

28ኛው ሳምንት ላይ ይጀምሩ!

- 1 በየቀኑ የሕጻኑን እንቅስቃሴዎች ይቁጠሩ፣ በቀን አንድ ጊዜ፣ በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት አካባቢ።
- 2 ልጅዎ 10 እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድበት ይቁጠሩ። ከጥቂት ቀናት በኋላ፣ ለልጅዎ የተለመደ የሆነው ነገር ምን እንደሆነ ያውቃሉ።
- 3 በልጅዎ ላይ የተለመደ ያልሆነ ለውጥ ከታየ ወዲያውኑ ለአገልግሎት አቅራቢዎ ይደውሉ።



ለመቁጠር ይዘጋጁ!



- በአቅራቢያዎ የግድግዳ ሰዓት ወይም የእጅ ሰዓት መኖሩን ያረጋግጡ
- እንዲሁም እርሳስ ወይም ብዕር በአቅራቢያዎ ይኑርዎት።
- በጎንዎ ይተኙ ወይም አገርዎን ከፍ አድርገው ይቀመጡ።
- ለመምረጥ ሰንጠረዥ ያዘጋጁ።

እርግጫዎችን መቁጠር ቀላል ነው

በየሳምንቱ አንድ ሰንጠረዥ ይጠቀሙ

1. በላይኛው ክፍል ላይ የእርግዝናዎን ሳምንት እና በሳምንቱ መጀመሪያ ያለውን ቀን ይጻፉ።
2. ልጅዎ አንድ ጊዜ ሲንቀሳቀስ ሲሰሙ፣ ሰዓቱን ይጻፉ።
3. እርግጫዎች መንከባለሎች እና መውጋቶች ይቆጠሩሉ። ስቅታዎች አይቆጠሩም።

4. ልጅዎ ሲንቀሳቀስ በተሰማዎት ቁጥር ምልክት ያድርጉ።
5. በ10ኛው እንቅስቃሴ ላይ ያለውን ጊዜ ይጻፉ።
6. ልጅዎ 10 ጊዜ እንዲንቀሳቀስ ምን ያህል ደቂቃዎች እንደወሰደበት ይጻፉ።

7. ሕጻኑ 10 ጊዜ እንዲንቀሳቀስ የወሰደውን የደቂቃዎች ብዛት ላይ X ያድርጉ።
8. አንድ አይነት አሰራር እንዳለ ለማየት እንዲረዳዎት በእያንዳንዱ X መካከል መስመር ይሰሉ።

9. መስመሩ ከተቀየረ፣ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።
ወዲያውኑ ይደውሉ!

ሳምንት #- 28 የመነሻ ቀን:- 12/10/19

ህጻኑ 10 ጊዜ ለመንቀሳቀስ ምን ያህል ጊዜ ይወስድበታል?

ቀን	ሰዓ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	እርቦ	ቅዳሜ	እሁድ
የወንበት ሰዓት	8:15						
Count the kicks	7	7	7	7	7	7	7
የመጠቀሚያ ሰዓት							
ደቂቃዎች							

ዘይቤውን ይፈልጉ

ደቂቃዎች	ሰዓ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	እርቦ	ቅዳሜ	እሁድ
0							

ህጻኑ 10 ጊዜ ለመንቀሳቀስ ምን ያህል ጊዜ ይወስድበታል?

ቀን	ሰዓ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	እርቦ	ቅዳሜ	እሁድ
የወንበት ሰዓት	8:15						
Count the kicks	7	7	7	7	7	7	7
የመጠቀሚያ ሰዓት	8:45						
ደቂቃዎች	30						

ዘይቤውን ይፈልጉ

ደቂቃዎች	ሰዓ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	እርቦ	ቅዳሜ	እሁድ
0							
10							
20							

ህጻኑ 10 ጊዜ ለመንቀሳቀስ ምን ያህል ጊዜ ይወስድበታል?

ቀን	ሰዓ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	እርቦ	ቅዳሜ	እሁድ
የወንበት ሰዓት	8:15	8:18	8:13	8:16			
Count the kicks	7	7	7	7	7	7	7
የመጠቀሚያ ሰዓት	8:45	8:43	8:40	8:48			
ደቂቃዎች	30	25	27	32			

ዘይቤውን ይፈልጉ

ደቂቃዎች	ሰዓ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	እርቦ	ቅዳሜ	እሁድ
0							
20							
30							
40							
50							

ዘይቤውን ይፈልጉ

ደቂቃዎች	ሰዓ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	እርቦ	ቅዳሜ	እሁድ
0							
10							
20							
30							
40							
50							
60							

ሳምንት #- _____

የመነሻ ቀን:- _____

ህጻኑ 10 ጊዜ ለመንቀሳቀስ ምን ያህል ጊዜ ይወስድበታል?

ቀን	ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ
የመነሻ ሰዓት	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Count the kicks							
የማጠናቀቂያ ሰዓት	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
ደቂቃዎች							

ዘይቤውን ይፈልጉ

ደቂቃዎች	ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 ሰዓት							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 ሰዓቶች							

ሳምንት #- _____

የመነሻ ቀን:- _____

ህጻኑ 10 ጊዜ ለመንቀሳቀስ ምን ያህል ጊዜ ይወስድበታል?

ቀን	ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ
የመነሻ ሰዓት	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Count the kicks							
የማጠናቀቂያ ሰዓት	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
ደቂቃዎች							

ዘይቤውን ይፈልጉ

ደቂቃዎች	ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 ሰዓት							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 ሰዓቶች							