

د وچو شیدو له لارې تغذیه بنسټیز اصول

د ماشوم د تغذیې لپاره د خونديتوب،
چمتوالي او ذخیره کولو معلومات

ستاسو ماشوم څومره وچو شیدو ته اړتیا ده؟

دا د عمر پر بنسټ یو لارښود دی:

عمر	اندازه
1-0 میاشت	15-27 اونس/ورځ
2-3 میاشتي	25-37 اونس/ورځ
4-5 میاشتي	32-42 اونس/ورځ
6-8 میاشتي	21-30 اونس/ورځ
9-12 میاشتي	24-33 اونس/ورځ



د خپل ماشوم د تغذیې لپاره لارښوونې

- د خپل ماشوم د لورې نښې وپېژنئ.
 - کله چې ماشوم وری وي، کېدای شي لاسونه خولې ته یوسي، بیدار یا فعاله شي، خپل لاسونه وڅټي، شونډې ووهي، یا خپله خوله خلاصه او بنده کړي.
 - کله چې ماشوم مور شي، کېدای شي له بوتل څخه مخ واړوي، شونډې وتري یا ویده شي. که دا وشي، تغذیه بنده کړئ، که څه هم بوتل خالي نه وي.
- نوي زېږېدلي ماشومان باید د ورځې او شپې پر مهال په مکرر ډول لږې شیدې وخورې، ځکه چې د دوی معدې ډېر مایع نشي زغملی. د ماشوم د څښلو اندازه د عمر له زیاتېدو سره بدلېږي.
- نویو ماشومانو ته باید د یو سوري لرونکی نیپل ورکړل شي او وروسته له دې چې ماشوم لوی شي او د څښلو وړتیا یې لوړه شي، باید نورو سورو ته لار شي. د نیپل سوري پرې کول، لویول یا زیاتول کولای شي د تېریدلو ستونزې، زیات خوراک یا د هوا زیات جذب سبب شي، چې دا کولای شي گاز یا قولنج رامنځته کړي.
- د تغذیې پر مهال خپل ماشوم نږدې وساتئ. هیڅکله بوتل مه دروئ یا ماشوم له بوتل سره بستر ته مه لیرئ.
- خپل ماشوم نېغ ونیسئ او بوتل په لږه زاویه کې کېږدئ، ترڅو مایع یواځې د ماشوم د څښلو پر مهال راووزي. دا ماشوم ته دا توان ورکوي چې څومره څښي، کنټرول یې کړي.
- د تغذیې په نیمايي، د هر اونس وروسته او یو ځل بیا د پای ته رسیدو وروسته، دا ماشوم ډرقي وباسئ. ډرقي ایستل کولای شي د قی کیدو مخه ونیسي او د معدې څخه د هوا په ایستلو سره ماشوم ته راحت ورکړي.



WIC یو تکميلي پروگرام دی او ممکن ستاسو ماشوم ته د هر پړاو لپاره پوره وچې شیدې برابر نه کړي. د هغو ماشومانو لپاره چې د مور شیدې نه خوري، وچې شیدې د ژوند د لومړي کال تر ټولو غوره تغذیه ده. د وچو شیدو د جوړولو پر مهال هیڅکله له سپارښتل شوي اندازې زیاتې اوبه مه اضافه کوئ، ځکه دا ستاسو ماشوم ته زیان رسولای شي. که کافي وچو شیدو ته لاسرسی نه لرئ، نو له WIC کارکوونکو یا خپل روغتيايي خدمت چمتو کوونکي سره د نورو مرستو په اړه مشوره وکړئ.

فورم #278 Pashto



www.mass.gov/wic

MassWIC@    

دا اداره د مساوي فرصت برابر وونکی بنسټ دی.



د ماشوم وچو شیدو خوندي کارول او ذخیره کول

- چمتو شوي وچي شیدي بايد د تغذیې له پیل څخه د 1 ساعت دننه، او له جوړېدو وروسته د 2 ساعتونو دننه وکارول شي.
- که چمتو شوي فورمولا د 2 ساعتونو دننه ونه کاروي، سمدلاسه يې په یخچال کې واچوي او د 24 ساعتونو دننه وکاروي.
- هر ډول پاتي فورمولا چې د تغذیې وروسته په بوتل کې پاتي وي، وغورځوي. دا مه یخچال ته اچوي چې وروسته يې وکاروي؛ د فورمولا او د ماشوم د لعاب یوځای کیدل کولای شي باکتریاوي پیدا کړي.



د پوډري فورمولا لارښوونې

1. هغه دقیقه اندازه اوبه او فورمولا وکاروي چې د وچو شیدو پر ډبي لیکل شوي وي. تل لومړی اوبه اندازه کړئ، بیا د ماشوم د چو شیدو پوډر ور اضافه کړئ. د بېلگې په توګه:
 - 2 اونس اوبه + 1 کاشوګه پوډر = 2 اونس چمتو وچي شیدي
 - 4 اونس اوبه + 2 کاشوګه پوډر = 4 اونس چمتو وچي شیدي
 - 6 اونس اوبه + 3 کاشوګه پوډر = 6 اونس چمتو وچي شیدي
 که تاسو یو زیات مقدار د وچو شیدو په یوه ډبي کې ګډوي:
 - 29 اونس اوبه + 1 پیاله پوډر = 32 اونس چمتو وچي شیدي
2. فورمولا په بوتل کې ښه وځپئ تر څو ښه ګډه شي. مه یې وخوځوي.
3. تل یې پوښ کړئ او تر استعمال پورې په یخچال کې وساتئ.

د متمرکز وچو شیدو لارښوونې

1. د متمرکز وچو شیدو د بوتلونو د پرانیستلو لپاره پاک بوتل خلاصونکی وکاروي. متمرکزي وچي شیدي یو پاک ډبي ته واچوي.
2. تش بوتل د یخو اوبو څخه ډک کړئ او هماغه ډبي ته یې واچوي، بیا یې ښه ګډ کړئ. د بېلگې په توګه:
 - 1 بوتل (13 اونس) متمرکز فورمولا + 1 بوتل (13 اونس) اوبه = 26 اونس چمتو فورمولا
3. ګډي شوي وچي شیدي بوتلونو ته واچوي یا پوښل شوي ډبي کې یې پرېږدئ، په یخچال کې یې وساتئ او د 24 ساعتونو دننه یې ماشوم ته ورکړئ.
4. ناکډي شوي وچي شیدي په پوښل شوي بوتل کې په یخچال کې ساتل کیدای شي، خو باید له 48 ساعتونو وروسته وغورځول شي.

د ځانګړو وچو شیدو لارښوونې

د ځانګړو وچو شیدو لپاره، د خپل روغتیايي خدمت چمتو کونکي لارښوونې تعقیب کړئ.

د ماشوم فورمولا له چمتو کولو مخکې، دا مرحلې تعقیب کړئ:

1. ډاډ ترلاسه کړئ چې د وچو شیدو تاریخ تېر نه وي او ډبي یې په ښه حالت کې وي. (هیڅ ضربې، پرسیدلي سرونه یا زنگ و هلي ځایونه ونه لري.) د پرانیستلو مخکې د بوتل سرونه ومینځئ.
2. د کار ساحه پاکه کړئ او لاسونه مو د صابون او تودو اوبو سره ومینځئ. یو پاک بوتل او نیپل وکاروي.
3. د وچو شیدو د ګډولو لپاره له یوه خوندي سرچینې څخه اوبه وکاروي. سړي نل اوبې معمولاً خوندي وي، خو که ډاډ نه لری، له خپل روغتیايي مرکز سره اړیکه ونیسئ. هیڅکله د ماشوم وچو شیدو د جوړولو لپاره د نل له ګرمو اوبو نه کار مه اخلئ.
4. تل لارښوونې تعقیب کړئ او د وچو شیدو د چمتو کولو پر مهال سمه اندازه اوبه وکاروي. د اوبو ډبره یا کمه اندازه ستاسو ماشوم ته زیان رسولای شي او ناروغولی شي.
5. چمتو شوي فورمولا یا د مور شیدي هیڅکله په مایکروویو کې مه ګرموي. دا کار کولای شي د بوتل دننه تودې نقطې جوړې کړي او د ماشوم خوله وسوځوي. که غواړئ بوتل ګرم کړئ، نو دا د تودو روانو اوبو لاندې یا په یوه کاسې کې د تودو اوبو سره کېږدئ.
6. بوتلونه، پرزي او نیپلونه له هر استعمال وروسته په ګرم صابوني اوبو کې په جلا لوبني کې (نه په سنک کې) ښه ومینځئ. بیا یې په هوا یوه پاکه توله وچ کړئ.

که ستاسو ماشوم تر 2 میاشتو کوچنی وي، مخکې له وخته زېږېدلی وي، یا یې معافیتي سیستم کمزوری وي، نو له روغتیايي خدمت چمتو کونکي سره مشوره وکړئ که اړتیا وي د فورمولا د جوړولو مخکې اوبه جوش کړئ.

د جوش شوو اوبو د کارولو لپاره د خونديتوب مشورې

اوبه جوش کړئ او پرېږدئ چې 5 دقیقې په خلاص لوبني کې یخې شي. بیا د پوډري وچي شیدي لارښوونو لاندې مرحلو ته دوام ورکړئ. وچي شیدي به له جوړېدو وروسته لا هم ډېرې ګرمې وي چې ماشوم ته ورکړل شي. د بوتل سر بند کړئ او تر هغې لاندې د یخو روانو اوبو لاندې وساتئ، ترڅو د بدن د حرارت درجه ته ورسیري او د ماشوم خوله ونه سوځي. تل له تغذیې مخکې وچي شیدي د خپل لاس پر مټ ازموئ. باید توده وي، خو ډبره ګرمه نه.

د نورو معلوماتو لپاره www.cdc.gov/cronobacter/prevention ته مراجعه وکړئ.