

ንዘለኹ ጥንሲ ደኸንነት ምእንቲ ኹህልዎኪ ብሓገር ንስራሕ



Tigrigna / ተግርኛ



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

እዚ ድሑፋዊ ሓበሪታ መጽሓፍ መይቱ ንዝውላድ ሕጻን ይከላኸል እዩ።
ብዛዕባ እዚ ነገራት እዚ ንኹሉ ሰብ ነዘረርቦ ኢና። ብዛዕባ ሕጻን ብሞት ምውላድ እትሕግዘሉ መገድታት ምዝርራብ ንቡር ክፍሊ ክንክን ጥንሲ ከምዘኾነን ልክዕ ከምቲ ንኣዶ ብእዋን ጥንሲ ጥዕና ንክትረክብ ምግባር እዩ።

እዚ ልሙድ እኳ እንተ ዘይኮነ ሓድሓደ ግዜ ግን ቅድሚ ምውላዱ ህይወት ሕጻን ይጠፍእ ኢዩ። ድሕሪ 20 ሰሙን ጥንሲ ኸምዚ ኹጋጥም ከሎ ሕጻን ሕጂውን ምውላድ ይበሃል።

ሓደ ሕጻን ቅድሚ ምውላዱ ስለምንታይ ከምዘሞተ ኩልግዘ ኣይንፈልጥን ኢና። ሕጻን ብሞት ንኸይውላድ ኩልግዘ ንምክልኻል ኣይክእልን እዩ። ይኹን እምበር ኣብ እዋን ጥንሲ ነቲ ናይ ምወት ሕጻን ሕርሲ ኣጋጣሚ ንምንቕናስ ክትገብር እትክእል ነገራት ኣሎ። ሰበሞያ ጥዕናኺ ኣብቲ ነፍሲ ወከፍ ቆጶራ ጥንሲ ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ከዘረርቡኺ እዮም።

በዚ መገልገሊ ምንጪ ውሽጢ ዚኸተት መረዳእታ ነቲ ናይ ምውት ሕጻን ምውላድ ኣጋጣሚኺ ንምንካይ ክትገብርዮ ትክእሊ 5 ነገራት ዚገልጽ ሓበሪታ ዝሓዘ እዩ።

- 1 **ብሽጋራ ምትካክ ንምቕላዕ ንዘለኪ ኣጋጣሚ ምንካይ** 
- 2 **ዕቤት ውላድኪ ንምርጋጽ ምስ ሰበሞያ ጥዕናኺ ብሓባር ኹይንካ ምሥራሕ** 
- 3 **ንምንቕስቓሳት ውላድኪ ምፍላጥን እሞ ናይ ውላድኪ ምንቕስቓስ ጠጠው ወይኻዓ ክቕንስ እንከሎ ንሰበሞያ ጥዕናኺ ክፈልጥ ምግባር** 
- 4 **28 ሰሙን ጥንስቲ ምስ ኩንኪ ብጎድንኺ ምድቃስ** 
- 5 **ምስ ኣዋላዲት ነርሲ ወይ ሓኪምኺ ብዛዕባ እቲ ውላድካ ዚውላደሉ ጽቡቕ ግዜ ምዝርራብ** 

ሓደ ኹብቲ ንውላድኪ ኣብ እዋን ጥንሲ ጥንኩር ድልዳልን ጥዕይን ንክኸውን ክትሕግዘዮ ትክእሊ ተሳትፎ ብምግባር እዩ። ቁጶራ ጥንሲ ንዓኺን ንሰበሞያ ጥዕናኺን ብዛዕባ ጥዕናኺን ንክተፍልጢ ኣጋጣሚ ይፈጥረልኪ እዩ። ንደቂ ኣንስትዮን ስድራታት ብዘይክፍሉት ብናጻ ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎት ይዳለው እዩ።

ገሊ ሸግር ዘሎኪ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑኪ ወይ ብዛዕባ እቲ ሕጻን ትጭነቂ እንተኾይንኪ ንናትኺ ኣዋላዲት መሕረስቲ ነርሲ ወይ ሓኪም ስልኪ ምድዋል እዩ። ግዜ ንዘኾነ ሰብ እተባኸኒ ዘለኺ ጌርኪ ኣይትሕሰቢ። ሰበሞያ ኸንክን መዳለዊ ጥዕናኺ ኩልግዘ ይድግፈኪ እዩ።

