

Ulfa fayyaaleessaaf of qopheessuu



the women's
the royal women's hospital

Waa'ee ulfaa barachuu fi ulfaa'uuf yaaluu jalqabuun dura ogeessa fayyaa keessan waliin mari'achuun keessan, carraa ulfaa'uu keessanii dabaluu fi ulfa fayyaaleessa akka qabaattan isin gargaara.

Hakiima naannoo keessanii (GP) dubbisaa

Osoo hin ulfaa'in dura, GP keessan biratti beellama dheeraa qabadhaa. Qophii ulfaaf isin gargaaruuf wanti irratti mari'atamu baay'eetu jira.

GP'n keessan:

- waa'ee seenaa fayyaa keessanii, rakkoolee fayyaa qabdan kamiyyuu fi qorichoota ykn dabalattoota isin fudhattan irratti isin waliin mari'ata
- waa'ee seenaa fayyaa maatii keessanii gaafata
- yoo hiriya jaalalaa qabaattan, waa'ee seenaa fayyaa maatii hiriya jaalalaa keessanii gaafata
- seenaa talaallii keessanii sakatta'aa, akkasumas talaalliiwwan ulfaa'uun dura isin barbaachisu kamiyyuu qopheessa
- qorannoowwan ulfaa'uun duraa irratti mari'atee qopheessa
- akasumas waa'ee haala jireenyaa kan akka sigaaraa xuuxuu, alkoolii, fayyadama qoricha sammu hadoochanii, sirna nyaataa, hojii fi hojiiwwan yeroo bohaartii ulfa keessan irratti dhiibbaa fiduu danda'an irratti isin waliin mari'ata
- osoo hin ulfaa'in dura fayyaa keessan fooyyessuu irratti gorsa isiniif kenna
- dabalata qorichaa akka fudhattan isin gorsa.

Barbaachisummaa foleetii

Foolik asiidiin vitamiinii seelii daa'ima keessanii ijaaruuf barbaachisudha. Yeroo jalqaba ulfaatti, balaa dhalootaan hanqina qabaachuu muraasa, kan akka spina bifida, hir'isuuf gargaaruu danda'a.

Nyaata qofarraa foleetii gahaa argachuun ulfaataa waan ta'eef, dabalata qorichaa akka fudhattan gorsina.

Yeroo ulfaa'uuf karoorfattan foolik asiidii fudhachuu eegalaa, erga ulfooftanii boodas ji'oota 3 jalqabaatiif itti fufaa.

Guyyaa guyyaadhaan maayikirograama 500, kiniinii foolik asiidii yookiin multiivitaamiinii ulfaa keessaan fudhadhaa.

Namoonni haala fayyaa murtaa'e qaban ykn seenaa maatii dhukkuba spina bifida qabaniif doosiin olaanaa barbaachisuu danda'a.

Yoo jijjiirama jiinii MTHFR kan qaamni keessan foleetii akkamitti akka fayyadamu irratti dhiibbaa fidu qabaattan, ammallee foolik asiidii idilee fayyadamuu dandeessu.

GP'n, deessistuun ykn ogeessi qorichaa keessan dabalata sirrii ta'e akka filattan isin gargaaruu danda'u.

Foleetiiin kuduraalee baala magariisaa qaban, salaaxaa, fuduraalee, daabboo midhaan qola isaa wajjin jiru fi midhaanota, baaqelaa, misiraa gurraacha fi ocholooni keessattis ni argama. Midhaanotni ciree muraasa keessatti foleetiiin dabalamee argama.

Qorannoowwan fayyaa ulfaa'uun duraa

Haalota fayyaa

Osoo hin ulfaa'in dura, haalota fayyaa keessan kan ammaafi darbe irratti GP keessan waliin mari'adhaa. Kun fayyaa keessan fooyyessuuf, qorannoowwan ykn riifaraloota qopheessuuf, fi ulfaa'uuf karoorfachuuf yeroo isiniif kenna.

Seenaa maatii

GP keessanitti waa'ee haalota fayyaa seenaa maatii keessanii himaa. Yoo barbaachisaa ta'e, waa'ee haalota fayyaa maatii hiriya jaalalaa keessaniis

gaafachuu danda'u.

Yoo barbaachise, GP'n keessan osoo hin ulfaa'in dura qorannoowwan ykn riifaraloota qopheessuu danda'a.

Qorichootaa fi dabalata qorichaa

Osoo hin ulfaa'in dura, waa'ee qorichootaa fi dabalata isin fudhattan hundaa GP keessan waliin mari'adhaa. Kunis qorichoota ajajaman hundumaa, qorichoota ajaja malee gurguraman, vitamiinota, oomishaalee qoricha biqiltootaa fi dabalata qorichaa ni dabalata.

Wanta GP ykn ogeessa yaala uumamaatiin ajajame kamiyyuu dabalatee oomishaalee keemistii, suuqii nyaata fayyaa ykn suupparmaarketiirraa bitattan ni dabalata.

Qorichoonni fi dabalattoonni muraasni ulfa irratti dhiibbaa fiduu waan danda'aniif, isaan fayyadamuun dhibba akka hin qabne mirkaneeffachuun barbaachisaadha.

Fayyaa sammuu

Yoo dhibee fayyaa sammuu adda baafame qabaattan, yeroo ulfaa, da'umsaa fi erga daa'imni keessan dhalatee booda akkamitti akka to'attan garee kunuunsa fayyaa keessan waliin mari'adhaa.

Yoo haala fayyaa keessaniif qoricha fudhattan, gareen kunuunsa fayyaa keessanii osoo hin ulfaa'in dura ykn yeroo ulfaa qorichicha jijjiiruu akka qabdan isin gorsuu danda'u.

Seenaa dhibeewwan dubartootaa

Haalotni fayyaa muraasni dandeettii ulfaa'uu keessanii ykn ulfa keessan irratti dhiibbaa fiduu danda'u. Kanneen armaan gadii dabalatu:

- faaybiroyidoota
- Pooliiendokiriinii meetaaboliik ovaariyaan siindroomii (PMOS), kan kanaan dura Pooliisistiikii ovaariyaan siindroomii (PCOS) jedhamu
- dhibee dhiitoo naannoo qaamolee walhormaata dubartootaa
- endomeetiriyoosisii.

Waa'ee haalawwan kanneen dursanii beekuun, isinii fi GP'n keessan kunuunsa fayyaa ulfa fayyaaleessa deeggaru karoofachuuf isin gargaara.

Seenaa wal-hormaataa fi ulfaa

Yoo kanneen qabaattan GP keessanitti himaa:

- Baqaqsanii yaaluu fiixee gadameessaa ykn gadameessaa
- ulfaawwan kanaan duraa
- ulfaawwan ba'an.

Kun GP'n keessan seenaa wal-hormaataa keessanii guutuu fi balaawwan uumamuu danda'an kamiyyuu akka hubatu gargaara.

Qorannoowwan dhiigaa

GP'n keessan dandeettii ittisa dhibeewwan kan akka rubeellaa fi lakkoofsa dhiiga keessanii mirkaneeessuuf qorannoo dhiigaa akka gootan gorsuu danda'a.

Qorannoo calallii baattuu wal-hormaataa

Yoo kanaan dura qorannoo kana hin goone ta'e, GP'n keessan waa'ee calallii baattuu wal-hormaataa isin waliin mari'ata. Qorannoon kun haalota dhalootaa daa'imatti darbuu danda'an baachuu keessan sakatta'a. Qorannoo kana jireenya keessan keessatti si'a tokko qofa gochuu barbaachisa.

Dhibeewwan qunnamtii saalaan darban (STIs)

Haala gaariin, STIs osoo hin ulfaa'in dura yaalamuu qabu. Yoo waa'ee STIs yaaddoo qabaattan, GP keessan haasofsiisaa.

Qorannoo calallii fiixee gadameessaa (CST)

Qorannoo CST waggaa 5tti al tokko gochuu qabdu. Osoo hin ulfaa'in dura qorannoo kana gochuuf filachuu dandeessu, garuu yeroo ulfaas gochuun rakkoo hin qabu.

