

د مورد شیدو ځانگړتیاوې څه دي؟

لومړنۍ خواړه چې یو ماشوم یې د سینې له لارې ترلاسه کوي د مور شیدو دي چې کولستریم په نوم یادېږي.

لومړۍ شیدې خورا اړینه غذا ده او ستاسو د ماشوم لومړنۍ واکسین دی. دا شیدې ماشوم له ډیرو ناروغيو څخه ساتي. که څه هم اندازه یې لږه ده خو بیا هم د ماشوم د تغذیې لپاره د یوه ورځي لپاره کافي دي.

څومره وخت باید خپل ماشوم ته شیدې ورکړم؟

ماشومانو ته باید په لومړیو شپږو میاشتو کې یوازې د مور شیدې ورکړل شي پرته له دي چې اوبه ورکړلي.

د لمړیو شپږو میاشتو وروسته، د مور شیدې باید لږترلږه باید تر دوه کلنۍ پورې د نورو مناسبو خوړو سره ورکړل شي.



آیا زه باید د زیږون وروسته د شیدو ورکولو لپاره انتظار وکړم؟

که مور نارمل یا سیزرين زیږون کړي وي، دا اړینه ده چې وروسته له په هوبن راتللو خپل ماشوم ته شیدې ورکړي.

خپل ماشوم ته په سمه توګه شیدې ورکولو په اړه د مشورو اخستلو لپاره د مهاجرت روغتیايي مرکز، د کورنۍ روغتیايي مرکز او هم هغه روغتون څخه چې تاسو زیږون پکې ترسره کړي وي مراجعه وکړي.

زه څنګه پوه شم چې زما شیدې کافي دي؟

هره سالمه مور کولای شي د خپل ماشوم لپاره کافي شیدې تولید کړي خو کافي مایعات او د سمو خوړو تغذیه حتمي ده

که ماشوم په ورځ کې 6-8 ځله ادرار وکړي او ورن یې په میاشت کې لږترلږه 500 ګرامه یا په اونۍ کې 150-200 ګرامه په لومړیو شپږو میاشتو کې زیات شي نو پوه شي چې د مور شیدې کافي دي.

یو نوي زیږیدلي ماشوم ممکن په لومړۍ اونۍ کې وزن له لاسه ورکړي. تمه کېږي چې په 7-10 ورځو کې د ماشوم وزن د زیږون د وخت وزن ته ورسېږي.



آیا د مور شیدې د ناروغۍ څخه ساتنه کوي؟

د مور شیدې؛ ستاسو ماشوم د ناروغيو څخه ساتي لکه د اوپاټیس میډیا، د پورتنی او بڼکته تنفسي لارې انتانات، زکام، راتلونکي شکر او چاغوالي، او د سرطان ځینې ډولونه.

د هري تغذیه کولو د مخه د سینې پاکولو ته اړتیا نشته خو د لاسونو مینځل اړین دي.

مه يې هيروي!

هر څومره چې تاسو
خپل ماشوم ته شيدې
ورکوي هغومره به
ډيري شيدې ولري.

ولي زه بايد خپل ماشوم ته شيدې ورکړم؟

د مور شيدې ستاسو د ماشوم لپاره غوره، صحي د خواړو
سرچينه او د هضم لپاره خورا اسانه ده.
ستاسو ماشوم د انتاناتو او ناروغيو څخه ساتي.
هغه ماشومان چې په کافي اندازه د مور شيدې ترلاسه کوي د
لوړ عقل کچه لري
د مور شيدې وکړول د مور د روغتيا لپاره مهمه ده.
د شيدو ورکول؛ مور له پوست مينوپاسال،
ستيوپوروسس سينې او تخمدان د سرطان له خطرونو
څخه ژغوري.



يوازينی خولړه چې ستاسو ماشوم په
لومړيو 6 مياشتو کې ورته اړتيا لري د مور
شيدې دي. د شيدو تغذيه بايد لږترلږه
تر دوه کلنۍ پورې د مناسبو خواړو سره
يوځای دواه ومومي.

دا څېړونه د اروپايي ټولني په مالي مرسته جوړه شوې ده.
د دې محتويات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دي او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، بڼه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

د مور شيدې ستاسو
د ماشوم لپاره غوره
خواړه دي.



sihat

