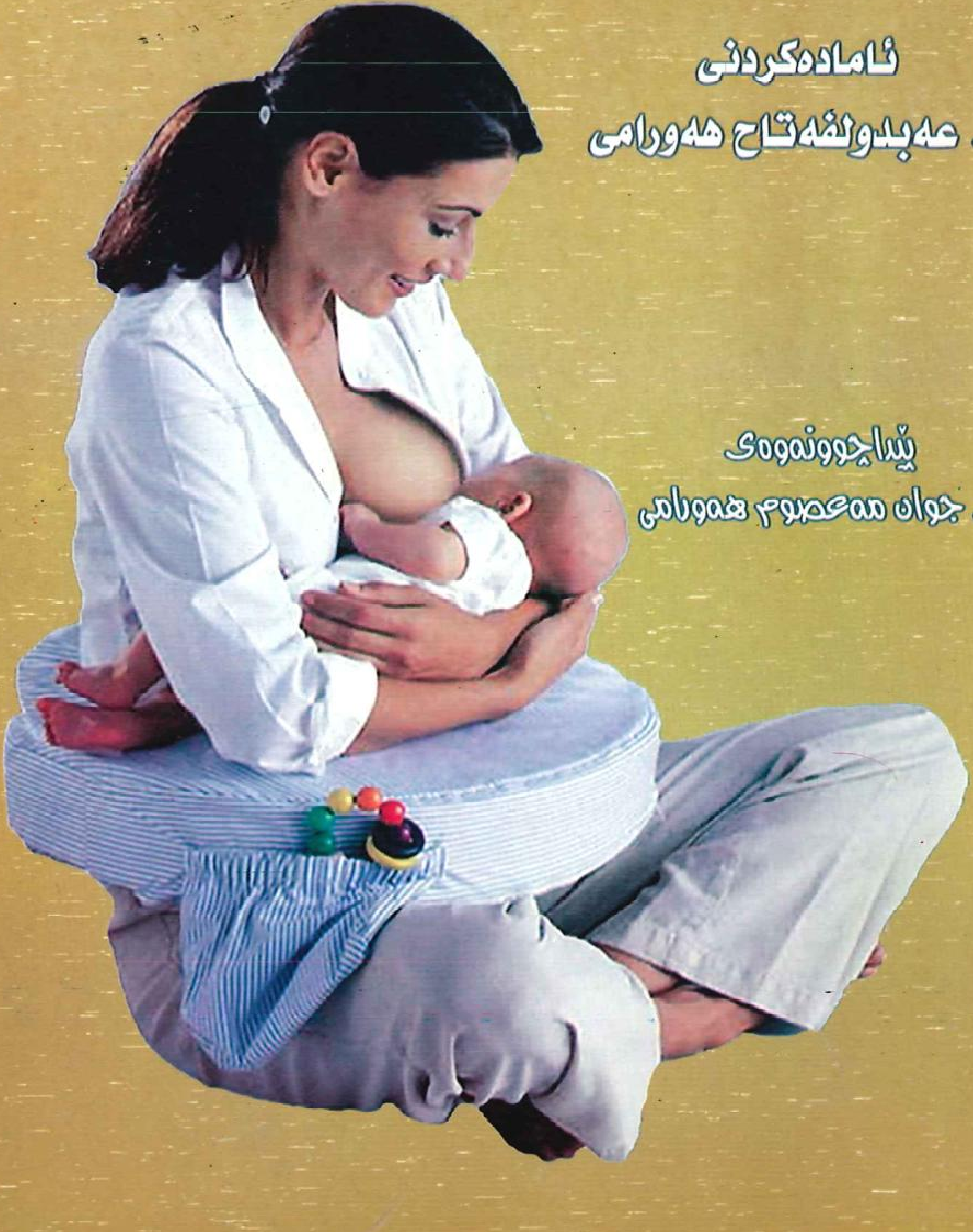
شیرپێدانی سروشتی

ئامادەکردنی

د. عەبدولفەتاح هەورامی



پێداچوونەوەی

د. جوان مەعصوم هەورامی

ناوی کتێب: شیرپێدانی سروشتی

ئامادەکردنی: د.عبدالفتاح حمه رحیم هەورامی

مۆنتاژو بەرگ: ئومێد محەمەد

تیراژ: ٥٠٠

چاپخانە: تەوار

ژمارەی سپاردن: ٢٠٩٠ ی ساڵی ٢٠٠٨ی پێدراوە

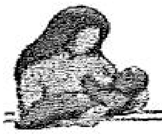
لەبڵاوکراوەکانی یەکێتی ژنانی کوردستان

زنجیرە- ٣٠ -

پێشکەشە بە:

دایکی بەڕێزم ﴿سەلما خان﴾ کە بەشیری سروشتی خۆی پەروەردەی کردم.

بەو هەموو دایکە نازدارانەی نیشتیمانە نازدارەکەم کە شیری سروشتی خۆیان داوە و دەدەن بە کۆرپە چاوگەشەکانیان.



ناوڕۆك

پێشەکی یەکێتی ژنان

پێشەکی

توێکاری مەمك

فسیۆلۆژی شیردان

پێکهاتەی شیری دایك

سودەکانی شیری دایك

هەنگاوەکانی شیردانی سروشتی

دادۆشینی شیری دایك﴿دەرکردنی شیری دایك﴾

کاتەکانی شیرپێدان لە﴿٦﴾مانگی یەکەمدا

گریان لەکۆرپەدا

چۆن ئافرەتی سکپڕ ئامادە بکرێت

بۆ شیردانی سروشتی ؟

خۆراکی دایك لەکاتی شیرداندا

بۆچی کۆرپە مەمکی دایکی ناگرێت؟

ئەو گرفتانەی کەتووشی ئافرەت دەبن

لە شیرداندا؟

دەست کردن بەخۆراك پێدانی کۆرپە ئەو حاڵەتانەی کەنابێت کۆرپە شیری‌دایکی بخوات

چەند گرفتێك کەتووشی کۆرپە دەبن لە کاتی خواردنی شیری دایکیدا

چەند هەنگاوێکی گرنگ بۆ یارمەتی دانو هاندانی شیردانی سروشتی

پێشەکی

زۆر جار باس لە گرنگی رۆشنبیری تەندروستی دەکرێت ، کە بە بناغەو بنچینە هەژمارد دەکرێت بۆ هێنانەکایەوەی کۆمەڵگەیەکی تەندروست ، بۆرێگە گرتن لە لێشاوی نەخۆش بۆ مەڵبەندی تەندروستی و نەخۆشخانەکان ، قسەی زۆربەی نەخۆشەکان کە دەیان جار دووبارەی دەکەنەوە دەگوترێت ئەم نەخۆشانە بە ناچاری دەرمانیان پێدەدەین دەنا لە واقیعدا پێویستیان بە دەرمان و دەرزی نیە و تەنها رێنمایی و ئامۆژگاری بۆ رۆشنبیری تەندروستی چارەسەرە بۆیان بۆیە ئەوەی تاکو ئێستا بۆ رۆشنبیری تەندروستی کراوە لەلایەنی رۆشنبیری تەندروستی شتێکی باشە ، بەڵام دەبێت پلانی تۆکمەو ستراتیژی درێژخایەن هەبێت تاکو زۆر بەجیدی کار لەسەر رۆشنبیری تەندروستی تاک بکرێت. لێرەدا نمونەی چەند هەوڵێکی یەکێتی ژنانی کوردستان -بەشی تەندروستی کە لە پلان و بەرنامەکانی دا بەهاوکاری وەزارەتی تەندروستی، فەرمانگەی تەندروستی، بەشی خۆپاراستنی تەندروستی و ژینگە پارێزی جێبەجێکراوە مەبەست و ئامانجی بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تەندروستی گشتی ژنان و منالان بووە کە لێرەدا بوار کەمترە بەدرێژیی باس بکرێن بۆیە بەکورتی بەم شێوەیە:-

- خولی راهێنانی تەندروستی گشتی بۆ کادرەکان، -خولی گرنگیدان و بایەخدان بە رۆشنبیری تەندروستی بۆ ژنان، - خولی شیردانی سروشتی، -خولی جۆراوجۆر لەسەر نەخۆشیەکانی ژنان و منالان چۆنیەتی خۆپاراستن ، - کۆڕوسیمنار بۆ چین وتوێژەکانی کۆمەڵ لە ئاستی جیا

جیادا ، –کۆڕ بۆ ژنان و خوێندکاران لە بوارەکانی (قۆناغی هەرزەکاری ،ئایدز،زیانەکانی خەتەنەکردنی کچان، نەخۆشی دەروونی، نەزۆکی، خۆسوتاندن،بەدخۆراکی، سکچوون و کۆلێرا، ئەنفلۆنزای باڵندە...هتد)

بۆیە بە باش زانرا لە ڕێگەی بڵاوکراوەی زانستی بابەتی (شیردانی سروشتی، سنوردانان بۆ منداڵبوون) لەلایەن (دکتۆر عبالفتاح) ئامادەکراوە بخرێتە نێو بواری پێشکەوتنی تەندروستی کۆمەڵگە بەتایبەت نوخبەی ژنان بۆ بنیاتنانی خێزانێکی تەندروست کە کاریگەری هەیە لەسەر کۆمەڵگە.

یەکێتی ژنانی کوردستان

پێشەکیی

شیردانی سروشتی مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ لەمەوپێش و لەکاتی دروست بوونی مرۆڤەوە بەبەردەوامی لەزۆربەی کۆمەڵگەکاندا بەجیاوازی ڕەنگ و زمانیانەوە، ئەم کردارە بەردەوامی هەبووە تا ئەم سەدانەی دوایی. لەسەدەی نۆزدەهەم بەرەو دواوە بەتایبەتی لەدوای شۆڕشی پیشەسازی و گەشەسەندنی ولاتە نوێکان کاتێك ئافرەتان ڕوویان کردە دەرەوەی ماڵەکانیان بۆ ئیش کردن بوە هۆی سەرەتایەك بۆ کەم بونەوەی کرداری شیردانی سروشتی و زیادبوونی ڕێژەی بەکارهێنانی شیری دەستکرد«شیری قوتوو». لەجەنگی جیهانی دووەمیشەوە بەشێوەیەکی بەرچاو کەم بوونەوە لەژمارە و تەنانەت ماوەی شیردانی سروشتیدا ڕوویدا لەسەرتاسەری جیهاندا.

لەم ساڵانەی دوایدا و لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەرکەوت کەتەنها لە«٦٠٪» ی ئافرەتان شیری خۆیان دەدەنە کۆرپەکانیان لەدوای منداڵبون، بەڵام ئەم ڕێژەیە کەم دەبێتەوە بۆ نزیکەی«٢٠٪» پاش«٤-٦» مانگ دوای لەدایك بوونی کۆرپە، لەگەڵ ئەمەشدا لەهەندێك وڵاتی تری وەکو سوید زۆربەی ئافرەتان

شیری خۆیان دەدەنە کۆرپەکانیان بەجۆرێك بەردەوام دەبن لەسەری تاساڵێك لەدوای لەدایك بوونی کۆرپەکانیان.

کەم بوونەوەی ئاستی شیردانی سروشتی لەنێوان کۆمەڵگەکاندا بەشێوەیەکی گشتی و وڵاتانی ڕۆژئاوا بەشێوەیەکی تایبەتی بەندە بەچەندین هۆکاری جیاوازەوە لەوانە:

*زیادبوونی پڕوپاگەندەیەکی زۆر و لەڕادەبەدەر بۆ شیری دەستکرد«شیری قووتو»لەلایەن کۆمپانیا جیاوازەکانەوە.

*کەم بوونەوەی پاڵپشتی مادیو مەعنەوی بۆ هاندانی دایکان لەسەر شیردانی سروشتی.

* کەمی ئاستی زانیاری لای ئەو کەسانەی کە لێپرسراون لەبلاوکردنەوەی زانیاریو هۆشیاری و هاندانی دایکان بۆ شیردانی سروشتی.

* کەمی ماوەی مانەوە لەنەخۆشخانەکاندا لەدوای منداڵبون بەجۆرێك نەتوانرێت دایکەکە ڕابهێنرێت لەسەر شیردانی سروشتی.

* زیادبوونی ڕێژەی چوونە دەرەوەی ئافرەت بۆ کارکردن.

* کەمی پێداویستیە گونجاوەکان بۆ بەخێوکردنی منداڵ یاخود کۆکردنەوەی شیری دایك بەمەبەستی بەکارهێنانی بۆ کۆرپەکەی پاش چونەدەرەوەی بۆ ئیش وکار.

*زیادبوونی مەترسیەکان لەکەم بوونەوەی شیردانی سروشتی لەتەواوی جیهاندا بەشێوەیەکی گشتیو لەچەندین وڵاتی پێشکەوتووی وەکو وڵاتە یەکگرتوەکان ئەمەریکا ناچاربوون دەست بکەن بەگرتنەبەری چەند ڕێوشوێنێکی تایبەتی لەوانە چەندین ناوەندی گرنگی وەکو کۆمەڵەی خۆراکی ئەمەریکی﴿ADA﴾ ﴿ Americal Dietetic Association﴾ لەگەڵ ئەکادیمیای ئەمەریکای منالان ﴿ American Academy of Pediatrisy﴾ هەستان بەهاندانو یارمەتیدانی دایکان لەسەر بەکارهێنانی شیری دایك بۆ کۆرپەکانیان بەتایبەتی لەسەرەتا﴿٤-٦﴾ مانگی یەکەمی تەمەنیان و پاشتریش بەردەوام بونیان تا﴿١٢﴾

مانگی یەکەمی تەمەنیان، بۆ ئەم مەبەستە سودیان لەچەندین کەناڵ و هۆکاری جیاواز بینی.

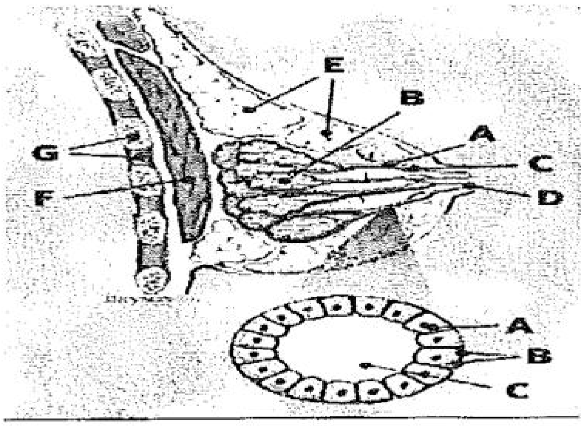
هەروەکو ئاماژەم پێدا ئەم مەترسی‌یە لەکەمتەرخەمی و کەم بونەوە لەشیردانی سروشتی لەزۆربەی کۆمەڵگە کاندا پەرەی سەندوەو کۆمەڵگەی کوردیش تاڕادەیەکی بەرچاو ڕوبەڕووی ئەم گرفتە بۆتەوە ، لێرەشەوە ئەم هۆکارە بووە پاڵنەر و هاندەرم تاوەکو بیر لە نوسینی بابەتێکی لەم جۆرە بکەمەوە تاوەکو بتوانم بەم کارەم خزمەتێکی کەم پێش کەش بەدایکە نازدارەکانی وڵاتەکەم بگەیەنم بەزمانی شیرین و پاراوی کوردی.

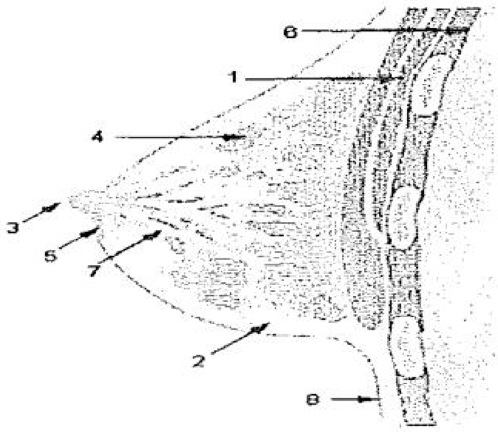
د. عبدالفتاح

توێكاری مەمك

مەمك لەئافرەتدا دەست بەگەشەكردن دەكات كاتێك لە ناو سكی دایكدایە و پاشـان بـەدوو قۆناغـدا دەڕوات دوای لـەدایك بـوون ئـەوانیش قۆنـاغی كاتی هەرزەكاری ﴿باڵغی﴾ و قۆناغی كاتی سكپڕی.

مەمكی ئافرەتی پێگەیشتوو لەدوو شێوە ئەندامی سەرەكی پێكهاتوە كەئەوانیش پێكهاتـەی تورەكـە ئاسـان﴿alveolus﴾ لەگـەڵ پێكهاتـەی جۆگـەیی ﴿ducts﴾، ڕژێنـەكانی دروسـت كـەری شـیر دەكەونـە نـاو پێكهاتوە شێوە تورەكەیەكانـەوە كـە دەورەدراون بەخانـەی داپۆشـراوی ماسولكەیی.





