



3ይ እብረ-አዋርሕ ጥንሲ ኣዝዩ ኣድካምን ምቹእነት ዝጎደሎን፡ ከምኡ ድማ ኣካላዊ ኮነ ስነ-አእምሮአዊ (ስምዒታዊ) ብድሆታት ዝጎበለሎ ክኸውን ይኽእል'ዩ። መጠን ዕብዩትን ኣቃውማን ዕሽል ኣብ ማህጸን እውን እንተኾነ ነዚ ብድሆ ከጋድዱ ካብ ዝኽእሉ ምኽንያታት ሓደ እዩ። ብተወሳኺ፡ ነብሰጾር ኣደ ናብ ሕርሲ ኣብ እትቃረበሉ እዋን ዝረአዩ ኣዝዮም ብዙሓት ኣካላዊ ለውጥታት ምክንያት ዘይምቹእ ሃዋህው ክኾኑ ኣዝዩ ርሑብ ተኽእሎታት ኣለዎም። እናንበዩ ዝኸይድ ትጽቢት ውላድ 'ውን እንተኾነ ብዛዕባ ሕርሲ ዘለዎን መረዳኢታ ድንገር (ንምርድኡ ዜጸገም) ከምዝኸውን ይገብር።

እዚ ሳልሳይ ክፋል ዓምዲ ክንክን ጥዕና ኣደን ዕሽልን ኣብ እዋን ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 እምበኣር፡ ነብሰጾር ኣደታት ኣብ 3ይ እብረ-አዋርሕ ጥንሲ ዘጋጥሙ ንቡር ኣካላዊ ለውጥታት ኣለልዩን ንኽፈልጡ፡ ዘይንቡር ኩነታት ምስዝፍጠር ድማ ሓገዝ ሰብ ሞያ ጥዕና ንኸውከሳን ቀንዲ ምልክታት ምጅማር ሕርሲ ብዝገባእ ከስተውዕላን ዝሕገዝ ክኸውን እዩ።

ተኸታተልቲ፡ እዚ ጽሑፍ ኣብ ዘንብቡሉ ገለ ውሑዳት ካብቶም ኣብ 2ይ እብረ-አዋርሕ ጥንሲ ዝረአዩ ምልክታት ኣብዚ እዋን'ውን ክኸሰቱ ከምዝኽእሉ ብምስትውዓል፡ ኣብ ምፍባሶም ድማ ልክዕ ከምቲ ኣብ ካልኣይ ክፋል ናይዚ ተኸታታሊ ጽሑፍ ዘሎ ኣገባብ ክኸተሉ ከምዝኽእሉ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

**ቅርጽት (ምሽምቃቕ ኣብ ከባቢ ከስዐ ዝርከቡ ጭቆናታት) (abdominal cramp)**



ኣብ 3ይ እብረ-አዋርሕ ዝረአዩ ቃንዝ ጭቆናታት ከስዐ ዝተፈላለዩ ምልክታት ክህልዎም ይኽእል'ዩ። ምፍጣር ጋዝ ኣብ ከስዐ፡ ድርቀት ከምኡ'ውን ሕማም ሕርሲ ዝመስል ምጭብባጥ (Braxton-Hicks contraction/false labor)። እዞም ምልክታት ኣብ ከባቢ ከስዐ

ዘይምቹእነት ዝፈጥሩ'ኳ እንተኾኑ ኣዝዩ ዝተጋነነ (ዘይጽወር) ቃንዛ ክገብሩ ኣይግባእን።

**ናይ ሓሶት ሕርሲ (false labor)**

ሕርሲ ዝመስሉ ስምዒታት ሓሓሊፎም ዝረኣዩ ምጭብባጥ ጭዋዳታት ማህጸን ኮይኖም፡ ናይ ሓሶት ሕርሲ (false labor) ወይ ድማ Prodormal pain ተባሂሎም ይጽውዑ። እዞም ስምዒታት ኣብ መበል ሻድሻይ ሰሙን ናይ ጥንሲ ዝጅምሩ ምዃኖም'ኳ ዝፍለጥ ይኹን እምበር ክሳብ 2 ይ ወይ 3 ይ እብረ-ኣዋርሕ ጥንሲ ብዙሕ ዝልለዩ (ዝፍለጡ) ኣይኮኑን።

እዞም ምጭብባጥ (Braxton Hicks contractions) ዋላ'ኳ **ኣካላት ነብሰጾር ኣደ ናብ ሕርሲ ይቀራረብ ከምዘሎ ዝሕብሩ** ይኹኑ እምበር ብልክዕ ከምዝጀመረ ወይ ድማ ክጅምር ምዃኑ ዘመልክቱ ኣይኮኑን። ከምዚ ዝበለ ምጭብባጥ ምቹእመት ዝፈጥር ኣይኮነን፡ እንተኾነ ግና **ቃንዛ ኣልቦ** እዩ። ብዙሓት ነብሰጾር ኣደታት ነዚ ስምዒታ ክገልጹኦ ከለዎ፡ ልክዕ ከም ኣብ እዋን ወርሓዊ ጽግዖት ዘጋጥም ፍኹስ ዝበለ ቅርጽት ወይ ድማ ኣብ ከባቢ ከስዐ ጸጸኒሑ ዝኸሰት ወጥሪ ምዃኑ እዩን ዝገልጻእ።

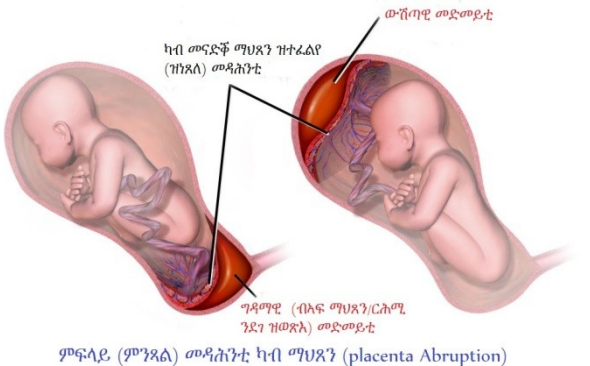
**እንተኾነ ግና እዚ ምጭብባጥ (ቅርጽት) እዋን ሕርሲ ኣብ ዝቀራረበሉ እዋን ሓይሊ (-ብርትዕ) እንዳወሰኸን ቀጻሊ ተደጋጋሚ እንዳኸነን ይመጽእ።**

**ቃንዛ ከባቢ ከስዐ (abdominal pain)**

ከቢድን ኣሰካፍን ቃንዛ ጭዋዳታት ከስዐ **ብረኽሲ ሻንብቆታት ሽንቲ** (Urinary Tract Infection-UTI) እውን ክስዕብ ይኸእል እዩ። እዚ ኣብ እዋን ጥንሲ ክኸሰት ዝኸእል ንቡር ተርእዮ ኮይኑ፡ በዚ ኩነታት ዝተጠቐዐት ነብሰጾር ኣደ ነዞም ስዒቦም ዝጥቀሱ ምስ ስርዓተ (መስርሕ) ሽንቲ ዝተሓሓዙ ጥርዓን (ምልክታት) ተርእዮ፡-

- **ቀቀልጢፍካ ክትሸይን ምድላይ ወይ ሽንቲ ምውጣጥ**
- **ቃንዛ ኣብ እዋን ሽንቲ**
- **ዝተኸላለፈ መስርሕ ሽንቲ (ጥሪቕ-ጥሪቕ ምባል)**

ምስ **ብመሃንቱስ ዘጋጥም መድመይቲ** (frank bleeding) ዝተተሓሓዘ ከቢድ ቃንዛ ጭዋዳታት ከስዐ ምልክት ሓደገኛ ኹነታት ጥንሲ ክኸውን ይኸእል'ዩ። ከምዚ ዝበለ ኩነት፡ ጠንቁ (etiology) ኣብ ዘይእዋኑ ዘጋጥም **ምፍላይ መዳሕንቲ ካብ ማህጸን** (placenta Abruptio) ክኸውን ስለዝኸእል፡ ነብሰጾር ኣደ ህጹጽ ሕክምናዊ ሓገዝ ክትረከብ ይግባእ።



ቅድሚያ ሕርሲ ዘጋጥሞ ነዝዒ (ጸረርታ) ወይ ምፍሳስ ጸባ ካብ ጡብ ኣደ ንቡር ኩነት ድዩ።

ምምስራሕ ጸባ ጡብ ኣደ (galactorrhea) ውጽኢት ናይ ፕሮላክቲን (prolactin): glucocorticoids): progesterone ከምኡ ድማ human placental lactogen ዝተባህሉ ነዝዒ ሆርሞኖች እዮ። እዚ መስርሕ ዋላ'ኳ ኣብ 1 ዓይነት ኣደ ሆርሞኖች ጥንሲ እውን ዝርእይ ይኹን እምበር ክሳብ ድሕሪ ሕርሲ ዘሎ እዞን ጸባ ንደገ ገጹ ክፈስስ ብብዝሒ ኣይርእን እዩ።

ኣብዚ እዞን፡ ምስ ምውጻእ መዓትንቲ ተተሓሓዙ መጠን ፕሮጀስትሮን (progesterone) ዝተባህለ ነዝዒ ጸባ ዝግግት ሆርሞን፡ ለጠቕ ይብል።

ኣብ ምፋርቅ እዞን ጥንሲ፡ ነብሰጾር ኣደ ቀዳማይ መድረኽ ምምስራሕ ጸባ ትጅምር። ኣብዚ እዞን ማይ ዝተሓወሰ ጸባ (clostrum) ክርእይ ይኸእል'ዩ። እዚ ልዑል መጠን ትሕዝቶ ፕሮቲን (protein) ከምኡ'ውን ልዑል መጠን ስብሒ (fat) ኣለዎ።

ኣቕዲሙ (ቅድሚያ ንቡር ግዜ) ዝርእይ ምምስራሕ ጸባ (early galactorrhea) ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ ድሕሪ ሕርሲ ውሑድ ዓቕን ጸባ ንከተፍሪ ጠንቁ እዩ ዝብል ኣምር፡ ፈጹሙ ግጉይ ኣመለኻኻታ እዩ። ካልኣይን ሳልሳይን መድረኽ ምምስራሕ ጸባ ድሕሪ ሕርሲ ዘጋጥሙ ከይኖሩ ዝያዳ ዓቕንን ትሕዝቶን ዘለዎ ጸባ ይፈሪ።

ነዝዒ ፈሳሲ ብርሕሚ (vaginal discharge)

ካብ ርሕሚ ዝወጽእ ነዝዒ (Vaginal Discharge) ኣብ እዞን ጥንሲ ብርሕሚ ዝወጽእ ንቡር ነዝዒ ፈሳሲ ለኮሆርያ (leucorrhoea) ይበሃል።

ካብ ጥዑይ ክሳብ ማህጸን ዝወጽእ ፈሳሲ (ነዝዒ) ቀጠን፡ ጽሩይ (ጻዕዳ) ሕብረ ዝውንን ኮይኑ ፍቕብ ዝበለ ሽታ ዘለዎ እዩ። እዚ ፈሳሲ ዋላ'ኳ ኣብ እዞን ወርሓዊ ጽግዖትን ጥንስን ዝለዎዎት ይኹን እምበር፡ መሰረታዊ መለለዩ ባህርያቱ ግና ኩሉ ግዜ ሓደ እዩ።

ካብ ኣፍ ርሕሚ ዝነዘዕ ፈሳሲ ቀጠልያ ወይ ድማ ብጭው ዝበለ፡ ኣዝዩ ጨናዊ ከምኡ ድማ ምስ ምቕያሕን ሕሽኽን ዝተሰነዩ ምስዝኸውን፡ ነብሰጾር ኣደ ብረኽሲ ናይ ርሕሚ (vaginal infection) ተጠቂን ክትህሉ ዘሎ ተኸእሎ ኣዝዩ ዓቢ ስለዝኾነ ሓገዝ ክኢሊ እዚ ዓውዲ ክትረኩብ ይግባእ። ሓደ ካብቶም ኣብ እዞን ጥንሲ ዘጋጥሙ ረኽበታት ርሕሚ ብፋንጋስ ዝበሃሉ ደቀቕቲ ታህዋስያን ዝስዕብ ኮይኑ "candidiasis" ወይ ድማ "yeast infection" ተብሂሉ ይጽዋዕ።

ምፍሳስ ደም ዝረአየሉ ህሞት (the bloody show)

ኣብ እዞን ጥንሲ፡ ክሳብ ማህጸን ብሓፊስ ልፋጭ ዝተወተፈ (ዝተደረሰ) እዩ። እዚ ልፋጭ ደቀቕቲ ታህዋስያን ክሳብ ማህጸን ሓሊፎም ናብ ውሽጢ ከይኣትዉን

ብምክልካል ንዕሽል ካብ መገ-ዓእቲ የድሕንዎ።



እዋን ሕርሲ እናቐረበ ምስ መጻ፡ ክሳድ ማህጸን ንዕሽል መንገዲ ንክኸፍተሉ እንዳገፍሖ ይመጽእ'ሞ እቲ ልፋጭ ንደገ ጸረር ክብል ይጅምር። እዚ ጸረርታ ጽፋር ብጫ (ዳዕዳ)፡ ቡናዊ ወይ ሮዛ ሓደ ሓደ እዋን'ውን ሕዋስ ደም ዘለዎ ኮይኑ እዋን ሕርሲ (impeding labor) ዘእንፍት ምልክት'ዩ። እዚ ተርእዮ ምፍሳስ ደም ዝረአየሉ ህምት ኮይኑ ብቋንቋ እንግሊዝኛ "bloody show" ተባሂሉ ይጽዋዕ።

አስተውዕሉ፡

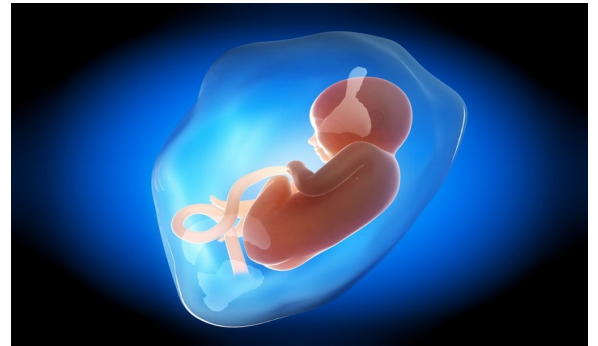
ብመሃንቱስ ዘጋጥም መድመይቲ (frank bleeding) ምልክት (ጠንቁ) ካልኣት ሓደገኛ ኩነታት ክኸውን ስለዝክእል ናብ ክኢላ በዓል ሞያ ጥዕና ብህጹጽ ክትከዱ ይግባእ።

ምልሓኹ ማንታ ርእሲ (amniotic fluid)

ማንታ ርእሲ ጽፋይ ናብ ብጫ ገጹ ዝኸደ ሕብሪ ዘለዎ፡ ኣብ እዋን ጥንሲ ንዕሽል ከቢብዎ ዝርከብ ፈሳሲ እዩ። እዚ ፈሳሲ ኣብ መጀመርያ ካብ ነብሰጾር ኣደ ዝምንጩ ፈሳሲ ዝዳሎ'ኳ እንተኾነ፡ ኣብ ቀጺሎም ዘለዉ እዋናት ናይ ጥንሲ ግና

ዝበዘሐ ትሕዝቶኡ ሽንቲ ናይቲ ኣብ ማህጸን ዘሎ ዕሽል እዩ።

ይኹን እምበር ማንታ ርእሲ፡ ከም ሆርሞናት፡ ጸረታህዋስያን (antibodies) ዝኣመሰሉ ካልኣት ኣዝዮም ኣገደስቲ ፈሰስቲ ዝሓዘ'ውን እዩ። እዞም ፈሰስቲ ንዕሽል ከም ጉዝጓዝ (ትርእስ)፡ ምቁጽጻር መቐት ኣካላት፡ ድጋፍ መዳሕንቲ፡ ምዕባለ ጭዋዳታትን ምንቅስቓስ ኣካላትን (motor development) ዝኣመሰሉ ዝተፈላለዩ ሓገዛት የበርክትሉ።



ንቡር ኣብ ዝኾነ ኩነት (እዋን ሕርሲ ወይ ቅድሚኡ ቁሩብ ሰዓታት) ሎቓታ ማንታ ርእሲ ይቐደድ እሞ እዚ ፈሳሲ ንደገ ይውሕዝ። እዚ ኩነታት ብልምዲ ብእንግሊዝኛ "water break" ዝበሃል ኮይኑ፡ ኣብ ከባቢ 10% ነብሰጾር ኣዴታት ምወቕ ፈሳሲ ብኣፍ ርከሚ ክውሕዝ ከሎ ኣብ ዝበዘሐ ድማ ብውሑድ ዓቕን ይፈስስ (ጥሪቕ ይብል)። እዚ ፈሳሲ ሞላ'ኳ መብዛሕትኡ እዋን ጽፋርን ጩና ዘይብሉን ይኹን'ምበር፡ ስሕት ኢሉ ኣሰር ናይ ደም ወይ ልፋጭ ይረአየሉ እዩ።

ሓደ-ሓደ እዋን ለቓታ ማንታ ርእሲ ኣዝዩ ቀልጢፉ (ቅድሚኡ ንቡር ግዜ/ጥቓ ሕርሲ) ይቐደድ'ሞ። እዚ ተርእዮ ቅድሚኡ መበል

37 ሰሙን አብ ዘሎ ግዜ ምስዝኸሰት፡ ብግውዲ ሕክምና ቅድመ-እዋን-ምቕዳድ ሽፋን (preterm rupture of membrane) ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ጸረርታ ማንታ ርእሲ ዘጋጠማ ነብሰጾር ኣደ እምበኣር ብዘይካ እቶም ከጋጥሙ ዝኸለሉ ጥዕናዊ ጸገማት፡ ምልክት ሕርሲ'ውን ክኸውን ስለዝኸለል ናብ ማእከል መወልዳን ክትከይድ ይግባእ። ብኸልእ ወገን ጸረርታ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓት እዋን ሕርሲ ወይ ድማ ቅድሚ 37 ሰሙን ናይ ጥንሲ ምስዝርእ፡ ነብሰጾር ኣደ ቅልጡፍ ሓገዝ ክኢላ ስነ-መወልዳን (obstetrician) ክትረክብ ይግባእ።

**ብተወሳኺ፡ ኣብ ከምዚ ዝበለ እዋን እምበኣር፡ ነብሰጾር ኣደ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ከተገድልን፡ መጻምድቲ ድማ ካብ ስጋዊ ርክብ ክቕየቡን ዝሓሸ እዩ።**

ፍወሳ ነብሰጾር ኣደታት ኣብ ጠንቁ ምልካኹ ፈሳሲ፡ ዕድመ፡ ኩነታት ጥዕና፡ ምዕባለ (ደረጃ ዕብየት) ዕሽል ይምርኮስ። ምውላድ ዕሽል ኣኼሉ እዩ ኢሎም ኣብ ዝወሰኑሉ እዋን፡ ሰብ ሞያ ጥዕና ሕርሲ ንምቅልጣፍ ብሓገዝ መድሃኒት ተደጊፎም ስገምቲ ክወስዱ፡ በንጻሩ ድማ ሕርሲ ግዜኡ ዘይኣኸለ ኮይኑ ምስዝረኸብዎ፡ ካልኣት ግይነት መድሃኒት (tocolytics) ተጠቒሞም ሕርሲ ከደናጉይዎ ይኸለሉ እዮም።

**እዋን ሕርስን ሓቀኛ ምልክታት ሕርስን (term Pregnancy and signs of True labor)**

ቅድሚ ሓንቲ ኣደ ሓቀኛ ስምዒታት ሕርሲ ካብ ካልኣት ስምዒታት ከመይ ጌራ

ትፈልጥ ኢልና ምዝራብና፡ እዋን ሕርሲ (term pregnancy) እንታይ ማለት ምዃኑ ክንገልጽ ግቡእ እዩ። **ብዙሕ እዋን ሰብ ንእዋን ሕርሲ ልክዕ ከም ኣብ 9 ኣዋርሕ (40 ሰሙን) ዝኸሰት እዩ ዝመስሎ።** እንተኾነ ግና እዋን ሕርሲ ብሓፈሻ ካብ መበል **37 (ኣብ ቀረባ እዋን ዝተለወጠ ገደብ ግዜ) ክሳብ 42 ዘሎ ሰሙናት የጠቓልል።** ብመሰረት "American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)" ዝሃብዎ እዋናዊ መብርሂ (መግለጺ) እዋን ሕርሲ ነዚ ዝስዕብ ይመስል (ኣብ ታሕቲ ዘሎ ሰደቓ ኣንብብ)።

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| ቅድመ-እዋን ሕርሲ   | 37-38 ሰሙን+6 መዓልቲታት  |
| ልክዕ-እዋን ሕርሲ   | 39-40 ሰሙን+6 መዓልቲታት  |
| ዝደንጎዮ-እዋን ሕርሲ | 41-41 ሰሙን +6 መዓልቲታት |
| ድሕረ-እዋን ሕርሲ   | ዝያዳ 42 ሰሙን          |

**ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ እዋን ሕርሲ ብልክዕ ከምዝኣኸለ ብኸመይ ትፈልጥ፡**

ድምር ናይዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለዉ ነጥብታት፡ ምልክታት እዋን ሕርሲ ዝገልጹ እዮም፡-

- **ቀጻልን ሓያልን (ብርቱዕ) ምጭብባጥ ጭዋዳታት ከባቢ ከስዐ (ቅርጽት)**  
ካብ 30-70 ካልኢት ዝጸንሑን፣ ጸኒሑ ድማ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 5-10 ደቐቐ የጋጥም። እዞም ምጭብባጥ ካብ ክብደቶም ዝተላዕለ፣ ነብሰጾር ኣደ ክትንቀሳቐስ ኮነ ክትዛረብ ትጽገም
- **ቃንዛ ከባቢ ከስዐን ታሕተዎይ ክፍሊ ዓንዲ ሕቕን**  
እዚ ቃንዛ፣ ነብሰጾር ኣደ ምስ እትንቀሳቐስ ወይ ድማ ኣቃውማኣ ምስ እትቐይር ክፎክስ (ክጎድል) ኣይረኣይን
- **ምፍሳስ ደምን ልፋጭን ዝተሓወሶ ቡናዊ ወይ ቀይሕ ዝሕብሩ ፊሳሲ**
- **ምፍሳስ ማንታ ርእሲ (water break/ amniotic fluid leakage)**

ዶ. ሮናስ ተስፋጋብር (ሓፈሻዊ ሓኪም)

መሓሪ ዘርእጋብር (ፋርማሲስት)

ግንቦት 4, 2020

ኸንክን ጥዕና ነብሰጾር ኣደን ዕሽልን ኣብ እዋን ለቡዳ ሕማም ኮቪድ-19