



ኋይ አበራታ ጥምር ንካደሰታ እበታት

ንወለድን አለደታን አኩወን አበራታ አመልካ ጥምር



ኋይ አበራታ ጥምር
- ነገራ ወከፍ ቅልቅ እና ሆይወት
አበላሽ ድጋጌ ምሃብ

ብ ንትር: ስልምናታት-ዓበዳት ለውጥታት (ዲ.ሰምበር 2021) አተකተው

ነዚ ቅድሚያ ሰነድ በዘመኑ ፍቃድ ፍድ Small Steps Big Changes ወጪ በዋል ወደ በኩል
አድራሻዎች:: ስነድ-ሰነድ ማስወገድ:: ncp.ss.bc@nhs.net

ትስብቃት

መጀመሪያ	4
መጀመሪያ የቃቃሚታትን ውስጥና ስራዎች	5
ንስርስ ፍጻይወ	14
ምስ ወላደኩ ቅጽናስኩር	26
ነፃሰሰኩ ቅጽናኩን	34
ምጥባው በብር እና	44
ድረ ጥርጉም ይገባ በብር ቅጽናን	53
ድኩነት እና ወጪዎን ወጪናን ገዢ	58
መዘጋበ ቅጽና አካይም	71
አገልግሎት ዓይነነት ቅጽናኩር	76
ተወስኝት ዓይነ ስራ የሚ ይጋፍ አሁን ተከለት ከምኑ’ውን ፍጻይወ መስመራት አገልግሎት	77

እኔ መምርኑ የገዢ አገልግሎት ከተማ ዓይነነት ቅጽናኩር አውልድ ቅጽናኩት እኩ::



አገልግሎት ዓይነነት ቅጽናኩር ከዘመኑ እንደብር: ከዘመኑ እና ቅጽናኩት
ምስ ቅጽናኩር ከገዢ 76 ዓይነ::

አዲስ አበባ አስተዳደር አስተዳደር!



መስላትን ጥቃቅምታትን ጥቃቅና ለረሰኑ

አዲ ዓመት አበ አስተዳደር እና ትኩስ ቀበሌት - መስከረም 2021

ህናናት አዘኔ ክበር
ወጪናታት ክበልበ
ስለ አኩል
ብመንግሥር ገንዘብ
ዲቂና አበየና
ደረጃ ክም ክለኝ
ምኑስ አገልግሎቶ::



ጥቃቅና ትኩስ ማስተካከለሁ ክም አድጋ
ወላደ ወደ አብ ትኩስ ክርክብ ማለደ
ነክም አስተዳደር ክትረክብ ትኩል እኩ::

- ዓይ አብነት ዓይነትን ክፍልታን
- ዓይ አብር ዓይ ማለደ ዓይነት
- ዓይ መሰበቅ ዓይነትን ክፍልታን
- ወላደ ነምስብኩብ አይከናደለ ክብ ለረሰኑ ዓይ
ዓይነት ገዢ
- ዓይ ቅድሚ ሂርስ ቅጽረታት ነምስታና አይከናደ
ዓይ ዓይነት ገዢ

ንናይ አብነት ቁጥር ነምስልኩትን ስምዕ
ነምናኩን ቁደ ክብ ክም አስተዳደር ክትማልለ
አለብ::

- እብ ዓይ ገዢ አይተዋል ሆኖን
- በግል በት/መጽምድት ዓይታ እኩ - እኩ ተመሳሳይ
ገታ ነዘላዋዋዎ መጽምድት የጠቃላል
- ቅልዓ ተሰረ እነተማለኝ
- ወላደ ክትከውን እነተኩንና (በመተካለታ ማህንን
ዓይ ክልል ጉላነስድታ ቅልዓ ተሰረ እነተማለኝ)

ኋይ አበነት ችርፍት

- ይከር ምውላድ ወላደኝ ከሰነ ከልተ ለመን ችርፍት ክትወስድ መሰል አለኝ
- በችልበት ነት ችርፍት ምውላድ እየደልየካንም እነተኝነ ገን ነት ችርፍት ወላደኝ ከነ አተወልደለ ግኝ እብ ወሰን ርሞንት ለመን ከወዳደኝ እለዋል::
- ከነ አደ ሆኖን ገለሰለ (ገበነነት ማንታ ወደ ስለሰት) እነተሆልያምኩ ኮፍና ዓይነት ችርፍት ዓይ ምርከብ መሰል የብልኩን
- ወላደኝ መዓሰ ከዚ አወለድ ስልክ ክትፈልጉ እየተኩልልን እኩ ገን በቅር እስራሱኩ ግምታዊ ዓይነት ችርፍት ክትፈልጉ መዓሰት ቁድሚ 15 ለመን ከሰበር መሰል አለዋ ሌዕስ ወላደኝ ቁድሚ ግኝኬ አወለድ እነተወለደኩ:: መብከቻቻ ገኝ በመከረሰት አወሃን ወላደኝ አወለደለ ግኝ እለ)::
- ወላደኝ ቁድሚ ግኝኬ እነተወለደኩ:: ዓይ አበነት ችርፍት ዓይ መርከብ መሰል አለኩ:: ዓይ አበነት ችርፍትኩ በችልበት ክትወስድ እነተወረዳኩ ስነወሰኩ ለመን ቁልጋዊ ነገስራሱኩ ክትከብር እለኩ



**እብ ዓይ አበነት ችርፍት ዓይ ስራው መሰላቻን
ከው ቁድሙ ክፍንኩ እያ::**

እኩ ዓይ ንዑስ አሰቦበ የጠቃላል::

- ፍብ ስራው ዓይ ምውላድ መሰል
- ዓይ በኋል እበል ወሳኑን
- ወሰኑ ደሞኑ

ኋይ አበነት ክፍል ተ

ኋይ አበነት ክፍል ተ ማለት የኋይ አበነት ዕረፍት ወሰደና አነስተኛ አውሃዎን እና በተመሳሳይ መንገዶች ከምት ልማድ ክፍል ተ አተቂበለ ይሆናል::

ከላይ ስብ የኋይ አበነት ክፍል ተ የምርክንብ መሰል አለዋል ማለት እያከና::

የኋይ አበነት ክፍል ተ በቋዱ ገምገኑን ነውም አለበት ተተማልለ አለብ::

- በወጪው ነገር ስምናት በቋዱ ስብስራውና ተቋርጓና አገኝኩና
- ክሳብ ዕላት ልደት ወሰደና ስብስራውና ተቋርጓና አነተኛኩና
- እና ስምና አነተውአደ ደንብ ተቋርጓና አኋላ (ቅድሚያ ግብር) አነተለና
- ቅናዱ ምልክት የገብር ተቋርጓና ግዢና አተውል አነተዘረዘሩና

እኔ አገዋ (በኢት አጥልበት) ስምናዊ መጠን ክፍል አበነት **151.20** ወደ 90% የኋይ ማእከለድ ገምገዱ ስምናዊ አተቂበና፡፡ ክሳብ አነስተኛ እና::

ገለጋዋ አስራውና ንብረቱ የኋይ ልማዱ ክፍል ይመርሱ እና ግን በኢት አገዳደድ እያከና:: ከዚ’ውን የኋይ ልማዱ መደብና አበርክቶታ፡፡ ግብርን ክሳብ መጠናከትና ግብር እና ይምኑ አተገበር ምተደልን ክትከፍል እና::

ገናይ ቅድመ-ከርስ ቅጽሬ ዘዴሮች ዕረፍት

ገብና (ገምና'ውን እና ወላደኩ) የይ ቅድመ-ከርስ ቅጽሬታት ገምሮችና በእኔ አፍቀድ ክሳብ የይ 6.5 ስዓታት ዘመናል ዕረፍት ክትወስደ ተኩለለ ላይም:: የዚ እብ እዋን ጥንስ ክሳብ ክልተ ግዴ ክትገብር ተኩለል እኩ::



ለዚ ድጋፍ ክልተ ቅጽሬታት'ኩ - እብ
አደ ግዴ ክሳብ 6.5 ስዓታት!

ገናይ ቅድመ-ከርስ ቅጽሬ ፍቻድ ገምሮብ እንተዋካድ የ12 ስም-ናት እብ ቅዱሚ ሰራሽ ወይ በመገኘዎ
መከላ ተከርክ ክትከወን እለን::

እተ አበረታ ከም እና ወላደኩ የኩኩ'ውን አገዳለ ሰለ አቶን እብ ቅድመ አርስ አገበኑ ቅጽሬታት
ክትኩተኩ አገዳለ'ኩ::

ናይ አባር ናይ ወላደ ታረቁትን ናይ አባር ክፍልት ወላደን

ናይ አባር ታረቁት ወላደ ክልተኩም ወላደ ናይ ወላደ አላፍነት አሳይ አተናፈለም (ናይ ክልተኩም አስማት እብ ምስክር ወረቁት ልደት እለ) እና ቁድማይ ዓመት ገዢ ለፈጸም ገምናለይ ከን ስራው ታረቁት ክውስድ የኩልሎም:: እኩ ድጋፍ ከና ክልተኩም ወላደ እብ አደ እዋን ናይ አባር ታረቁት ወላደ ክውስድ ይኩል ምኩሎም እያ::

ናይ አበነት ክፍልት ናይ ምርከብ መሳሌ አንተዋልየኩን እደ ወላደኩምን ተመሳሳይ ለቃሳታት ተማሪለ
ለተኩልኩ ናይ ወላደ ናይ አባር ታረቁትን ናይ አባር ክፍልትኩምን ገምርከብ በቃዕስ አትከወን እኩ::

**ክልተኩም ወላደ በቃዕስ አሳይ 50 ስምን ናይ ወላደ ናይ አባር ታረቁት ክውስድ
ይኩል - ንፍስ ወከፍከወም ናይ 50 ስምን ታረቁት ክህልወከወም እያከላልን እያ::**

**አስራሳት በካሂሳት ናይ ወላደ ናይ አባር ታረቁት መደባትኩ አንተወካደ ቁድማ ላስም እኩ
ከተኩልወም ይጠል::**

- አሳይ 37 ስምናት ናይ ወላደ ናይ አባር ታረቁት ነኝ ወላደ ናይ አባር ክፍልት በቃዕስ ይኩወን
- ናይ ወላደ ናይ አባር ታረቁት በካሂሳት ወይ አሳይ ስለሆነ ግዢ በምክፍኬል(በውጭኩ ነካደ
ስምን አድንስ) በኋይ ስራው ግዢ ተፈላይ ክውስድ ይኩል::
- ናይ ወላደ ናይ አባር ክፍልት እኩ ስምና £151.20 ወይ 90% ናይ ማእከለይ ገምገም
ስምናዊ እታዋኩ ይኩል:: እኩ ይማ ከን ክልተኩ አውሳድ ይኩወን::

* ናይ ክልተኩ ናይ አበነት ታረቁት ግዢኩ እኩ ናይ ወላደ ናይ አባር ታረቁት መሳሌ
አተጠቃላለ እያከኩ::



በቃዕስ ምኩሎም ገምርግጋጽ እብዚ መርበብ አበራታ ሲል:
www.gov.uk/pay-leave-for-parents



ዘመናል ዓይነት

ኋይ ሁዳሽ አዋን ዓይ አላሽ ዓይነት

ቁልዓ ቅስ ወላደን ሁዳሽ ከነታት ከገባው ይከላል እና፡ ወላደን ክፍምምን ከይሳጠና ክብ ስራው እነዚህን አብ ገዢ መጽሑፍ ከደልየኑን ይከላል እና፡፡ አስፈላጊ አብ ከምኑ ከነታት እና ከምኑ ከነታት ዘመናል ዓይነት እና ከምኑ ከነታት ዘመናል ዓይነት ጥሩ እናፈቻል እና ለዋዋዎች ከምኑውን መርቻ ዓይነት ሁዳሽ ከነታት እናፈቻል ይከላል፡፡

የዚህ ቅድሚ መጥቅምኑ ነገር አስፈላጊ ዓይ አላሽ ዓይነት ጥሩ ለማሳጠና ይበቻል፡፡

ዘመናል ዓይ ወላደ ዓይነት

ብተውኩና ነውላደና አደላይት ዘመናል እናፈቻል እንዲት ከነኑን ሁዳሽ ነምድለው ወይ ቅስኑም ይችና ጥሩ ነምኑን ከፈቻል እና ስራው ከነታት እናፈቻል እና፡፡

የአዲ ዓመት ወይ ለወለደ ተቋክርና አንተጠናለሁን ነዚም አስቦበት ከተወሰደ ተከላል፡

- እብ ዓመት ክሳብ እርግዥት ስመን ዘመናል ዓይ ወላደ ዓይነት ከተወሰደ ተከላል
- ንፍስ ወከፍ ሁዳን ክሳብ መበል 18 ዓመት ለደቱ አበጠክ ክሳብ 18 ስመን ዓይነት ከተወሰደ ተከላል

ከተወሰፈው አንተወለደ ወለደና ቅስ አስፈላጊን በዘመናል ዓይነት ዓይነት ወላደ ዓይነት ከተወሰደ እና ለወለደ ዓይነት ከተወሰደ እና ለወለደ ዓይነት ከተወሰደ እና፡፡



የዚህ ዓይነት አብ መዓልታት ከይተወቻቸው
ለመለከት ለመናት ከተወሰደ ይገባለ፡፡

የዘመናል አብይ አስቦበት መርበብ አብይ ተወካለ፡
www.gov.uk/parental-leave/entitlement

የእናት ቅልዕ ገዢ ለዚህ
ስም አንተ እና የዚህ
ገዢ ቅልዕ ቅልዕ እና ለዚህ?

፳፭ ሂንጻ አገልግሎት

ՀԵ ՍՄԻ ՀՐԱ ՀՐ ԿՀՁ ՔՁԳ ԿՄՌՊԵ ԽՄՋԱ ՓՋԱՀԵ ԸԿՊԱՀ: ՀՁ ՈՎՁ ՀԵ ՍՄԻ
ԸԿՎ ՊՎԱՀ ՀԵ ՔՁԳ ՀՐԱ ԽԿԻԴԵ ԸԻՆԱԼ: ԱՀ ՀՐ ԿՎՌ ՊՄՎ ԱՒՆԱ
ԻՇ ՀՐ ՔՁՇ ՀԵՔՎ ԽԿԻԴԵ ԱՇԻՆԱԼ ՔՁԱ ԴՐԱ ՔԱԼԱ: ԸԿՎ ՊՎԱՀ

- ነገሏ ለፈረድ አነተኛና ወደ አጥቃት ፊርማ እና ምርመራ አነተኛለን ለመፈጸም ፊርማ ለገኘት ክትረክብ ተከናል እና፡ ነዚ ነምደለው ምስ በት ድከፊት ፊርማ ለገኘት ክትረክብ ተከናል እና፡
 - ወፈደኑ ክትመዘገብ ካለኝ ነረድ ለገኘት ፊርማ ነምደልካት ቁጥሩ ይመሃብ ወደ ድማ እና www.gov.uk/child-benefit ተከናል፡፡
 - ዓይነት ቁጥር እና ዓይነት ክፍል ከነገት 16 ዓመት ዘመናለሁ፡፡ እና ዘመናለሁ፡፡ ከስጠና ለፈረድ አነተኛና ወደ አጥቃት ፊርማ እና ምርመራ አነተኛለን ለመፈጸም ፊርማ ለገኘት ክትረክብ ተከናል እና፡፡

የኢትዮጵያ ሌሎች

የእስርዳ ልማት ነገሮች ገብረ ሆኖም ተከና እንደተና ተከና እለ::
እኔ ክፍል ነውምና መካከለ ሆኖም እኔ::

- ▢ ተከታታይ ከብ ዘመን አለው ስድራቤት : አይቻስጭሁን ወደ አቅርቦች ዘመን አንተኝነት ነው እና አቅርቡ ተከታታይ ነው::
 - ▢ የብሔሪ የፌዴራል ልማት ነገሮች አምልካት መዕቀች ተካና የኩጌዎች ከም እተመለከተና አዋጅ አያደ ክትረፈጥ ማስ እተደረገ::
እብ www.gov.uk/universal-credit ተወካይ::

ኋላ ገብረ ካሳ አቶ አገልግሎት ህያወቻ

ነጂ ተዋሃርቶን አገባብ ሆኖም ተናግሩ (2-4 ዓመታት)

መድብ ቁድመ ትምህር (ELP) ገለ መዕቀል እንተተማለአዋም ነደቀ 2 ዓመት ህዳርት አብ ስምን
15 ስምንት ነው እና የዚህን ህዳር አሁን ይህ መግለጫ ተበያለ ይችላል::

ብቃዕ ባኩነት ነዋሪዎች እና AskLion.co.uk በማኑታው ነዚም አስቦ በዋጥቃቸ፡ children and families > childcare > Free childcare for 2 year olds ስለ፡፡

የደቂ 3ኛ 4ኛ ዓመት ነገ ቅድመ ትምህርት



ነፍስና ደኝና ወይስ ትክክ ተኋላ የዕላማ አልፎም?

ገኘትና አገልግሎት ትክክ አልፎም

አልፎም የዕላማ የዕላማ የዕላማ

አልፎም የዕላማ የዕላማ የዕላማ

አልፎም የዕላማ የዕላማ የዕላማ

አልፎም የዕላማ የዕላማ

ብዕል የዕላማ የዕላማ የዕላማ

www.healthystart.nhs.uk

  @NHSHealthyStart

ԴԱԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ



ወላደድ እነታይ ይደለ?

