

# ንዘለኹ ጥንሲ ድሕንነት ምእንቲ ኹህልዎኪ ብሓገር ንስራሕ



Tigrigna / ትግርኛ

**Safer Baby** 

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

እዚ ድሑፋዊ ሓበሬታ መጽሓፍ መይቱ ንዘውላድ ሕጻን ይከላኸል እዩ።  
**ብዛዕባ እዚ ነገራት እዚ ንኹሉ ሰብ ነዘራርቦ ኢና።** ብዛዕባ ሕጻን ብሞት ምውላድ እትሕግዘሉ መገድታት ምዃርራብ ንቡር ክፍሊ ክንክን ጥንሲ ከምዘኸነን ልክዕ ከምቲ ንኣዶ ብእዋን ጥንሲ ጥዕና ንኸትረክብ 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 ንምኽልካል ኣይክእልን እዩ። ይኹን እምበር ኣብ እዋን ጥንሲ ነቲ ናይ ምወት ሕጻን ሕርሲ ኣጋጣሚ ንምንቕናስ ክትገብር እትኸእል ነገራት ኣሎ። ሰበሞያ ጥዕናኺ ኣብቲ ነፍሲ ወከፍ ቆጻራ ጥንሲ ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ከዘራርቡኺ እዮም።



በዚ መገልገሊ ምንጩ ውሽጢ ዚኸተት መረዳእታ ነቲ ናይ ምዑት ሕጻን ምውላድ ኣጋጣሚኹ ንምንካይ ክትገብርዮ ትኽእሊ 5 ነገራት ዚገልጽ ሓበሬታ ዝሓዘ እዩ፡-

- 1
ብሽጋራ ምትካክ ንምቅላዕ ንዘለኪ ኣጋጣሚ ምንካይ
- 2
ዕቤት ውላድኪ ንምርግጋጽ ምስ ሰበሞኛ ጥዕናኹ ብሓባር ኹይንካ ምሥራሕ
- 3
ንምንቅስቃሳት ውላድኪ ምፍላጥን እሞ ናይ ውላድኪ ምንቅስቃስ ጠጠው ወይኛዓ ክቕንስ እንከሎ ንሰበሞኛ ጥዕናኹ ክፈልጥ ምግባር
- 4
28 ሰሙን ጥንስቲ ምስ ኩንኪ ብኅድንኹ ምድቃስ
- 5
ምስ ኣዋላዲት ነርሲ ወይ ሓኪምኹ ብዛዕባ እቲ ውላድካ ዚውለደሉ ጽቡቕ ግዜ ምዝርራብ

ሓደ ኻብቲ ንውላድኪ ኣብ እዋን ጥንሲ ጥንኩር ድልድልን ጥዑይን ንክኸውን ክትሕግዝዮ ትኽእሊ ተሳትፎ ብምግባር እዩ። ቈጸራ ጥንሲ ንዓኹን ንሰበሞኛ ጥዕናኹን ብዛዕባ ጥዕናኹን ንክተፍልጢ ኣጋጣሚ ይፈጥረልኪ እዩ። ንደቂ ኣንስትዮን ስድራታት ብዘይክፍሉት ብናጻ ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎት ይዳለው እዩ።

ገለ ሽግር ዘሎኪ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑኪ ወይ ብዛዕባ እቲ ሕጻን ትጭነቂ እንተኾይንኪ ንናትኹ ኣዋላዲት መሕረስቲ ነርሲ ወይ ሓኪም ስልኪ ምድዋል እዩ። ግዜ ንዝኾነ ሰብ እተባኽኒ ዘለኹ ጌርኪ ኣይትሕሰቢ። ሰበሞኛ ኽንክን መዳለቂ ጥዕናኹ ኩልግዘ ይድግፈኪ እዩ።

