

ሠር ብጥዕና ጽኑሑ

አገዳስነት ግብእ ሚዛናዊ አመጋግባ፣ አድላይነት ምዕሳድ ፎሊክ አሲድ፣ ቀጻሊ ምሕካም፣ ክታበት ስድራቤትኹም፣ ከምኡውን ጥዕናዊ ሓደጋታት ካብ ጎዳእቲ ንጥረ ነገራት ኣብ ኣእምሮኹም ኣእትዉ።

ጥዕይን ንጡፍን ንክትከውኑ ዝሕግዙ ገለ ምክርታትን ሓሳባትን እንሆ፡-

ጽቡቕ ንርካ ብላዕ

ጽቡቕ ምምጋብ ማለት ንጥዕይ ኣነባብራ ምርጫ መግቢ ምግባር እዩ!

- ጥዕናኹም ንምሕላው ዘድልዩኹም መሓዳታት ንክህበኹም ከም ፍሩታታትን ኣሕምልትን ዝኣመሰለ ኣተፈላለዩ ዓይነት መግቢ ብልዑ።
- ምሉእ እኽሊ ከም ኣትሚል፣ ቡናዊ ሩዝ፣ ምሉእ ሰርናይ ባኒን ፓስታን ምረጹ።
- ጽጉብ ዝኾኑ ምርጫታት ስጋን ደርሆን ምረጹ። ካልኣት ምንጪ ፕሮቲናት ከም ምግቢ ባሕሪ፣ ፍረታትን ዘርእን፣ ምሽላ፣ ደረቕ ፋጃልን ኣተርን ከምኡውን ፍርያት ሰይ ምብላዕ።
- ንተወሳኺ ምክርታት ጥዕናዊ አመጋግባ፣ ናብ choosemyplate.gov ኪዱ።



ፎሊክ አሲድ

ኩሎም ክጠንሳ ዝኽእላ ሰባት መዓልታዊ 400 ማይክሮግራም ፎሊክ አሲድ ዘለዎ ማልቲቪታሚን ከወስዳ ይግባእ። ፎሊክ አሲድ ናይ ሓንጎልን ዓንዲ ሕቕን ውላድኪ ንክጋጥም ዝኽእል ናይ ውልደት ጉድለት ንምክልኻል ከሕግዝ ይኽእል። ይኹን እምበር ፣ እቲ መከላኸሊ ቅድሚ ምጥናስኪ እዩ ክጅምር ዘለዎ። ምስ ሓደ ማልቲቪታሚን፣ ልዑል ፎሊክ አሲድ ዘለዎም መግብታት ምረጹ፡-

- ዝተገብተመ ባኒ፣ እኽልን ፓስታን
- ኣራንጂን ጽማቕ ኣራንጂን
- ፋጃል፣ ዓተርን ብርስን
- ጸሊም ቀጠልያ ቆጽሊ ዘለዎም ኣሕምልቲ



ለባም ኩኑ - ተኸተቡ!

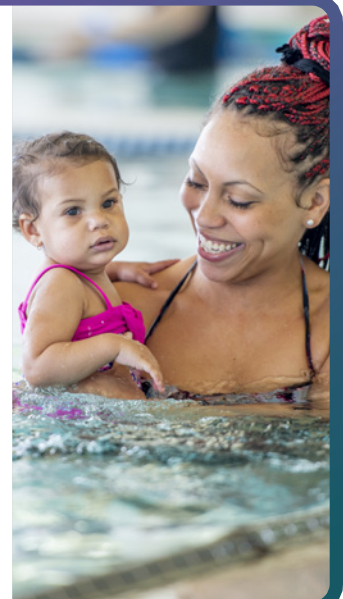
ንወሃቢ ከንክን ጥዕናኹም መደብ ኣድላይቲ ክታበታት ንክህበኹም ሕተቱዎ።

