دووگیانیی و منداڵبوون

بنکەی تەندروستیی دایکان

بنکەکانی مامان کارگوزاریەکی دڵنیایی و پسۆڕیانەیە و هەر پرسیارێکت هەبن دەتوانیت لەوێ بیان کەیت.
بنکەی تەندروستیی دایکان دڵخوازانەیە و ئەو کارە ڕۆتیانەی خوارەوە بە ئولتراساوەندیشەوە پێشنیازێکە بە ئافرەتی دووگیان بۆ ئەوەی ئێمە بە بێگومانییەوە بتوانیین چەوتی ببینین.
بنکەی تەندروستیی دایکان خەسڵەتداریی هەمیشەئامادەیی، باوەشی کراوە و توانستی کارمەندی دەرمانەوانییە. ئەتۆ لێرە دەستت بە مامان، دکتۆر و سستەر دەگات.
بنکەی تەندروستیی دایکان بەشێکە لە کلینیکی (کەرتی) ئافرەتان و لە کاتی پێویستدا مرۆڤ دەتوانێت پەیوەندی بە نکەی تیمارسازیی ئافرەتان و/ یان ڕشتەی دیکە بگیرێت. ئێمە بۆ نموونە هاوکاریی لەگەڵ تیمارسازیی مندالان (BVC)، فیزۆتێراپیست، ڕێنمایکاری کۆمەڵایەتی و خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتیەوە دەکەین.
ئەتۆ مافی هەبوونی وەرگێڕت لە کاری تیمارسازییدا هەیە.

سکپڕیی Graviditeten

سادەکاریەکانی (ڕۆتینەکانی) بنکەکانی مامان

هەم لە کاتی سکپڕیدا و هەمیش دوای سکپڕی کۆنترۆلت ⁄ فەحست بۆ دەکرێت، واتە ٧ تا ٨ سەردانە لای مامان پێش لەدایکبوونی منداڵەکە و یەک سەردان دوای لەدایکبوونی. ئەگەر پێویست بوو سەردانی دوکترۆر دەکرێت. پێشنیاری فەحسی سۆنەر دەکرێت و هەروەهاش دەرفەتی بەشداریکردن لە خولێکی کەسانی کە تازە دەبنە دایک و باوکیش.

دژواریی لە دەمی سکپڕییدا Besvär under graviditeten

هەندێک دژواریی لە دەمی سکپڕییدا ئاساپین و لەو چەشنەن کە بەسەر دەچن:
- دڵتێکەڵهاتن
- ماندوویی
- دڵەکزێ (گەرووچووزانەوە)
- پشتئێشە
- قەبزیی

دەتوانیت هەر کات بتەوێت لەسەر ئەم ئازارانە لەگەڵ مامانەکەت بدوێیت و ئامۆژگاریی لێ وەربگریت.

ئامادەکاریی زایین Förlossningsförberedelse

ئامادەکاریی زایین پەروەردەی دایکوباوکان بەر لە هەرشتێک فەرمووی تازەدایکوباوکان دەکردرێت. مامانەکە ئەم چاوپێکەوتنانە بەڕێوە دەبات کە تیایدا بای جودا هەن و کە کاتی باش بۆ پرسیار تەرخان دەکردرێت. لە گروپی دایکوباوکەکاندا شیاوکاریی هەیە کە پرسیار بکردرێت و ڕۆشنایی بخرێتە سەر و وەلامی لەسەر بدرێتەوە کە بە زۆری مەراقی هەموو تازەدایکوباوکانێکە. پێکەوە بە نێو ڕێچکەی زایینبووندا دەڕۆن، دەبینن کە چۆن لە دەمی سکپڕییدا مرۆڤ دەگۆڕێت، ڕێنمایی خۆراکبخۆری دەکردرێیت، سەرەداوی چۆنیەتی شیردان و زانیاریت لەبارەی ئازارشکێنیەوە پێ دەدرێت. خۆ ئەگەر بخوازیت دەتوانیت داوای فێربوونی کەسیی لە مامانەکە بکەیت.

پاشئازماییش Efterkontroll

نێزیکەی ٨-١٢ هەفتە پاش منداڵبوونەکە مامانەکە پاشئازمایشێک دەکات. مامانەکە ئازمایشێکی ئەندامی زاوزێ دەکات، فشاری خوێن دەگرێت، ئازمایشی خوێن دەکات و کێش دەپێوێت و ڕێنمایی سەبارەت بە کەرەستەی ڕێگە لە سکپڕییگرتن دەدات. دەبێت خۆت کات بۆ ئەم کۆنترۆڵە دابنێیت.

زایین Förlossning

چەند نیشانەیەکی ئاسایی کە زایینەکە دەستی پێکردووە هەبوونی ئازاری پچڕناپچڕە، ئاوەدان یان خوێنهاتنە. ئەو دەم زەنگ بۆ زایینگا لێبدە. ئەگەر هەست بە نادڵنیایی دەکەیت ئەوا زەنگ بۆ زایینگاکە لێبدە و لەگەڵ مامانێک بدوێ.

کاتێک کە منداڵەکە بوو دەبێت ئەتۆ چەند کاژێرێک هەر لە بەشی زایینگاکە بمێنیتەوە بۆ ئەوەی پشوو بدەیت. کاتێک کە تەندروستی خۆت و منداڵەکەت باش بوو دەتوانن بچنەوە ماڵێ و ئەو دەم مامانێک خزمەتگوزاریی زایینگاکەت لە ماڵی خۆت بۆ فەراهەم دەکات. بەلام دەبێت بەلانی کەم شەش کاژێر بەسەر لەدایکبوونی منداڵەکەدا تێپەڕ بووبێت. ئەمە لە ژێر ئەو هەلومەرجەدا کە زایینەکە ئاسایی بووبێت و منداڵەکەت بێ ئاڵۆزیی بووبێت. منداڵەکە هەروەها دەبێت بە تەواوی تەندروست بێت و دکتۆرێکی منداڵ منداڵەکەی ئازمایش کردبێت، بەر لەوەی بڕۆنەوە ماڵ.

پاشان مامانەکەی زایینگاکە ڕۆژانە بە تەلەفۆن پەیوەندییت پێوە دەکات و دەپرسێت کە خۆت و منداڵەکەت چۆنن، ڕێنماییت دەکات و یارمەتیت سەبارەت شیردان و ئاگابوون لە منداڵەکەت دەکات. ئەگەر پرسیارت هەن بۆت هەیە تەلەفۆن بۆ زایینگاکە بکەیت. پاشان خزمەتگوزاریی زایینگا کۆتایی پێ دێت و بنکەی چارەسەریی منداڵ دەست بەسەر کارەکەدا دەگرێت.

نەشتەرسازیی قەیسەریی پلانبۆکراو Planerat kejsarsnitt

ئەگەر منداڵەکەت بە نەشتەرسازیی قەیسەریی پلانبۆکراو ببێت دەتوانیت بۆ سەردانی فێربوونیی بێیت بۆ کەرتی نەشتەرسازیی و زایینگاکە.

کاتێک کە نێونووس دەکرێیت بۆ نەشتەرسازیی قەیسەریی ئەوا ئەوە لە کەرتی زایینگاکە دەکردرێت، لەوێ مامانێک و ئەو دکتۆرە دەبینیت کە نەشتەرگەرییەکە دەکات و هەروەها دکتۆرێکی بنجیش. پیاوەکەت دەتوانێت بە درێژایی نەشتەرسازییەکە بە تەنیشتەوە بێت. هەر گورج منداڵەکە لە دایکبوو بۆت هەیە چاوت پێی بکەوێت و تۆزێک لە باوەشی بگریت.

شیردان Amning

شیردان سرووشتیترین و ئاساییترین شێوەی خۆراکدانە بە منداڵ. شیری مەمک هەموو ئەو خۆراکانەی تێدایە کە منداڵ لە شەش مانگی یەکەمدا پێویستی پێیانە. ئارامیی و کات کە بۆ شیردان پێویستن بە خۆت و منداڵەکەت ببەخشە.
تا منداڵەکەت زیاتر بمژێت شیر زۆرتر دروست دەبێت. لە کاتی کاردانەوەی درێژخایەنی شیرهاتندا باش وایە کە شتێک بخۆیتەوە و پشوو بدەیت. شتێکی باشە کە لە دەمی شیرداندا هەردوو مەمکت بەکاربهێنیت. شیردانەکە لەگەڵ پێویستیی منداڵەکە پارسەنگ بکە. یەکەم هەفتەکان دەمی شیردانەکان دەتوانن لە نێوان نیو (١/٢) کاژێر تا ٥ کاژێردا بن.
زوو بە زوو ڕەوتێک دروست دەبێت و ئاساییشە کە منداڵ لە دەمی یەکەمدا ڕەوت بگۆڕێت. زۆربەی منداڵان پێوسیتیان بەوەیە کە شەووڕۆژ لە مانگەکانی یەکەمدا یان دوای ئەوەش هەر بخۆن. ئەگەر منداڵەکەت ڕۆژانە ٦-٨ جار دایبی تەڕ بکات و کێشی بچێتە سەر ئەوا دیارە خۆراک بەشی خۆی دەخوات.

بۆ زانیاریی زێدەتر سەبارەت بە شیردان پێوەندی بە یارمەتی شیردانەوە Amningshjälpen بکە بە تەلەفۆنیی 0494-211 50 یان تەلەفۆنی ڕاستەوخۆ بکە بۆ دایکەکانی یارمەتی کە لە Amningshjälpen هەن بە تەلەفۆنی 94 424-013.
لە ماڵپەڕی www.amningshjalpen.se دا زانیاری بە ئینگلیزیی هەیە. یارمەتی شیردان نامیلکۆکەی بە زمانی عەرەبی، رووسیی، کوردیی، فارسیی، تورکیی، سۆماڵیی و تیگرینیی هەیە.

لە بنکەی چارەسەریی منداڵان BVC هەموو یارمەتیەکت دەدرێتێ کە سەبارەت بە پەروەردەی منداڵە. سستەرێکی بنکەی چارەسەریی منداڵان پاش لەدایکبوونی منداڵەکە پێوەندیت پێوە دەگرێت.

لە سەردانی بنکەی چارەسەریی منداڵاندا منداڵەکەت بکێشە. لەوێ دەتوانیت پرسیار بکەیت و ڕێنمایی سەبارەت بە ئاگاتێوەبوونی منداڵەکەت وەربگریت. هەمیشە بەخێربێیت بۆ زایینگا و بۆ لای سستەرەکانی بنکەی چارەسەریی منداڵان ئەگەر هاتوو پرسیارت هەبوو.