

# ههستکردن به جوولهی مندالهکەت نیشانهی ئەوهیه که تەندروستی ئه و باشه.

زۆر بهی ژنان و کهسانی دووگیان له نیوان ههفتهی 16 تا 24 ی دووگیانیدا دهست دهکەن به ههستکردن به جوولهی مندالهکەیان.



## په یوهندی به بهشی مندالبوونه که تهوه بکه و دهستبهجی برۆ بو پشکنین ئەگەر:

- مندالهکەت که متر له بری ئاسایی دهجوولیت
- ههست دهکەیت جوولهکان له ئاستی ئاسایی لاوترن
- جوولهکان وهستاوان

هیچ ژمارهیهکی دیاریکراو بو جوولهی ئاسایی نییه. ههر مندالیک جیاوازه.

له ههفتهی 16 تا 24 بهدواوه دهییت زیاتر و زیاتر ههست به جوولهی مندالهکەت بکهیت ههتاوهکوو ههفتهی 32.

له و کاتهوه، دهییت جوولهکان به نزیکهیی وهک خۆیان بمیینهوه تا ئه و کاتهی مندالت دهییت و له ماوهی مندالبوونیشدا ههر ههییت.

## بوچی جوولهکانی مندالهکەم گرنگن؟

هه ندیک جار، ئه و مندالهی که متر دهجوولیت ئوکسجینی تهواوی پیناگات. ژمارهیهکی کهم له و مندالانهی که متر دهجوولین به مردوویی له دایک دهبن (ئهمه به و مانایهیه که پێش له دایکبوون دهمرن).

بو به گرنگه دهستبهجی پشکنینت بو بکریت تهنا نهت ئەگەر دووگیانییه کهت بئ کیشه بوو ییت یان پێشتر ههچ کیشهیه کهت نه بوو ییت.

## ئهی ئەگەر دواي پشکنین مندالهکەم که متر جوولا چی بکه م؟

دهستبهجی په یوهندی به بهشی مندالبوونه که تهوه بکه. ئهمه بکه تهنا نهت ئەگەر که میک پێشتر هه مان رۆژ پشکنینت بو کراییت یان ئهم دوا یانه پیت گوتراییت که مندالهکەت باشه.

هه میسه پشکنین بکه، گرنگ نییه چه ند جار ده کریت.

## دلنیا نیم له جوولهکان، بهلام تهنا ههست دهکەم شتیک ههلهیه. دهییت چی بکه م؟

تو با شتر له هه موو که سیک جهسته و دووگیانییه کهی خۆت ده ناسیت.

ئەگەر ههست دهکەیت شتیک ههلهیه، په یوهندی به بهشی مندالبوونه که تهوه بکه و پینان بلی که دهچیت بو لایان. دهییت ئهمه بکهیت تهنا نهت ئەگەر نه توانیت به دروستی روونی بکهیتهوه که بوچی ههست دهکەیت کیشهیه که ههیه.



زیاتر بخوینهوه  
دهرباره  
جوولهکانی  
مندالهکەت له  
کاتی دووگیانیدا



# چی روودهدات کاتیکی له نهخوشخانه پشکنینم بو دهکریت؟

ئهگهر ئهم پشکنین و تاقیکردنهوانهت بو نهکرا، دهییت داوایان بکهیت. ئهم نامیلکهیه پیشانی مامان یان پزیشکهکته بده.

ئهگهر پزیشکهکته یان مامانهکته بیهویت پشکنینی جیاواز بکات، دهییت هوکاره پزیشکیهکهی پروون بکاتهوه. هیشتا دهتوانیت داوای پشکنین و تاقیکردنهوهکانی ناو ئهم نامیلکهیه بکهیت.

## له ههفتهی 26 بهدواوه

مامانیک یان پزیشکیک ههروهه ئهم کارانهش دهکات:

چاودیڤری لیدانی دل و جوولهکانی مندالهکته دهکات به بهکارهینانی ئامپیری CTG -  
ئامپیری که دهبهستریت به سکهوه و لیدانی دلی مندالهکته نیشان دهدات.



## 24 تا 26 ههفتهی دووگیانی

مامانیک یان پزیشکیک ئهم کارانه دهکات:

گوئ له لیدانی دلی مندالهکته دهگریت



پرسیار دهربارهی جوولهکانی مندالهکته دهکات



پهستانی خوینت دهپشکنیت



میزی تو دهپشکنیت



قهبارهی سکت دهپشکنیت



## دواتر چی روودهدات؟

ئهگهر پزیشکهکته یان مامانهکته ههر نیگهرانییهکی ههییت، قسهت لهگهڵ دهکهن دهربارهی ئهوهی که دواتر دهییت چی رووبدات.

ناییت بنیڤردریتهوه بو مالهوه تا ئهو کاتهی:

- جوولهکانی مندالهکته دنیاییت پیدهدهن
  - تاقیکردنهوهیهک نیشان بدات که تو و مندالهکته لهو کاتهدا تهنڊروستیتان باشه
- ئهگهر تاقیکردنهوهکان ههر کیشهیهک نیشان بدن، ناییت بهب پلانیکی پروون بنیڤردریتهوه بو مالهوه.

سوپاس بو ئهم ریکخراوانهی خوارهوه بو پشتیوانی کردنی ئامادهکردنی ئهم نامیلکهیه:

