ኣብ ከብደይ ናይ ዘሎ ህጻን ምንቅስቓሳት ብኸመይ ክቆጽር ይኽእል፧

- ኣብ ምቹእ ኩነታት ማለት ኮፍ ክትብሊ ወይ ብጎኒ ክትድቅሲ ትኽእሊ። ሓደ ኢድኪ ወይ ክልተ ኣእዳውኪ ኣብ ከብድኪ ግበሪ።

- ምንቅስቓስ እቲ ኣብ ከብድኺ ዘሎ ህጻን ክትሰምዒ ከለኺ፡ ሓደ ክልተ እናበልኪ ቁጸሪ። ብሓደ ግዜ ብዙሕ ምንቅስቓስ እንተ ተሰሚዑኪ፡ ዝተሰመዓኪ ነፍስ ወከፍ ምንቅስቓስ ቁጸሪ።
- ነዚ ምንቅስቓስ ክትፈቕዲ ዝጀመርክሉ ዕለትን ሰዓትን ኣብ ናይ ህጻን ምንቅስቓስ መቁጸሪ ቻርት መዝግቢ።
- እቲ ኣብ ከብድኺ ዘሎ ህጻን ኣብ ዝንቀሳቐሰሉ ነፍስ ወከፍ ግዜ፡ ኣብቲ ቻርት ምልክት ብምግባር መዝግቢ።

ብመዓልቲ ሓደ ግዜ ኣብ ዝኾነ ዝሰማምዓኪ ግዜ ናይቲ ኣብ ከብድኺ ዘሎ ህጻን ምንቅስቓስ ፍቐዲ። ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ሽድሽተ ወይ ካብ ሽድሽተ ንላዕሊ ምንቅስቓሳት ክስምዓኪ ይግባእ።

- ሽድሽተ ምንቅስቓሳት ምስ ፈቐድኪ፡ ምቁጻር ደው ኣብሊ።
- ምቁጻር ደው ዘበልክሉ ሰዓት መዝግቢ።
- ካብ ክልተ ሰዓታት ንላዕሊ ኣይትፍቐዲ።

ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት፡ ሽድሽተ ምንቅስቓስ እንተዘይተሰሚዑኒከ፧

ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ካብ ሽድሽተ ዝውሕድ ምንቅስቓሳት እንተ ቆጺርኪ፡ ግዜ ከየጥፋእኪ ተቀላጢፍኪ ናብ ሆስፒታል ወይ ማእከል መሕረሲ ኪዲ።

ኣብ ቦታ ሕክምና፡ ኣብ ከብድኺ ናይ ዘሎ ህጻን ሕርመት ልቢን ምንቅስቓሳትን ብመሳርሒ ይምርመር። እዚ ዓይነት መርመራ ጸቕጢ ዘይፈጥር መርመራ ተባሂሉ ይፍለጥ።

ትነብርሉ ቦታ (ኣድራሻኺ) ካብ ሆስፒታል ወይ ማእከል መሕረሲ ኣዝዩ ርሑቕ እንተኮይኑ፡ ዘድልይ ምኽሪ ንምቅባል፡ ምስቲ ሕክምና ንዝህበኪ ኣካል ብቕልጡፍ ተራኸቢ።

ብዛዕባ ምንቅስቓስ ከብድኺ ዘሎ ህጻን

መብዛሕቱ ግዜ፡ ንጡፍ ህጻን (ናጽላ) ጥዑይ ህጻን እዩ። ዕለት ዕለት ኣብ ከብድኺ ዘሎ ህጻን ክዝርጋሕ፡ ክራጋሕ፡ ኮረር ክብልን ክገላበጥን ክሎ ክስምዓኪ እዩ። ገለ ህጻናት ካብ ካልኦት ህጻናት ንላዕሊ ኣዝዮም ንጡፋት እዮም። ኩሎም ህጻናት ዝድቅሱሉን ኣብቲ ናይ ድቃስ ግዜ ድማ ንጡፋት ዘይኮኑሉን ሰዓታት ኣሎ። እቲ ኣብ ከብድኺ ዘሎ ህጻን ንጡፍ ኣብ ዝኾነለን ሰዓታት፡ ናይቲ ህጻን ናይ ምንቅስቓስ ልምድታት እናፈለጥኪ ትኸዲ።

