**Amharic / በዋናነት እንክብካቤ ሰጪ**

ከ GP የቀዶ ጥገና ህክምና ጋር እንዴት እንደሚመዘገቡ

የ GP ቀዶ ጥገና ህክምና የጤና ችግር ካለብዎት አብዛኛውን ጊዜ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚያገኙዋቸው ናቸው። ብዙ የጤና ሁኔታዎችን ሊያክሙ የሚችሉ ሲሆን የጤና ነክ ምክር ይሰጣሉ።

አንዳንድ የጤና ሁኔታዎች የላቀ የጤና ባለሙያ ህክምና የሚፈልጉ ሲሆን እነዚህን ህክምናዎችን ለማግኘት በእርስዎ GP መላክ አለብዎት።

በ GP ላይ ምዝገባ ማድረግ በነጻ ነው። የአድራሻ ወይም የስደተኝነት ሁኔታ፣ መታወቂያ ወይም የ NHS ቁጥር ማረጋገጫ ማቅረብ አይጠበቅብዎትም።

ለመመዝገብ ማድረግ የሚችሉት፦

* በኢንተርኔት ቀጥታ መስመር ላይ ለመመዝገብ የሚችሉ መሆኑን ለማየት የ GP ቀዶ ጥገናን ዌብሳይት ላይ ይመልከቱ
* ወደ GP ቀዶ ጥገና ህክምና መደወል ወይም ኢሜይል ማድረግ የሚችሉ ሲሆን እንደ ታካሚ ለመመዝገብ ይጠይቁ

አንዱን እንዲሞሉ ከተጠየቁ [የ GMS1 የመመዝገቢያ ቅጽን ከ GOV.UK ላይ](https://www.gov.uk/government/publications/gms1)ማውረድ ይችላሉ። የህትመት ማሽን ከሌልዎት፣ የቅጹን ኮፒ ለማግኘት የ GP ቀዶ ጥገና ህክምና ክፍል መጠየቅ ይችላሉ።

በቅጾቹ ላይ ለመመዝገብ ወይም ለመሙላት እገዛ የሚፈልጉ ከሆነ፣ ወደ የ GP የቀዶ ጥገና ክፍል ይደውሉ እና እንዲያውቁ ያድርጉት።

የ GP ቀጠሮን ላይ መገኘት

ሊወያዩበት የሚፈልጉትን ነገሮች ላይ ወይም ለሃኪሚዎ ለመንገር ማስታወስ ያለብዎትን፣ እንደ የሚጠቀሙባቸውን መድኃኒት ዝርዝሮችን ላይ አንዳንድ ማስታወሻዎችን ይያዙ።

የእርስዎን የበሽታ ምልክቶችን ዝርዝር፣ መቼ እንደሚጀምርዎት እና ምን የተሻሉ እንዲሆኑ ወይም የከፋ እንዲሆኑ እንደሚያደርጋቸው አካቶ ይጻፉ።

ሆስፒታልዎን ወይም የቀዶ ጥገና ህክምና ክፍልን አስተርጓሚ ወይም የመግባባት እገዛ ከፈለጉ ይጠይቁ።

ግልጽ ስላልሆነልዎት ነገሮች ጥያቄዎችን ለመጠየቅ መፍራት የለብዎትም። እርስዎ እንደገባዎት እርግጠኛ እስከሚሆኑ ድረስ የጤና ባለሙያዎችም ለእርስዎ ተገብውን ገለጻ ያደርጉልዎታል።

ተመልሰው ከመሄድዎ በፊት፣ ቀጥሎ- ምን መሆን እንዳለብዎት እና መቼ እንደሚሆን ማወቅዎን ያረጋግጡ። ይጻፉት።

የእርስዎ መድኃኒት መደብር እርስዎን እንዴት ሊረዳዎት ይችላል

የመድኃኒት ባለሙያዎች በአነስተኛ የጤና ችግሮች ላይ እርስዎን በመድኃኒቶች ለመርዳት የሚችሉ የላቁ ባለሙያዎች ናቸው። የህክምና ምክሮች ሊሰጡ የሚችሉ ሲሆን ለአነስተኛ ህመሞች፣ ማለት እንደ ጉንፋን፣ ብርድ፣የጉሮሮ መቁስል፣ የሆድ ቁርጠት ችግር እና ማሳከክ እና ህመሞችን በተመለከተ መድኃኖቶችን ሊያዙ ይችላሉ።

አብዛኛው መድኃኒት ቤቶች እስከ ምሽት እና በሳምንቱ መጨረሻ ቀናትም ውስጥ ክፍት ናቸው። ቀጠሮ መያዝ አያስፈልግዎትም።

አብዛኛው መድኃኒት ቤቶች በሌሎች ሳይሰሙ ከመድኃኒት ቤቱ ሠራተኞች ጋር አንዳንድ ጉዳዮች ለመወያየት የሚችሉበት የግል የማማከሪያ ክፍል አላቸው።

ሁሉም መድኃኒቶች የሚከተሉትን አገልግሎቶችን ይሰጣሉ፦

* የ NHS ትእዛዞችን ያሰራጫሉ። ትእዛዝ በሃኪም የሚሞላ ቅጽ ሆኖ እርስዎን ከመድኃኒት ቤት የተፈለገውን መድኃኒት ማግኘት እንዲያስችልዎት የቅጽ ዓይነት ነው።
* ተደጋግሞ ለታዘዘው መድኃኒት አገልግሎት ለማግኘት (ከእርስዎ GP ጋር በስምምነት)
* የድንገተኛ የመድኃኒት አቅራቦት፣ በመድኃኒት ባለሙያው ውሳኔ ላይ ይወሰናል (ለድንገተኛ አቅራቦት መክፈል ልኖርብዎት ይችላል)
* ትእዛዝ-የማያስፈልጋቸው መድኃኒቶች ማለት እንደ ፓራስታሞል
* የማይፈለጉ ወይም ቀናቸው ያለፈባቸውን መድኃኒቶችን ማስወገድ
* ስለ መጠነኛ የጤና ችግሮች እና ስለ ጤናማ ኑሮ በተመለከተ እንዴት መሆን እንዳለበት ምክር ይሰጣል

የዓይን ሃኪምን መጎብኘት

ለዓይን ምርመራ የዓይን ሃኪም ጋር በሚሄዱበት ጊዜ፣ ጤናማ ያልሆኑ ነገሮች እና ሁኔታዎችን ለመለየት፣ ማለትም እንደ ዓይን ሞራ ግርዶሽ ወይም ግላኮማ ያሉትን ለመለየትሥልጠና በወሰዱ በኦፍታልሚክ (ophthalmic) ባለሙያ ወይም ኦፕሮሜትሪስቲ (optometrist) ይመረመራሉ።

የኦፕታልሚክ (Ophthalmic) ባለሙያዎች የሚሆኑትን የዓይነ መነጽር ክፈፎችን እና የመመልከቻ ሌንሶችን ያዛሉ። አስፈላጊ ከሆነ፣ ለተጨማሪ ምርመራዎች እርስዎን ለGP ወይም ለዓይን ክሊንኪ ሆስፒታልይልክዎታል።

NHS አዋቅ የሆኑ ሰዎች ሁሉ የዓይኖቻቸውን ምርምራ በየ 2 ዓመታቱ እንዲያደርጉ ምክረሀሳብ ይሰጣል። በአንዱ አግባቢነት ባለው ቡድን ውስጥ ከሆኑ እና ምርመራው በክሊኒክ አስፈላጊ መሆኑ ከታመነ የ NHS የእይታ ምርመራ ክፍያ አያስከፍልም። ቀጥሎ የሚያደርጉት የዓይን ምርመራ ከመድረሱ በፊት የዓይን ችግር ካጋጠመዎት፣ ቀጠሮውን መጠበቅ የማያስፈልግዎት ሲሆን ተመልሰው ዓይንዎትን ሊመረመሩ ይችላሉ።

የዓይን ምርመራውን ተከትሎ የእርስዎን ኦፕታልሚክ (ophthalmic) ባለሙያ የእርስዎን የዓይን ህክምና ማድረግ ትእዛዝን ወይም ለተጨማሪ ምርመራ መላክዎን የሚገልጽ መግለጫ እንድሰጥዎት በሕጋዊ ይገደዳል።

የ NHS ሃኪምን እንዴት ማግኘት ይቻላል

በዚህ ድኅረገጽ ላይ [የ NHS የጥርስ ሃኪምን መፈለግ](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) ይችላሉ።

በመኖሪያ ቤትዎ ወይም በሥራ ቦታው አቅራቢያ ይሁን፣ ለእርስዎ የሚመቸውን በቀላሉ የጥርስ ቀዶ ጥገና ሃኪም ያግኙ እና ማንኛውም የ NHS ቀጠሮዎች የሚኖሩ እንደሆነ ለማየት ሊደውሉላቸው ይችላሉ።

የመጠበቂያ ዝርዝር ውስጥ ሊቀላቀሉ፣ አዳዲስ የ NHS ታካሚዎችን ሊቀበል የሚችል ሌላ የጥርስ ሃኪም ለመፈለግ፣ ወይም በግል (የበለጠ ውድ ሊሆንብዎት ቢችልም) መታየት ይችላሉ።

አስቸኳይ የጤና እንክብካቤ እንደሚያስፈልግዎት ቢያስቡ፣ አንዳንድ የጥርስ ቀዶ ጥገና ሃኪሞች የድንገተኛ የጥርስ ህክምና ቦታዎችን ስለሚሰጡ እና በሃኪሞች ከታመነበት እንክብካቤ ስለሚሰጡ ሁልጊዜ የሚያክምዎትን የጥርስ ሃኪምን ያግኙ።

ለድንገተኛ የጥርስ ህክምና አገልግሎት ሊያገኝዎት የሚችለው፣ NHS 111 ማግኘት ይችላሉ።

በ NHS ላይ ምን ዓይነት የጥርስ ህክምና አገልግሎቶች ይገኛሉ?

NHS የእርስዎን አፍ፣ ጥርስ እና ምግብ መፍጨትን ጤናማ እና ከህመም ነጻ ሆነው እንዲጠበቁ የሚያስፈልገውን በህክምና አስፈላጊ የሆኑትን ህክምና ይሰጣል።

የእርስዎ የጥርስ ሃኪም የትኛው ህክምና በ NHS ሊሰጥ እንደሚችል እና የትኛው በግል የህክምና ተቋም ብቻ ሊሰጡ እንደሚችሉ፣ እና ከእያንዳንዱ አገልግሎት ጋር የተያያዘውን ወጪዎችን በተመለከተ ግልጽ ሊይደርግ ይገባዋል።

የእርስዎን የጥርስ ሃኪም ለባንድ 2 (Band 2)፣ ለባንድ 3 (Band 3 ) ወይም ለ NHS ቅይጥ ህክምና እና ለግል የህክምና ተቋም ህክምናዎች የሚያስገልጉትን የህክምና ዕቅድን በጽሑፍ መስጠት ይኖርበታል።

የእርስዎን የህክምና ዕቅድ በጥርስ ሃኪም የተሰነደ ህክና እና ተያያዥ ወጪዎችን ያስቀምጣል።

የተለመዱ የጥርስ ህክምናዎች ተከፍል በ NHS ላይ የሚገኙት የሚያካትተው፦

* ሽፋኖች እና ማገጣጠሚያዎች
* የጥርስ እብጠት
* የተፈጥሮ ያልሆነ (ሰው ሰራሽ ጥርስ)  
  ኦርቶዴንቲክስ (Orthodontics)
* የጥርስ ሥር ህክምናዎች
* ማስተካከል እና ማጽዳት
* የመንጋጋ ጥርስ ማስወገድ
* ነጭ መሙላት

**የወሊድ**

ለመውለድ የደረሱ ነፍሰ ጡር ሆነው UK ደርሰው ከሆነ፣ ወይም በምጥ ላይ እንደሆነ አስበው ከሆነ እና አዋልጅ ከሌልዎት፣ ወይም አዋላጅዎን እንዴት ማግኘት እንደሚገባዎ ካላወቁ፣ በአከባቢዎ የሚገኘውን የወሊድ አገልግሎት[እዚህ](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) ማግኘት ይችላሉ።

አዋላጆች ለሴቶች እና እርጉዝ በሚሆኑበት ጊዜ ደግሞ ለቤተሰቦቻቸው የሚሰጡ ሲሆን፣ በምጥ ጊዜ ሁሉ እና ልጅ ከወለዱ በኃላ ባለው ጊዜ ውስጥም የጤና እንክብካቤ እና ድጋፍ ይሰጣሉ።

አዋላጆች ብዙውን ጊዜ የጤና ባለሙያዎችን የሚመሩ እና ነፍሰጡር የሆነ ሰው የሚያገኙት ሲሆኑ፣ ማስረጃን-መሰረት ያደረገ መረጃን የሚያቀቡ እና ስላሉት አማራጮች እና በእርግዝናዎ ጊዜ ሁሉ የሚቀርቡትን አገልግሎቶችን በተመለከተ መረጃን ላይ የተመሰረተን ምርጫን ለማድረግ እንዲችሉ ይረዳሉ።

የእርስዎን የ NHS የእርግዝና ጊዜ ጉዞ

ነፍስጡር መሆንዎን እንዳወቁት ወዲያውኑ አዋላጅ ወይም GP ጋር ይሂዱ። ይህም የእርስዎን እርግዝና (ጽንስን ሂደት) ክትትል ለማስመዝገብ እንዲችሉ እና ሁሉንም መረጃዎችን ማግኘትዎን እርግጠኛ ለመሆን እንዲሁም ጤናማው የእርግዝና ጊዜ እንዲኖርዎት የሚያስፈልግዎትን ነገር ለማገዝ ይችላሉ።

ለመጀመሪያ ጊዜ ከአዋላጆች ጋር የሚኖርዎት ቀጠሮ የእርግዝናው ጊዜ 10 ሳምንታት ከመሆንዎ በፊት መሆን አለበት። ለአንድ ሰዓት ያህል ጊዜ ልወስድብዎት የሚችል ሲሆን የእርስዎ አዋላጅ ለእርስዎ መብት የሆኑንት እንክብካቤዎች ማግኘትዎን ለማረጋገጥ ጥያቄዎችን ይጠይቅዎታል።

ከ 10 ሳምንታት በላይ የሆኑ ነፍሰጡር ከሆኑ እና እስከ አሁን GP ወይም አዋላጅ ጋር ካልሄዱ፣ በተቻለ መጠን ፈጠን ብለው GP ወይም አዋላጅ ባለሙያን ያግኙ። በፍጥነት ይጎበኟቸው እና የእርግዝናዎ (የጽንስዎ) እንክብካቤ ለመጀመር ይረዱዎታል።

NHS በእንግልዝ አገር ውስጥ የሚሰጥዎት፦

* የእርስዎን ጤና እና የልጅዎ ዕድገት ለማየት 10 የእርግዝና ቀጠሮዎችን (ከዚያ በፊት ልጅ ካልዎት 7 ጊዜ)መታየት
* ልጅዎ አንዳንድ ሁኔታዎችን፣ ማለትም የሰውነት በሽታ መከላከል አነስተኛ መሆን ዕድል መኖሩን ለማግኘት ምርመራ ማድረግ
* ጨብጥ፣ ኤችአይቪ እና ሄፕታይተስ ቪ የተባለው በሽታ ስለመኖሩ ለማረጋገጥ የደም ምርመራ
* ከዘር የሚተላለፊ የደም መዛባቶች (የቀይ የደም ሴል መዛባት እና በዘር የሚተላለፉ)

እርስዎ ወይም ልጅዎ የሚፈልጋቸው ከሆነ በርካት ያሉት የክትትል ቀጠሮዎች ይሰጥዎታል። የእርስዎ ቀጠሮዎች በቤትዎ፣ በልጆች ማዕከል፣ በ GP የቀዶ ጥገና ክህምና ወይም በሆስፒታል ሊደረጉ ይችላሉ።

የእርስዎ የቅድመ ወሊድ ክትትል ቀጠሮዎች

በእርግዝናዎ ጊዜ በርካት ያሉ የቅድመ ወሊድ ክትትል ቀጠሮዎች ልኖርዎት የሚችል ሲሆን፣ የአዋላጅ ባለሙያው ወይም አንዳንድ ጊዜ ደግሞ የቀሊድ ተከታታይ ሃኪም (በእርግዝና ልዩ ሥልጠና ያለው ሃኪም) ሊያገኙ ይችላሉ።

የእርስዎን እና የልጅዎን ጤና ይመረምራሉ፤ ጠቃሚ መረጃ የሚሰጥዎት ሲሆን ለማንኛውም ጥያቄዎችም መልስ ይሰጣሉ።

የመጀመሪያ ቀጠሮዎ የእርግዝና ጊዜዎ በ 8 እና በ 12 ሳምንታት መካከል ሲሆንዎት መደረግ ያለበት ሲሆን የእርስዎ የአዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃኪምዎ ማድረግ የሚገባው፦

* በእጅ የሚይዙትን ማስታወሻዎችን እና የእንክብካቤ ዕቅድን ይሰጥዎታል
* በእርግዝናዎ ጊዜ ሁሉ ሊያገኙትን የሚገባውን እንክብካቤ ያቅዳል
* የእርስዎን ቁመት እና ክብደት ይለካሉ፤ ደግሞም የልጅዎን የቁመት እና ክብደት ማጠቃለያን (BMI) ያሰላሉ
* የደም ግፊትዎን ይለካሉ ደግሞም ፕሮቲን ስለመኖሩ የእርስዎን ሽንት ይመረምራሉ
* የእግዝና ጊዜ የስኳር መጠን መጨመር ስጋትን ወይም ቅድመ-ኤክላፕሲያ መጨመር መኖሩን ይመለከታሉ
* ምርመራዎችን የሚሰጥዎት ሲሆን ማንኛውንም ውሳኔ ከመስጠትዎ በፊት ምን እንደሚካተትበትን መረዳት እንዳለብዎት ማረጋገጥ
* የአእምሮ ጤናዎን ለመገምገም የስሜትዎን ሁኔታ መጠየቅ

የሚከተሉት ነገሮች ካሉ ለአዋላጅ ባለሙያ ወይም ለሃኪምዎ መናገር አስፈላጊ ነው፦

* ስለማንኛው ነገር አዝነው ከሆነ እና ለእርስዎ እንክብካቤ የታቀደውን ማንኛውንም ነገር ያልተረዱ ከሆነ
* በባለፈው የእርግዝና ወይም የወሊድ ጊዜ ውስብስብ የሆኑ ጤና ነክ ነገሮች፣ ማለትም ቅድመ-ኤክላምፕሲያ ወይም ጊዜ ሳይደር መወለድ ካለ
* ረዘም ላለ የጤና ችግር፣ ማለትም ለስኳር በሽታ ወይም ለከፍተኛ የደም ግፊት ህክምና ተደርጎልዎት ከሆነ
* እርስዎ ወይም ማንኛውም ቤተሰብ ቀደም ብሎ የጤና ችግር ያለበትን ልጅ ወልዶ ከሆነ (ለምሳሌ፦ የስፓይናል ኮድ)
* የጤና ችግር ያለበት ከቤተሰብ የሚተላለፊ የጤና ታሪክ ካለ (ለምሳሌ፦ የቀይ የደም ሴል መዛባት ወይም በሽታ)
* እርስዎ -ወይም የልጅዎ ወላጅ አባት- በዘር የሚተላለፊ ተላላፊ የጤና ችግር ማለትም የቀይ የደም ሴል መዛባት ወይም በዘር የሚተላለፊ በሽታ ስለመኖሩ የሚያውቁትን
* የተዋልዶ ህክምና ወይም በልግስና የተሰጠ የሴት እንቁላል ወይም የወንድ ዘርን ካለ
* በቤት ውስጥ በሚሆኑበት ጊዜ ደኅንነት አለመስማት እና በድፍረት ለአንድ ሰው ለመናገር የሚፈልጉ ከሆነ

በጣም በአስቃቂ ሁኔታ ላይ የሚገኑ ከሆነ ወይም ተጨማሪ ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ ይህ ቀጠሮ ለእርስዎ አዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃክምዎ ለመናገር መልካም አጋጣሚ ነው።

ይህ በቤት ውስጥ ባለ ጥቃት ወይም አመጽ፣ የግብረስጋ ግንኙነት ማንገላታት ወይም የሴት ልጅ የብልት ግርዛት የተነሳ ሊሆን ይችላል።

