



Tarsa'uu piriiniyaal

Tarsa'uu sadarkaa sadaffaa ykn afraffaa irraa

Tarsa'uun sadarkaa 3ffaa ykn 4ffaa maali?

Yeroo tokko tokko yeroo da'umsa karaa qaama saalaatiin raawwatamu keessatti, naannoon qaama saalaa fi munnee gidduu jiru tarsa'uu danda'a.

- Tarsa'uun sadarkaa sadaffaa maashaalee munnee (garee maashaalee banamuu karaa gara munnee to'achuuf gargaaran) gartokkeen tarsa'uu dabalata.
- Tarsa'uun sadarkaa afraffaa maashaalee munnee fi karaa gara munnee madaa'uu dabalata.

Erga tarsa'uun uumamee booda kunuunsa isiniif godhamu

Ogeessi fayyaa gosa tarsa'uu isin irra ga'ee fi akkamitti akka of kunuunsitan isiniif ibsa. Isaanis qorichoota dhukkubbii salphisan, goginsa garaa ittisan fi balaa infekshinii hir'isan isiniif ajaju.

Qorichoota munnee keessan keessaan seensifaman hin fudhatinaa.

Ogeessi fiiziyootheraapii, deessistuun, ogeessi qorichaa fi haala tokko tokko keessatti ogeessi sirna nyaataa kunuunsa keessan keessatti ni hirmaatu.

Isaanis akkaataa kanneen armaan gadii raawwattan isinitti haasa'u:

- akkamitti goginsa garaa akka ittistan (nyaata addaa isin barbaachisuu danda'a)
- akkamitti madaan keessan akka fayyuu gargaaruu
- dhukkubbii salphisuu fi dhiita'uu hir'isuuf cabbii fayyadamuu
- qaama dhiqachuu fi naannoo miidhame qulqullinaan eeguu
- shaakala lafoo gudeedaa hojjechuu fi yoom akka eegaltan.

Torbanoota 6n jalqabaa

Torbanoonni 6n jalqabaa erga daa'ima deessanii booda jiran dandamachuu maashaalee fi tishuuwwan lallaafaaf

baay'ee barbaachisoodha.

Boqonnaa

Guyyoota muraasa jalqabaa keessa hanga dandeessan ciisaa. Kunis dhiita'uu fi miira hin mijannee hir'isuuf gargaara. Erga daa'ima deessanii booda torbanoota 6n jalqabaa keessa guyyaa guyyaan ganama fi waaree booda sa'aatii tokkof ciisuuf kaayyeffadhaa.

Cabbii

Yoo naannoo piriiniyaamii dhiita'uu ykn dhukkubbiin isinitti dhaga'ame, cabbii paadii keessa kaa'ame daqiiqaa 20 hanga 30f itti fayyadamaa. Kallattiin gogaa keessan akka hin tuqne mirkaneeffadhaa. Yeroo dammaqxanii jirtanitti kana sa'aatii 2 hanga 3 keessatti irra deebi'aa godhaa.

Dhiibbaa

Uffata jalaa qaama qabee deeggaru kan akka uffata qaama cimsee qabu ykn uffata dhiibbaa naannoo miidhame deggeruun dhiita'uu hir'isuu danda'a.

Shaakala qaamaa

Shaakalli lafoo gudeedaa dhiigni gara naannoo piriiniyaamitti akka yaa'u taasisuun fayyuu madaaf baay'ee gargaara. Erga deessanii guyyaa 1 hanga 2 booda shaakala kana eegaluun rakkoo hin fidu.

Maashaalee lafoo gudeedaa fi naannoo piriiniyaamii keessanii irratti dhiibbaa gochuu dhiisuun barbaachisaadha. Goginsa garaa, waan ulfaataa kaasuu (fkn. daa'imman umuriin isaanii guddaa ta'e, boorsaawwan gabaa fi kaachoo uffataa) fi shaakala ulfaataa ta'e irraa of qusadhaa.

Nyaata

Yoo tarsa'uun sadarkaa sadaffaa ykn afraffaa isin mudate, guyyoota 7 hanga 10n jalqabaaf nyaata faayibarii xiqqaa qabu nyaachuun isin barbaachisuu danda'a. Kunis irra deddeebi'anii sagaraa baafachuu hir'isuun naannoo miidhame irra dhiibbaa xiqqaa fida.

Yeroo fayyaa jirtanii goginsa garaa ittisuuf, nyaatni kun qoricha sagaraa laaffisu salphaa ta'e waliin kennama. Ogeessi sirna nyaataa utuu hoospitaala keessaa hin ba'in dura waa'ee nyaata kanaa isiniif ibsa.

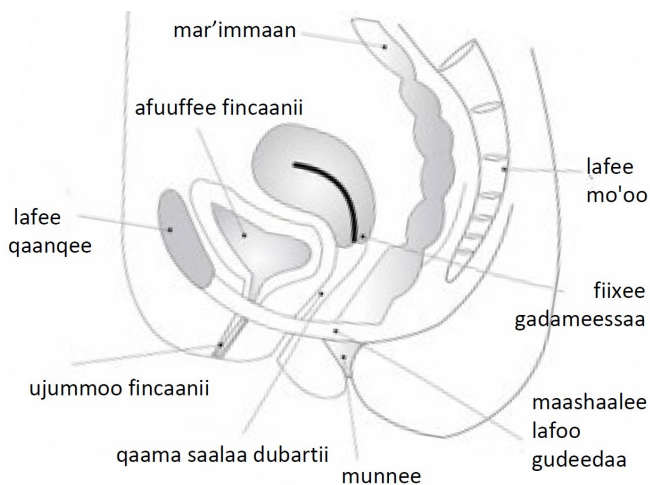
Guyyaa 10 booda, mar'immaan keessanii gara haala idileetti deebisuuf suuta suutaan gara nyaata faayibarii ol'aanaa qabuutti deebi'uu dandeessu.

Saal-qunnamtii

Hanga beellama hordoffii keessan kan jalqabaa Perineal Clinic tti gootanutti saal-qunnamtii irraa of qusachuu qabdu.

Shaakala maashaalee lafoo gudeedaa

Maashaaleen lafoo gudeedaa garee maashaalee barbaachisoo gad fageenyaan lafee mudhii keessa jiraniidha. Isaanis qaamolee keessoo mudhii deggaru, akkasumas afuuffee fincaanii fi mar'immaan keessan to'achuuf isin gargaaru.



Shaakala maashaalee lafoo gudeedaa hojjechuun erga daa'ima deessanii booda dandamachuuf baay'ee barbaachisaadha.

Sagantaa salphaa – guyyoota 2 hanga 5

- Dugda keessaniin ciisuun, jilba keessan ol kaastanii dachaasaa ykn cinaacha keessaniin ciisaa.



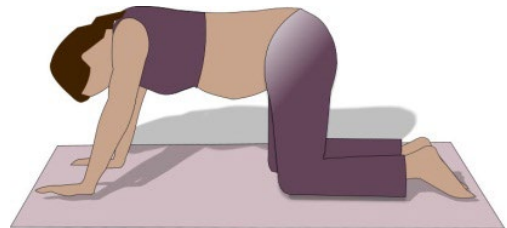
- Maashaalee naannoo qaama saalaa fi munnee keessanii suuta jabeessaa – akkuma waan isaan cufaa jirtaniitti isinitti dhaga'amu qaba. Yoo dhukkubbiin isinitti dhaga'ame dhaabaa.
- Maashaa sana hanga sekondii 3f jabeessaa qabaa, sana booda suuta gad dhiisaa.
- Sekondii 5f boqochiisaa, sana booda hanga yeroo 10f irra deebi'aa hojjedhaa.

Shaakala kana guyyaatti yeroo 3 irra deebi'aa.

Jabaachaa deemuu – guyyoota 5 hanga 14

Amma maashaalee lafoo gudeedaa keessan shaakaluuf ofitti amanamummaa dabalataa ni argattu, shaakala tokkoon tokkoo keessattis jabaatanii hojjechuu eegaluu dandeessu.

- Dugda keessaniin ciisaa (akkuma armaan olii) ykn jilbaa fi harka keessaniin lafa tuqaa.



- Maashaalee naannoo qaama saalaa fi munnee keessanii hamma dandeessan jabeessaa.

- Maashaaleen lafoo gudeedaa keessoo keessanii akka waan 'ol ka'anii' isinitti dhaga'amu qaba.
- Sekondii 3 hanga 6f qabaa, sana booda boqochiisaa.



Maashaaleen keessan akka waan 'gad lakkifamanii' isinitti dhaga'amu qaba.

- Kana yeroo 10 irra deebi'aa, irra deebii tokkoon tokkoo gidduutti sekondii 5f boqochiisaa.

Shaakaliicha guyyaatti yeroo 3 irra deebi'aa.

Sagantaa dandamachuu – torbanoota 3 hanga 6

Sagantaa shaakala keessanii gara garmalee jabeessuu fi yeroo dheeraaf qabachuutti fooyyefadhaa. Sekondii 5 hanga 10f qabachuuf yaalaa, yeroo 10s irra deebi'aa.

Sochii qaamaa kana haalota taa'umsaa adda addaa keessatti, kan akka taa'uu fi dhaabachuu, guyyaatti yeroo 3 irra deebi'aa.

Akkasumas yeroo qafaatan ykn waan ulfaataa kaasatan lafoo gudeedaa keessan jabeessuun barbaachisaadha.