ጥዑይ ሃዋህወካባቢ ንውሉድካ ድልዱልን ጥዑይን ንኪኸውን ይሕግዝ

ውሉድካ ኣብ እዋን ጥንስቲ ፖለሰንታ/መድሕንቲ ዚብሃል ፍሉይ ኣካል ስለ ዘለዎ ድልዱልን ጥዑይን ኩይት ኹዓቢ ይኸእል እዩ። እቲ ፕላሰንታ መድሕንቲ ቐዳማይ ኣብ መጀመርታ ግዜ ጥንሲ እዩ ዚዓቢ ክሳብ ዚውሉድ ድማ ንዕቤትን መምሕያሽ እቲ ሕጻን ይድግፍ እዩ። ውሉድካ ብፕላሰንታ መድሕንቲ ኣቢሉ ምግብን ኣክሰጅንን ጽፈይ ኣየርን ይረክብ። እቲ ፕላሰንታ ነቲ ናይ ሕጻን ጐሓፍ/ዝኣረገ ኣየር እውን የልግሶ እዩ።

ውሉድካ ኣብ እዋን ጥንሲ ዚዓብየሉ መገዲ ልክዕ ከምቲ ኣታኽልቲ ቦታ ዕቤት ጥንካረ ዘለዎ መገዲ ምዃን ንምርዳእ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ሓደ ኣታኽልቲ ቦታ ድልዱልን ጥዑይን ተኸሊ ንምብቃል ጥዑይ ሃዋህወ የድልዮ። ጽፈይ ማይን ጽፈይ ኣየርን ካብ ጸሓይን ሓመድን ዚመጽእ ምግብን ንዘብቃል ኦም ክነውሕን ብጥንኻረ ንምብቃል ብሓባር ይሕግዝ እዩ።

ልክዕ ከምቲ ኣብ ኣታኽልቲ ቦታ ዚርከብ ንእሽቶ ኦም ውሉድካ እውን ድልዱልን ጥዑይን ንኪዓቢ ጽፈይ ኣየርን ግቡእ ምግብን የድልዮ እዩ።

እቲ ፕላሰንታ መድሕንቲ ንጥዕና ሕጻንን ጥዕናን ድሕንነትን ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። ይኹን እምበር ኣብ እዋን ጥንሲ እታ ፕላሰንታ ብጽቡቕ ንኸትሰርሕ ዜጸግማ ገሊኡ ነገራት ኣሎ። እዚ ኸኣ ብግዲኡ ውሉድካ ድልዱልን ጥዑይን ንኪኸውን ኪኸብዶ ይኸእል እዩ።



መብዛሕትኡ ኣብዛ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚኣ ተገሊጹ ዘሎ ነገራት ንፖለሰንታ መድሕንቲኺ ኣብ እዋን ጥንሲ ብጽቡቕ ንኸትሰርሕ ኣዎ ንውሉድካ ድማ ጥንኩርን ጥዑይን ንኪኸውን ምሕጋዝ እዩ።





ንርእሰኝን ንውሉድካን ሸጋራ ምትካኽ ምንካይ

ጽፍ ዓይነት ስጋት ጥንኩርን ጥዑይን ንኪኸውን ይሕግዝ።

ኩሉ ዓይነት ምትካኽ ሸጋራ ኣብ እዋን ጥንሲ ንዓኽንን ንውሉድካን ኪኸውን ይኽእል እዩ። ገለ ኻብኡ ምትካኽ ሸጋራ ሸሻ ኤለክትሮኒካዊ ሸጋራ ምትካኽ ከምኡውን ሲጋራ እዩ።

ሸጋራ ምትካኽ እንተ ኣቋሪጽካ ንዓኽን ንውሉድካን ክትገብረሎም ዝሓሸ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሲ ኣብ ዘኸነ ይኹን እዋን ምቑራጽ ንዓኽን ንውሉድካን ኪሕግዘኩም ይኽእል እዩ።

ምስ እቶም ሸጋራ ዜትክኹ ሰባት ትነብር ወይኻዓ ግዜ ተሕልፍ እንተኸንካ ብፍላይ ኣብ ከም ማኪና ወይ ሰባት ሸጋራ ኹትክኹ ኸለዉ ኣብ ውሽጢ ቤት እንተሃለኻ ንዓኽንን ንውሉድክን ክኸውን ይኽእል እዩ።

ዋላ እውን ሸጋራ እንተ ዘየትክኽ ምስ ካልእት ሰባት (ካብ ሸጋራ ሸሻ ኤለክትሮኒካዊ ሸጋራ ከምኡውን ሲጋራ) ምቅርራብ ንዓኽንን ንውሉድክን ጎዳኢ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንዓኽንን ንውሉድክን ሰባት ሸጋራ ኹትክኹ ኸለዉ ብሓባር ግዜ ብዘይምሕላፍ ክትሕግዘኪ ትኽእል እዩ።