﴿١﴾+﴿G﴾ پەراسوو

﴿٢﴾+﴿E﴾ شانەی چەوری

﴿٣﴾+﴿D﴾سەرگۆی مەمك

﴿٤﴾+﴿B﴾ پێكهاتەی تورەكە ئاسا

﴿٥﴾ گۆی مەمك

﴿٦﴾+﴿F﴾ شانەی ماسولكەی سنگ

﴿٧﴾+﴿A﴾ پێكهاتەی جۆگەیی

﴿C﴾بۆشایە جۆگەكان

پێكهاتـە جۆگـەیـەكانیش لەچەندین پێكهاتـەی قـەبارە جیـاواز پێكهـاتوون كەلەقەبارەی بچوكەوە دەسـت پێدەكـەن ﴿ كـە بـە پێكهـاتوە تورەكـەیـەكان

دەورە دراون﴾و بەرە بەرە قەبارەکەیان زیاد دەکات بەبەردەوامی تادەگەنە ژێر گۆی مەمك.
بۆریچکە زۆر بچوکەکان لەپێکهاتوە تورەکەیەکانەوە دەردەچن بۆ گواستنەوەی شیر بۆ بۆریچکە گەورەکان و لەوێشەوە بۆ بۆشاییە جۆگەکان ﴿lactiferous duct﴾ کەڕاستەوخۆ دەکەونە ژێر گۆی مەمکەوە و دەمی کۆرپە پێیان دەگات لەکاتی شیر خواردندا و دەبێتەهۆی دەرپەڕینی ئەو شیرەی کەتیایاندا کۆبوەتەوە بەهۆی گوشینیانەوە.
لەکاتی سکپڕیدا، شانەکانی مەمك بەچەند گۆڕانکاریەکی بەرچاودا تێپەڕ دەبن لەوانە لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی پرۆجیسترۆندا پێکهاتوە تورەکەیەکان لەڕووی قەبارە و ژمارەوە ڕوو لە زیادبوون دەکەن، بەڵام هۆرمۆنی ئیسترۆجین هەڵدەستێ بەهاندانی زیادبوون لەپێکهاتووە جۆگەیەکاندا. تەواوی ئەم گۆڕانکاریانە کە بەهۆی هەردوو هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجینەوە ڕوو دەدەن ﴿ئەم دوو هۆرمۆنە لەکاتی سکپڕیدا دەردانیان زیاد دەکات﴾ دەبێتەهۆی هاندانی مەمك بۆ دروست کردنی شیر بەو پێکهاتە و بڕەی کەپێویستە بۆ کۆرپەکە دوای لەدایکبوونی. بەشێوەیەکی گشتیش هەر لەکاتی سکپڕیدا چەند گۆڕانکاریەك لەڕوکاری دەرەوەی مەمکی دایکی سکپڕدا ڕوودەدات لەوانە گەورەبوونی قەبارەی مەمك و سەرگۆی مەمك و گۆی مەمك و تۆخ بوونی زیاتری ڕەنگی گۆی مەمك لەگەڵ دەرکەوتنی چەند پێکهاتوویەکی دەرپەڕیووی بچوك لەسەر گۆی مەمك و پاشانیش پەیدابوونی ئازار لەمەمکدا. ئەگەر ئافرەتی سکپڕ هەستی بەڕوودانی ئەم گۆڕانانە نەکرد﴿هەرچەندە ئەم حاڵەتە ئێجگار کەمە﴾ بەتایبەتی لەوئافرەتانەدا

کەیەکەم سکیانە، ئەوا پێویستە پاش لەدایک بوونی کۆرپەکەی ڕاستەوخۆ لەلایەن کەسی پسپۆڕەوە ببینرێت بۆ ئەوەی یارمەتی بدرێت لە شێوازی شیرپێدان یاخود دۆزینەوەی هەرکەم و کورپەک ئەگەر هەبێت. بەشێوەیەکی گشتی زۆربەی زۆری ئافرەتان دەتوانن شیر بدەنە کۆرپەکانیان لەگەڵ بوونی گرفتیشدا ئەگەر ویست و ئیرادەی شیردانیان هەبێت.

فسیۆلۆژی شیردان

کرداری شیردان کەهەردوو باری دروست کردن و کردنە دەرەوەی شیر دەگرێتەوە لەمەمکی دایکدا دەکەوێتە ژێر کاری چەند هۆرمۆنێکی جیاوازەوە پاش لەدایك بوونی کۆرپە و گرنگترینی ئەو هۆرمۆنانەش بریتین لە هۆرمۆنی ئیسترۆجین ﴿Estrogen﴾و پرۆلاکتین ﴿prolactine﴾.

* ئەم هۆرمۆنە لەبەشی پێشەوەی ژێرمێشکەرژێن دەردەدرێت و هەڵدەستێ بەدروست کردنی شیر لەناو پێکهاتوە تورەکەیەکانی ناو مەمکدا.

*هۆرمۆنی ئوکسی تۆسین ﴿oxytocin﴾:

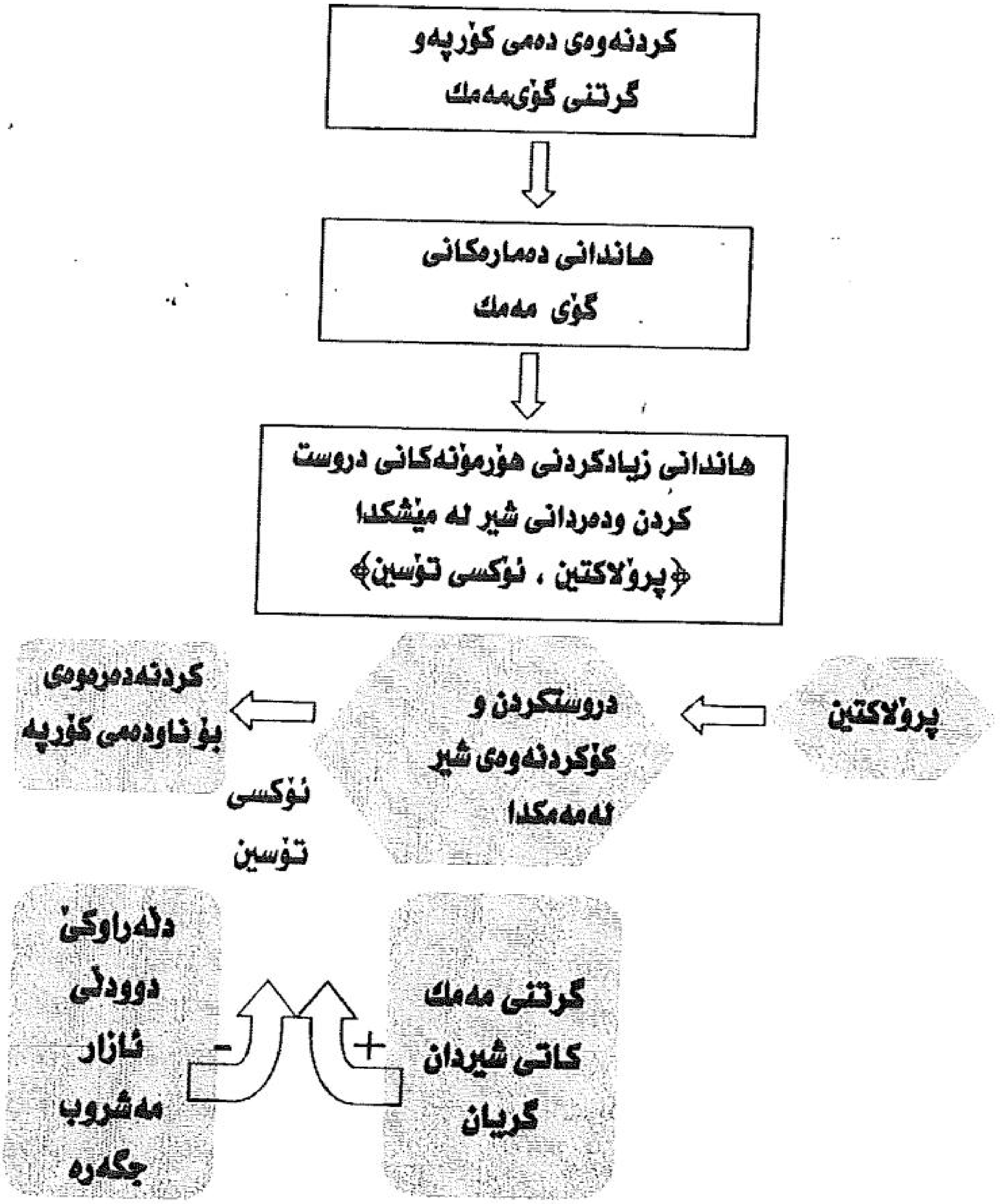
ئەم هۆرمۆنە لەبەشی دواوەی ژێر مێشکە رژێنەوە دەردەدرێت و هەڵدەستێ بەکرداری دەرژانی ئەو شیرەی کەبەهۆی هۆرمۆنی پرۆلاکتینەوە دروست بووە بۆ ناودەمی کۆرپە لەکاتی شیرپێدانیدا. دوای ئەوەی کۆرپە دەمی‌دەکاتەوە و دەگەڕێت بە دوای مەمکی دایکیدا و پاش دۆزینەوە و گرتنی گۆی مەمکی دایکی دەست دەکات بەکرداری مژلێدانی مەمك، لەئەنجامی ئەم کارەوە چەند نیشانەیەکی تایبەتی دەنێرێت بۆ کۆئەندامی دەمار لەڕێگەی ئەو پێکهاتە زۆر هەستیارە دەمارییانەی کە دەکەونە ژێر گۆی مەمك، پاش ئەوەی ئەو نیشانانەی کە دەگەنە پێکهاتەی هایپۆسەلەمەس ﴿Hypothalamus﴾ لەمێشکدا، لەوێشەوە چەندین نیشانە دەنێرێت بۆ ژێر مێشکەرژێن﴿بەشی پێشەوەی﴾ ئەمەش دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی پرۆلاکتین کەپێویستە بۆ دروست کردنی شیر لەوخانە و ڕژێنە تایبەتیانەی کەپێکهاتوە تورەکەیەکان پێك دەهێنن

لەناو شانەکانی مەمکدا.لەم وێنانەی خوارەوە تەواوی ئەم ڕوونکردنەوانە پیشان دەدرێن:

هۆرمۆنی ئۆکسی تۆسین (oxytocin)

هۆرمۆنی پرۆلاکتین (prolactine)

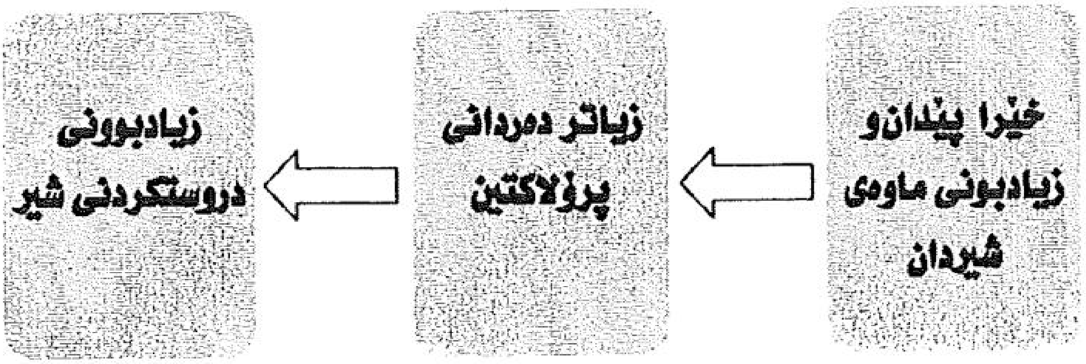
فیسیۆلۆژی شیردان



لەهەمان کاتیشدا بەشی دواوەی پژێنی ژێر مێشکە پژێن هۆرمۆنی ئۆکسی تۆسین دەردەدات کەدەبێتە هۆی کرژبوونی خانە داپۆشەرە ماسولکەکەیەکان کەدەوری پێکهاتوە تورەکەیەکانی مەمکی داوەو لێرەشەوە پاڵ دەنێت بە شیرەکەوە بۆ ناو پێکهاتوە جۆگەیەکانی مەمكو بەم کاردانەوەیەش دەوترێت کاردانەوەی کردنە دەرەوەی شیر، ئەم کاردانەوەیە ڕوەو لاوازبوون دەچێت لەکاتێکدا دایکەکە توشی گرفتی جیاواز بێت لەوانە ئازار، بێ تاقەتی، جێگیر نەبوونی باری دەرونی، خواردنەوەی مادە کهولی یەکان ﴿مەشروب﴾، جگەرەکێشان و هەندێك جۆری تایبەتی لەداو دەرمان.

تێبینی:

بڕی دروست بوونی شیر لەمەمکی دایکدا بەندە بەژمارە وماوەی شیر پێدانەکانی دایکە بە کۆرپەکەی، بەواتای هەتاوەکو ژمارەی گرتن و خواردنی شیری دایکە لەلایەن کۆرپەوە زیاد بێت ئەوا دەبێتەهۆی زیاتر دەردانی هۆرمۆنە پێداویستەکان و هەر لێرەشەوە ئاستی دروست کردنی شیر لە مەمکدا زیاد دەکات.



پێکهاتەی شیری دایك

شیری دایك لەڕووی پێکهاتنیەوە چەندین مادەی جیاواز لەخۆی دەگرێت لەوانە:-

*** ئاو:-**

ئاو گەورەترین بەش لەشیری دایك پێك دەهێنێت هەر ئەمەشە وادەکات کە کۆرپە پێویستی بەئاوی زیاد نەبێت ئەگەر بەتەنها شیری دایکی وەرگرێت. بەڵام ئەگەر ئاو بدرێتە کۆرپە بەبێ ئەوەی پێویستی بێت ئەوا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کرداری شیر خواردن کە لەئەنجامی ئەمەشدا بری شیر لە دایکەکەدا کەم دەبێتەوە.

*** پێکهاتەکانی تر:-**

* پرۆتین

* چەوری

* کاربۆهیدرەیت

* ڤیتامینەکان

* مادە کانزایەکان

پێکهاتەکانی شیری دایك لەڕووی بڕ و جۆرەکانیەوە ئەگۆڕێت لەژێر کاریگەری پێداویستیەکانی کۆرپەکە و چەندین هۆکاری تر لەوانە:-

*** قۆناغی شیردان:**

مەبەست لێرەدا دابەش کردنی شیردانە بەسەر چەند قۆناغێکدا بەم شێوەیە:

*قۆناغی هەفتەی یەکەمی شیردان ﴿ژەك﴾.

*قۆناغی هەفتەی دووەم ﴿شیری گۆڕاو﴾.

*قۆناغی کۆتایی﴿شیری پێگەیشتوو﴾.

لەم خشتەی خوارەوەدا هەوڵ دەدەین بەکورتی جیاوازی لەپێکهاتەی شیری دایکدا بکەین لەم قۆناغانەدا:-

ژ	ژەك	شیری گۆڕاو	شیری پێگەیشتوو
١	هەفتەی یەکەم	هەفتەی دووەم	پاش هەفتەی دووەم
٢	شلەیەکی زەردی خستە	شلەیەکی مەیلەو شینی روونە	شلەیەکی مەیلەوشینی روونە
٣	برەکەی کەمە	برەکەی زۆرە	برەکەی زۆرە
٤	تێکڕای بڕی وزەکەی= ٦٧کك/١٠٠مل	برەکەی زیاترە	تێکڕا بڕی وزەکەی یەکسانە ٧٥کگ/١٠٠مل
٥	بڕێکی زیاتر لەپرۆتین و مادەیکانزایی و ڤیتامینی تواوەی لەچەوری یەکاندا تێدایە	بڕێکی کەمتر لەپرۆتین و زیاتر ڤیتامینی تواوەی پێکهاتوە ئاوی یەکان لەخۆ دەگرێت	
٦	بڕێکی زیاتر مادەی کانزایی تێدایە		
٧	ئاسانکاری دەکات لەکاری بەکتریای ئاسایی ڕیخۆڵەکان		
٨	ئاسان کاری دەکات لەکاری دەرچوونی یەکەم پیسایی لەکۆرپەدا		
٩	دەوڵەمەندە بەمادەی دژە تەن و دژە بەکتریاو دژە ڤایرۆس کەلەبۆری منداڵدانەدا هەیە لەگەڵ بوونی بڕێکی زۆر لەخرۆکەی سپی بەرگری کار هەر لەبەر ئەمەشە بەژەك دەوترێت یەکەم کوتان لەکۆرپەدا		

جیاوازی لەکاتەکانی ڕۆژدا:-

پێکهاتەی شیر جیاوازە بەگوێرەی کاتە جیاوازەکانی شەو و ڕۆژ بەجۆرێك پێکهاتەی چەوری لەنیوەڕۆدا زیاددەکات. زۆر جار جیاوازی

هەیە لەپێکهاتنی هەمان ژەمدا بە جۆرێك لەسەرەتای ژەمەکاندا زۆرترین ئاوی تێدایە،بەڵام لەکۆتایی ژەمەکاندا زیاتر پێکهاتەی چەوری تێدایە لەبەرئەوە پێویستە دایکەکە شیر لە کۆرپەکەی نەگرێتەوە تاوەکو بەتەواوی شیری مەمکەکەی خاڵی دەکات.

*** خۆراکی دایکەکە :-**

جۆریەتی و چەندێتی ئەو خۆراکەی کەدایکەکەبەکاری دەهێنێت لەکاتی شیرداندا کار دەکاتە سەر پێکهاتەی شیرەکەی.

***ئاووهەوا :**

لەدۆخی گەرمادا، شیرەکە زۆر تر پێکهاتە ئاویەکان لەخۆ دەگرێت لەبەرئەوە لەم کاتە گەرمانەدا پێویست ناکات دایکەکە ئاوی زیاد بداتە کۆرپەکەی جگە لەشیری خۆی لەدۆخی سەرمادا، شیری دایك زۆرتر پێکهاتەی چەوری لەخۆی دەگرێت و بەمەش برێکی زۆر تر لەوزە دەبەخشێتە کۆرپە کە لەم وەرزەدا پێویستیەتی .

*** پێکهاتەکانی بەشێوەیەکی گشتی**

گرنگی دان بەرۆژی شیرپێدانی سروشتی جیهانی کارێکی گرنگە

سوودەکانی شیری دایك

شیری دایك چەندین سودی جۆراوجۆر بە کۆرپە و دایکەکەی دەبەخشێت،بەم شێوەیە سودەکانی دابەش دەکەین بەسەر دوو کۆمەڵدا:-

*** سوودەکانی بۆ دایك:**

لەچەند ڕوویەکەوە:

*** لەڕووی هۆرمۆنییەوە:**

* هانی منداڵدان دەدات بۆ کرژبون بەهۆی هۆرمۆنی ئۆکسی تۆسینەوە.

