

# شپږ میاشتنی ماشومانو ته پرته د مور له شیدو نور خواړه پیل کول

څنگه خپل ماشوم ته پرته د مور له شیدو نور خواړه ورکول پیل کړئ / څنگه قوي خواړه معرفي کړئ

ماشومانو ته یوازې باید د ژوند د لومړیو شپږو میاشتو لپاره د مور شیدې یا د ماشوم لپاره مناسب لومړی فورمول (پوږي شیدې) ورکړل شي. دا د دوی ټول تغذیوي اړتیاوې پوره کوي او دا هغه مناسب خواړه دي چې د دوی بدن کولی شي د ژوند په لومړیو میاشتو کې هضم کړي. د شپږو میاشتو څخه دوی احتمال لري چې د مور د شیدو یا فارمول تر څنگ د جامد موادو معرفي کولو لپاره د چمتووالي نښې څرگندي کړي.

## په تدریجي ډول جامد خواړه معرفي کړئ:

په ورځ کې یو یا دوه ځله د ۶ میاشتو په شاوخوا کې د واحد اجزاو، نرم او پاکو خواړو لکه د وریجو حبوبات، ماتی شوي کیلي، یا اوکادو سره پیل کړئ. دوی به په پیل کې ډیر نه خوري او ډیره برخه به یې تویوي. دوی وخت ته اړتیا لري ترڅو په خوله کې د خواړو احساس سره تطابق وکړي، او خواړه تیر کړي - دا هم د پروسی یوه مهمه برخه ده.

## د نښو لپاره وگورئ چې ستاسو ماشوم چمتو دی چې د سختو خواړو خوړل پیل کړي:

د نښو په لټه کې شئ لکه د سر ښه کنټرول، د ملاتړ سره ناست، او د خواړو سره علاقه بندول.

## الحفاظ علی الجدول الزمني:

ضعي روتيناً ثابتاً للتغذية، ولكن كوني مرنة للتكيف مع إشارات الجوع لدى طفلك

## مهال ویش ساتل:

د تغذیوي یو منظم معمول جوړ کړئ، مگر د خپل ماشوم د لوړې نښې سره د تطبیق لپاره انعطاف منونکی اوسئ

## د خوړو ډولونه:

د متوازن تغذیوي ډاډ تر لاسه کولو لپاره، د مختلفو میوو، سبزیجاتو، حبوباتو، او پروټینونو لکه پاخه شوي کب، غوښه، هکی، د پاستور شوي لبنیاتو محصولات لکه پنیر او مستو څخه ګټه واخلي.

## جوړ شوي او ناشته یې خواړه:

که څنگه چې ستاسو ماشوم د جامد خواړو سره عادت کيږي د جوړ شوي او ناشتایي خواړو ته پرمختګ وکړئ. دا د حرکتی مهارتونو پراختیا کې مرسته کوي.

## د خوندي خواړو اندازه:

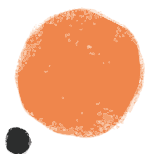
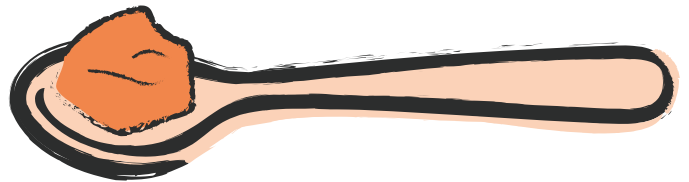
خواړه په کوچنیو او منظمو ټوټو ویشئ ترڅو په مري کې د بندیدلو (خفګي) خطرونو څخه مخنیوی وشي.

## شکر او مالګه محدود کړئ:

د ماشوم په خوړو کې د بوري او مالګې له زیاتولو ډډه وکړئ. ماشومان اړتیا نلري چې دا د دوی په رژیم کې اضافه کړي.

## د مور شیدې یا فارمول:

لږ تر لږه تر یو کال پورې د شیدو تغذیه یا د سختو خواړو تر څنگ د فارمول تغذیه ته دوام ورکړئ.



