Tommy's

The pregnancy and baby charity

NHS

Tigrinya

ውላድኪ እንዳተንቀሳቐሰ ክስመዐኪ ከሎ ጽቡቕ ከም ዘሎ ዝሕብር ምልክት እዩ

መብዛሕቲኦም ዝወልዱ ሰባትን ካብ ጥንሲ ካብ 16 ክሳብ 24 ሰሙናት ናይ ውላደን ምንቅስቓስ ክሰምዓ ይጅምራ።

እተቐመጠ ንቡር ናይ ምንቅስቓስ ቑጽሪ የለን። ኲሎም ናጽላታት ይፈላለዩ እዮም።

ካብ 16–24 ሰሙናት ኣትሒዙ ክሳብ 32 ሰሙናት ናይ ውላድኪ ምንቅስቓስ እንዳዛየደ ክኸድ ከሎ ክስመዐኪ እዩ።

ብድሕሪኡ ድማ፡ እቲ ምንቅስቓስ ክሳብ እትወልዲን ኣብ እዋን ሕርስኺን ዳርጋ ተመሳሳሊ ኮይኑ ክጸንሕ እዩ።

እዞም ዝስዕቡ ከጋጥሙ ከለዉ ናብ'ቲ ኣሃዱ ሕርስኺ ደውሊ እሞ ብቕልጡፍ ከይድኪ መርመራ ግበሪ ኢኺ፥

- ውላድኪ ትሕቲ እቲ ንቡር ይንቀሳቐስ ዘሎ እንተኾይኑ
- እቲ ምንቅስቓሳት ካብ'ቲ ንቡር ድኽም ዝበለ ኳኑ ዝስመዐኪ እንተ ኼኑ
- ምንቅስቓስ እንተ ተቛሪጹ

ስለምንታይ እዩ ናይ ውላደይ ምንቅስቓሳት ኣገዳሲ ዝኾነ?

ሓልሓሊፉ፡ ዝተሓተ ምንቅስቓስ ዘለዎ ናጸላ እኹል ኦክሲጅን ኣይርከብን ኣሎ ማለት እዩ። ዝተሓተ ምንቅስቓስ ዘለዎም ውሑዳት ናጽላታት ህይወቶም ይሓልፍ እዩ (እዚ ማለት ድማ ቕድሚ ምውላዶም ህይወቶም ይሓልፍ)።

ስለ'ዚ ዋላ ጥንስኺ ንቡር እንተ ኼኑ ወይ'ውን ቕድሚ ሕጂ ዝኾነ ጸገም ኣጋጢሙኪ ዘይፈልጥ እንተ ኳኑ'ውን ብቕልጡፍ መርመራ ክትገብሪ ኣገዳሲ እዩ።

ውላደይ መርመራ ምስ ገበርኩ ምንቅስቓስ እንተነክዩ 'ኸ?

ብቕልጡፍ ምስ'ቲ ኣሃዱ ሕርስኺ ተራኸቢ ኢኺ።
ዋላ ሹዑ መዓልቲ ኣቐዲምኪ ተራኢኺ እንተነይርኪ ወይ ከዓ ኣብ'ዚ ቐረባ ግዜ ውላድኪ ጽቡቕ ከም ዘሎ ተነጊሩኪ እንተ ነይሩ'ውን ከምኡ ግበሪ ኢኺ።

እዚ ክንደይ ግዜ የጋጥም ብዘየግድስ ኲል ሻዕ መርመራ ግበሪ ኢኺ።

ብዛዕባ ምንቅስቓሳት ርግጸኛ ኣይኰንኩን፡ እንተኾነ ግን ገለ ነገር ጽቡቕ ከም ዘየሎ ጥራይ ይስመዐኒ።እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ኣካልኪን ጥንስኺን ኣጸቢቕኪ ትፈልጥዮ ንስኺ ኢኺ።

ገለ ነገር ጽቡቕ ከም ዘየሎ እንተ ተሰሚዑኪ፡ ነቶም ኣሃዱ ሕርሲኺ ርኸብዮም እሞ ትመጺ ከም ዘለኺ ንገርዮም። ዋላ ስለምንታይ ገለ ነገር ጽቡቕ ከም ዘየሎ ከም ዝስመዐኪ ብትኽክል ክትገልጽዮ እንተዘይ ክኢልኪ'ውን ከምኡ ክትገብሪ ኣሎኪ።

- **መርመራ ንምግባር ክሳብ'ቲ ዝቕጽል መዓልቲ ኣይትጸበዩ። እቲ ኣሃዱ ሕርሲ መዓልታዊ ን24 ሰዓት ሰሙናዊ ድማ ን7 መዓልትታት ክፉት እዩ። መዓልቲ ኰነ ለይቲ ኣብ ዝኾነ ግዜ ክትድውሊን መርመራ ክትገብሪን ትኽእሊ ኢኺ።**

