

زانبارى نهخۆش

پېشخستنې مندالبوون (IOL)

پېشه‌کى

ئەم ناملىكەيە زانباريت پېده‌دات سەبارەت بە پېشخستنې مندالبوون و چۆنەيتى پشترگيرکردنت بۆ بەدنياهينانى پاريزراوى تازەلەدايکيووت و يارمەتيت دەدات ئەزمونىکى باشى مندالبوونت ھەيت.

ئەمە ھەلېژاردەى تويە دەتەويت پېشخستنې مندالبوونى (Induction of Labour (IOL)) ئەنجام بەدەيت يان نا. پزىشكى مندالبوون و مامان يارمەتيت دەدن و پشترگيريت دەکن بۆئەوى ھەلېژاردەى ئاگادارانەت ھەيتت کە لەگەل بارودوخ و ويستى تاکەسەيتدا بگونجيت. ھەروەھا دەربارەى سوود و مەترسەيەکانى پېشخستنې مندالبوون قسەت لەگەل دەکريت.

کانت پېدەدریت بۆ ئەوى بربارى خۆت بەدەيت و لەمبارەو لەگەل خیزانەکەتدا قسە بەکەيت.

ئەگەر پاش خۆيەندەوى ئەم ناملىكەيە پرسبارى تريت ھەبوو، تکايە لەگەل يەککە لە ئەندامانى دەستەى مامان قسە بەکە و داواى ناملىكەى زانبارى نهخۆش بە ناوى "ئەگەر دەتەويت پېشخستنې مندالبوونت دوابخەيت يان رەت بەکەيتەو، بەکە". ئەمە يارمەتيت دەدات بربارىکى ئاگادارانە بەدەيت.

پېشخستنې مندالبوون (IOL) چيە؟

مندالبوونىکى سروشتى لە 37 ھەفتەى دووگيانەو ھەفتەى دەست پېدەکات. ھەندىک جار پېويستە پرۆسەى سروشتى مندالبوون بە ھاندان دەستپېکريت، کە پې دەوتریت "پېشخستنې مندالبوون". ئەمە دەتوانيت کارىگەرى باش و خراپى لەسەر ئەزمونى مندالبووندا ھەيت.

پېشخستنې مندالبوون بريتەيە لە چارەسەرە پزىشکەيەکان کە بۆ دەستپېکردن يان خپراترکردن مندالبوون بەکار دەھينرين. ئەمە بەو مانايە نيە کە ئەمە پرۆسەيەکى سروشتى نيە و لە زۆر کەيسدا، مندالبوونى سروشتى (زى) ھيشتا ھەر دەتوانيت سەرکەوتوانە ئەنجام بەريت.

کاتیک مندالبوون سەقامگير بوو، ھەندىک لە ژنان پېشکەوتنى خپرا ئەزمون دەکن، لە کاتیکدا بۆ ھەندىکى تر رەنگە دەسپېکردنى پرۆسەکە ماوەيەک بخايەنيت.

بۆچى پېشخستنې مندالبوون (IOL) ئەنجام دەدریت؟

ھۆکارەکانى پېشخستنې مندالبوون بريتەن لە:

- بۆئەوى دووگيانەکە لە 41 ھەفتە زياتر نەخايەنيت.
- ئەگەر سەراوت بنەقەت بەلام مندالبوونەکە بۆخۆى دەست پېنەکات.
- ئەگەر کيشەيەک لە دووگيانەکەتدا ھەيتت کە کارىگەرى لەسەر تەندروستى تۆ يان کۆرپەکەت وەک بەرزى پەستانى خوین، شەکرە يان نيگەرانى لە گەشەکردنى کۆرپەدا ھەيت.
- ئەگەر جوولەى کۆرپەلە کەم بوو بېتەو.

پیشخستنی مندالبوون دمتوانیت هم کاریگیری باش و هم خرابی لسهس ئهمومونی مندالبووندا همیت، که لهوانیه ئهمانهی خوارموه لهخو بگریت:

- کۆنترۆلکردنی کات دمتوانیت بههوی چنن هۆکاری پزیشکی بهسوود بیت که لهوانیه کاریگیری لسهس دایک یان کۆرپهدها همیت.
- زیاترکردنی دهستیوهردانهکان لهوانیه چاودیرکردنی بهردهمومی لیدانی دلی مندالهکه، بهپی بارودۆخی تاکهکسی پیوستی به بژاردی زیاتری کهمکردنوهی نازار، یان نهشتهرگری قهیسری همیت.
- لهوانیهگرژبوون(ویکهاتن)ی بههیزتر رووبدات، که له بهراورد لهگهگرژبوونی خو بهخودا توندتر و نازار بهخشتهر. بو ئهمه لهوانیه بهر یومهردنی ئیش و نازاری زیاتر پیوست بکات.
- کاریگیری سۆزداری که ئهگر مندالبوون و مک پلانهکه نهرواته بهرموه یان دهستیوهردان پیوست بکات، بیهوایی دروست دهکات.