HAPPY BABY  
COMMUNITY

نور معلومات

ویب پاڼه [happybabycommunity.org.uk](http://happybabycommunity.org.uk)

ټیلیفون ۰۷۳۹۶۶۰۹۳۸۸

## الرجينيك خواره:

د څو ورځو لپاره په يو وخت کې يو نوى خواره معرفي کړئ، ترڅو وگورئ چې ستاسو ماشوم کوم الرجيك غبرگون بڼي. دا د ماشوم لپاره په بشپړه توگه عادي خبره ده چې مخکې له دې چې دوى يوخواړه خوښ کړي څو څو ځله يې غواړي او خوند يې گوري په هرصورت، يو ماشوم ممکن د يو ځانگړي خواړو سره حساس وي، چې د دوى په بدن کې د ټوخي، اسهال يا کله ناکله قوي عکس العمل رامينځته کوي. که دا پېښ شي دا خواره بيا مه ورکوي تر هغه چې تاسو د ډاکټر سره خبرې ونکړئ. که چيرې ماشوم د خواړو په وړاندې سخت غبرگون ولري، د بيلگې په توگه که دوى په تنفس کولو کې ستونزې پيل کړي، نو سمدستي امبولانس ته زنگ ووهئ. دا خورا نادره ده نو دا مهمه ده چې ماشومانو ته د عادي خواړو په ورکولو کې ويره مه کوئ

دلته د ځينې خواړو سره د غبرگون د مخنيوي لپاره د انگلستان روغتيايي لارښوونې دي چې په احتمال کې د نوى خواره پېلونکي ماشومانو کې الرجيك عکس العمل لامل کيږي

[www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children](http://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children)

[www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods](http://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods)

## صبر وکړئ او مثبت اوسئ:

صبر وکړئ که ستاسو ماشوم ځينې خواره رد کړي. د خورو وخت مثبت وساتئ او سپرته يې وهڅوئ

## د ډوډۍ وخت چاپيريال:

د خورو په وخت کې يو ارام او خوندور چاپيريال رامنځته کړئ، د ټلويزيون او وسايلو په څېر له گډوډۍ څخه پاک

## ډومرې خونديتوب:

د خوراک په وخت کې تل خپل ماشوم وڅارئ، او هېڅکله يې په خورو کې بې پامه مه پرېږدئ

## تدریجي لېږد:

کله چې ستاسو ماشوم يو کلن شي، تاسو کولى شئ د مور شيدو ته ادامه ورکړئ، يا تاسو کولى شئ د فارمول شيدو په اړه د عمر سره سم تعقيب وړانديز وکړئ، يا تاسو په تدریجي ډول د غواگانو شيدو ته انتقال کولى شئ

## د ماشومانو د ډاکټر سره مشوره وکړئ:

که تاسو د الرجی، ودې، يا د ځانگړو غذايي اړتياوو په اړه اندېښنه لرئ، د ماشومانو د ډاکټر يا راجسټر شوي غذايي متخصص سره مشوره وکړئ

## د نويو ماشومانو لپاره د انگلستان روغتيا الرجی سپارښتنې، په لنډه توگه

تر ۱ کلنۍ پورې د غوا شيدې يا شات مه ورکوي —

تر ۵ کلنۍ پورې بشپړ مغزونه يا مغز (مومپلي) مه ورکوي؛ —  
تکول شوی او يا د کچو سره گډ شوی مغزونه د ۶ مياشتو څخه وروسته ورکول شي پرته لدې چې په کورنۍ کې د خواړو الرجی يا نور الرجی تاريخ شتون ولري او که شتون ولري نو بيا د ټولو مغزو څخه ډډه وکړئ يا ماشوم ته يې د تغذيه کولو دمخه د ډاکټر سره خبرې وکړئ

تر ۶ مياشتو پورې هگي مه ورکوي —

هېڅ غير بېسټوريز شوي پنير، د وريجو شيدې، جلی —  
کيوښه، خام شيلفش، ځينې نور کيوښه تر شپږو مياشتو مه ورکوي



HAPPY BABY  
COMMUNITY

نور معلومات

ويب پاڼه [happybabycommunity.org.uk](http://happybabycommunity.org.uk)  
ټېليفون ۰۷۳۹۶۶۰۹۳۸۸