



Shaakala Lafoo gudeedaa

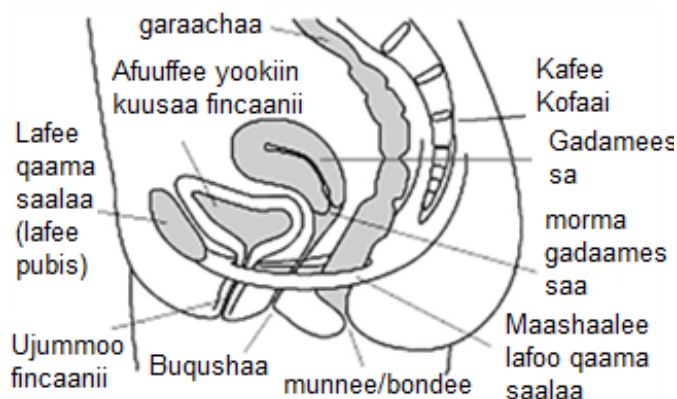
Lafoon gudeedaa maali

Lafoon gudeedaa garee maashaalee (muscle) fi moorgaya kan ujummoo fincaanii, gadaameessa fi garaacha kee deeggaranidha.

Maashaaleen kun lafee qaama saalaa kee fuulduraa fi lafee dhuma dugdaatitti gara duubaatitti maxxanuudhaan kan bu'uura gudeedaa uuman.

Naannoo lafoo gudeedaa kana keessa qaawa sadihitu jira:

- ujummoo fincaanii (urethra), kan fincaan kuusaa (afuuffee) fincaanii irraa baatu
- buqushaa, kan gadameessa kee waliin wal qunnamu
- fi munnee/bondee kan sagaraan garaacharraa ittiin bahu



Maashaaleen lafoo gudeedaa maal hojjetu?

Lafoo gudeedaa cimaa qabaachuun fincaanii fi sagaraa kee to'achuuf si gargaara, kanaaf yeroo barbaadde qabattee gara mana fincaanii deemuun akka dandeettu si godha.

Maashaaleen lafoo gudeedaa laafaa qabaachuun immo fincaan ykn manca'aan akka dhangala'u (incontinence) ykn ujummoo fincaanii, gadameessa ykn garaacha kee bakka idilee isaanii irraa akka gadi bu'u gochuu danda'a (prolapse).

Maashaalee lafoo gudeedaa maaltu jabina dhoorka?

Wantoonni hedduun maashaalee lafoo gudeedaa laaffisuu danda'u, isaanis:

- ulfa
- dahumsa, keessattuu daa'ima guddaa erga dayan booda ykn yeroo dheeraaf dhiibaa turuun booda
- Furdina qaamaa guddaa qabaachuu
- Sagaraa baasuuf hedduu ittanaa turuu
- yeroo hunda waan ulfaatu kaasuu
- garmalee qufa'uu
- jijjiirama hormoonii yeroo laguun ji'aa dhaabbattu
- dulloomuu.

Maashaalee lafa qaama saalaa keetii akkamitti akka jabaatan gochuu dandeessa?

Maashaaleen lafoo gudeedaa keessanii ciccimoo akka ta'anii fi akka hin dadhabneef guyyoota baay'ee sochii qaamaa gochuu qabdu. Sochii qaamaa gochuun maashaalee dadhaboo cimsuu fi kan laafanis akka deebi'ee jabaatu godha.

Sochii qaamaa Maashaalee lafoo gudeedaatiif

- Maashaalee karaa fuulduraa, gidduu fi duubaa kee jiran akka waan qilleensi (dhuufuun) ykn fincaan akka hin dabarre of dhorkuuf yaaltutti walitti cimmii.
- Hafuura baafachaa sekondii 6f qabadhu.
- Maashaalee kee guutummaatti sekondii 6f boqochiisi. Kuni walirratti irra deebii tokko jedhama.
- Irra deebii kana marraa/si'a 6 walitti aansuun shaakali. Kun immoo walirratti gormuu tokko jedhama.
- Guyyaatti gormuu 3, torbanitti guyyaa 5 hojjedhu.
- Maashaaleen kee akkuma jabaachaa dhufaniin suuta suutaan qabachuu gara sekondii 8 dabali sekondii 6f boqodhaa.
- Irra deddeebi'a 12, guyyaatti gormuu 3, torbanitti guyyaa 5 godhuudhaaff kaayyeffadhu.

Hiituu/qabattoo qaama gudeedaa kan miidhameef Qufa'uu, haxxiffachuu, kolfuu ykn wantoota carraaqii barbaadan kan akka ba'aa ol kaasuu osoo hin hojjetin dura lafoo gudeedaa kee qabattoon jabeessii hidhi.

Shaakala yeroo hojjetu:

- maashaaleen lafoo gudeedaa kee gadi akka socho'an osoo hin taane, akka 'ol ka'an' ilaali
- sarbaa fi hudduu kee furachiisi yookiin laaffisi.
- hafuura akkuma yeroo nagayaatti/kaaniitti baafadhu
- irra deddeebi'uu gidduutti maashaalee kee guutummaatti boqochiisi
- maashaaleen kee yoo dadhaban dhaabi.

Rakkoo lafoo gudeedaa akkamitti ittisuu dandeessu?

Maashaaleen lafoo gudeedaa akka jabaatanii fi mallattoolee lafoo gudeedaa ittisuuf, kanneen armaan gadii irraa fagaachuuf yaalaa:

- gogina garaa fi Sagaraa baasuuf hedduu dhiibuu
- waan ulfaatu yeroo baay'ee kaasuu
- hedduu qofa'uu
- ulfina qaamaa ida'uu

Shaakala lafoo gudeedaa qaama jireenya keetii godhi:

- yeroo qufaatu, haxxifattu yookiin ba'aa fuutu lafoo gudeedaa kee walitti cimsitee qabuu
- sochii qaamaa kan itti fufinsa qabu gochuu
- shaakala kee haala adda addaatiin, fakkeenyaaf, harkaa fi jilba kee irratti, dhaabbattee ykn taa'uudhaan fooyyeessaa demi.

Odeeffannoo dabalataatiif

**Dippaartimantii Fiiziyooteraappii (Physiotherapy Department),
Hospitaala Dubartootaa (Royal Women's Hospital)**

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Isniina hanga Jimaataatti sa'aatii 8.00am-4.30pm

Turjumaana si barbaachisa?



Interpreter

Turjumaana yoo barbaadde gaafachuu dandeessa.

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