ኣካላዊ ምንቅስቃስ

ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዝያዳ ሓይሊ ከም ዝህበኹም ትፈልጡዶ? ብተወሳኺ ስሚዒትኹም የልዕሎ፣ ዝያዳ ርጉእ ስምዒት ከም ዝስምዓኹም ይሕግዩኹም፣ ጽቡቕ ድቃስ ከም ኣትድቅሱ ድማ ይሕግዩኹም! ቀስ ኢልኹም ኣብ መዓልቲ ከሳብ 30 ደቓይቕ ወይ ልዕሊኡ ማእከላይ ጽዑት ዘለዎ ንጥፈታት ህነጹ። ናይ ማእከላይ ጽዑት ዘለዎም ንጥፈታት ገለ ሓሳባት፣

- ቅልጡፍ ብእግርኹም ምኻድ ወይ ንእግራ ጉዕዞ ምኻድ
- ምሕንባስ ወይ ናይ ማይ ኤሮቢክስ
- ብሽክለታ ምዝዋር
- ምስዕሳዕ
- ቴለፎን እንዳተዛረብኩም ኣብ ቦታኹም ተንቐሳቐሱ
- ኣብ ስፍራ ኣታኸልቲ ምስራሕ

ብዛዕባ ዝበለጸ ንዓኹም ዝኾውን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምስ ወሃቢ ከንክን ጥዕናኹም ተዘራረቡ።





ስምዒታዊ ጥዕና

ድህረ ምዕላድ ስምዒታት ዝተሓወደ ስምዒት ክስምዓኪ ልሙድ እዩ። ኣብ ምብላዕ ወይ ምድቃስ ክትሸገሪን ንውላድኪ ክትከናኸኒ ክለኺ ልዕሊ ዓቕምኺ ኮይኑ ክስምዓኪ ይኸእል እዩ። ነዚ ስምዒታት እዚ ንምሕጋዝ፣ ጽቡቕ ምብላዕ፣ ብዙሕ ግዜ ምዕራፍ፣ ኣብዚ ግዜ እዚ ድማ ንስድራቤትኹምን ፈተውትኹምን ደገፍ ሕተቱምም።

ጓሂ፣ ጭንቀት ወይውን ነገራት ክትጻወርዮ ከም ዘይትኸእሊ እንተተሰማዒኪ፣ ድህረ ሕርስ ጭንቀት (PPD) ክህልወኪ ይኸእልዮ። PPD ኣዝዩ ልሙድ እዩ ከምኡውን ንፉዕ ኣላዩ ኣይኮንክን ማለት ኣይኮነን።

ንልዕሊ ክልተ ሰሙን ጓሂ ወይ ምጉዳእ እንተተሰማዒኪ ወይ ንነብስኺ ወይ ንውላድኪ ክይትጎድኢ እንተፈረሐኪ፣ ብዛዕባ ስምዒታትኪ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኺ፣ ሰራሕተኛታት Women, Infants & Children (WIC፣ ኣንስትን ሕጻናትን ቕጽልዑ) ወይ እትኣምንዮ ሰባት ተዘራረቢ። ሓገዝ ምርካብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ መንጎኹን ኣብ መንጎ ውላድክን ዝህሉ ጥዕይ ስምዒታት ንዕብዮት ውላድኪ ኣገዳሲዮ።

Perinatal Support Washington (ብተወሳኺ ንደገፍ ፕሪናታል ሞሽንግተን) ብቐጽሪ ስልኪ 1-888-404-7763 ክትድውሉ ወይ perinatalsupport.org ክትበጽሑ ትኸእሉ ኢኹም።

ንስድራቤትኹም ውጥን ምግባር

ተወሳኺ ቆልዑ ክትወልዱ እንተሓሰብኪ፣ ኣብ መንጎ ጥንሲታት እንተወሓደ ን18 ኣዋርሕ ምጽባይ ኣብ ግምት ኣእትዩ። ኣካላትኪ ንኸኣዩን ናብ ጥዕይ ክብደት ንኸበጽሕን ግዜ ይድልዮ።

ብዛዕባ ጽቡቕ ዝሰርሓልኺ ኣገባብ መክላኸሊ ጥንሲ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኺ ወይ ነርስኺ ተዘራረቢ።

ንነብስኺን ንስድራቤትክን ካብ ንዳእቲ ጥሪ ነገራት ተኸላኸሊ

ትምባኸ ፣ ኣልኮላዊ መስተ ፣ ከምኡውን ዘይሕጋዊ ሓሽሽ ንጥዕና ስድራ ቤትኪ ጎዳኢ እዩ። ነዚ እም ብዘይምጥቃዎም ንደቅኹም ጽቡቕ ኣብነት ሃብዎም። መድሃኒታት ከም መምርሒ ዝተወሃበኩም ተጠቐሙ። ሎሚ እትገብርዮ ምርጫታት ሕጂን ኣብ መጻኢን ንጥዕና ስድራቤትኪ ክጸልዎ ይኸእልዮ።

ኣብ ዝሓደ ሰብ ሽጋራ ዘትክኸ እንተኾይኑ፣ ካልኣይ ኢድ ሽጋራ ምትካኸ ወይ ኢ-ሽጋራ ኤሮሶል ምትንፋስ ንህጻናትን ንቕጽልዑን ኣዝዩ ጎዳኢ እዩ። ኣብ ከባቢ ትኪ ትምባኸ ምህላው፣ ናይ SIDS ዕድል ይውስኸን ኣዝማዮ፣ ብሮንካይትስ፣ ረኽሲ እዘኒን መንሸሮን ናይ ምምዕባል ዕድል ይውስኸ።

ካብ ኩሉ ትኪ ርኣቁ። ንውላድኪ ውሑስ ዝኾነ ደረጃ ምቅላዕ የለን። ቩርንግ ሓዊስካ ኩሉ ዓይነት ትኪ ጎዳኢ እዩ። ንጥዕይ ህጻንን ጥዕይ ንስኹምን ንምርካብ፣ ካብ ትምባኸ፣ ኢ-ሽጋራ፣ ማሪዋናን ትክን ሓራ ክትከውኑ ምረጹ። ኣብ ዝኾኑም “ምትካኸ ሽጋራ ኣይፍፍድን” ዝብል ሕጊ ኣቐምጡ። ኣብ ከባቢ ውላድኪ ሰባት ሽጋራ ክትክኸ ኣይትፍቀደሎም። ንሓገዝ ምቕራጽ፣ ናብ 1-800-QUITNOW ደውሉ ወይ ኣብ quitline.com ተወክሱ።

ብዛዕባ ነርሲንግ ሕሰቡ

ወሃብቲ ክንክን ጥዕና እንተወሓደ ንሓደ ዓመት፣ ንስኹም ወይ ውላድኹም እንተደሊኹም ድማ ንነዊሕ እዋን ንነርሲንግ ይመኽሩ። ንውላድኪ ጸባኺ ምቕራብ ንጥዕና ዘለዎ ረብሓታት ይውስኸ።

- ጸባኺ ንዕብዮትን ምዕባለን ልክዕ ዝኾነ መኣዛታት ኣለዎ።
- ጸባኺ ነቲ ዝዓቢ ዘሎ ህጻንኺ ይድግፎ።
- ጸባኺ ውላድኪ ንረኽሲ ንምምካትን ውሑድ ግዜ ንኸኣምምን ይሕግዞ። ጸባኺ ምቕራብ ጥዕናኺ እውን ንምሕላው ይሕግዝ!
- ንውላድኪ ጸባኺ ምሃብ ምትእስሳር የሓይል።



DOH 961-1268 May 2022 Tigrinya ነዚ ሰነድ ብኸልእ መልክዕ ንምሕታት ብ1-800-841-1410 ደውሉ። ጽሑፍን ወይ ዝጸንዖም ዓማዊል፡ ብኸብረትኩም ብ711 (Washington Relay) ደውሉ ወይ ድማ በዚ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ግበሩ። WIC ማዕረ ዕድል ዝህብ ትካል እዩ። ዋሽንግተን WIC ኣድልዎ ኣይገብርን። ካብ ሚኒሶታ WICን እዮዎ WICን ብዝሃብዎ ናይ ናውቲ-ሓገዝ መሰረት ፍቓድ ተወሃሃዶ።