



the women's
the royal women's hospital

መቼ ነው ለሆስፒታል የሚደውል፡ በኋለኛቹ የእርግዝና ወራት ላይ ምክር ለማግኘት

እርግዝናዎ ወደ መደምደሚያው ሲቃረብ ሰውነትዎ ለመውለድ መዘጋጀት ይጀምራል። በሚቀጥለው ክሊኒክ ቀጠሮ ወቅት ስለ እነዚህ ለውጦች መወያየት ይችላሉ፤ ይሁን እንጂ አንዳንዶቹ ለውጦች በተቻለ ፍጥነት ከአዋላጅ ነርስ ወይም ከሀኪም ጋር መወያየትን ይሻሉ።

መቼ ነው ወደ ሆስፒታል የሚደውሉት?

ከ37 ሳምንታት እርግዝና በኋላ በዚህ ቁጥር

በ (03) 8345 3635 የሚደውሉልን ከነዚህ ችግሮች አንዱ ካለብዎት ነው፡

- የእርስዎ ውሃ ፍስ (በህጻንዎ ዙሪያ ያለው ፈሳሽ ከረጢት) ይቀደዳል - ይህ የምጥ መጨናነቅ ከመጀመሩ በፊት እና በኋላ ሊከሰት ይችላል
- ከ30 ሴኮንድ በላይ የሚቆዩ እና ከ5 ደቂቃ ባነሰ ጊዜ የሚከሰቱ ወይም በ10 ደቂቃ ውስጥ 3 የምጥ መኮማተር ላለበት ቋሚ የምጥ መኮማተር ያጋጥምዎታል።
- የምጥ ህመምዎን በመቋቋም ረገድ እርዳታ ያስፈልግዎታል።

መቼ ነው ወደ ድንገተኛ መታከሚያ ክፍሉ መሄድ ያለብዎ?

ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት ነገሮች ካለብዎት በቀጥታ ወደ **ድንገተኛ መታከሚያ ክፍላችን** መሄድ ይችላሉ፡

- የሆን ንፍጥ መሳይ ከብልትዎ ደም መፍሰስ ሲጀምር፤ ንፍጥ መሳይ ፈሳሽ አለ። የሚፈሰው ደም ንፍጥ መሳይ ካለበት ይህ 'ትርኢት' ተብሎ እንደሚጠራ እና አብዛኛውን ጊዜ የምጥ አካሄድ በጤናማ ሁኔታ እየሄድ መሆኑን ያመለክታል።
- በልጅዎ እንቅስቃሴ ላይ ለውጥ እንዳለ ካስተዋሉ ወይም ልጅዎ ሲንቀሳቀስ ካልተሰማዎት
- ወደ ድንገተኛ መታከሚያ ክፍል እንዲሄዱ በሆስፒታሉ ለዩት ያለ መመሪያ ከተሰጥዎት
- የምጥ ስሜት የሌለው የሆድ እቃ ህመም
- ትኩሳት
- ከባድ የማቅለሽለሽ ስሜት ወይም የማስመለስ
- የማያቋርጥ ራስ ምታት ወይም ጨለምለም ያል እይታ
- ሌላ ማንኛውም አሳሳቢ ነገር ካለ ነው።

ለማን ነው መደወል ያለብዎት?

በሴቶች ሆስፒታል ውስጥ ልጅዎን የሚወልዱ ከሆነ እና ስለሆነ የሚያሳስብዎት ነገር ከአዋላጅ ነርስ ጋር መነጋገር ካስፈለግዎት እባክዎን በዚህ ቁጥር ይደውሉ፡

(03) 8345 3635

እባክዎ ለአጠቃላይ የሆኑ ጥያቄዎች በዚህ ቁጥር

በወሊድ ምጥ ላይ ነዎትን?

ቀደም ባለ የምጥ ደረጃ (እንዲሁም የዝግጅት ደረጃ/latent phase ተብሎ የሚጠራ) ላይ ከሆኑ አካላትዎ ልጅ ለመወለድ ዝግጁ መሆን ይጀምራል። ይህ የመጀመሪያ ልጅዎ ከሆነ ቀደም ያለ የምጥ ደረጃ ጥቂት ሰዓታት ወይም ጥቂት ቀናት ሊወስድብዎት እንደሚችል ነው።

በዚህ ጊዜ ድግግሞሹ የሚቀያየር የመኮማተር ስሜቶች ሊያጋጥምዎት ይችላል። እነዚህ የማህጸን መግቢያ በር (የማህፀን አንገት) እንዲለሰልስና እንዲቀጥን ይረዳሉ፤ ይህም በቀላሉ እንዲከፈት ያስችለዋል።

ብዙ ሰዎች የኮማተር ስሜት አልፎ አልፎ እንደሚመጣ ስቃይና ቁርጠት አድርገው ይገልጹታል።

መቼ ነው ወደ ሆስፒታል መሄድ ያለብዎ?

የወሊድ ምጥዎ ሙሉ በሙሉ ከመጀመሩ በፊት ከአንድ ጊዜ በላይ ወደ ሆስፒታል መሄድ ይኖርብዎት ይሆናል። በተለይ የመጀመሪያ ልጅ መውለድ ላይ ከሆነ ይህ ያልተለመደ ነገር አይደለም።

ይሁን እንጂ፤ የምርምር ጥናቶች እንደሚያመለክቱት እርስዎም ሆኑ ልጅዎ ጤነኛ ከሆናችሁ እና እርግዝናዎት ሙሉ ጊዜ (ከ37 ሳምንታት በላይ) ከሆነ በዚህ የምጥ ምዕራፍ እቤት መቆየቱ ይመረጣል።

በቤትዎ ውስጥ የተመቻቸ የራሴ ነው የሚሉት በታ ማግኘት ይችላሉ። ምግብ መብላት፣ መተኛትና እንደፈለጉ መንቀሳቀስ ይቻላል።

ነገር ግን ያሉበትን ሁኔታና ድባብ በተመለከተ ለዩት ያለ መመሪያዎች ከተሰጥዎት፤ እባክዎ እነዚህን መመሪያዎች ይከታተሉ።

ሰውነትዎን ማዳመጥ አለብዎት፤ ለእርስዎ ትክለኛ ሆኖ የሚሰማዎትንም ያድርጉ። ያጋጠመዎት ተመኩሮ በልዩነት የእርስዎ ብቻ ነው።

አስተርጓሚ ይፈልጋሉን?



