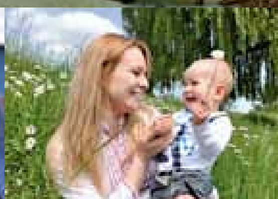
Kurdisch

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten
MiMi

Tendurustiya dayikan

Agahî mirovê tikildar



Rênîşandereke gelek zimanî bo penaberan. Bi 7 zimanan liberdest e.

MSD
MSD for mothers

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

Müttergesundheit
Informationen und Ansprechpartner
Ein mehrsprachiger Wegweiser für Migrantinnen
In 7 Sprachen erhältlich

Herausgeber – Konzeption, Inhalt, Erstellung
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
Königstraße 6, 30175 Hannover
www.ethnomed.com

Redaktion: Ramazan Salman, Lea Brökmann, Elena Kromm-Kostjuk, Nadine Norton-Erichsen, Laura Przybyla

Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Lektorat: Bernd Neubauer

Gestaltung und Satz: eindruck.net

Bildquellen: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V., Fotolia

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht ausschließlich aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Herausgeber.

1. Auflage, Stand: Mai 2016

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Kurdisch, Russisch, Serbokroatisch und Türkisch.

Dieser Wegweiser ist im Rahmen der bundesweiten Initiative des Projekts „Mit Migranten für Migranten (MiMi)“ zur Stärkung der Müttergesundheit bei Migrantinnen entstanden.

Die Initiative wird durch das Unternehmen MSD SHARP & DOHME GMBH gefördert und ist Teil des weltweiten Corporate Social Responsibility Programms „MSD for Mothers“ zur Unterstützung von Frauengesundheit.

Tendurustiya dayikan

Agahî mirovê tikildar

Rênîşandereke gelek zimanî bo penaberan. Bi 7 zimanan liberdest e.

Ev berhevok bi van ziman ên jêrîn erebî, elmanî, kurdî, rûsî, serbokiroatî û turkî berdest e.

Naverok

Pêşgotin 5

Ducanî 6

Zarokdayin 8

Şîretdariya Ducanî/ Şîretdariya pirsgirêkên Ducaniyê 9

Hevalrêtî di dema ducaniyê de 10

Pişkîniyên destpêkê 10

Merc ên yasayî li dor cihê kar – Yasaya parastina Dayikê 12

Parastina ji xwarinê û liv di ducaniyê de 14

Mey, cigarekêşan, derman û dermanê hoşber yê qedexe 17

Vakslêdanên dema Ducaniyê 19

Geştiyariyên dema Ducaniyê de 19

Seks di dema Ducaniyê de 20

Giliyê di dema Ducaniyê de 20

Zêdebûna êş ên cidî di Ducaniyê de 22

Tişta Giring bo jidayikbûnê 26

Kurs ên amadekariyê bo jidayikbûnê 26

Cihê jidayikbûnê 27

Jidayîkbûn 28

Pişkinînên pey Jidayîbûnê 30

Piştî jidayîkbûnê 34

Xemxuriya pey xwedêdanê 34

Piştinsazî (Rahênana Piştê) 35

Tendurust bimîne 35

Razana mukum ya zaroka we 37

Şîrdan û parastin 38

Şîrdan 38

Xweparastin pey ducaniyê re 43

Ferhengok 44

Navnîşan û mirov ên têkildar 50

Pêşgotin

Dema heyecanê ya ducaniyê girêdayî guherîn ên di jiyana jinê de çêbûyî de ne. Ji ber dilxweşiya bi hatina zarokî, carnan netenê tenahî peyda dibe, ko ev hemî bi ser de dihêt. Ev rewş wek destpêk bi tendurustiyê ve ne girêdayî ye. Dibe ev rewşa nû, ko jin dikivinê de, bo wan hestekî bargiranî peyda bike, bi taybetî jî, ji ber gelek sedemên cuda cuda sîstema tendurustiyê hîn baş tênagihîştibin.

Xizmetguzariya bi ducaniyê li Elmaniya bi rêkûpêk dibe û hemî pişkinînên yên ji bo tendurustiya dayîk û zarokan dibin bi xwe ve digire. Bi taybetî, ew jinên, ko reh ên penabertiyê bi wan re hene û hîn ne ji zû ve hatine Elmaniya, baş agahiyên wan tune ne û serwextî wan nebûne. Ev tê wê wateyê, ko ji bo imkanên xizmetguzariyê hîn baş nehatine naskirin û ji ber têgehiştina ziman î jî rêya têgehiştinê li wan aloz dibe.

Di gel ko dayik ji bo xwedêdana zarokî kêfxweş jî bibe û ducaniyê mîna diyardeyeke erênî bibîne, lê dibe di dema ducaniyê de, hindek pirsgirêk derbikevin. Hindek ji van pirsgirêkan wê di vê Rênîşanderê de, bibin babet û ew nexweşiyên dikarin di dema ducaniyê de peyda bibin, bêne ravekirin û wê bête diyarkirin, çima di hin mercan de, giring e, dema xanimek bibe dayik, pêdivî ye xizmetguzariyên tendurustî bipejirîne.

Dako ev kar bi rêkûpêkî bi rê ve biçe, negirêdayî çanda jina ducan jê tê an zimanê diaxive, hemî ducan bikaribin wek hev derfetê di peşkêşkirina xizmeta bo ducanan tête kirinê bibînin, me, navenda tendurustiyê ya regezan, bi alîkariya karmendên me yên pispor di biwarê tendurustiya jinan de, ev rênîşander çêkiriye. Li kêleka agahiyên berdewam li dora tendurustiya laşî û di dema ducaniyê de û di pey wê re jî, hun dikarin zor agahiyan li dor sîstema xizmetguzariya di dema ducaniyê de li Elmaniya û hoyên yasayî li cihê kar bibînin. Her wisa rola erênî û ya neyênî ya bijîkê/a jinan û **pîrikê** li Elmaniya û imkana cihê jidayikvekirinê di vê rênîşanderiyê de têtе beheskirinê. Di gel wê ji destpêkê ve agahiyan didin jinên ducan, yê ku bo wê li dema seredana bijîjk- jî dpîrikê an jî danûstendina di gel hindek kes ên pispor bi kelk û sûdmendî tê de hebe.

Em bi hêvî ne, ko ev berhevok bikaribe rolekê di başkirina tendurustiya hemî dayikan û di jiyaneke xweş ya zarokên wan de bilîze.

Ducanî

Eger hest bi te re çêbû, ko tu bi ducanî yî, ji ber rojê cilên te gîro bûne, an jî hest dikî, ko sîng li te teng dibe, te ew imkan heye, ko tu li bijîjkekî/ê jinanan bigerî an jî pişkinîna Ducaniyê li malê çêbikî.

> **Bijîjkekî/ê pispor** ji bo saxlemkirina jinan, Gynäkologe = Bijîjkê jinan, jê re tête gotinê.

Pişkinîna ducaniyê ko di rêya mîzê re be, dikare li firoşgehên dermanan û dermanxanan bibe. Ew destnîşankirina hormonek ducaniyê yê chorionic gonadotropin mirovan (HCG) dike, ko gelek caran dikare ji roja pêşî ya vê heyvê îspat bike. Eger encama pişkinînê pozîtîv kete nav destên we, telefona **eyada** bijîjkên xwe yê jinê bikin û soz û jivanekî jê werbigirin. Li wir, wê pişkinîn careke din dubare bête kirin û eger pêdivî be, wê pişkinîna **Ultraşal** bête kirin, bo diyar bibe, ka ducanî heye. Eger gumana aloziyan hebe, dikare pişkinîna xwînê jî bête kirinê. Li vê rewşê, dê xwîneke hindik bête wergirtin. Ew xwîna hatî wergirtin, dê bo pişkinîngehekê bête rêkirinê, ko pişkinîn lê bête kirinê, aya ducanî heye û ta çi radeyê û çi qunax birriye. Bi giştî, êwe ew derfet bo pişkinînêli malê bête kirin, nekin, belê yekser berê bidin bijîjkê/a Jinan û li wir bihêlin pişkinîn bo we bête kirinê.

Mijara li pey vê, wê taybetmendiyê cuda cuda li dor ducaniyê agahî bêne danê. Pêdivî ye, kerrbûn „Hez ji hebûna zarokan“, nîşanên ducaniyê, pişkinînên pêdivî, wateya bijîjkê/a jinan û dayê wisa jî zehmetî û aloziyên ducaniyê bêne behskirinê. Ev beş hilgirê gelek şîret û têbîniyan e. Eger tişta bibe: Nezelalî, tirs, xem an jî gilihên din, ko te nerehet dikin, berê xwe bide bijîjkê/a jinan an jî dayê.

Erkê nemukurhatinê li gor yasay hijmar §203 StGB

Bijîjk, derûnnas, karmendên cihê şîretan, şêwirmendê civakî û perwerdekarê civakî, ev hemi dikevin ber barê, ku li **erkê agahiya mukur nehatinê** û tenê dikarin agahiyan li dor nexweş ê xwe, bi rezamendiya wî bi xwe bidin hineke din.

Hilgirtina xerciyê

Mesrefa teqekizkirina ducaniyê û pişkinînên pêdivî, digelbûn û guhpêdana dema zayînê û piştt wê re, di rêka anîna bijîjk an jî dayê, wê sindoqa nexweşiyê ya yasayî xwe bide ber.

Mercekî awarte heye, jê re dibêjin, xizmeta tendurustiyê ya tekane **(Jojî, IGeL),** ew ya pişkinînên zêdetir didête nasîn, Sindoqa nexweşiyê ya yasayî, wê demê mesrefê bi xwe bigire, lê eger bijîjk pêdivî bi dermankirinê bibîne. Eger tu privîat sîgortekirî bî, berê xwe bide saziya sîgorta xwe, dako zelal bibe, ka çi mesref li kîjan dermankirinê têtê dan.

Yasaya xizmeta penaberên biryar bi wan nehatî danê

NDi pey yasaya xizmeta penaberan, yên maf wernegirtî, alîkariya gupêdanên nojdariyê û alîkariya guhdanê û lênerînê, alîkariya Dayê, derman û-paçên birînan û dermanê saxbûnê û **jinên zayîn dereng dikeve**, hukumet bi barê dana mesrefê radibe, eger mercen pêdivî pêk bînin. Bi giştî ev yasa bo penaberan, yên sefera bikin, bo nimûne, ew yên Duldung bi wan re û bo biyaniyên din, ew yên maneke demkî li Elmaniya wergirtî. Zêdebarî wê, karmendên berpirsiyar pişkinînên xizmeta nojdarî, diranan û **vakslêdanên parastinê** yê pêdivî misoger dike.

Zarokdayin

Eger daxwaza anîna zarokan hebe, dikarin amadekarî bêne kirinê, dako laşê xwe baş bo ducaniyê amade bikin:

– Wisa hun dikarin, li nik bijîjkê xwe yê jinan bi tevayî bixin bin pişkinînê. Li vir jî, pergala vakslêdanê wê bête taqîkirinê û vakslêdanê nû bikin. Di hinek rewşan de, baş e, ku ducanî hebe. Hinga wê bijîjkê/a Jinan şîreta li we bike û imkanan bo te diyar bike.

– Here nik bijîkê Diranan! Diyar e bijîjikê diranan hindek nexweşiya nas bike û wan dermaneke parasteyî bike. Mîna lêkonînan diyar kirî, ku hindek iltîhab, bo nimûne, metirsiyên berwext zaroka ji dayîk dibe (ku heşt caran) hilkişe.

– Xwarin ên Cure cure, herdem giring e, bo mirov tendurust bimîne. Ji ber zarok bo mezinbûnê berwext pêdivî xam ên bihêz in b.n, **Folate**, ji bo pêşdeçûnê li her demeke jî giring e, ko hayî ji renge xwarin ên xwe hebe: Zade kamil, Sebziyên şînkahî û gwîz, di nav de Folatê himbêz dike. Bijîjk pêşniyar dikin ko rêjeyeke zêde ji Folatê bête wergirtin. Bijîjk an jî dermanxane dikarin şîret ên pêdivî bikin.

– Pêdivî ye qehwe û çaya reş, di dema xwestina çêkirina zarokan de, hem ji hêla mêrv ve û hem jî ji hêla jinê ve tenê bi pîvanbête vexwarin.

– Ji ber hindek derman hene, kartêkirina li ser anîna zarokan dike, lewra pêdivî ye, bi hevjînê/a xwe re û bi bijîjk re biaxivin, eger yek ji we wan deramnan dibe.

– Alkohol û Nîkotîn ziyaneke mezin digihîne tendurustiyê. Ew madeyên jehrê di hundurê xwe de, bandorê li ber-hemdana zarokan li hevjînan dike. Divêt hun dest jê berdin!

Şîretdariya Ducanî/ Şîretdariya pirsgirêkên Ducaniyê

Li dema hun bi ducaniya xwe nebawer bin, hun dikarin seredana cihê şîretdanê, bo ducaniyê- û cihê şîretdana aloziyên ducaniyê bikin û lê bigerin. Şîretkirin bêpere ye û her wisa jî dikare nepenî be, erê, bêyî ko hun mecbûr bin, hun navê xwe bidin, ev şêwirmendî wê birê ve biçe û pêk were.

Ew axaftinên li wê deverê dibin, şiroveyên nojdarî, yasayî û civakî pêşkêş dikin û bizavê dikin, alîkarê we bin. Ev in naveroka wan:

– Agahiyên li dor daxwaziyê we

– Şêwrên alîkariya civakî û aborî,

– Şêwra geriyana li xaniyan û

– Agahî ji bo imkanen alîkariyê bo zarok î

> Bo şêwirê tu dikarî miroveki di gel xwe (b.nimûne, hevala te, endamekî malbatê an jî hevjîn) bînî.

Eger hat û birayreke wisa, ko zarok ji ber xwe bikî, ji ber sedemî bibe, giring e û pêdivî ye, tu li cihekî şêwirdariyê bigerî, ko li wir şêwirdarî li dor alozî û kêşeyên ducaniyê bête pêşkêşkirinê. Daku **jiberxwekirina** zarokan li Elmaniya bêguneh û azadane bikaribe derbas bibe, divêt tişta di yasa û zagonê hatî bicihkirin, pêk were. Jiberxwekirin dikare di bin van şert û mercên jêrîn de pêk were:

– Ta dawiya heftiya 12 duzdehan ji ducaniyê di bin van mercan
divê „yasayên şêwirê“ (Beratungsregel) an jî
sedemeke kirimînel ji bo jiberxwekirin (tecawiz) li ber tê an jî

– Di dirêjahiya berdewamiya ducaniyê, dema sedemênnojadrî yên jiberxwekirinê hebin.

Hijamara herî mezin ji jiberxwekirinê li Elmaniya, di pey şirovekirina rêmayên şêwirmediyê dibin. Ev tête wê wateyê, ko jiberxwekirin, tenê dikare di hundurê 12 hefteyên dawî de ji ducaniyê dibe. Gelekî giring, ko berwext şîretan werbigire. Ya bi ducaniyê pêdivî bi belgenameyekê ye, ko wê seredana cihê şêwirkirina aloziyên

Biryara azad

Ya ducan bitine biryarê dide, ko ew zarokan dixwaze an jî dixwaze ji ber xwe bike, mafê kesekî tune wê mecbûrî jiberxwekirinê bike!

ducaniyê kiriye. Ev belgename û dibe belegenameya ji bo bixwewergirtina pereyên jiberxwbirinê, nîşanî bijîjkê/a ku wî karî dike bike. Dema di navbera axaftin û şêwirstenadina li dor zarojiberxwekirinê û pêkanîna wî karî, dibe bi kêmanî sê roj di nav wan de hebin.

Şêwira li dor jiberxwekirinê li gor rêmayên şêwirmendiyê tê, ji bo mesrûfê jî ya ducan bi xwe dide. Eger hun nikaribin, pereyên jiberxwekirinê bitinê bidin, hun dikarin daxwaznameyekê ji sîgorta nexweşiyê binivîsin, da ko mesrefê bi xwe bigire. Hatina te (Tenê), têrê neke, mesrefa jiberxwekirinê, li gorana hin mercan sîgorta bi xwe digire. Di çarçoveya şêwira aloziyên ducaniyê de, li ser wê jî tê bête şîretkirine.

Belgeyeke nojdarî an jî kirimînolojîk li ber dest be, êdî mesref li ser şanê sîgorta yasayî ya nexweşiyê ye.

Hevalrêtî di dema ducaniyê de

Di pişkinînên cuda cuda yên pêdivî de, di dema zayînê de û di pey wê re, guhpêdan ji hêla bijîjkekî/ê an jî dayê yekê ve pêk têt. Hiilbijartina bijîjk û dayê, li Elmaniya azad e. Ya giring, ko her dem **Kerta sîgorta nexweşiyê** bi te re be, dem tu li nik bijîjk, an jî dayê, li eyadê bî, an jî dema dayê were nik te li malê.

Pişkîniyên destpêkê

Di dema pişkinîna yekemîn de, tê lênûsa dayikê werbigirî, ko navê wê **Mutterpass (Pasa Dayikê)** ye. Pasa Dayikê, wê gav bi gav, tendurustiya Dayikê û zarokê, di dema ducaniyê de bete belgekirin. Li ser wê bijîjk dikare mesrefa pêdivî ji bo belgeya ducaniyê ji bo xwedankarê te an jî Sîgorta binivîse, her dema pêdivî be.

Ji destpêka ducaniyê ta bi hefteya 32an dê pişkinîn bi berdewamî û di demên xwe de, li ser tonekê, her çar 4 heftiyan carekê bibe, di pey heftiya 32an ve, her du heftî carekê pêk têt. Tişta ji bo seredana pişkinînên mihane an jî2 heftî têne hijmartin ev in:

– Pîvan, giranî û zexta xwînê (Zexta xwînê „Tansiyon" dikare nîşaneke, ko jê re tê gotin, „jehriya ducaniyê" {Gestose} be).

– Pişkinîna **hebûna hesin**, di rêka fehsa xwînê re (xwînbirin ji tiliyê an jî ji peleguhê).

– Pişkinîna ji bo şekir û Protînê di rêya mîzê re (bo nimûne, nîşana iltîhabê an jî nîşna ketina bi şekirê ducaniyê berwext e, ko bikare bê nasîn).

– Hingivtina zikî, bo bo nimûne, bête destnîşankirin, ka zarok çawa dirêkiriye.

Ev pişkinînên rotînî, ko bi heyvan dikêşe, wê bihêle, ku hin fehs û pişkinînên din pêdivî bin û bêne kirinê.

– Pişkinîna xwînê, bo naskirina grûpa wê û naskirina fektorê Rhesus, her weha **iltîhaba kezêbê**, leus û **HIV**. Pişkinîna HIV, li gor axaftinekê di gelt e tê kirinê. Giring e, eger dîtinek erênî hebe, ko guhpêdan bi te bibe. Zêdetir, dikarin hinek karên din ji bo parastina zaroka çênebûyî bête kirinê.

– Fehsekê ji dawî û yekê ji Mîzê bo pişkinîna **Klamidiya**.

– Sê caran pişkinîna bi komputerê „Ultraschall". Ev pişkinîn di navbera hefteya nuh û duzdehan de dibe. Ya diwan di navbera 19 û 22 û ya siyem 29 û 32, ji ducaniyê, dibe. Ev hingivtin screen, dikare ji hêla dayikê ve neyête pejirandin, lê ev pişkinîna bi Screen dikare pêşwext têder bixe û diyarkirin û mirov dizane, ka ev zarok tendurust e, seqet e an na. Ji bilî wê jî, ev pişkinîn ya Ultraschall, diyar dike, ka rewşa tarok, dillêdana wî û mezinbûna wî li çi asteyê ye. Zêdebarî wê jî ev pişkinîn, diyar dike, ka ev ducanî bêhtir ji zarokekî ye an jî hin kêşe hene. Eger tiştek seyr di **malzarokê** de an jî li Dê hebe, dak bijîjkê jina hin fehsan beriya jidayîkbûnê bide çêkirinê, ew yê sîgorta mesrefê bi xwe bigire. Mafê her dayikekê heye ku çend pişkinînên **berya jidayîkbûnê** ku wê biparêzin bixwaze (bo nimûne, qermîçonkên qirikê)

Ew pişkinînên rotini, dikarin ji hêla dayê an jî bijîkê ko çavdêriya rewşa ducaniyê dike, bike, eger ew ducanî ji hêla bijîjkî ve, bi ducaniyeke normal ve hatibe belgekirin. Zêdebarî wê, b.nimûne fehsa Komputerê, ji hêla bijîjkê çavdêriya ducaniyê dike, tête kirinê.

Fehsa şekirê Ducaniyê

Di navbera heftiya 24an û 28an ji ducaniyê, tête pêşniyarkirinê, ku pişkinîna şekirê ducaniyê bête kirinê. Ev parçeyeyek ji wan fehsên hajêtiyê û sîgorta mesrefa wê bi xwe digire. Di çarçoveya vê pişkinînê de vexwarina şêrîn tête birin. Piştî demeke destnîşankirî, fehsa xwînê dibe bibe. Eger tiştek derket, dive dubare bibe. Eger şekirê ducaniyê hebe, metirsiyê bi xwe re tine û kartêkirineke mezin li tendurustiya zarokî ta sax e, bike. Di zor rewşan de, guherîna sîstema xwarinê têrê dike, ku metirsiyê kêm bike. Ji nexweşiya şekir, ko di dema ducaniyê de çêdibe, ji ya din cuda ye, ev piştî jidayikbûnê diçe.

Merc ên yasayî li dor cihê kar – Yasaya parastina Dayikê

Li berahîkê: Yasaya parastina jinan (YPJ) jinên karmend yên ducan û yên şîr didin, diparêze lê ne yên din!

Jinên ducan, nemecbûr in, li gor yasayê xwedankarê xwe bi ducaniyê agahdar bikin. Parastina cihê kar di rêya yasaya parastina dê, wê demê dibe, dema tu xwedankarê xwe agahdar bikî. Xwedan karê te, dikare daxwaza belgeyekê ji Dayê an jî bijîjk li te bike. Ji ber wê jî, bihayê wê ne tu didî, lê xwedanê karî pêdivî ye bide.

6 heftiyan li berî jivanê jidayikbûna zarokî, dema parastina dê ya yasayî destpê dike, wate, ku ew êdî ji bo xwedan karî nemecbûr e amade bibe û dikare ji karê xwe dûr bikeve. Li gor yasaya parastina dayikê, ew şeş heftiyên berahîka jivana jidayikbûna zarokî, tenê li ser daxwaza xwe dikare were kar, tenê dema ew bixwaze. Heşt (dikare duzedeh jî) heftî bin, nabe ko dê were û dest bi kar bike. Ducan û yên zarokan şîr didin, nabe bo kar bêne mecbûrkirinê û zêdebarî wê, her qet di navbera saet 20 û 6 de an jî yekşem- û rojên betlanan nabe kar bikin.

Ew yasaya ku navê yasa parastina dayikê lê dibe, erkê wê, wan yên bibin dê û zarokê ji metirsiyan diparêzin. Eger hate destnîşankirin, ku cihê kar metirsiyê li ser

tendurustiya jinê û zaroka hîn çênebûyî, an jî zehmetî di ducaniyê de peyda bibin, dikare kar li jina ducan qedexe bibe an jî belgeyeke Nikarîbûna karî, ko ev jin nikare karbike, bête danê. Dana belegeyekê, ko qedexe ye kar bi ya ducan bête kirinê, an jî nikarîbûna karî gelekî zor e û ev tê dan, **dîroka rewşa** wê bijîjk raveke. Encamên mewdanî yên ji bo wê wê jina ducan, ko bibe dayik ji hev cuda ne:

- Eger hat, ko kar bi belgeyê hate qedexekirin, wê dayika bibe dê mûçeyê ko jêre tê gotin mûçeya parastina dê û barê xwe bi temami ji xwedanê karî bistîne.

– Eger bijîjk belgeya nikarîbûna karî nivîsî, hinga wê ew jina bibe dayik pereyan ji bo şaş heftiyan ji wê dema ew belge hatî nivîsîn werbigire û di pey re pereyên nexweşiyê di rêya sîgortayê re (70 % ji mûçe, gelek gelek 90 % safî ji yê kar).

Hineke karên cuda cuda yên qedexe hene. Ew dikarim li hemî dema ducaniyê jê sûd bête wergirtin an jî demkî kar hebe. Ev jî bo hemî karan e an jî hinek karên destnîşankirî ne. Di xala dawî de, pêdivî ye derfet bi xudanê kar bête danê, dako karekî guncawo bo karkera xwe bibîne, bi hemahengî pêre, bêy ko ziyaneke tendurustî bigihe wê an jî zaroka wê ya hîn ji dayîk nebûyî. Ev renge berpirsiyar ji bo dana belegeya qedexeyîya karîbûna karî: ew ji bo nexweşiyekê ye, ji bingehê ve qedexe ye, wisa ye. Ko

bijîjka/ê çavdêriyê li wê kesê dike, ew e ya wê belgeyê bi wan dide. Eger ew cihê kar bo yeke ducan neguncayî be, ya ducan tendurust be, xudan kar û bijîkê karxanê pêk ve karbûnê qedexe dikin, ko wisa be tişta yekgirtin li ser nehatibe, nikaribe bête guhertin.

Yasaya parastina dayikê, wê ya bibe dayik ji berya qewitandinê ji karî di dema ducaniyê de û ta çar mehan piştî zayînê diparêze. Tenê hinek rewş ên awarte hene, ew jî piştî pişkinînê ji hêla karmendên çavdêriyê ve, qewitandina ya ducan ji karî mumkin e. serbarî hemî ve, ew dayik tête parstinê, di rewşekê werdigire, ko xwedankar agah ji ducaniyê hebe, berya bixwaze biryara qewitaninê derbibire. Mafê karkera ducan heye, ko di dema kar de, jivanên xwe yên çavdêriya ducaniyê werbigire, bêyî ko wan deman qerebû bike, an jî mûçe kêm bibe, her wisa jî bi neyênî lê vegere.

Fere xudan kar, cihekî ji bo karmenda xweya zaroka xwe şîr bide peyda bikin, ku ew derefet hebe. Li gor yasaya parastina dayikê, pêdivî ye rojê du caran û her carekê nîv-saet an jî rojane carekê û dem sêçarî „45 deqe“ bin. Eger hat û li nêzîkî cihê kar derfet bo şîrdanê nebû, ji mafê dayikê ye, bikêmanî rojê carekê 90 deqe dem bête danê, ko zarok şîr bide. Nabe ji dêvla dema şîrdanê kar bike an jî kartêkirinê li mûçêyê wê bike.

Daxwazname bo alîkariya malê
Ev taybetî ji bo ya ducanî, ko zarok ên wê hene û karê rojane zehmetiyê bo wê çê dike, nikare pêk bîne. Hinga giring e, ko hevjînê wê an jî endamek ji endam ên malbatê li kêleka wê raweste û piştigiriyê bidiyê. Eger hat û kesek ji malbatê derfet nebû an ji metirsî li ser ducaniya wê hebû, di vê rewşê de, dikare li ba sîgorta xwe ya nexweşiyê daxwaznameyekê pêşkêş bike. Ji bo **alîkariya malê.** Sîgorta nexweşiyê li wê daxwaznameyê dikole û birayê dide, aya ew alîkariya malê pêdivî ye an na. Ji bo pirsa xizmeta civakî, berê xwe bide sîgorta nexweşiyê ya xwe bo dagirtina daxwaznameyan.

Parastina ji xwarinê û liv di ducaniyê de

Xwarineke tendurust û pîvayî û bi rêkûpêk ji bo bizavkirina gewde, di her qûnaxekê ji ya jiyanê de giring e, ko tendurust bimînî. Bi taybetî dema ducaniyê karê laş û xwarina baş rola xwe sereke, di pêşdeçûn û tendurustiya zarokî û her wisa jî tendurustiya dayikê de jî bi şêweyekî berbiçav dilîzin. Di dema ducaniyê de, pêdivî ye jî, hemî hêz bête dan, li ser xweparastina ji renge xwarina kêmhêz û baş tê de hebin, ew yên dikarin aloziyan an jî nexweşiya di dema ducaniyê de û di dema xwedêdana zarokê de û her wisa di pêşdeçûn zarokê de çê

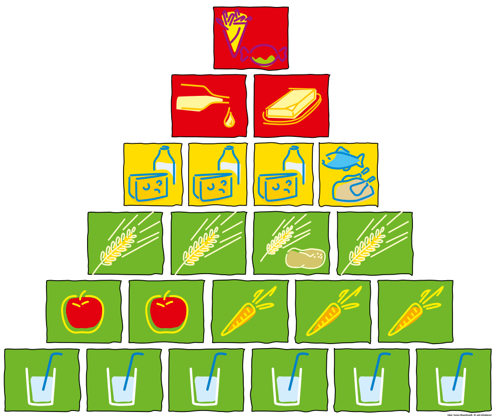
bikin. Dayika di dema ducaniyê de xwarin û tiştê bergirtinê ya pêdivî wernegire, dikare bibe sedema netêrxwînwergirtina **malzarok** û **hevalokê“Meşîme“.** Ev dikare bibe sedema kêmxamiya zaroka çênebûyî ji Oksîgîn û tişta bergirgirtinê. Lê xwarina zêde netendurust e „Wek 2an bixwe“. Tendurustî pîvana giring e. giraniya tendurust û wergirtina wê bi giriniya dayikê ve best e. Bijîkê/a jinê an jî dayê dikarin li ser vê babetê şîretan li te bikin.

