Calderdale and Huddersfield
NHS Foundation Trust

# ئێستا چی ڕوودەدات؟

## ڕێنمایی و ئامۆژگاریی کرداری دوای لەبارچوونی درەنگوەخت ...

داوای لێبوردن دەکەین کە تووشی لەبارچوونی درەنگوەخت بوویت و منداڵەکەت کۆچی دوایی کردووە. جا هۆکارەکان هەرچییەک بن، ئێمە درک بەوە دەکەین کە ئەمە کاتێکی زۆر خەمناک و سەختە بۆ تۆ. ستافەکەمان دەیانەوێت هاوکاریت بکەن و پشتیوانیت لێ بکەن لەوەی دواتر ڕوودەدات، هەروەها ئەم بڵاوکراوەیە بۆ ئەوە نووسراوە پشتیوانیت بکات لە وەرگرتنی ئەو بڕیارانەی کە بۆ تۆ، منداڵەکەت و خێزانەکەت گونجاون. ئەگەر شتێک ڕوون نەبوو، تکایە دوودڵ مەبە لە پرسیارکردن لە ئەندامێکی ئەو ستافەی چاودێریت دەکات.

### لەبارچوونی درەنگوەخت چییە؟

لە کاتێکدا زۆربەی لەبارچوونەکان لە 13 هەفتەی یەکەمی دووگیانیدا ڕوودەدەن، ڕوودانی لەبارچوون دوای ئەم ماوەیە زۆر کەمتر باوە. 1-2%ی دووگیانییەکان لە نێوان 14 بۆ 24 هەفتەدا کۆتاییان پێدێت و پێیان دەوترێت لەبارچوونی درەنگوەخت یان لەبارچوون لە سێ مانگی دووەمی دووگیانی.

لەبارچوونی درەنگوەخت دەکرێت زۆر بەئازار بێت و ڕەنگە تووشی شووکت بکات.

### بۆچی لەبارچوونی درەنگوەخت ڕوودەدات؟

هۆکارە جیاوازەکانی مەترسی ئەگەری لەبارچوونی درەنگوەخت زیاتر دەکەن، هەروەها بارودۆخی تەندروستیی دایک و هەبوونی زیاتر لە منداڵێک لە مناڵداندا. هۆکارەکانی تر کە ڕەنگە ڕۆڵیان هەبێت بریتین لە کێشەکانی گەشەکردن و جێنێتیکی لە منداڵەکەدا، هەندێک هەوکردن و کێشەکانی ملی مناڵدان و مناڵدان.

دوای لەدایکبوونەکە، بەپێی بارودۆخی تایبەتی خۆت پشکنینت پێشکەش دەکرێت، لەوانە پشکنینی خوێن و سواب، پشکنینی پلاسێنتا و ئەگەر ئارەزوو بکەیت، پشکنینی پاش مردن. ئێمە 2 جۆر پشکنینی پاش مردن پێشکەش دەکەین و لە ماوەی مانەوەتدا لەگەڵت باسیان دەکەین.

دەتوانیت هەر چەند ژمارە پشکنین کە دەتەوێت هەڵبژێریت، زۆر بێت یان کەم. هەندێک جار دەکرێت هۆکارێک بدۆزرێتەوە بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوەی چرا لەبارچوونەکە ڕوویداوە، بەڵام لە زۆرێک لە حاڵەتەکاندا، تەنانەت بە پشکنینیش ناتوانین بە وردی بزانین بۆچی ئەمە ڕوویداوە.

زۆربەی ئەو هاوسەرانەی تووشی لەبارچوونی درەنگوەخت دەبن، ئەگەری زۆریان هەیە لە داهاتوودا دووگیانییەکی سەرکەوتوویان هەبێت، بەتایبەتی ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکان ئاسایی بن.

### لە کاتی لەبارچوونی درەنگوەختدا چی ڕوودەدات؟

ڕەنگە لەبارچوون بە شێوەیەکی سروشتی ڕووبدات کاتێک منداڵەکە دوای ئازار، گرژبوون، خوێنبەربوون یان تەقینی ئاوی منداڵدان لەدایک دەبێت، هەروەها ڕەنگە زۆر بە خێرایی لە ماڵەوە یان لە نەخۆشخانە ڕووبدات. ئەمە بە لەبارچوونی خۆبەخۆ یان کوتوپڕ ناسراوە.

لە کاتی لەبارچوونی 'شاراوەدا' (Missed miscarriage)، ڕەنگە هیچ ئاگاداری ئەوە نەبووبیت کە کێشەیەک لە دووگیانییەکەدا هەیە و ڕەنگە تەنها لە کاتی پشکنینی ئاساییدا بزانیت کە منداڵەکە کۆچی دوایی کردووە. کاتێک ئەمە ڕوودەدات، دەرمانت پێشکەش دەکرێت بۆ دەستپێکردنی ژان و هێنانی منداڵەکەت، کە پێی دەوترێت هاندانی پزیشکی بۆ ژان (Medical induction). هاندانی پزیشکی بریتییە لە دانی دەرمان بۆ ئامادەکردنی جەستەت بۆ ژان و پاشان دەرمان بۆ دەستپێکردنی ژان. ئەمە لە2 قۆناغدا دەکرێت.

هەندێک خێزان دەیانەوێت پرۆسەی ژان بە زووترین کات دەست پێ بکات، لە کاتێکدا هەندێکی تر ئارەزوو دەکەن بچنەوە ماڵەوە بۆ ئەوەی بیری لێ بکەنەوە و کات بەسەر ببەن بۆ تاوتوێکردنی بڕیارەکان لەگەڵ خێزان یان هاوڕێیانیان.

ئەگەر بڕیارت دا بەردەوام بیت لە هاندانی پزیشکی، حەبێکت پێدەدرێت بە ناوی میفپریستۆن (Mifepristone)، کە کاردەکات بۆ ئامادەکردنی جەستەت بۆ ژان و کەمکردنەوەی هۆرمۆنەکانی دووگیانی. دوای ماوەیەکی کورت لە چاودێریکردن، ڕەوانەی ماڵەوە دەکرێیتەوە و داوات لێدەکرێت دوای 36 تا 48 کاتژمێر بگەڕێیتەوە بۆ دەستپێکردنی پرۆسەی ژان. ئەگەر لە هەر کاتێکدا دوای خواردنی حەبی میفپریستۆن هەستت بە نەخۆشی کرد، تووشی ئازار یان گرژبوون، دەردراوی زێ، ڕشانەوەی بەردەوام یان سکچوون بوویت، هانت دەدەین پەیوەندی بە بەشی منداڵبوونەوە بکەیت بۆ ئامۆژگاریی زیاتر.
ڕەنگە ژانەکە لە هەفتەکانی دوای مەرگی منداڵەکەتدا خۆی بۆ خۆی دەست پێ بکات، و ئەگەر باری تەندروستیت باش بێت ڕەنگە هەڵبژێریت چاوەڕێی ژانی خۆبەخۆ بکەیت. لەو کاتەدا باسی ئەمە دەکەین کە ڕەنگە ئەمە بە چ مانایەک بێت بۆ تەندروستیت، دۆخی منداڵەکەت، و چۆنیەتی کاریگەری لەسەر هەر پشکنینێک.

## لە ماوەی مانەوەم لە نەخۆشخانە چی ڕوودەدات؟

بە شێوەیەکی ئاسایی لە بەشی منداڵبوون لە نەخۆشخانەی ڕۆیاڵی کالدەردەیل (Calderdale Royal Hospital) چاودێریت دەکرێت.
ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت دەتوانن لە ماوەی مانەوەتدا سەردانت بکەن؛ هەروەها ئیمکاناتمان هەیە بۆ دروستکردنی خواردنەوەی گەرم و بۆ ئەوەی کەسێک شەو لەگەڵت بمێنێتەوە.

کاتێک لە بەشەکە وەردەگیرێیت، مامانێک چاودێریت دەکات و ڕوونی دەکاتەوە کە دواتر چی ڕوودەدات. کاتێک ئامادە بیت، پشکنین بۆ نیشانە ژیانییەکانت دەکرێت و پاشان حەبی پرۆستاگلاندین (مایسۆپرۆستۆڵ) لە ڕێگەی دەمەوە یان لە ڕێگەی زێیەوە دەدرێت پێت، تا گرژبوونی منداڵدان بە شێوەی ڕێکوپێک دەست پێ بکات و منداڵەکە لەدایک بێت. ئەگەر دوای 5 ژەمە دەرمان منداڵەکە لە دایک نەبوو، ماوەیەکی کورت لە پشووت بۆ دیاری دەکرێت پێش ئەوەی گەڕی 2ی دەرمانت پێ بدرێت. لە ژمارەیەکی کەمی حاڵەتەکاندا، پاشمنداڵدان (پلاسێنتا) دوای لەدایکبوونی منداڵەکە نایەتە دەرەوە و ڕەنگە پێویستت بە دەرمانی زیاتر بێت یان پێویست بێت لە هۆڵی نەشتەرگەریدا دەربهێنرێت.

## ئایا دەتوانم دەرمانی دژەئازار وەربگرم؟

ئامانجمان ئەوەیە لە کاتی ژان و لەدایکبووندا تا دەکرێت ئاسوودە بیت، و کۆمەڵێک ڕێگەی هێورکردنەوەی ئازارت بۆ بەردەست دەبێت، لەوانە پاراسیتامۆڵ، گاز و هەوا، و دەرمانی دەرزی.

## چی لەگەڵ خۆم بۆ نەخۆشخانە بهێنم؟

پێشبینیکردنی ماوەی مانەوەت لە نەخۆشخانە سەختە و زۆرجار بە دۆخی جەستەییت و هەستت دوای لەدایکبوونەکەوە پەیوەستە. ڕەنگە بتەوێت چەند کاتژمێرێک دوای لەدایکبوونی منداڵەکە بچیتەوە ماڵەوە یان پێت باشتر بێت بۆ چەند ڕۆژێک لەگەڵ منداڵەکەت بمێنیتەوە. پێشنیار دەکەین جانتایەکی شەوانە لەگەڵ خۆت بهێنیت کە کەلوپەلی پاکوخاوێنی، جلی خەو، جلی گۆڕین و بڕێکی زۆر لە جلی ژێرەوە و خاولی تەندروستی تێدابێت. لەوانەیە بتەوێت شتێک بۆ خوێندنەوە، هەندێک خواردنی سووک و خواردنەوە و کامێرا یان مۆبایل بهێنیت، ئەگەر بتەوێت خۆت وێنەی منداڵەکە بگریت. ئەگەر هەر جلوبەرگ، بەتانی یان کەلوپەلی تایبەتت هەیە کە دەتەوێت لەگەڵ منداڵەکەت جێیان بهێڵیت، دەتوانیت لەگەڵ خۆت بیان هێنیت، هەرچەندە ئێمە بڕێکی زۆر جلی زۆر بچووک، کڵاو و بەتانیمان هەیە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت.

## دوای لەدایکبوون

## ئایا دەتوانم منداڵەکەم ببینم/لە باوەش بگرم/دەستی لێبدەم؟

ئەو ستافەی چاودێریت دەکەن پشتگیریت دەکەن تا، ئەگەر بتەوێت، منداڵەکەت ببینیت، دەستی لێبدەیت و لە باوەشی بگریت و یادگاری دروست بکەیت تا لەگەڵ خۆت بیبەیتەوە ماڵەوە. ئەم یادگارییانە شوێنی دەست و پێ، قاڵب و وێنە، و هەلی وەرگرتنی چەپکە قژێک،

