

پراھینانی بنی چهوز و
ناوسک بو ژنان

**Pelvic Floor and
Abdominal Exercises
for Women
(Kurdish Sorani)**



ئەم نامیلکەییە لە نامیلکەییەکیەوه بەرھەم ھینراوہ کہ بە ھەر مودەزی لەلایەن بەشەکانی
چارەسەری سروشتییەوہ نامادە کراوہ لە IRH، PRM، QEUH، RAH و .

تېنېيەگان

دواتر چي پرووده دات لارکردنه وهی حهوز

یه کسه دواي نهوهی که توانیت راهینانی قوولی نوسک نهجام بدهیت، دتوانیت بچیته سهر نه راهینانه.

1. لهسه پشت پالکوهه و نهژنوکانت بنوشتنه موه. دستت بخهره سهر بهشی خواره وهی نوسکت.

2. ماسولکه قوولهکانی نوسک تووند بکه ههر وهک راهینانه کهی پیشوو

3. ماسولکه قوولهکانی نوسکت بهردوام ههلبکیشه بو ناومه، نیسکی بهرموسه لانت لار بکهره موه بهرمو سنگت و باریکایی پشتت لهسه تهختی خهره که تهخت بکه. بو ماوهی 6 چرکه رایبگره و دواتر به هیواشی بهری بده

له ههموو نهو ماوهیدا بهشیوهیهکی ناسایی ههناسه بده.

• نهگهر ههناوت لهژیر دستت موه دهرپهری بهردوام مهبه. تنها بو چهند روژیکي کهمی تر راهینانی قوولی نوسک نهجام بده، نینجا جاریکی تر ههول بدهر موه.

• باری دیکه لهش تاقی بکهر موه: " به راهستانه موه یان پالکوتن لهسه لایهک.

• نهوه لهوانیه بو کهمکردنه وهی نازاری پشت و ژانی دواي منالوون و دهرچوونی ههوا باش بییت.

• ورده ورده ژماره دووباره کردنه هکان زیاد بکه (10 جار)

ههولی هیچ راهینانیک مده وهک ههستانه موه لهسه پشت یان بهرزکردنه وهی ههر دوو قاچ بو سهر موه لهکاتیکدا که لهسه پشت پال کهوتوویت.

تیبینی

ماسولکهکانی بنی حهوز

نهوانه له چ شوینیکدان؟

نهوانه دهکونه ژیر میزه لان، ریخوله و مندالداخته موه. نهوانه وهک جولانه به نیسکهکانی حهوزدا ههلواسراون.

نهوانه چي دهکهن؟

ماسولکهی بههیز و تهنروستی بنی حهوز دتوانن یارمهتیت بدن بو:

- بهرگرتن له لیچوونی میزه لان و ریخولهکانت
- له داخزانی منالدان بنپاریزن

ماسولکهکانی بنی حهوز

پالکوهه، دانیشه یان راهسته و با نهژنوکانت کهمیک کراوه بن. وهها بهینه بهرچاوت که تو ههول ددهیت بات لی بهرنه بیته موه، و له ههمان کاتدا ههول بده که رژانی میزه کهت رابگریت. ههسته که له جووری "گوشین و بهرزکردنه موه"، داخستن و کردنه وهی دهرچهکانی دواوه و پیشه موه. نهوه پنی دهلین گرژکردنی بنی حهوز

- ههرگیز:
- ههناسهت رامهگره
 - قاچهکانت پیکه موه مهگوشه
 - ماسولکهکانی سمتت تووند مهکه

بو نهوهی ناره حهت نه بییت بهر له کؤکین، پژمین و جولان ماسولکهکانی بنی حهوزت تووند بکه.

ورده ورده لئی زیاد بکه

- بههیزی
- خوراکری
- هاوکاری

یهکه‌مجار 'راهنمایی بنه‌رتی' خوت بدوز ره‌وه

ماسولکه‌کانی بنی حموزت توند بکه هس وک پیشتر
باسکرا و بو هس‌چنده چرکه که دتوانیت راییگره
(لانی زورتین 10 چرکه)

نایا بو ماوهی چند چرکه دتوانیت ئه‌و گرژ‌کردنه رابگریت؟
گرژ‌کردنه‌که شل بکه‌روه و بو ماوهی چوار چرکه پشوو
بده، دواى ئه‌وه هس چنده دتوانیت ئه‌ونده جار
دوباره‌ی بکه‌روه (لانی زورتین 10).

