

Tigrinya

# ንምሕራስ ዝግበር ምድላዎት ንስደተኛታት ደቂ-አንስትዮ



ኮርስ ምስ ኣስተርጓሚ ብትግርኛን ብቋንቋ ሶማልን



# ንምሕራህ ዝግበር ምድላዎት

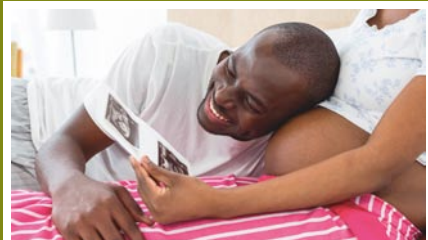
ኣብተን ብጉጅለ ንራኽበለን ክልተ መዓልትታት፣ እተን መውለዳን (መሕረስቲ) ብዛዕባ ምውላድ ዝብሃል ኣርእስቲ ንኸነስተንትንን ሓሳብና ከነካፍልን ይሓታ።

ኣብ ንራኽበሉ እዋን እዚ ዝስዕብ ቴማታት ከነለዓዕል ኢና፡-  
ኣደነት፣ ምሕራስ፣ ድሕሪ ሕርሲ ንገዛ ምምላስን -ንህጻን ምክንኻንን ፣  
ጸታውነት፣ መከላኸሊ ጥንስን፣ ምጥባውን።

እዚ ናይ መጀመርያ ምርኻብ ምስ ክፍለ መውለዳን፣ ምስተን መሕረስቲ ንክትዘራረባን ምስ ካልኣት ወለዲ ንክኹኑ ዝዳለዉ ዘለዉ ሓሰባት ንምልውዋጥ የኽእለክን። ከም ወለዲ መጠን ብህድኣት መደባትካ ንምግባር፣ እዚ ናይ ዝርርብ ግዜ ፣ ርእስኻን ዝያዳ ንምፍላጥን፣ ርእስ ተኣማንነትክን ንምምዕባል ይሕግዘክን።

እቲ ኣቦ ይኹን (ወይ እቲ ዘሳንየክን ሰብ ብምርጫኻን) እዚ ሕቶታት ምስዝህልዎም፣ ወይ ድማ ኣብ ምሕራስ ዝጻወትዎ ተራ እንተድኣ ሃልዩ፣ ኣብዚ ምርኻብ ንኽሳተፉ ብኽብሪ ንዕድም።

ከም ትጽቢት ናይ ጉጅለኹም፣ እዚ ኣርእስትታት'ዚ ብምምያጥ ይለዓል፣ ናብ ናይ መሕረሲ ክፍሊ ቪዚት ምግባር፣ ኣካላዊ ምንቅስቃሳት፣ ሬላክስን መሳጅን።



እዚ ምርኻብብዚ ኣብ ክልተ ምሽት ይኸፈል፣ ኣብ ሰሙን ሓንቲ መዓልቲ ንኸልተ ሰዓት ዝኸውን ምስ ኣስተርጓሚት ናይ ትግርኛን ናይ ሶማልን (ምናልባትን ናይ ዓረብ)። እንተ ኣድልዩ ድማ፣ ቆልዑት ንምሓዝ ሓደ ክፍለ-ስራሕ ተዳልዩ ኣሎ።

ኣብ Hôpital neuchâtelois – Pourtalès

ዋጋ ናይ ኮርስ CHF 150.- (ብናትኪ ኢንሹራንስ ዝሸፈን)። ምዝገባ ኣይስረዝን እዩ፣ ቡኩራት ምስ ዝህልው ክፍሊት ኣይተመላሳይን እዩ።

ናይ ምዝገባ ፎርም ዝስደደሉ

Hôpital neuchâtelois Pourtalès

Cours de préparation à la naissance - Salle d'accouchement

Rue de la Maladière 45 - 2000 Neuchâtel

ንተወሳኺ ሓበሬታታት 032 889 52 05 - Sabrina.Rinaldo@ne.ch



