ይዘቶች

መግቢያ	
የእርግዝናዎ አማራጮች	6
የሚደረግልዎ ምርመራ/የምክክር ግዜ	9
በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ምርመራ	11
የወሊድ መከላከያ	12
የህክምና አማራጮችዎ	15
አስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ	16
በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ	28
የቅድመ ቀዶ ጥገና ምክር	36
አስቀድሞ በህክምና፤ እንዲሁም በቀዶ ጥገና ለሚካሄዱ የፅንስ ማስወረድ ተግባሮች ድሕረ-እንክብካቤ	38
ባልታወቀ ስፍራ የሚገኝ እርግዝና (PUL)እና ከማህጸን ውጪ የሚፈጠር እርግዝና	42
ቬነስ ትሮምቦኤምቦሊዝም (VTE)	45
ከፍተኛ የኢንፌክሽን መወሳሰብ (ሴፕሲስ)ን በተመለከተ መረጃ ለደምበኞች እና ተንከባካቢዎች	48
የአንቲ-ዲ መርፌ	51
ጥያቄዎች እና መልሶች	53
አስተያየቶች እና ቅሬታዎች	56
ጠቃሚ አድራሻዎች/ቁጥሮች	57
ማስታወሻዎች	58

ራዕይ

በብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS) ሴቶች የፅንስ ማስወረድ፡ የወሊድ መከላከያ እንዲሁም የጾታዊ ጤንነት አገልግሎት የሚገኙባቸውን አስተማማኝ ቦታዎች ስሜትን ከሚረዱ ባለሙያዎች ጋር በማዋሃድ የግለሰቦችን የመምረጥ መብት እናከብራለን።

እሴቶች

ደምበኞቻችን ለእኛ አስፈላጊዎቻችን ናቸው፡ የመምረጥ መብታቸውን እናከብራለን እንዲሁም በሁሉም መንገድ እንደግፋቸዋለን።

- በምናደርገው ነገር ሁሉ ግልጽ እና ታማኝ ነን። እና በግልጽ እና በእውነት ከእርስዎ ጋር እንነጋገራለን።
- በቡድን እንሰራለን፣ እንዲሁም በተቻለ መጠን የላቀ እንክብካቤ ማድረግ፡ የሚለው የጋራ ግባችን ነው።
- ተንከባካቢዎች ነን፣ ለምንሰራው ስራ ጥልቅ ስሜት አለን።
- ለሰራተኞቻችን ክብር እና ድጋፍ እንሰጣለን።

ፅንስ ማስወረድ

ፅንስ ለማስወረድ ከወሰኑ ብቻዎትን፣እንዳልሆኑ ያስታውሱ

እርጉዝ ከሆኑ እና ፅንሱን ማስወረድ ትክክለኛው አማራጭ ነው ብለው

ዩኬ ውስጥ በየዓመቱ **ከ 200,000 በላይ** ፅንስ ማስወድ ተግባር ይካሄዳል

በመላው ዩኬ **ከ3 ሴቶች አንዷ** በህይወት ግዜያቸው ፅንስ አስወርደዋ

ኢንግላንድ እና ስኮትላንድ ውስጥ ፅንስ ማስወረድ ከ**50 ዓመታት በላይ** ሕጋዊ ሆኖ ቆይቷል

ከወሰኑ፡ ሰለተዘጋጁ የተለያዩ አማራጮች ለመረዳት ይህንን መፅሐፍ (ቡክሌት) ያንብቡ።

አገልግሎታችንን እና እንክብካቤያችንን ከ50 ዓመት በላይ ለሆኑ ሴቶች አቅርበናል እንዲሁም ፅንስ ማስወረድን በተመለከተ የሴቶችን መብት ለማስከበር እንታገላለን።

ይህ መፅሐፍ (ቡክሌት) ስለ ፅንስ ማስወረድ ህክምና እንዲሁም ለህክምና ወደ እኛ በሚመጡበት ግዜ ምስ ምን ነገሮች እንደሚካሄዱ የሚያብራሩ ምክሮችን በተመለከተ መረጃ ይሰጣል። ይህ መረጃ በሮያል የማህጸን ህክምና እና እርግዝና ባለሙያዎች ኮሌጅ (RCOG)፡ ብሄራዊ የህክምና ልቀት ተቋም (NICE) እንዲሁም በሮያል የማደንዘዣ ባለሙያዎች ኮሌጅ (RCOA) በተሰጡ መመሪያዎች መሰረት የተዘጋጀ ነው።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

የፅንስ ማስወረድ ሕግ

በ1967ቱ የፅንስ ማስወረድ ሕግ መሰረት፡ ዩኬ ውስጥ እስከ 23 ሳምንት ከ 6 ቀን የእርግዝና ግዜ ውስጥ ያለ ፅንስን ማስወረድ በሕግ ይፈቀዳል። በልዩ ሁኔታዎች ምክንያት ብቻ ከ24 ሳምታት ዕድሜ ያለውን ፅንስ እንዲወርድ ይደረጋል ለምሳሌ የእናት ህይወት ለአደጋ ሲጋለጥ ወይም ፅንስ ላይ ያልተለመዱ ነገሮች ሲያጋጥሙ።

ሕጉ፡ በእርግዝና ከመቀጠል ፈንታ ፅንሱን ማስወረድ በአእምሮ እና አካላዊ ጤናዎ ላይ ያነሰ ጉዳት ሊመጣ ይችላል በማለት ሁለት ዶክተሮች ሊስማሙ እንደሚገባ ይገልጻል። ከዚያ በኋላ ሁለቱ ዶክተሮች ኤች ኤስ ኤ 1 የተባለውን ሕጋዊ ቅፅ ሞልተው መፈረም ይገባቸዋል።

የፅንሱን ጾታ ምክንያት በማድረግ የፅንስ ማስወረድ ህክምና ማካሄድ በሕግ አይፈቀድም።

ፅንስ ማስወረድ በሆስፒታል ወይም ፈቃድ በተሰጠው ልዩ ህክምና ክሊኒክ ብቻ ነው የሚካሄደው።

ፅንስ ማስወረድ ምንድነው?

ፅንስ ማስወረድ ፅንስን የማቆም ሂደት ነው፡ በተጨማሪም "ማቋረጥ" ተብሎ ይጠራል።

ፅንስ የማቋረጥ ግዜ ግራ የሚያጋባ፡ አስጨናቂ እና የሚረብሽ ግዜ ሊሆን ይችላል። እኛ ይህ ይገባናል ስለሆነም ይህን አስቸጋሪ ጊዜ እንዲያልፉ እንክብካቤ እና ድጋፍ እንደምናቀርብ ቃል እንገባለን።

ምስጢራዊነት

ከእኛ ጋር የሚኖርዎ ግንኙነት፣ ወይም የሚያገኙት ህክምና በሙሉ በሚስጥር የተጠበቀ ነው። ከ16 ዓመት በታች ቢሆኑም እንኳን፣ የእርስዎን ፈቃድ ካላገኘን ለማንም ሰው አንናገርም። እርስዎ እጅግ በጣም ከባድ ለሆነ አደጋ የተጋለጡ ከሆነ ብቻ ነው፣ የግል መረጃዎትን ለሌሎች የጤና በለሙያዎች፣ ወይ ድርጅቶች የምናጋራው። ሁልጊዜም ይህንን ማድረግ እንዳለብን ስናስብ፣ አስቀድመን ለእርስዎ እናሳውቃለን።

ወጣቶችን እና ተጋላጭ አዋቂዎችን መከላከል

ሁሉም ባለሙያዎች፣ የወጣቶችን እና ተጋላጭ አዋቂዎችን ደህንነት ለመጠበቅ ቁርጠኝነት ያሳያሉ። መገለል፡ አካላዊ፡ ጾታዊ ወይም ስሜታዊ ጉዳት ወይ ብዝበዛ እንዳይፈጸምባቸው፣ ምክንያታዊ የሆነውን እርምጃ በሙሉ ይወስዳሉ። "የአደጋ ስጋት" ላይ መሆንዎ ከታወቀ፡ የብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS) ሰራተኞች እርስዎን ለመጠበቅ፣ የሚያስችላቸውን አስፈላጊውን እርምጃ ለመውሰድ ከእርስዎ ጋር ይተባበራሉ።

የእርግዝናዎ አማራጮች

ያሎት አማራጮች የሚከተሉት ናቸው፡

- በእርግዝናው መቀጠል፡
- በእርግዝናው መቀጠል እና ለጉዲፈቻ ወይም ለማደጎ መስጠት
- ፅንሱን ማስወረድ

በእርግዝናው መቀጠል፡

እርግዝናው ለመቀጠል ከወሰኑ ጂ.ፒ.ዎን ማግኘት ይኖርብዎታል። ወይም በቀጥታ አዋልጅ ነርስ (ሚድዋይፍ) ያግኙ (የአካባቢዎ ሆስፒታል ድረ-ገፅ ይመልከቱ)፡ እርግዝናዎን ያረጋግጣሉ ከዚያም ከአካባቢዎ አዋላጅ ነርስ (ሚድዋይፍ) ጋር ቀጠሮ እንዲያዝልዎ ያደርጋሉ። በእርግዝናዎ ግዜ አዋላጅ ነርስ (ሚድዋይፍ) የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ያደርጉልዎታል። እርግዝናው ለመቀጠል ከወሰኑ የቅድመወሊድ እንክብካቤ ለማግኘት ወዲያውኑ ጂ.ፒ.ዎን/ አዋላጅ ነርስ (ሚድዋይፍ) ማሳወቅ ይገባዎታል። ስለ ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ እና የአካባቢ አገልግሎቶች የበለጠ ለማወቅ **www.nhs.uk** ይጎብኙ።

ጉዲፈቻ ወይም ማደጎ እንክብካቤ

ፅንስ ማስወረድ ካልፈለጉ ለጉዲፈቻ መስጠት ምርጫዎ ሊሆን ይችላል። በእርግዝናዎ ይቀጥላሉ ልጁንም ይወልዳሉ፣ ይሁን እንጂ ህጻኑን አይንከባከቡም ወይም በጉዲፈቻ ከሰጡ በኋላ፣ ልጁን በተመለከተ ህጋዊ መብት ወይ ሃላፊነት አይኖርዎትም።

ጉዲፈቻ በጉዲፈቻ [ድርጅቶች] እና የአካባቢ መስተዳድሮች የሚመቻች እና፣ በፍርድ ቤት ህጋዊነትን የሚላበስ መደበኛ ሂደት ነው። ጉዲፈቻ አንድ ግዜ ህጋዊ ከሆነ በኋላ፣ውሳኔው የመጨረሻ እና የማይቀየር ይሆናል።

ድጋፍ ከየት ማግኘት እችላለሁ?

- የእርስዎ ጂ.ፒ.
- በወሊድ አገልግሎት ላይ ያተኮረ የአካባቢዎ ሆስፒታል ማህበራዊ ሰራተኛ፣ ወይም ስለ ጉዲፈቻ ለመወያየት የአካባቢዎን የማህበራዊ አገልግሎት ቡድን ያነጋግሩ
- ከጉዲፈቻ እና ማደጎ ጋር በተያያዘ፣ በመላው ዩኬ ከሚንቀሳቀሱ አካላት ጋር የሚሰራውን ብሪትሽ የጉዲፈቻ እና ማደጎ ማሕበር(BAAF) ያግኙ። 020 7520 0300 ወይም **www.corambaaf.org.uk** ሊታገኟቸው ይችላሉ።

የእርስዎ ውሳኔ

ሰዎች ፅንስን ማስቆም የሚወስኑባቸው የተለያዩ ምክንያቶች አሉ፣ ይሁን እንጂ ምክንያቱ ምንም ይሁን ምን ውሳኔው የደምበኛው ነው መሆን ያለበት።

ፅንስ ለማስወረድ የሚወስኑት ውሳኔ የእርስዎ ግላዊ ውሳኔ ነው። እና ጫና ውስጥ፣ ወይም በማንም ሰው እየተገደዱ ያሉ ሆኖ ሳይሰማዎ ሊወስኑ ይገባል። ለአንዳንድ ሰዎች፡ ያለ ዕቅድ የተረገዘን እርግዝና ምን ላድርገው ብሎ መወሰን አስቸጋሪ፣ ወይም አስጨናቂ ጊዜ ሊሆን ይችላል። ሁሉም ሴቶች ይህንን ሁኔታ በተለያየ መንገድ ሊቋቋሙት ይችላሉ። አንዳንድ ሴቶች እርግዝናውን ለማቆም በወሰኑት ውሳኔ የሚተማመኑ ሲሆን፣ አንዳንዶቹ ፅንስ ካስወረዱ በኋላ ከሚሰማቸው ስሜት ጋር ለመታረቅ ትግል ያደርጋሉ።

የምክር አገልግሎት

ከፅንስ ማስወረድ በፊት እና በኋላ የምክር አገልግሎት እንሰጣለን። የምክር አግልግሎት ቀጠሮዎች በስልክ ይካሄዳሉ። እባክዎ የ[አእምሮ] ቀውስ አገልግሎት እንዳልሆነ ይገንዘቡ፡ የአእምሮ ጤናዎን በተመለከተ፣ አስቸኳይ ድጋፍ ክሳፈለግዎ ወደ ልዩ ባለሙያ ሊመሩ ይገባል።

ስለ ውሳኔው እና ስለስሜትዎ ከሰው ጋር መነጋገር ያስፈልገኛል ብለው ካሰቡ እባክዎ በ0333 004 6666 ይደውሉ። -በማንኛውም ግዜ የቀረቡልዎት አማራጮች በተመለከተ፣ የቡድናችን አባል ጋር መነጋገር ይችላሉ።እንዲሁም የምክር አገልግሎት እንዲያገኙ ልናመቻችልዎ እንችላለን።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

የሚደረገለው ምክር

ማንኛውም ህክምና እንዲሰጥ ከመወሰኑ በፊት፣ ከህክምና ባላሙያ ጋር የምክክር ጊዜ ይኖርዎታል። ባለሙያው ስለሁሉም የህክምና አማራጮችዎ ገለጻ ያደርግልዎታል። ስለ ፅንስ ማስወረድ ሊኖርዎ የሚችለውን ማንኛውም ጥያቄ ይመልስልዎታል።

የህክምና ምርመራ (ግምገማ)

የህክምና ባለሙያው ስለ ሕክምና፡ የእርግዝና እንዲሁም የማህጸን ህክምና ታሪክ ይጠይቅዎታል። የሚጠየቁትን ጥያቄዎች በቀናነት መመልስ እንዲሁም ስለነበርዎ የጤና ሁኔታ፣ እየወሰዱ ስላሉት መድሃኒቶች በተቻለ መጠን ብዙ መረጃ መስጠት በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ደህንነትዎን እና የሚሰጥዎትን ህክምና ሁነኛነት ለማረጋገጥ ያግዛል። እባክዎ ጡት የሚያጠቡ ከሆነ፣ ለህክምና ባለሙያው ያሳውቁ። ከህክምና ባለሙያው ጋር የሚያደርጉት የምክክር አገልግሎት በስልክ፡ ወይም ከፈለጉ ፊት ለፊት ይካሄዳል፡ እባክዎ [በስልክ ለሚደረግ ምክክር] በደንብ ሊሰሙ በሚያስችልዎ እና ብቻዎትን በሚሆኑበት ጸጥ ያለ አካባቢ መኖርዎን ያረጋግጡ።

በምክር አገልግሎቱ ግዜ የህክምና በላሙያው የባላዘር በሽታዎች ምርመራ ውጤቶችን በተመለከተ እና፣ ስለ እርግዝና መከላከያ አማራጮች ማብራሪያ ይሰጣል። በአቅርቦት ላይ ስላሉ የወሊድ መከላከያ ዓይነቶች ምክር እንሰጣለን። ከፅንስ ማስወረድ በኋላ አሁንም ሊያረግዙ ስለሚችሉ፣ ለወሊድ መከላከያነት የሚጠቀሙበትን ዓይነት ምን እንደሆነ ማወቅ፣ በጣም አስፈላጊ ነው (ስለ ወሊድ መከላከያ አማራጮች ገፅ 12ን ይመልከቱ)።

