PramDepot

The Art of Recycling

ڕێبەرێک بۆ سندوقی کۆرپەکەت

لینکی وێبسایت: www.pramdepot.com

ژمارەی تەلەفۆن: 07740744289

Illustrations by AsherMegan Humphries

.Copyright 2021 PramDepot C.I.C ©

منداڵبوون دەتوانێت سترێسێکی زۆرت لەسەر دروست بکات لە کاتێکدا کە تۆ ڕووبەڕووی سەختی و دژواری دەبیتەوە لە ژیانتدا. ئێمە دەزانین کە ئەمە پێدەچێت کاتێکی زۆر سەخت بێت بۆ تۆ.

تۆ تەنها نییت. دەمانەوێت بە پێی توانا و باشترین شێوە هاوکاریت بکەین و گرنگی بە خۆت و منداڵەکەت بدەین لەم ماوەیەدا.

لەم سندوقەدا، ئەو کەلوپەلانەت دەست دەکەوێت کە یارمەتی خۆت و منداڵەکەت دەدەن، هەروەها لەگەڵ ڕێنمایی ورد لەسەر ئەوەی کە چۆن بە کاری بهێنیت.

ئەگەر هەر پرسیارێکتان هەیە سەبارەت بە سندوقەکە و کەلوپەلەکانی ناوی، دەتوانن پەیوەندی بە PramDepot بکەن لە ڕێگەی بەکارهێنانی ئەو ژمارە تەلەفۆنەی کە لە لاپەڕەی ١ دا هەیە.

ئەم ڕێبەرە هەندێک بەستەری ئینتەرنێتی تایبەت بە زانیاری لەخۆدەگرێت. ئەگەر دەستت بەئینتەرنێت ناگات ،تکایە داوا لە ڕێکخراوەکە یاخود لەو کەسەی ناردوێتی بکە بۆ ئەوەی زانیاریەکانت بۆ چاپ بکەن یاخود هاوکاریت بکەن بە ڕێگەیەکی دیکە دەستت پێی بگات.
لەگەڵ خۆشەویستی لە PramDepot xx

لەم سندوقەدا، ئەم کەلوپەلانەی خوارەوە دەبینیت:

بۆ تۆی دایک:

- جانتایەکی پاکوخاوێنی نەخۆشخانە پێکهاتووە لە هەویری ددان، بۆنبڕە و کەلوپەلی دیکە که ڕەنگە ڕاستەوخۆ پاش لەدایکبوونی کۆرپەکەت پێویستت بێت
- سانتی دوای منداڵ بوون کە تەنها یەکجار بەکاردێت
- ڕووپۆشی سنگ بۆ شیردان کە تەنها یەکجار بەکاردێت
- ڕووپۆشی دووبارە بەکارهێنراوی سنگ بۆ شیردان (دەتوانیت بیشۆیت و دیسان بەکاری بهێنیتەوە)

شیردان:

- پەمپێکی خڕی سلیکۆنیی مەمک
- پاکژکەرەوە مایکرۆوەیڤی یان پاکژکەرەوەی ئەلیکتریکی
- کیسەی زەخیرەکردنی شیر
- دەبە
- بەروانکە

نووستن:

- دۆشەکێک بۆ سندوقەکە
- سەرچەف
- بەتانی
- کیسەخەو (ئەگەر هەبوو)

گۆڕین:

- دایبی
- کرێمی دایبی
- کلێنسی تەڕ

جلوبەرگ:

- کڵاو
- بەدلەی منداڵان
- فانیلەی ژێرەوە
- چاکەتی خوری یان بلووز
- دەستکێشی بێ پەنجە

زیادە:

- ١ هەڵگری سەرسنگ
- ١ مەمکە وشکە
- کەتان

هەوڵی خۆمان دەدەین کە سندوقەکانمان هەموو ئەو کەلوپەلانەی لەم لیستەدا هەن تێدابێت ،بەڵام ڕەنگە هەموو کاتێک نەتواندرێت. ئەگەر هەر کەلوپەلێکی تێدانەبوو، واتای ئەوەیە نەمانتوانیوە بەشی پێویست لەم کاڵایە بۆ هەر سندوقێک پەیدابکەین. دەتوانیت داوا لەو دامەزراوەیە بکەیت کە تۆی پێشنیار کردووە تاکو یارمەتیت بدەن ئەو کاڵایەی نیتە دەستت بکەوێت.

چۆنیەتی بەکارهێنانی کەلوپەلەکانی ناو سندوقەکەت

سندوقەکە، دۆشەک، سەرچەف و بەتانی

سندوقی کۆرپەکەت شوێنێکی پارێزراوە بۆ منداڵەکەت تاکو تێیدا بخەوێت ئەگەر لانکێک یان سەبەتەت پێ نەبوو. ئەگەر سندوقەکەت وەک جێی خەوتنی منداڵەکەت هەڵبژارد، تکایە پەیڕەوی ئەم ڕێنماییە بکە:

- له هەر شوێنێکدا گونجا، سندوقەکە تەنها بۆ سەرخەوشکاندنی ڕۆژانە بەکاربهێنە. ئەگەر لانک یان سەبەتەت هەبوو، پێویستە یەکێک لەوان بەکاربهێنیت بۆ خەوی کۆرپەکەت لە شەودا.
- سندوقەکە هەڵمەگرە و بەملاولادا مەیبە ئەگەر کۆرپەکەتی تێدابوو.
- سەری سندوقەکە دامەپۆشە لەکاتێکدا کۆرپەکەتی تێدایە.
- هەمیشە سندوقەکە بە پاکی بهێڵەوە وەکو شوێنی نوستن.
- هیچ شتێکی زیادە مەخەرە سەر دۆشەکەکە بۆ بەرزکردنەوەی شوێنی کۆرپەکەت.
- دڵنیابەرەوە لەوەی سندوقەکە لە شوێنێکی پتەودا دانراوە و ناکەوێت.
- ئەگەر سندوقەکە تەڕ یان پیس بوو، ئەوا بەکاریمەهێنە.
- سندوقەکە لەسەر زەوی گەرمدا دامەنێ.
- دڵنیابەرەوە لەوەی هیچ ئاژەڵێکی ماڵی لێی نزیک نابێتەوە.
- هەرگیز کۆرپەکەت بەجێمەهێڵە یاخود دوور لە چاودێری خۆت دایمەنێ.
- هەرکات کۆرپەکەی توانای تەپاوتلی هەبوو سندوقەکە بەکارمەهێنە.
- هەمیشە کۆرپەکەت لەسەر پشت پاڵبخە بۆ کاتی خەوتن.

پێویستە ئاگادار بیت کە هیچ بەڵگەیەکی ڕاستەوخۆ نییە کە بەکارهێنانی سندوقی منداڵ دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی نەخۆشی مردنی لەناکاوی کۆرپە (SIDS) یان کەمکردنەوەی مردنی کۆرپە. هیچ ستانداردێکی سەلامەتی دیاریکراو لە سندوقی مقەبادا بوونی نیە تاکو کۆرپەکەتی تێدا بخەوێنیت.

هەڵگری سەرسنگ

هەڵگرەکە بۆ هەڵگرتنی کۆرپەکەتە. تکایە دڵنیابەرەوە لەوەی گشت ڕێنماییەکانی خوارەوە و ئەوانەشی لەگەڵ هەڵگرەکەدان دەخوێنیتەوە پێش بەکارهێنانی. کۆرپەکەت لەنزیکی خۆت بهێڵەرەوە و کۆرپەکەت بە سەلامەتی بهێڵەرەوە لەکاتێکدا کە هەڵگرەکە بەکاردەهێنیت.

توند

پێویستە حەمالە و هەڵگرەکەت بەشی پێویست توند بێت بۆ ئەوەی کۆرپەکەت لەنزیک خۆتەوە هەڵبگریت چونکە ئەوە بۆ هەردووکتان ئاسودەترە. هەر قوماشێکی شل/شۆڕ ڕێگە بە کۆرپەکەت دەدات لەناو هەڵگرەکەدا بخزێتە خوارەوە کە دەتوانێت ڕێگری لە هەناسەدانیان بکات و پشتت ڕابکێشێت یان شۆڕبکاتەوە.

[وێنەی ٢] هەمیشە لەبەرچاودا

پێویستە هەمیشە ڕوخساری کۆرپەکەت ببینیت تەنها بە سێرکردنێکی سادە بۆ خوارەوە. نابێت پارچەکانی هەڵگرەکە زۆر توند بن و داخراو بن بە دەوری کۆرپەکەتدا و ناچاربیت بۆ سێرکردنی کۆرپەکەت بیانکەیتەوە. پێویستە کۆرپەکەت ڕووی لە سەرەوە بێت وەک ئەوەی لە لانکدایە و نابێت ڕووی لە جەستەی خۆت بێت.

ئەوەندە نزیک بێت کە بتوانی منداڵەکەت ماچ بکەیت

پێویستە سەری کۆرپەکەت بە ڕادەیەک لە چەناگەت نزیکبێت کە ئاسوودە بێت. پێویستە بە هێنانە پێشەوەی سەرت بتوانیت ماچی سەر یان ناوچەوانی کۆرپەکەت بکەیت.

[وێنەی ٤] چەناگەی کۆرپەکەت دوور لە سنگی بێت

منداڵ نابێت هەرگیز سەری شۆڕ بێتەوە تاکو چەناگەی بداتەوە لە سنگی چونکە ئەمە هەناسەدانیان سنووردارەدەکات. دڵنیابەرەوە لەوەی کە هەمیشە بۆشاییەک بە ئەندازەی پەنجەیەک لە ژێر چەناگەی کۆرپەکەتەوە هەیە.

پاڵپشتی پشتی کۆرپەکە

لە هەڵگرتنێکی ڕاستدا، پێویستە منداڵەکە نزیک لە هەڵگرەکە بێت تاکو پشتیان بەشێوەیەکی سروشتی پاڵپشتیبکرێت و سنگ و سکیان بەرامبەر خۆت بێت. ئەگەر هەڵگرەکە زۆر شلبوو، ئەوا دەکەوێت، ئەمەش وا دەکات بەشێوەیەکی بەشەکی ڕێڕەوی هەناسەدانیان دادەخات (دەکرێت ئەمە تاقیبکرێتەوە بە دانانی دەستێکت لەسەر پشتی کۆرپەکەت و پاشان بەهێواشی پاڵپیێوەبنێ، ئەگەر بێ کێشە بێت، ئەوا نایەتە پێشەوە یاخود ڕاستنابێتەوە). هەڵگرتنی منداڵ بە بەکارهێنانی هەڵگرێک وەک ئەوەی لە لانکدا بێت، پێویستە بەوریاییەوە دابنێرت و سمتی لە بەشی هەرە خوارەوەی هەڵگرەکە بێت تاکو منداڵەکە لوولنەکات و چەناگەیان بدات لە سنگیان.

