

سەرنىشە پاش دەرزى لىدانى بېرىپ؟ ئەو شتانهى كە دەپن بزانىت

پاش ئەمەى دەرزى بېرىپت لىدەدرىت، نەگەرى ھەپە بەرئەى 1 لە 100 و 1 لە 200 كە سەرنىشەى جۆرى پاش دەرزى لىدانى بېرىپت توش بىت (PDPH).

ھۆكارى دروستىونى سەرنىشە چپە؟

مىشك و دركە پەتك دەورە دراون بە كىسەپەك كە شلەپە كى تىداپە و پى دەوتىت (دورا). دورا لەوانەپە بە رووداو كون بىت كاتىك دەرزى بېرە لىدەدرىت يان راستەوخو دەرزىكە بدرىت لە دركە پەتك شلەكە لەوانەپە دزە بكات لە كونى دروستبوو بەھۆى دەرزىكەھە و بىتتە ھۆى پەستان لەسەر ئەو شلەپەى دەورى مىشكى داوہ و سەرنىشە دروست بكات

سەرنىشەكە چنە؟

- لە چەند رۆزى پاش دەرزى بېرىپكەدا دەست پىدەكات
- زورجار زور توندە
- لە كاتى ھەستاندا زور بەتەن ترە بۆپە و اباشترە پال بكمەت
- لەوانەشە مل نىشەش دروست بكات
- لەوانەپە رووناكى بىزاركەر بىت و ھمز بە ژورىكى تارىك بكمەت

چارەسەر چپە؟



ھەوانەھە لەسەر چىگا



زور خوارنەمەى شلەمەنى و ئەو شلەمەنىانەى كافانىيان تىداپە



نازار شكىنى بەردەوام (وھكو پاراسىتامول و ئىپوپروفىن)



كات (لەوانەپە پاش چەند رۆزىك باش بىت)



خوین لىدان (نەگەر باش نەبوو يان زور بە تەن بوو)

خوین لىدان چپە؟

(4) داوات لىدەكرىت پال بكمەت بو ماھى چەند كاتژمىرئىك پاش خوین لىدانەكە بو ئەھى كلو خوینەكە بگاتە شوینى خۆى. خوینەكە دەبىتە كلو و كونەكە دەكرىت و نەمەش دەبىتە ھۆى و ھستانى سەرنىشەكە.

(3) پاشان خوینەكە بە دەرزى دەكرىتە ناو بېرەمكەتەھە.

(2) لە كاتى ئەم كارەدا خوین لە دەماری قۆلت وەردەگىردىت.

(1) خوین لىدان لە بېرە وھكو دەرزى بېرە واپە و زور جار لە ژوروى ژاندا لىدەدرىت يان لە ژوروى نەشتەگەرى لەلاپەن بىھوشكارىكەھە زور جار ئەم كارە پاش زىاتر لە 24 كاتژمىر دواى دەرزىدان لە بېرە نەجام دەدرىت.



كارىگەرىيە لاوھىكەكانى خوین لىدان چىن؟

- لە ھەر 5 كەس 1 كەس سەرنىشەكەى ناوھستىت لەسەر ئەمە لەوانەپە پىوېست بە خوین لىدانىكى تر ھەبىت
- لەوانەپە لەكاتى لىدانى خوینەكە بو ناو پشنت توشى نازار بىت
- لەوانەپە پشنت بو چەند رۆزىك پاش خوین لىدانەكە بكمەتەھە
- نەگەرىكى كەم ھەپە (كەمتر لە 1%) بو كونونىكى ترى كىسەى دورا ھەوكرەن، زىاندىتنى ھەستەھەمار يان خوینبەربوون بو ناو پشنت چەند نالۆزىكەى دەگمەنى ترن

بە زووترىن كات خۆت بگەپەنە نەخوشخانە نەگەر:

- توشى نازارىكى توندى پشنت بویت
- پلەى گەرمات بەرز بووھە
- سەرنىشەكەت خراپتر بوو ملىشت رەق بوو لەگەلى
- لاوازبوونى قاچ
- كوئىرۆل نەكرەنى مېز و پىسى

بۇ زانىارى زىاتر دەربارەى سەرنىشەى كونوبونى كىسەى دورا، لەگەل شارەزىپەكى تەندروستى گەتوگو بگە.

دەتوانىت زىارى زىاتر بەدھەست بىنىت دەربارەى رومىنەمەى نازار و بىھوشكارى لە دووگىانى دا لەسەر ساپتى نازاركانى مندالبوون - www.labourpains.com

