

# Tendurîstîya Malbatê û Zarokan li Bakûre Rhein ya Westfalya

Tendurîstî, bi zû nasîn, bi daxwaz û bi tedbîran  
bi dest dikeve

Das Gesundheitsprojekt

Mit Migranten  
für Migranten



Rehberîyek ji bo koçberên li Bakûre Rhein ya Westfalya

Bi 15 zimanan ve tê wergirtin



# Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:  
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge  
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf  
Internet: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de) | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,  
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman  
Lektorat und Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen  
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Gestaltung und Satz: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover  
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,  
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: Juni 2009


# Pêşgotin

Xwendekarên birêz  
dê û bavên birêz,

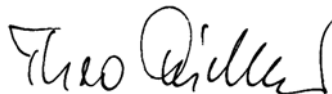
Tendurîstî û pêwendîyên dê û bavan, tesirek mezin li ser pêşketina tendurîstîya zarokan dike. Ev yeka, di dema bi ducani û di dema welidandinê da, her usa di dema mezinbûnê da ji usan e. Lê belê, kesên ku li ser îmkanên sîstema tendurîstîya me baş û berfireh agahdarîyan werbigrin, dikarin jê feyde bibînin. Hûn dikarin bi vê rêberîya nivîski, agahdarîyên giring bi dest bixin, ku sîstema beşa tendurîstî ya Elmanan kîjan îmkana pêşkêş dike. Da ku bizanibin kîjan lêkonîna zûtirin û îmkanên tedbîran heye û hûn bi xwe jî ji bo tendurîstîya xwe û yê zarokên xwe bi kar binin.

Bi projeya tendurîstîyê ve, ku „ji bo koçberan bi koçberan ra – rêberîya tendurîstî ya pir kulturî a Bakûrê Ren ya Westfalya“, daxwazeke tendurîstîyê cîbicî bibe, ku ji çand û zimanên cuda cuda ra hurmetê bigre. Em, bi pir hejmar hevalbendên xwe ra, berpîrsîyarîya xwe pir bi ciddî digrin, da ku ji bo hemû însanên li Bakûrê Ren ya Westfalya cîh bûne, bikaribin bi asanî pêşniyarên me ya beşa tendurîstîyê bi kar binin.

Em hêvî û daxwaz dikin, ku bi projeya pirkulturî ya tendurîstîyê û bi vê rêberîyê bikaribin karek bikin, da ku hûn û zarokên we bi tendurîstî bijîn û jiyana xwe pêşta bibin.



Karl-Josef Laumann  
Wezîrê Kar, Tendurîstî û Sosyal ya  
Bakûrê Ren ya Westfalya



Theo Giehler  
Endamê Rêvabirina BKK ya heremî  
a Bakûrê Ren ya Westfalya

# Naverok

Destpêk	3
1. Dema berîya ducanîyê da tendurîstî	4
Pêşniyarên tendurîstiyê, ji bo dê, bav û zarokan	4
Xwarin	5
Ji serî heta binî kontrola tendurîstiyê (Check-up)	6
Derman, alkol, cixare kişandin	7
Îşaretên ducanîyê	8
2. Di dema ducanîyê da tendurîstî	10
Tedbîr û muayena ji bo teşhîskirina zûtirîn	10
Xwedîbûn (Xwarin)	12
Vexwarina alkolê	14
Cixare kişandin	14
Derman	15
Kêfxwaş bûn	15
Kesên ku ducanî ne, divê dev ji çî tiştan berdin?	16
Hazirîya welidandinê	16
Dema welidandinê	18
3. Tendurîstîya paş welidandinê	20
Dîsa li malê	20
Xeweke emîn ji bo pitikê	22
Şîr mijandin	24
Şîrên hazir	26
Xwarinên bi taybet (ekstra)	27
Zarokên bi umr mezin, bi wî awayê xwarinê baş dixwin	28
Diranên bi tendurîstî	29
Muayena Zarok û Cîwanan	30
Muayena zûtirîn ji bo kesên kamil	32
Derzîlêdan ji bo pitikên şîrmij, zarok û cîwanan	33
Emnîyeta zarokan	34
Mezinbûn bi pir zimanan	35
4. Navnişan	38

# Destpêk

Dê û bavên birêz ya pêşerojê, dê û bavên birêz,

Sîstema tendurîstîyê ya Elmanya, îmkaneke pir mezin dide, da ku zarokên we bi tendurîstî ji dayîk bibe û bi tendurîstî jî bijî. Pir nexwaşxane henin, ku xwedî beşên welidandinê ya modern in. Di dema ducanîyê û dema welidandinê da, doktorên jinan û pîrik, bi we ra tev dimeşin. Her usa di salên paş welidandinê da jî, doktorên zarokan bi zanebûn û bi emeliyên xwe ve li gel we ne. Derzî, mirovan ji enfeksiyonan diparêzin, ku bêynî wî bi dermanan ra jî tedavî tê kirin.

Evana bi tevayî bi kêr tên. Lê tiştên ku sîstema tendurîstîya me raber dike, bi tenê têrê nake, ku zarokan ji nexwaşîyan biparêze. Tendurîstîya zarokan, bi piranî bi helvestên dê û bavan ve girêdayî ye. Di dema ducanîyê da, bê guman berpîrsîyarîyeke mezin dikeve ser milên dê. Gelo jinek cixare dikşîne, alkol vedîxwe, di dema ducanîyê da baştirin xwarin dixwe- ev hemû, tesîrek mezin li ser tendurîstîya zarok dike. Hîn tişt hene, ku divê dê û bav, him ji bo xwe him jî ji bo xatirê jîyana pitikên xwe bikin; dev ji xeteran berdin. Ji bo vê jî pêwîst e, mirov zûtirîn li ser van babetan agahdarîyan werbigre.

Ev broşura, bi rastî jî van agahdarîyan pêşkêşî we dike, da ku hûn bizanibin di dema berîya ducanîyê û dema ducanîyê û her usa di meha yekemîn da ji bo tendurîstîya zaroka xwe dikarin çi bikin. Rê nîşanê we dike, ku ji bo ducanîyeke bi tendurîstî, pêşniyar ji bo xwarineke bi tendurîstî, agahdarî ji bo cîheke tendurîstî ji bo xewkirina pitikê û bi wî awayî ji bo pitikê karên rojane çi baştir e. Di gel wan tiştan, li ser karên tedbîrgirtina tîbbî ya zûtirî agahdarî jî cîh digrin, da ku dê, bav û zarok, ji bo vê demê dikarin jê feyde bibînin.

Bi kurtî agahdarî û pêşniyarên girîng li ser her babetî, di her beşekî da bi hev ra hatîye girêdanê. Di dawîya broşurê da lîsteyek navan cîh digre, ku tê da navên kesayetîyên girîng, cîhên destpêkirinê û daîran heye ku di eyaleta Bakûrê Ren ya Westfalya da, bi şexsî li ser babeta „Tendurîstîya dê û bavan û zarokan“ alîkarî dikin. Ew nayê vê manê, ku ev lîste bi rêk û pêk e, an jî hemu di nav vê lîsteyê da cîh girtiye. Ji wî bêtir, ji xwandekaran tê daxwaz kirinê, ku bala xwe bidin ser wê û ji xwe ra, rîya alîkarîyê bibînin.

# 1. Dema berîya ducanîyê da tendurîstî

## **Pêşniyarên tendurîstîyê, ji bo dê, bav û zarokan**

Di Elmanyayê da bi her awayî pir sazî (rêxirab) hene ku jî bo malbat û zarokan pişgirîya tendurîstîyê dikin.

Berê ku dê û bav plana malbatê bikin, dikarin li cîgehên şêwirdanê (wek mînak: dezgehên tendurîstîyê an jî komelên însanî ya alîkarîyê) bi şexsî agahdarîyan werbigrin.

Ji bo pirs û problemên tîbbî, bijîşkên şareza berpîrsîyarên bi rastî ne. Li cem jinan berîya ducanîyê an jî di dema ducanîyê da muayene ji alîyê bijîşkên (Doktorên) jinan (Jîneokolog) tê bi rêvabirinê. Dê û bavên ku di pêşerojê da wê bibin xwedî zarok, di kursa hazîriya welidandinê da, agahdarîyên bi kêrhatî werdigrin. Pîrik, him di dema ducanîyê û him jî paş welidandinê da, ji bo dayîkê muhatabeke pir girîng in. Welidandin bi pîranî di klînîkan da pêk tê, car caran jî di mala zarokanînê da. Di mala zarokanînê da welidandin, pir pir kêm e. Di dema ducanîyê an jî paş ducanîyê da, kesên hewcedar, dikarin ji bo çareserkirina

pirs û problemên psîkolojîk, serî li psîkoterapîstan lêbixin.

Da ku jin, di dema ducanîyê an jî paş ducanîyê da bînin parastin û zehmetîyê xilas bibin, li Almanyayê zagona parastina dayîkê heye. Di vê zagonê da, hîn tişt hatine cîbicî kirinê, wek mînak, şeş meh berîya zarokanînê, heşt meh jî paş zarokanînê, divê dayîk kar neke.

Her weha piştî zarokanînê jî, ji bo dê û bavên bi pir awayî îmkanên kurs çêkirinê hene (wek mînak: ji bo dayîkan kursa zeîfbûnê, ji bo pitikê masaj û hwd.).

Ger problemên pitikê ya tendurîstî, an jî ji bo muayeneyê bî sîstem pêdivî hebe, divê mirov bijîşkek zarokan peyda bike.

Xizmet ji alîyêkî ve bê pere nin (şêwirdarîya li cem dezgeha tendurîstîyê) an jî kasa nexwaşîyê mesrefan hildigre ser xwe. (Wek mînak: muayena ewilîn û tedawîyên pêwîstî ya tîbbî)

## Xwarin

Dê û bav, yên ku daxwaza wan bi xwedi bûna zarokan hene, dikarin bi alikariya hindêk tiştan ev daxwaza xwe bi çîh bînin û şansên wan ên pir bilind hene ku, zarokeke bi tendurîstî bin dinê. Hîn berîya ducanîyê, xwarina fêkî û sebzeyan roleke pir mezin dileyîzîn. Jinên ku dixwazin bi çend kîloyên kêman jî zêde

derkevin li ser terazûyê, dikarin nêzikê kîloyên xwe yên îdeal bibin. Bi wî awayî dikarin şansên xwe bilind bikin, da ku ducanî bibin. Beravêja wî, kehvê pêşî li bergirtina ducanîyê digre. Ji ber vê yeke, divê rojane sê qedeh (fincan) pirtir kehve neyê wexwarinê.

## Çav lê gerandinek, li ser xizmetên sîgorta nexwaşîyê ya dema ducanî û dayîkbûnê

Hîn di destpêka ducanîyê da, sîgortayên nexwaşîyê, ji dê û pitikê ra, ji bo tedbirên pêşîn alîkarîya bijîşkan pêşkêş dikin. Her usa hemu mesrefên şêwirmendîyê, ya ku bi rêya bijîşkan û pîrkan; heqê dermanên pêwîst û dermankirin û pakkirina bîrnan; her usa, ger encama hewandina nexwaşxanê ji bo welidandinê bibe, mesrefên nexweşxanê jî digre ser xwe. Her weha, di dema ducanî an jî di dema welidandinê da, esên bi sîgortayî ne karibe karên mala xwe bi rêva bibe, sîgorta nexwaşîyê, ji bo alîkarîya karên malê, di bin hîn şertan da, hîn mesrefên malê digre ser xwe.

Her weha, berê ku dema parastinê destpêbike, dê û jinên ku kar dikin, bi awayekî wasatî perê dayîkbûnê werdigrin. Mîqdara wê jî, bi neto, muaşa 3 mehên dawî ya wextê berîya destpêkirina parastinê ye. Sîgorta nexwaşîyê 13 EUR ji bo rojane digre ser xwe. Ji bo alîkarîyê, mîqdara ku ji 13 EUR zêdetir e, xwedîyê karxanê bide. Hîn endam henin ku qasî mîqdara perê nexwaşîyê, perê dayîkbûnê digrin, ger ev bi parêziya sîgortayê girêdayî be. Perê parêziya dayîkbûnê, 6 hefte berê welidandinê, heş hefte jî piştê welidandinê tê dayîn. Ger cêwî an jî ji cêwîyan pirtir zarok ji dayîk bibin, her usa dayîk, bi zûtîrîn -ne di wextê xwe da- zarokan bîne dinê, ji bo duwanzdeh hefte paş welidandinê pere didin. Ger dîsa zarok bi zûtîrîn bin dinê, wextê parêziyê jî bi wî wextê ra tê hesêbkirinê. Perên dayîkbûnê, îmkanêke bi taybetî ye, li cem sîgortayên yasayî. Kesên ku bi şexsî endamên sîgorta nin, nikarin perên dayîkbûyîne bigrin.

Divê niha ve dest pê bikin, ku li têra xwe asîta folîk bigrin. Ev asîta, wek mînak, di nav dexlên bi qalîk, di nav sebzana (di gel hin tiştên din; di nav pincar -şîpînat-brokolî, gizêr, spargel, kelemên sor, tamatêz) û guz da heye.

Ev vîtamînan ji bo pêştaketina şanîkan, organa û sîstema betanan ya di pitikên zikên dayîkê da, pir girîng in. Lêkolînan nîşan dane ku, di wextê da bi têra xwe girtina asîta folîk, pêş li rîzokaya zûtir zarokanîne digre. (Wek mînak: vekirîmayîna marîpiştê kêma dibe)

Bijîşk pêşniyar dikin, ku divê berîya ducanîyê, tabletên bi asîten folîk bîn wergirtin (rojane 0,4 mg), ji ber ku ew, di nav xwarînen rojane da ewqas ne pir in. Mirov dikare van tabletan, li dermanxanan an jî dikanên ku tê da derman difroşin, bê reçete werbigre.

