

ነፍስ ጡር ሲሆኑ ሪፖርት ማድረግ የሚገባዎት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች

(Warning Signs to Report when You're Pregnant)

የማስጠንቀቂያ ምልክቶች አንድ የተሳሳተ ነገር እንዳለ የሚያሳዩ ሊሆን ይችላል። ከሚከተሉት ውስጥ አንዳቸውም እርሶ ላይ ቢኖሩ ወዲያውኑ ለሐኪም፣ ለአዋላጅዎ ወይም ለ Health Link ወዲያውኑ ይደውሉ ወይም አፋጣኝ የሕክምና ዕርዳታ ይጠይቁ።

- ልጅዎ መልቀሳቀስ ካቆመ ወይም ብዙም ማይንቀሳቀስ ከሆነ
- እርግዝናዎ ከ 37 ሳምንት በታች ሆኖ በሆድዎ ወይም በጀርባዎ ላይ የሚመጣ እና የሚሄድ ህመም ካለ
- በግንገተኛ ጉሽ ወይም ደግሞ ከብልት ውስጥ በሚወጣ ፍሳሽ መልክ የውሃ ፍሳሽ ካዩ
- በማንኛውም ምክንያት የ 38°C ሙቀት ካለዎት
- ራስዎን ከጎዱ (ለምሳሌ፣ ከወደቁ)
- ሲሸኑ ካቃጠሉት
- ከብልትዎ የሚመጣ መጥፎ ሽታ ካለዎት
- ብዙ ጊዜ ሚያስታውኩ ከሆነ
- የማዘር ስሜት ከተሰማዎት ወይም ራስዎን ከሳቱ
- ፊትዎ፣ እጆችዎ እና/ወይም እግሮችዎ በድንገት ካበጡ
- በጣም መጥፎ የማይጠፋ ራስ ምታት ካለዎት
- ከአንድ ሳምንት ባነሰ ጊዜ ውስጥ በድንገት ብዙ ክብደት ከጨመሩ
- የደበዘዘ እይታ ካልዎት ወይም ከአይኖ ፊለፍት ነጠብጣብን ሚመለከቱ ከሆነ
- በእርግዝናዎ ላይ የማይጠፋ መጥፎ ስሜቶች ካሉዎት
- ሃሳብ ወይም ጭንቀት የሚሰማዎት ከሆነ

ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ካለቦት አሁኑኑ ወደ 911 ይደውሉ

- ከባድ፣ ደማቅ ቀይ የብልት ደም መፍሰስ ካለብዎት
- የማይጠፋ ድንገተኛ በሆድ ውስጥ ከባድ ህመም ካለዎት
- ብብልትዎ ውስጥ umbilical cord ከተመለከቱ ወይም ሚሰማዎት ከሆነ

ሰውነትዎን እና ልጅዎን በተሻለ እርስዎ ያውቃሉ። ለ Health Link በመደወል የጤና ምክር 24/7 ማግኘት ይቻላል።



Health Link

Health Advice 24/7



ይህ ጽሁፍ የተዘጋጀው መረጃ ለመስጠት ብቻ ነው። እንደ ህክምና ምክር፣ መመሪያ ወይም ማከሚያነት ሆኖ ሊጠቅም አይችልም። ጥያቄዎች ካሉት ከሃኪም ወይም ከተገቢው የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ። ፌብራሪ 2021 የዘመነ።

የቅድመ ወሊድ ጉልበት

(Preterm Labour)

ምንድን ነው?

(What is it?)

የቅድመ ወሊድ (ያለጊዜው) ከ 37 ሳምንታት በፊት የሚጀምር ምጥ ሲሆን፣ ይህ ማለት ልጅዎ ያለ ጊዜው ሊወለድ ይችላል ማለት ነው። ቀደም ብለው የተወለዱ ወይም በጣም ትንሽ የሆኑ ሕፃናት መተንፈስ እና መመገብ ችግር ሊኖርባቸው ይችላል። ብዙውን ጊዜ በሆስፒታል ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ ይቆያሉ። ቀደም ብሎ የተወለደ ሕፃን በአራስ ሕፃናት ከፍተኛ ጥበቃ ክፍል (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) ውስጥ ልዩ እንክብካቤ ሊፈልግ ይችላል።

የቅድመ ወሊድ ምጥ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

(What are the signs of preterm labour?)

የሆነ ነገር ትክክል እንዳሆነ ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። አንድ ወይም ከዚያ በላይ የአካል ምልክቶች ሊኖሩዎት ይችላሉ።

- እንደሚከተሉት አይነት ቁርጠቶች የወር አበባ፣ ወይም እንደ ጋዝ ህመሞች
- ግፊት (ጉዳት የሌለው)
- ጉሽ ወይም ከብልት ውስጥ የሚወጣ ፈሳሽ
- ከብልት ውስጥ የሚፈስ ደም
- የብልት ውስጥ ለውጥ ወይም ከዚያ በላይ ፈሳሽ
- ሄድ መለስ ሊል የሚችል ዝቅተኛ፣ አሰልቺ የጀርባ ህመም
- ህፃኑ እየገፋ ያለ ያክል የሚሰማ ግፊት ወደ ዳሌዎ በታች (ግፊቱ ሊመጣ እና ሊሄድ ይችላል)

አደጋን እንዴት መቀነስ እችላለሁ?

(How do I reduce my risk?)

የቅድመ ወሊድ ምጥ በማንኛውም እርግዝና ላይ ሊከሰት ይችላል። የታወቁ አደጋዎች የሌሏቸው የቅድመ ወሊድ ሕፃናት ብዙ ሰዎች አሏቸው። አደጋዎን ለመቀነስ ማድረግ የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች።

- ሲጋራ ማጨስን ማቆም እና/ወይም ከሚያጨስ ሰው አጠገብ መራቅ
- አልኮል፣ ካናቢስ እና አድንዛዥ ዕፅ አይጠቀሙ
- አደጋዎችን ለማስወገድ ይሞክሩ (ለምሳሌ፣ ሁል ጊዜ የደህንነት ቀበቶን ያድርጉ)
- ለቤተሰብ ጥቃት እርዳታን ያግኙ
- ጭንቀትን ለመቀነስ የመቋቋም ስልቶችን ይጠቀሙ
- የጥርስ እንክብካቤን ጨምሮ በእርግዝናዎ መጀመሪያ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤን ያግኙ

ምን ማድረግ ነው የሚገባኝ?

(What should I do?)

የቅድመ ወሊድ ምልክቶች ካለዎት ወዲያውኑ ለሐኪምዎ፣ ለአዋላጅ ወይም ለ Health Link ይደውሉ ወይም አንድ ሰው ወደ ሆስፒታል እንዲወስደው ያድርጉ። በልጅዎ ጤና ላይ ትልቅ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል።

