Kurdi

لەدایك بوونی منداڵ لە فنلەندا
Vauva syntyy Suomessa

- **نیشانەکانی دووگیانی ● باری تەندروستی دایك لە کاتی دووگیانیدا ● ئەزیەتەکانی کاتی دووگیانی**
- **خۆ ئامادەکردن بۆ لەدایك بوونی منداڵەکە ● ماوەی دوای لەدایك بوونی منداڵەکە ● شیردان**
- **جێگرەوەی شیری دایك ● ڤیتامین D ● مەڵبەندی ڕێنمایی (neuvola) ● بەخێوکردنی منداڵ کوتاندن ● خواردنی تونگ**
- **یارمەتیی‌یە کۆمەڵایەتی‌یەکان ● بڵاوکراوە (ئەدەبیات)**

لە فنلەندا بەباشی چاودێری تەندروستی ژنی دووگیان‌و منداڵی شیرەخۆرە دەکرێت. لە ڕێنمایی‌یەکەدا باس لەوە دەکەین کە چۆن چاودێری تەندروستی ئێمە خزمەتی ئێوە دەکات لەکاتی دووگیانی‌داو لەکاتی لەدایك بوونی منداڵداو لەکاتی چاودێری گەشەکردنی منداڵە شیرەخۆرەکەدا.

ئامانجی سەرپەرشتی منداڵ‌و چاودێری تەندروستی دەگۆرێت لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر وە لەوانەیە بۆ ئێوە نامۆ بێت. دەتوانن بڕواتان بەوە هەبێت کە منداڵ لە فنلەندا بە سەلامەتی لەدایك دەبێت، وەحاڵەتی مردنی منداڵی بچوك لە فنلەندا زۆر کەمە.

لەم نامیلکەیەدا زانیاری تازەو بابەتی تیایە دەربارەی دووگیانی، لە دایك بوونی منداڵ وە بەخێوکردنی منداڵ، خواردن وەشیر دان وە لیستی نامیلکەکەو بڵاوکراوەکان وە شوێنی بەدەست کەوتنیان.

هیوادارین ئەم نامیلکەیە کەوەرگێردراوە بۆ زمانی خۆتان وەڵامی پرسیارەکانتان بداتەوە وە بتوانن بە بیرو فکرێکی ئارامەوە تەرکیز بکەنە سەر شتە گرنگەکان وە هێنانی کۆرپەکەتان بۆ دنیاو بەخێوکردنی.

نیشانەکانی دووگیانی

- نەمانی خوێن ریزی مانگانە
- هەندێ ئافرەت بەیانیان دڵیان تێکهەڵدێت (هەندێکیان هەموو کاتی دووگیانی‌یەکە دڵیان تێکهەڵدێت وە هەندێکیان زۆر باشن)
- مەمکیان دەئاوسێت‌و شیری تێ دێت
- باری دەروونی لە گۆران دا دەبێت
- بێزووکردن‌و رق لێبوون لە هەندێ خواردن دەردەکەوێت

کاتێك خوێن ریزی مانگانە بۆ ماوەی دوو هەفتە دوا دەکەوێت، دەتوانیت خۆشت دڵنیا بیت لە دوو گیانی‌یەکەت بە هۆی ئامرازی فەحسی دوو گیانی‌یەوە کەلە دەرمانخانە بەدەست دەکەوێت یان پەیوەندی بکە بە بنکەی تەندروستی‌یەکەتەوە. ئەگەر دوو گیان بوویت وە ناتەوێت ئەوا باشتر وایە بە زووترین کات پەیوەندی بکەیت بە مەڵبەندی تەندروستی‌یەوە.

چوونە پێشەوەی دووگیانی چاودێری دەکرێت لە مەڵبەندی ڕێنمایی

لە مەڵبەندی ڕێنمایی دایکانەی ناوچەکەی خۆت دا سستەری تایبەتمەندی دووگیانی چاودێریت دەکات لەکاتی دووگیانی‌یەکەدا وە چاودێری گەشەی منداڵەکەش دەکات بە بەردەوامی وە پێشوازیان دەکات بە خۆرایی. دایکی دووگیان مانگی جارێك سەر لە مەڵبەندی ڕێنمایی دایکانە دەدات، کە سستەرەکە تەندروستی دایکەکەو کۆرپەلەکە دەپشکنێت بە پێوانەی باش‌و سەلامەت.

کاتی دووگیانی دکتۆر ٢ بۆ ٣ جار دەبینیت. لەکاتی پێویست دا دەتوانیت زیاتر دکتۆر ببینیت. ئەگەر بتەوێت ئەوا دەتوانیت بچیتە لای دکتۆری ژن، وە باوکی منداڵەکە یان کەسی نزیکی خۆت بێنە بۆ مەڵبەندی ڕێنمایی دایکانە.

لەسستەرەکەوە زانیاری‌و یارمەتی‌و ئامۆژگاری وەردەگریت لەبارەی دووگیانی‌یەوە، وەهەروەها ئەو یارمەتی‌یە ئابووری‌یانەی پەیوەندی بە دووگیانی‌یەوە هەیە.

کەی منداڵەکە لەدایك دەبێت؟

دووگیانی ٩ مانگ / ٤٠ هەفتە / ٢٨٠ ڕۆژ دەخایەنێت لە یەکەم ڕۆژی دوا خوێن رێژیەوە. لەیەکەم سەردانت دا بۆ مەڵبەندی رێنمایی کاتی لەدایك بوونی منداڵەکە یەکالا دەکرێتەوە. شێوەیەك بۆ روونکردنەوەی کاتی منداڵ بوونەکە ئەوەیە کەلە یەکەم رۆژی دوا خوێن ریزی مانگانەوە ٩ مانگو ٧ رۆژ بۆ پێشەوە بژمێرە.

فەحسی سۆنەر

لە مەڵبەندی رێنمای دایکانەدا یان لە نەخۆشخانەدا کاتی لەدایك بوونی منداڵەکە دڵنیا دەکرێت بە هۆی فەحسی سۆنەرەوە لە قۆناغی سەرەتای دووگیانی‌یەکەدا. لە دوایش دا پێویست دەکات بۆ ئەوەی کە فەحسەکە بکرێت بۆ متابەعە کردنی دووگیانی‌یەکە وە بۆ دایکەکەو کۆرپەلەکە فەحسێکی سەلامەتە.

هەمیشە منداڵ لەو کاتەدا لەدایك نابێت کە بۆی دیاری کراوە. لەوانەیە دوو هەفتە لە پێش یان لە پاش کاتی دیاری کردنەکەوە لە دایك ببێت. تۆوی پیاوەکە رەگەزی منداڵەکە دیاری دەکات. تۆوەکە هەندێکیان دەبن بە کوڕو هەندێکیان دەبن بە کچ.

تەرجومە

ئەگەر توانای زمانتان بەش ناکات لە مەڵبەندی رێنمایی دایکانەدا، ئەوا داوا بکەن کە سستەرەکان موتەرجمی خۆراییتان بۆ ئامادە بکەن. ئەگەر بتانەوێت دەتوانن لەگەڵ ناسیاوێکتان دا کە زمان دەزانێت بێن بۆ مەڵبەندی رێنمایی دایکانە. منداڵی خۆت نابێت بەکار بهێنیت بۆ تەرجومەکردن هەرچەندە زمانیش باش بزانێت، چونکە بە تێگەیشتنی ئێمە باش نی‌یە. منداڵ هەمیشە لە مەسەلەکان ناگات وە لەوانەیە بە هەڵە تەرجومەی بکات. منداڵەکە لەوانەیە بترسێت وە ببێتە هۆی ناکۆکی لە خێزانەکەدا.

باری تەندروستی دایك لە کاتی چاوەڕوانکردنی منداڵ بوون دا (لەکاتی دووگیانی‌دا)

زۆر ئافرەت لە کاتی دووگیانی‌دا وەزعیان باشە. وە بۆ هەندێك کاتی دووگیانی‌یەکەی لەوانەیە بە تەنگوچەڵەمە بێت. بەهەرحاڵ دووگیانی نەخۆشی نی‌یە هەرچەندە بەشێوەی جیاواز ئەزیەتی دایك ئەدات.

لەکاتی دووگیانی‌دا لەشتان ئامادە دەبێت بۆ وەزعێکی تازە. کارکردنی هۆرمۆنەکان چالاك دەبێت وە لەوانەیە ببێتە هۆی گۆرینی باری بیرورا و فکر بەپەلە، لەوانەیە بکەونە گریان وە نارەحەت بن بە شتێکی بچووك, هەرچەندە شتەکەش زۆر ئاسایشە. باشتر وایە کە لەگەڵ خێزانەکەت داو لەگەڵ هاوسەرەکەت دا گفتوگۆ بکەیت لەم بارەیەوە.

وەرزش

ئاگاداربوونی تەندروستی‌یەکی باش ئەزیەتو ئازار لەکاتی گەورەبوونی سك دا کەم دەکاتەوە. تەندروستی باش کار دەکاتە سەر گەشەکردنی کۆرپەلەکەو لەدایك بوونی. تەندروستی باش دەبێتە هۆی چاك بوونەوەی خێرای دوای لەدایك بوون وە باشتر دەتوانن کە منداڵەکەتان بەخێوبکەن.

کاتی دووگیانی دەبێت بحەسێیتەوە وە بجولێیتو پیاسە بکەیت لەدەرەوە بەبەردەوام. پیاسەکردنێکی گورجوگۆڵانە وەرزشێکی زۆر وە هەوای پاك دڵ تێکهەڵهاتن کەم دەکاتەوە. دەتوانیت بەردەوام بیت لەسەر هەندێ ئارەزووی وەرزش بەسەلامەتی لەکاتی دووگیانی‌دا، بەمەرجێك ئاگاداری جوڵانەوەی زۆرو بەپەلە بیت. رێنمایی بۆ مەشق کردنی وەرزش بەدەست دێت لای کارمەندی تەندروستی‌یەکەت (سستەرەکەت).

خواردنی هەمە جۆر

کاتی دووگیانی پێویستیت بە خواردنی هەمە جۆرو باش هەیە بۆ تەندروستی خۆشتو کۆرپەلەکەشت. یەکەم سێ مانگی سەرەتای دووگیانی پێویستی خواردنتان زیاد ناکات. لەقۆناغی کۆتایی دووگیانی‌دا کۆرپەلە کە زۆر گەشە دەکات پێویستیت بە وزەی زیاتر لە ئاسایی هەیە. پێویست ناکات خواردن بۆ دوو نەفەر بخۆیت، بەڵکو ژەمێکی زیاتر برنج، گۆشتو سەوزەوات بخۆ بەگوێرەی پێویست.