ህዳርት ከምት ትካስበ በዘተ አይነትን ከደልያ::



ወላደድ እን ከወላደድ እናደለኝምን ክትጠና ከላይ አገልግሎት ነገሮች አዘም አስቦበት እያም::

- ገዢዕስነት ክትድቅሰል ተኩል ወሰኑ ዓይነት ከለዋ ሆኖ (ገጽ 64 ሂሳ)
- ነውላደድ አዘመኝ ክትወያኑ ምንነት ዓይነት ሆኖ ሆኖ ለይ ወሰኑ ለመከላለ
- እናደወገት:: ሆኖ ትልዕይም ስለ አዲነው በዘተ ነገር እናደልያምን እያ::
- ማርቃ ምንት ቅልጋን ፍይይ ለማ ማርቃን

- ነውላደድ ብጥርመኝ ክትምግባ ትመርጋ እነተለኝ:: የጥርመኝን ነጥም ጠራመኝ ክትጽረዋል እናኩልላለ መገደን ከድልምኝ እያ::
- ነውላደድ ብመከራ ክትወሰድ እነተካረበበ (ዋል ታክስ) ፍይይ መከራ ከፍ መበላ

ናትናው መከረበት* ጉዳኑ ከምኑውን/ወይ ጉዳድ ወላደድኑን ስነወጣ እን ፍይይ
ማስተታል በርሳ ክትወሰኝ ከለናው ክትከራጋበናው እያ:: እርስ እን እችምረል
ድልዕ ከይኑ ክትጠና ምንነት ከዘ እችምናናው ጠርኑፏ::



ህዳርት አዘም አስቦበት እናደልይወቃምን እያም::

- ፍርድት ክንክና ቅርበት: መንግሂያ
ወይ ስመና
አይደለት ከተወልደ ሆኖ ትልዕይም ከበለ
ማይ ከተሰጠ እለዋም:: ማርቃ ምንት ቅልጋ
ነምችያኝ እን ወጪዎ ማይ ከተኩል ፍይ
ለማ ማርቃ ምጥቃም ከበላለ እያ::
ቅርበት ሆኖ እዘም ተነቃዎ እያ:: እን ፍይ
ስቃቃ መተካደሰበ ዝርዝር ከሚከላቸኑ
ስታቻኑ ማኅኑ ከልአለት እስገር
ሳሰብኑን ከሰቦበት ይኩል::

- ንህዳርት ከአሽ ከምኑድቅሰል ከገባረ
ፍርድት ከም ፍይ ደቃሰ ለቃሽ ከአመሰላ
አዘመኝ ሆኖ ትልዕይም ከተደረገት እያም:: እኩ
ፍርድት ነውላደድ ወሰኑ ምኩኑ ለገዢኑ
እነተከይኑኝ ምስ ፍትናው መከረበት ወይ
ተኩታል ጥወኑ ተዘረዘሩ::

ጉጌታት

ህዳርት ከሰባ ብንግድም ከኩደ ከኩል
ጉጌ እናደልያምን እያ::

* አፈጻጸም ትኩስ ፍይ ከለዋም ከተጠቀሰ ስብ ምን እን ገጽ 71 ከርከብ ይከናል::

በኢትዮጵያ ገናጠናና በዘመኑ ማውላድ ቅልጉ አድልዋ

እና ወላደና ክሳሽ እና ክርስ ቅበድና ከዚ ፍቃድ-አውርድ
ቅጽሬታት ከአመሰል ስነወቃት ደንጋጌት አገበረለ እያ::

ገናና አውን ገናጠናና ሰላ አስተባካና እብት ዓላላት አዘረ
ከተሳተፍ ክትጋዕር ይግባኝ::

- ማስ ክርስ አተኋኋስር ሁኔታት ነገሱ ምን አገኝና ጥናር አተኋኋ:: እንደ ክትጋዕር ከም
ዘላሪ ነገር ክሳሽ ክህልዎን ይበቃ::
 - ክርስ ሆኖዎት አቅርብ ዘዴች ፍቃድ እያ:: ስነወቃት ሰላት ቅድሚ ክርስ እና ዘላ አዋጅ
ስነወቃት ይጠና:: እና ማርያም እያ::
- ነገሩት ከላ ገና በተ እተገበሩ መንገዶ አይከናንያም:: እና የጊዜ እና ከላኝ:: እና መከረብና
መከረብና አካይምን ለወልደ ስልጠና አውልድ ሰላ ምን እያም::
- ደረጃታት ክርስ ምርዳእ ነቅርስ እብታ ዓይደ መዓልታ አስተባካና ይከናል::

እና www.nhs.uk በምኑታው ስምምነት የሚከተሉ ስምምነት እና መደረሰው በታ ይከናል::

- ወላደና በመጥበት አውላድ እነተኩል::
ደረጃታትን ምክዎችና ምርዳእ ነምደለው
አስተባካና እያ::

እና www.nhs.uk በምኑታው ስምምነት የሚከተሉ ስምምነት እና መደረሰው በታ ይከናል::



የጥምጥር-በ-ጥም-ለ-ወ

- ወላደኝ ቀና ተወልደ በከመደ ከም አትምግብ ሪፖርት አስተዳደር ነው:: ገኑለ ፍጋመታት ክፍት ተንካ ማድናዕ አካይ እያ::
- እኔ አበላሽ ተደለወል መግኑ ነጥረ መሰረት ወይ ገተኝታል ጥርናኝ በዘመኑ በጥምጥር ወላደኝ ቀና-በ-ጥም-ለ-ወ እያ:: ንዝናና ከህልወኑ ዘናና አቅርብ መልስ ከህበና (ወይ ፍጋመታት ክፍት ከምርሱና) ዘናና እያም::
- አመጋገብ ስራቅተኛት ደንብ መዘኑ * አብ ወሰን አገልግሎት ነርስናን ሁዝብ ተሸና
ሸያናት 0-19 ይሰርና:: ስርአም ምጥባዎ ጠ-ብ እና ምድርና እያ:: ዘናና አቅርብ እና አቅርብ ከምዘናና እደተረሰበ::
- ቅድሚ አጠር ፍደል ተቻላ አኔል ግዴታት እንታይ አት-ቻላ
ከም ዘላኝ ይከተማኝን ቅድሚ ወላደኝ ቀና-በ-ጥም-ለ-ወ
አበላሽ ይህበና:: ነገድ ወሰን ዓይ
classes, visit www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes
- ፍትና መድናዕት በመሰመር አንተርናት ምግባር
አጠር እያ:: አብ አንተርናት በዘመኑ ተናሬ አበላሽ
እሉ ማኑ ካብ ፍደል ተቻላ መደናገቡ አበላሽ
እወን ተጠናቀቂ::

* አፈጻጸም ተስኗኝ ፍደል ከለም አተጠቃላ ለብ ወያ
አብ ገጽ 71 ከርከብ ይከናል::



የዚህ መርበብ አበላሽ በምርሱና www.nhs.uk ከምና'ወን
'**how to change your baby's nappy**' እልና አብ
ፍደል በይ በምድናና ማርቃ ስንት ቅልና ግምቃና
ንብስብና እናለ::'

ድሳስ የወጪልድ ወልድና በቅጽበት ክትጭበያም ከለና ነገሩት

ወልድና እና ወልድና ክብ ሆኖታል ቁድሚ የወጪልድናም
መርመራ ክግበራለም እያ:: እኩ ንጥልናም ይድግናኝ ነበ
ገኘው ነከኩል ወጪለ የወጪልድናም የረጋግጣን::

ወልድና እብ ገዢ አንድኩር ካይኝ አዎላደ እኩም መርመራታት ከም ተመለለስ ተቀብሃ
ብከመደ ከም አፍጋው ክትገልጻለሁም እያ::



አስተዋል!

ነገኩና እና ወልድና በዘተኩል መጠን
ንዋላደና ፍርጻት ቁጥር ቁጥር ማተኩና
ርከብ ክትገብሩ ይገባኝ!

□ ፍርጻት መጀመርታ መርመራ ሆኖ

ወልድና ማስተዋል እታ መስረሰት ስዕ-ንስዕ ወልድና ጥዕና የወጪልድናን የሰጠውን
ክትዋርምር እያ:: ወልድና አያዲ አገልግሎት እንተደና እድልደዋ፡ እታ መስረሰት ክብ ከልተ አገል
ከተዋጽኑ እያ::

□ ፍርጻት ከተዋልናን ዕስላቻን አካላዊ መርመራ (NIPF)

ወልድና ክብ አዎላደ እብ ወሰን 72 ስዓታት ክብ አዎልት ንዝረአ ከነታት ጥዕና ዓይነ::
ልቦ፡ ነገሮን ዓይነ አካላቻን በመስረሰት ወይ አካላዊ ይምርመር::

□ መርፍኑ ማይታማን ክ

እኩ በፍቃድ ወላደ ጥሩ እኩ አዎሂብ:: እኩ መርፍኑ ነውለደኩ ካብቱ ማስተኞቷል ከረአ ገን ከኩ
ቀቃለ ፍደል ደም ሌገም ነዋዕልኩ ይደግኝ:: እኩ መብዛከትኩ ገኩ ወለደኩ ቁድሟ
ጥወለደኩ እኩ አዘጋጅበለ::

□ አብ አዋን መውለደኩ ወለደኩ አብ እኩ ወለደኩ ገኩኩ ምቁዳደኩ ለእኩ ክ ከገጥመ ገበር’ቸ::

አደ-አደ ገኩ:: እቶም ቁዳደኩ መሰራይ ከደልየ ይኩል እኩ:: ለራክተኛታት ሆነተታል ፍደል
ጥወለደኩ መብዛከት እኩ እኩ ወለደኩ ፍደል ቅንኩ መቦገል እኩ እኩም:: መብዛከትኩ
ገኩ እኩ ገኩ እኩ በስተ አደኩ ከተወልደ ሁኔታ ቁርበት እኩ እኩ ከተወልደ ሁኔታ
ተኩል እኩ::

□ መብዛከትኩ ሁኔታ ፍደል ቅደስት ከተወልደ ፍደል መስማዕ መርመራ ክግበረለም እኩ

እኩ ሆነተታል ቁድሟ መፍርዎ እኩ እኩ ሁኔታ እንተከይኩል:: ወለደኩ ከም ተመላለሁ ተቀኑሣ
ነኩ እገልጻለት እኩ እኩ ሁኔታ ቁጥራ እኩ እኩ ወለደኩ ከምቱ እኩ እኩ ወለደኩ
ከምክላው ነዋዕል እኩ እኩ ሁኔታ መርመራ:: መብዛከትኩ ገኩ ሁኔታ እኩ እኩ ወለደኩ
ይደቀስ እኩም::

□ ወለደኩ በመጥበት እንተወለደ:: ለራክተኛታት ሆነተታል ገኩኩ እኩ ወለደኩኩ እኩ መብዛከት ከዘረጋበዕኩ እኩም::

ገኩ ወለደኩ ደስኩ መጥበት እኩ እኩ በኩመድ ከተከኩኩ ከምክላው ነደር ቁጥራ ከወሂሳ
እኩ:: መኩንቱ እኩ ደንብ ከተሆበ ከተኩል እኩ ውስጥ እኩ ከተርከብ ይገባ::

አዲ-አዲ ገዢ ህዳኖት አብ ፍይ ክሳላ ክፍል አዲስት ከተወልደ
ህዳኖት (መብዛዕባት ገዢ አያዲ ዓይነታት ተጣሣለ ከድወል)
ክንክነ ክግበራለም የድልየም::

አዲ ህዳን እስ ከፍሌ ፍቃለታት ከጥኑን ከድልዎ አቶኑለለ በተከ ፍዴስኑንታት አለዎ፡፡

- ቁደሱ ገዢአዋጥ አተወልደ ሆኖች
 - አዘጋጅ ንጽሕቷ ዕስላት
 - ረክሰ የልደዋዋጥ አተወልደ ሆኖች
 - ደሰረ አዘጋጅ ከበደ ሂርሰ አተወልደ ዕስላት
 - ፊከምናወ ማለት ቅዱም ዘዴልደ ሆኖች

ወ-ል-ኩ አ-ብ-ት ፋ-ይ ፋ-ል-ታ-ት ክ-ፍ-ል ክ-ን-ክ-ን ክ-ግ-በ-ረ-ል ክ-ም-ዕ-ላ-ዋ ክ-ት-ፏ-ብ-ር ክ-ለ-ኩ ክ-ፏ-ይ-ስ-ት ወ-ል-ኩ
ኩ-ዘ-ኩ ዘ-ት-ፏ-ብ-ር ክ-ኩ-ው-ን ዘ-ኩ-ል-ፏ-ል::

እት አያደ ነገረታት አብዛ ገዢ ነገኑን ነገድ ወጪዎችን ክድግና እና:: በዘዴ ስጋእት ምስ ወጪዎች በኋላውም ክፍተትና ክፍተት እና ወጪዎችን ክፍተትና እና::

ትኩተላ ጥሰኑኝ ወን እበላ ገዢ እንደኝነት ተፈጻሚ ወረዳና ከደንቃቄ ይጠናል



ወልደኝ ቅድሚያ ገዢና እነተተወልደኝ /
ወደ ደማ ፍጤም እነተኩደኝ በአንተርኩት
አገዝና ደንብና ግምርክብ: አብ
www.emnodn.nhs.uk ቅድሚያ

ድኩረ ሲርሰ ገዢ ወላደኑ ማደርግ

ገዢ ወላደኑ ደኩረ ማውላድ ዘይመችና ክስምና ይኩል እና::
ነዚ ገዢ ክትከልና የትክ ደንብ ክስግኑ እና::

- እና ወላደኑ ደኩረ ማውላድ ነገበት በዚመድ ክትከፍናን ከም አለው ወኩረ ክትረክብ እና::

ገዢ ወላደኑ አንታይ ከምዘጋጠና በምፈላጥ የኩረድና ዘኩረድ ከኩል አበደቻ እና [www.nhs.uk/Your body after the birth](http://www.nhs.uk/Your-body-after-the-birth) እና መድለና በታ በዋጽኑና መጽናት ክትገባር ተኩል እና::

- ደኩረ ማውላድ ቅድሚ የታዊ ሰነድ ማርጓዣና ክትከፍበ አገባብ አተወለና ገዢ የላን::
ብዛዕባ እና አገልግሎት እና ነገድ የኩረድ ዘኩረድ የኩረድ ከኩል እና ወላደኑ ደንብ
ሰምናት ከኩረድ ዘኩረድ የኩረድ ከኩል እና::
- እና ወላደኑ ወላደኑ በተገኘውን ወርቅ የገኘት ዘይመድናን አንተኩረት ደኩረ ሲርሰ እና
ዘኩረድ እና አገልግሎት ተኩል እና:: እና በረሱ እዋን ደንብ የኩረድ ከኩረድ እና ወላደኑ እና
ጥንት መከላከል ማለያ የኩረድ ከኩረድ እና:: እና አፈሳዊ አገባብ እና ወላደኑ እና
ፍይ ሰይ ሰመን ቅጽና ሰዘዕባ መከላከል ጥንት አዘረጋ እና (ገጽ 24 ሰአ)::
- ደኩረ ማውላድ ከፈሰ ሰመናት ከኩረድ እና ወላደኑ እድኑምና ሰመናታውን ገዢ ከኩና
ይኩል:: የዘመና አበደቻ ከኩረድ ዘኩረድ የኩረድ ከኩረድ እና::

እና [www.nhs.uk/When can I use contraception after having a baby?](http://www.nhs.uk/When-can-I-use-contraception-after-having-a-baby) እና መድለና በታ ደንብ

ኅይ ወረቅና ለረሳኑ!

