Calderdale and Huddersfield
NHS Foundation Trust

ئێستا چی ڕوودەدات؟
ڕێنمایی و ئامۆژگاریی کرداری دوای کۆچی دوایی پێشوەختەی کۆرپە ....

کۆچی دوایی منداڵ دەکرێت ئەزموونێکی چاوەڕواننەکراو و وێرانکەر بێت. کاریگەرییەکانی خەم دەکرێت زۆر قورس بن، و ڕەنگە سەخت بێت زانیاری وەربگریت، بڕیار بدەیت یان بیر لەوە بکەیتەوە کە چۆن مامەڵە لەگەڵ دۆخەکەدا دەکەیت. ڕەنگە هەست بە داماوی و ترس بکەیت بەهۆی توندیی ئازارە سۆزداری و جەستەییەکانتەوە. ئەو ستافەی چاودێریت دەکەن تێدەگەن کە ئەمە کاتێکی سەختە بۆ تۆ و دەیانەوێت یارمەتیت بدەن و پشتگیریت بکەن لەوەی کە دواتر ڕوودەدات. ئەم نامیلکەیە بۆ ئەوە نووسراوە کە لە دەرکردنی ئەو بڕیارانەدا پشتگیریت بکات کە بۆ تۆ، منداڵەکەت و خێزانەکەت گونجاون. ئەگەر شتێک ڕوون نەبوو، تکایە دوودڵ مەبە لە پرسیارکردن لە ئەندامێکی ئەو ستافەی چاودێریت دەکات.

مەرگی پێشوەختەی کۆرپە چییە؟

مەرگی کۆرپە بریتییە لە مردنی ئەو منداڵەی کە بە زیندوویی لەدایک بووە و لە 28 ڕۆژی 1ـەمی ژیانیدا کۆچی دوایی دەکات. ئەگەر منداڵەکە لە 7 ڕۆژی 1ـەمی دوای لەدایکبوونیدا بمرێت، ئەمە پێی دەوترێت مەرگی پێشوەختەی کۆرپە.

بۆچی مەرگی پێشوەختەی کۆرپە ڕوودەدات؟

باوترین هۆکار کە منداڵێک کەمێک دوای لەدایکبوون دەمرێت ئەوەیە کە زۆر پێشوەخت لە دایک بووە. هۆکارەکانی تر بریتین لە هەوکردن یان نائاساییبوونی شتێک لە منداڵەکەدا، زۆر بچووک بوونی منداڵ لە کاتی لەدایکبووندا و ئەو کێشە تەندروستییانەی لە کاتی دووگیانی، ژان یان لەدایکبووندا دروست بوون.

دوای مەرگی منداڵەکەت، پشکنینت پێ پێشنیار دەکرێت بۆ هەوڵدان و دیاریکردنی ئەوەی چی بووەتە هۆی مەرگی. ئەمە دەکرێت پشکنینی خوێن و سواب، پشکنینی وردی پلاسێنتا، پشکنینی جینێتیکی لەسەر منداڵەکە و ئەگەر بتەوێت، پشکنینی پاش مردن بگرێتەوە. 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.

مانەوەم لە نەخۆشخانە.

بە شێوەیەکی ئاسایی لە ژووری تایبەتی خۆت لە بەشی مناڵبوون لە نەخۆشخانەی ڕۆیاڵی کاڵدەردەیل (Calderdale Royal hospital) چاودێریت دەکرێت. ئەو ستافەی چاودێریی تۆ و خێزانەکەت دەکەن تێدەگەن کە ئەمە کاتێکی سەختە و لەوێن بۆ پشتگیریکردن و چاودێریکردنت و وەڵامدانەوەی هەر پرسیارێک کە ڕەنگە هەتبێت. ئەندامانی خێزان و هاوڕێیان دەتوانن لە کاتی مانەوەت لە نەخۆشخانە سەردانت بکەن. شوێنی پێویست بەردەستە بۆ دروستکردنی خواردنەوەی گەرم و بۆ ئەوەی کەسێک بە شەو لەگەڵت بمێنێتەوە.

لە کاتی مانەوەم لە نەخۆشخانە ڕەنگە پێویستم بە چی بێت؟

هەر خێزانێک جیاوازە و ماوەی مانەوەت لە نەخۆشخانە بەندە بە باری تەندروستیت و ئەوەی دوای لەدایکبوونەکە هەست بە چی دەکەیت. هەندێک خێزان دەیانەوێت چەند کاتژمێرێک دوای مەرگی منداڵەکەیان بچنەوە ماڵەوە، هەندێکی تر پێیان باشترە بۆ چەند ڕۆژێک لەگەڵ منداڵەکەیان بمێننەوە. پێشنیار دەکەین جانتایەکی شەوانە لەگەڵ خۆت بهێنیت کە کەلوپەلی پاکوخاوێنی، جلی خەو، جلی گۆڕین و بڕێکی زۆر لە جلی ژێرەوە و خاولی تەندروستی و پادی مەمکی تێدا بێت. 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. ئێمە بڕێکی زۆر جلی قەبارە جیاواز، جلی بەخاکسپاردن، چاکەت، کڵاو و بەتانیمان هەیە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت.

دوای لەدایکبوون

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

بینینی منداڵەکەت بۆ یەکەم جار لەوانەیە ئەزموونێکی ترسێنەر بێت. 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 هەڵی 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 پەیوەندیمان لەگەڵ دامەزراوەی خێرخوازی «منداڵەکەم لەبیر مەکە» (Remember My Baby) هەیە؛ دەتوانن بێنە نەخۆشخانە و خزمەتگوزاریی تایبەتی وێنەگرتنی یادگاری لە کاتی ئازیەتباری بۆ تۆ و خێزانەکەت پێشکەش بکەن.

هەروەها دەتوانین ورچەکانی ئێچینگ ئارمز (Aching Arms)، بووکەڵەکانی لێکسی (Lexi Dolls) و مۆمی یادگاری دابین بکەین کە دەتوانیت لەگەڵ خۆت بیانبەیتەوە ماڵەوە.

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 بڕوانامەم پێ دەدرێت بۆ منداڵەکەم؟

لەبەر ئەوەی منداڵەکەت بە زیندوویی لەدایک بووە، پێویستە هەم لەدایکبوون و هەم مردنەکەی لە فەرمانگەی تۆماری باری شارستانی تۆمار بکرێت، تەنانەت ئەگەر تەنها بۆ ماوەیەکی زۆر کەمیش زیندوو بووبێت. دوای مردنەکە، ستافەکە پزیشکی دادوەری ئاگادار دەکەنەوە، کە پزیشکێکی باڵای سەربەخۆیە و پێداچوونەوە بە مردنی منداڵەکەتدا دەکات و دڵنیایی دەدات لە دەرکردنی بەڵگەنامەی دروست و واژۆکردنی بڕوانامەی مردن. ئەوان مۆڵەت دەخوازن بۆ پێداچوونەوە بە یاداشتەکاندا، و زانیاری نووسراوت پێ دەدرێت دەربارەی ئەوەی چی ڕوودەدات. کاتێک پێداچوونەوەکە تەواو دەبێت، بڕوانامەی تەواوکراوی مردن دەنێردرێت بۆ فەرمانگەی تۆماری باری شارستانی، و پەیوەندیت پێوە دەکەن بۆ دیاریکردنی کاتێک بەمەبەستی تۆمارکردنی لەدایکبوون و مردنی منداڵەکەت.

تۆمارکردنەکە لەم شوێنە ئەنجام دەدرێت:

The Calderdale Register Office
Spring Hall Mansion
Huddersfield Road
Halifax
HX3 0AQ

تەلەفۆن: 01422288080

هەروەها دەکرێت لەدایکبوون و مردن لە فەرمانگەیەکی تۆماری باری شارستانی نزیکتر لە ماڵەکەت تۆمار بکرێن و بەڵگەنامە گونجاوەکانت بۆ بنێردرێن، هەرچەندە ئەمە ڕەنگە ببێتە هۆی کەمێک دواکەوتن لە ڕێکارەکانی بەخاکسپاردندا.

دواتر فەرمانگەی تۆماری باری شارستانی بەڵگەنامە تەواوکراوەکان دەنێرێت بۆ ئەو بەڕێوەبەری پرسەیەی کە خۆت هەڵتبژاردووە.

کێ دەتوانێت تۆمار بکات؟

ئەگەر هاوسەرگیریت کردووە، ئەوا هەر یەکێکتان دەتوانێت لەدایکبوون و مردنی منداڵەکەتان تۆمار بکات. ئەگەر هاوسەرگیریتان نەکردووە، بۆ ئەوەی زانیارییەکانی باوک لە بڕوانامەی لەدایکبووندا تۆمار بکرێت، پێویستە هەردووکتان ئامادە بن.

پزیشکی دادوەری

کاتێک مردنێکی چاوەڕواننەکراو ڕوویدابێت، یان پزیشکەکان نەیانتوانیبێت بڕیار لەسەر هۆکاری مردنەکە بدەن و بڕوانامەی مردن واژۆ بکەن، مردنی منداڵەکە ڕەوانەی پزیشکی دادوەری دەکرێت بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی.

پزیشکی دادوەری پزیشک یان پارێزەرێکی لێهاتووە کە لێکۆڵینەوە لەو مردنانە دەکات کە هۆکارە پزیشکییەکەیان نادیارە. پزیشکی دادوەری هەماهەنگی لەگەڵ ئەو پزیشکانەی نەخۆشخانەکە دەکات کە پەیوەندییان بە مردنی منداڵەکەتەوە هەبووە و بڕیار دەدات کە ئایا دەکرێت بڕوانامەی مردن واژۆ بکرێت یان نا. ئەگەر نا، ڕەنگە داوای پشکنینی پاش مردن بکەن بۆ ئەوەی دڵنیابن لە هۆکاری مردنی منداڵەکەت، و ئەمەش شتێک نییە کە بتوانیت ڕەتی بکەیتەوە.

ئەگەر دۆسیەی مردنی منداڵەکەت ڕەوانەی پزیشکی دادوەری کرابێت، ئەفسەری پزیشکی دادوەری ڕاستەوخۆ پەیوەندیت پێوە دەکات بۆ پێدانی ڕێنمایی و پشتگیری، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا تۆمارکردن و بەخاکسپاردنەکە دوادەکەوێت.

ئایا دوای گەڕانەوەم بۆ ماڵەوە دەتوانم دووبارە منداڵەکەم ببینم؟

کاتێک بەشی منداڵبوونت جێهێشت، ڕەنگە بکرێت تۆ و خێزانەکەت دووبارە سەردانی منداڵەکەتان بکەنەوە، لە نەخۆشخانەکە، لە ژووری پشوودانی بەڕێوەبەری پرسەکە یان لە شوێنی پەرستن یان مزگەوتی ناوچەکەتان.

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 سوتاندن 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 بسوتێنرێت بەبێ ئەوەی لە ڕێوڕەسمەکەدا ئامادە بیت، بەڵام هێشتا پاشماوەی سوتاندنەکە (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. هانت دەدەین خۆت موزیک، خوێندنەوە یان هۆنراوە هەڵبژێریت و وێنە، بووکەڵە 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.

ناشتنی نەخۆشخانە لە **گۆڕستانی لۆکوود (Lockwood Cemetery)**، **هادەرسفیلد**، **ستۆنی ڕۆید (Stoney Royd)** یان **گۆڕستانی ئێکسلی (Exley Cemetery)**، هالیفاکس ئەنجام دەدرێت.
سوتاندن لە **کریماتۆریۆمی پارکوود (Parkwood Crematorium)، ئێلەند ئەنجام دەدرێت.**

کاتێک بڕیارت دا کە کام جۆرە ڕێوڕەسمێک بۆ منداڵەکەت گونجاوە، زۆرجار لە ماوەی 1 تا 6 هەفتەدا ئەنجام دەدرێت؛ بەڵام ئەمە پەیوەستە بەو پشکنینانەوە کە هەڵتبژاردوون. ئەگەر پشکنینی پاش مردن ئەنجام درابێت و بتەوێت ئەو شانەیەی بۆ تاقیکردنەوە وەرگیراوە لە ڕێوڕەسمی بەخاکسپاردندا بخرێتەوە سەر لاشەکە، ئەمە دەتوانێت پرۆسەکە تا 3 مانگ دوا بخات.

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 دەتوانیت منداڵەکەت ببەیتەوە ماڵەوە و خۆت ناشتنەکە ڕێکبخەیت؛ ڕێنمایی زیاتر لە نەخۆشخانە بەردەستە.

دوای ئەوە لە ڕووی جەستەییەوە هەستم چۆن دەبێت؟

دوای منداڵبوون، نزیکەی 4 تا 6 هەفتە خوێنبەربوونی زێت دەبێت. لە ڕۆژە سەرەتاییەکاندا لەوانەیە خوێنبەربوونەکە تا ڕادەیەک زۆر بێت و هەندێک ژانی سووکی سک هەست پێ بکەیت. دەبێت دوای 3 یان 4 ڕۆژی یەکەم خوێنبەربوونەکە 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. زۆرجار لە ماوەی 4 تا 6 هەفتەدا حەل دەبن.

هەروەها گرنگە هەوڵبدەیت ئاگاداری خۆت و تەندروستیی گشتیت بیت و هەرچەندە ڕەنگە ئارەزووی خواردن یان خواردنەوەت نەبێت، هەوڵدان بۆ خواردنی بڕێکی کەم و زوو زوو یارمەتیدەر دەبێت لە چاکبوونەوەی جەستەییتدا.

هەروەها ڕەنگە لە ڕۆژانی دوای لەدایکبوونەکەدا شیری مەمکت هەبێت و ئێمە لە کاتی مانەوەت لە نەخۆشخانە گفتوگۆت لەگەڵ دەکەین سەبارەت بە بژاردەکانی چاودێریکردنی مەمک. دەتوانیت هەڵبژێریت دەرمان بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی مەمک بخۆیت، چاوەڕێی وەستانی سروشتیی شیر بکەیت، یان بیر لە بەخشینی شیری مەمک بە بانکی ناوخۆیی شیری دایک بکەیتەوە وەک یادێک بۆ منداڵەکەت.

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).

ئەمە 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 سەبارەت بەم پێداچوونەوەیەت پێدەدرێت. پێش ئەوەی نەخۆشخانە جێبهێڵیت هەلی ئەوەت دەبێت گفتوگۆ بکەیت و فیدباک لەسەر چاودێرییەکەت بدەیت. 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 بۆماڵەوە 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 سووکیان بکات. کاتێک ڕەوانەی ماڵەوە دەکرێیت، ستافەکە لیستێکی دامەزراوە بەسوودەکان و نامیلکەکانی پشتگیریت پێدەدەن.

پشتگیریی ناوخۆیی دەتوانێت لەلایەن نەخۆشخانەی منداڵانی فۆرگێت می نۆت (Forget Me Not Children's Hospital) پێشکەش بکرێت و ڕاوێژکاریش لە ڕێگەی تاکثروو (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