



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

ለሆስፒታል መቼ እንደሚደወል

ሴቶች በእርግዝና መጨረሻ ላይ ምክር ለማግኘት

በእርግዝና መጨረሻ ላይ አንዳንድ ለአንዳንድ ሴቶች አሳሳቢ የሆነ ጉዳይ ሊከሰት ይችላል። ከእነዚህ አሳሳቢ ጉዳዮች ብዙዎቹ በርስዎ ከሊኒክ ቀጠሮ ላይ ማንሳትና መወያየት ይቻላል፤ ይሁን እንጂ አንዳንዶቹ ላይ በተቻለ ፍጥነት ከአዋልጅ ነርስ ጋር ውይይት መደረግ አለበት።

መቼ ነው ለሆስፒታል መደወል ያለብኝ?

ሆስፒታል ማነጋገር ያለብዎት፤ በርስዎ ላይ የሚከተሉት ምልክቶች ሲያጋጥምዎት፡

- የርስዎ ሽንት ውሃ ከፈሰሰ (ይህ የወሊድ ምጥ ከመምጣቱ በፊት ወይም በኋላ ሊሆን ይችላል)።
- በብልትዎ ከሌላ መልክ ካለው ነገር ጋር ያልተደባለቀ ደም የሚፈስ ከሆነ። ብዙ ከሌላ መልክ ካለው ነገር ያለበት የብልት ደም ፍሳሽ 'ማሳያ/show' ተብሎ እንደሚጠራና ይህም ጥንፁ በአግባቡ እየዳበረ ስለመሆኑ ምልክት ነው። እንዲሁም ሆስፒታል በገቡበት ጊዜ ለሴት ብልት ምርመራ አካሂደው ከሆነ ምልክት ማሳያን ሊያገኙ ይችላሉ።
- የምጥ መኮመታተሩ ቀጣይ ከሆነ፤ እስከ 30 ደቂቃዎች በላይ የሚቆይ ከሆነና በመካከሉ የ5 ደቂቃዎች ክፍተት ካላቸው።
- ምን እንደሚካሄድ ፍርሃት ካደረግዎት ወይም እርግጠኛ ካልሆኑ
- ለህመም መቆጣጠሪያ ማስታገሻ መድሃኒት የሚፈልጉ ከሆነ ነው።።
- ስለልጅዎ እንቅስቃሴ ስሜት ከሌለዎት።

ለማን መደወል አለብኝ?

ስለእነዚህ ማንኛውም አሳሳቢ ጉዳዮች ከሆስፒታል አዋላጅ ነርስ ጋር ለመነጋገር መደወል ያለብዎት **በስልክ: (03) 8345 3635**። አጠቃላይ ለሆኑ ጥያቄዎች በዚህ ቁጥር አለመደወል።

በምጥ ላይ ነኝን?

ለአንዳንድ ሴቶች ሙሉ የወሊድ ምጥ ከመምጣቱ በፊት፤ በተለይ የመጀመሪያዎ ህጻን ከሆነ ከአንድ ጊዜ በላይ ሆስፒታል ይገባሉ።

አንዳንድ ጊዜ ቀድሞ ለሚመጣ ምጥ የተሸፋፈነ እድገት ደረጃ ምጥ ወይም የቀድሞ-ምጥ መምጣት ተብሎ ይጠራል። ለመጀመሪያ ጊዜ ልጅ የሚወልዱ ከሆነ የቀድሞ-ምጥ መምጣት ጊዜ ለጥቂት ሰዓታት፤ ቀናት ወይም ሳምንታት ሊቆይ ይችላል።

በዚህን ጊዜ የርስዎ ማህጸን ጫፍ (የማህጸን አንገት) በበለጠ እንዲከፈት ዝግጁ እንዲሆን በማለስለስና በማቅጠን መደበኛ ያልሆነ ምጥ ሊሰማዎት ይችላል። አብዛኞቹ ሴቶች የሚያጋጥማቸው የወሊድ ምጥ መኮመታተር አልፎ አልፎ ከሚመጣ የተቆራረጠ ህመም ጋር ተመሳሳይ ይሆናል።

መቼ ነው ወደ ሆስፒታል መምጣት ያለብኝ?