**ከ 8 እስከ 14 ሳምንታት፦**ልጅዎ መቼ ሊወለድ እንደሚችል ለመገመት እና የልጅዎን አካላዊ ዕድገት ለመገመት የአልትራሳውንድ ምርመራ

**ከ 18 እስከ 20 ሳምንታት፦**የልጅዎን አካላዊ ዕድገትን ለማረጋገጥ አልትራሳውን ስካን ማድረግ ለኤአይቪ፣ ለጨብጥ እና ለሄፕታይቴስቢ ምርመራ እንደገና ይሰጣል።

**28 ሳምንታት፦**የእርስዎን የአዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃኪም የጽንስዎን መጠን ይለኩ እና የደም ግፊትዎን እና ሽንትዎን ይመረምራሉ። በርካታ ምርመራዎችን እና የመጀመሪያውን የእርስዎን አንቲ-ዲ (anti-D) ህክምናን እርስዎን የሙከራ ምርመራውን ነጌቲቭ ከሆኑ ይሰጥዎታል።

**34 ሳምንታት፦** የእርስዎን አዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃኪም ለምጥ እና ለወሊድ ስለመዘጋጀት፣ እንዴት እውነተኛ ምጥ መለየት እንደሚቻል፣ በምጥ ጊዜ እንዴት ህመምን መቋቋም እንደሚቻል፣ እና የወሊድ ዕቅድን በተመለከተ ለእርስዎ መረጃ መስጠት አለባቸው። የማንኛውንም ምርመራ በተመለከተ ከእርስዎ ጋር ይወያዩ እና የደም ግፊት እና የሽንት ምርመራ ያድርጉልዎታል።

**36 ኛው ሳምታት፦** የእርስዎ የአዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃኪምስለጡት ማጥባት፣ አዲስ ለተወለደው ልጅዎ ሊደረግ ስለሚገባ እንክብካቤ፣ ስለ ቫይታሚን ኬ እና አዲስ ለተወለደው ልጅዎ ምርመራዎችን ማድረግ፣ ልጅዎን ከወለዱ በኋላ ስለራዎ ጤንነት፣ "ቆዳው መልኩን ለውጦ" ስለሚወለድ ሕጻን፣ እና ከወሊድ በኋላ ስለሚፈጠረው የስሜት መረበሽን በተመለከተ መረጃ ሊስጥዎት ይገባል።

**38 ኛው ሳምንታት፦**የእርስዎን የአዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃኪም እርግዝናዎ ከ 41 ሳምንታት በላይ ከዘገየ ምን እንደሚፈጠር ያሉትን አማራጮች እና ምርጫዎችን በተመለከተ ከእርስዎ ጋር ይወያያል።

**41 ኛው ሳምንታት፦**የእርስዎን የአዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃኪም የዕንሱን መጠን መለካት፣ የእርስዎን የደም ግፊት መለካት እና ፕሮቲንን በተመለከተ ሽንት መመርመር፣ የሽፋን ማጽጃ ማቅረብ እና የምጥ መርፌን በተመለከተ ያሉት አማራጮች እና ምርጫዎች ከእርስዎ ጋር መወያየት አለበት።

ይህ የመጀመሪያው እርግዝና ከሆነ፣ የእርስዎን የአዋላጅ ባለሙያ ወይም ሃኪም የእርስዎን ጽንስ መጠን በሚለኩበት እና የእርስዎን የደም ግፊት እና ሽንት በሚመርምሩበት ቀናት ቀጠሮዎችን በ**25 ኛው ሳምንት**፣ **በ 31 ኛው ሳምንት** እና **በ 40 ኛው ሳምንት** ይሰጥዎታል።

ልጅዎትን በ 42 ኛው ሳምንት መውለድ ካልቻሉ እና የምጥ መርፌን ካልመረጡ፣ ተጨማሪ የልጁን ክትትል የማድረግ ዕድል ሊሰጥዎት ይገባል።

የምጥ ደረጃዎች እና ወሊድ

**1ኛ ደረጃ ምጥ**

ምጥ በሚጀምርበት ጊዜ፣ ማዕጸንዎ መለስለስ ይጀምር እና ከዚያ ይከፍታል። ይህ የድብቅ ምዕራፍ ተብሎ የሚጠራ ሲሆን መደበኛ ያልሆነ መኮማተሮች ሊሰማዎት ይችላል። ዋናው ምጥ ከመምጣቱ በፊት፣ በርካታ ሰዓታትን፣ ወይም ቀናትን እንኳ ሊወስድ ይችላል።

የሚከተሉት ከገጠምዎት የአዋላጅ ባለሙያዎን ያግኙ፦

* የማዕጸንዎ መኮማተር እና መላላት መደበኛ ይሆን እና በእያንዳንዱ 10 ደቂቃዎች ጊዜ ውስጥ 3 ጊዜ ይኖርዎታል።
* የሽርቲ ውሃ ይፈሳል
* የማማጥ ሁኔታዎ በጣም ጠንካራ ይሆን እና የህመም ማስታገሻ ይፈልጋሉ
* ለማንኛውንም ነገር የሚያሳስብዎት ካለ

የእርስዎ አዋላጅ ባለሙያ ምጥዎ ምን ያህል ደረጃ ላይ እንደረሰ ለማወቅ መደበኛ የሆነ የማዕጸን ክትትል ያድርግልዎታል። እነዚህን የማይፈልጉ ከሆነ፣ ማድረግ አይኖርብዎትም።

ማዕጸንዎ ልጅዎን ሊያሳልፍ በሚችል ደረጃ እስከ 10 ሴንቲ ሜትር መክፈት አለበት። ይህ እንግዲህ ሙሉ በሙሉ ማዕጸን የመክፈት ምጥ ማለት ነው።

**2ኛ ደረጃ ምጥ**

የእርስዎ አዋላጅ ባለሙያ ልጅዎን ለመውለአድ ምቹ የሆኑ ቦታ በመፈለግ ይረዳዎታል። ማዕጸንዎ ሙሉ በሙሉ በሚከፍትበት ጊዜ፣ ልጅዎ ወደ ማዕጸንዎ ማውጫ ጫፍ ላይ በተጨማሪ ወደ ታች ይመጣል። በዚህ ጊዜ ለመግፋት ሊጠየቁ ይችላሉ።

እንዴ የልጅዎ ራስ ከወጣ፣ አብዛኛው የምጥ ጣሪ ተጠንቋል ማለት ነው። ሌላው የሰውነት ክፍል አብዛኛውን ጊዜ በ 2 ወይም በ3 ግፊቶች ይወጣል።

አብዛኛውን ጊዜ የተወለደውን ልጅዎን ወዲያውኑ እንዲያቅፉ እና አንድ ላይ ቆዳ -ለቆዳ- ንክክ በማድረግ እንድደሰቱበት ይሰጥዎታል።

በሚፈልጉበት ጊዜ ፍጥነት ልጅዎን ጡት ሊያጠቡት ይችላሉ። በሀሳብ ደረጃ፣ ልጅዎ በተወለደ በ 1 ሰዓት ጊዜ ውስጥ የመጀመሪያውን የጡት መጥባት ያደርጋል።

**3ኛው ደረጃ ምጥ**

3ኛው ደረጃ ምጥ ልጅዎ ከተወለደ በኋላ የሚከሰት ሲሆን፣ ማዕጸንዎ በሚገፋበት ጊዜ እንግዴ ልጅ በማዕጸን በኩል ይወጣል።

**በቀዶ ጥገና የመውለድ ክፍል**

በቀዶ ጥገና የመውለድ ክፍል፣ ወይም ሲ-ሴክሽን፣ የእናት ሰውነትን በሆድ እና በማዕጸን በኩል በመቅደድ ልጁ እንዲወለደ የሚደረግበት የቀዶ ጥገና ህክምና ዓይነት ነው። ሰውነት መቅደዱ ብዙውን ጊዜ የሚደረገው በሆድ፣ ከማዕጸን ከፍ ብሎ ባለው ቦታ አከባቢ ላይ ነው።

በቀዶ ጥገና ህክምና ማዋለድ ከፍተኛ ደረጃ የሚባለው የቀዶ ጥገና ህክምና ሲሆን በርካታ የሆኑ ስጋቶች ይኖሩታል፤ ስለዚህ ለእርስዎን እና ለልጅዎ ደኅንነቱ የተጠበቀ አማራጭ ሲሆን ብቻ ይደረጋል። በ UK ውስጥ ከ 4 ነፍሰጡር እናቶች ውስጥ 1 በቀዶ ጥገና ህክምና ይወልዳሉ።

በቀዶ ጥገና ህክምና መውለድ ታቅዶበት (እንደአማራጭ) የሚደረግ ሂደት ነው ወይም በማዕጸን መውለድ ከፍተኛ አደጋ ሊኖረው እንደሚችል ከታሰበ በድንገተኛ ሊደረግ የሚችል ነው።

ታቅዶበት የሚደረግ በቀዶ ጥገና ህክምና መውለድ አብዛኛውን ጊዜ በእርግዝናው በ 39 ኛ ሳምንታት ጀምሮ የሚደረግ ነው።

**ከወሊድ በኋላ እና ድኅረወሊድ እንክብካቤ**

ከወሊድ በኋላ ወዲያውኑ በቀጥታ ከልጅዎ ጋር የቆዳ-ለቆዳ ንክክ ማድረግ እንዲሞቀው ወይም እንዲሞቃት ሊያደርጋት የሚችል ሲሆን ጡት ማጥባትን ለማስጀመር ሊረዳ ይችላል። አንዳንድ ልጆች ከወሊድ በኋላ ወዲያውኑ ሊጠቡ የሚችሉ ሲሆን አንዳንዶች ግን ረዘም ያለ ጊዜ ይወድባቸዋል።

የአዋላጅ ባለሙያዎች መረጡም አልመረጡ ሊረዱዎት የሚችሉት፦

* ጡት ማጥባት
* የዱቄት ወተት ማጠጣት
* ጡት እና ጡጦን ማቀናጀት

የልጆች ሃኪም (የልጆች ሃኪም ባለሙያ)፣ የአዋላጅ ባለሙያ ወይም አዲስ የተወለደው (የጨቅላው) ነርስ ልጅዎ ደኅና መሆኑን የሚያይ ሲሆን ከተውለደ በ 72 ሰዓታት ውስጥ አዲሱ የተወለደው ልጅ አካላዊ ምርመራ ይደረግለታል ወይም ይደረግላታል። ከተወለዱ በኋላ ባሉት ጥቅት ቀናት ውስጥ ጥቅት ክብደት መቀነስ ለጨቅላ ሕጻናት የተለመደ ነው። ከዚህ በኋላ የተወሰነ ክብደት መጨመር ልጅዎ ጤናማ እና ደህና አድርጎ እየተመገበ መሆኑ ምልክት ነው።

