

እርግዝናዎትን ጤነኛና ደህንነቱ የተጠበቀ ለማድረግ አብረን እንሥራ



Amharic | አማርኛ

ይህ የመረጃ ጽሁፍ እትም የጽንሰ መጨናገፍ እንዴት እንከላከል በሚል የተዘጋጀ ነው። **ከሁሉም ሰው ጋር ስለዚህ ጉዳይ እንነጋገራለን።** ለምን ቢባል የጽንሰ መጨናገፍ እንዴት መቀነስ ይቻላል የሚለውን መመለስ የእርግዝና እንክብካቤ መደበኛ ስራ ተደርጎ ሰለሚቆጠር ነው። በአጠቃላይ አነጋገር እናቶች ጤነኛ መሆን እንዲችሉ እንዴት እንደሚቻል ከሚለው ጋር እኩል የሚታይ ነው።

የተለመደ አይደለም፤ ሆኖም ጽንሰ ከመወለዱ በፊት ሊቋረጥ ይችላል። ይህ የሆነው ከ20 ሳምንታት የእርግዝና ጊዜ በኋላ ከሆነ ሁኔታውን የጽንሰ መጨናገፍ ብለን እንጠራለን።

የጽንሰ ህይወት ከወሊድ በፊት የሚቀጠፍባቸው ሁሉም ምክንያቶች እናውቃለን ማለት አይደለም። አንድ የማይታበል ሀቅ ካለ ግን የጽንሰ መጨናገፍ ማስቀረት ሁሉ አይቻልም። ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ የጽንሰ መጨናገፍን ለማስቀረት አንዳንድ ማድረግ የምንችላቸው ነገሮች እንዳሉ ግን መታወቅ ይኖርበታል። የጤና ባለሙያዎች መደረግ ስላለባቸው ጥንቃቄዎች በእያንዳንዱ ቀጠሮዎች ይነግርዎታል።



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

ይህ የመረጃ ምንጭ የጽንሰ መጨናገፍ ለመቀነስ መወሰድ ስላለባቸው 5 እርምጃዎች ይዘረዝራል።

- 1 የእርስዎና የጽንሱ ለሲጋራ ያለው ተጋላጭነት ይቀንሱ። 
- 2 የጽንሱ የእድገት ሁኔታ ለማወቅ በየጊዜው ከጤና ባለሙያዎች ጋር በቅርበት መስራት ያስፈልግዎታል። 
- 3 በማህጸን ውስጥ የጽንሱን እንቅስቃሴ በደንብ መከታተልና በተለይም ደግሞ እንቅስቃሴው ሲቆምና ሲቀንስ ለጤና ባለሙያዎች መነገር ይገባል። 
- 4 እርግዝናው 28 ሳምንታት ላይ ሲደርስ በጎን መተኛት ያስፈልጋል። 
- 5 ጽንሱ በየትኛው ጊዜ ቢወለድ የተሻለ እንደሚሆን ከአዋላጅ ነርስዎና ከሚከታተልዎት ሃኪም ጋር ቢነጋገሩ መልካም ነው። 

በእርግዝና ወቅት ጽንሱ ጠንካራና ጤነኛ እንዲሆን ለማድረግ ከሃኪም ጋር ያልዎትን ቀጠሮዎች ማክበር ይኖርብዎታል። የእርግዝና የክትትል ቀጠሮዎች ለእርስዎ እና ለጤና ባለሙያዎች የእርስዎና የጽንሱ ደህንነት ለመከታተል ሁነኛ አጋጣሚዎች ናቸው። በቀጠሮ ቀን ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ሁልጊዜ በነጻ የአስተርጓሚ አገልግሎት ይቀርባልዎታል።

የሆነ ችግር ከተፈጠረ፤ ወይም ስለ ህጻን ጽንሱ የሚያሳስብዎት ነገር ካለ ለአዋላጅ ነርስዎ ወይም ሃኪምዎ ይደውሉ። ይህን ሲያደርጉ የሌላ ሰው ጊዜ እያባከንኩኝ ነው ብለው አያስቡ። የጤና አገልግሎት አቅራቢዎች ሁሉም ሊረድዎት ዝግጁ ናቸው።

ጤናማ ከባቢ የሚረዳው ልጅዎ ጠንካራና ጤናማ ሆኖ እንዲያድግ ይሆናል።

ጽንሱ በእርግዝና ወራት ጠንካራና ጤነኛ ሆኖ እንዲያድግ የሚቻለው ፕላስቲክ የተባለ ልዩ የሆነ አካል በማህጸን አካባቢ ስላለ ነው። ይህ አካል በመጀመሪያ የእርግዝና ወቅት የሚፈጠር ሆኖ በተከታታይ የጽንሱን እድገት የሚያግዝ ይሆናል። ጽንሱ አልሚ ንጥረ ነገሮች ማለትም፤ ምግብ፤ አክሲጅን እንዲሁም ንጹህ አየር በፕላስቲክ አማካይነት ያገኛል። ፕላስቲክ ወይንም ከጽንሱ የሚመነጨ ቆሻሻ ነገሮችና ጽንሱ የተጠቀመበት አየርንም ያስወግዳል።