ድኩረ ወውላድ ወላድኩ ክትገበርዋ አለና ዕማማት አለው::

1 የዚገኛ ልዩ ቅ

ድኩር ማዕራም እባት ቅድሞም 42 መዓልታት ወ-ረዳኝ እና በት ዓመት መዝግብ ዓይነት ከባቢ
ከተማዕዛዣ እለኝ፡፡ እኩ በንግድ ከተማዕዛዣ እለዋ፡፡

ቍልና ነዋሪ ወደ አያዲ አበረታ ነዋሪዎች እብ www.nottinghamcity.gov.uk እብ
መድላቸ ሆታ 'register a birth' በምግል ያካና::

2 አ-ቤ ቁልጻዊ አኩላም የማዕከራዊ

ናይ ወለደኑ ልደት ቅስ እመዘገበኑ የናይ ልደት ቅስናር ወረቻት ክትረክበ እና::

3 ገዢ ህዳኖት አገልግሎት

ወልደኝ ቅስ ተመዘገበ፡ ነፍደ ሆኖን አገኘ ከተመልከት እለብ፡፡

ወልደት ወልደኝ እና እተመዘገበለ እያን ነዚ ብዚመድ ከዚ እተገበር ቁጥራት እተረከብ እና::
እብዚ መዋርቃለ 'መሰረተኝ ጥቂቃጥቃትኝ ማቃድር ሲደረሰ' እብል ማሸጋፍ (78, 5) ሲያደ::

4. መዕበዳ ሆኖ/በት ትምህርና መዋእል ሆኖ/በት ወደለው

በታች ትምህርና ክፍል ከመልሽ ስለ አዎች ንግድ ስለመስጠት ከነዚ ሆኖ/በት ትምህርና መዋእል እንዲሸጠ እኩ::

እኩልም ደሳትኞች ትምህርና ትምህርና እንደሸጠ ወደለው እንደሸጠ ወደለው እኩልም ደሳትኞች ይግባኝ::

እብ ከባቢ ዘመን ወጪዎች ከነዚ ሆኖ/በት ትምህርና ይግባኝ:: እብ www.asklion.co.uk እብ መደልሸ ሆኖ/በት 'childcare' ያሳኩ::



ድሳት መዋልና ወላደና ትምህርና ክትጠቀም አለብ ቅጽሬታት

- እኩልም ቅጽሬታት በተለደኑ ወይ በገኘታ ክተቀዘ እኩልም
- ስብ ወያና ከነዚ ጥናና እድልና እነተኩደና ወጥናና ትወጥናና መብትና ከደልው እኩልም
- ገኩና አንድስ አካል ዓይነም ቅጽሬታት እኩ
- ነካፈሽዋ ትክክል ዓይነም አበበ አተመቻል ስብ ወያና እብ 71 ሲላ

1. ደሳት አገልግሎት ወላደና ቅጽሬታት

ናይ ማስከበብ መከራከል ቅጽሬታና ፍይ ገዢ ማብዳሪት ነጥቦች እኩልም:: እኩልም መብትና እብ ወጥናና ዓይነት ወጥናና ቅጽሬታና ወጥናና ቅጽሬታና እብ ወላደና እኩልም:: እብ ትክክል ዓይነት ወጥናና ቅጽሬታና::

ወላደና ትክክል ዓይነት ማብዳሪት ማብዳሪት ወጥናና ቅጽሬታና ወጥናና ቅጽሬታና እብ ትክክል ዓይነት ወጥናና ቅጽሬታና:: ገዢ ዓይነት እብ ትክክል ዓይነት ወጥናና ቅጽሬታና ወጥናና ቅጽሬታና:: ገዢ ዓይነት እብ ትክክል ዓይነት ወጥናና ቅጽሬታና:: ገዢ ዓይነት እብ ትክክል ዓይነት ወጥናና ቅጽሬታና:: ገዢ ዓይነት እብ ትክክል ዓይነት ወጥናና ቅጽሬታና::

2 5ይ መዓልቲ በድን ገንታ መከራከት

አዲ አገል ፍይይ መከራከት ተቻላ ወላደኝ ወደ 5 መዓልቲ በዚ ከዚ ፍሰት ክበደክ እና::

አብዕስ ቅብጥ እና: ወላደኝ ክምኑ ይቻላል እና: በፍቻል ወላደኝ ይሞ ከዚ ሊገኘም እናስቃ
ናመና ይሞ ክውሰድ እና:: እና አገል ወላደኝ ዘተወሰኑ ወርሃዊ ክነታት ብዚ ነምኑታኝ ክግበር
መርመራ ነጠብጣት ይሞ ፍይ አድሽ ወልደኝ እና::

ቅድሚ እና መርመራ ነዘምና አበደታ እብ www.nhs.uk እብ መድረሻ በታ ‘newborn
blood spot test’ በምጽኑና ሲ::

3 ቅብጥ አድሽ ወልደኝ ቅብጥ ተከታታለ ብዚናና

ከዚ 10 እስከ 14 መዓልታት ይከራ ቅብጥ ወልደኝ እብ ፍሰት ብዚ ብዚ ተከታታለ ክትብቅ እና::

አብዕስ ቅጽሬ: ወላደኝ በኩስመድ በወሰኑትን በጥቦታ አገበባ ክትከላ ክምትከላል አገልኝ
ጠቃሚ እንዲገኘ አበደታ ክትረክብ እና:: በተወሳኝ እብ ክተማ የተገኘው በዘመኑ ክርክር
አገልግሎታት አበደታ ክትረክብ እና::

4 ከብ 6-8 ስመኑ ፍይ አድሽዊ አካም መርመራ

ወላደኝና አዲ ወላደኝና ይከራ ሂርሳ ከብ 6 እስከ 8 ስመኑ ፍይ አድሽዊ አካም ነምናል ቅጽሬ
ይተካከለው:: አዲ አዲ ግዴ እናም ቅጽሬታት እብ አዲ እዋን እያም::

እቴ አድሽዊ አካም ነኝ እስከ አገበባ እና::

- ብዚ ወላደኝ ይሞርም
- አዲ ወላደኝ ይከራ ሂርሳ ከምድ ተመሳሳይ ከምහላን በመንግሥት ሰምዓት እነታደ ይሰምና
ነምහላን የዘመኑ::
- በዘመኑ ፍይ ወላደኝ ክታበታት ይገኘና
- አድላዊ እነታናይኑ ቅብጥ አዲ ወላደኝ በዘመኑ መከላከል ተንስ የዘመኑ

5-6-8 ስምኑ ፍይ ተከታታለ ተወና ቅጽ

ከብ 6 እስከ 8 ስምኑ ደሻሻል አይደለም. የዚህ ደንብ ገዢ እና የዚህ ደንብ አይደለም. የዚህ ደንብ አይደለም.

- ዓይነት ወላይና ይምርምር
 - ስነወርቃ ዓይነት ወላይና ምርመራ አበልታ ይህን
 - ንግናና ንግድ ወላይናን ይችግሩ

6 ፊይ 8፡ 12ን 16ን ስምኑን ካታበታት

እኔ ቅዱሸው ክታበት ወላደና 8 ስም-ና ምስ አውሃና ከዚያ አለዋል፡ ነዚ ጉምግባር ይሆናል ተከራክሩ በሚደረግ ቀል ተስፋ ይከናል እኔ፡፡

እኩ www.nhs.uk በምእታው እስከ ፍይ መደለያ ሆታ 'NHS vaccinations and when to have them' በምጽናቸው ስለ::



ዋል ወልደኑ

ዋልኩስኩ

ዕስላት ነክዋልኑ ይፈጥኑ ከይኖም እያም
ዘዕልደኩ:: አካላውን ስምዓታውን ጠላላቸው
ንዋምዋል እባክ ይሞርከኝ::

ወልደኑ ውል ተዋል::
አካላትኩ ለውጭ እብ
መጠን ፍቃ ሆርቃን ክርቃው
እያ:: እኩ ለውጭ ከያድ
ተዳዋርነት ዘላዋ:: ፍቃ::
ፊላፋ ክምኑውን ንርድ
እናት ጠላላት ተዳዋ
ክትክውን ይገብሩ::



ՊԵՂՈՒԹՈՒՆ ՈՒՅՈՒՆ ՓԱԾԻ ՂԱ ԻՄ ԱԾԱԲ ԽԸԼՅԻ ՄԵՂԵ՞ՐԻ ԱՀ ՀՄԿ ՀՅ ՌԵ ՌԵ ՌԵ ՌԵ
ԸՆԸՆ ԿՊԱՓՐ: ՈՊՐՎՊ ԻՄ ԱԼՈՒ ՀԵԿ ՓԵ ՖՖԿԵՒՆ ՀՖԱԼՈՒՆ Ի-Պ ՊԸԼԱԸ ԻԻՄՈՒ
ԸՆԿԱԸ ԱՅ:

ՖԿ ՀԻԼԸ ՓԱԾԻ ՀԵԿ ՀՎՅՒՆ ԿԵԿՄ ԱՆՄ ՊԵԿ ԿՊԱԼՈՒ ՊԻ ԻՄՈՒ ԱՅ
- ԱՀԱՊ ՊԱԼԻՇ ԸՈՂԱ: **ԿՅԶ ԱՆՃԱՐԿԻՊՊ ՊՈՒ ԻՔԻ: ԱՆՄ ԻՄ ԱԾԱԲՊ**
ԻՒԼԱԼ ԱԿ:

ՓԱԾԻ ԻՊՈՒ ՌԵԿՏ ՈՄԿ ՊՈՒ ԱՄԱԼ ԳՈՒ ՊՊԱ ԻԾՊԸ ԵՒԼԱԸ ԱԼՈ:

ԿՅ ՓԱԾԻ ՊԱԼԻՇ ՈՒՖԿԵՒ: ՀՖԱԼՈՒՆ ՀԵԿԻ ՊՊԱԼՈ ԿՊԱԼԸՆ ՊԸԼՊԸ ԱԳԱՄԱՊ
ԳՈ ԾԿԸԸ: ԱՀՊ ԻՊԻ ԱՄՈՒՆ ԱՆՄ ՊԱԼԻՇ ՊԱԼԻՇ ԱԿՎԱՎ
ՊԱԼԻՇ Ա-Պ ՊԸԼՊ ՀԻՎԱՊ ՈՎԱՎՎ
Ի-Վ ԿՎՔՊ ԵԿՊԱ: ՀՖԱԼՈՒՆ ՓԱԾԻ
Ա-Պ ԻՊՈՒ ԿԱԼՈ ԻՆՄ ԿԻԾՍՈՒԸ ԸՆ
ՏԱՊԿՆԻՆ ՀՅ ՊԱԼԻՆ ՈՎԱՎՎ
ԻՄՈՒ ԱՅ:

ԱՀՊ ԱՎԿՎՎ ՎԿ ՎՎԿՎՎ ՎՎԿՎՎ ՎՎԿՎՎ
ԳՈՒ Ա-Պ ԱՎԿՎՎ ՎՎԿՎՎ ՎՎԿՎՎ ՎՎԿՎՎ
ԳՈ ՎՎ ԱՎՊՎՎ:



የምትእሰሳር እብ ገዢ ጥንበት እና ክፍጥም

ከላይም ፍይይም ከርስ ቅጽፍታትን ተምህርታትን ገዢዎችን አጠቃችን አዋጅ ከፍታት እና አዋጅ ከፍታት አቅራቢት ተከላለለን ላይ አቅራቢ ከምዘላለ ተመሬለን ዕድል እና ንዑስ ነገሮች ለክፍል ከም እና ወላደና ከተፈልጉም ገዢዎች::

**ዘመና በዝርዝር መጠን አካሽ እና ከቅግዢ እብዚም አስቦበት ነጥበታት
ከቅግዢ እና:**

- ከቅርስ እብ አዋን ከርስ ገዢ ወላደና እና ወላደና ዕገፍና ደላው ነጥናን
- ወላደና ጥወካለነት ነጥቦች
- ነውላደና እብ መልሬ ለእስ ተኩማነት ነገሱልዎን
- ነገና ከቅግዢ እና ወላደና ዕገፍና እና ወላደና ዕገፍና ከም አለው ፍለጥ
- እባባ መምር ፍለጥ፡ በፍላይ ይሞ በዚዕባ ይገባ ላይ በብር እና
- ወላደና እና ወላደና ከምድና ይገልጻ
- ፍትናን ፍይ እና ወላደና ፍይ እና ወላደና ዕገፍና ከም ተስፋና
- ደስና ፍይ እና ወላደና ፍይ እና ወላደና ዕገፍና ከም ተስፋና

እብ አዋን ጥንበት መሰረት ወላደና የምትእሰሳር ክፍጥም ተክክለል እና::

ነት ጥንበት ተዘጋጀ ከምልዎን እና ሁኔታ ሁኔታ ከላው
ደህሰሰ! እና ይሞ ወላደና ወላደና
የእተምሰርት ይከግዢ::

እብ መጠል 26 ስሜን አደ ሁኔታ ከዘፈልጉም
ደምጽታት መላሽ ከህጻን ወላደና ተወልደ ከለፈምና
ክፍጥም እና::

ገጥበት

ነት ጥንበት የምንታይ ይፈል ክፍልናል ይደተኞች?
ወላደና ተወልደ እና ይፈል ከተሆደናምና ከተረጋግኙምና
ተክክለል እና::



ድሸኑ የወጪ ስራ ትኩረት ማትኩስና የወጪ



ናይ ቅርበት ነቅርበት ወጥንኩፌ
አዲ ካብቶም ቅልልትን
ወጪናታወቃያን አኩነት ምስ
ንእስቶ ወላደና ወጥኩስና
ትወስርተለዋወ መገደታት አያዋወ::

ነብ ገዢ የወጪ ስራ ትኩረት ነቅርበት
ማትኩስና ነወም አለበት ከሚል እኩ::

- ከወ አከራቸለን (ናይ ፍቃድ ሆርቃን) እኩመስላል ሆርቃዎች ይፈጻው
- እብ ወጥኩስናን አዎችና
ጥምስራትን ይፈጻው
- ገዢና ገዢነትን ይፈጻ የተደል
- ናይ ወላደና መቁት አካላት
የመዓራሪ

ናይ ቅርበት ነቅርበት ማስታወሻ በዘመኑ ገዢ አይሁድልዎን እኩ::

ነዚ በዘመኑ ወጪ: ወልከታታወ አያዲ
አለፈና አዎችና አተማንጻ እኩ:: ወላደና
በወጪስናት ነምዕቅዎ ናይ ቅርበት ነቅርበት ማስታወሻ
እብ ተገብረለ አዋን ነቅዕስ ክትሠል አገልግ እኩ::
ነዚ የወጪ አካል አዘጋጅ ለላ አኩ:: ይቁስ
ከወሰደና አገልግኝና ወላደና እብ ወጪስና ናይ
ይቁስ ሆታ አገበበ (ገዢነት ናይ ይቁስ ወጥኩስ ገዢ
64 ሁሉ)::



ንጥረት

ንውልድና ሰዓም አዋጅ አተፈላለየ መግለጫት: ፍስተኛን ደምጋኑ ከተጥቀም ልዩ:: መልስ ካሁን ካለው ነጥርና ተያጠ - ፍስተኛው ማረጋገጫ ከኩዎን ይከናል እና::
አደሰት አተወልደ ሁኔታ ይደረና ሰነዱ ይበታቸው እረከልወያም ግን አናሳሰቦን
አናማሰባለን ማስ ከዚ ነዚ አላለቸው አመልካም አያም:: ወላኝ ከብ ወልድና መልስ ተርሱ አላክ
ከደን አነተዘረዘሩትዎችና: መልስ ማህን በከምና መንገድ ስላዝመሆኑ ማስኬሱ ቅጽል::

አደ አደ ግዢ: አደ ሁኔታ መልስ አይሁን ማስ አመሰለካ መዝርሱ ከገዢ አነምናናን አነታደ
ከም አተጠል'ውን አይተፈልጋጥ ከደን አነምናና ይከናል'ቸ:: ዕደማኑምን ዓይነት አነታ በዘገበደሰን
(ገብና'ውን ተንበዱ አላክ መጽሐፍ ከኩዎን ይከናል'ቸ) ነውልድና አነታቸት ማንበብ: ነሰብጥት ወልድና
አደግና በላይ መደረግ: በተወስና'ውን አብ መጽሐፍት ተገደሰነት በአግኘት አላማስለፈ'ቸ!

ገዢና ነውልድናን ይበታቸው
ገዢ ነዋዕለፈ ይደረና ነህን
ማሳደቸ ማግባር ይበታቸ እና::
ገዢልተኩው ገዢትኩነቶን ወልድኩው
በሆዱ ከርአያው ማልከታት አያደ
ገዢትኩልጋጥን ከልግዝዝም'ቸ::



አገዳስነት ይወታ

አብተኑ ቁዳምት 18 አዋርኩ አብ ዕድሜ ወላደኩ፡ አገዳስ አብ
አገዳስ ክልከት ልሰላ ፍቅር ማልያኑ ወተኩለኩር ይገብር፡፡

የወታ ገመወሮ፡ ንዑስተኛ አገዳስ ንምህራኑ ጥበቃ አምድናን ይበቃ እና፡፡

እነዚህ ወታዎች በአገዳስ ንዑስተኛ ላይ ተፈጥሯልኝ የገኘትና የምህራኑ አገዳስ እና ከዚህ ወታዎች ተፈጥሯልኝ እና ሁወተኛ ከገባዎች በይሆኑትና የምኑለይ ዘዴና ድጋፍና ንዑስተኛ ከፈጥሮ እና፡፡



በወታ አበላም ሆኖም ከላይ ጥሩ የገኘትና የምህራኑ እና ሁወተኛ ከፈጥሮ እና ከዚህ ወታዎች ተፈጥሯልኝ እና፡፡ ወላደኩ በወታ አበላ ንዑስተኛ ወተኩለኩር ይገብር፡፡ በወታ አበላ ንዑስተኛ ወተኩለኩር ይገብር፡፡

- መջወጥታት በባባር ደህንሰነን መረጃዎችም ተኽተል
 - ነውላደና አደሰት ንጉሬትን የዚቃቃነ አድተባባዕና አብ አንታደ ከም አገልግሎት አፈልጉ የጊዜ
 - ደርጅታት ደርፈኝ አገልግሎት አንብብን
 - ከም ‘አምባኩ’፡ ‘ዘርሱ ጭርደን ባኩል’ ከምና’ውን ‘ተዳለ ከደ’ አኩመሰላ ወወጥታት ተያዋቁ፡፡



የኢትዮጵያ

ዘዕሰ አለ አንገል ልክ ከም
የሁወጥ ወሆናን የድልም እና:: አንታታት
ምክፈል አንገል መንከያች ጉኩባብኩን
ንኩመሸና ስምቻዎች አንድሆ እና::

አዘን ነአሽ ህዋታ
ኋውላድና በተሰ
ደቂባዣና እየን::

መን ክሳግኝ ይችላል?