ካብ ዘኸነ ይኹን ዓይነት ሸጋራ ዚወጽእ ትኪ ነቲ ናብ ውሉድካ ኹሎዓዝ ዚኽእል መጠን ደምን ኣክሰጅንን ይቅንሶ እዩ።



ትኪ ሸጋራ ነዚ ዘስዕብ ኣጋጣሚ ክውስኸሉ ይኽእል እዩ።

- ጥንሲ ምቑራፅ ወይ ብምት ምውላድ
- ሕጻን ኣቐዲሙ እዩ ዚውላድ (ቅድሚያ 37 ሰመን ጥንሲ)
- ሕጻን ክውላድ ከሎ ንእሽቶ መጠን
- ሕጻን ኪውላድ ከሎ ናይ ምስትንፋስ ጸገም ይነብር
- ሕጻን ተወሊዱ ኣብ ግዜ ሕጻንነቱ ብዘይ ገለ ምኽንያት ብሓንደበት ይመውት

ዘያዳ ሓበሬታ ኻበይ ክረክብ እኽእል?

ኣብ እዋን ጥንሲ ንሓኪምኪ ወይ ንመዋለዲት ነርሲ መሕረሲትኪ ብዛዕባ ሸጋራ ምትካኽ ኸተዘራርቢ ትኽእሊ ኢኹ። ገለ ኻብዚ ኸኣ ሸጋራ እንተ ኣተትኺኺን ከተቋርጺ እንተደለኺን ኣበይ ሓገዝ ከም እትረክቢ ይህብር እዩ። ነቶም ሸጋራ ምትካኽ ኬቋርጹ ዚደልዩ ሰባት ብናጻ ሃገራዊ ደገፍ ዚህብ Quitline ዝብሃል ኣገልግሎት ኣሎ።

ሸጋራ ምትካኽ ጠጠው ከብል ዚደሊ ዘኸነ ይኹን ሰብ እንተላይ ንሰኻን ደገፍካን ሓገዝ ኪደልዩ ኹድውሎም ይኽእል እዩ።

ኣስተርጓሚ ዜደልዮም ሰባት ብእተፈለለዩ መገደታት ናይ Quitline ክጥቀሙ ይኽእሉ እዮም። ከምዚ ዘስዕብ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም።

- ናብ Quitline ደዊልካ በቲ ዝመረጽዎ ቋንቋ ምስ ኣስተርጓሚ ኸይገናኙም ኹድውሉ ሕተቶም
- ንሓይ ብምትእምማን እንግሊዝኛ ዚዘረብ ፈታዊኻ ወይ ኣባል ስድራ ቤትካ ናብ Quitline ደዊሉ ምስ ኣተርጓሚ ተጌሩ መሊሰካ ኹድውሉ ምሕታት
- ሰራሕተኛታት Quitline ኣብቲ መስመር ምስቲ ትክክለኛ ኣስተርጓሚ ምእንቲ ኹድውሉ ነቶም ሰበዓዎ ሓለዎ ጥዕና ብኣንተርኅት ኣቢሎም ናብ Quitline ዚብሃል መወከሲ ድርም ኬቐርቡሕ ሕተቶም።

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au





ዕቤት ውሉድካ

ቁጽራታት ጥንሲ ንዓኽን ንሰበዎን ጥዕናኽን ብዛዕባ ናትኽንን ውሉድኺን ድሕንነት ንክትፈልጡ ኣጋጣሚ ይኸፍተሎም እዩ። እዚ ኸኣ ንዕቤት ውሉድካ እውን ዘጠቓልል ኣዩ። ካብ 24 ሰመን ጥንሲ ጀሚሩ ሰበዎን ጥዕናኺ ንናትኺ ኸብዲ ብቴፕ ብምልካዕ ኣም ንዕቤት እቲ ሕጻን ኪምርምርዎ እዮም።

ኣዘውቲርካ ናብ ቁጽራ ጥንሲ ምኻድ ጥዕናን ዕቤትን ውሉድካ ንኪምርመር ዘያዳ ኣጋጣሚ ይኸፍተልካ እዩ።



ገለኣቶም ሕጻውንቲ ካብ ካልኣት ንላዕሊ ናይ ምዕባይ ጸገም ኣለዎም። ሰበዎን ጥዕና ውሉድካ ቐስ እናበለ ይዓቢ ኸምዘሎ ዚሕብር ምልክታት እንተ ርእዮም ወይኻዓ ውሉድካ ኻብ ካልኣት ንላዕሊ ንእሽቶ ኺውሉድ ዘለዎ ኹይት እንተ ተሰሚዕዎም ኣብ ኣዋን ጥንሲ ንውሉድካ ምስ ግዜ ንምዕቃን ስሩዕ መደባዊ ኣልትራሳውንድ ራጂ ኪህልወካ ይሕብሩኻ ይኹኑ።

