|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth services**  | **በእርግዝና እና የወሊድ አገልግሎቶች** |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations. | ህጻን ለመውለድ ለወላጆች እቅድ ለማውጣት ብዙ ዝግጅት ስለሚያስፈልገው ግምት ውስጥ የሚገቡ ብዙ ሁኔታዎች አሉ። |
| To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.  | እርስዎን በዚህ መንገድ ላይ ለመርዳት፤ ቪክቶሪያ ከተለያዩ ጉዳዮች ጋር በተዛመደ ያካተተ ብዙ አገልግሎቶች እንዳለው፤ ማለት እንደ በራጂ ስእልና ምርመራ፤ የወሊድ ፍሬያማነት፤ ማስወረድ፤ መንትየ ልጆች መኖር፤ የአካለ ጉዳተኛ ህጻን መኖር እንዲሁም ከዚህ የበለጠ ይሆናል። |
| How and where you have your baby will depend on several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are public or privately insured patient, to name just a few.  It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.  | እንዴትና ወዴት ልጅዎን እንደሚያገኙ የሚወስን ብዙ ቁልፍ ነገሮች ሲኖሩ፤ ይህም የርስዎ ጤና፤ የርስዎ ልጅ ጤና፤ ባለፈው የነበረዎት እርግዝና፤ የሚኖሩበት ቦታ፤ እርስዎ በመንግሥት ወይም በግላዊ ኢንሹራንስ/ዋስትና ታካሚ መሆንዎ፤ በጥቂቶቹ ለመጥቀስ ያህል ነው። እንዲሁም ሁሉም ሆስፒታሎች አንድ ዓይነት አገልግሎቶች እንደሌላቸው ማወቁ አስፈላጊ እንደሆነ፤ ስለዚህ በተለይ ለርስዎ ወደሚያስፈልግ ሆስፒታል ሊላኩ ይችላሉ። |
| Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away. | በአንዳንድ የገጠር ሆስፒታሎች ላይ ከወለዱ በኋላ ወይም ለህጻን እንክብካቤን እንደማያቀርቡ ሲሆን፤ ይህም ማለት ወደ ትልቅ ሆስፒታል መጓዙ ትንሽ ራቅ ያለ ሊሆን ይችላል። |
| Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  | ስለርስዎ ልጅ አወላለድ ያሉትን ምርጫዎች መረዳቱ፤ ሲወልዱ ስኬታማ እንዲሆን ጥሩ እድልና የወሊድ ተመኩሮ ልምድ ለማግኘት ይረዳል። |
| In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  | በቪክቶሪያ ውስጥ በርስዎ ምርጫ ላይ ድጋፍ የሚያቀርቡ የተለያዩ አገልግሎቶች አሉ። |
| If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.  | ለመጀመሪያ እርግዝና እየተዘጋጁ ከሆነ፤ ከማርገዝዎት በፊት ከአጠቃላይ ሀኪምዎ/ GP ጋር መነጋገሩ ጥሩ ዘዴ ነው። |
| We'll make sure your general health is good.  We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy.  Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby.  And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby.  We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy. | የእርስዎ አጠቃላይ ጤንነት ደህና ስለመሆኑ እናረጋግጣለን። በተከታታይ የሚወስዱት መድሃኒት ካለ ማነጋገር እንፈልጋለን፤ ታዲያ ትክክለኛ መጠን ወይም በእርግዝና ጊዜ ደህንነቱ ስላልተጠበቀ መጠን መቀየርም እንዳለበት ማረጋገጥ እንፈልጋለን። እንደ ሲጋራ ማጨስ እና አልኮሆል መጠጣት የመሳሰሉ ነገሮችን ማነጋገር እና በህጻኑ ላይ ምን ችግር ሊፈጠር እንደሚችል ማሳወቅ። እንዲሁም በህጻኑ ላይ ስለሚከሰት ችግር ለመቀነስ ሲባል የመልቲ ቫይታሚን ማለት እንደ ፎሊክ አሲድ/Folic acid እና አዮዲን/Iodine ያካተተ መውሰድ እንዲጀምሩ እንፈልጋለን። እርግዝና ከመጀመርዎ በፊት በጥሩ ሁኔታ ላይ እንዲሆኑ እንፈልጋለን። |
| Once you’re pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey.  This is part of Antenatal Care. | አንዴ ነብሰጥሩ ከሆኑ በኋላ፤ የርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP ልጅዎን የት ለመውለድ ውሳኔ ለማድረግ እንደሚረዳዎ እና በእርግዝና ጉዞ ላይ መርዳት ወደሚችሉ ሌላ የጤና እንክብካቤ ሙያተኞች ጋር ያገናኝዎታል። ይህ ከወሊዱ በኋላ እንክብካቤ መስጫ ክፍል ነው። |
| This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician. | ይህ በአዋልጅ ነርስ፣ በሀኪም ወይም አዋለጅ ሀኪም በኩል ሊቀርብ ይችላል። |
| A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet. | አዋላጅ ነርስ በርስዎ የጤና እንክብካቤ ቡድን ላይ ጠቃሚ አባል ሲሆኑ፤ ታዲያ እርስዎ ከሚያገኙት ቡድን ውስጥ በአብዛኛው አዋልጅ ነርስ የቀዳማዊ አባላት አንደኛው ይሆናል። |
| So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife.  During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we’ll check the baby for size and growth.  We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to. | ስለዚህ የአዋላጅ የሥራ ድርሻ ፤ በእርግዝና ወቅት እናትና ህጻን ደህና ስለመሆናቸው ማረጋገጥ እንደሆነና የጊዜ ገደብ ያቀናጁና ሴቶች በሆስፒታል ውስጥ መጥተው በአዋላጅ ነርስ እንዲታዩ ማድረግ ይሆናል። በነዚህ የምርመራ ጊዜያት፤ የደም ግፊትን እናያለን፤ የርስዎን ሽንትም መመርመር እንችላለን፤ እንዲሁም የህጻኑን መጠንና እድገት እናጣራለን። ብዙጊዜ ክ18 ሳምንታት እርግዝና በኋላ፤ የህጻንን ልብ ትርታ መጠን ማጣራት እንጀምራለን፤ እንዲሁም ለእናት አጠቃላይ ምርመራ በማካሄድ፤ እንዲሁም አእምሮ ጤናን በመሰለ ደህና ስለመሆኗ ማረጋገጡ በአሁን ጊዜ በርግጥ ጠቃሚ ነገር እንደሆነ ነው። በእርግዝና ወቅት ያልተጠበቀ የሆነ ነገር ከመጣ እርስዎ ከፈለጉ ካሉበት አውጥቶ ወደ ሌላ ክፍል ትላካለች። |
| If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy. | ባለዎት እርግዝና ላይ አነስተኛ ችግር ከተጠበቀ፤ በእርግዝናው ወቅት ከሰባት እስከ አስር ጉብኝቶች ይኖርዎታል። |
| If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too. | ባለዎት እርግዝና ላይ አነስተኛ ችግር ከተጠበቀ፤ የአዋላጅ ሀኪምን ሁልጊዜ ቶሎ ቶሎ ያያሉ እንዲሁም ሌላ የልዩ ሙያተኞችንም ማየት ይኖርብዎታል። |
| This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in. | ብዙጊዜ ይህ ከእርግዝና በፊት ችግሮችን ለመከላከል ቅንጅት እንደሚያስፈልግ፤ እንዲሁም በእርግዝና ወቅት የቁጥጥር ቅንጅት፤ ማለት የአልትራሳውንድ ራጂ ማድረግ፤ የእናትን ጤና ስለማጣራት፤ እና ለመውለድ እቅድ ማቀናጀት ይሆናል። ከዚያም በወሊድ ጊዜ እንክብካቤ ማድረግ፤ ይህም በመደበኛ ወሊድ ወይም በመሳሪያ ወይም በቀዶ ጥገና መውለድ ሊሆን ሲችል በነዚህ የአሰራር ሂደቶች በሙሉ የአዋላጅ ሀኪም ተሳትፎ ያደርጋል። |
| In Victoria, most women have their babies in a public hospital. | በቪክቶሪያ ውስጥ ብዙዎች ሴቶች የሚወልዱት በመንግሥት ሆስፒታል ውስጥ ነው። |
| This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options. | ይህ ምርጫ ደህንነቱ የተጠበቀ፤ ከፍተኛ ጥራት ያለውና በጣም ጥሩ የሆነ ለህጻን መውለድ ምርጫዎችን ያቀርባል። |
| However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP. | ስለዚህ የርስዎ እርግዝና ችግር አነስተኛ ከሆነ፤ ከወሊድ በኋላ/antenatal አገልግሎቶች ለመጠቀም ብቻ፤ አዋላጅ ነርስን ማየት፤ እንዲሁም ከርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/ GP ያለዎትን መረጃ ለመለዋወጥ መምረጥ ይችሉ ይሆናል። |
| Home birth options are also available.  If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby. | እንዲሁም በቤት ውስጥ ለመውለድ ምርጫዎች ይቀርባሉ። በግል ሆስፒታል ለመውለድ ከመረጡ ታዲያ ህጻን በሚወለድበት ጊዜ ለሚከታተል አዋላጅ ሀኪም መምረጥ ይችላሉ። |
| Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses. | ምንም እንኳን የግል ጤና ሽፋን ቢኖርም የክፍያ ዋጋዎች ስለሚለያዩ፤ ወጪዎችን ከኪስዎ የመክፈል ሁኔታ ሊያጋጥምዎት ይችላል። |
