



ستاسو دماشوم بکس لپاره لارښود
(د ماشوم د پریدلو بکس)

www.pramdepot.com

۰۷۷۴۰۷۴۴۲۸۹

د اشر ميگن همفريز لخواه انځورونه

.Copyright 2021 PramDepot C.I.C ©

د ماشوم زېږون کول خورا فشار لرونکي
 کيدی شي
 کله چې تاسو دمخه په خپل ژوند کې
 له مشکلات سره مخ یاست. موږ پوهیږو
 چې دا به ستاسو لپاره خورا ننګونکي
 وخت وي.

تاسو یوازې نه یاست. موږ غواړو ستاسو
 سره په دې سخته دوره کې ستاسو او
 ستاسو ماشوم ته د پاملرنې لپاره تر ټولو
 غوره ملاتړ چی موږ کوي سو وکړو.

په دې بکس کې به تاسو هغه ټوکی
 ومومی چې تاسو او ستاسو ماشوم سره
 مرسته کوي، د دوی د کارولو څرنگوالي
 لپاره تفصیلي لارښوونې سره.

که تاسو د بکس او په دې کې د ټوکو په
 اړه کومه پوښتنه لرئ، تاسو کولی شئ په
 1 پاڼه کې د تلیفون شمیرې په کارولو سره
 د PramDepot سره اړیکه ونیسئ.

دا لارښود په انټرنیټ کې د معلوماتو لپاره
 ځینې لینکونه لري. که تاسو انټرنیټ ته
 لاسرسی نشئ کولی، مهرباني وکړئ د هغه
 سازمان یا شخص څخه وغواړئ چې تاسو
 یې د چاپ کولو لپاره راجع کړي
 معلومات ستاسو لپاره چمتو کوي یا تاسو
 سره مرسته کوي چې په بل ډول ورته
 لاسرسی ومومي.

د PramDepot xx څخه د مینې سره



په دې بکس کې، تاسو به لاندې توکي ومومئ:

ستاسو لپاره:

- د روغتون د حفظ الصحې کڅوړه پشمول د غاښونو پاکت، ډیوډرینټ او نور توکي چې تاسو ممکن ستاسو د ماشوم زیږون وروسته سمدستي ورته اړتیا ولری
- د ضایع کیدو وړ زیږون پیډونه
- د ضایع کیدو وړ سینې پیډونه
- د بیا کارونې وړ سینې پیډونه (تاسو کولی شئ دا ومینځئ او بیا یې وکاروئ)

تغذیه:

- د سیلیکون بلب (سینې پمپ)
- د مایکروویو جراثیمو ونکی یا برقی تعقیمونکی
- د شیدو ذخیره کولو کڅوړې
- بوتلونه
- بیبس

خوب کول:

- د بکس لپاره توشک
- شیت
- کمپلې
- د خوب کڅوړه (که شتون ولري)

بدلون:

- نیپس
- نیپی کریم
- لوند مسح

جامې

- خولۍ
- ماشوم وده کوي
- واسکتونه
- کارټينونه يا جمپرونه
- سکريچ ميتينز (دستانه)

اضافي:

- 1 لفافه سلينگ
- 1 ډمۍ
- ململ

موږ هڅي خو ډاډ ترلاسه کړو چې زموږ د ماشوم بکسونه پدې ليست کې هر توکي شامل دي مگر دا تل امکان نلري. که چيرې کوم توکي موجود نه وي، دا د دې لپاره دی چې موږ د هر بکس لپاره د دې توکي کافي مقدار نشو ترلاسه کولی. تاسو له هغه سازمان څخه پوښتنه کولی شئ چې تاسو يې راجع کړي که چيرې دوی ستاسو سره د ورک شوي توکو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.



ستاسو په بکس کې توکي څنگه وکاروئ



د ماشوم بکس ستاسو د ماشوم د خوب کولو لپاره یو خوندي ځای دی که چیرې تاسو کټ یا د موسی توکری نه وي. که تاسو د خپل ماشوم بکس د خوب ځای په توګه وکاروئ، نو مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې دا مشوره تعقیب کړئ:

- هرچیرې چې امکان ولري بکس یوازې د ورځې د خوب لپاره وکاروئ. که تاسو یوه کټ یا د موسی توکر لرئ، تاسو باید دا د خپل ماشوم لپاره د شپې د خوب کولو لپاره وکاروئ.

- که چیرې ستاسو ماشوم په کې وي نو بکس مه پورته کوئ یا یې شاوخوا مه پورته کوئ.

- که چیرې ماشوم په هغه کې وي په خپل بکس باندې پوښ یا پوښ مه اچوئ.

- تل دا بکس د خوب ځای په توګه پاک وساتئ.

- د توشک په سر کې اضافي بستر مه کیږدئ چې خپل ماشوم لوړې کچې ته پورته کړي.

- ډاډ ترلاسه کړئ چې بکس په کلک سطح کې ایښودل شوی دی او راپریږدي نشي .

- د بکس څخه کار مه اخلئ که چیرې دا لوند یا خراب شي.

- بکس په گرم فرش کې مه کیږدئ.

- ډاډ ترلاسه کړئ چې هر څاروی د بکس څخه لرې اوسی.

- ماشوم په بکس کې مه پریږدئ چې بې پامه یا د نظر څخه بهر وي.

- هغه وخت بکس مه کاروئ کله چې ستاسو ماشوم د پورته کولو توان ولري.

- تل خپل ماشوم د خوب لپاره دده په شا کیږدئ.

تاسو باید خبر اوسئ چې هیڅ مستقیم شواهد شتون نلري چې د ماشوم بکس کارول به د ناڅاپي مړینې سندروم (SIDS) یا د ماشومانو مړینې کم کړي. د ماشوم خوب کولو لپاره د کارت بورډ بکس لپاره کوم ځانګړي خونديتوب معیار شتون نلري.

سلینگ لپاسه

سلینگ ستاسو د ماشوم د وړلو لپاره دی. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو لاندې لارښوونې ولولئ او کوم لارښوونې چې د کارولو دمخه د سلینگ سره راځي. خپل ماشوم نږدې وساتئ او خپل ماشوم خوندي وساتئ کله چې تاسو سلینگ یا کیریر اغوسئ.



تنګ

سلینگونه او بار وړونکي باید دومره سخت وي چې ستاسو ماشوم تاسو ته نږدې وساتي ځکه چې دا به ستاسو دواړو لپاره خورا آرام وي. هر ډول سست / لوند توکر به ستاسو ماشوم ته اجازه ورکړي چې په کیریر کې ښکته شي کوم چې کولی شي د دوی تنفس خنډ کړي او ستاسو شا ته کش کړي.

په هر وخت کې په نظر کې

تاسو باید تل د دې وړتیا ولرئ چې د خپل ماشوم مخ په ساده ډول د ښکته کولو سره وگورئ. د سلینگ یا بار وړونکي توکر باید د دوی شاوخوا وتړل نشي نو تاسو باید د دوی چیک کولو لپاره خلاص کړئ. د زنګون په حالت کې، ستاسو ماشوم باید پورته مخ وگرځي، نه ستاسو د بدن په لور.



دومره نږدې چه ښکلولو لپاره کافي یی.

ستاسو د ماشوم سر باید ستاسو زڼې ته نږدې وي څومره چې آرام وي. د خپل سر په وړاندې کولو سره تاسو باید چې خپل ماشوم په سر یا تندی باندې ښکل کولی شئ.



زڼې له سینې لرې وساتئ

یو ماشوم باید هیڅکله و نه غول شي نو د دوی زڼه د دوی په سینه کې اړ ایستل کیږي ځکه چې دا کولی شي د دوی تنفس محدود کړي. ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د ماشوم زڼې لاندې تل لږ تر لږه د یوې گوتې په اندازه ځای شتون لري.



مالاتر شوی ملا

په مستقیم وړل کې، یو ماشوم باید په آرامۍ سره د اغوستونکي سره نږدې ونيول شي ترڅو د دوی شا په خپل طبیعي موقعیت کې ملا تر شي او د دوی معدې او سینه ستاسو په وړاندې وي. که چیرې یو سلینګ ډیر خلاص وي نو دا کیدای شي راتپي شي، کوم چې کولی شي د دوی هوايي لاره یو څه وتړي (دا ستاسو د ماشوم په شا باندې د لاس په ایښودلو او په نرمۍ سره فشارولو سره ازمویه کیدی شي - دوی باید خلاص نشي یا تاسو ته نږدې نه شي). یو ماشوم چې په زنگون کې په کڅوړه یا حلقه کې بار وي باید په ژوره برخه کې د دوی له ښکته سره په احتیاط سره ځای په ځای شي ترڅو زنجي د دوی سینه ته په فشار ورکولو سره دوی نیمايي ته واړوي.



څنگه د رڼپ سلينگ وټړئ



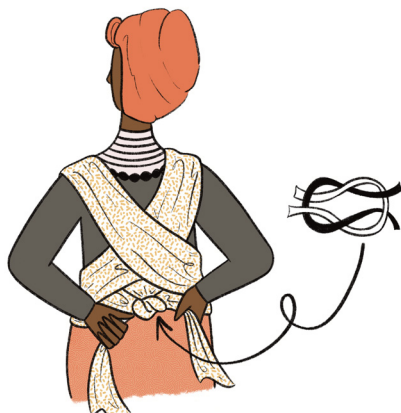
ټوکر په مينځ کې واخلي او خپل
معدې ته يې ونيسي.

ټوکر د خپل شا شا ته کش کړئ ، دا ستاسو
شاته تير کړئ او په مقابل اوږو يې کش
کړئ.



ټوکر په مخ کې تير کړئ ، بيا د خپل
ملا شاوخوا د ټوکر له لارې دواړه
پايونه راوباسئ.

توکر ستاسو شاته راوباسی او په دوه
 گونی وترئ. که چیرې په کافي اندازه
 پارچه پاتې وي نو تاسو کولی شئ د توکر
 پایونه مخ ته راوړئ او په دوه گوتو کې په
 مخ کې وترئ.



توکر باید ستاسو په معدې کې د X شکل کې وي.
 ماشوم په خپل معدې کې X کې ځای په ځای
 کړئ. هره پنبه د ایکس په هر اړخ کې واچوئ.

که چیرې ماشوم ویده وي یا
 خپله غاړه پورته نیولی نشي نو ،
 د ماشوم د سر شاته توکر وکاروئ
 ترڅو د ماشوم د سر شاته ملاتړ
 اوسی.



ستاسو د سلينگ په اړه مهم معلومات

خبردارۍ په دوامداره توگه خپل ماشوم وڅارئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې د دوی خوله او پوزه بې خنډه دي.

خبردارۍ د وخت څخه مخکې، د کم وزن لرونکي ماشومانو او د طبي شرايطو لرونکي ماشومانو لپاره، د دې محصول کارولو دمخه د روغتيا مسلکي څخه مشوره وغواړئ.

خبردارۍ ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د ماشوم زنه د هغې په سينه کې پراته نه ده ځکه چې تنفس يې محدود کيدی شي چې د ساه لنډۍ لامل کيدی شي. خبردارۍ د خطرونو د راتيتيدو څخه د مخنيوي لپاره ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په خوندي توگه په سلينگ کې موقعيت لري.

- مهرباني وکړئ په کورني چاپيريال کې د خطرونو څخه خبر اوسئ د بيلگې په توگه د تودوخې سرچينې، د گرمو څښاک توزیع.
- يوازې د هغو ماشومانو شمير لپاره محصول وکاروئ چې محصول يې هدف دی.
- سلينگ د سپورتي فعاليتونو په جريان کې د کارولو لپاره مناسب ندي د بيلگې په توگه چلول، سايکل چلول، لامبو وهل او سکیينگ.
- پالونکی بايد خبر وي دا ډيريډو خطر څخه چې ستاسو ماشوم د سلينگ زا دغزاريدی شی ځکه چې دا ډير فعال کيږي.
- په منظمه توگه د اغوستلو او زيان د نښو لپاره سلينگ معاینه کړئ.
- دا سلينگ د ماشومانو څخه لرې وساتئ کله چې دا کار نه وي.
- د ماشوم لفافه د کارولو پرمهال د عادي خرابيدو تابع ده. که زيانمن شوی وي، مه کاروئ.
- ستاسو حرکت او د ماشوم حرکت ممکن ستاسو توازن اغيزه وکړي. پاملرنه وکړئ کله چې مخ او يا څنگ ته ځړول او تکیه وکړئ.

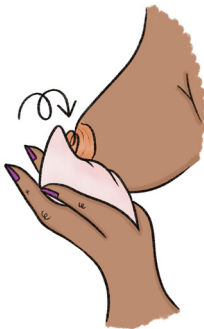


د سينې پمپ

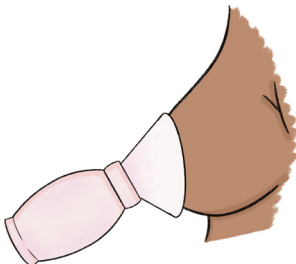
مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو لارښوونې ولولئ چې د سينې پمپ سره راځي د دې کارولو څرنگوالي په اړه تفصيلي لارښوونې لپاره.



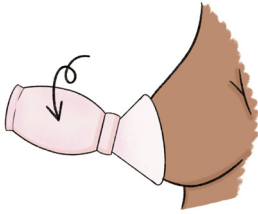
ډاډ ترلاسه کړئ چې د سينې پمپ د کارولو دمخه په سمه توگه مينځل شوی او تعقيم شوی.



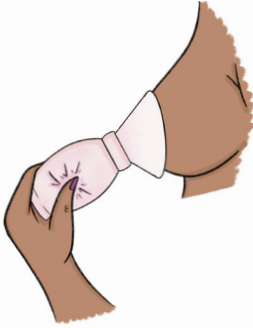
د گرمې پاکې جامې په کارولو سره، د شيدو جريان هڅولو لپاره په نرمۍ سره سينې په ډايروي حرکت کې مساج کړئ.



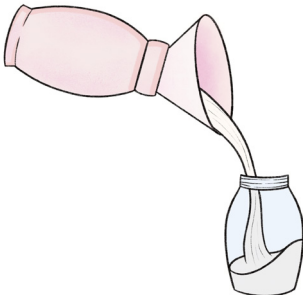
د نپل او سينې ساحه د سکشن برخې سره پوښ کړئ. پمپ په نرمۍ سره وخورئ تر هغه چې سکشن حرکت د شيدو توليد پيل کړي. تر هغه وخته پورې ادامه ورکړئ چې مطلوب مقدار راټول شوی نه وي.



که د شیدو جریان متضاد ښکاري،
پمپ په بل ځای کې ځای په ځای
کړئ.



د پمپ کولو حرکت ته دوام ورکړئ
تر هغه چې د شیدو جریان ورو
شي. دا ممکن تر 45 دقیقو پورې
وخت ونیسي.



په ساده ډول تولید شوي شیدې د
شیدو ذخیره کولو کڅوړو یا تعقیم
شوي بوتلونو کې یا
کانټینر کانتینرونه صرف $\frac{3}{4}$
پوری ډک کړئ ځکه چې شیدې
ممکن پراخه شي کله چې یخ شي.
په یخچال یا فریزر کې ذخیره کړئ.

ستاسو د سینې پمپ باید د هر کارونې وروسته تعقیم شي ترڅو د باکټریا وده
مخه ونیسي کوم چې ستاسو ماشوم ته زیان رسولی شي. تاسو کولی شئ د خپل
سینې پمپ تعقیم کولو لپاره تعقیم کونکي وکاروئ، د ورته پروسې په کارولو سره د
بوتلونو تعقیم کولو لپاره (د پاني په اوږدو کې تشریح شوي).

د شیدو ذخیره په کڅورو یا بوتلونو کې

دا کڅورې په خوندي ډول ستاسو د مور شیدو ذخیره کولو لپاره دي. د مور د شیدو د خوندي ذخیره کولو لپاره لارښوونې:

- په تعقیم شوي کانتینر یا د شیدو ذخیره کولو کڅوره کې ذخیره کړئ.
- د خونې د حرارت درجه تر 6 ساعتونو پورې ذخیره کړئ.
- د یخچال په شا کې (۱۰°C - ۵°C) تر ۳ ورځو پورې ذخیره کړئ.
- د یخچال په شا کې (4°C - 0°C) تر 8 ورځو پورې ذخیره کړئ.
- تر 2 اونیو پورې د یخنۍ په یخ کې ذخیره کړئ.
- منجمد د مور شیدې تر 6 میاشتو پورې ذخیره کیدی شي.
- که چیرې د خونې د حرارت درجه باندې غیر منجمده شي، سمدلاسه وکاروئ.

- که چیرې په یخچال کې غیر منجمده شي، د 12 ساعتونو دننه وکاروئ.

- دا غوره ده چې کنگل شوي شیدې په یخچال کې ورو ورو خپل ماشوم ته ورکړئ، مگر که تاسو اړتیا لرئ چې سمدستي یې وکاروئ، کنگل شوي شیدې د گرمو اوبو په یوه کڅوره کې واچوئ یا یې د گرمو اوبو لاندې وساتئ ترڅو چې غیر منجمد شي.

- هیڅکله د سینې شیدې بیا کنگل مه کوئ ځکه چې دا کار خوندي نه دی. ستاسو ماشوم ته د ورکولو لپاره په بوتل کې د شیدو شیدو چمتو کولو وروسته، دا باید د 1 ساعت دننه وکارول شي. هر پاتې شیدې باید له دې وخت وروسته وغورځول شي.

تعقيم کوونکي

ستاسو په بکس کې، تاسو به یو بریښنايي تعقيم کوونکي یا د مایکروویو تعقيم کوونکي ولرئ. که تاسو د مایکروویو تعقيم کوونکي لرئ، تاسو کولی شئ دا د سرو اوبو تعقيم کولو لپاره هم وکاروئ.

د توکو د تعقيم کولو لپاره څلور لارې شتون لري. تاسو کولی شئ غوره کړئ چې کومه طریقه کاروئ، دا د هغه تجهیزاتو پورې اړه لري چې تاسو ورته لاسرسی لرئ.

د بریښنايي تعقيم کوونکي کارول:

بریښنايي تعقيم کوونکي د ماشوم د څښاک بوتلونه او چوشکونو تعقيم کولو لپاره د ابو بخار (تودوخه) کاروي. مهرباني وکړئ هغه لارښوونې وکاروئ چې ستاسو د تعقيم کوونکي سره راځي ترڅو دا په خوندي ډول وکاروي.

د مایکروویو تعقيم کوونکي کارول:

د مایکروویو تعقيم کوونکي د ابو بخار (تودوخې) څخه کار اخلي ترڅو د ماشوم د څښاک بوتلونه او چوشکونه تعقيم کړي. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د دې خوندي کارولو څرنګوالي په اړه د مفصل لارښود لپاره د تعقيم کوونکي سره چمتو شوي لارښوونې ولولئ.

- تاسو باید دا ډاډ هم ترلاسه کړئ چې ټول بوتلونه او چوشکونه په تعقيم کوونکي کې د خلاصیدو په اړخ سره ښکته کړئ.

- په ځانګړي توګه پام وکړئ چې په خپل مایکروویو کې د بریښنا سم ترتیبات وکاروئ. که تاسو دا ډیر لور تنظیم کړئ، دا به د څښاک بوتلونه او چوشکونه وچ کړي. پرته له تعقيم کولو څخه هیڅکله د خپل ماشوم د تغذیې تجهیزات مستقیم مایکروویو ته مه اچوئ. دا به ستاسو توکي په مؤثره توګه تعقيم نکړي او احتمالا زیانمن یې کړي.

- هیڅکله فلزي توکي په مایکروویو کې مه کېږدئ.

- که تاسو تعقيم شوي توکي سمډلاسه نه کاروئ، تاسو کولی شئ هغه د تعقيم کولو واحد کې وساتئ تر هغه چې تاسو یې مهر شوی وساتئ. تاسو باید لارښوونې ولولئ ترڅو معلومه کړئ چې تاسو څومره وخت توکي ساتلی شئ.

د سرو اوبو سره تعقيم كول:

د سرو اوبو سره تعقيم كول د توليد كونكي لخوا چمتو شوي ځانگړي فارمول په كارولو سره ستاسو د توکو تعقيم كولو يوه لاره ده. تاسو كولى شئ د توکو تعقيم كولو لپاره خپل مايكروويو وكاروئ. مهرباني وكړئ ډاډ ترلاسه كړئ چې تاسو د توکو تعقيم كولو سره چمتو شوي لارښوونې د دې خوندي كارولو څرنگوالي په اړه مفصلي لارښود ولولئ.

- ډاډ ترلاسه كړئ كه د شيدو يا خوارو كوم نښې لرې شوي. د بوتل حلقې چيرې چې د شيدو پاتې شونه په اسانۍ سره پتيدلى شي او د چوشكونو پاكولو لپاره ځانگړې پاملرنه وكړئ.
 - د تغذيې تجهيزات لږترلږه د 30 دقيقو لپاره تعقيم كولو محلول كې پريږدئ.
 - د تعقيم كولو محلول په هر 24 ساعتونو كې بدل كړئ.
 - ډاډ ترلاسه كړئ چې په بوتلونو يا چوشكونو كې د هوا پوكاني نه وي كله يې چې د تعقيم كولو محلول كې اچوئ.
 - ستاسو تعقيم كونكي بايد د شنا وړ يو پوښ يا ډوبوونكي ولري ترڅو تول تجهيزات د محلول لاندې وساتي.
- جوش وركول:

د دودوخې په كارولو سره جوش وركول د تعقيم كولو ترټولو اساسي طريقه دى. په جوش وركولو سره د خپل ماشوم د څښاك بوتلونه او چوشكونو تعقيم كولو لپاره، دا گامونه تعقيب كړئ:

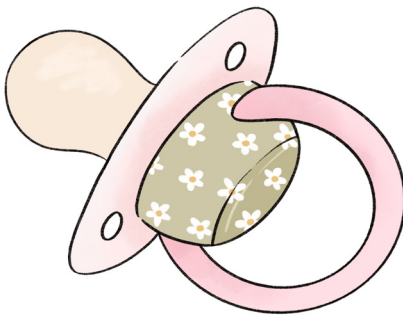
1. وگورئ چې ستاسو بوتلونه، چوشكونو او نور هغه څه چې تاسو يې تعقيم كول غواړئ ټول د دې وړ دي چې په خوندي توگه جوش شي.
2. ټول هغه توکي چې تاسو ورته اړتيا لرئ په يوه لوى كڅوره كې واچوئ.
3. كڅوره د اوبو سره ډكه كړئ تر هغه چې ټول توکي په بشپړه توگه ډوب شي. تاسو اړتيا لرئ ډاډ ترلاسه كړئ چې په بوتلونو يا چوشكونو كې هيڅ هوايى پوكاني شتون نلري.
4. اوبه په جوش كې راولئ.
5. اوبه د 10 دقيقو لپاره جوش كړئ.
6. توکي په كڅوره كې پريږدئ تر هغه چې تاسو د ډكولو لپاره چمتو نه ياست. يا تاسو كولى شئ دا په يخچال كې په تعقيم شوي ظرف كې وساتئ. كله چې خپل بوتلونه او چوشكونو لرې كړئ، ډاډ ترلاسه كړئ چې اوبه دومره سړې شوې چې تاسو به خپل ځان ونه سوځئ.
7. دا پروسه تکرار كړئ كه تاسو د جوش كولو 24 ساعتونو كې خپل بوتلونه او چوشكونو ونه كاروئ.

بوټلونه

دا بوټلونه ستاسو ماشوم ته د مور شیدو یا فارمولا شیدو سره تغذیه کولو لپاره دي. تاسو باید د هرې کارونې وروسته خپل بوټلونه ومینځئ او تعقیم وکړئ ترسو د باکټریا د ودې مخه ونیسئ کوم چې ستاسو ماشوم ته زیان رسولی شي. تاسو کولی شئ دا د پورته تعقیم کولو لارښوونو په کارولو سره ترسره کړئ. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو هغه لارښوونې چې د بوټلونو سره راځي ولولئ.

ساختگی گوډې

تاسو اړتیا لرئ د هرې کارونې وروسته ساختگی گوډې ومینځئ او تعقیم کړئ ترڅو د باکټریا د ودې مخه ونیسئ کوم چې ستاسو ماشوم ته زیان رسولی شي. تاسو کولی شئ دا د پورته تعقیم کولو لارښوونو په کارولو سره ترسره کړئ. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو لارښوونې ولولئ چې د ساختگی گوډې سره راځي.



د زیږون پیدونه

دا د ضایع کیدو وړ پیدونه د دي لپاره وی چې ستاسو د ماشوم زیږون وروسته ستاسو د اندام څخه د وینې جریان یا خارج کیدونکې مایعاتو کې مرسته کوي. دا عادي خبره ده چې د زیږون وروسته د څو اونیو لپاره ورته اړتیا وي.

د سینې پیدونه

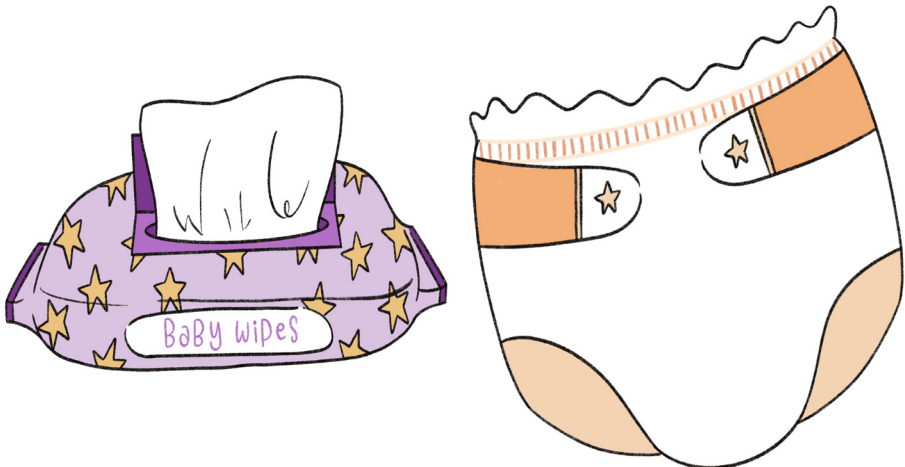
دا پیدونه د شیدو جذبولو لپاره دي کوم چې د سینې څخه د تغذیې په مینځ کې بیږي (که تاسو د شیدو تغذیه کوئ). دا د مینځلو ماشین یا د لاس په واسطه مینځل کیدی شي او بیا کارول کیدی شي. تاسو ممکن په خپل بکس کې د سینې پیدونه هم ولری، کوم چې تاسو باید د کارولو وروسته وغورځوئ.

لوند دستمالونه

په تشاب کې لوند دستمالونه مه اچوئ، ځکه چې دا کولی شي پایپونه بند کړي. دا باید په مهر شوي کڅوړه کې وغورځولي شي.

جامې

ستاسو په بکس کې ټولې جامې زموږ په سیمه ایزه ټولنه کې د خلکو لخوا په مینه سره مرسته شوي. موږ له خلکو څخه غوښتنه کوو چې د مرستې دمخه کالي ومینځي، او معمولا دوی داسي کوي. په هرصورت، موږ دا تضمین نشو ورکولی چې ټولې جامې مخکې له دې چې تاسو ته راشي مینځل شوي وي نو موږ تاسو ته لارښوونه کوو چې د کارولو دمخه یې ومینځئ.



د خونديتوب لارښود

خوندي خوب کول

موږ وړانديز کوو چې د Lullaby Trust (لولابی ترسټ) ویب پاڼې ته لار شئ او د خوندي خوب کولو په اړه معلومات ولولئ: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice.

د خونې د شریکولو په اړه د LULLABY TRUST (لولابی ترسټ) څخه مشوره

- خپل ماشوم د لومړیو 6 میاشتو لپاره حتی د ورځې په جریان کې په یوه جلا کټ یا د موسی په توکری کې د ویده کیدو لپاره په هماغه کوټه/خونه کې وساتئ چې تاسو پکې یاست.
- په ټوله اروپا کې د شواهدو یوې لویې څیړنې وموندله چې د ناڅاپي مړینې خطر د پام وړ کچې پورې کم شوی کله چې ماشوم په یوه خونه کې، مگر ورته کټ کې نه، د مور او پلار سره ویده کیږي.
- د ماشوم لپاره د لومړیو 6 میاشتو لپاره د خوب لپاره ترتولو خوندي ځای په جلا کټ یا د موسی په توکری کې د مور او پلار سره په ورته کوټه/خونه کې دې.
- د ناڅاپه ماشوم مړینې سندروم (SIDS) چانس کم دی کله چې ماشومان د مور او پلار سره په ورته کوټه/خونه کې په جلا بستر کې خوب کوي.
- هیڅکله د خپل ماشوم سره په صوفه یا په څوکی کې مه ویده کیږئ. د خپل ماشوم سره په صوفه یا په څوکی کې ویده کیدل د دوی لپاره یو له خورا خطرناک حالتونو څخه دی. مطالعې موندلې چې د ماشوم سره د صوفې یا آرمچیر شریکول پداسې حال کې چې تاسو دواړه خوب کوئ د SIDS خورا لوړ خطر سره تړاو لري. یوې څیړنې موندلې چې په انګلستان او ویلز کې نږدې شپږمه برخه ماشومان چې د SIDS له امله مړه شوي وموندل شول چې د یو بالغ سره په صوفه کې د خوب له امله ده.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په ناڅاپي توګه د خپل ماشوم سره په صوفه کې ویده نه شئ. که تاسو فکر کوئ چې تاسو به ویده شئ، ماشوم په یو خوندي ځای کې د خوب لپاره کیږدئ.
- که تاسو خپل ماشوم ته د مور شیدې ورکوئ، خپل ملګري نه وغواړئ چې ستاسو سره پاتې شي، په بل ځای کې شیدې ورکړئ چیرې چې تاسو ډاډه یاست چې تاسو به ویده نه شئ، یا ماشوم بل ځای کې تغذیه کړئ.

د گډ خوب کولو په اړه د LULLABY TRUST (لولابی ترست) څخه مشوره
ځینې والدین د خپلو ماشومانو سره د کټ شریکول غوره کوي. دا پدې مانا ده چې
د دوی ماشوم د شپې ډیرې وخت د بالغ سره یو کټ شریکوي، نه یوازې د آرام کولو
یا تغذیه کولو لپاره. ځینې والدین په نورو ځایونو کې هم د خپل ماشوم سره ویده
کیدل غوره کوي.

ماشومان باید د خوب په روښانه ځای کې ویده شي، کوم چې په کټ یا د موسی
ټوکري کې جوړیدل اسانه دي. که څه هم موږ پوهیږو چې کورنۍ د کټ شریکول
غوره کوي، او له همدې امله سپارښتنه کېږي چې خپل کټ د ماشوم لپاره یو خوندي
ځای جوړ کړي که تاسو په ناڅاپي توګه ویده شئ، یا د کټ شریکول غوره کړئ. د
ماشوم سره د گډ خوب کولو په اړه زموږ مشوره به تاسو ته ووايي چې څنګه.

د خوندي گډ خوب کولو لپاره

- بالښتونه، چادری، کمپلې له خپل ماشوم یا کوم بل شی څخه لرې
وسائې چې ستاسو د ماشوم تنفس خنډوي یا د ډیر تودوخې لامل کېدی شي. د
هغو ماشومانو لوړه برخه چې د SIDS په پایله کې مړه کېږي موندل کېږي چې
سړيې د نرم بستر پواسطه پوښل شوی.

- د SIDS خطر کمولو لپاره د خوب نورې خوندي مشورې تعقیب کړئ
لکه د ماشوم په شا خوب کول: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

- په کټ کې د څارویو یا نورو ماشومانو له پریښودو ډډه وکړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم د کټ څخه رابښکته نشي یا د توشک او
دیوال تر مینځ بند پاتې نشي.



کله باید ګډ خوب ونکړئ

دا ستاسو لپاره مهمه ده چې پوه شئ چې څینې شرایط شتون لري چې ستاسو د ماشوم سره یوځای خوب کول خورا خطرناک کیدی شي:

- کله چې یا تاسو یا ستاسو د ژوند ملګري سګرټ څکوي (حتی که تاسو د خوب په خونه ګې سګرټ نه څکوي).
- کله چې تاسو یا ستاسو د ژوند ملګري الکول څښلي یا مخدره توکي یې اخیستي وي (په شمول د هغو درملو چې ممکن تاسو ګنګس/ویده کړي).
- کله چې ستاسو ماشوم د وخت څخه مخکې زیږیدلی وي (د 37 اونیو څخه مخکې).
- کله چې ستاسو ماشوم د تیت وزن سره زیږیدلی وي (2.5kg یا 51/2 lbs یا لږ).
- هېڅکله له خپل ماشوم سره په صوفه یا کرسی کې مه ویده کړئ، دا کار کولای شي د SIDS خطر 50 ځله زیات کړي.
- تاسو باید هیڅکله د خپل ماشوم سره یوځای خوب ونه کړئ که چیرې پورتنی ټکي ستاسو یا ستاسو د ژوند ملګري باندې تطبیق شي.

ماشوم ته تغذیه ورکول

ځینې ښځې غوره کوي چې خپلو ماشومانو ته خپلې شیدې ورکړي پداسې حال کې چې نورې ښځې د فارمولې شیدو په کارولو سره د بوتل تغذیه غوره کوي. تاسو کولی شئ هغه انتخاب غوره کړئ چې ستاسو لپاره مناسب وي. تاسو باید د دې وړتیا ولرئ چې د خپلې قابلې یا روغتیا لیدونکي څخه د خپل ماشوم د تغذیې په اړه د مرستې او معلوماتو غوښتنه وکړئ.

موږ سپارښتنه کوو چې د NHS ویب پاڼې ته لار شئ ترڅو د تغذیې په اړه معلومات او مشورې ولولئ:

- د مور د شیدو ورکولو په اړه د NHS مشوره: www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding

- د بوتل سره تغذیه ورکولو په اړه د NHS مشوره: www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/advice



کویید 19-

دا خورا مهم دي چې تاسو یا ستاسو ماشوم د کویید 19- له ترون څخه د مخنیوي لپاره گامونه پورته کړئ ځکه چې دا کولی شي تاسو ناروغه کړي. د امیدواره میرمنو لپاره دا ممکنه ده چې کویید 19- خپل زیږیدلي ماشوم ته انتقال کړي مگر دا خورا نادره ده او چیرې چې پیښ شوي، ماشومان بیرته روغ شوي. لارښوونې په یاد ولرئ: لاسونه. مخ. فضا.

لاسونه: هر ځل خپل لاسونه په منظم ډول د 20 ثانیو لپاره ومینځئ. دا په ځانګړې توګه مخکې له دې چې تاسو خپل ماشوم ته خواړه ورکړئ یا د تغذیې تجهیزات سمبال کړئ مهم دی.

مخ: هرکله چې تاسو د کور دننه یا د نورو سره په تړل شوي ځای کې یاست خپل مخ په ماسک سره پوښ کړئ. خپل ماشوم ته ماسک مه اچوئ - د 3 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان باید ماسک ونه اغوندي ځکه چې دا خطرناک کیدی شي. فضا: د هغو خلکو څخه چې تاسو ورسره هر وخت ژوند نه کوئ لږ تر لږه دوه متره فاصلې سره لرې پاتې شئ. که تاسو غواړئ د نورو سره لیدنه وکړئ، دا په بهر کې وکړئ.

موږ د کورونا ویروس او ستاسو د ماشوم پاملرنې په اړه د Lullaby Trust (لولابي ترست) څخه د دې مشورې لوستلو وړاندیز کوو: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-car-ing-for-your-baby



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

07740744289

د AsherMegan Humphries (اشرمیگن همفرین) لخوا انځورونه

©.Copyright 2021 PramDepot C.I.C



PramDepot

The Art of Recycling