NHS

Pashto

آیا تاسو د والدېنتوب لپاره چمتو یاست؟

د نویو والدینو لپاره، مشورې، لارښوونې او ملاتړ

ROP53032 NHS Creative 2022

#ReadyforParenthood

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

مبارک شئ چې نوي والدین جوړیږئ

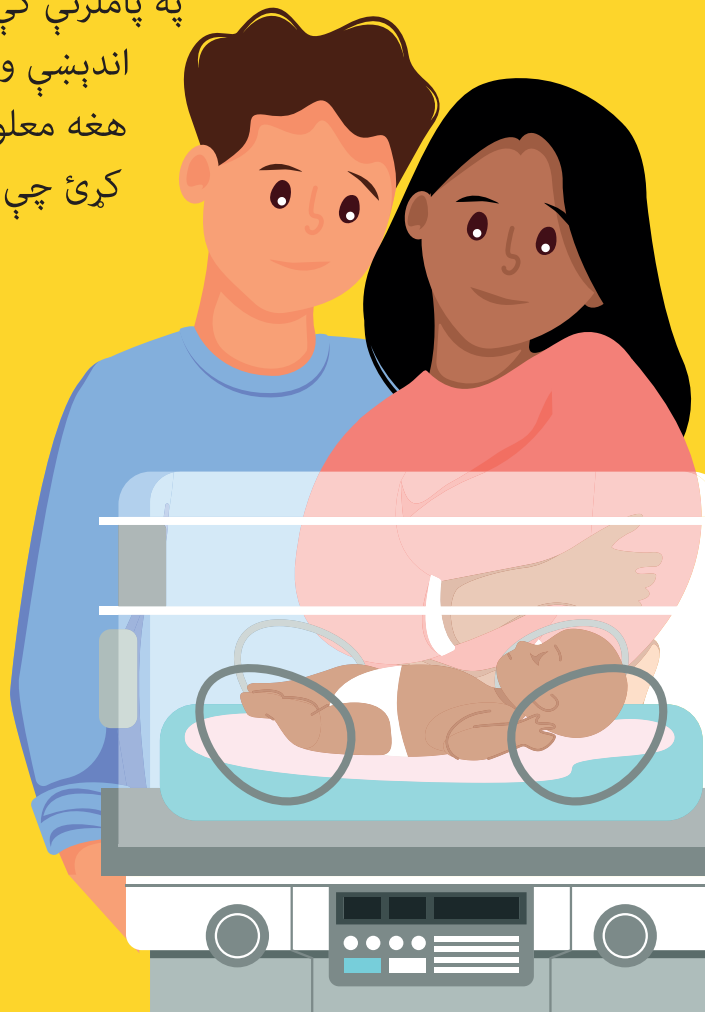
نوي والدین جوړیدل ژوند بدلیدونکي وي. کېدای شي چې راښکونکې او په زړه پورې وي، همدارنګه ستړې کوونکې او ننګوونکې وي.

زموږ د **#ReadyforParenthood** کمپاین موخه له نویو والدینو او پالوونکو سره مرسته کول دي. داسې ډېر معلومات او ملاتړ شته چې له تاسو سره ستاسو په نوي ماشوم کې مرسته کوي، نو هرې ډول مرستې ته چې اړتیا لرئ، غوښتنه یې وکړئ.

#ReadyforParenthood

پر نویو زېږیدلو ماشومانو پاملرنه

که چېرته ستاسو ماشوم له (37 اونیو څخه مخکې) زېږیدلی وي یا ناروغ وي، نو کېدای شي چې اړتیا وي چې د نویو زېږیدلو ماشومانو په څانګه کې تر پاملرنې لاندې ونیول شي. د نویو زېږیدلو ماشومانو په پاملرنې کې د ماشوم لرل ښایي د اندېښې وړ وي، مګر تاسو به ټول هغه معلومات او ملاتړ ترلاسه کړئ چې ورته اړتیا لرئ.



تاسو به لا هم د خپل ماشوم په پاملرنه کې ښکېل یاست او تاسو سره به په خوراک ورکولو، مینځلو، د دوي وروڼی بدلولو او نیولو کې مرسته وشي. دا به له تاسو سره د یو بل سره وابسته کیدو کې مرسته وکړي.

لېوالتیا یا مینه

له نوي زېږیدلي ماشوم سره مو اړیکه جوړول کولای شي وخت ونیسي. تاسو کولای شئ د پوستکی تر پوستکی لګیدو سره د دوی پیژندل پیل کړئ. هغو شیانو ته د پام کولو لپاره وخت ورکول چې ستاسو ماشوم څه خوښوي او دوي ته د خواړو ورکولو یا د جامو بدلولو پر مهال خبرې کول د اړیکو په پیلولو کې ګټور دي.