## **Ji serî heta binî kontrola tendurîstiyê (Check-up)**

Baştirin rê ev e, ku berîya ducanîyê, muayena diranan yê pêwîst bê çêkirin. Ji ber guhartînen hormonan di dema ducanîyê da, bi werimîna tevînekê ra, goştên diranan sist dibin. Ji ber vê yekê jî bakterî dikarin bi asanî êrîşê kuranîya diranan bikin û bibin sedemê kêma (îltîhap) girtinê. Pir jin pê nizanin, ku tendurîstiya diranên wan, ji bo tendurîstiya pitikê jî pir girîng e. Lêkolînen li ser tendurîstiya diranan aşkera daye xuyakirinê, ku pêwendîyên nexwaşîya goştên diranan (Nexwaşîya Parodontal), bi rîzîkoya zûtiranîna zarokan li dinê, û bi pîwana giranîya zarokên nûbûyî, bi hev ra pir hene. Ev yeka, heşt car bilindir e, li cem jinên ku goştên diranên wan bi îltîhap in, yê jinên ku diranên wan û goştên diranên wan bi tendurîstî ne.

## **Însiyatîfa Eyaleta Bakûrê Ren ya Westfalya (NRW): „Tendurîstiya dê û zarok“**

Li Bakûrê Ren ya Westfalya, di çarçova însiyatîfa eyaletê, bi zimanên Almanî û Tirkî, li babeta „tendurîstiya dê û zarok“ her weha „Cîgare û alkol – ne bi me ra!“ agahdarî hatine amadekirinê. Mirov dikare vê agahdarîyê ji înternetê ya malpera Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit, beşa Mutter und Kind, wek nivîseke PDF werbigre: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



Jinên ku dixwazin xwedi zarok bibin, divê derzi lêdanên xwe di wextê da pirs bikin û li gor pêşniyarê bijîşkan, ger derzi kêma hatibin çêkirin, wan bi tekuz bidin çêkirinê. Bi taybetî kêmtirin ev derziyana pir girîng in: Sorik, binguhk, xurî, xeneqîtik û berî gîşka jî belaluk. Wek minak, bijîşkek dikare test bike, ka di laşê jinikê da hember belalukê têra xwe dijberî heye an na. Ger ev tunnebe (nêzîkî % 15 jinan ev heye), divê berîya ducanîyê, bê qeyd û şert derzi lêbixin. Di 3 mehên pêşin ya ducanîyê da, tehluka enfeksiyona belalukê pir mezin e. Ev riziko derdikeve holê, ku di mêjiya pitika zikê dê da seqeti çêbibe, her usa pitik kerr an ji kor ji dayik bibe. Mirov nikare di dema ducanîyê da hember belalukê derziyan li xwe bixe.

Jinên ku salên wan ji 25an piçûktir in û endamê sîgortaya nexwaşiyê ya yasayî ne, dikarin her sal li gel bijîşkên jinan testa bakteriyana (Chlamydia) çêbikin. Enfeksiyonek Chlamydia, ku bi rêya bihevra xewkirinê (seksê) derbaz dibe, dikare bibe sedemên nexwaşiya malzarokê û rêya hêkan. Jinên ku bi wê nexwaşiyê dikevin, paşê nikarin bi piri caran bi rêya tabîî ducan bimînin.

## **Derman, alkol, cixare kişandin**

Ger jinek bi daîmî dermanan werdigre, divê ji bijîşkan agahdarîyan bigre. Hinek derman dikarin bibin sedem, ku ew ne karibe ber bigre, her weha ew dermanana di dema ducanîyê da tesîr li ser tendurîstîya zarokê di nav zikê de bike. Şûna wan dermanên bi xeter, dikarin hin dermanên din werbigrin, yên ku di dema ducanîyê an jî dema şîr mijandina zarokan da ji bo tendurîstîya dê baş bin.

Cixare kişandin, him li cem jinan, him jî cem zilaman, êhtimala bergirtinê nizm dike. Ji ber vê yekê jî, baştir e ku malbat, berîya ducanîyê biryara jîyaneke bê cixare bidin.

Her weha alkol jî zirarek mezin dide. Jinên ku bi rastî tirsan wan heye ku di dema ducanîyê da nikarin dev ji wexwarineke bi alkol berdin, divê di wextê da serî li cîgehên tedavîyê lêxin. (Navnîşanên van cîgehên, di dawîyê da henin) Dîsa, alkol bi zera e, ger bav jê pir vexwe. Alkol şaneya mêtîrîyê (spermayê) ya bavê qels dike. Ev yeka hatîye îzbatkirin, ku vexwarina alkolê bi awayekî daîmî, dibe sebeba qelsbûna spermayê û tesîr li ser tenesûla mêtîrîyê dike.

## Îşaretên ducanîyê

Pir îşaret hene, ku mirov dibêje ev jinik wê bibe xwedî zarokek. Tiştên herî pêşîn û balkêş di dema ducanîyê da ev in: Jin êdî nakevin kincan û hin guhartin di laşên wan da (wek mînak: hîssa mezinbûnê di çiçikan da, pîrî caran zordana mîzê, vereşandin, westandin, gêjbûn û birçibûn) peyda dibin. Ew ji îşaretên ewil yên ducanîyê nin.

Tiştê baştirin û emîntirîn rê ew e, ku jin testek ducanîyê çêbike. Ji bo vê yekê jî pir imkan hene. Tiştê herî emîn, serîlêdana bijîşkên jinan e. Heftêkî paş serîlêdana bijîşkê, di nav xwîna wê kesê da, ku di pêşerojê da wê bibe dayîk, hormonek xuya dike û bi wî awayî ducanbûnî bi awayekî aşkere xuya dibe.

Konsentrasyona hormonan bilind dibe, mirov dikare paş du heftan bi tahlîla mîzê pê bihese ku jinik bi ducan e. Mirov dikare vê testa herî asan, li dermanxanan an jî dikanên ku lê dermanan difroşin, werbigre. Berê her tiştê divê bê zanîn ku encam her caran emîn nîn e. Ji ber vê yekê jî, divê bijîşkek careka dinê lê binhêre. Li Elmanyayê pêwîst e, ku bijîşk çû caran sirrên nexwaşan nedin der, ji kesî ra ne bêjin. Bijîşk dikarin agahdarîyên li ser nexwaşên xwe bidin kesên dinê. -ger nexwaş îcaze bide- Di gel wan bijîşk, li ser hemu pirs û problemên dema ducanîyê û cihên şewirmendîyê ji bo jinên ducanî agahdarîyan didin. Her usa bersîva pirsên bi ducanîyê ve girêdayî, aşkera dikin (navnîşanên van cîhan di dawiyê da nin); wek mînak: aşkerakirina pêwendîyên cinsî, pêşîlêgirtina ducanîyê, plankirina malbatê. Her usa di derheqa alîkarîya sosyalî û aborî jî rê nişan didin.

## Zewacên bi xizman ra

Zewaca zarokên xizman (pismam-dotmam; pismet-dotmet; pîsax-dotxal; pîsaxlî-dotxaltî) li cem Elmanan pir kêr in. Pêwendîyên bi wî awayî, pîrî caran li derûdorên hin koçberan derdikevin holê. Divê mirov bizanibe, zarokên ji zewaca xizman, pîrî caran seqet têne dinê, an jî timî caran nexwaşîya îrsî di cem wan da peyda dibin. Li gor texmîna lêkolîneran, rîzîko du heta çar car pirtir e. Her usa ji zewaca xizman, bi pirtir hejmar zarokên mirî têne dinê, ji jin û mêrên ne xizmên hev. Ji ber vê yekê jî, jin û zilamên ku xizmên hev in, berîya ku bi hevra zewacê bikin, divê li ser genetîgê şewiran werbigrin. (Wek mînak; di klînîka unîversîtan da) Dikarin agahdarîyên li ser rîzîkoya nexwaşîyan, teşhîs û îmkanên tedawiyê werbigrin. Bi kerema xwe li ser vê babetê, bi bijîşkên xwe ra biaxîfin.

Pêşniyar li ser babeta:

## Tendurîstî Li Berîya Ducanîyê



- Xwarîna bi tendurîstî, dev ji cixarê û alkolê berdan, her usa pêwendîyên bi dermanan ra bi awayekî maqûlî, tesîreke erênî li ser berhemdayîna jin û zilaman dike.
- Pirtirîn 3 fîncan kehve, bi rojane bê wexwarîn.
- Plankirina xwarîna jinan ya berîya ducanîyê, bi asîta folîk (Rojane 0,4 mg yê tablet) bê îkmalkirinê.
- Derzilêdana (aşî) jinan ya berîya ducanîyê, bi taybetî dijî belalukê, divê bê pîrskirinê û ger pêwîst be, bê nûtkirinê.
- Serîlêdana cem bijîşkên diranan, girîng e. Da ku pêdivîyên tedawiyên diranan bê aşkera kirin û bêt çêkirinê.
- Ger ducanî dîyar bû, divê ew jin di wexteke zûtirîn da li ser rewşa xwe agahdarîyên restiqîn bidest bixe û ji xwe ra bijîşkek jinan hilbijêre.

## 2. Di dema ducanîyê da tendurîstî

### Tedbîr û muayena ji bo teşhîskirina zûtirîn

Jina ku wê pêşerojê da bibe dayîk, yê ku bi şexsî an jî yasayî endamê sîgortayê ye, mafê xwe heye ku di dema ducanîyê, di dema welidandinê û her usa çend hefte paş welidandinê da, bi rêya bijîşkên jinan an jî bi rêya pîrîkê, ji xwe ra alîkar/şêwirmend peyda bike. Divê ev îmkan bèn bikaranînê.

Da ku ducanîyeke normal, bê gilî û gazinên tendurîstî derbaz bibe, mehê carek çûyîna li ser bijîşkê bes e. Ji hefta 32an ya ducanîyê pê ve, ji bo muayeneyê çûyîna bijîşkê jinan, di heftê da du caran hatiye qebulkirinê. Ger dema welidandinê

derbas bibe, divê du rojan carek biçin cem bijîşkê jinan. Di gel wan, di mehên 4an û 8an ya dema ducanîyê da, divê biçin cem bijîşkên diranan jî.

Di nav karên bijîşkan da, di gel hîn karên din, muayena kesên ducanî ji alî nexwaşiyên enfeksiyonê jî heye, yê ku tesîra xwe li ser tendurîstîya zarokê bike. Wek mînak: Hepatît B, an jî belaluk. Ji bo hemû dayîkan îmkan heye ku bi taybetî testa HIV çêbikin. Bê guman ev testa, nayê aşkere kirinê. Zûtirîn pê hesandina enfeksiyona HIV, pir girîng e. Di roja îroyîn da, bi tedbîrên tîbbî, mirov dikare pêşî lê bigre, ku ev enfeksiyon nekeve nav laşê zarokên di nav zîkê dê da.

Her usa enfeksiyonên bi bakterî (chlamydia) di dema ducanîyê da jî digre nav xwe. Ev enfeksiyon dikare bibe sebaba bi zûtiranîna zarokan û her usa di dema welidandinê da jî bi laşê zarokê ra derkeve holê. Êhtimala sentomê vê nexwaşiyê, îltihabgirtina çavan û pişikan û astenga nefesgirtinê ye. Di muayena zûtirin yê jinên ducanî da, hertim li cem bijîşkên jinan ji bo enfeksiyona rêya piçûdankê muayena tê çêkirinê. Ev tişt pir girîng e, da ku pêşî li zutiranîna zarokan bê girtin.



Kesê ku dixwaze, dikare bi xwe bi xwe jî di nav heftê da du caran testan çêbike. Di dermanxanan da lepikên ji bo testê henin, ku mirov pê dikare qiymeta ph ya rewşa piçûdankê bipîve. Ger qiymeta ph bilind be (ango miqtara asit kêm be), ev tê wê vatê, ku enfeksiyon heye. Hin sigortayên nexweşiyê, ji bo kirina lepikan jî alikariya peran dikin.

Di çarçova muayena ducanîyê da, şewirmendiyek pêk tê û li ser rîzikoyên tendurîstîya dê û zarokê ya dema ducanîyê û paş welidandinê ku derkeve holê, agahdarî tên dayinê.



*Pirtûka dê ji bo encama tedawiyê û dokumenta ducanîyê*

Her usa dêya pêşerojê pirtûkek digre, jê ra nasnama dayîkbûnê (Mutterpass) tê gotin. Di nav vê pirtûkê da, agahdariyên dema ducanîyê û her usa encamên lêkolînên muhim cîh digrin. Divê dê vê pirtûkê tim û tim li cem xwe bigerîne û dema serlêdana bijîşkan jî bi xwe ra bîne.

Di dema tedbirên pêşin da, ji bo dê û zarokên zikên dê, muayeneyên li jêr hatine binavkirinê, tên pêşkêşkirin:

- Muayene ji bo nexweşîya şeker, ku di dema ducanîyê da derdikeve holê. (testa mizê)
- Guhartina metabolîzmayê di dema ducanîyê da, bi pêwîstîya muayene ye (Gestose) (kontrola daimi ya tansiyonê, mizê û muayena perçifandina tevînekê û laşê)
- Muayena ultraşalê (ultrasonografi) (Bi wî awayî pîvana laşê pitikê, roja welidandinê bi teqribî, pêşketina pitikê di zikê dê da, di zarokên cewî da bêtirî muhim e)
- Muayena kardiyyotografiyê (CTG, nişanên sancogirtina welidandinê û lêdana dilê pitikê)

Tiştêk tabîî ye, ku kesê wê bibe bav, di wextê muayena ultra şalê (ultrasonografi) da bi jina xwe ra tevî beçe û wek mînak, beşdarê muayena ultra şalê bibe.

## Xwedîbûn (Xwarin)

Pêdiwî heye, ku jinên ducanî ji bo tendurîstîya xwe xwedîbûneke bi aheng dîqqat bikin û bi zanetî, ne pir -ne ji bo du kesan- xwarinan bixwin. Pêdiwîya wan bi pir vîtamînan, maddeyên bi mîneral û elementên dinê (wek magnezyum, kalsiyum) heye.

Berevajîya wî, pêdiwîya enerjîyê ne ewqas bilind e, ku car caran usa tê hesabkirinê. Di meha 4an ya ducanîyê da, rojane 250 ta 400 kalorî ekstra bes e. Hetanî dawîya ducanîyê, di navbera 10 heta 15 kîlo qelewbûn normal e. Car caran jinên pir zeîf hîn bêtir qelew dibin. Hin caran jin, li gora xwe qelew nabin, wek mînak: ji ber ku ew parhêz dike. Ji ber vê yekê jî, zarokê di nav zikê dê da, ji bo pêşvaçûyîna laş ya bi tendurîstî, li gor xwe enerjî û tiştên xwarinê nagre.