ئهگر پیشخستنی مندالبوون سهركهوتوو نهبوو و نهرویه ناو قوناغی مندالبوونوه یان سهراو نهتهقیق، لهوانیه ههندیک له ژنان بو به دنیا هینانی کۆرپه پیوست بکات نهشتهرگری قهیسری ئهجام بدن. ئهمه دهکری له بهر به هۆکاری تریش رووبدات، و مک خهمی تهندروستی دایک یان پهریشانی کۆرپهله که له رووی ئامیری چاودیری دلدا دۆزراوتهوه. لهم بارهیهوه پزیشکیکي بالای ژنان و مندالبوون به تهوای قسهت لهگهله دهکات.

ئامادهکاری بو پیشخستنی مندالبوون

- پاش ئهوهی تو رهزامه ندیت لسهس ئهجامدانی IOL راگهیاند، مامانیک له ماوهی 48 کاتژمیردا پهیهه ندیت پیوه دهکات بو ئهوهی ریکهوتتیک ریک بخت. لهوانیه ئهمه چوارچیوهیهکی کاتیی بیت نهک ریکهوتتیکي دیاریکراو.
- ئهگر پیوست بکات ریکهوتتهکه بگۆردریت، پهیهه ندیت پیوه دهکریت و بو پشکنینی خوت و کۆرپهکته سهردانی تهندروستی پیشنیار دهکریت.
- IOL ی تو بهپی بارودۆخهکته له یهکهی Blossom Suite (چرو) یان Central Delivery Suite (یهکهی مندالبوونی ناوهندی) ئهجام دهکریت.

Blossom Suite	Central Delivery Suite
• ئهگر ملی مندالدان له پشکنینی زئ (پشکنینی هاندان یان جیاکردنوهی پهردهکانی کۆرپهله له بهشی خوارموهی مندالدان) داخرا بیت. • ئه کاتهی تو یان کۆرپهکته پیوستت به چاودیری یهک به یهک یان چاودیری ورد نییه. • پشکنینی ملی مندالدانت نهکردوه.	• ئهگر پشکنینی زیت بو کراوه (پشکنینی هاندان) و/یان گۆرانکاری له ملی مندالداندا بهو ماناییه که سهراومکته لهوانیه بهتهقیق. • دووگیانییهکی مهترسیدار و/یان بارودۆخی پزیشکی که پیوستی به چاودیرکردنی وردتر هیه. • ئهگر به دوانه دووگیان بوویت.

پروژي پيشخستنى مندالبوون

- مامانيك له پروژي پلان بۇداريزر اودا پيموهنديت پيوه دمكات بۇ نهوهى بۇ سىردانكر دنت كاتيك پيبدات. مامانهكه و مرگيرانهكه پشتر است دمكاتوه.
- نهگىر تا كاتز مېر 5 پاش نيوهروى پروژي ديار يكر او تلهفوننت بۇ نهكرا، تكايه تلهفون بكه به ژماره تلهفونى 01782672200 هوه.
- تكايه جانتاي نهخوشخانهكه و كهلوپلى تاكهكسى لهگهل خوت بينه.
- كاتي سىردان بۇ پيشخستنى مندالبوون، تكايه له يكهى Blossom Suite داواى مولمتى وهستانى ئوتوميل بكه بۇ ماوهى 48 كاتز مېر.
- قهنهفيمكى جىگا بۇ يهك هاوريى مندالبوون بهردسته. هاوريكه دمتوانيت هر شتيك و مك باليف لهگهل خوى بينيت كه لهوانيه بۇ ئاسودمىي ئه، يارميتيدر بيت.
- همنديك جار لهوانيه پاش نهوهى تو دىي، بههوى بارودوخى پيشبيني نهكراو له يكهى نهخوشخانهكهدا دواكهوتن پروبدات. ئههه همنديك جار دمتوانيت بهو مانايه بينت كه پيشخستنى مندالبووننت تا درهنگانى رۇژ يان همنديكجار تا رۇژى دواتر وهدا دهكهويت.
- نهگىر چىرپايهك بهردسته نهبوو، لهوانيه داوات لى بكرىت بۇ پشكنينى بهر له مندالبوون بچيته يكهى هلسنگاندنى مندالبوونى (Maternity Assessment Unit (MAU، نهو شوينهى ليدانى دلى اكورپهكهت كونترول دكرىت.
- داواى هلسنگاندنهكهت له MAU، لهوانيه ئاموزگاريت بكرىت بگىريهوه مالهوه يان له يكهى چاودىرى پيش لهدايكبوون بمينيتوهه بۇ نهوهى چاومرئى پيشخستنى مندالبوون بكهيت.

كاتيك ديت

- لهگهل هانتنت، مامانيك يهكهكهت پيشان دمدات.
- پروسهى IOL لهگهل تو و هاوريى لهدايكبووننت باس دكرىت.
- هر پرسيارىكت هبىت دهر فمت دىيت.
- پيوسته وردهكارى تاكهكسيت لهوانه ناو و ريكهوتى لهدايكبوون و ژمارهى كهيسكهت پشتر است بكهيتوه.
- پاشان باز نهيمكى ناسينهوه و نهگىر هر حساسيهتت ههبوو باز نهيمكى حساسيهتت ددرىتى.
- زمنگى بانگكردى سستىر و گوزهيهك ئاوى تازمت بۇ دادرىت. له ماوهى مانهومت لهناو هولهكهدا گوزمهكه پر بكهيهوه.
- هولهكه بۇ بهكار هينانى ههمو نهخوشانى يكهى Blossom Suite و هاوريكانى مندالبوونه.
- خواردنهوه و خواردن تمنيا بۇ بهكار هينانى نهخوشه.
- خانمان هانددرين كه بۇ گورىنى جهو هولهكه بهكار بينن.

بەرلەوهی پیشخستنی مندالبوون دەست پێکات

- پشکنیکی ئەواوی پیش مندالبوون ئەنجام دەدرێت.
- بە بەکارهێنانی کاردیۆتۆکوگراف (CTG) و بەدیلى وزه که لەسەر سکت دادەنرێت چاودێری لێدانی دلی مندالەمەت دەکێت.
- پاشان بۆ هەڵسەنگاندنی ملی مندالەمەت مامان پشکنینی سەرەتایی زۆی ئەنجام دەدات. ئەمە بۆ بریاردان لەسەر باشترین شیوازی پیشخستنی مندالبوون بۆ تو و کۆرپەمەت یارمەتیدەر دەبێت.



پاش پشکنین

هەندێ بۆاردەت پێدەدرێت بۆ ئەوهی بتوانیت بریار لەسەر ویستەکانت بەهێت و چۆن بەردەوام بێت لە پرۆسەی پیشخستنی مندالبوونەکەدا. لەوانەیە لە کاتی پیشخستنی مندالبوونەکەدا هاورێی مندالبوونت لەمەڵت بێت.

هەلبژاردەکانی شیوازی مندالبوونی IOL

تاقیکردنەوەی وروژێنەر (گەورەکردنەوە) (بەر لە رێکەوتی وەرگرتنت)

- ئەمە دەکێت تەنیا پاش 39 هەفته ئەنجام دەدرێت. لەوانەیە بێتە هۆی هەندیک نارەحەتی یان خوێنەر بوونیکی سووک.
- تاقیکردنەوەی وروژێنەر (گەورەکردنەوە) بریتییە لەوهی مامان یان پزیشکەمەت یەک یان دوو پەنجە که دەستەوانەیی تێدا یە دەخاتە ناو ملی مندالەمەت و جوولەمەکی بازەیی وەک گسکلێدان بۆ جیاکردنەوەی پەردەکان لە ملی مندالەمەت (ملی مندالەمەت) دا ئەنجام دەدات.
- ئەم جیاکردنەوەیە دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنە سروشتییەکان که لەوانەیە لە ماوهی 48 کاتژمێردا بە شیوێکی سروشتی دەست بکات بە مندالبوون بکات یان یارمەتی بدات ملی مندالەمەت وەک ئامادەکارییەک بۆ پیشخستنی مندالبوون شل بێتەوه.
- ئەمە دەتوانێت پێویستی بە شیوازی هەلبژاردەکانی تری IOL کەم بکاتەوه.
- ئەمە لەوانەیە لەلایەن مامانێ کۆمەڵگاکەتەوه پشکەش بکێت یان وەک سەردانێکی سەرچێیی پشکەش بکێت بەرلەوهی بۆ پیشخستنی مندالبوونی پلان بۆ داربێژراوی مندالبوون بچیتە نەخۆشخانە. ئەگەر پاش تاقیکردنەوەی وروژێنەر (گەورەکردنەوە) هەر پرسبارێک یان نیکەرانیت هەبە یان ئەگەر خوێنەر بوونی تازە و سوورت هەبوو، تکایە تەلەفۆن بکە بۆ یەکەمی هەڵسەنگاندنی دووگیانی لە 01782 672300.

پیشخستنی هۆرمۆن بۆ مندالبوون

ئەم قوناغە ملی مندالەمەت بۆ مندالبوون ئامادە دەکات. مەبەست کردنەوەی ملی مندالەمەت بۆ ئەوهی سەراوێکە بتهقینرێت. ئەو شیوازی که هەلبژێردرێت بەپێی پێداویستی تاکەکەسێت دەبێت. ئەمە هەمیشە لە نەخۆشخانەدا ئەنجام دەدرێت لەبەر ئەوهی کۆرپەمەت پێویستی بە چاودێری ورد هەبێ.

شیافی پرۆپس (پرۆستاگلاندین)

- ئەم شیافە یارمەتی دەدات ملی مندالەمەت بەگشتی لە ماوهی 24 کاتژمێردا شل بێتەوه و بکێتەوه.
- هەندیک لە خانمان لە ماوهی 24 کاتژمێردا دینه ناو قوناغی مندالبوونەوه، بەلام زۆر بەی کات تەنیا دەبێتە هۆی چەند گرژبوونەوهی سووک که ملی مندالەمەت ئێوە دەکاتەوه که بتوانین سەراوێکە بتهقینین.
- ئێمە بە بەکارهێنانی سپیکۆلۆم، شیافەکە دەخەینە ناو زۆری تووه. خودی شیافەکە لەسەر بەنێکی درێژ دانراوه و مامانەمەت پارچەمەکی بچووکێ لە دەروەهی زۆی هەلواسراوا بەجێ دەهێڵێت. ئەمە رێگە دەدات بە مامانەمەت

ئەگەر سەبارەت بە تەندروستی تۆيان كۆرپەكەت لە ماوەی پرۆسەكەدا نىگەرانى ھەيئەت، شىافەكە دەستبەجى لا بەرئەت.

- پاشان بەردەوام بۆ ماوەی لانیكەم 60 خولەك (1 كاتژمىر) لىدانى دلى كۆرپەكە چاودىرى دەكرىت و لەو ماومەيدا بۆيۆستە لەسەر چەرپاكە بمىنئەتەو.
- دواى چاودىرى سەرەتايى، دەتوانىت بە شىو مەيەكى ئاسايى جوولە بكەيت.
- پاش 4 كاتژمىر جوولەكردن، جارىكى تر بە CTG چاودىرى دەكرىتەو. ئەم نمونەى چاودىرىكردە بە درىژايى مانەوەت بەردەوام دەيئەت.
- مەگىن پىشتەر نەھاتىبىيە ناو قوناغى مندالبونەو، پاش 24 كاتژمىر پىشكنىيەكى ترى زىت بۆ دەكرىت بۆئەوەى بزەنن دەكرى سەراوكە بەتەقنىن يان نا. ئەگەر وا نەيئەت، لەوانەيە بۆ ماوەى 6 كاتژمىرى تر پرۆستاگلەندىنەكە لە شوىنى خۆيدا بۆلەينەو.
- زۆر باو و ئاسايە كە پاش بەكارھىنانى پرۆستاگلەندىن ھەست بە توندبونەوەى مندەدان بكەيت، ھەندىكجار بە ئىش و ئازار مە يان بەي ئازار دەيئەت. زۆرجار ئەمە پرۆسەى مندالبون نىيە، بەلكو كاريگەريەكانى ھەلمژىنى شىافەكەيە لەلەين مى مندەدانەو. ئەمە رووداويەكى زۆر ئاسايە.
- ھەندىك كاريگەرى لاوەكى ھەيە كە پەيوەستن بە پرۆسەكەو، ئەگەر چى ھەمووان تووشى نابن. كاريگەريە لاوەكيە شارەمەكان برىتەن لە:
- ئىش و ئازارى سك
- ھىلەنجدان و ەرشانەو
- سكچوون.
- گرژبوونى نااسايى و بەھىزى مندەدان كە لەوانەيە لە لىدانى دلى كۆرپەدا كىشە دروست بكات
- ناوسانى و ئىش و ئازار يان كزانەوەى زى.

حەبى پروستىن 3 مەلم (Prostin)

- ئەمە حەبىكى بچووكە كە لە حەبى پاراسىتامۆل (ئەسىتامىنوفىن) دەچىت. حەبى پروستىن تەنبا ئەو كاتە بەكار دىت كە لە نەخۆشخانەيت.
- بە بەكار ھىنانى سىپىكولۇم لە پىشتەوھى مىلى مەندالدا نەت دادەنرەيت.
- ئەم حەبە دەكرەيت ھەر 6 كاتر مەز جارىك بەرەيت و بەگشتى دووجار دەدرەيت.
- حەبى پروستىن دەتوئەوھ و پاش دانان، نايەنە دەروھ.

جىلى 1 بۆ 2 مەلم جىلى پروستىن (Prostin Gel)

- ئەم جىلە بە بەكار ھىنانى ئامىزىكى پلاستىكى تەنك (ھاوشىوھى ئامىزى تامپۇن) بەروھ لای پىشتەوھى مىلى مەندالدا نەكەت نازاد دەكرەيت.
- دەكرەيت ئەم جىلە ھەر 6 كاتر مەز جارىك بەرەيت و بەگشتى دوو يان سى جار دەدرەيت.
- جىلى پروستىن دەتوئەوھ و پاش بەكار ھىنان نايەتە دەروھ.
- پاش پىدانى پروستىن كۆرپەكەت، بە بەكار ھىنانى CTG بۆ ماوھى نەزىكە 60 خولەك (1 كاتر مەز) يان زىاتر چاودىزى دەكرەيت يان ئەگەر ھەر نىگەر انىبەك ھەيت. ئەمە، تەندروستى كۆرپەلە پاش پىدانى ھۆرمۆنەكە دەستەبەر دەكات.
- بۆ ماوھى 20 بۆ 30 خولەك بە CTG دەبەستىرەوھ و پاشان دووبارە ھەلسەنگاندەت بۆ دەكرەيت.

پىشخستى ناھۆرمۆنى مەندال بون

- شىوازەكانى ناھۆرمۆنى پىشخستى مەندال بون، بۆاردەيەكى سەلامەتتەن بۆ تۆ و كۆرپەكەت لەبەرئەوھى كارىگەرەيە لاوھىكە شاروھەكانى دەرمەنە پزىشكىيەكانىان نىيە.
- دىلاپان-ئىس Dilapan-S® رادەسپىرەيت كە تىكەلەيەكە لە كارىگەرى، سەلامەتى و رەزەمەندى نەخۆش. ئەم بەرھەمە ھىچ دەرمەن و ھۆرمۆنىكى تىدا نىيە و تەنەت ئەگەر كىشە پزىشكى تەرىشت ھەيت دەتوانىت بەبى نىگەرەنى بەكارى بىنىت.
- ئەگەرى ئەمە كە تۆوشى گۆر بونى بەھىزى مەندالان بىت كاتىك مىلى مەندالان (شەل دەبىتەوھ)، كەمترە ئەمە بەشى سەرمەتەي پىشخستى مەندال بون بۆ تۆ و كۆرپەكەت سەلامەتتەن و ئاسوودەتر دەكات.

شىشەكانى دىلاپان (Dilapan Rods)

- دىلاپان-ئىس (Dilapan-S®) شىشەكى تەنكە كە لە جىلى دەستەردى رەق دروستەراوھ.
- لە كاتى پىشكىنى زىدا، مامەنەكەت يان پزىشكەكەت بە ھىمى 4 بۆ 5 شىش پىكەوھ دەخاتە ناو مىلى مەندالدا نەوھ، و شىشەكان شەلە شانەكانى دەرووبەرت ھەلدەمژن. ھەندىك جار لەرەگە سىپىكولۇمەوھ (وھەك ئەوھى بۆ پاپ سەمىر بەكار دىت) دەخەرتە ناوھە.
- شىشى دىلاپان كاتىك دەخەرتە ناوھە ئىش و ئازارى نىيە، ئەگەر چى لەوانەيە (بە بەراورد لەگەل پروستىنەل) ھەست بە كەمىك ئازارى زىاتر بەكەت كاتىك بەكار دەھىنرەيت يان دەخەرتە ناوھە. لەكاتىكدا كە شىشەكان دەخەرتە ناوھە، ھىورەمەت پىدەدرەيت.
- ھەر شىشەكى تەنك و رەدەورە لە ماوھى 12 كاتر مەزدا فراوان دەبىتەوھ، ئەمە مىلى مەندالان گەرەتر و شەل دەكاتەوھ (ھاوشىوھى گەورەبوونەوھى تامپۇن لەگەل شىدا، بەلام لە مىلى مەندالاندا گەورە دەبىتەوھ بۆئەوھى گەورە بىكاتەوھ).

- ئەم شىۋازە مىكانىكىيە لەۋانەيە مىلى مىندالدىن ھان بىدات بۇ دەردانى ھۆرمۈنى سىرۋىتىت (پروستاگلاندېن) كە بە شىۋىيەكى سىرۋىتى مىلى مىندالدىن دەكتاموت گەۋرە دەكتاموتە (شىل دەكتاموتە).

- گەۋرەكەرنەۋە (شىلكرەنەۋە) مىلى مىندالدىن بە دىلاپان-ئىس Dilapan-S® بۇ تو و كۆرپەكت زور سەلامەتە و دەكرىت بۇ ماۋە 24 كاتر مېر لە شۋىنى خۇيدا بىنېتەۋە.

- شىشەكان پاش 15 كاتر مېر لە دانان دەگەنە زۆر تىرىن قەبارەيان. لەم قۇناغەدەيە كە مامانەكت لەگەل يەكەي مىندالېووندا ھەماھەنگ دەبىت بۇئەۋە بۇ تەقاندنى سەراۋ بگوازىيەۋە. مامانەكت پشكىنى مىلى مىندالدىن دەكتاموت بۇ ئەۋە دىنېبىتەۋە كە تو ئامادەيت پەردە سەراۋەكە بىتەقنىر.

- ئەگەر لە گراستەۋەتدا دواكەۋىن روۋى دا، بزار دەي ئەۋەت پىدەدرىت كە شىشەكان لەۋىدا بىنېنەۋە يان بىنە دەروە. رادەسپىر درىت لە شۋىنى خۇيان بىنېنەۋە لەبەر ئەۋەي ئەۋ گۆرانكار يانەي كە دەيەن ھەمىشەيى نىن. ھەندىك جار لەۋانەيە مىندالېوونەكت بەۋەي قەربالغى يەكە لەۋ رۆژەدا زىاتر لە 24 كاتر مېر بخايەنېت. مامانەكت ئاگادارت دەكتاموتە.

- ئەم شىشەكانە ھىچ دەرمان و ماددەيەكى كىمىيەي و ھۆرمۈنىكى دەستكردىن تىدا نىيە، بۇيە لەۋانەيە لە ھەموو شىۋازىكى پزىشكى تر نېش و نازارىن كەمتر بىت.

- دواي دانانى سەركەۋتوۋانەي شىشى دىلاپان-ئىس Dilapan-S® بۇ ماۋە نىكەي 30 خولەك لىدانى دلى مىندالەكت بە CTG چاۋدىرى دەكرىت.

- بەۋ پىيەي ھىچ دەرماتىك لەم شىۋازەدا بەشدار نىيە، پىۋىست ناكات بەردەۋام چاۋدىرى لىدانى دلى مىندالەكت بەكەيت، بەلام داۋات لىدەكەين ھەر نىگەرانىيەك راپۇرت بەكەيت لەبەر ئەۋەي ئەم خىشەيە گونجاۋ لەگەل پىداۋىستىيەكانت دەگۆردىرېت.

تەقاندنى پەردە سەراۋ

تەقاندنى پەردە سەراۋ لە روۋى پزىشكىيەۋە ۋەك تەقاندنى دەستكردى پەردەكان Artificial Rupture of Membranes (ARM) ىش دەناسرىت. ئەمە لە يەكەي مىندالېوون ئەنجام دەدرېت.

- تەقاندنى سەراۋ لەۋانەيە لە كاتى يەكەم پشكىنى زىدا ئەنجام بدرېت. بۇ دروستكردى كون لە سەراۋدا قولايى پلاستىكى تەنك بەكار دىت. ئەمەش زىان بە كۆرپەكت ناگەيەنېت بەلام لەۋانەيە بۇ تو خۇش نەبىت.

- لەۋانەشە سەراۋەكت پاش بەكار ھىنانى پروستاگلاندېن يان شىشى دىلاپان بىتەقنىت.

- پاش تەقنى سەراۋ، لانىكەم بۇ ماۋە 40 خولەك چاۋدىرى لىدانى دلى مىندالەكت دەكرىت.

- ھەندىك جار، گوشارى سەرى كۆرپە بەرامبەر مىلى مىندالدىن دەبىتە ھۆى ھاندان بۇئەۋە مىندالېوون دەست پىيكات. ئەگەر دەتھەۋىت پاش تەقنى سەراۋ ماۋەيەك چاۋمىر بىكەيت بۇ ئەۋە بزانىت ئەمە روۋدەدات يان نا، تىكايە لەگەل مامانەكت/پزىشكەكت قسە بەكە.

سىنتوسىنۇن (سىرۋى ئوكسىتوسىنى دەستكر)

لەۋانەيە راسپىر درىت كە سىرۋى سىنتوسىنۇن ۋەربىگرىت كاتىك سەراۋت دەتەقنىت. ئەم سىرۋە تەنبا لە يەكەي مىندالېوون بەكار دەھىنرېت.

- سىنتوسىنۇن جۆرىكى دەستكردى ھۆرمۈنىكە كە پىنى دەۋترىت ئوكسىتوسىن، كە لە كاتى مىندالېووندا بە شىۋىيەكى سىرۋىتى بەر ھەم دىت و بۇ دەستىكردى گىرژ بوۋنەكانت يارمەتت دەدات.

- ئەۋ گىرژ بوۋنەنەي كە بەۋەي سىرۋى ھۆرمۈنەكانەۋە دروست دەين، دەۋانېت بەھىزىر و نازار بەخىشتر بىت لە گىرژ بوۋنى خۇبەخۇ. ھەر لەبەر ئەم ھۆكارە، ئەۋ نەخۇشانەي كە مىندالېوونەكەيان پىش دەخىرىت، زىاتر پىۋىستىيان

به ئىپپىدورال دەبىت. بەكار ھېناني دەرمانى ھۆرمۆنى مەترسى زۆر كەم دروست دەكات بۇ ھەلدىرانی مندالدىن يان زوو جىابوونەھى ناوالمىندالدىن، بۆيە بەوردى چاودىرى دەكرىت.

ھەر چەشنە ئالۆزىيەك كە لەوانەھى پرووبدات لەلايەن مامان و پزىشكە راھىنراوكانەھە بەرئودەبىرەيت. كانولايەك (ئەنجىوكتات) دەخريئە ناوھە بۆئەھى سىنتوسىنۆن لەرەگەھى رەگىكەھە لە باسكت بدريت.

- سەبارەت بە بژاردەكانى كەمكردەھى ئازار، لەوانەش ئىپپىدورال قسەت لەگەل دەكرىت. ئىپپىدورالە لەرەگەھى بۆرىيەكى بچووكەھە كە لە بەشى خوارەھى پشنتەھە دادەنرەيت، پىدەدرەيت. لەبەر ئەھى سىرۆمى سىنتوسىنۆن لەوانەھە ئازار بەخشتەر بىت لە دەستپىكردى خۆبەخۆى مندالبوون، لەوانەھە بئەھەيت لە قوناغە سەرەتايەكانى مندالبووندا ئىپپىدورال بەكار بىنەيت.
- پاش لىدانى سىنتوسىنۆن، لىدانى دلى مىندالەكەت بەردەوام تا لەدايكبوونى چاودىرى دەكرىت. ئەمە رەگە ناكرەيت لە گۆرىنى بارودوخ (جوولانەھە) لە ماوھى مىندالبووندا.
- ھەندىجار سىنتوسىنۆن دەبىتە ھۆى ئەھى مىندالەت زۆر وىك بىت. ئەگەر ئەمە پروویدا، داوات لىدەكرەيت لەسەر لای چەپەت راکشنىت و سىرۆمەكە رەكەمخريەت يان دەمەستىنرەيت. لەوانەھە بۇ كەمكردەھى وىكەھەت و گرژبوونەكان دەرمانىكى جىاوازت پى بدريت.

بژاردەھى كەمكردەھى ئازار

بەپىئى ئەزموونەكانمان، بەگشتى ئازارى ھاوشىوھى سورى مانگانە و ئازارى پشت و ئازارى سەمەجوولە راپۆرت دەكرەيت. بژاردەكانى كەمكردەھى ئازار برىتىن لە:

- شىوازمەكانى نەبوونى ئىش و ئازار وەك پاراسىتامۆل و كۆدىين.
- تەكايە دەرمانەكان بەپىي رەنمايى مامانەكەت بەكار بىنە. پاراسىتامۆل و كۆدىين تەنیا لەلايەن مامانەكەتەھە و بە ماوھى 6 كاتژمىر رەگەپىدراو دەبىت.
- مەكىنەھى TENS دەكرى بەكار بەپىرەيت ئەگەر مەكىنەھەكەت ھەبىت و لەگەل خۆت بىھەيت، لەبەر ئەھى جەستەت بۆ بەر ھەمەھىناني ئەندۆرفىن (ئازار شەكنە سەروشتىيەكانى جەستە) ھاندەدات و ژمارەھى ئەو نىشانانەھى ئىش و ئازار كەم دەكاتەھە كە لەرەگەھى بەر بەھى پشنتەھە بۆ مەشك دەنرەدرەيت.

- پېتېدین. ئېمە دەرماتىكى ئېفېونىيە و بە لېدانى دەرزی لەناو ماسولکەمەک (لە سمت یان ران) موه پېت دەدرت. ئېم دەرمانە دەتوانتت تو و کۆرپەکەت خەوآوو بکات و لەوانەیه واکات ھەست بە ھێلنجدان بکەیت. ئەگەر ئېمە رووبدات، لە ھەمان کاتدا دەرماتىكى دژە سکچوونیش رادەسپێدرت.
- بەردەوام بجوولئۆھ و بەریدا برو. ئاسایە لەم کاتەدا ویکھاتن و توندبونەمۆھى مندالدان ناریک بېت و جوولانەھە یارمەتى پېشکەوتنى دەدات.
- پینگەھى خۆت بگۆرە
- خواردن و خواردنەھە
- بۆ چارەسەرى ئاو ھەمام بەکار بېنە.
- تۆپى مندالبون بەکار بېنە. ئېم تۆپانە لە ژوورەکانى Blossom Suite بۆ بەکار ھێنانى تو بەردەستە. ئېمانە ھەروەھا دەتوانن یارمەتیت بەدەن بکەوپیە ناو دۆخیکى راستەر و لە ھاتنەخوار مۆھى سەرى کۆرپە لە سمتەجوولەدا یارمەتیدەر بن.

ئامادەکردنى ملی مندالدان بۆ مندالبون
پرۆپ یان پرۆجستین ئېم ھۆرمۆنانەن کە رەنگە بۆ ئامادەکردنى ملی مندالدان بۆ مندالبون وەریبگرت. لەوانەھە دواى وەرگرتن یان تۆزیک ئیش یان ئازارت ھەبیت. لەگەڵ ئېمۆشدا لەوانەھە لەگەڵ ھاتنەخوار مۆھى کۆرپە لە سمتەجوولەدا ھەست بە ھەندیک نارمەھتى بکەیت.

زانپاری و سەرچاوەکان

تکایە ئېم نامیلکەمە باش بخوینەھە کە ھەموو خالە گرنگەکانمان بۆ پرۆسەى پېشخستنى مندالبون لەخۆ دەگریت، لەوانە جوولانەھە، کەرستەھى بەردەست و و بېرۆکەکان لەسەر ئېمۆھى چى لەگەڵ خۆت بېنیت.

[پېشخستنى مندالبون-NHS](#)

[NHS بەریتانیا « رزگار کردنى گيانى کۆریەکان: چایى 3](#)

[نامۆزگارى | پېشخستنى مندالبون | رېنمایى NICE |](#)

داکۆکیکارانى پرۆفشینالى مامان - تکایە داوا لە مامانەکەت بکە رەوانەت بکا. لېنكى فېدیۆکە یەکەھى Blossom Suite ت پېشان دەدات.

www.vimeo.com/929854229



یان کۆدى QR سکان بکە