ናይ ዕቤት ምዕባይ ጸገም ዘለዎም ሕጻውንቲ ምርካብና ነቲ ናይ ምዕት ሕርሲ ኣጋጣሚ ንክንክዮ ይሕግዘና እዩ።

ብዛዕባ ዕቤት ውሉድኪ ገለ ሕቶታት ወይ ጃፍሎት እንተሃልዩኪ ንመሕረስቲ ወይ ንሓኪምኪ ኸተዘራርቢ ትክእሊ ኣኻ።





ምንቅስቃሳት ውሉድካ

ልክዕ ከማና ምንቅስቃሳት ውሉድካ ምልክት ስምዒቶም ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ጽቡቕ ኪስምዓና ኸሎ ንጡፋትን ጉልበት ሓይሊ ከምዘመልኡም ኢና። የግዳስ ክንጥምም ከለና ወይ ድሕንነት ስሚኢት እንተዘይሃልዩና ከምቲ ጽቡቕ ዚስምዓና ኣይንቀሳቐስን ኢና። ውሉድካ ጽቡቕ እንተ ድኣ ኸኔይኑ ወይ ናይ ምዕባይ ጸገም እንተሃልይዎ ካብቲ ልሙድ ዘወጣደ ምንቅስቃስ ክገብሩ ይኸእሉ ኢዮም።



ስለዚ ኸኣ እዩ ንክይዲ ምንቅስቃስ ውሉድካ ኸትፈልጦ ኣዘዩ ኣገዳሲ ዝኾነ።

ነፍሲ ወከፍ ሕጻን እተፈለለዩ እዩ። ገሊጻም ሕጻውንቲ ምሉእ መዓልቲ ብዘሕ ኪንቀሳቐሱ ኸለዉ ገሊጻም ድማ ከም ምግቢ ምስዓብ ወይ ለይቲ ዝኣመሰለ ኣብ መዓልቲ ዝያዳ ንጡፋት ኪኹኑ ይኸእሉ እዮም።

ገሊጻቶም ሕጻውንቲ ካብ ካልኣት ንላዕሊ ቁልጡፍ ንጡፋት ኢዮም ንሕጻን ከኣ እተወሰነ መደባዊ ምንቅስቃስ ኣይገብሩን ኢዮም። ስለዚ ኸኣ እዩ ንውሉድካን ንምንቅስቃሳቶምን ንምፍላጥ ቍሩብ ግዜ ኸተሕልፍ ዘሎካ።

ንምንቅስቃሳት ሕጻን ከም ኣገባብ ጌርካ ምሕሳብ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ንኣብነት ሓንቲ ሰበይቲ ውሉዳ ድሕሪ ምግቢ ኹነ ምሸት ክትድቅስ ከለ ንጡፍ ከምዝኹነ ክትነግር ትኸእል ኢያ። ነዚ ድማ ኣገባብ ውሉዳ ኢልና ኢና እንጽውዖ - እቲ ሕጻን መብዛሕትኡ ግዜ ንጡፍ ዝኹነሉ ንጥረ - ነገር ከምኡ'ውን እቲ ሕጻን ንጡፍ ዘይከብሉ እዋን ኢዩ።

ንናይ ልሙድ ምንቅስቃስ ውሉድይ ብኸመይ ክፈልጦ እኸእል?

- ውሉድካ ንጡፍ ዚኹነሉ ኣብ ማዓልቲ ግዜ ምረጽ
- ክትዘናግዳሉን ኣብ ውሉድካ ኸተተኩረሉን እትኸእል ህዱእ ዝበለ ቦታ ምርኻብ
- ንምንቅስቃሳት ውሉድካ ንምፍላጥ እተወሰነ ግዜ ሓቢርካ ምጽናሕ። እንታይ ኢኻ እተስተብህል? ክሳዕ ክንደይ ጠንካራ ድልዲላት እዮም? ከመይ ይስምዖም?

እዚ ከይዲ ኣገባብ ውሉድካ ኸሳዕ ዚውሉድ ኪቕጽል ኣለዎ።

ኣገባብ ምንቅስቃሳት ውሉድይ ከምዘተቐየረ ብኸመይ ክፈልጥ እኸእል?

- ውሉድካ ኸብቲ ልሙድ ንላዕሊ ብዘሕ ግዜ ኸም ዘይንቀሳቐስ ኣስተብሂልካ ኢኻ
- እቲ ምንቅስቃሳት ካብቲ ቕድሚ ሕጂ ዝነበር ዘወጣደ ሓይሊ ዘለዎ ኸኔይኑ ኢዩ ዝስምዒ
- ሓደ ነገር ትኸኸል ከምዘይከብሉ ይስምዓካ

ንውሉድካ ኸባኸ ንላዕሊ ኪፈልጦ የለን።



ምንቅስቃሳት ውላደይ ደው ከምዝበለ ወይ ከምዝደንጎዮ እንተ ኣስተብሂላ ወይ ክጭነቕ ከለኹ እንታይ ኢየ ዝገብር?

