**چاودێری سەرەکی / Kurdish (Sorani)**

چۆنیەتی ناو تۆمارکردن لە نەشتەرگەری گشتی

بەزۆری نەشتەرگەرییەکانی پزیشکی گشتی یەکەم بەرکەوتنە ئەگەر کێشەیەکی تەندروستیت هەبێت. دەتوانن چارەسەری چەندین حاڵەت بکەن و ئامۆژگاری تەندروستی بدەن.

ڕەنگە هەندێك حاڵەت پێویستیان بە چارەسەری پسپۆڕانە هەبێت و بۆ دەستڕاگەیشتن بەم چارەسەرانە پێویستت بە ڕەوانەکردنی پزیشکی گشتی دەبێت.

خۆتۆمارکردن لە پزیشکی گشتی بەخۆڕاییە. پێویستت بە بەڵگەی ناونیشان یان دۆخی کۆچبەری، ناسنامە یان ژمارەی NHS نییە.

بۆ ناو تۆمارکردن دەتوانن:

* ماڵپەڕی نەشتەرگەری پزیشکی گشتی بپشکنە بۆ ئەوەی بزانیت ئایا دەتوانیت بە شێوەی ئۆنلاین ناوت تۆمار بکەیت
* پەیوەندی بکەن یان ئیمەیڵ بۆ نەشتەرگەری گشتی و داوای تۆمارکردن بکەن وەك نەخۆش

دەتوانیت [فۆڕمی تۆمارکردنی GMS1 لە GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) دابەزێنیت ئەگەر داوات لێکرا فۆڕمی تۆمارکردن پڕبکەیتەوە. ئەگەر پرینتەرت نییە، دەتوانیت داوای کۆپییەکی فۆڕمەکە لە پزیشکی گشتی بکەیت.

ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەیە بۆ تۆمارکردن یان پڕکردنەوەی فۆڕمەکان، پەیوەندی بە پزیشکی گشتیەوە بکە و ئاگاداریان بکەرەوە.

ئامادەبوون لە چاوپێکەوتنی پزیشکی گشتی

هەندێك تێبینی لەسەر ئەو شتانە بکە کە دەتەوێت باسی بکەیت یان پێویستە لەبیرت بێت بە پزیشکەکەت بڵێیت، وەك لیستی ئەو دەرمانانەی کە بەکاریدەهێنیت.

وردەکارییەکانی نیشانەکانت بنووسە، لەوانە کەی دەستیان پێکردووە و چی باشتر یان خراپتر دەکات.

داوای وەرگێڕ یان پشتگیری پەیوەندیکردن لە نەخۆشخانە یان نەشتەرگەریەکەت بکە ئەگەر پێویستت پێی بوو.

مەترسە لە پرسیارکردن سەبارەت بەو شتانەی کە بە ناڕوون دەزانیت. با پسپۆڕی تەندروستی بۆت ڕوون بکاتەوە تا دڵنیا دەبیتەوە کە لێی تێدەگەیت.

پێش ئەوەی بچیت، بزانە دەزانیت چی دەبێت لە داهاتوودا – و کەی. بینوسە.

چۆن دەرمانخانەکەت دەتوانێت یارمەتیدەر بێت

دەرمانسازان پسپۆڕن لە بواری دەرماندا کە دەتوانن یارمەتیت بدەن لە نیگەرانییە بچووکەکانی تەندروستیدا. دەتوانن ئامۆژگاری کلینیکی و دەرمانی بێ دەرمان پێشکەش بکەن بۆ کۆمەڵێك نەخۆشی بچووك، وەك کۆکە، هەڵامەت، قورگ ئێشە، کێشەی سك و ئازار و ئازار.

زۆرێك لە دەرمانخانەکان تا درەنگانی و لە کۆتایی هەفتەدا کراوەن. پێویستت بە حیجزکردن نییە.

زۆربەی دەرمانخانەکان ژوورێکی ڕاوێژکاری تایبەتیان هەیە کە دەتوانیت لەگەڵ ستافی دەرمانخانەکاندا باسی کێشەکان بکەیت بەبێ ئەوەی کەسی کە گوێی لێ بێت.