* کەم کردنەوەی خوێنی دامێن پاش منداڵبونی ڕاستەوخۆ ﴿ئەمەش لەڕێگەی کرداری ئۆکسی تۆسینەوەیە کەدەبێتەهۆی کرژبوونی ڕیخۆڵە و بەمەش خوێن بەربوون ناهێڵێت، ئەگەری تووشبون بەکەم خوێنی کەم دەکاتەوە﴾.

*یارمەتی گەڕاندنەوەی قەبارەی منداڵدان دەدات بۆ قەبارەی ئاسایی.

***لەڕووی فیزیکییەوە﴿لاشەیەوە﴾:-**

* دەبێتەهۆی دواخستنی توانای گەڕاندنەوەی منداڵبون﴿ڕێگە دەگرێت لەکرداری سکپڕی بۆ ماوەی ٦-١٢مانگ﴾.

* کەم کردنەوەی شێرپەنجەی مەمك و هێلکەدان.

*** لەڕووی دەروونییەوە:-**

دروست کردنی بەندێکی سۆزداری بەهێز لەنێوان دایكوکۆرپەدا بەجۆرێك کۆرپە ئەو کاتەی ئاشنایی پەیدا دەکات و هەست بەیەکەم دەنگ دەکات بریتیە لەو دەنگەی دڵی دایکی کاتێك لەناو منداڵدانداییەتی.

ئەم هەستکردنە زیاددەکات لەکاتێکدا ئەندامە هەستەوەرەکانی زیاتر ئاشنا یەتی پەیدادەکەن. یەکەم شتێك کەکۆرپە هەستی پێدەکات لەدایکیدا پاش لەدایك بوون بریتی یە لەبەر کەوتنی بەپێستی دایکی لەگەڵ چاو تێبڕینو دەنگ و بۆنو گەرمی تایبەتی ئامێزی دایکی ،بەلأم ئەوەی زیاتر سەرنجی دایکی ڕادەکێشێت ڕووەو کۆرپە بریتییە لە هەست کردن بەبینینو دەنگی گریانو بۆنی کۆرپەکەی. سودێکی تری بریتییە لەڕاهێنانی دایکەکە بۆ ئەوەی زیاتر پشت بەخۆی ببەستێت.

*** سودەکانی بۆ کۆرپە :-**

کۆرپەی شیرەخۆر چەندین سودی جیاواز لە خواردنی شیری دایکی دەست دەکەوێت کەدەتوانین کورتیان بکەینەوە لەچەند ڕوویەکی جیاوازەوە:-

*** لەڕووی پێکهاتەی خۆراکەوە:-**

شیری دایك هەموو جۆرێك لەخواردن لەخۆدەگرێت کەپێویستە بۆ کۆرپەکەی لەڕووی پێکهاتن و بڕەکەیەوە،بەتایبەتی لەکاتی﴿٤-٦﴾ مانگی ژیانی کۆرپەدا ،گرنگترین پێکهاتە خۆراکییەکانی شیری دایك بریتین لە:

* **پرۆتین:-** پرۆتینی شیری دایك لەدوو جۆری تایبەتی پێك دێت کەبریتین لەجۆری ئەلفاو بێتالاکتۆئەلبۆمین کە بەشێوەیەکی ئاسان هەرس دەبێت لەلایەن کۆرپەوە،بەلأم ئەوەی لەشیری قووتودا هەیە بریتی یە لەجۆری کازین کەهەرس کردنی کارێکی ئاسان ذییە و دەبێتە هۆی دروست کردنی شیری مەییوو لەگەدەی کۆرپەدا﴿هەر لەبەر ئەوەشە ئەو کۆرپەیەی کەشیری دایکی دەخوات یەکسەر دەخەوێت﴾ .

*چـــــەوری:- ئـەو چـەوریەی کەلەشـیری دایکـدا هەیـە ئـەو جۆرەیـە کەپێویستە بۆ کۆرپـە و بەشداری دەکات لەگەشـەی مێشکیدا و زیرەکـی بەکۆرپە دەبەخشێت، بەڵام ئەو جۆرەی کە لە شیرە دەسـتکردەکاندا هەیـە دەبێتـەهۆی زیـادبوونی کـێش ﴿کـە ئـەم جـۆرە ئیشە بـۆ کـاری ئاژەڵان ویـستراوە ،بـەو مانایـەی زیرەکـی ئاژەڵ بریتـی یـە لـەزیادبوونی کـێش، لەبەرئەوە مرۆڤ پێویستی بەزیرەکی ئاژەڵ نی‌یە﴾.

*شەکری لاکتـۆز:-بـری ئـەم جـۆرە شـەکرە زۆر زیـاترە لەشیری دایـك بـە بەراورد لەگەڵ شیری قوتودا.

* ڤیتامین و ئاسن و مادە کانزاکـان:- تـەواوی ئـەم مادانـە بـەبڕی پێویـست هەن بەو جۆرەی کـە کۆرپـە پێویـستی پێیانـە، لەگـەڵ ئـەوەی بـڕی مـادەی ئاسن لەشیری دایکدا کەمە، بەڵام پێداویستی کۆرپـە دابین دەکـات بـۆ ئـەو مادەیە لەسەرتا مانگەکانی تەمەنیدا، خۆئەگەر دەرکەوت بڕی ئەم مادەیـە کەمە ئـەوا دەتوانرێـت وەکو قـەترەی ئامـادەکراو بـەکاربهێنرێت نـەك پـەنا ببرێتە بەر شیری قووتوو.

* ئاو:- بڕی پێویست ئاوی تێدایە.

* لایپـــــەیز:- جـۆرێکی تایبەتـە لەئـەنزیمی هـەرس کردنـی مـادەی چەوری.ئـەم خشتەی خـوارەوە جیـاوازی پێکهاتـەکان پیـشان دەدات لـە نێوان شیری دایك وشیری قوتوو و شیری مانگا:

پێکهاتەکانی لە ١٠٠ مل شیردا	شیری دایك	شیری قوتوو	شیری مانگا
پرۆتین (گم)	١،٣	١،٥	٣,٣
وای :کازین	٦٠ : ٤٠	جیاواز	٤٠ : ٦٠
کاربوهایدرات (گم)	٧	٧ –٨	٤،٥
چەوری (گم)	٤،٢	٢،٥ – ٣،٨	٣،٦
وزە (کك)	٧٠	٦٥	٦٥
صودیوم(مل موڵ)	٠،٦٥	٠،٦ – ١	٢،٣
کالسیوم (مل مول)	٠،٨٧	١،	٣
ئاسن(مایکرۆمول)	١،٣٦	١،٤	٠،٩
ڤیتامین D (مایکروگم)	٠،٦	١٠	٠،٠٣
ئاو	٪٨٧	١–	–

*لەڕووی بەرگرییەوە:– شیردانی سروشتی بەچەندین شێوازی جیاواز بەرگری دەبەخشێتە کۆرپە لەوانە:

*شیری دایك چەندین پێکهاتووی جیاواز لەخۆدەگرێت کە بەربەست دروست دەکات دژ بەتووش بوون بەهەوکردن.

*شیری دایك خۆی پێکهاتوویەکی پاکەو نابێتە هۆی هەوکردن.

*دەبێتەهۆی زیادکردنی ترشەلۆکی ناو ڕیخۆڵەکانی کۆرپە بەمەش ڕێگە بەزیادبوون و گەشەسەندنی جۆرێکی تایبەتی لەبەکتریا دەدات کە پێ‌دەوترێت بەکتریای سودبەخش ﴿lactobacillus bifidus﴾کەدەبێتە ڕێگر لەگەشەندنی بەکتریای زیان بەخش.

*بوونی دژەتەنی تایبەتی کەپێی دەوترێت ئیمیۆنۆگلۆبینی ئەی﴿IgA﴾ کەکۆرپەلە لەدایکییەوە وەری دەگرێت و بەهۆیەوە کۆرپە دەپارێزێت لەتوشبون بەو بەکتریا زیانبەخشانەی کەلەناو بۆری منداڵداندان و مەترسی بۆ سەر ژیانی دروست دەکەن لەکاتی منداڵبوندا.

*ئەم شیرە ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لەخانەی قەپگری تایبەتی لەخۆ دەگرێت کە بەکتریای کوشندە دەخوات.

*بوونی خانەی لیمفی تایبەتی لەخرۆکە سپیەکاندا کەهەڵگری مادەیەکی تایبەتی یە بەناوی ئەنتەرفیرۆن ﴿Interferon﴾ کەکاری مادەی دژە ڤایرۆسی دەکات.

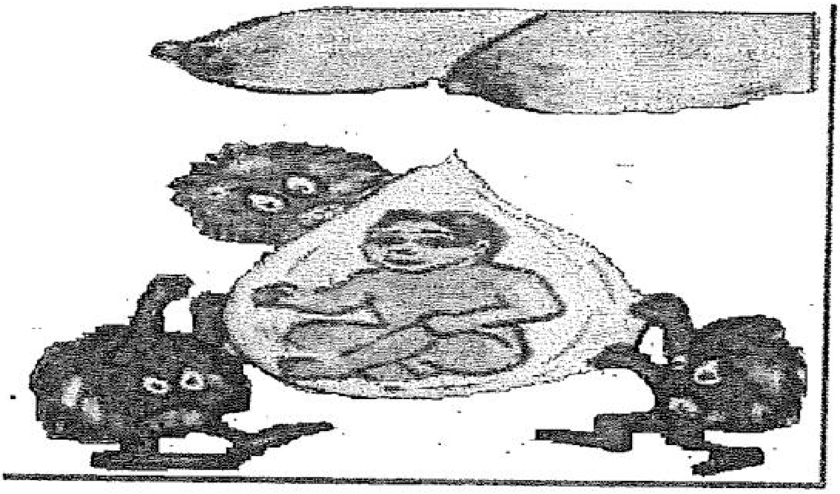
*بوونی مادەی لاکتۆفیرۆن ﴿lactoferone﴾ کەدەنوسێت بەمادەی ئاسنەوە،بەمەش ڕێگە لەگەشەسەندنی ئەو بەکتریایە دەگرێت کەپێویستی بە ئاسن هەیە و مرۆڤ توشی نەخۆشی دەکات لەوانە بەکتریای ﴿Escherichia coli﴾ لەناو ڕیخۆڵەدا.

*بوونی ئەنزیمی شیکەرەوەی تایبەت کەبە لایسۆزایم ﴿Lyozyme﴾ ناودەبرێت و هەڵدەستێ بە تێکشکاندنی بەکتریا.

*شیردانی سروشتی کەمتر دەبێتە هۆی کرداری هەستیاری ﴿حەساسیەت﴾لەکۆرپەدا کەڕۆلێکی گرنگ دەبینێت لەهەندێك نەخۆشی وەکو ڕەبوەو سوربوونەوەی پێست.

*گواستنەوەی بەرگری تایبەت بۆ هەندێك نەخۆشی لەدایکەکەوە بۆ کۆرپە لەوانە گواستنەوەی پێکهاتەی﴿ Tuberculline﴾ بۆ کۆرپە کەدەبێتە هۆی ڕێگە گرتن لەتووش بوونی کۆرپە بەنەخۆشی سیل.

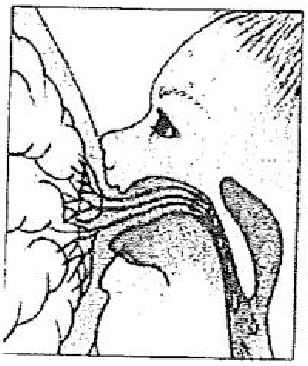
هەنگاوەکانی شیردانی سروشتی



کرداری شیردانی سروشتی پێویستی بەچەند هەنگاوێك هەیە کەکورتیان دەکەینەوە لەم خاڵانەی خوارەوەدا:-

*کاردانەوەکان﴿Reflexes﴾:- ئەمانەش چەند جۆرێکن کەڕۆڵی گرنگ دەبینن لەم کردارەدا و گرنگترینیان:-

*کاردانەوەی کردنەوەی دەمو گەڕان بەدوای مەمکدا﴿ Rooting reflex﴾: بریتی یە لەکرداری ڕوو وەرگەڕان و کردنەوەی دەمی کۆرپە پاش ئەوەی بۆنی شیری دایکی دەکات و پاڵی پێوە دەنێت بەدوای سەرچاوەکەیدا بگەڕێت، لێرەوە هەست بەپێکهاتویەکی نەرم دەکات کەمەمکی دایکیەتی و پاشان دەیگرێت، لەم کردارەدا کۆرپە بەتەواوی



سەرگۆی مەمکی دایکی دەگرێت بەجۆرێك دەگاتە مەلاشو و بەشی دواوەی زمانی کۆرپەو دەبێتەهۆی هاندانی کاردانەوەی مژێدان.

*کاردانەوەی مژێدان ﴿Sucking reflex﴾:- بریتیەیە لەکرداری گوشینی ئەو بۆشایانەی

لەپێکهاتوە جۆگەیەکانی مەمکدا شیریان تێدا کۆدەبێتەوەو ڕاستەوخۆ دەکەونە ژێر گۆی مەمکەوەو دەمی کۆرپە پەستانیان لەسەر دروست دەکات لەکاتی شیرخواردنداو دەبێتەهۆی کردنە دەرەوەی شیر بۆ ناو دەمی کۆرپەو لێرەشەوە هانی کرداری قوتدان دەدات.

*کاردانەوەی قوتدان «Swallowing reflex»: بریتییە لەکرداری قوتدانی ئەو شیرەی کەدەردراوەتە ناودەمی کۆرپە.

تێبینی/

* ئەگەر ئەم کاردانەوانە بەباشی گەشەیان نەکردبوو وەکو ئەوەی لەکۆرپەی نەبەکامدا ڕوو دەدات «ئەوکۆرپانەی کە پێش ئەوەی کاتی دیاری کراوی خۆیان تەواو بکەن لەدایك دەبن واتە پێش هەفتەی ٣٧ ی سکپڕی» ئەوا دەبێت شیری دایکیان وەربگرن لەڕێگەی بەکارهێنانی پەمپی تایبەتییەوە پاشان بکرێتە دەفری تایبەتی ئامادەکراوەوە دواتریش بەهۆی بۆری تایبەتییەوە کە لە ڕێگەی لوتییەوە بۆ ناو گەدەیی دادەنرێت بدرێتە کۆرپە .

*ئەگەر کۆرپە دەمی بەتەواوی‌و بەفراوانی کردەوە ئەوا دەبێتە هۆی گرتنی سەرگۆ و گۆی مەمکی دایکی،لێرەشەوە فشار دەخرێتە سەر بۆشایە تایبەتییەکانی کۆکەرەوەی شیر و پاشتریش دەبێتەهۆی دەرپەڕاندنی شیر.

*ئەگەر کۆرپە بەتەواوی دەمی نەکاتەوە ئەوا لەم کاتەدا کۆرپە تەنها سەرگۆی مەمکی دەگرێت‌و لێرەشەوە کۆرپە سەرگۆی مەمکی دەگەزێت‌و کرداری دەرپەراندنی شیر شکست دەهێنێ.

***هەڵبژاردنی شێوازێکی تایبەتی بۆ شیر پێدان لە لایەن دایکەوە:**

هەڵبژاردنی بارێکی گونجاو بۆ شیردان بەیەکێك لەهەنگاوە گرنگەکانی دادەنرێت بۆ سەرکەوتنی کرداری شیردان، بۆ ئەم مەبەستەش دایکی شیردەر دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکات؟

*** دایکەکە دەبێت شیر بداتە کۆرپەکەی لە لە بارترین وگونجاو ترین شێوازدا لەبەرئەوە ئەگەر ئەم بارە گونجاوە نەبێت ئەوا دایکەکە زووتر ماندو دەبێت و هەربۆیەش پێش وەخت شیر لە کۆرپەکەی دەگرێتەوە. دایکە دەتوانێ بەدانیشتن یاخود بەپاڵ کەوتنەوە شیر بداتە کۆرپەکەی بەو شێوەی بۆی ئەگونجێ.**

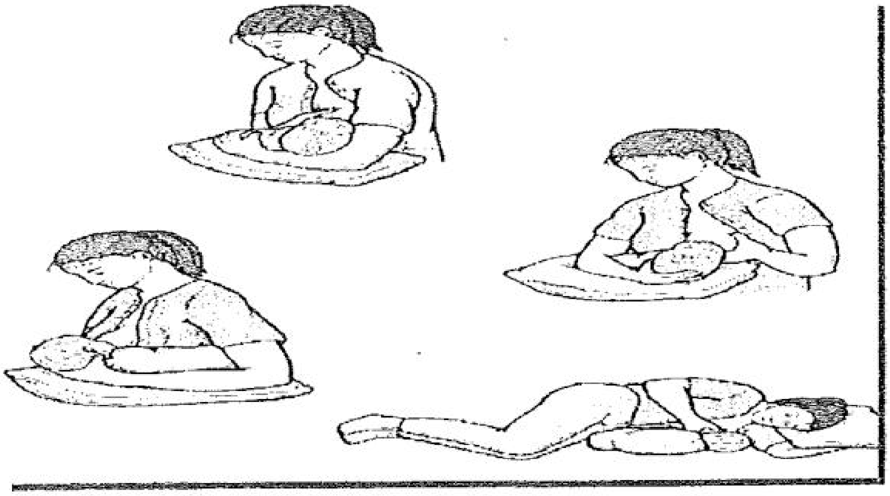
***شێوازی کۆرپەکە:**لەکاتی کرداری شیردانەکاندا، دایك دەبێت ڕەچاوی ئەم شێوازە تایبەتیانە بکات:-

*سەرولاشەی کۆرپە دەبێت لەسەر یەك هێڵ بێت.