# ጥዑይ ሃዋህውካባቢ ንውሉድካ ድልዱልን ጥዑይን ንኪኸውን ይሕገዞ

ውሉድካ ኣብ እዋን ጥንስቲ ፖላሰንታ/መድሕንቲ ዚብሃል ፍሉይ ኣካል ስለ ዘለዎ ድልዱልን ጥዑይን ኩይኑ ኺዓቢ ይኽእል እዩ። እቲ ፕላሰንታ መድሕንቲ ቐዳማይ ኣብ መጀመርታ ግዜ ጥንሲ እዩ ዚዓቢ ክሳብ ዚውለድ ድማ ንዕቤትን መምሕያሽ እቲ ሕጻን ይድግፍ እዩ። ውሉድካ ብፕላሰንታ መድሕንቲ ኣቢሉ ምግብን ኣክሰጅንን ጽሩይ ኣየርን ይረክብ። እቲ ፕላሰንታ ነቲ ናይ ሕጻን ጐሓፍ/ዝኣረገ ኣየር እውን የልግሶ ኢዩ።

**ውሉድካ ኣብ እዋን ጥንሲ ዚዓብየሉ መገዲ ልክዕ ከምቲ ኣታኽልቲ ቦታ ዕቤት ጥንካረ ዘለዎ መገዲ ምኃኑ ንምርዳእ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ።** ሓደ ኣታኽልቲ ቦታ ድልዱልን ጥዑይን ተኽሊ ንምብቋል ጥዑይ ሃዋህው የድልዮ። ጽሩይ ማይን ጽሩይ ኣየርን ካብ ጸሓይን ሓመድን ዚመጽእ ምግብን ንዝቦቋል ኣም ክነውሕን ብጥንኻረ ንምብቋል ብሓባር ይሕገዞ እዩ።

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

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



መብዛሕትኦ ኣብዛ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚኣ ተገሊጹ ዘሎ ነገራት ንፖለሰንታ መድሕንቲኹ ኣብ እዋን ጥንሲ ብጽቡቕ ንክሰርሕ እሞ ንውሉድካ ድማ ጥንኲርን ጥዑይን ንኪኸውን ምሕጋዝ እዩ።





# ንርእሰኝን ንውሉድክን ሽጋራ ምትካኽ ምንካይ



## ጽፈይ ኣየር ነቲ ሕጻን ጥንኩርን ጥዑይን ንኪኸውን ይሕግዞ።

ኩሉ ዓይነት ምትካኽ ሽጋራ ኣብ እዋን ጥንሲ ንዓኽንን ንውሉድክን ኪኾድእ ይኽእል እዩ፣ ገለ ኻብኡ ምትካኽ ሽጋራ ሺሻ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ምትካኽ ከምኡውን ሲጋራ እዩ።

**ሽጋራ ምትካኽ እንተ** ኣቋሪጽካ ንዓኽን ንውሉድክን ክትገብረሎም ዘሓሸ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሲ ኣብ ዝኹነ ይኹን እዋን ምቀራጽ ንዓኽን ንውሉድክን ኪሕግዘኩም ይኽእል እዩ።

**ምስ እቶም ሽጋራ ዜትክኹ ሰባት ትነብር ወይኻዓ ግዜ ተሕልፍ እንተኹንካ** ብፍላይ ኣብ ከም ማኪና ወይ ሰባት ሽጋራ ኹትክኹ ኹለዉ ኣብ ውሽጢ ቤት እንተሃለኹ ንዓኽንን ንውሉድክን ክኾድእ ይኽእል እዩ።

ዋላ እውን ሽጋራ እንተ ዘየትክኽ ምስ ካልኣት ሰባት (ካብ ሽጋራ ሺሻ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ከምኡውን ሲጋራ) ምቅርራብ ንዓኽንን ንውሉድክን ኹዳኢ ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ንዓኽንን ንውሉድክን ሰባት ሽጋራ ኹትክኹ ኹለዉ ብሓባር ግዜ ብዘይምሕላፍ ክትሕግዘኪ ትኽእል ኢያ።

