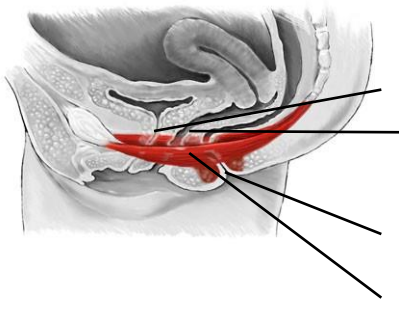
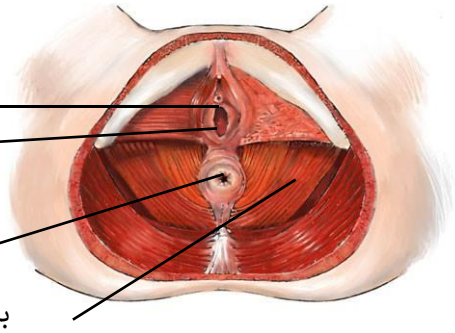
ڕاهێنانی بنەمایی بنەوەی لەگەن بۆ ئافرەتان

ڕاهێنانی بنەوەی لەگەن ئاماژەیە بۆ بەهێزکردنی کۆئەندامی ماسوولکە بۆ ئەوەی ئەندامە ناوەکییەکان بۆ دۆخی دروست بەرز بکرێنەوە هەروەها بۆ زیاترکردنی هێزی ماسوولکەی دەوروبەری بۆریی میز، زێ و ڕێکە (ڕاستەڕیخۆلە).
(وێنەی ١ و ٢)

وێنەی ١



وێنەی ٢

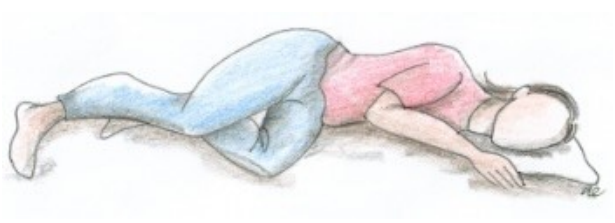


ئەوە گرنگە کە کۆئەندامەماسوولکەی دروست ڕابهێنیت، هەر لەبەر ئەوە دەبێت دەست بکەیت بە ناسینەوەی ماسوولکەکانی بنەوەی لەگەنت.
ئاسانترین ڕێگە ئەوەیە کە بە شێوەیەکی ئاسوودە ڕابکشێیت بۆ نموونە لەسەر پشت و قاچەکانت بەرز بنەوە (وێنەی ٣) یان بە تەنیشتەوە ڕاکشێیت (وێنەی ٤).

وێنەی ٣



وێنەی ٤



ماسوولکەی دروست بدۆزەرەوە

ماسوولکە ئالّقەییەکەی دەوری ڕاستەڕیخۆلە (کۆم) بەوریاییەوە بقوچێنە، بەردەوام بە لەسەر قوچاندن بۆ سەرەوە-بۆ پێشەوە لە دەوروبەری زێ و کونی میزەڕۆوە.
هەموو بنەوەی لەگەنەکەت هەڵکێشە بۆ ناوەوە و بەرزی بکەرەوە. دەبێت وا هەست بکرێت کە لە ژێرەوە بۆ سەرەوە بە ئاراستەی ناووکەوە بەرز دەکرێتەوە.
ئەم جوولّە بە هێزێکی کەم و ساتێکی کورتەوە بکە. بیقوچێنە و بەرزی بکەرەوە بۆ ماوەی دوو چرکە و پاشان بۆ ماوەی ٢ چرکە پشوو بدە.
بەهێمنی هەناسە بکێشە و بە دەستێک دەست بدە لە سکت بۆ ئەوەی بزانی کە ماسوولکەکانی سکت خاو بوونەتەوە. هەروەها دەتوانی ئەمە بە دانیشتن و بەپێوە ڕاهێنان بکەیت.
کاتێ کە زاڵ بوویت بەسەر "دۆزینەوەی-قوچاندنی-دروست"، بچۆ بۆ قوچاندنی هێزی.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick

Översättning Rev. 2022

قوچاندنی هێزی
ئێستە کاتیەتی ئەوپەڕی هێز بخرێتە سەر قوچاندنەکە و هەتا ٥-٦ چرکە ڕابگیرێت. لە ماوەی هەموو قوچاندنەکەدا بەهێمنی هەناسە بکێشە. ٥-٦ چرکە بیقوچێنە، قوچاندنەکە پلەپلە بەردە و بەو ڕادەیە پشوو بدە.

هەوڵ بدە بتوانیت ١٠ قوچاندن بەدوای یەکدا جێبەجێ بکەیت و هەموو جارێک بە ئەوەندە هێزەوە کە پێت دەکرێت بەبێ ئەوەی ماسوولکەکانی سک سفت کەیتەوە. ئەمە پالّەپەستۆیەکی ناپێویست دەخاتە سەر بنەوەی لەگەن.
١٠ قوچاندن بکە، لانی کەم سێ جار لە ڕۆژدا.

ڕاهێنانی خۆڕاگری
وەک قوچاندنی هێزی دەکرێت، بەڵام لەمەیاندا هەوڵ بدە کرژبوونەوەکە ٣٠-٦٠ چرکە ڕابگریت. هێزەکە پاش کورتەساتێک بەتەواوی لەژێر لانی زۆری-قوچاندنەکە جێگیر دەبێت و مەبەستیش هەر ئەوەیە.
هەر دەورەیەکی قوچاندنی هێزی بە قوچاندنێکی خۆڕاگری کۆتایی پێ بهێنە.

ڕاهێنانی کارکردی
بەبێ ئەملا و ئەولا ئەمە گرنگترین ڕاهێنانە. ئێستە ئیتر کاتیەتی کە تۆ ئاگادار ببیتەوە سەبارەت بەوەی کە ئەو بارودۆخانەی لە باری ئاساییدا دەبنە هۆی دەڵاندن کامانەن و فێر ببیت بەئاگاداری و بەخێراییەوە ئەو ماسوولکانەی ڕاهێنانت لەسەر کردوون ڕێک پێش دەڵاندنە چاوەڕوانکراوەکە بقوچێنیت. پێش کۆکین، کاتی بەرزکردنەوەی شتی قورس و ماوەی ژیمناستیک نموونەی ئەو جۆرە دەرفەتانەن.

پاش چەند مانگ ڕاهێنان، تێبینی دەکەیت کە ماسوولکەکان بەهێزتر بوون. بیر لەوە بکەرەوە کە هەمتریش دەخایەنێت پێش لەوەی ماسوولکەکانت بەتەواوی ڕابهێترێن.