



د مور د شپډو ورکولو لپاره
ستاسې د **WIC** لارښود



منځپانگه

- 3 ولې د مور شیدې ورکول غوره کړئ .
- 4 وړاندې تر دې چې ستاسې ماشوم وزېږي.
- 5 د مور د شېدو د ورکولو بنسټونه.
- 11 د راحت موقعیتونه موندل .
- 17 په ښه توګه په ځان پورې نیولو په اړه مهم ټکي .
- 18 د نورو له خوا مرسته .
- 19 والدین غواړي پوه شي .
- 26 څه وخت د مرستې غوښتنه وکړو .
- 27 د WIC سرچینې .

یادښت



مهم اوسپدل زموږ لپاره اهمیت لري. خپل ماشوم مو په کلکه سره په غېږ کې ونیسئ. د شیدو ورکولو او تغذیې ته اشاره د سینې تغذیه (Chestfeeding) او ځانګړي پمپ کولو (Exclusive Pumping) لپاره ده. د مور، مورني یا د مور شیدو ورکولو د اصطلاح کارول د ترانس جنډر یا غیر بایټري والدینو د شمولیت د نفي کولو په معنی نه ده، دا کېدای شي هغه څوک وي چې ممکن شیدې ورکوي یا خپل ماشوم ته د انسان شیدې چمتو کوي.

ولې د مور شیدې ورکول غوره کړئ

- د مور شیدې ستاسې د ماشوم لپاره له زېږون تر 6 میاشتې پورې هر هغه څه دي چې ورته اړتیا لري. د 6 میاشتو شاوخوا کې به ستاسې ماشوم دې ته چمتو وي تر څو د ټي له شېدو علاوه سخت خواړه وخورلای شي. دا چې ستاسې ماشوم وده کوي، نو ستاسې شیدې ستاسې د ماشوم د تغذي اړتیاوو د پوره کولو لپاره بدلون مومي. د خپل ماشوم لپاره د ویتامین D مکمل په خاطر له خپل روغتیا پال څخه پوښتنه وکړئ.
- هغه ماشومان چې د مور شیدې خوري هغوی ډېر لږ د غوړونو عفونت، الرژي او اسهال لري. ډېر کم احتمال وي چې هغوی دې اضافه وزن واخلي، زیات دې چاق شي یا دې شکر ولري.

- ستاسې د ټي شیدې تل پاکې، خوندي او د حرارت په مناسبه درجه کې وي.
- د ټي شیدې ورکول ستاسې لپاره هم ښه کار دی! دا له تاسې سره مرسته کوي تر څو ډېر ژر د ماشوم د زېږد له حالت څخه را ووځئ او کېدای شي له تاسې سره مرسته وکړي چې د امېندواری پر مهال اخیستل شوی وزن ژر له لاسه ورکړئ.
- هغه مېنډې چې خپلې شیدې ماشومانو ته ورکوي د هغوی لپاره دا احتمال ډېر کم ده چې د شکر، د وینې لوړ فشار او د سرطان مشخص ډولونو باندې اخته شي.



- د مور شیدي ورکول د خپل ماشوم د مړولو لپاره تر ټولو اسانه او راحت کار دی، څه په کور بیاست یا چېرته پر لاره باندې! د بوتل گرځولو او پاکولو یا د فورمولا شیدو مخلوط کولو ته اړتیا نه وي.
- د مور شیدي د چاپیریال لپاره هم غوره دي. هغه هېڅ بسته بندي کولو، بوتلونو او د هغو د مینځلو لپاره صابون ته اړتیا نه لري.

وړاندې تر دې چې ستاسې ماشوم وزېږيزي

د خپل ماشوم د تغذیې لپاره پریکړه یوه مهمه موضوع ده. هر څومره چې تاسو د نوي زیږیدلي ماشوم تغذیې په اړه زده کړې وکړئ، نو کله چې ستاسو ماشوم وزېږي هومره به باوري او آرام احساس کړئ. **WIC** ستاسې سره د مرستې لپاره ده! وړاندې تر دې چې ستاسې ماشوم وزېږيزي نو تاسې باید:

- دا زده کړې چې خپل ماشوم ته د ټي د شیدو ورکولو لپاره هغه څرنګه ارام ونیسئ او بل دا چې د **WIC** دفتر کارکوونکي څرنګه له تاسې سره مرسته کولای شي.

The Hospital Experience پامفلیټ کې په دې اړه

چې د څه تمه وکړئ په اړه نور معلومات دلته MyFamily.WIC.ca.gov تر لاسه کړئ، یا د **WIC**

د موجودو ټولګیو په اړه پوښتنه وکړئ.

- د والدینو اړوند ټولګیو په اړه له خپل روغتیا پال او سیمه ییز روغتون څخه معلومات وغواړئ.

- په خپل روغتیایي پلان کارت کې لیکلې شمېرې ته زنگ ووهئ تر څو وویښ چې کوم ډول د مور شیدو اړوند خدمات او لوازم تر پوښښ لاندې لري.



د مور د شېدو د ورکولو بنسټونه

ستاسې بدن څرنگه شیدې تولیدوي

د امېندواری پر مهال

د امېندواری پر مهال، ستاسې بدن د شیدو پر جوړولو باندې پیل کوي. دا چې د شیدو تولیدوونکي انساج په چټکۍ سره وده کوي، نو ښايي تاسې هم ورته متوجه شئ چې ستاسې سینې ډکېږي او حساسېږي.



وروسته له هغه چې ستاسې ماشوم وزپړي

ستاسې د ماشوم له خوا رودل د دې لامل ګرځي چې ستاسې سینې شیدې جوړې کړي. هر څومره ډېر چې ستاسې ماشوم شیدې روي، هومره تاسې ډېرې شیدې جوړوئ.

کله چې تاسې خپل ماشوم ته شیدې ورکوئ، نو دا په خپله ستاسې سینو ته دا پیغام ورکوي چې شیدې پرېږدي. دغه بهیر ته د شیدو د قی کولو ریفلاکس ویل کېږي. دا شیدې پرېږدي تر څو تاسې وکولای شئ خپل ماشوم ته شیدې ورکړئ.



ستاسې د ماشوم په لوییدو سره ستاسې شیدې

هم بدلېږي

ستاسې شیدې درې پړاونه لري - کولوستروم، انتقالي شیدې او پخې شیدې. د دغو شیدو هر یو پړاو ستاسې د ماشوم د تغذیې لپاره اهمیت لري.





1 ورځ

کولوستروم

دا هغه لومړنۍ شیدې دي چې ستاسې ټي يي توليدوي. دا ټينگې، ژېړنکې او له مغذي موادو څخه غني وي. د دې شیدو واړه څاڅکې ستاسې ماشوم ته د زېږون وروسته په لومړيو ساعتونو کې د هغه هره اړتيا ور پوره کوي.

2-4 ورځو پورې

انتقالي شیدې

انتقالي شیدې له زېږون وروسته له 2 تر 4 ورځو پورې، ستاسې ټي په زيات مقدار سره شیدې توليدوي. دغه انتقالي شیدې اکثره داسې وي چې ستاسې له تيو څخه شیدې راوځي. د څو ورځو لپاره ستاسې ټي ډک غونډې وي او بيا وروسته بېرته نرمېږي. دا يو نورمال کار دی او په دې معنی نه ده چې گواکې ستاسې شیدې کمې شوي دي. انتقالي شیدې تر دويمې اوونۍ پورې دوام مومي.

3-2 اوونۍ او له هغه وروسته

پخې شیدې

پخې شیدې پخې شیدې له زېږون وروسته په 10 يا 15 ورځ پيلېږي. دا شیدې نرۍ ښکاريزي خو ستاسې را لوييدونکي ماشوم لپاره له مغذي موادو ډکې او د روغتيا ساتنې معافيتونه له ځان سره لري. پخې شیدې ستاسې د ماشوم له اړتياوو سره سم بدلېږي.

په کافي اندازه د شیدو تولیدول

- هر څومره ډېر چې تاسې خپل ماشوم ته شیدې ورکړئ یا خپلې شیدې پمپ کړئ، هومره به ډېرې شیدې ولرئ. که چېرې فورمولا شیدې وکاروئ، ان که په ډېر کم مقدار سره وي، هغه به ستاسې په تيو کې د تولید کېدونکو شیدو مقدار را کم کړي.
- نوي زېږول شوي ماشومان ورې معدې لري، له همدې امله اړتیا ده چې هغوی ته په کراتو سره شیدې ورکړل شي. په هرو 24 ساعتونو کې له 8 تر 12 وختونو پورې شیدې ورکړئ.

د يوه نوي زېږول شوي ماشوم د معدې اندازه څومره ده؟



د 1 ورځې د ماشوم د معدې اندازه لکه يو الوبالو دومره وي. کله چې ماشوم د 1 مياشتې شى نو معدۀ يې د يوې هگۍ په اندازه وي.



الوبالو

د کولوسټروم په کمه اندازه خو په کراتو سره تغذيه.
1 تر 1 ½ قاچوغې پورې

1 ورځ



چارمغز

ماشوم زياتره غواړي تى وروي، نو له همدې امله ستاسې شیدې ډېرېږي.
4 ½ تر 5 ½ قاچوغو پورې

3 ورځ



زدالو

ماشوم زياتره شیدې خوري.
هر ځل شیدې ورکولو کې 2 oz. تر 1 ½ پورې څښاک وکړئ.

1 اوونۍ



هگۍ

په کراتو سره شیدې ورکول د زياتو شیدو له ماشوم اوس په هر ځل شیدې خوړلو کې 2 ½ oz. څښاک کوي.

1 مياشتنۍ

1 oz. = 30 ml | 1 oz. = 6 قاچوغې

خپل ماشوم ته په کراتو شیدې ورکړئ

- په هرو 24 ساعتونو کې له 8 تر 12 وختونو پورې شیدې ورکړئ.
- انعطاف منونکي اوسئ. د شیدو ورکولو د وخت په اړه کوم حد نشته. کېدای شي تاسې له هر ټي څخه د 10 تر 20 دقیقو لپاره شیدې ورکړئ. کله چې مو ماشوم مور شو نو هغه به تاسې پوه کړي چې نور بې نه خوري. د خپل ماشوم لوبډې او موروالي اشارو ته متوجه اوسئ.
- خپل ماشوم ته له خپل لومړي ټي نه تر هغه وخته پورې شیدې ورکړئ تر څو هغه نرم شي یا ستاسې ماشوم د موروالي اشارې له ځانه وښيي. کله چې مو دویم ټی ورکاوه نو د ماشوم ټیغونه وباسئ. کله چې مو لږ ځنډو وروسته بیا ټی ورکاوه نو بېرته ټی نه لومړي ټی نه شیدې ورکړئ.
- که چېرې خپل ماشوم ته د خولې چوشک ورکړئ نو بیا لږ تر لږه 1 میاشت صبر وکړئ تر څو ډاډمن شئ چې ستاسې د ماشوم له خوا ټی رودل په ښه توګه سره مخ ته ولاړ شي.
- ماشوم ته د شیدو ورکولو یوه بله نښه دا ده چې کله تاسې احساس وکړئ چې ټی مو له شیدو څخه ډک دي. شیدې ورکول به له تاسې سره مرسته وکړي تر څو ستاسې ټی له حد زیات ډک یا پارسوب و نه مومي. ځینې ماشومان دې ته اړتیا لري تر څو له خوب څخه را وښی شي تر څو شیدې ورکړئ. که چېرې کومه پوښتنه لرئ نو د خپل WIC له سلاکار سره خبرې وکړئ.



ایا په خپل لاس سره مو د ټي شیدې را باسئ؟

هره هغه مور چې خپلې شیدې ماشوم ته ورکوي هغه باید زده کړي چې په خپل لاس سره خپلې شیدې را وباسي. تاسې هېڅ پر دې نه پوهیرئ چې د پمپ دستگاه به مو څه وخت له کاره ولویږي یا کېدای شي هغه په کور کې در څخه هېر شوی وي. د پمپ پر مټ په خپل لاس سره د شیدو را اېستل کولای شي ستاسې د شیدو هغه مقدار چې ذخیره کوئ یې هغه زیات کړي.

د دې لپاره چې په لاس سره شیدې را وباسئ:

- خپل لاسونه ومینځئ.
- یو پاک بوتل چې خوله یې لویه وي په هغه کې خپلې شیدې را ټولې کړئ.



1 خپله بټه گوته مو د ټي پر نوک او نورې گوټې مو د ټي له نوک څخه لاندې يعنې 1-2 انچو پورې نښکته ونيسئ. ستاسې بټه گوته او نورې گوټې به د انگليسي د الفبا "C" توري شکل ونيسي.

1



2 خپلې گوټې او بټه گوته مو پر ټي باندې کېکاږئ.

2

3 په ارامۍ سره مو خپلې گوټې او بټه گوته يو ځای پر ټي باندې کېکاږئ پرته له دې چې خپلې گوټې ترې پورته کړئ.

3



4 بېرته يې پريږدئ او بيا دا کار تکرار کړئ. له هرو څو ځل کېکاږلو يا کله چې ستاسې د شيدو جريان بند شي نو خپل لاس په دايروي شکل سره پر خپل ټي تېر کړئ. پر خپل ټي باندې مو د خپل لاس ښورول له تاسې سره مرسته کوي تر څو خپلې ټولې شيدې مو را ووځي.

4

..... لاندي انځورونه د B. Elliott له خوا وړاندې شوي دي.



د راحت موقعیتونو موندل

د خپلو شیدو د ورکولو لپاره بېلابېل موقعیتونه وکاروئ او هغه موقعیت ومومئ چې هلته تاسې او ستاسې ماشوم دواړه په کې آرامه یاست. لاندې مهم ټکي په نظر کې وساتئ:

- ستاسې بدن آرام او راحت دی او پر خپل ماشوم باندې ور کور نه دی.
- د ماشوم ټټر په بشپړ ډول ستاسې بدن ته مخامخ دی.
- ماشوم مو ځان پورې نږدې نیولی. که مو چېرې د ماشوم لاسونه ستاسې دواړه په منځ کې وي نو هغه په آرامۍ سره له هغه ځایه لرې کړئ. بیا مو ماشوم ځان پورې نږدې ونیسئ.
- د ماشوم بدن، سر، اوږې او کوناتې باید سیخ وي. د ماشوم زنه نه باید یوې خوا ته اوښتې یا را ټوله شوې وي.

