



د عامې روغتيا وزارت.

د وقايې او ناروغيو د کنترول عمومي رياست.

د عامه تغذي رياست.

د تغذيې د مشوره ورکونکو روزنيز لارښود.

Ketabton.com

کال.....نومبر ۲۰۲۰

مقدمه:

د دې لپاره چې د تغذي د مشاورينو رول پياوړی شي او ټولنې 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 (پرکټس) اړوند مشوره ورکول.
- III. د تغذي د فعاليتونو د مانيتورنگ او راپور ورکونې لا پياوړې کول.
- IV. د ټولنې په کچه د روغتيايي چوپړتياوو، سوپروايزرانو او د ټولنې په کچه روغتيايي رضاکارانو ته د پياوړتيا سوپرويزن چمتو کول ترڅو د تغذي په فعاليتونو کې د ټولنې ونډه لا زياته کړي.

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

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

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

- I. د روزنيز کورس وخت بايد په برخو ووېشل 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	لومړۍ څپرګۍ: خواړه او د هغو جوړښت:
6	د نیوټرینټونو (غذایي موادو) ډولونه، سرچینه او دندې:
15	د غذایي موادو ګروپونه او د خوړو تنوع:
16	
16	په دسترخوان کې د لوبښو په تناسب د مختلفو خوړو څخه ګټه واخلي ترڅو روغتیايي غذایي رژیم ولري:
19	
20	د خان او چاپیریال پاکوالی:
20	شخصي نظافت (پاکوالی):
23	دویم څپرګۍ: تغذي او خواړخواکي:
24	د خواړخواکۍ مستقیم او غیر مستقیم لاملونه دا ښيي چې بېوزلي د خواړخواکۍ او د هغې د اغیزو اساسي لامل دی:
37	دریم څپرګۍ: د تغذي د وضعیت ارزونه:
51	د ودې ارزونه او پاملرنه:
67	څلورم څپرګۍ: د میندو تغذي:
71	۱: د امیندواری په وخت کې د تغذي د وضعیت ارزونه:
79	پنځم څپرګۍ: د شیدې خوړونکي ماشومانو تغذیه:
89	د ضعیفې اړیکې لاملونه:
118	ته یې حمایت ورکړي ده:
126	د تی د شیدو لوشل:
129	د تیانو د مختلفو حالاتو احتمالات:
137	متتمه خواړه:
137	تی خوړونکۍ ماشوم ته څنګه نوی خواړه ور وپېژنو؟
143	ماشوم ته باید څومره متتمه خواړه ورکړل شي؟
144	د خوړو غلظت (ټینګوالی)- د یوه ماشوم خواړه باید څومره ټینګ وي
145	متتمه خواړه غنۍ کړی ترڅو په مغذي موادو ښه متراکم شي
147	د خوړو فریکونسی (وختونه) څه وخت متتمه خواړه ورکړی،
148	د روغتیايي مرکز د تغذي مشاوري باید ډاډ ترلاسه کړی چی:
	-
	متتمه
148	تغذي د روغتیايي تعلیماتو په تقسیم اوقات کی شامله ده او د کلینک مراجعینوته یی په اړوند معلومات ورکول کیږی
	-
	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 مشاوري باید ټول هغه مهارتونه چی د
148	بریالی مشورۍ لپاره په کار دی ولری
	-
	وظیفوی
	مد، لارښود، تعلیمی مواد او د افهام او تفهیم اړوند مواد باید د تغذي د مشوره ورکوونکی سره موجود وي او استفاده ورځینی وکړی
148	

148		پایه دایه تر لاسه کړی چی د روغتیا یی مرکز د متممی تغذی اړوند فعالیتونه د تی خوړونکو ماشومانو د ودی د ارزونی د تالی شیت له مخی راپور کوی
149		• د غنمو د وړو او شیدو حلوا (حلواکک).
150		د غنمو د وړو او شیدو حلوا (حلواکک).
150		د غنمو د وړو او لوییا حلوا.
151		د غنمو د وړو او هگیو حلوا.
151		د الوګانو او شیدو حلوا.
152		د پټاتو او هگیو حلوا.
154		شپږم څپرګۍ: د تغذی مشوره ورکول:
172		دویمه ضمیمه:
172		د مانیټورینگ لوازم او راپور ورکول:

لومړی څپرګۍ: خواړه او د هغو جوړښت:

- د دې څپرګۍ د لوستولو په مباحثاتو کې د ګډون د تمریناتو او فعالیتونو د اجرکولو څخه وروسته به تاسو په دې بریالي 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 خوراکي توکو ډولونه، سرچینې او په بدن کې د هغوی دنده وپېژنئ.
 - د خوراکي توکو اوه ډوله ګروپونه وپېژنئ او پر اهمیت یې پوه شئ.
 - خلکو ته د روغتیا یی خوراک او متوازن خوراکي 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 وخوړو 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 بدلېدو ځکه نوي شیان تجربه کوو، وده کوو او تغذیه زده کوو.

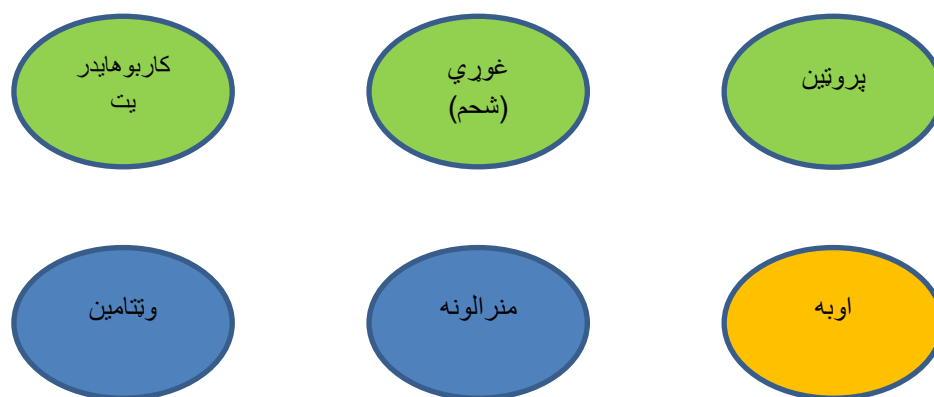
خواړه مو څنګه روغ ساتي؟

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 اړینه ده. پورته ذکر شويو ټولو فعالیتونو لپاره خواړه ډېر اړین دي تر څو مونږ روغ، گرم، ښه تغذیه شوي او ژوندي وساتي.

د خوړو جوړښت:

خواړه د کیمیايي موادو څخه جوړ دي چې د نیوترینټ (غذایي مواد) په نوم یادېږي. نیوترینټونه (غذایي مواد) په بېلابېلو اندازو او ترکیباتو، په مختلفو خوړو کې پیدا کېږي. نیوترینټونه (غذایي مواد) په غټو غذایي موادو یا مکرونايټرینټ لکه (کاربوهایدريت، پروټین او غوړیو یا شحم) کوم چې د بدن لپاره په زیاته اندازه په کار دي او کوچني غذایي مواد یا مایکرونايټرینټ لکه (منرال او ویتامین) کوم چې بدن لپاره په لږه اندازه په کار دي وېشل شوي دي.



جدول ۱/۱: نیوترینټ (غذایي مواد) په خوړو کې



کافي اندازه ډول ډول خواړه د بدن لپاره اړین وي، نیوترینټونه (غذایي مواد) په خپل جوړښت کې لري چې باید په ورځني ډول خوړل شي. هیڅ ډول خواړه په یوازې توګه ټول نیوترینټونه (غذایي مواد) چې بدن ورته اړتیا لري په خپل جوړښت کې نه لري. خواړه په حقیقت کې زموږ بدن ته د تېلو حیثیت لري او اړین نیوترینټونه (غذایي مواد) د فعالیتونو لپاره چمتو کوي.

۱- انرژي ورکونکي خواړه – کاربوهایدريتونه او غوري (شحم): په دوامدار ښه بدن کې اختیاري او غیر اختیاري فعالیتونو 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 - وېټامينونه 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 نيوترينتونو (غذايي موادو) ډولونه، سرچينه او دندې:

نيوترينتونه (غذايي مواد) په غټو غذايي موادو يا مکرونايتيرينټ لکه (کاربوهايډرېټ، پروټين او غوړيو يا شحم) کوم چې د بدن لپاره په ډېره کچه په کار دي او کوچني غذايي مواد يا مايکرونايتيرينټ لکه (منرال او وېټامين) کوم چې د بدن لپاره په لږه کچه په کار دي وېشل شوي دي.

۱- غټ غذايي مواد يا مکرو نايټيرينټونه: 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 شوې انرژي د کيلو کالوري په واسطه اندازه کېږي چې سمبول يې (kcal) دی هر گرام کاربوهايډرېټ ۴ کيلو کالوري انرژي توليدوي.

د کاربو هايډتونو غذايي سرچينې (نشايسته):

د کاربوهايډريتونو 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 ترڅنگ 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

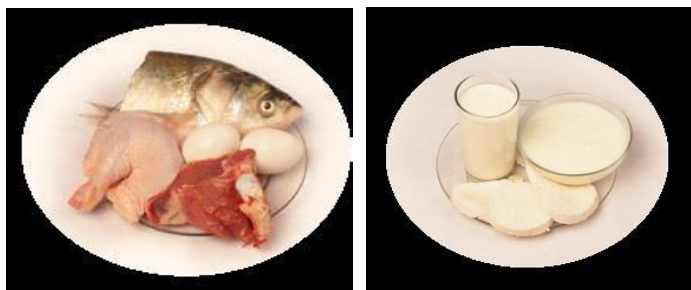
وړه، د غنمو د اوږو سبوس، حبوبات (لکه دال نخود او عدس)، مغزيات او سابه (په ځانگړي ډول هغه سابه چې د پوستکي سره يو ځای خوړل کېږي لکه روميان، شنه لوبيا او الوگان) د غيرقابل منحلېدونکي فايبر غوره سرچينې دي.

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، شېريني، 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. همدارنګه پروټينونه د بدن لپاره انرژي برابرولای شي. د کاربوهايډرېټونو په څېر، يو ګرام پروټين ۴ کيلو کالوري انرژي توليدوي. په هر حال، پروټين لرونکي خواره په عمومي توګه 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 سرچينې

د پروټينونو غذايي سرچينې:

د پروټينونو غوره سرچينې عبارت دي له غوښې (ټولو ډولونو څخه)، چرګانو غوښه، ماهي، شيدې، پنېر، ماسته، د چرګې هګۍ، لوبيا، سويابين، بادام، چهارمغز، پسته، مغزيات (د کدو زري، کنجد، لمرګلۍ، 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 پروتين ټول اړين امينو اسيدونه په يو ډول خوړو کې نه لري. خو كله چې نباتي غذايي مواد په تركيبې بڼه يو له بل سره كارول كېږي په هغه حالت کې بدن ته ټول اړين امينو اسيدونه برابر وي. له همدې كبله مهمه ده چې په هر وخت خوړو کې 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 انرژۍ ته اړتيا ده.



انځور ۱/ ۴: د شحمياتو يا غوريو غذايي سرچينې

۲: مايکرونيوټرينټونه: ويټامينونه او منرالونه:

ويټامينونه او منرالونه د مايکرونيوټرينټونو 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 هېوكو او غاښونو كې پيدا كېږي او وسپنه په وينه كې شته.

الف: ويټامينونه:

ويټامينونه 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. ويټامينونه په اوبو كې په منحل او شحمو كې په منحل دوه گروپونو وېشل كېږي.

په اوبو كې منحل ويټامينونه: ويټامين C او د B گروپ ويټامينونه په اوبو كې منحل دي.

- دا ويټامينونه 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: د A، D، E او K ویتامینونه په شحمو کې منحل ویتامینونه دي. دا ویتامینونه په ډېره ورو او بټي 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 ځانګړي رنگ لامل کېږي. ویتامین ای د ښه رویت (لید) سبب کېږي، په ځانګړي 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 ځانګړي ډول د مور په شیدو، ځیگر، هګیو او ډېری لبنیاتو کې موندل کېږي. همدارنګه، ډېری تیاره رنگ لرونکي میوې او سابه داسې رنگه ماده (pigments) لري چې د کروټین په نامه یادېږي او په بدن کې په ویتامین A بدلیږي. په کروټینو غني خواړه عبارت دي له ګازرو، کدو، شین رنگي سابه لکه پالک او ترمیره، تیز زیر او نارنجي رنگه خواړه الوګان، ام او زردالو.

ویتامین ډي:

د ویتامین ډي دنده په بدن کې د کولمو څخه د کلسیم مناسب جذب دی. همدارنګه 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 توګه 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، هګۍ (په ځانګړي ډول د هګۍ زیر)، غوړ ماڼي او د ماڼي د ځیګر غوړي او د مرخیریو ځینې 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 بې برخې 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 اونۍ کې دوه یا درې ځلي له ۵ څخه تر ۱۵ دقیقو لاسونه، مخ او څنګلي لمر ته مخامخ کړئ. دا کار د ویتامین D د کچې د لوړوالي لپاره ښه 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.

وېتامين B کمپلېکس:

تيامين، رايبوفلاوين، نياسين، وېتامين B₆، فوليت، پانتوتنيک اسيد، وېتامين B₁₂ او بيوټين د وېتامين بي کمپلېکس پورې اړه لري. د B وېتامينونو د کورنۍ يو ډېر مهم وېتامين له فوليت څخه عبارت دی چې د وينې د سالمو حجراتو د توليد لپاره اړين دی.

د فوليت غذايي سرچينې:

د فوليت تر ټولو غني سرچينې له ځيگر او پښتورگو څخه عبارت دي. د هگۍ زير، تياره شين رنگي سابه، نارنج، نصواري رنگه وريجي او دال نخود هم د فوليت د غوره سرچينو څخه شمېرل کېږي. نور سابه او غوښې په کمه اندازه فوليت لري.



انځور ۱/ ۵:

وېتامين سي:

وېتامين سي د خوړو څخه د وسپنې د جذب لپاره، د کولاجن نسج د جوړېدو لپاره کوم چې د بدن حجرات يو له بل سره نښلوي اړين دی. پر دې سربېره وېتامين سي د يو قوي انتي اوکسيډانت په بڼه په بدن کې کارول کېږي.

د وېتامين سي غذايي سرچينې:

ډېری مېوه جات په ځانگړي ډول د ستروس کورنۍ لکه ليمو، نارنج او مالټه، همدارنگه ځمکنۍ توت او کبوي هم د وېتامين C د سرچينو څخه شمېرل کېږي. ډېری سبزیجات په ځانگړي ډول شين رنگه سابه لکه تره تيزک، پالک او د سرو موليو پانې، شين مرچک، روميان او باميا د وېتامين C ښې سرچينې دي. وېتامين C په اسانۍ سره د تودخې په وسيله د پخلي پر مهال له منځه ځي. نو ځکه د تازه مېوو او سبو خوړل د وېتامين سي اخستلو لپاره ځانگړی اهميت لري.

منرالونه:

منرالونه کيمياوي مواد دي چې په خوړو کې موندل کېږي او د بدن د ودې او پرمختگ لپاره ډېرې لږې اندازې ته اړتيا ده. ځينې مهم منرالونه د کلسيم، وسپنې، ايوډين، فلورين او زينک څخه عبارت دي.

وسپنه:

د بدن بېلابېلو برخو ته د اکسيجن انتقال د اړتيا وړ وسپنې ته اړتيا لري. د وسپنې کمښت د کمخونۍ لامل ګرځي. د وسپنې د کمښت کمخوني د بېلابېلو لاملونو له کبله منځته راتلاي شي. په غذايي رژيم کې د وسپنې کمښت، بدن نشي کولای په مناسبه اندازه وسپنه جذب کړي، يا تر اندازې د زياتې وينې بهېدل.

د مثال په توګه hookworm یا د ګډې چنګي، 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 میاشتنۍ عادت یې ډېر زیات وي ډېره اندازه وسپنه له لاسه ورکوي او د وسپنې د کمښت په خطر کې واقع کېږي. د حمل اخستونکې، امېندواره مېرمنې او شیدې رودونکې ماشومان وسپنې ته ډېره اړتیا لري.

د وسپنې غذايي سرچینې:

د هیم وسپنې لرونکې غذايي سرچینې لکه غوښه، د غوا غوښه، د وزې غوښه، د چرګې غوښه او د ماهي غوښه د وسپنې ښې سرچینې او زیرمې دي. د غیر هیم وسپنې لرونکې غذايي سرچینې (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 وسپنې د جذب څخه مخنیوی کوي، ځکه خو باید په دوه ساعتونو کې د وسپنې لرونکې خوړو څخه مخکې او وروسته د هغو د څکلو څخه ډډه وشي. د وسپنې 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 غوښې اضافه کول، او یا په ویتامین سي د غني خوړو سره د وسپنې 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 توپیري. 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 لرونکې 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 پروتین تشکیل او د زخمونو په جوړولو کې رول لري. په ماشومانو کې د زینک کمښت په ناروغیو 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 سرچینې پروتین، غوښه، بحري خواړه او هګۍ دي. د زینک نورې سرچینې عبارت دي له لوبیا او مغزیاتو څخه مګر د وسپنې په څېر د نباتي خوړو څخه په ډېره کمه اندازه زینک د بدن په واسطه جذبېږي.

سودیم/مالګه:

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 مالګه په پخلي کې اچوي، یا یې په دسترخوان استفاده کوي، 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 ځانګړي ډول جوړېږي لکه پنیر جوړل. لکه مخکې مو چې یادونه وکړه، ایوډین لرونکې 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).

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) ځکول اړین دي، په ځانګړې توګه په ګرم موسم او د فزیکي فعالیت په وخت کې. انسانان کېدای شي د نس ناستي، کانګو یا تې 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 سرچینې عبارت دي له مشروباتو، بنورو، میوو، سبو او چای څخه.

۱ - جدول: د ځینې غذايي موادو مهمې دندې

غذايي مواد په بدن کې اساسي دندې

● ماکرونیوټرینټونه

کاربوهایدریتونه
،نشایسته او
شکره :
بدن ته د ژوندي پاتې کېدو او تنفس کولو، حرکت کولو او تودوخې د برابرولو او د انساجو د ترمیم لپاره د 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 کولمې 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.

پروټینونه:
د بدن حجرات، مایعات، انټي باډي او د معافیتي سیستم نورې برخې جوړوي. ځینې وختونه پروټین 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.

● میکرونیوټرینټونه

وسپنه:
د هیموګلوبین په جوړښت کې ونډه اخلي. هیموګلوبین هغه پروټین 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. نوموړي هورمونونه د بدن چارې کنټرولوي. ایوډین د جنین د مغز او عصبي سیستم د پرمختګ لپاره اړین دی.

زینک (جست):
په وده، سالم پرمختګ، تکرر 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. پوستکۍ، سترګې، د کولمو او سږو جدارونه سالم ساتي. په کمه رڼا کې د لید شرایط برابروي.

د B د ډلې ویتامینونه:

له بدن سره مرسته کوي تر څو له ماکرنیوترینتونو څخه د انرژۍ د تولید او نورو موخو په خاطر ګټه 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 وسپنې 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 یقینې کوي، د زړه د ناروغيو او غیر ساري ناروغيو څخه ساتنه کوي.

فزيکي فعالیت:

موږ ټول د ژوند، ودې، پرمختګ او ورځنیو فعالیتونو د اجرا لپاره انرژۍ ته اړتیا لرو. ځینې خلک کم فزيکي فعالیت لري لکه په ادارو کې کارکول چې کمې انرژۍ ته اړتیا لري. خو هغه کسان چې درنده 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 کټګوريو 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 فزيک فعالیت سره، دواړه جنسونه).

• لویان نارینه (کم فعالیت).

• لویانې میرمنې (کم فعالیت).

• مسن خلک (د ۶۰ کالو څخه پورته، دواړه جنسونه).

• ۲۸۰۰ کیلو کالوري • تنکي ځوانان ۱۳ - ۱۸ کلن (له منځني څخه تر درنده فزيکي فعالیت سره، دواړه جنسونه).

• لویان نارینه (له منځني څخه تر درنده فزيکي فعالیت سره).

• لویانې میرمنې (له منځني څخه تر درنده فزيکي فعالیت سره).

• امیندواريه 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 پورتنۍ لست د هر گروپ پورې اړه لري. د خوړو هر گروپ د غذايي موادو د يو لست لرونکی دی چې په خپل هر خوراک کې تقريباً 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 لوبښو 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 روغتيايي غذايي

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

په دسترخوان کې د خوړو څخه ګټه واخلي رژيم ولري.

- هره ورځ د ټولو غذايي ګروپونو څخه بېلابېل خواړه مصرف کړئ. ځکه چې په هر ګروپ کې ټول خواړه يو شان مغذي مواد نه لري. د مثال په توګه، ليمو د وېټامين C څخه غني دي، په داسې حال کې چې زردالو وېټامين A لري، اگر چې دواړه د ميوه جاتو د ګروپ پورې اړه لري. دا به غوره وي چې د غرمې په ډوډۍ کې ليمو د سلاډ سره وخورل شي او د شپې له خوا يو څو زردالو د ډوډۍ څخه وروسته و خورل شي.
- کله چې خواړه پخوئ د هغې د رنگ، خوند او جوړښت په اړه فکر وکړئ. داسې غذايي مواد په ترکيبي شکل انتخاب کړئ چې دا ټول شرايط ولري.
- د هر موسم خواړه په هماغه موسم کې وکاروئ ، ځکه د هغې نرخ ارزانه او کيفيت يې ښه وي.
- د پخولو پر مهال د پخلي د بېلابېلو طريقو څخه کار واخلي، لکه پخول، جوشول او سره کول.
- د ژمي په موسم کې چې ميوه او سبزي په لږه اندازه پيدا کېږي، د وچو ميوو څخه ، لکه مني، زردالو او روميانو څخه ګټه واخلي.
- د ژمي مياشتو کې د خميره شويو سبو (سبزيجاتو) څخه لکه کرم او ګلپي څخه ګټه واخلي. دا د وېټامين 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 (سبزيجات) او میوه وخورئ.

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

حبوبات، لوبیا، مغزیات او زړي وکاروئ.

د لږې وازده لرونکې غوښې، ماهي او د چرګ د غوښې څخه ګټه واخلي .

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

ډېرې اوبه وڅکئ.

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

- روغتیا ښه کوي، پوستکي 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 ګڼل کېږي.
- د بدن د نورمال وزن په ساتلو کې مرسته کوي.
- د کولمو حرکتونه اسانوي.



د ډول ډول روغتيایي خوړو لپاره بېلابېل رنگونه وټاکئ!

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

د لاندې لارښود څخه د روغتيایي خوړو په انتخاب کې وګټه واخلي.

په یاد ولرئ چې تل د خوراکی 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.

تېټه اندازه په هرو ۱۰۰ ګرامو کې	منځنۍ اندازه په هرو ۱۰۰ ګرامو کې	لوړه اندازه په هرو ۱۰۰ ګرامو کې	
۵ ګرامه او د هغې څخه کم	د ۵ او ۱۵ ګرامو تر منځ	د ۱۵ ګرامو څخه ډېر	خواړه (شکر)
۳ ګرامه او د هغې څخه کم	د ۳ او ۲۰ ګرامو تر منځ	د ۲۰ ګرامو څخه ډېر	شحمیات (مجموعي)
۱،۵ ګرامه او د هغې څخه کم	د ۱،۵ او ۵ ګرامو تر منځ	د ۵ ګرامو څخه ډېر	مشبوع شحمیات
۰،۵ ګرامه او د هغې څخه کم	د ۰،۳ او ۱،۵ ګرامو تر منځ	د ۱،۵ ګرامو څخه ډېر	مالګه

جدول ۱/ ۲: د روغتيایي خوړو انتخاب.

د خوړو خوندیتوب او حفظ الصحه:



د خوړو د ترتیبولو، چمتو کولو، او زېرمه کولو څخه عبارت دی ترڅو د خوړو څخه د پیداکېدونکو ناروغیو مخنیوی وشي او د خوړو د گټې اخستنې څخه څوک ناروغ نشي. د خوړو د مصونیت هدف دا دی ترڅو خواړه ککړ نشي او د غذايي تسمم لامل ونه ګرځي. غذايي خوندیتوب د روغ ژوند لپاره ډېر اړین 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 ګرځي. 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 د راوتلو، د پوزې 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.

