ለነፍሰ ጡር ሴቶች እና ለአዳዲስ ወላጆች ምክር

ቀጠሮዎች

የሴቶች
የክሊኒክ ቀጠሮዎች / የቀጠሮ ስረዛዎች ቁጥር 8345 3033
የእንግዳ መቀበያ ስልክ 8345 2000

Sunshine / Joan Kirner የሴቶች እና የህፃናት ሆስፒታል JKWC
ቀጠሮ ካሎት በ 8345 1727 ይደዉሉ
አማራጭ 1 - ምጥ ላይ ከሆኑ
አማራጭ 2 - የሴቶች እና የልጆች ስፔሻሊስቶት ክሊኒክ አማራጭ 3 -
የጎልማሶች ስፔሻሊስት ክሊኒክ
አማራጭ 4 - የ Western Health የስልክ መስመሮች አገናኝ
አማራጭ 8 - ምናሌውን /አማራጮችን እንደገና ለመስማት

ቴሌሄልዝ

ቀጠሮዎች በስልክ ወይም በቪድዮ ጥሪ (ቀጠሮዎ ቴሌሄልዝን በመጠቀም ሊከናወን እንደሚችል አዋላጁ/ጁ ሊነግሮዎት ይገባል)፡፡

እርግዝና

ከ 18 እስከ 20 ሳምንት እርጉዝ በሚሆንበት ጊዜ ልጅዎ እንደሚንቀሳቀስ ሊሰማዎት ሊጀምሩ ይችላሉ ፣ ልጅዎ እያደገ ሲሄድ የእንቅስቃሴ ደረጃን ያዳብራሉ ፡፡ ልጅዎ እንዴት እና መቼ እንደሚንቀሳቀስ ማወቅን ይለምዳሉ
ለልጅዎ የተለመደውና መደበኛውን ነገር ምያውቃሉ። አንዳንድ ጊዜ ስራ በሚበዛቦት ጊዜ ልጅዎ ሲንቀሳቀስ ላያስተውሉ ይችላሉ፣ እረፍት ይወሰዱ እና ለልጅዎ ትኩረት ይስጡ ፡ የሕፃንዎ እንቅስቃሴ ሁኔታ እንደተቀየረ ከተሰማዎት ልጅዎ እንዲመረመር ለአዋላጅዎ ወይም ሆስፒታል ይደወሉ፡፡ ቀጣዩ ቀጠሮዎ እስኪመጣ ድረስ አይተዉት፡፡

ምጥ

ጠንካራ፣ መደበኛ፣ ህመም የሚያስከትሉ የማሕፀን ህመም ስሜቶች ይሰማዎታል። 60 ሰከንዶች ያህል የሚቆይ በ 10 ደቂቃ ወስጥ ከ 3 እስከ 4 ግዜ ምጥ መምጣት ይጀምራል፣ በእያንዳንዱ የምጥ ስሜት መካከል ደግሞ ለ 90 ሰከንዶች ያህል የሚቆይ እረፍት ወይም ፋታ ይኖራል። ለ 2 ሰዓታት ያህል የሚቆይ እንዲህ የመሰለ ሁኔታ ሲያጋጥምዎት ይህ ምጥዎ መጀመሩን ይጠቁማል፡፡

ወደ ሆስፒታል ወይም ወደ አዋላጅዎ/ ወይም ወደ አምቡላንስ 000 ይደውሉ

ውሃዎ እንደሰበረ ከተሰማዎት (ፍልቅልቅ ብሎ ወይም ጠብ-ጠብ እያለ ሊሆን ይችላል)፣ ወይም እንደ የወር አበባዎ አይነት ደም እየፈሰሰ ከሆነ ፣ ህፃኑ እንደተለመደው የማይንቀሳቀስ ከሆነ ወይም የሚያስጨንቅዎት ህመም እየተሰማዎት ከሆነ፡፡ ከብልት የሚመጣ ውሃ ወይም ደም ካለዎት ወደ ሆስፒታል ሲደርሱ አዋላጅን ለማሳየት እንዲችሉ ፓድ ማድረግዎን ያረጋግጡ ፡

አዲሱ ልጅዎ

አራስ ልጅዎ ይተኛል ፣ ይመገባል እንዲሁም እርጥብ እና የቆሸሹ ናፒዎች ወይም የሽንት ጨርቆች ይኖሩታል፡፡ በ 24 ሰዓታት ወስጥ እስከ 12 ጊዜ ያህል ሊጠቡ ይችላሉ ፡፡ ከእንቅልፍ ይነቃሉ ንቁም ይሆናሉ፣ ይጠባሉ፣ ከዚያ ይተኛሉ።

ልጅዎ በጣም ሞቃታማ ከሆነ ፣ አይመገብም፣ እርጥብ እና የቆሸሸ ጣቶች ከሌለው፣ ምንም ችግር የለውም ወይም ደህና ከሆነ ወደ ሐኪም መሄድ አለብዎት ወይም አምቡላንስ ይደውሉ [000]።

የማህበረሰብ ድጋፍ ቁጥሮች

ሰሜን ሜልበርን - የእናቶችና የህፃናት ጤና ማእከል 9340 1444 ፍሌሚንግተን -
የእናቶችና የህፃናት ጤና ማእከል 9340 1444

የስልክ እገዛ መስመሮች

የ 24 ሰዓት የስልክ መስመር የእናቶች እና የህፃናት ጤና 13 22 29 ሮያል

ሕፃናት ሆስፒታል 9345 5522

የወሊድ ሰሞን የአእምሮ ጤንነት ድጋፍ - PANDA የስልክ እገዛ መስመር 1300 726 306 [ከጠዋቱ 9 ሰዓት እስከ ምሽቱ 7.30]

ከጡት ማጥባት ጋር በተያያዘ የእገዛ መስመር 1800 686 268 [24 ሰዓት]

ከእርግዝና፣ ከወልደት እና ከህጻኑ የስልክ የእገዛ መስመር 1800 882 436

ፆታዊ ጥቃት፣ የቤት ወስጥ እና የቤተሰብ አመፅ የምክር አገልግሎት፣ መረጃ እና ሪፈራል 1800RESPECT [1800 737 732]

የቤተሰብ ወስጥ አመፅ እርዳታ - Women’s Health West ፈጥኖ ደራሽ ቡድን በ 9689 9588 ይደወሉ ወይም fvassist@whwest.org.au ኢሜል ይላኩ

የአወስትራሊያ መስሊም ሴቶች የሰብአዊ ሙበት ማዕከል
https://ausmuslimwomenscentre.org.au/

የትርጉም እና አስተርጓሚአገልግሎት [TIS] - 131 450

የተፋጠነ የስልክ ትርጉም አገልግሎት (24 ሰዓት፣ አመት ወስጥ ባሉት ቀናት በሙሉ) አስተርጓሚአቅርቦ ከሚፈልጉበት አካል ጋር እንዲያገናኞት ወደ TIS ደወልውመጠየቅ ይችላሉ - ለምሳሌ ወደ ሆስፒታል ወይም ለአምቡላንስ፣ ለኮሮና ቫይረስ የስልክ መስመር ወይም ለጡት ማጥባት የስልክ እገዛ መስመር፡፡

ብሄራዊ የኮሮና ቫይረስ መስመር 1800 020 080

በተለያዩ ቋንቋዎች የተፃፉ ፅሁፎች በስደት ለመጡሴቶች
https: //www.mcwh.com.au/covid-19/

ነፃ የእርግዝና እና የወሊድ ድጋፍ ለማግኘት ወደ

Birth for Humankind በ 1300 073 086 ይደውሉ

የበጎ ፈቃድ አዋላጆቻችን ነፃ የእርግዝና፣ የወሊድ እና
ከወሊድ በኋላ የሚደረግ የድጋፍ እና የትምህርት አገልግሎቶች የገንዘብ ችግር ላጋጠማቸውእና ቢያንስ ከሚከተሉት መስፈርቶች ወስጥ አንዱን የሚያሟሉ እርጉዝ ሴቶች ናቸው። የአእምሮ ህመም ችግር ካላቸውወይም በፊት ከነበራቸው፣ ከ 25 ዓመት ዕድሜበታች ከሆኑ፣ ቤት አልባ ከሆኑ ወይም የመሆን ስጋት ካለባቸው፣ አዲስ የመጣ ስደተኛ (በ 5 ዓመት ግዜ ወስጥ) ከሆኑ፣ የስደተኝነት ታሪክ ወይም መነሻ ያላቸው ወይም ጥገኝነት የሚፈልጉ ከሆነ ፣ ንጥረ ነገርን ያአላግባብ የሚጠቀሙከሆነ ወይም ከነበረ፣ አደጋ፣ በደል፣ የቤተሰብ ወስጥ አመፅ ካጋጠማቸው፣ አቦርጂናል እና/ወይም ቶረስ ስትሬት አይላንደር ከሆኑ፣ የወሊድ ድጋፍ ሰውየሌላቸውከሆነ ።