



# د ارزونې پوښتنې

د کار کوونکو الی

د گډون په محوریت سره - د خطر د یوې ارزونې لپاره



دا اداره د مساوي فرصتونو برابر ونکي ده.

د واشنگټن ايالت اداره له Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children - د بنځو، نوي زيږيدلي او ماشومانو لپاره د اضافي تغذيي ځانگړي پروگرام سره تبعيض نه کوي.

دا سند د معلوليت لرونکو اشخاصو لپاره په نورو بنو کې که غواړي، شتون لري. د غوښتنې سپارلو لپاره په مهرباني سره له 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) سره اړيکه ونيسئ.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

د پیژندنې بیانیه: مور له هر چا دغه راتلونکې څو پوښتنې کوو. دا زما سره مرسته کوي چې ستاسو اود میندواړۍ په اړه مو معلومات ترلاسه کړم. آیا ستونزه نشته چې ستاسو د فعالیت د څرنګوالي په اړه څو پوښتنې وپوښتو؟

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)	آبشار سکرین
<p>له میندواړه کېدو مخکې مو وزن مو څومره و؟</p> <p>ستاسو ماشوم څه وخت نړۍ ته سترګې را غړوي؟ (غیرګونو، درې ګونو او نورو ته غوږ ونیسئ.) تاسو د خپلې میندواړۍ په اړه کومې اندیښنې لرئ؟</p> <p>څه وخت مو د لومړي ځل لپاره ډاکټر ته مراجعه کړې ده؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• له زیږون مخکې مو ډاکټر ته څو ځله مراجعه کړې ده؟</li> <li>• ستاسو د میندواړۍ په اړه ډاکټر څه وویل؟</li> </ul> <p>دا میندواړي د تیرو میندواړیو په پرتله څه ډول ده؟</p> <p>تاسو څه ډول روغتیايي حالتونه او یا ستونزې لرئ چې په میندواړۍ پورې تړاو نه لري.</p> <p>آیا شیدې ور کونکې یاست؟</p> <p>آیا په دې وروستیو کې مو د خپګان او ژور خپګان احساس کړی دی؟</p> <p>آیا سکرټ ځکوی، د تباکو کوم محصول کاروئ او نیکوتین لرونکې ژاولې او یا چسپ کاروئ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• که خواب هو وي، کوم ډول محصول کاروئ؟</li> <li>• که سکرټ ځکوی، په ورځ کې څو دانې ځکوی؟</li> </ul> <p>په څومره وخت کې یو ځل تاسو الګول څښئ او یا نشه یي توکي کاروئ د چرسو په ګډون؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• څومره؟</li> <li>• وروستی ځل څه وخت و؟</li> </ul>	<p>روغتیايي معلومات</p> <p><i>اوریدنه او ارزونه</i></p> <p>د PG روغتیايي حالتونه</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د میندواړۍ پر مهال شکر</li> <li>• د میندواړۍ پر مهال شکر (Hx)</li> <li>• د میندواړۍ د عمر لپاره لوی (Hx)</li> <li>• د زیږون اړوند تغذي نیمګړتیاوې (Hx)</li> <li>• پري کلامپسي (Hx)</li> <li>• د میندواړۍ له امله د وینې لوړ فشار</li> <li>• شدید زړه بدۍ/کانګې</li> </ul> <p>د PG تاریخچه (په خپل کاره توګه محاسبه شوي خطرونه)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د زیږون پر مهال کم وزن <math>\geq 5</math> پونډه او 8 اونس (Hx)</li> <li>• له وخت وړاندې زیږون <math>&gt; 38</math> اونی (Hx)</li> </ul> <p>روغتیايي حالتونه لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د الګولو کارول</li> <li>• ژور خپګان</li> <li>• د درملیزو غذايي موادو اختلالات</li> <li>• د نشه یي توکو کارول</li> <li>• له خوړو سره حساسیت (د غذايي رژیم شدیدې اغیزه)</li> <li>• د هاضمې سېسټم اختلال</li> <li>• د وینې لوړ فشار/د وینې له وړ فشار څخه وړاندې</li> <li>• د لکتوز نه زغم</li> <li>• د نکوتینو او تنباکو کارول</li> <li>• د خولې روغتیايي حالت</li> <li>• لوی عملیات په وروستیو کې، فزیکي تروما، سوخېدل</li> </ul>

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)	آبشار سکرین
<p>ډاکټر ستاسو د وزن په اړه څه وویل؟ د دې په اړه څه احساس لرئ؟                      آیا غواړئ د میندواری پر مهال د خپل وزن جدول وگورئ؟                      (که هیموگلوبین کم وي) ډاکټر ستاسو د اوسپنې په اړه څه وویل؟</p>	<p>انسان\لابراتور                      د وزن اخیستلو جدول شریک کړئ</p>
<p>دغه راتلونکې څو پوښتنې ستاسو د کورنۍ او هغو کسانو په اړه دي چې په کور کې درسره ژوند کوي؟                      آیا په تیرو څو اونیو کې تاسو او یا ماشوم مو په تړلي فضا (کور، موټر، د کار ځای او ورکتون) کې له داسې کس سره مخ شوي یاست چې سگرت یې ځکول؟                      آیا کوم وخت مو په کور کې د ناخوندیتوب احساس کړی دی؟ آیا تاسو له خپل ملګري او یا د کورنۍ له غړي څخه د وېرې احساس کړی دی؟                      د ګډون کوونکي(ګډون کوونکو) لپاره د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکي(چمتو کوونکي):                      1 چمتو کوونکی _____                      2 چمتو کوونکی _____                      3 چمتو کوونکی _____                      چیرته مو د WIC په اړه واورېدل؟ (بوزای په لومړنۍ تصدیق پانې کې یې غوښتنه وکړئ)</p>	<p>د کورنۍ ارزونه                      واورئ او ولرزئ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• په چاپیریال کې د تنباکو له دود سره د مخ کېدو لپاره</li> <li>• د ناوړه کټي اخیستنې قرباني (تیرې 6 میاشتې) (په سکرین کې د خطر ځانګړی شوی عامل وټاکئ)</li> </ul>
<p>اوس زه غواړم ستاسو پر خوړو تمرکز وکړم.                      • د میندواری پر مهال د خوراک په اړه تاسو څه اوریدلي دي؟                      • اوسمهال ستاسو خوراک ترسره کول څه توپیر لري؟                      • د سبزیجاتو او میوو د خوراک په اړه څه احساس لرئ؟                      • په یوه معمولي ورځ کې تاسو څه شی څښئ؟                      • تاسو کوم ویتامینونه او یا بشپړونکي ترلاسه کړي دي؟                      • که وکولای شئ د خپل خوراک په اړه یو بدلون رامنځته کړئ، هغه به څه وي؟                      • خپل نوي زیږیدلي ماشوم ته د شیدې ور کولو په اړه څه احساس لرئ؟</p>	<p>غذایي رژیم او روغتیا                      واورئ او ولرزئ</p> <p>د تغذي انډیبنو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د آیوډین د بشپړونکي نا کافي مصرف (&gt;150 مایکرو ګرام)</li> <li>• د اوسپنې د بشپړونکي نا کافي مصرف (&gt;27 ملي ګرم)</li> <li>• نامناسب او یا له حد زیات بشپړونکي</li> <li>• پیکا</li> <li>• په بالقوه توګه ککړ شوي خواړه</li> <li>• ډېر محدود غذایي رژیم</li> </ul>
<p>اختیاري سکرین</p>	<p>ایکو- ټولنیز</p>
<p>که هیڅ خطر نه وي تشخیص شوی، وټاکئ: د غذایي لارښوونو نه رعایت کول</p>	<p>د ځانګړي خطر عوامل</p>

د پیژندنې بیانیه: مور له هر چا دغه راتلونکي څو پوښتنې پوښتو. دا زما سره مرسته کوي چې ستاسو او د کورنۍ په اړه مو معلومات ترلاسه کړم. آیا ستونزه نشته چې ستاسو د فعالیت د څرنګوالي په اړه څو پوښتنې وپوښتو؟

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)	آبشار سکرین
<p>(که چېرې په WIC کې د PG لپاره نه وي) مخکې له دې چې میندواره شی وزن مو څومره و؟</p> <p>تاسو د خپلې روغتیا په اړه کومې اندیښنې لرئ؟</p> <p>ځینې وخت د ماشوم له درلودو وروسته د خپګان احساس کوئ. آیا په دې وروستیو کې مو د خپګان او ژور خپګان احساس کړی دی؟</p> <p>تاسو د خپلو تیرو میندواړیو پر مهال څه ډول روغتیايي حالتونه درلودل؟ د ماشوم د زیږون پر مهال مو وزن څومره و؟</p> <p>آیا تاسو سیکرټ څکوئ، د تنباکو کوم محصول کاروئ او نیکوتین لرونکي ژاولې او یا چسپ کاروئ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• که ځواب هم وي، کوم ډول محصول کاروئ؟</li> <li>• که سیکرټ څکوئ، په ورځ کې څو دانې څکوئ؟</li> </ul> <p>په څومره وخت کې یو ځل الکل څښئ او یا نشه یي توکي کاروئ د چرسو په ګډون؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• څومره؟</li> <li>• وروستی ځل څه وخت و؟</li> </ul> <p>د نوي زیږیدلي ماشوم تصدیق پانې یا د مور شیدې ورکول ، هلک ملګری د ګډون کوونکي پر سکرین یې دننه کړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آیا ستاسو د ماشوم زیږیدل طبعي و او یا مو عملیات درلود؟</li> <li>• آیا ستاسو ماشوم له وخت وړاندې وزریده؟ څو اونۍ وړاندې؟</li> <li>• د زیږیدو پر مهال ستاسو د ماشوم قد او وزن څومره و؟</li> </ul>	<p>روغتیايي معلومات</p> <p><b>اورئ او وارزئ</b></p> <p>روغتیايي حالتونه لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د الکلو کارول</li> <li>• ژور خپګان</li> <li>• شکر</li> <li>• د درملیزو غذايي موادو اختلالات</li> <li>• د نشه یي توکو کارول</li> <li>• د وینې لوړ فشار/د وینې له وړ فشار څخه مخکې</li> <li>• د لکتوز نه زغم</li> <li>• د نکوتینو او تنباکو کارول</li> <li>• د خولې روغتیايي حالت</li> <li>• لوي عملیات په دې وروستیو کې، فزیکي تروما، سوخېدل</li> </ul> <p>د PG له امله روغتیايي حالتونه</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د مینداورۍ پر مهال شکر</li> <li>• د مینداورۍ پر مهال شکر (Hx)</li> <li>• د مینداورۍ د عمر لپاره لوی (Hx)</li> <li>• پري کلامپسیا (Hx)</li> </ul> <p>د PG تاریخچه (په خپل کاره توګه محاسبه شوي خطرونه)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د زیږون پر مهال کم وزن &gt; 5 پونده او 8 اونس (Hx)</li> <li>• له وخت وړاندې زیږون &gt; = 38 اونی (Hx)</li> </ul> <p>د مور د شیدو اختلالات</p> <p><b>اورئ او وارزئ</b></p> <p>د شیدو د پمپ د کارونې اړتیا لپاره</p>

<p>پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)</p>	<p>آبشار سکرین</p>
<p>(که هیموگلوبین کم وي) ډاکټر ستاسو د اوسپنې په اړه څه وویل؟</p>	<p>انسان لابراتوار</p>
<p>دغه راتلونکې څو پوښتنې ستاسو د کورنۍ او هغو کسانو په اړه دي چې په کور کې د سره ژوند کوي؟</p> <p>آیا په تیرو څو اونیو کې تاسو او یا ماشوم مو په ترلې فضا (کور، موټر، د کار ځای او ورکتون) کې له داسې کس سره مخ شوي یاست، چې سکرټ یې ځکول؟</p> <p>آیا تاسو کوم وخت په کور کې د ناخوندیتوب احساس کړی دی؟ آیا تاسو له خپل ملګري او یا د کورنۍ له غړي څخه د وېرې احساس کړی دی؟</p> <p>د ګډون کوونکي (ګډون کوونکو) لپاره د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکي (ګډون کوونکي):</p> <p>1 چمتو کوونکي 2 چمتو کوونکي 3 چمتو کوونکي</p> <p>د WIC په اړه مو چېرته واورېدل؟ (بوزای په لومړنۍ تصدیق پانې کې یې غوښتنه وکړئ)</p>	<p>د کورنۍ ارزونه</p> <p><b>واورئ او وارزئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• په چاپیریال کې د تنباکو له دود سره د مخ کېدو لپاره</li> <li>• د ناوړه کټي اخیستنې قرباني (تیرې 6 میاشتې) (په پاڼه کې د خطر ځانګړی شوی عامل وټاکئ)</li> </ul>
<p>اوس زه غواړم ستاسو پر غذا باندې تمرکز وکړم. د شیدو ور کولو پر مهال د خوراک په اړه تاسو څه اوریدلي دي؟</p> <p>اوسمهال ستاسو خوراک ترسره کول څه شی، توپیر لري؟</p> <p>تاسو د سبزیجاتو او میوو د خوراک په اړه څه احساس لرئ؟ په یوه معمولي ورځ کې تاسو څه شی څښئ؟</p> <p>تاسو کوم ویتامینونه او یا بشپړونکي ترلاسه کړي دي؟</p> <p>که وګولای شی د خپل خوراک په اړه یو بدلون رامنځته کړئ، هغه به څه وي؟ روغتیايي ارزونه</p> <p>د تصدیق پانې له ور کولو وروسته پر (نېټه ذکر کړئ) ستاسو په روغتیا کې څه شي بدلون موندلی دی؟</p> <p>ستاسو په غذا او یا فعالیتونو کې څه شي بدلون موندلی دی؟</p> <p>تاسو د خپلې روغتیا، خوراک او یا فزیکي فعالیتونو په اړه کومې اندیښنې لرئ؟</p>	<p>غذایي رژیم او روغتیا</p> <p><b>واورئ او وارزئ</b></p> <p>د تغذیې د اندیښنو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د فولیک اسیدو د بشپړونکي نا کافي مصرف (&gt;400 مایکرو ګرام)</li> <li>• د آیوډین د بشپړونکي نا کافي مصرف (&gt;150 مایکرو ګرام)</li> <li>• نا مناسب او یا له حد زیات بشپړونکي</li> <li>• پیکا</li> <li>• ډېر محدود غذایي رژیم</li> </ul>
<p>اختیاري سکرین</p>	<p>ایکو- ټولنیز</p>
<p>که چېرې هیڅ خطر نه وي تشخیص شوی، وټاکئ: د غذایي لارښوونو نه رعایت کول</p>	<p>د ځانګړي خطر عوامل</p>

**د بیژندني بیانیه:** مور له هر چا دغه راتلونکې څو پوښتنې کوو. دا زما سره مرسته کوي چې ستاسو او د کورنۍ په اړه مو معلومات ترلاسه کړم. آیا ستونزه شتون نه لري چې ستاسو د فعالیت د څرنگوالي په اړه څو پوښتنې وپوښتو؟

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)	آبشار سکریڼ
<p>(که چېرې په WIC کې د PG لپاره نه وي) وړاندې له دې چې میندواره شی وزن مو څومره و؟</p> <p>تاسو د خپلې روغتیا په اړه کومې اندیښنې لرئ؟</p> <p>ځینې وخت د ماشوم له درلودو وروسته د ځپګان احساس کوئ. آیا په دې وروستیو کې مو د ځپګان او ژور ځپګان احساس کړی دی؟</p> <p>تاسو د خپلو تیرو میندواړیو پر مهال څه ډول روغتیايي حالت درلود؟ آیا تاسو سیګرېت څکول، د تنباکو کوم محصول کاروئ او نیکوټین لرونکې ژاولې او یا چسپ کاروئ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• که خواب هو وي، کوم ډول محصول کاروئ؟</li> <li>• که سیګرېت څکول، په ورځ کې څو دانې څکول؟</li> </ul> <p>په څومره وخت کې یو ځل تاسو الکل څکئ او یا نشه یي توکي کاروئ د چرسو په ګډون؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• څومره؟</li> <li>• وروستی ځل څه وخت و؟</li> </ul> <p><b>له زیږون وروسته د ماشوم تصدیق پانې یا له د مور شیدې ورکول پرته زیږون وروسته پر سکریڼ یې دننه کړئ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د ماشوم د زیږون پر مهال ستاسو وزن څومره و؟</li> <li>• آیا ستاسو د ماشوم زېږېدل طبعي و یا مو عملیات درلود؟</li> <li>• آیا ستاسو ماشوم له وخت وړاندې وزریدلو؟ څو اونۍ وړاندې؟</li> <li>• د زېږېدو پر مهال ستاسو د ماشوم قد او وزن څومره و؟</li> </ul>	<p>روغتیايي معلومات</p> <p><b>اورئ او وارزئ</b></p> <p>د داسې روغتیايي حالتونو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د الکلو کارول</li> <li>• ژور ځپګان</li> <li>• شکر</li> <li>• د درملیزو غذايي موادو اختلالات</li> <li>• د نشه یي توکو کارول</li> <li>• د وینې لوړ فشار/د وینې له وړ فشار څخه مخکې</li> <li>• د لکتوز نه زغم</li> <li>• د نکوټینو او تنباکو کارول</li> <li>• د خولې روغتیايي حالت</li> <li>• لوي عملیات په دې وروستیو کې، فزیکي تروما، سوځېدل</li> </ul> <p><b>د PG له امله روغتیايي حالتونه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د مینداورۍ پر مهال شکر</li> <li>• د مینداورۍ پر مهال شکر (Hx)</li> <li>• د مینداورۍ د عمر لپاره لوی (Hx)</li> <li>• پري کلامپسیا (Hx)</li> </ul> <p><b>د PG تاریخچه (په خپل کاره توګه محاسبه شوي خطرونه)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د زیږون پر مهال کم وزن &gt;5 پونډه او 8 اونس (Hx)</li> <li>• له وخت وړاندې زیږون (&gt;38 اونی (Hx)</li> </ul>
<p>(که چېرې هیموګلوبین کم وي) ډاکټر ستاسو د اوسپنې په اړه څه وویل؟</p>	<p>انسان\لابراتوار</p>

<p>پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)</p>	<p>آبشار سکرین</p>
<p>دغه راتلونکې څو پوښتنې ستاسو د کورنۍ او هغو کسانو په اړه دي چې په کور کې د سره ژوند کوي؟</p> <p>آیا په تېرو څو اونيو کې تاسو او یا ماشوم مو په تېرې فضا (کور، موټر، د کار ځای او ورکتون) کې له داسې کس سره مخ شوي یاست، چې سکرېټ یې ځکول؟</p> <p>آیا تاسو کوم وخت په کور کې د ناخوندیتوب احساس کړی دی؟ آیا تاسو له خپل ملګري او یا د کورنۍ له غړي څخه د وېرې احساس کړی دی؟</p> <p>د ګډون کوونکي ( ګډون کوونکو) لپاره د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکي ( ګډون کوونکي):</p> <p>1 چمتو کوونکي _____</p> <p>2 چمتو کوونکي _____</p> <p>3 چمتو کوونکي _____</p> <p>د WIC په اړه مو چېرته واورېدل؟ (یوازې په لومړنۍ تصدیق پانې کې غوښتنه وکړئ)</p>	<p>کورنۍ ارزونه</p> <p><i>واړئ او ولزئ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• په چاپېریال کې د تنباکو له دود سره د مخ کېدو لپاره</li> <li>• د ناوړه ګټې اخیستنې قرباني (تېرې 6 میاشتې).</li> <li>(په پانه کې د خطر ځانګړی شوي عوامل وټاکئ)</li> </ul>
<p>اوس زه غواړم ستاسو پر غذا باندې تمرکز وکړم.</p> <p>د ماشوم له زیږولو وروسته د خوراک په اړه تاسو څه اوریدلي دي؟ اوسمهال ستاسو خوراک ترسره کول څه توپیر لري؟</p> <p>تاسو د سبزیجاتو او میوو د خوراک په اړه څه احساس لرئ؟ په یوه معمولي ورځ کې تاسو څه شی څښئ؟</p> <p>تاسو کوم ویتامینونه او یا بشپړونکي ترلاسه کړي دي؟</p> <p>که وکولای شئ د خپل خوراک په اړه یو بدلون رامنځته کړئ، هغه به څه وي؟</p>	<p>غذایي رژیم او روغتیا</p> <p><i>واړئ او ولزئ</i></p> <p>د تغذي انډیبنو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د فولیک اسیدو د بشپړونکي نا کافي مصرف (&gt;400 مایکرو ګرام)</li> <li>• نا مناسب یا له حد زیات بشپړونکي</li> <li>• بیګا</li> <li>• ډېر محدود غذایي رژیم</li> </ul>
<p>اختیاري سکرین</p>	<p>ایکو- ټولنیز</p>
<p>که هیڅ خطر نه وي تشخیص شوی، وټاکئ: د غذایي لارښوونو نه رعایت کول</p>	<p>د ځانګړي خطر عوامل</p>



د پیژندنې بیانیه: مور له هر چا دغه راتلونکي څو پوښتنې کوو. دا زما سره مرسته کوي چې ستاسو او د ماشوم په اړه مو معلومات ترلاسه کړم. آیا ستونزه شتون نه لري چې ستاسو څخه څو پوښتنې وپوښتو؟

آبشار سکریڼ	پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)	
<p>روغتیایي معلومات</p> <p><b>واورئ او ولرئوئ</b></p> <p>روغتیایي حالتونه لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>د درملیزو غذایی موادو اختلالات</li> <li>له خوړو سره حساسیت (د غذایی رژیم شدیدې اغیزه)</li> <li>د هاضمې سېستم اختلال</li> <li>جینټیکي او مورني اختلالات</li> <li>میتابولیک اختلال</li> <li>د نوي زیږون د مخنیوي سندروم (&gt;6 میاشتی).</li> <li>نورې روغتیایي ستونزې (د تغذیې پر حالت باندې اغیز)</li> <li>لوي عملیات په دې وروستیو کې، فزیکي تروما، سوخېدل</li> </ul> <p><b>واورئ او ولرئوئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>د مور د شیدو اختلالاتو لپاره</li> <li>شیدو د پمپ د کارونې اړتیا لپاره</li> <li>د ناروغیو پر وړاندې خوندي کول</li> </ul>	<p>د زړېدو پر مهال ستاسو د ماشوم قد او وزن څومره و؟ آیا ستاسو ماشوم په خپل وخت او یا له وخت وړاندې زېږېدلی دی؟</p> <p>تاسو د خپل ماشوم د روغتیایي په اړه کومې اندیښنې لرئ؟</p> <p>وروستی ځل څه وخت و، چې ډاکټر ستاسو ماشوم معاینه کړ؟ ستاسو د ماشوم ډاکټر د هغه/هغې د روغتیایي حالت په اړه څه وویل؟</p> <p>غذا ور کول څه ډول پر مخ روان دي؟</p>	<p>د شیدو د نه ور کولو په صورت کې:</p>
	<p>په هره اندازه د شیدو ور کولو په صورت کې:</p> <p>په څومره وخت کې یو ځل شیدې ور کوئ او یا یې پمپ کوئ؟</p> <p>آیا ستاسو ماشوم د مور له شیدو پرته نور څه هم خوري؟</p> <p>که ځواب هو وي، د کوم عمر؟</p> <p>څومره؟ (د 24 ساعتونو په لړ کې)</p> <p>ستاسو ماشوم په 24 ساعتونو کې څو دانې پمپر لمدوي کوي؟</p> <p>ستاسو ماشوم په 24 ساعتونو کې څو دانې پمپر د ډکولو امتیازو لپاره کاروي؟</p>	<p>وروستی ځل څه وخت و، چې ماشوم مو شیدې وخورلي؟</p> <p>ما ته ووايست چې تاسو ولې د مور شیدې ور کول بند او یا پیل کړل؟</p> <p>په 24 ساعتونو کې څومره وچې شیدې ور کوئ؟</p>
انسان‌الایراتوار	د خپل ماشوم د ودې په اړه څه احساس لرئ؟	
د کورنۍ ارزونه	<p>دغه راتلونکي څو پوښتنې ستاسو د کورنۍ او هغو کسانو په اړه دي چې په کور کې ستاسو سره ژوند کوي؟</p> <p>آیا په تېرو څو اونیو کې تاسو او یا ماشوم مو په تړلې فضا (کور، موټر، د کار ځای او ورکتون) کې له داسې کس سره مخ شوي یاست چې سپکرت یې څکول؟</p> <p>آیا تاسو کوم وخت په کور کې د ناخوندیتوب احساس کړی دی؟ آیا تاسو له خپل ملګري او یا د کورنۍ له غړي څخه د وېرې احساس کړی دی؟</p>	
آبشار سکریڼ	پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)	

<p>د گډون کوونکي (گډون کوونکو) لپاره د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکی (گډون کوونکي):</p> <p>1 چمتو کوونکی _____</p> <p>2 چمتو کوونکی _____</p> <p>3 چمتو کوونکی _____</p> <p>د WIC په اړه مو چېرته واورېدل؟ (یوزای د لومړنۍ تصدیق پانې غوښتنه وکړئ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>د ناوړه گټې اخیستنې قرباني (تیرې 6 میاشتنې) (په پانه کې د خطر ځانگړی شوی عامل وټاکئ)</li> </ul>
<p>ډیری پاملرنه ساتونکي د تغذیې په اړه پوښتنې لري؟ تاسو څه پوښتنې لرئ؟ ماشوم مو تاسو ته څه ډول وایي چې وږی دی؟</p> <p>ماشوم مو تاسو ته څه ډول وایي چې مور دی؟</p>	<p><b>غذایي رژیم او روغتیا</b></p> <p><b>واړی او وارزوی</b></p> <p><b>د تغذی اندیښنو لپاره لکه:</b></p>
<p>د مور د شیدو وړ کول:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>د جامدو موادو لومړنۍ پیژندنه (&gt; 6 میاشتنې).</li> <li>د قند لرونکو څښاکو سره تغذیه</li> </ul>
<p>د وچو شیدو له لارې تغذیه</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>د نا بشپړ فلوراید بشپړونکی (&lt;= 6 میاشتنې).</li> <li>د نا بشپړ ویتامین ډي بشپړونکی (&gt; 400 IU)</li> <li>د نا مناسبو وچو شیدو محلول</li> <li>نا مناسب او یا له حد زیات بشپړونکي</li> <li>د مور/وچو شیدو لپاره نا مناسب ځایناستی</li> <li>د بوتل/پیالي نامناسب کارول</li> <li>د شیدو وړ کولو محدود شمېر (&gt; 2 میاشتنې).</li> <li>د ودې/تغذیې له اړیکې څخه ملاتړ نه کول</li> <li>په بالقوه توگه ککر شوي خواړه</li> <li>ناخوندي رسېدنه/د مور د شېدو ذخیره/وچې شیدې</li> <li>ډېره محدوده غذا وړ کول</li> </ul>
<p>د مور د شیدو وړ کول:</p> <p>د بوتلونو د کارولو پر مهال، له غذا وړ کولو وروسته د مور له شېدو سره څه کوئ؟</p> <p>آیا پلان لرئ چې کار ته بیرته ستانه شی؟ آیا پلان لرئ چې چوشک وړ کوئ؟</p>	<p>د مور د شیدو وړ کول:</p> <p>د وچو شیدو له لارې تغذیه</p> <p>پاملرنه ساتونکي ډیری وخت د په سم ډول د وچو شیدو د گډولو په اړه پوښتنې لري؟ تاسو وچې شیدې څه ډول گډوئ؟</p> <p>تاسو له څه ډول اوبو څخه کار اخلئ؟</p> <p>له غذا وړ کولو وروسته تاسو وچې شیدې څه کوئ؟</p>
<p>تاسو کوم ویتامینونه او یا بشپړونکي خپل ماشوم ته ور کوئ؟ خپل ماشوم ته د خوړو وړ کولو پر مهال له څه شي څخه خوند اخلئ؟</p>	<p>تاسو کوم ویتامینونه او یا بشپړونکي خپل ماشوم ته ور کوئ؟ خپل ماشوم ته د خوړو وړ کولو پر مهال له څه شي څخه خوند اخلئ؟</p>
<p>اختیاري سکرین</p> <p>یادښت: که د ننوتلو په دې پانه کې لیکل شوي وي، د فزیکي فعالیت او یا تلویزیون/ویډیو د کنټرول د بنسټه او پورته کولو مینو د ماشوم لپاره ځواب ته اړتیا لري.</p>	<p><b>ایکو- ټولنیز</b></p>
<p>د WIC پر شرایطو د برابر و میندو ماشومان (&gt; 6 میاشتنې)</p> <p>د مور لخوا د موادو د کارولو په برخه کې له محدودو صلاحیتونو سره پاملرنه کوونکی (د میندواری پر مهال)</p> <p>که چېرې هېڅ خطر نه وي تشخیص شوی، وټاکئ: د غذا وړ کولو د لارښوونو په شرایطو برابر نه دي</p>	<p><b>د ځانگړي خطر عوامل -</b></p>

د پیژندنې بیانیه: مور له هر چا دغه راتلونکې څو پوښتنې کوو. دا زما سره مرسته کوي چې ستاسو او د ماشوم په اړه مو معلومات ترلاسه کړم. آیا ستونزه نشته چې ستاسو څخه څو پوښتنې وپوښتو؟

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)		آبشار سکړین
<p>د زړېدو پر مهال ستاسو د ماشوم قد او وزن څومره و؟ آیا ستاسو ماشوم په خپل وخت او یا له وخت وړاندې زیږېدلی دی؟</p> <p>تاسو د خپل ماشوم د روغتیايي په اړه کومې اندیښنې لرئ؟ وروستی څه وخت و، چې ډاکټر ستاسو ماشوم معاینه کړ؟</p> <p>ستاسو د ماشوم ډاکټر د هغه/هغې د روغتیايي حالت په اړه څه وویل؟ غذا ور کول څه ډول پر مخ روان دي؟</p>		<p>روغتیايي معلومات</p> <p><b>واورئ او ولرئ</b></p> <p>د داسې روغتیايي حالتونو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>د نشه یي توکو/تغذیې تداخلات</li> <li>د خورو حساسیت (د غذایی رژیم شديده اغیزه)</li> <li>د هاضمې سېسټم اختلالات</li> <li>جینټیکي او مادرزادي اختلالات</li> <li>میتابولیک اختلال</li> <li>له انوي زیون څخه د مخنیوي سندروم (&gt;6 میاشتي).</li> <li>نوري روغتیايي ستونزې (د تغذیې پر حالت باندې اغیز)</li> <li>لوي عملیات په دې وروستیو کې، فزیکي تروما، سوځېدل</li> </ul>
<p>د شیدو د نه ور کولو په صورت کې:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وروستی څه وخت و، چې ماشوم مو شیدې وخورلې؟</li> <li>ما ته ووايئ چې تاسو ولې د مور شیدې ور کول بند یا پیل مو کړل؟</li> </ul>	<p>په هره اندازه د شیدو ور کولو په صورت کې:</p> <p>په څومره وخت کې یو ځل شیدې ور کوئ او یا پمپ کوئ؟</p> <p>آیا ستاسو ماشوم د مور له شیدو سر بېرته کوم بل څه هم خوري؟ (له سټیک نوبت څخه کار واخلي)</p> <p>که ځواب هو وي، د کوم عمر؟</p> <p>آیا تاسو خپل ماشوم ته وچې شیدې ور کوئ؟ (د هو په صورت کې) څومره؟</p> <p>آیا اوس ستاسو ماشوم د مور له شیدو پرته نور څه هم خوري؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(د هو په صورت کې) څه شی؟ څومره؟ (د 24 ساعتونو په لړ کې)</li> </ul>	<p><b>واورئ او ولرئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>د مور د شیدو د اختلالاتو لپاره</li> <li>شیدو د پمپ د کارونې اړتیا لپاره</li> <li>د ناروغیو پر وړاندې خوندي کول</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>د خپل ماشوم د ودې په اړه څه احساس لرئ؟</li> <li>(که چېرې له 6 میاشتنو وروسته هیموگلوبین کم وي) ستاسو ډاکټر ستاسو د ماشوم د اوسپنې په اړه څه وویل؟</li> </ul>		<p>انسان لابراتوار</p> <p>د ودې چارټ شریک کړئ</p>
<p>دا راتلونکې څو پوښتنې ستاسو د کورنۍ او هغو کسانو په اړه دي چې په کور کې ستاسو سره ژوند کوي؟ آیا په تېرو څو اونیو کې تاسو او یا ماشوم مو په تړلې فضا (کور، موټر، د کار ځای او ورکتون) کې له داسې شخص سره مخ شوي چې سپکټ یې ځکول؟</p> <p>آیا تاسو کوم وخت په کور کې د ناخونديتوب احساس کړی دی؟ آیا تاسو له خپل ملګري او یا د کورنۍ له غړي څخه د وپړې احساس کړی دی؟</p>		<p>د کورنۍ ارزونه</p> <p><b>واورئ او ولرئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>په چاپېریال کې د تنباکو له دود سره د مخ کېدو لپاره</li> <li>د ناوړه ګټې اخیستنې قرباني (تیرې 6 میاشتي)</li> </ul>

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړينې دي)	آبشار سکرین
<p>د گډون کوونکي (گډون کوونکو) لپاره د روغتيايي خدمتونو چمتو کوونکی (گډون کوونکي):</p> <p>1 چمتو کوونکی _____</p> <p>2 چمتو کوونکی _____</p> <p>3 چمتو کوونکی _____</p> <p>د WIC په اړه مو چيرته واورېدل؟ (بوزاي په لومړنۍ تصديق پانه کې يې غوښتنه وکړئ)</p>	<p>(د ټاکل شوي خطر په سکرین کې يې وټاکئ)</p>
<p>ډېری پاملرنه ساتونکي د خپل ماشوم لخوا د خوړو د بدلونو د څرنگوالي په اړه پوښتنې لري؟ خيني مروج/عام موضوعات عبارت دي له مزی، بافت او له يوه گيلاس څخه د څښاک زده کول دي.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د جامدو خوړو د ور کولو په اړه تاسو څه اوريدلي دي؟</li> <li>• آیا تاسو خپل ماشوم ته د پيالي د کارولو لارښونه پيل کړي ده؟</li> <li>• تاسو کوم ویتامينونه او يا بشپړونکي خپل ماشوم ته ور کوئ؟</li> <li>• خپل ماشوم ته د خوړو ور کولو پر مهال له څه شي څخه خوند اخلئ؟</li> </ul>	<p>غذايي رژيم او روغتيا</p> <p><b>واورئ او ارزوئ</b></p> <p>د تغذي انديښنو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د جامدو موادو لومړنۍ پيژندنه (&gt; 6 مياشتې).</li> <li>• د قند لرونکو څښاکو سره تغذيه</li> <li>• د نا بشپړ فلورايد بشپړونکی (&lt;= 6 مياشتې).</li> <li>• د نابشپړ ویتامين ډي بشپړونکی (&gt; 400 IU)</li> <li>• د نامناسبو وچو شيدو محلول</li> <li>• نامناسب او يا له حد زيات بشپړونکي</li> <li>• د مور/وچو شيدو لپاره نامناسب ځايناستی</li> <li>• د بوتل/پيالي نامناسب کارول</li> <li>• د ودې/تغذیې له اړیکې څخه ملاتړ نه کول</li> <li>• په بالقوه توگه ککړ شوي خواړه</li> <li>• ناخوندي رسېدنه/د مور د شېبو ذخيره/وچي شيدې</li> <li>• په ډېر محدود ډول غذا ور کول</li> </ul>
<p>اختياري سکرین</p> <p>يادښت: که د ننوتلو په دې پانه کې ليکل شوي وي، د فزيکي فعاليت او يا تلويزيون/ويډيو د کتلو د بنسټه او پورته کولو مينو د ماشوم لپاره ځواب ته اړتيا لري.</p>	<p>ايکو- ټولنيز</p>
<p>د WIC په شرايطو د برابرې ميندو ماشومان (&gt; 6 مياشتې)</p> <p>د مور لخوا د موادو د کارولو په برخه کې له محدودو صلاحيتونو سره پاملرنه کوونکی (د ميندواری پر مهال)</p> <p>که هيڅ خطر نه وي تشخيص شوی، وټاکئ: د غذا ور کولو د لارښوونو په شرايطو برابر نه دي</p>	<p>د خانگري خطر عوامل</p>

د پیژندنې بیانیه: مور له هر چا دغه راتلونکي څو پوښتنې کوو. دا زما سره مرسته کوي چې ستاسو او د ماشوم په اړه مو معلومات تر لاسه کړم. آیا ستونزه شتون نه لري چې ستاسو څخه څو پوښتنې وپوښتو؟

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)		آبشار سکرین
<p>د زړېدو پر مهال ستاسو د ماشوم قد او وزن څومره و؟ آیا ستاسو ماشوم په خپل وخت او یا له وخت وړاندې زېږېدلی دی؟</p> <p>تاسو د خپل ماشوم د روغتیايي په اړه کومې اندیښنې لرئ؟ وروستی ځل څه وخت و، چې ډاکټر ستاسو ماشوم معاینه کړ؟</p> <p>ستاسو د ماشوم ډاکټر د هغه/هغې د روغتیايي حالت په اړه څه وویل؟ غذا ور کول څه ډول پر مخ روان دي؟</p>		<p>روغتیايي معلومات</p> <p><b>واورئ او ارزوئ</b></p> <p>داسې روغتیايي حالتونه لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د زړه وعايي اختلال</li> <li>• د درملیزو غذايي موادو اختلالات</li> <li>• له خوړو سره حساسیت (د غذايي رژیم شدیدې اغیزه)</li> <li>• د هاضمې سیستم اختلالات</li> <li>• جینټیکي او مادرزادي اختلالات</li> <li>• میتابولیک اختلال</li> <li>• لوي عملیات په دې وروستیو کې، فزیکي تروما، سوخېل</li> <li>• نورې روغتیايي ستونزې (د تغذیې پر حالت باندې اغیز)</li> </ul>
<p>د شیدو د نه ور کولو په صورت کې:</p>	<p>په هره اندازه د شودو ور کولو په صورت کې:</p>	<p><b>واورئ او ولزوئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د مور د شیدو اختلالات</li> <li>• شیدو د پمپ د کارونې اړتیا لپاره</li> <li>• د ناروغیو پر وړاندې خوندي کول</li> </ul>
<p>وروستی ځل څه وخت و، چې ماشوم مو شیدې وخورلې؟</p> <p>ما ته ووايئ چې تاسو ولې د مور شیدې ور کول بند یا پیل مو کړل؟</p>	<p>په څومره وخت کې یو ځل شیدې ور کوئ او یا پمپ کوئ بې؟</p> <p>آیا ستاسو ماشوم د مور له شیدو سر بېره کوم بل څه هم خوري؟ (له سټیک نوبت څخه کار واخلي)</p> <p>د هو په صورت کې، د کوم عمر؟</p> <p>آیا تاسو خپل ماشوم ته وچې شیدې ور کوئ؟ د هو په صورت کې، څومره؟</p> <p>آیا اوس ستاسو ماشوم د مور له شیدو پرته نور څه هم خوري؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (د هو په صورت کې) څه شی؟ څومره؟ (د 24 ساعتونو په لړ کې)</li> </ul>	<p>انسان لایبراتور</p> <p>د ودې چارټ شریک کړئ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• د خپل ماشوم د ودې په اړه څه احساس لرئ؟</li> <li>• (که هیموکلوبین کم وي) ډاکټر ستاسو د ماشوم د اوسپنې په اړه څه وویل؟</li> </ul>		

پوښتنی (برجسته پوښتنی اړینی دي)	آبشار سکرین
<p>دغه راتلونکې څو پوښتنی ستاسو د کورنی او هغو کسانو په اړه دي چې په کور کې ستاسو سره ژوند کوي؟ آیا په تېرو څو اوښو کې تاسو او یا ماشوم مو په ترلې فضا (کور، موټر، د کار ځای او ورکتون) کې له داسې کس سره مخ شوي یاست چې سپرېټ یې څکول؟</p> <p>آیا تاسو کوم وخت په کور کې د ناخوندیتوب احساس کړی دی؟ آیا تاسو له خپل ملګري او یا د کورنی له غړي څخه د وېرې احساس کړی دی؟</p> <p>د ګډون کوونکي (ګډون کوونکو) لپاره د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکي (ګډون کوونکي):</p> <p>1 چمتو کوونکي _____</p> <p>2 چمتو کوونکي _____</p> <p>3 چمتو کوونکي _____</p> <p>د WIC په اړه مو چېرته واورېدل؟ (یوزای په لومړنی تصدیق پانې کې یې غوښتنه وکړئ)</p>	<p>د کورنی ارزونه</p> <p><b>واړئ او ولزئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• په چاپیریال کې د تنباکو له دود سره د مخ کېدو لپاره</li> <li>• د ناوړه ګټې اخیستنې قرباني (تیرې 6 میاشتې) (په پانه کې د خطر ځانګړی شوی عامل وټاکئ)</li> </ul>
<p>د خپلې مروج/عام موضوعات عبارت دي له پيالي څخه څښل، د کورنیو خوړو معرفي کول او شیدو ته له لېږد څخه عبارت دي. د خپل ماشوم سره د خوړو ترسره کولو په اړه مور ته ووايئ.</p> <p>تاسو کوم ویتامینونه او یا بشپړونکي خپل ماشوم ته ور کوئ؟ خپل ماشوم ته د خوړو ور کولو پر مهال له څه شي څخه خوند اخلئ؟</p> <p>تاسو غواړئ د څه شي په اړه لاریات معلومات ترلاسه کړئ؟</p>	<p>غذایي رژیم او روغتیا</p> <p><b>واړئ او ولزئ</b></p> <p>د تغذي انډیټینو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د قند لرونکو څښاکو سره تغذیه</li> <li>• د نا بشپړ فلوراید بشپړونکي (&lt;= 6 میاشتې).</li> <li>• د نا بشپړ ویتامین دي بشپړونکي (&gt; 400 IU)</li> <li>• د نا مناسبو وچو شیدو محلول</li> <li>• نامناسب او یا له حد زیات بشپړونکي</li> <li>• د مور/وچو شیدو لپاره نا مناسب ځایناستی</li> <li>• د بوتل/پيالي نا مناسب کارول</li> <li>• د ودې/تغذیې له اړیکې څخه ملاتړ نه کول</li> <li>• په بالقوه توګه ککر شوي خواړه</li> <li>• ناخوندي رسېدنه/د مور د شېدو ذخیره/وچې شیدې</li> <li>• په ډېر محدود ډول غذا ور کول</li> </ul>
<p>اختیاري سکرین</p> <p>یادښت: که د ننوتلو په دې پاڼه کې لیکل شوي وي، د فزیکي فعالیت او یا تلویزیون/ویډیو د کنټرول د بنسټه او پورته کولو مینو د ماشوم لپاره ځواب ته اړتیا لري.</p>	<p>ایکو- ټولنیز</p>
<p>د مور لخوا د موادو د کارولو په برخه کې له محدودو صلاحیتونو سره پاملرنه کوونکي (د میندواری پر مهال)</p> <p>که هیڅ خطر نه وي تشخیص شوی، وټاکئ: د غذا ور کولو د لارښوونو په شرایطو برابر نه دي</p>	<p>د ځانګړي خطر عوامل</p>

د ماشوم د ارزونې پوښتنې  
**د پيژندنې بيانیه:** مور له هر چا دغه راتلونکي څو پوښتنې کوو. دا زما سره مرسته کوي چې ستاسو د کورنۍ او د ماشوم په اړه معلومات تر لاسه کړم. آیا ستونزه شتون نه لري چې ستاسو څخه څو پوښتنې وپوښتو؟

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړينې دي)	آبشار سکرین
<p>د زړیدو پر وخت ستاسو د ماشوم قد او وزن څومره و؟ آیا ماشوم مو د زېرون په ټاکل شوي نېټه دنیا ته سترگې وغړولې؟</p> <p>وروستی ځل څه وخت و، ډاکټر ستاسو ماشوم معاینه کړی دی؟</p> <p>ستاسو د ماشوم ډاکټر د هغه/هغې د روغتیا په اړه کومې اندیښنې لري؟ تاسو کومې اندیښنې لرئ؟</p>	<p>روغتیايي معلومات</p> <p><b>واورئ او ولرئ</b></p> <p>داسې روغتیايي حالتونه لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د درملیزو غذايي موادو اختلالات</li> <li>• له خوړو سره حساسیت (د غذايي رژیم شدید اغیز)</li> <li>• د هاضمې سپستم اختلالات</li> <li>• جینټیکي او مادرزادي اختلالات</li> <li>• د لکتوز نه زغم</li> <li>• د خولي روغتیايي حالت</li> <li>• لوي عملیات په دې وروستیو کې، فزیکي تروما، سوخېدل</li> </ul> <p><b>واورئ او ولرئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د ناروغیو پر وړاندې خوندي کول</li> </ul>
<p>ډاکټر ستاسو د ماشوم د ودې په اړه څه وویل؟ غواړئ د خپل ماشوم د ودې چارټ وگورئ؟</p> <p>د خپل ماشوم د ودې په اړه څه احساس لرئ؟</p> <p>(که هیموگلوبین کم وي) ډاکټر ستاسو د ماشوم د اوسپنې په اړه څه وویل؟</p>	<p>اسان لابراتوار</p> <p>د ودې چارټ شریک کړئ</p>
<p>دغه راتلونکي څو پوښتنې ستاسو د کورنۍ او هغو کسانو په اړه دي چې په کور کې ستاسو سره ژوند کوي؟</p> <p>آیا په تېرو څو اونیو کې تاسو او یا ماشوم مو په ترلي فضا (کور، موټر، د کار ځای او ورکتون) کې له داسې کس سره مخ شوي یاست، چې سپرېټ یې ځکول؟</p> <p>آیا تاسو کوم وخت په کور کې د ناخوندیتوب احساس کړی دی؟ آیا تاسو له خپل ملګري او یا د کورنۍ له غړي څخه د وېرې احساس کړی دی؟</p> <p>د گډون کوونکي (گډون کوونکو) لپاره د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکی (گډون کوونکي):</p> <p>1 چمتو کوونکی _____</p> <p>2 چمتو کوونکی _____</p> <p>3 چمتو کوونکی _____</p> <p>د WIC په اړه مو چېرته واورېدل؟ (بوزای د لومړنۍ تصدیق پانې غوښتنه وکړئ)</p>	<p>د کورنۍ ارزونه</p> <p><b>واورئ او ولرئ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• په چاپیریال کې د تنباکو له دود سره د مخ کېدو لپاره</li> <li>• د ناوړه ګټې اخیستنې قرباني (تېري 6 میاشتې) (په پانه کې د خطر ځانګړی شوی عامل وټاکئ)</li> </ul>

پوښتنې (برجسته پوښتنې اړینې دي)	آبشار سکرین
<p>دا هغه وخت دی چې پاملرنه ساتونکی ډېری وخت د خپل ماشوم د خوراک په اړه پوښتنې لری؟ د خپل ماشوم د خوراک په اړه څه احساس لری؟</p> <p>آیا داسې خواره شته دي چې د حساسیت او یا بل دلیل له امله ستاسو ماشوم ونه شي کولای هغه وڅوري؟ تاسو ماشوم د سبزیجاتو او میوو د خوراک په اړه څه احساس لری؟</p> <p>په یوه معمولي ورځ کې ستاسو ماشوم څه شی څښی؟</p> <p>تاسو کوم ویتامینونه او یا بشپړونکي خپل ماشوم ته ور کوئ؟ د خپل ماشوم د خوراک په اړه تاسو څه شی ډېر خوشحاله کوي؟</p> <p>که وکولای شی د خپل ماشوم د خوراک په اړه یو بدلون رامنځته کړئ، هغه به څه وي؟</p> <p>روغتیايي ارزونه</p> <p>د تصدیق پانې له ور کولو وروسته (نېټه ذکر کړئ) ستاسو د ماشوم په روغتیا کې څه شي بدلون موندلی دی؟ ستاسو د ماشوم په خوراک او یا فعالیتونو کې څه شي بدلون موندلی دی؟</p> <p>تاسو د خپل ماشوم د روغتیا، خوراک او یا فزیکي فعالیتونو په اړه کومې اندېښنې لری؟</p>	<p>غذایي رژیم او روغتیا</p> <p><b>واورئ او وارزئ</b></p> <p>د تغذی اندېښنو لپاره لکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د قند لرونکو څښاکو سره تغذیه</li> <li>• د نا بشپړ فلوراید بشپړونکی (&lt;= 6 میاشتی.)</li> <li>• د نا بشپړ ویتامین ډي بشپړونکی (&gt; 400 IU)</li> <li>• د شیدو نا مناسب ځایناستی</li> <li>• نا مناسب او یا له حد زیات بشپړونکي</li> <li>• د بوتل/پیبالي نا مناسب کارول</li> <li>• د ودی/تغذیې له اړیکې څخه ملاتړ نه کول</li> <li>• پیکا</li> <li>• په بالقوه توګه ککر شوي خواره</li> <li>• کم شوي غور او یا بی غور شیدي (له 12-23 میاشتو پورې)</li> <li>• ډېر محدود غذایي رژیم</li> </ul>
<p>اختیاري سکرین</p> <p>یادښت: دې سکرین ته هر ډول ننوتل د فزیکي فعالیت او تولویزیون/ویډیو د بنسټه پورته کولو برخې ټاکلو ته اړتیا لری.</p>	<p>ایکو- ټولنیز</p>
<p>د مناسبې تغذیې لپاره محدود مهارتونه او یا که چېرې هیڅ خطر نه وي تشخیص شوی، وټاکئ:</p> <p>د غذا ور کولو او د غذایي رژیم د لارښوونو په شرایطو برابر نه دي</p>	<p>د خانګړي خطر عوامل</p>