# ڕابەری دەرزی لێدان بۆ منداڵان

لە ئنگلیزییەوە: ڕێبوار سەدرەدین

کەس حەزی لە دەرزی لێدان نییە، لەوانەیە ئازاربەخش بێت، هەستێکی سەیرە کە دەزانیت وا سستەرەکە بەو دەرزییە کارت لەسەر دەکات، بەڵام ئەو دەرزیانەی کە ناویان کوتانە لە چەند نەخۆشییەکی ترسناک دەتپارێزن.(ئەم نەخۆشیانە زۆر نەخۆشت دەخەن) نوقرچی دەرزیەکە بەقەد ئازاری ئەو نەخۆشییانە نییە.

## کوتان دەتپارێزێت

بە پێدانی ڕێژەیەکی کەم لە میکرۆبی نەخۆشییەکان یان پێدانی چەشنێکی لاواز یان مردووی میکرۆبەکە. پێدانی میکرۆبە تەواوە زیندووەکە نەخۆشتدەخات، وەک سورێژەو درکەو مێکوتە، بەڵام پێدانی ئەم ڕێژە کەمە لاواز یان مردووی میکرۆبەکە نەخۆشت ناخات، بەڵکو پێچەوانەی ئەوە ڕوودەدات. لەشت وەڵامی کوتانەکە دەداتەوە بە دروستکردنی ئەنتی بودی(دژەتەن). ئەم ئەنتی بودیانە بەشێکن لە سیستەمی پاراستنی لەشت، دەتوانن بەرەنگاری نەخۆشیەکە ببنەوە، ئەگەر ئەم میکرۆبە پیسانە لێت نزیکبوونەوە. ئەگەر لەشت پارێزراو بێت لە نەخۆشی لەم ڕێگەیەوە، ئەوە پێی دەوترێت (کوتراوی دژی نەخۆشییەکە)و لە زۆر باردا ناتوانێت نەخۆشمان خات، مانای وایە بە هیچ شێوەیەک ئەو نەخۆشییە ناگریت، بەڵام هەندێک جار جۆرێکی سوک لە نەخۆشییەکە دەگریت. ئەمە لەگەڵ درکەو مێکوتەدا ڕوودەدات، تەنانەت ئەو منداڵانەی کە دژی درکەو مێکوتە کوتراون لەوانەیە جۆرێکی بگرن. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە جۆرە زۆر خراپەکەی ناگرن. جۆرە سووکەکان واتە پەڵەی کەمتر ودەرزی لێدانی کەمتر.

## کوتانە سەرەتاییەکان

هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە منداڵ زۆربەی ئەو کوتانانەی کە پێویستیەتی تا تەمەنی ٢ساڵی وەریدەگرن. ئەگەر ئەوەندە تەمەنت هەبێت بتوانیت ئەم وتارە بخوێنیتەوە، زۆربەی کوتانەکانت وەرگرتوە، پاش ئەمانە منداڵ پێویستی بە زۆری ترنییە.
بەڵام منداڵ لە نزیک تەمەنی ١٢ ساڵیدا پێویستیان بەکوتان دژی دەردەکۆپان دەبێت. ئەم کوتانە دەتپارێزێت لە دەردەکۆپان هەروەها پێیدەوترێت کلیلە بونی دەم، نەخۆشەکە توشی دەردەکۆپان دەبێت گەر پێ بە بزمارێکی ژەنگاوی یان پارچە دارێکی پیسدابنێت.

## بۆچی منداڵان پێویستیان بە کوتانە؟

کوتان زۆرباشە بۆ منداڵ، چونکە لە نەخۆشی ترسناک دەیانپارێزێت، بەڵام کوتان بۆ وڵات و بۆ جیهانیش زۆر باشە، چۆن؟ کاتێک نزیکەی هەموو منداڵان ئەم کوتانانە وەردەگرن، مانای وایە ئەم نەخۆشییانە هیچ ڕێگەیەکیان نییە بۆ بڵاوبونەوە.

## قۆڵە بە ئازارەکەم!

بەڵێ، ڕاستە کوتان بە ئازارە، بەڵام ئازارەکە زوو دێتو زوو دەڕوات. ئەگەر گریایت خەمی لێ مەخۆ زۆربەی منداڵان دەگرین بۆ ئەوەی وا بکەین وەرگرتنی کوتان ئاسانتربێت. هەوڵبدە بوکەشوشە خۆسەویستەکەت لەگەڵ خۆت بهێنیت یان داوا لە دایکت یان باوکت بکە لەکاتی کوتانەکەدا دەستت بگرێت. لەوانەیە دکتۆرەکەت وێنەیەکت پێ بدات یان دایەو بابە بۆ شوێنێکی خۆشت بەرن.
هەندێک جار دوای کوتان قۆڵت دەیەشێت، سور دەبێتەوە شوێنی دەرزیەکە دەئاوسێت، لەوانەیە تاشت هەبێت. باوکت یان دایکت لەگەڵ دکتۆرە لەباری هەر کێشەیەکەوە کە هەتبێت قسەدەکەن دەرمانی ئازارشکێن وەردەگریت.

**(زۆر ئاساییە گەر حەزت لە کوتان نەبێت، بەڵام ئەوەت لەبیربێت کە باشترین چارەسەرە بۆ ئەوەی بە ساغی بمێنیتەوە).**