Sorani

«من بەڕاستی خۆشحاڵ دەبم»

- کەی دایک و باوکانی چاوەڕوانکەر بۆ منداڵ بوون هەست بە بێئومێدی دەکەن

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

بوون بە باوک و دایک

ئەم برۆشەرە زانیاریت پێدەدات لەبارەی گۆڕانکارییە سۆزدارییەکان کە تۆ وەک باوک و دایک دوای لەدایکبوونی منداڵ تووشی دەبیت. ئەمە یارمەتیت دەدات کە زانیاریی پێشوەختت لەبارەی ئەم گۆڕانکارییانە هەبێت. ئەگەر تووشی خەمۆکی بوویت، ئەوا تۆ و خانەوادەکەت بیرۆکەی ئەوەتان دەبێت کە چی ڕوودەدات و لەکوێش دەتوانن یارمەتی بەدەست بهێنن.

بوون بە باوک و دایک گۆڕانکارییەکی گەورەیە. لە کۆمەڵگای ئێمەدا چەندین تێڕوانین لەبارەی باوک و دایکایەتی هەیە؛ ئەمە خۆی کاری خۆی دەکات، سروشتی بە و پێویستە تۆ بەشێوەیەکی خۆکار بزانیت کە دەبێ چی بکەیت. زۆربەی بەشێوەیەک ئامادەکراوە کە لەوانەیە خەوێکی زۆری نەمێنێت کە جاری یەکەم دەبێتە باوک و دایکێکی نوێ، بەڵام تۆ بەدڵنیاییەوە دڵخۆش دەبیت. هەمیشە دڵخۆش... یان؟

دوو باوترین کێشەی سۆزداری کە دوای منداڵبوون ڕوودەدەن بریتین لە تووشبوون بە "دڵتەنگی" و خەمۆکی.

مەبەست لە تووشبوون بە "دڵتەنگی" چییە؟

زیاتر لە نیوەی دایکان کەمێک دوای منداڵ بوون بە ماوەیەکدا دەڕۆن کە تێیدا تووشی سووکە گریان دەبن. هەندێکیان دەکرێ هەستیارتر بن و بەبێ هۆکارێکی تایبەت دەست بکە بە گریان. ئەمە زۆر ئاسایی و بێزیانە، و بەگشتی چەند ڕۆژێک دەخایەنێت.

«ساتێک هەست بە نزیکبیەکی زۆر دەکەم و دواتر هەست بە هەر شتێک دەکەم و ئنجا کە هەستکردن بە تاوان دەست پێدەکات وام لێدەکات هەست بەوە بکەم کە بەتەواوەتی بێبەهام. پاشان تەنها دادەنیشم و دەگریەم. هەندێکجار هەموو شتێک هەستی بێئومێدیت لا دروست دەکات.»

«... من ئەم جۆرە چاوەڕوانیانەم بۆ خۆم هەبوو کە بەهێز و جێگیر بم، بەڵام لەبری ئەوە هەستم بە ترسان دەکرد...»

«من چاوەڕوانییەکی زۆرم هەبوو کە شتەکان چەندە خۆشو هاوسەنگ دەبن... و پاشان هەموو شتێک لە یەکتر هەڵوەشا...»

خەمۆکی دوای منداڵبوون چییە؟

زۆرجار یەکەمجاری منداڵبوون کاتێکی خۆشە، بەڵام لای زۆربەی دایکان ئەم ماوەیە هەستی سەخت و قورس دروست دەکات. لە شەش بۆ هەشت هەفتەی دوای لەدایکبوونی منداڵەکە، شتێکی باوە کە شتەکان هەستێکی سەرلێشێواویت پێ بدەن، شتێکی باوە کە نزیک بیتەوە لە گریان و هەستیاری زیاترت هەبێت. چەندین هۆکار هەن. هۆکارێکیان دەکرێ ئەوە بێت کە ئەو گرژییەی کە پێش منداڵبوون هەستت پێی کردووە ئێستا نەماوە، هۆکارێکی تر دەکرێ دەردانی هۆڕمۆنەکان بێت لە لەشتدا لەکاتی منداڵبوون و شیردان بە منداڵدا. هۆکاری پەیوەندیداری تر دەکرێ ئەوە بن کە منداڵەکە زۆر دەقیژێنێت و تۆ وەک باوک و دایک خەوت زۆر کەمە، ئەوەش کە منداڵ بوون قورساییی هەیە یان ئەوەی کە کەسانێکی کەم لە ئازیزانت لە دەوروبەرتن تا داوای پاڵپشتی و یارمەتییان لێ بکەیت. هەستکردن بە بەرپرسیارێتی بۆ ژیانی کەسێکی تر دەکرێ بەلای زۆرێکەوە هەستی دەستەوەستان بوون دروست بکات. یان وەک باوک و دایکان باسی دەکەن؛ *"من کەسێکم کە بەرپرسیارێتی زۆر دەگرمە ئەستۆ، و بەرپرسیارێتی وەک باوک و دایک بۆ من زۆر بوو. من چاوەڕوانی لەو جۆرەم هەبوو کە من بەهێز و جێگیر بم، بەڵام لەبری ئەوە هەستم بە ترسان دەکرد."*