چۆنێتی بەستنی هەڵگر

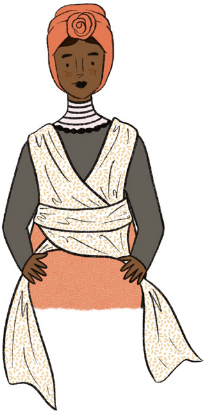
FIG·1

[وێنەی ١] قوماشەکە لە ناوەڕاستدا بگۆڕە و بە گەدەتەوە بیگرە.

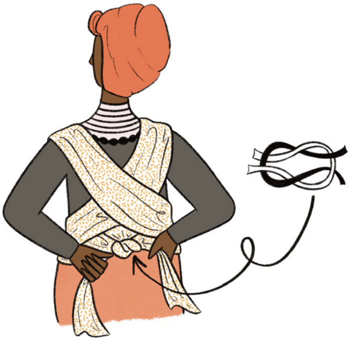
FIG·2

[وێنەی ٢] پارچەکە بەرەو دواوەی خۆت ڕابکێشە، بە پشتتدا بیهێنەوە بۆ سەر شانەکانت.

FIG·3



[وێنەی ٣] پارچەکە لە پێشەوەش بهێنەوە و پاشان هەردوو سەرەکە بە ناوقەدتدا ڕابکێشە.



[وێنەی ٤] پارچەکە بۆ دواوە ڕابکێشە و دوو گرێی لێبدە. ئەگەر بەشی پێویست لە پارچەکە مایەوە، دەتوانیت سەرەکانی پارچەکە بهێنیتە پێشەوە و دوو گرێی لێ بدەیت.

FIG·5

[وێنەی ٥] پێویستە پارچەکە لەسەر شێوەی X ێک بێت بەسەر گەدەتدا. کۆرپەکەت بخە ناو ئەو هەڵگرە کە لەسەر سکتە لەسەر شێوەی X ە. هەر قاچێکی بخەرە ناو هەر لایەکی X.

FIG·6

ئەگەر منداڵەکە خەوتووە یان ناتوانێت ملی بگرێت، ئەو پارچەیەی لەپشت سەری منداڵەکەوەیە بەکاربهێنە و ڕایبکێشە تاکو یارمەتی پشتەسەری کۆرپەکەت بدەیت.

زانیاریی گرنگ دەربارەی هەڵگرەکەت

ئاگاداری، بە بەردەوامی چاودێری منداڵەکەت بکە و دڵنیابەرەوە کە بەردەم دەم و لووتی نەگیراوە.

ئاگاداری، بۆ منداڵانی ناکام، کێشی سوک و ئەوانەی حاڵەتێکی تەندروستییان هەیە، ئامۆژگاری لە شارەزایەکی تەندروستی وەربگرە پێش بەکارهێنانی ئەم بەرهەمە.

ئاگاداری، دڵنیابەرەوە چەناگەی کۆرپەکەت نەکەوتووەتە سەر سنگی چونکە هەناسەدانی سنووردارەدەکات و لەوانیە ببێتە هۆی خنکان.

ئاگاداری، بۆ ڕێگریکردن لە مەترسییەکانی کەوتن دڵنیابەرەوە لەوەی کە کۆرپەکەت بە ڕێکوپێکی لە هەڵگرەکەدا دانراوە.

- تکایە وریای مەترسییە ناوخۆییەکان بە بۆ نموونە سەرچاوەکانی گەرمی و ڕشتنی خواردنەوەی گەرم.
- ئەم بەرهەمە تەنها بۆ ئەو ژمارەیە لە منداڵەکان بەکاربهێنە کە بەرهەمەکەیان بۆ گونجاوە.
- بەکارهێنانی هەڵگر لەکاتی چالاکی وەرزشیدا گونجاو نییە بۆ نموونە ڕاکردن، پاسکیلسواری، مەلەکردن و خلیسکێنەی سەر بەفر.
- پێویستە وریای زیادبوونی مەترسییەکانی کەوتنی کۆرپەکەت بیت کاتێک گەورەدەبێت و جووڵەی زیاددەکات.
- بەبەردەوامی پشکنین بۆ هەڵگرەکە بکە بۆ دۆزینەوەی دڕاوی و کۆنبوون.
- کاتێک ئیشت پێی نیە، هەڵگرەکە دوور لە منداڵ دابنێ.
- ئەم هەڵگرە قابیل بە سوان و دڕانی ئاساییە لەکاتی بەکارهێناندا. ئەگەر زیانی پێ گەشتوە، بەکاریمەهێنە.
- لەوانەیە جووڵەی خۆت و هی کۆرپەکەشت کاربکاتە سەر هاوسەنگیت. وریابە کاتێک دەچەمێیتەوە بۆ پێشەوە یان بۆ ئەملاولا.