پر شا نیمه کور

- په نیمه ناستې حالت ځان شاته وباسئ. دا حالت ستاسو ماشوم سره د دوی د طبیعي غریزو په کارولو کې د مرستې لپاره غوره لاره ده.
- خپل ماشوم مو پر خپل ځان واچوئ په داسې حال کې چې مخ یې ستاسې د تپو پر خوا وي.
- د خپل ماشوم بدن سره په نیولو کې مرسته وکړئ. د جاذبې قوه ماشوم ستاسو په لور نیسي. ستاسې ماشوم به بالاخره ستاسې د تپو نوک ومومي او په رودلو به پیل وکړي.



د زانگو په شکل



- په داسې حالت کې کښینئ چې ستاسې شا تکیه وي او ماشوم تاسې په خپلو ځنگلو کې نیولي او تاسې ته نږدې وي.
- د ماشوم سر خپلو ځنگلو ته نږدې ونیسئ.
- ماشوم په داسې حالت کې ونیسئ چې ستاسې د ټي د نوک له کچې سره یې خوله مخامخ وي. سر یې نه باید یوې خوا ته کور وي.
- د ماشوم بدن په سیخ حالت کې وساتئ، داسې چې د هغه غوږونه، اوږې او کوناتي مستقیم وي.
- که اړتیا وي نو خپل ځنگل ته یو بالښت کېږدئ. د پښو لپاره یوه کوچنی چوکۍ یا کتابونه کولای شي ستاسو د پښو په پورته کولو کې مرسته وکړي ترڅو وزن بدل شي او هر ډول فشار کم شي.

چلیپا ډوله زانگو

- خپل ماشوم د زانگو په حالت کې نیولو سره پیل کړئ. خپل ازاد لاس مو د ماشوم شاوخوا ونیسئ، تر څو د هغه غاړه او اوږه ونیول شي او خپل بل لاس مو د ماشوم له بښکتې برخې څخه را اېسته کړئ. د ماشوم کوناتي باید ستاسې د لاسونو په اړنج کې برابر واوسي.
- د ماشوم بدن په سیخ حالت کې وساتئ، داسې چې د هغه غوږونه، اوږې او کوناتي مستقیم وي او خوله یې ستاسې د ټي د نوک له کچې سره سره مخامخ وي.
- که اړتیا وه نو د خپل ځنگل د ملاتړ لپاره له بالښت څخه کار واخلي.
- خپل لاس مو د ماشوم د اوږو او غاړې د ساتلو لپاره وکاروئ نه د هغه د سر لپاره. د ماشوم سر باندې فشار مه ور ولئ. دا کار به د دې لامل وگرځي چې ماشوم ستاسې لاس خوا ته ځان کش کړي او له ټي څخه مو لرې شي.
- که مو چېرې سیزارین عملیات کړي وي نو بیا دا حالت په پام کې ونیسئ. همداشان د وړو ماشومانو لپاره هم ښه حالت ده.



په غوره توگه له ځان سره د ماشوم نږدې نیول



- د ماشوم ملا د خپلو څنگلو په پورتنۍ برخه کې ونیسئ په داسې حالت کې چې د ماشوم سر د ټي له نوک سره برابر وي.
- د ماشوم اوږې او غاړه په لاس سره ونیسئ. ستاسې لاس نه باید د ماشوم پر سر باندې فشار راوولي.
- که چېرې اړتیا وي نو کولای شئ له یوه بالښت یا یوه کولوله شوي کمپلې څخه کار واخلي تر څو هغه تر خپل څنگل لاندې کېږدئ او ماشوم مو د ټي له کچې سره برابر ونیسئ.
- د ماشوم پښې پر یوه بالښت باندې هم اېښودلای شئ.
- ماشوم مو له ښکته خوا څخه را پورته کړئ.
- که چېرې ستاسې سینې لویې وي، سیزارین عملیات مو کړي وي یا هم هوار یا ننوتی د ټي سره لرئ نو بیا دا حالت په پام کې ونیسئ. دا حالت د 2 کونو ماشومانو لپاره د ټي ورکولو لپاره هم ښه کار ورکوي.

دراز غځیدل

- پر خپل اړخ پرویز او زنگتونه مو لږ در ټول کړئ.
- ماشوم هم پر خپل اړخ ځملوئ په داسې شکل چې د هغوی سینه ستاسې سینې ته برابر وي. د ماشوم خوله باید ستاسې د ټي سر سره برابرې وي.
- تر خپل سر لاندې مور خپل ښکتنی لاس یا بالښت کېږدئ او په خپل بل لاس باندې ماشوم ځان پورې نږدې ونیسئ او د هغه غاړه او ملا پرې ونیسئ.
- ماشوم مو په خپل ټي پورې ونیسئ او بیا مو خپل ټي ښکته یا پورته ونیسئ تر څو ماشوم په رودلو پیل وکړي.
- فکر مو وي چې ماشوم سره نږدې کوم ټولیدونکی پټو یا کالي و نه ساتئ.
- که چېرې تاسې ستونزمن زېږون درلودلی وي یا د شپې له خوا ټي ورکوئ نو خپل موقعیت ته مو فکر ونیسئ.



