په لمړيو ۴ او ۶ مياشتو کې يوازې د سينې شيدې
ماشوم ته ورکړئ. د ماشوم هاضمې سيستم نورو
شيانو ته اماده نه وي.
د جدي
احياط
ځايونه
د هاضمې
سيستم د
جوړېدو په
حال کې وي

پخير راغلي بچيه (اوس به څه کوو؟!)

ستاسو د ماشوم لمړنۍ شپږ میاشتي ستاسو د ماشوم لپاره د هر څه پیل دی. لمړی مسکا، لمړی خندا. او ممکن د لمړني غاښونو وخت وي. همدارنګه دا هغه وخت دی چې زیاتره میندي یو له بل سره د ماشومانو د تغذیې په اړه پوښتني کوي.

لاندي لیست کې ۶-۰ میاشتو پورې د ماشومانو د تغذیې په اړه پوښتني دي.

باید ماشوم ته مې څه ورکړم؟

د مور شیدې او اوسپنه لرونکي فورمول هغه څه دي چې ستاسو ماشوم ورته په لمړنیو شپږ میاشتو کې اړتیا لري.

حبوبات څنګه دي؟ ایا زما غټ ماشوم د شیدو او فورمول څخه بل څه ته هم اړتیا لري؟

تر ۴ یا ۶ میاشتو پوري د ماشوم معده بغیر د مور له شیدو او فورمول څخه نور څه نشي هضمولای. په بدن واړه ماشوم د غټو ماشومانو په پرتله یوشان پرمختایي جوړښت لري خو د هغوی هاضمې سیستم د جامدو موادو اخیستلو زور نلري. هغوی ممکن د مور شیدې او فورمول وخوري کوم چې هغوی ته اضافي کالوري ورکوي.

ما مې نورو ماشومانو ته له ۴ میاشتو مخکې جامد خواړه ورکړي خو هغوی یې زیانمن نکړ؟ نو څه بدل شوي؟

نوي څیړنې ښایې چې ماشومانو ته جامد مخکې له څلورو میاشتو ورکول د هغوی هاضمې سیستم زیانمنوي او د مختلفو الرجیو باعث ګرځي.

زه ډیر ستړی یم! ایا په بوتل کې د حبوباتو لږ مقدار به زما ماشوم سره د شپې خوب کولو کې مرسته وکړي؟

ماشومان به د شپې خوب وکړي کله چې دوی چمتو وي. حبوبات به مرسته ونکړي او ممکن زیانمن وي ځکه چې دا کولی شي د ماشوم د ټکولو لامل شي.

څنګه پوه شم چې ماشوم مې جامد خواړه خوړی شي؟

ایا دا حیرانونکي نده کله چې ماشوم د خپلې مور سره مخکې له وخته خبرې شروع کوي؟ لاندي ځیني نښې نښاني دي چې کولای شي تاسو سره مرسته وکړي ترڅو پوه شی چې ستاسو ماشوم ستاسو د شیدو او فورمول ترڅنګ د جامدو خوړو ځواک هم لري:

- د سر مناسب کنترول.
- د قاشوغې په لیدو خوله خلاصوي.
- له قاشوغې یې خواړه خوښیږي او هغه په خوله منډي.
- د خوراک په وخت کې ژامه ښکته او پورته کوي.
- د شیانو په نیولو کې له خپلو لاسونو کار اخلي.

د زړو طریقو سمول

"زما د پورتګال اوسیدونکي مور په ذهن کې زړې طریقې کلکې نښې. کله مې چې لمړی ماشوم پیدا شو مور مې غوښتل زه له شیدو سره حبوبات ګډ کړم او خپلې لور ته یې ورکړم. هغې وویل، "دا یوه پخوانۍ طریقه ده."

خو ډاکټر مې راته وویل چې د ماشوم معده مخکې له ۴ تر ۶ میاشتو پوري د جامدو موادو زور نلري. دا کار د ماشوم د وزن د عمر په اوږدو کې زیانمنوي او د ګڼو الرجیو باعث ګرځي. ما مې دا خبره له مور سره شریکه کړه، خو هغې پرې غوږ ونه خوځوو. هغه د رواجې طریقو ته په کتو فکر کوو چې چاغ ماشوم صحتمند ماشوم وی او زما لور نری و نو پدې کار هغه ډیره خواشیني وه.

ډېرې جادو طریقو زما دا مشکل راحل کړ. ما مې مور ته بار بار وویل چې لور مې په صحتمنده توګه غټیده. ما مې مور ته د خپلې لور د پرمختګ چارټونه وروښودل او هغې ته مې وویل چې ډاکټر ویل د هغې وزن بیخې برابر دی. او هغې ته مې ټول هغه خیرنې ډایپرې هم ور وښودي چې پوه شې هغې په غټیدو ده. د وخت په تیریدو سره مې مور پوهه شوه او د ډاکټر په خبرو یې باور کول شروع کړ.

رواج یو قوی شی دی. که څه هم ماته مې رواجونه مهم دي چې غټ ماشوم، صحتمند ماشوم وي، خو دا یوه زړه رواجې خبره ده او زه نه غواړم چې لور مې ددي کار له امله زیانمنه شي.

کارلا او لور یې