መብዛሕትኡ ግዜ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ እዋን ጥንሲ ብዛዕባ ውላደን ይጭነቅ እየን። ጭነቀት ኪበሃል ከሎ ወትሩ ገለ ጸገም ኣሎ ማለት ኣይኮነን። ይኹን እምበር ሓደሓደ ግዜ ምንቅስቃሳት ሕጻን ጸቡቕ ስለ ዘይኮነ ወይ ዕቤት ስለ ዘሸግሮ ይቕየር ኢዩ። እቶም ጥዕና ዘይብሎም ወይ ጸገም እናዓበዩ ዝኹዱ ዘለዉ ሕጻናት ካብ ካልእት ሕጻናት ንላዕሊ ናይ ምሟት ላዕላዊ ዕድል ኣለዎም።

ሕጻናት መዓዘ ከምዝሓወዩ ወይ ናይ ምዕባይ ጸገም ከም ዘለዎም ንክንፈልጥ ምእንቲ ክንሕግዘና ኣብ ግዜ ጥንሲ ንዝርከቡ ኹለን ኣንስትዮ ንምንቅስቃሳት ውላደም ክፈልጡ ንሓትቶም ኢና። ብዘይካዚ ምንቅስቃስ ሕጻን ደው ከም ዚብል ወይ ከም ዚንኪ እንተ ኣስተብሂልኪ ምስ ሰበሞያ ጥዕናኹን ክራኽባ ሓቶም ኢና።



ምንቅስቃሳት ውላደካ ደው ከምዝበለ ወይኻዓ ከምዝቐነሰ እንተ ኣስተብሂልኪ **በጁኺ ምስ ሰበሞያ ጥዕናኺ ንምርኅብ ዘይምድንጓይ እዩ።** ካብኺ ኺሰምዑን ብዛዕባ ሻቕሎትኪ ኺሰምዑን ከለዉ ኣዝዮም ኪሕጎዙ እዮም። መዓልትን ለይትን ኣብ ዝኹነ ይኹን እዋን ኪሕግዙኺ እዮም መጺኦም።

ቀጺሉ እንታይ እዩ ዚኸውን?

ሰበሞያ ጥዕናኺ ናብ ኣስበዳላ ንክትመጺ ብምዕዳም ብዛዕባ ጥዕና ሕጻን ክትፈልጢ ይዕድመኪ ይኸውን። ንሕጻን ብእተፈለለየ መገድታት ኪርእይዎ ይኸእሉ እዮም። ገለ ኹብዚ ኹኣ እዚ ዚሰዕብ እዩ።

ካርዲዮቶግራፍ (CTG)፤ በብግዚኡ ዝመጽእ ናህሪ ልብን ምጭባጥ ልብን ሕጻን (እንተሃልዩካ) ንምዕቃን ኣብ ከባቢ ከብድኻ ክልተ ልሕሉሕ መእጠቂ ምግባር CTG ዘጠቓልል ኢዩ። ብዘይካዚ ሰበሞያ ጥዕናካ ሕጻን ብኸመይ ይዓቢ ክምዘሎን ውላደካ ኣብ ምንታይ ቦታ ክምዘሎን ንምፍላጥ ከብድኻ ክእቓንዎ እዮም።

ኣልትራሳውንድ፣ ናይ ኣልትራሳውንድ ራጂ ሰካን ምግባር ንሰበሞያ ጥዕናኻ ንዕቤት ሕጻን ብልክዕ ንክምጥንዎ ከምኡውን ምንፋዕ ልብን ዋሕዚ ደምን ንክምርምሩ ክሕግዎም ይኸእል ኢዩ።

ጥዕና ኣዶ ስለምምርማር። ክኣለታት ጥዕናኺ ድፍኣት ደምክን መቐትክን ማሕረምቲ ልቢ ሓደሓደ ግዜ መርመራ ደምኺ ብምግባር እውን ጥዕናኺ ኺግምግሙ ይኸእሉ እዮም





ብሔራዊ ስለምድቃስ

ውሉድካ ብጥላሰንታ መድሕንቲ ኣቢሉ ኻብ ደምካ ኣክሰጅንን መግብን ስለ ዚረክብ ጥንኩርን ጥዑይን ኪኸውን ይኽእል እዩ። ስለዚ ውሉድካ ኣክሰጅንን ንጥረ ነገራትን ኪረክብ ዚኽእል በቲ ጥላሰንታ መድሕንቲ ኣቢሉ ብቐጻሊ ዚፈሰስ ደም እዩ ዚምርኩስ።

ድሕሪ 28 ሰመን ጥንሲ ምኃን (ውሉድካ ኸዓቢ ምስ ጀመረ) ኣብ ዝባንካ ትድቅስ እንተኾይንካ ዝወሓደ ደም ናብ ጥላሰንታ መድሕንቲ ኺበጽሕ ይኽእል እዩ።