د خپل ماشوم اخیستل، د سترګو اړیکې ټینګول مسکا کول او ورسره خبرې کول، ستاسو له ماشوم سره مرسته کوي چې د خوندیتوب او نزدیکت احساس وکړي او له تاسو سره به په خپل اړیکه جوړولو کې مرسته وکړي.

ستاسو ماشوم خوښوي چې له تاسو سره اوسي!

نوي زېږيدلي ماشوم ته خواړه ورکول

د مور د شیدو ورکول مېندو او ماشومانو ته ډېرې ګټې لري. که چېرته تاسو د مور شیدو په ورکولو کې مرستې ته اړتیا لرئ، له خپلې قابلې یا روغتیایي ویزېټور څخه پوښتنه وکړئ یا د خپل مور شیدو له ځایي مرستندویې ډلې سره اړیکه ټینګه کړئ.

که چېرته ستاسو د ماشوم عمر شا و خوا شپږ میاشتې وي او په داسې توګه کېني چې خپل سر ثابت ساتي او خپلې سترګې، لاسونه او خوله همغږې کوي، نو ښايي اوس د دې وخت وي چې هغه ته جامد شیان ور وپېژنئ. دا اړینه ده چې دا پروسه ډېره چټکه نکړئ. له خپل روغتیایي لیدونکی سره خبرې وکړئ.

خوندي ویده کېدل

ستاسو د ماشوم لپاره د ویده کېدو تر ټولو خوندي لاره دا ده چې دوي په شا په تخته، زانګو یا موسې ټوکرۍ کې په یو کلک یا سخت، اوار توشک څملوئ. له حده زیات ګرمولو څخه ډډه وکړئ چې د ماشوم د مرګ د ناڅاي سندروم (SIDS) لامل کېدای شي.

ځینې والدین د خپل ماشوم سره د بستر شریکول غوره کوي. دا مهمه ده چې پوه شئ چې دا کار څه ډول په خوندیتوب سره ترسره کړئ. مسلکي مشوره وغواړئ او د Lullaby Trust څخه د خوب خوندي مشوره تعقیب کړئ.

د نوي زېږيدلي ماشوم ژړا

ټول ماشومان ژاړي، ځينې يې تر نورو ډېر ژاړي. ژړل ستاسو د ماشوم لاره ده چې تاسو ته ووايي چې دوی تاسو ته اړتيا لري. دوی ممکن وږي، ستړي، ډېر ګرم يا يخ وي، يا د وروڼی بدلولو يا په غېږې کې نيول ته اړتيا لري.

توپير نه کوي چې تاسو څومره د فشار يا خپګان احساس کوئ، تاسو بايد هيڅکله خپل ماشوم ونه ړچوئ. که چېرته تاسو مرستې يا ملاتړ ته اړتيا لرئ، نو له کوم چا سره خبرې وکړئ. که اندېښمن ياست چې ماشوم مو ناروغ دی، له خپل GP سره خبرې وکړئ يا NHS ته په 111 شمېره زنګ ووهئ.

د زیږون پر مهال د رواني روغتیا

د ماشوم درلودل د ژوند یو لوی بدلون دی او دا طبیعي ده چې یو لړ احساسات به ورسره تجربه کېږي. که چېرته تاسو د خپګان یا فشار احساس کوئ، نو له خپلې کورنۍ، ملګرو، قابلې، روغتیایي لیدونکی یا GP سره وګورئ. خپل ځان ته وخت ورکړئ او د هغه کارونو ترسره کولو ته دوام ورکړئ چې تاسو ترې خوند اخلئ.

که چېرته تاسو احساس کوئ چې ستاسو مېرمن له ولادت وروسته په خپکان اخته شوې ده، دوي وهڅوئ چې مرسته او درملنه ترلاسه کړي چې دوي ورته ته اړتیا لري.

تاسو کولای شئ د چارو په وېشلو - پر ماشوم په پاملرنې او د عملي چارو په ترسره کولو سره لکه د کور د کارونو ترسره کول، له هغوی سره مرسته وکړئ.

دا د شریکانو لپاره معمول دی چې ډېر اندیښمن یا خپګان هم ولري نو د مرستې غوښتنه وکړئ که تاسو د خپګان احساس کوئ.

سالم ژوند کول

هغه چاپېریال چې موږ یې خپلو ماشومانو ته چمتو کو و دوی تجربو ته وده ورکولو کې مرسته کوي. هڅه وکړئ چې سالم خواړه وخورئ او په منظم ډول ورزش وکړئ، او دا به له تاسو سره مرسته وکړي چې خپلو ماشومانو ته سالم عادتونه وښایاست.

فزیکي فعالیتونو د انرژۍ کچې زیاتوي او له تاسو سره مرسته کوي چې ښه احساس وکړئ. دا په دې معنا نه ده چې په جیم کې ګډون وکړئ. د ماشوم رېړۍ یا بګۍ دوکانونو ته یا په پارک کې ټېل وهل یوه ښه لاره ده چې تاسو فعال و اوسئ. ځینې پارکونه حتی وړیا شنه جیمونه لري چې تاسو یې کارولی شئ.

د سپوخځې روغتیا

له زېږون وروسته به ستاسو له تناسلي اندام څخه وینه بهېږي. په لومړیو کې به ډېره وي او ډېر جزبوونکې حفظ الصحې تولیو ته په اړتیا لرئ. که تاسو ګنډلو ټکونه لرئ، هغه پاک او وچ وساتئ او خپل قابله، روغتیا لیدونکي یا GP ته ووایاست که تاسو د دوی په اړه اندیښمن یاست.

له ماشوم درلودو څخه وروسته، که تاسو خندا، ټوخی یا ناڅاپه حرکت کوئ، د لږ څه پیشاب بهیدل خورا عام دي. د سپوخځې برخې ورزشونه پدې کې مرسته کولی شي. که تاسو د حیض درد لرئ یا پیشاب لرې کوئ، د مرستې لپاره د فزیوتراپي لپاره د راجع کولو غوښتنه وکړئ.

د سګرټ څکل بندول

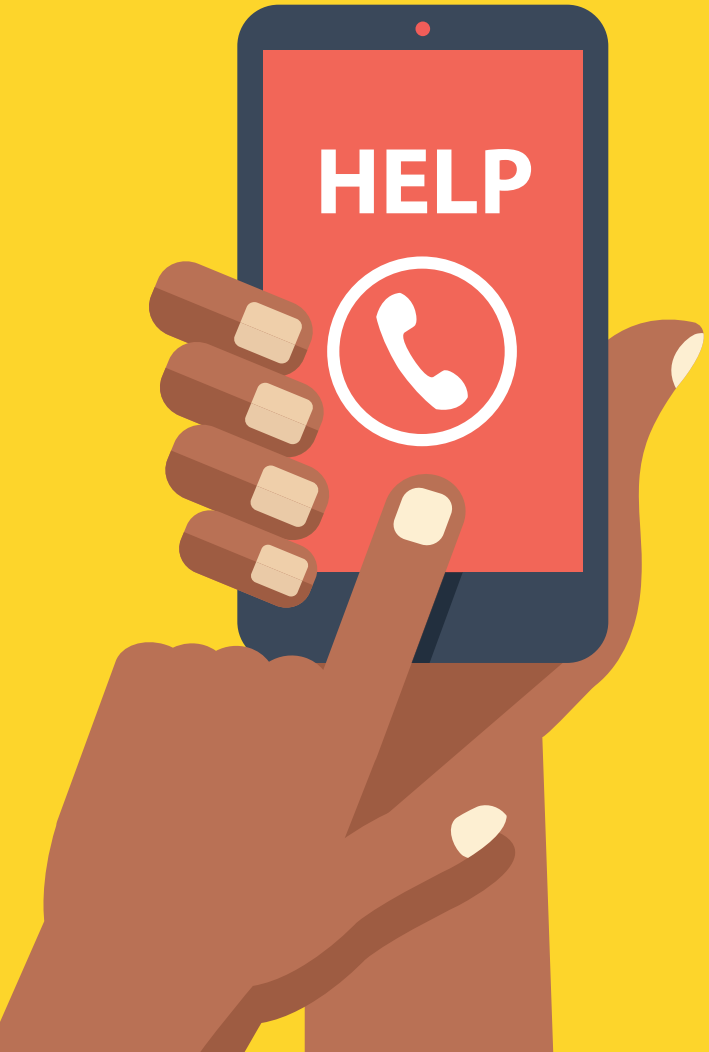
سګرټ څکل کولی شي ستاسو د ماشوم روغتیا ته د زیږون وروسته زیان ورسوي. د دوهم کس د سګرټ لوګې کولی شي د ناڅاپه ماشومانو د مړینې سنډروم (SIDS) او ستاسو ماشوم په لومړي کال کې د سږو ستونزو یا انفیکشنونو سره روغتون ته د بستر کیدو احتمال ډیر کړي.

د سګرټ څکل بندول ښایي ستونزمن وي، مګر ډېره ناوخته نه ده چې هڅه وکړئ. له خپلې قابلې، روغتیایي لیدونکې یا GP سره خبرې وکړئ یا له خپل نږدې د سګرټ څکولو د بندولو له خدمت سره اړیکه ونیسئ.

سالمې اړیکې

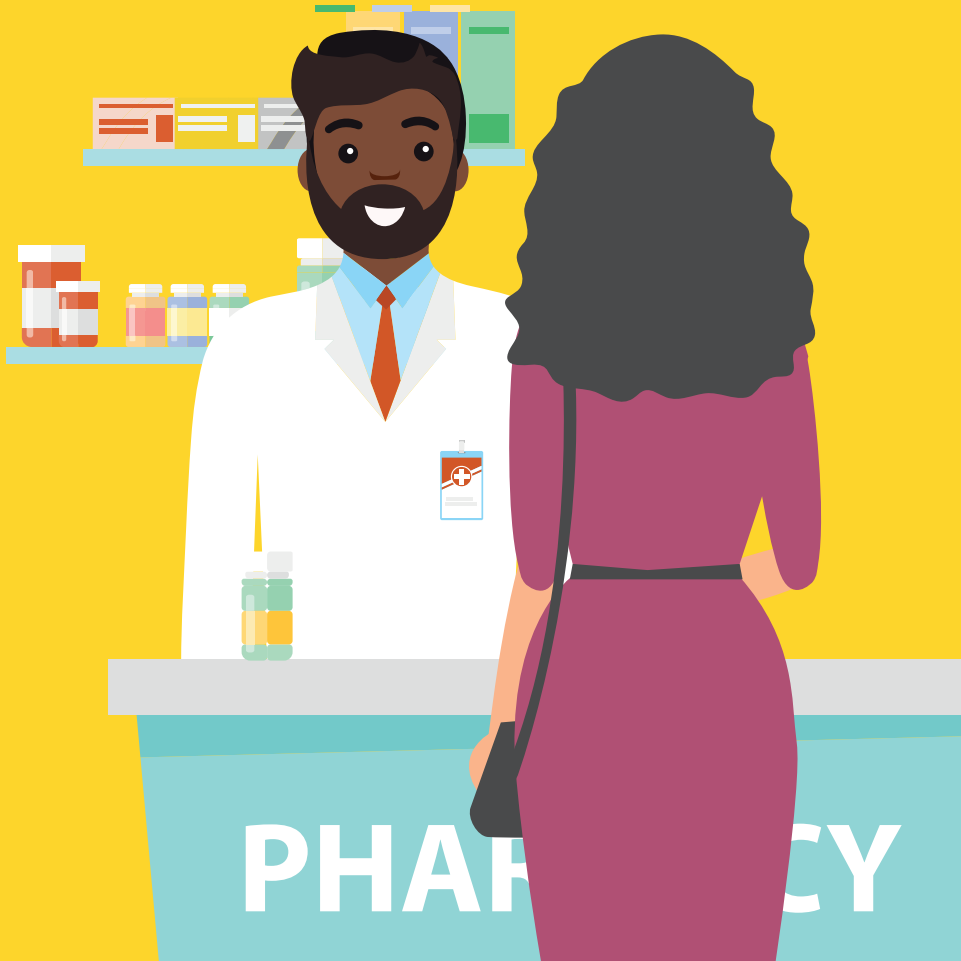
د ماشوم لرل ځینې وخت پر اړیکو سخته اغېزه پرېږدي. د امکان په صورت کې یو بل ته وخت ورکړئ. کوچني کارونه وکړئ تر څو یو بل ته د پاملرنې او شمولیت احساس ورکړئ.

که تاسو مرستې یا ملاتړ ته اړتیا لرئ، نو د یو چا سره خبرې وکړئ. ډېرې لارې شته چې تاسو کولای شئ د اړیکو له سلاکار سره تماس ونیسئ او ځینې یې وړیا دي. کورنۍ شخړې او ناوړې استفادې ښایي له زېږون څخه وروسته ډېرې شي. که چېرته تاسو په بېړني ګواښ کې یاست، نو د مرستې ترلاسه کولو لپاره له 999 شمېرې سره اړیکه ټینګه کړئ.



د امیندوارۍ مخنیوی او د امیندواریو تر منځ وقفه

تاسو کولی شئ د ماشوم له زیږون څخه لږ تر لږه درې اونۍ وروسته امیندواره شئ، حتی که تاسو تې ورکوئ او ستاسو د حیض دورې بیا نه وي پیل شوې.



پرته لدې چې تاسو غواړئ بیا امیندواره شئ، دا مهمه ده چې هر وخت چې تاسو د ماشوم زیږون وروسته جنسی عمل کوئ، د لومړي ځل په شمول، د امیندوارۍ مخنیوې یو ډول وکاروئ. د نورو معلوماتو لپاره له خپل GP سره خبرې وکړئ یا د کورنۍ د پلان جوړونې له کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

واکسیناسیونونه

د نوي زېږيدلي او ماشومتوب واکسینونه د ماشوم له زېږون څخه لږ وروسته ستاسو د GP لخوا په وړیا ډول چمتو کېږي. تاسو د ناروغۍ له خپرېدو څخه په مخنیوي سره کولای شئ د خپل ماشوم پر خوندي کولو سربېره نور ماشومان هم خوندي کوئ.

د واکسین شویو خلکو د شدید ناروغېدو احتمال کم دی او کله چې تاسو ته د واکسین وړاندیز وشو، نو تاسو یې باید د ناروغۍ پر وړاندې ولګوئ.

ګټور لېنکونه

دلته یو لړ ګټورې سرچینې دي چې په دې کتابچه کې د راغلو موضوعاتو په اړه نور معلومات پکې موندلای شئ.

پر نویو زېږیدلو ماشومانو پاملرنه

- bliss.org.uk
- tommys.org/premature-birth
- nhs.uk (وپلټئ *premature babies*)

وابستګې

- unicef.org.uk/babyfriendly
- bbc.co.uk/tiny-happy-people/bonding
- nhs.uk/start4life/baby (کلېک کړئ *baby moves*)

نوي زېږیدلي ماشوم ته خواړه ورکول

- unicef.org.uk/babyfriendly
- nhs.uk (وپلټئ *breastfeeding*)
- nhs.uk/start4life/baby (کلېک *feeding your baby*)

خوندي ویده کېدل

- lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources
- nhs.uk (وپلټئSIDS)

د نوي زېږیدلي ماشوم ژړا

- iconcope.org
- cry-sis.org.uk
- nhs.uk (وپلټئ *crying baby*)

د والدینو رواني روغتیا

- tommys.org (وپلټئ *postnatal depression*)
- mind.org.uk (وپلټئ *perinatal*)
- nct.org.uk (وپلټئ *perinatal depression*)

سالم ژوند کول

- nhs.uk/healthier-families
- nhs.uk/live-well
- nhs.uk (وپلټئ *keeping fit*)

سالم خاصره لګن

- nct.org.uk (وپلټئ *pelvic floor*)
- nhs.uk (وپلټئ *post pregnancy*)
- squeezyapp.com

د سګرټ څکولو درول

- nhs.uk/better-health/quit-smoking
- nhs.uk (وپلټئ *breast feeding and smoking*)
- lullabytrust.org.uk/smoking

سالمې اړیکې

- respectphoneline.org.uk
- relate.org.uk
- nationalDAhelpline.org.uk

د امیندوارۍ مخنیوی او د امیندواریو تر منځ وقفه

- nhs.uk (وپلټئ *contraception after baby*)
- nhs.uk (وپلټئ *planning baby*)
- nhs.uk (وپلټئ *planning another pregnancy*)

واکسیناسیون

- nhs.uk (وپلټئ *pregnancy and covid*)
- nhs.uk/conditions/vaccinations
- nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine

د دې کمپاین په اړه د نورو معلوماتو او نورو سرچینو لیدلو لپاره له دې لېنک څخه لیدنه وکړئ

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

آیا تاسو امېندوارۍ ته چمتو یاست؟

تاسو ممکن زموږ د خور کمپاین سره هم علاقه ولرئ:
آیا تاسو مېندوارۍ ته چمتو یاست؟

د نورو معلوماتو لپاره مراجعه وکړئ:
southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

آیا تاسو د والدینتوب لپاره چمتو یاست؟

د نورو معلوماتو لپاره مراجعه وکړئ:

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

د والدینتوب په اړه د نورو لنډو نکتو او لارښوونو لپاره ستاسو د خوښې وړ ټولنیزې شبکې کې **# ReadyforParenthood** وپلټئ.

د NHS د سوېل ختیځ د والدینو د ساحوي ټیم له لوري تاسو ته چمتو شوی او د لاندې ځایي د والدینو او نویو زېږیدلو ماشومانو د سیستمونو (LMNS) په ګډون ډېرو ذینفعانو ورسره مرسته کړې ده:

- Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMNS
- Frimley Health LMNS
- Southampton, Hampshire, Isle of Wight and Portsmouth LMNS
- Kent and Medway LMNS
- Surrey Heartlands LMNS
- Sussex LMNS

#ReadyforParenthood