



وەرزەش و ئامۆژگارییەکانی پاش مندالبوون

(Post-Natal Exercise and Advice – Kurdish Sorani Version)



بەشی فیزیۆتراپی



0141 201 3432 📞:Princess Royal Maternity



0141 201 2324 📞:Queen Elizabeth University Hospital



0141 314 6765 📞:Royal Alexandra Hospital

www.nhsggc.scot/obstetricsphysiotherapy 🌐

پيشه‌کى

پروگرامى و مرزى و ناموزگارى بو ئهو نامانجانهى خوارهه ديزاين كراوه:

- ريگه‌خوشكردن بو چاكبوونهوه و ناسوودهى
- بهرگرى له هه‌بوونى نيش و ژان و نازارى پشت يان سمته‌جووله
- بهرگرى له سه‌ره‌لدانى كيشه‌ى ميز‌لدان، ريخوله و شو‌ربوونهوه
- باشت‌كردنى تهن‌روستى و له‌ش ساغى

پزىشكى فېسيوتراپى تير و ته‌سه‌ل مه‌شق و راه‌نانه‌كان شو‌رقه ده‌كات و ده‌توانيت ئهم ناميلكه‌يه و هك و هبېر هينهره وه به‌كار بېت كاتيك كه ده‌چيتهوه ماله‌وه پاش ئه‌وه‌ى له‌گه‌ل ئهم پروگرامه ئاشنا بوويت، جيبه‌جيكردنى روژانه‌ى ئهو ئاسان ده‌بېت و ئه‌ومنده كاتت ناگرېت. هه‌ول بده هه‌موو روژى جيبه‌جىي بكه‌يت و هه‌ر له ئيستاهه ده‌ست پييكه‌يت.

ماسوولکه‌کانی ته‌ختایی سمته‌جووله

له‌کوییه؟

ئهران له‌ژیر میزەلدان، ریخۆله و مندالدان.

ئهران وه ه‌امۆک (جۆلانی) له نیوان

ئیسقانه‌کانی سمته‌جووله‌دا پینک به‌ستر اونته‌وه.

چی ده‌کهن؟

سووده‌کانی به‌هیزکردنی ماسوولکه‌کانی ته‌ختایی

سمته‌جووله ئەمانهن:

- به‌رگری له دز مکردنی ناوهرۆکی میزەلدان و ریخۆله.
- پاراستن له ه‌همبهر شو‌ربوونه‌وه.
- زیاترکردنی چیژی په‌یوهندی سینکس.
- که‌مکردنه‌وی ناوسانی و ئیلته‌هاب.
- خیزا‌ترکردنی پرۆسه‌ی چاکبوونه‌وه.

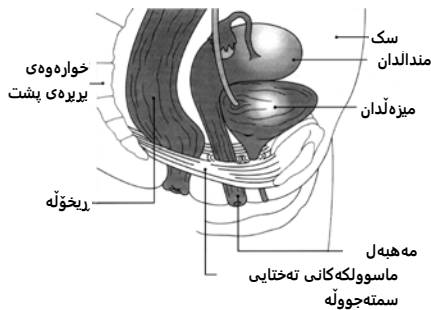
پاش دووگیانی و مندالیون

- ماسوولکه‌کانی ته‌ختایی سمته‌جووله له‌وانه‌یه لاواز بین و نه‌توانن کار بکهن وه‌ک ئه‌وه‌ی له‌سه‌ره‌وه باسکرا.
- بۆ گه‌راندنه‌وه‌ی ه‌یز و خۆراگری، پاش مندالیون یان 3-4 جار میزکردن، پاش ئه‌وه‌ی سو‌نهر لابردرا، ده‌ست بکه به‌ مه‌شقه‌کانی ته‌ختایی سمته‌جووله.
- مه‌شقه‌کانی ته‌ختایی سمته‌جووله نه‌گه‌ر ورده‌ورده و به‌نهرمی ده‌ست پینک‌ترین، ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر ته‌قەلت ه‌ه‌یه‌ت، مه‌ترسیدار نیه.

مه‌شقه‌کانی ته‌ختایی سمته‌جووله

له ه‌همان کاتدا که نه‌ژنۆکانت تو‌زیک مه‌ودایان ه‌ه‌یه، راکشی، دانیشه یان بو‌سته. وای دابنی ده‌ته‌مۆی رینگه نه‌ده‌یت بات لینیته‌مه و هاوکات ه‌مۆل بده میز مکه‌ت راگریت. ئەم ه‌ه‌سته له جۆری "گوشین و ه‌ئینان"ه که به هۆی داخستن و ه‌ه‌لکێشانی رپر مه‌ه‌کانی پشتمه‌وه و پینشه‌وه روو ده‌دات. به‌م مه‌شقه ده‌وتریت ویکه‌ینانی ته‌ختایی سمته‌جووله.