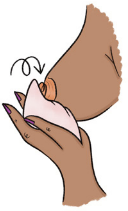
ترومپای مەمک (پەمپ)

تکایە دڵنیابە لەوەی ڕێنماییەکانی خوارەوە دەخوێنیتەوە بۆ بەدەستهێنانی زانیاریی ورد دەربارەی چۆنێتی بەکارهێنانی.

FIG 1

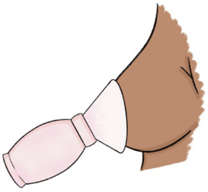
(وێنەی ١) پێش بەکارهێنانی دڵنیابەرەوە لەوەی ترومپاکە بەجوانی شۆردراوە و پاکژکراوەتەوە.

FIG 2



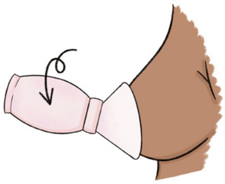
(وێنەی ٢) بە بەکارهێنانی پەڕۆیەکی پاکی گەرم، بەهێواشی مەساجی مەمکەکە بکە بەشێوەیەکی بازنەیی بۆ هاندانی هاتنەخوارەوەی شیر.

FIG 3



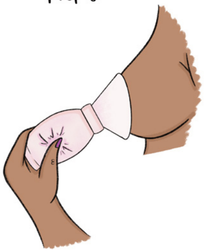
(وێنەی ٣) گۆی مەمک و چواردەوری بە بەشی هەڵمژینی ترومپاکە داپۆشە. بەهێواشی ترومپاکە بگوشە تاکو هاتنەدەری شیرەکە. بەردەوامبە تا بڕی پێویستت دەستدەکەوێت.

FIG 4



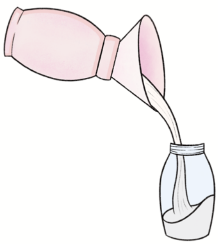
(وێنەی ٤) ئەگەر دەردانی شیرەکە ناڕێک بوو، ئەوا شوێنی ترومپاکە بگۆڕە.

FIG 5



(وێنەی ٥) بەردەوامبە لە پەمپدان تاکو دەردانی شیرەکە خاودەبێتەوە. ئەمە لەوانەیە تاکو ٤٥ خولەکی پێ بچێت.

FIG 6



(وێنەی ٦) شیرەکە بگوازەرەوە بۆ ناو کیسەی تایبەت بە هەڵگرتنی شیر یان بوتڵی پاکژکراو یاخود دەبەی شیر. زەخیرەکە تاکو سێ لەسەر چواری تێ بکە، چونکە شیرەکە لە کاتی ساردبوونەوەدا زیاد دەکات. لە ساردکەرەوە یان بەفرگردا هەڵیبگرە.

پاش هەر بەکارهێنانێک دەبێت ترومپاکەت پاکژبکەیتەوە بۆ ڕێگریکردن لە گەشەی بەکتریا کە مەترسیدارە بۆ کۆرپەکەت. دەتوانیت میکرۆبکوژەکە بەکاربهێنیت بۆ پاکژکردنەوەی ترومپاکەت، هەروەها هەمان شێواز بۆ پاکژکردنەوەی بوتڵەکان دەگیرێتەبەر.

زەخیرەکرنی شیر لە کیسە یان بوتڵ

ئەم کیسانە بۆ زەخیرەکردنی شیری مەمکتە بە پارێزراوی. ڕێنماییەکان بۆ زەخیرەکردنی شیری دەرهێندراوی مەمک بە شێوەیەکی پارێزراو:

- لە زەخیرەیەکی پاکژکراو یان کیسەیەکی زەخیرەکردنی شیردا هەڵیبگرە بکە.
- بۆ ماوەی ٦ کاژێر لە پلەی گەرمیی ژووردا هەڵیبگرە.
- بۆ ماوەی ٣ ڕۆژ لە پشتەوەی ساردکەرەوەیەک لە پلەی گەرمیی (٥ - ١٠ پلەی سەدی)دا هەڵیبگرە.
- بۆ ماوەی ٨ ڕۆژ لە پشتەوەی ساردکەرەوەیەک لە پلەی گەرمیی (٠ - ٤ پلەی سەدی)دا هەڵیبگرە.
- بۆ ماوەی ٢ هەفتە لە بەفرگردا هەڵیبگرە.
- دەکرێت شیری بەستوو تاکو ٦ مانگ زەخیرەبکرێت.
- ئەگەر لە پلەی گەرمیی ژووردا تواندتەوە، ڕاستەوخۆ بەکاریبهێنە.
- ئەگەر لە ساردکەرەوەکەدا تواندتەوە، لە ماوەی ١٢ کاژێردا بەکاریبهێنە.
- باشتر وایە شیرەکە لە ساردکەرەوەکەدا بتوێنیتەوە پێش ئەوەی بیدەیتە کۆرپەکەت بەڵام ئەگەر پێویست بوو ڕاستەوخۆ بەکاریبهێنیت، شیرەکە لە سوراحییەک لە ئاوی گەرمدا دابنێ یان لەژێر ئاوی گەرمدا ڕاییگرە تا دەتوێتەوە.
- هەرگیز ڕێگەمەدە دووبارە بیبەستێتەوە و بیتوێنیتەوە چونکە ئەمە تەندروست نییە. دوای ئامادەکردنی شیرە تواوەکە لە بوتڵێکدا بۆ ئەوەی بیدەیتە کۆرپەکەت، دەبێت لەماوەی ١ کاژێردا بەکاریبهێنیت. پێویستە هەرچییەک دەمێنێتەوە لە شیرەکە فڕێبدرێت پاش ئەو کاتژمێرە.

