

# ለሴቶች እርግዝና እና ልጅ መውለድ የሴት ልጅ ግርዛት ተጽእኖ ያደርግባቸዋል።

በአዲስ አገር ውስጥ ነፍሰ ጡር መሆን ወይም ማርገዝ፣ በተለይም ደግሞ በሴት ልጅ ግርዛት (FGC) ተጠቅሞ፣ የሆንሽ ሴት ከሆንሽ፣ አስደሳች እንዲሁም አስፈሪ ሊሆን ይችላል። የአሜሪካን የህክምና እንክብካቤ አሰጣጥ ባሕርይ ከእርስዎ አገር በጣም የተለየ ሊሆን ይችላል። በተቻለ መጠን የእርስዎ እና የልጅዎት ጤንነት የተጠበቀ እንዲሆን የእርስዎን የእርግዝና ጊዜ ለመከታተል ይህን መረጃ ይመልከቱ። በማንኛውም ጊዜ ተጨማሪ ጥያቄዎች ካልዎት፣ ሃኪምዎን ይጠይቁ። ያስታውሱ፣ በእነዚያ የህክምና እንክብካቤ በሚሰጡት ሰዎች በጥንቃቄ፣ ማንነትዎን በማክበር፣ ተከብረው ህክምና የማግኘት መብት አልዎት። በሴት ልጅ ግርዛት ተጠቅሞ (FGC) ለሆኑ ሴቶችን በተመለከተ ተጨማሪ የመረጃ ምንጭ ከፈለጉ፣ የ BRYCS ማኅበረሰብ ውይይቶችን ይጎብኙ።

## ከሃኪምዎ ጋር ስለ ሴት ልጅ ግርዛት (FGC) እና ስለ ልጅ መውለድ ለመነጋገር የሚጠቅሙ ሀሳቦች

- ለእርስዎ የሚመች የሰለጠነች ሴት ተርጓሚ እንዲቀርብልዎት ይጠይቁ። ይህ ለእርስዎ ልዩ እና ደግሞ አስፈላጊ ጊዜ ሲሆን በዩኤስ ውስጥ ሁሉንም የህክምና እንክብካቤ ጥቅማ ጥቅሞችን፣ ተግባራትን የማድረግ ችሎታን አካቶ የማግኘት መብት አልዎት።
- ምን ዓይነት ግርዛት እንዳልዎት ላያውቁ ይችላሉ፤ ቢሆንም ምንም ችግር የለውም። መገረዝዎን የእርስዎ ሃኪም እንዲያውቅ ካደረጉ በቂ ሲሆን ምን ዓይነት ግርዛት እንደተደረገልዎት፣ እንዲሁም በእርግዝናዎ እና በልጅ መውለድ ላይ የሚኖረውን ተጽእኖ እንዲያውቁ ሊረዱዎት ይችላል።
- የሴት ልጅን ግርዛት ተከለ ሰውነትን በሚያብራራበት ጊዜ የሚታዩ ምስሎች እና ሥዕሎችን እንዲጠቀም ሃኪምዎን ይጠይቁ። ይህም በማንኛውም የቋንቋ እንቅፋቶች ላይ የሚረዳ ሲሆን ስለ ልዩነቶች ግልጽ መረጃዎችን ይሰጣል።
- የወሊድ ክፍል ውስጥ ይሳተፋሉ። ብዙውን ጊዜ፣ የአከባቢዎ ሆስፒታል ለወሊድ ለደረሱ እናቶች እና ለባለቤቶቻቸው የሚወልዱበትን ክፍሎችን በክፍያ ይሰጣሉ። ምንም እንኳን ወልደውም ቢሆን፣ በዩኤስ ውስጥ ልጅ በሚወልዱበት ጊዜ ለሚጠበቀው ነገር እርስዎን ለማዘጋጀት ሊረዳዎት ይችላል።
- ስለሚፈልጉት ነገር ለሃኪምዎ ግልጽ ሆነው ይነገሩት። ብዙ ሴቶች በተፈጥሮ መውለድን ይመርጣሉ - ይህ የእርስዎ ምርጫ ከሆነ በተቻለ መጠን በእርግዝናው መጀመሪያ ላይ ለሃኪምዎ ያስታውቁ። የ3ኛ ዓይነት የሴት ልጅ ግርዛት ተፈጽሞበት ከሆነ ስለመራቢያ አካልዎ ቀዳዳ ስፋት ሃኪምዎን ይጠይቁ።

## ከእርግዝና ጋር የተያያዙ ቁልፍ ቃላት

**በቀዶ ጥገና መውለድ (ሐ - ክፍል):** አብዛኛው ነፍሰጡሮች በተፈጥሮ መንገድ ይወልዳሉ፤ ሆኖም ግን በአንዳንድ ጉዳዮች ምክንያት የሐ- ክፍል፣ ሕጻን በቀዶ ጥገና አማካይነት በሆኖ በኩል ሲወለድ ሊያስፈልግ ይችላል። በ3ኛ ዓይነት የሴት ልጅ ግርዛት የተፈጸመባቸው ሴቶች በእርግዝና እና በወሊድ ጊዜ ውስብስብ የሆነ ነገር የመግጠም አደጋ ሲገጥሟቸው፣ በተፈጥሮ በኩል ለመውለድ ስለ መራቢያ አካላቸው ስፋት ሃኪማቸውን ማግኘት አለባቸው።

**መለጠጥ:** ለመውለድ ሲደረስ ለዝግጅት ማጻን የሚከፍተውን መጠን ያሳያል። በሴንቲ ሜትር የሚለካ ሲሆን፣ ሙሉ በሙሉ ሲከፈት እስከ 10 ሴንቲ ሜትር ይሆናል።

**በጀርባ የሚሰጥ ማደንዘዣ:** ሙሉ በሙሉ በሚነቁበት ደረጃ ላይ እንዲሆኑ የሚያደርግዎት በታችኛውም የሰውነት ክፍል ላይ የሚሰጥ ህመም ቀጣይነት ያለውን ህመም የሚያስታግስ ማደንዘዣ በሚሰጡ ባለሙያዎች የሚሰጥ መርፌ ነው። በጀርባ የሚሰጠውን ማደንዘዣ ከወሰዱ በኋላ መራመድ አይችሉም።

**የምጥ መርፌ:** ሃኪም በመድኃኒት በመጠቀም፣ ወደ ውስጥ መግባትን እና መሳብን በማነሳሰት፣ እና ምጡ በተፈጥሮ በማይከሰትበት ጊዜ ለህክማና ዓላማ ማጻንን በመክፈት ምጥ እንዲመጣ ሊያደርግ ይችላል። ይህ እንዲደረግ የሚያደርጉ የተለመዱ ምክንያቶች የማጻን ኢንፌክሽን፣ በቂ የሆነ አሚኖአሲድ ፈሳሽ ሳይኖር ሲቀር፣ ወይም ከፍተኛ የደም ግፍት ሲኖር ነው።

**አዋላጅ እና የወሊድ አገልግሎት ሰጪ:** በእርግዝና፣ በምጥ፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ አስፈላጊውን እንክብካቤ ለመስጠት ሴቶችን ለመርዳት እና አጋር ለመሆን በእርዳታ የላቀ ችሎታ ያላቸው የሰለጠኑ የጤና ባለሙያዎች ናቸው። ልዩነቱ የወሊድ አገልግሎት ሰጪዎች ማለፍ አይችሉም።

**አዋላጅ ሃኪም:** በእርግዝና፣ በልጅ ማለፍ፣ እና የመራቢያን ክፍል በተመለከተ ልቀት ያለውን ሃኪም ዓይነትን አጣቅሸው ነው። ብዙውን ጊዜ “OB” ተብለው ይጠራሉ። አንዳንድ ጊዜ፣ በስነ ተዋልዶ ላይ ተጨማሪ ሥልጠናዎችን፣ በተለይም በሴቶች የመራቢያ ሥርዓት ላይ የሚያተኩር የህክምና እንክብካቤ ወስደው ከሆነ፣ “OB/GYN” ተብለው ሊጠሩ ይችላሉ።

**ሦስት ወራት:** ሙሉው የእርግዝና ጊዜ 40 ሳምንታትን የሚፈጅ ሲሆን በሦስት ምዕራፍ የሚከፈል ሲሆን፣ የ“ሦስት ወራት” ይባላል። የመጀመሪያ ሦስት ወራት የሚባለው ከ0—12 ሳምንታት ያሉት ጊዜያት ሲሆን፣ ሁለተኛው ሦስት ወራት ከ13-28 ሳምንታት ያሉት ጊዜያት፣ እና ሦስተኛው ሦስት ወር ደግሞ ከ29-40 ሳምንታት ያሉትን ጊዜያት ነው።

**አልትራሳውንድ:** እነዚህ ሃኪምዎ የልጅዎን ጤናማ ዕድገትን በሚያሳይ መሳሪያ እንዲመለከት ያስችሉታል። ይህም የሚሰራው በአብዛኛው በ18 እና በ20 ሳምንታት መካከል ጤናማውን የአካል ክፍል ዕድገትን ለመገምገም እና የሚፈልጉትም ከሆነ፣ የልጁን ጾታ ለማወቅ ይሰራሉ።

# ለሴቶች እርግዝና እና ልጅ መውለድ የሴት ልጅ ግርዛት ተጽእኖ ያደርግባቸዋል።

## በዩኤስ ውስጥ ማማጥ እና መውለድ

### ልጅ የመውለድ ዕቅድ ማውጣት እና የራስዎትን አማራጮችን መረዳት

- ልጅ እንዴት እና የት ሊኖርዎት እንደሚፈልጉ ይወስኑ። ሴቶች የተለያዩ አማራጮች አሏቸው - በሆስፒታሎች እና በቤት መውለድ ሁለቱም ትልቅ አማራጮች ሊሆኑ ይችላሉ። ለእርስዎ እና ለልጅዎ የትኛው ደኅንነቱ እንደሚያስተማምን ለሃኪምዎ መንገርዎን እርግጠኛ ይሁኑ።
- አዋላጆች እና የወሊድ አገልግሎት የሚሰጡ ባለሙያዎች በወሊድ ጊዜ አጋዥ ምንጮች እና ቅስቀሳ ሰጪዎች ሊሆኑ ይችላሉ።
- በምጥ ጊዜ ያልዎትን አማራጮች፣ ማለትም የሚሰማዎትን ህመም እና ያልታሰቡትን ሁኔታዎች እንዴት መቆጣጠር እንደሚፈልጉ ይወስኑ።
- በሆስፒታል ወይም በወሊድ ማዕከል በሚቆዩበት ጊዜ ምን መያዝ እንዳለብዎት ለማወቅ ምዝገባ ያካሄዱ።

### ምጥ ሳይዝዎት በፊት ልጅዎን መውለድ የሚፈልጉበትን ሆስፒታል ይለዩ።

- በዚህ በራሪ ወረቀት ላይ የተገለጹ የተለያዩ ዓይነት እንክብካቤዎች ወጪ አሸፋፊን በጤና ኢንሹራንስ ድርጅት ወይም Medicaid ላይ ተመስርቶ ሊለያይ ይችላል — ከዋስትና ሰጪዎ ማጣራት አለብዎት።
- ለመውለድ በሚደርሱበት ጊዜ በመዝገብ ሥርዓታቸው ላይ ተመዝግበው እንዲገኙ የመድኃኒት ዋስትናዎትን መረጃ ያቅርቡ።
- ምጥ ሲመጣብዎ፣ በእርግጥም የት መሄድ እንዳለብዎት እና ምን እንደሚጠበቅ እንዲያውቁ የሚያደርግዎትን የምጥ እና የወሊድ ክፍሉን የጉብኝት ጉዞ ለማድረግ ይጠይቁ።
- አንዳንድ የምጥ እና የወሊድ ክፍሎች በተፈጥሮ ወሊድ የሚወልዱባቸው ክፍሎች አሉባቸው - ከፊለጉ እና ይህ ደግሞ የእርስዎ ምርጫ ከሆነ የትኛው እንደሆነ ይጠይቁ።

### ከእርስዎ ጋር በወሊድ ክፍል ውስጥ አብሮ መሆን ያለበት ማን መሆን እንዳለበት ያስቡበት።

- በዩኤስ ውስጥ የትዳር አጋር አብሮ የመውለጃ ክፍል ውስጥ አብሮ መሆን በጣም የተለመደ ነው።
- ከትዳር አጋርዎ ሌላ ሰው ከእርስዎ ጋር እንዲሆን ከፈለጉ፣ በቀላሉ ሃኪምዎ ወይም አዋላጁዎ ይወቁባቸው። አዋላጁ ባለሙያ እንዲኖርዎት ማድረግ በወሊድ ጊዜ በጣም የሚጠቅም እና ማስተማሪያም የሚሰጥ ነው።

### የሰውነትዎ መኮማተር ከተሰማዎት እና ምጥ መሆኑን ካሰቡት

- ወደ ሆስፒታል ወደ ምጥ እና መውለጃ ክፍል - ወደ ድንገተኛ ክፍል ሳይሆን የሚወስድዎት አንድ ሰው ከእርስዎ ጋር ይኑር። ከሃኪምዎ በተጨማሪ ከአዋላጁ ወይም በወሊድ ጊዜ ከሚያግዙ ባለሙያዎች ጋር እየሰሩ ከሆነ፣ ምጥ ውስጥ እንዳሉ እንዲያውቁ ማድረግዎን ያረጋግጡ።
- በደንብ በምጥ ውስጥ ሆነው ሆስፒታል ከደረሱ፣ እነርሱ ወዲያውኑ ይቀብሉዎታል።
- ምጡ ገና ሲጀምር ሆስፒታል ከደረሱ፣ ነርሱ በመጀመሪያ ደረጃ ወደ “ካርድ ማውጫ” ክፍል የእርስዎን ልጅ የልብ ምት ለማዳመጥ፣ የሽርት ውኃዎ፣ እና የአሚኖ አስዲ ፈሳሽ መቀነሱን ለማየት በእርስዎ ሆድ ዙሪያ የጽንሰ መከታተያ ወደሚያስፈልጉበት ክፍል ትወስድዎታላች። መክፈቱን እና የምጥ መጠንዎን ለማየት የእርስዎን ማኅጸን ይመረምራሉ።
- ምጡ በእውነት ካልጀመረ እርስዎን ወደ ቤት የሚልኩበት ጠባብ ዕድል ሊኖር ይችላል።

### በሂደቱ ሁሉ ውስጥ የሚመረመሩበት ሁኔታ ይቀጥላል

- ሆስፒታል በሚተኙበት ጊዜ፣ ልጅዎን እንዲያዋልድዎ ስምምነት ለሃኪሙ የሚሰጡበት በርካታ ቅጾችን እንዲፈረሙ ይጠየቃሉ። የእንግሊዝኛ ችሎታዎ በዝቅተኛ ደረጃ ላይ የሚገኝ ከሆነ፣ በቃል መስማማትዎን ሊጠይቅዎት ይችላሉ፤ ነገር ግን አስተርጓሚ እንዲቀርብልዎት መጠየቅ እና የፈለጉትን ጥያቄዎችን በሙሉ ይጠይቁ።
- አንድ ጊዜ በሆስፒታል ውስጥ ከተኙ፣ እነርሱ የሚሰጥዎትን ጋምን እንዲቀይሩ ይጠየቃሉ።
- በሂደቱ ሁሉ ውስጥ ለእርስዎ እንክብካቤ የምትሰጥዎት ነርስ ይመድብልዎታል።
- ህመምዎን ለመቆጣጠር እንዲረዳዎት መድኃኒት መውሰድን፣ ወይም በጀርባ የሚሰጥ ማደንዘዣን መምረጥ ይችላሉ። መድኃኒቶችን መውሰድ ካልፈለጉ፣ ወዲያን እና ወዲህ መንቀሳቀስ፣ ወይም ሻወር ከፈለጉ ወይም ህመምዎን ለማስታገስ እንዲረዳዎት በሆስፒታሉ ውስጥ የሚገኝ ከሆነ ሰውነትን መታጠብ ይችላሉ።

# ለሴቶች እርግዝና እና ልጅ መውለድ የሴት ልጅ ግርዛት ተጽእኖ ያደርግባቸዋል።

## የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ

በዩኤስ ውስጥ፣ በእርግዝና ጊዜ ለቅድመ ወሊድ እንክብካቤ በመደበኛነት ሃኪምን ማየት የእርስዎን ጤና እና የልጅዎን ጤና ለመከታተል የተለመደ እና አስፈላጊ ነው።

- የቅድመ ወሊድ ክትትል ብዙውን ጊዜ ለመጀመሪያዎቹ ተከታታይ ሦስት ወራት ከ4-6 ሳምንታት ባሉት ጊዜያት ውስጥ የሚደረግ ሲሆን በመጨረሻው ባለው ሦስት ወራት ጊዜ ውስጥ ግን በተከታታይ ብዙ ጊዜ ይደረጋል።
- የቅድመ ወሊድ ክትትል ጊዜ የሚጠበቁ ነገሮች እነዚህ ናቸው፡
  - የህክምና ታሪኩን መገምገም
  - የእርስዎን ቁመት፣ ክብደት፣ የደም ግፊት፣ አተነፋፈስ፣ እና የልብ ምት ብዛትን መለካት
  - የደም ምርመራዎች
  - የሽንት ምርመራዎች
  - ልጁን ለመከታተል የማጎጸን ቧንቧ እና የዳሌ ምርመራ
  - ለስኳር በሽታ፣ ለደም ማነስ፣ ለሄፐታይቲስ ቢ፣ እና ለሩቤላ ምርመራ ይደረጋል
  - የልጁን ጤና ለማረጋገጥ የልብ ምት፣ እና ከፈለጉም ጾታን ለማወቅ በሚታይ መሳሪያ ለመከታተል አልፎ አልፎ አልትራሳውን ይኖራል
  - ከእርስዎ እርግዝና ጋር የተያያዘ ጉዳዮች ላይ፣ የወሊድ ዕቅድን ስለማዘጋጀት፣ እና አመጋገብ እና የኑሮ ዘይቤን በተመለከተ ትምህርት ይሰጣል።
- ሃኪም፣ አዋላጁ፣ ወይም የወሊድ አገልግሎት ሰጪን ያግኙ። በዩኤስ ውስጥ፣ በእርግዝናዎ ወቅት ከሃኪም፣ ከአዋላጁ፣ የወሊድ አገልግሎት ከሚሰጡ፣ ወይም ከሦስቱም ጋር አብረው መሰራት ይችላሉ። አንዳንድ አዋላጆች ሊወልዱበት ባሰቡበት ሆስፒታል በኩል ሊገኙ ይችላሉ። አንዳንድ አዋላጆች እና የወሊድ አገልግሎት ሰጪዎች በቅድመ ወሊድ እንክብካቤ እና በወሊድ ጊዜ ለሚሰጡት አገልግሎቶች ሊያስከፍልዎት ይችላሉ።
- የመውለጃ ዕቅድን ያዘጋጁ! ምን ዓይነት ምጥ እንደሚፈልጉ እና ምን ዓይነት ወሊድ እንደሚያደርጉ፣ ምን እንደሚደረግ እንደሚፈልጉ፣ እና ምን ማስወገድ እንደሚፈልጉ የሚገልጸውን የመውለጃ ዕቅድን ለማዘጋጀት ከሃኪምዎ ጋር ይሥሩ። ልጅዎ ከእርስዎ ጋር ይቆይ ወይስ ከነርስ ጋር ይሂድ፣ መርፌስ ስለመውሰድ፣ ስለ ጡት ማጥባት እና ስለ ህመም መቆጣጠሪያ ያልዎትን ምርጫ ያካትቱበት። የእርስዎ የመውለጃ ዕቅድ ለእርስዎ ለግልጽ ሲሆን በሃኪምዎ ወይም በአዋላጁዎ መከበር አለበት።
- የተገረዙ ከሆነ፣ በእርግዝናዎ ቀጣይ እርምጃን ለመወሰን ከሃኪምዎ ጋር ወዲያውኑ ይነጋገሩ።
- በጤና ይቆዩ! አልሚነት ያላቸውን ምግብ መመገብን፣ እና ጤናማ አመጋገብ ማለትም ካልሲየም፣ ፎሊክ አሲድ፣ እና ብረት ያላቸው ምግቦችን መመገብን ያረጋግጡ። በቅድመ ወሊድ ጊዜ ስለሚወሰዱ ቫይታሚኖች ምክረ ሀሳብን ከሃኪምዎ ይጠይቁ። በረመዳን ጊዜ ወይም በሌሎች ሃይማኖታዊ በዓላት ላይ ከጸሎት ወይም በእርግዝናዎ ጊዜ ሰውነት ለመቀነስ ምግብ ለመምረጥ ከፈለጉ፣ ከማድረግዎ በፊት ሃኪምዎን ያማክሩ። በቂ የሆኑ አልሚ ምግቦችን አለማግኘት በእርስዎ እና በልጅዎ ጤንነት ላይ ተጽእኖ ሊያመጣ ይችላል።

## ከወሊድ በኋላ ያለ እንክብካቤ

ብዙውን ጊዜ ሴቶች ከወሊዱ በኋላ ሃኪም የሰውነታቸውን አካል እና የሥነ ልቦናቸውን ሁኔታ መገምገም እንዲችሉ ከወሊድ በኋላ ላለ እንክብካቤ ክትትል ከ4-6 ሳምንታት ውስጥ በሃኪም ይታያሉ።

ሴቶች ከወሊድ በኋላ ከሴት ልጅ ግርዛት ጋር የተያያዘ፣ ክንታሮትን፣ ለመሸናገት መቸገርን፣ እና ኢንፌክሽንን አካቶ የተለያዩ የአካል የጤና ቀውሶች ሊገጥማቸው ይችላል።

ሴቶች አሉታዊ፣ የሆነ የሥነ ልቦና ችግሮች ማለትም በወጥነት የሀዘን ስሜት ወይም ድብርት ስሜት መስማት ወይም ከልጃቸው ጋር የመጣበቅ ችግርን አካቶ ሊገጥማቸው ይችላል። ከወሊድ በኋላ አካላዊ እና ስሜታዊ ችግሮች በማንም ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ - እገዛ ስለሚሰጥ፣ ለሃኪምዎ ያሳውቁ።

ሃኪምዎ ስለማንኛውም ሴት ልጅዎ ላይ የሴት ልጅ ግርዛት ምን እንደሚያስቡ ሊጠይቅዎት ይችላል። በዩኤስ ውስጥ ከብዙ አሉታዎች የጤና ተጽእኖዎች የተነሳ የሴት ልጅ ግርዛት ሕገወጥ ነው።

# ለሴቶች እርግዝና እና ልጅ መውለድ የሴት ልጅ ግርዛት ተጽእኖ ያደርግባቸዋል።

## የ3ኛ ዓይነት የሴት ልጅ ግርዛት እና እርግዝና

- በ3ኛው ዓይነት የሴት ልጅ ግርዛት ውስጥ ያለፉ ሴቶች፣ የተገረዙ የሚባሉ ሲሆን፣ ለማርገዝ በጣም ሊቸገሩ የሚችሉ ሲሆን፣ ነገር ግን ማርገዝ ይችላሉ። ለማርገዝ ተቸግረው ከሆነ፣ ከሃኪም ጋር ይማከሩ።
- የሴት ልጅ ግርዛት በእርግዝና እና በልጅ መውለድ ጊዜ ውስብስብ ነገሮችን ሊያስከትሉ የሚችሉ ሲሆን በተፈጥሮ ምጥ ለመውለድም ችግር ሊሆኑ ይችላሉ። በተጨማሪም፣ በእርግዝና ጊዜ የልጁን ጤንነት እና ዕድገት በተመለከተ ለሃኪሙ ሊያስቸግረው ይችላል።
- የ3ኛ ዓይነት የሴት ልጅ ግርዛት ያለባቸው ሴቶች እና በእርግዝና ጊዜ የሚያስወርዳቸው ሴቶች ጽንሰ-ጠቅላላ በማግኘት በኩል በቀጥታ ለማለፍ ከመቸገሩ የተነሳ በኢንፎክሽን የመያዝ ስጋት ሊያስከትልባቸው ስለሚችል ወዲያውኑ ከሃኪም ጋር መማከር አለባቸው።
- በ3ኛው ዓይነት የሴት ልጅ ግርዛት ውስጥ ላለፉት ሴቶች የተገረዘን ማግኘት መክፈት መውሰድ አስፈላጊ ሲሆን በተቻለ ፍጥነት እንዲረገዙ ከሃኪም ጋር መወያየት አለባቸው።

### የተገረዘን ማግኘት መክፈት

የተገረዘን ማግኘት መክፈት፣ ወይም “መክፈት”፣ በ3ኛ ዓይነት የሴት ልጅ ግርዛት ምክንያት የተሰፋውን የሴት ልጅ መራቢያን ቆይታ መክፈት ነው። ብዙውን ጊዜ ይህ የሚሰራው በሴት ልጅ ግርዛት የተነሳ የሚፈጠሩ ውስብስብ ነገሮችን፣ ማለትም ኢንፎክሽን፣ ስይስትስ (cysts)፣ ወይም በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ የሚሰማ ህመምን ለመከላከል ነው። ይህም በተፈጥሮ ምጥ ልጅ ለመውለድ ብዙውን ጊዜ አስፈላጊ ነው።

የተገረዘን ማግኘት መክፈት ለመፈወስ፣ ለመከታተል፣ እና በተፈጥሮ ምጥ ለመውለድ የሚቻልበትን እድል ለመጨመር በተቻለ መጠን እርግዝናው እንደተጀመረ ወዲያውኑ መሰራት አለበት።

በምጥ ጊዜ የተገረዘውን ማግኘት መክፈት ይችላል፤ ሆኖም ግን ወደ ወደከፋ የደም መፍሰስ የሚያመራው ውስብስብ ነገሮች እና የሐ- ክፍል የመጨመር ዕድል እንዲኖር ሊያደርግ ይችላል።

ሕጻኑን የሚገጥመው ውስብስብ ነገሮች አልፎ አልፎ የሚከሰት ሲሆን፣ ሆኖም ግን የምጥ መታፈን የአእምሮ ጉዳትን፣ በወሊድ ጊዜ ሞት፣ ወይም ሕጻኑ ከመጠነኛ የጤና እክሎች ጋር መወለድ ሊያስከትልበት ይችላል።

ሃኪምም ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ እና ተገቢውን ትምህርት መስጠት አለበት። በሂደቱም ምች እንዲሰማ የሚፈልጉትን መጠን ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ምች ሊሰማዎት ይገባል።

### የተገረዘን ማግኘት መልሶ መዘጋት

አንዳንድ ሴቶች ከወሊድ በኋላ የተገረዘው ማግኘት ተመልሶ እንዲዘጋ ሊጠይቁ ይችላሉ። ይህም የመራቢያ የሰውነት ክፍልን ልጅ ከወለዱ በኋላ፣ ከተገረዙ በኋላ ወደነበረበት ቦታ ለመመለስ የሚደረግ መዘጋት ነው።