ካብ ዝኹነ ይኹን ዓይነት ሽጋራ ዚወጽእ ትኪ ነቲ ናብ ውሉድክ ኹሉዓዝ ዚኽእል መጠን ደምን ኣክሰጅንን ይቅንሶ እዩ።

ትኩ ሸጋራ ነዚ ዘሰዕብ ኣጋጣሚ ክውሰኹሉ ይኽእል ኢዩ፡

- ጥንሲ ምቁራፅ ወይ ብሞት ምውላድ
- ሕጻን ኣቐዲሙ እዩ ዚውላድ (ቅድሚ 37 ሰሙን ጥንሲ)
- ሕጻን ክውላድ ከሎ ንእሽቶ መጠን
- ሕጻን ኪውላድ ከሎ ናይ ምስትንፋስ ጸገም ይነብር
- ሕጻን ተወሊዱ ኣብ ግዜ ሕጻንነቱ ብዘይ ገለ ምኽንያት ብሓንደበት ይመውት

**ዝዳዳ ሓበሬታ ኻበይ ክረክብ ኣኽእል?**

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

**Quitline - 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**

ሸጋራ ምትካኽ ጠጠው ከብል ዚደሊ ዝኹነ ይኹን ሰብ እንተላይ ንሰኻን ደገፍካን ሓገዝ ኪደልዩ ኹድውላሎም ይኽእል እዩ።

ኣስተርጓሚዎይ ዜድልዮም ሰባት ብእተፈለለዩ መገድታት ናይ Quitline ክጥቐሙ ይኽእሉ እዮም። ከምዚ ዘሰዕብ ክገብሩ ይኽእሉ ኢዮም፡

- ናብ Quitline ደዊልካ በቲ ዝመረጽዎ ቋንቋ ምስ ኣስተርጓሚ ኹይንገም ኹድውላሎ ሕተቶም
- ንሓይ ብምትእምማን እንግሊዝኛ ዚዛረብ ፈታዊኻ ወይ ኣባል ስድራ ቤትካ ናብ Quitline ደዊሉ ምስ ኣተርጓሚ ተጌሩ መሊሰካ ኹድውላሎ ምሕታት
- ሰራሕተኛታት Quitline ኣብቲ መስመር ምስቲ ትክክለኛ ኣስተርጓሚ ምእንቲ ኹድውላሎ ነቶም ሰበሞን ሓለዎ ጥዕና ብኢንተርኒት ኣቢሎም ናብ Quitline ዚብሃል መወከሲ ፎርም ኬቆርቡሕ ሕተቶም።





## ዕቤት ውሉድካ

ቁጽራታት ጥንሲ ንዓኽን ንሰበዓዎ ጥዕናኽን ብዛዕባ ናትኽንን ውላድኺን ድሕንነት ንክትፈልጡ ኣጋጣሚ ይኸፍተሎም እዩ። እዚ ኸኣ ንዕቤት ውሉድካ እውን ዘጠቓልል ኣይዩ። ካብ 24 ሰውን ጥንሲ ጀሚሩ ሰበዓዎ ጥዕናኺ ንናትኺ ኸብዲ ብቴፕ ብምልካዕ እሞ ንዕቤት ኣቲ ሕጻን ኪምርምርዎ እዮም።

**ኣዘውቲርካ ናብ ቁጽራ ጥንሲ ምኻድ ጥዕናን ዕቤትን ውሉድካ ንኺምርመር ዝያዳ ኣጋጣሚ ይኸፍተልካ እዩ።**





ገለጻቸውም ሕጻውንቲ ካብ ካልኣት ንላዕሊ ናይ ምዕባይ ጸገም ኣለዎም። ሰበዓዎ ጥዕና ውሉድካ ቐስ እናበለ ይዓቢ ኸምዘሎ ዚሕብር ምልክታት እንተ ርእዮም ወይኻዓ ውሉድካ ኸብ ካልኣት ንላዕሊ ንእሽቶ ኺውሉድ ዘለዎ ኹይት እንተ ተሰሚዕዎም ኣብ እዋን ጥንሲ ንውሉድካ ምስ ግዜ ንምዕቃን ስሩዕ መደባዊ ኣልትራሳውንድ ራጂ ኪህልወካ ይሕቡሩኻ ይኹኑ።