Di nav plana xwarinê da pir fêkî û sebze cîh digrin. Masî û rûnên bi qîmet (wek mînak: rûnê zeytê, rûnê kolzê û hwd.) ji bo guhartina maddeyan û pêşketina pitikê, pir baş in. Di nav dexlên bi qalîk, kartol, fêkî û sebzana da pir karbonhîdrat heye. Da ku hestiyar, diranan û masulkan ava bike, hewcedarîya pitikê bi pir karbonhîdrat heye. Ew jî, di nav hêk, xwarinên bi şîr çêbûne û goşt da heye; her usa di nav xwarinên nebatî jî heye. Di nav şîr,

fêkîyên bi qalîk, brokolî û tiştên bi soya da kalsiyum heye. Pêdiwîya pitikê hîn di meha duduyan ya ducanîyê da bi wan heye, da ku pê hestiyar çêbike. Hesin (di nav goşt, dexlên bi qalîk, sebzeyên hêşîn, fêkîyên bi qalîk, silqa sor, gûz) pêwîst e, da ku zarokên di nav zikê dê da, bi rêya giloriyê sor, bikaribe li têra xwe oksîjen hilbigre. Di gel vê, bijîşk têra xwe xwarina bi îyot jî pêşniyar dikin. Pêşniyar: Xwarinan bi xweya bi iyot bipêjin û kêmtirîn di heftê da du caran masîyên behran bixwin. Da ku bikaribin hewcedarîya îyot cîbicî bikin, tê pêşneyarkirinê ku di dema ducanîyê da (her usa dema şîrmijandinê da) eksta tabletên bi îyot werbigrin. (Rojê 100 heta 200 µg, tabletên bi îyot)

Vitamin ne bi tenê ji bo metabolîzma û avakirina xwînê girîng in, dijberê vê, her usa ji bo pêkanîna hestiyar û pêştaçûyîna pişikê pitikê jî, girîng in. Dîsa ji li ser wergirtina asîta fol bifikirin.

Di hîlbijartin û hazirkirina xwarinan da, divê ev tiştana bîn raçavkirinê: Divê salat û sebzeyên teze, bi awayekî baş bîn şuştinê. Divê, dev ji goştên xav an ji hindik pijyayî, hêk û masîyên ne pijyayî û tiştên ku ji şîrên ne pastorîze hatinê çêkirinê (wek mînak; penêrên ku ne bi şîrên kelandî çêdibin) berdîn. Lîsterîoz û toksoplasma dikarin bi rêya wan tiştan derbas bibin, ku nexwaşîyên wan ji bo mezinan tehluke nin in, lê belê dikarin bibin tehdîteke mezin ji bo zarokên zikê dê. Goşt an ji berhemên bi goşt, her usa masî û berhemên bi masî, ger baş hatibin qelandin an ji kelandin, xwarinê baş in.

Ji kesên ducanî tê xwestin, ku dev ji xwarîna hûr û pizûr (wek gurçik û kezeb) berdîn, ku di nav wan da bi pir hejmar Jahr heye. Her usa bi pir xwarina kezebê, tehlukeyek heye ku bi awayekî zêde vitamin A derkeve holê û ew ji bibe sebaba jiberçûyina zarokê. Ji bo ku pîrî caran têra xwe asîtên rûnên ne helandî, îyot û sele bîn girtin, tê pêşniyarkirinê ku di heftê da du caran masî bê xwarin. Da ku pêşî li zirara maddeyên xirab bê girtin, beri her tiştî divê masîyên behran yê mezin, wek minak; tonmasî, semasî, palamûdmasî û hwd. Bi tenê bi kêm caran û ne bi daimî bê xwarinê.



Divê vexwarina çaya reş û keheve jî dîqqat bikin, ku ev vexwarinana pêşî li hîn maddeyên xwarinê digrin û dibin rîzokoyeke bilind jiberçûyîna zarokan. Ji ber vê yekê jî, divê rojê 3 tas zêdetir venexwin. Her weha rîzîko peyda dibe, ku bi pir xwarîna kardamon, tarçin, qerenfil û kînîn (di nav ava tonic da heye) tesîr dike ku sancoya zarokanîne peyda bibe.

## Vexwarina alkolê

Alkol çiqas zirar dide, mirov nikare wê bi gor xwe hesêb bike. Wek nikotin, alkol jî şaneyên bi jahr in û tesîrek bi zerar li ser pêşkêta laş û mêjîyê pitikê dike.

Divê hûn hesêb bikin, ku di dema ducaniyê da, qedehek alkol bê vexwarinê, zarok jî bi we ra vedixwe. Ger mîqdara alkolê yê we 0,6 promîl be, bê guman yê zarokê zikê we da jî 0,6 promîl e, ku ev alkolê hîn xirabtir dikare derxe der. Alkol şanikan xirab dike û tesîrek xirab li ser parvekirina wan dike. Ji bo pêştaketina organan û sîstema organan, wek mînak mêjî, tiştên girîng peyda dibin.

Tehlûke ne tenê jiberçûyina zarokan e. Ger hûn di dema ducaniyê da vexwin, dibe ku zarokê we jî aliyê mêjî we seqet bin, an jî bi seqetî werin dinê.

Balkêşi û seqeti, ku encamên vexwarina alkolê ya di dema ducaniyê da peyda dibe, jê ra „Fetal sendroma alkolê“ (FAS) tê gotin. Bi piranî îşareta FASê ev tişt in: Laş ne ewqas mezin e, di dema bûyînê da kîlo kêr e, paş welidandinê bi derengketina mezinbûn ya laş û her weha guhartina rû. Di dema ducaniyê da vexwarina alkolê, her weha tesir li ser organan jî dike. (Wek mînak: Êşa dil, acizîya dîtinê,

bihîstinê û xwarinê) Her usa pêştaketin û pêwendiyên sosyâlî ya zarokên wî demê di zikê dê da.

## Cixare kişandin

Di nav cixarê da ji 1000i bêtir maddeyên bi kîmyewî henin. Yê herî girîng, nîkotin e. Her cixareyek ku di dema ducaniyê da tê kişandin (cixarekêşê pasif ji tê da) tesir li pêştaketina pitikê dike, ji ber ku ew bi rêya rovîya navikê û bi rêya dolê, hemû maddeyên bi zerar digre, ku laşê dê wana hildigre. Rizokoya jiberçûyînê û anîna zarokên mirî li dinê û bi carekî mirina zarokê, bi cixare kişandinê bilind dibe. (binhêre beşa „Xeweke emîn ji bo pitikê“) Rîzîkoya zûtiranîna zarokê li dinê du qat zêdetir dike, mezinbûna zarokê paşt dixîne. Zarokên ku dîya wan, di dema ducaniyê da cixare dikşînin, pirî caran li cem wan, alerjî, astim û nexwaşiyên din ya bêhgirtinê peyda dibin. Cîhên ku li wir cixare nayê kişandinê, ne bi tenê ji bo tendurîstîya zarokê baş e, her usa malbat jî ji wir feyde digrin.



## Derman

Wek berê ji hat aşkerekirinê (binhêre beşa „Derman, alkol, cixare kişandin“), ne bi tenê kesên ducanî, her usa kesên şîr dimijînin jî, divê hîn dermanan megrin. Ger bijîşkêk, dermanek dijî nexwaşîyek akut binivîse, an jî ji dermanxanê dermanek bê reçete bê kirinê, divê aşkere bibe, gelo mirov dikare, bêşik di dema ducanîyê an jî dema zarok mijandinê da vê dermanê hilbigre. Ger mirov pê emîn nebe, divê tim ji bijîşkan bèn pirs kirin.

## Kêfxwaş bûn

Dema ducanîyê demeke usan e, divê malbatên ku wê di pêşerojê da bibin dê û bav, xwe ji bo pitikê û wezîfa malbatî hazir bikin. Divê bê dengî û bê stresi hebe. Da ku stres bê avêtin, wek mînak, divê hereket bê kirin. Xasima tê pêşnîyarkirinê, ku li derva bi daîmî spor bê kirin (meş û sobeli kirin) Divê mirov di dema spor kirinê da, parêziya movikan û maripîştê bike. Da ku pêşî li lêdaneke bi carek bê girtin; wek mînak: divê tennis an ji squash meleyîzin. Kesên ku ne şareja ne, ji bo xatirê pitikê, divê dev ji sporên ku tehluke li erde ketinê heye, (wek minak: sporên lêdanê, spora kaşûnê, hespê siyarbûn, bisiklet ajotin) berdin.

Tiştêki tabîî ye, ku di dema ducanîyê da bi gelemperî seyehat bê kirin. Hin bijîşk, 3 mehên pêşîn ya di dema ducanîyê da tehluke dibînin, ku kesên ducanî li firokan siyar bibin. Paş hefta 36an û heft rojên pêşîn ya paş welidandinê, siyarbûna firokan ji bo dê qedexe ye. Ger jineke ducanî, li firokê siyar bibe, divê dema firinê goreyên trombozê pê bike û car caran jî di nav firokê da bikaribe hereketan bike.

Gereke (seyehatek) bi ihtimam plan bikin û ji bijîşkan jî agahdarîyan bigrin, ka divê mirov diqqatê çî tiştan bike.



## Kesên ku ducanî ne, divê dev ji çi tiştan berdîn?

Jinên ducanî -yên ku derzîyên wan ên parastinê rêk û pêk nin in- divê bi kesên nexweşiya enfeksiyonê ketine, wek minak sorik, binguhk, xuri û bêtirê belaluke dûr bisekinin. (Binhêre beşa „Ji serî heta binî kontrola tendurîstiyê“ [Check-up])

Ger îşareta grîpê derkeve holê, divê bi acilî ji xwe ra bijîşkek peyda bikin.

Tê pêşneyarkirinê, ku bi pisîkan ra pêwendî çênebe. Di nav gûyê pisikan, xali, her usa goşten xav da parazît heye, ku toksoplazmoz belav dike. Di dema ducanîyê da, enfeksiyona toksoplazmozê dikare bibe sebeb ku pitik ji ber biçê, kor bibe û seqetîya mêjîyê li cem pitikê peyda bibe.

Li ser babeta xwedikirinê, alkol vexwarinê, cixare kişandinê û wergirtina hin dermanan, mirov dikare serî li wan beşan lêde, ku rê nişan didin.

## Hazirîya welidandinê

Ji sê mehen dawin ya dema ducanîyê, hazirîya amadebûna welidandinê ye. Klinik, pîrîk û kesên ku jîmlastîkên nexweşiyê çêdikin, kursên hazirîya welidandinê amade dikin. Kesên ducanî, ku nikarin bi zimanê Almanî biaxifin, dikarin nêzikî malên xwe, li ser kursên zimanê bîyanî, her weha li klînîkan an jî li ser tercumanan pêşniyarên agahdarîyan werbigirin.

Kurs îmkaneke pir baş e, ku mirov li ser pêvajoya welidandinê agahdarîyan bigre, tiştên ku li Elmanya bi rutin in, lê li welatên din bi awayekî cure cure ne. Jîmlastîkê kirin û ceribandina bêhngirtinê jî di nav vê programê da ye. Piranîya jinan, di meha 6an, an jî di meha 7an yê ducanîyê da, beşdarê kursa hazirîya welidandinê dibin. Ji ber ku di beşdarbûna van kursan da, cih zû xilas dibin. Tê pêşneyarkirinê, ku di meha 4an da serî bi wan kursan bidin û ji xwe ra cîh veqetînin. Piranîya sîgortan, heqê wan kursan digrin ser xwe, yê ku bi destê pîrîkan ve tê bi rêva birinê.

Kesên ku endamên sîgortayên yasayî ne, dikarin daxwaza şêwirmendîya pîrê bikin. Ev bê pere ye. Pîrê di derheqa ducanîyê, welidandinê, distan (Loxusa) û mehên paş wî, agahdarîyan dide. Ew guh dide gazinên dema ducanîyê û alikarî jî dike. Pîrîk, piştê welidandinê şêwirmendîya dê û pitikê jî dike. Ew, xwedî tecrubeyek pir mezin e, ku çawa şîr tê mijandinê, pitik tê xwedîkirinê û her weha çareserkirina pirsên ku derdikevin holê. Malbatên ku ji wan ra cara yekem pitik çêdibin, ji bo wan pîrîk alîkareke pir girîng e. Divê malbat gava ewil bavêjin û bi pîrîkek ra pêwendî çêbikin.

Di dema şêwirmendîya ducanîyê da du rê hene. An mirov dikare wî li gor meşa normal bihêle, ku pîrîk di nexweşxanê da çawa karê xwe dike û her weha di dema welidandinê da beşdar dibe. An jî ji xwe ra pîrîkek „hildibijêre“. Ev pîrika ku tê hildibijartinê, di dema welidandinê da tim li wir dimîne. Ev rêya duwemîn tê vê manê ku, dê û pîrîk hîn di dema ducanîyê da, bi hev ra diaxifin û hevûdu nas dikin û pêwendîyên bi bawerî bi hevra ava dikin. Ger ev pîrika hildibijartî, bi bijîşken jinan ra gotinên xwe bike yek, dikare beşdarî hîn muayenyên pêşin jî bibe.



## Dema welidandinê

Bi piranî welidandin di nexwaşxaneyan da pêk tê. Li wir tim û tim bijîşkên pispor û zane hazir in. Ger komplîkasyon derkeve holê, ew dikarin bi zûtirîn tedawî bikin. Bi çavê tîbbê klinik, cîhê herî emîn yê welidandinê ne. Di ducanîya bi rîzîko da (cêwî an jî hîn pirtir pitik, dayîka bi umir û dema ku pitik di zîkê dê da bizvire), bê qeyd û şert, divê welidandin li klînîkan pêk bê, ku pêwendîya wan bi klînîka zarokan ra (Perinatalzentrum) heye. Bijîşkên ku muayena pêşîn ya dema ducanîyê çêkiriye, agahdarî dide dê û bavên pêşerojê.



Li Elmanya, pir kêr malbat biryar didin, ku di malê da jin biwelidin. Şêwirmendîya welidandinê li malê, pir kêr e, ji ber vê yekê jî tê pêşniyarkirinê, ku zûtirîn ji xwe ra pîrîkek peyda bikin. Bawerîya dorûberê, feydeke mezin dide welidandinê li malê. Berevajîya wî, alîkarîya tîbbî bi sînor e û ger di dema welidandinê da komplîkasyon derkeve holê, divê kesên ku diwelide, wê bibin nexwaşxanê.

