



Dahumsa siizeeriyaaniitiin boodatti manatti deebi'uu

Haalli fayyinaa raawwii siizeeriyaanii (baqaqsanii dayuu) booda namoota hundaaf garaa gara. Waraqaa kana keessatti gorsa dhimmoota asi gadiitti eeraman irraa ni argatta:

- madaa kee kunuunsuu
- dhukkubbii to'achuu
- socho'uu fi shaakala qaamaa (ispoortii)
- deeggarsa sammu fi miiraa argachuu
- siizeeriyaaniin kee dhala fuulduraa irratti akkamitti akka dhiibbaa qabaatu hubachuu.

Madaa kee kunuunsuu

Dahumsa siizeeriyaaniitiin boodatti Madaan kee akka fayyu fi dhibee ittisuuf sirnaan madaa eeguun murteessaadha.

Uwwistuu iddoo madaa (wound dressing)

Dahumsa siizeeriyaaniitiin boodatti, madaan kee uwwistuu madaatiin uwwifama (wound dressing). Dahumsa booda guyyaa 7f irra turuu qaba. Madaa kee eeguuf, uffata jalaan godhatan kan madaa keetii olitti taa'u uffadhu.

Uwwistuun madaa tuni bishaan hin dabarsitu waan taheef nafa yoo ittiin dhiqatte rakkoon hin uumamu. qaama yeroo dhiqattu, bishaan akka bakka uffata madaa (dressing) irratti kallattiin hin buuneef irraa gara galii dhiqadhu. Kana gochuun uffata madaa san bakka isaa akka turu fi akka baay'ee hin jiine gargaara.

Uffanni madaa yoo baay'ee jiidhe yoo sitti fakkaate, bishaan keessa seenee yoo sitti fakkaate yookaan yoo xuraawaa ta'e, deessistuu si gargaaraa jirtu (midwife) yookaan dooktara naannoo kee (GP) beeksisi.

Hospitaala keessa osooo jirtu uwwisni sirraa yoo bu'e, hojjetaan deessisaa (midwife) siif jijjiirti. Manatti galtee guyyaa 7 duratti uwwisni madaa yoo sirraa bu'e, deessistuun (midwife) mana si bira dhufan madaa kee ilaalanii akka jijjiiramuu qabu murtee kennu. Madaa kee qulqulluu fi gogaa tahuun barbaachisaa dha; uwwisa madaa yookiin bakka madaa tuquun duraa fi boodattillee harka kee dhiqadhu.

Guyyaa torba booda uwwisni yoo bakkuma ofii jiraate (sirra bu'uu baate), ofii keetii, abbaan manaa kee, yookiin namni si deeggaru sirraa kaasu danda'u. Yookiin ogeessi fayyaa kee (GP) kaasu ni danda'a.

Madaan tokko tokko jalatti xaxaa xixiqqoo 'steri-strips' jedhaman ni qabaatu. Isa kanas guyyaa torba booda kaasuu ni dandeessa yookiin akka siif mijataa tahuuf irraa muruu ni dandeessa. Kana godhuudhaaf, maqasii sirriittii qulqulluu ta'u fayyadamuun barbaachisaadha.

Kirrii Hodhituu madaa (stitches)

Kirriin hodhituun madaa hedduun ofumaan ni badu. Yoo kirriin yookiin steppilariin madaa (siibiila madaa ittiin hodhan) ofumaan hin banne tahe, gara manaa osoo ati hin deemin dura yookiin yeroo ilaalcha manaatiif sitti dhufan sirraa baasu Kun yeroo baay'ee dahumsa booda guyyaa 5 hanga 10 tti raawwatama.