میوەی کێویلەو میوەهات

خواردنی میوەهاتو میوەی کێویلەو سەوزەوات هەموو رۆژێ زۆر باشو پەسەند کراوە، میوەی کێویلەی فنلەندی شلیك (mansikka)، مۆردی کێویلەی دارستان (mustikka)، گوڵە سوورە (puolukka)، ڤادێلما (vadelma) وە توترك (lakka) بەدیلکی باشە بۆ میوەهاتی بێگانە. میوەی کێویلەی تازەو سەوزەوات لە هەموو وەرزەکانی ساڵ دا هەیە لە مەیدانەکانی سەوەزە فرۆشتن دا وە هەروەها لە زستانان دا بە بەستووی (ناو فرێزەر) هەیە.

بەروبوومی دانەوێڵە

بەروبوومی دانەوێڵە بە توێکڵەوە زۆر باشەو هەموو پروپووشو توێکڵەکەی پێوەیە. ئەوانە وەکوو برنجی بۆر، برنجی سروشتی، گەنم بە توێکڵەوە، ئاردی جۆ وە ئاردی توێکڵی گەنمو توێکڵی جۆی دووسەر وە توێکڵی جۆ.

خواردنی هەموو رۆژ دەبێت بەروبوومی شیری تیا بێت (پەنیر، هەوێنی شیر، ماست، شیر، ماستاو) هەروەها گۆشت، مریشك، ماسی، هێلکە یان پەلکە سەوزە (فاسۆلیا، بەزالیا، نیسك). رۆنی پەسەند کراو رۆنی رووەکیو کەرەی بازاڕیە (margariini).

پێویستی ڤیتامین D و کالسیۆم

لەبەر ئەوەی ڤیتامین D زیاتر لە هەتاوەوە وەردەگیرێت، کەواتە لەوەرزی زستان دا دەبێت ئاگاداری ئەوە بیت کە ڤیتامین D بەگوێرەی پێویست وەرگریت. دەبێت دایکی دووگیان ڤیتامین D بە تێرو تەسەلی بخوات. هەروەها کالسێۆم مادەیەکی گرنگە بۆ دروست کردنی پەیکەری لەش لە ئێسك. ئەگەر بەروبوومی شیر بەکار ناهێنیت، ئەوا پێویستیت بە کالسێۆمی ئامادەکراو هەیە. لەگەڵ کارمەندی مەڵبەندی رێنمای دایکانەدا دەتوانیت گفتوگۆ بکەیت لەبارەی پێویستی ڤیتامین Dو کالسێۆمەوە.

ئارەزووی خواردنی شتێك (بێزوو)

لە کاتی دووگیانیدا بێزوو دەکەیت کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەتوانیت بەبەردەوام خواردنی باش بخۆیت. ئاگاداری خواردنی شیرەمەنی بە، چونکە شیرینی بۆ ددان خراپە وە کێشت زیاد دەکات زیاد لە پێویست. هەروەها پێویستە سوێری کەم بخۆیت بۆ ئەوەی نە ئاوسێیت.

باشترە بۆ دایکی دووگیان کە ژەمەکان کەم بخوات تاکوو ژمارەی ژەمەکان زۆر بێت. ژەمی کەم خواردن دڵتێکهەڵهاتن وە هیلاکی کەم دەکاتەوە.

زیاد بوونی کێش (قەڵەو بوون)

زیاد بوونی کێش لەکاتی دووگیانیدا دەگۆرێت. زیاد بوونی کێش بەسەلامەتی لە نێوان ٨ بۆ ١٢ کیلۆدایە. دڵتێکهەڵهاتنی زۆر لە کاتی دووگیانیدا لەوانەیە ببێتە هۆی لاواز بوون وە کار بکات لەخواردنی شتی باش. ئەگەر ئیشتیهای خواردنتان کەم بووەوە ئەوا باشترین خواردن هەڵبژێرن وە شلەمەنی زۆر بخۆنەوە لە گەڵیدا.

ددان

لەکاتی دووگیانیدا دەبێت ئاگاداری ددانەکانتان بن بە باشی، چونکە ئەو کۆرپەلەیەی کەلە رەحمتاندایە پێویستی بە فلۆرو کالسێۆمی لەشتان هەیە بۆ گەشەکردنی ددانەکانی خۆی. مانای خۆراك وە سەرپەرشتی کردنی ددان وە بەکارهێنانی هەموو رۆژێکی مەعجونی ددان کە فلۆری تیایە ددانەکانتان بەهێز دەکات.

دەرمانو مادە لەزەت بەخشەکان

نابێت هیچ دەرمانێك بخۆیت لە کاتی دووگیانیدا، پێش ئەوەی کە پرسیارت نەکردبێت لە دکتۆر بۆ سەلامەتی دەرمانەکە. هەروەها بۆ بەکارهێنانی دەرمانی ئاسایش دەبێت گفتوگۆ بکەیت لە مەڵبەندی رێنمایی دایکانە.

جگەرە کێشانو دوکەڵەکەی بۆ منداڵی تازە لە دایك بوو زیان بەخشە. لەگەڵ هاوسەرەکەت دا بیر بکەنەوە لە وازهێنان لە جگرە کێشان. لەمەڵبەندی رێنمای دایکانەوە رێنمایی بەدەست دەهێنن بۆ وازهێنان لە جگەرە.

ئەلکهولو مادە گێژکەرەکان زۆر زیان بەخشن بۆ ژنی دووگیانو بۆ کۆرپەلەش. دەبێت بە تەواوەتی واز لەبەکارهێنانی بهێنیت لە کاتی دووگیانیدا. باسی ئەم مەسەلەیە بکە یەکەم جار کە دەچیت بۆ مەڵبەندی رێنمایی.

ئەزیەتەکانی کاتی دووگیانی

هیلاکی زۆرترین کات ئەزیەتت دەدات لە مانگی یەکەم‌و دوا مانگی دووگیانی‌دا. حەسانەوەیەکی کەمیش یارمەتیت دەدات. ئەگەر بەبەردەوام هەستت بەهیلاکی کرد ئەوا باشتر وایە کەلەگەڵ سستەرەکەت دا گفتوگۆ بکەیت. **هیلاکی** لەوانەیە پەیوەندی هەبێت بە نزمی ڕێژەی هیموگلۆبین لە خوێن دا، چونکە لە قۆناغی ناوەراست‌و کۆتایی دووگیانی‌دا پێویستی ئاسن چەند جارێك زیاد دەبێت. ئەگەر خواردنەکە هەمەجۆر بێت ئەوا ئاسنی تیایە بەگوێرەی پێویست وە پیاسە کردن لەدەرەوە وە ڤیتامین C کەلە میوەو سەوەزەوات دا هەیە یارمەتی مژینی ئاسن دەدات لەلەش دا. لەکاتی پێویست دا دکتۆر یان سستەر دەتوانێت دەرمانی ئاسنت بۆ بنووسێت.

زۆر دایکی دووگیان لە قۆناغی سەرەتای دووگیانی‌دا لە مانگەکانی یەکەم دا **دڵتێکەڵهاتنێکی بەردەوامیان** هەیە. لەبەر ئەوەی هۆیەکی چارەسەرکردنی باش نی‌یە، لەبەر ئەوە دەبێـت هەوڵ بدەیت کە ژیانێکی سادە بەسەر بەریت تا ئەتوانیت. ئەگەر رشانەوە بەردەوام زۆر بوو ئەوا دەبێت هەوڵ بدەیت کە شلەمەنی زۆر بخۆیتەوە وەکوو ئاو بۆ پارسەنگی شلەی ئەندامەکانی لەش. دەبێت شلەمەنی بخۆیتەوە لە یەك لیترو نیوەوە بۆ دوو لیتر لە شەو رۆژێك دا.

لە دوا قۆناغی دووگیانی‌دا لەوانەیە **ئاوسان** دەست پێ بکات. حەوانەوە وە کەم بەکارهێنانی خوێ دەبێتە **هۆی** کەم بوونەوەی ئاوساوی. باشترە دەربارەی ئەم بابەتە گفتوگۆ بکەیت لەگەل سستەری مەڵبەندی رێنمایی‌دا. لە کاتی دووگیانی‌دا **داچۆرانی ئاو** لە بەشی خوارەوە پەیدا دەبێـت کە شتێکی ئاسایە وە شتنی بەشی خوارەوە هەموو رۆژێك شتێکی ئاسایە. داچۆرانی ئاو کاتێك کە بخورێت یان بۆنێکی تیژی هەبێت ئەوا دەبێت گفتوگۆی لەسەر بکرێت لە مەڵبەندی رێنمایی وە لەوانەیە کە نیشانەی هەوکردن بێت.

هەرچەندە خوێن ریزی مانگانە نابێـت هەبێت، بەڵام لە کاتی دووگیانی‌دا لەوانەیە خوێن ریزی‌یەکی کەم هەبێـت لەو کاتەدایە کە دەبێت خوێن ریزی ئاسایی هەبێت. هەموو خوێن لێچونێکی تر لە کەناڵی پێشەوەی رەحم دا بەرەو دەرەوە (مهبل) نا ئاساییە وە دەبێت یەکسەر پەیوەندی بکەیت بە نەخۆشخانەوە یان بە دکتۆرو سستەری مەڵبەندی رێنمایی‌یەوە.

دەمارە شین (فراوان بوونی خوێنبەر) وە **دەمار کشان** خراپ دەبن بە گشتی لە کاتی دووگیانی‌دا. چونکە رەحم پەستان دەخاتە سەر دەماری خوێن. رەحم کە گەشە دەکات و گەورە دەبێت ئەوا ئیحتیمالی دروست بوونی **مایەسیری** زیاد دەکات، وە قەبزی مایەسیری خراپتر دەکات. خواردنی زۆری بەروبوومی دانەوێڵە وە خواردنەوەی ئاو وە وەرزش کردن چارەسەرێکی ئاسایی قەبزین. میوەهات، سەوزەوات، نان وە بەروبوومی دانەوێڵە یارمەتی ئەدات کە ریخۆڵە باش کار بکات.

گەورەبوونی کۆرپەلەکە ماسولکەی پشت ماندو دەکات وە لەوانەیە ببێتە **هۆی پشت ئێشە**. وەرزشی سوێدی کردن وە پشت راست کردنەوە یارمەتیت دەداتو نایەڵێت ئازارت هەبێـت.

ئەو کۆرپەلەیەی کەلە رەحم دایە گەدە بچوك دەکاتەوە، وە دەبێتە هۆی **دڵە کزێ** لە دوا قۆناغی دووگیانی‌دا. قاوە، چا، بەهاراتی زۆر، خواردنی چەور دڵە کزێ زیاد دەکەن. لە مەڵبەندی رێنمایی‌یەوە رێنمایی‌و زانیاری وەردەگریت لەبارەی دەرمانی بێ مەترسی دڵەکزێوە.