ንውሉድካ ኻብ 28 ሰመን ጥንሲ እዋን ጀሚርካ ብሔራዊ ስለምድቃስ ጥንኩርን ጥዑይን ንኪኸውን ክትሕገዘዮ ትኽእሊ ኢኻ። ሓድሽ መርመራ መጽናዕቲ ኸም ዚሕብር ካብ 28 ሰመን ኣትሒዘካ ብሔራዊ ስለምድቃስ ምስቲ ኣዘውቲርካ ብዝባንኪ ትድቅሲ እንተኾይንኪ እትረኽቦ ኣጋጣሚ ኺነጻጸር እንከሎ ነቲ ብሞት ኸትውለዶ ዘሎካ ሕጻን ኣጋጣሚ ብገምጋም ይቕንሶ እዩ።

ብጸጋማይ ወይ ብዮማናይ ሸነኽካ ኸትድቅስ ትኽእል ኢኻ - ከምቲ ብዘበለጸ ተመኻወካ። ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጎድኖም ደቂሰን ኣብ ዝባንኖም ምብርባር ልሙድ እዩ። **ከምዚ እንተ ኣጋጢሙካ ኣይትጨነቕ!**

እቲ ኣገዳሲ ነገር ንነፍሲ ወከፍ ድቃስ ኣብ ጎድንኺ ምጅማር ኣዩ። ኣብ ዝባንኪ ኸይንኪ እንተተሰለኸኪ ናብ ጎድንኺ ኸትጥወይ ትኽእሊ ኢኻ።



ጊዜ ልደት እስከ ንዝራረብ

እዚ ክፍሊ እዚ ምስ ኣዋላዲት ነርሲ መሕረስቲ ወይ ሓኪም ብዛዕባ እቲ ሕጻን ዚውለደሉ ጽቡቕ ጊዜ ንክትዘራረብ ዚሕግዘካ ሓበሬታ ዝሓዘ እዩ።

ማማይ መዓዛ እዩ ዚውለደ?

ውላድኺ ዝውለደሉ ዝተገመተሉ ዕለት ወይኻዓ ዕለት ውላድኺ መብዛሕትኡ ጊዜ ኻብታ ናይ መወዳእታ ጽግዖትካ 40 ሰሙን ጸኒሑ እዩ። ይኹን እምበር ሓደሓደ ጊዜ ብመሰረት እቲ ናይ መጀመርታ ራጂ ኣልትራሳውንድኪ እዩ ዚጽብጸብ።



- መብዛሕትኦን ኣንስትዮ (ዳርጋ 90% ሚእታዊት) ካብ 37 ክሳብ 42 ሰሙን ብዘሎ ጊዜ ከምዘወልዱ እዚኻውን ብግዚኡ ምውላድ ይባሃል።
- ቅድሚያ 37 ሰሙን ኣቐዲምካ ምውላድ ድማ ምጽንሓፍ ይበሃል።
- ካብ 37 ክሳብ 38 ሰሙን (+6 መዓልቲ) ናይ ቐዲምካ ምውላድ ይባሃል።
- ካብ 42 ሰሙን ምውላድ ድሕሪ ጊዜ ምውላድ ይበሃል።

ኣብ መብዛሕትኡ ጥንሲታት እቲ ዝውለደሉ ጊዜ ዝውሰን ብናትኺ ሕማም ሕርሲ ብባዕሉ ክጅምር እንከሎ እዩ። ኣብ ጥቓ እቲ እትወልድሉ ዕለት ምውላድ ብሓፈሻኡ ንዕቤት እቲ ሕጻን ዝሓሸ እዩ። ይኹን እምበር ሓደሓደ ጊዜ ሕጻውንቲ ኣቐዲሞም ኪውለዱ ኣለዎም እዚ ድማ መደብ እተገብረ ሕርሲ ተባሂሉ ይጽዋእ።

ብመደብ ምውላድ ማለት እንታይ እዩ?

ሓንቲ ሰበይቲ ውላዳ ኽሳብ ዚውለድ ኣብ ክንዲ ሕማም ሕርሲ እትጸብ ኣብ ዝተወሰነ ጊዜ ውላዳ ንክትወልድ መደብ ተገይሩላ ኣሎ። እዚ ኽኣ መብዛሕትኡ ጊዜ ብሕርሲ

ዘቐለጥፍ ወይ ኣድላዩ እንተኾይኑ ብመጥባሕቲ ምውላድ እዩ ዚገባር። ይኹን እምበር መደብ እተገብረሉ ሕርሲ እንተ ተወሲኑ ትክክለኛ ጊዜ ምምራጽ ንጣዕሚ ዩደሊ እዩ።