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

**ብዛዕባ ዕቤት ውሉድኪ  
ገለ ሕቶታት ወይ ገጽቶታት  
እንተሃልዩኪ ንመሕረስቲ  
ወይ ንሓኪምኪ ኸተዘራርቢ  
ትኽእሊ ኢኻ።**





# ምንቅስቃሳት ውሉድካ

ልክዕ ከማና ምንቅስቃሳት ውሉድካ ምልክት ስምዒቶም ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ጽቡቕ ኪስምዓና ኸሎ ንጡፋትን ጉልበት ሓይሊ ከምዘመልኦም ኢና። የግዳስ ክንሓምም ከለና ወይ ድሕንነት ስሚኢት እንተዘይሃልዩና ከምቲ ጽቡቕ ኪስምዓና ኣይንቀሳቆስን ኢና። ውሉድካ ጽቡቕ እንተ ድኣ ኹይት ወይ ናይ ምዕባይ ጸገም እንተሃልይዎ ካብቲ ልሙድ ዝወሓድ ምንቅስቃስ ክገብሩ ይኽእሉ ኢዮም።



ስለዚ ኸኣ እዩ ንከይዲ ምንቅስቃስ ውሉድካ ኸትፈልጦ ኣዘዩ ኣገዳሲ ዝኾነ።

**ነፍሲ ወከፍ ሕጻን እተፈለለየ እዩ።** ገሊኡም ሕጻውንቲ ምሉእ መዓልቲ ብዙሕ ኪንቀሳቆሱ ኸለዉ ገሊኡም ድማ ከም ምግቢ ምስዓብ ወይ ለይቲ ዝኣመሰለ ኣብ መዓልቲ ዝያዳ ንጡፋት ኪኹኑ ይኽእሉ እዮም።

ገሊኡቶም ሕጻውንቲ ካብ ካልኣት ንላዕሊ ቁልጡፍ ንጡፋት ኢዮም ንሕጻን ከኣ እተወሰነ መደባዊ ምንቅስቃስ ኣይገብሩን ኢዮም።

ስለዚ ኸኣ እዩ ንውሉድካን ንምንቅስቃሳቶምን ንምፍላጥ ቊሩብ ግዜ ኸተሕልፍ ዘሎካ።

ንምንቅስቃሳት ሕጻን ከም ኣገባብ ጌርካ ምሕሳብ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ንኣብነት ሓንቲ ሰበይቲ ውላዳ ድሕሪ ምግብ ኹነ ምሽት ክትድቅስ ከለ ንጡፍ ከምዘኹነ ክትነግር ትኽእል እያ። ነዚ ድማ ኣገባብ ውላዳ ኢልና ኢና እንጽውዖ - እቲ ሕጻን መብዛሕትኡ ግዜ ንጡፍ ዘኹነሉ ንጥረ - ነገር ከምኡ'ውን እቲ ሕጻን ንጡፍ ዘይከብሉ እዋን ኢዩ።

**ንናይ ልሙድ ምንቅስቃስ ውላዳይ ብኸመይ ክፈልጦ እኽእል?**

- ውሉድካ ንጡፍ ዚኹነሉ ኣብ ማዓልቲ ግዜ ምረጽ
- ክትዘናግግሉን ኣብ ውሉድካ ኸተተኩረሉን እትኽእል ህዲእ 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 ዚውላድ ኪቆጽል ኣለዎ።**

**ኣገባብ ምንቅስቃሳት ውላዳይ ከምዘተቐየረ ብኸመይ ክፈልጥ እኽእል?**

- ውሉድካ ኻብቲ ልሙድ ንላዕሊ ብዙሕ ግዜ ኸም ዘይንቀሳቐስ ኣስተብሂልካ ኢኻ
- እቲ ምንቅስቃሳት ካብቲ ቕድሚ ሕጂ ዝነበር ዝወሓደ ሓይሊ ዘለዎ ኹይት ኢዩ ዝስምዓኒ
- ሓደ ነገር ትኽኽል ከምዘይከብነ ይስምዓካ