- አዲስ ስለተከፈተው የመራቢያ ሰውነት እንዴት እንደሚያስቡ፣ ማንኛውም ስላለብዎት ህመም፣ እና ማንኛውም ስላልዎት ጥያቄዎች ከሃኪም ጋር ይነጋገሩ።
- ይህ የተገረዘን ማግኘት መክፈት አስፈላጊ ስለሚሆንባቸው ነገሮች ማለት ወደፊት ተጨማሪ ልጆች እንዲኖሩት ማሰብ እና አለማሰብን ከግምት ውስጥ ያስገቡ።
- በአብዛኛው የዩኤስ ግዛቶች ውስጥ፣ እንደ ጎልማሳ ሰው ተገርዞ የነበረውን የመራቢያ አካል እንደገና መልሶ እንዲዘጋልዎት ማድረግ ይችላሉ፤ ሆኖም ግን ከ18 ዓመት በታች ላላችሁ ለማንኛውም ልጃገረድ ይህን ማድረግ ግን ሕገግነት ነው። በርካታ የሆነ የጤና ቀውሶችን ሊያስከትል ስለሚችል ሃኪምም የመራቢያ አካልን መልሰው እንዳይዘጉት ምክር ሊሰጥዎት ይችላል።
- የተገረዘን ማግኘት መክፈት ከመረጡ፣ ሂደቱ ልምድ ባለው ሃኪም መሰራት አለበት።

### የተገረዘን ማግኘት መክፈት ሥርዓት

- ልምድ ባለው ሃኪም መሰራት አለበት።
- ህመምዎን ለመቀነስ ሙሉ የሆነ ማድንዘዣ ሊጠቀሙ ይችላሉ።
- የእርስዎ የመራቢያ ክፍል እንዳልተገረዘ ሆኖ እንዲሰራ ለማድረግ ሃኪሙ ጠባሳውን ከሴት ልጅ ግርዛት ላይ ቆይታ ይከፍተዋል።
- ሙሉ በሙሉ የተገረዘ ማግኘትን ለመክፈት እስከ ቅንጥሩ ድረስ የእርስዎን መራቢያ ሊከፍት ይችላል፤ ከፊል የተገረዘን ማግኘት መክፈት የሚፈለገውን ያህል የእርስዎን መራቢያ ክፍል ሊከፍተው አይችልም። በእርግዝናዎ ወቅት ምን እንደሚመርጡ እና ለእርስዎ ጥሩ የሆነው የቱ እንደሆነ ለማወቅ ከሃኪሙ ጋር ይነጋገሩ።
- ከሂደቱ በኋላ፣ የመራቢያ ክፍል ህመም ማስታገሻ መድኃኒት ይሰጥዎታል። ሃኪምም ተቀምጠው እንዲታጠቡ እና ህመም እንዳይሰማዎት ለማድረግም በመቅ ውኃ ውስጥ እንዲሸኑ ምክረ ሀሳብ ሊሰጥዎት ይችላል።
- ማግኘት ከተከፈተልዎት በኋላ ወደ መታጠቢያ ቤት ሲሄዱ እና ፍሰቱ ምን ያህል ትልቅ እና ጠንካራ እንደሆነ የወር አበባዎ በሚመጣበት ጊዜ ልዩነቱን ማስተዋል ይችላሉ። የግብረሰጋ ግንኙነት በሚያደርጉበት ጊዜም ልዩነቱን ሊያስተውሉ ይችላሉ። ሌሎች ለውጦችን ካዩ ወይም ያልተጠበቀ ህመም ከተሰማዎት፣ ለሃኪምም ይነገሩት።

### የተገረዘን ማግኘት መክፈት ምክር ማካተት ያለበት፡

- ◇ የእርስዎ የትዳር ጓደኛ በቦታው ላይ መገኘት (የሚፈልጉ ከሆነ)
- ◇ ምስል በሚያሳይ መሳሪያ በመታገዝ የአካልዎ ሰውነትዎ አወቃቀርን ለእርስዎ ማስረዳት።
- ◇ የተገረዘን ማግኘት ከመክፈት ጋር የተያያዙ ጥቅሞች እና የሰውነት ለውጦችን በተመለከተ ትምህርት። ይህም ስለመሸናት፣ የወር አበባ መታየት፣ የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ፣ እንዲሁም በኢንፎክሽን የመያዝ ስጋትን መቀነስን አካቶ ያለውን ልዩነት ያካትታል።



ለስደተኛ ወጣቶች ድልድይ መሰራት እና የልጆች አገልግሎቶች  
 3211 4th St NE  
 Washington DC, 20017  
 ኢሜይል: info@brycs.org  
 www.brycs.org

በዚህ ኢሜይል ያግኙን @brycsinfo