Dalagaa mar'immaan idilee

Goginsi garaa fi yeroo mana fincaanii jirtan dhiibuun lafoo gudeedaa keessan dadhabsiisuu danda'a. Amalli sochii mar'immaan gaariin lafoo gudeedaa keessan eeguufii rakkoo fincaan ykn sagaraa to'achuu dadhabuu hir'isuuf isin gargaara.

- Nyaata faayibarii xiqqaa qabu nyaachaa turtan yoo ta'e, suuta suutaan faayibarii nyaata keessanii dabalaa.
- Nyaattonni faayibarii ol'aanaa qaban muduraalee, kuduraalee, midhaan hin batagamin, piroonii fi dabalata faayibarii uumamaa kan akka pisiiliyeemii dabalatu.
- Guyyaatti bishaan liitira 1.5 hanga 2 dhugaa.
- Guyyaa guyyaan sochii qaamaa kan akka miillaan deemuutiin bashannanaa.

- Miira ykn fedhii mana fincaanii deemuuf qabdan hin tuffatinaa.
- Yeroo mana fincaanii deemtan guutummaatti duwwaa ta'uu keessan mirkaneeffachuuf yeroo gahaa fudhadhaa.

Yeroo mana fincaanii irra jirtan:

- jilbi keessan mudhii keessan irraa ol akka ta'uuf barcuma miillaa fayyadamaa
- miilla keessan gargar banuun ciqilee keessan jilba keessan irra kaa'aatii gara fuulduraatti gadi jedhaa taa'aa
- garaan keessan akka laafu godhaa
- hafuura keessan hin qabatinaa - gad fageenyaan hafuura baafadhaa ykn sagalee 'sii' fakkaatu baafadhaa
- keessumaa yeroo sagaraa gochuuf jirtan hodhaa keessan harka keessaniin deggeraa.

Dhukkubsattoota The Women's tiif

Beellamoonni hordoffii keessanii barbaachisoo dha. Waa'ee dalagaa afuuffee fincaanii fi mar'immaan keessanii ni gaafatamtu, akkasumas yoom deebitanii saal-qunnamtii gochuu akka dandeessan ykn ulfa gara fuulduraa irratti gaaffii gaafachuuf carraa argattu.

1. Perineal Clinic: Beellama fiiziyootheraapii

- Ogeessi fiiziyootheraapii isin madaala, waa'ee dandamachuu fi galma keessaniis isin waliin mari'ata.

2. Perineal Clinic: Beellama yuuroogaynakoolojiistii

- Ogeessi fayyaa isin madaalee waa'ee mamiilee ykn yaaddoo qabdan kamiyyuu isin waliin haasa'a. Tarsa'uun sun akkamitti akka fayye mirkaneeffachuuf qorannoo altiraasaawundii gochuu dandeessu.
- Kun gamaggama baay'ee barbaachisaa waan ta'eef, guutummaatti akka fayyitan isinitti dhaga'amullee akka argamtan isin jajjabeessina.

Sa'aatii beellama keessanii yoo argachuu baattan maaloo Perineal Clinic qunnamaa.

Odeeffannoo dabalataatiif

The Royal Women's Hospitalaa

Physiotherapy Department

Bilbila: (03) 8345 3160

Perineal Clinic

Bilbila: (03) 8345 3144

Wiixata hanga Jimaataatti, 8.30 am – 5.00 pm

Ulfa, da'umsa fi daa'ima

Tarsa'uu piriiniyaal

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/perineal-tears>

Turjumaana ni barbaadduu?



Interpreter

Yoo kan isin barbaachisu ta'e turjumaana
gaafachuu dandeessu.

Gargaarsa Miidhaa Maatii Keessatti Raawwatamuuf

Sarara Kabaja Gargaarsaa Biyoolessaa 1800

Yoo miidhaan fi hakuuccaan saalaa, mana keessaa ykn
maatii isin mudate gargaarsa argachuu dandeessu.

Guyyaa ykn galgala yeroo barbaaddan bilbiluu
dandeessu.

1800 737 732

1800respect.org.au

Ibsa Itti-gaafatamummaa: Waraqaan odeeffannoo kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna. Gorsa addaa waa'ee fedhii kunuunsa fayyaa keessanii argachuuf, ogeessa fayyaa keessan irraa gorsa argachuu qabdu. The Royal Women's Hospital ogeessa fayyaa mariisisuu dhiistanii waraqaa odeeffannoo kana irratti hirkachuun miidhaa ykn kasaaraa qaqqabu kamiyyuuf itti-gaafatamummaa hin fudhatu. Yoo gargaarsi fayyaa ariifachiisaan isin barbaachise, maaloo kutaa balaa tasaa isinitti dhiyoo jiru quunnamaa.
© The Royal Women's Hospital 2026.