ናይ ጥዕና ሓበሬታ
(health information)

ነፍሰ ጾር ምስ ትኾኒ ጸብጻብ ክትገብሪ ዝግበአኪ ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት

(Warning Signs to Report when You're Pregnant)

ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት ምናልባት ዝኾነ ነገር ግጉይ እዩ ንማለት ክኸውን ይኽእል። ካብዞም ዝስዕቡ ሓደ እንተደኣ ኣለኪ ኾይኑ ብቕልጡፍ ንሓኪምኪ፣ ንኣዋላዲ ሓኪም ወይ ከኣ (ንናይ ጥዕና መራኸቢ ደውሊ) Health Link **right away** ወይ ከኣ ብቕልጡፍ ዝኾነ ሕክምናዊ ሓገዝ ክትረኽቢ ግበሪ:

- ቆልዓኺ ምንቅስቃስ እንተቋሪጹ ወይ ከኣ ሳሕቲ ዝንቀሳቀስ እንተኾይኑ
- ጥንስኺ ትሕቲ 37 ሰሙን ኾይኑ ኣብ ጨጓራኺ ሕማም እንተሃሊኪ ወይ ከኣ ዝሞጽእን ዝኸይደን ናይ ሕቆ ሕማም እንተሃሊኪ
- ብሃንደበት ናይ ማህጸን ማይ ከረጢት እንተተበቲኹ ወይ ከኣ ካብ ብልዕትኺ ፈሳሲ ዝወጽእ እንተኾይኑ
- ብዝኾነ ምኽንያት ሙቀትኪ 38oC እንተኾይኑ
- ንገዛእ ርእስኺ እንተጎዲእኺ (ንኣብነት፦ እንተወዲቕኪ)
- ኣብ ጊዜ ሽንቲ ዘቃጽለኪ እንተኾይኑ
- ካብ ርሕምኺ ዝወጽእ ሕማቅ ሽታ እንተሃልዩ
- ብዙሕ ጊዜ ዘውድቀኪ እንተኾይኑ
- ጸረውረው ዘብለኪ ውይ ቀልብኺ ዘጥፍኣኪ እንተኾይኑ
- ገጽኪ፣ ኣእዳውኪ ወይ ከኣ እግርኺ ብሃንደበት እንተሓቢጡ ወይ ከኣ እንተተነፊሑ
- ክሕሸኪ ዘይኽእል ኣዝዩ ብርቱዕ ናይ ርእሲ ቃንዛ እንተሃሊኪ
- ኣብ ሓደ ሰሙን ዉሽጢ ብሃንደበት ብዙሕ ክብደት እንተወሲኽኪ
- ጽልግልግ ዝበለ ናይ ምርኣይ ጸገም ወይ ከኣ ኣብ ቅድሚ ኣዒንትኺ ነጠብጣብ ነገር ዝረአየኪ ተኾይኑ
- ክሕሸኪ ዘይኽእል ብዛዕባ ናይ ጥንስኺ ሕማቅ ስምዒት እንተሃሊኪ
- ናይ ምርባሽ ውይ ጭንቂ ስምዒት እንተሃሊኪ

ካብዞም ዝስዕቡ ሓደ እንተደኣ ኣለኪ ናብ 911 **ሕጂ** ደዉሊ፥

- ከቢድ፣ ድሙቕ ቀይሕ ናይ ብልዕቲ ደም ምፍሳስ እንተሃሊኪ
- ክሕሸኪ ዘይኽእል ሃንደበታዊ ናይ ከብድኺ ብርቱዕ ቃንዛ እንተሃሊኪ
- ናይ ዕሸል ዕትብቲ ኣብ ብልዕትኺ እንተተሰሚዕኪ ወይ ከኣ እንተሪኢኺ

ንቆልዓኽን ኣካልክን ብግቡእ ፈሊጥክዮ ኣለኺ። ናብ ጥዕና መራኸቢ ብምድዋል ናይ ጥዕና ምኽሪ ኣገልግሎት ን 24/7 ምርካብ ይከኣል Health Link ።

811 Health Link
Health Advice 24/7

Alberta Health Services

እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ከምኡውን/ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ኻ ክተራረብ ትኽእል። ዝተሓደሰሉ ለካቲት 2021 ።

ናይ ቅድመ ወሊድ ቓንዛ

(Preterm Labour)

እዚ እንታይ ማለት እዩ?

(What is it?)

