



د عامې روغتیا وزارت.

د وقایې او ناروغیو د کنټرول عمومي ریاست.

د عامه تغذیې ریاست.

د تغذیې د مشوره ورکونکو روزنیز لارښود.

**Ketabton.com**

کال.....نومبر ۲۰۲۰

## مقدمه:

د دې لپاره چې د تغذي د مشاورينو رول پياوړی شي او ټولني ته يې هم اغيزې وغزېږي، په ۲۰۱۸ کال کې يې د دندولايحه يو ځل بيا له سره وکتل شوه ترڅو لاندې ټکي په کې اضافه شي.

- I. د ودې ارزونه او پاملرنه نوره هم پياوړې شوه.
- II. د ميندو د تغذي د تمرين (پرکتس) اړوند مشوره ورکول.
- III. د تغذي د فعاليتونو د مانيتورنگ او راپور ورکونې لا پياوړې کول.
- IV. د ټولني په کچه د روغتيايي چوپړتياوو، سوپروايزرانو او د ټولني په کچه روغتيايي رضاکارانو ته د پياوړتيا سوپروويژن چمتو کول ترڅو د تغذي په فعاليتونو کې د ټولني ونډه لا زياته کړي.

د تغذي د مشوره ورکونکو د لومړي دور اساسي ننگونې عبارت وي له:

- I. د ۲۶ ورځني روزنيز کورس څخه وروسته د دندې په بهير کې د روزنې د پروگرام نشتوالی
- II. د خپلې دندې له لايحي څخه په نورو کارونو کې گټه اخستل.
- III. د ټولني په کچه يې د روغتيايي چوپړتياوو، سوپروايزرانو او رضاکارانو سره کاري اړيکه نشوای چمتو کولای تر څو او تريچ فعاليتونه ترسره کړي.

د دې لپاره چې دا تشه ډکه شي لاندې ځانگړي وړانديزونه رامنځته شول.

- I. د روزنيز کورس وخت بايد په برخو وویشل شي، ځکه په اوسني ډول سره دا روزنيز کورس ډېر وخت په بر کې نيسي او د گډونوالو د لېوالتيا او موثر گډون د کمښت لامل گرځېده.
- II. د روزنيز لارښود د برخو ساده کول ترڅو په اسانۍ سره يې د تغذي مشوره ورکونکي زده کړي، او
- III. د ځينو تخنيکي برخو په ځانگړي ډول لکه د ميندو تغذي لا بډايه کول.

## Contents

4	لومړی څپرگی: خواړه او د هغو جوړښت:
6	د نیوترینونو (غذایي موادو) ډولونه، سرچینه او دندې:
15	د غذایي موادو ګروپونه او د خوړو تنوع:
16	په دسترخوان کې د لوبڼو په تناسب د مختلفو خوړو څخه ګټه واخلي ترڅو روغتیایي غذایي رژیم ولری:
19	د خان او چاپیریال پاکوالی:
20	شخصی نظافت (پاکوالی):
23	دویم څپرگی: تغذي او خواړخواکي:
24	د خواړخواکي مستقیم او غیر مستقیم لاملونه دا ښيي چې بېوزلي د خواړخواکي او د هغې د اغیزو اساسي لامل دی:
37	دریم څپرگی: د تغذي د وضعیت ارزونه:
51	د ودې ارزونه او پاملرنه:
67	څلورم څپرگی: د میندو تغذي:
71	۱: د امیندواری په وخت کې د تغذي د وضعیت ارزونه:
79	پنځم څپرگی: د شیدې خوړونکي ماشومانو تغذیه:
89	د ضعیفې اړیکې لاملونه:
118	ته یې حمایه ورکړې ده:
126	د تی د شیدو لوشل:
129	د تیانو د مختلفو حالاتو احتمالات:
137	متممه خواړه:
137	تی خوړونکی ماشوم ته څنګه نوی خواړه ور وپېژنو؟
143	ماشوم ته باید څومره متممه خواړه ورکړل شي؟
144	د خوړو غلظت (ټینګوالی)- د یوه ماشوم خواړه باید څومره ټینګ وی
145	متممه خواړه غنی کری ترڅو په مغذي موادو ښه متراکم شي
147	د خوړو فریکونسی (وختونه) څه وخت متممه خواړه ورکړی،
148	د روغتیایي مرکز د تغذي مشاوره باید ډاډ ترلاسه کری چی:
	متممه
148	تغذي د روغتیایي تعلیماتو په تقسیم اوقات کی شامله ده او د کلینک مراجعینوته یی په اړوند معلومات ورکول کیری
	مشور
	ه باید هرچاته د هغه د ماشوم تغذي د وضعیت په اساس ورکړل شي. دا کار هلته شونی دی چی هر ماشوم ته د ( ودی د ارزونی کارت)
148	ورکړل شي او په یوه وخت کی د وضعیت ارزونه او مشوره دواړه ورکړل شي.
	د تغذي مشاوره باید ټول هغه مهارتونه چی د
148	بریالی مشوری لپاره په کار دی ولری
	وظیفوی
	ممد، لارښود، تعلیمی مواد او د افهام او تفهیم اړوند مواد باید د تغذي د مشوره ورکونکی سره موجود وی او استفاده ورخینی وکړی
148	

پایه داب تر لاسه کړی چی د روغتیایی مرکز د متممی تغذی اړوند فعالیتونه د تی خوړونکو ماشومانو د ودی د ارزونی د تالی شیت له

148 ..... مخی راپور کوی

149 ..... د غنمو د ورو او شیدو حلوا (حلواکک).

150 ..... د غنمو د ورو او شیدو حلوا (حلواکک).

150 ..... د غنمو د ورو او لوییا حلوا.

151 ..... د غنمو د ورو او هگیو حلوا.

151 ..... د الوکاتو او شیدو حلوا.

152 ..... د پتاتو او هگیو حلوا.

154 ..... شپږم څپرگی: د تغذی مشوره ورکول:

172 ..... دویمه ضمیمه:

172 ..... د مانیټورینگ لوازم او راپور ورکول:

### لومړی څپرگی: خواړه او د هغو جوړښت:

د دې څپرگی د لوستولو په مباحثاتو کې د ګډون د تمریناتو او فعالیتونو د اجرکولو څخه وروسته به تاسو په دې بریالی شئ چې:

- خواړه وپېژنئ او په جوړښت یې پوه شئ.
- خلکوته دا وښیئ چې خواړه څنګه بدن تغذیه کوي او مونږ څنګه روغ ساتي.
- د مختلفو خوراکی توکو ډولونه، سرچینې او په بدن کې د هغوی دنده وپېژنئ.
- د خوراکی توکو اوه ډوله ګروپونه وپېژنئ او پر اهمیت یې پوه شئ.
- خلکو ته د روغتیایی خوراک او متوازن خوراکی رژیم سپارښتنه وکړئ.
- د شخصي پاکوالي او محیطي حفظ الصحی په اهمیت پوه شئ.
- د اسهالاتو او نورو ناروغیو په مخنیوي کې د لاس وینځلو په اهمیت پوه شئ.

### خواړه څه شی دي؟

هر هغه څه چې مونږ یې خوړو او څښو ترڅو زموږ په ژوندي پاتې کېدو، روغېدو، وده، انکشاف او کارکولو کې مرسته وکړي د خوړو په نوم یادېږي. خواړه د لوړې احساس له منځه وړي، بدن تغذیه کوي او همدارنګه مونږ ته د ارامتیا احساس راکوي. دا چې څه خوړو او څنګه یې خوړو زموږ د غذايي عاداتو په نوم یادېږي، دا عادات مونږ په کور کې له خپلې کورنۍ څخه زده کوو. د وخت په تېرېدو سره ځینې غذايي عادتونه بدلوو ځکه نوي شیان تجربه کوو، وده کوو او تغذیه زده کوو.

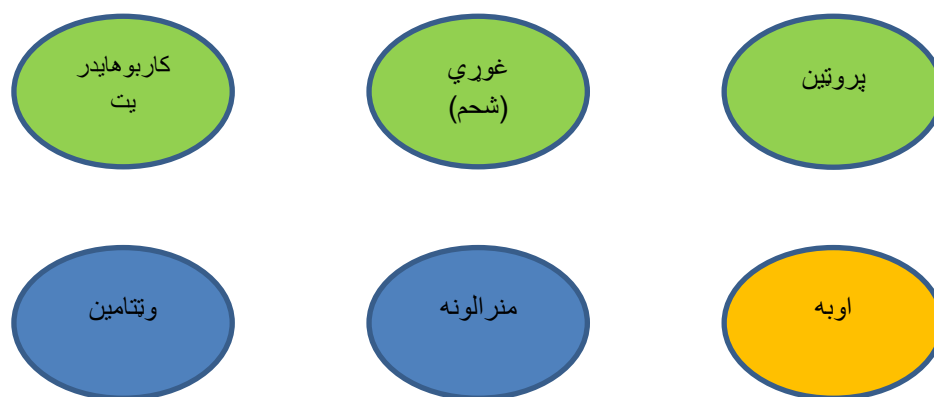
### خواړه مو څنګه روغ ساتي؟

کله چې مونږ حرکت کوو انرژي مصرفوو، ان که دا حرکت ډېر ورو وي او یا هم د ارامتیا په حالت کې وي. انرژي د زړه د حرکت، د سږو د فعالیت او په بدن کې د وینې بهېدل تامینوي. د بدن د فعالیت، گرم ساتلو او همدارنګه د بیا جوړښت او نورمال کار لپاره خواړه په کار دي تر څو انرژي تولید کړي. سربېره

پر دې انرژي د بدن د پروسو کنترول، د ناروغيو او انتاناتو د مخنيوي لپاره اړينه ده. پورته ذکر شويو ټولو فعاليتونو لپاره خواړه ډېر اړين دي تر څو مونږ روغ، گرم، ښه تغذيه شوي او ژوندي وساتي.

### د خوړو جوړښت:

خواړه د کيميايي موادو څخه جوړ دي چې د نيوترينت (غذايي مواد) په نوم يادېږي. نيوترينتونه (غذايي مواد) په بېلابېلو اندازو او ترکيباتو، په مختلفو خوړو کې پيدا کېږي. نيوترينتونه (غذايي مواد) په غټو غذايي موادو يا مکرونايترينت لکه (کاربوهيدريت، پروټين او غوړيو يا شحم) کوم چې د بدن لپاره په زياته اندازه په کار دي او کوچني غذايي مواد يا مايکرونايترينت لکه (منرال او ویتامين) کوم چې بدن لپاره په لږه اندازه په کار دي وېشل شوي دي.



جدول ۱/۱: نيوترينت (غذايي مواد) په خوړو کې



کافي اندازه ډول ډول خواړه د بدن لپاره اړين وي، نيوترينتونه (غذايي مواد) په خپل جوړښت کې لري چې بايد په ورځني ډول خوړل شي. هيڅ ډول خواړه په يوازې توگه ټول نيوترينتونه (غذايي مواد) چې بدن ورته اړتيا لري په خپل جوړښت کې نه لري. خواړه په حقيقت کې زموږ بدن ته د تېلو حيثيت لري او اړين نيوترينتونه (غذايي مواد) د فعاليتونو لپاره چمتو کوي.

انځور

۱- انرژي ورکونکي خواړه - کاربوهيدريتونه او غوري (شحم): په دوامدار ښه بدن کې اختياري او غير اختياري فعاليتونو لپاره په کار دي.

۲- د بدن جوړونکي خواړه - پروټينونه او منرالونه عضلات، هډوکي او نور اعضا د هغه پروټينونو څخه په گټه اخستني چې د خوړو په واسطه بدن ته رسېږي جوړوي او ساتي يي. منرالونه لکه وسپنه او فاسفورس د وينې او اسکليټي انساجو (هډوکو) په جوړښت کې رول لري.

۳- ساتونکي خواړه - ویتامينونه او منرالونه - بدن د ناروغيو په مقابل کې ساتي .

۴- تنظيمونکي خواړه - اوبه او فايبرونه - اوبه د بدن فعاليتونه لکه هضم، اطراح، تودوخه او د اليکتروليتونو انډول تنظيموي. فايبرونه د بدن په نورمال فعاليت کې مرسته کوي.

### د نيوتريټونو (غذايي موادو) ډولونه، سرچينه او دندې:

نيوتريټونه (غذايي مواد) په غټو غذايي موادو يا مکرونايټريټ لکه (کاربوهايډرېټ، پروټين او غوړيو يا شحم) کوم چې د بدن لپاره په ډېره کچه په کار دي او کوچني غذايي مواد يا مايکرونايټريټ لکه (منرال او ویتامين) کوم چې د بدن لپاره په لږه کچه په کار دي وېشل شوي دي.

### ۱- غټ غذايي مواد يا مکرو نايټريټونه: لکه کاربوهايډرېټ، پروټين او غوړي يا شحم



**الف. کاربوهايډرېټ:** درې ډوله کاربوهايډرېټ لرو: نشايسته، بوره او غذايي فايبرونه. کاربوهايډرېټ د ټولې نړۍ د خلکو د خوړو او انرژۍ د توليد لويه برخه جوړي، له خوړو توليد شوي انرژي د کيلو کالوري په واسطه اندازه کېږي چې سمبول يې ( kcal ) دی هر گرام کاربوهايډرېټ ۴ کيلو کالوري انرژي توليدوي.

انځور: ۲/۱

### د کاربو هايډرېټونو غذايي سرچيني (نشايسته):

د کاربوهايډرېټونو څخه غني خواړه عبارت دي له؛ غله جات لکه وريجي، جواړي، غنم او نور د غله جاتو محصولات لکه ډوډۍ، مکروني، اش او ريښه لرونکي محصولات لکه الوگان، خواړه الوگان، حبوبات لکه نخود او لوبيا هم په لږه اندازه کاربوهايډرېټ لري.

### غذايي فايبر:

غذايي فايبر د روغتيايي غذايي رژيم يو مهمه برخه ده . يو غذايي رژيم چې ډېر فايبر ولري ډېرې روغتيايي گټې هم لري. دا ډول رژيم د زړه ناروغۍ، شکرې ناروغۍ، وزن اخستلو او ځيني سرطانونو څخه مخنيوی کوي، د دې ترڅنګ هاضمه هم ښه کوي.

غذايي فايبر د نباتي خوړو څخه لاس ته راځي او په عمومي ډول په منحلېدونکي ( په اوبو کې منحلېږي) او غيرمنحلېدونکي فايبر ( دا نه منحلېږي) وېشل شوی دی.

● منحلېدونکی فايبر: دا ډول فايبر د وينې کولسترولو او وينې د شکرې په ټيټوالي کې مرسته کوي. دا فايبر په وربشو، نخودو، لوبيا، مني، د نارنج کورنۍ او گازرو کې پيدا کېږي.

● غير منحلېدونکی فايبر: دا ډول فايبر په هضمي سيستم کې د موادو حرکت پياوړی او د غايطه موادو کچه زياتوي. دا د هغو خلکو لپاره گټور دی چې د قبضيت يا هاضمي ستونزې لري. د غنمو خالص

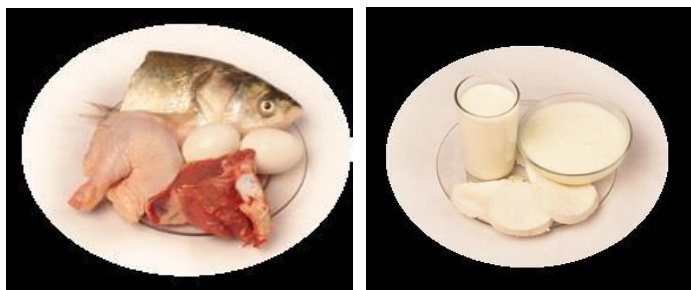
وره، د غنمو د اوړو سبوس، حبوبات ( لکه دال نخود او عدس)، مغزيات او سابه ( په ځانگړي ډول هغه سابه چې د پوستکي سره يو ځای خوړل کېږي لکه روميان، شنه لوبيا او الوگان) د غير قابل منحلېدونکي فايبر غوره سرچيني دي.

### بوره (خواره):

خواره (بوره) بدن ته يوازي انرژي ورکوي او نور هيڅ ډول گټه نه لري. د بورې يوه لږه اندازه بايد غذايي موادو لکه حلوا او چای باندې د مزې لپاره اضافه شي. سربېره پر دې هغه خواره (بوره) چې غذايي موادو سره يوځای کېږي لکه چاکليټ، بيسکېټ، شبريني، فيريني مربا او نور د خوړې لرونکي دي.

### پروټينونه:

د بدن ډېرې حجرې او نسجونه له پروټينونو څخه جوړ شوي دي چې پروټينونه بيا د امينو اسيدونو څخه جوړ شوي دي. ۲۰ ډوله امينو اسيدونه سره يوځای کېږي او بېلابېل پروټينونه جوړوي. ۹ ډوله اړين امينو اسيدونه بايد د غذايي موادو څخه واخستل شي. نور ټول امينو اسيدونه په بدن کې جوړېږي. پروټينونه د بدن د ودې او ترميم لپاره په کار دي. همدارنگه پروټينونه د بدن لپاره انرژي برابرولای شي. د کاربوهايډرېټونو په څېر، يو گرام پروټين ۴ کيلو کالوري انرژي توليدوي. په هر حال، پروټين لرونکي خواره په عمومي توگه نسبت غله جاتو ته په لږه اندازه خوړل کېږي، او د يو انسان د اړتيا وړ انرژي په توليد کې رول لري.



انځور ۳/۱: د پروټينو غذايي سرچيني

### د پروټينونو غذايي سرچيني:

د پروټينونو غوره سرچيني عبارت دي له غوښې (ټولو ډولونو څخه)، چرگانو غوښه، ماهي، شيدې، پنېر، ماسته، د چرگې هگي، لوبيا، سويابين، بادام، چهارمغز، پسته، مغزيات ( د کدو زري، کنجد، لمرگلی، هندوانه او خټکي). د مور شيدې هم د با کيفيته پروټين بڼه سرچينه ده. غله جات لکه وريجي او غنم هم د پام وړه اندازه پروټين لري او څرنگه چې دا د اساسي خوړو مهمه برخه تشکيلوي او ډېره گټه ترې اخستل کېږي، له همدې امله د افغانستان د ډېرې خلکو لپاره پروټين برابروي.

بېلابېل خواړه د امينو اسيدونو ډول ډول تركيبونه لري. له سويابيينو پرته، نور نباتي پروټين ټول اړين امينو اسيدونه په يو ډول خوړو كې نه لري. خو كله چې نباتي غذايي مواد په تركيبې بڼه يو له بل سره كارول كېږي په هغه حالت كې بدن ته ټول اړين امينو اسيدونه برابر وي. له همدې كبله مهمه ده چې په هر وخت خوړو كې بېلابېل غذايي مواد په تركيبې بڼه وخورل شي. د مثال په توگه: ځيني افغاني خواړه د بڼه جوړښت لرونكي وي، لكه وريجي، ماسته او مې (كچېري قروت)؛ كدو او دال نخود د كدو قورمه، او بانجان د ماستو سره (بانجان قروت).

### غوري (شحميات):

غوري يا شحميات د انرژۍ يوه متراكمه سرچينه ده. د شحمو ۱ گرام ۹ كيلوكالوري انرژي توليدوي، چې د كاربوهايډرېټونو او پروټينونو څخه دوه چنده ډېره ده. له همدې كبله، شحم كولاى شي چې غذايي رژيم كې انرژي ډېره كړي پرته له دې څخه چې د غذايي رژيم كتله زياته شي. دا موضوع د هغو خلكو لپاره مهمه ده چې درانه فزيكي كارونه كوي. همدارنگه د هغه ماشومانو لپاره هم مهمه ده چې كوچنۍ معده لري او تې روي ځكه د فزيكي او رواني ودې لپاره ډېرې انرژي ته اړتيا ده.



انځور ۱/ ۴: د شحمياتو يا غوريو غذايي سرچينې

### ۲: مايکرونيوترينتونه: ويتامينونه او منرالونه:

ويتامينونه او منرالونه د مايکرونيوترينتونو په نامه يادېږي. بدن ته د دوی اړتيا نسبت پروټينونو، غوريو يا شحمياتو او كاربوهايډرېټونو ته په ډېره كمه اندازه ده. اما د بني تغذيې لپاره اړين دي. دا د بدن سره مرسته كوي چې په سمه توگه فعاليت وكړي او روغ پاتې شي. همدارنگه ځيني منرالونه د بدن د ځينو نسجونو په جوړولو كې برخه اخلي، پدې ترتيب كلسيم او فلورايد په هډوكو او غاښونو كې پيدا كېږي او وسپنه په وينه كې شته.

### الف: ويتامينونه:

ويتامينونه داسې مواد دي چې په غذايي موادو كې په ډېره كمه اندازه پيدا كېږي، د بدن د ميتابوليزم، نورمالي ودې، د حجرو د ساتنې او ترميم لپاره ضروري دي. ويتامينونه په اوبو كې په منحل او شحمو كې په منحلو دوه گروپونو وېشل كېږي.

په اوبو كې منحل ويتامينونه: ويتامين C او د B گروپ ويتامينونه په اوبو كې منحل دي.

- دا ويتامينونه په چټكۍ سره وينې او د بدن حجراتو كې جذبېږي.
- د اندازې څخه زيات په بدن كې نه زخيره كېږي بلكه د ادرار له لارې خارجېږي.



• له همدې امله بايد د غذايي رژيم له لارې هره ورځ واخستل شي.

په شحمو کې منحل ویتامینونه: A، D، E او K ویتامینونه په شحمو کې منحل ویتامینونه دي. دا ویتامینونه په ډېره ورو او بتي بڼه د بدن حجراتو کې جذبېږي. د اړتیا څخه زیات اخستل شوي ویتامینونو په ځیگر کې زخیره کېږي ترڅو وروسته د بدن اړتیا وې پوره کړي.

### ویتامین A:

یاد ویتامین د غاښونو، اسکلیت، نرم انساجو، مخاطي غشا او پوستکي په جوړښت، روغتیا او ساتنه کې مرسته کوي. ویتامین ای د ریتینول په نوم هم یادېږي کوم چې په سترگو کې د ریتینا په برخه کې د ځانگړي رنگ لامل کېږي. ویتامین ای د ښه رویت (لید) سبب کېږي، په ځانگړي ډول هغه مهال چې رڼا کمه وي.

### د ویتامین A غذايي سرچینې:

ویتامین A په طبعي ډول یوازې په حیواني خوړو کې پیدا کېږي په ځانگړي ډول د مور په شیدو، ځیگر، هگيو او ډېری لبنیاتو کې موندل کېږي. همدارنگه، ډېری تیاره رنگ لرونکي میوي او سابه داسې رنگه ماده (pigments) لري چې د کروټین په نامه یادېږي او په بدن کې په ویتامین A بدلېږي. په کروټینو غني خواړه عبارت دي له گازرو، کدو، شین رنگي سابه لکه پالک او ترمیره، تیز زیر او نارنجي رنگه خواړه الوگان، ام او زردالو.

### ویتامین ډي:

د ویتامین ډي دنده په بدن کې د کولمو څخه د کلسیم مناسب جذب دی. همدارنگه په بدن کې د ویتامین ډي ذخایر په غذايي رژيم کې د لږ کلسیم اخستلو په واسطه اغیزمن کېږي.

### د ویتامین D سرچینې:

په انسانانو کې ویتامین ډي هغه مهال جوړېږي چې کله د لمر شعاع پوستکي سره مواجه شي او یا د غذايي موادو څخه په تیاره توگه اخستل کېږي. د ویتامین D دواړه ډولونه په بدن کې یو شان کار کوي.

ویتامین D په طبعي ډول په کمه اندازه غذايي موادو کې پیدا کېږي، لکه د ځینو حیواناتو په شحمي محصولاتو کې، هگي (په ځانگړي ډول د هگي زیر)، غور ماهي او د ماهي د ځیگر غوړي او د مرخیريو ځیني ډولونه په یو نورمال غذايي رژيم کې د ویتامین D غوره سرچینه ده. غوښه او د لبنیاتو محصولات په لږه اندازه ویتامین D لري. حبوبات، سابه او میوه جات د ویتامین D څخه بي برخي دي.

د جلد یا پوستکي پټول ښځې او ماشومان د ویتامین D د کمښت سره مخامخ کوي. د روغتیا نړیواله اداره سپارښتنه کوي چې په اونی کې دوه یا درې ځلي له ۵ څخه تر ۱۵ دقیقو لاسونه، مخ او ځنگلي لمر ته مخامخ کړئ. دا کار د ویتامین D د کچې د لوړوالي لپاره بسنه کوي. د استوا کرښې ته نږدې سیمې چې د ماورای

بنفش شعاع سويه پکي لوره ده د لمر شعاع سره د لږې مودې لپاره مخامخ کېدل هم بسنه کوي.

### ویتامین B کمپلیکس:

تیامین، رایبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B<sub>6</sub>، فولیت، پانتوتنیک اسید، ویتامین B<sub>12</sub> او بیوتین د ویتامین بی کمپلیکس پورې اړه لري. د B ویتامینونو د کورنۍ یو ډېر مهم ویتامین له فولیت څخه عبارت دی چې د ویني د سالمو حجراتو د تولید لپاره اړین دی.

### د فولیت غذايي سرچیني:

د فولیت تر ټولو غني سرچیني له ځیگر او پښتورگو څخه عبارت دي. د هگۍ زیر، تیاره شین رنگي سابه، نارنج، نصولي رنگه وریجي او دال نخود هم د فولیت د غوره سرچینو څخه شمېرل کېږي. نور سابه او غوښي په کمه اندازه فولیت لري.



انخور ۱/ ۵:

### ویتامین سي:

ویتامین سي د خوړو څخه د وسپني د جذب لپاره، د کولاجن نسج د جوړیدو لپاره کوم چې د بدن حجرات یو له بل سره نښلوي اړین دی. پر دې سربېره ویتامین سي د یو قوي انتي اوکسیدانت په بڼه په بدن کې کارول کېږي.

### د ویتامین سي غذايي سرچیني:

ډېری مېوه جات په ځانگړي ډول د ستروس کورنۍ لکه لیمو، نارنج او مالټه ، همدارنگه ځمکنی توت او کېوي هم د ویتامین C د سرچینو څخه شمېرل کېږي . ډېری سبزیجات په ځانگړي ډول شین رنگه سابه لکه تره تیزک، پالک او د سرو مولیو پانې، شین مرچک، رومیان او بامیا د ویتامین C ښي سرچیني دي. ویتامین C په اسانۍ سره د تودخي په وسیله د پخلي پر مهال له منځه ځي. نو ځکه د تازه مېوو او سبو خوړل د ویتامین سي اخستلو لپاره ځانگړی اهمیت لري.

### منرالونه:

منرالونه کیمیاوي مواد دي چې په خوړو کې موندل کېږي او د بدن د ودې او پرمختگ لپاره ډېرې لږې اندازې ته اړتیا ده. ځیني مهم منرالونه د کلسیم، وسپني ، ایوډین، فلورین او زینک څخه عبارت دي.

### وسپنه:

د بدن بېلابېلو برخو ته د اکسیجن انتقال د اړتیا وړ وسپني ته اړتیا لري. د وسپني کمښت د کمخونۍ لامل ګرځي. د وسپني د کمښت کمخوني د بېلابېلو لاملونو له کبله منځته راتلای شي. په غذايي رژیم کې د وسپني کمښت، بدن نشي کولای په مناسبه اندازه وسپنه جذب کړي، یا تر اندازې د زیاتې ویني بهېدل.

د مثال په توګه hookworm یا د ګډې چنجي، چې په ډېرو هیوادونو کې معمول دي او د وینې د ضایع کېدلو لامل ګرځي او په پایله کې یې کمخوني رامنځته کېږي. هغه میرمنې چې میاشتنی عادت یې ډېر زیات وي ډېره اندازه وسپنه له لاسه ورکوي او د وسپني د کمښت په خطر کې واقع کېږي. د حمل اخستونکي، امېندواره مېرمنې او شیدې رودونکي ماشومان وسپني ته ډېره اړتیا لري.

### د وسپني غذايي سرچینې:

د هیم وسپني لرونکي غذايي سرچیني لکه غوښه، د غوا غوښه، د وزې غوښه، د چرګي غوښه او د ماهي غوښه د وسپني ښې سرچیني او زیرمي دي. د غیر هیم وسپني لرونکي غذايي سرچیني (non-haem iron) لکه د غله جاتو او سبو وسپنه په لږه اندازه د بدن په واسطه جذبېږي. هګۍ، د لبنیاتو محصولات، حبوبات، مغزیات، سابه لکه پالک، دا ټول وسپنه لري مګر غیر هیم وسپنه په ښه توګه نه جذبېږي.

چای او قهوه د وسپني د جذب څخه مخنیوی کوي، ځکه خو باید په دوه ساعتونو کې د وسپني لرونکي خوړو څخه مخکې او وروسته د هغو د څکلو څخه ډډه وشي. د وسپني د جذب د خوړو د بېلابېلو ګروپونو د جوړښت په واسطه لوړیدای شي، د مثال په توګه، د نباتي خوړو سره د حیواني خوړو په ځانګړي ډول د غوښي اضافه کول، او یا په ویتامین سي د غني خوړو سره د وسپني لرونکو خوړو خوړل.

### ایوډین:

ایوډین د تایراید د غدې د منظم فعالیت، د ماشومانو د نورمالي ودې او انکشاف لپاره اړین دی.

### د ایوډین غذايي سرچینې.

ایوډین په پراخه پیمانه په تیګو او خاورو کې موندل کېږي. د هغه اندازه په بېلابېلو نباتاتو کې توپیر لري او دې پورې اړه لري چې په کومه خاوره کې یې وده کړې ده. ایوډین په خاوره کې کمیږي او د وخت په تېرېدو سره د پام وړ اندازه بحرونو ته توپېږي. بحري ماهي، بحري نباتات او ډېری هغه سابه چې د بحر تر څنګ راشنه کېږي د ایوډین د مهمو سرچینو څخه شمېرل کېږي. د څکلو اوبه هم د ایوډینو یوه اندازه پوره کوي مګر هغه ډېره کمه اندازه ده او د انسان ټوله اړتیا نه پوره کوي. په افغانستان کې د مالګې سره ایوډین یو ځای کول د ۲۰۱۰ کال څخه را په دېخوا اجباري شوي دي. ایوډین لرونکي مالګه په دوکانونو کې موجوده ده او دهغې څخه باید ګټه واخستل شي.

### زینک:

زینک یو ضروري منرال دی چې په معافیتي سیستم کې، د پروټین تشکیل او د زخمونو په جوړولو کې رول لري. په ماشومانو کې د زینک کمښت په ناروغيو د اخته کېدو او د نس ناستي له امله د مړینو د زیاتوالي لامل کېږي. د زینک کمښت په امیندوارو میرمنو کې د جنین د ناسمې ودې لامل ګرځي او په پای کې د کم وزنه ماشومانو د زیږون لامل ګرځي.

### د زینک غذايي سرچینې:

د زینک تر ټولو غني سرچیني پروتین، غوښه، بحري خواړه او هگۍ دي. د زینک نورې سرچیني عبارت دي له لوبیا او مغزیاتو څخه مگر د وسپني په څېر د نباتي خوړو څخه په ډېره کمه اندازه زینک د بدن په واسطه جذبېږي.

### سودیم/مالگه:

د سودیم ډېره اندازه ضرري ده او په ځینو خلکو کې د وینې د لوړ فشار لامل ګرځي چې په پایله کې د زړه د سکتې او ناروغیو لامل کېږي. ډېر خلک د سودیم زیاته برخه د مالګې (سودیم کلوراید) څخه لاسته راوړي چې مالگه په پخلي کې اچوي، یا یې په دسترخوان استفاده کوي، یا د غذایی موادو د پروسس کولو په وخت کې مالگه په خوړو اچوي (د مثال په توګه په ساسچ او د قوطیو ماهي چې په مالګوبي کې تیار شوي وي) یا په داسې خوړو کې پیدا کېږي چې په ځانګړي ډول جوړېږي لکه پنیر جوړل. لکه مخکې مو چې یادونه وکړه، ایوډین لرونکې مالگه د ایوډین یوه مهمه سرچینه ده. د روغ پاتې کېدو لپاره په خوړو کې لږه اندازه مالګې ته اړتیا شته. د یو نفر لپاره سپارښتنه شوې مالگه په ورځ کې ۵ ګرامه ده (۲.۵ ګرامه سودیم).

### اوبه:

اوبه د انسان په بدن کې د ډېرو دندو لپاره اړینې دي: د بدن د حجراتو او مایعاتو د جوړولو په موخه؛ د کیمیاوي تعاملاتو لپاره او د ادرار د تولید لپاره کوم چې فاضله مواد له بدن څخه خارجوي.

د بدن په واسطه د مصرف کړای شویو اوبو د بېرته جبران کولو په موخه د پاکو او کافي اندازه اوبو (په ورځ کې معمولاً ۸ پیالې) ځکل اړین دي، په ځانګړې توګه په ګرم موسم او د فزیکي فعالیت په وخت کې. انسانان کېدای شي د نس ناستي، کانګو یا تبي په صورت کې له دیهادریشن (ډېره زیاته اندازه اوبه له لاسه ورکول) سره مخامخ شي. دیهادریشن په لنډ مهال کې د ذهني او فزیکي ستړیا لامل کېږي او اوږد مهال کې د ګوردو د تیرو د جوړیدو لامل ګرځي د ځکلو د پاکو اوبو سربیره د اوبو، نورې سرچیني عبارت دي له مشروباتو، بنوروا، میوو، سبو او جای څخه.

## ۱ - جدول: د ځینې غذايي موادو مهمې دندې

## غذايي مواد په بدن کې اساسي دندې

## ● ماکرونیوترینتونه

کاربوهایدریتونه  
،نشایسته او  
شکره :  
بدن ته د ژوندي پاتې کېدو او تنفس کولو، حرکت کولو او تودوخي د برابرولو او د انساجو د ترمیم لپاره د اړتیا وړ انرژۍ برابرول. یوه اندازه نشایسته او شکره د بدن په شحمیاتو بدلېږي.

کاربوهایدریتونه او خوراکي  
فایبر (الیاف):  
خوراکي فایبر د غایطه موادو د نرمېدو او محجم کېدو سبب کېږي، زیانمن کیمیاوي مواد جذبوي او په دې ترتیب کولمي سالمې ساتي. دا مواد د خوړو د مغذي موادو د هضم او جذب په پروسه کې ورو والی راولي او په دې توګه له چاغیدو څخه مخنیوی کوي.

شحمیات:  
د ودې او روغتیا لپاره د انرژۍ او شحمي اسیدونو متراکمه سرچینه بلل کېږي. شحمیات د ځینو ویتامینونو لکه د A ویتامین په جذب کې مرسته کوي.

پروتینونه:  
د بدن حجرات، مایعات، انټي باډوي او د معافیتي سیستم نورې برخې جوړوي. ځینې وختونه پروتین د انرژۍ په تولید کې هم کارول کېږي.

اوبه:  
د بدن د مایعاتو لکه اوبنکو، خولو، او ادرار په جوړولو او د کیمیاوي تعاملاتو پر مخ بیولو کې ونډه اخلي.

## ● میکرونیوترینتونه

وسپنه:  
د هیموګلوبین په جوړښت کې ونډه اخلي. هیموګلوبین هغه پروتین دی چې د وینې په سرو کرویاتو کې شتون لري او انساجو ته اکسیجن انتقالوي.

ایوډین:  
عضلاتو او ماغزو ته د سم فعالیت کولو اجازه ورکوي. د درقيي (تایروئید) غدې د هورمونونو په تولید کې ونډه اخلي.

زینک (جست):  
نوموړي هورمونونه د بدن چارې کنټرولوي. ایوډین د جنین د مغز او عصبي سیستم د پرمختګ لپاره اړین دی. په وده، سالم پرمختګ، تکثیر او د معافیتي سیستم د سم فعالیت په چارو کې ونډه اخلي.

ویتامین A :  
له انتاناتو څخه مخنیوی کوي او د معافیتي سیستم د سم فعالیت سبب کېږي. پوستکي، سترګې، د کولمو او سږو جدارونه سالم ساتي. په کمه رڼا کې د لید شرایط برابروي.

B د ډلې ویتامینونه:

له بدن سره مرسته کوي تر څو له ماکرنیوترینتونو څخه د انرژۍ د تولید او نورو موخو په خاطر گټه واخلي. له عصبي سیستم سره مرسته کوي تر څو سم فعالیت وکړي.

د وینې سالم حجرات تولیدوي او په جنین کې له سوء تشکلاتو څخه مخنیوی کوي. فولیت:

ویتامین C: د وسپني د ځینو ډولونو د جذب په برخه کې مرسته کوي. په بدن کې مضر مالیکولونه (ازاد راډیکالونه) له منځه وړي. د ټپونو په التیام کې مرسته کوي.

ویتامین D: د کلسیم د مناسب جذب په برخه کې مرسته کوي، د هډوکو جوړول او سلامتیا یقیني کوي، د زړه د ناروغیو او غیر ساري ناروغیو څخه ساتنه کوي.

### فزیکی فعالیت:

مور ټول د ژوند، ودې، پرمختګ او ورځنیو فعالیتونو د اجرا لپاره انرژۍ ته اړتیا لرو. ځینې خلک کم فزیکی فعالیت لري لکه په ادارو کې کارکول چې کمې انرژۍ ته اړتیا لري. خو هغه کسان چې درانده کارونه کوي او یا هم اوږد مزل کوي ډېرې انرژۍ ته اړتیا لري.

### ۲ - جدول. د وګړو هغه ډلې چې د انرژۍ د اړتیا وړ په درې کټګوریو کې تر پوښښ لاندې راغلي دي.

• ۱۳۰۰ کیلو کالوري	• د ښوونځي له دورې (۲-۵) کالو څخه مخکې عمر ماشومان (دواړه جنسونه)
• د ښوونځي د عمر ماشومان ۶ - ۱۲ کلن (دواړه جنسونه).	
• تنکي ځوانان ۱۳-۱۸ کلن (د خفیف فزیک فعالیت سره، دواړه جنسونه).	
• لویان نارینه (کم فعالیت).	
• لویانې میرمنې (کم فعالیت).	
• مسن خلک (د ۶۰ کالو څخه پورته، دواړه جنسونه).	
• ۲۸۰۰ کیلوکالوري	• تنکي ځوانان ۱۳ - ۱۸ کلن (له منځني څخه تر درانده فزیکی فعالیت سره، دواړه جنسونه).
	• لویان نارینه (له منځني څخه تر درانده فزیکی فعالیت سره).
	• لویانې میرمنې (له منځني څخه تر درانده فزیکی فعالیت سره).
	• امیندواره میرمنې.
	• شیدې ورکونکې میرمنې.

يادونه: د ښوونځي د عمر ماشومان ۶ - ۱۲ کلن: ۱۶۰۰ کيلو کالوري؛ د ښوونځي د عمر ماشومان ۱۰ - ۱۲ کلن: ۲۰۰۰ کيلو کالوري انرژي.

### د غذايي موادو گروپونه او د خوړو تنوع:

ډېری خواړه په خپل جوړښت کې بېلابېل مغذي مواد لري او په مختلفو ښو سره طبقه بندي کېږي. خو د دې لپاره چې د خوړو استفاده کوونکي په اسانۍ پوه شي، ټول خواړه د مغذي موادو د جوړښت او په خوړو کې د گډې استفادې له مخې په لاندې اوو گروپونو وېشل کېږي.

- ۱: غله جات او ريښه لرونکي غذايي مواد ( لکه د غنمو ډوډۍ، وريجي، کچالو او داسې نور).
- ۲: غوښه، ماهي او هگۍ (لکه د غوايي غوښه، ځيگر، د هگۍ ژير او داسې نور).
- ۳: دال، لوبيا، مغزيات او زري ( لکه نخود، د کدو زري، چارمغز او داسې نور).
- ۴: لبنيات ( لکه شيدې او محصولات يې، پنير او داسې نور).
- ۵: سابه (سبزيجات) لکه ( رومي بانجان، باميا، کدو او داسې نور).
- ۶: ميوه جات ( لکه خټکي، کپله، انگور او داسې نور).
- ۷: غوري يا شحميات ( لکه د جوارو غوري، کوچ او داسې نور).

په افغانستان کې ډېری مصروفېدونکي خواړه د پورتنې لايست د هر گروپ پورې اړه لري. د خوړو هر گروپ د غذايي موادو د يو لايست لرونکی دی چې په خپل هر خوراک کې تقريبا په يوه اندازه کاربوهايډریتونه، پروټينونه او شحميات برابروي.

### هره ورځ د خوړو بېلابېل ډولونه مصرف کړئ:

متوازن خواړه بدن ته کافي اندازه انرژي او مغذي مواد ورکوي تر څو خلک سالم او روغ پاتې شي. په لاندې دسترخوان کې اوه ډوله خواړه ښودل کېږي. د بېلابېلو لوبنو اندازه په يو روغتيايي غذايي رژيم کې د هر گروپ د غذايي موادو تقريبي اندازې ښيي. د امکان په صورت کې خلک بايد هڅه وکړي چې هره ورځ د بېلابېلو گروپونو څخه خواړه وخورې. دا مهمه ده چې د هر گروپ څخه بايد مختلف خواړه انتخاب شي او د غذايي رژيم برخه وگرځي. په دې سره د غذايي رژيم تنوع او جذابيت ښه کېږي او د وخت په تېرېدو سره ټول هغه مغذي مواد چې بدن ته پکار دي پوره کېږي.



**لوښو په تناسب د مختلفو ترڅو روغتيایي غذايي**

انځور ۱ / ۶: د بېلابېلو خوړو څخه گټه اخستل.

**په دسترخوان کي د خوړو څخه گټه واخلي رژیم ولري.**

- هره ورځ د ټولو غذايي گروپونو څخه بېلابېل خواړه مصرف کړئ. ځکه چې په هر گروپ کي ټول خواړه يو شان مغذي مواد نه لري. د مثال په توگه، ليمو د ویتامين C څخه غني دي، په داسي حال کي چې زردالو ویتامين A لري، اگر چې دواړه د ميوه جاتو د گروپ پوري اړه لري. دا به غوره وي چې د غرمي په ډوډي کي ليمو د سلا د سره وخورل شي او د شپي له خوا يو څو زردالو د ډوډي څخه وروسته و خورل شي.
- کله چې خواړه پخوي د هغي د رنگ، خوند او جوړښت په اړه فکر وکړئ. داسي غذايي مواد په ترکیبي شکل انتخاب کړئ چې دا ټول شرایط ولري.
- د هر موسم خواړه په هماغه موسم کي وکاروئ ، ځکه د هغي نرخ ارزانه او کیفیت يي ښه وي.
- د پخولو پر مهال د پخلي د بېلابېلو طريقو څخه کار واخلي، لکه پخول، جوشول او سره کول.
- د ژمي په موسم کي چې ميوه او سيزي په لږه اندازه پيدا کېږي، د وچو ميوو څخه ، لکه مني، زردالو او روميانو څخه گټه واخلي.
- د ژمي مياشتو کي د خميره شويو سبو (سبزيجاتو) څخه لکه کرم او گلپي څخه گټه واخلي. دا د ویتامين C د ښو سرچينو څخه شميرل کېږي.



## په ورځني ډول د خوړو د بېلابېلو ډولونو څخه د گټې اخستنې گټې:

د خوړو د ټولو گروپونو څخه د بېلابېلو خوړو خوړل بدن ته د مختلفو مغذي موادو رسېدل تضمینوي او بدن سلامت او غښتلی ساتي.

### په ورځني ډول کافي اندازه سابه (سبزیجات) او میوه وخورئ.

د ډوډۍ، وریجو، مینچو او ریښه لرونکو خوړو په کډون د غله جاتو څخه گټه واخلي ( غوره ده چې په بشپړه توگه ترې گټه وشي یعنی ترمیده او صاف شوي نه وي)، لکه د سپینو وریجو پر ځای د نصواري وریجو څخه چې زیات نه وي تصفیه شوي گټه واخستل شی.

حبوبات، لوبیا، مغزیات او زړي وکاروئ.

د لږې وازده لرونکي غوښي، ماهي او د چرگ د غوښي څخه گټه واخلي .

په غذایی رژیم کې شیدې او د شیدو په څیر تومنه شوو (خمیره) محصولات لکه ماسته، شومرې، چکه او کورت شامل کړئ.

ډېرې اوبه وڅکئ.

### په ورځني ډول د بېلابېلو میوو او سبو د خوړلو نورې گټې:

- روغتیا ښه کوي، پوستکی روغ ساتي او ځلا یې زیاتوي.
- بدن د میکروبونو او ناروغیو څخه ساتي.
- د بدن معافیتي سیستم پیاوړی کوي.
- د انتي اکسیدانتونو او اوبو د مهمو سرچینو څخه گڼل کېږي.
- د بدن د نورمال وزن په ساتلو کې مرسته کوي.
- د کولمو حرکتونه اسانوي.



## د ډول ډول روغتیایي خوړو لپاره بېلابېل رنگونه وټاکئ!

د امکان په صورت کې هڅه وکړئ چې په ورځني ډول د میوو او سبو د بېلابېلو رنگونو څخه گټه واخلي. نارنج – گازره، زردالو، کدو او داسې نور. سور – رومیان، لبلبو، مڼه او نور. ارغواني – توت، انګور، بانجان او داسې نور. شین – کیوی، لوبیا (فاصولیا)، بامیا او داسې نور. زیر – مرچک، لیمو، کیله او داسې نور.

## د لاندې لارښود څخه د روغتیایي خوړو په انتخاب کې وگټه واخلي.

په یاد ولرئ چې تل د خوراكي توکو لیل د اخستو نه مخکې چک کړئ ترڅو هغه خواړه پیدا کړئ چې د بورې، شحمیاتو، مشبوع شحمیاتو او د مالګې اندازه یې کمه وي او هڅه وکړئ د هغو خواړو څخه ډډه وکړئ چې ذکر شوي محتویات یې زیات وي.

تیتیه اندازه په هرو ۱۰۰ گرامو کې	منځنی اندازه په هرو ۱۰۰ گرامو کې	لوړه اندازه په هرو ۱۰۰ گرامو کې	
۵ گرامه او د هغې څخه کم	د ۵ او ۱۵ گرامو تر منځ	د ۱۵ گرامو څخه ډېر	خواړه (شکر)
۳ گرامه او د هغې څخه کم	د ۳ او ۲۰ گرامو تر منځ	د ۲۰ گرامو څخه ډېر	شحمیات (مجموعي)
۱،۵ گرامه او د هغې څخه کم	د ۱،۵ او ۵ گرامو تر منځ	د ۵ گرامو څخه ډېر	مشبوع شحمیات
۰،۵ گرامه او د هغې څخه کم	د ۰،۳ او ۱،۵ گرامو تر منځ	د ۱،۵ گرامو څخه ډېر	مالګه

جدول ۱ / ۲: د روغتیایي خوړو انتخاب.

## د خوړو خونديتوب او حفظ الصحه:



د خوړو د ترتيبولو، چمتو کولو، او زېرمه کولو څخه عبارت دی ترڅو د خوړو څخه د پيدا کېدونکو ناروغيو مخنيوی وشي او د خوړو د گټې اخستنې څخه څوک ناروغ نشي. د خوړو د مصونيت هدف دا دی ترڅو خواړه ککړ نشي او د غذايي تسمم لامل ونه گرځي. غذايي خونديتوب د روغ ژوند لپاره ډېر اړين دی، که چېرته د پاکو اوبو نه گټه وانخستل شي ممکن د خوړو په واسطه انسان ته مختلفې ناروغۍ انتقال شي. نا مناسبه حفظ الصحه او ناپاکه لاسونه کولای شي چې خواړه په میکروبونو ککړ کړي چې ډېری مهال د اسهال سبب گرځي. اسهال د تنکیو ماشومانو د روغتیا لپاره غټ زیان دی.

انځور ۱ / ۷: د لاسونو پاکول.

### بڼه حفظ الصحه:

د ماشوم د پاکولو، تشناب نه دراولتو، د پوزي د را بهیدلو او پاکولو، د حیواناتو سره د تماس نه وروسته، په باغ یا پټي کې د کار کولو او د کور د خړلو یا کیمیاوي موادو د ځای پر ځای کولو څخه وروسته تل خپل لاسونه په اوبو او صابون وویځئ. د خوړو د چمتو کولو څخه مخکې او د پخلي په جریان کې تل خپل لاسونه وویځئ. د خوراک څخه مخکې خپل لاسونه وویځئ.

## څنگه اوبه پاکي کړو؟



- اوبه وجوشوی یا یې هم له داسې سرچینو څخه تر لاسه کړئ چې خوندي وي لکه په ځمکه کې کیندل شوي څاه.
- د څښلو اوبو د رسونې سیستم خوندي وساتئ.
- د اوبو د ساتلو لپاره له پاک لوبني (زېرمې) څخه استفاده وکړئ.
- اوبه په پاک او سر تړلی لوبنی (زېرمه) کې وساتئ.

انځور ۱ / ۸: د پاکو اوبو تر لاسه کول .

## کله چي خواره چمتو کوي!

- د خوړو د چمتو کولو څخه مخکې او د پخلي په جريان کې تل خپل او د خپل ماشوم لاسونه په اوبو او صابون سره ووينئ.
- د خوړو د ميده کولو تخته ووينئ او بيا يې لمر ته کېږدئ چې وچه شي. ټول توکي او سطحي د خوړو د چمتو کولو څخه وروسته ووينئ.

### د خوړو د خوندي ساتلو لپاره نورې لارې چارې:

خواره بڼه پاخه کړئ تر څو خام پاتې نشي، په ځانگړي توگه غوښه، د حيواناتو داخلي اورگانونه لکه لري، ځيگر او گرده همدارنگه د چرگ غوښه، هگي او بحري خواره. هگي ښي وختوئ ترڅو کلکي شي، هيڅکله خامي او يا درز شوي هگي مه خورئ. خامه غوښه، د چرگ غوښه او بحري خواره د نورو غذايي موادو څخه لري وساتئ. د دې خوړو د ميده کولو لپاره د ځانگړي چاقو او تختې څخه گټه واخلي. پاتې شوي خواره د بيا ځل گټه اخستني څخه د مخه ښه و خوتوئ ترڅو چې ښه وجوشېږي. پاخه شوي خواره د خوراک څخه د مخه يوځل بيا ښه تاوده کړئ. د تازه خوړو څخه استفاده وکړئ، له خرابو او زرو خوړو څخه گټه مه اخلي. ميوه جات او سبزيجات (سابه) ښه ووينئ په ځانگړي ډول هغه مهال چې خام خوړل کېږي.

### د ځان او چاپيريال پاکوالی.

#### شخصی نظافت (پاکوالی):

د ځان پاکوالی يوه عمومي اصطلاح ده چې په طبي او عامه روغتيايي تمرینونو کې ترې گټه اخستل کېږي چې زمونږ د بدن او کاليو پاکوالی هم په کې شامل دی. د ځان پاکوالی د خپل حفظ الصحة ودي څخه عبارت دی .

په ټوله کې پاکوالی د ساري ناروغيو د واقعاتو او شيعو په کمولو او مخنيوي کې رغنده رول لوبوي په ځانگړي ډول د اسهالاتو، تراخوما او داسې نورې مهمې ناروغی کوم چې د پاکوالي په پام کې نيولو سره يې مخه نيول کېږي. ځکه مورن اړ يو چې د ځان پاک ساتلو په موخه ځينې لارې او چارې زده کړو او له هغو څخه په خپل گاونډ کې د ساري ناروغيو د مخنيوي په موخه گټه واخلو.

### د لاسونو وينځل:

د ورځنيو کړو وړو پر مهال د لاسونو پاک ساتل ډېر اړين دي. د ورځنيو کارونو په اجرا کې مو لاسونه تل چټلېږي او ډېری وخت د چټلې سره يوځای ځيني واره ژوندي ژوي (مايکرو اورگانيزمونه) په لاسونو موبلي. ډېری ساري ناروغی بدن ته د ننوتلو لپاره د غايطه موادو- خولي لاره تعقيبوي، خو د لاسونو مينځل د دغه لېږد د مخنيوي سبب گرځي.

### څوک بايد خپل لاسونه ووينځي؟

هرڅوک بايد خپل لاسونه ووينځي لکه ځوانان، د لوړ عمر خلک، نوي ځوانان او ماشومان. که چيرې ماشومان نشي کولای چې خپل لاسونه ووينځي بايد لويان ورسره مرسته وکړي.

### په څه شي بايد خپل لاسونه ووينځو؟

لاسونه بايد په اوبو او صابون سره ووينځل شي. صابون تر ټولو غوره پاکونکی دی، خو که چيرې صابون ته لاس رسى سخت وي او يا يې هم اخستل ممکن نه وي نو بيا ايره، ريگ او ياهم خاوره کېدای شي چې د لاسونو د پاکولو لپاره استعمال شي ځکه دوی بڼه سولونکي دي او د لاسونو څخه ميکروبونه لرې کوي. د دې موادو له گټه اخستني وروسته بايد لاسونه روانو اوبو ته ونيول شي ترڅو پاک شي.



انځور ۱ / ۹: د لاسونو وينځل.



انځور ۱ / ۱۰: د لاسونو پاکولو پروانونه.

د لاسونو وينځل يو ساده کار دی هرڅوک يې هره ورځ عملي کوي، خو بايد په سم ډول عملي شي ترڅو د انتاناتو له لېږد څخه مخنيوی وشي. د دې پورته انځور څخه په گټه اخستني د لاسونو د وينځلو سمه لار د اوبو او صابون په واسطه اجرا کړي. يو بل اسان چاری (تريز) له ځان سره ولري ترڅو په لاسونو مو جاري اوبه واچوي.

### په سمه توگه د لاس وینځلو برخي:

- ۱: لاسونه مو په اوبو سره لاندې کړئ.
- ۲: په لاسونو مو صابون ووهئ.
- ۳: دواړه لاسونه مو سره وسولئ او د نوکانو لاندې برخه هم پاکه کړئ.
- ۴: لاسونه مو د روانو اوبو لاندې و نیسئ ترڅو ناپاکي او میکروبونه مو له لاسونو لرې شي. هیڅکله هم په لگن کې کوم چی نورو خلکو په کې لاسونه وینځلي وي لاس مه وینځئ، ځکه کېدای شي د هغوی د لاس میکروبونه ستاسو لاسو ته انتقال شي.
- ۵: په ازاده هوا کې مو لاسونه وچ کړئ.



انځور ۱ / ۱۱: د لاسو وینځلو بېلابېلې برخي.

کله باید خپل لاسونه وویځئ؟

- تشناب ته د تلو څخه وروسته.
- د خړلو د ځای په ځای کولو وروسته.
- د خامې غوښې یا چرگ د غوښې سره د تماس نه وروسته.
- کیمیاوي موادو حشره وژونکو سره تماس نه وروسته.
- د حیواناتو سره د تماس نه وروسته.
- د تشو یا ښو متيازو نه وروسته.
- مخکې له دې چې د خوراکی توکو سره په تماس شئ.
- د خوړو د پخولو څخه مخکې او وروسته.
- مخکې او وروسته له خوړو څخه.
- د ماشوم د پمپر یا کالیو د بدلولو څخه وروسته.
- د پوزې د سون کولو څخه وروسته.
- د ناروغ د مراقبت څخه وروسته.

### دویم څپرگی: تغذي او خوارځواکي.

د دې څپرگی د لوستلو، په مباحثاتو کې د برخې اخستلو، د تمریناتو او نورو فعالیتونو د اجرا څخه وروسته به تاسو قادر یاست چې:

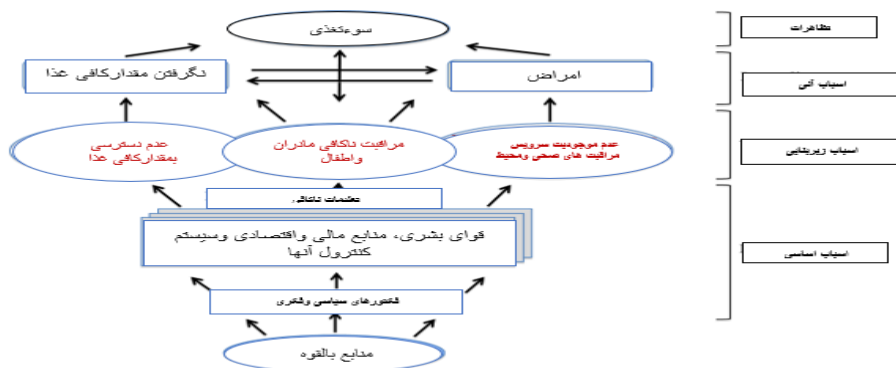
- د تغذي په معنا پوه شئ.
- خوارځواکي او د هغې په لاملونو پوه شئ.
- د خوارځواکي په بین النسلي دوران پوه شئ.
- په افغانستان کې د تغذي په وضعیت پوه شئ.
- د کم وزني ماشوم د پیداکیدو په علتونو او پایلو پوه شئ.
- د خوارځواکي مختلف ډولونه و پیژنئ د کموزني، حادي او مزمني خوارځواکي او د هغو په پایلو پوه شئ.

### تغذي څه شی ده؟

تغذي له هغې پروسې څخه عبارت ده؛ د کومې په ترڅ کې چې مونږ مغذي مواد تیروو، هضموو، جذبوو، انتقالوو او په بدن کې یې مصرفوو.

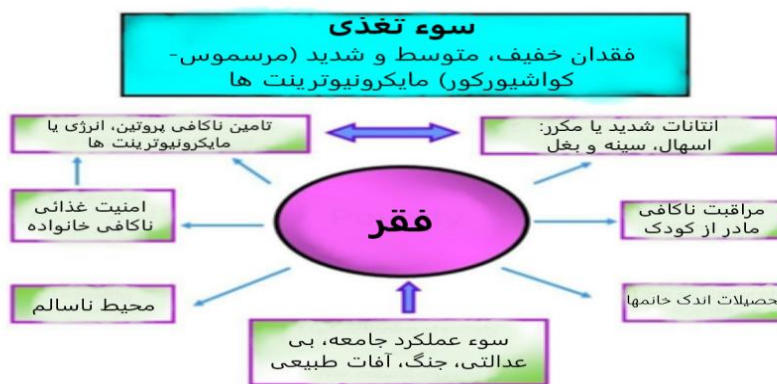
### خوارځواکي څه شی ده؟

خوارځواکي د نامتوازي تغذي څخه عبارت ده کوم چې افراط تغذي او تفریط تغذي دواړه په کې شامل دي. افراط تغذي تر ډېره د پرمختللو او بډایه هېوادونو ستونزه ده، په داسې حال کې چې تفریط تغذي د وروسته پاتې هېوادونو عمده ستونزه بلل کېږي. افغانستان هم یو له غریبو هېوادونو څخه دی چې نږدې نیم وگړي یې د بېوزلۍ د ټاکل شوي کرښې لاندې ژوند کوي ( ورځنۍ عاید یې د سړي سر له یو ډالر څخه کم دی ) په افغانستان کې تفریط تغذي په افراط تغذي باندې غالبه ده، ځکه خو کله هم چې مونږ خوارځواکي یادوو موخه مو ورڅخه تفریط تغذي ده.



انخور ۱ / ۲: د خوارخواکی بیژندل.

د خوارخواکی مستقیم او غیر مستقیم لاملونه دا بنیې چې بیوزلی د خوارخواکی او د هغې د اغیزو اساسی لامل دی.



انخور ۲ / ۲: په خورا خواکی د بیوزلی اغیز.

خوارخواکی کېدای شي د پروتین د کموالي له امله یا د ورو مغذي موادو (مایکرونیوتیرینتونو) یا هم د دواړه د کموالي له امله را منځته شي. د خوارخواکی هره بڼه به وروسته په پوره تفصیل سره تر بحث لاندې ونیسو.

### په افغانستان کې حادی خوارخواکی ته کتنه:

د افغانستان د تغذی شاخصونه په ماشومانو کې د خوارخواکی کچه ډېره لوړه بنیې، د ۲۰۱۸ کال د افغانستان د روغتیا ملي سروې پر بنسټ (د قد لنډوالی ۳۶.۶٪، کموزنی ۱۸٪، عضلي ذوب یا ډنگروالی ۵٪) دی. همدارنگه د ۲۰۱۳ کال د تغذی د ملي سروې پر بنسټ (۹.۲٪ حاده خوارخواکی او ۲۰.۷٪ اضافه وزنی) موجوده وه.

میندې او ماشومان په ټولنه کې یو بیالوژیکي او ټولنیز واحد جوړوي او همدارنگه د تغذی او نورو روغتیايي ستونزو د پیدا کېدو سبب ګرځي. د حاملګی څخه مخکې، جریان کې او وروسته د میندو نا مناسبه او ضعیفه تغذی د ماشوم په وده او انکشاف منفي اغیز لري او بین النسلې معیوبه دوران رامنځته کوي. د



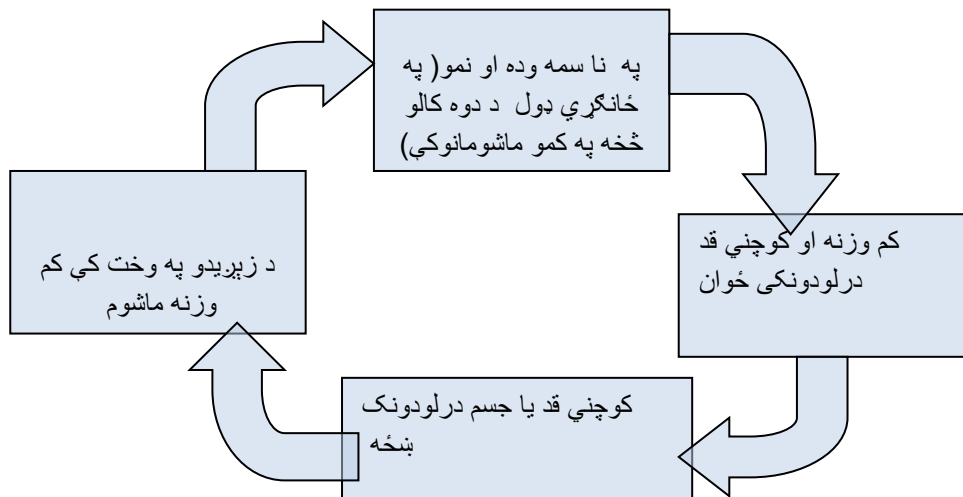
میندو د بڼې روغتیا او مناسب تغذیوي وضعیت پر مټ باید د ماشوم د تغذیې یا IYCF کره وره وده پیدا کړي. د قد لنډوالی د ماشوم د پرمختګ لپاره یو مهم اصل دی چې په ښوونځي کې د نامناسبې پایلې سره مل وي او په لویوالي کې د کم تولید او ضعیفې اقتصادي ښیرازی لامل ګرځي. همدارنګه حاده خوارخواکي د ماشومانو د ناروغیو او مړینې ګواښ ډېروي. د کوچنیو مغذي موادو کمښت (وسپنه، رینک، ایوډین، ویتامین ای او ویتامین ډي) هم په افغان ماشومانو او میندو کې یوه مهمه تغذیوي ستونزه ده. او په پراخه پیمانې سره د دوی فکري او جسمي وده کمزوري کوي.

