



خواره او غذاګاني د تنګي ماشومانو لپاره



Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

میںچیانگی

← د 0 څخه تر 6 میاشتنی پورې

← د عمر 6 میاشتنی څخه هاخوا

25	ماشوم د شپږ میاشتنی عمر ته رسېږي	3	سریزه
25	پیل د کوچني برخو څخه وکړئ	6	لومړی مهم کال
26	د شپې خواړه	8	د مور شیدې – تر ټولو غوره لاره
26	فیرني او ډوډی	9	د تي شیدو ورکول
29	د جوسو ډبي	11	هغوی ته مشوره چې د تي شیدې ورکوي
	هغه خواړه چې تاسې یې باید ماشوم ته ور	11	د تي شیدو ورکولو پرمهال ښه موقعیت وکاروئ
29	کولو کې ځنډ وکړئ	12	په تي کې کافي شیدې شتون لري؟
31	که چیرې ماشوم غبرگون وښيي خواړو ته	12	دیرې شیدې؟
31	د خواړو الرجی او شدید حساسیت	14	صحي او متنوع غذای رژیم
32	دواړه لوی او کوچنی ننګونی	14	د سبزیجاتو رژیم
32	ګرزون	17	الکول، سکرټ، کافین او درمل
32	قبضیت	18	د تنکي ماشوم فارموله
35	نس ناستی	20	ویتامین ډي
35	هغه ماشومان چې ډیر وزن ترلاسه کوي	22	آیا ماشوم نورو خواړو ته اړتیا لري؟
35	هغه ماشومان چې ډیر خوراک نه کوي		
36	د صحي ودې او وزن ډیریدو لپاره مشوره		
38	په کبه د یوې کورنۍ په توګه خواړه خوړل		
39	نور ولولئ		

سرلیک: د تنکي ماشومانو لپاره خواړه او غذاګانې

د نشر شمېره: IS-2553

خپور شوی: 2016، کره کتل شوی 2022

خپور شوی لخوا د: Helsedirektoratet

اړیکه: Avdeling barne- og ungdomshelse

ویب پاڼه: helsedirektoratet.no

تاسو د دې کتابچې غوښتنه دلته کولای شئ: ډیزياین: Itera Gazette

عکسونه: اولي والټر جیکوبسن

متأسفانه چې دا لارښود نور نه شي کېدی په کاغذي ډول ورکړل شي.

مننه د نوي میندو، په ورته توګه د نیو، لونا، د هغوی والدین جوړکن او سیمون

او د بلاتکو سپي څخه، چې عکسونه یې اخیستل شوي دي



په لومړي کال کې ماشوم ته په مختلف وختونو کې او د مختلف خوندونو خواړه ورکړئ.

بښاغلي والدین

دا جزوه د تنکي ماشومانو لرونکي والدین لپاره ده. جزوه د ماشوم د ژوند لومړي کال په جریان کې د غذا، خواړو، تغذیه او پاملرنې په اړه غږیږي.

مشوره د تنکي ماشوم تغذیه په اړه د ملي لارښود کې شوي سپارښتنو پربنسټ ده. کولی شئ لارښود د ناروې هېواد د عامې روغتیا د ادارې په وېبپاڼه [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer) کې پیدا کړئ.

د تي شیدو ورکولو، د ماشوم د خواړو او تغذیه په اړه نور معلومات په [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) کې او نورو هغه ویب پاڼو کې چې موږ یې پدې جزوه کې یادونه کوو موندلی شئ.



آيا تاسې پوهيرئ چې

- ← د مور شيدې يا د تي شيدې د يوه تنكي ماشوم لپاره ترټولو غوره خواړه دي او ماشوم د لومړي شپږ مياشتو لپاره يوازې د تي شيدې د وېټامين ډي مټماتو سره ورکول کيدی شي که چيرې ماشوم او مور د دې سره راضي وي.
- ← که چيرې د تي شيدو پرته نورو خواړو ته اړتيا وي، نو لومړيو څلورو مياشتو په جريان کې د تنكي ماشومانو فارموله يوازینی بديل دی.
- ← جزیی د تي شيدې ورکول هم د ماشوم او مور لپاره ښه دي.
- ← وروسته لدې چې ماشوم څلور مياشتنی ته ورسيرې او د تي د شيدو پرته اضافي خواړو ته اړتيا وي، نو جامد يا کلک خواړه بايد معرفي شي.
- ← کله چې ماشوم شپږ مياشتنی وي، نو هغه/هغې ته بايد د تي شيدو/د تنكي ماشوم فارموله سربيره نور خواړه هم ورکړل شي.
- ← که امکان ولري، ماشومانو ته بايد ټول لومړي کال کې د تي شيدې ورکړل شي او ترجیحا لدې ورهاخوا هم که چيرې مور او ماشوم ورسره رضایت ولري.
- ← ښه به دا وي چې د دې مشورې په اړه د روغتيايي پاملرنې پرسونل سره خبرې وشي که چيرې ستاسې د خپل ماشوم موضوع وي.

لومړی مهم کال

د یوه ماشوم د ژوند لومړی کال د هغه/هغې د خواړو خوند، اشتها او د خواړو ښو عادتونو لپاره اساسات جوړوي

د ماشوم او والدین تر مینځ راکړه ورکړه د خواړو اوضاع او خواړو سره د ماشوم اړیکه باندې اغیزه کوي. والدین، وروڼه او خويندې او د ماشوم شاوخوا نور د ماشوم سرلاري دي او د خواړو په تړاو د هغوی ارزښتونه او چلند د ماشوم لپاره خورا پیر اهمیت لري.

په لومړي شپږ میاشتو کې د ویتامین ډي متماتو سره یوازې د مور د تي شیدې ورکول د ماشوم لپاره خوندي او ښه دي که چېرې ماشوم او مور ورسره راضي وي. ځینې ماشومان یوازې د تي شیدو څخه ډیرو خواړو ته اړتیا لري. د تنکي ماشوم فارموله د تي د شیدو سربیره یوازې لومړي څلور میاشتو کې ورکول کیدی شي. د څلورو میاشتو څخه کم عمر لرونکي ماشومانو ته باید جامد خواړه ورنکړل شي (22 ام مخ وگورئ). د جامد خواړو څخه زموږ هدف د تي شیدو/د تنکي ماشوم فارموله پرته نور ټول خواړه دي.

هغه ماشومان چې بې مودې زیږیدلي یا د زیږون پرمهال یې وزن کم وي ممکن نورو متماتو ته هم اړتیا ولري. پدې تړاو به روغتون لارښوونه وکړي.

جامد خواړه په تدریج سره د شپږ میاشتني عمر څخه معرفي کیږي. د ماشوم خواړه باید د هغه د عمر او فعالیت د کچې مطابق متنوع، منظم او جزیی وي. د سالم غذایی رژیم او پروخت خواړو سربیره، فزیکي فعالیت او کافي خوب هم د ماشوم د غوره ممکن ودې او د ټولې کورنۍ د خوشحالی لپاره مهم دي.



د مور شیدې – ترټولو غوره خواړه

د مور شیدې یا د تي شیدې د یوه تنکي ماشوم لپاره ترټولو غوره خواړه دي. د تي شیدو ورکول – پشمول د جزیی تي شیدو ورکول – ستاسې لپاره څوک چې د تي شیدې ورکوي او ستاسې د ماشوم لپاره ګټه لري.

د تي شیدې ورکوي:

- هغه تغذیوي (مغزي) مواد چې ماشوم ورته اړتیا لري
- د عفونیت څخه د ماشوم ساتنه
- هغه اجزاوې چې د معافیت سیستم په وده او پراختیا کې مرسته کوي
- هورمونونه او انزایمونه چې فزیولوژیکل وده باندې اغیزه کوي.

د مور شیدې د ماشوم د معافیت سیستم او مغزو د ودې لپاره ګټور دي، او د عفونیتونو، وزن پیریدو او ډیابیت یا شکر خطر راکموي.

د بشپړ تي شیدو ورکول پدې معني دي چې ماشوم ته یوازې د تي شیدې ورکول کيږي او نور خواړه یا څښاک نه، په استثنا د ویتامینونو، منرالونو یا درملو. ماشوم ته جزیی د تي شیدې ورکول کيږي که چیرې هغه/هغې ته د تنکي ماشوم فارموله سربیره د تنکي ماشوم فارموله ورکول کيږي.

هرڅومره چې ماشوم غټيږي او وده کوي او ترهغه چې مور د تي شیدو ورکولو سره خوشحاله وي، نو د لومړي شپږ میاشتو لپاره د تي شیدو پرته ماشوم ته د نورو خواړو ورکولو لپاره هیڅ دلیل شتون نلري. د دې دورې په جریان کې، د تي شیدې د ویتامین ډي په استثنا د ماشوم د اړتیا وړ ټول تغذیه وي مواد او مایعات ورکوي. که تاسې د سبزیجاتو رژیم لری نو ماشوم ممکن نورو ممتماو ته هم اړتیا ولري. د ویتامین ډي په اړه نور په 21 مخ کې ولولئ. ماشوم اضافي اوبو ته

حتی په گرم اقلیم کې هم اړتیا نلري.



د تي شيدو ورکول

ځينې مينډې د روغتون څخه کور ته سفر کولو څخه دمخه د تي شيدو لپاره بڼې چمتو وي. د نورو لپاره دا چاره ممکن ډير وخت ونيسي. د شيدو توليد د ماشوم د تيونو يا سينو منظم رودلو سره پيدا کيږي.

د تي شيدو ورکولو له لارې د مور او د ماشوم تر مينځ نږدې والی او جلدي اړيکه رامينځته کيږي. د مور لپاره د تي شيدو ورکول کولی شي د زيږون وروسته د لږمون ژر رغيدو کې مرسته وکړي، د مياشتني ناروغۍ راستنيدل ځنډوي او په اسانۍ کولی شي خپل نورمال وزن ته ستنه شي. که چيرې د تي شيدې ورکول بڼه ترسره شي، دا د زيږون وروسته ډيپريشن او اضطراب مخنيوي کې هم مرسته کولی شي. په اوږدمهال کې د مور لپاره، د تي شيدې ورکول د سينې سرطان، د لږمون سرطان، د ټاټپ 2 شکر او د زړه او واسکولر ناروغيو خطر کمولو کې مرسته کوي. د تي شيدې ورکول په ورته توگه له چاپيريالي پلوه د چاپيريال دوست، صحيی او عملي دي، او هيڅ لگښت نلري.



په یو اړخ پریوتو سره ماشوم ته ټي شیدو ورکولو موقعیت: تاسې او ستاسې ماشوم یوبل ته نږدې په یو اړخ پریوځوئ.



په غیره کې د ټي شیدو ورکولو موقعیت: د ماشوم نس ستاسې نس ته مخامخ کیږي.



په ناسته د لاس لاندې (ټوین) د ټي شیدو ورکولو موقعیت: په یو اړخ د مور د مټ لاندې وي.

هغوی ته مشوره چې د تي شیدې ورکوي

نوی زیږیدلی ماشوم باید پریکړه وکړي چې کله هغه غواري د تي شیدې ورکړل شي (پخپله تنظیم)، مگر ځینې ډیر خوبژن وي چې باید د تي رودلو لپاره وهڅول شي.

نوي زیږیدلي ماشومانو باید ډیری ځله تي وروي. دا غذایی وعدې پرله پسې ترسره کیدی شي او د جلا خواړو وعدو پرځای د "تي شیدو ورکولو قسطونه" کرځي. په لومړیو مرحلو کې نس یا معده خورا کوچنی وي. د لومړیو څو اونيو په جریان کې په 24 ساعته دوران کې 8-12 ځله خوراک نورمال خبره ده. د ډیری و لپاره، د غذایی وعدو شمیر بیا په تدریج سره کمېږي. که چیرې د ماشوم د وزن ترلاسه کول نورمال وي، نو پدې معني چې هغه کافي خواړه خوري. شاید هغه د 24 ساعتونو دوره کې 600-800ml شیدې څښي.

که چیرې د تي ورکولو پرمهال د ستونزې سره مخ کېږئ او یا هم پدې اړه لارښوونې ته اړتیا پیدا کوئ، نو په کور یا روغتیايي مرکز کې د معاینې پرمهال د قابلې یا روغتیايي نرس/نرسې سره خبره وکړئ.

په Helsenorge.no/spedbarnsmat کې مشوره، لارښوونه او اړونده فیږئ. همدارنگه کولی شئ غوره مشوره او شخصي لارښود په Ammehjelpen.no کې هم پیدا کړئ.

د تي ورکولو لپاره ښه موقعیت غوره کړئ

د تي ورکولو ګڼ شمېر غوره طریقې شتون لري. امتحان کړئ ستاسو لپاره کومه طریقه مفیده ده. خپل ماشوم ځان ته پداسې طریقه جوخت ونیسئ چې کېده مو د هغه د ګېډې سره ولکي. د ماشوم پزه باید د تي د څوکې لوړوالي په اندازه وي. د ماشوم په پوزه باندې د خپل تي د سر په موبیلو سره به ماشوم هڅري چېښئي او د تي سر پېږي. دا د ماشوم غوړیدو او د تي د څوکې او د تي ښه نیولو کې مرسته کوي. د رودلو سم تخنیک کارول د دې لپاره مهم دي چې ماشوم وکولی شي تی وروي او شیدې وڅښي او د مور د تي څوکې سوزش پیدا نکړي.

کافي شيدې؟

د شيدو توليد د ماشوم د تي رودلو سره هڅول کيږي او د سيني څخه بهر ته راوځي. که چيرې ماشوم څرگنده کړي چې هغه نورو خواړو ته اړتيا لري، د مثال په توګه پيره لوکه يا حرص يا د خواړو څخه لګ ځنډ وروسته بيرته راپاڅيدل، نو تاسې کولی شئ ډير ځل د تي شيدې ورکړئ ترڅو مو په سينو کې د شيدو توليد ډير شي. دې ته لنډمهاله وده وايي او ممکن څو ورځې دوام وکړي.

ځينې وختونه ماشوم د تي سره لږه ليوالتيا ښيي يا توليد يې کميږي. د همدې لپاره مهمه ده چې په مکرر ډول د تي شيدې ورکولو ته دوام ورکړئ او په يوه وخت کې د دواړه تيوڼه وردول شي. د شيدو توليد بيا عموماً وده کوي.

خورا ډيرې شيدې؟

که تاسې د خپل ماشوم د څښاک څخه ډيرې شيدې لرئ، نو تاسې کولی شئ وې لوشئ او بيا د وروسته استعمال لپاره يې کنګل کړئ. د مور تازه شيدې کېدې شي په لاندې شرايطو کې وساتل شي:

- ← د اتاق هوا تودوخه کې تر څلور ساعتونو پورې
- ← د يخچال په شانتي برخه کې په حد اکثر $+4^{\circ}\text{C}$ کې تر څلورو ورځو پورې
- ← د فریزر په -18°C کې تر شپږو مياشتو پورې

د مور شيدو د ساتلو په اړه نور معلومات په

کې ولولئ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat).

په روغتون کې نوي زيږيدلي ماشومانو ته اضافي شيدې ډالۍ کړئ.

[Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) په ناروې کې د سيني د شيدو ټولو بانکونو عمومي ليد وړاندې کوي. دلته تاسې کولی شئ د شيدو مقدار کمولو لپاره ميتودونو په اړه هم معلومات ومومئ که ستاسې لپاره ستونزه وي.



په شا پريوتو سره د تي شيدو ورکولو موقعيت: په شا داسې پريوځئ چې ماشوم په تاسې دبره وي او د هغه نس ستاسې نس ته مخامخ وي.



په متقابل غيږ کې د تي شيدو ورکولو موقعيت: د ماشوم ملا (شا) نيسي. دا کار د ماشوم د تي رودلو فعاليت تحريک کوي.



د مور لپاره صحي او متنوع غذايي رژيم

د تي شيدو ورکونکي بشخي بايد صحي او متنوع خورا او خښاک وکړي او د عام خلکو لپاره د غذايي رژيم نورمال مشوره تعقيب کړي.

که تاسې غوړ کب يا د اوميگا - 3 غوړ لرونکي اسيد متمدات خورئ (د کوډ ځيگر غوړ، الکايي غوړ يا نورو متمداتو په شکل کې) نو دا به ستاسې د سينې شيدو کې د اوميگا - 3 غوړ لرونکي اسيدونو مقدار ډير کړي. دا غوړ لرونکي اسيد د ماشوم د مغز او عصبي سيستم د ودې لپاره خورا مهم دي. لدې چې حمل او د تي شيدو ورکول د بدن د وسپنې زيرمو باندې دروند اثر پرياسي، تاسې بايد ډاډ لاسته راوړئ چې کله د تي شيدې ورکوئ نو کافي وسپنه ترلاسه کړئ. د اوسپنې ښه منبع د سي لرونکو اوږو محصولات، لوبياوې، عدس، نخود، پلي، غلې دانې، غوښه او ماهي دي. هغه خواره چې سبزيجات او ميوه پکې شامل وي چې د ويتامين سي له پلوه ډاډايه وي د وسپنې جذب ډيروې او د سينې شيدو کې ويتامين سي ډيروې. تنده د دې ښه څرگندونه ده چې تاسې څومره خښاک ته اړتيا لرئ. غوره خښاک اوبه، جوس، د مېوو له جوهره لکه گلابو، د ټيټې کچې غوړ لرونکو شيدو او يوناني مشروباتو څخه جوړ چې. که تاسې کوم ځانگړي خواره لکه کب او/يا لبنيات نه خورئ، نو تاسې متمداتو ته اړتيا لرئ. د تي شيدو ورکولو پرمهال د هغه مغذي موادو کافي خوارو کې د ډير پام کولو لپاره نور کې ولولئ Helsenorge.no معلومات په

سبزيجات او ويگان خواره

د سبزيجاتو او عضوي خوړو مختلف او مناسب ترکيب کولی شي د شيدو ورکولو پرمهال ستاسو ډېر غذايي اړتياوې پوره کړي. خو بيا هم کومکي يا ضمني مغذي موادو او په ځانگړي ډول ويتامين بي دولس، ويتامين دي او آيوډينو ته اړتيا شته. سربرېره پردې هره ورځ يو معدني مولتي ويتامين او کياهي اومپکا-3 (د سمندري بوټو غوړ) استفاده کړئ.

د "کياهي غذايي رژيم او وېگان غذايي رژيم" په اړه نور معلومات په Helsenorge.no کې وگورئ.



د تي شيدو ورکولو پرمهال صحي او متنوع غذايي رژيم د مور او ماشوم دواړه لپاره ډير کتور دی.



که چیرې تاسې الکول څښئې نو د خپل ماشوم د پاملرنې لپاره یوه بل لوی فرد څخه مرسته وغواړئ.



د میوو چای انتخاب کړئ، مکر گرم څښاک/مشروب د ماشوم د لاسرسي څخه لیرې وساتئ.

الکول، د دخانیاتو نیکوتین، کافین، نباتي چای او درمل

الکول، نیکوتین، کافین، مخدره توکي، په گیاهي چای کې زهري بوټي او گڼ شمېر نور درمل د مور د شیدو له لارې ماشوم ته انتقالېدی شي او کولی شي په هغه باندې ناوړه اغېز وکړي. په ندرت سره شونې ده چې درمل د سینې شیدو ورکولو مخه ونیسي. په Tryggmammamedisin.no یا درملتون کې درمل یا ډاکټر وگورئ.

کافین کېدی شي د شیدو له لارې ماشوم ته انتقال شي او په هغه باندې اغېز وکړي. په ورځ کې حداکثر له یوې تر دوو پیالو کافین یا له دريو څخه تر څلورو پیالو پورې تور چای وڅښئ. گیاهي چای، رایبوزي چای او د شیدو ورکولو چای کېدی شي د گیاهي زهرو درلودونکی وي چې کېدی شي د هغې په واسطه د مور شیدو ته نفوذ وکړي او په ماشوم باندې ناوړه اغېز وکړي. ترټول خوندي شي دا دي چې د امکان تر حده له دا ډول چایونو څخه پرېږدې شي او په ځای یې د گلابو تازه مېوو له عصاري څخه جوړ چای نه استفاده وشي.

تاسو باید د ماشوم د پیدا کېدو نه تر شپږ میاشتو پورې د الکول/شراب نه پرېږدئ او وکړئ، او د هغې نه ورسته خپل د شرابو د څښاک مقدار کم کړئ. که تاسې یو کلاس واین/بیر (د الکول یو پیک) وڅښئ نو ماشوم ته د تي شیدو ورکولو څخه مخکې باید درې ساعتونه انتظار وکړئ. د وینې الکول سطح د سینې شیدو کې هغومره راکمېږي څومره چې ستاسې د وینې الکول سطح په نورمال ډول راکمېږي. الکول په شیدو کې نه ذخیره کېږي. د همدې لپاره لازمي نده چې بیاځل د تي شیدو ورکولو څخه مخکې شیدې پمپ او دفع کړئ (غیر لدې که تینونو کې مو شیدې اضافي وي). الکول کولی شي ماشوم ډیر خوب ژن کړي، مگر د هغه/هغې خوب او خواړو باندې منفي اغېزه هم کولی شي. دا د ماشوم وده باندې منفي اغېزه درلودلی شي.