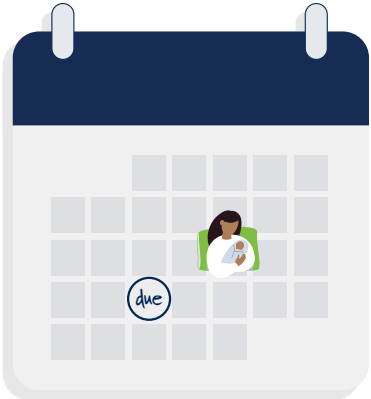
ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ይቆጽር

ውላድኪ ገና ይዓቢ ኣሎ ሕጂ'ውን ገና ይዓቢ ኣሎ ክሳብ 39-40 ሰሙን ድማ እናጠንከረ ይኸይድ ኣሎ። ኣብ ሰሰሙን እቲ ሕጻን ኣቐዲሙ ዚውለድ እንተኾይኑ ንጥዕናኡም ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሓደሓደ ጊዜ ብፍላይ ዜተሓሳስበኪ ነገር እንተሃልዩ 'ክሳብ ጊዜ እትጸብ ስለምንታይ ኢኺ?' ኢልኪ ኽትሓቲ ትክእሊ ኢኺ። ከም ሓቂ እንተኾይኑ ቅድሚያ ጊዜ ምውላድኺ (ዳርጋ 37 ሰሙን እውን ከይተረፈ) ከምኡውን ኣብ መጀመርታ እዋን (37-38 ሰሙን [+6 መዓልቲ]) ከም ኣብ ቤት ትምህርትን/ወይ ናይ ምምሃር ጠባይ ጸገማትን ዝኣመሰሉ ንቑጽ ገለ ውጽኢት ናይ ምርካብ ኣጋጣሚ ክኸፍተሎም ይኽእል እዩ። መዓዛ ከምትወልዱ ክትውሰኒ ከለኺ ኣብ መንጎ ጥቕምን ሓደጋታትን ሚዛናዊ ምዃን ብሓቂ ኣገዳሲ እዩ።

ብዛዕባ በቲ ዝተመደበ ምውላድ መዓዛ ኢና ኽንሓስብ ዘሎና?

ደቂ ኣንስትዮ ብመደብ ሕርሲ ዚወልዱሉ ቐንዲ ምኽንያት ነቲ ንዕኡን ወይኻዓ ንውላደን እንተላይ ነቲ ምወት ሕጻን ናይ ምውላድ ኣጋጣሚ ስለ ዝቕንስ እዩ። ጸኒሑ ኣብ እዋን ጥንሲ ምወታት ሕጻን ናይ ምውላድ ኣጋጣሚ ቑሩብ ላዕላዎይ እዩ። ድሕሪ ጊዜ ኽኣ (ካብ 42 ሰሙን ንላዕሊ ምጽናሕ) ዝለዓለ እዩ።

ሕማም ዘለዎን ደቂ ኣንስትዮ (ንኣብነት ሽኮርያ ወይ ልዑል ጸቕጢ ደም) ወይኻዓ ናይ ጥንሲ ጸገማት (ንኣብነት ብዛዕባ ዕቤት ሕጻን ዜተሓሳስበን) እንተሃልይዎን መደብ ሕርሲ ኺገባርሊን ይኽእል እዩ። ሓንቲ ሰበይቲ ምውት ሕጻን ንክትውለድ ዘለዋ ኣጋጣሚ ኽም ዚውሰኽ ዚገብር ካልእ ረቕሒታት ከኣ ብዕድመ ምድፋእ መጠኑ ዝሓለፈ ኽብደት (ዝለዓለ መሐበሪ ሰብነት ወይ BMI) በኽኑሪ ውላድካ ምውላድ ብኽልእ ሰብ ፍረ ጥናስ (IVF)፤ ሽጋራ ምትካካ ሓደገኛ እጻ ምጥቓም ወይ ኣልኮሆል ምስታይ ኣብ ጥንሲ ኣዋን ጠጠው ዘይምግባር እዩ።



ካብ ገሊጹ ባህሊ ወይ ዓሉላታት ዝመጸ ደቂ ኣንስትዮ እንተላይ ኣቦርጅናውያንን ቶረስ ትሬት ኣይላንደርን ከምኡውን ኣብተን ኣብ ትሕቲ ሰሃራ ዘለዎ ሃገራት ኣፍሪቃ ወይ ደቡብ እስያ ዚውሉዳ ደቂ ኣንስትዮ ናይ ምዑት ሕጻን ምውላድ እድል ቊሩብ ዝለዓለ እዩ።

