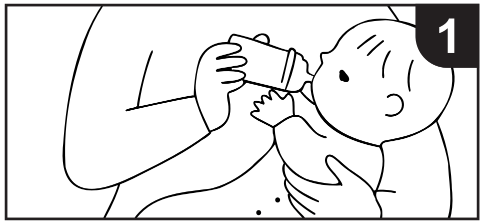
ستاسو له ماشوم سره نویو وچو شیدو ته لیږد ترسره کول

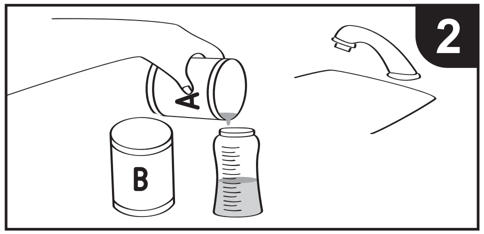
د وچو شیدو د بدلولو لپاره مراحل:



د نویو وچو شیدو وړاندیز کول

نوې وچې شیدې وړاندې کړئ تر څو ومومئ چې آیا ستاسو ماشوم هغه قبلوي او که نه. که چېرې ستاسو ماشوم په تیر وخت کې نوې وچې شیدې آزمویلي وي او هغه یې خوښې نه وي، هغه بیا و آزمویئ. ماشومان لوېږي یا وده کوي او ذایقه یې هم بدلون مومي.

یا



نوې وچې شیدې په ورو ډول ګډې کړئ

اوسنیو وچو شیدو ته د نویو وچو شیدو د کمې اندازې زیاتول پیل کړئ. هره ورځ، د نویو وچو شیدو زیاته اندازه اضافه کړئ تر څو ستاسو ماشوم په تدریجي توګه له نویې یا بدلې ذایقې سره آموخته شي. په یوه اونۍ کې به ستاسو ماشوم له نویو وچو شیدو سره آموخته شي. لاندې لارښوونې تعقیب کړئ تر څو په ارمۍ سره نوې وچې شیدې معرفي کړئ.

د 8 اونس بوتل د چمتو کولو لپاره:

	په 1 او 2 ورځو کې	په 3 او 4 ورځو کې	په 5 او 6 ورځو کې	په 7 ورځ کې
پوډري وچې شیدې د قوطي اندازې ته په کتو، د دې مراحلو د تعقیب کولو لپاره د نویو وچو شیدو له 1-2 قوطیو ته اړتیا ده . تل له یې‌غږ قاشوغې څخه کار واخلئ چې د شیدو له قوطي سره وي.	**ګډول** 8 اونس اوبه + 3 قاشوغې پخوانۍ وچې شیدې + 1 قاشوغه نوې وچې شیدې	**ګډول** 8 اونس اوبه + 2 قاشوغې پخوانۍ وچې شیدې + 2 قاشوغې نوې وچې شیدې	**ګډول** 8 اونس اوبه + 1 قاشوغه پخوانۍ وچې شیدې + 3 قاشوغې نوې وچې شیدې	د چمتو کولو لپاره د وچو شیدو په نوي قوطي باندې لارښوونې تعقیب کړئ.
غلیظې شوې مایع وچې شیدې د قوطي اندازې ته په کتو، د دې مراحلو د تعقیب کولو لپاره د نویو وچو شیدو له 6-10 قوطیو ته اړتیا ده.	**ګډول** 4 اونس اوبه + 3 اونس پخوانۍ وچې شیدې + 1 اونس پخوانۍ وچې شیدې	**ګډول** 4 اونس اوبه + 2 اونس پخوانۍ وچې شیدې + 2 اونس پخوانۍ وچې شیدې	**ګډول** 4 اونس اوبه + 1 اونس پخوانۍ وچې شیدې + 3 اونس نوې وچې شیدې	د چمتو کولو لپاره د وچو شیدو په نوي قوطي باندې لارښوونې تعقیب کړئ.

ډېری روغ ماشومان هر ډول شیدې څښي

په یاد ولرئ چې:

- د معیاري وچو شیدو ترمنځ د کوچني ماشوم بدلون ښایي په چټک ډول ترسره شي.
- دواړه وچې شیدې د 50/50 په اندازه له 1–3 ورځو پورې ګډې کړئ.
- که چېرې ستاسو ماشوم اړ وي چې لیږد په ځنډنۍ توګه ترسره کړي، د وچو شیدو د بدلولو لپاره مراحل تعقیب کړئ.
- ښآیي لاندې مراحل له شیدو خوړونکو سره مرسته وکړي چې له یو ډول درملیزو وچو شیدو څخه نورو ته لیږد ترسره کړي.
- که چېرې تاسو کومه پوښتنه او یا اندیښنه لرئ، د خپل Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC، د ښځو، شیدو خوړونکو او ماشومانو لپاره د ځانګړي تغذیوي مکمل پروګرام) له کار کارکوونکي او یا خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

له پایته رسولو وروسته

د چمتو شویو وچو شیدو ذخیره کول:

- دا لارښوونې کیدای شي ستاسو د ماشوم د یو ځل خوراک په پرتله ډېرې وچې شیدې برابرې کړي. له تغذیې وړاندې، چمتو شوې وچې شیدې له 2 څخه تر 4 اونس بوتلونو کې جلا کړئ.
- د وچو شیدو چمتو شوی **پوډر لږ تر لږه د 24 ساعتونو** لپاره په یخچال کې کیږدئ.
- غلیظ او یا تغذیې ته چمتو **وچې شیدې لږ تر لږه د 48 ساعتونو** لپاره په یخچال کې ذخیره کړئ.

DOH 961-149 June 2023 Pashto

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنګ ووهئ. د کڼو او هغو پیرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شی یا دلته بریښنالیک ولیږئ WIC@doh.wa.gov.