



# هغه ده الوتکه راروانه ده

له 4 تر 6 میاشتو پورې د جامدو خوړو پېژندنه

# د خوبنې او لمانځنې وخت: د ماشوم د جامدو خوړو لومړنۍ خوند!

## د خپل ماشوم حبوبات څنگه چمتو کړم؟

شاوخوا 4-2 کاشوغي یو-جزئي حبوبات د مور له شیدو یا د اوسپنې په واسطه له پیاوړې شوې فارموله شیدو سره گډ کړئ، تر هغه چې د نړۍ بنوروا په شان نرمه بڼه پیدا کړي. کله چې ستاسو ماشوم نور خواره زغملای شي، نو هڅه وکړئ چې میده شوې مېوې، سبزیجات او غوښې هم ورسره گډې کړئ.

## خپل ماشوم ته بېلابېل خواره څنگه وروپېژنم؟ او د الرژي په اړه څه وکړم؟

هر ځل یوازې یو ډول خواره ورکړئ. د نوي یو-جزئي خوارو له ورکولو مخکې 3-5 ورځې انتظار وکړئ، خو د نه زغملو یا حساسیت نښې وڅارئ.

د خوړو د حساسیت تر ټولو ښکاره نښې د پوستکي دانې، خارش، او/یا سوروالي دي. که د خپل ماشوم پر پوستکي له دغو نښو څخه کومه یوه ووبښئ، له خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

د حساسیت جدي غبرگونونه کېدای شي د شونډو یا ژبې پرسوب، کانګې، پر ټول بدن د حساسیت دانې، یا د ساه اخیستلو ستونزه وي. که ستاسو ماشوم له دغو نښو څخه کومه یوه ولري، 1-9 ته زنگ ووهئ.

## که زما ماشوم د ماشومانو خواره خوښ نه کړي، څه وکړم؟

خوړل د ماشومانو لپاره یوه خوندوره او زړه راښکونکې تجربه ده، خو کېدای شي یو څه وخت ونیسي چې ورسره عادت شي. د لږ مقدار خوړو وړاندې کولو ته دوام ورکړئ — شاوخوا نیمه کاشوغه — او هغه د ماشوم د ژبې پر سر کېږدئ، څو یې خوند وڅکي او ورو ورو له دې نوي تجربې سره عادت شي.

## د بېلګې په توګه خواره

### د سهار سپک خواره

1-2 کاشوغي د ماشومانو حبوبات، چې د مور له شیدو یا د اوسپنې په واسطه له پیاوړې شوې فارموله شیدو سره گډ شوي وي؛ یا میده شوې مېوې یا سبزی.

### د ماسپښین سپک خواره

1-2 کاشوغي میده شوی غوښه.

له 4 تر 6 میاشتو عمر لرونکي ماشومان لا هم تر ډېره د ودې او پرمختګ لپاره د مور پر شیدو یا فارموله شیدو تکیه کوي. په دې عمر کې، هغه ماشومان چې د مور شیدې خوري، معمولاً په ورځ کې 8-6 ځله یا تر دې هم ډېرې شیدې خوري. هغه ماشومان چې فارموله شیدې خوري، په ورځ کې شاوخوا 30 اونس شیدې څښي.

د لومړي ځل لپاره د جامدو خوړو ځکل د ماشوم لپاره یوه زړه راښکونکې تجربه ده. نوي جوړښتونه. نوي خوندونه. نوي وړتیاوې چې باید زده او ولمانځل شي! هر ماشوم توپیر لري؛ نو ورو ورو مخکې لاړ شئ او د خوړو د زده کولو په برخه کې له خپلې مرستې څخه خوند واخلي. لاندې پوښتنې او ځوابونه کولای شي له خوړو سره دا لومړنۍ تجربه خوشحالوونکې کړي.

## څنگه پوه شم چې زما ماشوم د جامدو خوړو لپاره چمتو دی؟

ډېری ماشومان له 4 تر 6 میاشتو پورې د جامدو خوړو لپاره چمتو کېږي. هغوی باید دا وړتیا هم ولري چې د مرستې په وسیله کښېني، خپل سر او غاړه کنټرول کړي، شیان خپلې خولې ته یوسي، او خواره د خولې څخه د باندې راویستلو پر ځای تېر کړي. دا سپارښتنه نه کېږي چې خپل ماشوم ته د 4 میاشتو له عمر څخه مخکې جامد خواره ورکړئ.

## ماشوم باید لومړی کوم خواره وخورې؟

څېړنې ښيي چې ماشومانو ته د بېلابېلو یو-جزئي خوړو له لارې جامد خواره پیل کېدای شي، لکه نرم او میده شوي غوښه، سبزیجات او شنې مېوې. داسې خواره چې اوسپنه او زنګ لري په ورځنۍ توګه ورکول مهم دي. په دې کې د اوسپنې په واسطه پیاوړې شوي د ماشومانو حبوبات، لکه اوټمیل، او یا نرم او میده شوي غوښه، په ځانګړي ډول د غوښې غوښه، شاملېږي.

## ایا د ماشوم خواره په بوتل کې واچوم؟

د ماشوم خواره، د حبوباتو په ګډون، باید تل د یوې کوچنۍ کاشوغي په وسیله ورکړل شي؛ هېڅکله یې په بوتل کې مه ورکوئ. په بوتل کې د خوړو ورکول کېدای شي ستاسو د ماشوم د خفک کېدو سبب شي. سربېره پر دې، په کاشوغه خوړل ډېر په زړه پورې دي!

## خپل ماشوم ته باید څومره او څو ځله خواره ورکړم؟

په ورځ کې 1-2 ځله د یوې کاشوغي په وسیله د یو-جزئي د ماشومانو خوړو لږ مقدار وړاندې کړئ. د خپل ماشوم اشارو ته پام وکړئ او که ماشوم خپل سر له کاشوغي څخه واړوي، یا خوله خلاصول ونه مني، نو خواره ورکول ودرئ. که د خوړو ډېره برخه د ماشوم د نس پر ځای د هغه پر تړې ولوېږي، دا عادي خبره ده! دا پړاو په بشپړ ډول د دې لپاره دی چې ستاسو ماشوم د هغو خوړو خوند وڅکي چې وروسته به یې خوښول زده کړي. د مور شیدې یا فارموله شیدې باید تر 1 کلنۍ پورې لا هم ستاسو د ماشوم د تغذیې اصلي سرچینه وي.