COMMUNITY FUND

SSBC small steps big changes CityCare

پاکێجێکی زانیاری بۆ باوکانی نوێ

پاکێجێکی پڕ زانیاری بۆ باوان و بەخێوکاران

هەنگاوی بچوک و گۆڕانکاری گەورە

(Small Steps Big Changes)

- بەخشینی باشترین دەستپێکی ژیان بە هەموو منداڵان

بڵاوکراوەتەوە لەلایەن هەنگاوی بچوک و گۆڕانکاری گەورە (Small Steps Big Changes) لە (کانونی یەکەمی 2021)

تکایە کۆپی ئەم بەڵگەنامەیە بڵاومەکەوە جا بە تەواوی بێت یان بەشێکی بەبێ ڕێگەپێدانی هەنگاوی بچوک و گۆڕانکاری گەورە (Small Steps Big Changes)

:ە بەکدی بنەویە پەیاکت ncp.ss.bc@nhs.net

ناوەڕۆک

پێشەکی	4
مافەکانی دامەزراندن و دەرماڵەیەکان	5
ئامادەکاری بۆ منداڵبوون	14
بەستانی پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەتدا	26
چاودێری کردنی خۆت	34
شیرپێدانی سروستی	44
پێدانی شیری مەمک و شیری گیراوە بە بوتڵ	53
سەلامەتی لە ناوەوە و دەرەوەی ماڵ	58
فەرهەنگی مەشقەوەرانی پزیشکی	71
خزمەتگوزارییەکانی نۆتینگهامشیر	76
ڕێکخراوەکانی تری پاڵپشتی تایبەتمەند و هێڵەکانی یارمەتی نیشتیمانی	77

ئەم ڕێنمایە ئاماژە بە خزمەتگوزارییەکانی شاری نۆتینگهام دەکات.

بۆ ئەو خوێنەرانەی کە لە نۆتینگهامشیر دەژین، کاتێک ئەم سیمبوڵە دەبینیت تکایە سەیری لاپەڕە 76 بکە بۆ زانیاری ناوخۆیی.

پیرۆزبایيت لێ دەکەین بەوەی بوویت بە باوک!

ڕاهاتن لەگەڵ ژیان بەبوونی منداڵێکی نوێ کارێکی ئالنگارییە. ئێمە ژمارەیەکی زۆر ئامۆژگاریمان کۆکردۆتەوە بۆ یارمەتیدان لە ڕێنوێنی کردنت لە ژیانتدا وەکو باوکێکی نوێ.

وەکو خۆئامادەکردن بۆ منداڵبوون، شیرپێدان، یاریکردن و چاودێری کردنی خۆت، ئەمانەمان ڕوومال کردووە.

ئەم ڕێبەرە یارمەتیت دەدات لە خۆئامادەکردن بۆ ئەو کاتەی منداڵەکەت لەدایک دەبێت. زانیاری بەدەست دەهێنیت دەربارەی خزمەتگوزارییە جیاوازەکان کە بەردەستن بۆ تۆ.

ئێمە دەزانین کە دەکرێ زەحمەت بێت لە هەموو وادەکان ئامادەبیت لەماوەی دووگیانیدا. بۆیە، ئەم ڕێبەرە زانیارییە سەرەتاییەکانت پێ دەدات کە پێویستن بۆ تێگەیشتن لەوەی چاوەڕوانی چی بکەیت بۆئەوەی منداڵەکەت بە سەلامەتی بهێڵیتەوە.

مافەکانی دامەزراندن (کارکردن) و دەرماڵەیدەرماڵەکان

ڕاست و دروستی زانیاری لەکاتی نووسینیدا - ئەیلولی 2021

دەکرێ منداڵە ساواکان زۆر بەنرخ بن (گران بن)، بۆیە گرنگە کە بزانیت بارودۆخی داراییت چۆنە.

ئەگەر دامەزراویت لەسەر کارێکدا، وەکو باوانێکی نوێ یان باوانێکی چاوەڕوانکراو دەکرێ مافی ئەمانەت هەبێت:

- مۆڵەت و بڕەپارەی باوکایەتی
- مۆڵەتی باوانی هاوبەش
- مۆڵەت و بڕەپارەی بەخێوکردن (Adoption)
- مۆڵەتی بێ مووچە لە کارکردندا بۆ چاودێری کردنی منداڵەکەت
- مۆڵەتی بێ مووچە لە کارکردن بۆ ئامادەبوون لە وادەکانی بەرلە منداڵبوون

بۆ پێشکەش کردنی داواکاری و پاڵێوراوی بۆ وەرگرتنی دەرماڵەیەکان، دەبێ یەکێک لەمانەی خوارەوە بیت:

- باوکی منداڵێک بیت کە هێشتا لەدایک نەبووە
- هاوسەر/هاوبەشی دایکەکە بیت - ئەمە هاوبەشانی هەمان ڕەگەزیش دەگرێتەوە
- منداڵێک لەخۆدەگریت و بەخێوی دەکەیت
- ویستی بوون بە باوان (ئەگەر منداڵێکت هەبێت لەڕێگەی ڕێکخستنی بەکرێگرتنی منداڵدان)

مۆڵەتی باوکایەتی

- تۆ مافی ئەوەت هەیە کە تاوەکو دوو هەفتە دوای لەدایکبوونی منداڵەکەت مۆڵەت وەربگریت
- تۆ پێویست ناکات یەکسەر مۆڵەتەکە وەربگریت بەڵام پێویستە مۆڵەتەکە لەماوەی هەشت هەفتەی لەدایکبوونی منداڵەکەت کۆتایی پێ بێت
- تۆ مافی مۆڵەتی باوکایەتی زیاترت نییە ئەگەر لە یەک منداڵ زیاتر هەبێت (بۆ نمونە دووانە (جمک) و سیانە)
- تۆ ناتوانی هەموو کاتێک بزانیت کە کەی منداڵەکەت لەدایک دەبێت، بەڵام بە یاسا خاوەن کارەکەت مافی ئەوەی هەیە کە ئاگاداری بەدەست بگات بەرلە 15 هەفتە پێش دەستپێکی مۆڵەتی باوکایەتی چاوەڕوانکراو (ئەمەش بەرواری منداڵبوونی چاوەڕوانکراوە کە لەلایەن مامانەکەتەوە پێت دەدرێت، مەگەر منداڵەکەت ناکام بێت (پێشوەختە لەدایک ببێت))
- ئەگەر منداڵەکەت پێشوەختە لەدایکبوو، هێشتا مافی مۆڵەتی باوکایەتیت هەیە، تۆ تەنیا پێویستە بەزووترین کات خاوەن کارەکەت ئاگادار بکەیتەوە ئەگەر بتەوێ یەکسەر مۆڵەتی باوکایەتی وەربگریت

لەماوەی مۆڵەتی باوکایەتیدا مافەکانی دامەزراندنت وەکو خۆی دەمێنێتەوە.

ئەو مافانە ئەمانە دەگرێتەوە:

- **مافی گەڕانەوە بۆ سەر کار**
- **کۆبوونەوەی دەرماڵەی پشوو وەرگرتن**
- **زیادبوونی مووچە**

مووچەی باوکایەتی

مووچەی باوکایەتی ئەوەیە کە وەریدەگریت لەوکاتەی مۆڵەتی باوکایەتی وەردەگریت، ئەمە پێت دەدرێت بەهەمان ئەو شێوەیەی پارەکانی تر وەردەگریت.

هەموو کاسێک مافی وەرگرتنی پارەی باوکایەتی نییە.

بۆئەوەی پاڵێوراوبیت بۆ وەرگرتنی مووچەی باوکایەتی تۆ پێویستە:

- بەردەوام بووبێتی لەسەر کارەکەت لەلای خاوەن کارەکەت بۆماوەی لانیکەم 26 هەفتە
- بەردەوام بیت لە کارکردن لەلای خاوەن کارەکەت تاوەکو بەرواری لەدایکبوون
- لانیکەم بڕی £120 هەفتانە وەربگریت (پێش باج)
- ئاگاداری ڕاست و دروست بدەیت (تەنیا ئەگەر منداڵەکەت پێشوەختە لەدایکبێت)

ڕێژەی هەفتانەی یاسایی (بە یاسا داواکراوە) بۆ مووچەی باوکایەتی بریتیە لە **£151.20** یان 90% ی تێکڕای داهاتی هەفتانە، کامەیان کەمتر بێت.

هەندێک لە خاوەنکارەکان بڕیاردەدەن کە پارەی مووچەی ئاسایی بدەن بە کارمەندەکانیان بەڵام ئەمە بە یاسا داوانەکراوە. تۆ هێشتا دەبێ پارەی بەشداریکردن لە دڵنیایی نیشتیمانی و باج و لێبڕینەکانی تر بدەیت کە جێبەجێ دەبێت بەسەر مووچەکەتدا.

مۆڵەتی وادەکانی پێش منداڵبوون

بە گوێرەی یاسا، تۆ (و دایکی منداڵەکەت) دەتوانن تاوەکو 6.5 کاتژمێر مۆڵەتی بێ مووچە وەربگرن بۆ ئامادەبوون لە وادەکانی پێش منداڵبوون. لەکاتی دووگیانیدا دەتوانی تاوەکو دوو جار ئەمە بکەیت.

ئەمە دوو وادەیە - تاوەکو 6.5 کاتژنێر بۆ هەر جارێک!

تۆ پێویستە کارێکی هەمیشەییت هەبێت یان لەڕێگەی ئاژانسێکەوە کاربکەیت بۆماوەی لانیکەم 12 هەفتە تاوەکو مافی وەرگرتنی مۆڵەتت هەبێت بۆ وادەکانی پێش منداڵبوون.

گرنگە کە تۆ بەشداربیت لە وادەکانی پێش منداڵبوون چونکە زانیارییەکە بۆ تۆش گرنگە وەکو چۆن بۆ دایکی منداڵەکەشت گرنگە.

مۆڵەتی باوانی هاوبەش و مووچەی باوانی هاوبەش

مۆڵەتی باوانی هاوبەش ڕێگەدەدات بە هەردوو باوان (دایک و باوک) بۆئەوەی مۆڵەت لە کارەکانیان وەربگرن بۆ چاودێری کردنی منداڵەکەیان لە ساڵی یەکەمدا تا ئەوەی بەرپرسیارییەتی باوان (دایکانە و باوکانە) بە هاوبەشی ئەنجام دەدەن (ناوی هەردووکتان لەسەر بڕوانامەی لەدایکبوون هەیە). هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە هەردوو باوان دەتوانن لە هەمانکاتدا مۆڵەتی باوانی هاوبەش وەربگرن!

ئەگەر تۆ مافی مووچەی باوکایەتیت هەبێت، تۆ هەروەها پاڵێوراوی بۆ مۆڵەتی باوانی هاوبەش و مووچەی باوانی هاوبەش تا ئەوکاتەی دایکی منداڵەکەت هەمان پێوەرەکانی تیادایە.

هەردوو باوان دەتوانن تاوەکو 50 هەفتە مۆڵەتی باوانی هاوبەش وەربگرن بەیەکەوە - تۆ ناتوانی مۆڵەتی 50 هەفتە وەربگریت بۆ هەموو مۆڵەتەکان.

خاوەن کارەکان داوات لێ دەکەن کە ئاگادارییان پێ بدەیت لانیکەم بەرلە 8 هەفتە لە پلانەکانی مۆڵەتی باوانی هاوبەش.

- تاوەکو 37 هەفتە لە مۆڵەتی باوانی هاوبەش شیاو دەبێت بۆ مووچەی باوانی هاوبەش
- مۆڵەتی باوانی هاوبەش دەکرێ لە یەکجاردا وەربگیرێت یاخود لە سێ کۆمەڵەدا (کە بۆماوەی لانیکەم هەفتەیەک بەردوام دەبێت) کە جیادەکرێتەوە بە چەند ماوەیەکی کارکردن
- مووچەی باوانی هاوبەش دەدرێت بەڕێژەی £151.20 هەفتانە یاخود 90% ی تێکڕای داهاتی هەفتانە، کامەیان کەمتر بێت

** مۆڵەتی باوکایەتی بۆ ماوەی دوو هەفتە ناکەوێتە چوارچێوەی مافی مۆڵەتی باوانی هاوبەش.*

بۆ پشکنینی ئەوەی کە ئایا تۆ شیاویت یاخود نا سەردانی ئەم لینکە بکە:
www.gov.uk/pay-leave-for-parents

مۆڵەتی بۆ مووچە

مۆڵەتی چاودێری لەناکاو

دەکرێ حاڵەتە لەناکاوەکان ڕووبدەن کاتێک منداڵت هەیە، دەکرێ منداڵەکەت حاڵی خراپ بێت و پێویست بکات لە ماڵەوە بمێنیتەوە و نەچیتە سەر کارەکەت بەبێ ئاگادارکردنەوە. پێویستە خاوەن کارەکان ڕێگەت پێ بدەن بە وەرگرتنی مۆڵەتی بێ مووچە لەم بارودۆخانەدا و دەکرێ داوای بەڵگەی حاڵەتە لەناکاوەکەت لێ بکەن.

بیرۆکەیەکی باشە کە خۆت ئاشنای سیاسەتی مۆڵەتدانی خاوەن کارەکەت بکەیت بەرلەوەی داوای بکەیت و بەکاری بهێنیت.

مۆڵەتی باوانی بێ مووچە

تۆ هەروەها دەکرێ وا هەست بکەیت کە پێویستیت بە وەرگرتنی مۆڵەت هەیە بۆ جێگیرکردنی منداڵەکەت بۆ ڕێکخستنە نوێیەکانی چاودێری منداڵ یاخود پێویستیت بە بەسەربردنی کاتێکی خۆش هەیە لەگەڵیاندا.

ئەگەر تۆ بۆماوەی ساڵێکە دامەزراویت و کاردەکەیت یان زیاتر، تۆ دەتوانی:

- **ساڵانە مۆڵەتی باوانی بێ مووچە بۆماوەی چوار هەفتە وەربگریت**
- **مۆڵەتی تاوەکو 18 هەفتە وەربگریت بۆ هەر منداڵێک تاوەکو تەمەنیان دەبێتە 18 ساڵ**

پێویستە گفتوگۆ لەبارەی مۆڵەتی باوانی لەگەڵ خاوەن کارەکەت بکەیت ئەگەر پێویست بوو بەکاریبهێنیت؛ تۆ پێویستە پێشوەختە ئاگاداری تەواو دابین بکەیت، ئەمەش دەکرێ لەگەڵ خاوەن کارەکەتدا گفتوگۆی لەبارەوە بکرێت.

پێویستە ئەم مۆڵەتە بۆ تەواوی هەفتەکان وەربگریت و ناکرێ دابەشی بکەیت بەسەر ڕۆژەکاندا.

بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەم لینکە بکە:
www.gov.uk/parental-leave/entitlement

چ جۆرە دەرماڵەیەکی دارایی بەردەستن بۆ خێزانەکان، ئەوانەی منداڵی بچوکیان هەیە؟

دەرماڵەی منداڵ

دەرماڵەی منداڵان یارمەتی دەدات لە تێچووی گەورەکردنی منداڵ. یەک باوان دەتوانێ داواکاری پێشکەش بکات بۆ وەرگرتنی دەرماڵەی منداڵ لەدوای لەدایکبوونی منداڵەکە. ئەمە هەموو چوار هەفتە جارێک دەدرێت و هیچ سنوورێک نییە بۆ ژمارەی منداڵەکان کە دەتوانی داواکاری لەبارەیانەوە پێشکەش بکەیت. برە پارەکە کەمدەکرێتەوە بۆ هەموو منداڵەکانی دوای منداڵی یەکەم.

- دەتوانی هەفتانە دەرماڵەی منداڵ وەربگریت ئەگەر تۆ باوانی تەنیا بیت (تاکە باوان بیت) یان هەندێ دەرماڵەی دیاریکراو وەربگریت، دەتوانی پەیوەندی بکەیت بە نوسینگەی دەرماڵەی منداڵ بۆ ڕێکخستنی ئەمە.
- کاتێک ناوی منداڵەکەت تۆماردەکەیت، ئەوا فۆرمێکت پێ دەدرێت تاوەکو لەرێگەیەوە داواکاری پێشکەش بکەیت بۆ وەرگرتنی دەرماڵەی منداڵ، یاخود دەتوانی سەردانی ئەم لینکە بکەیت **www.gov.uk/child-benefit**.
- دەرماڵەی منداڵ دەدرێت تاوەکو منداڵەکە تەمەنی دەبێتە 16 ساڵ. دەکرێ پارەدان بەردەوام بێت تاوەکو دەگاتە تەمەنی 20 ساڵی ئەگەر ئەوان بمێننەوە لە خوێندن و ڕاهێنانی دانپێدانراو.

یونیڤێرسەڵ کریدت

یونیڤێرسەڵ کریدت شوێنی دڵنیایی باجی منداڵ (Child Tax Credit) و دەرماڵەی نیشتەجێکردنی (Housing Benefit) گرتوتەوە. برەپارەکە بۆ یارمەتیدانە لەبارەی تێچووەکانی ژیان.

- دەکرێ بتوانی داواکاری لەبارەی ئەمەوە پێشکەش بکەیت ئەگەر تۆ لە خێزانێکی داهات-کەمیت، یان بێ کاریت یاخود ناتوانیت کاربکەیت.
- ئەگەر دەتەوێ زیاتر بزانیت لەبارەی یونیڤێرسەڵ کریدت لەوانە پێوەرەکانی شیاوبوون و چۆنییەتی پێشکەش کردنی داواکاری سەردانی ئەم لینکە بکە **www.gov.uk/universal-credit**.

چاودێری منداڵ بەبێ باج (Tax-Free Childcare)

چاودێری منداڵ بەبێ باج بەرنامەیەکی حکومەتە بۆ یارمەتیدان لە تێچووی چاودێری کردنی منداڵ ئەگەر تۆ لەسەر کار دامەزراویت (لەوانە کاری سەربەخۆ)، داهاتی هەفتانەت لانیکەم £120 وە ساڵانە کەمترە لە £100,000. ئەگەر تۆ لەگەڵ هاوبەشێکدا دەژیت، پێویستە ئەوانیش ئەم پێوەرانەیان تێدابێت.

- بۆ سوودوەرگرتن لە چاودێری منداڵ بەبێ باج، پێویستە لە وێبسایتی حکومەت هەژمارێکی چاودێری منداڵ بکەیتەوە. تۆ ئەم هەژمارە بەکاردەهێنیت بۆ پارەدانی دابینکاری چاودێری منداڵی باوەڕپێکراو.
- حکومەت هەڵدەستێ بە پێدانی 20% تێچووی چاودێری منداڵەکەت تاوەکو £2,000 لە ساڵێکدا (یان £4,000 ی ساڵانە بۆ منداڵی پەککەوتە) بۆ هەر منداڵێک. بۆ نموونە هەموو £8 کە تۆ دەیدەیت، ئەوانیش £2 دەدەن.
- ئەمە بۆ منداڵانی خوار 12 ساڵ بەردەستە (تەنیا ئەگەر منداڵەکەت پەککەوتە بێت).
- دەتوانی هەموو برە پارە بەکارنەهێندراوەکان بگەڕێنیتەوە؛ حکومەتیش هەروەها هەڵدەستێ بە گێڕانەوەی 20% ئەو پارەیەی داویانە.

خوێندنی بێ بەرامبەر و چاودێری منداڵ (2-4 ساڵ)

خوێندنی بێ بەرامبەر و چاودێری منداڵ بۆ منداڵانی تەمەن 2 ساڵی

بەرنامەی فێربوونی زوو (ELP) دەستپێشخەرییەکی حکومەتە بۆ دابینکردنی چاودێری منداڵ، 15 کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بۆ منداڵانی تەمەن 2 ساڵی ئەگەر هەندێک پێوەری دیاریکراویان تێدابێت.

بۆ بینینی ئەوەی کە ئایا تۆ شیاوی، تکایە سەردانی ئەم لینکە بکە AskLion.co.uk و کلیک لەسەر منداڵان و خێزانەکان بکە > childcare > چاودێری منداڵ بێ بەرامبەر بۆ منداڵانی تەمەن 2 ساڵی.

خوێندنی زووی بێ بەرامبەر بۆ منداڵانی 3 ساڵی و 4 ساڵی

هەموو منداڵان مافی ئەوەیان هەیە کە 15 کاتژمێری هەفتانە چاودێری منداڵ وەربگرن بێ بەرامبەر لە وەرزی خوێندنی قوتابخانەدا لە تەمەنی 3 ساڵی تاوەکو دەچنە قوتابخانە. بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەم لینکە بکە **www.gov.uk** وە بنووسە ***'15 کاتژمێر چاودێری منداڵ بێ بەرامبەر بۆ منداڵانی 3 ساڵی و 4 ساڵی (15 hours free childcare for 3 and 4 year olds)'*** لە پەرەی گەڕاندا.

ئایا تۆ دووگیانیت یان منداڵی تەمەن خوار ٤ ساڵت هەیە؟

دەتوانی یارمەتی بەدەست بهێنیت بۆ کڕینی:

شیری چێڵی ڕوون

میوە و سەوزەی نوێ و بەستوو یان لە قووتوونراو

پاقلەمەنی نوێ و وشککراوە و لە قووتوونراو

شیری دەستکردی کۆرپەلە

هەروەها دەتوانی ڤیتامینەکانی دەستپێکی تەندروست بەدەست بهێنیت.

www.healthystart.nhs.uk

@NHSHealthyStart

ئامادەکاری بۆ منداڵبوون

منداڵە ساواکەم پێویستی بە چی هەیە؟

منداڵە ساواکان بەو شێوەیە پێویستیان نییە کەوا بیری لێ دەکەیتەوە.

لێرەدا دەتوانی گرنگترین شتەکان بزانیت تاوەکو ئامادەیان بکەیت بۆ ئەو کاتەی منداڵە ساواکەت لەدایک دەبێت:

- شوێنێکی سەلامەت بۆ خەوتن بە بوونی جێگای خەوتنی سەلامەت (سەیری لاپەڕە 64 بکە)
- عەرەبانەی منداڵان یاخود هەڵواس (sling) تاوەکو بتوانی منداڵە ساواکەت ببەیتە دەرەوە
- جلوبەرگ. منداڵە ساواکان بەخێرایی گەشەدەکەن بۆیە پێویستییان بە ڕێژەیەکی زۆری ئەمانە نابێت!
- حەفازە (دەسڕی منداڵ) و پەڕۆی لۆکە
- ئەگەر دەتەوێ بە بتڵ (بتڵی مەمە) خواردن بە منداڵەکەت بدەیت، ئەوا پێویستیت بە بتڵ و ڕێگەیەک دەبێت بۆ پاکژکردنەوەی ئەم بتڵانە
- کورسی دانیشتنی ناو ئۆتۆمبێل ئەگەر پلانت هەیە منداڵەکەت ببەیتە ناو ئۆتۆمبێل (تەنانەت ناو تاکسی)

مامانەکەت* قسەت لەگەڵدا دەکات و/یان قسە لەگەڵ دایکی منداڵەکەت دەکات دەربارەی ئەوەی کە پێویستە چی هەڵبگریت لە جانتای نەخۆشخانە. ئەمە زوو ئامادەبکە، بۆئەوەی ئامادەبێت کاتێک منداڵبوون دەستپێدەکات.

منداڵە ساواکان پێویستییان نییە بە:

- **بەرهەمەکانی چاودێری پێست، دەسەسڕ یان سابون**

منداڵە تازە لەدایکبووەکان پێویستە بشۆردرێن لە ئاوی گەرمی ئاساییدا. باشترین کار ئەوەیە کە پەڕۆی لۆکە لەناو ئاوی گەرم نقوم بکرێت و بۆ گۆڕینی حەفازە بەکاربهێندرێت.

پێستی منداڵی ساوا زۆر هەستیارە. ماددەی کیمیایی و بۆن (گوڵاو) و کەرستەی جوانکاری دەکرێ ببێتە هۆکاری هەستیاری پێست و نارەحەتی.

- **ئەو بەرهەمانەی کە دەگوترێ وا لە منداڵ دەکات باشتر بخەوێت وەکو پۆدی خەوتن**

ئەمانە مەترسیدارن بۆ منداڵی ساوا. تکایە قسە بکە لەگەڵ مامان یان سەردانیکاری تەندروستیت* ئەگەر دڵنیانیت لەوەی کە ئایا بەرهەمێک بۆ منداڵە ساواکەت سەلامەتە یاخود نا.

- **پێڵاو.**

منداڵە ساواکان پێویستییان بە پێڵاو نییە تا ئەو کاتەی دەتوانن بەپێ بڕۆن.

** تێروانینێکی گشتی لەبارەی هەموو ئەو پیشەگەرانەی باسکراون دەکرێ بدۆزرێتەوە لە لاپەڕە 71*

خۆ ئامادەکردن لەڕووی دەروونییەوە بۆ منداڵبوون

دایکی منداڵەکەت بڕێکی زۆر پاڵپشتی پێ دەدرێت لەماوەی پێش منداڵبوونی، وەکو دیمانەکانی بەرلە منداڵبوون.

پێویستە هەوڵ بدەیت کە لەوێ ئامادەبیت لەمیانی بەڕێوەچوونی ئەم گفتوگۆیانەدا چونکە ئەمە یارمەتی تۆش دەدات لە خۆ ئامادەکردن.

- پرسیارەکانت لە پیشەگەرانی چاودێری تەندروستی بکە لەبارەی منداڵبوون. کارێکی باشە بیرۆکەیەکی ڕوونت هەبێت کە چاوەڕوانی چی بکەیت.
- منداڵبوون ڕووداوێکی سەرنجڕاکێشە و ژیان-دەگۆڕێت. زۆرێک لە خەڵک زۆر نیگەران دەبن لە مانگەکانی بەر لە کاتی منداڵبوون، ئەمە سروشتییە.

هەمیشە شتەکان بەو شێوەیە بەڕێوەناچن کە چاوەڕوانی دەکەیت. تۆ لە دەستێکی باش دایت، مامانەکان و پزیشکەکان کەسانی زۆر پیشەگەر و ڕاهێنراون.

- تێگەیشتن لە قۆناغەکانی منداڵبوون دەتوانێ یارمەتیدەر بێت لە ئامادەکردنت بۆ ڕۆژە گەورەکە.

سەردانی ئەمە بکە **www.nhs.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنووسە ***'قۆناغەکانی لەدایکبوون و منداڵبوون (Stages of birth and labour)'.***

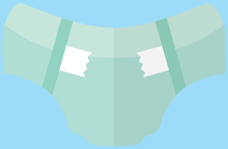
- ئەگەر وا بڕیارە منداڵەکەت لەدایکببێت لە بەشی نەشتەرگەری قەیسەری، تێگەیشتن لە هەنگاوەکان و چاکبوونەوە یارمەتیت دەدات لە ئامادەکردندا.

سەردانی ئەمە بکە **www.nhs.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنووسە ***'بەشی نەشتەرگەری قەیسەری (caesarean section)'.***

ئامادەکاری بۆ خواردن پێدان

- کارێکی ئاساییە کە دڵنیانەبیت لەوەی چۆن خواردن بە منداڵە ساواکەت دەدەیت کاتێک لەدایک دەبێت. وا باشترە کە کراوەبیت بۆ هەموو ئەگەرەکان.
- باشترین ڕێگا بۆ خۆئامادەکردن ئەوەیە کە قسە لەگەڵ تیمی مامانەکان بکەیت یاخود قسە لەگەڵ سەردانیکاری تەندروستی بکەیت دەربارەی خواردن پێدانی منداڵەکەت. ئەوان دەتوانن وەڵامی هەموو پرسیارەکانت بدەنەوە (یان ئاراستەت بکەن بۆ ڕێگا ڕاستەکە).
- کارگوزارانی پاڵپشتی هاوکاری خواردن پێدان* کاردەکەن لەناو خزمەتگوزاری دایەنگای تەندروستی گشتی منداڵان 0-19. کاری ئەوان بریتیە لە شیرپێدانی سروشتی (شیری مەمک). لەبیرت بێت، هیچ پرسیارێک زۆر بچوک نییە.
- دانیشتنەکانی گروپی پێش منداڵبوون یارمەتیت دەدەن لەوەی چاوەڕوانی چی بکەیت و زانیاریت پێ دەدەن بەرلەوەی منداڵەکەت لەدایک ببێت. بۆ وانە ناوخۆییەکان، سەردانی ئەمە بکە **www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes**
- ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە بەشێوەی ئۆنلاین کارێکی سوودبەخشە. زۆر زانیاری ڕاست و ورد هەن لە ئینتەرنێتدا بەڵام هەروەها وریای زانیاری هەڵە و ناڕاستیش بە.

** تیروانینێکی گشتی لەبارەی هەموو ئەو پیشەگەرانەی باسکراون دەکرێ بدۆزرێتەوە لە لاپەرە 71*



خۆت ئامادە بکە بۆ گۆڕینی حەفازە لەڕێگەی سەردانیکردنی **www.nhs.uk** وە نووسینی ***'چۆن حەفازەی منداڵەکە دەگۆڕیت (how to change your baby's nappy)'*** لە پەڕەی گەڕاندا.

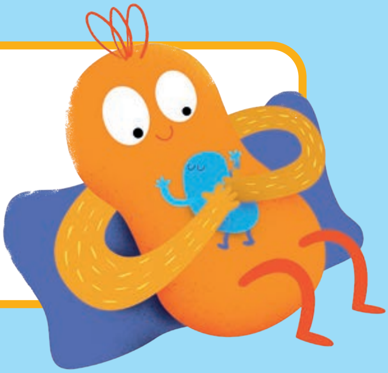
ئەو شتانەی کە یەکسەر دەبێ چاوەڕوانی بکەیت دوابەدوای لەدایکبوونی منداڵەکەت

منداڵەکەت و دایکی منداڵەکەت پشکنینیان بۆ دەکرێت بەرلەوەی بتوانن نەخۆشخانە بەجێبهێڵن. ئەمەش پاڵپشتی تەندروستییان دەکات و دڵنیایی دەدات لەوەی سەلامەتن تا بچنەماڵەوە.

ئەگەر منداڵبوونت لە ماڵەوە بەڕێوە دەچێت، مامانەکە هەڵدەستێ بە ڕوونکردنەوەی ئەوەی کە چۆن هەندێک لەم پشکنینانە ئەنجام دەدرێن بۆ نەخۆشانی دەرەوەی نەخۆشخانە.

لەبیرت بێت!

تۆ و دایکی منداڵەکەت پێویستە زۆرترین پەیوەندی پێست بە پێست بە منداڵەکەتان بدەن!



■ پشکنینی یەکەمی منداڵەکە

یەکسەر دوای لەدایکبوونی منداڵەکەت، مامانەکە پشکنین دەکات بۆ منداڵەکەت کە ئایا تەندروست و باشە. ئەگەر منداڵەکەت پێویستی بە پاڵپشتی زیاتر هەبێت، ئەوا مامانەکە یارمەتی لە کەسانی تر وەردەگرێت.

■ پشکنینی جەستەیی تازەلەدایکبووان و ساوایان (NIPE)

پشکنین بۆ منداڵە ساواکەت دەکرێت لەلایەن مامان یان پزیشکێک لەماوەی 72 کاتژمێری دوای لەدایکبوون بۆ پشکنینی بارودۆخی تەندروستی چاو، دڵ، نێک و گوون لە کوڕاندا.

دەرزی ڤیتامین K

ئەمە تەنیا بە ڕەزامەندی باوان (دایک و باوک) دەدرێت. دەرزییەکە یارمەتی دەدات لە پاراستنی منداڵەکەت لەدژی نارێکی خوێنبەربوونی بکوژ بەڵام ئەمە دەگمەنە. بەشێوەیەکی ئاسایی گفتوگۆ لەبارەی ئەمەوە دەکرێت بەرلەوەی منداڵەکەت لەدایک ببێت.

سەرهەڵدانی شەقبوونی بچوک و برین شتێکی ئاساییە بۆ دایکی منداڵەکەت لەماوەی لەدایکبوونی منداڵەکەتدا

هەندێکجار، دەکرێ شەقبوونەکان پێویستیان بە تەقەڵ هەبێت. ستافی نەخۆشخانە ئازار شکێن بە دایکی منداڵەکەت دەدەن لەوکاتەی شەقبوون بە تەقەڵ دەدوورنەوە. ئەو بەشێوەیەکی ئاسایی دەتوانێ پەیوەندی پێست بە پێستی لەگەڵ منداڵە تازە لەدایکبووەکەت هەبێت لەم کاتەدا.

زۆرێک لە منداڵە ساواکان پشکنینی بیستنی تازە لەدایکبوونیان بۆ دەکرێت

ئەگەر نەخۆشخانەکە نەتوانێت ئەمە ئەنجام بدات بەرلەوەی نەخۆشەکە ڕەوانەی ماڵەوە بکاتەوە، ئەوا دیمانەیەک ڕێکدەخەن بۆ منداڵەکەت تاوەکو ئەمەی بۆ ئەنجام بدرێت وەکو نەخۆشی دەرەوەی نەخۆشخانە. ئەمە پشکنینێکی بێ ئازارە بۆ پشکنینی ئەوەی کە ئایا گوێی منداڵەکەت کاردەکات، هەروەکو دەبێت کاربکات، بەشێوەیەکی ئاسایی منداڵە ساواکان دەخەون لەمیانی ئەنجامدانی ئەم پشکنینەدا.

ئەگەر منداڵەکەت لەڕێگەی نەشتەرگەری قەیسەری لەدایکبووە، ئەوا ستافی نەخۆشخانە قسە لەگەڵ خۆت و دایکی منداڵەکەت دەکەن لەمیانی پرۆسەکەدا

ئامۆژگاری ڕوون دەدرێت بە دایکی منداڵەکەت دەربارەی ئەوەی کە چۆن چاودێری خۆی بکات دوابەدوای نەشتەرگەری قەیسەری. تۆ پێویستە لەکاتی ئم گفتوگۆیانەدا لەوێ ئامادەبیت تاوەکو بتوانیت پاڵپشتی بکەیت.

چاودێری تایبەت بۆ منداڵە ناساغەکان یان منداڵە ناکامەکان (پێشوەختە لەدایکبووەکان)

هەندێکجار پێویستە منداڵە ساواکان چاودێری بکرێن لە بەشی تازە لەدایکبووانی تایبەت (زۆرجار پێی دەگوترێت یەکەی تازە لەدایکبووان).

زۆر هۆکار هەن کە بۆچی پێویستە منداڵ لە یەکەی تازە لەدایکبووان چاودێری بکرێت:

- منداڵەکان پێشوەختە لەدایک دەبن
- منداڵی زۆر بچوک
- منداڵەکان بە نەخۆشی لەدایک دەبن
- منداڵەکان لەدایک دەبن دوای پرۆسەیەکی منداڵبوونی زۆر زەحمەت
- منداڵەکان لەدایک دەبن بەبوونی پێداویستی پزیشکی

ئەگەر پێت بگوترێت کە منداڵە ساواکەت پێویستە چاودێری بکرێت لە یەکەی تازەلەدایکبووان، ئەمە دەکرێ مایەی نیگەرانی زۆر بێت بۆ دایک و باوکی نوێ.

یەکەی تازەلەدایکبووان پاڵپشتی تۆ و دایکی منداڵەکەت دەکات لەو کاتەی لێرەدا بەسەری دەبەیت. ئەوان ئەوەت بۆ ڕووندەکەنەوە کە چۆن دەتوانی بەشێوەیەکی سەلامەت کارلێک لەگەڵ منداڵەکەتدا بکەیت.

سەردانیکاری تەندروستیت، ئەویش هەروەها پاڵپشتی تۆ و دایکی منداڵەکەت دەکات لەم ماوەیەدا.

ئەگەر منداڵەکەت پێشوەختە لەدایک بووە / یان بارودۆخی باش نییە، بۆ بەدەستهێنانی یارمەتی و پاڵپشتی بەشێوەی ئۆنلاین، سەردانی ئەمە بکە
www.emnodn.nhs.uk

پاڵپشتی کردنی دایکی منداڵەکەت دوای منداڵبوون

دەکرێ دایکی منداڵەکەت هەست بە نارەحەتی بکات دوابەدوای لەدایکبوونی منداڵەکەت. پاڵپشتی کردنی تۆ یارمەتی دەدات کە ئەم قۆناغە تێپەڕێنێت.

- دایکی منداڵەکەت ئامۆژگاری وەردەگرێت لەبارەی چۆنییەتی چاودێری کردنی خۆی لەڕووی جەستەییەوە دوای منداڵبوون.

دەتوانی گەڕان و لێکۆڵینەوە ئەنجام بدەیت لەبارەی ئەوەی کە دایکی منداڵەکەت لەڕووی جەستەییەوە ئەزمونی چی دەکات بۆئەوەی یارمەتیت بدات لە پاڵپشتی کردنی، لەڕێگەی سەردانیکردنی ئەم لینکە **www.nhs.uk** وە نووسینی ***'جەستەت دوای لەدایکبوون*** ***(Your body after the birth)'*** لە پەڕەی گەڕاندا.

- هیچ کاتێک دانەندراوە بۆ چاوەڕوانکردن بۆ ئەنجامدانی سێکس (سەرجێییکردن) دوای لەدایکبوونی منداڵەکەت. پەیوەندی کردن و قسەکردن لەبارەی ئەم بابەتە یارمەتی خۆت و دایکی منداڵەکەت دەدات کە هەست بە ئاسوودەیی بکەن.
- دایکی منداڵەکەت دەکرێ دووگیان ببێتەوە لەهەر کاتێکدا دوای منداڵبوون، تەنانەت ئەگەر شیری مەمکی (شیری سروشتی) بە منداڵەکە بدات و تووشی سوڕی مانگانە نەبووبێت، گرنگە کە رێگاکانی رێگریکردن لە دووگیانبوون بەکاربهێنیت ئەگەر دەتەوێت دووربکەویتەوە لە دووبارە دووگیانبوون لەکاتێکی زوودا. پزیشکی گشتی (GP) قسە لەگەڵ دایکی منداڵەکەت دەکات لەبارەی رێگری کردن لە دووگیانبوون لە دیمانەدیمانەی هەفتەی 6 دا (سەیری لاپەڕە 24 بکە).
- هەفتەکانی دوای منداڵبوون دەکرێ کاتی ماندووبوون و کاتێکی هەستیار بێت بۆ خۆت و دایکی منداڵەکەت. بۆ زانیاری زیاتر 'گرنگیدان بە تۆ' بخوێنەوە لە (لاپەڕە 34).

سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nhs.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنوسە ***'کەی دەتوانم رێگری دووگیانی بەکاربهێنم دوای منداڵبوون؟ (When can I use contraception after having a baby)'***.

پەڕاوەکان!

دوابەدوای لەدایکبوونی منداڵەکەت، هەندێک ئەرک هەن کە پێویستە ئەنجامیان بدەیت.

1 تۆمارکردنی منداڵبوون

پێویستە لەدایکبوونی منداڵەکەت لە نوسینگەی تۆماری ناوخۆیی لەماوەی 42 ڕۆژی دوای لەدایکبوونی منداڵەکە تۆماربکەیت. ئەمە پێویستە ڕاستەوخۆ (بە ئامادەبوونی کەسەکە) ئەنجام بدرێت.

وەک ئەو باوانەی کە منداڵەکەت نەبووە ، بۆیە پێویستە یان هاوسەرگیریت لەگەڵ دایکی منداڵەکەکرد بێت یان ناوت وەکو بوونی بەرپرسیارییەتی باوانی (دایکانە و باوکانە) لەبەرامبەر منداڵەکەدا لەسەر بڕوانامەی لەدایکبوون بنووسرێت.

بۆ حجزکردنی دیمانە یان زانیاری زیاتر سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nottinghamcity.gov.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنووسە ***'تۆمارکردنی منداڵبوون' (register a birth)***.

2 لەلای پزیشکی گشتی (GP) تۆماربکە

هەرکاتێک لەدایکبوونی منداڵەکەت تۆمارکرد، ئەوا بڕوانامەی منداڵبوون وەردەگریت.

دواتر پێویستە سەردانی بنکەی پزیشکی گشتیت (GP) بکەیت بۆ تۆمارکردنی منداڵەکەت. منداڵەکەت و دایکی منداڵەکەت پێویستە لەلای هەمان بنکە تۆماربکرێن.

3 پێشکەش کردنی داواکاری بۆ دەرماڵەی منداڵان (Child Benefit)

هەرکاتێک منداڵەکەت تۆمارکرد، پێویستە داواکاری پێشکەش بکەیت بۆ دەرماڵەی منداڵان (Child Benefit).

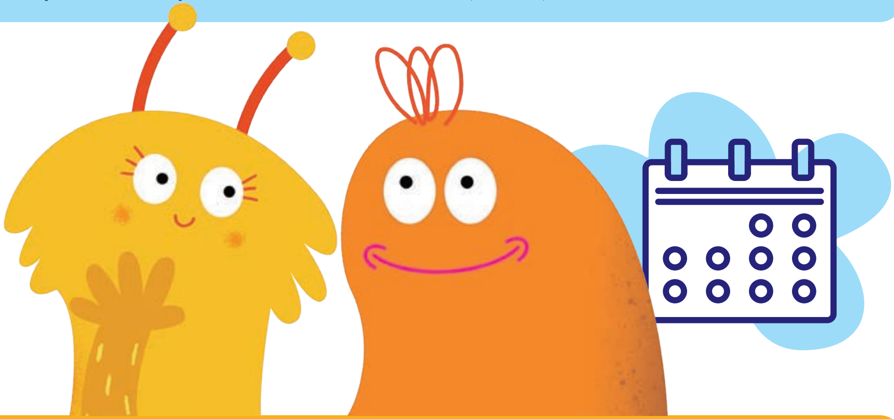
زانیاری وەردەگریت دەربارەی چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم کارە کاتێک لەدایکبوونی منداڵەکەت تۆماردەکەیت. سەیرێکی 'ماف و دەرماڵەکانیدامەزراندن' بکە لە بڕگەی (بەشی 5) لەم ڕێنماییەدا.

4 ئامادەکردنی چاودێری منداڵ/شوێنەکانی دایەنگا

گرنگە کە بە زوویی سەیری دابینکارانی چاودێری منداڵ بکەیت چونکە شوێنەکان بەزوویی پڕدەکرێنەوە و شوێن نامێنێت.

پێویستە دابینکارێکی چاودێری منداڵانی تۆمارکراو هەڵبژێریت، چونکە ئەمانە بەشێوەیەک داڕێژراون کە دڵنیایی لەبارەی سەلامەتی دەدەن.

بۆ بینینی دابینکارانی چاودێری منداڵ لە ناوچەکەتدا، سەردانی ئەم لینکە بکە **www.asklion.co.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنووسە ***'چاودێری منداڵ (childcare)'***



دیمانەئەو دیمانانەی پێویست دوای لەدایکبوونی منداڵەکەت چاوەڕوانیان بکەیت

- ئەم وادانە لەڕێگەی تەلەفون یان پۆستە ڕێکدەخرێن
- کارمەندانی چاودێری تەندروستی سەردانی کردنی زیاتر ڕێکدەخەن لەگەڵ تۆدا ئەگەر پێویست بوو
- تۆ بەشێکی گرنگی ئەم دیمانانەیت
- بۆ تێڕوانینی گشتی لەبارەی ئەو پیشەگەرانەی کە لێرەدا ناویان هاتووە، تکایە سەیری لاپەڕە 71 بکە

1. دیمانەدیمانەکانی مامان دوای منداڵبوون

تیمی مامانی کۆمەڵگەیی لە پەیوەندیدا دەبن بۆ ڕێکخستنی سەردانی کردنی ماڵەوە. ئەم سەردانی کردنانە پاڵپشتی دەکەن لە خۆراک پێدان، دابینکردنی ئامۆژگاری سەلامەتی و بۆ چاودێری کردنی کێشی منداڵەکەت.

ئەگەر منداڵەکەت بەشێوەیەکی باش گەشەبکات و هیچ نیگەرانییەک نەبێت ئەوە تیمی مامانیێو ماڵەوت دەنێرێتەوە لە نەخۆشخانە هەرکاتێک سەردانیکاری تەندروستیت بینی، ئەمەش بەشێوەیەکی ئاسایی لەماوەی 10-14 ڕۆژ دوای منداڵبوون دەبێت. هەندێک منداڵی ساوا دەکرێ لەژێر چاودێری مامان بمێننەوە تاوکو تەمەنیان دەگاتە 28 ڕۆژ.

2. ڕۆژی 5 سەردانی تیمی مامانی

ئەندامێک لە تیمی مامانی سەردانی ماڵەکەت دەکات کاتێک منداڵەکەت تەمەنی 5 ڕۆژە.

لەم سەردانەدا، دەکرێ منداڵەکەت بکێشرێت، و بە ڕەزامەندی باوان نمونەیەکی (سامپڵێکی) بچوکی خوێن لە پێی منداڵەکە وەردەگیرێت. ئەمە بۆ پشکنینی پەڵەی خوێنی تازە لەدایکبووانە، بۆئەوەی پشکنین بۆ منداڵەکەت بکرێت لەبارەی هەندێک حاڵەتی تەندروستی بۆماوەیی دیاریکراو.

بۆ زانیاری زیاتر بەرلە ئەنجامدانی ئەم پشکنینە، سەردانی ئەمە بکە **www.nhs.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنووسە ***'پشکنینی پەڵەی خوێنی تازە لەدایکبووان (newborn blood spot test)'***.

3. ستافی لەدایکبوونی نوێ سەردانی دەکات لەگەڵ سەردانیکاری تەندروستی

لەنێوان 10 تا 14 ڕۆژ دوای لەدایکبوون، لەلایەن سەردانیکاری تەندروستی لە ماڵەکەتدا سەردانی دەکرێیت.

لەم دیمانەدیمانەیدا، بڕێکی زۆر لە زانیاری گرنگ و بەسوود وەردەگریت لەبارەی ئەوەی چۆن منداڵەکەت بە سەلامەتی و تەندروست دەهێڵیتەوە. تۆ هەروەها زانیاری وەردەگریت لەبارەی خزمەتگوزارییە بەردەستەکان لە شاری نۆتینگهام.

4. پشکنینی پزیشکی گشتی لە هەفتەی 6-8

منداڵەکەت و دایکی منداڵەکەت دیمانەیەک وەردەگرن بۆ بینینی پزیشکی گشتی لەماوەی نێوان هەفتەی 6 تا 8 ی دوای منداڵبوون. هەندێکجار ئەم وادانە لەهەمان کاتدا دەبن.

پزیشکی گشتی هەڵدەستێ بە ئەنجامدانی:

- پشکنینی تەندروستی منداڵەکەت
- گفتوگۆکردن لەبارەی ئەوەی کە چۆن دایکی منداڵەکەت چاکدەبێتەوە و هەستی سۆزداری (عاتیفی) چۆن دەبێت دوای منداڵبوون
- قسەت لەگەڵ دەکات لەبارەی کوتانەکانی منداڵەکەت
- ئەگەر داواکراو بێت قسە لەگەڵ دایکی منداڵەکەت دەکات دەربارەی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون

5. دیمانەی سەردانیکاری تەندروستی لە هەفتەی 8-6

لەنێوان هەفتەی 6 تا 8 دوای منداڵبوون، سەردانیکارێکی تەندروستی سەردانی ماڵەکەت دەکات بۆ ئەنجامدانی:

- پشکنینی گەشەی منداڵەکەت
- زانیاریت پێدەدات لەبارەی گەشەکردنی منداڵەکەت
- پاڵپشتی تۆ و دایکی منداڵەکەت دەکات

6. کوتانی هەفتەی 8 و 12 و 16

ڤاکسینەکان منداڵەکەت و کەسانی تریش دەپارێزن لە چەندین نەخۆشی مەترسیدار. گرنگە کە تۆ و دایکی منداڵەکەت هەموو کوتانە بەردەستەکان وەربگرن، وەکو ڤاکسینی COVID-19، کە ئەمەش دیمانەکات زیاتر منداڵەکەت و کەسانی تریش بپارێزێت.

سەردانیکاری تەندروستی و پزیشکی گشتیت قسەت لەگەڵ دەکەن دەربارەی ڤاکسینەکان و وەڵامی هەموو پرسیارەکانت دەدەنەوە.

یەکەمین ڤاکسین پێویستە لێبدرێت هەرکاتێک تەمەنی منداڵەکەت دەبێتە 8 هەفتە و دەکرێ حجز بکرێت لەڕێگەی پەیوەندی کردن بە مومارەسەکاری پزیشکی گشتیت.

سەردانی ئەمە بکە **www.nhs.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنووسە ***'ڤاکسینەکانی NHS و کەی وەریان بگرین (NHS vaccinations and when to have them)'***.

بەستانی پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەتدا

منداڵەکان لەدایک دەبن و ئامادەن بۆ کارلێککردن. ئەمە دەوەستێتە سەر تۆ کە پێداویستییە جەستەیی و سۆزدارییەکانیان بۆ جێبەجێ بکەیت.

کاتێک منداڵەکەت لەدایک دەبێت، جەستەت دووچاری گۆڕانکاری جەستەیی دەبێت لە ئاستەکانی هۆرمۆنیدا. ئەم گۆڕانکارییە وات لێدەکات کە لێخۆشبوون، خۆشەویستی، چاودێریت زیاتر بێت و توانات پێ دەدات تاوەکو لەگەڵ داواکارییەکانی باوکایەتی ڕابێیت.

جووڵە و گریانەکانی منداڵەکەت ڕێگان بۆ پیشاندانی ئەوەی کە پێویستی بە شتێک هەیە. ئەمەش دەکرێ گۆڕینی حەفازە بێت، برسی بوونیەتی، ماندووە یان خۆشەویستی و گرنگی پێدانی تۆی دەوێت.

هەندێک کات دەخایەنێت تاوەکو بزانیت مانای زمانی جەستە و دەنگ و گریانی منداڵەکەت چییە - ئەمانەش پێیان دەگوترێت ئاماژەکان. **کاتێک زیاتر دەیناسیت، ئەوا دەزانی کە پێویستی بە چی هەیە.**

ئەگەری هەیە منداڵەکەت دەست بە زەردەخەکردن بکات کاتێک تەمەنی دەبێتە نزیکەی شەش هەفتە.

وەڵامدانەوەی ئاماژەکانی منداڵەکەت بە خۆشەویستی و گرنگی پێدان و پاڵپشتی دەستپێکێکی باشە بۆ فێربوونی. ئەم وەڵامە ئەرێنیانە لەلایەنی تۆ، یارمەتی گەشەپێدانی مێشک و خۆشگوزەرانی سۆزداری دەدات. گرنگی پێدانی تۆ متمانە و هەست کردن بە پاراستن بە منداڵەکەت دەدات بۆ دۆزینەوەی جیهانی دەوروبەری.

ئەم ئەزمونە ئەرێنیانەی تەمەنی منداڵی زوو ڕۆڵێکی گەورەی دەبێت لەوەی لە ژیانیدا دواتر چۆن پەیوەندییەکان بنیاد دەنێ.

دروستکردنی پەیوەندی لەکاتی دووگیانیدا دەستپێدەکات

هەموو دیمانە و وانەکانی پێش منداڵبوون بۆ دایک و باوکانە. ئەمە دەرفەتی تۆیە بۆ پرسیار کردن و گوێبیست بوونی هەموو ئەو شتانەی کە چاوەڕوانی دەکەیت. گرنگە کە تۆ ئەم شتانە بزانیت هەروەکو دایکی منداڵەکەت.

چەندە زیاتر ئامادەبیت بۆ تۆ باشترە ، ئەمەش یارمەتیت دەدات لەبارەی:

- تاوەکو ئامادەبیت بۆ منداڵبوون و ئەو پاڵپشتییەی کە دەیدەیت بە دایکی منداڵەکەت لەکاتی منداڵبووندا
- بۆ هێشتنەوەی منداڵەکەت بە سەلامەتی
- بۆ هەبوونی متمانە لە چاودێری کردنی منداڵەکەت
- بزانیت کە چ جۆرە خزمەتگوزارییەک بەردەستە تاوەکو یارمەتیت بدات
- سەرکەوتوو بیت لە خۆراک پێدان بەتایبەتی شیرپێدانی سروشتی
- بوونی پەیوەندییەکی بەهێزتر لەگەڵ دایکی منداڵەکەت
- بۆ باشترکردنی تەندروستی مێشکی خۆت و دایکی منداڵەکە
- قۆناغی گواستنەوە، بە گەڕانەوە بۆ سەر کار دوای مۆڵەتی باوکایەتی

دەتوانی دەستبکەیت بە بەستانی پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەتدا لەماوەی دووگیانیدا

قسە لەگەڵ سکەکە بکە و هەست بە جووڵەی منداڵەکە بکە!
ئەمە یارمەتیت دەدات تاوەکو پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەتدا ببەستیت.

لە هەفتەی 26دا، منداڵ دەست بە وەڵامدانەوەی دەنگە ئاشناکان دەکات و دەیانناسێتەوە کاتێک لەدایک دەبن.

چالاکی

بۆچی هەوڵ نادەی کە گۆرانی بۆ سکەکە بڵێیت؟
کاتێک لەدایک دەبن، دەکرێ ئەم گۆرانییە هێمنیان بکاتەوە و جێگیریان بکات.

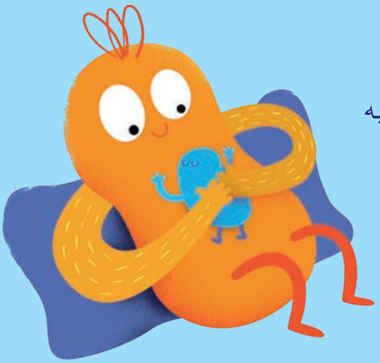
پەیوەندی بەستان یەکسەر دوای لەدایکبوون

پەیوەندی پێست بە پێست یەکێکە لە ئاسانترین و بەهێزترین ڕێگا بۆ بەستانی پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەتدا.

لە دەستپێکی لەدایکبووندا، پەیوەندی پێست بە پێست هەڵدەستێ بە:

- دەردانی هۆرمۆنەکانی وەکو هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین (هۆرمۆنی خۆشەویستی)
- یارمەتی لە پەیوەندی بەستان و بەیەکەوە لکان
- کەمکردنەوەی فشاری خۆت و منداڵەکەت
- ڕێکخستنی پلەی گەرمی جەستەی منداڵەکەت

ناتوانی کاتێکی زۆری پەیوەندی پێست بە پێست بکەیت



چەندە زیاتر هەوڵی ئەنجامدانی ئەمە بدەیت، زیاتر ئاماژەکانی دەناسیتەوە و پەیوەندی لەگەڵدا بنیاد دەنییت. گرنگە کە بەئاگابیت و نەخەویت لەکاتی پەیوەندی پێست بە پێست بۆ پاراستنی منداڵەکت بە سەلامەتی. ئەمە شتێکی زۆر هێمن کەرەوەیە کە ئەنجامی بدەیت ئەگەر وا هەست دەکەیت کە دەکەویت لەبەر خەوهاتن، کە منداڵەکەت دابنێیت لە ژینگەیەکی خەوتنی سەلامەتتردا (سەیری لاپەرە 64 بکە بۆ ئامۆژگاری خەوتنی سەلامەتتر).

چالاکی

سەیری منداڵەکەت بکە و هەوڵ بدە دەربڕین و زەردەخەنە و دەنگی جیاواز بەکاربهێنیت.
چاوەڕوانبە تا وەڵامی منداڵەکە دەبینیت - دەکرێ ئەمە زەردەخەنەیەک یان شەقیک بێت.
منداڵە تازە لەدایکبووەکان بەردەوامی نادەن بە پەیوەندی چاو بەشێوەیەکی زۆر باش، بەڵام کاتێک گەورە دەبن و گەشە دەکەن، ئەم کارامەییە بەباشی فێردەبن. تەنانەت ئەگەر وا بیرناکەیتەوە کە وەڵامی منداڵەکەت دەبینی، بەردەوامبە لە پەیوەندی کردن لەگەڵیدا چونکە ئەمە ئەو ڕێگەیەیە کە بەهۆیەوە فێردەبن پەیوەندی ببەستن.

هەندێکجار، دەکرێ هەست بە نامۆیی بکەیت کە قسە لەگەڵ منداڵێکی ساوا دەکەیت کاتێک بڕوات وایە وەڵام ناداتەوە، و دەکرێ وا هەست بکەیت کە نازانیت چی بڵێیت. خوێندنەوەی چیرۆک بۆ منداڵەکەت، بەبێ گوێدانە ئەوەی تەمەنی چەندە و چیرۆکەکە چییە (دەکرێ پەرتوکێک بێت کە بۆ خۆتی دەخوێنیتەوە) ڕێگایەکی زۆر گەورەیە بۆ پاڵپشتی کردنی گەشەکردنی منداڵەکەت و هەروەها هانی درووستبوونی خولیای پەرتوک دەدەیت لای منداڵەکەت!

شێلانی جەستە نایابە بۆ درووستکردنی کاتێکی باش بۆ خۆت و منداڵەکەت.

ئەمە یارمەتی پشوودانی هەردووکتان دەدات و بۆ تێگەیشتنی زیاتر لەبارەی ئاماژەکانی منداڵەکەت.

گرنگی یاری کردن

له 18 مانگی سەرەتای ژیانی منداڵەکەت، مێشک زیاتر له یەک ملیۆن پەیوەندی له چرکەیەکدا درووستدەکات.

یاری کردن زۆر باشه بۆ فێربوون و گەشەکردنی مێشک و بنیادنانی پەیوەندی نزیک.

ئەم سەرکێشییانه بەیەکەوە زۆر گرنگن بۆ درووستبوونی متمانه و ڕاهاتن لەلای منداڵەکەتدا. ئەمانه یارمەتیدەرن له ئاستەنگەکانی داهاتوو وەکو دەستپێکردنی قوتابخانه و ئامادەبوونی باشتر بۆ هەڵسانەوە لەو ئاستەنگانەی که بەدرێژایی ژیان دووچاری دەبێت.

بەهۆی یاری کردن، منداڵان هەموو کاتێک فێری چارەسەرکردنی کێشه، درووستکردن، تاقیکردنەوە، بیرکردنەوە، خەیاڵکردن و پەیوەندی کردن دەبن. یارمەتیدانی منداڵەکەت بۆ فێربوون بەهۆی یاری کردن متمانەی بنیاد دەنێت بۆئەوەی بەردەوام بێت له هەوڵدان و فێربوون لەبارەی جیهانی دەوروبەری.

بەشداری کردن و هاندانی بۆ یاری کردنی خەیاڵی دەکرێ فێربوونی منداڵەکەت باشتر بکات:

- هەوڵی یاری کردن بدە بە یاریکردن بەیەکەوە و پەیڕەوی ڕێنماییەکان بکە
- دانبنێ بە خولیای منداڵەکەت و لەهەمان کاتدا هانیان بدە شتە نوێکانیش تاقی بکەنەوە
- گۆرانی بڵێ و چیرۆک بخوێنەوە
- یاری بکە وەکو 'چاوشارکێ (peek-a-boo)'، و بەدوەری باخچە 'round and round the garden'، و ئامادە بە بۆ ڕۆشتن'ready steady go'

لەبیرت بێت، ئەو کاتەی تۆ لەگەڵ منداڵەکەت بەسەری دەبەیت گرنگە و دەبێتەهۆی ئەوەی لە ژیانیاندا زیاتر بەدەست بهێنن، نەک خودی چالاکییەکە. پێویستیت بە یاری گرانبەها نییە یان پێویست ناکات پارە خەرج بکەیت لەو ڕۆژانەی دەچیتە دەرەوە! تووشی سەرسوڕمان دەبیت دەربارەی ئەو کاتە خۆشەی کە خۆت و منداڵەکەت بەسەری دەبەن لە کارتۆنێکدا (cardboard box)!

هاوبەشی کردن بە چیرۆکێک

مێشکی بچوک پێویستی بە بنیاتنان هەیە، هەروەکو خانووەکان. هاوبەشی کردن بە چیرۆک زۆر گرنگە بۆ یارمەتیدانی مێشکی بچوک تاوەکو گەشەبکەن و فێرببن.

ئەم کاتە بچوکانە بە بەشێوەیەکی گەورە یارمەتی منداڵەکەت دەدات.

کێ دەتوانێ یارمەتی پێشکەش بکات؟

شتێکی زۆر ئاساییە کە هەست بە دڵەڕاوکێ بکەیت دەربارەی پەیوەندی بەستان لەگەڵ منداڵەکەتدا، بەتایبەتی ئەگەر یەکەمجار بێت ببیتە باوان؛ ئەمە شتێک نییە کە لەبارەیەوە شەرم بکەیت.

ئەگەر پاڵپشتیت دەوێت، ئەم خزمەتگوزاریانەی خوارەوە لێرەن بۆ یارمەتیدانت:

چاودێری کردنی تۆ

زۆرێک لە باوکان وا بیردەکەنەوە کە هەستەکانی خۆیان گرنگ نین وەک هەستەکانی کەسانی تر - ئەمە ڕاست نییە.

خەمۆکی دوای لەدایکبوون شتێک نییە کە تەنیا تووشی ژنان ببێت، هەروەها پیاوانیش دووچاری ئەمە دەکەن. بۆیە گرنگە کە هەستەکانی خۆت فەرامۆش نەکەیت.

کارێکی زەحمەتە کە چاوەڕوانی چی بکەیت کاتێک منداڵەکەت لەدایک دەبێت.

با زیاتر بزانین لەبارەی ئەوەی کە چۆن ئەم هەستانە بەڕێوەببەین.

دووگیانی و منداڵبوون

دایکی منداڵەکەت بڕێکی زۆر پاڵپشتی پێ دەدرێت لەماوەی پێش منداڵبوونی، وەکو وادەکانی بەرلە منداڵبوون لەگەڵ مامانەکان بۆ گفتوگۆکردن لەبارەی پلانی منداڵبوون. مامانەکەت قسەت لەگەڵ دەکات لەبارەی پلانی منداڵبوون کە یارمەتیت دەدات لە تێگەیشتن لەوەی چاوەڕوانی چی بکەیت. تا پێتدەکرێت هەوڵ بدە و دڵنیابە لەوەی ئامادە دەبیت لە وادەکانی پێش منداڵبوون.

هەمیشە شتەکان بەو شێوەیە بەڕێوەناچن کە پلانیان بۆ دانراوە.

دایکان و باوکان دەکرێ هەردووکیان تووشی نارێکی فشاری ترۆمای (PTSD) دوای منداڵ بوون ببن ئەمیش دوای لەدایکبوونی منداڵەکە.

ئەگەر وا هەست دەکەیت کە هەریەکێک لەم نیشانانەی خوارەوەت هەیە، تکایە قسە لەگەڵ تیمی مامانەکەتدا، یان لەگەڵ سەردانیکاری تەندروستی، یاخود لەگەڵ پزیشکی گشتیت بکە:

- بیرەوەری ئەو منداڵبوونەی کە دەبێتە هۆکاری ناڕەحەتی سۆزداری
- کابووس کە دەکرێ پەیوەندی بە منداڵبوونەکە هەبێت یان پەیوەندی پێوە نەبێت
- هەستکردن بەوەی کە خۆت، کەسێکی خۆشەویستت و/یان منداڵەکەت سەلامەت نین
- هەستکردن بە تاوان. پرسیارکردن لەبارەی کردارەکانت و کردارەکانی کەسانی تر لەمیانی منداڵبووندا
- خۆ سەرقاڵ کردن بۆ دوورکەوتنەوە لە هەستەکان و بیرەوەرییەکان
- میزاجی خراپ و خەمۆکی و ناڕەحەتی

مایند (Mind) بریتیە لە دەزگایەکی خێرخوازی تەندروستی عەقلی کە چەندین زانیاری سوودبەخشیان لە وێبسایتەکەیاندا هەیە.

ڕۆژەکانی سەرەتا و پاڵپشتی کردنی دایکی منداڵەکەت

زۆرێک لە ژنان تووشی میزاجی خراپ دەبن (گریان، ناڕەحەتی و خەفەتباری) لە هەفتەکانی سەرەتای دوای منداڵبوون. زۆربەی جار هۆڕمۆنەکان و ماندوویەتی تۆمەتبار دەکرێن - ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاسایی دوای چەند ڕۆژێک نامێنن.

دەتوانی یارمەتیدەر بیت لەڕێگەی:

- پاڵپشتیکار بە (بوونت لەوێدا یارمەتی دەدات کە هەست بە باشتربوون بکات)
- هانی بدە کە پەیوەندی پێست بە پێستی لەگەڵ منداڵەکەتدا هەبێت
- هانی بدە کە سەرخەوبکات (بۆ قەرەبووکردنەوەی خەوتن!)
- دڵنیابە لەوەی کە بەباشی خواردن دەخوات و ئاو دەخواتەوە (ئەمە وزەی پێدەدات!)
- چاودێری بکە (لەڕێگەی ناردنی کورتە نامە یان پەیوەندی کردن ئەگەر نەتتوانی لەلای بیت)

نیگەران بوون لەبارەی تەندروستی منداڵەکەت شتێکی ئاساییە. گرنگە کە پاڵپشتی بەدەست بهێنیت ئەگەر نیگەرانیت هەبێت.

وەرگرتنی وەڵام یارمەتی دەدات لە کەمکردنەوەی نیگەرانی و کەمکردنەوەی کاریگەری بۆ سەر تەندروستی مێشکیت.

لە ڕۆژە سەرەتاکانی بوونە باوک، ئەگەری هەیە کە زۆربەی کاتەکانت لە پاڵپشتی کردنی دایکی منداڵەکەت بەسەر ببەیت و کات لەگەڵ منداڵەکەت بەسەر ببەیت.

ئەمە کارێکی باشە! بەڵام لەبیرت بێت کە کات بۆ خۆت بەسەر ببەیت و ئەو شتانە ئەنجام بدەیت کە چێژیان لێ وەردەگریت، وەکو ڕاهێنان و بینینی هاوڕێیان.

پاراستنی منداڵەکەت لە دووکەڵی جگەرە

دووکەڵی جگەرەی کەسێکی تر بەتایبەتی بۆ منداڵان زیانبەخشە چونکە ڕێڕەوی هەوای باش-گەشەکردوو، سییەکان و سیستەمی بەرگری لەشیان کەمترە.

ئەو منداڵانەی کە لە خانەوادیەک دەژین کە بەلایەنی کەمەوە 1 کەسیان جگەرە دەکێشێ. ئەگەری زیاترە کە ئەمانە تیایاندا گەشەبکات:

- تەنگەنەفەسی (ڕەبۆ)
- هەوکردنی سینگ - وەکو هەوکردنی سییەکان و هەوکردنی بۆڕی هەناسە
- هەوکردنی پەردەی مێشک
- هەوکردنی گوێ
- کۆکە و سەرما

قسە لەگەڵ تیمی مامان، سەردانیکاری تەندروستی یان پزیشکی گشتیت بکە دەربارەی ئەوەی کە چۆن جگەرەکێشان دەکرێ کاریگەری بکاتە سەر منداڵەکەت، و بۆ وەرگرتنی پاڵپشتی بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان.

ئەگەر تۆ جگەرە دەکێشی و دەتەوێ وازبهێنیت، ئەوا ئەپلیکەیشنی بەخۆڕایی سمۆکفری NHS دابەزێنە (NHS Smokefree app) کە ڕێگەت پێدەدات بەدواداچوون بۆ بەرەوپێشچوونت بکەیت، و ببینی کە دەتوانی چەند پارە بگەڕێنیتەوە و دەستت بگات بە پاڵپشتی ڕۆژانە.

ئەگەری وازهێنانت چوار جار زیاترە کاتێک پاڵپشتی دەکرێیت.

تێگەیشتن و وەڵامدانەوەی گۆڕانی میزاج

زۆرێک لە باوکان هەست بە لاوازی میزاجیان دەکەن بۆ چەندین مانگ دوای لەدایکبوونی منداڵەکەیان.

دەکرێ زەحمەت بێت کە قسە لەبارەی تەندروستی دەروونیت بکەیت. هیچ کەسێک حوکمت لەسەر نادات کاتێک بڕیار دەدەیت کە قسە لەبارەی هەست و سۆزەکانت بکەیت - ئەمە باشترین ڕێگەیە بۆ دەستکەوتنی پاڵپشتی.

خزمەتگوزاری تەندروستی کورتەنامە ڕێگایەکی نهێنییە بۆ دەستکەوتنی یارمەتی، ئەمیش بە سادەیی لەڕێگەی ناردنی کورتە نامە.

ئەم شتانەی کە دەتوانی هەوڵیان بۆ بدەیت ئەگەر هەست دەکەیت میزاجت لاوازە:

- دووبارە داڕشتنەوەی پێکهاتەی ڕۆژەکەت ئەگەر وا هەستدەکەیت کە ئەمەت لێ تێکچووە و ون بووە
- کات بەسەربەرە لەگەڵ خێزان و هاوڕێیان
- کات لەگەڵ منداڵەکەتدا بەسەربەرە، هەوڵی هەندێک پەیوەندی پێست بە پێستی ئارامکەرەوە بدە
- پیاسەیەک بکە
- وەرزش بکە (لە دەرەوە یان لە ماڵەوە)
- بەباشی خواردن بخۆ
- ڕۆتینی خەوی باش
- پەیڕەوی تەکنیکەکانی بەئاگایی و هێوربوونەوە بکە

ڕاهاتن لەگەڵ شێوازەکانی خەوتنی منداڵەکەت دەکرێ زەحمەت بێت؛ ئەگەری هەیە کە هەست بە ماندووبوون بکەیت لەوکاتەی دەتەوێ خۆت ڕابهێنیت.

ئامۆژگاری بۆ پاڵپشتی کردنت لە بەڕێوەبردنی خەوی منداڵەکەت دەوەستێتە سەر هەندێ هۆکاری وەکو خواردن پێدان. دەتوانی پرسیاری ڕێنماییەکانی خەوی منداڵەکەت لە سەردانیکاری تەندروستیت بکەیت.

ئەگەر تووشی ئاستەنگ دەبیتەوە لە ڕاهاتن لەگەڵ خەوی منداڵەکەت، ئێستا کاتی ئەوەیە کە یارمەتی بەدەست بهێنیت.

CityCare
Building Healthier Communities

من نیگەرانم لەبارەی گەشەکردنی منداڵەکەم.

من لێرەم بۆ یارمەتیدان. هەر شتێک نیگەرانت دەکات، با قسەی لەبارەوە بکەین.

ئێمە خزمەتگوزارییەکی نهێنی نامەناردنین بۆ باوان و چاودێریکاران کە دەتوانی قسەمان لەگەڵ بکەیت لەبارەی:

- خواردن پێدان و شیرپێدان
- خەوتن
- ڕاهێنان لەسەر بەکارهێنانی توالێت
- ئامۆژگاری و پاڵپشتی باوان
- گەشەکردنی منداڵ
- تەندروستی خێزان

نامە بنێرە بۆ پەرستاری تەندروستی گشتی بە ژمارە

07480 635002

دەکرێ ئاگاداری کەسێک بکەینەوە ئەگەر نیگەران بین لەبارەی سەلامەتیت، بەڵام سەرەتا قسە لەگەڵ خۆتدا دەکەین. نامەکانت هەڵگیراون و دەکرێ لەلایەن ستافی تری چاودێری تەندروستی ببینرێن کە ئەوانیش پەیڕەوی هەمان ڕێساکانی پاراستنی نهێنی دەکەن، ئێمە ئامانجمانە کە وەڵامی تو بدەینەوە لەماوەی یەک ڕۆژی کارکردندا، و تۆ یەکسەر نامەیەکت پێدەگات بۆ پشتڕاستکردنەوەی ئەوەی کە نامەکەی تۆمان بەدەست گەیشتووە. نامەکان تەنیا لەنێوان 9 بەیانی تاوەکو 5 ئێوارە دەبینرێن. ئەگەر پێویستیت بە یارمەتی هەیە بەرلەوەی وەڵامی ئێمەت بەدەست بگات، ئەوا پەیوەندی بە پزیشکی گشتیت بکە، یان بڕۆ بۆ نزیکترین سەنتەری پێشوازی یاخود پەیوەندی بە 111 بکە.

ژمارەی کورتەنامەی ئێمە پەیوەندی دەنگی یان نامەی وێنەداری MMS وەرناگرێت. ئێمە تەنیا لە ژمارە مۆبایلەکانی شانشینەیەکگرتووەکان UK پشتیوانی پەیامناردن دەکەین (کەوا ئەمەش نامەکانی هێڵی زەمینی، ژمارە مۆبایلە نێودەوڵەتییەکان و هەندێک لە بەرنامەکانی مۆبایلی 'ژمارەی نەزانراو' ناگرێتەوە).

بۆ ڕێگریکردن لەوەی کارمەندانی تەندروستی نامەت بۆ بنێرن، وشەی (STOP) بۆ ژمارەکەمان بنێرە. تێچووی نامەکان هەروەکو ڕێژەی ئاساییە.

بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی ئەوەی کە چۆن زانیارییەکانی تۆ بەکاردەهێنین، سەردانی ئەم لینکە بکە: www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance/you-and-your-information

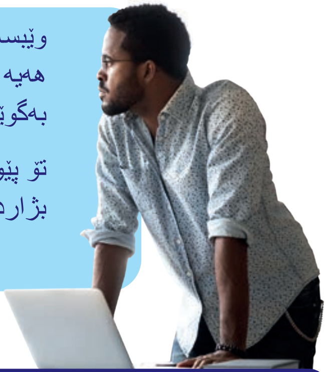
خەمۆکی و ناڕەحەتی دوای منداڵبوون کاریگەری دەکاتە سەر دایکان و باوکان

ئەگەر تۆ خۆت، یان دایکی منداڵەکەت، تووشی هەر یەکێک لەمانەی خوارەوە بوونە، ئەوا پەیوەندی بکە بە سەردانیکاری تەندروستیت یاخود پزیشکی گشتیت:

- هەستکردن بە میزاجی لاواز بۆ زیاتر لە دوو هەفتە
- لەدەستدانی خولیای ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە پێشووتر چێژت لێیان دەبینی
- گۆڕانکاری لە خووەکانی خواردن
- ئاستەنگ لە خەوتن بەبێ هیچ هۆکارێک
- ناتەوێ بچیتە دەرەوە لە ماڵەوە یان ناتەوێ کەسانی تر ببینیت
- هەستکردن بەوەی توانات نییە کە ڕابێیت لەگەڵ ژیانی ڕۆژانە
- کەسێکی نزیکت پێت دەڵێت کە نیگەرانە لەبارەی تەندروستی دەروونیت
- زیادبوونی خووی ناتەندروست وەکو خواردنەوە و جگەرەکێشان
- هەستکردنی بەردەوام بە بێزاری لەوکاتەی منداڵەکەت لەدایکبووە

ویبسایتی NHS ئامرازێکی ئۆنلاینی هەڵسەنگاندنی-خودی بەسوودی هەیە کە زنجیرەیەک پرسیار دەکات و ئامۆژگاری دابین دەکات بەگوێرەی وەڵامەکانت.

تۆ پێویست ناکات هیچ جۆرە وردەکارییەکی کەسیت بنووسیت و ئەمە بڕاردەی تۆیە کە ئایا پەیڕەوی ئامۆژگارییەکان دەکەیت یاخود نا.



تکایە سەردانی ئەم لینکە بکە www.nhs.uk

لە پەڕەی گەڕان بنووسە *'تاقیکردنەوەی هەڵسەنگاندنی-خودی بۆ خەمۆکی و ناڕەحەتی (Depression and anxiety self-assessment quiz)'*.

پەیوەندی کردن

قسەکردن لەبارەی هەستەکانت وەکو باوان (دایک یان باوک) گرنگە بۆ تەندروستی مێشکی خۆت و دایکی منداڵەکەت.

لەبیرت بێت، شتێکی ئاساییە کە ماندوویەتی و فشار ببێتە هۆکاری لێکتێنەگەیشتن.

قسەکردن بە هێمنی و گوێ گرتن یارمەتیدەرە لە چارەسەرکردنی کێشەکان.

چالاکی

هەوڵ بدە قسە لەبارەی شتە ئەرێنییەکان بکەیت (خۆت و دایکی منداڵەکەت چ شتێک بەباشی ئەنجام دەدەن).

پاشان قسە لەبارەی ئەو ئاستەنگانەی بکەن کە هەتانە (بۆ نمونە، لەبارەی چ شتێکەوە پێویستیت بە یارمەتی هەیە).

ئێوە لەسەر هەموو شتێک ڕێکناکەون. لەبیرت بێت کە گوێ بگریت و ڕێکبکەون لەسەر چارەسەرێک بەیەکەوە.

قسەکردن لەبارەی بیروبۆچوون و هەستەکانت، فشار کەمدەکاتەوە.

هەوڵی ئەنجامدانی ئەمە لەگەڵ کەسانی جیاوازدا بدە (دایکی منداڵەکەت، خێزان، هاوڕێیان و باوکانی تر).

دەتوانی هەوڵی بەدەستهێنانی یارمەتی بدەیت لەڕێگەی چوونە لای پیشەگەرێک

- چاودێری تەندروستی ئینسایت: www.insighthealthcare.org
تەلەفۆن: 0300 555 5580 / ئیمەیل: nottinghamcity@insighthealthcare.org
- با قسەبکەین خۆشگوزەرانی: www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-talk-wellbeing تەلەفۆن: 0115 956 0888
- ترێنت پی تی ئێس: www.trentpts.co.uk تەلەفۆن: 0115 896 3160

بەڕێوەبردنی فشار و گریانی کۆرپەلە

هەبوونی منداڵێک دەکرێت بەهۆی چەندین هۆکار شتێکی مایەی فشار بێت. منداڵە ساواکان پێویستییان بە بڕێکی زۆری چاودێری و گرنگی پێدان هەیە. ئەمە شتێکی ئاساییە بۆ ئەوان کە بیانەوێت هەڵیانبگریت و خواردنی زۆریان پێ بدرێت.

کاتێک منداڵان دەگرین، هەمیشە مانای ئەوە نییە کە شتێکیان دەوێت، ئەمە ڕێگای پەیوەندی کردنیانە. بەڕێوەبردنی گریان هۆکارێکی باو و تێگەیشتووی فشارە بۆ سەر باوان. منداڵان لەماوەی تەمەنی 2 هەفتەدا دەست بە گریان دەکەن ، ئەمەش بەشێوەیەکی ئاسایی لە تەمەنی نێوان 6 تا 8 هەفتە دەگاتە لوتکە.

ICON سەرچاوەیەکە بۆ پاڵپشتی کردنی باوان بۆ بەڕێوەبردنی گریانی کۆرپەلەکان.

چەندین ڤیدیۆی بەسوود هەن کە دەتوانی لەڕێگەی سەردانیکردنی ئەم لینکە *iconcope.org* سەیریان بکەیت

- **گ** ریانی کۆرپەلەکان شتێکی ئاساییە
- **C** ڕێگا ئاسوودەکان دەکرێ یارمەتیدەر بێت
- **O** ئەمە شتێکی ئاساییە کە بڕۆیت و دووربکەویتەوە
- **N** هەرگیز، هەرگیز منداڵ ڕامەوێشێنە

وا باشترە بۆ چەند خولەکێک کە دووربکەویتەوە و منداڵەکە لە شوێنێکی سەلامەت بەجێبهێڵیت لەوەی کە لە نزیکییەوە تووڕەببیت، ئەوان زۆر ناسکن.

ئەگەر فشارەکە زۆر بوو (یاخود کاریگەری دەکاتە سەر منداڵەکان یان دایکی منداڵەکە)، تکایە یارمەتی لەلای سەردانیکاری تەندروستی یان پزیشکی گشتیت بەدەست بهێنە.

توندوتیژی خێزانی

توندوتیژی خێزانی شێوەیەکە لە هەڵسوکەوت کردن لە پەیوەندیدا کە بەکاردەهێندرێت بۆ بەدەستهێنان یان پاراستنی هێز و دەسەڵات بەسەر ئەندامێکی نزیکی خێزان یان هاوبەشێک.

ئەمەش دەکرێ بە چەندین شێوەی ئەنجام بدرێت، لەوانە:

- هەڕەشەی ئازاردان
- ئازاردانی جەستەیی
- هەڕەشەی ڕێگەنەدان بە بینینی منداڵەکەت
- ئەوەی نەتوانی قسە لەگەڵ هەندێک کەسدا بکەیت
- کۆنترۆڵکردن لەڕووی داراییەوە

بینینی توندوتیژی خێزانی شتێکی زیانبەخشە بۆ منداڵان لە هەموو تەمەنێکدا. ئەگەر وابیردەکەیتەوە کە تۆ بوویتە قوربانی توندوتیژی خێزانی، پێویستە بەخێرایی پاڵپشتی بەدەست بهێنیت بۆ پاراستنی خۆت و منداڵەکانت.

زۆرجار دەکرێ پیاوان هەست بە شەرمەزاری بکەن ئەگەر ببنە قوربانی توندوتیژی خێزانی و نیگەران لەوەی بروایان پێ نەکرێت. ئەمە ڕاست نییە. خزمەتگوزاری پاڵپشتی توندوتیژی خێزانی دیاریکراو هەن کە داڕێژراون بۆ قوربانییان لە ڕەگەزی نێر.

خزمەتگوزارییەکان بەردەستن

- یەکسانی (Equation) خزمەتگوزاریەکی توندوتیژی خێزانییە کە لە نۆتینگهامە بۆ پیاوان و ژنان **0115 960 5556** دووشەممە-هەینی 4:30-9:30 ئێوارە لەگەڵ خزمەتگوزاری وەڵامدانەوەی تەلەفۆن بە بوونی پاراستنی نهێنی لە 24 کاتژمێردا
- ڕێزگرتن (Respect) ڕێکخراوێکی نیشتیمانییە کە پاڵپشتی دابین دەکات بۆ ئەو پیاوانەی ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی دەبنەوە - تەلەفۆنی بێ بەرامبەر **0808 8010327**

ئەگەر وا هەست دەکەیت کە تۆ خۆت یان کەسێکی تر لە مەترسی ڕاستەوخۆ دایە، تکایە پەیوەندی بکە بە پۆلیس بە ژمارە 999.

شیرپێدانی سروشتی

چۆنییەتی شیرپێدانی منداڵەکەت بڕیارێکە کە دەبێ خۆت و دایکی منداڵەکەت بەیەکەوە بیدەن.

شیری دایک تەندروستیترین بژاردەیە* بۆ منداڵەکەت.

**تەنیا ئەگەر شتێکی ترت پێ گوترابێت لەلایەن کارمەندی چاودێری تەندروستی*

شیرپێدانی سروشتی دەکرێ داواکراو بێت بۆ دایکی منداڵەکەت لەڕووی جەستەیی و سۆزدارییەوە لە ڕۆژە زووەکاندا.

دەتوانی یارمەتی پێشکەش بکەیت تاوەکو ئەمە بکەیتە ئەزموونێکی ئاسوودەتر و چێژبەخشتر.

بۆچی زۆر گرنگە کەوا تۆ لە شیرپێدانی سروستی بەشداربیت؟

ئەگەری هەیە کە تۆ یەکەمین کەس بیت کە دایکی منداڵەکە ڕووت تێدەکات بۆ پاڵپشتی.

یارمەتی تۆ گرنگە!

- چەندین ڕێگا هەن کە دەتوانی بەهۆیانەوە هاوبەشی بکەیت بە بەرپرسیارییەتی، کە دەتوانی دواتر لە بەشەکانی تر بیاندۆزیتەوە.
- منداڵە تازە لەدایکبووەکەت دەخوات و دەخواتەوە زیاتر لە هەر شتێکی تر لە مانگەکانی یەکەمدا. پاڵپشتی کردن لە شیرپێدان یارمەتیت دەدات لە پەیوەندی بەستان.
- ڕێژەیەکی زۆر لە ئامۆژگاری وەردەگریت لەبارەی شیرپێدانی سروستی لە چەندین پیشەگەری چاودێری تەندروستی جیاواز. تۆ پێویستە بەشێک بیت لە هەموو ئەم گفتوگۆیانەدا.

لەبیرت بێت، تیمی مامان و سەردانیکاری تەندروستیت بەردەستن بۆ پاڵپشتی کردنی تۆ و دایکی منداڵەکەت.

ئەگەر هەر نیگەرانییەکت هەبوو، تکایە پەیوەندی بکە بە تیمی ناوخۆییت بۆ پاڵپشتی.

بۆچی شیری مەمک تەندروستیترین بژاردەیە* بۆ خێزانەکەت و بۆ هەسارەکە؟

بۆ منداڵە ساواکە:

- سیستەمی بەرگری منداڵەکەت بەهێز دەکات
- ڕێگری دەکات لەوەی منداڵەکەت نەخۆش بکەوێت و تووشی سکچون ببێت
- یارمەتی دەدات لە ڕێگری کردن لە تووشبوونی منداڵەکەت بە ئەکزیما و تەنگەنەفەسی (ڕەبۆ)
- یارمەتی دەدات لە پاراستنی منداڵەکەت لە نەخۆشییەکانی سینگ
- مەترسی تووشبوون بە قەڵەوی و شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان کەمدەکاتەوە لە داهاتوودا
- مەترسی تووشبوون بە نیشانەکانی مردنی لەناکاوی منداڵی ساوا کەمدەکاتەوە
- باشترە بۆ گەشەکردنی ددان
- مایەی ئاسوودەیی منداڵەکەتە و ئەزمونێکی بەهێزی پەیوەندی بەستانە بۆیان
- شیری مەمک خۆی دەگونجێنێت لەگەڵ پێداوستی ڕۆژانەی منداڵەکەت (بۆ نمونە شیرەکە دەگۆڕێت بۆ یارمەتیدانی منداڵەکەت لە بەرەنگاربوونەوەی سەرما)
- شیری مەمک خۆی دەگونجێنێت لەگەڵ پلەی گەرمی، زیاتر شل دەبێتەوە کاتێک منداڵەکەت گەرمایەتی و ئەگەری هەیە زیاتر تینووی بێت
- شیری مەمک ئامادەیە کاتێک منداڵەکەت پێویستی پێیەتی. خێراکردنی پرۆسەی خواردن پێدان

شیری مەمک چەندین جۆری تام بە منداڵەکەت دەدات، کە ئەمەش دەوەستێتە سەر ئەوەی کە دایکی منداڵەکەت چی دەخوات. ئەمەش وایان لێدەکات کراوەتر بن بۆ تامە جیاوازەکان کاتێک هەوڵی خواردنی ڕەق دەدەن.

*تەنیا ئەگەر شتێکی ترت پێ گوترابێت لەلایەن کارمەندی چاودێری تەندروستی

بۆ دایکەکە:

- مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک و هێلکەدان کەمدەکاتەوە
- مەترسی تووشبوون بە هەندێک حاڵەت کەمدەکاتەوە وەکو پووکانەوەی ئێسک (ئێسکی لاواز) و نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەکان
- پاڵپشتی چاکبوونەوەی جەستە دەکات دوای منداڵبوون
- شیرپێدانی سروستی ئەزمونێکی هێمنکەرەوەیە کە هەڵدەستێ بە دەردانی ئۆکسیتۆسین (هۆرمۆنی خۆشەویستی)

ئۆکسیتۆسین یارمەتی دایکی منداڵەکەت دەدات کە هەست بە ئارامی بکات و هانی هاتنەخوارەوەی شیر دەدات.

ئۆکسیتۆسین هەروەها پەیوەندی هەیە بە سوودی تەندروستی دەروونی و جەستەیی بۆ دایکی منداڵەکەت، بە کەمکردنەوەی مەترسی خەمۆکی دوای منداڵبوون.

ئۆکسیتۆسین هەڵدەستێ بە بەهێزکردنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەدا.

بۆ باوکەکە:

- کاتێک دایکان هەست دەکەن پاڵپشتی کراون، ئەوا ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی دوای منداڵبوون بۆ هەردووکتان کەمدەبێتەوە
- خەوی باشتر! شیرپێدانی سروستی مانای وایە کە پێویست بە چوونە چێشتخانە ناکات لە درەنگانی شەودا بۆ ئامادەکردنی شیری گیراوە
- ئاشتی و ئارامییە بۆ مێشک. دەزانی کە منداڵەکەت بەتەواوی ئەو خواردنە وەردەگرێت* کاتێک پێویستی پێیەتی
- ئەگەری کەمترە منداڵەکەت تەندروستی خراپ بێت بەدرێژایی تەمەنی منداڵی
- شیرپێدانی سروستی زۆر هەرزانترە لە شیری دەستکرد
- ئاسانترە کە ماڵەکە بۆ چەندین ڕۆژ بەجێ بهێڵێت لەو کاتەی پێویست ناکات نیگەران بیت لەبارەی ئەوەی لەکوێ شیری گیراوە ئامادەبکەیت. ئەمە هەروەها بە مانای کەلوپەلی کەمتریش دێت
- کاتی کەمتر بەفیڕۆ دەڕوات لە پاککردنەوەی بوتڵ و ئامادەکردن و ساردکردنەوەی شیری گیراوە. هەروەها ئەمە بە مانای کاتی زیاتر دێت بۆ بەستانی پەیوەندی وەکو خێزانێک

ئەو دایکانەی شیرپێدانی سروستی ئەنجام دەدەن و ئەو منداڵانەی شیری سروشتی دەخۆن ڕادەسپێردرێن کەوا تەواوکاری ڤیتامین D وەربگرن. ئەم تەواوکارییانە دەکرێ بێ بەرامبەر بن بەگوێرەی بەرنامەی دەستپێکردنی تەندروست (Healthy Start Scheme) ئەگەر شیاو بێت، سەیری لاپەڕە 13 بکە.

بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی هۆکاری گرنگی ڤیتامین D، سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nhs.uk** وە بنوسە ***'ڤیتامین (Vitamin D)'*** لە پەڕەی گەڕانا.

**تەنیا ئەگەر شتێکی ترت پێ گوترابێت لەلایەن کارمەندی چاودێری تەندروستی*

سوودەکانی بۆ ژینگە:

شیرپێدانی سروستی پاکترین و سروشتیترین ڕێگایە بۆ خواردن پێدانی منداڵەکەت.

550 ملیۆن

قووتووی شیری گیراوەی ساوایان دەچێتە زبڵدان لە هەموو ساڵێکدا

بۆ درووستکردنی هەر kg1 لە شیری گیراوەی منداڵی ساوا

kg12.5

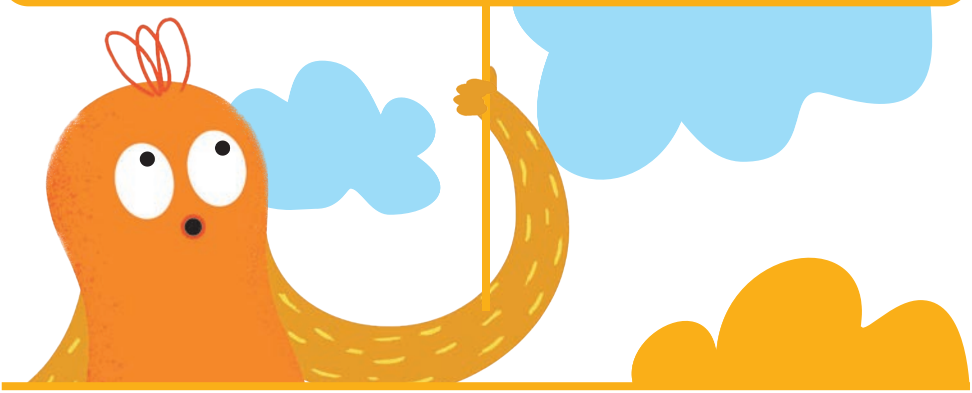
دارستانە باراناوییەکان لەناو دەبرێت

4700 لیتری

ئاو بەکاردەهێندرێت

kg21.8

گازی خانووی سەوز بەردەدرێتە بەرگە هەوا



چۆن شیرپێدانی سروستی کاردەکات؟

پرۆسەی شیرپێدانی سروستی لەکاتی دووگیانیدا دەستپێدەکات.

مەمکەکان دەگۆڕێن وەکو وەڵامدانەوەیەک بۆ هۆرمۆنەکان کەوا بەهۆی دووگیانبوون درووستدەکرێن.

دایکی منداڵەکەت دەکرێ تێبینی ئەوەبکات کە مەمکەکانی گەورەتر دەبن چونکە گۆڕانکاری بەسەر مەمکەکاندا دێت.
دەکرێ ئەمەش هەستیارتر بێت.

دەکرێ پشکە شیر لەکاتی دووگیانیدا بێتە خوارەوە و دەکرێ نەیەتە خوارەوە. ئەمە نیشانەیەک نییە بەوەی کە ئایا شیرپێدانی سروستی کارێکی ئاسان دەبێت یاخود نا.

کاتێک منداڵەکەت لەدایک دەبێت، گەدەی بچوکە و ناتوانێ بڕێکی زۆر لە شلە هەڵبگرێت.

یەکەم بڕە شیر کە بەرهەم دێت زۆر خەستە و دەکرێ زەردباو بێت - ئەمەش چونکە زۆر چڕە بۆئەوەی هەموو ماددە خۆراکییەکان بگەیەنێت بە منداڵەکەت بەبێ ئەوەی گەدەی بکشێت.

تەنانەت ئەگەر خۆت و دایکی منداڵەکەت بڕیارتاندا کە شیری سروشتی بە منداڵەکەتان نەدەن، شتێکی زۆر باشە کە منداڵەکەت لانیکەم ئەم یەکەم بڕە شیرە بخوات.

چەند ڕۆژێک دوای لەدایکبوون، بڕی شیری بەرهەمهێنراو زیاد دەبێت لەگەڵ گەورەبوون و گەشەکردنی منداڵەکەت.

شیرەکە ڕوونتر دەبێت و ڕەنگی سپیتر دەبێت.

هۆرمۆنەکان بەرپرسیارن لە ڕێکخستنی شیری مەمک.

ژمارەکە لە تەلەفۆنەکەت هەڵبگرە:

دەتوانی پەیوەندی بکەیت بە هێڵی یارمەتی شیرپێدانی سروستی نیشتیمانی بە ژمارە 0300 100 0212 بۆ وەرگرتنی پاڵپشتی لەنێوان 9.30 بەیانی-9.30 ئێوارە لە هەموو ڕۆژێکدا.

سەرنجی زانستی!

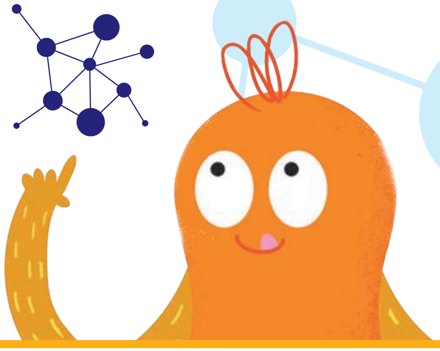
ئۆیستڕۆجین و پرۆگێستیرۆن، ئەمانە هۆرمۆنن کە لەلایەن ئاوەڵ (placenta) لەکاتی دووگیانیدا دەردەدرێن. ئەوان هەڵدەستن بە ئامادەکردنی مەمکەکان بۆ درووستکردنی شیر و پارێزگاری لە بەرهەمهێنانی شیر دەکەن لە کەمترین ئاستدا تاوەکو منداڵەکە لەدایک دەبێت.

هەرکاتێک منداڵەکە لەدایکبوو، ئەم هۆرمۆنانە زیاد دەکەن. ئەمەش بە جەستە دەڵێت کە ئێستا کاتی درووستکردنی شیرە لەڕێگەی دەردانی هۆرمۆنێکی تر، پرۆلاکتین.

پرۆلاکتین بە مەمکەکان دەڵێت شیر درووست بکەن و لە هەموو شیرپێدانێکدا دەردەدرێت. ئەمە بۆیە پێویستە دایکان شیری مەمک بدەن لەچەند کاتێکی ڕێکخراودا لە تەواوی ڕۆژەکەدا.
هەر شیرێکی بەکارنەهێنراو لە مەمکەکاندا هەڵدەگیرێن.

مژینی منداڵ (یان پەمپی مەمک/بەدەست دەرهێنانی شیر) دەبێتە هۆکاری دەردانی هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین، ئەمەش ڕێنمایی دەداتە مەمک بە دەردانی شیر (زۆرجار پێی دەگوترێت هاتنە-خوارەوە). ئێمە پێشتر ئەممان بینیوە - **ئەمە هۆرمۆنی خۆشەویستییە!** هەندێکجار تەنانەت دەنگی گریانی منداڵ دەکرێ ببێتە هۆکری دەردانی ئۆکسیتوسین.

هۆرمۆنەکە بەشدارە لە شیرپێدانی سروستی و دەکرێ کاریگەری بکاتە سەر هەستەکان. شتێکی باوە بۆ ژنان (بەتایبەتی لە قۆناغەکانی سەرەتای شیرپێدانی سروستی) کە گۆڕانکاری لە میزاجیان ڕوووبدات.



بەرنامەی بەیبی بەدی (Baby Buddy app)
دابەزێنە لەسەر تەلەفۆنەکەت بۆ دەست گەیشتن بە زۆرێک لە ڤیدیۆی بێ بەرامبەری شیرپێدانی سروستی و شتی زیاتر.

چۆن دەتوانی یارمەتی پێشکەش بکەیت لە شیرپێدانی سروستی؟

- هانی دایکی منداڵەکەت بدە کە پەیوەندی پێست بە پێستی زۆری لەگەڵ منداڵەکەتدا هەبێت دوابەدوای لەدایکبوون. ئەمە ئەو هۆرمۆنانە دەردەدات کەوا شیری مەمک بەرهەم دەهێنن و ڕێگایەکی درووستکردنی پەیوەندییە.
- دایکی منداڵەکەت کاتێکی زۆر بەسەردەبات لە شیرپێداندا لەماوەی ڕۆژ و شەودا. هانی بدە کە سەرخەو بکات لەکاتی ڕۆژدا لەوکاتەی تۆ کات لەگەڵ منداڵەکەتدا بەسەردەبەیت.

ئەگەر ترسی هەبوو کە بخەوێت، دەتوانی پێی بڵێیت کە تۆ لەوێ دەبیت بۆ هەڵگرتنی منداڵەکە ئەگەر ئەو خەوی لێکەوت.

- دایکی منداڵەکەت زۆرێک لە توانا و وزەی تەرخان دەکات بۆ شیرپێدان و چاودێری کردنی منداڵەکەت. دڵنیابوونەوە لەوەی بەباشی سووکە ژەم و ژەمەکان دەخوات گرنگە، هاوشان لەگەڵ بڕێکی زۆری خواردنەوەکان.
- گرتنە ئەستۆی کاروبارەکانی نێوماڵ ڕێگایەکی گەورەیە بۆ یارمەتیدانی دایکی منداڵەکەت. هەروەها ڕێگە بە کەسانی تریش بدە یارمەتی پێشکەش بکەن، لەوانە ئەندامانی نزیکی خێزان.
- بەبیر دایکی منداڵەکەت بهێنەوە کە شتێکی ئاساییە ئەگەر هەستی جیاوازی لا درووست ببێت. دڵنیای بکەوە کە ئەم هەستانە نامێنن بەبێ گرتنەبەری هیچ ڕێکارێک.
- ئەگەر وا هەست دەکەیت یان دایکی منداڵەکەت وا هەست دەکات تووشی کێشەی پەیوەست بە شیرپێدانی سروستی بوونەتەوە، کورتە نامەیەک بنێرە بۆ تەندروستی تێکست (Text Health) لەڕێگەی ژمارە
07480 635002
- کێشی منداڵەکەت ڕێگایەکە بۆ پیشاندانی ئەوەی کە شیرپێدانی سروستی چۆن بەڕێوە دەچێت، هەرچەندە ئەمە دەکرێ جیاواز بێت. دەتوانی منداڵەکەت ببەیت بۆ نۆرینگەکان بۆ پێوانەکردنی کێشی یاخود پەیوەندی بکە بە کارگوزاری پاڵپشتی هاوتاکانی خواردنپێدانی ناوخۆیی (سەیری زانیاری پەیوەندی کردن بکە لە لاپەڕە 73).
- دەکرێ دایکی منداڵەکەت دڵنیا نەبێت لەبارەی ئەوەی کە لەکوێ شیر بە منداڵەکەت بدات کاتێک لە دەرەوەی ماڵدایە* یاخود دەکرێ سەرەتا دوودڵ بێت لەبارەی ئەنجامدانی ئەمە. بوونت لەگەڵیدا لە چەند جارێکی سەرەتادا دەکرێ یارمەتی بدات کە هەست بە ئاسوودەیی زیاتر بکات.

***کارێکی نایاساییە بۆ هەموو کەسێک کە داوا لە ژنێک بکات بوەستێ لە شیرپێدانی سروستی بە منداڵەکەی.**

چۆن دەزانیت کە شیرپێدانی سروستی بەباشی بەڕێوە دەچێت؟

شیرپێدانی سروستی بەباشی بەڕێوە دەچێت* کاتێک منداڵەکەت:

- ڕێژەی 8-12 جار شیر دەخوات لە هەموو 24 کاتژمێریێکدا (شیرپێدان کەمتر دەبێتەوە لەگەڵ گەورەبوونی منداڵەکەت)
- شیرپێدان بۆ زیاتر لە پێنج خولەک (تاوەکو 40 خولەک) لە هەر شیرپێدانێکدا
- ئارامە لەکاتی شیرپێداندا و بەشێوەیەکی گشتی جێگیر دەبێت لەکاتی ماوەی شیرپێداندا
- ڕازییە لەدوای زۆربەی شیرپێدانەکان
- ڕۆژانە لانیکەم شەش حەفازە تەڕ دەکات کە دووانیان پیسایی تێدایە

تەنیا ئەگەر شتێکی ترت پێ گوترابێت لەلایەن کارمەندی چاودێری تەندروستی

پەیوەندی بە سەردانیکاری تەندروستیت بکە بۆ یارمەتی ئەگەر منداڵەکەت:

- ڕەنگی زەرد هەڵگەڕا (زەردوویی)
- زۆر خەواڵوو بێت و ئەوکاتەی پێویستە خەبەری نابێتەوە بۆ شیرپێدان
- کەمتر لە پێنج خولەک شیر دەخوات لە هەر شیرپێدانێکدا
- بۆ زیاتر لە 40 خولەک شیر دەخوات بەشێوەیەکی بەردەوام و/یان بە بەردەوامی دەخەوێت لەسەر مەمکدا بەبێ تەواوکردنی شیرپێدانێکی تەواو
- بە بەردەوامی شیرپێدان ڕەتدەکاتەوە و/ یان لەکاتی شیرپێداندا دەوەستێت و دیسان دەست دەکاتەوە بە شیرخواردن، بە بەردەوامی ئەم کارە دەکات
- ژمارەی پێویستی حەفازەی تەڕ ناکات و پیسایی ناکات

هەروەها ئەگەر:

- دایکی منداڵەکەت هەست بە ئازار دەکات لە مەمکەکانیدا لەماوەی یان دوای شیرپێدان
- خۆت و دایکی منداڵەکەت ڕەچاوی وەستاندنی شیرپێدانی سروستی دەکەن بەهۆی بوونی نیگەرانی شیرپێدان

پێدانی شیری دایک بە بوتڵ و شیری قوتوو

ئەگەر تۆ دەتەوێ بە بوتڵ
شیر بە منداڵەکەت بدەیت
بەهۆی پێویستی یان
بڕیارەی خۆت، فەرموو
چەند زانیارییەک کە
پێویستە بیزانیت.

شیرپێدانی مەمک و بوتڵ

شیرپێدان بە بوتڵ بە منداڵەکەت دەکرێ کێشە بۆ شیرپێدانی سروستی درووستبکات. ئەم کێشانە دەکرێ ئەوەبێت کە منداڵەکەت مەمک ڕەتدەکاتەوە، کێشە لە بڕی شیر و ناڕەحەتیی بۆ دایکی منداڵەکەت.

لەکاتی شیرپێدان بە بوتڵ، بڕی شیری مەمک کە دایکی منداڵەکەت بەرهەمی دەهێنێت دەگۆڕێت.

لەکاتی شیرپێدانی منداڵەکەت بە بوتڵ، دڵنیابە لەوەی چاودێری هەڵسوکەوتی دەکەیت، ئەم هەڵسوکەوتانە پێت دەڵێن کە ئایا بڕی پێویستی شیریان خواردووە یاخود نا، زیاتریان دەوێت یاخود پێویستە پشوویەک وەربگرن. نووسینی سەر قووتوی شیری ئامادەکراو بڕێکی پێشنیازکراوت پێ دەدات لەبارەی ئەوەی کە منداڵەکەت پێویستە چەند شیر بخواتەوە، ئەمیش لەسەر بنەمای تەمەنی. ئەمە وەکو ڕێنمایی بەکارمەهێنە چونکە ئەمە ڕەچاوی قەبارەی منداڵەکەت ناکات. شیرپێدانی زۆر بە منداڵەکەت ئەگەری هەیە زیانی پێ بگەیەنێت.

ئەو نیشانانەی کە مانای وایە منداڵەکەت پێویستی بە پشوویەک هەیە یاخود مانای وایە کە بڕێکی پێویستی شیری خواردۆتەوە:

- پەرشوبڵاوکردنی پەنجەکانی دەست و پێی
- ڕژاندنی شیر لە دەمی
- وەستان لە مژین
- سەری دووردەخاتەوە/پاڵ دەنێت بە بوتڵەکە

دایکی منداڵەکەت پێویستە ناوە ناوە مەمکەکانی بەتاڵ بکاتەوە. ئەمەش پارێزگاری لە دابینکاری شیر دەکات و دڵنیایە لەوەی مەمکەکانی ئاسوودەن.

ئەگەر دەتەوێت بوتڵ بەکاربێنیت، هەوڵبدە لە هەمان کاتی هەموو ڕۆژێکدا کە بە بوتڵەکە شیری پێ بدەیت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری شیرپێدانی سروستی.

خووی ڕیخۆڵەی منداڵەکەت دەگۆڕێت ئەگەر دەست بە بەکارهێنانی شیری دەستکرد بکەیت. ئەمەش چونکە کاتێکی زیاتر دەخایەنێت تاوەکو شیرەکە هەرس دەکات و پاشماوەی زیاتر بەرهەم دەهێنێت. ئەگەری هەیە کە پیسایی کەمتر بێت و ڕەنگی تاریکتر بێت و شێوەی زیاتر وەربگرێت.

بۆ زانیاری سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nhs.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنوسە ***'چۆن شیرپێدانی مەمک و بوتڵ لێکدەدەیت (How to combine breast and bottle feeding)'.***

دەرهێنانی شیری مەمک

دایکی منداڵەکەت دەتوانێ بە دەستەکانی و بە بەکارهێنانی پەمپی دەستی یان ئەلکترۆنی شیر دەربهێنێت

دایکی منداڵەکەت دەکرێ بیەوێ شیر دەربهێنێت ئەگەر:

- منداڵەکەت لە نەخۆشخانە بێت
- منداڵەکەت نەتوانێت شیری مەمک بخواتەوە
- دەگەڕێتەوە بۆ سەر کارەکەی
- دەیەوێت دابینکاری شیری زیاد بکات
- بڕێکی زۆری شیر بەرهەم دەهێنێت و هەست بە پڕی مەمکەکانی دەکات بەشێوەیەکی ناڕەحەت
- پلان دادەنێت کە دووربکەوێتەوە لە منداڵەکەت بۆ ماوەیەک

بۆ زانیاری سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nhs.uk** وە بنوسە ***'دەرهێنانی شیر (expressing breast milk)'*** لە پەڕەی گەڕاندا.

شیری دەستکرد

چەندین جۆری زۆری براندی شیری ئامادەکراو هەن

کارمەندنی چاودێری تەندروستی ناتوانن پێت بڵێن کە کامە جۆر هەڵبژێریت. ئەمە بڕیارێکە کە دەبێ تۆ خۆت و دایکی منداڵەکەت بەیەکەوە بیدەن.

بۆ منداڵانی ژێر تەمەنی یەک ساڵی

- شیری دەستکردنیستاندەری 'یەکەم' بەکاربهێنە؛ ژمارە 1 لەسەر قووتووەکەدا نووسراوە
- نابێ شیری مانگا وەکو خواردنەوە بە مداڵەکەت بدەیت *(ئاساییە کە شیری مانگای تەواو (Whole) سەر-شین بەکاربهێندرێت وەکو پێکهاتەیەک لە خواردنە ڕەقەکان.)*

هەموو شیرە دەستکردەکان لە بەریتانیا بەردەستن بۆ فرۆشتن کە ستاندەری تووندی خۆراکپێدانیان تیادایە

- بەکارهێنانی شیری ئامادەکراو کە دەفرۆشرێن بۆ مەبەستی دیاریکراوی نا-پزیشکی وەکو 'شیری ئاسوودەیی (comfort milk)' و 'شیری دژە-کۆلیک (anti-colic milk)' ئەمانە ڕاسپاردەیان لەسەر نییە بەشێوەیەکی ڕۆتینی. بەرلە بەکارهێنانی ئەمانە، باشترین کار ئەوەیە کە قسە لەگەڵ مامان یان سەردانیکاری تەندروستیت بکەیت.
- ئەگەر خێزانەکەت داواکاری خواردن پێدانی کەلتوری و ئایینیان هەیە، سەیری لکێنەری زانیارییەکان (لەیبڵ) بکە بۆ بینینی ناوەڕۆکەکەی.
- ئەگەر ڕەچاوی بەکارهێنانی جێگرەوەیەک دەکەیت بۆ شیری ئامادەکراوی مانگا، تکایە پەیوەندی بکە بە ئەندامێکی خزمەتگوزاری پەرستاری 0-19 تەندروستی گشتی منداڵان (سەیری لاپەڕە 73 بکە) بۆ دەستکەوتنی ڕێنمایی.
- دەتوانی فۆرمیولا بکاربهێنیت بەشێوەی تۆز (پاودەر)یان پێشوەختە-ئامادەکراو. شیری ئامادەکراوی پاودەر (وشکە) زۆر هەرزانتر دەکەوێت لەهەر شیرپێدانێکدا.
- ئەو شیرەی کە پێشووتر ئامادەکراوە نابێت گەرم بکرێتەوە بەرلەوەی بدرێت بە منداڵی ساوا.
- ئەگەر منداڵەکەت ئەو شیرە ئامادەکراوەی هەڵتبژاردووە لێی ناکەوێت و نایخواتەوە، قسە لەگەڵ خزمەتگوزاری پەرستاری 0-19 تەندروستی گشتی منداڵان بکە بەرلەوەی شیرەکەی بۆ بگۆڕیت.

بۆ زانیاری سەردانی ئەم لینکە بکە **www.firststepsnutrition.org** وە ئەمە هەڵبژێرە ***'شیری کۆرپەلە (Infant Milks)'*** لە تابی بژاردەکان.

شیرپێدانی بوتڵی سەلامەتتر

- دەتوانی شیر بە بوتڵ بە منداڵەکەت بدەیت بە شیری ئامادەکراو یان بە شیری دەرهێندراوی مەمک.
- گرنگە کە بوتڵەکان پاکژبکەیتەوە (تەعقیمی بکەیت) بەرلەوەی بەکاریان بهێنیت بۆئەوەی بتوانی شیر بە منداڵەکەت بدەیت بەشیری مەمک یاخود شیری ئامادەکراو.
- شیری ئامادەکراوی وشک (تۆز) تەعقیم نەکراوە. پێویستە بەشێوەیەکی ڕاست و دروست شیری ئامادەکراو تەعقیم بکەیت بەرلەوەی بیدەیت بە منداڵەکەت. پەیرەوی ڕێنماییەکانی سەر لکێنەی زانیاری (لەیبڵ) بکە.
- پێویستە بۆ هەموو شیرپێدانێک شیری ئامادەکراوی نوێ ئامادەبکەیت.
- هەمیشە بە دەستت بوتڵی شیر بدە بە منداڵەکەت، کەلوپەل و ئامراز بەکارمەهێنە بۆ 'شیرپێدانی' منداڵەکەت چونکە ئەمە کارێکی مەترسیدارە بۆیان. هەوڵ بدە منداڵەکەت بەشێوەیەک دابنێیت کە بوتڵەکە بەشێوەی ئاسۆیی دابنێیت/تەنیا کەمێک لاربێتەوە.
- نابێ شیری ئامادەکراو و شیری مەمک لە بوتڵێکدا تێکەڵ بکرێن. پلەی گەرمی شیری ئامادەکراو دەکرێ زۆر گەرم بێت و ئەنزیمەکانی ناو شیری مەمک لەناوببات.
- بە پێچەوانەی شیرپێدانی سروستی، لەکاتی شیرپێدان بە بوتڵ ڕێژەیەکی بەردەوام و جێگیری شیر دێتەوە خوارەوە بۆ ناو دەمی منداڵەکە.

پشوو وەربگرە ئەگەر دەبینی کە شیر لە دەمی منداڵەکەدا دێتە دەرەوە.

- دوای شیرپێدان بە بوتڵ، پێویستە منداڵ 'بای لێ بەربدرێت'. ئەمەش چونکە ئەوان زۆرجار لەکاتی شیرپێدان بە بوتڵ هەوا قوت دەدەن.

  شتێکی باوە منداڵان هەندێک شیر تف بکەنەوە لەوکاتەیدەچەمێنرێنەوە.
- ئەگەر وا بیردەکەیتەوە کە منداڵەکەت دەرشێتەوە دوای شیرپێدان، تکایە پەیوەندی بە تیمی مامانی یان خزمەتگوزاری پەرستاری 19-0 تەندروستی گشتی منداڵان بکە.

بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nhs.uk** و لە پەڕەی گەڕاندا بنوسە ***'چۆن شیری ئامادەکراو درووست دەکەیت بۆ منداڵەکەت (How to make up baby formula)'*** وە ***'تەعقیمکردنی بوتڵی منداڵ ساواکان (Sterilising baby bottles)'*** لە پەڕەی گەڕاندا و **NHS.uk/Start4Life** وە بنوسە ***'قرقینە هێنانەوەی منداڵەکەت (Burping your baby)'***.

بۆ یارمەتی و پاڵپشتی زیاتر پەیوەندی بکە بە تیمی مامانی یان سەردانیکاری تەندروستی یاخود سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding**

سەلامەتی لە ناوەوە و دەرەوەی ماڵ

هێaتنەوەی منداڵەکەت بە سەلامەتی یەکێکە لە کارە سەرەکییەکانت وەکو باوانێک.

فەرموو بۆ چەند زانیارییەک تاوەکو یارمەتیت بدات لە هەڵبژاردنی سەلامەتترین بژاردەکان بۆ منداڵەکەت. ئێمە هەروەها هەڵساوین بە دابینکردنی لیستێکی سەرچاوەی ئینتەرنێتی زۆر باش لە کۆتایی ئەم بەشەدا.

سەردانیکاری تەندروستیت کەسێکی باشە کە قسەی لەگەڵدا بکەیت لەبارەی سەلامەتی. دەتوانی پەیوەندییان پێوە بکەیت یاخود لە نۆرینگەکانی تەندروستی منداڵ بیانبینیت. ئەگەر وەڵامەکە نەزانن، ئەوا ئاڕاستەی ڕاست و دروستت نیشان دەدەن.

هەڵگرتنی منداڵەکەت

منداڵە تازە لەدایکبووەکان ئەوەندە بەهێز نین کەوا بتوانن سەری خۆیان ڕابگرن. کاتێک منداڵەکەت هەڵدەگریت، گرنگە کە پاڵپشتی لە سەری بکەیت تاوەکو لەسەر یەک هێڵ بێت لەگەڵ جەستەیدا.

- پێویستە دووربکەویتەوە لە هەڵگرتنی منداڵەکەت بە دانانی دەستەکانت لە بن هەنگڵی. ناتوانی پاڵپشتی لە سەری بکەیت ئەگەر وا بکەیت. ئەمە پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر جەستەی منداڵەکە و شانی منداڵەکە بەرەو شوێنێکی نا-سروشتی دەبات.
- منداڵێکی تازە لەدایکبوو هەمیشە ناگری ئەگەر ناڕەحەت بێت. کاتێک منداڵەکەت هەڵدەگریت، ئەوە کاری تۆیە کە پشکنین بکەیت و بزانیت کە ئایا شوێنیان سەلامەتە یاخود نا.

سەلامەتترین و ئاسوودەترین ڕێگا بۆ هەڵگرتنی منداڵەکەت بریتیە لەوەی:

1. دەستێکت لەژێر سەر و شانی دابنێیت
2. پاشان دەستەکەی ترت لەسەرسمتی دابنێیت
3. بەشێوەی لار هەڵیانبگرە

هەروەها ئەمەش سەلامەتترین ڕێگایە بۆئەوەی منداڵەکەت بدەیت بە کەسێکی تر.

- لەکاتی با دەردانی منداڵەکەت، دەکرێ ئەمە بکەیت بەوەی سەری منداڵەکەت لە بەرامبەر شانتدا بێت. ئەمە ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ دەردانی با لە منداڵەکەت و لەباوەش گرتنی لە هەمان کاتدا بەڵام وریای سەری منداڵەکەت بە.

  ئەگەر تێبینی ئەوەت کرد کە سەری منداڵەکەت زۆر دەجووڵێت، هەوڵی شێوازێکی تر بدە تاوەکو منداڵەکەت کەمێک گەورەتر دەبێت.

- ئەگەر هەڵگری منداڵ/سلینگ بەکاردەهێنیت، دڵنیابە لەوەی کێشی منداڵەکەت گونجاوە لەگەڵ ئەو کاڵایەی بەکاریدەهێنیت. هەموو هەڵگرەکان مەودایەکی (سنووڕێکی) هەڵگرتنیان هەیە.

  هەموو جۆرە هەڵگرەکان/سلینگەکان پاڵپشتی بۆ سەر و ملی منداڵەکەت دابین ناکەن. دەتوانی سەردانی نۆڕینگەی تەندروستی منداڵ بکەیت و قسە لەگەڵ سەردانیکاری تەندروستی بکەیت ئەگەر دڵنیانەبیت لە سەلامەتی هەڵگرەکە.

- ئەگەر منداڵەکەت ئامێری پزیشکی هەیە (وەکو بۆڕی ئۆکسجین یان بۆڕی شیرپێدان)، تکایە داوای ئامۆژگاری لە پەرستاری تایبەتمەند بکە لەبارەی چۆنییەتی هەڵگرتنی منداڵەکەت بەبوونی ئەم ئامێرە لەشوێنی خۆیدا.

- هەرگیز منداڵەکەت بەسەر زەویدا مەخلیسکێنە و بە جلەکانییەوە ڕایمەکێشە. ئەمە دەکرێ ببێتەهۆکاری سووتانەوە و سووربوونەوە و بیخاتە حاڵەتێکی ناسروشتی. هەمیشە منداڵەکەت هەڵگرە بۆ گۆڕینی شوێنی.

منداڵەکەت بەرەو هەوا فڕێ مەدە یاخود بەرزی مەکەوە، ئەمانە شتی زۆر مەترسیدارن بۆ منداڵەکە.

نەخۆشی لای منداڵە ساواکان

ئەگەر وا هەست ناکەیت کە ئەمە حاڵەتێکی لەناکاوە:

دەرمانخانەکان
زانیاری شارەزایان لەبارەی دەرمانەکان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی

سەردانیکاری تەندروستی
پەرستارە ڕاهێندراوەکان یان مامانەکان بۆ پاڵپشتی و ڕێنمایی

پزیشکی گشتی
بە کارمەندی پرسگە بڵێ کە ئەمە لەبارەی منداڵێکی بچوکە

پەیوەندی بە 111 بکە
خزمەتگوزاری NHS بێ بەرامبەر

بۆ زانیاری تەندروستی تایبەتمەند-بە تەمەن بۆ باوان لەوانە ئامۆژگاری نەخۆشی، سەردانی وێبسایتی بەیەکەوە تەندروستتر (Healthier Together Website) بکە:
what0-18.nhs.uk

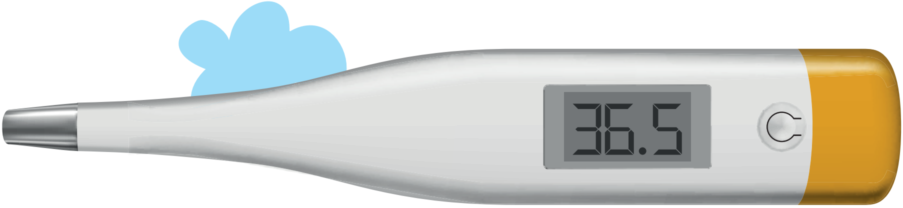
ئەگەر وا هەست دەکەیت کە ئەمە حاڵەتێکی لەناکاوە:

ڕاستەوخۆ برۆ بۆ ڕووداو و فریاکەوتن (A&E) یان ژمارە 999 لێبدە بۆ ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری

سەنتەری پزیشکی کوین بەشی A&E هەیە.
نەخۆشخانەی شار بەشی A&E نییە.

چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشی

- بیرۆکەیەکی باشە ئەگەر گەرمیپێوت هەبێت بۆ پشکنینی پلەی گەرمی منداڵەکەت. پلەی گەرمی بەرز نیشانەیەکی سەرەتاییە بەوەی منداڵەکەت بارودۆخی خراپە.



پلەی گەرمی ئاسایی لە کۆرپەلە و منداڵاندا لە دەوروبەری 36.5°C بەڵام دەکرێ ئەمە جیاواز بێت. بە پلەی گەرمی بەرز دادەنرێت ئەگەر بەرزتر بێت لە 38°C.

NHS.uk ڕاوێژی ڕوونی هەیە بۆ تەمەنی جیاوازی منداڵان، سەردانی سایتەکە بکە و بەدوای *‘تا لە منداڵان (fever in children)’* بگەڕێ.

- منداڵە ساواکان بۆ ئاو و خۆراک پشت بە شیر دەبەستن. ئەگەر نیگەرانیت لەبارەی ئەوەی کە خولیای خواردنی منداڵەکەت کەمبۆتەوە، پەیوەندی بە سەردانیکاری تەندروستیت بکە. ئەوان لەڕێگەی تەلەفۆنەوە هەڵدەستن بە هەڵسەنگاندن و پێت دەڵێن کە دواتر چی بکەیت.

  نابێت منداڵە ساواکان ئاو بخۆنەوە تا ئەو کاتەی دەتوانن خواردنی ڕەق بخۆن.* پەیوەندی بکە بە 111 ئەگەر منداڵەکەت نیشانەی وشکبوونەوەی (کەم ئاوی) لە جەستەی بەدیارکەوت.

- کوتانی تەمەنی منداڵی هەڵدەستێ بە پارێزگاری کردن لە منداڵەکەت لە چەندین نەخۆشی مەترسیدار.

  ئەمە هەروەها پارێزگاری لە کەسانی کەمتوانای تریش دەکات کە ناتوانن ڤاکسینەکان وەربگرن. سەردانیکاری تەندروستیت، چەندین زانیاری دەداتە تۆ و دایکی منداڵەکەت دەربارەی ئەمە. ئەگەر هەر پرسیار یان نیگەرانیەکت هەیە، تکایە پەیوەندی بکە بە سەردانیکاری تەندروستی بۆ گفتوگۆکردن.

- سەردانیکاری تەندروستیت زانیاریت پێ دەدات لەبارەی چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشی. تکایە بگەڕێوە بۆ ئەم زانیارییە یان وێبسایتی **NHS.uk** بەکاربهێنە بۆ گەڕان بەدوای نیگەرانی تایبەت بە خۆت.

**تەنیا ئەگەر بەشێوەیەکی تر ئامۆژگاری کرابێت لەلایەن کارمەندێکی چاودێری تەندروستی.*

بۆگەن بوونی خوێن (Sepsis)

بۆگەن بوونی خوێن (Sepsis) حاڵەتێکی پزیشکی لەناکاوە و هەڕەشەیە بۆسەر ژیان کە دەکرێ تیبینی کردنی کارێکی زەحمەت بێت. بۆگەن بوونی خوێن پێویستە زوو چارەسەر بکرێت.

پەیوەندی بە 999 بکە یاخود ڕاستەوخۆ برۆ بۆ A&E ئەگەر منداڵەکەت هەریەکێک لەم نیشانانەی خوارەوەی هەبێت:

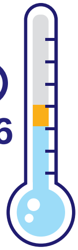
- پێستی، لێوی یان زمانی ڕەنگی شین، زەردباو یان پەڵە پەڵە ببێت
- پەڵەیەک کە کاڵ نابێتەوە کاتێک گلاسێکی ڕوونی لەسەر دادەنێیت
- هەناسەدانی زەحمەت، هەناسەبڕکێ یاخود هەناسەدانی زۆر خێرا (دەکرێ تیبینی دەنگی مۆڕەکردن بکەیت یان کاتێک قەفەسەی سنگ پێستەکە هەڵدەمژێت)
- گریانی لاواز، بە دەنگێکی بەرز کە جیاوازبێت لە گریانی ئاسایی خۆی
- خەواڵووتر لە باری ئاسایی یان زەحمەت خەبەر هاتنەوە
- وەلامت نادەنەوە وەکو ئەوەی بەشێوەیەکی ئاسایی وەڵامدەدەنەوە

خەوتنی سەلامەتتر

گرنگە کە بزانیت کە چۆن منداڵەکەت بۆ خەوتن دادەنێیت.

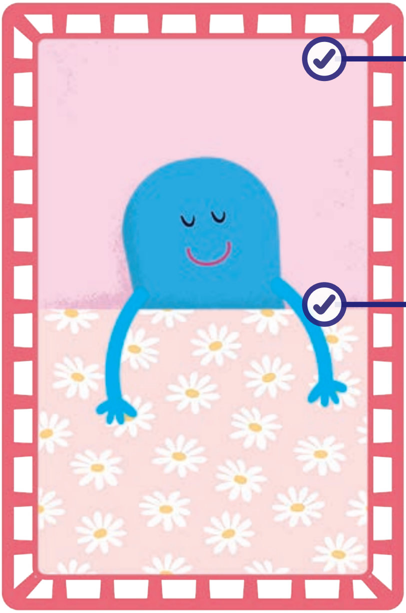
منداڵە بچوکەکان ئەوەندە بەهێز نین کە خۆیان بە سەلامەتی دابنێن.

- تۆ پێویستە هەمیشە منداڵەکەت بۆ خەوتن لەسەر پشتی دابنێیت. خەوتن لەسەر لا یان لەسەر سک دەکرێ ببێتە هۆکاری خنکان. ڕەنگە لووت و دەمیان بە بەتانی یان دۆشەک بگیرێت.
- دەکرێ منداڵە ساواکان بتوانن بجوڵێن، تەنانەت لە هەفتەکانی سەرەتای تەمەنیاندا. لەکاتی دانانی منداڵەکەت بۆ خەوتن، گرنگە کە بەشێوەیەک دایانبنێیت قاچی لە بەشی کۆتایی بێشکەکە / سەلەی موسا (moses basket) نزیک بێت. بەو شێوەیە ناتوانێت خۆی لە بەتانیەکەدا بخزێنێتە خوارەوە.



16-20°C

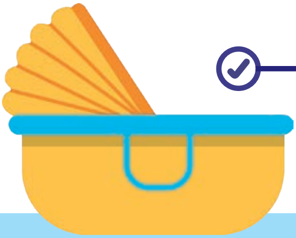
پلەی گەرمی ژوور
بە **16-20°C**
- لەگەڵ بوونی شوێنی نووستنی سووک یان کێش سووک، جانتای خەوتنی منداڵان کە شێوەی-گونجاو بێت
- ئەمە ئاسوودەیە و سەلامەتە بۆ خەوتن



دۆشەکی ڕاست و ڕێک، تووند و دژە-ئاو - نابێ دۆشەکەکە بەرز بکەیتەوە.*

شێوازی دانان بۆ خەوتن
- لەسەر پشت کە پێی ڕێک لەلای دواوەی شوێنەکە بێت. کەڤەرەکان لەژێر قۆڵی منداڵەکەت دابنێ تاوەکو نەتوانێ بیخلیسکێنێ بۆ سەر سەری.

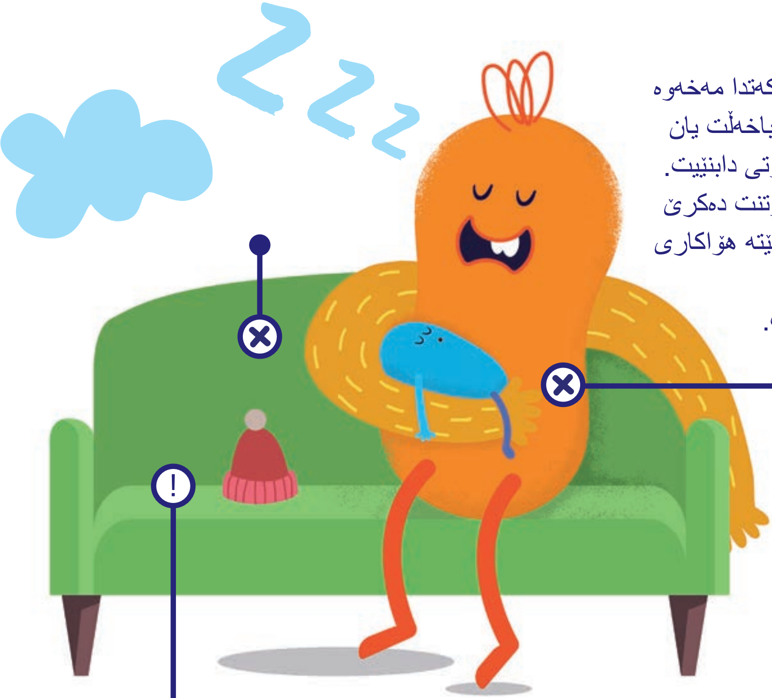
بەبێ بوونی یاری، پەرژین، بەتانی ئەستوور یان سەرین
- بێشکەیەکی سادە بێشکەیەکی سەلامەتە!



بێشکە، سەلەی موسا یان عەرەبانەی تەخت-پاڵدانەوە سەلامەتترین شوێنە بۆ خەوتن.

چەندین بەرهەم و کاڵای خەوتن بەردەستن کەوا دەڵێن یارمەتی منداڵەکەت دەدات لەوەی باشتر بخەوێت (پۆدی خەوتنی شێوە-هێلکە، هێلانە، سەرین، بێشکەی بە پەرژین). **کە ئەمانەش بۆ منداڵ ساواکە سەلامەت نین.** دەکرێ ئەمانە ببنە هۆکاری خنکان. ستاندەرێکی بەریتانی هەیە بۆ دۆشەکی بێشکە بەڵام نابێت بۆ پۆدی خەوتن/هێلانە.

* تەنیا ئەگەر شێوەیەکی ترت پێ گوترابێت لەلایەن کارمەندێکی چاودێری تەندروستی



لەگەڵ منداڵەکەتدا مەخەوە
بەوەی لەناو باخەڵت یان
لەتەنیشت خۆتی دابنێیت.
شێوازی خەوتنت دەکرێ
بگۆڕێت و ببێتە هۆکاری
زیانگەیاندن
بە منداڵەکەت.

منداڵان پێویستییان بەوە نییە کە کڵاو لەسەر بکەن یاخود هەر شتێکی
تر بۆ داپۆشینی سەریان وەکو باندی سەر کاتێک لە ژوورەوەن.

سەری منداڵەکەت تاکە ڕێگایە بۆ دەرکردنی گەرمی لە جەستەی ئەگەر پێویستی پێی هەبێت.
دەکرێ کڵاو ڕێگری بکات لەوەی جەستەی منداڵەکەت کۆنترۆڵی پلەی گەرمی خۆی بکات.

لولەبی ترست (Lullaby Trust)
باشترین سەرچاوەیە بۆ باوان بۆ زانیاری
لەبارەی خەوتنی-سەلامەتتر.

تکایە سەیرێکی وێبسایتەکەیان بکە بۆ
دەستکەوتنی ئامۆژگاری.
www.lullabytrust.org.uk

کورسی ئۆتۆمبێل

کورسی ئۆتۆمبێل بەشێوەیەک دارێژراوە کە منداڵە ساواکان بە سەلامەتی بهێڵێتەوە لەکاتی گەشتکردندا، بۆ ئەوە نییە کە بۆ ماوەیەکی درێژ لەناویدا بخەوێت.

بەلایەنی زۆرەوە بۆ 2 کاتژمێر
- پشوو وەربگرە ئەگەر گەشت دەکەیت بۆ ماوەیەکی درێژتر لەمە.

دەتوانی ئاوێنەی تایبەت بەکاربهێنیت بۆئەوەی بتوانی منداڵەکەت ببینیت، یاخود کەسێکی تەمەن پێگەیشتوو لە دواوە لەگەڵیدا دابنیشێت.

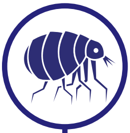
هەمیشە کورسی ئۆتۆمبێلی نوێ یان هی هاوڕێیەکی باوەڕپێکراوت بەکاربهێنە.

ئەمانە کتێبی ڕێنماییان لەگەڵدایە کە پرێەتی لە ئامۆژگاری سەلامەتی کە پێویستە بیخوێنیتەوە.

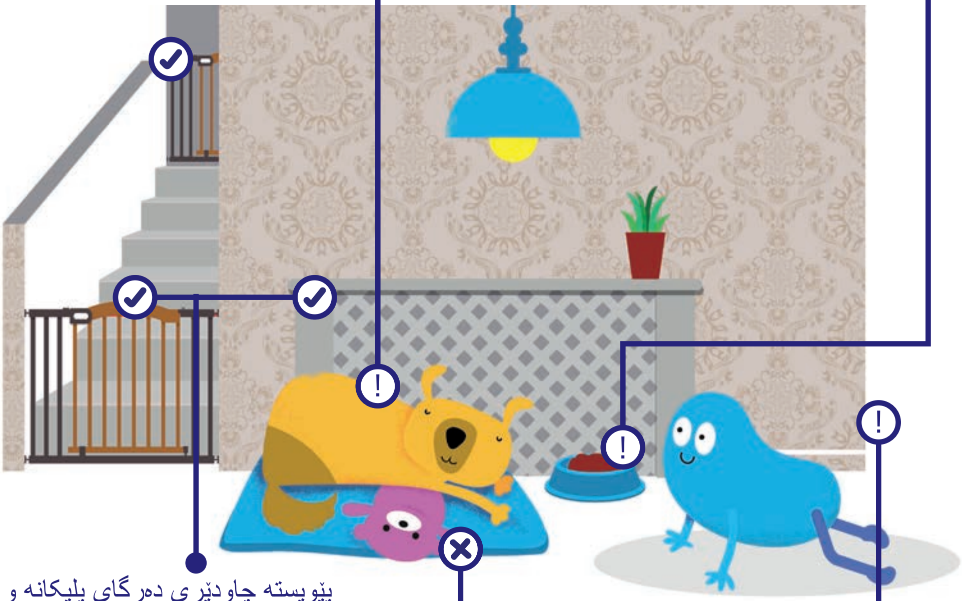
چاکەتی زستانە و پارچە ئەستوورەکانی لەسەر لابەرە بەرلەوەی منداڵەکەت دابنێیت لەناو کورسی ئۆتۆمبێل.

سەلامەتی گشتی

خواردنی ئاژەڵی ماڵی زیانبەخشە
بۆ منداڵە ساواکان ئەگەر بیخۆن،
دەکرێ ئاژەڵی ماڵی پارێزگاری لە
خواردنی خۆی بکات.



مێشوولە و کرم بۆ منداڵانی
ساوا زیانبەخشن. پارێزگاری
لە هەڵسوکەوتی ئاژەڵە
ماڵییەکانت بکە.



پێویستە چاودێری دەرگای پلیکانە و
پارێزەری ئاگر بکەیت کاتێک منداڵە
بچوکەکان جووڵەدەکەن.

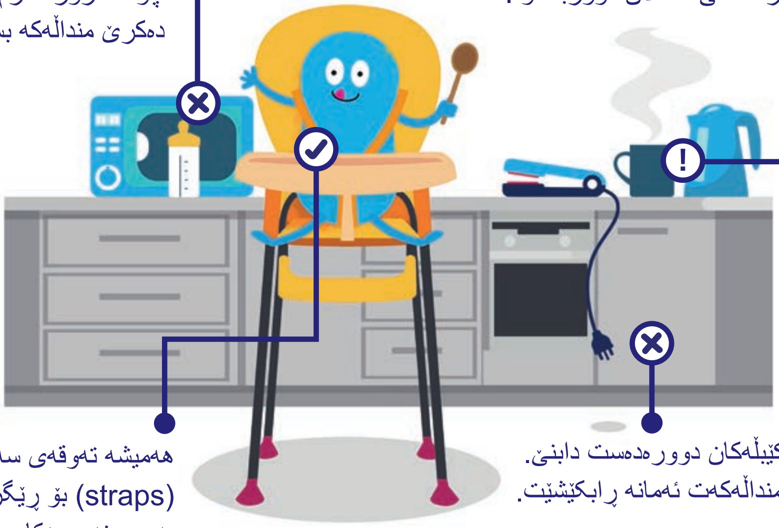
منداڵەکەت فێربکە کە ئاژەڵە ماڵییەکەت
بێزار نەکات کاتێک لەسەر جێگای
خەوتندایە یان کاتێک خواردن دەخوات.

لێمەگەڕێ کە ئاژەڵە ماڵییەکەت لەسەر کەلوپەلی
منداڵەکەت بخەوێت یان دابنیشێت لەسەریان
(بۆ دوورکەوتنەوە لە تووشبوون بە نەخۆشی).

پاشماوەی ئاژەڵی ماڵی دەکرێ زیانبەخش بێت بۆ منداڵان و ژنانی
دووگیان - دڵنیابە کە یەکسەر پاک دەکرێتەوە.

خواردنەوە گەرمەکان و ئامێرە
گەرمەکانی تری وەکو ئوتووی قژ
لە ژێر دەستی منداڵان دوووربخەوە.

هەرگیز بوتڵ لەناو
مایکرۆوەیڤ گەرم مەکەوە!
چونکە زۆر گەرم دەبێت و
دەکرێ منداڵەکە بسووتێنێت.



هەموو کێبڵەکان دوورەدەست دابنێ.
دەکرێ منداڵەکەت ئەمانە ڕابکێشێت.

هەمیشە تەوقەی سەلامەتی
(straps) بۆ ڕێگریکردن لە
بەربوونەوە بەکاربهێنە.

هەمیشە سەرپەرشتی منداڵە
بچوکەکانت بکە لەوکاتەی لە گەرماو
یان حەوزی مەلە یاخود لە نزیک
حەوزێک یان لە نزیک دەریا دان.

هەموو ئەو شتانە کۆبکەوە و
ئامادەیان بکە کە پێویستیت پێیانە
بەرلەوەی منداڵەکەت ببەیتە گەرماو.

گرنگترین ئامۆژگاری! لەوکاتەی گەرماو ئامادە
دەکەیت، بە کردنەوەی ئاوی سارد دەستپێبکە و
پاشان ئاوی گەرمی تێبکە و بە ئەنیشکت پشکنین
بۆ پلەی گەرمی ئاوەکە بکە (پلەی گەرمی
سەلامەت بریتیە لە 37°C تا 38°C).

بەرهەمەکانی پاککردنەوە
زۆر زیانبەخشن!
لە شوێنێکی دوور و
سەلامەت هەڵیانبگرە.

پێویستە منداڵەکەت لە بەرکەوتنی تیشکی ڕاستەوخۆی خۆر بپارێزیت.

لە ڕۆژە گەرمەکاندا، پێستی منداڵەکەت بە پارچە پەڕۆیەکی سووک و شل داپۆشە و دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکەت لەژێر سێبەردا دەمێنێتەوە (بۆ نمونە بەکارهێنانی چەتر).

پاتری خڕی بچوک شتێکی باوە و لەناو یاریەکاندا هەنیاریەکان، ئەمانە زیانبەخشن ئەگەر قووت بدرێن و زۆرجار پێویستی بە نەشتەرگەری دەکات بۆ دەرهێنانیان. دڵنیابە لەوەی یاریەکان لە باروودۆخێکی باشدا هەڵدەگیرێن و پاترییەکان بەباشی و دروستی دانراون.

حەبی ئامێری جل شووشتن و ئامێری قاپ شووشتن ڕەنگیان گەشە و سەرنجڕاکێشن بۆ منداڵە ساواکان، بەڵام زۆر زیانبەخشن ئەگەر قووت بدرێن یاخود بکەونە سەر پێست و سەر چاو. دوورە دەست و لەناو دۆڵابی بەرز هەڵیانبگرە.

وێبسایتە سوودبەخشەکان

- سەلامەتی لە ناوەوە و دەرەوەی ماڵ:
  www.rospa.com وە ***www.capt.org.uk***
- خەوتنی-سەلامەتتر:
  www.lullabytrust.org.uk
- ئامۆژگاری تەندروستی:
  www.nhs.uk

بۆ ڕێنمایی فریاگوزاری سەرەتایی لەوانە CPR: سەردانی وێبسایتی ئێس تی جۆن ئەمبولانس بکە: **www.sja.org.uk** وە کلیک بکە لەسەر ***'فریاگوزاری سەرەتایی منداڵان (Paediatric first aid)'***

فەرهەنگی مەشقەوەرانی پزیشکی

چەندین مەشقەوەر بەردەستن بۆ پاڵپشتی کردنی تۆ وەکو باوانێک یان کاتێک دەبیتە باوان.

فەرموو بۆ چەند خزمەتگوزارییەک

دایکایەتی

نەخۆشخانەکانی زانکۆی نۆتینگهام NHS Trust

مامانی دایکایەتی:

مامانەکان هەڵدەستن بە دابینکردنی زۆربەی چاودێرییەکان بۆ ژنان لەماوەی دووگیانی و منداڵبوون. قوتابیانی مامانیش لەژێر سەرپەرشتیدا هاوشان لەگەڵ مامانەکان کاردەکەن.

مامانی پێشکەوتوو:

مامانە پێشکەوتووەکان ئەو مامانەن کە بەرپرسیارییەتی زیاتریان هەیە بۆ نمونە سەرکردایەتی کردنی تیمەکەی. هەندێکیان تایبەتمەندن لە ڕۆڵی زیاتری وەکو نووسینی ڕەچەتەی دەرمان و ئەنجامدانی سۆنەر.

کارگوزاری پاڵپشتی دایکایەتی:

کاگوزارانی پاڵپشتی دایکایەتی (MSWs) یارمەتی مامانەکان و پزیشکانی منداڵبوون دەدەن لە کۆمەڵگە و نەخۆشخانە. ڕۆڵەکانیان ئەمانە دەگرێتەوە:

- ئەنجامدانی چاودێری کردن
- پشکنینەکانی خوێن
- هاوکاری کردن لە شیرپێدان و شۆردنی منداڵەکەت

پزیشکی منداڵبوون:

ئەم پزیشکانە تایبەتمەندن بە دووگیانی و منداڵبوون.

پزیشکی بێهۆشکار:

ئەم پزیشکانە تایبەتمەندن لە ئازارشکێنی و ئامادەکردنی نەخۆشان بۆ نەشتەرگەری.

www.nuh.nhs.uk/maternity

تەندروستی گشتی منداڵان 0-19
خزمەتگوزاری پەرستاری

هاوبەشی چاودێری شاری نۆتینگهام (Nottingham CityCare Partnership CIC)

سەردانیکاری تەندروستی:

(هەروەها بە پەرستاری تەندروستی گشتی کۆمەڵگەیی تایبەتمەند دەناسرێت):

پەرستارەکانی تەندروستی گشتی کۆمەڵگەیی پەرستاری تۆمارکراون یان مامان کە دەتوانن پاڵپشتی لەبارەی کێشەکانی تەندروستی و گەورەبوون و گەشەکردنی منداڵان پێشکەش بکەن. ئەوان:

- کاردەکەن لەگەڵ باوان، ئەوانەی منداڵی نوێیان بووە
- پاڵپشتی و ئامۆژگاری لە قوناغی دووگیانی پێشکەش دەکەن تاوەکو منداڵەکە دەستدەکات بە قوتابخانە لە تەمەنی 5 ساڵیدا

پەرستاری خێزان:

پەرستاری خێزان بەرنامەیەک دەگەیەنێت کە پێی دەگوترێت هاوبەشی پەرستاری خێزان (FNP). FNP بۆ باوان و ئەوانەیە کە دەبنە دایک و باوک لە تەمەنی 24 ساڵی و بەرەوخوار.

پەرستاری خێزان سەردانی باوان دەکات لە قۆناغێکی زووی دووگیانیدا تاوەکو تەمەنی منداڵەکەیان دەگاتە 2 ساڵ. خێزانە پاڵێوراوەکان پەیوەندییان پێوە دەکرێت دەربارەی خزمەتگوزارییەکە لەماوەی دووگیانیدا.

کارگوزاری پاڵپشتی هاوتای خۆراک:

کارگوزاری پاڵپشتی هاوتای خۆراک هەڵدەستێ بە هاندان و پاڵپشتی کردنی شیرپێدانی سروستی. ئەوان هەڵدەستن بە یارمەتیدانی دایکان و خێزانەکان لەکاتی دووگیانی و لەماوەی 6 هەفتەی سەرەتای دوای منداڵبوون، ئەمەش بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی شیرپێدانی سروستی.

کارمەندی منداڵان و گەنجان:

(پەرستاری دایەنگای فەرمی):

کاردەکات هاوشان لەگەڵ سەردانیکارانی تەندروستی و پەرستارانی قوتابخانە بۆ مەبەستی:

- پێدانی ئامۆژگاری
- هەڵسەنگاندنی گەشەکردنی منداڵ
- پاڵپشتی کردنی باوان

کارگوزارانی پاڵپشتی منداڵان و گەنجان و کارمەندانی منداڵان و گەنجان لێهاتووییان هەیە کە پەیوەندیدارە بە تەندروستی منداڵ و گەشەکردنی.

www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service

کارمەندانی تەندروستی هەڵدەبژێردرێن لە ناوخۆدا لەلایەن تۆوە

پزیشکی گشتی (GP):

پزیشکانی گشتی چارەسەری هەموو حاڵەتە پزیشکییە باوەکان دەکات. ئەوان نەخۆشان ڕەوانەی نەخۆشخانەکان یان خزمەتگوزارییەکانی تری پزیشکی دەکەن ئەگەر پێویست بێت.

پەرستاری پراکتیکی (مومارەسەکار):

پەرستارانی پراکتیکی گشتی لای بنکەی پزیشکی گشتی کاردەکەن وەکو بەشێک لە تیمی چاودێری تەندروستی. ڕۆڵەکانیان ئەمانە دەگرێتەوە:

- بەڕێوەبردنی کوتانەکان
- بەڕێوەبردنی نۆرینگەکان
- وەرگرتنی نمونەی خوێن
- ئەنجامدانی پشکنین بۆ نەخۆشان

هەموو کەسانی پراکتیکی کە بەشدارن لە پاڵپشتی کردنت وەکو خێزانێک بەرپرسیارییەتیان هەیە لە دڵنیابوون لەوەی کە هەموو منداڵان پارێزراون و سەلامەتن لە ئێش و ئازار. کەسانی پراکتیکی دەکرێ ڕەوانەت بکەن بۆ یارمەتی و پاڵپشتی زیاتر لای هاوپیشەکانی دەسەڵاتی ناوخۆیی. ئەگەر گونجاو بێت، ئەمە سەرەتا گفتوگۆی لەبارەوە دەکرێت لەگەڵتدا.

دەرمانساز:

دەرمانسازەکان زانیاری و شارەزایی خۆیان لەبارەی دەرمانەکان و تەندروستی بەکاردەهێنن بۆئەوەی ئامۆژگاری و ڕێنمایی بدەن بە نەخۆشان. ئەوان سەرچاوەیەکی گەورەی زانیاری و پاڵپشتین بۆ باوان. زۆرێک لەمانە 24 کاتژمێر کراوەن.

خزمەتگوزارییە ئامانجدارەکان و تایبەتمەند-بە ناوچەیەک

ڕاویژکاری خێزان:

ڕاویژکارانی خێزان ئامۆژگاری و پاڵپشتی دەدەنە باوان لەبارەی چەندین بابەتی هەمەجۆر. ئەوان پاڵپشتی تەواوی خێزان دەکەن تاوەکو ڕابێن لەگەڵ ژیان بەبوونی منداڵێکی نوێ. ئامۆژگاری ئەوان پشت دەبەستێت بە نوێترین بەڵگە لە گەشەکردنی منداڵ.

سەرپەرشتانی خێزان هەروەها هەڵدەستن بە بەڕێوەبردنی گروپ و چالاکی بێ بەرامبەر.

بەردەستە لە قاوشەکانی SSBC، سەردانی ئەمە بکە
www.smallstepsbigchanges.org.uk

کارگوزاری پاڵپشتی خێزان (FSW):

کارگوزارانی پاڵپشتی خێزان دامەزراون لەلای ئەنجومەنی شاری نۆتینگهام. ڕۆڵی ئەوان بریتیە لە دابینکردنی پاڵپشتی پراکتیکی و سۆزداری بۆ ئەو خێزانانەی تووشی ئاستەنگ و کێشەی ماوە کورت و ماوە درێژ دەبنەوە.

دەکرێت لەڕێگەی سەنتەری منداڵانی ناوخۆیی دەستت بە یارمەتی سەرەتایی FSWs بگات.

تویژەری کۆمەڵایەتی منداڵان:

تویژەری کۆمەڵایەتی لەلایەن ئەنجومەنی شاری نۆتینگهام دامەزراون. کاگوزارانی کۆمەڵایەتی منداڵان کاردەکەن بۆ یارمەتیدانی منداڵان و گەنجان و خێزانەکانیان کاتێک بە کاتی دژواردا تێدەپەڕن.

https://www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies

خزمەتگوزارییەکانی نۆتینگھامشیر

- **www.nottshelpyourself.org.uk**
  ڕێبەرێکی گشتگیر بۆ خزمەتگوزارییەکان و چالاکییە ناوخۆییەکان و دابینکارانی چاودێری منداڵ بۆ دانیشتووانی نۆتینگھامشیر. ھەوڵی گەڕان بدە لە ناوچەی باوان/چاودێریکاران.

- **www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk**
  بگەڕێ بەدوای 'تیمەکانی خێزانی تەندروست' بۆ زانیاری تیمی سەردانی کردنی تەندروستی و پەرستاری قوتابخانە

- **www.nottinghamshire.gov.uk**
  وێبسایتی ئەنجومەنی پارێزگا، بگەڕێ بەدوای زانیاری لەبارەی تۆمارکردنی لەدایکبوونی منداڵەکەت.

بۆ دۆزینەوەی نزیکترین A&E، سەنتەری چاودێری خێرا، پزیشکی گشتی، پزیشکی ددان یاخود خزمەتگوزاری تری تەندروستی تکایە سەردانی ئەم لینکە بکە **www.nhs.uk** وە بنوسە ***'بدۆزەرەوە (find xx)'*** لە پەڕەی گەڕاندا.

ڕێکخراوەکانی تری پاڵپشتی تایبەتمەند و هێڵەکانی یارمەتی نیشتیمانی

دەکرێ کاتەکانی کرانەوە و بەردەست بوون جیاواز بێت، بۆ زانیاری نوێکراوە سەردانی وێبسایتەکە بکە

- **کۆمەڵەی ترۆمای منداڵبوون (The Birth Trauma Association):**
یارمەتیدانی ئەو کەسانەی کە تووشی ترۆما بوونە بەهۆی منداڵبوونەوە
www.birthtraumaassociation.org.uk

- **بلیس (Bliss):**
بۆ ئەو خێزانانەی کاریگەر بوونە بە لەدایکبوونی منداڵێکی نەخۆش و / یان منداڵی ناکام
پەیوەندی ڤیدیۆیی حجز بکە لەڕێگەی سەردانی کردنی وێبسایتەکە
www.bliss.org.uk

- **کرای-سیس (Cry-sis):**
پاڵپشتی بۆ ئەو دایک و باوکانەی منداڵی ساوایان هەیە کە دەگری و ناخەوێ
ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0845 122 8669**
(2 پاوەند/بۆ خولەکێک لەگەڵ تێچووی تۆڕی ستاندارد)
کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 09:00 بەیانی – 10:00 شەو
www.cry-sis.org.uk

- **ژیانی خێزان (Family Lives):**
پاڵپشتی هەموو لایەنەکانی ژیانی خێزان لەوانە باوانی هەمان-ڕەگەز، باوانی گەنج و باوانی تەنها
ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0808 800 2222** (تێچووی تۆڕی پێوانەیی/ستاندارد)
کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 9 بەیانی9- شەو دووشەممە-هەینی | 10 بەیانی3- دوای نیوەڕۆ شەممە و یەکشەممە
قسەکردن (چاتی) ئۆنلاین: دووشەممە-هەینی 1:30 دوای نیوەڕۆ 9- شەو
www.familylives.org.uk

- **گینگەربرێد (Gingerbread):**
پاڵپشتی باوانی تەنها
ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0808 802 0925**
کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: جیاوازە، سەیری وێبسایت بکە
www.gingerbread.org.uk

- **ناوەندی هیوا (Hub of Hope):**
پاڵپشتی ناوخۆیی بۆ چەندین جۆری جیاوازی نیگەرانی بدۆزەوە بۆ نمونە کێشەی تەندروستی دەروونی، لەڕێگەی داخڵکردنی پۆستکۆدی خۆت
www.hubofhope.co.uk

- **کیکس کاونت (Kicks Count):**
پاڵپشتی کردنی زانیاری باوان لەبارەی دووگیانی بەدیاریکراوی جووڵەی منداڵی ساوا
www.kickscount.org.uk

- **دەستپێشخەری مانکایند (ManKind Initiative):**
پاڵپشتی توندوتیژی خێزانی بۆ قوربانییانی ڕەگەزی نێر
ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0182 333 4244** (تێچووی تۆڕی پێوانەیی/ستاندارد)
کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 10 بەیانی-4 ئێوارە دووشەممە-هەینی
www.mankind.org.uk

- **مایند (Mind):**
پاڵپشتی تەندروستی دەروونی
ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0300 123 3393** (تەلەفۆنی بێ بەرامبەر)
کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 9 بەیانی-6 ئێوارە دووشەممە-هەینی (جگە لە پشووە فەرمییەکان)
www.mind.org.uk

- **کۆمەڵەی لەبارچوون (Miscarriage Association):**
پاڵپشتی بۆ ئەو خێزانانەی کە کاریگەربوونە بە لەبارچوون
ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0192 420 0799** (تێچووی تۆڕی پێوانەیی/ستاندارد)
کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 9 بەیانی-4 ئێوارە دووشەممە-هەینی
www.miscarriageassociation.org.uk

- **ساندس (Sands):**
  پاڵپشتی بۆ ئەو خێزانانەی کە کاریگەربوونە بە لەدەستدانی منداڵ
  ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0808 164 3332** (تێچووی تۆڕی پێوانەیی/ستاندارد)
  کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 10 بەیانی3-دوای نیوەڕۆ دووشەممە-هەینی / 6ئێوارە-9شەو ئێوارانی ڕۆژانی سێشەممە و پێنجشەممە
  www.sands.org.uk

- **پەناگە (Shelter):**
  ئامۆژگاری نیشتەجێکردن
  ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0808 800 4444** (تەلەفۆنی بێ بەرامبەر)
  کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 8 بەیانی8- ئێوارە دووشەممە-هەینی / 8 بەیانی5- ئێوارە شەممە و یەکشەممە
  www.shelter.org.uk

- **شاوت (Shout 85258):**
  پاڵپشتی تەندروستی دەروونی نهێنی و نەناسراو و بێ بەرامبەر لەڕێگەی کورتە نامە
  کورتە نامە (**SHOUT** :(Text بۆ **85258** (بێ بەرامبەرە و بەدیارناکەوێت لەسەر پسووڵەی تەلەفۆن)
  کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی کورتە نامە (Text): 24/7)
  www.giveusashout.org

- **ستارت فۆر لایف (Start4Life):**
  زانیاری NHS بۆ باوان لەبارەی شیرپێدان و چەندین شتی تر
  www.nhs.uk/start4life

- **تویِنس ترەست (Twins Trust):**
  پاڵپشتی بۆ ئەو خێزانانەی کە زیاتر لە منداڵێکیان بووە (دووانە و سیانە)
  ژمارەی هێڵی یارمەتی: **0800 138 0509**
  کاتژمێرەکانی هێڵی یارمەتی: 10 بەیانی1- دوای نیوەڕۆ / 7 ئێوارە10- شەو دووشەممە-هەینی
  www.twinstrust.org

بڵاوکراوەتەوە لەلایەن هەنگاوی بچوک و گۆڕانکاری گەورە (Small Steps Big Changes) لە (کانونی یەکەمی 2021)

لەگەڵ سوپاس و پێزانین بۆ هاوبەشی چاودێری شاری نۆتینگهام (Nottingham CityCare Partnership CIC)، نەخۆشخانەکانی زانکۆی نۆتینهام ترەست (Nottingham University Hospitals Trust)، نۆتینهام و نۆتینگهامشیر دایکایەتی ناوخۆیی و سیستەمی تازە لەدایکبووەکان، ICON، گرووپی مومارەسەی گشتگیری باوک و باوکانی نۆتینگهام بۆ بەشداریکردنیان.

پیرۆزە، و چێژ لە باوکایەتیت وەربگرە

لەلایەن هەنگاوی بچوک و گۆڕانکاری گەورە
(Small Steps Big Changes)

www.smallstepsbigchanges.org.uk
ncp.ss.bc@nhs.net
smallstepsbigchanges
ncitycare_ssbc
ssbc_nottingham

هەنگاوی بچوک و گۆڕانکاری گەورە (Small Steps Big Changes) - بەخشینی
باشترین دەستپێکی ژیان بە هەموو منداڵان