

የእርግዝና ዝርዝር

ከ1 እስከ 3 ወራት

አራሰሽን ተንከባከቢ

- ስለምትወስዳቸው መድሃኒቶች ዶክተርሽን አማክሪ
- እንቅስቃሴዎችሽ እርግዝና ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን
- አረጋግጪ የሚመቹ የጡት መያዣዎችን ጨምሮ
- አንዳንድ አዲስ ልብሶችን ግዢ ማጨስ እና አልኮል መጠጣት አቋሚ
- አረፍት አድርጌ

የዶክተር ጉብኝት አቅጂ

- ቅድመ ወሊድ ቀጠሮ ያዢ
- የእርግዝና አደጋዎች እና ችግሮች ላይ
- ጥናት አድርጌ ምልከታዎች እና ጥያቄዎችን ለመመዘገብ
- ጅርናል ተጠቀሚ የስነ ተዋልዶ ወይም የወሊድ ትምህርት ተከታተይ

ጠቃሚ ምክር:- ለአገልግሎቶች የየኔሄልዝ አጋሮችን ይመልከቱ

ለልጅሽ መዘጋጀት

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አዘውትረሽ አድርጌ
- ለህጻኑ በጀት ማውጣት ጀምሪ
- የት እና እንዴት መውለድ
- እንደምትፈልጊ አሰቢ በስራ ቦታሽ ላይ የወሊድ ፈቃድ ፖሊሲን መርምሪ

ሰውነትሽን ገንቢ

- ፎሊክ አሲድ መውሰድ ጀምሪ
- ጨጋራሽን ለማረጋጋት ዝንጅብል ተጠቀሚ እንዲሁም ምግብ መጠኑ አነስ ያለ ግን ደሞ በትንሽ ሰአት ልዩነት ተመገቢ

ጠቃሚ ምክር:- ለአገልግሎቶች የየኔሄልዝ አጋሮችን ይመልከቱ

የእርግዝና ዝርዝር

ከ4 እስከ 6 ወራት

አራሳሽን ተንከባክቢ

ለህጻኑ ዝግጅት

የወሊድ ልብሶችን መግዛት ጀምሮ

የህጻኑን ማቆያ ማዘጋጀት ጀምሮ

የምትፈልገውን የቆዳ እንክብካቤ ምርቶች አከማቸ

ስለ ልጅሽ ስም ማሰብ ጀምሮ

የአልተራሳውንድ ምርመራ እና የልጅ አፈጣጠር ችግር ምርመራ አድርጊ

የወሊድ ፈቃድ ከአሰሪ ጋር አቅጧ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግሽን ቀጥይ

የአልተራሳውንድ ምርመራ እና የልጅ አፈጣጠር ችግር ምርመራ አድርጊ

ህጻኑን ሊጎዱ የሚችሉ ምግቦችን አስወግጧ



ጠቃሚ ምክር: የእርግዝና የጋ እንቅስቃሴን ምክሪ እና ስለ ጤናሽ ዝግጁ ሆኖ ለመቆየት የኛን የእቅድ አውጪ ተጠቀሚ

የእርግዝና ዝርዝር

ከ7 እስከ 9 ወራት

አራሳሽን አዘጋጃ

ለወሊድ ተዘጋጃ

የህጻኑን እቃዎች አደራጁ

የድህረ ወሊድ ኪት አዘጋጃ

ጥሩ የህጻናት ሀኪም አግኚ

ጭንቀት አስወግጃ

የወሊድ ፈቃድሽን አረጋግጧል

የድጋፍ ስርዓትሽን አጠናክሪ

የህጻን ሻወር(ልጁ ከመወለዱ በፊት የሚደረግ ድግስ)

የሆስፒታል ቦርሳሽን አሸጊ

የወሊድ ምልክቶችን እወቁ

የህጻኑን ክፍል ማዘጋጀት ጨራርሺ

ለህጻኑ የሚሆኑ እቃዎችን በብዛት ገዝቶ ማጠራቀም

የህጻን ስም መወሰን

YeneHealth
care rve

ጠቃሚ ምክር:- ምንም ነገር እንዳይረሱ ለማረጋገጥ የኛን የሆስፒታል(የወሊድ) ቦርሳ ዝርዝር ይመልከቱ