بەلای زۆربەیانەوە، نیگەرانی و دڵتەنگی دوای ماوەیەک تێدەپەڕێت، کەسانێک چەند ڕۆتینێک وەردەگرن کە کەڵکیان هەیە و بەزووی هەست بە بوونت لە ماڵەوە وەک باوک و دایک دەکەیت. لای کەسی تر،خەمۆکی لەوانەیە بەردەوام بێت. ئێستا، خەمۆکی بەردەوامی دوای منداڵبوون زانراوە کە کاریگەری لەسەری 10-15٪ی دایکە تازەکان هەبێت. باوکە تازەکان/جگە لە دایک و باوکان دەکرێ هەست بە بێهیوایی بکەن، هەرچەندە ئەمە زۆر باو نییە. کەسێک کە پێشتر لە ژیانیدا، یان لە بارودۆخێکی نزیک لە سکپڕیدا یان لەکاتی سکپڕیدا خەمۆکی هەبووبێت، ئەوا مەترسیی زۆرتری بۆ هەستی خراپتر دەبێت دوای منداڵبوون.

ئەو نیشانەنە چین کە دەریدەخات تۆ خەمۆکیی دوای منداڵبوونت هەیە؟ نیشانە باوەکان ئەمانەن:

- خەمۆکی، دڵتەنگی
- ماندوێتی، ساردوسڕی
- نیگەرانی، پەشۆکاوی
- بێزاری، تەرکیزکردن بەسەختی
- نەبوونی هەستی گەرموگوڕی (بۆ هاوژین، منداڵان و/یان خوشک و براکان)
- هەستکردن بە تاوان
- لەدەستدانی ئارەزووی خواردن، تێکچوونی خەو

دەتوانین چی لەبارەی خەمۆکی دوای منداڵبوون بکەین؟

تۆ دەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت بە پشوودانی دروست و دڵنیابوونەوە لەوەی کە بە شێوەی پێویست بخەویت. یارمەتی لە هاوژین و/یان کەسانی دەوروبەرت قبوڵ بکە. هەوڵ دە بەدرووستی خواردن بخۆیت. جۆری دروستی خواردن، پیاسە و ئەو شتانەی کە دەزانی باشترت دەکەن دەکرێ یارمەتیدەر بێت.

لەوانەیە قسەکردن لەگەڵ کەسێک لەبارەی خۆتەوە سەخت و هاوژینەکەشت بە هەمان شێوە بیر دەکاتەوە، بەدەقیقی ئەمەوە بەهۆی ئەوەوەیە کە زۆرمان کە کاتێکی ناخۆشمان هەیە بۆ ئەوانی تری دەرنابڕین. ئەمە دەکرێ ئەوکاتە زیاتر سەخت بێت کە ئێمە تازە منداڵمان دەبێت - پاشان کەسی وایە هەیە کە «دەبێت» لەرادەبەدەر خۆشحاڵ بێت. بەڵام زۆر جار ئەو شتەی کە ڕێک یارمەتیت دەدا - قسەکردنە لەگەڵ کەسێک. و تا بەخێرایتر یارمەتی وەربگریت، خێراتر هەسگ بە چاکبوونەوە دەکەیت.

ئەگەر هەست بە بێئومێدی یان نیگەرانی دەکەیت، قسە لەگەڵ مامانەکەت بکە، پەرستارەکە لە BVC یان کارمەنێکی چاودێریی تەندروستیی تر کە بتوانێت پاڵپشتیت بکات. لە BVC، ئێمە دەزانین کە زۆر باوک و دایکی تازە هەست بە بێتاقەتی دەکەن و بەوریاییەوە دەڕواننە ئەوەی کە هەستی باوک و دایکایەتی نوێ دەبێ چۆن بێت. بۆ ئەوەی بە ئاسانتری ئەو باوک و دایکانە بدۆزینەوە کە هەست بە خەمۆکی دەکەن، فۆڕمێکی تایبەت دروست کراوە کە دایکە تازەکان دەتوانن پڕی بکەنەوە، پێی دەوترێت فۆڕمی EPDS. باوکان/ئەوانەش کە باوک و دایک نین بۆ سەردانێک ڕووبەڕوو بۆ BVC بانگهێشت دەکرێ، کە تێیدا ئەوانەی باوک و دایک نین پرسیاریان لەبارەی ساغ و سەلامەتی خۆیان و چۆنیەتی ڕۆیشتن بۆ بوون بە باوک و دایک ئەزموون دەکەن. پەرستارەکەت لە BVC دەتوانێت پاڵپشتیت بۆ دابین بکات، ئەگەر پێویست بێت، دەتوانێت پەیوەندیت بۆ ببەستێت لەگەڵ ڕاویژکار، دەروونناس و/یان پزیشکێک لە بواری چاودێری دایکایەتی و چاودێریی تەندروستیی منداڵان یان ناوەندێکی تەندروستی.

وێنەکان: 360You Photography & Madeleine Wejlerud/Scandinav