په ښه توګه په ځان پورې نیولو په اړه مهم ټکي



ځان پورې نیول هغه طریقه ده چې یو ماشوم ځان په سینه پورې نښلوي. په ښه توګه په ځان پورې نیول په دې خاطر مهم کار دی چې:

- ډاډ تر لاسه کړو چې ماشوم په کافي اندازه د مور شیدې تر لاسه کوي
- د ټي د سرونو له ټپي کېدو څخه مخنیوی کوي
- مرسته در سره کوي تر څو ستاسې په تيو کې شیدې زیاتې شي

زیاتره مېندې او ماشومان ښايي په لومړي سر کې لږ مرستې او ډاډمنتیا ته اړتیا ولري. WIC ستاسې سره د مرستې لپاره ده! دلته ځینې مهم ټکي دي:

- په زیات ملاتړ سره یو راحت موقعیت ومومئ. خپل ماشوم په کلکه سره په غېږ کې ونیسئ.
- د خپل ماشوم پزه مو د ټي له نوک سره برابره کړئ. وروسته بیا کېدای شي د ماشوم سر شا خوا ته کوږ شي، اجازه ورکړئ چې د ماشوم خوله ستاسې د ټي سر ته ورسېږي.
- ښه پراخه-خلاصه خوله له ماشوم سره مرسته کوي تر څو ستاسې د ټي د سر شاوخوا تور رنګه سیمه ټوله په خوله کې ونیسي.
- تاسې باید ووينئ چې د ماشوم زنه او ښکتنۍ شونډه باید لومړی ستاسې له ټي سره په تماس کې شي. کله چې یې ستاسې ته ونيو، نو د ماشوم زنه به ستاسې پر ټي باندې فشار راوړي.



تاسې کولای شئ پوه شئ چې ستاسې ماشوم ښه لګیدلی او شیدې ترلاسه کوي که:

- د دوی دواړه شونډې پراخې خلاصې شوي وي، نه چې دننه تاو شوې وي
- غامبورې یې ګردې وي
- تاسې د ماشوم له خوا د شیدو تېرول واورئ یا یې ووينئ
- د شیدې ورکولو پر مهال د درد احساس و نه لرئ

د نورو له خوا مرسته

- مثبت اوسئ. هر څه به سم شي. دا بالکل سمه ده چې د ملاتړ غوښتنه وکړئ او د هڅونې اړتیا ولرئ.
- په داسې حال کې چې تاسې ماشوم ته د شیدو ورکولو زده کړه کوئ نو خپل لیدونکي او د لیدنې وختونه په روغتون کې محدود کړئ.
- له نورو سره په دې اړه خبرې وکړئ چې د ژړا او ویده کېدو په وخت کې باید څه تر سره کړئ. له WIC بروشور څخه نور معلومات ترلاسه کړئ.
[Getting to Know Your Baby](#)
- له نورو سره دا شریک کړئ چې ولې مو د مور شیدې ورکولو پرېکړه کړې او له هغوی وغواړئ چې ستاسو د ماشوم تغذیې پرېکړه درک کړي او ملاتړ یې وکړي.
- د ښوونځي څخه د لویو ماشومانو راخیستل، پخلی، پاکوالی، مینځل او د کور کارونو لپاره د مرستې غوښتنه وکړئ.
- د خوړو وړاندیزونه ومنئ. د یوه تیار لیست لرل په فکر کې ولرئ. ملګري او کورنۍ دا ډېره مرستندویه مومي څو پوه شي چې تاسې څه ته اړتیا لرئ.





څرنگه پوه شم چې ماشوم مې په کافي اندازه خوراک کوي؟

- تاسې کولای شئ د خپل ماشوم د وزن زیاتېدو او د استفاده شوو ډایپرونو د شمېر له مخې پوه شئ چې کافي خواره ترلاسه کوي.
- نوي زېږول شوي ماشومان بڼايي څو اونسه وزن په لومړيو څو ورځو کې له لاسه ورکړي. هغوی به بېرته خپل وزن ترلاسه کړي او شاوخوا د 2 اونيو په موده کې به خپل د زېږون وزن ته بېرته راشي. ډاډ تر لاسه کړئ چې ماشوم د هغه د ډاکټر اپاینټمنټونو ته یوسئ.



- تاسې کولای شئ یو جدول وکاروئ ترڅو د مور په شیدو تغذیه کوونکي ماشوم د ډایپرونو شمېر معلوم کړئ. که ستاسې ماشوم په کم شمېر سره ډایپرونه استعمالوي یا تاسو اندېښنه لرئ، نو له خپل روغتیايي خدماتو چمتوونکي یا د WIC مشاور سره مشوره وکړئ.
- په لومړۍ اوونۍ کې به د لنډو ډایپرونو شمېر هره ورځ زیاتوالی ومومي.
- په پیل کې به د ماشوم غایطه مواد غټ، تور، او چسپناک وي په 3 مه ورځ د ماشوم غایطه مواد باید نری او شین رنگه وي. په 4 مه ورځ به د ماشوم غایط مواد زېر رنگ ولري. په 5 مه ورځ، ډېری ماشومان به لږ تر لږه 3 څخه تر 4 ژیر، د زېر رنگه، دانه دار او نرم غایطه مواد ولري. یوازې هغه غایطه مواد حساب کړئ چې د یوه کوارتر په اندازه یا تر دې لوی وي.

غایطه مواد لرونکي ډایپرونه	لانده ډایپرونه	
		1 ورځ
		2 ورځې
		3 ورځې
		4 ورځې
		5-6 ورځې

ماشوم به هره ورځ په زیات شمېر لانده او په غایطه موادو ککړ ډایپرونه ولري.





ماشومانو ته باید تر څومره وخت پورې شیدې ورکړل شي؟

The American Academy of Pediatrics

سپارښتنه کوي چې ماشومانو ته تر 2 کلونو یا د مور او ماشوم په خوښه د زیات وخت لپاره د مور شیدې ورکړئ.

ايا زه بايد د مور شيدې وركولو پر مهال خپل خوراك او څښاك ته پام وكړم؟

- د مور شيدې وركولو لپاره ځانگړي خواړه نشته. هڅه وكړئ چې مختلف سالم خواړه وخورئ. كه تاسې هره ورځ هم ښه خواړه و نه خورئ، بيا به هم شې شيدې توليدوئ. WIC د مور شيدې وركونكي والدين ته د غذايي موادو يوه بسته وركوي چې د مور شيدې نه وركونكي والدين په پرتله ډير خواړه لري. د WIC كارمندانو څخه پوښتنه وكړئ چې څه پكې شامل دي. په MyFamily.WIC.ca.gov كې [Your WIC Foods](#) په اړه نور معلومات زده كړئ.





- تاسو به وغورئ چې کافی مایعات وڅښئ ترڅو خپله تنده ماته کړئ. اضافي مایعات څښل به ستاسې شیدې در ډېرې نه کړي.

- **د کافین** تاثیرات د مور د شیدو له لارې ماشوم ته انتقالېدای شي، چې د دواړو د خوب خرابېدو سبب کېږي. د شېدو ورکولو پر مهال د لږې اندازې کافي څښل، تر 2 گیلسو پورې، یا نور مشروبات چې کافین لري، معمولاً ستونزه نه لري. ډېر زیات کافین کولای شي ستاسو ماشوم بې قراره کړي یا یې د خوب مخه ونیسي.
- د [Centers for Disease Control](#) او [United States Department of Agriculture](#) په وینا، د الکولو نه څښل د شېدو ورکونکو میندو لپاره تر ټولو خوندي انتخاب دی. معتدل الکولي مشروبات، تر 1 گیلسو پورې په ورځ کې، معمولاً ماشوم ته زیان نه رسوي، په ځانګړې ډول که مور د شېدو ورکولو مخکې لږ تر لږه 2 څخه تر 4 ساعتونو پورې انتظار وباسي. د لا زیاتو مشورو لپاره له خپل روغتیايي خدمت رسوونکي سره مشوره وکړئ.
- د امیندواری پر مهال یا د شېدو ورکولو په وخت د ماریجوانا یا تمباکو استعمال ستاسې ماشوم ته زیان رسوي. سکریټ ځکول او وپینګ هم ستاسو کورنۍ ته زیان رسوي. له نورو وسیلو څخه تمباکو تیرول یا برېښنايي سګرټ د کوچنیانو او ماشومانو لپاره ډیر زیانمن دي، که تاسو د خپل ماشوم د تغذیې په اړه اندېښنه لرئ، له خپل روغتیايي خدمت رسوونکي یا د [WIC](#) کارکوونکو سره مشوره وکړئ. د لا زیاتو مشورو لپاره، د [MyFamily.WIC.ca.gov](#) ویب سایټ ته لار شئ او د [Marijuana and Pregnancy](#) او [سوصحتم نډ!](#) بروشورونه ولولئ.

زه د شېدو پمپ د استعمال په اړه په څه باید وپوهېږم؟

که تاسې د امیندواری پر مهال د اوږدې مودې لپاره د شېدو پمپ کولو پلان لرئ، نو د خپل روغتیایي بیمې د غړو له خدماتو سره تماس ونیسئ. که ستاسو روغتیایي بیمه د شېدو پمپ نه درکوي، نو له WIC سره تماس ونیسئ ترڅو معلومه کړئ چې آیا تاسو کولی شئ د خپل ماشوم له زیږون وروسته پمپ ترلاسه کړئ.

په روغتون کې، که ستاسو ماشوم د شېدو رودلو توان نه لري یا تاسو د پمپ انتخاب کړی وي، نو دا مهمه ده چې د زیږون څخه د 6 ساعتونو په دننه کې پمپ پیل کړئ. ډبل برقي پمپ استعمال کړئ او له خپلې قابلې یا د شېدو ورکولو متخصص څخه مرسته وغواړئ.

د شېدو پمپ کول په هماغه اندازه چې ماشوم معمولاً شیدې څښي، باید ستاسو بدن ته د اړتیا وړ شیدو تولید کې مرسته وکړي. دا اندازه د هر ماشوم لپاره توپیر لري او د ماشومانو له ودې سره بدلون موندلی شي. که تاسو د خپل ماشوم د اړتیا وړ شیدو د پمپ کولو توان نه لرئ، نو کیدای شي یو اضافي د شېدو پمپ کولو غونډه اضافه کړئ. د شېدو پمپونو او د شېدو پمپ کولو په اړه د خپلو پوښتنو د ځواب لپاره له خپل WIC سلاکار سره تماس ونیسئ.



زه څرنگه کولای شم خپلې شیدې زیرمه کړم؟

کله چې تاسو د شېدو ذخیره کوئ، نو کولای شئ تازه یې وکاروئ، یخچال کې یې کېږدئ، یا یې د راتلونکي استعمال لپاره فریزر کې وساتئ. د شېدو ذخیره کولو په اړه د WIC کارکوونکو څخه پوښتنه وکړئ ترڅو معلومه کړئ چې ستاسو او ستاسو د ماشوم لپاره تر ټولو مناسب انتخاب کوم دی. تاسې کولای شئ د MyFamily.WIC.ca.gov په ویب سایټ کې د [Breastmilk Storage](#) په اړه کټور معلومات ومومئ.



د ذخیره کولو ځایونه او د حرارت درجې

<p>فریزر 0° F (-18° C) یا تر دې ډېر سور</p>	<p>یخچال 40° F (4° C)</p>	<p>له دوکانونو څخه اخیستل 77° F (25° C) یا تر دې سور (د کوتي د حرارت درجه)</p>	<p>د مور د شېدو ډول</p>
<p>غوره ده چې تر 6 میاشتو پورې وکارول شي تر 12 میاشتو پورې یې کارول هم د منلو وړ ده</p>	<p>تر 4 ورځو پورې</p>	<p>تر څو 4 ساعتونو پورې</p>	<p>تازه را اېستل شوې یا پمپ شوې شیدې</p>
<p>له وېلې کولو وروسته هېڅکله د مور شېدې د دویم ځل لپاره مه فریز کوئ</p>	<p>تر 1 ورځې پورې (24 ساعتونه)</p>	<p>2-1 ساعتونو پورې</p>	<p>وېلې شوې، هغه چې مخکې نه منجمد شوې وي</p>
<p>دا ډول شېدې کولای شئ تر 2 ساعتونو پورې وکاروئ</p>			<p>پاتې شوې شېدې (هغه چې ماشوم څخه د شېدو په بوتل کې پاتې شي)</p>

څه وخت د مرستې غوښتنه وکړو

ټپي شوي د ټي سرونه

ستاسې د ټي سرونه ممکن د شپډو ورکولو په جريان کې حساس يا نازک شي. که تاسې دوامداره درد يا نازکي لرئ، يا که ستاسې د ټي سرونه دردناک، چودلې، زخم شوي، يا وينه کوي، نو د WIC د شپډو ورکولو سلاکار سره خبرې وکړئ. زموږ متخصصين کولای شي ستاسو د راحت احساس کولو په برخه کې مرسته وکړي.



پرسېدلې يا دردناکه ټي

د شپډو د ډکيدو حالت هغه وخت رامنځته کېږي کله چې سينې پرسېدلې او دردناکې شي، ممکن دا د رودلو د ځنډېدو يا نه غوښتلو له امله وي. ستاسو ماشوم ممکن د شپډو رودلو لپاره سم نيول شوی نه وي. د لارښوونو لپاره هر څه ژر WIC ته زنگ ووهئ. هغوی ممکن تاسې ته په لاس سره د لږ مقدار شپډو را اېستلو وړاندیز وکړي. همداشان کولای شئ له دوی څخه د ټي د نوکو شاوخوا تورې سيمې د نرمولو په اړه پوښتنه وکړئ، ترڅو ماشوم د شپډو رودلو پر مهال ځان ورپورې ونيسي. د فورمولا شيدو مکمل مه ورکوئ، د شپډو ورکولو ناستې مه پرېږدئ يا مه بندوئ. دا يوازې د شپډو د ډکيدو حالت بدتر کولای شي.

راگرځول



د شیدو راگرځول یو نورمال کار دی او د وخت په تېریدو سره بېرته ښه کېږي. د شیدو راگرځولو له مخنیوي سره مرسته:

- د مړیدو اشارو ته مو پام ونیسئ. زیاتي شیدې مه ورکوئ.
- د لنډې مودې خو په کراتو شیدې ورکړئ.
- د شیدو ورکولو پر مهال یې ټیغ وباسئ.
- له شیدې ورکولو وروسته یې د 30 دقیقو لپاره سر پورته ونیسئ.
- که چېرې کومه پوښتنه لرئ نو د خپل WIC له سلاکار سره خبرې وکړئ.

د WIC سرچینې

The Hospital Experience

دغه بروشور تاسې ته په روغتون کې د تمه کېدونکو چارو په اړه مشورې وړاندې کوي، ترڅو تاسو ښه چمتو واوسئ. [PDF یې دانلود کړئ](#)



MyFamily.WIC.ca.gov

3 Newborn Feeding Secrets

پر دې رازونو پوهیدل به تاسې ته د خپل ماشوم د تغذیې په اړه د باور احساس درکړي. [PDF یې دانلود کړئ](#)



Breastmilk Compared to Formula

مور شېدې د ویتامینونو، منرالونو او انټي باډیو څخه غني دي، چې ستاسو له ماشوم سره د صحتمند او قوي ودې په برخه کې مرسته کوي. [PDF یې دانلود کړئ](#)



Breastfeeding and Returning to Work or School

زیاتره والدین د کار یا ښوونځي څخه له راتګ وروسته هم د شېدو ورکولو ته دوام ورکوي. د لاس په مرسته د مور شېدو را اېستل زده کړئ، او نور مهم معلومات ترلاسه کړئ. [PDF یې دانلود کړئ](#)



How Do I Keep Up a Good Milk Supply

هرڅومره چې تاسو خپل ماشوم ته شېدې ورکړئ، هومره ستاسو د شېدو توليد زياتېږي. [PDF](#) يې دانلود کړئ



Know Your Breastfeeding Rights

د شېدو ورکولو لپاره قوانين شته، چې له تاسې سره د خپلو اهدافو په ترلاسه کولو کې مرسته کوي، په دې کې په عامه ځايونو کې د شېدو ورکولو او د کار په ځای کې د شېدو پمپ کولو قوانين شامل دي.

[California Breastfeeding Coalition](#) د

ستاسو د ايالتي او فدرالي حقونو په اړه معلومات لري. دا وېبسايټ هم د شېدو ورکولو د حقونو د نقض په صورت کې د شکايت ثبتولو په اړه معلومات لري.



Feed Me Birth to 6 Months

د لومړيو 6 مياشتو دوران د ماشوم د چټکې ودې او بدلون وخت دی. دلته د ماشوم د تغذيې لپاره مشورې او لارښوونې ترلاسه کړئ، له هغې ډلې دا چې څنګه پوه شئ چې ماشوم کافي شېدې ترلاسه کوي.

[PDF](#) يې دانلود کړئ



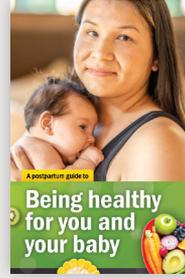
Marijuana and Pregnancy

هغه پریکړې چې تاسې یې د امیدواری او زیږون وروسته کوئ، کولای شي ستاسو د ماشوم اوسنۍ او راتلونکي روغتیا باندې اغیزه وکړي. [PDF یې دانلود کړئ](#)



A Postpartum Guide to Being Healthy for You and Your Baby

د ماشوم لرل کېدای شي یو له ډېرو زیاتو خوشحالو وختونو څخه وي. ځینې وختونه تاسو شاید د فشار او احساساتي کیدو احساس هم وکړئ. دلته، موږ د نور والیدینو تجربې، مشورې او لارښوونې شریکوو، ترڅو له تاسې سره د بريالي والیدینو په سفر کې مرسته وکړي. [PDF یې دانلود کړئ](#)



Getting to Know Your Baby

د ماشوم پر چلند ځان پوه کړئ، ترڅو د هغوی ضرورتونه بهتره درک کړئ. دا بروشور د خوب، لوږې، مریست او ژړا په اړه پوښتنو ته ځوابونه ورکوي، ترڅو تاسو خپل ماشوم ښه درک کړئ. [PDF یې دانلود کړئ](#)





تاسو صحتم ند
د یوې سالمې کورنۍ لپاره اوه مهم ټکي.
[PDF یې دانلود کړئ](#)

کورنۍ له WIC سره سامله وده کوي!

WIC د شپږو ورکولو لپاره عالي ملاتړ او زده کړې
وړاندې کوي.



California Department of Public Health, California WIC program

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابرولو اداره ده.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Pashto) Rev 10/24