*کۆرپە دەبێت ڕووی لەدایکی بێت و بەباشی بیگرێت.

*کۆرپە هەمیشە لەنزیك دایکیەوە بێت.

شێوازی شیرپێدان

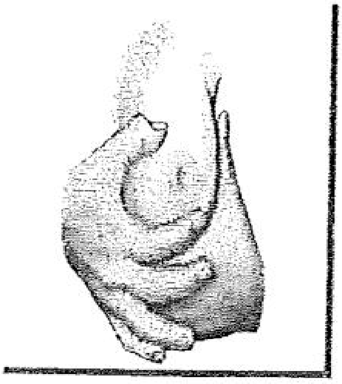
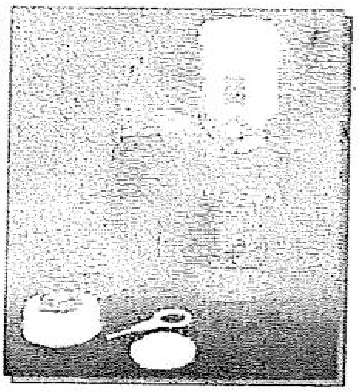
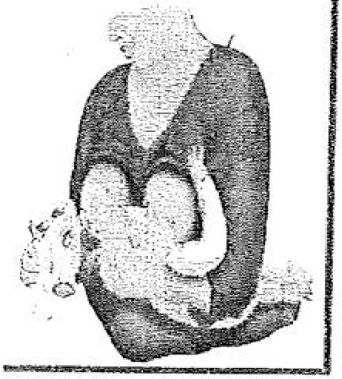


* شێوازی گرتنی مەمك لەلایەن کۆرپەوە:لێرەدا دایك دەبێت بزانێت:
*ئایا کۆرپە بەباشی مەمکەکەی گرتوە یاخود نەخێر.
*دەبێت کۆرپە دەمی بەباشیو بەفراوانی بکاتەوەو گۆی مەمکی بەتەواوەتی بگرێت.
* کۆرپە دەبێت لێوی خوارەوەی روەو دەرەوە بکاتەوەو نابێت بەشی خوارەوەی گۆی مەمك ببینرێت لەدەمی کۆرپەدا بەڵام بەشی سەرەوەی دەبێت بەشێکی ببینرێت.
*مژلێدانی کاریگەر:شێوازی مژلێدانەکان دەبێت لەسەرخۆو قوڵ بن و بۆشایی هەبێت لە نێوانیاندا بەجۆرێك رێگە بەکرداری قوتدان بداتو بۆ ئەوەی کۆرپەکە زوو ماندو نەبێت.

*پێویستە کۆرپەکە لەسەر مەمکێکیان دابنرێتو بەردەوام بێت لەسەری تا تەواو خاڵی دەکاتو شیری تیا نامێنێت، ئەگەر تێر نەبوو بوو ئەوا پاشان بیخەرە سەر مەمکەکەی تریان،خۆ ئەگەر بەیەکێکیان تێربوو ئەوا پێویستە بۆ ژەمێکی تر لەمەمکەکەی تریانەوە دەست پێ بکرێت

دادۆشینی شیری دایك﴿دەرگردنی شیری دایك﴾
﴿Expression of breast milk﴾

ئەم کردارە بەکارێکی گرنگی نێو کرداری شیردانی سروشتی دادەنرێت بەجۆرێك لەهەندێك باردا دەبێتە کارێکی پێویست. بریتی یە لەکرداری کردنە دەرەوە لەڕێگەی بەکارهێنانی دەست یاخود پەمپی تایبەتی یەوە کە ئەگونجێ بەباتری یاخود بەکارەبا ئیش بکات وپاشان کۆکردنەوەی شیری دایك ،ئەوەی زۆرتر لای ولاّتی خۆمان بەکاردەهێنرێت بریتی لەبەکارهێنانی دەست لە لایەن دایکەوە.

بەکارهێنانی دەست　　　　پەمپی کارەبایی ودەستی

دایك دەبێت ڕەچاوی چەند خاڵێکی تایبەتی بکات لەکاتێکدا بیەوێت پەنا بۆ بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە بەرێت:-

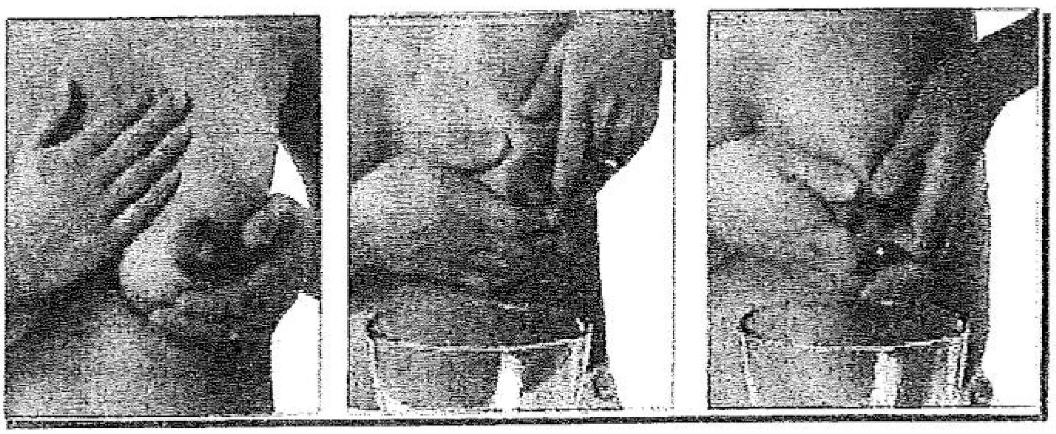
*ئامادەکردنی دەفرێکی لەبار کەباشتروایە دەفرێکی پلاستیك بێت لەگەڵ ڕەچاوکردنی ئەم خالآنەی خوارەوە:-

*شۆردن و خاوێن کردنەوەی بەسابون و ئاوی گەرم.

*خستنەبەرخۆری دەفرەکە یاخود گەرم کردنەوەی بە مەبەستی وشککردنەوەی.

*بەکارهێنانی ئاوی گەرم وەکو هۆکارێکی تری خاوێن کردنەوە.

*شۆردنی دەست بەسابون و ئاوی گەرم پێش دەست کردن بەکارەکە.
*دەست پێکردنی ئەم کارە چەند هەنگاوێکی گرنگ پێویستە لەوانە:
*هەڵبژاردنی شێوازێکی گونجاو و لەبار بە جۆرێك باشتروایە دایکەکە لەسەر کورسی‌یەك دابنیشێ و مێزێك لەبەر دەمیدا بێت ﴿بۆ ئەوەی زوو ماندو نەبێتی پاشان دەبێت خۆی کەمێك بنوشتێنێتەوە رووەو پێشەوە﴾.
*سەرەتای دەست پێکردنی کردارەکە دەبێت پەنجەی گەورەو پەنجەی شایەتومانی هەمان دەستی لای هەمان مەمك بەکاربهێنێت ﴿راست بۆ راست﴾ و پاشان بەرە بەرە دەستت روەو پێشەوەی مەمك بجوڵێنە تادەگەیتە گۆی مەمك ﴿پەستانی هەردوو پەنجەکە دەبێت لەیەك کاتدا بێت﴾.
*سەرەتا ﴿٥مل﴾ فرێ بدە لەبەرئەوە لەم بڕەی سەرەتا زۆرترین بەکتریای تێدایە. پاشان بەردەوام بە لەسەری تامەمکەکە خاڵی دەبێت.
*کۆکردنەوەی شیرە دەردراوەکە لەدەفرێکی پلاستیکیدا و پاشان گەرم کردنی لە﴿٧٤-٧٥﴾ پلەی سەدی دا بۆ ماوەی چەند خولەکێك پاشان ساردی بکەرەوە بۆ پلەی﴿٣-٤﴾ پلەی سەدی.



*هەڵگرتنی شیرە کۆکراوەکە کارێکی گرنگەو پێویستە بۆ پاراستنی لە هەر جۆرە تێکچونێك، ئەمیش پشت بەو پلەی گەرمی یە دەبەستێت کە تێیدا هەڵدەگیرێ بەم جۆرە:-

*لەپلەی گەرمی ژووردا دەتوانرێت تا ﴿٦﴾ سەعات هەڵبگیرێ.

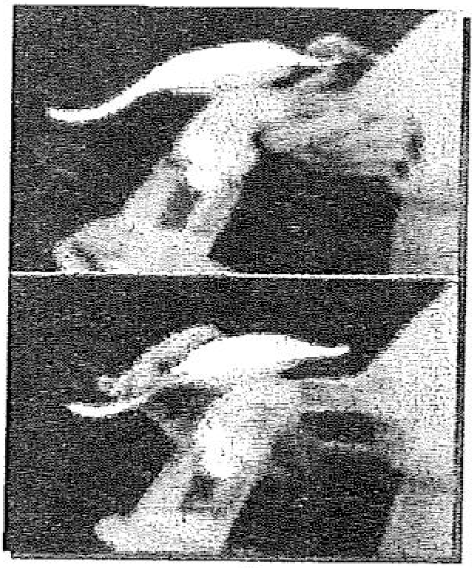
*لەساردکەرەوەدا ﴿لەسەلاجەدا﴾بۆ ماوەی﴿٧٢﴾سەعات هەڵدەگیرێت.

*شیری بەستوو دەتوانرێ تاماوەی چەندمانگێك هەڵدەگیرێت.

*شێوازی پێدانی شیری هەڵگیراو:

چەندین شێوازی جیاواز هەن کەدەتوانرێت بەکاربهێنرێن بۆ پێدانی ئەو شیرەی کەکۆکراوەتەوە بۆ کۆرپە لەوانە:

*بەکارهێنانی صۆندەی تایبەتی کە لەڕێگەی لوتەوە دەخرێتە گەدەی کۆرپەوە بۆ پێدانی شیر ﴿ئەم ڕێگایە زۆرتر لەنەخۆشخانەکاندا بەکاردێ﴾.



*پێدانی بەشێوەی قەترە لەڕێگەی مەمەی تایبەتی یەوە.

*بەکارهێنانی لۆکەی پاك بەهەڵگۆزینی لەشیرەکەداو پاشان لۆکەکە لەلایەن کۆرپەکەوە دەمژرێت.

*پێدانی لەڕێگەی دەفر و کەوچکی تایبەتی یەوە.

*ئەم کرداری دەرکردنی شیرە لەچەندین باری جیاوازدا بەکاردێ کەدەتوانین لەم حاڵەتانەدا کورتیان بکەینەوە:

*ئازاری مەمك﴿تیژانی شیر﴾کەبەشێوەیەکی گشتی ڕاستەوخۆ دوای کرداری مندالّبون ڕوودەدات، پاش بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە بەشێکی دیاری ئەم ئازارە ڕووەو کەم بونەوە دەچێت.

*بۆ کۆرپەی نەبەکام یان لاوازەکان چونکە لەم بارانەدا ئەو کاردانەوانەی کەپێویستن بۆ شیردانی سروشتی لەم کۆرپانەدا لاوازن یاخود بەباشی گەشەیان نەکردووە.

*بوونی ڕووشان یاخود قلیشان یاخود هەندێك ناتەواوی تر لەمەمکدا یان بوونی چەند نەخۆشی و ناتەواوی لەدەمی کۆرپەدا.

*سودی لێ دەبینرێ لای ئەو دایکانە کەبۆ ئیش و کاریان دەچنە دەرەوەی مالّ و شوێنی نیشتەجێ بوون ئەمیش بەپێدانی ئەو شیرەی خۆی کەکۆی کردۆتەوە بە کۆرپەکەی کاتێك خۆی لە مالّەوە نی یە لەلایەن کەسێکی ترەوە.

کاتەکانی شیرپێدان
بەتایبەتی لە(٦) مانگی یەکەمی تەمەنی کۆرپەدا

کرداری شیردان بە کۆرپە لەلایەن دایکەوە دەبێت ڕاستەوخۆ پاش کرداری منداڵبون بێت بەخێرایی و بەوشێوەیەی کەبۆت ئەگونجێ، ئەمەش پشت دەبەستێت بەتوانای کۆرپە بۆ بەرگەگرتن لەوەرگرتنی ئەو خۆراکە.

زۆربەی کۆرپە توانای شیرخواردن پەیدا دەکەن لە ﴿٤-٦﴾ سەعات دوای لەدایك بوونیان، هەربۆیە کارێکی گرنگە کارمەندی نێو نەخۆشخانەکانی منداڵبون بە تایبەتی بەشی هاوڕێیانی کۆرپە ڕەچاوی ئەم خاڵە بکەن لەهاندان و پشتگیری کردنی دایکان بۆ ئەم کارە بەتایبەتی لەو ماوەیەی کەلە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە پاش کرداری منداڵبونەکەیان.

بەشێوەیەکی گشتی کاتی شیردان دەبێت بەگوێرەی ویست و داوای کۆرپەکە بێت بەجۆرێك هەوڵ بدە دور بکەویتەوە لەبەکارهێنانی خشتەی شیرپێدان، لەگەڵ ئەمەشدا پاش یەك مانگ شارەزایی وەردەگرن لەوکاتانەی کەکۆرپەکەت شیر دەخوات.

***لەسەرەتا هەفتەی یەکەمدا:-**

لەسەرەتا ڕۆژەکانی هەفتەی یەکەمدا، کۆرپە بە شێوەیەکی گشتی کەمتر شیر دەخوات بەجۆرێك جارێك یان دوو جار لەڕۆژێکدا ﴿هەر لەبەر ئەم

هۆکارەیە کەکۆرپە لەسەرتا ڕۆژەکانی تەمەنیدا توشی کەمێك لەدابەزینی کێش دەبێت﴾، ئەکرێ ئەم هۆکارەش بگەڕێتەوە بۆ ئەو کەم چالاکییەی کەتووشی دەبێت لەئەنجامی ئەو مادە هێور کەرەوانە کەدراوە بەدایکەکە لەکاتی کرداری منداڵبوندا.

تێبینی:لەسەرەتا ڕۆژەکانی دوای منداڵبون ڕاستەوخۆ ﴿بەتایبەتی ڕۆژی ٢- ٦ی هەفتەی یەکەم﴾ دایکەکە وا هەست دەکات کە مەمکەکانی خاڵین لەشیر، بەلاّم لەراستیدا ئەم بیرکردنەوەیە دروست نی‌یە بەڵکو ئەم شێوازە لەهەستکردن بە هۆی ئەوەوەیە کە مەمکەکانیان بڕێکی کەم شیریان تێدایە کەبریتی‌یە لە ژەك،ئەم بڕە کەمە بەسە بۆ پێداویستی کۆرپەکە و پێویست بەهیچ جۆرە شیرێکی تر ناکات کەدایکەکە پەنای بۆ بەرێت ﴿واتە بەهیچ جۆرێك نابێت پەنا بەرێتە بەر شیری قووتوو﴾،هەر جۆرێك لەهەوڵدان بۆ پەنا بردنە بەر شیری تر جگە لەشیری دایك دەبێتە هەوڵێکی هەڵە.

لەکۆتایی هەفتەی یەکەمدا، زۆربەی ئەو کۆرپانەی کەلەبارێکی تەندروستدان پێویستیان بە﴿٦-٩﴾ جار لەشیردان هەیە لەڕۆژێکدا بەجۆرێك لەسەرەتادا پێویستی بە ﴿١٠﴾خولەك لەشیردان هەیە بۆ هەر مەمکێك پاشان ئەم ماوەیە درێژ دەبێتەوە بۆ ﴿١٠-٢٠﴾ خولەك بۆ هەر مەمکێك پاش هەفتەی یەکەمی تەمەنی کۆرپە .بەم جۆرە کۆرپە لەهەر﴿٣-٤﴾ کاتژمێردا پێویستی بەژەمێك خۆراك هەیە بەشێوەیەکی گشتی لەهەر ژەمێکدا کۆرپە نزیکی﴿٨٠-٩٠﴾ مل دەخوات.

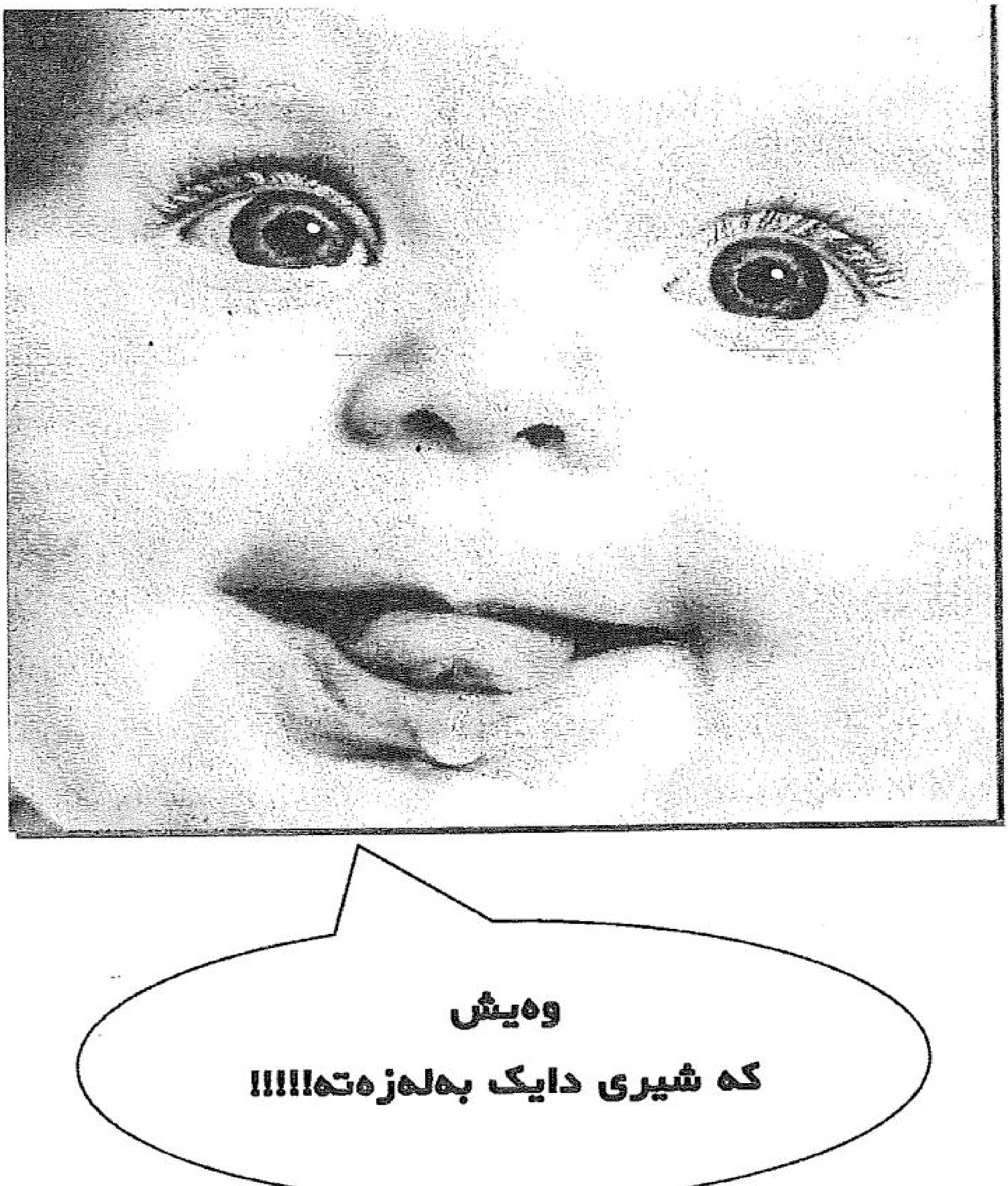
زۆرجار زۆربەی کۆرپەکان لەنیوەی شەودا خەبەریان دەبێتەوە و پێویستیان بەژەمێك شیر هەیە، ئەم بارە بەردەوام دەبێت تاتەمەنی ﴿٣-٦﴾ هەفتەیی و هەندێك زیاتر پێویستیان پێیەتی تەنانەت دوای ئەم

کاتەش ئەگونجێ کۆرپە هەبن پێویستیان بەم ژەمە نەبێت. زۆرێك لەکۆرپەکان لەتەمەنی نێوان﴿٤- ٨﴾ مانگیدا ئارەزوی خواردنی ژەمی ئێوارانیان نامێنێت، ئەم بارە بەرە بەرە زیاد دەکات تادەگاتە ئەوڕادەیەی کەپێویستی بەسێ ژەم دەبێت لەڕۆژێکدا لەتەمەنی﴿٩-١٢﴾ مانگیدا، ئەم یاسایە بارێکی گشتی یەو نابێتە نمونەیەکی کارپێکراو لای هەموو کۆرپەیەك ﴿واتە مەرج نی یە هەموو کۆرپەیەك پابەند بێت بەم یاساوە﴾.

هەندێك لەئافرەتان تێ ناگەن لەبیرۆکەی پەیڕەو نەکردنی نەخشەی شیردان بۆ کۆرپەکانیان بەشێوەیەکی کرداری ،ئەمەش لەبەرهۆکاری نەبوونی زانیاری و ڕۆشنبیری تەواو لەم بوارەدا.

ماوەی زەیستانی ﴿ماوەی دوای منداڵبون بەچەند هەفتەیەك﴾

دایکەکە تووشی زۆرترین گرفتی دەروونی دەبێت لەشێوەی دوودڵی و ڕاڕایی بەتایبەتی لەو ئافرەتانەی کەیەکەم منداڵیانە بۆیە کارێکی گرنگە لەم کاتەدا ئەگەر پزیشکان و ستافی نێو نەخۆشخانەکان و بنکە تەندروستیەکان هەستن بەگێڕانی ڕۆڵی ڕاستەقینەی خۆیان بۆ هاندان و دڵنیاکردنەوەی دایکان لەڕەواندنەوەی ئەو گرفتانەی کەلەم کاتانەدا توشیان دەبێت و لەگەڵ یارمەتی دانیان لەزاڵ بونیان بەسەر ئەو گرفتانەی کەلە شێواز و کاتی شیردان دووچاریان دەبێت.


وەیش
کە شیری دایک بەلەزەتە!!!!!

گريان لەكۆرپەدا

كارێكى ئێجگار گرنگە كە دايكە تێ بگات لەو ڕاستيەى كەمەرج نى يە هەموو گريانێكى كۆرپە بەهۆى برسيەتى‌يەوە بێت، لێرەشەوە گرنگە بەكورتى ئاماژە بدەين بەو هۆكارانەى كەكۆرپە دەخەنە گريان لە ماوەى شير خواردنيدا ، لێرەوە گريان ئەگونجێ بەهۆى يەكێك يان زياتر لەم هۆكارانەى خوارەوە بێت:-

*لەبەركردنى جلى زۆر.
*ئازارى سك «بەهۆكارە جياوازەكانيەوە»
*خۆتەڕكردن.
*لەبەركردنى دايبى نەگونجاو.
*هەڵئاوسانى سك بەهۆى كۆبونەوەى گازەوە«قوتدانى هەواى زۆر».
*گەرمى و ساردى زياد لەپێويست.
*نەخۆشى وەكو هەوكردنى گوێ ى ناوەڕاست، فتق، هەوكردنى كۆئەندامى ميز، بەناوداچونى ڕيخۆلەكان.
*هەندێك جاريش گريان بۆ سەرنج ڕاكێشانى دەوروبەريەتى بەتايبەتى دايكى بۆيە لەم بارەدا تەنها بەلەباوەش كردنى گريانەكەى نامێنێت.

چۆن دەزانيت كۆرپەكەت ڕۆژانە بڕى شيرى پێويست دەخوات؟

هەڵسەنگاندنى بڕى ئەو شيرەى كە كۆرپە دەيخوات پێويستە بزانرێت.ئەگەر پاشخواردنى هەر ژەمە شيرێك كۆرپەكە خەوى لێكەوت بۆ ماوەى«٢-٤» كاتژمێر لەگەڵ زيادبوونى كێش و گەشەى بەشێوەيەكى گونجاو ئەوا دەتوانيت بڵێت كەكۆرپەكەت بڕى شيرى پێويست ڕۆژانە دەخوات.

چەند خاڵێك هەیە كە دەبێت دایكە سەرنجی بدات لەوانە:-

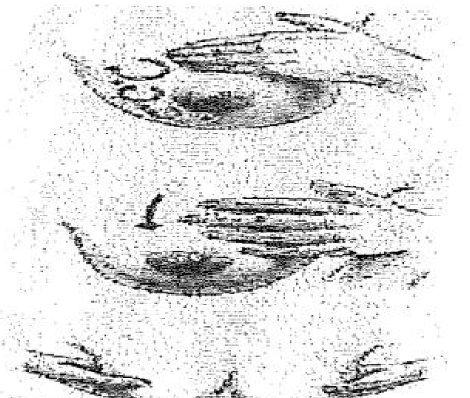
*ئەگەر هاتوو كێشی كۆرپە بەبری لە﴿١٠٪﴾ی كێشی لەشی دابەزی ئەوا كارێكی نائاسایە و دەبێت دایكە بەزوترین كات كۆرپەكەی پیشانی پزیشكی پسپۆڕ بدات﴿دابەزینی كەمتر لە ٧٪ی كێشی كۆرپە لەهەفتەی یەكەمی تەمەنیدا كارێكی ئاسایی‌یە﴾.

*چەند نیشانەیەك هەن لەكۆرپەدا كەهێمان بۆ بەدخۆراكی﴿كەمی خۆراك﴾ لەوانە خەواڵویی و كەم جوڵان، گریانی لاواز، كەمی خۆتەڕكردن و پیسایی‌كردن﴿كەمی گۆڕینی دایبی﴾.

*گەشەكردن و زیادبوونی كێشی كۆرپە لەگەڵ ووریا بونەوەی كۆرپە، جولاندنی گونجاو، تەڕكردنی دایبی بۆ زیاتر لە ﴿٦﴾ دایبی لەگەڵ﴿ ٢-٣﴾ جار پیسایی كردن لە ڕۆژێكدا هێمان بۆ خواردنی شیری تەواو لەلایەن كۆرپەوە.

چۆن ئافرەتی سکپڕ ئامادە بکرێت بۆ شیردانی سروشتی؟

لێرەدا مەبەستمان لەیارمەتیدانی ئافرەتانی سکپڕە بۆ ئەوەی ئامادە بکرێن بۆ شیردان بەکۆرپەکانیان لەڕووی دەروونیو لاشەیەوە پاش ئەوەی کۆرپەکانیان لەدایک بوو، ئیش کردن لەسەر ئەم بوارە ،سەرەتا لە هاتوو چۆکردنەکانی دایکانی سکپڕەوە دەست پێدەکات بۆ ئەو ئاوەندانەی کەئیشو کاریان چاودێری ئافرەتانی سکپڕە . جۆری ئەو یارمەتیدانانەی کەپێش کەش بەدایکانی سکپڕ دەکرێن بریتین لەچەند شێوازێکی جیاواز لەوانە:



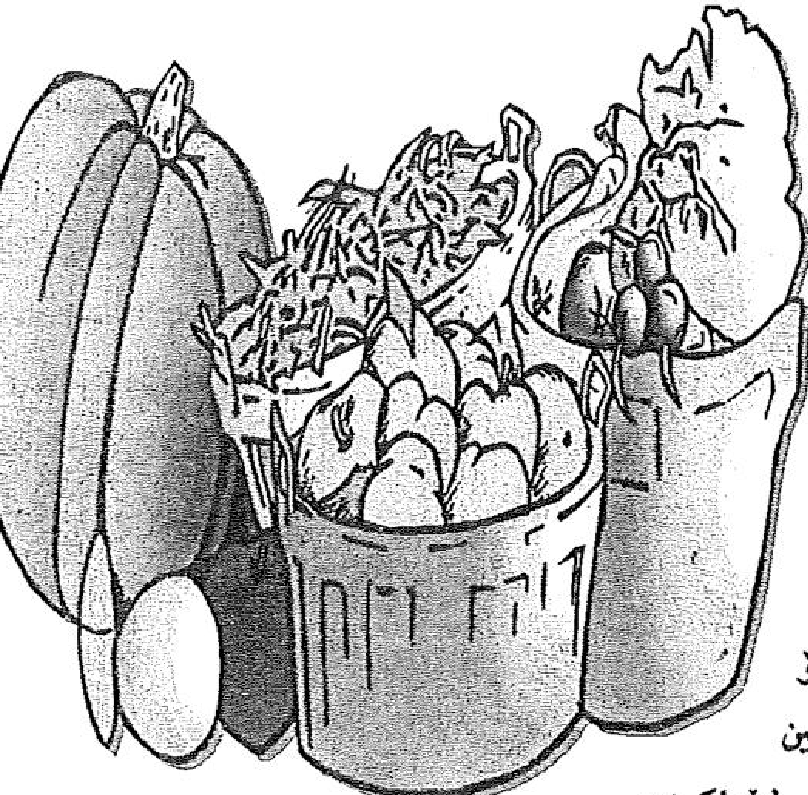
*پشکنینی مەمکو سەرگۆی مەمک بۆدڵنیابوون لەنەبوونی هیچ ناتەواویەك تیایاندا، خۆ ئەگەر هەستکرا بەهەر ناتەواوی یەك ئەوا دەبێت دایکەکە ئاگادار بکرێتەوە بۆ ئەوەی سەردانی لایەنی پەیوەندیدار بکات بۆ چارەسەرکردنی. هەندێك جار ئەو ناتەواویە ئاسانە و دەتوانرێت دایکەکەی لەسەر ڕابهێنرێت بۆ ئەوەی خۆی چارەسەری بکات وەکو لەکاتی بەناوداچونی سەرگۆی مەمك.

*باسکردنی شێوازی شیردانی دایك بۆ کۆرپەکانی پێشوی ئەمیش بەنیازی دڵنیابوون لەوەی تاچەند شیردانەکانی پێشوتری تەندروست بوون یاخود هەوڵدان بۆ ڕاست کردنەوەی هەر ناتەواوی یەك ئەگەر هەبوو بێت لەپێدانی شیر بەمنداڵەکانی پێشووی.

*ئەم شێوازە هۆکارێکی باش دەبێت بۆ ڕاهێنانی دایك بۆ ئەوەی بڕیاری پێدانی شیری خۆی بە کۆرپەکەی بدات.

*هۆشیارکردنو ڕۆشنبیرکردنی دایکان لەبارەی تەواوی لایەنە جیاوازەکانی شیردانی سروشتی بەدوور و درێژی.

خۆراکی دایك لەکاتی شیرداندا



دایکی شیردەر پێویستی بەسیستەمێکی تایبەتی خۆراك هەیە لە ماوەی شیرداندا بۆ ئەوەی بتوانێت بڕی وزەی پێویستی دەست کەوێت و شیری پێویست بۆ کۆرپەکەی دابین بکات. لێرەوە ئەو خۆراکەی بەکاری دەهێنیت پێویستە پێکهاتە جیاوازەکانی وەکو ئاو و ڤیتامینەکان و مادەکانزاکان بەبڕێکی باش لەخۆ بگرێت.

بەشێوەیەکی گشتی بڕی وزەی پێویست لەکاتی شیرداندا دەبێت بەرز بکرێتەوە بۆ ﴿٧٥٠) کگم/ ڕۆژێك﴾ ئەم بڕە پێویستە لەشەش مانگی یەکەمدا.

بەشێوەیەکی گشتی کەم و کوڕی لەخۆراکی دایکەدا کار لەبڕی شیرەکە زیاتر دەکات ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ پێکهاتەکەی.

دەتوانین بەشێوەیەکی کورت جۆر و ژمارەی ژەمە پێویستیەکانی خۆراك لەئافرەتی شیردەردا لەم خشتەی خوارەوەدا بخەینە ڕوو:

ژمارەی ژەمەکان\	جۆری خۆراک
٦-١١ ژەم	نان، دانەوێڵە، برنج، هەلیسە،
٥-٩ ژەم	میوە و سەوزە
٣-٤ ژەم	گۆشت، مریشك، ماسی، گوێز، پاقلە
٣-٤ ژەم	شیر، ماست، پەنیر
دەبێت لەسەر خۆ بخورێن	چەوری، شیرینی

***ئاو:-**

*ئافرەتی شیردەر بەشێوەیەکی گشتی ڕۆژانە ﴿٧٥٠- ١٠٠٠﴾ ملی لیتر شیر دەدات، بۆیە دەبێت ئەم برە جێگەی بگرێتەوە لەڕێگەی خواردنەوەی ئاو و شلەمەنیە بێ زیانەکانی وەکو شەربەت.

*بڕی ئەو ئاوەی کەدایکە دەیخواتەوە دەبێت زیادبکرێت بەگوێرەی زیادبوونی بڕی شیرپێدان بەکۆرپەکەی، بەم جۆرە ئافرەت دەبێت ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە ﴿٨-١٢﴾ کوپ ئاو بخواتەوە بۆ ئەوەی دووربکەوێتەوە لەوشك بوونەوە.

*تائێستا نەسەلمێنراوە کەزۆر خواردنەوەی ئاو ببێتە هۆکاری زیادبوونی بڕی شیری پێویست.

تێبینی: مادەی کۆفی و ساردی پێووستە بەکار نەهێنرێت یاخود زۆر بەشێوەیەکی کەم بەکاربهێنرێت لەبەر ئەوەی ئەم مادانە دەبنە هۆی زیادبوونی کردنەدەرەوەی ئاو بۆ دەرەوەی لەش لەڕێگەی میزەوەو بەم شێوەیە ئەگەری وشك بوونەوەی دایك زیاددەکات.

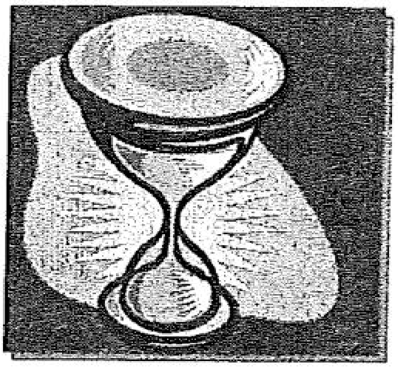
***کافاین:-**

*مادەی کافین مادەیەکی هاندەرە و ئەگەر دایکی شیردەر بەکاری بهێنێت ئەوا دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپە

بەبڕێکی کەم لەڕێگەی شیرەوە.
*بەکارهێنانی بڕێکی کەم لای دایک لەکاتی شیرداندا نابێتە هۆکاری دروست کردنی گرفت لای کۆرپە﴿لەبەرئەوەی زۆربەی کۆرپەکان توانای خۆڕاگریان هەیە بۆ ئەو بڕە کەمە کە وەری دەگرن پاش خواردنەوەی دوو کوپ یاخود کەمتر لەم مادەیە ڕۆژانە لەلایەن دایکانەوە﴾.
*کرداری هەڵوەشاندنو هەرس کردنی مادەی کافاین لەلەشی کۆرپەدا پاش﴿٣-٤﴾ مانگ دوای لەدایک بوونی توانا پەیدا دەکات.
*ئەگەر دایکەکە بڕێکی زۆر لەم مادەیە بەکار بهێنێ ڕۆژانە﴿زیاتر لەدوو کوپ لەڕۆژێکدا﴾ ئەوا دەبێتە هۆی ئەوەی کەکار لەکۆرپە بکاتو لێرەشەوە کاریگەری لەسەر کۆرپە بەجێ دەهێڵێت لەشێوەی بزێویو کەم خەوی.