Ev yeka ji bo xanîyên welidandinê jî usan e. Wekî welidandinê li malê, bi tenê di ducanîya bê pirs û bê problem da, divê mirov li ser xanîyên welidandinê bifikire. Pîrîkên ku li xanîyên welidandinê kar dikin, alîkarîya welidandinê dikin. Bi piranî di wan cîhan da, bijîşk tunnenin.

Kesên ku wê pêşerojê da bibin dê û bav, divê di wextê da ji xwe ra klînîkek an jî cîhê welidandinê bigerin. Piranî randevu didin malbatan, da ku ewana istasyona zarokanîyê bibînin. Pir tê xwestinê, ku bav, di wi demê da li wir bibin.

## Pêşniyar li ser babeta:

### Tendurîstî di dema ducanîyê da



- Bi tevayî dev ji berdana nîkotîn û alkolê.
- Divê li cem bijîşkên jinan, bi awayekî daîmî, ji bo tedbîrgirtin û teşhîskirina zûtîrîn muayena pêk bê.
- Di meha pêşîn ya ducanîyê da, divê pîrîk hilbijêrin, ku ew pîrîk di dema ducanîyê da tim li cem dê be û di hefta pêşîn ya paş welidandinê da şewirmendîya pitikê bike.
- Xwedîkirina bi cure cure bi pir fêkî û sebze û dexlên bi qalîk bê diqqatkirinê, divê av pir bê wexwarinê.
- Di dema ducanîyê da, dermaneke bi asîta fol werbigirin. Dikarin di vê babatê da li cem bijîşkên jinan, agahdarîyan bîdest bixînin.
- Divê dev ji goştên xav, hêkên xav û penêrên ku bi şîrên xav çêdibin, berdin.
- Dermanên ku di dema ducanîyê da bê zerar in, divê ew bi tenê bîn wergirtinê.
- Hereketkirina daimî pir baş e. Jin bi wî awayî dikarin guhdarî li rewşa laşên xwe bikin.
- Sporên ku tehluka bi erdê ketinê henin, dev ji wan berdin.
- Dê û bavên pêşerojê, di nivê dema ducanîyê da, dikarin beşdarê kursê bibin („haziriya zarokanîne“). Baştirin wext ji bo serlêdanê, meha 4an e.
- Divê mirov li gor dilê xwe, cîhê welidandinê bigere. Bijîşk agahdarîyan dide, gelo pêwîstîya welidandinê li klînîkek bi taybetî lazim e an na. Di klînîk û xanîyên welidandinê da, ji bo dê û bavên pêşerojê ra, civînên daîmî ya agahdarîyê û serlêdana salona welidandinê heye. Ewana bi giştî bê pere ne.
- Jina ku wê di pêşerojê da bibe dayîk, divê bi xwe xizmeta xwe bike û her usa rê bide ku hîn kesên din jî jê ra xizmetê bikin.

### 3. Tendurîstîya paş welidandinê

#### Dîsa li malê

Bi awayekî giştî, qayde ew e, ku paş çend rojan piştê welidandinê, dê û pitik biçin malê. Lê belê dinya ji nişkêva ji bo bingehê nu dizvire! Pir malbat, di demên pêşin bi pitika mijoke ra bi awayekî giştî pir xweş dibînin, lê belê di eynî wextê da pir bi zehmet jî. Bêtirî pir malbat nikarin bînin ber çavan ku -bi taybetî di zarokên ewil da- ji bo însanek usa piçûk, çiqas wext û enerjî pêwîst dibe. Şev kurt in, ku pitik di van şevan da nêzikê sê an jî çar saetan carek birçî dibin. Divê mirov bi awayekî rêk û pêk binê pitikê bighure û bişo. Ev wezifa di destpêkê da pir wext digre, lê paşê paşê dibe karê rojane. Her weha pêwîst e ku dê, ji tesîra welidandinê xilas bibe, bêhna xwe vede.

Heşt hefteyên paş welidandinê, „dema distanê“ tê bi navkirinê. Di vê demê da, pêwîstîya dê, bav û zarokê, pir bi bêdengîya ra û her weha veqetandina wextên ji hevra heye. Alîkarîya hevûdu kirin, pir girîng e. Tiştê herî baş ew e, ku bavê zarokê di kar û barên malê da alîkarîya dê bike, her çiqas heta nuha ev kar, karên wî nebe jî.

Di wextê distanê da, divê dê laşê xwe rehet bike û ranehije tiştên giran. (Qaide ew e: tiştên ku ji pitikê girantî be, divê ranehijin) Di dema ducaniyê û welidandinê da, masulkên qorikê pir „kar dikin“ û ji hev dûr dikevin. Ger dê, bi zûtir rahije tiştên giran û wana rabike, an ji spor bike, tehluke heye, ku salên pêşin da, bi asani miz ji ber biçe. (Bê kêr be, mizkirin an ji gûkirina bê daxwaza mirov derkeve holê) Lê belê ji bo wextê distanê, jîmlastîkên bi taybetî hene („organ bibe wek berê“ [Rückbildung]) Pîrîk dikare van jîmlastîkan nîşanê dayikê bike.

Paş distanê, tê pêşnîyarkirinê ku serî li kursa taybetî bidin, da ku organ bibin wek wextê berîya welidandinê. Ev kursana, wek minak, ji aliyê pîrîkê, psîkoterapistan an jî dibistana gel (Volkshochschule) tên pêşkêşkirinê. Sîgorta nexweşiyê heqê wan dide.

Pîrîk, di nav hefta pêşin ya paş welidandinê da, bi daîmî seredanî li malê dike. Di deh rojên pêşin da herroj, ger hewce be, hetani wextê dawîya mijandina pitikê jî tê malê. Ji bo çareserkirina hemû pirs û probleman, mirov dikare her dem bi telefonê jî, ji pîrîk fikiran werbigre. Ger di dema ducanîyê da bi pîrîk ra pêwendî ne hatibe danîn jî, divê ev yeka di dema welidandinê da li klinikê bê avakirinê.

Paş welidandinê, piraniya xizm, heval û hogir dixwazin seri li malê bidin, da ku pitika nubûyî bibînin. Bê guman, ev serlêdan ji bo dê û bav, dibe bargiranî û sergêjiyek. Divê dê û bav ji vê yekê metirsin, an daxwaza zîyaretê bihêlin wexteke dûr û dirêj, an jî ji wan alîkarîyê bixwazin. Wek mînak, gelo ew dikarin gel xwe xwarinê bin.

Tiştê herî normal e, ku sê heta pênc rojan paş welidandinê, ji ber guhartina hormonan, li cem dê „rojên girînê“ an jî „rojên şabûnê“ destpêbike. Sêhek usa li cem dê peyda dibe, ku ew ji bo wezîfên nû ra ne amade ye û bi tenê jî nikare ji bin van karan derbikeve. Bi zûtirin, kontrola xwe winda dike û pirî caran hêsir ji çavan tê xarê. Bi xwe ji nikare bizanibe, ka çi bi wê bûye.



Ev semtoma paş çend rojan hetanî heftayan, bi qaide berdeyam dike. Kê mî caran (sala yekem ya pitikê) depresyona distanê derdikeve holê. Ji ber vê yekê jî, bi berdeyamîya hefteyan dê dikeve nav sênet usa ku, pir tişt jê tê daxwazkirin û fikra xwe kuştinê jî cem peyda dibe. Depresyona distanê nexwaşîyek usan e, ku dikare bê tedawî kirinê an jî divê bê tedawî kirinê. Her weha giran be ji: bi problemên mezin, ku ji hisseke êrîşî û fikrî peyda dibe, divê li cem bijîşk an ji pîrîkan bi zûtirin çareserî bê daxwaz kirinê.

## Xeweke emîn ji bo pitikê

Ji bo hemû dê û bavan ev yeka kabûsek xirab e: Kaşo, „pitikeke bi tendurîstî, çavê xwe bi carekî ji xewê venake. Mirina pitikan bi awayeke yekcar, li cem zarokên şirmijok, pir derdikevin holê. Agahdarîyên çend salên dawîn diyar kirîye, ku bi kêm hêjmar zarokên li ser piştê xew kirine, bi carekî mirine. Bawer dikin ku salên çûyî, jiyana bi pir hejmar zarokan xilas bûye.

Roja îroyin aşkere ye: Ger refleksa parastina pitika baş neyê raçav kirinê, dibe ku mirina zarokên şirmij derkevin holê. Zarokên şirmij, piri caran di xewê da vehesa bêhngirtinê didin. Ew yek ne ewqas tiştê xirab e. Refleksa parastinê, pêşi li xeniqandina zarokan digre. Ger oksîjena di nav xwînê kêmbê û beşa karbondîoksît (yani „bikaranina hewayê“) pir be, otomatîk dibe sebaba nefesgirtineke pir dirêj û hişyarbûneke

pir kurt. Enfeksiyon, pir germahî, careka dinê nefesgirtin-nesesberdan û vexwarina cigarê bi pasîfî, dibin sedesa vê reaksiyonê. Ji ber vê yekê pitik dikare bixeniqê.

Hîn pêşniyarên li jêr hatine nîvisandin, divê ji bo parastina zarokan bê dîqqat kirinê:

Zarokên şirmij, divê her tim li ser piştê danin nav nivinan û di nav nivinên dê û bavan da xew nekin. Beravêja wi, bi taybetî cihên wan bi xwe hebin û ew cih jî di oda dê û bavan da be. Pêdiwîya pitikê ji cihê firêh ra heye, da ku bikaribe di cihê xwe da bi rehetî bizvire, her usa ji bo nefesgirtinê astengî dernekeve holê û jê ra pir germ nebe. An balgiyek an jî ji bo parêzîya serî („qûndax“) an ji postek berxan di nav cih da nebin. Lihêv (orxan) jî nayê pêşneyarkirinê, ku pitik dikare lihêvê bikêşîne ser serê xwe. Tiştê herî emîn ew e, ku çewalekê xewê ji bo pitikê hebe.

## Însiyatîfa Eyaleta NRW: „Tendurîstîya dê û pitikê“

Li eyaleta NRW di çarçova însiyatîfa welêt, bi zimanê Elmanî, Erebi, Înglîzî, Fransî, Polonî, Rusî, Serboxirvatî, Tirkî: „Tendurîstîya dê û pitikê“, agahdarî li ser babetên „xewkirina bi emnî ji bo pitika min“, hatiye amadekirinê. Hûn dikarin vê agahdarîyê, wek PDF-dokumentek li malpera NRW, di beşa „Dê û Zarok“ (Mutter und Kind) bînin xarê: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



Divê doşek pir tenik be û cîhê xwe da nelive. Dev ji doşekên lastîk berdîn, ku ew pêşî li gera hewayê û rutûbetê digre. Di wextê xewkirinê da, pitik ne hewceyê kumikê, ne hewceyê lastîka ava germ û ne jî heywanên mezin ya lîstîkê ye. Bendik, kablo, tora vizikan an jî perde dikare bibe sebaba dardakiri mayînê. Ji bo xewkirinê, di navbera 16 ta 18 derece germiya odê, îdeal e.

Cîhê ku pitik lê ye, divê cixare neyê kişandinê. Dîyar bûye, ku cixarekêşên pasîv, rîzokaya bi carekî mirina zarokan bilindtir dike. Şîrmijandin pêşî lê digre, ji ber ku şîrê dê enfeksiyonên rêya bêhngirtinê diparêze û her weha li cem pitikên şîrmij, dema xewê kurttir û kûrtir e. Ger îmkan hebin, divê dê, kêmtirîn şeş mehan zarok bimijîne.

Cîheke emîn ji bo xewkirina pitika xwe peyda bikin.

Pitika min bi emînî di nav çewala xewê da xew dike!



Li ser piştê!

Dorûberek ku li wir cixare nayê kişandinê!

Li nav cîhê xwe, di oda xewkirinê ya dê û bav da.

Bi awayekî şîrmijandî!

Di nav cîh da, bê hêlin, bê balgi û bê lihêv!

Bê postên berxan û doşekek pit diji avê!

Çavkani: Wezerata Kar û Tendurîstî û Sosyalî ya Eyaleta Bakurê Ren ya Westfalya. Tendurîstiya Dê û Pitikê. Broşur: „Xeweke emîn ji bo pitika min“

## Şîr mijandin

Şîrê dê, xwedîkirina herî baştir e ji bo pitikên şîrmij. Di şeş mehên pêşîn da, pitik ji wî pê ve hewcedariya tiştekan nîn e. Hezma şîrê dê, pir rehet e. Di nav vê şîrê da, pir maddeyên parastinê ya hember nexwaşiyê heye. Her usa rîzîkoya alerjîyê, bi şîrê dê ve kêmtir dibe. Mijandin tiştekan pratîk e: Şîr bê mikrop e û her tim hazir e û baş germ e. Her usa şîrê dê, bê pere ye. Ne bi tenê pitik ji mijandinê feyde dibîne. Her usa jî destpêke şîrmijandina pitikê, ji bo dê jî baş e. Bi wî awayî, paş welidandinê, malzarok zûtirîn xwe berhev dike û dê zûtirîn zeif dibin. Di gel wan, mijandin, pêşî li penceşîra (kansera) çîçikan (singan) digre. Di encamê da, di navbera pitik û dê da pêwendîyeke kûr ava dike.

Divê pitik bi çend caran dixwaze û bi çiqas jî dikare, divê ewqas şîr vexwe. Di destpêkê da, êhtimalek mezin e, ku pitik şeş ta heşt caran birçî bibe. Wextek usa tê, ku rîtma şîrmijandinê sê an jî çar saetan carek rêkûpêk dibe. Da ku zarokê mijoke baş mezin bibe û dema şîrmijandinê bê problem be, divê pitik bi awayekî baş di nav çih da çibîci be. Ew yeka wê çawa pêkbê, bi piranî pîrik, paş welidandinê rê nîşanê dayîkê dike. Pir awayên şîrmijandinê hene. Tiştê herî girîng ev e, di dema şîrmijandinê da divê laşê pitikê, ber bi laşê dê be û mijoke ne bi tenê serê çîçikê bimije, beravêja wi ger bikaribe hemû tevîneka çîçikê bi firehî bimije. Bi wi awayî pêşî li xitimandina şîr, avabûna birîn û îltihapan tê girtinê. Ger ev careke derkeve holê, pewîst e, paş ji derketina nexwaşxanê, kesên şareza û zana bê peyda kirinê. Divê mirov zûtirîn li ser hîn îmkanan agahdarîyan bigre. Ne bi tenê pirs û problemên di dema mijandinê, her weha di derheqa pitika mijoke da, pirsên dê hebin. Pir kes zanebûnên xwe ji hevûdu ra dibêjin û her weha alîkarîya hevûdu jî dikin. Di vê babetê da grubên şîrmijandinê, kehveyên şîrmijandinê û her wekî din hene.



