

دووگيانى و مەى

ئاموژگارى بۇ پاراستنى خۆت و
كۆرپەكت



پۆيىستە چى بزائىت

زانىارى ناوچەيى لەسەر خزمەتگوزارى مەى:

ساوس يۆركشاير

بارنسل

barnsleyrecoverysteps.org.uk



دۆنكاستەر

rdash.nhs.uk/services/drug-and-alcohol



باسىتۆو

changegrowlive.org/service/nottinghamshire-drug-alcohol



رۆتيرام

wearewithyou.org.uk/local-hubs/rotherham-roads



شىفىلد

likewiseshffield.org.uk



هامپس و نۆرس يۆركشاير (هال/نېست رېدىنگ/نۆرس يۆركشاير/يۆرك/
نۆرس لىنكۆلنشاير/نۆرس نېست لىنكۆلنشاير)

humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/_alcohol-and-pregnancy



وېست يۆركشاير

برادفورد

bradford.gov.uk/health/getting-help/help-with-alcohol-or-drugs



كالدېردېل

calderdaleinrecovery.com



كىركليس

changegrowlive.org/service/kirklees-drug-alcohol/huddersfield



لېدز

forwardleeds.co.uk



وېكفيلد

turning-point.co.uk/services/wakefield-inspiring-recovery



زانىارى زياتر لە تويژىنەوه/پىسپۆرەكانەوه:

<https://nationalfasd.org.uk/>

<https://www.fasdawareness.org.uk/>

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/drinking-alcohol-while-pregnant/>

نەگەر نىگەرانى منداڵەكەتت، تەكايە پەيوەندى
بە پزىشكى گشتى، سەردانكەرى تەندروستى يان
مامانەوه بکە.

هەموو منداڵىك تووشى كۆمەلە گرتى مەى وەرگرتى
كۆرپە دەبىت نەگەر داىكەكە لە كاتى دووگياندا مەى
خوار دىتەوه؟

ناتوانرئىت بزائىت كام منداڵ تووش دەبىت. لەبەر ئەوە ئاموژگار بىيەكە ئەمىيە
هېچ بىرئىك مەى نەخورئەوه بۇ ئەوەى هېچ مەترسىيەك نەبىت. هېچ كات، جۆر
يان بىرئىكى سەلامەت مەى نىيە بتوانىت بىخۆتەوه كاتىك دووگيانىت. ئەگەر
خەرىكى مەى خوار دىتەوه بوو، گرنگتر بىن شت ئەمىيە بىوستىنئىت.

چۆن بتوانم بزائىت نايە كۆرپە/منداڵەكەم كۆمەلە گرتى مەى
وەرگرتى كۆرپەى هەيە

- لە زۆرىيەى حالەتەكاندا قورسە لە كاتى لەداىكبووندا بزائىت نايە
منداڵەكەم كۆمەلە گرتى مەى وەرگرتى كۆرپەى هەيە.
- هەندىك جار تايبەتەندى رووخسار هەيە كە ئامازەن بۇ كۆمەلە گرتى
مەى وەرگرتى كۆرپە.
- هەندىك گرتى رەفتار دەرگرت لە تەمەنى منداڵدا رووبەت:
- كۆمەلە گرتى مەى وەرگرتى كۆرپە هەندىك جار دەرگرت بەهەلە
وەك گرتى كەمى سەرنج و زۆرى چالاكى دەستىشان بگرت.
- هەندىك لە منداڵە تووشبوومەكان پەرسەندىيان لە كاتى ناسايى خاوتر
دەبىت.
- ئەمەى خوارمە دەرگرت هەندىك شت بىن كە لەمەمەى منداڵەكەم
بناڵىنئىت بەدەستىيەوه:

• هەستەكانى

• فېربوون

• پەيوەندى كۆمەلەلايتى

• سەرنجدان

• يادەمەرى

• سەردۆيى

• چالاكى زۆر



مەى و دووگىيانى

مەى چۇن كاردەكاتە سەر كۆرپەكەم لە كاتى دووگىيانىدا

- ھەر شىتېك دىخۇيتەمە، بە مەيپەمە، لەر ئىگەى و ئاشامە دەروات بۇ كۆرپەكەشت.

- لە شەكەدا دەمىننېتەمە كە بە چواردەمورى كۆرپەكەتەمەيە (شلەى ئەمىنۇتېك) بۇ ماومەيك. دواى ئەمەى لە خواردنەمە دەمىستېت ھېشتا دەمىرېت كۆرپەكەت توشى بېيىت.

- مىندالەكەت زۆر بچووكە بۇ ئەمەى بەرگەى ھېچ بىر ئىك مەى بىگىرېت دەمىرېت كار بىكائە سەر گەشمەكرىنى مېشېك و لەشى و ئەمەش بېيىتە ھۇى پەككەنن. ناوى ئەم گىرقتە "كۆمەلە گىرقتى مەى وەرگىرنتى كۆرپەيە"

- مەى زۆر تىرىن كارپىگەى لەسەر كېشەكانى مېشېك و ھەلسوكەوت ھەيە بۇ مىندالە لەدايكنەبوومەكەت. دەمىرېت ئەمە كېشەى ھەلسوكەوت و دلىراوكى لەخۇبىگىرېت.

- مىندالەكانى كۆمەلە گىرقتى مەى وەرگىرنتى كۆرپەيان ھەيە زىيان بە مېشېك و كۆنەندامى مېشېك و دەماريان دەمگات.

- مىندالەكەت وردە وردە بەدرىژاىى ۹ مانگ پەردەستىننېت. مەى دەمىرېت بېيىتە ھۇى گىرقتى جەستەيى وەك كېشەى دل يان نارىكى دروستبۇونى ئىسكەكان

- زىياتر لە ۴۰۰ ھالەت ھەيە پەيوەندىدار بە كۆمەلە گىرقتى مەى وەرگىرنتى كۆرپە.

بۆچى دەبىت خۇم لە مەى بەدوور بىگىر مېش پېش دووگىيان بوون و لەكەتەى دووگىيان بووندا؟

وەرئەگىرنتى مەى واته:

- زىياتر بوونى تواناى مىندالېوون
- كەمبۇونەمەى مەترسى لەبار چوون
- كەمبۇونەمەى مەترسى مىندالېوونى پېشەخت
- كەمبۇونەمەى ئەمەى مىندالەكەت زۆر زوو لەدايكنېت
- كەمبۇونەمەى مەترسى ئەمەى مىندالەكەت زۆر بە بچووكى لەدايكنېت
- كەمبۇونەمەى مەترسى لەناكاو مىردنى مىندالى ساوا
- مىندالەكەت ھېچ مەترسىيەكى كۆمەلە گىرقتى مەى وەرگىرنتى كۆرپەى ناپېت
- بۇ ھاولە نىزەكە، خۇبەدوورگىرنتى لە مەى واته باشتىركىرىنى جۇرېنتى و ژمارەى تۆۋەكانت.

كۆمەنە گىرقتى مەى وەرگىرنتى كۆرپە چىيە؟

- گىرقتېكە دروست دەبىت بەھۇى بەركەوتنى مىندالەكە بۇ مەى.
- ھەر كەسە و بەشپۇيەكى جىياواز دەكەوتنە ژىر كارپىگەى كۆمەلە گىرقتى مەى وەرگىرنتى كۆرپە.
- كار دەكاتە سەر ھەلسوكەوتت، مېشېك و لەشت.
- باروئۇخىكە بەدرىژاىى تەمەن دەبىت.
- دەستىنشاكرىن و ھاوكارى زوو كىلىلى يارمەنىدانن بۇ ژيان لەگەل گىرقتەكەدا.

مامان پىرسىارى چى مەيم لىدەكات لە دووگىيانىدا و بۆچى؟

- مامانەكەت (يان پىشېك) مەترسىيەكانى مەيت بۇ روون دەكاتەمە لە دووگىيانىدا بۇ ئەمەى يارمەيتىت بدات بىرارى تەندروست بدەيت.
- لىت دەپىرسن چەندىك مەى دەخۇيتەمە و پىشتىوانى پىشېكەش دەكەت ئەگەر ھەستت كىر دىپۇستىت پىنەت.
- نىنجا ئەمە تۆمار دەمىرېت لە تىببىيەكان/تۆمارى دووگىيانىيەكەت.
- ئەسە بەپىنى رىيەرىيە نىشتىمانىيەكان پىرسارى لەسەر دەمىرېت.