د ۲۰۱۳ کال د تغذیې ملي سروې په ملي او ولایتي کچه په ډیرو معروضو خلکو کې د تغذیې د حالت محک څیړلی دی. د کمخونۍ خپرېدل د ۵ کالو نه کمو ماشومانو کې ۴۳٪ ده، کومه چې د نړیوال روغتیايي سازمان د ۲۰۰۸ کال ښودل شوي کچې څخه هم لوړه ده او دا یوه جدي روغتیايي ستونزه بلل کېږي. د وسپنې د کموالي له امله کمخونې د ۵ کالو څخه کمو ماشومانو کې ۱۳.۷٪ خپرېدل لري، د ویتامین ای کموالی چې د ۵ کالو نه کمو ماشومانو کې ۵۰.۴٪ اټکل شوی هم یو جدي روغتیايي ستونزه په ګوته کوي. نوموړې سروې داهم وښوده چې ۲۳.۴٪ د ۵ کالو څخه کم ماشومان د زینک په کموالی او ۶۴.۲٪ د ویتامین ډي په کموالي اخته دي.

د میندو خوارخواکي په افغانستان کې یوه جدي ستونزه ده. د ۲۰۱۳ کال د تغذیې د ملي سروې پر بنسټ ۹.۲٪ ښځې چې د حمل اخستو په عمر کې دي په مزمن شکل د انرژۍ د کمښت سره مخ وي ( $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ ). ۲۹٪ نورې ښځې بیا اضافه وزنه وي ( $BMI 25-29 \text{ kg/m}^2$ ) او ۸.۳٪ بیا چاغي وي ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ) د سروې پایلو دا هم را برسېره کړي چې ۴۰٪ ښځې چې د حمل اخستو په عمر کې دي د کمخونۍ نه او ۱۳٪ نورې د وسپنې د کمښت له کمخونۍ نه ګرېږي. په دې ګروپ کې د ویتامین ډي کچه هم د خطر کچې ته رسېدلې ده، ۶۴.۷٪ ښځې د شدید ویتامین ډي ( $Vitamin D \text{ levels} < 8.0 \text{ ng/mL}$ ) او ۳۰.۸٪ نورې بیا منځني ویتامین ډي ( $8.0-20.0 \text{ ng/mL}$ ) د کمښت سره مخامخ وي. د دې کمښت تر شا ممکنه علتونه د حاملګۍ او شیدو ورکولو په جریان کې ویتامین ډي د اړتیا زیاتوالی او یا هم لمر ته نه مخامخ کېدل او په خونو کې د ښځو پاتې کېدل یا د ځانګړي ډول جامو اغوستل چې تر ډېره د دودونو له کبله دي. د ایوډین کموالی په هغو ښځو کې چې د حمل اخستلو په عمر کې دي ۴۰.۷٪ چې د نورو ټولو نفوسي ګروپونو په کچه لوړ دی. شواهدو ته په کتو، هغه ښځې چې د حمل اخستلو په عمر کې دي په هیواد کې ترټولو ډېرې د خطر سره مخامخ نفوسي ګروپ دي. ځکه د دوی د روغتیا او تغذیوي ودې لپاره عمده او اساسي پروګرامونو پلي کولو ته په فردي، کورني، ټولنيز او ملي کچه اړتیا لري.

### د خوارخواکي بين النسلي دوران:

د میندو خوارخواکي په ماشومانو کې د خوارخواکي د شیوع د زیاتېدو یو اساسي لامل دی. د میندو نا مناسبه تغذیوي حالت په رحم کې د ماشوم د ناکافي ودې او نمو او کم وزنه ماشوم د زیږیدو سبب ګرځي. د متممي تغذیې نامناسب تمرینونه، د کوچنیو مغذي موادو (مایکرونیوټرینټونو) کمښت د اسهالاتو د واقعاتو زیاتېدل او ورپسې د غذا نامناسب کیفیت د خوارخواکي او د ودې او نمو د نا کامېدو لامل ګرځي (په ځانګړي ډول د دوو کالو څخه کم عمره ماشومانو کې) کوم چې په خپل وار سره د بل نسل لپاره خوارخواکي مور تولیدوي او هغه بیا همدا دوران تعقیبوي او د خوارخواکي بين النسلي دوران ته زمینه برابروي. د خوارخواکي دا بين النسلي دوران هغه وخت ماتېدلی شي چې د مخنیوي لپاره یې جامع روغتیايي او غذايي خونديتوب پروګرامونه پلي شي او د خوارخواکي اساسي لاملونه هدف وګرځول شي په داسې ډول چې د پاملرنې په محراق کې تر ټولو معروض ګروپ یعنې ښځې قرار ولري.



جدول ۱ / ۲: د خوار ځواکي بين النسلي دوران.

### د زېږون پر مهال کم وزني: لاملونه، پایلي، مخنیوی او رجعت:

هغه ماشومان چې د ولادت پر مهال يې وزن له ۲.۵ کيلو څخه کم وي د زېږون په وخت د کم وزنه ماشومانو په نوم يادېږي، دا ماشومان په پراخه کچه د خوار ځواکي او نورو روغتيايي ستونزو سره مخامخ وي.

#### لاملونه:

د زېږون پر مهال کم وزنی کې بېلابېل فکتورونه رول لري لکه، په کم عمر کې د حمل اخستل، له ۵۰ کيلو څخه د مور د وزن کمښت، نامناسب کورنی چاپېريال او اړیکې، خوار ځواکي په ځانگړي ډول د حمل په وخت کې، د حمل په جريان کې له ۷ کيلو کم وزن اخستل، مزمن انتانات، سگرت څکول او داسې نور.

#### پایلي:

د زېږون پر مهال کم وزنه ماشومان به لنډ مهال کې ډېری په خوړلو، وزن اخستلو، او د انتاناتو په مقابل کې د مقاومت ستونزه لري چې تر ډېره د ناروغيو او مرگ لامل گرځي. په اوږد مهال کې کم وزنه زېږېدلي ماشومان د ډول ډول روغتيايي ستونزو سره لکه شکر، د زړه ناروغي، لوړ فشار او داسې نورو سره مخ کېږي. د زېږون په وخت کې کم وزني يوه جدي روغتيايي ستونزه گڼل کېږي.

#### مخنیوی:

له وخت څخه مخکې د ماشوم د زېږېدلو مخنیوی د زېږون په وخت کې د کم وزنه ماشومانو په کچه کې د پام وړ کموالی راولي او د دې ستونزې د حل لپاره غوره لار گڼل کېږي. د زېږون څخه مخکې روغتيايي مراقبتونه د وخت څخه مخکې د ماشوم د زېږېدو او د زېږون پر مهال د کم وزنی په مخنیوي کې اساسي رول لري. له زېږون مخکې د روغتيايي مراقبتونو په وخت کې د مور او ماشوم روغتيايي وضعیت ارزول کېږي، ځکه چې د ميندو تغذي او د اوميندواری په جريان کې وزن اخستل په رحم کې د ماشوم د وزن اخستلو او د زېږون پر مهال د وزن سره مستقیمه اړیکه لري. د دې لپاره چې روغ ماشوم وزېږېږي مور بايد د امېندواری په جريان کې يو ښه غذايي رژیم څخه گټه واخلي او مناسب وزن واخلي. سگريټ څکول د

زیرون په وخت کې د کم وزنی یو عمده لامل دی ځکه نو میندې باید د امپندواری په جریان کې د سگرت څکولو څخه ډډه وکړي.

**رجعت:**

که چېرې کم وزنه زېږیدلی ماشوم به خوړلو یا گرم ساتلو کې ستونزه ولري او یا هم د انتاناتو نښې نښانې ولري باید ژر تر ژره د ماشومانو ډاکټر یا هم روغتون ته رجعت ورکړل شي.

**کمزوني: لاملونه، پایلې، مخنیوی او رجعت:**

کمزوني د عمر په نسبت د وزن پر کموالي اطلاقېږي، یعنې کله چې ماشوم نسبت خپل عمر ته ډنگر یا لنډ وي، کم وزنه بلل کېږي.

### څنگه معلومه کړو چې ماشوم یا یو شخص کم وزنه دی؟

د بدن کتلوي شاخص (BMI) د یوه شخص د وزن نسبت د هغه قد ته ښيي او معمولاً د اشخاصو د تغذیوي وضعیت ارزونې په موخه کارول کېږي. که چېرې د بدن کتلوي شاخص اندازه له ۱۸.۵ څخه کمه وي شخص ته کم وزنه ویلای شو. د محاسبې لپاره یې د بدن وزن په کیلو گرام اخلو او د قد په متر مربع یې وپشوو. د کم وزنی د اندازه کولو بله لاره دا ده چې د یو گروپ عین عمر او قد لرونکو خلکو د وزن منځنۍ کچه معلومه او بیا د شخص وزن د هغوی د منځني وزن سره پرتله کړو که چېرې د شخص وزن نسبت منځني گروپي وزن ته د ۱۵٪-۲۰٪ پورې کم وه د کم وزني حکم پرې کوو.

**لاملونه:**

د کم وزنی په لاملونو کې لاندې ټکي شامل دي:

- کورنۍ تاریخچه. ځینې خلک په طبیعي ډول کم BMI لري چې تر ډېره کورنۍ منشا لري او کورنۍ خاصه بلل کېږي.
- مکرر فزیکي فعالیتونه. لوبغاړي او یا هغه کسان چې ډېر فزیکي فعالیتونه لري لکه ځغاستونکي زیاته اندازه کالوري مصرفوي او د کم وزنی لامل ګرځي.
- فزیکي ناروغۍ او یا مزمنې ناروغۍ. ځینې ناروغۍ د دوامداره زړه بدۍ، کانګو او اسهالاتو سبب ګرځي او وزن اخستل اغیزمن کوي. ځینې نور حالات ممکن اشتهای کمه کړي او شخص ونه غواړي چې خواړه وخورې لکه سرطان او شکر.
- عصبي ناروغۍ. نامناسبه او کمزوری روهي رواني حالات کولای چې د شخص د خوړو توانیې کمه کړي لکه ژور خفګان او اضطراب.

**پایلې:**

کم وزني کېدای شي ځيني جدي روغتيايي ستونزې را منځته کړي. په ځينو خلکو کې کم وزني د هډوکو د نرمیدو لامل ګرځي او د هډوکو کړیدو او ماتیدو ته زمینه برابروي. پر دې سربېره د پوستکي، غابونو، وینتانو ناروغي او په مکرر ډول د ځينو نورو ناروغيو لامل ګرځي. کېدای شي شخص په مکرر ډول زکام شي او ناروغي اوږده شي، کم وزنه شخص هر وخت د ستوماني احساس کوي، کم خوني ته ډېر مساعد وي او تر ډېره د سرګیچي، سر دردي او سرچرخي څخه نالېري.

- نا منظم میاشتنی عادت. هغه بنځي چې کم وزنه وي ممکن منظم میاشتنی عادت و نلري او یا توقف وکړي. یا ممکن چې لومړنی میاشتنی عادت په ځوانو نجونو کې وځنډېري او یا هم هیڅ واقع نشي. نامنظم یا متوقف میاشتنی عادت په بنځو کې د عقامت لامل کېږي.
- له وخت وړاندې زېږون. هغه امېندواره بنځي چې کم وزنه وي د وخت وړاندې زېږون له خطر سره مخامخ دي چې د ۳۷ اوونۍ نه مخکې زېږون صورت نیسي.

### مخنیوی:

کم وزني تر ډېره د ټولني او هېواد د ضعیف ټولنیز، اقتصادي وضعیت سره تړاو لري. د کم وزني د مخنیوي لپاره باید هڅه وکړو ترڅو شخص په فزیکي ډول سلامت وي او په اقتصادي ډول مختلفو متنوع خوراكي توکو ته لاس رسی، ټولنیز خونديتوب او روغتيايي چاپیریال ولري.

### رجعت:

هر ماشوم چې په فزیکي ډول روغ نه وي او وزن یې نسبت عمر ته کم وي او یا یې د بدن کتلوي شاخص له ۱۸.۵ څخه کم وي باید د زیاتي انرژي او پروتین لرونکي غذايي رژیم د خوړو سپارښتنه ورته وشي او د نورو معایناتو او څیړنو لپاره ډاکټر او یا روغتون ته رجعت ورکړل شي.


**عضلي ضیاع یا ډنگروالی. لاملونه، پایلي، مخنیوی او رجعت :**

### حاده خوارځواکي (ډنگروالی):

حاده خوارځواکي د کم وزني یو ډول دی کوم چې د خوراكي توکو د لږ خوړو یا د ناروغيو له امله را منځته کېږي او په ناڅاپي ډول د وزن د بایللو لامل ګرځي. حاده خوارځواکي کېدای شي چې شدید (SAM) یا منځنی (MAM) یا د پرسوب/اذیمایي (کواشیرکور) یا غیر پرسوب/اذیمایي (مرسموس) په شکل څرګنده شي. هغه ماشومان چې په حاده شدید خوارځواکي اخته دي وزن یې نسبت قد ته ډېر کم دی او شدید عضلي ضیاع یا ډنگروالی لري. دوی ممکن تغذیوي پرسوب یا اذیما هم ولري.

### الف: د حادي خوارځواکي تصنيف بندي.

شاخص	خوارځواکي
جدول ۲/۲: د حادي خوارځواکي تصنيف بندي.	

	د نظر وړ گروې	خوارخواکي بدن نلري	Moderate Acute Malnutrition (MAM)	Severe Acute Malnutrition (SAM)
		-2SD	<-2 SD >= -3SD	<-3 SD
				Bilateral putining Oedema
MUAC	6-59	≥12.5 cm	<12.5cm>=11.5cm	<11.5 cm

**کواشیرکور:**

یو کواشیرکور ماشوم څنگه تشخیصولای شو؟

د کواشیرکور عمده نښه د ماشوم په دواړو پښو کې د پرسوب/ازیما موجودیت دی چې تر زنگنو پورې هم رسېږي او ځینې وخت چې ډېره پرمختللي شي نو د ماشوم په لاسونو، ځنگلو او حتا مخ کې هم لیدل کېږي. د ازیما سر بېره ممکن ماشوم نور اعراض هم ولري لکه.

- د اشتها د لاسه ورکول.

- بیحالی.

- تر کېدلی او جدا شوی پوستکی.

- د وینتانو په رنگ کې تغیر (سور رنگه – نارنجي).

انځور ۲/۳: کواشیرکور ماشوم

**مرسموس:**

- یو مرسموس ماشوم څنگه تشخیصولای شو؟

- فوق العاده ډنگروالی (عضلي ضیاع).

- نازکه او زورند پوستکی، د چین په شکل قات شوی.

- د زاړه سړی څیره (کوچنی زور سړی).

- متواتر انتانات خو له کمترین خارجي اعراضو سره (تبه معمولا

- موجوده نه وي).

- مخرشیت.

- د بدن د اوبو لږوالی (دیهایدریشن).

- خلطه یې پطلون ته ورته پوستکی.

- واضح بنکاریدونکي پوښتی.

**د حادي خوارخواکی لاملونه:**

د حادي خوارخواکی اساسي لاملونه د ناکافي اندازه خوړو خوړل او یا هم هغه ستونزې دي چې دمغذي موادو جذب د غذايي موادو څخه بدن ته نه پریري. له دې ورو هخوا ځینې نور لاملونه هم شته لکه د پاکو

اوبو نه موجودیت، ضعیفه حفظ الصحه او نظافت کوم چې انتاني ناروغيو او د اوبو نه سرایت کونکو ناروغيو ته زمینه برابروي او د خوراځواکي لامل گرځي.

### د حادي خوراځواکي پایلي:

د انتاناتو او انتاني ناروغيو خطر زیاتوي، معافیتي سیستم ضعیفوي او د بدن د ټولو اورگانونو وظایف مختلوي.

### مخنیوی:

مناسبه تغذیه، د مور په شیدو خالصه تغذي د ژوند په ۶ اولو میاشتو کې، مناسبه متممه غذایی رژیم د ۶ نه تر ۲ کالو ماشومانو ته په انرژي او پروټینو غني خوړو څخه گټه د پاکوالی په نظر کې نیولو سره هغه چاري دي چې د حادي خوراځواکي مخنیوی کوي او باید به نظر کې ونیول شي.

### رجعت:

هر ماشوم چې دوه طرفه پړسوب یا اذیما ولري، اشتهایي نه وي، بیحاله وي، او یا د شدید دیهایدریشن نه کړپړي باید په بیړنی ډول ډاکټر او یا روغتون ته رجعت ورکړل شي.

### د قد لنډوالی: لاملونه، پایلي، مخنیوی او رجعت:

د قد لنډوالی په اصل کې د عمر په نسبت د قد ناسمه وده ده، چې د اوږد مهالي ناکافي خوړو، مکرري ناروغی او یا هم نورو مزمنو ناروغيو په واسطه را منځته کېږي.

### پایلي:

د قد لنډوالی د عمر په اولو کلو کې ماشوم د ضعیفه ودې او نورو ناخوالو لامل گرځي. د قد لنډوالی په حقیقت کې د کم ژوندي پاتي کېدو، په کهولت کې د نامناسب روغتیايي وضعیت، د نادرستي زدکړي او لږ تولید لپاره د خطر بالقوه فکتور گڼل کېږي.

شاخص	دلنډ قد روغتیايي پایلي	د پرمختگ اړوندې پایلي	اقتصادي پایلي
لنډ مهال	له مودې مخکې زیږدلو ماشومانو مړینه.	حرکي مهارتونه: په ناستو، ولاریدو او تگ کې ځنډ.	روغتیايي لگښتونه

	انتاني ناروغی لکه نس ناستی، سینه بغل او شری	ذهني/دماغي پرمختگ: په زده کولو کې ځنډ.
اوپر مهال	د ژوند په وروستیو کې د اضافه وزنی د پېښیدو زیاتېدونکی خطر، د زړه د اکلیلي ناروغیو، د زړه د دریدو، لوړ فشار او د ۲ ډوله شکر د پېښو زیاتېدل.  د اختلاطي یا مغلق زېږون لوړ خطر، او د جنین د ودې ځنډېدل.	له پنځه کلونو کم عمر لرونکو ماشومانو کې ذهني او ژبني وړتیا.  په ښوونځي کې د زده کړې وړتیا.  په ذهني آزموینه (IQ) او د ښوونځي په کړنو کې کمې نمرې.  د ماشوموالي د قد لنډوالی له امله په ځوانی کې د قد یا وني اسلنه ضایع او ورسره په اقتصادي اړخ کې ۱۴ سلنه ضایعات را منځ ته کوي.

جدول ۲/۳: په وده او انکشاف باندې د لنډ قد اغیزې.

### که چېرې یوه ښځه لنډ قدې پاتې شي څه به وشي؟

د میندو قد لنډوالی د رحم د وینې جریان، د رحم وده، د پلاستنا (جوړه) وده او د جنین وده محدودوي. د امېندواری په وخت کې د داخل رحمي ودې وروسته پاتې والی ممکن د جنین د مرگ سبب شي. او که چېرته ژوندی وزېږېږي نو د ودې د وروسته پاتې والی له کبله به د ډول ډول جدي روغتیايي اختلاطاتو سره مخامخ وي. مورنی لنډ قدې معمولا د زیږون نه وړاندې د جنین د مرگ او میر خطر زیاتوي لکه (د مړه ماشوم زیږون او د زیږون څخه وروسته په اولو ۷ ورځو کې د ماشوم مړه کېدل) چې لامل یې تر ډېره انسدادی زیږون وي ځکه د مور د خاصرې لگن کوچنی او لنډ وي. د زیږون په وخت کې اسفکسی (Asphyxia) د ماشوم د مړینې یو بل عمده لامل دی، او هغه ماشومان چې د اسفکسی څخه ژوندی هم پاتې شي په راتلونکي کې د مزمن عصبي انکشاف د اختلاطاتو، لکه مغزي فلج (cerebral palsy)، عقلي وروسته پاتې والي (Mental retardation) او د زدکړې د کمزورۍ سره لاس او گریوان وي.

### مخنیوی:

د قد د لنډوالي مخنیوی یو اولویت دی. ستراتیژیک مداخلات او پروگرامونه باید د فرصت دريچه هدف وگرځوي او له امیندواری څخه مخکې د ماشوم تر دوه کلنۍ پورې مدت زمان د پوښښ لاندې راولي او داسې پروگرامونه باید پلي شي چې د ماشوم په خطي وده باندې مثبت اغیز ولري.

### رجعت:

د لنډ قد درلودونکي امېنډوارې مور ته بايد سپارښتنه وشي چې په منظم ډول ولادي کلينک ته مراجعه وکړي او هغه سپارښتنې تعقيب کړي چې د روغتيايي پرسونل له خوا ورته ويل کېږي.

### چاغي / اضافه وزني: لاملونه، پايلې، مخنيوی او رجعت.

#### اضافه وزني/چاغي:

اضافه وزني او چاغي په بدن کې د غير نورمال او اضافه شحمياتو له ذخيره کېدو څخه عبارت ده چې د روغتيا لپاره جدي ستونزې پيداکوي. د نفوس په کچه چاغي د بدن د کتلوی شاخص (BMI) په اساس اندازه کېږي. د محاسبې لپاره يې د شخص وزن په کيلوگرام د هغه د قد په متر مربع وپشل کېږي. د روغتيا نړيوال سازمان اضافه وزني او چاغي په لاندی ډول تعريفوي، اضافه وزني يعنې کله چې د بدن کتلوي شاخص (BMI) د ۲۵ سره مساوي او يا هم زياد وي. چاغي، کله چې د بدن کتلوي شاخص د ۳۰ سره مساوي او يا هم زياد وي.

د بدن د کتلوي شاخص (BMI) تصنيف بندي	
کموزني	$18.5 >$
نورمال رنج يا انټروال	$18.5 - 24.9$
اضافه وزني	$25 = <$
مخکې له چاغي	$25 - 29.9$
چاغي	$30 = <$
اول درجه چاغي	$30 - 34.9$
دويمه درجه چاغي	$35 - 39.9$
دريمه درجه چاغي	$40 = <$

جدول ۲/۴: د بدن کتلوي شاخص تصنيف بندي.

#### لاملونه:

چاغي يوه جدي روغتيايي ستونزه ده چې د بېلابېلو لاملونو او انفرادي فکتورونو د يو ځای کېدو څخه لکه عادات او جنيتيکي ملحوظات را منځته کېږي. په عاداتو کې فزيکي فعاليت، عدم فعاليت، د خوړو ډول، د دوا کارول او نور حالات شامل دي. همدارنگه نور اضافي سهم لرونکي فکتورونه عبارت دي د خوړو او فزيکي فعاليت چاپېريال، تحصيل او مهارتونه او د خوړو مارکيټ موندنه او د هغو د تشهير څخه.



## پایلی:

روغتیایي پایلی، هغه کسان چې چاغ دي نسبت هغه کسانو ته چې نورمال وزن لري تر ډېره د لاندو جدي روغتیایي ستونزو د خطر سره مخامخ کېدای شي.

- د مړینې ټول لاملونه.
- د وینې لوړ فشار.
- د LDL کولسترولو لوړه اندازه، د HDL کولسترولو ټیټه اندازه او یا د ترای گلیسراید لوړه کچه په وینه کې.
- دوهم ډول شکر ناروغی.
- د زړه اکلېلي شریانونو امراض.
- اني مړینې.
- د تريخي ناروغی.
- اوسنیو ارترايټس یا د هډوکو پرسوب ( په مڅپرگیو کې د کرپندوکي او هډوکو ماتېدل).
- په خوب کې د تنفس درېدل یا نورې تنفسي ستونزې.
- مختلف ډوله سرطانونه.
- ټیټ کیفیته ژوند.
- روجي رواني او عصبي ناروغی لکه کلینکي ژور خفگان، اضطراب او نورې ستونزې.
- د بدن دردونه او په فزیکي فعالیت کې ستونزې.

## په اومیندوره بنځو کې د چاغی پایلی:

شواهد ښيي چې چاغی امېندواره بنځې د یو لړ جدي روغتیایي ستونزو سره مخامخ کېږي لکه د حمل او زېږون په جریان کې مړینه او اختلاطات، د حاملگی لوړ فشار، پري اکلېسیا، د حاملگی شکر، نسبت حمل ته د غټ ماشوم زیږول، لوړه کچه ولادي نقیصې او داسې نور. پورته یادې شوې ستونزې په چاغو بنځو کې نسبت نورمال وزن لرونکو بنځو ته چې د بدن نورمال کتلوي شاخص ولري ډېرې لیدل کېږي. چاغی بنځې ماشوم ته د تی ورکولو په پیل او ادامه کې د ستونزو سره مخامخ کېږي، ځکه د حمل اخستلو په عمر کې بنځو ته سپارښتنه کېږي چې خپل وزن باید کم کړي.

## رجعت:

ټولې چاغی امېندواره بنځې باید د منظم روغتیایي معایناتو لپاره روغتیایي مرکز ته ولېږل شي.

## د کوچنیو مغذي موادو (مایکرونیوتريټونو) کموالی:

د کوچنیو مغذي موادو کموالی یا پټه لوړه د یو یا څو یادو شویو موادو له ناکافي اخستلو څخه عبارت ده. لکه څرنګه چې د کوچنیو مغذي مواد کمښت د متنوع او با کیفیته غذايي موادو د کم اخستلو په پایله کې رامنځته کېږي نو ځکه د غذايي رژیم د کمښت په نوم هم یادېږي. د کوچنیو مغذي موادو په کمښت کې د ویتامین او

منرالونو کمښت دواړه شامل دي. د افغانستان وضعیت او روغتیايي اولویت ته په کتو مونږ دلته د ځینو کوچنیو مغذي موادو په کمښت بحث کوو کوم چې د ویتامین ای، ویتامین ډي، وسپني، کلسیم او ایوډین څخه عبارت دي.

### د ویتامین ای کمښت:

ویتامین ای په شحمو کی منحل ویتامین دی او کمښت یې په ماشومانو کې د مځیوي وړ روندوالی لامل ګرځي، د ناروغيو او شدیدو انتاناتو له امله په ماشومانو کې د مړینې خطر زیاتوي. په میندو کې هم د رندوالي لامل ګرځي او په هغوی کې هم د مړینې کچه لوړه وي. په مخ پر وده هېوادونو کې د ویتامین ای کمښت معمولاً په ماشومتوب کې را منځ ته کېږي ځکه چې ماشومانو ته اورږه نه ورکول کېږي کوم چې د زیږون څخه وروسته په څو ورځو کې د تیو نه تولیدیږي. په تنکیو ماشومانو کې مزمن اسهالات تر ډېره په کتلوي شکل د ویتامین ای د اطراح سبب ګرځي په داسی حال کې چې د وینامین ای کمښت بیرته اسهالاتو ته زمینه مساعدوي.

### د ویتامین ډي کمښت:

په ماشومانو کې د ویتامین ډي کمښت د ریکتس په نوم ناروغی سره مل وي کوم چې د ماشوم لاس او پښې قوسي شکل غوره کوي او سوشکل را منځ ته کوي. په لویانو کې په ځانګړي ډول د مینیپوز په دوره کې د ویتامین ډي او کلسیم کموالی اوستیوپوروس (د هډوکو شریډل) را منځ ته کوي، کوم چې په خپل وار سره د هډوکو د ماتېدو خطر زیاتوي. په ماشومانو او ښځو کې د پوستکي ډېر پوښل د ویتامین ډي د کمښت لامل ګرځي. د روغتیا نړیوال سازمان په اوونۍ کې درې ځلي لمره ته د مخ، لاسونو او ځنګلو لوڅول او مخامخ کول د ۵ نه تر ۱۵ دقیقو سپارښتنه کوي، دا ګرځنه په بدن کې د ویتامین ډي د زیاتوالي لامل ګرځي. د استوا کرښې ته نژدې سیمو کې چېرته چې د ماورای بنفش وړانګو مقدار زیات دی د لږ وخت لپاره هم لمر ته مخامخ کېدل بسنه کوي.

### ویتامین بي کمپلکس:

ویتامین، ریبو فلاوین، نیاسین، ویتامین بی ۶، فولیک اسید، پنتوتونیک اسید، ویتامین بی ۱۲، او بیوتین د ویتامین بي کورنۍ اړوند ویتامینونه دي. فولیک اسید یې یو مهم ویتامین دی. فولیک اسید (ویتامین بي ۹) یو د هغو ویتامینونو څخه دی چې د وینې روغ حجرات جوړوي. د فولیک اسید کموالی په امېندواری کې کولای شي چې د زېږون د وخت د نقایصو لامل وګرځي.

### د ویتامین سي کمښت (سکوروی):

د ویتامین سي اوږد مهاله کمښت د سکوروۍ لامل ګرځي کوم چې د افغانستان په لري پرتو سيمو کې په يو دوره يي شکل په ځانګړي ډول د ژمي په موسم کې را منځ ته کېږي کله چې تازه سابه او مېوي د لاس رسي وړ نه وي. د سکوروۍ علامي عبارت دي، د وريو ويني کېدو او زخم، پرسېدلي مفاصل سکوروۍ کېدای شي د مړيني لامل هم وګرځي.

### د وسپني کمښت:

وسپنه د بدن مختلفو برخو ته د اوکسيجن د انتقال لپاره ډېره اړينه ده د وسپني کمښت د کمخونۍ لامل ګرځي.

د وسپني له امله د کمخونۍ لاملونه:

۱: په غذا کې د کمي وسپني موجوديت .

۲: بدن په مناسب شکل وسپنه نه جذبوي.

۳: په ډېره اندازه د ويني له لاسه ورکول لکه په چنگکي چينجي باندې اخته کېدل، دا چينجي په ډېرو هېوادو کې معمول دی او د کمخوني لامل ګرځي.

۴: هغه بنځي چې شديد مياشتنۍ عادت ولري ډېره اندازه وسپنه له لاسه ورکوي او د وسپني د کموالۍ له امله د کمخوني سره مخ کېږي.

### څوک زياتي وسپني ته اړتيا لري؟

هغه بنځي چې د حمل اخستلو په عمر کې وي، امېندواره بنځي، ماشومان او شيدې خوړونکي ماشومان وسپني ته ډېره اړتيا لري.

### څنگه پوه شو چې يوه بنځه يا ماشوم د وسپني د کمښت له امله کمخوني لري:

د وسپني د کمښت له امله د کمخونۍ نښي عبارت دي له، د ضعيفۍ او ستوماني احساس، په کار کې تنبلي او بنونځي کې کم اجرات، د ماشوم والی به دوره کې ورو مغزي وده او انتاناتو ته زيات مساعدوالی.

په امېندواره بنځو کې د وسپني له امله کمخوني کولای شي د نوي زېږېدلي ماشوم مغزي انشکاف ته زيان ورسوي او ماشوم د فزيکي، ودي او مغزي ودي د ستونزو سره مخامخ کړي.

مطالعات بنیې هغه ماشومان چې د ژوند په اولو ۱۰۰۰ ورځو کې د وسپنې د کمښت سره مخامخ شوي دي د خپل ذکاوت ۱۰ نمرې له لاسه ورکوي. دا ماشومان په ښوونځي کې په خپلو درسونو کې وروسته پاتې وي.

### د ایوډین کموالی:

د ایوډین کموالی په نړۍ کې د مخنیوي وړ مغزي وروسته پاتې والی عمده دلیل دی. په امېندواره ښځو کې د ایوډین کموالی کېدای شي په جنین کې مغزي وروسته پاتې والی او ولادي نقایص را منځ ته کړي. پر دې سربېره د مېر ماشوم د زیږیدو او زیان (سقط) لامل هم ګرځي. د تایراید د غدې غټوالی د ایوډین د کموالی د لیدو وړ نښه ده.

### کم ذکاوت او ښوونځي کې ناسمي پایلي:

- د زده کړې کم ظرفیت کوم چې لامل کېږي:
- ماشوم په منظم شکل ښوونځي ته تګ کې غیرحاضري کوي.
- ښوونځي ته د تلو لېوالتیا نه لري.
- په لوړه کچه د ښوونځي او زده کړو پرېښودل.
- د انکشاف کمېدل او انساني خلاقیت له لاسه ورکول.
- د نفوس اقتصادي - اجتماعي انکشاف اغېزمن کېدل.

### د ایوډین د کمښت لیدونکي نښې (%۱۰).

- جاغور.
- په بنفسي زیان (سقط).
- مېر ماشوم زېږونه.
- ولادي نقایص.
- د زیږون نه مخکې مړینې.
- انډیمیکه کریټینیزم.
- وړوکی جوسه (بدن).
- د ماشومانو مړینه.

هغه ماشومان چې د ایوډین په کمښت اخته شوي نه شي کولای خپلې پوره ښیرازی ته ورسېږي. د ذکاوت نمرې د ۱۰-۱۵ پورې کمې وي او د مکتب د پرېښودو امکان پکې زیات وي. د ایوډین د کمښت دا انکشافی زیانونه نور دومره د انډیښني وړ نه دي ځکه ډېری هېوادونه په ایوډین سره د مالګې د غني کولو پروګرامونه پیل کړي دي.

### د زینک کمښت:

د زینک کمښت په ماشومانو کې د ناروغیو د زیاتېدو او د اسهال څخه د مړینو سره مل وي. په امېنډواره بنځو کې د زینک کمښت ممکن د جنین د نادرستي ودې لامل شي کوم چې د کم وزنه ماشوم د زېږېدو لامل کېږي.

### سودیم/مالګه:

د سودیم ډېره برخه زیان رسونکې ده او په ځېنو خلکو کې د وینې د لوړ فشار لامل ګرځي چې په پایله کې د زړه د سکتې او ناروغیو لامل ګرځي. ډېر خلک د سودیم زیاته برخه د مالګې (سودیم کلوراید) څخه لاسته راوړي چې مالګه په پخلي کې اچوي، یا د دسترخوان په سر تری ګټه اخلي، یا د غذایی موادو د پروسس کولو په وخت کې مالګه په خوړو اچوي (د مثال په توګه په ساسچ او د قوطیو ماهي چې په مالګوبي کې تیار شوي وي) یا په داسې خوړو کې پیدا کېږي چې په بله طریقه جوړېږي لکه پنېر جوړل. په هر حالت، لکه مخکې مو چې یادونه وکړه، ایوډین لرونکي مالګه د ایوډین یوه مهمه سرچینه ده. د روغ پاتې کېدو لپاره په خوړو کې لږه اندازه مالګې ته اړتیا شته. د یو نفر لپاره سپارښتنه شوې مالګه په ورځ کې ۵ ګرامه ده (۲.۵ ګرامه سودیم).

### دریم څپرګۍ: د تغذي د وضعیت ارزونه:

- د دې څپرګۍ د لوستلو په مباحثو کې د برخې اخستلو د تمریناتو او نورو فعالیتونو د اجرا څخه وروسته به تاسو قادر شئ چې:
- د تغذي د وضعیت د ارزونې د مختلفو پروسیجرونو په تعریف او د هغوی په اهدافو او موخو پوه شئ.
- په انټروپومټري او د هغې اړوند موضوعاتو پوه شئ.
- د ودې په ارزونې او د بهبود په لارو چارو به پوه شئ.
- د حادې خوارځواکۍ د پیداکولو لپاره به په سکرینګ پوه شئ.

### د ودې ارزونه څه شی ده؟

د ودې ارزونه په منظمه توګه د یو ماشوم د جسامت اندازه کول دي ترڅو چې وده یې ثبت شي. د ماشوم د جسامت اندازې باید د ودې په چارټ باندې ترسیم شي. په افغانستان کې د دوه کالو نه کمو ټولو ماشومانو ته د ودې ارزونه اجرا کېږي.

### تغذیوي سکرینګ څه شی دی؟

تغذیوي سکرینګ د ماشوم د تغذیوي وضعیت د معلومولو لپاره لومړنۍ کار دی تر څو معلومه کړو چې ایا ماشوم خوارځواکی دی او یا هم د خوارځواکۍ د خطر سره مخامخ دی او که نه. تغذیوي ارزونه په حقیقت کې یو تفصیلی څیړنه ده تر څو تغذیوي ستونزې و پېژنو او وسنجو. په افغانستان کې ټول هغه ماشومان چې عمر یې له پنځه کالو کم وي سکرینګ کېږي.

سکرینګ باید په منظم شکل په تکراري ډول اجرا شي ځکه د ماشوم کلینکي او تغذیوي وضعیت د وخت په تیرېدو سره تغیر کوي. په ځانګړې توګه هغه مهال ډېر مهم دي چې ماشوم د خوارځواکۍ د خطر سره مخامخ وي.

## د تغذي سرويلانس څه شی دی؟

سرويلانس په دوامداره او سيستماتيکه توگه د ارقامو راتولونه، تحليل، د ارقامو د ميلان تعبير او په نظر کې نيول شوي نفوس کې د تغذي او روغتيا د وضعیت اړوند معلوماتو خپرولوڅخه عبارت دی.

### انټروپوميټريک اندازه گيري:

#### انټروپوميټري څه شی ده؟

د تغذي د وضعیت د معلومولو او مشخص کولو لپاره د بدن د ابعادو اندازه کول دي.

#### ولي انټروپوميټري مهمه ده؟

انټروپوميټري په لاندې حالاتو کې د تغذيوي وضعیت د اندازه کولو لپاره تر ټولو ساده لار ده.

• افراد.

دا تعريفوي چې څوک مناسبه تغذيه لري او څوک هم خوارځواکي دي.

• نفوس.

د خوارځواکي شيوخ په سروې شوي نفوس کې معلومي.

#### د انټري پوميټريک اندازه کولو اېزار:

• قد/طول.

• وزن.

• د مټ د منځني برخي محيط (MUAC) د ۶-۵۹ مياشتو ماشومانو کې.

### ۳.۱.۲ د انټروپوميټريک



<b>وزن</b>	د دغو معلوماتو څخه په استفادي سره مونږه ډنگر ماشوم پيدا کولای شو يعنی د وزن/قد د نسبت په اساس
<b>طول/قد</b>	

<b>طول/قد</b>	د دغو معلوماتو څخه په استفادي سره مونږه لنډ قد ماشوم نسبت خپل عمر ته پيدا کولای شو.
<b>عمر</b>	

<b>وزن</b>	د دغو معلوماتو څخه په استفادي سره مونږه کم وزنه ماشوم نسبت خپل عمر ته پيدا کولای شو.
------------	--

- زمونږ د اندازه کولو طريقه ولی مهمه ده؟
- د ماشومانو د تغذيوي حالت د سمې تصنيف بندي لپاره اړتيا وي.
  - د خلکو د تغذيوي حالت د سمې تصنيف بندي لپاره اړتيا وي.
  - د پروگرامونو په اړه د تصميم لپاره د خلکو ارزيايی

جدول ۱/۳: د انټرو پومټریک پروانه.

### د عمر محاسبه کول:

د ودې د شاخصونو په سم ډول ارزونې لپاره د ماشوم د عمر دقیق معلومول ډېر اړین دي، په ځانګړي ډول د پیدایښت نېټه (ورځ/میاشت/کال). که چېرته د پیدایښت نېټه د کوم سند پر بنسټ معلومه نه وي له مور څخه وپوښتئ. که چېرې مور د پیدایښت په نېټه نه پوهیږي له هغې ځینې داسې پوښتنې وکړئ چې د پیدایښت نېټه د امکان تر حده حقیقت ته نژدې تعین شي.

په ساحه کې انټروپومټري څنګه اجرا شي؟

د انټروپومټري لپاره د ضرورت وړ وسایل:

- ✓ د قد/طول د اندازه ګیري تخته.
- د ۱۲۰ سانتي متره پورې ماشومان اندازه کولای شي.
- د ۰،۱ سانتي متر اندازې توپیر په اساس د لوستلو وړ وي.
- ✓ برقي ترازو/سالتز ترازو.
- ✓ د موک فېته.
- ✓ راجسټر کتاب.
- ✓ قلم، پینسل او پینسل پاک.
- ✓ د ودې کارتونه .

د وزن اندازه کول:

د ماشومانو د تلو لپاره د لاندي ځانګړنو درلودونکو تلو د ګټه اخستنې سپارښتنه کېږي.

- کلکه او با دوامه.



شکل ۱/۳ : د وزن اندازه کول.

- برقي ( د ارقامو د بنودني قابليت لرونکي).
- تر ۱۵۰ کيلو گرامه وزن د تللو قابليت درلودل.
- د ۱،۰ کيلوگرامه يا (۱۰۰ گرامه) په دقت سره د وزن د اندازه کولو قابليت درلودل.
- د خالص وزن د بنودلو قابليت درلودل.

خالصه تله په دې معنی ده چې تله باید د دې قابليت ولري که چيرې له تلې سره چې تلل شوي کس لا پر هغې باندې ولاړ هم وي، بياخلي په صفر باندې عياره کرل شي. په دې حساب يوه مور کولای شي په تلې باندې ودريري، و تلل شي او تله بېرته خالص وزن ته را وگرځولای شي. کله چې مور لا د تلې د پاسه ولاړه وي، که چيرته ورته د هغې ماشوم ورکړل شي تر څو هغه خپله غېزه کي ونيسي، په هغه صورت کي به يوازې د ماشوم وزن د تلې په صفحه باندې څرگند شي. خالصه تله دوه عمده گټې لري.

- په جدا ډول د ماشوم د وزن کولو لپاره اړتيا نشته او د ماشوم د وزن د معلومولو لپاره د وزن منفي کولو ته اړتيا نه ليدل کېږي ( د تيروتني يا غلطی خطر کموي).
- کله چې د ماشوم د وزن کولو لپاره د مور په غېږ کي وي تر ډېره ارام وي او نه ژاړي.

### د تللو لپاره تياری نيول:

مورته د ماشوم د تللو دليل روښانه کړئ، د بېلگې په توگه مورته ووايست چې، غواړئ د ماشوم د ودې څرنگوالی معلوم کړو، ماشوم څنگه د تيري ناروغی څخه روغ شوی دی او يا ماشوم د هغو بدلونونو په وړاندې چې د هغه په تغذيي او پالنه کي رامنځته شوي دي څه ډول غبرگون څرگندوي.

### د خالص وزن په طريقي د ماشوم تلل:

- ځان ډاډه کړئ چې تله باید په يوه اواره، کلکه او مسطح سطحه باندې ځای پرځای شوي وي. تله باید د غالی يا ټغر د پاسه کېښودل شي. خو که فرش نازکه وي او د غولي سره سرش شوی وي ستونزه نلري. لکه څرنگه چې دا تلې د لمر د انرژي په واسطه کار کوي نو باید په داسې ځای کي کېښودل شي چې کافي اندازه روښنایي شتون ولري.
- کله چې تله روښانه کوی نو نوري صفحه يي د يوې ثانيې لپاره وپوښئ. په صفحه کي چې د 0.0 علامه څرگنده شوه په دې معنی ده چې تله آماده شوي ده.
- وگورئ چې ايا مور خپلې خپلې/بوټان و پستلي دي او که نه. تاسي او يا هم يو بل څوک د مور نه ماشوم چې لوڅ شوی دی په يوه شری کي تاو کړئ او وايي ځلی.



- له مور څخه هيله وکړئ ترڅو د تلې په منځ کې په داسې ډول ودرېږي چې پښې يې په معمولي توگه يو له بله سره جلاوالی ولري ( که چيرته په تله باندې د پښو د چاپ نښې شتون ولري، نو خپلې پښې دې د هغو له پاسه کېږدي) او په همدې حالت کې دې ارامه و درېږي. د مور جامې بايد د تلې د نورې صفحې د پوښښ سبب نشي. مورته وواياست که دهغې وزن په تله کې ښکاره هم شي بايد له تلې ښکته نشي او ودرېږي ترڅو ماشوم په خپله غېږه کې واخلي او وزن کړای شي.
- کله چې مور د تلې د پاسه ارامه ولاړه ده او د هغې وزن د تلې په صفحه کې ښکاره شوی دی، د تلې نورې صفحه د يوې ثانيې لپاره وپوښئ تر څو بيا خالص وزن وښيي. تله هغه وخت خالص وزن ښيي کله چې د مور وزن، د ماشوم وزن او يا هم د 0.0 علامه پورته کړي.



شکل ۳ / ۲: د خالص وزن په طريقه تلل.

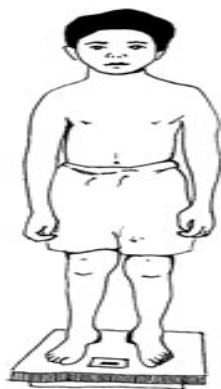
- لوڅ شوی ماشوم په خورا احتياط سره مورته ورکړئ او ورڅخه هيله وکړئ چې لا پر تله ارامه ودرېږي.
- د ماشوم وزن به د تلې په صفحه باندې را ښکاره شي. نو د وزن د راجستر په کتاب او يا د روغتيايي مرکز په پوښتن پانه کې يې ثبت کړئ. ډېر پام مو وي چې شميرې په ترتيب سره او سمې ولولئ.
- کوشش وکړئ د شميرې لوستلو په وخت کې تلې ته مخامخ ودرېږئ نسبت دې ته چې د اړخ له خوا يې ولولئ.

يادونه: که چيرې يوه مور ډېر وزن ولري ( د بيلگې په توگه، له ۱۰۰ کيلو څخه زيات) او د کوچني وزن برعکس ډېر کم وي ( د بيلگې په ډول، له ۲.۵ کيلو څخه کم) په هغه صورت کې به د کوچني وزن په تله کې ثبت نشي. په داسې پېښو کې له يو کم وزن لرونکي کس څخه د تلو په پروسه کې گټه واخلي.

### مثال:

په ياد ولرئ هغه تله چې پورته انځور شوې ده د ۱، ۰ کيلوگرامو په دقت سره تلل ترسره کولای شي.

هغه تر ټولو کوچنی سم واحد روښانه کوي کوم چې تله يې تللی شي. د اندازه گيري سموالی بيا د تلي د سم عيارېدو او د اندازه کوونکي د سمې مشاهدې او لوستلو سره تړاو لري.



شکل ۳ / ۳. د وزن اندازه کول.

### یوازې د ماشوم اندازه کول:

که چیرته ماشوم دوه کلن او یا له دوه کلنۍ پورته و او کولای یې شول چې ودرېږي، په یوازې ډول یې په تله کې وزن کړئ. مورته وویاست چې د ماشوم څخه بوتان او اضافي کالي وباسي. ماشوم ته وویاست چې باید په تله باندې ودرېږي. کوبښ وکړئ ماشوم سره داسې وغږېږئ چې هغه د وېرې او حساسیت احساس ونکړي.

- ترازو روښانه کړئ، نوري صفحه یوه ثانیه وپوښئ، کله چې د ۰،۰ علامه را ښکاره شوه ترازو د وزن کولو لپاره چمتو ده.
- ماشوم ته وویاست چې د ترازو د منځ په برخه کې په داسې حال ودرېږي چې پښې یې لږ یو له بل څخه جلا وي. ( که چیرته د پښو ځای په نښه شوی وي په هغو دې ودرېږي) تر هغه وخته دې په تله ودرېږي چې وزن یې په صفحه کې ښکاره شي.
- د ماشوم وزن نږدې ۰،۱ کیلو گرام وزن ته ریکارډ کړئ.
- که چیرته ماشوم له تلي خیز کاوه او یا هم یوازې نه درېده، د خالص تلو له طریقی څخه گټه واخلي.

### ترازو باید و ارزول شي:

- د ۳.۵ او ۱۰ کیلو گرامه معیاري وزن په واسطه ترازو وزن کړئ.
- خالص وزن د ۲۰ کیلوگرامه وزن په واسطه چک کړئ. ۲۰ کیلو وزن وتلی بیا تله خالص وزن حالت ته راولئ او بیا د ۳ کیلو گرامه معلوم وزن ورباندې کېږدئ او ډاډه شئ چې ترازو هم په صفحه کې ۳ کیلو گرامه وزن ښيي.
- که وزن سم نه ښيي نو اړتیا ده چې ترازو له سره تنظیم شي. که چیرته تېروتنه یا ناسمې ښودنې دوام پیدا کړ (یعنې په دوامدار ډول د ۲۰۰ گرامه په اندازه زیات ښودل) نو په دې صورت کې اصلي وزن وټاکئ ( مثلا د وزن څخه ۲۰۰ گرامه کمول) دا وضعیت تل وڅارئ ممکن د اضافي وزن ښودنې اندازه توپیر وکړئ. که چیرې د وزن کولو اندازې توپیر کاوه نو مسوول کس سره په اړیکه کې شئ چې ترازو بدله کړي.

د اوږدوالي یعنی د ملاستي په حالت کې د قد اندازه کول:

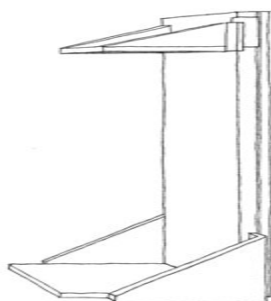
د ماشوم د عمر او د درېدو توانايي ته په کتو سره، د ماشوم قد يا اوږدوالي اندازه کړئ. د ماشوم اوږدوالي د ملاستي په حالت کې اندازه کېږي او د ماشوم قد بيا د ولاړې په حالت کې اندازه کېږي.



شکل ۴/۳: د قد اندازه کول

- که چيرته ماشوم له دوه کالو څخه کوچنی و، د ملاستي په حالت کې يې اندازه کړئ، يعنې اوږدوالی يې معلوم کړئ.
- که چيرته ماشوم دوه کلن او يا له دوو کالو څخه لوی وه او دريدلای شو، بيا يې د ولاړې په حالت کې اندازه کړئ يعنې قد يې معلوم کړئ.

په ټوله کې د ولاړې قد نسبت د اوږدوالي اندازه ته ۰.۷ سانتي متره کم دی او د همدې اصل پر بنسټ د روغتيا نړيوال سازمان د ودې د ارزونې چارټونه جوړ کړي دي. که کله د اوږدوالي په ځای قد اندازه کېږي نو اړينه ده چې دې ټکي ته پاملرنه وشي او دا نسبت عيار شي او يا همداسې که دا عملیه په معکوس ډول ترسره کېږي هم بايد توپير ته پام وکړئ.



شکل ۵/۳: د قد اندازه کول

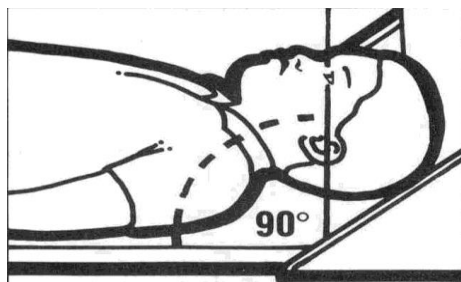
- که چېرې ماشوم د دوو کالو څخه کم عمر ولري او د ځينو معاضرو له امله يې په ملاسته اوږدوالی نشو معلومولای نو په ولاړه يې قد واخلئ او ۰.۷ سانتي متره ورسره جمعہ کړئ ترڅو اوږدوالی وښيي.
- که چيرته د ماشوم عمر دوه کاله يا زيات وه خو د ځينو معاضرو به اساس نشو دريدلای نو ماشوم د ملاستي په شکل اندازه کړئ او ۰.۷ سانتي متره ورڅخه منفي کړئ تر څو قد باندې تبديل شي.

د اوږدوالي اندازه کولو لپاره اړين وسايل عبارت د اوږدوالي د اندازه کولو تخته ده چې د انفانوميټر په نوم سره هم يادېږي. د اندازه کولو په خت کې تخته بايد په يوه هواره او ثابته سطحه باندې ايښودل شوي وي. د قد د اندازه کولو لپاره د قد د اندازه کولو تخته ضروري ده چې کله د ستاډوميټر په نوم هم يادېږي. د ځمکې د سڅي او همدارنگه د ديوال يا هم د يوې پاڼې ترمنځ بايد په مستقيم ډول سره و درول شي.

### د قد يا اوږدوالي د اندازه کولو لپاره تياری:

د ماشوم د وزن کولو څخه وروسته په سمدستي ډول د اوږدوالي يا قد د اندازه کولو لپاره چمتو اوسئ ځکه د ماشوم نه جامې وپستل شوي دي. وگورئ چې د ماشوم نه بوتان، جورابي او د سر قيتک لرې شوي دي. که چيرې کوڅيو د اوږدوالي/قد د اندازه کولو په وخت کې ستونزه جوړوله وي سپړئ. که چيرته ماشوم لوڅ وزن شوی وي د اوږدوالي اندازه کولو په وخت کې کېدای شي وچ پمپر ورته په ځان کړو ترڅو ځان لوند نه کړي. که چيرته اطاق يخ و او د اوږدوالي اندازه کولو پروسې وخت نيوه نو ماشوم په يوه کمپل يا شړۍ کې ښه تاو کړئ چې گرم وي.

## د اوږدوالي اندازه کول:



شکل ۳ / ۶: د قد اوږدوالی.

د اوږدوالي د اندازه کولو تخته په یوه نری ټوټه یا نرم کاغذ سره وپوښئ تر څو د حفظ الصحې څخه ډاډه اوسو او ماشوم د ارماتیا احساس وکړي. مورته وواياست چې ماشوم باید په تخته باندې وغزوي او بیا د ماشوم سر په خپلو لاسو سره د تختې په معین ځای کې ونیسي او تاسو د ماشوم اندازه واخلئ.

هغې ته د ماشوم د ځای پر ځای کولو په وخت کې د دریدو د مناسب ځای لارښونه وکړئ چې معمولاً ستاسو مخامخ د تختې سره موازي او د پټې څخه لرې باید شتون ولري. همدارنگه هغې ته وښایاست چې د ماشوم سر باید چېرته ثابت ونیول شي ( د تختې ثابتې خواته) چې په دې سره شي بغير له دې چې ماشوم ته دې کوم زیان ورسېږي مور په پوره ډاډ سره حرکت کولای شي.



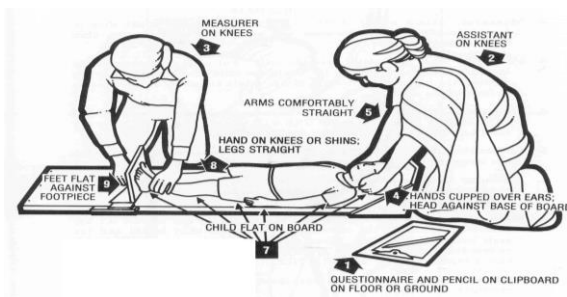
## کله چې مور ستاسو په لارښوونو پوه شوه او مرستې ته چمتو شوه:

- له هغې وغواړئ چې ماشوم د شا په تخته داسې وغزوي چې سر يې د تختې ثابت لوري ته وي او وینتان يې د فشار لاندې راشي.
- سر ته په بېرې سره په داسې بڼه وضعیت ورکړئ چې هغه اټکلي عمودي کرښه چې د غور له سوري او د سترګې د حفري له بنګتني څنډې تیرېږي، له تختې سره عمودي وضعیت اختیار کړئ. ( ماشوم باید په مستقیمه توګه د اطاق چت ته وګوري) له مور څخه وغواړئ چې د تختې شاته و درېږي او د ماشوم سر په همدې وضعیت کې ونیسي.
- د عمل سرعت ډېر اهمیت لري: د اوږدوالي د تختې اړخ ته درېدل چېرته چې تاسو کولای شئ د اندازه کولو فېته وپوښئ او د پښو د خوا تختې ته حرکت ورکړئ.
- وګورئ چې ماشوم د تختې له پاسه په مستقیم ډول پروت دی او خپل ځای نه بدلوي. اوږې باید د تختې سره تماس ولري او ملا باید قات شوي نه وي، مورته وواياست که چېرته ماشوم خپله ملا راټولوي او یا هم خپل ځای بدلوي تاسو باید خبر کړي.
- د ماشوم پښې په یوه لاس کلکې په تخته ونیسي او په بل لاس باندې د پښو خواته متحرکې تختې ته حرکت ورکړئ. په ملایم شکل د ماشوم زنگونو ته د دې لپاره چې مستقیم شي د تختې خوا ته زور ورکړئ، فشار باید دومره نه وي چې د ماشوم د زنگونو د صدمې لامل و ګرځي.
- یادونه: په یاد ولری چې د نوي زیږدلي ماشوم د پښو سمول د غټو ماشومانو د پښو په اندازه ناشوني ده، د دوی پښې نازکې او ماتیدونکې دي نو ځکه لږ فشار ورباندې وارد کړئ چې صدمه ونه وپني. که چېرته یو ماشوم ډېر زیات نا ارامه وه او دواړه پښو ته په یوه وخت کې وضعیت نه ورکول کېده په دې صورت کې یواځې یوې پښې ته وضعیت ورکړئ او اندازه گیري ترسره کړئ.

- کله مو چي زنگونه ټينگ ونيول د پښو خواته تختي ته د پښو په لوري حرکت ورکړئ د پښو تلي بايد په تخته باندې هوار ولريري او گوتي بايد پورته خواته وي. که ماشوم خپلي گوتي قاتوي نو د پښو تلي يې وگروي کله چي ماشوم خپلي گوتي سمې کړي په بيړي سره د پښو خواته تخته د ماشوم د پښو په لور کش کړئ.

شکل ۷/۳: مور ته لارښونه.

- اندازه نيونه د فيتې له مخې ولولئ او د ماشوم اوږدوالي د سانتي متر په اساس په اخري تکميل شوي ۰.۱ باندې تعين کړئ او د ودې د ثبت په کتابچه کې يې ورسوي. دا په حقيقت کې هغه اخري لاین دی چې تاسو يې ليدلای شئ. (۰.۱ سانتي متر = ۱ ملي متر).



شکل ۸/۳: مور ته لارښونه.

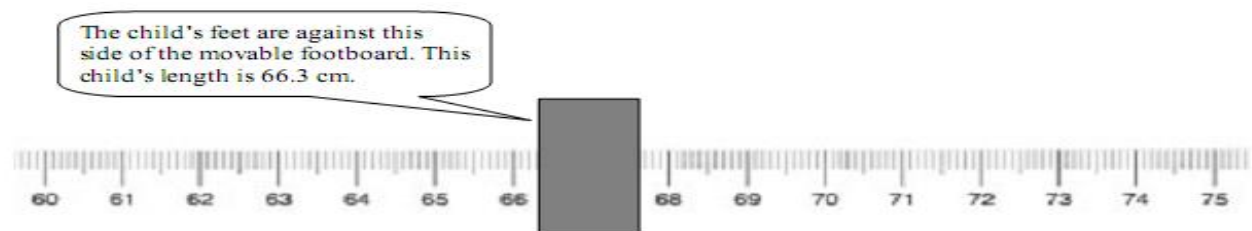
د اندازه نيونې په بهير کې په چټکۍ او پوره ډاډ سره کار وکړئ ترڅو مخکې له دې چې ماشوم نارامه شي د هغه قد په سمه بڼه اندازه کړای شي.



انځور ۱/۳: د اوږدوالي اندازه کول:

مثال:

لاندي د اندازه کولو فیتي د یوې برخې انځور دی. عدد او اوږده ختونه په سانتی متر دلالت کوي او لنډ ختونه ملي متر بڼي. ځاكي باکس د پښو د خوا د تختي موقعیت بڼي چې اندازه اخلي.



شکل ۳ / ۹: د اندازه کولو فیته

### په ولاړه د قد اندازه کول:

باوري شی چې تخته په مسطحه سطحه قرار لري. وگورئ چې د ماشوم نه بوټان، جورابي او د سر فیتکونه لري کړای شوي دي.

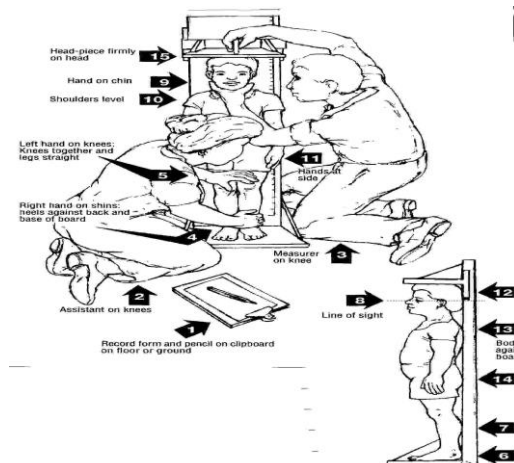
### د مور سره کار کول، زنگون وهل تر څو د ماشوم سره هم سطحه شو:

- د ماشوم سره مرسته و کړئ ترڅو په تخته و دريږي او پښي يې يو څه يو له بل څخه جلا وي. د سر شاتنی برخه، اوږې، کوناتي، پونډۍ او پونډې بايد د عمودي تختي سره اړیکه ولري. په چاغو ماشومانو کې ممکن داسې ترتیب ناشونی وي نو ځکه کوشش وکړئ چې کم تر کمه د بدن يو يا دوه نقطې يې له تختي سره په تماس کې وي. تنه بايد د ملا په تیر باندې متناظر بلانس ولري او شا يا مخ ته قات شوي نه وي.
- مور نه وغورئ چې د ماشوم زنگونه او پونډې داسې مستقیم ونيسي چې له تختي سره په تماس کې وي. مور ته ووايست چې د ماشوم توجه ځان ته جلب کړي او د لاسا يې کړي او که چيرته له خپل ځای څخه بنوريزي بايد تاسې خبر کړي.
- سر ته به بيړې سره په داسې بڼه وضعیت ورکړئ چې هغه اټکلې افقي کرښه چې د غوږ له سوري او د سترگې د حفرې له بنکتنې څنډې تيريزي، له تختي سره موازي وضعیت اختيار کړي. ( ماشوم بايد په مستقیمه توگه د اطاق چت ته وگوري) د مور نه وغورئ چې د تختي شاته و دريږي او د ماشوم سر په همدې وضعیت کې ونيسئ. د دې لپاره چې د ماشوم سر په دې وضعیت کې وساتئ بڼه به وي چې د غټې گوتي او نورو څلورو گوتو ترمنځ د ورغوی فاصله د ماشوم په زنه کېږدئ.
- که چيرته اړتيا وه نو د ماشوم په خپټه ارام فشار وارد کړئ ترڅو نيغ او سم ودریږي.
- په داسې حال کې چې په يوه لاس سره مو د ماشوم سر نیولی په بل لاس باندې د تخطي متحرکه برخه د ماشوم په سر رابنکته کړئ او لږ فشار ورکړئ تر څو ويښته د سر د پوستکي سره ونښلوي.
- اندازه نيونه د فیتي له مخې ولولئ او د ماشوم قد د سانتی متر په اساس په اخري تکميل شوي ۰.۱ باندې تعین کړئ او د ودې د ثبت په کتابچه کې يې ورسوي. دا په حقيقت کې هغه اخري کرښه ده چې تاسو يې ليدلای شئ. (۰.۱ سانتی متر = ۱ ملي متر).

يادونه: که چيرته د ماشوم عمر له ۲ کالو څخه کم وه نو په قد يې ۰.۷ سانتی متره نور هم ور اضافه کړئ او پایله يې د اوږدوالي په شکل نوټ کړئ.

### د اوږدوالي/قد د تختي کنترولول/چک کول:

- د اوږدوالي/قد د تختي د تهیه کولو په وخت کې فیته په معلوم اوږدوالي سره اندازه کړئ ترڅو باوري شئ چې په سمه توګه جوړه شوي ده.
- وګورئ چې اتصالي نقطې سمې نښلول شوي دي. که داسې نه وي هغه سره وښلولئ او مستقیم کړئ.
- د اندازه کولو فیته چک کړئ چې د لوستلو وړ وي، که چیرته خیره وي او د لوستلو وړ نه وي نو باید بدله یې کړئ.



شکل ۳ / ۱۰: د قد اندازه کول.

### د موک پروسیجر:

د ۶-۵ میاشتو پورې ماشومان باید د موک د فیتي په واسطه اندازه شي.



- موک تل په کین (چپ) لاس کې اندازه کېږي.
- د اوږې د پاسه د هډوکي څخه د ځنګلي تر بازو پورې د ماشوم د لاس اوږدوالی اندازه کړئ (د ماشوم لاس باید قات شوی وي).
- د دې فاصلي منځنۍ نقطه پیدا کړئ او په قلم سره یې نښاني کړئ.
- د ماشوم لاس باید غزېدلي حالت کې وي، داسې چې د بدن سره یې موازي قرار ولري.
- د موک فیته د ماشوم له لاس څخه داسې چاپېره کړئ چې هره برخه یې د پوستکي سره په تماس کې وي، البته باید نه ډېره سسته وي او نه هم ډېره کش.





انخور ۲/۳: د ماشوم اندازه کول



سمه اندازه نیونه

دبیره سسته

دبیره کش

د نمره لرونکي فیتي د اندازې په حالت کې ، د فیتي اخرنی برخه باید د اولي مجرا څخه تر دریمي مجرا پورې وي. د منځنی خانې څخه اندازه گیری پیل کړئ، یعنی په هغه ځای کې چې غشي داخل ته اشاره کړي. MUAC کولای شي د ۱ ملي متر په دقت سره ثبت کړای شي.

### پرسوب (ازیما):

پرسوب (ازیما) په انساجو کې د اضافي اوبو/مایع د راټولیدو څخه عبارت ده. پرسوب (ازیما) معمولاً په قدمونو، د پښو په لاندینی برخو او لاسونو کې لیدل کېږي. د پرسوب (ازیما) د معلومولو لپاره د ماشوم پښي په خپل ورغوي کې په داسې ډول سره ونیسي چې د لاس غټه گوته مو د ماشوم د پښو د پاسه قرار ولري. د لاس د غټي گوتي په واسطه د ماشوم پښو ته د څو ثانویو لپاره فشار ورکړئ، خپلي غټي گوتي مو بیا لري کړئ، که کوم ژورتوب په پښه کې پاتې شو نو ماشوم پرسوب (ازیما) لري. د دې لپاره چې د خوارځواکۍ د یوې علامې په توګه قبول شي پرسوب (ازیما) باید په دواړو پښو کې وي. که پرسوب په یوه پښه کې وي شاید چې کوم ټپ یا انتان له وجې رامنځته شوی وي. د پرسوب (ازیما) شدت معمولاً په لاندې ډول تقسیم بندي کېږي:



- + خفیفه: دواړه پښي.
  - ++ متوسطه: دواړه پښي، جمع دواړه سفلي اطراف، لاسونه يا ځنگلي.
  - +++ شديده: د ټول بدن پرسوب په شمول د پښو، سفلي اطراف، لاسونه، ځنگلي او مخ.
- لومړۍ درجه: + خفیفه پرسوب (ازيما): په دواړو پښو کې د وه طرفه پرسوب



انځور ۳/۳: پرسوب يا (ازيما).

دويمه درجه: ++ منځنۍ: دوه طرفه پرسوب به دواړو پښو کې او سفلي اطرافو کې/ لاسونه



انځور ۴/۳: دوه طرفه پرسوب

دريمه درجه: +++ شديده: د ټول بدن پرسوب، دواړه پښي، سفلي اطراف، لاسونه او د سترگو شاوخوا.

يادونه: پرسوب (ازيما) د کواشیرکور يوه ځانگړنه ده کوم چې د حادې خوارځواکۍ يو کلينيکي شکل دی.



انځور ۳ / ۵: ازیما خوارځواکی ماشوم.

### د حادي خوارځواکی د ارزونې پایلې.

په امېندواره بنځو کې د خوارځواکی ارزول		د ۶ میاشتو نه کمو ماشومانو کې د حادي خوارځواکی ارزول	
مشخصه	کتگوري	مشخصه	
موک $\geq 23$ سانتي متره	امېندواره بنځي ✓ د دویم ترايمستر څخه وروسته	منځنی حاده خوارځواکي	شدیده حاده خوارځواکي
	شیدې ورکونکې بنځي ✓ چې د ۶ میاشتو څخه کم عمره ماشوم ولري	<ul style="list-style-type: none"> <li>موک: مه يې استعمالوئ.</li> <li>وزن/اوږدوالی یا قد: کم له 3Z- یا هم دو طرفه د پښو پرسوب.</li> <li>شدید د لیدو وړ عضلي ضیاع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>موک: مه يې استعمالوئ.</li> <li>وزن/اوږدوالی یا قد: له - 2Z څخه کم تر 3Z- او ازیما یا پرسوب موجود نه وي.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>په امېندواره او شیدې ورکونکو میندو کې د خوارځواکی ارزونه یوازې د موک په واسطه ترسره کېږي.</li> <li>په دې گروپ کې د وزن/قد شاخص د بار وړ نه دی.</li> <li>کله چې یو بنځه د پروگرام په معیارونو براره و پیژندل شو تر هغه پورې مواد اخلي ترڅو چې ماشوم یې ۶ میاشتني شوی وي.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>وزن/اوږدوالی یا قد هغه وخت و ارزوئ چې قد له ۴۵ سانتي مترو زیات وي.</li> <li>وزن/اوږدوالی یا قد هغه وخت و ارزوئ چې قد له ۴۵ سانتي مترو زیات وي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ماشوم دومره ضعیف وي چې په موثره توگه ونه رودل شي</li> <li>د مور په شیدو د تغذیې د مشورې سربیره هم ماشوم وزن نه اخلي.</li> <li>شدیده عضلي ضیاع.</li> </ul>
		<p>د ۶-۵۹ میاشتو ماشو د شدیدې حادي خوارځواکی اویا هم دخطر د نښې یا کوم اختلاط سره</p> <p>د ۶ میاشتو څخه کم ماشو د شدیدې حادي خوارځواکی اویا هم دخطر د نښې یا کوم اختلاط</p> <p>د ۶-۵۹ میاشتو ماشوم چې یوازې متوسطه یا شدیدې خوارځواکی ولري بغیر له</p>	

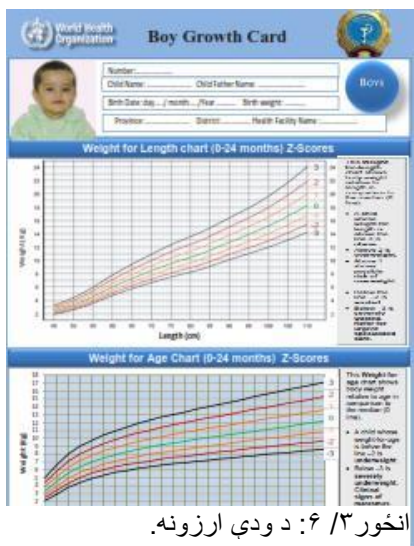
د ارزو

جدول ۳ / ۲: د حادي خوار ځواکی ارزونه.

### د ودې ارزونه او پاملرنه:

د ودې د ثبت د نوي کارت ډکولو لارښود.

د ماشوم د جنس په اساس، د هلک او يا انجلۍ د ودې د ثبت کارت وټاکئ. د ودې کارت د ماشوم مور ته وښايست او لاندې ټکي ورته روښانه کړئ.



انځور ۳ / ۶: د ودې ارزونه.

- دا کارت ستا د ماشوم د ودې او روغتيا پورې تړاو لري.
- هرځل چې تاسو مراجعه کوئ، ستاسې ماشوم د وزن او قد د اندازه کولو د ارزونې په اساس ارزول کېږي او په دې کارت کې ثبتېږي.
- په دې کارت کې درې چارته دې چې په هغو باندې مونږ ستاسې د ماشوم اندازه گيري رسمو ترڅو وکړای شو د ماشوم وده و ارزوو.
- دا کارت د واکسينو د تطبيق يو مهال وپش هم لري او روښانه کوي چې څه وخت بايد کوچنی واکسين ته راشي.
- دا کارت ستاسې د ماشوم د تغذيي اړوند لارښود درلودونکی دی، او همدارنگه ستاسو د ماشوم د پاملرنې په اړوند په مختلفو عمرونو کې د مهمو ټکو درلودونکی دی.

- د اکارت په خوندي ځای کې و ساتئ او هر ځل چې ماشوم روغتيایي مرکز ته راوړئ د ځان سره یې ولرئ.
- د ودې د کارت لومړی مخ ( د انفرادي معلوماتو مخ) د مور نه په پوښتنو او د ماشوم اړوند اسنادو لکه کارت او د زېروون پاڼې ته په کتو ډگ کړئ.
- د زوکړې نيټه په ورځ، مياشت او کال مهمه ده. که چيرته مستند تاريخ معلوم نه وي، په هغه صورت کې د کوچني له مورڅخه وپوښتئ، کله چې مور د زوکړې په نيټه نه پوهيده، په هغه صورت کې ځينې پوښتنې مطرح کړئ ترڅو د امکان تر حده حقيقت ته نژدې د زوکړې نيټه پيدا کړي. دبيلگې په ډول، وپوښتئ چې زوکړه محلي پېښو يا رخصتۍ ته نژدې کله شوې ده؟
- د زوکړې پرمهال وزن په گرام د انفرادي مالوماتو په برخه کې ثبت کړئ.
- دولایت نوم، ولسوالۍ، روغتيایي مرکز دکورښه د امکان تر حده د گرځنده تېلفون شميره هم په کارت کې ثبت کړئ.

د ودې شاخصونو لپاره د نقطو ترسيمول:

### د وزن - پر - قد (وزن/قد) ترسیمول

وزن- پر- قد د بدن د وزن په تناسب د قد د ودې منعکس کوونکی دی. دا شاخص په هغو حالاتو کې ارزښتناک دی کله چې د ماشوم عمر مبهم وي (د کډوالی پر مهال) د وزن- پر- قد چارت مرسته کوي ترڅو هغه شمېر ماشومان په گوته کړو چې ټیټ وزن - پر- قد لري یا کېدای شي چې عضلي ضایعات او یا شدید عضلي ضایعات لري. عضلي ضایعات تر ډېره د ناروغیو او یا د خوړو د کمښت له امله را منځته کېږي کوم چې د حادې شدیدې خوارځواکۍ لامل ګرځي، اگر چې مزمنه خوارځواکي او ځینې ناروغۍ هم د دې لامل کېدای شي. دا چارټونه همداسې زمونږ سره مرسته کوي ترڅو لوړ وزن- پر-قد هغه ماشومان ومومو کوم چې کېدای شي د اضافه وزنۍ یا چاغېدو له ګواښ سره مخامخ وي. د تې خوري کوچني ماشوم وزن- پر- قد د زوکړې له نیټې څخه تر دوه کلنۍ پورې د ودې او پاملرنې د کارت په لومړي مخ کې باید ثبت شي. د چارت پراخه کېدل د دې زمینه برابروي چې د تې خوري ماشوم د ودې د کوچنیو بدلونونو د ترسیم لپاره ډېرې مربعي په واک ولرو.



انځور ۷/۳: د وزن پر قد ترسیمول.

### وزن - پر- اوږدوالي ترسیمول:

- اوږدوالی یا قد په عمودي کرښه باندې ترسیم کړئ ( د بیلګې په توګه، ۷۵ سانتي متره، ۷۸ سانتي متره) دا خورا اړینه خبره ده ترڅو اندازه نیونه تر ډېرې نږدې بشپړ سانتي متر پورې په سم عدد باندې واړوو ( د بیلګې په توګه له ۰.۱ نه تر ۰.۴ پورې لاندې لوري ته په صحیح عدد او له ۰.۵ نه تر ۰.۹ پورې پورته لوري ته په صحیح عدد واړوو)
- وزن د امکان تر کچې پورې، د کرښو ترمنځ د فاصلو نه په استفادې سره په سمه توګه ترسیم کړئ.
- کله چې د دوو یا زیاتو کتنو لپاره نقطې ترسیم شوي، په هغه وخت کې مجاروي نقطې د مستقیمو کرښو په واسطه سره و نښلوی تر څو میلان په ښه توګه وڅارل شي.

وزن - پر - سن د کتنې پر مهال د سن په تناسب د ماشوم د وزن منعکس کوونکی دی. له دې شاخص ځنې په دې موخه کار اخیستل کېږي تر څو معلومه کړو چې ایا ماشوم کم وزنه یا شدیداً کم وزنه دی او که نه. خو له هغه ځنې د اضافه وزنه او چاغو ماشومانو د تصنیف په موخه کار نشو اخیستلی. له دې کبله چې وزن په نسبتاً ساده توګه اندازه کېدای شي، نو ځکه له نوموړي شاخص ځنې معمولاً کار اخیستل کېږي، خو هغه کېدای شي په داسې حالاتو کې د اعتبار وړ نه وي، لکه د کډوالی (مهاجرت) شرایطو کې، کله چې د ماشوم سن په سمه توګه تعین کېدای نشي. د دې خبرې یادونه د اهمیت وړ ده چې یو ماشوم کېدای شي د لنډ قد یا ډنگرتوب او یا هم د دواړو حالتونو له کبله په کم وزنی اخته وي.

د درې ماشومانو د وزن- پر- سن چارت د ودې د ارزونې د کارت په لومړي مخ ورکول شوي دي، په دې چارت کې د X محور عمر بڼي او د Y محور وزن په کیلو ګرام سره بڼي. عمر د مکملې میاشتي په اساس په نښه شوی دی.

### د وزن - پر- سن د ترسیمولو په موخه:

- د عمودي کرښې له پاسه (نه د عمودي کرښو تر منځ فاصله کې) بشپړ کرای شوي اونۍ میاشتي، یا بشپړ کرای شوي کلونه او میاشتي ترسیم کړئ.
- وزن د افقي کرښو له پاسه یا د هغو تر منځ په فاصله کې ترسیم کړئ تر څو تر ۱،۰ کیلو ګرام پورې د وزن اندازه وښيي. د بېلګې په توګه ۷،۸ کیلوګرامه.
- کله چې د دوو یا زیاتو کتنو لپاره نقطې ترسیم شوي په هغه وخت کې مجاورې نقطې د مستقیمو کرښو په واسطه سره ونښلوي تر څو میلان په ښه توګه وڅارلی شي.

### د اوږدوالۍ- پر- سن ترسیمول:

قد- پر- سن د کتنې پر مهال د یوه کوچني د سن سره سم د هغه په قد کې د تر لاسه کرای شوي ودې منعکسونکی دی. دا شاخص له مور سره مرسته کوي تر څو هغه کوچنيان راپیدا کړو، کوم چې د اوږد مهاله خوارځواکۍ یا متکررو ناروغيو له کبله په لنډ قد اخته شوي وي. هغه کوچنيان هم کېدای شي پیدا کړای شي، کوم چې د عمر پرتله اوږد قد لري، خو که چېرته قد له حده زیات اوږد نه وي او د یو غیر عادي اندوکراینې اختلال په ښه راڅرګند نشي، نو هغه ته په نادره توګه د ستونزې په بڼه کتل کېږي.

د زیږون نه تر دوه کلنۍ پورې د اوږدوالۍ - پر- سن چارت د ودې د ارزونې د کارتونو په دوه مخه کې ورکړل شوی دی. په دې چارت کې د X محور عمر او د Y محور اوږدوالۍ په سانتي متر بڼي.

### د اوږدوالۍ- پر- سن ترسیمولو په موخه:

- بشپړې شوي میاشتي په عمودي کرښه باندې ترسیم کړئ (نه د عمودي خطونو تر منځ) د بېلګې په توګه که چیرې ماشوم د پنځنیمو میاشتو وي ټکي باید د ۵ میاشتو د کرښې د پاسه په نښه شي (نه د ۵ او ۶ میاشتو ترمنځ).
- اوږدوالۍ د افقي خطونو تر منځ د امکان تر حده پورې دقیق رسم کړئ. د بېلګې په توګه، که چیرې اندازه کېږي ۵۰.۵ سانتي متره وي نقطه د افقي خطونو تر منځ ترسیم کړئ.
- کله چې د دوو یا زیاتو کتنو لپاره نقطې ترسیم شوي په هغه وخت کې مجاورې نقطې د مستقیمو کرښو په واسطه سره ونښلوي تر څو میلان په ښه توګه وڅارلی شي.

و گورئ چي ايا ترسيم کړای شوي نقطه معقوله برېښي که نه؛ که چيرته ورته اړتيا وليدلې شي، نو ماشوم بياخلي اندازه کړئ. د بېلگې په توگه، د يو ماشوم اوږدوالی بايد د مخکيني کتنې ځنې لنډ و نه اوسي. که چيرته داسې وي، نو په هغه صورت کې به يوه له اندازه نيونو څخه ناسمه وي.

### د ودې د شاخصونو لپاره د ترسيم کړای شويو نقطو تفسیرون:

هغه منحنی کرښې چې د ودې په چارټونو باندې چاپ کړای شوي دي، له تاسو سره مرسته کوي تر څو هغه ترسيم کړای شوي نقطې کومې چې د ماشوم د ودې ښودنه کوي تفسیر کړئ. هغه کرښه چې د هر چارټ له پاسه د (۰) په واسطه څرگنده شوي ده د منځ معيار ښودنه کوي چې په ټوله کې د يوې منحنی کچې څرگندونه کوي. هغه نورې منحنی کرښې د Z-score له کرښو څخه عبارت دي کومې چې له منحنی کچې څخه د واټن ښودنه کوي.

د ودې په چارټونو باندې د Z-score کرښې د مثبتو (۱، ۲، ۳) يا منفي (-۱، -۲، -۳) اعدادو په واسطه په نښه کړای شوي دي. په ټوله کې که چېرې يوه ترسيم کړای شوي نقطه په هره اندازه له منځ معيار څخه لرې پرته وي (د بېلگې په توگه د ۳ يا -۳، Z-score کرښو ته نږدې) نو دا په وده کې د ستونزې څرگندونه کوي خو له دې سره سره ځينې نور فکتورونه لکه، د ودې ميلان، د ماشوم روغتيايي حالت او د والدينو قوڼه هم بايد په پام کې ونيولې شي.

### د ترسيم کړای شويو نقطو له مخې په وده کې د ستونزو په گوته کول:

د ودې د ثبت په هر چارټ کې د ودې د ستونزو يو لست شتون لري کوم چې د هغو ترسيم کړای شويو کرښو څرگندونه کوي چې د Z-score د ټاکلو کرښو پورته يا ښکته قرار لري. کرښې په لاندې ډول ولولئ:

- د ۲- او ۳- Z-score کرښو تر منځ يوه نقطه له " ۲- څخه ښکته" گڼل کېږي.
- د ۲ او ۳ Z-score کرښو تر منځ يوه نقطه له " ۲ څخه پورته" گڼل کېږي.

د راتلونکې صفحې جدول د Z-score سره په تړاو کې د ودې د ستونزو تعريف څرگندوي. په ياد ولرئ چې يو شاخص په يوه ځانگړي تعريف کې په دې واسطه چې هغه د Z-score د يوې ځانگړې کرښې نه پورته ترسيم کړای شوي او که ښکته، شامل کړای شوي دي. که چېرته هغه په دقيقه توگه د Z-score د کرښې له پاسه ترسيم شوي وي، په هغه صورت کې هغه په يوې لرې شديدي کټگورۍ کې راځي. د بېلگې په توگه، د ۳- کرښې له پاسه وزن - پر - سن د کم وزنه په توگه منل کېږي، کوم چې د شديد کم وزنه سره په مخالفت کې قرار لري.

### په وده کې ستونزې:

د ماشوم د ودې په چارټونو کې ترسيم کړای شوي نقطې د Z-score له کرښو سره پرتله کړئ تر څو معلومه شي چې په وده کې کومه ستونزه موجوده ده او که نه. هغه اندازه نيونې چې په سيوري لرونکو چوکاټونو کې شتون لري د نورمالو حدودو څرگندونه کوي.

د ودې شاخصونه				Z-score
BMI - پر - سن	وزن - پر - طول/قد	وزن - پر - سن	طول/قد - پر - سن	
چاغ	چاغ	۲ یادداښت ته وگورئ	۱ یادداښت ته وگورئ	له ۳ ځنې پورته
اضافه وزنه	اضافه وزنه			له ۲ ځنې پورته
د اضافه وزني ممکنه خطر (۳) یادداښت ته وگورئ	د اضافه وزني ممکنه خطر (۳) یادداښت ته وگورئ			له ۱ ځنې پورته
				۰ (منځ معیار)
				له ۱- ځنې ښکته
عضلي ضایعات	عضلي ضایعات	کم وزنه	لنډ قد (۴) یادداښت ته وگورئ	له ۲- ځنې ښکته
شدید عضلي ضایعات	شدید عضلي ضایعات	شدید کم وزنه (۵) یادداښت ته وگورئ	شدید لنډ قد (۴) یادداښت ته وگورئ	له ۳- ځنې ښکته

- کوم ماشوم چې په دې محدوده کې قرار لري هغه ډېر لوړ قد لري. لوړ قدا یوه روغتیايي ستونزه بلل کېږي خو که چېرته قد بي کچې لوړ وي، په هغه صورت کې انډوکرايني اختلالات څرگندوي لکه د ودې د هورمون تولیدوونکي سرطان. که چېرته تاسو په انډوکرايني اختلالاتو شکمن یاست او په دې محدوده کې قرار لرئ د ارزونې لپاره یې پورته روغتیايي مراکزو ته واستوئ (د بېلگې په توگه والدین د نورمال قد لرونکي دي خو زوی یا لور یې د خپل سن په پرتله له حد نه زیات لوړ قد لري).
- د یو ماشوم وزن- پر- سن که چېرته په دې محدوده کې قرار ولري کېدای شي په وده کې کومه ستونزه ولري، په داسې حال ښه ده چې د وزن - پر - طول/قد یا BMI-پر- سن پر اساس و ارزول شي.
- له ۱ ځنې پورته یوه ترسیم کړای شوي نقطه د ممکنه خطر څرگندویه ده. د  $z\text{-score}$  2 کرښې په لوري میلان د واضح خطر ښودونکی دی.
- دا خبره شوونې ده چې د لنډ یا شدید لنډ قد لرونکی ماشوم اضافه وزنه شي.

#### د ودې د ټولو چارټونو او کتنو په پام کې نیونه:

تېرو مثالونو هغه ستونزې په گوته کړې کومې چې د ودې په یوه چارټ کې یوې نقطې ته په کتلو سره د تشخیص وړ وي. په هر حال دا موضوع د اهمیت وړ ده تر څو د ماشوم د ودې ټول چارټونه په گډه توگه په



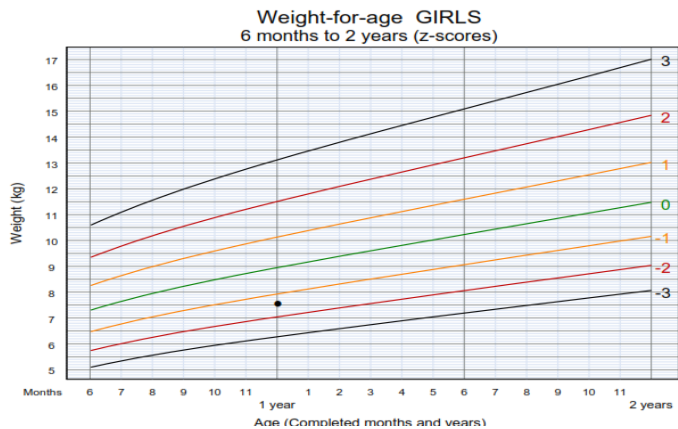
پام کې ونيولی شي په ځانگړې توگه که ستونزه يوازې په يوه چارت کې شتون ولري. د بېلگې په توگه که چېرته يو ماشوم د وزن- پر- سن چارت پر بنسټ کم وزنه وي، تاسو بايد د ماشوم طول- پر- سن او وزن- پر- طول هم په پام کې ونيسئ. زيات ټينگار بايد د وزن- پر- طول/قد او طول/قد- پر- سن په چارتونو باندې واوسي.

- طول/قد- پر- سن د قد په برخه کې د ودې منعکس کونکی دی. لنډ قد (طول/قد- پر- سن له ۲- څخه کم) دا څرگندوي چې ماشوم د اوږدې مودې لپاره په ناکافي توگه تغذيه کړای شوی دی او په دې نه دی توانيدلی چې نورماله وده وکړي او يا ماشوم له مکررو انتاناتو زوريدلی دی. د لنډ قد لرونکی يو ماشوم کېدای شي نورمال وزن- پر- قد ولري، خو د لنډ قد له کبله، ټيټ وزن- پر- سن لري.
- وزن - پر - طول/قد حتی که چېرته د ماشوم سن معلوم هم نه وي د ودې له يوه ډاډمن شاخص څخه عبارت دي. عضلي ضايعات (وزن- پر- طول/قد له ۲- څخه کم) تر ډېره په وروستيو کې د داسې شديدو پېښو لکه د ناکافي خوراكي موادو تر لاسه کول او يا د شديدو ناروغيو له کبله شديدا وزن له لاسه ورکولو لامل کېږي، منځ ته راځي. BMI- پر- سن، ماشومان لکه د وزن- پر- طول/قد په څېر تصنيفوي. نوموړي دوه شاخصونه همداراز مرسته کوي تر څو معلوم کړي چې ايا ماشوم د طول/قد په اساس اضافي وزن لري او که نه.

ټولو چارتونو ته په يو ځايي توگه کتنه له تاسو سره مرسته کوي تر څو د ودې د ستونزو څرنگوالی په گوته کړئ. دا موضوع هم د اهميت وړ ده تر څو په مختلفو وختونو کې ميلانونه، لکه څرنگه چې د همدې ماډيول په ۳،۰ څپرگې کې توضېح کړای شوي دي، په پام کې ونيولی شي.

### مثال - ۸ انځور، لنډ قد:

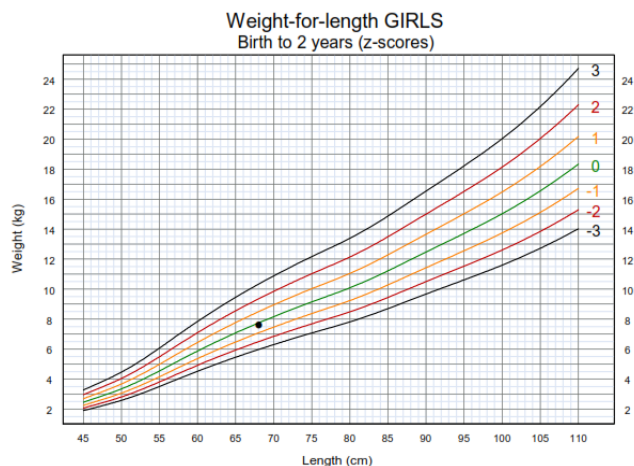
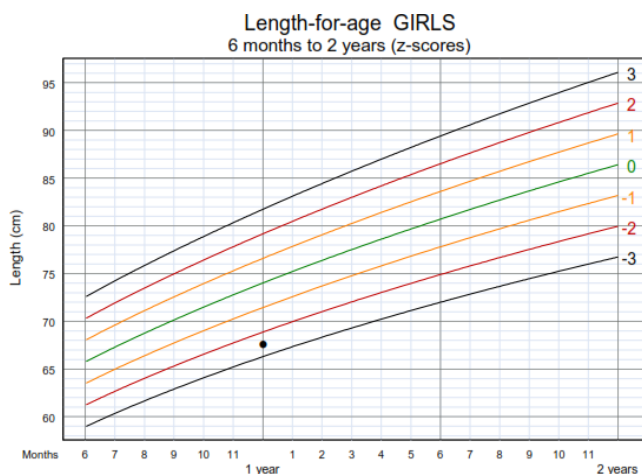
هغه نجلۍ چې په ۸ انځور کې بنودل شوې ده ۱ کال او (۰) مياشتني عمر، ۶۷،۸ سانتي متره طول او ۷،۶ کيلوگرامه وزن لري. د هغې د وزن- پر- سن چارت لاندې نندارې ته وړاندې کړای شوی دی او د طول- پر- سن او وزن- پر- طول چارتونه يې په راتلونکې صفحه کې بنودل شوي دي. په ياد ولرئ چې د نوموړي



نجلۍ وزن- پر- سن ټيټ دی، خو لا هم په نورماله محدوده کې قرار لري. د هغې وزن- پر- طول په منځ معيار باندې له پاسه (منطبق) قرار لري، له همدې کبله د هغې ظاهري بڼه په بشپړه توگه نورماله ښکاري. د هغې طول- پر- سن د ۲- z-score له کربنې څخه لاندې قرار لري، په هر حال، هغه څرگندوي چې ماشوم لنډ قد لري.

انځور ۸ / ۳: لنډ قد.



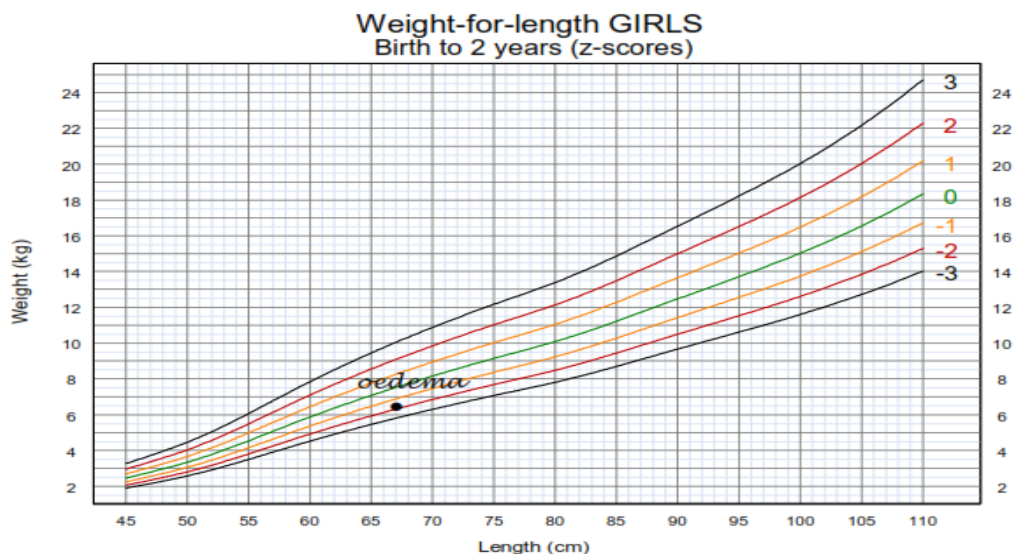


په یاد ولرئ، کله چې تاسو د ودې چارټونه تفسیروئ، نو د ماشوم د ظاهري بڼې په هکله خپلې کتنې هم په پام کې ونیسئ. که چېرته د یو ماشوم وزن-پر-طول له ۱- څخه ښکته وي، که د ډېرې ډنگرتیا په ځای یوازې لږ څه ډنگر څرگند شي، نو دا کېدای شي یو ښه حالت وي. که چېرته د یو ماشوم وزن-پر-طول له ۱ څخه پورته وي، که د ډېرې غښتلتیا په ځای یوازې لږ څه غښتلی څرگند شي، نو دا کېدای شي یو ښه حالت وي.

د مرسوس او کواشیور کور کلینیکي ښې ځانګړې پاملرنې ته اړتیا لري. (دای سنډروم B د مایډیول په ۲،۰ څپرګي کې توضیح کړای شوي دي.) د عضلاتو هغه ضایعات چې د مرسوس په بڼه جوړېږي، د ماشوم د وزن-پر-سن او وزن-پر-طول/قد په چارټونو کې څرګندېدای شي. په هر حال، هغه پرسوب (د مایعاتو تحبس) چې له کواشیور کور سره تړاو لري، کېدای شي چې په یو ماشوم کې د ډېر کم وزن شتون له نظره پټ وساتي. کله چې د یو داسې ماشوم وزن چې د دواړو پښو پرسوب ولري ترسیموئ، نو دا موضوع د اهمیت وړ ده تر څو یې د ودې په چارټونو کې ذکر کړئ چې ماشوم پرسوب لري. که یو ماشوم د دواړو پښو پرسوب ولري، نو داسې انګېرل کېږي چې له ۳- څخه ښکته z-score لري او د اختصاصي پالنې لپاره باید واستولی شي.

### مثال - ۹ انځور، د دواړو پښو پرسوب:

۹ انځور ته چې د یوې نجلۍ د دواړو پښو د پرسوب څرګندونکې دی وګورئ. هغه ۱ کال او ۸ میاشتې عمر، ۶،۵ کیلوګرامه وزن او ۶۷ سانتي متره طول لري. له دې کبله چې هغه د دواړو پښو پرسوب لري نو باید واستولی شي. د هغې وزن-پر-طول په لاندې ډول د ګراف په بڼه بنودل شوی دی؛ داسې معلومېږي چې د  $Z$ -score -۲ کربنې څخه باید پورته قرار ولري، ځکه چې د مایعاتو تحبېس د هغې دا کم وزني له نظره پټه ساتي.



انځور ۹/۳: مور ته لارښونه.

### د ودې په چارټونو باندې د میلانونو تفسیر:

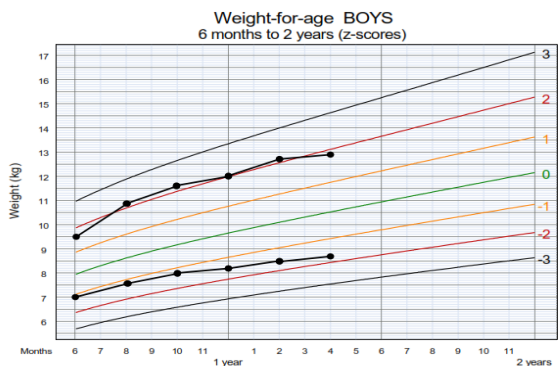
د میلانونو د تشخیص په موخه هغو نقطو ته وګورئ کومې چې د کتنو په لړ کې د ودې د شاخصونو لپاره ترسیم کړای شوي دي. میلانونه کولی شي د یوه ماشوم ثابتې او ښه وده څرګنده کړي، یا هم هغه کېدای شي وښيي چې ماشوم په وده کې ستونزه لري، یا هم د کومې ستونزې له ګواښ سره مخامخ دی او باید چې بیاځلي ژر تر ژره وارزول شي.

هغه ماشومان چې په نورمال ډول وده کوي، هغوی هغه میلانونه تعقیبوي چې په عمومي ډول سره د منځ معیار او  $Z$ -score کربنو سره موازي دي. ډېری ماشومان په داسې لیکه (توګه) وده کوي چې د  $Z$ -score په کربنو باندې منطبق او یا د هغو په منځ کې قرار لري او له منځ معیار سره نږدې موازي وي. کله چې د ودې چارټونه تفسیروئ، نو د لاندې حالتونو په هکله، چې کېدای شي د کومې ستونزې یا ګواښ څرګندونکي وي، خبر اوسئ:

- د یوه ماشوم د ودې کربنه د  $Z$ -score یوه کربنه قطع کوي.
- د یوه ماشوم د ودې په کربنه کې ناڅاپي صعود یا نزول تر سترګو کېږي.
- د ماشوم د ودې کربنه اواره (راکده) پاتې کېږي؛ په دې معنی چې نه ماشوم وزن اخلي او نه د هغه په طول/قد کې کوم بدلون راځي.

دا چې پورته ذکر شوي حالتونه په رښتيا سره د کومې ستونزې يا گواښ بنودونه کوي او که نه، له دې سره تړاو لري چې د ودې د ميلان په کومه برخه کې بدلون پيل او تر کومه ځايه پورې رسيدلی دی. د بېلگې په توگه، که چېرته يو ماشوم ناروغه وي او خپل وزن يې له لاسه ورکړی وي، په چټکه توگه وزن اخيستنه (په گراف کې د ناڅاپي صعود په بڼه بنودل کېږي)، يوه ښه پدیده ده او د ودې د بيا موندنې ښکارندويي کوي. په همدې توگه، د يوه اضافه وزنه ماشوم لپاره د منځ معيار په لور د وزن د ودې د ميلان لږ اندازه نزول يا اوار ميلان کېدای شي مطلوب کمښت څرگند کړي. دا موضوع ډېره مهمه ده تر څو د ودې په چارټونو باندې د ميلانونو د تفسير په وخت کې د ماشوم ټول حالتونه په پام کې ونیولی شي.

### د z-score کرښو تقاطع:



د ودې هغه کرښې چې د z-score کرښې (نه يوازې هغه چې په چارټونو کې په نښه کړای شوي دي) قطع کوي، د ممکنه خطر بنودونکي دي. هغه ماشومان چې په نورماله توگه وده او نمو کوي، په ټوله کې د اړوند شاخص په برخه کې يا له z-score سره منطبق او يا هم د

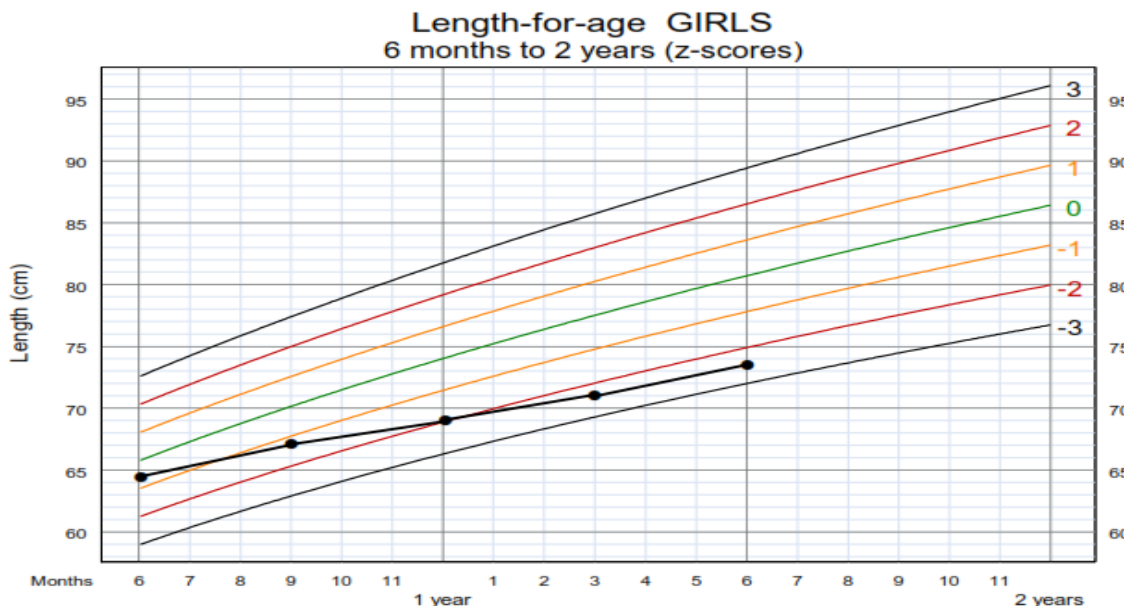
انځور ۱۰/۳: د z-score کرښو تقاطع.

۲ - او z-score ۲+ تر منځ قرار لري. داسې انګېرل کېږي چې د يو ماشوم کومه انفرادي وده چې د وخت په تېرېدو سره ترسيمېږي بايد له له يو شان z-score سره نږدې پل تعقيب کړي. لاندې شکل د ودې دوه نظري (تيوريکي) کرښې نندارې ته وړاندې کوي. د ودې د کرښو له جملې څخه يوه يې د z-score مسير تعقيبوي او هغه کله نا کله په ترتيب سره قطع کوي چې دا د کومې ستونزې بنودنه نه کوي. بلکه کرښه ښيي چې د يوه ماشوم وزن د هغه د ودې له مطلوب مسير څخه لرې پروت دی. که څه هم چې د هغه د ودې کرښه د ۱- او z-score ۲- تر منځ قرار لري، دا ماشوم په حقيقت کې z-score قطع کوي او يو داسې منظم مسير تعقيبوي چې د خطر څرگندونه کوي.

د خطر تفسير د ماشوم د روغتيايي مخينې (تاريخچې) او په ميلان کې د بدلون د پيل د څرنگوالي پر بنسټ صورت نيسي. که چېرته د ودې کرښه د منځ معيار په لور ميلان ولري، دا يو ښه بدلون دی. خو که چېرته ميلان له منځ معيار څخه واټن ونيسي او لرې روان واوسي، په دې صورت کې دا د ستونزې د شتون يا د ستونزې د منځ ته راتګ د خطر نښه ګڼل کېږي. که چېرته د ودې کرښه داسې صعود او نزول ولري چې کېدای شي ډېر ژر د z-score کرښه قطع کړي، په دې صورت کې ځير اوسئ چې نوموړي بدلونونه کېدای شي ستونزه راولاړه کړي. په لاندې گرافیک مثال کې که چېرته د ودې د لاندینې کرښې ميلان دوام پيدا کړي، په هغه صورت کې به هغه ډېر ژر سرحدي کرښه (z-score -2) قطع کړي چې کم وزني څرگندوي. که چېرته د لنډ قد، اضافه وزني يا کم وزني په لور ميلان په وخت او زمان سره تر سترگو شي، په هغه صورت کې دا د لاس وهنې يو ډېر ښه وخت دی تر څو د يوې ستونزې مخنيوی وکړو.

### مثال- ثريا:

د ثريا د طول- پر- سن چارت د هغې له ۶ مياشتني عمر نه تر يو کال او ۶ مياشتني عمر پوري د پنځو کتنو ترسيم کړای شوي نقطې بڼي. پام وکړئ چې د ثريا قد- پر- سن له ۱- ځنې د پورته برخې نه د ۲- ځنې بنسټه لور ته د ۹ مياشتو په بهير کې سقوط کړی دی چې د z-score دوه کرښې يې قطع کړي دي. داسې معلومېږي چې د هغې د طول وده په يوه سني مقطع کې ورو شوې ده، په داسې حال کې چې بايد چټکه شوې وای. هغه اوس لنډ قد لري.



انځور ۱۱ / ۳: مثال.

### د ودې د کرښې ناڅاپي صعود يا نزول:

د ماشوم د ودې په کرښه کې هر ناڅاپي صعود يا نزول ځانگړې پاملرنې ته اړتيا لري. که چېرته يو ماشوم په ناروغۍ يا شديدې خوارځواکۍ اخته وي، په هغه صورت کې د هغه د بيا تغذيې په وخت کې د يو ناڅاپي صعود هيله کېږي، ځکه چې ماشوم د ودې د بيا حاصلولو له پړاو څخه تېرېږي. له دې پرته يو ناڅاپي صعود مناسب نه گڼل کېږي، ځکه چې کېدای شي په غذايي عادتونو کې د بدلونونو څرگندونه وکړي، د کومو په پايله کې چې ماشوم اضافه وزنه کېږي.

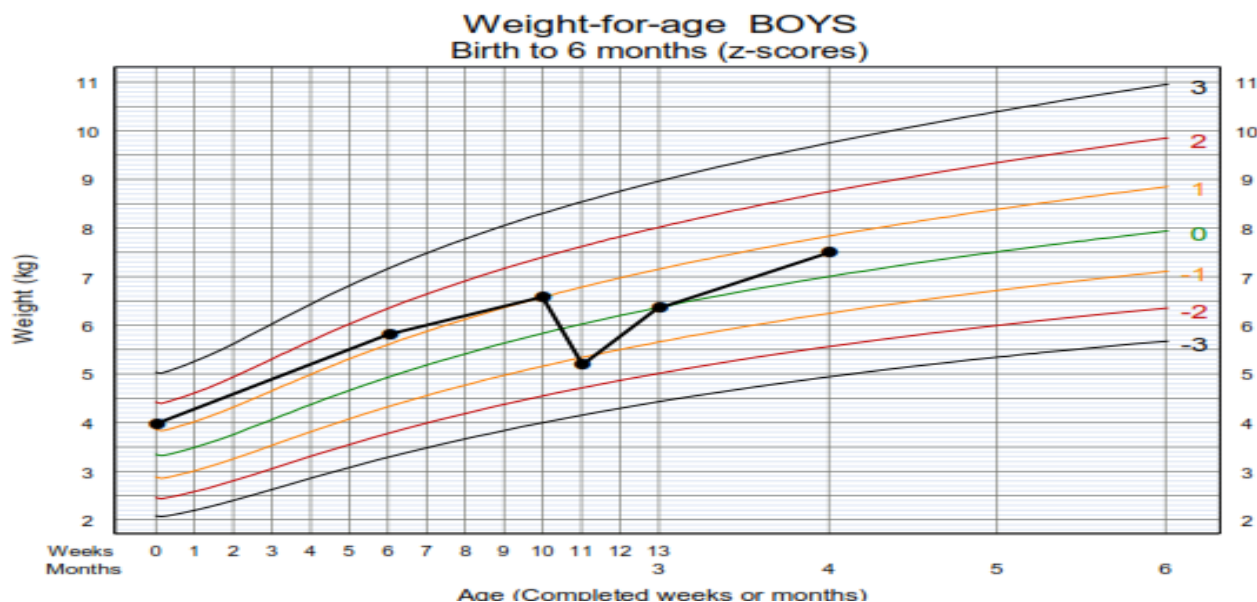
که چېرته يو ماشوم په چټکۍ سره وزن تر لاسه کړی وي، د هغه قد ته هم کتنه وکړئ. که چېرته يوازې د ماشوم وزن زياتوالی موندلی وي، په هغه صورت کې دا يوه ستونزه ده. که يو ماشوم د وزن او قد په برخه کې په متناسبه (برابره) توگه وده کړي وي، په هغه صورت کې دا له مخکينۍ خوارځواکۍ څخه د ودې د بيا حاصلولو څرگندونه کوي، البته د تغذیوي حالت د ښه والي يا مخکيني انتان د درملنې له کبله. په دې حالت کې بايد د وزن- پر- سن او قد- پر- سن چارټونه د صعودي حالتونو څرگندونه وکړي، په داسې حال کې چې د وزن- پر- قد د ودې کرښه به په تدريجي ډول د z-score منحني گانې تعقيب کړي.

د یوه نورمال یا په خوارخواکۍ اخته ماشوم کې د ودې د کرښې یو ناڅاپي نزول د هغه په وده کې د ستونزې څرگندونه کوي، چې په دې اړه باید پوښتنې گرویرني صورت ونیسي او هغه باید اصلاح کړای شي (درملنه یې وشي).

حتي که چېرته یو ماشوم اضافه وزنه هم وي، د هغه د ودې کرښه باید یو ناڅاپي نزول ونلري، ځکه چې په چټکه توگه د ډېر زیات وزن له لاسه ورکولو هیله نه کېږي. د هغه په ځای باید اضافه وزنه ماشوم خپل وزن په داسې حال کې چې د هغه قد هم زیاتوالی مومي، وساتي؛ یعنې ماشوم باید د وزن په برخه کې وده وکړي.

### مثال – فرهان:

د فرهان د وزن-پر-سن چارت لاندې له ۱۰ نه تر ۱۱ اونیز عمر پورې، کله چې هغه په نس ناستې اخته وه او ۱،۳ کیلوگرامه وزن یې له لاسه ورکړی وه، یو ناڅاپي نزول ښيي. نوموړی چارت د نس ناستې له تیرولو نه وروسته او د بیاخلې تغذیې په لړ کې یو ناڅاپي صعود ښيي، ځکه چې فرهان د خپل له لاسه ورکړي وزن ډېری برخه بېرته تر لاسه کوي.



انخور ۱۲/۳: مثال.

مور ته د ماشوم د ودې د ارزونې په هکله معلومات ورکړئ:

د ودې د ارزونې په لړ کې مور ویني چې تاسو اندازه نیونې د ودې د ثبت په کتابچه کې ثبتوئ، په چارټونو باندې نقطې ترسیم او هغه سره نښلوئ. هغه کېدای شي له دې سره لېوالتیا وښيي تر څو د پایلو په هکله وپوهېږي. مور ته توضیح کړئ چې تاسو نقطې د دې لپاره ترسیم کړې تر څو په دې وپوهېږئ چې آیا ماشوم له توقع سره سم وده کوي او که په دې برخه کې کومه ستونزه شتون لري. د هر چارټ د نقطو او میلانونو په هکله مور ته په ساده ژبه او روښانه توګه تشرېحات ورکړئ.

که چېرته یو ماشوم په سمه توګه وده کوي، په دې صورت کې دا حقیقت مور ته بیان کړئ او له هغې ځنې مننه وکړئ. که په دې برخه کې ستونزې شتون ولري، لا هم دا موضوع ډېره مهمه ده تر څو خبرو اترو ته په مثبت توګه دوام ورکړو. د مور په هکله د قضاوت له کولو او د هغې له ملامتولو ځنې ډډه وکړئ. تاسو دې ته اړتیا لرئ تر څو د مور باور او همکاري تر لاسه کړئ تر چې هغه وکړای شي له خپل ماشوم سره مرسته وکړي.

د امکان تر کچې له واضح او غیر-طبي ژبې څخه کار واخلئ. که تاسو د یو داسې لغت لکه «چاغ» ځنې کار اخلئ نو په هغه صورت کې هغه مور ته تشرېح کړئ. د بېلګې په توګه، تاسو کولی شئ ووايئ «چاغ کس هغه چاته ویل کېږي چې ډېر زیات وزن ولري.» داسې اصطلاحات لکه، «لنډ قد»، «عضلي ضایعات» او «چاغ» د ودې د ثبت په کتابچه کې کارول شوي دي نو له همدې کبله د ساده لغتونو په واسطه د هغو تشرېح ته تیار واوسئ.

### ۱ مثال:

د یو ماشوم وزن-پر-سن د ۱- او z-score ۲- کرښو تر منځ قرار لري، دا د وروستیو ۳ کتنو د پایلو ښودونکی دی. د روغتیايي خدمتونو وړاندې کونکې توضیح کوي، ستاسو ماشوم د خپل عمر له ډېرو ماشومانو ځنې کم وزنه دی خو هغه په ثابته توګه وده کوي. وګورئ چې څرنگه د هغه د ودې کرښه د هغه له سن سره سمه زیاته شوې ده او دا یو ښه کار دی.

### ۲ مثال:

د یو ماشوم د وزن-پر-قد چارټ د z-score ۲- کرښې ځنې تر لاندې کچې پورې یو ناڅاپي سقوط ښيي. د روغتیايي خدمتونو وړاندې کونکې نوموړی چارټ مور ته ښيي او وایي، (تاسو کېدای شي خیر شوي یاست چې ستاسو ماشوم ډېر ښکړ شوی دی). وګورئ چې د هغې د ودې کرښه په دې چارټ کې څرنگه په ناڅاپي توګه مخ په ښکته تللي ده. دا ستاسو د لور کم وزن-پر-قد څرګندوي. مور به په دې هکله چې څه باید وشي تر څو مو له هغې سره د وزن د اخیستلو په برخه کې مرسته کړي وي، خبرې اترې وکړو. اندېښنه مه کوئ؛ داسې لارې چارې شتون لري تر څو د هغو له لارې د هغې د ودې په برخه کې مرسته وشي.

د لنډو ځوابونو تمرین:

۱- لینا یوه کلنه انجلۍ ده له ۳ میاشتو راهیسی یې وزن ندی اخیستی. ۳ میاشتی کېږي د هغې وزن نږدې ۸ کیلوگرامه دی. اوس د هغې وزن-پر-سن په  $z$ -score ۱- کرښه باندې منطبق دی. په لاندې تشو ځایونو کې د (✓) علامه کېږدئ تر څو په دې توګه د لینا د ودې د کرښې تر ټولو ښه لاره د هغې مور ته توضیح کړئ:

الف \_\_\_\_\_ د لینا وده راکد پاتې شوي ده.  
ب \_\_\_\_\_ لینا په ۳ میاشتو کې هیڅ وزن نه دی اخیستی. تاسو هرو مرو هغه په ناکافي توګه تغذي کوئ.  
ج \_\_\_\_\_ لینا لا هم د تېرو ۳ میاشتو په څېر ۸ کیلوگرامه وزن لري. دا د لینا په عمر د یو ماشوم لپاره سمه نه ده چې هغه دې وده ونکړي او وزن دې وانه خلي. مونږ دې ته اړتیا لرو تر څو پیدا کړو چې څه پېښ شوي دي.

## د ودې په شدیدو ستونزو اخته ماشومانو ته رجعت ورکړئ:

د شدیدې خوارخواکۍ د لاندې ستونزو ځینې د هرې یوې ستونزې لرونکي ماشومان باید په بیرنۍ توګه د ځانګړې پالنې لپاره واستولی شي:

- شدید عضلي ضایعات (وزن- پر- طول/قد یا BMI- پر- سن له ۳- z-score ځینې بڼکته).
- د مرسوس کلینیکي نښې (شدید عضلي ضایعات، لکه هډوکي او پوستکي).
- د کواشیورکور کلینیکي نښې (عمومي پړسوب، نري او رنگ کړي وپښتان، د پوستکي تور وزمه او چاودیدونکي تفلسي چاپونه).
- د دواړو پښو پړسوب.

په خوارخواکۍ یو اخته ماشوم کېدای شي اوس مهال په یوه ناروغۍ لکه نس ناسته اخته وي یا داسې مزمنه روغتیايي ستونزه ولري چې د خوارخواکۍ لپاره یې لاره هواره کړي وي. که داسې وي، نو که چېرې تاسو د دې توان ولرئ چې د هغې ناروغۍ او یا ستونزې کومې چې خوارخواکي منځ ته راوړي ده درملنه وکړئ، نو هغه تر سره کړئ. که تاسو د درملنې توان نلرئ، په هغه صورت کې ماشوم د اړینې درملنې لپاره واستوئ. که تاسو په دې پوهیږئ او یا شګمن یاست چې ماشوم په یوه مزمنه ستونزه (لکه HIV/AIDS)، اخته دي، په هغه صورت کې پالونکی ماشوم د مشورې او یا معایناتو د سرته رسولو لپاره واستوئ.

چاغ ماشومان (وزن- پر- طول/قد یا BMI- پر- سن له ۳ z-score ځنې پورته) د طبي ارزونې او تخصصي اهتماماتو لپاره واستوئ.

هرکله چې تاسو یو ماشوم استوئ، نو د هغه مور ته د استونې علت روښانه او د هغه پر اهمیت ټینګار وکړئ. له خپلو جاري اصولو سره سم مور ته د استونې کارت یا لیک ورکړئ تر څو یې له ځانه سره یوسي. همداراز یو یادداښت د ودې د ثبت کتابچې د کتنې د یادداښتونو په برخه کې، لکه څرنګه چې په ۷ صفحه کې ښودل شوی دی ولیکئ او نوموړی یادداښت مور ته وښیئ. په دې باندې ځان ډاډمن کړئ چې هغه په دې پوهېږي چې خپل ماشوم څه وخت او چېرته یوسي. له مور ځنې وپوښئ چې آیا هغه د انتقال وسیله لري او که نه، د اړتیا په صورت کې د هغې په برابرولو کې ورسره مرسته وکړئ. وروسته بیا هغه تعقیب کړئ تر څو ځان په دې باندې ډاډه کړئ چې ایا ماشوم د اړینو بېرنيو پالنو یا طبي ارزونې لپاره واستول شو او که نه.

## سکرینګ:

### الف: ۰ - ۵۹ میاشتنيو ماشومانو سکرینګ:

د سکرینګ څخه هدف په روغتیايي مرکزونو او ټولنه کې په خوارخواکۍ اخته ماشومانو پیدا کول دي. دا کار باید د تغذیې د مشوره ورکونکي، نرس یا قابلې لخوا په منظمه توګه د ټولو ۵ کالو څخه بڼکته عمر لرونکو ماشومانو لپاره چې روغتیايي مرکز ته مراجعه کوي اجرا کړي او بیا یې د وزن، قد/طول د اندازه گیری، MUAC او د اذیما د بررسی له لارې تشخیص کړئ. ټول ماشومان چې سکرینګ کیري باید د سکرینګ په راجستر کې ثبت شي. د هغه ماشومانو سکرینګ چې د روغتیايي پوستې د پوښښ لاندې دي باید د ټولني د روغتیايي کارکونکي لخوا یې د MUAC په اندازه کولو او د اذیما په بررسی کولو سره سرته ورسېږي او په انځوریز تالی شپټ کې ورسول شي.



کله چې د سکریننگ په جریان کې د حادې متوسطې خوارخواکې (MAM) یا حادې شدیدې خوارخواکې (SAM) پېښې پېدا کړل شي ، هغوی د درملنې او تعقیب لپاره اړوند مراجعو ته ولیږي.

په داسې حال کې چې د ۲ کالو څخه د ښکته عمر ټولو ماشومانو د ودې د څارنې پروگرام باید په منظم ډول سرته ورسېږي، په داسې حال کې چې د ۲۴ - ۵۹ میاشتنيو ماشومانو لپاره په افغانستان کې کوم پروگرام موجود نه دی.

### د وزن پر قد گراف Z-score باید څنگه ولوستل شي:

(قد/ طول) کله چې طول/ قد په لاندې ډول ورکړل شوی وي:

- ۰،۴ - ۰،۳ - ۰،۲ - ۰،۱ په لاندني صحيح عدد تبديليږي.
- ۰،۹ - ۰،۸ - ۰،۷ - ۰،۶ - ۰،۵ په پورتنی صحيح عدد تبديليږي.

### مثالونه:

- طول ۴۲.۲ سانتي متر د ۴۲.۰ سانتي متر قطار ته وکتل شي .
- طول ۶۴.۴ سانتي متر د ۶۴.۰ سانتي متر قطار ته وکتل شي.
- قد ۸۰.۵ سانتي متر د ۸۱ سانتي متر قطار ته وکتل شي.
- قد ۱۱۹.۹ سانتي متر د ۱۲۰ سانتي متر قطار ته وکتل شي.

د گراف په مطالعه کې محتاط وسئ: د قد اندازه اخستل شوي که د طول ؟

### چارت Z-score وزن پر قد باید څه ډول وویل شي:

#### وزن:

کله چې وزن د ، SD -۱ ، SD -۲ ، SD -۳ ، SD -۴ ، اوسط سره مساوي وي:

- وليکي وزن پر قد = ...

کله چې وزن د اوسط په منځ کې وي :

- تل وليکي وزن پر قد = ...

د گراف په مطالعه کې محتاط وسئ:

- د ماشوم جنسیت.
- گلابی رنگ پانه : انجونې.
- آبی رنگ پانه: هلکان

### يو هلك د:

- طول = ۴۵.۴ سانتي متر
- وزن: ۲.۲ كيلوگرام
- وزن پر قد = ۸۸.۵ سانتي متر
- وزن پر قد = SD -۱
- وزن: ۹.۸ كيلوگرام
- وزن پر قد = SD -۳

### يوه انجلی:

- طول = ۴۵.۴ سانتي متر
- وزن: ۲.۱ كيلوگرام
- وزن پر قد = ۸۸.۵ سانتي متر
- وزن پر قد = SD -۲
- وزن: ۸.۶ كيلوگرام
- وزن پر قد = SD -۴

## څلورم څپرگی: د میندو تغذي:

- د دې څپرگی د لوستلو، په مباحثاتو کې د برخې اخستلو، د تمریناتو او نورو فعالیتو د اجرا څخه وروسته به تاسو قادر شئ چې
- په تنکیو ځوانانو او پیغلو کې د تغذي په اهمیت، روغتیا او پر تغذي د حمل پر اغیز پوه شئ.
- په لومړیو ۱۰۰۰ ورزو کې به د تغذي په اهمیت پوه شئ.
- د میندو د خوارځواکۍ په لاملونو او پایلو به پوه شئ.
- د حمل او شیدو ورکولو په جریان کې به د تغذي په ځینو مهمو مداخلاتو پوه شئ.

### د تنکیو ځوانانو تغذي:

تنکی ځوانی د ماشومتوب او لویوالي ترمنځ فاصله ده چې د ۱۰-۱۹ کالو پورې مودې ته ویل کېږي. په دې مدت د جنسي فعالیت، عضلي انکشاف او فزیکي وده غوړپېرې کوم چې غذايي موادو ته هم ډېره اړتیا لیدل کېږي لکه، انرژي، پروټین، کلسیم، وسپنه او نور. هغه انجلی چې د تنکی ځوانی په عمر کې ودېږي ځانگړي غذايي مراقبت ته اړتیا لري، دوی خوارځواکي ته ډېرې مستعدې دي ځکه هم یې بدن غذايي موادو ته اړتیا لري او بل یې ماشوم هم کافي اندازې اضافي غذايي موادو ته اړتیا لري. له بلې خوا په افغانستان کې د تنکیو ځوانو پیغلو کلینک ته تگ او هلته له روغتیايي کارمندانو د مشورې اخستل یو ټولنیزه ستگما بلل کېږي، چې له بده مرغه نشي کولای هغه روغتیايي مراقبتونو ته چې اړتیا ورته لري په سم ډول یې ترلاسه کړي.

### د امپندواری او شیدو ورکولو په جریان کې تغذي:

امپندواری او ماشوم ته شیدې ورکول د مور به بدن باندې اضافي تغذیوي فشار راوړي او غذايي موادو ته اړتیا ډېرېږي. په دې جریان کې د مور ښه تغذیه د مور او ماشوم دواړو روغتیا ته ډېره اړینه ده. له امپندواری وړاندې او جریان کې ضعیفه تغذي د کم وزنه ماشوم د زېږېدلو، د فزیکي او عصبي اختلالاتو سره مل وي او په ماشوم کې استحالي ناروغۍ پېښوي. د خوړو به تنوع کې زیاتوالی او کافي اندازه غذا خوړل، د کافي اندازه متوازني غذا، پروټین او انرژي لرونکي خوارو خوړل، سپارښتنه شوي ضمیموي مایکرونیوترینتونو نه گټه یا د غني شویو خوړو څخه گټه اخستل کولای شي چې د حمل وزن زیات، د کمخونی خطر کم، د زېږون پر مهال کې د ماشوم وزن زیات او مخکې له وخت څخه د ماشوم د پیداکېدو خطر کم کړي. د زېږون څخه وروسته هم باید مور په مناسب ډول سره تغذي شي ځکه ښه تغذیه مرسته کوي چې مور بېرته ژر روغه شي او کافي اندازه انرژي او نور غذايي مواد ولري ترڅو خپل ماشوم ته په سم ډول شیدې ورکړای شي.

### د ژوند په لومړیو ۱۰۰۰ ورځو کې د تغذي اهمیت:

د القاح له وخت څخه نیولې بیا د یو ماشوم د ژوند تر دوه کلنۍ پورې، چې د ۱۰۰۰ په شاوخوا کې ورځې رانغاړي، دا دوره د ماشوم د راتلونکي ژوند د فرصتونو د دريځي په نامه یادېږي. په نوموړې مرحله کې د ماشوم په پرمختگ باندې د تغذي د ناوړه حالت منفي اغيزي د جبران وړ نه دی. په نوموړې مرحله کې د خوارځواکۍ ډېرې مهمې اغيزي کولی شو په لاندې دريوو برخو کې خلاصه کړو:

۱) **د روغتیا له پلوه:** د امپندواری په دوره کې خوارځواکي د جنین په ذهني او جسمي پرمختگ باندې منفي اغيزي لري. د امپندواری په دوره کې د ماشومانو خوارځواکي د نوزیږو د مړینو کچه لوړوي او د اوږدمهاله عصبي او جسمي اختلالاتو او مزمنو ناروغیو لامل کېږي. له ۲ کالو څخه د کم عمر په ماشومانو کې خوارځواکي د ژوند

تهديدونکي ده او د هغوی د معافیتي سیستم د کمزورتیا له امله د سینه بغل، ملاریا او نس ناستي اړوند مړینو د پېښیدو امکان زیاتوي.

(۲) د فزیکي او ذهني ودې او پرمختګ له پلوه: هغه ماشومان چې د ژوند په لومړیو ۱۰۰۰ ورځو کې په کافي اندازه تغذي شوي نه وي، هغوی د لنډې ونې درلودونکي او د کمزوري ذهني پرمختګ له کبله د زده کړي ناکافي وړتیا لري. د نوموړو ماشومانو په منځ کې د ناکافي ذهني پرمختګ له امله د ښوونځي د پریښودو امکان لور دی.

(۳) له اقتصادي پلوه: څیړنو ښودلې ده هغه ماشومان چې د ژوند په لومړیو ۱۰۰۰ ورځو کې په کافي اندازه تغذي شوي نه وي، په تنګې ځوانۍ کې د نارملو کسانو په پرتله د کمو عوایدو لرونکي وي او په ټولیزه توګه په ټولنه کې د زیات شمیر داسې کسانو شتون د ټولني اجتماعي او اقتصادي پرمختګ کمزوری کوي.

د وني اندازه	د عمر کټګورۍ
۶۲ سانتي متره	په ۶ میاشتني کې
۷۰ سانتي متره	په یو کلني کې
۸۶ سانتي متره	په دوه کلني کې

جدول ۱/۴: د ژوند په لومړیو دوو کلونو کې د وني (قد) اصغري وده.

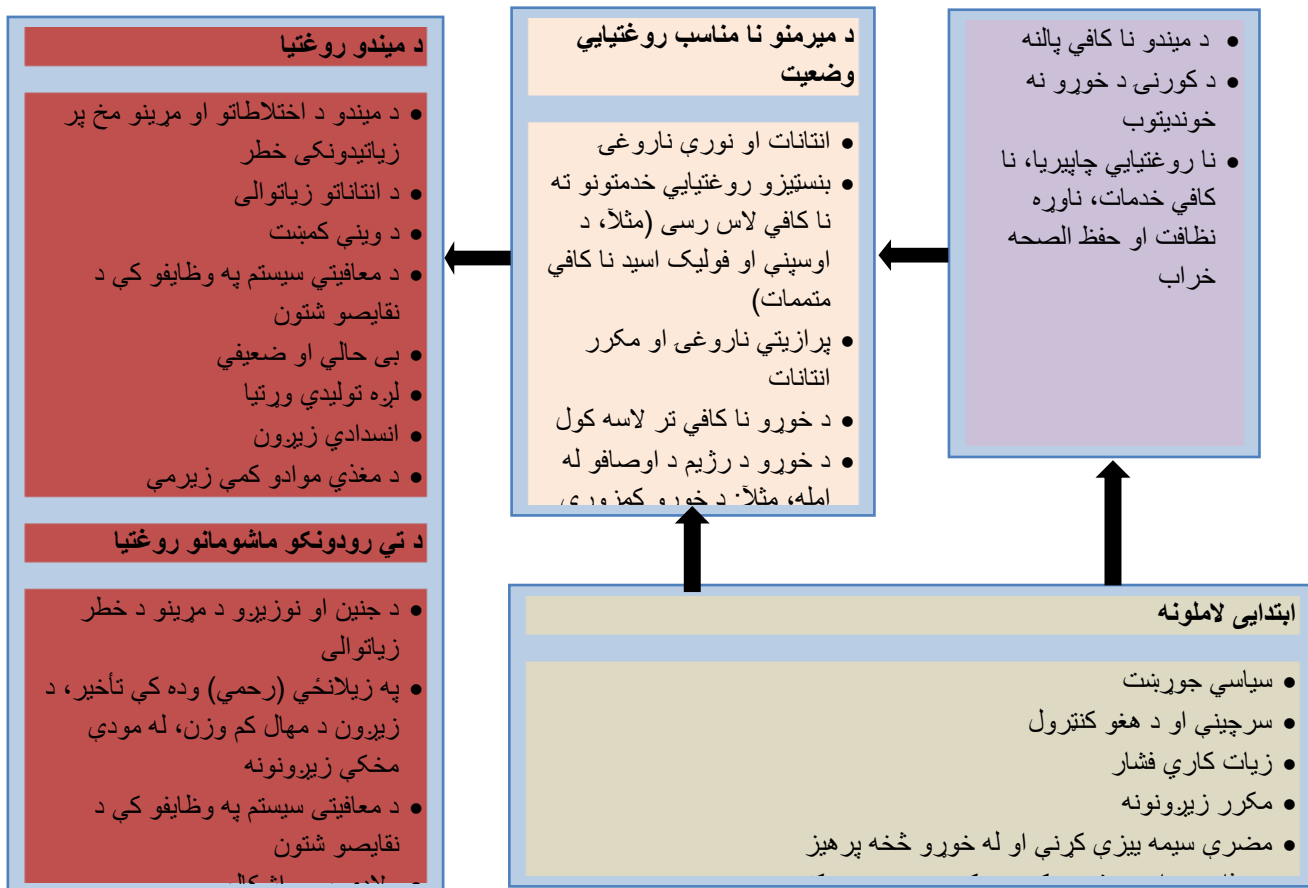
د ژوند د لومړیو ۱۰۰۰ ورځو په بهیر کې، مور کولی شو د ماشومانو راتلونکي ته بدلون ورکړو: په ۱۰۰۰ ورځو کې د مور او ماشوم په تغذي باندې له زیات ټینګار سره مور کولی شو د ماشومانو له راتلونکي ژوند او روغتیا څخه ځان ډاډمن کړو. همدا راز، د ژوند په لومړیو ۱۰۰۰ ورځو کې په ماشومانو باندې پانګه اچونه، د کورنۍ، ټولني او هیواد بي وزلي راکموي.

## د ميندو خوارخواکي

بين البيني لاملونه

اني لاملونه

پايلي



جدول ۲/۴: د ميندو خوارخواکي.

## الف: د امیندواری په جریان کې تغذي

### د امیندواریو میرمنو د خوړو او پالنې اړتیاوې

د امیندواری په دوره کې باید یوه میرمن د دوو کسانو لپاره سمه تغذي برابرې کړي: خپل ځان او د هغې په بطن کې د ودې پر حال کې ماشوم لپاره. د ودې په حال کې ماشوم ټول غذايي مواد له خپلې مور څخه د سروې حبل له لارې کوم چې دی له مور سره نښلوي تر لاسه کوي. له همدې کبله، د راتلونکې مور د خوړو رژیم د هغه ماشوم د پرمختګ لپاره چې لا په زیلانځ (رحم) کې قرار لري ډېر مهم دی.



شکل ۱/۴: د امیندواری په جریان کې تغذي

### یوه میرمن د لاندې مسایلو لپاره اضافي انرژي ته اړتیا لري:

- د مور د خپلو انساجو ځواکمنتیا (مثلاً، د تیانو غټېدل).
- د ماشوم له ودې او د پلاستنا (ماشوم د مور له زیلانځ سره نښلوي) له پرمختګ څخه ملاتړ.
- د شحمیاتو د زیرمو ځواکمنتیا چې بالاخره له زیرون څخه په وروسته موده کې به د شیدو د چمتو کولو لپاره تر ګټې اخیستنې لاندې راشي.

دا مسئله ډېره مهمه ده تر څو امیندواریه میرمنې او تنکې پیغلې د خوړو له یوه مناسب رژیم څخه ګټه واخلي تر څو وکړای شي د زیرون د مهال د کم عمر ماشومانو د لرلو د مخنیوي او د نوزیزو لپاره د کافي شیدو د چمتو کولو په موخه کافي انرژي او مغذي مواد برابر کړي.

میرمنې د لاندې انساجو او غړو د ځواکمنتیا په خاطر له کافي انرژي څخه پرته اضافي پروټینو ته هم اړتیا لري:

- د ماشوم انساج.
- د مور عضلات (تیان، دموي اروا، پلاستنا او داسې نور).
- د نا کافي پروټینو تر لاسه کول له وسطي حد څخه کوچني ماشومان منځته راوړي چې کېدای شي طبي ستونزې ولري.
- له دې پرته، امیندواریه میرمنې د لاندې موضوعاتو د تامین په موخه اضافي ویټامینونو او منرالونو ته اړتیا لري:
- د ماشومانو هډوکي.
- ځواکمنه وینه، هم د مور او هم د ماشوم لپاره.

## ۱: اوبه:

د امیندواری او تي ورکونې په دورو کې د څښاک د اوبو گټې: میندې د بدن د هایدریشن د ساتنې په موخه اوبو ته اړتیا لري. د کافي اوبو څښاک له دیهایدریشن څخه مخنیوی کوي. دیهایدریشن د امیندواری په دوره کې کېدای شي د داسې اختلاطاتو لامل شي، لکه: د سر درد، زړه بدوالی، د عضلاتو شخوالی، پرسوب او سربدالی. د اوبو څښاک، په ځانگړې توگه په دریم ټرایمستر کې، یعنی هغه مهال چې دیهایدریشن په حقیقت کې د تفصاتو لامل گرزي او په پایله کې کولی شي له مودې مخکې زیرون رامنځته کړي خورا مهم دي.

په میندو کې د دیهایدریشن د ارزونې تر ټولو بڼه طریقه د هغوی د ادرار له مشاهده کولو څخه عبارت ده. د ادرار رنگ باید خاسف یا د پرورې رنگ ته ورته وي. که چیرته ادرار تیاره (ټینګ) وي، په دې صورت کې میرمن د اضافي اوبو څښاک ته اړتیا لري. ځینې میرمنې په دې پوهیږي چې د اوبو منظم څښاک له هغوی سره مرسته کوي تر څو د سهارنۍ سټریا، د معدې له زیاتو تیزابو او سوځښت او له سوء هاضمي څخه خلاصون ومومي. اوبه د بدن په سوړ ساتلو او د تودوخې د درجې په ساتنه کې، په ځانگړې توگه د دوبي په میاشتو او مرطوبه هوا کې مرسته کوي.

## ۱: د امیندواری په وخت کې د تغذي د وضعیت ارزونه:

د امیندواری په دوره کې د تغذي ارزونه ځکه اړینه ده چې د هغې په ترڅ کې د امیندواری له پرمختګ څخه څارنه صورت نیسي او په مور، جنین او یا تي رودونکی ماشوم کې د خطر هغه فکتورونه په گوته کېږي چې له تغذیوي فقدان سره تړاو لري. په کم وزنۍ یا د مایکرونیوټرینو په فقدان یوه اخته میرمن به په زیات احتمال سره داسې ناقص زیرونونه ولري چې هم به مور او هم ماشوم ته زیان ورسوي. له بله پلوه، په اضافه وزنۍ اخته یوه امیندواره میرمن د زړه د اکلیلي ناروغیو، د وینې د لوړ فشار، د وینې د کلسترولو او د شکرې په ناروغۍ د اخته کیدو له لوړ خطر سره مخامخ ده او کولی شي امیندواري پیچلې کړي.

## د تغذي جامع ارزونه او دهغي مداخلات:

نوموړې ارزونه بايد د تغذي له مشاور سره د لومړنۍ اړيکې په ترڅ کې پيل شي او هغه موضوعات بايد راوڅاري کوم چې په ۲/۴ جدول کې شتون لري.

ارزونه	د څه په هکله بايد وپوښتل شي او څه بايد اندازه کړای شي؟
د تغذي مخينه (تاريخچه)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ د غذايي موادو مصرف (تناوب، مقدار او تنوع).</li> <li>■ د خوړو عادتونه (رژيم نيول، زړه ته نه کېدل، نکلونه او له خوړو څخه پرهيز).</li> <li>■ د خوړو عدم تحمل او له خوړو سره مينه نه لرل.</li> <li>■ ستړيا او فزيکي فعاليت.</li> <li>■ زړه بدوال، کانگي.</li> <li>■ د معدې سوځښت.</li> <li>■ د اميندواري په دوره کې د موادو (الکول، سگرت) سوء مصرف.</li> <li>■ د پاکو او خوندي اوبو شتون.</li> <li>■ د خوراکي موادو د چمتو کولو او ليزد په وخت کې د نظافت او حفظ الصحي کړنې (ځاني نظافت، د خوړو چمتو کول او ليزد).</li> <li>■ هره ورځ د وسپنې او فولیک اسيد له متماتو څخه گټه اخيستنې.</li> <li>■ له آيوډين لرونکي مالگي څخه گټه اخيستنې.</li> </ul>

جدول ۳/۴: د اميندواري په دوره کې د تغذي ارزونه.

د هغي ارزونې په تعقيب سره به چې په ۳/۴ جدول کې ورڅخه په تفصيل سره يادونه وشوه، د خوارځواکۍ له خطر او د هغي له اختلاطو سره مخامخ ميرمن مشخصه کړای شي.

### له خطر سره مخامخ ډلې په لاندې ډول دي:

- هغه ميرمني چې د القاح پر مهال چاغې وي.
- هغه ميرمني چې ډېر کم يا ډېر زيات وزن تر لاسه کوي.
- هغه ميرمني چې ونه (قد) يې له ۱۴۵ سانتي مترو نه کم وي.
- هغه ميرمني چې MUAC يې له ۲۳ سانتي مترو نه کم وي.
- تنکۍ اميندواره پيغلي (له ۱۸ کالو نه کم عمر).
- هغه ميرمني د زيرونونو تر منځ واټن يې له يو کال نه کم وي.
- هغه ميرمني چې زياته مقدمه، يعنې له ۱۸ کالو نه په کم عمر کې اميندواري ولري.
- هغه ميرمني چې زياته مؤخره، يعنې له ۴۰ کالو نه په زيات عمر کې اميندواري ولري.
- هغه ميرمني چې د کم وزنه ماشومانو د زيرون مخينه (تاريخچه ولري) (له ۲۵۰۰ گرامو څخه لږ وزن).
- هغه ميرمني چې د HIV له پلوه مثبت يا د ايډز په ناروغۍ اخته وي.
- هغه ميرمني چې په ناوړه ټولنيزو- اقتصادي شرايطو کې ژوند تيروي.



- هغه میرمنې چې د اضطراب په داسې حالاتو کې قرار ولري، لکه: قحطي، جگره، حقوقي دعوا او د بشر یا طبیعت زیږنده نور گواښونه.
- یادونه:** مهرباني وکړئ، د لا زیاتو معلومات لپاره د افغانستان د عامې روغتیا وزارت د ۲۰۱۷/۱۳۹۶ کال د مور او ماشوم د روغتیا کتاب ته مراجعه وکړئ.

### اړین اقدامات:

هغه میرمنې چې د خوارځواکۍ له خطر سره د مخامخ میرمنو په توګه په ګوته کېږي لا زیاتې تغذیوي او طبي پاملرنې ته اړتیا لري، هغوی ته باید سپارښتنه وشي ترڅو د مناسبې پالنې او ملاتړ د تر لاسه کولو په موخه، په زیات تناوب سره د روغتیايي خدمتونو وړاندې کونکو ته مراجعه وکړي.

### د امیندواری په دوره کې د وزن زیاتوالی:

له امیندواری څخه تر مخه د BMI اندازه کول، د هغه وزن د ټاکنې لپاره چې د امیندواری په دوره کې باید تر لاسه شي مهم دي. د امیندواری په دوره کې تر نارمل BMI لاندې د وزن سپارښتنه کړای شوي زیاتوالی په لاندې ډول دی:

### د وزن د زیاتوالي کچه:

- په مجموعي توګه د امیندواری په لومړي ټرایمستر کې له ۰.۴۵ څخه تر ۲ کیلوګرامو پورې (په میاشت کې ۰.۵ کیلوګرامه).
  - په اصغري ډول د لومړي او دوهم ټرایمستر په هره میاشت کې له ۱ څخه تر ۱،۵ کیلوګرامو پورې. د امیندواری په دوره کې د وزن د زیات کمښت یا زیاتوالي له امله مهمې ستونزې ولري.
  - کم وزنه او د نارمل وزن لرونکې میرمنې، په منځني ډول سره د امیندواری د دویم او دریم ټرایمستر په هره اونی کې، ۰.۴۵ کیلوګرامه وزن تر لاسه کوي.
  - کومې میرمنې چې په وزن کې یې ډېر کم زیاتوالی منځته راځي، هغوی د وینې د کمښت او د امینوتیک جیب له وخت نه مخکې تمرق د پېښېدو له خطر سره مخامخ دي او د کم وزن لرونکي ماشومان زیږوي.
  - اضافه وزنه او چاغې میرمنې د امیندواری د دوهم او دریم ټرایمستر په هره اونی کې د نیم کیلوګرام په شاوخوا کې وزن تر لاسه کوي.
  - کومې میرمنې چې د وزن ډېر زیات زیاتوالی لري، هغوی له مودې څخه تر مخه زیږونونو، سترو ماشومانو د زیږون، د زیلانځي (داخل رحمي) شکرې د ناروغۍ او د وینې د لوړ فشار له خطر سره مخامخ دي.
  - ښه به دا وي چې د وزن د زیاتوالي سپارښتنه کړای شوی هدف له لاندې جدول سره سم وټاکو.
- که چیرته له امیندواری څخه تر مخه وزن معلوم وي، په دې صورت کې د امیندواری په دوره کې د وزن مطلوب زیاتوالی په ۲/۴ جدول کې خلاصه کړای شوی دی.

۴/۴ جدول: د طبي انستیتیوت (IOM) لارښوونې، د بشپړ میعاد امیندواری په ترڅ کې د وزن مجموعي زیاتوالی په لاندې توګه سپارښتنه کوي:

حالت	له امیندواری څخه د مخه دورې BMI	د وزن زیاتوالی (په کیلوګرام)	په غبرګونو کې د وزن زیاتوال (په کیلوګرام)
کم وزنه میرمنې	۱۸،۵	له ۱۲،۷ څخه تر ۱۸ کیلوګرامو پورې	
نارمل وزن	له ۱۸،۵ څخه تر ۲۴،۹	له ۱۱،۳ څخه تر ۱۵،۸ کیلوګرامو پورې	له ۱۶،۷ څخه تر ۲۴،۵ کیلوګرامو پورې
اضافه وزني	له ۲۵،۰ څخه تر ۲۹،۹	له ۶،۸ څخه تر ۱۱،۳ کیلوګرامو پورې	له ۱۴ څخه تر ۲۲،۶ کیلوګرامو پورې
چاغي	۳۰،۰ او زیات	له ۵ څخه تر ۹ کیلوګرامو پورې	له ۱۱،۳ څخه تر ۱۹ کیلوګرامو پورې

#### د نا کافي تغذي علايم:

- لنډه ونه (قد): له ۱۴۵ سانتي مترو څخه کم قد.
- کم وزني: له ۴۵ کیلوګرامو څخه کم.
- ډنگروالی: د بدن د کتلې شاخص (BMI) له ۱۸.۵ څخه کم.
- د وزن زیاتوالی: د امیندواری په بشپړه دوره کې له ۱۱.۵ کیلوګرامو څخه د وزن لږ زیاتوالی.
- د دویم او دریم تریامستر په ترڅ کې د وزن زیاتوالی: په میاشت کې له ۱.۵ کیلوګرامو څخه کم وي.

#### ۱. د مایکرونیوترینتونو متممات:

هغه مهم مایکرونیوترینتونه چې میرمنې هغو ته د ژوند په بیلا بیلو پړاوونو کې اړتیا لري په لاندې ډول دي: وسپنه، فولیک اسید، د A ویتامین او ایوډین. له مایکرونیوترینتونو څخه د بډایو خورو د خوړلو له لارې د مایکرونیوترینتونو په حالت کې بیاوړتیا او د مایکرونیوترینتونو د جذب لپاره د لارو چارو برابرول د میندو د خوارځواکۍ په پېښو کې د کموالي راوستلو په برخه کې مهم ګام بلل کېږي.

#### فولیک اسید:

فولیک اسید باید د القاح څخه مخکې د خوراکي توکو او ضمیموي توګه واخستل شي ترڅو په نوې زیریدونکي ماشوم کې د عصبي تیوب د نقایصو څخه مخنیوی وکړي. میندو ته سپارښتنه وکړئ ترڅو هغه خواره چې توري شني پاني ولري ډېر وخوري لکه پالک، د ستروس د کورنۍ میوې، زړي، حبوبات، غله جات البته د پوستکي سره (غنمو اوږه) او غني شوي وړو ډوډۍ او نور. ضمیموي ډول یې: ۴۰۰ مایکروګرامه مخکې له امیندواری مراقبتونو لپاره.

#### وسپنه:

له القاح څخه مخکې د وسپنې تر لاسه کول د هغو زیرمو په برابرولو کې مرسته کوي چې وروسته بیا د امیندواری په دوره کې د وینې له کمښت څخه مخنیوی کوي.

- ميرمنو ته بايد مشوره ورکړای شي تر څو له اوسپني ځني بډايه خواړه (ينه، غوښه، پښتورگي، کب، د چرگانو غوښه، جوار، مپلي او د تور وزمه زرغونو پاڼو لرونکي سابه، وخورې.
- ميرمنو ته بايد مشوره ورکړای شي تر څو د وسپني د جذب له نهې کونکو خورو (لکه، چای او قهوه) له مصرف څخه مخکې، د هغو په بهير کې او له خورو څخه سم دلاسه وروسته ډډه وکړي. ميرمني بايد هغه خواړه چې کافين ولري، د هغو خورو له مصرف څخه چې وسپنه يا د وسپني متمات ولري دوه ساعته د مخه يا وروسته تر لاسه کړي.
- ميرمنو ته بايد مشوره ورکړای شي ترڅو د خورو له خوړلو ځني مخکې او وروسته له داسې خورو څخه گټه واخلي چې په ترکيب کې يې داسې مواد شتون ولري چې د وسپني د جذب سبب کېږي (مثلا، د C له ویتامين ځني بډايه خواړه، لکه: نارنج، ام، غوښه، د کبانو محصولات، رومي بانجان، تازه مرچ او داسې نور).
- د عامې روغتيا وزارت د عامه تغذي د مايکرونيوترينتونو له لارښود سره سم د ميرمنو په واسطه له القاح څخه تر مخه د ۳ مياشتو لپاره په هره اونۍ کې يو ځل د وسپني د ۶۰ ملي گرامو (۲۰۰ ملي گرامه ايرن سلفيت) متماتو تر لاسه کول.
- ميندو ته بايد مشوره ورکړل شي تر څو د کولمو د چينجيو لپاره معاينه وکړي چې ايا په چينجيو اخته ده او که نه. د چنگکي چنجيو په انډيمیک ساحو کې بايد اميندوارو ميندو ته د لومړي ترايمستر وروسته د چينجيو ضد درمل سپارښتنه شي.

۵/۴ جدول: د اميندواری په دوره کې د ويني د کمښت ډلبندي:

د کمخونی ډول	د هيموگلوبين کچه	اقدامات
نارمل	۱۱ g/dl	د خورو تنوع او متمات
خفيف	۱۰،۹ - ۱۰ g/dl	د خورو تنوع او متمات
متوسط	۹،۹ - ۷ g/dl	د خورو تنوع او متمات
شدید	> ۷ g/dl	د خورو تنوع او د ويني د نقل الدم په گډون د ويني د کمښت درملنه

سرچينه: د اميندواری د دورې د ويني د کمښت د ډلبندي په هکله د نړيوال روغتيايي سازمان معيارات، ۲۰۰۱

### ايوډين:

د ميندو د تغذي په برخه کې د ايوډين ونډه: ايوډين د ماشوم د ذکاوت او عصبي سيستم د پرمختگ لپاره اړين دی. ايوډين د ماشوم ميتابوليزم (د ماشوم په واسطه د انرژۍ د مصرف کچه) تنظيموي. ايوډين د انسانانو د درقيه غذايي فعاليت په تنظيم کې مهمه ونډه لري. د اميندواری په دوره کې د ايوډين فقدان د سقط، له مودې څخه تر مخه زيرونونو او مرو زيرونونو د پېښېدو خطر زياتوي. د ايوډين فقدان د مخنيوي وړ ذهني او مغزي ناتوانۍ مهم لامل تشکيلوي.

د درقي غدي د ناروغيو هغه علايم چې د ايوډين د فقدان له امله منځته راځي په دې ډول دي: د درقي غدي غټيدل، ستړيا، ضعيفي، خپگان، د سرو عدم تحمل او د وزن زياتيدل. که چيرته د تغذي مشاوره په يوه ميرمن کې د ايوډين له فقدان څخه شکمنه وي، په دې صورت کې بايد دا موضوع د روغتيايي مرکز له ډاکټر يا قابلې سره شريکه کړي.

د ايوډين غذايي سرچينې: ايوډين په لبنیاتو، د چرگانو په هگيو، سبو، په هغو خورو کې چې له سيندونو څخه په لاس راځي او د اوربشو په اوبو کې موندل کېږي. (د غذايي موادو په ډېری ډولونو کې د ايوډين د شتون کچه، د سيمي په

خاوره کي د ایوډین د شتون پر بنسټ کېدای شي توپیر ولري.) ټولو میرمنو ته باید د ایوډین د مصرف په هکله مشوره ورکړای شي او هغه باید د ایوډین لرونکي مالګې او له ایوډین څخه د بډایو خوراكي موادو له لارې په لاس راوړي.

### کلسیم:

کلسیم د هډوکو او غاښونو د ودې، د وینې د غوټه کیدو، د اعصابو او عضلاتو د فعالیت د تنظیم او د اوسپني د جذب لپاره اړین دی. د امیندواری د دريوو لومړيو مياشتو په بهیر کي د میرمنو د هډوکو تکاثف، د ودې په حال کي د جنین په واسطه د زیات کلسیم د مصرف له امله کمښت مومي. اړینه ده تر څو د کافي کلسیم تر لاسه کول له القاح څخه تر مخه سمبال شي، تر څو د امیندواری د چمتووالي لپاره د کلسیم زیرمي زیاتي شي.

یادونه: د کلسیم متمات د ایکلامپسیا د مخنیوي لپاره سپارښتنه کېږي.

### اړین اقدامات:

میرمنو ته باید مشوره ورکړای شي تر څو له کلسیم څخه بډای داسي خواره وخورل شي، لکه: لبنیات (مستي، شیدې او پنیر)، د چرګانو هګۍ، کب، لوبیا، سویابین، د غوایي غوښه او حبوبات (بشپړ جوار او وریجې).

### د میندو د تغذي ارزونه او له زیرون څخه وروسته مداخلات:

له زیرون څخه په وروسته دوره کي تغذیوي اړتیاوي د امیندواری د دورې له اړتیاوو څخه د لاندې عواملو له امله زیاتي وي:

- د شیدو د تولید لپاره اړتیا.
- د مور د بیا سلامتیا د حاصلولو او د روغتیا ساتلو اړتیا.
- د امیندواری د دورې په پرتله د فزیکي فعالیت زیاتوالی.

**د تي ورکونکو میرمنو لپاره:** د مور د شیدو په واسطه تغذیه، د مور تغذیوي او د مایکرونیوترينتونو اړتیاوي زیاتوي. د تي ورکولو په دوره کي تغذیوي اړتیاوي د امیندواری د دورې په پرتله زیاتي وي. که یوه میرمن د امیندواری په دوره کي ښه تغذیه شوي وي، هغه به د شیدو ورکولو په دوره کي د اضافي اړتیاوو د معاوضي لپاره د شحمیاتو اضافي زیرمي ولري. میندې باید د مطلوب تي ورکوني په موخه، د بدن د زیرمه شوو مغذي موادو له مصرف ځني، د خوړو له یوه مکفي (په ځانګړې توګه، پروټین، کلسیم او ویتامینونه) رژیم ځني کار واخلي. د میندو د تغذیوي حالت او د نوزیرو د زیرون د مهال وزن لپاره د غذايي متماتو ګټې هغه وخت خپل لور حد ته رسېږي چې نوموړي متمات کمزور میندو ته ورکړای شي، په ځانګړې توګه، د کال په هغو وختونو کي په کومو کي چې خوراكي مواد کم پیدا کېږي او کاري فشار زیات وي. «یو وخت اضافي خواره وخورئ، د معمول په پرتله ډېر خواره مصرف کړئ او متنوع خواره وخورئ.»

- له ویتامین A ځني بډای خواره وخورئ (ام، گازرې، کدو، ینه او داسي نور).
- د اوسپني او فولیک اسید د متماتو ګټې اخیستنې ته دوام ورکړئ. د متماتو تر لاسه کول باید په مجموعي توګه په ۶ میاشتو کي بشپړ شي (د امیندواری یا تي ورکوني په دوره کي).
- له ایوډین لرونکي مالګې او له ایوډن ځني بډایو خوړو څخه ګټه پورته کړئ (کب او له سیندونو څخه تر لاسه شوي خواره او داسي نور).

- د ملاریا د انتان د کموالي په موخه په حشره وژونکو درملو له لړل شوو ماشلومو څخه کار واخلي.
- د انرژۍ د ساتنې په موخه کاري فشار راکم او استراحت وکړئ.

### د په تي ورکونکو ميرمنو کي تغذیوي ارزونه او مداخلات:

له زيرون څخه وروسته شپږ اونيزه کتنه د ميرمنو د تغذیوي حالت د ارزونې لپاره يو ښه فرصت گڼل کېږي.

- د ماکرونيوترینتونو ارزونه (د امیندواری د دورې ارزونې ته مراجعه وکړئ).

- MUAC (د امیندواری د دورې ارزونې ته مراجعه وکړئ).

### د تي ورکونې په دوره کي تغذیوي اړتیاوي:

يوه ميرمن له زيرون وروسته، تر ۶ میاشتو پورې ۵۰۰ کیلوکالوري اضافي انرژۍ ته اړتیا لري او له ۷ نه تر ۱۲ میاشتو پورې ۴۰۰ کیلوکالوري اضافي انرژۍ ته اړتیا لري.

يوه تي ورکونکې ميرمن چې ښه تغذیه شوې وي، د ۳/۱ په شاوخوا کې هغه اضافي انرژي چې د شيدو د توليد لپاره اړينه ده له هغه شحم ځنې په لاس راوړي کوم چې هغې د امیندواری په دوره کې زيرمه کړی وي. ۳/۲ برخه پاتي انرژي له خوراکي موادو حاصلوي. له دې پرته، د مور د شيدو پروټينونه، ویتامينونه، منرالونه او اوبه د مور د خورو د رژيم له لارې په لاس راځي. اضافي انرژۍ ته اړتیا د ماشوم تر يو کلنۍ پورې دوام پيدا کوي او له هغه وروسته په تدريج سره کميږي، ځکه چې ماشومان په کمه اندازه د مور شيدې تر لاسه کوي.



انځور ۱ / ۴: د تي ورکونې په ورکونې په دوره کې تغذیوي اړتیاوي.

### هره تي ورکونکي مور بايد:

هره ورځ کم تر کمه ۴ ځله خواړه وخورې (نږدې ۵۰۰ کیلوکالوري اضافي)، تر څو د شيدو ورکولو د انرژۍ اړتیاوي برابرې کړي، البته د خوراکي موادو د ۳ گروپونو د تنوع په پام کې نيولو سره:

- هغه خواړه چې د بدن په جوړولو کې ونډه لري: شيدې او د شيدو محصولات، د غوايي غوښه، کب، د چرگانو هڼی، يڼه، د خوسکي غوښه او لوبيا.
- هغه خواړه چې انرژي توليدوي: په بنسټيزه توگه حبوبات، کچالو، د انرژۍ د تامین په موخه د غوړيو متوسطه اندازه او ځینې ویتامينونه.
- له مایکرونيوترینتونو ځنې بډايه خواړه: سابه او تازه میوي (په ورځ کې کم تر کمه ۳ ډوله مختلفې تازه میوي او سابه)، ام، کدو او داسې سابه، لکه: پالک، رومي بانجان او داسې نور. د مایکرونيوترینتونو د تر لاسه کولو د پیاوړتیا په موخه بډای کړای شوي خواړه.

## د مایکرونیوترینتونو متممات:

- وسپنه او فولیک اسید تر لاسه کړئ: هره ورځ ۶۰ ملي گرامه اوسپنه او ۴۰۰ مایکروگرامه فولیک اسید د ۳ میاشتو لپاره.
- ایوډین لرونکي مالگه مصرف کړئ.
- 

## په لاندې برخو کې مشوره تر لاسه کړئ:

- د کورني تنظيم (سمبالتیا) د خدماتو او د زیرونونو تر منځ د واټن د رامنځته کولو په هکله.
- د مور د شیدو په واسطه د خالصي تغذي اهمیت.
- د ماشومانو مناسبه تغذیه، د ودې او پرمختگ څارنه.

## د امیندواری او تي ورکونې په دوره کې له بډای کړای شوو خوراكي موادو گټه اخیستنه:

- پروسس کړای شوو خوړو ته د ویتامینونو او منرالونو د ورزیاتولو پروسه د خوراكي موادو د بډای کولو په نامه یادېږي، تر څو په دې ترتیب سره هغه مغذي مواد چې د خوړو په رژیم کې شتون نه لري یا په کمه اندازه شتون لري ترکیب شي. نوموړې پروسه د لگښت له پلوه د عامې روغتیا له اغیزمنو مداخلو څخه شمیرل کېږي او د هغې په واسطه کولی شو د مایکرونیوترینتونو له امله راو لارډېونکو اختلالاتو سره مجادله وکړو.
- د اړینو ویتامینونو او منرالونو په واسطه بډای کړای شوي غنم او غوړي، د معمولو خوراكي موادو د مصرف له لارې زیاتې روغتیايي ښیگڼې لري. د بډای کړای شوو خوراكي موادو په تر لاسه کولو سره، د کاروونکو فزیکي ظرفیت او تولیدي توان زیاتېږي.

## د غنمو د اوږو، مالګې او غوړیو بډاینه په حقیقت کې د لاندې موخو لپاره صورت نیسي:

- د تغذیوي حالت له کبله د وینې د کمښت د مخنیوي په موخه.
- د عصبي تیوب له ولادې نقابصو څخه د مخنیوي په موخه.
- د تولیدي قدرت د زیاتوالي په موخه.
- د اقتصادي پرمختگ د پیاوړتیا په موخه.

## پنځم څپرگی: د شیدې خوړونکي ماشومانو تغذیه:

د دې برخې د لوستلو، په مباحثاتو کې د برخې اخستلو او د تمریناتو د اجرا کولو وروسته به ناسو وتوانېږئ چې:

- د ماشوم د ودې او انکشاف لپاره د مور په شیدو د تغذیې په اهمیت پوه شئ.
- د مقدماتي تغذیې د ژر پیل او د ورږو په تغذیوي ارزښت په پوه شئ.
- د مور په شیدو د خالصې تغذیې په اهمیت او مدت به پوه شئ.
- د سم تې روللو لپاره به په وضعیت، تماس، د روللو ډول او د کم وزنه ناروغ ماشوم په تغذیه پوه شئ.
- د مور په شیدو د تغذیې په گټو به پوه شئ.
- په دې به پوه شئ چې د تیوو نه څنگه شیدې را ولوشئ.
- په دې به پوه شئ چې کله د شیدو ورکولو پروسه ناکامه شي څنگه دا ستونزه حل کړئ.

شیدې ورکول په حقیقت کې یوه طبعي پروسه ده چې نوی زېږدلی ماشوم او شیدې خوړونکي ماشومان د هغې په ترڅ کې تر ۶ میاشتو پورې په ځانگړې توگه تغذیې کېږي او د دوه کلنۍ یا تر هغه زیات د مور په شیدو تغذیې ته ادامه ورکول کېږي، سربېره پر دې ماشوم ته د ۶ میاشتو وروسته خوندي او مناسب اضافي خواړه او مایعات هم ورکول کېږي.

### د مور په شیدو د تغذیې گټې:

دا جدول د مور په شیدو د تغذیې د گټو نچور دی. دا گټوره ده چې د دواړو تیو شیدې ( چې بنی طرف ته دي) او د مور په شیدو تغذیې ( چې کین یا چپ خوا ته دي) گټو په اړه فکر وکړئ.

## د مور په شیدو د تغذیې گټې

د مور په شیدو د تغذیې گټې	
<p>د تې شیدې</p> <p>غوره غذایی عنصر دي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Fasily digestible</b></li> </ul> <p>خوړو ته تیار دی</p> <p>د میکروبونو مقابل کې معافیت رامنځته کوي</p> <p>د ځوانۍ د ناروغیو د پېښیدو مخنیوی کوي ( شکر، د وینې لوړ فشار)</p>	<p>د مور په شیدو تغذیه</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Helps bonding and development</b></li> </ul> <p>بنی ودې او انکشاف سره مرسته کوي</p> <p>د دماغ او لیدو د پیاوړتیا لامل گرځي</p> <p>د ماشوم د نکاوت د ودې لامل گرځي</p> <p>د هایپور ترمیا څخه مخنیوی کوي</p>



**د مور په شیدو د مقدماتي تغذي پیل:**

نوي زېږيدلي ماشوم ته بايد په لومړي اول ساعت کې د مور شیدې ورکړل شي. ماشوم په اورږو سره تغذیه کړی، کوم چې ټینګ او زیر شکل لري، د مور د تيو څخه را وځي او هيڅکله بايد چې ضایع نشي.

**اورږه:**

ورږه هغه ځانګړې شیدې دي چې میندې يې د زیږون څخه رورسته په څو لومړيو ورځو کې تولیدوي. ټینګ او زیره رنگ لري او یاهم کله د شفاف رنگ درلودونکي وي، له څو ورځو څخه وروسته ورږه په لومړنيو شیدو بدلېږي.

ځانګړتیاوي	اهمیت
د انټي باډي له پلوه غني دي	د انتاناتو او حساسیت څخه مخنیوی کوي
د ډېرو سپینو حجراتو در لودونکي	د انتاناتو څخه مخنیوی کوي
مسهل	میکونیم پاکوي او د زیرې مخنیوی کوي
د ودې د فکتورونو در لودونکي	د کولمو سره مرسته کوي چې پخې شي او د الرژي او عدم تحمل مخنیوی کوي
د ویتامین ای در لودونکي	د ناروغیو شدت کموي او د سترگو د ناروغی مخنیوی کوي

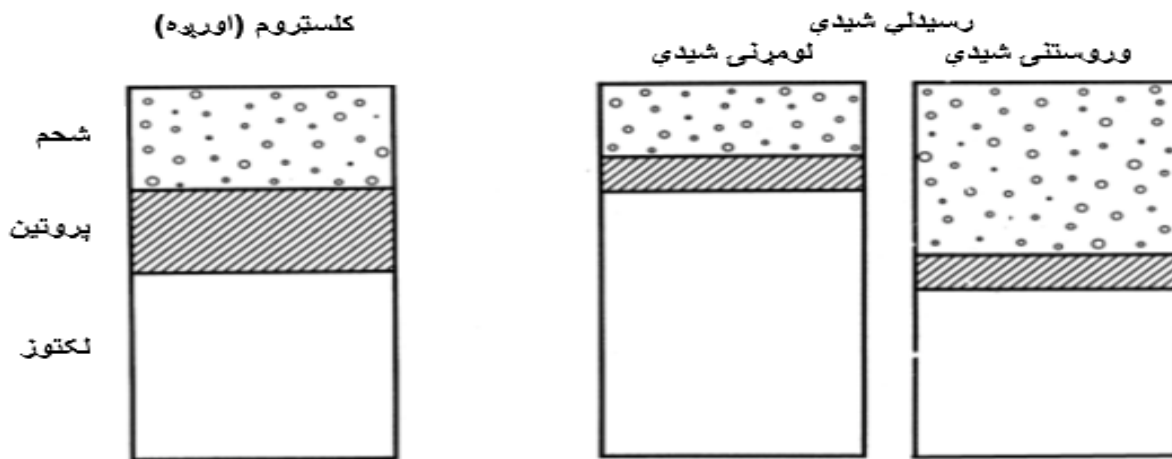
جدول ۱/۵: د ورږو ځانګړتیاوي .

**کلستروم:**

- کلستروم ځانګړي خواص لري.
- کلستروم د رسېدلو شیدو په پرتله ډېره اندازه انټي باډي او انتاني ضد پروټینونه لري.
- دا یو له هغو لاملونو څخه دی چې ولې دا مهمه ده تر څو کلستروم ماشوم ته ورکړای شي.
- کلستروم د رسېدلو شیدو په پرتله زیات پروټین لري.
- کلستروم د رسېدلو شیدو په پرتله زیات سپین کرویات لري.
- نوموړی انتاني ضد پروټینونه لري، سپین کرویات د هغو ناروغیو په وړاندې لومړی معافیت تشکیلوي چې ماشوم ورسره له زیږون څخه وروسته مخامخېږي. کلستروم له هغو باکټریايي انتاناتو څخه د مخنیوي په برخه کې مرسته کوي کوم چې د نوزیږو ماشومانو لپاره خطرناک دي. انټي باډي ګانې هم له ماشوم سره په الرژي د اخته کېدو مخنیوي برخه کې مرسته کوي.



- کلسټروم خفیف مسهل اغیز لري چې له ماشوم سره د میکونیم (لومړني توربخون غایطه موادو) په خروج کې مرسته کوي.
- کلسټروم له کولمو څخه بیلیروبین پاکوي او د ژیري د مخنیوي په برخه کې مرسته کوي.
- په کلسټروم کې د ودې عامل (*growth factor*) شتون لري چې له ماشوم سره له زیږون څخه وروسته د کولمو د پرمختګ په برخه کې مرسته کوي. دا ماشوم له الرژی او د نورو خوړو په وړاندې له عدم تحمل څخه ساتي.
- کلسټروم د رسیدلو شیدو په پرتله د ځینو ویتامینونو، په ځانګړې توګه د A ویتامین له پلو بډای دي. د A ویتامین د هغو انتاناتو د شدت په راکمولو کې مرسته کوي چې ماشوم یې کېدای شي ولري.
- له همدې امله، دا خورا مهمه ده چې ماشومان د څو لومړیو تغذیو په ترڅ کې کلسټروم تر لاسه کړي. کله چې ماشوم وزیریري، کلسټروم په تیانو کې چمتو وي.
- دا هغه څه دي چې ډېری ماشومان ورته د رسیدلو شیدو له راتګ څخه مخکې اړتیا لري.
- ماشومانو ته باید د مور د شیدو په واسطه د تغذیې له پیل څخه مخکې نور هیڅ ډول مایعات او خواړه ورنکړای شي. هغه مصنوعي تغذیه چې له کلسټروم څخه تر مخه ماشوم ته ورکول کېږي ځانګړی خطر لري.
- رسیدلې شیدې د مقدار له پلوه زیاتې وي او تیان ډک، کلک او درانه احساسیږي.
- ځینې خلک دې حالت ته وايي چې شیدې «راغلي دي».
- لومړنۍ شیدې اسماني وزمه شیدې دي چې د تغذیې په پیل کې تولیدیږي.
- وروستنۍ شیدې سپین رنګه دي چې د تغذیې په وروستي پړاو کې تولیدیږي.
- کلسټروم له هغو شیدو څخه چې وروسته تولیدیږي زیات پروټین لري.
- وروستنۍ شیدې د لومړنیو شیدو په پرتله زیات شحم لري. اضافي شحم وروستنیو شیدو ته د لومړنیو شیدو په پرتله زیات سپین رنګ ورکوي. دا شحم د تي په واسطه د تغذیې زیاته اندازه انرژي برابروي. ځکه نو ویل کېږي چې دا ولې مهمه ده تر څو ماشوم له تي څخه ډېر په بیړې سره جلا نکړای شي. هغه ته باید اجازه ورکړای شي تر څو ټول هغه څه تر لاسه کړي چې هغه ورته اړتیا لري، په دې توګه به هغه له شحمیاتو بډایي وروستنۍ شیدې تر لاسه کړي.
- لومړنۍ شیدې په زیات مقدار کې تولیدیږي او د ماشوم بدن ته زیات پروټین، لکتوز او نور مغذي مواد برابروي. لکه څرنګه چې ماشوم یوه زیاته اندازه لومړنۍ شیدې تر لاسه کوي، نو هغه د خپلې اړتیا وړ اوبه له هغو څخه تر لاسه کوي. ماشومان له ۶ میاشتني عمر څخه مخکې، حتی په گرم موسم کې هم د نورو مایعاتو اخیستو ته اړتیا نه لري. که هغوی خپله تنده د ضمیموي اوبو په واسطه رفع کړي، کېدای شي د تي کمې شیدې وروي.
- میندې کله نا کله له دې څخه اندېښنه لري چې شیدې یې ډېرې نرۍ دي. شیدې هیڅکله هم نرۍ نه وي. دا د ماشوم لپاره خورا مهمه ده چې لومړنۍ او وروستنۍ شیدې دواړه وروي تر څو بشپړ خوراک او د اړتیا وړ ټولې اوبه تر لاسه کړي.



شکل ۵ / ۱: د کلسټروم او شیدو ترمنځ توپیر.

### د مور په شیدو خالصه تغذیه:

د مور په شیدو خالصه تغذیه یوازې د مور په شیدو سره د ماشوم تغذیه کولو ته وايي، له دې پرته چې ماشوم ته کوم اضافه اوبلن، جامد او حتی اوبه ورکړل شي. همدارنگه ماشوم ته د ضمیموي ویتامینونو، منرالونو، قطري یا شربت او دوا (او ار اس) سپارښتنه هم نه کېږي. مور له خلکو څخه د مسلکي، عملي مرستې غوښتنه لري، لکه تاسو (د تغذی مشوره ورکونکي) څوک چې کولای شي د هغې باور جوړ کړي، د تغذیې تخنیکونو ته وده ورکړي او د شیدو ورکولو ستونزې حل یا یې مخنیوی وکړي. ترڅو د مور په شیدو خالصه تغذیه په بریالیتوب ترسره شي.

- ولې یوازې د شیر میاشتو لپاره د مور شیدي؟
- د مور شیدي ټول مغذي مواد، هورمونونه او انټي اوکسیدانتونه لري کوم چې د ماشوم د غوړیدو لپاره اړین دي.
- د مور شیدي په خپل جوړښت کې انټي باډي لري کوم چې ماشوم د ماشومتوب د دورې له ناروغیو ژغوري.
- د مور شیدي ماشوم له اسهال او د تنفسي ناروغیو څخه ژغوري.
- د مور شیدي کولای شي چې د ژوند په را روانو پړاوونو کې ماشوم له مزمنو ناروغیو لکه چاغی، لور فشار او شکر څخه وساتي.
- هغه ماشومان چې د مور به شیدو سره تغذیه شوي دي نسبت په پوډري شیدو تغذیه شوو ماشومانو ته روغ وي او د خوښې وړ وده او انکشاف کوي.
- ځیرني ښيي هغه ماشومان چې د مور په شیدو تغذیه شوي نسبت په پوډري شیدو تغذیه شوو ماشومانو ته د ځیرکتیا او سلوک په ازموینه کې ښي لاسته راوړني لري.
- د مور په شیدو تغذیه د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي ارتباط رامنځته کوي

- Advantage

### د مور په شیدو د خالصي تغذیې ګټې:

- د مور شیدې ټول هغه مغذي مواد په خپل جوړښت کې لري چې ماشوم ورته په شپږو میاشتو کې اړتیا لري. همدارنګه د ۶-۲۴ میاشتو ماشومانو ته په مغذي موادو غني شوي غذا ده.
- د مور شیدې په اسانه د هضم وړ دي.
- د مور شیدې ماشوم له اسهال، سینه بغل او نورو ناروغيو ژغوري.
- د مور شیدې مفتي، تل چمتو او دلاس رسي وړ دي، او ځانګړي چمتوالي ته اړتیا نه لري.
- د مور په شیدو تغذي د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي ارتباط پیاوړی کوي.
- د مور په شیدو مقدمه تغذي (له زیږون څخه وروسته په اول ساعت کې) او خالصه تغذي د مور سره مرسته کوي چې د زیږون څخه وروسته ژر روغه شي او بیا ژر حمل وانخلي.
- په لومړیو شپږو میاشتو کې خالصه تغذي د مور د شیدو څخه ماشوم ته د HIV د انتقال خطر کموي.

### د مصنوعي تغذیې او د بوتل په واسطه د تغذیې خطرونه:

مصنوعي تغذیه د ماشومانو او د هغوی د میندو لپاره زیان رسونکې ده.

#### ماشوم

- د مور او ماشوم تر منځ په تړاو کې مداخله کوي.
- د الرژی (حساسیت) او د شیدو د عدم تحمل زیاتوالی.
- د ځینو مزمنو ناروغيو زیات خطر.
- اضافه وزنه ماشومان.
- د نکاوت په ازموینه کې د کمو نمرو تر لاسه کول.



- زیاته نس ناسته، زیات حاد تنفسي او نور انتانات.
- چمتو کولو ته اړتیا لري.
- هضم یې ستونزمن دی.
- د مغذي موادو انډول (تبادل) یې سم ندی.
- ماشومان په زیات احتمال سره د انتاناتو او خوارځواکۍ له امله مري.

#### مور

- د وینې د کمښت، اوسټیوپوروزیس، د مبيض او ټیټو د سرطان زیات خطر.

- کېدای شي زر او میندواره شي.

پورته ډیاګرام د مصنوعي تغذیې د خطرونو لنډيز وړاندې کوي.

- مصنوعي تغذیه د مور او ماشوم ترمنځ په تړاو کې مداخله کوي ځکه مور او ماشوم کېدای شي ونشي کړای چې نږدې، د مینې او محبت اړیکې منځته راوړي.
- په مصنوعي توګه تغذیه شوی ماشوم په زیات احتمال سره په داسې ناروغيو اخته کېږي، لکه: نس ناسته، سینه بغل، د غوړ انتان او نور انتانات.
- ماشوم کمه اندازه متعادل مغذي مواد تر لاسه کوي او دا احتمال شتون لري چې هغه دې په تغذیوي اختلالاتو اخته شي.

- ماشوم کېدای شي ډېره کمه اندازه شیدي تر لاسه کړي او کېدای شي په خوارخواکي اخته شي، ځکه چې هغه کم تغذیه کېږي، یا له دې امله چې شیدي کېدای شي ډېرې نړۍ (رقيقې) وي. هغه په زیات احتمال سره د A ویتامین په فقدان (کمښت) اخته کېږي.
- په مصنوعي توګه تغذیه شوی ماشوم د مور په شیدو د تغذیه شوي ماشوم په پرتله په زیات احتمال سره د انتاناتو او خوارخواکي له امله مري. مصنوعي شیدي د داسې میکروبونو په واسطه د ملوث کیدو خطر له ځانه سره لري، لکه: c.sakazakii او سلمونیا. هغه همداراز د داسې کیمیاوي موادو خطر هم له ځانه سره لري، لکه؛ میلامین او بیسفنول آ (BPA=bisphenol A) په نړیواله کچه د مصنوعي شیدو د ډېرو بدمرغيو په هکله راپور ورکړ شوی دی.
- ماشوم کېدای شي د څارویو د شیدو په وړاندې حساسیت پیدا کړي او په پایله کې د نس ناستي، انتفاعاتو او نورو اعراضو لامل شي.
- کله چې په مصنوعي توګه تغذیه شوي ماشومان د لویوالي عمر ته ورسېږي نو په هغو کې د ځینو داسې مزمنو ناروغيو د پېښیدو خطر زیاتېږي، لکه؛ د شکرې ناروغي او د وینې لوړ فشار.
- ماشوم کېدای شي ډېرې زیاتې مصنوعي شیدي تر لاسه کړي او چاغ شي.
- ماشوم کېدای شي له ذهني پلوه ښه پرمختګ ونکړي او کېدای شي د نکاوت په ازموینه کې کمې نمرې تر لاسه کړي.
- کومه مور چې په خپلو شیدو د ماشوم تغذیه نه تر سره کوي، هغه په زیات احتمال سره ډېره ژر بیا ځلي امیندواره کېدای شي.
- مور کېدای شي وروسته په زیات احتمال سره د مبيضونو یا تیانو په سرطان اخته شي.
- د مور په شیدو تغذیه ماشوم د روغتیا او پایښت لپاره اساسي او د میرمنې لپاره مهمه ده.



شکل ۲ / ۵ : د مصنوعي تغذیې ناسم خطر ونه.

#### د مور په شیدو مناسبه تغذیه:

- ماشوم ته هوموره تی ورکړی چې څومره یې غواړي، څومره چې مور ډېر تی ورکوي هغومره تپونه ډېرې شیدي تولیدوي.
- ماشوم ته اجازه ورکړی چې یو تی تش کړي مخکې له دې چې بل تي ته یې واچوي.
- ماشوم ته د شپې او ورځې تی ورکړی.
- د دې لپاره چې یوه مور کافي اندازه شیدي تولید کړي باید ماشوم یې ډېر تی وروي او روډل باید په مناسبه طریقه صورت ونیسي. لاندې سپارښتنه د شیدو خوړونکو ماشومانو د تغذیې د ملي روزنیز لارښود څخه راخستل شوي ده.

- د دې لپاره چې ماشوم سم تی وروي سم وضعیت او تماس لازمي دی. ټولو میندو سره مرسته وکړئ چې د تي روډلو په وخت کې ماشوم ته سم وضعیت او تماس ورکړي.

### د تي ورکولو سم وضعیت:

- سم وضعیت ماشوم ته اجازه ورکوي چې تی په ښه شکل وروي او مور کافي اندازه شیدې تولید کړي اساسي وضعیتونه عبارت دي له.
- د گهواري يا زانگو وضعیت ( کوم چې مور ماشوم غږ کې اچوي او تر ډېره گټه ترې اخستل کېږي).
- د څنگل د پاسه وضعیت ( د نويو زيږيدلو ماشومانو لپاره ښه دی).
- په څنگ د پرېوتلو وضعیت ( د استراحت په وخت او د شپې له خوا تي ورکولو کې ترې گټه اخستل کېږي).
- د څنگلي لاندې وضعیت ( د ماشوم څخه لاس را تاو شي داسې چې سر يې د مور په ورغوي کې او نور ځان يې د مور د څنگلي او جانبي پوښتنيو ترمنځ واقع شي) تر ډېره د سيزرين سکشن، د تيو د څوکو د درد په حالت، يا د دوه گونو ماشومانو تغذي او يا هم د ماشومانو د ډېر کوچنيتوب پر مهال ترې گټه اخستل کېږي.



شکل ۵ / ۳: د تي ورکولو وضعیت

- مور مشاهده او مرسته ورسره وکړئ ترڅو ماشوم ته سم وضعیت ورکړي.
- د ماشوم سر او ځان په يوه مستقیمه کرښه واقع دی.
- باوري شئ چې مور په آرام وضعیت کې قرار لري (ناسته، ملاسته...)
- د ماشوم سر او ځان په يوه مستقیمه کرښه واقع وي - قات شوی يا تاو شوی نه وي او سر لږ شاته وي.
- د ماشوم مخ د مور د تی په لور وي. پوزه د تي څوکي ته مخامخ وي - خو د ماشوم پوزه باید د تي سره نښتي نه وي.
- مور باید د ماشوم بدن ځان ته نږدې کړی وي.
- ماشوم باید وکولای شي چې پورته مور ته وگورئ.
- که چيرې ماشوم نوی زيږېدلی وي مور باید نه يواځې د ماشوم غاړه او اوږې بلکې ټول بدن د لاس او څنگلي په واسطه حمايه کړي.

### د وضعیت لپاره څلور اساسي ټکي:

- د ماشوم سر او بدن باید په يوه کرښه واقع وي .
- د ماشوم مخ باید مور ته مخامخ وي په داسې ډول چې د ماشوم پوزه د تي د څوکي خواته واقع شي.
- مور باید د ماشوم بدن د ځان سره نږدې کړي.
- که ماشوم نوی پيدا شوی وي ، مور باید د ماشوم کونائو او پښو ته استحکام ورکړي نه يوازې د هغې سر او اوږو ته.

شکل ۵ / ۴: سم او نا سم وضعیت.



سرچینه: UNICEF, FAO ۲۰۰۸  
 روغتاڼي خواړه خوشحاله ماشوم، مینه ناکه  
 کورنۍ.  
 د افغان ماشومانو او میندو لپاره  
 د تغذیې پرمختللي کړنې او غذايي  
 نسخې.

**بڼه اړیکه:**

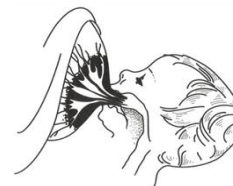
- د ماشوم زنه د مور له تي سره لږيزي.
- د ماشوم خوله پراخه خلاصه وي.
- د ماشوم لاندینی شونډه بیرون ته قات شوي وي.
- د تي د توروالي (توره برخه چي د تي د څوکي شا او خوا موجوده وي) ډېره برخه د ماشوم د خولي څخه پورته او کمه برخه یې لاندې بنکاري.
- بڼه اړیکه.

لومړی انځور



بڼه تماس

دویم انځور



ضعیف تماس

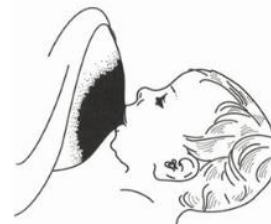
- دلته تاسو دوه انځورونه گورئ. ایا تاسو وینئ چې په لومړي انځور کې یو داسې ماشوم بنودل شوی دی چې له تي سره تماس لري؟ دویم انځور بڼیې چې ماشوم په بله بڼه تی روي؛ ماشوم له تي سره ضعیف تماس لري.

- تر ټولو مهم توپيرونه چې په دويم انځور کې ليدل کېږي هغه دا دي:
- يوازې د تي څوکه د ماشوم په خوله کې قرار لري، نه دا چې د تي نور اړوند انساج.
- د شيډو جيبونه د ماشوم له خولې څخه د باندې قرار لري، چيرته چې د ماشوم ژبه نه رسيري.
- د ماشوم ژبه د هغه د خولې په خلفي برخه کې قرار لري او د شيډو په جيبونو باندې فشار نه واردوي.
- په دويم انځور کې ماشوم ضعيف تماس لري. هغه د تي څوکه روي.

### د تماس خارجي منظره



لومړی انځور



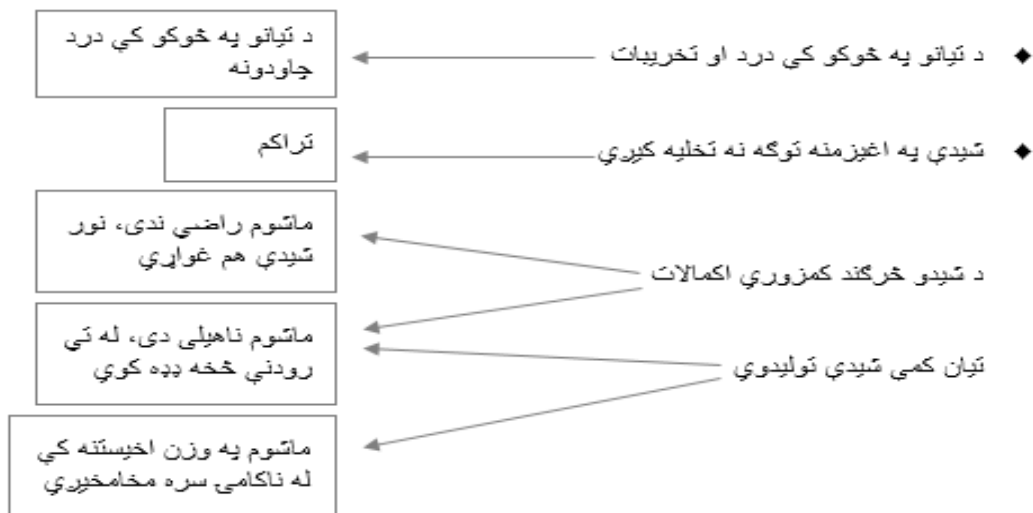
دویم انځور

### په لومړي انځور کې:

- د ماشوم زنه له تي سره په تماس کې ده.
- د ماشوم خوله پراخه پرانيستې ده.
- د ماشوم لاندینې شونډه باندې لور ته اووښتې ده.
- تاسو د اريولا زياته برخه د ماشوم له خولې څخه پورته او کمه برخه له خولې څخه لاندې وينئ. دا څرگندوي چې ماشوم غواړي ژبه د شيډو د جيبونو لاندې برخې ته ورسوي تر څو شيډې د ژبې د فشار په واسطه را بهر کړي.
- لاندې ځينې هغه نښې نښانې شتون لري کومې چې تاسو کېدای شي له باندې لور څخه وگورئ او تاسو ته څرگندوي چې ماشوم له تي سره ښه تماس نلري.

### په دويم انځور کې:

- د ماشوم زنه له تي سره تماس نلري.
- د ماشوم خوله پراخه پرانيستې نه ده او هغه مخي ته متوجه ده.
- د ماشوم لاندینې شونډه د باندې لور ته اووښتې نه ده.
- تاسو کېدای شي د اريولا مساوي برخه د ماشوم له خولې څخه پورته او ښکته وگورئ. دا د دې څرگندونه کوي چې ماشوم د شيډو جيبونو ته نه رسيري.
- دا ځينې هغه علامې دي چې تاسو يې د بيروني منظرې څخه وينئ او ښيي چې ماشوم په ضعيف شکل د مور د تيو سره تماس لري.
- تاسو کېدای شي د ضعيف تماس لرونکي ماشوم له خولې څخه باندې د اريولا زياته برخه ووينئ.



جدول ۵ / ۲: له تي سره د ماشوم د ضعيف تماس ستونزې.

پورته جدول د هغو ستونزو لنډيز وړاندې کوي کوم چې له تي سره د ماشوم د ضعيف تماس له امله منځته راځي.

- که يو ماشوم ضعيف تماس ولري او هغه د تي څوکه وروي، دا د مور لپاره دردناکه وي. ضعيف تماس د دردناکو تيو څوکو يو مهم لامل گڼل کېږي.
- کله چې ماشوم په زيات ځواک سره تي روي او کوبښن کوي چې شيدې تر لاسه کړي، هغه د تي څوکه په خوله کې ننه باسي او بيرته راباسي. دا کار د ماشوم له خولي سره د تي د څوکي د سوليدو لامل کېږي. که ماشوم په دې توگه رودني ته دوام ورکړي، هغه کېدای شي د تي د څوکي پوستکي ته زيان ورسوي او د چاودونو لامل شي. د تي د څوکي د باندني برخې راکش کول کېدای شي د تي په څوکه کې د داسې چاودونو لامل شي چې د تي د څوکي له باندني برخې څخه تير شي. د تي د څوکي په قاعده کې د پوستکي سوليدل کېدای شي د تي د څوکي د قاعدې په شاوخوا کې د چاود لامل شي.

### ماشوم نشي کولی د مور شيدې په اغيزمنه توگه رابهر کړي:

که يو ماشوم ضعيف تماس ولري، هغه نشي کولی شيدې په اغيزمنه توگه رابهر کړي. د رودني دا طريقه د نا / اغيزمني تي رودني په نامه يادېږي چې په پايله کې يې لاندې ستونزې راولاړېږي:

- تي کېدای شي غټ شي.
- ماشوم کېدای شي راضي ونه اوسي ځکه چې له تي څخه شيدې په ورو سره راځي.
- هغه کېدای شي زيات وژاري او زيات ځله تي وغواړي، يا په هره تغذيه کې د اوردي مودې لپاره تي روي.
- ماشوم کېدای شي کافي اندازه شيدې تر لاسه نکړي.
- هغه کېدای شي هومره زړه تورن شي چې تي نيول بيخي رد کړي.
- هغه کېدای شي په وزن اخيستنه کې له ناکامۍ سره مخامخ شي.
- که د اوکسي توسين عکسه په بڼه توگه کار وکړي، ماشوم کېدای شي د تي په واسطه د مکررو تغذيو له لارې کم تر کمه د څو اونيو په موده کې کافي اندازه د مور شيدې تر لاسه کړي. ليکن ماشوم کېدای شي خپله مور سترې ستومانه کړي.