تاسې په ځانکړي توگه، مگر ستاسې د ژوند شریک هم باید د سگرت څښلو او تمباکو یا نصارو کارولو څخه ډډه وکړي. که تاسې یې د پرېښودو وړتیا لرئ، نو بیا هم د تي شیدو ورکول کټه لري ځکه چې د تي شیدو مثبت روغتيايي اغېزې خورا ډیرې او مهمې دي. څومره چې ممکنه وي د دخانیاتو/سگرتو او شیدو ورکولو ترمنځ واټن یا زمان مراعات کړئ. که چېرې تاسو یا ستاسو د ژوند شریک سگرت څکوي یا له "snus" تمباکو استفاده کوي، نو باید د خپل ماشوم سره په یوه تخت پرې نه وژئ. پدې اړه نور معلومات د ["Trygt sovemiljø for spedbarnet"](http://Trygt sovemiljø for spedbarnet) تر عنوان لاندې لارښود کې ولولئ.

د سگرتو یا نصارو پرېښودلو لپاره ښې مرستې شتون لري. نور په کې ولولئ

Helsenorge.no.

د تنکي ماشوم فارموله

که د تي شيدو ورکول ممکن نه وي نو د انفينټ يا تنکي ماشوم فارموله د زېږون څخه ورکول کېږي. که ماشوم ته د تي شيدې ورکول کېږي او نور خواړه هم لازمي وي، نو ماشوم ته بايد تر څلور مياشتنۍ پورې د تي شيدو سره يوځای يوازې د انفينټ فارموله ورکړل شي.

که ماشوم ته انفينټ فارموله ورکول کېږي، نو تر يو کلنۍ پورې ورته دوام ورکړئ. د انفينټ فارموله سربيره کولی شئ ماشوم ته د تي شيدې هم ورکړئ. هغه ماشوم ته چې د انفينټ فارموله ورکول کېږي د څلور مياشتنۍ ورهاخوا بايد ورته نور خواړه هم ورکړل شي، ترڅو هغه د مختلف خوندونو سره اشنا شي. انفينټ فارموله تل هماغه يو خوند لري، پداسې حال کې چې د تي يا سينې شيدې د هغه څه په څير خوند کوي چې مور يې خوري.

د انفينټ فارموله پداسې يوه طريقه توليدېږي چې د امکان تر حد پورې د سينې شيدو ته نږدې اوسي. پدې کې ټول لازم مغذي مواد موجود دي، خو پدې کې د مور شيدو د جوړلو فعاله ماده چې د ماشوم د روغتيا لپاره مفيدې دي شتون نه لري. نو پدې اساس ماشوم ته د وچو شيدو ترڅنگ يو څه د مور شيدې هم مفيدې دي. د هغو ماشومانو لپاره چې د مختلفو لاملونو له وجې نه شي کولی د مور شيدې ترلاسه کړي، د مور د شيدو بدیل يو غوره لاره ده چې په هغې سره ماشوم کولی شي وده او په بشپړ او نورمال ډول پرمختګ وکړي.

هغه ماشومان چې د انفينټ فارموله ورته کول کېږي هغوی هم بايد پخپله پريکړه وکړي چې کله خواړه خوري، نو بايد د ماشوم د اشارو څخه خبر اوسئ. ماشوم ځانته نږدې ونيسئ، ترجيحا پوټکی د پوټکي په وړاندې. په توجه سره بسته باندي ورکړل شوې لارښوونې تعقيب کړئ او چيک کړئ چې د ماشوم د بوتل څوکه سالم ده. بوتل په افقي ډول ونيسئ، ترڅو ماشوم وکولی شي د خواړو جريان کنټرول کړي او په خوراک کې وقفه راوستې شي، چې ورته په دمه خواړه ورکونه وييلې شي. د خوراک ورکونه قطع کړئ چې کله ماشوم دا اشاره درکړي چې هغه مور شو. کله چې بوتل کاروئ، نو د يوازې څو سوږو لرونکی څوکه يا سر يې وکاروئ ترڅو ماشوم د هغه څخه د شيدو را ايستلو لپاره هڅه وکړي – لکه څنګه چې د تينيو رودلو پرمهال کوي.

د شيدو ورکولو د بوتلونو او نورو اړونده تجهيزاتو د مينځلو، د مور شيدو د بدیل په حيث د چوشک له لارې شيدو ورکولو ته د چمتوالي په اړه نور کتبي معلومات او فلمونه په [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) کې وګورئ.



بوتل په افقي ډول ونیسئ؛ ترڅو ماشوم وکولی شي د خواړو جریان کنټرول کړي.



فزیکي نږدې والی او د سترگو له سترگو سره اړیکه احساسی اړیکه رامینځته کوي.



تر هغه وخت پورې چې د تې شیدو ورکول پیل کیږي د بوتل له لارې تغذیه پرځای د پیالې په واسطه د خواړو ورکول یو ښه بدیل دی.



د تي شيدو کې لږ ويټامين دي شتون لري، نو ټول ماشومان د ويټامين دي ممتماټو ته اړتيا لري.

ويټامين دي

هغه ماشومان چې د مور شيدې نه لري بايد د D کومکي ويټامينونه وخوري. هغه نوي زېږېدلي ماشومان چې يوازې پودري شيدې خوري کومکي ويټامينونو ته اړتيا نه لري.

ماشوم ته په ورځ کې د 10 مايکرو گرامو (μg) په اندازه د D ويټامين سپارښتنه کېږي. د D ويټامين په کلمو کې د کلسيمو د جذب په موخه اړتيا ده. ماشومان د دې لپاره چې هډوکي يې وده وکړي، کلسيمو ته اړتيا لري. د D کومکي ويټامينونه کېدای شي ماشوم ته قطري په شکل ورکړل شي. همدارنگه د D ويټامين د سپرې په شکل هم ورکول کېدای شي. سپرې بايد د ماشوم په خوله کې وپاشل شي. پدې اړه په پاڼه باندې مندرجه لارښوونې په پام کې ونيسئ. د ماهي غوړ نه بايد ماشوم ته د کومکي ويټامين په حيث ورکړل شي.

هغه ماشومان چې يوازې د مور شيدې ترلاسه کوي (بشپړې د مور شيدې)

هغه ماشومان چې بشپړې د مور شيدې روي د D کومکي ويټامينونو ته اړتيا لري. د مور شيدې په کمه اندازه د D ويټامينونه لري. هغه ماشوم ته چې حداکثر يوه اونۍ عمر لري، په ورځ کې د 10 μg په اندازه د D ويټامينونه ورکړئ. د D ويټامينونو له قطري يا سپرې څخه استفاده وکړئ او په قطي باندې درج شوی لارښود تعقيب کړئ. که چېرې په پينځو څاڅکو کې 10 μg د D ويټامين موجود وي، نو په ورځ کې پينځه څاڅکيه ورکول کېږي.

هغه نوي زېږېدلي ماشومان چې پودري شيدې استفاه کوي

پرې ماشوم په بشپړ ډول د مور په شيدو تغذيه شي، نو د D ته اړتيا نشته. وچې يا پودري شيدې د D ويټامينې دي. که چېرې ماشوم په ورځ کې د 7 dl په اندازه

وچې شیدې وڅوري، نو پدې صورت کې هغه کولی شي له یادو شیدو څخه په کافي اندازه د D ویتامینونه ترلاسه کړي. په 7 dl وچو شیدو کې 10 مایکرو گرامه د D ویتامین موجود دی. په یوه وخت کې هم د مور له شیدو او هم د پودري شیدو څخه استفاده کېدی شي ترحده ډېره وي.