**ንውሉድካ ኻብኻ ንላዕሊ ኪፈልጦ የለን።**



## ምንቅስቃሳት ውላደይ ደው ከምዝበለ ወይ ከምዝደንኡዮ እንተ ኣስተብሂላ ወይ ክጭነቕ ከለኹ እንታይ ኢዮ ዝገብር?

መብዛሕትኡ ግዜ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ እዋን ጥንሲ ብዛዕባ ውላደን ይጭነቅ እዮን። ጭንቀት ኪበሃል ከሎ ወትሩ ገለ ጸገም ኣሎ ማለት ኣይኮነን። ይኹን እምበር ሓደሓደ ግዜ ምንቅስቃሳት ሕጻን ጽቡቕ ስለ ዘይኮነ ወይ ዕቤት ስለ ዘሸግር ይቕየር ኢዮ። እቶም ጥዕና ዘይብሎም ወይ ጸገም እናዓበዩ ዝኹዱ ዘለዉ ሕጻናት ካብ ካልኣት ሕጻናት ንላዕሊ ናይ ምሟት ላዕላዊ ዕድል ኣለዎም።

ሕጻናት መዓዝ 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 ሰበዓዎ ጥዕናኹን ክራኸባ ሓቶም ኢና።



ምንቅስቃሳት ውሉድካ ደው ከምዝበለ ወይኻዓ ከምዝቐነሰ እንተ ኣስተብሂልኪ በጃኺ ምስ ሰበሞያ ጥዕናኺ ንምርኻብ ዘይምድንጓይ እዩ። ካባኺ ኺሰምዑን ብዛዕባ ሻቕሎትኪ ኺሰምዑን ከለዉ ኣዘዮም ኪሕጉዙ እዮም። መዓልትን ለይትን ኣብ ዝኹነ ይኹን እዋን ኪሕግዩኺ እዮም መጺኦም።

**ቀጺሉ እንታይ እዩ ዚኸውን?**

ሰበሞያ ጥዕናኺ ናብ ኣስበዳላ ንክትመጺ ብምዕዳም ብዛዕባ ጥዕና ሕጻን ክትፈልጢ ይዕድመኪ ይኸውን። ንሕጻን ብእተፈለለየ መገድታት ኪርእይዎ ይኽእሉ እዮም። ገለ ኻብዚ ኸኣ እዚ ዚሰዕብ እዩ፡-

**ካርዲዮቶቮግራፍ (CTG)፤** በብግዚኡ ዝመጽእ ናህሪ ልብን ምጭባጥ ልብን ሕጻን (እንተሃልዩካ) ንምዕቃን ኣብ ከባቢ ከብድኻ ኽልተ ልሕሉሕ መእጠቂ ምግባር CTG ዘጠቓልል እዩ። ብዘይካዚ ሰበሞያ ጥዕናካ ሕጻን ብኸመይ ይዓቢ ኸምዘሎን ውሉድካ ኣብ ምንታይ ቦታ ኸምዘሎን ንምፍላጥ ከብድኻ ክእቕንዎ እዮም።

**ኣልትራሳውንድ፡** ናይ ኣልትራሳውንድ ራጂ ሰካን ምግባር ንሰበሞያ ጥዕናኻ ንዕቤት ሕጻን ብልክዕ ንክምጥንዎ ከምኡውን ምንፋዕ ልብን ዋሕዚ ደምን ንክምርምሩ ክሕግዎም ይኽእል እዩ።

**ጥዕና ኣዶ ስለምምርማር።**

ክኢላታት ጥዕናኺ ድፍኢት ደምክን መቐትክን ማሕረምቲ ልቢ ሓደሓደ ግዜ መርመራ ደምኺ ብምግባር እውን ጥዕናኺ ኺግምግሙ ይኽእሉ እዮም







## ብሑድንኺ 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 ዚምርኩሱ።

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

**ንውሉድካ ኻብ 28 ሰመን ጥንሲ እዋን ጀሚርካ ብሑድንኺ ብምድቃስ ጥንኩርን ጥዑይን ንኪኸውን ክትሕግዝዮ ትኽእሊ ኢኺ።** ሓድሽ መርመራ መጽናዕቲ ኸም ዚሕብሮ ካብ 28 ሰመን ኣትሒዝካ ብሑድንኺ ምድቃስ ምስቲ ኣዘውቲርካ ብዝባንኪ ትድቕሲ እንተኾይንኪ እትረኽቦ ኣጋጣሚ ኺነጻጸር እንከሎ ነቲ ብሞት ኸትውለዶ ዘሎካ ሕጻን ኣጋጣሚ ብገምጋም ይቕንሶ እዩ።

**ብጸጋማይ ወይ ብዮማናይ ሸነኽካ ኸትድቕስ ትኽእል ኢኻ - ከምቲ ብዝበለጸ ተመቐወካ።** ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጑ድኖም ደቂሰን ኣብ ዝባኖም ምብርባር ልሙድ እዩ። **ከምዚ እንተ ኣጋጢሙካ ኣይትጨነቕ!**

እቲ ኣገዳሲ ነገር ንነፍሲ ወከፍ ድቃስ ኣብ ጑ድንኺ ምጅማር ኢዩ። ኣብ ዝባንኪ ኾይንኪ እንተተሰሊኺኪ ናብ ጑ድንኺ ኸትጥወይ ትኽእሊ ኢኺ።



# ጊዜ ልደት እስከ ንዝራረብ

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

## ማማይ መዓዛ እዩ ዚውላደ?

ውላድኺ ዝውላደሉ ዝተገመተሉ ዕለት ወይኻዓ ዕለት ውሉድኪ መብዛሕትኡ ጊዜ ኻብታ ናይ መወዳእታ ጽግግትካ 40 ሰመን ጸኒሑ እዩ። ይኹን እምበር ሓደሓደ ጊዜ ብመሰረት እቲ ናይ መጀመርታ ራጂ ኣልትራሳውንድኪ እዩ ዚጽብጽብ።



- መብዛሕትኦን ኣንስትዮ (ዳርጋ 90% ሚእታዊት) ካብ 37 ክሳብ 42 ሰመን ብዘሎ ጊዜ ከምዝወልዱ እዚ'ውን ብግዚኡ ምውላድ ይባሃል።
- ቅድሚ 37 ሰመን ኣቐዲምካ ምውላድ ድማ ምጽንጻፍ ይበሃል።
- ካብ 37 ክሳብ 38 ሰመን (+6 መዓልቲ) ናይ ቐዲምካ ምውላድ ይባሃል።
- ካብ 42 ሰመን ምውላድ ድሕሪ ጊዜ ምውላድ ይበሃል።

ኣብ መብዛሕትኡ ጥንሲታት እቲ ዝውላደሉ 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 ኪውላዱ ኣለምም እዚ ድማ መደብ እተገብረ ሕርሲ ተባሂሉ ይጸዋእ።

## ብመደብ ምውላድ ማለት እንታይ እዩ?

ሓንቲ ሰበይቲ ውላዳ ኻሳዕ ዚውላድ ኣብ ክንዲ ሕማም ሕርሲ እትጸበ ኣብ ዝተወሰነ ጊዜ ውላዳ ንክትወልድ መደብ



ተገይሩላ ኣሎ። እዚ ኸኣ መብዛሕትኡ ግዜ ብሕርሲ ዘቐለጥፍ ወይ ኣድላዪ እንተኾይኑ ብመጥባሕቲ ምውላድ እዩ ዚገብር። ይኹን እምበር መደብ እተገብረሉ ሕርሲ እንተ ተወሲኑ ትኽኽለኛ ግዜ ምምራጽ ንጣዕሚ የድሊ እዩ።

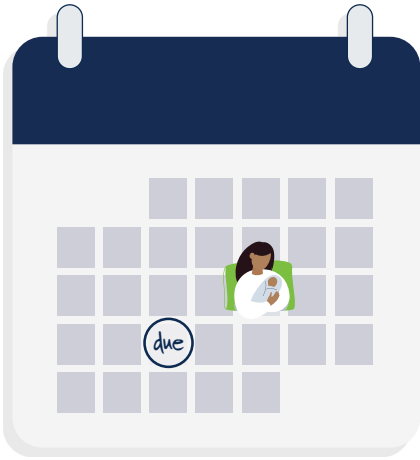
**ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ይቕጽር**

ውሉድኪ ገና ይዓቢ ኣሎ ሕጂ'ውን ገና ይዓቢ ኣሎ ክሳብ 39-40 ሰሙን ድም እናጠንከረ ይኸይድ ኣሎ። ኣብ ሰሰሙን እቲ ሕጻን ኣቐዲሙ ዚውላድ እንተኾይኑ ንጥዕናኡም ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሓደሓደ ግዜ ብፍላይ ዜተሓሳስበኪ ነገር እንተሃልዩ 'ክሳብ ግዜ እትጸብ ስለምንታይ ኢኺ?' ኢልኪ ኸትሓቲ ትኽእሊ ኢኺ። ከም ሓቂ እንተኾይኑ ቅድሚ ግዜ ምውላድኺ (ዳርጋ 37 ሰሙን እውን ከይተረፈ) ከምኡውን ኣብ መጀመርታ እዋን (37-38 ሰሙን [+6 መዓልቲ]) ከም ኣብ ቤት ትምህርትን/ወይ ናይ ምምሃር ጠባይ ጸገማትን ዝኣመሰለ ንቑጽ ገለ ውጽኢት ናይ ምርካብ ኣጋጣሚ ክኸፍተሎም ይኽእል እዩ። መዓዛ ከምትወልዲ ክትውስኒ ከለኺ ኣብ መንጎ ጥቕምን ሓደጋታትን ሚዛናዊ ምኃን ብሓቂ ኣገዳሲ እዩ።

**ብዛዕባ ባቲ ዝተመደበ ምውላድ መዓዛ ኢና ኸንሓስብ ዘሎና?**

ደቂ ኣንስትዮ ብመደብ ሕርሲ ዚወልዱሉ ቐንዲ ምኽንያት ነቲ ንዕኣን ወይኻዓ ንውላደን እንተላይ ነቲ ምወት ሕጻን ናይ ምውላድ ኣጋጣሚ ስለ ዝቕንስ እዩ። ጸሌጡ ኣብ እዋን ጥንሲ ምወታት ሕጻን ናይ ምውላድ ኣጋጣሚ ቐሩብ ላዕላዋይ እዩ፣ ድሕሪ ግዜ ኸኣ (ካብ 42 ሰሙን ንላዕሊ ምጽናሕ) ዝለዓለ እዩ።

ሕጻንም ዘለወን ደቂ ኣንስትዮ (ንኣብነት ሸኮርያ ወይ ልዑል ጸቕጢ ደም) ወይኻዓ ናይ ጥንሲ ጸገማት (ንኣብነት ብዛዕባ ዕቤት ሕጻን ዜተሓሳስበን) እንተሃልይወን መደብ ሕርሲ ኺገብረሊን ይኽእል እዩ። ሓንቲ ሰበይቲ ምውት ሕጻን ንኸትውላድ ዘለዋ ኣጋጣሚ ኸም ዚውስኽ ዚገብር ካልእ ረቕሒታት ከኣ ብዕድመ ምድፋእ መጠኑ ዝሓለፈ ኸብደት (ዝለዓለ መሓበሪ ሰብነት ወይ BMI) በኸራ ውሉድካ ምውላድ ብኻልእ ሰብ ፍረ ጥናስ (IVF)፤ ሸጋራ ምትካክ ሓደገኛ እጸ ምጥቓም ወይ ኣልኮሆል ምስታይ ኣብ ጥንሲ እዋን ጠጠው ዚይምግባር እዩ።



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

ገለ ኹብዚ ንዓኺ ዚምልከት እንተኾይኑ ምውት ሕጻን ምውላድ ማለት ኣይኮነን። ኣዋላዲት ነርሲ መሕረስቲ ወይ ሓኪምኺ ነቲ ናይ ምውላድ ኣጋጣሚ ትገልጻልክን እዋ መዓዝ ከምትውላዲ ምሳኺ ክትመያየጡሉ እያ። ንስኺ ድማ ንባዕልኪን ንውሉድኪ ተጠንቂኺ ክትከታተሊ እንተደሊኺ ኸኣ ክትመያየጡላ ኢኺን። ናይ ምውት ሕጻን ምውላድ ኣጋጣሚ ኣዘዩ ትሑት እንተኾይኑ ኣዋላዲት መሕረስቲ ወይ ሓኪምኺ መብዛሕትኡ ግዜ ውሉድኪ ኸኣዕ ዚመጽእ ክትጽበይ እዩ ዚመኽራኪ።

### **ብዛዕባ እዚ ብምዃርራብ እዋ ንዓኺን ንሕጻንን ዚጠቅም ውሳኔ ምግባር**

መደብ ከተውጽእ ወይ ውሉድኪ ኸኣዕ ዚውላድ ክትጽበይ ምውሳኔ ኩሉሻዕ ቀሊል ኣይኮነን። ንዓኺን ንውሉድክን ዚኸውን ጥቕምን ሓደጋታትን ክትፈልጢ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እምነትክን ስነ-ምግባራዊ ስርዓታትክን ንዘለኪ ምርጫታት እውን ክትሓስቢሉ 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 ንጥዕናኻን ንውሉድክን ዚጠቅም ጥቕምታት ከኣ ምስቲ ጥንሲ ዜስዕቦ ዝኹነ ይኹን ሓደጋ ከመጣጠን ኣለዎ።



# ምዝካር

ነፍሲ ወከፍ ጥንሲ ፍሉይ ምኃት ናይ ምውት ሕጻን ምውላድ ኣጋጣሚ ድማ ኣዘዩ ውሑድ ምኃት ዘይምርሳዕ እዩ። ይኹን እምበር ክትሕብርዮን ንዘለኪ ሓደጋ ንምንካይ ስጉምቲ ክትወስዲ ኣሎኪ። ድሕንነትን ጥዕናን ዘለዎ ጥንሲ ብኸመይ ከም ዚህልወካ ንሓኪምኪ ወይ ንኣዋላዲት መሕረስትኻ ኣዘራርቢ።

## ነቲ ናይ ምውት ሕጻን ምውላድ ሓደጋ ንምቕናስ ክትገብር እትክእል ነገራት በዚ ዘስዕብ እዩ፤



ሽጋራ ዜትክኻ ኣንስቲ ብዝተኻእለን መጠን ቀልጢፍካ ጠጠው ንምባል ሓገዝ ይደልፍ እዮን።



ጥዕናኻን ዕቤት ውሉድኻን ንምቀጻጻር ኣብ ኩሉ ቈጻራታት ምስታፍ እዩ።



ምንቕስቓሳት ውሉድኪ ፍለጥዮ እሞ ምንቕስቓሳት ውሉድኪ ጠጠው እንተ ኢሉ ወይኻዓ እንተቐኒሱኡ ድማ ንሰበሞያ ጥዕናኺ ኣፍልጥዮም።



ድሕሪ 28 ሰሙን ጥንሲ ኣብ ኹድንኺ ደቅሲ።



መፃዝ ከምትወልዲ ክትውስኒ እንከሎ ኣብ መንጎ ጥቕምን ሓደጋታትን ኣነጻጻርኪ ሚዛናዊ ምኃን ብሓቂ ኣገዳሲ እዩ።

ዝያዳ እተተርጎመ ሓበሬታታትን ሺድዮታትን ንምርካብ ናብ ድህረገጹ [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au) ምእታው።

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## በዛዕባ እዛ ጽሑፋዊ ወረቅቱ እዚኣ

እዞም መገልገሊ ምንጪ እዚ ምስ ማሕበረሰብ ተሓባቢኡ እዩ ተነዲፉ።

Tigrigna-V1.0-Oct2023



Australian Government  
Department of Health  
and Aged Care