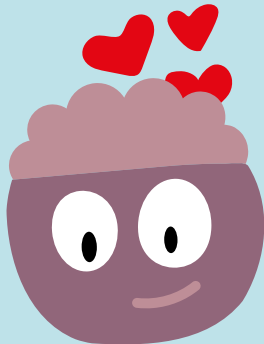
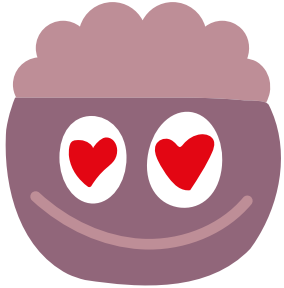
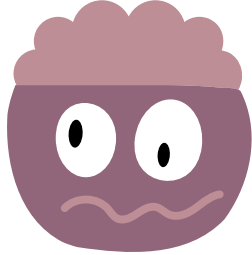


ወለዲ ንኣሽቱ ቆልዑ፡ ሕጉሳት ዲኻን፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድግ ዓቕልኻን ይጸበክን' ዶ፡



ንዓኻን ተባሂሉ
እተዳለወ ናይ
ሓበሬታ መጽሓፍ





ኣብ ቀረባ እዋን፡
ወላዲት ኸትኮኒ ዲኻ።

ቦኸሪ ቆልዓ ወለድኪ
ኣለኻ፣ ዶ።

ካልእ ቆልዓ
ብምውላድኪ፡ ዓቕን
ስድራቤትኪ ዓብዩ፣ ዶ።

እንቋዕ ኣሓጎሰኪ !

ዘይተጸበኻዮ፡ ዘይደለኻዮ ወይ ዘይመደብኻዮ ውላድ ምውላድ፡ ኣቦ ወይ ኣደ ከምእትኸውን ይገብር፣ እዚ ድማ ንዓኺ ዝዓቕሮ ብዙሕ ሓድሽ ነገራትን ዘሓጎሱ ግዝያትን ዝሓዘ ዓቢ ግን ከኣ ባህ ዘብል ተሞክሮ እዩ። ብተመሳሳሊ ድማ ኣካላዊ፡ ግብራዊ፡ ማሕበረ - ቁጠባዊ፡ ሰነ - ልቦናዊ ከምኡውን / ወይ ዝምድናዊ መሰርሕ ምርዓም - ውላድ ዘካተተ ለውጢ - ህይወት እዩ።

ጥንሲ፡ ሕርስን ናይ ፈለማ መዓልታት ውላድክን፡ ውዕጢ ሰነ - ልቦናዊ ግዝያት ናይ ህይወትኪ እዩ። ሓድሽ ውላድ ብምርካብኪ ሓጎሰኪ ድሕሪ ምግላጽ፡ ስምዒታት ጭንቀት፡ ጥርጣረ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ሓገዝን ደገፍን ከኣላ ከድልዮ ዝግባእ ኣዝዩ ዓሚቕ ዝኾነ ለውጥታት ኸጋጥመኪ ይኸእል እዩ። ከምኡ ዓይነት ስምዒት ከስምዓኪ፡ ንበይንኺ ዘጋጥም ኣይኮነን።

ኣብዚ ብሓቂ ፍሉይ ዝኾነ ግዝያት፡ ብዛዕባ ሓጎሰኪ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ብዛዕባ ዘለኪ ሕቶታትን ጭንቀታትን ድማ ከትዘራረቢ ትብዓት ክህልወኪ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ ዝኾነ ነገራት ድማ ምስ መጻምድትኺ፡ እምንቲ መሓዛኺ፡ ኣባል ስድራቤትኪ ከምኡውን / ወይ ኣብ ከባቢኺ ዘለዉ ክኢላታት ተዘራረቢ። ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ተዘራረብን ጭንቀትኪ ንኸትጸርዮ ዘይከኣልኪ ኣዝዩ ክበድ ኣብ ዝኾነሉ ድማ ሓገዝ ንኸትሓቲ ትብዓት ይሃልወኪ።

Santépsy.ch፡ ነዚ መጽሓፍ ሓበሬታ - ሓገዛት ክህበኪ ይደሊ፣ ኣብ ውሽጡ ድማ ኣብ መዝገብ ሓበሬታኺ ንኸተሰፍርዮ እንዕድመኪ ገለ ጠቐምቲ ኣድራሻታት ሓገዝ ዘሓዘ እዩ።

ሞያዊ ሐገዛት

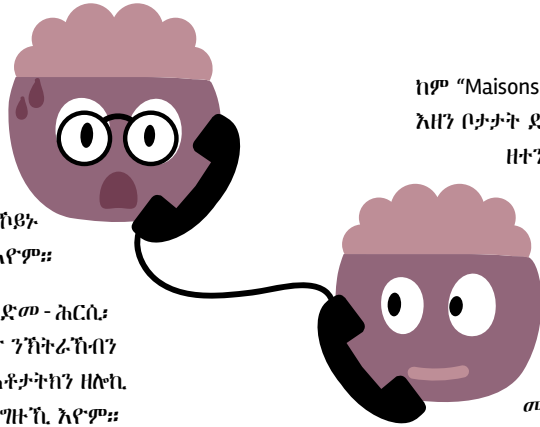
ዝክታተሉኪ ክኢላ ማህጸን፣ መሕረሲት ከምኡውን ኣብ ማእከላት ክንክን ቆልዓ ዝሰርሕ በዓል - ሞያ ከምኡውን ናይ ውላድኪ ሓኪም ቆልዓ፣ ቅድምን ድሕርን ሕርሲ ደገፍ ክህቡኺ እዮም።

ብዛዕባ ሞንሰን ዕብዮት ውላድክን ዝምልከት ዝለለኪ ኩሉ ሕቶታት ዝምልሱ ሰብ - ሞያ ኣብኡ ይርከቡ እዮም፣ ከምኡውን ኣብ ምእላይ ጭንቀታትኪ፣ ሞርባሪኽን ስምዒታትክን ክሕግዮኺ ድማ ይኽእሉ እዮም። ኣድላዩ እንተኾይኑ ድማ ናብ ካልእ ክኢላ ከመሓላልፋኺ ይኽእሉ እዮም።

ኣብ ነፍሰወከፍ ኣውራጃ ዝውሃብ ትምህርታት ቅድመ - ሕርሲ፣ ኣብ መጻኢ ወለዲ ምስዝኾና ካልኣት ደቀንስትዮ ንኽትራኹብን ሓሳብኪ ንኽትለዋወጥን ዕድል ይህበኪ እዩ። ንሕቶታትክን ዘሎኪ ጭንቀታትን ድማ ምስ ካልኣት ንኽትካፍልዮ ክሕግዮኺ እዮም።

ማእከላት ጸታዊ ጥዕና፣ ኣብ እተፈላለዩ መድረኻት ዝምድናታቶምን ጸታውን ፍርደምነታውን ህይወቶምን፣ ሓበሬታን ደገፍን ንኽህቡን ንኽሰንዩን፣ ንደቀተባዕትዮን ደቀኣንስትዮን፣ ብንጽል ይኹን ብጽምዲ ኣገልግሎት ዝህብ እዩ።

ቀይሕ መስቀል፣ ምእላይ ቆልዑን ንዝሓመሙ ቆልዑ ምክትታልን ብፍሉይ ዝምልከት ብዙሕ ኣገልግሎታት ንስድራቤታት ዝህብ እዩ።



ከም “Maisons vertes” ዝኣመሰሉ እተፈላለዩ ማሕበራት ኣብዘን ኣውራጃታት ትረኽቡ ኢኹም፣ እዘን ቦታታት ድማ ምስ ወለድን ካብ 0 ክሳብ 5 ዓመት ምስ ዝዕድሚኦም ቆልዑን ኣኼባታትን ዘተን ዝግበረለን እዩ።


ኣቦታት ንዝኾኑን ኣብ መጻኢ ኣቦታት ንዝኾኑን፣ መርበብ - ሓበሬታ www.maenner.ch፣ ምኽሪ ይህብን ምስ ካልኣት ናይ መጻኢ ኣቦታት ንኽትራኹብ ድማ ዕድላት ይፈጥርን።

ካብ ሃገራዊ ጃንቋታት ስዊዘርላንድ ወጻኢ ዝኾነ ጃንቋታት ዝዛረቡ ስድራቤታት፣ ብዛዕባ ማዕረ ዕድላት ጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ንምርካብ፣ ንመድረኽ ቀይሕ መስቀል ስዊዘርላንድ www.migesplus.ch ክርእዩ ኣለዎም።

ኣገልግሎት ምይይጥ “ምኽሪ ወለዲ” Pro Juventute፣ ኣብ ግዜ መዓልትን ለይትን ናብ 058 261 61 61 ብምድዋል ይርከብ እዩ፣ እዚ ምኽሪ ድማ ብዘይ - ክፍሊት ብናጻ ዝውሃብ እዩ።

ን143 ብጥቃም ናብ La Main Tendue ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም፣ ኩሉ ግዜ ማለት ን24/24፣ 7/7 ዝውሃብ እዩ።

ኣብ እትቐመጥሉ ኣውራጃ ዝውሃብ እተፈላለዩ ሐገዛት ንዝርከቡ ኩሉ ኣድራሻታት ኣብዚ ርኽቡ መርበብ - ሓበሬታ። www.santepsy.ch/ressources-parentalite



