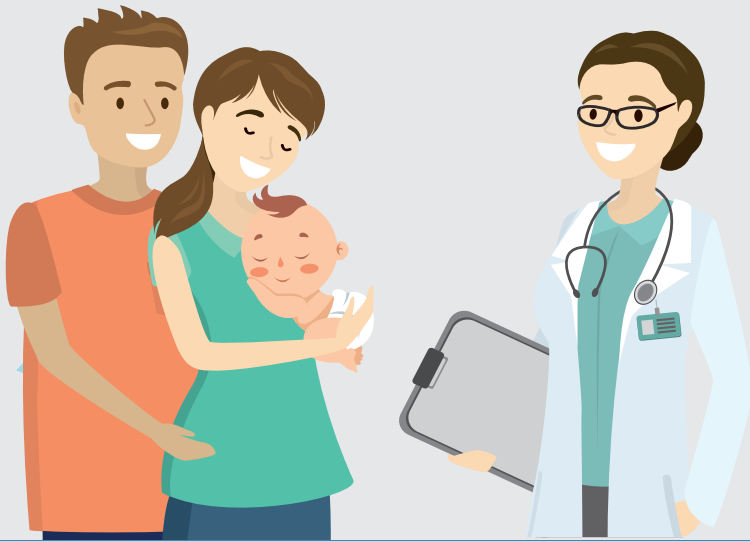
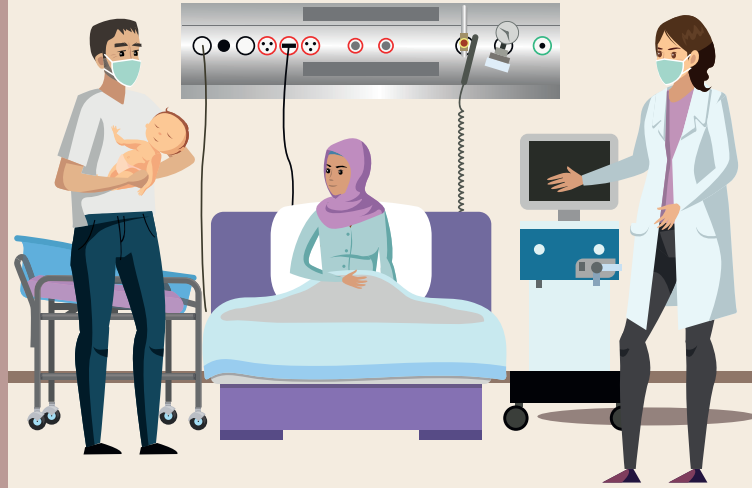


د زېږون وروسته د پاملرنې اهميت:

- د هغو ستونزوچې د مور او ماشوم ژوند تهديدوي كيداي شي چې مخنيوي او تضمين شي.
- د ټول بدن او تناسلي ساحې تپ پاملرنه كيږي.
- د مور د شيدې او د شيدو د تغذيه ملاتړ كيږي.
- د اميندواري د مخنيوي لپاره د طريقي مشوره وركول كيږي.
- د واكسين كولو حالت ته په كتو سره، د تيتانوس واكسين بشپړ كيږي.



تاسو كولاى شي د زېږون وروسته خپل معاينات په هغه روغتونونو كې ترسره كړي چېرې چې تاسو زېږون كړي وي، په كورنۍ روغتيايي مركزونو كې كوم چې تاسو راجستر يا هم ثبت ياست يا هم تاسو ته نږدې د مهاجرو روغتيايي مركزونو كې ترسره كولاى شي.

دا خپرونه د اروپايي ټولني په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتوايات يوازې او يوازې د تركيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دي او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعكس كوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتيايي مركز ته ورشئ.

مناسب ځاى، بڼه خدمت

f i t y sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

د زېږون وروسته پاملرنه
د مور او ماشوم د دواړو
لپاره اړينه ده

sihat



د زیږون وروسته پاملرنه باید کله ترسره شي؟

د زیږون وروسته په لومړیو 24 ساعتونو کې؛
لومړی تعقیب؛ د 0-1 ساعتونو ترمنځ
دوهم تعقیب؛ د 1-6 ساعتونو ترمنځ
دریم تعقیب؛ د 6-24 ساعتونو ترمنځ

د زیږون وروسته لومړی 24 ساعته وروسته؛

څلورم تعقیب؛ د 2-5. ورځو ترمنځ
پنځم تعقیب؛ د 13-17. ورځو ترمنځ
شپږم تعقیب؛ د 30-42. ورځو ترمنځ



د زیږون وروسته دوره کې اوسپنې او ویتامین پي کارول ته دوام ورکړئ.

- د زیږون څخه وروسته دوره کې، خپل د بدن او تناسلی ارګانونو پاکوالی، خپله تغذیه، خوب او آرامی ته پام وکړئ.
- د ساینسي سرچینو په وینا؛ د راتلونکي زیږون لپاره د مور لپاره د فزیکي او ذهني پلوه ځان چمتو کولو لپاره لږترلږه دوه کاله موده ته اړتیا ده.
- د ولادت څخه وروسته، د امکان په صورت کې د ناغونښتل شوي امیندواری-مخنیوي لپاره د خپل ملګري سره په مشوره ستاسو لپاره د امیندواری-ترټولو مناسبه طریقه غوره کړئ.

د زیږون وروسته کومې نښې او نښانې خورا مهم دي؟

- ډیره غیر منظمه خونریزی.
- زکام او تبه
- قبضیت او کانګې
- د سینې پرسوب، سوروالی، تنګوالی او . مور په شیدو کې ستونزې
- د معدې سخت درد
- دردناک تشناب او پیچ
- د ادرار او لوی تشناب توان ندرلودل
- د ادرار بي نظمی
- بد بوی مایع اخراج
- په پښه او خوسکي کې درد
- ناڅاپه د سینې درد او په تنفس کې مشکل
- شدید د سر درد

له دغو نښو څخه حتی د یوې نښې په لیدو سره دا اړینه ده چې ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

