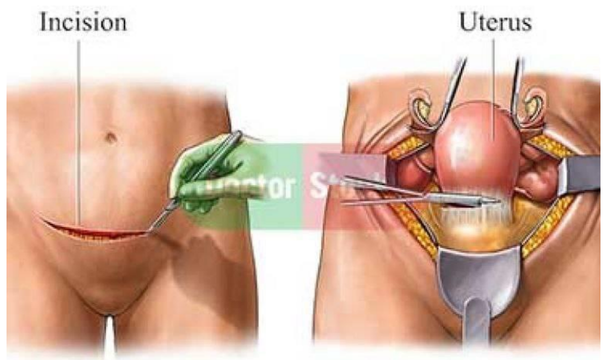

نەشتەرگەری هیستریکتۆمی بریتییە لە نەشتەرگەرییەکە کە تێیدا منداڵدان دەردەهێنرێت، ئەمە نەشتەرگەرییەکی باوە کە لەلایەن پزیشکانی ئافرەتانەوە بە دوو شێوە ئەنجام دەدرێت، یان تەواو و تێیدا فوندوس و ملی منداڵدان دەردەهێنرێت، یان ناتەواو کە تێیدا بەشێک لە ملی منداڵدان دەردەهێنرێت دوای ئەم نەشتەرگەرییە، ژن توانای منداڵبوونی نامێنێت. ئەگەر ئەم نەشتەرگەرییە پێش وەستانی سوڕی مانگانە ئەنجام بدرێت، لەوانەیە زووتر وەستانی سوڕی مانگانە ڕووبدات و ئەگەر بۆرییەکانی فالۆپ و هێلکەدانەکان دەربهێنرێن، ئەوا ،کەسەکە دەچێتە ناو وەستانی سوڕی مانگانەئەم نەشتەرگەرییە کاتێک پێشنیار دەکرێت کە هیچ شێوازێکی تری چارەسەرکردن نەماوە. زۆرجار ئافرێکتۆمی (لابردنی هێلکەدان) لەگەڵ لابردنی منداڵدان ئەنجام دەدرێت بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان.

جۆرەکانی شێوازەکانی لابردنی منداڵدان

ڕێگەی زێ ((TVHڕێگەی پەسەندکراوە

ڕێکاری سک ((TAHبە شێوەیەکی بڵاو

شێوازی لاپارۆسکۆپی ((LAVH

کەی پێویستە نەشتەرگەری لابردنی منداڵدان ئەنجام بدرێت؟

ئەم نەشتەرگەرییە یەکێکە لە بژاردەکانی چارەسەر بۆ ئەو خانمانەی کە تووشی ئەم نەخۆشیانەن:

١. مایۆمەکان کە باوترین هۆکاری لابردنی منداڵدانن
٢. ئیندۆمێتریۆزیس
٣. خوێنبەربوونی زێ کە وەڵامی چارەسەرەکانی تر ناداتەوە
٤. ئازاری توند و بەردەوامی سوڕی مانگانە و چارەسەری کاسەی سمت
٥. (پرۆلاپس) وەرگەڕانی ئەندامەکانی کاسەی سمت، وەک کەسێک کە منداڵدانی تووشی پرۆلاپس بوە و لابردنی منداڵدان بۆ چارەسەری وەرگەڕانی منداڵدان بەکار دەهێنن
٦. تومورەکانی کەم مەترسی هێلکەدان:

حاڵەتە بەردەوامەکان کە ناتوانرێت بە چارەسەری ئاسایی چارەسەر بکرێن و نەخۆشەکە نایەوێت دووگیان بێت، ئەم نەشتەرگەرییە زیاتر لەو خانمانە ئەنجام دەدرێت کە شێرپەنجەیان نییە بەڵام دەیانەوێت ئەنجامی بدەن بەهۆی ئازاری توندی منداڵدان و خوێنبەربوونی زۆر.

کاریگەرە لاوەکییەکان

خوێنبەربوونی زۆر لە کاتی نەشتەرگەریدا

گۆڕانی باری دەروونی بەهۆی ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکانەوە

پووکانەوەی ئێسک

زیادبوونی کێش

هەوکردنی میزەڵدان و کێشەکانی میزەڵدان و میزەڕۆ

ترۆمبۆزی خوێنبەرەکان، کە دەگمەنە (دروستبوونی خوێن مەین لە خوێنبەرەکانی قاچ و ڕان و کاسەی سمت پێی دەوترێت ترۆمبۆزی خوێنبەرەکان)

هەوکردن یان ئازاری درێژخایەنی کاسەی سمت

ماوەی چاکبوونەوە دوای نەشتەرگەری

زۆربەی خانمان دوای نەشتەرگەری بۆ ماوەی ۳ بۆ ٥ ڕۆژ لە نەخۆشخانە خەوێندراون، ماوەی چاکبوونەوەی نەشتەرگەری ٤ بۆ ٦ هەفتەیە تا چاکبوونەوەی تەواو، ئەگەر پێش نەشتەرگەری شێرپەنجە نەبوو و ملی منداڵدان دەرهێنرا، پێویست ناکات پشکنینی پاپ سمیر بکرێت.

