CHILDSMILE

Drinks for babies and Young Children: Pashto

د ماشومانو او لوی ماشومانو لپاره څښاک

NHS SCOTLAND

Public Health Scotland

د مور شودې ستاسو د ماشوم لپاره غوره څښاک دی

د شودو تغذیه شوي ماشومان په لومړیو شپږو میاشتو کې نور څښاک ته اړتیا نلري. د مور شودې یا د ماشوم فارموله باید د ژوند په لومړي کال کې اصلي څښاک وي.

کله چې تاسو خپل ماشوم ته شودې ورکوئ د شودو یا د ماشوم فارمولې سره د اصلي څښاک په توګه دوام ورکړئ. که ماشومان د شودو سربیره څښاک ته اړتیا ولري، دوی ته باید د نل جوش شوي اوبه ورکړل شي (تر 6 میاشتو پورې).

د ماشوم فارموله جوړولو په وخت کې تل اضافي پاملرنه وکړئ او د جوړونکي لارښوونې تعقیب کړئ. د خوړو د سټنډرډ/معیار اداري اوسنۍ مشوره دا ده چې په یو وخت کې د فوري فورمولې یو بوتل جوړ کړئ. ستاسو روغتیا لیدونکي تاسو ته پدې اړه مشوره درکولې شي.

تاسو د بوتل اوبه هم کارولې شئ، مګر یوازې په هغه صورت کې چې د سوډیم مینځپانګه ولري (کله ناکله د Na په توګه لیست شوي) چې په هر لیتر کې له 200 ملی ګرام څخه کم وي. مخکې له دې چې تاسو تغذیه چمتو کړئ د بوتل اوبه هم باید جوش شي.

د سويا پر بنسټ فارموله شکر لري، کوم چې د غاښونو د تخريب لامل کيدي شي. د سويا (د لوبيا د کورنۍ يوه پروټين لرونکې غله چې د غنمو تر ريبل کيدو وروسته کرل کيږي) پر بنسټ فورمول شيدې يوازې د 6 مياشتني عمر څخه مناسب دي او بايد يوازې هغه وخت ورکړل شي کله چې ستاسو ډاکټر يا روغتيايي ليدونکی مشوره درکړي. تعقيبي فورمول شيدې (هغه فورمول شيدې چې د زيږون څخه 6 مياشتې وروسته ورکول کيږي) د نوې زيږيدلي ماشوم فورمول 'لومړي شيدو' په پرتله هيڅ زياته ګټه نلري او اړين ندي.

د خپل ماشوم لپاره د بورې/شکر پرته څښاک غوره کول به:

- **ژوند لپاره صحي عادتونه تنظيم کوي**
- **د لومړيو غاښونو د تخريب په مخنيوي کې مرسته کوي**
- **ستاسو د ماشوم عمومي روغتيا او تغذيه ښه کوي**
- **د ستاسو د ماشوم موسکا ښه ساتي**

د آزاد جریان پیاله: ستاسو د ماشوم لپاره یو ګام مخکې

- په 6 میاشتو کې د آزاد جریان پیاله معرفي کړئ.
- د آزاد جریان پیالې اوبه ته د بهیدو اجازه ورکوي کله چې پیاله پورته شي. دا وړیا ورکول کیږي لخوا د ستاسو د روغتیا لیدونکي د یوې برخې په توګه د ماشومانو د موسکا د پروګرام/برنامې.
- د تویدو ضد (وال/بند) پیاله هڅوي ستاسو ماشوم باید د ښبلو پر ځای وچوپي او باید مخنیوی وشي. د چوپلو حرکت کیدې شي په غیر مستقیم ډول د وینا/خبرو د ستونزو لامل شي.
- د بوتل څخه اخیستل شوي ښباک ډیر احتمال لري د غاښونو د ستونزو لامل شي ځکه چې مایع په خوله کې د اوږدې مودې لپاره پاتې کیږي پرتله د دې کله چې له پیالې څخه ښبل کیږي.
- هدف دا دی چې ستاسو ماشوم یوازې وښبي له یو پیاله (او نور د بوتلونو نه کار وا نه خلي) لخوا د دوی د لومړۍ کلیزې.

- هېڅکله شکر لرونکي مشروبات په بوتلونو او وال/بند لرونکي پیالو کې مه ورکوئ ځکه چې دا د غاښونو د چټک تخریب لامل کیدی شي.
- هیڅکله خپل ماشوم ته د شپې او یا هم د شپې په اخر کې که دوی له خوبه پاڅیږي نو شکري ځنباک مه ورکوئ. د شکري ځنباک لپاره نور خطر وختونه د خواړو تر مینځ، په بګی یا د موټر سیټ کې، یا د آرام کونکي په توګه دي.
- هیڅکله خپل ماشوم د ورځې په جریان کې یا کله چې دوی په بستر کې وي، د پیالې یا بوتل سره یوازې مه پریږدئ، ځکه چې کیدای شي هغه ساه واخلي.

اوبه د ترې ماشومانو او کوچنیانو لپاره د خواړو تر مینځ غوره ځنباک دی.

د نورو خښاکونو په اړه مشوره

اوبه

له 6 میاشتو وروسته د خوړو تر منځ د تندې د پوره کولو لپاره اوبه تر ټولو غوره څښاک دی. د نل (د بوتل پر ځای) اوبه وکاروئ. یوازې د اړتیا په وخت کې د 6 میاشتو څخه کم عمر ماشومانو ته د نل یخ شوي اوبه ورکړئ. د خپل روغتیا لیدونکي څخه د مشورې لپاره پوښتنه وکړئ.

د غوا شودې

د 12 میاشتو څخه تاسو د غوا، بزې یا ګډې بشپړ غوړ لرونکي یا نیمه سکیم پاستورایز شوي شودې د اصلي څښاک په توګه ورکول پیل کولې شئ. شیدې کلسیم لري، کوم چې د قوي هډوکو لپاره اړین دي. د غوا پاستوریز شوي سکیم شوې او 1% شیدې باید تر 5 کلنۍ پورې د اصلي څښاک په توګه ورنکړل شي.

د تازه میوو جوس (د جوس یوه برخه او یوه برخه اوبه، یا د اړتیا په صورت کې ډیرې اوبه)

دا د 6 میاشتو عمر څخه یوازې د خواړو په وخت کې ورکول کیدی شي. د تازه میوو جوس د ویټامین سي ښه سرچینه ده او د سهارنۍ یا اصلي خواړو سره ورکول کیږي ترڅو د اوسپنې په جذب کې مرسته وکړي. هیڅکله دا څښاک د خواړو په مینځ کې مه ورکوئ ځکه چې د تازه میوو جوس تیزابي دي او ستاسو د ماشوم غاښونه له مینځه وړې شي. په یاد ولرئ – هیڅکله د تغذیه په بوتل کې جوس مه ورکوئ.

څښاک چې سپارښتنه یې نه کیږي

د ماشوم څښاک

ډېر (حتی هغه چې د "عضوي" یا "صحي" لیبل شوي) بوره لري، کوم چې د غاښونو د تخریب لامل کیدې شي.

خوندورې اوبه

ډیری خوندورې اوبه مصنوعي خواږه لري او له همدې امله باید ماشومانو او کوچنیانو ته تهیه نه شي. په دې مشروباتو کې ډېر بوره/شکر هم لري چې د غاښونو د تخریب لامل کیدې شي. په دې مشروباتو کې ډېر بوره/شکر هم لري چې د غاښونو د تخریب لامل کیدې شي.

خوندوري شودې، د شودو شیک او د شیدو پر بنسټ نرم غذا

دا شکر لري او د غاښونو د تخریب لامل کیدې شي. دا څښاک هیڅکله د خواړو ترمینځ یا د شپې وروستي شیانو کې مه کوئ.

منحل اسکواش او کاربونیټ لرونکي څښاک

پدې کې بوره/شکر او مصنوعي خواږه شامل دي. ماشومانو یا کوچنیانو ته د دا رقم څښاک ورکولو سپارښتنه نه کیږي. که چیرې منحل اسکواشونه ورکړل شي، په یاد ولرئ چې په ښه توګه خړوب شوي یې تهیه کړئ او یوازې د ډوډۍ په وخت کې یې مصرف کړئ.

چای، د بوټو چای او قهوه/کافی (حتی غیر خواږه)

دا د ماشومانو او کوچني ماشومانو لپاره مناسب څښاک ندي. دوی هغه لار اغیزمنوي له کومې چې ستاسو ماشوم له خپلو خوړو څخه اوسپنه جذبوي.

ساده شودې او د نل اوبه د غاښونو لپاره ترټولو خوندي څښاک دي.

د شفاهي/خولې روغتيا کليدي پيغامونه

- په ورځ کې دوه ځله غاښونه برش/ مسواک کړئ، سهار او د شپې له هرڅه وروسته. د غاښونو پيسټ وکاروئ چې لږترلږه 1000 ppm (په هر مليون برخې کې) فلورايډ ولري.
- والدين او پالونکي بايد د ماشومانو دغاښونو مينځلو څارنه وکړي تر هغه چې ماشومان لږترلږه 7 کلن شي. د 7 کلنۍ څخه، ډير ماشومان خپل غاښونه برش کولی شي مګر بيا هم نظارت، هڅونې او احتمالي مرستې ته اړتيا لري.
- د برش کولو وروسته 'توکانړې تو کړئ، خوله مينځۍ مه' - دا د غاښونو پيسټ ته د غاښونو د ساتنې لپاره د کار کولو وخت ورکوي.
- خواږه او شکر لرونکي مشروبات يوازې د خواړو د وخت لپاره وساتئ.
- ساده پاسچر شوي شودې او د نل اوبه د غاښونو لپاره ترټولو خوندي څښاک دي.
- د غاښونو ډاکټر سره راجستر شئ او د مشورې سره سم ليدنه وکړئ.

د نورو معلوماتو لپاره، د خپل روغتيا ليدونکي څخه پوښتنه وکړئ يا ليدنه وکړئ **www.childsmile.nhs.scot**

ژبارنې | اسانه لوستنه | بي ايس ايل (BSL) | سمعي/غږيز | لوی چاپ | بريل/د ړندو لپاره چاپ

ژباړې او نورې بڼې د غوښتنې پر اساس شتون لري:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

د سکاټلېنډ د عامې روغتيا اداره د سکاټلېنډ يوه ملی اداره ده، لپاره د سکاټلېنډ د خلکو د روغتيا د ښه والي او هوسايني د ساتنې.

© Public Health Scotland 2026

OGL

دا خپرونه د بيا کارولو لپاره جواز لري د روڼد دولتی جواز v3.0. لاندې د نورو معلوماتو لپاره، ليدنه وکړئ **www.publichealthscotland.scot/ogl**

www.publichealthscotland.scot

د اولېدهم د ټولنې خدماتو، د شفاهي روغتيا د ډلې، د روغتيا ښه کولو خدماتو په مهربانۍ سره تولید شوی دی

2317 5/2026 ALT 5/2026