

ነፍሰ ጾር ምስ ትኾኒ ጸብጸብ ክትገብሪ ዝግበአኪ ናይ መጠንቀቅታ ምልክታት

(Warning Signs to Report when You're Pregnant)

ናይ መጠንቀቅታ ምልክታት ምናልባት ዝኾነ ነገር ግጉይ እዩ ንማለት ክኸውን ይኽእል። ካብዞም ዝስዕቡ ሓደ እንተደኣ ኣለኪ ኾይኑ ብቅልጡፍ ንሓኪምኪ፣ ንኣዋላዲ ሓኪም ወይ ከኣ (ንናይ ጥዕና መራኽቢ ደውሊ) Health Link **right away** ወይ ከኣ ብቅልጡፍ ዝኾነ ሕክምናዊ ሓገዝ ክትረኽቢ ግበረ፡

- ቆልዓኺ ምንቅስቃስ እንተቋረጹ ወይ ከኣ ሳሕቲ ዝንቀሳቀስ እንተኾይኑ
- ጥንስኺ ትሕቲ 37 ሰሙን ኾይኑ ኣብ ጨጓራኺ ሕማም እንተሃሊኪ ወይ ከኣ ዝመጽእን ዝኾይደን ናይ ሕቆ ሕማም እንተሃሊኪ
- ብሃንደበት ናይ ማህጸን ማይ ከረጢት እንተተበቲኹ ወይ ከኣ ካብ ብልዕትኺ ፈሳሲ ዝወጽእ እንተኾይኑ
- ብዝኾነ ምኽንያት ሙቀትኪ 38.0C እንተኾይኑ
- ንገዛእ ርእስኺ እንተጎዲእኺ (ንኣብነት፡- እንተወዲቅኪ)
- ኣብ ጊዜ ሽንቲ ዘቃጽለኪ እንተኾይኑ
- ካብ ርሕምኺ ዝወጽእ ሕማቅ ሸታ እንተሃልዩ
- ብዙሕ ጊዜ ዘውድቀኪ እንተኾይኑ
- ጸረውረው ዘብለኪ ውይ ቀልብኺ ዘጥፍአኪ እንተኾይኑ
- ገጽኪ፣ ኣእዳውኪ ወይ ከኣ እግርኺ ብሃንደበት እንተሓቢጡ ወይ ከኣ እንተተነፈሑ
- ክሕሸኪ ዘይኽእል ኣዝዩ ብርቱዕ ናይ ርእሲ ቃንዛ እንተሃሊኪ
- ኣብ ሓደ ሰሙን ውሽጢ ብሃንደበት ብዙሕ ክብደት እንተወሰኸኪ
- ጽልግልግ ዝበለ ናይ ምርኣይ ጸገም ወይ ከኣ ኣብ ቅድሚ ኣዲንትኺ ነጠብጠብ ነገር ዝረኣዩኪ ተኾይኑ
- ክሕሸኪ ዘይኽእል ብዛዕባ ናይ ጥንስኺ ሕማቅ ስምዒት እንተሃሊኪ
- ናይ ምርባሽ ውይ ጭንቁ ስምዒት እንተሃሊኪ

ካብዞም ዝስዕቡ ሓደ እንተደኣ ኣለኪ ናብ 911 **ሕጂ** ደውሊ፡

- ከቢድ፣ ድሙቕ ቀይሕ ናይ ብልዕቲ ደም ምፍሳስ እንተሃሊኪ
- ክሕሸኪ ዘይኽእል ሃንደበታዊ ናይ ክብድኺ ብርቱዕ ቃንዛ እንተሃሊኪ
- ናይ ዕሽል ዕትብቲ ኣብ ብልዕትኺ እንተተሰሚዕኪ ወይ ከኣ እንተረኣኺ

ንቆልዓኽን ኣካልክን ብግቡእ ፈሊጥክዮ ኣለኺ። ናብ ጥዕና መራኽቢ ብምድዋል ናይ ጥዕና ምኽሪ ኣገልግሎት ን 24/7 ምርካብ ይከኣል Health Link ።



Health Link
Health Advice 24/7



እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ከምኡውን/ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ኻ ክተረፈብ ትኽእል። ዝተሓደሰሉ ለካቲት 2021።

ናይ ቅድመ ወሊድ ቻንዛ

(Preterm Labour)

እዚ እንታይ ማለት እዩ?

(What is it?)

ናይ ቅድመ ወሊድ (ብዘይ-ግዚኡ) ቻንዛ ማለት ቅድሚ 37 ሰሙን ዝጅምር ቻንዛ እዩ፤ እዚ ማለት ውድሺ ገና ብቕልጥፉ ክውለድ ይኽእል ማለት እዩ። ቅድም ኢሎም ዝተወለዱ ወይ ከኣ ብጣዕሚ ነኣሽቱ ዝኾኑ ህጻውንቲ ናይ ምትንፋስ ከምኡ ውን ምብላዕ ጸገም ኣለዎም። ኣብዝሓ ጊዜ ኣብ ሆስፒታል ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ውን ይጸንሑ። ቅድም ኢሉ ዝተወለደ ህጻን ኣብ ናይ ህጻውንቲ ዝለዓለ ሓለዎ ክፍሊ (NICU) ውሽጢ ፍሉይ ክንክን እዩ ዘድልዮ።

ናይ ቅድመ ወሊድ ቻንዛ ምልክታት እንታይ እዮም?

(What are the signs of preterm labour?)

ዝኾነ ነገር ትኽክል ከምዘይኮነ ክስመዕኪ ይኽእል።
ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ናይ ኣካላዊ ምልክታት ካህልወኪ ይኽእል፡-

- ኣብ ጊዜ ወርሃዊ ጽግዖት ከም ዝስመዕኪ ወይ ከኣ ናይ ጋዝ ቻንዛ ከም ዝስመዕኪ ናይ ምጭባጥ ስምዒት
- ቅርጥማት (ናይ ግድን ክጎድእ ዮብሉን)
- ካብ ብልዕቲ ፈሳሲ ምውጽእ ውይ ይነዘዕ
- ካብ ብልዕቲ ደም ምፍሳስ
- ዝተቀየረ ወይ ብዙሕ ፈሳሲ ካብ ብልዕቲ ምህላው
- ዝመጽእን ዝኸይድን ትሑት፣ ፍዝዝ ዝበለ ናይ ሕቆ ቻንዛ
- ህጻን ናብ ምሕኩልቲ ይደፍእ ከምዘሎ ዓይነት ናይ ጸቕጢ ስምዒት (ዝመጽእን ዝኸይድን ጸቕጢ)

ንቲ ሓደጋ ብኸመይ ክቕንሶ ይኽእል?

(How do I reduce my risk?)

ናይ ቅድመ ወሊድ ቻንዛ ኣብ ዝኾነ ጥንሲ ክፍጠር ይኽእል። ብዙሓት ሰባት ብዘይፈለጥዎ ሓደጋታት ኣብ ዘይ-ግዚኡ ዝውለዱ ህጻውንቲ ኣለዎም። ነቲ ሓደጋ ንምንካይ ክትገብርዮም ዘለኪ ሓደ ሓደ ነገራት፡-

- ሽጋራ ምትካኽ ምቁራጽ ከምኡውን/ወይ ከኣ ካብ ሽጋራ ዘትካኽ ሰብ ምርሓቅ
- ኣልኮላዊ መስተ ፣ ኣደንዘዝቲ ዕጽ ከምኡ ውን ጎዳኢቲ ወልፍታት ኣይትጠቀሚ
- ጉድኣት ንምወጋድ ፈትኒ (ንኣብነት፣ ኩሉ ጊዜ ናይ ውሕስነት ቁልፊ ምልባስ)
- ናይ ስድራ-ቤት ዕንወት እንተጋጥም ሓገዝ ምድላይ



እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ከምኡውን/ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ኻ ክተራረብ ትኽእል። ዝተሓደሰሉ ለካቲት 2021።

ናይ ጥዕና ሓበሬታ
(health information)

- ጭንቀት ንምንካይ ናይ ትልምታትኪ ኮፒ ምጥቃም
- ኣብ ጊዜ ጥንሲኺ ናይ ቅድመ ወሊድ ክትትል እንኮላይ ናይ ኣስናን ክንክን ክትረኽቢ ምግባር

እንታይ ክገብር ይግባእ?

(What should I do?)

ናይ ቅድመ ወሊድ ቐንዛ ምልክትት እንተሃሊኪ ሽዑ ንሽዑ ናብ ሓኪምኪ፣ ናይ ኣዋላዲ ሓኪም ወይ ናብ (ጥዕና መራኽቢ) Health Link ገደዉሊ ውይ ከኣ ዝኾነ ሰብ ናብ ሆስፒታል ክወስደኪ ግበረ። ንናይ ህጻንኪ ጥዕና ዓብዪ ለዉጢ ከምጽእ ይኸእል እዩ።



እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ከምኡውን/ወይ ክንክን ከይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ከይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ኻ ክተራረብ ትኸእል። ዝተሓደሰሉ ለካቲት 2021።