Interpreter

ካስፈለግዎት አስተርጓሚ እንዲቀርብ መጠየቅ ይችላሉ።

የምጥ ደረጃ ወይም ተግባር	ስሜት	ሊኖርዎት የሚችሉ ምልክቶች	ሊረዱ የሚችሉ ነገሮች
ቅድመ ምጥ መምጣት - የማህጸን በር/Cervix መሳሳት ሊጀምር ይችላል - የምጥ መከመታተር ሊጀምር ወይም ሊደጀምር ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ የተቆራረጠ፤ ያልከበደ እና አጭር ይሆናል። መምጣት እዚህ ሊሄድላል፤ ለተወሰኑ ቀናት	በጣም መደሰት፤ መጨነቅ 	- የተወሰነ ንፍጥ ያለው ደም በብልት መውጣት - የጀርባ ህመም - መካከለኛ ህመም፤ እንደ ወር አበባ ያለ ህመም - አይነ ምድርን (poo) አለመቆጣጠር - የእርስዎ ውሃ መፍሰስ - የድካም መንፈስ ይሆናል።	- ከተለመደው እንቅስቃሴዎ ጋር ይቀጥሉ - በአካባቢ መንቀሳቀስ እና በሥራ ራስን ፋታ መንሳት - ካስፈልግዎት እረፍት ማድረግ - ብዙ ፈሳሾችን መጠጣት - ከቻሉ በደንብ መብላት ይሆናል።
የመጀመሪያ ደረጃ/1st stage: የዝግጅት ደረጃ/latent phase አብዛኛውን ጊዜ ረዥሙ ሂደት ይሆናል። - የማህጸን ጭፍ/Cervix ከ 0 እስከ 5 cm ይሰፋል (መከፋፈል) - የምጥ መከመታተር ቀስ በቀስ ይጨምራል፤ ይህም በ10 ደቂቃ ጊዜ ውስጥ እስከ ከ2 እስከ 3 የምጥ መከመታተር ይኖራል።	በጣም መደሰት፤ መጨነቅ 	- የድካም መንፈስ - የተወሰነ ንፍጥ ያለው ደም በብልት መውጣት - የጀርባ ህመም - ህመም ይበልጥ እየደጋገምና ከባድ እየሆነ ይሄዳል። - አይነ ምድር (poo) አለመቆጣጠር - የእርስዎ ውሃ መፍሰስ ይሆናል።	- አነስተኛ መጠን ያለው ምግብና መጠጥ አዘውትረው ይውሰዱ። - በአካባቢ መንቀሳቀስ እና በሥራ ራስን ፋታ መንሳት - ካስፈልግዎት እረፍት ማድረግ - ቢያንስ በየ2 ሰዓቱ የሽንት ፍኛዎን (wee) ባዶ ማድረግ - የእርስዎ ምጥ መከመታተር ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል - ይህም ከመጀመሪያ መከመታተር አንስቶ እስከ የመጨረሻው መከመታተር ድረስ ያለው ጊዜ ማለት ነው። - ወደ ሆስፒታል መደወል።
የመጀመሪያ ደረጃ/1st stage: ንቁ ደረጃ/active phase በአብዛኛው ደበቅ ካለው (ላቲንት/latent) ያጠረ ጊዜ ነው። - የማህጸን ጭፍ/Cervix ከ5 እስከ 10 cm ይከፈታል - የምጥ መከመታተር ይበልጥ እየጠነከረ ይሄዳል፤ ተደጋጋሚ ይሆናል፤ በግምት እያንዳንዳቸው ከ50 እስከ 60 ሴኮንድ የሚቆዩ በ10 ደቂቃ ውስጥ ከ3 እስከ 4 ጊዜ መከማተሮች ይኖራሉ።	ድካምና የጭንቀት መንፈስ 	- ከባድ ህመም - የጀርባ ህመም - ሙሉ ትኩረትዎ በምጥ ላይ ይሆናል - ለእርዳታ ፍላጎት ይጨምራል - የተወሰነ ደም ያለው ንፍጥ በብልት መውጣት - የእርስዎ ውሃ መፍሰስ ይሆናል።	- በጥልቀት የመተንፈስ እና ዘና ያማለት ዘዴዎችን መጠቀም - ትኩረት - ገላዎን መታጠብ ወይም በገንዳ ገላዎን መዘፍዘፍ (ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ) — ወይም የሙቀት ፓኮዎችን ይጠቀሙ። - የተጋደሙበትን/የተኙበትን አቅጣጫዎችን መቀየር - በምጥ መከመታተሮች መካከል እረፍት ማድረግ - ፈሳሽ መጠጣት ወይም ጣፋጭ መምጠጥ - ወደ ሆስፒታል ስለመሄድ ያስቡት።
ሁለተኛ ደረጃ/2nd stage እንደ ማመጥ ጥረትዎ እንደ ህጻኑ ጤንነት እስከ 3 ሰዓት ድረስ ሊቆይ ይችላል። - የማህጸን ጭፍ/Cervix ሙሉ በሙሉ ይከፈታል - 10cm - በ10 ደቂቃ ጊዜ ውስጥ ከ2 እስከ 5 የምጥ መከመታተሮች ሲፈጠሩ ይህም እያንዳንዳቸው ከ60 እስከ 90 ሴኮንድ የሚቆዩ ናቸው።	ጠንክሮ ስለመሥራት 	- የምጥ መከማተሮች ሰፋ ሰፋ ባለ ጊዜ ይመጣሉ። - የየህመም ስሜት ይቀንሳል። - በታችኛው ሰውነትዎ (መቀመጫ) ውስጥ ያለው ግፊት እየጨመረ ይሄዳል። - ግፉ ግፉ የሚል የውስጥ ግፊት - የልጅዎ ጭንቅላት ወደታች ሲወርድ የመዘረጋጋት ወይም የመቃጠል ስሜት ይኖራል።	- ልጅዎ የሚልከውን ተፈጥሯዊ መልእክት ያድምጡ። - ከመከመታተሩ ጋር ግፊት ያድርጉ። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ መስታወት ይጠቀሙ። - በምጥ መከመታተሮች መካከል እረፍት ማድረግ - በፊትዎ እና አንገትዎ ላይ ቀዝቃዛ ጨርቅ ወይም ርጭት ይጠቀሙ። - የሚደግፍዎትን ሰዎች ያዳምጡ - ግፊት ማድረግ እንዳለብዎ ከተሰማዎት ቶሎ ብለው ለመተንፈስ መሞከር። ይህ ደግሞ የልጅዎን ጭንቅላት ቀስ ብሎ እንዲወጣ ያደርጋል። - በዚህ ደረጃ ላይ ሆስፒታል ውስጥ መሆን ጥሩ ነው።

ይህ መረጃ እንደ መመሪያ ብቻ የታሰበ ነው። በምጥ ላይ የሁሉም ሰው ተሞክሮ ልዩ ነው።

የእኔ እይታ ስለማለት/Disclaimer: ይህ ሓቃዊ ጽሁፋዊ ወረቀት አጠቃላይ መረጃ ብቻ ያቀርባል። ስለ እርስዎ ወይም ልጅዎ የጤና እንክብካቤ በተመለከተ ግልጽ የሆነ ምክር ለማግኘት ከጤና ባለሙያዎች ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል። ሮያል ዩኒቶች ሆስፒታል የጤና ባለሙያ ከማየት ይልቅ በዚህ ሓቃዊ ጽሁፍ ወረቀት ላይ በመመካከት ምክንያት ለሚደርስብዎት ኪሳራ ወይም ጉዳት ምንም ዓይነት ኃላፊነት አይቀበልም። እርስዎም ሆኑ ልጅዎ አጣዳፊ የሆነ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እባክዎ በአቅራቢያዎ ለሚገኘው የድንገተኛ አደጋ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ።

© The Royal Women's Hospital 2025.