

ከቀዶ ጥገና በኋላ መምርያዎች

ወ.ሜንስ ሄልዝ ኦፕሽንስ

12409-109A Ave Edmonton, AB

ስልክ:- 780-484-1124/ የሕክምና እርዳታ መስመር: 780-940-1271

www.whol.ca

ከሊኒክ-ን ለቀሽ ስትወጪ: ከአዋቂ ሰው ጋር አብረሽ እንዲሆኑ እንመክራለን ::

የደም መፍሰስ: እስከ 4 ሳምንታት ድረስ ምንም ደም ላይታይብሽ ወይም ከባድ የደም መፍሰስ ሊያጋጥምሽ ይችላል። ብዙውን ጊዜ ከቀዶ ጥገናው በኋላ ከ4 - 6 ባሉት ቀናት መካከል ጠቆር ያለ የረጋ ደም ሊታይ ይሆናል። የክራምፕፕን ስሜቱም ሊባባስ ይችላል። በ1 ሰዓት ውስጥ 3 ሞዴስ ደም ከሞላሽ ወይም 1 ሞዴስ በየሰዓቱ ለ3 ሰዓታት ደም ከሞላ ደውይልን።

ሆድ ቁርጠት/ክራምፕፕንግ ፥

- እስከ 4 ሳምንታት ያህል የሆድ ቁርጠት ሊያጋጥምሽ ይችላል። አልፎ አልፎ ሊባባስ ይችላል። እንዳስፈለገሽ የህመም መድሃኒቶች አይቡፕሮፊን ወይም ታይለኖል እንድትወስጁ እንመክራለን።
- ማህጸንሽ አካባቢ ማሸት ህመምን ለማስታገስ ይረዳል። ይህ የሚደረገው ከብልት አጥንትሽ በታችኛው የሆድ ክፍል ላይ በማሸት እና በመጫን ነው ። **አይ ዩ ዲ (IUD)** ካደረግሽ ግን ሆድሽን አንዳታሽው።
- ሆድሽ ላይ የሞቀ ውሃ በጠርመሱ ወይም ማሞቂያ ስሌዳ ማድረግ ሊረዳ ይችላል።
- የሆድ ቁርጠት ከቀጠለ እና እየባሰ ከሄደ እባክሽ ደውይልን።

እንፈክሽን፥ በሴት ብልትዎ ውስጥ ምንም ነገር ለ 2 ቀናት እንዳታስገቢ (ለምሳሌ፡ ወሲብ መፈጸም፣ ታምፖንስ፣ ጣቶች፣ ብልት ማጠብ) ። እንዲሁም ለ 7 ቀናት መሞኘት ፣ ሙቅ ገንዳዎች ወይም መታጠቢያዎች ውስጥ እንዳትገቢ እንመክራለን። የቁም ሻወር በቂ ነው።

ከሚከተሉት ውስጥ አንዳቸውም ቢከሰቱ እባክ ወደ የሕክምና ድጋፍ መስመር ደውይ፥

- የሰውነትሽ ሙቀት ከ 6 ሰዓት በላይ ከ 38°C በላይ ከሆነ
- ከመጠን በላይ ደም ከፈሰሰ፣ ለምሳሌ፡ በ 1 ሰዓት ውስጥ 3 ሞዴስ ደም ከሞላሽ ወይም 1 ሞዴስ በየሰዓቱ ለ 3 ሰዓታት ደም ከሞላ
- ከ ቁርጠት ክራምፕፕ የተለየ ከባድ የሆድ ህመም ወይም፣ በኢቡፕሮፊን ወይም በታይለኖል ህመሙካልተሻሻለ

የሕክምና ድጋፍ መስመር (ከሥራ ሰዓቶች በኋላ እና ቅዳሜና እሁድ): 780-940-1271

ከሰኞ እስከ አርብ (8:30am to 4:30pm): 780-484-1124

* ጥያቄዎችን ወይም ስጋቶችን ካለሽ እባክሽን መጀመሪያ ለአኛ ደውይልን ተገቢውን የህክምና እንክብካቤ እንድንሰጥሽ ።

በሚቀጥሉት 10 ቀናት ውስጥ በዚህ ቀዶ ጥገና ምክንያት ሆስፒታል ከሄድሽ እባክሽን ለ ወ.ሜንስ ሄልዝ ኦፕሽንስ አሳውኪን ።

አጠቃላይ መረጃ፥

ለ 24 ሰዓታት አንዳትነጂ፥ ወይም አደገኛ መሣሪያዎችን እንዳታካሂጁ፡ እዚህ የምትወስጃቸው መድሃኒቶች የማስተዋል አቅምሽን ሊቀንስ ስለሚችል ማስተዋል ወይም ጥንቃቄ የሚያስፈልገው እንቅስቃሴዎችን አታድርገ።

- የእርግዝና ምልክቶች እና ስሜቶች በ 7 ቀናት ውስጥ መጥፋት አለባቸው ለምሳሌ፡ ለምሳሌ፡ የጡት ጠጣርነት፣ ድካም፣ ማቅለሽለሽ/ ማስታወክ።
- መደበኛ እንቅስቃሴዎች ከ 24 ሰዓታት በኋላ እንደገና መቀተል ይቻላል። ጠንክር ያለ እንቅስቃሴ እና ከባድ ነገር ማንሳት የደም መፍሰሱን እና የሆድ ቁርጠትን/ክራምፕፕን ሊያባብሰው ይችላል።
- ማንኛውንም ምርመራ ካደረጉ (ለምሳሌ ፣ ፓፒ ፣ ኤስ ቲ አይ) ፖዘቲቭ ውጤት ካገኙ ብቻ ነው ደውለን የምናሳውቅሽ። “ካልደወልን ጥሩ ዜና ነው” ።
- የሚቀጥለው የወር አበባ ከ 4 እስከ 8 ሳምንታት ውስጥ ሊመጣ ይችላል። በእነዚህ ጊዜያት ውስጥ የወር አበባሽ ካልመጣ የእርግዝና ምርመራ አድርገ፣ ውቴቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ወደ ክሊኒኩ ደውይ።

ወሊድ መቆጣጠሪያ፥

እርግዝና ወዲያውኑ ሊከሰት ይችላል እና ይህን መገንዘብ በጣም አስፈላጊ ነው ። የወሊድ መቆጣጠሪያን መጀመር ያስፈልጋል ።

አይ ዩ ዲ፡ በሂደቱ ወቅት ወይም ሂደቱ ከተጠናቀቀ ከ 8 ሳምንታት በኋላ መጠቀም ይቻላል።

ከኒን፣ ፓቶ፣ ኑቫሪንግ እና ዲፖፕሮቬራ፡ ወዲያውኑ ሊጀመር ይችላል ፣ ግን ለ 1 ኛ ወር ውስጥ ኮንዶም ተጠቀሚ።

ኔክስፕላኖን፡ በሂደቱ ግዜ ወይም ከሂደቱ በኋላ በማንኛውም ግዜ መጠቀም ይቻላል።