ናይ ቅድመ ወሊድ (ብዘይ-ግዚኡ) ቓንዛ ማለት ቅድሚ 37 ሰሙን ዝጅምር ቓንዛ እዩ፣ እዚ ማለት ውድኺ ገና ብቕልጥፉ ክውለድ ይኽእል ማለት እዩ። ቅድም ኢሎም ዝተወለዱ ወይ ከኣ ብጣዕሚ ነኣሽቱ ዝኾኑ ህጻውንቲ ናይ ምትንፋስ ከምኡ ውን ምብላዕ ጸገም ኣለዎም። ኣብዝሓ ጊዜ ኣብ ሆስፒታል ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ውን ይጸንሑ። ቅድም ኢሉ ዝተወልደ ህጻን ኣብ ናይ ህጻውንቲ ዝለዓለ ሓለዋ ክፍሊ (NICU) ውሽጢ ፍሉይ ክንክን እዩ ዘድልዮ።

ናይ ቅድመ ወሊድ ቓንዛ ምልክታት እንታይ እዮም?

(What are the signs of preterm labour?)

ዝኾነ ነገር ትኽክል ከምዘይኮነ ክስመዕኪ ይኽእል።
ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ናይ ኣካላዊ ምልክታት ካህልወኪ ይኽእል፡-

- ኣብ ጊዜ ወርሃዊ ጽግያት ከም ዝስመዕኪ ወይ ከኣ ናይ ዕጋዝ ቓንዛ
  ከም ዝስመዕኪ ናይ ምጭባጥ ስምዒት
- ቅርጥማት (ናይ ግድን ክጎድእ የብሉን)
- ካብ ብልዕቲ ፈሳሲ ምውጽእ ውይ ይነዝዕ
- ካብ ብልዕቲ ደም ምፍሳስ
- ዝተቀየረ ወይ ብዙሕ ፈሳሲ ካብ ብልዕቲ ምህላው
- ዝመጽእን ዝኸይድን ትሑት፣ ፍዝዝ ዝበለ ናይ ሕቆ ቓንዛ
- ህጻን ናብ ምሕኩልቲ ይደፍእ ከምዘሎ ዓይነት ናይ ጸቕጢ ስምዒት (ዝመጽእን ዝኸይድን ጸቕጢ)

ንቲ ሓደጋ ብኽመይ ክቕንሶ ይኽእል?

(How do I reduce my risk?)

ናይ ቅድመ ወሊድ ቓንዛ ኣብ ዝኾነ ጥንሲ ክፍጠር ይኽእል። ብዙሓት ሰባት ብዘይፈለጥዎ ሓደጋታት ኣብ ዘይ-ግዚኡ ዝውለዱ ህጻውንቲ ኣለዋም። ነቲ ሓደጋ ንምንካይ ክትገብርዮም ዘለኪ ሓደ ሓደ ነገራት፡-

- ሽጋራ ምትካኽ ምቁራጽ ከምኡውን/ወይ ከኣ ካብ ሽጋራ ዘትክኽ ሰብ ምርሓቅ
- ኣልኮላዊ መስተ ፣ ኣደንዘዝቲ ዕጽ ከምኡ ውን ጎዳእቲ ወልፍታት ኣይትጠቀሚ
- ጉድኣት ንምዉጋድ ፈትኒ (ንኣብነት፣ ኩሉ ጊዜ ናይ ዉሕስነት ቁልፊ ምልባስ)
- ናይ ስድራ-ቤት ዕንወት እንተጋጥም ሓገዝ ምድላይ

Alberta Health Services

እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ከምኡውን/ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ኻ ክተራረብ ትኽእል። ዝተሓደሰሉ ለካቲት 2021።

- ጭንቀት ንምንካይ ናይ ትልምታትኪ ኮፒ ምጥቃም
- ኣብ ጊዜ ጥንሲኺ ናይ ቅድመ ወሊድ ክትትል እንኮላይ ናይ ኣስናን ክንክን ክትረኽቢ ምግባር

እንታይ ክገብር ይግባእ?
(What should I do?)

ናይ ቕድመ ወሊድ ቓንዛ ምልክትት እንተሃሊኪ ሸዑ ንሸዑ ናብ ሓኪምኪ፣ ናይ ኣዋላዲ ሓኪም ወይ ናብ (ጥዕና መራኸቢ) Health Link rደዉሊ ውይ ከኣ ዝኾነ ሰብ ናብ ሆስፒታል ክወስደኪ ግበሪ። ንናይ ህጻንኪ ጥዕና ዓብዪ ለዉጢ ከምጽእ ይኽእል እዩ።

እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፣ መምርሒ ከምኡውን/ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ኻ ክተራረብ ትኽእል። ዝተሓደሰሉ ለካቲት 2021።