هەموو دەرمانخانەکان ئەم خزمەتگوزاریانە پێشکەش دەکەن:

* دابەشکردنی ڕەچەتەی NHS. ڕەچەتە جۆرێکە لە فۆڕم کە پزیشکێك پڕی دەکاتەوە و ڕێگەت پێدەدات دەرمانێکی دیاریکراو لە دەرمانخانە کۆبکەیتەوە.
* دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزاری دووبارەکردنەوەی ڕەچەتە (بە ڕێکەوتنی پزیشکی گشتی)
* دابینکردنی دەرمانی فریاگوزاری، بەپێی بڕیاری دەرمانساز (ڕەنگە پێویستت بە پارەدان بێت بۆ دابینکردنی دەرمانی فریاگوزاری)
* دەرمانی بێ ڕەچەتە وەک پاراسیتامۆڵ
* فڕێدانی دەرمانی نەخوازراو یان بەسەرچوو
* ئامۆژگاری سەبارەت بە چارەسەرکردنی نیگەرانییە تەندروستییە بچووکەکان و ژیانی تەندروست

سەردانی پزیشکی چاویلکە

کاتێک سەردانی پزیشکی چاویلکە دەکەیت بۆ پشکنینی چاو، لەلایەن پزیشکی چاو یان پزیشکی چاوەوە پشکنینت بۆ دەکرێت کە ڕاهێنراوە بۆ ناسینەوەی نائاسایی و حاڵەتەکان، وەکو ئاوی سپی چاو یان گلوکۆما.

پزیشکانی چاو چاویلکە و عەدەسەی چاو دەنووسن و دەیگونجێنن. ئەگەر پێویست بوو، ڕەوانەی پزیشکی گشتی یان کلینیکی چاوی نەخۆشخانەت دەکەن بۆ لێکۆڵینەوەی زیاتر.

NHS پێشنیاری ئەوە دەکات کە گەورەکان پێویستە هەر 2 ساڵ جارێک پشکنینی چاوەکانیان بکەن. تاقیکردنەوەی بینینی NHS بێ بەرامبەرە ئەگەر تۆ لە یەکێك لە گروپە شایستەکاندا بیت و پشکنینەکە لە ڕووی کلینیکیەوە بە پێویست دادەنرێت. ئەگەر پێش ئەوەی پشکنینی چاوەکانت لە کاتی داهاتوودا ئەنجام بدرێت، کێشەت لە چاوەکانتدا هەبوو، پێویست ناکات چاوەڕێ بکەیت و دەتوانیت چاوەکانت دووبارە پشکنین بۆ بکرێتەوە.

دوای پشکنینی چاو پزیشکی چاوت بە شێوەیەکی یاسایی پێویستە ڕەچەتەی بینایی یان بەیاننامەیەکت پێبدات کە بڵێت بۆ پشکنینی زیاتر ڕەوانە کرایت.

چۆنیەتی دۆزینەوەی پزیشکی ددانی NHS

دەتوانن [لەم ماڵپەڕەدا بەدوای پزیشکی ددانی NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) بگەڕێن.

تەنها نەشتەرگەرییەکی ددان بدۆزەرەوە کە بۆ تۆ گونجاو بێت، جا لە نزیك ماڵەکەت بێت یان شوێنی کارەکەت، و تەلەفۆنیان بۆ بکە بۆ ئەوەی بزانیت ئایا هیچ چاوپێکەوتنێکی NHS لەبەردەستدایە یان نا.

لەوانەیە پێویست بکات بەشداری لیستی چاوەڕوانی بکەیت، بەدوای پزیشکی ددانی جیاوازدا بگەڕێیت کە نەخۆشی نوێی NHS وەربگرێت، یان بە شێوەیەکی تایبەت ببینرێت (کە لەوانەیە گرانتر بێت).

ئەگەر پێت وایە پێویستت بە چاودێری بەپەلەیە، پەیوەندی بە پزیشکی ددانی ئاسایی خۆتەوە بکە چونکە هەندێك لە نەشتەرگەرییەکان شوێنی فریاگوزاری ددان پێشکەش دەکەن و ئەگەر لە ڕووی کلینیکیەوە پێویست بوو چاودێری پێشکەش دەکەن.

هەروەها دەتوانیت پەیوەندی بە NHS 111 بکەیت، کە دەتوانێت پەیوەندیت پێوە بکات لەگەڵ خزمەتگوزارییەکی بەپەلەی پزیشکی ددان.

چ خزمەتگوزارییەکی ددان لە NHS بەردەستە؟

NHS هەر چارەسەرێکی پێویست لە ڕووی کلینیکیەوە پێشکەش دەکات کە پێویست بێت بۆ ئەوەی دەم و ددان و پووکت تەندروست و دوور لە ئازار بمێنێتەوە.

پزیشکی ددانەکەت دەبێت ڕوونی بکاتەوە کە کام چارەسەر دەتوانرێت لە NHS دابین بکرێت و کامیان تەنها دەتوانرێت لەسەر بنەمای تایبەت دابین بکرێت، و تێچووی پەیوەندیدار بۆ هەریەکەیان.

پزیشکی ددانەکەت دەبێت پلانی چارەسەری نووسراو بۆ باند 2، باند 3 یان تێکەڵەیەك لە چارەسەری NHS و تایبەتت بۆ دابین بکات.

پلانی چارەسەرکردنەکەت چارەسەری پێشنیارکراوی ددان و تێچووی پەیوەندیدار دیاری دەکات.

چارەسەرە باوەکانی ددان کە بە تێچوونێك لە NHS بەردەستن بریتین لە:

* تاج و پرد
* هەوکردنی پوك
* ددانی درووستی (ددانی ساختە)
 ڕاستکردنەوەی ددان
* چارەسەری کەناڵی ڕەگ
* پاککردەوە و شوشتن
* هەڵکەندنی ددانی ژیری
* پڕکردنەوەی سپی

**منداڵبوون**

ئەگەر بە سەختی دووگیان گەیشتیتە بەریتانیا، یان ئەگەر پێت وایە لە کاتی منداڵبووندایت و مامانت نییە، یان نازانیت چۆن پەیوەندی بە مامانەکەتەوە بکەیت، دەتوانیت [لێرە](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) خزمەتگوزاری منداڵبوونی ناوخۆیی بدۆزیتەوە.

مامانەکان لە کاتی دووگیانی و بە درێژایی منداڵبوون و لە ماوەی دوای لەدایکبوونی منداڵدا چاودێری و پشتگیری ژنان و خێزانەکانیان دەکەن.

زۆرجار مامانەکان پیشەیی تەندروستی و پەیوەندی سەرەکین بۆ کەسێک کە دووگیانە، و زانیاری لەسەر بنەمای بەڵگە پێشکەش دەکەن و یارمەتیت دەدەن هەڵبژاردنی ئاگادارانە بکەیت سەبارەت بەو بژاردە و خزمەتگوزارییانەی کە بە درێژایی دووگیانیەکەت بەردەستن.

گەشتی دووگیانی NHS ی تۆ

هەر کە زانیت دووگیانیت سەردانی مامان یان پزیشکی گشتی بکە. ئەمەش بۆ ئەوەیە کە بتوانن چاودێری دووگیانی (پێش لەدایکبوون)ت حجز بکەن و دڵنیابن کە هەموو ئەو زانیاری و پشتگیریانە بەدەست دەهێنیت کە پێویستتە بۆ ئەوەی دووگیانییەکی تەندروستت هەبێت.

یەکەم چاوپێکەوتنت لەگەڵ مامان دەبێت پێش 10 هەفتەی دووگیانیت ڕووبدات. نزیکەی کاتژمێرێك دەخایەنێت و مامانەکەت پرسیار دەکات بۆ ئەوەی دڵنیابێت لەوەی کە ئەو چاودێریەت دەستدەکەوێت کە بۆ تۆ گونجاوە.

ئەگەر دووگیانی زیاتر لە 10 هەفتەیە و پزیشکی گشتی یان مامانت نەبینیوە، بە زووترین کات پەیوەندی بە پزیشکی گشتی یان مامانەوە بکە. ئەوان بە خێرایی دەتبینن و یارمەتیت دەدەن بۆ دەستپێکردنی چاودێری دووگیانی (پێش لەدایکبوون).

NHS لە ئینگلتەرا ئەمانەتان پێشکەش دەکات:

* 10 چاوپێکەوتن بۆ دووگیانی (7 ئەگەر پێشتر منداڵت هەبووبێت) بۆ پشکنینی تەندروستی و گەشەکردنی تۆ و کۆرپەکەت
* پشکنینی سکرینکردن بۆ زانینی ئەگەری تووشبوونی منداڵەکەت هەندێک حاڵەت، وەك نەخۆشی داون
* پشکنینی خوێن بۆ پشکنینی سفلیس و ئایدز و ئاوسانی جگەری جۆری بی
* سکرینکردنی نەخۆشییە بۆماوەییەکانی خوێن (خانەی داسك و تالاسیمیا)

ئەگەر تۆ یان کۆرپەکەت پێویستیان پێی بێت، چاوپێکەوتنی زیاترت پێدەدرێت. چاوپێکەوتنەکانت لەوانەیە لە ماڵەکەت، لە سەنتەری منداڵان، لە نەشتەرگەری گشتی یان لە نەخۆشخانە ئەنجام بدرێت.

چاوپێکەوتنەکانی پێش لەدایکبوونت

لە کاتی دووگیانیدا ژمارەیەك چاوپێکەوتنی پێش لەدایکبوونت دەبێت، هەروەها مامان یان هەندێکجار پزیشکی منداڵبوون (پزیشکی پسپۆڕ لە دووگیانی) دەبینیت.

ئەوان تەندروستی تۆ و کۆرپەکەت دەپشکنن، زانیاری بەسوودت پێدەدەن و وەڵامی هەر پرسیارێك دەدەنەوە.

یەکەم چاوپێکەوتنت دەبێت کاتێك ئەنجام بدرێت کە تۆ لە نێوان 8 بۆ 12 هەفتەی دووگیانیدایت و مامانەکەت یان پزیشکەکەت پێویستە:

* تێبینی دەستی و پلانی چاودێریکردنت پێ بدە
* پلانی ئەو چاودێرییە دابنێ کە بە درێژایی دووگیانیەکەت بەدەستی دەهێنیت
* باڵا و کێشت بپێوە، و پێوەرەکانی بارستەی جەستەت (BMI) حیساب بکە
* پەستانی خوێن بپێویت و میزەکەت بپشکنە بۆ پڕۆتین
* بزانە کە ئایا مەترسی تووشبوون بە شەکرەی دووگیانی یان پێش ئیکلەمپسیا زیاترە
* تاقیکردنەوەکانی سکرینکردنت پێشکەش دەکات و دڵنیابە لەوەی کە تێدەگەیت کە چی تێدایە پێش ئەوەی بڕیار بدەیت هیچیان ئەنجام بدەیت
* پرسیار لەبارەی باری دەروونی خۆتەوە بکە بۆ هەڵسەنگاندنی تەندروستی دەروونیت

گرنگە بە مامان یان پزیشکەکەت بڵێیت ئەگەر:

* تۆ نیگەرانی هەر شتێکیت یان لە هیچ شتێك تێناگەیت کە بۆ چاودێریکردنت پلانی بۆ دانراوە
* هەر ئاڵۆزییەڵك یان هەوکردنێك لە دووگیانی یان منداڵبوونی پێشوودا هەبووە، وەك پێش ئیکلەمپسیا یان لەدایکبوونی پێشوەختە
* چارەسەر دەکرێیت بۆ حاڵەتێکی درێژخایەن، وەك نەخۆشی شەکرە یان بەرزی پەستانی خوێن
* تۆ یان هەر کەسێك لە خێزانەکەتدا پێشتر منداڵێکی هەبووە کە حاڵەتێکی تەندروستی هەبووە (بۆ نموونە سپینا بیفیدا)
* مێژووی خێزانیی حاڵەتێکی بۆماوەیی هەیە (بۆ نموونە، خانەی داسکی یان ڕیشاڵی کیسی)
* تۆ دەزانیت کە تۆ - یان باوکی بایۆلۆژی کۆرپەکەت - هەڵگری بۆماوەیی حاڵەتێکی بۆماوەیی وەك خانەی داسکی یان تالاسیمیا
* چارەسەری منداڵبوونت کردووە و یان هێلکەی بەخشەر یان سپێرمێکی بەخشەر
* لە ماڵەوە هەست بە سەلامەتی ناکەیت و دەتەوێت بە نهێنی لەگەڵ کەسێك قسە بکەیت

ئەم چاوپێکەوتنە دەرفەتێکە بۆ ئەوەی بە مامانەکەت یان پزیشکەکەت بڵێیت ئەگەر لە دۆخێکی لاوازدایت یان ئەگەر پێویستت بە پشتگیری زیاترە.

ئەمەش دەتوانێت بەهۆی دەستدرێژی خێزانی یان توندوتیژی، دەستدرێژی سێکسی یان خەتەنەکردنی مێینە (FGM) بێت.

**8 بۆ 14 هەفتە:** سکانی سۆنەر بۆ خەمڵاندنی کەی کاتی منداڵبوون و پشکنینی گەشەی جەستەیی کۆرپەکەت

**18 بۆ 20 هەفتە:** سکانی سۆنەر بۆ پشکنینی گەشەی جەستەیی کۆرپەکەت. دووبارە پشکنینی ئایدز، سفلیس و ئاوسانی جگەری جۆری بی پێشکەش دەکرێت.

**28 هەفتە:** مامانەکەت یان پزیشکەکەت قەبارەی منداڵدانەکەت دەپێوێت و پەستانی خوێن و میزەکەت دەپشکنێت. ئەوان پشکنینی زیاتری سکرینکردن و یەکەم چارەسەری دژە Dت پێشکەش دەکەن ئەگەر تۆ نێگەتیڤی ڕیسوس بوویت.

**34 هەفتە:** مامانەکەت یان پزیشکەکەت پێویستە زانیاریت پێبدات سەبارەت بە ئامادەکاری بۆ منداڵبوون و لەدایکبوون، لەوانەش چۆنیەتی ناسینەوەی منداڵبوونی چالاك، ڕێگاکانی ڕووبەڕووبوونەوەی ئازار لە کاتی منداڵبووندا، و پلانی لەدایکبوونت. هەروەها باس لە ئەنجامی هەر پشکنینێکی سکرینکردن دەکەن و پشکنینی پەستانی خوێن و میزەکانتان دەکەن.

**36 هەفتە:** پێویستە مامانەکەت یان پزیشکەکەت زانیاریت پێبدات سەبارەت بە شیرپێدان، چاودێریکردنی منداڵە تازە لەدایکبووەکەت، ڤیتامین K و پشکنینی سکرینکردنی منداڵە تازە لەدایکبووەکەت، تەندروستی خۆت دوای لەدایکبوونی منداڵەکەت، "بلوزی منداڵ" و خەمۆکی دوای لەدایکبوون.

**38 هەفتە:** مامانەکەت یان پزیشکەکەت باس لە بژاردە و هەڵبژاردنەکان دەکات سەبارەت بەوەی کە چی ڕوودەدات ئەگەر دووگیانیەکەت زیاتر لە 41 هەفتە بخایەنێت.

**41 هەفتە:**پێویستە مامانەکەت یان پزیشکەکەت قەبارەی منداڵدانەکەت بپێوێت، پەستانی خوێنت بپشکنێت و میزەکەت تاقی بکاتەوە بۆ پڕۆتین، ڕشتنی پەردە پێشکەش بکات و بژاردە و هەڵبژاردنەکان بۆ هێنانەکایەی منداڵبوون باس بکەن.

ئەگەر ئەمە یەکەم دووگیانیت بێت، ئەوا لە **25 هەفتە** و **31 هەفتە** و **40 هەفتەدا** چاوپێکەوتنت بۆ دەکرێت کە مامانەکەت یان پزیشکەکەت قەبارەی منداڵدانەکەت دەپێوێت و پەستانی خوێن و میزەکەت بپشکنێت.

ئەگەر لە 42 هەفتەدا منداڵەکەت نەبووە و هەڵتبژاردووە کە لەدایکبونی پێشوەختە نەکەیت، پێویستە چاودێریکردنی زیاتری کۆرپەکەت پێشکەش بکرێت.

قۆناغەکانی منداڵبوون و لەدایك بوون

**قۆناغی یەکەمی منداڵبوون**

لە سەرەتای منداڵبووندا ملی ڕەحمت دەست دەکات بە نەرمبوون بۆ ئەوەی بتوانێت بکرێتەوە. ئەمەش پێی دەوترێت قۆناغی شاراوە و لەوانەیە هەست بە گرژبوونی ناڕێك بکەیت. دەکرێت چەندین کاتژمێر، یان تەنانەت چەند ڕۆژێکیش بخایەنێت، پێش ئەوەی لە منداڵبوون بیت.

پەیوەندی بە تیمی مامانەکەتەوە بکە ئەگەر:

* گرژبوونەکانت ڕێکوپێکن و لە هەر ماوەی 10 خولەکدا نزیکەی 3 گرژبوونت دەبێت
* ئاوەکانت دەشکێن
* گرژبوونەکانت زۆر بەهێزن و هەست دەکەیت پێویستت بە کەمکردنەوەی ئازار هەیە
* تۆ لە هەر شتێك نیگەرانیت

مامانەکەت پشکنینی بەردەوامی زێت بۆ دەکات بۆ ئەوەی بزانێت منداڵبوونت چۆن بەرەوپێش دەچێت. ئەگەر ناتەوێت ئەمانەت هەبێت، پێویست ناکات.

ملی ڕەحم پێویستی بە کردنەوەی نزیکەی 10سم هەیە بۆ ئەوەی کۆرپەکەت تێیدا تێپەڕێت. ئەمەش ئەوەیە کە پێی دەوترێت فراوانبوونی تەواو.

**قۆناغی دووەمی منداڵبوون**

مامانەکەت یارمەتیت دەدات بۆ دۆزینەوەی دۆخێکی ئاسوودە بۆ منداڵبوون تێیدا. کاتێک ملی ڕەحمت بە تەواوی فراوان بوو، کۆرپەکەت زیاتر بەرەو خوارەوەی کەناڵی لەدایکبوون بەرەو دەروازەی زێی تۆ دەڕوات. لەوانەیە پاڵنەرێک بەدەست بهێنیت بۆ پاڵنانی.

کاتێك سەری کۆرپەکەت لەدایك بوو، زۆربەی کاری قورس کۆتایی دێت. باقی جەستەیان بەزۆری لە کاتی 1 یان 2 گرژبوونی داهاتوودا لەدایك دەبێت.

بەزۆری دەتوانیت دەستبەجێ کۆرپەکەت بگرێت و چێژ لە هەندێك کات وەربگریت لە پێستەوە بۆ پێست پێکەوە.

دەتوانیت بە زووترین کات شیری منداڵەکەت بدەیت. بە شێوەیەکی ئایدیاڵ کۆرپەکەت لە ماوەی 1 کاتژمێر لە لەدایکبوونی یەکەم خۆراکی خۆی وەردەگرێت.

**قۆناغی سێیەمی منداڵبوون**

قۆناغی سێیەمی منداڵبوون دوای لەدایکبوونی منداڵەکەت ڕوودەدات، کاتێك سکی دایکت گرژ دەبێت و منداڵدانەکە لە ڕێگەی زێیەوە دێتە دەرەوە.

**نەشتەرگەری قەستەرە**

نەشتەرگەری قەستەرە، یان بەشی سی نەشتەرگەرییەکە بۆ منداڵەکەت لە ڕێگەی بڕینێکەوە کە لە سکدا کراوە. بڕینەکە بەزۆری بەسەر سکتدا دەکرێت، تەنها لە خوار هێڵی بیکینیتەوە.

قەستەرە نەشتەرگەرییەکی گەورەیە و کۆمەڵێك مەترسی هەیە، بۆیە بەزۆری تەنها لە حاڵەتێکدا ئەنجام دەدرێت کە سەلامەتترین بژاردە بێت بۆ تۆ و کۆرپەکەت. نزیکەی یەك لە هەر چوار ژنێکی دووگیان لە بەریتانیا بە قەستەرە لەدایکبوون.

ڕەنگە قەستەرە وەك ڕێکارێکی پلان بۆ داڕێژراو (هەڵبژێردراو) پێشنیار بکرێت یان لە حاڵەتی فریاگوزاریدا ئەنجام بدرێت ئەگەر وا بیر بکرێتەوە کە لەدایکبوونی زێ زۆر مەترسیدارە.

قەستەرەی پلان بۆ داڕێژراو بەزۆری لە هەفتەی 39ی دووگیانیەوە ئەنجام دەدرێت.

**دوای لەدایکبوونت و چاودێری دوای لەدایکبوونت**

بەرکەوتنی پێست بە پێست لەگەڵ منداڵەکەت ڕاستەوخۆ دوای لەدایکبوون دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی گەرم بێتەوە و دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە دەستپێکردنی شیرپێدان. هەندێك لە کۆرپەکان ڕاستەوخۆ دوای لەدایك بوون خۆراك دەدەن و هەندێکی تریش کەمێك زیاتر دەخایەنێت.

مامانەکان یارمەتیت دەدەن جا تۆ هەڵبژێریت:

* شیرپێدانی منداڵ
* شیردان بە داڕشتن
* شیری مەمك و شیری قوتوو تێکەڵ بکە

پزیشکی منداڵان (پزیشکی منداڵان)، مامان یان پەرستاری تازەلەدایکبوو (تازەلەدایکبوو) پشکنینی باشی کۆرپەکەت دەکات و لە ماوەی 72 کاتژمێر لە دوای لەدایکبوونی پشکنینی جەستەیی تازەلەدایکبووی پێشکەش دەکات. ئاساییە کۆرپە لە چەند ڕۆژی یەکەمی دوای لەدایکبوونی بڕێك کێشی لەش دابەزێت. زیادکردنی کێش بە شێوەیەکی بەردەوام دوای ئەمە نیشانەیە کە کۆرپەکەت تەندروستە و خۆراك بە باشی دەدات.

**تاقیکردنەوە و پشکنین بۆ کۆرپەکەت**

لە ڕۆژی 5 بۆ 8 دوای لەدایکبوون، 2 پشکنینی سکرینکردنت بۆ دەکرێت بۆ کۆرپەکەت:

* تاقیکردنەوەی سکرینکردنی بیستنی تازەلەدایکبووان
* پشکنینی پەڵەی خوێن (چەقاندنی پاژنە).
* ئەگەر کۆرپەکەت لە ژێر چاودێری تایبەتدایە، ئەم پشکنینانە لەوێ ئەنجام دەدرێن. ئەگەر کۆرپەکەت لە ماڵەوە بێت، پشکنینەکان لە ماڵەکەتدا لەلایەن تیمی مامانەکانی کۆمەڵگاوە ئەنجام دەدرێن.

لە ڕۆژانی سەرەتاییدا مامان منداڵەکەت دەپشکنێت بۆ نیشانەکانی:

* زەردوویی
* هەوکردنی پەڕۆی ناوك یان چاوەکان
* کۆکە لە دەمدا

**تۆ لەدوای لەدایك بوون**

ئەو ستافی منداڵبوونەی کە چاودێری تۆ دەکەن دوای لەدایکبوونەکەت پشکنین دەکەن کە بە باشی چاك دەبیتەوە. پلەی گەرمی و پەپولەی خوێن و پەستانی خوێنت وەردەگرن. هەروەها هەست بە سکت (سکت) دەکەن بۆ ئەوەی دڵنیابن کە منداڵدانت بچووك دەبێتەوە بۆ قەبارەی ئاسایی خۆی.

هەندێك لە خانمان هەست بە ئازاری سکی دەکەن کاتێك سکی دایکیان بچووك دەبێتەوە، بەتایبەتی کاتێك شیری دایکیان پێدەدەن. ئەمە شتێكی ئاساییە.

**بینینی مامان یان سەردانیکەری تەندروستی**

ئەگەر لە نەخۆشخانە یان لە یەکەی مامان منداڵت بووە و تۆ و کۆرپەکەت باشن، بە ئەگەرێکی زۆرەوە دوای 6 بۆ 24 کاتژمێر لە لەدایکبوونی منداڵەکەت بتوانیت بچیتەوە ماڵەوە.

مامانەکان لەگەڵتدا پلانێك ڕێکدەخەن بۆ سەردانکردن لە ماڵەوە یان لە سەنتەری منداڵان تا تەمەنی کۆرپەکەت لانیکەم 10 ڕۆژ دەبێت. ئەمەش بۆ ئەوەیە کە بزانیت کە تۆ و کۆرپەکەت باشن و لەم چەند ڕۆژەی یەکەمدا پشتگیریت دەکەن.

**هەستت چۆن دەبێت**

لەوانەیە لە هەفتەی یەکەمی دوای منداڵبوون هەست بە کەمێك خەمۆکی، فرمێسك، یان دڵەڕاوکێ بکەیت. ئەمە شتێكی ئاساییە. ئەگەر ئەم هەستانە دواتر دەست پێبکەن یان زیاتر لە 2 هەفتە دوای منداڵبوون بەردەوام بن، ئەوە دەتوانێت نیشانەی خەمۆکی دوای لەدایکبوون بێت.

خەمۆکی و دڵەڕاوکێی دوای لەدایکبوون باو و چارەسەریش هەیە. ئەگەر پێت وایە لەوانەیە خەمۆکیت یان دڵەڕاوکێ بیت، بە زووترین کات لەگەڵ مامان، پزیشکی گشتی، یان سەردانیکەری تەندروستی قسە بکە.

**تۆمارکردنی لەدایکبوون**

هەموو لەدایکبوونەکانی ئینگلتەرا و وێڵز و ئێرلەندای باکوور دەبێت لە ماوەی 42 ڕۆژدا لە دوای لەدایکبوونی منداڵەکە تۆمار بکرێن.

پێویستە ئەم کارە بکەیت لە نووسینگەی تۆماری ناوخۆیی بۆ ئەو ناوچەیەی کە کۆرپەکە لێی لەدایك بووە یان لە نەخۆشخانە پێش ئەوەی بڕۆن. نەخۆشخانە پێت دەڵێت کە ئایا دەتوانیت لەوێ لەدایکبوونەکە تۆمار بکەیت.

ئەگەر نەتوانیت لەدایك بوونەکە لەو ناوچەیە تۆمار بکەیت کە کۆرپەکە لێی لەدایك بووە، دەتوانیت بچیتە نووسینگەیەکی تری تۆمارکردن و وردەکارییەکانت بۆ فەرمانگەی دروست دەنێرن.

ئەگەر دڵنیا نیت داوای ئامۆژگاری لە مامان، سەردانیکەری تەندروستی یان پزیشکی گشتی بکە سەبارەت بەم بابەتە.

**تەندروستی دەروونی**

خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەروونی لە NHS بەخۆڕاییە. تەندروستی دەروونیت گرنگە و پێویستە یارمەتی وەربگریت ئەگەر پێویستت پێی بوو.

چۆن دەتوانیت دەستت بگات بە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەروونی NHS

**لەگەڵ پزیشکی گشتی قسە بکە**

دەتوانیت لەگەڵ پزیشکی گشتی قسە بکەیت دەربارەی تەندروستی دەروونیت و ئەوان دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی گونجاو بۆ پێداویستییەکانتان. ئەمەش بە ڕەوانەکردنی پزیشکی گشتی ناسراوە.

**چۆن ڕەوانەکردنی تەندروستی دەروونی کاردەکات**

کاتێك لەگەڵ پزیشکی گشتی قسە دەکەیت دەربارەی تەندروستی دەروونیت ئەوان گوێت لێدەگرن، ئامۆژگاریت دەکەن و خزمەتگوزارییەکی تەندروستی دەروونیت پێ دەناسێنن کە پێیان وایە زۆرترین یارمەتیدەر دەبێت بۆت.

ئەم خزمەتگوزاریانە لەوانەیە لە نەشتەرگەری پزیشکی گشتی، سەنتەری تەندروستی ناوخۆیی یان شوێنی کۆمەڵایەتی، کلینیکی تەندروستی دەروونی پسپۆڕ یان نەخۆشخانەیەکەوە بێت.

هەروەها پزیشکی گشتی دەتوانێت تۆ ڕەوانەی خزمەتگوزاری چارەسەری قسەکردن یان خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی پسپۆڕ بکات بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری یان چارەسەری زیاتر. چارەسەرەکە دەکرێت لەسەر بنەمای یەك بە یەك یان بە گروپێك لەگەڵ کەسانی دیکە کە کێشەی هاوشێوەیان هەیە. هەروەها چارەسەری قسەکردن هەندێك جار دەتوانێت هاوبەش و خێزانەکانیش بگرێتەوە.

**خۆ ڕەوانەکردن**

هەروەها هەندێك خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی هەیە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت بەبێ ئەوەی پێویستت بە قسەکردن بێت لەگەڵ پزیشکی گشتی.

دەتوانیت خۆڕەوانەکردن بەکاربهێنیت بۆ دەستڕاگەیشتن بە چارەسەرەکانی قسەکردن لە ڕێگەی خزمەتگوزارییەکەوە [بە ناوی باشترکردنی دەستڕاگەیشتن بە چارەسەرە دەروونییەکان (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

ئەم خزمەتگوزاریانە پێشکەش دەکەن:

* چارەسەرەکانی قسەکردن، وەك چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی (CBT)، ڕاوێژکاری، چارەسەرەکانی تر، و یارمەتیدانی ڕێنماییکراو
* یارمەتی بۆ کێشە باوەکانی تەندروستی دەروونی، وەك دڵەڕاوکێ و خەمۆکی

**یارمەتی تەندروستی دەروونی بەپەلە**

هێڵی یارمەتی بەپەلەی تەندروستی دەروونی NHS ناوخۆیی بۆ کەسانی هەموو تەمەنێکە لە ئینگلتەرا. دەتوانیت لە هەر کاتێکی ڕۆژدا پەیوەندی بکەیت بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری لە کەسێکی پسپۆڕی تەندروستی دەروونی بۆ خۆت، منداڵەکەت یان کەسێك کە گرنگی پێدەدەیت. هێڵی یارمەتی ناوخۆیی بدۆزەرەوە بەڵام سەردانی [ئەم ماڵپەڕە بکە](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

ئەگەر ئێستا پێویستت بە یارمەتی هەیە، و دڵنیا نیت کە چی بکەیت، بڕۆ بۆ 111.nhs.uk یان پەیوەندی بکە بە 111.

ئەگەر پێت وایە باری نائاساییە، بڕۆ بۆ نزیکترین A&E یان پەیوەندی بکە بە 999.

**هەموو عەقڵێک گرنگە**

هەروەها هەنگاوی سادە هەیە کە دەتوانیت بیگریتە بەر بۆ چاودێریکردنی تەندروستی دەروونیت.

ماڵپەڕی [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) ئامۆژگاری پسپۆڕانە پێشکەش دەکات بۆ یارمەتیدانی باشترکردنی تەندروستیت، هەروەها ئامۆژگاری پراکتیکی سەبارەت بە خەوتن، ڕووبەڕووبوونەوەی نیگەرانییەکانی پارە و چاودێریکردنی خۆت.