خۆ ئامادەکردن بۆ لە لەدایك بوونی منداڵەکە

لەزۆر مەڵبەندی رێنمایی‌دا کۆرسی خۆ ئامادەکردن بۆ لەدایك بوونی منداڵ رێك دەخرێت. مەبەست لە کۆرسەکە بۆ دایکان‌و باوکانە یان بۆ کەسی یارمەتی‌دەرە. بەشداری کردن لەم کۆرسەدا بە ئارەزووە، بەڵام باشترێك بەشداری بکەیت بەخاتری پەروەردە کردنی منداڵەکە. سستەرەکە باسی خۆ ئامادەکردنت بۆ منداڵ بوون دەکات کاتێك کە سەردانی مەڵبەندی رێنمایی دەکەیت.

نەخۆشخانەی منداڵ بوون

لە زۆر مەڵبەندی رێنمایی‌دا سەردانی نەخۆشخانەی منداڵ بوون دەکەن بۆ ناسینی، کە بەشی لەدایك بوون وە کارمەندەکانیتان پێ دەناسێنن وە هەروەها ژوورەکان وە بۆ نموونە ئەو شێوانەی کە ئازارتان کەم دەکاتەوە. دایك کە منداڵی دەبێت بە ئاسایی ٣ بۆ ٤ رۆژ

دەمێنێتەوە، ئەگەر منداڵەکە تەندروستی باش بێت. لە هەندێك نەخۆشخانەی منداڵ بوون دا فرسەتی چارەسەرکردنی خوێن هەیە کە بەشێوەیەکی سەرەکی منداڵەکە لەگەڵ دایكو باوکیدا دەبێت لە ڕۆژانی یەکەمی ژیانیدا.

نەخۆشخانەی لە دایك بوون پارە لە نەخۆشەکە دەسەنێت بە گوێرەی ئەوەی کە چەند ڕۆژ لە نەخۆشخانە ماوەتەوە، کە نرخەکەی ئاساییەو گران نیە (ساڵی ٢٠٠١ نرخی ڕۆژێکی نەخۆشخانە ١٣٥ مارکە). دەتوانیت وەسڵەکە لە نەخۆشخانە بدەیت یان دوایی لە بانق بیدەیت. مراجعێك کە پارەی نەبێت ئەتوانێت لە دائیرەی سۆشیال یارمەتی وەربگرێت. ئەگەر خۆت نەخۆشخانەی منداڵ بوونەکەت هەڵبژێریت لە دەرەوەی شارەوانیەکەت بێت، ئەوا دەبێت پارەی زیاتر بدەیت.

تەرجومە کردن لەکاتی منداڵ بوون دا

موتەرجم پەیداکردن بۆ کاتی لەدایك بوونی منداڵ لەوانەیە زەحمەت بێت، چونکە نازانرێت بە دڵنیایەوە کە کەی منداڵەکە لەدایك دەبێت. هەندێك بنکەی تەرجومەکردن موتەرجمی ئێشك گریان هەیە بۆ کۆتایی هەفتەو ئێوارانو شەوان وە لە ماوەیەکی کورت دا دەتوانن موتەرجم داوا بکەن. لە سستەرەکەتانەوە زانیاری زیاتر وەردەگرن وە هەمیشە دەتوانن ڕێك بکەون لەگەڵ کارمەندەکان دا کە بۆ لەدایك بوونی منداڵەکە هاوڕێیەکتان یان هاوسەرەکەتان کە فنلەندی دەزانن لەگەڵتان دا بێت.

دەست کردن بە بوونی منداڵەکە

منداڵ بوون لەوانەیە دەست پێ بکات بەم شێوەیە کە ئاوی منداڵ بە هێواشی دێت بە تکەتکە یان بە ڕێژنە. نیشانەی منداڵ بوون ئەوەیە کە رەحم گرژ دەبێت و بەزوویی دەگۆڕێتو ژانی دەبێت بەبەردەوام.

هەمیشە منداڵ لە دایك بوون سروشتی نابێت وە لەکاتی خۆیدا نابێت. منداڵ کە پێش وەخت لەدایك دەبێت یان دوا دەکەوێت دەبێت بچێت بۆ نەخۆشخانە بۆ چارەسەرکردن. ئەگەر لە دایك بوونی منداڵەکە زۆر دواکەوت ئەوا دەتوانرێت لە نەخۆشخانەبخرێتە سەر ژان.

کەی دەچیت بۆ نەخۆشخانە

دایکێك کە یەکەم منداڵی دەبێت دەچێت بۆ نەخۆشخانە کاتێك:

- ئاوی منداڵ دەست بە لێچوون دەکات
- ژانگرتن زیاتر لە نیو سەعات دەخایەنێت
- ژانگرتن دووبارە دەبێتەوە لە ماوەی ٥ تا ١٠ دەقیقەدا
- ژانگرتن بۆ ماوەی ٢ سەعات دێتو دەروات بەبەردەوامی

دووبارە دایك کە منداڵی دەبێت زوو بۆ نەخۆشخانە دەچێت کاتێك:

- ژانگرتن بەبەردەوامی وە لانی کەم نیو دەقیقە دەخایەنێت.

دەبێت هەمیشە بچیت بۆ نەخۆشخانە، ئەگەر لە ناوچەی رەحم دا ئازارێکی توندی بەردەوام هەبوو یان ئەگەر خوێنێکی زۆرت لێ چوو. ئەگەر نەخۆشخانە دوور بوو لێتانەوە یان بە زەحمەت ئامرازی هاتوچۆی گشتی بە دەست بهێنن ئەوا باشترە بە تاکسی یان بە ئۆتۆمۆبێلی کەسی برۆن. کێلا (دەزگای خانەنشینی نەتەوایەتی) پارەی بەشێك لە خەرجیاتی چوون بۆ نەخۆشخانەی منداڵ بوون وە هەروەها هاتنەوەی منداڵ بۆ ماڵەوە دەدات کە پسووڵەو بەڵگەنامەی لەدایك بوونی منداڵەکەیان پشان بدەیت.

پشتیوانی کردنی دایك لە کاتی منداڵ بوون دا

زۆر لەباوکانی فنلەندی لەگەڵ دایك دان لە کاتی منداڵ بوون دا وەکو پشتیوانی کەر. ئەگەر لە دایك بوونی منداڵەکە چەند سەعاتێك بخایەنێت، ئەوا بۆ دایکەکە خۆشترە کە کەسی نزیکی خۆی لەگەڵ دا بێت بۆ یارمەتی دانی، ئەگەر لە کاتێك دا منداڵ بوونەکە زۆر بخایەنێت ئەوا کارمەندانی نەخۆشخانە کاتی ئەوەیان نیە کەبە بەردەوام لای دایکەکە بن.

باوکەکە دەتوانێت بێت بۆ نەخۆشخانەو لەگەڵ دایکەکەدا بێت تا ئەو جێگەیەی خۆی پێی خۆشەو بۆی دەگونجێت. لە نەخۆشخانەی منداڵ بوون دا جێگەو رێگەی وای تیایە کە باوکان دەتوانن لەوێ بن لەکاتی منداڵ بوونەکەدا. لەزۆر نەخۆشخانەدا دەتوانرێت کەسێکی نزیکی تر یان برادەرێك لەگەڵ خۆت دا بەریت لەکاتی منداڵ بوونەکەدا.

منداڵ بوون

گرژبوونی ماسولکەی رەحم ئەوەیە کە دەمی رەحم دەکرێتەوەو پاڵ بە منداڵەکەوە دەنێت بە کەناڵی لەدایك بوون دا بۆ خوارەوە. دەمی رەحم دەبێت نزیکەی ١٠ سانتیمەتر بکرێتەوە، تاکوو منداڵەکە لەدایك ببێت، قۆناغی کردنەوە لەوانەیە لە چەند دەقیقەیەکەوە تا چەند سەعاتێك بخایەنێت، جاری وا هەیە لە شەوورۆژێك زیاتر دەخایەنێت. ژانگرتنی دایك و لێدانی دڵی کۆرپەکە دەپشکنرێت بە ئامێری تایبەتی. مامانی نەخۆشخانەی منداڵ بوون وە لەکاتی پێویست دا دکتۆر متابەعەی منداڵ لە دایك بوونەکە دەکەن، کاتێك دەمی رەحم بەگوێرەی پێویست دەکرێتەوە وە کۆرپەکە دێتە خوارەوە، ئەوا دایك دەست دەکات بە قووەت لەخۆ کردن لەماسولکەی کەناڵی منداڵ لەدایك بوون وەلەگەڵ گرژبوون دا ئیتر یارمەتی منداڵەکە دەدات بۆ ئەوەی لەدایك بێت و بێتە دنیاوە.

نەشتەرگەری (عەمەلیاتی) قەیسەر

ئەگەر لەدایك بوونی منداڵەکە دەستی پێ نەکرد بە ئاسایی وە تەندروستی منداڵەکەو دایکەکە مەترسی داربوو، ئەوا دکتۆر دەتوانێت بریار بدات بۆ ئەوەی عەمەلیاتی قەیسەر بکرێت. هەرگیز بریارەکە پێویست ناکات روون بکرێتەوە لە بەر چ هۆیەك عەمەلیات کراوە. دەتوانرێت بریار بدرێت لەسەر عەمەلیاتی قەیسەر لە کاتی دووگیانیدا، ئەگەر تەندروستی منداڵەکەو دایکەکە بەو مەرجە بێت بۆ نموونە حەوزی دایکەکە تەسك بێت یان کۆرپەکە لە رەحمی دایکیدا سەری بۆ سەرەوە بێت.

سووك کردنی ئازار

لای هەندێك منداڵ لەدایك بوون تاقیکردنەوەیەکی ئازاراوییە. بەهەرحاڵ ئێستا ئازارەکە سووك دەکرێت. سووك کردنی ئازار دەتوانیت وەربگریت بەهۆی گازێکەوە کە هەناسەی پێ دەدەیت، دەرمانی ئازاری سەلامەتەوە، سرکردنی دەمی رەحم یان بەهۆی سرکردنی درکە مۆخی ناو بربرەی پشتەوە. دڵەراوکەو ترسی دایکەکە هەستکردنی بە ئازار زیاد دەکەن، کە لەوانەیە یارمەتیدان لەمامانێکی باش و سەلامەتەوە بێت یان لە کەسێکی نزیکتەوە کە ئامادەبێت لەوێ.

چارەسەری یەکەمی منداڵی تازە لەدایك بوو

بینینی منداڵی تازە لەدایك بوو بۆ یەکەم جار ساتێکی سەیرەو بە دڵەراوکەوەیە، کاتێك کە منداڵەکە دەشۆرێت و بە پێی پێویست دەپێورێت، ئەوا دایك و باوك دەتوانن بۆ خۆیان ساتێك لەگەڵ منداڵەکەدا بەسەر بەرن. لەگەڵ منداڵە بچوکە پێچراوەکەیان دا ئازاری منداڵ لەدایك بوونەکەیان لەبیر دەچێتەوە. دایکەکە دەتوانێت شیر بدات بەمنداڵەکە لە هۆڵی لەدایك بوونی منداڵەکەوە.
دایك و منداڵ لەهۆڵی منداڵ لەدایك بوونەوە دەچن بۆ بەشەکەی خۆیان، کە لەوانەیە دایکەکە چاك ببێتەوە، وە سستەرەکان خزمەتی منداڵی تازە لەدایك بوو دەکەن لە ژووری منداڵان دا. ئەگەر تەندروستی دایکەکە باش بێت ئەوا یەکسەر دەست دەکرێت بە فێربوونی خزمەتکردنی منداڵەکەو شیردان پێی. ئەگەر لەوەو پێش منداڵت بەخێونەکردووە، ئەوا لە کارمەندی نەخۆشخانەکە بپرسە بۆ هەموو شتێك کە بە فکرتاندا دێت.

ماوەی دوای منداڵ بوون

منداڵی خۆت بۆ دایك و باوك شتێکی سەیرە لە دنیادا. ناسینی کەسێکی تازە تاقیکردنەوەیەکی سوود بەخشە وە کاتی خۆی دەوێت.
چەند هەفتەیەك دوای لەدایك بوونی منداڵەکە گۆرانکارییەکی زۆر لە لەشتان دا روو دەدات، رەحم دەگەرێتەوە بۆ ئەندازەی خۆی، شوێنی عەمەلیاتەکە چاك دەبێتەوە وە هەروەها ئەو ماسولکانەی لەکاتی منداڵ بوون دا ئازاریان پێ گەیشتووەو هیلاك بوون بەهێز دەبنەوە.
شیردان بە منداڵ یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی ئەندامەکانی لەش دەست بکەنەوە بەکار کردنی خۆیان بە ئاسایی.
منداڵ لەدایك بوون و کۆرپەلەی تازە کار دەکاتە سەر هەستی دایکەکە بۆ ژیان. هەندێ دایك دڵیان تەنگ دەبێت و هەست دار دەبن بۆ گریان. بەخێوکردنی منداڵ بەشەو رۆژ دوای لەدایك بوونی منداڵەکە لەوانەیە زۆر سەخت بێت و هیلاکت بکات. ئەگەر خزم و کەس و کارەکەت

دوور بن، ئەوا هاوسەر پشتیوانی کەرێکی گرنگە بۆ دایکەکە. زۆر باشە ئەگەر هاوسەرەکەت یارمەتی کاروباری ماڵەوەت وە بەخێوکردنی منداڵەکەت بدات. لەبەر خۆشحاڵی منداڵەکە گرنگە کە دایکەکە بە هێمنی چاك ببێتەوە دوای منداڵ بوون وە هەروەها جارجار بحەوێتەوە لە بەخێوکردنی منداڵەکە.

شیردان

شیری دایك هەموو ئەو مادەسەرەکی‌یانەی بە گوێرەی پێویست تیایە کە منداڵ پێویست پێ‌یەتی. شیری دایك پاکە وە هەموو کاتێ ئامادەیە وە منداڵەکە مادەی بەرگری کەر لە شیری دایك وەردەگرێت دژ بە نەخۆشی. شیری دایك منداڵەکە خۆشحاڵ دەکات و هەست بە ئاسایش دەکات. لە فنلەندا دایکان ٦ تا ١٢ مانگ شیر دەدەن بە منداڵ وە هەندێکیان شیر دەدەن بە یەك ساڵ تا ٢ ساڵیش. ڤیتامین D شیری دایك بەشی کەش‌و هەوای فنلەندا ناکات، لەبەر ئەوە دەبێت ڤیتامین D بە قەترە بدرێت بە منداڵ.

شیر دەردان

شیردەردان دەست پێ دەکات کاتێك کە منداڵەکە مەمکی دایکی دەمژێت. بەگشتی منداڵەکە دەتوانێت شیری دایکی بمژێت لە ژووری لەدایك بوونەوە. باش دەبوو ئەگەر منداڵەکە بتوانرایە لە نەخۆشخانە لەگەڵ دایکی‌دا بوایە لە هەمان ژووردا وە دایکی بیتوانیایە بە ئازادی شیری بدایەتێ بە گوێرەی پێویست بە شەوو بەرۆژ. دوای لەدایك بوون لە رۆژەکانی یەکەم دا هاتنی شیر زۆر کەمە، بەڵام منداڵی تازە لەدایك بوو ئەممباری باشیان پێ‌یە وە بە ئاسایی پێویست ناکات شیری زیادەی پێ بدرێت. یەکەم شیر کە دێت خەستو زەرد باوە وە زۆر گرنگە کە بدرێت بە منداڵ، چونکە زۆر مادەی بەرگری‌و مادەی خۆراکی تیایە کە گرنگن.

شیردان بە گوێرەی پێویستی منداڵ

هەمیشە شیردان یەکسەر سەرناگرێت، بەڵکو دەبێت بەسەبرەوە فێر ببیت. گرنگە کە کات بۆ شیردان تەرخان بکەیت و باری شیردانەکە دەبێت باش بێت. منداڵەکە دەبێت هەمیشە شیر بخوات کە برسی بوو. زۆربەی ساوایان دەیانەوێت ٨ بۆ ١٢ جار شیر بخۆن لە شەو رۆژێك دا. شیردان بە چری هاتنی شیر زیاد دەکات کاتێك دایك فێری شیردان بێت وە ساواکەش فێری شیر خواردن ببێت بە باشی، ئەوا کاتی شیردانەکان کەم دەبنەوە. ساوایان بە شەو بە خەبەر دێن بۆ شیر خواردن. دوای دانی شیر بە منداڵەکە دەینوێنینەوە. دایبی‌یەکەشی لەکاتی پێویست دا دەگۆڕین.

شیری دایك بەشی پێویست

منداڵی شیرە خۆرە شلەی پێویست وەردەگرێت لە شیری دایکەوە، وە پێویست ناکات بە ئاوی زیادە یان بە شەربەت. مەمکە مژە کاتێك بەکاردەهێنیت کە منداڵەکە گرینۆك بێت یان بێ ئارام بێت. تاکو شیری دایك زیاتر بخوات، ئەوا کەمتر پێویستی بە مەمکە مژە دەبێت. هەندێ جار لەوانەیە هەست بەوە بکەیت کە شیرت بە گوێرەی پێویست نایەت. هاتنی شیر یەکسەرو بە خێرایی تەواو نابێت. شیردان بە چڕوپڕی هاتنی شیر زیاد دەکات لە چەند رۆژێکدا. هیلاکی‌و ئەو تەنگوچەڵەمانەی کە مێشك هیلاك دەکات کار دەکاتە سەر هاتنی شیر. لەبەر ئەوە گرنگە کە دایکەکە پشوو بدات‌و بحەسێتەوە. شیری دایك بەشی دووانەش دەکات.

ئەگەر هەستت کرد کێشی منداڵەکە زیاد ناکات، ئەوا دەبێت زیاتر شیر بدەیت بە منداڵەکە. بۆ تەنگوچەڵەمەی شیر دان باشتر وایە کە گفتوگۆ بکەیت لە گەڵ سستەرەکەت دا وەلە دایکانی تر دەتوانیت رێنمایی‌و پشتیوانی وەربگریت.
هەندێك دایك شیری مەمکیان زیاتر لە پێویستی منداڵەکە دێت. دەتوانرێت مەمکی پڕ بگوشرێت بە دەست یان دەتوانرێت لە بازار پەمپ بکریت وەبە پەمپ بیگوشیت. هەروەها دەتوانرێت شیری دایك بخرێتە فرێزەرەوە بۆ کاتێکی تر.

نەخۆشی‌و شیردان

زۆر کەم نەخۆشی دایك و دەرمان خواردن دەبنە رێگر بۆ شیردان بە منداڵ. هەروەها بۆ خواردنی دەرمانی باش‌و سەلامەت هەمیشە باشترە کە لەگەڵ دکتۆر یان سستەری مەڵبەندی رێنمای‌دا قسە بکەیت. لە خۆتەوە نابێت هیچ دەرمانێك بخۆیت.
ئەگەر منداڵەکە نەخۆش کەوت ئەوا نابێت لە شیردان بیوەستێنیتەوە. زۆر منداڵ لە کاتی نەخۆشی‌دا دەیانەوێت لە باوەشی دایکیان دا بن‌و شیری دایکیان بخۆن.

گرنگە کە خۆت لە کاتی شیردان دا خواردنی هەمە چەشنەو باش بخۆیت، چونکە پێویستیت بە خۆراک زیاترە. دەبێت لەبیرت بێت کە شلەمەنی زۆر بخۆیتەوە. بەم شێوەیە زووتر چاک دەبیتەوە لەمندالّ بوون وە تەندروستیت باشتر دەبێت.

جێگرەوەی شیری دایك

ئەگەر شیردان لەبەر هۆیەك سەری نەگرت وە شیریش نەهات بەگوێرەی پێویست بۆ ساواکە، ئەوا دەتوانیت شیری جێگرەوەی شیری دایك بدەیت بە ساواکەت. هەمیشە پێش ئەوەی جێگرەوەی شیری دایك بدەیت بە منداڵەکەت وە چەندی بەیتێ، ئەوا لەگەڵ سستەرەکەت دا باسی بکە.
جێگرەوەی شیری دایك دوو جۆرە، جۆرێکیان ئامادەیەو حازرە بۆ بەکارهێنان یەکسەر وە جۆرێکی تریان لەشێوەی شیری وشك دایەو لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەکرێتو ئاوەکە دەکوڵێنرێت لە پێش دا وە نزیکەی پێنج دەقیقە لە ئاودا ساردی دەکەینەوە شیرە وشکەکە تێکەڵاو بە ئاوە کوڵاوەکە دەکەین، شیرە وشکەکە تێکهەڵدەدەیت، کەوچکێکی نان خواردن شیرە وشکەکە یەك دەسیلیتر ئاوی تیّ دەکەیت. دەتوانیت جێگرەوەی شیری دایك یەك جار ئامادە بکەیت یان بگریتەوە بۆ شەوو رۆژێك. جێگرەوەی شیری دایك دەتوانرێت گەرم بکرێت لەناو ئاوی گەرم دا یان بخرێتە ناو میکرۆوە وە دەدرێت بە منداڵ لە پلەی گەرمی دەست دا. هەمیشە دەبێت پلەی گەرمی شیرەکەو تامەکەی **تاقی بکرێتەوە پێش ئەوەی کە بدرێت بە منداڵەکە.**
شیرەکە لە سەلاجەدا هەڵدەگیرێت وە نابێت دووبارە گەرم بکرێتەوە. گرنگە کە مەمەکە بە پاكو تەمیزی رابگریت وە لە مانگەکانی یەکەم دا دەبێت بیکوڵێنیت.

ڤیتامین *D*

لەبەر ئەوەی لە فنلەندا لە زستان دا هەتاو نییە، ئەوا ڤیتامین D دەدرێت بە هەموو منداڵێك. کەم بوونی ڤیتامین D لەوانەیە ببێتە هۆی نەرم بوونی ئێسك مانای نەخۆشی برنج، لەبەر ئەوە ڤیتامین D زۆر پێویستە بۆ گەورە بوونی منداڵو گەشە کردنی ئاسایی پەیکەری ئێسك.

ڤیتامین D هەموو رۆژێك دەدرێت بە منداڵ لە دوو هەفتەیەوە تا تەمەنی دووساڵی. بە تایبەتی بۆ منداڵی ئەسمەر قەترەی ڤیتامین D دەتوانرێت بەبەردەوامی بیدرێتێ تا پێنج زستانی تەمەنی، چونکە ڤیتامین D کەمتر لە پێستیان دا دروست دەبێت لەچاو پێست سپیدا.

بەرنامەی ژەم رێکخستن

دوو جۆر قەترەی ڤیتامین D لە دەرمانخانە دەست دەکەوێت، ئەو منداڵانەی کە شیری دایك دەخۆن بەرنامەی دانی دەرمانەکە پێنج قەترە (Devitol) یان ٢٠ قەترە (Dee-tippa) یە هەموو رۆژێك. ئەو منداڵانەی کە جێگرەوەی شیری دایك دەخۆن ڤیتامین D لانی کەم (٣ قەترە دەخوات لە Devitol یان ١٢ قەترە لە Dee-tippa. قەترەکان یەکسەر دەکرێنە دەمی منداڵەکەوە، لەگەڵ خواردن دا تێکەڵی دەکەیت یان بە کەوچك دەدرێت. نابێت زیاتر لە بەرنامەی ژەم دانەکە بدرێت بە منداڵ. زانیاری زیاتر دەربارەی بەکارهێنانی ڤیتامین D وەردەگریت لە سستەری مەڵبەندی رێنماییەوە.

مەڵبەندی رێنمایی (Neuvola)

پەیوەندیتان بە چروپری بەردەوام دەبێت لەگەڵ مەڵبەندی رێنمایدا لە مانگەکانی یەکەمی منداڵەکەدا. دوای ئەوەی کەلە نەخۆشخانە هاتیتەوە ماڵێ، ئەوا دوای چەند رۆژێك ئاگاداری سستەرەکەت بکە لە مەڵبەندی رێنمایی کە منداڵەکەت لەدایك بووە. لەگەڵ سستەرەکەدا رێك بکەوە بۆ یەکتر بینین لە ماڵەوە یان لە مەڵبەندی رێنماییدا.
لەمانگەکانی یەکەمی ژیانی منداڵەکەدا هەموو مانگێك سستەرەکەت دەبینیت لە مەڵبەندی رێنمایدا. لەکاتی پێویست دا دەتوانیت چەند جارێك پەیوەندی بکەیت بە سستەری مەڵبەندی رێنمایەوە. لەسەردانی مەڵبەندی رێنماییدا چاودێری گەورە بوونو گەشەکردنی منداڵەکە دەکرێت وە رێنمای دەدرێتو رێنمایت دەکرێت بۆ بەخێوکردنی منداڵەکە. لە مەڵبەندی رێنمایی درێژیو کێشی منداڵەکە دەپێورێت.
لەتەمەنی ٣ مانگیدا یەکەم کوتانی پیّ دەدرێت.

ئەگەر منداڵەکەتان نەخۆش کەوت یان خۆتان تەنگو چەڵەمەی ترتان هەبوو، ئەوا هەمیشە دەتوانن پەیوەندی بکەن بە سستەرەکەتانەوە. لەدوای کاتی ئیشکردن دەتوانن بچن بۆ عەیادە بۆ نەخۆشخانە بەشی منداڵ بوون.
شەرم مەکەنو پرسیار بکەن لە کارمەندانی خزمەتگوزاری تەندروستی وە راوێژ بکەن بۆ تەنگو چەڵەمەکانتان. ئەگەر تەنگو چەڵەمەی زمانتان هەبوو، ئەوا لە پێشەوە باسی هێنانی موتەرجم بکەن بۆ هاتنتان بۆ لای سستەرەکە.

پشکنین دوای منداڵ بوون

دوو هەفتە دوای منداڵ بوونەکە سستەرەکە کاتت بۆ دەگرێت بۆ **پشکنینی دوای منداڵ بوون** بۆ لای دکتۆر بۆ فەحسی تەندروستی دایکەکەو باشی ئەندامەکانی زاین. هاو کات دەتوانیت گفتوگۆ بکەیت لەگەڵ دکتۆرەکەدا لە بارەی بەرگری منداڵ بوون وە لەگەڵیدا رێك بکەویت کەلە ئاییندەدا چی بکەیت. دوای پشکنینەکە بەڵگەنامەی منداڵ بوونیشت دەداتێ کە مەرجێکە بۆ وەرگرتنی پارەی دایکانەو باوکانە (گرنگترینیان لەبەشی **یارمەتیە کۆمەڵایەتیەکان** دایە).

پشکنینی دکتۆر ساڵانە

لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەکەدا سەردانی مەڵبەندی رێنمایی کەم دەبێتەوە. بەهەرحاڵ ساڵانە سەردانی سستەرو دکتۆر دەکەن بۆ چاودێری کردنی گەشەی منداڵەکە، تا منداڵەکە دەرواتە قوتابخانە. تەندروستی منداڵی قوتابخانە چاودێری دەکرێت لە قوتابخانە لەلایەن سستەرو دکتۆری قوتابخانەوە.

بەخێوکردنی منداڵ

بەخێوکردنی منداڵ تاقیکردنەوەیەکی باشە، هەرچەندە هەندێ کات دایكو باوك هیلاك دەکات. منداڵ دەبێت نەرم بیت لەگەڵیدا و قسەی لەگەڵ بکەیت. قسەکردن لەگەڵ منداڵەکەدا بەدەنگێکی لەسەر خۆو هێواش ئاسایش بۆ منداڵەکە دەخولقێنێتو ئارامی دەکاتەوە. بەزمانی خۆتان لەگەڵ منداڵەکەتان قسە بکەن کە بۆ خۆتان زمانێکی ناسراوەو بەرەحەت قسەی پێ دەکەن.

جلو بەرگی منداڵ

حکومەتی فنلەندا یارمەتی ئەو خێزانانە دەدات کەمنداڵی بچوکیان هەیە بە دانی دیارییەك کە بریتییە لە پاکەتێکی پێچراوەی دایك کە کەلوپەلی پێویستی بەخێوکردنی منداڵەکەی تێدایە. جلوبەرگی ناو پاکەتی پێچراوەی دایك زۆر باشنو بەرگە دەگرن. پاکەتی پێچراوەی دایك ئەم جلوبەرگانەی تێدایە: فانیلە، بەدلەی فانیلە بە گۆرەوییەوە لەگەڵ قات دا، کڵاوو دەرپێی ژێرەوە، دایبی کەلە لەفاف دروست کراوە، گۆرەوی، کیسەی نووستن لە شێوەی بەتانیدا، بەدلەی ئەستوور وەکو کیسەی خەو، خاولی، چەرچەفی ژێرەوە، بەرگە لێفە، بەتانی لباد.

پێویستیەکانی تر

لە پاکەتی پێچراوەی دایك دا هەروەها نایلۆنی ژێر منداڵ، لۆکە، کرێمی نەرم کردن، پەرۆپێچی تەندروستی (باندج)، پاکەتی کۆندۆم، شانەی قژ داهێنان، مقەستی نینۆك برین، گەرمی پێوی حەمام، شتی یاری منداڵ (لەعابە)، کتێب. **دەتوانرێت پاکەتەکە بەرگی تێ بگریتو بکرێت بە شوێنی نوستنی منداڵەکە (بکرێت بە کاریکۆت).**
هەروەها ئەو یارمەتی دایکانەیە دەتوانرێت بە پارە وەربگیرێت (نزیکەی ٨٠٠ مارکە ساڵی ٢٠٠٠). نرخی پاکەتی پێچراوەی دایك لەو پارەیە زیاترە کە دانراوە وەربگیرێت وە هەروەها هەندێك جلوبەرگو شتو مەکی ناو پاکەتی پێچراوەی دایك دەتوانرێت بەکار بهێنرێت بۆ منداڵی تری خێزانەکە.
دوای وەرگرتنی پاکەتی پێچراوەی دایك باشترواية کە جلوبەرگی تر بکریت بۆ منداڵەکە، لەبەر ئەوەی منداڵەکە جلوبەرگ زۆر پیس دەکات. ئەگەر پەرۆ بەکار بهێنیت لە باتی دایبی ئەوا باشە ئەگینا لانی کەم ٢٠ دانەت هەبێت، بەهەمان شێوە دەرپێی ژێرەوەو دەرپێ بە دایبییەوەی هەبێت. دەتوانیت جلوبەرگی منداڵ بە قەرز وەربگریت لە ناسیاوێکت یان جلوبەرگی بەکارهاتو بکریت لە شوێنی تایبەت دا کە دەیفرۆشن یان لە دوکانی کۆنە فرۆش. جلوبەرگی منداڵ زۆر ئاسانە ئەگەر خۆت دروستی بکەیت.

پاكو خاوێنی منداڵ

كارلێكی كیمیای منداڵ بەتەواوەتی چوستوچالاكە، منداڵ لەشەوو رۆژێكدا لەوانەیە دەیان جار میز بكات وە چەند جارێكیش پیسایی بكات. لەبەر ئەم هۆیانە دەبێت داییی منداڵ چەند جارێك لە رۆژدا بگۆرێت. باشترە ئەگەر قنی منداڵەكە چەند جارێك ئاوی پیا بكەیت لە رۆژدا وە هەمیشە دوای پیسایی كردن. قنی منداڵ دەشۆرێت بە ئاوی شلەتێن، پێویست بە سابوون ناكات، دوای شتنەكە گەلو قنی منداڵەكە وشك دەكرێتەوە بە ئاگاداریيەوە و چەور دەكرێت بەكەمی.

منداڵی بچوك پێویست ناكات هەموو رۆژێك بشۆرێت، چونكە مەترسی هەیە كە پێستی وشك بێتەوە. دووجار شتن لە هەفتەیەك دا بەسە وە منداڵەكە دەشۆرێت بە گوێرەی پێویست.

لە بازاردا دایبی جیاواز هەیە، لەگەڵ پاكەتی پێچراوەی دایك دا شاشی برین پیێچانی تیایە كە دەتوانن لەسەرەتادا لەگەڵ دەرپێی دایبی جیاوازدا بەكاری بهێنن. هەروەها جۆری دایبی جیاواز هەیە كەبۆ جارێك بەكار دەهێنرێت. بە تاقیكردنەوەو بە پرسیار كردن لە خێزانی منداڵداری تر وە لە سستەر بۆ چارەی جیاواز ئەوا بۆ منداڵەكەتان شێوەی پەروەردەو بەخێوكردنێكی گونجاو دەدۆزنەوە.

خەوی رۆژانە

لەفنلەندا زۆر منداڵ لە رۆژدا چەند جارێك لە دەرەوە دەنوون لە گالیسكەكەیان دا بەبێ ئەوەی گوێ بدەنە وەرزی ساڵ. زۆر منداڵ لە دەرەوە باشتر دەنوون لە هەوای پاك دا هەتاكوو لە ژووری نوستن دا وە بۆ منداڵەكە هیچ مەترسی نیيە بە هیچ شێوەیەك. دوو هەفتە دوای لە دایك بوونی منداڵ هێواش هێواش دەست بە پیاسەكردن دەكرێت لە دەرەوە. لە هەوایەكی زۆر ساردا یان لە هەوایەكی زۆر گەرم دا باشترە منداڵی ساوا لە ژوورەوە بنوێت بۆ خەوی رۆژانە. ئەگەر منداڵە ساواكە لەدەرەوە بنوێت، ئەوا دەبێت ئاگات لێی بێت وە جلوبەرگی لەبەر بكەیتو دای بپۆشیت بە پێی ئاووهەوا. نابێت منداڵەكە زۆر سەرما یان گەرمای ببێت. بۆ گونجاندنی جلوبەرگی منداڵەكە بە گوێرەی ئاووهەوا دەتوانیت دەست بدەیت لەدەستی یان لە پشتی ملی منداڵەكە بۆ پلەی گەرمی لەشی. لە پلەی گەرمی زۆر ساردا دەبێت منداڵە ساواكە جلوبەرگی خوری لەبەر بكرێت وە نابێت یەكسەر لەسەر پێستەكەوە لەبەری بكەیت. لەگەرمای هاوین دا دەبێت ئاگاداری ئەوە بیت كە هەتاو نەی دات یەكسەر لەگالیسكەی منداڵەكە وە مێشوولە نەیەتە ناو گالیسكەكەوەو بەساواكەوە بدات. دەبێت منداڵە ساواكە بپارێزرێت لە بارانو لە رەشەبا.

كوتاندن

لە فنلەندا كوتان بەشێكی گرنگە لە سەرپەرشتی تەندروستی وە مەڵبەندی رێنمایی چاودێری ئەو شتە ئەكات. بەو كوتاندنە بەرگری دروست دەكرێت دژ بە نەخۆشی ئیلتیهابات. توانراوە هەندێك لەو دەردو نەخۆشیانەقەلاچۆ بكرێت بە هۆی بەرنامەی كوتانەوە. بەكوتان بەرگری دەكرێت لە زۆر نەخۆشی ترسناك بۆ نموونە وەكوو گوێ ڕەپە (دیفتیریا)، كۆكە ڕەشە، گزاز (تیتانوس)، نیكاف، سورێژە و ئاوڵەی ئەڵەمانی، سیل و ئیفلیجی منداڵ. ئەم نەخۆشیيانە لە فنلەندا نەماون. بەهەرحاڵ لە وڵاتەكانی دراوسێمان دا ئەم درمانە ماون. ئەگەر هەموو منداڵێك نەكوترێت، ئەوا درمو نەخۆشی زیاد دەكات لە وڵاتەكەمان دا.

منداڵ دەبێت بپارێزرێت لەو كەسانەی ئەم درمەیان گرتووە وە دەبێت ئاگاداری ئەو حاڵەتە بیت كە منداڵ نەچێتە ئەو شوێنانەوە كە تێكەڵاوی ئەو كەسانە ببێت كە ئەم درمەیان هەیە.

خشتەی كوتانی منداڵی ساوا

كوتان		تەمەنی كوتاندن
BCG	سیل	كەمتر لە یەك هەفتە تەمەن
PDT	گوێڕەپە، كۆكە ڕەشەو گزاز	٣ بۆ ٢٤ مانگ
POLIO	ئیفلیجی منداڵ	٦ بۆ ٢٤ مانگ
Hib	نەخۆشی هیمۆفیلوس(بۆ نموونە ئیلتیهابی توێژی مێشك) (سحایا)	٤ بۆ ٦ مانگ
MPR	سورێژە، نیكاف، ئاوڵەی ئەڵەمانی	١٤ بۆ ١٨ مانگ
HBV	كوتانی زەردویی B (ئیلتیهابی جگەر)	٠،١،٢ وە ١٢ مانگ

خواردنی تونگ

شیری دایك به تەنها بەش ناكات بۆ منداڵی ساوای تەمەن شەش مانگ، خواردنی تونگ دەدرێت بە منداڵ لە تەمەنی ٤ بۆ ٦ مانگی‌یەوە بەگوێرەی بەشكردنی شیری دایك وە پێویستی منداڵەكە بە شیر. بۆ راهاتن بە خواردنی تونگ دەست پێ دەكرێت بەكەمیو وردە وردە. لە سەرەتادا كەوچكێكی چا خواردنی تونگی پێ دەدرێت بۆ ژەمێك وە كەمە كەمە ژەمەكەی بۆ زیاد دەكرێت. جۆرە خواردنێك بۆ ماوەی هەفتەیەك دەدرێت بە منداڵی ساوا بۆ ئەوەی فریا بكەوێت رابێت لەگەڵ تامی تردا. لەسەرەتادا لەوانەیە منداڵەكە خواردنەكە تف بكاتەوە. لەخوار تەمەنی یەك ساڵی‌یەوە بەرنامەی خواردنی بۆ دیاری كراوە لە خشتەكەدا. ئەگەر منداڵ نیشانەی حەساسی‌یەتی گرت بۆ نموونە پێستی سوور هەڵگەرا، رشانەوە یان سك چوونی گرت بەهۆی جۆرە خواردنێكەوە ئەوا باشتر وایە لە كاتێكی تردا پی دەیتێ. لە بارەی خواردنی باشو گونجاو بۆ منداڵ باشتر وایە لەگەڵ سستەرەكەدا قسە بكەیت.

بۆ نموونە دەتوانیت خواردنی زیاد بۆ منداڵ ئەم سەوزەو میوەهاتو میوە كێویلانەی بدەیتێ

– بۆ نموونە پەتاتە، گێزەر، قەرنابیت، كولەكە، (parsakaali) لەشێوەی كنردایە، برنج، گەنمەشامی، ئاڤۆگادۆ، باینجان، تەماتە، موستیكا (mustikka)، توترك (vadelma)، میوەی كێویلەی گوڵەباخ (ruusunmarja)، هێروكا (herukat)، سێو، قەیسی، مانگۆ، هەڵووژە، مۆز، هەرمێ، پاپاییا (papaija)جۆرە میوەیەكە لە ئەفەریقا هەیە وە كیڤی.

لەخوار تەمەنی یەك ساڵی‌یەوە ئەمانە بۆ منداڵ باش نی‌یە:

– سپێناغ، چەوەندەر، شێلم، كەلەرم، كاهوی درێژو كاهوی خڕ، خواردنەوەی جۆرێك لە فول یان شیر كە چەوری ئاسایی تیا بێت، ئاوی میوەی رووەكی ڕەگی یان هەنگوین.

ئامادەكردنی دۆشاو (sose)

بۆ ئامادەكردنی دۆشاو سەوزە بە باشی دەشۆرێتەوەو لە ئاوێكی كەم دا دەكولێنرێت. میوە دەشۆرێتەوەو توێكڵەكەی لێ دەكرێتەوە وە ناوكو توخمەكانی دەردەهێنرێت. دەتوانیت دۆشاو تێكهەڵبدەیتو ئامادەی بكەیت بە چەتاڵ، بە دەستكەوان وە بە هارەری دۆشاو، بیپاڵویت لە سوزگی‌دا یان تێك بدرێت بە مەكینە. دەتوانرێت میوەی نەرم بە كەوچك بخورێت یان بۆ نموونە دەتوانیت سێوو هەرمێ لە رەنگە بدەیتو وورد بكرێت. دەتوانرێت دۆشاو لە كاتی پێویست دا بە ئاو یان بە شیری دایك یان بە جێگرەوەی شیری دایك ڕوون بكرێتەوە، نابێت نە خوێ نە شەكر نە ڕۆن نە بەهارات بكرێتە ناو دۆشاوەوە. باشتر وایە كە دۆشاوت دروست كرد ئەوا زیاتر لە بەشی جارێك دروست بكەیت، بەشی ژەم ژەم بخەرە ناو مجەمیدەوەو كە دەرت هێنا بۆ توانەوە بیخەرە ناو ئاوی گەرمەوە.

منداڵ كەتەمەنی نزیك ٥ بۆ ٦ مانگان بوو ئەوا دەتوانێت دەست بكات بە خواردنی گۆشتو ماسی‌و مریشكو هێلكە لەگەڵ خواردنی ئامادەكراو لە دانەوێڵە. لە سەرەتادا یەك ژەم گۆشت بەسە لە رۆژێك دا مانای كەوچكێكی نان خواردن گۆشت. گۆشتو ماسی تەواو كوڵاو پارچە پارچە دەكەیت بە جوانی بە چەقۆ یا بە ئامێری تێكەڵاو كەر (بەخەڵاتە).

جگەرو سۆسج بە هیچ جۆرێك نادرێ بە منداڵ. منداڵ لە گۆشتو دانەوێڵە ئاسن وەردەگرێت وە شیر خواردنەكەشی باشتر دەبێت، ڤیتامین C لە سەوزەو میوەی تازەوە دەست دەكەوێت. سەوزەواتو میوەهاتی تازە زۆر باشە ئەگەر ببێتە خواردنی منداڵەكە لە داهاتوی‌دا.

شۆربای برنج (puuro) ***ومحەلەبی*** (velli)

دەتوانیت شۆربای برنجو محەلەبی دروست بكەیت لەم دانەوێڵانە، كە دەست دەكەون بە لەتوپەت كراوی ، بەساغی وە بەئارد وەكوو: لەبرنج، لە گەنمەشامی (maissi)، لە چەودەر (ruis)، هەرزن (hirssi)، جۆی دووسەر (kaura)، گەنم (vehnä)، گەنمی ڕەش (tattari)، جۆ (ohra).

باشترە لە سەرەتادا برنجی كوڵاو وورد بكەیت وە بیگوشیتو دوایی بە سوزگی‌یەك بیپاڵێویت، هەروەها كاتێك منداڵ فێری جوینی خواردن بوو ئەوا دەتوانیت مەعكەرۆنی‌و نانی بدەیتێ. محەلەبی‌و شۆربای برنج ئاو یان شیری دایك یان جێگرەوەی شیری دایكی تێ دەكرێت وە نابێت خوێو شەكرو ڕۆنی تێ بكرێت.

بەروبوومی شیر

لە خوار تەمەنی ١٠ بۆ ١٢ مانگی‌یەوە لەگەڵ شیری دایك دا دەست دەکرێت بە دانی شیرو پیما (piimä) جۆرە ماستێکی شلەو ماست. لەسەرەتادا بەروبوومی شیری ترش کراو دەدەیت بە منداڵ وەکوو پیما، ماست لەگەڵ ماستی تۆراخ دا. شیرەکە لە پەرداخ دا دەدەیت کەسەری هەبێت (muki) نەك لە بوتڵی مەمەدا. نزیکەی ٦ دەسیلیتر بەروبوومی شیر لە ڕۆژێك دا باشە، ئەگەر منداڵەکە شیر زۆر بخوات ئەوا خواردنی تری پێ ناخورێت. فاسۆلیا، نیسك وە پەلکە سەوزە وە ئەو بەروبوومانەی کە لە ئاردی بستەی سۆدانی ئامادە دەکرێت باشترە کاتێك بدرێت بەمنداڵ کە نزیك تەمەنی یەك ساڵ دەبنەوە، چونکە دەبنە هۆی دروست کردنی غازات لە سك دا.

خواردنی پیشەسازی یان خواردنی ماڵەوە

لە بازاردا خواردنی ئامادەکراوی پیشەسازی هەیە بۆ منداڵان کە بۆ فرۆشتنە، کە سەلامەتن‌و بە ئاسانی بەکار دەهێنرێت. ئەم خواردنانە گرانترن تا ئەو خواردنانەی کەلە ماڵەوە دەکرێت. دەتوانرێت خواردنی ناو شووشە پێش خواردنی گەرم بکرێتەوە بە میکرۆ بەبێ سەری شووشەکە یان گەرم بکرێتەوە لە ئاوی گەرم دا. هەروەها شۆربای برنجی ئامادەکراو وە ئاردی محەلەبی دەست دەکەوێت. بە ئاشکرا لەسەر پاکەتەکە تەمەنی منداڵەکە وە ئەو مادانەی کەتیایەتی وە زانیاری دەربارەی ئەو خۆراکە دیاری کراوانەی تیایەتی نوسراوە.

ژەمی خواردن بەرێك‌و پێکی‌و لە کاتی خۆی‌دا

باشترە منداڵ رابێت لەسەر ژەمی نان خواردن لە کاتی خۆی‌دا. چونکە سکی منداڵ بچوکە، لەبەر ئەوە دوای سێ ژەمەکە منداڵەکە پێویستی بە ٢ بۆ ٤ سوکە خۆراك دەبێت. ژەمی خواردن لەکاتی خۆی‌دا یارمەتی ئەندامانی تری خێزان دەدات بۆ رێکخستنی کاروباری ژیانیان. کە منداڵ فێر بوو خواردنی جیاواز بخوات لە ماڵەوە، ئەوا لە دەرەوەی ماڵەوەش خواردن بە ئاسانی دەخوات.

منداڵی تەمەن یەك ساڵ بە پەرۆشەوە دەیەوێت مەشق بکات لەسەر بەکارهێنانی کەوچك وە ئاو خواردنەوە بە پەرداخ. منداڵی تەمەن نزیك یەك ساڵ دەتوانێت خواردن وەکوو ئەندامانی خێزان بخوات، بەڵام پێش ئەوەی بەهاراتی پێوە بکرێت. خواردنی منداڵی کەمتر لەیەك ساڵ نابێت بە هیچ شێوەیەك خوێ یان بە هاراتی بەهێزی پێوە بکرێت. لە دواتردا کە گەورە بوو ئەوا کەمتر بەهارات‌و خوێی پێوە دەکرێت تا کەسی گەورە.

باشترە ئاگادار بیت لە دانی ئاوی میوە کە شەکری تیایەو ساردی‌و شیرینی‌و پسکیت‌و دۆندرمەو ئەو شتە شیرینیانە. شەکر زیان بەخشە بۆ ددان وە ئیشتیهای خواردن کەم دەکاتەوە و خواردنی تری پێ ناخورێت. هەروەها چەوری زۆر بەکار هێنان باش نی‌یە. شتی شیرینی‌و چەوری بە ئاسانی قەڵەوت دەکات. لە باتی ئەم شیرینیانە میوەو میوەی کێویلە باشە بیخۆیت وەکوو سوکە ژەمێك. لەکاتی تینوێتی‌دا ئاو باشترین خواردنەوەیە لەگەڵ ئاوی میوەی گوشراو.

ئازاری سك

ئەگەر منداڵ قەبز بوو ئەوا باشترە کە سەوزە، میوەی کێویلە، میوەو نانی دانەوێڵەی تەواو یان بەروبوومی دانەوێڵەی بدەیتێ. دەبێت ئاگاداری خواردنی چەوری‌و شیرینی وە خواردنێ کەلە ئاردی سپی دروست کرابێت وە ئاوی میوەی شیرین وە خواردنەوەی شیری زۆر ئاگادار بیت. منداڵ دەبێت ئاوی زۆر بدرێتێ‌و زۆر بجوڵێت.

منداڵێ کە سکی دەچێت یان دەرشێتەوە دەبێت شلەمەنی زۆر بدرێتێ وە هەروەها منداڵ کە تای هەبێت ئەوا پێویستی زۆری بە شلەمەنی هەیە. شیری دایك باشترین دەرمانە بۆ سك چوونی منداڵ. نابێت منداڵ لەبەر نەخۆشی‌یەکەی لە شیر ببرێتەوە، بەتایبەتی ئەگەر منداڵی بچوك تووشی سك چوون (یان ڕشانەوە) بوو، ئەوا باشترە کەبچیت بۆلای دکتۆر یان بۆلای سستەر.

ددانی منداڵ

ددانی منداڵ دەبێت بشۆرێت بە فڵچە بەبەردەوامی. مەعجونی ددان کە فلۆری تێدایە دەتوانرێت بەکار بهێنرێت کاتێك ددانی شیری تەنیشتەکان دەردێت لە تەمەنی دوو ساڵی‌دا. بەکارهێنانی بەیانیان وە شەوان کلۆربوونی ددانەکان کەم دەکاتەوە. بۆ پێویستی فلۆری زیادە لەگەڵ سستەری مەڵبەندی رێنمایی گفتوگۆ بکە.

هەڵبژاردنی خواردنی منداڵ لە تەمەنی یەک ساڵیدا

ژەمی خواردن	خوار ٤ مانگ	٤ مانگ	٥ مانگ	٦ تا ٨ مانگ	٨ تا ١٠ مانگ	١٠تا ١٢ مانگ
١-	ش د	ش د	ش د	محەلەبی یان شۆربای برنج ش د	محەلەبی یان شۆربای برنج وە ش د یان جێگرەوەی ش د	محەلەبی یان شۆربای برنج وە ش د یان جێگرەوەی ش د
٢-	ش د	ش د ئەگۆرێت بۆ ئەمانە - دۆشاوی پەتاتە - دۆشاوی سەوزە - دۆشاوی میوە - دۆشاوی میوەی کێویلە +دۆشاوی پەتاتەو دۆشاوی سەوزە	ش د ئەگۆرێت بۆ ئەمانە - گۆشت - مریشك - ماسی - هێلکە + دۆشاوی پەتاتەو دۆشاوی سەوزە	ئەگۆرێت بۆ ئەمانە - گۆشت - مریشك - ماسی - هێلکە + دۆشاوی پەتاتەو دۆشاوی سەوزە ش د یان ئاو یان جێگرەوەی شیری دایك	پەتاتە، سەوزەوات - گۆشت - مریشك - ماسی - هێلکە - سەوزە ئاو، ش د یان جێگرەوەی ش د	پەتاتە، سەوزەوات - گۆشت - مریشك - ماسی - هێلکە - سەوزە ئاو، ش د یان جێگرەوەی ش د
٣-	ش د	ش د	ش د	ش د دۆشاوی میوەی کێویلە یان دۆشاوی میوە	میوەهات یان میوەی کێویلە وە ش د یان جێگرەوەی ش د	میوەهات یان میوەی کێویلە وە نان وە ش د یان جێگرەوەی ش د، ماست یان محەلەبی
٤-	ش د	ش د ئەگۆرێت بۆ ئەمانە: - دۆشاوی پەتاتە یان دۆشاوی سەوزە - دوشاوی میوەی کێویلە یان دۆشاوی میوە - محەلەبی یان شۆربای برنج	ش د ئەگۆرێت بۆ - دۆشاوی پەتاتە یان دۆشاوی سەوزە - دوشاوی میوەی کێویلە یان دۆشاوی میوە ش د یان ئاو	ئەگۆرێت بۆ - دۆشاوی پەتاتە یان دۆشاوی سەوزە - دوشاوی میوەی کێویلە یان دۆشاوی میوە - محەلەبی یان شۆربای برنج ش د یان ئاو	وەکو ژەمی دووەم یان خواردنی پەتاتەو سەوزە، ش د یان جێگرەوەی ش د	وەکو ژەمی دووەم
٥-	ش د	ش د	ش د	وەکو ژەمی یەکەم	وەکو ژەمی یەکەم	وەکو ژەمی دووەم یان محەلەبی یان شۆربای برنج
٦-	ش د	ش د	(ش د لەکاتی پێویست دا)			

ش د = شیری دایك. لەکاتی نەبوونی شیری دایك دا جێگرەوەی شیری دایك هەیە بەگوێرەی پێویستی منداڵەکە خۆی. چەند جارێك پێویستی بە خواردنی ژەمی شیر دەبێت هەروەها لە شەویش دا. دەتوانیت شیر بدەیت بە منداڵەکەت تا تەمەنی یەك ساڵی. دەتوانرێت دانی

خواردنی تونگ دوا بخرێت لە تەمەنی ٤ مانگی‌یەوە بۆ تەمەنی ٥ تا ٦ مانگی. خشتەکە بەبەرنامەیە. لە واقع دا خواردن دەدرێت بە منداڵ بە گوێرەی پێویستی. سەرنج، ئامادەکراوی ڤیتامین D دەدرێتێ لە دوو هەفتەی‌یەوە تا دوو ساڵ بە گوێرەی ئەو بەرنامەیەی کە دراوە.

سەرچاوە: خواردنی شیرەخۆرەکان. نەقابەی منالٚ پارێزیماننەرهێم ١٩٩٥.

یارمەتی‌یە کۆمەڵایەتی‌یەکان

زانیاری‌یەکان لە ٢٠٠١/١/١ وە پەیرەو کراوە وە پەیوەستە بە چەندێتی یارمەتی‌یەکەوە، بە داهاتەوە وە بە تەمەنەوە و هتد ... دەتوانیت هەمیشە پرسیار بکەیت لە دائیرەی بیمەی کۆمەڵایەتی (KELA) ی ناوچەکەی خۆت وە لە دائیرەی سۆشیال.

یارمەتی دایکانە

- مەبەست لە یارمەتی دایکانە پاکەتی پێچراوەی دایکە، کەلە ناوی‌دا جلوبەرگو پێویستی جیاوازی تێدایە بۆ ساواکە یان بە پارەش دەدرێت (نزیکەی بری ٨٠٠ مارکە). دووانە دوو پاکەتی پێچراوەی دایك وەردەگرن یان دوو جار بری یارمەتی‌یەکە بە پارە یان پارەو پاکەتەکە وەردەگرن.
- مەرجی وەرگرتنی یارمەتی‌یەکە ئەوەیە کە دوو گیانی‌یەکە بەلایەنی کەمەوە ١٥٤ ڕۆژی خایاندبێت وە دایکەکە لە فنلەندا چوو بێت بۆ مەڵبەندی ڕێنمایی دایکانە یان بۆ لای دکتۆر بۆ پشکنینی تەندروستیت ٤ مانگ پێش تەواو بوونی دوو گیانی‌یەکە.
- یارمەتی‌یەکە داوا دەکرێت لە دائیرەی بیمەی کۆمەڵایەتی ناوچەکەی خۆتەوە.

پارەی دایکانەو باوکانە لەگەڵ پارەی دایکو باوك

- مەبەست لەپارەی دایکانەو پارەی باوکانە وە پارەی دایکانەو باوکانە ئەوەیە کەباری ئابووری بەخێوکەر باش بێت بۆ منداڵە تازە بووەکە بە درێژایی ١٠ مانگی یەکەم، بۆ ئەوەی بەخێوکەری منداڵەکە پێویست نەکات بچێت بۆ ئیش لەو کاتەدا.
- **پارەی دایکانە** دەدرێت بەدایکی ساواکە بۆ ماوەی ١٠٥ ڕۆژ. دەست بەدانی یارمەتی‌یەکە دەکرێت مانگێك پێش لەدایك بوونی ساواکە.
- **پارەی باوکانە** دەدرێت بە باوکی منداڵەکە کاتێك کە باوکەکە واز لە ئیش دەهێنێتو لە ماڵەوە منداڵەکە بەخێو دەکات، باوك دەتوانێت ١٢ ڕۆژ نەچێت بۆ ئیش لەکاتی منداڵ لەدایك بوون دا وە دوایی ٦ ڕۆژی ئیشی تریش نەچێت بۆ ئیش، کە بۆ ئەم ڕۆژانە باوك دەتوانیت لە دائیرەی کێلا یارمەتی وەربگرێت.
- **پارەی دایکانەو باوکانە** دەدرێت دوای دانی پارەی دایکانە بۆ ماوەی ١٥٨ ڕۆژی کارکردن (مانای دووشەممە تا هەینی)، یارمەتی‌یەکە دەتوانرێت بدرێت بە یەکێك لە دایکو باوکەکە کەمنداڵەکە بەخێو دەکەن.
- ئەگەر بەیەك جار چەند منداڵێك لەدایك بوو ئەوا پارەی دایکانەو باوکانە بەردەوام دەبێت بۆ ٦٠ ڕۆژی کار.
- دەبێت هەر یەکێك لەم یارمەتی‌یانە بەجیا داوا بکرێت لە دائیرەی کێلای ناوچەکەی خۆت دا.
- چەندێتی یارمەتی‌یەکە پەیوەندی هەیە بە داهاتی کارکردنی داواکارەکەوە، پارەیەکی ڕۆژانەی کەم دابین کراوە بەبێ پشت بەستن بە داهاتەکەی.
- لە یارمەتی پارەی دایکانە و پارەی باوکانە و پارەی دایکانەو باوکانە باج دەدرێت.
- دایکو باوك مافی پارەی دایکانەو پارەی باوکانەو پارەی دایکانەو باوکانەیان هەیە کە بۆ ماوەی ١٨٠ ڕۆژ پێش لە دایك بوونی منداڵەکە لە فنلەندا ژیابێتن.

بەخشیشی منداڵانە (یارمەتی منداڵانە)

- دەدرێت بە هەموو منداڵێ کەلە فنلەندا دەژی هەتاکو منداڵەکە ١٧ ساڵ تەواو دەکات
- دەستوورەکانی یارمەتی منداڵانە ٢٠٠١/١/١

_ بۆ یەکەم منداڵ	٥٣٥ مارك
_ بۆ دووەم منداڵ	٦٥٧ مارك
_ بۆ سێهەم منداڵ	٧٧٩ مارك
_ بۆ چوارهەم منداڵ	٩٠١ مارك
_ بۆ منداڵەکانی تر	١٠٢٣ مارك
_ تەنها بەخێوکەر	٢٠٠ مارك

بۆ نموونە خێزانێك كە ٤ منداڵی هەیە لە مانگێك دا بەخشیشی منداڵ بەیەكەوە ٢٨٧٢ مارك وەردەگرێت. باج لە بەخشیشی منداڵ نادرێت. داوای بەخشیشی منداڵ دەكرێت لە دائیرەی كێلای ناوچەكەی خۆت.

یارمەتی بەخێوكردنی منداڵ لە ماڵو لە شوێنی چاودێری كردنی تایبەتیدا

ئەگەر یەكێ لە دایكو باوك منداڵەكە بەخێو بكات لە ماڵەوە كەلە خوار ٣ ساڵەوە بێت یان لە كۆتایی وەرگرتنی قۆناغی پارەی دایكانەو باوكانەدایە یان منداڵەكە لە باخچەی ساوایانی شارەوانیدا نییەوە لە شوێنی چاودێری ترە، ئەوا خێزانەكە دەتوانێت داوای یارمەتی بەخێوكردنی منداڵ وەربگرێت لە دائیرەی كێلا. بەشێك لەیارمەتییەكە بۆ هەموان هەمان برە. زۆربەی یارمەتییەكە دەدرێت بەوانەی كە داهاتیان كەمە وە بەو خێزانانەی كە منداڵی بچكۆلەیان زۆرە. هەروەها بۆ شوێنی چاودێری تایبەتیش دەتوانرێت داوای یارمەتی بەخێوكردن لە دائیرەی كێلا بكەیت. یارمەتییەكە دەدرێت بەو كەسەی كە منداڵەكە بەخێو دەكات تا كاتی چوونە قوتابخانەی.

بڵاوكراوە (ئەدەبیات)

ئەمانەی خوارەوە لە **مەڵبەندی رێنماییو لە دائیرەی** سۆشیال دابەش دەكرێت بەسەر دایكە دوو گیانەكان دا:

- منداڵمان دەبێت (Meille tulee vauva). بەزمانی سویدیو ئینگلیزیو روسی دەست دەكەوێت
- دووانە (Tuplaonni)

لە پاكەتی پێچراوەی دایك:

- خواردنی منداڵی شیرە خۆرە (Imeväisikäisen lapsen ruoka)

رێنمایی یەكێتی منداڵ پارێزیماننەرهێم

گۆڤارەكان بە پارەن. بۆ داواكردن هەقابەی منداڵ پارێزی ماننەرهێم، دائیرەی مەركەزی

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Keskustoimisto, Toinen linja 17, 00530 HELSINKI
Puh. (09) 3481 1480, (09) 3481 1502

بڵاوكراوەی تر: خۆراكی كاتی شیر خواردن (Imetysajan ravitsemus) ، خۆراكی شیرەخۆرە (Imeväisen ravitsemus)، منداڵی گرینۆك لە خێزان دا (Koliikkivauva perheessä) ، هەڵبژاردنی (پارێزی) خواردنی سەوزە بۆ منداڵ (Lasten kasvisruokavalio) ، رێنمایی كوتان لە مەڵبەندی رێنمایی (Neuvolan rokotusopas) ، خۆراك لەكاتی دوو گیانیدا (Raskausajan ravitsemus)، وەرزش لە كاتی دوو گیانیدا (Raskausajan liikunta) ، دوو گیانی بێ جگەرە كێشان (Savuton raskaus) ، منداڵ، بەخێوكردن، چاودێری، دڵ نەرمی (Vauva-, huolto, hoiva, hellyys) .

سەرچاوەكان: لەدایك بوونی منداڵ لە فنلەندا، بنكەی پێشكەوتنی تەندروستی،
Finnish Centre for Health Promotion، Center för hälsofrämjande
Karjalankatu 2 C 63, 00520 HELSINKI
Puh. (09) 7250 0300, fax (09) 7253 0320

هاوكاران: Ulla Hoppu نەقابەی منداڵ پارێزی ماننەرهێم، Hannele Johansson شاری ئێسپۆ، Mari Juote وەزارەتی سۆشیال و كاروباری تەندروستی، Helinä Kokkarinen وەزارەتی سۆشیالو كاروباری تەندروستی،Tarja Rantala وەزارەتی سۆشیالو كاروباری تەندروستی، Seija Sihvola یەكێتی منداڵپارێزی ماننەرهێم، Kaarina Tamminiemi بنكەی پێشكەوتنی تەندروستی، Siw Valanko شاری ئێسپۆ، Irma Wistrand شاری هێلسینكی.

ISDN: 951-735-183-6 چاپی راست كراوە،

گرافیكو چاپ: 1997 Edita Oy Helsinki ، كاری ماڵپەری ئینتەرنێت Leena Mäntymaa