نایا چند جار دتوانیت ئه‌وه دوباره بکه‌یته‌وه
نیستا راهنمایی بنه‌رتی بنی حموز نه‌جام بده به‌لام به خیرایی
بینوقینه و شلی بکه‌روه و یه‌کسر وازی لی بهینه. ئه‌وه پیی
ده‌لین گرژ‌کردنی خیرا و یارمته‌ی ماسولکه‌کان ددهات که
به‌خیرایی کاردانه‌میان هه‌بیت کاتیک که پنده‌ک‌نیت، ده‌کویت،
ده‌پز میت، راهنمان نه‌جام دده‌بیت یاخود شتیک به‌رز ده‌ک‌یته‌وه.
نایا تو دتوانیت چند گرژ‌کردنی خیرا نه‌جام بده‌بیت؟
(لانی زورتین 10).

ئه‌وه ده‌بیت به "راهنمایی بنه‌رتی" سی تو.

- 'بهرده‌ی بناغه' رورزی چوار بو شش جار دوباره بکه‌روه.
- 'راهنمایی بنه‌رتی' ورده ورده دم‌گوریت؛ ماوه‌ی راکرتن و دوباره کردنه‌وه زیاد ده‌کن.
- به‌رده‌وام به له‌سره‌ ئه‌وه‌ی که راهنمانه‌کانی بنی حموز بکه‌یت که به‌شیک له‌ روتینه رورانه‌کانت، بو هم‌موه ژیانته.

قسه له‌گه‌ل جی پی G.P، چاره‌سهرکاری سروشتی یاخود
په‌ستار بکه‌ ئه‌گه‌ر خه‌می هس شتیکت هه‌بو.

کیشه:

ماسولکه‌کانی ناوسک

راهنمان بوچی؟

- ئه‌و ماسولکه‌کانه به‌هوی دوو‌گیانییه‌وه ده‌کشین و نه‌شته‌رگری کاربگه‌رییان له‌سره‌ داده‌نیت
- ئه‌وه بو راکرتن و پاراستنی پشتت باشه
- بو باشتر‌بوونی شیوازی له‌شت باشه

راهنمایی قوولی ناوسک - له‌سهر لا پالکه‌وه و با هه‌ردوو نه‌ژنوکانت نوشتاوه بن

1. ده‌ستت بخه‌ره سه‌ر به‌شی خوار‌موه‌ی ناوسکت له‌نیوان ناوکت و نیسکی به‌روسه‌لانت و به‌شیویه‌کی ناسایی هه‌ناسه بده و با سکت شل ببیت!
2. به‌هیاوشی هه‌ناسه هه‌لمزه بوئه‌وه‌ی ناماده بیت. له‌کاتیکدا که هه‌ناسه دده‌یته‌وه به‌شی خوار‌موه‌ی سکت هه‌ل‌کیشه بو ناومه به‌ره‌و پشتت، دواى ئه‌وه شلی بکه‌روه.
3. ئه‌وه دوباره بکه‌روه به‌لام با ماسولکه‌کانت هس بو ناومه هه‌ل‌کیشه‌را بن له‌کاتیکدا که تو به‌رده‌وام ده‌بیت له‌سهر هه‌ناسه‌دان. هه‌ول بده هه‌تا 6 چرکه ده‌ژمیریت ئه‌وه رابگریت هه‌ست به به‌شی خوار‌موه‌ی سکت بکه که له‌ژیر ده‌ستته‌وه هه‌ل‌ده‌کشئ به‌ره‌و ناومه.

به‌ره‌وپیش‌چوون

له‌کاتیکدا که دانیش‌توویت یان به پیوه راوه‌ستاویت ئه‌م راهنمانه تاقی بکه‌روه.

ورده ورده ماوه‌ی راکرتنه‌که‌ی و ژماره‌ی دوباره کردنه‌موکان زیاد بکه (10 چرکه، 10 جار)

له‌کاتیکده که ده‌رژیت، به‌پیوه راده‌وستیت و شت به‌رز ده‌ک‌یته‌وه به‌شی خوار‌موه‌ی سکت هه‌ل‌کیشه بو سه‌روه.