هغه ماشومان چې هم د مور شیدې روي او هم له وچو شیدو استفاده کوي

که چېرې ماشوم دواړه د مور او پودري شیدې خوري، نو کېدی شي پدې صورت کې هم د D کومکي ویتامین ته اړتیا ولري. دا چې یو ماشوم څومره کومکي ویتامینونو ته اړتیا لري، دا په هغو وچو شیدو پورې محدود دي چې ماشوم یې په ورځ کې خوري.

← که چېرې ماشوم په ورځ کې له 1-3 dl وچې شیدې خوري، نو هغه ته په ورځ کې د D ویتامین پینځه څاڅکي (10 μg د D ویتامین) یا یو دوز د D ویتامین سپرې ورکړئ.

← که چېرې ماشوم په ورځ کې له 4-6 dl پورې وچې شیدې خوري، نو هغه ته په ورځ کې درې څاڅکي د D ویتامین (6 μg د D ویتامین) یا په اونۍ کې له دریو څخه تر څلورو دوزونو پورې د D ویتامین سپرې ورکړئ.

← که چېرې ماشوم په ورځ کې 7 dl یا له هغې څخه ډېرې وچې شیدې خوري، نو کومکي ویتامینونو ته اړتیا نشته.

هغه ماشومان چې والدین یې له آسیا، افریقا او لاتینې امریکا څخه دي، کولی شي په روغتیايي مرکز کې په وریا ډول د D کومکي ویتامینونه ترلاسه کړي.

D ویتامین (نه باید له هغې څخه زیات ترلاسه شي)

← د هغو ماشومانو لپاره چې عمر یې له 0-6 میاشتو پورې دي، په ورځ کې 25 μg

← د هغو ماشومانو لپاره چې عمر یې له 6-12 میاشتو پورې دي، په ورځ کې 35 μg نو پدې توګه هغوی تر یادو اندازو ډېر کومکي د D ویتامینونه مه ورکړئ.

D ویتامین سره یوځای فیږني

هغه صنعتي تولید شوې فیږني چې خوراک ته د چمتو کېدو لپاره یوازې اوبو ته اړتیا لري، د D ویتامینونه لري. حتی د فیږني په ډېر مصر (په ورځ کې درې ځله = 6 مایکرو گرامه ویتامین D په ورځ کې) او همدارنګه د وچو شیدو په ډېر مصر (په ورځ کې 10 dl، یا 15-17 مایکرو گرامه ویتامین D) سربېره به هم هېڅ یو په ورځ کې تر 25 μg D ویتامین څخه ډېر نه وي. نو په همدې اساس دا ضرور نه ده چې د وچو شیدو له خوړلو وروسته دي د D ویتامین د څاڅکو په مقدار کې تغیر راوستل شي. په هر ډول شرائطو کې باید ماشوم ته په ورځ کې له 2 څخه تر 3 ډېرې برخې فیږني ورکولو څخه ډډه وشي ترڅو یو متنوع غذايي رژیم ولري.

آيا ماشوم نورو خوارو ته اړتيا لري؟

هغه ماشومان چې يوازې د مور شيدې خوري (بشپړې شيدې خوري) اړتيا نه لري چې تر شپږو مياشتو پورې يعنې تر هغې چې خپل د ودې يا نمو گراف يې پوره وي او مور يې غواړي ماشوم يې په خپلو شيدو سره بشپړ تغذيه کړي، نور ډول خواره وخوري.

که چېرې ماشوم نورو خوړو ته اړتيا لري، لومړی هڅه وکړئ چې هغه ته په مکرر ډول ډېر تې ورکړئ او له دواړو تيو څخه شيدې ورکړئ. که چېرې پدې سره هم هغه مور نه شو، نو ماشوم ته بايد د مور شيدو له څنګه نور خواره هم ورکړل شي.

← تر څلورو مياشتو د کم عمر لرونکی ماشوم: ماشوم ته د مور شيدو سربېره وچې شيدې ورکړئ. تر څلورو مياشتو مخکې بايد ماشوم ته جامد خواره ور نه کړل شي. تر يادې مودې وړاندې د ماشوم د هاضمې سيستم او پښتورګي په کافي اندازه بلوغ ته نه وي رسېدلي.

← تر څلورو مياشتو د ډېر عمر لرونکی ماشوم: وګورئ چې آيا ماشوم مو د جامدو خوړو د ميل کولو لپاره چمتو که څنګه. که چېرې ماشوم چمتو وي، نو هغه ته د وچو شيدو په ځای جامد خواره ورکړئ ترڅو ماشوم مو د مختلفو ذائقو او مختلفو غذايي موادو سره عادت شي.

د دې لپاره چې پوه شئ ماشوم وړی دی که نه، آيا تاسو په خپلو تيو کې په کافي اندازه شيدې لرئ که نه او دا چې پوه شئ څنګه کولی شئ خپلې شيدې ډېرې کړئ، په Helsenorge.no/spedbarmsmat کې کتبي معلومات او وډيوګانې وګورئ.

هغه نښې چې نښې ماشوم د شپږ مياشتني عمر څخه مخکې ډيرو يا نورو خوړو ته اړتيا لري:

- ← ناکافي وزن ترلاسه کول يا وده
- ← ماشوم حتی د تې ورکولو نه وروسته هم وړی ښکاري

د دې نښې چې ماشوم د جامد خوارو لپاره لوی دی:

- ← د خپل سر ښه کنټرول
- ← کښيناستی شي او مخې ته ځان قات کولی شي
- ← اشاره کولی شي چې مور شوی، د مثال په توګه خپل سر بل لور ته اړوي
- ← کولی شي خواره پورته کړي او هڅه وکړي هغه خولې ته يوسي



ماشوم کنبیناستلی او مخې ته ښکته کیدی شي.



ماشوم کولی شي خواړه راوښي او خپلې خولې ته یې ویسي.



ماشوم پرېدیځ چې پخپله په فعال ډول خواړو خوړلو کې ونډه واخلي.



ماشوم شیر میاشتنی ته رسی

کله چې ماشوم شیر کلن شي، هغه د خپلو انرژي او تغذیوي اړتیاو پوره کولو لپاره د سینې شیدو یا د انفینټ فارموله سربیره جامد خواړو ته هم اړتیا لري.

دا غوره ده چې ماشوم ته د هغه د عمر لومړي کال لپاره او ترجیحا له دې وروسته هم د ترټولو مهم خواړو په توګه د سینې شیدې ورکړل شي. د همدې لپاره ماشوم ته د سینې شیدو ورکولو ته دوام ورکړئ حتی که ماشوم ته نور خواړه هم ورکول کيږي. جامد خواړه په تدریج سره معرفي کيږي او مقدار یې د ماشوم د اړتیاو او نښو سره پیریږي. هغه ماشومان چې 6-8 میاشتي عمر لري، په ورځ کې 2-3 ځل خواړه ورته کافي دي. د نهه میاشتنی عمر څخه، ماشوم ته 3-4 ځل خواړه او د اړتیا په صورت کې 1-2 سنيک ورکول کیدی شي.

پیل د کوچني برخو څخه وکړئ.

لومړی ځل خواړه کولی شئ یوه کوچنۍ د چای قاشغه ورکړئ. کله چې ماشومانو ته نوي خواړه ورکول کيږي باید د خپلو حسونو کارولو وړتیا ولري. د همدې لپاره، پیر وخت ورباندې تیر کړئ او پریږدئ چې ماشوم خواړه وپيښي، بوی کړي، حس یې کړي او خوند یې حس کړي. هغه ماشومان چې د مختلف خواړو جوړښتونو او خوندونو سره اشنا دي کله چې هغوی جامد خواړه خوړل پیل کړي د ماشومتوب راتلونکي کلونو کې به لږې اشنایي ته اړ وي.

د خواړو ډول چې ماشوم باید ورسره پیل کړي، لپاره کوم ځانګړي مقررات شتون نلري. په پیل کې خواړه باید نري او نږدې مایع وي. د نرۍ فیږني، پستو کچالو یا سبزیجاتو سره پیل کول به طبیعي وي چې د سینې شیدو یا د انفینټ فارموله سره مکس کیدی شي. ماشوم ته پیری مختلف ډوله خواړه ورکړئ او دغه خواړه پیری ځله ورکړئ.

که چیرې ماشوم لیوالتیا ونلري یو څو ورځې انتظار وکړئ او بیا هڅه وکړئ. تاسې باید هیڅکله ماشوم ته جبري خواړه ورنکړئ. ماشوم پریږدئ چې پخپله په فعال ډول خواړو خوړلو کې ونډه واخلي. غوره ترکیب به دا وي چې ماشوم پریږدئ پخپله خواړه وخوري او خواړه په قاشغه راواخلي.

د شپې خواړه

بلاخره د کچالیو او سبزیجاتو وړې وړې ټوټې، د لوبیا، دال، نخودو، عدسو، چرګ، غوښې او ماهي سره یوځی کولی شئ خپل ماشوم ته ورکړئ. پدې توګه به ماشوم داسې خواړه ترلاسه کړي چې پروټین او کافي تغذیوي مواد ولري. سبزیجات کولی شي ارزښتمن ویتامینونه ویتامینونه چمتو کړي، او د مثال په ډول کازرې، شلغمې، د کلم گل، بروکلي، شنه ناخود او داسې نور د ماشوم لپاره مناسب خواړه دي. د کچالو د بدیل په توګه ماشومانو ته بشپړ غله یی وریجې یا پاستا ورکول کیدی شي. په خواړو کې کولی شئ د سبزیجاتو لږه شیره یا غوړ ورګډ کړئ. د مالګې او مالګین خواړو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې د ماشوم پښتورګو په بشپړ ډول وده نده کړي.

فیرني او ډوډی

ماشوم په بدن کې د وسپنې زیرمې سره تولیدیږي. د سینې شیده لږه وسپنه لري او د شاوخوا شپږو میاشتو عمر وروسته د ماشوم د وسپنې زیرمې کمیږي. د همدې لپاره لومړي خواړه باید کافي وسپنه ولري. که تاسې پخپله فیرني جوړوئ، هغه اوږه استعمال کړئ چې د وسپنې له پلوه ډایه وي، د مثال په توګه د وربشې وړه، د بشپړ غنمو وړه او غنم. مختلف ډوله غله جات وکاروئ. له صنعتي پلوه تولید شوي د ماشومانو فیرني عموماً وراضافه شوې وسپنه لري.

کله چې ماشوم وکولی شي ډوډی وژوي نو ډوډی هم ورکولی شئ. له سي لرونکې ډوډی، نرمو نباتي کوچو او اوسپنه لرونکو غذايي موادو لکه د پليو له کوچو، نورو هر ډول مغزي کوچو، سبو، د لوبیا له لعاب، د عدسو له لعاب، هوموس، بې غوړو غوښې او ماهي څخه استفاده وکړئ. ماشوم د شیرني پاشیدلو ته اړتیا نلري لکه د جیم او چاکلیټ پاشل. هغه خواړه چې ویتامین سي ډیر لري د فیرني او ډوډی خوړلو پرمهال که خوړل شي نو د وسپنې جذب ډیروي. مثالونه یې مالتې، کیوي میوه، سترېبيري، روز هیپ، بلیک کرنټ، پاپریکا، کرم، گلپي او یو ډول کرم دي.





ماشوم پریږدئ چې خپل حسونه وکاروي: لید، لمس او بوی.



ماشوم ته ډیری مختلف ډوله خواړه ورکړئ او دغه خواړه ډیری ځله ورکړئ.

د جوسو ډبې

په ډبو کې موجود دمخه ترکیب شوي خواړه د سفر پرمهال د ماشومانو لپاره یو عملي حل دی او په ورته توګه د نورمال هره ورځني خواړو کې یو بدلون هم دی، مګر دا خواړه باید په منظم ډول د نورمال خواړو ځای ناستي نشي. په ډبې کې موجود خواړه د ماشوم مهارتونو ته وده ورکولو کې مرسته نه کوي ځکه چې ماشوم خواړه روي او ژوي یې نه. ماشوم په ورته توګه د خواړو بوی، څیره او رنگ هم نه تجربه کوي. د دې سره، کیدې شي چې ماشوم په لږ وخت کې د انرژي (کالوري) د ضرورت نه زیات مقدار واخلي او کیدې شي چې دا د وزن د زیاتیدو وړ او ګرځي. د شیرني لرونکي خواړو ډبې د ماشوم غاښونو ته زیان درلودلی شي.

هغه خواړه چې تاسې یې باید ماشوم ته ورکولو کې ځنډ وکړئ

ځینې خواړه شتون لري چې تاسې باید ماشوم ته ورکولو لپاره انتظار وکړئ. د یوګال څخه کم عمر لرونکي ماشومانو ته باید د غوا شیدې د څښاک په توګه یا فیرنې کې ورنکړل شي، ځکه چې د غوا شیدې لږه وسپنه لري. د لسو میاشتو عمر څخه په خواړو کې د غوا شیدو لږ مقدار کارولی شی. لدې عمر څخه ماشومان لږې ماسټې (په ورځ کې شاوخوا 50 ml) هم خوړلی شي. ترهغه وخت پورې چې ماشومان نورمال وده کوي کولی شي د یو کلنۍ څخه د لږ غوړ لرونکي شیدې یا خامې شیدې وڅښي.

د لومړي کال په جریان کې، د ماشوم د حاد غذایی مسمومیت یا بوتولیزم په نوم پیژندل کیدونکي خطرناک ناروغۍ د خطر له امله باید د شهد ورکولو څخه ډډه وشي. ماشومانو ته باید د ډیر نایتیریت لرونکي سبزیجات هم ورنکړل شي لکه سپاینچ، راکټ سلاډ، د لبلو ریښه او نیټل. کوچني او سخت خواړو لکه انګور، نټ، موم پلي او د خام سبزیجاتو/میوو ټکرو ورکولو څخه باید ډډه وشي ځکه چې دا وچه مرئ کې بندیدی شي. د شیدو وریجو او وریجو کیګونو څخه ډډه وکړئ او د سنامن او ممیزو ورکولو کې احتیاط وکړئ.

د دې لپاره چې پوه شئ د کوم ډول خوړ سره باید پاملرنه وکړئ،

ته مراجعه وکړئ Helsenorge.no



که چیرې ماشوم خواړو ته غبرگون وښيي

کله ماشوم هغه خواړه خوري چې مخکې یې هیڅکله خوړلي نه وي، هغه ممکن د قبضیت یا اسهال سره مخ شي او لاندې برخه یې ټپي شي.

ناله کول، د پوټکي جوش یا د تنفسي سیستم غبرگونونه د دې څرګندونه کوي چې ماشوم دغه ځانګړی ډول خواړه نه زغمي.

د خواړو الرجی او شدید حساسیت

هم دغه مشوره د سینې شیدو او د نورو خواړو پیل کولو په اړه د ټولو ماشومان لپاره د تطبیق وړ ده، د الرجی یا د خواړو شدید حساسیت خطر په پام کې نیولو پرته. معیاري فوري فارموله کارول کیدی شي، که چیرې د الرجی جوړ خطر شتون ولري (که چیرې والدین/ورونه او خویندې یې الرجی لري).

که چیرې تشخیص شي چې ماشوم د غوا شیدو سره الرجی لري، د ډاکټر سره په مشورې د څښاک لپاره او په خواړو کې د فارمیسي څخه د په بشپړ ډول هایدرولیزه شوې انفینټ فارمولې سپارښتنه کیري. که چیرې مور د سینې شیده ورکوي، هغه هم باید د شیدو/د غوا شیدو پروټین څخه ډډه وکړي. د یو کال څخه کم عمر لرونکي ماشومانو کې د لکتوز نه زغمل په ندرت سره شتون لري.

د لومړي کال په جریان کې ټول هغه خواړه باید ماشومانو ته ورکړل شي چې د الرجی لامل کیدی شي، لکه هګی، کب، شیدې، نټ، موم پلي، شیل کب، سویا او غنم. دا د الرجی لوړ خطر لرونکو باندې هم د تطبیق وړ ده. که چیرې د موم پلي الرجی لوړ خطر شتون ولري (هغه ماشومان چې جدي اکزما، د هګی الرجی یا دواړه لري)، د دې خواړو ازمول یا ټیسټ کول باید د ډاکټر په مشوره ترسره شي.

که چیرې د یوه ډاکټر لخوا الرجیاني یا د خواړو شدید حساسیت تشخیص شي، نو دغه ډول خواړو څخه باید ډډه وشي. که چیرې تاسو (والدین) دا هوډ لرئ چې له خپل غذايي رژیم څخه مهم خواړه حذف کړئ، نو پدې اړه د خپل روغتیاپال نرس سره مشوره وکړئ.

دواړه لوی او کوچنی ننگوني

گرزون

وږي ماشومان کولی شي چټک خواړه وخورې او ډیره هوا نس ته تیره کړي. هوا بهر ته باید راوځي، خو لدې چې په لومړي کال کې د نس سپینکټر ضعیف وي، نو گرزون یوه ستونزه کیدی شي. د خواړو نه وروسته د هوا د بیرته ایستلو لپاره ماشوم اټکي کولو ته اړتیا لري. دا پدې کې هم مرسته کوي چې ماشوم کولی شي د هغه د بالښت په تنظیم کولو سره په پورتنۍ برخه پریوزي.

قبضیت

د سینې شیده ښه کولو فلورا او هضم رامینځته کوي. په بشپړ ډول د سینې شیدو سره تغذیه کیدونکي ماشومان لومړیو څو اونیو په جریان کې مکرر ډکې متیازې کوي. ډیری ماشومان وروسته هم هره ورځ ډکې متیازې کوي، مگر دا هم لږ مکرر کیدی شي. د ځینو هغو ترمنځ کېدی شي له 1-2 اونیو وخت ته اړتیا وي. دا کار ښایي په هغه صورت کې یوه عادي موضع وکښل شي کله چې ماشوم د خپل نورمال وزن گراف پوره کوي. که چېرې ماشوم خپل وزن په نورمال ډول پوره کوي او خوشحاله وي، دا پدې مانا ده چې هغه په کافي اندازه خواړه ترلاسه کوي. هغه ماشومان چې په بشپړ ډول د سینې شیدو سره تغذیه کيږي د سینې شیدو او ویتامینونو پرته نور څه باید ونلري، او د همدې لپاره باید هیڅ د آلو بخارې جوس، مالټ یا خیشتي دانې وغیره ورنکړل شي.

کله چې ماشوم ته انفینټ فارموله ورکول کيږي نو قبضیت عام وي. د همدې لپاره تاسې کولی شئ مختلف ډوله انفینټ فارموله وازمؤئ یا د مالټ یا د آلو بخارې جوس. کله چې ماشوم د جامدو خوړ و په ترلاسه کولو پیل کوي، نو فایبر لرونکي غذایي مواد او په کافي اندازه مایعات کولی شي د هغه له قبضیت څخه مخنیوی وکړي. د لویو دانو لرونکو حبوباتو په سریلاکو، مېوجاتو، توتانو، سبزیجاتو، لوبیا، عدسو، میو او نورو حبوباتو کې په کافي اندازه فایبر موجود دي. ماشوم ته داسې ډوډۍ او فیرني ورکړئ چې په پراخه پیمانه سي یا د غنمو پوستکي ولري، هغه ته سي لرونکې وریجې او سي لرونکې مکرو ورکړئ. هغه ته هېڅ کله د سپینو اوړو څخه جوړه ډوډۍ، بیکوټ، کېک، سپینه مکروني او سپینې وریجې، او له سپینو اوړو څخه جوړه مکروني مه ورکؤئ. هغه خواړه چې په پراخه کچه سپین اوړه او بوره لري ماشوم ته په کمه اندازه فایبر، ویتامینونه او منرالونه چمتو کوي. فایبر هغه مواد دي چې په کولو کې مایعات جذبوي. ماشوم ته د خوړو جریان کې او له خوړ وروسته اوبه ورکړئ. تحرک او فزیکي حرکات هم د ماشوم د هاضمې سیستم لپاره مفید دي. د ستونزې په صورت کې روغتیایي مرکز ته مراجعه وکړئ.





نس ناستی

نس ناستی مکرر او نروب ډکې متیازې وي او ډیری وختونه په کولو کې د ویروسي یا باکتریایی عفونیت له امله رامینځته کیږي. که چېرې ماشوم بې حاله درته ښکاري، عمومي وضعیت یې ښه نه وي او اسهال یې دوام لري، نو پدې صورت کې د ډاکټر یا روغتیايي نرس سره اړیکه ونیسئ. هغه ماشومان چې نس ناستی لري ډیر ژر د بدن اوبه له لاسه ورکوي یا ډیهایډریت کیږي او د همدې لپاره مهم دي چې هغه ته کافي مایعات (د سینې شیده، د انفینټ فارموله، اوبه او د منې جوس) او د فارمیسي څخه د الکتولیت مرکب ورکړل شي. هغوی ته ورکول کیدونکي غوره خواړه توکل شوي منډه، د بلو بیري پوري، پستې گازرې او وریجې دي.

هغه ماشومان چې ډیر وزن ترلاسه کوي.

که چېرې ماشوم ته یوازې د مور شیدې ورکول کیږي، نو د انډینې هېڅ خبره نده که چېرې هغه ډیر وزن ترلاسه کوي. ماشومان په راتلونکي کې د وزن زیاتیدو خطر ډیریدو پرته د سینې شیدو څخه خوندي ډول چاقیدي شي. برخلاف، د سینې شیدې د ماشوم د ماشومتوب راتلونکي کلونو کې د وزن ډیریدو مخه نیسي.

که چېرې ماشوم د نورو خواړو خورلو وروسته ډیر وزن ترلاسه کړي، نو مهم دي چې هغه/هغې ته د صحي او متنوع خواړو سم مقدار ورکړئ. ماشومان باید رژیم ونه نیسي. کله چې ماشوم کرځیدل پیل کړي، د وزن ډیریدل به یې ځنډني شي.

هغه ماشومان چې ډیر خوراک نه کوي

وروسته لدې چې نور خواړه ورته معرفي شول، نو په اسانۍ سره انډیننه پیدا کیدی شي که چېرې ماشوم د تمې څخه کم خوراک وکړي. دا په ځانگړي توگه د هغه ماشومانو لپاره مهمه خبره ده چې صحي او تغذیوي او کافي وسپنه لرونکي خواړه ډیر نه خوري. دا برخې ممکن کوچنۍ ښکاره شي مگر د 6 څخه تر 12 میاشتو پورې عمر لرونکي ماشومانو لپاره 100ml یا لدې لږ ډیر خواړه کافي دي.

تنکي ماشومانو ته باید کافي خواړه ورکړل شي. د ماشوم تغذیه کولو څخه مخکې هغه راوبین کړئ ترڅو ډاډه لاسته راوړئ چې د تغذیه پیل کولو پرمهال هغه په بشپړ ډول ویني دی. د ماشوم د شپې خواړو کې کولی شئ لږ غوړ یا مارکارین ورواچوئ. سکواش، بیسکویت او نور خواړه لږ مغذي مواد لري او د ودې لپاره اړین صحي خواړو لپاره د ماشوم اشتها خرابولی شي.

د صحي ودې او وزن پيريدو لپاره مشوره

- ← ماشوم ته ټول لومړي کال کې او ترجيحا وروسته هم د سينې شيدې ورکړئ.
- ← کله چې انفينټ فارموله کاروئ، ډاډ لاسته راوړئ چې پاوډر د لارښوونو مطابق دي او هيڅ کله د انفينټ فارموله ډيره مه نروبوئ.
- ← د ماشوم اشارو ته توجه وکړئ، پشمول د هغو کله چې ماشوم ته انفينټ فارموله ورکول کيږي.
- ← په ماشوم فشار مه راوړئ چې د هغه/هغې د اړتيا څخه ډير وخوري.
- ← کله چې ماشوم د سينې شيدو او انفينټ فارموله سربيره نورو خواړو خوړل او څښاک پيل کړی وي هغه ته د تندې ماتولو لپاره اوبه ورکړئ.
- ← د لومړي کال لپاره د ماشوم څښاک د مور شيدې/وچې شيدې او اوبه دي. تر يوه کال نه د کم عمر ماشومان بايد له دې پرته بل هېڅ شی د څښاک په حيث استفاده نه کړي.
- ← ماشوم ته د ميبوې او توتانو د جوس په ځای خپله تازه مېوې او توتان ورکړئ.
- ← ماشوم ته غټ زړې دانې يا حبوبات، سبزيجات، لوبيا، عدس او ناخود رڼ.
- ← د شيرني او غوړ خواړو لکه کيک، بيسکويت، آيس کريم، سنيک او بوره لرونکي څښاک څخه ډډه وکړئ.
- ← ماشوم تشويق کړئ او ډاډ لاسته راوړئ چې له فزيکي پلوه فعال اوسي.
- ← ماشوم ته له 6 مياشتو وروسته کله چې لوی کېږي - يو غوره ورځنی هالوپش، منظم غذايي رژيم او د خوب وخت تنظيم کړئ.





په گډه د یوې کورنۍ په توگه خواړه خوړل

د خواړو ښه وختونه د خوند اخیستلو، یوځای کیدو او ښه والي سرچینه ده.

کورنۍ دواړه سترې او کوچنۍ کیدلی شي. په هر حالت کې، مثبت خوی او کافي وخت د خواړو خوړلو لپاره ښه تجربه وړاندې کوي او اشتها پیاوړي، او په ورته توگه زده کړې او ټولنیز کیدو ته ارتقا ورکوي.

ماشوم باید پخپله پریکړه وکړي چې غواړي څومره خواړه خوري، مگر د پخپله تنظیم لومړیو څو میاشتو وروسته، تاسې والدین پریکړه باید وکړئ چې ماشوم څه او کله وخوري. هغه ماشومان چې د سینې شیدو له لارې تغذیه کيږي، سینې هم خواړه او هم خوندیتوب او هوساینه ورکوي. که ماشومان نور خواړه خوري، د دې په یاد ساتل مهم دي چې خواړه نباید د تسلي یا جایزې یوې بڼې په توگه وکارول شي. که چیرې د خواړو په تړاو ستونزې راپورته شي، نو تاسې باید د روغتیا کلینیک څخه مرسته وغواړئ.

د ټاکلي نظم او خواړو منظم وختون سره نورمال ورځ د خوندیتوب او وړاندوینې منلو حس وړاندې کوي. د خواړو په وخت کې تشویق او مثبت فیډبک خواړو او خواړو خوړلو پورې اړوند ستونزو مخنیوی کوي او د ماشومتوب څخه او لدې ورهاخوا د خواړو غوره عادتونو رامینځته کیدو کې ونډه لري.

← Helsenorge.no/spedbarnsmat د مور شیدو ورکولو، د مور په شیدو کې د پودري شیدو ورکولو، جامدو خور او کومکي وییټامینونو په اړه په کټ شمېر ژبو کتبي معلومات او فېلمونه لري.



← همدارنګه [Helsenorge](https://Helsenorge.no) شیدې ورکونکو او مېندواره مېرمنو ته د غذايي رژیم، لکه له طبیعي سبزیجاتو او پروسیس شویو سبزیجاتو څخه د استفادې، له snus تمباکو، دخانیاتو، الکولو او درملو څخه د استفادې په اړه سپارښتنه کوي.

← Ammehjelpen.no میندو ته د شیدو ورکولو په برخه کې ځانګړې مشورې او معلومات چمتو کوي. "د سینې شیدو ورکولو کې مرسته کونکي" کولی شي د تلیفون یا بریښنالیک له لارې تاسې ته شخصي لارښوونه وکړي. تاسې کولی شئ په فیسبوک د سینې شیدو ورکولو ملاتړ ګروپ څخه هم مرسته ترلاسه کړئ.

← Unicef UK Baby friendly Initiative والدینو ته په کټو ژبو د شیدو ورکولو او وچو شیدو چمتو کولو په اړه یو معلوماتي لارښود چمتو کړی.



د تنكي ماشومانو لپاره خواړه او غذاگانې
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no