

# ناو هرۆكهكان

## پیشهکی

|    |                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------|
| 6  | بزار دمهکانی لهبار چوونی تو                                     |
| 9  | راویژکاری تو                                                    |
| 11 | پشکنینی نهخووشی گواستراوهی سیکسی (STI)                          |
| 12 | ریگریکردن له دووگیانی                                           |
| 15 | بزار دمهکانی چار هسهر کردنت                                     |
| 16 | لهبار بردنی پزشکی پیشوخته                                       |
| 28 | لهبار بردن به نهشتهرگری                                         |
| 36 | نموژگاری پیش نهشتهرگری                                          |
| 38 | چاودیری دواي لهبار بردنی پیشوختهی پزشکی و لهبار بردنی نهشتهرگری |
| 42 | دووگیانی شوینی نادیار (PUL) و دووگیانی دهرهوهی مندالدان         |
| 45 | جهلتهی خوینی خوینهینهر (VTE)                                    |
| 48 | زانیا ری پیسبوون به میکروبی خوینی کلایهنتهکان و چاودیران        |
| 51 | دهرزی نهنتی-D                                                   |
| 53 | نهو پرسیارانهی که زورچار دمهکرین                                |
| 56 | سهرنج و تیبینی و سکالاکان                                       |
| 57 | پهوهندییه بهسوودمهکان                                           |
| 58 | تیبینییهکان                                                     |

## وہشان

لہ خزمہتگوزاری راویژکاری نیشتمانی دووگیانی بی پلان NUPAS نئمہ ریژ لہ مافی ھلمبژاردنی تاگ دھگرین بہ دابینکردنی ژینگہیہکی سہلامت لہمگھل ستافی ھاوسوز، کہ ژنان دھتوانن کۆتایی ھینان بہ دووگیانی، ریگریکردن لہ دووگیانی و خزمہتگوزاری تھندروستی سیکسییان ھمیت.

## بہ ھاکان

خزمہتخواز مھانمان گرنگن بۆ نئمہ، نئمہ ریژ لہ مافہکانیان دھگرین بۆ ھلمبژاردنیان و ھاوکاریان دھکین بہ دریژیایی ریگاگہ.

## لہبار بردنی مندال

نئمہگر بریاری لہبار بردنی مندالت داوہ لہبیرت بیت کہ تو بہ تھنیا نیت



نئمہگر دووگیانیت و بریارت داوہ کہ لہبار بردنی مندال ھلمبژاردہیہکی دروستہ بۆت، تکایہ کاتیک بۆ خویندنہوی نئم نامیلکھیہ تھرخان بکہ بۆ نھوی بزائیت دھبارہی نھو بژاردہ جیوازانہی کہ لہبہر دھستدان. نئمہ زیاتر لہ 50 سالہ خزمہتگوزاری و چاودیری پئشکھش بہ ژنان دھکین و بہ تھوای پشٹگیری و داکۆکی لہ مافی ژن دھکین بۆ ھلمبژاردنی کۆتایی ھینان بہ دووگیانی.

نئم نامیلکھیہ زانیاریت بی دھدات دھبارہی چار سہرہکانی لہبار بردن و نئموزگاریت دھکات کہ لہ کاتی سہردانہکھتدا بۆ لای نئمہ بۆ چار سہرہکردن چی روودھدات. زانیاریتہکان لہسہر بنھمای نھو رینمایانھن کہ لہ لایمن کۆلیژی شھانہی پزیشکانی مندالبوون و ژنان (RCOG)، پھیمانگای نیشتمانی بۆ نایابی کلینیکی (NICE)، و کۆلیژی شھانہی پزیشکانی بیھۆشکھس (RCOA) پئشکھش دھگرین.

نئمہ لہ ھممو کاریکدا شھفاف و راستگۆین و بہ نأشکرا و راستگۆیانہ پھیوھندی دھکین.



نئمہ وھگ تیمیک و بہ نامانجیکی ھاوبھش کار دھکین: بۆ پئشکھشکردنی باشترین چاودیری.



نئمہ خھمخور و سۆزدارین بۆ نھو کارانہی کہ دھیکھین.



نئمہ گرنگی بہ ستافہکانمان دھدھین و پشٹگیریان دھکین.



ھیلی یارمھتی دواي چاودیری

تھلمفون: 0333 016 0400

تھلمفون: (01) 874 0097 (نیر Eire)



## ياسای لهبار بردنی مندال

بهینى ياسای لهبار بردنی مندال له سالى 1967، لهبار بردنی مندال له بهر يتانيا تا 23 هفته و 6 رۆژى دووگيانى ياساييه. لهبار بردنی مندال تنها له دواى هفتهى 24 له بارو دۆخى نانا سايبدا دمتوانرئيت نهنجام بدرئيت بۆ نمونه. ژيانى ژنهكه له مەتر سېدايه يان دۆخى نانا سايبى له كۆر په لهدا ههيه.

له ياساكهدا هاتوه كه دهبيت دوو پزىشك ريك بگهون كه لهبار بردنی مندال زيانىكى كه مەتر به تەندروستى دەر وونى يان جهستەت دهگهيهئيت به بهر او رد به بهر دوهامبوون لهسەر دووگيانيهكه. پاشان دهبيت نهى دوو پزىشكهى ريكهوتوون فۆرميكي ياسايى ئيمزا بگهون كه پئى دوتريت فۆرمى HSA1.

پيشكەشكردنى چارهسەرى لهبار بردن به پشتبەستەن به رهگەزى كۆر په له ناياساييه.

لهبار بردنی مندال تنها له نهخوشخانه يان كلينيكى تايهتەندى مؤلەت پيڤرد او دمتوانرئيت نهنجام بدرئيت.

## لهبار بردنی مندال چييه؟

لهبار بردنی مندال برئيه له ريكار ئيك كه كۆتايى به دووگيانى دئنيئت؛ ههروهها به "كۆتايى هينان" ناسراوه.

بيريكر دهنهوه له لهبار بردنی مندال رهنهگه كاتيكى زۆر سهرايشيووان و سترئيس و نارمهتكه برئيت. ئيمه لهم باهته تئدهگهين و بهلئين دهمين كه چاودئيرى و پشتگيرى و هاوكاريمانان پيشكەش بگهين بۆ نهوهى يارمهتيتان بدهين لهم كاتهدا.

## نهينى پاراستن

هەر پەيوەندىيەكت لهگهڵ ئيمهدا ههبيت يان هەر چارهسەر ئيك كه وهر بيگرئيت به تەواوى به نهينيه. تەنانهت ئهگەر تەمەنت له خوار 16 سالهوه بهت، ئيمه به كەس نالئين مهگەر تنها ئهگەر مؤلەتى تۆمان ههبيت نهوه بگهين. ئيمه تنها وردهكار بيهكان و اتا زانبارى دهر باره

ئيوه لهگهڵ كار مەندانى پيشهيبى تەندروستى يان ريكخراو مەكانى تر دا هاوبهش دهكەين ئهگەر پيمان و ابئيت كه تۆ له مەتر سيبهكى جددى زيان پينگهيشتندائيت. ئيمه ههميشه ههول ددهين پئتان بلئين ئهگەر پيمان و ابئيت پئويسته نهم كاره بگهين.

## پاراستنى گەنجان و

## كەسانى گەورەى لاواز و دۆخ ناسك

ههموو پيشهيبهكان پابهنبوونيان ههيه به پاراستنى خوشگوزهرانى گەنجان و كەسانى گەورەى يار ناسك. نهوان ههنگاوى گونجاو دهنين بۆ پاراستنيان له پشتگوئخستن و فهراموشكردن، زيانهكانى جهستهيبى، سنيكسى يان سۆزدارى يان ئيستغلالكردن. ئهگەر تۆ ديارىكرائيت بهوهى 'له مەتر سيبدايت'، ستافى خزمەتگوزارى نيشتمانى راويژكارى دووگيانى بئى پلان NUPAS لهگهڵت كار دهكەين بۆ گرتهبەرى ريووشوئى گونجاو بۆ پاراستنى تۆ.

## بزار دهکاني دووگيانيت

ئەو بزار دهکاني که ههته بریتین له:

- بەردەوام به له دووگيانى؛
- بەردەوام به له دووگيانى و بېر له ههنگرتنهوى منداڵ
- adoption يان چاودىرى بهخوکردن بکەوه؛
- لهبار بردنى منداڵ

### بەردەوام بوون له دووگيانى

ئەگەر بتهويت بەردەوام بېت له دووگيانى دەبیت پهيوەندى به پزىشكى گشتى بکەيت يان دهنوانيت راستهوخو پهيوەندى به مامانهوه بکەيت (بروانه مالىپەرى نهخوشخانهى ناچهکەى خوت)؛ ئەوان دووگيانيت پشتەر است دەکەنوه و اتا تهنکيد دەکەنوه و چاوپنکەوتن لهگهڵ مامانى ناوچهکەت بۆ ریکدمخەن. مامان له ماوهى دووگيانيتدا چاودىرى پيش منداڵبوونت دەکات. زۆر گرنگه چاودىرى پيش منداڵبوون وەر بگریت بۆيه دەبیت هەر که دلنیا بوويت له بریار هکەت بۆ بەردەوامبوون له دووگيانیهکە دەبیت پزىشكى گشتى/مامانهکەت ئاگادار بکەپتەوه. بۆ زانیارى زیاتر دەر بارهى چاودىرى پيش منداڵبوون و خزمەتگوزارى بیه ناوخوییهکان سەیرى مالىپەرى [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) بکە

### ههنگرتنهوى منداڵ يان چاودىرى بهخوکردن

رنگه ههنگرتنهوى منداڵ Adoption بزار دهکەت بېت بۆ تو ئەگەر ناتهويت لهبار بردن بکەيت. تو بەردەوام دەبیت له دووگيانى و منداڵت دەبیت به لأم چاودىرى کۆرپهکە ناکەيت يان هېچ مافیکى ياسایى يان بەرپر سيار تتييهکەت نيه بەر امبەر به منداڵهکە دواى تهواو بونى بهخوکردنهکە.

ههنگرتنهوى منداڵ Adoption پرۆسههیکى فەرمییه که له لایەن ههنگرتنهوى منداڵ و دسه لاته خوچييهکانهوه ریکدمخریت و له لایەن دادگاكانهوه به ياسایى دەرکرت. کاتێک ههنگرتنهوى منداڵ به ياسایى کرا بریار هکە کۆتاييه و ناتوانریت بگۆردریت.

### له کوى دهنوانم يارمهتى وەر بگرم؟

- بنکەى تهنروستى پزىشكى گشتى GP ی خوت
- کارمەندى سۆشیالی نهخوشخانهى ناوچهکەى خوت که پسپۆره له خزمەتگوزارى بیهکاني منداڵبوون يان پهيوەندى به تيمى خزمەتگوزارى بیهکاني سۆشیالی ناوچهکەى خوت هوه بکە بۆ گفتوگۆکردن سەبارەت به ههنگرتنهوى منداڵ
- پهيوەندى به کۆمەلهى ههنگرتنهوى منداڵ و بهخوکردنى بەريتانى بکە - BAAF لهگهڵ ههموو ئەو کەسانه کار دهکەن که پهيوەنديان به ههنگرتنهوى منداڵ و بهخوکردنهوه ههيه له سەر انسهرى بەريتانيا. دهنوانيت پهيوەنديان پيوه بکەيت به ژماره تەلفونى 020 7520 0300 يان

[www.corambaaf.org.uk](http://www.corambaaf.org.uk)

### بريارى خوت

کۆمهڵێک هۆکار ههيه که رنگه کەسێک بيهويت کۆتايى به دووگيانى بهننيت، به لأم هۆکارهکەى هەر چييهک بېت، دەبیت ههميشه بريارى کلايهنتهکە و اتا کەسهکە بېت.

بريارى تو بۆ لهبار بردنى منداڵ دەبیت کەسى بېت بۆ خوت و پيوسته بتوانيت ئەم برياره دەبیت بهى ئەوهى ههست به فشار بکەيت يان له لایەن کەسێک هوه ناچار بېت. بۆ ههندێک کەس برياردان لاسەر ئەوهى چى بکەن سەبارەت به دووگيانیهکى بى پلان رنگه کاتێکى سەخت يان نارمەتکەر بېت؛ ههموو ژنان به شىواى جياواز رووبەر ووى ئەم رووداوه دەبەوه. ههندێک له خانمان ههست به متمانه دهکەن لهگهڵ بريار مەيان بۆ کۆتاييهننان به دووگيانى له کاتێکدا ههندێکى تر رنگه کيشهيان ههبیت بۆ ئەوهى لهگهڵ لهبار بردنى منداڵدا رێک بکەون.

## راویژ کاریت

پیش نەوی بربار لەسەر هەر چارەسەریك بەدریت راویژکاری لەگەڵ پزیشکی کلینیکێ دەکەیت کە هەموو بژاردەکانی چارەسەرکردنت روون دەکاتە و وەلامی هەر پرسباریکت دەداتەو کە لەوانەیە هەتیبت سەبارەت بە لەبار بردنەکە.

### هەلسەنگاندنی کلینیکێ

پزیشکی کلینیکێ پر سبارت لێدەمات دەربارە میژوی پزیشکی و مندالوون و نەخۆشی نافرمان. زۆر گرنگە بە راستگۆییەو وەلامی پرسبارەکانی بەدیتەو و تا دەتوانیت زانیاری بەدیت سەبارەت بە هەر حالەتیکی پزیشکی کە هەتیبت یان نەو دەرمانانە کە دەخۆیت. ئەمەش بۆ دانیابوونە لە سەلامەتی و گونجایی تو بۆ چارەسەرکردن. تکایە پزیشکی کلینیکێ ناگادار بکەو ئەگەر شیر دەدەیت. راویژکاریەکت لەگەڵ پزیشکی کلینیکێ لە رێگەی تەلفۆنەو ئەنجام دەدریت، یان رووبەر و ئەگەر پێت باشە، تکایە دانیابە لە ژینگەیکە ئارامدایت کە دەتوانیت بە روونی بیبیت و دەتوانیت بە تەنیا بیت بۆ تاییەتەندی خۆت.

لە کاتی راویژکارییەکتدا پزیشکی کلینیکێ باس لەو پشکینانە دەکات کە تێمە پشکەشی دەکەین بۆ توو شوبون بە نەخۆشی گواستراوەی سیکسی و هەر وەها بژاردەکانی رێگریکردن لە دووگیانیت. دەتوانین ئامۆژگاریت بکەین کە چ جۆرە رێگرییەکت لە دووگیانی بەر دەستە. ئەو گرنگە بێر لەو بەدیتەو کە چ جۆرە رێگرییەکت لە دووگیانی بەکار دەهێنیت چونکە هێشتا دەتوانیت دوا لەبار بردن دووگیان بیت (بۆ بژاردەکانی رێگریکردن لە دووگیانی سەیری لاپەرە 12 بەکە).

پزیشکی کلینیکێ پر سبارت دەکات کە نایا تو لە ریکاری لەبار بردن تێدەگەیت و دانیای دەبیتەو لەوێ کە تو لە پێدانی رەزامەندی بۆ وەرگرتنی چارەسەر تێدەگەیت.

## راویژکاری

تێمە هەردوو راویژکاری پێش لەبار بردن و دوا لەبار بردن پێشکەش دەکەین. چاوپێکەوتنی راویژکاری لە رێگەی تەلفۆنەو ئەنجام دەدریت. تکایە ناگادار بە ئەمە خزمەتگوزاری تەنگژە و قەیران نییە، ئەگەر هەستمان کرد پێویستیت بە یارمەتی بەیەلە هەبە بۆ تەندروستی دەروونیت پێویستە رەوانە کە خزمەتگوزاری پەسپۆر بکەیت.

ئەگەر هەست دەکەیت کە حەز دەکەیت لەگەڵ کەسێک قسە بکەیت دەربارە یارمەتی و ئەو هەست و سۆزانە کە بەسەرت دیت تکایە پەییەندیمان پێو بکە بە ژمارە تەلفۆنی 0333 004 6666 – دەتوانیت لە هەر کاتی کە لەگەڵ ئەندامێکی تێمەکەمان قسە بکەیت دەربارە یارمەتی بۆ بژاردەکانی کە بۆ تو لەبەر دەستدەن و دەتوانین نامەدەری بکەین بۆ ئەوێ راویژکاریت هەبیت.



هێلی یارمەتی چاودیری دواتر

تەلفۆن: 0333 016 0400

تەلفۆن: (01) 874 0097 (بێر Eire)

تەلفۆن: 0333 004 6666 تەلفۆن: (01) 874 0097 (Eire)

## سكاني سؤنەر

بهينى مئزوى پزىشكى و مندالبون و نهخوشى نافرمان لهوانيهه پئويستت به سؤنەر بيت يان نا بؤ لهبار بردن. نهگهر پئويستت بو، سؤنهرت بؤ دهكرتت بؤ نهوهى بهروارى دووگيانيهكهت ديارى بكهيت و يارمهتيمان بدهين بريار بدهين كه چ بؤ ارديهكى چار سههر كردن له بهر دهستدايه. هه ندېك جار دووگيانيهكه دهتوانيت زور زوو بيت بؤ نهوهى تيمه له ريگهه سكاني سك بيبين بؤيه لهوانيهه پئويستمان به دانانى سؤنهر نيكى چووك بيت بؤ ناو زئ (دامين vagina) ي تو. نهگهر نهتوانين دووگيانيهكه له سكاني زئ واتا رحم بيبين ناتوانين دنيا بين لهوهى كه دووگيانيهكه و هك پئويستت گهشه دهكات و پزىشكى كلينيكي زياتر لهم بابته لهگهل تودا باس دهكات و له چهند رۆژيكي تردا دووباره سكان كر دنهوه ريكدهخات.

لهوانيهه دووگيانيهكهت تنها زور زوو بيت بؤ نهوهى له سكان بيبيرت، يان لهوانيهه لهبار چوونيكى پئشوخته روويداوه بان دووگيانيهكه له دهر موهى مندالان (رحم) گهشه دهكات - دووگيانيههكى دهر موهى مندالان - بؤ زانيسارى و ناموژگارى زياتر سهيرى لاپه روهى 42 بكه دهر بهارهى دووگيانى دهر موهى مندالان

## نهخوشى گواستر او هى سيكسي (STI)

وهك بهشيك له راويزكار بيهكهت پشكيني سكرين كردنت بؤ دهكرتت بؤ نهخوشى گواستر او هى سيكسي (STI's). نهخوشى گواستر او هى سيكسي STI's له ريگهه سيكسي بئ پاريز كردنى له ريگهه زئ vaginal، سيكس بهر ريگهه دم، سيكس بهر ريگهه كۆم، هاوبهشكردنى له عابهه سيكسي و بهر كهوتتى نزيك له نهندامى زاو زئ دهگواز رتيموه. باوترين نيشانهكاني نهخوشى گواستر او هى سيكسي STI بر پئيه له ههر نيشانهيهك به ههر شيوهيهك... زور كهس بين ساگان لهوهى كه توشى نهخوشى گواستر او هى سيكسي بوون. نهگهر چار سههر نهكرتت، نهخوشى گواستر او هى سيكسي STI's رنگه ببيت ههوى كيشهه دريژ خايهن وهك نهخوشى ههكردى حموز يان نهزووكى (نهتوانيني مندالبون).

## پشكيني سكرين كردنى نهخوشيه سيكسيهكان له خزمهتگوزارى نيشتمانى راويزكارى دووگيانى بئ پلان NUPAS

خزمهتگوزارى نيشتمانى راويزكارى دووگيانى بئ پلان NUPAS سكرين كردن پيشكش دهكات بؤ: نهخوشى كلاميديا، سوزنهك Gonorrhoea، ناپيز HIV و سفليس Syphilis. پشكينهكان خيرا و گونجاوان - پشكيني سواب يان ميز و نمونهى خوئينى پنجه به دهر زى چهاندن تنها شتيكه كه پئويستمانه.

تاكه ريگهه بؤ نهوهى بزانيت كه نايا توشى نهخوشى گواستر او هى سيكسي بوويت نهويه كه پشكين بكهيت. نهسهه به تاييهه پئشنيار دهكرتت نهگهر سيكسي بئ پاريزت كردوه، بهم دوايهه هاوبهشى زياتت گوريوه يان نهگهر مهترسى نهوه ههبيتت هاوبهشهكهت لهگهل كهسيكي تردا سيكسي كر دبيت. كاتيك كه دهستنيشان كرا زور بهه نهخوشى گواستر او هى سيكسي STI's ناسانه بؤ چار سههر كردن به دهرمانى نهتتى بايو تيك. نهگهر تا نئستا پشكيننت بؤ نهكراوه بؤ نهخوشيه سيكسي گواستراوه نئستا كاتيكى باشه. ههروهه پئويسته لهگهل هاوسهه كهت قسه بكهيت سهبارتت به پشكين و مانههوت بهشيوهيهكى نهندوست له روى سيكسيهوه. ههروهه دهتوانيت له خزمهتگوزارى نهندوستى سيكسي ناوچهكهى خوت، كلينيكي ريگر بگردن له دووگيانى و نهندوستى سيكسي، خزمهتگوزارى پئوپورى وهك بروك Brook يان به چوون بؤ بنكهه نهندوستى پزىشكى كشتى GP ي خوت پشكين و چار سههر وه ريگر يريت. سهيرى مالپهري NHS Choices بكه بؤ خزمهتگوزارى بيهكانى ناوچهكهى خوت: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

هئلى يارمهتى دواى چاوديزى  
تلهفون: 0333 016 0400  
تلهفون: 01 (01) 874 0097 (ئير Aire)

تلهفون: 0333 004 6666 تلهفون: 01 (01) 874 0097 (Aire)

## رېگريگرډن له دووگيانې

له دووگيانې، بهيڼې جوړمكهي و دمتوانرېت زووتر دهر بهيڼرېت نهگهر بهيڼرېت. هس كه ناميرى ناومندالډان IUD دهر هينرا تواناي مندالبوونت ناسايي دهبيتهوه.

چونځيتي كار كړدني: ناميرنكي بچووك و نهرمي مس دمخريته ناو مندالډان (رحم). مس ريگرى له مانههوي سپيرم و هيلكه دمكات. هسروها لينجه پرهدي ملي رحمت دمگورېت بو نهوهي سپيرم وات توو نهگاته هيلكهيك. هسروها رهنكه ناميرى ناومندالډان IUD چاندني هيلكهي پيټنراو له مندالډان بوهستينيت.

**سيستمى ناو مندالډان (IUS)** — سيستمى ناو مندالډان به رېژهي زياتر له 99% كار يگهره. له هس 100 بهكار هينسرى سيستمى ناو مندالډان IUS كه متر له 1 كس له ساليكدا دووگيان دهبيت. كاتيگ چيگر دمكرېت دمتوانرېت و لك ريگرى له دووگيانې بهكار بهيڼرېت بو ماوهي 3-5 سال، بهيڼې جوړمكهي، به لام دمتوانرېت زووتر دهر بهيڼرېت. كاتيگ ناميرهكه دهردهيڼرېت تواناي مندالبوون دهگهر يتهوه.

چونځيتي كار كړدني: ناميرنكي پلاستيكي بچووك و نهرم بهشيوه ي پيټي T دمخريته ناو مندالډان (رحم). نهوه هورموني پروجسټرون دهر كات. نههمش ناوپوشي مندالډان (رحم) تهنگ دمكاتوه بو ريگر يكرډن له



و لك بهشنيك له راوټز كار بيهكمت پزيشكي كلينيكي باس له شيواز مكاني ريگر يكرډن له دووگيانې دمكات كه لههسردستدايه. ژنيك بو ي هيهه هس له 5 روژ دواي لهبار بردن دمتوانرېت جاريكي تر دووگيان ببيتهوه و نهگهر ريگرى له دووگيانې بهكار نههينرېت. زور شيوازي ريگر يكرډن له دووگيانې هيهه كه دمتوانرېت هملېبزي رېت بو يه دو مهكهوه نهگهر جوړي يهكهم تهواو بو توگونجاو نهوهو؛ دمتوانرېت شيوازيكي تر تاقى بكهيهتهوه. زورنيك له دهرمانهكاني بهرگري له دووگيانې به رېژهي زياتر له 99% كار يگهرن نهگهر به دروستي بهكار بهيڼرېن.

## شيوازي LARC — ريگر يكرډن له دووگيانې

### گهر او هې كار كړدني دريڅاين

شيوازي ريگر يكرډني LARC زور كار يگهره چونكه پشت نابهستينيت بهوهي كه لههبيرت بيت بيخويت يان بهكارى بهيڼيت -

**ريگر يكرډن له دووگيانې به ريگه ي چانډن** — چانډنهكه وات. تيجمفانډن كار يگهر ترين ريگايه بو ريگر يكرډن له دووگيانې. به باشي به رېژهي زياتر له 99% كار يگهره. كه متر له 1 له 1,000 بهكار هينسره له يهكهم سالي بهكار هينانيدا دووگيان دهبيت. كاتيگ چيگر دمكرېت، بو ماوهي 3 سال و لك ريگر يكرډن له دووگيانې كار دمكات. نهگهر بهيڼرېت دمتوانرېت زووتر لابرېت و تواناي مندالبوونت زور به خيرايبى ناسايي دهبيتهوه كاتيگ لابرېت.

چونځيتي كار كړدني: تهليكي بچووك و نهرم دمخريته ژير پيستي بهشي سهر موهي قولت. نهوه هورموني پروجسټرون دهر دمكات. هيلكهډان رادمگريټ (درداني هيلكه رادمگريټ)، لينجه پرهدي ملي رحم نهستور دمكات بو نهوهي ريگرى بكات له توو و اتا سپيرم بگاته هيلكهيك، هسروها ناوپوشي مندالډان (رحم) تهنگ دمكاتوه بو ريگر يكرډن له چاندني هيلكهيكي پيټنراو.

**ناميرى ناو مندالډان (IUD)** — ناميرى ناو مندالډان ي مس وات لهولسب به رېژهي زياتر له 99% كار يگهره. كه متر له 1 له 100 بهكار هينسرى ناميرى ناومندالډان IUD له ساليكدا دووگيان دهين. كاتيگ چيگر دمكرېت بو ماوهي 5-10 سال كار دمكات بو ريگر يكرډن

تلهفون: 0333 004 6666 تلهفون: 874 0097 (01) (Eire)

## بزار دهکاني چار مسر کر دنت

کومه نیک بزار دنت همیه کاتیک بیر لومو دهکمه تومو که کام لهبار بردن گونجاوترینه بؤت. جوری لهبار بردن که لهبار دستدایه بنده بهومی چند ههفته به تو دووگیانیت (نهمه پیی دوتریت gestation) و گونجاوی تو بؤ جوری چار مسر مکه به پیی همر حاله تیکی پزیشکی که لهوانهیه ههتیت. نهمانه له کاتی راویژ کار بیهه متهدا به تومو ای لهگملت باس دهکرتین و همروها له لایهن تیمی پزیشکی مانهوه پینداچو نومه میان بؤ دهکرتیت بؤ دلنایا بوون لهومی که نهمو چار مسر هی که ههدهبژ یردریت بؤ تو گونجاوه.

### جور مکنای لهبار بردن Abortion لهبار بردنی پزیشکی پیشوهخته (EMA)

(نهمو دووگیانی له خوار 10 ههفته موه بیت)

- چار مسر کر دن به یوستدا دهتیردریت بؤ ناویشانی مالمهکت.
- چار مسر له کلینیک به شویهی کهسی کوبکوه.
- چار مسر ی دهروچو له کلینیک – نیوان

### بزار دهکاني نهشته رگه ری

- نهشته رگه ری به بهنجی ناوچه پی Local anaesthetic
- نهشته رگه ری به نارامکر دنهومی به ناگایی conscious sedation
- نهشته رگه ری به بهنجی ناوچه پی Local anaesthetic

نهمو دانیشتوی ئینگلتهرا، سکوتلاند، وئلز یان ئیرلندای باکوور لهبار بردن به شویهی مکی ناسایی پاره ی بؤ ترخان دهکرتیت له لایهن خزمتگوزاری NHS.

چاندنی هیلکمه کی پیتنیر او وه لینهجه په رده ی ملی رحم نهستور دهکات بؤ نهمو ریگری بکات له توو واتا سپیزم بگاته هیلکمه ک.

دهرزی ریگری کر دن له دووگیانی – بهکار هینانی دهرزی ریگری کر دن له دووگیانی به تومو ای و مگ رینمایی کراوه (همر 13 ههفته جار نیک) دلنایی دمدات لهومی که به ریژه ی زیاتر له 99% کار بیهه ره له ریگری کر دن له دووگیانی. له همر 100 بهکار هینمیری دهرزی کمتر له 1 کس دووگیان ده بیت.

چونیتی کار کردنی: دهرمانی دیپو-پروفرای Depo-Provera به دهرزی دهرتیت له ماسولکه، به زوری له سمت یان هه نیک جار له قول دهرتیت؛ دهرمانی سایانا پریس Sayana Press له ژیر بیستی پیشهومی ران یان سگ به دهرزی مکی بچووک دهرزی لیدد ریت.

دهرمانی سایانا پریس دهرمانیت له مالمه خوت له خوتی به بیت. دهرزی مکه هورمونی پروجسترون دهرمدات که هیلکه مان رادهگرتیت (دهردانی هیلکمه ک، لینهجه په رده ی ملی رحم نهستور دهکات بؤ نهمو نه هیلکمه ک سپنر ممان بگانه هیلکمه ک، همروها ناویشی منداندان (رحم) تهنک دهکات موه بؤ و هستاندنی چاندنی هیلکمه کی پیتنیر او.

جوری جیاوازی شیاوازی ریگری کر دن له دووگیانی همیه لهوانه کار بیهه تر بنیان - چاندنی ریگری کر دن له دووگیانی - دواتر سپرینگ واتا له لمبی ریگری کر دن له دووگیانی، ریگری کر دن له دووگیانی به دهرزی، حمبی ریگری کر دن له دووگیانی زار مکی و کوندوم.

هممو نهم ریگایانه له خزمتگوزاری راویژکاری نیشتمانی دووگیانی بی پلان NUPAS به ردهسته و مگ به شیک له خزمتگوزار بیهه ممان باس له بزار دهکان دهکمه، ریگری کر دن له دووگیانیت بؤ دابین دهکمه ی و یار متهتیت ددهمین پلان دابنیت بؤ بهکار هینانی درئز خایه نی ریگری کر دن له دووگیانیت.

بؤز انباری زیاتر سهبارت به ریگری کر دن له دووگیانی سهیری – مالمه مکه مان بکه له [www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)، یان سهردانی پزیشکی گشتی خوت، په رستار یان کلینیکی تهنروستی سیکسی ناوچه مکی خوت بکه یان کلینیکی پسپوری و مگ بروک Brook؛ سهردانی مالمه ری [www.fpa.org.uk/resources](http://www.fpa.org.uk/resources)؛ یان [www.sexwise.org.uk/contraception](http://www.sexwise.org.uk/contraception) بکه.



## لھار بردنی پښو مخته ی پزیشکی

لھار بردنی پزیشکی پښو مخته (EMA) یان 'حبی لھار بردن' بریتیه له خوار دنی دوو دهر مان بؤ کؤتایی هښان به دوو گیانی.

یه کم دهر مان به ناوی مایفپریستون Mifepristone به ریگریکردن له هؤرمونی پروجسٹرون کار دمکات. بهی پروجسٹرون ناو پو شوی مندالان تیک دشکیت و ناتوانیت دوو گیانی بهردوام بیت.

دهر مانی دووم که بریتیه له میسوپروستول Misoprostol وا له مندالان دمکات گرژ دهنیت و دهنیت هؤی گرژ بوون و خوښه ربوون و لهدمستانو دوو گیانی هاوشیوهی لھار چوون.

آنتیبی میسوپروستول Misoprostol مؤلعتی بهریتانی نیه بؤ بهکار هښان له دوو گیانی به لام دهر مانیکی دانپندانراو و پهسه ندرکراوی هه لئز ارمیه بؤ کؤتایی هښان به دوو گیانی).

سوودمکانی لھار بردنی پزیشکی پښو مخته بریتین له:

- چار سسری نادگیر کهر Non-invasive و پیویست به بیهؤشکهر و اتا بهنج ناکات
- ناستی سه لامعتی بهرز
- دمتوانریت (زور جار) چار سسر که زیاتر له ناو خودا دستی پښگات له چاو گهشترکردن بؤ کلینیکی نهشتر گهری
- دمتوانیت پښ چار سسر کردن بخویت و بخویتوه
- دمتوانیت له مالموه بیت له کاتیکدا دوو گیانه که لھار دهر بریت.

## چار سسر کردن به پؤست بؤ ناو نیشانی مالمهکت.

حب له ریگهی پؤستوه ریگهی سسه لامعت و باساییه بؤ کؤتاییهښان به دوو گیانی له سسر متای دوو گیانیدا (له خوار 6+9 ههفتهی دوو گیانیدا) بهی نهوی پیویستیت به سسر دانی کلینیک بیت. نهگهر تۆ پیت گونجاو بیت بؤ نهوی حبهکان به پؤست بیت، دواى راویژ کار بیهکته چار سسری EMA ی خوت به پؤست و دهر دگریت لهگهل رښماییه تهواو سهار مت به چؤ نهیتهی خوار دنی حبهکان و وردهکار بیهکانی خز متهگوزاری دواى چاودیریمان.

خوار دنی یه کمه حب - پاکهتیک و دهر دگریت که حبی لھار بردنی مندالمهکتی تیدابه. گرنگه له نیوان حبی یه کم و دووم 24-48 کاتژمیر بهجی بهلئرتیت.

یه کمه حبی مایفپریستون (Mifepristone) لهگهل ناودا بخؤ. نهگهر له ماهی 90 خولهکدا دواى خوار دنی یه کمه حب رشایتهوه دهنیت به زووترین کات ناگادار مان بکتهتوه به پهو مندیکردن به ژماره تلهفونی 0333 016 0400 چونکه رننگه پیویستت به خوار دنی حبهکی تر بیت.

خوار دنی حبی دووم - بؤ رښماییه تهواومکان سسری EMA (Interval) بکه له لاپسهی 18

ههر وهها پاکتهکتهت نهمانه لهخؤ دهر گرت:-

- نامیلکهی ریگریکردن له دوو گیانی
- کؤنؤم
- کهرستهی پشکنینی دوو گیانی

## چار سسر له کلینیک به شیوهی شهخسی وهر بگره.

نهمه کلینیکی بی مهو عید نیه، پیویستیت به مهو عید دهنیت که له کاتی راویژکاری تلهفونی تودا ریکدهخریت.

## زانباری گرنگ

نهگهر دواى خوار دنی یه کمه حب بیرۆکهکته بگوریت و بریار بدیهت بهردوام بیت له دوو گیانی، نیمه ناتوانین گهر منتی دوو گیانیبهکی تهغدروست بکمین و نامؤژ گارت دهکمین که به زووترین کات سسر دانی پزیشکی گشتی بکهبت بؤ ریکخستنی چاودیری پښ له ادایکبوون.

## زانباری یاسایی

نهم دهر مانانه بؤ تۆ نووسراوه.

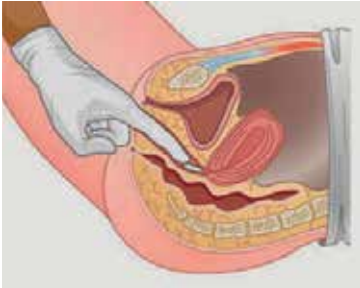
نایاساییه که دهر مانهکته بدیهت به کسیتی تر چونکه به شیوهیهکی شهخسی بؤ تۆ نووسراوه. نهگهر نهم دهر مانه بهکار نه هښیت پهو مندیمان پنهو بکه سهار مت به چؤ نهیتهی فریدانی دهر مانهکته. نهمه هر گیز نابیت ریگریت لئیکات له داواى یار ماتی پزیشکی نهگهر پیویستیت پیی بیت.

## داناں لغانو زى Vaginal Insertion

1 ميز لڈانت بغانل بكموه

2 به بهكار هينانى ناو و سابون دستهكانت به باشى بشو

3 تا دهتوانيت حبهكه



بخهر ناو زى خوتوه.

گرنگ نيه حبهكان

دهگنه كوئ به مهر جيك

نهكهونه درموه. به نوكى

پنجعت تا دهتوانيت

پهرزيان بكارهوه؛ يان

1 يان له يك كاتدا يان

هموويان پيكموه دابنى.

دهتوانيت حبهكان بخهپته

ناويهه لهكاتى پلكموتن، لهسر چيچكان يان بهومستان به قاچيك بهمرز بكموه

— هر كامهيان ناسوودمترين بيت.

4 لهوانهيه دواى خواردنى درمانى قوناغى بهكهم (مايفيريستون

Mifepristone) دست به خوئبهر بيون بكمهيت بهلام نهگهر دواى 3 كاتر مير،

نهگهر ههستت به باشى كرد بهلام هيچ خوئبهر بوونيك نهبوو يان تنهنا پهلهى

سووك نهبوو، پئويسته دوو (2) حسب بخهپته ناو زى و اتا دامين vagina يان

له نيوان روومتى سهروهى و پووك (1) بو هر لايهك. حبهكانى ناو زى

به خويان دهتوئنهوه - نهگهر له نيوان روومعت و پووكدا بيت بو ماوهى 30

خولك جنى بهينه پيش نهوهى هر پاشماو ميهك لهگمل ناو قوت بديهت دور

بكموه له ريگهى زى نهگهر همدنك خوئبهر بيون ههيو نهگهر زمى دوومى

ميسوپروستول misoprostol بهكار نههينرا، تكايه ناماز به ناميلكهى زانبارى

نهخوش بكه كه ريئمايى فريدانى دروست دهكات؛ درمانى پاشماوه مهده به

كهمى تر يان بو دووگيانبيهكى تر بهكارى مههينه.

نهگهر بربارت دا دزى لهبار بر دنى (پزيشكى) و درمانهكهت نهخوارد  
تكايه:

• درمانهكان بگهر ينهوه بو خزمهتگوزارى نيشتمانى ناموزگار يى

دووكيانى بى پلان NUPAS يان درمانخانه

• پيدانى درمانهكان به كهميكي تر ناياساييه

• بهكار هينانى درمانهكان به نهقسست بو ماوهى 10 ههفته له مالهوه

يان بو دووگيانبيهكى دواتر ناياساييه

## لهبار بر دنى پزيشكى پيشوخته (ماوهى نيوان) -

### چار مسهرى قوناغى دووم له مالهوه

دواى راويزكارى تلهفونى خوت كاتت بو ديارى دهكرت بو نهوهى

بهشدارى كلينيكيك بكمهيت كه گونجاوه بوئ. سونارت بو دهكرت

بو ديار بكر دنى بهروارى دووگيانبيهكه و دواتر نهگهر گونجاو بيت،

درمانى مايفيريستون پندهر ت بو نهوهى به شيوهى زارمكى بيخوت

(به ناو قوت بدرت).

هر سه درمانى مايفيريستون Mifepristone خوارد دهتوانيت

كلينيكيكه بهجيهئايت. بو چار مسهرى قوناغى دوومت له مالهوه 6

حبهى ميسوپروستول Misoprostol و نازار شكين و هر دهگر بت.

حبهى ميزوپروستول دهبيت له نيوان 24 - 48 كاتر مير دواى

مايفيريستون (چار مسهرى قوناغى بهكهم) بخوريت.

## چونئى بهكار هينانى درمانى ميزوپروستول

### Misoprostol

حبهى ميزوپروستول Misoprostol له زى يان له نيوان روومعت و پووك

دادنهريت. بو زانبارى زياتر سهبرى وينهكان بكه. ميزوپروستول دهبيت

هوئى گرژبوونى بههينز و به نازار و خوئبهر بوونى زور.

نهوه گرنگه پيش دهستبكر دنى هر چار مسهر نك دستهكانت به باشى به ناو و

سابوون بشوتى هم پيش و هم دواى دانانى حبهى ميسوپروستول يان له دممت يان

له ريگهى زى vaginally.

تلهفون: 0333 004 6666 تلهفون: 874 0097 (01) (Eire)

## کھمکر دنهوی نازار

تووشی گرز بون و نازار دھبیت که لهوانهیه توند بیئت بۆ ماویهکی کورت. بهم شیویه دووگیانهکه دهردهکریت. گرنکه دهرمانی نازار شکینت هه بیئت له مالمه. هه ندیک دهرمانت بیده دریت بۆ نهوی له کلینیکهوه بییه بیتهوه مالمه به لام ناموژگاریت دهکمین هه ندیک ئیبو پروفین بیان پارسیتامولت له بهر ده ستایه. به پیی میژروی پزیشکی و نهگه ری هه ستیاریت وانا حساسییت، په رستار / مامان باشتترین بزار دھکانی له گهل تو و بهکهم چار سسرت باس کردوه.

نمونه ی دهرمانی نازار شکین بریتین له:

- له گهل ده ستیپکردنی نازار مکت ئیبو پروفین بخۆ بۆ نازاری سووک - 2 حبهی 200 ملگم - دمتوانریت ئهمانه ههر 4-6 کاتژمیر جاریک بخویت (زۆرتینی 6 حبه له 24 کاتژمیردا).
- دمتوانریت پاراسیتامول بۆ نازاری سووک تا مامناو مند به کار بهینریت له لایهن نهو کسانه ی که ناتوانن ئیبو پروفین بخۆن (زۆرتینی 8 حبه له 24 کاتژمیردا).
- 1 حبهی 30 ملگم کودیین فوسفات ههر 6-8 کاتژمیر جاریک بوتلی ئاوی گهرم به کار بهینه (به پیی رینماییهکانی بهر هه مهینه ر)
- چونکه گهرمی لهوانهیه یار مه تیدر بیئت له کهمکر دنهوی نازار. تکایه ناگاداریه:
- له کاتی خواردنی کودیین لیخوری نی نۆتومبیل مه که و نامیر به کار مه هینه.
- دوا ی به کار هینانی میژو پروسۆل لیخورین مه که تا نهو کاته ی دووگیانه که تید په ریت و هه ست به باشی ده که بیت بۆ نهوی نهو کاره به که بیت
- پشنیار دهرکریت که هاویه شیک یان هاورییهکی گهره ی متمانه پیکراو (ته من له سه رووی 18 ساله وه) له گهل خۆندا هه بیئت بۆ نهوی له مالمه پشنگیری پشککش بکات. نه مهش بۆ سه لامه تی خۆت و سه لامه تی ههر که سیک ی پشتی به تو به ستیبت که لهوانهیه هه بیئت.

## له دم له ننیوان روومعت و پووک (buccal)

1 و ا باشه دهمت شیدار بکه بیت به خوار دنهوی ناویک پش نهوی حبهکان بخه یته ناو دهمته وه چونکه نه مه یار مه تی توانهوی حبهکان دهدات.



2 هه ولده حبه بخه ره ناو دهمت له ننیوان یان سه رهوی روومعت و پووک بیان خوار مهوی روومعت و پووک (2) له ههر لایهک) ههر کامه یان گونجاوترینه بۆت، و ریگه بده حبهکان بۆ ماوه ی 30 خولهک بۆننه وه. گرنکه ناو بخۆیته وه بۆ نهوی دهمت شیدار بیئت چونکه له ده میکی وشکدا ناتوینته وه. له م قوناغدا حبهکان قوت مه ده. نهگه ر حبهکان دوا ی 30 خولهک به ته او ی نه توینته وه لهوانهیه به که میک ناو قووتیان بدهیت. لهوانهیه حبهکان تامیکی ناخۆش به جیهی پیلن له دهمت.

3 لهوانهیه دوا ی خواردنی دهرمانی قوناغی یه که م (مایفیریسٹون Mifepristone) ده ست به خوینبه ربون بکه بیت به لام نهگه ر دوا ی 3 کاتژمیر، نهگه ر هه ستت به باشی کرد به لام هیچ خوینبه ربوننیک نه بوو یان تنه ا په له ی سووک نه بوو، پیویسته دوو (2) حبه بخه یته ناو زئ وانا دامین vagina یان له ننیوان روومعتی سه رهوی و پووک (1) بۆ ههر لایهک. حبهکانی ناو زئ به خۆیان دهنوینته وه - نهگه ر له ننیوان روومعت و پووکدا بیئت بۆ ماوه ی 30 خولهک جیی به یله پش نهوی ههر پاشماو دیهک له گهل ناو قوت بدهیت.

ر رنگه ههندیک له نافر متهکان پیش قوناعی دوومی چار هسپر کردن له رنگه ی زئ **vaginally** خوینبهر بوونیان هه بیئت. نهگهر نهمه روویدا تکایه خاوانیهکی تهندروستی له بهر بکه، تامپون بهکار مههینه. خوینبهر بوون هاوشیوهی سوری مانگانهی قورس قبولکر او ه. نهگهر خوینبهر بوون نهکه نیگهرانی کردیت، یان نهگهر کار دانسهوی خرابیت بهرام بهر دهر مانهکه هه بوو، دهستبهجی په یوهندی به کلینیک یان هیللی چاودیری دوا ی چاودیری بکه.

کار یگهر بیه لاو مکیه ناساییهکانی دهرمانی مایفپریستون بریتین له نازاری خوار موهی سک/گرز بوون (نازار ههندیک جار رنگه توند بیئت که پنیوستی به بهکار هینانی دهرمانه نازار شکینه بههیز مکانی مک کۆدین **codeine** بیئت)، سکچوون، رشانهوه، سکچوون، تا/لهرز (1 له 10).

دهرمانی میسوپرۆستۆل ده بیته هوی سکچوون و رشانهوه و گهرم داهاستی لهش **flushes** و لهرز. بهشیهیهکی ناسایی نهم نیشانانه له ماوهی چهند کاتژ میریکدا نامینن. نهگهر نهم نیشانانه بو ماوهی زیاتر له 24 کاتژ میر دوا ی خوار دنی حبهی میزۆ پرۆستۆل بهر دوام بوون، تکایه په یوه مندیمان پنه بکه.