Dîya ku şîr dide pitika xwe, hewcedarîya alikarîya zilamên xwe ye jî. Her weha heval û malbat jî dikarin alîkarî bikin. Bi taybetî di hefta pêşîn ya bi zehmet da, divê dê ji stresê dûr bikeve û bêhna xwe vede. Wekî di dema ducanîyê da, her usa nuha jî xwarina bi tendurîstî û bi cure cure, ji bo dê û pitikê, pir girîng e. Her usa têra xwe vexwarin jî girîng e, da ku pêşî li windakirina avê bê girtin. Bijîşk û pîrîk pêşniyaran dikin, ku di wextê şîrmijandinê da parhêzan çêbikin. Maddeyên bi zerar, yê ku di dema zeifbûnê di nav depoya rûn da cih bûne, bi rêya şîrê dê, digihije cem pitikê.

Di dema şîrmijandinê da, cixare kişandin qet nabe (tabu ye). Di nav cixarê da jahr heye û bi rêya şîra dê, digihije pitikê. Ger hûn nekaribin çû caran dev ji cixarê berdin, dîsa jî baştir e ku pitik bidin mijandinê.

Mijandina bi wî awayî jî, ji xwarinên di nav şuşan baştir e. Lê divê dê, kêmtirîn saetek berê şîrmijandinê cixare nekşîne û kincek nû lixwe bike, da ku pitik di dema bêhngirtinê da, dûyê cixareyê nekşîne nav xwe, ew bêhna ku li ser kincên dê cih girtibe.

Ev yeka di vexwarina alkolê jî usan e. Alkol yeksek dikeve nav şîra dê û ji wir jî zerarê dide pitikê. Ger dêya ku şîr dide pitika xwe, bixwaze qedehek alkol vexwe, divê navbera alkol vexwarinê û şîrmijandinê da wexteke dirêj bihêle. An jî dikare berîya alkol vexwarinê, ji bo têrkirina pitikê, şîrê çîçikên xwe bi pompê bikşîne. Di hemû rewşan da divê li ser rîzîkoyê, ji pîrîkê an jî ji bijîşkê bê pîrskirin. Ger pêwîstîya dê her dem bi xwarina dermanan hebe, divê dîsa jî pîrîk û bijîşkê bê pîrskirin.

## Vîtamîna D û fluorîd

Ferq nake, ger pitikek şîrê dê dimije an jî bi şîrê dê hazir têr dibe: Heta dawîya yeksalîya xwe, hewcedarîya pitikê bi vîtamîna D yê hazir heye, ku ew pêşî li nexweşîya hestîyan Rachitis digre. Her usa li ser gotinên bijîşkên zarokan, pêdiwîya fluorîdên hazir (fluoroid-preparat) jî heye, ew jî pêşî li nexweşîya diranan digre. Hîn rojên pir bi germ, an jî pitik bi nexweşîyêke bi agir bikeve, li ser pêşniyarên pîrîk an jî bijîşkên zarokan, pitik, li gel şîr, dikare ekstra vexwarineke bê şekir vexwe (ava kelandi, çayê fêkiyan an jî çayê pincaran).

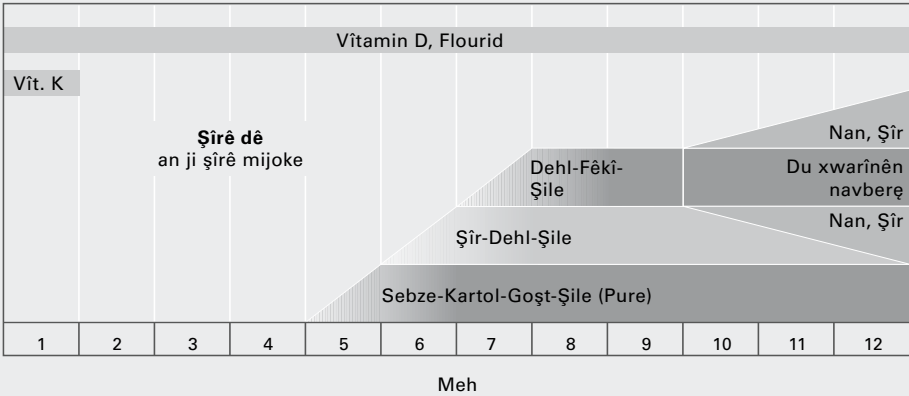
## Şîrên hazir

Ger dêyek nikare an ji naxwaze pitika xwe bimijîne, pêşniyar tê kirinê ku şîrên hazir bikar bîne. Ew dikare vê cure şîr, li dikanên mezin an jî li dikanên ku tê da dermanan difroşin, bidest bixe. Tê pêşneyarkirinê, berhemên ku bingeha wî ji şîrên çêlekan pêk tê û nêzikê şîrên dê ye, bikar binin. Hewcedarîya pitikê, heta dawîya meha şeşan bi xwarinên destpêkê ya ji bo pitikên şîrmij heye. Ger hewce bibe, dikarin wan xwarinan hetanî yek salî jî bidin pitikê. Ev xwarin bi nivîsên „Pre“ an jî „1“ hatine îşaretkirinê. Paş 6 mehan, zarok dikarin berdeham xwarinên bi nivîsên „2“ bixwin, ku ewana bi hîn taman hatine amadekirinê. Şîrên teze ya çêlekan (mangan), an jî şîrên bi soya, -ferk nîn e, ger bi avê hatibin tenikkirinê jî- ji bo zarokên mijoke ne baş in. Pitik nikarin van şîran hezim bikin û ew dibe sebep ku problemên hezimê derkeve holê. Bi xwe afirandina şîr, ji bo zarokên şîrmij, ji ber sedemên hîjyenî û ji ber sedemên tendurîstîya maddeyên ku şîr jê çêdibin, fikrek ne baş e.

Pitikên ku dê û bavên wan, an jî xwişk û birayên wan bi alerjîya zekemê, kêma (İltîhab) çerm û betana bin çerm an jî astim diêşin, tehluka pir mezin heye, ku alerjî cem wan jî peyda bibe. Ger pitik şîr namije, tê pêşneyarkirinê, ku ji bijîşkên zarokan bê pirsîyar kirin, gelo pitik dikare şîrên hazir yê bê alerjî vexwe an na. Li ser şîrên bi wan curan, „HA Pre“, „Pre HA“ yan ji „HA 1“ hatîye nîşankirinê. „HA“ ji bo hipo-alerjîyê ye û tê vê manê ku di nav vê berhemê da maddeyên alerjîyê kêma henin. Di xwarinên din da jî nivîsa „HA 2“ tê dîtin. Divê her kes bi xwe biceribîne, ku kîjan xwarin ji bo pitika wê baştir e.

Şîrên hazir yên ku bi şaşî hatibin tevlihev kirinê, her çi qas bi pir avê hatibê tenikkirinê an jî konsantre kirinê jî, disa bê tendurîstî ne. Pêwîst e nivîsa hazirkirinê û mîqtarên wan yên ku di ser pakêtê da hatibin nivîsandin, dîqqat bikin. Berîya ku avê bikin nav toza şîrê, divê avê tim û tim bikelînin û bihêlin ku nêzikî 50 derecê jî sar bibe. Da ku şîr pir tîr nebe, divê tevahîya toza şîr bi kêrê tevlihev bikin. Paşê jî di nav şuşa şîrê da, bi hêz biçelqînin û di dereca vexwarinê da jî sar bikin.

## Plana xwarinê ji bo sala yekem ya jîyanê



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Mijoka ku di ser devê şûşa şîr da ye, bi kuneke pir pir piçûk hatîye kunkirinê. Da ku hewldana şîrmijandina pitikê ji şûşa şîr, bi emnî be, wek dema şîrmijandina ji çîçika dayîkê. Ji bo pêştaçûyina pidfîyên diranan û daqultandinê, mijandin pir girîng e. Her weha, di hewildana mijandinê da pitik diwaste û ew ji dibe sebep, ku pitik baş xew dike. Îro jî tê pêşniyarkirinê -wek pitikên şîrê dê dimijin- li gor hewcedarîya pitikê, divê xwarin bîn dayin, her weha dev ji pir xwarindayinê berdîn. Tiştê baş ew e, ku pêştaçûyîna kîloya pitikê normal be. Ev yeka, di hefta pêşîn da ji alfîyê pîrîkê û her weha li muayena daîmî li cem bijîşkê, bê kontrolkirinê.

## Xwarinên bi taybet (ekstra)

Ji destpêka meha 5an heta meha 7an, divê şûna şîrmijandinê an jî dayîna şîrê hazir, hêdi hêdi bi xwarinên wek şîle (pure) cîh bighure. Xwarinên bi taybet, xasîma şîlên herî ewil, ji kartol, sebze û goşt pêk tên. Şîlên (pureyên) hazir di nav şuşan da jî henin. Li ser şuşan agahdarî cîh digrin. Divê mirov pêşniyarên amadekaran baş mêze bike, da ku bizanibe ew ji bo kîjan salê ye û ji wî çiqas bikar bînin.

Tiştê heri girîng ew e, ku di nav purê da tiştên tamdanê pir hindik hebin û heta dawîya yeksalîyê jî baharat (xwe û isot) her weha tiştên şîrinkirinê an jî tiştên tamdê tê da tunnebin. Ger hûn bi xwe purê hazir bikin, baştir e, ku fêkî û sebzeyên bio bikar bînin û wana baş bişon û qalikên wan spî bikin. Mirov dikare nivro bi pureyek dest pêbike. Ji meha 6an an

Jî 7an pê ve, mirov dikare êvaran ji bo xwarina dudoyan pure çêbike. (şileyên bi dehl û bi şîr) Paş mehekî jî, şileyek fêkî û dehl hazir bike û zikê pitikê bi wî têt bike. Ji bo vexwarinê jî dikarin av, çayên fêkîyan an jî çayên rezene bidin, lê divê bê şekir bin. Ji meha 9an pê ve, mirov dikare zikê zarokê bi xwarina malê têt bike, yê ku ji bo kesên din ya malê hatiye amadekirinê.

Ger zarok di bin tehluca alerjîyê be (binhêre beşa „Şîrên hazir“), divê bi bijîşk ra bê axiftin. Da ku xwarinên nû bi kar bînin û bizanibin kîjan xwarin baştir e û dev ji kîjan xwarinan berdin.



## Zarokên bi umr mezin, bi wî awayî xwarinê baş dixwin

Zarok, ji 2 salî pê ve, hewcedarîya bi cure cure berhemên bi şîr in. Ewana di rêya mezinbûnê da ne û pêwîstîya wan bi acilî hin xwarinan heye. Bi têra xwe vexwarin û xwarina nebatî (genimê bi qalîk, dehl, kartol, birinc, rişte, sebze û fêkî) tê pêşneyarkirinê.

Divê xwarinên ji berhemên heywanan -şîr û berhêmen bi şîr (penêr, mast, toraq) her weha goşt, masî û hêk- bi pîwan bèn xwarin. Ger dev ji xwarinên bi rûn û bi şekir berdin, zarok rojane kêmanî hewcedarîya xwarineke germ, ya nûhazirkirî ne. Her weha pêdiwîya zarokan rojane bi 1,5 lître vexwarin heye (zarokên piçûk, hin kêmanî vedixwin, zarokê salekî 600 ml). Baştirîn wexwarin, çay û avên bê şekir in. Di nav ava fêkîyan û lîmonata da pir şekir henin û zeraê didin diranan. Vexwarina wek cola, çiqas jî dest bê, divê ewqas jî zarokan durtir bixînin. Ewana, pêşî li avakirina hestiyên digrin, zeraê didin sîstema betanê û dikarin bibin sedema hêrsbûna zarokê.

## Diranên bi tendurîstî

Da ku zarok diranên xwe yê bi tendurîstî biparêze, di destpêkê da xwarina bi durist û hîjyena dev pir girîng in. Hîn bi derketina diranên ewil ra, divê firçeyek pir nerm bikar binin û hemû aliyên diran pê paqij bikin. Heta destpêka 2 salîyê, her şev berîya ku biçin nav cîh, divê dev û diran baş bîn şuştinê. Divê dev ji vexwarinan di nav şûşan da berdin, yê ku di nav wan da şekir henin. -her usa di wextê xewkirinê jî- Ew dibin sebeb, ku diran zeng û mikrop digrin û ew ji zerarek mezin dide diranên dawiyê.

Tê pêşniyarkirinê, ku ji destpêka 3 salîyê hetanî dema dibistanê, her roj diranan du caran, bi firça diranan yê zarokan û macûnên zarokan yê bi florîd paqij bikin. Divê paqijkirina diranan, bi çavdêriya dê û bavên pêk bê. Ji 6 salî pê ve, zarok dikare macûnên mezinan bikar bîne.

Ger tiştên şîrîn bîn xwarinê, (baştir e rojê bi tenê carek) pêwîst e paşê diran bîn şuştinê. Beniştên zarakon yê ku diranan diparêzin, dikarin di navbera herdu xwarinan da, asitên bi zerar notral bikin. Xweyên ku tê da florîd hene, diranan hember mikroban xurt dike.



### **Bi destê bijîşkên diranan, muayene:**

Wek însanên sal mezin, divê zarok û ciwan jî bi daîmî biçin cem bijîşkên diranan. Sîgortayên yasayî, mesrefên muayene û tedbirên pêşîn yê li jêr hatîne nivîsin, digrin ser xwe:

### **Zarok (3 ta 6 salîya xwe):**

Da ku zûtirîn pê bihesin, bijîşkên diranan bi tevayî sê caran nexwaşiya dev, diran û pidîyên diranan mêze dike. Ew, di derheqê hîjyena dev, xwarin û mêzekirina bi florîd, agahdarîyan dide malbatê.

