ئازار شکێن لە ژانی منداڵبووندا: بژاردەکان جیاوازیان چیە؟

شێوازەکانی دەرمان پێدان	ئەنتۆنۆکس (غاز و هەوا)	پێتیدین یان دایامۆرفین دەرزیلێدان	نەخۆش- کۆنترۆلکراو بێهۆشکەری دەماری (PCIA)	بێهۆشکەر لە بڕبڕە یان پێکەوە دەرزی لە بڕبڕە (CSE)
ئەمە چیە؟	تێکەڵەیەکی گازی لە دوانۆکسیدی نایترۆس و ئۆکسجین.	پێتیدین یان دایامۆرفین لە ماسولکەی باڵ یان قاچ دەدرێت.	بڕێکی کەم لە فێنتانیل یان رێمیفێنتانیل لە رێی پەمپێکەوە بە دڵۆپە دەکرێتە ناو دەستت.	بێهۆشکەری نیوەیی و ئازارشکێن دەدرێت لەرێی بۆریەکی بچوکەوە بۆ ناو پشتت بۆ سڕ کردنی هەستە دەمارەکان. لەوانەیە ئەم دەرمانە نەنوسرێت لە سەرەتا یان کۆتایی ژاندا.
تۆ چی دەکەیت؟	هەناسەدان بە دەمامکێکدا کە دەرچەیەکی هەیە.	دەرزی لێدان بۆ باڵت یان قاچت.	پەنجە بنێ بە دوگمەکەدا بۆ ئەوەی بڕێك دەرمان وەبگریت هەرکات هەستتکرد کرژبوون دەست پێدەکات.	بەبێ جوڵە دابنیشە و خۆت کۆبکەوە بۆ ماوەی پێنج بۆ ١٠ خولەك کاتێك بۆریەکە دادەنرێت.
بڕی چەند لە ئازار شکێن؟	پارەمتیی مامناوەند.	زۆرجار سوکە. لەوانەیە دوودڵی کەمبکاتەوە.	بڕی ئازار شکێنەکە جیاوازە. خانمانیش زۆر جار پێویستیانە ئەنتۆنۆکس بەکاربێنن.	بەگشتی زۆر باشە. لە هەر ١٠ حاڵەتێکدا، لەوانەیە کاری خۆی نەکات و پێویست بە گۆڕین بکات.
چەندی پێدەچێت تا کاری خۆی بکات؟	دەستبەجێ.	٥ خولەك بۆ ئامادەکردنی دەرزیەکە، پاشان ٣٠ خولەك بۆ ئەوەی دەرمانەکە کاری خۆی بکات. کاریگەریەکەی چەند کاتژمێرێك دەمێنێتەوە.	١٠ بۆ ١٥ خولەکی دەوێت بۆ ئامادەکردن بەڵام لەماوەی چەند خولەکێکدا کاری خۆی دەکات.	٢٠ خولەکی دەوێت بۆ ئامادەکردن. پاشان ٢٠ خولەک تا بێهۆشکەری بڕبڕەکە کاری خۆی بکات (CSE لەمە خێراتر دەبێت چونکە تۆ دەرزی بڕبڕەشت دەبێت).
هیچ رێککاریەکی تر هەیە؟	هیچ.	هیچ.	ئاوت بۆ هەڵدەواسرێت. لەوانەیە شاشەیەکی پشکنینت لێ ببەسترێت بۆ ئاگاداربوون لە لێدانی دڵی منداڵەکەت. پشکنینی ئاستی ئۆکسجینت. لەوانەیە پێویستت بە ئۆکسجینی زیاتر بێت.	ئاوت بۆ هەڵدەواسرێت. لەوانەیە بۆری میزت بۆ دابنرێت. لەوانەیە شاشەیەکی پشکنینت لێ ببەسترێت بۆ ئاگاداربوون لە لێدانی دڵی منداڵەکەت.
مەترسیەکان لەسەر منداڵەکە؟	هیچ.	لەوانەیە هەناسەدان خاو بێت. لەوانەیە سەرگێژخواردن رووبدات و لە سەرەتادا خواردن پێدان سەخت بێت.	لەوانەیە هەناسەدان لەسەرەتادا خاو بێت.	لەوانەیە پەستانی خوێنت دابەزێت و ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر لێدانی دڵی منداڵەکە ئەگەر چارە نەکرێت.
کاریگەریە لاوەکیەکان لەسەر دایك؟	هەندێك دڵ تێکەڵاتن. لەوانەیە هەستێکی سەیروسەمەرەت بۆ دروستبێت. لەوانەیە	هەستکردن بە خەواڵوویی یان رشانەوە. رێژەی هەرسکردنی خۆراك دوابخە بۆ ئەوەی هەست بە تێری بکەیت.	هەستکردن بە خەواڵوویی یان رشانەوە. هەناسەدانی خاو- دەبێت بوەستیت لە بەکارهێنانی ئەگەر وات لێبکات زۆر	دابەزینی پەستانی خوێن باوە. سەختی لە میزکردندا. سەر ئێشەی توند (یەك لە ١٠٠ خانمدا).

کردنەوەی پارێزراوە ٢٠١٦، دەستەی بێهۆشکارانی منداڵبوون ٢١- پۆرتلاند پلەیس، لەندەن، W1B 1PY، شانشینی یەکگرتوو
٤٤٠٢٠٧٦٣١٨٨+، فاکس: ٤٤٠٢٠٧٦٣١٤٣٥٢+، ژمارەی خێرخوازیی تۆمارکراو: ١١١١٣٨٢، ژمارەی تۆمار: ٥٥٤٠٠١٤

	ماندوت بکات و دەمت وشک بکات.	لەوانەیە هەناسەدانت خاو بکاتەوە.	هەست بە خەواڵوویی بکەیت. وەستان لە هەناسەدان یان خاوکردنەوەی لێدانی دڵت (دەگمەن).	بەرزبونەوەی پلەی گەرمیی لەش. زیانلێکەوتنی کاتی بە هەستە دەمارەکان (یەك لە ١٠٠ خانمدا). زیانلێکەوتنی هەمیشەیی بە هەستە دەمارەکان (یەك لە ١٣،٠٠٠ خانمدا). ئاڵۆزیی سەخت (یەك لە ٢٥٠،٠٠٠ خانمدا).
کاریگەری لەسەر ژان و منداڵبوون؟	هیچ.	هیچ.	لەوانەیە ببێتە هۆی پێویست بوون بە گیره.	لەوانەیە وابکات زەحمەت بێت بۆت بتوانیت پەستان لەخۆت بکەیت. لەوانەیە ببێتە هۆی پێویست بوون بە گیره.

میتۆدە جەستەییەکان	حەوزی ئاو	TENS	چارەسەری جێگرەوە
ئەمە چیە؟	حەوزێکی ئاوی لەدایکبوون یان بانیۆیەك پڕکرابێت لە ئاوی گەرم	کزە تەزوویەکی کارەبا بۆ ناو پارچە کانزایەك لەسەر پشتت.	دەرزی ئاژنین، پەستاوتنی خاڵە پەستانیەکانی جەستە، چارەسەر بە خەواندنی موگناتیسی.
تۆ چی دەکەیت؟	لە کاتی ژانەکەتدا لە ناو ئاوەکەدا پاڵبکەوە و هەندێك جار لە کاتی منداڵبونەکەدا.	تۆ بە دوگمەیەك هێزی تەزووە کارەباکە کۆنترۆڵ دەکەیت.	پێویستە لەکاتی منداڵبوونەکەدا چارەسەرسازێکت لەگەڵ بێت.
پری چەند لە ئازار شکێن؟	لەوانەیە یارمەتیدەرت بێت لە هێوربوونەوە و کەمکردنەوەی ئازاری ژانەکاندا.	کز. هەستی ختوکەدان یارمەتیدەرە لە کەمکردنەوەی ئازاردا. باشترینە بۆ کەمکردنەوەی ئازار پشت لە سەرەتای ژاندا.	لەوانەیە یارمەتیدەرت بێت لە هێوربوونەوە و کەمکردنەوەی ئازاری ژانەکاندا.
چەندی پێدەچێت تا کاری خۆی بکات؟	دەست بەجێ	پێنج خولەك بۆ دانانی پارچە کانزاکان و ئامادەکردن.	لەگەڵ دەستپێکردنی چارەسەرسازیەکەدا کاری خۆی دەکات.
هیچ ڕێککاریەکی تر هەیە؟	هیچ.	هیچ.	هیچ.
مەترسیەکان لەسەر منداڵەکە؟	کێشەکانی هەناسەدان و هەوکردن لە ئاوەکەدا (دەگمەن).	هیچ.	هیچ.
کاریگەریە لاوەکیەکان لەسەر دایك؟	هیچ.	هیچ.	هیچ.
کاریگەری لەسەر ژان و منداڵبوون؟	هیچ.	هیچ.	هیچ.

© مافی بڵاوکردنەوەی پارێزراوە ٢٠١٦، دەستەی بێهۆشکارانی منداڵبوون ٢١- پۆرتلاند پلەیس، لەندەن، W1B 1PY، شانشینی یەکگرتوو. تەلەفون: +٤٤٠٢٠٧٦٣١٨٨٨٣ فاکس: +٤٤٠٢٠٧٦٣١٤٣٥٢
ژمارەی خێرخوازیی تۆمارکراو ١١١١٣٨٢ ژمارەی تۆمار: ٥٥٤٠٠١٤ (ئینگلتەرا) بەرواری بڵاوکردنەوە ٥/تشرینی یەکەم/٢٠١٤، وەشانی ٤ تکایە سەردانی ئەم ماڵپەڕش بکە: http://www.labourpains.com که لەلایەن OAA یەوە بەڕێوەدەبرێت و سەرچاوەی بەسودی تێدایە بۆ خانمانی دووگیان و زانیاریشی تێدایە لەسەر کەمکردنەوەی ئازاری ژان.
ئێمە سوپاسگوزاری ڕێکخراوی خێرخوازیی وەرگێڕکارانی بێسنورین بۆ دابینکردنی ئەم وەرگێڕانە بۆمان.

TRANSLATORS WITHOUT BORDERS
Access to Knowledge Award Winner