

Dup kām gatä raar – rēt

Kām gatä raar ke wal ε duɔɔp mi lat ke ε ɲac ke ke lök rueta

Duɔɔp in nhian ε höö bi cāɲ káp yen kim mi bi röm ke ye ke lat retä. Ke jen guaath romä neme, bi kim:

- Je ɲāth mi lot cap emə rə ke ji
- Ba ji lat min tuək ke kām gatä raar ke rēt
- Ba them altarathoon rialikā ken them riem mi goor je
- Ba ji kam wargak inmī bi thaany min nyooth nhökdu ke je mi ɲot löcdu ke nhök wucä gatä
- Ba cāɲ in bi kām gatä raar lar

Kä thaaj kilinikni lat kam gatä raar laa tuəke ke jen caɲə kel in nhiam in bä ke ji, guathni tin kəɲ ke cāɲ dɔɲien.

Rialikā ke kām gatä raar ke rēt

- /cu mäth ke tap, /cu miθ kie mäth ε cāɲe piw ke rei thaakni daɲ bakel min ɲot guaath rētä. Enə lat je ke höö deri mal mi ca bāny tuom puɔɔnydu.
- Göre bi ben kä kilinik ke rei thaakni ti kuiy kä lem.
- Noonni:
 - Modith
 - Wargak in jak ji ke je (mi gör je)
 - Kat läari tin ca goar piny duelwal
 - Kat duelwal in tot in caa kam ji (mi lote rə), ken
 - Duɔɔr dɔɲienə ci kilinik je thieco.
- Gor ram kel mi bi ji ben luoc cieɲ.

Bāny ke kuic kām gatä raar ke rēt

Ke cīaaj kilinik in ci we thin, dɔɲ dee bāny tuom ke kuic rētä kä mat ke:

- Bāny keeliw – be ji jakä kuicɪ rə ke jen guaath emə keeliw
- Jiom naytoroth okthaay – ke kuic nien (ke guaath in jini, kuε höö caa ji dɔr ε ci biət)
- Bāny in tot – bāny emə baa tuom rei muɔru ke höö be muru dhil, kie
- Bāny in tot in noon nien

Dup kām gatä raar ke rēt

Riw rētni ke cīaaj kām gatä raar laa ke a lat ke ke nhiec joam (duāɲ) kä laa malε narje ni minitni 15.

Jen laa lat je ke duɔɔp emε:

- Baa wa ke mi lēp ke wathdu ε hööɲ.
- Baa kaltuc mi ciw cuot rei luəkdu.
- Baa ruet cu woc ε mäāth ke nhiec jəa.
- Baa nyök ke guec ke duɔɔr mi cəali cuurete mi ci luk duoth baaj.

Kē kōr ε wucā gatā kē rēt

Kē gan luejā juath kē rēi juokni dan rew kē kōr rētādu (kie kē nin tī kuiy kā lem kē guaath in cī riem juuc):

- Lakni rō /cu puaak.
- /cu tōc kē wut
- /cu ket yieer.
- Moc rō kē modith /cu cot nī lath thaaru.
- Use sanitary pads instead of tampons.

Guaath in deri thiec luek duelwal kē kōr kām gatā raar

Bī nin guōr tī bī jek kē jī yen kim kē rēi juokni tī tōt min cī gat ku woc.

Wer kā kilinik , GP kie duelwal rikni tin ruōp ruōp kē pēth mī:

- Rep lönydu rōe thiek
- Tīi kē lēth puaany
- Tīi kē bēc kie (kook) letā

Rik tin la kām gatā kē raar kē rēt kē

Tin laa tuok dak kē kue laa tuok kē kē pek mī cet kē diok kē kām gatā raar kē rēt. K kām gan raar in tuok kē rēi juokni dan wāl rew tin nhiam, mī lot nī hōō ε guaath in lat kē kām gatā raar kē je, thil kē rik tī nuan.

Rik kām gatā raar titi kē rēt laa dak ken, dunde hōō ken tin mī cī kē we tuok ken:

Rik	Nyuuthni ken rik	Min goore bī lat
Haemorrhage (löny riem mī diit; dere je nyoth i /ken gat ben raar kēeliw)	<ul style="list-style-type: none"> • Löny mī thiään laathni tī bääł rew tī nyin dīt kē thaak ε bääł thaakni rew • Riem in cī rō ruōl laa pääre dītde kē lemuunmī tōt • Bē te kē luaan puaany 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal we guaath walk ε pēth • Yōt puōon 000 kē kuic thurbieel kie riñni guaath walō thiäko kē jī ε rup rup (/cu thurbil ger ε jin, moc rō radōdien) • Dōn dee jī tom kē kuic joam kē cuurete kā lukdu. • Dōn baa jī moc riem dōdien (/ce male tuok).
Luej juath	Min de tuok: <ul style="list-style-type: none"> • Bēc letā • Thiey muōr • Lēth puōny • Cuōc puaany • We raar • ŋök 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal we guaath walk ε pēth • Wer kā kilinik, GP kie duelwal kē kuic rikni tin tuok ε rup kē pēth kē hōō ba jī moc wal antībayōtk
Buōt kā luk Jen bā dake kē hōō kām raar kē rēēt lāt ε ram nāc je	<ul style="list-style-type: none"> • Baa je nen ε kim in reet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Baa je nen kā ba je tom kē guaathde ε jen rēēt
Buōr kie kōac waath ciek Jen bā dake kē hōō kām raar kē rēēt lāt ε ram nāc je	<ul style="list-style-type: none"> • This may cause problems in future pregnancies. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rēi ruetā kē guaath in bī ben baa jī lat ruac ε ran in cī thuok kā gaynakolejī (gynaecologist)

Läär mi lem

Wargak thukä neme e kel kä wargakni thukä dan diok ke kuic kām gatä raar ke ciaan lucä puolä puaany. Jın guäli bä kä:

- Dup kām gatä raar – ke wal.
- Kām gatä raar.

Thöp ke luande kä be raar kä Kuume Victoria, 1 Guaath Riäjä, Melbourne.

© Wec Victoria, Muktäp Puolä Puaany ken ken Lät ke kuic Gatä Ran, Pay Kel 2019

Jaa thın kä <<http://healthtranslations.vic.gov.au/>>