**መባእታዊ ክንክን**

ከመይ ጌርካ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም (GP) መጥባሕቲ ከም እትምዝገብ

መብዛሕትኡ ግዜ ናይ ጥዕና ጸገም እንተሃልዩካ መጥባሕቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ቀዳማይ እትራኸቦ እዩ። ብዙሕ ኩነታት ክሕክሙን ናይ ጥዕና ምኽሪ ክህቡን ይኽእሉ።

ገለ ኩነታት ናይ ፍሉያት ክኢላታት ሕክምና ከድልዮም ይኽእል እዩ ነዞም ሕክምናታት ንምርካብ ድማ ብሓፈሻዊ ሓኪምካ ክትውከስ ከድልየካ እዩ።

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ንምምዝጋብ ነጻ እዩ። ናይ ኣድራሻ ወይ ናይ ኢሚግሬሽን ኩነታት መረጋገጺ፣ መለለዪ መንነት ወይ ቁጽሪ NHS ኣየድልየካን እዩ።

ንምምዝጋብ፡

* ብኢንተርነት ክትምዝገቡ ከምእትኽእሉ ንምርኣይ ኣብ መርበብ ሓበሬታ መጥባሕቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ተወከሱ
* ናብቲ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ደውሉ ወይ ኢመይል ብምግባር ከም ሕሙም/ተሓካማይ ንክትምዝገቡ ሕተቱ

ቅጥዒ ምዝገባ ክትመልኡ እንተተሓቲትኩም [ቅጥዒ GMS1 ካብ GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) ከተውርድዎ ትኽእሉ ኢኹም። መሕተሚ እንተዘይብልካ፣ ቅዳሕ ናይቲ ቅጥዒ ካብቲ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ቅጥዕታት ንምምዝጋብ ወይ ንምምላእ ሓገዝ እንተድኣ ደሊኹም፣ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ደዊልኩም ኣፍልጡ።

ኣብ ቆጸራ ሓፈሻዊ ሓኪም ምክፋል

ከም ዝርዝር እትወስዶም መድሃኒታት ዝበሉ ገለ ክትዛተየሎም እትደሊ ወይ ንሓኪምካ ንምንጋር ክትዝክሮም ናይ ዘለካ ነገራት መዘኻኸሪ ጸሓፍ።

ዝርዝር ምልክታትካ ጽሓፍ፣ እንተላይ መዓስ ከም ዝጀመሩን እንታይ ዝሓሸ ከም ዝገብሮም ወይ ከምዘጋድዶም ጽሓፍ።

እንተድኣ ኣድልዩካ ንሆስፒታልካ ወይ ንክፍሊ መጥባሕቲኻ ተርጓሚ ወይ ናይ ርክብ ደገፍ ንከቕርቡ ሕተቶም።

ብዛዕባ ዘይንጹር ኮይኑ ዝረኸብካዮም ነገራት ሕቶታት ንክትሓትት ኣይትፍራሕ። ክሳብ ዝርደኣካ እቲ በዓል ሞያ ጥዕና ንክገልጸልካ ፍቐደሉ።

ቅድሚ ምኻድካ፣ ቀጺሉ እንታይ ክኸውን ከም ዘለዎን መዓስን ከም ዝፈለጥካ ኣረጋግጽ። ጽሒፍካ ሓዞ።

ፋርማሲኻ ከመይ ክሕግዝ ከም ዝኽእል

ፋርማሲስት ኣብ ንኣሽቱ ስክፍታታት/ጸገማት ጥዕና ክሕግዙኻ ዝኽእሉ ክኢላታት መድሃኒታት እዮም። ንዝተፈላለዩ ንኣሽቱ ሕማማት፡ ከም ሰዓል፣ ቃንዛ ጎሮሮ፣ ጸገም ከብድን ቃንዛን ክሊኒካዊ ምኽርን ብዘይ ዶክተር ዝሽየጡ መድሃኒታትን ክህቡ ይኽእሉ።

ብዙሓት ፋርማሲታት ክሳብ ምሸትን ኣብ ቀዳም ሰንበትን ክፉታት እየን። ቆጸራ ኣየድልየካን እዩ።

መብዛሕትአን ፋርማሲታት ካልኦት ከይሰምዑ ምስ ሰራሕተኛታት ፋርማሲ ጉዳያት ክትዛተየሉ እትኽእል ናይ ብሕቲ ናይ ምምኽኻር ክፍሊ ኣለወን እዩ።

ኩለን ፋርማሲታት እዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ይህባ፡

* ብናይ NHS ትእዛዝ ሓኪም መሰረት መድሃኒት ምሃብ። ትእዛዝ ሓኪም መድሃኒት ብሓኪም ዝምላእ ዓይነት ቅጥዒ ኮይኑ፣ ፍሉይ መድሃኒት ካብ ፋርማሲ ንምውሳድ ዘኽእለካ እዩ።
* ናይ ተደጋጋሚ ትእዛዝ ሓኪም ኣገልግሎት ምቕራብ (ብስምምዕ ሓፈሻዊ ሓኪምካ)
* ህጹጽ ቀረብ መድሃኒት፣ ብመሰረት ውሳነ ናይቲ ፋርማሲስት (ንህጹጽ ቀረብ ክትከፍል ከድልየካ ይኽእል እዩ)
* ብሓኪም ዘይተኣዘዙ ከም ፓራሲታሞል ዝኣመሰሉ መድሃኒታት
* ዘይተደልየ ወይ ግዜኡ ዝሓለፎ መድሃኒታት ምውጋድ
* ንኣሽቱ ስክፍታታት ጥዕናን ጥዑይ ናብራን ንምፍዋስ ዝምልከት ምኽሪ ምሃብ

ናብ ሓኪም መነጽር ምብጻሕ

ንመርመራ ዓይኒ ናብ ሓኪም መነጽር ክትከይድ ከለኻ፡ ብናይ ዓይኒ ሓኪም ወይ ሓኪም ዓይኒ ክትምርመር ኢኻ፡ እዚ ድማ ከም ዕንፍሩር ወይ ግላውኮማ ዝኣመሰሉ ዘይንቡራትን ኩነታትን ንምልላይ ዝሰልጠነ እዩ።

ሓካይም ዓይኒ መነጽርን ኮንታክት ሌንስን ይእዝዙን ይገጥሙን። ኣድላዪ እንተኾይኑ ንተወሳኺ መርመራ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ናብ ክሊኒክ ዓይኒ ሆስፒታል ክውከሱኻ እዮም።

NHS ዓበይቲ ሰባት ኣብ ነፍሲ ወከፍ 2 ዓመት ኣዒንቶም ክምርመሩ ከምዘለዎም ይመክር። መርመራ ምርኣይ NHS ኣብ ሓደ ካብቶም ብቑዓት ጉጅለታት እንተሃሊኻን እቲ መርመራ ብክሊኒካዊ መዳይ ኣድላዪ ኮይኑ እንተተቖጺሩን ብነጻ እዩ። ቅድሚ ቀጻሊ መርመራ ዓይንኻ ምምጽኡ ኣብ ኣዒንትኻ ጸገም እንተሃልዩካ፡ ክትጽበ ኣየድልየካን እዩ፡ ኣዒንትኻ ድማ እንደገና ክትምርምራ ትኽእል ኢኻ።

ድሕሪ መርመራ ዓይኒ ሓኪም ዓይኒካ ብሕጊ ናይ ብርሃን ትእዛዝካ ወይ ንተወሳኺ መርመራታት ሪፈር ከም ዝገበርካ ዝገልጽ መግለጺ ክህበካ ይግደድ።

ከመይ ጌርና ናይ NHS ሓኪም ስኒ ንረክብ

ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ [ንሓኪም ስኒ NHS ንምርካብ ክትደልዩ](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) ትኽእሉ ኢኹም።

ንዓኻ ዝምችእ ስኒ ክተናዲ ትኽእል፡ እዚ ድማ ናብ ገዛኻ ይኹን ስራሕካ ዝቐረበ ክኸውን ይኽእል፣ ዝኾነ ናይ NHS ቆጸራታት እንተሃልዩ ንምርኣይ ድማ ደዊልካ ክትሓቶም ትኽእል።

ኣብ ዝርዝር መጸበዪ ክትጽንበር ክትግደድ ትኽእል ኢኻ፣ ሓደስቲ ተሓከምቲ NHS ዝምዝግብ ካልእ ሓኪም ስኒ ክትደሊ ትኽእል፣ ወይ ድማ ብውልቂ ክትረአ ትኽእል (እዚ ድማ ዝኸበረ ክኸውን ይኽእል እዩ)።

ህጹጽ ክንክን ዘድልየካ እንተመሲሉካ፡ ገለ መጥባሕትታት ህጹጽ ናይ ስኒ ሕክምና ቦታታት ስለዘቕርቡን ብክሊኒካዊ ኣገባብ ኣድላዪ እንተኾይኑ ክንክን ክህቡኻ ስለዝኾኑን፣ ምስ ሓኪም ስኒኻ ተራኸብ።

ብተወሳኺ ንNHS 111 እውን ክተዛርቡ ትኽእሉ ኢኹም፣ ንሳቶም ድማ ምስ ህጹጽ ኣገልግሎት ሕክምና ስኒ ከራኽብኹም ይኽእሉ።

ኣብ NHS እንታይ ዓይነት ኣገልግሎት ሕክምና ስኒ ይርከብ?

NHS ኣፍካ፣ ኣስናንካን ግርጻንካን ጥዑይን ካብ ቃንዛ ነጻን ንኽኸውን ዘድሊ ዝኾነ ይኹን ብክሊኒካዊ መንገዲ ኣድላዪ ሕክምና ክህብ እዩ።

ሓኪም ስኒኻ ኣየኖት ሕክምናታት ኣብ NHS ክቐርቡ ከም ዝኽእሉን ኣየኖት ብውልቂ ጥራይ ክወሃቡ ከም ዝኽእሉን፣ ከምኡ’ውን ምስ ነፍሲ ወከፍ ዝተኣሳሰሩ ወጻኢታት ብንጹር ክገልጽ ኣለዎ።

ሓኪም ስኒኻ ንባንድ 2፣ ባንድ 3 ወይ ድማ ናይ NHSን ናይ ብሕቲ ሕክምናታትን ዝሓዋወሰ ናይ ጽሑፍ ውጥን ሕክምና ክህበካ ኣለዎ።

ውጥን ሕክምናኻ ነቲ ዝተኣመመ ሕክምና ስኒን ተዛመድቲ ወጻኢታትን የቐምጥ።

ኣብ NHS ብኽፍሊት ዝቐርቡ ልሙዳት ሕክምናታት ስኒ፡

* ክራውንን ብሪጅን
* ናይ ስኒ ዕንፍሩር
* ደንቸርስ (ናይ ሓሶት ኣስናን)  
   ምትዕርራይ ስኒ
* ፍወሳታት ሱር ካናል
* ምስፋሕን ምጽራይን
* ምውጋድ ናይ መወዳእታ ተወሰኽቲ ኣስናን
* ምምላእ ኣስናን

**ወሊድ**

ናብ ዓባይ ብሪጣንያ መዓልታ ዝቐረበት ነፍሰጾር ኮይንኪ እንተመጺእኪ፣ ወይ ኣብ ሕርሲ ዘለኺ መሲሉኪን ክኢላ መሕረሲት ዘይብልኪን እንተኾይንኪ፣ ወይ ምስ ክኢላ መሕረሲትኪ ከመይ ጌርኪ ከም እትራኸቢ ዘይትፈልጢ እንተኾንኪ [ኣብዚ](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) ናይ ከባቢኺ ኣገልግሎት ወሊድ ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ።

ክኢላታት መሕረስቲ ንደቂ ኣንስትዮን ስድራቤተንን ኣብ እዋን ጥንሲ፣ ኣብ ምሉእ ሕርስን ድሕሪ ሕርሲ ህጻን ኣብ ዝህሉ እዋንን ክንክንን ደገፍን ይህባ።

መብዛሕትኡ ግዜ ክኢላታት መሕረስቲ ንሓንቲ ነፍሰጾር መሪሕ ሰብ ሞያ ጥዕናን ርክብን ኮይነን፣ ኣብ ጭብጢ ዝተመርኮሰ ሓበሬታ ይህባን ብዛዕባ ኣብ ምሉእ እዋን ጥንስኺ ዝርከቡ ኣማራጺታትን ኣገልግሎታትን ብግቡእ ዝተሰነየ ምርጫታት ንክትገብሪ ድማ ይሕግዛኽን።

ናይ NHS ናይ ጥንሲ ጉዕዞኺ

ጥንስቲ ምዃንኪ ምስ ፈለጥኪ ምስ ክኢላ መሕረሲት ወይ ሓፈሻዊ ሓኪም ተራኸቢ። እዚ ድማ ናይ ጥንሲ (ቅድመ ሕርሲ) ክንክንኪ ንክምዝግቡን ጥዑይ ጥንሲ ንኽህልወኪ ዘድልየኪ ኩሉ ሓበሬታን ደገፍን ከም እትረኽቢ ንከረጋግጹን እዩ።

ምስ ክኢላ መሕረሲት ናይ መጀመርታ ቆጸራኺ ቅድሚ 10ይ ሰሙን ጥንሲ ክኸውን ኣለዎ። ኣስታት ሓደ ሰዓት ክጸንሕ እዩ፣ ክኢላ መሕረሲትኪ ድማ ንዓኺ ዝምጥን ክንክን ከም እትረኽቢ ንምርግጋጽ ሕቶታት ክትሓትት እያ።

ልዕሊ 10 ሰሙን ጥንሲ እንተኾይንኪን ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ክኢላ መሕረሲት እንተዘይተራኺብኪን፣ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፍኪ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ክኢላ መሕረሲት ተወከሲ። ቀልጢፎም ንክሪኡኽን ናይ ጥንሲ (ቅድሚ ሕርሲ) ክንክን ንክትጅምርን ክሕግዙኺ እዮም።

NHS ዓዲ እንግሊዝ እዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ከቕርበልኪ እዩ፡

* 10 ናይ ጥንሲ ቆጸራታት (ቅድሚ ሕጂ ቆልዓ እንተወሊድኪ 7) ናትክን ናይ ውላድኪን ጥዕናን ዕብየትን ንምፍታሽ
* ውላድኪ ገለ ሕማማት ከም ዳውን ሲንድሮም ናይ ምህላው ዕድሉ ንምፍላጥ ናይ መጻረዪ መርመራታት
* ንሲፊሊስ፣ ኤችኣይቪን ሄፓታይተስ ቢን ንምፍታሽ መርመራ ደም
* መርመራ ንውርሻዊ ጸገማት ደም (ሲክል ሴልን ታላሴሚያን)

ንስኺ ወይ ውላድኪ እንተድኣ ኣድልዩኩም ተወሳኺ ቆጸራታት ክወሃበኩም እዩ። ቆጸራታትኩም ኣብ ገዛኹም፣ ኣብ ማእከል ህጻናት፣ ኣብ መጥባሕቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ኣብ ሆስፒታል ክካየድ ይኽእል።

ቅድሚ ሕርሲ ዝህልዉ ቆጸራታት

ኣብ እዋን ጥንስኺ ብርክት ዝበሉ ናይ ቅድመ ሕርሲ ቆጸራታት ክህልወኪ እዩ፣ ከምኡ’ውን ንክኢላ መሕረሲት ወይ ሓደ ሓደ ግዜ ንሓኪም ማህጸን (ኣብ ጥንሲ ዝነጥፍ ሓኪም) ክትሪኢ ኢኺ።

ጥዕናኽን ጥዕና ውላድክን ክምርምሩ እዮም፣ ጠቓሚ ሓበሬታ ክህቡኽን ዝኾነ ዝህልወኪ ሕቶታት ክምልሱልክን እዮም።

ናይ መጀመርታ ቆጸራኺ ካብ 8 ክሳብ 12 ሰሙን ጥንሲ ምስ ኮንኪ ክኸውን ኣለዎ፣ ክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ሓኪምኪ ድማ፡

* ኣብ ኢድኪ እትሕዝዮ መዘኻኸርታትን ውጥን ክንክንን ይህቡኺ
* ኣብ ምሉእ እዋን ጥንስኺ እትረኽብዮ ክንክን ውጥን ምግባር
* ቁመትክን ክብደትክን ምዕቃን፣ ከምኡ’ውን መዐቀኒ ጽፍሒ ኣካላትኪ (BMI) የስልሑ
* ጸቕጢ ደም ምዕቃንን ፕሮቲን ንምምርማር ናይ ሽንቲ ምርመራ
* ንሕማም ሽኮር ጥንሲ ወይ ቅድመ- ልዑል ጸቕጢ ደም ሓደጋ ከምዘለኪ ንምፍላጥ ምርመራ
* ናይ ምጽራይ መርመራታት የቕርበልክን ቅድሚ ዝኾነ ካብኣቶም ክትገብሪ ምውሳንኪ ድማ እንታይ ከም ዝኸውንን ከም ዝተረዳእክን ምርግጋጽን
* ጥዕና ኣእምሮኺ ንምግምጋም ብዛዕባ ስሚዒትኪ ሕቶታት

ንክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ንሓኪምኪ ምሕባር ኣገዳሲ እዩ፣ እንድሕር ደኣ፡

* ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ትጭነቒ ኣሊኺ ወይ ንክንክንኪ ዝተወጠነ ነገር ዘይተረደኣኪን ኮይኑ
* ቅድሚ ሕጂ ኣብ ዝነበረ ጥንሲ ወይ ሕርሲ ዝኾነ ይኹን ጸገማት ወይ ረኽሲ ከም ቅድመ- ልዑል ጸቕጢ ደም ወይ ኣቐዲሙ ዝመጸ ሕርሲ እንተነይሩ
* ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ኩነታት ከም ሕማም ሽኮር ወይ ልዑል ጸቕጢ ደም ትሕከሚ እንተኾይንኪ
* ንስኺ ወይ ዝኾነ ካልእ ኣባል ኣብ ስድራቤትኪ ቅድሚ ሕጂ ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎ ህጻን (ንኣብነት ስፒና ቢፊዳ) ተወሊዱ እንተነይሩ
* ስድራቤታዊ ታሪኽ ናይ ውርሻዊ ኩነታት እንተሃልዩ(ንኣብነት፡ ሲክለ ሴል ወይ ሲስቲክ ፋይብሮሲስ)
* ንስኺ - ወይ ናይ ውላድኪ ስጋዊ ኣቦ - ጀነቲካዊ ተሸካሚ ናይ ከም ሲክል ሴል ወይ ታላሲምያ ዝኣመሰለ ውርሻዊ ኩነታት ምዃንኩም እንተፈሊጥኪ።
* ናይ ወሊድ ወይ ናይ ለጋሲ እንቋቑሖ ወይ ናይ ለጋሲ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ሕክምና ጌርኩም እንተኔርኩም
* ኣብ ገዛኺ ውሕስነት ዘይስምዓኪ እንተኾይኑን ምስ ሓደ ሰብ ብምስጢር ክትዘራረቢ እንተደሊኽን

እዚ ቆጸራ እዚ ኣብ ተቓላዓይ ኩነታት እንተሃሊኽን ወይ ተወሳኺ ደገፍ እንተደሊኽን ንክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ንሓኪምኪ ክትነግርሉ እትኽእሊ ዕድል እዩ።

እዚ ድማ ብሰንኪ ዘቤታዊ ዓመጽ ወይ ጥቕዓት፣ ጾታዊ ዓመጽ ወይ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ (FGM) ክኸውን ይኽእል።

**ካብ 8 ክሳብ 14 ሰሙን:** ውላድኪ መዓስ ከም ዝውለድ ንምግማትን ኣካላዊ ዕብየት ውላድኪ ንምፍታሽን ኣልትራሳውንድ ስካን ምግባር

**ካብ 18 ክሳብ 20 ሰሙን:** ኣልትራሳውንድ ስካን ኣካላዊ ዕብየት ውላድኪ ንምፍታሽ። መርመራ ኤችኣይቪ፣ ፍንጣጣን ሄፓታይተስ ቢን ዳግማይ ክግበር እዩ።

**28 ሰሙን:** ክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ሓኪምኪ ንዓቐን ማህጸንኪ ይዕቅንን ጸቕጢ ደምኪን ሽንቲኺን ይምርምርን። ሪሰስ ነጋቲቭ እንተኾይንኪ ተወሰኽቲ ናይ ምጽራይ መርመራታትን ናይ መጀመርታ ጸረ-ዲ ሕክምናኺ ክህቡኽን እዮም።

**34 ሰሙን:** ክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ሓኪምኪ ብዛዕባ ምድላው ሕርስን ወሊድን ሓበሬታ ክህበኪ ኣለዎ፣ እዚ ድማ ንጡፍ ሕርሲ ከመይ ጌርኪ ከም እተለልይዮ፣ ኣብ ሕርሲ ቃንዛ እትጻወርሉ መገድታትን ውጥን ሕርሲኽን ዝሓወሰ እዩ። ብተወሳኺ ውጽኢት ዝኾነ ይኹን መርመራ ክዛተዩን ጸቕጢ ደምክን ምርመራ ሽንቲ ክገብሩን እዮም።

**36 ሰሙን:** ክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ሓኪምኪ ብዛዕባ ምጥባው፣ ንሓድሽ ዝተወልደ ህጻንኪ ምእላይ፣ ቪታሚን ኬን ንሓድሽ ዝተወልደ ህጻንኪ ናይ መጻረዪ መርመራታትን፣ ውላድኪ ምስ ተወልደ ናይ ገዛእ ርእስኺ ጥዕና፣ "ቤቢ ብሉዝ"ን ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀትን ሓበሬታ ክህበኪ ኣለዎ።

**38 ሰሙን:** ክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ሓኪምኪ ጥንስኺ ልዕሊ 41 ሰሙን እንተጸኒሑ ብዛዕባ ኣማራጺታትን ምርጫታትን እንታይ ከም ዝኸውን ክዛተየሉ እዩ።

**41 ሰሙን:** ክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ሓኪምኪ ንዓቐን ማህጸንኪ ክዕቅን፣ ጸቕጢ ደምኪ ክምርምርን ሽንቲኪ ፕሮቲን ከምዘለዎ ንክምርምርን፣ ሽፋን ምጽራይ ከቕርብን ብዛዕባ ኣማራጺታትን ምርጫታትን ምጅማር ሕርሲ ክዘራረብን ይግባእ።

እዚ ናይ መጀመርታ ጥንስኺ እንተኾይኑ፡ ኣብ **25 ሰሙን**፣ **31 ሰሙንን** **40 ሰሙንን** ቆጸራታት ክወሃበኪ እዩ፣ ኣብኡ ድማ ክኢላ መሕረሲትኪ ወይ ሓኪምኪ ንዓቐን ማህጸንኪ ክዕቅንን ጸቕጢ ደምኪን ሽንቲኺን ክምርምር እዩ።

ውላድኪ ኣብ 42 ሰሙን እንተዘይወሊድኪን ኢንዳክሽን ሕርሲ ንዘይምግባር እንተመሪጽኪን፡ ዝያዳ ምክትታል ናይቲ ህጻን ክቐርበልኪ ኣለዎ።

ደረጃታት ሕርስን ወሊድን።

**1ይ ደረጃ ሕርሲ**

ኣብ ምጅማር ሕርሲ፣ ማህጸንኪ ምእንቲ ክኽፈት ክለስልስ ይጅምር። እዚ ድማ ስዉር ምዕራፍ ይበሃል እሞ ዘይስሩዕ ናይ ሕርሲ ምምጻእ ክስመዓኪ ይኽእል እዩ። ኣብ ስሩዕ ሕርሲ ቅድሚ ምእታውኪ ብዙሕ ሰዓታት፣ ወይ እውን መዓልታት ከይተረፈ ክወስድ ይኽእል።

ምስ ናይ መሕረሲት ክኢላ ጉጅለኺ ርክብ ግበሪ፣ እንተድኣ፡

* ምኩምታር ማህፀንኪ ስሩዕ ኮይኑ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 10 ደቓይቕ ኣስታት 3 ግዜ ይገጥመኪ እንተልዩ።
* ናይ ማህጸን ማይኪ እንተፈሲሱ
* ምኩምታር ማህፀንኪ ኣዝዩ ሓያል ስለዝኾነ ጸረ ቃንዛ ዘድልየኪ ኮይኑ እንተተሰሚዑኪ
* ብዝኾነ ይኹን ነገር ትጭነቒ እንተሃሊኺ

ክኢላ መሕረሲትኪ ሕርሲኪ ከመይ ይኸይድ ከምዘሎ ንምርኣይ ስሩዕ መርመራ ርሕሚ ክትገብረልኪ እያ። እዚኦም እንተዘይደሊኺ ናይ ግድን ኣይኮኑን።

ክሳድ ማህጸንኪ ውላድኪ ብእኡ ንኽሓልፍ ኣስታት 10ሴሜ ክኽፈት ኣለዎ። እዚ እዩ ምሉእ ብምሉእ ምምጻእ ሕርሲ ዝበሃል።

**2ይ ደረጃ ሕርሲ**

ኪኢላ መሕረሲትኪ ክትወልድሉ እትኽእሊ ምቹእ ቦታ ንክትረኽቢ ክትሕግዘኪ እያ። ማህጸንኪ ምሉእ ብምሉእ ምስ ተኸፈተ፣ ውላድኪ ካብቲ ናይ ሕርሲ መስመር ንላዕሊ ናብ መእተዊ ርሕምኺ ገጹ ክወርድ እዩ። ንክትደፍኢ ድሌት ክመጸኪ ይኽእል እዩ።

ርእሲ ውላድኪ ምስ ወጸ፣ ዝበዝሕ እቲ ስራሕ ወይ ጻዕሪ ተወዲኡ እዩ። ዝተረፈ ክፋል ኣካላቶም መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ዝቕጽል 1 ወይ 2 ምኩምታር ማህፀን ይውለድ እዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ ንውላድኪ ብኡንብኡ ክትሕዝዮን ገለ ናይ ኣካላዊ ጻንሒት ግዜ ብሓባር ከተስተማቕሩ ትኽእሉ ኢኹም።

ንውላድኪ ኣብ ዝደለኽዮ ግዜ ቀልጢፍኪ ከተጥብይዮ ትኽእሊ ኢኺ። ብልሙድ፣ ውላድኪ ካብ ዝውለድ ኣብ ውሽጢ 1 ሰዓት 1ይ መግቡ ክረክብ እዩ።

**3ይ ደረጃ ሕርሲ**

3ይ ደረጃ ሕርሲ ድሕሪ ምውላድ ውላድኪ ዝፍጸም ኮይኑ፣ ማህጸንኪ ምስ ተኾማተረ ሽንቲ ብርሕሚኺ ምስ ወጸ እዩ።

**ብመጥባሕቲ ምውላድ**

ብመጥባሕቲ ምውላድ ወይ C-ሰክሽን ኣብ ከብድኽን ማህጸንክን ብዝተግበር መጥባሕቲ ውላድኪ ንምውላድ ዝግበር ከይዲ መጥባሕቲ እዩ። እቲ መጥባሕቲ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ስግር ከብድኺ፣ ልክዕ ኣብ ትሕቲ መስመር ቢኪኒኺ ዝግበር እዩ።

እቲ ናይ መጥባሕቲ ወሊድ ብርክት ዝበሉ ሓደጋታት ዝሓዘ ዓቢ መጥባሕቲ ስለዝኾነ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ንዓኽን ንውላድክን ዝበለጸ ውሑስ ኣማራጺ ምስ ዝኸውን ጥራይ እዩ ዝግበር። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ካብ 4 ነፍሰጾራት ኣስታት 1 ብመጥባሕቲ ይወልዳ።

ናይ መጥባሕቲ ወሊድ ከም ውጥን (ኣማራጺ) ኣገባብ ወይ ድማ ብርሕሚ ምውላድ ኣዝዩ ሓደገኛ እዩ ተባሂሉ እንተተሓሲቡ ኣብ ህጹጽ እዋን ንክግበር ክምከር ይኽእል።

መብዛሕትኡ ግዜ ዝተወጠነ መጥባሕቲ ካብ መበል 39 ሰሙን ጥንሲ ጀሚሩ ይግበር።

**ድሕረ ወሊድን ድሕሪ ሕርሲ ዝግበር ክንክንን**

ድሕሪ ሕርሲ ቀጥታ ምስ ውላድኪ ናይ ቆርበት ንቆርበት ምትንኻፍ ንሙቐት ክሕግዞን ምጥባው ኣብ ምጅማር ክሕግዝን ይኽእል። ገለ ዕሸላት ድሕሪ ምውላዶም ብቕጽበት ክምገቡ ክጅምሩ ከለዉ ገለ ድማ ቁሩብ ግዜ ይወስዱ።

እተን ክኢላታት መሕረስቲ ናይ ኣመጋግባ ዕሸል ምርጫኺ ንምምራጽ ክሕግዛኺ እየን፡

* ጡብ ኣደ ምጥባው
* ብፎርሙላ ምጥባው
* ፎርሙላን ጡብ ኣደን ሓዋዊስካ ምምጋብ

ሓኪም ህጻናት፣ ክኢላ መሕረሲት ወይ ሓድሽ ዝተወልደ (ንህጻናት) ነርስ ውላድኪ ጽቡቕ ምዃኑ ክምርምርን ካብ ዝውለድ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ናይ ሓድሽ ህጻን ኣካላዊ መርመራ ክገብረሉን እዩ። ዕሸላት ድሕሪ ምውላዶም ኣብተን ቀዳሞት መዓልታት ገለ ክብደቶም ክንኪ ንቡር እዩ። ድሕሪ እዚ ብቐጻሊ ክብደት ምውሳኽ ውላድኪ ጥዑይን ጽቡቕ ኣመጋግባ ዘለዎ ምዃኑን ዘርኢ እዩ።

**ንውላድኪ ምርመራታት**

ድሕሪ ሕርሲ ካብ 5 ክሳብ 8 መዓልቲ፣ ንውላድኪ 2 መርመራታት ክግበረሉ እዩ፡

* ናይ ሓዱሽ ህጻን ናይ ምስማዕ መርመራ
* መርመራ ነጠብጣብ ደም (ምውቃጥ ሸኾና)
* ውላድኪ ኣብ ፍሉይ ክንክን እንተሃልዩ፣ እዞም መርመራታት ኣብኡ ይግበሩ። ውላድኪ ኣብ ገዛ እንተሃልዩ፡ እቲ መርመራታት ኣብ ገዛ ብጉጅለ መሕረስቲ ማሕበረሰብ ክግበር እዩ።

ኣብተን ቀዳሞት መዓልታት፣ እታ ክኢላ መሕረሲት ንውላድኪ እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ከምዘለዎ ክትፍትሽ እያ፡

* ሕንሪ ቆርበት ብጫ ምዃን
* ረኽሲ ሕቝፊ ወይ ዓይኒ
* ኣብ ኣፍ ረኽሲ

**ንስኺ ድሕሪ ወሊድ**

እቶም ዝከናኸኑኺ ሰራሕተኛታት ወሊድ ድሕሪ ሕርሲ ጽቡቕ ትሓውዪ ከምዘለኺ ክምርምሩ እዮም። ሙቐትኪ፣ ህርመት ልብኺን ጸቕጢ ደምክን ክወስዱ እዮም። ማህጸን ናብቲ ንቡር ዓቐኑ ከም ዝምለስ ንምርግጋጽ ከብድኺ እውን ክርእዩ እዮም።

ገለ ደቂ ኣንስትዮ ማህጸነን ምስ ዝንኪ፣ ብፍላይ ድማ ጡብ ኣደ ክጥብዋ ከለዋ፣ ቃንዛ ከብዲ ይስምዐን። እዚ ንቡር እዩ።

**ክኢላ መሕረሲት ወይ በጻሒ ጥዕና ምርኣይ**

ኣብ ሆስፒታል ወይ ኣብ ክፍሊ መሕረሲት እንተወሊድኪን ንስኽን ውላድኪን ጽቡቕ እንተሃሊኹምን፣ ምናልባት ውላድኪ ምስ ተወልደ ካብ 6 ክሳብ 24 ሰዓታት ናብ ገዛኺ ክትከዱ ትኽእሉ ኢኹም።

ክኢላታት መሕረስቲ ኣብ ገዛ ወይ ኣብ ማእከል ህጻናት ንምብጻሕ ምሳኺ መደብ ብምግባር ክሰማምዑ እዮም፣ ክሳብ ውላድኪ እንተወሓደ 10 መዓልታት ዝኸውን። እዚ ድማ ንስኽን ውላድክን ጽቡቕ ከምዘለኹም ንምርግጋጽን ኣብዘን ቀዳሞት ሒደት መዓልታት ንምድጋፍን እዩ።

**ከመይ ከምዝስመዓኪ**

ድሕሪ ሕርሲ ኣብታ ቀዳመይቲ ሰሙን ቁሩብ ጭንቀት፣ ንብዓት ወይ ውጥረት ክስምዓኪ ይኽእል። እዚ ንቡር እዩ። እዚ ስምዒታት እዚ ድሒሩ እንተጀሚሩ ወይ ድሕሪ ሕርሲ ንልዕሊ 2 ሰሙን እንተጸኒሑ፣ ናይ ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀት ምልክት ክኸውን ይኽእል።

ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀት ልሙድ ኮይኑ፣ ሕክምና እውን ኣሎ እዩ። ጭንቀት ወይ ውጥረት ክህልወኪ ይኽእል እዩ ኢልኪ እንተሓሲብኪ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፍኪ ምስ ክኢላ መሕረሲትኪ፣ ሓፈሻዊ ሓኪምኪ ወይ በጻሒ ጥዕናኪ ተዘራረቢ።

**ወሊድ ምምዝጋብ**

ኩሎም ኣብ ዓዲ እንግሊዝ፣ ዌልስን ሰሜን ኣየርላንድን ዝውለዱ ህጻናት፣ እቲ ህጻን ካብ ዝውለድ ኣብ ውሽጢ 42 መዓልታት ክምዝገቡ ኣለዎም።

እዚ ኣብቲ እቲ ህጻን ዝተወልደሉ ከባቢ ቤት ጽሕፈት መዝገብ ወይ ኣብ ሆስፒታል ቅድሚ ምውጻእኪ ክትገብርዮ ይግባእ። እቲ ወሊድ ኣብቲ ሆስፒታል ክተመዝግብዮ እንተኽኢልኪ እቲ ሆስፒታል ክሕብረኪ እዩ።

ኣብቲ ህጻን ዝተወልደሉ ከባቢ ነቲ ሕርሲ ክትምዝግብዮ እንተዘይክኢልኪ ናብ ካልእ ቤት ጽሕፈት ምዝገባ ክትከዲ ትኽእሊ ኢኺ፣ ዝርዝር ሓበሬታኺ ድማ ናብቲ ትኽክለኛ ቤት ጽሕፈት ክሰዱልኪ እዮም።

