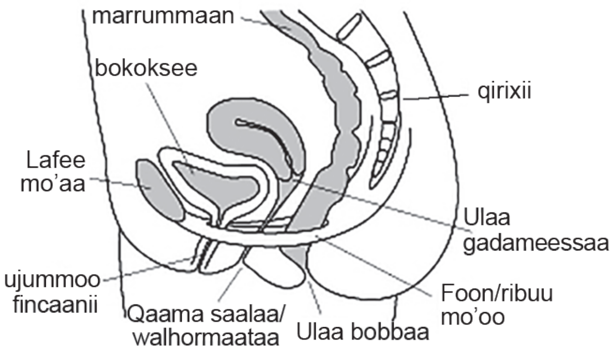
SOSOCHII MO'OO

the women's
the royal women's hospital
victoria australia

Mo'o jechuun maalidha?

Mo'oo jechuun walitti qabama fooniifi ribuu bokoksee, gadameessaafi marrummaan utubuudha. Ulaan banaa qaamolee kanaa ujummoo fincaanii karaa bokokseerraa, qaama saalaa karaa gadameessarraa, akkasumas ulaa bobbaa karaa marrumaaniirraa hunduu karaa mo'oo kana darbu. Foon mo'oo ammoo lafee mo'oo/luqqeettuukee karaa fuula duraafi duubaan sochootookee waliiti qaba.



Foon mo'aa maal hojjeta?

Yeroo mo'aan jabaataa ta'u, qaamoleen mo'ookeetii dggeruun rakkoowwan akka kanaa ittisa:

- ittifachuu dadhabuu (abboommachuu dadhabuu dhabuu kan fincaanii ykn bobbaa)
- afuufamuu (hir'ina kan deggersa) kan bokoksee, gadameessa fi marrummaan.

Foon mo'oon akka bokokseefi marrummaan sirriitti hojjetuuf to'achuu kan akka hanga bakkaafi saatiin sirrii ga'utti 'ittifachuuf' si gargaara.

Mo'oon akka dadhabu maaltu taasisaa?

Sababiiwwan beekamoon akka mo'oon dadhabu taasisan:

- Ulfa
- Daa'ima da'uu – keessatti daa'ima guddaa da'uu waliin walqabatee ykn yeroo da'umsaatti ciniinsuu/dhiibuu namarra turu
- Humnaa ol ulfaachuu
- goginsa (marrummaan ofii qullaa taasifachuuf akka malee ittanuu)
- Boqonnaa malee waan ulfaataa kaasuu
- Qufaasisaa cimaa
- jijjiiramawwan sadarkaan hormonii yeroo umuriin da'umsa keessaa ba'utti
- Dulloomaa deemuu.

Foon/ribuu mo'aakootii akkamiinan jabeeffadhaa?

Akka hin dadhabne taasisuufi jabina isaa cimsuuf, dubartoonni hunduu foon/ribuu mo'aa isaanii guyyaa guyyaan jireenya isaanii keessatti sosochoosuu qabu. Foon/ribuu dadhabaa walitti fufinsaan shaakalsiisuun yeroo dheeraan booda akka jabaachuu danda'aniifi sirriitti akka irra deebiyanii hojjetan taasisuuf gargaara.

Shaakala 1 (jabinaaf qabii tursiisi)

Sadarkaa1

Taa'i, qajeelii dhaabadhuu, dugdakeerra ciisu ykn harkaafi jilbakeerra jilbeeffadhu (fakii fuula 2 irra jiru ilaali).

Sadarkaa2

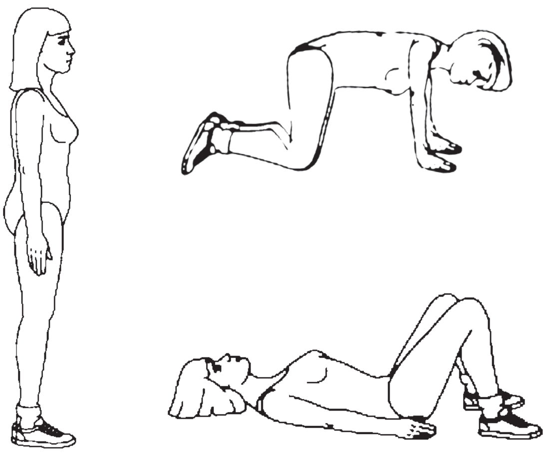
Akka qilleensi hin bane dhaabuuf ykn fincaan hin bane 'qabuudhaaf' human akkamiin akka waliti qabdu yaadi. Yoo humnoonni mo'aa kunneen akka addaatti kan walitti qabamuu isaanii sitti hin dhaga'amu ta'e, dubartii ogummaa fayyaa dhidhiibduu taate kan akka ati jalqabduuf si gargaaruu dandeessu gargaarsa gaafadhu.

Sadarkaa3

Amma akka mo'oon kee hojjechaa jiru sitti dhaga'amuu danda'a, gara ulaa fuula duraa, qaama saalaafi ulaa duubaa/kan bobbaatti walitti hanga dandeessu jabeessitee walitti butuun sekondii sadii hanga shaniitti tursiisi. Kana gochuudhaan, akka humni fooniifi ribuu mo'oonkee keessakeetti

akka 'ol ka'utti' sitti dhaga'amuu qaba, yeroo 'akka gadhiifamu gootus' yeroo fooniifi ribuun diriifatu sirriitti sitti dhaga'amuu qaba. Yeroo dheeraa tursiisuu kan dandeessu yoo ta'e, itti fufi. Yaadadhu, walitti butuun jabaataa ta'ee turuu qaba, ati ammo sirriitti akka 'deemu' sitti dhaga'amuu qaba. Hanga si'a kudhaniitti ykn hanga fooniifi ribuun mo'oonkee akka dadhabeeru sitti dhaga'amutti irra deddeebiyi. Yeroo hunda tokkoo tokkoo walitti butii gidduutti sekendoota muraasaaf boqodhu.

Sadarkaawwan tokkoo hanga sadiitti akka shaakala tokkootti lakkaa'i. Hojjedhu Guyyaatti sadan bakka tokkotti kallattii gara garaatiin. Guutummaa bara jireenyakeetti sochii/shaakala mo'oo guyyaa guyyaan hojjedhu.



Shaakala/sosochii 2 (humnaaf saffisaan walitti butuu)

Hanga danda'etti jabinaafi saffisaan fooniifi ribuu mo'ookeetii walitti butuun gadi dhiisi. Akka walitti buameen tursiisuu hin yaaliin, walumatti harkisii deebiyii gadi dhiisi. Yeroo hunda tokkoo tokkoo walitti butii gidduutti sekendoota muraasaaf boqodhu. Kana daqiiqaa 10 hanga 20 ykn hanga fooniifi ribuun mo'ookee akka dadhabdeetti sitti dhaga'amutti irra deeddeebi'i.

Shaakala kana guyyaa keessatti si'a tokkoo hanga sadii hojjedhu.

Yeroo shaakala lamaanuu kan gochuu qabdu:

- Fooniifi ribuun mo'ookee keessakeetti 'akka ol ka'u' sitti dhaga'amuu qaba yeroo gadi deebiyu sitti dhaga'amuu caalaatti
- Sarbaafi kofakee diriirsi
- Sirriidhumatti afuura baafadhu
- Yoo foonii/ribuun kee dadhabe shaakaluu dhaabi

Miidhamuu hambisuudhaaf maal gochuutu narra jiraa?

Foon/ribuun mo'aakeetii akka hin miidhamne ittisuudhaaf kan ati dhiisuu qabdu:

- Goginsaafi/ykn marrummaan hanga socho'utti ittanuu
- Boqonnaa malee waan ulfaataa kaasuu
- Qofa'uufi ittansuu irra deddeebiyu
- Ba'aa guddaa baachuu.

Leenjii karaa kanaa qaama jireenyakeetii godhadhu:

- Yeroo kamiyyu yeroo qufaatu, haxxifattu ykn kaaftu foon/ribuu mo'ookeetii jabeeffachuu.
- Shaakala baramaa kan akka deemsa miilaa taasisuu
- shaakalakee itti fufuun kallattii addaatiin hojjechuun fkn. Dhaabachuun, taa'uudhaan ykn harkaafi jilbakeerratti.

Odeeffannoo dabalataaf

Kutaa Dhiddhiibuu (Physiotherapy)
Hospitaala Dubartootaa Royal
Sadarkaa/sosochii1, Cnr Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052
T: (03) 8345 3160
Wixataa hanga Jimaataatti 8.30am -5.00pm

MIRKANEEFFANNAA Baxxeen/unki raga kun odeeffannoo waliigalaa qofa qaba. Waa'ee daa'imakeetii ykn fedhiiwwan kunuunsa fayyaakeetii gorsa addaatiif, ogeessa fayyaakeetiirraa argachuu qabda. Hospitaalli Dubartootaa Royal ogeessa fayyaa bira deemuurra raga baxxee/unka kanarra jiru irratti hundaa'uudhaan rakkoo qaqqabu ykn miidhaa uumamu maluuf itti gaafatamummaa tokkollee hin fudhatu Yoo ati ykn daa'imnikee wallaansa fayyaa atattamaa kan barbaadu ta'e, kutaa wallaansa balaa tasaa sitti dhiyoo jiruu qunnami
© The Royal Women's Hospital 2010–2019