ناوەرۆکەکان

پێشەکی

بژاردەکانی لەبارچوونت	6
ڕاوێژکاریت	9
پشکنینی نەخۆشی گواستراوەی سێکسیی (STI).	11
ڕێگریکردن لە دووگیانی	12
بژاردەکانی چارەسەرکردنت	15
لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی	16
لەباربردنی نەشتەرگەری	28
ئامۆژگاری پێش نەشتەرگەری	36
چاودێری دوای لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی و لەباربردنی نەشتەرگەری	38
دووگیانی شوێنی نادیار (PUL) و دووگیانی دەرەوەی منداڵدان	42
جەڵتەی خوێنی خوێنهێنەر (VTE)	45
زانیاری پیسبوون بە میکرۆبی خوێنی کلایەنتەکان و چاودێران	48
دەرزی ئەنتی-D	51
پرسیارە بەردەوامەکان	53
سەرنج و تێبینی و سکاڵاکان	56
پەیوەندییە بەسوودەکان	57
تێبینیەکان	58

وەشان

لە خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری نیشتمانی دووگیانی بێ پلان NUPAS ئێمە ڕێز لە مافی هەڵبژاردنی تاك دەگرین بە دابینکردنی ژینگەیەکی سەلامەت لەگەڵ ستافی هاوسۆز، کە ژنان دەتوانن کۆتاییهێنان بە دووگیانی، ڕێگریکردن لە دووگیانی و خزمەتگوزاری تەندروستی سێکسییان هەبێت.

بەهاکان

خزمەتخوازەکانمان گرنگن بۆ ئێمە، ئێمە ڕێز لە مافەکانیان دەگرین بۆ هەڵبژاردنیان و هاوکارییان دەکەین بە درێژایی ڕێگاکە.

- ئێمە لە هەموو کارێکدا شەفاف و ڕاستگۆین و بە ئاشکرا و ڕاستگۆیانە پەیوەندی دەکەین.
- ئێمە وەك تیمێك و بە ئامانجێکی هاوبەش کار دەکەین: بۆ پێشکەشکردنی باشترین چاودێری.
- ئێمە خەمخۆر و سۆزدارین بۆ ئەو کارانەی کە دەیکەین.
- ئێمە گرنگی بە ستافەکانمان دەدەین و پشتگیریان دەکەین.

لەباربردنی منداڵ

ئەگەر بڕیاری لەباربردنی منداڵت داوە لەبیرت بێت کە تۆ بە تەنیا نیت

ئەگەر دووگیانیت و بڕیارت داوە کە لەباربردنی منداڵ هەڵبژاردەیەکی

لەباربردنی منداڵ **زیاتر لە 50 ساڵە** لە ئینگلتەرا و ویڵز و سکۆتلەندا یاساییە	**1 لە 3 ئافرەت** لە سەرتاسەری بەریتانیا لەباربردنێك y mndaL ئەنجام دەدات لە ماوەی ژیانی	هەموو ساڵێك **لە سەرووی 200,000** لەباربردن ئەنجام دەدرێت لەناو بەریتانیا

دروستە بۆت، تکایە کاتێك بۆ خوێندنەوەی ئەم نامیلکەیە تەرخان بکە بۆ ئەوەی بزانیت دەربارەی ئەو بژاردە جیاوازانەی کە لەبەردەستتدان.

ئێمە زیاتر لە 50 ساڵە خزمەتگوزاری و چاودێری پێشکەش بە ژنان دەکەین و بە تەواوی پشتگیری و داکۆکی لە مافی ژن دەکەین بۆ هەڵبژاردنی کۆتاییهێنان بە دووگیانی.

ئەم نامیلکەیە زانیاریت پێ دەدات دەربارەی چارەسەرەکانی لەباربردن و ئامۆژگاریت دەکات کە لە کاتی سەردانەکەتدا بۆ لای ئێمە بۆ چارەسەرکردن چی ڕوودەدات. زانیارییەکان لەسەر بنەمای ئەو ڕێنماییانەن کە لەلایەن کۆلێژی شاهانەی پزیشکانی منداڵبوون و ژنان (RCOG)، پەیمانگای نیشتمانی بۆ نایابی کلینیکی (NICE)، و کۆلێژی شاهانەی پزیشکانی بێهۆشکەر (RCOA) پێشکەش دەکرێن.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: 874 0097 (01) (ئێر Eire)

یاسای لەباربردنی منداڵ

بەپێی یاسای لەباربردنی منداڵ لە ساڵی 1967، لەباربردنی منداڵ لە بەریتانیا تا 23 هەفتە و 6 ڕۆژی دووگیانی یاساییە. لەباربردنی منداڵ تەنها لە دوای هەفتەی 24 لە بارودۆخی نائاساییدا دەتوانرێت ئەنجام بدرێت بۆ نموونە. ژیانی ژنەکە لە مەترسیدایە یان دۆخی نائاسایی لە کۆرپەلەدا هەیە.

لە یاساکەدا هاتووە کە دەبێت دوو پزیشك ڕێك بکەون کە لەباربردنی منداڵ زیانێکی کەمتر بە تەندروستی دەروونی یان جەستەت دەگەیەنێت بە بەراورد بە بەردەوامبوون لەسەر دووگیانیەکە. پاشان دەبێت ئەو دوو پزیشکەی ڕێککەوتوون فۆرمێکی یاسایی ئیمزا بکەن کە پێی دەوترێت فۆرمی HSA1.

پێشکەشکردنی چارەسەری لەباربردن بە پشتبەستن بە ڕەگەزی کۆرپەلە نایاساییە.

لەباربردنی منداڵ تەنها لە نەخۆشخانە یان کلینیکی تایبەتمەندی مۆڵەت پێدراو دەتوانرێت ئەنجام بدرێت.

لەباربردنی منداڵ چییە؟

لەباربردنی منداڵ بریتییە لە ڕێکارێك کە کۆتایی بە دووگیانی دێنێت؛ هەروەها بە "کۆتاییهێنان" ناسراوە.

بیرکردنەوە لە لەباربردنی منداڵ ڕەنگە کاتێکی زۆر سەرلێشێواو و سترێس و نارەحەتکەر بێت. ئێمە لەم بابەتە تێدەگەین و بەڵێن دەدەین کە چاودێری و پشتگیری و هاوکاریمانتان پێشکەش بکەین بۆ ئەوەی یارمەتیتان بدەین لەم کاتەدا.

نهێنی پاراستن

هەر پەیوەندییەکت لەگەڵ ئێمەدا هەبێت یان هەر چارەسەرێك کە وەریبگریت بە تەواوی بە نهێنییە. تەنانەت ئەگەر تەمەنت لە خوار 16 ساڵەوە بێت، ئێمە بە کەس ناڵێین مەگەر تەنها ئەگەر مۆڵەتی تۆمان هەبێت ئەوە بکەین. ئێمە تەنها وردەکارییەکان واتا زانیاری دەربارەی ئێوە لەگەڵ کارمەندانی پیشەیی تەندروستی یان ڕێکخراوەکانی تردا هاوبەش دەکەین ئەگەر پێمان وابێت کە تۆ لە مەترسییەکی جددی زیان پێگەیشتندایت. ئێمە هەمیشە هەوڵ دەدەین پێتان بڵێین ئەگەر پێمان وابێت پێویستە ئەم کارە بکەین.

پاراستنی گەنجان و

کەسانی گەورەی لاواز و دۆخ ناسك

هەموو پیشەییەکان پابەندبوونیان هەیە بە پاراستنی خۆشگوزەرانی گەنجان و کەسانی گەورەی لاواز. ئەوان هەنگاوی گونجاو دەنێن بۆ پاراستنیان لە پشتگوێخستن و فەراموشکردن، زیانەکانی جەستەیی، سێکسی یان سۆزداری یان ئیستغلالکردن. ئەگەر تۆ دیاریکرایت بەوەی 'لە مەترسییدایت' ، ستافی خزمەتگوزاری نیشتمانی ڕاوێژکاری دووگیانی بێ پلان NUPAS لەگەڵت کاردەکەن بۆ گرتنەبەری ڕێوشوێنی گونجاو بۆ پاراستنی تۆ.

بژاردەکانی دووگیانیت

ئەو بژاردانەی کە هەتە بریتین لە:

- بەردەوام بە لە دووگیانی؛
- بەردەوام بە لە دووگیانی و بیر لە هەڵگرتنەوەی منداڵ adoption یان چاودێری بەخێوکردن بکەوە؛
- لەباربردنی منداڵ

بەردەوام بە لە دووگیانی؛

ئەگەر بتەوێت بەردەوام بیت لە دووگیانی دەبێت پەیوەندی بە پزیشکی گشتی بکەیت یان دەتوانیت ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە مامانەوە بکەیت (بڕوانە ماڵپەڕی نەخۆشخانەی ناوچەکەی خۆت)؛ ئەوان دووگیانیت پشتڕاست دەکەنەوە واتا تەئکید دەکەنەوە و چاوپێکەوتن لەگەڵ مامانی ناوچەکەت بۆ ڕێکدەخەن. مامان لە ماوەی دووگیانیتدا چاودێری پێش منداڵبوونت دەکات. زۆر گرنگە چاوەدێری پێش منداڵبوون وەربگریت بۆیە دەبێت هەر کە دڵنیا بوویت لە بڕیارەکەت بۆ بەردەوامبوون لە دووگیانیەکە دەبێت پزیشکی گشتی/مامانەکەت ئاگادار بکەیتەوە. بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی چاودێری پێش منداڵبوون و خزمەتگوزارییە ناوخۆییەکان سەیری ماڵپەڕی www.nhs.uk بکە

هەڵگرتنەوەی منداڵ یان چاودێری بەخێوکردن

ڕەنگە هەڵگرتنەوەی منداڵ Adoption بژاردەیەك بێت بۆ تۆ ئەگەر ناتەوێت لەباربردن بکەیت. تۆ بەردەوام دەبیت لە دووگیانی و منداڵت دەبێت بەڵام چاودێری کۆرپەکە ناکەیت یان هیچ مافێکی یاسایی یان بەرپرسیارێتییەکت نیە بەرامبەر بە منداڵەکە دوای تەواوبوونی بەخێوکردنەکە.

هەڵگرتنەوەی منداڵ Adoption پرۆسەیەکی فەرمییە کە لەلایەن هەڵگرتنەوەی منداڵ و دەسەڵاتە خۆجێیەکانەوە ڕێکدەخرێت و لەلایەن دادگاکانەوە بە یاسایی دەکرێت. کاتێك هەڵگرتنەوەی منداڵ بە یاسایی کرا بڕیارەکە کۆتاییە و ناتوانرێت بگۆڕدرێت.

لە کوێ دەتوانم یارمەتی وەربگرم؟

- بنکەی تەندروستی پزیشکی گشتی GP ی خۆت

- کارمەندی سۆشیاڵی نەخۆشخانەی ناوچەکەی خۆت کە پسپۆڕە لە خزمەتگوزارییەکانی منداڵبوون یان پەیوەندی بە تیمی خزمەتگوزارییەکانی سۆشیاڵی ناوچەکەی خۆتەوە بکە بۆ گفتوگۆکردن سەبارەت بە هەڵگرتنەوەی منداڵ
- پەیوەندی بە کۆمەڵەی هەڵگرتنەوەی منداڵ و بەخێوکردنی بەریتانی بکە - BAAF لەگەڵ هەموو ئەو کەسانە کاردەکەن کە پەیوەندییان بە هەڵگرتنەوەی منداڵ و بەخێوکردنەوە هەیە لە سەرانسەری بەریتانیا. دەتوانیت پەیوەندییان پێوە بکەیت بە ژمارە تەلەفۆنی 020 7520 0300 یان **www.corambaaf.org.uk**

بڕیاری خۆت

کۆمەڵێك هۆکار هەیە کە ڕەنگە کەسێك بیەوێت کۆتایی بە دووگیانی بهێنێت، بەڵام هۆکارەکەی هەرچییەك بێت، دەبێت هەمیشە بڕیاری کلایەنتەکە واتا کەسەکە بێت.

بڕیاری تۆ بۆ لەباربردنی منداڵ دەبێت کەسی بێت بۆ خۆت و پێویستە بتوانیت ئەم بڕیارە بدەیت بەبێ ئەوەی هەست بە فشار بکەیت یان لەلایەن کەسێکەوە ناچار بیت. بۆ هەندێك کەس بڕیاردان لەسەر ئەوەی چی بکەن سەبارەت بە دووگیانییەکی بێ پلان ڕەنگە کاتێکی سەخت یان نارەحەتکەر بێت؛ هەموو ژنان بە شێوازی جیاواز ڕووبەڕووی ئەم ڕووداوە دەبنەوە. هەندێك لە خانمان هەست بە متمانە دەکەن لەگەڵ بڕیارەکەیان بۆ کۆتاییهێنان بە دووگیانی لە کاتێکدا هەندێکی تر ڕەنگە کێشەیان هەبێت بۆ ئەوەی لەگەڵ لەباربردنی منداڵدا ڕێك بکەون.

ڕاوێژکاری

ئێمە هەردوو راوێژکاری پێش لەباربردن و دوای لەباربردن پێشکەش دەکەین. چاوپێکەوتنی ڕاوێژکاری لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە ئەنجام دەدرێت. تکایە ئاگاداربە ئەمە خزمەتگوزاری تەنگژە و قەیران نییە، ئەگەر هەستمان کرد پێویستیت بە یارمەتی بەپەلە هەیە بۆ تەندروستی دەروونیت پێویستە ڕەوانەی خزمەتگوزاری پسپۆڕ بکرێیت.

ئەگەر هەست دەکەیت کە حەز دەکەیت لەگەڵ کەسێك قسە بکەیت دەربارەی بڕیارەکەت و ئەو هەست و سۆزانەی کە بەسەرت دێت تکایە پەیوەندیمان پێوە بکە بە ژمارە تەلەفۆنی 0333 004 6666.– دەتوانیت لە هەر کاتێکدا لەگەڵ ئەندامێکی تیمەکەمان قسە بکەیت دەربارەی ئەو بژاردانەی کە بۆ تۆ لەبەردەستتدان و دەتوانین ئامادەکاری بکەین بۆ ئەوەی ڕاوێژکاریت هەبێت.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

ڕاوێژکاریت

پێش ئەوەی بڕیار لەسەر هەر چارەسەرێك بدرێت ڕاوێژکاری لەگەڵ پزیشکێکی کلینیکی دەکەیت کە هەموو بژاردەکانی چارەسەرکردنت ڕوون دەکاتەوە و وەڵامی هەر پرسیارێکت دەداتەوە کە لەوانەیە هەتبێت سەبارەت بە لەباربردنەکە.

هەڵسەنگاندنی کلینیکی

پزیشکی کلینیکی پرسیارت لێدەکات دەربارەی مێژووی پزیشکی و منداڵبوون و نەخۆشی ئافرەتان. زۆر گرنگە بە ڕاستگۆییەوە وەڵامی پرسیارەکانی بدەیتەوە و تا دەتوانیت زانیاری بدەیت سەبارەت بە هەر حاڵەتێکی پزیشکی کە هەتبێت یان ئەو دەرمانانەی کە دەیخۆیت. ئەمەش بۆ دڵنیابوونە لە سەلامەتی و گونجاوی تۆ بۆ چارەسەرکردن. تکایە پزیشکی کلینیکی ئاگادار بکەوە ئەگەر شیر دەدەیت. ڕاوێژکارییەکەت لەگەڵ پزیشکی کلینیکی لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە ئەنجام دەدرێت، یان ڕووبەڕوو ئەگەر پێت باشە، تکایە دڵنیابە لە ژینگەیەکی ئارامدایت کە دەتوانیت بە ڕوونی بیبیستت و دەتوانیت بە تەنیا بیت بۆ تایبەتمەندی خۆت.