እንደ ጽንሰ በማህጸን የሚያድግበት አኳኅን ልክ እንደ በጓሮ የሚገኝ አትክልት ጠንካራና ጤነኛ ከሚሆንበት እድገት ጋር ተመሳሳይ መሆኑን መገንዘብ ይረዳል። የጓሮ አትክልት ጠንካራና ጤነኛ እንዲሆን ጓሮው ራሱ ጤነኛ ከባቢያዊ ሁኔታ ያስፈልገዋል። ያልተበከለ ወጋ፤ ንጹህ አየር፤ ከጸሃይ የሚገኝ ምግብ እና አፈር ሁሉም ተባብረው ለጋው ተክል እንዲመነገሩና እንዲጠነክሩ ያደርጋሉ።

ልክ እንደ ለጋ የዛፍ ተክል፣ ጽንሰዎት ጤነኛና ጠንካራ ሆኖ እንዲያድግ በፕላስቲክ አማካኝነት ንጹህ አየር እንዲሁም ትክክለኛ ምግብ እንዲቀርብለት ያስፈልጋል።

ፕላስቲክ ለጽንሱ ጤነኛና ደህንነት በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። ይህ እንዲላ ሆኖ፤ ፕላስቲክ እንዲጠነክርና በእርግዝና ወቅት በተሻለ መልክ ስራውን እንዲያከናውን ብሎም ጽንሱ ጠንካራና ጤነኛ እንዲሆን የሚያደርጉት ነገሮች ግን አሉ።



በዚህኛው ጽሁፍ በብዛት የምንመለከተው ፕላስቲክዎች እንዴት በተሻለ መልክ መስራት እንደሚችሉና ጽንሱ እንዴት ጠንካራና ጤነኛ ሆኖ እንደሚያድግ ነው።





የእርስዎንና የጽንሱ ለጭስ ያለው ተጋላጭነት ስለ መቀነስ

ንጹህ አየር ጽንሱ ጠንካራ እና ጤነኛ ሆኖ እንዲያድግ ይረዳል።

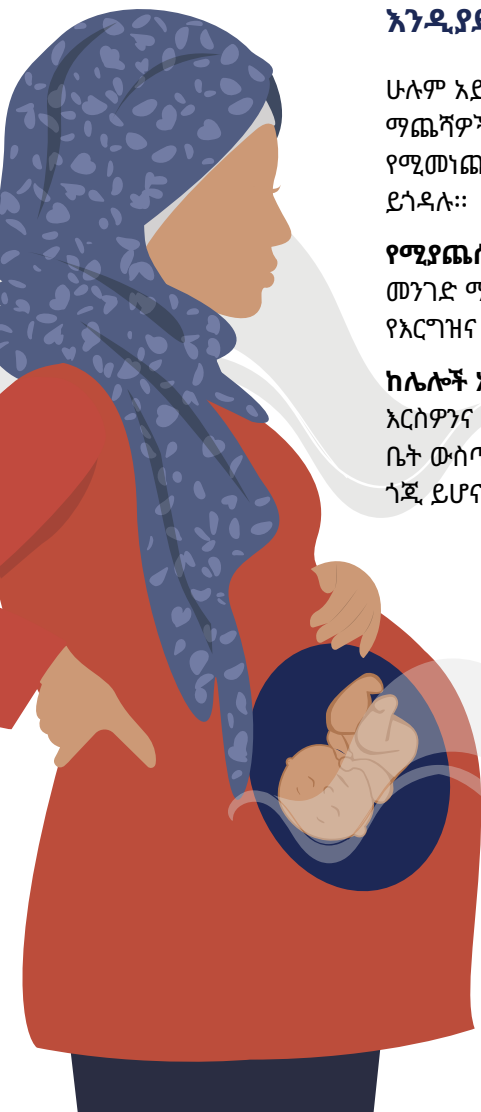
ሁሉም አይነት ጢሶች ማለትም ከሲጋራ፣ ከሺቫ፣ ከሲጋራ መሰል ማጨሻዎች (ኢ-ሲጋራት ወይም ቪፒፕ) እንዲሁም ከሲጋር የሚመነጨ ጢሶች በእርግዝና ወቅት እርስዎንና ጽንሱን ይጎዳሉ።

