ህይወትዎን ያድኑ፦

ለእነዚህ ከወሊድ-በኋላ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች እንክብካቤ ያግኙ

አብዛኛዎቹ ሴቶች እና የሚወልዱ የድህረ ወሊድ ሰዎች ያለ ምንም ችግር ያገግማሉ። **ግን ማንኛውም ሰው ከወሊድ-በኋላ እስከ አንድ ዓመት ድረስ የጤና እክል ሊኖርበት ይችላል።** ከወሊድ-በኋላ ያሉ ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ማወቅ እና ምን ማድረግ እንዳለብዎት ማወቅ ሕይወትዎን ሊያድን ይችላል።

ውስጣዊ ስሜትዎን ይመኑ።
ጥሩ ስሜት ካልተሰማዎት ወይም ጥያቄ ወይ ስጋት ካለብዎት ሁልጊዜ ህክምናዊ እንክብካቤ ያገኙ።

ከታች የተዘረዘሩት ካለዎት ወደ **911 ይደውሉ፦**	❑ **የደረት ህመም** ❑ **የመተንፈስ ችግር ወይም የትንፋሽ እጥረት** ❑ **ብዥታዎች** ❑ **ራስን ወይም ሌላ ሰውን የመጉዳት ሃሳብ**
ከታች የተዘረዘሩት ካለዎት **ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ** (የሚያስፈልግዎት አንድ ምልክት ብቻ ነው) (የጤን እንክብካቤ አቅራቢዎን ማግኘት ካልቻሉ፣ ወደ 911 ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ)	❑ **ደም መፍሰስ፣ በሰዓት አንድ ፓድ የሚያስነክር፣ ወይም የደም መርጋት፣ የእንቁላል መጠን ወይም ከዚያ የሚበልጥ** ❑ **እየዳነ ያልሆነ የሰውነት መቆረጥ** ❑ **ቀይ ወይም ያበጠ እግር፣ ለመንካት የሚያም ወይም የሚሞቅ** ❑ **100.4°F ወይም የሚበልጥ ወይም 96.8°F ወይም በታች የሆነ የሙቀት መጠን** ❑ **መድሃኒት ከተወሰደም በኋላ የማይሻሻል የራስ ምታት፣ ወይም ከእይታ ለውጥ ጋር ሚመጣ መጥፎ ራስ ምታት**

ለ 911 ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይህን ይንገሩ፦

“በ _____ ወለድኩ እና
(ቀን)
_____ እያየሁ ነው።”
(ልዩ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች)

ይህን ጽሁፍ በብዙ ቋንቋዎች ለማውረድ እዚህ ጋር ስካን ያድርጉ።

እነዚህ ከወሊድ-በኋላ ያሉ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች በፍጥነት የህክምና እንክብካቤ ካላገኙ ለህይወት አስጊ ሊሆኑ ይችላሉ ምክኒያቱም፦

- **የደረት ህመም፣ የመተንፈስ ችግር ወይም የትንፋሽ እጥረት** (ትንፋሽዎን ለመያዝ መቸገር) በሳንባዎ ውስጥ የደም መርጋት ወይም የልብ ችግር አለብዎት ማለት ሊሆን ይችላል
- **ብዥታዎች** ኢክላምፕሲያ የሚባል ሁኔታ አለብዎት ማለት ሊሆን ይችላል
- **ራስዎን ወይም ሌላ ሰውን መጉዳት የመፈለግ ሃሳቦች ወይም ስሜቶች** ድህረ-ወሊድ ድብርት ማለት ሊሆን ይችላል
- **ደም መፍሰስ (ከባድ)፣** በሰአት ከአንድ በላይ ፓድ መንከር ወይም የእንቁላል መጠን ያለው ወይም የሚበልጥ የረጋ ደም ማሳለፍ ኦብስተትሪክ ሄሞርሄጅ (obstetric hemorrhage) ሊሆን ይችላል
- **እየዳነ ያልሆነ የሰውነት መቆረጥ፣** ከኤፒሲዮቶሚ፣ ከብልት መቀደድ፣ ወይም ከቀዶ-ጥገና የወሊድ ቦታው **የጨመረ መቅላት ወይም የሆነ መግል** ኢንፌክሽን አለብዎት ማለት ሊሆን ይችላል
- በእግርዎ ታፋ አከባቢ **መቅላት፣ ማበጥ፣ ሙቀት፣ ወይም ህመም** የደም መርጋት አለብዎት ማለት ሊሆን ይችላል
- **100.4°F ወይም የሚበልጥ ወይም 96.8°F ወይ በታች የሆነ የሙቀት መጠን፣** መጥፎ ጠረን ያለው የብልት ደም ወይም ፈሳሽ ኢንፌክሽን አለብዎት ማለት ሊሆን ይችላል
- **ራስ ምታት (በጣም የሚያም)፣ የእይታ ለውጦች፣ ወይም በሆድዎ በላይኛው ቀኝ ቦታ ላይ ህመም** ከወሊድ በኋላ የደም ግፊት ወይም ፕረክላምፕሲያ አለብዎት ማለት ሊሆን ይችላል

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

ይህ መርሃግብር ከ ሜርክ (Merck)፣ በ ሜርክ በኩል ለእናቶች፣ የካምፓኒው 10ኛ አመት፣ 500 ሚሊዮን ዶላር ማንም ሴት ህይወት በመስጠት የማትሞትበት አለም በመፍጠር ተነሳሽነት የተደገፈ ነው። ሜርክ ለእናቶች ከአሜሪካ እና ከካናዳ ውጪ ላሉ እናቶች MSD በመባል ይታወቃል።

AWHONN ለዚህ በራሪ ወረቀት ትርጉም የንግድ ድጋፍ Kenvue ን ያመሰግናል።

©2023 AWHONN. ሁሉም መብቶች የተጠበቁ ናቸው። ያልተገደበ የቅጂዎች ህትመት ለታካሚ መማሪያ ብቻ ይፈቀዳል። ለማባዛት ለሁሉም ሌሎች ጥያቄዎች፣ እባክዎ permissions@awhonn.org ን ያግኙ።