### **Zarok û ciwan (yên 6 ta 18 salî):**

Salê du caran, seredayîna bijîşkên diranan, nexwaşiyan derdixe holê. Hîjyena dev, tê ceribandîna. Di diranan da lêkolînên tîn çêkirinê, bi florîd tîn paqijkirinê û diranê gezê dijî mikroban tîn bi hêzkirinê.

## Muayena Zarok û Cîwanan

Ji bo pêştaçûyînê, salên ewil pir girîng in. Ji bo vê yekê jî, ji bo zarok û cîwanan muayene û lêkolînên zûtîrîn henin.

Bi awayekî normal, heqê wan ji aliyê sigortayan tên dayin.

„Muayena-U“ (muayena zarokê ya heri ewil), bi welidandinê ra tev dest pê dike. Feyda wî ew e, ku pêştaçûyîna laş û mêjîyên pitikan û zarokan raçav bikin û ger di pêştaçûyînê da xeter hebin, zûtîrîn bi nas bikin û ew tedavî bikin. Muayena U1 û U2, bi awayekî normal di nexwaşxanê da çêdibin. Bi awayekî zûtîrîn ji klînîka welidandinê derketin (bi gotineke din „welidandina li ser lingan“), ji bo kesên ku ji guhartina metabolîzmayê nexwaş in, pêwîst e li cem bijîşkên zarokan, testa sekinandina li ser panîyê, bê telafikirinê. Bi

taybetî ev testa, girîng e, ji ber ku mirov bi vê testê bi nexwaşîyan dihese û bi zûtîrîn dest bi tedavîya wan dike. Ger xeter, bi zûtîrîn bê naskirin, dikarin baştirin tedavî bê kirin.

Tê pêşnîyar kirinê ku muayeneyên U10 û U11 bi taybet bê çêkirinê, ku bi kêm hejmar sîgorta, hetanî nuha heqê wan muayeneyan girtine ser xwe. Kêmasîyeke mezin heye di navbera U9 (nêzîkî 5 Salîyê) û J1 da (di salên 12–15an). Di dema muayeneyê da, astengiyên pêştaçûyînê di babeta serketina dibistanê û pêwendiyên sosyalî jî tê raçavkirinê. Divê tedbîrên tendurîstiyê bèn teşwîqkirinê.

## Li Bakûrê Rhein-Westfalya mukellefî

Li Bakûrê Rhein-Westfalya, mukellefîya bijîşkan heye, navên zarokên ku beşdarê muayena U5 ta U9 yên zûtîrîn pêhesandinê bûne, li cem Enstîtuta ji bo Tendurîstî û Kar yên Bakûrê Rhein-Westfalya beşa „Cîgehê Navendî yê Zarokatîya bi Tendurîstî“ pêşkêş bikin. Zarokên ku beşdarê muayeneyan ne bûne, bi saya bi hevra karkirina daîreyên îqameyê, tên tesbîtkirinê. Malbatên van zarokan, nameyeke bîranînê werdigrin. Bi wî awayî, dixwazin ku beşdarbûna muayena U bi hejmar hîn pirtir bibe. Ger paş bîranînê jî beşdarî pêk neyê, berpîrsîyarê heremê tên agahdarkirinê. Ew jî lêkolînan pêk tînin û biryaran didin, gelo pêwîst e careka dinê serî li wan malbatan bidin.



## Çav lê gerandinê li ser muayena-U

Muayene	Wext	Cih
U1	Yekser paş welidandinê	Nexwaşxane an jî bi destê pîrê, li malê
U2	Navbeyna roja 3an û roja 10an ya jîyanê	Li cem bijîşka zarokan an jî nexwaşxanê
U3–U9	Muayena 8an (bi U7a ya nû) hetanî bi dawîya sala 6an ya jîyanê	Li cem bijîşkên zarokan an jî bijîşkên malê
U10 û U11	Di navbera 7 û 8an, an jî 9 û 10an ya jîyanê	Li cem bijîşkên zarokan an jî bijîşkên malê

*Malbat ji bo muayena U3 hetanî U9, bi bijîşkên zarokan ra randevuya konkret çêdike.*

Di dema muayena zarokan da, divê karta sîgortayê û pirtuka U gel xwe bînin, da kû bijîşk encamên muayeneyê tê da binivîse. Randevûyên kû ji bo muayeneyan, divê derziyên pêwîst ji çêbikin. Pasaporta derzilêdanê, jibir mekin!

### Muayena-J

Bi destpêka kamilbûne ra, di laşên ciwanan da pir guhartin çêdibin. Di salên 13 û 14an da, tenê bi carek „Muayena-J“ pêk tê. Nexwaşiyên ku ji bo pêştaçûyîna ciwanan ya bi laşî, bi rûhî û bi sosyalî tehluke derdixe holê, xizmetê dike, ku ew bèn naskirinê û bèn tedavîkirinê. Di gel wê, li ser xetera tevgera tendurîstiyê, wekî cixare kişandinê, tê peyîvîn. Divê malbat hewil bidin, ku zarokên wan li cem bijîşkên zarokan an jî bijîşka malê beşdarê vê muayeneyê bibin. Bi pir hejmar bijîşkên zarokan, ji bo ciwanan, saetên axaftinê pêşkêşê dikin.

**KINDER-UNTERSUCHUNGSKARTEN**  
**IMPFSCHAUSPIELKARTEN**  
**FÜR 0 BIS 16 JÄHRLICHE**

Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 Geschlecht: \_\_\_\_\_  
 Müttername: \_\_\_\_\_

Befragung über die Eltern und Verantwortung

U1	0 - 12 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U2	0 - 3 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U3	0 - 4 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U4	0 - 7 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U5	10 - 12 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U6	18 - 24 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U7	30 - 36 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U8	42 - 48 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein
U9	60 - 66 Lebensmonat	ja/nein	ja/nein

Diese Untersuchungskarte enthält die für gesunde Kinder Forderungen.

Wichtige Hinweise auf dem folgenden Blatt  
 Januar 2004

*Pirtûka Tedaviyê (U-Heft), ku bijîşk tê da encamên tedaviyê dinivîse*

## Muayena zûtirîn ji bo kesên kamil

Ne tenê ji bo zarokan muayeneyên zûtirîn heye. Her usa ji bo kesên kamil jî girîng e, ku jîyaneke bi tendurîstî bi rêva bibin, bi taybetî ger xwedî zarok bin.

Hemû kesên ku endamê kasa sîgortayê ne, mafên wan yê muayena zûtirîn naskirinê û zûtirîn tedbîrgirtinê heye. Çend salî an jî ji kîjan cinsî dibin bila bibin, dikarin beşdarê muayena bê pere bibin. Ji bo vê jî perê muayene nayê wergirtin.

- **Jin dikarin** ji destpêka 20 salîya xwe, salane kontrola penceşîrê (kanser) bikin.
- Ji 30 salî pêve, salane muayena çîçikan û çerman;
- ji 50 salî pê ve, da ku zûtirîn teşhîs bibe, salane muayena penceşîra rûvîyên stur, (Bimbar)
- û ji 55 salî pê ve, deh salan carek, çêkirina mafê endoskopîya rûvîyê stur heye.
- Di gel wan, jinên ku salên wan navbera 50 û 69 in, tèn dawetkirinê, ku bi daîmî du salan carek mamografîya çîçikan (Berên xwe) çêbikin. Teşhîskirina zûtirîn yê penceşîra çîçikan, di nav yekitiya screenîng (Screening-Einheiten) da pêk tê.

- **Zilam jî**, ji 45 salîya xwe pê ve, dikarin salê carek muayena prostat, cinsî û çerm çêbikin.
- Ji 50 salîya xwe pê ve, salê carek zûtirîn muayena penceşîra rûvîyê stur çêbikin û
- Ji 55 salîya xwe pê ve, dikarin di nav deh salan da du caran, mafê endoskopîya rûvîyê stur (Bimbar) heye.

Jin û zilam dikarin ji 35 salîya xwe pê ve, her du salan carek muayena tendurîstî pêk bînin. Ev muayene kêr tê, ku nexwaşiyên pir caran zû bi zû derdikevin holê, wek nexwaşîya dil û tansiyonê, nexwaşîya gurçik û şekirê (Diabetes mellitus), zûtirîn bê teşhîs kirinê.

Di dema check-up, bijîşk, bi mirov ra bi firehî dipeyîvin û didin zanîn ku kîjan rîzîkoya jîyanê ji bo nexwaşan heye. Tansiyon û rehjen (nabiz) tê pîwandin; dil û kezeb tê guhdarkirinê, her usa muayena mîz û xwînê jî tê çêkirinê.

## Derzîlêdan ji bo pitikên şîrmij, zarok û cîwanan

Derzîlêdan (Vaksinasyon), mirovan ji nexwaşîyan diparêzin. Komîsyona derzîyan (STIKO), derzîyên ku li jêr hatine nivîsandin, ji bo zarokan di vê demê da pêşniyar dike.

- Tetanoz
- Difterî
- Xaneqîtik
- Şilbûna zarokan (Felca zarokan)
- Menenjît û îltîhagirtina qirîqê bi rêya bakterîyan
- Hepatît B (zerik)
- Pneumokoken
- Mîkroba menenjîtê
- Sorik/Binguhk/Belaluk
- Xurî
- Mîkroba grîpe (Influenza)
- Penceşîra (kansera) malzarokê



Ji bo hemû nexwaşîyan ne pêwîst e, ku derzîyek bê lêdanê. Hîn maddeyên derzîyan hene, ku dijî pir enfeksîyonan in. (Wek mînak: sorik, binguhk û belaluk „şeş car derzîlêdan“)

## Parêza derzîyê

Wezîrê Kar, Tendurîstî û Sosyal ya Bakûrê Rhein ya Westfalya, li înternetê, li ser parêzîya derzîyê agahdarîyan pêşkêş dike. Bi babeta sorik, binguhk û belalukê, bi zimanê Almanî, Rusî û Tirkî broşûr hatine çapkirinê. Hûn dikarin wana ji înternetê wek dokumenteke PDF binîn xarê: [www.impfen.nrw.de](http://www.impfen.nrw.de).

Divê di kîjan wextê da derzî li zarokan lêbixin, baştirîn ev e, ku di dema muayena U3 (4 salî ta 6 salî) da, divê bi bijîşk ra bê axaftin. Ger li cem zarokê enfeksiyon hebe, divê derzî li wê zarokê lêmexin. Divê derzîlêdan, di wexteke dinê da pêk bê. Mirov dikare bi piraniya bi êşa derzîyan tehemmul bike. Zarok, bi derzîlêdanê ve ji nexwaşîyan tên parastin. Lê belê mirov nikare sedî sed garantîyan bide. Nexwaşî dikare tim û tim derkeve holê, ger derkeve holê, lê ne bi awayekî giran.

Heqên van derzîyên, ku li jor hatine bi nav kirinê, bi piranî ji alfiyê sîgortayan tê dayîn.

## Emnîyeta zarokan

Qeza bi awayekî zû çêdibin: Pitik xwe dizvirîne û ji ser masayê paqijkirinê dikeve jêrê. Zarokên ku bi çalepîka bi rêva diçin, dermanên paqijiyên yê tuvaletê dibînin û wana dimijin. Zarokên piçûk, çaynîka ku tê da av dikelînin, ji hev derdixin. Nêzikî mîlyonek zarok, her sal, li malê an jî dema gerandinê xwe birîndar dikin, ku pêdiwîya wan bi dermankirina bijîşkan çêdibe. Bêtirî zarokên piçûk, bi qezayên mirinê rûbirû dibin. Ji bo emnîyeta pitikê û zarokên piçûk, divê pir tişt bîn kirin. Li wir hîn pêşniyar ji bo sala yekemîn cîh digrin:

- Her çiqas pitik pir bi piçûk be jî, divê pitikê li ser cîhên bin paqijkirinê û cîhên bilind bi tenê nehêlin.
- Bin paqijkirin: Divê destek mirovan tim û tim li cem zarokê bimîne!
- Cîhê fişa ceryanê, bi kapaqa emnîyetê bigrin.
- Divê qedeh an jî çaynîkên ku bi ava kelandî tijî nin, daneynin wan cîhan, ku destê zarokan bighîje wan. Da ku pêşî bi şewata zarokê bigrin, -ji ber av û vexwarina germ- divê rûmase û kabloya elatrîkê ya çaynîka tê da av dikelînin, bi dardakirî nemîne.



- Tifik jî dibin sedema şewitandinê. Divê zarok îmkân nebînin, ku bê raçavkirinê nêzikî firin an jî tifikê bibin.
- Her çiqas car caran pir germ bibin jî, xwarinên ku di nav pelên mîkro da tên hazirkirinê, bêtîrî tînegerm in. Berê ku mirov xwarin bide zarokan, divê baş tevlihev bike û carek jî tam bike.
- Dermanan di sîndoqan da cîh bikin. Bira derman li derva, li ber çavan nemînin.
- Tiştên paqijîyê û kîmyewî, divê di sîndoqan da bên parastin, da ku destên zarokan neghîjin wan.
- Da ku bi rêva çûyîne hîn bibe, „bi serê xwe rêvaçûyîne“ bi kar neynin. Pirî caran bi wî qezayên pir xirab çêdibin. Her usa, alîkarîya hînbûna bi rêva çûyîne, dikarin tesîreke negatîf li ser pêşçayûyîna hestîyan bikin. Di gel wan, zarok bi wî, bi rêvaçûyîne zûtir hînnabin, beravêja wî sabît hîndibin.
- Divê zarok bê çavderî, bi tenê, bi serê xwe, li hemamê nemînin, ger ew bikaribin rûnên an li ser lingan bisekinin jî.

## Mezinbûn bi pir zimanan

Zimanê dê û bavên ya welatên wan, ji bo zarokê, esas e. Zarokên ku li Elmanya bi çend zimanan mezin dibin, wezîfa dê û bavên ev e, ku zarokên wan di gel zimanên dayîkê, di wextekî kin da zimanê Elmanî jî hînbibin. Ew, bi wî awayî dikarin di nav civata me da, kesayetîya xwe bibînin û ji xwe ra cîh peyda bikin. Her weha di dibistanê û paşê jî di meslegê da biserkevin.

