

## Ez çawa tevgerên zarokê xwe bihejmêrim?

- Di rewşeke rahet da cih bigire – li ser kêleka xwe pal bide an rûne. Yek an her du destên xwe dayne ser zikê xwe.
- Her carê ku te hest kir zarokê te dilive, wê hesab bike. Heke di kêliyê da çend liv û tevgeran hest dikî, her hereketa ku hest dikî, bihesibîne.
- Roj û dema destpêkirina hejmartinê di nîşandeka livdariyê ya cenîne (zarokê di zik da) binivîse.
- Her cara ku zarokê te dilive, li ser nîşandekê elamet bike.

Liv û hereketên bebikê xwe carekê di rojê da bihejmêre. Tu divê ku di heyama 2 saetan da, 6 livan an zêdetir hest bikî.

- Dema ku te 6 liv hejmartin, hejmartinê bide rawestandî.
- Dema rawestandîna hejmartinê binivîse.
- Hejmartinê zêde ji 2 saetan nedomîne

## Heke di heyama 2 saetan da, min 6 liv hest nekirin, çi dibe?

Heke te di heyama 2 saetan da kêmtir ji 6 livan hest kir *li bendê nemîne*. Seredana nexweşxane an beşa zarokaînê bike.

Bi bikaranîna manîtora cenîne (piz), derbên dilê zarok û livên wî/ê tîn hilkolandin. Ji vî karî ra testa bêyî stresê an NST tê gotin.

Heke cihê jiyana te ji nexweşxane an beşa zarokanîne dûr e, jibo wergirtina Şewirîne bilez digel raberkerê xizmetên tendurustiyê ya xwe bikeve têkiliyê.

## Derbarê liv û hereketên zarok

Bebikekî (Nûza, bebik) çalak bi giştî saxlem e. Tu her rojê hereketên kêş, pêhlêdan, gevizîn û gerîna bebikê xwe hest dikî. Hinek ji bebikan pêka yên din çalaktir in. Hemî bebikan heyameke xew û razanê hene ku wê demê zêde çalak nînin. Tu yê şewaza liv û hereketa bebikê û dema bebika te çalakiyeke zêdetir heye, nas bikî.

Tu divê livên bebikê xwe di heyama rojê da hest bikî û ev yek ji heftiya 28an a Ducanîbûnê heta roja jidayîkbûnê her rojêheye.

## Di çi demê ji heyama Ducanîbûnê da divê livên bebikê xwe bihejmêrim?

Raberkira xizmetên dermanî ya te rene ji te bixwaze ku rojê carekê liv û hereketên bebikê xwe bihejmêrim.



Heke tu difikirî ku livên bebikê te kêmtir bûne, ev yek nîşaneyek girîng e û radigihîne ku rene bebikê te di rewşeke baş da nebe. Liv û hereketên bebikê xwe bihejmêre da ku piştrast bibî ku herîkê 6 livan di heyama 2 saetan da hest dikî

### Çavkanî:

Civata Pisporeînan Jinan û Zarokanîne ya Kadayê (2007). Çavdêriya li ser tendurustiyê Bebikê: Destûrkarên lihevkerinamêya pêş û piştî zarokanîne. Kovara Jinan û Zarokanîne ya Kanadayê. 29(9).

20589(2016-10)

## Nîşandeka hejmartina liv û hereketên Bebikê

Nav:

Navnîşan:

Roja  
Zarokanîne:

Hejmara telefona pêwîst:

Bijîşk:

Mama:

Nexweşxane:

Jibo wergirtina Şewirîna û lêzanînen paqijiyê bi awayê 24 saetî digel "Health Link Alberta" bikeve têkiliyê:

1-866-408- LINK (5465) - Bêpere

Li Calgary'yê digel hejmara 403-943- LINK (5465) bikeve têkiliyê

Li Edmonton'ê digel hejmara 780-408-LINK (5465) bikeve têkiliyê

Destûrkarên din:



Alberta Health  
Services