በፍላይ ገመጀመርታ ግኝ ወላደ እብ አቶንግኝል፡ ወሰን ወላደና ታክክለኛ አብ ምምስራት ፍርድ ክስምናኝ አዘጋጅ ነበር እና እና ክስፍር ነገር ይጠና አይከናን፡፡

ካገኘ ወሰን እችል፡ አዘጋጅ አስቦበ አገልግሎታት አገኘ ገምሃን እብነት እለው፡፡

- አገልግሎት መከራከል
- ህዝባዊ ታቦና ህያንት 0-19
አገልግሎት ነርስንግ
(ቅድሚ አገልግሎት ታቦና ህያን)
- ፍድ ሰድራበት ነርስ (እንተያልፍኝ)
- መምህር ሰድራበት (እንተያልፍኝ)

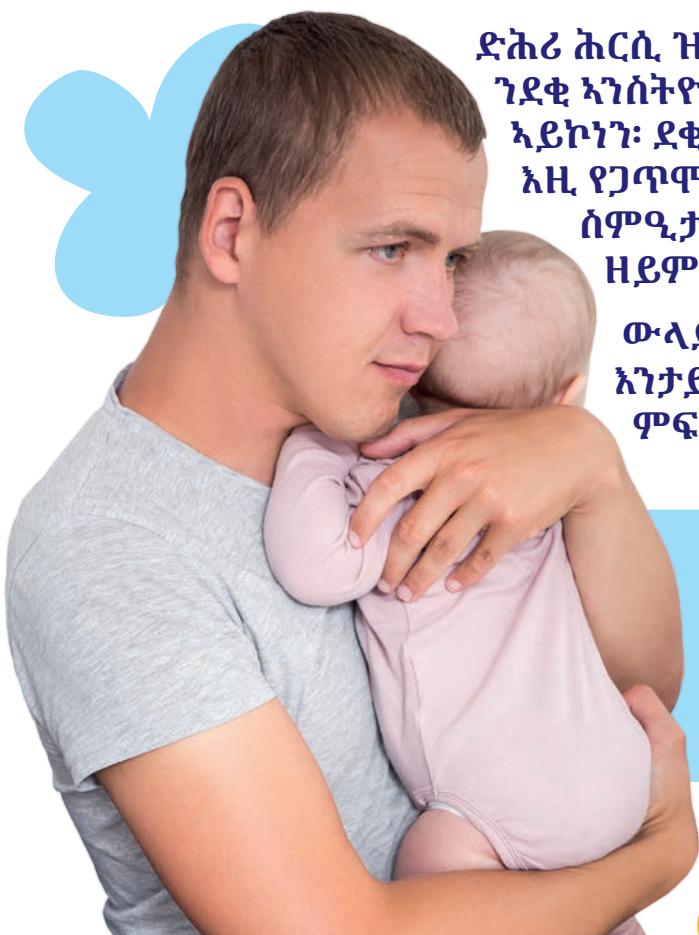
ነ.በርኩ የምትልዕ

በዘመኑ አበቃት ፍቃድ ገዢ ስለም ስምዕታት
ማዕረ ፍቃድ ክልኑት አገልግሎት ዘላቂ¹
አይመስላለምኑም - እኩ ቅኑዕ አይኔና::

ደሰራ ክርስ አመራኑ ማንቀት
ገዢ አገልግሎት ወረዳ ከጋጥም
አይኔና:: ደቂ ተብዕትም እውነ
እኩ የጋጥምም እኩ:: ሰላዘ
ስምዕታትና ሰላለ እልነ
ዘመስላለፍ አገልግ እኩ::

ወላደኩ ቅስ ተወልደ
አገልግ ክትጠበ ከም ዘላኩ
ምፍላጥ ከበድ እኩ::

ነዚም ስምዕታት
ብኩመድ
ከንመቁድርም
ከም ጉኩል
ተወሳኝ ጉፍልጥ::



ጥንስና ክርስና

እና ወላደና ክናብ እብ ክርስ ተበዳሪ እብ ወጥና አገባብ ክርስ ገምዘንና ክም ወጪ መከረሰቱ ከባበሩ ፍይ ቅድመ-ኩርስ ቅደጋቸት አኅመሰለ በተካት ደጋፍት ከባበሩ እያለ:: መከረሰቸና በመገደ ወጥና ክርስ ከተዘረጋበና እያለ:: እና ድማ አገታው ከተሰጠ ክም አለና ገምርና አቅማዣ እያለ:: በዘመና መጠን እብ ቅድመ ክርስ ከባበሩ ቅደጋቸት ከተሰጠና ፍትና::

ገራት ካለ ግኝ ክምት አካል-በካድ-ም እይከደን-ም::

አደጋቸት አበታቸ ደጋፍ ክርስ አመሰግ ፍይ ደጋፍ-ማህበያ ቅንቀት (PTSD) ክርባውም ይከላል::

የብዝም አስቦብ ምልክት አኋና አለና ከይና አንተተለማዎና:: በኩብረትና ምስ ፍትናው ቅደል መከረሰብ:: ተኩረታቸ ተስኩርና ወይ ቁጥጥና ተከራረብ::

- ስምዓታዊ ቅንቀት አስቦብ ተከከርቸት ከነታት መውላድ
- ምስ ምውላድ አዎመድ ወይ አይዎመድ ለልምታት
- ነገና: መዳምድ-ኩንውድ ወላደናን ወጪ ክምዘናንተም ምስ አስምዓና
- ፍይ በደረሰ ስምዓት እብ እዋን ክርስ ገተማ-ገዢና ስተማ-ገዢ እልተና እብ ምልክት ሲቻ ቅደጋቸው
- ስምዓታን ተከከሩን ንክድ-ወልም ንብረት በስራው ተከሏም ምግባር
- ተካት ከነተ-አለምር: ቅንቀትና ስቅለቀትና

ማይናድ እብ መርበብ ቁጥጥናው
ብተክ መቻማ ቁጥጥና አለው ፍይ አለምር
ጥናና ግብረ ለናይ ተካል እያለ::



ՀԵ ՄԾՄԸ ՄՊԱԼԺԻ ՂԱԶ ՓԱԾԻ ՊԾԵԳԻ

ՈՒԹՔ ՃՔ ԱՐԺՈՒՅ ՃՆԿ ՊՄԱԾԻ ԿԱՐԴ ՔԸՊՔ ՈՄՎՔ
ՆԿԱՆ ԽՆԴ-ԽՎԸ (ԽՆԴՔ: ՃԸԼՈՒ ՎԱՐ) ՊԵՊՄՅԱ:
ՄՊԱԿՆԵԱ ՊԻ ՄՎՎՐԴԻ ՃԸԼՄԻ ՈՐՎ ԱՌԻ ԱՐՎՄ
- ԱԽՎՄ ՊԱԼԻՄ ՄՊԱԿՆԵԱ ՊԻ ՃՆԿ ՂԱ ՄՊԱԼԺԻ
ՅՄՎՆ ԱՐՎՄ:

ՂԱՎ ԱԾՈՌ ՊՄՎՊԸ ԽՆԴՎԻ ԴԻԱԼ:

- ՃՆԿ ԽԻ (ԱՐԺԱ ՊՄԱԾԻ ՃՆԿ ՈՎՎԴ ՂԱՎՄ ԸՆԴՎԻ)
- ՊՈ ՎԱԾԻ ՃԸ ՔԸԸՆ ՂՎԸԸՆ ԾԻ-Ա ԽՆՎԱՎ ԱԴՐԱՋՅ
- ՃԸ ՊԻ ՎՆԵ ԽՆԴՎԻ ԱԴՐԱՋՅ (ԸՊՈ ԽՆԴՎԻ!)
- ՃՆԿ ԴՈԱԾԻ ՊԵ ԴՈՒՄ ԻՄՎԻ ԱՀՎԵՐ (ԱՀ ՎԵԼ ԽՍԴ ԱԲ!)
- ԴԻԱԼ (ԱՐԺԱ ԽՆՎԱՎ ԱԴՐԱՋԻՆ ԱՌԱՋ ՊԸ ՊՄՎՎՓԱ)

ԱԿԾՈ ՊԾՈ ՎԱԾԻ ՊՄՎՎՖ ՂՈՎԸ: ՈԽԳԵՄ ԱԴՐԱՋԻ ԸՆՎՎ ԱԴՐԱՋԻ ԱՎ:
ՄՊԱԼ ՊՄՎՎՈ ՂԾԵԿԻ ԱՐ ՊԾՈ ԱԱՎԸ ԻՄՎԱՎ ԱՌԻ ԱՌԱՋ ՂՎՎԻ ԱՎ:



ԱՐԺԱ ԱՐ ԴԻՆԱ ՃԸ ՄԾՄԸ ՄՊԱԼԺԻ ԱՈՒԹ
ՊԻԵԻ ՂԱԶ ՓԱԾԻ ԱՐ ՊԾԵԳԻ ՊՈ ՎԱԾԻ ԱՐ
ՊԱԼՎԻ ԽՆԴՎԱԾ ԴԻԱԼ ԱԼՈ:

ՃՆԿ'Յ! ՂՈՎԸՆ ԱՌՎՈ ՊԻ ՊՄՎՎՈՒ
ԻՄՎ ՊՎՎԱՓՈ ԱԿԱԴԻ ԱԾՎԵՆ ՊՎՎԵՐ
ԱԿՄՈԱ ԱԿԴԱՀԻ ՂՎՎԻ ՊՎՎՈՒ ՊԻ
ԱՅՆՀՈՅ:

የወላደት ካብ ተኩስ የወላደት

በኢትዮጵያ አዲ ፍጥነት ነህደናት ነውና, እና ፍጥነት ነውና በተስተካክለ ዘመኑ መስመራት አያር: ስንጋጌን ስርዓት ባከልኩልን ስለዘረዘሩም::

ԱՓ-ՀՀ-Ն 1 ՀՈ ՏԵՇ ԽՈ ԽԵՆՔՆ ՂԻ ԽՆՈՒ ՍՔԳԴՆ ԿԱՓ ԽՈԾՈՒ ՀՅ ԳՐԱԴԱՐԱՆ ԽԱՂԱՐԱ ՏԵԽՆԱՆԱԳՐ ԽԱՂԱ ԱԲ:

- አዘመግኘት
 - የዕለታዊ አገልግሎት - ከም እምነትና
- ትርጉም የሚከተሉትን አገልግሎት
 - አገልግሎት
 - የዕለታዊ አገልግሎት
 - ስልጣን ተተወቃዣ

ሰንጋዱ ማቻዕናዚ ነውላይና
በኩምዎ ከስልጣ ከም አኩላልን
እና ማቻዕና ደንብ ከምርከበን
የምና ድተከም ጉዥ መስራስታ;
ተኩታታለ ጥወና ወደ አከምና
ተዘረጋበ፡፡



እኋዕ ወተኑኩ በደንብ ፍይ ወጪራዊ ተኩለውን በኋርግዕት ይገልጻል::

የኢ.ፌ.ዲ.ሪ ስራዎች ማርዳሪ የሚል የሚገባ ማህበ

በኢትዮጵት አሁን ደንብ እናወርቅ ወጪ ለማስተካከል ነው፡፡

ՈԿԾՈ ԴԻԾ ԱՃՎԾ ՊՄՀՀ-Ի ԽՈՀ ԻՇՄՎ ԵՒՆԱ ԱՅ:: ՈԿԾՈ ՀՊՎԱՇԻ ԻՇՄՀԸ ՊՄԸ ԱՇՎԾՈՒ ԽԸԾԵՒ ՐԱՅ - ԵՐԿ ԿՄԾԵԿ ԱՏ ԱԽԸԸ ՊՄՎԵՇԻ::



ትኩረት ለምኑት ከተተ-እለምር ይሰጣልኩ አንተሎ ከተናተናም አለብን ነገሱት፡፡

- እኌ አጠቃላይ ከደን አንተትስዽዕና ማዳረቻና ደግሞና ለረዱ
 - የሚ ለደገበቻና ደተወቻና ግዴ አስፈላቂ
 - የሚ ወላደና ግዴ አስፈላቂ ገለ አዘገጃ
ናይ ቅርበት ነቅርበት ሰብ ደንና
 - በፊርማ ተደግኝ
 - የምዕስዎች አካላት (አብ ደን ወይ እና ገዴ)
 - ይበቻ ተመሳሳይ
 - ይበቻ ለምድጻት ደቃሰን
 - ፍይ አተከርና የማዘረጃ ማረታታ
ተለማመድ

ጥና ፈይ ወላደኝ ፈይ ደቃኑ ልማደ ብልሆኑ ከበደ ክኩዎን ይኩልል’ኩ ክትለመደ ከለኝ ደኝም ክስመኝ ተኩልል እል::

ናይ ወለደኝ ደቂሳ እና ባጥኩኩር ክደግናኝ አዎሃብ ባጥኩር እና ከም አመራገብ አኗመሰል
ረዕስታቸ አዎሃብ ክኩዎን እኩ:: ተኩታለ ጥዃኩና ዓይነት ደቂሳ ባጥኩርቸ አሁባብ
ክትታቸ ተኩል እኩ::

ምስ ፍዴ ወላደና አደዱችን ክትለማመድ ትቻለስ አንተሂለኝ አገል ክትረክብ ገዢናኝ::



ԱԿՑՈՂ ՊՐԵՂԱ ՓԱԼՁԵ ԸՆԿԻՖ ԱԼԻ::

እኔ እብዕት ገዢዕባዎች እና
ከለም:: ዘዴና አጠቃቃና
ከለ:: ገዢዕበ::

ንእር ክትከራበለ እትኩልለ፡ ነውለምን እለይችን አቶወንግም በስጠናወቃ ፈይ
ድሆና እንደገለች እንበብ እና፡

- ❑ ታምህርነት አመራገባን
 - ❑ ደቃሰን
 - ❑ ስልጠና አጠቃቃሚ ስቃቃ
 - ❑ ፍደል አተሳሳይ ታክክለኛ
 - ❑ ታስቦ ሁኔታ
 - ❑ ታስቦ ሁኔታ

ՆՀԷ ՍՀՊՎ ՊԵՏ ԿԸՆ ՀԵ ՃՌՎ ԹԱԼԱՌԻ ՈՒՅՆ

07480 635002

ԱՌՈՂԱ ՊՈՅ ՊՈՅ ՄՈԱԼԻՆ Ի ԽԵՂԵԶԵՒ: STOP ՆԱԽ ՀՈ ՓՈՅԱՅ ՑԿԱՅ ՄՈԱԼԻՆԴՐԴ ՈՒ ԱՄ-Հ ՊՈՅԻ ԵՒՆՈՂ

ድኩረ ክርስ ከፍጻር ጭንቀትን ስምላዕትን ንኩረታትን አበታትን ይገል

ንስኑ ወይ እና ወላደብና ዘኑ ከብዕዋም አስቦበት አንተ አጠጠመኑዋም ገተኝታታለ
ጥኩናና ወይ ገዢዕምና አዘጋጅብ:

- ነልዕላ ክልተ ስምኑ ተከተት ከነት አልማር ይሰማዕከዋም እነተለ
- ቅድሚ ሂደት አተስተማቂር አነበርና ከገዕት ጉምግባር ተገኝነት ምጣቱለ
- ለወጪ እና አመራግና እነተለ
- በዘረዘሩ ማኅና ደቂኑ ማደቂኑ ማስተካከል እና አስተማናት
- ከብ ገዢ ክትወስኑ ወይ ገኩልኑ ክትረክ አይምድለይ
- መሳደታዊ ህይወት ክትኩወር አይተኝኬል ከድኑ አስምናና ስምዓት
- እና አዋጅበት ስብ በዘረዘሩ ቅዱ አልማርና ከም አጭናቂቂ ማስተካከል
- ከም መስተና ርጋጌን አጽመሰላ ገኩልኑ ለምድያት ምወገኑና
- ከብ አውላደካለ ገዢ ይሟርና በተደርጋሚ አስምናና ፍድ በስራው ስምዓት



መርበብ አበራቸ ስርዕት NHS በቻሚ ፍድ ሌሎች-ገምጋዎም ፍድ እንደሆነ
መሳሪሏል እለው፡ እኩ ደማ ሂጥታት በምሳታት በመስራት
መልስታትና ምክንያት አሁን እኩ፡፡

ዘኑ ወላደብና አበራቸ ተከተት ምሂሳ እያደለምና እኩ፡ ነቱ ምክንያት
አተኝታለ ፍድ እየተኝተለን ደማ ፍትና በምርጫ እኩ፡፡

እኩ www.nhs.uk ተወካደ፡፡

እኩ መድረሻ በታ 'Depression and anxiety self-assessment quiz' እኩል
ጽሁፍ እኩታው፡፡

ዘርፍ

የወያዣ ወጪን በዚዣ ስምዓታትና የወያዣ ነጥቦና
አሳምር ፍትኑን ፍይ እና ወላደኑን አገልጻ እና::

ይኝምን ወጥረትን ፍይ ዘመርደና ከብድሩ ገበያ ምኻኑ እያተረሰቦ::

ህደር አልብ የወያዣ ስምዓትን ገተደሆነ ነምፍታ ይስጋል እና::

ነጥቦና

በዚዣ አውንታዊ የገዢ (ገዢኑ እና ወላደኑን በጀመር ትኋብርዎ አለኝም)
ክትሃራብ ፍትኑ::

ድሰራው በዚዣ ላይ ከጠቅመና ከላ የገዢ ተዘረዘሩ (የአብነት: አገልግሎት የወያዣ እና ወላደኑን ዘመርደና::)

እና ከላ የገዢ እያከተለምዎን አይም:: ነውድናድናም እተሰጣለን ትክብር እና ፍቃድ
እተሰጣለምዎን እያተረሰቦ::

በዚዣ አውንታዊ ስምዓታትና የወያዣ ወጥረት የተደል::

የወያዣ አውንታዊ ስምዓታትና የወያዣ
ወጥረት የተደል::



በዚዣ ፍይ በኋላ የወያዣ አውንታዊ ስምዓታትና የወያዣ
ወጥረት የተደል::

□ ዓይነት ከንክና የወያዣ: www.insighthealthcare.org T: 0300 555 5580 /
E: nottinghamcity@insighthealthcare.org

□ የወያዣ ደረሰኑ ከንተና የወያዣ አገልግሎት: www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-talk-wellbeing T: 956 0888

□ Trent PTS: www.trentpts.co.uk T: 896 3160

ዳቻጥን በኋና ተስፋት ተስላቶን ማማስደር

ቆልዓ ወውልድ በዚህ ቀንናያት ወጥረት ከሰዕብ
ደኋና እና:: ሆኖም በዚህ ከንክናን አቃልበት ይጠልበ::
እብ ክቻናና ከይኖም በዚህ ከምገብ ከደልም ነበር::

ሀገሩት አበኩድ ከላው ካላ ገዢ ገዢ ደልዕም እለው ማለት አይነነት:: እባባ አዘጋጅም እና::
ንጠናያት ሆኖም በዚህ ማቀዳሚያ ነውለሁ ልማድነት ማስተካከል:: ሆኖም እብ ከበደ 2 ስምን
ዕድሜያም ዘዴ አበኩድ ይችላል:: እኩ መብዛከትና ገዢ ክብ 6 እኩ ልማድና እለባለ ይረዳ
ይጠል::



ICON ወላደ ነብኋና ሆኖም ከስራ ነው::
አሁን ይህ እና::
እብ iconcope.org በምኑታው ከተከታተለው ትኋና
በተካኑ መቻምት ስጋድናቸው እለው::