ناسنامەی دەستی منداڵەکەت و کارتی لانکەکەی لەخۆدەگرن. دەتوانیت کامێرای خۆت بهێنیت و لەگەڵ تۆ و ئەندامانی تری خێزان وێنە بگیرێت. منداڵەکەت دەتوانرێت بشۆردرێت و هەر جلێک کە تۆ دابین دەکەیت لەبەر بکرێت؛ هەروەها هەر پەتوو، بووکەڵە یان وێنەی خێزانی دەتوانێت دوای بەجێهێشتنی نەخۆشخانە لەگەڵ منداڵەکە بمێنێتەوە. دەتوانین سندووقێکی یادگاری بۆت دابین بکەین، هەروەها جلی زۆر بچووک، دایبی، پەتوو و پێچەرمان هەیە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت و پاشان لەگەڵ خۆت بیانبەیتەوە ماڵەوە. هەوڵ دەدەین هەر داواکارییەکی تری تۆ سەبارەت بە شێوازی چاودێریکردنی منداڵەکەت جێبەجێ بکەین و یارمەتیت بدەین هەر یادگارییەکی تر کە دەتەوێت دروستی بکەیت.

ئێمە پاکێتی دیارییەکانی ئیبراهیم (Ibraheems Gift) بۆ ئەو خێزانە موسڵمانانەمان هەیە کە نایانەوێت یادگاریی نەریتی دروست بکەن، و دەتوانین قوماشی سپی بۆ کفنکردنی منداڵەکە پێش ناشتن دابین بکەین.

ئەو کاتەی لەگەڵ منداڵەکەت بەسەری دەبەیت زۆر بە نرخە و دەتوانیت تا هەر ماوەیەک کە دەتەوێت لەگەڵی بمێنیتەوە. لانکەیەکی ساردمان هەیە (لانکەی ئەبی) و هەروەها دۆشەکی تایبەتی ساردکەرەوە کە، ڕێگە دەدەن منداڵەکەت لە تەواوی ماوەی مانەوەتدا لەگەڵت بمێنێتەوە، ئەگەر ئەمە هەڵبژاردەی تۆ بێت.

ئەگەر نەتەوێت منداڵەکەت ببینیت یان لە باوەشی بگریت، هیچ فشارێکت بۆ ناکرێت، و هەر یادگارییەک تەنها بە ڕەزامەندیی تۆ وەردەگیرێت.

## ئایا دەتوانرێت منداڵەکەم پیرۆز بکرێت؟

ستافی بەشی ڕێنمایی ئایینی ئامادەن دڵنەواییت بدەن و پشتگیریت بکەن، جا باوەڕی ئایینیت هەبێت یان نا. لەوانەیە بتەوێت لە ماوەی مانەوەت لە نەخۆشخانە منداڵەکەت بەخێرهاتن بکرێت، ناوی لێبنرێت یان پیرۆز بکرێت؛ ئێمەش بەگوێرەی بەردەستبوونی تیمی ڕێنمایی ئایینی هەوڵ دەدەین ئەمە ئاسان بکەینەوە. مامۆستای ئایینی خۆتان دەتوانێت ئامادە بێت. بۆ شوێنکەوتووانی ئایینی ئیسلام، مەلای موسڵمانمان هەیە (پیاو یان ژن) کە دەتوانن پشتگیری پێشکەش بکەن.

## ئایا دەتوانم بڕوانامەی لەدایکبوون بۆ منداڵەکەم وەربگرم؟

ئەگەر منداڵەکەت پێش 24 هەفتەی دووگیانی لەدایک بووبێت و هیچ نیشانەیەکی ژیانی تێدا نەبووبێت لە کاتی لەدایکبووندا، هیچ پێویستییەکی یاسایی نییە بۆ تۆمارکردنی لەدایکبوونی منداڵەکە. ستافی نەخۆشخانەکە بڕوانامەیەکت پێشکەش دەکەن کە زانیارییەکانی منداڵەکەت تێدایە بۆ ئەوەی لای خۆت بیپارێزیت. هەروەها دەتوانیت داوای بڕوانامە بکەیت لە ڕێگەی ماڵپەڕی gov.uk.
هەندێک جار، کاتێک لەبارچوونی خۆبەخۆ لە کۆتاییەکانی سێیەکی 2ی دووگیانیدا ڕوودەدات، ڕەنگە منداڵەکە بە لێدانی دڵی کەم یان نیشانەی تری کورتی ژیان لەدایک ببێت، لەم حاڵەتانەدا، پێویستە هەردوو لەدایکبوون و کۆچی دوایی منداڵەکە لە فەرمانگەی تۆمارکردن (Registry Office) تۆمار بکرێن.

## ئایا دەتوانم بۆ منداڵەکەم ڕێوڕەسمی بەخاکسپاردن بگرم؟

ماڵئاواییکردن لە منداڵەکەت بەشێکی گرنگە لە قبوڵکردنی لەدەستدانەکەت و دەستپێکردنی شین؛ بەشداری لە ڕێوڕەسمی بەخاکسپاردنیش دەتوانێت بەشێک لەم پرۆسەیە بێت. بە هەموو ئەو خێزانانەی منداڵێک لە کاتی لەدایکبووندا لە دەست دەدەن، ناشتن یان سووتاندن لەلایەن نەخۆشخانەوە پێشکەش دەکرێت و دەتوانن هەڵبژێرن ئامادە بن یان نا. هەر ڕێوڕەسمێکی بەخاکسپاردن بۆ منداڵێکی تاکە و هیچ تێچوویەک بۆ ڕێوڕەسمێکی سەرەتایی لەسەر خێزان نییە.

دەتوانیت هەڵبژێریت منداڵەکەت بسووتێنرێت بەبێ ئەوەی لە ڕێوڕەسمەکەدا ئامادە بیت، بەڵام هێشتا پاشماوەی سووتاندنەکە (خۆڵەمێش) وەربگریت.

مەراسیمی بەخاکسپاردنی نەخۆشخانە خزمەتگوزارییەکانی بەڕێوەبەری بەخاکسپاردن (Funeral director) دەگرێتەوە لەگەڵ بژاردەی پیاوی ئایینی نەخۆشخانە (Chaplain). ڕێوڕەسمی بەخاکسپاردن دەتوانێت ئایینی یان نائایینی بێت (زۆرجار تێکەڵەیەک لە هەردووکیانە)، و ئێمە لە نزیکەوە لەگەڵت کار دەکەین بۆ دڵنیابوون لەوەی ڕێوڕەسمەکە خواست و باوەڕەکانت دەربڕێت. ئامۆژگاریت دەکەین بۆ هەڵبژاردنی موزیک، خوێندنەوە یان شیعرەکانی خۆت، و دەتوانیت وێنە، ورچەکەی یاری و گوڵ لەگەڵ خۆت بهێنیت. ئەگەر منداڵی تری خێزانەکە بەشداری دەکەن، لەوانەیە بتەوێت بیر لە شێوازی بەشدارکردنیان بکەیتەوە.

ڕێبەرە ئایینییە موسڵمانەکانمان ئەزموونی پشتگیریکردنتان هەیە لە ڕێکخستنی ناشتنێکی گونجاو بۆ منداڵانی موسڵمان.

بەخاکسپاردن لە نەخۆشخانە یان لە **Stoney Royd**، **Lockwood Cemetery, Huddersfield** یان **Exley Cemetery, Halifax دەبێت.** دەتوانیت زانیاریی زیاتر لەو ستافە وەربگریت کە چاودێریت دەکەن.

سووتاندنی تەرم لە **Parkwood Crematorium, Elland ئەنجام دەدرێت.**

کە بڕیارت دا لەسەر مەراسیمی بەخاکسپاردنی گونجاو بۆ منداڵەکەت، بەزۆری لە ماوەی 1 تا 6 هەفتەدا بەڕێوەدەچێت، بەڵام ئەمە ڕەنگە بەپێی ئەو پشکنینانە بێت کە هەڵتبژاردوون. ئەگەر پشکنینی پاش مردن بەڕێوەبچێت و بتەوێت ئەو شانەیەی بۆ پشکنین وەرگیراوە لە مەراسیمی بەخاکسپاردنەکەدا بێت، ئەمە دەکرێت مەراسیمی بەخاکسپاردنەکە تا 3 مانگ دوابخات.

ئەگەر نەتەوێت لە ڕێوڕەسمی بەخاکسپاردندا بەشدار بیت، هێشتا منداڵەکەت بەگوێرەی خواست و باوەڕەکەت بە بەرزترین ئاستی ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت.

یان لەوانەیە بتەوێت خۆت ڕێوڕەسمێکی تایبەت بۆ منداڵەکەت ڕێکبخەیت؛ لەم حاڵەتەدا پێویستە پەیوەندی بە بەڕێوەبەرێکی پرسە و ڕێبەرێکی ئایینیی هەڵبژاردەی خۆتەوە بکەیت تا ڕێنمایی زیاتر پێبدەن.

هەروەها بژاردەی ئەوەش هەیە کە منداڵەکەت ببەیتەوە بۆ ماڵەوە و ڕێکخستن بۆ بەخاکسپاردنی خۆت بکەیت، و دەکرێت ڕێنمایی زیاتر لە نەخۆشخانەکەوە لەسەر ئەمە وەربگیرێت.

## دوای لەبارچوونی درەنگوەخت لە ڕووی جەستەییەوە هەست بە چی دەکەم؟

دوای لەدایکبوونەکە، بۆ ماوەی نێوان 2 بۆ 6 هەفتە کەمێک خوێنبەربوونی زێت دەبێت. لە ڕۆژانی سەرەتادا، ئەم خوێنبەربوونە دەکرێت زۆر بێت و ڕەنگە لەگەڵ ئازارێکی کەمی سکدا بێت. پێویستە خوێنبەربوونەکە دوای 3 یان 4 ڕۆژی یەکەم کەمتر ببێتەوە. بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی هەوکردن، پێشنیار دەکرێت لەبری تامپۆن پەدی تەندروستی بەکاربهێنیت. ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر توند بوو و لەگەڵ گرتکە خوێن بوو، ئازاری زۆری سکت هەبوو یان شلەی دەرچوو بۆنی ناخۆشی هەبوو، گرنگە پەیوەندی بە پزیشکی گشتیت (GP) یان ناوەندی هەڵسەنگاندنی دایکایەتی (Maternity Assessment Centre) بکەیت.

ئەگەر هەر جۆرە تەقەڵێکت هەیە، گرنگە چاودێریی بکەیت و پاکوخاوێنیی باش بپارێزیت بۆ ڕێگریکردن لە هەوکردن. ئەمانە لەوانەیە لە هەفتەی یەکەمدا نارەحەتکەر بن و دەرمانێکی سووکی دژەئازار ڕەنگە یارمەتیدەر بێت. پێویستە لە ماوەی 4-6 هەفتەدا بتوێنەوە.

گرنگە هەوڵبدەیت ئاگاداری خۆت و تەندروستیی گشتیت بیت لە ماڵەوە، و هەرچەندە ڕەنگە ئارەزووی خواردن یان خواردنەوەت نەبێت، هەوڵدان بۆ خواردنی شتێکی کەم بەڵام زوو زوو یارمەتی چاکبوونەوەی جەستەییت دەدات.

ڕەنگە هەست بە هەندێک گۆڕانکاری لە مەمکدا بکەیت و بڕێکی کەم شیری مەمک بەرهەم بهێنیت لە ڕۆژانی دوای لەدایکبوونەکە، بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکەت لە قۆناغێکی درەنگتری دووگیانیدا لەدایک بووبێت. دەتوانیت هەڵبژێریت کە دەرمان وەربگریت بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی مەمک یان چاوەڕێ بکەیت تا مەمکەکان بەخۆیان هێور دەبنەوە. بژاردەی بەخشینی شیری مەمکت هەیە بۆ بانکی ناوچەیی شیری مەمکمان وەک یادگارییەک بۆ منداڵەکەت.

کاتێک لە نەخۆشخانەیت گفتوگۆت لەگەڵدا دەکەین سەبارەت بە بژاردەکانی چاودێریی مەمکت.

## پێداچوونەوەی نەخۆشخانە

ئەگەر منداڵەکەت دوای 22 هەفتە لەدایک بووبێت، ئەمە پێویستییەکی نیشتمانییە کە ئێمە پێداچوونەوە بکەین بۆ ئەو چاودێرییەی وەرتگرتووە لە سەرانسەری دووگیانییەکەت و دوای لەدەستدانی منداڵەکە. ئەمە ناسراوە بە پێداچوونەوەی مردن لە دەوروبەری لەدایکبوون (Perinatal Mortality Review - PMRT).

ئەم پێداچوونەوەیە ئەندامانی ستافی ئەم نەخۆشخانەیە و پێداچوونەوەکارێکی دەرەکی دەگرێتەوە. ئامانج ئەوەیە هۆکاری مردنی منداڵەکە بدۆزینەوە و بزانین ئایا دەتوانین لە مردنی منداڵەکەت شتێک فێربین. نامیلکەیەکی زانیاری دەربارەی ئەم پێداچوونەوەیەت پێدەدرێت پێش ئەوەی نەخۆشخانە جێبهێڵیت و دەرفەتت دەبێت بۆ تاوتوێکردن و پێدانی فیدباک لەسەر چاودێرییەکەت. ئەندامێکی تیمی پێداچوونەوە لە مانگەکانی دوای لەدایکبوون پەیوەندیت پێوە دەکات بۆ دڵنیابوون لەوەی هەموو پرسیارەکانت وەرگیراون و لە پێشکەوتنی پێداچوونەوەکە ئاگادار دەکرێیتەوە. نامیلکەکە بە زمانی ئینگلیزی، ئوردوو، پەنجابی و عەرەبی بەردەستە.

## ئایا چاودێریی دواترم بۆ دەکرێت؟

دوای دەرچوون لە نەخۆشخانە، سەردانی ماڵەوە یان پەیوەندیی تەلەفۆنی لەلایەن مامانی کۆمەڵگەوە دابین دەکرێت. بەگوێرەی پێداویستی و خواستەکانت، مامانی ئازیەتباری پشتگیریی تەلەفۆنیت بۆ دابین دەکات؛ هەروەها ئەگەر بتەوێت، ستافی بەشی ڕێنمایی ئایینی ئامادەن پشتگیریت بکەن. کاتێک بۆ ماڵەوە ڕەوانەت دەکەن، ژمارە پەیوەندی و نامیلکەکانی پشتگیریت پێدەدرێت.

زۆرجار 2 تا 6 مانگ دوای لەدایکبوونی منداڵ، کاتی چاوپێکەوتنێکی دواتر لەگەڵ پسپۆڕی ڕاوێژکاری ژنان و لەدایکبوون پێشکەشت دەکرێت. ئەگەر پشکنینی پاش مردنت هەڵبژاردبێت و چاوەڕێی ئەنجامەکان بین، لەوانەیە ئەم چاوپێکەوتنە دوا بکەوێت. لە چاوپێکەوتنەکەدا دەرفەتت دەبێت

باسی ئەوە بکەیت کە چی ڕوویداوە، ئەنجامی هەر پشکنینێک بزانیت و سەبارەت بە دووگیانیی داهاتوو گفتوگۆ بکەیت؛ بەشداریکردنیش ئارەزوومەندانەیە.

## ئایا دوای گەڕانەوەم بۆ ماڵەوە هیچ جۆرە یارمەتییەکی بەردەوام هەیە؟

کاریگەریی دەروونیی لەدەستدانی منداڵ درێژخایەنە. لەدەستدانی منداڵ ئەزموونێکە کە زۆر کەس تێیدا هاوبەشن، بەڵام هەر کەسێک بە شێوەیەکی جیاواز شین دەگێڕێت. بۆ هەندێک کەس، دەربڕینی خەم زۆر توند و لەبەرچاوی خەڵک دەبێت؛ بۆ هەندێکی تر خەمەکە تایبەتییە، بەڵام هەر بە هەمان ڕادە قووڵ هەست پێدەکرێت.
هەستی شۆک، خەم، خەمۆکی، تاوانباری، لەدەستدان و تووڕەیی باون. خەم دەتوانێت لەگەڵ نیشانە دەروونییەکان، نیشانەی جەستەییش دروست بکات. تێکچوونی خەو، کەمیی ئارەزووی خواردن، دڵتێکەڵبوون، نیگەرانی و لێدانی خێرای دڵ ئاساییین؛ گفتوگۆکردن لەبارەیانەوە لەگەڵ هاوسەر، هاوڕێ، پزیشک یان مامان، یان کەسێک کە گوێ بگرێت و تێبگات، لەوانەیە سوودیان بکات. کاتێک ڕەوانەی ماڵەوە دەکرێیت، ستافەکە لیستێکی دامەزراوە بەسوودەکان و نامیلکەکانی پشتگیریت پێدەدەن.

پشتیوانیی ناوچەیی دەکرێت لەلایەن نەخۆشخانەی منداڵانی فۆرگێت می نۆت (Forget me Not Children's Hospital) پێشکەش بکرێت و ڕاوێژکاری دەکرێت لە ڕێگەی تۆک سرو (Talkthru) ڕێکبخرێت. هەڵبژاردەکانی تر هەم لە ئاستی ناوخۆیی و هەم لە ئاستی نیشتیمانی بەردەستن.

بەشی ڕێنمایی ئایینی، بەبێ گوێدانە باوەڕی ئایینیت، دەتوانێت پشتگیری و ڕێنمایی پێشکەش بکات.

## ژمارە پەیوەندییەکان

| | |
|---|---|
| **مامانی ئازیەتباری** | تەلەفۆن: 07500761111 |
| **مامانەکانی پشکنین** | تەلەفۆن: 01422222123 |
| **بەشی ژانگرتن** | تەلەفۆن: 01422222129 |
| تەلەفۆنی ناوەندی **نەخۆشخانەی شاهانەی کالدەردەیل** | تەلەفۆن: 01422357171 |
| تەلەفۆنی ناوەندی **نەخۆشخانەی شاهانەی هادەرسفیلد** (Huddersfield Royal Infirmary) | تەلەفۆن: 01484342000 |
| **نووسینگەی گشتیی کالدەردەیل (General Office Calderdale)** | تەلەفۆن: 01422222088 |

## یارمەتی و پشتگیری

**بەشی ڕێنمایی ئایینی:** لە ڕێگەی تەلەفۆنی ناوەندی نەخۆشخانەی شاهانەی هادەرسفیلد و نەخۆشخانەی شاهانەی کالدەردەیلەوە پەیوەندی بکەن

تەلەفۆن: 01484342000 یان 01422357171

Talkthru Revenue Chambers, St Peters Street, Huddersfield, HD1 1DL

تەلەفۆن: 01484515137

ئیمەیڵ: office@talkthru.org.uk

ماڵپەڕ: www.talkthru.org.uk

**ساندز، کۆمەڵەی منداڵی مردوولەدایکبوو و مردنی منداڵی نوێبوو (SANDS - Stillborn and Neonatal Death Society)**

تەلەفۆن: 08081643332

ئیمەیڵ: helpline@sands.org.uk

**ئەگەر هەر سەرنجێکت سەبارەت بەو نامیلکەیە یان ئەو چاودێرییەی وەرتگرتووە هەیە، تکایە پەیوەندی بکە بە:**

سارا هۆڵ (Sarah Hall)
مامانی ئازیەتباری
نەخۆشخانەی شاهانەی کالدەردەیل
ژمارەی تەلەفۆن: 07500761111
Sarah.hall@cht.nhs.uk

ئەن فرۆست (Ann Frost)
سەرپەرشتیاری بەشی دایکایەتی
نەخۆشخانەی شاهانەی کالدەردەیل
ژمارەی تەلەفۆن: 01422222947
Ann.Frost@cht.nhs.uk

.