

# پیدانی خوراک به مندالانی ساوا

تهغزیه به شیر ی دایک - باشترین دهسپنیک له ژیاندا



ههست به ناسایش و سهلامتی و بوونی ئەم توانایه که ههس کات ههستی به برسپهتی کرد شیر بخوات له پیداوپستی خیرای مندالی ساوا دیته ئەژمار. بۆ شیرپیدان مندالی ساوا له باوهشدا نزیک به خۆتان بگره و وهلامی پیداوپستییهکانی بدهوه که یارمەتی دەدات به پهیوهندییهکانی میشکی. زۆربهی ئەم گهشهکردنه له دوو سالی یهکهمدا روو دەدات. ههستیاری دایک و باوک ئەم توانایه بۆ مندالی ساوا دهرمخسینیت که توانا شاراوهکانی خۆی پهرومه بکات، بتوانیت پهیوهندییهکی باش بهدی بینیت و بهباشی پهیوهندی بکات و ئەمانه دهبنته هۆی ئەمه که باشترین دهسپنیک له ژیاندا ههسیت.

## ناموژگاری سهلامتی و ستریل کردن (پاکژکردن)

- له پهیوهندی لهگهڵ تهغزیهی مندال به شیر ی دایک یان شیر ی وشکدا رینماییهکانی تاییهت به پاک و خاوینی و پاکژی (ستریل کردن) یهکسانن.
- ههموو ئەو کهلوپهلهی که بۆ شیرپیدانی منداله ساواکهت به بوتل بهکاری دینی دهی به سابوون و ناوی گهرم بشوردیت، ناوی پیداکریت و پاکژ بکرتن. دهی بهردهوام تاکوو تهمنی شەش مانگی کهلوپهلی تهغزیهی منداله ساواکهت پاکژ (ستریل) بکهیت.
- ئەگهری ههکردن (وهک سکچون و رشانهوه) زۆر دهگمهنه بهلام روودانیان لهوانهیه زۆر جیدی و مهترسیدار بیت.

## نامادهکردنی بوتلیک شیر

- به پهروبهکی خاوین رووی کارهکه بسرهوه که دهتههویت بهکاری بینیت.
- دهستت به ناو و سابوون بشوره.
- رینماییهکانی سهر قوتوو یان پاکهتهکه بخوینهوه بۆ ئەوهی بزانیته که چهنده ناو و پاودهری شیر پیویسته.
- ههمیشه کهتریهکه به ناوی نوئی بهلووه پر بکهروه. ناوی کانزایی ناو بوتلی یان ناویک که بهشیوهی دهستکرد پالوتراوه بهکار مههینه.
- کهتریهکه بکوئینه و لینیگهری به ماوهی 30 خولهک و نه زیاتر فینک بینهوه. ئەمه زۆر گرنگه که ناومهکه ههروا گهرم بیت، ئەگینا لهوانهیه بهکتریاکانی ناو پاودهری شیر لهناو نهچن. بهردهوام ناگادار به، چونکه ناو له پلهی گهرمای 70°C هیشتا نهونده گهرمه که بینته هۆی دابلوخان.
- بهردهوام پشکنینی پلهی گهرمای شیرهکه بکه بهر له شیرپیدانی مندالی ساواکهت.

## رینماییهکانی سهردانکه رانی تهندروستی

لهبیرت بیت که شیر ی دایک ههموو پیداوپستییهکانی منداله ساواکه بۆ نزیکهی شەش مانگ دینیته دی. شیر ی دایک ههروهه ناگهیری سبندرومی مردنی لهناکاو مندالی ساوا (SIDS) کهم دهکاتهوه. تاکوو تهمنی یهک سالان نابی شیر ی مانگا بهدیت به مندالهکهت، ئەگه چي بهکار هینانی شیر ی مانگا له دانهویلهی نانی بهیانی له شەش مانگییهوه شیواوه.

چۆنیهتی زانیی ئەوهیکه مندالە ساواکەت شیریی زیاده دمخوات:

- تەر و قورسبوونی داییی – نزیک به شەش جار له 24 کاتژمێردا
- داییی پیس، دوو بۆ سێ پیسای نەرمی رۆژانه هەتا چوار بۆ شەش هەفتە، پاشان دوو بۆ سێ له هەفتەیهکدا.
- له ماوه و پاش هەر جار شیرپێدانهکه مندالی ساوا قایل و نارامه.
- له ماوهی شیر پێدانهکه، دەتوانی دەنگی قووتدانهکه ببیسیت.
- زیادبوونی کیش- له لایهن سەردانکەری تەندروستی تووه پشکنین دەکریت.

1.

هەموو جەستەیی مندالەکەت له گەڵ ناستی لووتی نزیک بکەوه له گۆی مەمکت بۆ ئەوهی بەمجۆره یارمەتی بەدەیت به دروستی به سنگهوه بنوسین.

2.

رینگه بده سەری مندالەکەت توزیک بەرەو دواوه بچیت بەشێوهیهک که لێوی سەرووی بتوانیت له گۆی مەمکت بخشیت. ئەمه یارمەتی مندالەکه دەدات تا دەمی بەتەرایی بکاتەوه.

3.

کاتییک که دەمی مندالە ساواکەت بەتەرایی کراوه، چەناگەیی دەتوانیت یەکەم بگاتە سنگت، به سەری چەماوه، بەشێوهیهک که لێوی خوار موهی دەتوانیت پەيوەندی بکات له گەڵ سنگ 2 بۆ 3 سانتی مەتر خوار موهی گۆی مەمک.

4.

به توندوتۆلی له گەڵ چەناگەیی پەيوەندی دەکات و لووتی که رینگەیی هەوای کراوهیه، دەمی بەتەرایی کراوتەوه و له بەراورد له گەڵ لێوی خوارووی له لێوی سەرووی مندالەکەدا پیستی تاریکتری زۆرتر دەبینیت. روومەتی مندالەکەت له کاتییکدا که شیر دمخوات خروپەر دیتە بەرچاو.

باروودۆخی جەستەیی جیاوازی زۆر بۆ تەغزیهیی مندال بە شیریی دایک هەیه له رینگەیی سنگهوه. تەنیا دەبی پشکنینی ئەمانەیی خوار موه بکەیت:

- ناخۆ سەر و جەستەیی مندالە ساواکەت له یەک هینیی راست دایه؟  
ئەگەر وا نییه، ئەگەری ئەمه هەیه که مندالە ساواکەت نەتوانیت به ناسانی شیرەکه قوت بدات.

- ناخۆ مندالە ساواکەت له خۆت نزیک کردۆتەوه؟  
مل، شان و کەمەری بگره. ئەو دەبی بتوانیت به ناسانی سەری بۆ دواوه خوار بکاتەوه.

سەرچاوه: DoH، lullabytrust.org.uk