

## ንምዕጣቅ ምስራሕ

### መሐበሪ ጥዕና ወሊድ

እዚ መሐበሪ እዚ ኣብ ክልተ ዘተኩረ ሓበሬታት ኢዩ።

ሀ) መከላኸሊ ወሊድ

ለ) ኤች.አይ.ቪን ካልኣት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን

መዘኻኸሪ፡ እዚ መሐበሪ እዚ ሓፈሻዊ ኣፍልጦ ብዛዕባ ጥዕና ወሊድ ዝህብ ኢዩ። መተካእታ ሕክምና፣ ሞያዊ ወይ ሕጋዊ ምኽሪ ገርካ ክውሰድ የብሉን።

### ቀዳማይ ክፋል

#### መከላኸሊ ወሊድ

**መከላኸሊ ወሊድ እንታይ ማለት ኢዩ፤**

ተኸእሎታት ጥንሲ ንምክልኻል ወይ ንምንካይ ዝውሰድ ስጉምቲ ኢዩ።

**ንምንታይ ኣገዳሲ ኢዩ፤**

ዘይተደልየ ጥንሲ ንባዕልኻ ኩነ ንመጻምድኻ ጸገም ክፈጥር ይኸእል ኢዩ። ንዝውለድ ቁልፃ ድማ ሓላፍነት ክትስከም ኣለካ።

**ምውሳኔ**

ብርሕሚ ዝፍጸም ጾታዊ ርክብ እንተ ዘይፈጸምካ ነብሰ ጸር ክትከውን ኣይትኸእልን ኢኻ። ኣብ ታሕቲ ተጠቂሶም ዘለዉ መከላኸሊ ኣገባባት ብምሉእ ሚእታዊት ውጽኢታዊ ማለት ኣይከኑን።

**ደቂ ኣንስትዮ ቅድሚ ርሕማዊ ጾታዊ ርክብ ምፍጻምን ክሓሰባሉ ዘለወን፡**

1. ምስ መጻምድኻ ጾታዊ ርክብ ክትፍጽሚ ትደሊ ዲኻ፤ መጻምድኻ ስለ ዝደለየ ጥራሕ ፍቓደኛ ክትኩኒ የብልክን።
2. ካልእ ኣገባብ ንጥፈት ጾታዊ ርክብ ኣብ ግምት ምእታው። ንኣብነት ምስግም፡ ኣፋዊ ጾታዊ ርክብ። ብዛዕባ ካልኣት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ምሕሳብ እውን ኣድላዩ ኢዩ (ኣብ ታሕቲ ተመልከቲ)።
3. ብርሕሚ ዝፍጸም ጾታዊ ርክብ ክትፍጽሚን ክትጠንሲን እንተ ዘይደሊኻ መጻምድኻ ከንዶም ክጥቀም ክትደፍእሉ ኣሎኪ። ወይ ካልኣት ጥንሲ ክከላኸሉ ዝኸእሉ ኣገባባት ከም ከኒና ምውሳድ።

ደቂ ተባዕትዮ እውን ኣብ ትወስድዎ ስጉምቲ ሓላፍነት ከም ዘለኩም ክከከር ኣለዎ።

**ስሩዕ መከላኸሊ ጥንሲ**

ምዱብ መከላኸሊ ንምጥቃም ዝተፈላለዩ ኣገባባት ኣለዉ። እቶም ክልተ ልሙዳት ኣገባባት ኣብ ታሕቲ ተጠቂሶም ኣለዉ።

ከንዶም ደቂ ተባዕትዮ፡ እዚ እቲ ዝቀለለን ውጽኢታውን ኣገባብ መከላኸሊ ወሊድ ኢዩ። ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንምክልኻል እውን ሓጋዚ ኢዩ። ኣብ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ምቅላብ።

1. ከንዶም ዝወድቀሉ ዕለት ኣብቲ መዐሸጊኡ ምርኣይ።
2. ብጽፍሪ ኣጸብዕትኻ ከይትቀዶ ብምጥንቃቅ እቲ ዝተዓጸወ ጫፍ ጭብጥ ብምባል ምውዳይ። ኣብ ውሽጢ ዝጸንሐ ኣየር እውን ክቐዶ ይሕእል ኢዩ። ምጥንቃቅ።
3. ከንዶም ክገፍሕ የብሉን።
4. ልኻይ መሰል ማያዊ ቅብኣት ዝያዳ መለሳለሲ ምጥቃም። ዘይታዊ መሰል መለሳለሲ፡ ንኣብነት ቅብኣት ህጻን፡ ሎሺን ወዘተ... ንከንዶም ከበላሽው ይኸእሉ ኢዮም።
5. ከንዶም ሓንሳብ ጥራሕ ክንጥቀመሎም ኣሎና።

ኣብ ዓውደ ኣዋርሕ ዝተመርኩሰ ኣገባብ፡ ሓያለ ኣብ ዓውደ-ኣዋርሕ ዝተመኩሱ ኣገባባት ኣለዉ። እዚ ኣብ ታሕቲ ተጠቂሱ ዘሎ ብኣገባብ ልሙድ መቆጻጸሪ መዓልታት ዝፍለጥ ኢዩ።

1. እዚ ኣገባብ እዚ ነተን ጽግያተን ስሩዕ (ኣብ ሞንጎ 26 -32 ዘሎ መዓልታት ዝርኣ) ዝኸነ ደቂ ኣንስትዮ ምቹእ ኢዩ።
2. ቀዳመይቲ መዓልቲ ጽግያት ፈላሚት መዓልቲ ወርሓዊ ጽግያት ኢያ።
3. ኣብ ትሕቲ ስሩዕ ወርሓዊ ጽግያት፡ ካብ 1 ክሳብ 7 ዘለዎ መዓልታት ብተዛማዲ ፍሪ ጽግያ ዘየብለን ኢያን።
4. ካብ 8 ክሳብ 19 ዘሎ መዓልታት እውን ብተዛማዲ ፍሪ ጽግያት ዘለዉን ኢያን። እዚ ከኣ 5 መዓልታት ቅድሚ እንቋቑሖ ማህጸን ዝዳለዉሉ ዕለትን ድሕሪኡ ዘሎ ሓያለ መዓልታትን ኢዩ።
5. እታ መበል 20 መዓልቲ፡ እቲ ዝጽቅል ዑደት ጽግያት ዝጅምረላን ብተዛማዲ ፍርያምነት ዘየብላን ኢያ።

መዘኻኸሪ፡ ኣብተን ኣርባዕተ መዓልታት ወርሓዊ ጽግያት ጾታዊ ርክብ ዝፈጸመት ንል ኣንስተይቲ ፈጺማ ኣይትጠንስ ኢያ ምባል ከኣ ሓሶት ኢዩ።

**ህጹጽ መከላኸሊ**

ህጹጽ መከላኸሊ፡ ድሕር ንል ኣንስተይቲ ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ምፍጻም ጥንሲ ንምክልኻል ዝውሰድ ኣገባብ ኢዩ። ኩለን ነገራት ይቅበልኦ ማለት ኣይከክንን። እንተ ተቀበልኦ እውን መእዘዚ መድሃኒት የድሊ ይኸውን። ስለዚ ከኣ እቶም ምዱባት መከላኸሊ ኣገባባት

ብቀዳምነት ተሰሪያም ይርከቡ። ብሓፈሻዊ አዘራርባ ክልተ ህጽጽ መከላኸሊ አገባባት አለዉ።

ብዩር ዝፍለጡ ከኒናታት፡ ሰለስተ መዓልቲ ድሕር ዘይውሑስ ጸታዊ ርክብ ምፍጻም ኣብ ነብሲ ወከፍ 12 ሰዓት ዝውሰዱ ክልተ ዓቀን ኣብ ደም ነዝዒ ፈጠርም ዝከላኸሉ ከኒታታት ኢዮም።

ኩፐር ቲዩድ፡ ድሕር 7 መዓልታት ዘይውሑስ ጸታዊ ርክብ ምፍጻም ኣብ ማህጸን ዝ ኣቱ መከላኸሊ ኢዮ።

**ነብሲ-ጸር ምኻንካ ብኸመይ ትፈልጥ፤**

**ካብ ትጽቢት ወጻኢ እንተ ኣጋጢሙ እንታይ ትገብር፤**

ወርሓዊ ጽግያት ኣብቲ ዝተጸበኸዮ ዕለት እንተ ዘይመጹኡ ጥንሲ ክኸውን ይኸእል ኢዮ። ክከከር ዘለዎ ነገር ወርሓዊ ጽግያት ኩሉሳን ስሩዕ ኣይከክብን። ስለዚ ውሑድ መዓልታት ምድንጓይ ክህሉ ይኸእል ኢዮ።

ይኹን እምበር ካልኣት ምልክታት ጥንሲ እውን ክረኣዩ ይኸእሉ ኢዮም። እዞም ዝሰዕቡ ውሑዳት ኣብነታት ምጥቃስ ይከኣል ኢዮ።

1. ምትራር፡ ምዕባይ ወይ ቃንዛ ጡብ
2. ክልተ ሰሙን ድሕር ድቂ፡ ሙቀት ኣካላት ይውስኽ
3. ሽንቲ ቀቀልጢፉ ይመጽእ

ጥንሲ ከይህልወኪ እንተ ተጠራጢርኪ፡ መርመራ ጥንሲ ምግባር ኢዮ። ክልተ ኣገባባት አለዉ።

1. መርመራ ሽንቲ፡ እዚ ኣብ ገዛኻ ኩይንካ ትገብር ኢዮ። መርመራ ጥንሲ ንክትገብር ዝሕግዝ ነገር ክትቅርብ ኣሎካ። ክልተ ንኣሽቱ ዕንጨይቲ ኣለዎ። ግጉይ ኣገባብ ናብ ዘይከክብ ውጽኢት ስለ ዘምርሓካ፤ ኣብቲ ተጻሒፉ ዘሎ መምርሒ ተኸቲልካ ክግበር ኣለዎ። እዚ መርመራ ንክትገብር ክሳብ እታ ናይ መወዳእታ ጽግያትካ ትመጻላ መዓልቲ ትሓልፍ ክትጽብ ኣሎካ።
2. መርመራ ደም፡ እዚ ከኣ ብንቡር ብሓካይም ዝካየድ ኢዮ።

ውጽኢት መርመራ ኣዎንታዊ እንተ ኩይኑ፡ ድሕሪኡ እንታይ ክትገብር ኣሎካ ምፍላጥ ኢዮ። ኣሚንካ ተዘራርቦ ሰብ ክትረክብ ኣሎካ። ንኣብነት፡ ሓኪም ወይ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ። ድሕሪኡ ዘሎ ኣማራጺታት ሃሰስ ምባል።

**ልሙዳት ጌጋታት**

**ጌጋ፡** እቲ ወዲ ተባዕታይ ቅድሚ ነጽጊ መትልኡ እንተ ኣልዩ እታ ጓል ኣንስተይቲ ክትጠንስ ኣይትኸእልን።

**ቅኑዕ፡** ኣብ ግዜ ጾታዊ ርክብ፣ መትሉ ፍረ ወዲ ተባዕታይ ዝሓዘ ፈሳሲ ቅድሚ ምሉእ ነጽጊ ከሙሉቅ ይኸእል።

**ጌጋ፡** ንል ኣንስተይቲ ንፈለግ ግዜ ጾታዊ ርክባ ኣብ ዝፈጸመትሉ ኣይትጠንስን።

**ቅኑዕ፡** ንል ኣንስተይቲ ኣብ ትፍጽሞ ፈላሚ ርሕማዊ ጾታዊ ርክብ ክትጠንስ ትኸእል።

**ጌጋ፡** ጾታዊ ርክብ ደው ኢልካ ብምፍጻም ወይ እታ ንል ኣንስተይቲ ብላዕሊ ብምኻና ጥኒስ ምክልኻል ይከኣል።

**ቅኑዕ፡** ዝግበር ዝኸነ ኣገባብ ጾታዊ ርክብ ንጥንሲ ኣይከላኸልን ኢዩ።

**ጌጋ፡** ኣብ ውሽጢ ኣካላት ዝኣቱ መጻረዪ ማይ ተጠቂምካ ድሕር ጾታዊ ርክብ ምሕጻብ ከም መከላኸሊ ይሰርሕ ኢዩ።

**ቅኑዕ፡** ድሕር ጾታዊ ርክብ ዝግበር ምሕጻብ ውጽኢታዊ ኣይኩነን። ኣብ ውሽጢ ኣካላት ዝኣቱ መጻረዪ ማይ ንኹሎም ፍረ ወዲ ተባዕታይ (sperms) ክቀትሎም ወይ ክሓጽቦም ኣይከእልን ኢዩ።

**እዞም ዝስዕቡ ጽውጽዎያት እውን ትርጉም የብሎምን።**

ውዑይ ማይ ኣብ ዝመልኦ ባስካ ጾታዊ ርክብ ምፍጻም፣ መጻረዪ ስኒ ተጠቂምካ ንፍረ ወዲ ተባዕታይ ምቅታል፣ ድሕር ጾታዊ ርክብ ዕንጥሸው ምባልን ምሻንን ኣይሕግዝን ኢዩ።