- نه‌وه‌ی نابین بکریت:
 - راگریتی ه‌ناسه
 - گوشینی قاچه‌کان له‌سه‌ر یه‌ک
 - توندکردنی ماسوولکه‌کانی سمت
 - مه‌شقه‌کردن کانتیک میز ده‌که‌یت
- بۆ ئاسووده‌یی، ماسوولکه‌کانی ته‌ختایی سمته‌جووله به‌ر له کۆکه، پژمین یان جووله ویک بینه.



دیزاینی پروگرامی تاکه کەسی بۆ مەشقی تەختای سمته جووله

ورده وردە بونیاتنان:

- هیز
- خۆراگری
- ریکستن

سەرەتا، "بەشی سەرەتایی" خۆت بدۆزەوه

ماسوولکەکانی تەختای سمته جووله وەک پیشتر باس کرا توند بکە و ئەوەندە دەتوانیت (ئەوپەری 10 چرکە) هەروا رایگرە.

چەند چرکە دەتوانیت خۆ توند بکەیت؟

ماسوولکەکان رەها کە و چوار چرکە پشوو بە. پاشان هەرچەندە کە دەتوانیت ئەم جوولەیه (ئەوپەری 10 جار) دووپاتە بکەوه.

چەند جار دەتوانیت ئەمە دووپاتە بکەیهوه؟

ئێستا مەشقەکانی سەرەتایی تەختای سمته جووله بکە بەلام گۆشین و هەلەپیان خیراخیرا بکە و دەستبەجی ماسوولکەکان رەها بکە. ئەم توندکردنە خیرایە و دەکات ماسوولکەکان کاردانەوهی خیرایان هەبیت کاتیک پێدەکەیت، دەکوکی، دەپژمیت و مرزش دەکەیت یان شتیک هەلەدگریت.

چەند جار دەتوانیت مەشقی ویکەپیان خیرای بکەیت؟

(ئەوپەری 10 جار)

ئەمە "بەشی سەرەتایی" ت دەبیت.

پاشان • «بەشی سەرەتایی» رۆژی چوار تا کوو شەش جار ئەنجام بە.

- بۆئەوهی مەشقەکەت لەبیر نەچیتەوه، ببیستەوه بە ژمەکانی خوار دن یان چالاکی ترهوه.
- "بەشی سەرەتایی" وردە وردە دەگۆردریت. کاتی راگرتن و ژمارە ی جارەکان زیاد دەکریت.
- مەشقەکانی تەختای سمته جووله بکە بە خووی رۆژانە و بەشیک لە ژیانەت.

کێشەکان

لەگەڵ پزیشکی گشتی، پسیۆتریپی یان مامان باسی کێشەکانەت بکە.

بارودۆخی ناسووده بۆ کردنهوهی ریخۆله

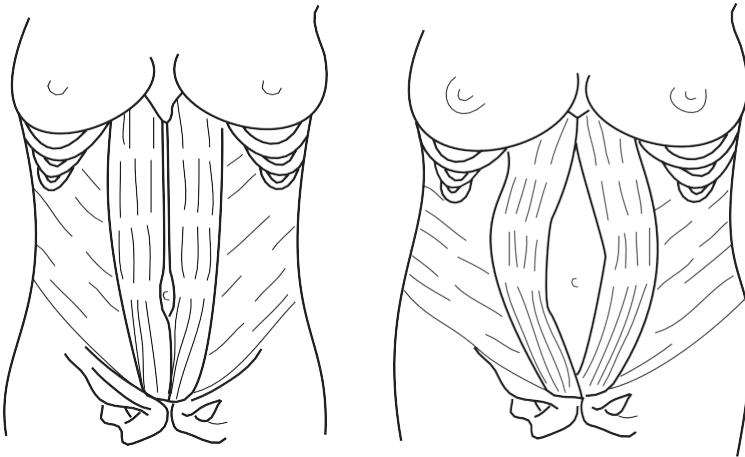
- کاتیک له توالیت دادنهیشیت، دلنیا بهوه قاچت لهسەر زهوی بیت. هیمنیت بیاریزه و لهسەر خۆ به.
- کاتیک پیسای دهکیت لهوانیه ههست بکهیت بۆ ناسوودهبوون یارمهتی زیاترت پنیوسته. ههول ده خاوی توالیت به بهشی پێشهوهی ریزهوهی پشتهوه بنوسینیت و یهکدهست پال پیه بنییت. دانانی خاوی قهذکراو لهسەر برینهکەش سوودمەند دەبیت.
- خۆت ماندوو مهکه.
- کرداری ههناسەدان دهکرت بهسوود بیت کاتیک پیسای یان میز دهکیت.
- بارودۆخی گونجاو له هیلکاریهکهدا پیشان دراه.



ماسوولکه‌کانی سک

بۆچی وەرزەش؟

- دووگیانی ئەم ماسوولکانە لەبەر یەک دەکشیتەوه.
- ئەم ماسوولکانە ئەرکی پاراستنی پشت و راست راگرتنی پشتیان لەسەر شانە.
- لە هەندێک لە ئافرەتاندا، دووگیانی لەوانەییە و ابکات ماسوولکه‌کانی سک فراوان ببنەوه که بەم بار و دۆخە دەلێن "جیابوونەوهی ماسوولکه‌ی راستی سک" یان DRAM.
- ئەمە لەوانەییە بە هۆی گەورەبوونەوهی قەبارە‌ی سک و گۆرانکاری هۆرمۆنی خولی دووگیانی روو بەدات.



فراوانبوونەوهی سک خۆراگری چوار دەوری سک کەم دەکاتەوه و لەوانەییە نازار و لە بەشی خوار موهی پشت و نازاری سمتەجووڵەدا ژان دروست بکات.

رێژەیهکی کەم لە فراوانبوونەوهی ماسوولکه‌ی سک، بە قەد پانایی سێ پەنجە‌ی پاش زۆر بەی دووگیانییەکان ئاساییە و کیشە نیە. بەلام ئەگەر:

- بۆشاییەکه زیاتر لە پانایی چوار پەنجە بێت، یان
 - دەر پەڕینی سک لە بەشی ناوەراستدا بەرچاو بێت
 - زۆر بەئاسانی پەنجەت بپرواته ناو سک
- دەبێ تۆزیک وریا بێت کاتیک وەرزەش یان چالاکی تر دەکەیت.

- ئەو ھۆكاريانەي كە لەوانەيە مەترسي جياپوونەوہي ماسوولكەكانى سگ زياد بگەن بريتين لە:
- دووگيانى دووانە يان لە داىكبوونى كۆرپەيەك كە كيشى زۆرە.
- ئافرەتى بچووك.
- حالەتى نارىكى لەش.
- كيشرانەوہ لە دووگيانىيەكانى پيشوو.
- لاوازي ماسوولكەكانى سگ.

چۆن دەكرئ "جياپوونەوہي ماسوولكەي راستى سگ" (DRAM) دەستنيشان بگەيت

- لەسەر پشت راکشى، ئەژنۆت بنووشتنيەوہ و بەرى پيئت لەسەر زەوى دابنى.
- 4 پەنجەي دەستت لەسەر سگ و سەر مەوى ناوك دابنى.
- سەر و شاننت تۆزىك لە بالئيف جيا بگەوہ.
- لەم بارو دۆخەدا ھەست دەكەيت، ھاوكات دوو ماسوولكەي سگت لىك نزيك بوونەتەوہ.
- ئەمە ھەمان قەبارەي كەلنەكەيە.
- ئەگەر ئەم قەبارەيە كەم بىتەوہ، كەلنەكەي بەرچاوانىت و پەنجەكات كاتى ئەم پشكينيە دىنە سەر مەتر.

نامۆزگارى

- بۆ ھانتەدەر لە قەر مەيئە، ئەژنۆت بنووشتنيەوہ كاتىك دىيە سەر تەنيشت، بەنەرمى ماسوولكەكانت توند كە. قاچت لەسەر قەر اغى قەر مەيئەكەت دابنى و لەشت بە يار مەتى دەستت ھەلكيشە سەر مەوہ. بۆ رۆيشنە ناو قەر مەيئە، ئەمە بەپيچەوانە بگە. كرادارى "راكشان-دانىشتن" مەكە.
- چالاكى وەك جوولەي خۆبادان و سووران كەم بگەوہ.
- كاتىك منداڵەكەت ھەلدەگرەيت، ماسوولكەكانى سگ بىەوہ بۆ ناو مەوہ و رايگرە.
- خۆت بەدوور بگرە لە ھەلگرتنى شتى قورسى ناپيويست.
- ئەگەر پيويستت بە tubi-grip بوو، پزىشكى فيسيوتراپى بۆت دەنووسيت. لەبەر كردنى جلى ژىر مەوى پشتگيرى باشيش سگ دەيارىزىت.

وهرزش

وهرزشی قوولی سک

- وهک وینهکه، لهسهر تنهیشته راکشئ.



- دهسنت لهسهر بهشی خوار موهی سک، له نیوان ناوک و ئیسقانی بهر میزهلدان دابئی. به شئویهکی ئاسایی ههناسه بده و زهخت بۆ سکت مههینه.
- سههرتا، ههناسهیهکی قوولی نهرم بده. کاتیک که ههناسه دهدهیت، بهشی خوار موهی سک بۆ لای پشت بیه بۆ ناوهوه و پاشان رههای بکه.
- ئهمه دوویاته بکهوه، بهلام کاتیک بهردوام دهبیت بۆ ههناسهدان، ماسوولکهکانت راگره. ئهمه بۆ 6 چرکه بکه. ههست بکه به قوولبونی بهشی خوار موهی ژیر دهسنت.

پیشکهوتوو

- ئهم مهشقه به دانیشتن و به چهواوه ئهجام بده.
- کاتی راگرتنی ویکهپیان و ژمارهی جوولهکان وردهورده زیاد بکه (10 چرکه، 10 جار).
- کاتی رویشتن، راهستان، ههلگرتنی شت و ههلگرتنی مندال، سکت بیهوه بۆ ناوهوه.

لارکردنه‌وهی سمته‌جوجل‌هیی

- له‌سه‌ر پشت پراکشی و ئەژنۆت بنووشتینه‌وه. دەستت له‌سه‌ر به‌شی خوار‌وه‌ی سک دابنێ.
- ماسوولکه‌کانی قوولێ سک و هک مه‌شقی پێشو و یک بێه.
- به‌رده‌وامیه له ویکه‌پنانی ماسوولکه‌کانی قوولێ سک، ئیسفانی به‌ر میزملدان بۆ لای سنگ ببه و به‌شی خوار‌وه‌ی پشتت له‌سه‌ر قه‌ره‌وێله دابنێ. بۆ 6 چرکه ئەمه بکه و پاشان ره‌های بکه.
- لهم ماوه‌یه‌دا، به‌شێوه‌یه‌کی ناسایی هه‌ناسه هه‌لکێشه.



تییینی

- ئەگه‌ر به‌دهستت هه‌ست به‌ده‌ره‌په‌رینی سکت ده‌که‌یت، نابێ ئیتر ئەم مه‌شقه بکه‌یت. ته‌نیا وهرزشی قوولێ سک چه‌ند رۆژی تر بکه و پاشان لارکردنه‌وه‌ی سمته‌جوجل‌هیی ده‌ست پێبکه‌وه.
- ئەم وهرزشه به‌شێوه‌ی تر - به‌دانیشتن، به‌هه‌واوه‌یان راکشان له‌سه‌ر ته‌نیشتن - تاقی بکه‌وه.
- ئەم وهرزشه به‌سووده بۆ هه‌م‌ئینکردنه‌وه‌ی ئازاری پشت پاش مندالبوون و باکردن.
- کاتیک له‌سه‌ر پشت راده‌کشیت، مه‌شقی و هک راکشان یان دانیشتن یان هه‌لگرتنی هه‌ر دووک قاچ مه‌که.
- ده‌ربه‌ره‌ی مه‌شقی سکی پێشکه‌وتوو راویژ بکه له‌گه‌ڵ پزیشکی فیزیوتراپی یان سه‌ردانی ماله‌په‌رکه بکه.

چاوديرکردنى پشت

له ماوهى 5 تاكوو 6 مانگى سهرهتاي پاش منداآبون، پشتت فشارىكى زورى بو ديت.

بوچى؟

- له خولى دووگياني و پاش ئهوه، لهش دهكهوئته بهردهمى كاريگهرى گور انكاري هورمونهكانهوه. ئهم گورانكار يانه كاريگهر يان دهبيت لهسهر جو مگهكان و نهر متر بوونى ماسوولكهكان ريگههى خوش دهكهن بو فشار يان زيانيگهيشتن.
- ماسوولكهكان يسك و تهختايي سمتهجووله له جاران لاواز تر دهبن. ئهم ماسوولكهكانه ئيتر پشت ناپاريزن.
- زور بههى چالاكيهكانى پهيوهست به چاوديرى منداآل- ههلگرتن، نانخواردن، همامكردن- لهوانهيه فشار بخاته سهر پشت.

روژانى سهرهتايى

بو روپشتن بو/هاتنهدهر له قهر موئله:

- ههر دووك ئهژنوت بنووشتيهوه.
- برؤ سهر تهنيشت.
- له ههمان كاتدا كه قاچت له قهراغ قهر موئلهكهوه شور بوتهوه، لهشت به يارمهتى هيزى دهستت ههآيينه.
- بو روپشتنهوه بو سهر قهر موئله ئهم قوناغانهه سهرهوه بهپيچهوانه ببهه يان به دوو دهست و دوو قاچ خوت بخزيه سهر قهر موئله.



كاتى شت ههآگرتن

- ئهژنوت بنووشتيهوه و ههآترووشكى.
- پاش ئهوهه ههستاي، ماسوولكهكانى تهختايي سمتهجووله و قوولى سك ئاماده بكه.
- بارهكه له نزيك لهش راگره.
- بهر له ههستان، ههناسهت بده دهرهوه.
- سهرت بهرز راگره.

پیدانی خواردن

- بهر له دهسټپنک، بالټفیک له پشتهوهی بهشی خواروهی پشتت دابنئ و له بارودوڅیکي ئاسودا به.
- بالټفیک لهسمر قاچت دابنئ.
- یو شیرپیډان له سینگی دایکوه، لهوانهیه بالټف پیویست نهکات.
- کورسیهک لهژیر قاچت دابنئ و قاچت لهسمر یهک دامهئ.



گۆرینی دایبی و هماکردن

- هاوئاست لهگهئ پشتت کارهکان نهنجام بده.
- له لای میزی ئیش یان دوآلاب راوسته.
- کهلوپهلی پیویست لهبهر دهست دابنئ.
- هرگیز مندالهکمت لهسمر بهرزایی بهبی چاودیری بهجئ مههئله.



کورسی مندال

- ههول مهده مندالهکمت به کورسی مندالهوه ههنگریت.
- نهگهر ناچاریت، هر دووک دهست بهکار بیته و کورسیهکه له لهشت نزیک کهوه و لهبهر دهمی خوت رایگره.

مەشقی زیاده

وھبیرھینەرھوھ

- گوئ بگره له دەنگی لەش.
- کار بکە له سنووری خۆتا.
- دەستپیکردنەوی وەرزش تاکوو پشکنینی پاش مندالبوون بخە دواوھ.
- دوور بگره له راھینانی کاریگەری بەرز بۆ ماوھ 6-3 مانگ وھک راکردن، جمناسٹیک وەرزش، کارکردن بە وەزنه.
- ھەموو بده ھەموو روژن تۆزیک پیاسە بکەیت. وردەوردە مەودا و خیرایی پیاسەکردن زیاد بکە بۆئەوی تەندروستت باشتەر بیت.
- بۆ بەدەستھێنانی ئامۆژگاری زیاتر پرسیار لە پزشکی فیسئۆتراپ بکە. ئێم مآپەرە زانباری بەسوودی تێدایە دەربارەوی وەرزشی زیاتر:

www.POGP.csp.org.uk 

- ئێپیکي فیسئۆتراپی باش بۆ پآلیشتیکردنی مەشقەکانی ماسوولکەکانی تەختایی ستمەجووئە:









www.squezyapp.com 

کێشەکانی پاش مندالبوون؟

پەيوەندی بکە بە پزشکی فیسئۆتراپی Women's Health ی ناوچەیی ناوخۆت بۆ نامۆژگاری:

- نازاری پشت یان ستمەجووئە، یان DRAM لە ماوھ 6 ھەفتە ی سەرەتای پاش مندالبوون (پاش 6 ھەفتە، پەيوەندی بکە بە بەشی فیسئۆتراپی گشتی ناوچەتەوھ).
- کێشەکانی میزەلدان یان ریخۆلە تاکوو 3 مانگ پاش مندالبوون (پاش 3 مانگ، پەيوەندی بکە بە پزشکی گشتی خۆتەوھ).

وردەکاری پزشکی فیسئۆتراپی Women's Health ی ناوچەوھ:

Cowal Community Hospital		01369 708 340
Inverclyde Royal Hospital		01475 504 373
Lochgilphhead.....		01546 703 141
Oban		01631 788 983
Princess Royal Maternity		0141 201 3432
Queen Elizabeth University Hospital		0141 201 2324
Royal Alexandra Hospital		0141 314 6765
Vale of Leven Hospital		01389 817 528

ریکەوتی پێداچوونەر: ديسەمبەری 2024

Review Date: December 2024

mi • 207198 v3.1 • GGC0126