University Hospitals of North Midlands NHS Trust

Kind Excellent Together

پەڕەی زانیاری نەخۆش

خاڵی گرنگ بۆ پێشخستنی منداڵبوون

پێشەکی

ئەم زانیاریانە زانیاری گرنگت پێدەبەخشێت بۆ ئەو کاتەی کە بە مەبەستی پێشخستنی منداڵبوونInduction of Labour (IOL)) لە نەخۆشخانە دەمێنییەوە.

ئەگەر دوای خوێندنەوەی ئەم نامیلکەیە پرسیارت هەبوو، تکایە لەگەڵ یەکێک لە ئەندامانی دەستەی مامان قسە بکە.

پێشخستنی منداڵبوون (IOL) چییە؟

- منداڵبوونی پێشخراو ئەو منداڵبوونەیە کە بە شێوەیەکی دەستکرد نەک بە شێوەیەکی سروشتی دەست پێدەکات.
- بەگشتی ئەگەر دووگیانیەکەت دواکەوت یان مەترسی لەسەر تەندروستی تۆ یان کۆرپەکەت هەبێت منداڵبوونەکە پێش دەخرێت. سەبارەت بە پێشخستنی منداڵبوون لە مامانەکەت داوای نامیلکەی زانیارییەکانمان بکە.
- زۆرجار پێشخستن پرۆسەیەکی درێژخایەنە. لە کاتی پێویستدا، دەستپێکردنی مۆڵەتی باوکایەتی پاش لەدایکبوونی کۆرپەکە یان جێگیربوونی منداڵبوونەکە بەتەواوەتی، دەکرێت بەسوود بێت.
- بەپێی هۆکاری داواکارییەکەت لە ڕێکەوتی IOL ـت، ئاگادار دەکرێیەوە. ئەم ڕێکەوتە بەگشتی لە دەوروبەری چوارچێوەیەکی کاتیی بۆنموونە 39 بۆ 40 هەفتەی دووگیانی دایە.

ڕۆژی پێشخستنی منداڵبوونت

- تەلەفۆنێکت بۆ دەکرێت کە داوات لێدەکات سەردان بکەیت. ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێک پێویستمان بە دواخستنی پێشخستنەکە هەبوو، تەلەفۆنت بۆ دەکەین بۆ ئەوەی ئاگادارت بکەینەوە.
- پرسیار لە تەندروستی تۆ و کۆرپەکەتشت دەکەین. ئەگەر پێویست بوو، دەکرێت چاوپێکەوتنێکت بۆ ڕێکبخرێت بۆئەوەی هاوکات کە چاوەڕێی ئەوە دەکەیت ببینرێت بۆ دەستپێکردنی پرۆسەی پێشخستن، پشکنینت بۆ بکرێت.
- ئەگەر تا کاتژمێر 5ی ئێوارە پەیوەندیت پێوە نەکراوە، تکایە پەیوەندی بکەوە بەBlossom Suite ەوە بە ژمارە تەلەفۆنی 01782 672200.
- مەبەستمان ئەمەیە بەر لە کاتژمێر 10:00 وەرتبگرین، بەڵام ئە، کاتە بەپێی قەرەباڵغی یەکە دەکرێت هەر کاتژمێرێک بێت لە ڕۆژدا.

پاش وەرگیران

گرنگە لەبیرت بێت کە ئەمە تەنیا ڕێنماییەکە، لەبەرئەوەی پێشخستنی منداڵبوون ئەزموون و گەشتێکی ناوازەیە. ئامادەی ڕووداوە چاوەڕواننەکراوەکان بە. هەموو دووگیانی و منداڵبوون و لەدایکبوونەکان جیاوازیان هەیە لەگەڵ یەکتر.

- دوای وەرگرتن، مامان پشکنینی تەواوی بەر لە منداڵبوون لەوانە پشکنینی لێدانی دڵی منداڵەکەت (بۆ ماوەی نزیکەی 30 خولەک). ئەنجام دەدات.
- شێوازی جیاوازی پێشخستن هەیە، کە بەپێی ئەوەی ملی منداڵدانت چەندە گەورە بۆتەوە (کراوەتەوە)، بەکاردەهێنرێت. ملی منداڵدان بریتییە لە بەشی خوارەوە و باریکی منداڵدان کە منداڵدان بە زێ (کەناڵی لەدایکبوون) دەبەستێتەوە.
- ملی منداڵدان لە کاتی منداڵبووندا گەورە دەبێتەوە (دەکرێتەوە) بۆ ئەوەی منداڵەکەت لەدایک بێت. کەوایە، پشکنینی زێت بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی مامانەکەت بزانێت باشترین ڕێگە بۆ دەستپێکردنی پێشخستنی منداڵبوونت چییە.
- لەوانەیە پێویستت بە حەبی هۆرمۆنی زێ یان پێشخستنی ناهۆرمۆنی منداڵبوون هەبێت یان پێویست بکات سەراو بتەقێت. مامانەکەت لەسەر هەموو شتێک قسەت لەگەڵ دەکات و دەرفەتت دەبێت هەموو پرسیارەکانت بکەیت.
- شلبوونەوە و کرانەوەی ملی منداڵدان لەڕێگەی حەبی زێوە دەکرێت لە نێوان 6 تا 24 کاتژمێردا بخایەنێت. بڕیار نییە ئەمە پرۆسەیەکی خێرا بێت.
- کاتێک کە/ئەگەر بکرێت سەراوەکەت بتەقێنرێ، بۆ ئەمە دەگوازرێییەوە بۆ یەکەیBlossom Suite ەوە بۆ یەکەی منداڵبوون و سیرۆمی هۆرمۆنەکان دەست پێدەکات. لەوانەیە ئەم پرۆسەیە درێژخایەن بێت بەڵام بەگشتی لە ماوەی 24 کاتژمێردا پاش دەستپێکردنی سیرۆمەکە منداڵەکەت دەبێت.

یەکەیBlossom Suite

پێشخستنی منداڵبوون بەگشتی لە یەکەی Blossom Suiteدەست پێدەکات، کە دەکەوێتە ناوەندی منداڵبوونی مامان لە نەخۆشخانەی زانکۆی ڕۆیاڵ ستۆک(Royal Stoke University Hospital).

کاتێک ئامادەیت سەراوکەت بتەقێنرێتت، بۆ بەردەوامبوون لە پرۆسەی پێشخستنی منداڵبوون دەگوازرێیەوە بۆ یەکەی منداڵبوون.

بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی پرۆسەی پێشخستنی منداڵبوون، تکایە کۆدی QRسکان بکە بۆئەوەی سەیری کورتە ڤیدیۆیەک بکەیت.

تێبینی گرنگ

خواردن و خواردنەوە

- خواردن و خواردنەوە و سووکەژەم لە یەکەی Blossom Suite بۆ ئەو کەسانەی کە بۆ وەرگرتنی منداڵبوون لە نەخۆشخانە کەوتوون، بەردەستە.
- دەتوانیت ڕێژەیەکی زیاتر سووکەژەم یان خواردنە دڵخوازەکانت لەگەڵ خۆت بێنیت، لەبەرئەوەی لەوانەیە پێشخستن پرۆسەیەکی درێژخایەن بێت.
- خۆراکە چڕ و پڕ وزەکان ئەو وزەیەت پێدەبەخشن کە بۆ پێشخستن و منداڵبوون پێویستە، وەک مۆز، لەفەی کەرەی گوێز، کولیچەی دانەوێڵەی تەواو، لەگەڵ خواردنەوە وزەبەخشەکان و حەبی دیکسترۆز.
- ناتوانیت خواردن لە یەکەی نەخۆشخانە گەرم بکەیتەوە.

پانکە

- پانکەی دەستی، پانکەی گەردەنی یان نووشتاوەی خۆت لەگەڵ خۆت بێنە بۆئەوەی یارمەتیت بدات هەست بە ئاسوودەیی زیاتر بکەیت.
- وەک بەدیلێک، لە بەشی Blossom Suite ژمارەیەکی کەمی پانکە بۆ بەکارهێنان بەردەستە.

بارگاویکەر

تکایە لەبیرت بێت شەحنی مۆبایل و ئامێرە ئەلیکترۆنیەکانی تر لەگەڵ خۆت بێنیت.

مەکینەکانیTENS

- ئەگەر مەکینەیەکیTENS ت هەیە، دڵنیابە کە خستووتە ناو جانتای نەخۆشخانەکەتدا.
- TENSدەتوانێت جەستەت بۆ بەرهەمهێنانی زیاتری ئەندۆرفین (ئازارشکێنی سروشتی جەستە) هان بدات.
- TENSدەتوانێت ژمارەی ئەو نیشانانەی ئێش و ئازار کەم بکاتەوە کە لەلایەن بڕبڕەی پشتەوە دەنێردرێت بۆ مێشک.

خاولی

چەند خاولییەک بخە ناو جانتای نەخۆشخانەکەت بۆ ئەوەی بتوانیت بەردەوام لەژێر ئاوی سارددا ڕایانبگریت. ئەمانە دەتوانن یارمەتیت بدەن زیاتر هەست بە ئاسوودەیی بکەیت.

سەهۆڵ، سەهۆڵ، گیانەکەم!

هەرچەندە سەهۆڵ لە سەنتەری منداڵبووندا دەست ناکەوێت، بەڵام بۆ زیادکردنی بۆ خواردنەوە ساردەکان یان مژین دەتوانیت لە ماڵەوە فلاسکێک سەهۆڵ لەگەڵ خۆت بێنیت.

ئاسوودەیی

گرنگە هەتا بۆت دەکرێت ئاسوودە بیت، کەوایە هەر شتێک کە یارمەتیدەر بێت بۆ ئەم کارە لەگەڵ خۆت بێنە، وەک:

- بالیف و/یان بەتانی خۆت لە ماڵەوە، لەبەرئەوەی لەوانەیە ئاسوودەتر بن. بەڵام یەکەی ئەمانەت بۆ دابین دەکات.
- ئاسوودەترین جلەکانت.

یارمەتی قبووڵ بکە

سەبارەت بە پێشنیار و ئەگەرەکان بیرت کراوە بێت. لەوانەیە هەندێک لە پێشخستنەکان پرۆسەیەکی درێژخایەن/ماندووکەر بن، کەوایە کاتێک یارمەتی و شوێنی نیشتەجێبوونت پێ پێشنیار دەکرێت، قبووڵیان بکە. لە کاتی پێویستدا داوای یارمەتی لە ستاف بکە و هەرگیز هەست بە شەرمەزاری مەکە.

ئەو کارانەی دەتوانیت خۆتی پێوە بخافڵێنیت

تکایە بە دڵی خۆت شتومەکی وەک کتێب، گۆڤار، کارتی یاریکردن، وشەی یەکتربڕ، سودۆکو، مەتەڵ، فیلمی دابەزێنراو، یارمەتیدەری ئیسراحەت، مووزیک، هێدفۆن بۆ خۆت/هاوبەشەکەت لەگەڵ خۆتدا بێنە.

جەوێکی ئارام

- وتنەکەی زۆر ئاسانترە لە ئەنجامدانی! لیستێکی بڵاوکردنەوەی مووزیک یان پۆدکاستی دڵخوازت دروست بکە بۆئەوەی گوێیان لێبگریت.
- تۆزێک ڕۆنی مەساج لەگەڵ خۆت بێنە و هەندێک مەشق و ڕاهێنانی تەکنیکەکانی وردبینی، چارەسەری هیپنۆتیراپی، یان کارتی ڕستەی پێداگر بکە.

بڵندگۆی دەستی و/یان بیستەک

پەیوەندی بە پلاتفۆرمی ستریمینگی ئۆنلاینەوە بکە و سەیری بەرنامەی تەلەفزیۆنی یان فیلمی دڵخوازت بکە، یان گوێ لە مووزیک یان پۆدکاستێک بگرە.

هەستی گاڵتەکردن

- دیسانەوە، وتنەکەی ئاسانترە لە ئەنجامدانەکەی! بەڵام بەڕاستی یارمەتیت دەدات.
- لە بانیۆدا ئارام بگرە لەبەرئەوەی ئەمە دەتوانێت جۆرێک بێت بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازار و شامپۆی دڵخواز و ئارامکەرەوەی خۆت بێنە.

بجووڵێوە (وەرەو بچوو)

- لە کاتی پێشخستندا چالاکانە هان دەدرێیت بۆ ئەوەی بجووڵێیەوە(بێی و بچیت). دەکرێ ئەمە ڕۆیشتن بێت بە دەوری یەکەی/بەش/نەخۆشخانە یان بەکارهێنانی یارمەتیدەرەکانی وەک تۆپی منداڵبوون.
- ئەگەر بارودۆخەکەت ڕێگە بدات، دەتوانیت یەکەی نەخۆشخانەکەش بەجێ بێڵیت و لە دەرەوە پیاسەیەک بکەیت یان بچیتە هۆڵی نانخواردن یان دوکانی خواردن بۆ ئەوەی بۆ خواردن و خواردنەوە شتێک بکڕیت.
- دەرکەوتووە کە جووڵانەوە یارمەتی کۆرپەکەت دەدات بۆ ئەوەی بکەوێتە شوێنی گونجاو بۆ لەدایکبوون و یارمەتی گەورەبوونەوەی ملی منداڵدان دەدات.

لە ڕێگەی QR کۆدەوە سەیری ڤیدیۆی پرسیارە بەردەوامەکانمان بکە.

وردەکارییەکانی پەیوەندی

یەکەی/Blossom Suite ناوەندی منداڵبوونی مامان 01782 672200

ئەم نامیلکەیە بە هاوکاری لەگەڵ نەخۆشخانەکانی زانکۆی North Midlands و Staffordshire وStoke-on-Trent بەرهەم هێنراوە Maternity and Neonatal Voices. ئەم ئامۆژگاریانە بەپێی کاردانەوەکانی ژنان/کەسانی دووگیان و خێزانەکانیان سەبارەت بە پێشخستنی منداڵبوونیان کۆکراونەتەوە.

STAFFORDSHIRE & STOKE-ON-TRENT
Maternity & Neonatal Voices
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

SaSoTMNVP
mnvp_staffs_stokeontrent
SaSotVoices
sasot.mnvp@nhs.net

University Hospitals of North Midlands NHS Trust

ئەگەر پێویستت بەم نامیکەیە بە چاپی گەورە، برێل، فۆرماتێک کە بخوێنرێتەوە، دەنگ یان زمانێکی تر،
تکایە لەگەڵ یەکێک لە ئەندامانی ستافەکە قسە بکە.