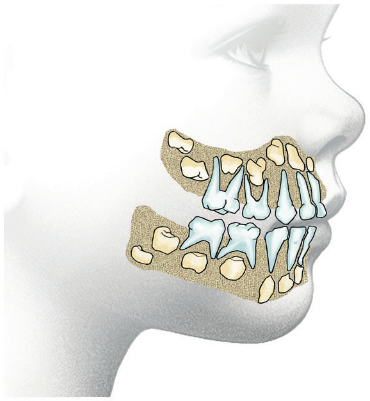


### ሓደጋ ምስ ዘጋጥም

ውላድካ ኣስናኑ እንተጎዲኡ፡ ዋላ ሓደገኛ ኣይምሰል፡ ናብ ሓኪም ስኒ ወይ ቤቤሴ(ማእከል ክንክን ጥዕና ቈልዑ) ደውል።

### መታን ክንሕግዘካ፡ ካብ ምሕታት ድሕሪ ኣይትበል

ኣስናን ቈልዓ ጥዑይ ክኸውን እንተኾይኑ፡ ብኣግኡ ጥዑያት ልምድታት ምፍጣር ኣገዳሲ እዩ። ደገፍን ሓገዝን ምስ ትደሊ፡ ሓኪም ስኒ ወይ ቤቤሴ( ማእከል ክንክን ጥዕና ቈልዑ) ሕተት።

ብዞባ ስኮነ ሕዳር 2024 ተዳልዩ።
ስእልታት፤ ካሪን ካርልሶን/ Ritbolaget.se

# ጽቡቕ ልምድታት ንኣስናን ውላድካ

ካብ 0 ክሳብ 6 ዓመት

### ኣስናን ንኽጸርግን ንኽድልድልን መውጾ

ቀዳመይቲ ስኒ ካብ ትወጽእ ኣትሒዝካ፡ ንጉሆን ምሸትን ኣስናን ውላድካ መውጾ። ነቲ ቆልዓ እንዳ ኣጸወትካ ነቲ ምምዋጽ ኣልምዶ!

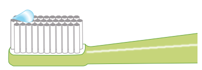
ፍሎራይድ ዝሓዘ ልኡም ናይ ቈልዑ ናይ ስኒ-ክሬም ብምጥቃም ጀምር። እቲ ቈልዓ 6 ዓመት ምስ መልአ ድሕሪኡ ናይ ዓበይቲ ናይ ስኒ-ክሬም ክጥቀም ይኽእል እዩ።

ንውሽጥን ንግዳም ዝጥምት ኣስናኑ ክትምውጾ ጀምር። ነቲ ናይ ቅድሚት ኣስናኑ ንምብጻሕ፡ ከንፍሩ በጻብዕትኻ ንላዕሊ ክትኣልዮ ከድሊ ይኽእል እዩ። ኣብ መወዳእታ፡ ነቶም መንከሲ ናይ'ቲ ስኒ መውጾም።

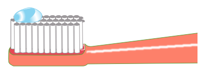
ኩሎም ቈልዑ ኣስናኖም ምምዋጽ ዘይደልዩሉ እዋናት ክህሉ ይኽእል እዩ። ተስፋ ኣይትቑረጽ! መዓልታዊ ብሜላን ብጸወታን እንዳገበርካ መውጾ። ምስ ግዜ ከም ልምዲ ገይሩ ክወስዶ እዩ። ኣብ ከም'ዚ ኩነታት ደገፍ ምስ ዘድልየካ ተወከሰና።

ውላድካ ብውሕዱ 10 ዓመት ክሳብ ዝመልእ፡ ኣብ ምምዋጽ ኣስናኑ ሓገዝ ከድልዮ እዩ።።

### ክንደይ ዝኣክል ናይ ስኒ ክሬም?



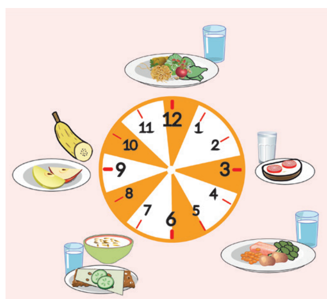
ቀዳመይቲ ስኒ ካብ ትወጽእ ጀሚሩ ክሳብ 2 ዓመት ዝመልእ፡ ንእሽቶይ ክንዲ ጽፍሪ ናይ'ታ ንኡሽተይ ኣጻብዕቲ ናይቲ ።



