

Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet översatt till sorani

Datum: 2025-02-11

زانیاری بۆ نهخوش

ئاسنى زياده له ميانه‌ی ماوه‌ی دووگيانيدا

گرنگه له ميانه‌ی ماوه‌ی دووگيانيدا ئاسن به راده‌ی پنیویست بچینه ناو لهشتهوه. ئاستی ئاسنى باش له خویندا پنیویسته بۆ دروستیوونی خوین. كهمی ئاسن ده‌بینه هۆی كه‌مبوونه‌وه‌ی ریزه‌ی هیموگلوبین ("ریزه‌ی كهمی خوین"، كهمی Hb) وه ماندویتی لیده‌كه‌وتنه‌وه. له ميانه‌ی كاتی دووگيانيدا، مروف پنیویستی زیاتر به ئاسن ده‌بیت بۆ نه‌وه‌ی بتوانیت بژیوی خوی و كورپه‌له دابین بكات. بۆیه له سه‌ره‌تای دووگيانيدا پشكنینی كۆگای ئاسن له له‌شدا ده‌كریت، وه پاشان به ریکویتی له ميانه‌ی ماوه‌ی دووگيانيدا به‌واداچوون بۆ ریزه‌ی هیموگلوبینی خوین (Hb) ده‌كریت.

كاتیك كۆگای ئاسنه‌كه‌ت (s-ferritin) كۆنترۆلكرا، بۆمان ده‌ركه‌وت كه:
() ده‌بیت ده‌ست بكه‌یت به وه‌رگرتنی ئاسنی زیاده 100 میلیگرام رۆژانه.
() ده‌بیت ده‌ست بكه‌یت به وه‌رگرتنی ئاسنی زیاده 100 میلیگرام هه‌ر دوو رۆژ بۆ سێ رۆژ جارێك.

رینماییتان ده‌كه‌ین په‌كێك له‌م ده‌رمانانه‌ی خوارمه‌ وه‌رگرت، كه رچه‌ته‌ی پزیشکیان ناویت:

- دورۆفیرۆن Duroferon® (100 میلیگرام).
- كه‌پسولی نیفی‌ریكس Niferex® (100 میلیگرام).

ووریا به‌ ده‌رمانی ئاسن هاوكات له‌گه‌ل نه‌م خۆراكانه‌دا به‌كارنه‌هینیت كه وه‌رگرتنی ئاسن له ریحۆله‌كاندا خراپتر ده‌كه‌ن، بۆ نمونه شیر، قاوه، چا، شوكلات، فلینگۆر، به‌رهمه‌ریش‌آلداره‌كان و دانه‌وێله‌ی درشت هارراو.

كاربگه‌ریه لاوه‌كیه نه‌خوازراوه باوه‌كان:

نارمه‌تی له گه‌ده - ریحۆله‌دا ئاساییه، به‌لام مه‌ترسیدار نییه. رهنه‌گه به شیه‌ی شلی یان ره‌قی بیسای، دل‌تیكه‌ه‌لاتن و تیکچوونی گه‌ده دیاری بدات. له باری ئاساییدا نارمه‌تی‌ه‌كان دوا‌ی ماوه‌یه‌ك له به‌كاره‌ینان نامینن.

چهن‌دین خۆراکی ته‌ندروستی ئاماده‌كراوی جۆراوجۆر Hälsokostpreparat هه‌ن كه ئاسنیان تیدا به وه‌رگرتنی تاقیكرینه‌وه، نه‌گه‌ر دورۆفیرۆن یان نیفی‌ریكس كاربگه‌ری لاوه‌کی نه‌خوازراویان زۆربیت. وریابه له‌وه‌ی كه خۆراکه ته‌ندروستی ئاماده‌كراوه‌كان Hälsokostpreparat زیاده‌مه‌سره‌فی ده‌رمانكرین نایانگرتنه‌وه، به‌لام رهنه‌گه كه‌مه‌تر وروژینه‌رین بۆ لاینه‌ په‌رده‌ی گه‌ده و ریحۆله، بۆیه شایه‌نی نه‌مه‌ن كه تاقیكرینه‌وه.

نهگهر به لاتهوه سهخت يوو ناسن به نه اندازه ی دروستی و هرگريت، پهيوه ندى به مامانهوه بکه له بڼکه ی پيشوازی مامان يو
به دهسته پنهانی رينمايی

يو نهوانه ی که به ليفاکسين ليفوتایروکسين (**Levaxin (Levotyroxin)**® چاره سهر ده کرين
له بيرت نه چنيت که نابنيت هاوکات گير او هی ناسنی ناماده کر او **Järnpreparat** پڼکه وه له گهل ليفاکسيندا بخويت، چونکه
ناسن هلمزینی تایروکسين **Tyroxin** که مده کاته وه. نهگهر ويستت ليفاکسين و گير او هی ناسنی ناماده کر او پڼکه وه بخويت -
دمبیت لانیکه م دوو کاژیر له نيوانياندا بڼت.