**ልጅዎን ማስመርመር እና ማሳየት**

ከተወለደ በኋላ ከ 5 እስከ 8 ቀናት ውስጥ፣ ለልጅዎ 2 ምርመራ ዕድል ይሰጥዎታል።

* አዲስ ለተወለደ የሚደረግ የመስማት ምርመራ
* የደም ነጠብጣብ (ደም በመውሰድ የሚደረግ) ምርመራ
* ልጅዎ በልዩ እንክብካቤ ማድረጊያ ውስጥ ካለ፣ እነዚህ ምርመራዎች እዚያው ይደረጋሉ። ልጅዎ በቤትዎ ከሆነ፣ ምርመራዎቹ በማኅበረሰብ የአዋላጅ ባለሙያ ቡድን አማካይነት በቤትዎ ይደረጋሉ።

ቀደም ባሉ ጊዜያት፣ የአዋላጅ ባለሙያ ልጅ ላይ የሚከተሉት ምልክቶች ስለመኖራቸው ይመለከታል፦

* መገርጣትን
* የእምብርት ወይም የዓይን ኢንፌክሽን
* በአፍ ውስጥ የሚገኝ ኢንፌክሽን

**እርስዎ ከወሊድ በኋላ**

ለእርስዎ የተመደቡ የወሊድ እንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞች ከወሊድ በኃላ ያለው የእርስዎን በደህና ማገገምን ያረጋግጣሉ። የእርስዎን የሙቀት መጠን፣ የልብ ምት እና የደም ግፊት ይለካሉ። ማዕጸንዎ ሟሾ ወደ ቀደመው መጠኑ መመለሱን እርግጠኛ ለመሆን የእርስዎን ሆድ (ቀፈት) በእጃቸው ነክተው ያረጋግጣሉ።

እንዳንድ ሴቶ ማዕጸናቸው ሲሞሽሽ፣ በተለይም ደግሞ ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ የሆድ ህመም ይሰማቸዋል። ይህ የተለመደ ነው።

**የአዋላጅ ባለሙያን ወይምየሚጎብኝዎንት የጤና ባለሙያ ማየት**

በሆስፒታል ወይም የአዋላጅ ባለሙያ ባለበት ወልደው ከሆነ እና እርስዎ እና ልጅዎ ደህና ከሆኑ፣ ልጅዎ ከተወለደ በኋላ ከ 6 እስከ 24 ሰዓታት ውስጥ ወደ ቤትዎ እንዲሄድ ሊፈቀድልዎት ይችላል።

የአዋላጅ ባለሙያዎች በቤትዎ ወይም በልጆች ማዕከል ልጅዎ ቢያንስ 10 ቀናት እስከሚሞላው ድረስ እርስዎን ለመጎብኘት በስምምነት ላይ የተመሰረተ እቅድ ያደርጋሉ። ይህም እርስዎ እና ልጅዎ ደኅናን መሆናችሁን ለማረጋገጥ እና በእነዚህ ጥቅት ቀናት ውስጥ እርስዎን ለመርዳት ነው።

**ምን ያስባሉ**

ከወሊድ በኋላ በመጀመሪያው ሳምንት ላይ ስሜትዎ ሊቀዘቅዝ፣ እንባ እንባ ማለት፣ ወይም ስጋት ሊሰማዎት ይችላል። ይህ የተለመደ ነው። ይህ ስሜት ከወለዱ በኋላ ከ 2 ሳምንታት በላይ ከቆየ ወይም ቆይቶ ከተከሰተ፣ የድኅረወሊድ መጫጫን ምልክት ሊሆን ይችላል።

የድኅረወሊድ መጫጫን እና ስጋት የተለመደ ሲሆን፣ ለዚህም ህክምና አለው። ድብርት ወይም ስጋት እንዳለብዎት የሚሰማዎት ከሆነ ለአዋላጅ ባለሙያ፣ ለ GP፣ ወይም እርስዎን ለሚጎበኝ የጤና ባለሙያ በተቻለ ፍጥነት ያውሩት።

**ወሊድን ማስመዝገብ**

በእንግሊዝ፣ በዌልስ እና በሰሜን አየርላንድ አገር የሚደረጉ ወሊዶች በሙሉ ልጁ በተወለደ በ 24 ሰዓታት ውስጥ መመዝገብ አለበት።

ይህ ልጁ የተወለደበት አከባቢ በሚገኘው የአከባቢው የምዝገባ ቢሮ ወይም ከመውጣትዎ በፊት በሆስፒታሉ ውስጥ ማደረግ አለብዎት። ወሊዱን እዚያ ማስመዝገቡ ይችሉ እንደሆነ ሆስፒታሉ እራሱ ይነግርዎታል።