چاودێری پێویست دوای نەشتەرگەری لابردنی منداڵدان

ڕجیمی خۆراک: لە یەکەم ڕۆژی نەشتەرگەریدا بەزۆری ڕێگە بە نەخۆشەکە نادرێت خواردن و خواردنەوە بخواتەوە، لە ڕۆژی دووەمی نەشتەرگەریدا، بە مۆڵەتی پزیشکی چاودێر، دەتوانرێت ئاو و چا و شەربەتی میوە بدرێت بە نەخۆشەکە، هەروەها دەتوانرێت خۆراکی ڕەق بدرێت بە نەخۆشەکە ئەگەر تەحەمولی بکات.

ڕێگە ڕۆیشتن: ڕۆیشتن و جێهێشتنی جێگاکە زۆر بەسوودە بۆ نەخۆش بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە و هتد و نەخۆش دەتوانێت لە ڕۆژی دووەمەوە بە مۆڵەتی پزیشکەوە بە پێ بڕوات.

لەبەرکردنی گۆرەوی ڤاریکۆز، کە بەکاردێت بۆ ڕێگریکردن لە خوێن مەین و ئیمبۆلیزم

بە ئەگەرێکی زۆرەوە پزیشکەکەت دەرمانی دژە زیندەیی بۆ دەنووسێت

کۆنترۆڵکردنی کاری دروستی میز چونکە لەوانەیە دوای نەشتەرگەری میزڵدان تێکچوونی کاتی هەبێت

پشکنین بۆ خوێنبەربوونی ناوەوە

چاودێریکردنی منداڵدان: بەشێوەیەکی گشتی لە ٢٤ کاتژمێری یەکەمدا منداڵدان و شوێنی نەشتەرگەری بە برینپێچی پاکژ دادەپۆشرێت و لە ڕۆژی دووەمەوە پێویستە ڕۆژانە برینەکە بشۆرێت و وشک بکرێتەوە.

دوور بکەوەرەوە لە بەرزکردنەوەی ئەو شتانەی کە کێشیان لە ۹ کیلۆ زیاترە بۆ ماوەی ٦ هەفتە

بۆ ماوەی شەش هەفتە دوور بکەوەرەوە لە جووتبوون

تا توانای جوڵەی تەواوت نەبێت لێخوڕین مەکە

ئەگەر لەم نەشتەرگەرییەدا هێلکەدانەکان دەربهێنرێن، نیشانەکانی وەستانی سووڕی مانگانە وەک گەرمبوونەوە و ئارەقکردنەوە دەردەکەون، لەم دۆخەدا ڕۆیشتن و خواردنی کالیسیۆم پێشنیار دەکرێت بۆ ڕێگریکردن لە پووکانەوەی ئێسک.

دوای نەشتەرگەری، منداڵدانی لابراو دەنێردرێت بۆ هوکارناسی (پاتۆلۆژی) بۆ پشکنینی بوونی یان نەبوونی بارستەی شێرپەنجەیی، پێویستە وەڵامی ئەم پشکنینە پیشانی پزیشکی چارەسەرکەر بدرێت.

بۆ ماوەی هەفتەیەک دوور بکەوەرەوە لە خواردنی خۆراکی سکپڕ وەکو دانەوێڵە و میوەی کاڵ و شلەی قیمە.

پێویستە دەستبەجێ دوای لابردنی برینپێچ لە ڕۆژی دوای نەشتەرگەرییەوە خۆشۆردن بکرێت.

پێشنیارەکان لە کاتی دەرچوون

بۆ هەفتەی یەکەم دوور بکەوەرەوە لە چالاکییە بەهێزەکان

دوور بکەوەرەوە لە دوچکردنی زێ

دوور بکەوەرەوە لە جووتبوون و بەرزکردنەوەی شتە قورسەکان

دوورکەوتنەوە لە گرژبوون لە کاتی میزکردن و پیسابیکردن

دوورکەوتنەوە لە هەر شتێک کە فشار لەسەر سک زیاد بکات

لە کاتی تا و لەرز و خوێنبەربوون سەردانی پزیشکەکەت بکە

بەکارهێنانی زەیتی زەیتون و کاهوو و میوە بۆ خۆپاراستن لە قەبزی

کاتێک لە نەخۆشخانە دەرچووی، کاتی چاوپێکەوتنی داهاتوو لەگەڵ پزیشکەکەت دیاری بکە و ڕەچەتەی پزیشکەکەت وەربگرە

حەوت ڕۆژ دوای نەشتەرگەری سەردانی کلینیک یان نوسینگەی پزیشک بکە بۆ لابردنی تەقەڵەکان

لەبیرت بێت کە وشکبوونەوەی زێ زیاتر پەیوەندی بە گۆڕانکاری هۆرمۆنەکانەوە هەیە نەک نەشتەرگەری لابردنی منداڵدان

ئەگەر هەستت بە گەرمی کرد ئەوە ئاساییە بەهۆی کەمی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە جەستەدا و ئەو کەسانەی نەشتەرگەری دەرهێنانی منداڵدانیان بۆ دەکرێت ئەم حاڵەتەیان دەبێت.

بۆ ئەوەی پەستانی ناو کاسەی سمت زیاد نەکات و فشار لەسەر برینەکە دروست نەبێت، لە دۆخی پاڵکەوتندا بە