

1

ከቀዶ ጥገና በኋላ ደም መፍሰስና የሆድ ቁርጠት/ ክራምፒንግ ሊያጋጥምሽ ይችላል። ይህም የተለመደ ነው።

2

የደም መፍሰስ



በጣም ትንሽ መጠን

በ1 ሰዓት ውስጥ በሴቶች ንጽህና መጠበቅያ ከ1 ኢንች በታች ደም ከፈሰሰ።



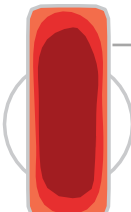
ትንሽ መጠን

በ1 ሰዓት ውስጥ በሴቶች ንጽህና መጠበቅያ ከ4 ኢንች በታች ደም ከፈሰሰ።



መሀከላኛ መጠን

በ1 ሰዓት ውስጥ በሴቶች ንጽህና መጠበቅያ ከ6 ኢንች በታች ደም ከፈሰሰ።



ብዙ መጠን ያለው ደም

በ1 ሰዓት ውስጥ በሴቶች ንጽህና መጠበቅያ ሙሉ በሙሉ የሚሸፍን ደም ከፈሰሰ።



ፓድ ብቻ ተጠቀሟል። ታምፖን ወይም ዲቫ ካፕስ አትጠቀሙ።



ብዙ ደም ከፈሰሰ ወይ ክሊኒክ ደውዬ።

በጣም ብዙ መጠን ያለው ደም በ3 ፓድ በ1 ሰዓት ውስጥ ከፈሰሰ ወይም 1 ፓድ በየሰዓቱ ለ3 ሰዓት ከፈሰሰ።

3

የሆድ ቁርጠት/ ክራምፒንግ



ክራምፒንግ እስከ 3 ሳምንት ሊመላለስ ይችላል። ከባድም ሊሆን ይችላል።



የህመም ማስታገሻ መድሃኒት እንደ አይቡፕሮፊን እና አስታሚኒፈን ውሰጁ።



በታትኛው ሆድሽ ላይ የሞቀ ፓድ ወይም የሞቀ ውሃ ጠርመሱ አድርገው።



ማህጸን አከባቢ ማሸት በጣም ያግዛል።



ጥያቄ ካለሽ ወደ ክሊኒኩ ደውዩ።

4

እንቅስቃሴዎች/ስራዎች



- ለ 24 ሰዓታት አትንጂ
- ከ 24 ሰዓታት በኋላ ወደ መደበኛ እንቅስቃሴ መመለስ ይቻላል።

5

የሰውነት ሙቀት



- ሙቀትሽን ለመለካት ቴርሞሜትር ተጠቀሙ።
- ሙቀትሽ ከ 38 °C በላይ ከሆነ ወደ ክሊኒክ ወይም ድንገተኛ መስመር ደውዩ።

6

የርግዝና መከላከያ



- ሂደቱ ተከትሎ ወድያውኑ የወሊድ መቆጣጠርያ መጀመር ትችላለሽ።
- አይ ዩ ዲ እና ኔክስፕላናን በክሊኒኩ ሊሰጥ ይችላል።

7

ማስጠንቀቅያ፡ ቀጥሎ የተዘረዘሩት ነገሮች ከተከሰቱ ወደ ክሊኒኩ ደውዩ ወይም አስቸኳይ ህክምና ጠይቁ።

- የሰውነት ሙቀትሽ ከ38 °C ከሆነ
- ብዙ ደም ከፈሰሰሽ፡- በጣም ብዙ መጠን ያለው ደም በ3 ፓድ በ1 ሰዓት ውስጥ ከፈሰሰ ወይም 1 ፓድ በየሰዓቱ ለ3 ሰዓት ከፈሰሰ።
- ከባድ የሆድ ህመምና በመድሃኒት የማያቋርጥ ከሆነ።