***مادە کهولی یەکان:-**

بەچەندین شێوە کاریگەری خراپ لەسەر کۆرپە بەجێ دەهێڵێ لەکاتێکدا دایکە پەنا بۆ بەکارهێنانی ئەم جۆرە مادانە دەباتو لێرەوە دەبێت دایکی شیردەر ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکات لەوانە:-
مادەی کهولی زۆر بەخێرایی دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپە لەڕێگەی شیرەوە بە هەمان بڕ کەلە خوێنی دایکدا هەیە.



لەشی کۆرپە و دایک بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە﴿٢-٣﴾ کاتژمێر هەیە بۆ دیارنەمانی کاریگەری ئەم مادە لەخوێندا پاش خواردنی یەك ژەم لە بیرە یاخود هەرجۆرێکی تر لەمادە کهولیەکان.
مادەکهولیەکان دەبنەهۆی گۆڕینی بۆنی

شیری دایك ئەمە سەرەرای كەمكردنەوەی دەردانی هۆرمۆنی ئۆكسی تۆسین﴿Oxytocine﴾ بەمەش بڕی شیری دەردراو كەم دەبێتەوە.

كاردەكەنە سەر شێوازی خەو و جوڵەی كۆرپە:

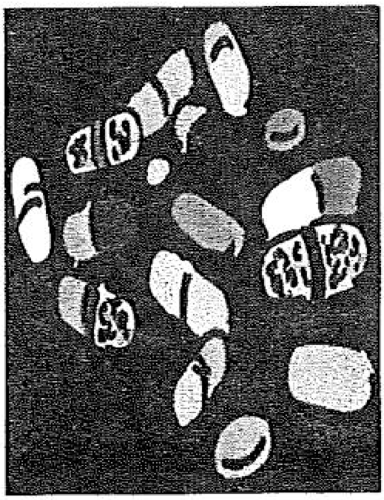
بەشێوەیەكی گشتی دایكی شیردەر دەبێت دور بكەوێتەوە لەبەكارهێنانی مادەی كهولی تەنانەت ئەگەر بەبڕێكی كەمیش بێت.

بەكارهێنانی دەرمان لەلایەن ئافرەتی شیردەرەوە:

بەشێوەیەكی گشتی دایكی شیردەر پێویستە دور بكەوێتەوە لەهەر جۆرە دەرمانێك مەگەر لەكاتێدا نەبێت كە بەكارهێنانیان كارێكی زۆر پێویست بێت.

هەندێك جۆر لە دەرمان سەلمێنراون كەمەترسیدارن بۆ كۆرپە لەبەر ئەوەی دەگوازرێتەوە بۆیان لەڕێگەی شیری دایكی یەوە، هەر لێرەشەوەیە كەنابێت بەهیچ جۆرێك هەندێك جۆر لەدەرمان هەیە بەكاربهێنرێت لەلایەن دایكانی شیردەرەوە لەوانە:

*دەرمانی دژی زیادبوونی ڕژێنی سەرمل﴿ڕژێنی دەرەقی﴾.



*دەرمانی لیسیۆم.

*دەرمانی دژە شێرپەنجەكان.

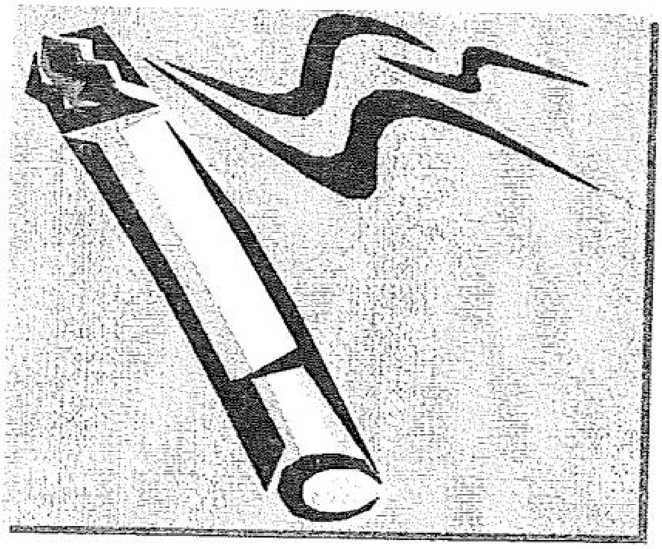
*دەرمانی دژە سیل (ئایزۆ نیازاید).

*دەرمانە ئالودەكەرەكان.

*دەرمانی فینۆدایۆن.

ئەم دەرمانانەی كەلەسەرەوە ئاماژەمان پێدان لەگەڵ چەند دەرمانێكی تری وەكو كلۆرامفینیكۆل، میترۆنیدازۆل﴿فلاجیل﴾ ،سەلفا، دەرمانی ڕەوانی،بەكارهێنانی ئەو مادانەی كەلەتیشكی

ڕەنگاوڕەنگدا بەکاردەهێنرێن پێویست دەکات لەکاتی بەکارهێنانیان لەلایەن دایکی شیردەرەوە بۆ ماوەیەکی کاتی شیردان بوەستێنرێت ،ئەگەر هاتوو بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەرمانانە کارێکی پێویست بوو.



*جگەرە:-

بەکارهێنانی جگەرە لەلایەن خودی دایکە شیردەرەکەوە یاخود هەر ئەندامێکی تری نێو خێزان کە کۆرپەی تێدا بێت لەماڵەکەدا دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بە کۆرپە لەچەندین ڕووی جیاوازەوە لەوانە ئەگەری توشبونی کۆرپە بەنەخۆشی حەساسیەتی کۆئەندامی هەناسە، شەوەبردنەوە زیاد دەکەن .

*کۆرپە توشی چەند گرفتێکی جیاواز دەبێت لەکاتی بەکارهێنانی چەند خۆراکێکی جیاواز لەلایەن ئەو دایکەوەی کەشیری خۆی دەداتە کۆرپەکەی لەوانە:-

*بەکارهێنانی سیر و بەهارات و بیبەری توون دەبێتە هۆی گۆڕینی بۆنی شیر.

*بەکارهێنانی سیر و پیاز و کاهو و شێلم وقەرنابیت و ڕێواس و قەیسی و قۆخ لەلایەن دایکەوە دەبێتە هۆی دروست کردنی ئازاری سك لەکۆرپە لەو ڕۆژدا .

*بەکارهێنانی بڕێکی زۆر لەکاڵەك یاخود میوەی نوێ لەهاویندا دەبێتەهۆی ئازاری سك یاخود سکچون لەکۆرپەدا.

*بەکارهێنانی بیبەری سور دەبێتە هۆی سوربوونەوەی پێست بەچەند سەعاتێك دوای بەکارهێنانی .

تێبینی:

دایکی شیردەر نابێت خۆی بگرێتەوە لەهیچ جۆرە خۆراکێك تاوەکو نەسەلمێنرێت کە بەکارهێنانی دەبێتەهۆی نارەحەتی.

بۆچی کۆرپە مەمکی دایکی ناگرێت؟

چەندین هۆکاری جیاواز هەن کەرێگە دەگرن لەگرتنی مەمکی دایك لەلایەن کۆرپەوە لەوانە:-

*نەخۆشی لەکۆرپەدا.

*فێربوونی کۆرپە بەشیری قوتوو.

*خراپی شێوازی شیرپێدان.

*جیابونەوەی کۆرپە لە دایك.

*گیرانی لوتی کۆرپە.

*کەرووی سەرزمان یان هەرجۆرە برینێکی تر.

*تێری کۆرپە.

ئەو گیرو گرفتانەی کەتووشی ئافرەت دەبن لەکاتی شیردانداڕ

دایکی شیردەر ئەگونجێ تووشی چەند گرفتێك بێت لە ماوەی شیر پێدانی کۆرپەکەیدا، گرنگترینی ئەو گرفتانەش لەم خاڵانەدا دەخەینە ڕوو:-

***هەڵئاوساون و سوربوونەوەی مەمك:-**

ئەم گرفتە لەسەرەتا ڕۆژەکانی پاش لەدایك بوونی کۆرپە ڕوودەدات، هۆکەشی دەگەڕێتەوە بۆ کەم گرتن یاخود نەگرتنی مەمکی‌دایك لە لایەن کۆرپەکەیەوە و لەئەنجامیشدا دەبێتەهۆی پڕبوونی مەمك بەشیر و

زیادبوونی خوێن و شلەی شانەکان لەناو مەمکداو بەمەش پەستان تێیاندا زیاددەکات و دەبێتە ڕێگر لەدەرپەڕاندنی شیر.

ئەم جۆرە لەگرفت دەبێتەهۆی گرانی کاری شیر خواردن لای کۆرپە بەهۆی کرژبوونی گۆی مەمك یاخود بەناوداچون یان تەخت بوونی سەرگۆی مەمك، ئەمەش سەرەڕای بوونی ئازار کەدەبێتە هۆی کەم بوونەوەی دەردانی هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین، ئەم گرفتە ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتەهۆی بریندار بوونی سەرگۆی مەمك یاخودهەوکردنی، تەواوی ئەمانە لەئەنجامدا دەبنەهۆی شکستخواردنی کرداری شیردان.

چارەسەری ئەم گرفتە:- چارەسەرکردنی ئەم گرفتە لەڕێگەی کەم کردنەوەی پەستانی نێو مەمکەوە دەبێت بەچەند شێوەیەك ،لەوانە:-

*خێرا دەست کردن بەکرداری شیردان لای کۆرپە بەشێوەیەکی زۆر﴿جارێك یان دووجار لەکاتژمێرێکدا﴾بەتایبەتی شیردانی شەوان کە زۆر گرنگە. ئەگەر ئەم هەنگاوە شکستی هێنا ئەوا هەنگاوی پاشتر بگرە بەر.

*خاڵی کردنەوەی مەمك بەهۆی دەستەوە لەلایەن دایکەکەوە ئەمەش کردارێکی گرنگە و پێویستە بۆ ئەوەی دایکەکەی لەسەر ڕابهێنرێت و فێر بکرێت﴿هەروەکو لەکرداری شیرداندا باسمان کرد﴾، ئەگەر ئەم هەنگاوە زۆر ئازاری هەبوو ئەوا پێویستە هەنگاوی پاشتر بگریتە بەر.

*دەردانی شیرەکە دەبێت لەڕێگەی بەکارهێنانی پەمپی دەستکرد یاخود پەمپی کارەباوە جێبەجێ بکرێت.

*ئەگونجێ چەند هەنگاوێکی تر بگریتەبەر لەوانە بەکارهێنانی دەرمانی ئازار کوژ، شێلاندنی سەر مەمك یاخود ساردکرنەوە بە ئیسفنجی تەڕ.

***بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش بەهۆی شیردانەوە:-**

بریتی یە لەهەستکردن بە بەرزبونەوەی کەمی پلەی گەرمی لەشی دایکە لەکات شیرداندا، لەئەنجامی پڕبونی مەمکەوە دەبێت بەشیر کەدەبێتە هۆی گەڕانەوەی بڕێکی کەم لەشیر بۆ ناو خوێن،ئەمەش دەبێتەهۆی ڕودانی کارلێکی نێوان پێکهاتووەکانی خوێن و شیرەکە ،ئەم کردارە پێویستی بەچارەسەر نی‌یە و خۆی چاك دەبێتەوە .

***ڕوشان و ئازاری سەرگۆی مەمك:-**

بریتی‌یە لە دروست بوونی ڕوشاوی یان قلیشاوی‌یەکی بچوك کەلەسەرگۆی مەمك ڕوودەدات بەهۆی خوێن بەربونێکی کەمەوە لەپێستەکەیدا و بەزۆری لەهەفتەی یەکەمدا ڕوودەدات و ئازارێکی زۆری لەگەڵدایە، ئەمەش بەزۆری لەکاتێکدا ڕوودەدات کەکۆرپە سەرگۆی مەمکی دایکی دەگرێت بە بێ‌گۆی مەمك، هۆکاری ئەم گرفتەش دەگەرێتەوە بۆ نالەباری لەشێوازی هەڵگرتنی کۆرپە لەماوەی شیرپێدانیدا.

چارەسەری ئەم گرفتە:-

*لەماوەی نێوان شیردانەکاندا هەوڵبدە سەرگۆی مەمك بدەیتە بەر هەوا یاخود بەرخۆر.

*هەوڵبدە شێوازێکی ڕاست و دروست هەڵبژێریت لەکاتی شیر پێدانی کۆرپەدا.

*ئەگەر دڵۆپێك لەشیر دوای شیرپێدانی کۆرپە مایەوە لەسەرگۆی مەمکی دایکەکەو ئەوا پێویستە بڵاوبکرێتەوە بەسەر تەواوی گۆی مەمکدا لەبەرئەوەی یارمەتی زووچاك بونەوەی دەدات.

*هەندێك ئافرەت پەردەی تایبەتی بەكاردەهێنن بۆ شیردان لەم جۆرە گرفتەدا بەڵام نابێت زیاتر لەچەند ڕۆژێك ئەم ڕێگایە بەكار بهێنرێت.

*ئەگەر شیردانەكە زۆر ئازاری هەبوو ئەوا باشتروایە كۆرپە لەمەمكەكەی تری﴿مەمكە ساغەكە﴾شیری پێ بدرێ بۆ چەند جارێك بەڵام شیری مەمكە توشبوەكە دەبێت دەربهێنرێت وفڕێ بدرێت .

*ئەگەر ئەم گرفتە بەردەوام بوو ئەوا پێویستە دەمی كۆرپە بپشكێنرێت بۆ دڵنیابوونەوە لەئەگەری بوون ونەبوونی چەند نەخۆشیەك لەوانە توشبون بەكەڕوو﴿مۆنیلیا – Monilia﴾.

*باشتروایە لەم جۆرە گرفتەدا دور بكەویتەوە لە بەكارهێنانی هەر جۆرە مادەیەكی وەكو دژە ژیان و مەلهەم.

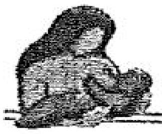
***نەگرتنی مەمكی دایك:**

نەخواردنی شیر﴿نەگرتنی مەمكی دایك﴾ یەكێكی ترە لەو گرفتانەی كەرووبەڕووی دایكی شیردەر دەبێتەوە و ئەمەش چەند هۆكارێكی هەیە:–

*نەخۆشی

*منداڵی نەبەكام﴿بەتایبەتی لەكاتێكدا كێشی كۆرپە كەمتر بێت لە ١٨٠٠گم چونكە لەم كاتەدا كاردانەوەكانی نێو كرداری شیردان بەباشی گەشە ناكەن﴾.

*ڕووشانو قلیشانی سەرگۆی مەمك.



*جیابوونەوەی کۆرپە لەدایکی.

*فێربوونی کۆرپە بەشیری قووتوو.

*کەڕووی سەرزمان.

*تێری کۆرپە.

***هەوکردنی شانەکانی مەمك:-**

بریتی یە لەهەوکردنی شانەکانی مەمك بەهۆی گیرانی یەکێك یان زیاتر لەپێکهاتە جۆگەیەکانی مەمکەوە دروست دەبێت لەئەنجامیشدا شیر کۆدەبێتەوە بەهۆی دەرنەپەڕاندنیەوە، بەمەش بەکتریا هێرش دەهێنێتە سەری و تووشی هەوکردنی دەکات و تەنانەت هەندێك جاریش دەبێتەهۆی دروست کردنی دوومەڵ، لێرەشەوە دەبێتەهۆکاری بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و سووربوونەوە و ئازاری زۆر لەمەمکدا بەتایبەتی لەکاتی دەست لێداندا.

چارەسەر کردنی ئەم گرفتە:-

*بەردەوام بوونی زیاتر لەسەر شیردان لەهەمان ئەو مەمکەی کەتوش بووە لەگەڵ بەکارهێنانی مەساج و شێلاندنی لەسەرخۆی ئەو شوێنە هەڵئاوساوە بەجۆرێك ئاراستەی جوڵەی دەستت ڕوەو سەرگۆی مەمك بێت﴿ئەم بارە بۆ حاڵەتێك ئەگەر هەوکردن ڕووی نەدابێت﴾.

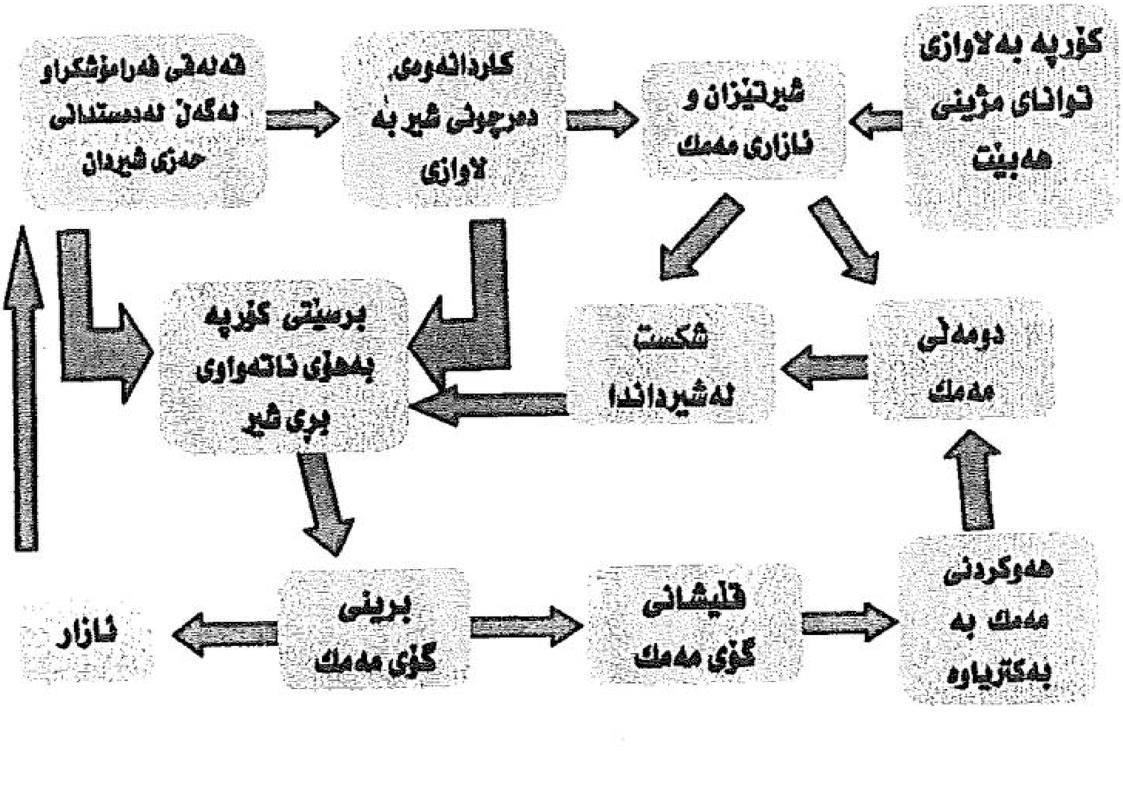
*ئەگەر هەوکردنی شانەکان ڕووی دابوو بەڵام نەبوو بوو بەدوومەڵ ﴿کۆبونەوەی هەو﴾ ئەوا هەوڵ بدە شێلان و مەساجی مەمکە توش بووەکە بکەیت بەهێواشی و تاوەکو شیرەکە دەر دەپەڕێت،یاخود هەندێك جار

پێویست بەبەکارهێنانی مادەی دژە ژیان دەکات لەگەڵ پشودان بۆ ماوەیەك.

*ئەگەر دوومەڵ دروست بوو بوو﴿کۆبونەوەی هەو﴾ ئەوا پێویست بە بەکارهێنانی ڕێگەی نەشتەرگەری دەکات بۆ لابردنی هەوەکە لەگەڵ بەکارهێنانی مادەی دژە ژیان.

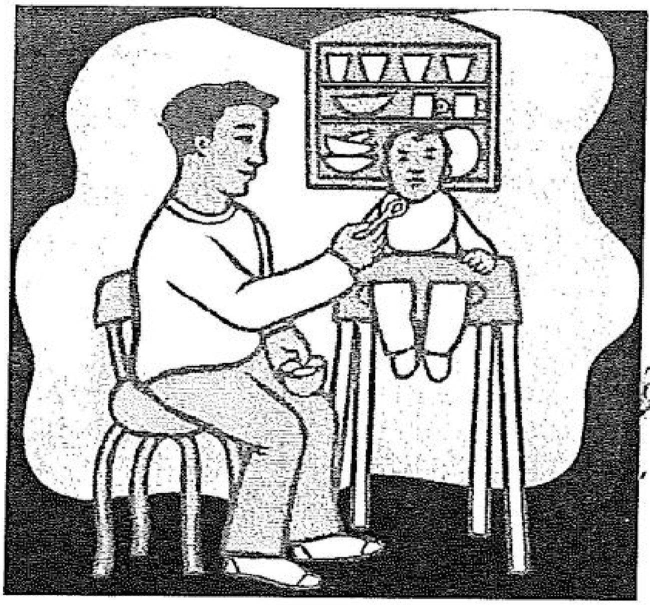
تێبینی/:لەهەموو بارەکاندا دەبێت دایکەکە بەردەوام بێت لە شیردان بەکۆرپەکەی لەو مەمکەی کە نەخۆش نیە.

وێنە و سوڕی گیروگرفتەکانی شیردان :



دەستکردن بەخۆراك پێدانی کۆرپە
Weaning period

بریتی یە لەقۆناغێکی گواستراوە کەتێدا کۆرپە رادەهێنرێت بۆ دەست کردن بەخواردنی خۆراك بەشێوەیەکی لەسەرخۆ سەرەرای خواردنی شیری دایکی، ئەم مادەیەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی ترو لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆرێت.



***کەی دەست پێ دەکەیت؟**

بەشێوەیەکی گشتی کرداری دەست پێکردنی خۆراك لە ﴿٦﴾ مانگیدا دەست پێ دەکات لەبەرئەوەی لەم کاتەدا کۆرپە توانای قوتدان و هەرس کردنی خۆراکی مەیلەو شلی هەیە، ئەمەش بەزۆری پشت بەتوانای گەشەی کۆرپە دەبەستێت بەجۆرێك ئەگەر گەشەی کۆرپە زۆر بەخێرا بێت ئەوا دایکەکە ناتوانێ تەواوی پێداویستیەکانی خۆراکی کۆرپە پەیدا بکات ،لێرەوە دەبێت لەمانگی شەشەوە دەبێت دەست بەخۆراك پێدانی کۆرپە بکرێت لەلایەن ایکی یەوە سەرەرای شیری سروشتی خۆی .

ئەم کردارە دەبێت بەتەواوی کۆرپەی لەسەر راهێنرێت لەماوەی نێوان﴿١٢-٢٤﴾ مانگیدا ،بەجۆرێك لەدووساڵی تەمەنیدا کۆرپە دەبێت

توانای بەکارهێنانی خۆراکی ئاسایی خێزانەکەی هەبێت تەنانەت بە خۆراکە رەقەکانیشەوە.

***چۆن دەست پێ'دەکەیت؟**

بۆ شێوازی دەست پێکردنی خۆراك پێدان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەیت:

*دەبێت بەخۆراکی شل دەست پێ بکەیت بەجۆرێك تام و چێژو پلەی گەرمی‌یەکەی لای کۆرپە ویستراو بێت لەوانە شەربەتی میوە، شۆربای برنج، شۆربای سەوزە لەسەرەتادا، پاشان دەتوانی گۆشتی سپی ﴿گۆشتی مریشك﴾ و پاشان گۆشتی سور ﴿گۆشتی گا، گۆشتی بەرخ﴾ پێبدەیت ،پاش ئەوەی دڵنیا بوویت لەئاستی گونجاندنی خۆراکەکە بۆ کۆرپە ﴿واتە تووشی سکچوون و ڕشانەوەی نەکات﴾ ئەوا پاش ئەمانەش دەتوانریت خۆراکە جۆربەجۆرەکانی تری وەکو کاربۆهایدرایت و پرۆتین و ڤیتامین و چەوری‌یە مادەکان بەکاربهێنێت.

*نابێت بەهیچ جۆرێك هەنگوین بدرێتە کۆرپە پێش تەمەنی یەك ساڵی و پاشان دەبێت دڵنیابیت لە سەرچاوە و پاك و خاوێنیتی.

*هەروەها هێلکەی سپیش نابێت بدرێتە کۆرپە تا تەمەنی ئەگاتە یەك ساڵ و بەرەودواوە ئەمەش لەبەرئەوەیە کەهێلکە بەسەر چاوەیەکی بەهێزی بەکتریای گرانەتا ﴿سەلمۆنیلا- Salmonella﴾ دادەنرێت

لێرەوە ئەگونجێ بێتە هۆکاری گرانەتا یاخود دروست کردنی هەستیاری لەش.

*سەرەتا ڕۆژی بەیەك ژەم دەست پێ بکە ئەویش بەبەکارهێنانی کەوچکی چا﴿سەرەتا چەند کەوچکێك بدە بەکۆرپەکەت﴾ پاشان سەرنج بدە بزانە پێ ی دەکەوێت یان نا ﴿واتە بزانە تووشی سکچون و ڕشانەوە نابێت﴾ پاش ئەوەی دڵنیابوویت لەگونجاندنی خۆراکەکە بۆ کۆرپەکە ئەوا هەوڵ بدە ڕۆژ بە ڕۆژ ژمارەی ژەمەکان زیاد بکە.

*هەوڵبدە هەر﴿٢- ٣﴾ هەفتە جارێك جۆرێکی نوێ لە خۆراکەکە زیاد بکەیت پاشان خۆراکە توندەکان لەتەمەنی﴿٧﴾ مانگیەوە دەست پێ بکە بەجۆرێك ژمارەی ژەمەکان بگەیەنیتە ﴿٥-٦﴾ ژەم لەڕۆژێکدا لەم ماوەیەدا.

*خۆراکەکە دەبێت لەڕووی تامو پلەی گەرمیەوە گونجاو بێت، دەبێت دەفر و کەوچك و تەنانەت ئەو کەسەی کەخۆراکەکە دەداتە کۆرپەکە پێویستە لەلایەن کۆرپەکەوە گونجاوبێت.

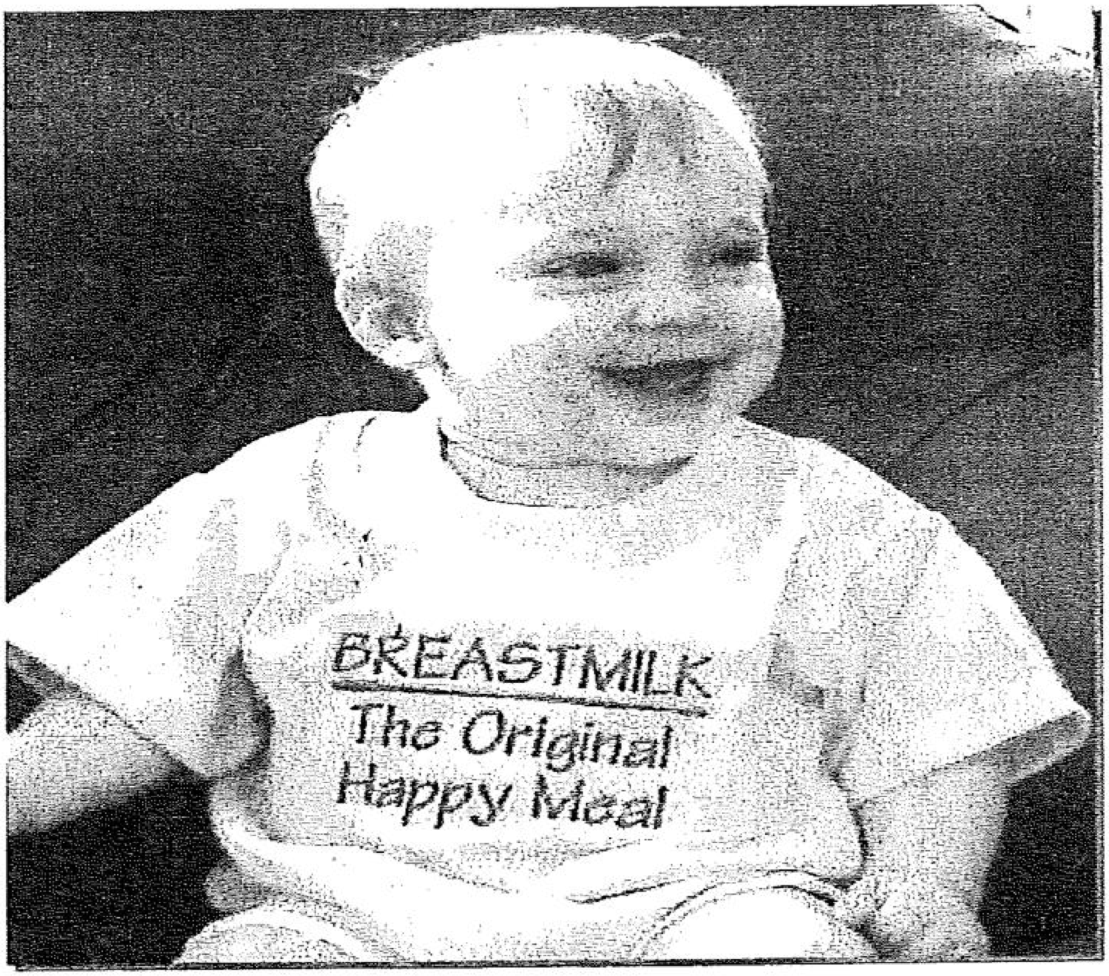
*کاتێك لەقۆناغە کۆتایەکاندا خۆراك دەدەیتە کۆرپەکەت دەبێت جیاکاری بکەیت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت لەڕووی بڕەکەیەوە نەك جۆرەکەی ئەمیش لەبەر چەند هۆکارێك لەوانە:-

*بزانیت تاچەند کۆرپەکەت خۆراك دەخوات.

*کاتی خواردنەکەی چەند دەخایەنێت.

جۆرەکانی خۆراك بەگوێرەی تەمەن لەم خشتەدا روندەکەینەوە:

تەمەن(مانگ)	جۆری خواردنەکە
٣-٤	دانەوێڵە﴿ئاوی برنج﴾
٤-٥	ئاوی میوە سوزەمەنی،ئاوی گۆشت﴿مریشك﴾
٦-٧	بەکارهێنانی خۆراکە وزەبەخشەکان
٨-٩	نان ،میوە پەنیر
١٢-بەرەوژوور	خۆراکی ئاسایی بەڵام بەپارووی بچوك


BREASTMILK
The Original
Happy Meal

***زۆرترین نارەحەتی کەتووشی کۆرپە دەبێت لە کاتی دەست کردنی خۆراك بەدەر لەشیر بریتین لە:-**

*سکچون کەئەکرێ چەند هۆکارێکی جیاوازی هەبێت لەوانە خراپی ئامادەکردن یان هەڵگرتنی چونکە پێش بەکارهێنانی ئەم جۆرە لەخۆراك کۆرپە تەنها شیری دایکی وەردەگرت کەشیرێکی خاوێن بوەو دوربوە لەهۆکاری توشکردنی کۆرپە بە هەر نەخۆشیەك بەڵام پاش ئەوەی دەست بەبەکارهێنانی خۆراکی تر دەکات ئەوا ئەگەری توشبونی بەنەخۆشی هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە زیاد دەکات.

* بەدخۆراکی کەبەندە بەجۆر و بڕی ئەو خۆراکەی کەدەدرێتە کۆرپە بەوەی تاچەند مادەی پرۆتین یاخود مادە وزە بەخشەکانی تر لەو خۆراکانەدا بونیان هەیە کە کۆرپەکە پێویستی پێیانە و دەدرێنە کۆرپەکە.

ئەو حاڵەتانەی کەنابێت کۆرپە شیری دایکی بخوات:

ئەم بارانە بەشێوەیەکی گشتی دەبن بەدوو کۆمەڵەوە:

***ئەو بارانەی کەبەهیچ جۆرێك نابێت تیایاندا کۆرپە شیری دایك بخوات، ئەمانەش چەند حاڵەتێکی جیاوازن لەوانە:-**

*شێرپەنجەی مەمك﴿ئەگەر شێرپەنجەکە بریتی بوو لەتۆپەڵێك و بلاونەبووبویەوە ئەوا پاش لابردنی دەتوانرێت شیر بداتە کۆرپەکەی﴾

*چەند نەخۆشی یەکی زگماك لەوانە نەبوونی ئەنزیمی شی کردنەوەی هەندێك لەپێکهاتەکانی شیر وەکو نەخۆشی فینیل کیتۆن یوریا﴿Phenylketonurea﴾ یاخود گەلاکتۆزیمیا ﴿Galactosemia﴾.

*زەردویی بەهۆی شیری دایکەوە:

ئەم حاڵەتە ئێجگار کەمە و بەدوو هەفتە لەبەکارهێنانی شیری دایک لەکۆرپەدا دەردەکەوێت، لێرەشەوە گرنگە بتوانیت جیاوازی بکەیت لەگەڵ ئەو زەردوییەی کەبە چەند ڕۆژێکی کەم﴿بەتایبەتی لەهەفتەی یەکەمدا﴾ پاش لەدایک بوون ڕوودەدات کەپێی دەوترێت زەردویی فیسیۆلۆژی کەپێویست ناکات تێیدا کۆرپەکە لەشیر بگیرێتەوە.

*هەوکردنی هەردوو مەمك:

توش بوونی مەمك بەجۆرێکی تایبەتی لە بەکتریا کە پێی دەوترێت بێتا ستریپۆکۆکەس﴿Beta Streptococcus﴾ کەبەشێوەیەکی توند تووشی هەردوو مەمك ببێت.

*تێکچونی توندی باری دەروونی لەماوەی زەیستانیدا ﴿٤٠ ڕۆژی یەکەمی پاش منداڵبون﴾ هەرچەندە ئەم بارە لەئەمڕۆدا بەس نییە بۆ ئەوەی کرداری شیردانی تێدا ڕابگیرێ، بەڵکو ئەمە بۆ کاتێك دروستە کە مادەی تیشکەوەری ﴿Radioactive agent﴾بۆ ئەم نەخۆشییە بەکاربهێنرێت.

***ئەو بارانەی کەباشتر وایە دایکە شیری تێدا نەدات بەکۆرپەکەی:** لێرەشدا ئامـاژە بەچەند حاڵەتێکی جیاواز دەکەین کە باشتر وایە کۆرپە دور بکەوێتەوە لەخواردنی شیری دایکی﴿واتە ئەگونجێ شیرەکەی بخوات بەڵام دوورنییە ببێتەهۆی دروستکردنی گرفت لای کۆرپە ﴾. ئەوا بارانەش بریتین لە:-

***بوونی ناتەواوی لەمەمکدا ئەمانەش چەند جۆرێکن لەوانە:**

*بەناوداچوون یاخود تەخت بوونی سەرگۆی مەمك .

*نەبوونی سەرگۆی مەمك.

*چەند نەخۆشییەکی تر لەوانە:-

*سستی دڵ و گورچیلە.

*ڕژێنی پەریزادەی ژەهراوی ﴿دەرەقی﴾

*نەخۆشی سیل

*دوومەڵی سەر مەمك.

