وەڵامی هەندێک پرسیار سەبارەت بە دووگیانیی ژنان

وەرگێڕان لە ئاڵمانییەوە: نادر فەتحی (شوانە)

ماڵپەڕی ڕۆژهەڵات / بۆکان

خاکەلێوەی ساڵی ٢٠١٩ی زایینی

www.rojhalat.de

www.bokan.de

سەرچاوەکان :

- ڕاپۆرتی ئاڵمانی بە ناوی "پرسیار لەسەر دووگیانبوونی ژن"
- بەشێکی وەڵامەکان لە ماڵپەڕە زانستییەکانی ئینتێرنێت وەرگیراوە

پێرست:

پێشەکی: ٢
خواردنی سالم بۆ ژنی دووگیان ٣
ئەو ویتامینانەی بۆ لەش زۆر بەکەڵکن: ٤
پرسیار و وەڵامەکان: ١٥
هەو (چڵك)کردن، ئاوەدزکردن.. ٢٢
گوشاری فیزیکی و ترس ٢٩
کارتێکەری ژینگە... ٣٢
ئامادەکاری بۆ لەدایك بوونی منداڵ و ئەگەری ئێش وئازاری ژنی دووگیان ٣٩

پێشەكی:

دوكتۆر: پیرۆز بێ، تۆ دووگیانی. لە منداڵدانی تۆدا كورپەیەك دەژی و چەند مانگیتر دەتوانی لە باوەشی بگری و خۆت بە بەختەوەرترین مرۆڤ بزانی.

لە ڕوانگەی پزیشكییەوە بەتایبەت بۆ دایك و باوكانی گەنج پرسیارێكی زۆر لەسەر منداڵەكە پێكدێ كە بەداخەوە لە كۆمەڵگای كوردەواریدا زۆر بە گرنگ دانانرێت. هەوڵی من وەك نووسەر و وەرگێڕی ئەو باباتە وەڵامدۆزینەوەیە بۆ زۆربەی پرسیارەكانی ئەو تەوەرەیە. هیوادارم بتوانم تا ئەو جێیەی بۆم دەگونجێ وەڵامی زۆربەی پرسیارەكان لەو نووسراوەیەدا بگونجێنم.

زستانی ٢٠١٨ی زایینی

ئاڵمان، نادر فەتحی بۆكانی (شوانە)

خواردنی سالم بۆ ژنی دووگیان

ژنی دووگیان ناچار نییە بە قەرا دوو کەس خواردەمەنی بخوا. بەڵام دەبێ بە ئەندازەی پێویست خواردەمەنی وەك سەوزی و میوەجات بخوات بۆ ئەوەی ویتامینی کافی بە لەشی بگەیێنێ. خواردەمەنی "کاربۆهیدرات" ئەرکێکی گرنگیان وەك پێکهێنەری وزەی لەش لەسەر ئەستۆیە کە لە مولوکوولی شەکر پێکهاتوون و ماسوولکەکان و مێشك بەهێز دەکەن. هەروەها پرۆتئین بە شێوازی گۆشتی ڕوون (غەیرە سوور) واتە مریشك و ماسی، هێلکە، دانەوێڵە و پەنیر بە لەشیان بگەیێنن. کەڵك لە بەرهەمی شیرەمەنی وەك پەنیر و ماست و ... لە شێوازی سرووشتی خۆیان وەربگرن و لە بەرهەمی چێکراو و ئامادەکراوکان دوورەپەرێز بن. تا ئەو جێیەی دەکرێ ئاو بخۆنەوە و لە خواردنەوەی ئەڵکۆڵدار و کێشانی جگەرە پارێز بکەن.

ئەو ویتامینانەی بۆ لەش زۆر بەکەڵکن:

- **ڤیتامین ئا"A"**: لەشی مرۆڤ لە خواردەمەنییەکانی ڕۆژانە، یاخود لە ڕێگەی دروستکردنی بێتا کارۆتین "Beta Carotin" ەوە ئەو ڤیتامینە چەوری ئازادکەرە وەردەگرێت. ڤیتامین **A** پارێزگاریی لە پێست دەکات، بینایی بەهێز دەکات، دەبێتە هۆی دروستبوونەوەی دوبارەی خانەکانی خوێن و پارێزگاریی لە ئازارپێگەیاندنیشیان دەکات. بەڵام سوود لێوەرگرتنی بەردەوام لەو ڤیتامینە دەبێ لەژێر چاوەدێریی دوکتۆر دابێت چونکە کەڵك لێوەرگرتنی زۆری، دەرەنجامی باشی نابێ.

- **ڤیتامین س "C"**: ئەو ڤیتامینە لە هەموو گیا و سەوزەی تازەدا هەیە. بە تایبەت لە ناوچە گەرمسیرەکاندا، میوەی وەك پاپریکا واتە بیباری شیرین و هەموو چەشنە تووترکەکان و ... کە بە ئەندازەی پێویست هەن و دەست دەکەون، وزە بە سیستەمی بەرگریی خانەکان دەدەن و دەبنە هۆی وەکارخستنی سیستەمی بەرگریی لەش. ڤیتامینەکە، هاوکات دژ بە زۆربەی ماکە زیانبارەکان دەوەستێ و یەك لە ئانتی ئۆکسیدانت "Antioxidantien"ەکان لە ئەژمار دێ.

- **ڤیتامین د "D"** : ئەو ڤیتامینە لەڕاستیدا ڤیتامین نییە، بەڵکوو هۆرمۆنێکە کە لەشی مرۆڤ پێکی دێنێ، کاتێ کە بەربەرەکانی تیشکی ئەوپەڕی بنەوش واتە تیشکی ڕۆژ دەکات. بەشێکی ڤیتامین د بەهۆی ماکەی خواردەمەنی ڕۆژانەوە دابین دەکرێ. لەشی مرۆڤ بۆ مێکانیزمی دروستکردنەوەی خانەکان پێویستیی بە ویتامین د هەیە. ئەگەر ویتامین د بە لەش نەگات، ئێسقانەکان حاڵەتی پووکی و پووچەڵی پەیدا دەکەن و لەبەر ئەو هۆیە، ئێسقانی بریندار زۆر درەنگ چاك دەبنەوە هەر وەها ئازار گەیشتن بە بافت (چنراو)ی لەش زۆر بە چەتوونی چارەسەر دەکرێن و ئیتر ناتوانن خۆیان دروست کەنەوە.

- ڤیتامین ئی "E" : ڤیتامین **E** ڤیتامینێکی زۆر بە کەڵکە و دەتوانی چڵکی ئەندامەکان لابەرێت یاخود گورجتر چاکیان بکاتەوە. یارمەتیدەرە بۆ کارتێکەریی ڤیتامینەکانی تر بۆ وێنە ڤیتامینە چەوری لابەرەکان.

- کارۆسیۆنۆئید "Carotionoide" : کارۆسیۆنۆئید بە ماکەی ڕەنگیی دەگوترێ. ناسراوترینیان بێتا کارۆتین "Beta Carotin"ە. ئەو ماکە ڕەنگییانە لە سەوزی و گیای سەوز و لە میوە و سەوزیی زەرد و و سوور و نارنجی دا دەبینرێن. وەك (گێزەر، تەماتە، کوولەکە، کەلەم، ئەسپەناخ، برۆکۆلی، پاپریکا یان بیباری شیرین، ئارتیشۆکان و قەیسی و...). کارۆسیۆنۆئیدە پێش بە پرۆسەی ئۆکسیداسیۆن دەگرن. نەک هەر پێش بە گەشەکردنی شێرپەنجە دەگرن، بەڵکوو پێش بە سەکتەی دڵ و تەنانەت نەخۆشیی خەمۆکی (دیپرێشن)یش دەگرن. لە تێکەڵاویی ئەوان لەگەڵ چەوریدا یەك لە ناسراوترین ڤیتامینەکانی لەش، واتە ڤیتامین ئا "A" دروست دەبێت.

- ماکەی قورس: ئەو ماکانە بە ڕادەی پێویست لە دانەوێڵەکان، سەوزی، میوە، پێستی میوە، نێوکی میوە و ... دا دەبینرێن. کارتێکەری جۆراوجۆریان هەیە: میزانکردنی شەکری خوێن، نەزم پێدانی کۆلۆسترینی خوێن و پێشگریکردن لە زۆربەی چەشنەکانی شێرپەنجە و...

دانەوێڵەی وەك باقلەی سپی یا ڕەش، ماش، نیسك، نۆك و ... کە بە ماکەی قورس دەناسرێن، هەرکام بەنۆبەی خۆیان بۆ لەشی مرۆڤ بەکەڵکن.

برۆکۆلی "Broccoli"، گوڵە کەلەم و رۆمانێسکۆ "Romanesco"

رۆمانێسکۆ گوڵە کەلەم برۆکۆلی

ئەو سێ گیایانە وەك سالمترین سەوزی دەناسرێن و لە پەنا وزەی کەمیان کە لە ١٠٠ گرەمدا تەنیا ٢٥ کیلۆکالۆرییان هەیە، ویتامینێکی زۆریش بە لەش دەگەیێنن.

دانەوێڵەکان

کارگەکان

کارگ (قارچک)ی ئاسیایی لە زۆربەی بازارەکانی جیهانی دەفرۆشرێ و بەتایبەت لە وڵاتی چین وەك دەرمان، چاوی لێ دەکرێ.

پەتاتە

پەتاتە زۆر لەوە زیاترە کە مرۆڤ بیری لێ دەکاتەوە: ٤٠٠ میلی گرم لە ١٠٠ گرم پەرەڵماسی ماکەی "کالیۆم"ە، کە دەبێتە هۆی کردنەوەی ریخۆڵە و گەدە و پێشگرتن بە دروستبوونی ماکەی ژەهری و ئەسید لەو دوو ئەندامەدا. لە پەنا کالیۆمدا، پەتاتە پڕە لە ڤیتامینی C, B٦, B١ و B٣.هەروەها ئاسن، ماگنێزیۆم، فۆفسفۆر و قورقوشم کە بۆ لەش زۆر بەکەڵکن.

تەماتە

تەماتە لای هەموو کەس خۆشەویستە و لە زۆربەی چێشتەکاندا کەڵکی لێ وەردەگیرێ. ٩٥ %ی ئەو ماکەیە لە ئاو پێکهاتووە. ١٨ کیلۆکالۆری لە ١٠٠ گرم دا بۆتە هۆی یەك لە کەم کالۆریترین خواردەمەنییەکان. ئەو خۆراکییە لە هەموو وەرزێکی ساڵدا لە بازاڕ دەدۆزرێتەوە. ئەگەریش پەیدا نەبی رۆژی کەوچکێکی ئاشخۆری روب (دۆشاو)ی تەماتە لە چێشتدا جێگای دەگرێتەوە.

پاپریکا (بیباری شیرین)

بیباری شیرین لە هەر ١٠٠ گرەمیدا ٢٨ کیلۆکالۆری وزە هەیە. خواردەمەنییەکی سالمە و بە ڕادەی پێویست ماکەی وەك کالیۆم، کالیسیۆم، ماگنێزیۆم و قورقوشمی تێدایە. لە پەنا ڤیتامین A و B یدا ڤیتامین C یشی بە ڕادەیەکی زۆرتێدایە.

کەلەم (کەلەرم)ی سپی

کەلەمی سپی کارتێکەری لە هەنبەر برینی گەدەدا هەیە و پڕە لە ڤیتامینە جۆراوجۆرەکان. پێستی مرۆڤ ساڵم ڕادەگرێ و ئاسنی ئەو سەوزییە دەبێتە هۆی هاتوچۆی باشتری ئۆکسیژێن لە خوێندا.

چەوەندەر

چەوەندەر ماکەی "بێتائین" ی تێدایە کە زۆر بە کەڵکە بۆ جەرگ و پرۆسەی زەرداو. چەوەندەر بەشێکی بەرچاوی ئاسن تێدایە کە پێش بە ماندوویی لەش، و کێشەی هەزم کردنی خواردەمەنی دەبن.

کەلەمی بچووک (بڕوکسێل)

بڕوکسێل ٢٥ کیلۆکالۆریی لە ١٠٠ گرەمدا هەیە. سەرەڕای بچووکییەکەی ئاسن، کالسیۆم، ماگنێزیۆم، کالیۆم، کرۆم و ئەسید فۆلیك و بەشێکی زۆریش ڤیتامین C بە لەش دەگەیێنێت.

سیر

زانایان لە زۆربەی تاقیکارییەکاندا سەلماندوویانە کە ئەو کەسانەی بەردەوام سیر دەخۆن، زۆر کەم توشی شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە، گەدە، سیپەلاك و مەمك دەبن. لایەنە باشەکانی سیر بۆ هەموو مرۆوێك روونە و پێویست بە نووسین ناکات.

تووری سوور

١٠٠ گرمی تووری سوور دەبێتە تەنیا ١٥ کیلۆکالۆری. بەشێکی بەرچاو، رۆنی خەردەلی تێدایە کە دژ بە باکتێری ناو لەش کار دەکات. ئەو توورە، لە تێکەڵاویی لەگەڵ ڤیتامین C دا، دەبێتە هۆی یارمەتییەکی مەزن بۆ سیستەمی بەرگریی.

تووره كێوی

تووره كێوی ماكەیەكی زۆری بەكەڵكهاتووی گیایی ثانوی (دووهەم) لە لەشدا پێكدێنێ كه هەستكردن به تامی تیژ بەهێز دەكات. ئەو گیایه نیزیكەی ٠,٣ ماكەی گلۆكۆزینۆلاته "Glucosinolate" ی تێدایه كه دەبێته هۆی دوباره دروستبوونەوەی خانەكانی لەش. رۆنی خەردەلەكەشی دەبێته هۆی بەربەرەكانی له هەنبەر باكتری و نەخۆشه میكرۆبییەكان.

ماست

شیر وەك ماكەی سەرەكی بۆ ماست، پرۆتئین، كالسیۆم، كالیۆم، ماگنێزیۆم، یۆد و ویتامینەكانیتر به لەشی مرۆڤ دەگەیێنێت. به هۆی باكتری ئەسیدیی شیر له ماستدا یارمەتیی گرنگتر به لەش دەدرێ: له ماستدا میكرۆ ئەندامی وەك لاكتۆباسیل "lactobazill" واته باكتری ئەسیدی شیر، هەروەها بیفیدۆباكتریۆم "Bifidobakterien" كه بەشێوەی سروشتی له ریخۆڵەی مرۆڤدا هەن، خۆیان له ڕیخۆڵەدا كۆ دەكەنەوه و یارمەتیدەری پرۆسی ڕیخۆڵه دەكەن. ئەو یارمەتیدانه له كۆتاییدا سیستەمی بەرگریی باشتر وەكار دەخەن و ژەهری لەش لەناو دەبەن.

ڕۆنی زەیتوون

ڕۆنی زەیتوون پڕە لە ئەسیدی رۆن کە دەبێتە هۆی ڕێکخستنی کلوسترین. تاقیکارییەکان نیشانیان داوە کە بەهۆی ڕۆنی زەیتوونەوە کارتێکەریی ئەسیدی گەدە باشتر دەبێت. لە تێکەڵاویی ئانتی ئۆکسیدانت و ڤیتامین E ی ڕۆنی زەیتووندا پڕۆسەی پیربوونی خانەکان سەبرتر دەبێتەوە.

تووی کوولەکە و گوڵەبەڕۆژە

نێوکی کوولەکە و تووەبەڕۆژە ڤیتامینی E ، A و K یان تێدایە. هەروەها نێوکەکان پڕن لە ئەسیدی چەوریی کە بەهۆی ئۆمێگا ٣ وە چڵکی ئەندامەکانی لەش لە ناو دەبەن. تەنانەت دوکتۆرەکان بۆ چارەسەری گەورەبوونەوەی پرۆستات لە نێوکی توو کوولەکە کەڵك وەردەگرن کە ناوی بێتا-زیتۆسترۆل"Beta-Sitosterol"ە.

گوێز

گوێز لە هەموو وڵاتانی جیهان وەك خواردەمەنیی سەرەکی لێهاتووە. ساڵانێکی زۆرە لە لایەن زانایانەوە ئەو خواردەمەنییە بەکەڵکە لە ژێر تاقیکاری دایە. پلەی ئۆمێگا ٣ی نێو گوێز بەڕادەیەکی زۆر لە سەرێیە. کارتێکەری رۆنی گوێز لەسەر لەشی مرۆڤ زۆر ئەرێییە. پێش بە چڵکی ئەندامانی لەش دەگرێت و باشترین خواردەمەنییە دژ بە شێرپەنجە. نیزیکەی ٥٠ گرم خواردنی ڕۆژانەی گوێز بە پێی تاقیکاریی زانایان پێشگری لە لووی شێرپەنجە دەکات.

قەیسی و قۆخ (هوڵوو)

ئەو دوو میوەیە کالۆرییەکی زۆر کەمیان هەیە. لە ١٠٠ گرم تەنیا ٤٠ کیلۆکالۆری، بەڵام بە هۆی ڤیتامینەکانی B١، B٢ و C یانەوە، میوەیەکی زۆر بەهێز و بەکەڵکن.

جەعفەری

سەوزیی جەعفەری ڤیتامینێکی زۆر بە لەش دەدا. بەتایبەت پلەی ڤیتامین C لەو سەوزییەدا زۆر لە سەرێیە. تەنانەت بەهۆی توانای بۆ لەناوبردنی چەوری لەشەوە، دەکرێ بۆ خۆ کزکردن کەڵکی لێوەربگیرێت. تاقیکارییەکان پیشانیانداوە ئەگەر پلەی ڤیتامین C لە لەشدا زۆر بێ، مرۆڤدەتوانێ ٢٥ لە سەد گورجتر کێشی لەشی خۆی بهێنێتە خوارەوە.

پرسیار و وەڵامەکان:

ئایا کارێکی باشە، ژنی دووگیان خواردەمەنی کەم خوێ بخوا؟

نا، ئەوە بیرکردنەوەیەکی سەردەمی کۆنە، چێشتی بێ خوێ دەتوانێ بۆ دووگیان زۆر مەترسیداریش بێ، چونکە پێش بە توونیەتی و خوارنەوەی ڕادەی پێویستی ئاو و خواردنەوەکانیتر دەگرێ. سەرەڕای ئەوەش خوێ ماکەی کانزایی گرنگی تێدایە کە بۆ لەش زۆر بەکەڵکە. کەوابوو بە شێوەیەکی زۆر ئاسایی درێژە بە خواردنی خواردەمەنی بدەن، کەم ڕۆن، خوێی کافی، بەڵام پڕ لە پرۆتئین و میوەجات و دانەوێڵە.

ئایا خواردنی جەرگی ئاژەڵ بۆ مرۆڤی دوو گیان باشە؟

زانایان، خواردنی جەرگی هەر چەشن ئاژەڵێك بۆ ژنی دووگیان لای کەم لە ٣ مانگی سەرەتای دووگیان بوونیان بە کارێکی باش نازانن چونکە بەڕادەیەکی زۆر ویتامین ئا "**A**"ی تێدایە. ویتامین ئا هەر وەك پێشتریش باسمان لێوەکرد، چەوری ئازادکەرە بەڵام لە ڕێگای میزکردنەوە ناچێتە دەرەوە و لە لەشدا کۆ دەبێتەوە. زۆربوونی ئەو ویتامینە لە لەشدا دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە منداڵدان.

ئایا ڕاستە کە "ڕژیمی گیاخواری" لە کاتی دووگیانبووندا مەترسیدارە؟

ڕژیمگرتنی گیاخواری بەو مەرجەی تەنیا لە خواردنی گۆشت چاوپۆشی بکرێ، بەڵام هێلکە، بەرهەمی سرووشتی شیریی، ماسی و خواردنی ویتامینی تایبەتیی و ماکە کانزاییەکان(بە تایبەت ئاسن، یۆد و کالیسیۆم)ی لەگەڵ بێ، هیچ زیانێکی بۆ ژنی دووگیان و منداڵەکەی نییە.

ئایا بە خواردنی شلک (توو فەرەنگی) ئالێرژی لە منداڵدا پێکدێ؟

شلک (توو فەرەنگی) دەتوانێ لە هەندێک مرۆڤدا حەساسیەت پێك بێنێت، ئەوە ڕاستە. بەڵام تا ئێستا نەسەلمێندراوە خواردنی توو فەرەنگی لە کاتی دووگیان بووندا ببێتە هۆی تووشبوونی منداڵ بە نەخۆشیی ئالێرژی یاخود حەساسیەت. تەنیا ئەگەر دایك یا باوك ئالێرژیان بە خواردەمەنییەکی تایبەت هەیە، باشتر وایە لە سەردەمی دووگیانبووندا لە خواردنی پارێز بکرێ.

ژنی دووگیان ئیزنی خواردنی شیرینی هەیە؟

شەکری پێویست بۆ لەشی مرۆڤ لە خواردەمەنییە سروشتییەکانی ڕۆژانەدا کە لە سەرەوە باسمان کردن، دابین دەکرێ و پێویست بە خواردنی شەکری چێکراو یا شیرنیجات ناکات. تا ئێستاش هیچ تاقیکارییەك نەیتوانیوە بیسەلمێنێ کە خواردنی خواردەمەنی سرووشتی شیرین لە لایەن ژنی دووگیانەوە بۆ منداڵەکەی زیانی هەبێ.

ئایا ژنی دوو گیان دەبێ بە قەرا دوو کەس بخوا؟

نا، بە ئەرخەیانییەوە پێویست بە خواردنی زۆر ناکات. پێویستیی کالۆری زیاتر بۆ لەشی کەسی دووگیان، لە چوارمین مانگی دوو گیانییەوە دەست پێدەکا، ئەویش وردە وردە. لە ڕۆژە کۆتاییەکانی دووگیانبووندا ووزەی پێویست بۆ لەشی دایك نیزیکەی ٢٠٠ کالۆری لە ڕۆژدا زیاد دەکا: واتە دوو دەنك میوە! دیارە ژنی دووگیان پێویستی زیاتریان بە پرۆتئین، ویتامین و ماکەی کانزای سرووشتی هەیە. ئەو پێداویستییانەش نەك بەهۆی زۆرخۆرییەوە بەڵکوو لەڕێگەی خواردنی خواردەمەنی باش و دروستەوە دابین دەکرێت.

من وەك دایکێکی دوو گیان خواردەمەنی باش و پڕ ویتامین دەخۆم، جووڵانەوەی لەشیشم زۆر باشە، بەڵام سەرەڕای ئەوانەش قەڵەو بووم. ئایا ئەوە ئاساییە؟

گۆڕانی قورسایی لەش یاخود قەڵەو بوون لە پرۆسەی دووگیانبووندا جیاوازە. لەو پرۆسە کاتییە کە نیزیکەی ٩ مانگ دەخایێنێ، کاتی وایە ژنی دوو گیان تێدا زیاتر و کاتی واشە کەمتر قەڵەو دەبێ. هیچ کام لە پرۆسەکان وەك یەك ناچن، بەو مانایە کە دوو گیان بوون لەسەر منداڵی یەکەم لەگەڵ منداڵەکانیتر جیاواز دەبێ.

بە گشتی لە پرۆسەی ئاسایی خۆیدا قورسایی ژنی دوو گیان دەتوانێ لە حەوتوودا نیزیکەی ٣٠٠ تا ٤٠٠ g و لە مانگدا نیزیکەی ١ تا ١،٥ کیلۆ زیاد بکا. ئەگەر بە تەواویی نۆ مانگی دوو گیان بوونەکە مەبەست بێ، نیزیکەی ١٠ تا ١٥ کیلۆ زیاد دەکا و تەنانەت زانایان دەڵێن تا نیزیکەی ٢٠ کیلۆش هەر ئاساییە بەو مەرجەی ئاو لە بن پێست کۆ نەبووبێتەوە یاخود هیچ ئاسەوار و ئاکامی نەخوازی بەدواوە نەبێ.

من وەك ژنێکی دوو گیان زۆر قەڵەو بووم (١٧٢ cm, ٩٢ kg). ئەو قەڵەوبوونە چ زیانیکی بۆ منداڵەکە نییە؟

زۆربەی ژنی قەڵەوی دوو گیان منداڵەکەیان بە سلامەتی لە دایك دەبێ. بەڵام ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشیی وەك: دیابێت (شەکرە، قەند)ی دووگیانی، ئاوەدزکردن یا هەو کردنی ئەندامی میزکردن و چوونە سەری گوشاری خوێن لە ژنی قەڵەودا گونجاوە. هەر بەو هۆیەوە معاینەی سۆنۆگرافی ئەستەم بەڕێوە دەچێ. لە بارودۆخێکی ئەوتۆدا زیاتر بە شێوازی نەشتەرگەری واتە سزارێن منداڵەکە لە دایك دەبێ.

زانیاری: بە هیچ شێوەیەك ژنی دوو گیان بۆ ساڵم ڕاگرتنی منداڵەکەی ئیزنی ڕژیمی خواردەمەنی نییە. بەڵام کارێکی باشە ئەگەر لە خواردنی

چەوری زۆر و کاربۆهیدراتی چێکراو وەك شەکر، شیرنیجات و ئاردی سپی دووری بکرێ.

من وەك دایکێکی دوو گیان زیاتر دەوری کەمەر و ڕانم قەڵەو بوون، ئایا ئەوە ئاساییە؟

بەڵێ، چەوری زیادی لەش زیاتر لەو بەشانەی لەشدا خۆ کۆ دەکەنەوە. بەرپرس بۆ ئەو کارە هۆرمۆنەکانی دووگیان بوونن. بە ژیمناستیکی بەردەوام و خواردنی خواردەمەنی سالم و بەکەڵك، ئەو چەوریانە بە زوویی دەبنە ئاو و لەناو دەچن.

پلەی هۆمۆگلۆبینی لەشم نزم بۆتەوە. چی دەبێ بکەم؟

نزمبوونی هۆمۆگلۆبین "Hb" نیشانی دەدا کە کەمی خوێن (anemia) یاخود ژمارەی گلوبولی سووری خوێن، کەم بوونەتەوە. لێرەدا زۆر گرنگە کە ژنی دووگیان لە کەپسوول " حەب "ی ئاسن کەڵك وەرگرێت، چونکە ئۆکسیژێنی پێویست بۆ منداڵەکە بەهۆی گلوبولی سووری خوێنەوە دابین دەکرێ. بەداخەوە ئەو چەشنە "کەپسوول"انە لە زۆربەی دایکاندا ئاسەوار و ئاکامی نەخواز وەك دڵ تێکەڵهاتن، ئازاری زگ و قەبزیی بەدواوەدا دێ.

ئایا خواردنی حەبی فلۆراید "fluoride" لە ڕۆژدا بۆ ژنی دووگیان بەسوودە؟

زانایانی ئەو بوارە ڕۆژانە ٢ میلی گرم سۆدیۆم فلۆراید "sodium fluoride" کە دەبێتە ١ میلی گرم فلۆراید، بۆ ژنی دووگیان بە باش دەزانن. باشترین سەرچاوە بۆ وەرگرتنی فلۆراید ئاوی کانزایی(معدنی)یە. هەروەها چایی

ڕەش پڕە لە فلۆراید بەڵام ئەویش پێش بە وەرگرتنی ئاسنی لەش دەگرێ و بەو هۆیەوە باشتر وایە زیادەڕۆیی تێدا نەکرێ. ئالترناتیوی باش بۆ وەرگرتنی فلۆراید، خوێی خۆراکیی، بەرهەمەکانی خاوێنکردنەوەی ددان (هەویری ددان)و هەروەها حەبی تایبەتیی فلۆرایدە.

ئایا لە ماوەی دووگیانبووندا ئیزنی خواردنی مەنیەزیۆم "magnesium" دەدرێ؟

مەنیەزیۆم لە م،اوەی دووگیانبووندا گرنگترین ماکەی کانزاییە. کەمبوونی ئەو ماکەیە دەبێتە هۆی گیرانی دەمارەکانی لەش، حاڵەتی دڵ تێکەڵاوهاتن، گوشاری خوێن و مەسموومیەت. ئەو ماکەیە لە ڕێی خواردنەوەی ئاوی کانزایی و خواردنی بادامی پاککراو و سەوزیجاتی زۆر، دەگاتە لەش.

بۆ ئەو ژنانەی ئیشتیایان لە گۆشتی ماسی نییە، چلۆن "یۆد"ی پێویست بۆ لەشیان دابین بکەن؟

زانایان دەڵێن لە ڕۆژدا ژنێکی دووگیان دەبێ ٢٥٠ میلی گرم یۆد بە لەشی بگا کە لای کەم بەهۆی خواردنی دوو جار ماسی لە حەوتوودا، دابین دەکرێ. خوێی خۆراکیش یۆدی تێدایە بەڵام بە تەنیا ناتوانێ ئەندازەی یۆدی پێویست بۆ لەش دابین بکا. بەو هۆیەوە ئەگەر دوکتۆری ژنان ئیزن بدا، دەکری لە حەبی تایبەتیی کەڵك وەرگیری.

کام سەرچاوەی کالسیۆم بۆ ژنی دووگیان بە کەڵکە؟

جگە لە شیر لەناو سەوزیجاتیشدا سەرچاوەی کالسیۆم زۆرن. بۆ وێنە: برۆکۆلی، کەلەمی سەوز، کەوەر و ڕازیانە. نانی گەنمی سپوس دار، دانەوێڵەکان و چەشنەکانی گوێز، پڕن لەو ماکەیە.

ئایا مرۆڤی دووگیان دەبێ بە تایبەتیی ویتامینی چێکراو بە لەشی بگەیێنێ؟

لای کەم ئەو پرسیارە بۆ ئەسید فولیك "folic acid" دەبێ بە "بەڵێ" وەڵام بدرێتەوە. بە سالمبوونی ژنە دووگیانەکە، بۆ هەموو چەشنێکی دیکەی ویتامین نیاز بە وەرگرتنی ویتامینی چێکراو ناکا، بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی ڕادەیی کەڵکیان لێ وەربگرێ، هیچ زیانێکی نییە.

حەبی ویتامین بۆ ئەم کەسانە زۆر پێویستە:

- ژنی دووگیان بە جەستەی یەکجار زۆر کزەوە.
- ئەو ژنانەی دەستیان بە خواردەمەنی ویتامیندار ڕاناگات.
- ئەو ژنانەی دوای منداڵبوونیان بە پەلە دووگیان دەبنەوە.
- دووگیانی تەمەن کەم واتە گەنج.
- ئەو ژنانەی گیرۆدەی ئەڵکۆل، جگەرە یا مادەسڕکەرەکانن.
- ئەو ژنانەی بەهۆی نەخۆشیی، ناچار بە کەڵك وەرگرتن لەو دەرمانانەن کە کارتیکەری لەسەر خواردنیان دادەنێ.

ژنی دووگیان دەبێ لە خواردنیدا سەرنج بداتە ئەم خاڵانەی خوارەوە:

- خواردنی زۆر چەور نەخۆن. لەجیاتی گۆشتی چەور لە گۆشتی مریشك و باڵندەکانیتر ئەویش بە شێوەی برژاو چێژ وەربگرن.
- لە حەوتوودا لای کەم دوو جار ماسی بخۆن.

- له خواردنی گیا و میوەدا زۆری نەکوڵێنن و لە ئاوی کەم بۆ کوڵاندنیان کەڵك وەربگرن و تەنیا بە هەڵمی ئاوەکە گەرمیان بکەنەوە.
- ساڵاد، گیا و دانەوێڵەی پاککراو و چاککراو نەکڕن.
- گۆشت، ماسی و هێلکە دەبێ زۆر باش کوڵابێتن.
- لە کاتی دووگیانبووندا لە بەرهەمی شیرەمەنیی خاو کەڵك وەرنەگرن. هەروەها لە خواردنی هێلکە و گۆشتی نەکوڵاو دووری بکەن.
- شەکری سپی واتە چێکراو نەخۆن. لەجیاتی شەکر لە هەنگوین و شەکری سرووشتی کەڵك وەرگرن. لەجیاتی کەیك و شیرینی، میوە بخۆن.
- لە ڕۆژدا زیاتر لە چوار جار چایی و دوو جار قاوە نەخۆنەوە.
- پێش خواردن و دوای خواردن هەمیشە دەستیان بە باشی بشۆن.
- پێش خواردنی میوە و سەوزیجات، بە باشی بیانشۆنەوە.

هەو (چڵك)کردن، ئاوەدزکردن

بەهۆی ئاڵوگۆڕی هۆرمۆنیی کە لە لەشی ژنی دووگیاندا پێکدێ، سیستەمی بەرگری لەشیان لاواز دەبێ، بەو هۆیەوە زۆر زوو توشی هەوکردن و ئاوەدزکردن دێن. پرۆسەی زۆربەی ئەو چەشنە نەخۆشییانە بۆ وێنە هەڵامەت یا نەخۆشیی هەوکردنی زگ و ڕیخۆڵە، پێش یاخود لە کاتی دووگیان بوون هیچ جیاوازییەکی ئەوتۆیان نییە.

تاقمێک نەخۆشیی گیرەوە هەن کە دەتوانن بۆ منداڵی ساوای هێشتا لە دایك نەبوو مەترسیدار بن، بۆ وێنە سووریژە و خولێرکە. لە شێوازی ئاساییدا دەتوانن ئەو نەخۆشییانە کێشە بۆ لەدایکبوونی سروشتی پێک بێنن. بەتایبەت ئەو دایکە دووگیانانەی هێشتا خۆیان تووشی ئەو نەخۆشییانە نەبوون، دەبێ لە نیزیک بوونەوە لە منداڵی تووشبوو بە سووریژە و خولێرکە دووری بکەن.

هەو کردنی ئەندامی زاووزێ یا منداڵدانی ژنی دووگیان جا بەهۆی ویرووس، کارگ یا باکتری بێ، لە ماوەی نەخۆش بوونەکەی، دەبێ لەژێر چاوەدێری پزشك دابێ بۆ ئەوەی مەترسی بۆ پرۆسەی دووگیانبوون پێك نەهێنێ. ئەو نەخۆشیانەی دووگیان بەهۆی خواردەمەنییەوە تووشیان دەبێ بۆ وێنە لیستریا "Listeria"، تۆکسۆپلاسمۆز "toxoplasmosis" یا سالمۆنلا "salmonellae" دەتوانن بۆ سلامەتیی منداڵەکە مەترسیدار بن. دەکرێ بە سەرنجدانە سەر پاك و خاوێنی و خواردنی خواردەمەنی سالم و نەخواردنی گۆشت و بەرهەمەکانی شیری خاو، پێش بەو چەشنە نەخۆشیانە بگیرێت.

من کارەکەم لەگەڵ منداڵانی بچووکە، بەو هۆیەشەوە دیارە بەردەوام پەیوەندیم لەگەڵ منداڵانی نەخۆش هەیە. دەبێ چی بکەم؟

ئەگەر بەهۆی پشکنینی خۆێن ڕوون بێتەوە کە دایکی دووگیان هێشتا لە هەنبەر نەخۆشیی وەك سووریژە و خولێرکە نەپارێزراوە (نەیان کوتاوە)، نیزیک بوونەوەی لە منداڵی گیرۆدەی ئەو نەخۆشیانە، جێی مەترسی دەبێت.

ئایا نەخۆشی هەن کە دووگیان لە ئاژەڵی ناو ماڵی بگرێتەوە؟

بەهۆی پیسیی پشیلەوە دەكرێ نەخۆشیی تۆکسۆپلاسمۆز "toxoplasmosis" بۆ مرۆڤ گیرەوە بێت، کە دەتوانێ بۆ منداڵی ساوای ژنی دووگیان زۆر مەترسیداریش بێت. ئەگەر پشیلەتان لە ناو ماڵدا هەیە دەبێ لە لایەن پزشکی ئاژەڵەوە خوێنەکەی کونترۆل بکەن.

ئایا برینداربوونی لێو وەك تەبخال یا تەمیسك "Cold sores" بۆ ژنی دووگیان مەترسیدارە؟

نا، برینداربوونی لێو وەك تەبخال یا تەمیسك بە پێچەوانەی چڵک یا هەوکردنی ئەندامی زاووزێی لە ژنی دووگیاندا هیچ جێی نیگەرانی نییە.

ئایا پێوەدانی گەنە "ticks" بۆ ژنی دووگیان مەترسیدارە؟

مێرۆی وەك گەنە دەتوانن نەخۆشی "TBE" پێك بێنن. لە هەنبەر ئەو ویرووسەدا دەكرێ پێشتر بە هۆی "کوتان"ەوە پارێزگاری لە خۆ بکرێ.

