وانەی چوارەم

چاودێری تەندروستی منداڵی تازە لەدایک بوو:- تایبەتمەندییەکانی منداڵی تازە لەدایک بوو:

یەکەم :تایبەتمەندییە فیزیاییەکان:

ناوی منداڵی تازە لەدایک بوو دەدرێت بە منداڵێک کە تەمەنی دەگاتە کەمتر لە مانگێک دوای لەدایکبوونی منداڵی تەندروستیش بەمانەی خوارەوە دەناسرێتەوە:

- **بە توندی دەگری و ئەندامەکانی بە شێوەیەکی چالاکانە دەجولێنێت.**
- **وە پێست و نینۆکەکانی پەمەییە.**
- **بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسە دەدات بە ڕێژەیەکی دوو هێندە خێراتر لە گەورەکان، نزیکەی ٤٠-٥٠ جار لە خولەکێکدا.**
- **لێدانی دڵ لە خولەکێکدا لە نێوان ١٤٠ بۆ ١٨٠ جاردایە.**
- **لەدوای مانگی دووەمی لەدایک بوون، ڕێژەی هەناسەدان کەم دەبێتەوە بۆ ٣٠-٤٠ جار لە خولەکێکدا، هەروەها لێدانی دڵ کەم دەبێتەوە بۆ ١٢٠-١٤٠ لێدان لە خولەکێکدا.**
- **پلەی گەرمی منداڵێکی تازە لەدایکبوو نزیکەی ٣٧ یە.**
- **ناوک لەسەر سکی کۆرپە وشک دەبێتەوە و لە ماوەی دوو هەفتەدا وشک دەبێت و دەبێتە ناوکی کۆرپە.**

دووەم:جوڵەی کاردانەوەکانی منداڵی تازە لەدایکبوو:

جوڵەی کاردانەوەی منداڵ بەو مانایەیە کە جوڵەی منداڵ لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بۆ هاندەرێکی دیاریکراو، لەبەر ئەم هۆکارە دەتوانێت هۆکارێکی زۆر گرنگ بێت بۆ پێگەیشتنی سیستەمی دەمارە ماسولکەکان، هەرچەندە ڕەنگە بە نەگونجاو دەرکەوێت، کۆمەڵێک لەمانە هەن کاردانەوەکان کە بە نیشاندەرێک دادەنرێت بۆ تواناى منداڵەکە بۆ پشت بەستن بە خۆی لە داهاتوودا.بریتین لە

- **کاردانەوەی مژینی.**
- **کاردانەوەی دەستگیرکردنەکە.**
- **کاردانەوەی هەنگاو.**
- **کاردانەوەی سەرسوڕهێنەر.**
- **کاردانەوەی جووڵەی مل بە شێوەیەکی ڕیتمیک.**

سێیەم : گەشەکردنی مێشک:

ئەو خانانەی مێشک کەوا لە منداڵ دەکەن گەشەبکەن لە سەرەتای دروستبوونی کۆرپەلە دەست بە گەشەکردن دەکەن، توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ڕێژەی گەشەی خانەکانی مێشک لە لوتکەدایە لە ماوەی ١٨ هەفتە لە دووگیانیەوە تا دوو ساڵی یەکەمی دوای لە دایک بوون ، وە کەمتر خێراترە لە قۆناغی یەکەم خێراییەکەی لە قۆناغی دووەمدایە (لە دوو بۆ چوار ساڵەوە) ، بەڵام کەمتر خێراترە لە قۆناغی یەکەم،دووەم ، دوای تەمەنی ٨ ساڵی ئەم خانانە نزیکە لە گەشەکردن، دەرکەوتووە کە کامڵبوونی دەروونی منداڵ لە هەستی سەقامگیری و ڕەفتاریو بەهێزی و تواناى چاودێریکردنی بە وردی و دەرهێنانی ئەنجامەکان لەبری زانیاری پڕکراو، نوێنەرایەتی دەکرێت، کەواتە چییە ڕۆڵی دایک و باوک لە یارمەتیدانی منداڵەکەیان لە کاتی گەشەکردنی خێرای خانەکانی مێشکدا؟پێویستە دایک و باوک سەرنجی منداڵەکە بدەن بە خۆشەویستی و سەرنجی بێکۆتایی خۆیان، هەروەها گرنگیدان بە جووڵە و ڕەفتارەکانی.وە لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە ماددە خۆراکییە پێویستەکان کە پێویستن بۆ دروستکردنی خانەکانی مێشک لەم ماوەیەدا بە منداڵ بدەن.

چوارەم :هاندان و وەلامدانەوە لە منداڵدا:

هەمیشە خەڵک وایانزانیوە گرنگترین هەستەکانی منداڵی تازە لەدایک بوو درەنگ دەردەکەون، بەڵام دواتر دەرکەوت هەست و تێگەیشتنی منداڵەکە لە ساتەوەختی لەدایک بوونییەوە گەشە دەکات، بۆ نموونە ئەگەر گوێی لە دەنگێک بوو سەری خۆی دەسوڕێنێت و خۆی ڕێکدەخات چاوەکانی بەرەو دەنگەکە.ئەمەش واتە منداڵەکە دەیەوێت بزانێت چی دەبیستێت، ڕادەی بینینی زۆر سنووردارە (لە ٢٠ سم بۆ ٣٠ سم) وەک زۆرترین شتەکان دەبینێت، وە دەتوانێت هەست بە ڕووناکی و تاریکی بکات بەڵام زۆر گرنگە بزانین کە بیستن و سەبر چێژ بە منداڵەکە دەبەخشێت، هەستی بیستنی منداڵەکە بەشێکی گەشە دەکات لەبەرئەوەی ئەو کۆرپەیە و ئەوە کاتێکە کە گوێی لە لێدانی دڵی دایکی دەبێت، وەک دایکی بە ئەزموون دەزانێت چۆن منداڵەکەی ڕێنمایی بکات لەگەڵ دەنگە نەرم و هاوسەنگەکان .بۆ نموونە دابینکردنی گۆرانی بێدەنگ بۆ منداڵەکەی تا ئەو کاتەی کە خەوی لێدەکەوێت، دەنگی تیکدانی کاتژمێر، بالیف یان کەڤەری ڕەنگاوڕەنگ، یاری جولاو کە دەنگ دروست دەکات، گۆرانی نەرم، هەموو ئەم شتانە کاریگەرییان لەسەر منداڵەکە هەیە.

گرنگیدان بە گەشەی جەستەیی منداڵی باخچەی منداڵان:

١- گرنگیدان بە تەندروستی جەستەیی منداڵ و دڵنیابوون لەوەی کە هەموو کوتانەکانی دژ بە نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان وەردەگرێت.

٢- ددانی شیر دەرنەهێنیت و بەجێیان بهێڵە تا دەکەونە دەرەوە، وە ددانی ئەسڵی لە شوێنی خۆیان گەشە بکەن بۆ ئەوەی دەم نەشێوێت.

٣- یارمەتیدانی منداڵ بۆ دامەزراندنی خووی خەوتنی دروست بە ڕاهێنانی، تا ئەو جێگایەی کە دەکرێت، بە کاتژمێرێکی دیاریکراوی خەوتن، بە چوونە حەمام، بۆ شوشتنی ددانەکانی پێش خەوتن، هەروەها دابینکردنی ئارامی و هەواگۆڕکێیەکی باش بۆ شوێنی خەوتن . ئەگەر منداڵەکە لە تاریکی بترسێت، دەتوانرێت ژوورەکە بە ڕووناکی بهێڵرێتەوە .وە هەرکەسێک لە هەندێک ترس بترسێت، دایکی بۆ ماوەیەک لە تەنیشتی پاڵ بکەوێت و بە سنگی خۆیەوە بگرێت و دڵنیای بکاتەوە و چەند چیرۆکێکی پێکەنیناوی بۆ بگێڕێتەوە و ئەوەش کاریگەرییەکی باش لەسەر ڕۆحی بەجێدەهێڵێت و با بە هێمنی و ئاراميیەوە بخەوێت.

٤- ڕێکخستنی کاتەکانی خواردنی منداڵ و هەوڵدان بۆ بەستنەوەی بە سیستمی خواردنی خێزانەوە .لە قۆناغی پێشوودا منداڵەکە زیاتر شیرخواردنی پەیڕەو دەکرد، بەڵام لەم قۆناغەدا لە شیری خۆی دەبڕێت و دەستیکردووە بە خواردن وەک ئەوەی گەورەکان دەیخۆن.

- نەخۆشییە ڤایرۆسیەکان (ڤایرۆسی (ROTA))

- ڤایرۆسی (ROTA) (ڕۆتا) : ئەم وشەیە وشەیەکی لاتینیە بە مانای (بازنە) دێت چونکە ئەم ڤایروسە کاتێك بە میکرۆسکۆب تەماشای دەکەێن شێوەیەکی خڕی هەیە.

- ڤایرۆسێکە تووشی مرۆڤ دەبێت بەتایبەتی منداڵانی خوار تەمەن ٥ ساڵ وە دەبێتە هۆی توشبوونی منداڵ بە سك چوونێکی بەردەوام لە کۆتاییدا ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێت هۆی مردن .

- ئیستا ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە (٥٠٠,٠٠٠) منداڵ لە هەموو جیهان .

- هەروەها هۆکاری سەرکی زیاتر لە ٤٥٪ سکچوونی منداڵانە لە هەموو جیهان .

- ڤاکسینەکانی ڤایرۆسی ڕۆتا

دوو جۆر ڤاکسین هەیە بۆ ئەم ڤایروسە ئەوانیش :

١. ڤاکسینی یەکەم کە یەك جۆر ڤایرۆسی ڕۆتای تێدایە)

٢. ڤاکسینی پێنجی (٥ جۆر ئەم ڤایرۆسەی تێدایە)

- ئەو ڤاکسینەی کە لەکوردستان بەکار دێت جۆری دووەمە (ڤاکسینی پێنجی) بە ڕێژەی (٢ cc) دەدرێت بە منداڵ لە تەمەنی (٢ مانگی ،٤ مانگی ،٦ مانگی)

- بەهیچ شێوەیەك نابێت ئەم ڤاکسینە بدرێت بەمنداڵ لە تەمەنی (٨ مانگی) دا .

- **نیشانەکانی ڤایرۆسی ڕۆتا:** ڤایرۆسی ڕۆتا دوای دوو ڕۆژ نیشانەکانی دەردەکەوێت لەمنداڵی توشبوو وە زۆر بە ئاسانی دەتوانرێت تێبینی ئەو نەخۆشیە بکەین لەسەر منداڵ. **نیشانەکانی بریتین لە :**

١. بەرزبوونی پلەی گەرمی جەستەی منداڵ .
٢. ئازاری گەدە و سکچوون تا نزیکەی ٣بۆ ٨ ڕۆژ .
٣. بێتاقەتی.
٤. ڕشانەوەی لە لایەن منداڵان.
٥. هەستکردن بە بێزاری .
٦. ووشکبوونی پێست (باوترین نیشانەکانی توشبوون بەم ڤایرۆسە).

- **چارەسەری ڤایرۆسی ڕۆتا :**

- ئاو بخواتەوە ڕۆژانە بۆ ئەوەی تاکو ئێستا هیچ چارەسەرێک نییە بۆ ڕێگرکردن لە تووشبوون بە ڤایرۆسی ڕۆتا ،زۆر جار ئەم نەخۆشیە بە شێوەیکی لە خۆو لە ناو دەچێت لە نێوان ماوەی (٣-٨) ڕۆژ بەڵام لەگەل ئەوەشدا هەندێ ڕێنمایی تەندروستی هەیە پێویستە جێ بە جێ بکرێت لە کاتی توشبوون بەم ڤایرۆسە :

١. زۆر پێویستە کەسی توشبوو خۆی بەدوور بگرێت لە توشبوون بە وشکبوونەوە .
٢. وا باشترە ئەو منداڵەی کە ماوەیەکی زۆر تووشی سکچوون بوە و ئەوە ئەگەری هەیە تووشی وشکبونەوەی پێست ببێت دەبێت ڕێژەیەکی زۆر لە شلەمەنێکان بخواتەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە ڕێژەیەکی زوور لە خوێ هەیە لە پێکهاتەکەی یان (مغذي) وەربگرێت .

٣. ئەگەر هاتوو منداڵ تووشی ئەو ڤایروسە بوو پێویستە لەسەر دایک زیاترشیر بدات بە منداڵەکەی بۆ دوورکەوتن لە توشبوونی منداڵەکە بە وشکبوون

٤. دوورکەوتن لەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆر لە شەکر هەیە لە پێکهاتەکانیان چونکە دەبنە هۆی توشبوون بە سکچوون لە منداڵان.

ڤایرۆسی (هیمو فیلۆس ئەنفلۆنزای) (HIB) :

(HIB) واتای چییە؟ برتیبە لە هیمۆفیلۆس ئەنفلۆنزای جۆری B) ئەم نەخۆشییە بەکتریایەکە کە دەتوانێت ببێتە هۆی هەوکردنی سەخت لە منداڵاندا، هەروەها لە کەسانی بەرگری لاوازدا.

- **ئەنفلۆنزای (HIB) چۆن بڵاو دەبێتەوە؟**

نەخۆشی ئەنفلۆنزای (HIB) نەخۆشیەکی گوازراوەیە ،ئەو بەکتریایەی کە دەبێتە هۆی توشبوون بەم نەخۆشیە لە (لوت و دەمی مرۆڤەکان دەژێت) هەروەها لە ڕێگا هەوا دەگوازرێتەوە کاتێک کەسی توشبوو دەپژمێت یان دەکۆخێ .

- **ئەم جۆرە بەکتریایە کە تووشی مرۆڤ دەبێت بەتایبەتی منداڵ دەبێتە هۆی تووشبوون بە چەند نەخۆشیەکی بەکتریایی وەک : -**
- **هەو کردنی قورگ** (ئاوسانی قورگ کە دەبێتە هۆی خنکان).
- **هەوکردنی مێشک** (هەوکردنی ئەو پەردەیەی کە دەوری مێشکی داوە).
- **هەوکردنی سییەکان.**
- **هەوکردنی خانەکانی پێست .**
- **هەوکردنی جومگەکان .**

ئەم ڤایرۆسە (٦) جۆری هەیە : (أ- ب-ج-د-ه -و) جۆری (ب) مەترسیدارترین جۆرە چونکە دەبێتە هۆی توشبوونی (٩٠٪) زیاتر منداڵان بەم نەخۆشییە .

- **کێ زۆرترین ئامادەیی هەیە بۆ تووشبوون بە ئەنفلۆنزای (HIB)؟**

Hib زیاتر لە منداڵانی خوار تەمەنی چوار ساڵدا دەبینرێت. منداڵانی خوار تەمەنی یەک ساڵ بە تایبەتی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

- **پێشبینی دەکرێت دوای وەرگرتنی ڤاکسینی Hib چی ڕووبدات؟**

ڕەنگە هەندێک لە منداڵان دوای ئەوەی دەرزییان لێدرا، تووشی جەنجاڵی، سووربوونەوە، یان ئاوسانی ببن. لەوانەیە کەمێک دەمارگیر بن و پلەی گەرمییان بەرز بێت. ئەگەر ئەمە ڕوویدا دەتوانیت پاراسیتامۆڵ یان ئیبوپرۆفینیان پێ بدەیت بۆ منداڵان. پێویستە وایان لێ بکەیت خواردنەوەیەکی زۆر بخۆنەوە. ئاگاداربە کە پلەی گەرمییان زۆر بەرز نەبێتەوە، و دڵنیابن کە جلەکانیان بە شوێنی دەرزی لێدانەکە نەکەوێت.

- **(هۆشیاری) دژی ڤاکسینی پێشووی ئەنفلۆنزای Hib یان حەساسیەت بە یەکێک لە پێکهاتەکانی ڤاکسینەکە:**

پێویستە کوتانەکە دوابخەیت ئەگەر منداڵەکەت تای زیاتر لە ٣٨ پلەی سەدی هەبوو یاخود حەساسیەت بە ڤاکسینی ئەنفلۆنزای Hib هەبوو.

- **بەڵام جۆرەکانی تری نەخۆشی هەیە کە بەهۆی ئەنفلۆنزای Hib وە دروست دەبێت، پێویستە نیشانەکانی پەیوەست بەو نەخۆشیانە بزانیت بۆ ئەوەی بتوانیت جیایان بکەنەوە. لە نێو ئەم نیشانانەدا:**

١- تا (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی).

٢- ڕەتکردنەوەی خواردن.

٣- پێستێک پەڵە پەڵە بێت.

٤- بێهێزی یان سەختی لە خەو هەڵسان .

-ئەگەر نیگەرانی بارودۆخی منداڵەکەت بوویت، دەستبەجێ پەیوەندی بە پزیشکی خێزانەکەتەوە بکە.

-پەیوەندی بە پزیشکی خێزانەکەتەوە بکە یان پەروەردەکاری تەندروستی گشتی.

- **چارەسەری ئەنفلۆنزای Hib:**

باشترین ڕێگا بۆ چارەسەر وەرگرتنی ڤاکسینە بەڵام نابێت ئەم ڤاکسینە بدرێت بە منداڵانی کەمتر لە ٦ هەفتە .