



በቀዶ ጥገና/caesarean ከወለዱ በኋላ ወደ ቤት ስለመሄድ

በቀዶ ጥገና ከወለዱ በኋላ በእያንዳንዱ ሰው ማገገሙ ይለያያል። እርስዎን የሚረዱ አንዳንድ ጠቃሚ ምክሮች፤ ከዚህ በታች ቀርበዋል፡

- ቁስልዎን መንከባከብ
- ህመምን መቆጣጠር
- በአካባቢዎ መንቀሳቀስ እና የአካል እንቅስቃሴን ማድረግ
- ስሜት=ነክ እርዳታን ማግኘት
- ያደረጉት የሲዛሪያን ቀዶ ጥገና ወደፊት በእርግዝናና በወሊድ ላይ ምን ተጽዕኖ ሊያሳድር እንደሚችል መረዳት።

ቁስልዎትን ስለመንከባከብ

ውጤታማ ፈውስ ለማግኘትና ኢንፌክሽንን ለማስወገድ ከሲዛሪ ህክምና በኋላ ቁስልዎትን በተገቢው መንገድ መንከባከብ በጣም አስፈላጊ ነው።

የእርስዎን ቁስል አሸፋፊ

ሲዛሪያን ቀዶ ጥገና ወሊድ በኋላ ቁስልዎት በፋሽ ይሸፈናል። ይህ ከወለዱ ለ7 ቀናት በኋላ መቆየት አለበት። ጉዳት እንዳይደርስብዎ ከቁስልዎ በላይ የሚያርፍ የውስጥ ልብስ ማድረግ።

ያስቀመጡት ሽፋን ውሃ የማያስገባ ስለሆነ ታዲያ ገላዎን በመታጠብ ረገድ ደህንነቱ አስተማማኝ ነው። ገላዎን በሚታጠቡበት ጊዜ በቀጥታ በፋሽ ሽፋኑ ላይ እንዳይረጭ ጀርባዎን ወደ ውሃው አዙሩት። ይህ ደግሞ ፋሽ ሽፋኑን በበታው ለመጠበቅ የሚረዳ ከመሆኑም በላይ ከመጠን በላይ እንዳይረጥብ ይከላከላል።

ሽፋኑ ከመጠን በላይ እርጥበት የያዘ እንደሆነ የሚያምኑ ከሆነ ውሃ ሰርጎ ገብቶ ወይም ቆሽሽ መስሎ ከታየዎ ለአዋላጅ ነርስ ወይም ለአካባቢዎ ሀኪም (GP) መናገር።

በሆስፒታል ውስጥ እያሉ ከወጡ/ከወደቀ አዋልጅ ነርስ የተበላሸውን ፋሽ ትቀይራለች። ወደ ቤት ከሄዱ በ7 ቀናት ውስጥ ፋሽው ከወጣ የምትጎበኘው አዋላጅ ነርስ ቁስሉን በመመርመር ሌላ ሰው ያስፈልግዎ እንደሆነና እንዳልሆነ ትወስናለች። የቁስሉን ንጽሕናና ደረቅነት መጠበቅ አስፈላጊ ነው። ለዚሁም ፋሽውን ወይም ቁስሉን ከመያዝዎ በፊትም ሆነ በኋላ እጆችዎን መታጠብ አስፈላጊ ነው።

ከአንድ ሳምንት በኋላ ፋሽው ገና ካልወጣ፤ እርስዎ፣ የትዳር ጓደኛዎ ወይም የድጋፍ ሰራተኛዎ ፋሽውን ማስወገድ ይችላሉ። ወይም ይህን የርስዎ ሀኪም (GP) ማድረግ ይችላል።

በተጨማሪም አንዳንድ ቁስሎች 'ስቴሪ-ስትሪፕስ/ steri-strips' ከሚባለው ፋሽ በታች ትናንሽ ማሰሪያዎች አሏቸው። እነዚህን ከ7 ቀናት በኋላ ማስወገድ ወይም ለበለጠ ምችት ቀነስ ቀነስ አድርጎ መቁረጥ ይችላሉ። ይህን የምታደርጉ ከሆነ በጣም ንጹሕ የሆነ መቀስ ያስፈልግዎታል።