*گرانەتا

***بوونی ناتەواوی لەکۆرپەدا لەوانە:-**

*ناتەواوی لەچەناگەدا

*ناتەواوی لەمەڵاشودا

﴿تێبینی /لەم دوو حاڵەتەدا دەتوانرێ بەهۆی صۆندەی گەدەوە شیر بدرێتە کۆرپە﴾

*ناتەواوی لە سورێنچکدا.

***بەکارهێنانی چەند جۆرێك لەدەرمان لەلایەن دایکی شیردەرەوە لەوانە:-**

*حەبی دژەپەوانی.

*حەبی دژەفێ.

*حەبی دژە خوێن مەیین.

***چەند حاڵەتێکی تر هەن کەتووشی دایکەکە دەبن لەکاتی شیرداندا بەڵام کۆرپە دەتوانێ شیری دایکی بخوات لەگەڵ بوونی ئەم حاڵەتانەی خوارەوەدا:**

*هەوکردنی لەشی دایکە بەڤایرۆس لەوانە ئایدز ﴿ATDS﴾ هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی﴿HBV﴾.

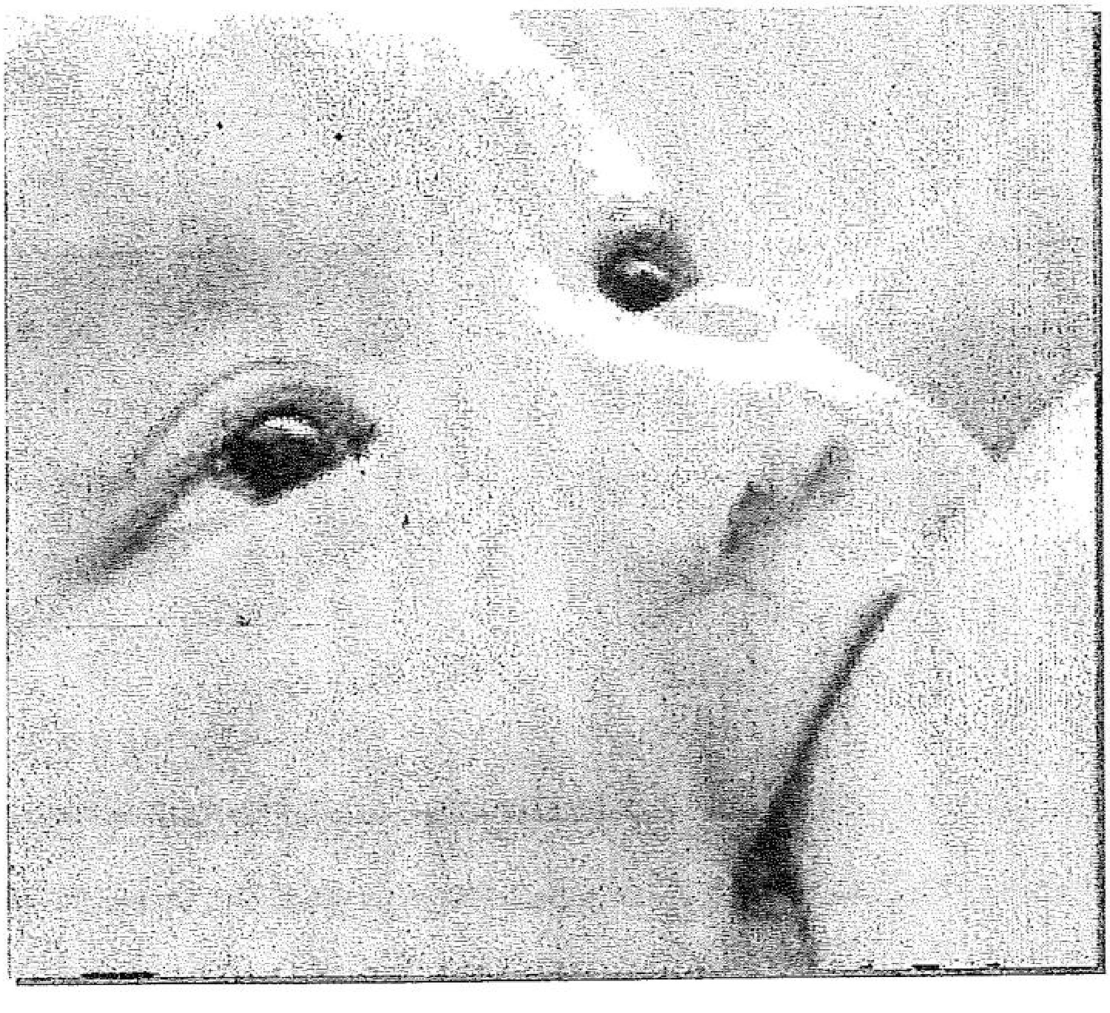
*نەخۆشی سیل لەکاتێکدا کۆرپە ڤاکسینی دژە سیلی وەرگرتبێت.

*زەردوییی دایك.

*نەبەکامی یاخود کۆرپەی کەم کێش.

*سکپڕی لەدایکدا.

*دایکەکە چەند منداڵێکی هەبێت﴿زیاتر لە یەك منداڵی شیرەخۆری هەبێت﴾



چەند گرفتێك كەتووشی كۆرپە دەبن لە كاتی خواردنی شیری دایكیدا.

كۆرپەی شیرەخۆر توشی چەند جۆرێك لە گیروگرفتی كەمی خۆراك یاخود چەند مادەیەكی پێویست دەبێت لەكاتی وەرگرتنی شیری دایكیدا، لەوانە:

***ڤیتامینەكان:-**

وەكو ڤیتامین﴿C,A,D﴾ بەتایبەتی ڤیتامین﴿D﴾ لەبەر ئەم هۆكارە كارێكی پێویستە بە جێگرتنەوەی ئەم بڕە لەڤیتامین ﴿D ﴾ لەشێوەی قەترەدا بۆئەوەی گەشەی كۆرپە بەباشی تێپەڕێت بەتایبەتی لەو دایكانەدا كەڤیتامین﴿D﴾یان كەمە یاخود ئەو كۆرپانەی كە كەمتر دەدرێنە بەرخۆر یاخود پێستیان ڕەشە.

***مادەی ئاسن:-**

پێكهاتەی مادەی ئاسن لەشیردا ﴿شیری دایك﴾ بەشێوەیەكی گشتی كەمە بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ئەم بڕە بەشی كۆرپە دەكات لەسەرەتا ﴿٤-٦﴾ مانگی یەكەمدا ، لەبەرئەوەی كۆرپە لەم ماوەیەدا ئاسنی خەزنكراوی هەیە كە لەدایكییەوە وەری گرتوە.

كارێكی گرنگە ئەگەر بێتو دەست بكرێت بەپێدانی ئەو خۆراكانەی كەدەوڵەمەندن بەمادەی ئاسن سەرەرای بەكارهێنانی پێكهاتەی ئامادەكراوی ئاسن لەدوای﴿٦﴾ مانگی یەكەمی تەمەنییەوە.

***ڤیتامین K:-**

پێكهاتەی ڤیتامین كەی ﴿K﴾ لەشیری دایكدا كەمە و لێرەشەوە بەم هۆیەوە ئەگەری توشبونی كۆرپە بەخوێن بەربوون زیاددەكات هەربۆیە بەكارهێنانی گیراوەی ڤیتامین كەی بەشێوەی دەرزی یەك ملی گرامی

لەکاتی لەدایك بوونی کۆرپەدا کارێکی گرنگە بۆ هەموو کۆرپەیەك بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە شیری دایکیان وەردەگرن.

*دەبێت بڕی ئاوی زیاد بدرێت بەکۆرپە بەتایبەتی لەو کاتانەدا کەتووشی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی﴿تا﴾یەکی زۆر دەبن.

***مادەی فلۆراید:–**

ئەگەر هاتوو ئەوئاوەی کەدایکە بەکاری دەهێنێت یاخود دەیداتە کۆرپەی بڕێکی کەم لەمادەی فلۆرایدی لەخۆ گرتبوو﴿کەمتر بێت لە ٠,٣ بەش لەملیۆنێکدا PPM﴾ ئەوا پێویستە ڕۆژانە بڕی ١٠مایکرۆگرام لەم مادەیە بدرێتە کۆرپە لەسەرەتا شەشە مانگی یەکەمی تەمەنییەوە

چەند هەنگاوێکی گرنگ بۆ یارمەتی دانو هاندانی شیردانی سروشتی.

چەند هەنگاوێك هەن کەپێویستن بۆ ئەوەی بەکاربهێنرێن بۆ هاندانی شیردانی سروشتی لەوڵاتەکەماندا بە تایبەتی لەلایەن ناوەندە بەرپرسەکان لەم ڕووەوە. بەتایبەتی تر لەلایەن ئەو نەخۆشخانە و بنکە تەندروستی یانەی کەکاریان چاودێری کردنی باری دایکایەتیو کۆرپەیە، ئەمەش بەگرتنەبەری ئەم ڕێووشوێنە تایبەتی‌یانەی خوارەوە:—

*گرتنەبەری ڕێگەی پێویست بۆ بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی لەسەر شیردانی سروشتی لەنێوان ئافرەتانو دایکانی سکپڕو کچانی تازەپێگەیشتوودا.

*قەدەغەکردنی هەرجۆرە هەوڵدانێك بۆ جیاکردنەوەی دایك و کۆرپە بەتایبەتی دوای کرداری منداڵبون بەبێ هیچ هۆکارێکی سەلمێنراو.

*ڕێگەنەدان بە فرۆشتن و بەکارهێنانی شیری قووتوو بە هیچ جۆرێك مەگەر لەبەر بارێکی زۆر پێوویست نەبێت، ئەویش لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا.

*کارمەندانی تەندروستی نێو ئەو ناوەندانەی کە دایکانی سکپڕ هاتوو چۆیان دەکەن بۆ چاودێری کردنی سکەکانیان دەتوانن ڕۆڵێکی ئێجگار گرنگ ببینن لەیارمەتی و پاڵپشتیو هاندانی دایکان بۆ ئامادەکردنیان لەڕووی لاشەییو دەروونی‌یەوە بۆ ئەوەی پاش هاتنە دنیای کۆرپەکانیان هیچ جۆرە شیرێکی‌تر بەکار نەهێنن جگە لەشیری خۆیان.

*کارمەندانو پزیشکانی نێو نەخۆشخانەکانی منداڵبون پێویستە پسپۆڕی منالان ئاگادار بکەنەوە ئەگەر هەستیان بەبوونی گرفتێك کرد

لەپێدانی شیر بەهۆی بوونی گرفت لای کۆرپە یان دایکەکە ڕاستەوخۆ پاش منداڵبون.

*خاڵێکی تری گرنگ بریتی یە لە بەکارهێنانی هۆکارە جیاوازەکان بۆ ئەم کارە بەتایبەت لەسەر ئاستی خێزان بەجۆرێك دایکان و باوکان و تەواوی ئەندامانی تری خێزان دەبێت هانی دایکی خاوەن منداڵی ساوا بدەن بەپێدانی شیری خۆی بەکۆرپەکەی و کارێکی وابکرێت دایکان بەگشتی شیری خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان تاوای لێ دێت شیردانی سروشتی ببێتە شوناسێکی زیندوی نێو کۆمەڵگەکەمان.

*بەکارهێنانی ناوەندو میدیا جیاوازەکانی ڕاگەیاندن بۆ ئەم مەبەستە لەوانە کەناڵەکانی بینراو وبیستراو و نوسراو بۆ هاندان بۆ شیردانی سروشتی لەناو کۆمەڵگەدا.

دروست کردنی گروپ و کۆمەڵەی جیاواز بۆ ئەم مەبەستەو یارمەتی دان و پشتگیری کردنیان لەدابین کردنی پێداویستی یەکانیان بۆ ئەوەی هەستن بەهۆشیار کردنەوەی کۆمەڵگە بۆ ئەم کارە گەورەیە.

سەرچاوەکان

*تێکستی﴿ Fundimentation of nutrition ﴾

Mosby of pediatric*

*تێکستی﴿NELSON﴾

*ئینتەرنێت

سوپاسی ئەم بەڕێزانە دەکەم کە هاریکاریان
کردم لە ئامادەکردنی ئەم بەرهەمەدا:

*مامۆستای بەڕێزم پرۆفیسۆری یاردەدەری
نەشتەرگەری د.گاهیر عبدالله هەورامی کە هەردەم
هاریکاری باشی کردووم لە ئامادەکردنی
بەرهەمەکانمدا.
*بەڕێز د. نجم الدین حسن لێپرسراوی بەشی
خۆپاراستنی تەندروستی و ژینگە پارێزی سلێمانی.
*بەڕێز مامۆستا وشیار صابر لە کۆلێژی کشتوکاڵی
زانکۆی سلێمانی
*هەموو ئەوکەسانەی تر کەهاوکارم بوون لەکارەدا

ئامادەکار لە چەند دێڕێکدا :

ناو :د.فەتاح حمەڕەحیم فەتاح ،ناسراو بە «د.عبدالفتاح هەورامی»

بەروار وشوێنی لەدایک بوون :لە ساڵی ١٩٧٩ لە تەوێڵەی سەربەناوچەی هەورامان شارۆچکەی لەدایك بووە.

بڕوانامە :هەڵگری بڕوانامەی بکالریۆسە لە ساڵی ٢٠٠٤-٢٠٠٥ لە زانکۆی سلێمانی ونێستاش قوتابی ماستەرە لە کۆلیژی پزیشکی /بەشی پزیشکی کۆمەڵ لە هەمان زانکۆ.

بەرهەمەکانی :تائێستا زیاتر لە ٢٠ سیمیناری ئامادەکراوی بەزمانی شیرینی کوردی ئامادەکردوە لەسەربابەتی هۆشیاری تەندروستی و لەسەدان شوێنی جیاوازدا پێشکەشکراوە لەگەڵ بڵاوکردنەوەی چەندین بابەتی تایبەت بەهۆشیاری تەندروستی لە ڕۆژنامە و گۆڤارەکاندا.

ئەم بابەتانی لەچاپدراون :

*کتێبی «سنووردانان بۆ منداڵبوون».

*کتێبی «نەخشەسازیلە ژیاندا» «وەرگێڕان»

*نامیلکەی «ئەنفلۆنزای باڵندە».

*نامیلکەی «medical emergencies» ئینگلیزی

ئەم بابەتانەش ئامادەن بۆ لەچاپدان :

*کتێبی « لەسەر سکیپریت چی دەزانیت؟».

*نامیکەی« ئەیدز نەخۆشی سەردەم»

*کتێبی «چاندنی گورچیلە»وەرگێڕان

* «مادده بێهۆشکەرەکان »و «جگەرەکێشان».

ناونیشان: «Email :dr_hawramane@yahoo.com»

«mobile: Asia cell ٠٧٧٠١٩١٤١٢٧»

لەزنجیرە بڵاوکراوەکانی یەکێتی ژنانی کوردستان

*ژن لەسەردەمی دیموکراسیدا- و/ سۆزان جەمال

*ئەنفالی سێو کاریگەرییەکانی لەسەر ژنی پاشماوەی ئەنفال

توێژینەوەی/ هێمن باقر عەبدول بەرهەم عومەر عەبدوڵلا

*روخساری ژن لەئوستراليا

*روخساری ژن لەتالەند

*روخساری ژن لەژاپۆن

و/ شەیدا سەلاح

*حەریم لەکۆشکەکانی عوسمانیدا- و/ لەیلا عەلی

*گوناهەکانی ژن بوون و ستەمەکانی جەستە- و/ لەیلا عەلی

*عەشق وخۆشەویستی لەنێوان وەهم و واقیعدا- نووسینی: سەروەر کەریم

*ژن لەبازنەیەکی داخراودا- نووسینی: کنێر عەبدوڵلا

*جەلاد ستەم دەکات قوربانی لۆمە دەکرێت- و/ شۆرش محەمەد حسێن

*پێگەی ژن لەکۆمەڵگەی کوردیدا- نووسینی: کنێر عەبدوڵلا

*بێ یاریی هیچ گەشەکردنێك نییە- و/ سەمەدی مەلا ئەحمەد

* فەرهەنگی ژن لەنێوان کۆیلەبوون و شیعردا- نووسینی: شیرین تاهیر

*تابەیانی- نووسینی: لەیلا سیمایی

* کارابوونی ژنان لەبواری کاری بەرهەمهێنەردا- و/ کامیل قەرەداخی

*کاریگەریی ژینگەکانی کارکردن لەسەر کچانی ئیشکەر- کاروان نوورەیی

*گوانەهە سپییەکانی باران- ئاورین فەرەیدون

ئازارەکانی من- پرۆژەی بەشی تەندروستی یەکێتی ژنانی کوردستان

بیرەوەرییەکانی ژنانی شاخ

ژن و سۆسیالیزم -- وەرگێڕانی: ماردین جەلال

*قاقر وەرگێڕانی: عەلی بیروەندیی

* زیندەسوتێنراو- وەرگێڕانی: نوری کەریم

ئایدز- ئامادەکردنی: د.عبدالفتاح حمە رحیم هەورامی

*گولێك لەبیابانی ئەفریقا- وەرگێڕانی: نوری کەریم

*کوشتنی ژنان لەئاماری میدیاکانەوە — کنێر عەبدوڵلا

شیری دایک هۆکارێکە بۆ:

*گەشەی کۆرپە بەشێوەیەکی تەندروست

*بەهێزکردنی بەندی سۆزداری نێوان دایک وباوک

* پاراستنی کۆرپەکە لەچەندین نەخۆشی زیانبەخش و مەترسیدار

* پاراستنی دایک لەچەندین نەخۆشی مەترسیداری وەکو شێرپەنجەی مەمک

*دروستکردنی کۆمەڵگەیەکی بەختەوەرو تەندروست

لەبڵاوکراوەکانی بەشی تەندروستی
یەکێتی ژنانی کوردستان