لە کاتی ڕاوێژکارییەکەتدا پزیشکی کلینیکی باس لەو پشکنینانە دەکات کە ئێمە پێشکەشی دەکەین بۆ تووشبوون بە نەخۆشی گواستراوەی سێکسیی و هەروەها بژاردەکانی ڕێگریکردن لە دووگیانیت. دەتوانین ئامۆژگاریت بکەین کە چ جۆرە ڕێگرییەك لە دووگیانی بەردەستە. ئەوە گرنگە بیر لەوە بکەیتەوە کە چ جۆرە ڕێگرییەك لە دووگیانی بەکاردەهێنیت چونکە هێشتا دەتوانیت دوای لەباربردن دووگیان بیت (بۆ بژاردەکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی سەیری لاپەڕە 12 بکە).

پزیشکی کلینیکی پرسیار دەکات کە ئایا تۆ لە ڕێکاری لەباربردن تێدەگەیت و دڵنیا دەبێتەوە لەوەی کە تۆ لە پێدانی ڕەزامەندی بۆ وەرگرتنی چارەسەر تێدەگەیت.

سکانی سۆنەر

بەپێی مێژووی پزیشکی و منداڵبوون و نەخۆشی ئافرەتان لەوانەیە پێویستت بە سۆنەر بێت یان نا بۆ لەباربردن. ئەگەر پێویست بوو، سۆنەرت بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی بەرواری دووگیانیەکەت دیاری بکەیت و یارمەتیمان بدەین بڕیار بدەین کە چ بژاردەیەکی چارەسەرکردن لەبەردەستتدایە. هەندێك جار دووگیانیەکە دەتوانێت زۆر زوو بێت بۆ ئەوەی ئێمە لە ڕێگەی سکانی سك ببیبنین بۆیە لەوانەیە پێویستمان بە دانانی سۆنەرێکی بچووك بێت بۆ ناو زێ (ڕەحم)ی تۆ. ئەگەر نەتوانین دووگیانیەکە لە سکانی زێ واتا ڕەحم ببینین ناتوانین دڵنیا بین لەوەی کە دووگیانیەکە وەك پێویست گەشە دەکات و پزیشکی کلینیکی زیاتر لەم بابەتە لەگەڵ تۆدا باس دەکات و لە چەند ڕۆژێکی تردا دووبارە سکان کردنەوە ڕێکدەخات.

لەوانەیە دووگیانیەکەت تەنها زۆر زوو بێت بۆ ئەوەی لە سکان ببینرێت، یان لەوانەیە لەبارچوونێکی پێشوەختە ڕوویداوە یان دووگیانیەکە لە دەرەوەی منداڵدان (ڕەحم) گەشە دەکات - دووگیانییەکی دەرەوەی منداڵدان - **بۆ زانیاری و ئامۆژگاری زیاتر سەیری لاپەڕەی 42 بکە دەربارەی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان**

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: (01) 874 0097 (ئێر Eire)

نەخۆشی گواستراوەی سێکسیی (STI)

وەك بەشێك لە ڕاوێژكارییەكەت پشكنینی سكرین كردنت بۆ دەكرێت بۆ نەخۆشی گواستراوەی سێكسیی (STI's). نەخۆشی گواستراوەی سێكسیی STI's لە ڕێگەی سێکسی بێ پارێز کردنی لەڕێگەی زێ vaginal، سێكس بەڕێگەی دەم ، سێكس بەڕێگەی كۆم، هاوبەشكردنی یاری سێكسی و بەركەوتنی نزیك لە ئەندامی زاوزێ دەگوازرێتەوە. باوترین نیشانەكانی نەخۆشی گواستراوەی سێكسیی **بریتیە لە هەر نیشانەیەك بەهەر شێوەیەك... زۆر كەس بێ ئاگان لەوەی كە تووشی نەخۆشی گواستراوەی سێكسیی بوون.** ئەگەر چارەسەر نەكرێت، نەخۆشی گواستراوەی سێكسیی STI's ڕەنگە ببێتە هۆی كێشەی درێژخایەن وەك نەخۆشی هەوكردنی حەوز یان نەزۆكی (نەتوانینی منداڵبوون).

پشكنینی سكرینكردنی نەخۆشییە سێكسییەكان لە خزمەتگوزاری نیشتمانی ڕاوێژكاری دووگیانی بێ پلان NUPAS

خزمەتگوزاری نیشتمانی ڕاوێژكاری دووگیانی بێ پلان NUPAS سكرینكردن پێشكەش دەكات بۆ: نەخۆشی كلامیدیا، سوزەنەك Gonorrhoea ، ئایدز HIV و سفلیس Syphilis. پشكنینەكان خێرا و گونجاون – پشكنینی سواب یان میز و نمونەی خوێنی پەنجە بە دەرزی چەقاندن تەنها شتێكە كە پێویستمانە.

تاكە ڕێگە بۆ ئەوەی بزانیت كە ئایا تووشی نەخۆشی گواستراوەی سێكسیی بوویت ئەوەیە كە پشكنین بكەیت. ئەمەش بە تایبەتی پێشنیار دەكرێت ئەگەر سێكسی بێ پارێزت كردووە، بەم دواییە هاوبەشی ژیانت گۆڕیوە یان ئەگەر مەترسی ئەوە هەبێت هاوبەشەكەت لەگەڵ كەسێكی تردا سێكسی كردبێت. كاتێك كە دەستنیشان كرا زۆربەی نەخۆشی گواستراوەی سێكسیی STI's ئاسانە بۆ چارەسەركردن بە دەرمانی ئەنتیبایۆتیك. ئەگەر تا ئێستا پشكنینت بۆ نەكراوە بۆ نەخۆشیی سێكسی گواستراوە ئێستا كاتێكی باشە. هەروەها پێویستە لەگەڵ هاوبەشی ژیانت قسە بكەیت سەبارەت بە پشكنین و مانەوەت بەشێوەیەكی تەندروست لە ڕووی سێكسییەوە. هەروەها دەتوانیت لە خزمەتگوزاری تەندروستی سێكسی ناوچەكەی خۆت، كلینیكی ڕێگریكردن لە دووگیانی و تەندروستی سێكسی، خزمەتگوزاری پسپۆڕی وەك بروك Brook یان بە چوون بۆ بنكەی تەندروستی پزیشكی گشتی GP ی خۆت پشكنین و چارەسەر وەربگریت. بۆ خزمەتگوزارییە ناوخۆییەكان سەیری ماڵپەڕی **NHS Choices** بكە: **www.nhs.uk**

ڕێگریکردن لە دووگیانی

وەك بەشێك لە ڕاوێژکارییەکەت پزیشکی کلینیکی باس لە شێوازەکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی دەکات کە لەبەردەستتدایە. ژن بۆی هەیە هەر لە 5 ڕۆژ دوای لەباربردن جارێکی تر پڕبەر ببێتەوە و ئەگەر ڕێگری لە دووگیانی بەکارنەهێنرێت دەتوانێت دووبارە دووگیان بێتەوە. زۆر شێوازی ڕێگریکردن لە دووگیانی هەیە کە دەتوانیت هەڵیبژێریت بۆیە دوا مەکە ئەگەر جۆری یەکەم تەواو بۆ تۆ گونجاو نەبوو؛ دەتوانیت شێوازێکی تر تاقی بکەیتەوە. زۆرێك لە دەرمانەکانی بەرگری لە دووگیانی بە ڕێژەی زیاتر لە 99% کاریگەرن ئەگەر بە دروستی بەکاربهێنرێن.

شێوازی LARC – ڕێگریکردن لە دووگیانی گەڕاوەی کارکردنی درێژخایەن

شێوازی ڕێگریکردنی LARC زۆر کاریگەرە چونکە پشت نابەستێت بەوەی کە لەبیرت بێت بیخۆیت یان بەکاری بهێنیت -

ڕێگریکردن لە دووگیانی بە ڕێگەی چاندن – چاندنەکە واتا تێچەقاندن کاریگەرترین ڕێگایە بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی. بە باشی بە ڕێژەی زیاتر لە 99% کاریگەرە. کەمتر لە 1 لە 1,000 بەکارهێنەر لە یەکەم ساڵی بەکارهێنانیدا دووگیان دەبێت. کاتێك جێگیر دەکرێت، بۆ ماوەی 3 ساڵ وەك ڕێگریکردن لە دووگیانی کاردەکات. ئەگەر بتەوێت دەتوانرێت زووتر لاببرێت و توانای منداڵبوونت زۆر بە خێرایی ئاسایی دەبێتەوە کاتێك لابرا.

چۆنێتی کارکردنی: تەلێکی بچووك و نەرم دەخرێتە ژێر پێستی بەشی سەرەوەی قۆڵت. ئەوە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن دەردەکات. هێلکەدان ڕادەگرێت (دەردانی هێلکە ڕادەگرێت)، لینجە پەردەی ملی ڕەحم ئەستوور دەکات بۆ ئەوەی ڕێگری بکات لە تۆو واتا سپێرم بگاتە هێلکەیەك، هەروەها ناوپۆشی منداڵدان (ڕەحم) تەنك دەکاتەوە بۆ ڕێگریکردن لە چاندنی هێلکەیەکی پیتێنراو.

ئامێری ناو منداڵدان (IUD) – ئامێری ناو منداڵدان ی مس واتا لەولەب بە ڕێژەی زیاتر لە 99% کاریگەرە. کەمتر لە 1 لە 100 بەکارهێنەری ئامێری ناومنداڵدان IUD لە ساڵێکدا دووگیان دەبن. کاتێك جێگیر دەکرێت بۆ ماوەی 5-10 ساڵ کاردەکات بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی، بەپێی جۆرەکەی و دەتوانرێت زووتر دەربهێنرێت ئەگەر بتەوێت. هەر کە ئامێری ناومنداڵدان

IUD دەرهێنرا توانای منداڵبوونت ئاسایی دەبێتەوە.

چۆنیەتی کارکردنی: ئامێرێکی بچووك و نەرمی مس دەخرێتە ناو منداڵدان (منداڵ). مس ڕێگری لە مانەوەی سپێرم و هێلکە دەکات. هەروەها لینجە پەردەی ملی رەحمت دەگۆڕێت بۆ ئەوەی سپێرم واتا تۆو نەگاتە هێلکەیەك. هەروەها ڕەنگە ئامێری ناومنداڵدان IUD چاندنی هێلکەی پیتێنراو لە منداڵدان بوەستێنێت.

سیستەمی ناو منداڵدان (IUS) - سیستەمی ناو منداڵدان بە ڕێژەی زیاتر لە 99% کاریگەرە. لە هەر 100 بەکارهێنەری سیستەمی ناو منداڵدان IUS کەمتر لە 1 کەس لە ساڵێکدا دووگیان دەبێت. کاتێك جێگیر دەکرێت دەتوانرێت وەك ڕێگری لە دووگیانی بەکاربهێنرێت بۆ ماوەی 3-5 ساڵ، بەپێی جۆرەکەی، بەڵام دەتوانرێت زووتر دەربهێنرێت. کاتێك ئامێرەکە دەردەهێنرێت توانای منداڵبوون دەگەڕێتەوە.

چۆنێتی کارکردنی: ئامێرێکی پلاستیکی بچووك و نەرم بەشێوەی پیتی T دەخرێتە ناو منداڵدان (ڕەحم). ئەوە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن دەرکات. ئەمەش ناوپۆشی منداڵدان (ڕەحم) تەنك دەکاتەوە بۆ ڕێگریکردن لە چاندنی هێلکەیەکی پیتێنراو وە لینجە پەردەی ملی رەحم ئەستوور دەکات بۆ ئەوەی ڕێگری بکات لە تۆو واتا سپێرم بگاتە هێلکەیەك.

دەرزی ڕێگریکردن لە دووگیانی – بەکارهێنانی دەرزی ڕێگریکردن لە دووگیانی بە تەواوی وەك ڕێنمایی کراوە (هەر 13 هەفتە جارێك) دڵنیای دەدات لەوەی کە بە ڕێژەی زیاتر لە 99% کاریگەرە لە ڕێگریکردن لە دووگیانی. لە هەر 100 بەکارهێنەری دەرزی کەمتر لە 1 کەس دووگیان دەبێت.

چۆنێتی کارکردنی: دەرمانی دیپۆ-پرۆڤێرا Depo-Provera بە دەرزی دەدرێ لە ماسولکە، بەزۆری لە سمت یان هەندێك جار لە قوڵ دەدرێت؛ دەرمانی سایانا پرێس Sayana Press لە ژێر پێستی پێشەوەی ران یان سك بە دەرزییەکی بچووك دەرزی لێدەدرێت.

دەرمانی سایانا پرێس دەتوانیت لە ماڵەوە خۆت لە خۆتی بدەیت. دەرزییەکە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن دەردەدات کە هێلکەدان ڕادەگرێت (دەردانی هێلکەیەك، لینجە پەردەی ملی ڕەحم ئەستوور دەکات بۆ ئەوەی نەهێڵێت سپێرمەکان بگەنە هێلکەیەك، هەروەها ناوپۆشی منداڵدان (ڕەحم) تەنك دەکاتەوە بۆ وەستاندنی چاندنی هێلکەیەکی پیتێنراو.

جۆری جیاوازی شێوازی ڕێگریکردن لە دووگیانی هەیە لەوانە کاریگەرترینیان - چاندنی ڕێگریکردن لە دووگیانی - دواتر سپرینگ واتا لەولەبی ڕێگریکردن لە دووگیانی، ڕێگریکردن لە دووگیانی بە دەرزی، حەبی ڕێگریکردن لە دووگیانی زارەکی و کۆندۆم.

هەموو ئەم ڕێگایانە لە خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری نیشتمانی دووگیانی بێ پلان NUPAS بەردەستە و وەك بەشێك لە خزمەتگوزارییەکەمان باس لە بژاردەکان دەکەین، ڕێگریکردن لە دووگیانیت بۆ دابین دەکەین و یارمەتیت دەدەین پلان دابنێیت بۆ بەکارهێنانی درێژخایەنی ڕێگریکردن لە دووگیانیت.

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە ڕێگریکردن لە دووگیانی سەیری – ماڵپەڕەکەمان بکە لە **www.nupas.co.uk**، یان سەردانی پزیشکی گشتی خۆت، پەرستار یان کلینیکی تەندروستی سێکسی ناوچەکەی خۆت بکە یان کلینیکی پسپۆڕی وەك بروك Brook ؛ سەردانی ماڵپەڕی **www. fpa.org.uk/resources** ؛ یان **www.sexwise.org.uk/ /contraception** بکە

بژاردەکانی چارەسەرکردنت

کۆمەڵێك بژاردەت هەیە کاتێك بیر لەوە دەکەیتەوە کە کام لەباربردن گونجاوترینە بۆت. جۆری لەباربردن کە لەبەردەستتدایە بەندە بە چەند هەفتەی دووگیانیت (ئەمە پێی دەوترێت دووگیانی) و گونجاوی تۆ بۆ جۆری چارەسەرەکە بەپێی هەر حاڵەتێکی پزیشکی کە لەوانەیە هەتبێت. ئەمانە لە کاتی ڕاوێژکارییەکەتدا بە تەواوی لەگەڵت باس دەکرێن و هەروەها لەلایەن تیمی پزیشکیمانەوە پێداچوونەوەیان بۆ دەکرێت بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئەو چارەسەرەی کە هەڵدەبژێردرێت بۆ تۆ گونجاوە.

جۆرەکانی لەباربردن Abortion

لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی (EMA)

(ئەگەر دووگیانی لە خوار 10 هەفتەوە بێت)

- چارەسەرکردن بە پۆستدا دەنێردرێت بۆ ناونیشانی ماڵەکەت.
- چارەسەر لە کلینیك بە شێوەی کەسی کۆبکەوە.
- چارەسەری دەرچوو لە کلینیك – نێوان

بژاردەکانی نەشتەرگەری

- نەشتەرگەری بە بەنجی ناوچەیی Local anaesthetic
- نەشتەرگەری بە ئارامکردنەوەی بە ئاگایی conscious sedation
- نەشتەرگەری بە بەنجی ناوچەیی Local anaesthetic

ئەگەر دانیشتووی ئینگلتەرا، سکۆتلەندا، ویڵز یان

ئێرلەندای باکوور لەباربردن بەشێوەیەکی ئاسایی پارەی بۆ تەرخان دەکرێت لەلایەن

خزمەتگوزاری NHS

لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی

لەباربردنی پزیشکی پێشوەختە (EMA) یان 'حەبی لەباربردن' – بریتییە لە خواردنی دوو دەرمان بۆ کۆتاییهێنان بە دووگیانی.

یەکەم دەرمان بە ناوی مایفێپریستۆن Mifepristone کۆتایی بە دووگیانی دێنێت. بە بلۆککردنی هۆرمۆنی پرۆجسترۆن کاردەکات. بەبێ پرۆجسترۆن ناوپۆشی منداڵدان تێك دەشكێت و ناتوانێت دووگیانی بەردەوام بێت.

دەرمانی دووەم کە بریتیە لە میسۆپرۆستۆڵ Misoprostol وا لە منداڵدان دەکات گرژ دەبێت و دەبێتە هۆی گرژبوون و خوێنبەربوون و لەدەستدانی دووگیانی هاوشێوەی لەبارچوون.

(تێبینی میسۆپرۆستۆڵ Misoprostol مۆڵەتی بەریتانی نیە بۆ بەکارهێنان لە دووگیانیدا بەڵام دەرمانێکی دانپێدانراو و پەسەندکراوەی هەڵبژاردەیە بۆ کۆتاییهێنان بە دووگیانی).

سوودەکانی لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی بریتین لە:

- چارەسەری ناداگیرکەر Non-invasive و پێویست بە بێهۆشکەر واتا بەنج ناکات
- ئاستی سەلامەتی بەرز
- دەتوانرێت (زۆرجار) چارەسەرەکە زیاتر لە ناوخۆدا دەستی پێبگات لە چاو گەشتکردن بۆ کلینیکی نەشتەرگەری
- دەتوانیت پێش چارەسەرکردن بخۆیت و بخۆیتەوە
- دەتوانیت لە ماڵەوە بیت لەکاتێکدا دووگیانەکە لەباردەبرێت.

چارەسەرکردن بە پۆست بۆ ناونیشانی ماڵەکەت.

حەب لە ڕێگەی پۆستەوە ڕێگەیەکی سەلامەت و یاساییە بۆ کۆتاییهێنان بە دووگیانی لە سەرەتای دووگیانیدا (لە خوار 9+6 هەفتەی دووگیانیدا) بەبێ ئەوەی پێویستیت بە سەردانی کلینیك بێت. ئەگەر تۆ پێت گونجاو بێت بۆ ئەوەی حەبەکان بە پۆست بێت، دوای ڕاوێژکارییەکەت چارەسەری EMA ی خۆت بە پۆست وەردەگریت لەگەڵ ڕێنمایی تەواو سەبارەت بە چۆنیەتی خواردنی حەبەکان و وردەکارییەکانی خزمەتگوزاری دوای چاودێریمان.

خواردنی یەکەم حەب – پاکەتێك وەردەگریت کە حەبی لەباربردنی منداڵەکەتی تێدایە. گرنگە لە نێوان حەبی یەکەم و دووەمدا 24-48 کاتژمێر بەجێبهێڵرێت.

یەکەم حەبی مایفێپریستۆن (Mifepristone) لەگەڵ ئاودا بخۆ.

ئەگەر لە ماوەی 90 خولەکدا دوای خواردنی یەکەم حەب ڕشایتەوە دەبێت بە زووترین کات ئاگادارمان بکەیتەوە بە پەیوەندیکردن بە ژمارە تەلەفۆنی 0333 016 0400 چونکە ڕەنگە پێویستت بە خواردنی حەبێکی تر بێت.

خواردنی حەبی دووەم – بۆ ڕێنماییە تەواوەکان سەیری (EMA Interval) بکە لە لاپەڕەی 18

هەروەها پاکەتەکەت ئەمانە لەخۆدەگرێت:-

- نامیلکەی ڕێگریکردن لە دووگیانی
- کۆندۆم
- کەرستەی پشکنینی دووگیانی

چارەسەر لە کلینیك بە شێوەی کەسی کۆبکەوە.

ئەمە کلینیکی بێ مەوعید نیە، پێویستیت بە مەوعید دەبێت کە لە کاتی ڕاوێژکاری تەلەفۆنی تۆدا ڕێکدەخرێت.

زانیاری گرنگ

ئەگەر دوای خواردنی یەکەم حەب بیرۆکەکەت بگۆڕیت و بڕیار بدەیت بەردەوام بیت لە دووگیانی، ئێمە ناتوانین گەرەنتی دووگیانییەکی تەندروست بکەین و ئامۆژگاریت دەکەین کە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی گشتی بکەیت بۆ ڕێکخستنی چاودێری پێش لەدایکبوون.

زانیاری یاسایی

ئەم دەرمانانە بۆ تۆ نووسراوە.

نایاساییە کە دەرمانەکەت بدەیت بە کەسێکی تر چونکە بە شێوەیەکی شەخسی بۆ تۆ نووسراوە. ئەگەر ئەم دەرمانە بەکارنەهێنیت پەیوەندیمان پێوە بکە سەبارەت بە چۆنیەتی فڕێدانی دەرمانەکە. ئەمە هەرگیز نابێت ڕێگریت لێبکات لە داوای یارمەتی پزیشکی ئەگەر پێویستت پێی بێت.

لەباربردنی پزیشکی پێشوەختە (ماوەی نێوان – چارەسەری قۆناغی دووەم لە ماڵەوە

دوای ڕاوێژکاری تەلەفۆنی خۆت کاتت بۆ دیاری دەکرێت بۆ ئەوەی بەشداری کلینیکێك بکەیت کە گونجاوە بۆت. سۆنارت بۆ دەکرێت بۆ دیاریکردنی بەرواری دووگیانیەکە و دواتر ئەگەر گونجاو بیت، دەرمانی مایفێپریستۆنت پێدەدرێت بۆ ئەوەی بە شێوەی زارەکی بیخۆیت (بە ئاو قووت بدرێت).

هەر کە دەرمانی مایفپریستۆنت خوارد دەتوانیت کلینیکەکە بەجێبهێڵیت. بۆ چارەسەری قۆناغی دووەمت لە ماڵەوە 6 حەبی میسۆپرۆستۆڵ Misoprostol و ئازارشکێن وەردەگریت.

حەبی میزۆپرۆستۆڵ دەبێت لە نێوان 24 - 48 کاتژمێر دوای مایفێپریستۆن (چارەسەری قۆناغی یەکەم) بخورێت.

چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمانی میزۆپرۆستۆڵ Misoprostol

حەبی میزۆپرۆستۆڵ Misoprostol لە زێ یان لە نێوان ڕوومەت و پووك دادەنرێت. بۆ زانیاری زیاتر سەیری وێنەکان بکە. میزۆپرۆستۆڵ دەبێتە هۆی گرژبوونی بەهێز و بە ئازار و خوێنبەربوونی زۆر.

ئەوە گرنگە پێش دەستپێکردنی هەر چارەسەرێك دەستەکانت بە باشی بە ئاو و سابوون بشۆیت هەم پێش و هەم دوای دانانی حەبی میسۆپرۆستۆڵ یان لە دەمت یان لە ڕێگەی زێ vaginally.

Vaginal Insertion دانان لەناو زێ

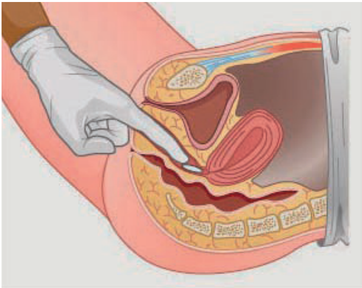
1

میزڵدانت بەتاڵ بکەوە

2

بە بەکارهێنانی ئاو و سابون دەستەکانت بە باشی بشۆ

3



تا دەتوانیت چوار حەبەکە بخەرە ناو زێی خۆتەوە. گرنگ نیە حەبەکان دەگەنە کوێ بە مەرجێك نەکەونە دەرەوە. بە نوکی پەنجەت **تا دەتوانیت بەرزیان بکەرەوە؛** یان 1 یان لە یەك کاتدا یان هەموویان پێکەوە دابنێ. دەتوانیت حەبەکان بخەیتە ناویەوە لەکاتی پاڵکەوتن، لەسەر چیچکان یان بەوەستان بە قاچێك بەرز بکەوە – هەر کامەیان ئاسوودەترین بێت.

4

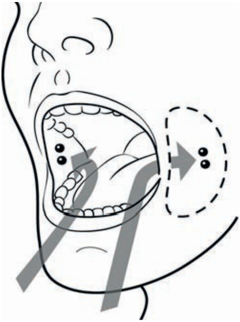
دوای 4 کاتژمێر تکایە دوو حەبی ماوەتەوە بەکاربهێنە، بەبێ گوێدانە ئەوەی دەستت بە خوێنبەربوون کردووە یان نا. ئەگەر تێبینیت کرد حەبێك لە زێی تۆ کەوتوتە دەرەوە **تکایە پەیوەندی بە کلینیکەوە بکە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری.** پەرستار/مامانێك ئامادەیە بۆ قسەکردن 24 کاتژمێر لە ڕۆژێکدا.

له دەم له نێوان ڕوومەت و پووك (buccal)

1

واباشه دەمت شێدار بکەیت به خواردنەوەی ئاوێك پێش ئەوەی حەبەکان بخەیتە ناو دەمتەوە چونکه ئەمە یارمەتی توانەوەی حەبەکان دەدات.

2



هەوڵدە چوار حەب بخەرە ناو دەمت له نێوان یان سەرەوەی ڕوومەت و پووك یان خوارەوەی ڕوومەت و پووك (2 له هەر لایەك) هەر کامەیان گونجاوترینه بۆت، و ڕێگە بدە حەبەکان بۆ ماوەی 30 خولەك بتوێنەوە. گرنگە ئاو بخۆیتەوە بۆ ئەوەی دەمت شێدار بێت چونکه له دەمێکی وشکدا ناتوێتەوە. لەم قۆناغەدا حەبەکان قووت مەدە. ئەگەر حەبەکان دوای 30 خولەك به تەواوی نەتوێنەوە لەوانەیە به کەمێك ئاو قووتیان بدەیت. لەوانەیه حەبەکان تامێکی ناخۆش له دەمتدا بەجێبهێڵن.

3

دوای 4 کاتژمێر تکایه دوو حەبی ماوەتەوە بەکاربهێنه، بەبێ گوێدانە ئەوەی دەستت به خوێنبەربوون کردووە یان نا.

کەمکردنەوەی ئازار

هەست بە ئازار و گرژبوون و خوێنبەربوون دەکەیت هاوشێوەی سوڕی مانگانەی قورس. بەم شێوەیە دووگیانەکە دەردەکرێت. گرنگە دەرمانی ئازارشکێنت هەبێت لە ماڵەوە. هەندێك دەرمانت پێدەدرێت بۆ ئەوەی لە کلینیکەوە بیبەیتەوە ماڵەوە بەڵام ئامۆژگاریت دەکەین هەندێك ئیبوپرۆفین یان کۆ-کۆدامۆڵت لەبەردەستدایە. بەپێی مێژووی پزیشکی و ئەگەری هەستیاریت، پەرستار/مامان باشترین بژاردەکانی لەگەڵ تۆ و یەکەم چارەسەرت باس کردووە.

نموونەی دەرمانی ئازارشکێن بریتین لە:

- لەگەڵ دەستپێکردنی ئازارەکەت ئیبوپرۆفین بخۆ بۆ ئازاری سووك – 2 حەبی 200 ملگم– دەتوانرێت ئەمانە هەر 4-6 کاتژمێر جارێك بخۆیت (زیاتر لە 6 حەب لە 24 کاتژمێردا).
- دەتوانرێت پاراسیتامۆڵ بۆ ئازاری سووك تا مامناوەند بەکاربهێنرێت لەلایەن ئەو کەسانەی کە ناتوانن ئیبوپرۆفین بخۆن (زیاتر لە 8 حەب لە 24 کاتژمێردا).
- 1 حەبی 30 ملگم کۆدیین فۆسفات هەر 6-8 کاتژمێر جارێك
- بوتڵی ئاوی گەرم بەکاربهێنە (بەپێی ڕێنماییەکانی بەرهەمهێنەر) چونکە گەرمی دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی ئازار.

تکایە ئاگاداربە:

- **لەکاتی خواردنی کۆدیین لێخوڕینی ئۆتۆمبێل مەکە و ئامێر بەکارمەهێنە.**
- **دوای بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆڵ لێخوڕین مەکە تا ئەو کاتەی دووگیانیەکەت تێدەپەڕیت و هەست بە باشی دەکەیت بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەیت**
- **پێشنیار دەکرێت کە هاوبەشێك یان هاوڕێیەکی گەورەی متمانەپێکراو (تەمەن لە سەرووی 18 ساڵەوە) لەگەڵ خۆتدا هەبێت بۆ ئەوەی لە ماڵەوە پشتگیری پێشکەش بکات. ئەمەش بۆ سەلامەتی خۆت و سەلامەتی هەر کەسێکی پشتی بە تۆ بەستبێت کە لەوانەیە هەتبێت.**

چاوەڕوانی چی بکەین لە لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی و کاریگەرییە لاوەکییە باوەکان

بەزۆری لەباربردنەکە لە نێوان 12-2 کاتژمێر دوای خواردنی دەرمانەکە ئەنجام دەدرێت. پێویستە چاوەڕێی خوێنبەربوون و تێپەڕبوونی خوێن مەینەکان بکەیت. لەوانەیە دوای خواردنی دەرمانی قۆناغی یەکەم (میسۆپرۆستۆڵ Mifepristone) دەست بکەیت بە خوێنبەربوون، ئەگەر ئەمە ڕوویدا هێشتا دەبێت دەرمانی قۆناغی دووەم (Misoprostol) وەك ڕێنماییەکان بخۆیت. لەوانەیە تا 4 هەفتە بەردەوام بیت لە خوێنبەربوون و وەستانی خوێنبەربوون. ئەگەر خوێنبەربوون دوای 7 ڕۆژ لە خواردنی میسۆپرۆستۆڵ ڕووی نەدا پێویستە تەلەفۆن بۆ هێڵی چاودێری دوای چاودێری بکەیت و لەگەڵ پزیشکی کلینیکی قسە بکەیت.

هەندێك لە خزمەتخوازەکان واتا ئافرەتەکان لەوانەیە تووشی کاریگەری لاوەکی دەرمانەکە ببن وەك سکچوون و/یان سەرئێشە. لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا لەوانەیە دەموچاوت سوور بێتەوە یان پەڵەی پێستت هەبێت

- تکایە دەستبەجێ پەیوەندی بە هێڵی دوای چاودێری Aftercare بکە ئەگەر تووشی یەکێك لەم نیشانانە بوویت.

ئەگەر لە ماوەی 90 خولەکدا لە دوای خواردنی حەبی مایفیپریستۆن Mifepristone ڕشانەوەت هات تکایە پەیوەندی بە کلینیك یان هێڵی دوای چاودێری Aftercare بکە چونکە لەوانەیە پێویستت بە دووبارەکردنەوەی ژەمە دەرمانەکە بێت.

ڕەنگە هەندێك لە ئافرەتەکان پێش قۆناغی دووەمی چارەسەرکردن لە ڕێگەی زێ vaginally خوێنبەربوونیان هەبێت. ئەگەر ئەمە ڕوویدا تکایە خاولییەکی تەندروستی لەبەر بکە، تامپۆن بەکارمەهێنە. خوێنبەربوون هاوشێوەی سوڕی مانگانەی قورس قبوڵکراوە. ئەگەر خوێنبەربوونەکە نیگەرانی کردیت، یان ئەگەر کاردانەوەی خراپت بەرامبەر بە دەرمانەکە هەبوو، دەستبەجێ پەیوەندی بە کلینیك یان هێڵی چاودێری دوای چاودێری بکە.

کاریگەرییە لاوەکییە ئاساییەکانی دەرمانی مایفێپریستۆن بریتین لە ئازاری خوارەوەی سك/گرژبوون (ئازار هەندێك جار ڕەنگە توند بێت کە پێویستی بە بەکارهێنانی دەرمانە ئازارشکێنە بەهێزەکانی وەك کۆدەین codeine بێت)، سکچوون، ڕشانەوە، سکچوون، تا/لەرز (1 لە 10).

دەرمانی میسۆپرۆستۆڵ دەبێتە هۆی سکچوون و ڕشانەوە و گەرم داهاتنی لەش flushes و لەرز. بەشێوەیەکی ئاسایی ئەم نیشانانە لە ماوەی چەند کاتژمێرێکدا نامێنن. ئەگەر ئەم نیشانانە بۆ ماوەی زیاتر لە 24 کاتژمێر دوای خواردنی حەبی میزۆپرۆستۆڵ بەردەوام بوون، تکایە پەیوەندیمان پێوە بکە.

خوێن بەربوون

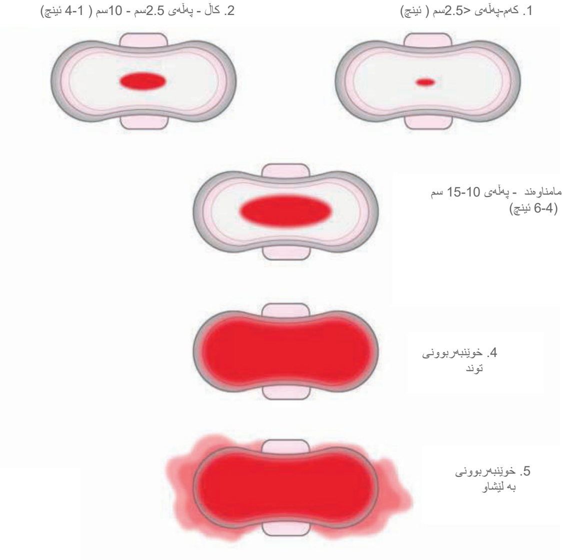
بڕ و جۆری خوێنبەربوونەکە لەوانەیە بۆ هەر کەسێك و هەر لەبارچوونێك جیاواز بێت. ئاساییە لە کاتی لەباربردنی پزیشکیدا تووشی خوێنبەربوونی سووك، مامناوەند، یان قورس بیت (بڕوانە وێنەکان لە لاپەڕەی 25). لە کاتی لەباربردنی پزیشکیدا هەموو کەسێك خوێن مەینی نابێت، بەڵام بۆ ئەوانەی خوێن مەینی دەبێت، نابێت خوێن مەینەکە قەبارەکەی لە لیمۆیەك گەورەتر بێت. ئاسایی نییە کە خوێنبەربوونی نەبێت/خوێنبەربوونی کەم بێت (وێنەی 1) یان بە لێشاو بێت (وێنەی 5) بۆیە پێویستە تەلەفۆن بۆ هێڵی دوای چاودێری بکەیت بە ژمارە 0333 016 0400 بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری ئەگەر:

- لە 24 کاتژمێر دوای خواردنی حەبی میسۆپرۆستۆڵ، بەهیچ شێوەیەك خوێن نەیەتە دەرەوە، پەڵەی خوێنت هەبێت/تەنها خوێن لەسەر کلینیسی سڕینەوە دەبینیت لەکاتی سڕینەوە (بڕوانە وێنەی SCANT 1)
- تووشی خوێنبەربوونی توند دەبیت بە تەڕکردنی 2 پادی تەندروستی قەبارەی گەورە بۆ ماوەی 2 کاتژمێر لەسەر یەك (وێنەی 4 خوێنبەربوونی توند)

ئەگەر تووشی خوێنبەربوونی زۆر توند بوویت (بڕوانە وێنەی لێشاوی خوێن 5) و هەستت بە ناڕەحەتی کرد، پەیوەندی بە 999 بکە

بەشێوەیەکی ئاسایی خوێنبەربوون نزیکەی 2 کاتژمێر دوای پێدانی دەرمانەکە دەست پێدەکات. زۆربەی خانمان بۆ ماوەی نزیکەی 2-4 کاتژمێر خوێنبەربوونیان دەستپێدەکات. لەوانەیە ئەمە وەك لەدەستدانی خوێنی کەم دەست پێبکات بەڵام وردە وردە زۆرتردەبێت تا لەبارچوونت. کاتێك لەبارچوو خوێنبەربوونەکە وردە وردە کەم دەبێتەوە بەڵام بەردەوام دەبیت لە خوێنبەربوون (هاوشێوەی سوڕی مانگانە) بۆ ماوەی 14-7 ڕۆژ.

دڵنیابە لە بەکارهێنانی سانتی پاکوخاوێن تا سوڕی مانگانەی داهاتوو. بەهۆی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی تامپۆن tampon بەکارمەهێنە. بەکارهێنانی سانتی یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئاگاداربوون لە لەدەستدانی خوێن و ڕێگریکردن لە تووشبوون.



مەترسیەکان/ئاڵۆزیەکان Complications و ڕێژەی شکست

ئەگەرەکانی مەترسییەکان و ئاڵۆزییەکانی چارەسەرکردن لە کاتی ڕاوێژکارییەکەتدا بە وردی باس دەکرێن.

شێوازی پزیشکی لەباربردن مەترسییەکی کەمی هەیە بۆ کۆتاییهێنان بە دووگیانی. لەم بارودۆخانەدا مەترسییەکی کەمتر لە پێویستی دەستێوەردانی زیاتر هەیە بۆ تەواوکردنی ڕێکارەکە، واتە دەستێوەردانی نەشتەرگەری دوای لەباربردنی پزیشکی.

لەوانەیە ئەم ئاڵۆزییانەی خوارەوە ڕوو بدەن:

- لەباربردنی ناتەواو پەیوەندی بە بەجێهێشتنی هەندێك كلینیس tissue هەیە (بە ڕێژەی كەمتر لە 1-2 لە هەر 100 حاڵەت)
- خوێنبەربوونی توند كە پێویستی بە گواستنەوە هەیە (بە ڕێژەی كەمتر لە 1 لە 1000 حاڵەت)
- هەندێك جار لەوانەیە هەوكردن واتا پیسبوون بە میكرۆب ڕووبدات (بە ڕێژەی كەمتر لە 1 لە 100 حاڵەت)

(RCOG 2022)

هەوكردن

هەندێك جار بڕێكی كەم لە كلینیس بەجێ دەمێنێت (لەگەڵ دووگیانیدا نایەتە دەرەوە) و لەوانەیە تووشی هەوكردن و پیسبوون بە میكرۆب ببن. ئاڵۆزییە مەترسیدارەكان نیشانەی ئاگاداركردنەوەیان هەیە. ئەگەر تووشی هەریەكێك لەم نیشانانەی خوارەوە بوویت ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە هێڵی یارمەتی دوای چاودێری بكە بە ژمارە تەلەفۆنی 0333 016 0400:

- بەرزی پلەی گەرمی و/یان تالێهاتن، نیشانەكانی هاوشێوەی ئەنفلۆنزا یان هەستكردن بە لەرزین
- خوێنبەربوونی زۆر توند كە لە كاتژمێرێكدا زیاتر لە 2 پادی تەندروستی بۆ ماوەی 2 كاتژمێر تەڕ دەكات بە خوێن. ئەم پادانە پێویستە گونجاو بن بۆ لێشاوی توندی خوێنبەربوون.
- ئازاری سك یان ناڕەحەتی كە بە دەرمانی ئازارشكێن یارمەتی نادات، یان بە بەكارهێنانی پادی گەرمی.
- دەردراوی زێ Vaginal واتا دامێن كە بۆنێكی ناخۆشی لێدێت

سەیری ئامرازی پیسبوونی خوێن واتا سپێسیس Sepsis بكە لە لاپەڕەی 50.

ئەگەر تووشی هەریەكێك لەم نیشانانەی خوارەوە بوویت، دەستبەجێ تەلەفۆن بكە بۆ ژمارە 999 یان بۆ كەسی پشتگیریكەرت بۆ ئەوەی تەلەفۆن بۆ ئەمبولانس بكات:

- لەکاتی تێپەڕاندنی دووگیانیدا، تەڕکردنی سانتی ئەستوور هەر 5 - 10 خولەك جارێك و دەرچوونی خوێنە مەیوەکان گەورەتر بە قەبارەی دەستت بێت ئاساییی نیە و پێویستە سەردانی بەشی ڕووداوەکان و ئیمێرجینسی A&Eی ناوچەکەی خۆت بکەیت
- لەهۆش خۆ چوون واتا بێ ئاگابوون
- کاردانەوەی توندی هەستیاری وەك ئاوسانی دەموچاو، دەم، قوڕگ یان کێشەی هەناسەدان.

چاودێری دوای لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی (EMA)

ئێمە ئامۆژگاری هەموو خزمەتخوازەکانمان دەکەین بەبێ گوێدانە دووگیانی (قۆناغی دووگیانی) کە دوای 3 هەفتە پشکنینی دووگیانی دووبارە بکەنەوە. زۆر گرنگە یەکەم نمونەی میز بەکاربهێنیت لە میزکردنی ئەو ڕۆژە.
کەرستەی پشکنین testing kitی دووگیانی لەناو پاکێجی چاودێری دوای دووگیانیتدا هەیە لەگەڵ ڕێنمایی تەواو بۆ بەکارهێنانی. ئەگەر ئەنجامەکەت پۆزەتیف بوو، پێویستە دەستبەجێ پەیوەندی بە کلینیکەکە بکەیت.

کارمەندانی پیشەیی پزیشکی 24 کاتژمێر لە ڕۆژێکدا ئامادەن، لەوانەش کۆتایی هەفتە و پشووی بانکی بۆ گفتوگۆکردن لەسەر هەر نیگەرانییەك کە هەتبێت بە ژمارە تەلەفۆنی 0333 016 0400.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری
تەلەفۆن: 0333 016 0400
تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

لەباربردنی نەشتەرگەری

لەباربردنی نەشتەرگەری ڕێکارێکی سەلامەت و سادەیە کە بەکاردێت بۆ کۆتایی هێنان بە دووگیانی. شێوازی جیاواز بەکاردەهێنرێت بەپێی تەندروستی و هەڵبژاردنی کەسی و دووگیانی (قۆناغی دووگیانی). لەباربردنی نەشتەرگەری نەشتەرگەری بچووکن و وەك ڕێکاری ڕۆژانە ئەنجام دەدرێت؛ پێویست ناکات شەوێك بمێنیتەوە.

ڕاکێشانی بۆشایی دەستی Manual Vacuum Aspiration

ئەم ڕێگایە دەتوانرێت تا 14 هەفتەی دووگیانی بەکاربهێنرێت و بریتییە لە بردنە ژوورەوەی تیوبێك بۆ ناو منداڵدان لە ڕێگەی ملی ڕەحم (ئەو کردنەوەیە بۆ منداڵدان بە ڕێگای زێ vagina). پزیشکی نەشتەرگەری سرنج و مژینی بە نەرمی بەکاردەهێنێت بۆ لابردن و دەرهێنانی دووگیانیەکە.

ئەم ڕێکارە زۆر خێرایە، بەزۆری 10-15 خولەکی دەوێت. هەروەها چاکبوونەوە خێرا دەبێت و بەزۆری دەتوانیت دوای پشوودان بۆ ماوەیەکی کورت کلینیکەکە بەجێبهێڵیت.

لە هەندێك بارودۆخدا، ئێمە دەتوانین MVA لە ژێر بێهۆشکەری شوێنی واتا بەنجی شوێنی local anaesthetic جێگیر بکەین بەڵام ئەم ڕێگایە تەنها بۆ ئەو ژنانە پێشنیار دەکرێت کە کەمتر لە 10 هەفتە دووگیانن.

فراوانکردن و بەتاڵکردن (D&E)

ئەم ڕێگایە دوای 14 هەفتە لە دووگیانی بەکاردێت. بریتییە لە دانانی ئامێری تایبەت کە پێیان دەوترێت گیرەی پزیشکی forceps لە ڕێگەی ملی ڕەحم و بۆ ناو منداڵدان بۆ دەرهێنانی دووگیانیەکە.

فراوانکردن و بەتاڵکردن D&E بەزۆری لە ژێر بێهۆشکەر واتا بەنجی گشتی (GA) ئەنجام دەدرێت. ڕێکارەکە بە شێوەیەکی ئاسایی نزیکەی 10-20 خولەك دەخایەنێت.

لەباربردنی نەشتەرگەری لە ژێر ئارامکردنەوەی هۆشیارانەیە (CS)

ئارامکردنەوەی هۆشیارانە (CS) تێکەڵەیەك لە دەرمانەکانە بۆ یارمەتیدانت بۆ ئارامبوونەوە و ڕێگریکردن لە ئازار لە کاتی نەشتەرگەری پزیشکیدا. حاڵەتی دڵەڕاوکێ کەمدەکاتەوە و زۆر گونجاوە بۆ زۆربەی نەشتەرگەریە کورتەکانی پزیشکی ژنان. ئارامکردنەوەی هۆشیارانە CS ڕێگەت پێدەدات بە خێرایی چاك بیتەوە و بە زوویی دوای نەشتەرگەریەکەت بگەڕێیتەوە بۆ چالاکییەکانی ڕۆژانەت.

دەرمانی ئارامکردنەوەی هۆشیارانە CS لە ڕێگەی خوێنهێنەرێکەوە لە قۆڵ یان پشتی دەستەوە دەدرێت و چاودێریەکانت بە درێژایی نەشتەرگەرییەکە چاودێری دەکرێن. لە کاتی چارەسەرکردنتدا بەئاگا دەبیت و دەتوانیت لەگەڵ پەرستار و پزیشکەکەت قسە بکەیت، بەڵام هەست بە خەواڵوویی دەکەیت و لەوانەیە دوای ئەوە چەند کاتژمێرێك بەردەوام بێت. لەوانەیە دوای وەرگرتنی ئارامکردنەوەی هۆشیارانە نەشتەرگەرییەکەت لە بیر نەبێت یان بیرهاتنەوەکەت سنووردار بێت.

پاشان دەرمانی بێهۆشکەری شوێنی Local anaesthetic دەدرێت بۆ سڕکردنی ملی ڕەحم. لەوانەیە هەست بە هەندێك ئازاری دەرزی کەم بکەیت کە زۆر ناخایەنێت. دەرمانە ئارامکەرەوەکان یارمەتیدەر دەبن لەم کارەدا.

پاشان پزیشکی نەشتەرگەری چارەسەرەکە ئەنجام دەدات، لە کاتێکدا پەرستارێك/مامانێك لە نزیکەوە چاودێریت دەکات بە درێژایی کاتەکە.

دوای چارەسەرەکەت، لەلایەن ئەندامێکی ستافەوە پشتگیریت دەکرێت بۆ ئەوەی بە پێ بچیتە شوێنی چاکبوونەوە recovery area. ستافی ڕاهێنراوی تایبەت چاودێریت دەکەن و چاودێری چاکبوونەوەت دەکەن. کاتێك پێیان وایە کە لە دەرمانی ئارامکەرەوەکەت چاك بوویتەوە واتا ئاسایی بوویتەوە، لە نەخۆشخانە دەردەکرێیت.

داواکارین کەسێکی گەورەی بەرپرسیارت هەبێت کە یاوەریت بکات بۆ ماڵەوە و تا ڕۆژی دواتر لەگەڵت بمێنێتەوە. پێویستە ئامادەکاری بکەیت بۆ ئەوەی ببرێیتەوە بۆ ماڵەوە چونکە ناتوانیت ئۆتۆمبێل لێبخوڕیت یان هیچ ئامێرێك بەکاربهێنیت.

کاریگەرییە لاوەکییەکان و ئاڵۆزییەکانی پەیوەست بە ئارامکردنەوەی هۆشیارانە پێش وەرگرتنی ڕەزامەندی تۆ بۆ چارەسەرکردن بە تەواوی بۆت ڕوون دەکرێنەوە.

نەشتەرگەری بە بەنجی شوێنی Local anaesthetic

بێهۆشکەری گشتی واتا بەنجی گشتی (GA) بریتییە لە حاڵەتێکی بێهۆشی کۆنترۆڵکراو کە دەرمانت پێدەدرێت بۆ ئەوەی بتنێرێت بۆ خەوتن بۆیە بێ ئاگا دەبیت لە نەشتەرگەری و هەست بە ئازار ناکەیت لەکاتێکدا نەشتەرگەرییەکە ئەنجام دەدرێت.

بێهۆشکەری گشتی GA زۆر گونجاوە بۆ ئەو ژنانەی کە پێیان باشە 'خەوتوو بن' لەکاتێکدا نەشتەرگەرییەکە ئەنجام دەدرێت و گونجاوە بۆ ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە نێوان 5 بۆ 23 هەفتە و 6 ڕۆژی دووگیانیدایە.

دەرمانی ئارامکردنەوەی هۆشیارانە CS لە ڕێگەی خوێنهێنەرێکەوە لە قۆڵ یان پشتی دەستەوە دەدرێت و چاودێریەکانت بە درێژایی نەشتەرگەرییەکە چاودێری دەکرێن. هەروەها لەلایەن پزیشکی بێهۆشکەرەوە لە نزیکەوە چاودێری دەکرێیت و پەرستار/مامانێك بە درێژایی کات لە تەنیشتت دەبێت.

فتیلەی ملی ڕەحم

پێش لەباربردنی نەشتەرگەری ملی ڕەحم (ملی منداڵدان) ئامادە دەکرێت بۆ چارەسەرکردن بە دەرمانەکانی میفێپریستۆن، میسۆپرۆستۆڵ، و فراوانکەری مژەر کە پێیان دەوترێت دایلاپان Dilapan. لەوانەیە پێویستت بە تەنها یەکێك لەم دەرمانانە بێت یان ڕەنگە پێویستت بە زیاتر بێت. ئێمە بە تەواوی ڕوونی دەکەینەوە کە پێویستت بە کام ئامادەکارییە و کەی و چۆن ئەم کارە دەکرێت.

حەبی مایفێپریستۆن Mifepristone و میسۆپرۆستۆڵ Misoprostol ملی ڕەحم نەرم دەکەنەوە، ئەمەش فراوانبوونی (کردنەوەی) ئاسانتر دەکات. دایلاپان Dilapan بریتین لە داری قەبارەی دار شقارتە کە پێش نەشتەرگەری دەخرێنە ناو ملی ڕەحمەوە. دەئاوسێن واتا ئەستوور دەبن

بۆ ئەوەی بە نەرمی ملی رەحم بکەنەوە. دانانی دایلاپان لە کلینیک ئەنجام دەدرێت و تەنها چەند خولەکێکی دەوێت. لەوانەیە بۆ ئەم ڕێکارە بێهۆشکەری ناوچەیی local anaesthetic بە دەرزی یان بە سپرای بەکاربهێنین.
ئەگەر چارەسەرەکەت لە ماوەی 2 ڕۆژدا پلانی بۆ دانرابێت، دوای دانانی دەگەڕێیتەوە ماڵەوە. لەگەڵ فراوانبوونی دیلاپان دەبێتە هۆی گرژبوون یان خوێنبەربوونی زۆر سووك و لەوانەیە زۆر بە دەگمەن سەراوەکەت ببتەقێت و لەوانەیە بچیتە سەر لەبارچوون. لەوانەیە هەندێك جار دایلاپانەکە بکەوێتە دەرەوە. زانیاری زیاترت پێدەدرێت سەبارەت بە کۆنترۆڵکردنی ئازار و چی بکەیت ئەگەر دەستت بە منداڵبوون کرد یان سەرئاوەکانت بتەقێت.

مەترسییەکانی لەباربردنی نەشتەرگەری بریتین لە:

- زیان بە منداڵدان واتا ڕەحم (1-4: 1000 حاڵەت)
- زیان بە ملی ڕەحم (1: 100 حاڵەت)
- خوێنبەربوون (1-4: 1000 حاڵەت)
- هەوکردن (کەمتر لە 1: 100 حاڵەت)
- بەرهەمە هێڵراوەکانی دووگیانی (3:100)

(RCOG, 2022)

*هەموو ڕێکارەکانی نەشتەرگەری هەندێك مەترسی هەڵدەگرن، بەڵام تکایە دڵنیابن کە ئێمە تۆمارێکی سەلامەتی نایابمان هەیە و تەنها پزیشکی نەشتەرگەری و بێهۆشکەر و پەرستار/مامانی شارەزا بەکاردەهێنن.

چالاکیی جەستەیی دوای لەباربردنی نەشتەرگەری.

- پێویستە پلان دابنێیت بۆ پشوودان و بە ئاسانی بۆ ماوەی 24-48 کاتژمێر دوای لەباربردنی نەشتەرگەریەکەت
- بەگشتی دەتوانیت هەر کە هەستت بە ئاسوودەیی کرد بگەڕێیتەوە بۆ چالاکییە ئاساییەکان، لەوانە خۆشوشتن لە حەمام یان شاوەر، بەکارهێنانی تامپۆن tampon، وەرزشکردن (لەوانەش مەلەکردن) و بەرزکردنەوەی قورسایی. (nhs.uk، 2022)

دوای لەباربردنێك کە بەپێی بەنجی گشتی GA ئەنجام دەدرێت ئێمە داوا دەکەین کە کەسێکت ئامادە بێت بۆ چاودێریکردنت بۆ ماوەی 24 کاتژمێر دوای چارەسەرکردنەکەت.

ڕێگریکردن لە دووگیانی

دەتوانرێت کویل واتا لەولەب یان چاندن وەك بەشێك لەم نەشتەرگەریە و لە کاتێکدا کە تۆ هێشتا لە ژێر بەنجی گشتی GA دایت ئەگەر بتەوێت دابنرێت.

بەنجی گشتی GA/ ئارام کردنەوەی هۆشیارانە CS و شیرپێدان

نزیکەی هەموو ئەو دەرمانانەی کە لە کاتی ئارامکردنەوەی هۆشیارانە یان بەنجی گشتیدا بەکاردەهێنرێن دەچنە ناو شیری دایکەوە بەڵام بە ڕێژەیەکی زۆر کەمە کە کاریگەری لەسەر کۆرپەکەت نیە. هەر کە هەستت بە چاکبوونەوە کرد و ئامادەی بۆ شیرپێدان دەتوانیت شیرپێدان دەست پێ بکەیتەوە. چاودێری نیشانەکانی خەواڵوویی زۆر لە کۆرپەکەتدا بکە. پێش نەشتەرگەریەکەت لەوانەیە بتەوێت شیری دایك بە پەمپ دەربکەیت و دابین بکەیت بۆ دوای چارەسەرکردن.

دوای نەشتەرگەرییەکەت

پێش ئەوەی کلینیکەکە بەجێبهێڵێت ئامادەکارییەکانی چاودێری دوای نەشتەرگەری باس دەکرێت و پاکێجی چاودێری دوای نەشتەرگەریت پێدەدرێت کە ئەمانە لەخۆدەگرێت:

- نامیلکەی ڕێگریکردن لە دووگیانی
- کۆندۆم
- زانیاری پەیوەندیکردن بۆ هێڵی چاودێری دوای نەشتگەریمان

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

چاوەڕوانی چی بکەین دوای لەباربردنی نەشتەرگەری.

خوێنبەربوون لە خوێنبەربوونی کەمەوە دەگۆڕێت تا بەقەد توندترین سوڕی مانگانەتی لێ دێت، بەپێی قۆناغی دووگیانی. ئاساییە دوای نەشتەرگەرییەکە بۆ ماوەی 7-14 ڕۆژ خوێنت لێ بڕوات و لەوانەیە بۆ یەك دوو ڕۆژ خوێن مەینی بچووك بێتە دەرەوە. وەك ڕێنماییەك، لەسەر بنەمای سوڕی مانگانەت دابنێ - هەرگیز نابێت خوێنبەربوونەکە لە توندترین سوڕی مانگانەت توندتر بێت.

ئەگەر دووگیانیت زوو بووبێت (5 - 7 هەفتە) لەوانەیە تەنها کەمترین لەدەستدانی خوێنت هەبێت. ئەمە بەو مانایە نییە کە چارەسەرەکەت شکستی هێناوە.

تکایە پەیوەندی بە هێڵی چاودێری Aftercare بکە ئەگەر نیشانەکانی دووگیانیت زیاتر لە دوو هەفتە بەردەوام بوو.

دڵنیابە لە بەکارهێنانی سانتی پاکوخاوێن تا سوڕی مانگانەی داهاتوو؛ تامپۆن بەکارمەهێنە. بەکارهێنانی سانتی یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئاگاداربوون لە لەدەستدانی خوێن و ڕێگریکردن لە هەوکردن.

ئەگەر خوێنبەربوونەکە زیاتر لە 2 هەفتە بەردەوام بوو یان نیگەرانیت لێی، تکایە پەیوەندیمان پێوە بکە لە هێڵی یارمەتی دوای چاودێری.

هەوکردن

لە ماوەی چارەسەرکردنەکەتدا 2 جۆری جیاوازی دەرمانی ئەنتی بایۆتیکت پێدراوە (مەگەر هەستیاری واتا حەساسیەتت پێی نەبێت). هەرچەندە هەندێك جار پارچە بچووکەکانی کاغەزی کلینیسە کە لە کاتی لەباربردندا نایەتە دەرەوە لەوانەیە تووشی هەوکردن ببن. ئاڵۆزییە مەترسیدارەکان نیشانەی ئاگادارکردنەوەیان هەیە.

ئەگەر تووشی هەریەکێك لەم نیشانانەی خوارەوە بوویت ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە هێڵی یارمەتی دوای چاودێری بکە بە ژمارە تەلەفۆنی 0333 016 0400:

- بەرزی پلەی گەرمی و/یان تالێهاتن، نیشانەکانی هاوشێوەی ئەنفلۆنزا یان هەستکردن بە لەرزین
- خوێنبەربوونی زۆر توند کە لە کاتژمێرێکدا زیاتر لە 2 پادی

تەندروستی بۆ ماوەی 2 کاتژمێر تەڕ دەکات بە خوێن. ئەم پادانە پێویستە گونجاو بن بۆ لێشاوی توندی خوێنبەربوون.

- ئازاری سك یان ناڕەحەتی کە بە دەرمانی ئازارشکێن یارمەتی نادات، یان بە بەکارهێنانی پادی گەرمی.
- دەردراوی زێ Vaginal واتا دامێن کە بۆنێکی ناخۆشی لێدێت

سەیری ئامرازی پیسبوونی خوێن واتا سپێسیس Sepsis بکە لە لاپەڕەی 50.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری
تەلەفۆن: 0333 016 0400
تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

ئامۆژگاری پێش نەشتەرگەری

ئەو شتانەی کە پێویستە لەبیرت بێت

گرنگە پێش ئەوەی بگەیتە کلینیکەکە ئەم ڕێنماییانە جێبەجێ بکەیت؛ ئەگەر ئەمە نەکەیت لەوانەیە بەو مانایە بێت کە چارەسەرەکەت دوادەخرێت، یان لە هەندێك حاڵەتدا، هەڵوەشێتەوە واتا ڕەت دەکرێتەوە.

بۆ هەموو ڕاوێژکارییەکان، لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی و لەباربردنی نەشتەرگەری، پێویستە ئەم ڕێنماییانە جێبەجێ بکەیت:

- جل و بەرگی شل و ئارام لەبەر بکە
- لیستی ناوی هەر دەرمانێك یان ئامێری پەمپی هەڵمژینی دەرمانێك لەگەڵ خۆت بهێنە
- ئەگەر تۆ لەسەر دەرمانی ڕێنمایی کراویت پێویستە بەردەوام بیت لە خواردنی ئەمانە وەك ئاسایی
- ئەگەر ئەم دەرمانانەت بۆ نووسراوە تکایە پەیوەندیمان پێوە بکە: ئەسپرین، وارفارین Warfarin یان کلۆپیدۆگریل Clopidogrel (پلاڤیکس Plavix)
- پێویستە سانتی (نەك تامپۆن) لەگەڵ خۆت بهێنیت

بۆ لەباربردنی نەشتەرگەری لە ژێر بەنجی گشتی یان ئارامکردنەوەی هۆشیارانە دەبێت تکایە ئەم ڕێنماییە زیادانەش جێبەجێ بکە:

- شلەمەنی پاك (ئاو) بخۆرەوە تەنها تا 2 کاتژمێر پێش نەشتەرگەرییەکە
- هیچ خواردنێکی ڕەق نابێ بخورێت لە 6 کاتژمێی پێش نەشتەرگەرییەکە
- دڵنیابە کەسێکت هەیە کە چاودێریت بکات بۆ ماوەی 24 کاتژمێر دوای چارەسەرکردن
- ئێمە بە توندی پێشنیار دەکەین کە پێش و دوای نەشتەرگەریەکەت بۆ ماوەی 24 کاتژمێر جگەرە نەکێشیت
- ڕۆبێک gown و نەعل لەگەڵ خۆت بهێنە
- پێش نەشتەرگەری تکایە هەموو شتی سەر ڕوخسار و جەستەت لاببە
- گوارە و خەزێمە و ماکیاژ و بۆیەی نینۆك لاببە

- تکایە پێش نەشتەرگەریەکەت هەموو عەدەسەکانی چاو دەربهێنە
- ئەگەر لە ماوەی 48 کاتژمێر پێش نەشتەرگەریەکەت نەخۆش کەوتیت، تکایە پەیوەندی بە کلینیکەکەوە بکە چونکە لەوانەیە پێویستت بە دووبارە سازکردنی مەوعید ببێتەوە.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری
تەلەفۆن: 0333 016 0400
تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

چاودێری دوای لەباربردنی پێشوەختەی پزیشکی و لەباربردنی نەشتەرگەری

دوای لەباربردنی منداڵ دەتوانیت:

- دەرمانی ئازارشکێن وەك ئایبوپرۆفین ibuprofen یان پاراسیتامۆڵ بخۆ بۆ یارمەتیدانی ئازار یان ناڕەحەتی
- خاولی یان پادی تەندروستی بەکاربهێنە نەك تامپۆن تاوەکو خوێنبەربوونەکە دەوەستێت (و بۆ ئەوەی بتوانیت چاودێری لەدەستدانی خوێنەکەت بکەیت)
- هەر کە هەستت بە ئامادەیی کرد سێکس بکە، بەڵام ڕێگری لە دووگیانی بەکاربهێنە ئەگەر ناتەوێت دووبارە دووگیان بیتەوە چونکە بەزۆری ڕاستەوخۆ دوای لەباربردن بەپیت دەبیت واتا دووگیان دەبیتەوە
- **بەگشتی دەتوانیت هەر کە هەستت بە ئاسوودەیی کرد بگەڕێیتەوە بۆ چالاکییە ئاساییەکان، لەوانە خۆشوشتن لە حەمام یان شاوەر، بەکارهێنانی تامپۆن tampon، وەرزشکردن (لەوانەش مەلەکردن) و بەرزکردنەوەی قورسایی.** (nhs.uk، 2022)

ئەگەر تووشی خوێنبەربوونی زۆر توند بوویت (بڕوانە وێنەی لێشاوی خوێن 5 لەسەر لاپەڕە 25) و هەستت بە ناڕەحەتی کرد، پەیوەندی بە 999 بکە

پەیوەندیمان پێوە بکە ئەگەر تۆ:

- لە کاتژمێرێکدا لە ڕێگەی دوو سانتی گەورە یان زیاترەوە، بۆ ماوەی 2 کاتژمێر لەسەر یەك (بۆ ئامۆژگاری سەبارەت بە بڕی و جۆری خوێنبەربوون کە پێویستە چاوەڕێی بکەیت سەیری لاپەڕە 25 بکە)
- دەردراوێکی نائاسایی و بۆن ناخۆش لە زێ پەیدادەبێت و دەردەدرێت

تەلەفۆن: 0333 004 6666 تەلەفۆن: 0097 874 (01) ئێر (Eire)

- دوای 24 کاتژمێر تووشی تا یان نیشانەکانی هاوشێوەی ئەنفلۆنزا دەبێت
- تووشی خراپبوونی ئازار دەبن، لەوانە ئەوەی کە ڕەنگە ئاماژە بێت بۆ دووگیانی دەرەوەی منداڵدان کە دەستنیشان نەکراوە (بۆ نموونە، ئەگەر ئازاری خوارەوەی سك یەکلایەنە بێت، لە ژێر بڕبڕەکانی پشتەوە بێت، یان بەرەو سەرەوە بێت بۆ شانەکان).
- هیچ خوێنبەربوونێك نەبێت یان تەنها پەڵە یان لێدانی خوێن لەسەر سانتی یان جلی ژێرەوە لە 24 کاتژمێر دوای میسۆپرۆستۆڵ بۆ لەباربردنی پزیشکی
- هێشتا هەست بە دووگیانی دەکەیت 1 هەفتە دوای لەباربردن (RCOG, 2022)

سێکس

هەر کە هەستت بە ئامادەیی کرد سێکس بکە، بەڵام ڕێگری لە دووگیانی بەکاربهێنە ئەگەر ناتەوێت دووبارە دووگیان بیتەوە چونکە بەزۆری ڕاستەوخۆ دوای لەباربردن بەپیت دەبیت واتا دووگیان دەبیتەوە (nhs.uk, 2022)

تکایە بژاردەکانی لە لاپەڕەی 12 ڕێگریکردن لە دووگیانی لەبەرچاو بگرە.

نارەحەتی و شیر لێهاتن لە مەمك

ئەگەر پێش چارەسەرکردنەکەت ڕشانەوە یان هێڵنجدانت هەبوو لەوانەیە هەفتەیەك یان زیاتر بخایەنێت پێش ئەوەی نیشانەکان کەم ببنەوە. ئەگەر دوای 2 هەفتە هێشتا تووشی نارەحەتی دەبیت تکایە پەیوەندی بە هێڵی یارمەتی دوای چاودێری بکە.

نائاساییە بۆ ئەو ئافرەتانەی کە دووگیانییان کەمتر لە 12 هەفتەی دووگیانی بووە مەمکیان شیری لێ دێت. تکایە ئەگەر نیگەرانیت پەیوەندی بکە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری. ئەگەر مەمکەکانت ئازاریان هەبوو، گرژ بوون، گەرم بوون و ناوچەیەکی هەوکردن/سووریان هەبوو لەوانەیە هەوکردنت هەبێت. تکایە پەیوەندی بە هێڵی یارمەتی دوای چاودێری یان پزیشکی گشتی خۆتەوە بکە.

ڕشانەوە/هێڵنجدان

ئەگەر پێش چارەسەرکردنەکەت ڕشانەوە یان هێڵنجدانت هەبوو لەوانەیە هەفتەیەك یان زیاتر بخایەنێت پێش ئەوەی نیشانەکان کەم ببنەوە. هەروەها ئەو دەرمانەی کە خواردوتە ڕەنگە هەست بە ڕشانەوە بکەیت. بەڵام ئەگەر دوای 2 هەفتە هیچ باشتربوونێك نەبوو تکایە پەیوەندی بە هێڵی یارمەتی دوای چاودێری Aftercare بکە.

لێخوڕینی ئۆتۆمبێل

ئەگەر دەرمانی بێهۆشکەری گشتیت بەکارهێناوە نابێت بەلانیکەم 48 کاتژمێر ئۆتۆمبێل لێبخوڕیت. تکایە لە کۆمپانیای ئنشورانسەکەت بپرسە. ئەگەر تۆ تووشی ڕووداو بوویت لەوانەیە ئنشورانسەکەت نەگرێتەوە واتا قەرەبووت نەکاتەوە.

گەشتکردن/پشوو لە دەرەوەی بەریتانیا

باش نیە بڕۆیت گەشت بکەیت بۆ پشوو holiday لە هیچ شوێنێك تا پشکنینی دووگیانی نێگەتیڤت بۆ نەکرێت و پشکنینی 4 هەفتەت بۆ نەکرێت. ڕەنگە کۆمپانیای ئنشورانسی گەشتەکەت هیچ کێشەیەکی پزیشکی کە تووشی بووبێت نەگرێتەوە واتا قەرەبوو ناکرێیتەوە ئەگەر تۆ ئاگادارییانت نەکردبێتەوە. ئامۆژگاریت دەکرێت بۆ ماوەی 4 هەفتە لە دەریادا مەلە نەکەیت بەهۆی مەترسی تووشبوون بە هەوکردن و پیسبوون بە میکرۆب.

تکایە ئاگاداربن –
بردنی دەرمانی لەباربردن بۆ
دەرەوەی وڵات نایاساییە.

پشکنینی دوای نەشتەرگەرییەکان

ئامۆژگاریت دەکرێت کە لە ماوەی 4 هەفتە پشکنین بکەیت. پشکنینەکە دەتوانرێت لە کلینیکی ڕێگریکردن لە دووگیانی و تەندروستی سێکسی (CASH)ی ناوچەکەی خۆت یان لەگەڵ پزیشکەکەتدا بێت.

دووبارەکردنەوەی پشکنینی دووگیانیت

ئەگەر EMA ت بۆ کرا، دەبێت لە 3 هەفتەدا پشکنینی دووگیانی دووبارە بکەیتەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە چارەسەرەکە سەرکەوتوو بووە. زۆر گرنگە یەکەم نمونەی میز بەکاربهێنیت کە لە میزکردنی ئەو بەیانییە. کەرستەی پشکنینی دووگیانی لەناو پاکێجی دوای چاودێریتدا دەبێت. پێویستە دەستبەجێ پەیوەندی بە کلینیك یان بە هێڵی یارمەتی دوای چاودێری بکەیت ئەگەر ئەنجامەکە پۆزەتیڤ بوو و ئێمە مەوعیدێکی بەدواداچوونت بۆ ڕێکدەخەین. ئەگەر پشکنینی سۆنەر ultrasound scanی بەدواداچوون دەریخست کە کۆتاییهێنان بە دووگیانی شکستی هێناوە و تۆ هێشتا دووگیانیت، لەوانەیە کۆتایی هێنان بە دووگیانی بە نەشتەرگەری بۆ تۆ ڕێکبخرێت. باش نیە بەردەوام بیت لە دووگیانی بەهۆی ئەو مەترسیانەی کە پەیوەندییان بەو دەرمانەوە هەیە کە وەرت گرتووە.

ئەگەر نەشتەرگەری لەباربردنت کردبێت پشکنینی دووگیانیت بۆ ناکرێت چونکە ڕێژەی شکستهێنان زۆر کەمە. بەڵام ئەگەر نیشانەکانی دووگیانی تۆ دوای 2 هەفتە وەستان و/یان هێشتا هەست بە دووگیانی دەکەیت، تکایە پەیوەندی بە هێڵی چاودێری Aftercare بکە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری 0333 016 0400.

ئەگەر دەتەوێت پشکنینی دووگیانی خۆت ئەنجام بدەیت بۆ دڵنیابوون پێشنیار دەکەین کە ئەمە بکەیت کەمتر لە 4 هەفتە دوای نەشتەرگەرییەکەت.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

دووگیانی شوێنی نادیار (PUL) و دووگیانی دەرەوەی منداڵدان (ڕەحم)

پشکنینی دووگیانی پۆزەتیڤ واتە تۆ دووگیانیت بەڵام ئەگەر دووگیانیەکە زۆر زوو بوو ڕەنگە بە سۆنەر دەستنیشانکردنی قورس بێت.

ئەمە زۆر باو و ئاساییە چونکە پشکنینی دووگیانی تەنها پێویستی بە ئاستی هۆرمۆنی 10 میللی یەکە/مل هەیە بۆ ئەوەی ئەنجامێکی ئەرێنی دەربکەوێت. سکانەکان لە ڕێگەی سك پێویستیان بە ئاستی هۆرمۆنی نزیکەی 1500 میللی یەکە/مل هەیە بۆ ئەوەی دووگیانیەکە بدۆزرێتەوە. زووترین دووگیانی/سکپڕی کە بە بەکارهێنانی ئامێری سکانکردن دەدۆزرێتەوە نزیکەی 4 هەفتە و 6 ڕۆژە، نزیکەی 5 هەفتە. تا ئەو کاتەی دووگیانییەکە بە سکان دەستنیشان نەکرێت، ناتوانرێت چارەسەر پێشکەش بکرێت.

لە هەندێك حاڵەتدا ڕەنگە دووگیانیەکە بە سکان نەدۆزرێتەوە بەهۆی ئەوەی لە دەرەوەی منداڵدان بێت. ئەمەش بە دووگیانی "دەرەوەی منداڵدان" ناسراوە. دەرەوەی منداڵدان بە واتای " جێگای هەڵە " دێت.

دووگیانی دەرەوەی منداڵدان لە نزیکەی 1 لە 100 دووگیانیدا ڕوودەدات بۆیە زۆر دەگمەنە. زۆر ئەگەری ئەوە هەیە کە دووگیانی زۆر زوو/بچووکە بۆ ئەوەی بە سکان بدۆزرێتەوە. بەڵام پێویستە هەمیشە سەردانی بەشی ڕووداوەکان و ئیمێرجێنسی A&E بکەیت ئەگەر پێت وایە دووگیانی دەرەوەی منداڵدانت هەیە.

نیشانەکانی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان چین؟

لەوانەیە لە هەر کاتێکدا لە نێوان 4 بۆ 10 هەفتەی دووگیانیدا نیشانەکانی دەرکەوتن.

نیشانەکانی بریتین لە یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوە:

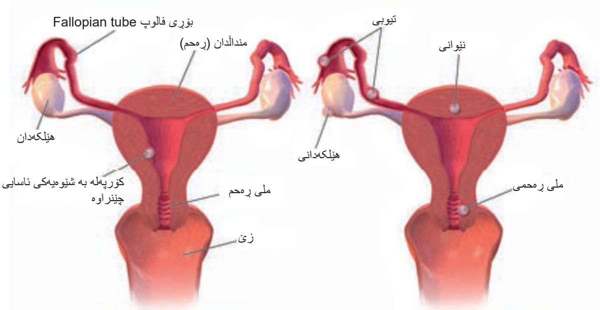
- ئازار لە لایەکی بەشی خوارەوەی سك. لەوانەیە ئەمە ئازارێکی تیژ بێت، یان بە هێواشی گەشە بکات، لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا خراپتر دەبێت. دەتوانێت ئازارەکە توند بێت.
- خوێنبەربوونی زێ Vaginal زۆرجار ڕوودەدات بەڵام هەمیشە نا. زۆرجار جیاوازە لەو خوێنبەربوونەی کە پەیوەندی بە سوڕی مانگانەوە هەیە. بۆ نموونە لەوانەیە خوێنبەربوونەکە توندتر بێت یان سووکتر بێت لە ماوەی ئاسایی. لەوانەیە خوێنەکە تۆختر دەربکەوێت. بەڵام لەوانەیە پێت وابێتخوێنبەربوونەکە ئەوە سوڕی مانگانەی دواکەوتوە.
- لەوانەیە نیشانەکانی تر ڕوو بدەن وەك سکچوون، هەستکردن بە بێ هۆشبوون یان بوونی ئازار لەکاتی پیسایی کردن واتا لە تەوالێت.
- لەوانەیە ئازاری نوکی شان دروست بێت. ئەمەش بەهۆی دزەکردنی بڕێك خوێنە بۆ ناو سك و گرژبوونی ماسولکەی ناوپەنچك (ئەو ماسولکەیەی کە بۆ هەناسەدان بەکاردێت).
- ئازارێکی توند یان "داڕمان". ئەمە حاڵەتێکی فریاکەوتن و ئیمێرجێنسییە بەو پێیەی خوێنبەربوونەکە زۆرە.
- هەندێک جار هیچ نیشانەیەکی ئاگادارکردنەوە نیە (وەك ئازار) بۆیە داڕمان و کەوتن، بەهۆی خوێنبەربوونی توند لەناکاوی ناوەوە، هەندێك جار یەکەم نیشانەی دووگیانی دەرەوەی منداڵدانە.

ئەگەر ئامۆژگاریت کراوە کە لە نێوان 7-14 ڕۆژدا دووبارە سکان بکەیتەوە بەڵام لەو ماوەیەدا هەریەکێك لەم نیشانانەت بۆ دەرکەوت، **پێویستە** بڕۆیت بۆ بەشی ڕووداوەکان و ئیمێرجێنسی A&E.

دووگیانی

دەرەوەی منداڵدان لە کوێ گەشە دەکات؟

زۆربەی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان کاتێك ڕوودەدەن کە هێلکەیەکی پیتێنراو بە ناوپۆشی ناوەوەی بۆری فالۆپ Fallopian tube دەلکێت (دووگیانی دەرەوەی منداڵدانی بۆری). بە دەگمەن دووگیانی دەرەوەی منداڵدان لە شوێنەکانی تردا ڕوودەدات وەك لە هێلکەدان یان ناو سك.



دووگیانی ئاسایی

دووگیانی لە دەرەوە

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

تەلەفۆن: 0333 004 6666 تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

ترۆمبۆئیمبۆلیزمی خوێنهێنەرەکان (VTE)

ترۆمبۆسیسی Thrombosis خوێنهێنەری چییە؟

ترۆمبۆسیس بریتییە لە خوێن مەین لە لوولەیەکی خوێن (خوێنهێنەرێك یان خوێنبەرێك). ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری لە خوێنهێنەرێکدا ڕوودەدات. خوێنهێنەرەکان ئەو لوولە خوێنانەن کە خوێن دەبەنەوە بۆ دڵ و سییەکان لە کاتێکدا خوێنبەرەکان خوێن لە دڵەوە دەبەن بۆ سەرتاپای لەش.

ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری قوڵ (DVT) بریتییە لە خوێن مەین کە لە خوێنهێنەرێکی قووڵی قاچ، شانەی پێ یان سمتەجۆڵە واتا حەوز دروست دەبێت.

بۆچی من لە مەترسیدام؟

دووگیانی مەترسی تووشبوونت بە ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری قوڵ DVT زیاد دەکات. هەرچەند ، ترۆمبۆزی خوێنهێنەرەکان هێشتا لە دووگیانیدا یان لە 6 هەفتەی یەکەمی دوای لەدایکبووندا نائاساییە، تەنها لە 1-2 لە 1000 ژندا ڕوودەدات. ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری قوڵ DVT لەوانەیە لە هەر کاتێکدا لە ماوەی دووگیانیتدا ڕووبدات.

ئایا بۆچی ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری قوڵ DVT مەترسیدارە؟

ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەرەکان لەوانەیە مەترسیدار بێت چونکە لەوانەیە خوێن مەینەکە بشکێت و بەناو خوێندا بڕوات تاوەکو لە بەشێکی تری جەستەدا وەك سییەکان جێگیر دەبێت. ئەمەش پێی دەوترێت ئیمبۆلیزمی سییەکان (PE) و دەتوانێت مەترسی لەسەر ژیان دروست بکات.

نیشانەکانی نەخۆشی ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری قوڵ DVT لەوانەیە بریتی بن لە:

- ئاوسانی قۆڵ یان قاچ
- ئازار یان ناسکی لە شانەی قولە پێ calf
- زیادبوونی گەرمی یان سووربوونەوەی قۆڵ/قاچ

ئەگەر تووشی هەریەکێك لەم نیشانانە بوویت، پێویستە دەستبەجێ داوای یارمەتی بکەیت.
دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری قوڵ DVT مەترسی تووشبوون بە ئیمبۆلیزمی سییەکان (PE) کەمدەکاتەوە.

نیشانەکانی ئیمبۆلیزمی سییەکان PE لەوانەیە بریتی بن لە:

- هەستکردن بە ناخۆشییەکی زۆر
- لەناکاو دارمان
- زەحمەتی لەناکاو لە هەناسەداندا کە هۆکاری ڕوون نەکراوەتەوە
- ئازاری سنگ/گرژبوونی سنگ
- کۆکەی خوێناوی

چی مەترسی تووشبوونم بە ئیمبۆلیزمی سییەکان PE یان ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەری قوڵ DVT زیاد دەکات؟

ئەگەری تووشبوونت بە خوێن مەین زیاد دەکات ئەگەر ئەمانە بێت:

- تەمەنی سەروو 35 ساڵ بێت
- کێشت زیاد بێت سەبارەت بە پێوەرەکانی بارستەی جەستە (BMI) لە سەرووی 30
- جگەرەکێش بێت
- پێشتر سێ دووگیانی یان زیاتریان هەبووبێت
- پێشتر تووشی ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەر بوویت / مێژووی خێزانی ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەرت هەبووە
- حاڵەتێکی پزیشکیت هەبێت وەك نەخۆشی دڵ، نەخۆشی سییەکان یان هەوکردنی جومگەکان
- نەخۆشی دەوالی varicose ی توندت هەبێت کە ئازاری هەبێت یان لە سەرووی ئەژنۆوە بێت لەگەڵ سووربوونەوە/ئاوسانی
- لە دووگیانیدا وشکبوونەوە dehydrated یان کەمتر جووڵە دەبێت بەهۆی بۆ نموونە ڕشانەوە لە دووگیانیدا
- بێ جووڵە بۆ ماوەیەکی زۆر یان لەکاتی گەشتکردن بۆ ماوەی 4 کاتژمێر یان زیاتر (بە فڕۆکە، ئۆتۆمبێل یان شەمەندەفەر)

ئەگەر تۆ وەك هۆكارێكی مەترسیدار بۆ ترۆمبۆسیسی خوێنهێنەرەكان دەستنیشانكرایت، ئێمە دەرزی خوێن مەیین و گۆرەوی پاڵەپەستۆت پێشكەش دەكەین ئەگەر مەوعیدت بۆ سازكرا بۆ نەشتەرگەری.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: 0097 874 (01) (ئێر Eire)

زانیاری دەربارەی سپێسیس Sepsis واتا پیسبوونی خوێن بۆ کلایەنتەکان و چاودێران

ئایا سپێسیس Sepsis واتا پیسبوونی خوێن چییە؟

سپێسیس Sepsis حاڵەتێکی مەترسیدارە بۆ سەر ژیان کە وەك وەڵامی جەستە بۆ هەوکردنێك سەرهەڵدەدات کە شانە و ئەندامەکانی خۆی بریندار دەکات. هەوکردنێك بەهۆی وردە زیندەوەران یان "میکرۆبەکان" (بەزۆری بەکتریا)وە ڕوودەدات کە دێنە ناو جەستە و لەوانەیە لە ناوچەیەکی دیاریکراوی جەستەدا سنووردار بێت (بۆ نموونە هەوکردن و کێم کردنی ددان) یان لەوانەیە لە خوێندا بەربڵاوتر بێت (زۆرجار پێی دەوترێت "سپێتیسیمیا septicaemia " یان " ژەهراوی بوونی خوێن“).

سپێسیس حاڵەتێکی فریاگوزاری پزیشکییە، هەروەك چۆن جەڵتەی دڵ و یان جەڵتەی مێشك. ئەو نەخۆشانەی کە حاڵەتی سپێسیسیان هەیە ئەگەری مردنیان تا پێنج هێندە زیاترە لە چاو ئەو نەخۆشانەی کە تووشی جەڵتەی دڵ یان جەڵتەی مێشك بوون. زوو دەستی بەسەردا دەگیرێت، ئاسۆکە باشە بۆ زۆرینەی ڕەهای نەخۆشەکان بەڵام زۆر گرنگە کە داوای چاودێری پزیشکی دوا نەکەیت. حاڵەتی سپێسیس دەبێتە هۆی شۆك و لەکارکەوتنی فرە ئەندامەکان و مردن، بە تایبەت ئەگەر زوو نەناسرێتەوە و بەپەلە چارەسەر نەکرێت. دەستنیشانکردن و بەڕێوەبردنی خێرای نەخۆشانی تووشبوو بە سپێسیس زۆر گرنگە بۆ چارەسەری سەرکەوتوو.

بۆچی من لە مەترسیدام؟

هەموو کەسێك ئەگەری هەیە تووشی سپێسیس بێت لە هەوکردنی بچووکەوە (وەك "ئەنفلۆنزا"، هەوکردنی کۆئەندامی میز، هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە، هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە و هتد) ئەگەر لە کاتی خۆیدا دەستنیشان نەکرێت و چارەسەر نەکرێت. ئەگەر هەر نیشانەیەکت هەبوو (بڕوانە خوارەوە) پێش یان دوای چارەسەرەکەت، تکایە دەستبەجێ ئاگادارمان بکەوە.

تەلەفۆن: 0333 004 6666 تەلەفۆن: 874 0097 (01) (ئێر Eire)

نیشانەکانی نەخۆشی سیپسیس واتا پیسبوونی خوێن

بەزۆری نیشانەکانی سپیسیس بە خێرایی گەشە دەکەن و دەتوانن بریتی بن لە:

- لەرزێکی زۆر و ئازاری ماسولکەکان.
- گۆڕانکاری لە دەردانی زێ و/یان خوێنبەربوونی نارێکی زێ لەگەڵ ئازاری خوارەوەی سك/پشت یان بەبێ ئازار.
- میز نەکردن (لە 12-18 کاتژمێری پێشوودا).
- دابەزینی پەستانی خوێن کە لەوانەیە ببێتە هۆی هەستکردن بە سەرگێژخواردن لە کاتی وەستاندا.
- گۆڕانکاری لە وریایی و بەئاگایی دەروونی وەك سەرلێشێواوی یان شڵەژاوی.
- پێستێکی سارد و شێدار و/یان پەڵەدار /کاڵ.

ئەگەر لە 6 هەفتەی یەکەمی دوای کۆتایی هاتنی دووگیانیدا هەریەکێك لەم نیشانانەت هەبوو، تکایە پەیوەندی بە ژمارەی هێڵی یارمەتی 24 کاتژمێریمانەوە بکە، پزیشکی گشتی یان ئامادەبە لە خزمەتگوزارییە فریاگوزارییەکان.

چارەسەرکردن

- دەرمانی ئەنتی بایۆتیك بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنەکە. لەوانەیە ئەمە لەماڵەوە یان لە نەخۆشخانە بێت، بەپێی توندی تووشبوونەکە.
- کۆنترۆڵی سەرچاوە – ئەمەش بە واتای چارەسەرکردنی سەرچاوەی هەوکردنە، وەک دومەڵ یان برینێکی تووشبوو.
- شلەکان – لەوانەیە لە ڕێگەی قەستەرەکەی ناو خوێنهێنەرەوە پێویست بن ("کانیولا").
- ئۆکسجین - ئەگەر ئەندامە گرنگەکان تووشی سیپسیس بوون واتا پیس بوونی خوێن، وەك هەناسەدانت و/یان پەستانی خوێن، لەوانەیە پێویست بێت لە یەکەی چاودێری چڕ (ICU) داخڵ بکرێیت بۆ پشتگیری ئەندامەکان، وەك هەواگۆڕکێی دەستکرد بۆ سییەکان (ئامێری هەناسەدان) ، پشتگیری گورچیلە (ئامێری گورچیلە) هتد لەکاتێکدا هەوکردنەکە چارەسەر دەکرێت.

1. ئایا ژن بە نەخۆش دەردەکەوێت؟
یانئایا هیچ تێبینیەك نائاساییە؟
یان ئایا MEOWS دەستپێدەکات؟

✗

مەترسی کەمی سێپسیس واتا پیسبوونی خوێن. ئەگەر نیگەرانیت دەستنیشانکردنی تر لەبەرچاو بگرە، بەپێی پێویست بیگوازەوە. پرۆتۆکۆڵی ستاندارد بەکاربهێنە. ئەگەر بۆ گواستنەوە نەبێت پێشنیار بکە پەیوەندی بکە بە GP/ OOH/111 ی پەیوەندیدار ئەگەر نیگەرانیت، یان 999 ئەگەر نەخۆشەکە بە خێرایی باری تێکبچێت

✓

2. ئایا مێژووەکە ئاماژەیە بۆ تووشبوون؟
بەڵێ، بەڵام سەرچاوەکە لە ئێستادا ڕوون نیە
هەوکردنی کۆرییۆئەمنیۆنی/هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان
هەوکردنی بۆری میز
برینێکی تووشبووی نەشتەرگەری قەیسەری یان پەرینیاڵ ناوچی لای حەوز
ئەنفلۆنزا، ئازاری تونەی قورگ، یان هەوکردنی سییەکان
ئازاری سك یان هەڵئاوسانی سك
چەوری مەمك/هەوکردنی مەمك
شتی تر (دیاری بکە..................................)

✗

✓

3. ئایا یەك ئاڵای سووری دایکی ئامادەیە؟
تەنها وەڵام دەداتەوە بۆ دەنگ یان ئازار/وەڵام ناداتەوە
پاڵەپەستۆی خوێنی گرژبوونی واتا سیستۆلی ≥
لێدانی دڵ ≥ لە خولەکێك
ڕێژەی هەناسەدان ≥ 25 لە خولەکێك
پێویستی بە ئۆکسجینە بۆ ئەوەی $SpO_2 \geq 92\%$ بپارێزێت
پەڵەی نابلانچ، پەڵەدار، خۆڵەمێش، سیانۆتیك
میزی نەکردووە لە 12-18 کاتژمێری ڕابوردوو
دەرچوونی میز کەمترە لە 0.5 مل/کگم/کاتژمێر
لاکتەیت ≥2 mmol/l

✗

4. ئایا هیچ ئاڵایەکی عەنبەر واتا زەردی دایکی ئامادەیە؟
خزم و کەسوکار نیگەرانن لە باری دەروونی
تێکچوونی تونەی توانای کارایی و کرداری
ڕێژەی هەناسەدان 21-24
لێدانی دڵ 100-129 (91-126 دوای منداڵبوون)
پلە نزمەکەی پاڵەپەستۆی خوێن Systolic B.P بریتیە لە 91-100ملم جیوە
میزی نەکردووە لە 12-18 کاتژمێری ڕابوردوو
پلەی گەرمی کەمترە لە 36° پلەی سەدی
بەرگری سەرکوتکراو/نەخۆشی شەکرە/شەکرەی دووگیانی
لە 6 هەفتەی ڕابردوودا نەشتەرگەری داگیرکەر invasive ی بۆ کراوە
(بۆ نموونە منداڵبوون بە گیرەی C5 ی پزیشکی ، منداڵبوون بە ERPC ، وە CVs، لەبارچوون، کۆتاییهێنان)
پچڕانی درێژخایەنی پەردەکان
پەیوەندی نزیك لەگەڵ GAS
خوێنبەربوون/برینی هێرشبەر/دەرداو لە زێ vaginal discharge
حاڵەتی بەرگری سەرکوتکراو و خوار تەمەنی 18 چارەسەر دەکرێ وەك حاڵەتی سێپسیس واتا پیسبوونی خوێنی ئاڵای سوور

✗

ئامۆژگاری تۆڕی سەلامەتی بدە: پەیوەندی بکە بە 999 ئایا نەخۆشەکە بە خێرایی تێکدەچێت، یان پەیوەندی بکە بە 111/ ئامادەکاری بکە بۆ بینینی پزیشکی گشتی ئەگەر باروودۆخەکە شکست دەهێنێت لە باشتربوون یان وردە وردە خراپتر دەبێت. ئاماژەدان بە سەرچاوە بەردەستەکان بەپێی پێویست. هەڵسەنگاندنی منداڵبوون لەبەرچاو بگرە

✓

ئەگەری زۆری سێپسیس واتا پیسبوونی خوێن
گواستنەوە بۆ شوێنی دیاریکراو.
ئەگەری سێپسیس لە کاتی ڕادەستکردندا بگەیەنە

✓

ئاڵای سوورRed Flag ی سێپسیس!

ئەمە کات یەکلاکەرەوەیە، پێویستە ئیجرائاتی خێرا بکرێت!
زیندووکردنەوەواتا انعاش:
ئۆکسجین بۆ پاراستنی تێربوون > 94% (88% لە COPD)
تۆمارکردنی لاکتەیت (ئەگەر بەردەست بێت)
بڕی 250 مل بۆلوس لە کلۆریدی سۆدیۆم: زۆرترین 250 مل ئەگەر فشاری خوێنی ئاسایی هەبێت، زۆرترین 2000 مل ئەگەر دابەزینی فشاری خوێن/لاکتەیت > 2mmol/l

پەیوەندیکردن:
نەخۆشخانەی وەرگرتنی پێش ئاگادارکردنەوە: 'نەخۆش سێپسیسی ئاڵای سووری هەیە'
لادان بۆ بەشی فریاکەوتن (یان شوێنێکی تری ڕێککەوتن لەسەرکراو)
بوونی ڕادەستکردنی نەخۆشی سێپسیسی ئاڵای سوور

تەلەفۆن: 0333 004 6666 تەلەفۆن: (01) 874 0097 (ئێر Eire)

دەرزی ئەنتی-D (تەنها بۆ ڕێکارەکانی سەرووی 10 هەفتە)

فاکتەری خوێنی ڕیسوس (Rh) لە گرووپی خوێنی زۆربەی دانیشتووانەدا هەیە. نزیکەی 85% فاکتەری ڕیسوس Rh پۆزەتیڤن و ئەوەی دەمێنێتەوە فاکتەری ڕیسوس Rh نێگەتیڤن.

ئەگەر فاکتەری ڕیسوس Rh ی ژنەکە نێگەتیڤ بێت و دووگیان بێت و فاکتەری ڕیسوس Rh ی باوکی منداڵەکە پۆزەتیڤ بێت، ئەگەری بەهێز هەیە کە کۆرپەکە فاکتەری ڕیسوس Rh ی پۆزەتیڤ بێت. (ئێمە لەم قۆناغەدا ناتوانین فاکتەری ڕیسوس Rh ی کۆرپەکە بڵێین).

ئەگەر خانەکانی فاکتەری ڕیسوس Rh ی پۆزەتیڤ لە کۆرپەکەوە بچنە ناو خوێنی دایکەوە، ئەوا خانەی تایبەت بەرهەم دەهێنن کە پێیان دەوترێت (ئەنتی D) بۆ هێرشکردن و لەناوبردنی ئەم خانە خوێنە بیانییانەی فاکتەری ڕیسوس Rh ی پۆزەتیڤە هەروەك ئەوەی جەستەی بەرەنگاری هەوکردنێك بێتەوە.

کاتێك ڕێگە بە گەشەکردنی ئەم جۆرە دژەتەنانە دەدرێت، لە خوێنی دایکدا دەمێننەوە بۆ دووگیانی داهاتوو و لەوانەیە بۆ هەموو ژیانی.

خانەکانی خوێنی فاکتەری ڕیسوس Rh ی پۆزەتیڤ لەوانەیە بە کۆمەڵێك ڕێگە بچنە ناو خوێنی ژنەکەوە:

- لە کاتی منداڵبوونی ئاسایی منداڵدا
- دوای لەبارچوونێك
- بەهۆی گواستنەوەی خوێنێکی هەڵە

ئەگەر پشکنینی خوێنەکەت دەریخست کە تۆ فاکتەری ڕیسوس Rh ی نێگەتیڤ بوویت و دووگیانیت 10 هەفتە یان زیاتر بووە، ئەوا دوای نەشتەرگەریەکەت دەرزی ئەنتی Dـت پێدەدرێت. بەم شێوەیە هەر خانەیەکی خوێنی فاکتەری ڕیسوس Rh ی پۆزەتیڤ کە لەوانەیە هاتبێتە ناو خوێنەکەتەوە لەناو دەبات. بەم شێوەیە ڕێگری دەکات لە گەشەکردنی ئەنتی D ی خۆت و دوور بکەویتەوە لە کێشە لەگەڵ هەر دووگیانییەکی داهاتوودا.

پێویست ناکات نیگەران بیت لە نێگەتیڤی فاکتەری ڕیسوس Rh. ئەگەر پێشتر منداڵت هەبووە، پێشتر دوای منداڵبوون ئەنتی D ـت پێدراوە. ئەگەر ئەمە یەکەم دووگیانیت بێت، پێویست ناکات نیگەران بیت. هەموو ئەو ژنانەی کە فاکتەری ڕیسوس Rh ی نێگەتیڤن لە کاتی دووگیانیدا بە بەردەوامی لە کلینیکەکانی پێش لەدایکبوونی نەخۆشخانە پشکنینیان بۆ دەکرێت و خوێنی کۆرپەکەش پشکنینی بۆ دەکرێت. ئەگەر فاکتەری ڕیسوس Rh ی کۆرپەکە نێگەتیڤ بوو ئەوا پێویست بە دەرزی ئەنتی D ناکات.

بەو مانایە نیە کە هەر دووگیانییەکی داهاتوو مەرجە فاکتەری ڕیسوس Rh ی پۆزەتیڤ بێت. ئەمە تەنها لەو کاتەدا دەگونجێت کە هاوبەشەکەت فاکتەری ڕیسوس Rh ی پۆزەتیڤ بێت.

گرنگە دوای کۆتایی هاتنی دووگیانی یان لەبارچوون دەرزی ئەنتی D بدرێت بەو پێیەی گروپی خوێنی کۆرپەکە نازانرێت. ڕەنگە دوای دووگیانی دەرمانی ئەنتی D بدرێت بەپێی گروپی خوێنی کۆرپەکە. هەمیشە لە پزیشکەکەت بپرسە.

هێڵی یارمەتی دوای چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: (01) 874 0097 (ئێر Eire)

پرسیارە بەردەوامەکان

چی دەبێت ئەگەر بیرۆکەکەم بگۆڕم؟

ئەگەر هەستت بە دڵنیایی کرد سەبارەت بە بڕیارەکەت، تکایە نیگەران مەبە. دەتوانیت بیرۆکەکەت بگۆڕیت تا ئەو ڕادەیەی کە چارەسەرکردن دەست پێدەکات. ئەگەر بە هەر هۆکارێك هەستت کرد پێویستیت بە کاتێکی زیاترە بۆ دیاریکردنی بڕیارەکەت، تکایە پێمان بڵێ. ئەگەر هەست دەکەیت کە سوودت دەبێت لە قسەکردن لەگەڵ ڕاوێژکارێکی ڕاهێنراو دەتوانین ئەمەت بۆ ڕێکبخەین.

ئایا لەباربردنی منداڵ لە داهاتوودا ڕێگریم لێدەکات لە دووگیان بوونم؟

لەباربردنی منداڵ نابێت کاریگەری لەسەر توانای دووگیان بوونت هەبێت. لە ڕاستیدا توانای منداڵبوونت دەتوانێت دەستبەجێ بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی، بۆیە زۆر گرنگە کە ڕێگری لە دووگیانی بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی دووبارە دووگیان نەبیتەوە.

تێچووی پرۆسەی لەباربردنی منداڵ چەندە؟

ئەگەر لە ئینگلاند و وێڵز و ئێرلەندای باکوور دەژیت زۆربەی لەباربردنەکان بە تەواوی لەلایەن خزمەتگوزاری NHS ـەوە پارەیان بۆ دابین دەکرێت. تکایە پەیوەندیمان پێوە بکە بە شوێنەکەت و وردەکارییەکانی پزیشکی گشتی بۆ ئەوەی بزانیت ئایا تۆ شایستەی پارەدانیت یان نا. ئەگەر لە دەرەوەی ئینگلاند و وێڵز دەژیت ئەوا پێویستە پارەی چارەسەرەکە بدەیت.

بۆ زانیاری نوێ سەردانی ماڵپەڕەکەمان بکەن.

www.nupas.co.uk

ئایا دەتوانم لەو ڕۆژەدا کەسێك لەگەڵ خۆم بهێنم؟
بە دڵنیاییەوە; لەوانەیە بۆت دەرکەوێت کە هەبوونی پشتگیری کەسێکی ئازیزت یان هاوڕێیەکت یارمەتیت دەدات لە ڕۆژەکەدا. ئەوان دەتوانن بۆ هەندێك بەش لە ڕاوێژکارییەکەت لەگەڵت بن، بەڵام لە کاتی بەشەکانی تردا پێویستە لەسەر خۆت بێت. لە کاتێکدا کە تۆ نەشتەرگەریەکەت هەیە، ئاراستە دەکرێن بۆ ژووری چاوەڕوانی کە دەتوانن لەوێ سەیری تەلەفزیۆن بکەن. ئەگەر تەمەنت لە خوار 16 ساڵەوەیە و دەتەوێت بە درێژایی چارەسەرکردن لەگەڵتدا بێت، تکایە ئەندامێکی تیمەکەمان ئاگادار بکەوە.

دووگیانی دەمێنێتەوە
چی بەسەر شانەکانی کۆرپەلەدا دەمێننەوە دوای لەباربردن؟
لەوانەیە خواستی تایبەتت نەبێت سەبارەت بە فڕێدانی پاشماوەی کۆرپەلە. ئەگەر وابێت بە شێوەیەکی هەستیار فڕێیان دەدەین. ئێمە بەزۆری پاشماوەکان بە جیا لە پاشماوەی کلینیکی کۆدەکەینەوە و هەڵیدەگرین پێش ئەوەی بیاننێرین بۆ سووتاندن. دەتوانرێت ڕێنماییەکانی دەسەڵاتی شانە مرۆییەکان لەم لینکەدا ببینرێت **http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf**

لەوانەیە بتەوێت پاشماوەی کۆرپەلەکە لەگەڵ خۆتت ببەیت، بەپێی جۆری ئەو چارەسەرەی کە کردووتە، و ئامادەکاری خۆت بۆیان بکەیت. لەوانەیە ئەمەش ڕێکخستنی خزمەتگوزارییەکی تایبەت، ناشتن یان سووتاندنی لەخۆبگرێت. ئەگەر بتەوێت پاشماوەکان ببەیت، ئێمە دەیانخەینە ناو دەفرێکەوە کە ناڕوونە (ناتوانیت لە ڕێگەیەوە ببینیت) و ئاو ناگرێت پاشان دەتوانین پەیوەندیتان پێوە بکەین لەگەڵ بەڕێوەبەری پرسەیەك کە دەتوانێت باسی خواستی تاکەکەسیتان بکات.

من منداڵی بچووکم هەیە؛ دەتوانم لەگەڵ خۆمدا بیانهێنم؟

بەداخەوە ئێمە ڕێگە بە منداڵان نادەین لە کلینیکەکان بۆیە دەبێت چاودێری منداڵان بۆ ڕۆژی چاوپێکەوتنەکەت ڕێکبخەیت. ئەگەر ئەمە نەکەیت لەوانەیە بەو مانایە بێت کە دەبێت کاتەکەت یان چارەسەرەکەت دووبارە ساز بکەیتەوە.

ئایا چارەسەرەکەم بە نهێنی دەهێڵرێتەوە؟

ئێمە وردەکارییەکانت بۆ کەس ئاشکرا ناکەین مەگەر تەنها ئەگەر مۆڵەتی تۆمان بێت ئەوا ئاشکرای دەکەین. ئێمە لە هەموو کاتێکدا ڕێز لە تایبەتمەندی و کەرامەتی تۆ دەگرین. هەموو ڕاوێژکاری و چارەسەرەکان بە تەواوی نهێنی پارێزراون. بەڵام ئەگەر هەست بکەین کە تۆ لە مەترسی سووکایەتیکردن یان زیاندانتدایت، ئەوا ئێمە پابەندین تیمێکی پاراستنی ناوخۆیی ئاگادار بکەینەوە. ئەمەش بۆ پاراستنی ئێوەیە.

چۆن زانیاریەکانم بەکاردەهێنرێن؟

ئێمە لە ڕووی یاساییەوە پابەندین بە ناردنی هەندێك زانیاری بۆ بەشی تەندروستی (سەرۆکی پزیشکی) واتە تەمەن، ناوچە، ژمارەی دووگیانی و سکپڕی. فۆڕمی HSA4 بۆ وەزارەتی تەندروستی دەنێردرێت و فۆڕمی ئاگادارکردنەوەی لەباربردنە. ناوەڕۆکی فۆڕمی یاسایی HSA4 بەکاردێت بۆ ئاگادارکردنەوەی CMO لە لەباربردن و لەلایەن وەزارەتی تەندروستیەوە بۆ مەبەستی ئاماری بەکاردەهێنرێت. هیچ کام لە زانیارییە کەسییەکانت بڵاو ناکرێتەوە و ناتوانرێت لە داتاکانی پێشکەش بە بەشی تەندروستی ناسنامەت بناسرێتەوە.

هیچ کام لە زانیارییە کەسییەکانت بڵاو ناکرێتەوە و ناتوانرێت لە داتاکانی پێشکەش بە بەشی تەندروستی ناسنامەت بناسرێتەوە.

سەرنج و تێبینی و سکاڵاکان

چاودێری و ئاسوودەیی ئێوە زۆر گرنگە بۆ ئێمە و ئێمە زۆر کار دەکەین بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی کە هەموو قۆناغێکی چاودێریتان بە بەرزترین ستاندارد پێشکەش دەکرێت. ئێمە پێشوازی لە هەموو ئەو فیدباکانە دەکەین کە پێمان دەدرێن و هەربۆیە، بە پڕکردنەوەی فۆڕمی سەرنج و تێبینی کە لە کۆتایی چارەسەرەکەتدا پێت دەدرێت لەگەڵ بیرکردنەوەکانت سەبارەت بە خزمەتگوزارییەکەمان، تۆ یارمەتیدەرمان دەبیت بۆ بەردەوامبوون لە پێشکەوتنەکان.

ئێمە تێدەگەین کە لەوانەیە کاتێك هەبێت کە تۆ بتەوێت بە فەرمی سەرنج و تێبینیمان پێ بدەیت یان سکاڵایەك پێشکەش بکەیت. ئەگەر لە هەر لایەنێکی خزمەتگوزارییەکەمان ناڕازیت و دەتەوێت سکاڵا بکەیت، تکایە:

- لەگەڵ ئەندامێکی ستافەکان یان بەڕێوەبەری کلینیك قسە بکە یان

ئیمەیڵێك بنێرن بۆ: **enquiries@nupas.co.uk**

چوارچێوەی کاتیی بۆ لێکۆڵینەوە و وەڵامدانەوەی سکاڵایەك پەیوەستە بە سروشت و ئاڵۆزییەکەیەوە. لەگەڵ وەرگرتنی سکاڵایەك، لەلایەن بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەوە پەیوەندیت پێوە دەکرێت کە لەگەڵ تۆدا لەسەر چوارچێوەیەکی کاتیی ڕێك دەکەوێت. ئەمەش بۆ ئەوەیە کە وەڵامەکان هەم لە کاتی خۆیدا بن و هەم ڕێژەیی بن لەگەڵ ئەو پرسانەی کە خراونەتەڕوو، و هەم لەگەڵ خواستی سکاڵاکەردا بگونجێت.

پەیوەندییە بەسوودەکان

کلینیکی خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری نیشتمانی دووگیانی بێ پلان NUPAS

پشتگیری بۆ هەڵبژاردنەکان لە دەوری دووگیانی، ڕێگریکردن لە دووگیانی و تەندروستی سێکسی. هێڵی یارمەتی: 0333 004 6666
ماڵپەڕ: **www.nupas.co.uk**

بژاردەکانی خزمەتگوزاری NHS

زانیاری لەسەر تەندروستی سێکسی و خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سێکسی ناوچەکە.
ماڵپەڕ: **www.nhs.uk**

سێکس: شایانی باسکردنە

زانیاری تەندروستی سێکسی بۆ گەنجان.
هێڵی یارمەتی: 0300 123 2930
ماڵپەڕ: **www.nhs.uk/worthtalkingabout**

برووك BROOK

ئامۆژگاری تەندروستی سێکسی بەخۆڕایی و نهێنی و ڕێگریکردن لە دووگیانی بۆ گەنجانی خوار تەمەنی 25 ساڵ. ماڵپەڕ:
www.brook.org.uk

کۆمەڵەی پلاندانانی خێزان FAMILY PLANNING ASSOCIATION

زانیاری و ئامۆژگاری تەندروستی سێکسی سەبارەت بە ڕێگریکردن لە دووگیانی، هەوکردنی سێکسی گواستراو، هەڵبژاردنی دووگیانی، لەباربردن و پلاندانان بۆ دووگیانی.
ماڵپەڕ: **www.brook.org.uk**

توندوتیژی خێزانی

یارمەتی و پشتیوانی بۆ قوربانیانی **هەموو جۆرە** دەستدرێژییەکی خێزانی. هێڵی یارمەتی: 0808 168 9111
ماڵپەڕ: **www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse**

تێبینیەکان

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

تێبینیەکان

تێبینییەکان

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

وردەکارییەکانی مەوعیدەکە

یەکەم مەوعید

ڕۆژ: ....

بەروار: ....

کات: ....

مەوعیدی دووەم

ڕۆژ: ....

بەروار: ....

کات: ....

پوختەی چارەسەری کلایەنتەکان

چارەسەرکردن	بەروار:	کات:	کۆمێنت
دەرمانی قۆناغی یەکەم کە دەخورێت (مایفێپریستۆن (Mifepristone			
قۆناغی دووەم دەرمان وەرگیراوە (4 حەبی میسۆپرۆستۆڵ (misoprostol			
ئەگەر دوای 4 کاتژمێر خوێنبەربوون نەهات 2 حەبی میسۆپرۆستۆڵ misoprostol ی زیادە بخۆ			
ئەو حەبانەی کە بۆ ئازار دەخورێت		ناوی حەبەکان:	

شێوازی خوێنبەربوون			
ئەنجامی پشکنینی دووگیانی 3 هەفتە دوای چارەسەرکردن			ئەنجام:
هەر کێشە و گرفتێك			
کلینیکی خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری نیشتمانی دووگیانی بێ پلان NUPAS پەیوەندی بە تۆمارەوە کرد			