ئایا "نۆبەتێ" یا "تاو" بۆ ژنی دووگیان جێی مەترسییە؟

زۆرێك لە زانایان لە چەند ساڵی ڕابردوودا خۆیان بە نۆبەتی یاخود بەرزبوونەوەی گەرمای لەشی ژنی دووگیانەوە خەریك کردووە. بە تایبەت یەك لە دووی ئەو دایکانەی وا زیاتر لە ٢٤ کاتژمێر گەرمای لەشیان لە ژوور ٣٩ پلەی سانتیگرادەوەیە، زاییینی منداڵەکەیان سروشتی نەبووە و پێش گەیشتنی کاتی لەدایکبوونی ئاسایی، سزاریەن کراون. دەبێ هەوڵ بدرێ گەرمای لەشی ژنی دووگیان کەم بکرێتەوە، جا چ لە ڕێگای فێنك کردنەوەی لەش یاخود کەڵك وەرگرتن لە دەرمانی وەك پاراسێتامۆل بێت.

ئایا کۆخە کردن زیان بە منداڵ دەگەیێنێ؟ ئەدی پشمین و لوت خاوێنکردنەوە چی؟

ماسوولکەکانی دەوری زگ و بەرپشتێنی ژنی دووگیان لە شێوازی ئاسایی و بە بی کێشە و نەخۆشیدا، دەتوانن خۆڕاگری لە هەنبەر گوشاری کۆخە و پشمین بکەن و هیچ زیانێك بە منداڵەکە ناگەیێنن. باشتر وایە ژنی دووگیانی تووش بوو بە هەلامەت، لە دەرمانی گیایی بۆ ئارامکردنەوەی نەخۆشییەکەی کەڵك وەربگرێ. هەروەها بۆ لابردنی خڵتەی ناو گەروو دەکرێ لە دەرمانی ئەستیل سیستئین "Acetylcystein" کەڵك وەرگیرێ. زۆریش گرنگە لەو حاڵەتانەدا ژنی دووگیان بە ڕادەیەکی زۆر ئاو بخواتەوە.

من بەردەوام ترسم لەوەیە کە بەهۆی جووڵانەوەی نائاسایی زیان بە منداڵەکەم بگەیێنم، شتی وا دەبێ؟

نا، تەنانەت لە حەوتوەکانی کۆتاییشدا کە جێگا بۆ منداڵەکە زۆر تەنگ دەبێ، هێشتا جێی مەترسی بۆ منداڵەکە نییە. جووڵانەوەی نائاسایی ئەوپەڕی ئازار بە ژنە دووگیانەکە دەگەیێنێ و دەبێتە هۆی شێنبوونەوەی ماسوولکەی دوروبەری زگ. بەلام سەرەڕای ئەوەش ژنی دووگیان بەردەوام دەبێ ئاگای لە خۆی بێ، بەتایبەت لە ڕۆژە کۆتاییەکاندا لەسەرخۆ هات و چۆ بکات.

ئەمڕۆ لە پلیکانەکان بەربوومەوە خوارێ، بڵێی زیانم بە منداڵەکە نەگەیاندبێ؟

تا ئەو جێگایەی خوێنت لێ نایە و ئازارت نییە، پێویست بە خەمخواردن بۆ منداڵەکە نییە. دیارە بۆ ئەرخەیان بوون، باشترە لای دوکتوری ژنان کونترۆل بکرێیت.

بۆچی ژنی دووگیان لە حەووتوەکانی کۆتاییدا نابێ لەسەر پشت بنوێ؟

حەوتوی پێش لەدایك بوون، منداڵدان زۆر قورس دەبێ. لەسەر پشت خەوتن گوشار بۆ ڕەگی ڤێناکاڤا "Vena cava" دێنێ، کە خوێن بۆ ناو دڵ دەگەڕێنێتەوە و لە پەنا شاڕەگی ئاورتا "Aorta" جێی گرتووە، ئەو ڕەگەی خوێن لە دڵەوە بۆ ناو ڕەگەکان دەنێرێ. شاڕەگی ئاورتا ماسوولکەی بە هێز ئاگاداری لی دەکەن و دەتوانێ خۆڕاگری لەهەنبەر گوشاری دەوروبەری بکا، بەڵام ڕەگی ڤێناکاڤا کە لە بەشی پشتەوەی زگ جێی گرتووە، وەك هەموو ڕەگەکانیتر تەنیا لە دیوارێکی ناسك پێکهاتووە و لە لایەن منداڵدانەوە گوشاری بۆ دێ و دەبێتە هۆی تەنگبوونەوەی ڕەگی گەڕانەوەی خوێن بۆ دڵ و گوشاری خوێن، دابینکردنی ئوکسیژێنیش پلەی دێتە خوارەوە و دڵ زیاتر لێ دەدا.

بۆ زانیاری، دایکی دووگیان نابێ خەمی ئەوە بخوا کە نەکا لە کاتی خەوتندا بە بێ خواستی خۆی، بۆ ماوەیەکی کەم لەسەر پشت خەوی لێ کەوتبێ. چونکوو لەو حاڵەتەدا، واتە کاتێ ئوکسیژێنی کافی بە لەش نەگات، مێشکی مرۆڤەکە ئاگاداری دەکاتەوە و بە شێوەی سرووشتی لە خەوی هەڵدەستێنێ.

بۆ چ ماوەیەك ئیزنی ڕاکشان لەسەر زگ هەیە؟

تا ئەو کاتەی بۆت ڕاحەتە و ئازار بە لەشت ناگەیێنێ، دەتوانی لەسەر زگ ڕاکشێی، چونکە منداڵەکە لەناو تەراوی منداڵداندا جێی گرتووە و هیچ گوشارێکی بۆ نایە.

ئایا ژنی دووگیان لە سەرەتای دووگیانبوونیدا ئیزنی هەڵگرتنی شتی قورسی هەیە؟

تا ئەو جێیەی بارودۆخی ژنی دووگیان باشە و هیچ نەخۆشییەکی نییە، دەتوانێ هەر وەك پێش سەردەمی دووگیانبوون، شت و مەك هەڵگرێ.

بەڵام بەهۆی دووگیانبوون زۆر زوو هەست بە ماندوو بوون دەكات. لەو حاڵەتەدا دەبێ خۆی باش بحەسێنێتەوە و شتی زۆر قورس هەڵنەگرێت.

سێ چوار حەوتوو دوای دووگیانبوونم هیچ تامەزرۆییەكی سێكسیم بۆ هاوسەرەكەم نییە، ئەو كارە ئاساییە؟

زۆربەی ژنانی دووگیان لە حەوتووكانی سەرتای دووگیانبوونیاندا بێ مەیلی سێكسیان تێدا پێك دێ. ماندووبوون، دڵ تێكەڵهاتن، ئازاری یەكجار زۆری مەمك لە كاتی دەست لێداندا و هەروەها چەندین تایبەتمەندیتر كە بەهۆی گۆڕانی هۆرمۆنەكانەوە پێكدێن، بارودۆخی ژنی دووگیان بەتەواوی دەگۆڕن. دەبێ لەو دۆخەدا لەگەڵ هاوسەرەكە نیزیكی نەكرێت. دیارە هۆی ئەو دووری كردنە پیاوەكە نییە بەڵكوو گۆڕانی هۆرمۆنەكان بۆتە هۆكار بۆ مەودا گرتنەكە.

لەو حاڵەتانەی خوارەوەدا دەبێ لە نیزیكی لەگەڵ ژنی دووگیان دووری بكرێت:

- دوای چەندین جار منداڵ لەبارچوون، لای كەم حەوتووەكانی سەرەتایی.
- دوای خوێن لەبەر ڕۆیینێكی زۆر.
- كاتی ژان پێداهاتن.

ئایا نیزیكی سێكسی دەتوانێ ببێتە هۆی ژان گرتنی ژنی دووگیان؟

ئەو مەترسییە زۆر جار پێكدێ، بەڵام بە بێ هۆكار. نە جووڵانەوی لەش لە كاتی نیزیكی سێكسیدا و نە ئیرزا بوون نابنە هۆی ژان پیكهێنان.

کام چەشن وەرزش بۆ ژنی دووگیان باشترە؟

بۆ زۆربەی ژنانی دوو گیان هیچ هۆکارێك نییە کە چاوپۆشی لە جووڵانەوە و چالاکی وەرزشی ڕۆژانەیەن بکەن. چونکە چالاکیی وەرزشی دەبێتە هۆی باشتر ئوکسیژێن گەیاندن بە منداڵەکە، پێش بە زۆربەی نەخۆشییەکان دەگرێ و لەشی ژن ئامادە دەکا لە کاتی زایینْدا خۆڕاگرییەکی باشتری هەبێ. باشترین چەشنی وەرزش بۆ ژنی دووگیان،

- ئەو وەرزشانەن کە تێیاندا مەترسی کەوتن و برینداربوون کەمن،
- ئەو وەرزشانەی زۆر فشار بۆ لەش ناهێنن(پلەی لێدانی دڵ نابێ زیاتر لە ۱۳۰ جار لە خولەکدا بێ)،
- ئەو وەرزشانەی نابنە هۆی ڕاوەشاندنی بەهێزی لەش،
- دووچەرخە (پاسکیل) سواری و مەلێ کردن لە ئاوی خاوێندا بەو مەرجەی ماندوویی زۆری بەدواوە نەبێ، باشترین وەرزش بۆ ژنی دوو گیانن.

ژنی دووگیان دەبێ زۆر زوو وەرزشەکەی کۆتایی پێ بێنێ ئەگەر:

- هەست بە نەخۆشی، گێژی یا بێ هێزی بکا،
- نەفەس تەنگیی هەبێ،
- ئێش، خوێن لەبەر ڕۆیین یا ماسولکەکانی بگیرێن،
- هەست بە ئێشی منداڵدانی بکا.

لە سەردەمی دووگیانبووندا بۆ چ ماوەیەك دەتوانم پیاسە بکەم؟

ئەگەر ژنی دووگیان پێشتر بەردەوام وەرزشی کردبێ و لەشێکی سالمی هەبێ، تا نیزیکبوونەوەی زایین، دەتوانی بەردەوام پیاسە بکا. تەنانەت ژنی وا هەن کە هەڵاتنیش دەکەن. لیرەدا دەبێ سەرنج بدرێتە کەوشی وەرزشی ڕاحەت، بۆ ئەوەی فشار بۆ منداڵدان یا ئێسقانی لەگەن نەیەت.

ئایا ژنی دووگیان کاتی ماشێن لێخوڕین دەبێ مەترسی هەبێ؟

ژنان لە یەکەم حەوتووەکانی دووگیانبووندا لە ڕادەبەدەر ماندوو دەبن و سەرنجدان و تەرکیزیان کەم دەبێتەوە و حاڵەتی ڕشانەوەیان تێدا پێك دێ. دیارە لە بارودۆخێکی ئەوتۆدا باش وایە ماشین لێ نەخوڕن. ئەگەر بارودۆخیان باش بێ و مەودای ماشین لێخوڕینەکە کەم بێ و ماوەیەکی زۆر بەڕێوە نەبن، قەیدی نییە. بەڵام لە مانگی شەشەمی دووگیانبوون بە دواوە، باشترە کەسێکیتر هاتوچۆیان پێ بکاێت.

ئایا ئەوە ڕاستە کە ژنی دووگیان لە ماشیندا نابێ قایشی ئیمەنی ببستن؟

نا، بە پێچەوانە! پسپۆرانی تەسادوفات بەردەوام ئاماژەبەوە دەکەن کە بە تایبەت لە سەردەمی دووگیانبووندا دەبێ قایشی ئیمەنی ببستری.

