

ቲግሪጓያ 💚 ጥዕና 💛 ጥዓሲ / ሕርሲ

ፕንሲ / ሕርሲ

ጥንስቲ ወ ልደት ከም ኡወ ን ም ስ ወ ሉድካ ንጣ ጀጣ ርቃ ዓዜ እትራኸበሉ ፍሉይ እዋን እዩ። እቲ ልዕሊ ኸ ሉ ዜገድስ ንስኻን ወ ሉድካን ጥዑያት ም ዃንኩም እዩ ።

ብዛዕባ እቲ ጥንስቲ ዚህልወካ ግዜ <u>ገና ብንእሽቶ</u>ኡ ፍለጥ። ንሕርሲ እው ን ክትዳሉ <u>ኣሉ</u>ካ ።

ካንቶን ሰይንት ኃለን እውን ድሕሪ ሕርሲ ኣብዚ እዋን እዚ ንሽድባፉሽ ብዙሕ ኣገልባሎት ይሀብ ኢዩ ።

ጥ ንስ

መርመራ ንም ባባር ናብ ሓኪም መሀጻን ክትከይድ ትኽእል ኢኽ። መ ሕረስቲ እውን ኣብ እዋን ጥንሲ ሽሰንያኽን ኪመ ሽራኽን ይኽእላ እየን። ኣብ መ እከል ስድራቤት ወይ ኣብ መእከል ም ሽሪ ኣዴታትን ኣበታትን እውን ኣንዳሲ ሓበሬታ ሽትረክብ ትኽእል ኢኽ። ኣብ ሆስፒታልን ምስ መ ሕረስትኽን ብዛፅባ ምድላው ሕርሲ ኣብ ዚወሃብ ኮርስ ክትካፈል ትኽእል ኢኽ።

ናይ ጥዕና ጣ ድሕንካ ነቲ ናይ ሕክምና ጣርጣ ራታትን ወ ልደትን ይሸፍል ።

ጥንስን ሕርስን (ብዙሕ ቋንቋቃት)

- Pregnancy / Birth (englisch) # EN PDF, 331 kB
- Trudnoća /porod (kroatisch) # HR_HR PDF, 314 kB
- Embarazo / parto (spanisch) # ES 1 PDF, 362 kB
- 🔓 การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai) ⊕ TH_TH_TH 🗅 PDF, 1301 kB
- Grossesse / Naissance (französisch) ⊕ FR ☐ PDF, 1574 kB
- Uurka / Dhalmada (somali) PDF, 416 kB
- Gravidanza/parto (italienisch) ⊕ IT ☐ PDF, 443 kB
- Gravidez / parto (portugiesisch) # PT PDF, 419 kB
- Hamilelik / Doğum (türkisch) # TR_TR PDF, 554 kB
- Schwangerschaft / Geburt (deutsch) # DE DPDF, 1665 kB
- (arabisch) ⊕ AR_TN ☐ PDF, 1231 kB الحمل / الولادة

- ্র Sexandfacts.ch মুদ্দান্দ 🕀 englisch
- Sexandfacts.ch 44m # französisch
- Sexandfacts.ch 🙏 🖶 italienisch
- Sexandfacts.ch 🙀 🌐 albanisch
- Sexandfacts.ch நடிரு ⊕ serbisch

- ্রি Sexandfacts.ch দুশুদ্দ 🕀 türkisch
- Sexandfacts.ch ♣ tigrinya

ም ደ ላወ ወ ልደት

hallo.sg.ch 26.02.2025 1/5

ጣርጣራ ንም ግባር ናብ ሓኪም ጣህጻን ክትከይድ ትኽእል ኢኽ። ጣ ሕረስቲ እው ን ኣብ እዋን ጥንሲ ሽሰንያኽን ኪጣ ሽራኽን ይኽእላ እየን። ኣብ ጣ እከል ስድራቤት ወይ ኣብ ጣ እከል ም ሽሪ ኣዴታትን ኣበታትን እው ን ኣንዳሲ ሓበሬታ ሽትረክብ ትኽእል ኢኽ። ኣብ ሆስፒታልን ምስ ጣ ሕረስትኽን ብዛፅባ ምድላው ሕርሲ ኣብ ዚወሃብ ኮርስ ክትካፈል ትኽእል ኢኽ።

<mark>ናይ ጥዕና ጣ ድሕንካ ነቲ ናይ</mark> ሕክምና ጣርጣ ራታትን ወ ልደትን ይኸፍል ።

ጥንስን ሕርስን (ብዙሕ ቋንቋቃች)

- Pregnancy / Birth (englisch) # EN PDF, 331 kB
- Trudnoća /porod (kroatisch) # HR_HR PDF, 314 kB
- Embarazo / parto (spanisch) # ES PDF, 362 kB
- 📴 การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai) ⊕ TH_TH_TH 🗅 PDF, 1301 kB
- Grossesse / Naissance (französisch) # FR PDF, 1574 kB
- Uurka / Dhalmada (somali) 🗅 PDF, 416 kB
- Gravidanza/parto (italienisch) ⊕ IT ☐ PDF, 443 kB
- Gravidez / parto (portugiesisch) # PT PDF, 419 kB
- Hamilelik / Doğum (türkisch) # TR_TR PDF, 554 kB
- Schwangerschaft / Geburt (deutsch)

 DE DF, 1665 kB
- (arabisch) # AR_TN PDF, 1231 kB

ብእተፈላለየ ቻንቋቃት እተደለው ናይ ልደት ምድላው ኮርሳት

ጣ ጣ ጣ ንዶ ንወ ልደት ብእተፈላለየ ቛንቋታት እተዳለው ኮርሳት ይሀብ ኢዩ ስለዚ ብዛፅባ ወ ልደት 7ለ ሕቶታት እንተደላ **ኣልዩካ ነቲ ብ፱ንቋኻ** ጠቐረበልካ ፅድጣ ተሰ ቐጣ ሉ -

ካብ ጣጣጣ ንዶ አተዋሀበ ዕድጣ

ወ ሕረስቲ

እታ ጣ ሕረስቲ ንዓሽን ንስደራ ቤትካን ኣተ እዋን ጥንሲ ሕርሲ ፑርፐሪዩም ከም ኡውን ኣተ እዋን ተ ም ሉእ ተ ም ሉእ ት ጣ ሽረኩም ።
ነታ ጣ ሕረስቲ ባዕልሽ ሽትጣርጽ ት ሽእል ኢሽ። ነታ ጣ ሕረስቲ ችድጣ ም ው ላዳ 3-4 ወርሐ ሽትርእያ ኣሉ ካ።

☑ 4ብ ካንቶን በዶንት *ጋል*ን መሕረስቲ ምንደዶ

አፃ**ል**ኃሊ ልደት ዴላ

ዳላ ኣብ እዋን ጥንስን ኣብ እዋን ሕርስን <u>ድሕ</u>ረኡን ንኣንስትን ንሰብ ሓዳርን የሰንዮም እዩ ።



ተደል ወ

ው ሉድካ ኣበይ ክትውልድ ከም እትደለ ትው ስን ኢኻ፣ እዚ ሽኣ ኣኆ ቤት ኣኆ ሆስፒታል ወይ ኣኆ ጣእከል ኣዕዋፍ እዩ ። ጣ ሕረስትኻ እው ን ከተሰንየካ እያ። ው ሉድካ ኸም እተወልደ ኣኆ ው ሽሎ 3 ጣ ዓልቲ ናኆቲ ኣኆ ጣ ንበሪኻ ዚርከኆ ቤት ጽሕፈት ሲሞላዊ ጣ ዝግኆ ጸኆጸኆ ክትሀኆ ኣሎ ካ። እዚ ዕዮ እዚ ጣ ኆዛሕትኡ ግዜ ኣኆ ሆስፒታል ወይ ኣኆ ጣእከል ኣዕዋፍ እዩ ዚዕየ ። ድሕሪኡ ምስክር ወረቐት ልደት ካኆቲ ኣኆ ጣ ንበሪኻ ዚርከኆ Zivilstandsamt (② ቤት ጽሕፈት ምዝግባ ወ ልደትን ሓዳርን ሽርክንትን ጥትን ይገልጽ) ሽትእዝዝ ትሽእል ኢኻ ።

መድሕ<u>ት</u> ጥዕና

ንፍሲ ወከፍ ሕጻን ናይ ንዛእ ርእሱ ወ ሰረታዊ ወ ድሕን የድልዮ ኢዩ ። ቅድወ ም ወ ላድካ (ካብ እትወ ለድ 3 ወርሐ ኣብ ዘይወ ልእ ግዜ) ንዚ ኸተወ ጽኦ ትሽእል ኢኸ።

