ምኽርታት ንውሑስን ጥዑይን ህይወት

ኩሉ መዓልቲ ውሑስን ጥዑይን ሂወት ክትነብር ስጉምታት ውሰድ።

ጥዑይ ተመገብ።

- ኩሉ መዓልቲ ዝተፈላለየ ዓይነት ፍረታት, ኣሕምልቲ, ከምኡ ከኣ ኣእካል ምስ ገፈሉ ብላዕ።
- ደርት መግብታትን መስተታትን ልዑል ካሎሪ, ሽኮር, ጨው, ስብሒ, ከምኡ ከኣ ኣልኮል ዘለዎም።
- ዝተመጣጠነ መግቢ ብላዕ ጥዑይ ዝኾነ ክብደት ኣብ ምሕላው ንኽሕግዘካ።

ንጡፍ ኩን።

- ንጡፍ ኩን እንተወሓደ ን 2½ ሰዓታት ኣብ ሰሙን። ንምስትንፋስካን ናይ ልብኻ ህርመትን ዘልዕሉ ከምኡ ከኣ ንጭዋዳታትካ ዘደልድሉ ንጥፈታት ኣጠቓልል።
- ቆልዑትን መንእሰያትን ንጡፋት ክኾኑ ሓግዝ እንተወሓደ ን 1 ሰዓት ኣብ መዓልቲ። ንምስትንፋሶምን ህርመት ልቦምን ክብ ዘብል ከምኡ ከኣ ንጭዋዳታቶምን ኣዕጽምቶምን ዘደልድል ንጥፈታት ኣጠቓልል።

ንነብስኻ ሓሉ።

- ግበር ህልመት, መቐነት ኮፍ መበሊ, ናይ ጸሓይ-መንፈት, ከምኡ ከኣ ናይ ሓሸራ ነጻጊ።
- ንምስፍሕፋሕ ረቀቕቲ ህዋሳት ደው ንምባል ኣእዳው ሕጸብ።
- ካብ ምትካኽን ናይ ካልኦት ሰባት ትኪ ካብ ምስሓብን ተወገድ።
- ምስ ስድራን ኣዕሩኽን ውሑስን ጥዑይን ዝምድና ህነጽ።
- ንህጹጽ ኩነታት ቁሩብ ኩን። ናይ መሳርሒ ኣቕሑ ቀረብ ግበር። መደብ ግበር። ዝተሓበርካ ኩን።

ንጭንቀት ተቖጻጸር።

- ኣመዓራሪ ስራሕ, ገዛ, ከምኡ ከኣ ጸወታ።
- ካብ ስድራን ኣዕሩኽን ሓገዝ ርኸብ።
- ኣወንታዊ ኴንካ ቀጽል።
- ንክትዛነ ግዜ ውሰድ።
- ውሰድ 7-9 ሰዓታት ናይ ድቃስ ኣብ ነፍስ ወከፍ ለይቲ። ቆልዑት ልዕሊኡ ከም ዝወስዱ ኣረጋግጽ, ኣብ ዕድሚኦም ዝተመርኮሰ።
- እንተ ተደልዩ ሓገዝ ወይ ምዕዶ ርኸብ።

ምርመራታት ግበር።

- ንዶክተርካ ወይ ነርስካ ከመይ ጌርካ ናይ ጥዕና ጸገማት ተኽእሎታትካ ከም ተጉድል ሕተት ኣብ ናትካ ናይ ሂወት-ቅዲ ከምኡ ከኣ ውልቃውን ናይ ስድራን ናይ ጥዕና ታሪኽ ብምምርኻስ።
- ርኸብ እንታይ ምርመራታት, ፈተናታት, ከምኡ ድማ ዝውጋእ ፈውሲ ከምእትደልን መዓስ ክትረኽቦ ከም ዘለካን።
- ንዶክተርካ ወይ ነርስካ ንሱ ወይ ንሳ ክትረአ ኣለካ ኣብ ዝበልዎ ተረአ። ተረኣዮም ንዑኡ ወይ ንዓኣ ኣብ ዝቐልጠፈ ግዜ እንተደኣ ሕማም ተሰሚዑካ, ቃንዛ ሃልዩካ, ለውጥታት እንተተዓዚብካ, ወይ ምስ መድሃኒት ሽግር እንተሃልዩካ።