گوشاری فیزیکی و ترس

گۆڕانکاری بەسەرداهاتنی هۆڕمۆنەکان لە ژنی دووگیاندا هەستەکانی بە تەواوەتی دەگۆڕێ. گۆڕان بەسەرداهاتنی ئەخلاق و عاداتی ژنی دووگیان زۆر ئاساییە. تەنانەت ئەگەر لەژێر چاوەدێری دوکتوری تایبەتدا نەبێ، دەتوانێ نەخۆشی خەمۆکیی تێدا پێک بێ. ژنی دوو گیان لەپڕێکدا نەك هەر بەرپرسیی سلامەتی خۆی، باوەکوو بەرپرسیی سلامەتی کۆرپە ساواکەشی دێتە ئەستۆ. دەبێ بەردەوام ئاگای لێ بی کە نەکا کارێکی نائاسایی بێتە پێش. ژنی دووگیان لەبەر خۆیەوە پرسیاری تووش بوون بە نەخۆشی بنەماڵەیی منداڵەکە، کێشەی کاتی لە دایك بوون و زۆر بیری تر لە مێشکیدا پەروەردە دەبێ. هەروەها ترسی ئەوەی تێدا دروست دەبێ کە نەکا لەسەر کار یاخود لەناو کۆمەڵدا ڕووداوی ناخۆشی بۆ بێتە پێشەوە یا پرسیاری وەك مردنی منداڵ لە منداڵدانیدا و شتی لەوچەشنە مێشکی بەخۆوە خەریك دەکەن. ئەگەر ئەو هەستانەتان تێدا پەروەردە بووە، با بزانن کە ئەوە تەنیا ئێوە نین، باوەکوو زۆربەی ژنانی دووگیان پرسیار و ترسیان تێدا پێك دێ و لە بارودۆخێکی ئەوتۆدا دەبێ هەوڵی ئارام بوونەوەی مێشك و ئەرێنی بیر کردنەوە بدەن.

ئایا بە بێ ئەوەی خۆم هەستی پێ بکەم، ئیمکانی مردنی منداڵەکە هەیە؟

بەڵێ، بەداخەوە کارەساتێکی ئەوتۆ دەتوانی پێش بێ، بەڵام ئیمکانی زۆر زۆر کەمە. جاری وایە لە ژیانی مرۆڤدا بارودۆخێک پێك دێ کە تەنانەت زانستی پزیشکی مودێڕنیش ناتوانێ سەداسەد کونترۆلی بکا. خۆتان بەوە دڵخۆشی بدەنەوە کە زۆربەی ژنانی دووگیان لەو بارودۆخەدا بیرکردنەوەیەکی هاوچەشنیان هەیە. لەوانەیە ئەو بیرکردنەوەیە تەواو سرووشتی بێ و سرووشت ئەوەی ویستبێ بۆ پتەوکردنی خۆشەویستی زیاتری نێوان دایك و منداڵ ترسێکی ئەوتۆ پێویست بێ.

به تامەزرۆییەوە چاوەڕوانی منداڵەکەم دەکەم و کاتژمێری دەکەم بۆ لە باوەش گرتنی، بەڵام کاتێکی کورت پێش لە دایکبوون هەموو شەوێک خەونی ناخۆش دەبینم و بیری ناخۆش دەکەمەوە، ئایا ئەوە ئاساییە؟

هیچ پێویست ناکا ترس لەخۆتاندا پێك بێنن. هەوڵ بدەن زیاتر لەسەری بدوێن و بەتایبەت لەگەڵ ئەو ژنانەی بە تازەیی منداڵیان بووە. لە ئەزموون و هەڵس و کەوتەکانی ئەوان کەڵك وەربگرن. زۆربەی ئەو ژنانە بە تامەزرۆییەوە ئەزموونەکانی خۆیان دەگێڕنەوە. کارێکی ئاساییە کە هەر ژنێك بۆ جاری یەکەم ترسی لە منداڵبوون هەیە. زانایان دوای تاقیکارییەکی زۆر لە سەر ژنانی دووگیان بەو ئەنجامە گەیون کە ژنی دووگیان بە خەون و ترسێك کە تێیدا پەروەردە دەبێ لە کاتی زایینداڕاحەتتر و هاسانتر لەو دایکانەی ترسیان کەمتر بووە، منداڵەکەی دێنێتە دنیا. بە گشتی ئەو چەشنە خەیاڵ و خەونە ناخۆشانە نابێ بە نیشانەی نەرێنی دابنرێن. ژنی دوو گیان کاتی دەزانێ هەموو ژنێک لەو بارودۆخەدا بیر و خەیاڵی هاوچەشنی هەیە، هێور دەبێتەوە.

من وەك ژنێکی دووگیان لەسەر کار سترێسم زۆرە، ئایا ئەوە کارتێکەری لەسەر زایینی منداڵەکە نابێ؟

وەك ژنی دوگیان مافی ئەوەتان هەیە لەسەر کار و لە ماڵێش ئیمکانی ئاسوودەیی و ئارامیتان بۆ فەراهەم بکرێ. هەم سترێسی جەستەیی و هەم ڕووحی لە سەردەمی دووگیانبووندا باش نییە و دەبێ دوورەپەرێزی لێ بکرێ چونکە بەهۆی سترێسی بەردەوام خوێن لە دەمارەکانی لەشدا بە باشی هەڵناسووڕێ و دەبێتە هۆی نەگەیاندنی ئۆکسیژینی پێویست بە منداڵەکە.

ماوەیەك پێش ئێستا لە ناكاو ترساندیانم. ئایا ئەو ترساندنەم كارتێكەری لەسەر منداڵەكەم دەبێ؟

ئەو بۆچوونە وەك ئەفسانە وایە، مێشكی خۆتان بە شتی وا مەشێوێنن. تا ئەمڕۆ هیج تاقیكارییەك نەیسەلماندووە كە ترسانی لە ناكاو بۆ منداڵی ناو منداڵدان مەترسی هەبێ. منداڵەكە لەناو منداڵداندا بە باشی پارێزراوە. دیارە ترسی لە ناكاو ڕەنگە بۆ كاتێكی كورت لێدانی دڵی منداڵەكە گورجتر بكا، بەڵام هیچ كارتێكەرییەكی مەترسیدار پێک ناهێنێ.

دیارە ژنی دووگیان ناتوانن خۆ لە ژینگەی ژێر گوشاری ئەمڕۆی ئێمە دوور بخەنەوە، بەڵام کارتیکەری ژینگە لەسەر ژنی دووگیان زۆر کەمە. گرنگتر ئەوەیە مەترسیەکانی ژینگە کە ئێمە دەتوانین کارتێکەریمان لەسەریان هەبێ تا ئەو جێیەی دەتوانین کەم کەینەوە. بۆ وێنە بە هۆی جگەرە کێشان، خواردنەوەی ئەڵکوّلی و ماکە سڕکەرەکانیتر دەتوانن بارودۆخێکی نالەبار بۆ سلامەتی منداڵەکە پێك بێنن.

سنوورێکی دیاریکراو بۆ کەڵک وەرگرتن لەو ماکانە بوونی نییە. هەر بەو هۆیەوە زۆربەی زانایانی ئەو بوارە لەسەر ئەو بڕوایەن کە دەبێ لە ماوەی دووگیانبووندا بە تەواوی چاوپۆشیان لی بکرێ. تەنانەت ئەو دەرمانانەی بەردەوام کەڵکتان لێ وەرگرتوون، لە سەردەمی دووگەن.

لە سەردەمی دووگیانبووندا دایکەکە ئیزنی کێشانی چەند جگەرەی هەیە؟

لەڕاستیدا لە سەردەمی دووگیانبووندا نابێ بە هیچ شێوەیەك جگەرە بکێشرێ. تاقیکارییەکان لەسەر ئەو ژنانەی لە سەردەمی دووگیانبوونیاندا تاقە ٥ جگەرەیان لە ڕۆژدا کێشاوە نیشانی دەدا کە بە ڕاشکاوی کێشی منداڵەکانیان کەمتر بووە لە هی ئەو ژنانەی کە جگەرە ناکێشن. ئەو ژنانەی لە ڕۆژدا ٢٠ جگەرەیان کێشاوە کێشی منداڵەکەیان ٤٠٠ گرم کەمتر، پێوانەی دەوری سەریان ١٠ میلیمێتر کەمتر و درێژایی باڵایان ١٥ میلیمتر کەمتر لە منداڵی ئاسایی بووە. ئەو منداڵانەی دایکیان جگەرەی کێشاوە، دڵیان گورجتر لێ دەدا، نائارمتر لە منداڵی ئاسایین و ئیمکانی مردنیان بەهۆی نەخۆشیی منداڵانەوە سێ جار زیاترە لەو منداڵانەی دایکیان جگەرە ناکێشن. سەرەڕای ئەوانەش ئەو چەشنە منداڵانە لێهاتوویيان بۆ وەرگرتنی نەخۆشییەکان زیاتر دەبێ، تووشی کێشەی هەناسەتەنگی دەبن، حەساسیەتیان تێدا پێك دێ و دەکرێ تووشی شێرپەنجەی خوێن و گورچیلە بن. بە گشتی هەموو تاقیکارییە زانستییەکان بە ڕوونی نیشانیان داوە:

ماکەی نیکۆتین دەتوانی بە هاسانی کارتێکەری نەرێنی خۆی بۆ نموونە لەسەر نەگەییشتنی ئوکسیژێنی پێویست بە منداڵەکە، هەبێ و ببێتە هۆی زووترلە دایکبوونی، کە ئەو کارە خۆی هۆکار دەبێت بۆ بێ هێزی و خۆڕانەگرتنی سرووشتی منداڵەکە لە هەنبەر نەخۆشییەکان.

ئایا چەسپی نیکۆتیندار لە کاتی دووگیانبووندا ئیزنیان پی دەدرێ؟

ئەگەر ئێوەی دایك هێندە هۆگری جگەرە کێشانن و ناتوانن بە بێ نیکۆتین درێژە بە ژیان بدەن، دەکرێ وەك ڕێگاچارەیەکی کاتی لە چەسپی نیکۆتیندار، بنێشتی نیکۆتیندار یاخود سپرێی نیکۆتیندار کەڵك وەربگرن. دیارە ئەو کارە ڕێگاچارەیەکی ئوپتیمال و باش نییە بەڵام بە هەڵسەنگاندن لەگەڵ جگەرەکێشانی ڕاستەوخۆ زۆر باشترە. زۆربەی دایکانی هۆگر بە جگەرە دەتوانن بە "ئاکۆپونکتور" (دەرزیکاریی پزیشکی) یا هیپنۆتیزم خۆیان لە کێشانی جگەرە، هیچ نەبێ بۆ ئەو ماوەیەی دووگیانن، ڕزگار بکەن.

ئایا ئەوە ڕاستە کە ژنی دووگیان نابێ لەپڕێکدا دەست لە جگەرەکێشان هەڵگرێ، دەنا مەترسی زیاتری بۆ منداڵەکە دەبێ؟

ئەو بۆچوونە بە تەواوی هەڵەیە. بە هیچ شێوازێك ئەو بۆچوونە نەسەلمێنراوە. بە پێچەوانە هەر جگەرەیەکی دایکەکە کەمتر بیکێشێ بۆ سڵامەتی منداڵەکەی باشترە.

ئایا بەهۆی جگەرە کێشانەوە دەتوانرێ کێشەی جەستەیی یاخود دەروونی بۆ منداڵەکە پێك بێ؟

گەرچی زیان گەیاندنی ماکەی نیکۆتین (خۆی بە تەنیا) بە منداڵ، هێشتا نەسەلمێنراوە، بەڵام بەهۆی ماکەی تری ناو جگەرەکەوە دەتوانێ ماکەیەکی ژەهراوی پیک بێنی کە بۆ منداڵەکە زۆر مەترسیدارە.

مێردەکەم دەڵێ هەرئەوەندە بەسە کە لە سەردەمی دووگیانبوونت دا جگەرە نەکێشی، بەڵام من خۆم دەتوانم درێژە بە جگەرەکێشانەکەم بدەم. ئەو نایەوێ واز لە جگەرەکێشان بێنێ.

لای کەم مێردەکە دەتوانێ لە دەرەوە و دوور لە ژنە دووگیانەکەی درێژە بە کێشانەکەی بدا، دەنا بە شێوەی پاسیڤی دەتوانێ دووکەڵی جگەرەکە بۆ منداڵ مەترسیدار بێ.

تا چ ڕادەیەك ژنی دووگیان دەتوانێ خواردنەوەی ئەڵکۆڵی بخواتەوە بە بێ ئەوەی کێشە بۆ منداڵەکەی دروست بکا؟

تا ئەمرۆ هیچ بەڵگەیەکی جیددی نەبینراوە بۆ خواردنەوەی پەرداخێک بیرە یا فنجانێک شەرابی ئەڵکۆڵدار کە زیان بە منداڵی ناو زگی ژنی دووگیان بگەیێنێ. بەڵام دەبێ سنووری خواردنەوەی ماکەی ئەڵکۆڵدار ڕابگیرێ. ئەو ژنانەی بەردەوام لە کاتی دووگیانبوونیاندا خواردەمەنی ئەڵکۆڵداریان خواردۆتەوە منداڵەکانیان کەم کێشتر بوون و زووتر لە ٩ مانگ لە دایك بوون.

