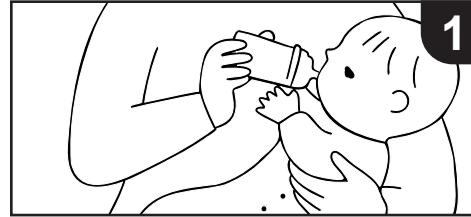
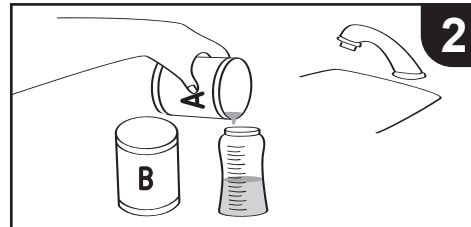


ستاسو له ماشوم سره نویو وچو شیدو ته لپرد ترسره کول

د وچو شیدو د بدلولو لپاره مراحل:



یا



د نویو وچو شیدو وړاندیز کول

نوي وچي شيدې وړاندې كړئ تر څو مومۍ چې آيا ستاسو ماشوم هغه قبلي او كه نه. كه چيري ستاسو ماشوم په تير وخت كې نوې وچي شيدې آزمويلي وي او هغه يې خوښي نه وي، هغه بيا و آزمويئ. ماشومان لوييري يا وده كوي او ذايقه يې هم بدلون مومي.

نوي وچي شيدې په ورو ډول گډې كړئ

اوسنيو وچو شيدو ته د نویو وچو شیدو د کمی اندازې زیاتول پیل کړئ. هره ورځ، د نویو وچو شیدو زیاته اندازه اضافه کړئ تر څو ستاسو ماشوم په تدریجي توگه له نویي یا بدلي ذایقي 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 وچي شيدې معرفي كړئ.

د 8 اونس بوتل د چمتو کولو لپاره:

په 7 ورځ کې	په 5 او 6 ورځو کې	په 3 او 4 ورځو کې	په 1 او 2 ورځو کې
د چمتو کولو لپاره د وچو شیدو په نوي قوطي باندې لارښوونې تعقیب کړئ.	گډول 8 اونس اوبه + 1 قاشوغه پخوانۍ وچي شيدې + 3 قاشوغي نوي وچي شيدې	گډول 8 اونس اوبه + 2 قاشوغي پخوانۍ وچي شيدې + 2 قاشوغي نوي وچي شيدې	گډول 8 اونس اوبه + 3 قاشوغي پخوانۍ وچي شيدې + 1 قاشوغه نوي وچي شيدې
د چمتو کولو لپاره د وچو شیدو په نوي قوطي باندې لارښوونې تعقیب کړئ.	گډول 4 اونس اوبه + 1 اونس پخوانۍ وچي شيدې + 3 اونس نوي وچي شيدې	گډول 4 اونس اوبه + 2 اونس پخوانۍ وچي شيدې + 2 اونس پخوانۍ وچي شيدې	گډول 4 اونس اوبه + 3 اونس پخوانۍ وچي شيدې + 1 اونس پخوانۍ وچي شيدې

ډېرې روغ ماشومان هر ډول شيدې

څښي

په ياد ولرئ چې:

- د معياري وچو شيدو ترمنځ د کوچني ماشوم بدلون بڼايي په چټک ډول ترسره شي.
- دواړه وچي شيدې د 50/50 په اندازه له 1-3 ورځو پورې گډې کړئ.
- که چيري ستاسو ماشوم اړ وي چې لپرد په څښي توگه ترسره کړي، د وچو شيدو د بدلولو لپاره مراحل تعقيب کړئ.
- بڼايي لاندې مراحل له شيدو خورونکو سره مرسته وکړي چې له يو ډول درمليزو وچو شيدو څخه نورو ته لپرد ترسره کړي.
- که چيري تاسو کومه پوښتنه او يا اندېښنه لرئ، د خپل Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)، د پنځو، شيدو خورونکو او ماشومانو لپاره د خانگري تغذیوي مکمل پروگرام له کار کارونکي او يا خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

له پایته رسولو وروسته

د چمتو شويو وچو شيدو ذخيره کول:

- دا لارښوونې کيدای شي ستاسو د ماشوم د يو ځل خوراک په پرتله ډېرې وچي شيدې برابرې کړي. له تغذیوي وړاندې، چمتو شوي وچي شيدې له 2 څخه تر 4 اونس بوتلونو کې جلا کړئ.
- د وچو شيدو چمتو شوي پوډر لږ تر لږه د 24 ساعتونو لپاره په يخچال کې کيږدئ.
- غليظ او يا تغذیوي ته چمتو وچي شيدې لږ تر لږه د 48 ساعتونو لپاره په يخچال کې ذخيره کړئ.



DOH 961-149 November 2022 Pashto

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتنلو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ. د کتو او هغو بېرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شی يا دلته برېښنالیک ولېږئ WIC@doh.wa.gov.