[ناونیشان] پاسپۆرتی دووگیانیم لەلایەن...

MAMA Academy

ڕێکخراوی خێرخوازی بۆ دووگیانی سەلامەتتر

بۆ ئەوەی بۆ هەر شوێنێک بچم لەگەڵ خۆم بیبەم

وردەکارییەکانی دابینکەری چاوەدێرم لە ناوچەکە:

هەڵبژاردە ئایدیاڵەکانی من بۆ منداڵبوون:

یارمەتیدانی دایک و باوکی چاوەڕوانی منداڵبوون و کۆرپەکەیان بە دڵنیابوون لەوەی کە زانیاریی گرنگی دووگیانی هەمیشە لەبەردەستیان دەبێت.

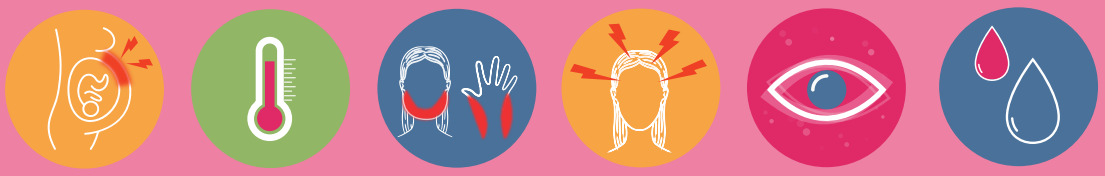
ژمارەی خێرخوازیی تۆمارکراو 1153325

تکایە ڕیسایکلم بکە. چونکە 100% ڕیسایکل دەکرێم

پەیوەندی بە یەکەی دایکایەتیتەوە بکە..

دەستبەجێ پەیوەندی بکە، ئەگەر ئەمانەت هەبوو:

- تێبینیت کردووە جوڵەکانی منداڵەکەت خاو دەبێتەوە یان وەستاوە.
- هەر خوێنبەربوونێک یان لێچوونی شلە (ڕوون یان بە هەر ڕەنگێک).
- بەرزبوونی پلەی گەرمیی لەش.
- ئاوسانی ئاشکرای دەستەکانت، دەموچاوت، یان نیوەی سەرەوەی جەستەت.
- سەرئێشەی بەردەوام.
- کێشەی بینین (لێڵبوون، هەستکردن بە دیتنی چرا یان خاڵی بریقەدار، کێشەی تەرکیزکردن).
- بوونی ئازاری توند ڕێک لەژێر پەراسووەکانتدا لە بەشی ناوەڕاستی سکتدا.



متمانە بە غەریزەت بکە

✓ متمانەت بە خۆت هەبێت و نیگەرانییەکانت ڕاپۆرت بدە.

لە ماوەی 24 کاتژمێردا پەیوەندی بکە، ئەگەر ئەمانەت هەبوو:

- خوران (دەست/پێ یان هەر شوێنێکی تر).
- دەردانی یا لێچوونی شتێکی نائاسایی.
- ئازاری دەوروبەری زێ.

پشت مەبەستە بە دۆپلەرەکانی ماڵەوە، مۆنیتەری دەستی یان ئەپی تەلەفۆن بۆ پشکنینی تەندروستیی کۆرپەکەت. ئەمانە وێنەیەکی ڕاستەقینە لە تەندروستیی کۆرپەکەت نادەن پێت.

ئەگەر گومانت هەیە، پشکنین بکە!

ئەگەر نیگەرانیت لە هەر لایەنێکی چاودێریکردنەکەت، داوای قسەکردن لەگەڵ بەرپرسی مامانیەکەت بکە.

بەشی منداڵبوون

بەم شێوەیە بەردەستە:

24 کاتژمێر

365 ڕۆژ

له سۆشیال میدیا @mamaacademy

تاگ بکە ئەگەر پاسپۆرتی دووگیانیەکەت یارمەتی تۆ یان کۆرپەکەتی داوە!

زۆرمان پێ خۆشە چیرۆکەکەتمان بۆ باس بکەیت!

یان بە ئیمەیڵ بینێرە بۆ contact@mamaacademy.org.uk

من سکان بکە

بۆ فۆرماتە جیاوازەکان

For different formats

© 2022 MAMA Academy, The Safer Pregnancy Charity

لە مامانەکەت بپرسە...

- چۆن بتوانم بە شێوەیەکی تەندرووست بخۆم و بخۆمەوە و چالاک بمێنمەوە؟ (تەنها بەشی خۆت بخۆ، نەک بەشی دوو کەس)
- چی بکەم بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوونم بە کێشە و ئاڵۆزیەکان؟
- ئایا دەتوانین باسی هەڵبژاردنی منداڵبوونم بکەین؟
- چ زانیارییەک لەبەردەستدایە سەبارەت بە شیردان و خۆراکدان بە منداڵەکەم؟

جگەرەکێشان مەترسیی بە مردوویی لەدایکبوون/ لەبارچوون/سیندرۆمی مەرگی لە ناکاوی منداڵ/نەبەکامی زیاد دەکات...

- دووگیانیی بێ دووکەڵ باشترین شێوەی دەستپێکردنی تەندروستە بۆ کۆرپەکەت.
- هەر جارێک جگەرە دەکێشیت، کاربۆن مۆنۆکسایدی ژەهراوی دەچێتە لەشی کۆرپەکەت، ئەمەش ئۆکسجینی کەم دەکاتەوە و وا دەکات دڵی منداڵەکەت خێراتر لێ بدات.
- تۆ بە وەرگرتنی پشتگیریی بەلاش، خۆجێیی و بێداوەری لە چاوی ئەو کەسانەی کە بە تەنیا هەوڵ دەدەن 3 هێندە زیاتر شانسی ئەوەت هەیە واز بهێنیت لە جگەرەکێشان.

بۆ زانیاریی زیاتر لە مامانەکەت بپرسە.

ئەو خۆراکانەی کە دەبێت پارێزیان لێ بکەیت ئەمانەن...

- ✗ پەنیری نەرمی پێگەیەنراو بە کەڕوو و پەنیری ڕەگەشین.
- ✗ گۆشت و سەدەفی خاو یان کەم کوڵاو.
- ✗ ئەو هێلکانەی کە نیشانەی شێری کوالیتیی بەریتا (British Lion Quality) یان لێ نەدراوە.
- ✗ تەواوکەری ڤیتامین A بۆ نموونە ڕۆنی جگەری ماسی.
- ✗ جگەر و ئەو بەرهەمانەی کە جگەریان تێدایە، وەکوو پاتە.
- ✗ سەوزە و میوەی خاوی نەشۆراو.

چاودێریی جوڵەکانی منداڵەکەت بکە...

لە هەفتەی16 تا 24 ، دەبێ هەست بە زیادبوونی جوڵەی منداڵەکەت بکەیت تا هەفتەی32.پاشان جوڵەکان تەقریبەن هەر بەو ئەندازەیە دەمێننەوە تا کۆرپەکەت لە دایک دەبێت. کەمبوونەوەی جووڵەی کۆرپەکەت دەتوانێت هیچ جێی نیگەرانی نەبێت، بەڵام ئەگەر جووڵەکانی منداڵەکەت بە شێوەیەکی بەرچاو کەمتر بوونەوە یان وەستان، پێویستە دەستبەجێ و ڕاستەوخۆ پەیوەندی بکەی بە یەکەی منداڵبوونەکەتەوە.

کۆرپە نابێت بەرەو کۆتایی دووگیانی یان لە کاتی منداڵبووندا کەمتر بجوڵێت.

ئەگەر پێت وایە جووڵەی منداڵەکەت کەم بووەتەوە، دەستبەجێ و ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە مامانەکەتەوە یان یەکەی منداڵبوونەکەتەوە بکە، گرنگ نییە چەند جار ئەمە ڕوو دەدات. پێویستە داوات لێ بکرێت بچیتە نەخۆشخانە بۆ هەڵسەنگاندن.

!

ئاگاداری خۆت بە بە ئەنجامدانی ئەم کارانە...

- چوون بۆ هەموو چاوپێکەوتنەکانی پێش منداڵبوون.
- وەشاندنی ڤاکسینی کۆکەڕەشە، ئەنفلۆنزا و کۆڤیدی 19 (هەموویان بەخۆڕایی بەردەستن).
- دەستشۆردن پێش و دوای دەستدان لە خۆراک.
- دوورکەوتنەوە لەو کەسانەی کە نەخۆشینی وەک هاوڵە و سیندرۆمی گووناسووره(Slapped Cheek Disease) یان هەیە.
- وازهێنان لە خواردنەوەی کحۆل و کافەیین.
- وازهێنان لە جگەرەکێشان.
- چالاک مانەوە.

گروپی خوێنم/ سیرۆلۆژیایHB:

مێژووی پزیشکیم:

مێژووی منداڵبوونم:

ستیکەرەکەم:

ستیکەری دووگیانیی
تایبەتی خۆت لێرە دابنێ
(ئەگەر دەشێت)

ژمارەی نەخۆشخانەکەم:

ناوم:

زمانی سەرەکیم:

ناوی خزم و کەسی نزیک:

ژمارەی تەلەفۆنی خزم و کەسی نزیک:

مۆبایل:
کار:
ماڵەوە:

وادەی چاوەڕوانکراو بۆ لەدایکبوونی منداڵەکەم:

حەساسیەتەکانم:

ڕێکەوتی ڤاکسینەکانم:

ئەنفلوەنزا:
کۆکەڕەشە:
کۆڤید 1:
کۆڤید 2:
کۆڤید، بووستەر:

جانتای پاسپۆرتت:

وێنەکانت و بەڵگەنامە گرنگەکانی ترت لەناو ئەمەدا هەڵبگرە.

له بیرت نەچێت که دەتوانیت زیاتر خۆت بەهێز بکەیت بە سەردانی ماڵپەڕەکەمان و پەیجەکانمان لە سۆشیال میدیا

/mamaacademy

@mamaacademy

@mamaacademy

www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:

LOVE YOU TO elsie's moon & BACK

بەهێز بە

سەلامەتی دەروونیت و باشیت...

منداڵبوون ڕووداوێکی گەورەیە لە ژیاندا و ئاساییە کە لە ماوەی دووگیانی و دوای دووگیانیدا کۆمەڵێک هەست و کاردانەوەت هەبێت. بەڵام ئەگەر بێتوو ئەمانە کاریگەرییەکی گەورە لەسەر چۆنیەتیی ژیانت دابنێن، لەوانەیە تووشی کێشەی دەروونی ببیت.

تەقریبەن لە هەر پێنج ژن یەک ژن لە ماوەی دووگیانی یان لە ساڵی دوای منداڵبوون تووشی کێشەی دەروونی دەبێت. ئەمە ڕەنگە کێشەیەکی دەروونیی نوێ بێت یان ئەڵقەیەکی تری کێشەیەکی دەروونی بێت کە پێشتر تووشی بوویتە. ئەمانە بە کێشەی دەروونیی دەوروبەری منداڵبوون ناسراون.

گرنگە داوای یارمەتی یان پشتگیری بکەیت ئەگەر پێویستت پێیە. لەوانەیە بۆت دەرکەوێت کە زۆرێک لە دایک و باوکە نوێیەکان هەمان هەستیان هەیە.

لەسەرشان بخەوە...

- لە سێ مانگەی سێیەمدا پێشنیار دەکرێت کە لەسەرشان بخەویت.
- ئەگەر خەبەرت بووەوە و بینیت لەسەر پشت خەوتوویت، نیگەران مەبە. بەس خۆت بخە بە شانا.

توێژینەوەکان نیشانیان داوە کە ئەمە بۆ کۆرپەکەت سەلامەتترە.

پارێز بکە لە هەوکردن و نەخۆشی...

- دەستەکانت بە بەردەوامی و بە باشی بشۆ.
- مەمکەمژەی بەکارهاتوو مەنێ دەمت.
- دەمی منداڵەکەت یان کۆرپەکەت ماچ مەکە.
- خواردن و خواردنەوە هاوبەش مەکە (لەوانەش، کەوچک و قاپی یەکتر بە کار مەهێنن)

بە لەبەرچاوگرتنی ئەم ڕێوشوێنە سادانەی خۆپارێزی دەتوانیت مەترسی تووشبوون بە هەوکردن و نەخۆشی لە ماوەی دووگیانیدا بە شێوەیەکی بەرچاو کەم بکەیتەوە.

ئەگەر پێت وایە منداڵبوونت دەستی پێ کردووە، تەلەفۆن بۆ یەکەی منداڵبوونەکەت بکە بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی و ئامۆژگاری .