Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

ئایا دووگیانیت؟ ئایا منداڵتان ئەبێت؟

دووگیانی، منداڵ بوون و هەفتەکانی یەکەمی دوای منالْبوون لە نەروێژ

لە لایان مامان سیننە هولان ئامادە کراوە.

IS-1396 sorani

پێشەکی

ئافرەتانی گشت دونیا تا ڕاددەیەکی زۆر وەک یەک منداڵیان ئەبێت، وەک یەک شیر بەمناڵ ئەدەن و پاک و خاوێنیان ئەکەنەوە، بەڵام هەر کۆمەڵگایەک بەشێوەی تایبەت بەخۆی خزمەتگوزاری تەندرووستی بۆ ژنانی دووگیان (سکپڕ) ڕێک ئەخات. ئێمەش لەبەر ئەمە ئەم نامیلکەی زانیارییەمان لەسەر نەرویژ دروست کردووە.

لێرەدا زانیاریت سەبارەت بەمانەی ژێرەوە پێئەدرێت:

- کاتی دووگیانی ومناڵبوون لە کوێ یارمەتی وەرئەگریت؟
- لە کاتی دووگیانیدا، منداڵبووندا و دوای منداڵبوون چی لەناو جەستەی تۆدا ڕووئەدات و چی بەسەر کۆرپەلەکەدا دێت؟
- لە کاتی دووگیانیدا، منداڵبووندا و هەفتەکانی یەکەمی دوای منداڵبوون (شەش هەفتە) چی مافێکت هەیە؟
- لە کاتی کۆنترۆڵی دووگیانیدا و لە نەخۆشخانەدا چی ڕووئەدات؟

دووگیانی هەم بەجۆش هێنەرو هەم زەحمەتیشە. تۆ بە دڵنیاییە پێویستیت بە زانیاری زیادتر لەمەی کە لێرەدا دەستت ئەکەوێت ئەبێت. ئەتوانی لە مامان، پزیشک و فەرمانبەرانی بنکەی تەندرووستی پرسیار بکەیت. هەروەها پرسیار لەو هاوڕێیانەت بکە کە لە نەرویژ منداڵیان بووە. کتێبێکی زۆر لەسەر دووگیانی، منداڵبوون و شەش هەفتەی یەکەمی دوای مناڵبوون دەست ئەکەوێت. زۆربەی کتێبەکان بە زمانی نەرویژی و ئینگلیسی نووسراون. لە کتێبفرۆشی یا لە کتێبخانەدا بەدوایاندا بگەڕێ. ئەگەر ئەنتەرنێت بەکار بهێنیت ماڵپەڕی وا ئەدۆزیتەوە کە زانیاری بەکەڵکت پێبدەن. لەکەسانی ناسراوت سەبارەت بەم ماڵپەڕانە پرسیار بکە کە بەزمانی خۆت نووسراون.

وشەو دەستەواژەکانی نەرویژی

لە کاتی دووگیانیدا، منداڵبووندا و شەش هەفتەی یەکەمی دوای مناڵبووندا گوێت لەوشەی وائەبێت کە لەوانەیە لە دەورەی فێربوونی زمانی نەرویژیدا فێریان نەبووبیت. ئەگەر ئەم وشانە بە زمانی نەرویژی بزانیت باشتر لەم شتانە تێئەگەی کە ڕووئەدەن. لەم نامیلکەیەدا سێ لیستەی وشە هەنە کە ئەتوانی کەڵکیان لێوەربگریت.

بەشی یەکەم

لیستەی وشەکانی تایبەت بە دووگیانی

Gravid	دووگیان، حامیلە =
Graviditet/svangerskap	دووگیانی =
Svangerskapskontroll	کۆنترۆڵی دووگیانی =
Ultralydundersøkelse	پشکنینی سۆنەر، سۆنۆگرافی =
Genetisk veiledning	ڕێنمایی جینەتیک یا میراتی =
Jordmor	مامان =
Lege	پزیشک، دوکتۆر =
Gynekolog	پزیشکی ژنان =
Helsestasjon	بنکەی تەندرووستی =
Henvisning	ناردن، ڕەوانە کردن =
Termin	کاتی پێشبینی کراو بۆ مناڵبوون =
Foster	کۆرپەڵە =
Blodprøver	تاقیکردنەوەی خوێن =
Urinprøve	تاقیکردنەوەی میز =
Blodtrykk	پاڵەپەستۆ یا فشاری خوێن =
Vekt	کێش، وەزن =
Blodprosent/hemoglobin	ڕێژەی خوێن یا هێمۆگلۆبین =
Blodsukker	ڕێژەی شەکر لەخوێندا =
Svangerskapsdiabetes	نەخۆشی شەکرەی دووگیانی =
Pre-eklampsi/svangerskapsforgiftning	ژەهراوی بوونی دووگیانی =
Bekken	حەوزی سمت، سێ بەند =
Vagina/skjede	ئەندامی مێینەی ئافرەت =
Livmor/uterus	منداڵدان =
Mormunn/cervix	ملی منداڵدان =
Omskåret	سوننەتکراو =
Abort	منداڵ لەباربردن =
Prematur fødsel	لەدایکبوونی پێشوەخت =
Overtidig fødsel	لەدایکبوونی درەنگ وەخت =
Dødfødsel	بە مردوویی لەدایکبوون =

دووگیانی

ئایا دووگیانیت؟

ئەگەر دڵنیا نەبێت لەوەی کە دووگیانیت، ئەتوانی تاقیکردنەوەیەک ئەنجام بدەیت کە پێی ئەڵێن تاقیکردنەوەی دووگیانی (گراڤی – تێست). ئەتوانی ئەمە لەدەرمانخانە بکڕیت و تاقیکردنەوەکە لەماڵەوە ئەنجام بدەیت. هەروەها ئەتوانی بە مەبەستی ئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوەیە سەردانی دوکتۆر یا مامان بکەیت.

پێویستیت بە وەرگێڕ هەیە؟

ئەگەر زمانی نەرویژی نەزانیت وە یا دڵنیا نەبیت کە لەهەموو شتێک ئەگەییت مافی کەڵک وەرگرتنت لە وەرگێڕ هەیە. گشت وەرگێڕەکان ئەرکی پاراستنی نهێنیان لەسەرە. ئەمەش بەم مانایەیە کە ئەوان ناتوانن لای خەڵکانی تر باسی ئەو شتانە بکەن کە ڕوو ئەدات یا ئەو قسانە بگێرنەوە کە گوێیان لێئەبێت. هەندێک جار لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە کاری وەرگێڕی ئەکەن. ئەگەر پێویستیت بە وەرگێڕ هەبێت ئەبێ زوو وە بەر لەوکاتەی کە لای دوکتۆر یا مامان بۆت تەرخان کراوە ئەمە ڕابگەیێنی. چەند ڕۆژێک ئەخایێنێت تا وەرگێر دەست ئەکەوێت. کەڵک وەرگرتن لە وەرگێڕ بە بەلاشە.

کۆنترۆڵی دووگیانی

کاتێک کە دووگیانیت ئەتوانیێ کۆنترۆڵی تەندروستیت بۆ بکرێت. بەمە ئەڵێن کۆنترۆڵی دووگیانی. بۆ ئەنجامدانی ئەم کۆنترۆڵە خۆت ئەتوانی بریار بدەی کە سەردانی مامان، دوکتور یا بنکەی تەندرووستی بکەیت. دوکتۆرو مامان بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەرکە خوێندوویانە. مێردەکەت، شەریکی ژیانت یا کەسێکی تر ئەتوانێ لەگەڵتا بێت. ئەگەر بەهۆی دووگیانییەوە کێشەت بۆپەیدا بێت، دوکتور یا مامان لەلای دوکتۆری پسپۆڕ کاتت بۆ ئەگرن. ئەنجامدانی کۆنترۆڵی دووگیانی سوودی زۆری هەیە: لەم ڕێگەوە تەندرووستی خۆت و کۆرپەڵەکەت پشکنینی بۆ ئەکرێت و زانیاری بەکەڵکت پێئەدرێت و یارمەتی ئەدرێیت. کۆنترۆڵی دووگیانی بەبەلاشە.

لەکاتی خۆتدا ئامادەبە

کۆنترۆڵی دووگیانی لە نەرویژدا بەشێوەیەک ڕێکخراوە کە ئەبێ لەکاتی دیاریکراو بۆ ئەم کۆنترۆڵە لای دوکتۆر یا مامان ئامادە بیت. ئەگەر نەتوانی بچیت یا بەدرەنگ کەوتیت ئەبێ ئاگاداریان بکەیتەوە. ئەگەر ئاگادار نەکرێنەوە مەجالی دیتنی مامان یا دوکتۆر لەدەست ئەدەیت و ئەبێ کاتێکی تر وەربگریت.

تاقیکردنەوەکان و پشکنینەکان

لە کۆنترۆڵی دووگیانیدا تاقیکردنەوەی خوێن و میز ئەکرێت. ئەم تاقیکردنەوانە زانیاری گرینگ لەسەر تەندرووستی خۆت و هەندێک جاریش تەندرووستی کۆرپەڵەکە بەدەست ئەدەن. لە دەورووبەری هەفتەی ١٨ هەمی دووگیانیتدا پێشنیاری پشکنینێکی سۆنەرت پێئەکرێت. گشت تاقیکردنەوەکان و پیشکنینەکان بەدڵخوازن. تۆ مافت هەیە کە پێشنیاری دوکتۆر یا مامان وەرنەگریت، بەڵام ناتوانی داوای پشکنێکی تر یا پێشکنینی زیادتر لەوەی کە باوە بکەیت. بۆ ئەم ژنانەی کە مەترسیان لەسەرە پێشنیاری ڕێنمایی جێنیتیکی (میراتی) و پشکنینی سۆنەری زوو وەختیان پێئەکرێت. زانیاری زیادترت سەبارەت بە تاقیکردنەوەکان وپشکنینەکان لەلای مامان و دوکتۆر لەکاتی کۆنترۆڵی دووگیانیدا پێئەدرێت.

ئایا خەتەنە کراویت؟

ئەگەر خەتەنە کرابیت باشتروایە کە لەکاتی کۆنترۆڵی دووگیانیدا باسی بکەیت. خەتەنەکە ئەتوانرێ زوو بەرلەکاتی منداڵبوونەکە بکرێتەوە. ئەم کردنەوەیە لەنەخۆشخانە لەلایان دوکتۆرانی بەئەزموونەوە ئەنجام ئەدرێت. بۆ نەهێشتنی ئازار بەباشی سڕ ئەکرێیت.

زانیاری بەکەڵک

لە نامیلکەیەکدا بە ناوی "Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen" (ئایا دووگیانیت؟ زانیاری سەبارەت بە چاودێری دووگیانی) کۆمەڵێک زانیاری سەبارەت بە چۆنیەتی کۆنترۆڵی دووگیانی تێدایە. ئەم نامیلکەیە بەزمانی نەرویژی و ئینگلیسیە. ئەتوانی ئەم نامیلکەیە لەلای مامان یا دوکتۆر بەدەست بهێنی.

مافی وەرگرتنی بیمە
ئەگەر لە ماوەی دە مانگی بەرلە منداڵبووندا بەلانی کەمەوە شەش مانگ کاری بە مووچەت لە نەرویژدا کردبێت مافی وەرگرتنی پارەی منداڵبوونت هەیە. ئەگەر لەکاتی دووگیانیدا نەخۆش کەوتیت ئەبێ پەیوەندی بە دوکتۆرەوە بکەیت. ئەگەر نەتوانی درێژە بەکارەکەت بدەی بەهۆی ئەوەی کە لەوانەیە بۆ خۆت یا کۆرپەڵەکەت زیانبەخش بێت، مافت هەیە کە کارێکی تر بکەیت یا پارەی دووگیانی وەربگری.

ئەگەر خوێندکار بیت یا لەدەرەوەی ماڵەوە کار نەکەیت، مافی وەرگرتنی یارمەتی ئابووریت بۆ منداڵبوون هەیە. ڕاددەی ئەم پارەیە هەموو ساڵێک گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

ئەگەر داواکاری پەنابەری بیت مافەکانت لە بیمەی گشتیدا سنووردارن. مافی وەرگرتنی پارەی منداڵبوون یا بیمەی منداڵت نییە.

سەبارەت بە باروودۆخت لە گەڵ مامان یا دوکتۆر قسە بکە، ئەگەر پرسیارێکت هەبوو پەیوەندی بە ئیدارەی ناڤەوەوە (NAV) بکە.

کارتی تەندرووستی
کارتی تەندرووستی کارتێکە کە مامان و دوکتۆر زانیاری لەسەر تۆ تێدا تۆمار ئەکەن. ئەبێ ئەم کارتە بپارێزی. باشتر وایە کە لەبەرگێکی پلاستیکیدا هەڵیبگری و بەردەوام لە جانتا یا کیفەکەتدا بێت.

شوێنی منداڵبوون
مامان یا دوکتۆر شوێنی منداڵبوونت لە نەخۆشخانە یا قاوشی منداڵبوون بۆ دیاری ئەکەن. ئەگەر پێتوابێت کە ئەم شوێنەی کە بۆیان هەڵبژاردووی شوێنێکی گوونجاو نییە، مافت هەیە کە شوێنێکی تر هەڵبژێریت. لە نەرویژدا ئەو خەڵکانەی کە لەماڵەوە منداڵیان ئەبێت کەمن، بەڵام ئیمکانی ئەمە هەیە. ئەگەر خوازیاری ئەمە بیت ئەبێ لە گەڵ مامانێک یەکلایی بکەیتەوە کە یارمەتی منداڵبوون لە ماڵەوە ئەدات.

سۆنەر یا سۆنۆگرافی
گشت دووگیانێک لە هەفتەی ١٨ هەمی دووگیانیدا پێشنیاری پشکنینی سۆنەری پێئەکرێت. ئەم پشکنینە لەم نەخۆشخانەیەی کە منداڵەکەی لێئەبێت یا لە نزیکترین نەخۆشخانە ئەنجام ئەدرێت.