- ወጪ አይደለም እና::
- ከፊርና ማለታት ከቅጥ ይኋና እና::
- ነብደና ከብዕ ማልፈ ደረሰና እና::
- ነህንና ፍሰምና: ፍሰምና አይተናው::

ተነቀቃት ሰላምና እብ ተቻቃው ክብ ማቀያቂ ገዢ ይችላቂ ነህንና እብ ወጪዎች ስጥ
ገዢና ማርካቂ ይችላል::

አቅበት ክብ መጠን ገዢ ሰላምና እንተኩይ (ወይ ገደቀና ወይ ገኬድ ወላደና ከስላ
እንተኩይ): ክብ ተከታታለ ውስጥና ወይ ክብ አካምና አገዝ ወሰድ::

ዘበታዊ ዓመት

ከበታች ዓመት እስከ አቶኑ አዎችና እስከ ልዕላ ፍቃድ እና አባል
ስድራቤት ወይ መደምድኑ ስልጣን ታዋዕናርን ጉምርኑ ወይ
ገምዕችን ዘግበር ቁድ ባህሪያት እያ::

እኩ. በዚህ መልካም ክፍና ይችላል እኩ፡ ገኩበት፡

- ዓይ መተዳደሪያ መፍርድዎች
 - እነላዊ መተዳደሪት
 - ወለደና ክትርክ ሰራ ዘመናቸው ስነዎች
 - የምስክር አገልግሎት ስነዎች
 - የደንብ የሚከተሉ ስነዎች

ደቂ ተቀዱቸ መባከለቸ ገዢ ገዳድ ስዕታዊ ማህበት አገተኝይኖም ካርድት ክስምያምን አይገለመንን እና አለም ክሚናቸን ይኩላለ፡፡ አዘ ቅኑዕ አይገኙን፡፡ ገዳድ ተቀዱቸ ገዳድ ተቀዱቸ ይኩላለው ፍልድ ፍልድ ስዕታዊ ዓመት ይገኙ እንደገለቸ እና፡፡

ዘኢትዮጵያዊ አገልግሎት

- Equation እብ የትናኑያም አመልካር ነደቀ ተግበትናን ደቂ አሳሰትናን አዎሃብ
አገልግሎት ዘመኑ ገዢነት እኩ:: **0115 960 5556** ከብ ስነድ-ፉርዥ ከብ ስዓት 9:
30-4:30 ዓ.ም. ማስ ፍቃድ 24 ስዓት ተስተካክል አገልግሎት መፈጸም ተለይና
 - Respect ከዘመኑ ገዢነት ከግጥምም ደቂ ተግበትና ደንብ አሁን የገዢዎች ተከና እኩ - ዓይነ
መስመር ተለይና **0808 8010327**

ቍጥጥው ጠ-ብ እድ

ገዢልድና በኩስወይ ክትምግብ ከም እትመርድ
ንስኩን እድ ወልድናን በካባር ክትወስድዋ
ዘላኩም ወሳኑ እኩ::

87 ጠ-ብ ገዢልድና አበላሽ ቅዱር ከምድኑ ወርጩ* እኩ::

በሰነድ ቅዱር ከም አገልግሎት ቅዱር በገዢልድና እኩ አይተኞበት



ቍጥጥው ጠ-ብ
ወልድና እብ
ድይ መጀመርታ
መዓልታት
በኢትልን
በሰምዓትን
እድ-ካሂድ ክኩወን
ይኩልል’ቸ::

ነዚ አያደ ወቻኑ
ከምኑ’ውን ማህ
ከብል ተመክር
ንኩኩወን
ከትክባኑ ተኩል
እኩ::

አብ ቅማኑው ጠብ እና ክትናትና አዘኑ አገልጻ ከኩብነል ስለምንታይ እና?

አገልጻ እና ወላደና እትጥወች ፍቃድ መቻመርቻ ለብ
ገቢና ክትከውን ተኩልላው አለው::

አገልጻ አገልጻ እና!

- አገልጻ ቅማኑው ክትናል እትኩልላለ ስነዕስ መንገድታት አሉ: አብዕስ ቅዱራዊ ዲሞክራ
ክትናብዕስ ተኩል እና::
- እድገት አተወልደ ወላደና አብኑ ቅድሞት አዋርሱ ልቦላ አኋን ነገር ክበልዕን እድቀነን እያ::
በመግባት ቅዱራዊ ቅዱራዊ ነጥናስና ነጥና አስተካክነ እና::
- በዚህ ቅማኑው ከብ አተፈላለቶ ለብ ቅም አገልጻ ቅዱር ስነዕስ ቅዱር ክትናብዕስ እና:: እና
ፍቃድ ክትከውን ይገባ::



እኔ ፍቃድ መከራከል ተቋላን ተኩታታለ,
ጥዕናኋን ግኋኋን ግኋኋ ወላደናና
ነጥናዊ ድልዋት ቅዱርም ዘዴር::

አኋን ለከፍታታት ቅዱ ከሆልዕና አገልጻ
ነጥናብዕስ እና ክብረትና ነጥናብዕስ ተቋላ
ርኩስ::

89 ጉባኤ ንብረት ነው
ተለኝነት አበላሽ ጥዃቃ የምርጫ*
ከኩነል ሰላምነታ እና?

ג'אנט



አዲ ወልደኑ በእተምገበ መሰረት ይገባ ጠ-ኩ ነውለምኑ ነዘተፈለለም ማስተካከለም የቃልም፡፡ እና ይ-ማ ደረቅ መግበር ክፍትና ክለው ነዘተፈለለም ማስማ እያደ ክፍትና ይ-ገብም፡፡

ንኩድ:

- ነኩድን መንስር ማብን ማህንኑን የተደል
- ከብ ማህኑ-ዓንድሃ (ደኩም አዎቃምት)ን ስርዓት ተረት ይሞን ፍሬ አዎቃለለ ከነታት አደጋ የተደል
- ከብ ክርስ ነኩልው ማስቀድ ይደግኝ
- ምጥባው አከልቶሽን (Մርምን ፍቃቃ) ከም አለቀቅ አገበር አዘገጃ ተመክር እኩ::

አከልቶሽን ነኩል ወላደኩ ሪፖርት ገዢ ስምዓት ገዢ ስምዓት ይሰጣሁ ከምኑውን ቅሬኑ ይገኘ::

አከልቶሽን ማስ ፍሬ እኩ ወላደኩ አከልውን አላማርአውን ጥዢው ለሰንታቸውን አከልሰር ከደን ነኩድን ፍሬ ይሰጣሁ ማንቀት ይገኘ::

አከልቶሽን ማስ ሆኖ አለ ወተክሰሰር የደልደል::

ንኩር

- እዚታት አተደገኑ ከይኑ ማስ አሰምዎን ፍሬ ይሰጣሁ ማንቀት ፍሬ ማምሮባል ተኩለለ እኩ አልተኩም ይገኘ
- አካይ ይችላ! ማጥበው ማለት ይርመል ገዢ ለውጥ ቅሬት-ምሬት ፍሬ እኩ ማኩድ የለት እኩ::
- ፍሬ እለምር ስላም:: ወላደኩ ዘድልም* ነገር እኩ ዘድልም እዋን ይረከብ ከምኩለ ተፈልጥ እኩ::
- ወላደኩ እኩ ፍሬ ነገሱት ገዢኑ ይሰጣች ፍሬ ማስማም ተኩለውኑ ተከተት እኩ::
- ምጥባው ከብ ይርመል ምጥቃም አዘጋ እኩ::
- ይርመል ከተደል ተኩለለ ለታ ማስሳይ እኩ ዘድልምኑ ገዢ ከብ ገዢ ስምዓልታት ወሰኑ ክትኩ አቅላለ እኩ:: በተወካይ ነገስተረ ገዢ ምክንያት ማለትዎን እኩ::
- የይርመል እልኩ ጥርመዝ እኩ ማጽሑፍ:: ምድላውን ምዝኑ ቅሬኑ ተከራይ ገዢ ይገኘ:: እኩ ከም ስደራጂት ወተክሰሰር አገባብ እኩ ገዢ ይሆነው ማለት እዋን እኩ::

አጥብቀ እዚታት አጠብቀ ሆኖናትን መመለከታት ለታማን D ክወሰኑ ይምኩር:: እኩ መመለከታታት በመሰረት መደብ ጥዢው ምቻማር በቀኑት አገተኝም ለነፃ ክርክር ይኩላል እኩም:: ገጽ 13 ሲለ::

ሻይታማን D ንምኑታደ እኩ ምኩኑ አጠረጋ ንምርኑ እኩ www.nhs.uk በምኑታው እኩ ፍሬ ማድላው ለታ 'Vitamin D' in the እልኩ ይሰጣል::

ነት አካባቢ አሁልዋ ጥቁም፡



የኢ.ፌ.ዲ. ወከደ አተስተዳደር 1ከ.ለ.



12.5ኛል ገጽዎች



4700 ለተደራሽ

ማድ ይጥቀም



21.8ኩል ገጽ

ՀԱ ՀՊԱՀԸ ԴԻ

ኩ ነይ ከባበ እየር ይቻል



ገብ ጥብ እና በኩመድ ይከርክ?

መሰርኩ ቁጥጥው እና አዋን ጥንስ እና በኩመድ::

እኔ ጥብ በተ ተናስ በዘመናቸው ሆርቃዊነት
ጥናስ ይችኑ::

እኔ ወሰን ጥብ ለመጠና ማስ አጠመ
እና ወላደና አጥቃቻ እናናበር ከም አኩይድ
ከተተተሠል ተኩለል እያ::
እያደ ተነቀቃቻዎን ከኩለ ይኩለል እያም::

እኔ አዋን ተናስ ዘግ ክፈልስ ወይ ክይፈልስ
ይኩለል እያ:: እና ይሆና ቁጥጥው ቅለል ይሆና
እይነን ዝርዝር ማልከት እይነ::

ውላደና ክወላደና ክለ፣ ክብደዋ
ንእስቶ ለላዘና በዘቅ ልሰሰ ክስዕ
እይከለለን እያም::

እኔ ፍይ መሬመርታ ክስዕ ዘግ ክፈልስ ክበለን
በጠ ክስብኩን ክኩዎን ይኩለል እያ - እና
ክኩነል ማኩኩቻ ይሆና ወላደና ክብደ
ከይተርጊስ ክለ ክድልያ መኑወታት ነምብኩስ
አፈሰ ለላዘና እያ::

ዋለውን ገዢኑ እና ወላደናን
ገዢለድኩው ክይተጥብዎች
እንተመረጋኩው: ወላደና እንተወካደ
ነና ፍይ መሬመርታ ዘግ ክጠበ
ጋጠቃቃ::

ይስራ ወጪለድ እና ኮላው መዓልታት: ወላደና
እናናበር ማስ አኩይድ መጠን ክፍጋዴ ዘግ ጥብ
ክወላደና እያ::

እኔ ዘግ እያደ ማድ ኮላውን ዓይዲን ክኩዎን እያ::



ሀርሻ ጥብ እና በኩመድ::

ነና ቁጽሪ እና ተለይነት እቅምጥ:

አገልግሎት ቁጥጥው ክብር ለዓልታት 9.30 ቁ.ቁ-9.30 ደ.ቁ. ፍ.ብ ፍ.ብ ፍ.ብ የገዢ
መሰርኩ አገልግሎት ቁጥጥው በፋይ 0300 100 0212 ክኩዎል ተኩለል እና::

አደገናዎች አበራታ!

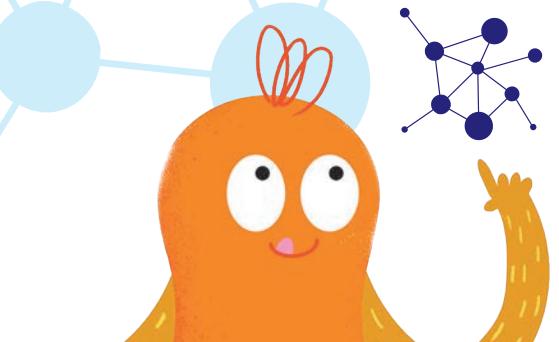
እስተዳደገና ተጨማሪት አብ አዋን ተንስ ነብ መደፊት
ዘንዴ ሆኖም ተስተካክለ እና ተስተካክለ ነባን
ዘንዴ ሆኖም ተስተካክለ ነባን የደረሰ የደረሰ

እኔ ሆኖን የወጪ ተወልደ እኩዎ ሆርቃዋናን ይገኘኝ፡ እኩ ይማ ገዢ እኩት ከል ተፈለክኝ አሁን ሆርቃዋና
ብጥናናው ይገኘ ንብረርናው ግዢ ከዚ ከዚ እኩ እኩ ይገኘኝ፡፡

የጊዜ ተብሎ የገዢ ንብረት የሰነድ እና ንብረት ወከፍ ምግባር ይለምኝ:: ነዚ ይሆና እና ንብረት ምግባር ይለምኝ::

ՀԵ՞Ն ՀՈ ՊՖԾ ԱԾՈՎԳԼ ՑՈ ՀՈ ՓԾՈ ԾՈ ՎԳՎՈ ԵՒԾՔ::

አሁን ሆኖም (ወደ የዚህ ተወካይ/መሳሪያ) አስፈላጊነት ሆርቃዊ ካለቁች ይገባር: እና ይሟም በኋላ እና የኋላ ካለቁች መዋሪዎች ሁሉም (መ-ብሔራትና ግዴታ let-down ተባኑል ይችዋል):: እና ቁድሟ ሂደት ሰነዶች እና - **ኋላ ፍቃድ-ሀርቃዊን እና!** አሁን የኋላ ግዴታ የሚኖሩ የኋላ አሁን ሆኖም እና የኋላ ካለቁች ማኋገናች አኋላውን ይኋላል::



እብ ይገብ በ-ብ እኩ ከሳተኑ ሆርቃዎች
ገለምዎች እኩ እውነት ከስልወ ይከለለ
እየም:: ደቂ እንስተና (በፍላይ እብ
መጀመርታ ደረጃ ቀጥልዎች) ይይ ለማኑት
ለው-በ ከሆልወን ለመድና እኩ::

በተከ ነገ አኞኑ ፍይ ቅጠጣው ስደግተኞኑ
ከልለ በተከ አበረጋኑ ነምርከብ አብ ተልደንና
Baby Buddy አጥለከናኝኑ አወረዳና ይኖን::



እብ ባጥበው ጠብ እድ ብኩመድ ከትክባና ተኩለል?

- እድ ወላደና ይከናወኑ ማስ ወላደና
ብተክ ዓይ ቁርበት ነፍርበት ሰነበት ከሆወ
እተብኩያ:: እኩ ውጤ ልማ ጠብ ዘርፍ
ሆርቃጥ ከፍናው ክገናር እኩ እድ ዓይ
ምትእሰና መንገድ ውጤ እኩ::
- እድ ወላደና ለይቶ መግልቻን እኩ
ምጥባው በተክ ግዴ ከትክልፍ እኩ:: ማስ
ወላደና ነገኝ ግዴ እኩልፈናና እኩ ግዴ
ቁጥር ከተደቂዱ እተብኩያ::
- ይችስ ከደተውሰድ እኩ ዓይ:: ማስ ተደቂዱ
ነት ሆኖ ተደረገ ከተረኑ ከምትኩል እኩንገራ
ቁጥር እኩ::
- እድ ወላደና በተክ ዓይ ፍ ማጥባውን
ምኑልይ ወላደና ከተጥና እኩ:: ገኔ ገኔ¹
ካልታት መስት መግልቻን መግልን በግብና
ትምራጉ ማሆል ባጥበው እኩ::
- ዓይ ገኔ ዕም አፈጻጸት ማውሳድ እኩ
ወላደና ነምስጫ በልክ መግል:: ዓይ
ቀረብ አገልጽ ስደራበት አዋሳ ካልታት
እውነ ከስጋዝ እኩ::
- እድ ወላደና ከገኔ ገኔ ወደኂ* ከል
አበደ ከተጥበ ከም እኩኩል ሪገልድ
ዘመኑው ውጤ ውጤ እብ መጀመርታ ነዚ
ገምግባር እተሰነበድ ተኩል እኩ:: እተኩ
ቀዳምቻ ግዴያት ማስ ማሆል:: እኩ
ምቻእነት ገኩስም ከስጋዝ ውጤኩል እኩ::



*እኩኩ ስብ ጉዳንኩ ተዋብው ከል እድ ባጥበው ይው ከተብል መከታታ ከይከታዋ እኩ::

መሰርኩ ቅጥጣው ድጋፍ ይኩረድ ኩጥኩ በኩመድ ትልልም?