ካብ 3-5 ዓመት ዕድመ፡ ክንዲ ዓተር ዝኸውን ንጣብ።

ድሕሪ ምምዋጽ፡ ኣብ ኣፋ ክሬም ናይ ስኒ እንተ ተረፈ ጸገም የብሉን።

### ኣስና ዕረፍቲ ይደሊ



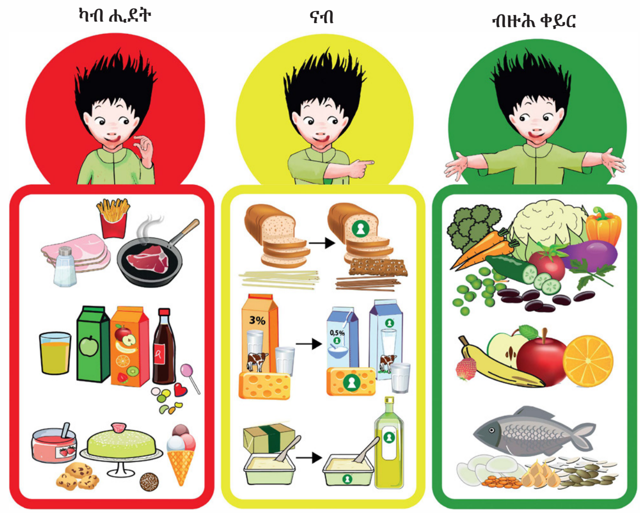
ሓሓሊፍካ ነኡእሽተይ ምብላዕ ንኣስናንካ ይኹን ንሽውሃትካ ጽቡቕ ኣይኮነን። እቶም ኣስናንካ ኣብ መንጎ ተኸታታሊ ምብላዕ መግቢ እንተወሓደ ናይ ክልተ ሰዓት ዕረፍቲ ንኽህሉ ነብስኻ ኣለማምዶ። ኣብዘን ክልተ ሰዓታት እቲ ህጻን ማይ ጥራይ ክሰቲ ኣለዎ።

ከም ኡ ምስ ዝግበር ስግኣት ብዕሻሽን ነቒልን ስኒ ይንኪ። ኣስናን ንኣሽቱ ቈልዑ ካብ ዓበይቲ ብቐሊሉ እዩ ተበሊዑ ነቒላት ዝገብር።

### ሓለዋት ዝበልዓላ መዓልቲ ምረጽ

ብዝተኻእለ መጠን ካብ ሓለዋት፡ ጽማቕ፡ ልስሉስ መስተ፡ ብሽኮትታትን ዶልችታትን ክትቁጠብ ፈትን። ድሕሪኡ እቲ ቆልዓ ኣብ ሰሙን ሓንቲ መዓልቲ ሽኮራዊ ነገር ይወሃቦ፣ ንኣብነት ዓርቢ ኣብ ናይ ኬፍ መዓልቲ ወይ ቀዳም ኣብ ናይ ሓለዋት መዓልቲ። ኣብ ሰሙን ሓደ መዓልቲ ሽኮራዊ ነገር ምብላዕ ብዙሓት ሰባት ዝጥቀምሉ ልምዲ እዩ።

ኣብ ብዙሓት መግብታት ሕቡእ ሽኮር ከምዘሎ ኣብ ግምት ኣእትዎ - ጥዕና ጽሩቕ ዝኾነ ምርጫታት ንኽትገብር ደስ እንዳበለና ክንሕግዘካ ንኽእል ኢና።




### ማይ እቲ ዝበለጸ ጽምኣት ዘርዊ ፈሳሲ እዩ

ሽኮራዊ ዝኾኑ መስተ ከም ጽማቕን ልስሉስ መስተታትን፡ ኣብ ኣስናን ነቒላት ንኽህሉ ነቲ ስግኣት ክብ የብልዎ። እቲ ቆልዓ ኣብ ዝጸምኣሉ እዋን፡ ብመዓልቲ ይኹን ብለይቲ እቲ ዝበለጸ መስተ ማይ እዩ።

ቾቖቶ ንመተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ፡ ንቬሊንግ ወይ ማ ጥራይ ተጠቐመሉ።

### ዓባይ-ዓባይቲ ወይ ቾቖቶ

ውላድካ ቾቖቶ ወይ ዓባይ-ዓባይቱ ምስ ዝጠቡብ፡ ንኣቀማምጣ ኣስናኑ ክጸልዎ ይኽእል እዩ። መብዛሕትኦም ቈልዑ ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ ዓመት ኣብ ዘሎ ግዜ ደው የብልዎ እዮም። እዚ ጽቡቕ እዩ። እቶም ቀወምቲ ናይ ቅድሚት ኣስናን ምስ ወጹ፡ ኣጻብዕቲ ኢድካ ወይ ቾቖቶ ምጥባብ ደው ክብል ኣገዳሲ እዩ።