د تغذيې-لپاره - د کوچنيو ماشومانو د وچو شيدو چمتو کول

له پيلولو وړاندې

- د قوطي په سر ليکل شوې نېټه ته پام وکړئ. هغه به تاسو ته ووايي Best if used by (غوره که چېرې وکارول شي) او يا غوره په واسطه د (Best by). له دې نېټې وروسته دا وچې شيدې مه کاروئ.
- نا پرانيستل شوي قوطي د خونې په مناسبه حرارت درجه کې وساتئ.
- له اوبو او صابون سره لږ تر لږه تر 20 ثانيو پورې خپل لاسونه و مينځئ.
- خپله کاري سيمه پاکه کړئ.
- د قوطي پورتنۍ برخه وونيځئ.
- قوطی په سم ډول وښوروئ.
- د وچو شيدو له ګډولو وړاندې له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې آيا په ګرمو اوبو کې د لوښو، د تغذيې د بوتلونو او يا د چوشک وينځلو ته اړتيا لرئ او که نه. د بوتل د اوبو په اړه پوښتنه وکړئ.

د له پايته رسولو وروسته

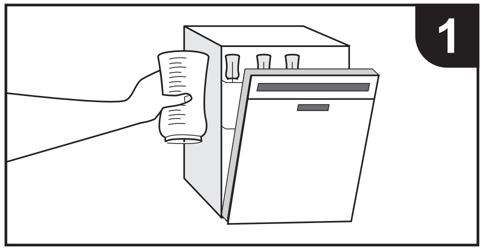
د تغذيې لپاره د چمتو شويو وچو د خلاصو بوتلونو ساتل:

- ډاډ ترلاسه کړئ چې سرپوښونه په سم ډول محکم شوي دي.
- نا استفاده شوې وچې شيدې په يوه سرپوښ لرونکي لوښي کې په يخچال کې کيږدئ او د 48 ساعتونو په لړ کې يې وکاروئ.

Washington State Department of Health

DOH 961-1273 October 2022 Pashto

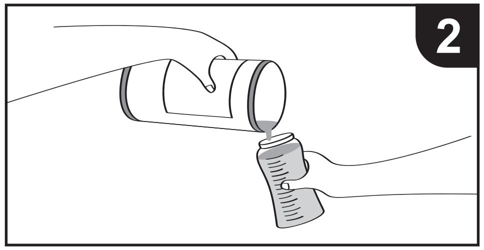
په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنګ ووهئ. د کڼو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړيکه کې شی يا دلته برېښناليک ولېږئ WIC@doh.wa.gov.



بوتلونه پاک کړئ.

د لوښو د وينځلو په ماشين کې په پوره سايکل سره بوتلونه او د هغې ټولې برخې ومينځئ **او** يا لاندې مرحلې تعقيب کړئ:

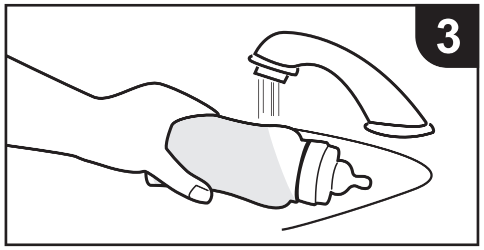
1. په ګرمو صابون لرونکی اوبو کې ومنيځئ. په بشپړه توګه اوبه پرې تيرې کړئ.
2. وينځل شوي بوتلونه او د هغوي برخې په يوه کاسه کې له اوبو سره واچوئ. په غوټيدونکو اوبو کې يې واچوئ او د پينځو دقيقو لپاره يې په ګرمو اوبو کې وساتئ.
3. کاسه له حرارت څخه لرې کړئ. بوتلونه او د هغې برخې له اوبو را وباسئ. په يوه پاکه سطحه کې کيږدئ تر څو په آزاده هوا کې وچ شي.



د تغذيې-لپاره - چمتو شوې وچې شيدې

- له پرانيستلو وروسته قوطی په سم ډول وښوروئ.
- وچې شيدې په پاک بوتل يا چوشک کې واچوئ.
- اوبه مه ور ډيروئ.

د اوبو زياتو وچې شيدې کلکوي، په دې معنی چې ستاسو ماشوم په مناسبه کچه کالوري او مغذي مواد نه ترلاسه کوي.

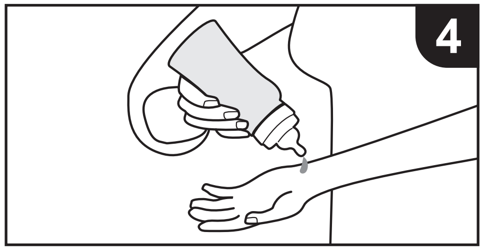


تاسو اړ نه ياست چې وچې شيدې ګرمې کړئ

که چېرې تاسو غواړئ چې وچې شيدې ګرمې کړئ:

- د وچو شيدو بوتل له ګرمو روانو اوبو لاندې ونيسئ او يا هغه د ګرمو (نه ايشيدونکو) اوبو په کاسه کې ځای پر ځای کړئ.
- **هغه په مايکروويو کې مه ګرموئ.**

دا ښايي په نامناسب ډول د ګرمېدو او په ډېر احتمال سره ستاسو د ماشوم د خولې د سوزيدو سبب شي.



تل له تغذيې وړاندې بوتل چک کړئ

- د خپل لاس په ورغوي د جوړو شويو وچو شيدو يو څو څاڅکي وڅڅوئ. تاسو بايد د ګرمښت احساس ونه کړئ.
- له ګډولو وروسته په سمدستي توګه يې ماشوم ته ور کړئ.
- له تغذيې وروسته، تل په چوشک يا بوتل کې پاتې شوې شيدې لرې کړئ. د تغذيې پر مهال ستاسو د ماشوم د خولې بکټرياوې له وچو شيدو سره ګډيږي.

د وچو شيدو چوشکونه په يخچال کې کيږدئ

- په ياد ولرئ چې د تغذيې لپاره چمتو شوې شيدې بايد د 48 ساعتونو په لړ کې مصرف شي.
- په هر بوتل باندې د چوشک د خولې سرپوښ کيږدئ. هغه په يخچال کې کيږدئ تر څو د کارولو لپاره چمتو شي.
- چمتو شوې وچې شيدې د خونې په آزاده فضا کې مه پريږدئ. هغه مه يخک کوئ.