ئایا ئەو کارە باشتر نییە کە لە سەردەمی دووگیان بوونمدا لە هیچ دەرمانێك کەڵك وەرنەگرم؟

مرۆڤ ناتوانی بە گشتی داوای کارێکی وا بکا. ژمارەی ئەو منداڵە لەدایك بووانەی سڵامەتیان بەهۆی کەڵك وەرگرتن لە دەرمانی دایك کەوتۆتە ژێر مەترسییەوە زۆر کەمن. بەڵام ژنی دووگیان سەرەڕای ئەوەش دەبێ بە چاوی ڕەخنەگرانەوە کەڵك لە دەوا و دەرمان بگرن: دەبی تا ئەو ڕادەیەی بۆیاندەگونجێت کەمتر لە دەرمان کەڵك وەربگرن. دەبێ بەردەوام لەگەڵ دوکتورەکەتان ئاخەفتن بکەن و لەژێر کونترۆڵدا بن. لە لایەکیتریشەوە دایکێکی نەخۆش کە ناچار بە کەڵکوەرگرتن لە چەشنێک دەرمانی تایبەت بە نەخۆشییەکەین، نابێ بەهیچ شێوەیەك ژیانی خۆیان بخەنە مەترسییەوە.

ئەو دەرمانانەی وا دەتوانن بۆ دووگیان زیانیان هەبێ:

- ئانتی بیۆتیکی ئامینۆگلیکۆزید "Aminoglykosid" وەك ستریپتومایسین "Streptomycin" و کانامیسین "Kanamycin".
- ئاندرۆژن "Androgene" واتە هورمۆنی جینسی پیاوانە.
- دەرمانی دژ بە گرژبوون "Antikonvulsiva"
- دەرمانی دژ بە بی ئارامی "Antiphlogistika"
- لیتیوم "Lithium"
- کومارین "Kumarin" کە بۆ ڕوونکردنەوەی خوێن کەڵکی لی وەردەگیرێ.
- ڕتینوئیدەکان "Retinoide" کە ئەسیدی ویتامین "A"ن .
- سیتۆستاتیکا "Zytostatika" کە بۆ دەرمانی شیرپەنجە کەڵکی لێ وەردەگرن.

ئایا دەرمانێکی ئارامکەرەوە هەیە کە بتوانی یارمەتیدەر بێت بۆ کەسی دووگیان لە حاڵەتی بێخەویدا؟

ئەگەر ژنی دووگیان بە شێوەی ناوماڵ واتە خواردنەوەی ئێوارانەی چایی، حەمامی ئارامکەرەوە بە ڕۆنی بۆندار، مشەمای ئاوی گەرم دژ بە لاقی سڕ، ئارام نابنەوە، دەتوانن لە ماکەی گیایی وەك بالدریان "Baldrian"، "Hopfen"، "Johanniskraut" گوڵی پاسیۆن "Passionsblume"یا "Melisse"کە دەبێ لە دەرمانخانەکان هەبن، کەڵك وەربگرن.

ئایا لە حاڵەتی هەڵامەتدا دەتوانم لە دەرمانی کەمکردنەوەی گەرمای لەش کەڵك وەربگرم؟

لەوانەیە لە حاڵەتی گەرمای زۆری لەش بەتایبەت حەوتووکانی سەرەتایی دووگیانبووندا، پەرەسەندنێکی هەڵەی منداڵداندا بەتایبەت لە سیستەمی ناوەندیی دەماری وەك مێشك و مۆغەرەی پشت پێك بێ. لەو بارودۆخەدا دەبێ بە ناچار دایك لە دەرمانی کەمکردنەوەی گەرمای لەش کەڵك وەرگرێ. بۆ وێنە دەرمانی پاراستامۆل "Paracetamol" کە وەك

دەرمانێکی کەم مەترسی ناسراوە دەتوانێ ژنی دووگیان کەڵکی لێ وەرگرێ.

بەهۆی هەوکردنەوە، دەبێ بەردەوام کەڵك لە دەرمانی دژ بە چڵك وەربگرم، ئایا کارتێکەری نەرێنی لەسەر منداڵەکەم هەیە؟

بە پێچەوانە بەربەرەکانی دژ بە هەوکردنی جەستە زۆر گرنگە و چڵککردنی لەش دەتوانێ منداڵەکە لەبار بەرێ یا ببێتە هۆی زوو لە دایکبوونی منداڵەکە. دەبێ زیاتر لە ئانتی بیۆتیکی وەك پێنی سیلین "Penizillin"، سفالۆسپۆرین "Cephalosporine" و ئاریترۆمایسین "Erythromycin" کەڵك وەربگرن. بە تایبەت لە ۳ مانگی سەرەتای دووگیانبووندا دەبێ لە دەرمانەکانی وەك تیمتۆپریم "Trimethoprim" و سۆلفۆنامید "Sulfonamide" چاوپۆشی بکرێ، چونکە ئەو دەرمانانە کارتێکەری ئەسید فولیك کەم دەکەنەوە.

بەرادەیەکی زۆر دڵم تێکەڵ دێ، ئایا دەرمانێك هەیە کە پێشگری لەو دڵ تێکەڵهاتنە بکا؟

ئەگەر هیچ ڕێگایەکیترتان نییە دەتوانن لە لای دوکتورەکەتان داوای دەرمان بکەن. بە پێی زانستی ئەمڕۆ، دەکرێ بە بێ کێشە بۆ دڵ تێکەڵهاتنی ژنی دووگیان لەم دەرمانانە کەڵك وەربگیرێت: مەکلوزین "Meclozin"، دیمن هیدرین یا دیمن هیدرینات "Dimenhydr(in)at"، مێتوکلوپرامید "Metoclopramid"، دیفن هیدرامین "Diphenhydramin"، کلۆرپرومازین "Chlorpromazin"، پرۆمێتازین "Promethazin" و تری فلۆرامازین "Triflupromazin".

لە ماوەی دووگیانبوونمدا، لە چ دەرمانێك دەتوانم بۆ دڵەکزە و ئازاری گەدە کەڵك وەربگرم؟

لەسەرەتاوە هەوڵ بدە بە دەرمانی گیایی چارەی بکە، ئەگەر کارتێکەریان نەبوو ئینجا دەتوانی بە شێوەی کورت و نەك درێژخایەن (کەمتر لە سێ

حەوتوو)، لە ماکەی ماگنێزیۆم یا ئالومینیۆم دژ بە ئەسیدی گەدە کەڵك وەربگری. باشتر وایە خۆت پێشانی دوکتور بدە نەکا هۆیەکیتری هەبێ.

لە کاتی زگچووندا لە چ دەرمانێک دەتوانم کەڵك وەرگرم؟

دەتوانی لە دەرمانی لۆپرامید "Loperamid"کەڵك وەربگری. لەبیرت نەچێ لە کاتی نەخۆشیی زگچووندا دەبێ ئاوێکی زۆر بخۆیەوە.

ئایا بۆ سەرئێشە لە کاتی دووگیانبووندا دەرمانێك هەیە زیان بە منداڵەکەم نەگەیێنێ؟

ئەگەر دەرمانە ناوماڵییەکان هیچکامیان سەرئێشەکەت کەم ناکاتەوە، دەتوانی بۆ سەرئێشە و ددان ئێشە و ئێشەکانیتر لە ماوەی دووگیانبووننتدا پاراسیتامۆل "Paracetamol" یا استامینوفن "Acetaminophen" بخۆی. تەنانەت لە شەش مانگی سەرەتای دووگیانبووندا دەکرێ لە ئەسیدی سالیسیلیك "Acetylsalicylsäure" کەڵك وەربگیرێت.

ئایا کاتی تەلەفۆن کردن تیشکی تەلەفۆنەکە بۆ منداڵی ناو زگم زیانبارە؟

تا ئەمرۆ نەسەلمێنراوە کە پرشەنگی ئەلکترۆماگنێتی تەلەفۆنی مۆبایل ببێتە مەترسی بۆ منداڵی ناو منداڵدان. ڕەنگە لە داهاتوودا زانیارییەکی زیاترمان لەسەری هەبێ. ئەگەر سەرەڕای ئەوەش هەست بە بێ متمانەیی دەکەیت، دەتوانی تەلەفۆنەکە دوور لەخۆت دابنێی و کەمتر تەلەفۆن بکەی.

ئایا ژنی دووگیان ئیزنی هەیە لە ناو کەرەسەی ئیمەنی فرۆکەخانەوە ڕەد بێ؟

لەبەر ئەوەیئەو کەرەسانە لە پرشەنگی کزی ئەلکترۆماگنێتی بۆ کونتڕۆل پێکهاتوون، هیچ زیانێك بە منداڵی ناو منداڵدان ناگەیێنن.

ئایا تیشکی کامپیوتر و تەلەڤیزیۆن، یا میکرۆویلە زیانیان بۆ ژنی دووگیان نییە؟

تاقیکارییەکانی ٢٠ ساڵی ڕابردوو سەلماندویانە کە ئەو کەرەسانە هیچ مەترسییەك بۆ ژنی دووگیان پێك ناهێنن، بەو مەرجەی یاسا دانراوەکان لە لایەن کارخانەکانەوە بەڕێوە چووبێ.

تا چ ڕادەیەك چوونە ژێر کەرەسەی وێنەگرتن (تیشکی X) ی لەش بۆ ژنی دووگیان مەترسیدارە؟

بەو مەرجەی لە کاتی وێنەگرتندا بەتایبەت منداڵدان بەهۆی پارێزەری قورقوشم داپۆشرێ، هیچ زیانێک بۆ منداڵەکە دروست ناکا. دیارە ئەگەر ئەو کارە زۆر گرنگ نەبێت، دەتوانرێ دوای ئەوەی مداڵەکە لە دایك دەبی، بەڕێوە بچێ.

ژنی دووگیان کاتی حەمامکردن دەتوانی بە ئاوی زۆر گەرم خۆی بشوا؟

ژنی دووگیان کاتی حەمامکردن نابێ بە ئاوی داغ خۆی بشوا، چونکە ئاوی داغ گوشاری خوێن نزم دەکاتەوە و دەتوانێ سووڕانی خوێن لە لەشدا ناسوبات بکا. ئاوەکە دەتوانێ تا ٣٨ پلەی سانتیگراد گەرم بێ.

ئایا دەنگی زۆر بەرز دەتوانێ زیان بە منداڵی ناو منداڵدان بگەیێنێ؟

هەستی گوێڕایەڵی منداڵی ناو منداڵدان دوای ٢٠ حەوتوو بە باشی پەرە دەستێنێ. بەڵام بەهۆی تراوی ناو منداڵدان، منداڵەکە بە سەبرە گوێی لە دەنگ و هەرای دەرەوە دەبێ. دەنگی بەرزتر لە ٩٠ دسیبل دەتوانی لە بەشی فرێکوێنسی سەرەوەدا بۆ منداڵەکە زیانبار بێ.

ئامادەکاری بۆ لەدایك بوونی منداڵ و ئەگەری ئێش وئازاری ژنی دووگیان

لە حەوتوی کۆتایی دووگیانبووندا دەبێ هەموو ئامادە کارییەکان واتە بەستنی شتو مەکی پێویست بۆ نەخۆشخانە بەڕێوە چووبێ و چاوەڕوانی هاتنی منداڵەکە بکرێ. پێشتر دەبێ دایکەکە بۆ هەڵس و کەوت لەگەڵ ژان پێداهاتن زانیاری پێویستی کۆکردبێتەوە. دیارە بۆ زانیاری باشتر بە پێی توانایی دەکرێ لە دەرسی ڕاهێنانی تایبەتی کە لە لایەن مرۆڤێکی ڕاهاتووەوە بەڕێوە بچێ، کەڵك وەرگیرێت و لای کەم لە ٣٠ هەمین حەوتووی دووگیانبووندا کۆتایی پێ هاتبێت. ئەو چەشنە ڕاهێنانە بریتین لە ڕاهێنانی هەناسەکێشان، مێدیتاسیۆن "Meditation" و یۆگا "Yoga".

من وەك دایك ترسێکی زۆرم هەیە کە نەتوانم لە کاتی خۆیدا بگەمە نەخۆشخانە.

هیچ جێی ترس نییە. بەتایبەت لای ئەو ژنانەی کە یەکەمجاریانە منداڵیان دەبێ، زایینی بە گورجی زۆر کەم دێتە پێشەوە. زایینێکی ئاسایی لای کەم دوو کاتژمێر دەخایێنێ. بۆ زیادکردنی ژان پیداهاتن دەتوانی قاوە، چایی ڕەش یا کۆکاکۆلا بخۆیەوە.

لە کاتی دووگیانبووندا گۆڕانکارییەکی یەکجار زۆر بەسەر بارودۆخی لەشی ژنی دووگیاندا دێ. هۆرمۆنی تایبەتیی لەو سەردەمەدا وەکار دەکەون. ئەندامانی لەش خۆیان لەگەڵ ئەو بارودۆخە نوێیە ڕێك دەخەن و بە شێوازێکیتر کار دەکەن. سەرەڕای ئەوانەش منداڵەکە لە ناو منداڵدانی دایکدا گەورە دەبێتەوە و پێویستی بە جێگا دەبێ. قورسایی لەشی دایکەکە بەرەو زۆربوون دەڕوا و دەبێ مانگ بە مانگ قورسایی زیاتر لەگەڵ خۆی ڕاکێشێ.

هۆكاری زۆربەی نەخۆشییەكانی دووگیان بوون ناتوانری چارە بكریّ و دیارە ئەوانەش هەمووی بەستراونەتەوە بە ئاڵ وگۆڕبەسەرداهاتنی ئەندامانی لەشی ژنی دووگیان. بەڵام بەختەوەرانە دەكری تاقمێك لەو ئێشانەیان كەم بكرێتەوە. لە سەرەتاوە هەوڵ بدەن بە شێوازی ئاسایی ناو ماڵ چارەیان بكەن. لێرەدا چەندین ڕێگا چارەی ئاسایی بە بیّ دەرمان پێشنیار دەكری كە هەوڵ بدەن كەڵكیان لێوەربگرن. چونكە ئەو كارەی بۆ ژنێكی دووگیان یارمەتیدەر بیّ، دەتوانی بۆ یەكیتریان بەهەرەیەكی ئەوتۆی نەبیّ. تەنیا ئەو كاتەی مێتۆدە ئاساییەكان نەتوانن یارمەتیدەرتان بن، ئیزنی كەڵك وەرگرتن لەو دەرمانانە بەخۆتان بدەن كە پێشتر باسمان لێوە كرد، بەڵام بەردەوام لە پەیوەندی لەگەڵ دوكتوری ژناندا بن. ڕەنگە زانینی ئەو شتە بۆ دایكەكان دڵخۆشیدەر بیّ كە دوای لەدایكبوونی منداڵەكە زۆرنەی ئەو ئێش و ئازارانە لەناو دەچن.

بۆچی زۆربەی ژنانی دووگیان زگیان با دەكات؟

بەتایبەت لە سەرەتای دووگیانبووندا زۆربەی دایكان دەبیّ خۆڕاگریی لە هەنبەر ئێشێكی زۆر بەهۆی باكردنی زگەوە بكەن. بە گشتی ئەو ئێشانە بەهۆی بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی پرۆژسترۆن "Progesteron"ەوە پێكدیّ كە كارتێكەرییان هەیە لەسەر ئەندامانی دەروونی ژنی دووگیان. بۆ وێنە ڕیخۆڵە زۆر بە سەبرایی كارەكەی دەكا و گازێكی زۆری تێدا پێك دیّ كە ناتوانن خۆیان دەرباز بكەن. هۆی دووهەم بۆ باكردنی زگی ژنی دووگیان گۆڕینی چەشنی خواردەمەنییەكانیەتی. بۆ وێنە خواردەمەنی وەك دانەوێڵەكان، سەوزیجات و میوە دیارە یارمەتیدەرن بۆ گەیاندنی ویتامینی پێویست بە لەشی ژنی دوو گیان بەڵام لە لایەكیشەوە دەبنە هۆی باكردنی زگ.

بۆ كەمكردنەوەی باكردنی زگ دەتوانن ئەو كارانە بكەن:

- له خواردندا کاتێکی زۆر بۆ جوونی خواردەمەنییەکان تەرخان بکەن. بەهۆی بەپەلەخواردن هەوایەکی زۆر لەگەڵ خوادەمەنییەکان دەچێتە ناو گەدەوە و دەبێتە هۆی باکردنی زگ.
- بەردەوام خۆتان بجووڵێنەوە و باشترین شێوەش، سەمای زگە.
- له دانیشتن بۆ ماویەکی درێژ به شێوەی نووشتانەنەوە دووری بکەن. بۆ وێنە دانیشتن له پشت میزی کار.
- له خواردەمەنی وەك پیواز، سیر و بەگشتی ئەو سەوزیجاتەی وەك کەلەم و کەوەر که دەبنه هۆی باکردنی زگ، دووری بکەن. باشتره لەجیاتی ئەوانه له خواردەمەنی وەك تەماتە، سەوزیجاتی ڕیشەدار (گێزەر)، سالاد، خەیار، کەدوو یا کوولەکە کەڵك وەربگرن.
- دووری لەو خواردەمەنیانه بکەن که چەورییان زۆره.
- نانی تازه مەخۆن و له نانی ڕۆژێك پێشتر کەڵك وەربگرن.
- ئەو خواردەمەنیانەی ڕێژەی شەکری سپیان له سەرێیه دەتوانن ببنه هۆی باکردنی زگ.
- له ڕۆژدا ئاوێکی یەکجار زۆر بخۆنەوە. بەیانانه پێش خواردنی نانی بەیانی پەرداخێك ئاوی شیلەوگەرم بخۆنەوە.
- له خواردنی بەرهەمی حەیوانی دووری بکەن.
- چایی داغ بخۆنەوە، وەك چایی نەعنا و ڕازیانە، بەڵام به قومی کەم کەم.
- بەردەوام هەناسەی درێژ هەڵکێشن، به شێوەیەك که سیپوەلاکتان پڕ بی له هەوا.
- زگی خۆتان بەردەوام له بەری ڕاستی ژێرەوەی زگ، به شێوەی سووڕانی کاتژمێر، ماساژ بدەن.
- کیسەیەکی ئاو به پلەی ٣٨ (سانتی گراد) لەسەر زگتان دانێن.
- ئەگەر تەوای ئەو کاره ناوماڵیانه یارمەتیدەر نەبون ئینجا دەتوانن به هاوکاری دوکتوری تایبەت به ژنان، له دەرمان کەڵك وەربگرن.

لەوەتا دووگیانم دەبێ بەهەر نیو کاتژمێر جارێك بۆ میزکردن ڕاکەمە سەر ئاودەست، ئایا میزەڵدانم هەوی کردووە؟

میزکردنی زوو زوو لە ڕۆژ و شەودا، یەك لە نیشانەکانی دووگیان بوونە. لێرەشدا بەر پرس بۆ ئەو کارە هۆرمۆنی پرۆژسترۆن "Progesteron"ە کە کارتێکەری لەسەر ماسوولکەکانی میزەڵدان هەیە. بەهۆی بەهێزبوونی سووڕانی خوێن لە دەوری گورچیلەکان، میزەڵدانی ژنی دووگیان بۆ کارکردنی زیاتر هان دەدرێ و بەو هۆیەشەوە زیاتر میز لە میزەڵداندا پێك دێ. هەروەها گەورەبوونەوەی منداڵەکە لە منداڵدانی ژنی دووگیان دەبێتە هۆی گوشارهێنان و هاندان بۆ ئەندامی میزەڵدانی ژن.

لەوەتا دووگیانم، پەڵەی بۆر لەسەر پێستم پێك هاتووە. ئایا ئەوە ئاساییە؟

کارتێکەری هۆرمۆنەکانی ژنی دووگیان لەسەر بەشێکی تایبەت لە پێستی لەش، زۆر ئاساییە. بە تایبەت لەسەر گۆپکەی مەمك، ئەندامی جینسی ژن، لەسەر ڕان و ژێر باغەڵ.

ئیشتیایەکی زۆرم بۆ خواردن هەیە و ئەگەر بەو شێوەیە بڕواتە پێش لەوانەیە زۆر قەڵەو بم، ئایا ئەوە ئاساییە؟

لە سەردەمی دووگیانبووندا هۆرمۆنی ئینسۆلین "Insulin" ئەو هۆرمۆنەی دەبێتە هۆی میزانکردنی شەکری خوێن، زیاتر بەرهەم دێ. ئەو کارە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی شەکری خوێن و لە نەهایەتدا هەست بە برسێتیکردنی ژنی دووگیان. بە شێوەیەك کە بەردەوام پێیخۆشە شوکولات و شیرینی بخوات بەڵام بەوکارە برسێتی بۆ ماوەیەکی کورت کۆتایی پێ دێ و بەهۆی زۆر بوونی هۆرمۆنی ئینسۆلین هەمیسان هەست بە برسێتی دەکرێ. باشتر وایە لە ڕۆژدا چەندین جار بەڵام هەرجارەی کەمتر لە شێوەی جەمی ئاسایی بخوات.

ئایا ئەوە ئاساییە کە دڵی ژنی دووگیان گورجتر لە شێوەی ئاسایی لێ دەدا؟

دڵ لێدانی زۆر یا دڵەتەپێ جێی نیگەرانی نییە، چونکە لە سەردەمی دووگیانبووندا حەجمی خوێن نیزیکەی ٤٠ لە سەد گەورە دەبێتەوە. بەو هۆیەوە دڵ نەك هەر دەبێ بەهێزتر کار بکا بەڵکوو دەبێ گورجتریش لێ بدات. نەبزی ژنی دووگیان لە خولەکدا ١٠جار زیاتر لە شێوەی ئاسایی خۆی لێ دەدا.

ئایا خورینی پێست بەتایبەت هی زگ شتێکی ئاساییە؟

بۆ خورینی پێستی زگ، نەك هەر هۆرمۆنەکان باوەکوو بڵاو بوونەوە و گەورەبوونەوەی پێست بەهۆی هەڵماسانی منداڵدان، بەرپرسە. پێستی ئیشك بەتایبەت هەست بە خورانێکی زۆر دەکات.

ئەو کارانەی خوارەوە یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەگەری خورینی پێست:

- جل و بەرگی ڕاحەت لەبەر کەن
- خواردەمەنی چەور کەم بخۆن
- مەلی کردن پێست هێور دەکاتەوە
- لە سابوون بۆ شوشتنی پێست کەڵك وەرمەگرن چونکە پێست ئیشك دەکا، تەنیا بە ئاوی ڕوون بیشۆنەوە
- دوای شوشتنی پێست، کرێم لە پێستتان بدەن بۆ ئەوەی تەڕ وبڕ بێ.
- خوراندنی پێست باش نییە چونکە ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کورت کارتێکەری هەبێ، بەڵام دواتر بە ڕادەیەکی زۆرتر بۆ خوراندن هان دەدرێت.

ئایا سیزاریەن (زایین لە ڕێی نەشتەرگەرییەوە) كارێكی ئاساییە بۆ لە دایك بوونی منداڵە؟

دیارە شێوەی سرووشتی لە دایكبوونی منداڵ باشترین ڕێگایە، بەڵام لە زۆربەی بارودۆخەكاندا بە تایبەت كاتێ مەودای مابەین لەگەنی ژنی دووگیان تەنگ بێ، دەتوانی سیزاریەن كارێكی زۆر ژیرانە بێ.

لەو كاتەوە دووگیان بووم، لای كەم حەوتووی جارێك سەرئێشە دەگرم، ئایا سەرئێشەی ژنی دووگیان ئاساییە؟

زۆربەی ژنانی دووگیان لە یەكەم مانگەكانی دووگیانبوونیاندا سەرئێشە دەگرن، چونكە لووتیان دەگیرێ، لەڕادەبەدەر ماندوو دەبن یا دەور و بەری شان و ملیان دەگیرێت. هەروەها سترێس و برسیەتی زۆریش دەبنە هۆی سەرئێشە گرتن.

ئەو كارانەی خوارەوە بۆ بەربەرەكانی دژ بە سەرئێشە یارمەتیدەر دەبن:

- پیاسەكردن لە هەوای ئازاددا
- خۆشوشتن (دووش گرتن) بە ئاوی سارد
- خۆ كشاندنەوە لە كار و پشوودان لە جێیەكی ئارام و تاریك
- دانانی دەسرەیەكی تەڕ و گەرم لەسەر چاوەكان و دەورووبەری مل و چەنەگە
- دانانی سەهۆڵ لەسەر نێوچاوان و پشت مل
- ماساژدان یاخود شان و مل شێلان

ئایا ماندووبوونی ژنی دووگیان ئاساییە؟

بەتایبەت لە سێ مانگی سەرەتایی دووگیانبووندا ماندوو بوونی دایكەكە شتێكی زۆر ئاساییە. دیارە هێشتا زگی ژنی دووگیان بە تەواوی نابینری بەڵام سەرەڕای ئەوەش لەشی زۆر زوو ماندوو دەبێ چونكە لە سێ مانگی سەرەتاییدا سیستەمی هێمن بوونی بارو دۆخی منداڵەكە پێك دێ و

ئەندامانی ژنی دووگیان دەبێ خۆیان لەگەڵ ئەو بارودۆخانە ڕابێنن. دڵی ژنی دووگیان زیاتر لە حاڵەتی ئاسایی خوێن بۆ ناو دەمارەکان دەنێرێ، هەناسە زیاتر هەڵدەکێشێ و گوشاری خوێنی نزم دەبێ. لە زۆربەی ئەندامانی لەشیدا هۆرمۆنەکان چالاکی دەکەن و گۆڕانکاری پێك دێنن کە دەبنە هۆی ماندوو بوون و کێشەکانیتری دایکەکە.

ئەو چالاکییانە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی ماندووبوون:

- بەربەرەکانیی ماندووبوون مەکەن بەڵکوو هەوڵ بدەن هەر کاتێک بۆتان بگونجێ، خۆ بحەسێننەوە و پشوو بدەن
- ئەگەر کاری ئیداری یا چالاکی جیا لە کاری ناوماڵتان هەیە، مافی خۆتانە جار و بار پشوو بدەن و بە هەر چەند ڕۆژ جارێك بۆ حەسانەوە ڕۆژی ئازاد (مەرەخەسی) هەڵگرن
- هیچ ناچار نین لە سەردەمی دووگیانبووندا کاری ناو ماڵ وەك حاڵەتی ئاسایی بەڕێوە بەرن، باوەکوو دەکرێ یارمەتی وەرگرن و زیاتر پشوو بدن
- هەوڵ بدەن خواردەمەنیی سالم بخۆن
- لە ڕۆژدا چەندین جار بەڵام هەر جارەی کەمتر لە حاڵەتی ئاسایی خواردەمەنی بخۆن
- بە شێوەی بەردەوامی کاتیی بچن بۆ پیاسەکردن، هەوڵ بدەن لە سرووشت و هەوای ئازاددا بە ئارامی هەناسە بکێشن و چێژ لە ئارامی ناو سروشت وەربگرن
- بە شێوەی کاتیی، بەردەوام وەرزش بکەن کە هەم بۆ سووڕانی خوێن لە لەشدا باشە و هەم وزەتان زۆر دەکا

لەوەتا دووگیانم، زۆر جار خوێن لە لووتم دێ، ئایا ئەوە ئاساییە؟

خوێنهاتن لە لووت لە سەردەمی دووگیانبووندا زۆرجار دێتە پێشەوە. بەهۆی زۆر بوونی خوێنی لەشی ژنی دووگیان و ناردنی زیاتری خوێن لە

دڵەوە بۆ ناو دەمارەكان و لەبەر ئەوەی مویرەگەكانی لووت زۆر حەساس و ناسكن، دەبێتە هۆی پچڕانی ڕەگەكان و لە خۆێنهاتنی لووت.

من ئێستا لە دەهەمین حەوتووی دووگیانبوونم دام و بەردەوام پشت ئێشەم هەیە، ئایا پەیوەندی بە منداڵدانمەوە هەیە؟

دەتوانێ یەك لە هۆیەكانی ئەوە بێ. ئەگەر منداڵدانی ژن زیاتر ڕووی لە پشتەوە بێ، بەهۆی گوشارهێنان پشت ئێشە دروست دەكا. لەو حاڵەتەدا ئەگەر بۆتان دەگونجێ، هەوڵ بدەن لەسەر زگ بخەون و بە یارمەتی باڵنج بارودۆخێكی ئارام و ڕاحەت بۆخۆتان دروست بكەن. پشت ئێشەی كۆتاییەكانی ماوەی دووگیانبوون بەهۆی قورسبوونی منداڵەكە و گوشارهێنان بۆ مۆغەرەی پشت و ڕاوەستانی نادروست پێك دێ.

ئەو چالاكییانەی دەبنە هۆی هێوركردنەوەی پشت ئێشە:

- بۆ پشوودان حەمامی گەرم بكەن (نیزیكەی ٣٩ پلەی سانتیگراد)
- بوڵغاری ئاوی سارد یا گەرم دەتوانێ یارمەتیدەر بێت
- لەسەر لاتەنیشت ڕاكشێن و خۆتان خواربكەنەوە و بە دانانی باڵنج لە نێوان زگ و ڕانتاندا بارودۆخێكی ئارم و ڕاحەت بۆخۆتان دروست بكەن
- ئەو جێگایانەی ئێشتان هەیە، بە ڕۆنی تایبەت ماساژی بدەن
- بەردەوام خۆتان پیشانی دوكتور بدەن
- ئەگەر ئەو كارانە یارمەتیدەر نەبوون دەتوانن لە حەبی پاراسێتامۆل كەڵك وەرگرن
- ئەگەر بتانەوێ شتێك لەسەر زەوی هەڵگرن، بچنە سەر ئەژنۆ، دەبێ پشت لەو حاڵەتەدا ڕاست بمێنێتەوە، بە هەڵس و كەوتی دروست دەتوانن ئاگاداری لە ئازاری پشت بكەن
- كاتێ بتانەوێ دانیشن، هەوڵ بدەن بە بێ ئەوەی هیچ شتێكتان بەدەستەوە بێ ئەو كارە بكەن. بۆ وێنە لەپێشدا دانیشن، دواتر منداڵ لە باوەش بگرن.

- له ڕاوەستانی درێژ ماوە لەسەر قاچ دووری بکەن
- زۆر جار ڕابکشێن و قاچەکانتان بۆ لای سەرەوە ڕاکێشن
- پشت ڕاست ڕاگرن و دەستەکانتان بەرەو سەرەوە ڕاکێشن
- جێی خەوتنتان نابێ زۆر نەرم بێ
- له هەموو شتێك گرنگتر جووڵانەوەی بەردەوام و بەتایبەت ژیمناستیکی تایبەت بە ژنی دووگیان بۆ کەمکردنەوەی ئێشی پشت زۆر یارمەتیدەرن

دوو مانگی ماوە بۆ کاتی زایینم، سەرەڕای ماندووبوونم زۆر کەم دەتوانم بخەوم، ئایا ئەوە ئاساییە؟

له کۆتاییەکانی دووگیانبووندا زۆربەی ژنان سەرەڕای ئەوەی لەشیان ماندووە، کێشەی کەم خەویشیان هەیە. ژنانی دووگیان له کۆتایی دووگیانبوونیاندا ناتوانن زۆر خەوی قووڵ بکەن و بە هەر جووڵانەوەیەك وەخەبەر دێن. زۆر جار بەهۆی جووڵانەوەی منداڵەکە لە زگی دایکدا خەو لە ژنەکە تێکدەچێت.

ئەم کارانە دەتوانن بۆ خەوتنی باشتری ژنی دووگیان یارمەتیدەر بن:

- هەوڵ بدەن ڕۆژانەش هەر کات هەست بە ماندوویی دەکەن بخەون و ئیستراحەت بکەن
- هەوڵ بدەن ئێوارانە پێش ئەوەی بخەون لە هەوای ئازاددا پیاسە بکەن. ئەو کارە ڕەنگە ببێتە هۆی ڕاژاندنی منداڵەکە لە زگی دایکدا کە دواتر کەمتر بجووڵێتەوە
- شەوانە خواردەمەنی کەم بخۆن و خواردەمەنی سووك و بە بێ خوێ یا بیبار و ئەدویەکانیتر بخۆن
- پێش خەوتن لیوانێك شیری گەرم لەگەڵ هەنگوین بخۆنەوە
- خوێندنەوەی کتێب یا گوێدانە مۆسیقای هێمن پێش خەوتن دەتوانی یارمەتیدەر بێ
- له ژووری زۆر گەرمدا مەخەون

- ئەگەر قاچتان هەست بە ساردی دەکا بە گۆرەوییەوە بخەون
- هەوڵ بدەن لەسەر تەنیشت بخەون و بە باڵنج بارودۆخێکی باش بۆ دەورووبەرتان دروست بکەن
- ئەگەر لە نیوەشەودا لەخەو هەستان و نەتانتوانی بخەونەوە لە جێدا مەمێننەوە. کتێبێك بخوێننەوە یا سەیری تەلەفیزیۆن بکەن. دوای ماوەیەك خەو داتاندەگرێتەوە.

لە سەردەمی دووگیانبوونم دا زۆر جار کاتی خەوتن پرخە دەکەم، ئایا ئەوە بۆیەیە کە منداڵەکەم هەوای پێویستی پێ ناگات؟

ژنی دووگیان زۆرجار بەهۆی بارودۆخی شیداربوونی لووتیەوە لە خەودا پرخە دەکا، بەڵام پرخەکەی جیا لە ناخۆشکردنی خەوی مێردەکەی هیچ کێشەیەك بۆ منداڵەکە دروست ناکا.

زۆر جار لە کاتی هەستاندا هەست بە سەرەگێژە دەکەم، بۆ منداڵەکەم جێی نیگەرانی نییە؟

هەر وەك پێشتریش ئاماژەمان پێکرد، گۆڕانی هۆرمۆنەکانی ئەندامانی ژنی دوگیان کاتێکەری لەسەر لەشی دادەنێ کە سەرلەگێژهاتنیش یەك لەوانەیە. لە سەرەتاکانی دووگیانبوونیدا پلەی شەکری خوێن و گوشاری خوێنی نزم دەبنەوە کە دەبنە هۆی سەرەگێژە. لە سەردەمی کۆتایی دووگیانبوونیشیدا خوێن لە قاچەکانیدا بۆ ماوەیەکی زۆر ڕادەگیرێن و دەبنە هۆی ڕاوەستان و سەبرکردنەوی گەڕانەوەی خوێنەکە بۆ ناو مێشك کە ئەوەش هەر دەبێتە هۆی پێکهاتنی سەرەگێژە. بە تایبەت بەهۆی ڕاوەستانی زۆر لە هەوای گەرم یا لە ژووری گەرمدا یاخود دوای حەمامی گەرم سەرەگێژە پێك دێ کە ئاساییە و هیچ مەترسییەك بۆ منداڵەکە پێک ناهێنێ.

ئەم کارانە دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ چارەسەری ئەو سەرلەگێژەوەهاتنە:

- هەوڵ بدەن زۆر لەسەر پێ ڕانەوەستن

- کاتێ بتانەوێ لە حاڵەتی ڕاکشان یا دانیشتنەوە، هەستنە سەرپێ، بە هێمنی و سەبرایی ئەو کارە بکەن. کاتێ لە خەو هەڵدەستن، بڕێك دانیشن، ئینجا هەستنە سەر پێ
- ئەگەر لە حاڵەتی ڕاوەستاندا سەرتان لە گێژەوە دێ، بە هێمنی دانیشن و هەوڵ بدەن هەوای تازەتان پی بگا
- هەوڵ بدەن ڕاکشان و خەوتنتان لەسەر لاتەنیشت بێ و بۆ ئەوەی ڕاحەت بن باڵنج لە دەوروبەرتان دابنێن
- کاتی دوای حەمامی گەرم بتانەوی هەستنە سەر پێ، باشتر وایە کەسێك یارمەتیتان بدا
- جل و بەرگی ڕاحەت و گەورە لەبەر بکەن بۆ ئەوەی لەشتان فێنك بیتەوە و زۆر هەست بە گەرما نەکەن.