



داسې احساس لرل چې ستاسو ماشوم خوځېږي د هغوی د روغتیا نښه ده

ډېری ښځې معمولاً داسې مهال احساسوي چې ماشوم یې په کېډه کې خوځېږي کله چې هغوی د 16 او 24 اونيو

داسمه نه ده چې ماشوم د امېندواری د پای په لور لږ یا په زحمت سره خوځېږي.



تاسو باید تر هغه وخته د خپل ماشوم خوځښت احساس کړئ چې په تاسو تکلیف پیل کېږي او تاسو خپله تکلیف کې هم یاستئ.



د خپل ماشوم په خوځښت باندې پوه شئ



که تاسو د خپل ماشوم د خوځښت په هکله اندېښنه لرئ د مشورې لپاره د سبا په تمه مه کېږئ.



زما ماشوم باید څو ځلې و خوځېږي؟

د عادي خوځښت لپاره ځانګړی شمېر شتون نه لري

د 16-24 میاشتو په بشپړېدو سره تاسو باید احساس کړئ چې ماشوم ډېر تر 32 اونيو پورې ډېر خوځېږي او بیا د زیږون تر مودې پورې په همدې متوال سره دوام مومي.



که تاسو داسې انګېرئ چې ستاسو د ماشوم خوځښت سوکه شوی یا درېدلی، له خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره په بېره خبرې وکړئ (نرسې هره ورځ 24 ساعته 7 ورځې په اونۍ کې موجودې وي) قابله همېشه موجوده وي حتی د شپې له خوا هم

- له قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره د اړیکې ټینګول مه ځنډوئ.
- د تلفوني اړیکې په اړه اندېښنه مه لرئ، دا ډېره مهمه ده چې تاسو له خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره خبرې وکړئ ترڅو د هغوی مشوره ترلاسه کړئ حتی که تاسو مطمئن هم نه یاست. ډېر احتمال لري چې هغوی به وغواړي تاسو فوراً وویي.



زما د ماشوم خوځښت ولې مهم دی؟

د ماشوم په خوځښت کې کموالی د یوې مهمې خبرتیا نښه ده چې ستاسو ماشوم ناروغ دی.

نږدې نیمایي ښځو چې مریږون یې لرلی دی دې ته متوجه شوي دي چې د ماشوم خوځښت یې ورو شوی یا درېدلی دی. ورو شوی یا درېدلی دی



د خپل ماشوم د زړه د ضربان د کتو لپاره له لاسي مونېټور، ډاپلر یا تلفوني اپلېکېشن څخه استفاده مه کوئ.

حتی که تاسو د زړه ضربان هم مشاهده کړئ، په دې مانا نه ده چې ستاسو ماشوم روغ دی.

زه باید څه وکړم که چېرې زما د ماشوم خوځښت بیا سوکه شي؟

که له معایناتو وروسته، تاسو لا هم د خپل ماشوم له خوځښت څخه خوښ نه یاست، تاسو باید په سملاسي ډول له خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره په اړیکه کې شئ، حتی که په وروستیو شېبو کې هر څه سم او عادي هم وي.

هیڅکله د خپلې قابلې یا د امېندواری له ځانګې سره له تماس څخه ډډه مه کوئ، مهمه نه ده چې څو ځله د تماس اړتیا پیدا کېږي. د امېندواری په ځانګه کې قابله ګانې د 24 ساعتنو لپاره موجودې دي.



د اړیکو معلومات:

سرچینې او تصدیقونې

په دغه رساله کې موجود معلومات د RCOG Green د 57 شمېرې اصلي لارښود، د جنین کم شوو خوځښتونو (2011) او د RCOG د ناروغ د معلوماتو د رسالې مطابق درج شوي دي. ستاسو د ماشوم خوځښت په اړیندواری کېنې - ستاسو لپاره معلومات (2012).

د لاندې سازمانونو څخه مننه چې د دغې رسالې له ترتیب څخه یې ملاتړ کړی:

