Kurdish - Sorani

NHS

Tommy's

The pregnancy and baby charity

هەستکردن بە جووڵەی منداڵەکەت نیشانەی ئەوەیە کە تەندروستیی ئەو باشە.

زۆربەی ژنان و کەسانی دووگیان لە نێوان هەفتەی 16 تا 24 ی دووگیانیدا دەست دەکەن بە هەستکردن بە جووڵەی منداڵەکەیان.

هیچ ژمارەیەکی دیاریکراو بۆ جووڵەی ئاسایی نییە. هەر منداڵێک جیاوازە.

لە هەفتەی 16 تا 24 بەدواوە دەبێت زیاتر و زیاتر هەست بە جووڵەی منداڵەکەت بکەیت هەتاوەکوو هەفتەی 32.

لەو کاتەوە، دەبێت جووڵەکان بە نزیکەیی وەک خۆیان بمێننەوە تا ئەو کاتەی منداڵ دەبێت و لە ماوەی منداڵبوونیشدا هەر هەبێت.

پەیوەندی بە بەشی منداڵبوونەکەتەوە بکە و دەستبەجێ برۆ بۆ پشکنین ئەگەر:

- منداڵەکەت کەمتر لە بڕی ئاسایی دەجووڵێت
- هەست دەکەیت جووڵەکان لە ئاستی ئاسایی لاوازترن
- جوڵەکان وەستاون

- **چاوەڕێ مەکە تا ڕۆژی دواتر بۆ پشکنین. بەشی منداڵبوون 24 کاتژمێری ڕۆژ و 7 ڕۆژی هەفتە کراوەیە. دەتوانیت پەیوەندی بکەیت و لە هەر کاتێکی ڕۆژ یان شەودا پشکنینت بۆ بکرێت.**

ئەگەر لە ماڵەوە دووریت، دەتوانیت پەیوەندی بە هەر بەشێکی منداڵبوونەوە بکەیت.

- **هیچ شتێک** مەکە بۆ ئەوەی هەوڵبدەیت منداڵەکەت بجوڵێنیت.
- **دۆپلەری ماڵەوە، ئامێری چاودێری دەستی یان بەرنامەی مۆبایل بە کار**مەهێنە بۆ پشکنینی لێدانی دڵی منداڵەکەت. تەنانەت ئەگەر گوێت لە لێدانی دڵیش بێت، ئەمە بەو مانایە نییە کە تەندروستی منداڵەکەت باشە.

بۆچی جووڵەکانی منداڵەکەم گرنگن؟

هەندێک جار، ئەو منداڵەی کەمتر دەجوڵێت ئۆکسجینی تەواوی پێناگات. ژمارەیەکی کەم لەو منداڵانەی کەمتر دەجولێن بە مردوویی لەدایک دەبن (ئەمە بەو مانایەیە کە پێش لەدایکبوون دەمرن).

بۆیە گرنگە دەستبەجێ پشکنینت بۆ بکرێت تەنانەت ئەگەر دووگیانییەکەت بێ کێشە بوبێت یان پێشتر هیچ کێشەیەکت نەبووبێت.

ئەی ئەگەر دوای پشکنین منداڵەکەم کەمتر جووڵا چی بکەم؟

دەستبەجێ پەیوەندی بە بەشی منداڵبوونەکەتەوە بکە. ئەمە بکە تەنانەت ئەگەر کەمێک پێشتر هەمان ڕۆژ پشکنینت بۆ کرابێت یان ئەم دواییانە پێت گوترابێت کە منداڵەکەت باشە.

هەمیشە پشکنین بکە، گرنگ نییە چەند جار دەکرێت.

دڵنیا نیم لە جووڵەکان، بەڵام تەنها هەست دەکەم شتێک هەڵەیە. دەبێت چی بکەم؟

تۆ باشتر لە هەموو کەسێک جەستە و دووگیانییەکەی خۆت دەناسیت.

ئەگەر هەست دەکەیت شتێک هەڵەیە، پەیوەندی بە بەشی منداڵبوونەکەتەوە بکە و پێیان بڵێ کە دەچیت بۆ لایان. دەبێت ئەمە بکەیت تەنانەت ئەگەر نەتوانیت بە دروستی ڕوونی بکەیتەوە کە بۆچی هەست دەکەیت کێشەیەک هەیە.

زیاتر بخوێنەوە دەربارەی جووڵەکانی منداڵەکەت لە کاتی دووگیانیدا

زانیاری زیاتر وەربگرە لە
www.tommys.org/pregnancy-information

ئەم نامیلکەیە بە زمانەکانی دیکەش بەردەستە:
tommys.org/pregnancyresources

Kurdish - Sorani

NHS

Tommy's
The pregnancy and baby charity

چی ڕوودەدات کاتێک لە نەخۆشخانە پشکنینم بۆ دەکرێت؟

ئەگەر ئەم پشکنین و تاقیکردنەوانەت بۆ نەکرا، دەبێت داوایان بکەیت. ئەم نامیلکەیە پیشانی مامان یان پزیشکەکەت بدە.

ئەگەر پزیشکەکەت یان مامانەکەت بیەوێت پشکنینی جیاواز بکات، دەبێت هۆکارە پزیشکییەکەی ڕوون بکاتەوە. هێشتا دەتوانیت داوای پشکنین و تاقیکردنەوەکانی ناو ئەم نامیلکەیە بکەیت.

24 تا 26 هەفتەی دووگیانی

مامانێک یان پزیشکێک ئەم کارانە دەکات:

- گوێ لە لێدانی دڵی منداڵەکەت دەگرێت
- پرسیار دەربارەی جووڵەکانی منداڵەکەت دەکات
- پەستانی خوێنت دەپشکنێت
- میزی تۆ دەپشکنێت
- قەبارەی سکت دەپشکنێت

لە هەفتەی 26 بەدواوە

مامانێک یان پزیشکێک **هەروەها** ئەم کارانەش دەکات:

چاودێری لێدانی دڵ و جووڵەکانی منداڵەکەت دەکات بە بەکارهێنانی ئامێری CTG - ئامێرێک کە دەبەسترێت بە سکەوە و لێدانی دڵی منداڵەکەت نیشان دەدات.

دواتر چی ڕوودەدات؟

ئەگەر پزیشکەکەت یان مامانەکەت هەر نیگەرانییەکی هەبێت، قسەت لەگەڵ دەکەن دەربارەی ئەوەی کە دواتر دەبێت چی ڕووبدات.

نابێت بنێردرێیتەوە بۆماڵەوە تا ئەو کاتەی:

- جووڵەکانی منداڵەکەت دڵنیاییت پێدەدەن
- تاقیکردنەوەیەک نیشان بدات کە تۆ و منداڵەکەت لەو کاتەدا تەندروستیتان باشە

ئەگەر تاقیکردنەوەکان هەر کێشەیەک نیشان بدەن، نابێت بەبێ پلانێکی ڕوون بنێردرێیتەوە بۆ ماڵەوە.

سوپاس بۆ ئەم ڕێکخراوانەی خوارەوە بۆ پشتیوانی کردنی ئامادەکردنی ئەم نامیلکەیە:

Trusted Information Creator – Patient Information Forum
sands – Saving babies' lives. Supporting bereaved families.
MAMA Academy – The Safer Pregnancy Charity
KICKS COUNT – empowering mums-to-be with knowledge & confidence
FIVEXMORE

زانیاری زیاتر وەربگرە لە
www.tommys.org/pregnancy-information

فیدباک و ڕاوبۆچوونت بنێرە بۆ pregnancyinfo@tommys.org
Tommy's ڕێکخراوێکی خێرخوازی تۆمارکراوە بە ژمارە 1060508 و SC039280
پێداچوونەوەی بۆ کراوە لە جانیەوەریی 2026. پێداچوونەوەی داهاتوو لە جانیەوەریی 2029