| It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs. | ከርስዎ የግል ጤና አቅራቢ ጋር ማጣራቱ ጥሩ ዘዴ ሲሆን፤ ታዲያ ሁሉንም ወጪዎች ቀደም ብለው ያውቃሉ። |
| No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs. | ሁለት እርግዝናዎች በአንድ ጊዜ አይኖርም፤ እንዲሁም በቪክቶሪያ ውስጥ የተለያዩ ባህሎችንና ሃይማኖታዊ ፍላጎቶችን ለማሟላት የሚረዱ አገልግሎቶች እንዳሉ ነው። |
| Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have. | ስላለዎት ማንኛውም ባህላዊ ወይም ሃይማኖታዊ ፍላጎቶች በተመለከተ ለመወያየት ወደ አካባቢዎ የወሊድ እናት አገልግሎት እንዲሁም ወደ ሆስፒታል ሄዶ ለመገኘት እንዳቀዱ ማሳወቅ። |
| All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service. | ነብሰጡር የሆኑ ሴቶች በሙሉ ለነሱ የወላድ እናት ሆስፒታል የሚያሳወቁ፤ አቦርጂናል ወይም ቶረስ ስትራት አይላንደር አውስትራሊያዊ፤ በኩሪ የወሊድ እናት አገልግሎት/Koori Maternity Service ላይ መጠቀም ይችላሉ። |
| It's more of a culturally appropriate service.  Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services. | ይህ በበለጠ ትክክለኛ ባህላዊ አገልግሎት ነው። የአቦርጂናል ሴቶች፣ እና/ወይም አቦርጂናል ላልሆኑ ሴቶች ታዲያ የአቦርጂናል ህጻን ላላቸው በእኛ አገልግሎት መጥተው መጠቀም ይችላሉ። |
| When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes. | ህጻን ተወልዶ ከዚያም ባልና ሚስት ወደ ቤታቸው ሲመለሱ፤ ሌላ ታላቅ ለውጦች ሊኖር ይችላል። |
| From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening. | ከጡት ማጥባት መማር ጀምሮ፤ እንዲሁም ናፒስ መቀየር እስከ መደበኛ ሥራ እስከሚገኝ ድረስ ማካሄድ። |
| All while making sure that you find time to look after your own relationship. | ይህንን ሁሉ በሚያካሂዱበት ጊዜ የራስዎንም ዝምድና/ግንኙነት ለመጠበቅ ጊዜ ስለማግኘትዎ ማረጋገጥ። |
| There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring.  There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use. | አዲስ እናቶች የመሰልቸት ስሜት የሚያድርባቸው ጊዜ ሊኖር እንደሚችልና ከአዲስ ህጻን እንክብክቤ ጋር ሊፈጠር በቻለ ጭንቀት መንፈስ ለመወጣት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ለመርዳት ብዙ የኤክስፐርት አገልግሎቶች ይቀርባሉ፤ በዚህ የሚካተት ለማግኘትና መጠቀም ቀላል የሆኑ ሁለቱም በመስመር ላይ እና በተለፎን ላይ የሚቀርብ ይሆናል። |
| From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it’s a life-changing journey you will never forget. | ከአሁን ጀምሮ ህጻን ለማግኘት ይሞክሩ፤ ይህም ለማርገዝ እና ከአዲስ ህጻን ጋር ወደቤት ለመምጣት፤ ይህ ምንም የማይረሱት የህይወት ለውጥ ጉዞ ይሆናል። |
| It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  | ይህ ለእያንዳንዱ ሰው የተለየ እንደሆነና በርስዎ ህክምና ጤና፤ ባህል፤ እና በግለሰብ ፍላጎት መሰረት ተግባራዊ ይሆናል። |
| By asking questions and seeking advice, you’ll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage. | ጥያቄዎች በመጠየቅ እና ምክር በመፈላለግ፤ በማንኛውም ደረጃ ላይ እርስዎን ለመርዳት የቪክቶሪያ ጤና ጥበቃ አሰራር ዘይቤ የተለያዩና ብዙ አገልግሎቶች እንደሚያቀርብ ያውቃሉ። |
| For more information, visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy | የበለጠ መረጃ ለማየት፡BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy |