ካብ ጊዜ ናብ ጊዜ እቲ ህጻን ብኸብዱ በጥ ኢሉ ብኽያቱ ዝጅምረሉ እዋን ይድንጉ።

ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት ከኣ ንስኻ ምስኡ በጥ ከይበልካ፡ ውሉድካ ባዕሉ (ንበይኑ) ንሓጺር እዋን በጥ ክብል ይጅምር።

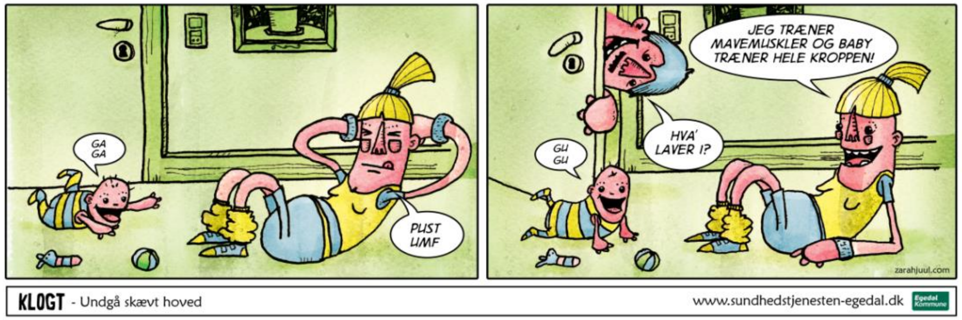
ምስ ልምምድ እዚ ጊዜ እዚ ይነውሕ።

ኣብ ሕቖኡ ዝርከቡ ጭዋዳታት ስለ ዝድልድሉ፡ እቲ ብኸብዱ በጥ ዝብለሉ ጊዜ ይነውሕ፡ ንርእሱ ምልዓል ይቐልሉ፡ በጥ ኣብ ዝብለሉ እውን ብኣእዳዉ ክምርኰዝ ይጅምር።

ድሕሪ'ዚ ቀስ ብቐስ ምንቅስቓስ ይጅምር። ኣብ ጥቓኡ ንዘለው መጻወቲ ኣቑሑት ከርክብ፡ ክሕዝ ይፍትን። ድሕሪ እዋን እውን ኣብ ዘለወሉ ይዘውር (ዕንክሊል ይብል)። ቀጺሉ ፍሑኽ ምባል ድሕሪ ምጅማሩ፡ ደው ይብል እሞ፡ ንዓለም ኣብ ትሕቲ እግሩ ኽእቱ ብጉስ ይኸውን።

ብኣፍ ልቢ (ብኸብዲ) በጥ ምባል

At ligge på maven



Tigrinya

ኣገልግሎት ጥዕና

ውሉድካ ካብ ጅምሩ ንርእሱ ናይ ምቕናዕ (ሓፍ ምባል) ድልየት ክህልዎ፡ ምስ ጊዜ እውን እሱ እናተመሓየሸ ክኸይድ ይግባእ። ከምዚ ምስ ዘይከውን፡ ንውላድካ ከተለማምዶ (ነቲ ክእለት ከተባራብረሉ) የድሊ።

እዚ ዝግበር ፡ ንውሉድካ ብኽብዱ በጥ ከም ዝብል ብምግባር እዩ።

ምናልባት ውሉድካ ብኽብዱ በጥ ምባል ዝፈቱ ምስ ዘኸውን ብእኡ ቀጽል (ይቐጽል)። ብኽብዲ በጥ ምባል ፡ ንቐጻሊ ናይ መሓውር ምዕባለ ዝበለጸ መሰረት እዩ።

ብኽብዱ በጥ ምባል ደስ ዘይብሎ ውሉድ እንተድኣ ሃልዩካ፡ ነዞም ዝኽተሉ ስዒብካ ንውሉድካ ክትሕግዞ ይከኣል፡

. ንናይ ውሉድካ ናይ ቁመና ክእለት ምልምማድ (ምብርባር) ኣድላዪ እዩ። ምስ ውሉድካ እተፈላለዩ ዓይነታት
ምንቅስቓስ ብምግባር ክኸውን ይኽእል። ንኣብነት ነቲ ህጻን ደስ ብዝብሎ ኣገባብ ጠንቀላዕላዕ፡ ሸሽይ፡
ምባል፤ ምዝላል፤ ወዘተ .. ምስርሳር ወዘተ...

. ውሉድካ ብተፈጥሮኡ ንርእሱ ናይ ምልዓል ድልየት (ክእለት) ኣለዎ። ነዚ ክእለት'ዚ ንምብርባር ንሕቖኡ
ክዳን ምስ ዝከኣል ክዳን ከይተኸደነ፡ ምድራዝ ።

. ናይ ሽንቲ ጨርቂ ኣብ ዝቕየረሉ ነብስ ወከፍ እዋን ብኽብዱ በጥ ኣብሎ። ንኽለምዶ።

ንእተገልጹ ድሕሪ ምግባር ህጻናት ብኽብዶም በጥ ንምባል ከም ቀሊል ይወስድዎ።

እንተኾነ ግን ውሉድካ ሕጂ'ውን ብኽብዱ በጥ ምባል ዘየሕጉሶ እንተ ኰይኑ፤ ምስ ውሉድካ፡ ልምምድ ምግባር ጽቡቕ ሓሳብ እዩ።

ውሉድካ ብኽብዱ በጥ ምባል ከም ዝለምድ ምግባር ቁሩብ ጊዜ ክወስድ ዝኽእል እዩ። ነዚ ቀጺልና እነቕርቦ መደብ ምስ እትከታተል እንተ ነውሐ 14 መዓልታት ይወስድ። ናይ ውሉድካ ናይ ምንቅስቓስ ክእለት ብዝበለጸ ንኽድልድል ነቲ እተባህለ ጊዜ ክትህቦ ተስፋና እዩ።

ከምዚ ትገብር፡
እቲ ህጻን ምሳኻ (ኣብ ሕቑፎኻ) ኣብ ዝኾነሉ፡ ኩሉ ጊዜ ኣብ ምድሪ ቤት ፡ እንተኾነ ኣብ ልዕሊ ምንጻፍ፡
ብኽብዱ በጥ ተብሎ። ንስኻ'ውን ምስ እቲ ህጻን በጥ ትብል፡ እሞ መጀመርታ እቲ ህጻን ባዕሉ ክጻወት ንሓጺር ጊዜ ትገድፎ።
እቲ ህጻን ዕርምርም ምባል ኣብ ዝጅመረሉ ክሳብ ብኽያት ዝመጾ ተጻውቶ ፡ ሽዑ ብሕቖኡ በጥ ክብል ትግልብጦ።

ሓሙሽተ ደቓይቕ ኣቢሎም ምስ ሓለፉ፡ ብኽብዱ በጥ ከም ዝብል ትገብር፤ እንደገና ባዕሉ ክጻወ ትገድፎ። ዕርምርም ምባል ኣብ ዝጅመረሉ፡ ንኣብነት ኵዕሶ ጌርካ ኣብ ቅድሚኡ ትጻወት። ብኽያት ኣብ ዝጅምር ብሕቖኡ በጥ ክብል ትግልብጦ ወይ ተልዕሎ።

ነዚ 3 ጊዜ ትገብሮ ፤ ብድሕሪ ፍርቂ ሰዓት ከኣ እንደገና ካብ ፈለማ ትጅምር።