لەكەتەى دووگىيانىدا ھەندىك مەيم خواردەمە (يان پېش ئەمەى پىنى بزانم كە دووگىيانم) و نىگەران بووم ئەمەى چى بىكەم:

- خۇت بەدوور بىگىرە لە خواردنەمەى مەى زىياتر.
- مەترسىيەكانى زىيان بۇ مىندالەكەت ئەگەى ھەيە نىزم بېت ئەگەر بىر ئىكى كەم مەيت خواردىنېتەمە پېش ئەمەى بزانىت دووگىيانىت.
- ئەگەر بە قورسى دەخۇيتەمە، ەمىستان لەپىر يان زۆر كەمىردنەمەى بىرى خواردنەمەكەت دەمىرېت ناسەلامەت بېيىت. ئەگەر نىشانەكانت ھەيىت وەك لەرزىن، نارەق كىردنەمە يان ھەستكىردن ب نەخۇشى و دلىراوكى پېش يەكەم خواردنەمەى رۇژەكە، پىنۇستە چارسەرى پىزىشكى وەربىگىرېت پېش ئەمەى بە تەواوتى خواردنەمە بوستىننېت. تىكايە قسە لەگەل مامانەكەت يان پىزىشكە گىشتىيەكەت بىكە يان پەيۋەندى بىكە بە خىزمەتگوزارى خۇجىى پىپۇرەكەتەمە بۇ باسكىردنى ئەمەى بە سەلامەتى خۇت لە مەى بىگىرېتەمە (سەيرى لاپسەى پىشتەمە بىكە بۇ وردەمەارى زىياتر).

شىردانى مەمەك و مەى

پىرسىيەكان:

- مەى دەمىرېت بېيىتە ناو شىرەكەتەمە و دواترىش مىندالەكەت كاتىك شىرى خۇتى دەدەيتى.
- بىرى مەى ناو شىرەكەت ھەمان ئەمە بىرەيە كە لە خۇيىننەيە.
- مەى ناو شىرى مەمەك ۳۰ بۇ ۶۰ خولەك دواى يەكەم خواردنەمەت دەگاتە لوتەكە، و ۶۰ بۇ ۹۰ خولەك ئەگەر شىتېكت خواردىيىت.
- كاتىك مەى لە خۇيىننەدا نامىننېت لە شىرەكەشتا نامىننېت.
- ۲بۇ ۳ كاتىمىزى پىدەمچىت بۇ ئەمەى ۱ بەكە مەى لە خۇيىن و شىرەكەت بېيىتە دەرمە.
- كاتى پىنۇست بۇ دەرجوونى مەى زىياتر دەبىت بە زىادىبوونى ئەمە بىرى خواردووتەتەمە.
- پىكەمە نووستن لەگەل مىندالەكەت زۆر مەترسىدارە ئەگەر خۇت يان ھەر كەسكىنى تر لەسەر جىگەكە پېش ئەمە خواردىنېتتەمە. سەيرى مالىپەكە بىكە بۇ وردەمەارى زىياتر: پىكەمە نووستن / تىرەستى لايلاپەكرىن.

ئەمە واتاى چىيە:

- ناپېت بە قورسى يان بەردەوامى بخۇيتەمە بى لەپەرچاۋگىرنتى ئەمەى چۇن دەتوانىت بەركەوتنى مىندالەكەت بۇ مەى سىنووردار بىكەيت (ئەمەت بىر بىت كە تەندروستىشېت گىرگە).
- خواردنەمەى كەم ئەگەى كەمە زىيان بە مىندالەكەت بىگەيىننېت، بەتاييەتى ئەگەر ۲ كاتىمىز دواى خواردنەمە بووستىت پېش ئەمەى شىر بدەيت بە مىندالەكەت.
- لەپەر ئەمەى مەى "پەنگ ناخوات" لەناو شىرى مەمەدا پىنۇست ناكات بە پەستان دەرىكەيت و فرىى بدەيت.
- ھەرچۇنىك شىر دەدەيت بە مىندالەكەت، ئەگەر ھەر بىر ئىك مەيت خواردەمە لەسەر ھەمان جىگە مەيە لەگەل مىندالەكەت يان خەوت لىنەكەوتىت لەگەل مىندالەكەت لەسەر قەنەفە يان كورسى.
- شىرپىندانى مەمەك رىگىرى ئەمەت لىنالكات دووگىيان بىت. ئەگەر ھېچ شىتېك ناكەيت بۇ ەمىستاندىنى دووگىيانى يان دەتەوتىت مىندالت بېيىت، سەلامەتتىرىن شىت ئەمەيە كە مەى نەخۇيتەمە.