የህክምና ባለሙያው ስለ ፅንስ ማስወረድ ሂደት መረዳትዎን ይጠይቅዎታል፣ እንዲሁም ህክምና ለመቀበል ፈቃድ ስለመስጠት ግንዛቤው ያለዎት መሆኑን ያረጋግጣል።

የአልትራሳውንድ ስካን

እንደ እርስዎ የሕክምና፣ የፅንስና የማህፀን ሕክምና ታሪክ ላይ በመመስረት፣ ፅንስ ለማስወረድ የአልትራሳውንድ ስካን ማድረግ ሊያስፈልግዎ ወይም ላያስፈልግ ይችላል። ካስፈለገ፡ የእርግዝናውን ዕድሜ ለማወቅ፣ እንዲሁም የተዘጋጀልዎን የህክምና አማራጮች እንዲወስኑ ለማገዝ የአልትራሳውንድ ስካን ሊያደርጉ ይችላሉ። አንዳ አንድ ግዜ እርግዝናውን ሆድ ላይ በሚደረግ ስካን ለማየት በጣም ገና ሊሆን ይችላል፣ እና ትንሽ የአልትራስወንድ መሳሪያ በብልት በኩል ማስገባት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። በብልት በኩል በሚደረግ ስካን እርግዝናውን ማየት ካልቻልን፣ እርግዝናው እንደሚጠበቀው እያደገ ስለመሆኑ እርግጠኞች ልንሆን አንችልም፣ ስለዚህ የህክምና ባለሙያው ይህን በተመለከተ ከእርስዎ ጋር ይነጋገራል። እንዲሁም ድጋሚ ስካን የሚደረግበትን ግዜ ያመቻቻል።

ይህ የሆነበት ምክንያት ምናልባት እርግዝናው በስካን የሚታይበት ግዜ፣ በጣም ገና ስለሆነ ወይም አስቀድሞ የፅንስ መጨንገፍ ሁኔታ ስላጋጠመ ይችላል፣ ወይም እርግዝናው ከማህጸን ውጪ ባለ የአካል ክፍል ውስጥ ስላደገ ሊሆን ይችላል - ***ከማህጸን ውጪ ስለሚያድግ እርግዝና ተጨማሪ መረጃ እና ምክር ለማግኘት ገፅ 42ን ይመልከቱ***

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር
ስልክ: 0333 016 0400
ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

STIs - በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች

ከሚሰጥዎ የምክር አገልግሎት ጋር ተያይዞ STIs - በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ምርመራ እንዲደረግልዎ ይጋበዛሉ። የአባለዘር በሽታ ያለመከላከያ በሚደረግ የብልት፡ የአፍ፡ የመቀመጫ ወሲብ፡ ወሲብ መፈጸሚያ መሳርያዎችን በመጋራት እንዲሁም ብልት ከብልት በማነካካት የሚተላለፍ በሽታ ነው። በጣም የተለመደው የአባለዘር በሽታ ምልክት **ምንም ምልክት አለመኖር ነው፡...ማለት ብዙ ሰዎች የአባለዘር በሽታ እንዳለባቸው አያውቁም።** የአባለዘር በሽታ ካልታከመ ወደ ተራዘመ ችግር ይመራል። ለምሳሌ ዳሌ አካባቢ የሚያቃጥል (የሚቆስል) በሽታ ወይም መኻንነት (ልጅ ያለመውለድ ችግር)።

የአባለዘር በሽታ ምርመራ በብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS)

የብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS) የክላሜዲያ፡ ጨብጥ፡ ኤች አይ ቪ እና ቂጥኝ ምርመራዎችን ያደርጋል። ምርመራዎቹ ፈጣን እና ምቹ ናቸው ይህም ማለት፡ ከተጎዳው ክፍል ተጠርጎ የሚወሰድ ናሙና (ስዋብ)፤ወይም ሽንት እንዲሁም ከጣት ላይ ደም መውሰድ ብቻ ነው የሚያስፈልገን።

የአባለዘር በሽታ እንደለብዎ የሚያውቁበት ብቸኛው መንገድ መመርመር ነው። ይህ በተለይ ያለመከላከያ ወሲብ ከፈጸሙ፡ በቅርቡ ጓደኛ ከቀየሩ፣ ወይም ጓደኛዎ ከሌላ ሰው ጋር ወሲብ ፈፅመው ከነበረ፣ ምርመራ ቢያደርጉ ይመከራል። የአባለዘር በሽታዎች አንድ ግዜ በህክምና መኖራቸው ከተረጋገጠ፣ አንቲ ባዮቲክስ በመስጠት በቀላሉ ሊታከሙ ይችላሉ። ከዚህ በፊት STIs - በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ምርመራ ካላደረጉ፤አሁን የማድረጊያው ጥሩ ግዜ ነው። ምርመራ ማድረግን፣ እና የጾታዊ ጤንነትትን እየጠበቁ መኖርን በተመለከተ ከጓደኛዎ ጋር ሊነጋገሩበት ይገባል። በተጨማሪም ምርመራውን በአካባቢዎ በሚገኘው የጾታዊ ጤንነት አገልግሎት፡ የወሊድ መከላከያ እና የጾታዊ ጤንነት ክሊኒክ፡ እንደ `ብሩክ`Brook ባሉ የተለየ አገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች ወይም ወደ ጂ.ፒ.ዎ በመሄድ ሊያደርጉ ይችላሉ። የ **(NHS Choices)ኤን ኤች ኤስ ቾይስስ** በሚለው ድረ-ገፅ ላይ በአካባቢዎ የሚገኙትን አገልግሎቶች ያገኛሉ:

www.nhs.uk

የወሊድ መከላከያ

ከሚሰጥዎ የምክር አገልግሎት ጋር ተያይዞ፣ የህክምና ባለሙያው ስለተዘጋጀልዎ የእርግዝና መከላከያ መንገዶች ገለጻ ያደርግልዎታል። ሴት ልጅ ፅንስ ካስወረደች በኋላ፣ በ5 ቀናት ውስጥ ለእርግዝና ዝግጁ ልትሆን፣ እንዲሁም የእርግዝና መከላከያ ከልተጠቀመች ደግማ ልታረግዝ ትችላለች ። በጣም ብዙ የእርግዝና መከላከያ አማራጭ መንገዶች አሉ፣ ስለዚህ የመጀመርያው ዓይነት የሚስማማዎ ካልሆነ ፍላጎትዎን አይዝጉ፡ ሌላ መንገድ ሊሞክሩ ይችላሉ። ብዙ የእርግዝና መከላከያ መንገዶች በሚገባ ከተጠቀሙባቸው፣ ከ99% በላይ ውጤታማ ናቸው።

ለረጅም ግዜ የሚያገለግል እና ሊለወጥ የሚችል የእርግዝና መከላከያ - LARC

LARC በጣም አስተማማኝ ነው፣ ምክንያቱም ለመጠቀም ሁልግዜ ማስታወስ አያስፈልግም-

ይህ የእርግዝና መከላከያ በጣም ውጤታማው መንገድ ነው። ከ99% በላይ ውጤታማ ነው። ከ1000 ሰዎች መሃል ከ1 ያነሱ ሴቶች መጠቀም በጀመሩ፣ የመጀመሪያ ዓመት ውስጥ ያረግዛሉ። አንድ ግዜ ሰውነት ላይ ከተቀበረ ለ3 ዓመታት እርግዝናን የመከላከል ስራ ይሰራል። ባስፈልገዎ ግዜ በቶሎ ሊያስወጡት ይችላሉ፣ እንዲሁም አንዴ ከወጣ በኋላ በቶሎ ለእርግዝና ዝግጁ መሆን ይጀምራሉ።

እንዴት ነው የሚሰራው ለሚለው፡ ትንሽ፡ ተጣጣፊ ቱቦ መሳይ በክንድዎ ቆዳ ስር ይቀመጣል። ፕሮጀስትሮን የተባለውን ሆርሞን ያመነጫል። የእንቁላል ማምረት ስራን (ኦቭዩሌሽን) ያስቆማል፡ የወንዴ ዘር ወደ እንቁላል እንዳይደርስ የዳሌ ፈሳሽን ያቀጥናል፣ እንዲሁም የማህጸን ግድግዳ መስመሮችን እንዲቀጥኑ በማድረግ፣ የወንዴ ዘር የገባበትን እንቁላል እዛው እንዳይቀር ያደርጋል።

ኢንትራዩትሪን ዲቫይስ (IUD) - ባለመዳቡ ኢንትራዩትሪን ዲቫይስ (IUD) ከ99% በላይ ውጤታማ ነው። ከ100 ሰዎች መሃል ከ1 ያነሱ የኢንትራዩትሪን ዲቫይስ (IUD) ተጠቃሚ ሴቶች፣ በመጀመሪያ ዓመት ውስጥ ያረግዛሉ። አንድ ግዜ ሰውነት ውስጥ ከተቀበረ፣ እንደ አይነቱ ከ5-10 ዓመታት እርግዝናን ይከላከላል። እንዲሁም ምርጫዎ ሲሆን ወዲያውኑ ሊያስወጡት ይችላሉ። IUD ከተነቀለልዎ በኋላ፣ ወዲያውኑ እንደተለመደው ለማርገዝ ዝግጁ ይሆናሉ።

እንዴት ነው የሚሰራው ለሚለው፡ ትንሽ ተታጣፊ የፕላስቲክ እና መዳብ መሳሪያ፣ በማህጸን ውስጥ ይቀመጣል። መዳቡ የወንዴ ዘርን እና እንቁላልን በህይወት እንዳይቆዩ ይከላከላል። በተጨማሪም የማህጸንዎን ፈሳሽ፣ የወንዴ ዘር ወደ እንቁላል መድረስን እንዲያስቆም ያደርጋል። IUD በተጨማሪ የወንዴ ዘር የገባበት እንቁላል፣ በማህጸን ውስጥ እንዳይቆይ ያደርጋል።

ኢንትራዩትሪን ሲስተም (IUS) - ይህ ከ99% በላይ ውጤታማ ነው። ከ100 ሰዎች መሃል ከ1 ያነሱ የኢንትራዩትሪን ሲስተም (IUS) ተጠቃሚ ሴቶች፣ በመጀመሪያ ዓመት ውስጥ ያረግዛሉ። አንድ ግዜ ሰውነት ውስጥ ከተቀበረ፣ እንደ ዓይነቱ ከ3-5 ዓመታት እርግዝናን ይከላከላል። እንዲሁም ምርጫዎ ሲሆን ወዲያውኑ ሊያስወጡት ይችላሉ። መሳሪያው አንዴ ከወጣ በኋላ፣ ወዲያውኑ ለእርግዝና ዝግጁ መሆን ይጀምራሉ።

እንዴት ነው የሚሰራው ለሚለው፡ ትንሽ ተታጣፊ የ ፐ ቅርፅ ያለው የፕላስቲክ መሳሪያ በማህጸን ውስጥ ይቀመጣል። ፕሮጀስትሮን የተባለውን ሆርሞን ያመነጫል። የማህጸን ግድግዳ መስመሮችን

እንዲቀጥኑ በማድረግ፣ የወንዴ ዘር የገባበትን እንቁላል እዛው እንዳይቀር ያደርጋል። እንዲሁም የወንዴ ዘር ወደ እንቁላል እንዳይደርስ የዳሌ ፈሳሽን ያቀጥናል።

የእርግዝና መከላከያ መርፌ - የእርግዝና መከላከያ መርፌን ትእዛዙን በትክክል ከተከተሉ(በየ 13 ሳምንት ከተወጉ) እርግዝናን በመከላከል ረገድ ከ99% በላይ ውጤታማ ይሆናል። መርፌውን ከሚወጉ 100 ሰዎች መሃል ከ1 ያነሱት ያረግዛሉ።

እንዴት ነው የሚሰራው ለሚለው፡ ዴፖ ፕሮቬራ የተባለው መከላከያ በጡንቻዎ ላይ በተለመዶ መቀምጫዎ ወይም አንዳንድ ግዜ ክንድዎ ላይ ይወጋሉ።ሳያና ፕሬስ በትንሽ መርፌ ከጭንዎ ወይም ከሆድዎ ፊት ለፊት ከቆዳው በታች ተወግዷል።

ሳያና ፕረስን እራስዎ በቤትህን ውስጥ ሊወጉት ይችላሉ። መርፌው ፕሮጀስትሮን የተባለውን ሆርሞን በመርጨት፣ የእንቁላል ማምረት ስራን (ኦቭዩሌሽን) ያስቆማል፡ የወንዴ ዘር ወደ እንቁላል እንዳይደርስ፣ የዳሌ ፈሳሽን ያቀጥናል እንዲሁም የማህጸን ግድግዳ መስመሮችን እንዲቀጥኑ በማድረግ፣ የወንዴ ዘር የገባበትን እንቁላል እዛው እንዳይቀር ያደርጋል።

ሌሎች በጣም ውጤታማ የሆኑ የእርግዝና መከላከያ ዓይነቶችም አሉ- ሰውነት ውስጥ ከሚቀበሩት የእርግዝና መከላከያዎች ቀጥሎ፡ የእርግዝና መከላከያ ሽቦ፡ በመርፌ የሚሰጡ ፡ በአፍ የሚወሰዱ ኪኒኖች እና ኮንዶሞች።

እነዚህ አማራጮች በሙሉ በብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS) ይገኛሉ፤ እንዲሁም ከምንሰጠው አገልግሎት ጋር ተያይዞ ስለ አማራጮች እንነግርዎታለን፡ እርግዝና መከላከያውን እንሰጥዎታለን እንዲሁም እርግዝና መከላከያውን ለረጅም ግዜ እንዲጠቀሙበት የሚያስችልዎትን እቅድ ማውጣት ላይ እናግዝዎታለን።

የእርግዝና መከላከያን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት - ድረ ገጻችንን**www.nupas.co.uk** ወይም ጂ.ፒ.ዎን፡ ነርስ ወይም በአካባቢዎ የሚገኘውን የጾታዊ ጤንነት ክሊኒክ ወይም እንደ ብሩክ (Brook) የመሳሰሉ ልዩ ክሊኒኮችን ይጎብኙ፡ **www.fpa.org.uk/resources; or www.sexwise.org.uk/contraception/**

የህክምና አማራጮችዎ

የትኛው ፅንስ ማስወረድ ለእርስዎ ተስማሚ እንደሆነ ሲያስቡ ብዙ አማራጮች አሉዎት። ለእርስዎ ያለው የፅንስ ማስወረድ ዓይነት የሚወሰነው፣ እርስዎ ምን ያህል ሳምንታት እርጉዝ እንደሆኑ (ይህ ጀስተሽን ተብሎ የሚጠራው በማህፀን ውስጥ ያለው የእድገት ጊዜ)፣ እና እንደ ማንኛውም የጤና ሁኔታዎ ላይ በመመስረት ለህክምናው ዓይነት ተስማሚነት ላይ ነው። በምክክሩ ግዜ ይህንን አስመልክቶ ሙሉ ማብራሪያ የስጥባቸዋል፣ እንዲሁም የተመረጠው ህክምና እንደሚስማማዎ ለማረጋገጥ በህክምና ቡድን ግምገማ ይደረግባቸዋል።

የፅንስ ማስወረድ ዓይነቶች

አስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ (EMA)

(እርግዝናው ከ10 ሳምንታት በታች ከሆነ)

- ወደ መኖሪያ ቤት አድራሻዎ በፖስታ የሚላክ ህክምና
- ወደ ክሊኒክ በአካል በመምጣት የሚወሰድ ህክምና።
- በክሊኒክ የሚሰጥ ህክምና - ኢንተርቫል

የቀዶ ጥገና አማራጮች

- በመደበኛ ማደንዘዣ የሚካሄድ ቀዶ ጥገና
- እንቅልፍ በሚያስተኛ ማደንዘዣ የሚካሄድ ቀዶ ጥገና
- በአጠቃላይ ማደንዘዣ የሚካሄድ ቀዶ ጥገና

የኢንግላንድ፡ ስኮትላንድ ዌልስ ወይም ኖርዘርን አየርላን የሚኖሩ ከሆነ ፅንስ ማስወረድ በኤን ኤች ኤስ የገንዘብ ድጋፍ ይደረግለታል።

አስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ ማስወረድ

አስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ ማስወረድ (EMA) ወይም `የፅንስ ማስወረጃ ኪኒን` - ፅንሱን ለማስቆም ሁለት ኪኒኖችን መውሰድ ይመለከታል።

የመጀመሪአው መድሃኒት፡ ሚፍፕሪስቶን ፕሮጀትሮን የተባለውን ሆርሞን በመገደብ ይሰራል። ፕሮጀስትሮን በሌለበት፡ የማህጸን ግድግዳ መስመሮች ይሰባበሩ እና ፅንሱ መቀጠል ያቅተዋል።

ሁለተኛው መድሃኒት፡ ሚሶፕሮስቶል፡ ማህጸን እንዲጨባበጥ ያደርጋል፡ የመቁረጥ ስሜት ያመጣል፡ መድማት እና ልክ እንደ ፅንስ መጨንገፍ የመሰለ የእርግዝና መቋረጥን ያስከትላል።

(ያስታውሱ፡ ሚሶፕሮስቶል ዩኬ ውስጥ በእርግዝና ወቅት እንዲወሰድ አይፈቀድም። ይሁን እንጂ እርግዝናን ለማቆም በምርጫ የሚወሰድ መድሃኒት ተደርጎ ይቆጠራል።)

አስቀድሞ በህክምና የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ ጥቅሞች የሚከተሉት ናቸው፡

- ሰውነት ውስጥ መትከል፣ ወይ መቅበር እንዲሁም ማደንዘዣ አያስፈልግም
- ከፍተኛ የአስተማማኝነት ደረጃ
- ህክምናው ወደ ክሊኒክ መጓዝ ሳያስፈልግዎ በጣም በቅርቡ ሊያገኙት የሚችሉ ህክምና ነው
- ከህክምናው በፊት ሊመገቡ እና ሊጠጡ ይችላሉ።
- እርግዝናው ተቋርጦ በሚወጣበት ግዜ እቤትዎ ሊቆዩ ይችላሉ።

ወደ መኖሪያ ቤት አድራሻዎ በፖስታ የሚላክ ህክምና (የፖስታ ኪኒኖች)

የፖስታ ኪኒኖች በመጀመሪያዎቹ የእርግዝና ግዜያት (ከ6 ሳምንት እና 6 ቀናት አስቀድሞ)፣ እርግዝናን ለማስቆም አስተማማኝ እና ህጋዊ መንገዶች ናቸው። የፖስታ ኪኒኖች የሚስማማዎት ከሆነ ከምክክር ግዜያችን በኋላ ኪኒኖች፣ እንዲሁም ኪኒኖቹን እንዴት መውሰድ እንዳለብዎ የሚገልፅ ሙሉ መመሪያ፣ እንዲሁም ከማስወረድ በኋላ ስለሚደረግልዎ እንክብካቤ መረጃ በፖስታ ይላክልዎታል።

የመጀመሪያውን ኪኒን አወሳሰድ - የፅንስ ማስወረጃ ኪኒን የያዘ እሽግ ይደርስዎታል። በመጀመሪያው ኪኒን እና በሁለተኛው ኪኒን መካከል 24-48 ሰዓታት ክፍተት መፍጠር አስፈላጊ ነው።

የመጀመሪያውን ኪኒን (ሚፍፕሪስቶን) ከውሃ ጋር ይውሰዱት።

የመጀመሪያውን ኪኒን ከወሰዱ በኋላ በ90 ደቂቃዎች ውስጥ ክሳታወክዎ ወዲያውኑ 0333 016 0400 በመደወል ሊያስታውቁን ይገባል። ምክንያቱም ሌላ ኪኒን መውሰድ ሊያስፈልግዎ ይችላል።

ሁለተኛውን ኪኒን ስለ መውሰድ - የአስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ EMA (ኢንተርቨል)ን በተመለከተ ገፅ 18 ላይ ያለውን ሙሉ መመሪያ ያንብቡ

በተጨማሪም እሽጉ የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- የወሊድ መከላከያ በራሪ ወረቀት
- ኮንዶሞች
- የእርግዝና መመርመሪያ እቃዎች።

ወደ ክሊኒክ በአካል በመምጣት የሚወሰድ ህክምና

ያለቀጠሮ የሚመጣበት ክሊኒክ አይደለም፡ በቴሌፎን በሚደረግልዎ የምክር አገልግሎት ላይ ቀጠሮ እንዲያዝልዎ መጠየቅ ያስፈልግዎታል።

አስፈላጊ መረጃ

የመጀመሪያውን ኪኒን ከወሰዱ በኋላ ሃሳብዎን ከቀየሩ፣ እና በእርግዝናው ለመቀጠል ከወሰኑ፣ ጤናማ እርግዝና ይኖርዎታል ብለን ዋስትና ልንሰጥዎ አንችልም። እናም በተቻለ መጠን ጂ.ፒ.ዎን በማግኘት፣ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ እንዲያመቻቹ እንመክራለን።

የሕግ መረጃ

እነዚህ መድሃኒቶች ለእርስዎ [ብቻ] የታዘዙ ናቸው።

መድሃኒትዎን ለሌላ ሰው እንዲሰጡ ህጉ አይፈቅምድ፣ ምክንያቱም ለእርስዎ በግል የታዘዘልዎ ስለሆነ። መድሃኒቱን ካልተጠቀሙበት፡ እንዴት ሊያስወግዱት እንደሚገባ ለመነጋገር ይደውሉልን። ይህ የህክምና ድጋፍ ለማግኘት ከመጠየቅ ወደኋላ ሊጎትትዎ አይገባም።

በመድሃኒት ጽንስ ማስወረድ ካልፈቀዱ እና መድሃኒቱን ካልተጠቀሙበት እባክዎ፡

- መድሃኒቱን ወደ በብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS) ወይም ፋርማሲ ይመልሱ።
- መድሃኒቱን ለሌላ ሰው መስጠት ሕገ-ወጥ ተግባር ነው
- መድሃኒቱን ከ19 ሳምንታት በላይ በቤት ውስጥ መጥቀም ወይም ለሌላ እርግዝና መጠቀም ሕገ-ወጥ ተግባር ነው

አስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ (ኢንተርቫል)- በቤት ውስጥ የሚሰጥ ሁለተኛው የህክምና ደረጃ

በስልክ ምክክሩ ግዜ በኋላ ወደ ክሊኒክ በሚመችዎ ግዜ እንዲመጡ ቀጠሮ ይያዝልዎታል። የእርግዝናውን እድሜ ለማወቅ የአልትራ ሳውንድ ስካን እንዲደረግልዎ ይጠየቃሉ፣ ከዚያ በኋላ የሚስማማዎት ከሆነ የሚፍፕሪስቶን ኪኒን በአፍ እንዲወስዱ (ከውሃ ጋር እንዲወጡ) ይሰጥዎታል።

የሚፍፕሪስቶን መድሃኒቱን እንደዋጡ ወዲያውኑ ክሊኒኩም ለቀው ይሄዳሉ። በመኖሪያ ቤትዎ ለሚደረግልዎ የሁለተኛ ደረጃ ህክምና 6 የሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች እና፣ የህመም ማስታገሻዎች ይሰጥዎታል።

የሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች ሚፍፕሪስቶን ከወሰዱ በኋላ (የመጀመሪያው የህክምና ደረጃ) በ24-48 ሰዓታት ውስጥ ሊወሰዱ ይገባል።

ሚሶፕሮስቶልን እንዴት እንደሚወስዱ በተመለከተ

የሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች ብልት ውስጥ ወይም በጉንጬ እና በድድ መካከል ይቀመጣሉ። ተጨማሪ ዝርዝር መረጃ ለማግኘት ምስሉን ይመልከቱ፡ ሚሶፕሮስቶል ጠንካራ፡ የሚያሳምም ቁርጠት እና ከባድ የደም መፍሰስ ያስከትላል።

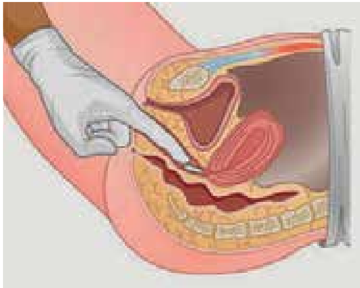
ማንኛውንም ህክምና ከመጀመርዎ በፊት፣ እንዲሁም የሚሶፕሮስቶል ኪኒን በአፍዎ ወይ ብልትዎ ላይ ከማስቀመጥዎ ወይ ካስቀመጡ በኋላ እጆችዎን በሳሙና እና ውሃ በደንብ መታጠብ ይኖርብዎታል።

በብልት ውስጥ ማስቀመጥ

1 ፊኛዎትን ባዶ ያድርጉ (ሽንት ይሽኑ)

2 እጆችዎን በሳሙና እና በውሃ በደንብ ይታጠቡ

3 ***አራቱን በተቻለ መጠን በብልትዎ ውስጥ አርቀው ያስቀምጡ።*** *ኪኒኖቹ ወደ ውጪ እስካል ወደቁ ድረስ፣በውስጥ የሚቀመጡበት ትክክለኛው ቦታ አስፈላጊ አይደለም። በተቻለዎ መጠን በጣም አርቀው ይግፉት፡ ከፈለጉ አንድ በአንድ ወይም ሁሉንም በአንድ ላይ ያስቀምጡ።*



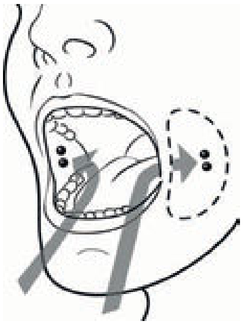
ኪኒኖቹን በመጋደም፡ ቁጢጥ በማለት ወይም አንድ እግርዎን ከፍ አድርገው በመቆም ሊከቱት ይችላሉ- የሚያመችዎትን መንገድ መርጠው መጠቀም ይችላሉ።

4 ከ 3 ሰዐታት በኋላ ካልተሻለዎ ግን የሚፈስ ደም ከሌለ ወይም ቀላል ነጠብጣብ/ምልክት ካለ ሁለት (2) ኪኒኖችን በብልትዎ ውስጥ ወይም በሁለቱም የላይኛው ጉንጬዎ እና ድድዎ መካከል (1) ኪኒን ያስቀምጡ። ብልት ውስጥ የሚገባው ኪኒን በራሱ መንገድ ይሟሟል- በጉንጬ እና ድድ መካከል ከሆነ ደግሞ በአፍ ውስጥ የቀረውን በውሃ ከመዋጥዎ በፊት 30 ደቂቃ ይጠብቁ። የደም መፍሰስ ካጋጠመዎ ኪኒኑን ብልትዎ ውስጥ እንዳያስገቡ። ሁለተኛው ደረጃ ሚሶፕሮስቶል ጥቅም ላይ ካልዋለ፡ እንዴት በተገቢ መንገድ ማስወገድ እንደሚችሉ የሚጠቁመውን የበሽተኛ መረጃ በራሪ ወረቀቱን ይመልከቱ፡ ትርፍ መድሃኒት ለማንም ሰው እንዳይሰጡ ወይም ለሌላ እርግዝና እንዳይጠቀሙ።

በአፍ ውስጥ በጉንጭ እና በድድ መካከል

1 ኪኒኖቹን አፍዎ ውስጥ ከማስቀመጥዎ በፊት ውሃ በመጠጣት አፍዎን ማረስረስ ይመከራል፡ ይህ ኪኒኑ እንዲሟሟ ያግዛል።

2 ***አራቱን*** በአፍዎ የላይኛው ጉንጭ እና በድድ ወይም በታችኛው ጉንጭ እና በድድ መካከል ያስቀምጡ (በየአንዳንዱ ጎን 2)። ከሁለቱ በሚመቻችዎ ቦታ ላይ ያስቀምጡ እና፣ ኪኒኖቹ እንዲሟሙ ከ30 ደቂቃዎች ይጠብቁ። በደረቅ አፍ ውስጥ ሊሟሙ ስለማይችሉ፣ ውሃ ፉት ማለት አስፈላጊ ነው። በዚህ ደረጃ ላይ ኪኒኖቹን አይዋጡ። ከ30 ደቂቃዎች በኋላ ኪኒኖቹ ሙሉ በሙሉ ካልሟሙ፣ ትንሽ ውሃ በመጠቀም ሊውጡ ይችላሉ። ኪኒኖቹ በአፍ ውስጥ ደስ የማያሰኝ ጠረን ሊፈጥሩ ይችላሉ።



3 ከ 3 ሰዐታት በኋላ ካልተሻለዎ ግን የሚፈስ ደም ከሌለ ወይም ቀላል ነጠብጣብ/ምልክት ካለ ሁለት (2) ኪኒኖችን በብልትዎ ውስጥ ወይም በሁለቱም የላይኛው ጉንጭዎ እና ድድዎ መካከል (1) ኪኒን ያስቀምጡ። ብልት ውስጥ የሚገባው ኪኒን በራሱ መንገድ ይሟሟል- በጉንጭ እና ድድ መካከል ከሆነ ደግሞ በአፍ ውስጥ የቀረውን በውሃ ከመዋጥዎ በፊት 30 ደቂቃ ይጠብቁ።

የህምም ማስታገሻ

ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ከባድ የቁርተት ስሜት እና ህመም ሊሰማዎ ይችላል። በዚህ መንገድ ነው እርግዝና የሚወገደው። በቤትም የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ሊኖርዎ ይገባል። ከክሊኒክ ወደ ቤት ሲኬድ አንዳንድ መድኃኒቶች ይሰጣሉ ፤ ይሁን እንጂ ጥቂት የኢብፕሮፌን ወይ ኮኮዳመል ሊኖርዎ ይገባል። የጤናዎ ታሪክ እና ሊኖርብዎ በሚችል የአለርጂ ሁኔታ ላይ ተመርኩሶ፣ ነርስ/አዋላጅ ነርስ (ሚድዋይፍ) ለእርስዎ ጠቃሚ ስለሆኑ አማራጮች እኛ የመጀመሪያ ህክምናዎ ማብራሪያ ይሰጥዎታል።

የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ምሳሌ፡

- የህመም ስሜት ሲጀምርዎ ለመጠነኛ ህመም - 2x200mgs- ይውሰዱ ይህ በየ 4-6 ሰዓት ክፍተት መውሰድ ይቻላል (በ24 ሰዓታት ውስጥ ቢበዛ 6 ኪኒን ብቻ ይውሰዱ)።
- ፓራሲታሞል ከመጠነኛ እስከ መካከለኛ ህመም ለሚሰማቸው እና ኢብፕሮፌን መወሰድ ለማይችሉ (በ24 ሰዓታት ውስጥ ቢበዛ 8 ኪኒን ብቻ ይውሰዱ)።
- በየ 6-8 ሰዓታት ኮዲን ፎስፌት 1x30mg ይውሰዱ
- ሙቅ ውሃ የሞላ ፕላስቲክ መጠቀም (በተመረተበት ፋብሪካ መመሪያ መሰረት) ፡ ሙቀትም ህመም ስሜትን ለመቀነስ ያግዛል።

እባክዎ የሚከተለውን ያስተውሉ፡

- **ኮዲን ሲወስዱ መኪና ወይም ሌላ ተሽከርካሪ አይንዱ።**
- **ሚሶፕሮስቶል ካስገቡ በኋላ እርግዝናው ሙሉ በሙሉ እስኪቆም እና ለመንዳት ጥሩ ስሜት እስኪሰማዎ ድረስ መኪና አያሽከርክሩ።**
- **በመኖሪያ ቤትዎ ጓደኛ ወይ የሚያምኑት ሰው (ከ18 ዓመት በላይ) ሊኖር እና ድጋፍ ሊያደርግልዎ ይመከራል። ይህ የሚሆነው ለደህንነቶ እና በእርስዎ እንክብካቤ ስር ላሉ ሰዎች ደህንነት ተብሎ ነው።**

አስቀድሞ በህክምና መንገድ ከሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ የሚጠበቁ ነገሮች እና የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች

ብዙ ግዜ መድሃኒት ከተወሰደ በኋላ በ2-12 ሰዓታት ውስጥ ፅንስ ማስወረድ ይፈጸማል። የሚፈስ ደም፣ እና የረጋ ደም እንደሚኖር ሊጠብቁ ይገባል። የመጀመሪያውን ደረጃ መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ ደም መፍሰስ ሊጀምር ይችላል (ሚፍፕሪስቶን፡ ይሁን እንጂ ከ 3 ሰዐታት በኋላ ካልተሻለዎ ግን የሚፈስ ደም ከሌለ ወይም ቀላል ነጠብጣብ/ምልክት ካለ ሁለት (2) ኪኒኖችን በብልትዎ ውስጥ ወይም በሁለቱም የላይኛው ጉንጭዎ እና ድድዎ መካከል (1) ኪኒን ያስቀምጡ። ጥቂት ደም መፍሰስ ካጋጠመ፡ ኪኒኑን በጉንጭ እና በድድ መካከል ማስገባት ይመከራል። ለ4 ሳምንታት በመሃል እየቆመ እና፣ ተመልሶ የሚመጣ ደም መፍሰስ ይቀጥላል። ሚሶፕሮስቶል የተባለውን መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ በ7 ቀን ውስጥ ደም መፍሰስ ካልጀመረ፣ ወደ ድሕረ እንክብካቤ መደወል እና የህክምና ባለሙያውን ማናገር ይገባል።

አንዳንድ ደምበኞች የመድሃኒቶቹ የጎንዮሽ ጉዳቶች ያጋጥማቸዋል፣ ለምሳሌ ማቅለሽለሽ እና/ወይም የራስ ምታት። በጣም ጥቂት በሆኑ አጋጣሚዎች፣ ደግሞ ፊት ይገረጣል ወይም ቆዳ ላይ ሽፍታ (ቁስል) ይወጣል።

- ከእነዚህ ምልክቶች አንዱ ካጋጠማችሁ ወዲያው ወደ ድሕረ እንክብካቤ ስልክ መስመር ይደውሉ።

ሚፍፕሪስቶን ኪኒን ከወሰዱ በኋላ፣ በ90 ደቂቃዎች ውስጥ ካስታውኩ፣ ምናልባት መድሃኒት ደግመው መውሰድ ሊያስፈልግዎ ስለሚችል፣ ክሊኒኩን ያግኙ ወይም የድሕረ እንክብካቤ የስልክ መስመር ይደውሉ።

አንዳንድ ደምበኞች፣ ከሁለተኛው ደረጃ ህክምና አስቀድሞ በብልት ደም ሊፈሳቸው ይችላል። ይህ ካጋጠመ፡ እባክዎ ታምፖን የተባለውን ብልት ውስጥ የሚገባውን ደም ማቆሚያ በመጠቀም ፋንታ የንፅህና መጠበቂያ ፓድ ይጠቀሙ። ከከባድ የወር አበባ ጋር የሚመሳሰል መድማት የሚጠበቅ ነው። የመድማት ሁኔታው የሚያሳስብዎ ከሆነ ወይም መድሃኒቱ በጣም ካሳመምዎት ክሊኒኩን ያግኙ፣ ወይም የድሕረ እንክብካቤ የስልክ መስመር ይደውሉ።

የተለመዱ የሚፍፕሪስቶን የጎንዮሽ ጉዳቶች፡ ዝቅተኛ የሆድ ህመም/ቁርጠት (አንዳንድ ግዜ ህመሙ ይጠነክር እና እንደ ኮዲን የመሰለ ጠንከር ያለ ማስታገሻ ያስፈልግ ይሆናል) ማቅለሽለሽ፡ ማስታወክ፡ ተቅማጥ፡ ትኩሳት/ብርድብርድ ማለት (ከ10 አንድ)።

የሚሶፕሮስቶል መድሃኒት ተቅማጥ፡ የሆድ ህመም፡ ከአንገት በላይ ሙቀት እና ብርድ ብርድ ማለት ሊያስከትል ይችላል። ብዙ ግዜ እነዚህ ምልክቶች፣ በጥቂት ሰዓታት ውስጥ ይጠፋሉ። ሚሶፕሮስቶል ከወሰዱ በኋላ ምልክቶቹ ከ24 ሰዓታት በላይ ከቆዩ፡ እባክዎ ያግኙን።

መድማት

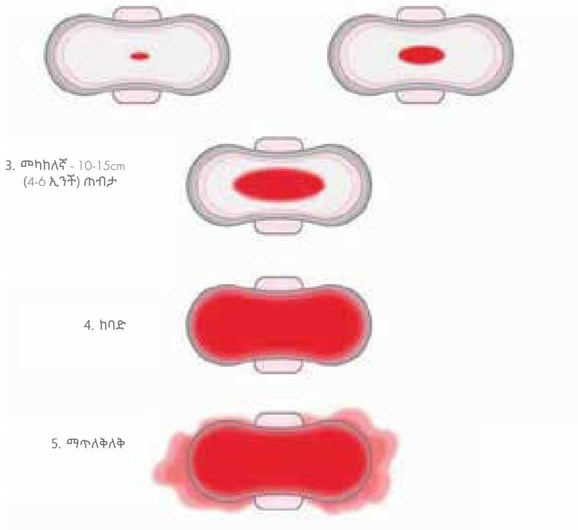
የሚደማው ደም መጠን እና ዓይነት፣ ከሰው ወደሰው፣ እንዲሁም በእያንዳንዱ ፅንስ ማስወረድ ሊለያይ ይችላል። በህክምና በታገዘ ፅንስ ማስወረድ በሚካሄድበት ግዜ፣ ቀለል ያለ፡ መካከለኛ ወይ ከፍተኛ መድማት የተለመደ ነው (ገፅ 25ን ይመልከቱ)። በህክምና የታገዘ ፅንስ ማስወረድ በሚካሄድበት ግዜ፣ ሁሏም ሴት የረጋ ደም ይፈሳታል ማለት አይደለም። ይሁን እንጂ ሲያጋጥም የረጋው ደም መጠን ከሎ ሚን መብለጥ የለበትም። ያለመድማት/በጣም በቀስታ መድማት(ምስል 1) ወይም እንደጎርፍ መድማት (ምስል 5) የተለመደ አይደለም። ስለዚህ ከሚከተሉት ውስጥ ካጋጠምዎ በ0333 016 0400 ወደ ድሕረ እንክብካቤ ስልክ መስመር ይደውሉ፡

- ሚሶፕሮስቶል ከወሰዱ ከ24 ሰዓታት በኋላ ምንም ደም ካልፈሰሰ ፡ የደም ልክት ብቻ ካዩ/ሲጠረጉ ቲሹ ላይ የደም ምልክት ካዩ (የቀስታ ደምን በተመለከተ ምስል 1 ይመልከቱ)
- በጣም ከባድ ደም ከፈሰስዎ ማለት ለሁለት ሰዓታት በተከታታይ ትልቁን የንፅህና መጠበቂያ ፓድ ካጥለቀለቀው (ከባድ ምስል 4)

እጅግ በጣም ከባድ መድማት ካጋጠምዎ፣እና ከታመሙ 999 ይደውሉ (ማጥለቅለቅ ምስል 5ን ይመልከቱ)

በተለምዶ መድሃኒት ከተወሰደ ከ2 ሰዓታት በኋላ መድማት ይጀምራል። አብዛኞቹ ሴቶች ከ2-4 ሰዓታት ባለ ግዜ ውስጥ ይደማቸዋል። ይህ ቀለል ያለ ደም በምፍሰስ ይጀምራል፣ ይሁን እንጂ የፅንሱ መጨናገፍ እስኪያጋጥም ድረስ፣ ቀስ በቀስ እየከበደ ይሄዳል። አንዴ የፅንስ መጨናገፉ ሲያጋጥም፣ የመድማት ሁኔታው ቀስ በቀስ እየቀነሰ ይሄዳል። ይሁን እንጂ እስከ 7-14 ቀናት (ልክ እንደ የወር አበባ) ደም እየደማዎት ይቆያሉ።

የሚቀጥለው የወር አበባ እስኪመጣ ድረስ፣ የንፅህና መጠበቂያ ፓድ መጠቀም ይቀጥሉ። ቴምፖን የተባለው እና ብልት ውስጥ የሚቀመጠውን የደም መቆጣጠሪያ፣ የኢንፌክሽን አደጋ ስላለው አይጠቀሙ። የንፅህና መጠበቂያ ፓድ መጠቀም የደሙን ፍሰት ለመከታተል እና ኢንፌክሽንን ለመከላከል ይጠቅማል።



የአደጋ ስጋት/የተወሳሰበ ችግር ወይ ያለመሳካት አጋጣሚዎች

የህክምናው የአደጋ ስጋቶች እና ሊያጋጥሙ የሚችሉ መወሳሰቦችን በተመለከተ፣
በምክክራችን ግዜ በሚገባ እንነጋገርባቸዋለን።

በህክምና የሚካሄድ የፅንስ ማስወረድ፣ አማካኝነት እርግዝናውን ማቆም የማይቻልበት ትንሽ የአደጋ ስጋት ይኖረዋል። በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች ላይ፣ ፅንስ የማስወረድ ሂደቱን ለመጨረስ ተጨማሪ የህክምና እገዛዎች ማግኘት ግድ የሚሆንበት ትንሽ ሁኔታ ሊኖር ይችላል። ይህም ማለት ከፅንስ ማስወረዱ በኋላ፣ የቀዶ ጥገና እገዛ ማድረግ ያስፈልጋል።

ከዚህ ቀጥሎ የተዘረዘሩት መወሳሰቦች (ችግሮች) ሊያጋጥሙ ይችላሉ፡

- ያልተሳካ ፅንስ ማስወረድ ፣እንዲሁም ትንሽ የአካል ክፍሎች ማህጸን ውስጥ መቅረት (ከ100 ሰዎች ውስጥ ከ1-2 ያነሱት አጋጣሚዎች)
- በከፍተኛ ደም መፍሰስ ምክንያት ደም መለገስ (ትራንስፊዩዥን) ማስፈለግ (ከ1000 ውስጥ ክ1 ያነሱ አጋጣሚዎች)
- አንዳንድ ግዜ ኢንፌክሽን ሊያጋጥም ይችላል (ከ100 ውስጥ ከ 1 ያነሱ ጉዳዮች)

(RCOG 2022)

ኢንፌክሽን

አንዳንድ ግዜ ትንሽ ቲሹ (የአካል ክፍል) ማህጸን ውስጥ ይቀራል (ከእርግዝናው ጋር አብሮ አይወጣም)፣ እንዲሁም ኢንፌክሽን ይፈጥራል። ከፍተኛ ችግሮች (መወሳሰቦች) የማስጠንቀቂያ ምልክቶች አሏቸው። ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት አንዱ ካጋጠመዎ፣ በቀጥታ በ0333 016 0400 ወደ ድሕረ እንክብካቤ ስልክ መስመር ይደውሉ።

- ከፍተኛ የሙቀት መጠን እና/ወይም ትኩሳት፡ ጉንፋን መሳይ ምልክቶች ወይም ብርድ ብርድ የማለት (ማንቀጥቀጥ)
- ከ1-2 ሰዓታት በተከታትይ፡ ከሁለት በላይ ትልልቅ የንፅህና መጠበቂያ ፓዶችን ያጥለቀለቀ ከፍተኛ ደም መድማት። እነዚህ ፓዶች ለከፍተኛ ደም ፍሰት ተብለው የተሰሩ መሆን አለባቸው።
- በህመም ማስታገሻ መድሃኒት፣ ወይም ሙቀት መስጫ ሊቀንስ ያልቻለ የሆድ ህመም ወይም ያለመመቸት ስሜት ።
- ከማህጸን የሚፈስ እና መጥፎ ጠረን ያለው ፈሳሽ።

ገፅ 50 ላይ ከፍተኛ የኢንፌክሽን መወሳሰብ (ሴፕሲስ)ን ይመልከቱ።

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካጋጠምዎት፣ 999 ይደውሉ። ወይም የሚያግዝዎትን ሰው ወዲያውኑ አንቡላንስ እንዲጠሩ ያድርጉ፡

- እርግዝናው ሲያልፍ፡ በየ 5-10 ደቂቃዎች ውስጥ ወፍራም የንፅህና መጠበቂያ ፓድ ከበሰበሰ፣ እንዲሁም የረጋ ደም ከእጅዎ መጠን በላይ ከሆነ የተለመደ አይደለም። እና በአካባቢዎ ወደሚገኘው የድንገተኛ ህክምና መስጫ ክፍል (A&E) ሊሄዱ ይገባል።
- ራስን መሳት
- ፊት ላይ፡ አፍ ላይ፡ ጉሮሮ ውስጥ እብጠት ወይም የመተንፈስ ችግሮች የመሳሰለ ከፍተኛ አለርጂ።

አስቀድሞ በህክምና መንገድ ለሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ (EMA) ድሕረ እንክብካቤ

የእርግዝናቸው ግዜ ምንም ይሁን ከ3 ሳምንታት በኋላ ደግመው፣ የእርግዝና ምርመራ እንዲያደርጉ ሁሉንም ደምበኞቻችንን እንመክራለን። በዕለቱ መጀመሪያ የሸኑትን ሽንት፣ እንደ ናሙና መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። የእርግዝና መመርመሪያ መሳሪያው፣ ከነመመሪያው ከድሕረ እንክብካቤ እሽግ ውስጥ ይገኛል። እርግዝና መፈጠሩን ካመለከተ፣ ወዲያው ለክሊኒክ ሊያስታውቁ ይገባል።

የህክምና ባለሙያዎች በቀን 24 ሰዓታት ቅዳሜ እና እሁድ እንዲሁም በባንክ ሆሊዴይ፣ በማንኛውም የሚያሳስብዎ ጉዳይ ላይ ለመነጋገር፣ በ0333 016 0400 የስልክ መስመር ላይ ዝግጁ ሆነው ይጠብቋችኋል።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር
ስልክ: 0333 016 0400
ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ

በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ አስተማማኝ እና ቀላል ፅንስ የማስወረድ ሂደት ነው። እንደየጤናዎ፡ የግል ምርጫዎ እና የእርግዝና ግዜዎ የተለያየ መንገድ ጥቅም ላይ ይውላል። በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ፡ ንኡስ ቀዶ ጥገና ነው እንዲሁም በአንድ ቀን ውስጥ የሚካሄድ ስራ ስለሆነ አልጋ ይዘው ሌሊቱን ህክምና ጣቢያው ውስጥ ማሳለፍ አያስፈልግዎትም።

ማኑዋል ቫክዩም አስፓይሬሽን (ፅንሱን ስቦ የማውጣት ዘዴ)

ይህ እስከ 14 ሳምንት በሚደርስ እርግዝና ላይ የሚካሄድ እና ቱቦ በማህጸን በር በኩል ወደ ማህጸን ማስገባትን ያጠቃለለ መንገድ ነው። ፅንሱን ለማስወጣት፣ የቀዶ ጥገና ባለሙያው ሲሪንጋ እና የመምጠጫ መሳሪያ ይጠቀማል።

ሂደቱ በጣም ፈጣን ነው፡ ብዙ ግዜ 10-15 ደቂቃዎች ይፈጃል። ማገገምን በተመለከተም፡ ፈጣን እና ብዙ ግዜ ትንሽ እረፍት ካደረጉ በኋላ ክሊኒኩን ለቀው ሊወጡ ይችላሉ።

በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ፡ ፅንሱን ስቦ ማስወጣት ላይ ቀላል ማደንዘዣ መጠቀም እንችላለን ይሁን እንጂ ይህ ከ 10 ሳምንታት በታች የእርግዝና ግዜ ላይ ለምትገኝ ሴት ብቻ ነው የሚመከረው።

ዳይሌሽን ኤንድ ኢቫኩዬሽን (D&E)

ይህ መንገድ ከ14 ሳምንት በላይ ዕድሜ ላይ በሚገኝ እርግዝና ላይ የሚውል ነው። ፎርሴፕ የተባለውን ልዩ የህክምና መሳሪያ በማህጸን በር በኩል፣ ወደ ማህጸን በማስገባት፣ ፅንሱን የማውጣት መንገድን ይመለከታል።

በተለምዶ ይህ መንገድ፣ አጠቃላይ ማደንዘዣ በመጠቀም የሚከናወን ነው። ይህ ስራ ከ10-20 ደቂቃዎች ድረስ የሚፈጅ ነው።

የማዝናኛ ማደንዘዣ(CS) በመጠቀም የሚካሄድ የቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ

የማዝናኛ ማደንዘዣ፡ በህክምናው ሂደት ላይ እንድትዝናና እና፣ የህመም ስሜት እንዳይሰማህ የሚያደርጉ መድሃኒቶች የተጣመሩበት ነው። ጭንቀትን ይቀንሳል፣ እንዲሁም በአጭር ግዜ ለሚካሄዱ የማህጸን ላይ ስራዎች በጣም ተስማሚው መንገድ ነው። የማዝናኛ ማደንዘዣ፣ በፍጥነት እንዲያገግሙ ያግዝዎታል። እንዲሁም ከስራው በኋላ ወዲያውኑ ወደ ዘወትር እንቅስቃሴዎ እንዲመለሱ ያደርግዎታል።

የማዝናኛ ማደንዘዣ፣ መድሃኒቶች ክንድ ላይ በሚገኝ የደምስር ወይም በእጅ ጀርባ ይሰጣሉ። እንዲሁም የህክምና ስራው በመካሄድ ላይ እያለ ክትትል ይደረጋል። ህክምናው በመካሄድ ላይ እያለ ንቁ ሆነው ሊቆዩ ይችላሉ። እንዲሁም ከነርስ እና ዶክተር ጋር ሊያወሩ ይችላሉ። ይሁን እንጂ በሰዓቱ እና ከዚያ በኋላም፣ ለተወሰኑ ሰዓታት የሚቆይ የድብታ ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። የመዝናኛ ማደንዘዣ ከተደረገልዎ በኋላ፣ ስለህክምና ሂደቱ ምንም ላያስታውሱ ወይም በተወሰነ ደረጃ ሊያስታውሱ ይችላሉ።

ከዚያ በኋላ የማህጸን በርን ለማደንዘዝ ማደንዘዣ ይሰጣል። ለብዙ ግዜ የማይቆይ መጠነኛ የመቆጥቆጥ ስሜት (እንደመርፌ የመውጋት) ሊሰማዎ ይችላል። እዚህ ላይ የማዝናኛ መድሃኒቶች ሊያግዙ ይችላሉ።

ከዚያ በኋላ የቀዶ ጥገና ባለሙያው ክህምናውን ይጀምራል፡ በሂደቱ መሃል ነርስ/አዋላጅ ነርስ የቅርብ ክትትል ያደርጉሎታል።

ከህክምናዎ በኋላ፡ በህክምና አባል እየታገዙ ወደ ማገገሚያው ስፍራ ተራምደው እንዲሄዱ ይደረጋሉ። በልዩ ሙያ የሰለጠኑ ሰዎች ይንከባከብዎታል እንዲሁም ሲያገግሙ ክትትል ያደርጉሎታል። ከማደንዘዣው ተፅእኖ ወጥተው አገግመዋል ብለው ሲያስቡ ወደ ቤትዎ ይሸኛሉ።

ሃላፊነት የሚወስድ አዋቂ ሰው ፣ወደ ቤትዎ እንዲወስድዎ እና፣ እስከሚቀጥለው ቀን አብሮት እንዲቆይ እንጠይቅዎታለን። ራስዎ መኪና፣ ወይ ሌላ ተሽከርካሪ እየነዱ መሄድ ስለማይችሉ፣ ወደ ቤት መመለሻ መጓጓዣ አስቀድመው ያዘጋጁ።

ህክምናውን እንዲደረግልዎ ፈቃድዎን እንዲሰጡ ከመጠየቅዎ በፊት፣ ከመዝናኛ ማደንዘዣ ጋር ስለተያያዙ የጎንዮሽ ጉዳቶች እና ችግሮች ዝርዝር ማብራሪያ ይደረግልዎታል።

በአጠቃላይ ማደንዘዣ የሚካሄድ የቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ (GA)

አጠቃላይ ማደንዘዣ(GA) በክትትል ስር ሆኖ ራስን የመሳት ሁኔታ ሲሆን፡ የሚያስተኛ መድሃኒት ይሰጥዎታል እና ስለሚካሄደው ቀዶ ጥገና ምንም አያውቁም፣ እንዲሁም በስራው መሃል የህመም ስሜት አይስአማዎትም።

አጠቃላይ ማደንዘዣ ስራው በሚካሄድበት ሰዓት "መተኛት" ለሚመርጡ ሁነኛ ማደንዘዣ ሲሆን፣ ከ5 እስከ 23 ሳምንት እና 6 ቀን ዕድሜ ያለው እርግዝና ለተሸከሙ ሴቶች ተስማሚ ነው።

የአጠቃላይ ማደንዘዣ መድሃኒቶች ክንድ ላይ በሚገኝ የደምስር ወይም በእጅ ጀርባ ይሰጣሉ። እንዲሁም የህክምና ስራው በመካሄድ ላይ እያለ ክትትል ይደረጋል። በተጨማሪም የማደንዘዣ ባላሙያው እና ነርስ/አዋላጅ ነርስ (ሚድዋይፍ)፣ እስከመጨረሻው ከጎንዎ ሆነው የቅርብ ክትትል ያደርጉልዎታል።

የማህጸን በርን ማለስለስ እና መክፈት (ሰርቪካል ፕራይሚንግ)

በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ ከመካሄዱ በፊት፣ የማህጸን በር ሚፍፕሪስቶን፡ ሚሶፕሮስቶል እና ዲላፓን በተባለ ማህጸን ውስጥ የሚገኘውን ፈሳሽ እየሳበ በመለጠጥ፣ በሩን የሚከፍት መድሃኒት አማካኝነት ለህክምና ዝግጁ እንዲሆን ይደረጋል። ከእነዚህ መድሃኒቶች አንድ ወይም ከዚያ በላይ ያስፈልግዎ ይሆናል። በየትኛው መድሃኒት ቅድመ ዝግጅት ማድረግ እንዳለብዎ፣ እንዲሁም መቼ እና እንዴት በሚለው ላይ ማብራርያ ይሰጥዎታል።

ሚፍፕሪስቶን እና ሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች፣ የማህጸን በርን በማለስለስ በቀላሉ እንዲከፈት ያደርጋሉ። ዲላፓን የክብሪት እንጨትን የሚያክል ሆኖ፣ ከቀዶ ጥገና በፊት ማህጸን በር ላይ የሚቀመጥ ነው። ቀስ እያለ ይነፋፋ እና የማህጸን በሩን ይከፍታል። መድሃኒቱ ማህጸን በር ውስጥ የሚከተተው ክሊኒክ ውስጥ ሲሆን፣ ጥቂት ደቂቃዎች ብቻ ይወስዳል። ይህንን ለማድረግ በመርፌ መልክ የሚሰጥ፣ ወይም የሚረጭ ማደንዘዣ መጠቀም ያስፈልግ ይሆናል። ህክምናዎ ከሁለት ቀን በኋላ እንዲካሄድ ዕቅድ የተያዘ ከሆነ፣ መድሃኒቱ ከተከተተልዎ በኋላ ወደ ቤት ይሄዳሉ። ዲላፓን እየተነፋፋ ሲሄድ፣ ቁርጠት ወይም ቀለ ያለ ደም መፍሰስ ሊያስከትል፣ እንዲሁም በጣም አልፎ አልፎ ውሃ ሊፈስ እና ወደ ፅንስ መጨንገፍ ሊመራዎት ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ዲላፓን ሊወድቅ ይችላል። ህመም ማስታገስን በተመለከተ እንዲሁም ምጥ ከጀመረ፣ ወይም ውሃ ከፈሰሰ፣ ምን ማድረግ ይገባል በሚለው ላይ ተጨማሪ መረጃ ይሰጥዎታል።

በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ የሚከሰቱ የጎንዮሽ ጉዳቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- የማህጸን መጎዳት (ከ1000 ጉዳዮች 1-4)
- የማህጸን በር መጎዳት (ከ100 ጉዳዮች 1)
- ደም መስፈስ (ከ1000 ጉዳዮች 1-4)
- ኢንፌክሽን (ከ100 ጉዳዮች መሃል ከ1 ያነሰ)
- የሽል ክፍሎች ማህጸን ውስጥ መቅረት (3:100)

(RCOG, 2022)

** ሁሉም የቀዶ ጥገና ስራዎች አንዳንድ የጎን ጉዳቶች ይኖራቸዋል። ይሁን እንጂ እጅግ በጣም አስተማማኝ የሆነ አገልግሎት በመስጠት፣ ጥሩ ስም እንዳለን እና ከፍተኛ ብቃት ያላቸው የቀዶ ጥገና፡ የማደንዘዣ ባለሙያዎች እንዲሁም ነርሶች/አዋላጅ ነርሶች (ሚድዋይፍ) እንደምንቀጥር ልናረጋግጥልዎ እንወዳለን።*

ከቀዶ ጥገና በኋላ የሚኖር የሰውነት እንቅስቃሴ

- በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ ከተካሄደ በኋላ፣ ለ24-48 ሰዓታት ዕረፍት የማድረግ እንዲሁም ዘና የማለት ዕቅድ ሊያወጡ ይገባል።
- ለምሳሌ ባኞ ለመግባት ወይ ሻወር ለመውሰድ፡ ታምፖን ለመጠቀም፡ የአካል እንቅስቃሴ ለማድረግ (ውሃ ዋናን ጨምሮ) እንዲሁም ክብደት ለማንሳት ዝግጁ ሲሆኑ ወዲያውን ወደ ዘወትር እንቅስቃሴዎ ሊመለሱ ይችላሉ። (nhs.uk, 2022)

በአጠቃላይ ማደንዘዣ አማካኝነት ፅንስ ማስወረድ ከተካሄደ በኋላ፣ ለ24 ሰዓታት የሚንከባከብዎ ሰው እንዲያዘጋጁ እንጠይቅዎታለን።

የወሊድ መከላከያ

አጠቃላይ ማደንዘዣ ውስጥ እያሉ ኮይል፣ ወይም ማህጸን ውስጥ የሚቀበሩት መከላከያዎች እንዲደረግልዎ ከፈለጉ ይቻላል።

የማዝናኛ/አጠቃላይ ማደንዘዣ እና ጡት ማጥባት

በማዝናኛ ማደንዘዣ ወይም አጠቃላይ ማደንዘዣ ወቅት፣ጥቅም ላይ የዋሉ ሁሉም መድሃኒቶች ወደ ጡት ወተት ያልፋሉ፣ ይሁን እንጂ ልጅን በማይጎዳ መልኩ በጣም ጥቂት በሆነ መጠን ነው። ካገገሙ በኋላ እና ዝግጁ ሲሆኑ፣ ወዲያውኑ ጡት ማጥባት ሊቀጥሉ ይችላሉ። ልጅዎ ከመጠን ያለፈ እንቅልፍ መተኛቱን ያስተውሉ። ማደንዘዣውን ከመውሰድዎ በፊት፤የጡት ወተት አልበው በማስቀመጥ፣ ከህክምናው በኋላ የጡት ወተት አቅርቦት እንዲኖር ማድረግ ይችላሉ።

ከህክምናው በኋላ

ክሊኒኩን ለቀው ከመውጣትዎ በፊት፣ የድሕረ እንክብካቤ ቅድመ ዝግጅቶችን አስመልክቶ ገለጻ ይደረግባቸዋል። እንዲሁም የሚከተሉትን ነገሮች የያዘ የድሕረ እንክብካቤ እሽግ ይሰጥዎታል፡

- የወሊድ መከላከያ በራሪ ወረቀት
- ኮንዶሞች
- የድሕረ እንክብካቤ ስልክ ቁጥር

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

በቀዶጥገና ፅንስ ማስወረድ ከተካሄደ በኋላ፣ ምን መጠበቅ እንደሚቻል።

እንደ እርግዝናው ደረጃ ደም መድማት፣ ከቀላል እስከ ከባድ የወር አበባ ዓይነት ሊለያይ ይችላል። ከቀዶ ጥገናው በኋላ ለ7-14 ቀናት፣ ደም መፍሰስ የተለመደ ነው። እንዲሁም ለተወሰኑ ቀናት ትንሽ የረጋ ደም ሊወጣ ይችላል። እንደ መምሪያ፡ ከራስዎ የወር አበባ ጋር ያነጻፅሩት - የሚፈስዎት ደም ከከባድ የወር አበባ የባሰ ከባድ ሊሆን አይገባም።

እርግዝናዎ ገና ከሆነ (5-7 ሳምንታት) ጥቂት ደም ይፈስዎታል። ይህ ማለት ህክምናው አልተሳካም ማለት አይደለም።

የእርግዝና ምልክቶች፣ ከሁለት ሳምንታት በላይ ከቀጠለ፣ ወደ ድሕረ እንክብካቤ መስመር ይደውሉ።

የሚቀጥለው የወር አበባ እስኪመጣ ድረስ፣ የንፅህና መጠበቂያ ፓድ መጠቀም ይቀጥሉ። ታምፑን ግን አይጠቀሙ። የንፅህና መጠበቂያ ፓድ መጠቀም፣ የደሙን ፍሰት ለመከታተል እና ኢንፌክሽንን ለመከላከል ይጠቅማል።

ደም መፍሰሱ ከ 2 ሳምንታት በላይ ከቆየ፣ ወይም ካሳሰብዎት፣ እባክዎ ወደ ድሕረ እንክብካቤ መስመር ይደውሉ።

ኢንፌክሽን

በህክምናዎ መሃል 2 የተለያዩ የአንቲ ባዮቲክስ መድሃኒቶች ይሰጥዎታል (አለርጂ ከሌለብዎት)። ይሁን እንጂ እንዳንድ ግዜ በፅንስ ማስወረዱ ግዜ፣ ያልወጡ አንዳንድ በጣም ትንንሽ የፅንሱ አካል ክፍሎች፣ ማህጸን ውስጥ ሊቀሩ እና ኢንፌክሽን ሊፈጥሩ ይችላሉ። ከፍተኛ ችግሮች (መወሰሰቦች) የማስጠንቀቂያ ምልክቶች አሏቸው።

ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት አንዱ ካጋጠመዎ፣ በቀጥታ በ0333 016 0400 ወደ ድሕረ እንክብካቤ መስመር ይደውሉ።

- ከፍተኛ የሙቀት መጠን እና/ወይም ትኩሳት፡ ጉንፋን መሳይ ምልክቶች ወይም ብርድ ብርድ የማለት (ማንቀጥቀጥ)፤
- ከ1-2 ሰዓታት በተከታትይ፡ ከሁለት በላይ ትልልቅ የንፅህና መጠበቂያ ፓዶችን ያጥለቀለቀ ከፍተኛ ደም መድማት። እነዚህ ፓዶች ለከፍተኛ ደም ፍሰት ተብለው የተሰሩ መሆን አለባቸው።
- በህመም ማስታገሻ መድሃኒት ወይም ሙቀት መስጫ ፓድ ሊቀንስ ያልቻለ የሆድ ህመም፣ ወይም ከውር አበባ ህመም በላይ የከበደ ያመመቸት ስሜት ።
- ከማህጸን የሚፈስ እና መጥፎ ጠረን ያለው ፈሳሽ።

ገፅ 50 ላይ ከፍተኛ የኢንፌክሽን መወሳሰብ (ሴፕሲስ)ን ይመልከቱ።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይረሽ)

የቅድመ ቀዶ ጥገና ምክር

ሊታወሱ የሚገባቸው ነገሮች

ክሊኒክ ከመሄድዎ በፊት እነዚህ ትእዛዞች መከተል ያስፈልጋል፡ ካልተከተሏቸው ህክምናዎ ሊዘገይብዎ ይችላል። ወይም አንዳንድ ግዜ ሊሰረዝ ይችላል።

በሁሉም ምርመራዎች ላይ፡ አስቀድሞ በህክምና እና በቀዶ ጥገና የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ ሲካሄድ እነዚህን ትእዛዞች ሊከተሉ ይገባል፡

- ልቅ እና ምቹ የሆነ ልብስ ይልበሱ
- በሃኪም የታዘዘልዎትን መድሃኒት እና የመተንፈሻ መሳሪያዎች (ኢንሄለር) ዝርዝር ይዘው ይምጡ
- የታዘዘልዎ መድሃኒት ካለ እንደተለመደው መውሰድ ይቀጥሉ
- እባክዎ የሚከተሉት መድሃኒቶች ከታዘዘልዎ ያሳውቁን፡ አስፕሪን፡ ዋርፋሪን ወይም ክሎፒዶግረል (ፕላቪክስ)
- የንፅህና መጠበቂያ ፓዶችን ይዘው መምጣት ያስፈልጋል (ታምፖን አያምጡ)

በአጠቃላይ ወይ በማዝናኛ ማደንዘዣ አማካኝነት፣ በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ የሚካሄድልዎ ከሆነ የሚከተሉትን ተጨማሪ ትእዛዞች ይከተሉ፡-

- ህክምናው 2 ሰዓት እስኪቀረው ድረስ ንጹህ ፈሳሽ (ውሃ) ብቻ ይጠጡ።
- ህክምናው 6 ሰዓት ሲቀረው ምግብ አይመገቡ።
- ከህክምናው በኋላ ለ24 ሰዓታት የሚንከባከብዎ ሰው መኖሩን ያረጋግጡ።
- ከህክምናው ከመካሄዱ በፊት፣ እና ከህክምናው በኋላ ለ24 ሰዓታት እንዳያጨሱ እንመክራለን
- ጋውን ልብስ እና ነጠላ ጫማ (ስሊፐር) ይዘው ይምጡ
- እባክዎ ከቀዶ ጥገና በፊት ሁሉንም ፊት እና ሰውነት ላይ የሚገኙ ጌጦች፡ ማስዋቢያዎች እና የጥፍር ቫርኒሾችን ያስወግዱ
- ከህክምናዎ በፊት፣ ሁሉንም የዓይን ውስጥ መነፅሮችን (ኮንታክት ሌንስ) ያውጡ
- ከቀዶጥገና አስቀድሞ በነበረው 48 ሰዓታት ውስጥ ህመም ከተሰማዎት፣ ክሊኒኩን ያስታውቁ።ምክንያቱም ሌላ ቀጠሮ መያዝ ያስፈልግ ይሆናል።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር
ስልክ: 0333 016 0400
ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

አስቀድሞ በህክምና እና በቀዶ ጥገና የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ ድሕረ እንክብካቤ

ፅንስ ካስወረዱ በኋላ የሚከተሉትን ሊያደርጉ ይችላሉ፡

- ✔ ለሚሰማዎት የህመም ወይም የአለመመቸት ስሜት፣እንደ ኢብፕሮፌን ወይ ፓራሲታሞል የመሳሰሉ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን ይውሰዱ።
- ✔ የሚፈሰው ደም እስኪቆም ድረስ፣ ቴምፖን በመጠቀም ፋንታ የንፅህና መጠበቂያ ፓዶችን ይጠቀሙ (የደሙን ፍሰት ለመከታተል)
- ✔ ዝግጁ መሆንዎ ሲሰማዎ ጾታዊ ግንኙነት ያድርጉ፣ ይሁን እንጂ ደግመው ማርገዝ ካልፈለጉ፣ የወሊድ መከላከያ ይጠቀሙ። ምክንያቱም ከፅንስ ማስወረድ በኋላ ሰውነትዎ ወዲያውኑ ለማርገዝ ዝግጁ ይሆናል።
- ✔ **ለምሳሌ ባኞ ለመግባት ወይ ሻወር ለመውሰድ፡ ታምፖን ለመጠቀም፡ የአካል እንቅስቃሴ ለማድረግ (ውሃ ዋናን ጨምሮ)፣ እንዲሁም ክብደት ለማንሳት ዝግጁ ሲሆኑ ወዲያውን ወደ ዘወትር እንቅስቃሴዎ ሊመለሱ ይችላሉ።** (nhs.uk, 2022)

! እጅግ በጣም ከባድ መድማት ካጋጠምዎ፣ እና ከታመሙ 999 ይደውሉ (ስለ ማጥለቅለቅ ምስል 5ን ይመልከቱ)

የሚከተሉት ነገሮች ካጋጠመዎ ይደውሉልን፡

- ! በሁለት ሰዓታት ውስጥ፣ በተከታታይ ሁለት ወይ ከዚያ በላይ ትልቅ የንፅህና መጠበቂያ ፓድ በአንድ ሰዓት ውስጥ ከተጥለቀለቀ (የሚፈሰውን ደም ብዛት እና ዓይነት በተመለከተ ምክር ለማግኘት ገፅ 25ን ይመልከቱ)፣
- ! ከብልት የሚፈስ ያልተለመደ፡ ደስ የማይል ጠረን ያለው ፈሳሽ
- ! ከ24 ሰዓታት በኋላ ትኩሳት ወይ ጉንፋን መሰይ ምልክት መኖር
- ! እየባሰ የሚሄድ ህመም መኖር፡ በህክምና ያልተመረመረ ያለበታው የተቀመጠ እርግዝና መኖሩን የሚያመላክተውንም ጨምሮ (ለምሳሌ የታችኛው የሆድ ክፍል ህመም በአንድ ጎን፡ ከጎን አጥንት ስር ወይም ወደ ትከሻ የሚወጣ ከሆነ)።
- ! ፅንስ ለማስወረድ የሚሶፕሮሶል መድሃኒት በተወሰደ ከ24 ሰዓታት በኋላ፣ ደም አለመፍሰስ ወይም በንፅህና መጠበቂያ ፓድ ወይም የውስጥ ሱሪ ላይ ጥቂት ደም፣ ወይም የደም ምልክት መኖር
- ! የፅንስ ማስወረድ ከተከናወነ 1 ሳምንት በኋላ የእርግዝና ስሜት መኖር (RCOG, 2022)

የግብረስጋ ግንኙነት

ዝግጁ መሆንዎ ሲሰማዎ ጾታዊ ግንኙነት ያድርጉ፣ ይሁን እንጂ ደግመው ማርገዝ ካልፈለጉ የወሊድ መከላከያ ይጠቀሙ። ምክንያቱም ከፅንስ ማስወረድ በኋላ ሰውነትዎ ወዲያውኑ ለእርግዝና ዝግጁ ይሆናል (nhs.uk, 2022)

እባክዎ የወሊድ መከላከያ አማራጮችዎን በተመለከተ ገፅ 12 ላይ ይመልከቱ፡

የጡት ህመም እና ማፍሰስ

ከህክምናዎ በፊት የጡት ህመም ይሰማዎ ከነበረ ስሜቶቹ እስኪቀንሱ ድረስ፣ሳምንት ወይ ከዚያ በላይ ሊፈጅ ይችላል። እባክዎ ከ2 ሳምንታት በኋላም ህመሙ የሚሰማዎት ከሆነ፣ ወደ ድሕረ እንክብካቤ መስመር ይደውሉ።

12 ሳምንታት በታች ያስቆጠረ እርግዝና ያላቸው ደምበኞች፣ ጡቶቻቸው ሲያፈሱ ማየት ያልተለመደ ነው። እባክዎ ይህ አሳሳቢ ከሆነብህ፣ ምክር ለመጠየቅ ይደውሉ። ጡት ላይ የህመም፡ መጠጠር ከተሰማዎት፡ ሙቀት እና የተቃጠለ/ቀይ ስፍራ ካለው፣ ኢንፌክሽን ተፈጥሯል ማለት ነው። እባክዎ የድሕረ እንክብካቤ መስመር ወይም ጂ.ፒ.ዎን ያግኙ።

ህመም/ማቅለሽለሽ

ከህክምናዎ በፊት ህመም ወይም ማቅለሽለሽ ይሰማዎ ከነበረ ስሜቶቹ እስኪ ቀንሱ ድረስ ሳምንት ወይ ከዚያ በላይ ሊፈጅ ይችላል። የሚወስዱት መድሃኒት እራሱ ሊያሰምምዎ ይችላል። ይሁን ንእንጂ በ2 ሳምንታት ውስጥ ምንም መሻሻል ካልታየ ወደ ድሕረ እንክብካቤ ይደውሉ።

ማሽከርከር

አጠቃላይ ማደንዘዣ ወስደው ከነበረ ቢያንስ ለ48 ሰዓታት መኪና አይንዱ። እባክዎ ይህን በተለመለከተ ከኢንሹራንስ ድርጅትዎ ጋር ይነጋገሩ። የትራፊክ አደጋ ካጋጠመዎት፣ ኪሳራ በኢንሹራንስ ድርጅት ላይሸፈንልዎት ይችላል።

ከዩኬ ውጭ መጓዝ/የእረፍት ሽርሽር (ሆሊዴይ)

የእርግዝና ምርመራ እስኪያደርጉ እና የ4 ሳምንት የክትትል (ቼክ አፕ) ምርመራ እስኪደረግልዎ ድረስ፣ ወደየትም ቦታ መጓዝ የሚመከር አይደለም። ሳያሰውቁ ከተጓዙ እና በጉዞ ወቅት ችግር ካጋጠምዎ፣ የኢንሹራንስ ድርጅትዎ ወጪዎችዎን ሊሸፍንልዎ አይችልም። የኢንፌክሽን አደጋ ስለሚያሰጋ፡ ለ4 ሳምንታት ዋና መዋኘት አይመከርም።

እባክዎ ያስተውሉ - የፅንስ ማስወረጃ መድሃኒቶችን ከሃገር ውጪ ይዞ መሄድ በሕግ አይፈቀድም።

ከህክምና በሁላ የሚደረግ ክትትል

በ4 ሳምንት ውስጥ ክትትል እንዲደረግልዎ ይመከራል። ክትትሉ አካባቢዎ በሚገኘው የወሊድ መከላከያ እና ጾታዊ ጤንነት (CASH) ክሊኒክ፣ ወይም በዶክተርዎ ሊደረግ ይችላል።

የእርግዝና ምርመራዎትን ደግመው ማድረግ

ህክምናው መሳካቱን ለማረጋገጥ፣ የግድ በ3 ሳምንት ውስጥ የእርግዝና ምርመራ ደግመው ሊያደርጉ ይገባል። በዕለቱ ጠዋት መጀመሪያ የሸኑትን ሽንት እንደ ናሙና መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። የእርግዝና መመርመሪያው በሚሰጥዎት የድሕረ እንክብካቤ እሽግ ውስጥ ይገኛል። ውጤቱ እርግዝና መኖሩን ካሳየ፣ ወዲያውኑ ክሊኒኩን ወይ የድሕረ እንክብካቤ መስመርን ያግኙ፣ እና ተከታይ ቀጠሮ እናስይዝልዎታለን። ቀጥሎ የሚደረገው የአልትራሳውንድ ስካን ውጤት ፅንስ ማስወረድ አለመሳካቱን ካሳየ፣ እና አሁንም እርጉዝ ከሆኑ በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ እንዲካሄድ ሊመቻችልዎ ይችላል። አስቀድመው ከወሰዷቸው መድሃኒቶች ጋር በተያያዘ የአደጋ ስጋት ስላለ፣ በእርግዝናው እንዲቀጥሉ አይመከርም።

በቀዶ ጥገና ፅንስ ማስወረድ ከተካሄደልዎ፡ የእርግዝና ምርመራ ኣይደረግልዎትም ምክንያቱም የያለመሳካት ዕድሉ በጣም አናሳ ስለሆነ። ይሁን እንጂ የእርግዝና ምልክቶች ከ 2 ሳምንታት በኋላም ካልጠፉ እና/ወይም አሁንም እርጉዝ እንደሆኑ ከተሰማዎት፡ እባክዎ የድሕረ እንክብካቤ ክፍልን በ 0333 016 0400 በመደወል ምክር ይጠይቁ።

ለመተማመን ያህል የራስዎን የእርግዝና ምርመራ ማካሄድ ከፈለጉ፡ ፅንስ ማስወረድ ከተካሄደልዎ በኋላ 4 ሳምንታት ባልሞላ ግዜ ውስጥ ቢያደርጉት እንመክራለን።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይረሽ)

ባልታወቀ ስፍራ የሚገኝ እርግዝና (PUL) እና ከማህጸን ውጪ የሚፈጠር እርግዝና

አወንታዊ የእርግዝና ምርመራ ውጤት ተገኘ ማለት፣ እርጉዝ ነዎት ማለት ነው። ይሁን እንጂ በአልትራሳውንድ ስካን አማካኝነት፣ እርግዝናውን ማየት ወይ መለየት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ይህ የተለመደ ነገር ነው። ምክንያቱም የእርግዝና ምርመራ እርግዝና መኖሩን ለማረጋገጥ የሆርሞን መጠን 10ሚ.ሊ.U/ሚ.ሊ. መኖሩን ማሳየት ብቻ ነው የሚያስፈልገው። እርግዝናውን ለማየት፣ በሆድ የሚደረግ ስካን ውስጥ እንዲዘልቅ የሆርሞን መጠኑ 1500ሚ.ሊ.U/ሚ.ሊ. አካባቢ ሊደርስ ይገባል። በስካን መሳሪያ አማካኝነት የመጀመሪያውን እርግዝና ማግኘት የሚቻለው፣ 4 ሳምንት እና 6 ቀናት ማለት ወደ 5ኛ ሳምንት አካባቢ ላይ ነው። እርግዝናው በስካን እስኪለይ ድረስ፣ ህክምና መስጠት አይቻልም።

በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ እርግዝና ከማህጸን ውጪ ስለሚቀመጥ፣ በስካን ማየት ያዳግታል። ይሁ ሁኔታ "ኤክቶፒክ" ወይም ከማህጸን ውጪ እርግዝና በመባል ይታወቃል። 'ኤክቶፒክ' ማለት ያለቦታ መቀመጥ ማለት ነው።

ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝና ከ100 ሴቶች 1 ላይ ያጋጥማል። ስለዚህ እጅግ በጣም አልፎ አልፎ ነው የሚያጋጥመው። አብዛኛውን ግዜ በስካን ሊታይ የማይችል እርግዝና፣ በጣም ገና/ወይም ትንሽ ሲሆን ነው። እርግዝናዎ 'ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝና` ሆኗል ብለው ካሰቡ፣ የድንገተኛ አደጋ ህክምና ማለት A&E ን መጎብኘት ይኖርብዎታል።

ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝና ምልክቶች ምንድናቸው?

እርግዝናው በ4 እና 10 ሳምንታት ዕድሜ ውስጥ እያለ ምልክቶቹ ሊፈጠሩ ይችላሉ።

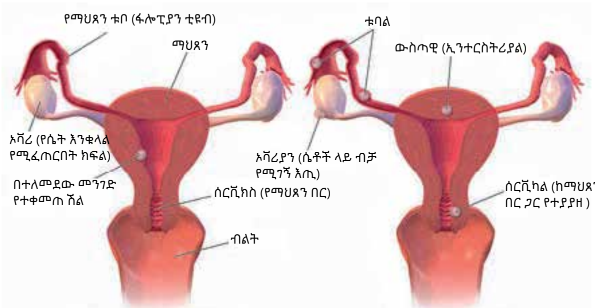
ምልክቶቹ ከሚከተሉት አንዱን ወይ ከዚያ በላይ ሊያጠቃልል ይችላል፡

- ሆድ ላይ በአንድ ጎን ታችኛው ክፍል የሚፈጠር ህመም። ምናልባት አንድ ግዜ የሚሰማ ወይም በቀናት ውስጥ ቀስ በቀስ እየጨመረ የሚሄድ የውጋት ህመም ሊሆን ይችላል። በጣም ከፍተኛ ህመም ሊሆን ይችላል።
- አንዳንድ ግዜ በብልት ደም ሊፈስ ይችላል ግን ሁልጊዜ አይደለም። በወር አበባ ወቅት ከሚፈስ ደም ጋር የሚለይ ነው። ለምሳሌ፡ ከተለመደው የወር አበባ በተለየ የደሙ ፍሰት የከበደ ወይ የቀለለ ሊሆን ይችላል። የደሙ ቀለም ጥቁር ያለ ሊሆን ይችላል። ይሁን እንጂ ፍሰቱ የዘገየ የወር አበባ ነው ብለው ሊያስቡ ይችላሉ።
- እንደ ተቅማጥ፣ ራስን የመሳት ስሜት ወይም ሰገራ መውጣት ላይ ህመም መሰማት የመሳሰሉ ሊሎች ምልክቶችም ሊከሰቱ ይችላሉ።
- የትከሻ ህመም ሊከሰት ይችላል። ይህ ደም ወደ ሆድ ዘልቆ በመግባት ለመተንፈስ፣ የሚያስችለንን ጡንቻ (ዳያፍራም) ን ሲያስቆጣ የሚከሰት ነው።
- ከፍተኛ ሕመም ወይም "መውደቅ"። የደም ፍሰቱ ከፍተኛ ስለሆነ፣ ሁኔታው አስቸኳይ ህክምና የሚያስፈልገው ነው።
- አንዳንድ ጊዜ እንደ ህመም የመሳሰሉ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ሳይኖሩ፣ ድንገት በሚያጋጥም የውስጠ ደም መፍሰስ መውደቅ ሊከተል ይችላል። ይህ ደግሞ ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝና መኖሩን የሚያሳይ የመጀመሪያ ምልክት ነው።

ከ7-14 ቀናት ውስጥ በድጋሜ ስካን እንዲደረግልዎ ከተነገሮት እና በዚህ መሃል ግን ከእነዚህ ምልክቶች አንዱ ከተከሰተ **የግድ** ወደ ድንገተኛ ህክምና (A&E) ሊሄዱ ይገባል።

ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝና የት ነው የሚከሰተው?

አብዛኞቹ ያለቦታቸው የተቀመጡ እርግዝናዎች የሚፈጠሩት፣ የወንዴ ዘር የገባበት እንቁላል በፋሎፒያን ቲዩብ ተብሎ በሚጠራው የሰውነት ክፍል ግድግዳ ላይ ሲጣበቅ ነው። እጅግ በጣም አልፎ አልፎ ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝና፣ ሌሎች ቦታዎች ላይ፣ ማለት በኦቫሪ ውስጥ ወይም ሆድ ውስጥ ሊፈጠር ይችላል።



የተለመደ እርግዝና ከማህጸን ውጪ የሚፈጠር እርግዝና

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር
ስልክ: 0333 016 0400
ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

ቬነስ ትሮምቦኤምቦሊዝም (VTE)

ቬነስ ትሮምቦሲስ ምንድነው?

ትሮምቦይሲስ ማለት፣ በደም መላሽ እና ደም ቀጂ ቧንቧዎች (ቬን እና አርተሪ) ውስጥ የደም መርጋት ማለት ነው። ቬነስ ትሮምቦይሲስ በደም መላሽ ቧንቧ (ቬይን) ውስጥ ይከሰታል። ቬይን ወደ ልብ እና ሳምባዎች ደም የሚያስገባ የደም ስር ሲሆን፣ አርተሪ ደግሞ ደም ከልብ እና ሳምባ ይወስዳል።

ዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስ (DVT) ፡ የእግር በታችኛው ክፍል ጀርባ የሚገኝ ጡንቻ፣ ወይም ዳሌ ውስጥ በጥልቅ የሚገኝ ቬይን ውስጥ የሚከሰት የደም መርጋት ሁኔታ ነው።

ለምን እኔ የአደጋ ስጋት ላይ ሆንኩኝ?

እርግዝና በዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስ (DVT) የመያዝ ዕድልን ይጨምራል። ይሁን እንጂ ቬነስ ትሮምቦይሲስ ከ1000 ሴቶች 1 ወይ 2 ሴቶች ላይ የሚያጋጥም ስለሆነ፣ በእርግዝና ወቅት እንዲሁም ከውልደት በኋላ በመጀመሪያዎቹ 6 ሳምንታት የሚታይ አይደለም። ዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስ (DVT) በእርግዝናዎ በማንኛውም ግዜ ሊያጋጥም ይችላል።

ዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስ (DVT) ለምን አደገኛ ሆነ?

ቬነስ ትሮምቦይሲስ፡ የረጋው ደም ሊሰባበር እና ወደ ደም ስር ገብቶ፣ እንደ ሳምባ ያሉ ሌሎች የአካል ክፍሎች ውስጥ ገብቶ እስኪቀመጥ ድረስ ሊጓዝ ስለሚችል፣ በጣም አደገኛ ያደርገዋል። ይህ ሁኔታ ፐልሞናሪ ኢምቦሊዝም (PE) ይባላል፣ለህይወት አስጊ ሊሆን ይችላል።

የዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስ (DVT) ምልክቶች የሚከተሉት ሊሆኑ ይችላሉ፡

- የእጅ ወይ እግር ማበጥ
- በእግር ታችኛው ክፍል የሚገኝ የኋላ ጡንቻ ላይ ህመም ወይ የመጠጠር ስሜት
- እጅ/እግር ላይ እየጨመረ የሚሄድ ሙቀት ወይም መቅላት

ከእነዚህ ምልክቶች አንዱ ሲያጋጥምዎ፣ ወዲያውኑ እገዛ ሊጠይቁ ይገባል። ዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስን (DVT) መመርመር እና ማከም ፐልሞናሪ ኢምቦሊዝም (PE) የመፈጠር አደጋ ይቀንሳል።

የፐልሞናሪ ኢምቦሊዝም (PE) ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታል፡

- በጣም መታመም
- በድንገት መውደቅ
- ምክንያቱ ያልታወቀ ድንገተኛ ትንፋሽ ማጠር
- የደረት ህመም/ደረት የመጨምደድ ስሜት
- ደም የተቀላቀለበት ሳል

በዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስ (DVT)/ፐልሞናሪ ኢምቦሊዝም (PE) የመያዝ ስጋት የሚጨምረው ምንድነው?

ከሚከተሉት አንዱ ከሆኑ ለደም መርጋት አደጋ ተጋላጭ ነዎት፡

- ከ35 ዓመት በላይ
- የክብደት ጠቋሚ (BMI) ከ30 በላይ የሆነ የሰውነት ክብደት
- አጫሽ
- አስቀድሞ ሶስት ወይም ከዚያ በላይ እርግዝና የነበራት
- ከዚህ በፊት ቬነስ ትረምቦሲስ የነበራት/በቤተሰብ የቬነስ ትረምቦሲስ ታሪክ ያላት
- እንደ ልብ በሽታ፡ የሳንባ በሽታ፣ ወይም አርትራይቲስ የመሳሰሉ የጤና እክሎች
- ቫሪኮስ ቬይን (የእግር ላይ ቬይን) ህመም ወይም ከጉልበት በላይ መቅላት/ዕብጠት
- በሰውነት ውስጥ፣ በቂ ፈሳሽ አለመኖር ወይም በእርግዝና ግዜ በሚነሳ ማጥወልወል ብዙ ያለመንቀሳቀስ
- ለረጅም ግዜ ወይም ለ4 ሰዓታት፣ ወይ ከዚያ በላይ (በአየር፡ መኪና ወይም ባቡር) በመጓዝ ምክንያት ሳይንቀሳቀሱ መቆየት

በቬነስ ትሮምቦሲስ የመጋለጥ አደጋ እንዳለብዎ ከታወቀ፡ የደም ማቅጠኛ መርፌ እንሰጥዎታለን፣ እንዲሁም ቀዶ ጥገና ሊደረግልዎ ከሆነ፣ ጥብቅ አድርጎ የሚይዝ የእግር ካልሲ (ስቶኪንግ) እንሰጥዎታለን።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር
ስልክ: 0333 016 0400
ስልክ: (01) 874 0097 (አይረሽ)

የኢንፌክሽን መወሰሰብ (ሴፕሲስ) በተመለከተ መረጃ ለደምበኞች እና ተንከባካቢዎች

ሴፕሲስ ምንድነው?

ሴፕሲስ ህይወት አደጋ ላይ የሚጥል በሽታ ሲሆን፣ ሰውነት ለኢንፌክሽን ምላሽ ሲሰጥ የራሱን ክፍሎች እና ብልቶች የሚጎዳበት ነው። ኢንፌክሽን በአይን የማይታዩ ተህዋስያን ወይም "ጀርሞች" (ብዙ ግዜ ባክቴሪያ) ሰውነታችንን ሲወሩ የሚከሰት ሲሆን፣ በአንድ የተወሰነ የአካል ክፍል ላይ ብቻ ሊያጠቁ ይችላሉ (ለምሳሌ የድድ እበጥ)። ወይም በደም ስር ውስጥ በመግባት ሰውነትን በስፋት ሊያጠቁ ይችላሉ (ለምሳሌ 'የደም መመረዝ' ወይ 'የምግብ መመረዝ')።

ሴፕሲስ ልክ እንደ ልብ ድካም እና/ወይም ስትሮክ አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልገው ነው። ሴፕሲስ ያለባቸው በሽተኞች፣ የልብ ድካም ወይም ስትሮክ ካለባቸው በሽተኞች የበለጠ በ5 ዕጥፍ የመሞት ዕድል አላቸው። ቀደም ብሎ ከተገኘ፣ ለአብዛኛዎቹ ታካሚዎች የመፈወስ እድል ቡዙ ነው፣ ነገር ግን የህክምና እርዳታ ለማግኘት አለመዘግየቱ በጣም አስፈላጊ ነው። ሴፕሲስ በተለይ ገና በጠዋቱ ካልታወቀ እና ወዲያውኑ ካልታከመ፡ ወደ ድንገተኛ የደም ዝውውር ማነስ (ሾክ) ፡ የአካል ክፍሎች ስራ ማቆም እና ሞት ሊመራ ይችላል። ሴፕሲስ ያለባቸው ታካሚዎች፣ፈጣን ምርመራ እና አያያዝ ለስኬታማ ህክምና በጣም አስፈላጊ ናቸው.

እኔ ለምን የአደጋ ስጋት ላይ ሆንኩኝ?

ቶሎ ካልታወቀ እና በጊዜው ካልታከም፡ ሁሉም ሰው በቀላል ኢንፌክሽን የተነሳ(ለምሳሌ በ'ጉንፋን' የሽንት ከረጢት ኢንፌክሽን፡ ጋስትሮኤንትራይተስ፡ የመተንፈሻ ከረጢቶች ኢንፌክሽን ወዘተ) በሴፕሲስ የመያዝ አደጋ ተጋላጭ ነው። ከህክምናዎ በፊት ወይም በኋላ ማንኛቸውም ምልክቶች (ከዚህ በታች ይመልከቱ) ካለዎት እባክዎን ወዲያውኑ ያሳውቁን።

የሴፕሲስ ምልክቶች

አብዛኛውን ግዜ የሴፕሲስ ምልክቶች በፍጥነት የሚከሰቱ ሆነው የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- እጅግ ከፍተኛ የሰውነት መንቀጥቀጥ፣እና የጡንቻ ህመም።
- ከብልት የሚፈስ ፈሳሽ መቀየር እና/ወይም፣ ወጥነት የሌለው የብልት ደም መፍሰስ ከታችኛው ሆድ/ጀርባ ህመም ጋር ወይም ያለ ህመም።
- ምንም ሽንት ያለመሽናት (ማለት ቀደም ስል 12-18 ሰዓታት)
- ሲቆሙ እያዞረ እንደመውደቅ የሚያሰኝ ዝቅተኛ የደም ግፊት።
- እንደ ድንግርግር ማለት፣ እና ግራ የመጋባት ያለ የአንጎል ትኩረት ማነስ።
- ቀዝቃዛ፡ የሚያጣብቅ እና/ወይም ጠቃጠቆ ወይ ሽንተረር ያለው/የገረጣ ቆዳ።

እባክዎ ፅንስ ካስወረዱ በኋላ፣ በ6 ሳምንታት ውስጥ ከእነዚህ ምልክቶች አንዱ ከተከሰተ፣ 24 ሰዓት ክፍት በሆነው የእገዛ መስመር ይደውሉ። ጂ.ፒ.ዎን ያናግሩ ወይም ወድ ድንገተኛ እርዳታ አገልግሎት ይሂዱ።

ህክምና

- ኢንፌክሽንን ለማከም አንቲ ባዮቲክስ መጠቀም። ይህ በቤት ውስጥ ወይም በሆስፒታል ውስጥ ሊሆን ይችላል።እንደ ኢንፌክሽን ክብደት ይወሰናል።
- ምንጩን መቆጣጠር- ይህ ማለት እንደ የድድ እብጠት ወይም የቁስል ኢንፌክሽን የመሳሰሉትን፣ እና ምንጭ ሊሆኑ የሚችሉትን ማከም ማለት ነው።
- ፈሳሾች- በደምስር ቱቦ በማስገባት መስጠት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።
- ኦክሲጅን- በሴፕሲስ ዋና ዋና የአካል ክፍሎች ከተጠቁ ለምሳሌ መተንፈሻ እና/ወይም የደም ግፊት። ኢንፌክሽኑ እየታከመ ሳለ ምናልባት ሆስፒታል ልዩ እርዳታ መስጫ ክፍል (አይ ሲ ዩ) በማስተኛት፣ እንደ ሰው ሰራሽ መተንፈሻ (የመተንፈሻ ማሽን)

የመሰሉትን በመጠቀም ለሳምባ፡ የኩላሊት ማሽን በመጠቀም ለኩላሊት ወዘተ እገዛዎችን ማድረግ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

የአንቲ-ዲ መርፌ (ከ10 ሳምንታት በላይ ለሆኑ የሚደረግ ህክምና ብቻ)

በአብዛኛዎቹ ሰዎች ላይ ርሄሰስ (አር ኤች) የተባለ የደም ዓይነት ይገኛል። 85% ያህሉ አር ኤች ፖዘቲብ ሲሆኑ የተቀሩት አር ኤች ኔጌቲብ ናቸው።

አር ኤች ነጋቲብ የሆነች ሴት እርጉዝ ብትሆን፣ እና የልጁ አባት አር ኤች ፖዘቲብ ከሆነ፣ ልጁ አር ኤች ፖዘቲብ የመሆን ጠንካራ እድል አለ። (እዚህ ደረጃ ላይ የልጁ የደም ዓይነት (Rh factor) ምን እንደሆነ መለየት አንችልም)

ከልጅ ወደ እናት ደም ዝውውር አር ኤች ፖዘቲብ ሴሎች ከገቡ፣ ሰውነትዋ ልክ ኢንፌክሽንን እንደሚከላከል፣ ባእድ የሆነውን አር ኤች ፖዘቲብ ሴሎችን ለማጥፋት፣ አንቲቦዲ (አንቲ ዲ) የተባለውን ልዩ ሴል የፈጥራሉ።

አንቲ በዲዎቹ አንድ ግዜ እንዲፈጠሩ ከተፈቀደላቸው፣ እስከቀጣይ እርግዝናዎች እና ሙሉ ዕድሜ በእናት ደም ውስጥ ይቆያሉ።

የአር ኤች ፖዚቲብ ሴሎች፣ ወደ ሴትየዋ ደም በብዙ መንገዶች ሊገቡ ይችላሉ፡

- በተለመደው ልጅ የመውለጃ ግዜ
- ከፅንስ መጨናገፍ በኋላ
- ብስህተት የደም ልገሳ

የደም ምርመራ አር ኤች ነጋቲብ መሆንዎን ካሳየ፣ እና እርግዝናዎ 10 ሳምንት እና በላይ ከሆነ፡ ከቀዶ ጥገና በኋላ የአንት ዲ መርፌ ይሰጥዎታል። ይህ በደም ዝውውርዎ ውስጥ የገባን፣ ማንኛውንም የአሬች ፖዘቲብ የደም ሴል ያጠፋል። ይህ የራስዎ አንቲ- ዲ ከመፈጠር ይከለክላል፣ እንዲሁም ለወደፊቱ ከሚፈጠር እርግዝና ጋር የተያያዙ ችግሮችን ያስወግዳል።

አር ኤች ነጋቲብ በመሆንዎ፣ የማይገባ ስጋት ሊያድርብዎ አይገባም። ከዚህ በፊት ልጆች ከነበሩዎት፣ ምናልባት ከወለዱ በኋላ አንቲ-ዲ ተሰጥቶት ሊሆን ይችላል። ይህ የመጀመሪያ እርግዝናዎ ከሆነ፣ የሚሰጉበት ምክንያት የለም። ሁሉም አር ኤች ነጋቲብ ያላቸው ሴቶች፣

በእርግዝና ወቅት ሆስፒታል ውስጥ በቅድመ ወሊድ ክሊኒክ ቀጣይ ክትትል ይደረግላቸዋል፡ የልጁ የደም ዓይነትም ይመረመራል። ልጁ አር ኤች ነጋቲብ ከሆነ የአንቲ-ዲ መርፌ መወጋት አያስፈልግም።

ይህ ማለት ግን ቀጥለው የሚፈጠር ማንኛውም እርግዝና፣ በሙሉ አር ኤች ፖዘቲብ ይሆናል ማለት አይደለም። ይህ ሊሆን የሚችለው፣ ጓደኛዎ አር ኤች ፖዚቲብ ሲሆን ብቻ ነው።

ፅንስ እንዲወርድ ከተደረገ፣ ወይም ፅንስ ከተጨናገፈ በኋላ የልጁ የደም ዓይነት ስለ ማይታወቅ የአንቲ-ዲ መርፌ መወጋት አስፈላጊ ነው። ከእርግዝና በኋላም እንደየልጁ የደም ዓይነት አንቲ-ዲ ሊሰጥ ይችላል። ምንግዜም ከዶክተርዎ ጋር በመሆን ያረጋግጡ።

የድሕረ እንክብካቤ የድጋፍ መስመር
ስልክ: 0333 016 0400
ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

ጥያቄዎች እና መልሶች

ሃሳቤን ብቀይርስ?

ውሳኔ ላይ ለመድረስ እርግጠኛ ካልሆኑ እባክዎ አይጨነቁ። ህክምና እስከ ሚጀምርበት ሰዓት ድረስ ውሳኔዎን ሊቀይሩ ይችላሉ። እባክዎ ውሳኔዎን ለማረጋገጥ፣ ተጨማሪ ግዜ ያስፈልገኛል ብለው ካሰቡም ያሳውቁን። በሙያው ከሰለጠነ ባለሙያ ጋር መነጋገር ይጠቅመኛል ብለው ካሰቡ ያንን እንዲያደርጉ ልናመቻችልዎ እንችላለን።

ፅንስ ማስወረድ ለወደፊቱ ልጅ ከማርገዝ ሊከለክለኝ ይችላል ወይ?

ፅንስ ማስወረድ ልጅ የማርገዝ ችሎታዎት ላይ ተፅእኖ አይፈጥርም። በርግጥ፡ ወዲያውኑ ነው ወደ መደበኛው የወሊድ ብቃት የሚመለሱት፡ ስለዚህ ደግመው ዳግማዊ እርግዝናን ለመከላከል የወሊድ መከላከያ መጠቀም በጣም ያስፈልጋል።

ፅንስ ማስወረድ ምን ያህል ገንዘብ ይፈጃል?

ኢንግላንድ፡ ዌልስ እና ኖርዘርን አየርላንድ የሚኖሩ ከሆነ አብዛኛው ፅንስ የማስወረድ ወጪ በኤን ኤች ኤስ ይሸፈናል። እባክዎ የገንዘብ እገዛው የሚመለከትዎ መሆኑን ለማረጋገጥ፤ አድራሻዎትን እና የጂ.ፒ.ዎን ዝርዝር መረጃ ለመስጠት ይደውሉልን። ከኢንግላንድ እና ዌልስ ውጪ የሚኖሩ ከሆነ ለህክምናው መክፈል ይጠበቅብዎታል።

እባክዎ የቅርብ ግዜ ዋጋዎችን ለማወቅ ድረገጻችንን ይጎብኙ **www.nupas.co.uk**

ብእለቱ ሌላ ሰው ይዤ መምጣት እችላለሁ?

በሚገባ፡ ከወዳጅዎ ወይም ጓደኛዎ ድጋፍ ማግኘት ቀኑን [በርትተው] እንዲያልፉት፣ ምን ያህል አጋዥ እንደሆነ ሊረዱ ይችላሉ። በአንዳንዱ የምርመራን ምክክር ክፍለጊዜ ላይ አጅበው ሊገኙ ይችላሉ።ይሁን እንጂ ከዚህ ውጪ ባለው ግዜ ላይ ብቻዎትን እንዲሆኑ ይፈለጋል። እርስዎ ህክምናው/ስራው በሚሰራልዎ ሰዓት፣ ጓደኛዎ ቴሌቭዥን ወደ ሚያዩበት መጠባበቂያ ክፍል እንዲሄዱ ይነገራቸዋል። እባክዎ ከ16 ዓመት በታች ከሆ፣ እና በሁሉም የህክምና ሂደት ላይ እንዲያጅብዎ ከፈለጉ የቡድናችንን አባልለቡድናችን አባል ያሳውቁ።

የእርግዝና ቀሪ አካሎች
ፅንስ ማስወረድ ከተካሄደ በኋላ የፅንሱ አካል ክፍሎች ምን ይሆናሉ?

የፅንሱን አካል ክፍሎች ማስወገድን በተመለከተ፣ ልዩ ምኞት/ፍላጎት ላይኖርዎ ይችላል። ይህ ሲሆን እኛ እጅግ ጥንቃቄ በተከተለ መንገድ እናስወግደዋለን። አብዛኛው ግዜ የፅንሱን ክፍሎች ከህክምናዊ ቆሻሻዎች ለይተን በማቆየት፣ ወደ ሬሳ ማቃጠያ ስፍራ እንልከዋለን። የሰው ልጅ አካል ክፍሎች ባለስልጣን መመሪያዎች **http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_ remains.pdf** ላይ ማየት ይቻላል።

በተደረገልዎ ህክምና እና እርስዎ ባደረጉት ቅድመ ዝግጅት ላይ በመመርኮስ፣ የፅንሱን አካላት እራስዎ ሊወስዱት ይችላሉ። ቅድመ ዝግጅቱ፡ የግል የቀብር ስነስርዓት፡ አፈር ማልበስ ወይ ማቃጠልን ያጠቃለለ ሊሆን ይችላል። ከመቃጠል በኋላ ቅሪቱን (አመዱን) መውሰድ ከፈለጉ፣ ውስጡን በማያሳይ እና፣ ውሃ በማያስገባ መያዣ ውስጥ ሊያስቀምጡት ይችላሉ። የግል ፍላጎትዎን በተመለከተ፣ ሊያማክርዎት ከሚችል የቀብር ማስፈጸም ዳይሬክተር ጋር እንዲገናኙ ልናግዝዎ እንችላለን።

ትንንሽ ልጆች አሉኝ፡ ይዣቸው መምጣት እችላለሁ?

ከይቅርታ ጋር ልጆች ክሊኒክ እንዲመጡ አንፈቅድም። ስለዚህ በቀጠሮው ቀን፣ የሚቆዩበት የልጆች ማቆያ ሊያመቻቹ ይገባል። ይህን ማድረግ የማይችሉ ከሆነ፣ ሌላ ቀጠሮ ወይ ህክምና ሊመቻችልዎ ይገባል ማለት ነው።

ህክምናዬ በሚስጥር ይያዛል?

የእርስዎን ፈቃድ ካላገኘን በስተቀር፣ የግል መረጃዎትን ለማንም አሳልፈን አንሰጥም። በማንኛውም ግዜ የግል መብትዎን እና ክብርዎን እንጠብቃለን። ሁሉም የምክክር/ምርመራ እና ህክምና መረጃዎች በሚስጥር ይያዛሉ። ይሁን እንጂ እኛ ጉዳት ወይም ብዝበዛ ሊደርስብዎ ይችላል የሚል ስጋት ከጀመረብን፡ በአካባቢው ለሚገኘው ደህንነት አስጠባቂ ቡድን ልናሳውቅ ህጉ ያስገድደናል። ይህ እርስዎን ለመከላከል ተብሎ የሚደረግ ነው።

የግል መረጃዬ እንዴት ነው ጥቅም ላይ የሚውለው?

እድሜ፡ ክልል፡ የእርግዝናዎች ቁጥር እና የእርግዝናው እድሜ የመሳሰሉ አንዳንድ መረጃዎችን ወደ ጤና ክፍል (ዋና የህክምና መኮንን) እንድንልክ ህጉ ያስገድደናል። HSA4 የተባለው ፅንስ ማስወረድ መከናወኑን ማሳወቂያ ቅፅ፣ ወደ ጤና ክፍል ይላካል። በሕግ የተዘጋጀው የHSA4 ቅፅ ይዘት ዋና የህክምና መኮንኑን፣ ስለ ፅንስ ማስወረድ ለማሳወቅ በጥቅም ላይ ይውላል። እንዲሁም የጤና ክፍል ለስታትስቲክስ ይጠቀምበታል። ከግል መረጃዎ አንድም እንኳን ለውጪ ሰው ታትሞ አይሰራጭም። ወደ ጤና ክፍል ከሚላከው መረጃ መሃልም የእርስዎን ማንነት ለይቶ መጠቆም አይቻልም።

ከግል መረጃዎ አንድም እንኳ ለውጪ ሰው ታትሞ አይሰራጭም። ወደ ጤና ክፍል ከሚላከው መረጃ መሃልም፣ የእርስዎን ማንነት ለይቶ መጠቆም አይቻልም።

አስተያየቶች እና ቅሬታዎች

እንክብካቤዎ እና ምቾት ለእኛ አስፈላጊዎች ናቸው። እንዲሁም በእያንዳንዱ የእንክብካቤዎ ደረጃ ላይ፣ ከፈተኛ ደረጃውን የጠበቀ እንክብካቤ እናደርግልዎታለን። የሚሰጡንን አስተያየቶች በደስታ እንቀበላለን። ስለዚህ ህክምናዎ ማብቂያ ላይ፣ ስለ አገልግሎታችን የሚሰማዎትን ስሜት እንዲገልጹልን፣ የአስተያየት መስጫ ቅፅ እንሰጥዎታለን፡ በዚህም አማካኝነት በቀጣይነት እያሻሻልን እንድንሄድ ያግዙናል።

በመደበኛው መንገድ አስተያየት ሊሰጡን፣ ወይ ቅሬታ ሊያቀርቡ የሚፈልጉበት ግዜ ሊኖር እንደሚችል እንረዳለን። አገልግሎታችንን በተመለከተ፣ በማንኛውም ጉዳይ እርካታ ካልተሰማዎት እና ቅሬታ ማቅረብ ከፈለጉ፣ እባክዎ፡-

- የህክምና አባል ወይም የክሊኒኩን ስራ አስኪያጅ ያነጋግሩ ወይም

ኢሜይል ወደ: **enquiries@nupas.co.uk** ይላኩ።

በቀረበው ቅሬታ ላይ ምርመራ ለማካሄድ፣ እና መልስ ለመስጠት የሚያስፈልገው የግዜ ገደብ፣ በቅሬታው ባህሪ እና ውስብስብነት ላይ ይመረኮሳል። ቅሬታ እንደደረሰን የምርመራ ስራ አስኪያጁ እርሱዎን ያነጋግሩውታል። እና ምርመራውና መልሱ የሚጠናቀቅበትን፣ የግዜ ገደብ ከእርስዎ በጋራ ያወጣሉ። ይህ የሚደረገው፡ የሚሰጡት ምላሾች በሚገባቸው ግዜ እና ከተነሳው ጉዳይ ጋር ተመጣጣኝ መሆናቸውን፣ እንዲሁም የቅሬታ አቅራቢውን ፍላጎቶች የተከተለ መሆኑን ለማረጋገጥ ተብሎ ነው።

ጠቃሚ አድራሻዎች/ቁጥሮች

የብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS) ክሊኒክ

በእርግዝና ዙርያ የምርጫዎች እገዛ፡ የወሊድ መከላከያ እና የጾታዊ ጤንነት ድጋፍ፡ የእገዛ መስመር: 0333 004 6666

ድረ-ገፅ: **www.nupas.co.uk**

ኤን ኤች ኤስ ቾይስስ (NHS CHOICES)

ስለ የጾታዊ ጤንነት እና የአካባቢ ጾታዊ ጤንነት አገልግሎት መረጃ።

ድረ-ገፅ: **www.nhs.uk**

ወሲብ፡ ሊነጋገሩበት የሚገባ

ጾታዊ ጤንነትን የተመለከተ መረጃ ለወጣቶች።

የእገዛ መስመር: 0300 123 2930

ድረ-ገፅ: **www.nhs.uk/worthtalkingabout**

ብሩክ (BROOK)

የነጻ እና ምስጢራዊነቱ የተጠበቀ፣ የጾታዊ ጤንነት ምክር፣ እንዲሁም የወሊድ መከላከያ ከ25 ዓመት በታች ለሆኑ ወጣቶች።

ድረ-ገፅ: **www.brook.org.uk**

የቤተሰብ ምጣኔ ማሕበር

የጾታዊ ጤንነትን የተመለከተ መረጃ እና የወሊድ መከላከያ ምክር፡ የአባለዘር በሽታዎች፡ የእርግዝና አማራጮች፡ ፅንስ ማስወረድ እና እርግዝናን ማቀድ።

ድረ-ገፅ: **www.brook.org.uk**

የቤት ውስጥ ጥቃት

የሁሉም ዓይነት የቤት ውስጥ ጥቃት **ሰለባዎች** ለሆኑ ድጋፍ እና እገዛ፡

የድጋፍ ስልክ መስመር: 0808 168 9111

ድረ-ገፅ: **www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse**

ማስታወሻዎች

ማስታወሻዎች

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

የቀጠሮ ዝርዝር መረጃዎች

1ኛ ቀጠሮ

ቀን፡ ....

ዕለት፡ ....

ጊዜ፡ ....

2ኛ ቀጠሮ

ቀን፡ ....

ዕለት፡ ....

ጊዜ፡ ....

የደምበኞች ህክምና መረጃ በአጠቃላይ

ህክምና	ዕለት፡	ጊዜ፡	አስተያየት
1ኛ ደረጃ መድሃኒት ወስደዋል (ሚፍፕሪስቶን)			
2ኛ ደረጃ መድሃኒት ወስደዋል (4 የሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች)			
ከ4 ሰዓታት በኋላ ደም ካልፈሰሰ፣ ተጨማሪ 2 የሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች ይውሰዱ			
ህመም ለማስታገሻ ኪኒን ወስዷል		የኪኒኖቹ ስም፡	

የደም ፍሰት ሁኔታ			
ከህክምና 3 ሳምንት በኋላ፣ የተደረገ የእርግዝና ምርመራ ውጤት			ውጤት፡
ማንኛውም ችግር			
ከብሄራዊ ያልተፈለገ እርግዝና ምክር አገልግሎት (NUPAS) ክሊኒክ ጋር የተገናኙበት መዝገብ			