

د هغو کورنيو لپاره معلومات چې د فارمول (د ماشومانو لپاره مایع خواړه یا شیدې) په موندلو کې ستونزه ولري.

ماشومان د سالم (صحتمند) پاتې کېدو لپاره د مغذیو صحیح ترکیب ته اړتیا لري، او دا مغذی په انساني (د مور په) شیدو او د متحده ایالاتو د خوړو او درملو ادارې (FDA) لخوا منل شوي فارمول کې موندل کېږي. دا چې په ټول هېواد کې مور او پلار او پالونکي د فارمول موندلو لپاره هڅې کوي، ستاسې د ماشوم روغتیا د هغه محصولاتو کارولو پورې اړه لري چې فدرالي معیارونه پوره کوي او په لېبل ورکړل شوو لارښوونو سره سم چمتو کېږي. دې فشار واردونکي وخت کې، د کالیفورنیا روغتیا څانګه او د امریکا د ماشومانو د درملنې اکاډمي د ستاسې ماشوم خوندي ساتلو لپاره معلومات (لارښوونې) وړاندې کوي.

فارمول څرنګه موندلی شي

هغه کوچنيان چې د درملنې یا کوم ځانګړی فارمول نه
اخلې عموماً د یو براند (یو ډول محصول چې د ځانګړي
شرکت لخوا تولیدیږي) څخه بل ته بدلون زغمي.

□ یو مختلف فورمول وکاروئ. ځینې فارمولې چې د U.S. څخه
بهر تولید شوي وي، خو بیا هم د FDA لخوا منل شوي وي، اوس
په پلورنځیو کې شتون لري.

□ په یاد ولرئ چې په لېبل د ورکړل شوو لارښوونو په کارولو سره
فارمول په خوندي توګه ترکیب کړئ. تل د اوبو صحیح مقدار
اضافه کړئ. د ډېرو اوبو اضافه کول یا ډېر لږ فورمول خطرناک
وي. رقیق شوی فورمول د منرالونو د عدم توازن لامل کېدی شي
لکه د سوډیم چې اعصابو او دماغی فعالیت ته زیان رسولي شي.

□ د فورمول چمتو کولو وړاندې خپل لاسونه، تجهیزات او
سطحي ومینځئ. که لاسونه او د چمتو کولو ځایونه پاک نه
وي زیان رسونکي بکتریا کولی شي ماشومان ناروغه کړي.

□ د "وکاروئ تر" د ختمېدو نېټې پورې وروسته فارمول مه کاروئ.
دغه نېټه خونديتوب، مغذی مواد، او د فارمول کیفیت تضمینوي.

د غوا ټول (pasteurized) د زیان رسونکو
مایکرو اورګانېزموونو د وژلو لپاره ګرم کړل شوي
شیدې د ځینې ماشومانو لپاره یو بدیل کېدی شي.

□ د غوا شیدې د 6 میاشتو څخه کم عمره ماشومانو
لپاره نه وړاندیز کېږي او هغه ماشومانو لپاره د دې
سپارښتنه نه کېږي چې ځانګړي فارمولې اخلې.

□ که ستاسې ماشوم د 6 میاشتو یا زیات عمر وي تاسې مکم
د څو ورځو لپاره د غوا شیدې کارول په پام کې ونیسئ تر
هغه چې تاسې فارمول ومومئ یا خپل روغتیا پاملرنې چمتو
کونکي ته ورسېږئ. د یوې اونۍ څخه زیات د غوا شیدې
کارول کولی شي ستاسې د ماشوم روغتیا ته خطر ولري.

□ ډېری ماشومان د خپل زېږون د لومې کال څخه د مخه د
غوا شیدو ته نه اوري، ولې ځینې کولی شي ژر په 10
یا 11 میاشتو کې بدلون وکړي. د خپل روغتیا پاملرنې
چمتو کونکي سره د دې اختیار په اړه خبرې وکړئ.

□ د ورځې په بېلا بېلو وختونو کې پیږود وکړئ.
پلورنځي د ورځې په بېلا بېلو وختونو کې د موادو
بار تر لاسه کوي، نو ممکن الماری ګانې په سهار کې
خالي وي او مازیکر کې پکې مواد ځخیره شي.

□ خپلې کورنۍ او ملګرو نه د موادو په موندلو کې مرسته ترلاسه
کړئ تر څو پلورنځیو، خوراکی بانکونو، یا د ټولني پر بنسټ د
فارمول نورو سرچینو ته د زیات تګ راتګ څخه ځان وساتئ.

□ که چېرې ستاسې ماشوم د وخت څخه مخکې زېږېدلی
ماشومانو یا د درملنې فارمول ته اړتیا ولري نو خپل روغتیا
پاملرنې چمتو کونکي سره وګورئ. دوی ممکن توکي په
لاس کې ولري یا د مرستې لپاره نور وړاندیزونه ولري.

□ د مرستې لپاره خپل ځایي (سیمه ایز) WIC دفتر ته زنگ
ووځئ. که تاسې د WIC وړ یاست، د WIC ځایي دفتر
کولی شي تاسې سره په نوم لیکنه کې مرسته وکړي او د
فامورل په اړه که کولی شي کومه مرسته چمتو کړي.

□ د ځایي سرچینو سره د وصلیدو لپاره 1-1-2 ته زنگ
ووځئ یا د www.211.org لیدنه وکړئ.

□ د انساني شیدو یو له لاندې تصدیق شوي بانکونو څخه د انساني
شیدو کارول په پام کې ونیسئ: mothersmilk.org
یا uhealth.service-now.com/csp.

د نورو معلوماتو او د سرچینو
لینکونو لپاره سکېن وکړئ



ستاسي ماشوم ممکن د جامد خوړو لپاره چمتو وي او دا کولی شي فارمول ته ستاسي اړتيا کمه کړي.

د لویو ماشومانو لپاره د جامد خوړو پیژندنه:

- دا چې د ماشومانو د زیږون لومړي کال پورې فارمول او انساني شیدي د دوی په رژیم کې تر ټولو مهم خواړه دي، مور او پلار کولی شي د 4-6 میاشتو شاوخوا د جامد خوړو لور ته اړول تجربه کړي.
- یو ماشوم هغه مهال د جامد خوړو لور ته د اوریدو په حال کې وي که دوی د چمتووالي نښې ښکاره کړي، لکه د ودريدلو وړتیا، خپل سر او غاړه کنټرولول، او د خوړو بلع کول (تېرول) پر ځای د دې چې د خپلې خولې نه یې د ژبې په مرسته بهر وباسي.
- د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي څخه پوښتنه وکړئ چې ایا ماشوم مو د جامد خوړو خوړلو کوښښ لپاره چمتو دی.

د 10 میاشتو او ډېر عمر لرونکو سالم ماشومانو لپاره

- پدې عمر کې، اشتها ممکن د یوې ورځې څخه بلې ته توپیر ولري نو ځکه ځینې ورځې به ډېر خوړو ته اړتیا وي او نور ورځو کې ممکن ډېر فارمول یا انساني شیدو ته اړتیا وي.
- یو ماشوم ممکن د ډېر جامد خوړو لپاره چمتو وي که دوی د ماشومانو مختلف خواړه وخورې، د اوبلن خوړو او د مېز خوړو په شمول، او د یوې پېالي کارول پیل کړي. فارمول کیدی شي د جامد خوړو لپاره یو سنبک (سپک یا لږ خواړه چې د ډوډۍ سر بېره خوړل کيږي) یا بشپړونکی جوړ شي.
- که تاسې نشي کولی فارمول ومومی، د خپل ماشومانو ډاکټر سره خبرې وکړئ ځکه چې ستاسې ماشوم ته د لږ وخت لپاره د غوا شیدي پېلول کیدی شي مکمن وي پداسې حال کې چې جامد خوړو کوښښ کولو ته دوام ورکړي، په ځانګړي ډول زیاته اوسپنه لرونکي خواړه.
- خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي څخه پوښتنې ایا ستاسې ماشوم اوسپني سره ویتامینونو ته اړتیا لري.