መሰርኩ ቅጥጣው ድጋፍ ይኩረድ እና* ወላደኑ:



- ▢ እና ነፍሰ ወከፍ 24 ስዓታት ከብ 8-12 ዓይ ይጠበ እነተለ ወላደኑ አፍዲያ ማስ ከደ ቅጥጣው አውቀድ ክኩረድ እና
- ▢ እና ነፍሰ ወከፍ ቅጥጣውን ገልፅ አመስተ ይችልች ይጠበ እነተኩድ ስሳ (ከሰን 40 ይችልች)
- ▢ እና ዘጋበዎል አዋን ሆኖ ከደኑ በካል እና ዘጋበዎል ነው እና ዘጋበዎል ነው እና ለጠበ ይጠበ
- ▢ ይስኩ መጠኩትና ቅጥጣው ውጤት እነተኩድ
- ▢ እና መግልት በወጪዎች ካልተ ቅልቀል ከለዋዋዎ ስደስተ አጠልቀው ማረጋገጫ እነተለዋ

ብሰን ወያና ከነኩ በዚህ በንግድ ከሰን ዘጋበዎል

ወላደኑ ክብጥው አሰጣጥ እነተሂልያዊ ገኩተኑ ተከታታለ ጥናር አዘጋጅበ:

- ▢ ትክክለኛ ስሜ (ዓይና ደም አመልካ)
- ▢ እነተኩድ
- ▢ ይችሰ-ይችሰ አብላኑ አጠበ ክትከናለ እና ከለዋ ዓይ ከደተሰኑ እነተኩድ
- ▢ እና ነፍሰ ወከፍ ቅጥጣውን ትክክለኛ አመስተ ይችልች ይጠበ እነተኩድ
- ▢ ገልፅ ስሳ 40 ይችልች በተደርጋሚ
ይምግባኑ/ወይ ደማ ቅልአ መግበ
ከደውሉ ትምህር እና ጠብ ይችልች
እነተኩድ
- ▢ በተደርጋሚ ቅጥጣው ይጠበ ከምኑ/ወይ
ደማ እና ቅልአ ቅጥጣውን ጠብ
ይጠበዎን የቋርጋኑ እነተኩድ

ኩጥኩ ወላደኑ

- ▢ እና ወላደኑ እና አዋን ወይ ይስኩ
ቅጥጣው እና ጠብ ቅንኑ ይስማና
እነተኩድ
- ▢ ገስኩን እና ወላደኑን በሰነኑ ዓይ
ቅጥጣውን ስከፍታ ቅጥጣው ደወ ከተብለ
ቻሰበበ እነተለከዋ

ኬይ ቴርጓሜ የገብ ጠ-ብን ቅመርን

በአዲልዎት
ወይ ምርጫ የገብ
ጠ-ብን ቅመርና
ክትማና ትመርድ
እንተሂለኝ፡ ክትፈልጉ
ዘግባና ቅበረታ
አብዛና እስዱ፡፡

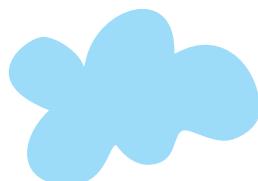


87 በ-በን በጥርመኩን ምጥጋበን

የው-ለድና በጥርመኩ በቃራቢ እብ የን በ-በን
አደ የገም ካስ-በት ይኩል:: እኩም የገማት
ከም: ሚንጻባ በ-በን በው-ለድና: የገማት እብ
ቃራቢ የገኘ እብ አደ ወ-ለድና አቅራቢ ዘመኩ
ስምምነትና አኩነት ይኩል::

በደርመሳ አት-ምግባ ካለኝ አደ ወ-ለድና
እተርጓዣ መጠን የን በ-በን አቅርባ::

የው-ለድና በጥርመኩ አት-ምግባ ካለኝ:
በሆኑ ከም አተ-ከተታ አረጋግጣ:: አኩል
ተመጠ አነተ-ከይ:: እያዳ ውል ወይ ይረዳ
ምው-ለድ ዘመኩ አነተ-ከይ አንጻር እያ:: ይረ
ደርመሳ አለጻች ወ-ለድና በጥርመኩ ይረዳ
እስተካ አለው መጠን የን አስ-በት እያ::
እኩ ግኩምና ወ-ለድና እብ ግዢት አያቱ ለለዘኝ
እብ መጠን ነለሰለ ምጥጋበ ጉዳቸት ካስ-በበ
ተኩል እሎ::



የዘመኩ አበረታ እብ www.nhs.uk እብ መደለያ ለታ 'How to combine breast and bottle feeding' እልኩ ይካኩ::

**ው-ለድና ይረዳ ከም ዘመኩ ወይ
እኩል የን ከም አቅርባ አቅራቢ
ምጥጋበ::**

- አኩል አደን አገርን በጥርመኩ
- የን ከብ እኩ ይረዳ
- ምጥጋበ ምጥባው
- ሌሎ ፍብ ከልኩ ምጥዋይ/ነት በጥርመኩ
ምድኩ

አደ ወ-ለድና አጥብቃ በቃራቢ በ-በን
እለዋ:: እኩ ይማ ቁራቢ የገኘ ከዕቅብን አጥብቃ
ምጥጋበ ከም አለው አረጋግጣ እያ::

ጥርመኩ አት-ጥቅም እንተ-መረዳ:: እብ
ምጥባው አስ-በት ወልው ግምትና:: በ-በን
መዳታዊ እብ ተመሳሳይ ግዢ አት-ምግባ ልታ::

ደርመሳ አት-ጥቅም እንተ-መረዳ:: ልታ
መዳንጻ ወ-ለድና አቅርባ እያ:: እኩ አኩነት
ምኩኑት ይማ ግምትና እያዳ ግዢ ለለ
አው-ለድና እያዳ ግዢ ለለ አቅርብን እያ::
ቀልቀል ወ-ለድና ግዢ አሁልዋ: አብራ ወልው አሁል
እኩዎን እያዳ ቁርድ አሁልዋ ተኩል እሎ::

መውጭና የባ ጠብ

እና ወላደና የባ በኋላና በኋይ እና ወይ እለከተረኩ ፈምጥና
ከተውጭና ተኩለል እያ::

ከብዕዃ በዘመኑ ወጪናያቸው እና ወላደና የባ ከተውጭና
ከተረለ ተኩለል እያ::

- ወላደና እብ ሆኖታታል እነተለ
- ወላደና ጠብ ክበብ ምስ ዘይኑል
- ፍብ ሰራሽ ተምላሽ እነተለ
- ቅደብ የባ ከተውጭና ተኩርሱ እነተለ
- በዘመኑ ወጪናያቸው እና አጥጣት ዘይምቻ በምላሽ ምስ አስቀምድ::
- ጉዘተውስኑ ግኝ እብ ወላደና ከተርሱ ማደብ እነተለዋ



ገዢዎች አበራታ እና www.nhs.uk እብ መድረሻ በታ 'expressing breast milk'
እልካ ይቀና::

ኩድ ፍርማ የጊዜ

በዝርዝር የጊዜ ፍርማ የጊዜ አለው::

ስነ ማያ ክንክና ጥዃና አያደር ከም አትመርጋ ክንገሩና አይከላለን አያም:: እኩ ገበኩን እኩ
ወላደኩን በተከባር አትመሰራም ዘላዝም ወሳኑ::

ትክክል አደ ዓመት ነገዕወጥና ማስታወሻ ሆኖ የጊዜ ፍርማ የጊዜ አለው::

- መደበኛ ‘ቁድማይ’ ቁመር ተጠቀም፤ አብቱ በኩ ቁጽሪ 1 አብል ክህል እኩ::
- ነውላደኩ የጊዜ ማስታወሻ አትመሰራም ወሳኑ::
(ምሳሌ: ለማያው ለሰላው ክፌል ከላዋ የጊዜ ማስታወሻ አብ ይረዳ መግለጫ አትመሰራም
ይከናል እኩ::)

ከላው አብ ዓመት በረጋግጣን ነገዕወጥና ማስታወሻ አቅርቦ ፍርማ የጊዜ አለው::

- ንፍልና ከይከለምናው ዕለማታት አብ ዕዳን
አቅርቦ ፍርማ የጊዜ ከም ‘ምቻት
ዶባን’ ወረዳ-ከለኩ የጊዜ በሰራው ማጥቀም
አይምክርና እኩ:: ነዚያው ቁድማይ ማጥቀምና
ምሳሌ መከራከለትና ወይ ተከታታለ ጥዃናኩ
ምዝርሱን አበላሽ እኩ::
- ስደራበትና ማስታወሻ ወይ ሽቦናታዊ መለያት
አመራዊ ከድልዋው አንተኩደኑ አብቱ በልክ
ትክክልና መርምር::
- እማራሽ ቁመም የጊዜ ማስታወሻ አትመሰራም ተከሰነ
እንተለኩ ነገዕወጥና አብ እገልጻለት ነገሏን
ህዘባዊ ጥዃና ሆኖ በረጋግጣን 0-19 (ገጽ 73 ሲላ)
ተወካለ::

- ቁመር ወይ በመለከት ጽዑፍ ወይ እቅዱሙ-
አተዳለው ክንገሩና ተኩለል እኩ::
እኩ አርቃ ቁመር ነኩል ቁለጫ እኩ አካል
ከይኑ ይርከብ::
- ከጊዜ የጊዜ የጊዜ ፍርማ የጊዜ አቅርቦ
ቅመር ቁድማይ ነገዕወጥና ማሸጋኑ ከውሰድ
የጊዜ::
- ወላደኩ ነት ከመረጃና ፍርማ ወይ
እንተኩደኑ ቁድማይ ማቅያርና ወሳኑ
ገልጻለት ነገሏን ህዘባዊ ጥዃና ሆኖ ሆኖ
0-19 ተከራካሪ::

ንብረቱ አብ www.firststepsnutrition.org በምኑታው አብ ማርጋገታ
የ’Infant Milks’ ቁረጥ::

ወ.ሸ.ስ ከኩነ ቅምጋብ በመተዳደሪ

- ነውላደኝ ይመላል ወደ አተሳለሁ ይበት በኩርመኝ አትሞንጊ ተወስል እኩ::
- ነውላደኝ ይበት በኩርመላ ነምጋብ ቅድሚያ ቅጥቃቃምኝ ነት የኩርመኝ ቅምጋብ አንደሳ እያ::
- ፍደ አርጭ ይመላል አመኩና አይከነን:: ቅድሚያ ነውላደኝ ቅምጋብና ነት ይበት ነምጽረድ አፈጻጸም ቅመር በትክክል ከተደል እለሁ:: እነተ ማልከት ከላ መምርጫት ተከተል::
- ነፍሳ ወከኝ ቅምጋብ አይደገኝ ቅመር ከተደል ይገባለ::
- ከላ ገዢ ነውላደኝ በኩርመኝ በኩርመኝ ቅመኝ መግቢ:: ነፍሳቸው አይደገኝ ስለዚኩና መደገፍ የገዢ አይተጠቀም:: ነት የኩርመኝ ነገድም/ቁጥር ጥሩድ ከንቀልቻለ እኩውን ማእነት ነውላደኝ በገባዎ ከተቀምጠ ፍቻ::
- ይሰራ በኩርመኝ ቅምጋብ:: ዕስላት ክንውነው፣ አለምቻ:: እኩ ክኩነለ ቅምጋብና ይመላል ነው እኩውን ከለው እኩር ስለ ከውሰዱ እያ:: ዕስላት ክኩነው ከለው ይበት ከተኩኑ ልወል እያ::
- ወላደኝ ይሰራ ቅምጋብ የምልስ እሉ እኩ እንተካሳበብ:: ነገድ መከራከል ወደ ነገልግሎት ነረሰነን ሁኔታዊ ጥናር ሁኔታዊ ተወካኑ::

ነገድ አበራቸ እኩ www.nhs.uk እኩ መደላያ በታ 'How to make up baby formula' and 'Sterilising baby bottles' ዓላማ:: ከምኑ ወገን እኩ NHS.uk/Start4Life እኩ መደላያ በታ 'Burping your baby' ዓላማ::

ነተወሰኩ አገዛና ደንብና ነገድ መከራከል ወደ ተኩታታለ ጥናርና ተወካኑ ወደ እኩ www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding ዓላማ::

ደሳነት እብ ወሰን ወዳእን ገዢ

ወለደኑ በወሰን ማግኘር ከዚ ወለደኑ እና ክብጥ ቅንድ
ስራሕኑ እና::

ገወለደኑ አበላሽ ወሰን ማጠቃቃት ክትወስድ አሳይዘን
አበልታ እብዚ እሉ:: እብ መወዳእታ ፍይይ ክፍል ወን አርክር
ዓይደታ ተሳይቶታ ፍይ አገተሚት እቅራብናለሁም እሉ::



ተኩታታለ ጥናርና
በዚ ደሳነት ከተናርሱ እቻናል
አበላሽ ስብ እና:: ክትድዋለለም
ወይ እብ ሁኔታና ጥናር ሁኔታ
ከተኩታው ተኩናል እና:: ነቱ መልሬ
አገተዘረፈለመዋ ፍብ ቅናዚ እናደት
እመርካኝ እያም::

ኋዕላድና ቅዱት

አዲስ ከተወልደ ሁኔታ ስልም ባልሙ ከቅንዱ ከዚህ
አይለ የጊዜ ቅዱት ከላኝ ስልም ቅዱት አካላቶች
ንኩስማማዕ ቅዱት አገልግሎት እና::

- አዲዎት እን ትኩቱ ትኩቱ በምኑታው የዕላድና ከዚህ ቅዱት ከተወልደ ሁኔታ እና:: እና አገልግሎት
ንኩስማማዕ ከላኝ ስልም ቅዱት አገልግሎት እና::
እን አካላት እና ሁኔታ ስልም ቅዱት ከላኝ ስልም ቅዱት ከተወልደ ሁኔታ እና::
- አዲዎት ከተወልደ ሁኔታ እና ትኩቱ ትኩቱ በምኑታው የዕላድና ከዚህ ቅዱት ከተወልደ ሁኔታ::
ዕላድና ከተወልደ ከላኝ ስልም ቅዱት ከተወልደ ሁኔታ እና::

ዕላድና ነጥቦች እና ቅዱት ከተወልደ ሁኔታ

- 1 እንተ እና እን ትኩቱ ስልም መንከብን
እቅምና
- 2 በደረሰ እና ከፈተኝ እና እና
ማናኑ ግበረ
- 3 በጣ እበዳካ እስዱ

እና የዕላድና እና ከፈተኝ እና
አበዳካ መንገዕዔን እና::



□ የወጠደኑ ከተጠቀው ከልኝ፡ ለአሳም እና
መነከሪነ አጠመት ቁጥጻዊ ተከላል
ልኝ፡ እና የወጠደኑ አቅራቢ የምንቅስቸስ
ዘከር አገባብ ይለ፡ ገርሰል ወጠደኑ ገን
አስተዋዕለለ፡፡

ርሳል ወጠደኑ በተከራ ከነገቅስቸስ እና ተ
አስተጣሱል፡ ወጠደኑ ቁጥር ክሳብ ከደልደል
ዘተፈላለያ ዓይነት አቀማም ደቻን፡፡

□ ፍደ ሆኖ መቻቀሁ/መንጠልጠላ ተጥቀም
እነተኝነት ክብደት ወጠደኑ ምስተ ከመረዳከና
ፍርማት አለማማሬ ምኞች እረጋግል፡፡ ከለም
መስከሚታት ፍደ ክብደት ደረጃ እለዋም፡፡

ከለም ፍደ ሆኖ መቻቀሁ/መንጠልጠላ ወጠደኑ ፍደ ለአሳም ፍደ ደንብ ይህን ማለት
እይነን፡፡ በዚዚ ደሳነት ፍደ መስከሚ ማግለጫ እነተከደከሬነት ፍደ እለፈነ ብዕና ሆኖ ሆኖ
እተከደደነ ምስ ተከታታለ ጥዕናም ከተዘረጋገነ ተከላል ሲሆን፡፡

□ ወጠደኑ ሁኔታዊ መሳርከታት እነተካልዎ (ከም ፍደ እነሰሱን ተብ ወደ ፍደ መግበር ማምብቆ)
እና መሳርከ ከይተተገኘ ወጠደኑ በከመድ ከም እትከለ ምክር ገምርከብ ንብረት ምያ ንርስ
እተት፡፡

□ ወጠደኑ እና ልዕላ መሬት ፍደምና እድተሰከብ ወደ በከደሞንቱ እድተሰከቡ፡፡ እና ፍደ ፍሰኑ
ቋል ከሰበባን ከድተፈጥርናዊ እችዎሱ ከሰበባለምና ደኩል ላይ፡፡ አቀማም ወጠደኑ
ግምቻር ከለ ግዢ ወጠደኑ እልዕላው፡፡



የወጠደኑ ፍደ እና የወጠደኑ ወጠደኑ ወጠደኑ ወጠደኑ ወጠደኑ ወጠደኑ
አዘጋጅ እና የወጠደኑ ወጠደኑ ወጠደኑ ወጠደኑ

የምክርም እብ ታኩለት

ህዳር ክነታት ከይኑ አንተተደረሰዎና፡



ኩርማ

ክምርም ነምርቁስ ፍይል ክኩል እናል አፍልጠ መደሆኑታት



ተኩታታለ ጥቦና

የደንብና መመርከኑ ሊሰላጠኑ ነበሱታት ወደ መሳሪስት



ክፍናዊ አካም

በዚህን አደጋ ነገሱ ሁኔታ ሁኔታ ነገሱ ተቋብል ነገር



ኩ 111 ደወል

ኩ አገልግሎት NHS

ንዑድው አምባኑ አበረታ ጥቦና ነውለደ አዋጅ ታክክለ ክምርም እብ መርበብ
አበረታ Healthier Together ተወካኑ፡ what0-18.nhs.uk



ህዳር ክነታት ከይኑ አንተተደረሰዎና፡

ተኩ አልነ ፍብ A&E ክድ ወደ
ደማ ነገምበላንስ ብ 999
ደወል

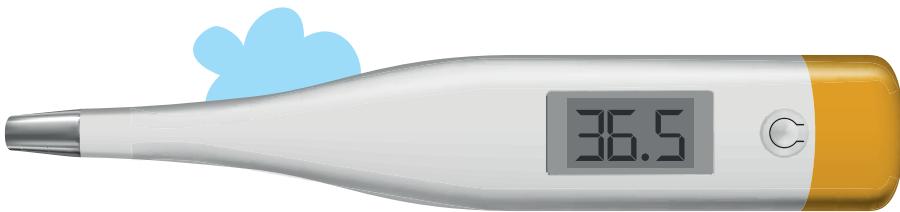


ማእከል ስክምና Queens ክፍል A&E እለዋ፡
ማስተታል ለተ ክፍል A&E የበላን፡



ክመም ፍዴራል

- ሙዕቅ አካላት ወላደና ገምፅታን ተርምጥና ክህልዎን ደቦች እና ለዕላ መዕቅ ለብንት ወላደና ተጠላናዋ ፍዴራል በኋላ ኮርና ፍልክናት እና::