  ካብ ገዛ እንተ ርሒቕኪ ምስ ዝኾነ ኣሃዱ ሕርሲ ክትራኸቢ ትኽእሊ ኢኺ።

- ንውላድኪ ክተንቀሳቕስዮ ንምፍታን ዋላ ሓደ **ከይተግብሪ**።
- ህርመት ልቢ ውላድኪ ንምምርማር ናይ ውሽጢ ገዛ ዶፕለር፡ ብኢድ ዝተሓዝ መቈጻጸሪታት ወይ ከዓ ናይ ተሌፎን ኣፕሊኬሽናት ከይትጥቀሚ። ዋላ ህርመት ልቢ እንተሰሚዕኪ'ውን ውላድኪ ጽቡቕ ኣሎ **ማለት ኣይኰነን**።

ኣብ እዋን ጥንሲ ዝህሉ ናይ ውላድኪ ምንቅስቓስ ብዝምልከት ብዝያዳ ኣንብቢ

Tommy's
The pregnancy and baby charity

Tigrinya

ኣብ ሆስፒታል ክምርመር ከለኹ እንታይ ይፍጠር?

ነዞም መርመራታትን ክትትላትን እንተዘይ ረኺብኪ፡ ንኽግበሩልኪ ሕተቲ ኢኺ። ነዛ ወረቐት'ት እዚኣ ንበዓል ሞያ ሕርሲኺ ወይ ሓኪምኪ ኣርእዩዮም።

ሓኪምኪ ወይ በዓል ሞያ ሕርሲኺ ካልእ መርመራታት ክገብሩ እንድሕር ደልዮም፡ ነቲ ሕክምናዊ ምኽንያት ከብርሁ ኣለዎም። ሹዑ'ውን ነቶም ኣብ'ዛ ወረቐት እዚኣ እተጠቕሱ መርመራታትን ክትትላትን ክትሓትቲ ትኽእሊ ኢኺ።

ኣብ 24 – 26 ሰሙናት ጥንሲ

ሓደ በዓል ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪም ነዞም ዝስዕቡ ክገብር እዩ፥

- ህርመት ልቢ ውላድኪ ክሰምዖ እዩ
- ብዛዕባ ናይ ውላድኪ ምንቅስቓስ ክሓትተኪ እዩ
- ጸቕጢ ደምኪ ክምርምሮ እዩ
- ሽንትኺ ክምርምሮ እዩ
- ግዝፊ ጥንስኺ ክሪኦ እዩ

ኣብ 26 ሰሙናትን ብድሕሪኡን

ሓደ በዓል ሞያ ሕርሲ ወይ ሓኪም ነዞም ዝስዕቡ እውን ክገብር እዩ፥

ናይ CTG መቈጻጸሪ ብምጥቃም ህርመት ልቢ ውላድኪ ክከታተሎ እዩ - እዚ ኣብ ከብድኺ ተኣሲሩ ህርመት ልቢ ውላድኪ ዘርእይ መሳርሒ እዩ።

ቐጺሉ እንታይ ይግበር?

በዓል ሞያ ሕርሲኺ ወይ ሓኪምኪ ዝኾነ ይኹን ሻቕሎታት ምስ ዝህልዎም፡ ቐጺሉ እንታይ ክግበር ከም ዘለዎ ከዘራርቡኺ እዮም።

እዚ ዝስዕብ ክሳብ ዝኸውን ናብ ገዛ ክትፋነዊ የብልኪን፥

- ናይ ውላድኪ ምንቅስቓስ ዘተኣማምን ክሳብ ዝኾነልኪ
- ዝኾነ ይኹን መርመራታት ሹዑ እዋን ንስኺን ውላድኪን ጽቡቕ ከም ዘለኹም ክሳብ ዘርኢ

እቲ መርመራታት ዝኾነ ጸገማት ዘርእይ እንተ ኸይኑ፡ ንጹር መደብ ከይወጽአ ናብ ገዛ ክትፋነዊ የብልክን።

ነዛ ወረቐት እዚኣ ኣብ ምድላው ሓገዝ ንዝገበሩ ነዞም ዝስዕቡ ውድባት ነመስግን፥

FIVEXMORE, KICKS COUNT, MAMA Academy, sands, Trusted Information Creator – Patient Information Forum

ርእይቶ ንምልኣኽ pregnancyinfo@tommys.org

ቶሚስ ብቑጽሪ 1060508 ከምኡ'ውን SC039280 እተመዝገበ ገባሪ ሰናይ እዩ
እተገምገመ ኣብ ጃንዋሪ 2026። እቲ ዝቕጽል ገምጋም ዝግበር ኣብ ጃንዋሪ 2029

ዝያዳ ሓበሬታ ዝርከብ ኣብ
www.tommys.org/pregnancy-information