

Werin em bi hev re bixebitin da ku ducaniya we ewletir bikin



Kurdish / Kurdi Kurmanci

Safer Baby 
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Ev pirtûka agahdariyê li ser pêşgirtina jidayikbûnê ye. **Em bi her kesî re li ser van tiştan diaxifin.**

Axaftina li ser awayên kêmkirina şansê jidayikbûnê beşekî normal yê lênerîna ducaniyê ye - çawa ku axaftin li ser awayên alîkariya tendurustiya dayikê beşekî normal yê lênerîna ducaniyê ye.

Ew ne gelemperî ye, lê carine jiyana dergûşekî berî ku ji dayik bibe winda dibe. Dema ku ev yek piştî 20 hefteyên ji ducaniyê çêbibe jê re mirîbûn tê gotin.

Em her dem nizanin çima jiyana zarokekî berî zayînê winda dibe. Her dem ne gengaz e ku pêşî li mirina zarokan were girtin. Lêbelê hin tişt hene ku hûn dikarin di dema ducaniyê de bikin ku ji bo kêmkirina şansê mirinê bibin alîkar. Pisporek tenduristiyê yê we dê di her hevdîtina ducaniyê de li ser van tiştan bi we re biaxifin.



Safer Baby 
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Vê çavkaniyê agahdarî li ser **5 tiştên ku hûn dikarin bikin ji bo kêmkirina şansê mirina we ya mirî vedihewîne:**

- 1** Kêmkirina xwe û zarokê xwe ji dûmana cixarê biparze 
- 2** Bi pisporên tenduristiyê re bi hev re bixebitin da ku mezinbûna zarokê xwe kontrol bikin 
- 3** Fêrbûna tevgerên dergûşê xwe û bihêlin ku pisporên tenduristiya we bizanibin ka zarokê we ye tevgerê disekinin yan hêdfî dibin 
- 4** Dema ku hûn gihîştin heftêyên 28 ji ducaniyê li kêlekê xew 
- 5** Bi pîrik an doktorê xwe re li ser dema herî baş a jidayikbûna zarokê xwe biaxafin 

Yek ji çêtirîn tiştên ku hûn dikarin bikin ji bo ku hûn di ducaniyê de dergûşê xwe xurt û saxlem bihêln ev e ku hûn beşdarî hevdîtinên ducaniyê bibin. Hevdîtinên ducaniyê ji bo we û pisporên tenduristiya we fersendek e ku hûn başbûna xwe û dergûşê xwe kontrol bikin. Xizmetên tercuman her dem ji jin û malbatan re bêpere peyda dibin.

Ger hûn hest dikin ku tiştek xelet e, an heke hûn li ser dergûşê bi xemin, gazî pîrik an doktorê xwe bikin. Nefikirin ku hûn wexta kesekî winda dikin. Pêşkêşvanên lênerîna tenduristiyê her gav li wir in ku piştgiriyê bidin we.

Jîngeheke saxlem dibe alîkar be ku zarokê we bi hêz û saxlemî mezin bibe

Zaroka we di dema ducaniyê de ji ber organeke taybetî ya bi navê malzarok (placenta) dikare bi hêz û saxlem mezin bibe. Malzarok yekem car di destpêka ducaniyê de pêş dikeve û heya zayînê piştgirîya mezinbûn û pêşkeftina zarokê we dike. Zaroka we bi rêya malzarok maddeyên xurek/xwarin û oksîjen/hewa teze distîne. Malzarok jî berba/ hewayê pîr a pitikê jê dike.

Ew dikare bibe alîkar ku meriv awayê mezinbûna pitikê we di dema ducaniyê de wekî awayê ku kulîlkek bi hêz û tendurist mezin dibe fam bike. Ji bo ku bi hêz û saxlem mezin bibin, kulîlk hewceyê jîngehek saxlem in. Ava nû,

oksîjen û xwarinên ji tav û axê hemî bi hev re dixebitin ku piştgirî bidin kulîlkan da ku bi hêz û saxlem mezin bibin.

Mîna kulîlkek li bexçeyê, zaroka we ji bo bihêz û saxlem mezin bibe bi riya placenta pêdivî bi oksîjen û xwarina rast heye.

Malzarok ji bo tenduristî û bextewariya dergûşî pir girîng e. Lêbelê, hin tişt hene ku dikarin di dema ducaniyê de karûbarê malzarokî diwartir bikin, ku di encamê de dikare dergûşê we diwartir bike ku bihêz û tendurist bibe.



Gelek tiştên ku di vê pirtûkê de têne nîqaş kirin li ser alîkariya cîhana we ye ku di dema ducaniyê de baş bixebite, û ji ber vê yekê alîkariya zaroka we dike ku bihêz û saxlem bibe.





Kêmkirina cixarekêşana xwe û pitikê we

Hewa paqij dibe alîkar ku zarok bi hêz û saxlem mezin bibe.

Hemî cûreyên cixareyê di dema ducaniyê de dikare zirarê bide we û dergûşê we, di nav de dûmana cixare, nêrgile, cixareya elektronîk/vapîng, û pûro.

Heke hûn dev ji cixareyê berdin, ji bo we û zarokê we tiştê herî ewledar e. Di her wexta ducaniyê ku hûn dev jê berdan ew dikare ji we re û dergûşê we re bibe alîkar.

Ger hûn bi kesên din ên ku cixareyê veduxun re dijîn an bi wan re wextê derbas bikin, ev dikare zirarê bide we û dergûşê we, nemaze heke hûn li cîhên piçûk ên mîna otomobîlê an li hundur xaniyekê bin dema ku mirov cixareyê dikişînin.

Ger hûn cixareyê nekişînin jî, bûna li dora dûmana kesên din (ji cixare, nêrgile, e-cixare û pûro) dikare ji we û dergûşê we re zirardar be. Hûn dikarin ji xwe û dergûşê xwe re bibin alîkar ku wexta xwe bi kesên ku cixarê dikişînin re derbas nekin.

Dûmana ji her cûre çixareyê mîqdara xwîn û oksijena ku dikare biçe zarokê we kêm dike.



Dûmana cixarê dikare şansê van zêde bike:

- Jidayikbûn an jî mirin
- Zarok zû ji dayik dibe (berî 37 hefteyên ducaniyê)
- Zarok biçûk tê dinyayê
- Zarok dema ku ji dayik dibe, nefesê dikişîne
- Zarok di dema zaroktiyê de bêyî sedemeke din ji nişka ve dimire

Ez dikarim bêtir agahdarî li ku bistînim?

Hûn dikarin bi doktor an pîrika xwe re li ser kişandina cixareyê di dema ducaniyê de pipeyivin, tevî ku hûn cixareyê dikişînin û dixwazin dev jê berdin. Ji bo kesên ku dixwazin dev ji cixareyê berdin, xizmeta Quitline ya neteweyî dikare piştgirîya bi belaş bide.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

Her kesê ku bixwazibe dev ji cixarê berde, di nav de hûn û kesên piştgirê we, dikarin ji bo alîkariyê telefone wan bikin.

Kesên ku hewce bi wergêr hene, dikarin bi çend awayan xwe bigihînin Quitline. Ew dikarin:

- Telefone Quitline bikin û ji wan bixwazin wergêr bi zimanê we yê bijart e peyda bike
- Ji hevalem an endamekî malbatê yê ku bi îngilîzî diaxive bipirse ku telefone Quitline bike û bi tercumanek vegere bangekê saz bike.
- Ji pisporê tenduristiya xwe bipirsî ku forma serhêl a Quitline bişîne da ku karmendê Quitline bikaribin bi wergêrê re rast e li ser xetê telefon tijî bikin.





Mezinbûna zarokê we

Hevdîtinên ducaniyê ji bo we û pisporên tenduristiya we fersendek e ku hûn başbûna xwe û dergûşê xwe kontrol bikin. Ev mezinbûna zarokê we dihewîne. Ji hefteyên 24 ji ducaniyê, pisporên tenduristiyê dê mezinbûna zarokê we bi pîvandina zikê we bi kaseta pîvanê kontrol bikin.

Beşdarbûna hevdîtinên ducaniyê bi rêkûpêk bêtir derfetan dide ku tenduristî û mezinbûna dergûşê we were kontrol kirin.



Hin dergûş ji yê din pirtir di mezinbûnê de asteng in. Ger pisporên tenduristiyê yê we nîşanên ku dibe ku dergûşê we hêdî hêdî mezin bibe bibînin, an jî ew difikirin ku şansê zaroka we ji yê din zêdetir heye ku piçûk ji dayik bibe, ew dikarin pêşniyar bikin ku hûn di dema ducaniyê de ultrasoundên birêkûpêk bikin da ku dergûşa we bi demê re bipîvin.

Dîtina pitikên ku di mezinbûna wan de tengasiyê dibînin, ji me re dibe alîkar ku em şansê mirina mirî kêm bikin.

Ger pirs û fikarên we li ser mezinbûna zarokê we hebin hûn dikarin bi pîrik an doktorê xwe re bipeyivin.





Tevgerên zarokê we

Mîna me, tevgerên dergûşê we dikare bibe nîşanek ka ew çawa hest dikin. Dema ku em xwe baş hîs dikin, em çalak û tijî enerjî ne. Lê dema ku em nexweş in yan jî xwe nebaş hîs dikin, em bi qasî dema ku em xwe baş hîs dikin, tevnagerin. Ger dergûşê we ne baş be an jî di mezinbûnê de tengasiyek hebe, dibe ku ew ji ya normal jî kêmtir tevbigerin.



Ji ber vê yekê gelekî girîng e ku hûn şêwaza tevgera zarokê xwe nas bikin.

Her zarokek cûda ye. Hin zarok di nava rojê de pir tevdigerin, hinên din jî dibe ku di demên taybetî yên rojê de, wek şopandina xwarinê an jî di dema şevê de, pir çalak bin.

Hin zarok ji yên din çalaktir in, û ji bo dergûş jimareyek ji tevgerên normal tune. Ji ber vê yekê ew qas girîng e ku hûn demek hindik derbas bikin da ku hûn zarokê xwe û tevgerên wî nas bikin.

Ew dikare bibe alîkar ku meriv li ser tevgerên dergûşê wekî xwedan nimûne bifikirin. Mînak, jinek dikare ragihîne ku dergûşê wê piştî xwarinê û di dema êvarê de dema ku diçe razanê herî çalak e. Em ê jê re bibêjin nimûneya zaroka wê – demên bi rojê ku dergûş bi gelemperî çalak e û demên rojê ku pitik bi gelemperî kêmtir çalak e.

Ez çawa dikarim şêwazên tevgera zarokê xwe nas bikim?

- Demeke rojê hilbijêrin ku zarokê we pir caran çalak be
- Cihekî bêdeng bibînin ku hûn tê de rihet bibin û bala xwe bidin zarokê xwe
- Hin wext derbas bikin ku hûn tevgerên zarokê xwe nas bikin. Ma hûn çi dibînin? Ew çi qas xurt in? Ew çi hîs dikin?

Divê ev nimûne heta ku zarokê we çêdibe berdewam bike.

Ez çawa dikarim bizanim ku şêwaza tevgerên zarokê min guherî ye?

- Hûn bala xwe didin ku zarokê we ji ya normal kêmtir dimeşe
- Wisa hîs dike ku tevger ji berê kêmtir xurt in
- Hûn hest dikin ku tiştek ne rast e

Tu kes zarokê we ji we çêtir nas nake.



Ger ez zanibim ku tevgerên zarokê min rawestiyane an sist bûne an ez bi fikar bim ez çi bikim?

Bi gelemperî jin di dema ducaniyê de di hin qonaxên xwe de li ser dergûşa xwe bi fikar in. Xemgîniya xwe her gav nayê vê wateyê ku tiştê xelet e. Lêbelê, carine tevgerên dergûşî diguhezin ji ber ku ew ne baş in an jî di mezinbûnê de pirsgirêk hene. Zarokên ku nebaş in an jî di mezinbûnê de tengasiya wan heye li gorî zarokên din şansê mirina wan zêdetir e.

Ji bo ku ji me re bibin alîkar ku em nas bikin ka zarok ne baş in an di mezinbûna wan de tengasiyek heye, em ji her kesê ducan daxwaz dikin ku tevgerên dergûşê xwe nas bikin. Di heman demê de em ji her kesî daxwaz dikin ku ger tu caran ferq dikin ku tevgerên dergûşê we radiwestin an hêdî bibin bi pisporên tenduristiya xwe re têkilî daynin.



Ger hûn tu caran ferq dikin ku tevgerên zarokê we disekinin an hêdî dibin, **ji kerema xwe têtikiya bi pisporên tenduristiya xwe re dereng nexin**. Ew ê pir kêfxweş bibin ku ji we bibihîzin û li ser fikarên we bibihîzin. Ew li vir in ku di her wexta rojê an şevê de ji we re bibin alîkar.

Paşê çi dibe?

Pisporê tenduristiya we dikare we vexwîne nexweşxaneyê da ku ji wan re bibe alîkar ku tenduristiya dergûşê kontrol bikin. Ew dikarin bi awayên cûda dergûş kontrol bikin, di nav de:

Cardiotocograph (CTG). CTG tê de du kemberên lastîk li dora zikê we tê girêdan da ku bi demê re rêjeya dilê dergûşî re û kêşan (heke we hebe) bipîve. Pisporên tenduristiya we dê zikê we jî bipîvin da ku bibînin ka zarok çawa mezin dibe û dergûşê we di çi pozîsyonê de ye.

Ultrasound. Scaneke ultrasound dikare ji pisporên tenduristiya we re bibe alîkar ku mezinbûna dergûşî rasttir bipîve, û hem jî lêdana dilê dergûşî û herikîna xwînê kontrol bike.

Kontrolkirina tenduristiya dayikê. Pisporên tenduristiya we jî dikarin başbûna we bi kontrolkirina tansiyona xwînê, germahî, nebza we, û carine ceribandinek xwînê jî binirxînin.







Li kêleka xwe radizê

Zaroka we dikare bi hêz û saxlem mezin bibe ji ber ku ew oksîjen û xurdeyan ji xwîna we bi rêya malzarok distînin. Ji ber vê yekê gihîştina zarokê we ji oksîjen û xurdeyan ve girêdayî herikîna xwînê ya birêkûpêk di nav placenta de ye.

Ger hûn piştî 28 hefteyên ducaniyê li ser pišta xwe razin (gava ku zaroka we dest pê dike mezin dibe) dibe ku kêma xwîn bigihîje malzaroka we.

Hûn dikarin ji 28 hefteyên ducaniyê de bi razana li ser kêleka xwe bibin alîkar ku zarokê xwe bi hêz û saxlem mezin bike. Bi rastî, lêkolîna nû destnîşan kir ku xew li ser kêlekê ji heftiya 28-an vir ve şansê we ya mirîbûnê li gorî şansê we ya ku hûn bi rêkûpêk li ser pišta xwe radizên nîvî kêma dike.

Hûn dikarin li ser milê xwe yê çepê an rastê razên - her tiştê ku ji we re rehetir e. Gelek caran jin li ser kêleka xwe radizin û paşê li ser pišta xwe şiyar dibin. **Ger ev yek bibe, xem neke!**

Ya girîng ev e ku hûn xewê li kêleka xwe dest pê bikin. Ger hûn li ser pišta xwe şiyar bibin, ew baş e, hûn dikarin xwe bizivirinin ser kêleka xwe.



Ka em behsa dema jidayikbûnê bikin

Ev beş agahdarî dihewîne ku ji we re bibe alîkar ku hûn bi pîrik an bijîjkê xwe re li ser çêtirîn wexta ji bo zayîna dergûşê xwe biaxivin.

Zarokê min dê kengê çêbe?

Dîroka jidayikbûnê ya texmînkirî ya zarokê we bi gelemperî 40 hefte piştî roja yekem a dema we ya dawî ye. Lêbelê, carinan ew li ser bingeha ultrasounda pêşîn tê hesabandin.



- Piraniya jinan (nêzîkî 90%) zaroka wan di **navbera heftiyên 37 û 42** de çêdibe û jê re **term** tê gotin.
- **Berî 37 hefteyan** jê re tê gotin pêşwext (**preterm**).
- **Ji 37 heta 38 hefte** (+6 roj) wek serdema **zû tê binavkirin**.
- **Ji 42 hefte û pê de termê postê** tê gotin.

Di gelek ducaniyan de dema jidayikbûnê dema zayîna we bi serê xwe dest pê dike tê biryar. Zayîna nêzîkê roja we ya bi gelemperî ji bo pêşkeftina dergûşê we çêtir e. Lêbelê, carine hewce ye ku dergûş di demeke berê de ji dayik bibin û ji vê yekê re **jidayikbûna plansazkirî** tê gotin.

Jidayikbûnek plankirî çi ye?

Zayîna plankirî ew e ku jin di demeke diyar de zarokê xwe bîne şûna ku li bendê

bimîne ku ji bo zaroka xwe çêbibe. Ev bi gelemperî bi înduksiyonek jidayikbûnê an, heke pêwîst be, bi emeliyatê (caesarean) tê kirin. Lêbelê, heke jidayikbûnek plansazkirî biryar were girtin, pir girîng e ku meriv wexta rast hilbijêrin.

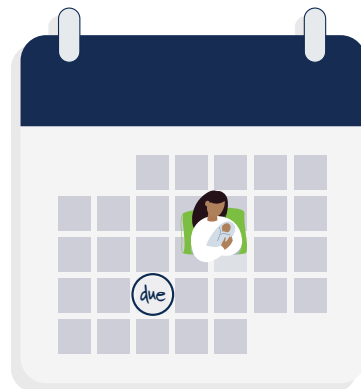
Her hefte dihejmêre

Zaroka we hîn mezin dibe, hîn jî pêş dikeve û heya 39-40 hefte xurtir dibe. Her hefteyek ku zarokê zû ji dayik dibe dikare bandorê li tenduristiya wan bike. Carine dibe ku hûn bi maqûl bipirsin ‘çima li bendê bimînin heya demsalê?’ nemaze heke fikar hebin. Rastî ev in ku jidayikbûna pêşdem (tewra nêzîkê 37 hefteyan), û di heyama destpêkê (37-38 hefte [+6 roj]) dikare ji bo zarokan bibe sedema şanseki bilind a hin encaman, wek zehmetiyên fêrbûna li dibistanê û/an pîrsgirêkên behrê. Dema ku hûn li ser wexta jidayikbûnê biryarê bidin, rastkirina hevsengiya di navbera feyde û xetereyan de bi rastî girîng e.

Kengê dibe ku jidayikbûnek plankirî were hesabandin?

Sedema sereke ya ku jin jidayikbûnek plankirî heye ew e ku şansê pîrsgirêkên ji bo wan an dergûşîê wan kêmtir bikin, di nav de jî zarokbûna mirî. Derfeta jidayikbûna mirî di paşya ducaniyê de hinekî zêdetir e û piştî wextê jî (ji heftiya 42yê wêdetir) zêdetir e.

Ji bo jinên bi rewşeke bijîjkî (mînak şeker an tansiyona bilind), an heke tevliheviyên ducaniyê hebin (mînak fikarên li ser mezinbûna dergûşî), dibe ku jidayikbûneke plankirî were pêşniyar kirin. Faktorên din ên ku metirsiya mirina dayikê zêde dikin ev in: temen mizîni, qelewîya zêde (xwedî îndeksa girseya laş a bilind, an BMI), xwedîkirina dergûşê



yekem, ducanbûna bi karanîna IVF, û domandina cixare, bi karanîna narkotîkan an vexwarina alkeholê di seranserê ducaniyê de.

Jinên ji hin komên çandîye cuda, di nav de jinên Aborjinî û Girava Torres Strait, û jinên ku li Afrîkaya Sub-Sahara an Asyaya Başûr ji dayik bûne, şansê mirina mirî hinekî zêdetir in.

Ger yek ji van bi we re derbas bibe, ev nayê wê wateyê ku mirineke jidayikbûnê dê hebe. Pîrik an doktorê we dê şansê we ya mirina mirî rave bike û bi we re vebijarkên ji bo dema jidayikbûna zarokê we nîqaş bike, û heke hûn an dergûşê we hewceyê çavdêriyê hûrtir bin. Hehe şansê zayîna mirî pir kêm be, pîrik an doktorê we bi gelemperî pêşniyar dike ku hûn tenê li benda hatina zarokê xwe bisekinin dema ku welidandina we dest pê bike.

Bi wê re biaxivin û biryar bidin ka ji bo we û dergûşê çi çêtir e

Biryara ku hûn jidayikbûneke plansazkirî bikin an li benda welidandina we ne her gav ne hêsan e. Girîng e ku hûn feyde û xetereyên her du vebijarkan ji bo xwe û dergûşê xwe zanibin. Her weha girîng e ku hûn li ser bawerî, nirx û tercîhên xwe bifikirin. Pîrik an doktorê we dê van tiştan bi we re biaxive, bersiva pirsên we bide û ji we re bibe alîkar ku hûn bigihîjin çêtirîn biryar. Ji vê re biryara hevpar tê gotin.

Her ducaniyek yekane ye. Biryara derbarê dema jidayikbûna dergûşê we de divê bawerî û tercîhên we bi xwe bihesibîne, û berjewendiyên tenduristî ji we û dergûşê we re bi her xetereyên taybetî yê ducaniyê re hevseng bike.



Bînin bîra xwe

Bînin bîra xwe ku her ducanî yekane ye, û şansê jidayikbûnê pir kêr e. Lêbelê, girîng e ku hûn agahdar bin û tedbîran bigirin ku metirsiya xwe kêr bikin. Bi doktor an pîrika xwe re bipeyivin ka meriv çawa ducaniyek ewledar û saxlem çêdike.

Tiştên ku hûn dikarin bikin ji bo kêmkirina metirsiya mirina mirî ev in:



Ji bo jinên ku cixareyê dikişînin, li alîkariyê bigerin ku di zûtirîn dem de dev jê berdin.



Tevlî hemî hevdîtinan bibin da ku tenduristiya we û mezînbûna dergûşê we bişopînin.



Hay ji tevgerên dergûşê xwe hebin û pisporên tenduristiya xwe agahdar bikin ka tevgerên dergûşê xwe rawestînin an hêdî bibin.



Ji heftiyên 28 û pê ve li ser kêleka xwe razê.



Dema ku hûn li ser wexta jidayikbûnê biryarê bidin, rastkirina hevsengiya di navbera feyde û xetereyan de bi rastî girîng e.

Ji bo ku hûn bigihîjin bêtir agahdarî û vîdyoyên wergerandî biçin saferbaby.org.au

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Li ser vê pirtûkê

Ev çavkanî bi civakan re bi hev re hatine çêkirin.

Kurdish-V1.0-Oct2023