የአፍሪካውያን ሴቶች ክሊኒክ

የርስዎን ግርዛት ስለመለወጥ

the women's
the royal women's hospital
victoria australia

ስለ መለዋወጥ

የርስዎን መለዋወጥ ነርስ ታካሂዳለች።

ናብ ኣስበዳለ ቆፀሮ ቅድሚ ምምጻእ ነቲ ዝተውሃበኸን ናይ መደንዘዚ ክሪም ምልካይ። ሳይተኙ በንቃት ይቆያሉ ነገር ግን የአካባቢ ማደንዘዣ ይሰጥዎታል።

በርስዎ ቀጠሮ ወደ ሆስፒታል ከመምጣትዎ በፊት የተሰጥዎትን የማደንዘዣ ክሪም መቅባት። ይህ አካባቢውን እንዲደነዝዝ ይረዳል፤ የማደንዘዣ መርፌ ውን በሚወስዱበት ጊዜ የበለጠ ምቹነትን ይሰጣል። በመጀመሪያ ቀጠሮዎት ላይ ቀዶ ጥገናው ከተካሄደ፤ ክሪሙ እንደተቀባና የርስዎን ቀዶ ጥገና ከመጀመሩ በፊት በሚገባ እንዲሰራ ጊዜ እንደተሰጠ ነርሷ ታረጋግጣለች። የመለዋወጥ ሥራ ከ30 እስከ 40 ደቂቃዎች ይወስዳል።፡

ከዚያ በኋላ የሽንት መቆጣጠሪያ/ urinary alkalizer (በቀላሉ ለመሽናት መድሃኒት) ይሰጣል ከዚያም እስኪረጋጋ ድረስ ተጨማሪ 30 ደቂቃዎች በክሊ ኒኩ ውስጥ ይቆዩና ወደ ቤትዎ መሄድ ይችላሉ።

ከርስዎ ጋር የሚቆይ የሆነ ሰው ቢኖርና ከዚያም በኋላ ወደ ቤትዎ የሚወስድ ቢኖር ጥሩ ሃሳብ ነው።

ከመለወጥ በኋላ

ከተለወጠ በኋላ ሰውነትዎ ለየት ያለ ስሜት ይኖረዋል። ለምሳሌ:

- በሚሸኑበት ጊዜ ፈጣንና ጠንከር ያለ ይሆናል። እንዲሁም ድምጽ ይኖረዋል።
- የወር አበባዎ ፍሳሽ አጭር፤ ከባድና የበለጠ ጫን ያለ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም አነስተኛ ህመምና መጠነኛ የደም መርጋት ሊኖርዎት ይችላል።
- በወሲባዊ ግንኙነት አነስተኛ ህመም መኖርና የእምስ ማስገቢያው በመስፋቱ ቀለል ያለ ስሜት ይኖራል።

ከዚህ በታች ያሉት ከተከሰተ ወደ ሴቶች የድንገተኛ ችግር እንክብካቤ መስጫ መምጣት ይስፈልጋል፤ ወደ አጠቃላይ ሀኪምዎ/ GP ወደ አካባቢዎ የድንገተኛ ህክምና ክፍል መሄድ:

- ስለሚፈስዎ የደም መጠን ካሳሰብዎት።
- መሽናት ካልቻሉ።
- ከተለጠፈልዎት ላይ ህመሙ እየባሰ ከመጣ።
- ትኩሳት፤ ቅዝቃዜ ካለብዎት ወይም አጠቃላይ ደህንነትዎ ጥሩ ካልሆነ።
- በእምስዎ ላይ የሚወጣው ፈሳሽ መጥፎ ሽታ ካለበት።

እራስዎን መጠበቅ

ከተለወጠ በኋላ ህመም ሊሰማዎት ይችላል። ወደ ሽንት ቤት ሲሄዱ የማበጥና ያለምቹነት ስሜት ሊኖርዎት ይችላል። እንዲሁም ለጥቂት ቀናት በመጠኑ ሊያቃጥልዎት እንደሚችል፤ ይህም የተለመደ ነው።

ያለዎትን ያለምቹነት ለማቃለልና የተለጠፈልዎን ለመንከባከብ የቀረበ አንዳንድ ሃሳቦት።

- እንደ ፓራሰታሞል/ paracetamol የመሰል ቀለል ያለ የህመም ማስታገሻ መውሰድ።
- በመጀመሪያው ቀን የበረዶ ከረጢት በተደጋጋሚ መጠቀሙ ያበጠው እንዲጠፋ ያደርገዋል።
- በጨው ሞቅ ባለ መታጠቢያ ገንዳ ላይ መሆን ሊያረጋጋው ይችላል።
- ተሎ ተሎ የርስዎን ሞዴስ/ፓድ መቀየር።
- ሰውነትዎን ከታጠቡ በኋላ በሽታን ለመከላከል በንጹህ ፎጣ አድርጎ አካባቢውን ማድረቅ።
- በቤትዎ ውስጥ ባለ ሽንት ቤት አጠገብ በንጹህ ውሃ የተሞላ ጃክ ማስቀመጥ። ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላ አካባቢውን ማጠብና ቸብ ቸብ አድርጎ ማድረቅ።
- የተለጠፈልዎት ከጊዜ በኋላ በራሳቸው ያሚሙና ይጠፋሉ።
- ሙሉ በሙሉ እስኪያገግሙ ድረስ ከሶስት እስከ አራት ቀናት እረፍት ያስፈልግዎታል። ከባድ የቤት ስራን ማስወገድ።
- እንደገና ወሲባዊ ግንኙነት ከሶስት ሳምንታት በኋላ መጀመር ሲችሉ ወይም ለርስዎ እንዳመችዎት መጀመር ይችላሉ።

ክትትል ማድረግ

እንደገና ከሶስት ሳምንታት በኋላ እናየወታለን። ይህም በደህና እንደሚድኑ እንዳለ ለማረጋገጥ ነው። ወደ ቤትዎ ከመሄድዎ በፊት ቀጠሮ ይቀናጃል።

ክሊኒክ ለማነጋገር ዝርዝር አድራሻ

የ FARREP ሰራተኞች የሚሰሩት ከሰኞ እስከ ዓርብ፤ ከጥዋቱ 9am እስከ ከሰዓት በኋላ 5pm

ተለፎን: (03) 8345 3058

ኢሜል: farrep.program@thewomens.org.au

ወይም በአካባቢዎ ላለ የማህበረሰብ ጤና ጥበቃ ማእከል የFARREP ሰራተ ኛን ማነጋገር።

በተዛመደ መረጃ ለማግኘት በሴቶች ድረገፅ ላይ ይገኛል:

- የአፍሪካውያን ሴቶች ክሊኒክ
- ክሪም መቅባት (የርስዎን ግርዛት ለመለወጥ)

አለመቀበል ይህ የእውነታ ጽሁፍ ወረቀት ለአጠቃላይ መረጃ ተብሎ የቀረበ ብቻ ነው። ስለርስዎ ጤና እንክብካቤ ፍላጎት ለየት ያለ ምክር ለማግኘት ከርስዎ የጤና ባለሙያ ምክር ያስፈልግዎታል። በዚህ የእውነታ ጽሁፍ ወረቀት ላይ ተመርኩዞ ለሚከሰት ማንኛውም ጥፋት ወይም ለሚነሳ ጉዳት በሮያል ሴቶች ሆስፒታል ተቀባይነት አይኖረውም። ለርስዎ በአስቸኳይ ህክምና እንዲደረግ ከፈለጉ፤ እባክዎ በአቅራቢያዎ ያለን የድንገተኛ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ። © Royal Women's Hospital 2016-2018