ንብር መዕቅ ለብንት እና ሆኖችን ቅልዎን ከባር 36.5°C እና አኩ ግን ክፈልለ ይችላል:: ለዕላ መዕቅ ለብንት ለዕላ 38°C ለንጂ ይችላል::

NHS.uk ንዝተፈላለያ ዕድሜ ሆኖችን ገናር ፍዴራል እለዋ:: እና መርበብ አበረታ በምእታው ‘fever in children’በምጽኑና ይላይ::

- ሀናናት ገማይን መግቢን እና ለገን ይሞርከና:: ምዕራት ወላደና በምንካድ እንተተሻቂልና ፍን ተኩታታለ ጥዕና ደወል:: ገምጋም በተለይና በምምላል ይሻር኏ እንታይ አካባቢር ከምዘላለና እንጂ እና እና::
- ዕስላት ደረቅ መግቢ ክሳዕ አበልዎ ማይ ክስተቅ የብለምን::***
ወላደና ፍልክናት ወቅድ ፍሰት ኮርና እንተኩይና እና 111 ደወል
- ናይ ሆኖችን ክታበታት ገወላደና እና በተካት አበረታ ልማማት ይከላከላለ:: ክታበቃው ክወሰና ንዝደኑና ክልልት ተቻለዎት ለባት ገምከልና ይሻግና:: ተኩታታለ ጥዕና ንግናና ንግና ወላደናን በሁዕላዊ በተካት አበረታ ክህቦነዋ:: አኩና እኩታት ማይ ለክፍታታት ወቅድ ክህልዎ:: ፍሰት ተኩታታለ ጥዕና ተረኝነው ተዘረዘሩ::
- ተኩታታለ ጥዕና በዘመና አገባብ ገምከልና ልማማ አበረታ ክህቦነ እና:: በእናደትና ገናል ለክፍታታት መፈሰ ገምጋብ ንዘ አበረታ ተጠቀም ማይ እና መርበብ አበረታ **NHS.uk** ተወካድ::

*ብለም ውስጥ ጥዕና ክልል ፍዴራል እና አይ ከዚያወጣም

ለተሳሳ

ለተሳሳ ነህይወት እብ አዲር አለቱ ስነወጥናዊ ሆኖም ከነታት ከይኑ ክትፈልጉ እንደሚ ክኩወን ይከላል:: ለተሳሳ በአገልግሎት የደረሰ::

ወላደና ክብዕም አስቦበት ቅልጋቻት አንተናይፈው እብ 999 ደወል ወይ በቃጥታ እብ A&E ነደ::

- ስምያዊ: ፍሰትው ወይ ነጥበ-ነጥበ አለዋ ቁርበት: ከንፈር ወይ መልካም
- በርሃቸ እብ ለወላደና ማስ ተጠቃልል አይሆነበት ስኖታ
- እብ ቅልጋቻት ቅልጋቻም: አቅራቢ ተንሂሳሽ ወይ አዘዴ ቁልጋቻዊ ቅልጋቻብ (ይህ ቅልጋቻም ደምና ወይ ቁርበት እብ ተስተና መሰንጻለ ክምጥጥ ክተሰተበበል ተኩለል)
- ከበት ገበር በኩል የሚያስማ አከራል ደኝሙን ለወላደና ተስተና ስርዓት
- ከበት ልመድ ነገሰለ ደቃሳ ቅልጋቻን ወይ ክተበራበር እንደሚ ቅልጋቻን
- ክምጥ እብ ገበር እዋን አሁባጥ መልሰ አይሆንም

ወ-ሸ-ሳ ከኩኑ ደ-ቻ-ሳ

ወ-ለ-ድ-ና ከ-መ-ድ ገ-ር-ና ከ-ም-
አ-ት-ድ-ቻ-ሳ ከ-ት-ዳ-ል-ጥ አ-ገ-ሳ-
ለ-ፍ-፡፡

ገ-ኘ-ፍ-ቱ ዕ-ሽ-ለ-ት ገ-ነ-ብ-ለ-ም-
ወ-ሳ-ሳ-ነ-ት በ-ዘ-ለ-ዋ መ-ገ-ሳ-
አ-ማ-ሳ-ዘ-ለ-ም ከ-ድ-ቻ-ሳ
ድ-ል-ዶ-ለ-ት አ-ይ-ኩ-ኑ-፡፡



- ከ-ወ-ለ-ድ-ና ከ-አ-ገ-ሳ- በ-ስ-ቻ-ሳ ከ-ት-ድ-ቻ-ሳ
የ-ተ-ቻ-ማ- ይ-ገ-ባ-፡፡ በ-ኩ-ኑ ወ-ደ በ-ቻ-ሳ-ማ-
ማ-ድ-ቻ-ሳ ማ-ሰ-በ-ት ከ-ስ-ብ-ብ ይ-ኩ-ኑ-፡፡
አ-ፍ-ን-ቻ-ሳ-ም-ና አ-ደ-ም-ና በ-ኩ-ኑ- ወ-ደ
ገ-መ-ና-ና-ፍ ከ-ሰ-በ- ይ-ኩ-ኑ-፡፡
- ሁ-ኔ-ት እ-ን ፍ-ይ መ-ቻ-ማ-ር-ቻ- ለ-መ-ኩ-ኑ አ-ዋ-ና-
ከ-ደ-ተ-ረ-፡፡ ከ-ነ-ቀ-ሳ-ቻ-ሳ ይ-ኩ-ኑ- አ-የ-ም-፡፡
ገ-ወ-ለ-ድ-ና ከ-ት-ድ-ቻ-ሳ ከ-እ-ና አ-ገ-መ-ና-ብ ለ-ደ-
ዓ-ራ-ት / መ-ቻ-ሳ- ተ-ረ-ብ- በ-ኩ-ኑ- ማ-ቻ-ማ- አ-ገ-ሳ-
ለ-ፍ-፡፡ ይ-ኩ-ኑ- እ-ን ተ-ሳ-ት ከ-በ-ር-ታ-ና-ም ፈ-ለ-ኩ-ለ-ኩ-
ከ-ብ-ለ- አ-ይ-ኩ-ኑ- አ-የ-ም-፡፡

▢ 82: የኋስ የኋስ
የቅርቡ የኋስ - ነት ፍቃድ
አዎስ ከተ-በለ የኋስና::*

▢ የ አደጋ-ቃለ አጥቃው
- በቅርቡ የኋስ ላይ
አን ታስተ ከደረሰ ፍቃድ
ከደረሰ የኋስ የኋስ
መስጠና እን ታስተ
ቅልጋው ወላጋኝ አለተዋ::



ድ ከኋስ መ-ቃት
16-20 ደግሞ
ስንተኞች
- በቅርቡ የኋስ
ወደ ቁለል የኋስ
አሰማማኝ ፍቃድ
ደቃቃ በርሃ - አዘ
ገዘዘቀሰ ሁኔታ የኋስ
መ-ከሰን እያ::



መ-ቃት: በምጥር: ሪፖርት የኋስ የኋስ
አን ታስተ ከደረሰ ፍቃድ እያ::

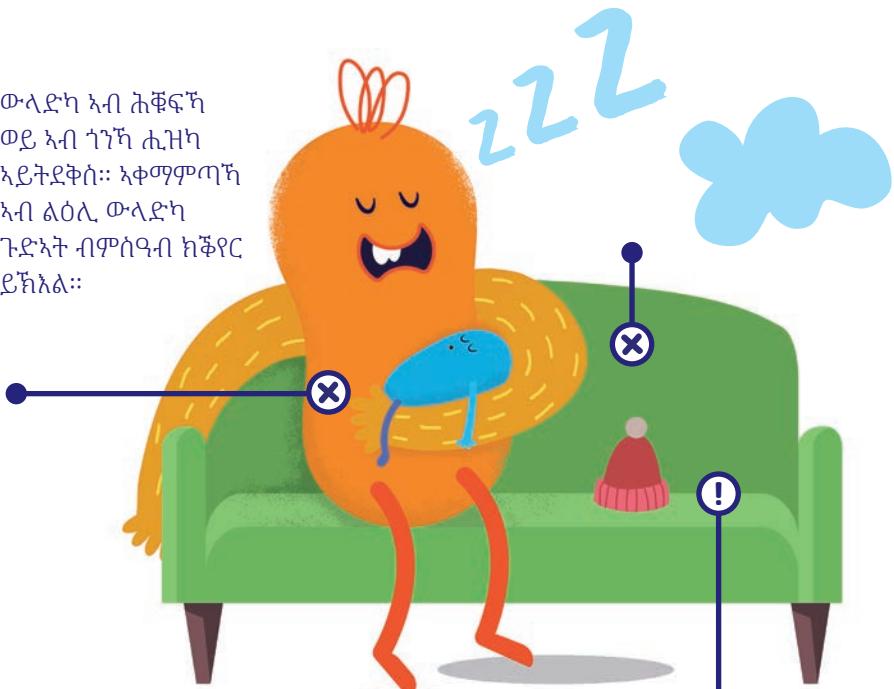
▢ 92: መ-ቃት ከኋስ ወደ እብ የኋስ ሁኔታ
የምድቃት ከበላሽ ወ-ከሰን አለው በታ እያ::



ንውጋድና ግኝድቃት ይከናዣ አያም ከ-በላሽ ወ-ከሰን አለው (ቅርቡ አንቃቃ
አለውም ፍቃድ ላይ ለቃጥታት: ለኋር: መ-ቃት: ፍቃድ የኋስ በምጥር):: **አዘጋጅ ገዢ**
አድጋድታት አያም:: ምስበት ከኋስ ከበላሽ ወ-ከሰን አለው:: ከኋስ የኋስ ፍቃድ አምልካት
ና በፈጥነ ይረዳ እለ: ከኋስ ወ-ከሰን ተደራሽ ገና የኋስ::

*በስ-ኋስ የኋስ ከበላሽ ወ-ከሰን አለውም

ወልደኝ እን ስቻቻኝ
ወይ እን ገንዘብ ስዘዝ
አይተደቂስ:: አቅማምጣኝ
እን ለወልደኝ
ተደናት ብምሳኑን አቅር
ይኩል::



ህያናት እን ወሰን አንከላዊ ቅበሮ ወይ ሌሎች አስፈላጊ ከም መተካሃ,
ርእስ መሳለ ማግባር አየደልምና::

ርእስ ወልደኝ አድላቸ ማስ አከወን መቂት እን ነበት አውዳለ ቅንደ መገኘት::
ቅበሮ እነዚ ወልደኝ ፍይ ገዢ ፍእስ መቂት ነገዢቻኝ ደወ ክብሎ ይኩል::



ለለሁ ታረሰት ነውለሁ እን አያዲ
ወተኩ እንበት አድቻቻስ ተበደቂ
አሁን አበላሽ ማንጻር እኩ::
ገኝበረትኩ ማኝር ነምርኩ እን
መርበበ ተበደቂኩ ስለ::
www.lullabytrust.org.uk

ናይ መከናና ከፍ መበለ

ናይ መከናና ከፍ መበለ: ዕስላት እና አገልግሎ እቅን ገኩድቁስለ
ከይኑ በውጭስነት አስቀበለ ተግኝለ ዘተዳለው እያ::



2
ሰዓት

አንተበዕለ ከፍ መበለ -

ከሚከተሉ ነገሮች እቅን
ቻናና አንተኝነት ዕረፍት
ወሰድ::



ወሰድና ከትርና ምኩንቱ
ፍልያት መስተካት
ከተማቀም ተኩል እና::
ወደ ድማ እና የበት ስብ
እና ደስታት ምስኑም ከፍ
ከብል ከተገበር ተኩል::



ከላ ገዢ እድገት እና ወደ ከብ እተካምና ዓይነት አመዳ ከፍ
መከናና ከፍ መበለ ተጠቃዋ::



ከተገበር አለሁ ዓይነት ደስታት ምኩስ
አመልና መዋርቂ ምርጥ ይመዳ::

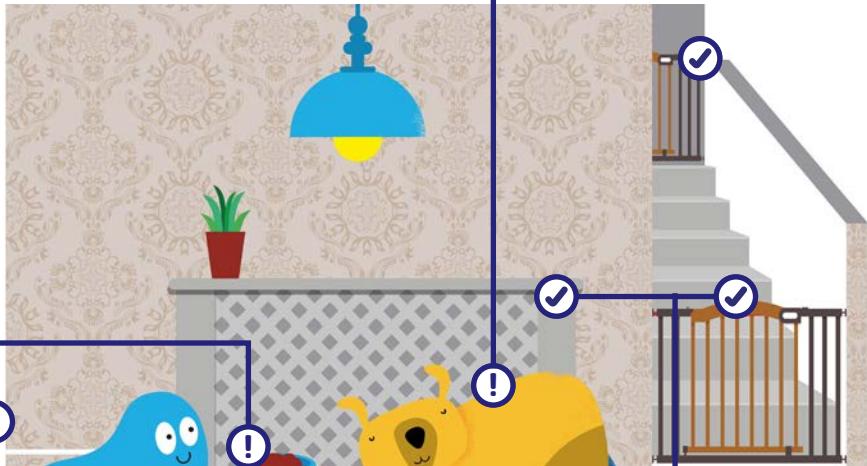


ናይ ወሰድና ቁድሟ እና መንበር መከናና ምቻማጥነ
ናይ ክረምኑ ከሆነ ለተደ ከድወንትን አውጽለ::

አዲስ የጊና ደረሰኑት

መግቢ አንስሳ ዘዴት አንተተበላው
ኋህዳኑት ገዳል እና አንስሳ ዘዴት
ኋመግበም ክከላከል ይችላል::

ቀንጂነት አንስሳ የህዳኑት
ገዳኑት አየም:: አንስሳቻ ገዴና
ክስከመ:: ገበር



ወላደና ገኩ በት አንስሳ ክድቅኑ
ወይ ክበልዕ ክላ ክይርባሽ ምሆኑ::

ኋስታቻ ቁልዕ እና ምንቀስቻ ክህልው
ከላው መደያይሁ መከላከል አዋን
ገደን እና::

ይይ ገዴና አንስሳ እና ለወላደና ወላደና
ንብረታቻ ክድቅኑ ወይ ክፍ ክበል
አይተኞችል (ይኩስ ንክድጠር)::

ይይ ገዴና አንስሳቻ ገኩ ክህልው ክኩስ ክኩስ ክኩስ
እና - በቅድጠት ክም አዲሱ እረጋግል::



ወ-ወ መሰተታችን ከም ዓገል መተዲራሪ አኞቻል
ከልእት አረስኑ መሳርሱታችን አብደስ ክብ አቶል በታ
ወያኑ ማግባር::



ከለም ገመድት ክብ አብደስ
አቶል በታ አርስቶም::
መፈጻኑ ካዘለም አስሰብ ይቶል እያ::

ጥርጉም እብ ማደከርፈኝ
ፈልምኑ አይተው ይይ!
አዘም መ-ወቻት ከይፈም ነት
ህናን ከቃድልዋ ይኩል::



ና ይ-ና ፍርድ አዘም
አድራት እያም!
አርስቶም በውሳኑነት
አቃምጠም::

አንድ ውኩል! ክትከናዣ ካለኝ በዘመል
ማይ ፍጥር ይ-ና ነት መ-ቃት ስት-ርድ-አድራት
ብምናታኝ (ውሳኑ መ-ቃት 37°C - 38°C እያ)
ወ-ወ ወሰኑል::

ውልድና ካብ ቅጥታዊ ስርሃን
እና አይ ክትናልም ይሞላል::



እብ መቻት ዘላዎም መዓልታት:: ነቅርበት ውልድና
ብኩል ፈቻቻ ክናና ስፍኖን እብ ድላል ክም አሸንኩ
አረጋግኝን (ገኘበት ፈከና ድላል በምጥቃቻ)::



ብልምና እብ መዳዎችታት ዘርዝር እናሽቱ ካብዎት ባትሬታት
እነተተዋኑውም ነዲለት ለላዘዎን መብከትና ግዢ ነምኑለያም
መባባከት መግባር ዓይለ:: ባትሬታት በግብር ተአስረም እብ
መዳዎችታት በጽሁፍ ካናት ክምኑተቻዎን አረጋግኝ::

ናይ ለመንድርና መከሰሰ አቅራቢት ካናናታት ይመሏች ሁኔታ
ዘላዎምና ስህንናት አስከበኑ እኩ እነተኩኑ እነተተዋኑውም ወይ እብ
ቅርበትን ዓይነን እነተተፈገገም አዘጋጅ ነዲለት እያም:: እብ አርማድናታት
እብ ለዕላ እብ ክብረት አኩላል ሆኖ በምርሏች አቅምጠም::



ጠቅምና መርበባት ፊርማ

- ዓይነት እብ ወጪዎን ወሰኑን ገዢ:
www.rospa.com ክምኑውን www.capt.org.uk
- ወጪዎ-ምድቻዎ
www.lullabytrust.org.uk
- ባኩል ጥቦና:
www.nhs.uk



ነመምርሏች ቁጥጥሮ ሂደናት አዋጅ CPR: እብ መርበባ ፊርማ: www.sja.org.uk እና
'Paediatric first aid' በምጥቃቻቻ ሲለ::

መዝገብ ቅልት ቁናይም

ከዚህ ወልድን አብ ቅድሞ ገዢ ወልድ ዘኩዎን
ሰብን ዘድግኑኩና በተቀት ቁናይም አለው::

ገለ ካብቶም አገልግሎት
አብዛኛ አለው



ՀՅ ՓԼ.Բ

፳፻ ወለድ መሰረት

መእርሻት አሁን እኩለን ይች አንቀጽ እስ
አዋን ጥንገናን አርፈን ላይ አሁን:: ተማኑር
መእርሻት ቅስ መእርሻት ስምኑን ቅጽናር
እናተገበሪለን ይሰርች::

