وانەی چوارەم

ڤاكسین چییە ؟

(كۆمەڵە مادەیەكە پێك هاتووە لە جۆرێك یان چەند جۆرێك لە ڤایرۆسی مردوو كارلێك دەكات لەگەڵ ئەو ڤایرۆسە كە لە لەشی مرۆڤ هەیە كە پێی دەوترێت (Toxoid) بۆ دروستكردنی دژە بەكتریا (antibiotic) بۆ ئەوەی دژ بە نەخۆشییەكە بوەستێ ،بەم كردارە دەڵێن كوتان .

چاودێریكردنی وەرگرتنی ڤاكسینەكان :

یەكێك لە ئامانجەكانی چاودێریكردنی تەندروستی منداڵ گرنگی وەرگرتنی ڤاكسینەكانە لە خوار تەمەنی ٥ ساڵی بۆ پارێزگاریكردنیان لە هەموو نەخۆشیە كوشندە و ناڵەبارەكان . هەندێ جار ئەم ڤاكسینانە بەیەك جار دەدرێت بە منداڵ وەك ڤاكسینی (BCG) (هەوكردنی جگەر) ،بەڵام هەندێك ڤاكسینی تر بەشێوەیەی (ژەم) لە(دوای یەك) بە منداڵ دەدرێت بە پێی خشتەیەكی دیاریكراو و چەند كاتێكی دیاری كراو ،هەر بۆیە هەر دواكەوتنێك لە وەرگرتنی ئەو ڤاكسینانانە دەبێتە هۆی تووشبوونی منداڵ بە چەند نەخۆشیەكی كوشندە .

خشتەی وەرگرتنی ڤاكسین بۆ منداڵ

ژ	ڤاكسین	كاتی پێدانی ڤاكسین
١	BCG ڤاكسین (هەوكردنی ڤایروسی جگەر جۆری (ب) .. ژەمی یەكەم ئفلیجی مندالآن (دەمی) .. ژەمی سفر	یەكەم (٢٤) كاتژمێر دوای لە دایك بوون
٢	ئیفلیجی مندالآن (دەمی) ..... ژەمی یەكەم ڤایرۆسی رۆتا .... ژەمی یەكەم	تەمەنی (٢) مانگی
٣	ئیفلیجی مندالآن(دەمی) ..... ژەمی دووەم ڤایرۆسی رۆتا .... ژەمی دووەم	تەمەنی (٤) مانگی

٤	ئیفلیجی منداڵان(دەمی) ..... ژەمی سێیەم ڤایرۆسی رۆتا .... ژەمی سێیەم	تەمەنی (٦) مانگی
٥	سوورێژە تاکەکەسی ..... ژەمی سفر ڤیتامین A...... ١٠٠ هەزار یەکەی جیهانی	تەمەنی (٩) مانگی
٦	سورێژەی تێکەلاو .... ژەمی یەکەم	تەمەنی (١٥) مانگی
٧	ئیفلیجی منداڵان..... ژەمی چالاك كاری یەکەم سوورێژە تێکەلاو + ڤیتامین A .... ٢٠٠ هەزار یەکەی جیهانی	تەمەنی (١٨) مانگی
٨	ئیفلیجی منداڵان..... ژەمی چالاك كاری دووەم سورێژەی تێکەلاو .... ژەمی دووەم	تەمەنی (٤-٦) ساڵی

له کاتی پێدانی ڤاکسین بە منداڵ پێویستە ئەوانەی کە بەرپرسیارن ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەن لە بنکە تەندروستیەکان

١. بەهیچ شێوەیەك هیچ ڤاکسینێك نادرێت بە منداڵ تاکو تێنۆسی تایبەت بە وەرگرتنی ڤاکسینەکان لە گەل منداڵ نەبێت کە یەکەی چاودێریکردنی تەندروستی منداڵ لە بنکە تەندروستیەکانی بە شێوەیەکی تایبەت بۆ منداڵە تازە لە دایکبووەکان دروستی دەکەن .

