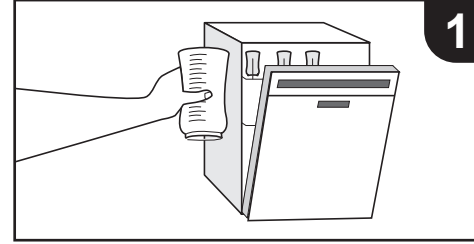


د کوچنیو ماشومانو د وچو شیدو د پوډر ګډول



1

بوتلونه پاک کړئ

د لوبڼو د مینځلو په ماشین کې په پوره سایکل سره بوتلونه او د هغې ټولې برخې وویځئ او یا لاندې مرحلې تعقیب کړئ:

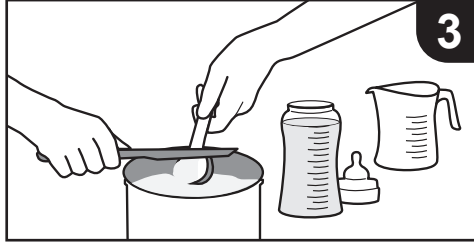
1. په ګرمو صابون لرونکي اوبو کې یې وویځئ. په بشپړه توګه اوبه پرې تیرې کړئ.
2. وینځل شوي بوتلونه او د هغوی برخې په یوه کاسه کې له اوبو سره واچوئ. په غوټیدونکو اوبو کې یې واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې په ګرمو اوبو کې وساتئ.
3. ظرف له حرارت څخه لرې کړئ. بوتلونه او د هغې برخې له اوبو را وباسئ. په یوه پاکه سطحه کې کیږئ تر څو په آزاده هوا کې وچ شي.



2

لارښوونې په دقیق ډول تعقیب کړئ:

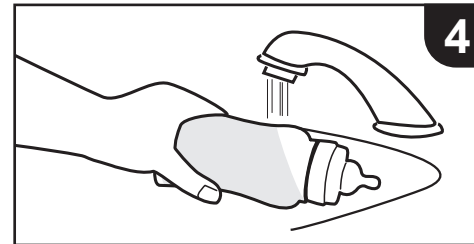
- په قوطي باندې له لارښوونو سره سم وچې شیدې ګډې کړئ.
- دا ستاسو د ماشوم د روغتیا لپاره ډېر مهم دي چې د وچو شیدو د پوډر او اوبو دقیقه اندازه وکاروئ.
- ډېر لږې اوبه به وچې شیدې د هضم کولو لپاره سختې کړي.
- د اوبو زیاتوالی وچې شیدې کلکوي، په دې معنی چې ستاسو ماشوم په مناسبه کچه کالوري او مغذي مواد نه ترلاسه کوي.



3

په خورا احتیاط سره یې اندازه کړئ

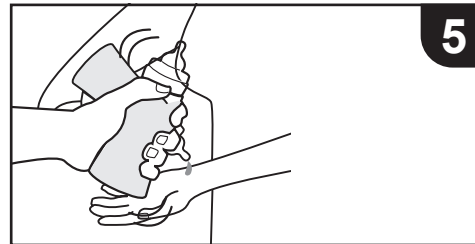
- لومړی په بوتل باندې د اونس له نښو څخه کار واخلئ، تر څو یخې اوبه بوتل ته اضافه کړئ.
- د پوډر د اندازه کولو لپاره له هغې قاشوغې څخه کار واخلئ چې د شیدو له قوطي سره وي. قاشوغه ډکه کړئ (له شل ډول) او اضافي پوډر د چاقو په پڅې برخې لرې کړئ.
- پوډر اضافه کړئ او د ګډولو لپاره بوتل په آرامی سره وښوروئ.



4

تاسو اړ نه یاست چې وچې شیدې ګرمې کړئ

- که چېرې تاسو غواړئ چې وچې شیدې ګرمې کړئ:
- د وچو شیدو بوتل له ګرمو روانو اوبو لاندې ونیسئ او یا هغه د ګرمو (نه ایشیدونکو) اوبو په کاسه کې ځای پر ځای کړئ.
- هغه په مایکروویو کې مه ګرموئ.
- دا بنایي په نامناسب ډول د ګرمېدو او په ډېر احتمال سره ستاسو د ماشوم د خولې د سوزیدو سبب شي.



5

تل بوتل په سم ډول وښوروئ

- لږ یې مه ښوروئ.
- د خپل لاس په ورغوي د جوړو شویو وچو شیدو یو څو څاڅکي وڅڅوئ. تاسو باید د ګرمېت احساس ونه کړئ.
- له ګډولو وروسته په سمې توګه یې ماشوم ته ور کړئ.
- له تغذیې وروسته، تل په چوشک یا بوتل کې پاتې شوي شیدې لرې کړئ. د تغذیې پر مهال ستاسو د ماشوم د خولې بکتریاوې له وچو شیدو سره ګلډيږي.



6

د وچو شیدو د بوتلونو یخک یا منجمد کول

- په کافي اندازه د یو ځل تغذیې او یا ډېر تر ډېره د 24 ساعتونو لپاره یې ګډې کړئ.
- په هر بوتل باندې د چوشک د خولې سرپوښ کیږدئ.
- هغه په یخچال کې کیږدئ تر څو د کارولو لپاره چمتو شي.
- چمتو شوي وچې شیدې د خونې په آزاده فضا کې مه پریردئ. هغه مه یخک کوئ.

له پیل کولو وړاندې

- د قوطي په سر لیکل شوي نښه ته پام وکړئ. هغه به تاسو ته ووايي Best if used by (غوره که چېرې وکارول شي) او یا غوره په واسطه د (Best by). له دې نښې وروسته دا وچې شیدې مه کاروئ.
- خپله کاري سیمه پاکه کړئ.
- د قوطي پورتنی برخه وویځئ.
- له اوبو او صابون سره لږ تر لږه تر 20 ثانیو پورې خپل لاسونه و مینځئ.
- له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې آیا د وچو شیدو له ګډولو وړاندې د اوبو ګرمولو ته اړتیا لری او که نه. د بوتل د اوبو د کارولو په اړه پوښتنه وکړئ.

د خپل کار له پایته رسولو وروسته

- د وچو شیدو د پوډر د قوطیو ذخیره کول: داد تر لاسه کړئ چې د پرانیستل شویو بوتلونو سرپوښونه په سم ډول محکم شوي دي.
- په یخ او وچ ځای کې یې ذخیره کړئ. د پوډر قوطي په یخچال کې مه ایږدئ.
- له پرانیستلو وروسته د یوې مياشتې په لږ کې یې وکاروئ.



DOH 961-996 October 2022 Pashto

په بل فارمې کې د دغه سند د غوښتنو لپاره
1-800-841-1410 شمېری ته زنگ
ووئ. د ګڼو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په
اوردو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711
(Washington Relay) سره اړیکه کې شی یا
دلته برېښنالیک ولېږئ WIC@doh.wa.gov.