● تیان کېدای شي کمې شیدې تولید کړي، ځکه چې شیدې نه تخلیه کېږي.

په دې توګه ضعیف تماس کېدای شي داسې وښيي چې ګواکې یوه مور کافي اندازه شیدې نه تولیدوي. په بله اصطلاح، هغه د شیدو ښکاره کمزوري اکمالات لري. وروسته، که همدا حالت دوام ومومي، د هغې تیان کېدای شي په رښتیا سره هم لږ شیدې تولید کړي. د دواړو حالتونو په پایله کې د ماشوم وزن اخیستنه کمزوري کېږي او د مور په شیدو د تغذیې عدم کفایه منځته راځي.

د ضعیفې اړیکې لاملونه	
د شیر چوشک څخه ګټه اخستل	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مخکې له دې چې د مور شیدې ورکړل شي .</li> <li>● وروسته د تغذیې د ملاتړ لپاره.</li> </ul>
بې تجربې مور	<ul style="list-style-type: none"> <li>● اول باري (اول ماشوم).</li> <li>● مخکینی ماشوم په شیرچوشک تغذیه شوی وي.</li> <li>● ولادی کم وزن یا ناروغ ماشوم.</li> </ul>
وظیفوي ستونزې	<ul style="list-style-type: none"> <li>● په تي کې د آلاستیکیت یا کشش نشتوالی.</li> <li>● د تي پلنه یا اورده څوکه.</li> <li>● د تي ډکېدل یا کلکېدل.</li> <li>● ورسټی (موخر) تی ورکول.</li> </ul>
د مسلکې ملاتړ نه موجودیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>● د ټولني په کچه د همکارۍ کموالی.</li> <li>● ډاکټران، نرسان او قابلې نه دي روزل شوي ترڅو مرسته وکړي.</li> </ul>

جدول ۳/۵: د ضعیفه اړیکې د ستونزو لاملونه.

### د تغذیې لپاره له بوتل څخه کار اخیستل:

که یو ماشوم د مور په شیدو د تغذیې له پیلولو څخه مخکې د بوتل په واسطه تغذیه شي، هغه کېدای شي د اغیزمنې تي رودني په برخه کې ستونزې پیدا کړي. یو شمیر ماشومان چې له څو اونیو څخه وروسته د بوتل په واسطه تغذیه کېږي کېدای شي نا اغیزمنه تي رودنه پیل کړي. له بوتل څخه د تي رودني عملیه د مور له تي څخه د تي رودني له عمليې سره توپیر لري. هغو ماشومانو چې د څو ځلو لپاره د بوتل له لارې تغذیه تر لاسه کړې وي کېدای شي کوبښن وکړي چې تی هم لکه د بوتل په شان وروي او دا کار د دې لامل کېږي چې هغه د تي څوکه وروي. که داسې پېښ شي، نو دې ته ځینې وختونه د رودني مغشوشوالی یا د تي مغشوشوالی وايي. په دې توګه، د بوتل له لارې د ماشوم تغذیه کول کولی شي د تي په واسطه د تغذیې په برخه کې مداخله وکړي. په دې ستونزې برلاسه کېدو کې ماهرانه مرستې ته اړتیا ده.

### بې تجربه مور:

که یوې مور تر دې وړاندې ماشوم نه وي درلودلی، یا که هغې د بوتل له لارې د ماشوم تغذیه تر سره کړې وي یا یې په خپلو شیدو د تیرو ماشومانو په تغذیه کې ستونزې درلودې، هغه کېدای شي له تي سره د ماشوم د تماس ورکولو برخه کې ستونزې ولري. (په هر حال، حتی داسې میرمنې چې په تیره کې یې د خپلو شیدو په واسطه بریالی تغذیه هم تر سره کړې وي ځینې وختونه ستونزې لري).

## وظیفوي ستونزې:

- ځینې وختونه د ماشوم لپاره دا ډېره سخته وي چې په بڼه ډول د مور سینې ته نژدې شي، د بیلګې په ډول:
- که ماشوم ډېر کوچنی یا ضعیفه وي.
- که د مور د تپو څوکي یا تر هغو لاندې اړوند انساج کمزوري وي، ارتجاعیت ولري او ستونزمنه وي چې کش شي ترڅو د څوکي شکل واخلي او ماشوم یې وروي.
- که تپونه پرسیدلي وي.
- که د تې په واسطه تغذي ناوخته پیل شوې وي.
- مور او ماشوم په ټولو پورته ذکر شویو حالاتو کې کولای شي تې ورکول سرته ورسوي خو د مسلکي اشخاصو ملاتړ ته اړتیا لري.

## د مسلکي ملاتړ نشتوالی:

- د تې سره د ناسم تماس یو دلیل د مسلکي ملاتړ نه شتون دی.
- ځینې میندې منزوي وي او د ټولني څخه ملاتړ نشي ترلاسه کولای. دوی د باتجربه بڼو له لارښوني لکه د دوی میندې بې برخې وي، یا هم تر ډېره د محلي او عنعنوي دایانو څوک چې په دې برخه کې پوره مهارت لري له مرستې بې برخې وي.
- په شیرچوشک د تغذیه کولو دود کې میندې شاید په دې پوه نشي چې ماشوم څنګه ونیول شي او څنګه په تې تغذیه شي. دوی شاید کله هم ماشوم په تې باندې په تغذیه نه وي لیدلی.
- ډاکټران او نرسان چې له میندو مراقبت کوي شاید په دې نه وي روزل شوي چې د مور په شیدو په تغذیه له مور سره څنګه مرسته وکړي.

## د مور په شیدو بریالی تغذي:

د مور د شیدو بهېدنه په قسمي شکل د مور د فکر کولو، احساساتو او عواطفو پورې اړه لري. ځکه دا خورا مهمه ده چې مور او ماشوم باید د شپې او ورځې سره یو ځای وساتل شي ترڅو مور د شیدو ورکولو په اړه بڼه احساس ولري. ډېری معمول ستونزې د تې سره د ضعیفې اړیکې له امله را منځ ته کېږي او په ډیرې اسانۍ سره کېدای شي چې د مسلکي اشخاصو په واسطه د مشورې او عملي مرستې په واسطه حل شي، د زیږون څخه وروسته په څو اولو ورځو کې د مرستې په واسطه د وضعیت او تماس د اصلاح په واسطه د دې ستونزو مخنیوی کولای شو. مور د شیدو تولید قسما په دې پورې اړه لري چې ماشوم څومره تې رودلای شي. ډېر رودل ډېرې شیدې تولیدوي. ډېری میندې د خپل ماشوم له اړتیا ډېرې شیدې تولیدوي چې ان غیرګونو ماشومانو ته هم بسنه کوي.

## په انساني او حیواني شیدو کې مغذي مواد:

د مغذي موادو فکتورونه	انساني شیدي	حیواني شیدي	مصنوعي
په باکتریاو ککړېدل	هیڅ	ممکن	ممکن
میکروبي ضد فکتورونه	موجود دي	موجود نه دي	موجود نه دي
د ودې فکتورونه	موجود دي	موجود نه دي	موجود نه دي
پروټینونه	پوره اندازه سهل الهضم	زیاته اندازه صعب الهضم	قسماً تصحیح شوي
شحم (غوري)	بوره اندازه ضروري شحمیات لایبیز د هضم لپاره	ضروري شحمیات او لایبیز موجود نه دي	ضروري شحمیات او لایبیز موجود نه دي
وسپنه	کم مقدار بڼه د جذب وړ	کم مقدار د جذب قابلیت یې ضعیف	اضافه شوي، ناسم جذب
ویټامین	کافي مقدار	د ویټامین C، او A کم مقدار	اضافه شوي ویټامینونه
اوبه	کافي اندازه	اضافي اوبو ته اړتیا ده	ډېرو اضافي اوبو ته اړتیا

جدول ۴/۵: د شیدو ترمنځ توپیر.

- تر هرڅه وړاندې د مور په شیدو کې مایکرونیوټرینټونو ته وگورئ، پوه به شئ چې ولې ماشوم لپاره ډیرې بڼې او چمتو دي.
- دا جدول د غوا، وزې او مور د شیدو ترمنځ مایکرونیوټرینټونه سره پرتله کوي.
- ټولې شیدې شحم لري، کوم چې ډېری هغه انرژي وړاندې کوي چې انسان یا یو وړوکی څاروی ورته اړتیا لري؛ هغه د ودې لپاره پروټین لري او د شیدو ځانگړې خوږه هم لري چې دلکتوز په نامه یادېږي او دا هم بدن ته انرژي ورکوي.
- پروټین یوه ډېره مهمه مغذي ماده ده او تاسو کېدای شي فکر وکړئ چې ډېر پروټین شاید غوره وي.
- په هر حال، څاروي د انسانانو په پرتله چټکه وده کوي، له همدې کبله داسې شیدو ته اړتیا لري چې زیات مقدار پروټین ولري. دا د ماشوم د نارسېدلو پښتورگو لپاره خورا ستونزمنه ده چې هغه استقلابي (فاضله) مواد دي اطراح کړي چې د څارویو د شیدو له پروټینو څخه په لاس راځي.
- پوډري شیدې هم د تي له شیدو سره توپیر لري، که څه هم چې د هغو مقادیر کېدای شي عیار کړای شي. پوډري شیدې، د څارویو د شیدو، سویابین او نباتي غوړیو په گډون له مختلفو موادو څخه جوړېږي.

## معافیت او خونديتوب:

- هغه ماشومان چې په خالصه توگه د مور په شيدو تغذيه کيږي ډيره وسپنه اخلي، په دې ډول تر شپږ مياشتني پورې د وسپني د کمښت او کمخوني په مقابل کې محافظه کيږي.



شکل ۵/۵: انتاناتو په وړاندې د ساتني ميکانيزم.

- د مور شيدې يوازې خواړه نه دي. هغه داسې حياتي مایع ده چې ماشوم له انتاناتو څخه ژغوري.
- د ماشوم معافيتي سيستم په لومړي کال کې او له هغه څخه وروسته په بشپړ ډول پرمختگ نه وي کړی او نشي کولی د لويو ماشومانو يا لويانو په شان له انتاناتو سره مقابله وکړي. له همدې کبله بايد ماشوم د مور په واسطه وساتل شي.
- د مور شيدې سپين کرويات او يو شمير د انتاناتو ضد فکتورونه لري کوم چې ماشوم له انتاناتو څخه ژغوري. د مور شيدې همدا راز د هغو انتاناتو په وړاندې انتي باډي گانې لري کوم چې مور پخوا تير کړي دي.
- دا انځور هغه ځانگړې لاری چاری بنیې چې د مور شيدې څنگه کولای شي، ماشومان له هغو انتاناتو وژغوري چې د دوی ډېری ميندې يې لري او يا په کورني چاپيريال کې موجود دي.
- کله چې مور مننه شي: د هغې د بدن سپين حجرات فعالیږي او د انتان په وړاندې انتي باډي گانې جوړوي تر څو هغه وژغوري؛ د دغو سپينو حجراتو ځيني يوه اندازه يې تيانو ته ځي او انتي باډي گانې جوړوي؛ دا انتي باډي د هغې په شيدو کې ترشح کېږي او د هغې د ماشوم په ساتنه کې ونډه اخلي.
- له همدې کبله بايد يو ماشوم په هغه وخت کې چې مور په انتان اخته شوې وي جلا نکړای شي، ځکه چې د هغې شيدې ماشوم له انتان څخه ساتي.
- مصنوعي تغذيه بيکاره يا مړه تغذيه ده. هغه ژوندي سپين حجرات يا انتي باډي او يوه کمه اندازه نور انتاني ضد فکتورونه نلري، له همدې امله د انتاناتو په وړاندې د ماشوم ډېره کمه ساتنه کوي.

## د مور په شیدو کې بدلونونه:

- د مور د شیدو ترکیب تل یو شان نه وي. هغه د ماشوم له عمر سره سم او د تغذیې له پیل څخه تر پایه پورې بدلون مومي. همداراز د تغذیو تر منځ هم بدلون مومي او کېدای شي د ورځې په مختلفو وختو کې مختلف واوسي.

### د ادراکي پرمختګ په برخه کې د مور د شیدو ګټې:

- د مور د شیدو په واسطه تغذیه د ادراکي پرمختګ په برخه کې د پام وړ بڼیګنې لري چې د تي رودني په دوره کې تر سترګو کېږي او د ماشومتوب په دوره کې لږ تر لږه تر ۱۵ کلنۍ پورې دوام پیدا کوي. د مور په شیدو تغیه شوي ماشومان د مصنوعي شیدو په واسطه د تغذیه شوو ماشومانو په پرتله د ذهني ځیرکتیا (IQ) له ۵ څخه تر ۸ پورې زیاتې نمرې تر لاسه کوي. دا بڼیګنه د زیږون د مهال په کم وزنه ماشومانو کې زیاته ده.
- د ماشومانو د عمومي ادراکي پرمختګ سر بېره نورې بڼیګنې له بصري، ژبني پرمختګ، وختي حرکي مهارتونو، کمو عاطفي یا سلوکي ستونزو، کم تعرضي شخصیت او د کمو عصبي ستونزو له درلودلو څخه عبارت دي.

### د زیږون د مهال د کم وزنه ماشومانو لپاره د مور په شیدو د تغذیې بڼیګنې:

- د هغو میندو شیدې چې د زیږون د مهال کم وزنه ماشومان لري زیاته اندازه پروټین، شحمي اسیدونه او سوډیم لري کوم چې د نوموړو ماشومانو لپاره مناسب دي.
  - له مودې مخکې زیریدلي ماشومان د یخني، انتاناتو او میتابوليکي اختلالاتو په وړاندې اضافي ساتنې ته اړتیا لري. هغوی د ودې په برخه کې د ناکامۍ او د کولمو د مړاویتوب (necrotizing enterocolitis) لپاره زیات مساعد وي. د مور په شیدو تغذیه د زیږون د مهال د کم وزن لرونکي ماشومان له بدمرغیو څخه ساتي.
  - د مور په شیدو تغذیه له هایپوترمیا، هایپوګلايسیمیا او نورو میتابوليکي اختلالاتو څخه مخنیوی کوي. د مور شیدې له سپسس او د کولمو له مړاوې توب (necrotizing enterocolitis) څخه مخنیوی کوي، ځکه چې هغه ایموګلوبولین، اریټروپوئیتین انټرلیوکین-۱۰، د صفيحاتو د التصاق فکتور، اسیتایل هایډرولاز لري کوم چې ماشوم د کولمو په مړاویتوب (necrotizing enterocolitis) له اخته کېدو څخه ساتي. د مور شیدې د ودې فکتورونه لري او وده مطلوب حالت ته رسوي، د مړینې خطر راکموي.
- د مور په شیدو د تغذیې هغه ځانګړتیاوې چې د ناروغیو او مړینې څخه مخنیوی کوي:

- د مور د شیدو په واسطه تغذیه له وختي خوارځواکۍ (د تغذیې تفریط او چاغۍ) څخه مخنیوی کوي.
- د مور د شیدو په واسطه تغذیه له وختي خوارځواکۍ څخه مخنیوی کوي. همداراز له چاغۍ څخه هم ژغورنه کوي.
- د تغذیې داسې ناسمې کړنې، لکه: د مور په شیدو ناوخته تغذیه پیلول، د مور په شیدو د تغذیې له پیل څخه مخکې ماشوم ته د نورو خوړو یا مایعاتو ورکول، د مور په شیدو قسمي تغذیه، تر ۶ میاشتني عمر پورې ماشوم د مور په شیدو په خالص ډول نه تغذیه کول، د متممي تغذیې ناوخته پیلول او د مصنوعي شیدو په واسطه له حد څخه زیاته تغذیه د خوارځواکۍ او انتاناتو د منځته راتګ لامل کېږي. هغه د نوې زیریدني په دوره کې د پام وړ مړینې هم منځته راوړي.
- تر ۶ میاشتني عمر پورې د مور په شیدو خالصه تغذیه او له هغه څخه وروسته د مور د شیدو تر څنګ مناسبه متممه تغذیه د ودې له ټکنې کیدو څخه مخنیوی کوي. په شتمنو ټولنو کې مصنوعي تغذیه چاغی

- منځته راوړي. معلومه شوې ده چې په ځينو بناري سيمو کې د نوموړو ماشومانو ۱۵٪ يې چاغ دي. د مور د شيدو په واسطه تغذيه له چاغی او د هغې له راتلونکو اختلاطاتو څخه مخنيوی کوي.
- گراف: له ۵ کالو څخه د کم عمر په ماشومانو کې هغه مړينې سلنه چې د وځايوي مداخلاتو په واسطه ژغورل شوي وي.
- پورته ۶.۹ گراف بڼي چې د ژوند په لومړيو ۶ مياشتو کې د مور په شيدو خالصه او پراخه تغذيه کولی شي د ۱۳٪ په شاوخوا کې له ۵ کالو څخه د کم عمر د ماشومانو له مړينو څخه مخنيوی وکړي.
- مناسبه متممه تغذيه کولی شي د کمکيو ماشومانو له ۶٪ نورو اضافي مړينو څخه ژغورنه وکړي.
- د نوزيرو ماشومانو د هغو مړينو سلنه (۲-۲۸ ورځې عمر) چې د مور په شيدو د تغذیې د وختي پيل په واسطه ژغورل شوي دي.
- د لومړي ساعت په بهير کې د مور په شيدو د تغذیې پيلول د ۲-۲۸ ورځو په عمر کې مړينه ۲۲.۳٪ راکموي.
- دا د نوزيرو ماشومانو د مړينو په راکمولو کې د مور په شيدو د تغذيه کولو يوازي يوه تر ټولو مهمه مداخله گڼل کېږي.
- ۶.۱۰ گراف: د نوزيرو ماشومانو د هغو مړينو سلنه (۲-۲۸ ورځې عمر) چې د مور په شيدو د تغذیې د وختي پيل په واسطه ژغورل شوي دي.
- حتی په لومړي ورځ کې د مور په شيدو د تغذیې پيلول کولی شي د نوزيرو ماشومانو په مړينو کې ۱۶.۳٪ کموالی راولي.
- له دويمې ورځې څخه وروسته د مور په شيدو د تغذیې پيلول د نوزيرو ماشومانو په مړينه کې ۲.۴ برابره زیاتوالی راولي. نوزيري ماشوم ته د نورو داسې خورو پيلول چې شيدې ولري يا د جامدو خورو ورکول د نوزيرو ماشومانو مړينه ۴ برابره زیاتوي.

### رودنه:

د تي رودنه زیاتي شيدې توليدوي.

دا مسئله له تاسو سره مرسته کوي تر څو وپوهیږئ چې:

- که یو ماشوم له یو تي څخه رودنه نه کوي، هماغه تی د شيدو توليد دروي.
  - که یو ماشوم له یو تي څخه زیاته رودنه کوي، هماغه تی زیاتي شيدې توليدوي او غټیږي.
- دا مسئله له تاسو سره همداراز مرسته کوي تر څو وپوهیږئ چې:
- په دې خاطر چې یو تی د شيدو توليد ته دوام ورکړي، له هغه څخه باید شيدې را وايستل شي.
  - که یو ماشوم له یوه یا دواړه تیانو څخه رودنه نه کوي، په دې صورت کې باید د تي شيدې د لوشلو په واسطه را وايستل شي تر څو د شيدو د توليد لپاره لاره هواره شي.

### مهم ټکي:

- د ماشوم تي رودنه ټول څيزونه کنټرولوي. همدا د ماشوم تي رودنه ده چې د هغې په پایله کې تيونه شيدې توليدوي. که ماشوم د تي رودلو توان ونه لري یا مور ماشوم ته د تي ورکولو وړتیا ونه لري، په دې صورت کې په مکرره توگه د تي د شيدو لوشل د شيدو د مداوم توليد په برخه کې مرسته کوي.
- خلک ځيني وختونه وايي چې په دې خاطر چې یوه مور زیاتي شيدې توليد کړي، مور باید هغې ته بېر خواره یا مایعات ورکړو، هغه باید زیات استراحت وکړي، یا باید زیات درمل واخلي. دا د مور لپاره مهمه ده چې کافي اندازه خواره او مایعات تر لاسه کړي، خو که چیرې د هغې ماشوم د هغې تی ونه روي، نوموړي کارونه د شيدو د توليد لامل نه کېږي.

- په دې خاطر چې يوه مور کافي اندازه شيدې توليد کړي، د هغې ماشوم بايد په کافي کراتو تې وروي او هغه بايد همدا رنگه په سم ډول تې وروي.

### د شيدې ورکونکې مور سره مرسته او ملاتړ کول:

کله چې ماشوم نوی وزېرېږي مور بايد د ماشوم ټول بدن حمايه کړي نه يوازې دا چې غاړه او اوږې يې د لاس او ځنگلي په واسطه د شيدو نري کولو وضعيت لپاره ټينگې کړي.

### درې ډوله ميندې شتون لري له کومو سره چې بايد تاسو مرسته وکړئ:

- نوې ميندې، کومې چې د لومړي ځل لپاره د خپلو شيدو په واسطه د ماشوم تغذيه تر سره کوي.
- هغه ميندې چې د مور د شيدو په واسطه د ماشوم په تغذيه کې ځينې ستونزې لري.
- هغه ميندې چې مخکې يې د بوټل په واسطه د ماشوم تغذيه تر سره کوله خو اوس غواړي چې د تې په واسطه تغذيه تر سره کړي.

### مهم ټکي:

تل مخکې له دې چې له يوې مور سره مرسته وکړئ هغه د تې په واسطه د ماشوم د تغذيه په حال کې مشاهده کړئ. د دې لپاره کافي وخت ورکړئ تر څو وگورئ چې هغه څه کوي، په دې توگه به تاسو وکولی شئ د هغې په حالت باندې په روښانه ډول پوه شئ.

هغه دې ته مه اړباسئ تر څو ځينې کارونه په توپير سره تر سره کړي. يوازې هغه وخت له مور سره مرسته وکړئ چې هغه ستونزه ولري ځينې ميندې او ماشومان د وضعيتونو په برخه کې ستونزې نلري او په قناعت منونکي توگه ماشوم د خپلو شيدو په واسطه تغذيه کوي، په داسې حال کې چې د نورو لپاره بيا دا کار ستونزمن وي. دا کار د هغو ماشومانو په برخه کې صدق کوي چې عمرونه يې نږدې له ۲ مياشتو څخه زيات وي. که هغه په اغيزمنه توگه د مور شيدې تر لاسه کوي او مور هم مستريح وي، نو دې کار ته هيڅ اړتيا نه ليدل کېږي چې کوبينس دې وشي تر څو د ماشوم وضعيت ته بدلون ورکړای شي.

### مور پريږدئ چې د امکان تر بريده ټول کارونه پخپله تر سره کړي:

پام مو وي چې د هغې په کار کې مداخله و نکړئ، هغې ته روښانه کړئ چې تاسو له هغې څخه څه غواړئ. که ممکنه وي، په خپل بدن کې يو مهارت نندارې ته وړاندې کړئ او هغې ته وښايست چې ستاسو موخه څه ده. ځان ډاډمن کړئ چې کوم څه چې تاسو تر سره کوئ، هغه پرې پوهيږي، تر څو وکولی شي نوموړی کار پخپله تر سره کړي.

ستاسو موخه دا ده چې له هغې سره د خپل ماشوم د وضعيت ورکولو په برخه کې مرسته وکړئ، دا کار مرسته نه کوي چې تاسو يو ماشوم ته داسې وضعيت ورکړئ چې هغه روډل وکولی شي او مور يې دا کار ونشي کولی.

له مور سره د هغې د ماشوم د وضعیت ورکولو برخه کې مرسته کول.

له مور سره باید څرنگه خبرې وکړئ:

- مهربانه اوسئ.
- څه چې کوی هغه روښانه کړئ تر څو پرې وپوهیږي.
- په داسې توګه خبرې وکړئ چې د هغې د باور د منځته راتګ لامل شي.

**بیلګې:**

۱- له هغې مور سره باید څرنگه مرسته وشي کومه چې ناسته وي؟

- که ممکنه وي نو تیت سیت (کوچ) تر ټولو غوره ګنل کېږي، یعنې یو داسې سیت چې د مور د ملا د تکیه کولو برخه ولري. که سیت لوړ وي، نو کوم کوچنی میز راپیدا کړئ تر څو مور په هغه باندې خپلې پښې کېږدي. په هر حال، احتیاط وکړئ چې د مور زنگونه هومره زیات لوړ نشي چې ماشوم ته د تي په وړاندې ډېر لوړ وضعیت ورکړي.
- که هغه په یو بستر کې کښیږي، بالښت کېدای شي له هغې سره مرسته وکړي (پېچل شوي شری هم کولی شي مرسته وکړي).
- که هغه په مځکه ناسته وي، ځان ډاډمن کړئ چې د هغې له ملا څخه باید ملاتړ شوی وي.
- که هغې خپل ماشوم په خپل زنگون باندې نیولی وي، له هغې سره مرسته وکړئ چې ماشوم کافي اندازه لوړ ونیسي تر څو مور دې ته اړ نشي چې د ماشوم اچولو لپاره د هغه پر لور کږه شي.
- تاسو پخپله هم په داسې بڼه کښیږئ چې مستریح او هوسا ووسئ او د مرستې کولو لپاره مناسبت وضعیت ولري. که تاسو پخپله ناسم (وارخطا) او غیرمستریح وضعیت کښې ناست یاست، نشئ کولی له مور سره د قناعت وړ مرسته وکړئ.
- مور ته روښانه کړئ چې ماشوم باید څرنگه ونیسي. که اړتیا وي نو هغې ته وښیاست چې څه وکړي.

**څلور مهم ټکي:**

۱. د ماشوم سر او تنه باید په یوه مستقیمه کرښه قرار ولري.

که د یو ماشوم سر قات یا کور وي نو نشي کولی چې تی وروي یا شیدې بلع کړي.

۲. د ماشوم مخ باید تي ته مخامخ وي او پزه یې باید د تي د څوکي په وړاندې قرار ولري.

د ماشوم ټول بدن باید نږدې د مور بدن ته مخامخ وي. هغه باید یوازې هومره د مور له بدن څخه لرې وي چې وکولی شي د هغې مخ ته وګوري.

دا د هغه لپاره تر ټولو ښه وضعیت دی تر څو وکړای شي تی ونیسي، ځکه تر ډېره د تي څوکي لږ څه لاندې لور ته متوجه وي. (که هغه په بشپړه توګه مور ته مخامخ وي، کېدای شي له تي څخه جلا شي.)

۳. مور باید ماشوم خپل بدن ته نږدې ونیسي.



۴. که ماشوم نوزیږی وي، مور باید نه یوازي د هغه سر او اوږي، بلکه د هغه د بدن لاندینی برخه هم محکمه ونیسي.

دا د نوزیږو ماشومانو لپاره مهمه ده. د لویو ماشومانو په برخه کې، د بدن د پورتنی برخي ملاتړ تر ډېره کافي وي.

ځیني وختونه تر ټولو بڼه چاره له بالښت څخه کار اخیستل دي، البته که بالښت موجود وي.

ځیني میندي خپل ماشوم په خپلو زنگونو باندې محکم نیسي. یا له بل لاس څخه کار اخلي.

کله چې مور د یو لاس د مټ او ځنگلي څخه د ماشوم د لاندینی برخي د محکم نیولو لپاره کاروي، باید له پوره احتیاط څخه کار اخلي. پایله کېدای شي دا وي چې د ماشوم سر د مور له اړخ څخه ډېر لرې شي او دا کار د دي لامل کېږي چې هغه ته د تي رودل ستونزمن شي.

دا څلور مهم ټکي له هغو ټکو سره ورته دي کوم چې تاسو د مور په واسطه د تغذیې د مشاهدې د فورمي په «B» برخه کې زده کړل.

کله چې مور ماشوم ته تی ورکوي، هغه باید خپل تی د خپل لاس په واسطه ونیسي:

هغه باید خپلي گوتي له تیانو څخه لاندې د خپل ټټر له پاسه د استراحت په حال کې وساتي، داسې چې د هغې لومړی گوته (د شهادت گوته) د هغې د تي په قاعده کې یو ملاتړ رامنځته کړي.

هغه کولای شي له خپلي غټي گوتي څخه د تي له پاسه د ملایم فشار واردولو لپاره کار اخلي. دا کار د تي د بڼي په پیاوړتیا کې مرسته کوي او د هغې د ماشوم لپاره له تي سره تماس حاصلول اسانوي.

هغه باید خپل تی د تي له څوکي څخه ډېر نږدې را ونه نیسي.

که یوه مور غټ او ځوړند تیان ولري، د هغو کلک نیول کېدای شي د شیدو د جریان په برخه کې مرسته وکړي، ځکه چې دا کار دې ته لاره هواروي تر څو ماشوم د تي هغه برخه په خوله کې ونیسي چې هلته د شیدو جیبونه قرار لري.

که هغه واره او لوړ تیان ولري، کېدای شي د هغو محکم نیولو ته اړتیا ونلري.

مور باید د ماشوم شونډو ته د خپل تي له څوکي سره تماس ورکړي، تر څو هغه خپله خوله پرانیزي.

مخکې له دې چې هغه خپل ماشوم ته د تي په لور حرکت ورکړي، باید انتظار وباسي تر څو د هغې د ماشوم خوله پراخه پرانیستل شي. د هغه/هغې خوله باید پراخه پرانیستی وي تر څو وکولی شي چې زیاته اندازه تي پکه خوله په خوله کې ونیسي.

دا خورا مهمه ده چې د ماشوم له احساساتو څخه کار واخیستل شي، تر څو هغه خپله خوله پراخه پرانیزي، تی په خوله کې ونیسي. تاسو نشئ کولی چې ماشوم رودلو ته اړباسئ.

مور ته روښانه کړئ چې څرنگه خپل ماشوم په بیړي سره هغه وخت تي ته وړاندې کړي چې هغه خپله خوله پراخه پرانیزي.

هغه باید خپل ماشوم تي ته واچوي. خپل ځان یا تي ته د ماشوم پر لور حرکت ورنکړي.

هغه باید د ماشوم لاندینی شونډه د خپل تي له څوکي څخه لاندې ونیسي، تر څو د هغه زنه له تي سره تماس پیدا کړي.

د یو روغتیايي کارکوونکي په توگه، کوبنښ وکړئ چې که ممکنه وي له مور یا ماشوم سره تماس مه حاصلوئ. لیکن که تاسو دې ته اړتیا ولرئ چې له هغوی سره تماس حاصل کړئ تر څو مور ته وښیاست چې څه وکړي، په دې صورت کې په لاندې ډول عمل وکړئ:

- خپل لاس د هغې پر لاس یا مټ کيږدئ، تر څو تاسو ماشوم د هغې له لارې محکم ونیسئ.
- ماشوم د هغه د اوږو تر شا ونیسئ، نه دا چې د هغې د سر تر شا. پام مو وي چې د ماشوم سر د مخې لور ته تیله نکړئ.

که تاسو د ماشوم د روډلو ضعیف وضعیت اصلاح کړئ، یوه مور ځینې وختونه وايي چې هغه اوس بڼه احساس کوي.

له بده مرغه، ځینې وختونه مور وايي: «اوه» دا زما لپاره اسانه نه ده، زه نشم کولای په دې بڼه تی ورکړم، که څه هم چې د هغې ماشوم بڼه تماس لري. هغه بیرته خپل تیر وضعیت ته گرځي. ځان ډاډمن کړئ چې هغه په دې هکله معلومات ولري، لیکن پریردئ چې په خپله خوښه عمل وکړي. د هغې وضعیت کېدای شي پیاوړی شي، په ځانگړي توگه که ماشوم دا زده کوي چې څه وکړي.

که مور هیڅ هم نه وايي، له هغې څخه وپوښتئ چې د ماشوم روډل څرنگه احساسوي.

که تي رودنه د مور لپاره اسانه وي او هغه خوشحاله ښکاري، د هغې ماشوم احتمالا بڼه تماس لري. که تي رودنه غیر مستريح يا دردناکه وي، د هغې ماشوم احتمالا بڼه تماس نلري.

د بڼه تماس ټولو نښو ته وگورئ (کومې چې تاسو په یوه نازکه کې نشئ لیدلئ).

که تماس بڼه نه وي، بیا ځلي کوبنښ وکړئ.

دا ډېره اړینه ده تر څو یو ماشوم بڼه تماس حاصل کړي. تاسو کېدای شي دې ته اړتیا ولرئ چې له مور سره څه وخت وروسته، یا راتلونکې ورځ بیا ځلي کار وکړئ، تر څو چې د مور په شیدو د تغذیې چارې سمې روانې شي.

ځان ډاډمن کړئ چې مور په دې پوهیږي، ایا ماشوم کافي اندازه تی په خپله خوله کې نیسي که څنگه.

که چیرته هغه د یو وضعیت په برخه کې ستونزې لري، کوبنښ وکړئ چې د هغې لپاره یو داسې متفاوت وضعیت راپیدا کړئ تر څو ډېر اسانه وي (د بیلگې په توگه، له هغو وضعیتونو څخه یو وضعیت چې لاندې روښانه شوي دي).

## ۲. د هغې مور لپاره نورې لارې چارې کومه چې ناسته وي تر څو خپل ماشوم ته وضعیت ورکړي:

لاندې مراحل تعقیب کړئ:

له مور سره مرسته وکړئ چې خپل ماشوم د تخرگ په وضعیت کې ونیسي (الف/۱۶ شکل)

- دقیقاً هماغه څلور ټکي مهم دي.
- هغه کېدای شي دې ته اړتیا ولري چې خپل ماشوم په یو اړخ کې د بالښت په ایښودلو سره محکم ونیسي.
- د ماشوم سر د مور په لاس کې د استراحت حالت غوره کوي، لیکن هغه باید د ماشوم سره د تي پر لور تیله نکړي.

د تخرگ وضعیت په لاندې حالاتو کې گټور دی:

- د غبرگونو لپاره.
  - که مور د مخي له لوري ماشوم ته د تماس ورکولو په برخه کې ستونزې ولري.
  - د ترلي قنات د درملني لپاره.
  - که مور دا غوره وگني.
- مور ته وبنیاست چې څرنگه خپل ماشوم په داسې حال کې ونیسي چې مت یې د تي په وړاندې قرار ولري.

- دقیقاً هماغه څلور ټکي مهم دي.
- که هغه د خپل تي ملاتړ ته اړتیا ولري، کولی شي له هماغه لاس څخه کار واخلي چې د تي په اړخ کې قرار لري.
- د مور ځنگل (لیچه) د ماشوم له بدن څخه ملاتړ کوي.
- د هغې لاسونه د ماشوم له سره څخه د غورونو په برخه کې یا له هغو څخه لاندې ملاتړ کوي.
- هغه د ماشوم سر د شا له اړخه نه تپله کوي.



شکل ۶/۵: د ناستي پر مهال ماشوم ته وضعیت ورکول.

په لاندې حالاتو کې ګټور دی:

- ډېر کوچني ماشومان.
- ناروغه ماشومان.

په لاندې حالاتو کې ګټور دی:

- د غبرگونو لپاره.
- ترلي قنات.



شکل ۵/۷ : د ملاستي پر مهال ماشوم ته وضعیت ورکول.

### ۳. له یوې داسې مور سره باید څرنگه مرسته وشي کومه چې ملاسته وي؟

لاندي مراحل تعقيب کړئ:

له مور سره مرسته وکړئ چې په مستريح او هوسا حالت کې ځملي.

په دې خاطر چې هغه هوسا شي، دې ته اړتيا لري چې په یو اړخ په داسې وضعیت کې ځملي په کوم کې چې کېدای شي ویده شي.

په یوې ځنگلي (لیجې) باندې تکیه کول د ډېری میرمنو لپاره هوسا نه وي.

که بالبنټونه ولري، یو بالبنټ د هغې تر سر لاندي او بل تر ټټر لاندي ایښودل کېدای شي مرسته وکړي.

**هغې ته وښیاست چې ماشوم څرنگه ونیسي.**

- دقیقاً هماغه څلور ټکي مهم دي.
- هغه کولی شي خپل ماشوم د خپلې ځنگلي په واسطه محکم ونیسي. د اړتیا په صورت کې کولی شي خپل ټی محکم ونیسي.
- که هغه خپل ټی محکم ونه نیسي، کولی شي خپل ماشوم د خپل مټ په واسطه ونیسي.

د ملاستي په حالت کې د ماشوم د تماس په برخه کې د ستونزو درلودلو یو عام لامل دا دی چې ماشوم ډېر پورته قرار ولري او د هغه سره د مخې لور ته د دې لپاره کږېږي تر څو د ټي څوکي ته ځان ورسوي.

**د ملاستي په حالت کې د مور په شیدو د ماشوم تغذیه کول په لاندي حالاتو کې گټور دي:**

- کله چې یوه مور غواړي ویده شي، تر څو وکړای شي پرته له دې چې کښیني ټی ورکړي.
- د سیزارین له عملیات څخه ژر وروسته، کله چې مور د شا په تخته یا په اړخ پرته وي چې دا له هغې سره کېدای شي مرسته وکړي تر څو خپل ماشوم په لازیات مستريح حالت کې د ټي په واسطه تغذیه کړي.

ډېری نور وضعیتونه هم شتون لري په کومو کې چې یوه مور کولی شي خپل ماشوم د ټي په واسطه تغذیه کړي. په هر ډول وضعیت کې مهم ټکی دا دی چې ماشوم د ټي کافي اندازه پخپله خوله کې ونیسي تر څو وکړای شي په اغیزمنه توگه ټی وروي.

## د بیلګې په ډول:

- یوه مور کولای شي د ولارې په حالت کې تی ورکړي.
- که ماشوم له تي سره د تماس په حاصلولو کې ستونزې ولري، دا ځینې وختونه مرسته کوي چې مور پرمخې ځملي او په خپلو لیچو (ځنگلو) تکیه وکړي او ماشوم د هغې لاندې قرار ونیسي.
- که مور بې حده زیاتې شیدې ولري (او ماشوم په بیړې سره ډېرې شیدې تر لاسه کوي)، په دې صورت کې مور ته د شا په تخته ځملاستل چې ماشوم یې له پاسه قرار ولري ځینې وختونه مرسته کوي.

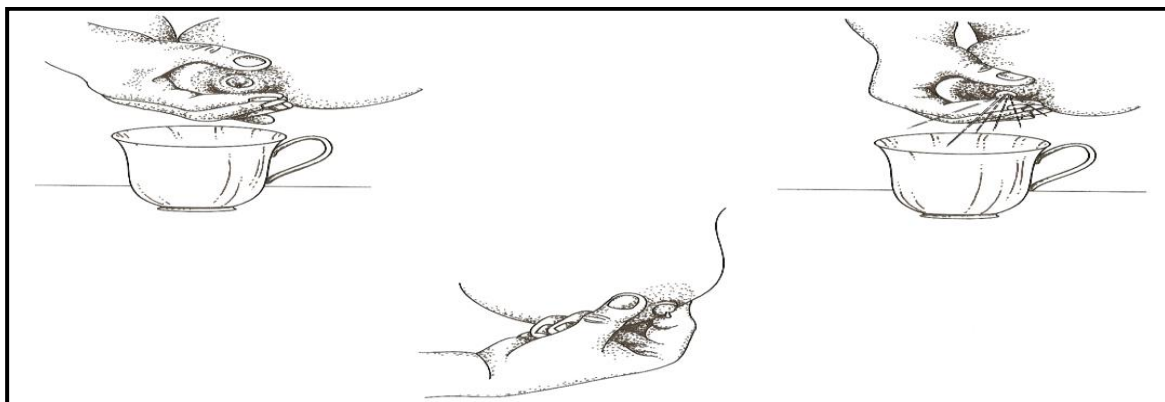
## له تیونو د شیدو لوشل:

- د شیدو لوشولو لپاره څنگه یو لوبنی چمتو کړو.
- یوه پیاله، جگ یا مرتبان چې خوله یې پراخه وي وټاکئ.
- پیاله په اوبو او صابون سره پریمنځئ ( کیدای شي دا کار یې یوه ورځ مخکې سرته رسولی وي).
- په پیاله کې جوش شوي اوبه واچوئ او د یو څو دقیقو لپاره یې پریږدئ. جوش شوي اوبه به تر ډېره میکروبوونه ووژني.
- کله چې د شیدو لوشلو ته چمتو شوي له پیالې څخه اوبه خالي کړئ.

## د تي شیدې څرنگه د لاس پواسطه وباسو.

- دا عملیه یوی مور ته یاده کړئ.
- د هغې شیدې ورته مه اوباسئ.
- مورته زده کړه ورکړئ او ورته وښایاست چې څه وکړي. البته هر څه په نرمی سرته ورسوئ.
- هغې ته یې یاد کړئ چې :
- خپل لاسونه مو ښه وویځئ .
- ارام کینئ یا ودیږئ او لوبنی تی ته نږدې ونیسي.
- د هغې غټه گوته د تي د څوکي او اریوال پورتنی برخې باندې کېږدئ او د شهادت گوته یې د تي د څوکي او اریوال لاندنی برخې باندې کېږدئ . هغه د لاس په ټولو گوتو ونیسي.
- دهغې غټې او د شهادت گوتې ته لږه دننه خوا ته یعنی د سینې دیوال خواته فشار ورکړئ.
- هغه باید لري خواته فشار ورنکړي اوکه نه کېدای شي د شیدو فئاتونه بند شي.
- د دې میرمنې د تي د څوکي او اریوال شاتنی برخه چې دهغې د غټې گوتې او نورو گوتو ترمنځ ده فشار ورکړئ.
- هغه باید د شیده ورکونکو زخایرو باندی فشار وارد کړي چې د اریوال لاندې واقع دي.

- ځینې وختونه په هغه تیو کې چې د شیدو ورکولو په جریان کې وي د شیدو زخایرو جس کېدل ممکن وي. دا زخیرې د مالوچو دغوزو pods یا ممپلی په څیر وي. که هغه جس کړای شي نو فشار پرې هم واردوالی شی .
- فشار ورکړی او پریردی ، فشار ورکړی او پریردی .
- دا کار باید دردناک نه وي، او که درد یې لرلو نو طریقه یې نا سمه ده.
- کېدای شي لومړی شیده خارج نشي ، مگر د څو ځله فشار ورکولو څخه وروسته د شیدو خارجیدل پیلېږي . که د اوکسی توسین عکسه فعاله وي نو شیده کېدای شي داره وکړي.
- اریوال ته په عین ډول د دواړوخواوو څخه فشار ورکړی تر څو ډاډمن شی چې شیده د تي د ټولو برخو څخه وېستل شوي دي.
- گوتو ته اجازه مه ورکوی چې په پوستکي باندې بنویه شي او یا یې مالش کړي ، د گوتو حرکت باید په دوراني توگه rolling وي .
- د تي څوکي ته فشار مه ورکوی. د تي د څوکي کش کول یا پرې فشار واردول شیدي نه خارجوي. دا کار د هغه په څېر دی لکه ماشوم چې یواځې د تي څوکه وروي.
- شیدي د یو تي څخه د ۰ نه تر ۵ دقیقو پورې وباسئ ترڅو چې د شیدو جریان ورو شي، د هغې څخه وروسته شیدي د بل تي څخه وباسئ او بیا دواړه خواوې تکرار کړئ.
- په هر لاس چې وغواړئ د هر تي لپاره تری گټه واخلي او که په یو لاس ستړي شوی له بل لاس څخه گټه واخلي.
- روبنانه کړئ چې د تي څخه د کافی شیدو وېستل د ۰،۳ څخه تر ۳ دقیقو پورې وخت نیسی ، په ځانگړې توگه په څو لومړیو ورځو کې چې د شیدو تولید په کې کم وي.
- دا مهمه ده چې هڅه باید ونه شي تر څو په لږ وخت کې شیدي وباسئ .



شکل ۵/ ۸ : د لاس په واسطه د تي د شیدو وېستل.

### څنگه له تیو شیدي ولوشو؟

- الف: د اریولا په دواړو خواو کې غټه گوته یعنی د شهادت گوته کېږدی، د سینې داخل ته فشار ورکړئ.
- ب: د تي د څوکي شا او اریولا ته د غټې گوتي یعنی شهادت گوتي په واسطه فشار ورکړئ.
- ج: د تي اړخونه هم زور کړئ ترڅو له ټولو برخو یې شیدي را ووځي.

## یوه مور باید څومره وخت وروسته خپلې شیدې وباسي؟

د یو ولادي کم وزنه یا ناروغ نوي پيدا شوي ماشوم د تغذيي لپاره د شیدو ورکولو ثابت ساتل: مور باید د لومړۍ ورځې څخه د شیدو وپستل پیل کړي ، که ممکن وي د زېږون څخه وروسته په لومړیو شپږو ساعتونو کې پیل وکړي. کېدای شي لومړی یوازې څو څاڅکي اورېره وباسي خو دا کار د مور د شیدو تولید سره مرسته کوي یعنې کله چې د زېږون څخه وروسته هر څومره ژر ماشوم د مور تی روي چې دا کار مرسته کوي تر څو د مور د شیدو تولید پیل شي . هغه باید تر خپل توان شیدې وباسي او دفعات یې باید د ماشوم په واسطه د مور په شیدو د تغذيي دفعاتو په اندازه وي.

د شیدو وپستل باید لږ تر لږه په هرو درې ساعتو کې سرته روسپري، البته د شپې په گډون. که مور یوازې څو ځله خپلې شیدې وباسي یا د شیدو وپستلو په منځ کې اوږدې وقفې وي ، نو کېدای شي مور په کافي اندازه شیدې تولید نه کړي.

## د خپل ناروغ ماشوم د تغذيي لپاره د شیدو د افراز ساتل :

باید لږ تر لږه د هرو درې ساعتو څخه وروسته خپلې شیدې وباسئ. د شیدو د افراز زیاتولو لپاره په هغه حالت کې چې د څو اونيو څخه راپه د یخوا د شیدو اندازه کمه شوي وي. د څو ورځو لپاره مو شیدې ژر ژر وباسئ (د هر نیم یا یو ساعت وروسته ) او د شپې لخوا لږ تر لږه د هرو ۳ ساعتونو څخه وروسته.

## د ماشوم لپاره د شیدو ساتل، په هغه وخت کې چې مور یې دندې ته ځي:

مور باید مخکې تر دې چې دندې ته لاړه شي ، د امکان تر حده ډېرې شیدې وباسي چې خپل ماشوم لپاره یې وساتي.

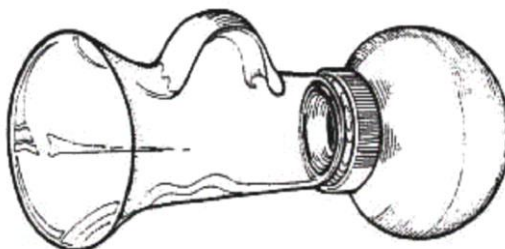
کله چې مور په دنده کې وي ، د شیدو وپستل د شیدو د افراز د جاري ساتلو لپاره مهم دي.

د داسې اعراضو د له منځه وړلو لپاره، لکه په تیانو کې تراکم، یا په دنده کې د شیدو بهېدل باید:

یوازې د اړتیا وړ هومره شیدې ولوشئ.

د تيانو د څوكو د سلامتيا په موخه:

- يو څو څاڅكي شيدې راوباسئ تر څو له حمام يا شاور اخیستلو څخه وروسته يې په تيانو باندې ومورئ.
- دا ډېر زيات اغيزمن نه دی خو په اسانۍ سره ملوث کېدای شي.



شکل ۹ / ۵ : شیرکش.

### شیرکشونه:

که په لاس د شیدو وېسټل ستونزمن وي، یوه مور کوالی شي د لاسي شیرکش څخه گټه واخلي.

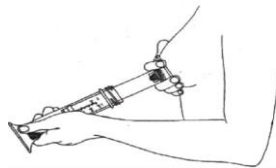
### پلاستيکی شیرکشونه:

- دا ډول شیرکشونه ( ۹/۵ شکل ته مراجعه وکړئ) ډیر موثر نه دی ، په ځانگړی ډول کله چې تیونه نرم وی. دا ډول شیرکشونه د ماشوم د تغذی لپاره د شیدو د جمع کیدو لپاره مناسب ندي.
- ددې ډول شیرکشونو په بشپړه توگه پاکول ستونزمن وی، امکان لری شیده په ربري برخه کې را جمع شی چې معمولاً ملوث کیری
- دا ډول شیرکشونه د سختو او پرسیدلو تیونو د درملني لپاره چې په لاس د شیدو ویسټل ستونزمن وی ، گټور تمامیری. دا ډول شیرکشونه معمولاً "د تیونو د معالجه کونکو" په نامه یادیری.

### د سورنج په څېر شیرکش څخه څرنگه گټه واخستل شي؟

- پلنجر په خارجي سلنډر کې دننه کړئ .
- باوري شی چې دهغي ربر په بڼه حالت او د ارتجاع وړتیا لري.
- قیف د تي په څوکه کیردی .
- ډاډمن شی چې قیف د پوستکي څلورو خواوو سره تماس لري تر څو هوا په کې بنده نه شي.
- خارجي سلنډر لاندې خوا ته کش کړئ . د تي څوکه په قیف کې کش کېږي.
- خارجي سلنډر خوشي کړئ او دوهم ځل لپاره يې کش کړئ.
- یوه یا دوه دقیقې وروسته شیدې روانیری او په خارجي سلنډر کې راجمع کېږي.
- کله چې د شیدو جریان بندیری ، شیرکش د تي څخه لرې کړئ ، د هغي شیدې خالي کړئ او دا طریقہ بیا تکرار کړئ .





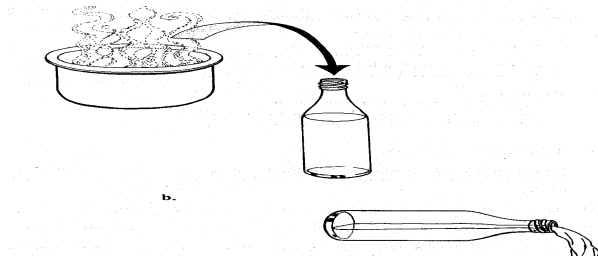
شکل ۱۰ / ۵: شیرکش.

### د تي د شيدو وېستلو لپاره د گرمو اوبو بوتل ميتود:

دا طريقه د هغه تيونو د درملني لپاره گټوره ده چې تيونه شديدې پرسېدلې او سخت وي ، يا هغه وخت چې يو تي ډېر حساس وي ، د تي څوکه کلکه وي او په لاس د شيدو وېستل ستونزمن وي.

- يو مناسب بوتل ته اړتيا لري .
- شيشه يي وي ، پالستيکي نه وي.
- اندازه يي د ۱ څخه تر ۳ ليټرو پورې وي، د ۷۰۰ ملي ليټرو څخه کوچنۍ نه وي.
- خوله يي غټه وي - حداقل ۲ سانتي متره او که امکان ولري ۴ سانتي متره قطر ولري - چې د تي څوکه پکې په اسانۍ سره ډکه شي.
- د بوتل د گرمولو لپاره د جوش شويو اوبو يو لوبني ته اړتيا ده.
- د بوتل د سر د يخولو لپاره يوه اندازه يخي اوبه په کار دي.
- د گرم بوتل د اخستلو لپاره يوه ډبله ټوټه لازمه ده.
- يوه اندازه لري جوش شوي اوبه په بوتل کې واچوي چې بوتل گرم شي بيا بوتل د جوش اوبو څخه تقريبا ډک کړي. بوتل په ډېرې ډېرې سره مه ډکوي ځکه کېدای شي مات شي.
- اوبه د څو دقيقو لپاره په بوتل کې پريږدي تر څو يې شيشه گرمه شي.
- بوتل په يوه ټوټه کې راتاو کړي او جوش اوبه يې په يو خالي لوبني کې تشي کړي.
- د بوتل خوله (داخلي او خارجي برخه يې) په يخو اوبو يخه کړي . که د بوتل سر يخ نکړي امکان لري د تي د څوکي پوستکي وسوزوي. د بوتل خوله د تي په څوکه داسې کيږدي چې د څلورو خواوو څخه د پوستکي سره په تماس شي چې هوا بنده کړي.
- بوتل کلک ونيسي . د څو دقيقو تېرېدو څخه وروسته بوتل په بشپړه توگه يخيري او د نرمې تخليبي لامل گرځي.
- د تي څوکه د بوتل د خولي دننه خوا ته کش کېږي. ځيني وخت کله چې مور په لومړي ځل دا ډول تخليه کېدل احساسوي ، هغه حيرانيري او بوتل لري کوي . نو په هغه حالت کې بايد ټوله طريقه له سره پيل شي.
- حرارت د اوکسي توسين عکس سره مرسته کوي او د شيدو روانېدل پيلېږي او په بوتل کې جمع کېږي.
- تر هغه وخت پورې چې د شيدو جريان موجود وي ، بوتل په هماغه ځای کې وساتي.
- لومړنۍ شيدې د بوتل څخه خالي کړي او که اړتيا وه دا کار تکرار کړي ، يا همداسې کار د بل تي لپاره هم سرته ورسوي.
- د څه وخت تېرېدو څخه وروسته ، د تي سخت درد کموالی مومي او په لاس د شيدو وېستل او يا د ماشوم

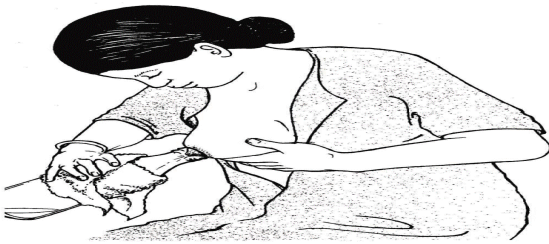
په واسطه د شیدو رودل ممکن کیږي.



الف: جوش اوبه په بوتل کې واچوئ.

ب: اوبه خالي کړئ.

ج: مور گرم بوتل د تي په څوکه کېږدي.



شکل ۵ / ۱۱: د گرمو اوبو بوتل میتود

## ناکافي شيدې.

### پېژندنه:

نږدې ټولې ميندې د يو او حتی د دوه ماشومانو لپاره په کافي اندازه د تي شيدې توليدولای شي. تر ډېره کله چې يوه مور فکر کوي چې کافي اندازه شيدې نه لري، ماشوم يې په حقيقت کې د اړتيا وړ شيدې اخلي.

ځينې وختونه يو ماشوم د مور کافي شيدې نه اخلي. مگر دهغې لامل معمولاً په سمه توگه نه رودل يا غير موثر رودل دي. په کمو حالتونو کې د ماشوم مور په کافي اندازه شيدې نشي توليدولای.

نو دا اړينه ده تر څو په دې فکر وکړو چې يو ماشوم څومره شيدې اخلي بلکه په دې فکر ونه کړو چې يوه مور څومره شيدې توليدولای شي.

هغه نېټې چې يو ماشوم کېدای شي په کافي اندازه شيدې وانخلي .

### د اعتبار وړ

ډېر کم وزن اخستل. (په هره مياشت کې د ۵۰۰ گرامو څخه کم).

(د دوه اوونيو څخه وروسته د زيرون د وخت څخه کم وزن).

لږې لږې متيازي کول چې متيازي ټينگي وي. (په ورځ کې د ۶ څلو څخه کم، زير رنگ او ډېر بد بوی).

### امکان ولري

ماشوم د مور په شيدو تغذيي څخه وروسته نه قانع کېږي.

ماشوم معمولاً ژاري .

د مور په شيدو دتغذيي ډېر زيات دفعات .

ماشوم د مور په شيدو دتغذيي څخه انکار کوي .

دماشوم غايطه مواد ټينگ ، وچ او شين رنگه وي .

ماشوم د ډېر وخت وروسته لږ غايطه مواد کوي .

کله چې مور وغواړي د تي شيدې وباسي شيدې هيڅ نه اېستل کېږي.

### څرنگه پوه شو چې ایا ماشوم د مور کافي اندازه شیدي اخستي دي او که نه:

- د ماشوم وزن اخستل ارزيايي کړی .

- دا يوه معتبره نښه ده .

د ژوند په لومړيو شپږو مياشتو کې ماشوم بايد هره مياشت لږ تر لږه ۵۰۰ گرامه ، او يا هره اونۍ ۱۲۵ گرامه وزن واخلي. (په هره مياشت کې يو کيلو گرام اړين نه دی او معمول هم نه دی.) که يو ماشوم په هره مياشت کې د ۵۰۰ گرامو څخه لږ وزن اخلي، په حقيقت کې هغه کافي وزن نه اخلي.

که د ماشوم د ودې کارت موجود وي ، هغه وگورئ او که موجود نه وي د ماشوم د وزن هر پخوانی سند چې موجود وي هغه وگورئ. او که د وزن هيڅ سند موجود نه وي ماشوم وزن کړی او د يوې اونۍ څخه وروسته يې بيا وزن کړی. که ماشوم کافي وزن اخلي ، په حقيقت کې هغه کافي شیدي اخلي .

که د وزن هيڅ پخوانی سند موجود نه وي تاسو دفعتاً ځواب نه شی ویلای .

د ماشوم د متيازو اندازه وگورئ. دا يوه عاجله او گټوره ارزيايي ده . يو ماشوم چې يوازې د مور په شيدو تغذيه کېږي او کافي اندازه شیدي اخلي ، معمولاً په ۲۴ ساعتونو کې ۶ څخه تر ۸ څلو پورې رقيقي متيازي اطراح کوي. هغه ماشوم چې د مور کافي اندازه شیدي نه اخلي په ورځ کې د ۶ څلو څخه کمې متيازي کوي. (معمولاً په يوه ورځ کې د ۴ څلو څخه کم .)

دهغه متيازي ټينگي وي او کېدای شي بد بويه هم وي او تيز زير رنگ لرونکې وي په ځانگړې توگه د ۴ اونيو څخه غټو ماشومانو کې.

د مور څخه يې پوښتنه وکړئ چې ماشوم يې څومره وخت وروسته متيازي کوي. پوښتنه وکړئ چې ايا د متيازو رنگ يې تيز زير رنگه يا بد بويه دی.

- که يو ماشوم يوه ډېره اندازه رقيقي متيازي اطراح کوي، په حقيقت کې هغه په کافي اندازه د مور شیدي اخلي .
- که يو ماشوم د ۶ څلو څخه کمې ټينگي متيازي اطراح کوي ، په حقيقت کې هغه د مور کافي شیدي نه اخلي.

دا ارزيايي سمدستي تاسو ته ښايي چې ايا ماشوم په کافي اندازه د مور شیدي اخلي او که نه.

مگر که ماشوم نور مايعات اخستل ، تاسو باوري کېدای نشئ.

هغه لاملونه چې ماشوم ولي کېدای شي د مور کافي اندازه شيدې تر لاسه نکړي.			
د ماشوم حالت	مور: فزيکي حالت	مور: رواني عوامل	د مور په شيدو د تغذيي اړوند عوامل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• د زيرون د مهال کم وزن.</li> <li>• د پزې بندوالي.</li> <li>• ناروغی.</li> <li>• نور سوء اشکال.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د اميندواری د مخنيوي گولی، مدرر درمل.</li> <li>• اميندواري.</li> <li>• شديد خوراځواکي.</li> <li>• الکول خورل.</li> <li>• سگرت څکول.</li> <li>• د پلاستنا د توتې.</li> <li>• تحبس، يعني بند پاتي کېدل (نادر).</li> <li>• د تيانو کمزوري وده (ډېره نادره).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د باور نه شتون.</li> <li>• تشويش، روحي فشار.</li> <li>• د مور په شيدو له تغذيي څخه کرکه کول.</li> <li>• د ماشوم ردول.</li> <li>• سترتيا.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په ځنډ سره پيلول.</li> <li>• ضعيف ملا تر.</li> <li>• ضعيف تماس.</li> <li>• په ثابتو وختونو کې تغذيه کول.</li> <li>• ناکافي ځله تغذيه کول.</li> <li>• د شپې له پلوه تغذيه نه ترسره کول.</li> <li>• د لنډې مودې لپاره تغذيه کول.</li> <li>• بوتلونه (شیر چوشک)، مصنوعي تي څوکي (چوشک).</li> <li>• نور خواړه.</li> <li>• نور مايعات (اوبه، چای).</li> </ul>
دا معمول ندي		دا معمول دي	

جدول ۵/۵: په کافي اندازه د شيدو نه تر لاسه کولو لاملونه

په لومړيو دوو ستونونو (د مور په شيدو د تغذيي اړوند عوامل او د مور رواني عوامل) کې موجود لاملونه معمول دي.

رواني عوامل تر ډېره د مور په شيدو د تغذيي له اړوندو فکتورونو څخه وروسته راځي، د بيلگې په توگه، د مور ناباوري د دې لامل کېږي چې هغه د بوتل په واسطه تغذيه تر سره کړي.

لومړی معمول لاملونه ولټوئ.

د دريم ستون (مور: فزيکي حالت) لاملونه معمول ندي.

په دې معنی چې دا معمول نده چې يوه مور دې د کافي شيدو د توليد په برخه کې فزيکي ستونزه ولري.

د نوموړو نامعمولو لاملونو په هکله هغه وخت فکر وکړئ چې تاسو ونشئ کړای له معمولو لاملونو څخه کوم لامل ومومئ.

د څلورم ستون (د ماشوم حالت) لاملونه هم معمول ندي. معلومه خبره ده چې یو ناروغه ماشوم کېدای شي په ښه توګه تغذیه نشي. له مودې مخکې زیږیدلي ماشومان او هغه ماشومان چې وزن یې له ۱.۸ کیلوګرامو څخه کم وي کېدای شي ورو تې رودنه ولري او د اوږدې مودې لپاره تې وروي. د زیږون د مهال کم وزنه ماشومان کوچني ښکاري.

لاندې یادداښتونه دا مسئله روښانه کوي چې ماشوم ولې کېدای شي د مور کافي اندازه شیدې تر لاسه نکړي.

#### دا فکتورونه د شیدو په اندازه تاثیر نه کوي

- دمور عمر
- جنسي مقاربت.
- میاشتني عادت ( حیض ).
- د خپلوانو او ګاونډیانو عدم موافقت.
- وظیفې ته بېرته راتګ.
- د ماشوم عمر.
- سیزارین سکشن ( په زیږون عملیاتېدل ).
- د وخت څخه مخکې زیږون.
- زیات ماشومان لرل.
- عادی او ساده خواړه.

## دهغي مور سره چې فکر کوي په کافي اندازه د تي شیده نه لري، څرنگه مرسته وکړل شي

غور کېږدئ او زده کړئ. ددی لپاره چې ولې په ځان اعتماد نه لری د هغي سره همدردی وکړئ .

یوه تاریخچه واخلئ .  
چې په هغي د نورو د فشارونو څخه خبر شئ .  
کړئ. یو ځل شیده ورکول ارزیاڼی  
چې د مور دتي سره دماشوم تماس وڅارئ .

د مور په ځان باور تر لاسه کړئ او ورسره مرسته وکړئ

## مور سره مرسته وکړئ چې خپل ماشوم ته زیاتي شیدې ورکړي او باور پیداکړي چې هغه کافي شیدې تولیدوي

قبول کړئ. د شیدو په هکله د مور نظریات او احساسات

(څنگه چې مناسبه وي) دهغي  
توصیف وکړئ. ماشوم بڼه وده کوي ، د مور شیده د ماشوم اړتیاوی پوره کوي.

دهغي سره عملی مرسته وکړئ. د مور په شیدو دتغذیې د تخنیک په هکله د مور بڼه ټکي.

اړوند معلومات ورکړئ . د ماشوم د پرمختگ په هکله بڼه ټکی .

په اسانه ژبه خبرې وکړئ. د ضرورت په حالت کې دمورتي سره دماشوم تماس غوره کړئ.

وړاندیز وکړئ. سم او ناسم نظرونه ، انتقادی نه وی .

دماشوم عادی کړه وړه روښانه کړئ .

دمور په شیدو د تغذیې عملیه روښانه کړئ.

(هغه څه چې تاسو یې وایئ.)

"د ځیني ماشومانو خوببیری چې تی زیات وروی".

د سترتیا سره د مقابلی لپاره نظرونه .



شکل: ۱۲ / ۵: د تي ورکولو بيا پيلول.

### د مور د شيدو زياتول او د تي ورکولو بيا پيلول :

#### له يوې ميرمنې سره بايد څرنگه مرسته وشي تر څو په خپلو شيدو کې زياتوالی راولي؟

- که امکان ولري نو له مور او ماشوم سره په کور کې مرسته وکړئ. ځينې وختونه د کافي اندازې مرستې د وړاندې کولو په موخه هغه د يوې اونۍ لپاره په روغتون کې بستر کړای شي، په ځانگړې توگه که مور په کور کې د بوتل (شیرچوشک) د کارولو په برخه کې تر فشار لاندې وي.
- له مور سره د هغې د شيدو د کمزوري توليد د علت په هکله بحث وکړئ.
- هغې ته روښانه کړئ چې د شيدو د زياتوالي په موخه څه ته اړتيا لري. روښانه کړئ چې هغه زغم او ټينگار ته اړتيا لري.
- له هغو ټولو لارو چارو څخه کار واخلئ کومې چې تاسو د هغې د باور د منځته راوړلو په خاطر زده کړې دي. له هغې سره مرسته وکړئ تر څو داسې احساس وکړي چې کولی شي بيا ځلي شيدې توليد کړي يا د خپلو شيدو



- په اکمالاتو کې زیاتوالی راولي. کوبنښ وکړی چې له هغې څخه زیاته کتنه زیاتې خبرې وکړی، یعنې په ورځ کې کم تر کمه دوه ځله.
- ځان ډاډمن کړی چې هغه د خوراک لپاره کافي خواړه او مایعات ولري.
  - که چیرې تاسو د مور د شیدو د تنبه کونکو ارزښتمنو خوړو په هکله معلومات لرئ، نو دا معلومه کړی چې ایا هغه خوندي دي که څنگه، د خونديتوب په صورت کې، مور وهڅوی چې له نوموړو خوړو څخه کار واخلي. که خوندي نه وي د هغو له خوړلو څخه دې ډډه وکړي.
  - هغه وهڅوی چې زیات استراحت وکړي او کوبنښ وکړي چې د تي ورکولو په وخت کې ځان هوسا کړي.
  - روښانه کړی چې هغه باید خپل ماشوم له ځانه سره نږدې وساتي، په کافي اندازه پوستکي له پوستکي سره تماس کې کړي او تر ډېره بریده چې کېدای شي د خپل ماشوم پالنه دې په خپله وکړي. اناګانې کولی شي په هغه صورت کې مرسته وکړي چې میندو نور مسئولیتونه په غاړه اخیستي وي، لیکن هغوی باید په دې وخت کې د ماشوم پالنه ونه کړي. وروسته بیا هغوی کولی شي چې ورته پالنه وکړي.
  - د مور لپاره تر ټولو مهمه خبره دا ده چې خپل ماشوم ته اجازه ورکړي تر څو زیات تی وروي، یعنې په ۲۴ ساعتونو کې باید کم تر کمه ۱۰ ځله، یا د هغه د غوښتنې په صورت کې ډېر ځله تی وروي.
  - هغه کولی شي خپل ماشوم ته هر دوه ساعته وروسته تی ورکړي.
  - هغه باید خپل ماشوم ته اجازه ورکړي تر څو تي رودلو ته لېوالتیا وښيي، پریردې چې تی وروي.
  - هغه باید ماشوم ته اجازه ورکړي تر څو د هر ځل تغذیې په ترڅ کې د پخوا په پرتله د اوږدې مودې لپاره تی وروي.
  - هغه باید ماشوم له ځانه سره وساتي او د شپې له پلوه یې د تي په واسطه تغذیه کړي.
  - ځینې وختونه ماشوم د خوبجنټیا په وخت کې په آسانی سره تی روي.
  - ځان ډاډمن کړی چې د هغې ماشوم له تي سره ښه تماس ولري.
  - په دې باندې بحث وکړی چې تر هغه وخته پورې چې د هغې شیدې «راځي»، ځای نیوونکي تغذیه باید څرنگه تر سره شي او کله چې د هغې شیدې زیاتیري، ځای نیوونکي تغذیه باید څرنگه راکمه کړای شي.
  - هغې ته وښایست چې ځای نیوونکي تغذیه باید څرنگه د بوتل په واسطه نه بلکه د پيالې له لارې تر سره شي. هغه باید له مصنوعي تي څوکي (چوشک) څخه کار وانهخلي.
  - که چیرته د هغې ماشوم له تش تي څخه تي رودنه ردوي، له هغې سره مرسته وکړی تر څو یوه داسې لاره پیدا کړي چې ماشوم ته د رودني په لړ کې د څارویو شیدې ورکړي. د بیلګې په توګه، د یو څڅوونکي یا د تي په واسطه د تغذیې د ضمیمې الې په واسطه .
  - هغه باید د مصنوعي تغذیې په پیل کې ماشوم ته د هغه له وزن سره سم پوره مقدار ورکړي. هر څومره ژر چې د مور یوه کمه اندازه شیدې راغلي، هغه کولی شي د مصنوعي شیدو ورځنی مقدار د ۳۰-۶۰ ملي لیټرو په اندازه راکم کړي.
  - د ماشوم وزن اخیستننه او د ادرار اندازه معلومه کړی، تر څو په دې باندې ډاډمن شی چې کافي اندازه شیدې تر لاسه کوي.
  - که هغه کافي اندازه شیدې نه تر لاسه کوي، په دې صورت کې د څو ورځو لپاره مصنوعي شیدې مه راکموی.

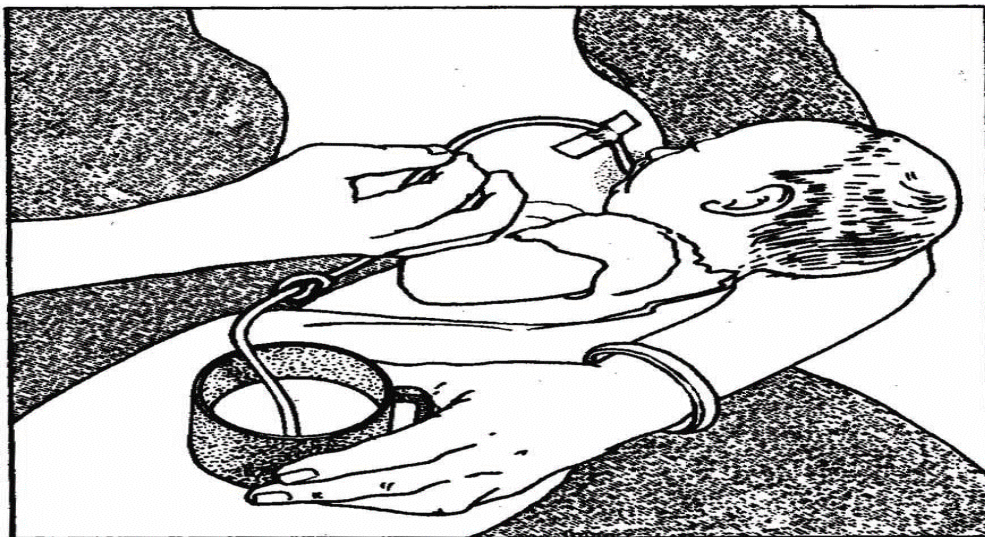
- که اړتیا وه، نو د مصنوعي شیدو مقدار د یوې یا دوو ورځو لپاره زیات کړئ.
- ځینې میرمنې کولی شي د مصنوعي شیدو په مقدار کې په ورځ کې له ۳۰-۶۰ ملي لیټرو څخه زیات کموالی راولي.

له مور سره باید څرنگه مرسته وشي تر څو د تې په واسطه د تغذیې له ضمیموي الې څخه کار واخلي؟

مور ته وښیاست چې څرنگه باید:

- له نرم انفي- معدوي تیوب څخه کار واخلي او له شیدو ډکه پیاله په لاس کې ونیسي.
- د شیدو یوه داسې پیاله چمتو کړي (د مور لوشل شوې شیدې، یا مصنوعي شیدې) په کومه کې چې باید هومره شیدې شتون ولري څومره چې د هغې د ماشو د یو ځل تغذیې لپاره کفایت کوي.
- د تیوب یوه څوکه د تې د څوکې په امتداد په داسې توګه ځای پر ځای کړئ تر څو ماشوم په ورته وخت کې تې او تیوب دواړه وروي. تیوب د مور په تې باندې د پټۍ په واسطه تثبیت کړئ.
- د تیوب بله څوکه د شیدو په پیاله کې ځای پر ځای کړئ.
- که د تیوب اندازه لویه وي، هغه ته غوټه ورکړئ، یا د کاغذ نیوونکي (گیرا) پرې کیږدئ، یا هغه کیکارئ. دا کار د شیدو د جریان د کنټرول لامل کېږي او په دې توګه د هغې ماشوم نشي کولی چې تغذیه ډېره ژر پای ته ورسوي.
- که ممکنه وي نو د شیدو جریان داسې سمبال کړئ چې ماشوم د هر ځل تغذیې په لړ کې د ۳۰ دقیقو په شاوخوا کې تې وروي. (د پیالي پورته کول د شیدو بهیر ګرندی کوي او د هغې بنسټه کول د شیدو بهیر لا ورو کوي.)
- خپل ماشوم ته دې اجازه ورکړي، هر وخت چې وغواړي تې دې وروي، نه یوازې د ضمیموي الې د کارونې په وخت کې.

مور چې هر ځل د ضمیموي الې له تیوب او پیالي څخه کار اخلي، هغه باید پاک او معقم کړي.



شکل ۵ / ۱۳: له ضمیموی الی خخه گتہ اخستل.

## د مور په شیدو د تغذیې ارزول.

### پیژندگلوې:

د مور په شیدو د تغذیې ارزونه له تاسو سره مرسته کوي تر څو پرېکړه وکړئ ، ایا یوه مور مرستی ته اړتیا لري که نه او دا چې له هغې سره باید څرنګه مرسته وشي.

مخکې له دې چې تاسو پوښتنې وپوښتنئ، تاسو کولی شئ د مشاهده له لارې په دې هکله چې د مور په شیدو تغذیه سمه روانه ده که نا سمه ډېر شیان زده کړئ.

دا د نورو داسې معایناتو په شان د کلینیکي تمرین یوه مهمه برخه ده، لکه: د دیهایدریشن د نښو لټون، یا د ماشوم د تنفس د سرعت شمیرنه.

ځینې داسې شیان شتون لري چې تاسو کولی شئ هغه کله چې ماشوم د مور په شیدو نه تغذیه کېږي مشاهده کړئ. نور شیان بیا تاسو یوازې هغه وخت مشاهده کولی شئ چې یو ماشوم د مور په شیدو د تغذیې په حال کې وي.



شکل ۵ / ۱۴: مور څه ډول خپل ماشوم ته واچوي؟

### د مور په شیدو تغذیه باید څرنګه وارزول شي؟

۱. تاسو په مور کې څه ته متوجه شوی؟
۲. مور خپل ماشوم څرنګه نیولی دی؟
۳. تاسو په ماشوم کې څه ته متوجه شوی؟
۴. ماشوم څرنګه غبرګون څرګندوي؟
۵. مور څرنګه خپل ماشوم ته اچوي؟
۶. مور څرنګه خپل تی د تغذیې په وخت کې نیسي؟
۷. ایا ماشوم له تي سره بڼه تماس لري؟
۸. ایا ماشوم اغیزمنه تي رودنه لري؟

### د مور په شیدو د تغذیې د مشاهدې فورمه

د مور نوم: \_\_\_\_\_ نیټه: \_\_\_\_\_  
 د ماشوم نوم: \_\_\_\_\_ د ماشوم عمر: \_\_\_\_\_  
 [په قوسینو کې موجودې نښې نښانې یوازې له نوزیرو ماشومانو سره تړاو لري، نه دا چې د لویو ماشومانو سره]

### د ممکنه ستونزو نښې نښانې هغه نښې نښانې د دې څرگندونه کوي چې

#### د مور په شیدو تغذیه بڼه روانه ده

#### د بدن وضعیت:

- مور هوسا او مستریح ده.
- د ماشوم سر او تنه په مستقیمه لیکه قرار لري.
- د ماشوم مخ تي ته مخامخ دی.
- د ماشوم پزه د تي د څوکي په وړاندې قرار لري.
- د ماشوم بدن د مور له بدن سره نږدې دی.
- د ماشوم له ملا څخه ملاتړ شوی دی.
- ماشوم تي ته له لاندې لور څخه ځان رسوي.
- له تي څخه بڼه ملاتړ شوی دی (اختیاري)
- اوږې منقبضي او د ماشوم لور ته کږې دي.
- د ماشوم سر او تنه په مستقیمه لیکه قرار نلري.
- د ماشوم مخ تي ته مخامخ نه دی.
- د ماشوم پزه د تي له څوکي څخه لرې قرار لري.
- د ماشوم بدن د مور له بدن سره نږدې نه دی.
- یوازې له اوږو یا سر څخه ملاتړ شوی دی.

#### غبرگونونه:

- کله چې ماشوم وړی شي تي ته ځان رسوي.
- ماشوم تی لټوي.
- ماشوم د خپلې ژبې په واسطه د تي لټون کوي.
- ماشوم د تي په وړاندې ارامه او بیداره دی.
- ماشوم له تي سره په تماس کې دی.
- د شیدو د اخراج نښې، بهېدل، وروستي دردونه.
- ماشوم تي ته له لاندې لور څخه ځان رسوي.
- تی د بیاتي په شان نیول شوی دی یا د تي څوکه د ماشوم په خوله کې تپله شوې ده.
- د تي په وړاندې غبرگون شتون نه لري.
- د تي لټون نه ترسره کېږي .
- ماشوم له تي سره لیوالتیا نه څرگندوي.
- ماشوم نارامه دی او ژاړي.
- ماشوم له تي څخه بڼوئیري.
- د شیدو د اخراج نښې شتون نه لري.

#### عاطفي تړاو:

- محکم او پوره ډاډ سره نیول.
- د مور له اړخه مخامخ پاملرنه.
- د مور له لوري د ماشوم زیات لمسول.
- هیجاني یا سست نیول.
- مور له ماشوم سره د سترگو تماس نه لري.

#### اناتومي:

- له تغذیې څخه وروسته د تیانو نرموالی.
- د تیانو څوکي منځنۍ اندازه لري.
- د تیانو څوکي راوتلي دي، اوږدې دي.
- کم لمسول یا.
- د ماشوم بڼورول ډېول.
- تیان متراکم دي.

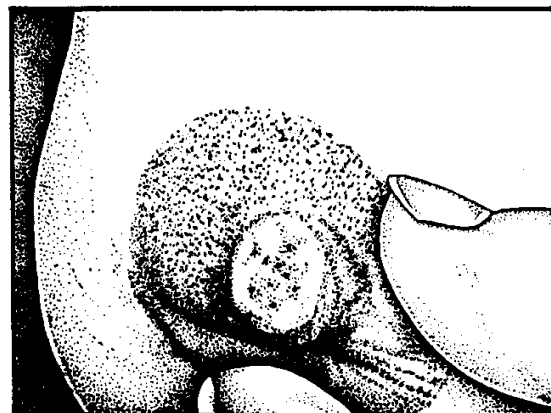
- پوستکی سالم معلومیري.
- په تي کي پرسوب شتون نه لري.
- د تغذيي پر مهال تي د غونډاري په څير بنکاري.
- د تيانو څوک غټي/هوارې/ننوتلي دي.
- د تيانو څوکي اوردي نه دي.
- په پوستکي کي چاودونه او سوروالي شتون لري.
- په تي کي پرسوب شتون لري.
- تي کي کارلی يا کش شوی بنکاري.

### دروډنه:

- خوله پراخه پرانیستي ده
- زنه له تي سره تماس لري او پزه تي ته نږدې ده.
- لاندینی شونډه د باندې لور ته اووینتي ده.
- ژبه د تي په شاوخوا کي د پیالي بڼه غوره کړي ده.
- غمبوري گرد دي.
- د اریولا زیاته برخه د ماشوم له خولي څخه پورته ده.
- ورو، ژور رودل چي له وقفو سره مله وي.
- بلع کېدل کېدای شي ولیدل شي یا واورېدل شي.
- خوله پراخه پرانیستي نه ده، مخامخ لور ته متوجه ده.
- زنه او پزه له تي څخه لرې قرار لري.
- لاندینی شونډه د ننه لور ته اووینتي ده.
- د ماشوم ژبه نه لیدل کېږي.
- غمبوري منقبض یا داخل لور ته کش شوي دي.
- د اریولا زیاته برخه د ماشوم له خولي څخه بنکته ده.
- یوازي چټکه روډنه.
- ترک ترک، یا ټک ټک اوریدل کېږي.
- مور ماشوم له تي څخه جلا کوي.

### هغه وخت چي په روډنه پیل کوي:

- ماشوم تی خوشي کوي.
- ماشوم د \_\_\_ دقیقو لپاره روډنه کوي .



شکل ۵ / ۱۵: د لاس په واسطه د تي حمايه

ب: مور خپل تي د تي څوکي ته ډېر نژدې نیولی دی. الف: مور خپلي گوتي پر سينه ايښي دي کوم چي تي

ته يي حمايه ورکړي ده.

همدارنگه وگورئ چي ايا مور خپل تي لکه څرنګه چي په لاندې انځور کي ښودل شوي ده د قاعدې په برخه کي د لاس په واسطه حمايه کوي او که نه؟

## د تي نه رودل او ژړل: پيژندنه.

که چيري يو ماشوم ډېر ژاړي، نو مور يې شايد فکر وکړي چې کافي اندازه شيدي نه لري. د دې ډول ميندو مرستې لپاره مهمه ده چې مور ته د تي د نه رودلو او ماشوم ژړلو په اړه مشوره ورکړو. د تي نه رودل بېلابېل لاملونه لري، ځيني وخت ماشوم ممکن:

- ځيني وختونه ماشوم تي په خوله کې بنه نيسي مگر تر هغه وروسته يا شيدي هيڅ نه روي او نه تي روي او يا يې ډېر په کمزورې توگه روي.
- ځيني وختونه کله چې مور غواړي خپل ماشوم ته شيدي ورکړي ژاړي او د شيديو اخستلو څخه انکار کوي.
- ځيني وختونه ماشوم د يوې دقيقې لپاره شيدي روي او بيا خپله خوله بندوي يا ژاړي. کېدای شي هغه په يو ځل شيديو رودلو کې څوځله دا کار تکرار کړي.
- ځيني وختونه ماشوم يو تي روي او د بل تي د رودلو څخه انکار کوي.

د مور د تي د نه رودلو لاملونه :

### ناروغي، درد يا خوبجن حالت:

دماغي صدمه ، د يوې ضربې د شين والی له امله درد (vacuum، فورسپس)، بنده بوزه، دردناکه خوله (کانديديا، د غاښ وېستل ) او ځيني نور.

### د مور په شيديو د تغذي په طريقه کې ستونزې:

په شيرچوشک يا چوشکونو تغذيه ، د کافي شيديو نه اخستل ( ناسم تماس ، پرسېدلي او دردناکه تيونه، د شيديو ورکولو د وضعيت په وخت کې د ماشوم د سر په وروستني برخه فشار ، د مور په واسطه د تي خوځول ، د تغذي د دفعاتو محدودول ، د تي د شيديو د اندازې څخه ډېر افراز ، د تي د رودلو په تنظيم او برابرولو کې ستونزه.

### ديو تي څخه بل تي ته بدلون چې ماشوم نارامه کوي (په ځانگړې توگه د ۳ څخه تر ۱۲ مياشتني ماشومان:

د مور څخه بيلتون، نوې پالونکې، له اندازې زيات پالونکې ، د کورنۍ په ورځنيو کارونو کې بدلون ، ناروغيه يا د تي په پرسوب اخته مور، مور د مياشتني عادت په وخت کې ، د مور په بوی(عطر) کې بدلون.

### د تي څخه ظاهري انکار کول:

نوی زېرېدلی ماشوم – د تي لټول، ۴ څخه تر ۸ مياشتني پورې ، د توجه له منځه تگ ، د يو کال څخه غټ – په خپله د تي د رودلو څخه انکار کول.

ولي ماشوم د مور په شيدو له تغذي څخه ډډه كوي؟

۱. ايا ماشوم ناروغه دی، هغه درد لري، ارامونكي درمل يې اخيستي دي يا يې مور درمل اخلي؟

ناروغي:

ماشوم كېدای شي له تي سره تماس ولري خو له پخوا څخه كمه تي رودنه كوي. د ژبي غوټه، د تالو چاود يا د پيپر.

• روبين بي نظمي (Pierre – Robin Anomaly) كېدای شي د مور په شيدو تغذيه كي ستونزې راولاړي كړي.

درد:

په سربيرن زخم باندي فشار، د مغز هيماتوم يا د فورسپس يا واكوم په واسطه د خارجولو له امله د ژبي لاندې وینه بهېدنه.

• كله چې مور ماشوم په خپلو شيدو تغذيه كوي، نو ماشوم ژاري او مجادله كوي.

د پزې بندوالی:

• د خولي درد د كانديدا انتان (thrush)، په لوی ماشوم كي د غاښونو راوتل.  
• ماشوم يو څه موده تی روي او بيا يې نه روي او ژاري.

د مور له لوري د درملو اخيستل:

يو ماشوم كېدای شي د لاندې لاملونو له كبله خوبجن وي:

• هغه درمل چې مور ته د لنگوال پر مهال وركړل شوي وو.  
• هغه درمل چې مور يې د رواني ستونزو د درملني لپاره اخلي.

يادونه: په قهوه، چای او كولا كي كافيين كېدای شي د مور شيدو ته وليريديري او ماشوم پريشانه كړي. كه مور سگربت څكوي، يا نور نشه يي توكي اخلي، د هغي ماشوم كېدای شي د نورو ماشومانو په پرتله زيات وژاري. كه په كورني كي كوم بل كس سگربت څكوي، دا هم كېدای شي ماشوم ته زيان ورسوي.

۲. ايا د شيدو په واسطه د تغذي په تخنيك كي كومه ستونزه شته؟

ځيني وختونه د مور په شيدو تغذيه د يو ماشوم لپاره بي خونده او زړه ماتوونكي كېږي.

ممکنه لاملونه:

• د بوتل په واسطه تغذيه، يا د مصنوعي تي څوكي رودنه – د تي د څوكي په هكله مغشوشوالی.  
• د بدن نامناسب وضعيت، ضعيف تماس يا په تي كي د شيدو تراكم، هواره تي څوكه.



- د ماشوم پر سر باندې د هغه د مور يا د هغه مرسته کونکي کس له لوري د شا له لوري فشار راوستل چې غواړي ماشوم ته د ناسم تخنيک په واسطه په زور سره وضعيت ورکړي. دا فشار د دې لامل کېږي چې هغه مجادله وکړي.
- د شيدو د زيات توليد له کبله ډېرې زياتې شيدې په ډېرې چټکۍ سره راشي. ماشوم کېدای شي د يوې دقيقې لپاره تې وروي او وروسته بيا کله چې د شيدو د خروج عکسه پيلېږي تې خوشي کوي او تربت (خفه) کېږي يا ژاړي. دا کار کېدای شي د يوې تغذيې په لړ کې څو ځله پېښ شي. مور کېدای شي متوجه شي کله چې ماشوم تې خوشي کوي نو د هغې شيدې دارې وهي (بهيري).

### يوازي له يوه تي څخه ډډه کول:

ځينې وختونه يو ماشوم له يوه تي څخه ډډه کوي خو له بل څخه يې نه کوي. دا ځکه چې ستونزه يو تې د بل په پرتله زيات زيانمنوي.

### ۳. ايا ماشوم کوم بدلون پريشانه کړی دی؟

ماشومان قوي احساسات لري او که هغوی پريشانه وي، کېدای شي د مور په شيدو له تغذيې څخه ډډه وکړي، وژاړي او له تي رودني څخه ډډه وکړي.

دا هغه وخت معمول وي چې ماشوم ۳- ۱۲ مياشتې عمر ولري. هغه د مور په شيدو له څو تغذيو څخه ناڅاپه ډډه کوي. دې چلند ته کله نا کله د پرستارۍ په وړاندې اعتصاب هم ويل کېږي.

### ممکنه لاملونه:

- له مور څخه د ماشوم جلاوالی، د بيلگې په توگه کله چې هغه په دنده پيل کوي.
- نوی پالونکی، يا ډېر زيات پالونکي.
- د کورنۍ په معمول ژوند کې بدلون راتلل، د بيلگې په توگه، له يو کور څخه بل کور ته کډه کول، له دوستانو څخه ديدن کول.
- د هغه د مور ناروغي، د تي انتان.
- ماشوم کېدای شي هغه وخت وسواسي وي کله چې مور هغه د حيض په وخت کې تغذيه کوي. دا د هغو هورموني بدلونونو په پايله کې رامنځته کېږي چې کېدای شي د مور د شيدو خوند ته بدلون ورکړي.
- که مور د تي ورکولو په بهير کې اميندواره شي، ورته هورموني بدلونونه کولی شي د دې لامل شي چې ماشوم د مور له شيدو څخه کرکه وکړي او د څو لومړيو تغذيو په ترڅ کې د تي له رودلو څخه ډډه وکړي.
- د ماشوم د مور په بوی کې بدلون راتلل، د بيلگې په توگه، مختلف صابون، د بد بوي دفع کونکي ماده (deodorant) يا د تالک پوډر.
- ځينې وختونه مور متوجه کېږي چې د هغې ماشوم هغه وخت پريشانه کېږي چې کوم ډول ځانگړي خواړه وخوري. دا ځکه چې په خوړو کې موجود مواد د مور شيدو ته ليردول کېږي. دا کېدای شي د هر ډول خوړو په برخه کې صورت ونيسي او داسې خواړه شتون نلري چې مور ته د هغو د نه خوړلو سپارښتنه وشي، مگر دا چې په خپله مور دې ستونزې ته متوجه شي، که څه هم چې راپور ورکړای شوی دی چې د

مور په واسطه د ډېرې مصالې لرونکو خوړو خوړل د مور د شیدو له خوړلو څخه د ماشوم د ډډې کولو یو لامل گڼل کېږي.

- په قهوه، چای او کولا کې کافین کېدای شي د مور شیدو ته ولیریدېږي او ماشوم پریشانه کړي. که په کورنۍ کې کوم بل کس سگرت څکوي، دا هم کېدای شي ماشوم ته زیان ورسوي.

تاسو به وگورئ چې د مور په شیدو له تغذیې څخه د ډډې کولو ډېری لاملونه هم کولی شي په ماشوم کې د زیاتې ژړا لامل شي.

#### ۴. ایا ډډه کول ظاهري دي او حقیقي ندي؟

ځینې وختونه یو ماشوم داسې چلند کوي چې مور فکر کوي هغه د مور په شیدو له تغذیې څخه ډډه کوي. په هر حال، مگر هغه په حقیقت کې ډډه نه کوي.

- کله چې یو نوزیږی ماشوم تې لټوي، هغه خپل سر له یوې خوا څخه و بلې خوا ته حرکت ورکوي او داسې بڼکاري چې ته به وایي چې هغه نه وایي. په هر صورت، دا یو نورمال چلند دی.
- ماشومان د ۴ او ۸ میاشتو په عمر کې په اسانۍ سره مضطرب کېږي، د بیلگې په توگه کله چې هغوی یو شورماشور یا نااشنا چيغه اوري یا قوي رڼا ویني. هغوی کېدای شي په ناڅاپي توگه تې رودنه ودروي. دا یې د بیدارۍ نښه ده.

له یو کلنۍ څخه وروسته، یو ماشوم کېدای شي ځان پخپله له تې څخه بیل کړي. دا کار تر ډېره په تدریج سره صورت نیسي.

#### د ماشومانو د ژړا کولو دلایلونه

- نارامي.
- سترتیا.
- ناروغتیا یا درد.
- ولږه.
- د مور خواږه.
- هغه درمل چې مور یې اخلي. (کافین، سگرت، نور درمل)
- د تې د شیدو تر اندازې زیات افرازدل.
- قلنج (کولیک).
- د ډېرو ارتیاو لرونکي ماشومان.

## د امکان په صورت کې د لامل درملنه يا له منځه وړل:

### ناروغي:

- انتانات د میکروب ضد درملو او نورو موادو په واسطه تر درملني لاندې ونيسي.
- د اړتيا په صورت کې رجعت ورکړئ.
- که يو ماشوم د تي رودلو توان ونلري، هغه کېدای شي په روغتون کې ځانگړې پالنې ته اړتيا ولري.
- د هغه له مور سره مرسته وکړئ تر څو خپلې شيدې ولوشي او تر هغه وخت پورې يې ماشوم ته د پيالې يا تيوب په واسطه ورکړي تر چې بيا ځلي د تي په واسطه د تغذيې توان پيدا کړي.

### درد:

- د برسیرن زخم لپاره: له مور سره مرسته وکړئ تر څو داسې لاره چاره ومومي چې ماشوم داسې ونيسي چې په دردمن ځای باندې فشار رانشي.
- د خولي د سپينو پټريو (thrus) لپاره: د جنشن وايليت يا نستاتين په واسطه يې درملنه وکړئ .
- د غاښونو د ايستلو لپاره: هغه وهڅوئ چې له زغم څخه کار واخلي او د ماشوم تي ورکولو ته دوام ورکړي.
- د بندې پزې لپاره: روښانه کړئ چې هغه څرنگه کولی شي پزه پاکه کړي. د يو څو ورځو لپاره د لنډ مهاله او مکررو تغذيو وړانديز وکړئ.

### د ارامولو درمل:

که مور په منظم ډول تر درملني لاندې وي، کوښښ وکړئ چې يو بدیل راپيدا کړئ.

### د مور په شيدو د تغذيې تخنيک:

له مور سره د ستونزو د لاملونو په هکله بحث وکړئ. که د هغې ماشوم دې ته ليواله وي چې خپل ماشوم بيا ځلي په خپلو شيدو تغذيه کړي، تاسو کولی شئ د هغې د تخنيک په برخه کې لا زياته مرسته وکړئ.

### د شيدو زيات توليد:

دا د ډېرو زياتو شيدو د چټک راتگ لامل گڼل کېږي.

زيات توليد کېدای شي د ضعيف تماس په نتيجه کې منځته راشي. که ماشوم په نا اغيزمنه توگه تې روي، هغه کېدای شي په زياتو دفعاتو سره او د اوږدې مودې لپاره تې وروي او تې تنبه کړي، په دې توگه هغه د ماشوم له اړتيا څخه زياتې شيدې توليدوي.

### د زياتو شيدو د توليد راکمول:

له مور سره مرسته وکړئ تر څو د تي پر وړاندې د خپل ماشوم تماس پياوړی کړي. هغې ته وړانديز وکړئ چې خپل ماشوم ته اجازه ورکړي تر څو د هر ځل تغذيې پر مهال يوازې له يو تي څخه رودنه وکړي. هغه پرېږدئ چې تر هغه وخته پورې تي رودني ته دوام ورکړي ترڅو چې په خپله تي رودنه پای ته ورسوي. په دې توگه به کافي اندازه وروستنی شيدې چې له شحمياتو څخه غني دي تر لاسه کړي. بل تي دې په راتلونکي تغذيه کې ماشوم ته ورکړي.

### ځيني وختونه له مور سره لاندې موضوعات مرسته کوي:

- له تغذيي څخه تر مخه د يوه اندازه شيدو لوشل.
  - د تي ورکولو لپاره د ملا په تخته ځملاستل (کله چې شيدې پورته لور ته جريان پيدا کوي، هغه ورو کيږي).
  - د خپل ورغوي په واسطه په خپل تي باندې محکم فشار واردول.
  - د خپلي گوتې د څوکي په واسطه د تي په څوکه باندې د ننه لور ته فشار واردول.
  - خپل تي د بياتي په شان نيول تر څو د شيدو جريان راکم شي.
- په هر حال، نوموړي تخنيکونه نشي کولی چې د ستونزې لامل له منځه يوسي.

### داسې بدلونونه چې د ماشوم د خواشيني لامل کيږي:

- په دې باندې بحث وکړئ چې که امکان ولري له ماشوم څخه جلاوالی او بدلونونه بايد راکم کړای شي.
  - هغې ته وړاندیز وکړئ چې د نوي صابون، عطرياتو، يا خورو کارول ودروي.
- که د ماشوم د اضطراب لاملونه شتون ولري:
- هغې ته وړاندیز وکړئ چې خپل ماشوم د يوې مودې لپاره په آرام ځای کې تغذيه کړي. دا ستونزه معمولاً له منځه ځي.

### که ماشوم پخپله تي روڼه دروي:

مور ته وړاندیز وکړئ چې:

- ځان ډاډمن کړئ چې ماشوم په کافي اندازه کورني خواړه خوري.
- ماشوم ته له نورو لارو چارو څخه په گټې اخيستنې سره کافي انداز پاملرنه کوي.
- له هغه سره يو ځای ويده کېدو ته دوام ورکوي ځکه چې د شپې له پلوه د مور په شيدو تغذيه کېدای شي دوام ومومي.
- دا کار کم تر کمه تر ۲ کلني عمر پورې ارزښت لري.

### له مور او ماشوم سره مرسته وکړئ تر څو د مور په شيدو تغذيه بيا ځلي پيل کړي.

له مور سره مرسته وکړئ تر څو لاندې کارونه تر سره کړي:

- خپل ماشوم له ځانه سره نږدې وساتي، هغه بل پالونکي ته ونه سپاري.
- ماشوم تل پوستکي له پوستکي سره په تماس کې وساتي، نه دا چې يوازې د مور په شيدو د تغذيي په وختونو کې.
- له خپل ماشوم سره ويده شي.
- له نورو کسانو څخه غوښتنه وکړئ تر څو په نورو لارو چارو کې مرسته وکړي.

### هرکله چې ماشوم د تي روڼو ته ليوالتيا ولري هغه ته دې تي ورکړي:

- د خوبجنټيا په وخت کې، يا د پيالي په واسطه له تغذيي څخه وروسته.
- په مختلفو وضعيتونو کې.

• کله چې هغه دا احساس کړي چې د شیدو د خروج عکسه فعالیت کوي.

له خپل ماشوم سره د تي په نیولو کې مرسته وکړئ:

- خپلې شیدې د خپل ماشوم په خوله کې ولوشئ.
- هغه ته داسې وضعیت ورکړئ تر څو وکولی شي له تي سره په اسانۍ سره تماس حاصل کړي.

### د ولادي کم وزنه او ناروغو ماشومانو تغذیه:

د ولادي کمه وزن اصطلاح پدې معنی ده چې د زیږون په وخت کې د ماشوم وزن د ۲۵۰۰ گرامو څخه لږ وي. په دې گروپ کې هغه ماشومان چې د وخت څخه مخکې زیږیدلي وي او قبل الميعاد (premature) وي، او هغه ماشومان چې داخل رحمي عمر له نظره واره وي، شامل دي.

- د لویانو په پرتله ډېری کوچني ماشومان د تغذیې لپاره د مور شیدو ته ډېره اړتیا لري.
- د میندو شیدې د کم وزنه ولادي ماشومانو لپاره غوره غذايي ماده ده، ځکه د دوی د غذايي اړتیاوو سره سمون لري او دوی د انتاناتو په مقابل کې وقایه کوي.

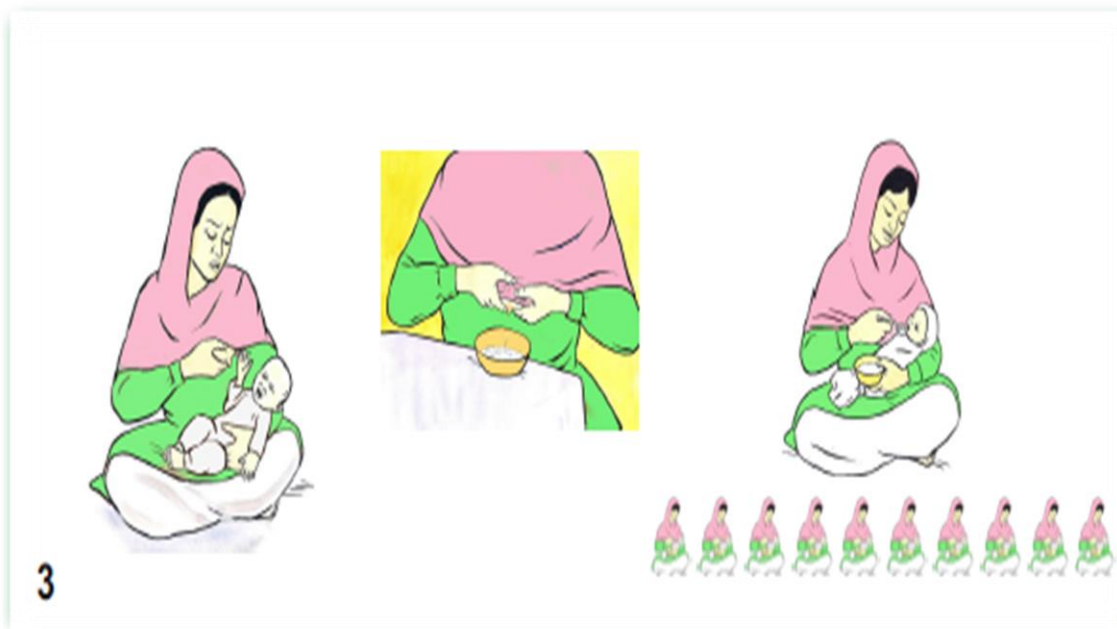
### د کم وزنه زیږیدلي ماشوم د تغذیې طریقه:

- په لومړیو څو ورځو کې ماشوم شاید په دې ونه توانېږي تر څو د خولې له لارې تغذیه تر لاسه کړي. هغه د ورید یا پوزې له لارې د پیپ په واسطه تغذیې ته اړتیا لري. د پیپ په واسطه ورته د مور لوشل شوې شیدې ورکړئ. کله چې مور ماشوم د پیپ په واسطه تغذیه کوي، ماشوم ته باید اجازه ورکړي ترڅو د مور گوتې وروي. دا کار به د ماشوم هضمي سیستم تحریک کړي او وزن اخستلو کې به ورسره مرسته وکړي.
- د خولې له لارې تغذیه باید ژر پیل شي. د ورځې یو یا دوه واری کوشش وکړئ چې ماشوم د پیالې په واسطه تغذیه کړي، په داسې حال کې چې هغه تر ډېره خپلې شیدې د پیپ له لارې خوري. که چیرته یې د پیالې څخه شیدې خورای شوې د پیپ له لارې یې کمې کړئ.
- میندې باید د کانگرو مراقبتي میتود څخه د ماشوم ساتنې لپاره ګټه واخلي، ترڅو د مور او ماشوم د پوستکي ترمنځ تماس پیدا شي، ماشوم گرم شي او تینونو ته نږدې شي، په ترڅ کې یې ماشوم مقدمې تغذیې او د مور په شیدو خالصې تغذیې ته په مستقیم ډول او یا هم د پیالې په واسطه هڅېږي.
- کله چې ماشوم په رودلو پیل وکړ، تی ورکړئ. همدارنګه هغه مهال چې ماشوم بڼه شو مور ته اجازه ورکړئ تر څو ماشوم خپلو تپو ته واچوي او شیدې ورکړي. ماشوم ممکن اول د تپو څوکي ولټوي او ژبه پرې وموښي یا یې وروي. د پیپ په واسطه د لوشل شویو شیدو ورکولو ته تر هغه وخته ادامه ورکړئ چې ماشوم د خولې له لارې د اړتیا وړ شیدې واخستلای شي.
- کله چې یو کم وزنه زیږیدلی ماشوم په اغیزمنه توګه رودل پیل کړي، د تي رودلو په وخت کې ممکن ژر ژر د نفس وېستلو په موخه دمه وکړي. هغه د خپل تي په مقابل کې پریږدئ، تر څو تي رودلو ته چمتو شي. له تینونو ورو او اوږد مهاله تغذیه له دې غوره ده چې تی دې ژر تغیر شي. ترڅو چې ماشوم کاملاً تي رودولو ته راګرځي او د پیالې په واسطه تغذیې ته اړتیا وي ماشوم د پیالې په واسطه تغذیه کړئ.

- که ماشوم د ډېر وخت لپاره ویده شو، مور یې کولای شي د پښو په بنورولو او یا گړولو سره هغه تي رودلو ته را وپښ کړي. ځان باوري کړی چې ماشوم په ښه وضعیت کې د مور تی روي، له تي سره ښه اړیکه په اغیزمنه رودنه کې خورا ډېر رول لري.
- د کم وزنه ولادي ماشوم تي ته اچولو غوره وضعیت عبارت دی له :

- - د مور بدن ته مخامخ د ماشوم نیول ، په داسې توگه چې ماشوم تی د مقابل لاس په واسطه محکم ونیسي.
- - د مټ لاندې وضعیت.

د تی د شیدو لوشل:



شکل ۵ / ۱۶:

د کم وزنه ولادي ماشومانو او یا د ډيرو کوچنيو ماشومانو تغذی مستقيما د تی په واسطه په اولو څو هفتو کې شونې نه ده. ځکه باید میندی وهڅول شي او حوصله ولری ترڅو خپلی شیدی ولوشی او پاکي پيالی په واسطه یې ماشوم ته ورکړی.

- د لاس په واسطه شیدی څنگه ولوشل شي
- مورته ووايست چې لاندی کارونه وکړی
- اول قدم: لاس او وسايل په پاکو اوبو او صابون سره ومنيځی
- دويم قدم: لوبنی پاک او وجوشوی چې ترڅو د شیدو د تولولو لپاره استفاده کړای شي
- دريم قدم: په ارامه سره نیونو ته ټکان ورکړی او یا یو گرم توکر وکاروی ترڅو د شیدو بهینه تنبه شي
- څلورم قدم: غټه گوته د اریولا ( دتی توره برخه) باندی د نیو د څوکو به شا او خوا کیردی او نوری کوتی د تی لاندینی برخه کې د اریولا شاته کیردی
- پنجم قدم: په غټه گوته او دوه اولو نور گوټو باندی تی د سینی خواته زور کړی او بیایی بیرته په ارامی سره د اریولا خواته فشار ورکړی.
- شپږم قدم: شیدی په پاک لوبنی کې را تولی کړی. بعضی وخت شیدی ممکن د قطرو په شکل تویی شي او یا هم جریان پیدا کړی.
- اووم قدم: د پوستکی د سولولو څخه اجتناب وکړی، ممکن پوستکی شین واورى. د نیو څوکو ته هم فشار مه ورکوی چې د شیدو د جریان د توقف سبب گرځی.
- اتم قدم: د غټی کوتی او نورو گوټو موقعیت ته دور ورکړی او په ارامی سره فشار وارد کړی او د اریولا په طرف یې پریږدی
- نهم قدم: مور باید یو تی د ۲-۵ دقیقو پوری ولوشی ترڅو چې د شیدو جریان یې ورو شي، عین عملیه باید د بل تی لپاره هم تکرار کړی. (توله پروسه ۲۰-۳۰ دقیقو وخت اخلی)
- لسم قدم: لوشل شوی شیدی په پاک سړیوین لرونکی لوبنی کې نڅیره کړی. لوشل شوی شیدی په یخ خای کې د ۶-۸ ساعتو او په یخچال کې تر ۷۲ ساعتو پوری ساتل کیدای شي
- یولسم قدم: کافی اندازه لوشل شوی شیدی له لوبنی څخه په پیاله کې واچوی
- دولسم قدم: د پاکي پيالی څخه ماشوم ته لوشل شوی شیدی ورکړی. د پيالی څوکه د ماشوم لاندینی شوندى ته نژدی کړی ترڅو ماشوم ورڅخه وروکی غړپ وکړی. د ماشوم په خوله کې شیدو مه ورتویوی

## په پيالاه ماشوم څنگه تغذيه كړو:



شكل ۱۷ / ۵: په پيالاه د ماشوم تغذيه.

- ماشوم په ولاړه يا نيم ولاړ ډول په خپله غير كې ونيسئ.
- د ماشوم شونډو سره پيالاه يا كوچنې گيلاس كيردئ.
- پيالاه دومره كړه كړئ چې اوبه يوازې د ماشوم شونډو ته ورسيرې.
- د پيالاي څنډې بايد د ماشوم د پورتنيو شونډو بيروني برخې سره تماس ولري.
- د پيالاي پاتي برخه د ماشوم په لاندني شونډي باندې خفيقاً تماس ولري.
- كم وزني زيريدلي ماشوم په دې وخت كې اماده كېږي خپله خوله او سترگې خلاصوي.
- - ولادي كم وزنه ماشوم د ژبي په واسطه خپلې خولې ته د شيډو څكل پيلوي.
- د پوره وخت ماشوم شيډه روي او يوه اندازه تويوي.
- شيډې د ماشوم خولې دننه مه اچوئ ، يوازې پيالاه يې په شونډو كيردئ او ماشوم پريږدئ چې په خپله يې وڅكي.
- كله چې ماشوم په كافي اندازه شيډې وڅكلي، خپله خوله بندوي او نورې شيډې به ونه څكي. كه ماشوم ټاكل شوي اندازه شيډې ونه څكلي ، كېدای شي راتلونكې ځل كې ډېره اندازه شيډې وروي ، يا تاسو بايد هغه ژر ژر تغذيه كړئ.
- دخوړو اندازه يې چې په ۲۴ ساعتونو كې يې اخلي محاسبه كړئ نه د هر ځل لپاره.

## كله چې مور له كوره لري هغه بايد:

- كه چيرته ممكنه وي ماشوم دې له ځانه سره واخلي، كه داسې ممكنه نه وه، له يوچا دې مرسته وغواړي چې ماشوم ورته د تې وركولو لپاره راوړي.
- د كورنه د وتلو مخكې دې ماشوم په خپلو شيډو تغذيه كړي او كله چې بېرته كور ته را وگرځيده زر تر زره دې ماشوم ته شيډې وركړي
- د كور نه د وتلو مخكې دې خپلې شيډې په يوه پاك لوبنې كې ولوشئ، د مور په نشتوالي كې مراقبت كوونكې كولاى شي د هغو شيډو په واسطه ماشوم تغذيه كړي
- لوشل شوي شيډې ( چې په سرپوښ لرونكې لوبنې او يخ ځاى كې نڅيره شوي وي) حتى په د گرمي په موسم كې د ۸ ساعتو لپاره د استفاده وړ وي او خرابيگي نه.
- كله چې د ماشوم نه لري وي خپلې شيډې ولوشئ تر څو شيډې جريان پيداكړي او د تيو د پرسوب نه مخنيوى وشي.
- د ماشوم مراقبت كوونكې ته وښايست چې ماشوم څنگه په يوه پاكه پيالاه باندې تغذيه كړي
- د ماشوم په مراقبت كې او د كور په نورو كارونو كې د كور له غړو څخه مرسته وغواړي

كله چې ماشوم ناروغه وي نو د مور په شيډو د تغذيه په برخه كې بايد څرنگه مرسته وشي؟

**که یو ماشوم په روغتون کې وي:**

د هغه مور هم بستر کړی تر څو وکړای شي له ماشوم سره پاتې شي او هغه ته خپلې شیدې ورکړي.

**که ماشوم په بڼه توګه تی رودلی شي:**

د هغه مور وهڅوی چې په زیاتو دفعاتو سره تی ورکړي. هغه کولی شي خپل ناروغه ماشوم ته د تی ورکولو په شمیر کې په ورځ کې تر ۱۲ یا زیاتو ځلو پورې زیاتوالی راولي. ځینې وختونه یو ماشوم د نورو خوړو د خوړلو لپاره اشتها له لاسه ورکوي، خو د مور د شیدو تر لاسه کولو ته ادامه ورکوي. دا موضوع په هغو ماشومانو کې ډېره معموله ده چې په نس ناسته اخته وي. ځینې وختونه یو ناروغه ماشوم په ناروغۍ کې د روغتیا په پرتله ډېر غواړي او دا کار کېدای شي د شیدو تولید زیات کړي.

که ماشوم تی روي، خو تی رودنی ته د هر ځل تغذیې پر مهال د مخکې په پرتله کم وخت دوام ورکوي: د هغه مور ته وړاندیز وکړی تر څو خپل ماشوم په زیاتو دفعاتو سره تغذیه کړي، پروا نه کوي که تغذیې لنډې لنډې هم وي.

**که ماشوم د تی رودنی توان ونلري، یا له تی رودنی څخه ډډه کوي، یا کافي اندازه تی رودنه نه کوي:**

د هغه له مور سره مرسته وکړی تر څو خپلې شیدې ولوشي او هغه خپل ماشوم ته د پيالې یا کاشوغي په واسطه ورکړي. ماشوم ته دې اجازه ورکړي چې کله هغه وغواړي نو تی رودنی ته دې ادامه ورکړي. حتی که ماشومان وریدي مایعات هم تر لاسه کوي هغوی دا وړتیا لري چې تی روي، یا له لوشل شوو شیدو څخه ګټه واخلي.

**که یو ماشوم د پيالې له لارې د لوشل شویو شیدو د اخیستلو توان ونلري:**

دې ته کېدای شي اړتیا وي تر څو تر هغه وخته پورې د مور لوشل شوې شیدې د انفي- معدوي تیوب له لارې ورکړای شي تر څو چې ماشوم له پيالې څخه د تغذیې کولو توان پیدا کړي.

**که یو ماشوم د خولې له لارې تغذیه نشي کولی:**

- د هغه مور وهڅوی چې خپلې شیدې ولوشي تر څو تر هغه وخته پورې د خپلو شیدو تولید ته دوام ورکړي چې ماشوم بیا ځلي وکړای شي د خولې له لارې شیدې تر لاسه کړي. هغه باید په هغو دفعاتو سره شیدې ولوشي په کومو دفعاتو سره چې ماشوم تغذیه کېږي، البته د شپې په ګډون.
- هغه کېدای شي دا توان ولري چې خپلې شیدې زیرمه کړي یا هغه بل ماشوم ته ورکړي.
- کله چې ماشوم بیرته روغیږي، مور کولی شي هغه ته بیا تی ورکول پیل کړي. که ماشوم په لومړیو کې له تی رودلو څخه ډډه کوي، له هغه سره مرسته وکړی چې تی رودل بیا ځلي پیل کړي.
- د هغه مور وهڅوی چې ژر ژر تی ورکړي تر څو د هغې د شیدو تولید زیات شي.



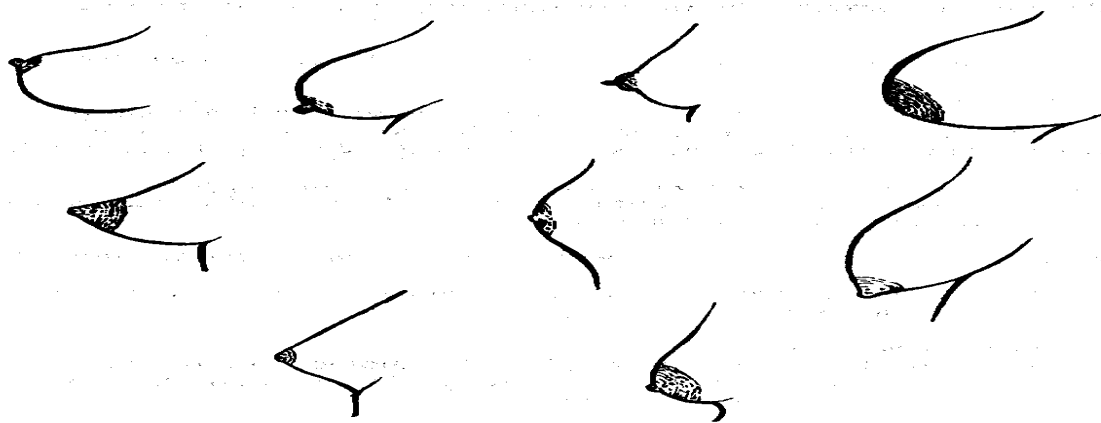
## د تيانو د مختلفو حالاتو احتمالات.

### پيژندگلوې:

د تيانو مختلف معمول حالتونه (ناروغی) شتون لري کوم چې ځيني وختونه د مور په شيدو تغذيه کې ستونزې راولاړوي او په لاندې ډول دي.

- هواري يا ننوتې تي څوکي او اوږدې يا غټې تي څوکي.
- تراکم.
- مسدود قنات يا مستاييټس (د تي پرسوب).
- دردناکې تي څوکي او د تي د څوکو چاودونه.

د تيانو د نوموړو ناروغيو تشخيص او احتمالات هم د مور لپاره مهم دي تر څو هغه هوسا شي او هم ماشوم وکولی شي د مور په شيدو تغذيه ته دوام ورکړي.



شکل ۵/ ۱۸: د تيانو مختلف حالتونو احتمال.

## د هواری او ننوتو تي څوکو احتمالات.

د هواری او ننوتو تي څوکو احتمالات لاندې روښانه شوي دي.

له زيرون څخه مخکې درملنه مرسته کوونکې نه ده. د بيلگې په توگه، د تيانو د څوکو راکش کول، يا د تيانو د څوکو پوښل مرسته نه کوي.

ډېری تي څوکي د زيرون پر وخت له درملني پرته سميري.

له زيرون څخه هر څه ژر وروسته، کله چې ماشوم د مور په شيدو تغذيه پيلوي، له مور سره مرسته کول تر ټولو مهم دي:

- په مور کې باور منځته راوړئ.

- روبښانه کړئ چې په لومړيو کې کېدای شي ستونزې شتون ولري، خو په زغم او ټينگار سره کېدای شي بريالی شي. روبښانه کړئ چې د هغې تيان به له زيرون څخه وروسته په يوه يا دوو اونيو کې سم او نرم شي.
  - روبښانه کړئ چې ماشوم تې روي، نه د تې څوکه.
  - د هغې ماشوم دې ته اړتيا لري تر څو په ډکه خوله تې ونيسي. دا هم روبښانه کړئ چې کله چې د هغې ماشوم تې روي، هغه به د هغې تې او د تې څوکه د باندې لور ته کش کړي.
  - هغه وهڅوئ چې ماشوم ته په کافي اندازه پوستکي له پوستکي سره تماس ورکړي او اجازه ورکړي چې تيان ولټوي.
  - پرېردئ چې ماشوم پخپله هرکله چې وغواړي له تې سره تماس حاصل کړي. ځينې ماشومان دا کار پخپله په ښه ډول زده کوي.
  - له هغې سره مرسته وکړئ تر څو ماشوم ته وضعيت ورکړي.
  - که يو ماشوم ونشي کولی پخپله له تې سره ښه تماس حاصل کړي، په دې صورت کې له مور سره مرسته وکړئ تر څو خپل ماشوم ته داسې وضعيت ورکړي چې ښه تماس حاصل کړای شي. دا مرسته له هغې سره په وختي شيبو، په لومړۍ ورځ کې، يعنې مخکې له دې چې شيدې راشي او د هغې تيان ډک شي وکړئ.
  - له هغې سره مرسته وکړئ تر څو د ماشوم د نيولو مختلف وضعيتونه وازمايي.
  - ځينې وختونه تې ته په مختلفو وضعيتونو کې د ماشوم اچول د هغه لپاره له تې سره تماس حاصلول اسانوي. د بيلگې په توگه، له ځينو ميندو سره د تخرگ وضعيت مرسته کوي.
  - له هغې سره مرسته وکړئ تر څو د تې څوکه له تغذيي څخه تر مخه نيغه ودرېږي.
  - ځينې وختونه له تغذيي څخه د مخه د تې د څوکي نيغول له ماشوم سره د تماس حاصلولو په برخه کې مرسته کوي. د تې د څوکي تنبه کول کېدای شي هغه څه وي چې مور يې بايد تر سره کړي. يا هغه کولی شي د تې له لاسي پمپ، يا يو سرنج څخه د تې د څوکي د راکش کولو لپاره کار واخلي. د سرنج طريقه به په راتلونکې برخه کې نندارې ته وړاندې کړای شي.
  - ځينې وختونه تې ته شکل ورکول د ماشوم لپاره له تې سره په تماس حاصلولو کې مرسته کوي.
- يوه مور خپل تې ته د شکل د ورکولو په موخه، هغه له لاندې لور څخه د خپلو گوتو په واسطه رانيسي او د تې له پاسه د غټې گوتې په واسطه په نرمۍ سره فشار واردوي. هغه بايد احتياط وکړي چې تې د تې له څوکي سره ډېر نږدې ونه نيسي.
- که دا د ميرمنې او ميرمه دواړو لپاره د منلو وړ وي نو د ميرمنې ميرمه کولی شي د هغې د تې څوکي څو ځله وروي تر څو هغه راکش کړي.
- که يو ماشوم په يوې يا دوه وو لومړيو اونيو کې نشي کولی اغيزمنه تې رودنه وکړي، د هغې له مور سره مرسته وکړئ تر څو:
- خپلې شيدې ولوشي او د هغو په واسطه خپل ماشوم د پيالې له لارې تغذيه کړي.
  - د تې د شيدو لوشل له دې سره مرسته کوي تر څو تيان نرم واوسي او دا بيا د ماشوم لپاره له تې سره تماس حاصلول اسانوي او په پايله کې د شيدو په توليد کې مرسته کوي.
  - هغه بايد له بوتل (شیرچوشک) څخه کار وانهخلي، ځکه بوتل دا کار لا ستونزمنوي تر څو ماشوم تې ونيسي.

- يوه اندازه کمې شيدې دې په مستقيم ډول د ماشوم په خوله کې ولوشي.
- له ځينو ميندو سره دا کار مرسته کوي. ماشوم يوه اندازه شيدې په مستقيم ډول تر لاسه کوي، په دې توگه هغه نه زړه تورن کېږي. د تي له رودلو سره ډېره ليوالتيا بڼي.
- خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ چې د هغې تيان زيات ولټوي.
- هغه بايد پوستکي له پوستکي سره تماس ورکولو ته دوام ورکړي او ماشوم ته اجازه ورکړي تر څو د هغې له تي سره پخپله تماس حاصل کړي.

### په تيانو کې د شيدو د تراکم درملنه:

د متراکمو تيانو د درملني په خاطر دا مهمه ده چې شيدې تخليه کړای شي. که شيدې تخليه نکړای شي، کېدای شي مستيائيس (د تي پرسوب) رامنځته شي او د شيدو توليد را کم شي، ځکه نو مور ته دا سپارښتنه مه کوئ چې خپل تي ته استراحت ورکړي.

که ماشوم د تي رودني توان ولري، هغه بايد په زياتو دفعاتو سره د مور په شيدو تغذيه شي.

دا د شيدو تخليه کولو تر ټولو ښه طريقه ده. له مور سره مرسته وکړئ تر څو خپل ماشوم ته وضعيت ورکړي، ښه تماس حاصل کړي. په دې صورت کې په اغيزمنه توگه تي روي او د تيانو څوکو ته زيان نه رسوي.

که ماشوم د تي رودني توان ونلري، د هغه له مور سره مرسته وکړئ تر څو خپلې شيدې ولوشي.

هغه کېدای شي دا توان ولري چې خپلې شيدې د لاس په واسطه ولوشي.

ځيني وختونه يوازې کمه اندازه شيدې لوشل اړين وي تر څو تي په کافي اندازه نرم شي او د ماشوم د رودلو لپاره چمتو شي.

د مور په شيدو له تغذيي يا د هغو له لوشلو څخه مخکې د مور د اوکسي توسين عکسه تنبه کړئ.

لاندي هغه څه شتون لري چې تاسو کولی شئ د هغو په برخه کې له مور سره مرسته وکړئ، يا يې مور کولی شي تر سره کړي:

- په تيانو باندې دې تود کامپرس کيږدئ، يا دې گرم حمام وکړي.
- د هغې غاړه (ورمير) او شا مساز کړئ.
- خپل تيان دې په نرمې سره مساز کړي.
- د خپل تي او د تي د څوکي پوستکي دې تنبه کړي.
- له هغې سره د هوساينې په برخه کې مرسته وکړئ.

ځينې وختونه گرم شاور يا گرم حمام د دې لامل کېږي چې شيدې له تيانو څخه جريان پيدا کړي، په دې توگه تيان په کافي اندازه نرميزي او ماشوم کولی شي هغه وروي. له يوې تغذيي څخه وروسته، د هغې په تيانو باندې سور کامپرس ځای پر ځای کړئ. دا کار کېدای شي د اذیما د راکمولو په برخه کې مرسته وکړي. په مور کې باور رامنځته کړئ.

روښانه کړئ چې هغه به ډېره ژر په دې باندې وتوانېږي چې په مستريح ډول د تي په واسطه تغذيه تر سره کړي.

### د تيو پرسوب او سختوالی:

اعراض: اذیما، حساس والی، حرارت، سوروالی، الوتل، درد، خفیفه تبه، د تيو د څوکو هوارېدل او د تيو د پوستکي کلکېدل.

ډيری له زيرون څو ورځې وروسته را منځته کيږي.

اسباب: ضعيف وضعيت او اړيکه.

د مور په شيدو وروسته پيل.

د تيو نه تشول.

ماشوم په کمو دفعاتو تغذيه کول.

مشوره ورکول: گرم کامپرس په تيو باندې کيږدئ او تيو ته په نرمی سره فشار ورکړئ ترڅو شيدې جريان پيدا کړي.

له تيو نه د شيدو وتلو لپاره، پر هغو گرمه مشکوله کېږدئ.

يو اندازه شيدې وباسئ.

د شيدو د وپستلو څخه وروسته، د کرم پانې يا يخ کامپرس تطبيق کړئ چې اذیما له منځه ولاړه شي.

د مور په شيدو تغذيه ته په زياتو کراتو او وخت سره ادامه ورکړئ.

د ماشوم وضعيت او اړيکه سمه کړئ.

په څو اولو ورځو کې وضعيت او اړيکه سمه کړئ.

له زيرون څخه ورسته ډېر ژر د مور په شيدو تغذيه پيل کړئ.

ماشوم د هغه د خوښې او غوښتنې پر بنسټ شپه او ورځ د مور په شيدو تغذيه کړئ (هر څومره ژر او څومره چې ماشوم وغواړي).

### د تيو د څوکو زخم يا چاودې:

اعراض: د تيو يا د تيو د څوکو درد.

د تيو په څوکو کې چاودې.

ځينې وخت د تيو له څوکو وينه بهېږي.

د تيو د څوګو سوروالی.

اسباب:

ضعيف وضعيت او اړيکه.

په صابون يا ضد عفوني موادو د تيو مينځل.

فنگسي ناروغيو څخه د سپينو داغونو پيدا کېدل.

مشوره ورکول: هغه مور چې HIV مثبته وي، بايد هيڅکله د تيو د چاودلو څوګو څخه ماشوم ته شيدي

ورنه کړي. ځکه د اکار د مور څخه ماشوم ته د انتان د انتقال خطر زياتوي، خو که

چيري يوازي يو تي يې ناروغ و، کولای شي له روغ تي څخه ماشوم ته شيدي ورکړي.

شيدي ورکول له هغه تي څخه پيل کړی چې لږ زيان يې ليدلی وي.

ډاډ حاصل کړی چې ماشوم د تي په مقابل کې سم وضعيت او اړيکه لري.

اجازه ورکړی چې ماشوم د تي رودلو څخه وروسته په خپله تي خوشي کړي.

د تيو څوګي د شيديو په اخري قطرو غوري کړی او پرېږدی چې په ازاده هوا کې وچ

شي.

تي لمره او ازادې هوا ته مخامخ کړی.

ډير په تمه مه پاتي کېږی، تر څو تي ډک شي او بيا ځلي شيدي ورکړی ( که چيرته تي

ډير ډک وي نو لومړی يوه اندازه شيدي وباسی).

مخنيوی:

په تي صابو او يا کوم مرهم مه وهي.

په اولو څو ورځو کې وضعيت او اړيکه سمه کړی.

له زېږون څخه وروسته ډېر ژر د مور په شيديو تغذيه پيل کړی.

### د تي د بندو شويو قناتونو او پرسوب نښې:

- د تي پرسوب کېدای شي د تي د کلکوالي او پرسوب څخه او يا د بندو قناتونو څخه وروسته رامنځته شي. قناتونه هغه وخت بندېږی چې شيده د تي د يوې ځانګړې برخې څخه خارج نشي. ځيني وخت د يوې ځانګړې برخې د بنديدو لامل سخت وي. د دې نښه د يوې کتلې موجوديت دی چې حساسه وي او تر ډېره په دې کتله باندې پوستکی سور وي. ميرمن پکې تبه نه لري او د خپل ځان ښه احساس کوي.
- کله چې د يو قنات د بنديدو له امله او يا د تي د کلکوالي او پرسوب له امله د تي په يوه برخه کې شيدي پاتي شي د شيديو د تراکم په نامه يادېږي. که شيدي ونه وپستل شي د تي د نسج د پرسوب لامل ګرځي چې د تي د غير انتاني پرسوب په نامه يادېږي. ځيني وخت يو تي د بکټرياو په واسطه انتاني کيږي چې د انتاني پرسوب په نامه يادېږي.
- يوازي د اعراضو له مخې امکان نه لري چې تشخيص کړو، ايا د تي پرسوب انتاني دی او که غير انتاني. مګر که د ټولو اعراض شديد وي، نو مور به د انتي بيوتیکونو درملني ته اړتيا پيدا کړي.

### د تي د بندو قناتونو او پرسوب لاملونه:

د دې تر ټولو اړین لامل د تي د یوې برخې یا ټول ضعیفه تخلیه ده. د تي د قناتونو د بندېدو او پرسوب عمده لامل د تي ضعیفه تخلیه یا د یوې برخې یا د ټول تي د قناتونو د بندېدو څخه منځ ته راځي ، عمده دلایل یې لاندې دي.

په لږو دفعاتو سره د مور په شیدو تغذیه لکه هغه کله چې مور ډېره بوخته وي یا هغه وخت چې ماشوم لږې شیدې وروي - ځکه ماشوم د شپې لخوا ویده وي یا په غیر منظمه توګه تغذیه کېږي د تغذیه عادت یې تغیر کړی وي او یا په سفر وي. غیر مؤثر رودل ، که یو ماشوم په سمه توګه د مور تی سره تماس ونه لری. د تی دیوې برخې ضعیفه تخلیه چې دلاندې لاملونو له کبله وي : غیر مؤثر رودل، ځکه یو ماشوم په سمه توګه د مور تي سره تماس نه لري کېدای شي د تي یوازې یوه برخه تخلیه شي.

د مور د ګوتو فشار، چې د شیدو ورکولو په وخت کې د شیدو د روانیدو د مخنیوي لامل ګرځي. د تي لاندنی برخې مناسب نه تخلیه کېدل، چې دا د تیونو د زورنډییدو په وخت کې واقع کېږي. د نورو لاملونو څخه رواني فشار او د مور د اندازې زیات کار دی، چې دا د دې لامل ګرځي تر څو ماشوم په کافي دفعاتو سره شیدې وانځلی یا د کم وخت لپاره یې واخلي. د تی ترضیض (trauma) چې د تي د انساجو د صدمې لامل ګرځي او ځینې وخت د تي د پرسوب لامل هم ګرځي ، لکه ، یوه ناڅاپی ضربه، یا د یو غټ ماشوم لخوا ناڅاپی لغته. که د تی په څوکه کې درز وي چې دا د بکتریاوو د داخلیدو لپاره زمینه مساعدوی او بکتریا د تی نسج ته داخلېږي. دا یوه بله لاره ده چې په ناسم وضعیت سره د تي رودل دي او د پرسوب لامل ګرځي.

### د تیو پرسوب

#### اعراض

د تیو درد

په یوه ځای کې سور والی

اذیما

په تماس سره د حرارت احساسول

کلکوالی د سرو خطو سره

د عمومی کسالت احساس

تبه

#### لاملونه

#### مشوره دهی

کله چې د تیو د بندو قناتونو تداوی ونه شی او یا د تیو ډکوالی

هغه مور چې HIV مثبتې وي، باید هیڅکله د تیو د چاودلو څوګو څخه ماشوم ته

شیدې ورنه کړي. ځکه د اکار د مور څخه ماشوم ته د انتان د انتقال خطر زیاتوي،

خو که چیرې یوازې یو تی یې ناروغ و، کولای شي له روغ تي څخه ماشوم ته

شیدې ورکړي.

مخکی له دی چې د تی نه ماشوم ته شیدو ورکړی، گرم ټوکر پری کیږدی

د مور تغذیې ته په ډیرو دفعاتو ادامه ورکړی

ماشوم ته په درست شکل وضعیت او تماس ورکړی

طبی تداوی یی ولتوی، ممکن د انتی بیوتیک خوړلو ته ضرورت نه وی  
مور باید ډیر مایعات واخلی  
مور استراحت ته تشویق کړی  
د مور په شیدو د ماشوم د تغذیې دفعات زیات کړی  
د تیو کلکیدل، پرسوب او د قناتونو بندیدل تداوی کړی  
درست وضعیت او تماس یقینی کړی

مخنیوی

## د درد ناکو تیود څوکو اهتمامات:

لومړی د لامل په لټه کې شی.

- د مور په شیدو د ماشوم تغذیه مشاهده کړئ او د ضعیف تماس نښې نښانې و ارزوئ.
- تیان معاینه کړئ.
- د فنگسي انتان (کاندیدا) نښې نښانې وگورئ، په تیانو کې تراکم وگورئ، په تیانو کې چاودونه وگورئ.
- د ماشوم خوله د کاندیدا او د ژبې د غوټې لپاره او د ماشوم د کوناتیو شاوخوا د کاندیدا د اندفا عاتو لپاره وگورئ.

وروسته بیا مناسبه درملنه وړاندې کړئ:

- په مور کې باور منځته راوړئ.
- روښانه کړئ چې درد مؤقتي دی او ژر به د مور په شیدو تغذیه په بشپړه توگه هوسا حالت غوره کړي.
- له هغې سره مرسته وکړئ چې د خپل ماشوم تماس پیاوړی کړي.
- تر ډېره یوازي د همدې کار کول کفایت کوي.
- هغه کولی شي په خپلو شیدو د ماشوم تغذیې ته دوام ورکړي او دې ته اړتیا نلري چې خپل تي ته استراحت ورکړي.
- که اړتیا وه نو له هغې سره په تیانو کې د تراکم په راکمولو کې مرسته وکړئ.
- هغه باید خپل ماشوم په زیاتو دفعاتو سره په خپلو شیدو تغذیه کړي یا دې خپلې شیدې ولوشي.
- که د تي د څوکو او اریولا پوستکی سور، ځلا لرونکی او تفلسي (پوست ورکونکی) وي؛ یا که خارښت، یا ژور درد شتون ولري، یا که درد دوام پیدا کوي، په دې صورت کې د کاندیدا درملنه په پام کې ونیسئ.

مور ته سپارښتنه وکړئ:

- هغي ته سپارښتنه وکړئ چې په ورځ کې دې له يو ځل څخه زيات خپل تيان نه مينځي او له صابون څخه دې کار نه اخلي، يا دې تيان د ځان وچونې په واسطه په فشار سره نه مورې.
- دې ته اړتيا نشته چې تيان دې له تغذي څخه تر مخه يا وروسته ومينځل شي، بلکه د نور بدن نورمال مينځل هغه څه دې چې کفايت کوي. مينځل له پوستکي څخه طبيعي غوړ له منځه وړي او د درد او تخريش احتمال زياتوي.
- هغي ته سپارښتنه وکړئ چې له درمليزو لوشنونو او ملهمونو څخه کار وانه خلي، ځکه چې هغه کولی شي د پوستکي د تخريش لامل شي او داسې شواهد شتون نه لري چې گني هغه دې گټور وي.
- هغي ته وړانديز وکړئ چې په خپلو شيدو د ماشوم له تغذي څخه وروسته يوه اندازه لوشل شوې شيدې د خپلو گوتو په واسطه د تيانو په څوکو او اريولا باندې ومورې. دا کار درملنه پياوړې کوي.

جدول ۶ / ۵:

مخنيوی	تداوی	اعراض	لامل	ستونزه
درست وضعيت او تماس	بعضی وخت د شيدو اخري قطری د تی په څوکو موبنل د تی وضعيت ته بهبود ورکوی	زخمی کيدل، چاوديدل او د تی درد	ضعيف وضعيت او تماس	د تی زخم
		سوروالی، اذیما، حرارت او د تيو کلکوالی د سرو رنگه خطو سره	ضعيف وضعيت او تماس، تنگ کالی او سينه بند. يا په قیچی شکله ډول د تی نيول	د شيدو د قناتونو بنديدل
درست وضعيت او تماس، د مور په شيدو تغذيه هر وخت او هر څومره وخت لپاره یی چی ماشوم و غواړی	اسپرین او انتی بیوتیک	درد، سوروالی، اذیما، ضعیفی او تبه.	بند شوی قناتونه، ډک تی او انتان	د تيو پرسيدل
وضعيت او تماس اصلاح کړی، د بندو قناتونو تداوی وکړی، د ماشوم د خوښی په اساس شپه او ورځ شيدی ورکړی	پاراستامول د درد لپاره، انتی بیوتیک د انتان لپاره او د آبی څیرل يا تخليه کول	تبه	د تيو پرسيدل او يا بند قناتونه نه وی تداوی شوی	د تی دانه (آبسی)

که چيرته تيو نه ډير دردناک نه وی کولای شی ماشوم ته شيدی ورکړی، دا به لا د مور سره د ستونزی په حل کی مرسته وکړی

يادداشت. د مور په شيدو د تغذي په اړه د زياتو معلوماتو لپاره د د عامی روغتيا د وزارت – د عامه تغذی د مور او ماشوم د تغذی لارښود ته مراجعه وکړی.



## متممه خواره:

د افغانستان د تغذی په وضعیت کی د ماشومانو متممه خواره یو له اساسی ستونزو څخه گڼل کیږی. په ټول هیواد کی ۲۲٪ ماشومان مناسب متممه خواره ترلاسه کوی. مونږ اړ یو چی دا سلنه لږ تر لږه ۵۰ ته پورته کړو تر څو تر یوه حده ستونزه حل شی. ځکه مونږه ډیرو هڅو ته ضرورت لرو چی پورته ټاکل شوی هدف ته ورسیرو.

کله چی ماشوم شپږ میاشتی پوره کړی یواځی د مور شیدی د بدن ټولو اړتیاوو او ودی ته بسنه نه کوی. ماشوم اوس کولای شی نور خواره وڅوری او هضم یی کړی، ځکه په دی عمر کی باید ماشوم ته نیمه جامد خواره ور وپیژندل شی او ورکړل شی چی له یوه خوا یی د بدن اړتیاوی پوره شی او له بله پلوه مناسبه وده او انکشاف وکړی. کله چی یواځی د مور شیدی د ماشوم لپاره بسنه نه کوی او په غذایی رژیم کی یی خواره اضافه کیږی د متممه خوړو په نوم یادیری. د ژوند د لومړی کال په اخر کی باید ماشوم مختلف ډول کورنی خواره د مور د شیدو په څنگ کی وڅورلای شی ترڅو بدن ته یی لازمی مغذی مواد چی د ودی لپاره پکار دی ورسیری. له شپږ میاشتو لوی ماشومان باید د ورځی د څو دقیقو لپاره د سهار یا غرمی نه وروسته موده کی یا په اونی کی دوه یا دری ځله مرته مخامخ شی ترڅو پوستکی یی ویتامین دی جوړ کړی. د کوچنیو ماشومانو پوستکی ډیر نازکه وی مراقبت کوونکی باید کوشش وکړی چی د لمر د سوزنی لامل ونه گرځی.

### تی خوړونکی ماشوم ته څنگه نوی خواره ور وپیژنو؟

- له ۶ میاشتو څخه وروسته ماشوم ته له اوسپنی څخه بدایې غلې دانې، سابه، میوی او غوښه پیل کړی.
- په یوه وخت کی یوازی یو ډول نوي خواره ماشوم ته پیل کړی او مرکب خواره هغه ته څه موده وروسته ورکړی.
- د ماشوم خواره باید اوبلن نه وي، بلکه د حلوا او فرنی په څیر باید نیمه جامد وي.
- متممه تغذیه د ۲-۳ قاشقو په اندازه د غنی شوو حبوباتو څخه په استفادی شروع کړی، خواره باید ښه نرم او ټینگ تیار شی ( ۱/۵ انځور وگوری)
- د ماشوم د عمر په زیاتیدو سره تاسی کولای شی د متممه خوړو مقدار او دفعات زیات کړی
- د ۱۲-۲۴ میاشتو عمر لرونکی ماشومان کولای شی د کورنی نورو غړو ته له پخو شوو خوړو استفاده وکړی.



انځور ۱/۵: تی خوړونکی ماشوم ته د نوي خوړو معرفي .

### د هغو خوړو اندازه چی باید وړاندې کړای شی :

عمر	قوام	دفعات	د هر ځل خوړو اندازه
-----	------	-------	---------------------

۶ میاشتی	په نرمه حلوا، بنو نرمو کرای شوو سبو، غوښې او تازه میوو یې پیل کړئ.	په ورځ کې ۲ ځله خواړه، جمع د مور په شیدو مکرره تغذیه.	۲-۳ د بنوروا خوړلو کاشوغې.
۷-۸ میاشتی	نرم کرای شوي خواړه.	په ورځ کې ۳ ځله خواړه، جمع د مور په شیدو مکرره تغذیه.	په تدریج سره یې د ۲۵۰ ملي لیتره لوبښي تر ۱/۲ برخې پورې ورسوئ.
۹-۱۱ میاشتی	بنه میده کرای شوي یا نرم کرای شوي خواړه او داسې خواړه چې ماشوم یې وکړای شي په گوتو باندې پورته کړي.	په ورځ کې ۳ ځله خواړه، جمع د خوړو د خوړولو د وختونو تر منځ یوه ناشتا جمع د مور په شیدو تغذیه.	د ۲۵۰ ملي لیتره لوبښي له ۱/۲ څخه تر ۳/۴ برخې پورې
۱۲-۲۴ میاشتی	کورني خواړه، د اړتیا په صورت کې میده کرای شوي یا نرم کرای شوي خواړه.	په ورځ کې ۳ ځله خواړه، جمع د خوړو د خوړولو د وختونو تر منځ ۲ ناشتاوې جمع د مور په شیدو تغذیه.	د ۲۵۰ ملي لیتره لوبښي له ۳/۴ څخه تر ۱ بشپړ لوبښي پورې یا زیات.

سرچینه: UNICEF, FAO ۲۰۰۸ روغتيايي خواړه خوشحاله ماشوم، مینه ناکه کورنۍ. د افغان ماشومانو او میندو لپاره د تغذیې پرمختللي کړنې او غذايي نسخې.  
یادونه: متممه خواړه باید پاک او مصون اماده شي ترڅو میکروبونو باندې د ملوثیت او ناروغتیا خطر کم شي.

### د متممه خوړو بڼې ځانگړتیاوې عبارت دي له:

- باید د انرژۍ څخه غني، د پروټینونو، منرالونو او ویتامینونو غوره کیفیت ولري.
- باید د نرم غلظت لرونکي وي چې ماشوم یې په اسانۍ سره بلع کړای شي.
- باید د کتلې له نظره لږ وي.
- باید د ماشوم د تغذیې لپاره لږ تیارې ته اړتیا وي او د ماشوم په واسطه په اسانۍ سره هضم شي.
- باید د تغذیوي ضد فکتورنو څخه عاري وي او لږه اندازه هغه فایبر ولري چې غیر قابل هضم وي
- باید په سیمه کې په اسانۍ سره د پیدا کیدو وړ وي.
- باید مصون وي، د پاکوالي په نظر کې نیولو سره باید پاخه او خوړل شي

### وسپني ته د تي خوړونکي ماشوم اړتيا:

په مودې برابر زيږيدلی ماشوم د وسپني له بنو زيږمو سره نړۍ ته راځي او دا زيږمي کولای شي د ژوند د شپږو لومړيو مياشتو په لړ کې د ماشوم اړتياوې تر پوښښ لاندې راولي اگر چې د وسپني زيږمي د شپږو مياشتو شاوخوا په عمر کې مصرفيږي. ځکه نو له شپږو مياشتو څخه وروسته مور وسپني ته د ماشوم د اړتيا او د هغې وسپني تر منځ تشه وينو کومه چې ماشوم د مور د شيدو له لارې تر لاسه کوي. دا تشه بايد د متممو خوړو په واسطه ډکه شي.

<p style="text-align: center;"><b>متممه خواړه چې بايد ورکړل شي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د مختلفو خوړو څخه استفاده وکړي ترڅو ډاډه شي چې ټول مغذي مواد لاسته راغلي دي</li> <li>• د حيواناتو غوښه او نور اعضا لکه بډوډۍ، زړه او توري همدارنگه د چرگ غوښه، هگي او يا ماهي بايد هره ورځ يا هرڅومره چې زر ممکنه وي وخورل شي.</li> <li>• شيدۍ، کورت، خيډک او هگي بايد په متممه خوړو کې شاملې وي</li> <li>• په ويتامين آي غني ميوې او سابه بايد هره ورځ وخورل شي</li> <li>• لږ غوړي وړ اضافه کړي چې د انرژي مقدار يې زيات شي</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>هغه کارونه چې بايد ونه شي</b></p> <p>په هغو خوړو کې چې ماشومانو ته يې ورکوي بوره او مالگه مه اضافه کوي</p> <p>ماشومانو ته شات، چای، سلامت مغزيات، د ميوې جوس او هغه شيدۍ چې شحم يې لږ شوي وي مه ورکوي</p> <p>له ۱۲ مياشتو کم ماشومانو ته د غوا او يا د نورو حيواناتو شيدۍ مه ورکوي</p> <p>ماشوم ته له هيوکو سره خواړه او يا کلک غذايي مواد مه ورکوي، ممکن د هغوی د ساه بندۍ سبب شي</p>
<p>متممه خواړه د وريزو، کچالو چې ماهي ورباندې اضافه شي، غوښې، هگيو او لوبيا نه په استفادې سره جوړيږي. همدارنگه زيږ رنگ لرونکي او تيز شنه پانه لرونکي سابه هم لکه کنو، پالک د سرو مليو پاني هم وړ سره يوځای کړي. غوړو پری اضافه کړي ترڅو د انرژي مقدار يې زيات شي.</p>	

- که چيرته ماشوم د وسپني د تشې د پوره کولو لپاره کافي اندازه وسپنه تر لاسه نکړي نو څه پيښيږي؟
- که ماشوم په کافي اندازه وسپنه تر لاسه کړي نه وي، هغه به د وينې په کمښت اخته شي، هغه به په زيات احتمال سره په انتاني ناروغيو اخته او له انتاني ناروغيو څخه بيرته ډېر ورو روغ شي. ماشوم به ورو وده او پرمختگ وکړي.
- توربخوني زرغوني پاني لرونکي سابه، باقلي باب او حبوبات د وسپني بني سرچيني بلل کېږي. مگر نباتي وسپنه د خوړو څخه د بدن په واسطه کمه جذبېږي. لږ اندازه حيواني خواړه د نباتي خوړو سره يو ځای په داسې حال کې چې ويتامين سي درلودونکي خواړه هم ورسره وي د وسپني جذب زياتوي.
- دا به ډېره گرانه وي چې ماشومان بغير له مختلفو حيواني خوړو څخه د خپل بدن د اړتيا وړ وسپنه پوره کړي. غني شوي خواړه لکه، غني شوي اور، حبوبات يا په وسپنه غني شوي اضطراري متممه خواړه او يا هم ځانگړي تکميلي خواړه کولای شي د ماشوم د وسپني اړتيا پوره کړي.

- زینک یوه بله مغذي ماده ده چې له ماشوم سره د ودې او سلامتیا په برخه کې مرسته کوي. هغه هم په هماغو خوړو کې موندل کېږي په کومو کې چې وسپنه موندل کېږي، ځکه نو مور داسې انگېرو چې که چیرته ماشومان داسې خواړه خوري چې وسپنه ولري، هغوی به زینک هم تر لاسه کړي.

### هغه لارې چارې چې حیواني خواړه د ماشوم په غذايي رژیم کې اضافه کړي:

ځینې کورنۍ خپلو شیدې خوړونکو ماشومانو ته غوښه نه ورکوي ځکه چې هغوی فکر کوي چې هغه ډېره کلکه ده او ماشومان یې نشي خوړلای. یا هغوی کېدای شي له دې څخه وویږي چې د کب په غوښه کې کېدای شي هډوکي شتون ولري او کېدای شي د ماشوم د اختناق لامل شي. ښه خبره داده چې هڅه وشي.

غوښه د وریزو یا نورو نباتي توکو او سبزیجاتو سره پخه کړئ، او ورسته یې سره ښه میده کړئ غوښه د چرې په واسطه وتورئ تر څو د غوښې میده میده توتې په لاس راشي.

یوه اندازه د وچ ماهی غوښه ښه میده کړئ چې هډوکي یې په پوډرو بدله شي بیا یې د خوړو سره د یوځای کولو وړاندې غلبلل کړئ. د ماهی غوښه د هډوکو سره یې د کلسیم ښه سرچینه ده.

د ارزانه انتخاب څخه گټه واخلي: د احشاو غوښه، لکه: ینه یا زړه تر ډېره ارزانه وي او د غوښې په پرتله ډېره وسپنه لري. اگر چې ینه (ځیگر) د ویتامین ای د لورې کچې د درلودو له امله د یوکل څخه کمو ماشومانو ته نه سپارښتنه کېږي. لویو ماشومانو ته په اونی کې یوځل کولای شو ینه ورکړو.

### مناسبه متممه تغذي:

۱: متممه تغذي باید د شیر میاشتنو له بشپړیدو وروسته پیل شي ( په پیل کې یې وروسته والی ممکن د خوارځواکۍ لامل شي ځکه له شیر میاشتنو وروسته یوازې د مور شیدې د ماشومانو د بدن اړتیا نشي پوره کولای.

۲: د دې لپاره چې د مختلفو مغذي موادو څخه گټه واخلو باید د ماشومانو په ورځني غذايي رژیم کې لږ تر لږه د څلور خوراکی توکو له گروپو باید خواړه ولرو. حیواني سرچینې لکه، غوښه، هډۍ او لبنیات باید شامل وي.

۳: د خوړو ورکولو دفعات ډېر اړین دي چې په پام کې ونیول شي. ځکه د ماشومانو (۶-۲۴ مياشتو) د معدې حجم ډېر کم دی او په همدې دلیل باید د ورځې درې ځلي اصلي خواړه او د شیدو ترڅنګ د ورځې دوه ځلي د اصلي خوړو ترمنځ فاصله وي.

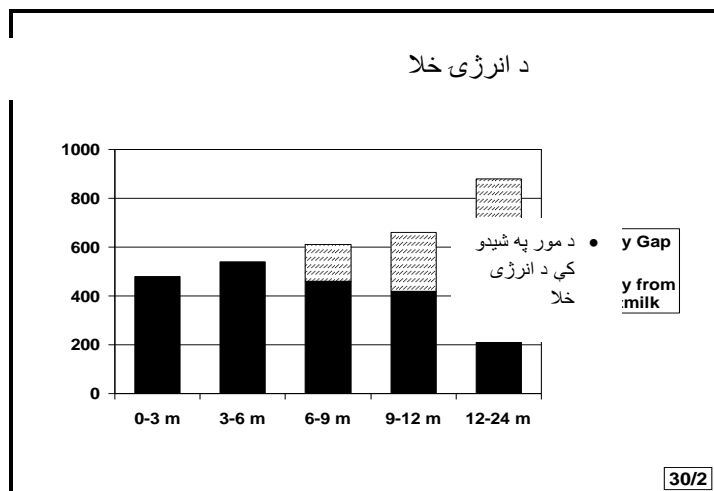
مراقبت کونکي ته په کار ده په دې پوه شي چې ماشوم ته باید څه شي، څو ځلي، کله، چېرته او د چا په واسطه ورکړل شي (کله پیل شي، دفعات، اندازه، تنوع او ځواب ویونکي تغذیه).

### کله پیل شي:

- د شپږ میاشتني په عمر کې باید متممه تغذي معرفي شي.
- د دې لپاره چې د مختلفو مغذي خوړو څخه له مختلفو غذايي توکو ګټه واخلو، تر ډېره لویان او لوی ماشومان د خوړو په وخت کې ترکیبي خواړه خوري. همدارنګه ماشومانو ته هم په کار ده چې متممه خوړو کې یې مختلف ترکیبي خواړه موجود وي. په ټوله کې هغه خواړه چې د کورني لپاره پخېګي د کوچنیو ماشومانو لپاره بڼه متممه خواړه دي.
- د کورنیو لپاره اسانه ده چې په کور کې په پخو شویو خوړو خپل ماشومان هم تغذیه کړي.
- د خوړو ورکولو دفعات ډېر اړین دي چې په پام کې ونیول شي. ځکه د ماشومانو (۶-۲۴ مایشتو) د معدې حجم ډېر کم دی او په همدې دلیل باید د ورځې درې ځلي اصلی خواړه او د شیدو ترڅنګ د ورځې دوه ځلي سپک د اصلی خوړو ترمنځ فاصله کې وخوري.
- وریجې او وړه واخلي نیني یې کړئ او بیا یې میده کړئ: وروسته شیدې، اوبه، غوړي او بوره ور اضافه کړئ چې نیمه جامد شکل ونیسي.

### متممه تغذي څه وخت پیل شي؟

د مور په شیدو خالصه تغذي د زیږون څخه تر ۶ میاشتني پورې ادامه ورکړئ، او متممه خواړه د ۶ میاشتو څخه وروسته ماشوم ته پیل کړي (۱۸۰ ورځې) په څنګ کې یې د مور په شیدو تغذیه هم روانه وساتي. د ډېرو شیدو خوړونکو ماشومانو د ودې منحنی په شپږ میاشتني کې ورو کېږي. په دې عمر کې ماشومان کیناستلای شي او د کورنیو خوړو اخستلو سره علاقه لري. هغوی په خوله کې د شیانو اچول او دهغې ژول پیلوي. په دې عمر کې د غابونو راوتل هم پیلېږي او په بڼه توګه ماشومان په خوله کې د ژبي حرکتونه کنټرولوي. ماشومان په دې عمر کې د انرژۍ د پوره کولو او د هغوی د پیاوړتیا لپاره د مور شیدو تر څنګ اضافي خوړو او مایعاتو ته اړتیا لري.



جدول ۵ / ۷: د مور په شیدو کې د انرژۍ خلا.

ماشومان د انرژۍ د تولید، ژوندي پاتې کېدو، ودې، د انتاناتو په مقابل کې د مقابلي، حرکاتو او فعالیت لپاره خورو ته اړتیا لري. خواړه هم لکه د اورلگولو لپاره چې لرگي دي – که مونږ په مناسبه توګه لرگي ونه لرو د هغې څخه په سمه توګه اور نه بلېږی او په پوره اندازه حرارت یا انرژي د هغې څخه نه تولیدېږي. په عین شکل که ټي رودونکي ماشومان په کافي اندازه بڼه خواړه ونه لري، هغوی به د خپلې ودې او فعالیتونو لپاره په کافي اندازه انرژي ونه لري.

په پورته ګراف کې هر کالم د اړتیا وړ ټولې انرژي څخه په هماغه عمر کې استازیتوب کوي، د ماشوم د عمر مطابق کالم اوږدېږي او دا د دې بنودونکي دی چې د ماشوم د عمر زیاتوالی، د جسم غټوالی او د فعالیت د زیاتوالي سره د انرژي په اړتیا کې هم زیاتوالی راځي.

د هر کالم توره برخه د انرژۍ د اندازې بنودونکي ده چې د مور د شیدو څخه اخستل کېږي، او هغه هم په هغه حالت کې چې په منظمه او اغیزمنه توګه مور خپل ماشوم ته شیدې ورکړي.

لکه څرنګه چې په ګراف کې لیدل کېږي د شیر میاشتنی عمر څخه وروسته د اړتیا وړ ټولې انرژي ترمنځ یوه خلا رامنځته کېږي، دا د انرژۍ خلا چې څومره ماشوم غټېږي هومره زیاتېږي.

پورته ګراف د مور له شیدو څخه په منځي ډول تر لاسه شوي انرژي بڼې. ځینې ماشومان کېدای شي د مور د شیدو څخه جوړې شوي انرژي څخه ډېرې انرژي ته اړتیا ولري چې په دې حالت کې د انرژي خلا ډېرېږي. او همدارنګه کېدای شي ځینې ماشومان د مور په شیدو تولیدونکي انرژي څخه لږې انرژي ته اړتیا ولري نو په هغه حالت کې به خلا هم کمه وي.

له همدې کبله، ۶ میاشتنی عمر د متممه خورو د پیل کېدو لپاره غوره وخت دی. هغه ماشومانو چې په شیر میاشتنی کې یې متممه خواړه پیل کړي دي، بڼه وده لري، فعال او آرام وي.

سربیره پر دې، په دې عمر کې د ماشوم هضمي سیستم د یو تعداد خورو د هضم لپاره په کافي اندازه پوځوالي ته رسیدلي وي.

ټول ماشومان چې عمر ونه یې له شیر میاشتنو زیات دي باید متممه خواړه وخورې، د مټمي تغذیې ناوخته پیلول لاندې زیانونه لري:

- ماشوم اضافي خواړه نه تر لاسه کوي تر څو د هغو په واسطه د خپلي ودې اړتياوې پوره کړي.
- د ماشوم وده او پرمختګ ورو کېږي يا ودرېږي.
- د داسې تغذیوي فقدانونو (کمبنتونو) زیان زیاتېږي، لکه: خواړه‌خاکی، د وینې کمبنت او نور تغذیوي فقدانونه (کمبنتونه).
- خواړه‌خاکه ماشوم په انتاناتو د اخته کېدو له لور خطر سره مخامخ وي.

ماشومان تر ډېره د ۶ میاشتو څخه مخکې مټمې غذا ته اړتیا نه لري. ډېر ژر د خوړو وړ اضافه کول:

- د مور د شیدو ځای نیسي او د ماشوم د تغذیوي اړتیاوو په پوره کولو کې ستونزې راولاړوي.
- که اوبلنه بنوروا یا حلوا ورکړای شي، نو هغه د داسې غذايي رژیم لامل کېږي چې د مغذي موادو له پلوه کمزوري وي.
- د ناروغیو د پېښېدو خطر زیاتوي، ځکه چې د مور په شیدو کې له موجودو محافظتي فکتورونو څخه کم کار اخیستل کېږي.
- د نس ناستې د پېښېدو خطر زیاتوي، ځکه چې مټم خواړه کېدای شي هومره پاک نه وي لکه څومره چې د مور شیدې پاکې وي.
- د ویز او نورو الرژیکي (حساسیتي) ناروغیو خطر زیاتوي، ځکه چې ماشوم تر دې دمه نشي کولای چې نور خواړه په ښه توګه هضم او جذب کړي.
- که مور په خپلو شیدو د ماشوم خالصه تغذیه تر سره نه کړي نو د بلې امیندواری د پېښېدو خطر زیاتېږي.

#### د مناسبو مټمه خوړو ګټې:

ټولو ماشومانو ته که هغه د مور په شیدو یا مصنوعي شیدو تغذیه کېږي باید د شپږ میاشتو د بشپړیدو وروسته مټمه تغذي پیل شي.

- د ودې له دریدو مخنیوی کوي.
  - د مغذي موادو له کمبنت څخه مخنیوی کوي.
  - د ناروغیو خطر کموي.
  - په مناسب انکشاف کې مرسته کوي.
- په شپږو لومړیو میاشتو کې د مور شیدې د ماشوم د بدن د اړتیا وړ ټول مغذي موادو اوبه برابرې دي. د مور شیدې د عمر په دویم کال کې هم باید د انرژۍ د یوې ښې سرچینې په توګه ماشوم ته ورکړل شي.

#### ماشوم ته باید څومره مټمه خواړه ورکړل شي؟

- مټمه خواړه په شپږ میاشتو کې له لږ اندازې پیل کړئ او څومره چې ماشوم غټېږي اندازه یې زیاتېږي. په څنګ کې یې د مور په شیدو تغذي هم مکرر روانه وساتئ.
- کله چې یو ماشوم د مټمو خوړو خوړل پیلوي، هغه د نورو خوړو له مزې او قوام سره د روږدي کیدو لپاره وخت ته اړتیا لري. یو ماشوم د خوړو د مهارتونو زده کولو ته اړتیا لري. کورنۍ وهڅوئ تر څو ماشوم ته په ورځ کې دوه ځله ۲-۳ وړې کاشوغي خواړه ورکول پیل کړي.

- د ماشوم معدده وړه وي، کولای شي په يوه وخت کې يوازې د يوې پيالې په اندازه خواړه وزغمي. د ماشوم په لوييدو سره د خوړو په مقدار او تنوع کې په تدريج سره زياتوالی راولی.



شکل ۵/ ۱۹: د ماشوم د معدی اندازه.

د ۱۲ میاشتو په عمر کې یو ماشوم کولای شي د هر ځل خوړو پر مهال یوه وړوکې کاسه یا یوه ډکه پياله مختلط خواړه او همداراز د خوړو د خوړلو د وختونو تر منځ دوي ناشتاوي وخورې.

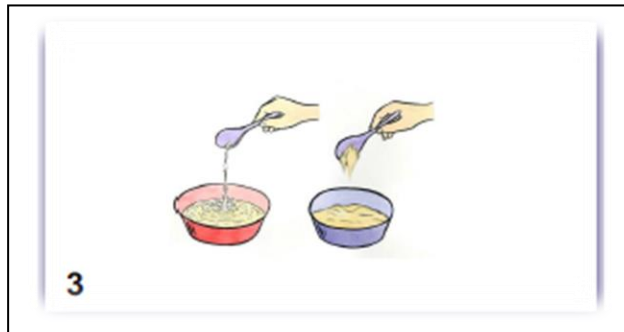
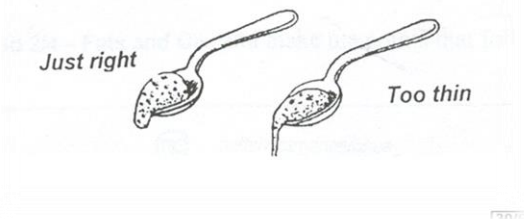
څرنګه چې ماشوم پرمختګ کوي او د خوړلو مهارتونه زده کوي، هغه کولای شي له ډېرو نرمو او میده کړای شوو خوړو څخه د داسې خوړو خوړلو ته چې داسې غټې ټوټې ولري چې ژوولو ته اړتیا ولري او کورنيو خوړو ته ورتیر شي. که ماشوم ته د ځينو کورنيو خوړو خوړل ستونزمن وي، هغه کېدای شي ټوټه ټوټه کېدو ته اړتیا ولري.

### د خوړو غلظت (ټينګوالی) - د يوه ماشوم خواړه بايد څومره ټينګ وی

- څومره چې ماشوم لويږی د خوړو غلظت او تنوع يی په همغه تناسب په تدريجی شکل زيات کړی
- له شپږ میاشتو وروسته په لومړيو کې ماشوم کولای شي نیمه جامد، بڼه میده شوی او نرم خواړه وخورې
- په قاشوګه کې د متممه خوړو غلظت ته وګورې. دا کورنيو ته د متممه خوړو د غلظت د بنودلو بڼه لاره ده. خواړه بايد دومره کلک اووسی چې په قاشوګه کې په اسانۍ سره ونښلی او د کاشوګی په کړولو سره تویی نه شي
- حلوا یا د خوړو مخلوط که دومره نری وی چې ماشوم يی د چوشک په واسطه وڅکی، د لاس څخه وڅاڅی او یا يی د پيالې په واسطه وخورې کافی اندازه انرژي او مغذی مواد ماشوم ته نه ورکوی
- د متممه خوړو غلظت یا کلکوالی د ماشوم په تغذیه کې کافی اندازه تفاوت را وستلی شي، ځنګه دا ممکنه ده چې د بدن د اړتیا وړ ټول مغذی مواد دی د اوبلنو متممه خوړو څخه تر لاسه شي. غلظت لرونکی متممه خواړه د ماشوم د بدن ډيری اړتياوی پوره کوی.
- ځنګه نو، کله چې له کورنيو سره خبری کوی د ټينګو متممه خوړو اهمیت ورته تشریح کړی.



**Thickness of Feed**



شکل ۵ / ۲۰: متمه خواره.

- عینی د فرینی په رقم که چیرته ماشوم ته یواځی له حبوباتو پاخه شوی خواره ورکړل شی ممکن ډیر نری (رقیق) اووسی او د ماشوم معده ډکه کړی. د یخنی په ترکیب کی به بنه غذایی موجود وی ولی ډیره برخه یی اوبه جوړوی، چی په دی ډول ماشوم ته ډیری اوبه اولر مغذی مواد رسیری
- په ۸ میاشتنی کی ماشومان کولای شی خواره په لاس کی ونیسی او وه یی خوری (لکه ناشتا، سپک تیار آماده شوی خواره، دمییوی یوه ټوټه)
- د مغذی موادو څخه متراکم خواره په یاد ولری- لاندی چارت وگوری
- ماشوم ته د هغو خوړو له ورکولو ډډه وکړی چی د بندیدو لامل گرخی ( داسی ټینگ او کلک خواره چی ستونی بند کړی، لکه غوزان، انگو او گازری)

**متممه خواره غنی کړی ترڅو په مغذی موادو بنه متراکم شی**

F

کولای شی د شیدي خوړونکي ماشوم خواره د انرژي له پلوه لا غني کړي

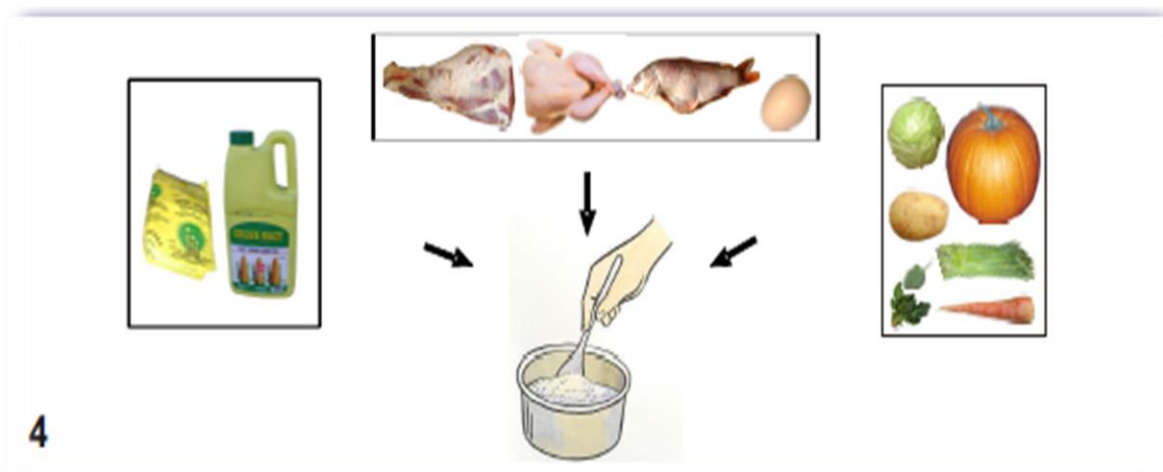
**• د حلوا یا نورو اساسي خوړو په برخه کی**

په لږو اوبو کی یی چمتو کړی او یوه داسی ټینگه حلوا چمتو کړی کومه چی مور ولیدله. د حبوباتو دانې مخکې له میده کولو څخه وریت (نینی) کړی. د نینی کرای شوو حبوباتو اوره ډیر زیات نه ټینگیری، ځکه نو له هغو څخه د حلوا د چمتو کولو په موخه باید په هغو کی کمه اندازه اوبه ورزیاتی کرای شی. خواره ډیر نری او اوبلن مه چمتو کوی.

**• د بنوروا یا قورمی په برخه کی:**

- له بنوروا یا قورمی څخه داسی جامدی ټوټې راپهر کړی، لکه: لوبیا، سابه، غوینه او اساسی مواد. هغه ووهی او ولری تر څو ورڅخه حلوا جوړه شی او ماشوم ته هغه د بنوروا د مایع برخې پر ځای ورکړی.
- ماشوم ته لومړی ټینگه حلوا ورکړی او وروسته که ماشوم لا هم وړی وي، هغه ته مایع برخه ورکړی.

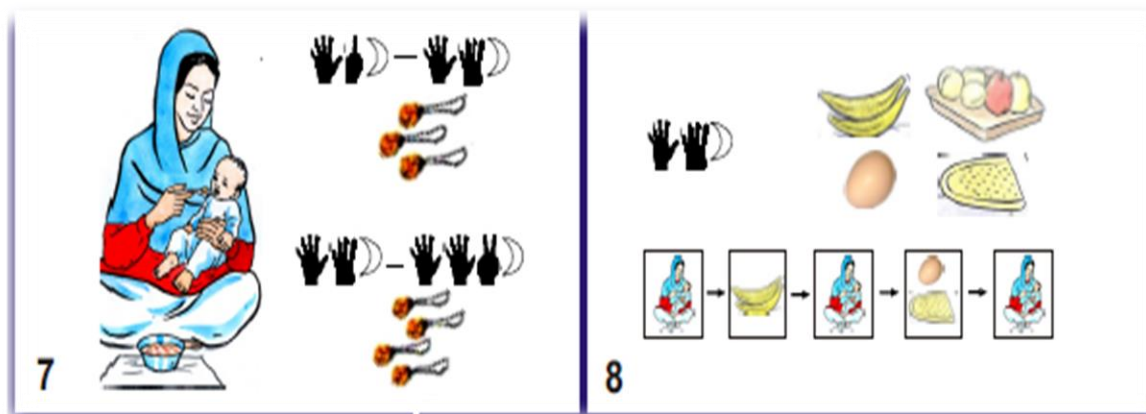
- په حلوا، بنورو یا قورمه کې داسې خواړه ورزیات کړئ چې د انرژۍ یا مغذي موادو له پلوه غني وي. دا غني کول په هغه وخت کې ځانګړی اهمیت لري چې بنورو ډیره اوبلنه وي او یوه کمه اندازه لوبیا، سابه یا نور خواړه ولري.
- د پخلي یوه اندازه (یا ټولې) اوبه د تازه مستو، کوچو، یا د کوپړۍ په تیلو عوض کړئ.
- د حبوباتو یا لوبیاوو اوږه له اساسي خوړو سره له پخولو څخه مخکې علاوه کړئ.
- له مغزیاتو یا منډکو څخه چمتو کړای شوي حلوا بڼه ولرئ تر څو له هغې څخه د خمیرې په شان خواړه چمتو شي.
- غوري او وازګې د انرژۍ متراکمي سرچینې ګڼل کېږي. یوه کمه اندازه غوري یا وازګه، لکه یوه کاشوغه غوري چې د مشوم د خوړو په لوبڼې کې ورزیات شي هغه ته په کم حجم خوړو کې اضافي انرژي مهیا کوي. په ټینګه حلوا یا نورو اساسي خوړو کې د وازګه/غور لرونکو خوړو ورزیاتول د حلوا یا د اساسي خوړو د نرمولو لامل کېږي او د هغو خوړل آسانه کوي.
- بوره او شات هم د انرژۍ له پلوه غني دي او کیدای شي له خوړو سره په کمه اندازه علاوه کړای شي تر څو د هغو د انرژۍ غلظت زیات شي. په هر صورت، نوموړي خواړه نور مغذي مواد نلري، ځکه نو باید د هغو یوازې یوه کمه اندازه په خوړو کې ورزیات کړای شي.
- که کورنۍ خپلو شیدې خوړونکو ماشومانو ته د ټینګو خوړو د ورکولو په برخه کې اندېښنه ولري، په دې صورت کې معلومه کړئ چې کورنۍ څه فکر کوي. هغوی ته بیاځلي ډاډ ورکړئ چې ماشوم کولای شي پرته له کومې ستونزې ټینګ خواړه وخورې. له کورنۍ سره خبرې اترې کول له هغوی سره د دې باور په رامنځته کولو کې مرسته کوي تر څو د تغذیې له نوو لارو چارو څخه کار واخلي.
- د خوړو د چمتو کولو د داسې نندارې وړاندې کول د کومې په ترڅ کې چې پالونکي کولای شي وګوري چې د هغوس ماشومان کولای شي ټینګ خواړه وخورې، د کورنیو د بیاځلي ډاډمنتیا لپاره یوه لاره ګڼل کېږي.



شکل ۵ / ۲۱: دېر مصرفېدونکي خواړه.

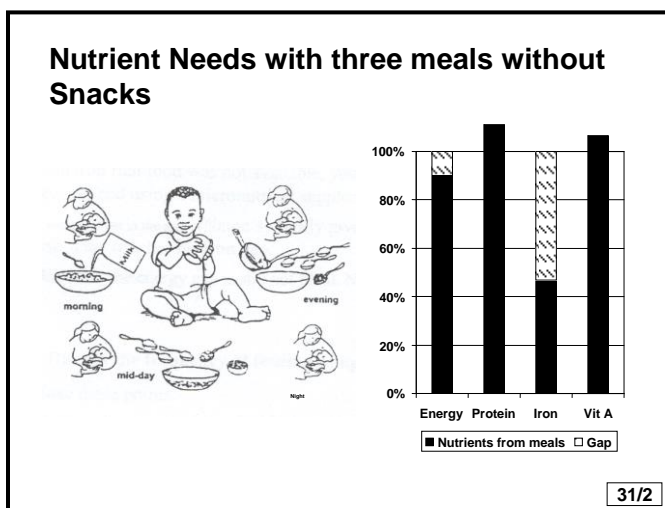
### د خوړو فریکونسي (وختونه) څه وخت مټمه خواړه ورکړي،

- څومره چې ماشوم لوپړی د مټمه خوړو وختونه (دفعات) زیاتوی
- د ۶-۸ میاشتو په عمر کې د ورځې ۲-۳ ځله مټمه خواړه ورکړي
- د ۹-۱۱ میاشتو په عمر کې د ورځې ۳-۴ ځله مټمه خواړه ورکړي
- د ۲۴-۱۲ میاشتو په عمر کې د ۳-۴ ځلو مټمه خواړه ورکړي او ددی نه برعلاوه ناشتا هم پری اضااف کړي (د مېوی یوه ټوټه، بوډی، یا چپاتی له یو څه اندازه مغزیاتو سره) ناشتا ده د ورځې ۱-۲ ځلې ورکړي.



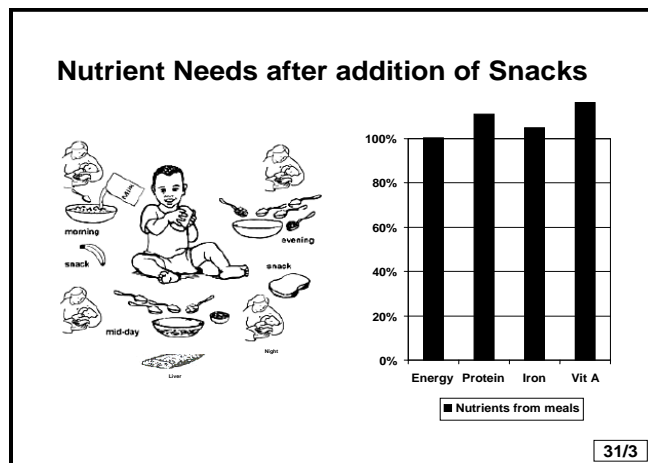
شکل ۵ / ۲۲:

- ناشتا هغه سپک خواړه دی چې د اساسی خوړو ترمنځ فاصلو کې خوړل کېږي، معمولا ماشوم یې په خپل لاس خوري او تیارول یې اسانه دی
- درې وخته اساسی خواړه د ناشتا نه پرته نشي کولای د ماشوم د بدن ټولې غذایی اړتیاوې پوره کړي



شکل ۵ / ۲۳:

- بنې ناشتاوې هم انرژي او هم مغذي مواد برابرې. د شيدو محصولات، هغه ډوډۍ چې د مغزياتو په خميره اخېنل شوي وي، تازه ميوې او پاخه کړای شوي پټاټي (کچالو) د بنو ناشتاوو له جملې څخه گڼل کېږي.
- د کم ارزښته ناشتاوو کومې چې زياته اندازه بوره لري، يا زيات سره (ورپټ) کړای شوي وي، خو په کمه اندازه مغذي مواد ولري له ورکول ډډه وکړي. لکه، خواړه کړای شوي مشروبات، خواړه (شيريني باب)، خواړه بيسکويټ او ډير سره (ورپټ) کړای شوي نشايسته لرونکي خواړه.



شکل: ۵ / ۲۴:

### د روغتيايي مرکز د تغذي مشاوره بايد ډاډ ترلاسه کړی چې:

- متممه تغذي د روغتيايي تعليماتو په تقسيم اوقات کې شامله ده او د کلينک مراجعینو ته يې په اړوند معلومات ورکول کېږي
- مشوره بايد هرچاته د هغه د ماشوم تغذي د ضعيت په اساس ورکړل شي. دا کار هلته شونی دی چې هر ماشوم ته د ( ودي د ارزونې کارت) ورکړل شي او په يوه وخت کې د وضعيت ارزونه او مشوره دواړه ورکړل شي.
- د تغذي مشاوره بايد ټول هغه مهارتونه چې د بريالي مشورې لپاره په کار دی ولری
- وظيفوي ممد، لارښود، تعليمي مواد او د افهام او تفهيم اړوند مواد بايد د تغذي د مشوره ورکونکي سره موجود وی او استفاده ورځيني وکړي

بايد ډاډ تر لاسه کړی چې د روغتيايي مرکز د متممی تغذي اړوند فعاليتونه د تي خورونکو ماشومانو د ودي د ارزونې د تالی شيت له مخی راپور کوی

متممه تغذي يعنی ماشوم ته د مور د شيدو علاوه د نورو خورو ورکول

د بنو متممو خورو خصوصيات په لاندی ډول دی:

- باید مقوی، با کیفیت، په پروتینو غنی وی، منرال او ویتامین ولری
- باید غلیظ خو نرم اووسی ترڅو یی ماشوم په اسانی سره تیرکرای شی
- باید خواره کم حجمه ولی ډیر مغذی وی
- باید د پخولو لپاره کمی تیاری ته اړتیا ولری او ماشوم ته په اسانی سره د هضم وړ وی
- باید غذایی ضد فکتورونه (anti-nutritional factor) ونه لری او لږ غیر قابل هضم فایبر ولری
- باید په محلی سطحه اسانه د لاس رسی وړ وی
- د ژوند په لومړیو ۶ میاشتو کی د مور په شیدو خالصه تغذیه د ماشوم د روغتیا په بهبود، وده او انکشاف کی مرسته کوی، همدارنگه د ۶ میاشتو څخه تر ۲ کالو پوری عمر هم په همدې اندازه د ماشوم د ودی او انکشاف لپاره مهم دی ولی په ډیری هیوادو کی د روغتیا او تغذی په پروگرامونو کی دا برخه خورا ډیره جدی نه دی گڼل شوی، ځکه په دی هیوادونو کی د حادی خوارځواکی کچه ډیره لوړه ده.
- خوارځواکی د ژوند په لومړیو کی ماشوم ته روغتیایی ستونزی پیداکوی او په کهولت کی د نورو ستونزو لامل گرځی
- په حاده خوارځواکی اخته ماشوم سمه وده او نمو نه کوی، اگر چی په راتلونکی کی ښه مغذی خواره هم وخورى
- هغه ماشومان چی ښه وده ونه لری، په ناروغیو باندی د اخته کیدو خطر یی زیات وی او بیرته روغیدل یی هم ډیر وخت نیسی

#### د متممی تغذی لپاره اصلاح شوی پیشنهادی غذایی نسخی

په دی لارښود کی اصلاح شوی پیشنهادی نسخی په لاندی ډول دی

- د غنمو د وړو او شیدو حلوا (حلواگک).
- د غنمو د وړو او لوبیا حلوا
- د غنمو د وړو او هگیو حلوا
- د الوگانو او شیدو حلوا
- د پښتو او هگیو حلوا
- فرنی
- د شیر برنج نسخه

د سبو د کلیمی اطلاق: د سبو د کلیمی اطلاق په ټولو شنه پانه لرونکو سبو کیږی لکه پالک، کشنیز، لبلبو، گندنه، صحرايي پانه لرونکی سابه لکه (ورخاری) شنی وچی شوی پانی، پخی میده شوی گازرو باندی کیږی.

یادداشت: د پانه لرونکو سبابو موجودیت په یخو میاشتو کی خصوصاً منی او ژمی کی شاید ستونزمن وی. ښه ده چی د کورنی اقتصاد پوهان خلکو ته پوهاوی ورکری ترڅو پورته یاد شوی سابه په هغه فصل کی چی ډیر پیداکیږی وپلوری، ذخیره یی کړی او یا یی وچ کړی ترڅو د ژمی په میاشتو کی ورڅخه استفاده وکړی.

د کال د فصلو ته په کتو سره او داچي کوم خوار په محلي سطحه ستاسي سيمه کي پيدا کيږي، هغه نسخي و ټاکي او ترويچ يي کړي چي خوراكي توکي يي د لاس رسي وړ وي او ستاسو حوزي او سمی سره سمون خوري. مونږ تاسي ترغيږيو چي د لاندی لارښودو نسخو څخه په استفادي نوري د خورو نسخي هم جوړي کړي.

د لاندی توصيه شوو متممه خورو نه برعلاوه ميندو ته مشوره ورکړي چي خپل ماشوم ته مختصره ناشتا يا سپک خواره لکه مستي، زدالو، د کدو زړي هم ورکړي. همدارنگه ماشومانوته پوستکي لرونکي غله جاتو وړه، د امکان په صورت کي ښه ميده شوي ښه ماشوم ته توصيه کړي. دا د زنک او وسپني د اخستلو لپاره بهتريني لاري چاري دي.

### د غنمو د وړو او شيدو حلوا (حلواکک).

#### ترکيبي برخي:



انځور ۲/۵: حلوا.

- يوه کاشو غه د غنمو وړه.
- د يوي پيالي (۴) څلورمه برخه شيدې.
- نيمه پيالو اوبه.
- يوه وړه کاجو غه غوري.
- يوه کاجو غه وړي شوي پاني لرونکي سابه ۵ يا وړي شوي گازري.
- يوه وړه کاجو غه بوره.

- ايويډينداره مالگه په مناسبه اندازي سره (ښه به وي چي د گوتو ۲ چونگي مالگه وي).
- د غنمو وړه د شيدو سره گډ کړي.
- اوبه ورزياتي او گډي کړي او بيابي په اور باندي کيږدي (د ۱۰ - ۱۵ دقيقو پوري).
- غوري او شکره ورزياته کړي.
- واره شوي سابه ورزيات کړي او د ۲-۳ دقيقو پوري حرارت ورکړي.
- مالگه پکښي واچوي.



انځور ۳/۵: حلوا.

### د غنمو د وړو او لوبييا حلوا.

#### ترکيبي برخي:

- يوه څمځي د غنمو وړه.
- نيمه څمځي د لوبييا وړه.
- يوه وړه کاجو غه غوري.

- يوه نيمه پيالاه اوبه.
- يوه وړه کاچوغه واره شوي پاني لرونکي سابه يا وړي شوي گازري.
- يوه وړه کاچوغه شکره.
- ايودين لرونکي مالگه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چي د گوتو ۲ چونگي مالگه وي).
- نيمه پيالاه اوبه او د لوبيا وړه په يوه لوبني کي واچوي، بنه يي گد کړي، او بيا يي د ۲۰ دقيقو پوري جوش کړي.
- د پاتي اوبو نه د غنمو د وړو خميره جوړه کړي او په يوه لوبني کي يي د لوبيا پر مخلوط باندې واچوي.
- بنه يي گد کړي او د ۱۰ دقيقو لپاره حرارت ورکړي.
- غوري او شکره ورزياته کړي.
- ميده شوي سابه ورزيات کړي او د ۲-۳ دقيقو پوري حرارت ورکړي.
- ايودين لرونکي مالگه پکښي واچوي.

### د غنمو د وړو او هگيو حلوا.

#### ترکيبي برخي:



انخور ۴/۵: حلوا.

- يوه خمخي د غنمو وړه.
- يوه دانه هگي.
- يوه وړه کاچوغه غوري.
- يو چارک کم يوه پيالاه (3/4) اوبه .

- يوه وړه کاچوغه واره شوي پاني لرونکي سابه يا وړي شوي گازري.
- يوه وړه کاچوغه شکره (اختياري).
- ايودين لرونکي مالگه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چي د گتو يوه چونگي مالگه وي).
- اوبه په يوه لوبني کي واچوي او د غنمو وړه پرې ورزيات کړي ، بنه يي گد کړي، او بيا يي د ۵ دقيقو پوري جوش کړي.
- هگي، غوري او شکره (اختياري) پرې واچوي او د ۲-۳ دقيقو پوري حرارت ورکړي.
- ميده شوي سابه ورزيات کړي او د ۲-۳ دقيقو پوري حرارت ورکړي.
- ايودين لرونکي مالگه پکښي واچوي .

### د الوگانو او شيدو حلوا.

#### ترکيبي برخي:



- يو کچالو (خه ناخه ۱۰۰ گرامه يا نيمه پيالاه واره شوي کچالو).
- د يوي پيالي خلورمه برخه (1/4) شيدي.
- نيمه پيالاه اوبه.

- يوه وړه کاجوغه غوړي.
- يوه کاجوغه واره شوي پاني لرونکي سابه يا وړي شوي گازري. انځور ۵ / ۵: حلوا.
- ايويډين لرونکي مالگه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چې د گوتو يوه چونگي مالگه وي).

- کچالو سپين او واره کړي او بيا يې په اوبو کې تر نرميدو پورې جوش کړئ تر څو اوبه څه نا څه خلاصې شي.
- واره شوي کچالو ميده کړئ.
- شوي پکبني ورزياتي کړئ او بنه يې گډ کړئ.
- د ۳-۵ دقيقو پورې حرارت ورکړئ او غوړي پکبني واچوئ.
- ميده شوي سابه ورزياتي کړي او د ۲-۳ دقيقو پورې حرارت ورکړئ.
- ايويډين لرونکي مالگه پکبني واچوئ.

### د پټاتو او هگيو حلوا .

#### ترکيبې برخې:

- يو دانه متوسط کچالو (څه ناڅه ۱۰۰ گرامه يا نيمه پيالو واره شوي کچالو).
- يوه دانه هگي.



انځور ۶ / ۵: حلوا.

- نيمه يا يو چارک کم يوه پيالو (3/4) اوبه.
- يوه وړه کاجوغه غوړي.
- يوه وړه کاجوغه واره شوي پاني لرونکي سابه يا وړي شوي گازري.
- مالگه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چې د گوتو يوه چونگي مالگه وي).
- کچالو سپين او واره کړي او بيا يې په نيمه پيالو اوبو کې تر نرميدو پورې جوش کړئ تر څو اوبه څه ناڅه خلاصې شي.
- واره شوي کچالو ميده کړئ.
- هگي او پاتي 1/4 پيالو اوبه پکبني واچوئ او بنه يې گډ کړئ.
- د ۳-۵ دقيقو پورې حرارت ورکړئ او غوړي پکبني واچوئ.
- واره شوي سابه ورزياتي کړي او د ۲-۳ دقيقو پورې حرارت ورکړئ.
- مالگه پکبني واچوئ.



## فرني:



انخور ۵ / ۷: فرني.

- يوه پيالاه شيدې .
- ۲ کاشوغه وريجي يا د وريجو وړه يا نشايسته.
- ۲ کاشوغي بوره.
- ۲ درې دانې هيل.
- يوه وړه کاچوغه ميده شوي پسته يا بادام (که چيرته وي).

- يوه وړه کاچوغه ميده شوي ميوه، لکه کيله، منه، يا ميميز (مهم يادابنت: د دوديزه لارښوونې برسیره).
- په شيدو کې وړه، شکره او کاردامون گډ کړئ او د ۵ دقيقولپاره يې جوش کړئ.
- په اوار بشقاب کې يې واچوئ او بيا ميده شوي پسته او ميوه پرې وشيندئ، تر سرېدو پورې يې پرېردئ.
- مېوه پر غذا کېردئ او پرېردئ چې يخه شي.

## د شير برنج نسخه:

- نيمه پيالاه وريجي .
- يو ليتر شيدې .
- نيمه پيالاه شکره.
- يوه وړه کاچوغه غوري.
- ۴ دانې کاردامون.
- يوه خمخې ښه ميده شوي ميوه، لکه منه.
- يوه خمخې ميده شوي متاک / چارمغز (اختياري).
- شيدې جوش کړئ.
- وريجي پرېمنئ او په شيدو کې يې واچوئ.
- کاردامون پکښې ورزيات کړئ.
- د ۳۰ دقيقو لپاره يې په کم حرارت سره جوش کړئ.
- د حرارت څخه يې لرې کړئ، ميده شوي ميوه/بادام پرې واچوئ. تر سرېدو پورې يې پرېردئ او بيا يې د خوړلو لپاره وړاندې کړئ.

- د شير برنج بله نسخه : (څه دپاڅه د دريو تنو لپاره).
- نيمه پيالاه وريجي .



انځور ۵/ ۸: شیر برنج.

- یوه پیاله اوبه.
- ۴ ځمځی شکره.
- ۲ پیالی شیدې .
- یوه ځمځی ښه میډه شوي میوه، لکه منډه.
- یوه ځمځی میډه شوي چارمغز (اختیاري).

- د بخار په دیگ کې وریجې د ۱۰ دقیقو لپاره جوش کړئ.
- شیدې په بل لوبښي کې جلا جوش کړئ.
- پخې شوي وریجې په شیدو کې واچوئ او د ۳ دقیقو لپاره حرارت ورکړئ.
- د حرارت څخه یې لرې کړئ، میډه شوي میوه/بادام پرې واچوئ. تر سریدو پورې یې پریږدئ او بیا یې د خوړلو لپاره وړاندې کړئ.

### پیغام:

د تغذي مشوره ورکونکي باید لاندې پیغامونه د خوړو په نندارتون کې مراجیعینو، میندو او پالونکو ته روښانه کړي چې سلوکي پایلې لري او د خلکو د پیاوړتیا لامل ګرځي.

- هره ورځ میوه جات او سبزیجات وخورئ ، خالص غله جات، د شحمو عاري خوړو څخه څخه ګټه واخلي .
- د روغتیايي ژوند د سلوک په حیث هره ورځ فزیکي فعال وسه.
- د کالوري اخیستل متوازن کړئ چې د خوړو او مشروباتو څخه متشکل وي.

### شپږم څپرګۍ: د تغذي مشوره ورکول:

په دې څپرګي کې به تاسو پوه شئ چې:

- په دې حالاتو کې روښانه مفاهمه ولرئ: غیر رسمي مفاهمه، کورني لیده کاته، غیر رسمي جلسي او خبرې اتري.
- هغه مهارتونه چې په بريالی مفاهمه کې باید په پام کې ونیول شي.
- د نوي زیربډلي ماشوم، تنکیو شیدو خوړونکو ماشومانو، امېندواره او شیدې ورکونکو میندو د روغتیا په ښوالي کې د تغذي د مشورې ورکولو اهمیت.
- هغې مور ته چې نوی ماشوم یې زېږیدلی څنګه مشوره ورکړو.
- د مور په شیدو د خالصې تغذي په دوران کې مور ته ځینې ښه وړاندیزونه او نظريې ورکول.
- د مور په شیدو د تنکیو ماشومانو د تغذي لپاره ځینې ښه وړاندیزونه او نظريې ورکول.

### مفاهمه:

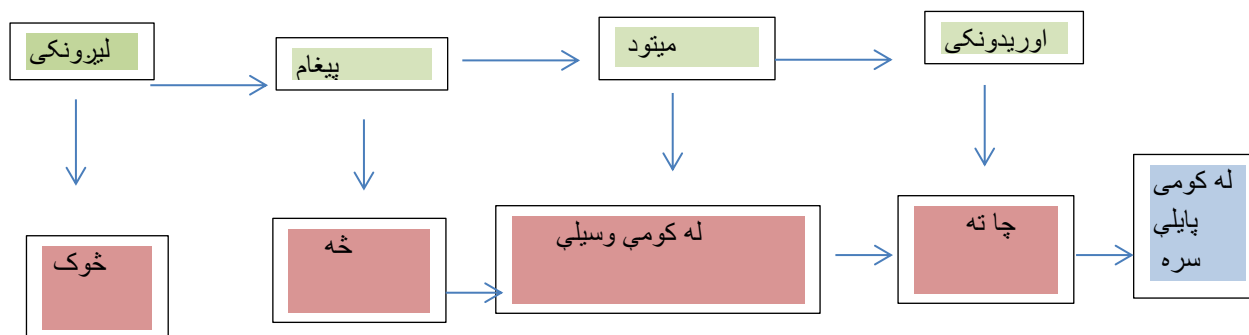
د دندې په جريان کې به د تغذي د مشوره ورکونکې په توگه ډېرې وخت له داسې حالاتو سره مخ شئ چې د مفاهمي له لارې خلکو سره خپل نظريات او سپارښتنې شريکي کړئ.

د مفاهمي په مهارتونو او تخنيکو سمه پوه به تاسو سره مرسته وکړي تر څو نوموړي پروسه په سمه او بريالۍ توگه تر سره کړئ، دا مهارتونه مرسته کوي تر څو يو شخص په ښه ډول فکر وکړي، خبرې وکړي، وليکي او يا هم بل ډول عمل تر سره کړي.

همدرانگه دا په دې معنی هم ده چې اوریدونکی څنگه ښه غور ونيسي، ولولي، او له اړوند احساساتو څخه د پیغام په اخستلو کې گټه واخلي.

په لنډ ډول، له ښې مفاهمي څخه موخه دا ده ترڅو ځان ډاډه کړو چې شخص يا يو گروپ په روښانه ډول هغه پیغام چې له دوی سره شريک کيږي اوري، گوري او پرې پوهيږي.

### د مفاهمي پروانه:



هغه قدمونه چې په يوه بريالۍ مفاهمه کې بايد په پام کې ونيول شي.

- **روښانه مفاهمه وکړئ:** خپل اوریدونکی وپيژئ، ډاډه شئ چې ستاسو پیغام د اوریدونکو د حال مناسب دی، د مفاهمي لپاره سم میتود وټاکئ. خپلو اوریدونکو ته غور شئ.
- **په دې پوه شئ چې خلکو سره څنگه غیر رسمي لیده کاته وکړئ:** خلکو ته په درونوي ښه راغلاست ووايئ، په داسې ډول ورسره وغږیږئ تر څو هغوی پوه شي او تقدیر مو کړي.
- **ورته روښانه کړئ چې ولې تاسو غواړئ و غږیږئ؟** او په هر هغه څه کې چې ویونکي یې وايي ليوالتیا څرگنده کړئ.
- **په دې پوه شئ چې څنگه کورنی سره لیده کاته تر سره کړئ:** خپل پلان جوړ کړئ. هغه څه چې خلک یې درته وایي خوندي وساتئ. هغه څه چې له خلکو سره وعده کوئ اجرا یې کړئ. لیده کاته په مناسب وخت کې تر سره کړئ او یا یې هم لغوه کړئ.
- **په دې پوه شئ چې څنگه رسمي جلسات او بحثونه سرته ورسوئ:** ډاډ تر لاسه کړئ چې خلک ارامه دي او گډون ته چمتو دي. خلک وهڅوئ چې خپل نظريات شريک کړي. بحث په اړوند موضوع وڅرخوئ او په اخر کې بحث خلاصه کړئ.

- په دې پوه شئ چې څنگه خبرې کول پلان کړئ او څنگه یې تر سره کړئ: خپل معلومات تنظیم کړئ. د کورنۍ په غړو یا ملګرو مو خپلې خبرې تمرین کړئ. اورېدونکو ته ووايئ، چې د ویلو او اجرا کولو لپاره مو څه شی پلان کړي دي. خلک وهڅوئ چې ګډون وکړي او غبرګون ته یې متوجه اوسئ.
- په دې پوه شئ چې څنگه یوه ننداره (نمایش) تر سره کړئ: ساده پلان جوړ کړئ او تعقیب یې کړئ، اورېدونکي په ننداره کې دخپل کړئ او له هغو وسایلو څخه ګټه واخلي چې خلک معمولاً ترې ګټه اخلي، د اخستلو قدرت یې لري. ډاډ تر لاسه کړئ چې خلک په ننداره پوه شول.
- په دې پوه شئ چې څنگه خپلې کړنې وارزوي: ایا د ستونزو په پیژندنه او د هغو په حل کې د برخې اخستلو لپاره مو خلک هڅولي وه؟ ایا خلکو نوي مهارتونه زده کړل؟ بدلون راوستلی شي/ ستونزې حلولای شي؟ کوم چې په توپیر تر سره شي؟ ایا په هماغه ډول به تر سره شي که به ښه والی په کې راشي؟

### د مفاهمي مهارتونه:

د تغذي د مشوره ورکونکي په توګه د دندې په جریان کې د مفاهمي له لارې معلومات ورکول، نظریات او سپارښتنې شریکو، پر مهارتونو او تخنیکونو پوهېدل به تاسو سره مرسته وکړي تر څو دا پروسه په بريالۍ توګه تر سره کړئ.

د مفاهمي لومړي دوه مهارتونه (اورېدل او زده کول) دي. یوه مور شاید د خپلې تغذي په اړه په اسانه سره خبرې ونه کړي، په ځانګړې توګه که هغه یو څه شرمېدونکي وي، او یا هم د هغه چا سره خبرې کوي چې ښه یې نه پیژني. په دې صورت کې تاسو د اورېدلو مهارت ته اړتیا لرئ، چې (واورئ) او مور ته دا احساس ورکړئ چې له هغې سره لیاالتیا لرئ. دا په هغه وهڅوي چې تاسو ته ډیر څه ووايي. هغه به ډېره کمه نه غږیږي او یا به مکمله چپ ونه اوسي.

### لومړی مهارت.

#### د غیرلفظي افهام او تفهیم څخه ګټه واخلي:

غیرلفظي افهام او تفهیم (اشاروي) یعنی ستاسو ډګرو ورو ښودل د ودریدلو په واسطه، دخبرو کولو طریقه، او د ټولوانساني حرکاتو په واسطه پرته له خبرو کولو څخه. ګټور غیرلفظي افهام او تفهیم تاسو سره مرسته کوي ترڅو مور احساس وکړي چې تاسو یې علاقمند یاست او هغه تشویقوي ترڅو تاسو سره خبرې وکړي.

### دویم مهارت.

#### خلاصې (نا محدودې) پوښتنې وکړئ:

د خلاصو پوښتنو څخه ګټه اخستل ډیره مرسته کوي. د هغې د ځواب ویلو لپاره یوه مور باید ځینې معلومات ورکړي. خلاصې پوښتنې تر ډېره په څرنگه؟ څه؟ څه وخت؟ چېرته؟ ولې؟ کلمو باندې پیلېږي. د مثال په توګه: تاسو مو ماشوم څرنگه په شیدو تغذیه کوئ؟

تړلې پوښتنې تر ډېره مرسته کونکي نه وي. تړلې پوښتنې د دې لامل ګرځي چې مور هغه ځوابونه ووايي چې تاسو یې توقع لرئ او هغه د "هو" او "نه" په ځواب ویلو اکتفا کوي. تړلې پوښتنې د "ایا" په کلمو پیلېږي. د مثال په توګه: ایا مخکنی ماشوم دې هم په خپلو شیدو تغذیه کړی و؟

که یوه مورد هو خواب ورکړي، بياهم تاسو نه پوهیږئ چې ایا هغه په خالصه توګه په خپلو شیدو تغذیه کوي او که خپل ماشوم ته مصنوعي شیدې هم ورکوي.

د خبرو پیل کولو لپاره تاسو خلاصو پوښتنو ته اړتیا لرئ او ډیرې ګټورې تمامېږي. د مثال په توګه: دمور په شیدو تغذیه دې څرنگه جریان لري؟

د خبرو ادامې لپاره مشخصو خلاصو پوښتنو ته اړتیا ده. لکه: د زېږېدلو څخه وروسته هغې څو ساعته وروسته خپله لومړنۍ تغذیه پیل کړه؟

ځینې وختونه اړتیا پیدا کېږي چې تاسو یوه تړلې پوښتنه وکړئ. د مثال په توګه: ایا ته دې ماشوم ته کوم بل خواړه او یامایعات ورکوي؟ کله چې مور خواب ورکړي چې هو بیا هم تاسو کولای شئ یوې خلاصې پوښتنې څخه ګټه واخلي. د مثال په توګه څه شی د دې لامل شو چې تاسو دا ډول احساس وکړئ؟ څه شی د دې لامل شو چې تاسو دا ډول تصمیم ونیسئ؟

**دریم مهارت.**

**غبرګونونو او اشاروي حرکتونو څخه کار واخلي چې ستاسو د علاقمندي ښکارندوي وي:**

یوه بله طریقه چې د مورد تشویق لامل ګرځي له اشاروي حرکتونو څخه ګټه اخستل دي لکه؛ سرخوځول، خندل اولند ځوابونه لکه "مم" یا "اها" دا مور ته د دې ښودونکي دي چې تاسو یې علاقمند یاست.

**څلورم مهارت:**

**هغه څه چې مور یې وایي تکرار یې کړئ.**

تکرار یعنی دویم ځل ویل د هغه څه چې مور یې تاسو ته وایي، ترڅو دا وښایي چې تاسو یې خبرې اورېدلې دي او د هغې د خبرو د ادامې په موخه تشویقول یې.

ښه دا ده چې د هغې د خبرو تکرار په داسې ډول وشي چې په لږ تغیر سره او یا په بله طریقه یې ورته ووايي ترڅو داسې ښکاره نه شي چې تاسو یې خبرې نقلوئ.

د مثال په توګه: که یوه مور ووايي چې: ماشوم مې تېره شپه ډېر ژړل. تاسو کولای شئ ووايي: نوماشوم مو تاسو ټوله شپه خوب ته پرېښودئ؟

**پنځم مهارت:**

**تاکید – وښایاست چې تاسو پوهیږئ چې هغه څه احساس کوي.**

همدري یعنی دا چې تاسو د دې ښودونکي یاست چې د یو کس احساسات درک کوئ.

د مثال په توګه، که یوه مور ووايي: ماشوم مې ډېر ځلي شیده غواړي او دې کار زه ډېره ستړي کړې یم.

تاسو د هغې احساساتو ته داسې خواب ویلای شي: نو تاسو هر وخت د ډیرې ستړتیا احساس کوئ؟

دا د دې ښکارندوی دی چې تاسو پوهیږئ، مورد ستړتیا احساس کوي، نو تاسو د هغې سره همدري وکړئ.

که تاسو هغې ته د یو واقعي خواب په هیڅ ورکړئ، لکه د ورځي هغه څو کرټي خواړه خوري؟ پرته ستا له شیدو نور څه ورته ورکوي؟ نو تاسو د مور سره همدري نه ده کړې.

## شپږم مهارت:

### د قضاوت کونکو کلمو څخه ډډه وکړئ .

قضاوت کونکي کلمي لکه : سم ، غلط ، ښه ، بد ، په ښه توگه، کافي، مناسب دي . که تاسو د مور په شيدو د تغذيي په اړه مور سره د خبرو کولو په وخت کې د قضاوت کونکو کلمو څخه گټه واخلي ، په ځانگړې توگه هغه وخت چې تاسو پوښتنه کوئ ، کيدای شي د دې لامل وگرځي چې هغه خپل ځان غلط احساس کړي يا په ماشوم کې يې کوم غلط شي موجود دی.

مگر ځيني وخت تاسو اړتيا لرئ تر څو د ښه قضاوت کونکو کلمو څخه د مور د اعتماد حاصلولو لپاره گټه واخلي.

### د تغذي مشوره ورکول:

د تغذي مشوره ورکول يوه دوه طرفه مفاهمه ده، د کومې په ترڅ کې چې د تغذي روزل شوي مشوره ورکونکي او مراجعه کوونکي د اړوند موضوع د ارزيايي په پايلو، د اړتيا وړ تغذيي او موخو خبرې کوي.



په هغه لارو چارو بحث کوي تر څو مور نوموړو موخو ته ورسېږي او په راتلونکو پېروانو هوکړه وکړي.

شکل ۱ / ۶: د تغذي اړوند مشوره ورکول.

د تغذي د مشوره ورکولو اصلي موخه دا ده تر څو مراجعه کوونکي سره مرسته وکړو، چې د خپلې روغتيا په اړه مهم معلومات ترلاسه کړي او د تغذيوي اړتياوو پوره کولو په موخه عملي چارې پيل کړي.

د تغذي مشوره ورکونکي له هر کس سره جلا جلا کار کوي، په ځانگړي ډول له ښځو، امېندواره او شيدې ورکونکو ميندو، مراقبت کوونکو او د کورنۍ د غړو سره کار کوي تر څو چې:

- د مور د ورځيني غذايي رژيم د کيفيت ارزونه وکړي.
- هغه برخې په ډاگه کړي چېرته چې بدلون ته اړتيا لېدل کېږي.
- په هغو بدلونونو بحث او هوکړه وکړي کوم چې هر کس او کورنۍ ته د منلو وړ او ممکن وي، هغو ته رسېدو لپاره موخي وټاکي.
- د هغه کړنو ارزونه وکړي کوم چې په ښه ډول سرته رسېدلي دي.
- چېرې چې اړتيا وي، هلته نوې موخي وټاکي.
-

## د تغذي د مشوره ورکولو موخي:

د مشورې ورکولو له لارې ميرمنو، اميندوارو او شيدې ورکونکو مېرمنو ته، پالونکو، د کورنۍ غړو ته د فردي ودي فرصت ورکړی چې فردي پوهاوی يې زياتوالی ومومي او پوه شي چې په اوسنيو شرايطو کې د تغذي د بڼه والی لپاره کوم امکانات برابر کړي.

## څه شی مشوره اغېزمنه کولی شي؟

غوره مشوره ورکول بايد په داسې ځای کې تر سره شي چې مراجعین په کې د راحت او محرمیت احساس وکړي. دا ممکن نسبت یوې ټولني ته په یو مصروف روغتيايي مرکز کې د ننگوني سره یوځای وي، بلکه بڼه تنظیم او ترتیب ممکن دا حالت بهتر کړي. مشوره ورکونکي بايد وروزل شي چې د مرستندويه موادو لکه فليپ چارټ، مشورې کارتونه، د کور ورلو بروشور، د معلوماتو راټولولو فورمې، او د ليرلو په فورمو په غوره توگه کارولو پوه شي.

## لاندې اساسات او معيارونه د اغېزمنې مشورې لپاره اړين دي:

- دقيق معلومات ورکړی. مراجعین بايد باور ولري چې د مشوره ورکونکي خبرې او کارونه سم او باروي دي.
- د مراجعینو معلومات محرم وساتئ. مراجعین اړتيا لري پوه شی چې مشوره ورکونکي يې معلومات په محرمانه توگه ساتي. په استثنائ د هغه معلوماتو چې د درملني او روغتيا لپاره ترې گته اخلئ.
- د مراجعینو خپلواکۍ ته احترام وکړی: مراجعین حق لري چې پرته له فشار څخه خپل تصميم په خپله ونيسي.
- د مراجعینو علاقمندي په پام کې ولری: د مسلکي ارزيايي پر اساس هغوی ته مشوره ورکړی او کله چې هغوی سره مرسته نشئ کولای په هغې حالت کې نور بدیلونه ورته وړاندیز کړی.
- زیان مه رسوی. هر ډول کارونه چې د مراجعینو د زیانمن کېدلو لامل گرځي يا د احساسات، اقتصاد، روغتيا له نظره هغوی ته صدمه رسيري ډډه ترې وکړی.
- انصاف او عدالت وکړی. د ټولو مراجعینو سره منصفانه او پرته له هر ډول تبعیض څخه رویه وکړی. د مراجعینو حقونو، عزت، او توپيرونو ته احترام ولری.

## د اغېزمنې مشورې ورکولو مهم ټکي:

- زیات واورئ او لږې خبرې وکړی .
- خلاصې پوښتنې وکړی، نه داسې پوښتنې چې مراجعین يې یوازې په هو او یا نه ویلو سره ځواب کړي.
- د مراجعینو د سم پوهاوی په خاطر، د هغو خبرې تکرار کړی.
- د ستونزو په مقابل کې او د مراجعینو سره د همدردۍ د بنودلو په خاطر، علاقمندي ښکاره کړی.
- د مراجعینو په اړه د قضاوت کولو څخه ډډه وکړی.
- د مراجعینو افکارو ته غور ونیسئ، او د هغوی احساساتو ته، حتی که د سمون اړتیا يې هم موجوده وي، احترام وکړی.
- هغه کارونه چې مراجعین يې په سمه توگه سرته رسوي، بايد تقدیر او توصیف شي.

- د مراجعینو د وضعیت مطابق د ممکنه کړنو وړاندیز وکړئ.
- په یو وخت کې لږه اندازه معلومات ورکړئ.
- د ساده ژبې څخه کار واخلي.
- د امر کولو څخه ډډه وکړئ او وړاندیز وکړئ .

### کوم اشخاص باید دخپل کړای شي؟

مشوره کولای شئ به انفرادي ډول، امیندوارو او شیدې ورکونکو میرمنو، پالونکو، په گروپي شکل یې د کورنۍ غړو ته ورکړئ ، کوبنس وکړئ چې هغه خلک هم د مشورې ورکولو په پروسه کې شامل کړای شي چې د خوړو په راوړلو، تیارولو او استفاده کولو کې برخه لري. په دې معنی چې لاندې خلک باید دخپل کړای شي:

- خواښي.
- خاوند.
- ورور یا خور، یا میرمني ورور یا د خاوند خور.
- ټول غټ خپلوان.
- همدرد گاونډی.

مهمه ده چې پیدا کړل شي چې پورته ذکر شوي اغیزلرونکي خلک څنگه د مشخصو ستونزو په حل کې د پالونکو یا د کورنۍ غړو سره مرسته کولای شي.

### د غذایی موادو د مصرف اوسنیو خصوصیاتو ارزونه.

د تغذي مشوره باید د مباحثې له لارې د امیندوارې او شیده ورکونکو میرمنو، پالونکو او د کورنۍ غړو تر منځ پیل شي. مشوره ورکونکي د کورنۍ د خوړو په اړه په ځانگړي ډول د تغذیوي خطرونو په اړه پوښتنې مطرح کوي.

### د مثال په ډول ، تاسو باید معلوم کړئ :

- مشوره ورکونکي باید ټول هغه فکتورونه چې د هغې په اړه مخکې نه پوهېدل او د تغذي پر سلوک اغېز کوي باید معلوم کړئ، لکه:
- کلتوري او مذهبي باورونه.
- د خوړو څخه پرهېز.
- هغه خلک چې مراجعین یا پالونکي ورسره په تماس کې و او د هغوی نفوذ د تغذي د کړنو او سلوک په برخه کې بارز وي.



د تغذي مشوره کولای شي په لاندې برخو کې د بحث یوه برخه شي، کورنۍ څنگه کولای شي چې ډېر خواړه تولید یا وپيري، څنگه یو ناروغ ماشوم تغذیه شي، د انتاناتو څخه څنگه مخنیوی وشي، څنگه د زیرونو



شکل: ۲ / ۶: د تغذي اړوند مشوره.

ترمنځ ځنډ زیات شي او څنگه په میرمنو کاري فشار کم کړای شي.

### د مشورې ورکولو تعقیبي ناستې:

### د تغذي د مشورې ورکولو تعقیبي ناستې په لاندې حالتونو کې ګټورې دي:

- د هغه پرمختګ څارنه چې د تغذي د کړنو د بڼه والي لپاره یې په ګډه انتخاب کړی.
  - د هغو ستونزو حلول چې په ستونزو سره عادتونه په کې بدلون مومي.
  - په یو مشخص وخت کې د هدفونو د دویم ځل ارزولو لپاره شرایط مساعدول، او د نوو هدفونو ټاکل چې د کورنۍ د متوقع کړنو د پرمختګ سره مطابق وي.
- یو بڼه مشوره ورکونکي د یو مرجع کونکي او د کورنۍ د وضعیت د بشپړې ارزونې څخه مخکې مشورې ورکولو او د سپارښتنو کولو څخه ډډه کوي. دا کار د نامناسبو مشورو ورکولو څخه د ژغورلو په خاطر سرته رسیري.

د مشورې ورکولو په جریان کې مشوره ورکونکي د تغذي عملي پوهه (د سمو خوړو تیارول او نندارتون)، معلومات، د زده کړې مواد، ملاتړ او تعقیبي لیدني ترتیب او وړاندې کوي تر څو پالونکي او د کورنیو د غړو سره مرسته وشي چې د خوړو متوقع بدلونونه پیل او ادامه ورکړي.

### د باور جوړول او حمایه کول:

دا خورا مهمه ده تر څو مور ته ونه ویل شي چې څه وکړي. بلکه له مور سره باید په بڼه ډول تصمیم نیونه او هغه څه کې مرسته وکړي، کوم چې د دې او ماشوم لپاره بڼه دي، ځکه دا کړنه د مور باور لا زیاتوي.

## لومړی مهارت.

### دهغه څه منل چې مور او ماشوم يې سرته رسوي:

ځينې وخت مور د يو شي په اړه فکر کوي چې تاسو ورسره هوکړه نه لرئ يعنې هغه يوه نا سمه نظريه لري. که چيرته تاسو مخالفت وکړئ او يا نيوکه وکړئ هغه به فکر وکړي چې يو غلط کار يې کړی دی. دا کار يې باور کموي.

اوکه چيرته تاسو ورسره هوکړه وکړئ نو کله چې تاسو غواړئ يو وړانديز وکړئ ستاسو کار به ستونزمن شي. دا مهمه ده چې څه هغه وايي تاسو يې قبول کړئ ، قبول يعنې په بي طرفانه توگه ځواب ويل، پرته د موافقت او يا مخالفت د بنکاره کولو څخه . څرنگه د خبرو تکرار او په ساده توگه ځوابونه او غيرگونونه سرته رسول چې د اورېدلو او زده کړې د مهارتونو له جملې څه دي ستاسو د علاقمندي بنکارندوی کېدای شي، چې د بيانولو لپاره يې هم په کار وړلای شي.

ځينې وخت يوه مور د يوې مسلې په اړه د خواشني احساس کوي چې تاسو پوهيدای شئ، کومه جدي موضوع نه ده. که تاسو ووايئ چې " تشويش مه کوه ، مهم نه دي" هغه به فکر وکړي چې د هغې احساس غلط دی . دا د دې بنکارندوی دی چې تاسو د هغې ستونزه درک نه کړای شوه او باور مو ورته کم کړو. که تاسو قبول کړئ چې هغه نارامه ده داکار مور ته دا فکر پيدا کوي چې احساس يې سم دی نو د باور دکمېدو لامل نه گرځي. همدردي د مور د احساساتو د قبولتيا د بنکاره کولو يوه ښه طريقه کيدای شي.

## دوهم مهارت.

### دهغه څه چې مور او ماشوم يې سرته رسوي، پېژندل او صفت کول.

د روغتيايي کارکونکو په حيث مونږ تيار شوي يو چې يوازې د ستونزې په لټون کې شو. ډير ځلي داسې بنکاري چې مونږ يوازې د خلکو ناسم کارونه گورو او کوښښ کوو چې هغه سم کړو. د يو روغتيايي کارکونکي په حيث تاسو بايد د ميندو او ماشومانو د سمو کړنو په لټه کې شئ. لومړی مونږ بايد وپيژنو چې د هغې د کارونو په برخه کې سم او ښه کارونه شته او وروسته بايد د هغې صفت وکړای شي او يا يې ښه کارونه تاييد کړو.

دښوکارونو صفت کول لاندې گټې لري:

- مورته باور وربښي.
- مور تشويقي ترڅو هغو سمو کارونو ته ادامه ورکړي.
- دا ورته اسانوي چې راتلونکي وړانديزونه قبول کړي.

## درېم مهارت.

### دميندو سره عملي مرسته:

ځينې وخت عملي مرسته دهر ډول وينا اوښي خبرې څخه وي لکه

کله چې مور د سترتيا يا د نارامي احساس وکړي، هغه وړې او يا تړې وي يا هم واضح عملي ستونزه ولري.

هغې سره مرسته وکړئ ارامه وسي ، هغې لپاره يو گرم د څښاک او يا خوراک شئ ورکړئ، کله چې مور تشناب ته ځي ماشوم په خپله غږ کې ونسئ.



شکل ۶ / ۳: میندو سره عملي مرسته.

زه اوس پوره شیدي نه لرم چي هغه ته يي ورکړم .  
تیونه مي خالي دي کله چي کپینم د ډېر درد احساس کوم.

#### ۴. مورته مناسب او لږ معلومات ورکړئ.

مناسب معلومات عبارت دي له هغه معلومات څخه چي همدا اوس دمور سره مرسته کولای شي.

کله چي مورته معلومات ورکوو باید لاندې مسایل په نظر کي ولرو:

- هغه معلومات چي د هغي اوسني وضعیت لپاره مناسب وي ورکړئ. داسي معلومات ورکړئ چي هغه ترې نن کته وکړای شي. نه داسي معلومات چي څو اونۍ وروسته يي په کار راځي.
- د اوسنيو ستونزو لامل يي ورته روښانه کړئ، تر څو مور پوه شي چي څه واقع کېدونکي دي او دا په حقيقت کي د مور د روغتيا اړوند معلومات دي او له هغي سره مرسته کوي.

کوشش وکړئ چي په يو وخت کي يوازي يو يا دوه معلوماته ورکړئ په ځانگړي توگه هغه میندو ته چي ستري دي اود مخکي څخه يي ډېرې مشوري اخستي وي.  
ترڅو چي د مور وينا قبلوئ او د هغي د بنو کارونو صفت کوئ د هغي په ځان باور پياوړی کېږي. اړينه نه ده چي تاسو کوم نوي معلومات هغي ته ورکړئ اويابي غلطه مفکوره اصلاح کړئ.  
معلومات په سمه ا و مثبت توگه ورکړئ ترڅو انتقادي اړخ ونه لري يا د دې لامل وگرځي چي مور فکر وکړي کوم ناسم کار يي کړی دی. دا په ځانگړي توگه هغه وخت مهم دي چي تاسو وغواړئ د هغي يوه غلطه نظريه اصلاح کړئ.

#### ۵. مهارت .

په ساده ژبه خبري وکړئ:

غوره ده چي د میندو سره د خبرو کولو په وخت کي د ساده او معلومو اصطلاحاتو څخه استفاده وکړو. په یاد ولرئ چي ډېر ځلک تخنيکي اصطلاحات چي روغتيايي کارکونکي يي استعمالوي نشي پېژندلای.

## ۶ مهارت.

یو یا دوه وړاندیزونه وکړئ، امر مه کوئ:

تاسو باید احتیاط وکړئ چې مور ته څه ونه وایئ او یا ورته امر ونه کړئ چې دا کار وکړه. دا د هغې د باور پیدا کېدو باعث نه گرځي. د دې پر ځای هغه باید تصمیم ونیسي چې هغه کار وکړي او که نه، دا مرسته کوي چې کنټرول د هغې په لاس کې وي او پر ځان باور ولري.

### هغې مورته چې له شپږو میاشتو څخه کم ماشوم ولري څنگه د تغذي مشوره ورکړو؟

مور سره مرسته وکړئ چې په بريالۍ توګه ماشوم ته شیدې ورکړي. ماشوم ته شیدې ورکول یوه طبعي پروسه ده ځکه خو مور باید ارامه، خوشحاله او ښه چمتو اوسي ترڅو خپل ماشوم ته په ښه ډول شیدې ورکړي. د تغذي مشوره ورکونکي باید پوره معلومات ولري او د تغذي د مشوره ورکولو په اړه باید پوه شي ترڅو وکولای شي مور ښه رهنمايي کړي. په لاندې مواردو باید پوره پوه شي.

- د امېندواری په وخت کې ساتنه.
- له زېږون څخه وروسته د تي ورکولو ساتنه.
- ولې د مور شیدې تر ټولو غوره دي.
- د مور په شیدو د لومړنۍ تغذيي اهمیت.
- د نوي زېږېدلي ماشوم د روغتیا او ژوندي پاتې کېدو لپاره د اورېدو اهمیت.
- تي اچولو ته د ماشوم سم وضعیت.
- د شیدو لوشول او زېرمه کول.
- د مور په شیدو د کم وزنه زېږېدلي ماشوم ساتنه.
- د مور په شیدو د نوي زېږېدلي ماشوم ساتنه، کله چې مور ناروغه وي.
- ولې په چوشک باندې تغذیه ښه نه ده.
- د هغه ماشوم ساتنه چې مور یې د زېږون پر مهال او یا وروسته له زېږونه مړه شوې وي.
- د مور په شیدو د دوه ګونو او یا ډیرو ماشومانو ساتنه.
- د هغې مور ساتنه چې د امېندواری او یا شیدې ورکولو په جریان کې په حاده خوارځواکۍ اخته وي.
- په شپږو لومړیو میاشتو کې مور او ماشوم ته د مور په شیدو د خالصې تغذيي اهمیت.
- د مور په شیدو د خالصې تغذي پر وړاندې ننگونې.
- ولې د مور په شیدو تغذیه د مصنوعي شیدو څخه غوره ده.
- ولې د مور په شیدو تغذیه د چوشک له تغذيي څخه غوره ده.
- د مور په شیدو د هغه ماشوم ساتنه کوم چې مور یې کار کوي.

## د مور په شیدو د تغذیې زدکړه:

له چا او له څه شي باید کټه واخستل شي.	څه باید وکړو.	کوم شی ور زده کړو.
د پوډري شیدو قوټي، بوتلونه، او شیرچوشکونه چې قیمت یې وښیئ.	ماشوم لپاره د کنسروه شوي غذا، د بوتلو او شیرچوشکو قیمت را ټول کړئ او مور ته ووايست چې د تي د شیدو ورکولو له لاري څومره وخت او پیسې سپما کیدای شي، همدا رنگه تکلیف کمیري. کوشش و کړئ مورته وښايست چې د تي د شیدو ورکولو په واسطه دوی څومره پیسې سپما کولای شي.	موخه: د تي په شیدو د تغذیې گټې او دا چې څنگه شیدې ورکړو. پیغام: د مور په شیدو تغذیه خوندي، ارزانه او د ماشوم د ښې تغذیې غوره لاره ده.
د خیاطی معلم/خیاط/د کورنی اقتصاد معلم.	له هغه چا چې خیاطي یې زده وي وغواړئ تر څو د د امېندواره میرمنو لپاره ځانگړي کالي چمتو کړي. هغه میندې چې خیاطي یې زده وي ورته ووايي، تر څو د ځان او نورو لپاره د او مېندواری ځانگړي کالي وگنډي.	تی ورکول یوه طبعي او اسانه پروسه ده، که چیرته مور د او مېندواری په وخت کې ورته پوره تیاری ولري.
د غذایی گروپونو چارټ او یا حقیقي غذایی مواد.	د شیدې ورکونکو میندو لپاره غذایی رژیم پلان کړئ.	د شیدو ورکولو پر مهال د مور او ماشوم روغتیا لپاره عاقلانه تغذیې اړینه ده. ځانگړو خوړو ته اړتیا نشته، له ډول ډول خوړو جوړ متعادل رژیم بسنه کوي.
نرس	د شیدو ورکولو په اړه پر نا سمو انگیرنو او عقایدو گروپی بحث.	له زیږون څخه وروسته هرڅومره ژر چې کبیري ماشوم د مور په سینه واچوئ، ورره د ماشوم تغذیوي اړتیا رفعه کوي او د ناروغیو مقابل کې د ساتنې وسیله گرځي.
هغه میندې چې ماشوم ته شیدې ورکوي او یا هغه میندې چې په بریالي ډول یې ماشوم ته شیدې ورکړي دي.	مورتشویق کړئ چې د شیدو ورکولو لپار له خپلو تیو ساتنه وکړي او هغه تي ورکولو لپاره چمتو کړئ. هغه مور چې په بریالي ډول خپل ماشوم تغذیه کوي راولئ، تر څو د گروپ پر سر خبرې وکړي او خپله تجربه شریکه کړي. یا هم که وغواړي د گروپ پر سر په حقیقي ډول یوه ننداره وړاندې کړي. د مور په شیدو د تغذیې گټې بیان کړئ.	د مور په شیدو د بریالی تغذیې په اړه باید میندې پوه شي او ارامه اوسي.
هغه میندې چې خپلي شیدې یې په بریالی توگه لوشلي وي. د روغتیايي خدماتو نرسه، د تي د لوشلو لپاره پمپ، پاک	مور ته وښايست چې څنگه د خپل تي شیدې ولوشي. له داسې یوې مور څخه چې کار کوي وغواړئ تر څو د کار او د مور د شیدو په واسطه د تغذیې په اړوند ستونزو وغږیري.	که چیرته له یوې مور څخه چې ډیر کوچنی ماشوم لري وغوښتل شي تر څو بېرته خپلې دندې ته وگرځي، مور بیا هم کولای شي چې خپل ماشوم ته شیدې ورکړي.

<p>مرتبان د سرپوښ سره، هرکاره او اوبه چې مرتبان ورباندې پاک او وپوښل شي.</p>	<p>داسې مور غوره کړئ چې په بريالي ډول يې دا پروسه مخته وړي وي.</p>	
	<p>د بېلگو په واسطه مور ته وښايست چې د چوشک او د چوشک د سر پاک ساتل څومره ستونزمن کار دی. سوال او ځواب وکړئ. د زېږون څخه څومره وروسته بايد مور خپل ماشوم ته د تي شيدې ورکړي؟ ايا ماشوم ته بايد د بورې اوبه ورکړل شي؟ ايا ورره چې د شيدو څخه مخکې توليدېږي د مور د تيانو را بهېږي؟ د څومره مياشتو لپاره بايد ماشوم ته د مور تي ورکړل شي؟ ايا ماشوم ته تي ورکول مور د بيا ځل امېندواری څخه ساتي؟ ولي ځيني ماشومان په نس ناسته اخته کېږي؟</p>	<p>پر چوشک د ماشوم تغذيه ناسم کار دی. ځکه گرانه پريوزي او ميکروبونه په چوشک کې په اسانۍ سره وده کوي.</p>

جدول ۱/۶: د مور په شيدو د تغذیې زده کړه.

### هغې مور ته چې شيدې خوړونکې لوی ماشوم ولري څنگه مشوره ورکړو:

د تغذیې مشوره ورکونکې بايد لومړی په لاندې مواردو پوه وي.

هغه ماشوم چې عمر يې ۶ مياشتې او يا له هغه پورته وي د مور شيدې + فريني او يا هم د ميوې جوس ته اړتيا لري.

- مور ته ووايست چې ۶ مياشتنۍ ماشوم د مور پر شيدو سربېره مغذي خوړو ته هم اړتيا لري.
- مور ته وښايست چې ۶ مياشتنې ماشوم ته څنگه خواره چمتو کړي.
- مور ته ووايست هغه ماشوم چې ۶ مياشتنۍ دی او يا يې عمر له شپږ مياشتو پورته دی، د کورنۍ لپاره پخو شويو خوړو څخه گټه اخستلای شي.

<p>له چا او له څه شي بايد گټه واخلو.</p>	<p>څه بايد وکړو.</p>	<p>کوم شی ور زده کړو.</p>
<p>د ۶ مياشتو يا له هغه پورته ماشوم د تغذي فليپ چارټ.</p>	<p>داسې مور راولئ چې کم تر کمه يې خپل ماشوم ته په بريالي ډول ۶ مياشتې شيدې ورکړي وي ترڅو خپلې تجربې شريکې کړي.</p>	<p>موخه: روښانه کړئ چې ماشوم ته د مور پر شيدو سربېره نوي خواره څنگه معرفي کړو. پيغامونه:</p>

		د مور شیدې یواځینې هغه خواړه دي چې ماشوم د ۶ میاشتو لپاره ورته اړتیا لري.
یوه حقیقي اشیزخانه، خواړه، د پخولو وسایل او د خوړو د گروپونو چارټونه.	مور ته وښایاست چې د اسانه لاسته راتلونکو خوړو څخه ماشوم ته څنګه ډول ډول فرني او یا د میوې جوس جوړ کړي.	له شپږ میاشتو وروسته ماشوم د مور پر شیدو سربېره نورو مغذي خوړو ته هم اړتیا لري.
حقیقي خواړه، میندې او د دوی ماشومان.	میندو ته وواياست چې خپل ماشومان راوړي او له چمتو شویو خوړو څخه په پاکه پیاله او قاشوګه خواړه ورکړي.	نوي خواړه باید ماشوم ته د پاکې پیالې او پاکې قاشوګې په واسطه ورکړل شي.
		چوشک او د چوشک سر باید هیڅکله د ماشوم د تغذي لپاره ونه کارول شي.
حقیق خواړه، د اشیزخانه وسایل او کاسې.	د خوړو پخولو د طریقو ننداره (نمایش) اجرا کړئ.	۶ میاشتني او یا له هغه څخه لوی ماشوم کولای شي هغه خواړه چې د کورنۍ د نورو غړو لپاره چمتو شوي، وڅوري. خواړه باید ښه میډه، نرم او صاف شوي وي. ښه به وي چې لږ قورمه، نباتي غوړي او یا کوچ ورباندې اضافه شي.
حقیقي خواړه، د اشیزخاني وسایل او کاسې.	د هغه مقدار خوړو چې ماشوم ورته اړتیا لري تر څو په یو وار یې وڅوري ننداره (نمایش) ترسره کړئ.	لویو شیدو خوړونکو ماشومانو ته د خوړو اندازه او د فعات ډیر اړین دي.
حقیقي خواړه، د ښو او مغذي خوړو انځورونه.	له مور څخه وپوښئ، چې هره ورځ خپل ماشوم ته کوم خواړه ورکوي. هغوی سره خبرې وکړئ، چې څنګه کولای شي د خپلو ماشومانو خواړه غوره کړي.	څرنګه چې ماشوم په تېزۍ سره لوپږي نو ځکه ښو مغذي خوړو ته اړتیا لري.
خواړه پاڅه کړئ، د خوړو د گروپونو چارټ.	د متوازنو خوړو د تیارولو په اړه خبرې وکړئ.	د ماشوم خواړه باید د متوازنو خوړو د اصل مطابق چمتو شي.
		ماشوم باید په منظم ډول د روغتيايي معایناتو او واکسین لپاره روغتيايي مرکز یا کلینک ته یووړل شي.

	<p>د بحث لپاره پوښتنې:</p> <p>کله باید ماشوم ته پر شیدو سربېره نور خواړه هم ورکړل شي؟</p> <p>لومړي خواړه څه شي دي، کوم چې پر شیدو سربېره ماشوم ته ورکول کيږي؟</p> <p>ایا ماشوم ته فریني ډوله خواړه په چوشک کې ورکړل شي؟</p> <p>ماشوم د کورنۍ لپاره له چمتو شویو خوړو څخه ګټه اخستلای شي، په کوم عمر کې؟</p> <p>ایا د ماشوم هغه خواړه چې د کورنۍ د خوړو څخه اخستل شوي باید په ځانګړي شکل چمتو شي.</p> <p>یوه مور څنګه کولای شي، ووايي، چې ماشوم یې کافي اندازه خواړه خوري؟</p>	<p>کله چې ماشوم ناروغ وي باید وری و نه ساتل شي.</p>
--	---	---

جدول ۶ / ۲: مور ته مشوره ورکول.

**د امېندواری او شیدې ورکولو په جریان کې د بڼې تغذیې په تړوا مشورې ورکول:**  
**امېندواره مېرمنو ته مشوره ورکول ترڅو:**

- د ماشوم مناسبې ودې لپاره د ورځې یو وارا اضافه خواړه خوړل.
- د بېلابېلو خوړو خوړل، په ځانګړي ډول میوي، نباتات او له حیواناتو تر لاسه شوي خواړه تر څو ټول هغه مغذي مواد تر لاسه شي چې مور او ماشوم ورته اړتیا لري.
- لږ خو څو واري خواړه خوړل.
- د وسپنې لرونکو خوړو لکه له حیواناتو تر لاسه شوي خواړه، لوبیا، نخود او تیز شین رنگ لرونکي نباتات ترڅو د کمخونۍ خطر کم کړي.
- پر ویتامین سي د غني خوړو خوړل ترڅو له خوړو د وسپنې جذب زیات کړي.
- د زیاتو نباتاتو، میوو او پوستکي لرونکو غله جاتو هره ورځ خوړل.
- د روغتیايي سپارښتنو په پام کې نیولو سره هر ورځ د وسپنې او فولیک اسید د ګولپو خوړل.
- د ایوډین لرونکي مالګې څخه ګټه اخستل خو په منځنۍ کچه.
- تازه هوا اخستل او فزیکي فعالیت ترسره کول.
- له هغو خوړو څخه ډډه کول چې په خوړو سره یې د ناروغۍ احساس کوي، په ځانګړي ډول که تاسو د معدې سوزېدل او یا زړه بدوالی لرئ.
- د جوشېدلو او یا په نورو طریقو د پاکو شویو اوبو څخه ډېره ګټه اخستل.
- د خوړو پر مهال کافي او چای څښلو څخه ډډه وکړئ، ځکه دواړه د وسپنې جذب کموي.
- خواړه په خوندي شکل چمتو کول او خوړل.
- لږ تر لږه هره ورځ ی ساعت ارام وکړئ.



- د ملاریا میاشو ضد پوډرو باندې ککړو شویو پشه خانو څخه گټه واخلي، تر څو په ملاریا اخته نه شي، په ملاریا ناروغۍ د اخته کېدو په صورت کې هر څومره ژر ځان تداوي کړی.
- د قبضیت، معدې سوزیدو، تبي، توخي، کانگو، او نورو ناروغیو اخته کېدو په صورت کې په بیره خپله درملنه وکړی.

### شیدي ورکونکي مور ته مشوره ورکړی ترڅو:

- د ورځي درې ځلي د اساسي خوړو ترڅنګ، دوه ځلي اضافي خواړه وخورې، تر چې وکولای شي د شیدو غني کولو لپاره کافي اندازه مغذي مواد ترلاسه کړي.
- د خوړو له ټولو گروپونو څخه خواړه وخورې او ادامه ورکړې، په ځانګړي ډول مېوې، نباتات او له حیواناتو تر لاسه شوي خواړه تر څو ماشوم د فزيکي او دماغي ودې لپاره ویتامینونه او منرالونه تر لاسه کړي.
- په ویتامین ای غني خواړه لکه ( گازرې، خواړه کچالو، ام، پپایا، تیز رنگ لرونکي سابه او ینه (ځيکر) وخورې. همدارنګه له زیرون څخه وروسته د شپږ اونيو په جريان کې ضميموي ویتامین ای وخورې تر څو په بدن کې د ویتامین ای زيرمي زیاتي کړي، په شیدو کې د ویتامین ای اندازه زیاته شي، د مور او ماشوم د ناروغۍ او مړینې خطر کم شي، مرسته و کړي چې مورله زیرون وروسته زر بېرته روغه شي.

جدول ۳/۶ : د امپندواری او زیرون څخه وروسته مایکرونیوترینتونو ته د بدن اړتیا.

مغذي مواد	له امپندواری او زیرون وروسته ورځنی اړتیا.	د کموالی پایلي
وسپنه	۶۰ ملي گرامه عنصرې وسپنه (۲۰۰ ملي گرامه د فیرس سلفیت) د امپندواره بنځو لپاره ( ۱۲ ملي گرامه، د غیرامپندواره بنځو لپاره ۱۹ ملي گرامه، د شیدي ورکونکو بنځو لپاره).	د امپندواری په جريان کې او وروسته د میندو د مړینې زیاتیدل. مخکې له وخت څخه د ماشوم زیریدل/ یا د کم وزنه ماشوم زیریدل. ناسمه ادراکي وده. د کارۍ ظرفیت کموالی.
فولیک اسید	۴۰۰ مایکرو گرامه د امپندواره بنځو لپاره، ( ۱۸۰ ملي گرامه د غیرامپندواره بنځو لپاره او ۲۸۰ ملي گرامه د شیدي ورکونکو میندو لپاره).	په نوو زیریدلو ماشومانو کې د ملا د تیر ولادي نقیصه، د امپندواری غیر نورماله پایله د اکلمپسیا په ګډون، مخکې له وخت زیرون او ولادي نقیصې لکه د پیني ناسم جوړښت او کام چاکي.

لومړۍ ضمیمه.



د افغانستان اسلامي جمهوریت

د عامې روغتیا وزارت

د عامه تغذیې ریاست

د تغذیې د مشوره ورکونکو کاري لایحه

د دندې ځای: د ولسوالۍ روغتون (DH)، د روغتیا جامع مرکز (CHC).

د رپورټ ورکونې مسؤلیت: د ولسوالۍ روغتون او د روغتیا جامع مرکز امر ته به رپورټ ورکوي.

د ګمارنې لپاره اړین معیارونه: د دندې غوښتونکي باید بنځینه وي، لږ تر لږه تر ۹ ټولګي زده کړې یې

بشپړې کړې وي، د مدرسې څخه فارغه شوي وي، یا هغه بنځې چې د لیک لوست بنسټیزه وړتیا ولري (هغه

سیمو کې چې د بنځې زده کوونکي نه وي) او په سیمیزه ژبو کې خبرې وکړای شي.

---

په روغتیایي مرکز کې:

- د دوه کلونو څخه د کم عمر ماشومانو د ودې څارنې او پرمختګ (GMP)، د ماشومانو د وزن، قد او عمر اندازه کولو او د هغوي پرسوب (اډیما) د ارزونې په ګډون، کتنه او ثبت.
- دمیندو او ماشومانو تغذی (MIYCN) د مناسبو کړنو او د انتاني ناروغيو د مخنیوي له مخې مور/ماشوم پالونکو ته د دوه کلونو څخه د کم عمر ماشومانو ته د ودې څارنې او پرمختګ (GMP) اړونده مشورې ورکول.
- که چېرې ماشوم نورمال وي، مور و هڅوئ او مشوره ورکړئ ترڅو د عمر سره مناسب د MIYCN کړنې ترسره، پیاوړې او وده ورکړي.
- که چېرې ماشوم په بیړنۍ خواړو ځواکي (SAM) اخته وي، نو د مناسبې درملنې او مشورې ورکولو لپاره یې د کلینیک ډاکټر ته واستوئ.
- میندو/د ماشوم پالونکو ته مشوره ورکړئ، څو خپل د دوه کلنۍ څخه کوچني ماشومان د ودې څارنې او پرمختګ (GMP) دوامدارې لیدنې لپاره راوړي.

- د ۶-۵۹ میاشتو عمر لرونکو ماشومانو د متې د قطر (MUAC) اندازه اخیستل.
- که د SAM یا MAM په څیر کومه پېښه وموندل شي، د مناسبې درملنې لپاره یې د کلینیک ډاکټر ته ولېږدوئ.
- وگورئ چې د تیر معافیت ملي ورځې (NID) په مهال ماشوم ته ویتامین A ای ورکړل شوي ده؟ که نه، نو په کلینیک کې یې د ویتامین A مسؤل ته راجع کړئ.
- په میاشت کې یو ځل د تکميلي خوړو ننداره (Food Demonstration) ترسره کړئ.
- 

### د میندو د تغذیې په اړه مشوره ورکول:

- له زیږون وروسته مراقبت (PNC)، د لومړي مراقبت څخه تر هغه مهال پورې چې مور ماشوم ته شیدې ورکوي، د مور د متې قطر یا MUAC، وزن او قد اندازه کول او د هغوی د بدن د کتلي شاخص (BMI) اندازه کول څو معلومه شي چې مور په نورمال، کم وزنه، اضافه وزنه او یا چاغه کتگورۍ کې ده.
- د BMI د موندنې پر بنسټ مور ته په ځانگړي ډول د تغذیې د مناسبو کړنو په اړه مشوره ورکړئ.
- وگورئ چې ایا شیدې ورکونکې مور له زیږون وروسته د درې میاشتو لپاره د وسپنې او فولیک اسید درمل (IFA Tablet) تر لاسه کوي.

### د ټولني په کچه:

- د ټولني د روغتیا مشر (CHSs) او د ټولني د روغتیايي کارکونکو (CHW) سره د ټولني روغتیايي کارکونکو (CHW) د میاشتنۍ ناستې لپاره کار او همغږي کول او د ناستې په مهال لاندې چارې ترسره کول:
- د CHW سره د GMP د غایینو لیست شریکول او تعقیبول.
- د دې ډاډ تر لاسه کول چې د GPM ناستې په منظم ډول د CHW لخوا په ټولنه کې ترسره کیږي.
- د ټولني روغتیايي کارکونکو ته د ځینو موضوعاتو لکه GMP، د مشورې وړتیا او د کور څخه د مناسبې لیدنې په اړه مشوره او لارښونه ورکول.

## ثبت او راپور ورکول:

- د تغذيې د خدمتونو د وړاندې کولو د څارني او تعقيب لپاره منظم راپور ورکول او ساتل.
- په هغه ولايتونو کې چې د مور او ماشوم روغتيا (MCH) لارښود پلي کيږي، د ياد لارښود د کارولو له مخې راپور ورکول.

## دويمه ضميمه:

### د مانيټورينگ لوازم او راپور ورکول:

موخه: دا برخه تاسو ته د ارقامو را ټولونه، ثبت، تحليل او راپور کول در زده کوي.

### د ارقامو مديريت:

تاسو کولاس شئ د ارقامو له نظارت او ارزيايي څخه د پروگرامونو په ډيزاين، وده، مديريت او سوپرويزن کې گټه واخلي. دا چاره د تغذي د پايلو وړاندې کېدو، پروگرام پراخولي، شفافيت او لا ډېرې پاملرني جلب ته زمينه برابروي.

له مراجعه کونکو څخه د تغذي اړوند معلومات راټولول د تغذي د خدماتو او مراقبتونو يوه اساسي برخه جوړوي، له مور سره مرسته کوي ترڅو د تغذي په تړاو د مراجعه کونکو پوهاوی زيات او په دې تړاو يې پر اغيز پوه شي.

### د ارقامو له راټولولو څخه موخه:

- د پروگرام ډيزاين، تطبيق، سوپرويزن او مديريت برخه کې گټه اخستل.
- د نورو پروگرامونو او کاري شريکانو سره د معلوماتو شريکول ترڅو پروگرام وده وکړي، لا زياته مرسته او پاملرنه وشي.
- د تغذي د خدماتو وړاندې کولو او غذايي موادو ورکړې لپاره د مستحقو مراجعه کونکو پېژندل.
- د خدماتو او پاليسيو د اغيزو ارزونه.
- د منابعو د لاسته راوړو لپاره ترې گټه اخستنه.

### د ارقامو را ټولولو او راپورکولو قدمونه:

- هغه ارقام و پېژنئ چې بايد را ټول شي.
- د مراجعه کونکي د هر ملاقات اړوند ارقام په سم فورم کې ثبت کړئ.
- هر ځل ارقام په همدې بڼه ثبت کړئ. که داسې ممکنه نه وي، له ځان سره نوبت واخلي ترڅو پر توپير پوه شئ.
- معلومات خوندي وساتئ. بايد په سمه توگه وساتل شي، په ځانگړي ډول کله چې د مراجعه کونکي نوم ثبت شوی وي. د مراجعه کونکي اړوند معلومات د هغه/هغې له اجازې پرته هېچا سره مه شريکوي، مگر دا چې د روغتيايي موخو لپاره وي.

- د هرې میاشتي په اخر کې له راجستر څخه ارقام واخلي، د راپور ورکونې په اړوند فورم کې یې ځای پر ځای کړئ او په وخت سره یې واستوئ.

Annex 3 : reference table Weight/ Length (45-86 cm)

Boy weight( Kg)					Length (cm)	Girl weight( Kg)				
-4 SD	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median		Median	-1 SD	-2 SD	-3 SD	-4 SD
1.7	1.9	2.0	2.2	2.4	45	2.5	2.3	2.1	1.9	1.7
1.8	2.0	2.2	2.4	2.6	46	2.6	2.4	2.2	2.0	1.9
2.0	2.1	2.3	2.5	2.8	47	2.8	2.6	2.4	2.2	2.0
2.1	2.3	2.5	2.7	2.9	48	3.0	2.7	2.5	2.3	2.1
2.2	2.4	2.6	2.9	3.1	49	3.2	2.9	2.6	2.4	2.2
2.4	2.6	2.8	3.0	3.3	50	3.4	3.1	2.8	2.6	2.4
2.5	2.7	3.0	3.2	3.5	51	3.6	3.3	3.0	2.8	2.5
2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	52	3.8	3.5	3.2	2.9	2.7
2.9	3.1	3.4	3.7	4.0	53	4.0	3.7	3.4	3.1	2.8
3.1	3.3	3.6	3.9	4.3	54	4.3	3.9	3.6	3.3	3.0
3.3	3.6	3.8	4.2	4.5	55	4.5	4.2	3.8	3.5	3.2
3.5	3.8	4.1	4.4	4.8	56	4.8	4.4	4.0	3.7	3.4
3.7	4.0	4.3	4.7	5.1	57	5.1	4.6	4.3	3.9	3.6
3.9	4.3	4.6	5.0	5.4	58	5.4	4.9	4.5	4.1	3.8
4.1	4.5	4.8	5.3	5.7	59	5.6	5.1	4.7	4.3	3.9
4.3	4.7	5.1	5.5	6.0	60	5.9	5.4	4.9	4.5	4.1
4.5	4.9	5.3	5.8	6.3	61	6.1	5.6	5.1	4.7	4.3
4.7	5.1	5.6	6.0	6.5	62	6.4	5.8	5.3	4.9	4.5
4.9	5.3	5.8	6.2	6.8	63	6.6	6.0	5.5	5.1	4.7
5.1	5.5	6.0	6.5	7.0	64	6.9	6.3	5.7	5.3	4.8
5.3	5.7	6.2	6.7	7.3	65	7.1	6.5	5.9	5.5	5.0
5.5	5.9	6.4	6.9	7.5	66	7.3	6.7	6.1	5.6	5.1
5.6	6.1	6.6	7.1	7.7	67	7.5	6.9	6.3	5.8	5.3
5.8	6.3	6.8	7.3	8.0	68	7.7	7.1	6.5	6.0	5.5
6.0	6.5	7.0	7.6	8.2	69	8.0	7.3	6.7	6.1	5.6
6.1	6.6	7.2	7.8	8.4	70	8.2	7.5	6.9	6.3	5.8
6.3	6.8	7.4	8.0	8.6	71	8.4	7.7	7.0	6.5	5.9
6.4	7.0	7.6	8.2	8.9	72	8.6	7.8	7.2	6.6	6.0
6.6	7.2	7.7	8.4	9.1	73	8.8	8.0	7.4	6.8	6.2

6.7	7.3	7.9	8.6	9.3	74	9.0	8.2	7.5	6.9	6.3
6.9	7.5	8.1	8.8	9.5	75	9.1	8.4	7.7	7.1	6.5
7.0	7.6	8.3	8.9	9.7	76	9.3	8.5	7.8	7.2	6.6
7.2	7.8	8.4	9.1	9.9	77	9.5	8.7	8.0	7.4	6.7
7.3	7.9	8.6	9.3	10.1	78	9.7	8.9	8.2	7.5	6.9
7.4	8.1	8.7	9.5	10.3	79	9.9	9.1	8.3	7.7	7.0
7.6	8.2	8.9	9.6	10.4	80	10.1	9.2	8.5	7.8	7.1
7.7	8.4	9.1	9.8	10.6	81	10.3	9.4	8.7	8.0	7.3
7.9	8.5	9.2	10.0	10.8	82	10.5	9.6	8.8	8.1	7.5
8.0	8.7	9.4	10.2	11.0	83	10.7	9.8	9.0	8.3	7.6
8.2	8.9	9.6	10.4	11.3	84	11.0	10.1	9.2	8.5	7.8
8.4	9.1	9.8	10.6	11.5	85	11.2	10.3	9.4	8.7	8.0
8.6	9.3	10.0	10.8	11.7	86	11.5	10.5	9.7	8.9	8.1

له ۲ کالو څخه د کم عمر لرونکو ماشومانو د راجسټریشن فورم.

ولایت: _____ ولسوالی: _____													
د کلینک نوم: _____													
نېټه: _____													
ملاحظات	مشوره ورکول بلي/نخیر	تغذي حالت ۱- SAM ۲- MAM ۳- نورمال	ادیما بلي/نخیر	قد/طول په سانتي متر	وزن په کيلو گرام	MUAC (سانتي متر)	عمر په می اشته	د عمر گروپ: ۰-۳۲ میاشتي= ۱ ۲۴-۵۹ میاشتي= ۲	جنس نارینه/بنځینه	د اړیکي شماره	د پلار نوم	د ماشوم نوم	مسلسله شماره
													۱
													۲
													۳
													۴
													۵
													۶
													۷
مجموعه													
جورونکی: _____ نېټه: _____ لاسلیک: _____													
تائیدونکی: _____ نېټه: _____ لاسلیک: _____													

۴ ضمیمه:

شیدی ورکونکو میندو ته د تغذی د مشوره ورکولو د راجستر فورمه:



د عامی روغتیا وزارت  
د تغذی د مشوره ورکولو د راجستر فورمه:

ولایت: \_\_\_\_\_

د کلینیک نوم: \_\_\_\_\_

ولسوالی: \_\_\_\_\_

د راپور ورکولو نیټه: \_\_\_\_\_

ملاحظات	مشوره ورکول بلي/ نخیر	تغذی حالت SAM-۱ MAM-۲ ۳- نورمال ۴- نوز	قد/طول په سانتي متر	وزن په کيلو گرام	MUAC (سانتي متر)	سن	۵۹-۲۴ مياشتنيو ماشومانو تعداد	۲۳-۰ مياشتنيو ماشومان و تعداد	حامله بلي/ نخیر	عمر	د مور نوم/ مراقبت کوونکي	مسلسل نمبر
												۱
												۲
												۳
												۴
												۵
												۶
												۷
												۸
												۹
											مجموعه	

جورونکی: \_\_\_\_\_ نیټه: \_\_\_\_\_ لاسلیک: \_\_\_\_\_

تائیدونکی: \_\_\_\_\_ نیټه: \_\_\_\_\_ لاسلیک: \_\_\_\_\_

۵ ضمیمه:

د تغذي د مشوره ورکونکي عملياتي پلان:

موخه:

دا تاسو سره مرسته کوي ترڅو په خپل کاري چاپيريال کې د تغذي د مشوره ورکونکي لارښود نه په اخستني د پروگرام کيفيت ښه والي لپار پلان جوړ کړئ.

د زدکړي اهداف:

د دې برخي په اخر کې به تاسو وتوانېږئ چې:

په ملي کچه د تغذي د مشوره ورکونکي څخه د عملياتي پلان، تطبيق او راپور ورکولو برخه کې توقعات روښانه کړئ.

يو کاري پلان ترتيب کړئ، ترڅو د تغذي مشوره ورکونکي لارښود د کاري پلان په فورمه کې مدغم کړئ او هغه لا پياوړی کړئ.

SMART (Specific, Measurable, Assignable, Realistic, Time-bound) اهداف.

ځانگړی يا specific: څه شي ته بايد تاسو وده ورکړئ؟

له اندازې وړ يا Measurable: څومره اندازه بايد تاسو لاسته راوړئ؟

د مشخص کېدو وړ يا Assignable: څوک يې بايد سرته ورسوي؟

واقعي يا Realistic: په کومو سرچينو سره کومي پايلې لاسته راوړلی شئ؟

ټاکل شوی وخت يا Time-bound: پايلې به کله لاسته راوړئ؟

بېلگه: د ۲۰۲۰ کال د ډېسمبر مياشتې تر ۳۱ تاريخ پورې به نرسان کم تر کمه د ۵۰٪ هغو ماشومانو د تغذي وضعيت ارزيايي او راجسټر کړي چې کلینک ته راوړل کېږي.



خپل SMART اهداف لاندی جدول کي و رسوی:

وروسته له هغه خپل ۳ میاشتنی او ۶ میاشتنی فعالیتونه کوم چي تاسو به یې سرته رسوی ولیکئ، ترڅو خپل SMART اهداف ترلاسه کړئ.

فعالیت	مسئول شخص	کومو سرچینو یا ملاتړ ته اړتیا ده
په راتلونکو ۳ میاشتو کي		
په راتلونکو ۶ میاشتو کي		

### د رجعت ورکولو فورمه:

د رجعت ورکولو فورمه: \_\_\_\_\_

د مراجعه کوونکي نوم: \_\_\_\_\_ نیتیه: \_\_\_\_\_

عمر: \_\_\_\_\_ جنس: \_\_\_\_\_

.....

د راجستر شماره: \_\_\_\_\_

اخري ملاقات نیتیه: \_\_\_\_\_

د تغذي د وضعیت ارزوني وروسته یادداښت: \_\_\_\_\_

د رجعت ورکولو لامل: \_\_\_\_\_

د روغتيايي خدماتو د عرضه کوونکي نوم: \_\_\_\_\_

چیرته چې رجعت ورکړل شوی: \_\_\_\_\_

د روغتيايي خدماتو د عرضه کوونکي لاسلیک \_\_\_\_\_

(دلته یې پرې کړئ)

### فیډبک:

د مراجعه کوونکي نوم: \_\_\_\_\_ د رجعت ورکولو شماره: \_\_\_\_\_

د مراجعه کوونکي د رسیدو نیتیه: \_\_\_\_\_

نظریات: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

لاسلیک: \_\_\_\_\_ نوم/وظیفه: \_\_\_\_\_

محل/مرکز: \_\_\_\_\_



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**