Ew şiklê wek ihrama xwarinê lîsteyek ji bo xwarinên guncayî heye û bi dereceyan be. Wisa ne, regezên yekane bi rengên cuda destnîşankirî ne: KESK, bo xwarina bihêz, ZER bo ya navîn û SOR bo ya kêm.

Ji ber ducaniyê rêjeya avê di laş de zêde dibe. Ji ber wê giring e, ko rojane, 1,5 litir av bête vexwarin. Ya baş ava henefiyê, ava suruştî û madenî û çaya mêwe û giyayî bêşekir an jî çaya kêm şekir.

Şîret ên Parastina ji xwarinê

Pêşniyar ên bikaranînê bo ducaniyan di bingehê de, nebihêz û gelekî ji yên ne-ducanî cuda ye. Xam ên awarte ew xwarinên bergirtinê yê „aloz“ in mîna Flor, **jod,** hesin û **kalsiyum.** Bo xwe baş bixwarin bike, pêdivîye bi rêkûpêk şînkahî û mêwe di planê de be –imkan hebe, 5 caran di rojê de. Zêdebarî wê pêdivî ye berhem ji zad ên kamil bo nimûne meqrna ji zadê kamil. Birincê kamil û nanê ji zadê kamil bête stendin, ew bi **madeyên ji lîfê** ne. zêdebarî wê goşt kêmbez, şîr û berhem ên jê û masiyên zêde duhun bo xwarinên tendurust û guncayî. Divêt bi taybet, bikaranîna şîranî û xwarina biduhun bi kêmanî be.



© aid infodienst. Idee: S. Mannhardt

Kêfxweşiya ji qehwê an jî çaya reş, ji ber hebûn **Kofê,înê** tê de, pêdivîye kêm bibe, ji ber vexwarina zêde ji van vexwarinan metirsiyê bo **jidayikbûneke şaş** bilind dibe û dikare zêdebarî wê dilbijiyê bo xoraka bergirtinê kêm dike. Ta sê fincanan rojane, metirsî nîne. unbedenklich.

Xwarinên, di dema ducaniyê de, dive xwe jê biparêzin

Hindek xwarin hene, di dema ducaniyê de, dibe jê dûr bikeve. Hinek ji wan **xawrina xav** bo nimûne şîrê nû, yê destlênedayî **(şîrê xav),** penîrê şîrê xav û hêkên dilmê. Ji ber metirsiya veguhestina êşan (b.n **Salmonele** an jî **Lîstriya),** pêdivî ye xwarina, ji masiyên xav (teter, goştê hûrkirî, rûviyê xav, rûviyê goştê hûrkirî tbd.)an jî masiyê xav (b.n Suşî) bête bête kelandin û çêkirinê. Selete û şînkahiyê nû, divêt her car gelek hebe, dako ji handerê t**oksopl**azma û xamên ziyanê digihînin, dûr bibin. Destberdan ji xwarina kezebê, ji ber gelek Vîtamîn A bi xwe ve hildigire, tête pêşniyarkirinê. Zêdebarî wê divêt hayî lê hebe, ko mumkin nîne, Kardamom, darçîn, melengoz an jî ava Tonic/Lemona tahl (ji ber hebûn **çinîto**) bête wergirtin, hinek regez di vê xwarin dikarin kartêkirinê bikin.

Dibe bi hêmin î pirsiyarê ji xwaringehê bête kirinê, aya ew xwarina hatî hilbijartin şîrê xav tê de heye!

Xwarina vegetarî û ya giyayî

Di xwarina dewlend de, xwarinên giyayî (di xwarina goşt û masiyan de, lê bi giştî di xwarina heywanî, bo nimûne şîr û hêlke) metirsî ji wan kêm heye, ku rêjeya qîmeta xwarinê kêm be. Ji bilî wê jî, divêt agah ji wan xwarinên, yên negoşt in, ko rêjeya hesin tê de nekêm be. Eger te xwest, tenê xwarina giyayî bixwî, divêt tu bi bijîjka /ê xwe re bikî, pêre guftûgo bikî, şêwirê pê bikî, çimkî ev renge ji xwarinên giyayî wê qîmeta bi xwe ve hilnagirin, dako piştrast bî, ku xwarin bêkêmanî ye.

Liv û werziş

Dako ducaniyek normal bi re ve biçe û metirsî bêne dîtin û çavdêrîkirin, pêdivî bi livîn û çalakiya laşî heye. Di rêka livînê û werzişê xanima bibe dayik strêsê nehêle;

Hun dê bigihin hestekê, di dema ducaniyê de, ko hun tendurust dimînin. Masûl bihêz dibin, ku êşa pişt û movikên wê dikare nemîne. Lewra tête pêşniyarkirin hinek reng ji werzişê bêne kirinê, bo nimûne, ajotina duçerx û melevaniyê, da laş ew hêz hebe, bikaribe bi xwe rahêje xwe. Pêdivî dest ji wan renge werzişan bête berdan, yên ihtîmalê ketinê di wan de heye (siwarî, li ser berfê, tbd) û di taximan de,- gog-, û werzişên cengê mîna werzişên metirsîdar (b.n xweavêtina bi pereşûtê).

Her dem bi bijîjkê/a xwe re, di nav guftûgoyê û danûstendinê be, ka tu dikarî çi şêweyê werzişê bikî. Pir caran, hun dê hinek renge pêşkêşiya ji werzişê bo ducaniyan bibînin mîna Gymnastîk an jî Yoga, ko taybet bo jina ye, zor caran parçeyek ji mesrefê sîgorta dide. Xwe li nik sîgorta xwe agahdar bike!

Mey, Cigarekêşan, derman û dermanê hoşber yê qedexe

Eger hindek jî be ji vexwarina alkoholê, di dema ducaniyê de, dikare kartêkirineke xerab li mezinabûna zaroka hîn çênebûyî bike, wî bike bin metirsiyê. Eger ew xanima bibe dayik alkoholê vexwe, ew bi xwe kêşeyê bo xwe bilez, ne tenê di laşê xwe de, belê di **Cenîn** de jî, gera xwînê di nav **kinifê nepenî** ko rasterast pêk ve ne.

Alkohol jehr e û ew zaroka hîn çênebûyî nikare tehmula wê bike, gelek caran kartêkirinê li hişê zarok dike, bi nîşanên derûnî û kêşeyên pêşketinê tête ser rûyê zemînê. Ew kemûkurî yên giran û seqetiyên bi zarokî re çêdibin, dibêjin **şaşiya cenînî ber vexwarina alkohol** ê.

Dest ji alkoholê berdan

Dako rê nedin metirsiyan û aloziyan werin û peyda bibin, pêdivî ye bi çi şweyî alkohol neyête vexwarin.

Kêşana çigareyan ne tenê ziyanê digihîne dê, belê li zarokê hîn jidayik nebûyî. Di rêya kinifê nehênî û plazenta hemî regez ên ziyanê dikin, yên dê dibe, bo zarokî tê veguhestin. Ihtîmala çêbûna pirsgirêkan di ducaniyê de, mîna jidayîkbûna berwext peyda bibe. Zarok ên dêya wan çigaran bikêşin, li dema jidayikbûn sivik in û biçûk in û di berdewamiya jiyanê de, dibe hesabê **xwîntewrên** û bêhinçikandinê bike. Bi birina dermana jî divêt dê hay ji xwe hebe.

Eger hat û wergirtina dermanan pêdivî be, pêwîst e bêtax û paşî di gel bijîjkê/a xwe/bijîjka jinê li dor, gelo wergirtina dermanî dikare hîn jî bêtirs berdewam bibe, biaxivî. Mumkin e, bijîk ji dêvla wî dermanî dermanekî din bide, ko pêdivî be. Di berdewamiya dema ducaniyê de, bi bijîkê xwe biaxive, beriya ku tu dermanan bibî, dako tu piştrast bî, bibirina dermanan kartêkirina xerab li zarokê nabe.

Regezên hoşbirinê yê qedexe, ne tenê kartêkirinê li dê dikin, belê li zaroka xwedê nedayî de jî. Eger jin xermana regezên hoşber û ducanî bibe, divê yekser here cihê şêwirmendiya r. hoşberiyê.

Prinzipa-hemî-an netutişt

Eger we zor alkohol vexwaribe, çixare kêşan be an derman biribe, berya we qet nizanîbû, ku ducan in, bi giştî „prensîpa-hemî-an-netiştek“ pê dibe. Ev tê wê wateyê, ku Embryo xwe normal mezin dike an têkçûye û demeke zû wê bimire, ko hîn qet ducanî nehatibû destnîşankirinê. Eger hat û ducanî bêpirsgirêk bi rê ve diçe, wate Embryo saxlem e û xerab nebûye.

Vakslêdanên dema Ducaniyê

Li gor zanebûna bingehîn, di dema ducaniyê de, tenê vakslêdanên pêdivî gereke bêne wergirtin, dako metirsiyan ji ser bidûr bixin. Bi gelemper, vakslêdan tenê tête wergirtin, çaxê metirsî ji mîkrovegirtinê hebe. Vakslêdana dijî persîvê dikare bibe nimûneyeke bash: tê pêşniyarkirin ko di ducaniya ji diwemîn sêyeke ducaniyê de bibe, eger sedemeke din ya nexweşiyê hebû, êdî ji sêyeka yekem ve. Di bin hin mercan de pêdivî ye, ko vakslêdanê taybet li dûv bihên, ya ducan bixwaze geştekê bike. Pêdiviye şêwirmendiyeke têr û tesel ya nojdarî bibête parçeyek ji amadekirina geştê.

Geşt di dema Ducaniyê de

Di dema ducaniyê de, geşt mumkin e, eger mirov hest bi tendurstiyeke baş bike. Giring e, di dema geştê de, pasa dayikê di gel xwe hilgirî. Li nik hineke saziyê geştiyariyê pêdivî hinek belgeyên bijîjkî din in, ko rewşa te ya tendurustî bi belge bikin, bi xwe re bibî. Ya baş ew e, berya geşt destpê bike, li ser rewşa nojdariyê li cihê xwe, xwe agahdar bike.

Hinek saziyên firînê hene, ji yên ducan bi yek zarokî ta heftiya 36, ji ducaniyê û yên bêhtir ji yekê ta bi hefteya 32 ji ducaniyê. Hinek karwergirên keştiyan hene, li nik wan rêmayên çesipandû dilxelênek an jî wek wê, bus û tirên wisa naxwazin.

Dê bo we Pişkinîna nojdariyê bo seferê û agahiyên li dor serfera bijîjkan bêne ravekirin, ka li ser çi agahdar bin, li wî welatê hun seferê lê bikin, û çi xwarinê bixwin an jî dûr jê bikevin, kîjan vakslêdan ya baş e berya seferkirinê bête lixwedan.

Seks di dema Ducaniyê de

Gelek caran yên bibin dê û bav mitalan bo xwe çêdikin, ka wê çi kartêkirin li zaroka çênebûyî bibe, eger seks ê bikin, aya wê zarok birîndar, xwînrijîn bibe, an jî dê bibe sedem, qolinc **zarok berwext ji dayik bibe.** Zarok di malzarokê parastî ye. Eger çi pirsgirêk ên ducaniyê nebin, pêkve xewkirin nabe sedema çi metirsiyan.

> Li dor jivanê jidayikbûnê seks jî dikare bibe sedema alîkariya normal bo jidayîkbûnê, ji ber ew heyokên avikê hilgirê **Protaglandin(gerimbûna cinsî)** û kartêkirinê dikin

Eger tu nebawer bî, xem û tirs hebe, baştir ew e, tu di gel bijîkê/a jinê an jî pîrikê biaxivî. Wisa hun dikarin ji tirsê dûr bikevin.

Giliyê di dema Ducaniyê de

Di vî beşî de, dê bi giştî zehmetiyê di dema ducaniyê de, bihên kirin:

Dilxelên û verişandin

Bi taybetî di 1/3. ji ducaniyê gelek jin dilxelênek bi wan re peyda dibe û vedirîşin. P: bizavê bikin, dema hun spêdeyan ji xew hişyar bibin, xwarinê bixwin.

Pirsgirêk ên gerana Xwînê

Zor jin hene, di berdewamiya ducaniyê de, guvaşta xwînê nizim dibe û kêjahiyê çêdike. P: livê zor û bayê pakij û di navberê de xwarinek hindik an jî piyalek av.

Pirsgirêk ên hezimkirinê

Guherîna **hormonan** di laşî de, li dema ducaniyê dihêle liva rûviyan kêm bibe. Ev dikare qebzê çêbike. P: xwarineke guncayî û avê vexwe!

Têkçûnên razanê

Kêşeyên xewê di dema ducaniyê de dikare hin pirsgirêkên derûnî û fîzîkî jî çê bike. Xemên bo paşerojê dihêl bêhintengî peyda bibe.
Di berdewamiya ducaniyê de, zarok guvaşê li ser regezên jina bibe dayik jî dike, çawa û çilo, di bin sedema anîna êş û azarên gelek û giran jî bi xwe re.

Kêmhesinî

Rêjeya hesin kêm e, encam ên wê hinek nîşan mîna çavlixwê, westan an jî zeîfiya bi hêsanî bi êşketinê. Zêdebarî wê kêma hesin dikare zarokê wek bê xwarin mayî be. Ji ber wê pêdivî ya pişkinîna hêmoglobînê li nik hemiyan di rêka kişandina xwîneke hindik ji tiliyan an jî ji peleguhê bête kirinê. Eger hat û derket rêjeya hesin kêm e, bijîjka/ê jinan dermanekî hesin qerebo bike binivîse an jî şîretekê li te dike, ka çawa dikarî wê kêmbûna ji hesin qerebo bikî.

Azar ên piştê

Azara piştê di dema ducaniyê de, dikare zû rû bide. Sedem ên wê jî pirûbela ne: guhertin di movikên piştê û tevina bihevebûnê de, sistahiya rehan ji ber guherîna hormonî, lê zêdebûna kîloyan jî û mezinbûna hingilan dikarin bibin sedem ji bo azara piştê.

Ya giring, ko di dema ducaniyê de, divêt bare giran neyêt hilgirtin.

Têbînî „T“:

Hinek xuleyên taybet hene, boparstinê ji jinên ducan re, sîgorta nexweş (di gel-) bi xwe digire. Agahiyan ji sîgrta xwe werbigire!

Tirşbûna ser Gerdê

Ji ber mezinbûna malzarokê, guvaştinê li ser madê(girde) çê dibe, ava tirş dikare di zengelorê re vegere, ku tirş û tehliyeke nexweş e û gerdê disotîne.

Têbînî: Di wê rojê de, gelek caran xwarinê bixwin, lê dûrî duhun- û xwarina tirş, xewa xwe bike, ko parçê te yê laş bilind be. Dema sotandina ser gerde peyda bibe, dikarî nanê spî, gwîz an jî piyalek şîr, dikarin wê şewatê kêm bikin.