Qorannoowwan biroo

Fayyaa fi seenaa maatii keessan irratti hundaa'uun, GP'n keessan qorannoowwan birooof yaada kennuu danda'a.

Fayyaa harmaa

Yeroo hunda harma keessan sakatta'aa, yoo jijjiirama ykn guroo kamiyyuu agartan GP keessan dubbisaa. Waggaatti si'a tokko GP keessan biratti qorannoo harmaa gochuun yaada gaariidha.

Fayyaa ilkaanii

Osoo hin ulfaa'in dura qorannoo ilkaanii gochuun yaada gaariidha. Yoo danda'ame, yaalii ilkaanii

kamiyyuu osoo hin ulfaa'in dura xumuraa.

Yeroo ulfa jirtan qorannoon X-ray hin gorfamu.

Yaadota haala jireenyaa

Sirna nyaataa

Osoo hin ulfaa'in dura sirriitti nyaachuun qaama keessan jijjiiramoota dhufaniif qopheessuu fi daa'ima keessaniif jalqaba gaarii uuma.

Nyaanni fayyaaleessaa fi madaalawaa ta'e:

- carraa ulfaa'uu keessanii fooyyessuu
- nyaatawwan barbaachisoo qaamni keessan barbaadu ijaaruu
- yeroo ulfaa balaa mudachuu danda'u hir'isuu
- yeroo ulfaa fayyaa keessan deeggaruu
- daa'imni keessan sadarkaa jalqabaa irraa eegalee sirriitti akka guddatu deeggaruu.

Waa'ee nyaata fayyaaleessaa odeeffannoo dabalataa weebsaayitii Mootummaa Awustiraaliyaa [Eat For Health](http://eatforhealth.gov.au/eating-well) irratti argachuu dandeessu.

eatforhealth.gov.au/eating-well

Alkoolii

Yoo ulfaa'uuf karoorfachaa jirtan, dhugaatii alkoolii akka hin dhugne cimsamee gorfama.

Alkooliin fayyaa daa'ima guddachaa jiru irratti dhiibbaa fiduu danda'a, keessattuu ji'oota jalqabaa ulfaa keessatti. Akasumas lakkoofsa isparmii irratti dhiibbaa fiduu danda'a.

Sigaaraa xuuxuu fi veepiingii

Sigaaraa xuuxuun daa'ima gadameessa keessa jiru miidhuu danda'a. Sigaaraa xuuxuun dandeettii hormaataa irratti dhiibbaa fiduu fi balaa ulfa baasuu dabaluu danda'a. Akasumas hamma qaama daa'imaa fi fayyaa isaa kan yeroo dheeraa irratti dhiibbaa fiduu danda'a.

Sigaaraawwan elektirooniksii fi veepiingiin miidhaa akka qaban kan amanamu yoo ta'u, qorannoon haaraan kana ni deeggara.

Yoo sigaaraa xuuxxan ykn veep gootan, osoo hin ulfaa'in dura dhaabuuf yaalaa. Deeggarsaa fi odeeffannoo argachuuf GP keessan dubbisaa. Yoo hiriya jaalalaa qabaattan, isaanis sigaaraa xuuxuu

dhaabuun isaanii barbaachisaadha.

Qorichoota sammuu nama hadoochanii fi seeraan alaa

Yoo ulfaa'uuf karoorfachaa jirtan, qorichoota sammuu hadoochanii fi seeraan alaa irraa fagaadhaa. Kanneen isinis ta'ee daa'ima keessan miidhuu danda'u. Qorichoonni muraasni kan akka mariyuwaanaa fi isteerooyidoota anabolikii lakkoofsa isparmiis miidhuu danda'u.

Dhiphinaa fi hariiroowwan

Ulfa, da'umsaa fi warra ta'uun dhiphina uumuu danda'a. Yeroo kanatti namoonni baay'een waa'ee hojii, mana jireenyaa fi faayinaansii ni yaadda'u.

Muuxannoowwan darban, miidhaa maatii fi miidhaa saalaa dabalatee, yaada ulfaa ykn warra ta'uu caalaatti dhiphisaa ykn yaaddoo akka uumu gochuu danda'u.