Yeroo tokko tokko, kirriin madaa hagni (hammi) xiqqaan madaa keessaa bahee muldhatuu danda'a. Kun rakkoo hin uumu tarii yoo madaan baname yookiin hubame (infeekshina godhate) malee. Madaan kee gama tokkoon caalaatti dhukkubbiin sitti dhaga'amu danda'a ykn bakka kirriin itti hidhamtetti dhiita (iita, bongolluu) xiqqaa arguun kee ni mala Kun yeroo keessa ni sirraawa. Yoo yaaddoo qabdu ta'e, ogeessa fayyaa kee dubbisi (GP).

Madaa kee eeguuf

Madaa kee akka qulqullina qabaatuu fi gogaa tahu godhi

- Madaa kee eeguuf:
 - uffata akka bikinii osoo hin taane uffata jalaan godhatamu kan mudhiidhaa olitti ka'aatamuu fi mijataa ta'e uffadhu
 - madaan kee qilleensi akka argatuuf uffata sitti hin maxxanne mijataa uffadhu
 - madaa kee irratti paadii qulqullinaa ykn liner paantii (waan paantii jalaan godhamu) karaa lallaafaa qaama keetti garagalchii kaa'i. Kun caalaatti sitti mijataa tahuu danda'a. Guyyaa guyyaan jijjiiri. Uffanni jalaan godhatamu (underwear) bakka isaa akka qabatuuf ni gargaara.
- Erga uwwisni madaa (dressing) bahee booda:
 - yeroo qaama dhiqattu madaa keessan bishaan qofaan dhiqadhu san booda fooxaan bakka madaa suuta tuttuquun gogsaa
 - madaa kee irratti harcee (paawdari) ykn waan biifamu (spray) itti hin fayyadaminaa
 - madaa kee xuqxee ilaaluun duraa fi boodattis harka kee bishaanii fi saamunaadhaan dhiqadhu. Akkaataa itti jijjiiramaa jiru ilaaluuf suuraa kaasuun ykn nama akka siif ilaalu gaafachuu dandeessa.
- Torban 6 jalqabaaf, waan daa'ima kee caalaa ulfaataa ta'e akka hin kaafne yaali. hojiiwwan waa baachuu fi dugda cabsanii hojjatamuun barbaachisu hundaaf gargaarsa barbaadadhu.

Madaan kee torbanoota fi ji'oota dhufan keessatti ni fayya. Naannoo muramee jiru irratti dhukkubbii qaama qabu (cramping pain), dhukkubbiin laafaa fi qaamni si hadooduu danda'a. Namoonni hedduun torban 6 keessatti ni fayyu; garuu hadooddii fi dhukkubbiin gariin ji'oota hedduuf turuu danda'a. Kun yoo itti fufe, ogeessa fayyaa (GP) kee dubbisi.



uffata jalaan
godhatan kan
bakka madaa
keetii olitti
taa'u uffadhu.

Osoo hin eegamin jijjiirama madaa kee irratti muldhatan

Infeekshiniin madaa erga dahumsaaf baqaqsanii hodhan booda uumamuu kan danda'u yoo ta'u, namoota 100 keessaa gara 15 (15%) kan mudachuu danda'a. Mallattoo kana yoo argite, madaan kee dhibee qabaachuun ni mala:

- dhukkubbii dabalaa dhufuu fi iddoo madaa yoo tuqamu hoo'ina qabaatu
- naannoo madaa caalaatti diimachuu, dhiita'uu ykn ol-ka'uu
- dhiigni haaraan yookiin malaan foolii qabu qabu madaa irraa dhufuu
- madaan banamuu jalqabuu
- ho'ina qaamaa (santigreedii 38 ol), hoo'ina yookiin qabbanaa fi dadhabbii cimaa

Mallattoo kana keessaa tokko yoo argite, ogeessa fayyaa quunnamu yookiin gara kutaa balaa tasaa deemi (emergency department).

Infeekshiniin irra caalaan qoricha farra baakteeriyaatiin yaalamuu danda'a.