څنګه اوبه پاکې کړو؟



- اوبه وجوشوی یا بې هم له داسې سرچینو څخه ترلاسه 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 لوبڼې (زېرمې) څخه استفاده وکړئ.
- اوبه په پاک او سر تړلی لوبڼی (زېرمه) کې وساتئ.

انځور ۱/۸: د پاکو اوبو تر لاسه کول.

کله چې خواړه 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 میده 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:

خواړه ښه پاخه کړئ تر څو خام پاتې نشي، په ځانگړې توگه غوښه، د حيواناتو داخلي اورگانونه لکه لری، ځيگر او گرده همدارنگه د چرگ غوښه، هگۍ او بحري خواړه. هگۍ ښې وختوئ ترڅو کلکې شي، هيڅکله خامې او يا درز شوې هگۍ مه خورئ. خامه غوښه، د چرگ غوښه او بحري خواړه د نورو غذايي موادو څخه لرې وساتئ. د دې خوړو د میده کولو لپاره د ځانگړي چاقو او تختې څخه گټه واخلي. پاتې شوي خواړه د بيا ځل گټه اخستنې څخه د مخه ښه و خوتوئ ترڅو چې ښه وجوشېږي. پاخه شوي خواړه د خوراک څخه د مخه يوځل بيا ښه تاوده کړئ. د تازه خوړو څخه استفاده وکړئ، له خرابو او زړو خوړو څخه گټه مه اخلئ. ميوه جات او سبزیجات (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 زموږ د بدن او کاليو پاکوالی هم په کې شامل دی. د ځان پاکوالی د خپل حفظ الصحة ودې 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 ناروغۍ کوم چې د پاکوالي په پام کې نيولو سره يې مخه نيول کېږي. ځکه موږ 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 چټلۍ سره يوځای ځينې واړه ژوندي ژوي (مايکرو اورگانيزمونه) په لاسونو موبلې. ډېری ساري ناروغۍ بدن ته د ننوتلو لپاره د غايظه موادو- خولې لاره تعقيبوي، خو د لاسونو مينځل د دغه لېږد د مخنيوي سبب ګرځي.

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 رسۍ 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 میکروبونه لرې کوي. د دې موادو له ګټه اخستنې وروسته بايد لاسونه روانو اوبو ته ونيول شي ترڅو پاک شي.



انځور ۱/ ۹: د لاسونو وينځل.



انځور ۱/ ۱۰: د لاسونو پاکولو پروتونه.

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 ګټه اخستنې د لاسونو د وينځلو سمه لار د اوبو او صابون په واسطه اجرا کړي. يو بل اسان چارۍ (ترينر) 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 چي 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 چرګ 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 پکو متيازو نه وروسته.
- مخکې له دې چې د خوراكي 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 فعالیتو د اجرا څخه وروسته به تاسو قادر یاست چې:

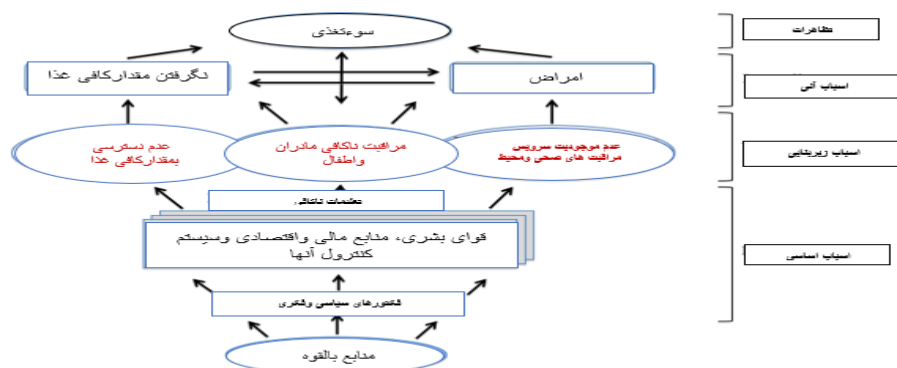
- د تغذي په معنا پوه شئ.
- خوارځواکي او د هغې په لاملونو پوه شئ.
- د خوارځواکي په بین النسلې دوران پوه شئ.
- په افغانستان کې د تغذي په وضعیت پوه شئ.
- د کم وزني ماشوم د پیداکیدو په علتونو او پایلو پوه شئ.
- د خوارځواکي مختلف ډولونه و پیژنئ د کموزني، حادي او مزمني خوارځواکي او د هغو په پایلو پوه شئ.

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.

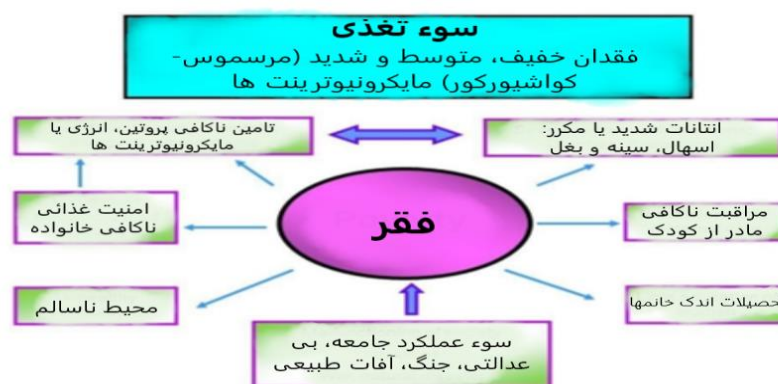
خوارځواکي څه شی ده؟

خوارځواکي د نامتوازنې تغذيې 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 وګړي 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.



انځور ۱/۲: د خوارځواکۍ پېژندل.

د خوارځواکۍ مستقیم او غیر مستقیم لاملونه دا ښيي چې بېوزلي د خوارځواکۍ او د هغې د اغیزو اساسي لامل دی.



انځور ۲/۲: په خورا ځواکۍ د بیوزلی اغیز.

خوارځواکي کېدای شي د پروتین د کموالي له امله یا د وړو مغذي موادو (مایکرونیوترینتونو) یا هم د دواړه د کموالي له امله را منځته شي. د خوارځواکۍ هره ښه به وروسته په پوره تفصیل سره تر بحث لاندې ونیسو.

په افغانستان کې حادي خوارځواکۍ ته کتنه:

د افغانستان د تغذي شاخصونه په ماشومانو کې د خوارځواکۍ کچه ډېره لوړه ښيي، د ۲۰۱۸ کال د افغانستان د روغتيا ملي سروې پر بنسټ (د قد لنډوالی ۳۶.۶٪، کموزنی ۱۸٪، عضلي ذوب یا ډنگروالی ۵٪) دی. همدارنګه د ۲۰۱۳ کال د تغذي د ملي سروې پر بنسټ (۹.۲٪ حاده خوارځواکي او ۲۰.۷٪ اضافه وزني) موجوده وه.

میندې او ماشومان په ټولنه کې یو بیا لوریکي او ټولنیز واحد جوړوي او همدارنګه د تغذي او نورو روغتيايي ستونزو د پیداکېدو سبب ګرځي. د حاملګۍ څخه مخکې، جریان کې او وروسته د میندو نا مناسبه او ضعیفه تغذي د ماشوم په وده او انکشاف منفي اغېز لري او بېن النسلې معیوبه دوران رامنځته کوي. د

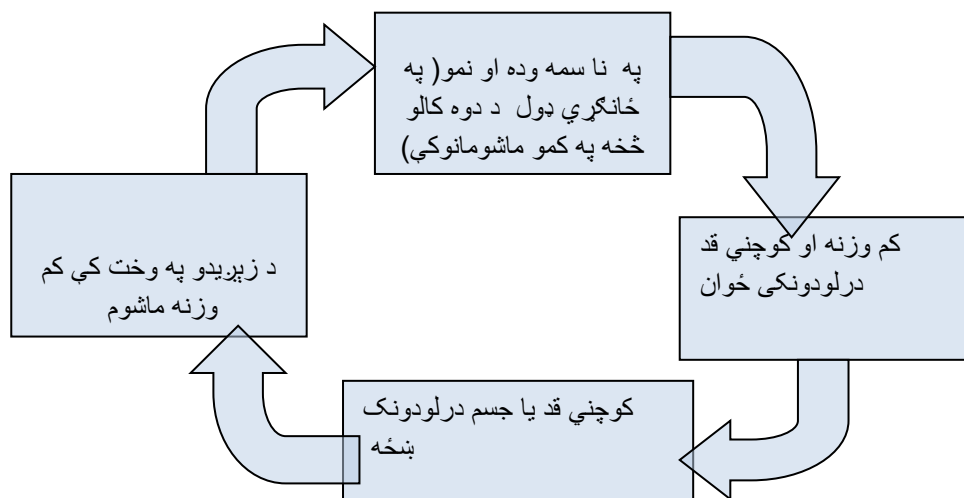
میندو د ښې روغتیا او مناسب تغذیوي وضعیت پر مټ باید د ماشوم د تغذي يا IYCF کړه وړه وده پیداکړي. د قد لنډوالی د ماشوم د پرمختګ لپاره یو مهم اصل دی چې په ښونځي کې د نامناسبې پایلې سره مل وي او په لویوالي کې د کم تولید او ضعیفې اقتصادي ښیرازۍ لامل ګرځي. همدارنګه حاده خوارخواکي د ماشومانو د ناروغیو او مړینې 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 پیمانه سره د دوی فکري او جسمي وده کمزوري کوي.

د ۲۰۱۳ کال د تغذي ملي سروې په ملي او ولایتي کچه په ډیرو معروضو خلکو کې د تغذي د حالت محک څیړلی دی. د کمخونۍ څېړېدل د ۵ کالو نه کمو ماشومانو کې ۴۳٪ ده، کومه چې د نړیوال روغتیايي سازمان د ۲۰۰۸ کال ښودل شوې کچې څخه هم لوړه ده او دا یوه جدي روغتیايي ستونزه بلل کېږي. د وسپنې د کموالي له امله کمخوني د ۵ کالو څخه کمو ماشومانو کې ۱۳.۷٪ څېړېدا 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 تغذي 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 کړې 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، کورنۍ، ټولنیز او ملي کچه اړتیا لري.

د خوارخواکۍ بین النسلې دوران:

د میندو خوارخواکي په ماشومانو کې د خوارخواکۍ 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 تغذي نامناسب تمرینونه، د کوچنیو مغذي موادو (مایکرونیوټرینټونو) کمښت د اسهالاتو د واقعاتو زیاتېدل او ورپسې د غذا نامناسب کیفیت د خوارخواکۍ 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 خوارخواکۍ بین النسلې دوران ته زمینه برابروي. د خوارخواکۍ دا بین النسلې دوران هغه وخت ماتېدلی شي چې د مخنیوي لپاره یې جامع روغتیايي او غذايي خوندیتوب 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 النسلې دوران.

د زیږون پر مهال کم وزني: لاملونه، پایلې، مخنیوی او رجعت:

هغه ماشومان چې د ولادت پر مهال یې وزن له ۲.۵ کیلو څخه کم وي د زیږون په وخت د کم وزنه ماشومانو په نوم یادېږي، دا ماشومان په پراخه کچه د خوار ځواکي او نورو روغتیايي ستونزو سره مخامخ وي.

لاملونه:

د زیږون پر مهال کم وزنی کې بېلابېل فکتورونه رول لري لکه، په کم عمر کې د حمل اخستل، له ۵۰ کیلو څخه د مور د وزن کمښت، نامناسب کورنی چاپېریال او اړیکې، خوار ځواکي په ځانگړي ډول د حمل په وخت کې، د حمل په جریان کې له ۷ کیلو کم وزن اخستل، مزمن انتانات، سگريټ څکول او داسې نور.

پایلې:

د زیږون 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 ناروغیو او مرگ لامل ګرځي. په اوږد مهال کې کم وزنه زیږېدلي ماشومان د ډول ډول روغتیايي ستونزو سره لکه شکر، د زړه ناروغی، لوړ فشار او داسې نورو سره مخ کېږي. د زیږون په وخت کې کم وزني یوه جدي روغتیايي ستونزه ګڼل کېږي.

مخنیوی:

له وخت څخه مخکې د ماشوم د زیږېدلو مخنیوی د زیږون په وخت کې د کم وزنه ماشومانو په کچه کې د پام وړ کموالی راولي او د دې ستونزې د حل لپاره غوره لار ګڼل کېږي. د زیږون څخه مخکې روغتیايي مراقبتونه د وخت څخه مخکې د ماشوم د زیږېدو او د زیږون پر مهال د کم وزنی په مخنیوي کې اساسي رول لري. له زیږون مخکې د روغتیايي مراقبتونو په وخت کې د مور او ماشوم روغتیايي وضعیت ارزول کېږي، ځکه چې د میندو تغذي او د اومیندواری په جریان کې وزن اخستل په رحم کې د ماشوم د وزن اخستلو او د زیږون پر مهال د وزن سره مستقیمه اړیکه لري. د دې لپاره چې روغ ماشوم وزېږېږي مور باید د امېندواری په جریان کې یو ښه غذايي رژیم څخه ګټه واخلي او مناسب وزن واخلي. سگريټ څکول د

زیږون په وخت کې د کم وزنۍ یو عمده لامل دی ځکه نو میندې باید د امېندواری 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.

کموزني: لاملونه، پایلې، مخنیوی او رجعت:

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

څنګه 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 ګرام اخلو او د قد په متر مربع یې وېشو. د کم وزنۍ د اندازه کولو بله لاره دا ده چې د یو ګروپ 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 ګروپي وزن ته د ۱۵٪-۲۰٪ پورې کم وه د کم وزني حکم پرې کوو.

لاملونه:

د کم وزنۍ 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 وزنۍ 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 کمزورۍ روهي رواني حالات کولای چې د شخص د خوړو توانايي کمه کړي لکه ژور خفګان او اضطراب.

پایلې:

کم وزني کېدای شي ځينې جدي روغتيايي ستونزې را منځته کړي. په ځينو خلکو کې کم وزني د هېوکو د نرمیدو لامل ګرځي او د هېوکو کړیدو او ماتیدو ته زمینه برابروي. پر دې سربېره د پوستکي، غاښونو، وینښتانو ناروغۍ 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 میاشتني عادت. هغه ښځې چې کم وزنه وي ممکن منظم میاشتني عادت و نلري او یا توقف وکړي. یا ممکن چې لومړنۍ میاشتني عادت په ځوانو نجونو کې وځنډېږي او یا هم هیڅ واقع نشي. نامنظم یا متوقف میاشتني عادت په ښځو کې د عقامت لامل کېږي.
- له وخت وړاندې زیږون. هغه امېندواره ښځې چې کم وزنه وي د وخت وړاندې زیږون له خطر سره مخامخ دي چې د ۳۷ اوونۍ نه مخکې زیږون صورت نیسي.

مخنیوی:

کم وزني تر ډېره د ټولنې او هېواد د ضعیف ټولنیز، اقتصادي وضعیت سره تړاو لري. د کم وزنی د مخنیوي لپاره باید هڅه وکړو ترڅو شخص په فزیکي ډول سلامت وي او په اقتصادي ډول مختلفو متنوع خوراکي توکو ته لاس رسی، ټولنیز خونديتوب او روغتيايي چاپېریال 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 زیاتې انرژۍ 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، پایلې، مخنیوی او رجعت :

حاده خوارځواکي (ډنگروالی):

حاده خوارځواکي د کم وزنی یو ډول دی کوم چې د خوراکي توکو د لږ خوړو یا د ناروغيو له امله را منځته کېږي او په ناڅاپي ډول د وزن د بايللو لامل ګرځي. حاده خوارځواکي کېدای شي چې شدید (SAM) یا منځنی (MAM) یا د پرسوب/اډیمایي (کواشیرکور) یا غیر پرسوب/اډیمایي (مرسموس) په شکل څرګنده شي. هغه ماشومان چې په حاده شدید خوارځواکۍ اخته دي وزن یې نسبت قد ته ډېر کم دی او شدید عضلي ضیاع یا ډنگروالی لري. دوی ممکن تغذیوي پرسوب یا اډیما 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/ازیمو 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 اذیمو سربېره ممکن ماشوم نور اعراض هم ولري لکه.

- د اشتها د لاسه ورکول.

- بیحالي.

- ترکېډلی او جدا شوی پوستکي.

- د وینستانو 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 پوستکي، 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 یي پطلون ته ورته پوستکي.

- واضح ښکاریدونکي پوښتی.

د حادي خوارخواکي لاملونه:

د حادي خوارخواکي اساسي لاملونه د ناکافي اندازه خوړو خوړل او یا هم هغه ستونزې دي چې د مغذي موادو جذب د غذايي موادو څخه بدن ته نه پریري. له دې وړ هاخوا 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 خوراکو لامل ګرځي.

د حادي خوراکو پایلي:

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

مخنیوی:

مناسبه تغذیه، د مور په شیدو خالصه تغذیه د ژوند په ۶ اولو میاشتو کې، مناسبه متممه غذایی رژیم د ۶ نه تر ۲ کالو ماشومانو ته په انرژۍ او پروټینو غني خوړو څخه ګټه د پاکوالۍ په نظر کې نیولو سره هغه چارې دي چې د حادي خوراکو مخنیوی کوي او باید به نظر کې ونیول شي.

رجعت:

هر ماشوم چې دوه طرفه پړسوب یا اذیما ولري، اشتها یې نه وي، بیحاله وي، او یا د شدید دیهایدریشن نه ګرېزي باید په بیرنۍ 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 ناروغۍ 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 ګرځي. د قد لنډوالی په حقیقت کې د کم ژوندي پاتې کېدو، په کهولت کې د نامناسب روغتیايي وضعیت، د نادرستي زدکړې او لږ تولید لپاره د خطر بالقوه فکتور ګڼل کېږي.

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

	انتاني ناروغۍ لکه نس ناستی، سینه بغل او شری	ذهني/دماغي پرمختګ: په زده کولو کې ځنډ.
اوږد مهال	د ژوند په وروستیو کې د اضافه وزنې د پېښېدو زیاتېدونکې خطر، د زړه د اکلېلي ناروغیو، د زړه د درېدو، 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 ژبنی وړتیا. په ښوونځي کې د زده کړې وړتیا. په ذهني آزمویښه (IQ) او د ښوونځي په کړنو کې کمې نمرې. د ماشوموالي د قد لنډوالی له امله په ځواني کې د قد یا وني ۱ سلنه ضایع او ورسره په اقتصادي اړخ کې ۱۴ سلنه ضایعات را منځ ته کوي.

جدول ۳/۲: 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 مرګ سبب شي. او که چېرته ژوندی وزېږېږي نو د ودې د وروسته پاتې والی له کبله به د ډول ډول جدي روغتيايي اختلاطاتو سره مخامخ وي. مورنۍ لنډ قدې معمولاً د زیږون نه وړاندې د جنین د مرګ 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 لګن 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 اسفکسي 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 درېچه 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 امېندواري 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 غیر 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 وېشل 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. همدارنګه 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 کیفیت ته ژوند.
- روحي 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 ښیي 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 اکلمپسیا، 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 (مایکرونیوټرینټونو) 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 کیفیت غذایي موادو د کم اخستلو په پایله کې رامنځته کېږي نو ځکه د غذایي 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 روغتيايي اولويت ته په کتو مونږ دلته د ځينو کوچنيو مغذي موادو په کمښت بحث کوو کوم چې د ويتامين اى، ويتامين ډي، وسپني، کلسيم او ايوردين څخه عبارت دي.

د ويتامين اى کمښت:

ويتامين اى په شحمو کې منحل ويتامين دی او کمښت يې په ماشومانو کې د مخنيوي وړ ړوندوالی لامل گرځي، د ناروغيو او شديدو انتاناتو له امله په ماشومانو کې د مړينې خطر زياتوي. په ميندو کې هم د ړندوالي لامل گرځي او په هغوی کې هم د مړينې کچه لوړه وي. په مخ پر وده هېوادونو کې د ويتامين اى کمښت معمولاً په ماشومتوب کې را منځ ته کېږي ځکه چې ماشومانو ته اورېره نه ورکول کېږي کوم چې د زيږون څخه وروسته په څو ورځو کې د تيو نه توليديږي. په تنکيو ماشومانو کې مزمن اسهالات تر ډېره په کتلوي شکل د ويتامين اى د اطراح سبب گرځي په داسې حال کې چې د وينامين اى کمښت بيرته اسهالاتو ته زمينه مساعدوي.

د ويتامين ډي کمښت:

په ماشومانو کې د ويتامين ډي کمښت د ريکتس په نوم ناروغۍ سره مل وي کوم چې د ماشوم لاس او پښې قوسي شکل غوره کوي او سوشکل را منځ ته کوي. په لويانو کې په ځانگړي ډول د مينيبوز په دوره کې د ويتامين ډي او کلسيم کموالی اوستيوپوروس (د هډوکو شړېدل) را منځ ته کوي، کوم چې په خپل وار سره د هډوکو د ماتېدو خطر زياتوي. په ماشومانو او ښځو کې د پوستکي ډېر پوښل د ويتامين ډي د کمښت لامل گرځي. د روغتيا نړيوال سازمان په اوونۍ کې درې ځلي لمره ته د مخ، لاسونو او ځنگلو لوڅول او مخامخ کول د ۵ نه تر ۱۵ دقيقو سپارښتنه کوي، دا کړنه په بدن کې د ويتامين ډي د زياتوالي لامل گرځي. د استوا کرښې ته نژدې سيمو کې چېرته چې د ماورای بنفش وړانگو مقدار زيات دی د لږ وخت لپاره هم لمر ته مخامخ کېدل بسنه کوي.

ويتامين بي کمپلکس:

ويتامين، ريبو فلاوين، نياسين، ويتامين بی ۶، فولیک اسيد، پنتوتونیک اسيد، ويتامين بي ۱۲، او بيوتين د ويتامين بي کورنۍ اړوند ويتامينونه دي. فولیک اسيد يې يو مهم ويتامين دی. فولیک اسيد (ويتامين بي ۹) يو د هغو ويتامينونو څخه دی چې د وينې روغ حرات جوړوي. د فولیک اسيد کموالی په امېندوارۍ کې کولای شي چې د زېږون د وخت د نقايصو لامل وگرځي.

د ويتامين سي کمښت (سکوروی):

د ویتامین سي اوږد مهاله کمښت د سکوروۍ لامل ګرځي کوم چې د افغانستان په لرې پرتو سیمو کې په یو دوره یي شکل په ځانګړي ډول د ژمي په موسم کې را منځ ته کېږي کله چې تازه سابه او مېوې د لاس رسي وړ نه وي. د سکوروۍ علامې عبارت دي، د وریو وینې کېدو او زخم، پرسېدلي مفاصل سکوروۍ کېدای شي د مړینې لامل هم وګرځي.

د وسپنې کمښت:

وسپنه د بدن مختلفو برخو ته د اوکسیجن د انتقال لپاره ډېره اړینه ده د وسپنې کمښت د کمخونۍ لامل ګرځي.

د وسپنې له امله د کمخونۍ لاملونه:

- ۱: په غذا کې د کمې وسپنې موجودیت .
- ۲: بدن په مناسب شکل وسپنه نه جذبوي.
- ۳: په ډېره اندازه د وینې له لاسه ورکول لکه په چنګې چینجې باندې اخته کېدل، دا چینجې په ډېرو هېوادو کې معمول دی او د کمخوني لامل ګرځي.
- ۴: هغه ښځې چې شدید میاشتني عادت ولري ډېره اندازه وسپنه له لاسه ورکوي او د وسپنې د کموالۍ له امله د کمخوني سره مخ کېږي.

څوک زیاتې وسپنې ته اړتیا لري؟

هغه ښځې چې د حمل اخستلو په عمر کې وي، امېندواره ښځې، ماشومان او شیدې خوړونکي ماشومان وسپنې ته ډېره اړتیا لري.

څنګه پوه شو چې یوه ښځه یا ماشوم د وسپنې د کمښت له امله کمخوني لري:

د وسپنې د کمښت له امله د کمخونۍ ښې عبارت دي له، د ضعیفۍ او ستومانی احساس، په کار کې تنبلي او ښونځي کې کم اجرات، د ماشوم والی به دوره کې ورو مغزي وده او انتاناتو ته زیات مساعدوالی.

په امېندواره ښځو کې د وسپنې له امله کمخوني کولای شي د نوې زیږېدلي ماشوم مغزي انشکاف ته زیان ورسوي او ماشوم د فزیکي، ودې او مغزي ودې 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 ښونځي 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 زیږېدو او زیان (سقط) لامل هم ګرځي. د تایراید د غدې غټوالی د ایوډین د کموالي د لیدو وړ نښه ده.

کم ذکاوت او ښونځي کې ناسمي پایلې:

- د زده کړې کم ظرفیت کوم چې لامل کېږي:
- ماشوم په منظم شکل ښونځي ته تګ کې غیرحاضري کوي.
- ښونځي ته د تلو لېوالتیا نه لري.
- په لوړه کچه د ښونځي 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.
- اندیمیکه 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 اندیښنې 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 امېندواره 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 انټروپومتري او د هغې اړوند موضوعاتو پوه شئ.
 - د ودې په ارزونې او د بهبود په لارو چارو به پوه شئ.
 - د حادثې 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 خوارځواکۍ دی او یا هم د خوارځواکۍ د خطر سره مخامخ دی او که نه. تغذیوي ارزونه په حقیقت کې یو تفصیلي 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 وضعيت اړوند معلوماتو خپرولو څخه عبارت دی.

انټروپوميټريک اندازه گيري:

انټروپوميټري څه شی ده؟

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

ولی انټروپوميټري مهمه ده؟

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

• افراد.

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

• نفوس.

د خوارځواکۍ شيوع په سروې شوي نفوس کې معلومي.

د انټري پوميټريک اندازه کولو اېزار:

• قد/طول.

• وزن.

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

۳.۱.۲ د انټروپوميټريک



وزن	د دغو معلوماتو څخه په استفادې سره مونږه ډنگر ماشوم پيدا کولای شو
طول/قد	يعنی د وزن/قد د نسبت په اساس

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

وزن	د دغو معلوماتو څخه په استفادې 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 وپوښئ. 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 انټروپومیتري څنګه اجرا شي؟

د انټروپومیتري لپاره د ضرورت وړ وسایل:

- ✓ د قد/طول د اندازه گیري 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، پېنسل او پېنسل پاک.
- ✓ د ودې کارټونه .

د وزن اندازه کول:

د ماشومانو د تاللو لپاره د لاندې 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 ۰،۱ 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 بايد 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 کړل 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 غېږه کې ونيسي، په هغه صورت کې 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 تيروتنې يا غلطۍ خطر کموي).
- کله چې د ماشوم د وزن کولو لپاره د مور په غېږ کې وي تر ډېره ارام وي او نه ژاړي.

د تللو لپاره تياري 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 ناروغۍ څخه روغ شوی دی او يا ماشوم د هغو بدلونونو په وړاندې چې د هغه په تغذيې او پالنه کې رامنځته شوي دي څه ډول غبرگون څرگندوي.

د خالص وزن په طريقې د ماشوم تلل:

- ځان ډاډه کړئ چې تله بايد په يوه اواره، کلکه او مسطح سطحه باندې ځای پرځای شوي وي. تله بايد د غالي 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 انرژۍ په واسطه کار کوي نو بايد په داسې ځای کې کېښودل شي چې کافي اندازه روښنايي شتون ولري.
- کله چې تله روښانه کړئ نو نوري صفحه يې د يوې ثانيې لپاره وپوښئ. په صفحه کې چې د 0.0 علامه څرگنده شوه په دې معنی ده چې تله آماده شوې ده.
- وگورئ چې ايا مور خپلې خپلې/بوټان و پستلي دي او که نه. تاسې او يا هم يو بل څوک د مور نه ماشوم چې لوڅ شوی دی په يوه شړۍ کې تاو کړئ او وايي خلئ.

- له مور څخه هيله وکړئ ترڅو د تلې په منځ کې په داسې ډول ودرېږي چې پېښې يې په معمولي توګه يو له بله سره جلاوالی ولري (که چېرته په تله باندې د پېښو د چاپ نېښې شتون ولري، نو خپلې پېښې دې د هغو له پاسه کېږدي) او په همدې حالت کې دې ارامه و درېږي. د مور جامې بايد د تلې د نوري صفحې د پوښښ سبب نشي. مورته ووايست 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 نوري 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 0.0 علامه پورته کړي.



شکل ۳/۲: د خالص وزن په طريقه تلل.

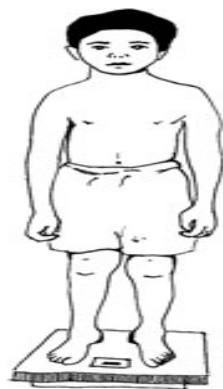
- لوڅ شوی ماشوم په خورا احتياط سره مورته ورکړئ او ورڅخه هيله وکړئ چې لا پر تله ارامه ودرېږي.
- د ماشوم وزن به د تلې په صفحه باندې را ښکاره شي. نو د وزن د راجستر په کتاب او يا د روغتيايي مرکز په پوښتن پاڼه کې يې ثبت کړئ. ډېر پام مو وي چې شميرې په ترتيب سره او سمې ولولئ.
- کوشش وکړئ د شميرې لوستلو په وخت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

يادونه: که چېرې يوه مور ډېر وزن ولري (د بېلګې په توګه، له ۱۰۰ کيلو څخه زيات) او د کوچني وزن برعکس ډېر کم وي (د بېلګې 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 ګټه واخلي.

مثال:

په ياد ولړئ هغه تله چې پورته انځور شوې ده د ۰،۱ کيلوګرامو 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 تلې 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. کوښښ 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 تلې خیز کاوه او یا هم یوازې نه درېده، د خالص تللو له طریقې څخه ګټه 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 وتلئ 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 وځارئ 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:

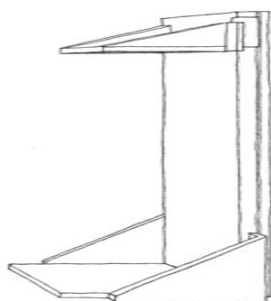
د ماشوم د عمر او د درېدو توانايي ته په کتو سره، د ماشوم قد يا اوږدوالی اندازه کړئ. د ماشوم اوږدوالی د ملاستي په حالت کې اندازه کېږي او د ماشوم قد بيا د ولاړې په حالت کې اندازه کېږي.



شکل ۳/۴: د قد اندازه کول

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

په ټوله کې د ولاړې قد نسبت د اوږدوالي اندازې 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 عمليه په معکوس ډول ترسره کېږي هم بايد توپير ته پام وکړئ.



شکل ۳/۵: د قد اندازه کول

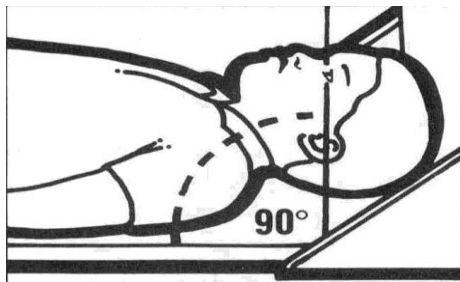
- که چېرې ماشوم د دوو کالو څخه کم عمر ولري او د ځينو معاضيرو له امله يې په ملاسته اوږدوالی نشو معلومولای نو په ولاړه يې قد واخلئ او ۰.۷ سانتي متره ورسره جمعہ کړئ ترڅو اوږدوالی وښيي.
- که چیرته د ماشوم عمر دوه کاله يا زيات وه خو د ځينو معاضيرو به اساس نشو دریدلای نو ماشوم د ملاستي په شکل اندازه کړئ او 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 انفانوميتر په نوم سره هم يادېږي. د اندازه کولو په خت کې تخته بايد په يوه هواره او ثابته سطحه باندې ايښودل شوې وي. د قد د اندازه کولو لپاره د قد د اندازه کولو تخته ضروري ده چې کله د ستاډوميتر 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 وېستل شوې دي. وگورئ چې د ماشوم نه بوتان، جورابي او د سر قيتک لرې شوی دی. که چېرې کوڅيو د اوږدوالی/قد د اندازه کولو په وخت کې ستونزه جوړوله ويې سپړئ. که چیرته 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 چیرته 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 نرۍ ټوټه یا نرم کاغذ سره وپوښئ ترڅو د حفظ الصحي 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 پټۍ څخه لرې باید شتون ولري. همدارنګه هغې ته وښایاست چې د ماشوم سر باید چېرته ثابت ونیول شي (د تختې ثابتې خواته) چې په دې سره شي بېرته له دې چې ماشوم ته دې کوم زیان ورسېږي مور په پوره ډاډ سره حرکت کولای شي.



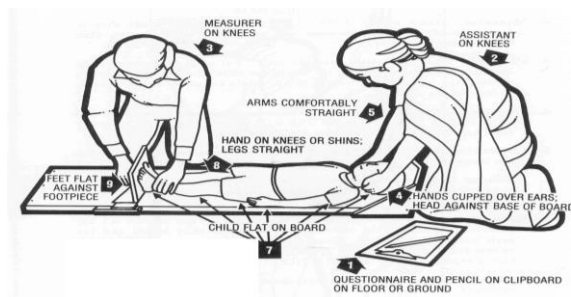
کله چې مور ستاسو په لارښوونو پوه شوه او مرستې ته چمتو شوه:

- له هغې وغواړئ چې ماشوم د شا په تخته داسې وغزوي چې سر یې د تختې ثابت لوري ته وي او وینتان یې د فشار لاندې راشي.
- سر ته په بېرې سره په داسې بڼه وضعیت ورکړئ چې هغه اټکلي عمودي کرښه چې د غوږ له سوري او د سترګې د حفري له ښکتنۍ څنډې تیرېږي، له تختې سره عمودي وضعیت اختیار کړي. (ماشوم باید په مستقیمه توګه د اطاق چټ ته وګوري) له مور څخه وغواړئ چې د تختې شاته ودرېږي 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 ووبښئ 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 ونیسئ 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 وګرځي.
- یادونه: په یاد ولرئ 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 ویني. 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 زنگنونه ټينگ ونيول د پښو خواته تختي ته د پښو په لوري حرکت ورکړئ د پښو تلې بايد په تخته باندې هوار ولږيږي او گوتې بايد پورته خواته وي. که ماشوم خپلې گوتې قاتوي نو د پښو تلې يې وگروي کله چې ماشوم خپلې گوتې سمې کړي په بېرې 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 اوږدوالی 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.

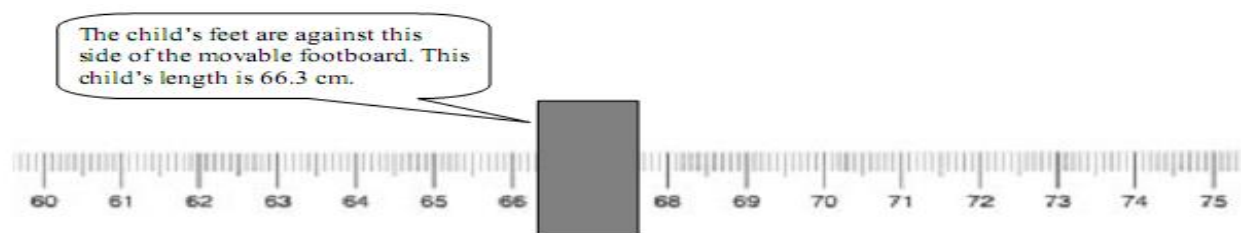
د اندازه نيونې په بهير کې په چټکۍ او پوره ډاډ سره کار وکړئ ترڅو مخکې له دې چې ماشوم نارامه شي د هغه قد په سمه بڼه اندازه کړای شي.



انځور ۱/۳: د اوږدوالي اندازه کول.

