Breastfeeding Friendly Scotland

NHS Greater Glasgow and Clyde

ئامۆژگاری سەرەکی بۆ شیرپێدان لە دەرەوەی ماڵ

شیرپێدان سوودێکی زۆری تەندروستی بۆ تۆ و کۆرپەکەت هەیە..

هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە دەتوانیت لە هەر شوێنێک خۆراکیان پێ بدەیت بەبێ ئەوەی بیر لە دروستکردنی خۆراک بکەیتەوە. لەوانەیە هەست بە کەمێک دەمارگیری بکەیت لە شیرپێدان لە شوێنی گشتی بەڵام لە ماوەیەکی کەمدا بە هیچ شێوەیەک دەبێتە پڕۆ!

هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە تۆ پارێزراویت:

لە سکۆتلەندا یاساکە دەڵێت دەتوانیت شیری دایکی منداڵەکەت بدەیت کاتێک لە دەرەوە و دەگەڕێیت. نایاساییە کەسێک ڕێگری لە شیری منداڵەکەی بکات، یان داوای لێبکەیت پەردەپۆش بکات یان بڕوات.

.

لێرەدا چەند ئامۆژگاریەک دەخەینەڕوو کە ڕەنگە بۆت سوودبەخش بن:

پێشتر پلانی بۆ دابنێ. لەبیرت بێت، دەتوانیت لە هەموو شوێنێک شیر بدەیت بە منداڵەکەت، بەڵام بۆ دڵنیایی زیاتر، بەدوای شوێنێکدا بگەڕێ کە ستیکەری 'سکۆتلەندی دۆستانە شیرپێدان'یان لەسەرە یان داوای پێشنیار لە هاوڕێکانت بکە.

- داوای یارمەتی بکە. ئەگەر یەکەمجارە دەچیتە دەرەوە و شیر بە منداڵەکەت دەدەیت، هاوبەشی ژیانت، ئەندامێکی خێزانەکەت، یان هاوڕێکەت ببە بۆ پشتگیریت! یان لەگەڵ دایک و باوکانی تری شیردەر بڕۆ دەرەوە.
- سەردانی گروپێکی شیردانی ناوخۆیی بکە. متمانەت بەخۆت دروست بکە لە شیردان لەبەردەم کەسانی تر لە ژینگەیەکی سەلامەت و پاڵپشتدا.
- لە بیرۆکە سەیر و سەمەرەکان دوور بکەوەرەوە! هەرگیز هەست مەکە کە پێویستە لە تەوالێتێکی گشتی دابنیشیت بۆ شیرپێدان. تۆ لەناو تەوالێتدا نان ناخۆیت، کەواتە نابێت کۆرپەکەت لەو شوێنە شیر بخوات!
- پێویست ناکات جل و بەرگی تایبەت بە شیرپێدان بکڕیت. ستیانی شیرپێدان (پەرستاری) کاریگەری دەبێت، لەگەڵ جل و بەرگی ئاسایی لەسەرەوە. هەندێک کەس پێیان باشە شێوازی سەرەوە و خوارەوە بەکاربهێنن (پۆشینی جلیقەیەک کە سەرەوەی لەسەرەوە بێت).
- مەشقی شیرپێدان لەبەردەم ئاوێنەدا بکە بۆ ئەوەی خۆت دڵنیا بکەیتەوە کە زۆر کەم مەمکت لە دەرەوە دەبێت. ئەگەر پێت باشە دەتوانیت ئیسکارف یان موسلین لەگەڵ خۆت ببەیت.

لەبیرت بێت، تۆ کارێکی نایاب بۆ خۆت و کۆرپەکەت دەکەیت

چەند ئامۆژگارییەکی سەرەتایی سەبارەت بە شیرپێدان ئەگەر دەتەوێت بگەڕێیتەوە سەر کارەکەت، ڕاهێنان یان خوێندن

لە ئەگەری گەڕانەوە بۆ سەر کارەکەت، ڕاهێنان یان خوێندن، دەتوانیت بەردەوام بیت لە دابینکردنی شیری دایک بۆ کۆرپەکەت. تکایە لەگەڵ سەردانیکەری تەندروستی یان پەرستاری خێزانەکەت قسە بکە کە دەتوانێت پشتگیریت بکات بۆ ئەوەی بیر لەوە بکەیتەوە کە چ بژاردەیەک باشترینە بۆ تۆ.

زانیاری زیاتر دەتوانی لەم لینکەدا بدۆزیەوە:

Maternity Action

بەردەوام بوون لە شیرپێدان کاتێک دەگەڕێیتەوە سەر کارەکەت–

بەردەوام بوون لە شیرپێدان کاتێک دەگەڕێیتەوە سەر کارەکەت - منداڵبوون

Ready Steady Baby

Ready Steady Baby! (nhsinform.scot)

سایتە بەسوودەکان بۆ زانیاری زیاتر:

Parent Club : زانیاری شیرپێدان سەبارەت بە خۆراکدان لە دەرەوە و گەڕانەوە بۆ سەر کار

بەردەوام بوون | یانەی دایک و باوک

Off to a Good Start: هەموو شتێک کە پێویستە بزانیت دەربارەی شیرپێدان

سەرەتایەکی باش: هەموو ئەو شتانەی کە پێویستە بزانیت دەربارەی شیرپێدان - بڵاوکراوەکان - تەندروستی گشتی سکۆتلەندا

National Breastfeeding Helpline

هێڵی یارمەتی نیشتمانی بۆ شیرپێدان - هێڵی یارمەتی

Finding breastfeeding support in your area

پاڵپشتی شیرپێدان | یانەی دایک و باوک