NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

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

ماشومنا د سالم)صحتمند(پاتې کېدو لپاره د مغذیو صحیح ترکیب ته اړتیا لري، او دا مغذي په انساني)د مور په(شیدو او د متحده ایلاتو د خوړو او درملو ادار(FDA) ې)   لخوا منل شوې فارمول کې موندل کیږي. دا چې په ټوه لېواد کې مور او پلار او پالونکي د فارمول موندلو لپاره ه‌ځې کوي، ستاسې د ماشوم روغتیا د هغه محصولاتو کارولو پورې اړه لرې چې فدرالي معیارونه پوره کوي او په لېلبډ ورکړل شوو لاربښوونو سره سم چمتو کیږي.

فارمول څرنګه موندلی شي

- ☐ د ورځې په بېلا بېلو وختونو کې پیرود وکړئ. پلورنځي د ورځې په بېلا بېلو وختونو کې د موادو بار ترلاسه کوي، نو ممکن الماری ګانې په سهار کې خالي وي او مازیګر کې پکې مواد ذخیره شي.
- ☐ خپلې کورنۍ او ملګرو نه د موادو په موندلو کې مرسته ترلاسه کړئ تر څو پلورنځیو، خوراکي بانکونو، یا د ټولنې پر بنسټ د فارمول نورو سرچینو ته د زیات راتګ څخه ځان وساتئ.
- ☐ که چیرې ستاسې ماشوم د وخت څخه مخکې زیږېدلي ماشومانو یا د درملنې فارمول ته اړتیا ولري نو خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره وګورئ. دوی ممکن توکې په لاس کې ولري یا د مرستې لپاره نور وړاندیزونه ولري.
- ☐ د مرستې لپاره خپل ځايي (سیمه ایز) WIC دفتر ته زنګ ووهئ. که تاسې د WIC وړ یاست، د WIC ځايي دفتر کولی شي تاسې سره په نوم لیکنه کې مرسته وکړي او د فامورل په اړه که کولی شي کومه مرسته چمتو کړي.
- ☐ د ځايي سرچینو سره د وصلیدو لپاره 1-1-2 ته زنګ ووهئ یا د www.211.org لیدنه وکړئ.
- ☐ د انساني شیدو یو له لاندې تصدیق شوي بانکونو څخه د انساني ېک ماپه پ ل‌رواشیدو ک www.hmbana.org ‌.www.wakemed.org/care-and-services/ :ئ‌ونیسد ایwomens/support-for-baby/mothers-milk-bank

هغه کوچنیان چې د درملنې یا کوم ځانګړی فارمول نه اخلي 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 لاربښوونو 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 کیدی شي لکه د سوډیم چې اعصابو او دماغي فعالیت ته زیان رسولی شي.
- ☐ د فورمول چمتو کولو وړاندی خپل لاسونه، تجهیزات او سطحې ومینځئ. که لاسونه او د چمتو کولو ځایونه پاک نه وي زیان رسونکي بکتریا کولی شي ماشومان ناروغه کړي.
- ☐ د "وکاروئ تر" د ختمېدو نیټې پورې وروسته فارمول مه کاروئ. دغه نیټه خوندیتوب، مغذي مواد، ،او د فارمول کیفیت تضمینوي.

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

- ☐ د غوا شیدې د 6 میاشتو څخه کم عمره ماشومانو لپاره نه وړاندیز کیږي او هغه ماشومانو لپاره د دې سپارښتنه نه کیږي چې ځانګړي فارمولې اخلي.
- ☐ 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 زیږون د لومي کال څخه د مخه د غوا شېدو ته نه اوړي، ولې ځیني کولی شي ژر په 10 یا 11 میاشتنۍ کې بدلون وکړي. د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره د دې اختیار په اړه خبرې وکړئ.

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

د لويو ماشومانو لپاره د جامد خوړو پېژندنه:

- □ دا چې د ماشومانو د زيږون لومړي کال پورې فارمول او انساني شيدې د دوی په رژيم کې تر ټولو مهم خواړه دي، مور او پلار کولی شي د 4-6 مياشتو شاوخوا د جامد خواړو لور ته اړول تجربه کړي.
- □ يو ماشوم هغه مهال د جامد خواړو لور ته د اوړيدو په حال کې وي که دوی د چمتووالي نښې ښکاره کړي، لکه د ودريدلو وړتيا، خپل سر او غاړه کنټرولول، او د خواړو بلع کول (تېرول) پر ځای د دې چې د خپلې خولې نه يې د ژبې په مرسته بهر وباسي.
- □ د خپل روغتيا پاملرنې چمتو کونکي څخه پوښتنه وکړئ چې ايا ماشوم مو د جامد خواړو خوړلو کوښښ لپاره چمتو دی.

د 10 مياشتو او ډېر عمر لرونکو سالم ماشومانو لپاره

- □ پدې عمر کې، اشتها ممکن د يوې ورځې څخه بلې ته توپير ولري نو ځکه ځينې ورځې به ډېر خواړو ته اړتيا وي او نورو ورځو کې ممکن ډېر فارمول يا انساني شيدو ته اړتيا وي.
- □ يو ماشوم ممکن د ډېر جامد خواړو لپاره چمتو وي که دوی د ماشومانو مختلف خواړه وخوري، د اوبلن خواړو او د ميز خواړو په شمول، او د يوې پيالې کارول پيل کړي. فارمول کيدی شي د جامد خواړو لپاره يو سنيک (سپک يا لږ خواړه چې د ډوډۍ سربېره خوړل کيږي) يا بشپړونکی جوړ شي.
- □ که تاسي نشي کولی فارمول ومومئ، د خپل ماشومانو ډاکټر سره خبرې وکړئ ځکه چې ستاسي ماشوم ته د لږ وخت لپاره د غوا شيدې پيلول کيدی شي مکمن وي پداسې حال کې چې جامد خواړو کوښښ کولو ته دوام ورکړئ، په ځانګړې ډول زياته اوسپنه لرونکي خواړه.
- □ خپل روغتيا پاملرنې چمتو کونکې څخه وپوښتئ آيا ستاسي ماشوم اوسپنې سره ويټامينونو ته اړتيا لري.

د مور شيدو اضافي اختيارونه په پام کې ونيسئ

- □ تاسي کولی شئ د مور شيدې لږ ډېر وخت لپاره ورکړئ. که تاسي د ماشوم د تي نه لرې کولو په اړه فکر کوئ، نو تاسي ممکن د انتظار کولو په اړه فکر وکړئ.
- □ ممکن تاسو لږ فارمول او ډېر د مور شيدې ورکړئ. که تاسي د مور شيدې او فارمول دواړه چمتو کوئ، نو ممکن ستاسي د شيدو عرضه زياته شي. د خپل روغتيا پاملرنه چمتو کونکي يا د شيدو ورکولو مشاور سره خبرې وکړئ.

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

په کور کې جوړ شوی فارمول مه کاروئ.

- □ فارمول بايد د FDA لخوا بيا وکتل او تصويب شي، ځکه چې په فورمول کې ټول اجزا په خوندي توګه ګډول ستونزمن وي او بايد په سمه توګه ترسره شي.
- □ حتی يوه کوچنۍ تېروتنه کولی شي ماشوم د زيان رسونکو بکتريا له کبله ناروغه کړي. د ځيني اجزاو ډېر زيات مقدار کولی شي د ماشوم په پښتورګو فشار راوړي. د ځينو مغذيو ډېر لږ مقدار سره کيدی شي ستاسي ماشوم د خپل ودې او پرمختګ لپاره اړين مغذي وانخلي.
- □ که څه هم په کور کې جوړ شوی فارمول پخوا کارول کيده، دا د ماشومانو لپاره ډېر خطرونو سره راځي. د ماشومانو لپاره د کور جوړ شوي فارمول انلاين ترکيبونه د ککړتيا 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 شيدو بديلونه چې د لويانو لپاره ښه دي د ماشومانو لپاره خطرناکه کيدی شي

- □ د وزې شيدې خورا زياتپروتين او منرالونه لري، کوم چې د اوبو د کمښت (dehydration) لامل کيدی شي او ستاسي د ماشوم پښتورګو لپاره ضررناکه وي.
- □ د نوي قدم اخستونکي ماشوم شيدې "فارمول" ندی. دا د پوډري شيدو او بورې څخه جوړ شوي تغذيوي مشروبات دي او هغه مغذي مواد نه چمتو کوي چې کوچنيان ورته اړتيا لري. که تاسي په بشپړ ډول کوم بل اختيار نلرئ، دغه محصولات يا د غوا شيدې هغه ماشومانو ته د يو څو ورځو لپاره خوندي کيدی شي چې يو کلنۍ ته نږدې وي.
- □ د بوټو شيدې لکه سويا، وريجې، سارايي اوربشې، او د سونډ بوټي شيدې فارمول لپاره يو خوندي بديل ندي. دوی کې ډېری اجزا شتون نلري او د ماشوم وده کونکي مغزو لپاره د غوړو صحيح ډول نلري.

که تاسي فورمول موندلی نشئ او د پورته وړانديزونو څخه يو هم ستاسي د ماشوم لپاره کار نه کوي، خپل روغتيا پاملرنه چمتو کونکي ته زنګ ووهئ ځکه چې دوی وضعيت ارزولی شي، د مرستې لپاره نور بديلونه وړانديز کولی شي او ځيني ممکن د فارمولونو نمونې ولري چې دوی يې چمتو کولی شي. که تاسي د خپل ماشوم په اړه اندېښمن ياست او خپل روغتيا پاملرنه کونکي ته رسيدی نشئ، تاسي د ځايي روغتون د بيړنۍ ځانګې څخه مرسته ترلاسه کولی شئ.

Adapted from the California Department of Public Health and the American Academy of Pediatrics flyer. | NCDHHS is an equal opportunity employer and provider.