لەباربردنی مناڵ
بە پێی یاسای نەرویژی ژنان مافیان هەیە کە بۆخۆیان بڕیاری لەباربردنی مناڵ تا کۆتایی هەفتەی ١٢ هەمی دووگیانی بدەن. ئەمەش بەم مانایە کە تۆ لە ١٢ هەفتەی یەکەمی دووگیانیدا ئەتوانی بڕیار بدەیت کە دووگیانییەکە درێژە پێبدەیت یا کۆتایی پێ بهێنیت. بۆ وەرگرتنی زانیاری لەسەر چۆنیەتی لەباربردنی مناڵ و کاریگەرییەکانی پزیشکی لەباربردن، ئەتوانی سەردانی مامان یا دوکتۆر بکەیت. نامیلکەیەکی زانیاری لەسەر ئەمە بە زانیاری زیادترەوە بە ناوی"بۆ تۆ کە بیر لە لەباربردنی مناڵ ئەکەیتەوە" هەیە. ئەمە لەلای دوکتۆر و لەبنکەی تەندرووستی دەست ئەکەوێت.

ئەگەر بتهەوێت دوای هەفتەی ١٢ هەمی دووگیانی مناڵەکە لەباربەریت ئەبێ بۆ ئەمە داوای مۆڵەت یا ئیجازە بکەیت. مامان یا دوکتۆر لەسەریان ئەرکە بۆئەم داواکارییە یارمەتیت بدەن. دەستەیەکی شارەزا (لیژنەیەک) لە نزیکترین نەخۆشخانە بڕیاری ئەمە ئەدەن کە ڕێگەی لەباربردنی مناڵەکەت پێبدرێت. لەسەر چۆنیەتی ئەنجامدانی مناڵ لەبەربردن زانیاریت پێ ئەدرێت.

مناڵ لەبارچوونی لەناکاو
هۆی خوێن بەربوون لەکاتی دووگیانیدا لەوانەیە مناڵ لەبارچوونی نەخوازیار یا لەناکاو بێت. ئەم لەبارچوونە لە ١٢ هەفتەی یەکەمی دووگیانیدا بەتایبەت لە یەکەم دووگیانیدا نائاسایی نییە. دووگیان بوونی دوای ئەمە ئەتوانێ بەتەواوی ئاسایی بێت. ئەگەر پێت وابێت کە مناڵەکەت لەبەر ئەچێت ئەبێ پەیوەندی بە دوکتۆر، بەشی فریاگووزاری یا نەخۆشخانەوە بکەیت.

کاتێک کە کەسێک دووگیان ئەبێت چی ڕوودەدات؟

پیتاندن
خانەیەکی هێلکەی ئافرەت و خانەیەکی تووی پیاو تێکەڵاوی یەکتر ئەبن کاتێک پەیوەندی جنسی لە نێوان ئێوەدا ڕوو ئەدات. ئێمە ئەڵێین کە هێلکەکە پیتێنراوە. ئەم هێلکە پیتێنراوە خۆی بە منداڵدانەوە ئەنووسێنێت. ئەمە لەناو منداڵداندا زوو گەشە ئەسێنێت و ئەبێت بە کۆرپەڵە ، ئەمە وەک مناڵێکی لەدایک نەبووە. ئەم کۆرپەڵەیە لەناو کیسەیەکی ئاوی منداڵدانی تۆ دایە. تەزووی ناوک ناوکی کۆرپەڵە بە وێلاشەوە گرێ ئەدات. وێلاش بە منداڵدانەوە نووساوە. کۆرپەڵە گشت پێداویستی خۆی لە ئۆکسیگێنەوە بگرە تا خۆراک لەرێگەی ئەم تەزووی ناوکەوە وەرئەگرێت و زۆر بەباشی لە ناو منداڵداندا پارێزراوە.

گەشەسەندی کۆرپەڵە
کاتێک تەمەنی کۆرپەڵەکە ئەگاتە ٢٠ هەفتە، نزیکەی ٢٥٠ گرام کێشی هەیەو نزیکەی ٢٤ سەنتیمەتریش درێژە. ئێستا هەست بە جووڵەی کۆرپەڵەکە ئەکەیت. کۆرپەڵەکە هەموو ڕۆژێک چەندین جار شەق ئەهاوێت و خۆی ئەجووڵێنێت. دوای ٤٠ هەفتە ئەم منداڵە لەدایک نەبووە نزیکەی ٣٥٠٠ گرام کێشی هەیەو نزیکەی ٥٠ سەنتیمەتریش درێژە. لە گشت کۆنترۆڵێکی دووگیانیدا مامان یا دوکتۆر چاودێری گەورەبوونی کۆرپەڵەکە لەرێگەی پێوانی سک بە پێوەرێک ئەکەن.

دڵی کۆرپەڵە زۆر خێراتر لە دڵی ئێمەی گەورەساڵ لێئەدات. لە نێوان ١١٠ تا ١٦٠ لێدان لە خوولەکێکدا ئاساییە. دوکتۆر یا مامان لە ڕێگەی بیستوک گوێ لە سکت ئەگرێت تا گوێ لە لێدانی دڵی کۆرپەڵەکە بێت.

مامان یا دوکتۆر دەست لە سکت ئەدەن تا بزانن کۆرپەڵکە چۆن هەڵکەوتووە. زانینی ئەمە پێش مناڵبوون گرینگە. زۆربەی زۆری کۆرپەڵەکان سەریان بەرەو ژوور بۆ لای حەوزی سمت و کوونی مناڵبوون هەڵکەوتووە. هەندێک (نزیکەی ٤ لەسەدی) سمتیان یا پێیان بەرەو ژوور هەڵکەوتووە. بەمە ئەڵێن هەڵکەوتن بە شێوەی دانیشتن. هەندێک بە لاری هەڵکەوتن، بەمە ئەڵێن بە لاری هەڵکەوتن. ئەگەر کۆرپەڵەکە بە شێوەی دانیشتن هەڵکەوتبێت وێنەی تیشکی لە حەوزی سمتت ئەگیررێت. دۆکتۆر لەم ڕێگەیەوە چۆنیەتی مەودای مناڵبوون ئەبینێت. ئەگەر مەوداکە زۆر بەرتەسک بێت یا کۆرپەڵەکە بەلاری هەڵکەوت بێت، دوکتۆرەکە پێشنیاری نەشتەرگەری قەیسەری یا سێزاریان ئەدات، لەبەر ئەوەی ئەمە هەم بۆ خۆت هەم بۆ مناڵەکە سەلامەت ترە.

کۆرپەڵە بە شێوەیەک بەدیهاتووە کە لەناو سکتدا ئەتوانێ هەست بکات، ببینێت و گوێی لەشت بێت. ئاو ئەخواتەوەو میزیش ئەکات. هەموو ڕۆژێک کاتێکی کەم بۆ دانیشتن تەرخان بکە، دەستەکانت لە سەر سکت دابنێ و هەست بە جووڵەی کۆرپەڵەکەت بکە.

ئەبێ هەموو ڕۆژێک هەست بە جووڵەی کۆرپەڵەکە و چەندین جار شەق هاوشتنی بکەیت. ئەگەر پێتوابێت کە چالاکی کۆرپەڵەکە گۆرانکاری بەسەردا هاتووەو زۆر ئارام و بێ جووڵەیە، باشتر وایە کە ئەمە پشکنینی بۆ بکرێت. ئەگەر بێتوو بۆ چەندین کاتژمێر جووڵەی نەکردبێت ئەتوانی تەلەفۆن بۆ مامان، دۆکتۆر یا بەشی مناڵبوون بکەیت بۆ ئەوەی پشکنینی بۆ بکرێت.

کتێب هەنە کە وێنەی کۆرپەڵە و گەشەسەندی لە ناو منداڵداندا تێدایە. ئەتوانی بۆ پەیدا کردنی ئەم کتێبانە لە کتێبخانە پرسیار بکەیت.

کاتی دیاریکراو بۆ مناڵبوون
ماوەی دووگیانی بە گشتی ٢٨٣ ڕۆژە، کە دابەش ئەکرێت بە ٤٠ هەفتە و ٣ ڕۆژ یا نۆ مانگدا. کاتی دیاریکراوی مناڵبوون ئەم بەروارەیە کە تەمەنی کۆرپەڵەکە ئەبێتە ٤٠ هەفتە و ٣ ڕۆژ. پشکنینی سۆنەر باشترین شێوەیە بۆ بە ووردی دیاریکردنی کاتی مناڵبوون. مناڵبوون لە ماوەی دوو هەفتە بەر وە دوو هەفتە دوای کاتی دیاریکراوی مناڵبوون ئاساییە. تەنیا شەش لە سەدی مناڵان لە کاتی دیاریکراو بۆ مناڵبوون لەدایک ئەبن.

له کاتی دووگیانیدا چی بەسەر جەستەتدا دێت؟

جەستەت لەکاتی دووگیانیدا گۆڕانکاری زۆری بەسەردا دێت. مەمکەکان گەورەتر ئەبن و زۆربەی جار لەدەستپێکی دووگیانیدا هەستیارو بەئازارن. سک گەورە ئەبێت و گشت جستە خڕتر ئەبێت. پێڵاچوونی کێش بەچەند کیلۆیەک باشە، ١٢ تا ١٤ کیلۆ ئاساییە. ئەگەر بەر لە دووگیانی کێشت زۆر بێت، باشتر وایە کە یارمەتی وەربگریت بۆ ئەوەی خواردنی بەسوودتر بۆ تەندرووستی بخۆیت. باش نییە کە کێش زۆر زیاد بکات. ئەگەر کز بیت لەوانەیە پێویستیت بە یارمەتی هەبێت بۆ ئەوەی خواردنی باشتر بخۆیت. لەم ماوەیدا لەبەر خۆتو لەبەر کۆرپەڵەکەشت پێویستیت بە توانایی و هێزی باش هەیە.

خواردن

مامان یا دوکتۆر ڕێژەی خوێنت کۆنترۆڵ ئەکەن و ئەگەر پێویستیت بە خواردنی ڤیتامین یا حەبی ئاسن هەبێت پێتڕائەگەیێنن. ئەگەر خواردنی بە سوود بخۆیت ئەتوانی درێژە بە خواردنی ئاسایی خۆت بدەیت. پێویستیت بە خواردن بۆ دوو کەس یا خواردنی تایبەت نییە. خواردنی بە سوود بۆ تەندرووستی خواردنێکی جۆراوجۆرە لەگەڵ سەوزەو میوە. بۆ ئەوەی منالّی ناو سکت گەورە بێت و گەشە بسێنێت، پێویستیت بە ڤیتامینات و کانزای زیادتر هەیە، بەڵام پێویستیت بە کالۆری زیادتر نییە. تۆ تەنیا پێویستێت بە ماددەی فولات (folat) وە ڤیتامینی جۆری دێ (D) هەیە. خواردنە جۆراوجۆرەکان ماددەی جۆراوجۆری خۆراکیان تێدایە وەک پڕۆتینات، کاربۆهیدرات، چەورایی، ڤیتامینات و کانزاکان. بۆیە گرینگە کە خواردنی جۆراوجۆرو بەسوود بۆ تەندرووستیت بخۆیت. خواردنی بەسوود بۆ تەندرووستی خۆراکێکی جۆراوجۆرە وەک ماسی، گۆشتی بە چەوری کەم، نانی درشت، دانەوێڵەکان و سەوزەو میوەیە. باشترین خواردنەوە بۆ شکاندنی تینوایەتی ئاوە، هەروەها باشتر وایە هەموو ڕۆژێک ١ تا ٢ پەرداخ شیری بە چەوری کەم بخۆیتەوە. ساردی یا نۆشابەی شەکردار، نیکتار (ئاوی میوە کە شەکری تێکرابێت) و ئاوی میوە هەڵگری ووزە یا ئینێرژی زۆرن. ئەگەر ئەمانە زۆر بخۆیتەوە کێشت زۆر زیاد ئەکات. خواردنێک کە شەکر و چەورایی زۆری تێدابێت بۆ تۆ بە سوود نین. ماڵپەڕی www.matportalen.no شوێنێکی باشە بۆ ئەوەی زانیاری لەسەر خواردن بۆ کەسانی دووگیان بەدەست بهێنێت.

جگەرە کێشان، مەشروبات و ماددە بێهۆشکەرەکان

کێشانی جگەرە بۆ کۆرپەڵە زیانبەخشە لەبەرئەوەی ماددەی نیکۆتین لە خوێنی دایکەوەرا ئەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەڵەکە. نەکێشانی جگەرە و کەڵک وەرنەگرتن لە سنوس (تووتنی وردکراو کە لە جیاتی جگەرە کێشان ئەخرێتە دەمەوە) مەترسی لەبارچوونی نەخوازراوی منالّ، منالّبوونی پێشوەخت و کێشەکانی تری دووگیانی کەم ئەکاتەوە. بەمەبەستی یارمەتی وەرگرتن بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان لەگەڵ مامان یا دوکتۆر قسە بکە. تەلەفۆن بۆ تەلەفۆنی جگەرە ٨٥ ٤٠٠ ٨٠٠ بکە یا سەردانی ماڵپەڕی www.slutta.no بکە.

مەشروبات ئەگوازرێتەوە بۆ کۆرپەڵە. بۆیە باش نییە کە مەشروبات بخۆیتەوە. ماددە بێهۆشکەرەکان زیان ئەگەیێنن بە کۆرپەڵە. هەر شتێک کە ژنی دووگیان ئەیخواتەوە لە گەڵ کۆرپەڵەکەیدا بەشی ئەکات. ئەمە هەروەها مەشروبیش ئەگرێتەوە. ئەگەر دایک مەشروب بخواتەوە منالّەکەش مەشروبی پێئەگات و منالّەکە هەمان ڕێژەی کحولی لە خوێندا ئەبێت کە دایکی هەیەتی. مێشکی منالّ بە تایبەت بەئاسانی زیانی پێئەگات لەبەر ئەوەی مێشک لە کاتی دووگیانیدا بەبەردەوامی لە گەشەسەندن دایە. کحول ئەتوانێ ئەم گەشەسەندنە بشێوێنێت و ببێتە هۆی ئەوەی کە منالّەکە کێشەی فێربوون و تەرکیزکردنی بۆ پەیدا بێت یا بەزیانەوە لەدایک بێت. ئەتوانرێ بە تەواوی لەمانە دووری بکرێت ئەگەر بێتوو دایک لە تێکڕای ماوەی دووگیانیدا دووری لە مەشروبات بکات.

بەدژی کەڵک وەرگرتن لە ماددە بێهۆشکەرەکان وەک حەشیش، خات و ماددە بێهۆشکەرەکانی تری ناںاسایی وریا ئەکرێنەوە. ئەمانە ئەتوانن کێشەی لە کاتی دووگیانیدا لێبکەوێتەوەو منالّەکەش بە زیان لێکەوتوویی لە دایک بێت (مەترسی منالّ لەبارچوون، کێشی کەم، نەقووستانی، نیشانەکای دووری کردن لە مەشرووبات و شتی تر).

دەرمان
ئەگەر دەرمان بەکار بهێنیت یا لەسەر ئەم بڕوایە بیت کە لەکاتی دووگیانیدا پێویستیت بە دەرمان هەیە، ئەبێ لەمە بکۆڵیتەوە کە ئەم دەرمانانە بۆ کۆرپەڵەکە زیانبەخشن یا نا. بۆ زانینی ئەوەی کە ئەتوانی لە کاتی دووگیانیدا لە دەرمان کەڵک وەربگریت لە مامان، دوکتۆر یا دەرمانخانە پرسیار بکە.

چالاکی جەستەیی
تۆ ئەتوانی لە کاتی دووگیانیدا بە دڵنیاییەوە چالاک بیت و وەرزیش بکەیت. ئەگەر جەستەت باش بێت، خۆراگیریت زیادتر ئەبێت و بەهێزتر ئەبیت. دووگیانی، مناڵبوون و کاتی دوای مناڵبوون زەحمەت و فشارێکی گەورەیە لەسەر جەستە. لەبەر ئەمە باشە کە باری جەستەت باش بێت. چالاکی جەستەیی زیان بە کۆرپەڵە ناگەیێنێت. ئەگەر بەر لەدووگیانی جووڵانێکی کەمت هەبوو بێت، چالاکییەکی کەم لە کاتی دووگیانیدا لە هیچ باشترە. لەسەرخۆ دەست پێبکەو چالاکییەکە تا لانی کەم ٣٠ خوولەک لە ڕۆژێکدا زیاد بکە. ئەتوانی ئەم ٣٠ خوولەکە لەسەر یەک چالاکی بکەیت یا دابەشی بکە بۆ وێنە بەسەر ٣ جاری ١٠ خوولەکیدا.

ژیانی جنسی
تۆ ئەتوانی وەک بەر لە کاتی دووگیانی درێژە بە پەیوەندی جنسی بدەیت. هەندێک لە ئافرەتان حەزیان زیادتر ئەبێت و لای هەندێکشیان ئەم حەزە کەمتر ئەبێتەوە. ئەمە هەروەها شەریکی ژیانی تۆش ئەگرێتەوە. سەبارەت بەم هەستانە لە گەڵ یەکتردا قسە بکەن. بەم شێوەیە ئەتوانن ئاسانتر درێژە بە پەیوەندی جنسیتان بدەن بەشێوەیەک کە هەردووکتان چێژی لێ ببینن.

هەندێک لە کێشە باوەکانی کاتی دووگیانی

دڵ تێکهەڵاتن
زۆربەیان لە هەفتەکانی یەکەمی دووگیانیدا دڵیان تێکهەڵدێت و ئەرشێنەوە. ئەمە ناخۆشە بەڵام مەترسیدار نییە. ئەم دڵ تێکهەڵاتنە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک بەردەوام ئەبێت. خواردنی ژەمی کەم و لەسەرخۆبوون لە کاتی بەیانیاندا ئەتوانێ یارمەتیدەر بێت. ئەگەر زۆر بڕشێیتەوە بە شێوەیەک کە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک هیچت پێنەخورێت ئەبێ پەیوەندی بە مامان یا دوکتۆر بکەیت. ئەگەر دڵ تێکهەڵاتنەکە زۆر ناخۆش بێت، ڕێنمایی و چارەسەری بۆ ئەمە هەیە.

ماندوویی
لەکاتی دووگیانیدا زوو ماندووبوون و هیلاکی ئاساییە. تۆ و خەڵکانی تریش ئەبێ ڕەچاوی ئەمە بکەن. تۆ لەکاتی دووگیانیدا زیادتر پێویستیت بە پشوودان و خەو هەیە. ماندوویی لە دەستپێك و هەفتەکانی کۆتایی دووگیانیدا زۆر ناخۆشترە.

خوێن هاتن
لە دەستپێکی دووگیانیدا و دوای تێکەڵاوبوونی جنسی لەوانەیە خوێنێکی کەم بێت. پەیوەندی بە مامان یا دوکتۆرەوە بکە. گشت خوێن هاتنێک هەرچەند کە زۆربەی کات مەترسیداریش نین پشکنینیان بۆ ئەکرێت.

نەخۆشی لە کاتی دووگیانیدا

لێرەدا تەنیا باسی دوو نەخۆشی باو ئەکەین کە لەوانەیە سەرهەڵبدەن

نەخۆشی شەکرەی دووگیانی / نەخۆشی شەکرەی جۆری مێللیتوس
لە کۆنترۆڵی دووگیانیدا پشکنینی ئەمە ئەکەن تا بزانن ماددەی گلوکۆز (شەکرت) لە میزدا هەیە. ئەگەر تێیدا بێت لەمە ئەکۆڵنەوە تا بزانن ڕێژەی ماددەی گلوکۆز لە خوێنتدا چەندە. ئەگەر ماددەی گلوکۆزت زۆر لە خوێندا هەبێت شەکرەی دووگیانیت هەیە. لای زۆربەی ئافرەتان دوای ئەوەی کە منداڵەکە لەدایک بوو تاقیکردنەوەکان ڕێژەی شەکر ئاسایی نیشان ئەدەن. ڕێژەی زۆری ماددەی گلوکۆز لە خوێندا لای ئافرەتانی تر بەم مانایەیە کە نەخۆشی شەکرەی لەجۆری مێللیتوسیان هەیە. ئەمە نەخۆشییەکی درێژخایەنە. جۆرێک لە نەخۆشی شەکرەیە (جۆری ٢ لە نەخۆشی شەکرە) کە لای ژنانی گەنجی وڵاتانی ئاسیا و باکووری ئافریقا زیادترە تا لای ژنانی بەرەگەز نەرویژی. ئەگەر نەخۆشی شەکرەی لە جۆری مێللیتوست هەبێت ئەبێ بۆ کۆنترۆڵ بۆ لای دوکتۆری پسپۆڕ بچیت. بەم شێوەیە چارەسەری گوونجاوت لە کاتی دووگیانیدا بۆ ئەکرێت، یارمەتی گوونجاوت لە کاتی منداڵبووندا ئەدرێت و دوای منداڵبوونیش بەدوابۆچوونت بۆ ئەکرێت. تاقیکردنەوەی تایبەت بۆ ئەم ژنانەی کە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی دووگیانیان هەیە ئامادە کراوە.

پاڵەپەستۆی خوێن و ژەهراویبوونی دووگیانی (پری – ئێکلامپسی)
هەموو جارێک لە کاتی سەردانی مامان یا دوکتور پاڵەپستۆ یا فشاری خوێنت کۆنترۆل ئەکەن. ئەگەر پاڵەپەستۆی خوێنت زۆر بەرز بێت دوکتۆر یا مامان تاقیکردنەوەی میز و خوێنت بۆ ئەکەن. ئەمەش بۆ زانینی ئەگەری هەبوونی جۆرە نەخۆشییەکە کە پێی ئەوترێت ژەهراویبوونی دووگیانی یا پری- ئێکلامپسی.

ئەم نەخۆشییە چەندین ئاستی جیاوازی هەیە. لە خراپترین حاڵەتدا ماسوولکەکانت گرژ ئەبن و لەهۆش خۆت ئەچیت. هۆکاری ئەم نەخۆشییە نەزانراوە.

نیشانەکای ژەهراویبوونی دووگیانی یا پری- ئێکلامپسی
ئەگەر یەکێک لەم نیشانانەت تێدا بەدیکرا باشتر وایە کە هەرچی زووتر پەیوەندی بە دوکتۆر یا ڕاستەوخۆ بە بەشی منداڵبوونەوە بکەیت:

- سەرئێشەیەکی ناخۆش
- شێواوی لە دیتندا، وەک شەوقێکی بەجووڵە لەبەر چاوان
- ئازار و ئێش لە بەشی سەرووی سک
- ڕشانەوەیەکی لەڕادەبەدەر
- ئاوسانی لەناکاوی دەموچاو، دەستەکان یا پێیەکان

ئەو ژنە دووگیانانەی کە تووشی ژەهراوی بوونی دووگیانی ئەبن ئەبێ بۆ کۆنترۆڵ کردنی زیادتر سەردانی دوکتۆری پسپۆڕ بکەن. ئەگەر نەخۆشی ژەهراوی دووگیانیت هەبێت زۆربەی کات ئەبێ وەک نەخۆش ڕابگەیێنرێیت. هەندێک جار ئەبێ لە نەخۆشخانە بخەوێنرێیت.

ئەگەر پێتوابێت کە تووشی کێشەیەک هاتوویت ئەبێ چی بکەیت؟

ئەگەر هەست بکەیت کە باش نیت یا ئەگەر پێتوابێت کە خۆت یا کۆرپەڵەکەت کێشەیەکی هەیە ئەبێ تەلەفۆن بۆ دوکتۆر یا مامان بکەیت. هەروەها ئەتوانی تەلەفۆن بۆ بەشی فریاگووزارێ نەخۆشخانە یا بەشی مناڵبوون بکەیت.

خوولی دووگیانی

زۆرێک لە ژنانی دووگیان بەشداری لە دەورەی دووگیانیدا ئەکەن. زۆربەی ئەوانەی کە ئەبن بە باوکیش بەشداری ئەکەن. بۆ زانینی هەبوونی دەورە بە زمانی دایکیت پرسیار بکە. ئەوانەی کە دەورەکان بەڕێوە ئەبەن ئەتوانن مامان یا دەستەیەک لە مامان، فیزیوتراپ، پەرستاری گشتی یا دوکتور بن. ئەم بابەتانەی کە باسیان لێوە ئەکرێت بریتین لە:
لە دووگیانیدا چی ڕوو ئەدات؟ مناڵبوون و چەند هەفتەی دوای مناڵبوون چۆن ئەبێت؟ چی چارەسەرییەک بۆ ئازاری مناڵبوون کاریگەرە؟ هەروەها سەبارەت بە شیرپێدان زانیاریت پێ ئەدرێت. هەندێک لە دەورەکان سەردانی بەشی مناڵبوون ئەکەن بۆ ئەوەی بزانن ئەم شوێنە چۆنە.
پێویست ناکات کە بەشداری دەورە بکەیت، بەڵام خەڵکانێکی زۆر حەز ئەکەن زانیاری وەربگرن و لە گەڵ مامان و شارەزایانی تر گفتوگۆ بکەن. هەندێک لە دەورەکان بەبەلاشن، بەڵام بۆ زۆربەیان بڕە پارەیەک ئەستێنن.

هەستەکان

لە ماوەی دووگیانیدا زۆربەی ئافرەتان هەست بە خۆشحاڵی ئەکەن و تامەزرۆن، بەڵام لە پەیوەندی لەگەڵ مناڵبووندا هەست بە نائارامیش ئەکەن. "لە توانای ئەمە دێم؟ ئایا خۆم و مناڵەکەم بەزیندووی ڕزگاریمان ئەبێت؟" زۆرێک لە ئێمە بیرمان لەمانە کردۆتەوە. بەڵام کاتێک کە مناڵبوونەکە نزیک ئەبێتە ئامادەیی مناڵبوونت هەیە. لەم کاتەدا زۆربەی جار زیادتر بێسەبر ئەبیت. زۆربەی ئافرەتان ئەم هەستانەیان بۆ نامۆ نین: با مناڵەکەم ببێت. هەست بە قوورسایی و ماندوویی ئەکەم. لە جیاتی ئەوەی مناڵەکەم لە سک دابایە حەزم ئەکرد لە باوەشم دابایە!

جەستەت خۆی بۆ ئەرکی گەورەی مناڵبوون ئامادە ئەکات. متمانەت بە جەستەی خۆت هەبێت! ئافرەتانی گشت دونیا ئەتوانن مناڵیان ببێت. تۆش ئەمەت لەدەست دێت. هەموو ڕۆژێک لە هەموو جیهانداو لە هەموو کاتێکدا مناڵبوون ڕوو ئەدات. دڵنیا بە تۆش ئەتوانی.

نائارامی و نیگەرانی لە مناڵبوون

هەندێک کەس ترسیان لەمناڵبوون هەیە. ئەم هەستە ئەتوانێ ئەوەندە بەهێز بێت کە گشت دڵخۆشییەک لەبەین بەرێت. ئەگەر کێشەکان زۆر گەورە بن بەخۆشحاڵییەوە ئەتوانی بۆ ئەمانە یارمەتی وەربگریت. زۆربەی بەشەکانی مناڵبوون ئیمکانی گفتوگۆکردنیان لە گەڵ ئەم ئافرەتانە هەیە کە زۆر لە مناڵبوون ئەترسن. ئەتوانی مێردەکەت یا کەسێکی تر لەگەڵ خۆتدا بەیت. بۆ گرتنی کاتی گفتوگۆ کردن ئەتوانی بۆ خۆت تەلەفۆن بکەیت، یا داوا لە مامان یا دوکتۆر بکەیت کە لەجیاتی تۆ تەلەفۆن بکەن. هۆکاری ترسەکە هەرشتێک بێت یارمەتیت پێئەدرێت. بە هاوکاری لەگەڵ مامان و دوکتۆر چۆنیەتی مناڵبوونێکی گوونجاو ئەدۆزنەوە.

کاتی مناڵبوون پێتخۆشە کێت لەگەڵدا بێت؟

کەسێک یا چەند کەسێک کە باشیان ئەناسیت باشە کە لە کاتی منداڵبووندا لە گەڵتدا بن. بۆ خۆت بڕیار ئەدەی کە کێت لە گەڵدا بێت. لە نەرویژدا ئێستا باوە کە باوک لە گەڵدا بێت. ئەگەر زمانی نەرویژی نەزانیت باشتر وایە کەسێکت لەگەڵدا بێت کە ئەم زمانە بزانێت. لەهەندێک بەشی مناڵبووندا ئەتوانی چەندین کەس لە گەڵ خۆتدا بەریت. بیر بکەوە کە کێ لەگەڵ خۆتدا بیەیت. ئەبێ متمانە بەم کەسە یا ئەو کەسانە بکەیت کە لەکاتی منداڵبووندا لە گەڵتدا ئەبن. ئەو کەسانەی کە لەگەڵتدا دێن ئەبێ یارمەتیت بدەن، دڵداریت بدەن و ورەت پێبەخشن.

بەشی ٢

لیستەی وشەکانی منالّبوون

Rier	ژان =
Rie-pause	وەستانی ژان هاتن =
Fostervann	ئاوی مندالّدان =
Vannavgang	بەربوونی ئاوی مندالّدان =
Fosterstilling	شێوەی هەڵکەوتنی کۆرپەڵە =
Hodeleie	هەڵکەوتنی سەری کۆرپەڵە بەرەو حەوزی سمت =
Seteleie	هەڵکەوتنی سمتی کۆرپەڵە بەرەو ژوور =
Tverrleie	هەڵکەوتنی کۆرپەڵە بە لاری =
Vaginalundersøkelse	پشکنین لە ڕێگەی ئەندامی مێینە =
Klyster	لە کۆمەوە دەرمان خستنە ناو لەش بە مەبەستی ڕەوان کردن =
Vannlating/urin	میزکردن / میز =
Navlestreng	تەزووی ناوک =
Fosterlyd	دەنگی کۆرپەڵە =
CTG	سێ تێ گێ (تۆمارکردنی لێدانی دڵی کۆرپەڵە) =
Fødestilling	شێوەی منالّبوون =
Amming	شیرپێدان =
Råmelk	یەکەم شیری دایک داوی منالّبوون =
Smerte	ئازار، دەرد =
Vondt	ژان، ئێش =
Smertelindring	ژانکووژ، هێورکەرەوە =
Bedøvelse	سڕکردن، بێهۆش کردن =
Epidural	سڕکردنی ناوچەیی لە ڕێگەی پەردەی بڕبڕەی مۆخ =
Induksjon/drypp	دەستپێکردنی منالّبوون بەشێوەی دەستکرد =
Klippe	بڕینەوە =
Sy	دروینەوە =
Sting	تەقەڵ =
Keisersnitt/"Sectio"	نەشتەرگەری قەیسەری یا سێزاریان =
Anestesi	بێهۆش کردن =

منداڵبوون

منداڵبوونی پێش وەخت
ئەگەر بەرلە تێپەڕبوونی ٣٧ هەفتەی دووگیانی ژانت هەبێت یا ئاوی منداڵدان بەربێت، بەمە ئەڵێن منداڵبوونێکی پێش وەخت. ئەممەش بەم مانایەیە کە تۆ زوو واتە بەر لە کاتی دیاریکراو منداڵەکەت ئەبێت. لەم حاڵەتەدا باشتروایە لە نەخۆشخانەیەک منداڵەکەت ببێت کە بەشی منداڵانی هەبێت. ئەم منداڵانەی کە پێش وەخت لەدایک ئەبن لە دەستپێکدا پێویستیان بە یارمەتی پزیشکی هەیە. ئەگەر بێتوو منداڵەکە پێش وەخت لەدایک بێت، هەم تۆ و هەم منداڵەکەت پێویستیتان بە کات و چاودێری زیادتر هەیە.

منداڵبوونەکە بەدوا کەوتووە
ماوەی دووگیانییەکەت تا کاتی دیاریکراو بۆ منداڵبوون تێپەڕاندووە بەڵام هیچ شتێک ڕووی نەداوە. بەم هۆیەوە تۆو گشت ئەوانەی کە لە دەورووبەرتن بێسەبر ئەبن. ترست نەبێت – منداڵبوون کەمێک بەر وە لەدوای کاتی دیاریکراو ئاساییە. ئەگەر دوو هەفتە دوای کاتی دیاریکراو منداڵەکەت نەبێت، ئەڵێین کە بەدرەنگ کەوتوویی. لێکۆڵینەوە وا نیشان ئەدات کە زۆربەی ئەم منداڵانەی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دوای تێپەڕبوونی کاتی دیاریکراو لە دایک نەبن خواردنێکی کەمیان لە ڕێگەی وێلاشەوە پێئەگات. لەبەرئەمە بەشی منداڵبوون لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەرمان منداڵبوونەکە وەگەڕ ئەخات. بەمە ئەڵێن دەست تێوەردان لە منداڵبووندا. ئەم دەرمانانە بەشێوەیەک ئیش ئەکەن کە ژانی منداڵبوون دەست پێئەکەن. منداڵبوونەکە بە شێوەیەکی ئاسایی ئەبێت.

شوێنی منداڵبوون
منداڵبوون لە نەرویژدا ئەمینە. لەلایان شارەزایانی باشی ئەم بوارە یارمەتیت ئەدرێت. گشت شوێنەکانی منداڵبوون هەموو کەرەسەیەکی پێویستیان لەبەردەست دایە. زۆرتر باوە کە منداڵبوون لە نەخۆشخانە ڕوودات. ئەگەر لە شوێنێک بژیت کە شوقەی منداڵبوونی هەبێت ئەتوانی لەوێ منداڵەکەت ببێت. لەم حاڵەتەدا ئەبێ تەندرووستیت باش بێت و دووگیانییەکەش ئاسایی بووبێت. ئەگەر بتهەوێت لە ماڵەوە منداڵت ببێت، ئەبێ لە گەڵ ئەم مامانە کە یارمەتی منداڵبوونت لە ماڵەوە ئەدات منداڵبوونەکە ڕێکبخەیت. منداڵبوون لە نەخۆشخانەو قاوشی منداڵبوون بەبەلاشە.

لەکاتی منداڵبووندا کێ یارمەتیت ئەدات؟
- **مامان** لە شوێنی منداڵبوونەکە پێشوازیت لێئەکات و بەرپرسی گشت منداڵبوونێکی ئاساییە. مامان خوێندەوارییەکی باشی هەیەو ئەتوانێ لەکاتی منداڵبوون و چەند هەفتەی یەکەمی دوای منداڵبوونیش یارمەتیت بدات. مامان بەرپرسی چاودێری بەڕێوەچوونی گشت شتەکان بە شێوەیەکی ئاساییە. ئەگەر شتێکی نائاسایی ڕووبدات مامان یارمەتی لە دوکتۆر وەرئەگرێت.
- **دوکتۆرەکانی** بەشی منداڵبوون خوێندنی تایبەتیان بۆ نەخۆشیەکانی ئافرەتان و بۆ یارمەتی منداڵبوون تەواو کردووە. ئەگەر کێشەیەک بێتە ئاراوە ئەوان لەتۆ بەرپرس بن.
- **پەرستاری منداڵان** لەبەشی منداڵبوون و بەشی دوای منداڵبوون بۆ یارمەتیدان لەکاتی منداڵبووندا خوێندوویانە. ئەوان هەروەها ئەتوانن منداڵەکە پاک و خاوێن بکەنەوەو لە پەیوەندی لەگەڵ شیرپێداندا یارمەتیت بدەن.
- زۆربەی جار**خوێندکارێک** لە کاتی منداڵبووندا لەوێیە. ئەم خوێندکارە ئەتوانێ خوێندکارێکی پەرستاری، مامانی یا پزیشکی بێت. کاتی هاتنت بۆ بەشی منداڵبوون لەگەڵ ئەم خوێندکارە ئاشنا ئەبیت. ئەم خوێندکارانە کاتی باشیان هەیەو زۆربەی جار ئەتوانن لە کاتی منداڵبووندا یارمەتییەکی زۆرت بدەن.

ئایا بەشی منداڵبوون تەنیا ئافرەتی لێیە؟
زۆربەی مامانەکان و پەرستارەکانی منداڵ ئافرەتن. پزیشکەکان پیاوو ئافرەتن. بۆیە تۆ نابێ حیسابی ئەمە بکەیت کە تەنیا ئافرەت لەم شوێنە بن.

تۆێکاریزانی مناڵبوون

دەستپێکی مناڵبوون
"ئاخرەکەی مناڵبوونەکە دەستی پێکرد!" تۆ لەوانەیە دڵخوش و چاوەڕوان بیت، بەڵام هاوکاتیش کەمێک ترست هەبێت. هەست بە شتێک ئەکەیت کە وەک ئازاری سووڕی مانگانە لە پشتدایە. لەوانەیە کەمێک خوێن، لینجی خوێناوی یا لینج لە ئەندامی مێینەوە بێت. لەوانەیە کەمێکیش ئاو لە ئەندامی مێینەوە بێت. مناڵبوونەکە دەستپێکردووە. ئێستا چی ڕوودەدات؟

ژان
مناڵبوون زۆربەی جار بە ژانەوە دەست پێئەکات. ژان بریتییە لە گرژبوون و کرانەوەی ماسوولکەکانی منداڵدان. هەست بەمە ئەکەیت کە سکت توند و سفت ئەبێت. زۆر کەس کاتێک کە ژانەکان دێن هەست بە ئازاری پشت ئەکەن. لە دەستپێکدا ئەم ژانانە لە ۲۰ چرکەوە تا یەک خوولەک بەردەوام ئەبن. ئەم ژانانە بە شێوەیەکی ڕێک دێن و لەوانەیە ۱۰ خوولەک وەستان لە نێوانیاندا هەبێت. دواتر ئەم ژانانە بەهێزتر ئەبن و لەوانەیە یەک خوولەک بەردەوام بن. ماوەی وەستانی ژانەکانیش بەرە بەرە کەمتر ئەبێت و لەوانەیە دوو خوولەک درێژەیان هەبێت. ئەم ژانانە ملی منداڵدان ئەکەنەوە و یارمەتی کۆرپەلە ئەدەن تا بەرەو بەشی خواروی حەوزی سمت بێتە خوارەوە.

بەربوونی ئاو
هەندێک جار مناڵبوون بە کوونبوونی کیسەی ئاوی منداڵدان دەست پێئەکات و ئاوی منداڵدان بەرئەبێت. ئێمە بەمە ئەڵێین "ئاوەکە بەربووە". بەم شێوەیە نییە کە هەرجارێک ئاوێکی زۆر بێت. ئاوی منداڵدان بە شێوەیەکی ئاسایی بێ ڕەنگە. ئەم ئاوە هەروەها ئەتوانێ مەیلەو سپی یا پەمەیی بێت. ئەگەر ئەم ئاوە زەرد یا سەوز بێت باشتر وایە کە بۆ کۆنترۆڵ کردنی زیادتر سەردانی شوێنی مناڵبوونەکە بکەیت. دوای ئەوەی کە ئاوی منداڵدان بەربوو ژانەکان دەست پێئەکەن. هەندێک جار ئەم ژانانە دوای ماوەیەکی کەم دەست پێئەکەن، هەندێک جاری تریش دوای چەند ڕۆژێک ژانەکان دەست پێئەکەن. لای هەندێک لە دووگیانەکان دوای ئەوەی کە ژانەکان دەستیان پێکرد ئاوی منداڵدان بەرئەبێت.

کەی تەلەفۆن بۆ بەشی مناڵبوون ئەکەیت؟

A. کاتێک کە لەسەر ئەم بڕوایە بیت کە مناڵت ئەبێت و ژانەکانت زۆر توندن
B. ئەگەر خوێن بێت
C. ئەگەر ئازارێکت لە سکدا هەبێت کە ژانی پێش منداڵبوون نەبێت
D. ئەگەر ئاوەکە بەربووبێت (ئاوی منداڵدان بێت)
E. ئەگەر کۆرپەلەکە زۆر ئارام بێت و جووڵەی نەبێت.

ئەتوانی تەلەفۆن بکەیت و لەگەڵ مامانی بەشی مناڵبوون قسە بکەیت. ئەو هەروەها ئەگەر بێتوو دڵنیا نەبیت ئامۆژگاریت ئەکات.

بۆ بەشی منداڵبوون چی لەگەڵ خۆتدا ئەبەیت؟
لەبیر نەچێت کە گشت کاغەزەکانی کۆنترۆڵی دووگیانی لەگەڵ خۆتدا بهێنی.
پرسیار لە مامان یا دوکتۆر بکە کە بۆ بەشی منداڵبوون پێویستیت بەچی هەیە. ئەو کەلوپەلانەی کە زۆر پێویستن ئەمانەن: کەلووپەلی پاک و خاوێنی ڕاگرتن، بیند یا پەڕۆی بەستن، پێڵاوی سووکی ناوەوە، پانتۆڵی بەرین وسووک، جلی سەروو کە بتوانی بەئاسانی بۆ شیرپێدان بیکەیتەوە، بەرگ یا ڕۆبی بەیانیان. لە پێشدا ئەتوانی بۆ زانینی ئەوەی کە مناڵەکە ئەتوانێ جلوبەرگ لە بەشی مناڵبوون قەرز باکت پرسیار بکەیت.

کاتی هاتنت بۆ بەشی منداڵبوون چی ڕوو ئەدات؟
مامان وەرت ئەگرێت و لە تەندرووستیت پرسیار ئەکات. ئەم پشکنینانەی کە مامان ئەنجامیان ئەدات ئەمانەن:

- پێوانی پاڵەپستۆی خوێن
- تاقیکردنەوەی میز
- گوێ گرتن لە دەنگی دڵی کۆرپەڵە
- هەندێک جار ئەگەر پێویست بکات سێ تێ گێ CTG ئەگیررێت کە لە ڕێگەی ئامرازێکەوە دەنگی دڵی کۆرپەڵەکەو ژانەکانی تۆ تۆمار ئەکرێن. دوو کەمەربەند بەدەوری پشتت ئەبەسترێن. ژمارەو هێما لە ڕێگەی ئامرازەکەوە ئەخرێنە سەر کاغەز.
- پشکنینی ئەندامی مێینە. ئەگەر ژانت هەبن، مامان سەیر ئەکات تا بزانێ ملی منداڵدان کراوەیە. ئەو دەستەوانە لەدەستی ئەکات و دەستی ئەخانە ناو ئەندامی مێینە تا هەست بە کراوەیی ملی منداڵدان بکات. مامان ئەم کراوەیە لە ڕێگەی پەنجەکانی ئەپێوێت. گەورەیی ئەم کراوەیە پێمان ئەڵێت کە تا چەند لە منداڵبوونەکە نزیک بوویتەوە. ئەگەر ئەم کراوەیە سێ سەنتمێتر بێت و ژانت هەبن، ئەمە نیشانەی ئەوەیە کە تۆ لە دەستپێکی منداڵبوون دایت. کاتێک کە ئەم کراوەیە ئەبێتە ١٠ سەنتیمێتر ئەتوانی بۆ دەرهاویشتنی منداڵەکە دەست بە زەختکردن بکەیت.

دوای ئەوەی ئەم پشکنینانە ئەنجام دران ئێوە سەبارەت بە مانەوەت لە بەشی منداڵبووندا یا گەڕانەوەت بۆ ماڵەوە بەمەبەستی چاوەڕوانی بەیەکەوە قسە ئەکەن.

لەو ساتەوە کە دێیتە بەشی منداڵبوون مامان بەرپرسی تۆیە. ئەو لەوانەیە لە بیدایەتدا بەردەوام لەلات نەبێت. تۆ ئەتوانی هەرکاتێک پێویست بێت بانگی بکەیت. ئەگەر دڵەڕاوکەوت هەبێت، ئازارت هەبێت یا پێویستیت بە ئامۆژگاری و یارمەتی بێت ئەتوانی داوای یارمەتی لێبکەیت. لە قۆناخی کۆتایی منداڵبوونەکدا ئەو بەردەوام لەلات ئەبێت. زۆربەی کات مامانەکە لە گەڵ پەرستاری منداڵ یا خوێندکارێکە.

منداڵبوون چەندی پێئەچێت؟
بەداخەوە کەس ناتوانێ وەڵامی ئەمەت بداتەوە کە منداڵبوونەکە چەندی پێئەچێت. ئافرەتەکان شێوەی تایبەت بەخۆیان بۆ منداڵبوون هەیەو منداڵبوونەکەیان کاتی جیاوازی تێئەچێت. منداڵبوونەکانی دوای منداڵبوونی یەکەم بەشێوەیەکی گشتی کاتێکی کەمتریان تێئەچێت.

ژانی منداڵبوون مەترسیدار نیە
ئەمەت لەیاد بێت کە ژان بریتییە لە ئێشی ماسوولکەکان و جەستە. ماسوولکەکانی منداڵدان وێکدێنەوەو شل ئەبنەوە. کاتژمێر دوای کاتژمێر ئەمە دووپات ئەبێتەوە. ئەمە ئێشیکی قوورسە، هیلاکت ئەکات و لەوانەیە کاتێکی زۆر بەردەوام بێت. بەڵام ژانەکان زیانبەخش یا مەترسیدار نین.

هەستی زۆر بەتین
منداڵبوون لەڕاددەبەدەر جێی ڕامانە، سەخت و زەحمەتە. هێزێکی زۆر لەئارادایەو هەستێکی بەهێز ئەبزوێنێت. تۆ هەم ئەگری و هەم پێئەکەنی، هیلاک ئەبیت و پشوو ئەدەیت. لەوانەیە بڕشێیتەوە، لەوانەیە چەندین جار مەجبوور بیت بچیت بۆ ئاودەست. زۆر کەس ترسی لەدەستانی دەسەڵات بەسەر خۆیاندا هەیە. لەکاتی منداڵبووندا ئەبێ بەدوای هەستە سرووشتیەکانت بکەویت و خۆت کۆنترۆڵ نەکەیت. متمانەت بە جەستەی خۆت هەبێت.

شێوەی منداڵبون بەپێوە، بە نیوە دانیشتنەوە
بۆخۆت بڕیار ئەدەیت کە بەپێوە بیت، دانیشیت یا ڕابکشێیت. مامان زۆربەی جار ئامۆژگاری باشی سەبارەت بە ئاسانترین شێوەی منداڵبوونی گوونجاو بە تۆ لەلایە. زۆرجار ئەم لاوئەولا بکە. چالاک بە.

قۆناخە جۆراوجۆرەکانی منداڵبوون

بەشی یەکەمی منداڵبوون پێی ئەوترێت قۆناخی چاوەڕوانی. لەم قۆناخەدا تۆ لەماڵەوەیت و لە نەخۆشخانە نیت. قۆناخی چاوەڕوانی ئەتوانێ چەند کاتژمێرێک یا چەند ڕۆژێک بێت. خواردن و خواردنەوەت لەیاد نەچێت. ژانەکانی منداڵبوون نارێکن. نێوانی ژانەکان ئەتوانێ ١٥ تا ٢٠ خوولەک بێت. بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک لەوانەیە نەمێنن. لەم قۆناخەدا ژانەکان زۆر ناخۆش نین. زۆربەی جار کەمێک خوێن و لینج لە ئەندامی مێینە دێت. چالاک بەو بگەڕێ. کاتێک کە ماوەی نێوان ژانەکان درێژخایەنە بخەوە پشوو بدە. ئەبێ هەست بە جووڵانی منداڵەکە بکەیت. بە شێوەیەک بخۆو بخۆرەوە کە ووزەو توانات پێ ببخەشرێت.

بەشی دووەم پێی ئەوترێت قۆناخی چالاک. ئێستا ماوەی نێوان ژانەکان کەمترە و لەم قۆناخەدا ئاساییە کە پەیوەندی بە نەخۆشخانەوە بکەیت. ماوەی نێوان ژانەکان ئەتوانێ دوو تا پێنج خوولەک بێت. هەر ژانێک نزیکەی یەک خوولەک بەردەوام ئەبێت. ملی منداڵدان ئەکرێتەوە. کۆرپەلە بەرەو حەوزی سمت دێتە خوارەوە. ئەمە ئیشێکی قوورسە بۆ جەستە. کەمێک بخۆ و بخۆرەوە. بەم شێوەیە هێز و ئازایەتی لەم قۆناخەدا بەدەست ئەهێنیت. چالاک بە، لە ناو ژوورەکەدا هاتووچۆ بکە، زۆر خۆت وەربگێڕە. لە حاڵەتی ڕاکشاندا ژانەکان زۆربەی کات بەهێزترن.

کاتی زەختکردن. هەست ئەکەیت کە کۆرپەڵەکە زەخت لە کراوەیی ئەندامی مێیەنە و کۆمت ئەکات. مامان پشکنینت بۆ ئەکات و کاتێک کە بارووەدۆخەکە بۆ منداڵبوون لەبار بێت ئەمەت پێڕائەگەیێنێت. ئێستا لەکاتی هاتنی ژانەکان ئەتوانی بە زەختکردنێکی باش یارمەتی منداڵەکە بدەیت. ئەم قۆناخە نزیکەی یەک کاتژمێر ئەخایێنێت. مامان سەبارەت بە چۆنیەتی ڕاکشان یا دانیشتن یارمەتیت ئەدات تا بتوانی جەستەت بە شێوەیەکی باش بەکار بهێنیت. بۆ ئەوەی زیان بە منداڵەکە نەگات ئەبێ بەزەختکردنێکی لەسەرخۆ منداڵەکە بەرێتە دەرەوە. سەر و شانی منداڵەکە گەورەترین ئەندامن وزۆرترین کاتیان پێئەچێت. بەشەکەی تری جەستەی منداڵەکە بەئاسانی دێتە دەرەوە.

قۆناخی سێیەم پێی ئەوترێت قۆناخی دوای منداڵبوون. دوای ئەوەی منداڵەکە لەدایک بوو وێڵاش دێتە دەرەوە. لەم حاڵەتەدا دووبارە هەست بە ژان ئەکەیت. منداڵدان خۆی خڕ ئەکاتەوە بۆ ئەوەی بەزەختکردن وێڵاش بخاتە دەرەوە. وا هەست ئەکرێت کە وێڵاش گەورەیە، بەڵام نەرمە. ئەمە زۆربەی جار بە ئاسانی کۆتایی پێدێت.

منداڵەکە لەدایک بوو!

منداڵەکە ئەقیژێنێ بۆ ئەوەی سیەکانی بکاتەوەو دەست بە هەناسەکێشان ئەکات. یەکسەر دوای ئەوەی کە منداڵەکە لەدایک بوو مامان سەیری ئەکات بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە هەموو شتێکی باشە. دواتر ئەتوانی منداڵەکە هەڵبگری. بۆ منداڵەکە خۆشە کە پەیوەندی پێستی لەگەڵ تۆدا هەبێت و دوای لە دایکبوون لەسەر سینگت ڕابکشێت. منداڵەکە ڕێگایەکی درێژی منداڵبوونی بڕیوەو پێویستی بەئارامی و گەرمایی هەیە. تۆ ئێستا ئەتوانی شیری پێبدەی. زۆرێک لە منداڵان یەکسەر دوای منداڵبوون مەمک ئەمژن. سەیری منداڵەکەی خۆت بکە. منداڵەکە بە سرنجێکی قووڵەوە سەیر ئەکات. مامان و پەرستاری منداڵ بە شێوەیەک یارمەتیت ئەدەن کە منداڵەکە گەرمی بێتەوە، ئەمین بێت و بەباشی هەناسە بکێشێت.

یەکەم ساتەکانی دوای منداڵبوون

تۆو منداڵەکەت دوو کاتژمێری یەکەمی دوای منداڵبوونەکە لە بەشی منداڵبوون ئەمێننەوە. دوای ئەمە ئەگوێزرێنەوە بۆ بەشی دوای منداڵبوون. مامان ئاگای لە خۆت و منداڵەکەت ئەبێت. ئەمە ئاساییە کە دوای منداڵبوون خوێن لە ئەندامی مێینەت بێت. هەم خۆت و هەم منداڵەکەشت ئەبێ باش و گەرم بن. هەرچەند کە منداڵبوونەکە زەحمەت بوو بەڵام ئاساییە کە بەئاگاو و هەست بەباشی بکەیت. ئێستا ئەتوانی پشوو بدەیت و لەگەڵ منداڵەکەت ئاشنا بیت. خواردن و خواردنەوەت پێئەدرێت و ئەگەر بتهەوێت ئەتوانی حەمام بکەیت. هەندێک کەس لەلایان نزیکترین کەسەوکاریان سەردانیان ئەکرێت.

لەکاتی منداڵبووندا ئەتوانێ چی ڕووبدات؟

پچڕان و زام، بڕینەوەو دورینەوە
کاتێک کە منداڵەکە لەدایک ئەبێت زۆربەی جار لێوار وناوەوەی ئەندامی مێینە بریندار ئەبێت. هەندێک جار مامان یا دوکتۆر ئەبی دەوری کوونی ئەندامی مێینە ببڕن بۆ ئەوەی منداڵەکە خێرا دەربهێنن. پچڕان و برین ئەبێ یەکسەر دوای منداڵبوون بدورێنەوە. بۆ ئەمە سڕ ئەکرێت. مامان یا دوکتۆر دورینەکە ئەنجام بدەن.

ئەگەر خەتەنە کرابیت
ئەگەر خەتەنە کرابیت و تا ئێستا نەکرابیتەوە لەکاتی منداڵبووندا و بەر لەوەی منداڵەکە لەدایک ببێت ئەکرێیتەوە. بەرپرسانی تەندرووستی ڕێسایان بۆ چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەمە داناوە. گشت مامان و دوکتۆرەکانی بەشی منداڵبوون لە نەرویژ ئەبێ ئاگاداری ئەم ڕێسایانە بن. بەنج ئەکرێیت. بەپێی یاسای نەرویژی ئەم کراوەیە نابێت دووبارە بدورێتەوە تا وەک پێشوو تەسک بێتەوە. ئەمە ئەتوانێ دوای منداڵبوون بۆ تۆ نائاسایی و سەیر بێت. تۆ هەست بە کراوەیی ئەکەیت و پێستیشت ئەتوانێ کەمێک بریندار بێت. بەباشی خۆ پاک و خاوێن ڕاگرتن گرینگە، بۆیە دوای چوون بۆ ئاودەست بەبێ بەکارهێنانی سابون بەئاو خۆت پاک بکەوە. وەک هەموو ئافرەتان باشتر وایە کە دوای منداڵبوون ڕاهێنان بە ماسوولکەکانی دەوری ئەندامی مێینە بکەیت.

یارمەتی بۆ هێورکردنەوەی ئازار
منداڵبوونێکی ئاسایی وەک نەشتەرگەری نییە. منداڵبوونێکی ئاسانت ئەبێت ئەگەر بێتوو

- چالاک بیت و جووڵەت هەبێت
- مەساژ یا شێلانت بۆ بکرێت
- خۆت بشۆیت
- دانیشتن لە حەوزی خۆشتندا کە ئاوی شیلەوگەرمی تیدا بێت
- لەلایان کەسێکی متمانەپێکراو پشتیوانی بکرێیت و یارمەتی بدرێیت.

کاتێک کە ئارامیت منداڵبوون ئازاری کەمتر ئەبێت. هەم مامان و هەم ئەوانەی کە لەگەڵتدان یارمەتیت ئەدەن. گشت ئەوانەی کە منداڵیان ئەبێت پێویستیان بە پشتیوانی و ورەپێدانە.

هێورکەرەوەی تر

حەب؟ ئەو حەبانەی کە بە دژی ئازار بەکار ئەهێنرێن زۆربەی جار کاریگەری باشیان بەدژی ئازاری منداڵبوون نییە. منداڵ دەچێتە ژێر کاریگەری ئەم دەرمانانەی کەئەیخۆیت. لەبەر ئەمە دەرمانێکی کەم هەیە کە بتوانرێت بەدژی ئازارەکانی منداڵبوون کەڵکیان لێوەربگیرێت.

بەنج کردنی لە ڕێگەی پشت (ئێپیدوڕاڵ)، ئەمە دژی ئازارەکانی منداڵبوون کاریگەرییەکی باشی هەیە. دوکتۆری بەنج کردن ئەم جۆرە سڕکردنە ئەنجام ئەدات. تۆ لەم حاڵەتەدا بەئاگایت بەڵام کاتێک کە ژانت دێنێ ئازارێکی کەم یا هیچ ئازارێک هەست پێناکەیت.

ئەکوپەنچەر یا چەقاندنی دەرزی، هەروەها ئەمەش دژی ئازارەکانی منداڵبوون کاریگەرە. زۆرێک لە مامانەکان ئەتوانن ئەکوپەنچەر ئەنجام بدەن.

پلایس، بۆشایی
مامان ئەگەر لەکاتی منداڵبووندا کێشەیەک بەدی بکات بێت داوای یارمەتی لە دوکتۆر ئەکات. ئەگەر پێویست بکات منداڵەکە زوو بێتە دەرەوە یا تۆ توانای تەواوت بۆ زەختکردن نەبێت، دوکتۆر ئەتوانێ یارمەتیت بدات. دوکتۆر کەڵک لە ئامراز وەک پلایس یا بۆشایی بۆدەرهێنانی منداڵەکە وەرئەگرێت. ئەمە نە زیان بە خۆت و نە بە منداڵەکەشەت ئەگەیێنێت.

نەشتەرگەری قەیسەری یا سێزاریان
نەشتەرگەری سێزاریان یا قەیسەری تەنیا کاتێک ئەنجام ئەدرێت کە بۆ تەندرووستی خۆت و منداڵەکەت بە پێویست بزانرێت. دوکتۆر بڕیار ئەدات کە نەشتەرگەری قەیسەری پێویستە، ئەم بڕیارەش یا بەر لە منالبوونەکە یا لەکاتی منالبوونەکەدا ئەدرێت. قەیسەری نەشتەرگەرییەو لە ژووری نەشتەرگەری ئەنجام ئەدرێت نەک لە بەشی منالبوون. چەند کاتژمێرێک دوای نەشتەرگەرییەکە لەبەشێکی تایبەت ئەمێنیتەوە بەر لەوەی بگوێزرێیتەوە بۆ بەشی دوای منالبوون. ئەگەر قەیسەری لەکاتی دووگیانیدا بڕیاری لەسەر درابێت لەڕێگەی فەقەرەی پشت (سپینالّ) سڕئەکرێیت. لەم حاڵەتەدا تۆ بەئاگایت بەڵام هەست بە هیچ ئازارێک ناکەیت. ئەگەر قەیسەری لەکاتی منالبووندا بڕیاری لەسەر بدرێت زۆربەی جار بە شێوەی ئێپیدوڕاڵ یا سپینالّ سڕ ئەکرێیت. ئەگەر پێویست بێت کە لەدەرهێنانی منالّەکەدا پەلە بکرێت بەدەگمەن ڕووش ئەدات کە بەتەواوی بێهۆش بکرێت. لەم حاڵەتەدا لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا بەخەبەر نیت.

دوو – سێ ڕۆژی یەکەم دوای قەیسەری بۆ دامرکاندنی ئازارەکان پێویستیت بە دەرمان هەیە. گرینەگە کە بۆ بەرگریکردن لە مەیینی خوێن یا لەمپەری دەمار جووڵەت هەبێت و بگەڕێیت. ئەتوانی ئاسایی شیر بە منداڵەکەت بدەیت. لەوانەیە چوار تا پێنج ڕۆژ دوای قەیسەری لەبەشی منالبوون بمێنیتەوە.

ئەگەر کۆرپەڵەکە بەر لەداکبوون بمرێت، لەم حاڵەتەدا چی ڕوو ئەدات؟
لە نەرویژ بەدەگمەن ئەمە ڕوو ئەدات کە کۆرپەڵە لە کاتی دووگیانیدا و بەر لەدایکبوون بمرێت. ئەگەر کێشەیەک پەیدا بێت لەوانەیە هەست بەمە بکەیت کە منالّەکە زۆر ئارامە یا جووڵەی نییە. ئەگەر لەسەر ئەم بڕوایە بیت کە گرفتێکت هەیە، تەلەفۆن بۆ دوکتۆر، مامان یا بەشی منالبوون بکە و زیادتر لە یەک شەوڕۆژ چاوەڕوان مەبە. مامان و دوکتۆر پشکنینت بۆ ئەکەن، پشکنینی سۆنەر یا سۆنۆگرافی ئەنجام ئەدەن و پشکنینی تریش ئەکەن بۆ ئەوەی دڵنیا بن کە منالّەکە نەمردووە. گشت جارێک ئاسان نییە کە هۆکاری مردنی منالّەکە بزانرێت. منالبوونەکە بەهەر حالّ بە شێوەی ئاسایی ڕوو ئەدات.. زۆرکەس پێیان سەیرە کە لە باروودۆخێکی وادا بەم شێوەیە منالّەکەیان ببێت و ئەیانەوێت کە لەڕێگەی قەیسەری منالّەکەیان ببێت. بەڵام قەیسەری بۆ تۆ زیادتر جێگای مەترسییە لەبەر ئەوەی قەیسەری نەشتەرگەرییە. منالبوونێکی ئاسایی بۆ جەستەی تۆ باشترین و ئەمین ترین ڕێگەیە. بۆ دامرکاندنی ئازارەکان دەرمانت پێئەدرێت. دوای منالبوونەکە ئەتوانی لەبەشی دوای منالبوون بمێنیتەوەو بۆ بەپێی پێداویست یارمەتیت بدرێت.

ئەگەر منالّەکە دوای لەدایکبوون پشکنینی بۆ بکرێت هەندێک جار هۆکاری مردنەکەی ئەزانرێت. دووگیان بوون و منالبوونی دوای ئەمە ئەتوانێ بەتەواوی بۆخۆت و منالّەکەت ئاسایی بێت. لەم حاڵەتەدا پێشنیاری کۆنتڕۆڵی زیادتری دووگیانیت پێئەکرێت.

لیستەی وشەکانی کاتی دوای منداڵبوون

Barsel	هەفتەکانی یەکەمی داوای منالّبوون = (شەش هەفتەی یەکەم)
Barselbesøk	سەردانی دوای منالّبوون =
Hjemmebesøk	سەردانی مالّەوە =
Brystmelk	شیری مەمک =
Amming	شیرپێدان =
Råmelk	یەکەم شیری دایک دوای منالّبوون =
Brystknopper	گۆی مەمک =
Selvregulering	خۆ ڕێکخستن =
Barnelegevisitt	سەردانی دوکتۆری منالّ =
Gulsott	زەردوویی =
Bleie	دایبی یا پەڕۆی ساوایان =
Bind	بیند =
Blødninger	خوێن بەربوون=
Renselse	لینج و خوین و تەڕایی دوای منالّبوون = کە لە ئەندامی مێینە دێتە دەرەوە
Sårbarhet	لەمەترسی دابوون =
Postnatal depresjon / fødselsdepresjon	خەمۆکی یا دلّتەنگی دوای منالّبوون =
Sting	تەقەلّ =
Etterkontroll	کۆنترۆلّی دوای منالّبوون =
Samleie	لەگەلّ یەک جووتبوون =
Prevensjon	بەرگری لە دووگیانی =

کاتی دوای منداڵبوون
چەند کاتژمێرێک دوای منداڵبوونەکە خۆت و منداڵەکەت بۆ ژوورێکی تر یا بەشێکی تر ئەگوێزرێنەوە. ئەگەر بتنەهوێت ئەتوانی بۆ دەستپێکردنی شیرپێدان و حەسانەوەی دوای منداڵبوون چەند ڕۆژێک لێرە بێت.

زۆربەی زۆری بەشەکانی منداڵبوون و دوای منداڵبوون لە نەرویژدا "نەخۆشخانەی گوونجاوو بە دایک و منداڵن". ئەمەش بەم مانایەیە کە دوای منداڵبوونەکە خۆت و منداڵەکەت بەبەردەوامی لەگەڵ یەک و لەیەک ژووردان. بەم شێوەیە لەگەڵ منداڵەکەت ئاشنا ئەبیت. کاربەدەستانی وێ لەپەیوەندی لەگەڵ شیرپێداندا هاوکاریت ئەکەن. ئەوان ئەتوانن ڕێنمایی گۆڕینی دایبی، چۆنیەتی شتن و پاککردنەوەی منداڵەکەت بکەن. ئەگەر بتەهوێت کاربەدەستان ئەتوانن چەند کاتژمێرێکیش ئاگایان لە منداڵەکەت بێت.

ژووری خێزان
لەهەندێک لە نەخۆشخانەکان باوکی منداڵەکە یا کەسێکی تر ئەتوانێ دوای منداڵبوونەکە لای تۆو منداڵەکە بمێنێتەوە ئەم مانەوەیە زۆربەی کات لە هوتێلی تایبەت بە دوای منداڵبوون یا لە ژووری خێزان لەبەشی دوای منداڵبووندا ئەبێت. ئەو کەسەی کە لەلاتە ئەبێ زۆربەی جار پارەی خواردن و ژووری مانەوەی بدات.

توانییەکانی منداڵ و پێداویستیەکانی
منداڵەکە هەر لەئێستاوە زۆرێک لە هەستەکانی گەشەیان سەندووەو گیانلەبەرێکی بچووکی هەستیارە. منداڵە تازە لەدایکبووکە کەمێک نزیکبینە. دوای تەنیا چەند ڕۆژێک دەم و چاوی دایکی ئەناسێتەوە. منداڵەکە هەروەها ئەو دەنگانەی کە زۆر گوێی لێیان ئەبێت ئەیاننناسێتەوە. منداڵەکە حەز ئەکات لەلای دایکی یا باوکی ڕابکشێت. منداڵ بۆ خواردن و سۆز بەتەواوی پێداویستی بە ئێمەی گەورەساڵ هەیە. ئەوان بێدەسەڵاتن. هەمیشە نازانین کە منداڵ چی ئەوێت، بەڵام کاتێک منداڵ گریا ئەبێ هەڵیبیگرین و ژیری بکەینەوە.
منداڵ بەرگەی ڕەفتاری توند وەک ڕاوەشاندن ناگرێت. ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە زیان بە مێشکی بگات.

تۆ ئەتوانی هەموو ڕۆژێک یا کەمتر لەمە منداڵەکەت بشۆیت. هەندێک منداڵ هەموو ڕۆژێک پیسایی ئەکەن، هەندێکیشیان چەند جارێک لە هەفتەدا پیسایی ئەکەن. هەموو منداڵێک ئەبی ڕۆژی چەند جارێک میز بکات. ئەمە نیشانەی ئەوەیە کە منداڵەکە تێر شیری خواردۆتەوە.

گفتووگۆ سەبارەت بە منداڵبوون
منداڵبوون لە ژیانی تۆ و گشت ئافرەتاندا ڕووداوێکی گەورەیە. لەوانەیە باش بێت کە سەبارەت بەم ڕووداوە قسە بکرێت. ئەگەر ڕووداوی چاوەڕواننەکراوت لەکاتی منداڵبووندا بۆ پێش هاتبێت لەوانەیە باش بێت ئەممەت بۆ ڕوون بکرێتەوە. لە کاتی مانەوەت لەبەشی دوای منداڵبووندا ئەتوانی داوا بکەیت لە گەڵ ئەو مامان یا پزیشکەی کە ئامادەی منداڵبوونەکە بوونە قسە بکەیت. ئەگەر بەسەرهاتێکی ناخۆشت بۆ پێش هاتبێت هەروەها ئەتوانی چەند هەفتەیەک دوای منداڵبوونەکە و پشوودان بۆ گفتووگۆکردن لەسەر ئەم بەسەرهاتە لە نەخۆشخانە داوای کات بکەیت.

ئاداب و نەریت لە بەشی منداڵبوون و دوای منداڵبوون
گشت ئەوانەی کەلە نەخۆشخانە ئیش ئەکەن ئەرکیان یارمەتیدانی تۆو منداڵەکەتە. بەشی دوای منداڵبوون ڕێسای تایبەت بە خۆیان سەبارەت بەم شتانەی کە ئەتوانی یا ناتوانی ئەنجامیان بدەیت هەیە. ئەگەر سەبارەت بەمە دڵنیا نەبیت لە کاربەدەستان پرسیار بکە. لەبەر ئەوەی ئێمە جیاوازین لەوانەیە گشت خواستەکانت نەهێنە دی. ئەگەر ژوورەکەت لەگەڵ چەندین ئافرەتی تردا بێت ئەبێ ڕەچاوی یەکتر بکەن.

سەردانی ئەم بەشە

ئافرەتان خواست و پێداویستی جیاوازیان لەمەڕ سەردان هەیە. هەندێک سەردانیان لە بەشی دوای منداڵبوون پێ شتێکی بایەخدارە. هەندێکیشیان سەردانی هاوڕێکانیان تا کاتی دوای گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە هەڵئەگرن. بۆ هەندێکیان گرینگە کە ڕۆژەکانی یەکەمی دوای منداڵبوون سەردانیان بکرێت. ڕەچاوکردنی ئەوانەی کە هاوبەشی ژوورەکەتن لەیاد نەکەیت. ئەگەر بتەوێت کەسانێکی زۆر سەردانت بکەن باشتر وایە کە ئەمە لە ژووری سەردان یا ژوورێکی گشتی ئەنجام بدرێت. بەم شێوەیە ئارامی کەسانی تری ژوورەکە ناشێوێنرێت. ئەگەربەهۆی ئەوەی کە ژنی تەختی جیرانت سەردانی هەیە پێت زەحمەت بێت شیر بە منداڵەکەت بدەیت، ئەتوانی بۆ وەرگرتنی یارمەتی داوا لە کاربەدەستان بکەیت.

خواردن

زۆربەی شوێنەکانی منداڵبوون ئەگەر پێیان ڕابگەیێنرێت خواردنی بەدڵی خۆت بۆ لێئەنێن. ئەمە ئەتوانێ خواردنی حەڵاڵ یا خواردنێکی تری تایبەت بێت. ئەگەر بتەوێت خواردنی ماڵەوە بخۆیت ئەتوانی داوای بەکارهێنانی چێشتخانە بکەیت یا داوا لە کاربەدەستان بکەیت کە ئەمەت بۆ جێبەجێ بکەن.

پاراستنی داب و نەریت لە کاتی دوای منداڵبوون شتێکی باشە. زۆربەی کەلتوور یا فەرهەنگەکان داب و نەریتی باشیان بۆ پاراستنی دایک و منداڵ لەم باروودۆخە هەستیارەدا هەیە. لەگەڵ کارمەندانی بەشی دوای منداڵبوون سەبارەت بەم داب نەریتانە کە بۆ خۆت و بنەماڵەت گرینگیان هەیە قسە بکە.

داب و نەریتی کۆن و نوێی پاک و خاوێن ڕاگرتنی منداڵ

زۆرێک لە دایەگەورەکان سەریان لەمە سووڕ ئەمێنێت کە ئێستا گرینگی زۆر بە پاک و خاوێنی منداڵ نادرێت. یەکێک لەمانە بۆ وێنە پاککردنەوەی ناوکە. لە ڕابرووددا زۆر کەس وا فێر کراون کە ناوکی منداڵ ئەبێ بە شێوەیەکی تایبەت بشۆررێت. ناوک ئەبوایە پودری پێکرابایە یا بە مەڵحەم چەور کرابا و چەندین جار لە ڕۆژدا پێچرابایە. ئێستا هیچ کامێک لەمانە ناکەین. ناوک ئەبێ وشک ڕابگیرێت، بەڵام ئەتوانی منداڵەکە بە شێوەیەکی ئاسایی بشۆیت. تەنیا دوای شتن پێستی باش وشک بکەوە. پاشماوەی ناوکەکە بۆخۆی وشک ئەبێت. برینی ناوک دوای هەفتەیەک ساڕێژ ئەبێت. زۆر شتی تریش ئاسانتر بووە. ئێمە لەوانەیە ئێستا تێگەیشتنێکی باشترمان لە گەشەسەندنی سروشتی منداڵ هەبێت. بۆیە پێویست ناکات ئامۆژگاری کۆن و داب و نەریت هەمیشە باش بن.

پشکینیەکان و تاقیکردەنەکانی منداڵ

ڕۆژێک یا دوو ڕۆژ دوای منداڵبوونەکە پزیشکێکی منداڵ بۆ بە ووردی پشکنینی منداڵەکە دێت. پزیشکەکە هەمووشتێکت بۆ ڕوون ئەکاتەوە. ئەگەر پزیشکەکە پێویست بکات کە پشکنین یا تاقیکردنەوەی زیادتر بۆ منداڵەکەت بکات هۆکاری ئەمەت بۆ ڕوون ئەکاتەوە. ئەو منداڵانەی کە پێویستیان بە کووتان دژی نەخۆشی هێپاتیت (ئاوسانی جگەری) لە جۆری (ب) یا سیل هەبێت ئەکووترێن.

گشت منداڵانی نەرویژ (وە زۆرێک لە وڵاتانی تر) پێشنیاری تاقیکردنەوەی خوێنیان دوای منداڵبوون (تاقیکردنەوەی سکرین) پێ ئەکرێت. ئەم تاقیکردنەوەیە بەبەلاشە و بەدڵخوازە. ئەگەر خوازیاری ئەم تاقیکردنەوەیە نەبیت، ئەبێ ئەمە بە مامان ڕابگەیێنی. لە پاییزی ساڵی ۲۰۱۱ وە پلانیک داڕێژراوە کە بۆ دۆزینەوەی ۲۳ جۆری نەخۆشی کەڵک لەم تاقیکردنەوەیە وەربگیرێت. لە ماوەی ساڵێکدا تەنیا چەند منداڵێک بەم جۆرە نەخۆشیانەوە لەدایک ئەبن. ئەم منداڵانە دوای بەکارهێنانی دەرمان و خواردنی تایبەت باش ئەبنەوە.

گەڕانەوە بۆ ماڵ

کاتێ لەبەشی دوای منداڵبوونەوە بۆ ماڵەوە ئەگەڕییتەوە، مامان ئامۆژگاری باشت ئەکات بۆ ئەوەی لەماڵەوە کەڵکیان لێوەربگریت. بۆ وەرگرتنی وەڵامی هەر پرسیارێک ئەتوانی لە مامان پرسیار بکەیت. لە لایان نەخۆشخانەوە هەندیک کاغەزەت پێئەدرێت. بەباشی بیان پارێزە. نەخۆشخانە فەرمانگەی گشتی تۆمار کردن (دایرەی نفووس) لە منداڵبوونەکەت ئاگادار ئەکاتەوە. فۆرمێکت سەبارەت بە ناوانی منداڵ و بیمەی منداڵ بۆ ئەنێررێت.

سوونەت کردنی کوڕان
سوونەت کردنی کوڕان لە نەرویژ ڕێگەی پێدراوە. لە بەشی منداڵبوون پرسیار بکە کە ئەمە لە کوێ ئەکرێت، بەڵام نەخۆشخانە دەوڵەتیەکان کوڕان دوای لەدایکبوون سونەت ناکەن.

لە نەرویژ و لە باکووری ئەوروپا ئەمە ڕوویداوە کە خەڵکانێک بە بێ هەبوونی زانست و شارەزایی خەڵکیان سونەت کردووە، ئەمەش کەسی سوونەتکراوی تووشی کێشەی گەورە کردۆتەوە. سونەتکردنی کوڕان لە نەرویژ وەک پێداویستییەکی پزیشکی سەیری ناکرێت، بەڵام بەهۆی کەلتوورییەوە پەسند کراوە. ئێمە پێشنیار ئەکەیین کە کەسێکی شارەزا سونەت کردنەکە ئەنجام بدات.

خەتەنەکردنی کچان
خەتەنەکردنی کچان بە پێی یاسای نەرویژی قەدەغەیە. لە زۆربەی وڵاتانی جیهانیش ئەمە قەدەغەیە. بۆ تۆ کە لە نەرویژ ئەژیت ناردنی کچ بۆ دەرەوەی وڵاتیش بەمەبەستی خەتەنە کردن قەدەغەیە. ئەگەر خەتەنەکردن لە بنەماڵەی تۆدا داب و نەریت بووبێت، لەوانەیە ڕێگە پێنەدانی بۆ ئێوە شتێکی زەحمەت و نامۆ بێت. لەگەڵ کاربەدەستانی بنکەی تەندرووستی قسە بکە. ئەوان سەبارەت بە یاسای نەرویژی زانیاریت پێئەدەن. ئەوان هەروەها ئەتوانن لەگەڵ ئەم بنەماڵانە ئاشناتان بکەن کە لەسەر ئەم بابەتە گفتوگۆیان کردووە.

شیرپێدان
جەستەی تۆ باشترین خواردنی منداڵ واتە شیری دایک درووست ئەکات. ئەم شیرە گشت ماددە گرینگەکانی خۆراکی تێدایە. ئەم شیرە هەمیشە بە شێوەیەکی درووست تێکەڵکراوە، پلەی گەرمی گوونجاوی هەیەو بە تەواوی خاوێنە. گرینگترین کار کە تۆ ئەتوانی بۆ منداڵکەت بیکەیت تا دەستپێکێکی باشی لە ژیاندا هەبێت شێرپێدانیەتی. بۆ هەموو منداڵێک مژتنی مەمک ئاسان نییە. بۆ هەموو ژنێکیش ئاسان نییە مەمک بە منداڵەکەیان بگرن. داوای یارمەتی بکە. مامان و پەرستارانی منداڵ لە یارمەتیدانی تۆدا بەرپرسن. بەرلەوەی بەشی دوای منداڵبوون بۆ ماڵەوە بەجێبهێڵیت، ئەبێ مەمک پێدانی منداڵەکەت لا ئاسان بێت. بەهۆی شیرپێدانەوە زیادتر تینوو ئەبیت. دۆلکەیەکی ئاو لەلای خۆت دابنێ. هەموو ڕۆژێک پێویستیت بە ٢ تا ٣ لیتر ئاو هەیە.

شیری خاو یا یەکەم شیری دایک دوای منداڵبوون
شیری خاو ئەم شیرەیە کە بۆ یەکەم جار دێت. ئەم شیرە ڕەنگی زەردەو خەستەو بە شیری ئاسایی ناچێت. ئەم شیرە باشترین خواردنە بۆ منداڵە تازە لەدایکبووەکەت. ئەگەر منداڵەکە ڕۆژی یەکەم مەمک بگرێت ئەم دڵۆپە پڕلە خۆراکە بەسوودانەی پێئەگات. ئەم شیرە خاوە گشت پێداویستی خوراکی منداڵەکە لە شەوڕۆژی یەکەمدا دابین ئەکات. هەندێک کەلتوور لەسەر ئەم بڕوایە بوون کە ئەم شیرە بۆ منداڵ باش نییە. ئەم شیرە دەرهێنراوەو فڕێ دراوە. ئەمە کارێکی هەڵە بووە. ئەم شیرە خاوە زەردە بە تایبەت بۆ منداڵی تازە لەدایکبوو درووست کراوە.

دەستپێکردنی شیرپێدان
منداڵ بەشێوەیەک درووست کراوە تا بتوانێ بەم شیرەی کە لە مەمکتدا هەیە بژیت. لەمە نیگەران مەبە ئەگەر ڕۆژەکانی یەکەم وا هەست بکەیت کە مەمکت شیری تێدا نییە. ئەگەر گوێ مەمکت کەمێک بگوشیت ئەبینی کەچەند دڵۆپەیەک دێنە دەرێ. ئەمە بەسە. شیر بە ڕێژەیەکی زیادتر دوای دوو، سێ یا چوار ڕۆژ دێت و تا منداڵەکە لەشیر ئەکرێتەوە ئەم ڕێژ شیرە هەر دێت.

منداڵ ئەبێ هەرکاتێک کە مەمکی ویست بیدرێتێ. داوای یارمەتی بکە تا دڵنیابی لەوەی کە منداڵەکە مەمک بە شێوەیەکی باش ئەگرێت. زۆربەی جار لە دەستپێکدا هەست بە ناخۆشی ئەکرێت بەڵام ئازاری نییە. ڕۆژی دووەمی دوای منداڵبوون زۆربەی جار ڕۆژێکی گەورەیە بۆ شیرپێدان. ئێستا منداڵەکە زوو بە زوو مەمکی ئەوێت. ئەمە وا لە مەمک ئەکات کە شیر بەرهەم بهێنێت و گرینگە کە شیرت بە ڕێژەیەکی باش هەبێت. ئەم ڕۆژە تەنیا فریای شیرپێدان، خواردن و خواردنەوە ئەکەویت. خۆشبەختانە دواتر ئەمە ئاسانتر ئەبێت!

ڕۆژی سێیەمی دوای منداڵبوون زۆربەی جار مەمکەکان ئاوساون، هەستیارن و لەوانەیە کەمێکیش تات لێبێت. ئەمەش لەبەر ئەوەی ڕژێنەکانی مەمک بەبەردەوامی سەرقاڵی بەرهەمهێنانی شیرن. لە منداڵەکە بگەڕە کە زوو زوو مەمک بمژێت. دوای ڕۆژی سێیەم منداڵەکە لەهەر ژەمێکدا زیادتر شیر ئەخواتەوە. بۆیە ئەتوانی لە نێوانی هەر شیرپێدانێکدا زیادتر پشوو بدەیت. باشە کە یارمەتی لەم ژنانەی وەربگیرێت کە ئەزموونی باشیان لە شیرپێداندا هەیە و پاڵپشتی بکرێیت.

خواردنی تر بۆ منداڵە تازە لەدایکبووەکە؟
منداڵ لە شەش مانگی یەکەمدا بێجگە لە شیری دایک هیچ خواردنێکی تری پێویست نییە. منداڵەکە پێویستی بە ئاو، ئاوی شیرین یا شیرێکی تر جیا لە شیری دایک نییە. لە هەندێک لە کەلتوورەکاندا باوە کە کەمێک شتی تریش بە منداڵ بدرێت. ئەمە مەکە! بۆ تەندرووستی منداڵ باش نییە کە ئاوی شیرین، ئاوی هەنگوین یا چای گیایی پێبدرێت. تەندرووستی منداڵ باشتر ئەبێت ئەگەر تەنیا شیری دایکی پێبدرێت. دوای شەش مانگ ئەتوانرێ خواردنی تر لەگەڵ شیری دایک بەمنداڵ بدرێت. بۆ منداڵەکە بەسوودە کە تۆ تا درێژترین ماوەی مومکین شیری پێبدەیت.

یارمەتی شیرپێدان
زۆر کەس بۆ شیرپێدان پێویستیان بە هاوکاری هەیە. ئەگەر کێشەت هەبوو باسی بکە. ئەگەر ئیمکانی شیرپێدانت نەبوو بۆ پێدانی خواردنی تر بە منداڵەکەت ئامۆژگاری ئەکرێیت. بەشی منداڵبوون و بنکەی تەندرووستی یارمەتیت ئەدەن. یارمەتی شیرپێدان ڕێکخراوێکە کە ژنانی ئاسایی و بەئەزموون یارمەتیت ئەدەن و ئامۆژگاریت ئەکەن. لەسەر شیرپێدان هەروەها کتێب، ڤیدۆ و زانیاری تری زۆر دەست ئەکەوێت. بۆ وەرگێران و ڕوون کردنەوەی ئەمانە ئەتوانی یارمەتی لەخەڵکانی تر وەربگری.

لەشیر کردنەوە
کاتێک کە ویستت منداڵەکە لەشیر بکەیتەوە، باشتر وایە کە لەپێشدا لەگەڵ بنکەی تەندرووستیدا ڕاوێژ بکەیت.

گۆڕانکارییەکانی تر لە جەستەتدا
جەستەت لە کاتی دووگیانیدا گۆڕانکاری زۆری بەسەردا هاتووە. دوای منداڵبوونەکە گۆڕانکاری تری بەسەردا دێت و هۆرمۆنی نوێ لە جەستەتدا هەنە. مەمکەکان کاتێک کە دەست بەبەرهەمهێنانی شیر ئەکەن زۆر گەورەتر ئەبن. دیارە کە سکت دوای منداڵبوونەکە بچووکترە بۆتەوە. بەڵام یەکسەر تەخت و سفت نابێتەوە. پێست و ماسوولکەکان لەماوەی ئەم ٤٠ ڕۆژەی دووگیانیدا کێشراون. جەستە ئێستا پێویستی بە کات هەیە تا دووبارە وەک خۆی لێبێتەوە.

خوێن بەربوون
ڕۆژەکانی یەکەمی دوای منداڵبوون وەک سووڕی مانگانەیەکی بەهێز خوێنت لێدێت. ئەم خوێن هاتنە بەرە بەرە کەم ئەبێتەوە. دوای هەفتەیەک خوێنێکی کەم دێت. دوای ١٤ ڕۆژ خوێن بەربووونی زۆربەی ئافرەتان ئەوەستێت. لەگەڵ خوێندا هەروەها کەمێک لینج و کێم دێت. دوای ئەوەی کە خوێن هاتنەکەت کۆتایی پێهات ئەم کێم و تەڕاییە بۆ چەند هەفتەیەک بەردەوام ئەبێت. بۆنی خوێنی لێدێت بۆیە دوای هەر سەردانێکی ئاودەست ئەبێ خۆت بە ئاو بشۆیت و پاک بکەیتەوە. ئەگەر بۆنەکە زۆر بەهێز بێت لەوانەیە ئەمە نیشانەی هەو یا ئێلتیهاب کردن بێت. لەم حاڵەتەدا باشتروایە بزانی کە تات هەیەو پەیوەندەی بە بەشی منداڵبوونەوە بکەیت.

کاردانەوەی دەروونی
لە ڕۆژەکانی یەکەمی دوای منداڵبوون هەست بەمە ئەکەیت کە زووتر لە پێشوو گریان ئەتگرێ. زۆر کەس ئەم هەستە لەکاتی دووگیانیشدا بەدی ئەکەن. تۆ بەختەوەروو دڵخۆشی، بەڵام دوای ساتێکی تر پەرێشانیت و ئەگریت. ئەمە ئاساییە. تەقریبەن هەموو ئافرەتان بەم شێوەیەن. دوای ئەوەی کە سۆز و خۆشەویستیت بەرامبەر نیشان درا، یارمەتی و دڵدانەوە کرایت، خەوتن و پشوودانت هەبوو، هەست بەمە ئەکەیت کە باشترو خۆ ڕاگرتریت. بەڵام گشت ئەو ئافرەتانەی کە تازە بوون بە دایک بیر لەم بەرپرسیارەتییە ئەکەنەوە کە بەرامبەر بەم منداڵە بچووکەی کە تازە بە دونیان هێناوە هەیانە. دواتر خو بە دایکایەتی ئەگریت.

کێشەکانی دەروونی دوای منداڵبوون
ئەگەر هەست بە دڵخۆشی نەکەیت، پەرێشان بیت و هەموو ڕۆژێک زۆر بگریت، پێویستیت بە یارمەتی هەیە. لەوانەیە خەوت لێنەکەوێت یا نەتوانی نان بخۆیت. پێتوایە کە توانای پێراگەیشتنی منداڵەکەت نییە یا هەست بە ماندووبوونێکی یەکجار زۆر ئەکەیت. ئەگەر لە باروودۆخێکی وەهادا بیت هەرچی زووتر پێویستیت بە یارمەتی هەیە. لای بنەماڵەکەت باسی باروودۆخەکەت بکە. ئەوان ئەبێ یارمەتی خۆت و منداڵەکەت بدەن. تۆ یا کەسێکی تر لە بنەماڵەکەتان ئەبێ پەیوەندی بە کاربەدەستانی بەشی منداڵبوون یا بنکەی تەندرووستی بکەن و باروودۆخەکەیان بۆ ڕوون بکەنەوە. ئەتوانی لە دوکتۆری شارەزاش یارمەتی وەربگریت. ئەگەر خێرا یارمەتی بدرێیت زووتر باش ئەبیتەوە.

لەماڵبوونی دوای منداڵبوون

مۆڵەت یا ئیجازەی باوک
ئەو کەسەی کە تازە بووە بەباوک مافی ١٤ ڕۆژ ئیجازە وەرگرتنی لە کارەکەی هەیە. هەندێکیان بۆ ماوەی ئیجازەکە مووچە وەرئەگرن، بەڵام بەداخەوە هەموویان مووچەیان پێیان نادرێت.

بنکەی تەندرووستی
لە هەفتەکانی یەکەمدا پەرستاری گشتی یا مامان لە لایەن بنکەی تەندرووستی ناوچەکەت سەردانی ماڵەوەت ئەکەن. ئەگەر پێویستیت بە یارمەتی بێت یا پەرستاری گشتی نەهات ئەتوانی بۆ خۆت پەیوەندییان پێوە بکەیت. منداڵەکە ئەبێ لە ماوەی ٧ تا ١٠ ڕۆژدا کێش بکرێت، ئەمە ئەتوانی لە بنەکەی تەندرووستی ئەنجام بدەیت یا پەرستاری گشتی لەکاتی سەردانی ماڵوەتان تەرازوو لەگەڵ خۆیدا ئەهێنێت. منداڵەکە پاش تێپەڕبوونی شەش هەفتە یەکەم کۆنتڕۆڵی تەندرووستی لە لایەن پزیشکەوە بۆ ئەکرێت. لە بنکەی تەندرووستی ژنانی تریش ئەبینی کە تازە منداڵیان بووە.

خەو و پشوودان
دوای منداڵبوون پێویستیت بە ئارامی و پشوودان هەیە.ئەم منداڵە تازە لەدایکبووە لەشەوانیشدا خواردنی ئەوێت. ئەگەر هەفتەکانی یەکەم ڕەچاوی کاتەکانی خەوی منداڵەکە بکەیت باشتر ئەخەویت. ئەممەش بەم مانایە کە ئەبێ لە ڕۆژانەشدا بخەوی. جووڵانەوەش گرینگە.جەستەت بۆ ئەوەی وەک کاتی پێش دووگیانی لێبێتەوە پێویستی بە چالاکی هەیە. بۆ سەلامەتی بەسوود نییە کە بەبەردەوامی لە تەختی خەو دابیت.

منداڵەکە ئەتوانێ لەکوێ بخەوێت؟
منداڵ با هەمیشە لەسەر پشت بخەوێت. منداڵەکە ئەتوانێت لەسەر تەختی خەوی خۆی بخەوێت.ئەتوانی منداڵەکە هەروەها لەسەر تەختی خۆتدا بخەوێنی، بەڵام لەم حاڵەتەدا ئەبێ ئاگاداری هەندێک شت بیت. منداڵەکە نابێت زۆر نزیک لەتۆ ڕابکشێت. ئەگەر مەشرووباتت خواردبێتەوە یا دەرمانێکت خواردبێت کە سستی کردبێت نابێ هەرگیز لەگەڵ منداڵەکەتدا بخەویت. منداڵ نابێ لەگەڵ کەسێکدا بخەوێت کە جگەرە ئەکێشێت. پێشنیار ئەکرێت کە منداڵ لێفە یا پەتووی خۆی هەبێت.

جل و کەلوپەلی منداڵ
منداڵەکەت لەدەستپێکدا پێویستی بە هێندە کەلوپەلی زۆر نییە. لە دەستپێکدا پێویستیتان بە دایبی یا پەڕۆی ساوایان، کراس و شەلوار، پەتوویەکی گەرم، لێفە وتەختی خەو هەیە. منداڵ لە دەرەوە پێویستی بە کڵاو هەیە تا لە زستاندا گەرم ڕابگیرێت و لە هاوینیشدا لە خۆر بپارێزێت.

بەپێی پلەی هەوای ناوماڵ و دەرەوە جل لەبەر منداڵەکەت بکە. پێویست ناکات کە پلەی گەرمی ناوماڵت زۆر بەرز بێت. پلەی گەرمایی ئاسایی ناوماڵ لە نێوان ٢١ تا ٢٣ پلە دایە. ژووری خەوتن ئەتوانێ لەمە ساردتر بێت. زۆرێک لە منداڵان جلی زۆریان لەبەردایە. بۆ ئەوەی بزانی کە منداڵەکەت ساردییەتی یا گەرمیەتی دەست لە ملی بدە، بۆ ئەمە نابێ دەست لە دەستی یا قاچەکانی بدەیت لەبەرئەوەی دەست و قاچی منداڵی تازە لەدایکبوو هەمیشە کەمێک ساردن. ئەبێ هەست بە گەرمی منداڵ بکرێت، بەڵام نابێ ئارەقە بکات. ئەو منداڵانەی کە زۆر گەرمایانە، تووڕە ئەبن، نائارامن و ئەگرین.

ئەگەر منداڵ سواری ئۆتومۆبێل بکرێت ئەبێ بەباشی ببەسترێتەوە و ئەمین بێت. ئەمە جۆرە کەلوپەلانە ئەتوانرێ قەرز بکرێن یا بکڕێن.

حەسوودی خوشک و برا

ئەگەر منداڵەکە خوشکوبرای گەورەتری هەبێت، باشترە کە دوای منداڵبوونەکە سرنجی تایبەتیان بدرێتێ. بۆ منداڵێکی بچووک ئاسان نییە کە بزانێ خۆشەویستی بەشی هەمووان ئەکات. تەنانەت منداڵی گەورەش لەمە دڵنیا نین. ڕۆژەکانی یەکەمی دوای منداڵبوون زۆر ئاگاتان لە منداڵە گەورەکان بێت و کاتی زۆریان لەگەڵدا بەسەر بەرن. کەسانی تر ئەتوانن منداڵەکە پاک و خاوێن بکەنەوە. چەند ڕۆژێک نیشاندانی خۆشەویستی زیادتر بەسە تا متمانە دووبارە بەدەست بهێنرێتەوە.

ئامۆژگاری بەکەڵک

گشت ئەو کەسانەی کە منداڵیان بووە باشتر وایە کە دوای منداڵبوونەکە جلی باش و گەرم لەبەر بکەن. ئەمە ڕێگری لە هەوکردن یا چڵک کردن ئەگرێت. مەمکەکان ئەبێ بپارێزرێن و گەرم داپۆشرێن. نەرویژ وڵاتێکی ساردەو ئەگەر لە ڕۆژێکی گەرمی هاویندا منداڵت نەبوو‌بێت ئەبێ گۆرەوی، گۆرەوی درێژ، پانتۆڵ و پاڵتەوی گەرم لەبەر بکەیت. هەروەها کاتێک کە بۆ گەڕاندنی عەرەبانەی منداڵ ئەچیتە دەرەوە پێویستیت بە پێڵاوی باش و پتەو هەیە.

تا

هەندێک کەس ئەو ڕۆژەی کە بەرهەمهێنانی شیر لە مەمکەکانیادا دەست پێئەکات کەمێک تایان دێتێ. ئەم تایە دوای ڕۆژێک نامێنێت و مەترسیدار نییە. ئەگەر هەست بە باشی نەکەیت ئەبێ پلەی گەرمی خۆت بپێوی. ئەگەر تات هەبێت ئەبێ پەیوەندی بە بەشی منداڵبوون بکەیت و داوای یارمەتی بکەیت.

خوێن هاتن

هاتنی خوێنێکی زۆر دوای هاتنەوەت بۆ ماڵەوە ئاسایی نییە. ئەگەر ئەمە ڕوویدات ئەبێ پەیوەندی بە بەشی فریاگوزاری نەخۆشخانەوە بکەیت یا دووبارە بچیتەوە نەخۆشخانە.

سووڕی مانگانە

کاتی هاتنی یەکەم سووڕی مانگانە لە ئافرەتێکەوە بۆ ئافرەتێکی تر جیاوازە. زۆر کەس تا کۆتایی هێنانی شیرپێدان سووڕی مانگانەیان دەست پێناکاتەوە. ئەمەت لەیاد بێت کە تۆ بەر لەهاتنی سووڕی مانگانەش هێلکەت دائەبەزێت. دوای ئەمە ئەتوانی بە تێکەڵاوبوونی جنسی دووگیان ببیتەوە.

تێکەڵاوبوونی جنسی و سنووردارکردنی ژمارەی منداڵ، بەرگری لە دووگیانی

کاتێک کە هەستت بە ئامادەیی کرد ئەتوانی پەیوەندی جنسیت هەبێت. لە زۆرێک لە کتێبەکاندا هاتووە کە ئەبێ شەش هەفتە چاوەڕوانی بکەیت. هیچ بەڵگەیەکی زانستی بۆ ئەمە نییە بەڵام ڕەچاوکردنی ئەمە ئەتوانێ باش بێت. زۆر کەس ترسیان لە یەکەم پەیوەندی جنسی دوای منداڵبوون هەیە. ئەندامی مێینە لەوانەیە کەمێک برینی هەبێت و بەهۆی گۆڕانکاری هۆرمۆنییەوە وشک بێت. لەبەرئەمە کاتێکی زۆر بۆ وروژاندنی هەستی جنسی بەکاربهێنن و لە کرێم کەڵك وەربگرن. ئەگەر بتهەوێت دووگیان نەبیت ئەبێ تۆو هاوسەرەکەت کەڵک لە کەرەسەکانی بەرگری لە دووگیانی وەربگرن. کەڵک وەرگرتن لە کۆندۆم بۆ بەرگریکردن لە دووگیانی لە بیدایەتدا ئاسانترین ڕێگایە. دوای ١٠ تا ١٢ هەفتە ئەتوانرێ حەڵقەت بۆ دابنرێ. دواتر بۆ سنووردارکردنی ژمارەی منداڵ / بەرگری لە دووگیانی ئەتوانی لە دوکتۆر یا مامان پرسیار بکەیت.

کۆنترۆڵی دوای منداڵبوون

دوای تێپەڕبوونی دوو یا سێ مانگ لە منداڵبوون ئەتوانی داوای "کۆنترۆڵی داوای منداڵبوون" لە لای دوکتۆر یا مامان بکەیت. لەم کۆنترۆڵەدا ئەندامی مێینە پشکنینی بۆ ئەکرێت و پێشنیاری سنووردارکردنی ژمارەی منداڵ یا بەرگریکردن لە دووگیانیت پێئەکرێت. بۆ پێوانی ڕێژەی خوێن هەروەها ئەتوانی تاقیکردنەوەی خوێن بکەیت.