መስፊያ ገመድ

በአብዛኞች መስፊያ ገመዶች በራሳቸው ይሟሟሉ። ከሆስፒታል ከመውጣትዎ በፊት ወይም ወደ ቤት ጉብኝት በሚደረግበት ጊዜ መስፊያ ገመዶች ወይም ፋሽው የተወጋበት መርፌካለብዎት ይወጣሉ። ይህ በአብዛኛው የሚከሰተው ከወሊድ በኋላ ባሉት ከ5 እስከ 10 ቀናት ባለው ጊዜ ውስጥ ነው።

አንዳንድ ጊዜ ከተሰፋው ቁስሉ ውስጥ የተወሰነው ወጣ ብሎ ዘለል ሊለ ይችላል። ቁስሉ ካልተከፈተ ወይም በቫይረሱ ካልተበከለ በስተቀር ይህ ችግር አይደለም። በቁስሉ አንድ ጎን ላይ የበለጠ ህመም ሊያጋጥምዎ አሊያም ገመዱ በታሰረበት የቁስሉ ክፍል አንድ ትንሽ እበጥ ሊመለከቱ ይችላሉ። ጊዜ እያለፈ ሲሄድ ይህ ሁኔታ ይሻሻላል።

የሚያሳስብዎት ከሆነ ለአጠቃላይ ሀኪምዎ/ GP ያነጋግሩ።

ቁስልዎን ስለመንከባከብ

ቁስልዎን ንጹሕና ደረቅ ያድርጉ።

- ቁስልዎን ለመንከባከብ፡
 - ከትናንሽ ሙታንታዎችዎ ይነሱ መሸፈኛዎች ይልቅ ምቹ የሆነ ከወገብ በላይ የውስጥ ልብስ ያድርጉ።
 - ቁስልዎ ላይ አየር እንዲደርስ የሚያደርግ ልቅ የሆነ ልብስ ያድርጉ።
 - የንጽህና ፓድ ወይም የሱሪ ገበር በቁስሉ ላይ ያስቀምጡ፤ ለስላሳው ክፍል ወደ ቆዳው በኩል እንዲውል በማድረግ። ይህ ደግሞ ይበልጥ የተመቸ ሆኖ ሊሰማዎት ይችላል። ይህን በየቀኑ ይቀይሩት። በበታው እንዲቆይ የውስጥ ልብስዎ አጥብቆ ይይዛል።



ከቁስልዎ በላይ የሆነ የውስጥ ልብስ ያድርጉ።

- ፋሻው ከወጣ በኋላ፡
 - ገላዎን በሚታጠቡበት ጊዜ ቁስልዎን በውሃ ብቻ ካጸዱ በኋላ በንጹሕ ፎጣ ቀስ ብለው ያድረቁት።
 - በቁስልዎ ላይ ዱቄት ወይም የሚረጭ ነገር አይጥቀሙ።
 - ቁስልዎን ከመመርመርዎ በፊትም ሆነ በኋላ ምንጊዜም እጆችዎን በሳሙናና በውሃ ይታጠቡ። ፋሻ እንዴት እንደሚለውጥ ለማየት ወይም አንድ ሰው እንዲያረጋግጥልዎ ለመጠየቅ ፎቶግራፍ ማንሳት ይችላሉ።

- ለመጀመሪያዎቹ 6 ሳምንታት ውስጥ ከልጅዎ ክብደት የበለጠ ክብደት ያለውን ነገር ላለማንሳት ጥረት ያድርጉ። በተቻለ መጠን ማንሳትና ማጎንበስን የሚጠይቁ ሥራዎችን ለማከናወን እርዳታ ይጠይቁ።

በጣዎቹ ሳምንታትና ወራት ላይ ቁስልዎ ይድናል። አብዛኞች ሰዎች በተቆረጠው ቆዳ አካባቢ ላይ ትንሽ የመጨቆን ስሜት፣ ህመም እና የመደንዘዝ ስሜት ሊያጋጥማቸው ይችላል። አብዛኞች ሰዎች በ6 ሳምንታት ይሻላቸዋል፤ ነገር ግን አንዳንድ የመደንዘዝ ስሜት እና ህመም እስኪቆም ብዙ ወራት ሊወስድ ይችላል። ይህ ከቀጠለ አጠቃላይ ሀኪምዎን/GP ያነጋግሩ።

