

به هیوای سکیر بیت؟

تیمه که له دهستپیکردن بهباشی دهتوانن یارمهتیت بدن. له پیوهندییدا به لهگهلمان

✉ Bevanstartingwell@bradford.nhs.uk

☎ 01274 322400



www.bevanhealthcare.org.uk



@ Bevan CIC شوینمان بکهوه

Kurdish Sorani | Conceiving



An inclusive Health and Wellbeing Project by Bevan

به هیوای سکیر بوونیت؟

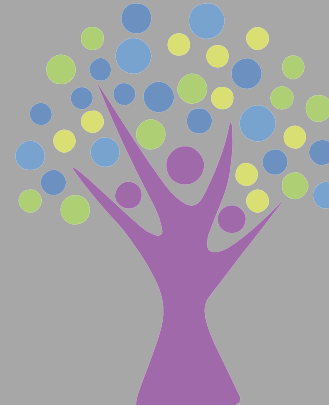
چهنین ریگا همن که یارمهتیدر بۆ ئامادکردنی جهسته و میشکی تۆ بۆ باشترین دهرفتهکانی سکیر بوون و ههبوونی سکیری و مندالیکی تهنروست. دهستپیکردن بهباشی لیره ههولی پالشتیکردنی تۆ دمدات بۆ نهوهی بژاردهی تهنروست ههیت. ئهم نامیلکهی زانیاری لهبارهی ههندیک شت تیدایه که تۆ دهتوانیت بهر له سکیربوون بیریان لی بکهیتوه



جهستهی تهنروست، میشکی تهنروست، سکیری تهنروست

تیمی دهستپیکردن بهباشی دهتوانن یارمهتی تۆ بدن

- ✓ با باوک و هاوبهشکان بهشدار بن لهوهی بریاری تهنروست بهیت
- ✓ چاودیری باشبوونی خۆت بکه بهر له سکیر بوون
- ✓ زانیاری لهبارهی ههر کیشهیهکی بۆماوهی له خیزانهکتدا ههیت
- ✓ [کنشیکی تهنروست بهر له سکیر بوون ههیت
- ✓ ئامۆژگاری لهبارهی خۆتومارکردن لای پزشکیکی گشتی وهرگره و شتهکانی لهگهڵ باس بکه
- ✓ ههر نیگهرانییهکی تهنروستی دهروونی بکه روو
- ✓ با دهستگهشتن ههیت بۆ ترشی فولیک و قیتامین دی
- ✓ یارمهتی وهرگره بۆ وازهینان له جگهرهکیشان و کهمکردنهوهی خواردنهوهی کحولی
- ✓ راویژی نهینی پیشکesh بکه و یارمهتی وهرگره بۆ زالبوون بهسهر ئالودهبووندا





✓ باوک و هاوبه‌شه‌کان

چندین زانیاری بۆ دایکانی داهاتوو و ئهو هاوبه‌شانه‌ی که مندالیان ده‌بیت هه‌یه له‌باره‌ی ده‌ستپێکردن به‌خێزان. به‌لام له‌گه‌ڵ ئهو‌شدا چهندین شت هه‌یه بۆ باوک و هاوبه‌شه‌کان که ده‌توانن بیکه‌م بۆ زیادکردنی ده‌رفه‌تی هاوبه‌شه‌که‌یان بۆ سکپه‌ر بوون. ئه‌مه چاودێریکردنی تهن‌دروستی جسته‌یی و ده‌روونی خۆیان و هاوبه‌شه‌که‌یان ده‌مگرێته‌وه هه‌روه‌ها ده‌ستپێکردن به‌ بێرکردنه‌وه له‌سه‌ر ئه‌وه که چۆن مندالیک که کاریگه‌ری له‌سه‌ر دارایی یان چاودێریی مندالی مندا له‌کاتی ئێستا ده‌بیت. ده‌ستپێکردن به‌باشی لێزه بۆ باوکان و دایکانه‌شه و ده‌توانیت پالێشتی بۆ هه‌موو ئهن‌دامانی خێزان دابین بکات.

✓ چاودێریکردنی باشبوونی خۆت

چاودێری باشبوونی خۆت بکه‌ بۆ ئه‌وه‌ی باشترین ده‌رفه‌تی هه‌موونی سکپه‌رییه‌کی تهن‌دروست به‌خۆت ده‌بیت. باشبوون ده‌کړئ هه‌ر شتیک بیت له‌ تهن‌دروستی ده‌روونیه‌وه بگه‌ر تا سیسته‌می خواردن و را‌هینانی ئه‌وه‌ی که ئێمه‌ چۆن دارایی و په‌یوه‌ندیه‌که‌مان به‌ری‌وه ده‌بین.