Dê û bav dikarin alîkarîya zarokên xwe bikin, her çiqas bi xwe Elmanî nezanibin jî. Ew dikarin bi zûtîrîn li hêlîn an jî baxçê zarokan cîh bigerin, da ku zarokê wan berîya dest bi dibistanê bike, wext bibîne ku zimanê Elmanî baş hînbibe. Divê dê û bav, hîn di dema baxçê zarokan da hewl bidin, ku zarokên wan bi zarokan ra bileyîzin, yê ku bi zimanê Elmanî dipeyîvin. Di nav grubên çalepîka bi rêvaçûyîne, kursa sobelîyê ya pitikan û wek mîna wan da, îmkân çêdibin, ku bi malbatên cure cure welatan hatine û zimanê cure cure diaxîfin, bi wan ra pêwendîyan ava bikin.

Her çiqas zarok piranî di sala 2emîn da dest bi axaftinê dikin, salên bihûrî tesîr li ser pêştaçûyîna zimanê dikin. Hîn di dema pitik li nav zikê dê ye, zimanê zikmakî dibhîse. Ger dê û bav bi pitika xwe ra bipeyîvîn, pitik cara ewil melodîya zimanê dibhîse, paşê jî hevokên girîng nas dike. Paşê jî, maneyên wan hevokan hîndibe. Paşê jî avakirina hevokan û maneyên wan fêr dibe.

Divê dê û bav bi zarokan ra bi wî zimanê bipeyîvîn, yên ku ew baştir dikarin û xwe rehet dibînin. Pirî caran ew, zimanê wan yên welatê wan e. Ewana hevokên zimanê xwe baş nas dikin û baş dizanin ku ziman bi çi awayî bê avakirinê. Zarok jî bi wî awayî zimanê xwe yê ewil hîn dibe, her usa dibe alîkar, ku zimanê dinê jî bi asanî hîn bibe. Her weha ger dê û bav bi zarokên xwe ra bipeyîvîn, bi hev ra pirtûkên wêneyan mêze bikin, jê ra

pirtûkan bixwînin û çîrokan bêjin, ewana jî pir alîkar dibin. Dîsa, bi hev ra stranên bêjin û da ku zarok sêha zimanê pêşta bibe, gotinên bi qafîye pir girîng in. Ger dê û bav rê bidin, ku zarok ji wan ra tiştan bêjin û şaşîya zarokên xwe ne pir caran serrast bikin, zarok bi wî awayî ji axaftinê pir kêfxweş bibe û zimanê xwe wê pêşta bibe.

Ger zimanê dayîkê yê dê û bav cuda cuda bin, herdu jî dikarin bi zarok ra bi zimanê xwe yê zikmakî bipeyîvîn. Mirovek – zimanek. Di rewşa tevlihevîyê da (axaftina malbatê bi hevra, axaftina dema xwarinê, dema tişt kirinê û her wekî din) divê „qafîyeyek axaftinê“ bê dîyarkirin, da ku zarok pê zanîbe bi kîjan zimanê diaxifin.

Mekevin xemgîniyê: Zarok dikarin di eynî wextê da bi zimanek, bi du an jî bi sê zimanan hînbibin. Lê divê ji bo her zimanek, kesek berpirsiyar be û zarok jî vê zimanê di nav karên rojane da bibhîsin û biaxifin.



# Pêşniyar li ser babeta: paş zarokanîne tendurîstî



- Di hefta pêşîn da, divê dê û bav ji bo pitikê û ji bo xwe, wext veqetînin. Heval û xizm dikarin alîkarî û xizmetên dê bikin û li gel wê bibin.
- Di dema distanê da ji bo hemû pirs û probleman, pîrik tim û tim hevalên axaftinê ne.
- Divê bê qeyd û şert ji bo zarokan muayena pêşîn (U) pêk bê.
- Divê dê hewil bide, ku pitikê xwe bi şeş mehan bimijîne.
- Di dema şîrmijandinê da, xwarinên bi cure cure, fekî, sebze û dexlên bi qalîk û her usa pir vexwarin girîng e.
- Mirov dikare pêşî li mirina zarokan bigre, ger zarok di mehên pêşîn da li ser piştê xew bikin.
- Balkêşî li ser cîhê xewkirinê: Cîhê pitikê di oda dê û bavan da, çewala xewkirinê, bê balgî, germahîya odê 16 ta 18 derece.
- Divê di nav malê da, cîxare meyê kişandin.
- Malbat dikarin li ser derzîlêdanê agahdarîyan bigrin û di vî babetê da, ji bijîşkên zarokan, şêwirmendî werbigrin.
- Di wextê xwe da, çavkanîyên xeter, yê li nav malê (berê ku zarok dest mevêjin) ji holê rabikin.
- Bi derketina diranên pêşîn ve, paqijîya diranan bi awayekî daîmî ya cem zarokan, pir girîng e.
- Tiştê pir baş ev e, ku ger malbat li babeta „du zimanan perwerde“ agahdarîyan werbigrin. Divê kesê berpîrsîyar, ger îmkân hebin, bi zarokan ra bi zimanê xwe yê dayîkê bipeyîwe.

## 4. Navnişan

### Dezgeh/pêwendî

#### **AIDS-Hilfe NRW e.V.**

Lindenstraße 20

50674 Köln

Tel.: 0221|925996-0

Fax: 0221|925996-9

e-mail: info@nrw.aidshilfe.de

Internet: www.nrw.aidshilfe.de

### Tarif:

Bi telefonê jî, ji Alikariya AIDSê li Bakûrê Rhein ya Westfalya, şêwiran girtin mumkin e. Ewana dikarin li ser pirsan agahdarîyan bidin. Wek mînak: „Safer Sex“, „Safer Use“, her usa rîzîkoya enfeksiyonê û testa dijberê laş ya HIVê.

#### **Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)**

Boppstraße 30

10967 Berlin

Tel.: 030|259006-0

Fax: 030|259006-50

e-mail: ane@ane.de

Internet: www.ane.de

Gruba Kar ya Perwerdeya Nû (ANE), bi rêya „nama malbatê“ alîkarîya malbata dike, ku tê da ji bo zarokan pêşniyar çîh digrin. (Bi zimanên Almanî û bi Tirkî) Ewana li ser pirsên tedbîrgirtinê û tendurîstiyê rê nişan didin û her weha îşaretên din yê girîng jî didin. Dezgehên cîwanan wana dişînin, lê bele malbat jî dikarin yekser wana daxwaz bikin.

#### **Ärztammer Nordrhein**

Tersteegenstraße 9

40474 Düsseldorf

Tel.: 0211|4302-0

Fax: 0211|4302-1200

Internet: www.aekno.de

Dezgehên Bizava Bijîşkan, li ser daxwaza dewletê, tivdarîkek ji bo mêzekirina tîbbî ya bi kalîte û bi bawerî û meslega tîbbî pêk tînin. Di gel pêştabirin û perwerdekirina meslegî ya bilindtirin ji bo bijîşkan û asîstanên xwe, û jî endamên xwe, jî hemwelatîyan û sîyasetmedaran ra karên şêwirmendîyê amade dikin. Her weha, berpîrsîyarên berjewendîya nexwaşên xwe diparêzin û alîkarîya tedawiyên bi şaş jî dikin. Dezgeha bijîşkan, di malpera înternetê da jî, agahdarîyên tendurîstî û gelemperî ji bo nexwaşên xwe pêşkêş dikin.

#### **Ärztammer**

#### **Westfalen-Lippe**

Gartenstraße 210–214

48147 Münster

Tel.: 0251|929-0

Fax: 0251|929-2999

Internet: www.aekwl.de



## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Berufsverband der Frauenärzte e.V.**

Internet: [www.bvf.de](http://www.bvf.de)

### **Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.**

Internet: [www.dggg.de](http://www.dggg.de)

Yekitiya Bijîşkên Jinan û Civata Elemani ya Bijîşkên Jinan û alîkariya Zarokaninê. Herdu rêxistin jî, di malpera înternetê da, li ser babeta ducanîyê û plana malbatî platformek pêşkêş dikin. Her weha dîsa bi telefonê îmkana pirskirina bijîşkên jinan û klînîkan jî heye: [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de)

---

### **Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)**

#### **Nordrhein**

Gebhardstraße 17

42719 Solingen

Tel.: 0212|31 16 15

Fax: 0212|31 53 64

e-mail: [fischbach@](mailto:fischbach@kinderaezrte-solingen.de)

[kinderaezrte-solingen.de](http://kinderaezrte-solingen.de)

Komela Pişeyî ya Bijîşkên Zarok û Cîwanan, temsîlîya berjewendîyên bijîşkên zarok û cîwanan li Elmanya dike.

Mirov dikare di malpera înternetê da, li ser bijîşk û klînîkan, her weha tibba zarokan û cîwanan bi firehî agahdarîyan werbigre. (Wek mînak: nexwaşîyên taybetî û pêşkêtina zarokan bi awayekî tendurîstî)

#### **Westfalen-Lippe**

Pfarrstraße 10

32457 Porta Westfalica

Tel.: 0571|5 18 55

Fax: 0571|5 84 79

e-mail: [Westermann@t-online.de](mailto:Westermann@t-online.de)

[DrMechthild@t-online.de](mailto:DrMechthild@t-online.de)

Internet: [www.kinderaezrte-](http://www.kinderaezrte-im-netz.de)

[im-netz.de](http://im-netz.de)

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln

Tel.: 0221|8992-0

Fax: 0221|8992-300

e-mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.schwanger-info.de](http://www.schwanger-info.de)

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

BZgA rêxistineke dewletî ye û bi Wezerata Tendurîstî ve girêdayî ye. Wezîfa wê, berpirsiyarên pirsên tendurîstî û prevensiyonê li Elmanya ye. BZgA, di gel agahdarîyên ber fireh û materyalan (bi zimanên dinê jî amade ye) di babeta tendurîstiyê, ji bo malbatan alîkarî û pêşniyaran jî pêşkêş dike. Di malperê da, ji bo malbatan lîsteyek bi navê cîhên şêwirmendiyê jî cîh digre.

---

### **Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)**

Augustinusstraße 11a  
50226 Frechen

Tel.: 02234|37953-0

Fax: 02234|37953-13

Internet: [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)

Logoped, tedawî û prevensiyona însanên di her salan da dikin, yê ku astengiyên wan bi axaftin, ziman, deng û daqultandinê yê sedemên bi cure cure hebin. Mirov dikare, di malpera înternetê yê dbl e.V da, li seranserî Elmanyayê navên logopedan werbigere. Di gel wan, ji bo nexwaşan, agahdarî jî (wek mînak, hînbûna zimanan li malbatên du zimanî) cîh digrin.

---

### **Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW**

Elsbachstraße 107  
51379 Leverkusen

Tel.: 02171|341270

Fax: 02171|341758

e-mail: [info@dfv-nrw.de](mailto:info@dfv-nrw.de)

Internet: [www.dfv-nrw.de](http://www.dfv-nrw.de)

Şêwirmend ji bo malbatan:

[www.familienratgeber.dfv-nrw.de](http://www.familienratgeber.dfv-nrw.de)

DFV, xwe wek berdevkên berjewendiyên malbatan li Elmanya dibîne. Di înternetê da, DFV li NRW, ji bo malbatan alîkariya şêwirmendiyê bi pêwendîya muayenexanê pêşkêş dike.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)**

Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Tel.: 0231|7922 10-0  
e-mail: fke@fke-do.de  
Internet: www.fke-do.de

Di malpera înternetê ya Enstîtuta Lêkolînê ji bo Xwedîbûna Zarokan da (FKE), li gel agahdarîyên vekirî, ji bo xwarinên pitikên mijoke û zarokan, dîsa li ser babeta xwedîbûna zarokan, broşur û reçete jî dikarin werbigrin. Di nav banka agahdarîyê ji bo xwarina hazir ya FKE, mirov dikare li ser berhemên endustrî ji bo xwedîbûna pitikên mijoke û reçete ji bo bi xwe hazirkirinê û dayîna ber hev, henin.

---

### **Freie Wohlfahrtspflege NRW**

Jî 2008/2009 koordînasyon  
pêk hat  
AWO Bezirksverband  
Westliches Westfalen e.V.  
Kronenstraße 63–69  
44139 Dortmund  
Tel.: 0231|5483-0  
e-mail: koordination@  
freiewohlfahrtspflege-nrw.de  
Internet: www.  
freiewohlfahrtspflege-nrw.de

Yekitîya Rêxistinên Xêrê ya NRW, bi 17 rêxistinên xwe ve tev, yekser di cîh da, li gor angajmana hemwelatîyê, bi pir awayî îmkanan pêşkêş dîke. Rêxistina Xêrê ya NRW (Arbeiterwohlfahrt, Caritas-Verbände, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Jüdische Gemeinden), di xanîyên xwe da alîkarîya sosyalî pêşkêş dikin. Ew alîkarîyana bi dilxwazî, bi gotineke din, bê pere pêk tên.

---

### **Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.**

Landesverband NRW  
Stadtlohnweg 34  
48161 Münster  
Tel.: 0251|8620 11  
Fax: 0251|8620 11  
e-mail:  
geps-nrw@schlafumgebung.de  
Internet:  
www.schlafumgebung.de an jî  
www.geps-deutschland.de

Însîyatîfa Malbatan yên ku li seranserî Elmanya bi aktîfî kar dikin, piştgirî bi malbatan ra nîşan dide, yên ku pitikên wan ya mijoke ji nîşkêva mirine. Ji bo bîr û rayên giştî, GEPS di wî babetî da kar dîke û li ser rîzîkoya mirina ji nişkêva ya pitikên mijoke, agahdarîyan dide. Her weha di nav wezîfên GEPS da rêkûpêk kirina alîkarîyan (wek mînak: materyalên agahdarîyê û civînên daîmî ji bo pêştabirina meslegê) jî cîh digrin.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.**

Martina van der Weem  
Am Ohrenbusch 3a  
40764 Langenfeld  
Tel.: 02173|977946  
e-mail:

vanderweem@gfg-nrw.com  
Internet: www.gfg-nrw.com

Civata Amadekirina Welidandinê, di berîya welidandinê da hevalbendîya malbatan dike. Pêşniyara ji bo kursa amadekirina welidandinê -divê bi jinan ra hevalbendî- û piştgirîya tendurîstîya malbatê ya salên bi cure cure.