Ulfaa'uu fi ijoollee guddisuun hariiroowwan irratti dhiibbaa uumuu danda'u.

Yoo yaaddoon humnaa ol isinitti dhagahame ykn gargaarsa barbaaddan, GP, deessistuu, ykn ogeessa fayyaa sammuu dubbisaa.

Yoo manatti nageenyi isinitti hin dhagahamne, ykn hariiroo keessan keessa dhiphinii fi yaaddoon baay'een jiraate, osoo hin ulfaa'in dura GP keessan dubbisaa. Deeggarsi ni argama.

Talaalliiwwan

Rubeellaa (German measles)

Rubeellaan dhibee vaayirasii salphaa dha, garuu yeroo ulfaa torban 20 jalqabaa keessatti dhibee kanaan qabamuun daa'ima guddachaa jiru irratti rakkoo cimaa uumuu danda'a.

Osoo hin ulfaa'in dura dandeettii ittisaa qabaachuu keessan mirkaneeffachuun barbaachisaadha. Kanaan dura talaallii yoo fudhatanis, GP'n keessan osoo hin ulfaa'in dura qorannoo dhiigaatiin dandeettii ittisa dhukkuba keessanii sakatta'uu danda'a.

Dandeettiin ittisa dhukkuba rubeellaa yeroo hunda jireenya guutuu hin turu.

Yoo dandeettii ittisa hin qabaanne, osoo hin ulfaa'in

dura talaalamuu dandeessu. Talaallii booda guyyoota 28f ulfaa'uu irraa fagaadhaa.

Chikinpooksii

Yeroo ulfaa dhibee chikinpooksii qabaachuun balaa dhibee kanaan qabamuu, ulfa ba'uu ykn dhalootaan hanqina qabaachuu dabaluu danda'a.

Yoo chikinpooksii qabaachuu keessan ykn talaalamuu keessan mirkaneeffachuu hin dandeenye, GP keessan dubbisaa.

Yoo dandeettii ittisa hin qabne, osoo hin ulfaa'in dura talaalamuu dandeessu. Talaallicha booda guyyoota 28f ulfaa'uu irraa fagaadhaa.

Talaallii utalloo

Dubartoonni ulfaa dhibee utalloo kanaan cimaatti dhukkubsachuu danda'u. Talaalliin utalloo isinis ta'ee daa'ima keessan eeguuf gargaara.

Yeroo ulfaa talaalamuun ji'oota 6 jalqabaa jireenya daa'ima keessanii keessatti dhibee utalloo irraa eeguuf gargaara.

Talaalliin utalloo yeroo ulfaa kan gorfamu yoo ta'u, sadarkaa kamiyyuu irratti kennamuu danda'a.

Talaallicha yeroo ulfaa bilisa yoo ta'u, GP keessan biraa argachuun ni danda'ama.

Talaallii irraa dhibee utalloo kanaan hin qabamtan. Garuu namoonni muraasni miidhaalee cinaa salphaa ta'an mudachuu danda'u. Miidhaalee cinaa kamiyyuu paaraasetaamoliin yaaluu dandeessu.

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 hachuuccaan saalaa, mana keessaa ykn maatii isin mudate gargaarsa argachuu dandeessu.

Galgala ykn guyyaa yeroo barbaaddan bilbiluu dandeessu.

1800 737 732

1800respect.org.au

Odeeffannoo dabalataatiif

Ulfa, Da'umsaa fi Daa'ima

Ulfa keessan karoorfachuu

pregnancybirthbaby.org.au/planning-for-your-pregnancy

Centre of Perinatal Excellence (COPE)

Ulfaaf of qopheessuu

cope.org.au/trying-to-conceive/preparing-for-pregnancy

Ibsa Itti-gaafatamummaa: Waraqaan odeeffannoo kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna. Gorsa addaa waa'ee fedhii kunuunsa fayyaa keessanii ykn kan daa'ima 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 isiniif ykn daa'ima keessaniif barbaachise, maaloo kutaa balaa tasaa isinitti dhiyoo jiru quunnamaa.

© The Royal Women's Hospital 2026