

داطفالو او ماشومانو دتغذی لپاره ..

لازمی لارښوونې

په یاد ولری..

په ایمرجنسی یا عاجلو حالاتو کی ډیری متاثرین له دوه کلونو څخه بنکته ماشومان دی.

هغه څه چی په کور کی کوی دخپل ځان او مهاجرو لپاره کیدی شی تاسو په عاجلو حالاتو کی محفوظ نشی کوی کوبینښ وکری له خپلی تجربی څخه متاثره نشی.

. دمور شیدی ژوند ژغوری په عاجلو حالاتو کی. مور باید همت وکری او خپل ماشوم ته تر دوه کلنی پوری خپلی شیدی ورکری.

. خفگان، ستوماتنیا، ناروغی او ډیدن داوبو کموالی دمور دشیدو دوچید باعث کیدی نشی ، له دی ټولو ناخوالو سرپیره به هم مو دخپلو شیدو دشتون احساس کوی.میندی وهڅوی تر څو خپلو ماشومانو ته خپلی شیدی ورکری.

. که یوه مور دواړه یعنی وچی او خپلی شیدی ماشوم ته ورکوی یا ۲ اوونی مخکی کی بی خپلی شیدی په ماشوم بندی کوی وی، هغه باید دی ته وهڅول شی خپلی شیدی بیرته ماشوم ته ورکری له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو دی ماشوم خپلی سینی ته اچوی له دی سره به بی دشیدو جریان بیرته تیز شی.

له ۶ میاشتنو څخه بنکته عمر لرونکی ماشوم دمور یا وچو شیدو ته ضرورت لری.

له ۶ میاشتنو څخه پورته ماشوم که دمور شیدی بی نه وی کولی شی په حیوانی شیدو بی تغذیه کوی لکه داووزو یا دغواگانو په شیدو چی د UHT لرونکی مکمله غذا ده. ددی با وجود وچو شیدو ته ضرورت نشته

داطفالو لپاره دغذا چمتو کول..

. دماشوم لپاره چمتو شوی غذا محفوظ ترینه غذا ده. پوډری شیدی له جراثیمو څخه محفوظه ندی، کیدی شی مکروبی وی او چمتو والی لپاره بی احتیاط ته ضرورت دی.

شیر چوشک ناپاکه طریقه ده. له پیالی څخه استفاده وکری ځکه چی په اسانه بی پاکولی شی . دیو بار مصرف څخه پیالی څخه هم استفاده کولی شی خو دوهم ځل به بی نه استفاده کوی.

. دتغذی کیدو لپاره ټول استعمال شوی لوبښی باید په دقت سره پاک شی.

. شیر چوشک او پیالی مخکی له دی چی په خای بی کوی دصابون په اوبو ومینخی.

. دوچو شیدو دتیارولو لپاره باید اوبه په ۷۰ درجی دحرارت کی جوش شی تر څو په اوبو او شیدو کی شته باکتریایوی له منځه لاری شی.

. پوډری شیدی باید له تغذی نه مخکی جوړی نشی. او که جوړی کوی مو وی، نو دساتنی لپاره بی په یخچال کی کیږدی. کولی شی شیدی دیکچال په سرد خانه کی کیږدی تر څو یخ ونیسی حد اکثر ۴ ساعتونو لپاره.

دسفر په مهال دماشومانو دتغذی په باره کی نور زیات معلومات له دی پتی تر لاسه کولی شی..

www.enonline.net/guidelinesicycffeedingsupporttransit