የሚያጨሱ ከሆነ፤ ለራስዎትና ለጽንሱ ውለታ ለመዋል ቀላሉ መንገድ ማጠቃለያ ማቆም ነው። ከቻሉ በፊት፤ ካልሆነ በየትኛውም የእርግዝና ወቅት ማጠቃለያ ማቆም ይጠቅማል።

ከሌሎች አጫሾች ጋር የሚኖሩ ወይም ጊዜ የሚያሳልፉ ከሆኑም እርስዎንና ጽንሱን ይጎዳል። በተለይም ደግሞ እንደ መኪና ወይም ቤት ውስጥ ባለ ጠባብ ቦታ ከሆነ የሚጨሰው ጢሶ የበለጠ ጎጂ ይሆናል።

ባያጠቃሉም፤ ከአጫሾች ወይም የሲጋራ፣ ሺቫ፣ ኢ-ሲጋራ እንዲሁም ሲጋር ተጠቃሚዎች አካባቢ መገኘት በራሱ ለእርስዎና ለጽንሱ ጎጂ ነው። ራስዎትንና ጽንሱን ለመጠበቅ ከፈለጉ ከሚያጠቃሉ ሰዎች መራቅ የግድ ይላል።

የዚህ መነሻ ምንድነው ከተባለ፤ ማጠቃለያ ወደ ጽንሱ የሚጓዘውን ደምና አካላቶችን መጠንን ይቀንሳል።



ማጠቃለያ የሚከተሉት አደጋዎች የመከተላቸው እድል ያስፋል።

- የጽንሰ ውርጃ እና የጽንሰ መጨናገፍ
- አለ ወቅቱ መወለድ (ከ37 ሳምንታት የእርግዝና ጊዜ በፊት)
- የህጻኑ ክብደት እነስተኛ መሆን
- በህጻኑ ላይ የመተንፈስ ችግር
- ህጻኑ ገና በጨቅላ እድሜው እያለ በድንገት ያለ በቂ ምክንያት መሞት ናቸው።

ተጨማሪ መረጃ ከየት ማግኘት እችላለሁ?

በእርግዝና ወቅት የቀጠለን ማጠቃለያ እንዴት ማቆም እንደሚቻል እንዲሁም እርዳታ ስለማግኘት ደክተርዎትን ወይም አዋላጅ ነርስዎን ማነጋገር ይበጃል። ማቆሚያ መስመር/ኪዌትላይን (Quitline) የተባለ ሰዎች ማጨስ እንዲያቆሙ ድጋፍ የሚሰጥ የነጻ አገልግሎት መኖሩንም ማወቁ ይረዳል።

የኪዌትላይን (Quitline) አድራሻ: 13 78 48 quit.org.au

ማናቸውም የማጠቃለያ ተግባር ለማቆም ለሚፈልግ ሰው፤ ለእራስዎና እርስዎን ለሚረዱ ሰዎች እርዳታ ለማግኘት ልትደውሉላቸው ትችላላችሁ።

አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ ኪዌትላይንን (Quitline) በተለያዩ መንገድ ሊጠይቁ ይችላሉ፡ እነዚህም፤

- ኪዌትላይንን (Quitline) በመደወል በሚፈልጉት ቋንቋ የሚተረጎሙልዎት ሰው ተመልሶ እንዲደውል መጠየቅ።
- እንግሊዝኛ አቀላጥፎ የሚያወራ ጓደኛዎትን ወይም የቤተሰብዎ አባል የሆነ ሰው ወደ ኪዌትላይን (Quitline) ደውሎ በአስተርጓሚ ተመልሶ እንዲደውልልዎት መጠየቅ።
- ለጤና ባለሙያዎች ወደ ኪዌትላይን (Quitline) የአንላይን መላኪያ ቅጾች እንዲሞሉልዎት በመጠየቅ፤ የኪዌትላይን (Quitline) ሰራተኛ በትክክለኛ አስተርጓሚ አድርገው እንዲደውሉ መጠየቅ።





የልጅዎ ጽንሰ እድገት

የጽንሰ ክትትል ቀጠሮ የጤና ባለሙያዎች የእርስዎን የጽንሰ ጤና እና ደህንነት ለመከታተል ጥሩ አጋጣሚ ይፈጥራላቸዋል። ይህም በተለይ የጽንሰን እድገት ይመለከታል። የጤና ባለሙያዎቹ ከ24 ሳምንታት ጀምሮ የጽንሰን እድገት ለማወቅ ሆድን ዙርያ መለሽ በሜትር እድርገው ይለካሉ።

በጽንሰ ክትትል ቀጠሮዎች አዘውትሮ መገኘት የህጻን ጽንሰን ጤናና እድገት ለማወቅ ብዙ አጋጣሚዎች ይፈጥራል።



አንዳንድ ጽንሰች ከሌሎች ጽንሰች በባሰ ሁኔታ በእድገታቸው ላይ ችግር ይገጥማቸዋል። የእርስዎ ሃኪሞች የጽንሰዎ እድገት ቀስስተኛ ሆኖ ቢያገኙት፤ ወይም ደግሞ ከሌሎች ጽንሰች ጋር ሲነጻጸር ክብደቱ አነስተኛ እንደሚሆን ከገመቱ ተከታታይ የአልትራ ሳውንድ ምርመራ እንዲደረግልዎት ሊያዙ ይችላሉ። ይህም በእርግዝና ወቅት የጽንሰን ሁኔታ ለመከታተል ይረዳል።

ማደግ ያቃታቸው ጽንሰች ቀድሞ መታወቅ የተቻለ እንደሆነ የወሊድ መጨናገፍ ሁኔታ እንዲቀንስ ያግዛል።

በተለይ ደግሞ፤ በጽንሰዎ እድገት ዙርያ የሚያሳስብዎ ጉዳይ ካለ ሳያመናቱ አዋላጅዎን ወይም ዶክተሩን ያነጋግሩ።





የህጻን ጽንሰዎች እንቅስቃሴ በተመለከተ

ልክ በኛው በሰውነታችን እንደምናየው፤ የጽንሱ በማህጸን ውስጥ ያለው የእንቅስቃሴ አይነት ምን ስሜት እንዳለን ሊነግረን ይችላል። ጥሩ ስሜት ላይ ስንሆን ጉልበት ይሰማናል፤ መንቀሳቀስ እንፈልጋለን። ስንታመም እና ጤና በማይሰማን ጊዜ ደግሞ ያን ያክል አይንቀሳቀሱም። ጽንሱ ጤና ካልተሰማው፤ ወይ ደግሞ የእድገት ችግር ባለበት ጊዜ፤ ሌላ ጊዜ ከሚንቀሳቀስበት ጊዜና መጠን ያነሰ ይንቀሳቀሳል። ለዚህም ነው የጽንሱ ህጻን የእንቅስቃሴ ዘይቤ መረዳት የሚያስፈልግዎት።

እያንዳንዱ ህጻን ጽንሰ የተለያየ ነው።

እንዳንዱ የህጻናት ጽንሰ ሙሉ ቀን ሲንቀሳቀስ ይውላል፤ እንዳንዱ ደግሞ ለተወሰነ ሰዓት ብቻ በጥሩ ሁኔታ ይንቀሳቀሳል። ለምሳሌ ከምግብ በኋላ ወይም ደግሞ በሌሊት ሰዓታት።

እንዳንድ ጽንሰች የተሻሉ ተንቀሳቃሽ ስለመሆናቸው እርግጥ ነው። የግድ ማወቅ የሚያስፈልገው ግን የጽንሰ መደበኛ እንቅስቃሴ የሚባል ነገር አለመኖሩን ነው። ለዚህም ነው የተወሰነ ሰዓት በመመደብ የራሱን የእርግዝና ሁኔታና የጽንሱን የእንቅስቃሴ ዘይቤ ማጥናት የሚያስፈልገው።

በተለይም ደግሞ የጽንሰ እንቅስቃሴ የራሱ የሆነ ስርዓት አለው ብሎ ማሰብ ይጠቅማል።



ለምሳሌ፡ እንደ እናት የጽንሴ እንቅስቃሴ ፈጣን የሚሆነው ከምግብ በኋላ እና በምሽት ጊዜ ነው ካለች ይህ በራሱ የጽንሰዎ የእንቅስቃሴ ዘይቤ ነው ብሎ መደምደም ይቻላል። በሌላ አባባል፤ ጽንሱ የሚንቀሳቀስበትና ዝም የሚልባቸው ሰዓታት ተለየ እንደ ማለት ነው። ይህ ደግሞ የእንቅስቃሴ ዘይቤ እንለዋለን።

የልጅን ጽንሰ እንቅስቃሴ እንዴት መረዳት እችላለሁ?

- የጽንሰዎን እንቅስቃሴ ፈጣን የሚሆንበትን ጊዜ ይምረጡ፤
- ፀጥ ያለ እና ፈታ የሚሉበትን ቦታ መርጠው በትኩረት ጽንሱን ያድምጡ፤
- የጽንሱን እንቅስቃሴ ለመረዳት የመደቡን ጊዜ ይጠቀሙ። ምን አይነት እንቅስቃሴ አስተውለዋል? እነዚህ እንቅስቃሴዎች ምን ያክል ጠንካራ ናቸው? ምን ይሰማዎታል?