በቁስልዎ ላይ ያልተጠበቀ ነገር ሲፈጠር

የቁስል ብክለት ሊከሰት የሚችለው ከቀዶ ጥገና ሲዛረድ መውለድ በኋላ ሲሆን ከ100 ግለሰቦች መካከል 15ቱ (15%) በሚሆኑት ላይ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል። ቁስልዎ ሊበክል እንደሚችል የሚጠቁሙትን እነዚህን ምልክቶች ይከታተሉ።

- ህመሙ እየጨመረ ይሄዳል፤ አካባቢውን ሲዳሰሱት ሞቅ ያለ ስሜት ይሰማዎታል
- በቁስሉ ዙሪያ የበለጠ ቀይነት፣ እብጠት ወይም መነፋት
- መጥፎ ጠረን ያለው ፈሳሽ ወይም ከቁስሉ አዲስ የደም መፍሰስ
- ቁስሉ መክፈት ይጀምራል
- ትኩሳት (ከ38 ዲግሪ ሴንቲ ግሬድ በላይ የሆነ የሙቀት መጠን)፣ ሃይለኛ ሙቀት ወይም ቅዝቃዜ ወይም በጣም የድካም ስሜት

ከእነዚህ ምልክቶች መካከል የትኛውንም ቢመለከቱ ወደ አጠቃላይ ሀኪምዎ/ GP ወይም በአቅራቢያዎ ወደሚገኘው የድንገተኛ አደጋ ህክምና ክፍል መሄድ ያስፈልጋል።

አብዛኞቹ ብክለቶች (ኢንፌክሽኖች) በአንቲባዮቲክ መድሃኒት ሊታከሙ ይችላሉ።

አንዳንድ ሁኔታ ሲያጋጥምዎ ወደ ሆስፒታል መመለስ እንዳለብዎ እና በፈሳሽ ጠብታ (በደም ሽን ውስጥ በሚሰጥ አንቲባዮቲክ መድሃኒቶች) አማካኝነት ጠንካራ አንቲባዮቲኮችን ማግኘት ያስፈልግዎ ይሆናል።

ህመምን መቋቋም

ከቀዶ ጥገና ሲዛረድ በኋላ ህመም መከሰቱ የተለመደ ነው። ለጥቂት ቀናት ወይም ሳምንታት ህመም ወይም ያለመመቸት ሊያጋጥምዎ ይችላል። ከቦታ ወደ ቦታ ሲዘዋወሩ፣ ሲተኙ፣ ሲነሱ ወይም ሲያርፉ ይህ ህመም ሊያጋጥምዎ ይችላል።

ይህን ህመም በቀላል የህመም መድሃኒቶች መቆጣጠር ይቻላል። ከህመምዎ ለማገገም የህመም መድሃኒትዎን በተደጋጋሚ መውሰዱ በጣም አስፈላጊ ነው። በቤት ውስጥ መድሃኒት እንዲወስዱ፣ ማስታገሻ የሚሆን መድሃኒት ማዘዝ ወረቀት ያገኛሉ። እባክዎ መድሃኒትዎን ለመውሰድ የቀረበን መመሪያ ይከተሉ።

መድሃኒትዎን ለመውሰድ ብዙ ህመም እስኪደርስብዎት አይጠብቁ። ህመሙ እንዳይባባስ ለማስቆም ቀደም ብለው በሚወስዱበት ጊዜ በጣም ውጤታማ ይሆናል።

መንቀሳቀስና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ

ልጅ ከወለዱ በኋላ ንቁ መሆንዎ ከህመሙ እንዲላቀቁቀቅ ሊረዳዎ ይችላል። በቤት ውስጥ አጭር የእግር ጉዞ ማድረግ ወይም ቀለልያለ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ጠቃሚ ቢሆንም ከልክ በላይ ከመሥራት ወይም ማንኛውንም ዓይነት ህመም ህመም ከሚያስከትል እንቅስቃሴ ይቆጠቡ።

ለመጀመሪያ 6 ሳምንታት እንዲህን ምክሮች መከተል፡

- ከልጅዎ ክብደት የሚበልጥ ክብደት ያለው ነገር አያንሱ።
- የሚያስምሙ እንቅስቃሴዎችን ማስወገድ፤ ለምሳሌ፡ ጎንበስ ማለትወይም ወደ ላይ ወይም ወደ ታች እንደመዘርጋት
- መኪና ከመንዳትዎ በፊት ቢያንስ 2 ሳምንታት መቆየት ያስፈልጋል። ጠንካራ የህመም መድሃኒት (በሀኪም ትእዛዝ ብቻ የሚወሰድ) ካልወሰዱ ብቻ ነው መኪና መንዳት የሚችሉት። እርግጠኛ ካልሆኑ አጠቃላይ ሀኪምዎ/ GP ይጠይቁ። መኪና ከማሽከርከርዎ በፊት ሳይነዱ ምን ያህል ጊዜ መጠበቅ እንደሚያስፈልግዎ ከኢንሹራንስ ሰጪዎ ጋር ይነጋገሩ። አንዳንድ የኢንሹራንስ ኩባንያዎች መኪና መንዳት የሚፈቅዱት ከ6 ሳምንት በኋላ ብቻ ነው።

- በመጀመሪያዎቹ 6 ሳምንታት ውስጥ የጾታ ግንኙነት ከመፈጸም ይቆጠቡ። የጾታ ግንኙነት መፈጸም ያለብዎት ዝግጁ እንደሆኑ ሲሰማዎት ብቻ ነው፤ እንዲሁም ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ የወሊድ መከላከያ መጠቀምዎን ያረጋግጡ።

ስሜታዊ ድጋፍ ስለማግኘት

አንዳንድ ግለሰቦች በቀዶ ጥገና ሲዘረዘሩ በመውለዳቸው ይደሰታሉ። ሌሎች ደግሞ በተለይ የጠበቁት ነገር ካልሆነ ሊበሳጩ ወይም ሊያዝኑ ይችላሉ። ስለ ስሜትዎ በተመለከተ ከትዳር ዳደሻዎ፣ ከቤተሰብዎ፣ ከጤና ጥበቃ ባለሙያዎች ወይም ከሌሎች ድጋፍ ሰጪ ግለሰቦች ጋር መወያየቱ በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

አዲስ ለተወለደ ህጻን መንከባከቡ ለሁሉም አዲስ ወላጆች ተፈታታኝ ነው። ለራስዎ ደግ መሆን። በተለይ አንድ ዓይነት የጤና መወሰሰብ ካጋጠመዎት የተሻለ ስሜት እንዲኖርዎት በርካታ ሳምንታት ወይም ከዚያ በላይ ሊያስፈልግዎት ይችላል። የተቻለዎን ያህል ብዙ እንቅልፍ ለማግኘት ይሞክሩ።

እርስዎ ብቻዎን አይደሉም። ከቤተሰብዎ ወይም ከዳደሮችዎ እርዳታ ወይም ድጋፍ ይጠይቁ፤ እንዲሁም ከአጠቃላይ ሀኪምዎ/ GP ወይም ከሌላ የጤና ባለሙያ ጋር ይነጋገሩ።

በተጨማሪም ከእነዚህ ድርጅቶች እርዳታና መመሪያ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ይችላሉ።

- **PANDA - የአውስትራሊያ ከወለዱ በኋላ የመንፈስ ጭንቀት/Perinatal Anxiety & Depression Australia** ፓንዳ (PANDA) በእርግዝና ወቅት እንዲሁም ልጅ ከተወለደ በኋላ ባለው የመጀመሪያ ዓመት ለወላጆችና ለቤተሰቦች የአእምሮ ጤንነት ድጋፍ ይሰጣል።

panda.org.au

- **በዮንድ ብሉ/Beyond Blue** ወላጅ በመሆንዎ የአእምሮ ጤንነትዎን እንዴት መንከባከብ እንደሚቻል ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት ቢዮንድ ብሉ/Beyond Blue በሚለውን ድረገጽ ላይ ማየት ይችላሉ።

beyondblue.org.au/mental-health/parenting

- **የአውስትራሊያ በወሊድ የሚከሰት ጭንቀት ማህበር/Australasian Birth Trauma Association** ከወሊድ ጋር በተያያዘ የደረሰባቸውን የስሜት ቀውስ ለግለሰቦች፣ የትዳር ዳደሻና ቤተሰቦች ድጋፍ ይሰጣል። ድረ ገጻቸው ጠቃሚ ሃሳብ እና እርዳታ አለው።

birthtrauma.org.au

የወደፊቱ እርግዝና እና መወለድ

ሀኪምዎ የተለየ ምክር ካልሰጥዎት በስተቀር ሌላ ልጅ ለማግኘት ከመሞከርዎ በፊት ከቀዶ ጥገና ሲዘረዘሩ ካካሄዱ በኋላ ቢያንስ 18 ወራት ቢቆዩ ይመረጣል። ይህም ማለት ልጅዎ ከተወለደ ከ10 እስከ 12 ወራት ባለው ጊዜ ውስጥ እንደገና ለመፀነስ መሞከር ይችላሉ ማለት ነው።

አብዛኛውን ጊዜ ይህ የመጀመሪያዎ የሲዛሪያን መውለድ ከሆነ በቀጣይ ለመወለድ ሁለት አማራጮች ይኖርዎታል። እርስዎ መምረጥ የሚችሉት፡

- ከሲዛሪያን በኋላ በተፈጥሮ ብልት መወለድ (ብዙ ጊዜ VBAC, TOLAC ወይም NBAC ይባላል)
- ሌላ በሴዛሪያ ለመውለድ እቅድ ማውጣት።

የርስዎ አዋላጅ ነርስ እና ሀኪም ሁኔታዎንና ምርጫዎን ግምት ውስጥ በማስገባት ከሁሉ የተሻሉ አማራጮችን ለመወሰን ሊረዱዎት ይችላሉ።

ከሲዛሪያን በኋላ ያለዎትን አማራጮች የበለጠ ለማወቅ እባክዎ የሴቶች ታካሚ መረጃ የሚለው ርዕስ ላይ ያንብቡ ‘የመጨረሻ የወለድኩት በሲዛሪያን ነበር፤ አማራጮቼ ምንድን ናቸው?’ ይህ መጣጥፍ የተዘጋጀው በእውቀት ላይ የተመሰረተ ምርጫ ለማድረግ ይረዳ ዘንድ፤ እንደ እርስዎ ያሉ ግለሰቦች በሚያበረክቱት የሀሳብ መዋጮ መሰረት ነው። መጣጥፉ እያንዳንዱ ምርጫ ያለውን ጥቅምና ጉዳት በተመለከተ አስፈላጊ የሆኑ ዝርዝር ሀሳቦችን ያያዝ ነው።

ይህን መጣጥፍ በሴቶች ድረገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ።thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

ተከታዩ ቀጠሮ

ለቀጠሮ ቶሎ እንዲሄዱ ምክር ካልተሰጥዎት በስተቀር በወሊዱ ከስድስት ሳምንት በኋላ ወደ አጠቃላይ ሀኪምዎ/GP ሂደው ይጠይቁ። ይህ ቀጠሮ ለእርስዎ እና ለልጅዎ ነው። ስለዚህ ሁለት ቀጠሮዎችን መያዙ ይመከራል።

ምንጮች

- ለመጨረሻ ጊዜ የወለድኩት በሲሳሪያን በኩል ነበር፤ የእኔ አማራጮች ምንድን ናቸው?
የሮያል ሴቶች ሆስፒታል/The Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options
- ሲሳሪያን ከተካሄደ በኋላ መውለድ
ሮያል የወለድ እና የማህጸን ባለሙያዎች/ጂኔኮሎጂስቶች ኮሌጅ(UK)
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean
- የቀዶ ጥገና ሲሳሪያ ክፍል/Caesarean section
The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists
ranzcog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf
- ከቀዶ ጥገና ሲሳሪያን በኋላ ማገገም፡ በመጀመሪያ 6 ሳምንታት
ህጻናትን ስለማሳደግ ሃያ ሳምንት መረብ
raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth
- ከወለዱ በኋላ ጤንነትዎ
የሮያል ሴቶች ሆስፒታል/The Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth

በቤተሰብ ውስጥ ስለሚፈጠር ሁከት ድጋፍ

1800 Respect National Helpline

የጾታ ጥቃት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት ወይም በቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ከደረሰብዎ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

ቀን ወይም ማታ በማንኛውም ጊዜ መደወል ይችላሉ።

1800 737 732

1800respect.org.au

አስተርጓሚ ይፈልጋሉን?



Interpreter

አስተርጓሚ ካስፈለግዎ እንዲቀርብ መጠየቅ ይችላሉ።