> ጣ ድሕን ጥዕና

	ክልኒክ ደቂ ዩንስትዮ ፍብ ሆስቲዎል ካንቶናል ሰዶንት <i>ጋል</i> ን	
	ናዶ ደቂ እንስትድ ክሊኒክ ስቲቃል ሜራብስ ፣ ዘባ ፈንቃል ቨርደንበርማ ባርዶንስላንድ	⊕ deutsch
	ሆስተቃሉ ሊጓዝ ደቂ ፍንስትድ	
	HT ሆስፒታል መችጓ ነት?ነበርማ	
	ኣብ ቦታ ሐ ደት ዚግበር ምንደዶ	
-\ <u>P</u>	such also wheat have a refer successful to the Market and American	

ወ እከላት ሓበሬታ

ፋፕላ - ምሽሪ ዚጫበረት ጣ እከል ጣደብ ከድራ ቤትን ጥንሲን ጾቃዊ ርክብን

እታ ["]ፋፕላ ["] እትብል ቃል ወማዓዊ ኣጣ ቫሪ ጣ እከል ጣ ደብ ስድራቤት ጥንሲ ከም አው ን ጾታዊ ርክብ ናይቲ ኣብ ኤስ. ጂ. ኣይ. ኣር.

እዚ ኣጋሳ ጣ እዚ ካብ ዋጋ ባለልተኛ ም ሽሪ ም ሃብን ሰፊሕ አታዊ ትም ሀርቲ ምርካብን ዘስ ቓልል ኢዩ።

ኣተተን ሰይንት *ጋለ*ን ሳር*ጋ*ንስ ዋትዊል ከም ኡወ ን ራፐርስዊል-ጆና ዝበሃላ ኣርባዕተ ኣተያተ-ጽሕፈት ዞባ ተኣካል ተተሌፎን ወይ ተኢንተርንት ተም ሻም ም ሽሪ ይወሃተ ኢዩ።

እቲ ም ሽሪ ተናጻ እዩ ዚቐርተ ። ከሎም ሰራሕተኛታት ተምስሰ ር እዮም ዚሰርሐ ።

☑ ዓመደበት በድራ ቤትን ጥዢኒን ይታዊ ርክብን ዚምልከት ምክሪ ዚውነበ*ሉ* ሚልከላት ችላል

ጓ<u>ኣዴታት</u>ጓ ጓ<u>ኣቦታት</u>ጓ ዚውሦብ ምሽሪ

ው ሉድካ ኣብ ቀዳጣይ ደረጃ ሀይወት ቀልስ ፉ እዩ ዚዓቢ ። እዚ ኸኣ ብድሆታት እውን የምጽእ እዩ ። ከም ወለድን ሓለው ትን ጣ ሰን ኣብ ከሉ ኸ ነታት ብናጻ ኸትከፍሉ ም ሽረ ተዋሂብዎም ኣሉ ።

አጣ ኸርቲ አ<mark>ንልግሎት Mütter- und Väterberatung (</mark>? ጣ እከል ም ኸሪ አዲታትን አቦታትን) አብዚ ጉዳይ እዚ ኸኢላታት ኢዮም −

- ሓፈሻዊ ዕቤት እቲ ቘልዓ ኘብ 0 ኽሳፅ 5 ዓጣት
- ስብምጥጣች
- ቀጣር ሕጻናት (ፎርጣ ላ)
- ድቃስ
- መሕተዊ መመላእታ ምግቢ
- ካብ 0 ኽሳዕ 5 ዓጣት ዝዕድጣ አም ቈልው ሓፈሻዊ አጣ ታግባ
- ትም ሀርቲ / ጥዕና / ምክልቫል
- 🔍 አብ ስድራ ቤትን አብ ስድራ ቤትን ንዚለብስ ግዬ ት ም ላና
- ምስ ካልኦት ስድራ ቤታት ዚግበር ርካብ

አብዚ ነቲ ም ሽሪ ዝሀብ ም እከል አብ በታ መ ንበሪካ ክትረሽበ ትሽእል ኢሽ -

መዝንብ ካንቶን ሰይ<u>ነ</u>ት *ኃ*ልን

ተወሳኺ ምኽሪ ዚሀብ አንልማሎች

አብዚ ተወሳሽ ም ሽሪ ዚሀብ **አንልግሎ**ት ክትረክብ ኢሽ፦

- 🌅 ምሽርን ደንፍን ዚህብ **ህሕግሎ**ት [—] ከም*ቃ*ስ ሰዶንት *ጋል*ን
- ☐ gr Ha maq 24/7
- 🛂 ኣብ ስሚዘርፋንድ ሰብኤትን ኣቦታትን ዝመኸርው ምኽሪ
- 🔀 านกะห กนาหลายหลายหลายหลา

ንንዘባዊ ደንፍ / ወፈያ ወለዳ

ው ሉድ እንተ ተወለዳ እቶም ወለዳ (ኣብ ካንቶን ሰይንት *ጋ*ለን ዝንብሩ) ናይ ወለዳ ወፈያ ናይ ም ግባር ም ሰል ኣለዎም ። እንተ ወሓደ ሓደ ወላዳ ንው ሉዳ ንም ክንችንን ንም ዕባይን ገዛእ ርእሱ እንተ ወፍደ እም እቲ ንም ነባብሮ ዘድልዮ ነገራት በቲ ኣታዊ ዘይሽፈን እንተ ሽ ይኑ እዚ ዝው ዕል ኢዩ ።

እቲ ተቐንዳ ንው ሉዳ ዚከናኸን ወላዲ ኪወሃቦ ጣ ሰል ኣለዎ ።

ተመሰ አቲ መልፍ ዝንበርም መፈያ ዚንልቃ ሓብፌድ ችብ ከንቶን ሰዶንት 243

ጥዕናን ወቃዊ ርክብን ብ¹⁴ ጀንቋቃት ጥራይ እዩ ተፃሊጹ

ስዊ ዘርላንዳዊ ወ ሐበሪ ሳዕና - ተሮሽር ተ19 ቛንቋታት

Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erkärt (deutsch) # DE DE PDF, 787 kB PDF El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch) ## ES PDF, 765 kB PDF Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch) ⊕ IT ☐ PDF, 762 kB PDF İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch) # TR_TR PDF, 757 kB PDF Le système de santé suisse en bref (französisch) # FR PDF, 750 kB PDF O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch) # PT PDF, 770 kB Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamfimaadka iswiiska (somalisch) 🗅 PDF, 2657 kB Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch) # SQ AL PDF, 775 kB PDF The Swiss healthcare system in brief (englisch) ## EN PDF, 757 kB Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch) 🗅 PDF, 706 kB Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch) # HR_HR 1 PDF, 771 kB Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch) ⊕ RU ☐ PDF, 2672 kB 🔛 Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch) ⊕ UK UA 🗋 PDF, 1325 kB PDF farsi) الانماني بهداشت سوئيس (farsi) الانماني بهداشت سوئيس (urdu) 🗋 PDF, 2184 kB (arabisch) # AR_TN | PDF, 4793 kB شرح مختصر للنظام الصحي السويسري ـ مرشد للمهاجرات (tamilisch) DPDF, 3627 kB PDF ระบบสุขอนามัย ประเทศสวิตเซอร์แลนด (thai) 🏻 🕀 TH_TH_TH 🗋 PDF, 2702 kB

ተ12 ቛንቋታት ከም ወለዳ ተሮሽር ወ ሰን ኣእም ሮኣዊ ሳዕና ይህልወካ

መጨትቶኛቃት ብዛዕባ ስርዓት ጥዕና ስዊስ ሔጹር መብርሂቃት እትሀብ (tigrinya) 🗋 PDF, 2710 kB

ብሮሹር፦ ከም ላደ ወይ ላቦ ምስን ብስምዲቃዊ ምጻይ ድልዴላት ኴንካ ሽትትዎል እትሽእል ብሽምይ እያ?

- Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanisch) # ES PDF, 22797 kB
- 🖟 Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch) 🛮 🖶 🏗 🗅 FDF, 22799 kB
- Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch) # IT DF, 22789 kB
- Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/i fortë shpirtërisht (albanisch) 🔀 SQ_AL 🗋 PDF, 22835 kB
- Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch) #R_HR DPDF, 22784 kB
- Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch) # SH_YU PDF, 22799 kB
- Pernacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch) # PT 1 PDF, 23241 kB
- 📴 Renforcer sa santé mentale en tant que parent (französisch) 🛮 🕀 FR 🗋 PDF, 981 kB
- So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch) # DE DPDF, 22797 kB
- B Staying emotionally strong as a mother or father (englisch) ⊕ EN ☐ PDF, 22795 kB
- @ AR_TN ☐ PDF, 22840 kB هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا ﷺ

<mark>የ</mark>አዴቃትዓ የአቦቃትዓ ዚኸው የ አእም ሮአዊ ጥዕና ዘርእስቃ ብሮሹር

ካብ ክልላቃት ዚርከብ ደኅፍ



ማሕረስቲ ምንደዶ



ዶክተር ብፍልዶ ቋንቋ[/]ወጻል ምንዴዶ

ናይ ርክብ ነሳብ ታት

<u>አ</u>ብ ከባቢ ሽ **ግ**ቡ እ አድራሻ ም ሽሪ ወይ ስልሎ ን ርሽብ፤ ናይ ርክብ ነጥብታት

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen