میزوپرۆستۆل

ژیانی ژنان ڕزگار ئەکات

ژن لە بارەی (میزوپرۆستۆل) ەوە دەبێت چی بزانیٚ؟

ژنانی سەر ڕایەڵەی ئینتەرنیت

www.womenonweb.org

www.womenonwaves.org

١. زانیاری بنەڕەتی: بۆچی زانیاری لە بارەی (میزۆپرۆستۆل)ەوە پێویستە؟ ٣

سەرەتاکانی پرۆژەکە..٥

بیانوی یاسایی ٥

٢. زانیاری بنەڕەتی سەبارەت بە تەندروستی خستنەوەی وەچە........................ ....٦

سوڕی مانگانە ٦

ئامرازەکانی ڕێگیریکردنی دووگیانی ٨

ئەو نەخۆشییانەی لە ڕێی سێکسەوە بڵاودەبنەوە...................................... ....١٠

سێکس یا دەستدرێژی مەترسی گەورەی لێ بکەوێتەوە ١١
دووگیان بوون ١١
منداڵبوون ١٢
سەرنجی ڕاهێنەر.. ....١٣
ڕێگری لە خوێنبەربوونی توندی پاش منداڵبوون بە میزۆپرۆستۆل ١٥
لەبارچوونی ئەمین بە پەنابردنە بەر میزۆپرۆستۆل.............................١٨
ئامادەکاری پێویست ١٨
ژنان چۆن دەتوانن میزۆپرۆستۆل بە دەست بهێنن؟......................... ....٢٠
چۆن میزۆپرۆستۆل بۆ لە باربردن بە کاردەهێنرێ؟......... ....٢٠
کاریگەری ٢١
ژن کەی پێویستە پەیوەندی بە پزیشکەوە بکات یا ڕوو لە نەخۆشخانە بکات ؟. ٢٢
دڵنیابوون لە لەبارچوون پاش وەرگرتنی میزۆپرۆستۆل ٢٢
لە ڕێی ئەنەتەرنێتەوە داوای هاوکاری بکە ؟... ....٢٣
سەرنجی ڕاهێنەر ٢٤
٣. چۆنیەتی ڕاهێنانی ڕاوێژکاران و ڕێبەران ٢٥
٤. چۆن پشتگیری دەرمانخانەت دەست دەکەوێت؟.......................... ....٢٨
٥. پرسیار و وەڵام ٣١
٦. خشتەی مەشقی تاقەڕۆژێك.. ....٤٦
٧. ئەزموونی پێش دامەزراندنی ڕێبەران................................... ....٤٨

زانیاری بنەرەتی :

زانیاری پێویست لە بارەی (میزۆپرۆستۆل) ەوە بۆچی؟

حەبی میزۆپرۆستۆل لە لیستی ئەو دەرمانە سەرەکییانەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)دایە ، ژنان بۆ ڕزگارکردنی ژیانی خۆیان دەتوانن بەدەستی خۆیان بە کاری بهێنن ، میزۆپرۆستۆل دەبێتە مایەی گرژبوونی منداڵدانا ، دەشێ بەکاربهێنرێ :

- تا هانی لە باربردنێکی ئەمین بدات .
- چارەسەری لەباربردنێکی ناتەواو بدات .
- ڕێگری و چارەسەری خوێن بەربوونی پاش منداڵ بوونە.
- تا هانی منداڵبوون بدات .

١. لە باربردن دەستێوەردانێکی بەربڵاوی پزیشکییە لە جیهاندا.

بە پێی ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ، هەموو ساڵێك ٤٢ ملیۆن ژن لەبەر چەندین هۆکاری جیا جیا پەنا دەبەنە بەر لە باربردن و تاقی دەکەنەوە ، لە باربردن کردەوەیەکی نوژداری بەربڵاوی نێوان ژنانە لە سەرتاسەری جیهاندا . لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی ژنان لە خزمەتگوزاری لەباربردنی ئەمین مەحروم دەبن (بێ بەش دەبن) ناچاردەبن ژیان و لەشساخیان بخەنە مەترسیەوە ، لەباربردن ئەمین نەبێ هۆکاری سەرەکی مردنی دایکانە .لە هەر ٣٠٠ حاڵەتی لە باربردندا کە ئەمین نەبێت یەکیان ڕووبەڕووی مەرگ دەبێتەوە . لە ئاستی جیهاندا ساڵانە نزیکەی ٦٧ هەزار ژن بە بێ هۆ گیان لە دەست دەدەن . زۆربەی ژنانیش تا ماوەیەکی درێژ خایەن بەرەو ڕوی کاریگەرییە خراپەکانی وەك نەزۆکی و ئازاری درێژخایەن دەبنەوە .

زاینارى سەبارەت بە لە باربردنی ئەمین یاریدەی ژنان دەدات پارێزگاری لە ژیان و لەشساخی خۆیان بکەن، بە تایبەت لەو وولاّتانەدا کە بە ئاسانی (میزۆپرۆستۆل) ی تێدا دەست دەکەوێت . دەرکەوتووە لە باربردن بە میزۆپرۆستۆل گەر

له ماوەی ٨٠–٨٥ ٪ ی ٩ هەفتەی یەکەمی سکپڕیدا بەکارهات ئەوا کاریگەرو ئەمین دەبێت . لە هەر ڕێگەیەکی دیکە ئەمینتر دەبێت کە ژنان لە هەر هەوڵێکی نائومێدی دا پەنای دەبەنە بەر ، تا کۆتایی بەو سکپریە نەخوازراوە بهێنن .

٢.خوێن بەربوونی توند دوای منداڵبون ، یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکانی مردنی ٢٥٪ی ژنانە لەدوای منداڵبوون .

سالآنە ١٤ ملیۆن ژن پاش منداڵ بوون دووچاری خوێن بەربوون دەبن ،١٠٠ هەزاریش بەم هۆیەوە گیانیان لەدەست دەدەن .بەجۆری لە ١٠ ژن دا یەکێکیان پاش منداڵ بوون دووچاری (PPH) دەبیّ و لە هەر ١٠٠ ژنێکیش پاش منداڵ بوون تووشی خوێنبەربوون دەبن یەکێکیان بەو هۆیەوە دەمرێت . بە کارهێنانی یەکسەری میزۆپرۆستۆل دوای منداڵ بوون مەترسی ڕوودانی خوێنبەربوونی توند نیواو نیو کەم دەکات .

٣.دەشیّ لە باربردنی ناتەواو ببێتە مایەی خوێن بەربوون و پەتا ، دەکریّ بە میزۆپرۆستۆل بۆ خۆپاراستن لە کاریگەرییە خراپەکانی چارەسەر بکریّ .

ئاساییە کە ئەمە کاری پزیشکە ، دەشیّ خودی ژنانیش میزۆپرۆستۆل بۆ چارەسەری لەباربردنی ناتەواو بەکاربهێنن.

٤. مەرجە منداڵبوون بە میزۆپرۆستۆل بە تەنها لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت نەك ژنان خۆیان .

ئەم نامیلکەیە بەمەبەستی هاندانی منداڵبوون ، باسی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل ناکات .

میزۆپرۆستۆل هەرزان بەهایە و بە شێوەیەکی بەرفراوان لەبەردەستدایە ، بەرگەی گەرما دەگریّ ، دەکریّ بۆ چەند ساڵ هەڵبگیریّ لە تورکیا بە ناوی سایۆتیك (Cytotec) یا ئارسرۆتیك (Aarthrote) هەیە .

سەرەتاکانی پرۆژەی ڕاهێنان

ئەم نامیلکەیە ئەو زانیاریانەی تێدایە کە ژنان بۆ حاڵەتی لەدایك بوونی ئەمین و لە باربردنی ئەمین پێویستیان پێیەتی . ئامانجی پرۆژەی ئەم ڕاهێنانە ،کە لەم نامیلکەیەدا هاتووە ، دڵنیابوونە لەوەی کە گشت ژنان ئەوەندە زانیاریان هەیە کە هەر خۆیان بتوانن پارێزگاری لە لەشساخی منداڵبوونی خۆیان بکەن ، بەبڕوای (ژنانی سەر ڕایەڵە) ڕێبەرانی خۆبەخش و بەئاگایان ئەگەرچی مەشقی پزیشکیشیان نەکردبێ ، بەڵام لە لایەن کارمەندانی تەندروستی یەوە پشتگیری کراون ،دەتوانن زانیاری پێویست بە ژنان بدەن کە بۆ بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل پێویستیان پێیەتی .تا ئەوەندەی بکرێ منداڵبوون و هەم لە باربردنیش سەلامەت بێت . هەر بۆیە ئەم نامیللکەیە ئەو زانیاریانەشی تێدایە کە دەکرێ بۆ ڕاهێنانی ڕێبەرە خۆبەخشەکان بەکاربێت و ژنان لە بارەی بە کارهێنانی (میزۆپرۆستۆل) ەوە هۆشیاربکاتەوە .

- بۆ ڕێگریی خوێنبەربوونی توندی دوای منداڵبوونە (Postpartum Hemorrhage PPH).
- زانیاری بە ژن دەدات چۆن خودی خۆیان بە سەلامەتی سکەکەیان لە بار ببەن.

ئەم ڕێبەرە خۆبەخشە باش ڕاهێنراوانە دەتوانن زانیاریەکانیان بگەیەنە کۆمەڵگا ناوخۆییەکان ، بەڵام ناکرێ زانیاری پزیشکی بخەنە بەردەست ، دەشێ سەرچاوەیەکی باش بن لە بارەی لە دایك بوونی سەلامەت و لەبارچوون و تەندروستی منداڵبوون وەڵامی پرسیاری ژنان بدەنەوە . ببنە سەرچاوەیەك بۆ ژنان یاریدەیان بدەن پسپۆڕی چاودێری پێویستیان بۆ ببیننەوە ، هەروەها لەو کۆمەڵگایانەشدا کاربکەن تێدا میزۆپرۆستۆل لە دەرمانخانەکاندا دەستەبەربکرێ .

بڕو بیانووی یاسایی :

ماددەی ١٩ هەمی جاڕی گەردوونی مافی مرۆڤ :"هەموو کەسێك مافی دەربڕینی ڕاوبۆچوونی خۆی هەیە، ئەم مافەیش ئازادی پەیڕەوکردنی هەر ڕایەکی هەیە بێ دەستێوەردان ، هەوڵ بدات زانیاری و بیروبۆچوونی لە ڕێی هەر هۆکارێك بە بێ هیچ لە مپەرێکی سنوری جوگرافیا وەربگرێت و بگوازێتەوە " ماددەی ٢٩ ی دەستوری کۆماری ئۆگەندا ئازادی ویژدان و دەربڕین و گواستنەوە و کۆبوونەوە و ئایین و پێکەوەنانی کۆمەڵەی پاراستوە ،ماددەی(٤١) مافی دەست خستنی زانیاری پاراستوە .ماددەی (٥) ەمی ئامانجە نیشتمانییە دەستورییەکان و

پرنسیپە ئاڕاستەکراوەکانی سیاسەتی دەوڵەت سەرباری ئازادییەکانی دیکەش باسی پاراستن و بەرقەرارکردنی مافەبنەڕەتیەکانی مرۆڤی کردووە .

ڕێبەرە خۆبەخشەکان لەبەرئەوەی لە چەندین وولاّتدان کە لە باربردن تێیدا نایاساییە و گرنگ ئەوە یە تێبگەین بۆچی چالاکی ئەوان پێشێل کردنی یاسای سزادان نیە ، ئەو ڕێبەرانە وا ڕهێنراون زانیاری بخەنە بەرچاو، نەك هانی ژنان بدەن پەنا ببەنە بەرکارێکی نایاسایی . بە مجۆرە خۆبەخشەکان پارێزراون لەوەی بە تۆمەتی هاندان و بەشداری کردن یا وەك لایەنێکی تاوان تۆمەتباربکرێن .لە گشت وولاّتێکدا چەندین هەلاّواردن هەن ڕێ بە لەباربردن دەدەن تا ژیان یا لەشساخی ژنی تێدا بپارێزرێت .

گرنگ ئەوەیە ئەو بیانوانە بخرێنە چوارچێوەیەکەوە بە ڕوونی بیخاتە بەرچاوکە چۆن خستنە بەرچاوی زانیاری لە بارەی لەبارچوونەوە هەربۆ ڕزگارکردنی ژیانی ژنان وپاراستنی لەشساخیانە .

زانیاری بنەڕەتی :

سووڕی مانگانە

 ژن کە دەگاتە تەمەنی پێگەیشتن سەرەتا دەکەوێتە هێلکەدانان ، پرۆسەیەکە هێلکەیەك لە یەکێك لە هێلکەدانەکانەوە دەردەچێت ، ژن کاتێك دەکەوێتە سێکس کردن دەشێ دووگیان ببێت.سپێرمی پیاو هێلکەکە دەپیتێنێت، ژن بە گشتی هەر زۆر بە پیتە (دەتوانێ دووگیان بێ) چەند ڕۆژێکی کەم بەر لە دانانی هێلکە یا لە کاتی دانانیدا یا دوای هێلکە دانان.

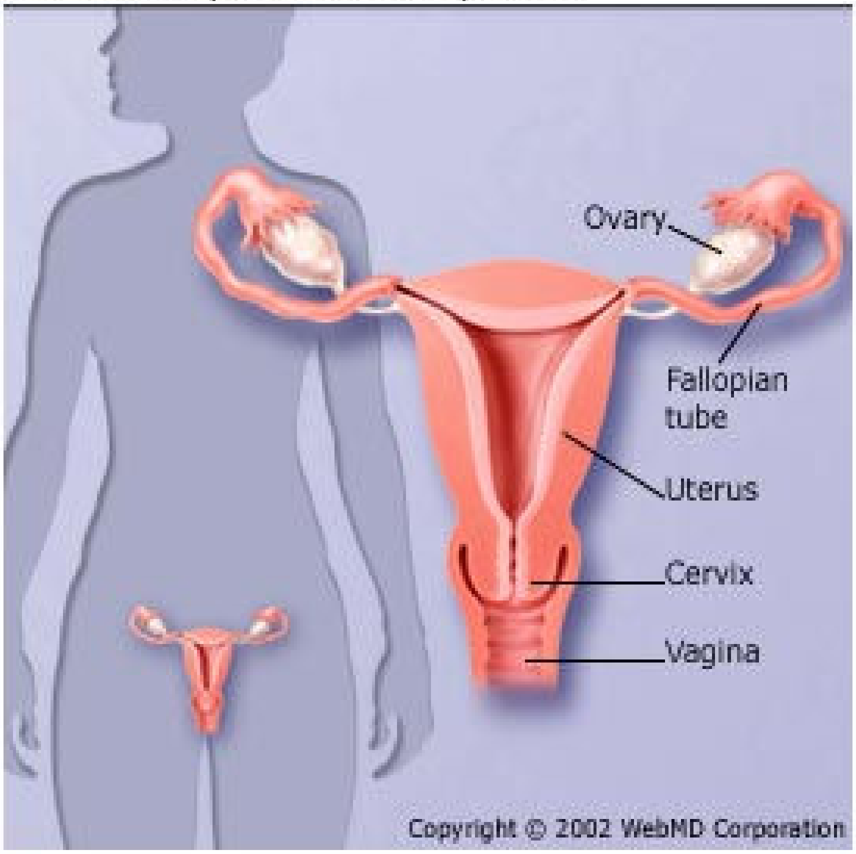
ژن لە ماوەی سووڕی مانگانەیدا ناوپۆشی منداڵدانی لەڕێی زێوە دەکەوێتە سەر خوێن ،

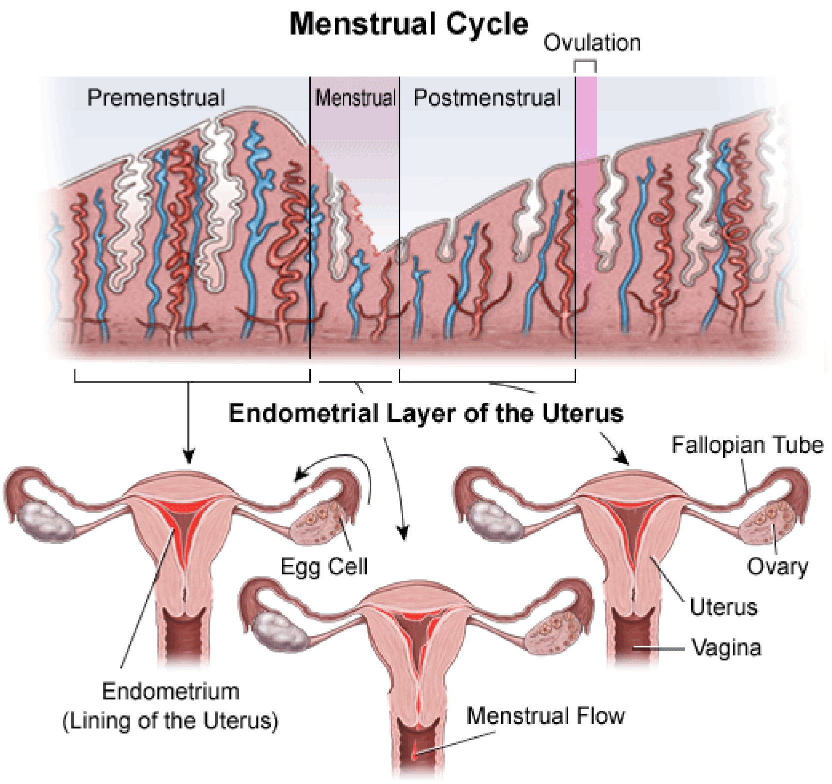
 ئەمەش(١٤) ڕۆژ دوای هێلکەدانان لە ژندا ڕوودەدات کە هێشتاکە سکی پڕ نەبووە ، بەو پێیەی کە نێوەندی سووڕی مانگانە تا(٢٨)بەردەوام دەبێت (هەر لە یەکەم ڕۆژی سوڕێکەوە دەست پێدەکات بە یەکەم ڕۆژی سوڕی مانگانەی داهاتوو کۆتای دێت .

زۆرینەی ژنان ڕۆژی(١٤)ە هەم هێلکە دادەنێن ،دەشێ سوڕی ژنان کورت خایەن بێت و بگاتە (٢٣) ڕۆژ، یا درێژ بێتەوە بۆ (٣٥) ڕۆژ . دەشێ ماندوێتی و مەشقی وەرزشی جۆراو جۆر و سیستمی خۆراك کاربکەنە سەر سوڕی مانگانە و ڕێك وپێکی سوڕی مانگانە.

ژن لە هەر کاتێکی سوڕی مانگانەیدا دەشێ دووگیان ببێ!

Female Reproductive System





ئامرازەكانی ڕێگریكردنی سكپڕی

نزیكەی ٨٥٪ ئەو ژنانەی لە ڕووی سێكسییەوە چالاكن و هیچ ئامڕازێكی ڕێگری لەسكپڕی بە كارناهێنن، لە ماوەی یەك ساڵدا سكیان پڕ دەبێت . دەشێ ژن لە كاتی شیردانی سروشتی دا و لەماوەی (١٠) ڕۆژ پاش منداڵبوونی ، تەنانەت لە كاتی خوێنی مانگانەشدا سكیان پڕ بێت. دەرهێنانی ئەندامی نێرینەی پێش ئاوهاتنەوە لە كاتی سێكس دا و ڕێگری ناو بەناو ڕێ لە وەناگرن ژن دووگیان ببێت .

دەكرێ لە م ڕێیانەوە خۆ لە سكپڕی نەخوازراو بپارێزین :

١.بە تەواوی خۆ لە سێكس كردن ببوێرین .

٢.ئامرازەكانی ڕێگری لە سكپڕبوون بە كاربهێنین ، هیچ ڕێگریەك نییە ١٠٠٪ بمانپارێزێت.

ئامرازەکانی ڕێگریی لە سکپڕی کە ژن بە کاری دەهێنێت:

--   پەردەی لەمپەر، تەنها بە ڕەچەتەی پزیشکی فەراهم دەکرێ ، کارمەندانی تەندروستی بڕیاری ئەوە دەدەن چ قە بارەیەك بەکاردەهێنرێت .

-- دەرمانی دژە سکپڕی (دەست نیشانکردنی خستنەوەی وەچە)، لە ڕێی هۆرمۆنەوە ڕێ لە سکپڕ بوونی ژن دەگرێ. ئەم دەرمانە بە پێی ڕێنمایی ڕۆژانە دەخورێت، ئەم دەرمانانە پاش هێلکەدان و ڕشانەوە و سکچوون کارناکات .

-- دیبو پرۆفیرا ، ئەم ئامرازەی ڕێگری سکپڕیە هۆرمۆنییە ،هەموو سێ مانگ جارێك بە دەرزی لە باڵ یا سمت دەدرێ ، مەرجە سێ مانگ جارێك دووبارە دەکرێتەوە .

-- تولّی لاستیکی بچووك لای سەرووی باسك بە نەشتەرگەری لە ژێر پێستدا دادەنرێت، هۆرمۆنی دژە سکپڕی دەڕژێت .

-- لەولەب: ئامێرێکە لەسەر شێوەی پیتی (T) لە لایەن پزیشکەوە لە ناو منداڵدانا دادەنرێ، لە بارێکدا گەر دوای ٥ ڕۆژ لە سێکس کردنی بەبێ هیچ لەمپەرێك ، گەر ئەم ئامێرە دابنرێ دەکرێ ڕێگر بێ لە سکپڕبوونی نەخوازراو .دەشێ لەولەب ٥-١٠ساڵ بهێڵرێتەوە .

-- خاوێنکردنەوە بە نەشتەرگەری، ئەمە شێوەیەکی هەمیشەیی ڕێگرییە لە سکپڕبوون .

مەرجە بۆ ڕێگرتن لە سکپڕبوون لە هەر بارێکی ئاوارتە (کتوپڕ) دا لە ماوەی ٧٢ کاتژمێر لە سێکس کردنی نا ئەمین پەنا ببرێتە بەر ئامرازەکانی ڕێگرتن لە سکپڕی تا ژن سکی پڕ نەبێ ، کە پلانی بۆ دانەناوە ،ژن دەتوانێ دەرمانی دژە سکپڕی بخوات دوای بەیانی کە بە (Norlevo) ناودەبرێ.

دەکرێ دەرمانی دژە سکپڕی وەك ئاوێتەکانی (ئەسترۆجین و پرۆجیسترۆن) لە ڕێی دەمەوە بخوات. تا کتوپڕ نەبێتە سکپڕی بۆ بەکارهێنانی دەرمانی دژە سکپڕی لە ماوەی ٧٢ کاتژمێر پاش سێکس کردن بە بێ خۆپاراستن، مەرجە ژن ٢-٤ حەبی دژە سکپڕی بە یەك ژەم لە ١٠٠ میکروگرام +یفونورگاستریل ٥٠٠ مایکروگرام (Ethnilestradiol)، ژەمی دووەمی هەمان دەرمانی دژە سکپڕی پاش(٢-٤ حەبە) ١٢ کاتژمێر بخورێ.

بۆ پیاو:

-- دەكرێ بۆ یەكجار كۆندۆم بە كاربهێنرێت، كۆندۆم ڕێگایەكی هەرە كاریگەرە و دەبێتە لەمپەر لە بەردەم ئەو ڤایرۆسانەی كە دەبنە مایەی نەخۆشی ئایدز و ئەو نەخۆشییانەی لە ڕێی سێكسەوە (STD) دەگوازرێنەوە ، بە ڕادەی ٨٦٪ ڕێگری سكپڕبوون دەكات .

-- پاكژكردنەوە پرۆسەیەكی خێرایەو بە بەنجی شوێنەكە جێبەجێ دەبێت .توانای ڕەپ بوون و ئاوهاتنەوەی هەر دەمێنێ .

ئەو نەخۆشییانەی لە ڕێی سێكسەوە دەگوازرێنەوە (Sexually Transmitted Diseases STD)

نزیكەی هەموو ئەو نەخۆشییانەی بەبەردەوامی لە ئەنجامی بە كارنەهێنانی كۆندۆمەوە دوچاری مرۆڤ دەبێت دەشێ ئەم نیشانانەی هەبن:

- زەرداوی سەوز باو یا خۆڵەمێشی لە زێوە دەڕژێت.
- دەردراوی ناسروشتی لە زێوە یا لە ئەندامی نێرینەوە.
- ناڕەحەتی لە كاتی سێكس كردندا .
- سێكسی بە ئازار.
- بۆنی ناخۆشی ناو زێ.
- .ئازاری ناو سك.
- خوێن بەربوونی نێوان دوو سووڕی مانگانە.
- سووتانەوە و ئازار لە ساتی میزكردندا.
- خوروو ئاڵۆشی ئەندامی زاوزێی مێینە.
- برینی سەرئەندامی نێرینەو زێ و ملی منداڵدان و لێوو زمان ،بەشەكانی دیكەی زمان.
- زیبكەی سەرئەندامی نێرینەو زێ و كۆم ، ملی منداڵدان و تورەكەی گون.
- تا

بەڵام هەندێ جار بە هیچ جۆرێك هیچ نیشانەیەك بە نەخۆشەوە دەرناكەوێت.

دەست درێژی و سێکسی پڕ مەترسی :

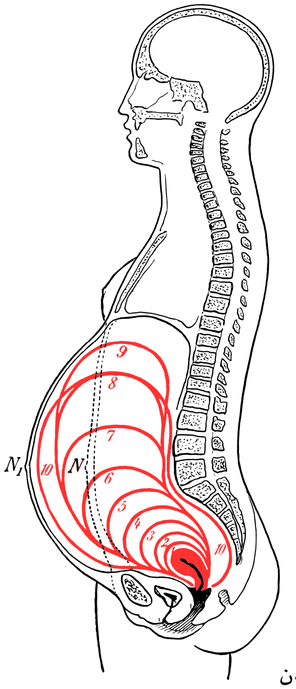
ژن ئەتوانێ پاش دەست درێژی کردنە سەری یا هەر سێکس کردنێکەوە مەترسی زۆری لێ بکرێ، دەکرێ لە مەترسی تووشبوون بە ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش (ئایدز) کەم بکاتەوە .

ئەمەش بە بەکارهێنانی جۆرێك دەرمان کە پێی دەگوترێت "خۆپاراستن دوای ڕووبەڕوو بوونەوەی ڤایرۆسی (PEP (Post –exposure prophylaxis لەگەڵ ئەوەدا کە دەرمانیPEP لە زۆر جێگەدا بە دەست ناکەون، گەر دەست کەوت ، ژن پاش ئەوەی دەست درێژی دەکرێتە سەری مەرجە بە زوویی لێی بخوات ،گەر ٣ ڕۆژی بە سەردا تێپەڕی بوو، ئەوا کات درەنگەو زۆری بە بەرەوە نەماوە تا ئەم دەرمانانە مەترسی تووشبوون بە ئایدز کەم بکاتەوە، پێدەچێت نەکرێت PEP ١٠٠٪ کاریگەر بێ، مەرجە ژن ئەنتی بایۆتیك وەربگرێ تا دووچاری ئەو نەخۆشییانە نەبێتەوە کە بە سێکس دەگوازرێنەوە (STF).

مەرجە ئامرازەکانی ڕێگری سکپڕی لە باری کتوپڕدا لە ماوەی ٧٢ کاتژمێر لە سێکس کردنی نا ئەمین بخورێ تا نەبێتە سکپڕییەکی پلان بۆ دانەنراوە.

سکپڕی (سکپڕ بوون) :

ژن کاتێ دەزانێت کە سکی پڕە کە بە سوڕی مانگانەدا نەڕوات یان ئەم سوڕە دواکەوتوە لەم کاتەدا دووچاری هێڵنج دان و دڵ تێکچون و ڕشانەوەو ماندوویی و شەکەتی زۆر دەبێتەوە. بێزو بە هەندێ خۆراکەوە دەکات ،شەوانە زۆر میز دەکات، دەشێ بەدەست نیشانکردنی هەبوونی هۆرمۆنی HCG لە خوێن یا لە میز دا لە سکپڕی دڵنیابین. ژن دەتوانێ ماوەی سکپڕیەکەی حساب بکات .دەبێ یەکەم ڕۆژی ماوەی دوا سوڕی مانگانەی(عادە) بزانێت، لەو ڕۆژەوە بکەوێتە ژماردنی تا ئەو ڕۆژە، هەروەها دەکرێ قەبارەی منداڵدان لەبەرچاوبگیرێ تا دەست نیشانی ماوەی سکپڕی بکرێ.



ئەو گۆڕانكاريانەی كە لە قەبارەی منداڵدان(ڕەحم)داو لەكاتی سكپڕییدا ڕوودەدەن

منداڵبوون

منداڵ بوونی سروشتی لە نێوان ٣٧ –٤٢ هەفتە پاش دوای سوڕی خوێنی مانگانە دەبێت. ئەگەر سكپڕ بوونەكەی سروشتی بوو، ژن بە هاوكاری مامانێكی شارەزا دەتوانێ هەر لە ناو ماڵەكەیدا سكەكەی ببێت هەرچەندە هەندێ جار ژن هەر بە تەنهایە یا كەسێكی لەگەڵدایە و لە مامانیدا نەشارەزایە، گەر ژن لە ماوەی سكپڕییدا دووچاری نارەتی ببوەوە، مەرجە هەمیشە هەر لە نەخۆشخانە منداڵەكەی ببێ.

ژن كاتێ دووچاری گرژبوونەوەی ئاسایی منداڵدان دەبێتەوە هەست بە ژانی منداڵبوون دەكات گەر منداڵبوونەكەی كاتێكی درێژی خایاند، كۆرپەكەیش نەیدەتوانی دەربچێت،مەرجە ژن ڕەوانەی نەخۆشخانە بكرێت تا لە ژێر چاودێری پزیشكدا منداڵكەی ببێت. پێدەچێت ژنە بە نەشتەرگەری قەیسەری منداڵكەی ببێت.

پاش منداڵبوون، لەوانەیە ژن بكەوێتە سەر خوێنبەربوون،هۆكاری سەرەكی خوێنبەربوونی توندی پاش منداڵبوون ئەوەیە كە منداڵدان بە ڕێژەی ٧٠–٩٠٪ گرژنابێتەوە.میزۆپرۆستۆل دەبێتە مایەی گرژبوونی منداڵدان

یاریدەی وێلاش دەدات بجولێ و لە منداڵدانەوە دەربچێت.تەنها دوای دەرچوونی وێلاشە منداڵدان دەتوانێ بەتەواوی گرژ بێتەوە.

سەرنجی ڕاهێنەر :

چەند خاڵێکی سەرەکی : میزۆپرۆستۆل چۆن کاردەکات؟ کەی بەکاردێت؟ ڕاستی بنەڕتی بۆ تەندروستی دایکەکە، سوڕی مانگانە، ئامرازەکانی ڕێگری لە سکپڕی، جۆر و جیاکردنەوەی STT،چۆن ماوەی سکپڕی دەژمێرێت؟

دوای ئەوەی لەبارەی تەندروستی منداڵبوونەوە زانیاری سەرەکیمان خستە بەرچاو، تیشك دەخەینە سەر چەند خاڵێکی سەرەکی،لەسەر داوای بەشداربوان وەڵامی ئەم پرسیارانە دەدەینەوە.دەتوانین لەدوای پێشکەش کردنی هەر باسێك زانیاری تەواو لەبارەی تەندروستی وەچە حستنەوە .

١. ناوەندی سوڕی مانگانە چەند ڕۆژە؟ وەڵام ٢٨ ڕۆژە

٢. دەکرێ سوڕی مانگانە کورت خایەن یا درێژ ببێتەوە؟ وەڵام دەشێ سوڕی مانگانە ٢٣-٣٥ ڕۆژ بێ

٣. ژن لە چ کاتێکی سوڕی مانگانە دا دەشێ سکی پڕ ببێت؟ وەڵام لە هەر کاتێکی سوڕی مانگانە .

٤. ژن لەکاتی شیردانی سروشتی دەشێ دووگیان ببێت؟ وەڵام بەڵێ

٥. ئایا دەکرێ ژن لە کاتی سوڕی مانگانەدا (عادە) سکی پڕببێت؟ وەڵام بەڵێ

٦. ژن چۆن دەتوانێ خۆ لە سکپڕی بپارێزێت؟ وەڵام بە دوورکەوتنەوە لە سێکس کردن یا بەکارهێنانی دەرمانی دژە سکپڕی .

٧. ئەو هۆکارانە بۆ ڕێگری سکپڕی دەست دەکەون بۆ پیاو ژن کامانەنەن؟

٨. PEP چی یە؟ وەلاّم خۆپاراستن پاش دەست درێژی کردن، یاریدەی ژن دەدات مەترسی توشبوونی بە ڤایرۆسی ئایدز کەم بکاتەوە.گەر لە ماوەی ٧٢ کاتژمێر لە دەست درێژی کردنەسەری یا هەر سێکس کردنێکی نا ئارەزوومەندانە بیکات.

٩. ئایا PEP لە نەخۆشخانەو کلینیکەکان (عیادەی تایبەت) دەست دەکەوێت؟

١٠. ژن چۆن بزانێت کە سکی پڕ بووە؟ وەلاّم بە پشکنینی سکپڕی یا پشکنینی پزیشك .

١١. ژن چۆن بتوانێ ڕۆژەکانی سکپڕی بژمێرێت؟ وەلاّم مەرجە بزانێت یەکەمین ڕۆژی ماوەی دوا سوڕی خوێنی مانگانەی کەی بوە و لەو ڕۆژەوە بیژمێرێت تا بەو ڕۆژە دەگات کە بە سکەکەی زانیوە

١٢. ژمارەی ئەو هەفتانەی سکپڕی ژن چەندە پێش ئەوەی منداڵی ببێت؟ وەلاّم منداڵبوونی سروشتی لە نێوان ٣٧–٤٢ هەفتە پاش دوا سوڕی مانگانەی ژن دەبێت.

١٣. ئایا بێ خەم بین لە منداڵبوون لە ماڵ دا؟ وەلاّم گەر سکپڕ بوون سروشتی بێت دەشێ هەر لە ماڵ ژن منداڵبوونەکەی ببێت و مامانێکی شارەزا هاوکاری بکات. گەر ژن لە ماوەی سکپڕیدا ناڕەحەت بوو ، ئەوا دەبێت لە نەخۆشانە منداڵی ببێت.

ڕێگری لە خوێنبەربوونی توند PPH بە هۆی میزۆپرۆستۆل :

خوێنبەربوونی توندی پاش منداڵبوون یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی گیان لە دەست دانی ژنە لە پاش منداڵبوون ٢٥٪ . ساڵانە ١٤ ملیۆن ژن پاش منداڵبوون دووچاری خوێنبەر بوون دەبن بەم هۆیە لەو ژمارەیە ١٢ هەزار کەسیان دەمرن.

گەر ژن لە نەخۆشخانە منداڵەکەی ببێت ئەوا دەرمانی چارەسەری PPH فەراهەم کراوە،بەڵام لە ماڵ دا دەکرێ بە هۆی میزۆپرۆستۆلەوە دوای لە دایك بوونی منداڵ ڕێی لە ٦٠٪ ی PPH بگیرێ، بەڵام پێش دەرچوونی وێڵاش. میزۆپرۆستۆل دەبێتە مایەی گرژبوونی منداڵدان .

مەرجە پێداویستی سێتی لە دایك بوونی ناو ماڵ لەمانە پێك بێت:

نەشتەرێکی خاوێن (چەقۆ یا گوێزان) دوو پارچە دەزووی زۆر خاوێن،سێ دەنك میزۆپرۆستۆل.

ژن دەتوانێت هەر خۆی میزۆپرۆستۆل بەکاربهێنێت،یا گەر بەڕێکەوت کەسێکی لابوو لە کاتی منداڵبووندا هاوکاری بێت مەرجە پەیڕەوی ئەم چوار خاڵە ی خوارەوە بکات:

١. دەست بەجێ کۆرپەکە وشك بکەرەوە بیخەرە سەر سکی دایکی و نزیك لە سنگییەوە دای بنێ.ئەگەر دایکەکە ویستی شیر بە کۆرپەکە بدات (ئەو ژنانەی دووچاری نەخۆشی ئایدز بوون نابێت شیری خۆیان بە کۆرپەکەیان بدەن، چونکە ژیانی کۆرپە دەخەنە مەترسی زیاترەوە). بە پارچە قوماشێك یان بە تانییەکی گەرم سەری کۆرپەکە داپۆشە.

٢. پاش یەك خولەك لە منداڵ بوون: دڵنیابە سکەکە کۆرپەیەکی تری تێدا نەماوە (جمك) گەر کۆرپەیەکی دیکە لە سکەکەیدا مابێ میزۆپرۆستۆل مەترسی هەیە.لەوانەیە منداڵدان شەق بەرێت.

٣ دەنك میزۆپرۆستۆڵ ٢٠٠ مایکرۆگرام بخەرە ژێر زمانی ژنەکەوە، مەرجە تا ٣٠ خولەك لە ژێر زمانیدا بتوێتەوە پێش ئەوەی قووتی بدات.

- منداڵدان دێتەوە یەك و گرژ دەبێت .
- ژن دەگونجێ هەست بە تا و هەڵ لەرزین و دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە و سکچون یا گرژی بکات

.

٣. پەتی ناوك بە تاڵە داوی خاوێن یا پارچە شریتێك ببەستە و دواتر بەنەشتەرێکی خاوێن ببڕە، چاوەڕێی کەوتنەخوارەوەی وێڵاش بە.

٤. پاش دەرچوونی وێلاش هەر ١٥ خولەك جارێك بۆ ماوەی ٢ کاتژمێر دەست بکە بە شێلانی منداڵدان (لای سەرەوە) . بۆ ئەوەی گرژ بێتەوە هەتاوەکو وەك تۆپێکی ڕەقی لێدێت .

هەرگیز میزۆپرۆستۆل دووبارە نەکەیتەوە! مەبەست لێی تەنها ڕێگریە لە خوێنبەربوونی توند. بەوە چارەسەر ناکرێ و ڕایناگرێت!

لەنزیکترین کاتی گونجاودا هەمیشە ژن بگەیەنەرە نەخۆشخانە گەر:

-- وێلاش لەماوەی ٣٠ خولەکدا نەیەتەدەر.

-- ژن کەوتە سەر خوینبەربوون و خوێنی زۆری لێڕۆیشت پاش ئەوەی میزۆپرۆستۆلی پێدرا.

سەرنجی راهینەر:

خاڵی سەرەکی: میزۆپرۆستۆل لەماوەی ١ خولەکی لە دوای مندالبووندا دەکەویتە گرژکردنی منداڵدان، لە ترسی هەبوونی مندالێکی دیکە دەست لە سکی بدەرەوە، ٣ دەنك میزۆپرۆستۆل، شێلاندنی مندالان.

پاش پێشکەشکردنی زانیاری لە بارەی میزۆپرۆستۆڵەوە بۆ منداڵبونیکی ئەمین‌و سەلامەت چاوبڕە سەر خاڵە سەرەکیەکان و داوا لە بەشداربوان بکە وەلامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە.

دەشێ چەند پرسیارێك لە ژمارە ٣٠-٤١ ی بەشی (س) و (ج) بکەن، بە کۆمەڵی گەورە یان چەند گروپی بچوکەوە تا خۆیان کار لەسەر بەشی (س) و(ج) بکەن.

١. PPH چییە؟

وەڵام : خوێنبەربوونی توندی پاش منداڵبوونە، دەشێ ببێتە مایەی گیان لەدەستدانی ژن.

٢. بۆ ڕێگرتن لە PPH کامانەن ئەو چوار هەنگاوەی بۆ بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل دەگیرێتە بەر؟

وەڵام :

١- کۆرپەکە وشکبکەرەوە و، بیخەرە باوەشی دایکیەوە.

٢- یەك خولەك پاش لە دایك بوونی کۆرپە.

- دەست لە سکی دایکە بدەو دلنیابە سکەکەی دوانە (جمك) نییەو کۆرپەی دیکەی تێدا نەماوە.
- ٣ دەنك میزۆپرۆستۆڵ ٢٠٠ مایکرۆگرامی بخەرە ژێر زمانی دایکەکەوە، پێش قوتدانی بە ٣٠ خولەك بتوێتەوە.

٣-پەتی ناوك ببەستەو چاوەرێی دەرچوونی وێلداش بە.

٤- پاش دەرچوونی وێڵاش مندالدانی بشێلە، هەر ١٥ خولەك جارێك بۆ ماوەی ٢ سەعات بەم کارە رابگە.

٣. کەی پێویستە ژن روو لە نەخۆشخانە بکات؟

وەڵام :

- گەر لە ماوەی ٣٠ خولەکدا وێڵاشەکەی دەرنەچوو.
- ژن دەکەوێتە سەر خوێنبەربوون دوای ئەوەی میزۆپرۆستۆلی پێدەدرێ.

٤- بۆچی نابێت میزۆپرۆستۆلی دیکە بە ژن بدرێ گەر سکەکەی دووانە بوو؟

وەڵام : لەوانەیە ببیتە مایەی شەق بردنی منداڵدان.

لەباربردنی بێوەی بە میزۆپرۆستۆل

بەپێی توێژینەوەیەکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پەنابردنە بەر میزۆپرۆستۆل بە مەبەستی لەباربردنی بەرێژەی ٨٠–٩٠ ٪ سەرکەوتوو دەبێت.

ئەوژنانەی دڵنیان لەوەی کە سکەکانیان ناوێت، لەراستیدا هیچ رێگەیەکی دیکەیان لەبەردەمدا نییە، سەرەتا مەرجە بە باشی لە ڕێنوێنیەکان بگەن، واباشترە لەگەڵ هاورێییەکیدا گفتوگۆ بکات لەم بارەوە ، بە جۆرێ ژن بە تەواوی تێبگات چۆن میزۆپرۆستۆل بەکاردەهێنرێت.

میزۆپرۆستۆل دەبێتە مایەی گرژبوونی منداڵدان، لە ئەنجامی ئەوەدا منداڵدان (تۆل) پاڵ بە کۆرپەوە دەنێت بۆ دەرەوە، ئەزموونو مەترسی لەباربردن بە هۆی میزۆپرۆستۆلەوە هاوشێوەی لەبارچوونی کتوپڕە، ١٠٪ ی تەواوی حاڵەتەکانی دووگیانی هەر لە خۆیەوە ژن کۆرپەکەی لەباردەچێت.

سەرنج:

١– مەرجە ژن بە تەنها خۆی ئەو کارە نەکات.

کاتێك ژن دەیەوێت سکەکەی لەباربەرێت، گرنگە کەسێکی لەگەڵدا بێت، ساهاوسەرەکەی بێت، یا خزمیکی خۆی ئاگاداری نیازی بن، کە لەوانەیە لەکاتی تەنگانەدا بەفریای بکەون، هەر بەخوێن بەربوون مەرجە ئەو کەسە بەردەوام لەگەڵ ژنەکەدا بێت، تا بتوانێ لە هەر بارێکی نائاساییدا هاوکاری بکات.

٢– ژن گەر سکەکەی زیاتر لە ١٢ هەفتەی تێپەڕاندبێت، مەرجە خودی خۆی بە دەرمان نەکەوێتە لەباربردنی کۆرپەکەی.

١٢ هەفتە دووگیانی مانای وایە ٨٤ رۆژ لە یەکەم رۆژی دواسوڕی مانگانە ژن دووگیانە. ژن دەتوانێ بە کردارێکی ژمێرەی مەعقول ماوەی دووگیانییەکەی بژمێرێ.

دەبێ یەکەم رۆژی ماوەی دوا سوری مانگانەی خۆی بزانێ، لەو ڕۆژەوە دەکەوێتە ژماردنی تا ئەو رۆژەی کە زانیویەتی سکی هەیە. گەر ژن پێی وابوو زیاتر لە ١٢ هەفتەیە سکی هەیە. یا گەر بە پشکنینی سۆنار (شەپۆلی سەروو دەنگی) دەرکەوت زیاتر لە ١٢ هەفتەیە سکپڕە، مەرجە خۆی بە دەرمان/ پزیشکی سکەکەی لەبار نەبات.

٣– دەکرێ میزۆپرۆستۆل بەکار بهێنرێ بەبێ ڕێنوێنی پزیشك گەر ژنە دووچاری نەخۆشیەکی ترسناك نەبووبێ.

زۆربەی نەخۆشیەکان نابنە لەمپەرێکی پزیشکی بۆ لە باربردن، دەکرێ هەندێ نەخۆشی ترسناکی وەك کەمخوێنی توند ببێتە هۆی لەدەستدانی زۆری خوێن. هەندێ نەخۆشی ترسناك هەندی جار دەبنە بەهانەیەك بۆ لەباربردنی یاسایی، تەنانەت لەو ولاتانەشدا کە یاسای توندوتیژ/ باویان تێدا بەرقەرارە.

گەر مەترسی پەتای نەخۆشیە سیکسیە گوازراوەکانی وەك کلامیدیا یا سوزەنك لە گۆرێدابوون مەرجە لەلایەن پزیشکەوە بپشکنرێن بە جۆرێ بەشێوەیەکی دروست چارەسەر بکرێ.

دەکرێ میزۆپرۆستۆل بە دڵنیاییەوە لەلایەن ئەو ژنانەیشەوە بەکاربێت کە دووچاری ئایدز بوون. بەڵام لەوانەیە کەمێ بکەونە بەر مەترسیەکی گەورەی کەمخوێنی یا پەتا، هەربۆیە دەبێ لەگەڵ پەنا بردنە بەر میزۆپرۆستۆل دەرمانی دژە تەن وەربگرن.

هەروەها مەرجیشە لە بەکارهێنانی (میزۆپرۆستۆل)دا گەر ئەگەری دووگیانی لە دەرەوەی منداڵداندا هەبوو، پزیشکان لە گشت ولاتێکدا دەکەونە چارەسەری ئەو ژنانەی گرفتاری ئەم بارەن. تەنانەت لە ولاتانەیشدا کە لەباربردن تێیدا نایاسایی بێت. ناکرێ بەمیزۆپرۆستۆل چارەسەری دووگیانی دەرەوەی منداڵدان بکرێ.

٤– مەرجە ژن لەولەبی بۆ ڕێگری سکپڕبوون لە مندالدانیدا هەڵنەگرتبێت. مەرجە ژن پەنابباتە بەر میزۆپرۆستۆل گەر لەولەب لەمندالدانیدا هەڵگیرابێت، زۆر ڕێی تێناچێت ژنێك دووگیان بێتو لەولەبی لە منداڵدانیدا هەڵگرتبێت، چونکە هەر زۆر کارایە. بەڵام مەرجە پێش میزۆپرۆستۆل لەولەبەکە دەرهێنرابێت.

٥– مەرجە کاتێك بیر لە میزۆپرۆستۆل بکەینەوە کە لە تواناداد بێت. ژن لەماوەی چەند سەعاتێکدا بگەیەنرێتە نەخۆشخانە ، لەم بارەدا گەر هەر شتێکی خراپ ڕوویدات ئەوا دەبێ لە هاوکاری پزیشکی نزیك بێن.

٦– ژن بەوپەری ویستی خۆی و بەبێ تۆپزیو زۆرەملێ پەنا دەباتە بەر لەباربردن.

ژن چۆن دەتوانێ میزۆپرۆستۆلی دەست بکەوێت؟

میزۆپرۆستۆل لە هەندێ دەرمانخانەی ناوخۆیدا دەست دەکەوێت، هەندێ جار بەبێ ڕەچەتەی پزیشك دەفرۆشرێت، ڕێدەکەوێت دەرمانساز داوای رەچەتەی پزیشك بکات.لە ئۆگەندا ئەم دەرمانە بە ناوەکانی (Misotac، Cytotac،Isovent) لە ولاتانی رۆژئاوای ئەفریقادا هەیە، مەرجە هەر دەنکە حەبێك ٢٠٠ مایکرۆگرام لە میزۆپرۆستۆلی تێدا بێت، هەندێ جار ئەم هێما بازرگانیانە نرخەکانیان جیاوازە، جیایی نرخ ڕەنگدانەوەی کوالیتی دەرمانەکە نییە (هەموویان وەك یەکن)، ژن دەتوانێت کامیان هەرزانترە بێ خەم بیکڕێ گەر بۆ دەستخستنی دەرمان لە تاقە دەرمانخانەیەکدا کێشە هەبووە هەوڵ بدە لە دەرمانخانەیەکی دیکە چنگت بکەوێت، یا پەنا ببەرە بەر هاوڕیکانت یا هاوسەرەکەت لە پیاوان لە دەستخستنی دەرماندا کەمتر ڕووبەڕووی گرفت دەبنەوە، یا لەوانەیە پزیشکێك هەبێت ئامادە بێت رەچەتەیەکت بۆ بنوسێت، ئاساییە مرۆ ناتوانێ وا چاوەڕێ بێ بەخت یاوەری بێ لە دەرمانخانە بچوکەکاندا، گەر دەرمانساز بپرسێ: ئەو دەرمانەی بۆ چییە؟

دەتوانی لە وەڵامیدا بڵێ: خوشکەکەی یا هاورێکەی لەسەر منداڵبوونە، پێویستی زۆر پێیەتی تا نەکەوێتە سەر خوێنبەربوونی توند.

هەندێکجار دەشێ لە بازاری ڕەش دەرمانەکە بکڕی. لەگەڵ ئەوەیشدا دەبێ دڵنیابیت کە میزۆپرۆستۆلەو ساختە یا دەرمانێکی دیکە نییە، ژن دەبێ لانی کەم ١٢ دەنك لە میزۆپرۆستۆلی ٢٠٠ مایکرۆگرامی بکڕێ.

چۆن بەمیزۆپرۆستۆل بێخەم دەبیت لە لەباربردندا؟

١. ٤ دەنك میزۆپرۆستۆلی ٢٠٠ مایکرۆگرام (هەمووی ٨٠٠ مایکرۆگرام) دەخرێتە ژێر زمان، ماوەی ٣٠ خولەك چاوەڕێ دەبیت تا دەتوێتەوەو قوت نادرێت.

٢. پاش ٣ کاتژمێر ٤ دەنکی دیکە بە هەمان شێوە دەخرێتە ژێر زمان تا دەتوێتەوە!

٣. پاش ٣ کاتژمێری دیکە ٤ دەنکی دیکە بۆ جاری سێهەم دەخرێتەوە ژێر زمان تا دەتوێتەوە!

ڕادەی سەرکەوتنی کارەکە ٨٠-٩٠ ٪ مانای وایە ٨-٩ ژن لە ١٠ ژندا بێخەم دەتوانن سکەکەیان لەبار ببەن.

کاریگەریی ئاسایی میزۆپرۆستۆل

دوای یەکەمین ژەمی میزۆپرۆستۆل، دەشێ ژن هەست بکات:

١. گرژیو ئازاری ماسولکەکان، گەر ژن بیەوێ دەتوانێت دەرمانی ئازارشکێنی وەك پاراسیتامۆل (تایلینۆل، ئەسیتامینۆفین) یا ئیبۆپرۆڤین بخوات.

٢.هێڵنجدانو ڕشانەوەو سکچون، ژن دەشێ هەست بە کەمێ لەرزوتا بکات ئەمە تەنها لە هەندێك ژندا ڕوودەدات.

٣. ژن، ئاساییە پاش چوار کاتژمێر لە خواردنی دەرمانەکە دووچاری خوێنبەربوون ببێت.

هەندێکجار پاشتریش ڕوودەدات، خوێنبەربوون یەکەم نیشانەیە کە لەبارچوونەکە دەستی پێ کردووە. بە بەردەوام بوونی لەبارچوونەکە، خوێنبەربوونو گرژبوونیش توندتر دەبنەوە، زۆرجار خوێنبەربوونەکە لە سوڕی مانگانەی ئاسایی زیاتر دەبێت، دەشێ کلۆخوێن ببینرێت، ماوەی دووگیانییەکە هەرچەند درێژتربێت ئەوا گرژبوونو خوێنبەربوونیش توندتر دەبنەوە. لە هەفتەیەکەوە تا دوو هەفتە خوێنبەربوونەکە بەبەردەوامی بەرەو خاوبوونەوە دەچێت، سا زۆربێ یا کەم، دوای ٤ تا ٦ هەفتە زۆرجار سوڕی مانگانە دەگەڕێتەوە سەر دۆخی ئاسایی خۆی.

گەر لەبارچوون تەواو بوو، گرژی و ئالۆزی خاودەبنەوەو خوێنبەربوونیش نامێنێ. دەکرێ لەوپەڕی لەدەستدانی خوێندا کە زۆرە و ئازارو گرژی زۆردا، بە پشت بەستن بە درێژی ماوەی دووگیانبوونەکە.

سەرنج لە ساتی لەبارچوونەکە بدەین. دەشێ کیسێکی بچوکی دووگیان بێ کە بەو شانانەی دەوروبەریەوە ببینین، بۆ نمونە : گەر ژنەکە تەنها ٥–٦ هەفتەبوو سکی پڕبوبوو، ئەوا چاومان بە کیسەکە ناکەوێت، پاش ٩ هەفتە لەوانەیە ژنەکە کیسی کۆرپەکەو کۆرپەکەیش لەخوێندا ببینێ، لە ٩–١٢ هەفتە مەترسیەکانی لەباربردندا زیاتر دەبن.

گەر پاش سێیەم ژەم ژنە نەکەوتە سەر خوێنبەربوونو سکەکەی لەبارنەچوو، دەتوانێ پاش چەند ڕۆژێکی دیکە جارێکی دیکە هەوڵ بداتەوە یا پەنا بباتە بەر پزیشکێك ئامادەبێت هاوکاری بکات. گەر ماوەی دووگیانیەکەی لە ٩ هەفتە کەمتر بێ دەتوانێ لەرێی ئینتەرنێتەوە داوای هاوکاری بکات. (لە لاپەڕەی ڕێنوێنی لەبارچوونی ئۆن لاین بڕوانە).

کەی ژن دەبێت روو لەنەخۆشخانە بکات یا پەنا بباتە بەر پزیشک؟

١- گەر خوێنبەربوونەکەی زۆر توند بوو ماوەی ٢-٣ کاتژمێری خایاند، هەر کاتژمێرێك یەك سانتی گەورەی لە خوێن هەڵدەکێشا (گەر وەك بەلۆعە ئاوی پێدا بێت ئاوا خوێنی لەبەر بڕوات) دەشێ لەم کاتەدا هەست بەگێژبوون و وڕبوون بکات ئەمەیش نیشانەی لەدەستدانی بڕیکی زۆری خوێنە، ئەمەیش هەر زۆر ترسناکە (حاڵەتێکی دەگمەنەو ١٪ کەمتر روودەدات).

٢-گەر تا پاش چەند رۆژێك ژن هەست بە ئازار بکاتو نەڕەوێتەوە.

٣-گەر دەردراوی زێی بۆنی ناخۆشی هەبێت.

٤-گەر (تا) ی لێهاتبێ لە ٣٨ س بەرزترو لە ٢٤ کاتژمێر زیاتر بخایەنێت یا گەر پلەی گەرمییەکەی لە ٣٩ س بەرزتر بێت.

چارەسەری ئەم کاریگەریانە هەر ئەوەیە کە لە باربردنەکەدا هەیە، گەر کێشەیەك قەوما، ژن هەمیشە دەتوانێ ڕوو لە نەخۆشخانە بکاتو بڵێ منداڵم لەبارچووە، پزیشك وا مامەڵەی لەگەڵدا دەکات هەروەك لەخۆوە منداڵی لەبارچووبێ. هیچ ڕێگایەك نییە پزیشك بزانێت کە ئەو دەرمانی خواردووە، چارەسەریش هەر بە کورتاج دەبێت، کە ناو منداڵدانی بۆ بەتاڵ دەکاتەوە، پزیشکان لەسەریانە هەموو کاتێك هاوکاری نەخۆش بکەن.

دڵنیابوون لە لەبارچوونی سك:

هەندی ژن بەبێ لەبارچوون خوێنیان لەبەردەروات، هەر بۆیە زۆر گرنگە ژن بزانێت کە بە فیعلی سکەکەی لەبارچووە، ئەمەیش ٣-٤ هەفتەی گەرەکە پێش ئەوەی لە تاقیگەدا ئەنجامەکەی بەنەرێنی دەربکەوێت. گەرکرا، مەرجە پاش یەك هەفتە سۆناری بۆ بکرێ تا دڵنیا بێت کە سکی هیچی تێدا نییە، لە بارێکدا لەبارچوونەکەی سەرکەوتوو بوو، مەرجە ژن هیچ نیشانەیەکی دووگیانبوونی پێوەنەمێنێو نابێت وا هەست بکات کە دوو گیانە.

ئەگەری لەبارنەچوون بە دەرمانی میزۆپرۆستۆل (١٠-٢٠٪)، گەر کاریگەری نەبوو، سکەکەی هەروا بەردەوام بوو (٦٪ ی حاڵەتی لەباربردن)، دەکرێ پاش چەند ڕۆژێك جارێکی دیکە هەوڵ بداتەوە دەرمانەکە وەربگرێتەوە، گەر هەر سوودی نەبوو، ژنەیش بۆ زیاتر لە ١٢ هەفتە هەروا دووگیان بوو، پزیشکێکیش ئامادە نەبوو یاریدەی بدات، دەشێ ژن روو لە وڵاتێکی دیکە بکات، بەشێوەیەکی یاساییو بەدڵنیاییەوە سکەکەی لەباربەرێت یا بیهێڵێتەوە.

گەر میزۆپرۆستۆل سوودێکی لیٚ هەڵ نەوەرێت و ژن سکەکەی کەمتر لە ٩ هەفتەبوو، دەتوانیٚ پەیوەندی بە (www.womenonweb.org) ەوە بکات، بۆ دەستخستنی (مایفیبریستون و میزۆپرۆستۆل) هاوکاری بکریٚ.

گەر سکەکەی لە ١٢ هەفتە زیاتر بوو، پزیشکێك ئامادە نەبیٚ یارمەتی بدات تاقە ڕێگا هەر ئەوەیە بەرەو ولاتێکی دیکە سەفەر بکات یا پارێزگاری لە سکەکەی بکات. گە سکپریەکەی بەردەوام بوو ئەوا زیان بە کۆرپەکە دەگەیەنێت وەك شێواوی هەردوو دەستو هەردوو پێی یا لە هەستە دەماری مێشکیدا کەمو کوری دەبیٚ.

دوای وەرگرتنی میزۆپرۆستۆل

دوای لەباربردن نابیٚ بە هیچ جۆرێك هیچ شتێك بەزێدا بکریٚ (مەرجە ژن خۆی لە سێکس بە دوور بگریٚ). چونکە مەترسی تووشبونی نەخۆشی هەیە. دەشیٚ ژن ڕاستەوخۆ دوای لەبارچوون سکوزا بکاتەوە! پێویستە سەر لە نویٚ شێوازی نوێی ڕێگری لەسکپربوونی نەخوازراوە بەکاربهێنیٚ.

یارمەتی دانی لەباربردن لە ڕێی ئینتەرنێتەوە.

گەر ژن دەستی بە ئینتەرنێت ڕابگات و ماوەی سکەکەیشی لە ٩ هەفتە کەمتر بیٚ، دەتوانیٚ لە (www.womenonweb.org) بپرسێت یا بۆ لەباربردنێکی بێخەم دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکەن. دەتوانیٚ ئەم دەرمانانەی بە ناوی مینبرسیتۆنو میزۆپرۆستۆل دەست بکەوێت کە بە ڕادەی ٩٩٪ کاریگەرنو بە پۆستە بۆ ناونیشانی ماڵەکەیی ڕەوانە بکەن و تەنها یەك هەفتە دەخایەنێت تا بەدەستی دەگات، بۆ زانیاری زیاتر دەتوانی نامە بۆ ئەم ناونیشانە بنێریت (info@womenonweb.org).

سەرنجی ڕاهێنەر

خاڵی سەرەکی: هەروەك لەبارچونی کتوپر هەمان نیشانەی هەن، پێش ١٢ هەفتە هیچ شتێك لە خۆتەوە نەکەیت ! مەرجە لە جێیەکدا بەم کارە ڕابگەیت تەنها ٢ کاتژمێر لە نەخۆشخانەوە دووربێت، هەر ٣ کاتژمێر ٤ دەنك لەم دەرمانە دەخەیتە ژێر زمانتو ٣ جار دووبارەی دەکەیتەوە. لەکاریگەریە لاوەکیەکان خوێن،

گرژبوون، هێلنجدان، ڕشانەوەو سکچوون. پێدەچێت (١٥٪) لەبارچون ڕوونەدات، پێویستە سەر لە نەخۆشخانە بدەیت تا چارەسەری زیاتر بکرێیت، لەکاتێکدا روو لە نەخۆشخانە دەکەیت گەر بەتوندی خوێنت لەبەرچوو، تا، ئازاری بەردەوامت هەبوو، پاش ٣ هەفتە لە تاقیگەی پشکنینی دووگیانی دەکرێت، لە(٦٪)دا پێدەچێت دووگیانیەکەت هەروا بەردەوام بێت.

پاش ئەوەی زانیاری لەبارەی (میزۆپرۆستۆل) دەخەیتە بەر چاو، خاڵە سەرەکیەکان رۆشن بکەرەوەو داوا لە بەشداربوان بکە وەلامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە، دەکرێ چەند پرسیاری لە ٢٩-١ ی بەشی (س)و (ج)یش بپرسیت، بەشداربوانت بۆ چەند گروپی بچوك دابەش بکە تا خۆیان وەڵامی پرسیارەکانی بەشی (س)و (ج) بدەنەوە.

١. ئەو شەش خاڵە کامانەن کە مەرجە لەکاتی باسکردنی میزۆپرۆستۆلدا بۆ ژنی ڕوونبکەیتەوە تا بێخەم سکەکەی لەبار بەرێت؟

وەڵام

- مەرجە ژن بە تەنها ئەم کارە نەکات.
- گەر سکەکەی ١٢ هەفتە زیاتربوو مەرجە بەهۆی دەرمانەوە پەنا نەباتە بەر لەباربردن.
- نەخۆشیەکی ترسناکی نەبێت.
- لەولەب لە منداڵدانیدا نەبێت.
- لەماوەی چەند کاتژمێرێکی کەمدا بگاتە نەخۆشخانە.
- مەرجە بەویست و ڕەزامەندی خۆم سکەکەی لەباربەرێتو زۆری لێنەکرێت.

٢. بەکارهێنانی ڕاستەقینەی میزۆپرۆستۆل بۆ لەباربردن پێش ١٢ هەفتە لە دووگیانی چییە؟

وەڵام : مەرجە ژن ٤ دەنك لە میزۆپرۆستۆل ٢٠٠ مایکرۆگرامی (بەهەمووی ٨٠٠ مایکرۆگرام)بخاتە ژێر زمانی، ماوەی ٣٠ خولەك بیهێڵێتەوەو قوتی نەدات. دوای ٣ کاتژمێری دیکە دیسانەوە ٤ دەنکی دیکە بخاتەوە ژێر زمانیو بۆ جاری سێیەمیش بە هەمان شێوە.

٣. نیشانە سروشتییەکانی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆڵ چین ؟

وەڵام : خوێنبەربوون و گرژبوونی ماسولکەکان، هەروەها لەوانەیە ژن توشی دڵ تێکهەڵهاتن ببێت و بڕشێتەوە ، لەرزو تا و موچرك پێدا هاتن.

٤. نیشانە سروشتییەکانی میزۆپرۆستۆل چییە لەکاتی لەباربردندا؟

- وەڵام : خوێنبەربوونی زۆر کەماوەی ٣-٢ کاتژمێر دەخایەنێت، لە هەر کاتژمێرێکدا زیاد لە ٢ سانتی گەورە لە خوێن هەڵدەکێشێ (وەك بەلۆعە خوێنی پێدا دێت).
- ماوەی چەند ڕۆژ پاش وەرگرتنی دەرمانەکە ئازارێکی زۆری دەبێت.
- بۆنی دەردراوی زێی ناخۆش دەبێت.
- گەر ژن زیاتر تای لێهاتبوو لەماوەی ٢٤ کاتژمێر پلەی گەرمی لە ٣٥ بەرز بوەوە ، یا پلەی گەرمی لە ٣٩ س بەرزتربوو مەرجە ڕوو لەنەخۆشخانە بکات.

مەشقی ڕێبەران:

کەی ژنان لەم زانیارییە بنەڕەتانەی چۆنیەتی وەرگرتنی میزۆپرۆستۆل حاڵی بوون بۆ منداڵبوون یا لەبارچوونی بێخەم، ئەوا دەتوانین ئەم زانیاریانە بە کەسانی دیکە بدەن،سەرباری زانیاری پاڵپشت بۆ ڕزگارکردنی ڕۆحی چەندین ژنانی دیکە.

٤ پرنسیبی سەرەکی بۆ ئاڵوگۆڕی زانیاری لەگەڵ ژناندا هەن:

- دڵنەرمو خۆش گوفتاربە، بە گەرمی هەوڵی تێگەیشتن بدە، گوێ بۆ داوای یارمەتی ئەوان شل بکە؟
- هەر لە خۆتەوە وەڵامی هیچ پرسیارێك مەدەرەوە کە لێی دڵنیا نەبیت، دەتوانی دوای ڕاوێژکردن بە هەر پسپۆرێك بگەرێتەوە لای ژنەکەو وەڵامی بدەیتەوە.
- ڕێز لە تایبەتمەندی هەر ژنێك بگرە، هیچ پێویست ناکات زانیاری تایبەتی هەرژنێك لەگەڵ هیچ کەسێکی دیکەدا باس بکەیت.
- گەر ژن سکەکەی بە نا بەدڵی بوو، ئەوا دەبێ خۆی بڕیار بدات لەباری ببات یا نا. پێی مەڵێ کە دەبێ چی بکات! بەڵام گەر بڕیاریدا سکەکەی لەبار ببات، دەتوانی هەر زانیارییەکی پێ بدەیت تا بە دڵنیاییەوە سکەکەی لەبار بەرێت.

لیستی سەرچاوەی زانیاری ڕێبەران:

ئەمە لیستی ئەو زانیارییە بنەرەتیانەیە کە مەرجە ژن شارەزاییان هەبێتو بە دەستی بگات!

زانیاری منداڵبوونی بە سەلامەت:

١. لە ژن بپرسە گەر بە نیازە سکەکەی لەماڵەکەیدا ببێ، گەر ئەرێ بوو ئەو کاتە باسی میزۆپرۆستۆلی بۆبکە؟

٢. باسی چوار هەنگاوەکەی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل بۆ منداڵبوونی سەلامەتی بۆ بکە.

١-- منداڵەکە وشك بکەرەوەو بیخەرە سەر سکی دایکی.

٢-- لەماوەی یەك خولەکی منداڵبوونەکەدا:

-- دڵنیابە کە سکەکەی دوانە نییەو منداڵی دووەمی تێدا نەماوە (مەترسی هەیە!)

-- گەر سکەکەی یەك منداڵ بوو ٣ دەنك لە میزۆپرۆستۆلی بخەرە ژێر زمانی بۆ ماوەی ٣٠ خولەك.

٣-- منداڵدانی بشێلە تا گرژیەکەی خاوببێتەوە.

٤-- ڕوو لە نەخۆشخانە بکە، گەر لە ماوەی نیو کاتژمێردا وێلاشەکەی نەهاتە دەر.

-- گەر خوێنبەربوونەکەی توند بوو.

داوا لە ژنەکە بکە ئەم زانیاریانە دووپات بکاتەوە گەر پێویستی کرد هەر هۆیەکی کەی بۆ ڕاست بکەرەوە، دڵنیابە لەوەی تێگەیشتوە و بزانە هیچ پرسیارێکی نیە ..؟

زانیاری لە بارەی لەبارچوونی سەلامەتەوە

یەك- لە ژن بپرسە:

١- ئایا سکەکەی بە ئارەزووی خۆی نەبووە؟

٢- ئایا بە نیازە لەباری ببات؟

٣- چەند هەفتەیە دوو گیانە؟ لە یەکەم ڕۆژی دوا سوڕی مانگانە دەژمێررێ. (مەرجە لە ١٢ هەفتە کەمتربێ).

٤- ئایا بەوپەڕی ویستو ئارەزووی خۆی بڕیاری داوە سکەکەی لەبارببات؟

٥- هیچ نەخۆشیەکی دیکەی هەن؟

٦- لەولەب لەناو منداڵدانیدا هەیە؟

٧- ئایا دەتوانێ لە ماوەی ٢-١ کاتژمێردا گەر پێویست بکات، بگاتە نەخۆشخانە؟

دوو:سەبارەت بە میزۆپرۆستۆل تا بێخەم سکەکەی لەباربببات پێی بڵێ:-

بە تەنها ئەم کارە ناکەیت؟

لەجێیەکدا بیکە تەنها هەر ٢ کاتژمێر لە نەخۆشخانەی دوور بیت.

سێ: چۆن میزۆپرۆستۆل بەکاردێت؟

٤ دەنك میزۆپرۆستۆل دەخەیتە ژێر زمانو قوتی نادەیت.

٤ دەنك میزۆپرۆستۆل دوای ٣ کاتژمێر دەخەیتەوە ژێر زمان.

٤ دەنك میزۆپرۆستۆل دوای ٣ کاتژمێر دەخەیتەوە ژێر زمان.

چوار: کاریگەری لاوەکی ئەم دەرمانە.

خوێنبەربوون، گرژی، هەڵ لەرزین، سکچوون، ڕشانەوە.

پێنج: کەی پێویستە بۆ نەخۆشخانە بچیت.

١. بەرزبونەوەی پلەی گەرمی.

٢. خوێبەربوونی توند بەجۆرێ لەماوەی تەنها ٢ کاتژمێردا زیاتر لە لەدوو سانتی بگۆرێ.

٣. ئازاری بێ پسانەوە.

٤. دەردراوی زێی بۆگەنە.

شەش: گەر بەهیچ جۆرێك خوێنبەربوون نەبوو:

١. دڵنیابە لەوەی کە سکەکەی لە دەرەوەی منداڵداندا نییە.

٢. دەرمانەکە دوبارە وەربگرە

حەوت: دوای سەرکەوتنی هەوڵەکە پشکنینی سکپری لە تاقیگە ئەنجام بدە دوای ٣ هەفتە ؟

ڕێبەر (ڕاوێژکار) لەگەڵ ژناندا ئاڵوگۆری زانیاری دەکات و داوایان لێ دەکات زانیاریەکان دوبارە بکەنەوەو ئەگەر پێویستی کرد بۆیان ڕاست بکاتەوە ، و داوای لێ بکە کە ئایا پرسیاری دیکەی هەیە .

فێربوون لەو ڕۆڵەی کە تۆ هەتە.

زۆر گرنگە چۆنیەتی بەکارهێنانی لیستی سەرچاوەی زانیارییەکانی پێشوو جیبەجێ بکرێ تا ژنان لە بارە شارەزا بن، بزانێ چۆن وەڵامی پرسیاری ژنان دەدەیتەوە، ئەم دەورە هۆکارێکی ئاسانو خۆشە تا بزانیت چۆن دەبیتە ڕێبەرێکی باش.

تاقە کەسێك دەوری ژنێك ببینێ لە هەوڵدایە زانیاری دەست بکەوێت، یەکێکی دیکە دەبێتە ڕێبەر، بەکارهێنانی لیستی زانیاریەکانی پێشوو، پرسیارو وەڵام تا زانیاریت هەبێ.

بزانی چۆن لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەشداردەبیت. دەکرێ کەسی سێیەم چاودێری بکاتو بزانێ گشت زانیاریەك وەرگیراوەو خراوەتە بەر دەست (لیستی سەروو بەکاربهێنە)

چۆن پشتگیری دەرمانخانەکان بەدەست دەهێنی؟

میزۆپرۆستۆل لە دەرمانخانەی هەندێ ناوچەدا دەست ناکەوێت. گرنگە برێکی زیادی میزۆپرۆستۆل لەناوچەکەدا هەبێ، لەکاتێکدا ژنان دەزانن چۆنی بەکاربهێنن، بەدووی دەرمانخانەو شوێنی دیکەدا بگەرێ کە دەرمانی لێ دەفرۆشن. هەروەها ناوو ناونیشانو ژمارە تەلەفونی دابەشکەری دەرمانی میزۆپرۆستۆل لە ولاتەکەدا بەدەست بهێنە. پۆستەر یا ڕێنمایی لە بارەی چۆنیەتی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل بۆ منداڵبوونیو لەباربردنی بێخەم دەست بکەوێت زۆرجار وا باشترە پشت بە دەرمانساز ببەستیت بۆ خۆپاراسن لە PPH لە بەکارهێنانی (میزۆپرۆستۆل)دا بۆ مناڵبوونو لەبارچوونی سەلامەت پەنا ببەرە بەر هەڵسەنگاندنی خۆت بۆ ئەوەی بکەوێتە گفتوگۆکردن لە بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل بۆ لەبارچوونی سەلامەت.

بپرسە: دەزانی میزۆپرۆستۆل چییە؟ Mlisotac

گەر نەخێر بوو:

وەرە پێشەوەو ڕوونی بکەرەوە کە بەتەمای:

- لە پرۆژەیەکدا خزمەت دەکەیت تا سنورێ بۆ مردنی دایکان دابنێت.
- میزۆپرۆستۆل یەکێك لەو دەرمانانەیە لە لیستی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیدایە.

بۆ بەرگرتن بە خوێنبەربوونی توند PPH لە دوای منداڵبوونو لەباربردن بەکاردێ.

- پرۆژەکە بۆ هۆشیارکردنەوەی ژنانە لەبارەی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل لە لایەن خودی خۆیانەوە.
- واچاوەرێ دەکەیت زۆر لە ژنان هەوڵ بدەن ئەم دەرمانە بکرن بە دەستی بهێنن لە ئەنجامی ئەم هەڵمەتەی هۆشیارکردنەوەوە.

پاشان لێی بپرسە گەر دەیەوێ ئەم دەرمانەی هەبێو بە ژنانی دیکەی بفرۆشێتەوە (زانیاری دابەشکەری دەرمانەکەی بدەرێ).

گەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو:

بپرسە گەر لە توانایدا بێت بیکرێت؟ (لەوانەیە دەرمانساز بپرسێ بۆ چیتە؟)

ئایا بێ ڕەچەتەی پزیشك دەیکرێت؟

ئایا دەزانیت چۆنی بەکاردەهێنیت؟ (ئایا بۆ PPH و لەباربردنە؟)

بۆی ڕوون بکەرەوە تۆ کێیتو بەنیازی چیت (یا خۆت وا پیشان دەدەیت کە پزیشکیت) لێی بپرسە گەر بایەخ بە تازەترین کارێك دەدات لەسەر پرۆتۆکۆڵی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕۆنراوە؟

گەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو، بەڵگەنامەو پۆستەرەکانی بخەرە بەر چاو.

هەروەها دەتوانی لە دەرمانسازەکە بپرسی گەر ژنان لە بارەی ئەو دەرمانانەیان لێ پرسی بێ کە دەبێتە مایەی لەباربردن؟

گەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو، لێی بپرسە ئایا ئەو هەوڵی داوە هاوکاری ئەو ژنانە بکات؟

گەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو، لەبارەی میزۆپرۆستۆلەوە لێی بپرسە؟ بپرسە گەر زانیاری لەبارەی بەکارهێنانییەوە بووبێ؟

گەر وەڵامەکەی نەخێربوو، هیچ مەکە.

گەر دەرمانسازەکە پێی گوتی: ئەو دەزانێ بۆ لەباربردن بەکاردێ، ئەمیش دژی لەباربردنە، پێی بڵێ: تۆ دەزانیت. بەڵام ئامانج لەوە هەر منداڵبوونە بە سەلامەتی، زۆر لە ژنان هەر بە تەنیا منداڵیان دەبێ، بە میزۆپرۆستۆل دەکرێ مەترسی لەسەر ژیانیان کەم بکرێتەوەو نیواو نیو خوێنبەربوونی کەم دەکاتەوە، بە ئومێد بوون هەر بە ڕاستی بایەخ بە ژنو منداڵەکەی بدەن.

گەر دەرمانساز یا دەرمان فرۆشەکەی بازاڕی ڕەش پێیان گوتی، ژنان بێ لایەنانە هەر خۆیان بۆ لەباربردن بەکاریان هێناوە. لێیان بپرسە گەر ئارەزوو بکەن بزانن چ ئامۆژگاریەك پێویستە بەو ژنانە بکرێ. گەر گوتیان بەڵێ، بابەتی زانستیان لەبارەی میزۆپرۆستۆل (گەر بتوانی)، چەند پۆستەریان بدەرێ لێیان بپرسە گەر ئارەزوو بکەن لەبارەی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆلەوە مەشقیان پێبکرێت.

پرسیارو وەڵام ئەو پرسیارانەی دووبارە ئەبنەوە

١. چۆن بزانم دووگیان بوومو ماوەی دووگیانیم بژمێرم؟

زۆربەی ژنان گەر لەڕووی سێکسییەوە کارابنو سوری مانگانەیان برابێتەوەو هەست بە ئازارو ناڕەحەتی مەمکیان بکەنو هەست بکەن ماندوونو هێڵنج دەدەن دەتوانن بریار بدەن کە سکیان پڕە. ئەمە چەند نیشانەی بەرایی دووگیانبوونە.

شەپۆلی سەروو دەنگ یا پشکنینی دووگیانی لە تاقیگەدا تاقە هۆکارێکن لە دوو گیانی ژن دڵنیابین. دەکرێ هەر لەم ڕۆژی بڕانەوەی سوڕی مانگانە لە سکپڕی دڵنیابین، پێش ئەم وادەیە لە ئەنجامەکەی دڵنیانین (دەشێ ژن دووگیان ببێ و ئەنجامی پشکنین دەری نەخات)، بە پشکنینی شەپۆلی (سۆنار) سەروودەنگی، پزیشك دەتوانێ بەوردی دەستنیشانی ماوەی دووگیانییەکەی بکات.

ژن خۆیشی دەتوانێ بە ژماردنێکی سادە ماوەی دووگیانییەکەی بژمێرێت، مەرجە یەکەم رۆژی دوا سوڕی مانگانە خۆی بزانێت، لەو ڕۆژەوە بیژمێرێت، ژمارەی ئەو ڕۆژانە ماوەی دووگیانییەکەیەتی. گەر بیەوێ بزانێ چەند هەفتەیە ژمارەکە دابەشی حەوت بکات. دەکرێ بەهۆی قەبارەی منداڵدانەوە ماوەی دووگیانییەکەی دەستنیشان بکرێ، ئاساییە ئەم کارە بە پزیشکانو کارمەندانی تەندروستی دەکرێ. سەربارى ئەوە ژن دەتوانێ هەست بە سکی خۆیشی بکات. سەرەتا دەبێ بزانیت کە میزەڵدانی بەتاڵە (دەکرێ میزەکەی بکات پێش ئەوەی لەسکی ورد ببێتەوە) پاشان ڕادەکشێت بە هەردوو دەستی دەکەوێتە پشکنینی سکی گەر بتوانێ هەست بکات سکی وەك تۆپێکی شێوە جێگیرە. گەر تەنیا هەستی بەلای سەرووی منداڵدان کرد لە ژوورووی ئێسکی (**العانة**) ئەوا نزیکەی ١٢ هەفتە (٨٤ ڕۆژ)ە سکی هەیە. بەڵام گەر منداڵدان گەورەتربوو ئەو سکەکەی لە ١٢ هەفتە زیاترەو نابێ بۆ لەباربردنی میزۆپرۆستۆل بەکاربهێنێ.

٢. چی بکەم، گەر بە نابەدڵی دووگیان بووم؟

گەر ژنە سکەکەی لە خوار ١٢ هەفتە (٨٤ ڕۆژ)وە بێ، دەتوانێ هەوڵ بدات ١٢ دەنك میزۆپرۆستۆلی دەست بکەوێت هەر خۆی سکەکەی لەبارببات. ٤ دەنك دەخاتە ژێر زمانی ماوەی ٣٠ خولەك وازی لێ دەهێنێ، دوای ٣

کاتژمێر ٤ دەنکی دیکە دەخاتەوە ژێر زمانیو دوای ٣ کاتژمێری دیکە ٤ دەنکی دیکە دەنێتە ژێر زمانی.
بەڕێژەی ٩٠–٨٠٪ کارایە

گەر بتوانیّ دەکریّ لە ڕێی ئینتەرنێتەوە (www.womenonweb.org) یا پۆستی ئەلیکترۆنی (info@womenonweb.org) داوای هاوکاری بکات ئەم ماڵپەرە سەرچاوەی خزمەتگوزاری پزیشکییە بۆ لەباربردنو بە میپرۆستۆنو میزۆپرۆستۆل بە ڕادەی ٩٨٪ کارایە.

٣. لە کویّ میزۆپرۆستۆلم دەست ئەکەوێت ؟

لە وڵاتی ئۆگەندا ئەم دەرمانە بەناوی (Misotac) تۆمار کراوە، بەڵام لە ولاتانی ئەفریقیای ڕۆژهەلات دەشیّ بەناوی Misotac لە تەنزانیاو Isovent لە کینیا و سایتۆتەك لەزۆر وڵاتی دیکە چنگ بکەوێت. هەروەها میزۆپرۆستۆل لە گشت ولأتێکی جیهاندا بۆ چارەسەری قورحەی گەدەو هەوکردنی جومگەکان بەکاریّ.

مەرجە هەر دەنکیّ میزۆپرۆستۆل ٢٠٠ مایکرۆگرام بێت، ژن دەبێت لانی کەم ١٢ دەنکی لیّ بکڕیّ، هەندێکجار بەبیّ ڕەچەتە دەفرۆشرێت، ڕێدەکەوێت بە بیّ ڕەچەتە چنگ نەکەوێت.

بۆ دەست کەوتنی ئەم دەرمانانە، دەکریّ بۆ نمونە بڵێیت بۆ قورحەی گەدە یا منداڵبونێکی سەلامەتی دەوێت.

گەر دەستکەوتنی لە تاقە دەرمانخانەیەکدا زەحمەت بوو، لە دەرمانخانەکەی دیکەدا هەوڵ بدات، یا هاوسەرەکەی یا پیاوێك بۆ ئەم مەبەستە ڕابسپێرێت، ئەوانە کەمتر ڕووبەڕووی کێشەی لەمجۆرە دەبنەوە.

گەر لە دەرمانخانەکە هەبوو، بەڵام بە ڕەچەتەی پزیشك دەفرۆشرا، دەکریّ داوا لە پزیشکێك بکریّو ئامادە بیّ بیخاتە سەر ڕەچەتە بۆت، یا خۆی بیخاتە سەر ڕەچەتەیەکی دیکە، بەمجۆرەی بنووسیّ:

-Rx – Misoprastol 200 mg 12 tablet

٤- مەترسی میزۆپرۆستۆل بۆ لەبلرچوون چییە؟

لەبەر ئەم نیشانانە مەرجە ژن پرس بە پزیشك بکات لەکاتی بەکارهێنانی (میزۆپرۆستۆل)دا:

- گەر خوێنبەربوونەکەی توند بوو بۆ زیاتر لە ٢ کاتژمێری خایاند ، زیاد لە دووسانتی گەورەی لەهەر کاتژمێرێکدا گۆڕی، دەشیّ هەست بە سەرگێژیو بێهۆشی بکات کە ئەمە نیشانەی لەدەستدانی زۆری خوێنە. ئەمە مەسەلەیەکی ترسناکەو مەرجە پزیشك چارەسەری بکات.
- تا (لە ٣٨ س بەرزتر)و زیاتر لە ٢٤ کاتژمێر درێژە بکێشیّ، یا پلەی گەرمی لە ٣٩ س بەرزتر بیّ.
- بۆگەنی دەردراوی زێی.
- لای خوارووی پشتی ئازاری زۆری بیّ.

گەر ژن لەو بڕوایەدا بوو کاریگەری خراپی دەبێ مەرجە دەست بە جێ ڕوو لە پزیشك بکاتو نابێ لای پزیشکان بڵێ کە نیازی لەبابردنی سکەکەی هەبووە، دەشێ بڵێ هەر لە خۆوە منداڵەکەی لەبارچووە، پزیشکان لە گشت بارێکدا لەسەریانە یاریدەی نەخۆش بدەن.

نیشانەی لەباربردن بە دەرمان هەروەك ئەوە وایە ژن لەخۆوە سکەکەی لەبارچووبێ، پزیشك ناتوانێ هیچ بەڵگەیەك لەسەر ئەوە ببینێو بۆ دەستکەوتنی بەڵگەیش ناپیشکنێت.

٥ . ١٢ هەفتە زیاترە دووگیانم، ئایا دەتوانم تاکەی میزۆپرۆستۆڵ بەکاربهێنم؟

هێشتاکە میزۆپرۆستۆل دوای ١٢ هەفتەی دووگیانی کاریگەری هەر ماوە، بەلأم مەترسیەکانی لە٤٪ وە بۆ ٨٪ لەو ژنانەدا زیاد دەکات کە سکەکەیان لە بەشی دووەمدایە (واتە دوای ١٢ هەفتە لە دووگیانبوون). هەوڵی لەباربردنی سك بە میزۆپرۆستۆل بەم شێوەیەی لای خوارەوە. خوێنبەربوونێکی توندی لێ پەیدا دەبێ، ژن بە هیچ شێوەیەك نابێ بە تەنیا خۆی ئەم کارە بکات.

هانی ژن نادرێ پاش ١٥ هەفتە بکەوێتە لەباربردنی سکەکەی لەبەر مەترسی گەورەو کاریگەری خراپی، چونکە زۆر بەئازار و ژانەو زیانی لێ دەکەوێتەوە. لەراستیدا لەم قۆناغەدا هانی منداڵبوون دەدرێت .

ژن کەوتووەتە سەر ژان و دەبێ لە نەخۆشخانەوە نزیك بێت، ئامۆژگاری دەکرێ هەر لەژووری چاوەڕوانیی نەخۆشخانە یا لە جێیەکی نزیکی نەخۆشخانەدا پزیشکی هەیە.

گەر چارەسەری کتوپری پێویست بکات، دەبێ بە پزیشکان بڵێ کتوپڕ سکەکەی لەبارچووە. بەو پێیەی کە دەشێ ژن بەهۆی لەبارچوونەوە بدرێتە دادگاو نیشانەو چارەسەریش هەر وەك یەکن.

بۆ دنەدانی لەباربردن پاش ١٢ هەفتە (٨٤ رۆژ)ی دووگیانی، ژن پێویستی بە ١٠ دەنك میزۆپرۆستۆل ٢٠٠ مایکرۆگرام دەبێ، هەر سێ کاتژمێر جارێك ٢ دەنك لەناو زێیدا دادەنێ، هەروا بەردەوام دەبێ تا دەکەوێتە سەر لەباربردنی سکەکەی بەلأم نابێ زیاتر لە ٥ جار ئەم کارە دووبارە بکاتەوە.

پێدەچێ بەرێژەی ٩٠٪ لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا سکەکەی لەباربچێت، مەرجە ژن حەبەکان بخاتە ناو قولأیی زێی ئەوەندەی بکرێ لە منداڵدان(تۆل)ییەوە نزیك بێتو پێش ئەم کارە بە باشی دەستەکانی بشوات . دەرمانەکە کاریگەرتر دەبێت گەر بە لیك یا ئاوی خاوێن تەڕکرابێت پێش ئەوەی لەناو زێیدا دای بنێت.

مەرجە ژن درك بەوە بکات خوێنو شانەیەکی زۆرو تەنانەت کۆرپەلەکەیشی (قەبارەکەی پشت بە ماوەی دووگیانیەکەی دەبەستێت)، لەم بارە دەشێ بناسرێتەوەو پێدەچێ بینینی هەر زۆر خەمبارمان بکات.

گەر ژن میزۆپرۆستۆلی لەناو زێیدا داناو پێویستی کرد ڕوو لە نەخۆشخانە بکات لەبەر ئەوەی شپرزە بووە، مەرجە بە وریاییەوە زێی بپشکنرێت، هەر حەبێکی دژە سکپری تێدا دەربهێنێتەوە پێش ئەوەی بچێتە لای پزیشك. دەشێ دوای ٤ ڕۆژ لە بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل لە لایەن ژنەوە هەر مابێتەوە، گەر ژنە حەبەکانی نەهێشت ئەوا پزیشك ناتوانێ بلێت: هەوڵی لەباربردنی سکەکەی داوە، دەتوانێ بلێ: لە خۆوە سکەکەی لەبار چووە.

میزۆپرۆستۆل پاش ١٢ هەفتە لە دووگیانی بەکار نایەت، کۆرپەی دوای ٢٠ هەفتە دەتوانی لە دەرەوەی منداڵدانیشدا بژی، بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل دوای ئەم ماوەیە دەبێتە لە دایکبوونی منداڵێکی زیندوو.

٦. ئایا دەتوانم بە میزوپرۆستۆڵ سکەکەم لەبار ببەم لەکاتێکدا منداڵی شیرە خۆرەم بەباوەشەوەیە؟

وا باشترە لەماوەی ٥ کاتژمێری یەکەمی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل دا دایك شیر بە کۆرپەکەی نەدات، چاکترە ئەو شیرەیش کەلەم ماوەیەدا هەیە بیڕێژێت، دوای ئەوە دەتوانێ شیری خۆی بە منداڵکەی بدات، لەگەڵ ئەوەیشدا گەر ژن ناچار بێ شیر بدات لەوانەیە زیانێکی بۆ کۆرپەکەی نەبێت.

٧. ئایا دەتوانم دووگیان ببمەوەو دوای لەبارچوونی پزیشکی منداڵی دیکەم ببێ؟

لەباربردن بە میزۆپرۆستۆل کارناکاتە سەر توانای زاوزێو خستنەوەی وەچە لە داهاتوودا لە ڕاستیدا گەر ژن لەم کاتەدا مەبەستی نەبێت دووگیانی بێت، گرنگە بە زووترین کات بکەوێتە بەکارهێنانی هۆکاری دژە دووگیانی، چونکە بە پێوەندی سێکسی سەر لە نوێ دەکەوێتەوە سەر سکوزا.

٨. ئایا لەباربردن بە دەرمان سەلامەتە گەر بە فیعلی پێشتر ئەزموونێکی وات هەبووبێ؟

ژنان تا چل ساڵ سکوزا دەکەن، بەهۆی شکست هێنانی ڕێگری کردن لە دوو گیانی هەندێ ژن زیاتر لە یەك جار پێویستیان بە لە باربردن هەیە.

هەرچەندە پەیوەندی سێکسی هەندێ ژن بەدەست خۆیان نییە، بەوە دووگیان دەبن، یا لە بارەی دەستنیشان کردنی وەچەوە هیچ نازانن، یەك جار یا زیاتر لەبارچوونی سەلامەت کارناکاتە سەر لەش ساخی ژن یا توانای سکوزاکردنی لە دوا ڕۆژدا.

٩.چی دەقەومێت گەر دووگیان نەبمو دەرمانەکەم خوارد؟

گەر دووگیان نەبێت زیانێکی بۆ ژن نابێت، بە هەر حاڵ دەرمانەکەیشی خواردووە لەگەڵ ئەوەیشدا تا ٢٤ کاتژمێر کاریگەری لاوەکی دەرمانەکەیشی هەر پێوە دیارە، وەك ڕشانەوە، هێڵنج دان، سکچوون، لەرزوتا.

١٠ .ئایا دەکرێ میزۆپرۆستۆل بەکاربهێنم لە کاتێکدا تووشی نەخۆشی ئایدز بووم؟

ئەو ژنانەی کە دووچاری نەخۆشی نەمانی بەرگری لەش (ئایدز) بوون دەکرێ بێخەم ئەم دەرمانە وەربگرن، لەوانەیە ئەم ژنانە کەمێ مەترسی زیاتریان هەبێ بە هۆی ڤایرۆسی نەخۆشیەکەو کەمخوێنییەوە، لەوانەیە بەسود بێ گەر کەوتە سەر خواردنی دەرمانی چارەسەری کەمخوێنی (ئاسن) بەڵکو باشتریشە ٢ جار لە ڕۆژێکدا دەرمانی ئەنتی بایۆتیکی (١٠٠ ملگرام دوکسیلسایکلین) بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ وەربگرێ.

١١ .میزۆپرۆستۆل ماوەی چەند کاریگەریی دەردەکەویٚو نیشانەکانی تا چەند دەخایەنێ (ژانە سك، خوێنبەربوونو هێلنجدانو تادوایی)

لەزۆری حاڵەتەکاندا، میزۆپرۆستۆل لەماوەی ٤ کاتژمێر کاریگەر دەبێو ژن هەست بە گرژیو خوێنبەربوون دەکات. دەشێ نیشانەکانی (ئازار، خوێنبەربوون، هێلنجدان، سکچوون،....) تا ١٢ کاتژمێر بخایەنێت ، بەڵام مەرجە بەتەواوبوونی لەباربردنەکە نەمێنن.

گەر خوێنبەربوونەکە تا ماوەیەکی درێژی خایاند و لە خوێنی سوڕی مانگانە زیاتر بوو، سەرباری ژانە سکێکی توند دوای چەند ڕۆژ لەوەرگرتنی دەرمانەکە، پێدەچێت لەباربردنەکەی تەواو نەبوو بێت.

تاو خوێنبەربوون هەروا پاش ٣ هەفتە بەردەوامە، یا بە دەستلێدانی سکی هەست بە ئازار بکات. گەر هەریەکێ لەم نیشانانەی هەبوو، دەبێ سەردانی نەخۆشخانە بکاتو پزیشك ببینێ تا لەباربردنەکەی تەواو بکات، پێویست ناکات پێیان بڵێ کە ئەو سکەکەی لەباربردووە، بەڵکو دەشێ بڵێ لە خۆوە لەبار چووە.

لە نەخۆشخانە هیچ پشکنینێك نییە دەری ناخات کە ژن خۆی سکەکەی لەباربردووە.

زۆر گرنگە چارەسەری لەباربردنە تەواو نەبووە کەی چارەسەر بکرێ. چونکە خوێنو شانەی ناو لەشی لەوانەیە ببنە مایەی خوێنبەربوونی توند.

١٢. چەندە خوێنم لەبەر دەڕوات و ڕەنگی خوێن چۆنە؟

بە گشتی خوێنی تازە سورەو خوێنی کۆن قاوەییە، لەکاتی لەباربردندا چاوەڕێ دەکرێ ژن بڕێکی زۆری خوێنی لەبەربڕوات، ژن کە دڵنیا نییە وەك پێویست خوێنی لەبەرچووە، دڵنیابێت گەر لەباربردنەکەی سەرکەوتوو بووەو دوایی هاتوە، سروشتییە تا ماوەی ٣ هەفتە لە دوای لەباربردنەکەی ناوبەناو کەمێ خوێنی لەبەر بڕوات . (هەندێ جار تاماوەیەکی درێژتر دەبێ).

١٣. چاوم بە (وێلاش، کۆرپە، خوێن) دەکەوێ لەکاتی لەباربردندا، چی بکەم باشە؟

بە پشت بەستن بە درێژی ماوەی دووگیانی ژن‌و لەباربردن بە دەرمان، پێدەچێ کیسی دووگیانیەکەی بچوك بێت‌و لەوانەیە لەگەڵ هەندێ خوێن‌و کلۆی مەیوی خوێن هەیەو کیسەکە نابینرێ. بەلام لە ٩ هەفتەو زیاتر دەکرێ لەناو خوێنەکەدا لەناو خوێنەکەیدا چاوی بەکیسەکە بکەوێت‌و دەشێ کۆرپەکەیشی ببینێ، ٨-٩ هەفتەی دووگیانی کۆرپەکەی نزیکەی (٢،٥سم)ە دەشێ ئەمە مایەی دڵگرانی بێت، وا باشترە هەموو ئەوانە توڕ بدرێ و دوور بخرێتەوە.

١٤-یەکەم ژەم (جرعە)ی میزۆپرۆستوڵم وەرگرت کەوتمە سەر خوێن ،ئایا پێویست دەکات ژەمی دووەم وسێیەم وەربگرم

؟ بەڵێ سەرباری خوێن بەربوون مەرجە ژەمی دووەم وسێیەمیش وەربگریت .توێژینەوەی زانستی سەلماندوویە ژەمی دووەم وسێیەمی دەرمانەکە چارەسەرەکە کاریگەرتر دەکات و باری لەباربردنی ناتەواو کەمتر دەکاتەوە (واتە شانەکان هێشتا لە ناو تۆڵی ژندان). مانای وایە دواتر هیچ چارەسەرێکی دیکەی ناوێ ،بۆ دڵنیا بوون لە سەرکەوتویی چارەسەرەکە مەرجە هەر نیشانەیەکی سکپڕی وەك هێڵنجدان و ئازاری مەمك و ماندوێتی پاش چەند ڕۆژێکی کەم لە وەرگرتنی میزۆپرۆستول ژن دەتوانێ ڕووبکاتە نەخۆشخانە و بە سۆنار لە سەرکەوتنی لە باربردنەکەی دڵنیا بێت.

١٥-(میزۆپرۆستول)ت وەرگرتوە، بەڵام بڕێکی زۆر کەمی خوێنت لەبەرچووە ،هەروەك چاوەڕێ بوویت ئایا چارەسەرەکەت سەرکەوتوو بوە ؟

زۆر زەحمەتە بزانرێ گەر لە باربردنەکە سەرکەوتوانە تەواوبووە. گەر هێشتاکە ژن خوێنی لەبەر ناڕوات یا هەر زۆر بەکەمی کەوتووتۆتە سەر خوێن و دڵنیایشە کە سکی پڕە، یا سکپڕیەکەی بەردەوامە یا سکەکەی لە دەرەوەی منداڵدانیەتی.گەر ژن دڵنیا نەبوو کە سکەکەی لە بارچووە، چونکە کەمێ خوێنی لەبەر چووە ،مەرجە

هەروا چاوەڕێ نەبێ بەڵکو بە زووترین کات ساخی بکاتەوە کە هێشتا کە هەر سکپڕە.لەم بارەدا پشکنینی سۆنار گرنگە ژن دەتوانێ بە پزیشکەکەی بڵێ کە لەو بڕوایەدایە سکەکەی لەبار دەچێت.

١٦ . ئایا دەتوانم لە کاتی وەرگرتنی میزۆپرۆستۆل دا بخۆم و بخۆمەوە ؟

ژن نابێ مەی بخواتەوە یا تلیاک بکێشێ.چونکە ئەوانە کاردەکەنە سەر بڕیاردانی، بەڵام دەتوانێ خۆراك بخوات و ئاوبخواتەوە هەرچەندە هێندێ ژن دووچاری هێڵنجدان دەبن واباشترە کەم بخوات.

١٧ . چی ڕوودەدات گەر دوای ژەمی یەکەم بەتەواوی لە ٣ کاتژمێر دا ژەمی دووەمی میزۆپرۆستول وەرنەگرم ؟

تا ١٢ هەفتەی سکپڕی ،ڕێگای هەرە کاریگەری دەرمان ئەوەیە ٣ ژەم لە ٤ دەنك میزۆپرۆستۆل بە ماوەی ٣ کاتژمێر ی وەربگیرێ (٤دەنك حەپ ،٣ کاتژمێرچاوەروانی ،٤دەنك حەپ ٣ کاتژمێر چاوەڕوانی ،٤دەنك حەپ تا دەگاتە ١٢ دەنك).، هەروەها دەشێ ١٢ کاتژمێر دوای یەکەم ژەم وەربگیرێ بەڵام کاریگەری کەمتر دەبێ.

مەرجە ژن لە ١٢ دەنك لەم دەرمانە تا ١٢ هەفتەی سکپڕی ١٠ دەنك دوای ١٢ هەفتە وەرنەگرێ .هەر ژەمێکی زیادە مەترسی بۆ لەشساخی ژن دەبێت! ماوەی سکپڕی هەتا درێژ ببێتەوە منداڵدان هەستیاری بە میزۆپرۆستۆل زیاتردەبێت.بەمجۆرە ژەمی زیادە پێدەچێ ببێتە مایەی شەق بردنی منداڵدان! بەڵام دەکرێ بێ خەم پاش چەند ڕۆژێك میزۆپرۆستۆل وەربگیرێتەوە، ئەگەر هەوڵی یەکەم شکستی هێنا بێت .

١٨. (میزۆپرۆستۆل) م وەرگرت و هێشتا پشکنینی سکپڕیم پۆزەتیفە،چی بکەم ؟

ژن مەرجە ٣ هەفتە پاش لە باربردن چاوەڕێ بێت،ئەو کاتە سکەکەی بپشکنێت،هەندێ جار ٣–٤ هەفتەی دوای لە باربردن پشکنین هەر پۆزەتیف دەبێ ، چونکە هێشتا کە هۆرمۆن لە خوێنیدا ماوە ، لەم بارەدا هەر بەسۆنار دەکرێ دڵنیابین گەر ژنەکە هەر سکپڕە یان نا.

گەر نیشانەکانی سکپڕی پاش چەند ڕۆژ لە وەرگرتنی دەرمان هەرمانەوە،پێدەچێ هێشتاکە ژنە هەر سکپڕ بێت خوێن بەربوون مانایی سەرکەوتوویی لە باربردنەکە نییە.ئەم هۆیەیە کە زۆر گرنگە دڵنیا بین بە هۆی سۆنار یا پشکنینی خوێن کە سکپڕیەکەی هەروا بەردەوامە .

١٩.نیشانەی بەردەوامی سکپڕی چییەو، ژن لەم بارەدا دەبێ چی بکات ؟

گەر نیشانەکانی سکپڕی وەك هێڵنجدان،ئازاری مەمك،ماندوویێتی بە لەباربردنی پزیشکی هەر مابوونەوە،دەشێ ژن بەردەوام هەر سکی پڕبێت،دەکرێ بە سۆنار یا پشکنینی خوێن دوای ٣–٤ هەفتە لەمە دڵنیابین ،گەر ژن بە گومان بوو کە لە باری نەچووە،چونکە هەموو ژنێکی سکپڕ هەستی پێدەکات. مەرجە چاوەڕێ نەبێ و پشکنینی سۆنار بکات تا بزانێ گەر هێشتا کە سکی هەیە.

گەر سکپڕ بوو.دەتوانێ جارێکی دیکە میزۆپرستۆل دوای چەند ڕۆژێك وەربگرێتەوە.دەشێ جارێکی دیکە میزۆپرۆستۆل کاریگەر بێ .تەنها ٨٠–٩٠٪ ی حاڵەتەکان دەبیێتە هۆی لەباربردن .

گەر ژن کەمتر لە ٩ هەفتە سکپڕ بێ ، دەکرێ لە ڕێی ئەنتەرنێتەوە داوای هاوکاری بکات سایتی ئەنتەرتێت www.womenonweb.orgیا بەپۆستی ئەلەکترۆنی info@womenonweb.org . ئەم ماڵپەڕە سەرچاوەیەکی خزمەتگوزاری لەباربردنی پزیشکییە کە بە هۆی میفیرسیتۆن یا میزۆپرۆستۆلەوە یاریدەی ژن دەدەن بەڕادەی ٩٧–٩٩٪کاریگەرن .

٢٠ . چەند ڕۆژ بەر لە ئێستا میزۆپرۆسترۆلم وەرگرت، هێشتاکە ئازارم هەیە،ئایا ئەمە ئاساییە ؟

نەخێر، ئەمە سروشتی نییە ،گەر چارەسەرەکە سەرکەوتووبوبێ مەرجە ژن هەست بە هیچ جۆرە ئازارێك نەکات، جگە لە برێك خوێن ،گەر زۆر لە ئەنجامەکانی سکپڕی هەر لە تۆلیدا مابوونەوە (لەباربردنەکە تەواو نەبووبوو) . ئەمە دەبێتە مایەی ئازار،تاقە ڕێگە هەر سۆنار تا لە سکە کە بێ گومان بین. هەر کەمە پاشماوەیەکیش مابێتەوە ئاساییە هەر لە خۆوە لەگەڵ سوڕی خوێنی مانگانەدا دادەبەزێ ،بەڵام پارچەی گەورە، لەوانەیە هەروا لە خۆوە دانەبەزێت ،گەر لە باربردنەکە ناتەواو بوو، پێدەچێ ژەمێکی دیکەی سەرباری میزۆپرۆستۆل پێویست بکات (٢ دەنك میزۆپرۆستۆل لەژێر زماندا دادەنرێ ماوەی ٣٠ خولەك وازی لێ دەهێنرێت تا دەتوێتەوە.وەیا پێویست دەکات بە کورتاج لە لایەن پزیشکەوە ناو تۆڵی پاك بکرێتەوە.

٢١. چارەسەری لە باربردنی ناتەواو چییە؟

گەر هێشتاکە لەباربردنەکە تەواونەبوو بوو، ژن پێویستی بە ژەمێکی سەرباری میزۆپرۆستۆل هەیە،کورتاج یا خاوێن کردنەوەی ناو منداڵدان،پزیشکان لە گشت بارێکدا لەسەریانە هاوکاری بکەن، ژەمی میزۆپرۆستۆل سەربار ئەمەیە: (٢ دەنك حەپ دەخرێتە ژێر زمان ماوەی ٣٠ خولەك وازی لێ دەهێنرێت تا دەتوێتەوە).

٢٢.چۆن بزانم کە پەتام هەیە ؟

گەر ژن هەستی کرد زیاتر لە ٢٤کاتژمێر و تاکەی بەرزە یا پلەی گەلارمی لەسەروو (٣٩س) ە یا گەر هەستی کرد دەردراوی زێێ ئاسایی نییە و بۆنی ناخۆشەو دەبێ بە زوترین کات ڕوو لە پزیشك بکات،پێدەچێ ئەوانە نیشانەی پەتا بن،بە ئەنتی بایۆتیك چارەسەربکرێ و دوکسیسایکلین لەهەر جۆرێکی دیکەی زیاتر بەکاردێ .

٢٣. نیشانەکانی سکپڕی لەدەرەوەی منداڵدان کامانەن و چارەسەر چییە؟

گەر ژن هەستی کرد هەر زۆر بێ هێزەو ژانە سکی هەیە،مەرجە بە زوویی خۆی بگەیەنێتە لای پزیشك ،پێدەچێ ئەوە نیشانەی سکپڕی لەدەرەوەی منداڵداندا بێ Ectopic Pregnancy و منداڵدانی شەقی بردووە، ئەمە هەرەشەیە بۆ ژیانی ژن، پزیشکان هەمیشە ئامادەی هاوکارین.چارەسەری بە دەرمانی (Methro Trexate) ەکە سکپڕیەکەی لە بەین دەبات،یا بە نەشتەرگەری دەبێ بۆ رزگارکردنی ژیانی ژنە زۆر پێویستە.

٢٤ . گەر ڕووبکەمە نەخۆشخانە دەتوانم چی بە پزیشکان بڵێم ؟

پێویست ناکات پێیان بڵێت کە تۆ هەوڵت داوە سکەکەت لە باربەیت،دەکرێ بڵێیت. هەست دەکەم لە خۆوە سکەکەم لەباردەچێت ،پزیشکان هەست بە جیاوازیەکەی ناکەن. چارەسەری لەباربردنی ناتەواو ولە بارچوونی ئاسایی هەروەك یەکن .گەر دەرمانەکەت لە ناوزێدا هەڵگرت بوو هەوڵ بدە هەمووی لاببەیت .

٢٥. ئایا دەکرێ لە ڕێی خوێنەوە پشکنینی میزۆپرۆستۆل بکرێ ؟

نەخێر،پشکنینی خوێن و هەر پشکنینێکی دیکە دەری ناخات کە ژن هەوڵی داوە سکەکەی لەباربەرێت ،پزیشکان ناتوانن جیاوازی لە نێوان هەردوو بارەکەدا بکەن،مەگەر پاشماوەی دەرمانەکەیان دەستبکەوێت .

٢٦ .   دەرفەتی شێواندنی کۆرپە چەندە گەر دوای وەرگرتنی میزۆپرۆستۆل سکپڕییەکەی هەروا درێژەی کێشا ؟

بۆ خۆ دوورگرتن لە مەترسی شێواندنی کۆرپە مەرجە ژن کۆتایی بە ماوەی سکپڕیەکەی بهێنێت گەر هەوڵەکەی بە میزۆپرۆستۆل سەرکەوتوو نەبوو، شێواوی خولقیەتی کۆرپە و میزۆپرۆستۆل پەیوەندیان پێکەوە هەیە. لەوانەیە شێواوی ئێسکە پەیکەروو چوار پەل (کە بە نەخۆشی مۆبیوس ناودەبرێ) لەگەڵ ئەوەشدا مەترسی

ڕێژەی ١/١٠٠٠ گەر کۆرپە دووچاری میزۆپرۆستۆل ببێ) شێواوی کۆرپە لە دایکبونی منداڵ دوای بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆل کەمە .

هەر بۆ بەراورد : مەترسی سروشتی بۆ لە دایك بوونی منداڵ دووچاری کۆنیشانەی داوون (مەنگۆلی) بێ ١/١٣٠٠ ژن لە تەمەنی ٢٥ساڵیدا،لە تەمەنی ٣٥ ساڵیدا بۆ ١/٣٦٥ زیاد دەکات، ئەمە مەترسەیەکی زۆر گەورەترە لە مەترسی شێواوی بە هۆی بە کارهێنانی میزۆپرۆستۆلەوە گەر ژن ترسی لە شێواوی بێ پاش پەنابردنە بەر میزۆپرۆستۆل تا سکەکەی لە بارببات،مەرجە سەردانی پزیشك بکات و پشکنینی سۆنار بکات ،کە بە سۆنار دەردەکەوێ.

٢٧ – ئا یا دوای بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆڵ جارێکی دیکە دەکەومەوە سەر سکوزا ؟

بەڵێ ، ئەگەر ژن نەیەوێت ڕاستەوخۆ دوگییان ببێتەوە ، زۆر گرنگە یەکسەر بکەوێتەوە سەر بەکارهێنانی هۆکارەکانی دژە سکپڕی (منع) دەکرێ دەستبەجێ ڕێگری سروشتی دووگیانبون بەکار بهێنێ، دەتوانێ هەر لەو ڕۆژەوە میزۆپرۆستۆڵی وەرگرتوە دەرمانی دژە سکپڕی ، هۆکاری هۆرمۆنی وەك ئەڵقە، دەرزی لێدان بەکار بهێنێ، گەر لەبەر هەر هۆیەك بوبێت لەباربردنەکەی شکستی هێنا و هێشتاکە هەر دووگیانە هۆرمۆنی دژە سکپڕی و ئەڵقەو دەرزی لێدان هیچ مەترسیەکی بۆ کۆرپەکەی نابێ، مەرجە ژن پێش ئەوەی سەرلەنوێ بکەوێتەوە سەر سوڕی مانگانە هەمیشە لەوە دڵنیا بێ کە لەباربردنەکەی سەرکەوتو بووە.

بەمجۆرە بەشێوەیەکی ئاسایی هۆکاری دژە دووگیانی بەهۆرمۆن کەمتر کاریگەر دەبێ، هەربۆیە دەبێ شێوازێکی دیکە بگرێتەوە بەر وەك کۆندۆم.

دەکرێ ٤–١٤ ڕۆژ پاش وەرگرتنی میزۆپرۆستۆڵ لەولەب دابنێ، تەنانەت گەر کەمێك خوێنبەربون هەبێ، دەتوانێ کەمێك چاوەڕێ بکات تا سوڕی مانگانە لەولەب دابنێ، بەڵام پێویستی بەڕێگایەکی دیکەی دژە سکپڕی دەبێ هاوکات ئەگەر ئارەزوی نەبێ سکوزا بکاتەوە.

گەر ژن ئارەزوی کرد جارێکی دیکە دوای لەباربردن بەدەرمان دووگیان بێتەوە واباشترە تا سوڕێکی دیکەی مانگانە چاوەڕێ بێ، بەڵام دەبێ تا ئەوکاتە پەنا بباتە بەر هۆکاری دژە دووگیانی ، سەرەڕای ئەوە کە جارێکی دیکە و پاش (٤–٦) هەفتە لەلەباربردن ژن دەکەوێتەوە سەر سوڕی خوێنی مانگانەی، بەڵام دەکرێ دوای ١–٢ هەفتە لەلەباربردن بکەوێتەوە سەر سکوزا، ئەویش مانای وایە دەشێ یەکسەر دووگیان ببێتەوە.

٢٨ – دوای لەباربردن بە دەرمان کەی دەتوانم بکەومەوە سەر سێکس کردن؟

دوای وەرگرتنی میزۆپرۆستۆڵ باشتر وایە ٥ ڕۆژ چاوەڕێ بێ، پێ دەچێ ملی منداڵدان ڕاستەوخۆ پاش لەباربردن کەمێ کراوەیە، هەروەها ترسی تووشبونی نەخۆشی زیاترە گەر ژن لەو ماوەیەدا کەوتەوە سەر سێکسکردن، هەربۆیە مەرجە تا ٥ ڕۆژ خۆی لە سیکس دوور بگرێت.

٢٩ _ دوای لەباربردنی سکەکەم، لەڕووی سۆزەوە (عاتیفە) دەکەومە کێشەوە ؟

گەر ژن دڵنیا نەبێت لەوەی کە لەباربردن مافی بێ ئەملاولای خۆیەتی، پێویستە لەم بارەیەوە لەگەڵ هاوڕێیەك یان کەسێکی خێزانەکەی کە متمانەی پێی هەیە، بکەوێتە گفتوگۆ پێش ئەوەی هیچ دەرمانێك وەربگرێ.

زۆربەی ژنان دوای لەباربردن پێویستیان بە هیچ هاوکاریەکی دەروونی نابێت، بەکەمی هەست بە پەشیمانی دەکەن، دوای ئەم کارە لە ڕاستیدا ژنان زیاتر هەست بە ئازادی و حەوانەوە دەکەن، هەستی تێپەڕی وەك تاوان یان لەدەست دان یان خەم و پەژارە بڵاوە، بەڵام ژن دەتوانێ بەسەر هەستی زرێنی دا زاڵ بن کەلەوانەیە کاریان تێبکات. سروشتیە دوای لەباربردنەکە هەست و سۆزی بجولێ، لەکاتێکدا هەست بە خەم و پەژارە دەکات ئاساییە ئەم هەستە پاش چەند ڕۆژێك بڕەوێتەوە.

بەلام لەو ولاتانەدا کە عەیب و عارو تابلۆی کۆمەلایەتی گەورە بەرچاون، هەر زۆر بلاوە ژن شەرم لەخۆیان بکەن و هەست بەتاوان بکەن ، هەندێ ژن ویژدانیان ئازاریان نادات چونکە هەست بەتاوان ناکەن، بەلام لەو بڕوایەدان کە پێویستە هەست بکەن تاوانێکیان کردوە، بەگشتی دەکرێ لەئازاری هەست و سۆز گەیشتن وا لە ژن بکەن دەستبەرداری پەژارەو توڕەیی هەست بەتاوان یان شەر بهێنێت.

ژنێ کە سکەکەی لەبار بەرێت کەسێکی خراپ نیە، چونکە پەنای بردۆتە بەر ئەم کارە و هەر ئەویش نیە بەتەنها ئەم کارەی کردبێت ، زۆربەی ژنان سەرسام دەبن کە بزانن ٤٢ ملیۆن ژن سالآنە پەنا دەبەنە بەر سك لەباربردن .

٣٠ – ئایا مناڵبوون لەماڵدا سەلامەتە ؟

گەر ژن سکەکەی ئاسایی بوو دەشێ بەئامادەبونی مامانێکی شارەزا سکەکەی ببێت ، کە هەمیشە مامانی لێهاتوو ئامادە نابێت هەندێ جار ژن خۆی بەتەنهایەو شارەزاییەکی ئەوتۆشی نیە چۆن منداڵەکەی ببێت.

گەر ژنی سکپڕ بەدەست نەخۆشی وەك بەرزبونوەی پەستانی خوێن، شەکرە، کەم خوێنی توندو شلەی کەم و زۆر بەپێی پێویست، گەشەی نائاسایی کۆرپە یان گرفتی وێلاش ، مەرجە لەم بارانەدا ژن هە میشە منداڵەکەی لەنەخۆشخانەدا ببێت .

دەکرێ ژنە هەر لەماڵدا کۆرپەکەی ببێت، بەلاّم لەکاتی لەدایکبونەکەیدا ژن دوچاری گرفتی گەورە دەبێت، منداڵەکەی لەبارێکی گونجاودا نابێت، لەوانەیە لەدایك بونەکەی کاتێکی زۆر بخایەنێت ، منداڵدان وەك پێویست گرژ نابێتەوە، لەم بارانەشدا مەرجە بەزوترین کات ژنەکە بگەیەنرێتە نەخۆشخانەو بەسەرپەرشتی پزیشکان منداڵەکەی ببێت.

٣١- خوێن بەربوونی دواى منداڵبوون (PPH) چیەو کەی ڕوودەدات ؟

خوێن بەربوونی دوای منداڵبوون خوێن بەربونی زۆری ناو زێیەو لەماوەی ٢٤ کاتژمێر پاش لەدایك بوون ڕودەدات، مانای وایە ژن زیاتر لە نیولتر خوێنی لەبەر دەچێت .

تەنانەت گەر منداڵبونەکەشی بەشێوەیەیکی ئاسایی ببێت، ژن هێشتا لەوانەیە بەرەو ڕووی (PPH) ببێتەوە، کەهۆکاری سەرەکی مردنی ٢٥٪ حاڵەتەکانی مردنی پاش منداڵبوونە لە جیهاندا، لە ٥١٥٠٠٠ ژن ١٢٥٠٠٠ یان لەماوەی سکپرییاندا بەهۆی (PPH) گیانیان لەدەست دەدەن.

٣٢_ چۆن دەکرێ بەڕوودانی (PPH) بزانم ؟

زۆرجار زەحمەتە خوێنبەربوونی پاش منداڵبوون دەستنیشان بکرێت لەوانەیە لەماوەی چەند کاتژمێردا بەهێواشی ڕوبدات .

٣٣- چی دەبێتە مایەی (PPH) ؟

هۆکاری سەرەکی ڕوودانی خوێنبەربوونی توندی پاش منداڵبوون ئەوەیە کە ٧٠-٩٠٪ منداڵدان گرژ نابێتەوە، هۆکاری دیکە ئەو زیانانەیە کە بەکەناڵی منداڵبوون دەگات (شەق بردن ...) مانەوەی وێلاش ، شەق بردنی منداڵدان، هەڵگەرانەوەی منداڵدان ، DIC (نەخۆشیەکانی خوێن مەیین، کە مەیینی نائاسایی خوێنە لەناو خوێبەرەکاندا .

٣٤ – کەی بەشێوەیەکی ئاسایی وێلاش دێتە دەر ؟

٩٠٪ حاڵەتی منداڵبوون پاش ١٥ خولەك بەلەدایكبوونی كۆرپە ویلاش دەردەچێت، گەر لەماوەی ٣٠ خولەكدا نەیەتە دەر ئەوا ئەگەری ڕوودانی (PPH) شەش جار زیاتر دەبێت .

٣٥ - بۆچی هێندێ جار منداڵدان گرژ نابێت ؟

١- گەر هێشتاكە وێلاش لەناو (تۆلدا) مابوەوە.

٢- گەر منداڵدان بەهۆی چەندین جار سكپڕیەوە گەورە بوە ، كۆرپەكە گەورە بوو ، شلەمەنی زۆر بو .

٣- گەر هاتنە دەری كۆرپەكە ماوەیەكی درێژی خایاند یا هەر زۆر خێرا بوو .

٤- میزەڵدان پڕ ببێت .

٣٦ _ چی بكرێ تا ڕێ بە (PPH) نەدرێ ؟

گەر ئەم هەنگاوانەی دوای لەدایك بوونی منداڵەكە هەڵگێرینەوە بەلام پێش دەرچوونی وێلاش (قۆناغی ٣) دەكرێ ڕێ لە ٦٠٪ حاڵەتەكانی (PPH) بگیرێ :-

١. كۆرپەكە دوای لەدایكبوون دەست بەجێ وشك بكرێتەوەو بخرێتە سەر سكی یان نزیك مەمكەكانی، گەر ویستی شیر بەكۆرپەكەی بدات (ئەو ژنانەی دووچاری ئایدز بون مەرجە شیر بە كۆرپەكانیان نەدەن تا ژیانیان نەخەنە مەترسیەوە) سەر كۆرپەكە بە پارچە قوماشێكی گەرم داپۆشرێت .

٢. لەماوەی یەك خولەكی منالبوونەكە ، دڵنیابە سكی دایكەكە منداڵی دیكەی تێدا نەماوە ، دڵنیابە كە تۆلی گرژ دەبێتەوە و ٣ دەنك میزۆپرۆستۆل ٢٠٠ مایكرۆگرام بخەرە ژێر زمانی، ژن خۆی دەتوانێت ئەم كارە بكات گەر مامانیشی لەگەڵدا نەبێت.

٣. پەتی ناوك ببەستەو چاوەڕێی دەرچونی وێلاش بە، گەر مامانێكی شارەزا ئامادەبێت دەتوانێ كارێك بكات منداڵدان بدات و وێلاش فڕێبداتە دەرەوە، دوای ئەوەی میزۆپرۆستۆڵی دەداتێ، بە پەتێ وێلاش دەبەسترێ ، دەستی دەخاتە سەر لای بەر موسڵدانی ژنەكە، دواتر بەهێواشی پەتەكە ڕادەكێشرێ ، لەكاتێكدا منداڵدان دێتەوە یەك .

منداڵدان لای(سەرەوەو) دوای هاتنە دەری وێلاش دەست بكە شێلاندنی تا گرژ دەبێتەوە دەبێتە تۆپێكی پتەو ، تا دوو كاتژمێر هەر ١٥ خولەك جارێك ئەم كارە بكە ژن خۆشی دەتوانێ سكی بشێلی یان هەركەسێكی دیكە كە لەوێدا ئامادە بێت .

٣٧ - دوای بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆڵ هێشتا هەر خوێنی لەبەر دەچوو ، چی بکەم ؟

تەنانەت گەر لە هەوڵی ڕێگرتن لە (PPH) دا بیت، ٣٪ ژن زیاتر لە ١٠٠٠ مل خوێنیان لەدەست دەچێت، گەر خوێنی زیاتر لەبەر بچێت دوای بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆڵ مەرجە بەزوویی بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

٣٨ – ژن دوای وەرگرتنی میزۆپرۆستۆڵ بۆ ڕێگری لە (PPH) چی بکات گەر منداڵێکی دیکە لە منداڵدانیدا هەبێت ؟

گەر منداڵێکی دیکە مابوو، ئەمە مەترسی هەیە بۆ منداڵدان و لەوانەیە بتەقێت ئەویش مەترسیەکی زۆر گەورەیە
.

٣٩- دەرمانی دیکە هەیە منداڵدان گرژ بکاتەوە ؟

بەڵێ ، هۆرمۆنی ئۆکستوسین ، ی ئێرگۆمێرین دەبنە هۆی گرژبوونی منداڵدان و ڕێ لە (PPH) دەگرێ، بەڵام ناکرێ بەکار بهێنرێ مەگەر مامانێکی زۆر شارەزا نەبێ .

میزۆپرۆستۆڵ دەکرێ کەسانێك بەکاری بهێنن کارمەندی تەندروستیش نەبن، پێویست ناکات سارد بکرێتەوەو هەرزان بەهاشە.

٤٠ – کاریگەری لاوەکی میزۆپرۆستۆڵ دوای منداڵبوون چی یە ؟

دەشێ ژن دووچاری لەرزین ، تا ، هێڵنجدان ، ڕشانەوەو سکچون و ئازار ببێت.

٤١ – ئایا دەکرێ دوای منداڵبوون و وەرگرتنی میزۆپرۆستۆڵ یەکسەر شیر بەمنداڵەکەم بدەم ؟

بەڵێ ، دەکرێ ژن بەشێوەیەکی ئاسایی شیر بەمنداڵەکەی بدات کاتێ بۆ ڕێگرتن لە (PPH) بەکار دێ میزۆپرۆستۆڵ هیچ کێشەیەکی بۆ شیردانی سروشتی نابێ، مەرجە ئەو ژنانەی دووچاری ئایدز بوون شیر بە کۆرپەکانیان نەدەن چونکە مەترسی بۆ کۆرپەکە دەبێت.

ئایا دەتەوێت سکەکەت بێخەم لەبار بەریت ؟ (دووگیانی ماوەی ٩ هەفتە بێ)

ڕوو لە دەرمانخانە بکەو ١٢ دەنك میزۆپرۆستۆڵ بکرە ، بلێ بۆ نەنکم دوچاری هەوکردنی جومگە بۆتەوە ، یا لەڕێی www.womenonweb.org داوای بکە :

١. ٤دەنکی بخە ژێر زمانت.

٢. دوای ٣ کاتژمێر ٤ دەنکی دیکە بخە ژێر زمانت.

٣. ٤ دەنکی دیکە دوای ٣ کاتژمێری دیکە بخەرە ژێر زمانت.

لەماوەی ٤ کاتژمێردا هەست بە گرژی و هێڵنجدان و هەڵلەرزین و سکچون و خوێنبەربوون دەکەیت ، گەر هەر کاتژمێرێك زیاد لە ٢ سانتی گەورە لەخوێن هەڵکشا و زیاتر لە ٢ کاتژمێری خایاند گەر تاکەت بەرز بوو یا ئازارت زۆر بوو ڕوو بکە خەستەخانەو بلێ سکەکەم لەبار دەچێ .

دوای ٣ هەفتە لە تاقیگە پشکنین بکەو بۆ زانیاری زیاتر لە www.womenonweb.org بڕوانە .

خشتەی مەشقی ڕۆژێك

لە لیستی پێداچوونەوەی سەرنجی ڕاهێنەر بڕوانەو دڵنیابە هیچ شتێکت لەبیر نەکردوە، پرسیار لە ئامادەبوان بکە تا لە زانیاریەکان دڵنیا بیت و پارێزگاری لە بەشداریکردنت بکەیت.

لەبارەی کێشەی کۆمەڵگاکانیانەوە بپرسە، مەرجە ژمارەی هەر گروپێك لە ١٠-٢٠ کەس زیاتر نەبێ .

ئەو زانیاریانە هەر زۆر سەرەکین، تۆ پزیشك یان کارمەندی تەندروستی نییت، گەر هەر بەشداربویەك پرسیارێکی کردو لە وەڵامەکەی دڵنیا نەبویت، تکایە داوا لە پزیشك یان کارمەندی تەندروستی بکە یا پەیوەندی بە www.womenonweb.org بکەو هەر لەخۆتەوە وەڵام مەدەرەوە .

٨-٨:١٥ ئامادەبوان هەریەکەو ناوی خۆی دەبات، ڕێسای خولەکەو بەخێر هاتن.

٨:١٥ — ٨:٤٥ هۆکاری مردنی دایکان (مەشق لەبارەی میزۆپرۆستۆل چۆن کار دەکات دەکرێ چۆن بەکاری بهێنرێت) زانیاری بنەرەتی لەبارەی سوری مانگانە، ماوەی دووگیانی هۆکارەکانی ڕێگرتن لە سکپڕی .

٨:٤٥ — ٩:١٥ PPH چۆنیەتی بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆڵ کەی دەبێ ڕوو لە نەخۆشخانە بکرێ (لیستی سەرنجی ڕاهێنەران و پرسیار لە ئامادەبوان بکرێ)

٩:١٥ — ١٠:١٥ پشوودان

١٠:١٥-١١:١٥ زانیاری لەبارەی میزۆپرۆستۆڵ بۆ لەباربردن

چوارچێوەی یاسایی (ئازادی زانیاری)

ئاگاداربون :- چۆن لە ماوەی دووگیانی دڵنیابین کەمترە لە ١٢ هەفتە، بە تەنیا نیە، لەماوەی ٢ کاتژمێر دەگاتە پزیشك، کام نەخۆشییەترسی هەیە یان لەولەب ، ئازادانە بە ویستی خۆی بڕیار بدات .

چوار دەنك لەژێر زماندا هەر سێ کاتژمێر جارێك دووبارە دەکرێتەوە تا ٣ جار (هەمووی ١٢ دەنکە)

کاریگەری لاوەکی (خوێن بەربون ، گرژی ، هێڵنجدان ، ڕشانەوە ، سکچوون)

کەی دەبێت بچینە لای پزیشك (خوێنبەربوونی زۆر زیاتر لە دوو سانتی لەهەر کاتژمێرێك ، بۆماوەی دوو کاتژمێر بەکاری بهێنی) تاو ئازاری بەردەوام ، بۆگەنی دەردراوی زێ.

چۆن دڵنیا دەبیت کە لەباربردنەکە تەواو بوە (پاش ٣ کاتژمێر پشکنینی دووگیانی پێویستە)

دواتر چاودێری بکرێ(هۆکارەکانی ڕێگری لە سکپڕی.

لەکوێ دەست دەکەوێ چی بە دەرمانساز دەڵێی.

١١:٤٥ – ١٢:٣٠   پرسیاری بەشداربوان . دوای پرسیار وەلاّم بەجۆرێ هەموان پرسیاریان کردوە، دوای پشودانی نانخواردنی نیوەڕۆ داوایان لێبکە ئامادەن ئەو دەورە ببینن .

١٢:٣٠– ١٣:٣٠   نانی نیوەڕۆ

١٣:٣٠ :١٤:٤٥   بەشداربوان بکە بە چەند گروپێکەوە (هەر گروپی ٣ کەس) دەورەکان دابەش بکە یەکێك دەوری ژنێك زانیاری پێویست بێت، دوەم ڕێبەر بێت ، سێیەم چاودێر بێت و بزانێت وانیاریەکان تەواون و رای خۆی هەبێت .هەر گروپێك ٦ سیناریۆ دەبینن بەجۆرێك هەر بەشداربویەك دەوری ڕێبەر و ژن و چاودێری لەباربردن و PPH دەبینێت .(٣ جار بۆ دەوری PPH و ٣ جار بۆ لەباربردن)

١٤:٤٥ : ١٥:٠٠ هەر گروپێك باسی دەورەکانیان دەکات چیان ڕاست بوەو لەکوێدا هەڵەیان کردوە .

١٥:٠٠ : ١٥:١٥ پشوو

١٥:١٥ :١٥:٤٥   ئەو زانیاریانەی قورسن دەبێ دوبارە بکرێنەوە، باسی هۆکاری بلاّوکردنەوەی زانیاری لە کۆمەڵگای بەشداربوان بکرێ.

١٥:٤٥ – ١٦:١٥ چۆن هاوکاری لەگەڵ دەرمانخانە دەکرێ (بۆ نمونە دەوری گروپ ببینرێ)

١٦:١٥ – ١٦:٣٥ تاقیکردنەوە و پرسیار و وەلاّم .

١٦:٣٥ – ١٦:٥٠ پوختە چی فێر بووین .

سەرچاوەی زانستی :

- "Frequently asked questions about medical abortion" WHO 2006 http://www.who.int/reproductivehealth/publications/unsafe_abortion/9241594845/en/index.html

- Von Hertzen H، ea WHO Research Group; Efficacy of two intervals and two routes of administration of misoprostol for termination of early pregnancy: a randomized controlled equivalence trial، Lancet. 2007 Jun 9;369(9577):1938-46.

- Prevention and Treatment of Post-partum Haemorrhage: New Advances for Low Resource Settings. Joint Statement International Confederation of Midwives (ICM) International Federation of Gynaecology and Obstetrics (FIGO) http://www.figo.org/files/figo-corp/docs/PPH%20Joint%20Statement%202%20English.pdf

پێش تاقیکردنەوە / دوای تاقیکردنەوە .

ژن کەی دووگیان دەبێ ؟

أ: لە ٥–٧ ڕۆژ دوای سوڕی مانگانە .

ب: لە ٥–٧ ڕۆژ پێش سوڕی مانگانە .

پ: لە تەواوی ماوەی سوری مانگانەدا

بۆ خۆدوورگرتن لە سکپڕ بوونی نەخوازراودا، دوای سیکس کردن بەبێ خۆپاراستن یان لەکاتی دەستدرێژی سێکسیدا دەکرێ ژن:

أ : لەماوەی ١٢ کاتژمێردا بە ئاوو سابون خۆی بشوات.

ب: لەماوەی ٧٢ کاتژمێردا ٢–٤ دەنك حەبی دژە سکپڕی دەخوات.دواتر پاش ١٢ کاتژمێر ٢–٤ دەنکی دیکە دەخوات.

پ: لەماوەی ٧٢ کاتژمێردا ٢ دەنك میزۆپرۆستۆل وەردەگرێ.

ئایا ژن دوای دەستدرێژیی سێکسی چی بکات بۆ ئەوەی مەترسی نەخۆشی ئایدز لەسەر خۆی کەم بکاتەوە؟

أ : مەرجە ماوەی شەش مانگ چاوەرێ بێت تا پشکنین بکات و دڵنیا بێت لەوەی دووچاری ئایدز بوە یان نا

ب: بەڵێ لەماوەی ٧٢ کاتژمێردا پێویستی بە دەرمان هەیە لە جۆری PEP

پ: نەخێر دەرمانی وەکPEP کاریگەری نیە مەگەر کەسەکە لەکاتی کارکردندا روبەروی مادەی پیس بوبێت

دەکرێ مەترسی خوێنبەربونی دوای منداڵبون PPH کەم بکرێتەوە کە دەشێ ببێتە مایەی مردن بە :

أ: ٣ دەنك میزۆپرۆستۆڵ یەکسەر دوای منداڵبوون بخرێتەناو زێوە .

ب: ناکرێ کەم بکرێتەوە .

پ: یەکسەر دوای منداڵبوون ٣ دەنك میزۆپرۆستۆڵ بخرێتە ژێر زمان .

ژن بۆخۆپاراستن لە PPH ناتوانێ میزۆپرۆستۆڵ بەکار بهێنێت ؟

أ: هێشتا وێڵاشەکە لەناو منداڵداندایە .

ب: منداڵێکی دیکە لە منداڵداندا هەبوو .

پ: مامانێکی شارەزا ئامادە نەبوو .

بۆ لەباربردنێکی سەلامەت باشترین ڕێگای بەکارهێنانی میزۆپرۆستۆڵ کامەیە؟

أ : دوو دەنك میزۆپرۆستۆڵ ٢٠٠ ملیگرام لە زێدا هەڵدەگیرێ ، ٤ دەنك میزۆپرۆستۆڵ پاش دوو کاتژمێر دواتر قوت دەدرێ.

ب: ٤ دەنك میزۆپرۆستۆڵی ٢٠٠ مایکرۆگرامی دەخرێتە ژێر زمان بۆ ماوەی ٣٠ خولەك، دواتر ٣ کاتژمێر دوبارە دەکرێتەوە، دوای ٣ کاتژمێری دیکە مەرجە دوپات بکرێتەوە.

پ: قوتدانی ٤ دەنك میزۆپرۆستۆڵ ٤٠٠ مایکرۆگرام ، شەش کاتژمێر چاوەڕوانی، ٦ دەنکی دیکە لە زێدا دادەنرێ(نزیك لە ملی منداڵدانەوە) ماوەی ٢ کاتژمێر رابکشرێ، دوای دوو کاتژمێر میزۆپرۆستۆڵ لە زێدا دادەنرێتەوە .

ژن مەرجە بەزووترین کات ڕو لە نەخۆشخانە بکات ؟

أ: گەر گرژبونی منداڵدانی زۆر توند بوو.

ب: خوێنی زۆری لەبەرچوو.

پ: زۆر هێڵنج بدات.

گەر ژن دوای وەرگرتنی میزۆپرۆستۆڵ نەکەوێتە سەر خوێن لەوانەیە بۆهۆی ؟

أ : دواکەوتویی قۆناغی دووگیانی بێت تا میزۆپرۆستۆڵ کاریگەر بێت .

ب: لەدەرەوەی منداڵداندا دووگیان بووبێ .

پ: سکەکەی دوانەیە .

دوای لەباربردن دەشێ ژن جارێکی دیکە دووگیان ببێتەوە ؟

أ : یەکسەری

ب: لەماوەی یەك هەفتە دوای لەبارچوون .

دوای سوڕی مانگانەی داهاتووی .