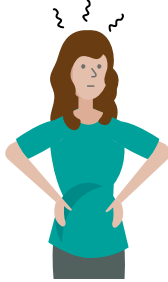








# መብርሂ ንተሓከምቲ

## መምርሒ ምድዋል ብዛዕባ ጥንሲ

ኣይትደውሊ (ንቡር)		ደውሊ
	<p>ድሕሪ ናይ 20 ሳምንታት ጥንሲ፣ ሓዲ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ናይዞም ጸገማት ጥዕና</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ቃንዛ ርኣሲ</li> <li>• ከዋኹብቲ/ብልጭታታት ብርሃን ምስዝረኣየኪ</li> <li>• ተምላስ</li> <li>• ኣብ ላዕለዋይ ከብድኺ ብዙርያኡ ብጥቡቕ ዝተኣሰረ ኮይኑ ምስ ዝስምዓኪ ወይ ቃንዛ ምስ ዝህልወኪ</li> <li>• ሃንደበት ብዙሕ ፈሳሲ ምዕቃብ</li> <li>• ጠዘጠዘ ወይ ጸላዕላዕ ዝብሉ ኣጸብዕ</li> </ul>
 <p>ቡናዊ ፈሳሲ ምስዝኸደኪ ብዛዕባ እዚ ኣብ ሰዓታት ምኽሪ ተዘራረብሉ</p>	<p>ምኽድ ደም</p>	 <p>ምፍሳስ ሓድሽ ቀይሕ ደም</p> <p>ምኽሪ፣ ደም ኣብ ዝፈሰኪ እዋን ነቲ ኮስቲሞኺ ወይ ሞዴስ ዓቅብኻ ማለት ኣይትደርብይኻ።</p>
 <p>ከምቲ ዝለመድከኻ እቲ ሕጻን ብንቡር ዝንቀሳቀስ ምስዝኸውን</p>	<p>ድሕሪ 28 ሳምንታት ምንቅስቃስ ናይቲ ሕጻን</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ካብ ንቡር ንታሕቲ ምንቅስቃስ ምስዝምዓኪ፣ ብጸጋማይ ሸነኽኪ ተጋደሚ</li> <li>• ን2 ሰዓት ብጸጋማይ ሸነኽኪ ተጋዲምኪ ካብ 10 ንታሕቲ ምንቅስቃስ እንተደኣ ተሰሚዑኪ ወይ ብዛዕባ ሓይሉ ምስ እትጠራጠራ፣ ርክብ ግበራ።</li> <li>• ጥንሲኺ ኣብ ሞንጎ 24ን 28ን ሳምንታት ድዩ? ከምኡ እውን ብዛዕባ ብዝሒ ምንቅስቃስ ጥርጣረ ኣለኪ ድዩ? ስለዚ ርክብ ግበራ።</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ሸነቲ ምስዝኸደኪ</li> <li>• ዝኸደኪ ፈሳሲ ካብ ንቡር ንላዕሊ ብዙሕ ወይ ቀጢን ክኸውን ይኽእል እዩ።</li> </ul>	<p>ምኽድ ፈሳሲ</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ቀጻሊ ዝጠልቀየ ኮስቲሞ</li> <li>• ቀጻሊ ፍንጣር ፈሳሲ ምስዝኸደኪ</li> <li>• ቀጠልያ/ቡናዊ ፈሳሲ ምስዝኸደኪ</li> </ul>

## ብድሕሪት ገጽ ተመልከቲ

# መብርሂ ንተሓከምቲ

## መምርሒ ምድቀል ብዛዕባ ጥንሲ

### ኣይትደውሊ (ንቡር)



- ተሪር ከብዲ ኣብ እዋን ኣካላዊ ሃልኪ
- ተሪር ከብዲ ኣብ እዋን ምንቅስቃስ እቲ ሕጻን
- ቃንዛ ዘይብሉ፡ ተሪር ከብዲ
- ስፋዕነት ዘይብሉ

### ተሪር ከብዲ/ምሽምቃቕ ጭዋዳታት

### ደውሊ



- እናገዳዲ ዝኸይድ ምሽምቃቕ ጭዋዳታት
- እቲ ተሪር ከብዲ/ምሽምቃቕ ጭዋዳታት ስፋዕነት ብዘለዎ ደስምዳኪ ንኣብነት 1 ግዜ ኣብ 5 ደቆይቕ
- ቃንዛ ዘለዎ

### ሻቕሎት



- ዘሻቕለኪ ወይ ዘተሓሳስበኪ ነገር ምስዝህሉው፡ ኩሉ ግዜ ደውሊ
- ዝተዋህበኪ ሓቢሬታ ዘይበርሃልኪ ምስዝኸውን



ናብ ናትኪ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ናይቲ ሆስፒታል ደውሊ:

ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ፡ ኣብ ሞንጎ ሰዓት 08:30ን 16:30ን



- ቦታ ኣልካማር [Alkmaar] 072 - 548 2900
- ቦታ ደን ሄልደር [Den Helder] 0223 - 69 6536
- ቦታ ደን ሄልደር [Den Helder] 0223 - 69 6466

ኣብ እዋናት ምሽትን ለይቲን ካብ ሰዓት 16:30 ንደሓርን ኣብ ቀዳሙ-ሰንበትን



- ቦታ ኣልካማር [Alkmaar] 072 - 548 2925
- ቦታ ደን ሄልደር [Den Helder] 0223 - 69 6466