ለዕለዋዕ ደረጃ መሳሪያት

አጀትና ደንብ ወለድ፡

- ԴԵՒՅՈՒՆ ՊՐԵՄԻՅՈՒՄ
 - ՄԱՐՏԻ ՀԵՐԱԿԱՆ ՊՐԵՄԻՅՈՒՄ
 - ԿՈՎԱՅՐԻ ՀԵՐԱԿԱՆ ՊՐԵՄԻՅՈՒՄ

ՀԵ ՊՍՎՑՆ ՓԵՓՑ:

እኩም አካይም እብ ጥንስን ከርስን ዘንተፋ
እያም::

አካል ቁጥር ፭

እኩም አካይም እን ማቅዋት ቅንኙን ስመ-ማት
ናመጣበት እን ማደረሰውን አነጻፋ እያም::



www.nuh.nhs.uk/maternity

ՍՀՈՎ ՊԾԾ ՍՑՀԴ 0-19 ՀԱԼԱԼԾ ՆԸՆԴՆ

ՀԵՂԱԿԱՐԱՎՈՐ ՀԵՒԱԾ ԱԾԽԻՆԸ CIC

ԴԻՄՈՒՄ ՊԾԾ:

ՈՒՍՏ ՊՖԱՐԱՆ ՈՎԱ ՊՅ ՍՀՈՎ ՊԾԾ
ՆԸՆ ԱՓՆ ՖԲԸՐԴ:

Ը ՊՖԱՐԱՆ ՍՀՈՎ ՊԾԾ ՆԸՆԾ ԱՌ
ՍՑՀԴ ՈՒՍՏ ՊԾԾ: ԾՈՐԴ ՈՒ ՊԾԾ
ԴԻՄ ԻԸՆ ԱԾԽԱ ԱԾԽԱ ՊՄԱՐԴ ՆԸՆԾ ՈՒ
ՊՖԱՐԱՆ ԱՐՎԱ: ԿՈՒՐ

- Պ ՊՐ ՀԵՂԱԼԾ ԾՈՐԴ ԿԱՎՈՎ ՊԼԱ ԲՈՒՆ
- Ի ՊՐ ՊՐ ԾՈՐԴ Ի ՊՐ ԱՌ ՖԱԶ ԱՌ 5
ԱՄ ԾՈՐԾ ԴՄԱԾ ԱԾԽԱ ՊՄԱՐԾ ՀԵՂԱ
ՊՐ ԿՈՒՐ ԲՍՐ

ՀԵ ՈՀԵՐԾ ՆԸՆ:

ՀԵ ՈՀԵՐԾ ՆԸՆԾ ՊՖԱՐԱՆ ՆԸՆ ՈՀԵՐԾ
(FNP) ԱՌԱ ՊՐ ՊՐ ՖԱԾ: FNP ԿՎԱԾ
24 ԱՄ ԴԻՄ ԴԻՄ ԱԾԽԱ ԱԾԽԱ ՊԼԱ Ի Ի
ԱԾՈՒ ԱԼՎՆ ԱՎԱԼԻ ԱՅ:

ԱՆՏ ՀԵ ՈՀԵՐԾ ՆԸՆ ԿՎԱԾ Ի ՊԼԱ ԱԾԽԱ
ՊՐ ՊՐ ՖԱԾ ԱԾԽԱ ՊԼԱ 2 ԱՄ ԱՎԱԼ
ԴԻՄ ԱՎԱԼ: ԱՎԱԼ ՈՀԵՐԾ ՆԸՆԾ ԱՌ ԱՓՆ
ՊՐ ԱՎԱԼ ԱՌ ԱԼԱԼԾ ԲՐԱ:

ՀԱՄԱՐԱ ՄԻՒՆ:

ՀԵ ԵՐԱ ՈՀԵՐԾ:

ՈՀԵՐԾ ԵՐԱ ՄԻՒՆ ԿԱՄԱՐԱ ՑՂ
ԹԱ ԱՌ ԳԵՂԱՐԾ ՖԲԸՐԴ: ԱԾԽԱ
ՈՀԵՐԾ Ի ՊՐ ՊՐ ԾՈՐԾ ԾՈՐԾ
ՊՄԱՐԾ ԿՈՒՐ ՊՄԱՐԾ 6 ՈՒՄԱՐԾ ՀԵ
ՊՐ ՊՐ ԾՈՐԾ ԿՈՒՐ ՖԲԸՐԴ:

ՀԵ ՍՑՀԴ ՄՈՆԱԾԵՐԾ ԿԻՄ:

(ՈՄՊՐ ՀԵ ՊՐ ԱԾԽԱ ՍՑՀԴ ՆԸՆ):

ԿԱԿԱՎ ԿՎԱՎԱ ՊՐ ԴԻՄ ԴԻՄ ՊԾԾ
ՆԸՆԾ ԱՌ ԴՄԱԾ ՈՀԵՐԾ ՈՀԵՐԾ:

- Պ ԿՎԱՎ ԿՎԱՎ
- Պ ՊՐ ՍՑՀԴ ԿՎԱՎ ԿՎԱՎ
- Պ ԿՎԱԾ ԿՎԱԾ

ՀԵ ՍՑՀԴ ՄՈՆԱԾԵՐԾ ԵՐԱ ՈՀԵՐԾ
ՀԵ ՍՑՀԴ ՄՈՆԱԾԵՐԾ ԿԻՄ ՊՐ ՊԾԾ
ՊԾԾ ՍՑՀԴ ԱՎԱԼ ԱՎԱԼ ԱՎԱԼ ԱՎԱԼ:

www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service



ኩብ ከባቢና በኩብ አተመርጫ ና ቅዱር ክሳልታት

አፈሻዊ አካም (GP):

አከራም ነገራዊ ልምሮች አኋኑ ሁኔታ ሁኔታዊ
ከንታት ይፈክም:: እናለሁ እንተኩረኑ ሁሙማት
ኩብ ሁኔታት ወይ ካል ሁኔታዊ አገልግሎት
ይልክኝ::

ናይ ተግባር ንርድ:

አፈሻዊ ፍይ ተግባር ንርድታት እና GP መጥበቃት
ከም አካል ፍይቱ ፍይ ቅዱር ከገኘነ ጉዢ
ይሰርኝ:: ተራኞም ይሆና ነዚም አስቦበት የጠቃላል:

- ክታበት ምሃብ
- ክላኝነት ምክያድ
- ፍመር ይሞ ምወቅድ
- እና ሁሙማት መረጃዎች ምፍርም

ከላም ከም ስድራቤት እና ምድርችና አሳተኞች
አከራም ነገራዊ ሁኔታ ምምከልኝ እና
ተደኝነት ወስኑ እና ትምህር ትምህር
አለፍነት አለዋም:: ንርድታት እና መሰርኝ
ፍይቱ ከበት ምምከልኝ ተወስኝ አገልግሎት
ገምርኑ ከወከልኝ ይኝኗል እያም:: አከራል
እና አኋኑ ገዢ ይሆና እና መጀመርያ ምሳኝ
ክክረበለ እኝ::

ፁርማስታት:

ፁርማስታት እና መድሃኒታት ቅዱር አለዋም
ከላላዊ ፍልጠት ተጠቃዋሚ ነገሸማች
ምክርና መምርናን ይህበ:: ነውላል ዓብ የኩብ
አበረታዊ ይገፍኗያም:: በተካት ይሆና
ስልክታት እኩታት እያም::

ከበንያዊ ዘላማ አገልግሎታት

መምህር ስድራበት:

መምህሩን ስድራበት ነውለሁ እና በዚህ
ዘተፈለያ አረዳበታት ቅዱርና ደንብ
ይሆናል፡፡ ወልደ ስድራበት ቅዱ አደጋና ሁኔታ
ፍጻ የዕለማውያም ይደግኝ፡፡ ቅዱርም እና
ሰብጥ ሁኔታ ዘተፈለያ አመራዊ መጋጥታት
ዘተመርከሱ እና፡፡

መምህሩን ስድራበት ውስጥ ነው ተፈልጋቸና
ገጥበትና የከይደል፡፡

እና SSBC ፊብርና www.smallstepsbigchanges.org.uk እና

ስራሕተኞች ደንብ ስድራበት (FSW):

ስራሕተኞች ደንብ ስድራበት በበት ቅዱር
ዘተማ የተገኘነውም ተፈልጋቸም ይሰርና፡፡ ተረኞም
ኋይ አገር ወይ ነዋሽ እዋን ደንብቸት ዘመናዊም
ስድራበታት ግብረውን ስምዓታዊን ደንብ
ምንብ እና፡፡

ይህ FSWs አቅራቢዎች አርብዎች በመገኘዎ
እና ከባቢዎች አርብዎች ማእከል ሁኔታ
ዘተፈለያው ተከለል እና፡፡

ማስበራዊ ስራሕተኞች ሁኔታ:

ስራሕተኞች ደንብ ስድራበት በበት ቅዱር
ዘተማ የተገኘነውም ተፈልጋቸም ይሰርና፡፡
ማስበራዊ ስራሕተኞች ሁኔታ፡፡ ሁኔታ፡፡
መንእስቶና ስድራበቶችምን ደንብር እዋን እና
ዘተፈለያ እዋን ነምስጋዎች ይሰርና፡፡



አገልግሎት የተገኘሃምናናር ይ

□ www.nottshelpyourself.org.uk

ኋላርት የተገኘሃምናናር ዘዴዎን ስልክ አገልግሎት: ፍይ ከባበ ነጥፈታትን ወሃጋት አገልግሎት ሁኔታዎን:: አገልግሎት ወላደ/አለፈ ከባ ክትከይድ ፈቃድ::

□ www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk

ኋላ ከባበ ወብዳቤ ጥወናን ፍይ በት ትምህር ነርስናን ተጀለ አበራታን ነምርክብ ተስፋት ሰደራበታዊ ጉነታታት’ አልብ ይለይ::

□ www.nottinghamshire.gov.uk

መርበብ አበራታ በት ባዕስ አውራድ: ባዕስ አውራድ ላይት ወላደና ስነወልከት አበራታ ይለ::



አብ ቅረባና ዘዴዎን A&E: ማስከላ ሁኔታዎን:: አፈጻጸም አከም: አከም ሰነ ወይ ካልለ አገልግሎት ጥወና ነምርክብ አብ www.nhs.uk ወልታው አብ ፍይ ወደፊላይ በታ 'find xx' አልብ ይካፍ::

ተወስኑት ፍይሳ ስብ መያዥ ደንብ ዘህሪ ትኩለትን ማረጋገጫ መስመራት አገልግሎት

ዘኩለት ገዢና አርከበል ገዢና ክፈልለ ይችላል እኩል እኩል እኩል
አገልግሎት ገምርኩበት እኩል መርበጥት አገልግሎት ተወስኑት

□ ማቅረብ ስንጻድ ወልደት:

ብሔርድ ንዝኑኩል ወልደት ማቅረብ

www.birthtraumaassociation.org.uk

□ አገልግሎት:

ብሔርድ ማቅረብ / ወይ ቅድሚ ገዢናን በዘዴወልደ ሆኖ ንዝኑኩል ስድራቤት

አገልግሎት መርበጥ አገልግሎት ማቅረብ ወልደት ስድራቤት ወመሬት ማዘጋጀ ገዢ

www.bliss.org.uk

□ ክራይ-አሳ:

ደንብ ንዝኑኩልን ደቂት ዘዴወልደም ሆኖ ንዝኑኩል ስድራቤት

ቀናሽ ፍይሳ ስብ መስመር: **0845 122 8669** (2p/min ተደምር መደበኛ ፍይሳ ንዝኑኩል ስትወር)

ፍይሳ ስብ መስመር ለቀናሽ: 09:00am – 10:00pm

www.cry-sis.org.uk

□ ሆኖ ስድራቤት;

አተሳቢያ ተመሳሳይ ይታ : መንገስኩት ወልደን ንጽል ወልደን እዋን ገኩል መደብት ሆኖ ስድራቤት ስድራቤት ወልደን ::

ቀናሽ ፍይሳ ስብ መስመር: **0808 800 2222** (መደበኛ ፍይሳ ንዝኑኩል ስትወር)

ፍይሳ ስብ መስመር ለቀናሽ: 9am-9pm ለኩ-ቅርቡ | 10am-3pm ቁጥምና ለኩ-ቅርቡ

የአገልግሎት አገልግሎት ሰላል: ለኩ-ቅርቡ 1:30pm-9pm

www.familylives.org.uk

- **በኩረት የጊዜ በቻ:**
ደንብ ነገሮች ወላደ
ቀጽ 2 የ አገልግሎት መስመር: **0808 802 0925**
ኋይ አገልግሎት መስመር ለማቻቻ: አተፈላለም እና: መርበብ አበረታ ሰነድ
www.gingerbread.org.uk
 - **ማለከል ተከራካሪ:**
ፖስት ከደንብ በምኑታው ነገወም ፍቃድ አለም ተስፋ ተስፋ አለመስላል አተፈላለም ለከፍታቸው ፍቃድ
ከባይና ደንብ ስኩል
www.hubofhope.co.uk
 - **ርግስት የገድሰ እና:**
ወላደ ስዘም ጥገና በፍርድ ይሞላ የሚ ችግር ተስፋ ሁኔታ አለዋወል ፍቃድ
www.kickscount.org.uk
 - **ተበግለ ወደ ስብ:**
ነገድያች ይች ተበግለ ፍቃድ አበኩቃዊ ዓመታ ደንብ
ቀጽ 2 የ አገልግሎት መስመር: **0182 333 4244** (መደበኛ ፍቃድ አፍልታ ንትወርክ)
ኋይ አገልግሎት መስመር ለማቻቻ: 10፩.፩.-4፩.፩. ስ፩ -፩፩፩
www.mankind.org.uk
 - **አንገል:**
ኋይ አገልግሎት መስመር: **0300 123 3393** (ነ፩ ተለይና)
ኋይ አገልግሎት መስመር ለማቻቻ: 9፩.፩.-6፩.፩. ስ፩-፩፩፩ (በዘመኑ ፍቃድ ተስፋ ስብ)
www.mind.org.uk
 - **ማቅበር መውጫድ ጥንብ:**
ብስኑና መንገድ ጥገና ነገሮች ስድራቤታት አገበር ደንብ
ቀጽ 2 የ አገልግሎት መስመር: **0192 420 0799** (መደበኛ ፍቃድ አፍልታ ንትወርክ)
ኋይ አገልግሎት መስመር ለማቻቻ: 9፩.፩.-4፩.፩. ስ፩ -፩፩፩
www.miscarriageassociation.org.uk

□ ΦΩΤΙΣΘ:

የሰነድ ቅጽ ၁၈၁ ነው

ቀናል ፍቃድ አገልግሎት መስፈርት: 0808 164 3332 (መሬት ፍቃድ አገልግሎት ክፍያዎች)

ດែល ការុង សមាគម សំណង់ នៃពេទ្យ: 10.៩.០.-៣.៩.០. និង-៩.៩.០ / ៦.៩.០.-៩.៩.០. និង-៨.៩.០ កាមេ-សំណង់ ផ្សេងៗ
www.sands.org.uk

□ Μελλ:

ቅናንፈ እባለት

ቍናርና አገልግሎት መስመር: **0808 800 4444** (ነፃ ተፈጻሚ)

ՀՀ ԿՂԽ ԹՀԹՎԸ ՀՊԴՔՆ: 8Փ.Փ.-8Հ.Փ. ՀՀ-ԳՀԸ | 8Փ.Փ.-5Հ.Փ. ՓՀՄՆ ՀՆՈՒՆ

www.shelter.org.uk

□ 185258 በዓውታ ቅድዎች

፤፡ ስም አድተገልያን ቅስጠራዊን ፍለ እናምር ጥወና ደንብ በንግድ

ድኋና: **፪፻ 85258** በግዢታ የወሰንና ከድን አን ፍይ ተለይና ክሳን እድልትዎን እያ)

ኋይ የአዲስ የኋይ አገልግሎት መሰራተኞች ስት: 24/7

www.giveusashout.org

□ ለዚወት ፕሮጀክት :

አበዳታ NHS ነውለኛ በዘመኑ በምርጫውን ከልተኩን

www.nhs.uk/start4life

□ አድራሻ ማኑታ :

ԱՐԴԻՇ ՂԱՓԱՀԱ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԱՂԱՍ ՔՐԵ

ቍና ዓይ አገልግሎት መስቀል: 0800 138 0509

ՀԵ ՔԱՀ ԹՈՂՄԸ ՀԽԴՔ: 10Փ.Փ. - 1Բ.Փ. / 7Բ.Փ. - 10Բ.Փ. ԸՆ.-ԶԸՆ.

www.twinstrust.org

በ ፲፻፲፭ ስታምኑታት-ዓበይት ለወጥታት (ታክሳን 2021) አተኞች

ምስ ቅዱር ነውታንያም ለተከር ጉርካናይን CIC፡ እና የተካናይም የፋይርድ ሁኔታ ለማተታት፡

ዲትናግማና ደትናግማስና::

ሰርዓት ወለደን ሆኖም ከበደ: ICON: ነው ዘመኗል ተግባራዊ ነፃላ ከምኑ ወን ፍይ የተገኘው

አበቃት ንዝነዎች አበርካቶ::

እንቃዕስ ቀንሰኩዋ፡ ንኩረነትና ደመኑ አሰተማችር፡፡

ከብ Small Steps Big Changes



- 💻 www.smallstepsbigchanges.org.uk
- ✉ ncp.ss.bc@nhs.net
- 🌐 [smallstepsbigchanges](https://www.facebook.com/smallstepsbigchanges)
- 🐦 [ncitycare_ssbc](https://twitter.com/ncitycare_ssbc)
- 📷 [ssbc_nottingham](https://www.instagram.com/ssbc_nottingham)

Small Steps Big Changes- ነገሮች ወከፍ ቁልጊ እና ሆኖዎች
ዘበላለ ድማር ምሃብ