



ئاگادارى تەندروستى دەروونىت بە

ھەبۇنى مندال نايابە، بەلام دەكرىت بىزاركەرىش بىت. بۇيە نەگەر بە ھەر شىۋەيەك كىشەت ھەيە، تۇ تەنھا نىت.

رەنگە ھەست بەكەيت كە دەبىت دلخۇش بىت، بەلام لەبرى ئەۋە ھەست بە ماندۋەتى و شەكەتتەيەكى زۆر دەكەيت. رەنگە دروستكردى پەيوەندى لەگەل مندالەكەت بە لاتەۋە سەخت بىت يان ھەست بە داپران لە ھاۋبەشەكەت بەكەيت. يان رەنگە ھەست بە نىگەرانى دەر بارەى داھاتوۋ يان نىگەرانبىيەكى زۆر بۇ تەندروستى مندالەكەت بەكەيت.

بەلام ھاۋكارى بەردەستە. نەگەر ھەستت كىرد وەك خۇت نىت، قسە لەگەل سەردانىكەرى تەندروستى يان پزىشكى گەشتى بەكە. پەشتىۋانبىيەكى زۆر بۇ تۇ و خىزانەكەت بەردەستە، بەپنى بىنداۋىستىيەكانت.

نەگەر تۇ داپكىكى نوئىت و لە رابردوۋا چارسەرى تەندروستى دەروونىت ۋەرگرتوۋە، گىرنگە مامانەكەت، سەردانىكەرى تەندروستى يان پزىشكى گەشتى ئاگادار بەكەيتەۋە. دەتوانن پەشتىۋانى زىيارت پىشكەش بەكەن لە كاتى دوۋگىيانى و دۋاى لەداپكەۋونى مندالەكەت بۇ يارمەتيدان لە رىگىرگىرتن لە گەر انەۋەى كىشەكان.

زۆرىك لە داپك/باۋكان ھەستەكانيان دەشارنەۋە، لە ترسى بىر ياردان و نىگەرانى ئەۋەى كە كەسانى تر و ابىر بەكەنەۋە كە ناتوانن لەگەل مندالەكەيان سەركەۋتوۋ نىن. قسەكر دن لەگەل خىزان، ھاۋرىيان، يان داپكانى ترى كە خاۋەنى ئەزمۇنى ھاۋشۋەن دەكرىت بەسوۋد بىت. سەردانىكەرى تەندروستى دەتوانىت بتخاتە گروپكى ناۋخۇبى يان خزمەتگوزار بىيەك.



[parentclub.scot/
family-support-
directory](https://parentclub.scot/family-support-directory)



[parentclub.scot/
wellbeing-new-
parents](https://parentclub.scot/wellbeing-new-parents)