ዝክታተልኪ ሓኪም ማህጸን፥

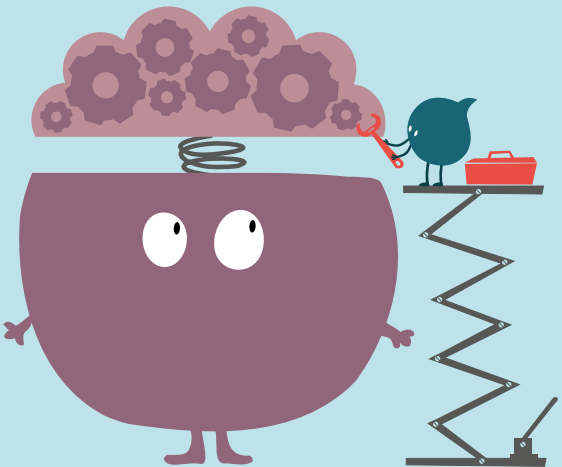
ተሌ፥

መሕረሲት፥

ተሌ፥

ንውላድኪ ዝክታተል ሓኪም ህጻናት፥

ተሌ፥



እትረኽብዮ ሓገዛት

ኣስማትን ዝርዝራዊ ሓበሬታን ናይቶም ቀረብትኺ ኢልኪ እትሓሰብዮም፣ እትኣምንዮምን ንዓኺ ደማ ደገፍ ክህቡኺ ደሎዎት ዝኾኑን ሰባት ኣብዚ ምስፋር ኣይትረስዑ። እዞም ሰባት / ዚኣም፣ ቅድሚ ወይ ደሕሪ ሕርሲ ውላድኺ፣ ክትራኽብዮም ጸቡቕ ዝስምዓኪ፣ ምስጢር ክትነግርዮምን ተሞክሮኺ ክትነግርዮምን እትኽእሊ ሰባት እዮም። ንበይንኺ እተሕልፍዮ ናይ ምዝንጋዕ ግዜ መታን ክህልወኪ ከምኡውን / ወይ ምስ መሻርኽትኺ ግዜ ከተሕልፊ መታን ኽትክእሊ፣ ኣብ ክንዳኺ ኮይኖም ንውላድኺ ኽክታተሉ ዝኽእሉ ሰባት እዮም። መሓዛ፣ ኣባል ሰድራቤትኪ ወይ ጎረቤትኪ ክኾውን ይኽእል እዩ።

እትኣምንዮም ሰባት፥

•

ተሌ፥

•

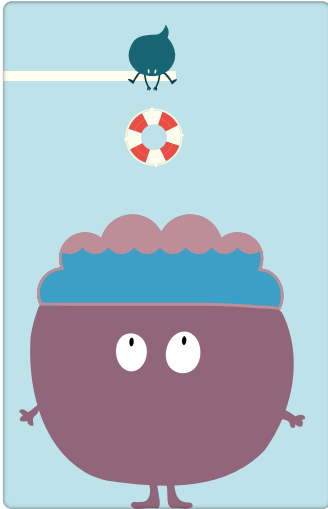
ተሌ፥

•

ተሌ፥

•

ተሌ፥



ኣብ ወለዲ ዘተኮረ ምሕያል ስነ-ኣእምሮአዊ ጥዕና Latin ኣብ ግምት ብምእታው፡ Santépsy.ch፡ ኣብዚ ዝሓረስኩሉ ግዜ ንስነ-ኣእምሮአዊ ጥዕናኺ ንኸትከናኺኒ ዝሕግዝ ምኽሪ ይህበኪ፣ ካብ ወለድን ካብ ሰብ - ሞያን ድማ ምኽሪ ከምእትረኽቢ ይገብር። ብኽብረትኪ ንመርቡብ - ሓበሬታና www.santépsy.ch/parentalite ከፊትኪ ርኣዩ።

Santépsy.ch፡ ነቲ ብ Latin Cantons ከምኡውን Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) ዝእለ ምሕያል ስነ-ኣእምሮአዊ ጥዕና ዘገልግል ናይ ኢንተርነት መድረኽ እዩ። ኣብዚ መድረኽ' ዚ፡ ሰፊሕ ጎሰጋስ ምሕያል ስነ-ኣእምሮአዊ ጥዕና ይከየድ እዩ፣ ኣብ ኣውራጃታት Swiss Romandeን Tessinን ድማ ከምዝዝርጋሕ ይኸውን፣ እዚ ድማ ኣብ ጥቅምቲ 2018 ብPromotion Santé Suisse እተወሰደ ተብግሶ እዩ።