## چاومروانی چی بکهین له لهبار بردنی پینشوختهی پزیشکی و کار یگهر بیه لاو مکیه باو مکان

لهبار بردنهکه بهزوری له نیوان 2-12 کاتژ میر دوا ی خوار دنی دهرمانهکه نهجام دهدریت. پنیوسته چاومریی خوینبهر بوون و تییهر بوونی خوین مهنهکان بکهیت. لهوانهیه دوا ی خوار دنی دهرمانی قوناعی بهکهم (مایفپریستون **Mifepristone**) دهست به خوینبهر بوون بکهیت بهلام نهگهر دوا ی 3 کاتژ میر، نهگهر ههستت به باشی کرد بهلام هیچ خوینبهر بوونیک نه بوو یان تنها پهلهی سووک نه بوو، پنیوسته دوو (2) حهب بخهیه ناو زئ و اتا دامین **vagina** یان له نیوان رومماتی سهر موهی و پووک (1) بو هس لایمک. نهگهر ههندیک خوینبهر بوونت هه بوو باشتره حبهکان بخهیه نیوان رومماتی سهر موهی و پووک. لهوانهیه تا 4 ههفته بهر دوام بیئت له خوینبهر بوون و وهستانی خوینبهر بوون. نهگهر خوینبهر بوون دوا ی 7 رۆژ له خوار دنی میسوپرۆستۆل روهی نهدا پنیوسته تلهفون بو هیللی چاودیری دوا ی چاودیری بکهیت و لهگهل پزیشکی کلینیکی قسه بکهیت.

ههندیک له خزمهتخواز مکان و اتا نافر متهکان لهوانهیه تووشی کار یگهری لاو مکی دهرمانهکه بین و مک سکچوون و/یان سهر نیشه. له حالته دهگمنهکاندا لهوانهیه دهموچاوت سوور بیتهوه یان پهلهی پیستت هه بیئت

- تکایه دهستبهجی په یوهندی به هیللی دوا ی چاودیری

**Aftercare** بکه نهگهر تووشی بهککک له نیشانانه بوویت.

نهگهر له ماوهی 90 خولهکدا له دوا ی خوار دنی حبهی مایفپریستون **Mifepristone** رشانهوهت هات تکایه په یوهندی به کلینیک یان هیللی چاودیری دوا ی **Aftercare** بکه چونکه لهوانهیه پنیوستت به دووبار مکر دنهوهی ژ ممه دهرمانهکه بیئت.

## خوین بهر بوون

بر و جزوی خوین بهر بوون که له وانیه بۆ هسه کسینک و هسه له بار چوونیک جیاواز بیت. ئاساییه له کاتی له بار بردنی پزیشکیدا تووشی خوین بهر بوونی سووک، مامناوهند، یان قورس بیت (بروانه وینهکان له لاپه ره 25). له کاتی له بار بردنی پزیشکیدا هه موو کسینک خوین ماینی نابیت، به لام بۆ نهوانه خوین ماینی ده بیت، نابیت خوین ماینه که قه بار مکه ی له لیمۆمک گهر متر بیت. ئاسایی نییه که خوین بهر بوونی نه بیت/خوین بهر بوونی کهم بیت (وینه ی 1) یان به لیشاوا بیت (وینه ی 5) بۆیه پۆیسته تله فون بۆ هئیلی دوا چاودیری بکهیت به ژماره 03330160400 بۆ وه گرنتی ئامۆژگاری نه گهر:

- له 24 کاتر مئر دوا خواردی حبه میسۆپرۆستۆل، به ههچ شۆمیهک خوین نهیه ته دهر مه، په له ی خوینت هه بیت/تنه ا خوین له سه کلینیس سرنه مه ده بیت له کاتی سرنه مه (بروانه وینه ی 1 SCANT)
- تووشی خوین بهر بوونی توند ده بیت به ته کردنی 2 پادی ته ندرستی قه باره ی گهر مه بۆ ماوه ی 2 کاتر مئر له سه ره ک (وینه ی 4 خوین بهر بوونی توند)

نه گهر تووشی خوین بهر بوونی زۆر توند بوویت (بروانه وینه ی لیشاوا خوین 5) و هه ستت به نار هه تی کرد، په یوه ندی به 999 بکه

به شۆمیه کی ئاسایی خوین بهر بوون نزیکه ی 2 کاتر مئر دوا پیدانی دهرمانه که دست پیده کات. زۆریه ی خانمان بۆ ماوه ی نزیکه ی 2-4 کاتر مئر خوین بهر بوونان ده ست پیده کات. له وانیه نه مه وک له ده ستدانی خوینی کهم دست پینکات به لام ورده ورده زۆر تر ده بیت تا له بار چوونت. کاتیک له بار چو خوین بهر بوون که ورده ورده کهم ده بیت به لام بهر ده ام ده بیت له خوین بهر بوون (هاوشیوه ی سویری مانگانه) بۆ ماوه ی 7-14 رۆژ. دلنیا به له به کار هینانی سانتی پاکو خاوین تا سویری مانگانه ی داهاتوو. به هوی مخرسی تووشبوون به نه خۆشی تامپون tampon به کار مه هینه. به کار هینانی سانتی یار مه نیده ده بیت بۆ ناگدار بوون له له ده ستدانی خوین و رینگر یکردن له تووشبوون.

2. کل - په ی 2.5 سم - 10 سم (4-1 نینج)



1. کم په ی > 2.5 سم (1 نینج)



3. مامناوهند - په ی 10-15 سم (4-6 نینج)



4. خوین بهر بوونی توند



5. خوین بهر بوونی به لیشاوا



## مه تر سیه کان / نالۆزیه کان Complications و ریژه ی شکست

نه گهر هکاتی مه تر سیه کان و نالۆزیه کان چاره سه کر دن له کاتی راویژکاریه که تدا به وردی باس ده کرین.

شۆوازی پزیشکی له بار بردن مه تر سیه کی کهمی ههیه بۆ کۆتاییه یان به دوو گیانی. له م بار و دۆخاندا مه تر سیه کی کهمتر له پۆیستی ده ستیوردانی زیاتر ههیه بۆ ته واوکردنی ریکار مکه، واته ده ستیوردانی نه شته ر گهری دوا له بار بردنی پزیشکی.

- لهکاتی تئیهر اندنی دووگیانیدا، تهر کردنی سانتی نهستور هر 5 - 10 خولهك جار ټك و دهر چوونی خوینه مهیو مکان گهر متر به قعبارهی دستت بیت ناسایی نیه و پئویسته سهر دانی بهشی روداو مکان و نیمیز جینسی A&E ی ناوچهکهی خوت بکهیت
- لههوش خق چوون و اتا بی ناگابوون
- کار دانهوی توندی ههستیار ی و هك ناوسانی دموچاو، دم، قورگ یان کئیشهی ههناسهدان.

## چاودیری دوی لهبار بر دنی پئشوختهی پزشکی (EMA)

نیمه ناموزگاری ههموو خزمهتخواز مکانمان دهکین بهی گویدانه دووگیانی (قوناغی دووگیانی) که دوی 3 ههفته پشکنینی دووگیانی دووباره بکهسهه. زور گرنگه بکهه نمونهی میز بهکار بهنیت له میز کردنی نهی روزه. کهستهی پشکنین testing kit ی دووگیانی لهناو پاکجی چاودیری دوی دووگیانیتدا ههیه لهگهل رینمایی تهو او بو بهکار هینانی. نهگهر نهجامهکعت پوز متیف بو، پئویسته دستبهجی پهیوندی به کلینیکهکه بکهیت.

کارمندانای پیشهیی پزشکی 24 کاتز میز له روزهکدا نامادهن، لهوانهش کوتایی ههفته و پشوی بانکی بو گفتوگوکردن لسهس هر نیگهر انیههک که ههتیتت به ژماره تهلهفونی 0333 016 0400.



هئلی یار مهتی دوی چاودیری

تهلهفون: 0333 016 0400

تهلهفون: 01) 874 0097 (نیر (Eire)

لهوانهیه نهه نالوز بیانهی خوار هوه روو بدن:

- لهبار بر دنی ناتهو او پهیوندی به بهجههیشتنی ههذیک کلینیس tissue ههیه (به ریژهی کهمتر له 1-2 له هر 100 حالت)
  - خوینبهر بوونی توند که پئویستی به گواستنهوه ههیه (به ریژهی کهمتر له 1 له 1000 حالت)
  - ههذیک جار لهوانهیه ههوکردن و اتا پیسیوون به میکرو ب روو بدات (به ریژهی کهمتر له 1 له 100 حالت)
- (RCOG 2022)

## ههوکردن

ههذیک جار بر یکی کهم له کلینیس بهجی دهمنیت (لهگهل دووگیانید نایهته دهر وه) و لهوانهیه توشی ههوکردن و پیسیوون به میکرو ب بین. نالوز بیه مهتر سیدار مکان نیشانهی ناگادار کردنهویان ههیه. نهگهر توشی ههریهکک لهه نیشانهی خوار هوه بوویت راستهوخو پهیوندی به هئلی یار مهتی دوی چاودیری بکه به ژماره تهلهفونی: 0333 016 0400

- بهرزی پهلی گهرمی و / یان تالیهاتن، نیشانهکانی هاوشیوهی نهغفلوزا یان ههستکردن به لهرزین
  - خوینبهر بوونی زور توند که له کاتز میزیکدا زیاتر له 2 پادی تهندروستی بو ماوهی 2 کاتز مبر تهر دهکات به خوین. نهه پادانه پئویسته گونجاو بین بو لیشاوی توندی خوینبهر بوون.
  - نازاری سك یان نار مهتی که به دهر مانی نازار شکین یار مهتی نادات، یان به بهکار هینانی پادی گهرمی.
  - دهر دراوی زئ Vaginal و اتا دامین که بوئیکی ناخوشی لیدیت
- سهیری نامرازی پیسیوونی خوین و اتا سپتیسس Sepsis بکه له لاپههه 50.

نهگهر توشی ههریهکک لهه نیشانهی خوار هوه بوویت، دستبهجی تهلهفون بکه بو ژماره 999 یان بو کهسی پشتگیر بکههت بو نهوهی تهلهفون بو نهمولانس بکات:

تهلهفون: 0333 004 6666 تهلهفون: 01) 874 0097 (Eire)

فراوانکردن و بہتالکردن D&E بہ زوری لہ ژیر بیہوشکس وات بہنجی گشتی (GA) نھنجام دھدریت. ریکار مکہ بہ شیو میہکی ناسایی نزیکہی 10-20 خولہک دھخایہنیت.

## لہبار بردنی نھشتہر گہری لہ ژیر

### (CS) نارامکردنہوی ہوشیارانہیہ

نارامکردنہوی ہوشیارانہ (CS) تیکلمیہک لہ دھرمانہکانہ بؤ یارمہتیدانت بؤ نارامیونہوہ و ریکریکردن لہ نازار لہ کاتی نھشتہر گہری پزیشکیدا. حالتمی دلہراوکی کھمدہکاتہوہ و زور گونجاوہ بؤ زوربہی نھشتہر گہریہ کورتھکانی پزیشکی ژنان. نارامکردنہوی ہوشیارانہ CS رینگت پندھدات بہ خیرایی چاک بیتہوہ و بہ زووی ہوی نھشتہر گہریہکھت بگہرییتہوہ بؤ چالاکیبھکانی رورژانہت.

دھرمانی نارامکردنہوی ہوشیارانہ CS لہ رینگہی خوینھنہر یکہوہ لہ قول بیان پشتی دھستہوہ دھدریت و چاودیربھکانت بہ دریزایی نھشتہر گہریبھکھ چاودیری دھکرتین. لہ کاتی چار مسر کر دنتدا بھناگ دھبیت و دھتوانیت لھگھل پھر ستار و پزیشکھکھت قسہ بکھبیت، بہلام ہھست بہ خموآووی دھکھبیت و لھوانہیہ ہوی نھوہ چھند کاتڑ میرنگ بھردھوام بیت. لھوانہیہ ہوی دھگرتنی نارامکردنہوی ہوشیارانہ نھشتہر گہریبھکھت لہ بیر نھبیت بیان بیر ہاتنہوہکھت سنووردار بیت.

پاشان دھرمانی بیہوشکسری شوینی Local anaesthetic دھدریت بؤ سرکردنی ملی رھم. لھوانہیہ ہھست بہ ہھندنگ نازاری دھدری کھم بکھبیت کہ زور ناخایہنیت. دھرمانہ نارامکھر موھکان یار مھتیدر دھن لھم کاردا.

پاشان پزیشکی نھشتہر گہری چار مسر مکہ نھنجام دھدات، لہ کاتیکد پھر سنارنگ/ماماننگ لہ نزیکہوہ چاودیریت دھکات بہ دریزایی کاتھکھ. ہوی چار مسر ہکھت، لہ لایسن نھندامیکی ستافہوہ پشتگیریت دھکرتیت بؤ نھوہی بہ پی بچیتہ شوینی چاکبوونہوہ recovery area. ستافی راھینزروی تاییہت چاودیریت دھکھن و چاودیری چاکبوونہوہت دھکھن. کاتنگ پنیان وایہ کہ لہ دھرمانی نارامکھر موھکھت چاک بوویتہوہ وات ناسایی بوویتہوہ، لہ نھخوشخانہ دھر دھکرتیت.

## لہبار بردنی نھشتہر گہری

لہبار بردنی نھشتہر گہری ریکاریکی سھلامت و سادہیہ کہ بھکار دیت بؤ کو تایی ہینان بہ دووگیانی. شیوازی جیواز بھکار دھھینریت بھپی تھندروستی و ہھلبژاردنی کھسی و دووگیانی (قوناعی دووگیانی). لہبار بردنی نھشتہر گہری نھشتہر گہری بچوکن و وھک ریکاری رورژانہ نھنجام دھدریت؛ پیویست ناکات شوینگ بھینیتہوہ.

### راکیشانی بوشایی دھستی

### Manual Vacuum Aspiration

نھم رینگاہہ دھتوانریت تا 14 ہھفتہی دووگیانی بھکار بھینریت و بریتیبہ لہ بردنہ زوروموہی تیوبنگ بؤ ناو مندالڈان لہ رینگہی ملی رھم (نھو کردنہوہیہ بؤ مندالڈان بہ رینگای زئ vagina). پزیشکی نھشتہر گہری سرنج و مژینی بہ نھرمی بھکار دھھینیت بؤ لابر دن و دھرہینانی دووگیانیہکھ.

نھم ریکارہ زور خیرایہ، بہ زوری 10-15 خولہکی دھویت. ہسروہہ چاکبوونہوہ خیرا دھبیت و بہ زوری دھتوانیت ہوی پشوودان بؤ ماومیہکی کورت کلینیکہکھ بھجیبھنیت.

لہ ہھندنگ بارودوخدا، نھم دھتوانین MVA لہ ژیر بیہوشکسری شوینی وانا بہنجی شوینی local anaesthetic جگیر بکھین بہلام نھم رینگاہہ تھنہا بؤ نھو ژنانه پینشبار دھکرتیت کہ کھمتر لہ 10 ہھفتہ دووگیانن.

### فراوانکردن و بہتالکردن (D&E)

نھم رینگاہہ ہوی 14 ہھفتہ لہ دووگیانی بھکار دیت. بریتیبہ لہ دانانی نامیری تاییہت کہ پنیان دھتریت گیر ہوی پزیشکی forceps لہ رینگہی ملی رھم و بؤ ناو مندالڈان بؤ دھرہینانی دووگیانیہکھ.