Werim. Nepix

Lihev gihandina avê (edema), di dema ducaniyê çêdibe, encama bilindbûna hormona **Ostrocên** e. Bi taybet di ruhnan de, di destan de û di dêmên ya ducan de, dikare avî li hev di hundurê tevnên bi hev girêdayî re kom bibe. Eger hat û av li hev kom bû, divê bijîjkê/a jinan an jî Pîrikê pişkinîna edema çêbike, ew av dikare bibe nîşana jehriyê di qunaxên pêşî di ducaniyê de be.

Ew mumkin e, dema gelek pirsgirêk bi hev re derkevin an jî ya ducan, qet hest bi pirsgirêkekê bike, gazinde hebin an jî nebin, ev tiştekî li ser çawaniya birêveçûna ducaniyê nabêje. Ger tu nîşanên nediyar an pir giran nebin, ew her tim baştir e, ko serî li bijîşkên jinan, yan jî pîrik ji bo pêşîgirtina nexweşiyên giran.

Zêdebûna êş ên Cidî di Ducaniyê de

Eger ew nîşanên li berya niho hatî kirîn, li gor rêmayan tenê wek acizîyekê bête dîtin, nexweşiyên cedî jî hene, ko dikarin di ducaniyê de derdikevin. Nexweşiyên, ducanî dibe sedem, dikarin encamên xerab bo dayîkê û/an jî zarokê peyda bibin. Di beşê pey re, şekirê ducaniyê. Depresiyona ducaniyê û jehriya xwînê baştir bêne ravekirin. „Gestose = Jehriya xwînê" encama „têkçûna ducaniyê" ye û dibe dubeş „jehriya ducaniyê berwext" û „Jehriya xwînê ya dereng". Tişta bi jehriya xwînê berwext bend, b.n. Dilxelêneka

HELLP-Syndrom
Carnan aloziya berî jehrîketinê wek HELLP-Syndrom diyar dibe. Metirsî li ser jiyana dayik û zarokê heye, loma gelekî giring e, bilez dayikê bigihînin nexweşxanê, dako bikaribe alîkariya wê û zaroka wê ya hîn çênebûyî bête kirinê.
Ne her dem gilehên beriya jehrîketinê wek HELLP-Syndrom = „êşeke ducaniyê giran e", diyar dibe. Gelek rewşan de, êşeke giran li aliyê rastê ji serzik peyda dibe, pir caran dilxelênek bi wan re çêdibe û diverîşin an jî zikçûn çêdibe. HELLP-Syndrom dikare encamên xerab bo dayikê peyda bike: werma „kezebê" polmunary, tîrbûna xwînê an jî xerabûna gurçîle û fişikê. Ji bo zaroka çênebûyî jî dibe HELLP-Syndrom gelek xerab be, dikare bibe sedema parçebûna hevalokê. Di vê rewşê de, pêdivî bi niştegeriyeke awarte heye, ko herduyan ji ziyanên giran biparêzin.
Dibe jî, ko HELLP-Syndrom di pey jidayikbûnê diyar bibe (31 % ji rûdanan)! Bi giştî giring e lidûvçûneke hûrgilî di dema xwedêdanê de bibe.

ducaniyê ye. Ya ducanî ji verîşandina nelibar û gêjbûnek tund dikişîne. Di gel Dilxelêneke Ducaniyê kîloyan winda dike u^zuha dibe, li vir ne bi dilxelêneke ducanî „normal“ ve girêdayî ye, ko gelek jin di destpêka ducaniyê de bi wan re çêdibe, bi taybetî di demjimêrên pêşî yên spêdê de. dibe, ko pêdivîbûn bo nexweş çêbibe.

Tişta bi jehriya xwînê ya dereng ve girêdayî b.n bilindbûna guvaşa xwînê ji encama ducaniyê, berî jehrîketinê û jehrîbûn. Eger ppirsgirêk hebin ew HELLP-Syndrom dikare têderbixe:

– Bilindbûna guvaşa xwînê cara yeke di heftiya 20 an de, ji ducaniyê peyda dibe. Guvaşa xwînê rêjeya pêdivî derbas dike. Karîna, ko berî jehrîketinê rû bide, di ser 50 % !

– Nîşanên berî jehrîketinê di rêka (bihêz) bilindbûna guvaşa xwînê, ku bi protîn di rêya mîzê derdikeve. Di rewşên zor de nîşanên din bi ser de tên: guvaşa xwîn hîn bilind dibe, karê gurçîlan bisinor dibe, azara serzik (azara kezebê), serêş, têkçûna dîtinê, kombûna avê, têkçûna bihîstinê, pirbûna kîloyan û sinordarbûna mezinbûna zaroka nebûyî (ji aliyê kêmasiya di hevalokê de). nepêdivî ye, ko hemî nîşan pêk ve bidin der. Hinek nîşan carnan ji xwe diyar nabin lê li pişkinîneke rotînî nik bijîkê jinan diyar dibin.

– Nîşana wê jehrîbûna gelekî kêm dibe di rêya rûdaneke mîna edrê diyar dibe. Ew dikare weke sancî an jî wek jiserhişçûnê derbibe.

Mirov dikarê wê demê ji şekirê ducaniyê bipeyive, dema şekir cara yekem di dema ducaniyê de destnîşan bibe. Ew jinên ko êşa şekir berê bi wan re hebû, nakevin vê çarçewê. Êşa şekir di dema ducaniyê de, di pey jidayîkbûnê diçe, lê metirsî heye, ko di ducaniyeke din de, xwe diyar bike. Zaroka ko dayika wê nexweş be, zorbeyî caran bi kîloyên zêde têne ser ruyê dunyayê, ko di dema jidayîkbûnê de, pirsgirêk jî derkevin. bi pîvaneke girin jidayik bûye. Metirsî jî heye, ko pişik a zarokê jî hîn nekemilî be, dema ji dayîk dibe. Bêhtirîn car, di dema ducaniyê jinik cefayê ji ber derketina destava biçûk „Mîz" û bilindbûna guvaşa xwînê dikişênin. Zêdebarî wê metirsî bo mirovê têkildar zêde dibe, ko di jiyana xwe de tûşi êşa şekir Typ-2 bibe.

Nîşan: lêkolînên nû diyar dikin, şîrdana jinan, yê şekirê ducaniyê bi wan re çêbûye, karin xwe ji Typ-2 şekir biparêzin! Metirsiya nexweşketinê dikare bi şêweyekî hêsan dor 40 % dakeve.

Pişkinîneke taybet, dikare biçesipîne, aya Diabetes ya ducaniyê heye an na, dikare di navbera heftiya 24 û 28 ji ducaniyê bi rê ve biçe.

Xemanî jî ji wan nexweşiyan tête hesêbê, ko di dema ducaniyê de, gelek caran diyar dibe. Ev weke nexweşiyeke derûnê tête liqelemdan. Xemnakî gelekî nîşanên wê hene, ji wan:

– Xemgînî

– Nemana xemxuriyê

– Hest bi guneh

– Hêstbûn bi kêmbûna nirxê xwe

– Pirsgirêkên xewkirinê û mandîbûn

– Pirsgirêkên konsetrekirinê

– Nedilbijî

Xemnakiya dem ducaniyê bi wan jinan re peyda dibe, yên guman li rola xwe ya dayikane hene. Ew rêjiya zarok pêşwext jidayik bibe hildide, yên nûxwedêdayî jî beramber yên normal, sivik in çalakiya dil guhêrbar e. Di berdewamiya jiyanê de, pêdivî ye çavdêriya bo nimûne, kartêkirina li hestwerî û karînên zarokî bête kirin. Zorbey caran ew jinên di ducaniyê de, tûşî xemnakiyê dibin, berê jî xemnakî bi wan re hebû, ew û hevjînên wan yên taybet westiyayî ko serpêhatiyên wan î civakî kêm in. Jin ên, yê di dema ducaniyê de, tûşî xemankiyê dibin, wezina wan wek pêdivî zêde nabe, û pişikdariyê di pişkinînan de wek pêdivî nakin û fêrî xermaniyê dibin. Lêkolîn ên di vî biwarî de, girêdanên di nêvbera diabetes ya ducaniyê û xemnakiya ducaniyê teqez dikin. Xemnakiya di dema ducaniyê de, di rêya tevdîrên therapiya derûnî re rêjiya saxlemiyê baş bilind e. Di van deman de, niha derman jî peyda bûne, ko di dema ducaniyê de, dikare bete danê, bêy kartêkirineke xerab li zaroka xwedênedayî bike. Di hin rewşan de, wan wek alîkarî bo therapiya derûnî bikar tînin.

Tişta Giring bo jidayikbûnê

Di berdewamiya ducaniyêde gelek jin hene, xemê bo xwe çêdikin, ka wê jidayîkbûn çawa bi rê ve biçe. Ev di hin kurs ên amadekirinê de têne ravekirin, di wan de jî wê bête axaftin, ka b.n kîjan cihê jidayîkbûnê guncayî ye. Li tenişta agahiyên li ser kursê amadekirina jidayîkbûnê, ev beş tête behsêkirin, kîjan cihê zayînê li Elmaniya bo jidayîkbûnê dikarin bikar bihên, başî – û xerabiyên wan çi hene. Hingavên rêveçûna jidayîkbûneke jinişka ve (Suruştî) têne ravekirin, niştegeriya awarte (Sectio) çi ye û kengî dikare bibe. Pişkinîna dayîkê û zarokê, ko pey jidayîkbûnê bi rê ve diçe têne berçavkirin. Ev pişkinîn, mecbûre bêne çêkirin, pêdivî ye, fehs bibe, ka herdûyan jidayîkbûna bi selametî derbaskirine an jî pêdivî bû tevdîrên nojdarî bêne wergirtin.

Kurs ên amadekariyê bo jidayikbûnê

IPêşwext xwe, li ser kursê bo xweamadekirina ji bo jidayîkbûnê agahdar bikin. Çi rêmayên wek hev di vî warî de tune ne, ka di kîjan demêde ji ducaniyê tu dikarî wî kurs î destpê bikî, lê tête pêşniyarkirin, ko di navbera heyva şeş û heftan ji ducaniyê be. Giring tu di demê rat de, navê xwe tomar bikî! Pişikdariya di kursê xweamadekirin bo jidayîkbûnê ne mecbûrî ye, lê yên ducan di vî kurs î de fêrî, ka teknîkên hilimkêşanê, rewşa jidayîkbûnê dibin û bo wan têne ravekirin. Zêdebarî wê jî agahî li ser başî-û xerabiyên cihê jidayîkbûnê û rêveçûna jidayîkbûnê têne ravekirin. Gelek eydeyê Pîrikan van kurs ên xweamadekirina bo jidayîkbûnê pêşkêş dikin, ko jinên ducan di gel an jî bitinê dikarin beşdar bibin. Xerciya van kurs ên pîrik didin, ji hêla hemî sîgorteyan ve tête dan. Aya bihayê ya digel jî tête dan, pêdivî ye bi sîgorta xwe re individuell bête pirskirin.

Cihê jidayikbûnê

Li Elmaniya, jin azad e, kîjanê hilbijêre Klînîkê, an jî mala jidayîkbûnê an jî li mala xwe wek cihê jidayîkbûnê. Yasa weha dibêje, ko di dema xwedêdanê de, pêdivî ye pîrik ileh li wir hebe (wate, yeke bo alîkariyê bo jidayîkbûnê bike), ya di gel rêvçûna jidayîkbûnê be, nexem e, tu kîjan cihî bo xwedêdanê bo xwe hilbijêrî.

> Her dem imkana heye, ko hun mirovekî/ê di gel xwe (b.n. hevjîn) bo jidayikbûnê bibin!

Ji bo bête piştrastkirin, kîjan cihê jidayîkbûnê bot e xwe durust e, nexweşxane-û mal ên jidayîkbûnê jivanên bitevdîr, dem ên cudaahengên agahiyan li dar dixin. Gelek mirovên bibin dê û bav derfet bo wan peyda dibe, ko odeyên jidayîkbûnê bibînin û pirs ên xwe bikin. Biryar wergirtin û tomarkirina li ser cihekî ji bo jidayîkbûnê, nêzîkî mala we be, rê bo we hêsan dike, dema zayînê jî, pêdivî nema heye, êdî karê formal bête kirinê.

Eger hat û dema jidayîkbûnê nêzîk bû, û tu hîn li cihekî neqeydkirî yî, ew jî nexem e! tu dikarî herî nexweşxaneyekê, ya tu bixwazî, ya giring ew e, ko beşê jidayîkbûnê tê de hebe!

Klînîk wek cih ê Jidayîkbûnê

Zêdetir ji 98 % jin, yên di sal ên dawî de, li Elmaniya zarok anîne ser ruyê dinê, biryara xwe bo hilbijartina nexweşxaneyekê wek cihê jidayîkbûnê dane. Eger hat û te bo xwe nexweşanek hilbijart, pêdivî ye, pişka jidayîkbûnê tê de hebe. Li vir taximek alîkarê jidayîkbûnê- bi giştî ji Pîrik, alîkarê jidayîkbûnê, bijîjkê zarokan û benckar- bîstûçar demjimêran amade ye. Ji bo pirsgirêkên nelibar ew taxim dikare bi şêweyekî pisporî nojdarî alîkariyê bike. Ew dikarin jî li ser daxwaza ya biwelide dermanan bo kêmkirina êşê werbigire an jî **benceke xwecihî** ko jê re tê gotin Periduralanästhesie (PDA) bike. Zanîna van derfetan dikare weke alîkariyekê bête dîtin. Hinek klînîk hene **Dergûş „hêlan“ Rooming-In** an jî ji dêvla textê jidayîkbûnê b.n hewzê jidayîkbûnê pêşkêş dikin. Pirsiyarê bike, ka tu kengî dikarî odeyên jidayîkbûnê li klînîkê bibînî.

Eger hat, jidayîkbûn xweş bi rê ve diçe û dayik û zaroka wê tendurust in û hestekî baş hene, derfet heye, klînîkê piştî jidayîkbûnê çend demjimêrekê bicih bihêlin, li vir jê re dibêjin jidayîkbûna hawariyê. Vê daxwaza xwe ji karmendan re diyar bike.

Eger pey jidayîkbûnê çend rojan li Klînîkê bimînî, êdî mirov dikare behsa jidayîkbûna bicihbûn bike. Ev derfet bot e jî wê çaxê heye, dema jidayîkbûn bêpirsgirêk derbas bibe û rewşa te û zarokî baş be. Hun dikarin, eger hun bixwazin an ji ber tu nepiştrast î, tu çend rojan li nexweşxanê bimînî u xwe ji barê xwedêdanê vehesînî. Bijîjk, pîrik û sîsterên zarokan we alîkariya we bikin û bersiva pirs ên we bidin.

Jidayîkbûn ên derveyî kliniîk ê

Di bin merc ên taybet de, dema bizanî ducanî bêpirsgirêk bi rê ve biçe, derfet li Elmaniya heye, ko derveyî kilînîkan jidayîkbûn pêk were. Tê wê watê, ko jidayîkbûn ne di nexweşxaneyekê, belê di malekê zayînê de an jî li malê, lê her dem pêdivî ye pîrikek di gel hebe, di dema jidayîkbûnê. Guhpêdanek nojdarî bi wê mezibûnê di gel li derveyî klînîkê mîna ko li klînîkê be nikare nemumkin e. Hinek pirsgirêk derbikevin, ko alîkariyeke nojdarî pêdivî be, divête bête rakirin bo nexweşxanê.

Eger hat û te we biryar li ser jidayîkbûna derveyî Klînîkê da, pêşwext pîrikê agahdar bike, ya wê alîkariyê pêşkêşî we bike.

Eger ji bo jidayîkbûnê pîrik nebe an jî pîrika te di dema piştî jidayîkbûnê nikare amade bibe, divêt tu li pîrikeke din bo alîkariyê bo xwe bigerî. Ew wê di rojên jidayîkbûnê bête nik we, li te û zarokê binêre û şîretan û têbîniyan bo şîrdanê û mijtinê û bersiva hemî pirsiyarên te li dor rewşa zayînê bide.

Jidayîkbûn

Nîşanek bo wê hindê, ko dema hat, hun biçin, devera jidayîkbûnê an pîrikê agahdar bikin, wisa ye, dema qolinc her heft bo deh xuleyan rû bidin û her carekê gişt ji 30 bo 60 saniye berdewam dike.

Rêveçûna jidayîkbûna jinişka ve (xurustî)

Bi giştî çar qonaxen jidayîkbûnê hene: (1) Qonaxa vekirinê, (2) qonaxa derbasbûnê, (3) qonaxa derxistinê û dawî (4)qonaxa pey jidayîkbûnê

Di dema qonaxa vekirinê de qirika rehim (malzarok) tête vekirin ta dawî, serê zarokê di gel her qolincekê guvaşê li malzarokê dike.

Di qonaxa derbasbûnê an jî veguhestinê de, qolinc kûrtir dibin û qirika rehim hemî vedibe. Serê zarokê dişemite cihê xwe yê rast.

Qonaxa derxistinê, an jî derketinê, ku zarok tê ser ruyê dunyayê. Li destpêkê serî, di pey re mil û dawî bermayê laş. Di pey kinifê nehênî nema bilerize, ko ji hêla pîrikê ve tête dîtin û ji hêla ya pê re tête birrîn.

Piştî jidayîkbûnê wê zaroka we di demeke nêzîk de, ji hêla pîrikê ve bînin û deynin ber singa we, dako cara yekem hun şîr bidin. Di rêya nêzîkbûna gewde ve girêdan di navbera dayik û zarokê de bihêz dibe.

Qolinc

Ev qolinc nîşana wê ye, ku malzarok xwe digihîne hev. Ev qolinc di dema ducaniyê de rû didin (gelek caran bêbalkişandin). Ev qolinc guvaşê li zarok dike berbi jêr de, dako bikaribe roniya dunyayê bibîne.
Divê em wan qolincan bi yên pêşwext veneguherînin. Eger ew qolinc di navberên kurt de rû bidin û li demaek dirêj (bêhtir ji sê caran di yek demjimêrê de) û hun bi kişandinekê di binzik de hest dikin, dibe ev qolinc yê pişwext bin. Giring e, bête şirovekirin. Ev qolincên pêşwext yên dikarin kartêkirinê li xwezaya malzarokê bikin. Dema van qolincan kurt bibe û devê qirika malzarokê vebe dikare metirsiya xwedêdaneke pêşwext be. Loma giring e, ko pişkinînan bikin! Dibe ko xwedêdaneke pêşwext di ara de be, ne di wê „klînîka te hilbijartî“, di klînîkên bo jidayîkbûnên pêşwext tê ne guncayî be, ew jinên ducan yê di heftiya 37an de bin, bi xwe digirin.

Niştegeriya awarte

Gelek sedem ên nojdarî hene, mîna b.n. binexweşîketina dayîkê an jî rewşeke zarokî ya nelibar bo jidayîkbûnê, ko dihêlin jidayîkbûn nenormal be. Di dema jidayîkbûnê de jî dikarin pirsgirêk derkevin, ko pêdivî niştegeriyeke awarte çêbibe. Di hin rewşan de jî, jin ji êşa jidayîkbûneke xwezayî ditirse. Li vir bijîjkê jinan dikare roleke sereke di şêwirdanê û alîkariyê de bilîze.

Niştegeriya awarte îroroj tenê di rewş ên gelekpêdivî de di bin benceke bitevayî bi rê ve biçe. Tişta heyî li ser movikên piştê an jî di nav de benc dikin. Di dema niştegeriya awarte de, jin li tanê piştê, li ser mêza niştegeriyê dirêj dibe û zikê wê bi dermanê dijîvegirtinê pakij dikin, katêteke (xertum) mîzê dideynin, û dayik bi xewliyên dermankirî dinuxumînin, ko tenê zik diyar be. Kengî benc kartêkirina xwe kir, wê qatên zik yek li peyî yekî çirênin. Malzarokê vekin, wê zarok bête derxistin û bidin pîrikê. Kurtedemekê pêşanî dayikê dikin û dide bijijîkê zarokan bo pişkinîna yekem. Dîsa zik bê dirûtin

Pey niştegeriyeke awarte zarok û dayîka xwe li klînîkê dimînin. Wê alîkariya wê bibe, ko di jidayîkbûnê de, rakine ser xwe. Ev giring e, dako **xwîntîrbûn** pêre çênebe. Piştî, gişt pênc rojan dê bi zaroka xwe re dikarin ji klînîkê derkevin. Şeş hefte piştî jidayîkbûnê gereke xemxuriya yekem destpê bike.

Pişkinînên pey Jidayîbûnê

Pey jidayîkbûnê dê Pişkinîni ji dayîk û zarok li cihê xwedêdan lê çêbûyî, ji hêla bijîjkekô û/an pîrikekê çêbibe. Encama wê pişkinînê wê di pasa dayîkê de bête qeydkirin û bo zaroka wê, wê lênûsa pişkinînan bidin dest. Encamên pişkinîna yekem jî wê bihên tomarkirin. Pêdivî ye, hun di gel xwe bibe hemî curepişkinînan yên zarok nik bijîjkê zarokan.

Li nik Dayîkê

Di pey jidayîkbûnek jinişka ve wê pişkinînan bikin, ka dayîk birîndar bûye û pêdivî be, dê bête dermankirin. Direhandin û çirandin bi benceke xwecihî bête dirûtin. Bijîjk an jî pîrika we dê hemî tiştî bo we raveke.

Li zarok

Netenê zaroka we li dema zayînê wê bête pîvan û giranîpîvan, belê pişkinîn jî dê bo wî bikin. Li klînîkê pişkinîna yekemdi rêka alîkarê jidayîkbûnê an jî bijîjk bi rê ve diçe. Li malekê-an maleke jidayîkbûnê di rêka Pîrikê re dibe. Pişkinîna nûçêbûyî nave U1 lê tê kirin û naveroka wê eve:

Li destpêkê fehs dibe, ka zaroka we henasê baş dikêşe û sîstemadil-gera xwînê baş kar dike. Dako rewşa zaroka nûbûyî fehs bikin, fehsa APGAR* dibe:

Bi vê fehsê wê rewşa tendurustî ya zarokî bête pişkinîn kirin. Li vir Henas, lerza dil, lerza masûlan (liv û dixizîbûna masûlan), dîtin û ters„Reflex" tête fehskirin. Ev fehs sê caran dubare dibe: yek xule, pênc xule û deh xule piştî jidayîkbûnê. Dema vê pişkinîne, normal zaroka nûçêbûyî li nik dayîka xwe dimîne.

Nirx ên pişkinîna-APGAR wê di pasa dayîkê û U-Lênûs ê de bêne qeydkirin. Zorbeyî caran jî hebûna Oksîjênê bo yê nûçêbûyî tête pîvanê, tê de Rêjeyatirşbûnê ya kinifê nepenî tê fehskirin. Zarok bo xwîntîrbûnê Vîtamîn-K, ko giring e, têr encam nade, ji ber wilo piştî jidayîkbûnê ji zeyteke ko Vitamîn-K tê de heye, du qurtan didinê. Di pişkinîna U2 û ya U3 ew kar dubare dibe.

Pişkinîna zaroka nûxwedêdayî

Giring e, ko tu an jî hevjînê te pey jidayîkbûnê re, pêkolê bikin bo peydakirina jivanekî nik bijîjkê zarokan, ji ber di navbera 36 û 72 demjimêr ji jiyanê divêt zaroka we ya nû jidayîkbûyî pişkinîn bête kirin. Ji bo pişkinîna diwem jî nik bijîjkê zarokan, jêre tê gotin U (fehs), navbera roja siyan û dehan ji jiyanê pêdivî ye zaroka te ya nûçêbûyî seredana bijîjkê zarokan bike.

* A = henas P = lêdana dil G = lerza masûlan
A = rengê çerim, R = girî, qêrîn

Di çarçewa vê pişkinînê de şîret li wan dibin, ko di hundurê sê rojên di pey jidayîkbûnê re pêdivî ye, fehsa xwînê ji zaroka wer ê bête çêkirin, dako bizanin, ka zarok ji nexweşiyên wergirtî xalî ye. Zêdebarî wê jî agahiyan li dor bihîstina. nûxwedêdayî, ka bihîstina wî bêpirsgirêk e. Ev fehs jî, gerek e di hundurê sê rojên pêşî ji dayîkbûnê de bi rê ve biçe.

Alîkariya malê pey jidayîkbûnê

Eger pey jidayîkbûnê, hun bi tena xwe nikarin bi kar û barê malê rabibin, kesek li nik we nejî, ko evan erkan bi xwe bigire û te jî zarokek di jêr dozdeh salî an jî 14 salî hebe (li gor Sîgorta) û li nik te bijî, derfet bo we heye. daxwaznameyekê pêşkêş bikî bo alîkariya malê. Alîkariya karûbarê malê dikare miroveke nenas be, ko bo te ji sîgorta te „bête danîn“, an jî mirovek, ko tu wê/î nas bikî.

Ev mirov piştgiriya te dike û karûbarê malê, erkên din û guhdana zarokî bi xwe ve digire. Bi vê daxwaznamê li ba sîgorta pêdivî ye, belgenameyek ji bijîjk hebe û bête ragehandin û teqez bike, ko pêdivî bi piştgiriya bo kar û barê malê heye. Agahiya ji nik bijîjka/ê jinan û sîgorta nexweviyê ya xwe werbigire.

Gerek e, ez çi di gel xwe bibim Klînîkê?

1. Belge

- [ ] Lênivîsa Dayikê
- [ ] Kart a gerentiyê
- [ ] Belgeya Nasmnameyê: Nasname, Pasport an jî kart a elektronîk ya Izna Rûniştinêl
- [ ] Lênivîs a malbatê (bimêr e), belgeya jidayikbûnê (nebimêr)

2. Cil bo ya bibe Dayîk

- [ ] T-Shirt yên fireh,çilên xewê, gumlek
- [ ] Pembû-an jî yekcarê slîp
- [ ] Mantoyê Hemamê
- [ ] Gor ên gerim û pêlava malê
- [ ] Berdilk û amûrê mijandinê
- [ ] Destmal ên destan û yê pakkirinê
- [ ] berhem ên bêperfum
- [ ] Lastîka porê
- [ ] Cil ên rehet bo vegerê

3. Cil ji bo Zaroka we

- [ ] Laş (an Kirs û Pentelon)
- [ ] Bodysuit
- [ ] Çakêt/ yên girtî
- [ ] Kum
- [ ] Betaniya hirî
- [ ] Ji vegera mal: destrahêja zarokî (li gora linga)

Piştî jidayîkbûnê

Her şeş heftiyên di pey jidayîkbûnê re, demeke zor tenik û hestiyar e ji bo dayîkê û zarokî. Bo vê demê tê gotin „Heftiya Text“. Di vê dema hestiyar de jî giring e, jivanan lêxemxurînê li nik bijîjkê jinan an jî pîrik bigiringî bizane û imkan hebe dest bi kursa fêrbûna vegera jiyana normal bête kirin, eger bixwazî. Ev beş agahiyên taze bo van babetan himbêz dike.

Rojên destpêkê pey jidayîkbûnê re

Ev şeş ta heşt heftiyan di pey jidayîkbûnê re wek „hefteyên text“ tê naskirin. Ducanî û jidayikbûn û careke din veguherînên hormonel û belkî kêmxewiya şevan ya pey dayîkbûnê zor nexweş be, giring e, ko hun di vê qonaxê de, xwe vehesînin. Li vir giring e, ko hun xwe li devereke vala ji stirêsê bibînin û para gelek ji erk, kar û barê malê, bo hevjîn/ malbatê/ û hevalên xwe re bihêlî.

Xemxuriya pey xwedêdanê

Di dema xemxuriya hefteya text de, ko erk bo pîrikê tê spartin, hemî rewşa dayîkê, Pîvansazî ya malzarokê, **Nefas (Eksodat)** û hatinheviya birînan, ji hêla wê ve tête çavdêrîkirin. Zêdebarî wê pêdivî ye pîrik bo hemî pirs ên girêdayî guhdana singê, şîrdan, xwarindan û baby amade ye. Ji bo xemxuriya paş çêbûnê çavdêriya zarokê jî bi xwe ve digire. Wisa vexwarin û destava mezin û rewşa giştî û giraniya zarok, pîrik fehs dike.

Derveyî wilo jî pîrika malbatê, ya taybet bo alîkariya pirsgirêkên tendurustî û civakî pisporî û pêzanîn kiriye û girtine, dikare di gel malbatê ta bi salekê paşî jidayîkbûnê be.

Piştinsazî (Rahênana Piştê)

Tête pêşniyarkirin, hun bi gelekane piştî jidayîkbûnê çar mihan destbi xuleya gumanstîka piştin bikin. Pêşkêşiyên cuda, di gel û bê zarok, alîkariyê dikin, piştî ducaniyê erda legen Hewz- zik- û masûlên piştê bi hêz bikin û piştinsazî ya malzarokê bîne weke berê. Xule, ji hêla pîrikê ve tête pêşkêşkirin, bi kêmanî deh demjimêrên pêşî, wê sîgorta yasayî xerciya wan bi xwe bigire.

Laş pêdivî gelek demê ye, dako xwe ji encamên ducanî û jidayîkbûnê vehesîne, loma xuleyên rahênanên piştê û taybet bo wan jinên pêdivî bi niştegeriyê hebûn baş e bête kirin.

Tendurust bimîne

Di rêya guhertinên nû yên hormonel re, dikare „rewşeke hestiyar“ derkeve. Yê têkildar hest bi xemgîniyê dike û carnan kêfxweşiya xwe bo zarok diyar nakin!

Ew nîşan demeke dirêj berdewam dibin û mirov hest bi bixwegumanê peyda dibe, girêdayî rola dayîkê, tirseke zor li ser zarok an jî bêtaqetî, hest ên erênî bo mezinbûna zarokî, pêdivî guftûgoyê bi pîrikê/bijîk ê xwe rebikin. Mîna xemnakiya ducaniyê jî xemankiya hefteya text **(xemnakiya pey jidayîkbûnê)** bikêm nebînin û pêdivî bi guhpêdana derûn î heye. Xwe baş tîmar bikin, şermê ji xwe nekin, ko hun têkiliyê bikin.

„Baby-Blues“

Bi bijîjk re an jî bi pîrika xwe re biaxive! Bêhintengî li Zaroka hestiyar, di navbera roja sêyem û pêncem de pey xwedêdanê peyda dibe. Bi giştî ev rewşa kûr, nerehetî, xemgînî û westanê bi xwe re tîne û di çend demjimêr an rojan de diçe.

Tevdîrên tîmarkirina derûnî alîkar e, ko nîşanan têbigehin û di gel serederiyê bikin. Li gor naskirina nexweşiyê dikarin der dermanan jî bikar bînin, ew jî bi wê ve girêdayî ye, aya dayîk zaroka xwe şîr dide, ew dermanê li dijî xemnakiyê dikare têkilî şîrê dayîkê bibe û dikare ji bo zarok î ziyan-dar be.

Kêmcaran xemnakî wisa bihêz e, ko pêdivî bibe û bibe sedema mana dayîkê û zarokê, yek (Roj) li Klînîk ê bimîne.

Razana Mukum ya zaroka we

Ew rewşa jê re tê gotin „mirina zarokî ji nişka ve“ (SIDS= Sudden Infant Death Syndrome) di gel wê hindê ko hijmarek lêkolîn bûne lê hîn ew diyardeyeke nezelal e. Dêûbav zaroka xwe ya tendurust di textê wî ve dikine xewê, di dejimêrên hindik de imirî tê dîtin. Lêkolînên tendurustiyê weha dibîne, ko zor sedem hene ji bo mirina zarokî ya jinişka ve, netenê nexweşiyek heye. Eger nenas jî be, çima ev diyarde rûda, weha tevdîrên parastinê di sal ên buhurî kir, ko hijmara rûdanên mirinê dor 80 % kêm bûye.

Wisa zaroka we mukum radize

- Zaroka xwe li ser piştê bixewêne
- Çixarekêşan nêzîkî zarok
- Bila xewa zarok di tûrê razanê di gel temen û meznahiya zarokî bigunce; Zaroka xwe li ser doşekeke hişk bixewêne.
- Bihêle zaroka te li odeya razanê ya te, li ser textê xwe be.
- Textê zaroka xwe nêzîkê alavê gerimkirinê an jî rasterast li bin tavê neke û nedeyne.
- Weha bike, ko germahiya odê razanê 18° be.
- Palgeh, hêlîn, heywanên pêyarîkirinê an jî bindanên hirî nexe nav textê zaroka xwe.
- Di dema razanê de, kum nexe serê zarokî
- Şîrdidî
- Bo razan Memikê didî zaroka xwe

Şîrdan û parastin

Di dem ên pêş pey jidayîkbûnê, baştirîn rewş ew e şeş heyv ên ewil, baştirîn xwarin bo zaroka nûçêbûyî ji berhem ên şîr in. Ya zor baş şîrdana zarokî ye. Eger ev nemumkin be, xwarin ên çêkirî hene, ko li gor daxwaza zaroka te jî hene.

Şîrdan

Bi şîrdanê, bi şêweyekî suruştî girêdanek di navbera dayîk û zarokî de çêdibe û regez ên giring bo laşî, wek yê parastinê-û dermanên liberxwedanê têne danê.

Şîrê dayîkê xwarina herî baş e ji zaroka nûxwedêdayî. Ew herdem nû ye û hilgirê hemî tiştan e, yên zarok pêdivî: Protîn, Vitamînat, duhun, Karbohîdrat, regez ên mineral û elementên şophiştî. Zêdebarî wê şîrdan: pakij e, her dem mumkun e û bêxercî ye.

Li ser vê jî şîrdan alîkariyê di vegera malzarokê wek berê de alîkar e.

Lêkolînên nojdarî di wê baweriyê de ne, dayikê zarok ên xwe şîr didin, kêmtir bi pence-sing û makhêkê û bi êşa sistiya hestuyan dikevin.

Yekser pey jidayîkbûnê re, şîrê dayîk ji **Kolostrum**, şîrê yekem pêk têt. Ev zer e û tîrtir ji wî şîrê zarok di dema şîrdana xwe de dimije. Ev zerav hemî elemetên xwarinê yên giring û antîlaş, bi şêweyekî zor murekez (Tîr). Di hundurê roj in kêm de, şîr vekirî dibe, êdî teniktir duhunhilgir dibe. Parastina taybet, ya di rêka kolostrum re tête danê, êdî nema pêdivî dibe, û laşê mê (jinê), wî berhemî diguherîne. Şîrê dayîkê bo dirêjahiya dema zarok tête şîrdan, heftiyekê, heyvekê yan jî salekê, di gel pêdiviyên zarokî diguncin.

Di hin pergalan de êdî dayîk mecbûr dibe dubare here kar, beriya ko bikaribe zaroka xwe ji şîr vede. Mîna li rûpela 14 hatî nivîsin, ferze li ser xwedankarî, „Dema şîrdanê“ destûrê bide karkera xwe bo şîrdana zarokî. Zêdebarî wê jî imkan heye, pumpekirina şîr. Ji bo wê jî pumpên şîrderxistinê yên dest û elektronîk hene, ko dayîk dikare ji demaxanê ji xwe re bideyn bîne. Eger hun bixwazin, dikarin agahiyan ji Pîrikê werbigirin

Şûcdşên xwarinê

Eger hat û şîrdan nebû an jî bo her sedemekî din dayik nexwaze şîr bide, her imkan bo we heye, xwarina di şûşan de bidî zaroka xwe.

Xwarina şîrnikare cihê şîrê dayîk bi temamî bigire, lê dikare bo zarokî xwarineke baş be û eger baş hatibe amadekirin û pakij be qet tirs jê nîne.

Divê cudabûn di navbera xwarina destpêkê, ko jê re xwarina pêşî-an jî xwarina yekem teê gotin, û şîrê „xwarina" li peyî („2" an jî „3"). Xwarina destpêkê ko xwe nêzîkî şîrê dayîkê dike û ji demaxwedêdanê ta bi salekê tê dan. Xwarina li pey ji destpêka dana **xwarina hişk** tête danê. Eger hat di nav malbatê de, nexweşiyek xwîntewrên hebe, wê baş be, bikêmanî ji heyva pêncan ve xwarina-amadekirî bête danê **(hypoantigene/ hypoallergene** şîrê zaroka şîr).

Guhdana Singê di dema şîrdanê de

Divê herroj sing (çiçik) bêsabûn û tenê bi aveke zelal bête şuştin. Rasterast pey şîrdanê re baştir e, şîrê derketî û gilîz bête zuhakirinê, ji ber kartêkirineke pak û saxlemkirinê heye. ji ber sing di dema şîrdanê mezin dibe, stiyanê-şirdanê bo xwe peyda bikin. Ew ji metiryalên têne vekêşan. Paçikên şîrdanê dihêlin ew şîrê dirije, stiyana û di rêya wan re cilê we şil û pil nekin.

Nîşan ên iltîhaba singê

Eger ta hate ser we, cih ên sor û hişk li ser singê çêbû û hestek, ko grîp e peyda bû, eve dikare weke nîşanekê be, heye iltîhaba singê be (Mastitis). Ev giring e, ko hun seredana bijîjkekî bikin, imkan heye, ko hun pêdivî bi **Antibiotikum** ê hebin. Vehesandin vê demê zor giringe!

Di rêya danîneke şaş re, dikare serê çiçikan biêşîne. Pîrika te dikare çend teknîk ên şîrdanê şanî te bike. Caran dibe alîkar, dema krêmê lêbixî, ya taybet bo çiçik ên jinên şîr didin hatibe çêkirin. Ji cihê hun je bikirin, agahiyan werbigirin.

Eger di çiçikan de, şîr bigihe hev, dikare hestên nexweş peyda bike, êşê di singê de çêbike û ew jî bibe sedema çêbûna pirsgirêk ên vexwarina zarokî. Vehesî, di rêya danîna zarokî bi şêweyê şîrdanê li ber singa dayîkê, zorbeyî caran dikar baş bike. Paç ên gerim û şil, dûşeke gerim an jî şûştina singê bi ava gerim beriya şîrdanê dikare derketina şîr careke din biazirîne. Şîrdan gelekî diêşîne, sarkirina singê piştî şîrdanê nerim dike. Kelem- an û jajî dikarin alîkar bin. Eger li malê kesek nikaribe alîkariyê bike, pêdiviye bi pîrikê an bi bijîjkê jinan re dan û stendin bibe û dest bi tîmarkirinê bibe, dako bikaribin xwe ji iltîhaba singê biparêzin.

Xwarin di dema şîrdanê de

Mîna di ducaniyê de, di dema şîrdanê jî pêdivî qîmet bo bo xwarina bi xamên pêdivî dewlemend bête dan, ji ber ew xwarina tê xwarin xwe derbasî nava şîrê dayîkê dike.

Vitamîn û regezên mineral
Şîrê dayikê gelek regezên mineral hene, derveyî şêwe û tişta ko dayîk dixwe. Ev hemî ji wan regezan yên yedek di laşê dayîkê de tête amadekirinê.

Loma giring e, ko gelek regezên dewlemend ji xwarinê bixwe, dako çênebin û tişta parastî dagire. Regezên xwarinê yên girin, Vitamîn û xwarin, yê ji van regezan yên di lîsteya xwarê hene.

Eger hat û ew regez ên xwarinê têrê nekirin û rêjeya bête parastin kêm bû, pêdivî ye xwarineke, ku wan bi regezên pêdivî temam bike bibe. Dikare li nik bijîjka jinan şîretan werbigire.

Tiştê xurek	Wergirtin di rêya
Kalisiyum	Şîr û tiştên jê, sebze „keskahî“ meywe, Pincar û ava mineral
Vitamin D	Ew ji roniya rojê çêdibin. Tê pêşniyarkirin, rojane 5–25 deqeyan xwe bidin ber rokê
Folat	Sebziyên pitên kesk, beqûl, berhem ên genim, genimê kamil, lemon.
Hesin	Goşt, hinek meywe-û sebzî, beqûl, genim
Yûd	Masî, xwarina xwêya yûd
Vitamin B 12	Şîr, penîr, Kevz

Alkohol, çixarekêşan û derman

Di rêka şîrê dayîkê reregezên jehrawî têkevin nav organên zarokî. Giring e, dûrî wan regezên xweşîçêkirinê bin û dermanan bêy şêwra bijîjkî wernegirin û nebin.

Alkohol

Di berdewamiya dema şîrdanê de, pêdivîye alkohol neyête vexwarin, ji ber dikeve nava şîrê dayîkê û zaroka te alkoholê dibe. Ew guman, Alkohol dihêle şîr zêde bibe, nerast e.

Çixarekêşan

Pêdivî ye ew dayîkên bişîr hew çixaran bikêşin. Nikotîn jî dikeve nav şîr û çiqasbûna wê kêm dike. Eger ko birastî dest ji çixarekêşanê neyête berdanê, pêdivî ye bikêmanî kêm bike û bi çi şêweyekî berî şirdanê neyête kêşan belê piştî wê bête kişandin. Divêt bi çi şêweyî li pêş zarokî neyête kêşan (ne dê û bav û ne jî kesekî din) û di xaniyê ko normal zarok tê de dimîne.

Derman

Beriya hun derman werbigirin bi bijîjkên xwe biaxivin. Ev ji bo raçêta bijîjkiyê û ne raçêta bijîjkîyên derman. Hinek xam di nav dermanan de hene, di rêya şîrê dayîkê re xwe digihîne zarokî, pêdivî mirov hayî jê hebe, ko hinek ji wan dermanên têne stendinê ji bo zaroka şîr dixwe divêt bêne tehmulkirin.

Ji ber wê zor giring e, ko hun bijîkê xwe agahdar bikin, dema di qonaxa şîrdanê de bi nexweşiyekê bin û mecbûr bin dermanan bixwin!

Vakslêdan

Di dema şîrdanê ya ko şîr dide û û yê ko şîr dimije, ew zarok, dikarin vakslêdanên ji hêla **STIKO** pêşniyar bûn bibin. Yê şîr dimije, nabe li dijî **Taya zer** vakslêdanê bibe. Wek her tim, pirsên li dor her vakslêdanekê, pêdivî û metirsiyên wê, baştir e di gel bijîjkê serederiya we dike biaxivî. Li vir jî, divêt tu jê re bibêjî, ko tu zarokê şîr didî.

Xweparastin pey ducaniyê re

Kengî cara yekem piştî xwedêdanê ketina cilan bû, ji jinekê bo ya din cuda ye. Li nik wan jinên bi temamî şîr didin, dikare ta şaş mehan an jî dirêj bidome. Li hin jinên din, ew yên demek kurt, an jî bi yek carê şîr nadin, cilê wan, para bêhtir piştî çendî heftiyan ji xwedêdanê diyar dibe. Tanî dewre careke din pey jidayîkbûnê serast bibe, mirov bi durustî nikare bibêje, kengî hêka jinê dikare çalak bibe. Heye, ko pey xwedêdanê ne bigelekî hêka careke din aktîv bibe. Dibe jin ducan bibe, eger dema bihevrerazanê xwe neparêzin.

> Ew peyva tê gotin, şîrdan dibe rêgir pêşiya ducaniyê, peyveke nerast e!

Di dema şîrdanê de, tê pêşniyarkirin alavên parastinê bikar bîne, ko kartêkirinê ne li berhemiya şîr û ne li zarok dike. Eger hun bixwazin bi berhemên hormonell xwe biparêzin, wê bijîjka/ê we ya/ê jinan berhema ostrogên tê de nebe pêşniyar bike. Li vir b.n, hebikên guncayî, lewlebên hormonell an jî çîpên parastinê hene.

Kondom, rêbaza germê, lewleb û berhm ên din bo parastinê mumkin in, ko ne lidijî balansa hormonell e. Bijîjkê jinan wê te şîret bike, ka kîjan ji wan baş e.

> Pêdivî ye ji bijîjkê xwe şîretan werbigirin ûpala xwe nede wan madên hoşbirinê, yên te berya ducaniyê dibirin.

Ferhengok

Alîkariya karê malê	Xizmeteke civakî, ko bi giştî sîgorta civakî bi xwe digire. Eger berdewamiya xizmeta malê di dema ducanî û zayînê de pêdivî be, li gor rêmayan mukin e xizmetkarekê bo demek nediyar peyda bikî.
Antibiotîk	Ev derman bikar tê, li dijî nexweşiyên bi rêya bakeriya hatî veguhestin.
Benc	Derman ên bo benca xwecihî an tevahî.
Berî jidayîkbûnê Desnîşankirina berî jidayîkbûnê	Pişkinîna berya jidayîkbûnê, ya zêdeyî wan pişkinînên di demên xwe de û pêdivî. Tenê dema bijîjk bi giringî bizane, sîgorta nexweşiyê mesrefa wan pişkinînan bi xwe digire. Bo wan pişkinînên bêrî jidayîkbûnê pişkinîna – yeksêya yekem û ew jî di navbera heftiya 11 û 14an de ye û bijîkê jinan dikare birê ve bibe. Ev fehs ya xwînê ji dayîkê dibin û pîvana qirika malzarokê („jê re qermîçkên qirikê jî dibêjin“) dibin bi Ultraşal. Di bin çermê qirikê yê cenîn de hinek av digihe hev. Eger ev komika avê zêde bibe, dikare bibe nîşana trîzomiyê „Sêçikî rengî“ 21 (Down-syndrom), şaşiyeke dil an jî trîzomiyên din. Encama herdû pişkinînan tenê asteya metirsiyê diyar dike, lê diyagnozê na! Divêt mirovbaş birame, aya van pişikînînan çêbike, ji ber êdî gelek fehsên berî dayîkbûnê pêdivî dibin. Bijîjkê jinan û pîrik şêwir û ravekirinê pêşkêş dikin, û belkî bikaribî hevjîn û/an hevalekî xwe di gel xwe bibî, yê ko bikaribe di gelt e rolekê di standina biriyarê de werbigire.
Berya jidayîkbûnê	Ev têgeh hinek rûdanên hemî reng destnîşan dike, yên berya jidayîkbûnê tê dîtin.
Bijîjkê Pispor	Bijîjk ko xwe di beşekî taybet de xwe pispor kiriye (b.n Bijîjkê Pispor bi nexweşiyên jinan û dayîkbûnê)
Cenîn	Ji hefteya 11an, ji dema ducaniyê. Dema organên hundur çêdibin, Embryo wek Fötus destnîşan dibe.
Dîroka Pergalê	pirs ên profisiyonel û sîstematîk in, bo zanîna rewşa tendurustiyê ya mirovekî. Armanc jê destnîşankirina, ko çi pêdiviye bête tîmarkirin (dibe) wate tevdîrên din bigrin ber.

Embryo „Cenîn“ „Hevalok“	çênebûyî di demeke zû de ji ducaniyê ji lêketina hêkê tanî sîstema. organên wî çêbibin.
Erkê nemukurhatinê	bijîk, lê derûnas jî, karmend ên civakî û şêwirdar di saziyên ducaniyê (pirsgirêk) erkdar in, ko ew agahiyên mirov ên nexweş, wek encam ên pişkinînan, bi sedema bawerîhatin bi wan, ko bo kesekî tir mukur neyên û belav nekin.
Folîk	Ev xorakek pêdivî ye bo jiyanê, parçeyekî xwarinê ye, gelekî giring e, ko di nav belgên giyayên kesk de, kezeb, hevîtirş, çêlek û şîrê dayîkê de heye. Kem û kuriya folîk dikare nexweşiyên Hematopoiesis çêbike. Ji ber pêdivîbûna zor bi folîk dema ducaniyê, loma pêdivî baş folîk bête danê.
Hepatitis B	Hepatitis nexweşiya iltîba kezebê ye, ko di rêya virus ên cuda (ji wan re dibêjin A,B,C an jî D) çêdibe. Veguhestina Virus ê Hepatitis B bêhtir di rêka têkiliya seksa neparastî bi mirov ên pê vegirtî. Jineke ducanî di gel V- Hepatitis-B, di wê demê de an jî dema zayînê virus veguhêze zarokî û pê bixe. Ji ber wê yekê, di qonaxên zû de, hinek xwînê ji dayîkê werdigirin û fehes dikin, ka ew hatiye vegirtin an na? Eger encam positiv be, pêdivî ye vakslêdana zarokî bilez piştî zayînê li xwe dide, bi rêjeya bilind wê kartêkirin bike, ko ew zarok pê nektibe û nexweş neketibe.
Hesin	Element a şopê, ko ji rengê sor yê xama xwînê de têt û oksêgên ê di nav xwînê vediguhêze.
Hevalok Meşîme“	Ev organ e, ko erkan ji hinek xizmetên din re- henase- û cihê cenîn di malzarokê de bi ve digire.
Hipo/hîpo xwarin baby antigenic	Xwarina zarok, ko gelek tête tehemulkirin û ji hin regezan pêk tên, ko kêm enerjiyê serf dikin.
HIV-Virus a qudreta mirovan	AIDS, ji ber bêhêziya qudretê dikare kujer be, eger pêşwext derman nebe. Ev Virusê-HIV di rêya seksê vê têt, dema mirov xwe neparêze.

Hormon/ Endokrîn	ew peyamhinêrên kîmawî ne, yên xizmeta funkisiyonên cuda yê laş bi rêkûpêk dike. Ew ê şan ên hormonan berhem didin çêbikin û bikaribin di rêya dewra xwînê û tevnan berbi organa armanc re biçe.
Hormona Ostrocîn	Ev yek ji Hormon ên herî giring yên seksê bo jinê tête hesêbê.
IGeL	Kurtbûn vî têgeh î „xizmeta tendurustiyê ya taqekesane". Li vir li dor hin xizmetên nojdarî ne, ko ji sîgrtayên fermî nayên wergirtin û divê yê sîgortekirî bi xwe mesrefê bide.
Iyade	Ew cih ên, ko bijîjk, pîrik û therapîkerê derûnî karê xwe yê pîşeyî tê de dikin.
jiberxwekirin	Bidawîbûna ducaniyê ji nişka ve, ko zaroka xwedêdayî kêmî 500 g be (ji 500 g, mirov ji jidayîkbûneke mirî diaxive). Sedem dikarin cur bi cur bin.
Jiberxwekirina zarokî	Dabirîna berwext ya ducaniyê ji ber delîl ên nojdarî, krîmînologî û civakî.
Kalisiyum	Ev regezekî kîmawî û regezekî madenî zor giring e bo mirovan. Ko laşê mirovan û beşêhestî û diranan jî. Zêdebarî wê roleke giring di karê masûlan de, tîrbûna xwînê de, rîtma dil û metabolîzma de dilîze.
Karta sîgortayê	Karta-Plastîk, ko pêdivî ye, tu hilgirî û bi xwe re bibî, nik bijîjk, pîrik an jî terapîkerê derûnî. Navê te û wêneyê te li ser karta yê sîgortekirî têtе dîtinê. Ew ji bo hesabê di gel sîgrta nexweşiyê pêdivî dibe.
Kinifê Nepenî	Ev organek e (di formeke bi qasi birîneke, helezonî ye), ko têkiliya cenîn bi hevalokê re girêdide.
Kînîn. „Çinîto"	Xam ên vê di vexwarinê de ne, b.n. Lemon a tal.
Klamediya	Bekeriya ne, ko vegirtinê di cihê Genîta „Kîr û gun" çêdike. Ev bekeriya di rêka seks a parastî têtе veguhestin û tişta herî xerab dikare bibe, neçûbûna zarokan e. Eger bijîk an vegirtin destnîşan kir, di pey re tîmarkirin têt û di gel Antibiotikum.
Kofe,în	Regez ên di qehwê, kola û çaya reş de.

Kolostrum „Axoz“	şîrê dayîkê, yê laş ji heftiya çaran ji ducaniyê ta berî rojên dawî ji jidayîkbûnê berhem encam dide. Ev şîr bi taybet protîn, hinek zarik û aviya tîr wek şîrê dayîkê, dewlemend bi Vitamin C û bi taybet hebûn duhun e. Ev parastineke taybet pêşkêşî yên nûçêbûyî dike, ta êdî nema pêdivî be û laş berhem bo şîrê dayîkê yê normal bi xwe veguhêze.
Lîsteriya	Bakteriya dikarin bibin sedema vegirtina (Listeriose), ger mirov xwarinê kêm bike, ko ev ji hêla bektêriya tête talankirinê.
Malzarok	Ew cenîn tête naskirin, bi organeke hundur cinsî yê jinê. Li wir şana hêkê digihe û hevalok „Cenîn“ bo jidayîkbûnê jî digihe.
Nefas	Ava birîna malzarokê, ya ji wê dema pey jidayîkbûnê hêdî hêdî derkeve.
Pasa Dayikê	Dema destnîşankirina ducaniyê bifermî di rêka bijîkî re, her jinek bibe dayîk wê pasa dayîkê bistîne. Ev agahiyên giring tê de hene ji bo li ser tendurustiya ya ducan û zaroka wê û weê bi berdewamî bête çavdêrîkirinê û temamkirinê.
Pey jidayîkbûnê	Ev têgeh nîşana her cure rûdanekê, ko di pey jidayîkbûnê re pêk were..
Pîrik	Alîkara zayînê pispor ew e, ya li klînîkê û li iyadeke azad an jî malê zayînê bikaribe kar bike. Jinên ducan diwelidîne, piştgiriya dayîk an û zarokên nûçûyî dike û wan şîret dike.
prostaglandin	Madeyeke çalak e, bi kar tê, dako zarok zû jidayîk bibe.
Puerpera	jin ye di dema heftiya Text de.
Rêjîma xwarina temam	Danê kutayî, bo zaroka ji meha 5 – 7 ve (Li hêla şîrdanê, wate. Dane şîrê amadekirî) bête danê bo xwarinê.
Rooming-In	Di bin vê peyvê de, weha tête têgehiştin, eger dayîk û zarok pey jidayîkbûnê re bikevin odeyekê û zarokajidayîkbûyê guh pê bête danê.
Salmonela	Ew bakêriya ne, ko dikare samonelozê çêbike. Salmonaloza ji wan nexweşiyên klasîk yên ji ber xwarina xerabe an jî xerabûna ava vexwarinê çêdibin.

Sistiya hestuyan	Nexweşiyeke li heykelê hestî dikeve, ko nahêle hestî nêzîkî hev bibin bihimbizî. Li vê nexweşiyê hestiyê wî mirov zûtir têne şikestinê.
STIKO	Ev komeke serbixwe ji pisporan e, bo vakslêdanê di peymangeha-Robert-Koch (RKI) li Berlîn de ye, ko li ser vakslêdan ên aktuel kar dike.
Syndroma alkohola zêde (FAS)	Ziyan berya jidayîkbûna zarokî çêdibe, bi sedema ko dayîk di dema ducaniyê de alkohol vexwarye. Nîşanên wê dikarin gelekreng bin û bes in ji serederî-û fêrbûna tevlîhevbûnê û seqetiya laş û mejî ta bi mana ziyanan di sîstema rehan.
Şir ê xav	Şîr e, yê di pey duhuttinê re wek xwe bimîne, b.n. di rêya pastekirinê re (gerimkirin).
Taya Zer	Ev êşek lezgîn vegirtî û gerimbilind e, di herêmên Tropîk pêk tê.
Toxoplasmose	Ev nexweşiyeke virus î li cîhanê, ko bi rêka goştê xav, mîza pisîkan an jî zuxurên nepakij tête veguhestin.
Tromboze	Guhertin di tîrbûna xwînê de, ko dibe sedema girtina reh û damaran têne girtinê.
Ultraşal	rêbaz diagnozê ye ko nojdarî, ko di rêka wê re, zaroka çênebûyî dikare bi wêne bête derxistin. Bijîjk wan pêlên ser deng di ser zika ya ducan re dibe çavdêrî dike. Li destpêka ducaniyê mumkin e, ko pişkinîn di rêya dawa jinê re bibe. Zarok di dema pişkinînê de li ser monîtor amûrê Ultraşal re diyar dibe. Li gorana hin pîvanên destnîşankirî dikare b.n. tesbît bibe, ka organên zarokî rast mezin bûne, ka zarok baş mezin dibe.
Vakslêdana parastinê	Vakslêdan, mirovan ji nexweşiyên zor metirsîdar diparêze, ew yên dikarin b.n, bi sedema Baktêriya û virusan çêdibin. Eger miletek vakslêdan bibe, êdî dikare bibe sedema berbelavbûna gelek nexweşiyan.
Xwarina hişk „Lîfî“	Ev e ji gelek xam ên cuda yên Kerbo-hidrat ên sebzî ne. Ew alîkarin bo xwarin hezimandinê û li dijî qebzê. Evxwarina hişk di meywe, sebzî „şînkahî“ û berhem ên ji genimên kamil de hene.

Xwîntewrên	Reaksiyoneke neyê tehemulkirin li dijî derman. Dibe reaksiyonên cuda yên laş peyda bibin. Li tenişta reaksiyoneke pestî „çerim" dikare pergaleke çavlênekirî bo şokeke xwîntewrênî- ko dewra xwînê têk biçe û metirsî li ser jiyanê- çêbike.
Yod	Ew wek mînakekê Hesin, Flor û çingo, ko bo laş gelekî regez ên şopê yên giring in.

Navnîşan û mirov ên têkildar

Wezaretên Elmanî

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Glinkastraße 24
10117 Berlin
Tel.: 03018 555-0
Fax: 03018 555-4400
E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de
Internet: www.bmfsfj.de

Wezareta Elmanî bo malbatê, pîr, jin û ciwan ya xwe bi van babet ên jêr ve mijûl dike: Malbat; mirov ên temen mezin, wekheviya Zarok û ciwanan, siyaseta aktîv û xizmeta medenî. Di portala internetê de, li ser malpera internet ya wezaretê hun dikarin gelek agahiyan (weke bi Turkî û rûsî li dora malbatê, dêbavîtiyê û perwerdekirinê. Destpêşkeriya wezaretê BMSFJ ew e: „weqfa Elmaniya ya dayîk û Zarok" alîkariya jinên ducan di rewşên hawariyê de dike: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de.

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Erster Dienstsitz:
Rochusstraße 1
53123 Bonn

Zweiter Dienstsitz:
Friedrichtstraße 108
10117 Berlin
Tel.: 030 18441-0
Fax: 030 18441-490
E-Mail: info@bmg.bund.de
Internet: www.bmg.bund.de

Wezareta elmanî ya Tendurustiyê karmend ên Elmaniya ya herî bilind in, ko berpirsê tendurustiyê ne û armanca wan giştî, asteya tendurustî ya hevwelatiyan baştir bikin. Malpera wan ya Internet ê agahiyan li dor babet ên ducaniyê û xizmeta pê ve girêdayî ya berya û pey jidayîkbûnê jî.

