ይዘት

መግቢያ	
የእርግዝና አማራጮችዎ	6
የሚደረገለዎ ምክር	9
በወሲብ የሚተላለፍ ኢንፌክሽን (STI) ሙከራ	11
መከላከያ	12
የሕክምና አማራጮችዎ	15
አስቀድሞ በህክምና የሚካሄድ የፅንስ ማስወረድ ተግባር	16
በቀዶ ጥገና ለሚካሄዱ የፅንስ ማስወረድ ተግባር	28
የቅድመ የቀዶ 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
በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች	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።

ስልክ: 0333 004 6666 ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

ፅንስ ማስወረድ

ፅንስ ለማስወረድ ከወሰኑ ብቃዎትን እንዳልሆኑ ያስታውሱ

በየዓመቱ በዩናይትድ ኪንግደም ውስጥ **ከ 200,000** በላይ የጽንስ ማስወረድ ተግባሮች ይካሄዳሉ

በመላው ዩናይትድ ኪንግደም ከ 3 ሴቶች ውስጥ 1 በሕይወታቸው የጽንስ ማስወረድ ተግባር ይፈጽማሉ

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

እርዝ ከሆኑ እና ጽንሱን ማስወረድ ለእርስዎ ትክክለኛው ምርጫ እንደሆነ ከወሰኑ እባክዎ ቀርበው ስለሚገኙ የተለያዩ አማራጮች ለማወቅ ይህንን ቡክሌት ለማንበብ ጊዜ ይውሰዱ።

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 ምን 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 እገዛ 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(HSA1)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 ትልቅ ሰወች ከሆንክ

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።

የእርግዝና አማራጮችዎ

ያሎት አማራጮች የሚከተሉት ናቸው፡

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

በእርግዝናው መቀጠል፡

እርግዝናውን ለመቀጠል ከመረጡ፣ ጂ ፒዎን ማነጋገር አለብዎት ወይም አዋላጅዎትን በቀጥታ ማነጋገር ይችላሉ (የአካባቢዎን ሆስፒታል ድረ-ገጽ ይመልከቱ)፡እነርሱ እርግዝናዎን ያረጋግጣሉ እንዲሁም ከአካባቢዎ አዋላጅ ጋር ቀጠሮ ያዘጋጁልዎታል። 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። አንዴ

ጉዲፈቻ ህጋዊ ከሆነ በኋላ ውሳኔው የመጨረሻ ነው እና ሊለወጥ አይችልም።

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** ልታገኟቸው 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 ሳድርገው 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 ስለ ስሜትዎ 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 እገዛ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

የሚደረግልዎ 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 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 ከፊለጉ 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 እገዛ 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፡ ከሰውነት 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 ፈፅመወ 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 በ ኋላ፣ በ5 ቀናት ውስጥ ለእርግዝና ዝግጁ ልትሆን፣ እንዲሁም የእርግዝና መከላከያ ካልተጠቀመች 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-

ሰውነት ውስጥ የሚቀበር የእርግዝና መከላከይ (ኢንፕላንት)- 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 መሆነ ይጀምራሉ።

እንዴት ነው የሚሰራው ለሚለው፡ ትንሽ ተታጣፊ የ T ቅርፅ ያለው የፕላስቲክ መሳሪያ በማህጸን ውስጥ ይቀመጣል። ፕሮጀስትሮን የተባለውን ሆርሞን

ይለቀቃል። 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 በተለመደ 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 ሸቦ፡ 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።

ስለ ወሊድ መከላከያ ተጨማሪ መረጃ - ድረገጻችን ላይ **www.nupas.co.uk**፣ ወይም ሐኪምዎን፣ ነርስዎን ወይም የአካባቢዎን የወሲብ ጤና ክሊኒክ ወይም እንደ ብሩክ ያለውን የልዩ ሙያ ክሊኒክ ይጎብኙ **www.fpa.org.uk/resources ይጎብኙ ወይም www.sexwise.org.uk/Contraction/**

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 ማንኛውም ባለዎት የጤና ሁኔታ ላይ በመመስረት ለህክምናው አይነት ተስማሚነትዎ ይፈቀድልሻል፡፡ በምክክሩ ግዜ ይህንን አስመልክቶ ሙሉ ማብራሪያ የስጥባቸዋል፣ እንዲሁም የተመረጠው ህክምና እንደሚስማማዎ ለማረጋገጥ በህክምና ቡድን ግምገማ ይደረግባቸዋል፡፡

የፅንስ ማስወረድ ዓይነቶች

አስቀድሞ በህክምና የሚካሄድ የፅንስ ማስወረድ ተግባር (EMA)

(ከ 10 ሳምንታት በታች እርጉዝ ከሆነች

- 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

ኢንግላንድ፡ ዌልስ እና ኖርዘርን አየርላንድ የሚኖሩ ከሆነ አብዛኛው ፅንስ የማስወረድ ወጪ በኤን ኤች ኤስ ይሸፈናል፡፡

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፡ ደም ማንጠብጠብ 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 - 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 ወዲያውኑ 0333 016 0400 በመደወል ሊያስታውቁን ይገባል። ምክንያቱም ሌላ ኪኒን መውሰድ ሊያስፈልግዎ ይችላል።

ሁለተኛውን ኪኒን ስለ መውሰድ - የአስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ ፅንስ ማስወረድ EMA (ኢንተርቫል)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 ሊኅትትዎ 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 በጉንጭ እና በድድ መካከል ይቀመጣሉ። ተጨማሪ ዝርዝር መረጃ ለማግኘት ምስሉን ይመልከቱ፡ ሚሶፕሮስቶል ጠንካራ፡ የሚያሳምም ቁርጠት እና ከባድ የደም መፍሰስ ያስከትላል።

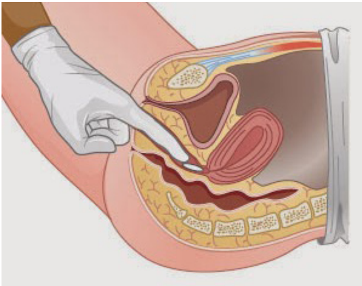
ማንኛውንም ህክምና ከመጀመርዎ በፊት፣ እንዲሁም የሚሶፕሮስቶል ኪኒን በአፍዎ ወይ ብልትዎ ላይ ከማስቀመጥዎ ወይ ካስቀመጡ በኋላ እጆችዎን በሳሙና እና ውሃ በደንብ መታጠብ ይኖርብዎታል።

በብልት ውስጥ ማስቀመጥ

1. የሸንት ፊኛን ባዶ ያስቀሩ

2. ውሃእና ሳሙና በመጠቀም እጅዎን በደንብ ይታጠቡ

3. **በተቻለ መጠን ወደ ላይ አራት ኪኒኖችን** ብልት ውስጥ ያስገቡ። ኪኒኖቹ ወደ ውጪ እስካለ ድረስ፣በውስጥ የሚቀመጡበት ትክክለኛው ቦታ አስፈላጊ አይደለም። በተቻለዎ መጠን **በጣትዎ ጫፍ** በጣም አርቀው ይግፉት: ከፈለጉ



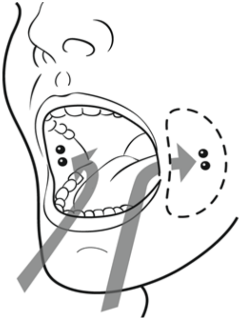
አንድ በአንድ ወይም ሁሉንም በአንድ ላይ ያስቀምጡ። ኪኒኖቹን በመጋደም: ቁጢጥ በማለት ወይም አንድ እግርዎን ከፍ አድርገው በመቆም ሊከቱት ይችላሉ- የሚያመችዎትን መንገድ መርጠው መጠቀም ይችላሉ።

4. ከ 3 ሰዓታት በኋላ፣ ጥሩ ስሜት እየተሰማዎት ግን ደም እየፈሰሰብዎ ከሆነ ወይም ትንሽ ነጠብጣብ/መፍሰስ ብቻ ካለዎት ተጨማሪ ሁለት (2) ኪኒኖችችን ወደ ብልት ወይም በሁለቱም ጉንጭዎችዎ በኩል:በላይኛው የጉንጭ ክፍል እና በድድ መካከል ያስገቡ። በብልት ውስጥ ያሉ ኪኒኖች በራሳቸው ይሟሟሉ - በጉንጭ እና በድድ መካከል ያስገቡ ከሆነ፣ ደግሞ ማንኛውንም ቀሪ በውሃ ከመዋጥዎት በፊት ለ 30 ይቆዩ። የተወሰነ ደም መፍሰስ ካለ በብልት የማስገባት መንገድ ያስወግዱ። ሁለተኛው የሚሶፕሮስቶል ጥቅም ላይ ካልዋለ እባክዎ በትክክለኛ መንገድ ማስወገድን በተመለከተ መመሪያ የተጻፈበትን የታካሚ መረጃ በራሪ ወረቀት ይመልከቱ። የቀሩ መድሃኒቶችን ለሌላ ማንም አይስጡ ወይም ለሌላ እርግዝና አይጠቀሙ።

አፍ ውስጥ በጉንጭ እና በድድ መካከል (ቡካል)

1 ኪኒኖቹን በአፍዎ ውስጥ ከማስቀመጥዎ በፊት፣ ውሃ በመጠጣት አፍዎን ማራስ ይመከራል ምክንያቱም ይህ ኪኒኖቹ እንዲሟሙ ይረዳል።

2 **አፍዎ ውስጥ በተመችዎ በኩል ማለት በላይኛው ጉንጭ እና በድድ መካከል ወይም በታችኛው ጉንጭ እና በድድ መካከል አራት ኪኒኖችን** (በእያንዳንዱ ጎን 2) ያስቀምጡ እና ኪኒኖቹ ለ 30 ደቂቃዎች እስኪሟሙ 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 ጣዕም ሊፈጥሩ ይችላሉ።



3 ከ 3 ሰዓታት በኋላ፣ ጥሩ ስሜት እየተሰማ ዎት ግን ደም እየፈሰሰብዎ ከሆነ ወይም ትንሽ ነጠብጣብ/መፍሰስ ብቻ ካለዎት ተጨማሪ ሁለት (2) ኪኒኖችችን ወደ ብልት ወይም በሁለቱም ጉንጭዎችዎ በኩል፡በላይኛው የጉንጭ ክፍል እና በድድ (1) መካከል ያስገቡ። በብልት ውስጥ ያሉ ኪኒኖች በራሳቸው ይሟሟሉ - በጉንጭ እና በድድ መካከል ያስገቡ ከሆነ፣ ደግሞ ማንኛውንም ቀሪ በውሃ ከመዋጥዎት በፊት ለ 30 ይቆዩ።

የህመም ማስታገሻ

ለአጭር ጊዜ ከባድ ሊሆን የሚችል ቁርጠት እና ህመም ይሰማዎታል። 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። የሕክምና ታሪክዎ እና ሊፈጠሩ የሚችሉ አለርጂዎችዎ ላይ በመመርኰስ፡ ነርስ/አዋላጅ ለመጀመሪያው ህክምናዎ ስታደርጉ የተሻሉ ስለሚባሉ አማራጮች ከእርስዎ ጋር ይወያያሉ።

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

አብዛኛውን ጊዜ መድሃኒቱን ከወሰዱ በኋላ ከ2-12 ሰዓታት መካከል ባለው ጊዜ ውስጥ የጽንስ መውረድ ይከናወናል። የሚፈስ ደም፣ እና የረጋ ደም እንደሚኖር ሊጠብቁ ይገባል። የመጀመሪያውን ደረጃ መድሃኒት (ሚፌፕሪስቶን) ከወሰዱ በኋላ ደም መፍሰስ ሊጀምርብዎ ይችላል።

ይህ ከተከሰተ አሁንም የሁለተኛ ደረጃን (ሚሶፕሮስቶል) መውሰድ አለብዎት። ደም መፍሰሱ ከባድ ከሆነ በጉንጭና በድድ መካከል ያስገቡ (ገጽ 20 ይመልከቱ)።

ለ4 ሳምንታት በመሃል እየቆመ እና፣ ተመልሶ የሚመጣ ደም መፍሰስ ይቀጥላል። ሚሶፕሮስቶል የተባለውን መድሃኒት ከወሰዱ በኋላ በ48 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።

- እነዚህ ምልክቶች መካከል አንዱን ካጋጠመዎት እባክዎ ወዲያውኑ ወደ ድሕረ እንክብካቤ መስመር ይደውሉ፡

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

ስልክ: 0333 004 6666 ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

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።

ደም ማውጣት

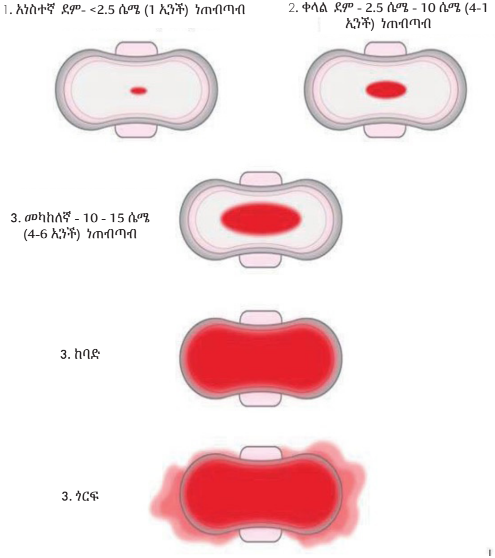
የሚደማው ደም መጠን እና ዓይነት፣ ከሰው ወደሰው፣ እንዲሁም በእያንዳንዱ ፅንስ ማስወረድ ሊለያይ ይችላል። በህክምና በታገዘ ፅንስ ማስወረድ በሚካሄድበት ግዜ፣ ቀለል ያለ፡ መካከለኛ ወይ ከፍተኛ መድማት የተለመደ ነው (ገፅ 25ን ይመልከቱ)። በህክምና የታገዘ ፅንስ ማስወረድ በሚካሄድበት ግዜ፣ ሁሏም ሴት የረጋ ደም ይፈሳታል ማለት አይደለም። ይሁን እንጂ ሲያጋጥም የረጋው ደም መጠን ከአንድ ትልቅ ሎሚን መብለጥ የለበትም። ያለመድማት/በጣም በቀስታ መድማት(ምስል 1) ወይም እንደጎርፍ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

- ሚሶፕሮስቶልን ከወሰዱ 48 ሰዓታት በኋላ በጭራሽ ደም አይፈስዎትም፣ነጠብጣብ ብቻ/ሲጠረጉ ብቻ ሶፍት ላይ ደም ይያያሉ (ትንሽ ደም መፍሰስ፡ ምስል 1 ይመልከቱ)
- 2 ከፍተኛ መጠን ያላቸው የንፅህና ፓዶችን በተከታታይ ለ 2 ሰዓታት የሚያጥለቀልቅ ከባድ የደም መፍሰስ ያጋጥማል ከፍተኛ ምስል 4)

እጅግ በጣም ከባድ የደም መፍሰስ እና ህመም ከተሰማዎ ወደ 999 ይደውሉ (መጉረፍ ምስል 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 መጨናገፋ 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 ስጋቶች/ መወሳሰቦች እና ያለመሳካት ሁኔታዎች ደረጃ

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) ስለ 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 መስመር ይደውሉ።

- ከፍተኛ የሙቀት መጠን እና/ወይም ትኩሳት፡ ጉንፋን መሳይ ምልክቶች ወይም ብርድ ብርድ የማለት (ማንቀጥቀጥ)
- ከ1 ሰዓት ውስጥ በተከታታይ፡ 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፡

ስልክ: 0333 004 6666 ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

- 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) ሲሄዱ ይገባል።
- ራስን መሳት
- ፊት ላይ፡ አፍ ላይ፡ ጉሮሮ ውስጥ እብጠት ወይም የመተንፈስ ችግሮች የመሳሰለ ከፍተኛ አለርጂ።

አስቀድሞ በህክምና መንገድ የሚካሄድ 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 ኣሁንም ፖዘቲቭ ካስመለከተ፣ 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 እገዛ 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 ከ10 ሳምንታት በታች የእርግዝና ግዜ ላይ ለምትገኝ ሴት ብቻ ነው የሚመከረው።

ዳይሌሽን ኤንድ ኢቫኩዌሽን (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 ትልቅ 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 አይሰማዎትም።

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 ቀለል 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 ጽንስ ማስወረድን ተከትሎ ለ 24-48 ሰዓታት ለማረፍ እና ላለመጨነቅ ሊያቅዱ 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 ኢያሉ 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 እገዛ 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 አንዳንድ ግዜ በፅንስ ማስወረዱ ግዜ፣ ያልወጡ አንዳንድ በጣም ትንንሽ የፅንሱ አካል ክፍሎች፣ ማህጸን ውስጥ ሊቀሩ እና ኢንፌክሽን ሊፈጥሩ ይችላሉ። ከፍተኛ ችግሮች (መወሳሰቦች) 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 ሰዓት ውስጥ በተከታታይ: ከሁለት በላይ ትልልቅ የንፅህና መጠበቂያ
 ፓዶችን ያጥለቀለቀ ከፍተኛ ደም መድማት። እነዚህ ፓዶች
 ለከባድ ፍሰት ተስማሚ 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 እገዛ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

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
- የሚከተሉት መድሃኒቶች ከታዘዙልዎ እባክዎን ያነጋግሩን፤ አስፕሪን፣ ዋርፋሪን ወይም ክሎፒዶግሬል (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
- ከቀዶ ጥገና በፊት እባክዎን ሁሉንም የፊት እና የሰውነት ጌጦችን፣ ሜካፕ እና የጥፍር ቫርኒሽ 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 እገዛ 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:

- ለህመም ወይም ምቾት ማጣት ችግሮች አይቡፕሮፌን ወይም ፓራሲታሞል ይውሰዱ
- ደም መፍሰስ እስኪቆም ድረስ ከታምፖን ይልቅ የንፅህና ፎጣዎችን ወይም ፓዶችን ይጠቀሙ (እና ስለዚህ የደም መፍሰሱን ለመከታተል ያስችልዎታል)
- ዝግጁ ነኝ ብለው ሲያስቡ ወዲያውኑ ወሲባዊ ግንኙነት ያድርጉ፣ ግን እንደገና ማርገዝ ካልፈለጉ የእርግዝና መከላከያ ይጠቀሙ፤ ምክንያቱም ብዙውን ጊዜ ከጽንስ ማስወረድ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ
- **አብዛኛውን ጊዜ ምቾት ሲሰማዎ ወዲያውኑ ወደ ተለመደው እንቅስቃሴ ሊመለሱ ይችላሉ። ለምሳሌ በባኞ ወይም በሻወር መታጠብ፣ ታምፖኖችን መጠቀም፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (መዋኘትን ጨምሮ) እና ክብደት ማንሳት** (ኤንኤችኤስ.ዩኬ፣ 2022)

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

የሚከተሉት ነገሮች ካጋጠመዎ ይደውሉልን:

- በሰዓት ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ከፍተኛ-መጠን ያላቸው የንፅህና ፎጣዎችን በመጠቀም ፣ማለት በተከታታይ ለ 2 ሰዓታት ይምጠጡት (እርስዎ መጠበቅ ያለብዎት የደም መጠን እና ዓይነትን በተመለከተ ምክር ገጽ 25 ን ይመልከቱ)
- ያልተለመደ፣ ደስ የማይል ሽታ የሚያስከትል የብልት ፍሳሽ መፈጠረ

- ! ከ 24 ሰዓታት በኋላ ትኩሳት ወይም የጉንፋን መሰል ምልክቶች መፈጠር
- ! በሕክምና ያልተረጋገጠ ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝናን ሊያመለክት የሚችለውን ጨምሮ፣ እየባሰ ይሚሄድ ህመም ያጋጥማል (ለምሳሌ፣ የታችኛው የሆድ ክፍል ህመም በአንድ ጎን ብቻ፣ ከጊድን አጥንት ስር ወይም ወደ ትከሻዎች የሚሄድ ከሆነ)
- ! ሚሶፕሮስቶልን (2ኛ ደረጃ መድሃኒት) ከወሰዱ 48 ሰዓታት በኋላ በንፅህና ፎጣ ወይም በሙታንታ ላይ የደም ነጠብጣብ ወይም ትንሽ ደም መፍሰስ ብቻ ሲኖር
- ! ጽንስ ካስወረዱ ከ 1 ሳምንት በኋላም እርጉዝ ስሜት ይሰማዎታል (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። የሚወስዱትን መድሃኒት እራሱ ሊያሳምምዎ 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 ሳይሸፈንልዎት ይችላል።

ከዩኬ ውጭ መጓዝ/የእረፍት ሽርሽር (ሆሊዴይ)

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

እባክዎን ልብ ይበሉ — የጽንስ ማስወረጃ መድሃኒት ከሀገር ውጭ መውሰድ ህገወጥ ተግባር ነው።

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 አናሳተኛ ስለሆነ። ይሁን እንጂ የእርግዝና ምልክቶች ከ 2 ሳምንታት በኋላም ካልጠፋ 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 እገዛ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

ባልታወቀ ስፍራየሚገኝ 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.ሀ/ሚ.ሊ. መኖሩን ማሳየት ብቻ ነው የሚያስፈልገው። እርግዝናውን ለማየት፣ በሆድ የሚደረግ ስካን ውስጥ እንዲዘልቅ የሆርሞን መጠኑ 1500ሚ.ሊ.ሀ/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 ሁኔታዎች እርግዝናው፣ ከማህፀን ውጭ በመኖሩ ምክንያት በስካም ሚደረግ ፍተሻ ላይገኝ ይችላል። ይህ 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&Eን መጎብኘት ይኖርብዎታል።

ያለቦታው የተቀመጠ እርግዝና ምልክቶች ምንድናቸው?

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

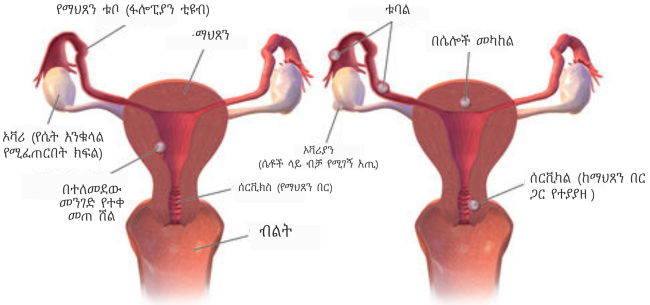
ምልክቶቹ ከሚከተሉት አንዱን ወይ ከዚያ በላይ ሊያጠቃልል ይችላል፡

- ሆድ ላይ በአንድ ጎን ታችኛው ክፍል የሚፈጠር ህመም። ምናልባት አንድ ግዜ የሚሰማ ስቃይ ወይም በቀናት ውስጥ ቀስ በቀስ እየጨመረ የሚሄድ የውጋት ህመም ሊሆን ይችላል። የከበደ 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 የደም ፍሰቱ የዘገየ የወር አበባ ነው ብለው ሊያስቡ ይችላሉ።
- ሌሎች ምልክቶች ሊከሰቱ ይችላሉ ለምሳሌ ተቅማጥ፣ ራስን የመሳት ስሜት ወይም ሰገራ ሲገፉ የህመም ስሜት መሰማት።
- 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 ያድጋል?

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



የተለመደ እር
ግዝና

ከማህጸን ውጪ የሚ
ፈጠር እርግዝና

የድሕረ እንክብካቤ እገዛ 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። በእርግዝናዎ ወቅት ዲፕ ቬይን ትሮምቦይሲስ (DVT) በማንኛውም ጊዜ ሊከሰት 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 ትሮምቦይሲስ (DVT)ን መመርመር እና መታከም የፐልሞናሪኢምቦሊዝም (ፒኢ) የመከሰት አደጋን 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 እገዛ መስመር
ስልክ: 0333 016 0400
ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

የኢንፌክሽን መወሳሰብ (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 ጥቃቅን ተዋሃስያን ወይም «ጀርሞች» (አብዛኛውን ጊዜ ባክቴሪያ) ሰውነትን በመውረር የሚከሰት ነው እና በተወሰነ የሰውነት ክልል (ለምሳሌ የጥርስ እባጭ) ላይ ተወስኖ ሊቆይ ይችላል ወይም በደም ውስጥ ይበልጥ ሊሰፋፋ ይችላል (ብዙውን ጊዜ «ሴፕቲሴሚያ» ወይም «የደም መመርዝ» ይባላል)።

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፡ የደም ግፊት ወደ ኣደገኛ ማነስ ሁኒታ ይፈጠራል (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

የሴፕሲስ ምልክቶች ብዙውን ጊዜ በፍጥነት ያድጋሉ እንዲሁም የሚከተሉትን ሊኢያካትቱ ይችላሉ:

- 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(ጠብታ) መስጠት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።
- አክሲጅን- 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፣

የተጠናከረ እንክብካቤ ክፍል (አይ ሲ ዩ) ለአካል ክፍሎች ድጋፍ፡ ኢንፌክሽኑ እየታከመ እያለ፡ድጋፍ የሚሆን ሰው ሰራሽ አየር መቆጣጠሪያ (የመተንፈስ ማሽን)፣ የኲላሊት ድጋፍ (የኲላሊት ማሽን) ወዘተ።

1. ሴቲቱ የታመመች ትመስላለች?

ወይም ማናቸውም ምርመራዎች እንግዳ ነገር ያሳያሉ?

ወይም የተሻሻለ የቅድመ ወሊድ ማስጠንቀቂያ ነጥብ (MEOWS) ስርዓት ቀስቃሽ ነው?

N → ዝቅተኛ የኢንፌክሽን መወሳሰብ (ሴፕሲስ)። የሚጨነቁ ከሆነ ሌሎች ምርመራዎችን ያስቡ፣ እንደ አስፈላጊነቱ ለሌላ ቦታ ማስተላለፍ። መደበኛውን ፕሮቶኮል ይከተሉ። ለሽግግር ካልሆነ ወደ ጂፒ /OOH/ካሳሰባቸው 111፣ እንዲሁም የበሽተኛው ሁኔታ ካሽቆለቆለ 999 እንዲያገኙ ይምከሩ።

Y ↓

2. የጀርባ ታሪኩ ኢንፌክሽን እንዳለ የሚያመላክት ነው?

አዎ፡ ግን መነሻው አሁን ግልፅ አይደለም

ኮሪዮሚኒዮኒቲስ/አንዶመትሪቲስ (በእርግዝና ግዜ የሚያጋጥም ኢንፌክሽን/የማህጸን መቁሰል)

የሽንት ፊኛ ኢንፌክሽን

የቀዶ ጥገና ቦታ ኢንፌክሽን ወይም በሴት ብልት መክፈቻ እና በቂጥ መካከል ያለው ቦታ ቁስል

ኢንፍሉዌንዛ፡ ከባድ የጉሮሮ ቁስል ወይ ኒሞኒያ

የሆድ ህመም ወይም ማበጥ ወይም መወጠር

የጡት ላይ መግል/እብጠት እና መቅላት

ሌላ (ግለፅ ....)

N → የደህንነት መጠበቂያ ምክሮችን ይስጡ፡ የበሽተኛው ሁኔታው በፍጥነት ካሽቆለቆለ 999 ይደውሉ ወይም ሁኔታው መሻሻል ካልቻለው ወይ እየባሰበት ከሄደ 111 ወይም ጂ. ፒ. ይደውሉ። እንደ የአግባቡ ምንጮቹ(እግዛ ምታገኝበት) ወደሚገኙበት ስፍራ ይጠቁሙ። የማህጸን ምርመራ ያካሂዱ

Y ↓

3. አንድ የእናቶች ቀይ ባንዴራ በርቷል?

ለድምፅ ብቻ መመለስ፡ በህመም ላይ/ የመመለስ አቅም ማጣት

ልብ ከመምታት ሲያርፍ የሚፈጠር የደም ግፊት (Systolic B.P)≤

የልብ ምት ≥ በደቂቃ

የማተንፈሻ መጠን ≥ 25 በደቂቃ

(SpO)ኤስ ፒ ኦን ለመጠበቅ ኦክሲጅን ያስፈልጋል 2 ≥92%

መስተዋታማ፡ ቀለም ወይ ምልክት፡ የገረጣ፡ ሰማያዊ ያልሆነ የቆዳ ምልክት

ባለፉት 18 ሰዓታት ውስጥ ውሃ ሽንት አለመሽናት

ከ 0.5 ሚ.ሊ./ኪ.ግ./በሰዓት ያነሰ ሽንት መሽናት

ወተት ማመንጨት ≥2 mmol/l

N → 4. የእናት ቢጫ ቀለም ኣለ?

ዘመዶች የ አእምሮ ሁኔታ አሳስቧቸዋል ማለት ነው

ነገሮችን የማከናወን ችሎታ በፍጥነት ማሽቆልቆል

የአተነፋፈስ መጠን 21-24

የልብ ምት መጠን 100-129 (91-126 ድሕረ ወሊድ)

(ሳይስቶሊክ)ልብ ሲመታ የሚፈጠር የደም ግፊት፡ 91-100mmHg

ባለፉት 12-18 ሰዓታት ውስጥ ውሃ ሽንት አለመሽናት

የሰውነት ሙቀት <36°C

ዝቅተኛ የመከላከል አቅም/ ስኳር በሽታ/ የእርግዝና ስኳር በሽታ

ባለፉት 6 ሳምንታት ውስጥ ሰውነት ላይ በሚካሄድ ህክምና ተደርጎልኝ ነበር

(ለምሳሌ፡- በመሳሪያ ጎትቶ በማውጣት ፅንስ ማስወረድ፡ በቀዶጥገናን የሚጠይቅ የፅንስ መጨናገፍ ሁኔታ፡ የፅንፍ መጨናገፍ፡ ማስወረድ)

የሜምብሬን ለረጅም ግዜ መቀደድ

ከ(GAS) ጋስ ጋር የቅርብ ንክኪ

ደም መፍሰስ/ከባድ ቁስል/ ከብልት የሚወጣ ፈሳሽ

የሰውነት ለበሽታ ማቋቋም ያለው አቅም ማነስ
እና ከ 18 ዓመት በታች ከሆነክ እንደ ባለ ቀይ ቀለም የኢንፌክሽን መወሳሰብ (ሴፕሲስ) አስበው ያክሙ

N ↑ (to the safety-netting box above)

Y ↓

የኢንፌክሽን መወሳሰብ ዕድል

ወደ ተመደበበት መዳረሻ ያስተላልፉ።

በርክክብ ወቅት ስለ ኢንፌክሽን መወሳሰብ ዕድል መረጃ ይለዋወጡ

Y ↓ (from box 3)

ባለ ቀይ ቀለም የኢንፌክሽን መወሳሰብ (ሴፕሲስ)!

ይህ በጣም አስጊ ነው እና በግዜ ምወሰኝ ነው፡ አስቸኳይ እርምጃ መውሰድ ያስፈልጋል!

ትንፋሽ የመመለስ እገዛ (ሪሰሲቴሽን)፡

አክሲጅን ክምችትን ለመጠበቅ > 94% (88% in COPD)

ወተት ማምረት መዝገብ (የሚገኝ ከሆነ)

ሶዲየም ክሎራይድ ውስጥ የሚገኝ 250ሚ.ሊ. ቦሉስ የተባለ ውሁድ ፡ መደበኛው ግፊት ከሆነ ቢበዛ 250ሚ.ሊ.፡ ከፍተኛ ግፊት/ወተ ማምረት > 2mmol/l ከሆነ ቢበዛ 2000 ሚ.ሊ.

ለግንኙነት፡

ቅድመ ማስጠንቀቂያ የሚቀበል ሆስፒታል፡ "በሽተኛ ቀይ የኢንፌክሽን መወሳሰብ ምልክት አለው"

ወደ ድንገተኛ እርዳታ መስጫ (ወይም ስምምነት ወደተደረገበት መዳረሻ) ይምሩት

ቀይ የኢንፌክሽን መወሳሰብ ምልክት እንዳለ በርክክብ ወቅት ያሳውቁ

ስልክ: 0333 004 6666 ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

የአንቲ - ዲ መርፌ (ከ 10 ሳምንታት በላይ ለሚደረጉ ሕክምናዎች ብቻ)

በአብዛኛዎቹ ሰዎች ላይ ርሄሰስ (አር ኤች) የተባለ የደም ዓይነት ይገኛል። በኣልም ኣቀፍ ደረጃ 85% ያህሉ አር ኤች ፖዘቲቭ ሲሆኑ የቀሩት አር ኤች ኔጌቲቭ ናቸው።

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

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

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

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

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

የደም ምርመራ አር ኤች ነጋቲቭ መሆንዎን ካሳየ፣ እና እርግዝናዎ 10 ሳምንት እና በላይ ከሆነ፡ ከቀዶ ጥገና በኋላ የአንት ዲ መርፌ ይሰጥዎታል። ይህ በደም ዝውውርዎ ውስጥ የገባን፣ ማንኛውንም የአሬች ፖዘቲቭ የደም ሴሎች ያጠፋል።

ይህ የራስዎ አንቲ- ዲ ከመፈጠር ይከለክላል፣ እንዲሁም ለወደፊቱ ከሚፈጠር እርግዝና ጋር የተያያዙ ችግሮችን ያስወግዳል።

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

ይህ ማለት ግን ቀጥለው የሚፈጠር ማንኛውም እርግዝና፣ በሙሉ አር ኤች ፖዘቲቭ ይሆናል ማለት አይደለም። ይህ ሊሆን የሚችለው፣ ጓደኛዎ አር ኤች ፖዚቲቭ 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 እገዛ መስመር

ስልክ: 0333 016 0400

ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

ተደጋጋሚ 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 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።

ለወቅታዊ ዋጋዎች እባክዎ ድረ ገጻችንን ይመልከቱ። **www.nupas.co.uk**

በዚያን ቀን ከእኔ ጋር አንድ ሰው 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 ከሆናቹ፣ እና በሁሉም የህክምና ሂደት ላይ እንዲያጅብዎ ከፈለጉ የቡድናችንን 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 ሕዋስ (ቲሹ) ባለስልጣን መመሪያዎች በ **http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/ Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf** ላይ ሊገኝ ይችላል።

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። ከዚያ በኋላ፡

የግል ምኞቶችዎን በተመለከተ ለመወያየት ከሚችል የቀብር ዳይሬክተር ጋር ልናገናኝዎ 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።የተባለው ፅንስ ማስወረድ መከናወኑን ማሳወቂያ ቅፅ፣ ወደ ጤና ክፍል ይላካል። በሕግ የተዘጋጀው የHSA4 ቅፅ ይዘት ዋና የህክምና መሆንኑን፣ ስለ ፅንስ ማስወረድ ለማሳወቅ በጥቅም ላይ ይውላል። እንዲሁም የጤና ክፍል ለስታትስቲክስ ይጠቀምበታል።

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

አስተያየቶች እና ቅሬታዎች

ይእናንተ እንክብካቤዎ እና ምኞት ለእኛ አስፈላጊዎች ናቸው። እንዲሁም በእያንዳንዱ የእንክብካቤዎ ደረጃ ላይ፣ ከፊተኛ 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

ኢመይል 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 እርስዎን 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 ገጽ፡ **www.nupas.co.uk**

ኤን ኤች ኤስ ቾይስስ (NHS CHOICES)

የወሲባዊ ጤና እና የአካባቢ የወሲብ ጤና አገልግሎቶች መረጃ
ድረ-ገፅ፡ **www.nhs.uk**

ወሲብ፡ ሊነጋገሩበት የሚገባ

ጾታዊ ጤንነትን የተመለከተ መረጃ ለወጣቶች።
የእገዛ መስመር፡ 0300 123 2930
ድረ-ገጽ፡ **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 እቅድ ማውጣት።
ድረ-ገፅ፡ **www.brook.org.uk**

የቤት ውስጥ ጥቃት

ለሁሉም ዓይነት የቤት ውስጥ ጥቃት ሰለባዎች እርዳታ እና ድጋፍ። የእገዛ መስመር፡ 0808 168 9111
ድረ-ገጽ፡ **www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse**

ማስታወሻዎች

ማስታወሻዎች

የቀጠሮ ዝርዝር

1ኛ ቀጠሮ

ቀን፡ ....

ዕለት፡ ....

ጊዜ፡ ....

2ኛ ቀጠሮ

ቀን፡ ....

ዕለት፡ ....

ጊዜ፡ ....

የክምና አጠቃላይ መረጃ

ህክምና	ዕለት:	ጊዜ:	አስተያየት
1 ኛ ደረጃ መድሃኒት ተወስዷል (ሚፊፕሪስቶን)			
2 ኛ ደረጃ መድሃኒት ተወስዷል (4 ሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች)			
ከ 4 ሰዓታት በኋላ ቀሪዎቹን 2 ተጨማሪ የሚሶፕሮስቶል ኪኒኖች ውሰድ			
ህመም ለማስታገሻ ኪኒን ተወስዷል		የኪኒኖቹ ስም:	

ስልክ: 0333 004 6666 ስልክ: (01) 874 0097 (አይሪሽ)

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