ርግጸኛ እንተዘይኮንኪ ብዛዕባ እዚ ንክኢላ መሕረሲትኪ፣ በጻሒ ጥዕናኪ ወይ ንሓኪም ሓፈሻዊ ሓኪምኪ ምኽሪ ሕተቲ።

**ኣእምሮኣዊ ጥዕና**

ኣብ NHS ኣገልግሎታት ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብናጻ እዮም። ጥዕና ኣእምሮኻ ኣገዳሲ ስለዝኾነ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩካ ክትረክብ ይግባእ።

ከመይ ጌርካ ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ NHS ክትረክብ ትኽእል

**ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ተዘራረብ**

ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮኻ ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ ንሳቶም ድማ ንዘድልየካ ትኽክለኛ ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ ንክትረክብ ክሕግዙኻ ይኽእሉ። እዚ ድማ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ሪፈራል ተባሂሉ ይፍለጥ።

**ሪፈራል ጥዕና ኣእምሮ ከመይ ይሰርሕ**

ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮኻ ክትዛረብ ከለኻ ንሳቶም ክሰምዑኻ፣ ምኽሪ ክህቡኻን ምስቲ ዝያዳ ሓጋዚ እዩ ዝበልዎ ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ ከላልዩኻን እዮም።

እዞም ኣገልግሎታት ካብ መጥባሕቲ ሓፈሻዊ ሓኪምካ፣ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ማእከል ጥዕና ወይ ማሕበረሰባዊ ቦታ፣ ካብ ስፔሻሊስት ክሊኒክ ጥዕና ኣእምሮ ወይ ሆስፒታል ክመጹ ይኽእሉ።

ሓፈሻዊ ሓኪምካ ንተወሳኺ ምኽሪ ወይ ሕክምና ናብ ኣገልግሎት ቴራፒ ዘረባ ወይ ፍሉይ ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ እውን ክውከሰካ ይኽእል እዩ። እቲ ሕክምና ብሓደ ንሓደ ወይ ድማ ምስ ካልኦት ተመሳሳሊ ጸገም ዘለዎም ሰባት ብጉጅለ ክወሃብ ይኽእል። ቴራፒ ዘረባ ሓደ ሓደ ግዜ መጻምድትን ስድራቤትን እውን ከጠቓልል ይኽእል።

**ርእሰ ሪፈራል ምግባር**

ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ከይተዘራረብካ ክትጥቀመሎም እትኽእል ገለ ኣገልግሎታት ጥዕና ኣእምሮ እውን ኣለዉ እዮም።

ንናይ ቴራፒ ዘረባ ንምርካብ ርእሰ ሪፈራል ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ፣ እዝ ድማ ብመንገዲ [ምምሕያሽ ተበጻሕነት ስነ-ኣእምሮኣዊ ቴራፒ (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) ዝበሃል ኣገልግሎት ዝርከብ እዩ።

እዞም ኣገልግሎታት ዘቕርብዎም፡

* ናይ ምዝራብቴራፒ፣ ከም ኣእምሮኣዊ ባህርያዊ ቴራፒ (CBT)፣ ምኽሪ ካልእ ቴራፒን እተደገፈ ርእሰ-ሓገዝን ዝኣመሰሉን
* ንልሙዳት ጸገማት ጥዕና ኣእምሮ፣ ከም ጭንቀትን ውጥረትን ሓገዝ

**ህጹጽ ሓገዝ ጥዕና ኣእምሮ**

ከባቢያዊ ናይ NHS ህጹጽ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሓገዝ መስመራት ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ንዝርከቡ ኣብ ኩሉ ዕድመ ንዘለዉ ሰባት እዮም። ንዓኻ፣ ንውላድካ ወይ ንእትኣልዮ ሰብ ካብ በዓል ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ምኽሪ ንምርካብ ኣብ ዝኾነ እዋን ናይ መዓልቲ ክትድውል ትኽእል ኢኻ። [ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) ብምእታው ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ናይ ሓገዝ መስመር ድለ።

ሕጂ ሓገዝ እንተደሊኻ፣ እንታይ ከም እትገብር ድማ ርግጸኛ እንተዘይኮንካ፣ ናብ 111.nhs.uk ኪድ ወይ ናብ 111 ደውል።

ህጹጽ ኩነታት እዩ ኢልካ እንተሓሲብካ፣ ናብቲ ኣብ ቀረባኻ ዝርከብ A&E ኪድ ወይ ድማ ናብ 999 ደውል።

**Every Mind Matters (ኩሉ ኣእምሮ የገድስ እዩ)**

ናይ ኣእምሮኻ ጥዕና ንምሕላው ክትወስዶም እትኽእል ቀለልቲ ስጉምትታት እውን ኣለዉ።

መርበብ ሓበሬታ [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) ንጽቡቕ ሂወትካ ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ናይ ክኢላታት ምኽርታት፣ ከምኡ’ውን ብዛዕባ ድቃስ፣ ንጭንቀት ገንዘብ ምጽዋርን ርእሰ-ሓልዮትን ዝምልከት ግብራዊ ምኽርታት ይህብ።