حبهی مایفیرېستون **Mifepristone** و میسوپرۆستول **Misoprostol** ملی رحم نهرم دهکهنهوه، نهمهش فراوانبوونی (کر دنهوه) ناسانتر دهکات. دایلاپان **Dilapan** بریتین له داری قهباره دی دار شقارته که پیش نهشتهگره دی دمخرینه ناو ملی رحمهوه. دناسوسین واتا نهستور دهن بۆ نهوهی به نهرمی ملی رحم بکهنهوه. دانانی دایلاپان له کلینیک نهمجام ددریت و تنها چهند خولهکیکی دهوتیت. لهوانهیه بۆ نهم ریکاره بیهوشکهری ناوچهیی **local anaesthetic** به دهرزی یان به سپرای بهکار بهینین. نهمگر چار سسر مکهت له ماوهی 2 رۆژ دا پلانی بۆ دانرا بیت، دوی دانانی دهگر بیتمهوه مالهوه. لهگهل فراوانبوونی دایلاپان دهبیته هوی گرژبوون یان خوینبهریوونی زور سووک و لهوانهیه زور به دهگهن سهر او مکهت بیتهقیبت و لهوانهیه بچپته سسر لهبار چون. لهوانهیه ههننډیک جار دایلاپانهکه بکهوتته دهر موه. زانیاری زیاترت پنددریت سهبار مت به کۆنترۆلکردنی نازار و چی بکهیت نهمگر دهستت به مندالبوون کرد یان سسر ناو مکنانت بیتهقیبت.

**مهترسیهکانی لهبار بردنی نهشتهگره دی بریتین له:**

- زیان گهیاندن به مندالان و اتا رحم (1-4: 1000 حالت)
- زیان گهیاندن به ملی رحم (1: 100 حالت)
- خوینبهریوون (1-4: 1000 حالت)
- ههکردن (کهمتر له 1: 100 حالت)
- بهر ههمه هیلراو مکنانی دووگیانی (100: 3)

(RCOG, 2022)

\* ههمو ریکارهکانی نهشتهگره دی ههننډیک مهترسی ههندهگرن، بهلام تکایه دلنایان که نیمه توماریکی سهلامتی نایابمان ههیه و تنها پزیشکی نهشتهگره دی و بیهوشکهر و په رستار/مامانی شارمزا بهکار دههینین.

داوکارین که سیکه گهره دی بهر پر سیرات ههنیت که باوهریت بکات بۆ مالهوه و تارۆزی دواتر لهگهلتم بهینننهوه. پیویسته نامادهکاری بکهیت بۆ نهوهی بهرننهوه بۆ مالهوه چونکه ناتوانیت نۆتومیل لئیخوریت یان ههچ نامیزیک بهکار بهینیت.

کاربگره بیه لاکبیهکان و نالۆز بیهکانی پههوست به نارامکردنهوهی هوشیارانه پیش وهرگرتی رهنامندی تۆ بۆ چار سسر کردن به تهواوی بۆت روون دهکر نهوه.

## نهشتهگره دی به بهنجی شوینی **Local anaesthetic**

بیهوشکهری گشتی و اتا بهنجی گشتی (**GA**) بریتیه له حالهتیکه بیهوشی کۆنترۆلکارو که دهرمانت پنددریت بۆ نهوهی بتنیریت بۆ خهوتن بویه بی ناگا دهبیت له نهشتهگره دی و ههست به نازار ناکهیت لهکاتیکدا نهشتهگره بیهکه نهمجام ددریت.

بهنجی گشتی **GA** زور گونجاوه بۆ نهو ژانهی که پنیان باشه 'خهوتوو بن' لهکاتیکدا نهشتهگره بیهکه نهمجام ددریت و گونجاوه بۆ نهو ژانهی که تهمهیان له نیوان 5 بۆ 23 ههفته و 6 رۆزی دووگیانیدایه.

دهرمانی نارامکردنهوهی هوشیارانه **CS** له ریکهی خوینبهریوونیکهوه له قول یان پشتی دهستهوه ددریت و چاودیزیهکانت به دریزیی نهشتهگره بیهکه چاودیزی دهکرین. ههروهها له لایهن پزیشکی بیهوشکهرهوه له نزیکهوه چاودیزی دهکریت و په رستار/مامانیک به دریزیی کات له تهنیشنت دهبیت.

## فتیلهی ملی رحم

پیش لهبار بردنی نهشتهگره دی ملی رحم (ملی مندالان) ناماده دهکریت بۆ چار سسر کردن به دهرمانهکانی مایفیرېستون، میسوپرۆستول، و فراوانکهری مژهر که پنیان دهوتریت دایلاپان **Dilapan**. لهوانهیه پیویستت به تنها یهکنیک لهم دهرمانه بیت یان رهنگه پیویستت به زیاتر بیت. نیمه به تهواوی روونی دهکهنهوه که پیویستت به کام نامادهکاریه و کهی و چۆن نهم کاره دهکریت.



## دوای نهشتهر گهر بیهکمت

پیش نهوهی کلینیکه که به جیبه نایت ناماده کار بیهکانی چاودیری دوای نهشتهر گهری باس دهکریت و پاکجی چاودیری دوای نهشتهر گهریت پیدهدریت که نهمانه لهخودهگریت:

- نامیلکهی ریگر بکردن له دووگیانی
- کوندوم
- زانیاری پهیوند بکردن بو هیلی چاودیری دوای نهشتهر گهریمان

## چالاکی جهستهی دوای لهبار بردنی نهشتهر گهری.

- پنبوسته پلان دابنیت بو پشودان و به ناسانی بو ماهوی 24-48 کاتر میز دوای لهبار بردنی نهشتهر گهر بیهکمت
- بهگشتی دهنوانیت ههر که هسهست به ناسوودهیی کرد بگهر بیتهوه بو چالاکیه ناساییهکان، لهوانه خوشوشتن له همهمان بیان شاور، بهکار هینانی تامپون tampon، و مرز شکردن (لهوانهش مهلهکردن) و بهرزکردنوهی قورسای. (2022، nhs.uk)

دوای لهبار بردنیک که بهپی بهنجی گشتی GA نهجم دهریت نیمه داوا دهکمین که کهسیکت ناماده بیت بو چاودیر بکردنت بو ماهوی 24 کاتر میز دوای چار هسه کر دنهکمت.

## ریگر بکردن له دووگیانی

دهتوانریت کویل و اتا لهولهب بیان چاندن و مک بهشیک لهم نهشتهر گهریه و له کاتیکدا که تو هیشتا له ژیر بهنجی گشتی GA دایت نهگهر بتهویت دابنریت.

## بهنجی گشتی GA / نارام کردنوهی هوشیارانه CS

### و شیر پیدان

نزیکههی ههموو نهوه دهر مانانههی که له کاتی نارامکردنوهی هوشیارانه بیان بهنجی گشتیدا بهکار دههینرین دهچنه ناو شیریه دایکوه بهلام به ریژیهکی زور کهمه که کار یگهری لهسه کر پیهکمت نیه. ههر که هسهست به چاکبونهوه کرد و نامادهی بو شیر پیدان دهنوانیت شیر پیدان دهست پی بکمیتهوه. چاودیری نیشانهکانی خهوالوویی زور له کور پیهکمتدا بکه. پیش نهشتهر گهر بیهکمت لهوانیه بهتهویت شیریه دایک به پهیمپ دهر بکهیت و دابین بکهیت بو دوای چار هسه کر دنت.



هیلی یار مهتی دوای چاودیری

تلهفون: 0333 016 0400

تلهفون: (01) 874 0097 (نیر Eire)

تلهفون: 0333 004 6666 تلهفون: (01) 874 0097 (Eire)

نهگهر توشی هه ربه کیک لهه نیشانهانی خوار موه بوویت راسته و خۆ  
په یومندی به هیلی یار ممتی دوا چاودیری بکه به ژماره تلهفونی  
0333 016 0400:

- بهرزی پلهی گهرمی و/ بیان تالیهاتن، نیشانهکانی هاوشیهی  
نهفلونزا بان ههستکردن به له رزین
- خوینبهر بوونی زور توند که له کاتژ میتریکدا زیاتر له 2 پادی  
تعدروستی بۆ ماوهی 2 کاتژ میتر تهر دهکات به خوین، نهه  
پادانه پیویسته گونجاو بن بۆ لیشاوی توندی خوینبهر بوون.
- نازاری سگ یان نار ممتی که به دهرمانی نازار شکین یار ممتی  
نادات، یان به بهکار هینانی پادی گهرمی.
- دهر دراوی زئ **Vaginal** وانا دامین که بۆنیککی ناخۆشی لیدیت.

سهیری نامرازی پیسبوونی خوین وانا سپتیسس **Sepsis** بکه له  
لاپهرهی 50.

## چاومروانی چی بکهین دواي نهشتهر گهری لهبار بردن.

خوینبهر بوون له خوینبهر بوونی کهمهوه دهگوریت تا بهقهه توندترین  
سوری مانگانمته لی دیت، بهپیی قوناغی دووگیانی. ئاساییه دواي  
نهشتهر گهری بکه بۆ ماوهی 7-14 رۆژ خوینت لی بروات و لهوانهیه  
بۆ بهک دوو رۆژ خوین مهینی بچووک بیته دهر موه. وهک رینماییههک،  
لهسهه بنههه سوری مانگانمته دابنی - ههگیز نابیت خوینبهر بوونهکه  
له توندترین سوری مانگانمته توندتر بیت.

نهگهر دووگیانیت زوو بوو بیت (5 - 7 ههفته) لهوانهیه تنهه کهمترین  
لهدهسدانی خوینت هه بیت. نهه بهی مانایه نییه که چار سهه مهکته  
شکستی هیناوه.

تکایه په یومندی به هیلی چاودیری **Aftercare** بکه نهگهر نیشانهکانی  
دووگیانیت زیاتر له دوو ههفته بهر دهوام بوو.

دلناییه له بهکار هینانی سانتی پاکوخاوین تا سوری مانگانهه  
داهاتوو؛ تامپۆن بهکار مه هینه. بهکار هینانی سانتی یار مه تیده ده بیت  
بۆ ناگادار بوون له لهدهسدانی خوین و رینگریکردن له ههوکردن.  
نهگهر خوینبهر بوونهکه زیاتر له 2 ههفته بهر دهوام بوو یان نیگه رانیت  
لی، تکایه په یومندیمان پیوه بکه له هیلی یار ممتی دواي چاودیری.

## ههوکردن

له ماوهی چار سهه کر دنه کهندا 2 جۆری جیاوازی دهرمانی نهتهی  
بایوتیکت پیدراوه (مهگهر ههستیاری وانا ههساسیهت پیی نه بیت).  
ههه چهنده هه ندیک جار یار چه بچووه کهکانی کاغزی کلینیسه که له  
کاتی لهبار بردندا نایهته دهر موه لهوانهیه توشی ههوکردن ببین. ئالوزییه  
مهتر سیدار مکان نیشانهی ناگادار کردنهو بیان ههیه.



هیلی یار ممتی دواي چاودیری

تلهفون: 0333 016 0400

تلهفون: (01) 874 0097 (ننیر Eire)

## ئامۆزگارى پېش نەشتەرگەرى

### ئەۋىستانەنى كە پېۋىستە لەبىرت بېت

گرنەگە پېش ئەۋەى بگەيتە كلېنىكەكە ئەم رېنمايانە جىبەجى بگەيت؛ ئەگەر ئەمە نەكەيت لەۋانەيە بەۋ مانايە بېت كە چارەسەرەكەت دوداخرىت، يان لە ھەندىك ھالەتدا، ھەلۋەشنىتەۋە و اتا رەت دەكرىتەۋە. بۇ ھەممو راۋىژكارىيەكان، لەباربردنى پېشومختەۋە پزىشكى و لەباربردنى نەشتەرگەرى، پېۋىستە ئەم رېنمايانە جىبەجى بگەيت:

- جل و بەرگى شل و ئارام لەبەر بگە
- لېستى ناۋى ھەر دەرماتېك يان نامىرى پەمپى ھەلمۇبىنى
- دەرماتېك لەگەل خۆت بەيئە
- ئەگەر تۆ لەسەر دەرماتى رېنمايى كراۋىت پېۋىستە بەردەوام بېت لە خواردى ئەمانە و ەك ئاسايى
- ئەگەر ئەم دەرماتانەت بۇ ئوسراۋە تەكايە پەيۋەندىمان پېۋە بگە: ئەسپىرېن، وارفارىن Warfarin يان كلۇبىدۇگرېل Clopidogrel (پلاڧىكس Plavix)
- پېۋىستە سانتى (نەك تامپۇن) لەگەل خۆت بەيئىت
- بۇ لەباربردنى نەشتەرگەرى لە ژېر بەنجى گىشتى يان ئارامكردنەۋە ھۇشيارانە دەبىت تەكايە ئەم رېنمايىە زىدانەش جىبەجى بگە:
- شلەمەنى پاك (ئاۋ) بخۆرەۋە تەنھا تا 2 كاتر مېر پېش نەشتەرگەرىيەكە
- ھېچ خواردىكى رەق نابى بخورىت لە 6 كاتر مېر پېش نەشتەرگەرىيەكە
- دۇنيايە كەسپىكت ھەيە كە چاۋدىرېت بگات بۇ ماۋەى 24 كاتر مېر دوۋى چارەسەر كرىن
- نېمە بە توندى پېشبار دەكەين كە پېش و دوۋى نەشتەرگەرىيەكەت بۇ ماۋەى 24 كاتر مېر جگەرە نەكېشپىت

- رۇبېك gown و نەعل لەگەل خۆت بەيئە
- پېش نەشتەرگەرى تەكايە ھەممو شتى سەر روخسار و جەستەت لابیە گوارە و خەزىمە و ماكياژ و بۇيەى نىنۇك لابیە
- تەكايە پېش نەشتەرگەرىيەكەت ھەممو عەدەسەكانى چاۋ دەربەيئە
- ئەگەر لە ماۋەى 48 كاتر مېر پېش نەشتەرگەرىيەكەت نەخۆش كەرتىت، تەكايە پەيۋەندى بە كلېنىكەكەۋە بگە چونكە لەۋانەيە پېۋىستە بە دوۋبارە ساز كرىدى مەۋى عېد بېيئەۋە.



ھېلى پارمەتى دوۋى چاۋدىرى

تەلەفۇن: 0333 016 0400

تەلەفۇن: (01) 874 0097 (نېر Eire)

# چاودیزی دواى لهبار بر دنى پيشو مختمه پزیشكى و لهبار بر دنى نهشته گمرى

## دواى لهبار بر دنى مندال دهنويت:

- ✓ دهرمانى نازار شكین بخزیت و هك ئایبو پروفین **ibuprofen** یان پاراسیتامول بۇ یارمهئیدانى نازار یان نارمحتى
  - ✓ خاوى یان سانتى بهكار بهئینت نك تامپون تاو مو خوینبهر بوونهكه دهنوستیت (و بۇ نهوهى بتوانیت چاودیزی لهدهستدانى خوینهكمت بكهیت)
  - ✓ ههر كه هسنت به نامادهیى كرد سىكس بكه، بهلام ریگرى له دووگیانى بهكار بهئینه نهگهر ناتهنیت دووباره دووگیان بیتنهو چونكه بهزوری راسته خو دواى لهبار بر دنى بهپیت دهنیت و اتا دووگیان دهنیتنهو
  - ✓ بهگشتى دهنوتیت ههر كه هسنت به ناسودهیى كرد بهگهر بیتنهو بۇ چالاكیه ناساییهكان، لهوانه خو شوشتن له همام یان شاور، بهكار هئنانى تامپون **tampon** و هر زشكردن (لهوانهش مهلهگردن) و بهرزكردنهوهى قورسایى.
- (nhs.uk, 2022)

- ! نهگهر توشى خوینبهر بوونى زور توند بوویت (بروانه وینهى لئیشاوى خوین 5 لهسهر لاپهره 25) و هسنت به نارمحتى كرد، پهپوهندى به 999 بكه
- پهپوهندیمان پیوه بكه نهگهر تو:
- ! لهكاتز مئیرىكدا له ریگهى دوو سانتى گهوره یان زیاتره وه، بۇ ماوهى 2 كاتز مئیر لهسهر یك (بۇ ناموزگارى سهبارنت به برى و جورى خوینبهر بوون كه پئویسته چاورئى بكهیت سهیرى لاپهره 25 بكه)
- ! دهر در اوئىكى ناساسایى و بون ناخوش له زى پهپادههئیت و دهر دهنیت

- ! دواى 24 كاتز مئیر توشى تا یان نیشانهكانى هاوشنهوهى نهفلونزا دهنیت
- ! توشى خرابیوونى نازار دهن، لهوانه نهوهى كه رفنگه ناماز ه بیت بۇ دووگیانى دهر وهى مندالان كه دهستنیشان نهكراوه (بۇ نمونه، نهگهر نازارى خوار وهى سك یهكلایمه بیت، له ژیر بربرهكانى پشتنهو بیت، یان بهرمو سهرموه بیت بۇ شانهمكان).
- ! هیچ خوینبهر بوونك نهئیت یان تنهها پله یان لئیدانى خوین لهسهر سانتى یان جلى ژیر وه له 24 كاتز مئیر دواى میسوپرؤستول بۇ لهبار بر دنى پزیشكى
- ! هئشنا هسنت به دووگیانى دهكمت 1 ههفته دواى لهبار بر دنى (RCOG, 2022)

### سیكس

ههر كه هسنت به نامادهیى كرد سىكس بكه، بهلام ریگرى له دووگیانى بهكار بهئینه نهگهر ناتهنیت دووباره دووگیان بیتنهو چونكه بهزوری راسته خو دواى لهبار بر دنى بهپیت دهنیت و اتا دووگیان دهنیتنهو (nhs.uk, 2022)

تكایه بژاردهكانى له لاپهره 12 ریگریكردن له دووگیانى لهبهر چاو بگره.

### نارمحتى و شیر لیتهانن له مهكم

نهگهر پئیش چار سهمر كردهكمت رشانمهوه یان هئینجدانت ههجوو لهوانیه ههفتهیهك یان ز پاتر بخایهنیت پئیش نهوهى نیشانهمكان كهم بینهوه. نهگهر دواى 2 ههفته هئشنا توشى نارمحتى دهنیت تكایه پهپوهندى به هئلى یارمعتى دواى چاودیزی بكه.

نااساساییه بۇ نهو نافرمتانهى كه دووگیانیان كهمتر له 12 ههفتهى دووگیانى بووه مهكمیان شیرى لئ دئیت. تكایه نهگهر نیگهر انیت پهپوهندى بكه بۇ و هرگرتنى ناموزگارى. نهگهر مهكمهكانت نازار یان ههجوو، گرژ بوون، گهرم بوون و ناوچهیهكى ههوكردن/سورویان ههجوو لهوانیه ههوكردنت ههئیت. تكایه پهپوهندى به هئلى یارمعتى دواى چاودیزی یان پزیشكى گشتى خوتمهوه بكه.

## رشانوه / هينلجاندان

نهگم پيش چار مسر كر دنه كهت رشانوه يان هينلجاندان همبوو لهوانه به ههفته بهك يان زياتر بخايه نيت پيش نهوهي نيشانه كان كمه ببنهوه. ههروه ها نهوه دهر مانهه كه خوار دوته رنكه ههست به رشانوه بهكههت. بهلام نهگم دواي 2 ههفته هيج باشتر بوونيك نهبوو تكايه پهيو مندى به هيلى يار متهى دواي چاوديري **Aftercare** بهكه.

## ليخوريني نو تو ميل

نهگم دهر مانى بيهو شكمري گشتيت بهكار هيناوه نابيت بهلانيكه 48 كاتزمير نو تو ميل ليخوريت. تكايه له كو مياناي نشور انسه كهت ببر سه. نهگم تو تووشى رووداو بوويت لهوانه به نشور انسه كهت نهگم رتهوه وانا قهر هبووت نهكاتهوه.

## گهشته كردن / پيشو له دهر وهى بهر يتانيا

باش نيه برزويت گهشت بهكهت بو پشو و holiday له هيج شوينيك ت پشكنيني دووگيانى نيگه تيفت بو نهكر يت و پشكنيني 4 ههفته بو نهكر يت. رنكه كومپاناي نشور انسى گهشته كهت هيج كيشه بهكي پزيشكى كه تووشى بوويت نهگم رتهوه وانا قهر هبوو ناكر يتتهوه نهگم تو ناگادار بانت نهكر ديبتهوه. ناموز گاريت دهكر يت بو ماهوى 4 ههفته له دهر يادا مهله نهكهت بههوى مهتر سى تووشوون به ههوكردن و پيسبوون به ميكر وب.

## تكايه ناگادارين - بردنى

دهر مانى له يار بردن بو

دهر وهى ولات ناياساييه.

## پشكنيني دواي نهشتهر گمري بههكان

ناموز گاريت دهكر يت كه له ماهوى 4 ههفته پشكنين بهكهت. پشكنينه كه دهوانر يت له كلينيكى ريگر بگردن له دووگيانى و نهدر وسى سيكسى (CASH)ى ناو چهكهى خوت يان لهگم پزيشكه كهتدا نيت.

## دووباره مكر دنه وهى پشكنيني دووگيانيت

نهگم EMA ت بو كرا، دهبيت له 3 ههفته دا پشكنيني دووگيانى دووباره بهكهتهوه بو نهوهي دلنيا بيت لهوهي كه چار مسره كه سهركموتو بووه. زور گرنكه بهكه نمونهي ميز بهكار به نيت كه له ميز كردنى نهوه بهاييه. كهستهي پشكنيني دووگيانى لهناو پاكيجى دواي چاوديري بتدا دهبيت. پيوسته دهسته بهيونهدى به كلينيك يان به هيلى يار متهى دواي چاوديري بهكهت نهگم نهجامه كه پوز نيف بوو و نيمه مهو عيديكى بهدواداچوونت بو ريكدخهين. نهگم پشكنيني سونهر **ultrasound scan** بهدواداچوون دهر يخست كه كو تايهينان به دووگيانى شكسى هيناوه و تو هيشتا دووگيانيت، لهوانه به كو تاي هينان به دووگيانى به نهشتهر گمري بو تو ريكبخر يت. باش نيه بهر دهر مان بيت له دووگيانى بههوى نهوه مهتر سيانهي كه پهيو منديان بهي دهر مانهوه ههيه كه وهرت گرتوه.

نهگم نهشتهر گمري له بار بر دنت كر ديبت پشكنيني دووگيانيت بو ناكر يت چونكه ريژهي شكستهينان زور كهمه. بهلام نهگم نيشانه كانى دووگيانى تو دواي 2 ههفته وهستان و/يان هيشتا ههست به دووگيانى دهكهيت، تكايه پهيو مندى به هيلى چاوديري **Aftercare** بهكه بو وهر گرتنى ناموز گارى 0333 016 0400.

نهگم دتهويت پشكنيني دووگيانى خوت نهجام دهبيت بو دلنيا بوون پيشنيار دهكهين كه نهمه بهكهت كه متر له 4 ههفته دواي نهشتهر گمري بهكهت.



هيلى يار متهى دواي چاوديري

تلهفون: 0333 016 0400

تلهفون: (01) 874 0097 (تير Ire)

## دووگیانی شوینی نادیار (PUL) و دووگیانی دەر موہی مندالڈان (رحم)

پشکنینی دووگیانی پۆز مئیف واته تو دووگیانیت بەلام ئەگەر دووگیانیەکە زۆر زوو بوو ڕەنگە بە سۆنەر دەستنیشانکردنی قورس بێت.

ئەمە زۆر باو و ئاساییە چونکە پشکنینی دووگیانی تەنها پێویستی بە ئاستی هۆرمونی 10 میلییە یەکە/مل ھەیە بۆ ئەوەی ئەنجامیکی نەرینی دەر بکەوێت. سکانەکان لە ڕیگەیی سگ پێویستیان بە ئاستی هۆرمونی نزیکی 1500 میلییە یەکە/مل ھەیە بۆ ئەوەی دووگیانیەکە بدۆزێتەو. زووترین دووگیانی/سکپری کە بە بەکار ھینانی ئامیری سکانکردن دەدۆزێتەو نزیکی 4 ھەفتە و 6 رۆژە، نزیکی 5 ھەفتە. تا ئەو کاتە دووگیانیەکە بە سکان دەستنیشان نەکریت، ناتوانیت چارەسەر پێشکەش بکەیت.

لە ھەندێک حالەتدا ڕەنگە دووگیانیەکە بە سکان ئەدۆزێتەو بە ھۆی ئەوەی لە دەر موہی مندالڈان بێت. ئەمەش بە دووگیانی "دەر موہی مندالڈان" ناسراو. دەر موہی مندالڈان بە واتای "جینگای ھەلە" دیت. دووگیانی دەر موہی مندالڈان لە نزیکی 1 لە 100 دووگیانیدا روودەدات بۆیە زۆر دەگمەنە. زۆر ئەگەری ئەوە ھەیە کە دووگیانی زۆر زوو/بچووکە بۆ ئەوەی بە سکان بدۆزێتەو. بەلام پێویستە ھەمیشە سەردانی بەشی رووداو مەکان و ئیمیز جینسی A&E بکەیت ئەگەر پێت وایە دووگیانی دەر موہی مندالڈانت ھەیە.

### نیشانەکانی دووگیانی دەر موہی مندالڈان چین؟

لەوانەیە لە ھەر کاتی کدا لە نیوان 4 بۆ 10 ھەفتە دووگیانید نیشانەکانی دەر کەوتن.

نیشانەکانی بریتین لە یەکێک یان زیاتر لەمانەیی خوار موہ:

- نازار لە لایەکی بەشی خوار موہی سگ. لەوانەیی ئەمە نازاریکی تیز بێت، یان بە ھیواشی گەشە بکات، لە ماوہی چەند رۆژیکدا خرابتر دەبێت. دەتوانیت نازار مە توند بێت.
  - خوێنەر بوونی زۆر جار روودەدات بەلام ھەمیشە نا. زۆر جار جیاوازی لەو خوێنەر بوونەیی کە پەیمەندی بە سووری مانگانەمو ھەیە. بۆ نموونە لەوانەیی خوێنەر بوونەکە توندتر بێت یان سووکتر بێت لە ماوہی ئاسایی. لەوانەیی خوێنەکە توختر دەر بکەوێت. بەلام لەوانەیی پێت و ابنتخوێنەر بوونەکە ئەو سووری مانگانەیی دوکەوتو.
  - لەوانەیی نیشانەکانی تر روو بەدەن وەگ سگچوون، ھەستکردن بە بی ھۆشبوون یان بوونی نازار لەکاتی پێساییی کردن و اتا لە تەوانیت.
  - لەوانەیی نازاری نوکی شان دروست بێت. ئەمەش بەھۆی دز مکردنی بریک خوێنە بۆ ناو سگ و گرژبوونی ماسولکەیی ناویچک (ئەو ماسولکەیی کە بۆ ھەناسەدان بەکار دێت).
  - نازاریکی توند یان "دارمان" ئەمە حالەتیکی فریاکووتن و ئیمیز جینسییە بە پێیەیی خوێنەر بوونەکە زۆرە.
  - ھەندیک جار ھیچ نیشانەییکی ناگادار کردنەو نیە (وەگ نازار) بۆیە دارمان و کەوتن، بەھۆی خوێنەر بوونی توند لەناکاو ی ناوہو، ھەندیک جار یەکەم نیشانەیی دووگیانی دەر موہی مندالڈانە.
- ئەگەر نامۆژگاریت کراو کە لە نیوان 7-14 رۆژدا دووبارە سکان بکەیتەو بەلام لەو ماوہیدا ھەریەکیک لەم نیشانانەت بۆ دەر کەوت، پێویستە برۆیت بۆ بەشی رووداو مەکان و ئیمیز جینسی A&E.

## ترۆمبۆزیمبولیزمی خوینهنهنر مگان (VTE)

### ترۆمبۆسیسی Thrombosis خوینهنهنری چیه؟

ترۆمبۆسیس بریتیه له خوین مهن له لولهیهکی خوین (خوینهنهنریك یان خوینهنهنریك). ترۆمبۆسیسی خوینهنهنری له خوینهنهنریك روودهدات. خوینهنهنر مگان لئه لوله خوینهنهنر كه خوین دهنهوه بۆ دل و سییهكان له كاتیكدا خوینهنهنر مگان خوین له دلوه دهنه بۆ سهرا تاپای لهش.

ترۆمبۆسیسی خوینهنهنری قوڵ (DVT) بریتیه له خوین مهن كه له خوینهنهنریك قوڵی قاچ، شانیهی پئی یان سمتهجو له واتا سهوز دروست دهییت.

### بۆچی من له مهنر سیدام؟

دووگیانی مهنر سی تووشبوونت به ترۆمبۆسیسی خوینهنهنری قوڵ DVT زیاد دهكات. ههر چهند، ترۆمبۆزی خوینهنهنر مگان هیشتا له دووگیانیدا یان له 6 ههفتهی یهكهمی دواى له دایكبووندا نانااساییه، تهنها له 1-2 له 1000 ژندا روودهدات. ترۆمبۆسیسی خوینهنهنری قوڵ DVT لهوانهیه له ههر كاتیكدا له ماوهی دووگیانیتدا رووبدات.

### ئایا بۆچی ترۆمبۆسیسی خوینهنهنری قوڵ DVT

#### مهنر سیداره؟

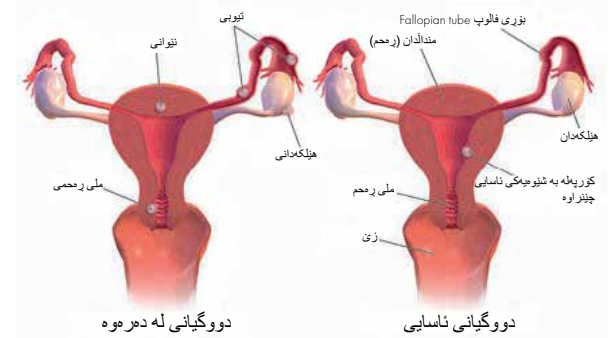
ترۆمبۆسیسی خوینهنهنر مگان لهوانهیه مهنر سیدار بییت چونكه لهوانهیه خوین مهنهكه بشكینت و بهناو خویندا بروت تاو مكو له بهشیکى تری جهستهدا و مگ سییهكان جیگیر دهبییت. ئەمەش پئی دهوترین ئیمبولیزمی سییهكان (PE) و دهتوانییت مهنر سی لهسهرا ژیان دروست بكات.

نیشانهكانی نهخوشی ترۆمبۆسیسی خوینهنهنری قوڵ DVT لهوانهیه بریتی بن له:

- ناوسانی قوڵ یان قاچ
- نازار یان ناسکی له شانیهی قو له پئی calf
- زیادبوونی گهرمی یان سووربوونهوی قوڵ/قاچ

## دووگیانی دهر موهی مندالدان له كوئى گهشه دهكات؟

زۆر بهی دووگیانی دهر موهی مندالدان كاتیك روودهدن كه هیلكهیهکی پیننراو به ناویۆشی نا موهی بۆری فالوپ Fallopian tube دهلكییت (دووگیانی دهر موهی مندالدانى بۆری). به دهگمهن دووگیانی دهر موهی مندالدان له شوینهكانی تردا روودهدات و مگ له هیلكههدان یان ناو سگ.



هێلی یار مهنی دواى چاودیزی  
 تلهفون: 0333 016 0400  
 تلهفون: 01) 874 0097 (نیر (Eire)

نەگەر تۆ وەك ھۆكاریكى مەترسیدار بۇ ترومبۆسىسى خوينهينەرەكان دەستىشانكرایت، نېمە دەرزى خوين مەیین و گۆرەوى پالەپەستوت پېشكەش دەكەین نەگەر مەوعیدت بۇ سازكرا بۇ نەشتەرگەرى.

نەگەر تووشى ھەریەكەك لەم نېشانانە بوویت، پئویستە دەستبەجى داواى یارمەتى یكەیت. دەستىشانكرادن و چارەسەرکردنى ترومبۆسىسى خوينهينەرى قول DVT مەترسى تووشبوون بە نیمبولیزمى سىبەكان (PE) كەمدەكاتەو.

نېشانەكانى نیمبولیزمى سىبەكان PE لەوانەیه بریتى بن لە:

- ھەستکردن بە ناخۆشییەكى زۆر
- لەناکاو دارمان
- زحمەتى لەناکاو لە ھناسەداندا كە ھۆكاری پروون نەكراوئەو
- نازارى سنگ/گۆرژبوونى سنگ
- كۆكەى خويناوى

**چى مەترسى تووشبوونم بە نیمبولیزمى سىبەكان PE**  
**یان ترومبۆسىسى خوينهينەرى قول DVT زیاد دەكات؟**  
ئەگەرى تووشبوونت بە خوين مەین زیاد دەكات ئەگەر ئەمانە بیت:

- تەمەنى سەرۆو 35 سأل بیت
- كېشت زیاد بیت سەبارەت بە پئوەر مەكانى بارستەى جەستە
- (BMI) لە سەرۆوى 30
- جگەر مەكېش بیت
- پېشتەر سى دووگیانى یان زیاتریان ھەبوو بیت
- پېشتەر تووشى ترومبۆسىسى خوينهينەر بوویت/مېژووى خیزانى
- ترومبۆسىسى خوينهينەرت ھەبوو
- حالەتیکى پزېشكیت ھەبیت وەك نەخۆشى دل، نەخۆشى سىبەكان
- یان ھەوکردنى جومگەكان
- نەخۆشى دەوالى varicose ی توندت ھەبیت كە نازارى ھەبیت
- یان لە سەرۆوى ئەژنۆوہ بیت لەگەل سووربوونەو/ئاوسانى
- لە دووگیانیدا وشكبوونەو dehydrated یان كەمتر جوولە
- دەبیت بەھۆى بۆ نموونە رشانەوہ لە دووگیانیدا
- بى جوولە بۇ ماوہیمكى زۆر یان لەكاتى گەشتکردن بۆ ماوہى
- 4 كاتژمیر یان زیاتر (بە فرۆكە، تۆتومبیل یان شەمەندەفەر)



ھێلى یارمەتى چاودىرى دواتر

تەلەفون: 0333 016 0400

تەلەفون: (01) 874 0097 (نیر Eire)



# زانیاری دەر بار هی سپتیسیس Sepsis واتا پیسبوونی خوین بۆ کلایهنتهکان و چاودیران

## ئایا پیسبوونی خوین Sepsis چییه؟

سپتیسیس Sepsis حالهتیکی معتز سیداره بۆ سەر ژیان که وهک وه لآمی جهسته بۆ ههوکردنێک سهر ههلهدهات که شانه و نهئدامهکانی خۆی بریندار دهکات. ههوکردنێک بههۆی ورده زیندمهران یان "میکروبهکان" (بهزۆری بهکتریا) هه پرودهدات که دینه ناو جهسته و لهوانهیه له ناوچهیهکی دیاریکراوی جهستهدا سنووردار بیت (بۆ نمونه ههوکردن و کیم کردنی ددان) یان لهوانهیه له خویندا بهربلاوتر بیت (زۆرجار پیتی دهورتیت "سپتیسیسیا septicaemia" یان "ژههراوی بوونی خوین").

سپتیسیس حالهتیکی فریاگوزاری پزیشکییه، ههروهک چۆن جهلهتهی دل و یان جهلهتهی مێشک. ئهوه نهخۆشانهی که حالهتی پیسبوونی خوینیان ههیه نهگهری مردنیان تا پینچ هینده زیاتره له چاوه ئهوه نهخۆشانهی که تووشی جهلهتهی دل یان جهلهتهی مێشک بوون. زوو دهستی بهسهرد بگهریت، ئاسۆکه باشه بۆ زۆرینهی رهههه نهخۆشهکان بهلام زۆر گرنگه که داوای چاودیری پزیشکی دوا نهکهریت. حالهتی پیسبوونی خوین دهبینته هۆی شوک و لهکار کهوتنی فره نهئدامهکان و مردن، به تایبعت نهگهر زوو نهناسریتهوه و بهپهله چارمهسهر نهکهریت. دهستنیشانکردن و بهربهردنی خیرای نهخۆشانی تووشبوو به سپتیسیس زۆر گرنگه بۆ چارمهسهری سهرکهوتوو.

## بۆچی من له معتز سیدام؟

ههموو کهسێک نهگهری ههیه تووشی پیسبوونی خوین بیت به میکروب له ههوکردنی بچووکهوه (وهک "ئنهفلانز"، ههوکردنی کۆنهئدامی میز، ههوکردنی گهده و ریخۆله، ههوکردنی کۆنهئدامی ههناسه و هتد) نهگهر له کاتی خۆیدا دهستنیشان نهکهریت و چارمهسهر نهکهریت. نهگهر ههس نیشانهیهکت ههبوو (بروانه خوار هوه) پێش یان دواي چارمهسهرهکت، تکابه دهستبه ئه ئاگادارمان بکهوه.

نیشانهکانی نهخۆشی پیسبوونی خوین و اتا پیسبوونی خوین  
بهزۆری نیشانهکانی پیسبوونی خوین به خیرایی گهشه دهکهن و  
لهوانهیه بریتی بن له:

- لهزیکي زۆر و نازاری ماسولکهکان.
- گۆرانکاری له دهردانی زئ و /یان خوینبهربوونی ناریکی زئ لهگهڵ نازاری خوار هوهی سک /پشت یان بهبی نازار.
- میز نهکردن (له 12-18 کاتژمیری پێشوودا).
- دابهزینی پهستانی خوین که لهوانهیه ببینته هۆی ههستکردن به سهگرێژ خواردن له کاتی وهستاندا.
- گۆرانکاری له وریایی و بهئاگایی دهروونی وهک سهر لێشویاوی یان شلهزۆی.
- پینستیکی سارد و شیدار و /یان پهلهدار /کال.

نهگهر له 6 ههفتهی یهکهمی دواي کۆتایی هانتی دووگیانیدا ههیهکێک لهم نیشانهت ههبوو، تکابه پهیومندی به ژمارهه هێلی یارمهتی 24 کاتژمیریانهوه بکه، پزیشکی گشتی یان ئامادهبه له خزمهتگوزارییه فریاگوزارییهکان.

## چارمهسهرکردن

- دهرمانی ئهنتی بایوتیک بۆ چارمهسهرکردنی ههوکردنهکه.
- لهوانهیه ئهمه له مالهوه یان له نهخۆشخانه بیت، بهپینی توندی تووشبوونهکه.
- کۆنترۆلی سهراوه – ئهمش به واتای چارمهسهرکردنی سهراوه ههوکردنه، وهک دوماه یان برینیکی تووشبوو.
- شلهکان – لهوانهیه له ریگهه قهسته مکهی ناو خوینهنهسرهوه پێویست بن ("کانیولا").
- ئۆکسجین - نهگهر نهئدامه گرنگهکان تووشی سپتیسیس بوون و اتا پیس بوونی خوین، وهک ههناسهاندت و /یان پهستانی خوین، لهوانهیه پێویست بیت له یهکهی چاودیری چهر (ICU) داخڵ بکهریت بۆ پشتگیری نهئدامهکان، وهک ههواگۆرکی دهستکرد

بۆ سىيپهكان (نامىرى ھەناسەدان)، پىشتىگىرى گورچىلە (نامىرى گورچىلە) ھەند لەكاتىكددا ھەوكر دنەكە چار سەسر دەكرىت.

# دەرزى ئەنتى-D (تەنھا بۆ رىكارەكانى سەرووى 10 ھەفتە)

فاكتەرى خوینى رىبوس (Rh) لە گروپى خوینى زۆر بەى دانىشتواند ھەيە. نزیكەى 85% فاكتەرى رىبوس Rh پۆز مەیفن و ئەو ھى دەمەیننەو ھە فاكتەرى رىبوس Rh نىگەتەیفن.

ئەگەر فاكتەرى رىبوس Rh ى ژنەكە نىگەتەیف بىت و دووگيان بىت و فاكتەرى رىبوس Rh ى باوكى مندالەكە پۆز مەیف بىت، ئەگەرى بەھیز ھەيە كە كۆر پەكە فاكتەرى رىبوس Rh ى پۆز مەیف بىت. (ئىمە لەم قوناغەدا ناتوانىن فاكتەرى رىبوس Rh ى كۆر پەكە بلىنن).

ئەگەر خانەكانى فاكتەرى رىبوس Rh ى پۆز مەیف لە كۆر پەكەو بەچنە ناو خوینى داكەو، ئەوا خانەى تايبەت بەر ھەم دەھىنن كە پىيان دەوترىت (ئەنتى D) بۆ ھىر شكردن و لەناوبردننى ئەم خانە خوینە پىيانىنەى فاكتەرى رىبوس Rh ى پۆز مەیفە ھەروەك ئەو ھى جەستەى بەرەنگارى ھەوكر دنەك بىتەو.

كاتىك رىگە بە گەشەكردننى ئەم جۆرە دژ تەنغانە دەدرىت، لە خوینى داكددا دەمەیننەو بۆ دووگيانى داھاتوو و لەوانەيە بۆ ھەموو ژيانى. خانەكانى خوینى فاكتەرى رىبوس Rh ى پۆز مەیف لەوانەيە كە بۆ مەئىك رىگە بەچنە ناو خوینى ژنەكەو:

- لەكاتى مندالوونى ناسايى مندالدا
- دواى لەبار چوونىك
- بەھۆى گواستەئەو ھى خوینىكى ھەلە

ئەگەر پىشكىنى خوینەكەت دەرخست كە تو فاكتەرى رىبوس Rh ى نىگەتەیف بوو بىت و دووگيانىت 10 ھەفتە بىان زىاتر بوو، ئەو دواى نەشترەگەر پەكەت دەرزى ئەنتى D پىدەدرىت. بەم شىوہە ھەس خانەيەكى خوینى فاكتەرى رىبوس Rh ى پۆز مەیف كە لەوانەيە ھانتەيە ناو خوینەكەتەو لەناو دەبات. بەم شىوہە رىگەرى دەكات لە

**1. نایا ژن بە ئەخۆش دەردەگمەیت؟**  
**یان نایا ھىچ تىپىنەك ناسايە؟**  
**یان نایا MEOWS دەستپىنەكەت؟**

**2. نایا مەزۆو كە نامازە ھە بۆ تووشیون؟**  
**بەلم، بە پلام سەرچاوە كە ئىستادا روون تىه**  
**ھەوكرنى كۆرۆ ئەمەنىۆنى / ھەوكرنى ناوۆشى مندالان**  
**ھەوكرنى پۆرى مەز**  
**بۆرینكى تووشۆى نەشتەرگەرى قەيسەرى بىان پەرىئال**  
**ناوۆشى لاى ھەوز**  
**نەمەنۆ، ناوۆشى توونى فۆرگ، بىان ھەوكرنى سىپەكان**  
**ناوۆشى بىان ھەنۆسەنى سەك**  
**چەورى مەمك / ھەوكرنى مەمك**  
**ھى تر (دیارى كە.....)**

**3. نایا پەك نالایى سوورى داكەى نامەجە؟**  
**تەنھا و پلام دەھاتەو بۆ دەك بىان ناوۆ / روڤلام دانەھە**  
**پەلەمەستى خوینى گۆرۆيونى و اتا سوونى  $\geq 90 \text{ mmHg}$**   
**ئۆننى نەك  $\leq 130$  لە خولەكەك**  
**رۆژەى ھەناسەدان  $\leq 25$  لە خولەكەك**  
**پۆشینی بە توكسەینە بۆ ئەو  $\geq 92\% \text{ SpO}_2$  پەلەمەستى**  
**پەلەى نالەنج، پەلمەدار، خۆلمەش، سىناوئىك**  
**مەزى نەك دوو ھە 12-18 كاتەمەزى رابوونو**  
**دەچوونى مەز كەستە  $0.5 \text{ مل/كەم}$  / كاتەمەز**  
**لاكتەيت  $2 \text{ mmol/l}$**

**نالایى سوور Red Flag ى سىپەس!**  
**نەخۆشەى ھەوكرنى پىش ناگادار كەندەو. ئەخۆش نالایى سوورى سىپەس ھەمە**  
**لادان بۆ پەشى فرەكەوتن (بىان پۆشۆنىك تۆرى رىكەوون**  
**لەسەر كۆر)**  
**بوونى رادەستكرنى نەخۆشى نالایى سوورى سىپەس**

**مەزى كەمى سىپەس و اتا پەسوونى خوینى نەگەر بىگەرەت**  
**دەستپىنەكرنى تۆ ئەمەزۆو كۆرە بە ھەين پۆشەت بەگەرۆو ھە**  
**پۆرۆوكرلى سەكندار بە پەلەكە نەگەر بۆ گواستەو نەھت پىشپەنار**  
**نەسەكرەى كە بۆ پۆشۆنىك كەشە نەگەر پۆرۆو كە**  
**نەگەر بىت، بىان 999 نەگەر نەخۆشەكە بە خەزىاى پۆرى تۆكچەت**

**نامۆزگارى تۆرى سەلامەتى بەد پەوئەدى كە بە 999 نایا نەخۆشەكە بە خەزىاى تۆكچەت، بىان پەوئەدى كە بە 111 / نەسەكرەى كە بۆ پۆشۆنىك كەشە نەگەر پۆرۆو كە**  
**شكەت دەھەيت لە پاشتروون بىان روڤە ورد خراپەت دەچەت**  
**نامۆز حان بە سەرچاوە پەردەسەكان بەھى پۆشەت. ھەناسەكەشە**  
**مندالوون لەمەزۆو كۆرە**

**4. نایا ھىچ تىپىنەك سەيسە و اتا روڤى دايكى نامەجە؟**  
**خەزە و كەسوكار نەگەر بىان لە پۆرى توونى**  
**تۆكچوونى توونى نالایى كارى و كەردارى**  
**رۆژەى ھەناسەدان 21-24**  
**ئۆننى  $100-129$  لى (ئەو مندالوون)**  
**پەلەمەستى پەلەمەستى خوینى  $\geq 91$  Syntocel**  
**رۆپە  $100-109$  مەل جەو**  
**مەزى نەكەردوو ھە 12-18 كاتەمەزى رابوونو**  
**پەى كەمى كەستە  $\leq 36$  پەى سەدى**  
**بەگەرى سەرۆكرەو / نەخۆشى سەكرە / سەكرەى تووگەى**  
**لە ھەفتەى رابووندا نەخۆشى كە نەگەر كە  $\geq 10$  invasive**  
**ى بۆ كۆرە**  
**(بۆ سووئە مندالوون بە قورە  $\geq 15$  پۆشەت مندالوون  $\geq 100$  و  $\geq 100$  مەزۆو،**  
**كەشەت)**  
**پەلەمەستى رۆژەى خەزىاى پەلەمەستى**  
**پەوئەدى نەك لەكەك GAS**  
**خوینەپوون / روڤنى ھەزەمە / چەروا لە زى vaginal discharge**  
**خەزىاى بەگەرى سەرۆكرەو / خوار تەمەنى 18 چارەسەر**  
**سەكرەى روڤ، خەزىاى سىپەس و اتا پەسوونى خوینى نالایى سوورى**

**نەگەرى زۆرى سىپەس و اتا پەسوونى خوینى**  
**گواستەو بۆ شوئى ديارىكارو.**  
**نەگەرى سىپەس لەكاتى رادەستكرندا بەگەمە**

## پرسیارە بەر دەوامەکان

### چی دەبێت ئەگەر بیریۆکەکم بگۆرم؟

ئەگەر هەستت بە دانیایی کرد سەبارەت بە بریارەکەت، تکایە نێگەرمان مەبە. دەتوانیت بیریۆکەکم بگۆریت تا ئەو رادەیەکی که چارەسەرکردن دەست پێدەکات. ئەگەر بە هەر هۆکارێک هەستت کرد پنیویستیت بە کاتیکی زیاترە بۆ دیاریکردنی بریارەکەت، تکایە پێمان بێ. ئەگەر هەست دەکەیت که سوودت دەبێت لە قسەکردن لەگەڵ راوێژکاریکی راهێنراو دەتوانین ئەمەت بۆ رێکبخەین.

### ئایا لەباربردنی مندال لە داهاوتودا رێگرم لێدەکات

#### لە دووگیان بوونم؟

لەباربردنی مندال نابێت کاربگەری لەسەر توانای دووگیان بوونت هەبێت. لە راستیدا توانای مندالیوونت لەوانەیه دەستبەجێ بگەریتەوه دۆخی ئاسایی، بۆیه زۆر گرنگە که رێگری لە دووگیانی بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی دووبارە دووگیان نەبیتەوه.

### تیچووی پرۆسەی لەباربردنی مندال چەندە؟

ئەگەر لە ئینگلاند و ویلز و ئیترلەندای باکوور دەژیت زۆربەیی لەباربردنەکان بە ئەواوی لەلایەن خزمەتگوزاری NHS-ئەوه پاریدان بۆ داوین دەکریت. تکایە پەموەندیمان پێوه بکە بە شوێنەکەت و وردەکاربێهکانی پزشکی گشتی بۆ ئەوەی بزانییت ئایا تۆ شایستەیی ئەمەیت پارەت بۆ بدریت یان نا. ئەگەر لە دەرەوهی ئینگلاند و ویلز دەژیت ئەوا پنیویستە پارەیی چارەسەرەکه بەدیت.

بۆ زانیاری نوێ سەردانی مآپەرەکهمان بکەن.

[www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)

گەشەکردنی ئەنتی D ی خۆت و دوور بکەویتەوه لە کێشە لەگەڵ هەر دووگیانییهکی داهاوتودا.

پنیویست ناکات نێگەرمان بیت لە نێگەتیفی فاکتەری ریسوس Rh. ئەگەر پنیشتەر مندالت هەبووه، پنیشتەر دواي مندالیوون ئەنتی D ت پیدراوه. ئەگەر ئەمە بەکمە دووگیانیت بیت، پنیویست ناکات نێگەرمان بیت. هەموو ئەو ژنانەیی که فاکتەری ریسوس Rh ی نێگەتیف ئە کاتی دووگیانیدا بە بەر دەوامی لە کلینیکەکانی پنیشت لەدايکبوونی نەخۆشخانە پشکنینیان بۆ دەکریت و خوینی کۆرپەکەش پشکنینی بۆ دەکریت. ئەگەر فاکتەری ریسوس Rh ی کۆرپەکه نێگەتیف بوو ئەوا پنیویست بە دەرزای ئەنتی D ناکات.

بەو مانایە نیه که هەر دووگیانییهکی داهاوتو مەرجه فاکتەری ریسوس Rh ی پۆزنتیف بیت. ئەمە تەنها لە کاتەدا دەگونجیت که هاوبەشەکەت فاکتەری ریسوس Rh ی پۆزنتیف بیت.

گرنگە دواي کۆتایی هانتی دووگیانی یان لەبارچوون دەرزای ئەنتی D بدریت بەو پنییهی گروپی خوینی کۆرپەکه نازانریت. رەنگە دواي دووگیانی دەرمانی ئەنتی D بدریت بەپنیی گروپی خوینی کۆرپەکه. هەمیشە لە پزیشکەکەت بپرسە.



هێلی یارمەتی دواي چاودێری

تەلەفۆن: 0333 016 0400

تەلەفۆن: 01) 874 0097 (ئێر)

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

## من مندالى بچوكم ههيه؛ دهتوانم لهگهڵ خۆم بيانهينم؟

بهداخوه نيمه ريگه به مندالان نادھين له كلينيكهكان بۆيه دهبيت چاوديرى مندالان بۆ روژى چاوپيڤهوتنهكەت ريكبخهيت. ئەگەر ئەمە نەكەيت لەوانەيه به مانايه بيت كه دهبيت كاتەكەت يان چارەسەرەكەت دووباره ساز بکەیتەوه.

## ئايا چارەسەرەكەم به نهينى دههتاريتەوه؟

ئيمه وردەكاربيەكانت بۆ كەس ئاشكرا ناکەين مەگەر تەنها ئەگەر مۆلەتى تۆمان بيت ئەوا ئاشكراى دەكەين. ئيمه له هەموو كاتێك ريز له تايهتەندى و كەرامەتى تۆ دەگرين. هەموو رايۆزكارى و چارەسەرەكان به تەواوى نهينى پاريزارون. بەلام ئەگەر هەست بکەين كه تۆ له مەترسى سووكايەتيكردن يان زيانداندايت، ئەوا ئيمه پابهندين تيمىكى پاراستنى ناوخويى ئاگادار بکەينەوه. ئەمەش بۆ پاراستنى ئيوهيه.

## چۆن زانيارهكانم بهكاردههينرين؟

ئيمه له روى ياساييهوه پابهندين به ناردين هەندىك زانيارى بۆ بەشى تەندروستى (سەرۆكى پزىشكى) واتە تەمەن، ناوچه، ژمارهى دووگيائى و سكرپرى. فۆرمى HSA4 بۆ وزارەتى تەندروستى دەنيردريت و فۆرمى ئاگاداركردنهوهى لهباربردنه. ناوهرۆكى فۆرمى ياسايى HSA4 بهكارديت بۆ ئاگاداركردنهوهى CMO له لهباربردن و لهلايهن و زارەتى تەندروستيهوه بۆ مەيهستى نامارى بهكاردههينريت. ههچ كام له زانياريه كەسيههكانت بلأو ناکریتەوه و ناتوانريت له داتاكانى پيشكەش به بەشى تەندروستى ناسنامەت بناسریتەوه.

ههچ كام له زانياريه كەسيههكانت بلأو ناکریتەوه و ناتوانريت له داتاكانى پيشكەش به بەشى تەندروستى ناسنامەت بناسریتەوه.

## ئايا دهتوانم لهو روژهدا كەسنيك لهگهڵ خۆم بهينم؟

به دلنايهيهوه؛ لەوانەيه بۆت دەرەكۆيت كه هەموونى پشتگيرى كەسنيكى نازيزت يان هاورتيهكت يارمەتيت دەدات له روژەكەدا. ئەوان دەتوانن بۆ هەندىك بەش له رايۆزكاربيەكەت لهگەلت بن، بەلام له كاتى بەشەكانى تردا پتويسته لەسەر خۆت بيت. له كاتێكدا كه تۆ نەشتەرگەرەكەت هەيه، ئاراسته دەكرين بۆ ژوروى چاودەروانى كه دەتوانن لەهوى سەيرى تەلەفزيۆن بکەن. ئەگەر تەمەنت له خوار 16 سألەويه و دەتەويت به دريژايى چارەسەرەكردن لهگەلتدا بيت، تەكايه ئەندامىكى تيمەكەمان ئاگادار بکەوه.

## دوگيائى دەميينتەوه

## چى بەسەر شانهكانى كۆرپهلهدا دەميينتەوه دواى لهباربردن؟

لەوانەيه خواستى تايهتت نەبيت سەبارەت به فرېدانى پاشماوهى كۆرپهله. ئەگەر و ابیت به شتويهكى هەستبار فرېيان دەدين. ئيمه بەزورى پاشماوهكان به جيا له پاشماوهى كلينيكى كۆدەكەينهوه و هەلپههگرين پيش ئەوهى بياننيزين بۆ سووتاندن. دەتوانريت رينمايههكانى دەسهلاتى شانه مرۆبيەكان لەم لينكهدا ببينريت [http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance\\_on\\_the\\_disposal\\_of\\_pregnancy\\_remains.pdf](http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf)

لەوانەيه بتهويت پاشماوهى كۆرپهلهكه لهگەڵ خۆتت بيهيت، بهپيتى جۆرى ئەو چارەسەرەى كه كرددوتە، و ئامادەكارى خۆت بۆيان بکەيت. لەوانەيه نەمەش ريكخستنى خزمەتگوزاربيەكى تايهت، ناشتن يان سووتاندنى لەخۆبگریت. ئەگەر بهويت پاشماوهكان بيهيت، ئيمه دەيانخهينه ناو دەفریکهوه كه ناروونه (ناتوانيت له ريگيهيهوه بيبينيت) و ئاو ناگريت پاشان دەتوانين پهيوەنديتان پتوه بکەين لهگەڵ بهرپوهەرى پرسهيهك كه دەتوانيت باسى خواستى تاكهكەسيستان بکات.

## سهرنج و تېبيني و سكالاکان

چاوديزی و ناسوودهي نيوه زور گرنگه بو نيمه و نيمه زور کار دهکين بو نهوهی دنيا بين لهوهی که هممو قوناغیکي چاوديزيتان به بهر زترين ستاندارد پيشککش دهکريت. نيمه پيشوازی له هممو نهوه فیدباکانه دهکين که پیمان ددرين و هر بويه، به پرکردنهوهی فورمی سهرنج و تېبيني که له کوتایي چار سهر مکتدا پيت ددریت لهگهل بیر کردنهوه مکانت سهارهت به خزمهتگوزار بيهکهمان، تو یار متهیدهر مان دهبيت بو بهر دمو امبوون له پيشکوه تنهکان.

نيمه تېدهگين که لهوانيه کاتیک ههبيت که تو بهويت به فهرمی سهرنج و تېبيني پي دهبيت یان سكالایهک پيشککش بکهیت. نهگهر له هر لایهیکي خزمهتگوزار بيهکهمان نارازیت و دتهويت سكالای بکهیت، تکایه:

- لهگهل نهدامیکي ستافهکان یان بهر يوه بهری کلينیک قسه بکه یان

نيمه پلنیک بنيرن بو: [enquiries@nupas.co.uk](mailto:enquiries@nupas.co.uk)

چوار چيوه کاتیی بو لیکو لینهوه و وه لامدانهوهی سكالایهک پهيوهسته به سروشت و نالوز بيهکهيهوه. لهگهل و هرگرتنی سكالایهک، له لایهن بهر يوه بهری لیکو لینهوه پهيوهدهیت پيوه دهکريت که لهگهل تود لهسهر چوار چيوه بهکی کاتیی ریک دهکوهیت. نههش بو نهوهيه که وه لامهکان هم له کاتی خويدا بن و هم ريزه می بن لهگهل نهوه پرسانهوی که خراونتههروو، و هم لهگهل خواستی سكالاکهر دا بگونجیت.

## پهيو هندييه بهسو و دهكان

کلينیکی خزمهتگوزاری رايژکاری نيشتمانی

دووگيانی بي پلان NUPAS

پشتنگیری بو هملېژ اردنهکان له دوری دووگيانی، ريگر يکردن له دووگيانی و تهنروستی سیکسی. هیلې یارمتهی: 0333 004 6666

مالپهر: [www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)

بزار دهکانی خزمهتگوزاری NHS

زانیاری لهسهر تهنروستی سیکسی و خزمهتگوزار بيهکانی تهنروستی سیکسی ناوچهکه.

مالپهر: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

سیکس: شایانی باسکر دنه

زانیاری تهنروستی سیکسی بو گهنجان.

هیلې یارمتهی: 0300 123 2930

مالپهر: [www.nhs.uk/worhtalkingabout](http://www.nhs.uk/worhtalkingabout)

برووک BROOK

ناموژگاری تهنروستی سیکسی بهخزرایي و نهینی و ريگر يکردن له دووگيانی بو گهنجانی خوار تهمنی 25 سال.

مالپهر: [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

کو مهلهی پلاندانانی خیزان

FAMILY PLANNING ASSOCIATION

زانیاری و ناموژگاری تهنروستی سیکسی سهارهت به ريگر يکردن له دووگيانی، ههکردنی سیکسی گواستراو، هملېژ اردنی دووگيانی، لهبار بردن و پلاندانان بو دووگيانی.

مالپهر: [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

تونودوتیژی خیزانی

یارمتهی و پشتیوانی بو قوربانایي ههموو چوره دستدریژ بيهکی خیزانی.

هیلې یارمتهی: 0808 168 9111

مالپهر: [www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse](http://www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse)





|                                                                                        |  |  |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------|
| شلیو از ی خوئینبہر بوون                                                                |  |  |                                                        |
| نہنجام:                                                                                |  |  | نہنجامی پیشکنینی دووگانی 3<br>ہہفتہ نوای چار مسہر کردن |
| ہہر کیشہ و گر فنتیک                                                                    |  |  |                                                        |
| کلینیکی خز مہنگواری ر اویژکاری نیشتمانی دووگانی بی پلان NUPAS پیوہندی بہ تۆمار موہ کرد |  |  |                                                        |

## پوختہی چار مسہری کلایہنتہکان

|       |               |        |                                                                                                |
|-------|---------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| کۆمیت | کات:          | بہروا: | چار مسہر کردن                                                                                  |
|       |               |        | دوہر مانی قو ناغی یہکمہ<br>مایقیر بیستون ( کہ دہخوریت<br>Mifepristone)                         |
|       |               |        | قو ناغی دوہر<br>دوہر مان و ہرگیرا وہ<br>(4 حہبی میسو پروزستول<br>misoprostol)                  |
|       |               |        | نہگہر دوای 4 کاتژمیر<br>خوئینبہر بوون نہہات 2 حہبی<br>میسو پروزستول misoprostol ی<br>زیادہ بخو |
|       | ناوی حہبہکان: |        | نہی حہبہہی کہ نو نازار<br>دہخوریت                                                              |