Rêxistin ên Tendurustiyê- hevben û peymangeh seranserî Elmaniya

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149 – 161
50825 Köln
Tel.: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-300
E-Mail: poststelle@bzga.de
(Bo pirskrinê, ragehandinê)
E-Mail: order@bzga.de
(Ji bo xwestinê ji Media)
Internet: www.bzga.de

Navenda Elmanî ravekirinê yek ji saziyn karmend, ko bi wezareta elmanî bo Tendurustî ve ye û berpirsa ravekirina tendurustî pêşîlêgirtin li Elmaniya ye. Di gel hijmareke zaf ji agahî û metriyalan (bi ziman ên din jî berdest in) li dor babetên tendurustiyê pêşkêş dike û BZgA şîretanû alîkariyê dide ducanî û dêûbavan jî. Destpêşkeriyên BZgA ev in b.n.:

- Portala tendurustiya jinan (www.frauengesundheitsportal.de), agahiyan li dor babetên taybet bi tendurustiya jinan ve dide.
- www.kindergesundheit-info.de, ev malper hinek şîretan dide, ka çawan mirov dikare serederiyê bike, dema zarok nexweş bikeve, û her weha agahiyan li dor pişkinînên U- Fehs dide.
- www.familienplanung.de malperek e, hemî babet ên li dor xweparastin, ducanî, jidayîkbûn û xizmeta peyxwedêdanê bi xwe ve digire.

BZgA bi taybet bo penaberan ev malperê www.zanzu.de vekiriye û agahiyan, b.n tendurustiya seksuel, Palnên malbatan û ducanî bi 13 zimanan dikarin tê de bibînin

CRM Centrum für Reisemedizin GmbH

Hansaallee 299
40549 Düsseldorf
Tel.: 0211 90429-0
Fax: 0211 90429-99
E-Mail: info@crm.de
Internet: www.crm.de

Ji bo agahiyên zêdetir li dor tendurustiya geştiyarî, CRM agahiyên berfireh li welat ên geştiyar diçinê, yê li wir pileya pakijiyê û nexweşî gelek e, pêşkêş dike. Agahî jî hene, bo wan navçeyên, ko pêdivî ye yên ducan xwe biparêzin, an jî neçinê.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800
E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Civata elmanî ya fermî, bo xurakê bi erkê xwe dizane, ko ravekirinê li dor xwarina rast, di gel ko perwerdeya xurekê zor giring e û di serê lîsteya giringiyan de ye. Ji bo hun bikaribin li babet û agahiyê li dor xurakê bi giştî bigerin, be lê ji bo xwarina di dema ducaniyê û di dema şîrdanê de jî www.dge.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (EMZ)

Königstraße 6
30175 Hannover
Tel.: 0511 168 410-20
Fax: 0511 457215
E-Mail: ethno@onlinehome.de
Internet: www.ethnomed.com

Ev Navenda regezan bo Tendurustiyê, xwe wek navendeke pispor, jêhatî di biwarê pêkvejiyanê û pişgirtina tendurustî ji penaberan xwe dizane. Ji ber gelek konsepetên kultûr- û bizimanên cuda, xizmeteke giring bo başkirina xizmet ên tendurustiyê û ji bo pêkvejiyanê di gel mirov ên xwedan dîrokeke penabertiyê dike. EMZ hilgirê projektê navnetewî yê tendurustî „Di gel Penaberan, ji bo penaberan (MiMi)" ye. Li ser malpera me EMZ, hun dikarin gelek berhevokê agahiyan bi gelek zimanan bo babetên Tendurustî cuda bibînin, mîna (Sîstema tendurustiyê li Elmaniya, Diabetes, Vakslêdan, tendurustiya derûnî û h.d)

Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten"

Geschäftsstelle
Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichsstraße 231
10969 Berlin
Tel.: 030 443190-60
E-Mail: info@gesundheitliche-chancengleichheit.de
Internet: www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Erkê sereke yê vê hevbenda hevkarî li Elmaniya ko berfireh e, ew xizmeta di biwarê tendurustî de tê pêşkêşkirin zelal bike û dako tendurustiya hemiyan, derveyî cihê wan î civakî. Jikûhatina wan, zaynda wan û çilipeyhebûna asteya zanîna wan, an jî temenê wan bihêz bikin.

Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung

Thielallee 88 – 92
14195 Berlin
Tel.: 01888 4123491
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de
Internet:
www.bfr.bund.de/de/nationale_stillkommission-2404.html

Ev Komîta welat ya şîrdanê, armanceke wê serek e heye, piştgiriyê li dana şîrê dê li Elmaniya bikin. Ew şêwirmend e bo hukumetê, pêşniyaran dike û piştgiriyeke kartêker dike, û rêgirên li pêşiya şîrdanê, bi planeke dirêjxayane lê dibe.
Komîta niştimanî di peymana Elmaniya bo nirxandina metirsiyan bicih bûye.

Verband für Interkulturelle Arbeit e.V. (VIA)

Am Buchenbaum 21
47051 Duisburg
Tel.: 0203 72842-82
Fax: 0203 72842-83
E-Mail: via@via-bund.de
Internet:
www.via-bundesverband.de,
www.via-bund.de

VIA e.V.wek rêxistineke nebazirganî ye û xwe wek sîwanekê bo koman, komeleyan û destpêşkeriyan, ko penaber, koçber bo karê penabertiyê çalak in. Malper a vê rêxistina sîwan, lîsteyan di gel Peymangehan, yê di karê penaberan de çalak û projektan ji bo piştgirina tendurustî û pêkvejiyanê pêşkêş dike.

Rêxistin û civak ên taybet bi Jin- û ducanan seranserî Elmaniya.

AFS Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband

Geschäftsstelle
Wallfriedsweg 12
45479 Müllheim an der Ruhr
Tel.: 06081 6883399
Internet: www.afs-stillen.de

Civata kar ya grûpên şîrdanê yên azad, rêxistinek xêrxwazî ye, ya ko erkek kire barê xwe ew jî, piştgiriya şîrdanê bike, li dor vê babetê agahî û ronîkirinan bide. Bingeha karê vê Hevbendê li ser prensîpê alîkarî bo alîkariya bixweyî û yên tê de kar dikin, dayîkên xwebexş-bo-şîretdana-dayikan, li dema şîrdana vekirî her weha li seranserî Elmaniya HotLine heye (0228 92959999*).

* tarîfa cih: Mobil her deqekê 42ct/deqek

Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e. V.

Gelderner Straße 39
47661 Issum
Tel.: 02835 2628
Fax: 02835 2945
E-Mail: info@gestose-frauen.de
Internet: www.gestose-frauen.de

Civata kar ya jehrîbûna dema ducaniyê-jin, şêwirê bo kesên têkildar û karmend ên pispor her wisa metiryaên bi agahî li dor babetên Jehriya xwînê toxamia/jehrîya ducaniyê û HELLP-Syndrom

Berufsverband der Frauenärzte e. V.

Postfach 20 03 63
80003 München
Tel.: 089 244466-0
Fax: 089 244466-100
E-Mail: bvf@bvf.de
Internet: www.bvf.de

Ev hevbend, agahiyên zaf li dor van babetan pêşkêş dike „Tendurustiya jinan, ducanî û plana malbatê“ pêzanînên zanistî yên nû têne belavkirin û li ser tê guftûgokirin.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ)

Monks-Ärzte im Netz GmbH
Millenforster Straße 2
51069 Köln
Tel.: 0221 68909-0
Fax: 0221 683204
E-Mail: bvkj.buero@uminfo.de
Internet: www.bvkj.de

Ev hevbenda pîşeyî ya bijîjk ên zarok-û gencan, platform tendurustî bo malbatan pêşkêş dike. Tişta di malpera wan de heyî banka agahiya ya bijîjkan û mediatêkek di gel agahiyên tendurustiyê cuda xizmet-û sîstema bîranîna vakslêdanê, ev ji Hevbenda pîşeyî ya bijîjk ên Zarok-û gencan BVKJ www.kinderaerzte-im-netz.de, agahiyan li dor nexweşiyan, pişkinîna xizmet pêşwext, Vakslêdan û pêşkêşiya berrûyekê, ya li nik bijîjka zarokan alîkariyê dike.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

Hausvogteiplatz 12
10117 Berlin
Telefon: 030 514883340
Fax: 030 51488344
E-Mail: info@dggg.de
Internet: www.dggg.de

Civata Elmanî bo nexweşiyên Jinan û jidayîkirinê agahîyên zor li dor „Tendurustiya jinan, ducanî û planên malbatê“ pêşkêş dike. Li ser malperêagahiyên encamên lêkolînên zanistî yên nû hene. Ev Civat jî vê malperê diweşîne
www.frauenaerzte-im-netz.de ya berrûyek lêgerînê bo geriyana li bijîjkanpêşkêş dike agahiyan li dor babet ên mîna „Parastin“, „Seksualîte/Cins“, „ducanî“ û hinek babetên din yên tendurustiya jinê pabend in, dide.

Deutscher Hebammenverband e. V. (DHV)

Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe
Tel.: 0721 981890
Fax: 0721 9819920
E-Mail: info@hebammenverband.de
Internet:
www.hebammenverband.de

Ev hevbenda Elmanî ya pîrikan (DHV), xizmet û nûnertiya berjewendiyên karmend û pîrikên xwedan pîşê azad, mamosteyên zanista pîriktiyê, zanistvan, pîrikên malbatan, pîrikên digel ducaniyan û yên bibin pîrik di saziyê de, dike. Ev malpera DHV agahiyan b.n, li dor pîşeyê pîrikê an jî lîsteyekê bi linkên internet ê li dor hemî babetan mîna „Plandanîna malbatê“, „Ducanî“ û „şîrdan“ dide.

La Leche Liga Deutschland e. V.

Louis-Mannstaedt-Straße 19
53840 Troisdorf
Tel.: 02241 1232581
E-Mail: info@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de

La Leche Liga e. V parçeyek ji rêxistineke xêrxwazî ya cîhanî ye, ko şêwirdanê dide jinên ducan û dayîk ên zarok ên xwe şîr didin.

Navend ên şêwirmendiyê

**pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.
Bundesverband**

Stresemannallee 3
60596 Frankfurt a. M.
Tel.: 069 26957790
Fax: 069 269577930
E-Mail: E-Mail: info@profamilia.de
Internet: www.profamilia.de

Şêwirdana danîna planeke malbatî ya Pro famila î ya Pro famila şîretan li dor hemi pirs ên bi xweparastin, ducanî û dêûbavîtî dike. Bi Seksuel pêdagogîkê re saziya profamila karekî profisiyonel di ronîkirin û piştgirtina gencan, ku serederiyê bi berpirsayetî bi seksê re bikin, pêşkêş dikin.
www.profamila.de

umstaendehalber e. V.

Klosterweg 106
90455 Nürnberg
Tel.: 0911 347268
Fax: 0911 476911
E-Mail:
team@umstaendehalber.com
Internet:
www.umstaendehalber.com

Ev saziya fermî Umstaendehalber e.V. komeleyek ebo jinan, yên di dema ducaniyê deterk dikin. Ev komele agahiyên li dor babet ên „Bitinê di Ducaniyê de“ di beş ên: Yasa, Terapî, û digelçûna nik karmend ên desthilatê. Zêdebarî wê xizmeta telefonaxaftinê bêpere pêşkêş dike.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben Öffentlichkeitsarbeit

Sibille-Hartmann-Straße 2 – 8
50969 Köln
Tel.: 0221 3673-0
(08000 116016; 24 dh/bêpere)
Fax: 0221 3673-4949
E-Mail: pressestelle@BAFzA.bund.de
Internet: www.hilfetelefon.de

Telefon Xemnakî
0800 1110111
0800 1110222

Ev Telefona alîkar „Tudî li dijî jinan“, cihekî şêwirê li seranserî Elmaniya bo jinan, yên tundûtûjî dîtine pêşkêşdike. Di bin vê numerê de 0800 116016 û bi şêwira-Online dikarin, yên pêwendîdar û xwediyên wan jî, heval ên wan û kes ên pispor nenas û bêpere şêwirê bidin.

Şêwirmend ên pispor di gel we ne û telefon ên we werdigirin bibawerî li hêla we ne û li ser daxwaziya we alîkariyên ko bikaribin bikin, bo we, li cihê pêdivî pêşkêş dikin.

Malper ên internet ê yên alîkar

www.kindergesundheit.de

www.stillen-info.de/index.html

www.krise-nach-der-geburt.de

www.licht-und-schatten.de

www.gesund-ins-leben.de

Têbînî

Em spasiya van pisporan, yê bi zanîyariyên xwe yên pisporî bo rûdîtina vê rehberê rola xwe dîtine.

Prof. Dr. med. Joachim W. Dudenhausen
Bijîjkê pisporê yê Jinan û alîkariya jidayîkbûnê
Rêberê kilînîka xwedêdana zarokan li Charité in Berlin

PD Dr. med. Amadeus Hornemann
Bijîjkê pisporê yê Jinan û alîkariya jidayîkbûnê
Bijîkê bilind li kilînîka jinan li zankoya nojdarî Mannheim

Gesellschaft für pädagogisch-psychologische Beratung e. V. (gppb)
Navenda şêwirmendiyê li Sallstraße in Hannover

Helene Dell
Pîrika a azad kar dike

Ji bo wergera vê Rênîşanderê „Rehberê“ bo wan zimanan û serrastkirina ziman ên dayikê ev mirov ên pispor yên navê wan li jêr berpisiyariyê werdigirin.

Erebî: Dr. Abdul Nasser Al-Masri

Englîzî: Matthias Wentzlaff-Eggebert

Kurdî: Tangazar Khasho

Serbokroatî: Milos Petkovic

Rûsî: Elena Goerzen

Turkî: Dr. Nezih Pala

Tendurustiya dayikan

Agahî mirovê tikildar

Ev rênîşander dixwaze jinên reh ên wan ji penabertiyê têt, li dor babeta tendurustiya Dayikan agahdariyan bide. Ew teştên herî giring ji pişkinînên ducaniyê bi şêweyê zanistî diyar dike û pêşnîyarên tenduristiyê û talîmatên ji bo bijartina cihên guncaî dide. Zêdebarî wê jî agahiyên tê de hene, bo pişkinînên giring bo dayîkêû zarok pey jidayîkbûnê, ko bi sûd bin ji bo şîrdanê. Di vê rênîşderê de navnîşanên (Internet) û numerên telefonan yê pêwendîdar hene.

Ev Rênîşander di çarçewa destpêşkeriyeke MiMi (bi penaberan re ji bo penaberan) de, li seranserî Elmaniya „tenduruustiya dayîkan"pêkhat. Armanc ewe bi xwebawerî serederiyê digel babetê bikin û bihêzkirina rewiştê xweparastinê yên penaberan bo başiya dê û zarokî.

Ev rehber têtе dan di rêya: