د کوچنیو ماشومانو د تغذیې-لپاره - د مایع غلیظو شویو شیدو چمتو کول

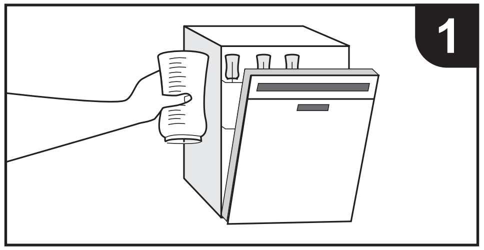
له پیلولو وړاندې

- د قوطي په سر لیکل شوې نیټه ته پام وکړئ. هغه به تاسو ته ووایي Best if used by (غوره که چېرې وکارول شي) او یا غوره په واسطه د (Best by). له دې نېټې وروسته دا وچې شیدې مه کاروئ.
- نا پرانیستل شوي قوطي د خونې په مناسبه حرارت درجه کې وساتئ.
- له اوبو او صابون سره لږ تر لږه تر 20 ثانیو پورې خپل لاسونه و مینځئ.
- خپله کاري سیمه پاکه کړئ.
- د قوطي پورتنۍ برخه ووینځئ.
- قوطی په سم ډول وښوروئ.
- د وچو شیدو له ګډولو وړاندې له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې آیا په ګرمو اوبو کې د لوښو، د تغذیې د بوتلونو او یا د چوشک وینځلو ته اړتیا لرئ که نه. د بوتل د اوبو د کارولو په اړه پوښتنه وکړئ.

له پایته رسولو وروسته

د غلیظو شویو مایع وچو شیدو د پرانیستل شویو بوتلونو ساتل:

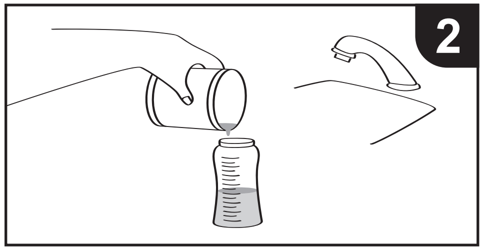
- ډاډ ترلاسه کړئ چې سرپوښونه په سم ډول محکم شوي دي.
- نا استفاده شوې وچې شیدې په یوه سرپوښ لرونکي لوښي کې په یخچال کې کېږدئ او د 48 ساعتونو په لړ کې یې وکاروئ.



بوتلونه پاک کړئ.

د لوښو د مینځلو په ماشین کې په پوره سایکل سره بوتلونه او د هغې ټولې برخې ومینځئ **او** یا لاندې مرحلې تعقیب کړئ:

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

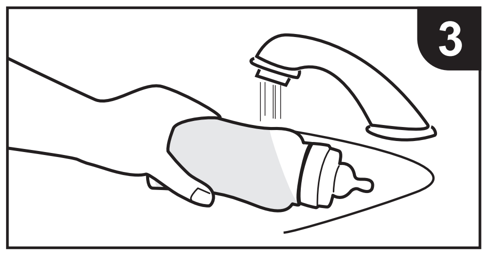


غلیظې شوې مایع وچې شیدې

- له پرانیستلو وروسته قوطی په سم ډول وښوروئ.
- غلیظې شوې مایع وچې شیدې په مساوي اندازه وچو اوبو کې ګډې کړئ. په بوتل باندې د اونس له نښو څخه کار واخلئ.
- وچې شیدې په ښه ډول سره وښوروئ.

د بیلګې په توګه: 4

اونسونه وچې شیدې را واخلئ او په 4 اونس پاکو اوبو کې یې واچوئ. ټولې وچې شیدې په جلا بوتلونو کې ګډې کړئ تر څو په مناسب ډول د ساتنې امکان برابر شي.

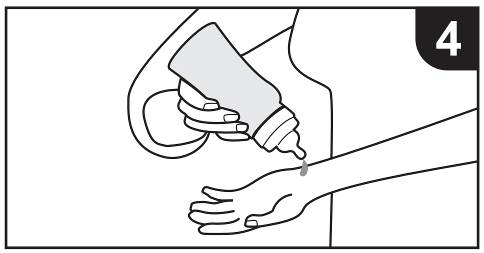


تاسو اړ نه یاست چې وچې شیدې ګرمې کړئ

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 ښایي په نامناسب ډول د ګرمېدو او په ډېر احتمال سره ستاسو د ماشوم د خولې د سوزیدو سبب شي.



تل له تغذیې وړاندې بوتل چک کړئ

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

د وچو شیدو چوشکونه په یخچال کې کیږدئ

- په کافي اندازه د یو ځل تغذیې او یا ډېر تر ډېره د 48 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 شوې وچې شیدې د خونې په آزاده فضا کې مه پریږدئ. هغه مه یخک کوئ.

Washington State Department of Health

DOH 961-138 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 پېربدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شی یا دلته بریښنالیک ولیږئ WIC@doh.wa.gov.