٢. ئەگەر منداڵ یەك ساڵ بەسەر تەمەنیدا تێپەر بوو و ڤاکسینی (سوورێژە) ی (تاك)ی وەرنەگرتبوو لەم کاتەدا پێویستە ڤاکسینی تێکەڵەی پێبدرێت کە پێی دەوترێت (**MMR**) (سوورێژە و کۆکە و رۆبێلا)بە **دوو ژەم کە ماوەی نێوانیان سێ مانگ بێت .**

٣. گرنگیدان بە وەرگرتنی زانیارییەکان دەربارەی ڤاکسینەکان و پێکهاتە و جۆر و چۆنیەتی هەڵگرتنی ئەو ڤاکسینانە .

ژەمی ڤیتامین (A):

١- کەمی ڕێژەی ڤیتامین (A) لە لەشی منداڵ بەرگری منداڵ کەم دەکات بەرامبەر نەخۆشییە (بەکتریای و ڤایرۆسییەکان) هەروەها زۆر جار دەبێتە هۆی تووش بوونی منداڵەکە به نەخۆشی (ڕەنگ کوێری) .

٢- هەر بۆیە زۆر گرنگە منداڵ ژەمەکانی ڤیتامین ((A) وەربگرێت بە لە تەمەنێکی دیاریکراودا ، پێویستە (دوو ژەم) وەربگرێت بە پێی ئەو بەرنامەیەی کە وەزارەتی تەندروستی دەستنیشانی کردوە ئەوانیش :

- **ژەمی یەکەم :لەگەل ڤاکسینی سورێژە دەدرێت بەمنداڵ لە تەمەنی (٩) مانگی : به ریژەی (١٠٠,٠٠٠) یەکەی جیهانی .**
- **ژەمی دووەم :لە تەمەنی (١٨) مانگی دەدرێت بە منداڵ بەرێژەی : (٢٠٠,٠٠٠) یەکەی جیهانی .**

کێشی منداڵ پێش تەمەنی ٥ ساڵی بە پێی پۆلێنکردنی دەزگای تەندروستی جیهانی W H O:

کێشی سروشتی منداڵ لە دوای لە دایکبوونی دەکاتە (٢,٥ بۆ ٣) کغم

ژ	مانگ	کێش
١	٦ مانگ	کێشی بە ڕێژەیەکی بەر چاو زیاد دەکات دەگاتە نزیکەی (٦ کیلۆ)
٢	١٢ مانگ	٩ –١٢ کیلۆ
٣	١–٣ساڵ	لە هەر ساڵێك ئەگەری زیاد بوونی ٢ کیلۆی هەیە بە پێی لێهاتویی جەستەی منداڵەکە
٤	٣–٥ ساڵ	لێرەدا لە ٢ کغم کەمتر زیاد دەکات تێکرایی کێشی منداڵ لە تەمەنی ٥ ساڵی دا (١٨) کغم

تەندروستی منداڵ لە قۆناغی شیرەخۆرە

منداڵ لە قۆناغی شیرەخۆرەدا زۆر رەفتار و هەڵسو کەوت بەرامبەر دایك وباوك و کەسانی چوار دەورەی دەکات کە گوزارشت لە دڵخۆشی یان بێزاری دەکەن .لەوانە (زەردەخەنە ،گروگاڵ و دواتریش پێکەنین ،دەم و چاو گرژ کردن ،هاوار کردن و دواتریش تورە بوون ..... هتد)

دەرئە نجامی توێژینەوەیەکی (بوهلر) ی زانا دەری خست کە منداڵ لە قۆناغی شیرە خۆرەدا کۆمەڵێك ووەڵامدانەوەی جیاوازی دەبێت کە لەخشتەی داهاتوو دا دیاری کراوە :

وەڵامدانەوەی هەڵس و کەوتەکان	تەمەن بە مانگ
١- بە زەردەخەنە وەڵامی کەسانی چوار دەورەی دەداتەوە	١-٢
٢- هاوار کردن کاتێك دایکی بەجێی دەهێڵێت - ئەگەر کەسێك لێی نزیك ببێتەوە دەشلەژێت	٢-٣
٣- ئەگەر کەسێك قسە یان یاری لە گەڵ بکات ئەوە ژێر دەبێتەوە و بێدەنگ دەبێت	٣-٤
٤- دەنگە هێمن و لەسەر خۆیەکان دەناسێتەوە و بە زەردەخەنە وەڵامیان دەداتەوە - کەسانی نامۆ ببینێت دەشلەژێت	٤-٥
٥- دەتوانێت دەست بۆ دایك و باوکی درێژ بکات - لاسایی سڵاو کردن و چە پلە لێدانیش بکاتەوە	٥-٧
٦- دەیەوێت بە جووڵەو هەڵسوکەوتەکانی سەرنجی کەسانی تر بۆ لای خۆی رابکێشێت - لاسایی دەنگی کەسانی تر دەکاتەوە	٧-٩
٧- جل و بەرگی گەورەکان رادەکێشێت -شت لە گەورەکان وەردەگرێت	٩-١٠
٨- دەتوانێت بە رێکی و پێکی یاری بکات - منداڵ وەڵامدانەوەی تایبەتی خۆی بۆ (دایك و باوکی) دەبێت	١٠-١٢

هەندێ لە توێژینەوە زانستیەکان دەربارەی شیری دایک :

١- پێکهاتەی چەوری لە شیری دایک دەگۆردرێت لە سەرەتا تا کۆتایی پرۆسەی شیر پێدان بە جۆرێک لە کۆتایی شیردان رێژەی چەوری زیاد دەکات بۆ ئەوەی منداڵ هەست بە تێربوون بکات .

٢- پێکهاتەی شیری دایک جیاوازی هەیە لە نێوان شەو و رۆژدا ، لە شەواندا سێ جۆر پێکهاتەی تێدایە کە لە رۆژدا کەمترە ئەو سێ پێکهاتەیە دەبێتە هۆی هێورکردنەوەی کۆئەندامی هەست و دەمار بۆ ئەوەی منداڵەکە بە هێمنی خەوی لێ بکەوێت .

٣- پێکهاتەی شیری دایک جیاوازی بەسەردا دێت بە پێی وەرزەکان بە جۆریک لە زستاندا رێژەی چەوری زیاد دەکات بۆ ئەوەی گەرمی زیاتر ببەخشێت بە منداڵەکە ، بە پێچەوانەوە لە وەرزی هاویندا رێژەی ئاو زیاد دەکات بۆ ئەوەی منداڵەکە هەست بەتینوێتی نەکات و بپارێزێ لە ووشک بونەوە .

٤- شیری دایک بە پێی رەگەزی منداڵەکە گۆرانکاری بە سەردا دێت بە شێوەیەک ئەگەر منداڵەکە (کوڕ) بێت ئەوا چەوری و پرۆتینی زۆرتر ئەبێت و کاربۆهیدراتی کەمتر ئەبێت بەڵام لە منداڵی کچدا پێکهاتەی کالسیۆمی زیاتر ئەبێت .

٥- بە پێی قۆناغەکانی گەشەی منداڵ شیری دایک گۆرانکاری بە سەردا دێت .

٦- پێکهاتەی شیری دایک لە ئافرەتێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆردرێت ئەمەش پشت بە خۆراکی دایکەکە دەبەستێت ئەگەر خۆراکێکی تەندروستی هەبێت شیرێکی تەندروستی دەبێت بۆ منداڵەکە .

٧- پێکهاتەی شیری دایک گۆرانکاری بە سەر دێت ئەگەر منداڵەکە ناکام بێت (پێش کاتی خۆی لە دایک بوو بێت) بەجۆرییک رێژەیکی زیاتر کالۆری(وزە) تێدایە و ئاسانتر لە شیری قووتو هەرس دەبێت بۆیە گەشەی خێراتر دەبێت .

٨- توێژینەوەکان دەریدەخەن ئەو کۆرپانەی شیری دایکیان پێدەدرێت گەشەی مێشکیان باشترە لە ئەو منداڵانەی کە شیری دەستکردیان پێی دراوە وە ئەگەری زۆرتریان هەیە بۆ توشبوون بە نەخۆشی هەستیاری (ئەکزیما) و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان بە بەراورد بەو منداڵانەی کە شیری دایکیان پێدرابوو .

سودەکانی شیری دایک باس دەکەین :-

١- شیری دایک دژەتەنی تێدایە کە پارێزگاری لێدەکات.

٢- شیری دایک پێویستی بە ئامادەکردن نیە و هەرکات منداڵ پێویستی پێی بێت ئامادەیە .

٣- شیری دایک هەردەم پاک و خاوێنە کە ئەمەش وادەکات گواستنەوەی نەخۆشی بە ڕێگای شیردان کەم بێتەوە بە پێچەوانەی شیری قووتو کە دەبێت بەردەوام ئاو و مەمەی پاک بەکار بهێنی کە ئەمەش بارگرانیە لەسەر دایک و کارێکی قورسە هەموو کاتێک ئامادە بکرێت .
٤- شیری دایک بۆ بەرگری لە نەخۆشی هاوتای نی یە وەک نەخۆشی سکچوون، هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە، (هەوکردنی پەردەکانی مێشک)، وە زۆر لە نەخۆشیەکانی تر.
٥- ئەگەر دایک شیری خۆی بە کاربهێنێت ئەوا لە رووی داراییەوە پاشکەوتێکی باشی خەرجی شیری قووتو دەکات.
٦- شیردان سود بە دایکیش دەگەێنێت کە دەبێتە هۆی پاراستنی لەهەندی نەخۆشی وەکو شێرپەنجەی مەمک و منالْدان ، وە کەمبونەوەی کێش دوای منالبوون.
٧- شیردان ئاستی سۆز و خۆشەویستی نێوان منداڵ و دایک زیاد دەکات .
٨- شیری دایک دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە قەڵەوبوونی منداڵ کە هەندی دایک وا هەست ئەکەن کە ئەمە نیشانەیکی باشە و هەندێ جار پەنا دەبەنە بەر شیری قووتو بۆ ئەو مەبەستە .

- ئەم سودانە لە هیچ شیرێکی قوتوودا بوونی نییە ، ئێمە لێرەدا رۆلی شیری قووتو بەکەم نازانین بەلاّم ئەم راستیانە زانستین دەبێت بە هەند وەربگیرێت ، بە کورتی شیری دایک نیعمەتێکی خودایە تاوانە گەر منداڵی لێ بێ بەش بکرێت .

لەچ کاتێکدا شیری دایک پێویستە بوەستێت نەدرێت بە منداڵ :

١- ئەگەر دایک توشی جۆرە نەخۆشیەک بوو کە ئەگەری گواستنەوەی هەبێت بۆ منداڵ لە رێی شیردانی سروشتی یەوە ، وا باشترە شیری دایک بوەستێنرێ وە شیری قووتو بدرێت ، وە ئەو بریارەش پزیشکی پسپۆر دەیدات .
٢- ئەگەر دایکەکە هەندێ جۆر دەرمان بە کاربهێنێت کە ئەگەری گواستنەوەی هەبێت بۆ منداڵەکە وا باشترە کە شیری دایک لە کاتی بە کار هێنانی دەرمانەکە بوەستێنرێت هەروەها ئەمەش لە ڕێگای پزیشکی پسپۆرەوە دەبێت .
٣- بوونی هەندی نەخۆشی لە منداڵەکەدا کە پێویست دەکات شیری دایک بوەستێنرێ و بگۆردرێ بە شیرێکی قووتوی گونجاو کە ئەمەش هەر لە لایەن پزیشکی پسپۆرەوە بریاری لێ دەدرێت .

لە بەر ئەم هۆیانە نەبێت شیری دایک مەگۆرن بە شیری قوتو ئەوەش دەبێت بە ڕێنمای پزیشکی پسپۆری منداڵ بکرێت.