



دعامي روغتيا وزارت

خرنگه

يو ماشوم له ۶ مياشتنې

وروسته تغذيه كړو



هغه څه چه بايد په ياد يې وساتو



- * ۲ مياشتو او ۲ كلونو تر منځ يو ماشوم د مور په شيدو د تغذی دوام ته اړتيا لري.
- * كه مو ماشوم په خپلو شيدو نه تغذی كوي، ماشوم ته مو هر ورځ دوه پيالې (په ټوليزه توگه ۵۰۰ ملي ليتره) شيدې وركړئ.
- * ماشوم ته مو د چاي، قهوي، سوډا او بوره لرونكو يا رنگه څښاك او بو له وركولو څخه ډډه وكړئ. د تازه جوس اندازه هم محدوده كړئ.
- * ماشوم مو تل په بوي پرانيستې او پاكي پيالې تغذی كړئ، د بوتلونو، د شيدو له چوشگونو او څښكوري لرونكې پيالې له كارولو څخه ډډه وكړئ.



څښاكوري

- * ماشوم مو په منظم ډول د كڼې او واكسينونو لپاره كلينيك ته يوسئ.
- * د ناروغۍ په بهير كښې مو ماشوم ته لږ اندازه خواړه ډير ځله وركړئ، او همداشان، ډير مايعات وركړئ. ماشوم مو وهڅوي چه له خپلې ليوالتيا سره سم ډول ډول ملايم خواړه وخورئ. له ناروغۍ وروسته د 2 اونيو لپاره د نورو وختونو په پرتله ډير ځله ډيره اندازه خواړه وركړئ.

كله چه ماشوم لوښيري هغه ته ډير خواړه وركړئ

متممه خواړه له ۲ مياشتنې څخه پيل كړئ
د غذاگانو ډولونه:
ملايمه فرنی، نرم خواړه
څو ځله:

په ورځ كښې له ۲ څخه تر ۳ ځلو
څومره:

په هر غذايي وار كښې له ۲ څخه تر ۳
د سوپ څوړلو څمخې



له ۲ څخه تر ۹ مياشتنې پورې:
د غذا ډول:

نرم، گڼ شوی خواړه
څو ځله:

په ورځ كښې له ۲ څخه تر ۳ ځلو او له ۱ څخه تر ۲ ځلو
مختصر خواړه
څومره:

په هر غذايي وار كښې له ۲ يا ۳
سوپ څوړلو څمخو څخه تر نيمې پيالې

له ۹ څخه تر ۱۲ مياشتنې پورې:
د غذا ډول:

ښه ميده شوی او نرم خواړه او داسې خواړه چه ماشوم يې د خپلو لاسونو په وسيله راپورته كړای شي.
څو ځله:

په ورځ كښې له ۳ څخه تر ۴ ځلو او له ۱ څخه تر ۲ ځلو
مختصر خواړه
څومره:

په هر غذايي وار كښې لږ تر لږه نيمه پياله



له ۱۲ څخه تر ۲۴ مياشتنې پورې:
د غذا ډول:

كورنی خواړه، كه اړتيا وي بايد ميده شي
څو ځله:

په ورځ كښې له ۳ څخه تر ۴ ځلو او له ۱ څخه تر ۲ ځلو
مختصر خواړه
څومره:

په هر ځل د پيالې له څلورو څخه درې برخې تر ۱ پياله



په څه شی باید پوه شی؟

* د ۶ لومړیو میاشتو په موده کې مو ماشوم په پرله پسی ډول یواځې په خپلو شیدو تغذیه کړئ (هغه ته نورې شیدې، خواړه یا مایعات، حتی یو غږپ اوبه هم ورکوی).



* کله چه ماشوم مو ۶ میاشتني شو، د مور په شیدو تغذیې ته له غوښتنې سره سم شپه او ورځ دوام ورکړئ.

* لږ تر لږه تر ۲ کلنۍ پورې، د مور شیدې د ماشوم د غذایی رژیم یوه مهمه برخه جوړوی.

* له ۶ څخه تر ۱۲ میاشتني ماشوم د تغذیې په وخت کې، تل د مور شیدې د نورو خوړو دمخه هغه ته ورکړئ.

* تر ۶ میاشتني وروسته، ماشوم باید په کال کې دوه ځله ویتامین A واخلي. په دې هکله له خپل روغتیایی کارکونکی سره مشوره وکړئ.

کله چه ستاسې ماشوم په خوړلو پیل کوی:

* ماشوم ته مو له ۱ څخه تر ۲ خوړو خوړلو کاجوغي نرم خواړه په ورځ کېږي دري ځله ورکړي. د خوړو وختونه، اندازه، غلظت، او ډول ورځ په ورځ زیات کړي.



* د ماشوم فرنی ډول، گډ او نرم شوی خواړه د مور د شیدو، میوو او سبو په وسیله غنی کړي. او حیواني غذاگانې هر څومره ژر چه امکان ولري پیل کړئ.

* ستاسې ماشوم ډول ډول خوړو ته اړتیا لري.



* شیدې خوړونکی معمولاً ډیر لږ اندازه غوړیو ته اړتیا لري (چه په ورځ کې له نیمې چای خوړلو کاجوغي څخه زیات نه وی)



په خوندي توگه د خوړلو تیارول او ساتل

* لاسونه مو د خوړو تر تیارولو او د ماشوم تر تغذیې دمخه په اوبو او صابون و مینځي. د ماشوم لاسونه هم باید و مینځل شي. لاسونه مو د ماشوم تر پاکولو او تشناب ته تر تلو وروسته و مینځي.



* ټولې کاسې، بیالي او نور لوبنې د پاکو اوبو او صابون په وسیله و مینځي. لوبنې تر کارولو دمخه خوندي وساتي



* خواړه په یو پاک ځای کې تیار کړي. او په پوښلی ډول یې وساتي. ماشوم باید جلا کاسه او پیاله ولري.

* غذا تر تیارولو وروسته ژر وکاروی.



* هغه خوړو ته چه تر ۱ ساعت د زیاتې موده لپاره ساتل شوی وی، ښه حرارت ورکړي.

* ماشوم په تدریج د غذا خوړل زده کوی. یو بالغ انسان یا لوی ماشوم باید کوچنی ماشوم وهڅوی چه په کافی اندازه خواړه و خوری او ډاډ تر لاسه کړي چه خواړه په پاک ډول ساتل شوی دی.