የምርምር ጥናት እንደሚለን ለሴቶችና ህጻናት ደህንነት ሲባል ሙሉ የወሊድ ምጥ ጊዜያቸውን በቤታቸው ውስጥ ማሳለፉ በጣም ጥሩ ቦታ ይሆናል። ደህና፤ የሙሉ ጊዜ ፈረቃ፤ ማለት የርስዎ እርግዝና በማህጸን ውስጥ ከ37 ሳምንታት በላይ ሲሆነውና እርስዎም ሆኑ ህጻኑ ደህና ስትሆኑ ነው።

ከርስዎ ግላዊ ሁኔታዎች ጋር በተዛመደ ለየት ያለ መረጃ ተሰጥቶት ከሆነ፤ እባክዎ ለየት ያሉ መመሪያዎችን መከተል።

በቤትዎ ውስጥ ለራስዎ አካባቢ ነጻነት አለዎት። በራስዎ ቦታ ላይ መብላት፤ መተኛት እና በአካባቢው መንቀሳቀስ ይችላሉ።

የርስዎን ሰውነት ማዳመጥና በደመናዎን ያስቡትን ለርስዎ ትክክለኛ እንደሆነ ይሰማዎታል። ያስተውሉ የርስዎ ልምድ ለርስዎ ብቻ እንደሆነ ነው።

የወሊድ ምጥ ደረጃ/እድገት	ስሜቶች	ክስተቶች	ረዳት የሆኑ ሀሳቦች
<p>ከምጥ በፊት</p> <p>ማህጸን መቅጠን ሲጀምር</p> <p>ያልተለመደ መካከለኛ፣ አጭር የምጥ መከመታተር ለጥቂት ቀናት ሊቆይ ይችላል</p>	<p>መደሰት፣ ጭንቀት</p> 	<p>ትንሽ መልክ ያለው ፈሳሽ ከደም ጋር መቀላቀል</p> <p>የጀርባ ህመም</p> <p>የታችኛው ሆድ እቃ ህመም (እንደ ወር አበባ ህመም የመሰለ)</p> <p>አንዳንድ ጊዜ ተቅማጥ</p> <p>አንዳንድ ጊዜ የሽንት ውሃ መፍሰስ</p> <p>የድካም ስሜት ሊኖርብዎት ይችላል</p>	<p>ህይወት ኑሮ እንደ መደበኛው</p> <p>በአካባቢ መንቀሳቀስ፣ እራሱን በስራ መወጠር</p> <p>ካስፊለግዎት እረፍት መውሰድ</p>
<p>የመጀመሪያ ደረጃ፡ የቅድሚያ እድገት (ከ8 እስከ 16 ሰዓታት)</p> <p>ማህጸን 0-4 ሴንቲ ሜትር መስፋት (መከፈት)</p> <p>የምጥ መከመታተር መደበኛ እንደሆነ፣ 5-20 ደቂቃ መካከል ላይ ከ 20-40 ሰከንዶች ይቆያል</p>	<p>መደሰት፣ ጭንቀት</p> 	<p>የድካም ስሜት ሊኖርብዎት ይችላል</p> <p>ትንሽ መልክ ያለው ፈሳሽ ከደም ጋር መቀላቀል</p> <p>የጀርባ ህመም</p> <p>የታችኛው ሆድ እቃ ህመም (እንደ ወር አበባ ህመም የመሰለ)</p> <p>አንዳንድ ጊዜ ተቅማጥ</p> <p>አንዳንድ ጊዜ የሽንት ውሃ መፍሰስ</p>	<p>ምግብና መጠጥ አለማቋረጥ (ብዙ ጊዜ ትንሽ ትንሽ አድርጎ)</p> <p>በአካባቢ መንቀሳቀስ፣ እራሱን በስራ መወጠር</p> <p>ካስፊለግዎት እረፍት መውሰድ</p> <p>በየሁለት ሰዓታት መሸናገ፣ የርስዎን ሽንት ከረጢት ባዶ ማድረግ</p> <p>በርስዎ ምጥ መከመታተር ጊዜ (አንድ ካጀመረ እስከ ቀጣዩ ሲጀምር)</p> <p>ለሆስፒታል መደወል</p>
<p>የመጀመሪያ ደረጃ፡ ቀልጣፋ እድገት (3-5 ሰዓታት)</p> <p>ማህጸን 4-8 ሴንቲ ሜትር መስፋት (መከፈት)</p> <p>የምጥ መከመታተር፣ 3-7 ደቂቃ መካከል ላይ ከ 50-60 ሰከንዶች ይቆያል</p>	<p>በጣም አድካሚ መሆን፣ እረፍት ማጣት</p> 	<p>የምጥ መከመታተር ጠንካራና መደበኛ መሆን በታችኛው ሆድ እቃ ከባድ የሆነ ህመም</p> <p>የጀርባ ህመም ሊቀጥል ይችላል</p> <p>ሙሉ በሙሉ በምጥ ላይ ትኩረት ማድረግ</p> <p>በድጋፍ ሰጪ ሰዎች ላይ ጥገኝነት</p> <p>ትንሽ መልክ ያለው ፈሳሽ ከደም ጋር መቀላቀል</p> <p>የሽንት ውሃ ሊፈስ ይችላል</p>	<p>በጥልቀት መተንፈስን መጠቀም ትኩረት</p> <p>በሙቅ ውሃ ገላን መታጠብ ወይም የሞቀ ፓኬት መጠቀም</p> <p>አቀማመጥ አቅጣጫን መቀየር</p> <p>በምጥ መከመታተር መካከል እረፍት ማድረግ</p> <p>ፈሳሽ መጠጣት/ጣፋጭ መምጠጥ</p>
<p>ሁለተኛ ደረጃ፡ መግፋት (1/2-2 ሰዓታት)</p> <p>ማህጸን ሙሉ በሙሉ መከፈት (10cm)</p> <p>የምጥ መከመታተር፣ 2-5 ደቂቃ መካከል ላይ ከ 60-90 ሰከንዶች ይቆያል</p>	<p>በከባድ መስራት</p> 	<p>የምጥ መከመታተር ከቦታው ይወጣል ህመም የተሻለ ሲሆን በበለጠ ግፊት ይኖራል</p> <p>ለመግፋት ጠንካራ ፍላጎት</p> <p>የህጻኑ ጭንቅላት ወደታች ሲወርድ የመዘረጋጋት፣ የማቃጠል ስሜት</p>	<p>ከመከመታተር ጋር መስፋት (መስተዋት መጠቀም)</p> <p>በምጥ መከመታተር መካከል እረፍት ማድረግ</p> <p>ለፊትና ለአገንት ቀዝቃዛ ወፈር ያለ ልብስ ወይም ውሃ መርጨት</p> <p>ለድጋፍ ሰጭ ሰዎች ማዳመጥ ይሆናል።</p> <p>የህጻኑ ጭንቅላት መወለድ ቀስ ብሎ እንዲወርድ በጠንካራ ፍላጎት ለመግፋት ማለክለክ ሊኖርብዎት ይችላል።</p>

የከሰተ ጭንቀት ይህ የመረጃ ዝርዝር ወረቀት ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ተብሎ የቀረበ ነው። ስለልጅዎ እና የርስዎ ጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ለየት ያለ ምክር ለማግኘት ከርስዎ የጤና ባለሙያ ምክር ማግኘት አለብዎት። በዚህ የመረጃ ዝርዝር ወረቀት ላይ ተመሳሳይ ለሚከሰቱ ማንኛውም ጥፋት ወይም ለሚነሳ ጉዳት በሮያል ሴቶች ሆስፒታል በኩል ተቀባይነት አይኖረውም። ለአርስዎ ወይም ለህልጅዎት በአስተዳደሪያ ህክምና እንዲደረግልዎት ከፈለጉ፣ እባክዎ በአቅራቢያዎ ያለን የድንገተኛ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ።
© The Royal Women's Hospital 2017