Yeroo tokko tokko, qoricha farra baakteeriyaa cimaa hidda dhiigaa keessaan lilmeen kennamu (antibaayootikii hidda dhiigaa keessaan) kennamu argachuuf gara hospitaalaatti deebi'uu si barbaachisa ta'a.

Dhukkubbii too'achuu

Raawwii siizeeriyaanii booda dhukkubbii dhagahuun beekamaa dha. Guyyaa muraasaaf yookiin torban muraasaaf dhukkubbii dhagahuu dandeessa. Yeroo sochootu, ciistu, lafaa kaatu yookiin boqonnaa irra jirtu dhukkubbii dhagahuu dandeessa.

Qoricha dhukkubbii salphaa fayyadamuun dhukkubbii kana to'achuu ni dandeessa. Qoricha dhukkubbii yeroo isaa irratti fudhachuun fayyummaa kee saffisiisa. Ajaja (prescription) qoricha dhukkubbii hir'isu mana keessatti fayyadamtuuf ni argatta. Qoricha akka siif ajajameetti fudhadhu.

Qoricha fudhachuuf hamma dhukkubbii sitti garmalee hammaattu hin eegin. Qorichi osoo dhukkubbiin hin hammaatin duratti yoo fudhatte irra caalaatti hojjata.

Socho'uu fi sochii qaamaa gochuu

Dhalachuu mucaa booda socho'uun akka ati fayyituuf si qarqaaruu ni danda'a. Deemsa gabaabaa ykn sochii qaamaa lallaafaa mana keessatti gochuun gaarii dha, garuu garmalee of hin dhiibin ykn of hin dhukkubsin

Torban 6 jalqabaatiif gorsa kana hordofi:

- waan daa'ima keessan caalaa ulfaataa ta'e tokkollee hin kaasinaa
- socho'ii dhukkubbii fidan, akka gadi jechuu yookiin qaama diriirsuu irraa fagaadhu (stretching)
- konkolaataa oofuu dura yoo xiqqaate torban 2 eegi. Qoricha dhukkubbii jabaa (ajaja ogeessaa qofaan kennamu) yoo hin fudhatin qofaa konkolaachisi. Yoo shakkii(mamii) qabaatte, ogeessa fayyaa (GP) kee gaafadhu. Konkolaachisuuf hanga yoomiif turuu akka qabdu qorachuuf dhaabbata tajaajila insuraansii kee (insurance provider) gaafadhu. Dhaabbileen tajaajila insuraansii tokko tokko torban 6 booda qofa konkolaachisuu hayyamu.
- torban 6 jalqabaa keessatti walqunnamtii saalaa irraa fagaachuu. Yeroo qophii ta'uun sitti dhaga'amu qofa walqunnamtii saalaa raawwadhu, yeroo qophooftu immoo ittisa ulfaa gargaarami.

Gargaarsa miiraa argachuu

Namoonni muraasni raawwii siizeeriyaanii irratti gammachuu ni qabaatu. Kaan immoo keessumaa waan isaan eegan yoo ta'uu baate mufannaa ykn gaddi itti dhaga'amu danda'a. Waa'ee miira kee hiriya gaa'elaa kee, maatii kee, ogeeyyii eegumsa fayyaa ykn namoota deggersa biroo wajjin haasa'uun baay'ee si gargaaruu danda'a.

Daa'ima haaraa kunuunsuun maatii haaraa hundaaf ulfaataa dha. Of gargaari. rakkoon yoo si mudate, miira gaariin sitti dhaga'amuuf torban muraasa ykn isaa ol fudhachuu danda'a. Hamma dandeessan boqonnaa argachuuf yaalaa.

Si qofaa miti. Gargaarsa ykn deeggarsa maatii ykn hiriyoota kee gaafadhuu GP kee ykn ogeessa fayyaa kan biraa wajjin haasa'i.

Deeggarsa fi gorsa argachuuf dhaabbilee kanniinis quunnamuu dandeessa.