ይህ የእንቅስቃሴ ዘይቤ ጽንሱ እስኪወለድ ድረስ የሚቀጥል ነው ተብሎ ሊጠበቅ ይችላል።

የህጻን ጽንሴን የእንቅስቃሴ ዘይቤ መቀየር እንዴት ላውቅ እችላለሁ?

- የጽንሴ እንቅስቃሴ ከተለመደው በታች የሆነ ከሆነ
- የጽንሴ እንቅስቃሴ ከዚህ በፊት ከነበረው እንቅስቃሴ በብርታቱ ሲታይ ቀነሰ ያለ ሆኖ ሲገኝ፤
- የሆነ እንዳች ነገር ትክክል አልመስል ሲለኝ ነው።

ዋናው ቁምነገሩ ጽንሱን ከእርስዎ በላይ የሚረዳው ወይም የሚያውቀው ማንም የለም።



የጽንሴ እንቅስቃሴ የተገታ ወይም የቀነሰ መሆኑን ያስተዋልኩኝ ከሆነ ወይም እንዲሁ ጭንቅ ጭንቅ ካለኝ ምን ማድረግ ይገባኛል?

ሴቶች በሆነ የእርግዝናቸው ወቅት ስለ ጽንሳቸው መጨነቃቸው የተለመደ ነው፤ እንግዳ ነገርም አይደለም። መጨነቅ ማለት እንዳት ጉድለት አለ የሚለውን የሚያሳይ አይደለም። ሆኖም እንደተባለው እንዳንዴ የጽንሴ ህጻን እንቅስቃሴ የሚቀየረው ጽንሴ ጥሩ የጤና ሁኔታ ላይ ስለማይገኝ ወይም ደግሞ የማደግ ችግር ስላጋጠመው ሊሆን ይችላል። ጥሩ ጤና የሌላቸው ወይም ደግሞ የማደግ ችግር ያጋጠማቸው ጽንሶች የመጨናገፍ ዕድላቸው ከሌሎቹ ጽንሶች የሰፊ ነው።

ጽንሶች ደህና ጤና ላይ መሆናቸው ወይም የማደግ ችግር እንዳጋጠማቸው ለመለየት ሁሉንም ሰው ተመሳሳይ ጥያቄ ነው የምንጠይቀው። ይህም፤ የጽንሴ እንቅስቃሴ ምን ይመስላል የሚል ነው። ሁሉም እናቶች ከጤና ባለሙያ ጋር እንዲገናኙም እንመክራለን፤ በተለይ እንቅስቃሴ እንደቆመ ወይም እንደቀነሰ ከታዘቡ።



የጽንሴ ህጻን እንቅስቃሴ ሲቆም ወይም ሲቀንስ ለአፍታ እንኳ ከታዘቡ ያለምንም መዘግየት ጉዳዩን ለጤና ባለሙያዎች ማስታወቅ የግድ ይላል። እነሱም ይህንን ጭንቀታችሁን ስታጋርቀቸው በጣም ደስተኛ ሆነው ይቀበልዎቻል። በማናቸውም ሰዓት ሊረድዎችሁ ዝግጁ ናቸውና።

የሚቀጥለው እርምጃ ምን መሆን አለበት?

የጤና ባለሙያው የፅንሱን ጤና እና ሁኔታ ይረዳዎታል። ዘንድ ወደ ሆስፒታል እንድትመጡ ይጋብዝዎቻል። ፅንሱን በተለያዩ መንገዶች በመመርመር ችግሩን ሊደርሱበት ይችላሉ። እነዚህ መንገዶችም የሚከተሉት ናቸው፤

ሲ.ቲ.ጂ (cardiotocograph, (CTG)) - ሲ.ቲ.ጂ (CTG) ጥቅም ላይ ሲውል ሁለት የሚለጠጡ ቀበቶ መሳይ መሳሪያዎች በሆድ ዙርያ ጥምጥም ይደረጉና የጽንሱን የልብ ምትና የልብ መኮማተር (ካለ) ከጊዜ ወደ ጊዜ ይለካል። የጤና ባለሙያዎቹ የሆድ ወርድ ይለካሉ፤ በዛው አማካኝነትም ጽንሱ ያለበት የእድገት ሁኔታና አቀማመጡ ምን እንደሚመስል ይመረምራሉ።

ኦልትራ ሳውንድ (Ultrasound) -

ኦልትራ ሳውንድ በተለይ የጽንሱን እድገት ምን እንደሚመስል በትክክልና ያለ እንዳት ስህተት ለማወቅ ያስችላቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ የጽንሱን የልብ ምት እና የደም ፍሰትንም ለማወቅ ይረዳቸዋል።

የእናትን ጤና ማወቅ ወይም መለካት - በተጨማሪ፡ የጤና ባለሙያዎቹ የእርስዎን የጤና ሁኔታ ለማወቅ፤ የደም ግፊት፤ የሰውነት መቀነስ፤ የልብ ምትና የደም ምርመራ በማድረግ ሊደርሱበት ይችላሉ።





በጎንዎ ስለ መተኛት

ጽንሰዎ በጥሩ ሁኔታ እንዲያደግና ጠንካራ እንዲሆን የሚረዳው አክሲቺንና አልሚንጥረ ነገሮች በፕላስታ በኩል ከደም ስለሚያገኝ ነው። በመሆኑም ጽንሰዎ ለአክሲቺንና ለአልሚንጥረ ነገሮች ያለው ተደራሽነት የሚመሰረተው በፕላስታ አማካኝነት ሳይቆራረጥ ደም በመዘዋወሩ ላይ ነው።

ከ28 ሳምንታት የእርግዝና ጊዜ በኋላ በጀርባ የሚተኙ ከሆነ (ማለትም ጽንሱ ማደግ በጀመረበት ጊዜ)፤ ወደ ፕላስታው የሚደርሰው ደም ያነሰ ሊሆን ይችላል።

ጽንሱ በጥሩ ሁኔታ እንዲያደግና ጠነኛ እንዲሆን እርግዝዋ ሴት ከ28 ሳምንታት ጀምሮ በጎን መተኛት ይኖርባታል። እንደውም በቅርብ የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚያስረዳው በጀርባ ከመተኛት ጋር ሲነጻጸር፤ ከ28 የእርግዝና ሳምንታት በኋላ በጎን መተኛት ህይወት ያለው ህጻን የመውለድ እድልን በግማሽ ያሰፋል።

በግራም በቀኝ ጎንዎ እንደሚመችዎት መተኛት ይችላሉ። በነቁ ጊዜ ግን ራስዎትን በጀርባ ተኝተው ሊያገኙ ይችላሉ። መጨነቅ አያስፈልግም፤

ይህ ከሆነ ምንም አያሳስብዎትም።

ዋናው ቁምነገር እያንዳንዱን መኝታ በጎን በኩል መጀመሩ ላይ ነው። አሁንም ሲነቁ በጀርባ ተኝተው ራስዎትን ቢያገኙ አይጨነቁ፤ ከዚያ በኋላ ወደጎን ዞር በማለት በጎን መተኛት ስለሚችሉ።



ስለ መውለጃ ቀን እስኪ ትንሽ እናወጋ

ይህን የጽሁፍ ቅጽ ክፍል የሚያስረዳው የተሻለ የመውለጃ ጊዜ መች እንደሆነ እና ከአዋላጅ ነርስ ወይም ከዶክተር ጋር እንዴት እንደምንመካከር ነው።

መቼ ነው የጽንሴ ህጻን የሚወለደው?

ህጻኑ የሚወለድበት የጊዜ ግምት ሲሰለ አብዛኛውን ጊዜ የመጨረሻ የወር አበባዎች ካዩበት ቀን ተቆጥሮ 40 ሳምንታት ሲሆን ነው። የመጀመሪያ የተነሱት አልትራሳውንድም መነሻ በማድረግ ሊሰለ ይችላል።



- አብዛኛዎቹ እርጉዝ ሴቶች (90% አካባቢ) **በ37 እና 42 ሳምንታት** መካከል ይወልዳሉ። ይህም **አንድ ወቅት** ተብሎ ሊጠራ ይችላል።
- **ከ37 ሳምንታት በፊት** ያለው ጊዜ **ቅድመ ወቅት** ብለን ልንጠራው እንችላለን።
- **ከ37 እስከ 38 ያሉት ሳምንታት (+6 ቀናት)** ደግሞ **ከወቅቱ የቀደመ** ልንለው እንችላለን።
- **ከ42 ሳምንታት በኋላ ሲወለድ** ደግሞ **ድህረ ወቅት** ልንለው እንችላለን።

የመውለጃ ጊዜ አብዛኛውን ጊዜ የሚወሰነው ምጥ በራሱ ጊዜ በሚመጣበት ጊዜ ነው። በተፈጥሯዊ የመውለጃ ጊዜ መውለድ ለህጻኑ እድገት የተሻለው ነው። ሆኖም አንዳንድ ጊዜ ህጻናት በታቀደላቸው ጊዜ መውለድ ሊኖርባቸው ይችላል። ይህንንም ደግሞ **በእቅድ መውለድ እንለዋለን።**

በእቅድ መውለድ ምን ማለት ነው?

መልሱም በእቅድ መውለድ ማለት እርጉዝዎ ሴት ምጥ በመጣባት ቀን ሳይሆን በታቀደላት ወይም በተመረጠላት ቀን ስትወልድ ማለት ነው። ይህ በአብዛኛው የሚፈጸመው እናቲቱ ምጥ ቀድሞ እንዲመጣላት በህክምና በምትረዳበት ስልት ወይም በእነስተኛ ቀዶ ህክምና ነው። ዋናው ቁም ነገር፤ በታቀደ መንገድ መውለድ ከታሰበ፤ ትክክለኛ ጊዜ መመረጡ በጣም አስፈላጊ ነው።

እያንዳንዳዎ ሳምንት በዋዛ ልትታይ አትቸልም

ጽንሱ ማደግ ይኖርበታል፤ በየጊዜው እያደገ እንደሚሄድና እና 39-40 ሳምንታት እስኪሞላው ደግሞ እየሳለበተ እንደሚሄድ የሚታወቅ ነገር ነው። መውለድ ከሚኖርበት የሚቀድመበት እያንዳንዱ ሳምንት የህጻኑ ጤና ላይ ተጽዕኖ አለው። አንዳንድ ዘጠኝ ወራት ለምን መጠበቅ ያስፈልጋል፤ በተለይም ደግሞ አሳሳቢ ሁኔታዎች ካሉ? የሚል አጥጋቢ ጥያቄ ሊነሳ ይችላል። እውነታው ግን ከወቅቱ ቀድሞ ብሎ ማለትም እስከ 37 ወራት ድረስ ባለው መውለድ ቀርቶ በ37-38 (እስከ 6 ቀን ሊጨምር ይችላል) ባለው ጊዜ እንኳን መውለድ በህጻኑ ላይ አንዳች ያልተጠበቀ ውጤት የማምጣቱ ዕድል የሰፋ ነው። ከነዚህም ውጤቶች አንዳንዶቹ ትምህርት የመረዳት ችግር እና የጠባይ እክሎች ማስከተሉ ነው። የወሊድ ጊዜን በመወሰን ረገድ ውሳኔው የሚያስከትለው ጥቅምና ጉዳት ትክክለኛ ሚዛኑን ማወቅ የግድ ይላል።

በእቅድ መውለድ እንደሚያስፈልግ መቼ ነው የሚወሰነው?

በእቅድ መውለድ የሚያስፈልግበት ዋነኛ ምክንያት የእርጉዝዎን ጤንነት ለማሻሻል ወይም የጽንሱ መጨናገፍ ለመቀነስ ነው። የጽንሱ መጨናገፍ እድል በኃላጅው የእርግዝና ወቅት ወይም በድህረ ወቅት ጊዜ ይበረታል። (ከ42 ሳምንታት በኋላ)

እርጉዝዎ አንዳንድ ቋሚ የጤና ችግሮች ማለትም እንደ ስኳር በሽታ እና ደም ብዛት አይነቶች ያሉባት ከሆነ ወይም የእርግዝና መወሳሰብ ካጋጠማት (ለምሳሌ ስለ ጽንሱ እድገት አሳሳቢ ነገር ካለ) በእቅድ መውለድ የሚመከር ይሆናል። ሌሎች ታሳቢ የሚደረጉ ሁኔታዎች ደግሞ የእርጉዝዎ እድሜ መግፋት፤ ከፍተኛ ውፍረት (በቢ ኤም አይ - BMI - ሲለካ)፤ የመጀመሪያ ጽንሰ መሆን፤ በሰው ስራሽ መንገድ ማርገዝ (IVF)፤ ማጨስን ያለማቆም ሁኔታ፤ የተለያዩ ሳጂ እጾች መጠቀም እና የአልኮን ጠጪነት ናቸው።



ከአንዳንድ ማህበረሰቦች ወይም ከአንዳንድ ባህሎች የመጡ ሰዎች ለምሳሌ እንደ አቦርጂንስ (የአውስትራሊያ ጥንታዊ ህዝቦች) እና ቶረስ ስትሬት ኣይላንደርስ የመሳሰሉ ህዝቦች እንዲሁም በሰሃራ በታች እና ደቡብ ኤሽያ ያሉት ሴቶች የጽንሰ መጨናገፍ እድላቸው ሰፊ ይላል።

ከላይ የዘረዘርናቸው ምክንያቶች መኖራቸው ብቻ የጽንሰ መጨናገፍን አያረጋግጥም። አዋላጅ ነርሰዎ እና ዶክተርዎ ስለ ወሊድ መጨናገፍ በስፋት ያብራሩልዎታል። ከዚህ ጋር በተያያዘ የመውለጃ ጊዜ መች መሆን እንዳለበት አማራጮችን ምን ያክል የቅርብነት ክትትል እንደሚያስፈልግዎት ከእርስዎ ጋር ይመካከራሉ። በየትኛውም ሁኔታ፤ የተጨናገፈ ጽንሰ የመውለድ እድሉ ዝቅተኛ ሆኖ ካገኙት፤ አዋላጅ ነርሰዎና ዶክተርዎ በተፈጥሮአዊ ምጥ እንዲወልዱ ሃሳባቸውን ያቀርብልዎታል።

በዝርዝር በመመካከር ለእርስዎና ለጽንሱ የተሻለ አማራጭ ምን እንደሆነ መወሰን

በተፈጥሯዊ ምጥ መውለድ ወይስ በእቅድ መውለድ የሚለው ላይ ውሳኔ መስጠት ቀላል አይሆንም። ሁለቱም አማራጮች በሚታዩ ጊዜ ለራስዎትና ለጽንሱ የሚያመጡት ጥቅምና የሚኖረው ስጋት በጥንቃቄ መመዘን ይኖርበታል። ከዚህ በተጨማሪ፤ የራስዎትን የግል እምነት፤ እሴቶች እና ምርጫ በዝርዝር መተንተን ያስፈልጋል። እርግጠኛ ነን፤ አዋላጅ ነርሰዎና ዶክተርዎ ስለዚህ ጉዳዮች ከእርስዎ ጋር ይወያያሉ፤ ጥያቄዎችንም ይመልሳሉ፤ የተሻለ የሚባል ውሳኔ ላይ እንዲደርሱም ድጋፍ ይሰጣሉ። ይህ የጋራ ውሳኔ አሰጣጥ ይባላል።



እያንዳንዱ ጽንሰ የተለየ ነው። ጽንሰዎት መች መውለድ እንዳለበት ለመወሰን እምነትዎት እና ምርጫዎን ታሳቢ ማድረግ ይኖርበዎታል። ውሳኔው ከጤና አንጻር ለእርስዎና ለህጻንዎ የሚኖረው ጥቅም፤ ይህ ውሳኔ የሚኖረው የስጋት እንደምታ በጥንቃቄ መመዘን የግድ ይላል።



ያስታውሱ

ሁሉም እርግዝና ልዩ ነው ብለናል፤ የተጨናገፈ ጽንሰ የመሆን ዕድል በማንኛውም ሁኔታ ዝቅተኛ ነው። ቢሆንም፤ አስፈላጊውን መረጃ ማግኘት እና ከዛ ተነስቶ ስጋትን የሚቀንሱ እርምጃዎችን መውሰድ ይገባል። ከዶክተርዎና ከአዋላጅ ነርሰዎ ጋር ስለ ደህንነቱ የተጠበቀና ጤናማ እርግዝና ይነጋገሩ።

የተጨናገፈ ጽንሰን ለመቀነስ መደረግ ያለባቸው ነገሮች የሚከተሉትን ይጨምራል፤

-  አጫሽ ከሆኑ በአፋጣኝ እርዳታ መጠየቅ ይኖርበዎታል።
-  የራስዎትንና የጽንሰዎን ጤና ለመጠበቅ ሲባል ሁሉንም የሃኪም ቀጠሮችን ሳያስተጓጉሉ ማክበር ይገባዎታል።
-  ጽንሱ ስላለው እንቅስቃሴ በአንክሮ መከታተል ያስፈልጋል። በተለይም እንቅስቃሴው የቆመ ወይም የቀነሰ እንደሆነ ለጤና ባለሙያዎችን መንገር የግድ ይላል።
-  ከ28 ሳምንታት በኋላ ላለው የእርግዝና ጊዜ በጎን መተኛት ይኖርበዎታል።
-  የመውለጃ ቀን ለመወሰን ይረዳ ዘንድ እርባናዎችን ወይም ጥቅሞችን እና ሊያጋጥሙ የሚችሉት አደጋዎችን በጥንቃቄ መመዘን ያስፈልጋል።

ሌሎች የተተረጎሙ መረጃዎችና ቪዲዮዎችን ለማየት saferbaby.org.au የሚለውን ድረ ገጽ ይመልከቱ።

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



ስለዚህ መረጃ እትሙ:

እነዚህ መገልገያ መረጃዎች ከማህበረሰቦች በጋራ በቅንጅት የተቀዱ ናቸው።

Ahmaric-V1.0-Sep2024

This resource was created in collaboration with The Social Policy Group (SPG) by translating the culturally adapted Growing a Healthy Baby materials. These materials were originally developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) at Mater Research Institute - The University of Queensland, in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and the Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

This project was funded by the Australian Government.