**ካልኣይ ክፋል**

**ኤች.ኣይ.ቪን ካልኣት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን**

**ኤች.ኣይ.ቪን ካልኣት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን እንታይ ኢዮም፣**

ኤች.ኣይ.ቪ ጠንቂ ኤይድስ ዝኸነ ህዋስ ኢዩ። ኣሕጽሮተ ቃላት እቲ ኣካላት ሰብ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሙ ዘኖኸም ህዋስ ኢዩ። ክሳብ ሎሚ መድሃኒት ኣይተረኽበሉን። ብሓፈሽኡ ሽዑ ንሽዑ ምልክታት መልክፍቲ ኣይረኣዩን ኢዮም። ገለ ሰባት ግና ሰዓል መሰል ምልክት ክህልዎም ይኸእል። ተለኽፍካ ከይትኸውን ሰግኣት እንተ ኣሎካ ኣብቲ ኣገልግሎት ዝወሃበሉ ኬድካ መርመራ ምግባር ኢዩ። ምዕባለ እዚ ቫይረስ ዝገትኡ ሓገዝቲ ሕክምናዊ ክንክናት ኣለዉ።

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ማለት ንዝኸነ ሕማም ብጾታዊ ርክብ ክመሓላለፍ ንዝኸእል ዘጠቓልል ኢዩ። ገለ ኣብነታት፡

1. ጅግል፡ ብባክተሪያ ወይ ደቂቅ ነፍሳት ይመጽኑ። እንተ ዘይተሓኪሙ ድማ ናብ ኩሉ ኣካላት ብምዝርጋሕ ጥዕናዊ ጸገም ይፈጥር። ኣብ ብዙሓት ጉዳያት ምልክታት ኣይረከን ኢዩ። ኣብ ገለ ገለ ግና ዘይልሙድ ምውጻእ ፈሳሲ ክህሉ ይኸኸል።
2. ፍንጣጣ፡ እዚ እውን ብባክተሪያ ወይ ደቂቅ ነፍሳት ይመጽኑ። እንተ ዘይተሓኪሙ ከኣ ጠንቂ ንገደሕ ግዜ ዝቅጽል ጥዕናዊ ጸገም ይኸውን። ምልክታትቱ እውን ብቀሊሉ ኣይፍለጡን። ቁሰሊ፣ ሰሓ፣ ወዘተ ...
3. ርሕማዊ ጡብ-ኣድጊ፡ ጠንቂ እዚ ዓይነት ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ሕማም ቫይረስ ኢዩ። ወትሩ ዕንፍሩራትን ጡብ ኣድግን ክሳብ ዝቅልቀሉ ገለ ምልክታት ኣይረከቡን።
4. ካልኣት፡ ቺላሚዲያ፣ ሀርፕሱ፣ ሆፒታይትስ ቢ ወዘተ ... ዝበሃሉ ሕማማት እውን ኣለዉ።

እንድሕር ተጠራጢርካ/ኪ ብዝቀልጠፈ ናብ ሓኪም ኬድካ ምውካስ።

**ምክልኻል**

ቀዳማይ ኣገባብ፡ ብዓይንኻ ብምርኣይ ክበሃል ዝከኣል የለን። ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዝተለኸፈ ሰብ ጥዑይ ከብይኑ ክረኣ ይኸኸል ኢዩ። እዚ ኣረኣጊያ እዚ ብዙሕ ዕድል ክወሃድ ዘዩብሉ ኢዩ።

ካልኣይ ኣገባብ፡ ጸታዊ ርክብ እንተ ዘይፈጸምካ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ክትልክፍ ዘሎ ተኸኸሎ ኣዝዩ ውሑድ ኢዩ።

ሳልሳይ ኣገባብ፡ ጸታዊ ርክብ ክትፍጽም እንተ ደኣ ደሊኻ ላተክስ ከንዶም ምጥቃም። ኣብ ቀዳማይ ክፋል ከም እተጠቅሰ ምጥቃም ከንዶም ኣብዚ እውን ሓጋዚ ኢዩ። ብተወሳኺ ክዝክር ዘለዎ ግና ላተክስ ከንዶም ካብ ኤች.ኣይ.ቪ ክከላኸለልካ ኣይከኸልን ኢዩ።

ራብዓይ ኣገባብ፡ እንተ ደኣ ኣብ ጸታዊ ርክብ ንጡፍ ከብይንካ፣ ስሩዕ መርመራ ክትገብር ከም ዘለካ ኣስተውዕል። እዚ ከኣ ንባዕልኻን መጻምድኻን ንምሕላዋ ኢዩ።