---

### **Gesundheitsämter in NRW**

Hun dikarin navnîşana daîreyên tendurîstîyê ya Bakûrê Ren ya Westfalya (NRW), li cem îdareyên eyaletê an jî heremî, her weha li înternetê, di malpera enstîtuta eyaletî ji bo tendurîstîya giştî werbigrin. (www.liga.nrw.de)

Daîreyên tendurîstîyê, agahdarîyên tendurîstîyê û karên şewirmendîyê pêşkêşî xelqê dikin. Beşên tendurîstîya zarok û cîwanan, bi taybetî li ser pirsên tendurîstîya zarokan (wek mînak: di dema destpêkirina dibistanê da muayena zarokan) mijul dibe. Wezîfên din yê daîreyên tendurîstîyê ew in: wek mînak, agahdarî li ser AIDS, agahdarî li ser derzîlêdanê û alîkarî ji bo nexwaşên psîkolojîk, nexwaşên tiryakî, her usa însanên seqet.

---

### **ginko Stiftung für Prävention**

Kaiserstraße 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208|30069-31  
Fax: 0208|30069-49  
e-mail: info@ginko-stiftung.de  
Internet: www.ginko-ev.de

Waqfa gîngo ji bo pêşlêgirtinê (ginko Stiftung für Prävention), cîgeheke koordîasyonê ye ji bo tedbîrgirtina nexwaşên tiryakî li NRW. Li înternetê, di babeta maddeyên tiryakîbûnê û berxwarinê, bi hîn zimanan agahdarî cîh digrin. Li gel broşuran, agahdarî li ser cure cure cîhên şewirmendîyê henin, ku dikarin wana, wek dokumentek PDF bînin xarê. Hîn agahdarî û navnîşana malperên dinê, li malpera Wezerata Kar, Tendurîstî û Sosyal ya Eyaleta Bakûrê Rhein ya Westfalya da, di bin „Gesundheit“, beşa „Sucht“ da hazir e: www.mags.nrw.de.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Humangenetische Beratung**

Mirov dikare li ser Civata Elmanya ji bo Humangenetik (Deutsche Gesellschaft für Humangenetik e.V.) li înternetê ([www.gfhev.de](http://www.gfhev.de)) cîgehên şêwirmendîyê ya heremî bigere.

Li cem şêwirmendîya genetîkî ya însanî, li ser rîzîkoya hazir an jî ya pêşerojê, li ser nexwaşîya derketîye holê an jî genetîk (irsi) ya zarokên nûbûyî, agahdarî tên belavkirinê. Dê û bav an jî kesek dikarin ew daxwaz bikin û ew jî di klînîkên unîversîtan da pir caran pêk tî.

---

### **Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen**

Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn  
Prof. Dr. M. J. Lentze  
Adenauerallee 119  
53113 Bonn

Hûn dikarin li ser pirsra bi jahketinê, ji telefona 0228 | 19240, 24 saetan şêwirmendîya bê pere werbigrin. Her weha mirov dikare, di malpera înternetê ya navenda agahdarîyan dijî bijahketinê, li ser alîkarî û tedbîrên pêşîn û pêşilêgirtina qeza jahdanê, agahdarîyan werbigre:  
[www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale](http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale)

---

### **Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein**

Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 | 5970-0  
Fax: 0211 | 5970-8287  
Internet: [www.kvno.de](http://www.kvno.de)

Di malpera Yekîtîya Sîgortayên Bijîşkan da, ji bo kesên bi sîgorta û nexwaşan, navên bijîşk û psîkoterapîstan a Bakurê Rhein ya Westfalya cîh digrin. Bi wî awayî, agaharîyên li babeta bi xwe xwe alîkarî, bûyerên acil û bijîşkên amade (Notdienst) û her weha pêşniyarên di derheqa tendurîstîyê da cîh digrin.

---

### **Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe**

Gartenstraße 210–214  
48147 Münster  
Tel.: 0251 | 929-0  
Fax: 0251 | 929-2999  
Internet: [www.kvwl.de](http://www.kvwl.de)

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**

Volmerswerther Str. 20  
40221 Düsseldorf  
Tel.: 0211|15760990  
Fax: 0211|15760999  
Internet:  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

Civata Penceşîrê ya NRWê (Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.), xwe amade dike, ku mêzêkirina kesên bi nexwaşîya penceşîrê diêşin, baştir bike. Bi wi awayî, tedbirên pêşîn ji bo zûtir teşhîs kirin û her weha tedawî û piştê tedawîyê çî tedbirên bîr girtin.

---

### **Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.NRW)**

Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
Tel.: 0211|3101-0  
Fax: 0211|3101-1189  
e-mail: [poststelle@liga.nrw.de](mailto:poststelle@liga.nrw.de)  
Internet: [www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)

Ji Bo Tendurîstî û Kar, Enstîtuta Eyaletê -LIGA.NRW- („Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit“), di pîrsa tendurîstî, sîyaseta tendurîstîyê, her weha parêzîya tendurîstîyê di cîhana kar da, şewirmendî û pişgirîya hukumeta eyaletê, daîran û dezgehên Bakurê Rhein ya Westfalya, dîsa hereman, komelên hereman dike.

---

### **Landesverband der Hebammen NRW**

Im Cäcilienbusch 12  
53340 Meckenheim-Merl  
Tel.: 02225|947263  
Fax: 02225|947264  
Internet:  
[www.hebammen-nrw.de](http://www.hebammen-nrw.de)

Yekîtîya Pîrîkan ya Welatê Bakurê Rhein ya Westfalya (Der Landesverband der Hebammen Nordrhein-Westfalen), li ser kar û barên pîrîkan ya dema welidandinê û paş welidandinê, agahdarîyan dide. Agahdarîyên ku di vê babetê da henin, dê û bav dikarin di malperê da bidest bixînin û li gor xwe pîrîkeke peyda bikin.

## Dezgeh/pêwendî

**LandesSportBund  
Nordrhein-Westfalen e.V.**  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel.: 0203|7381-0  
Fax: 0203|7381-616  
e-mail: info@lsb-nrw.de  
Internet: www.wir-im-sport.de

## Tarif:

Yekitiya Spor ya li Welatê Bakurê Rhein ya Westfalya û Spora Cîwanan li Bakurê Rhein ya Westfalya (Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen und die Sportjugend Nordrhein-Westfalen), di beşa sporê da bi pir hejmar îmkanan pêşkêş dikin. Di gel programên bi tevayî, ekstra ji bo koçberan sporên taybetî jî henin. Programa „Bi rêya sporê entegrasyon“ („Integration durch Sport“ û proja „spin – sport interkulturell“ di gel hedefên din, entegrasyona kesên koçber di nav civatê da çibîci bikin.

## **Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)**

Fürstenwall 25  
40219 Düsseldorf  
Tel.: 0211|855-5  
Fax: 0211|855-3683  
Internet: www.mags.nrw.de

Wezîfa MAGS ew e, ku şertên jîyana însanên ku li Bakurê Rhein ya Westfalya dijîn, bi hevra rêk û pêk bikin û zurîfên civatê hîn baştir bikin. Ev hedef, di beşa sîyaseta kar, sîyaseta tendurîstî û sosyalî da ji aliyê wezarêtê tê raçav kirinê.

## **Präventionskonzept NRW, Landesinitiative**

Internet: www.praeventions-  
konzept.nrw.de

Konzeptê prevensiyonê ya NRW, însiyatîfêke welatî ye, ku bi cure cure çalakîyan ve tê rêvabîrinê. Agahdarî û materyalên bi cure cure babetan, (di gel wê, „Dê û Zarok“, „Zarokên bi pir kilo“) hatine amadekirinê. Bi rêya înternetê, mirov dikare bi vê însiyatîfê ra têkîlî çêbike.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI)**

Horionplatz 1  
40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211|86185-0  
Fax: 0211|86185-4444  
Internet: [www.mgffi.nrw.de](http://www.mgffi.nrw.de)  
[www.integration.nrw.de](http://www.integration.nrw.de)

Cîhê MGFFI, li Bakurê Rhein ya Westfalya ye. Di gel hîn tiştên dinê, berpîrsiyarê polîtîka malbat û entegrasyonê ye jî. Bi rêya înternetê, mirov dikare li ser programan agahdarîyan bidest bixîne. „Entegrasyon li Bakurê Rhein ya Westfalya“ („Integration in Nordrhein-Westfalen“), malpera Wezerata Entegrasyonê ye. Kesên ku bixwazin, dikarin li wir, li ser pêşniyar û babetên entegrasyonê û dokumentên entegrasyonê, agahdarîyan bidest bixînin.

---

### **Netzwerk der Geburtshäuser e.V.**

Geschäftsstelle  
Kasseler Straße 1a  
60486 Frankfurt/Main  
Tel.: 069|71 034475  
Fax: 069|71 034476  
Internet: [www.geburtshaus.de](http://www.geburtshaus.de)

Tora Pêwendîyê ya Xaniyên Welidandinê, rêxistinek e ji bo berjewendîya belavkirina xaniyên welidandinê li Elmanyayê ye. Mirov dikare bi rêya înternetê, pîrs li xaniyên welidandinê li NRW bike.

---

### **Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen**

Postfach 130901  
42036 Wuppertal  
Tel.: 0202|24565-10  
Fax: 0202|24565-30  
e-mail: [lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de](mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de)  
Internet: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Di eyaleta Bakurê Rhein ya Westfalya da, 30 cîhên şewirmendîyê ya yekitîya pro famîlîa û bi hejmarek mezin jî liqên wî hene. Li wir, li ser şewirmendîya tîbbî û xizmetên tîbbî, di babetên ducanîyê, pêşîlêgirtina ducanbûnê, daxwaza xwedî bûna zarokan, tendurîstîya zîlam û jinan û tibba seksî da agahdarî tîn belavkirinê. Hemû cîhên şewirmendîyê, ji alîyê dewletê, bi awayekî resmî, wek cîhên şewirmendîya ducanîyê hatine naskirinê.

---

### **Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen**

Willstätterstraße 10  
40549 Düsseldorf  
Tel.: 0211|522847-0  
Fax: 0211|522847-15  
Internet: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

Oda -Ciwata- Tedawîyên Psîkolojîk ya NRW, ji bo nexwaşên xwe, psîkoterapîstên jî bo nexwaşîya psîkolojîk, her usa psîkoterapîstên jî bo nexwaşîya zarok û cîwanan, agahdarîyan belav dike. Her weha, di malpera înternetê da jî, îmkana lêgerînê heye, ku mirov li NRW ji bo tedawîyê psîkoterapîstek peyda bike.



## Dezgeh/pêwendî

## Tarif:

---

### **Selbsthilfenetz NRW**

Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.  
Loher Straße 7  
42283 Wuppertal  
Tel.: 0202|2822-430  
Fax: 0202|2822-490  
Internet: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Tora bi xwe xwe alîkarîyê di NRWê da, ji bo gruppên bi xwe xwe alîkarîyê ra, li babeta nexwaşîyê navberçîtî dike. Di wî babetî da, rêxistinên bi xwe xwe alîkarîyê û cihên pêwendîyên ya bi xwe xwe alîkarîyê, karên xwe pêşkêş dikin. Agahdarî û alîkarîyên bi cure cure, perçeyek ji pêşniyara bi xwe xwe alîkarîyê ye.

---

### **Sozialverband Deutschland e.V.**

Landesverband Nordrhein-Westfalen  
Erkrather Straße 343  
40231 Düsseldorf  
Tel.: 0211|386030  
Fax: 0211|382175  
Internet: [www.sovd-nrw.de](http://www.sovd-nrw.de)

Komela Yekîtîya Sosyal ya Elmanya (Sozialverband Deutschland), bê pere, ji bo nexwaşên xwe karên şêwirmendîyê dike. Ev yeka, şêwîrmendî û agahdarîyên pirsên tibbî û psiko-sosyal û tedbîrên awadanîyê werdigre. Ew ji bo şêweyên tedawiyên rê nîşan dike, her usa alîkarîyan ji bo cihên taybetî û grubên bi xwe xwe alîkarîyê navberçîtî dike.

---

### **Zahnärztekammer Nordrhein**

Emanuel-Leutze-Straße 8  
40547 Düsseldorf-Lörick  
Tel.: 0211|52605-0  
Fax: 0211|52605-21  
Internet: [www.zaek-nr.de](http://www.zaek-nr.de)

Oda Bijîşkên Diranan li NRW û Westfalen-Lippe, ji bo nexwaşên xwe li ser tendurîstîya devan agahdarîyan belav dike. Her weha di malpera înternetê da jî, îmkana alîkarîyê heye. Wek mînak: Lêgerîna muayenexaneyên bijîşkên diranan.

---

### **Zahnärztekammer Westfalen-Lippe**

Auf der Horst 29  
48147 Münster  
Tel.: 0251|507-0  
Fax: 0251|507-570  
Internet: [www.zahnaerzte-wl.de](http://www.zahnaerzte-wl.de)  
[www.erste-zahnarztmeinung.de](http://www.erste-zahnarztmeinung.de)

# Têbinî

## **Em spasdarîya hemû kesên şareza û rêxistinan dikin, ku beşdarîya amadekirina vê broşurê bûn:**

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Dr. Engin Erdoğan (Arzt für Familienmedizin in Bursa/Türkei) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

## **Ji bo wergerandina wan zimanan, berpirsiyar ev kesana bûn:**

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser, Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Maher A. Sandouk

# Tendurîstîya Malbatê û Zarokan li Bakûre Rhein ya Westfalya

Wê ji we ra zarok peyda bibe û pirsên we li ser xwarinên bi tendurîstî û li ser tedbîrên muayenê ya di dema ducanîyê da heye? An jî zarokê we heye û hûn dixwazin ji bo wan hîn bêtir agahdarîyan werbigirin. Da ku bizanibin pêdiwî di dema şîrmijandinê da bi çi heye, kingê pitik bi emnî xew dike an jî bi çi awayî mirov dikare zarokên piçûk ji xeterên nav malê biparêze? Bi vê rêberîyê ve, hûnê, li ser van pirsan û her weha di çarçova tendurîstîya dê, bav û zarokan da, bi awayeke ber fireh bersîvan û alîkarîyên bi kêrhati werbigirin.

Li gel babetên tîbbî, ku li gor rêberîyê divê bê tedavî kirinê, berê her tiştî, di dema ducanîyê da ji bo dê û bavan, pêşniyarên sîstema tendurîstîyê ya Almanya cîh digirin.

Mirov dikare vê rehberîya bi navê „Tendurîstîya Malbatê û Zarokan li Bakûre Rhein ya Westfalya“ ji navnîşana înternetê **[www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)** werbigre an jî daxwaz bike.

Ev rêberî, bi destê hatiye dayîn: