

### ድሕሪ ምውላድ ዝፍጠሩ ናይ ንሂ ስሚዒታት - ሕቡእ ጸገማት

ምንም እኳ ቆልዓ ምውላድ መሓጎሲ እዋን እንተኾነውን ሓድሓደ ደቂ ኣንስትዮ ምስ ወለዓ ናይ ምጭናቅ ስምዒት ይስምዓን ከም ዝኾነ ሓቂ እዩ። እዚ ጸገም ሓደሓደ እዋን ድሕሪ ምውላድ ዘጋጥም ጭንቂ ተባሂሉ ዝፍለጥ እዩ። እዚ ድማ ዝተሓበአ ጸገም ኮይኑ ክጸንሕ እዩ እቲ ምኽንያታት ሓደሓደ ደቂኣንስትዮ ብዛዕባ እዚ ክዛረባ ከቢድ ኮይኑ ስለዝስምዓን እዩ እቲ ኩነታት ሕቡእ ጸገም እዩ። ሓዘንን ጭንቀትን ዝስምዓን ኣደታት ካልኣት ሰባት ሕማቃት ወይክኣ ጸገም ዘይጸወራ ድኹማት ኣደታት እዩን ኢሊን ስልዝሓስባ ኩሉሻዕ ንማንም ሰብ ምዝራብ ይፈርሓ። እዚ ኩነታት ከዓ ንዚኣን ደቂኣንስትዮ ዝለዓለ ክንጸጋን ንብይነን እውን ንክኾና ይገብረን።

ይኹን እንበር ምስ ወለዓ ናይ ጭንቀት ስምዒት ንዝስምዓን ደቂኣንስትዮ ዝተዳለወ ምስጢራዊ መተሓሰሶ ሓገዝ ክረኽብ ይኽእላ እዩን። ብቅድሚኡ ዝግባእ ምድላው ተሓባባሪ ሓጋዚ ዝኾነ ባዕል ሓደራ ምንባሩ መን ብትኽክል ከምዝርዳእ ምፍላጥ ነዚኣም ጸገማት ይቅንስ እዩ።

#### ድሕሪ ምውላድ ዝስምዓካ ናይ ጭንቀት ምልክታት እንታይ እንታይ እዩ?

ድሕሪ ምውላድ ምስተወለደ ኣብ ውሽጢ ዓመት እዋን ክፍጠር ይኽእል እዩ እቲ ቆልዓ ምስተወለደ ኣብ ሓንቲ ንላንስተይቲ ጭንቀትን ወይክኣ ስምዒታዊነት ናይ ምርኣይ ኩነታት ዝተለምደ እዩ እዚ ግን ካብ ክልተ ሰሙን ንላዕሊ እንተ ሓሊፉ ካብ እዚ ንታሕቲ ዝተገልጹ ምልክታት እንድሕሪ ተጎዲኣን ሓገዝ ምርካብ ኣድላይ እዩ።

- ናይ ድልየት ስምዒት ምስኣን ወይ ብነገራት ሕጉስቲ ዘይምኽን
- ናይ ምግብ ምብላዕ ድልይት ምስኣን
- ብምሽት ጡብ ምስእጥብወት ነቲ ቆልዓ ድሕሪኡ ድቃስ ምስኣን
- ድሕሪ ምውላዳ ኣዋርሕ ድኻም ዝስምዓ እንተኾይኑ
- ምብካይ ምንጽርጻር ምህዋኽ ብቅዓት ምስኣን
- ራዕዲ ፍርሓት ምንባር ብዘይ ሰብ በይኻካ ክትከውን ዘይምኻኣል
- ድሕሪ ኣዋርሕ ምስሓለፊ ናይ ስጋዊ ርክብ ድልየት ምስኣን
- ናብ ደገ ምውጻእን ሰባት ምርኣይ ዘይምድላይ

#### ድሕሪ ምውላድ ዝፍጠር ጭንቂ መልዓሊኡ እንታይ እዩ?

ሓደስቲ ህጻናት ከም ዓሰቢ ጸማ ወይ ስልማት እዮም ግን ቡዙሕ ጭንቀት እውን ክፈጥሩ ይኽእሉ እዮም። ወላዲት ምኽን ሓዲሽ ሓላፍነት ምስ ንእሽቶ ድቃስን ሓያል ስራሕን እዩ። ምስ እዚ ሓዲሽ ሓላፍነት ሕሉፍ ሕይወትካ ክተሰማምዕ ግዜ ክወስድ ይኽእል እዩ። ወለድቲ ብፍላይ ነቶም ንውልቆም ንደቆም ዘዕብዩ ወይ ሰብሓዳር ብዘይካ ዝሕግዙ ወለዶም ውይ ቀረባ ኣዝማዶም ኣብ ቀረባ ዘዩለዉ ሓያል ክኾን ይኽእል እዩ። ገለ ግዝያት ኣደይ ሽድሽተ ቆልዑት ኣዕብያ ከመይ ኢላ ድኣ ሓንቲ ወላዲት ሓደ ወይ ክልተ ቆልዑት ንምዕባይ ሽግር ዝኾን ይብሉ ሰባት። እንተኾነግን ግዝያት ተቀይሩ

ብዙሐት ሰብ ሓዳር ብዘይ ናይ ኣዝማድ ሓገዝ ቆልዑት የዕብዩ ኣለዉ ስለዝኾነ እውን ይኸን ክልቲኦም ወለድቲ ክሰርሑ ዝግደዱ ምኽንያታቲ ብዙሕ ገንዘብ ስለዘድልዮም። ናይ ቋንቋ ክብደትን ሕሉፍ ተመክሮ ዘምጽእ ዘሰቅቅ ሽግርን መቅጻዕቲ ብኻልእ መንግስቲን እውን ናፍቲ ሓዳስ ወላዲት ጭንቀት ክውሰኹ ይክእል እዩ።

ኣብ ገለ ባህላዊ ልምዲ ዘለዎም ሕብረተሰብ ዘለዎም ገለ ዓባይቲ ሰባት ድሕሪ ምውላድ ዝመጽእ ጭንቀት ከም ኣብ ግዜ ጥንሰን ሕርሰን ባህልኻን ልምድኻን ዘይምኽታል ዘምጽእ ሕግም ኮይኑ ይርድእም መጽናዕቲ ከምዝብሎ ግን እዚ ሓቂ ከምዘይኮነ የርእዮ። ድሕሪ ምውላድ ዝመጽእ ጭንቀት ዘለዎ ማለት ሕግቅ ወላዲት ማለት ኣይኮነን ወይ መቅዘፍቲ ካብ እግዚኣብሔር ኣይኮነን።

**ድሕሪ ምውላድ ዝመጽእ ጭንቁ ዝመሰለ ሓደጋ ንምቅናስ እንታይ ምግባር ይካእል?**

ኣቀዲምካ ምዱብ ሕንጻጸትን ሓሳባትን ምግባር ጥንሲ እንክለውካ ብፍላይ እኳ ኣቀዲምካ ድሕሪ ምውላድ ዝመጽእ ጭንቀት ነይሩካ እንተ ነይሩካ ምስቲ ቀዳማይ ሕርሰኻ ወይ ጥንሰኻ።

- ኣብ ከባቢ ምውላድካ ካብ ዓቢ ናይ ሕይወትካ ለውጥታት ርሓቅ ንምሳሌ ከም ገዛ ምቅያር ገዛ ምዕራይ ወይ እውን ስራሕ ምቅያር
- ናብ ቅድሚ ምውላድ ዝምህሩ ቤት-ምህርቲ ኬድካ ተቀራረብ ምምሃር ዋላ ኣቀዲምካ ወሊድካ እንተኾነንካ
- ንብጻይካ ከምዝቅረብ ግበር፡ ብዛዕባ መጻኢ ተወሳኺ ስራሕ ቦቲ ዝመጽእ ሓዲሽ ቆልዓ ተሃረብ። ንባዕልቤትካ ብዝተኻለለ መጠን ካብ ስራሕ ዕረፍቲ ክወስድ ከምዘለዎ ሕተት።
- ድሕሪ ምውላድ ኣዝማድን ቤተሰብን ኣዕሩኽትን ክሕግዙ ኣሰናዱ ብፍላይ እኳ ካልእ ቆልዓ ኣንተሃልዩካ ወይ እውን ገና ካብ ዝሓረሰካሉ ቦታ ቅድሚ ምውጻእካ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ (Social Worker) ምሕታት።
- ኣብ ዝሓለፈ ሕርሲ ድሕሪ ምውላድ ዝመጽእ ጭንቁ እንተ ነሩ ንደክተር ምንጋር።

The material in this brochure has been adapted from documented by NSW Multicultural Health Communication Service.  
This brochure can be reproduced as required.