NHS
Calderdale and Huddersfield
NHS Foundation Trust

ئێستا چی ڕوودەدات؟
ئامۆژگاری و ڕێنمایی پراکتیکی بۆ ئەو خێزانانەی کە بڕیار دەدەن کۆتایی بە دووگیانی بهێنن لەبەر هۆکاری پزیشکی... (هاندانی بەزەییانە)

بڕیاردان بۆ کۆتاییهێنان بە دووگیانییەکی ویستراو لەبەر ئەوەی کێشەیەک لە تۆ یان منداڵەکەتدا هەیە، دەکرێت هەستێکی زۆر گۆشەگیرکەر و بەئازار بێت. 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.

بۆچی ئەمە بەسەر مندا هاتووە؟

هەندێک جار دەکرێت هۆکارێک بدۆزرێتەوە بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوەی بۆچی کێشەیەک لە دووگیانییەکەدا ڕوویداوە، بەڵام لە زۆرینەی حاڵەتەکاندا نازانین بۆچی هەندێک کێشە ڕوودەدەن، تەنانەت بە ئەنجامدانی پشکنینیش. لە زۆربەی ئەو دووگیانییانەی کە بەهۆی نائاساییبوونێک لە منداڵەکەدا ئاڵۆز دەبن، ئەمانە لەخۆوە ڕوودەدەن و زۆرجار لە دووگیانییەکی تردا دووبارە نابنەوە. ئەگەری زۆرە زۆربەی هاوسەرەکان لە داهاتوودا دووگیانییەکی سەرکەوتوویان هەبێت، بەتایبەتی ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکان ئاسایی بن.

ڕەنگە پێشتر و پێش بڕیاردانت هەندێک پشکنینت بۆ کرابێت، و دوای لەدایکبوونەکە ڕەنگە پشکنینی زیاترت پێشکەش بکرێت، لەوانە پشکنینی خوێن و وەرگرتنی نموونە (سواب)، لێکۆڵینەوە لە پلاسێنتا، پشکنینی بۆماوەیی بۆ منداڵەکە و پشکنینی پاش مردن. ئێمە 2 جۆر پشکنینی پاش مردن پێشکەش دەکەین و لە ماوەی مانەوەتدا لەگەڵت باسیان دەکەین.

چی ڕوودەدات لە کاتی کۆتاییهێنان بە دووگیانی لەبەر هۆکاری پزیشکی؟

ئەگەر بڕیارت داوە کۆتایی بە دووگیانییەکەت بهێنیت، ئەندامێکی تیمی پشکنین یان پزیشکێکی باڵا گفتوگۆت لەگەڵ دەکات دەربارەی ئەوەی دواتر چی ڕوودەدات. لەدایکبوون لە ڕێگەی هاندانی پزیشکییەوە، پێدانی دەرمان دەگرێتەوە بۆ ئامادەکردنی جەستەت بۆ منداڵبوون و دواتر دەستپێکردنی گرژبوونەکانی منداڵدان. ئەمە لە2 قۆناغدا دەکرێت.
کاتێک بڕیارت دا بەردەوام بیت، حەبێکت پێدەدرێت بە ناوی مایفێپریستۆن (Mifepristone)، کە کاردەکات بۆ ئامادەکردنی جەستەت بۆ منداڵبوون 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 هەستت بە بێتاقەتی کرد، تووشی ئازار یان گرژبوونی منداڵدان بوویت، هەر جۆرە خوێنبەربوونێکی زێ، ڕشانەوە یان سکچوونی بەردەوامت هەبوو دوای خواردنی حەبی مایفێپریستۆنەکە، هانت دەدەین تەلەفۆن بکەیت بۆ بەشەکە بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی زیاتر. هەندێک جار، دوای خواردنی مایفێپریستۆن، ڕەنگە منداڵبوونەکە لەخۆوە دەست پێبکات.

compassionate care

له ماوەی مانەوەم لە نەخۆشخانە چی ڕوودەدات؟

بە شێوەیەکی ئاسایی لە بەشی منداڵبوون لە نەخۆشخانەی ڕۆیاڵی کاڵدەردەیل (Calderdale Royal Hospital) چاودێریت دەکرێت. ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت دەتوانن لە ماوەی مانەوتدا 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 لەدایک نەبوو، ماوەیەکی کورت پشوو دەبێت پێش ئەوەی خولی دووەمی دەرمان بدرێت. لە ژمارەیەکی کەمی حاڵەتەکاندا، پلاسێنتا دوای لەدایکبوونی منداڵەکە دەرنایەت، و ڕەنگە پێویستت بە دەرمانی زیاتر بێت یان لە هۆڵی نەشتەرگەریدا دەربهێنرێت.

ئایا دەتوانم دەرمانی دژەئازار وەربگرم؟

ئێمە ئامانجمان ئەوەیە کە تا بکرێت لە کاتی ژان و منداڵبووندا ئاسوودە بیت، و چەندین جۆری ئازارشکێن بەردەست دەبن بۆت، لەوانە پاراسیتامۆڵ، گاز و هەوا، دەرمانی دەرزی و لە قۆناغەکانی کۆتایی دووگیانیدا، بێهۆشکردنی نیوەیی (ئێپیدوراڵ).

دوای لەدایکبوون

چی لەگەڵ خۆم بۆ نەخۆشخانە بهێنم؟

پێشبینیکردنی ماوەی مانەوەت لە نەخۆشخانە سەختە و زۆرجار بە دۆخی جەستەییت و هەستت دوای لەدایکبوونەکەوە پەیوەستە. هەندێک خێزان ئارەزوو دەکەن چەند کاتژمێرێک دوای لەدایکبوونی منداڵەکە بگەڕێنەوە ماڵەوە، هەندێکی تریش پێیان باشە 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 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 بەتانییمان 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 مانەوتدا 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 منداڵەکە پێش 24 هەفتەی دووگیانی لەدایک بووبێت و هیچ نیشانەیەکی ژیان لە کاتی لەدایکبووندا نەبووبێت، هیچ پێویستییەکی یاسایی نییە بۆ تۆمارکردنی لەدایکبوونەکە. ستافی نەخۆشخانە بڕوانامەیەکت پێشکەش دەکەن کە زانیارییەکانی منداڵەکەی لەسەرە بۆ ئەوەی لای خۆت بیپارێزیت.

ئەگەر دووگیانییەکەت قۆناغی زیاتری بڕیبێت، ڕەنگە منداڵەکەت بە لێدانێکی لاوازی دڵەوە یان نیشانەی تری کورتی ژیانەوە لەدایک ببێت و لەم حاڵەتانەدا پێویستە لەدایکبوون و مردنەکە لە فەرمانگەی تۆماری باری شارستانی تۆمار بکرێت.

ئەگەر منداڵەکەت دوای 24 هەفتە لەدایک بووە، تۆمارکردنی لەدایکبوونەکە پێویستییەکی یاساییە. ستافەکە پێش ئەوەی نەخۆشخانە جێبهێڵیت بەڵگەنامە گونجاوەکان تەواو دەکەن و فەرمانگەی تۆماری باری شارستانی لە لەدایکبوونی منداڵەکە ئاگادار دەکەنەوە. دەتوانین کاتێکت بۆ دیاری بکەین بۆ تۆمارکردنی لەدایکبوونەکە ئەگەر پێش دەرچوون ئامادە بیت، یان دەتوانیت دواتر کاتەکە ڕێکبخەیت. پێویستە لەدایکبوونەکە لە ماوەی 6 هەفتەدا تۆمار بکرێت.

لەدایکبوونەکان دەتوانرێت لەم شوێنە تۆمار بکرێن:

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

تەلەفۆن: 01422288080

کاتێک ئەمە کرا، بڕوانامەی مردوولەدایکبوونت پێدەدرێت، و بڕوانامەی ناشتن/سوتاندن دەنێردرێت بۆ ئەو بەڕێوەبەری پرسەیەی کە ڕێوڕەسمی بەخاکسپاردنەکە ڕێکدەخات.

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

کێ دەتوانێت تۆمار بکات؟

ئەگەر هاوسەرگیریتان کردووە، هەر یەک لە ئێوە دەتوانێت لەدایکبوونی منداڵەکەتان تۆمار بکات. ئەگەر هاوسەرگیریتان نەکردووە، بۆ ئەوەی زانیارییەکانی باوک لە بڕوانامەی لەدایکبووندا تۆمار بکرێت، پێویستە هەردووکتان ئامادە بن.

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 دەرببڕێت. هانت دەدەین خۆت مووزیک، 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 **کرێماتۆریۆمی 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.

گرنگە هەوڵبدەیت ئاگاداری خۆت و تەندروستیی گشتیت بیت، و هەرچەندە ڕەنگە ئارەزووی خواردن یان خواردنەوەت نەبێت، بەڵام هەوڵدان بۆ خواردنی بڕێکی کەم و زوو زوو یارمەتیدەر دەبێت لە چاکبوونەوەی جەستەییتدا.
لە ڕۆژانی دوای لەدایکبووندا لەوانەیە شیرت پەیدا ببێت، و لە ماوەی مانەوەت لە نەخۆشخانە سەبارەت بە هەڵبژاردەکانی چاودێری مەمکت گفتوگۆت لەگەڵ دەکەین. 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.

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 سووکیان 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

ناوەندی هەڵسەنگاندنی دایکایەتی تەلەفۆن: 01422224392

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