دوایین پێداچوونەوە: 2024/03/20
بەڵگەنامەکە ئەمانە دەگرێتەوە: چاودێری تەندروستی ژنان، کاروبارە پزیشکیەکانی بەشی منداڵبوون Obstetrik
بەرپرسی ناوەڕۆک: لینیا لیندرۆس Linnea Lindroos ، دکتۆری تایبەتمەند ، کارین شۆنمان Karin Schönemann ، سەرۆکی بەش.

ئاوهاتنەخوارەوە - زانیاری بۆ ئێوە سەبارەت بە ئاوهاتنەخوارەوە بەبێ ئازار بە زمانی، sorani

منداڵبوونەکەت بە ئاوهاتنەخوارەوە دەست پێدەکات و ئیتر لە ماڵەوە چاوەڕێ دەکەیت بۆ ئەوەی پێچپیاهاتن/ئازار و ژانگرتن دەستپێبکات.

لەو ماوەیەدا کە لە ماڵەوەیت، دەبێت ڕۆژانە دووجار پلەی گەرمی خۆت بە گەرمپێوێک کۆنترۆڵ بکەیت کە دەخرێتە کۆمەوە. ئەگەر گەرمی لەشت لە سەروو 37.9 ° پلەی سەدی بوو، پێویستە پەیوەندی بە ڕێکخەری منداڵبوونەوە بکەیت. لەوانەیە ئەوە نیشانەی ئەوەبێت کە کاتەکە گونجاوە بۆ خستنەگەڕی ژانی منداڵبوون، و پێویستیت بە یارمەتی دەبێت بۆ دەستپێکردن.

هەروەها پێویستە سەرنجی ڕەنگی شلەی ئاوڵەمە بدەیت، کە لە باری ئاساییدا سپی یان بێ ڕەنگە. ئەگەر ڕەنگەکەی گۆڕا یان ئەگەر شتێکی تر نیگەرانی کردیت، پێویستە پەیوەندی بە ڕێکخەری لەدایکبوونەوە بکەیت بۆ ئەوەی مشتومڕ لەسەر ئەوە بکەن .

بەهۆی مەترسی پەیدابوونی هەوکردن، ڕێنماییت دەکەین کە لە ماڵەوە خۆت نەشۆیت یان سەرجێی و جووتبوون ئەنجام نەدەیت، کاتێک ئاوەکە دێتە دەرەوە.

ئەگەر ئازارو ژانگرتن لە خۆیەوە دەستی پێنەکرد، ڕێنماییت دەکەین نزیکەی ٤٨ کاژێر پاش ئەوە دواکاتە بۆ ئەوەی ئێمە بیخەینەگەڕ. لە خوارەوە کاتێکی حجزکراومان بۆ خستنەگەر بۆ داناویت. ئەگەر ژانگرتن پێش ئەوکاتە دەستی پێکرد، ئەوا کاتە حیجزکراوەکە فەرامۆشکە! *ئەگەر پلەی گەرمی لەشت سەروو 37.9 پلەی سەدی بوو یان ئەگەر ئاوەکە ڕەنگی گۆڕرا، پێویستە هەمیشە پەیوەندی بە ڕێکخەری لەدایکبوونەوە بکەیت،* بەبێ گوێدانە ئەوەی کە ئایا نزیک بەو کاتەیت کە بۆ خستنەگەڕ دانراوە یان نا.

تۆ کاتێکت بۆ دیاریکراوە بۆ خستنەگەڕ، کە ڕۆژی.............. ڕێکەوتی..............کاتژمێر............................. لە بەشی...............................

بەخێربێیت!

ڕێکخەری منداڵبوون ژمارەی تەلەفۆن: 50 12 343-031