እቲ ኣብ ከብድኺ ዘሎ ህጻን ካብ ዝጥነስ ዕስራን ሸሞንተን ሰሙናት ካብ ዝገበረሉ ግዜ ክሳብ ዝውለደሉ ግዜ፡ ኣብ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ ናይቲ ህጻን ምንቅስቓስ ክስምዓኪ ይግባእ።

ኣብ ግዜ ጥንሲ፡ ናይቲ ኣብ ከብደይ ዘሎ ህጻን ምንቅስቓሳት መዓስ ክቆጽር ይግባእ፧

ሕክምና ዝህበኪ ኣካል፡ ኣብ መዓልቲ ሓደ ግዜ፡ ምንቅስቓስ ኣብ ከብደኺ ዘሎ ህጻን ክትቆጽሪ ክሓተኪ ይኽእል።

ምንቅስቓስ እቲ ህጻን ዝወሓደ ኮይኑ እንተተሰሚዑኪ፡ እቲ ህጻን ደሓን ከምዘየለ ዝሕብር ኣገዳሲ ምልክት ክኸውን ይኽእል። ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት እንተወሓደ ሽድሽተ ምንቅስቓሳት ይስምዓኪ ከምዘሎ ኣረጋግጺ።

መወከሲ:

Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (2007).

Fetal Health Surveillance : Antepartum and Intrapartum Consensus

Guideline. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. 29(9).

20589(2016-10)

ኣብ ከብዲ ናይ ዘሎ ህጻን ምንቅስቓሳት መቁጸሪ ቻርት

ስም: ______________________

ኣድራሻ: ______________________

____

____

ዕለት ሕርሲ: ______________________

ኣገደስቲ ቁጽሪ ተሌፎናት:

ሓኪም/ዶክተር: ______________________

መሕረሲት: ______________________

ሆስፒታል: ______________________

ናይ 24 ሰዓታት ናይ ነርስ ምኽሪን ናይ ጥዕና ሓበሬታ ንምርካብ፡ ኣብዚ ናይ ሄልዝ ሊንክ ኣልበርታ (Health Link Alberta) ቁጽሪ ምድዋል ይከኣል: 1-866-408- LINK (5465)– ኣብ ካልጋሪ ናይ ናጻ መስመር l 403-943- LINK (5465) እዩ፡ ኣብ ኤድመንተን ናይ ናጻ መስመር 780-408-LINK (5465) እዩ።

ተወሳኺ መምርሒታት:

____

____

____

ኩልግዜ ናብ ሓኪም ወይ ናብ መሕረሲት ክትመጺ ከለኺ፡ ነዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ቻርት ምሳኺ ሒዝክዮ ክትመጺ ንላቦ።

Alberta Health Services

ብመዓልቲ ሓደ ግዜ ናይቲ ኣብ ከብድኪ ዘሎ ህጻን ምንቕስቓስ ቁጸሪ። ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ሸድሽተ ወይ ካብ ሸድሽተ ንላዕሊ ምንቕስቓሳት ክስምዓኪ ይግባእ።

ናይቲ ህጻን ምንቅስቓስ ዝወሓደ ኮይኑ እንተተሰሚዑኪ፡ ምቁጻር ጀምሪ። ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓታት ካብ ሸድሽተ ዝውሓደ ምንቅስቓሳት እንተ ተሰሚዑኪ፡ ግዜ ከየጥፋእኪ ተቀላጢፍኪ ናብ ሆስፒታል ወይ ናብ ማእከል መሕረሲ ኪዲ።

ትነብርሉ ቦታ (ኣድራሻኺ) ካብ ሆስፒታል ወይ ማእከል መሕረሲ ኣዝዩ ርሑቕ እንተኮይኑ፡ ዘድልይ ምኽሪ ንምቅባል፡ ምስቲ ሕክምና ንዝህበኪ ኣካል ብቕልጡፍ ተራኸቢ።

ዕለት	ምቁጻር ዝጀመርኩሉ ሰዓት	ምንቅስቓስ ህጻን						ምቁጻር ደው ዘበልኩሉ ሰዓት

ዕለት	ምቁጻር ዝጀመርኩሉ ሰዓት	ምንቅስቓስ ህጻን						ምቁጻር ደው ዘበልኩሉ ሰዓት

ዕለት	ምቁጻር ዝጀመርኩሉ ሰዓት	ምንቅስቓስ ህጻን						ምቁጻር ደው ዘበልኩሉ ሰዓት