ገለ ኻብዚ ንዓኺ ዚምልከት እንተኾይኑ ምዑት ሕጻን ምውላድ ማለት ኣይከብን። ኣዋላዲት ነርሲ መሕረስቲ ወይ ሓኪምኺ ነቲ ናይ ምውላድ ኣጋጣሚ ትገልጸልክን እዎ መዓዛ ከምትውላዲ ምሳኺ ክትመያየጡሉ እያ። ንሰኺ ድማ ንባዕልኪን ንውሉድኪ ተጠንቂኺ ክትከታተሊ እንተደለኺ ኸኣ ክትመያየጡሉ ኣኺን። ናይ ምዑት ሕጻን ምውላድ ኣጋጣሚ ኣዘዩ ትሑት እንተኾይኑ ኣዋላዲት መሕረስቲ ወይ ሓኪምኺ መብዛሕትኡ ግዜ ውሉድኪ ኸኣሳዕ ዚመጽእ ክትጽበይ እዩ ዚመኸራኪ።

ብዛዕባ እዚ ብምዃርራብ እዎ ንዓኺን ንሕጻንን ዚጠቅም ውሳኔ ምግባር

መደብ ከተውጽእ ወይ ውሉድኪ ኸኣሳዕ ዚውላድ ክትጽበይ ምውሳኔ ኩሉሻዕ ቀሊል ኣይከብን። ንዓኺን ንውሉድክን ዚኸውን ጥቕምን ሓደጋታትን ክትፈልጡ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እምነትክን ስነ-ምግባራዊ ስርዓታትክን ንዘለኪ ምርጫታት እውን ክትሓስቡሉ ኣሎኪ። ኣዋላዲት መሕረስቲ ወይ ሓኪምኪ ብዛዕባ እዚ ነገራት እዚ ምሳኺ ኸትመያየጡሉ ንሕቶትኺ ድማ መልሲ ንምሃብ ናብቲ ጽቡቕ ውሳኔ ንኸትበጽሕ ድማ ክትድግፈኪ እያ። እዚ ኸኣ ብሓባራዊ ውሳኔ ምግባር ይበሃል።






ነፍሲ ወከፍ ጥንሲ ፍሉይ እዩ። እቲ ውሉድካ ዚውላደሉ ግዜ ዚምልከት ውሳኔ ናይ ገዛእ ርእሰኻ እምነትን ምርጫታትን ኣብ ግምት ኬእቱ ንጥዕናኺን ንውሉድክን ዚጠቅም ጥቕምታት ከኣ ምስቲ ጥንሲ ዜስዕቦ ዝኹነ ይኹን ሓደጋ ከመጣጠን ኣለዎ።



ምዃር

ነፍሲ ወከፍ ጥንሲ ፍሉይ ምዃኑ ናይ ምዑት ሕጻን ምውላድ ኣጋጣሚ ድማ ኣዘዩ ውሑድ ምዃኑ ዚይምርሳዕ እዩ። ይኹን እምበር ክትሕብርዮን ንዘለኪ ሓደጋ ንምንካይ ሰጉምቲ ክትወስዲ ኣሎኪ። ድሕንነትን ጥዕናን ዘለዎ ጥንሲ ብኸመይ ከም ዚህልወካ ንሓኪምኪ ወይ ንኣዋላዲት መሕረስቲኻ ኣዘራርቢ።

ነቲ ናይ ምዑት ሕጻን ምውላድ ሓደጋ ንምቕናስ ክትገብር እትኽእል ነገራት በዚ ዝስዕብ ኣዩ፤

-  ሽጋራ ዜትክኻ ኣንስቲ ብዝተኻእለን መጠን ቀልጢፍካ ጠጠው ንምባል ሓገዝ ይደልዩ እዮን።
-  ጥዕናኺን ዕቤት ውሉድክን ንምቀጻጽር ኣብ ኩሉ ቕጽራታት ምስታፍ እዩ።
-  ምንቅስቃሳት ውሉድኪ ፍለጥዮ እዎ ምንቅስቃሳት ውሉድኪ ጠጠው እንተ ኢሉ ወይኻዓ እንተቐኒሱኡ ድማ ንሰበሞያ ጥዕናኺ ኣፍልጥዮም።
-  ድሕሪ 28 ሰሙን ጥንሲ ኣብ ጐድንኺ ደቅሲ።
-  መዓዛ ከምትወልዲ ክትውስኒ እንከሎ ኣብ መንጎ ጥቕምን ሓደጋታትን ኣነጻጺርኪ ሚዛናዊ ምዃን ብሓቂ ኣገዳሲ እዩ።

ዝያዳ እተተርጎመ ሓበሬታታትን ሺድዮታትን ንምርካብ ናብ ድህረገጹ saferbaby.org.au ምእታው።

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



ብዛዕባ እዛ ጽሑፍ ወረቐቲ እዚ

እዞም መገልገሊ ምንጪ እዚ ምስ ማሕበረሰብ ተሓባቢሩ እዩ ተነዳ።