ልጁ በተወለደበት ቦታ ላይ ውልደቱን ማስመዝገብ ካልቻሉ፣ ወደ ሌላ የማመዝገቢያ ቢሮ ሄደው ማስመዝገብ የሚችሉ ሲሆን የእርስዎን ዝርዝር መረጃ ለሚመለከተው ቢሮ ይልካሉ።

እግጠኛ ካልሆኑ የእርስዎን አዋላጅ ባለሙያ፣ የሚጎበኝዎትን የጤና ባለሙያ ወይም GP ስለዚህ ጉዳይ ለምክር ይጠይቁ።

**የአእምሮ ጤንነት**

የአእምሮ ጤንነት አገልግሎቶች በ NHS በነጻ ይሰጣሉ። የእርስዎን የአእምሮ ጤና አስፈላጊ ሲሆን ከፈለጉ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

የ NHS የአእምሮ ጥዔና አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ።

**ለ GP ይናገሩ**

ስለ አእምሮ ጤንነት የእርስዎ GP ማናገር የሚችሉ ሲሆን ለፍላጎትዎ ትክክለኛውን የአእምሮ ጤና አገልግሎትን ለማግኘት ሊረዱዎት ይችላሉ። ይህም ደግሞ የ GP መላክ ተብሎ ይታወቃል።

**የአእምሮ ጤና መላክ እንዴት ይሰራል**

ስለ አእምሮ ጤንነትዎ GP ን በሚያናግሩበት ጊዜ እርስዎን ያደምጣሉ፤ ምክር ይሰጥዎታል ደግሞም ለእርስዎ እጅግ ጠቃሚ ነው ብለው ወደሚያስቡት የአእምሮ ጤና አገልግሎት ጋር እርስዎን ያሳውቅዎታል።

እነዚህ አገልግሎቶች ከእርስዎ የ GP የቀዶ ጥገና ህክምና ክፍል፣ ከአከባቢዎ የጤና ማዕከል ወይም ከማኅበረሰብ አደባባይ፣ የላቀ ሥልጠና ካላቸው የአእምሮ ጤና ክሊኒክ ወይም ሆስፒታል ስፔሻሊስት ይገኛሉ።

የእርስዎ GP ወደ ንግግር ህክምና አገልግሎት ወይም ለተጨማሪ ምክር ወይም ለህክምና ወደ አእምሮ ጤና አገልግሎት ስፔሻሊስት ሊልክዎት ይችላል። ህክምናው አንድ-ለአንድ በሆነ መንገድ ወይም በቡድን ከሌሎች ተመሳሳይ ችግር ካለባቸው ጋር ይሰጣል። የንግግር ህክምና አንዳንድ ጊዜ አጋሮችን እና ቤተሰቦችን ሊያሳትፍ ይችላል።

**ራስን-መላክ**

ከGP ጋር መነጋገርሳይስፈልግዎ ሊጠቀሙ የሚችሉ አንዳንድ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች አሉ።

የንግግር ህክምናዎችን በ[የሥነልቦና ህክምናዎችን በተሻሻለ መንገድ ማግኘት (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/) ለማግኘት ራስዎን-በመላክ መንገድ ሊጠቀሙት ይችላሉ።)

እነዚህ አገልግሎቶች የሚሰጡት፦

* የንግግር ህክምና፣ ማለትም የአእምሮ ባህርይ ህክምና (CBT)፣ ማማከር፣ ሌሎች ህክምናዎች፣ እና የተመራ ራስን-መርዳት
* ለተለመዱ የአእምሮ ጤና ችግሮች፣ እንደ ስጋት ወይም ድባቴ እርዳታ መስጠት

**አስቸኳይ የአእምሮ ጤና እገዛ**

የአከባቢ የ NHS አስቸኳይ የአእምሮ ጤና ችግር የእገዛ መስመሮች በእንግሊዝ አገር ለሚኖሩ በሁሉም ዕድሜ ለሚገኙ ሰዎች ነው። ለእርስዎ፣ ለጅዎ ወይም ለሌላ እርስዎ ለሚያግዙት ሰው ከአእምሮ የጤና ባለሙያ ምክር ለማግኘት ቀን ላይ በየትኛው ሰዓት መደወል ይችላሉ። የአከባቢን የእገዛ መሰመር ያግኙ ነገር ግን [ይህን ዌብሳይት](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline)ይጎብኙ።

አሁን እገዛ ከፈለጉ፣ እና ምን ማድረግ እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ወደ 111.nhs.uk or call 111 ሄደው ይጎብኙ።

ድንገተኛ ነው ብለው ካሰቡ፣ አቅራቢያዎ ወደሚገኘው ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ላይ ይደውሉ።

**እያንዳንዱ አእምሮ ዋጋ አለው**

የአእምሮዎን ጤና ለመጠበቅ ሊወስዷቸው የሚገቡ ቀላል እርምጃዎች አሉ።

የ[ሁሉም አእምሮ ዋጋ አለው ዌብሳይት](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/)ደኅንነትዎን ለማሻሻል እንዲረዳዎት፣ እንዲሁምበመተኛት ላይ ተግባራዊ የሆነ ጠቃሚ ሀሳቦች፣ በገንዘብ ምክንያት የሚመጣን ስጋትእናራስን-ስለመንከባከብ ሙያዊ ምክርን ይሰጣል።