{B>میکرۆبکوژ (تەعقیمکەر)<B}

لە ناو سندوقەکەتدا، یان میکرۆبکوژێکی کارەبایی هەیە یان میکرۆبکوژێکی مایکرۆوەیڤی. ئەگەر میکرۆبکوژی مایکرۆوەیڤیت هەیە، دەتوانیت ئەمە بۆ پاکژکردنەوەی ئاوی ساردیش بەکاربهێنیت.

چوار شێوازمان بۆ پاکژکردنەوەی شتەکان هەیە. دەتوانیت بەپێی ئەو کەرەستانەی کە هەتە، هەڵبژێریت کە کام شێواز بەکاربهێنیت.

چۆنێتی بەکارهێنانی میکرۆبکوژی کارەبایی:

میکرۆبکوژی کارەبایی هەڵم (گەرمی) بەکاردەهێنێت بۆ تەعقیمکردنی مەمەی شیری منداڵان. تکایە شوێن ڕێنماییەکانی میکرۆبکوژەکەت بکەوە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی درووست بەکاریبهێنیت.

چۆنێتی بەکارهێنانی میکرۆبکوژی مایکرۆوەیڤی:

میکرۆبکوژی مایکرۆوەیڤی، هەڵم (گەرمی) بەکاردەهێنێت بۆ پاکژکردنەوەی مەمەی شیری منداڵان. تکایە دڵنیابە لەوەی ڕێنماییەکانی خوارەوە دەخوێنیتەوە بۆ بەدەستهێنانی زانیاریی ورد دەربارەی چۆنێتی بەکارهێنانی.

- هەروەها پێویستە دڵنیابیت لەوەی کە هەموو مەمەکان بە شێوەیەک دادەنێین کە سەرەکانیان بەرەو خوارەوە بێت لەناو میکرۆبکوژەکەدا.
- بەتایبەتی لەوە دڵنیابەرەوە کە گەرمی مایکرۆوەیڤەکە لە ئاستی گونجاودا دادەنێیت. ئەگەر زۆر بەرز بێت، مەمەکان دەتوێنەوە. هەرگیز بە بێ بەکارهێنانی میکرۆبکوژ کەرەستەی خۆراکی منداڵەکەت ڕاستەوخۆ مەخە ناو مایکرۆوەیڤەوە. چونکە بەم جۆرە بەشێوەیەکی کاریگەر شتەکانت پاکژنابنەوە و ئەگەری زۆرە زیانیان پێ بگات.
- هەرگیز شتی کانزایی لە مایکرۆوەیڤدا دامەنێ.
- ئەگەر دەستبەجێ شتە پاکژکراوەکان بەکارناهێنیت، دەتوانیت لە میکرۆبکوژەکەدا هەڵیانبگریت بەو مەرجەی بە داخراوی بیهێڵیتەوە. پێویستە ڕێنماییەکان بخوێنیتەوە بۆ ئەوەی بزانیت بۆ ماوەی چەندێک دەتوانیت شتەکان هەڵبگریت.

پاکژکردنەوە بە ئاوی سارد:

باکژکردنەوە بە ئاوی سارد ڕێگایەکە بۆ باکژکردنەوەی شتەکانت بە بەکارهێنانی گیراوەیەکی تایبەت کە لەلایەن کۆمپانیایەکەوە دروستکراوە. دەتوانیت بۆ ئەم کارە میکرۆبکوژە مایکرۆوەیڤییەکەت بەکاربهێنیت. تکایە دڵنیابە لەوەی ڕێنماییەکانی خوارەوە دەخوێنیتەوە بۆ بەدەستهێنانی زانیاریی ورد دەربارەی چۆنێتی بەکارهێنانی.

- دڵنیابەرەوە لەوەی هیچ پاشماوەیەکی شیر یان خواردن بە کەرەستەکانەوە نەماوە. گرنگی تایبەت بە سەرە مەمەکە و ئەڵقەکەی بدە چونکە بەئاسانی پاشماوەی شیری تێدا بەجێدەمێنێت.
- لانی کەم بۆ ماوەی ٣٠ خولەک هەموو پارچەکانی مەمەکە لەناو گیراوەی میکرۆبکوژەکەدا بەجێبهێڵە.
- هەر ٢٤ کاتژمێر جارێک گیراوەکە بگۆڕە.
- دڵنیابە لەوەی کە هیچ بڵقێکی هەوا لەناو مەمەکە و پارچەکانی بەجێنەماوە کاتێک دەیانخەیتە ناو گیراوەی میکرۆبکوژەکەوە.
- میکرۆبکوژەکەت دەبێت داپۆشەرێک یان سەرقاپێکی هەبێت تاکو هەموو پارچەکانی مەمەکە لەناو گیراوەکەدا بمێنێتەوە.

کوڵاندن

کوڵاندن سادەترین شێوازی پاکژکردنەوەیە بەبەکارهێنانی گەرمی. بۆ پاکژکردنەوەی مەمەی منداڵەکەت لەڕێگەی کوڵاندنەوە ئەم هەنگاوانە پەیڕەو بکە:

1. دڵنیابەرەوە لەوەی مەمە و پارچەکانی هەموویان گونجاون بۆ کوڵاندن، واتە بەرگەی کوڵاندن دەگرن.
2. هەموو پارچەکانی مەمەکە بخەرە ناو مەنجەڵێکی گەورەوە.
3. مەنجەڵەکە پڕبکە لە ئاو تاکو هەموویان بەتەواوی نقومدەبن. هەروەها پێویستە دڵنیابیتەوە لەوەی هیچ بڵقێکی هەوا لە مەمەکەدا نییە.
4. ئاوەکە بکوڵێنە تاکو قوڵپدەدات.
5. بۆ ماوەی ١٠ خولەک ئاوەکە بکوڵێنە.
6. مەمە و پارچەکانی لە مەنجەڵەکەدا جێبهێڵە تاکو ئامادەدەبیت بۆ ئەوەی بەکاریانبهێنیت. یاخود دەتوانیت لەناو دەفرێکی پاکژکراودا لەناو بەفرگردا هەڵیانبگریت. لەکاتی لابردنی مەمەکە، دڵنیابەرەوە لەوەی ئاوەکە تەواو ساردبووەتەوە تاکو خۆت نەسووتێنیت.
7. ئەگەر لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا مەمەکەت بەکارنەهێنا، ئەم ڕێکارانە دووبارەبکەرەوە.

مەمەی شیر

مەمەی شیر بۆ شیرپێدانی منداڵ بە شیری دایک یان شیری وشک بەکاردەهێنرێت.

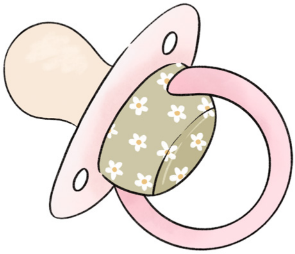
پێویستە دوای هەر بەکارهێنانێک مەمەکان بشۆیت و پاکژبکەیتەوە بۆ ئەوەی ڕێگریبکەیت لە گەشەکردنی بەکتریا کە دەشێت زیان بە کۆرپەکەت بگەیەنێت. دەتوانیت بە شوێنکەوتنی ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی میکرۆبکوژ کە لە سەرەوە ئاماژەپێکرا ئەم کارە بکەیت.

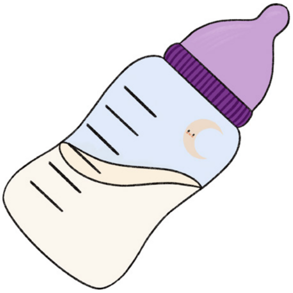
تکایە دڵنیابەرەوە لەوەی هەموو ڕێنماییەکانی مەمەکە دەخوێنیتەوە.

مەمکەمژە

پێویستە پاش هەر بەکارهێنانێک مەمکەمژەکان پاکژبکەیتەوە بۆ ڕێگریگرتن لە گەشەی بەکتریا کە دەکرێت زیان بە کۆرپەکەت بگەیەنێت. دەتوانیت بە شوێنکەوتنی ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی میکرۆبکوژ کە لە سەرەوە ئاماژەپێکرا ئەم کارە بکەیت.

تکایە دڵنیابەرەوە لەوەی هەموو ڕێنماییەکانی پەیوەندیدار بە مەمکەمژەکە دەخوێنیتەوە.





سانتیی دایکانە

ئەم سانتییانە بۆ یەک جار و بۆ یارمەتیدانی دایکان لەکاتی خوێنبەربوونی دوای منداڵبوون بەکاردەهێندرێن. شتێکی ئاساییە ئەمەت بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک پاش منداڵبوون پێویستبێت.

پەڕۆی پزیشکیی مەمک

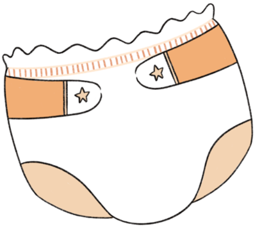
ئەم پەڕۆیانە بۆ هەڵمژینی ئەو شیرەیە کە لە مەمکتەوە دەڕژێت لە نێوان هەر ژەمێکی شیرداندا (ئەگەر شیر دەدەیت). ئەمانە دەتوانرێت بشۆردرێن و بەکاربهێنرێنەوە. هەروەها هەندێک پەڕۆی دیکەی یەکجار بەکارهاتووت پێدەبێت لە سندوقەکەتدا، کە دوای بەکارهێنان فڕێیاندەدەیت.

پەڕۆی تەڕ

ئەم پەڕۆ تەڕانە لە تەوالێتدا فڕێمەدە، چونکە لەوانەیە بیگرێت. پێویستە لە سەبەتەیەکی داخراوی خاشاکدا فڕێبدرێت.

جلەکان

هەموو ئەو جلوبەرگانەی لە سندوقەکەتدان بە خۆشەویستییەوە لەلایەن ئەندامانی جڤاتەکەمانەوە بەخشراون. ئێمە داوا لە خەڵک دەکەین پێش ئەوەی جلەکانیان ببەخشن بیانشۆن، و هەر وایش دەکەن. بەڵام ئێمە ناتوانین بەدڵنیاییەوە بڵێین کە هەموو جلوبەرگەکان پێش ئەوەی بێنە لاتان شۆردراون بۆیە ئامۆژگاریت دەکەین پێش بەکارهێنانیان بیانشۆیت.



ڕێنمایی خۆپاراستن

نووستنی سەلامەت

پێشنیاردەکەین کە سەردانی ماڵپەڕی (لەلەبای ترەست) بکەن تا زانیاریی زیاتر دەربارەی نووستنی سەلامەت وەربگرن: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

ئامۆژگاریەکانی دەزگای لەلەبای ترەست دەربارەی نوستن لەگەڵ منداڵ

- لە شەش مانگی سەرەتادا، با منداڵەکەت لەهەمان ژوور بێت کە خۆتی لێیت و لێی دەخەویت، با لانکەکەشی هەر لە هەمان ژوور بێت.
- توێژینەوەیەکی بەڵگەبەندی گەورە لە سەرانسەری ئەورووپا دەریخستووە کە کاتێک منداڵ لە هەمان ژووری نووستنی باوانیان دەخەون، بەڵام لە پێخەفێکی جیاوازدا، ئەوا مەترسی مردنی لەناکاوی کۆرپە بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێتەوە.
- سەلامەتترین جێگا بۆ ئەوەی منداڵەکەت لە شەش مانگی سەرەتادا لێی بخەوێت بریتییە لە پێخەفێکی جیاواز یاخود لەناو لانکێک لە هەمان ژووری خۆتدا.
- کاتێک منداڵ لە هەمان ژووری نووستنی باوانیان دەخەون، بەڵام لە پێخەفێکی جیاواز، ئەوە مەترسی مردنی لەناکاوی منداڵەکە لە کاتی نووستن زۆر کەم دەکاتەوە.
- نەکەی لەسەر قەنەفە، یاخود لە سەر کورسی لەگەڵ منداڵەکەت بخەویت. نووستن لە سەر قەنەفە، یان لە سەر کورسی لەگەڵ منداڵەکەت مەترسی مردنی منداڵەکە بەشێوەیکی بەرچاو بەرزدەکاتەوە. توێژینەوەکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە کاتێک منداڵ و باوانیان پێکەوە لەسەر قەنەفە، یان لە سەر کورسی دەخەون، مەترسی مردنی کتوپڕی منداڵەکە (SIDS) بەشێوەیەکی بەرچاو بەرزدەبێتەوە. یەکێک لە تۆژینەوەکان دەریخستووە کە یەک لەسەر شەشی ئەو منداڵانەی بەهۆی (SIDS) گیانیان لە دەستداوە لە سەر قەنەفە لەگەڵ باوانیان نوستوون.
- تکایە دڵنیابە لەوەی کە لەگەڵ منداڵەکەت لەسەر قەنەفە خەوت لێنەکەوێت. ئەگەر هەستت بەوە کرد کە خەوت لێدەکەوێت، منداڵەکەت لە شوێنیکی بێترس و سەلامەت دابنێ.
- ئەگەر شیری خۆت دەدەی بە منداڵەکەت، دەبێ هاوسەرەکەت لەگەڵت بێت بۆ ئەوەی خەوت لێ نەکەوێ لەسەر قەنەفە لەکاتی شیرپێدان بە منداڵەکەت، یاخود منداڵەکەت لە شوێنێک شیر پێبدە کە دڵنیابیت خەوت لێناکەوێت.

ئامۆژگاریەکانی دەزگای لەلەبای ترەست دەربارەی نوستن لەگەڵ منداڵ

هەندێک باوان دەخوازن لەگەڵ منداڵەکانیان لەناو یەک پێخەف بخەون. ئەمەیش مانای ئەوەیە منداڵەکە نەک تەنیا لەکاتی شیرخواردن بەڵکو هەموو شەوێک لە ناو جێگای نووستنی دایکیدایە. هەروها هەندێک باوان وا دەخوازن لە شوێنی دیکە ڵەگەڵ منداڵەکانیان بخەون.

منداڵ دەبێت لە ناو پێخەفی خۆی بخەوێت و جێگای نووستنی دەبێت فراوان و ئاسوودە بێت. ئێمە دەزانین کە هەندێک خێزان هەموو پێکەوە دەخەون، بۆیە پێوەستە جێگای نووستنی منداڵان بە شێوەیەکی چاک و سەلامەت ئامادەبکرێت. ئامۆژگارییەکانی ئێمە بۆ سەلامەتی نووستن لەگەڵ مندالەکەت.

بۆ نووستنێکی سەلامەت لەگەڵ منداڵەکەت

- دەبێت پشتی و بالیف و بەتانی لە منداڵەکەت دووربخرێنەوە تاوەکو منداڵەکە تووشی تەنگە نەفەسی یاخود گەرمیەکی زۆر نەبێت. بەشێکی زۆری ئەو منداڵانەی کە بە هۆی SIDS وە گیانیان لە دەست دەدەن بە سەرداپۆشراوی دەدۆزرێنەوە.
- شوێن ئامۆژگاریەکانی تابەت بە نووستنی سەلامەت بکەوە بۆ ئەوەی مەترسییەکانی SIDS کەمببنەوە، و هەروەها بۆ دەستکەونی زانیاری زیاتر دەربارەی لەسەرپشت نووستنی منداڵان: www. lullabytrust.org. uk/safer-sleep-advice بکە.
- مەهێڵە ئاژەڵی ماڵی و منداڵی دیکە بێنە ناو پێخەفی منداڵەکەت.
- دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکە ناکەوێتە خوارەوە و ناکەوێتە نێوان دۆشەک و دیوارەکە.

چ کاتێک نابێت لەگەڵ منداڵەکەت بخەوییت

گرنگە بزانیت بارودۆخگەلێک هەن کە تێیاندا مەترسی لەسەر ژیانی منداڵەکەت لە کاتی نووستنیدا دروستدەبێت.

- ئەگەر خۆت یاخود هاوسەرەکەت جگەرەکێشن،
- ئەگەر خۆت یان هاوسەرەکەت مەیتان خواردبێتەوە، یاخود دەرمانتان وەرگرتبێت (بەتاییەتی ئەوانەی خەواڵووتدەکات).
- ئەگەر منداڵەکەت پێشوەختە لەدایکبووبێت (پێش ٣٧ هەفتە).
- ئەگەر کێشی منداڵەکەت لە ژێر ٢,٥ کیلۆ بووبێت لە کاتی لەدایکبوونی.
- نەکەی لەسەر کورسی و قەنەفە لەگەڵ منداڵەکەت بخەوی، چونکە بەم کارە مەترسی مردنی منداڵەکە بە هۆی SIDS ٥٠ هێندە زیاتر دەکەی.
- ئەگەر خۆت یان هاوسەرەکەت ئەم خاڵانەی سەرەوەتان تێدایە، ئەوا هەرگیز نابێت لەگەڵ منداڵەکەت بخەویت.

خواردنپێدان بە منداڵەکەت

هەندێک لە دایکان شیری خۆیان بە منداڵەکانیان دەدەن، هەندێکی تریان دەخوازن شیری ووشک بە منداڵەکانیان بدەن. لەم بارەیەوە، ئێوە ئازادن لە هەڵبژاردنی کام شێوەی شیرپێدان بە منداڵەکەتان. بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاتر، تکایە پرسیار لەم بابەتە لە مامان یاخود لە پسپۆری تەندروستی بکە.

ئێمەش ئامۆژگاری ئەوە دەکەیین کە سەردانی ماڵپەری NHS بکەی بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاتر.

- ئامۆژگاریەکانی NHS بۆ شیرپێدان بە منداڵەکەت: www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- ئامۆژگاریەکانی NHS بۆ پێدانی شیری ووشک بە منداڵەکەت: www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice

کۆڤید-١٩

زۆر گرنگە هەموو ئەو هەنگاوە تەندروستیانە ڕەچاو بکەیت بۆ ئەوەی خۆت و منداڵەکەت تووشی کۆڤید-١٩ نەبن.

کاتێک ئافرەت دووگیانە، مەترسی ئەوە هەیە کە کۆڤید-١٩ بگوازێتەوە بۆ منداڵەکەی. بەڵام ئەمە زۆر دەگمەنە. ئەگەر ڕوویشیدابێت، منداڵەکە چاک بووەتەوە.

ڕێنماییەکان لەبیر مەکە: دەست. دەمووچاو. دووری نێوانتان:

دەست: بە بەردەوامی دەستەکانت بشۆ و هەرجارێک بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بیشۆ. ئەمەیش بەتایبەتی لە کاتێکدا گرنگە کە خواردن بە منداڵەکەت دەدەیت یان دەست لە کەلوپەلی خواردنپێدانی منداڵەکەت دەدەیت.

دەمووچاو: کاتێک لەگەڵ کەسانی دیکەدا لە شوێنێکی داخراویت، دەموچاوت بە ماسکێک داپۆشە. تکایە دەمامک و ماسک بۆ منداڵی ژێر تەمەن ٣ساڵ مەبەستە، چونکە ئەمە مەترسی دەخاتە سەر تەندرووستیان.

دووری نێوانتان: هەموو کاتێک، لانی کەم دوو مەتر لە بەینی خۆت و کەسانی تر بهێڵەوە. ئەگەر حەزدەکەیت لەگەڵ کەسانی تر یەکتر ببینن، ئەوا لە دەرەوەی ماڵ ئەو کارە بکە.

پێشنیاردەکەین ئەم ئامۆژگارییە لە دامەزراوەی لەلەبای ترەستەوە بخوێنیتەوە سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا و چاودێریکردنی منداڵەکەت:
www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-caring-for-your-baby

www.pramdepot.com

07740 744289

Illustrations by AsherMegan Humphries

© Copyright 2021 PramDepot C.I.C.