د مور شیدو اضافي اختیارونه په پام کې ونیسئ

- تاسې کولی شئ د مور شیدي لږ ډېر وخت لپاره ورکړئ. که تاسې د ماشوم د تې نه لري کولو په اړه فکر کوئ، نو تاسې ممکن د انتظار کولو په اړه فکر وکړئ.
- ممکن تاسو لږ فارمول او ډېر د مور شیدي ورکړئ، که تاسې د مور شیدي او فارمول دواړه چمتو کوئ، نو ممکن ستاسې د شیدو عرضه زیاته شي. د خپل روغتیا پاملرنه چمتو کونکي یا د شیدو ورکولو مشاور سره خبرې وکړئ.



په خپل سر د درملني هڅه ونکړئ ځکه چې ماشومان نازکه وي.

په کور کې جوړ شوی فارمول مه کاروئ.

- فارمول باید د FDA لخوا بیا وکتل او تصویب شي، ځکه چې په فارمول کې ټول اجزا په خوندي توګه ګډول ستونزمن وي او باید په سمه توګه ترسره شي.
- حتی یوه کوچنۍ تېروتنه کولی شي ماشوم د زیان رسونکو بکتريا له کبله ناروغه کړي. د ځینې اجزاو ډېر زیات مقدار کولی شي د ماشوم په پښتورګو فشار راوړي. د ځینو مغذیو ډیر لږ مقدار سره کیدی شي ستاسې ماشوم د خپل ودې او پرمختګ لپاره اړین مغذي وانخلي.
- که څه هم په کور کې جوړ شوی فارمول پخوا کارول کیده، دا د ماشومانو لپاره ډېر خطرونو سره راځي. د ماشومانو لپاره د کور جوړ شوي فارمول انلاین ترکیبونه د ککړتیا او د مغذي ناسم غلظت احتمال له کبله د خونديتوب د پام وړ اندېښنې لري. ماشومان د کور جوړ شوي فارمولونو د کارولو راپور له کبله په روغتون کې بستر شوي دي.

د شیدو بدیلونه چې د لویانو لپاره ښه دي د ماشومانو لپاره خطرناکه کیدی شي

- د وزې شیدي خورا زیاتپروټین او منرالونه لري، کوم چې د اوبو د کمښت (dehydration) لامل کیدی شي او ستاسې د ماشوم پښتورګو لپاره ضررناکه وي.
- د نوي قدم اخستونکي ماشوم شیدي "فارمول" ندی. دا د پوډري شیدو او بورې څخه جوړ شوي تغذیوي مشروبات دي او هغه مغذي مواد نه چمتو کوي چې کوچنیان ورته اړتیا لري. که تاسې په بشپړ ډول کوم بل اختیار نلري، دغه محصولات یا د غوا شیدي هغه ماشومانو ته د یو څو ورځو لپاره خوندي کیدی شي چې یو کلنی ته نږدې وي.
- د بوټو شیدي لکه سویا، ریجی، سارایي اوریشي، او د سوند بوټي شیدي فارمول لپاره یو خوندي بدیل ندی. دوی کې ډېری اجزا شتون نلري او د ماشوم وده کونکي مغزو لپاره د غوړو صحیح ډول نلري.

که تاسې فارمول موندلی نشئ او د پورته وړاندیزونو څخه یو هم ستاسې د ماشوم لپاره کار نه کوي، خپل روغتیا پاملرنه چمتو کونکي ته زنگ ووهئ ځکه چې دوی وضعیت ارزولی شي، د مرستې لپاره نور بدیلونه وړاندیز کولی شي او ځیني ممکن د فارمولونو نموني ولري چې دوی یې چمتو کولی شي. که تاسې د خپل ماشوم په اړه اندېښمن یاست او خپل روغتیا پاملرنه کونکي ته رسیدې نشئ، تاسې د ځایي روغتون د بیړني څانګې څخه مرسته ترلاسه کولی شئ.