Ez li ser piştê adizêm

Naître et Vivre

Şêwirên hêsan

• Her tim li ser piştê razên
• Li nav qarolîkî caxkirî de,
• Li ser binraxek hişk de, li nav tûrikek xewê ya li gorî pîva we ya laşî de,
• Bê balîf, bê lihêf, bê carcim, bê lîstokên tijek.
• Heke guncaw be li nav odeya dêûbavê de
• Cixare ne li beriya û ne jî piştî zayînê tê kişandin.
• Germahiya odeyê divê li navbera °20•18C (64 û °68F) bibe.

Li ser piştê: gelo mode ye?

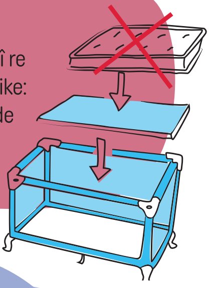
Na, ew ewlehiya bergiriyê ye! Bêhejmara lêkolînên zanistî yên ku ji 1990 pê ve tên pêk anîn dipeyitîne ku ev xetereya mirina nişka yên zarokên nû zayî bi zêdeyî kêm dike. Zirarên rewşa liserdev tên pêdandin ji ber ku li vê rewşê, dibe ku xetereya bêmecaliyê, astengkirina bikeyskirina germî û xetereya xitimandina bêhngirtinê derkevin holê.

Pitik kîngê xwe bi xwe digundire?

Ji ber vê yekê ye ku ew mezintir dibe... Dibe ku hûn piştre gava ku bibandor çavdêriya hawirdora razanê dikin bihêlin ku ew rewşa xwe vebijêre: nivîn, betanî... heta yek saliya xwe.

Ji nivîna wekî sîwanê dûr bikevin!

Li vê nivînê hin caran, bi binraxa xwe ya zirav a eslî re bikar bînin. Binraxek jêzêde li vê nivînê xeternak dike: dibe ku zarok li navbera dîwara nerm û binraxê de asê bibe û bifetise.



Çima ne li ser kelekê

Ew zêde livok e: pitik bi awayek hêsan li ser zikê xwe diqulibe. Girtinên heyokan xeternak in çimkî ew midahaleyê li tevgerên hengavî yên zarokê dikin.

Lê ku pirsgirêkên hezma pitikê hebe?

Hin pitikan li dorî 3-2 mehan "kolîk" derbas dikin û di nav demê de gava ku ji xew re diçin hingî diçin zikê xwe an milên xwe zêdetir rihettir hest dikin: gava ew li nav nivînê xwe de be pitika xwe bi awayek nazîk razînin li ser pişta wê/wî. Heke li ser piştê vebireşe, bêhnhilgirtin bi bertekiyek xwezayî tê bergirtin. Heke pitika we bi awayek biêş derdixe derve, bi bijîşka pedîyatrî ya xwe re biaxivin.

Lê heke ji °20C (°68F) germtir be?

Divê hûn cilên li gorî demsalê û germahiya odeyê li pitika xwe lêkin. Li nav havînê zibinek hêsan ji bo razanê têrker e.

Li ser piştê, gelo tasa serê wê/wî dûz nebe?

Plagiyosefalî bi amûrên hêsan re tên gurêzîn:
• Gava ku zaroka we ji xewê rabû bihêlin bila zaroka we li nav nivîna xwe de bi awayek azad tevbigere, ew ê destûrê bide wî ku ew piştgiriya xalên tasa serê xwe biguhirîne;
• Bi riya tevgerîna dergûşê an nivînê li wî teşvîq bikin ku bila serê xwe piranî li aliyê kelekê ve bizivirîne li aliyê ku serê ku nû dûz dibe;
• Gava ew ji xewê radibe bi pergalî pitika xwe li ser zikê wê/wî bidin razanê, ew ê gava ew li nav nivînê xwe xwe bi xwe bigundirîne derfetê bide ku jêhatîtiya xwe ya bizav nîşankirinê pêşve bixe.

Naître et Vivre
5 rue La Pérouse,
75116 Paris
01 47 23 05 08
contact@naitre-et-vivre.org
www.naitre-et-vivre.org

Naitre et Vivre 2023 - Version Kurde