ናይ መጀመርታ መሕረሲት ምብጻሕ ኣብ ገዛ

ንሳቶም ክፈልጥዎ ትደልዮ ነገር ኣሎ ዶ፣ ወይ'ውን ኣብ ገዛኺ ከንጸባርቕዎ ዘለዎም ፍሉይ ኣካይዳ?

ናይ ጥዕና በጻሒ ኣብ ከባቢ መበል ዓሰራይ መዓልቲ ይበጽሕ

ናብ ማእከል ማሕበረሰብ ወይ ተመሳሳሊ ምኻድ ክሳብ ክንደይ ርእሰ ተኣማንነት ይሰምዓኪ?

ነጸብራቕ ወሊድ

ብዛዕባ ተመኩሮ ሕርስኺ ከመይ ይስምዓኪ ኣሎ?
እንታይ ጽቡቕ ከይዱ እንታይ ከ ዝሓሸ ክኸውን ይኽእል ነይሩ?

ክትሓትዮም ዘለኪ ሕቶታት

ሓሳባተይን ሰምዒታተይን

ክልተ ዓበይቲ ጸጋታት ንኹሎም ወለዲ ዝኾኑ

https://iconcope.org/advice-for/parents/

ICON ኣማኻሪ ወለዲ

https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/tips-for-new-parents/

ንሓድሽ ውላድኪ ምክንኻን

ቅድሚ ናብ ገዛይ ምኻደይ ክዛረበሎም ዝደሊ ነገራት

ዝኾነ ነገር ክትዛረበሉ ትደሊ ዛዕባ ኣኽብብሉ

ህይወት ኣብ ገዛ	ባህሪ ናይ ሓደሽ ዝተወልደ ቆልዓ
ጥዕና ኣእምሮ	ጽቡቕ ይምገቡ ከምዘለዉ ምፍላጥ
ናይ 6 ሰሙን መርመራይ	ናይ ዕሸል/ዕሸላት ናይ 6 ሰሙን መርመራ
ሸቕሸቕታ ወይ ወግኣት ወይ ቁሰሊ ክንክን	ክታበታት
መድመይቲ	ናይ ሓድሽ ዝተወልደ ቆልዓ ሕማም ወይቦ ወይ ትምሃት
ኣብ ጎሎ ዘሎ ጭዋዳ ባይታ	ናይ ምሰማዕ መርመራ
ውሑሰ ኣደቓቕሳ	መርመራ ነጠብጣብ ደም
ውሕስነት ኮፍ መበሊ ናይ መኪና	ዳይፐር
ምምዝጋብ ወሊድ	ምልክታት ጥዕና ዘይብሉ ህጻን

ኣብ ከባቢየይ ዝርከብ ማእከል ህጻናት

ኣብ ከባቢይ ዝረከብ ናይ ምምጋብ ደገፍ

ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩኒ ናብ መን እየ ክድውል

ቆጸራታተይ

ንባብ ብዛዕባ ጥንሰይ

ነዚ ቦታ’ዚ ንዝኾነ ከተንብብዮ ዝተዋህበኪ ወረቓቕቲ ንምምዝጋብ ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ።

ኣገደስቲ ቁጽርታት

ንሆስፒታልኪ ዝኸውን ቁጽሪን ንመሕረሲትኪ ብኸመይ ከም ትረኽብያን ጽሓፊ።

CARE PLAN

BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND ROYAL BERKSHIRE
Maternity & Neonatal Voices
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB
Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West
Integrated Care System