تیمی ده‌ستپێکردنی باشبوونی پزیشکه‌ ر‌مچه‌ت‌ه‌نووسه‌کان ده‌توانیت یارمه‌تیت بدن که گۆڕانکاری ئه‌ری‌نی له‌ ژبانی خۆتدا دروست بک‌ه‌یت به‌ پێدانی باشترین ده‌رفه‌تی سکپه‌ری تهن‌دروست.

✓ پشکنین و فه‌حسی بۆ‌ماوه‌یی

تۆ و هاوبه‌شه‌که‌ت ده‌بێ هه‌ول بدن که زانیاری له‌سه‌ر ئه‌و کێشه‌ تهن‌دروستیه‌یه‌ په‌یدا بک‌ه‌ن که له‌ناو خێزان‌ه‌که‌تاندا هه‌یه. سه‌ر‌تا بێر له‌ هه‌ر کێشه‌یه‌کی تهن‌دروستی بکه‌وه که تۆ یان هه‌ر کسه‌تیک له‌ خا‌ه‌ر‌ده‌که‌تدا هه‌یه‌تی و له‌وانه‌یه‌ کاریگه‌ری له‌سه‌ر مندا له‌ایک نه‌بو‌وه‌که هه‌یه‌یت. تیمی ده‌ستپێکردن به‌باشی ده‌توانن ئامۆژگاریت بک‌ه‌ن له‌باره‌ی جو‌ری ئه‌و کێشه‌یه‌ی که تۆ پێ‌ی‌سته له‌باره‌یه‌وه‌ بزانیت یان ده‌توانیت قسه‌ له‌گه‌ڵ پزیشکه‌که‌ت بک‌ه‌یت له‌باره‌ی پشکنینی بۆ‌ماوه‌یی و پلاندانان بۆ سکپه‌ری.

✓ بێر له‌ کێشه‌ی جه‌سته‌ت بکه‌وه

ئا‌پا ده‌زانی که کێشی که‌م یان زیاد کاریگه‌ری له‌سه‌ر ده‌رفه‌تی تۆ بۆ سکپه‌ر‌بوون ده‌بیت؟ کێشی تۆ به‌ر له‌ سکپه‌ر بوون ده‌توانیت کاریگه‌ری له‌سه‌ر www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator پشکنیت له‌ BMI تهن‌دروستی مندا له‌ایک نه‌بو‌وه‌که‌شت هه‌یه‌یت. بۆ ده‌توانی کێشی جه‌سته‌ت به‌ ژمێره‌ی

تیمی ده‌ستپێکردنی به‌باشی ده‌توانن یارمه‌تیت بدن به‌ پێدانی ر‌ینه‌مایی له‌سه‌ر دروستکردنی ژه‌می شیاوی ده‌ست‌کو‌ه‌تن و تهن‌دروست و را‌هینان کردن و ژ‌یان کردن به‌ش‌ی‌وا‌ز‌یک‌ی چالاک.



✓ ترشی فۆلیک و قیتامین دی وهر‌بگه‌ر

ده‌ست به‌ وهر‌گرتنی ترشی فۆلیک بکه‌ لانیکه‌م ۱۲ هه‌فته‌ به‌ر له‌وه‌ی پلانی سکپه‌ر بوون داب‌ن‌ن‌یت یان به‌زووترین کات دوا‌ی سکپه‌ری. ترشی فۆلیک ده‌کړئ ر‌یگه‌ری له‌ که‌مو‌کو‌رتیه‌که‌ی مندا له‌ی‌و‌ون بکات و‌م‌ک که‌مو‌کو‌رتیه‌که‌ی بۆ‌ری ده‌ماری. ژ‌مه‌ ده‌رمانی ترشی فۆلیک بر‌تی‌یه‌ له‌ ۴۰۰ مایک‌رو‌گ‌رامه‌، هه‌ر‌چ‌ون‌یک بیت، تۆ ده‌کړئ پ‌ی‌و‌ی‌ست‌یت به‌ ژ‌مه‌ ده‌رمانی ۵ مایک‌گ‌رام هه‌یه‌یت. ئه‌گه‌ر شه‌کره‌، په‌ر‌که‌م هه‌یه‌یت یان له‌ می‌ژ‌و‌ی خا‌ه‌ر‌ده‌که‌تان که‌مو‌کو‌رتی بۆ‌ری ده‌ماری هه‌یه‌یت یان که تۆ ک‌ن‌شت زیاد بیت. ژ‌مه‌ی پ‌ن‌ش‌ن‌یار‌ک‌را‌و بۆ ق‌ی‌تا‌م‌ین دی بر‌تی‌یه‌ له‌ ۱۰ مایک‌رو‌گ‌رام (۴۰۰ په‌که‌) بۆ هه‌موو نا‌فر‌مان‌ی سکپه‌ر و تۆ پ‌ی‌و‌ی‌سته‌ ده‌ست به‌ وهر‌گرتنی بگه‌یت له‌ هه‌مان کاتدا که ترشی فۆلیک وهر‌ده‌گ‌رت. هه‌ند‌یک نا‌فر‌مانا ده‌توانن ترشی فۆلیک و ق‌ی‌تا‌م‌ین دی به‌ ر‌م‌چه‌ته وهر‌ب‌گ‌رن. تیمی ده‌ستپێکردن به‌باشی ده‌توانن یارمه‌تیت بده‌ت بۆ ده‌ست‌گ‌ه‌ی‌شت‌ی ف‌ه‌ر‌اه‌مه‌ک‌را‌و بۆ تا‌ه‌وا‌کار‌یه‌یه‌کان.

✓ یارمه‌تی وهر‌گه‌ر به‌ واز‌ه‌ینان له‌ جگه‌ره‌که‌ش‌ان

ئه‌مه‌ بۆ تۆ و هاوبه‌شه‌که‌ت و هه‌ر‌ک‌س‌یک که له‌گه‌ڵ‌یدا ده‌ژ‌یت باش‌تره‌ که هه‌ول بدن و واز له‌ جگه‌ره‌که‌ش‌ان به‌ن‌ن. جگه‌ره‌که‌ش‌انی شارا‌وه‌ ده‌کړئ ده‌رفه‌تی تۆ بۆ سکپه‌ر بوون که‌م بکاته‌وه و ک‌ن‌شه‌ی تهن‌دروستی دروست بکات بۆ تۆ و مندا له‌که‌ت. تیمی ده‌ستپێکردن به‌باشی ده‌توانن یارمه‌تیت بدن که پالێشتی وهر‌ب‌گ‌رت بۆ یارمه‌تیدانی تۆ بۆ واز‌ه‌ینان له‌ جگه‌ره‌که‌ش‌ان هه‌روه‌ها بۆ ده‌ست‌گ‌ه‌ی‌شت‌ن به‌ پالێشتی واز‌ه‌ینان له‌ جگه‌ره‌که‌ش‌ان له‌ ر‌یگانی ده‌زگای تهن‌دروستی ن‌ی‌ش‌تا‌ن‌یه‌وه.



✓ داب‌ب‌ر‌ئ له‌ کحول و ده‌رمانی ب‌ی‌ه‌ۆ‌ش‌که‌ره‌

باش‌تره‌ که هه‌ول ده‌بیت و واز له‌ خوار‌د‌نه‌وه‌ی هه‌ر ماده‌یه‌کی کحولی به‌یه‌ک‌جا‌ر به‌ن‌یت و واز له‌ وهر‌گرتنی ده‌رمانی سه‌ر‌گه‌ر‌م‌که‌ر به‌ن‌یت. ئه‌مه له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی که ئه‌وان تهن‌دروستی تۆ ت‌یک ده‌دن و ده‌رفه‌ته‌که‌نی تۆ بۆ سکپه‌ر بوون که‌م ده‌که‌نه‌وه و کاریگه‌ری ده‌خ‌انه‌ سه‌ر مندا له‌که‌ت له‌کاتی سکپه‌ر‌یدا. تیمی ده‌ستپێکردن به‌باشی ده‌توانن یارمه‌تیت بدن بۆ ده‌ست‌گ‌ه‌ی‌شت‌ن به‌ پالێشتی بۆ هاریکار‌یه‌کردنی تۆ بۆ واز‌ه‌ینان له‌ خوار‌د‌نه‌وه‌ یان وهر‌گرتنی ده‌رمانی سه‌ر‌گه‌ر‌م‌که‌ر.

✓ یارمه‌تی وهر‌گه‌ر له‌ به‌ر‌ام‌به‌ر نا‌لو‌وده‌بوون

ئێمه‌ له‌وه‌ ت‌ی‌ده‌گ‌ه‌ین که ئه‌گه‌ر تۆ نا‌لو‌وده‌ بیت بۆ جگه‌ره‌که‌ش‌ان، کحول یان ده‌رمانی ب‌ی‌ه‌ۆ‌ش‌که‌ره‌، ئه‌وه‌ واز‌ل‌ه‌ن‌ه‌ینانی قورسه‌. ر‌یگای زۆر هه‌ن که ده‌کړئ یارمه‌ت‌ده‌ر ی‌ن بۆ ز‌ا‌له‌ی‌و‌ون به‌سه‌ر نا‌لو‌وده‌ی‌و‌ونی تۆدا بۆ ئه‌وه‌ی باش‌ترین ده‌ر‌ج‌ما‌ی شیا‌و‌ت بۆ سکپه‌رییه‌که‌ت هه‌یه‌یت. تیمه‌که‌ له‌ ده‌ستپێکردن به‌باشی ده‌توانن پالێشتی نه‌ه‌ی‌نا‌ه‌ت پ‌ن‌ش‌که‌ش بک‌ه‌ن و یارمه‌تیت بدن بۆ ده‌ست‌گ‌ه‌ی‌شت‌ن به‌ خ‌زم‌ه‌ت‌گ‌وز‌ارییه‌که‌نی نا‌لو‌وده‌ی‌و‌ون.

✓ بێر له‌ تهن‌دروستی ده‌روونیت بکه‌وه

ئه‌گه‌ر تۆ نه‌خ‌ۆ‌ش‌یی ده‌روون‌یت هه‌بو‌وه‌ له‌ ما‌وه‌ی ۵ سا‌لی ر‌ا‌بر‌د‌و‌ودا ئه‌وا ب‌ی‌ر‌ۆ‌که‌یه‌کی باشه‌ که قسه‌ له‌گه‌ڵ په‌س‌پ‌ۆ‌ریکی تهن‌دروستی بک‌ه‌یت بۆ د‌ل‌ن‌یا‌بو‌نه‌وه‌ له‌وه‌ که تۆ له‌ باش‌ترین تهن‌دروستی شیا‌و‌د‌این بۆ هه‌موونی مندا له‌ ئه‌گه‌ر تۆ ده‌رمانی وهر‌ده‌گ‌رت بۆ چار‌سه‌ر‌کردنی ک‌ن‌شه‌ی تهن‌دروستی ده‌روون‌یت، ئه‌وا پ‌ی‌و‌ی‌سته‌ که به‌ پ‌ز‌ی‌شه‌که‌که‌ت ده‌بیت بل‌ن‌یت که تۆ ده‌ت‌و‌یت سکپه‌ر بیت چونکه‌ هه‌ند‌یک ده‌رمان ده‌کړئ کاریگه‌ری بک‌ه‌نه‌ سه‌ر توانای تۆ بۆ سکپه‌ر بوون یان کاریگه‌ری بک‌ه‌نه‌ سه‌ر تهن‌دروستی مندا له‌ایک نه‌بو‌وه‌که‌ت.

✓ له‌گه‌ڵ په‌س‌پ‌ۆ‌ریکی پ‌ز‌ی‌ش‌کی قسه‌ بکه‌

د‌ل‌ن‌یا به‌وه‌ که نو‌وس‌ینه‌کی پ‌ز‌ی‌شه‌که‌ گ‌ش‌تییه‌که‌ت ده‌زان‌یت که تۆ ده‌ت‌و‌یت سکپه‌ر بیت. هه‌ند‌یک ده‌رمان ده‌کړئ ک‌ن‌شه‌ له‌ سکپه‌ر‌یدا دروست ک‌ه‌ن و په‌س‌پ‌ۆ‌رانی چاود‌ی‌ری تهن‌دروستی و ده‌رمان‌ساز‌م‌کان ده‌توانن نو‌ت‌ر‌ین ئامۆژگاریت پ‌ن‌ش‌که‌ش بک‌ه‌ن.

پ‌ز‌ی‌ش‌کی گ‌ش‌تی‌ی تۆ هه‌روه‌ها د‌ل‌ن‌یا ده‌ب‌ن‌ه‌وه‌ که تۆ نو‌ت‌ر‌ین کوتانی به‌ر‌گ‌ری و پ‌ش‌ک‌ن‌یه‌کان‌ت وهر‌گ‌رت‌وه‌ و یارمه‌تیت ده‌دات بۆ ز‌ا‌له‌ی‌و‌ون به‌سه‌ر ک‌ن‌شه‌ی (وه‌ک شه‌کره‌).