- **PANDA - Perinatal Anxiety & Depression Australia**
PANDA - Yaaddoo fi Dhiphina Da'umsaa Australia
PANDA fayyaa sammuu warraa fi maatii yeroo ulfaa fi waggaa jalqabaa erga daa'ima godhatanii booda ni deeggara.
panda.org.au
- **Beyond Blue**
Akka maatiitti fayyaa sammuu keessan akkamitti kunuunsuu akka dandeessaniif odeeffannoo isin qarqaaru argachuuf marsariitii Beyond Blue daawwadhaa.
beyondblue.org.au/mental-health/parenting
- **Australasian Birth Trauma Association** Supports people, partners, and families after birth-related trauma. Marsariitiin isaanii barreeffama isiniif bu'aa qabaachuu danda'u qaba. birthtrauma.org.au

Ulfa fi da'umsa gara fuula duraa

Raawwii siizeeriyaanii booda daa'ima biraa argachuuf ji'a 18 turuu akka siif wayyu ni gorfama, yoo doktorri kee waan kanaan alaa sitti himeen alatti. Kana jechuun daa'imni keessan erga dhalatee gara ji'a 10 hanga 12tti deebi'anii ulfaa'uuf yaaluu jalqabuu dandeessu.

Yeroo baayyee, yoo kun da'umsa kee isa jalqabaa ta'e da'umsa itti aanuuf filannoo 2 qabda. Filannoo kana keessaa filachuu dandeessa:

- Raawwii siizeeriyaanii booda dhalma itti aanu karaa qaama saalaatiin (VBAC, TOLAC yookiin NBAC jedhamee waamamu)
- Dahumsa siizeeriyaanii biraa karoorfachuu.

Ogeettiin dahumsaa yookiin doktorri kee fedhii fi haala keessan irratti hundaa'uun murtii ati gootu irratti deggersa siif kennuu ni dandahu.

Waa'ee filannoo keessan kan dahumsa siizeeriyaanii booda caalaatti baruuf, maaloo odeeffannoo Dubartootaa dhukkubsataa (Women's patient information) [Dahumsi koo inni dhumaa siizeeriyaanii filannoowwan koo maali?](#) jedhu dubbisaa ('My last birth was a caesarean: what are my options?'). Kitaabni xiqqaan kun namoonni akka keetii murtoo odeeffannoo irratti hundaa'e akka kennattuuf jecha namoota akka keessanii irraa odeeffannoo argame irratti hundaa'uun kan barraaheedha. Faayidaa fi miidhaa filannoo jiran hunda irratti odeeffannoo barbaachisaa kenna.

Kitaabni kun marsariitii dubartoota irratti argama.
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

Beellama hordoffii

Erga deessee torban 6 booda gara GP kee deemi, yoo dursitee deemtu sitti himame malee. Beellamni kun siifi daa'ima keessaniif waan ta'eef, beellama dachaa qabachuun gaariidha.

Madden odeeffannoo

- Dahumsi koo inni dhumaa siizeeriyaanii:
filannoowwan koo maali?
The Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options
- Siizeeriyaanii booda dahuu
The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (UK)
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean
- Caesarean section (Baqaqsanii dessisuu)
The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists
rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf
- Siizeeriyaanii booda fayyuu: torban 6 jalqabaa
Raising Children Network (Neetwork Ijoollee Guddisuu)
raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth
- Fayyaa kee dahumsaan booda
The Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth

Deeggarsa Jeequmsa Maatii (Family Violence Support)

1800 Respect National Helpline (1800 Sarara Gargaarsa Biyyaalessaa Kabaja)

Yoo miidhaan saalaa, jeequmsa maatii ykn doorsifamte gargaarsa argachuu dandeessa.

Guyyaa yookiin halkan sa'aatii kamiyyuu bilbilu ni dandeessa.

1800 737 732

1800respect.org.au

Turjumaana si barbaachisa?



Turjumaana yoo barbaadde gaafachuu dandeessa.