مثال:

لاندي د اندازه کولو فیتې د یوې برخې انځور دی. عدد او اوږده ختونه په سانتې متر دلالت کوي او لنډ خطونه ملي متر ښيي. ځاكي باکس د پښو د خوا د تختې موقعیت ښيي چې اندازه اخلي.



شکل ۳/ ۹: د اندازه کولو فېته

په ولاړه د قد اندازه کول:

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

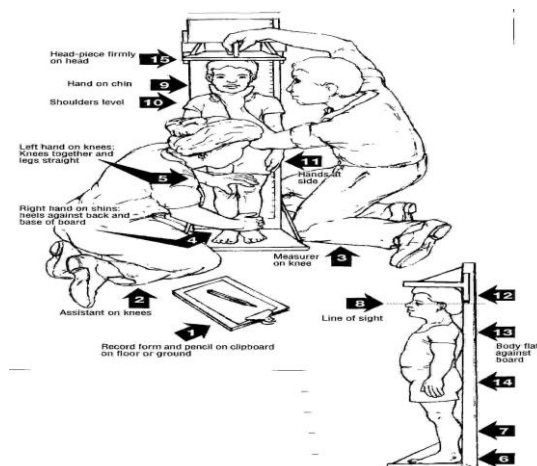
د مور سره کار کول، زنگون وهل تر څو د ماشوم سره هم سطحه شو:

- د ماشوم سره مرسته و کړئ ترڅو په تخته و درېږي او پښې یې یو څه یو له بل څخه جلا وي. د سر شاتنۍ برخه، اوږې، کوناتي، پونډۍ او پونډې باید د عمودي تختې سره اړیکه ولري. په چاغو ماشومانو کې ممکن داسې ترتیب ناشونی وي نو ځکه کوشش وکړئ چې کم تر کمه د بدن یو یا دوه نقطې یې له تختې سره په تماس کې وي. تنه باید د ملا په تیر باندې متناظر بلانس ولري او شا یا مخ ته قات شوي نه وي.
- مور نه وغواړئ چې د ماشوم زنگونه او پونډې داسې مستقیم ونیسي چې له تختې سره په تماس کې وي. مور ته ووايست چې د ماشوم توجه ځان ته جلب کړي او دلاسا یې کړي او که چیرته له خپل ځای څخه ښورېږي باید تاسې خبر کړي.
- سر ته به بیرې سره په داسې بڼه وضعیت ورکړئ چې هغه اټکلې افقي کرښه چې د غوږ له سوري او د سترګې د حفرې له ښکتنۍ څنډې تیرېږي، له تختې سره موازي وضعیت اختیار کړي. (ماشوم باید په مستقیمه توګه د اطاق چت ته وگوري) د مور نه وغواړئ چې د تختې شاته و درېږي او د ماشوم سر په همدې وضعیت کې ونیسي. د دې لپاره چې د ماشوم سر په دې وضعیت کې وساتئ ښه به وي چې د غټې ګوتې او نورو څلورو ګوتو ترمنځ د ورغوی فاصله د ماشوم په زړه کېږدئ.
- که چیرته اړتیا وه نو د ماشوم په خپټه ارام فشار وارد کړئ ترڅو نیغ او سم ودرېږي.
- په داسې حال کې چې په یوه لاس سره مو د ماشوم سر نیولی په بل لاس باندې د تخطي متحرکه برخه د ماشوم په سر رابښکته کړئ او لږ فشار ورکړئ تر څو وینسته د سر د پوستکي سره ونښلوي.
- اندازه نیونه د فیتې له مخې ولولئ او د ماشوم قد د سانتې متر په اساس په اخري تکمیل شوي ۰.۱ باندې تعین کړئ او د ودې د ثبت په کتابچه کې یې ورسوي. دا په حقیقت کې هغه اخري کرښه ده چې تاسو یې لیدلای شئ. (۰.۱ سانتې متر = ۱ ملي متر).

یادونه: که چیرته د ماشوم عمر له ۲ کالو څخه کم وه نو په قد یې ۰.۷ سانتې متره نور هم ور اضافه کړئ او پایله یې 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 فېته په معلوم اوږدوالي سره اندازه کړئ ترڅو باوري شئ چې په سمه توګه جوړه شوې ده.
- وګورئ چې اتصالي نقطې سمې نښلول شوي دي. که داسې نه وي هغه سره ونښلوئ او مستقیم کړئ.
- د اندازه کولو فېته چک کړئ چې د لوستلو وړ وي، که چیرته خیره وي او د لوستلو وړ نه وي نو باید بدله یې کړئ.



شکل ۱۰ / ۳: د قد اندازه کول.

د موک پروسیجر:

د ۶-۵ میاشتو پورې ماشومان باید د موک د فېتي 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 فاصلې 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 فېته 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.



انځور ۲/۳: د ماشوم اندازه کول



سمه اندازه نیونه

ډېره سسته

ډېره کش

د نمره لرونکي فیتې د اندازې په حالت کې ، د فیتې اخرنۍ برخه باید د اولې مجرا څخه تر دریمې مجرا پورې وي. د منځنۍ خانې څخه اندازه گیری پیل کړئ، یعنې په هغه ځای کې چې غشي داخل ته اشاره کړې. 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 لاندینۍ برخو او لاسونو کې لیدل کېږي. د پرسوب (ازیما) د معلومولو لپاره د ماشوم پښې 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 غټې گوټې په واسطه د ماشوم پښو ته د څو ثانویو لپاره فشار ورکړئ، خپلې غټې گوټې 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 پښې.
 - ++ متوسطه: دواړه پښې، جمع دواړه سفلي اطراف، لاسونه یا ځنگلي.
 - +++ شديده: د ټول بدن پرسوب په شمول د پښو، سفلي اطراف، لاسونه، ځنگلي او مخ.
- لومړۍ درجه: + خفیفه پرسوب (ازیما): په دواړو پښو کې دوه طرفه پرسوب



انځور ۳/۳: پرسوب یا (ازیما).

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



انځور ۴/۳: دوه طرفه پرسوب

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

یادونه: پرسوب (ازیما) د کواشیرکور یوه ځانګړنه ده کوم چې د حادثې خوارځواکۍ یو کلینیکي شکل دی.



انځور ۳/ ۵: ازیما خوارځواکی ماشوم.

د حادي خوارځواکی د ارزونې پایلې.

په امېندواره ښځو کې د خواړخواکۍ ارزول		د ۶ مياشتو نه کمو ماشومانو کې د حادي خواړخواکۍ ارزول		
مشخصه	کتگوري	مشخصه		عمر
موک ≥ 23 سانتي متره	امېندواره ښځې ✓ د دويم ترايمستر څخه وروسته	منځنۍ حاده خواړخواکۍ	شدیده حاده خواړخواکۍ	د ۶ مياشتو نه کم عمر لرونکي
	شيدې ورکونکې ښځې ✓ چې د ۶ مياشتو څخه کم عمره ماشوم ولري	- موک: مه يې استعمالوئ. - وزن/اوږدوالی يا قد: له 2Z څخه کم تر 3Z- او ازیما يا پرسوب موجود نه وي. - وزن/اوږدوالی يا قد هغه وخت و ارزوئ چې قد له ۴۵ سانتي مترو زيات وي.	- موک: مه يې استعمالوئ. - وزن/اوږدوالی يا قد: کم له 3Z- يا هم دو طرفه د پښو پرسوب. - شدید د لیدو وړ عضلي ضیاع. - وزن/اوږدوالی يا قد هغه وخت و ارزوئ چې قد له ۴۵ سانتي مترو زيات وي.	
❖ په امېندواره او شيدې ورکونکو ميندو کې د خواړخواکۍ ارزونه يوازې د موک په واسطه ترسره کېږي. ❖ په دې گروپ کې د وزن/قد شاخص د بار وړ نه دی. ❖ کله چې يو ښځه د پروگرام په معيارونو براره و پيژندل شو تر هغه پورې مواد اخلي ترڅو چې ماشوم يې ۶ مياشتنی شوی وي.		د ارزو ❖ ماشوم دومره ضعيف وي چې په موثره توگه ونه رودل شي ❖ د مور په شيدو د تغذيې د مشورې سربيره هم ماشوم وزن نه اخلي. ❖ شديد عضلي ضیاع.		
ريفر		د ۵۹-۶ مياشتو ماشو د شديدې حادي خواړخواکۍ اويا هم دخطر د نښې يا کوم اختلاط سره		
		د ۶ مياشتو څخه کم ماشو د شديدې حادي خواړخواکۍ اويا هم دخطر د نښې يا کوم اختلاط		
		د ۵۹-۶ مياشتو ماشوم چې يوازې متوسطه يا شديدې خواړخواکۍ ولري بغير له		

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 وټاکي. د ودې کارت د ماشوم مور ته وېنایاست او لاندې ټکي ورته روښانه کړي.



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 دي 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 وېش هم لري او روښانه کوي چې څه وخت بايد کوچنی واکسين ته راشي.
- دا کارت ستاسې د ماشوم د تغذيې 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 روغتيايي مرکز ته راوړئ د ځان سره يې 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 زېږوون پانې 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، روغتيايي 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



انځور ۳/۷: د وزن پر 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 کډوالۍ 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 حادثې شدیدې خوارځواکۍ لامل ګرځي، اگر چې مزمنه خوارځواکي او ځینې ناروغۍ هم د دې لامل کېدای شي. دا چارټونه همداسې زموږ 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 نېټې 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.

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 نېونه تر ډېرې نږدې بشپړ سانتي متر پورې په سم عدد باندې واورو (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 واورو)
- 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 نښلوئ تر څو میلان په ښه توګه وڅارل شي.

د وزن- پر- سن ترسیمول:

وزن - پر - سن د کتنې پر مهال د سن په تناسب د ماشوم د وزن منعکس کوونکې 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 کډوالۍ (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 چارټ د ودې د ارزونې د کارت په لومړي مخ ورکول شوي دي، په دې چارټ کې د X محور عمر ښيي او د Y محور وزن په کیلو ګرام سره ښيي. عمر د مکملې میاشتې 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 کړای شوي اونی میاشتي، یا بشپړ کړای 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 ونښلوئ 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 کړای شوي ودې منعکس کوونکې 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 ښه کتل کېږي.

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

د اوږدوالي-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 چېرې ماشوم د پنځنیمو میاشتو وي ټکي باید د ۵ میاشتو د کرښې د پاسه په نښه شي (نه د ۵ او ۶ میاشتو ترمنځ).
- اوږدوالی د افقي خطونو تر منځ د امکان تر حده پورې دقیق رسم کړئ. د بېلګې په توګه، که چېرې 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 ونښلوئ تر څو میلان په ښه توګه وڅارلی شي.

و گورئ چې ايا ترسيم کړای شوي نقطه معقوله برېښي که نه؛ که چېرته ورته اړتيا وليدلې شي، نو ماشوم بياخلي اندازه کړئ. د بېلگې په توګه، د يو ماشوم اوږدوالی بايد د مخکينۍ کتنې ځنې لنډ و نه اوسي. که چېرته 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 تفسېرول:

هغه منحنۍ 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 تفسېر کړئ. هغه کرښه چې د هر چارټ له پاسه د (۰) په واسطه څرګنده شوې ده د منځ معيار ښودنه کوي چې په ټوله کې د يوې منحنۍ کچې څرګندونه کوي. هغه نورې منحنۍ کرښې د Z-score له کرښو څخه عبارت دي کومې چې له منحنۍ 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 شوې نقطه په هره اندازه له منځ معيار څخه لرې پرته وي (د بېلگې په توګه د ۳ يا ۳-، Z-score کرښو ته نږدې) نو دا په وده کې د ستونزې څرګندونه کوي خو له دې سره سره ځينې نور فکتورونه لکه، د ودې ميلان، د ماشوم روغتيايي حالت او د والدينو قدونه هم بايد په پام کې ونیولې شي.

د ترسيم کړای شويو نقطو له مخې په وده کې د ستونزو په ګوته 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 څرګندونه 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" ګڼل کېږي.
- د ۲ او ۳ Z-score کرښو تر منځ يوه نقطه له " ۲ څخه پورته" ګڼل کېږي.

د راتلونکې صفحې جدول د Z-score سره په تړاو کې د ودې د ستونزو تعريف څرګندوي. په ياد ولرئ چې يو شاخص په يوه ځانګړي تعريف کې په دې واسطه چې هغه د Z-score د يوې ځانګړې کرښې نه پورته ترسيم کړای شوي او که ښکته، شامل کړای شوي دي. که چېرته هغه په دقيقه توګه د Z-score د کرښې له پاسه ترسيم شوي وي، په هغه صورت کې هغه په يوې لږې شديدې کټګورۍ کې راځي. د بېلگې په توګه، د ۳- کرښې له پاسه وزن - پر - سن د کم وزن په توګه منل کېږي، کوم چې د شديد کم وزن 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 څرګندونه کوي.

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

- کوم ماشوم چې په دې محدوده کې قرار لري هغه ډېر لوړ قد لري. لوړ قدا یوه روغتيايي ستونزه بلل کېږي خو که چېرته قد بې کچې لوړ وي، په هغه صورت کې انډوکرايني اختلالات څرگندوي لکه د ودې د هورمون تولیدوونکې سرطان. که چېرته تاسو په انډوکرايني اختلالاتو شکمن یاست او په دې محدوده کې قرار لرئ د ارزونې لپاره یی پورته روغتيايي مراکزو ته واستوئ (د بېلگې په توګه والدين د نورمال قد لرونکي دي خو زوی یا لور یی 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 څرګندویه ده. د 2 z-score کرښې په لوري میلان د واضح خطر ښودونکی دی.
- دا خبره شونې 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 ګوته 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 ګډه توګه په

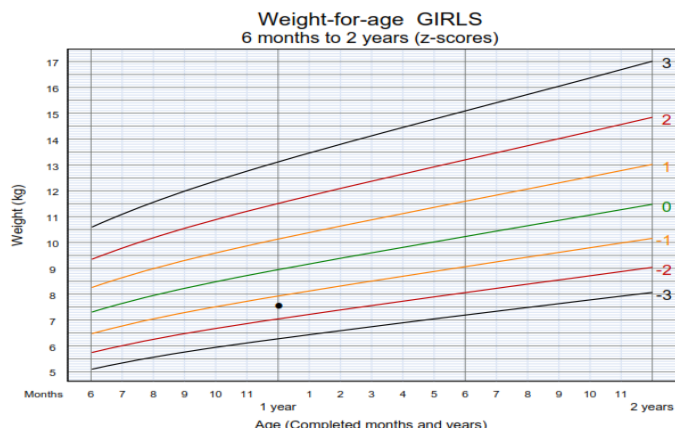
پام کې ونيولی شي په ځانگړې توگه که ستونزه يوازې په يوه چارت کې شتون ولري. د بېلگې په توگه که چېرته يو ماشوم د وزن- پر- سن چارت پر بنسټ کم وزنه وي، تاسو بايد د ماشوم طول- پر- سن او وزن- پر- طول هم په پام کې ونيسئ. زيات ټينگار بايد د وزن- پر- طول/قد او طول/قد- پر- سن په چارتونو باندې واوسي.

- **طول/قد- پر- سن** د قد په برخه کې د ودې منعکس کونکې 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 زوریدلی 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 خوراکي موادو تر لاسه کول او يا د شديدو ناروغيو له کبله شديداً 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 څپرکي کې توضېح کړای شوي دي، په پام کې ونيولی شي.

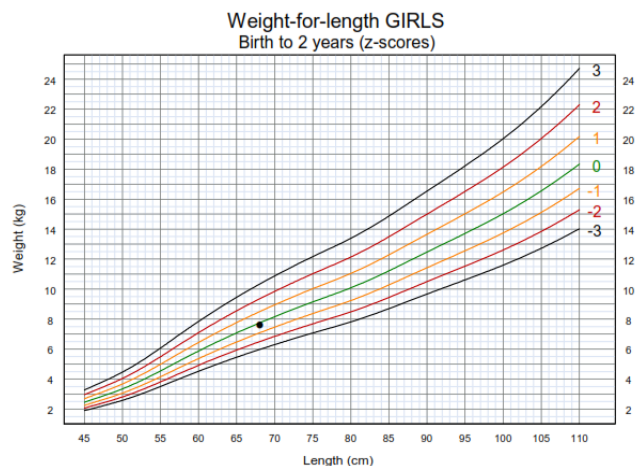
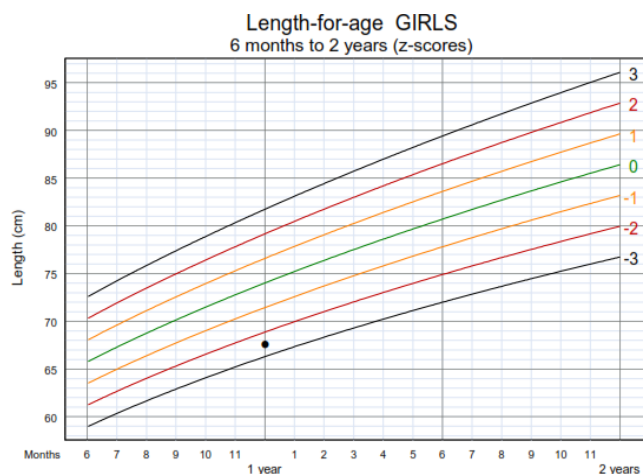
مثال ۸ - انځور، لنډ قد:

هغه نجلۍ چې په ۸ انځور کې ښودل 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 راتلونکي صفحه کې ښودل 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 کرښې څخه لاندې قرار لري، په هر حال، هغه څرگندوي چې ماشوم لنډ قد لري.

انځور ۸ / ۳: لنډ قد.

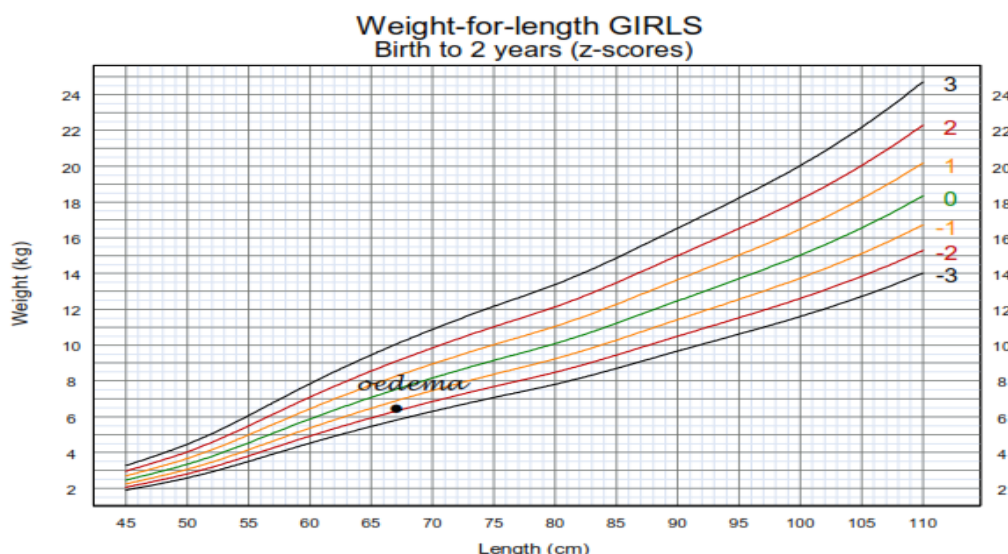


په یاد ولرئ، کله چې تاسو د ودې چارټونه تفسیروئ، نو د ماشوم د ظاهري بڼې په هکله خپلې کتنې هم په پام کې ونیسئ. که چېرته د یو ماشوم وزن-پر-طول له ۱- څخه ښکته وي، که د ډېرې ډنگرتیا په ځای یوازې لږ څه ډنگر څرگند شي، نو دا کېدای شي یو ښه حالت وي. که چېرته د یو ماشوم وزن-پر-طول له ۱ څخه پورته وي، که د ډېرې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

د مرسموس او کواشیور کور کلینیکي ښې ځانګړې پاملرنې ته اړتیا لري. (ډای سنډروم B د مایډیول په ۲۰، څپرګي کې توضیح کړای شوي دي.) د عضلاتو هغه ضایعات چې د مرسموس په بڼه جوته‌یږي، 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 ترڅو 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 څرگندونکې دی وگورئ. هغه ۱ کال او ۸ میاشتې عمر، ۶،۵ کیلوگرامه 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 گراف په بڼه بنودل شوی دی؛ داسې معلومېږي چې د -2 Z-score کربنې څخه باید پورته قرار ولري، ځکه چې د مایعاتو تحبس د هغې دا کم وزني له نظره پټه ساتي.



انځور ۹/۳: مور ته لارښونه.

د ودې په چارټونو باندې د میلانونو تفسیر:

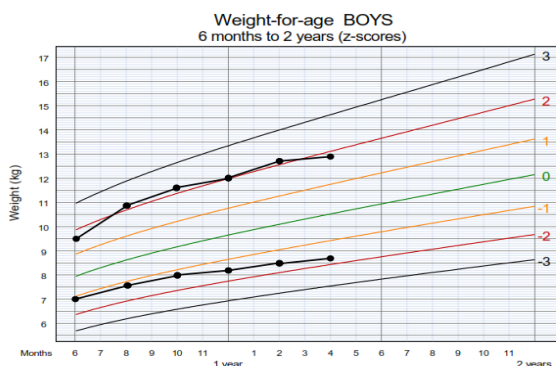
د میلانونو د تشخیص په موخه هغو نقطو ته وگورئ کومې چې د کتنو په لړ کې د ودې د شاخصونو لپاره ترسیم کړای شوي دي. میلانونه کولی شي د یوه ماشوم ثابته او ښه وده څرگنده کړي، یا هم هغه کېدای شي وښيي چې ماشوم په وده کې ستونزه لري، یا هم د کومې ستونزې له ګواښ سره مخامخ دی او باید چې بیاځلي ژر تر ژره وارزول شي.

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 یا د -2 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 څرگندوونکي 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 سترگو 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 اخيسته (په گراف کې د ناڅاپي صعود په بڼه ښودل 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 تفسیر 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 ښه کړای شوي دي) قطع کوي، د ممکنه خطر ښودونکي 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

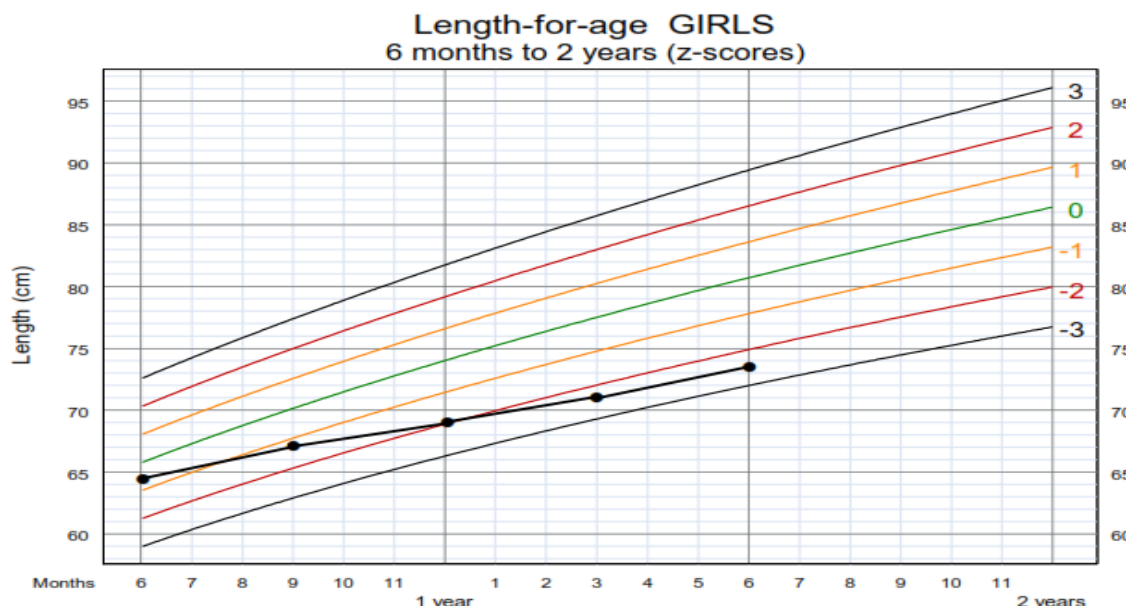
انځور ۱۰/۳: د z-score کرښو تقاطع.

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 بنودونه 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 څرګندونه کوي.

د خطر تفسیر 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 ښه 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 اوسې چې نوموړي بدلونونه کېدای شي ستونزه راولاړه کړي. په لاندې گرافیک مثال کې که چېرته د ودې د لاندینۍ کرښې ميلان دوام پيدا کړي، په هغه صورت کې به هغه ډېر ژر سرحدي کرښه (z-score -2) قطع کړي چې کم وزني څرګندوي. 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 میاشتني عمر نه تر یو کال او ۶ میاشتني عمر پورې د پنځو کتنو ترسیم کړای شوي نقطې ښيي. پام وکړئ چې د ثريا قد- پر- سن له ۱- ځنې د پورته برخې نه د ۲- ځنې ښکته لور ته د ۹ میاشتو په بهیر کې سقوط کړی دی چې د z-score دوه کرښې یې قطع کړې دي. داسې معلومېږي چې د هغې د طول وده په یوه سني مقطع کې ورو شوې ده، په داسې حال کې چې باید 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 یو ماشوم په ناروغۍ يا شديدې خوارځواکۍ اخته وي، په هغه صورت کې د هغه د بيا تغذيي 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.

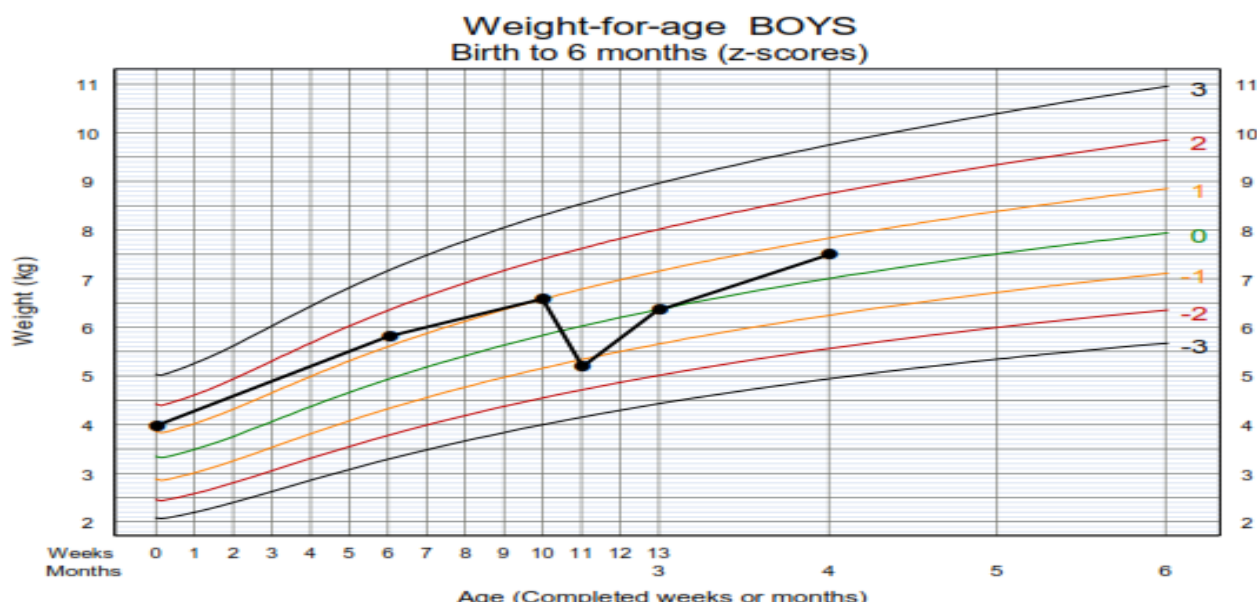
که چېرته یو ماشوم په چټکۍ سره وزن تر لاسه کړی وي، د هغه قد ته هم کتنه وکړئ. که چېرته یوازې د ماشوم وزن زیاتوالی موندلی وي، په هغه صورت کې دا یوه ستونزه ده. که یو ماشوم د وزن او قد په برخه کې په متناسبه (برابره) توگه وده کړې وي، په هغه صورت کې دا له مخکینۍ خوارځواکۍ څخه د ودې د بيا حاصلولو څرگندونه کوي، البته د تغذیوي حالت د ښه والي يا مخکیني انتان د درملنې له کبله. په دې حالت کې باید 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 تدریجي ډول د z-score منحني گانې تعقیب کړي.

د یوه نورمال یا په خوارخواکۍ اخته ماشوم کې د ودې د کرښې یو ناڅاپي نزول د هغه په وده کې د ستونزې څرګندونه کوي، چې په دې اړه باید پوښتنې ګرویرنې 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 توګه 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 – فرهن:

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



انځور 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 ښکېلی شوی دی). وګورئ چې د هغې د ودې کرښه په دې چارټ کې څرنگه په ناڅاپي توګه مخ په ښکته تللې ده. دا ستاسو د لوړ 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 راهیسي یې وزن ندی اخیستی. ۳ میاشتي کپړي د هغې وزن نږدې ۸ کیلوگرامه دی. اوس د هغې وزن-پر-سن په $z\text{-score}$ 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 شديدو ستونزو اخته ماشومانو ته رجعت ورکړئ:

د شديدې خوارخواکۍ د لاندې ستونزو ځينې د هرې يوې ستونزې لرونکي ماشومان بايد په بيرنۍ توگه د ځانگړې پالنې لپاره واستولی شي:

- شديد عضلي ضايعات (وزن- پر- طول/قد يا BMI- پر- سن له ۳- z-score ځينې ښکته).
 - د مرسوس کلينيکي نښې (شديد عضلي ضايعات، لکه هډوکي او پوستکي).
 - د کواشيورکور کلينيکي نښې (عمومي پرسوب، نري او رنگ کړي وېښتان، د پوستکي تور وزمه او چاوډيډونکي تفلسي چاپونه).
 - د دواړو پښو پرسوب.
- په خوارخواکۍ يو اخته ماشوم کېدای شي اوس مهال په يوه ناروغۍ لکه نس ناسته اخته وي يا داسې مزمنه روغتيايي ستونزه ولري چې د خوارخواکۍ لپاره يې لاره هواره کړې وي. که داسې وي، نو که چېرې تاسو د دې توان ولرئ چې د هغې ناروغۍ او يا 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 اړينې درملنې لپاره واستوئ. که تاسو په دې پوهيږئ او يا شگمن ياست چې ماشوم په يوه مزمنه ستونزه (لکه HIV/AIDS)، اخته دي، په هغه صورت کې پالونکی ماشوم د مشورې او يا معايناتو د سرته رسولو لپاره واستوئ.
- چاغ ماشومان (وزن- پر- طول/قد يا BMI- پر- سن له ۳ z-score ځنې پورته) د طبي ارزونې او تخصصي اهتماماتو لپاره واستوئ.

هرکله چې تاسو يو ماشوم استوئ، نو د هغه مور ته د استونې علت روښانه او د هغه پر اهميت ټينگار وکړئ. له خپلو جاري اصولو سره سم مور ته د استونې کارت يا ليک ورکړئ تر څو يې له ځانه سره يوسي. همداراز يو يادداشت د ودې د ثبت کتابچې د کتنې د يادداشتونو په برخه کې، لکه څرنگه چې په ۷ صفحه کې ښودل شوی دی وليکئ او نوموړی يادداشت مور ته وښیئ. په دې باندې ځان ډاډمن کړئ چې هغه په دې پوهيږي چې خپل ماشوم څه وخت او چېرته يوسي. له مور ځنې وپوښئ چې آیا هغه د انتقال وسيله لري او که نه، د اړتيا په صورت کې د هغې په برابرولو کې ورسره مرسته وکړئ. وروسته بيا هغه تعقيب کړئ تر څو ځان په دې باندې ډاډه کړئ چې ايا ماشوم د اړينو بېرنيو پالنو يا طبي ارزونې لپاره واستول شو او که نه.

سکريننگ:

الف: ۰ - ۵۹ مياشتنويو ماشومانو سکريننگ:

د سکريننگ څخه هدف په روغتيايي مرکزونو او ټولنه کې په خوارخواکۍ اخته ماشومانو پيدا کول دي. دا کار بايد د تغذي د مشوره ورکونکي، نرس يا قابلې لخوا په منظمه توگه د ټولو ۵ کالو څخه ښکته عمر لرونکو ماشومانو لپاره چې روغتيايي مرکز ته مراجعه کوي اجرا کړي او بيا يې د وزن، قد/طول د اندازه گيرۍ، MUAC او د اذيمې د بررسۍ له لارې تشخيص کړئ. ټول ماشومان چې سکريننگ کيږي بايد د سکريننگ په راجستر کې ثبت شي. د هغه ماشومانو سکريننگ چې د روغتيايي پوستې د پوښښ لاندې دي بايد د ټولنې د روغتيايي کارکونکي لخوا يې د MUAC په اندازه کولو او د اذيمې په بررسۍ کولو سره سرته ورسېږي او په انځوريز تالی شپټ کې ورسول شي.

کله چې د سکریننگ په جریان کې د حادثې متوسطې خوارځواکۍ (MAM) یا حادثې شدیدې خوارځواکۍ (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 ګراف Z-score باید څنګه ولوستل شي:

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

- ۰،۴ – ۰،۳ – ۰،۲ – ۰،۱ په لاندني صحیح عدد تبدیلېږي.
- ۰،۹ – ۰،۸ – ۰،۷ – ۰،۶ – ۰،۵ په پورتنی صحیح عدد تبدیلېږي.

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 ګراف په مطالعه کې محتاط وسئ: د قد اندازه اخستل شوې 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:

- ولیکې وزن پر قد = ...

کله چې وزن د اوسط په منځ کې وي :

- تل ولیکې وزن پر قد = ...

د ګراف په مطالعه کې محتاط وسئ:

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

يو هلك د:

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

يوه انجلی:

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

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 ځواني د ماشومتوب او لویوالي ترمنځ فاصله ده چې د ۱۰-۱۹ کالو پورې مودې ته ویل کیږي. په دې مدت د جنسي فعالیت، عضلي انکشاف او فزیکي وده غوړپېري کوم چې غذايي موادو ته هم ډېره اړتیا لیدل کېږي لکه، انرژي، پروټین، کلسیم، وسپنه او نور. هغه انجلۍ چې د تنکی ځوانۍ په عمر کې ودېږي ځانګړي 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 تګ او هلته له روغتیايي کارمندانو د مشورې اخستل یو ټولنیزه ستګما بلل کېږي، چې له بده مرغه نشي کولای هغه روغتیايي مراقبتونو ته چې اړتیا ورته لري په سم ډول یې ترلاسه کړي.

د امېندواری او شیدو ورکولو په جریان کې تغذي:

امېندواري 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 امېندواری 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 متوازي غذا، پروټین او انرژي لرونکي خوارو خوړل، سپارښتنه شوي ضمیموي مایکرونیوترینتونو نه ګټه یا د غني شویو خوړو څخه ګټه اخستل کولای شي چې د حمل وزن زیات، د کمخونۍ 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 پرمختګ باندې د تغذي د ناوړه حالت منفي اغيزې د جبران وړ نه دي. په نوموړې مرحله کې د خوارځواکۍ ډېرې مهمې اغيزې کولی شو په لاندې دریوو برخو کې خلاصه کړو:

(۱) **د روغتیا له پلوه:** د امېندواری په دوره کې خوارځواکي د جنین په ذهني او جسمي پرمختګ باندې منفي اغيزې لري. د امېندواری په دوره کې د ماشومانو خوارځواکي د نوزېږو 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

تهدیدونکې 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 کړې ناکافي وړتیا لري. د نوموړو ماشومانو په منځ کې د ناکافي ذهني پرمختګ له امله د ښوونځي د پریښودو امکان لوړ دی.

(۳) له اقتصادي پلوه: څېړنو ښودلې ده هغه ماشومان چې د ژوند په لومړیو ۱۰۰۰ ورځو کې په کافي اندازه تغذي شوي نه وي، په تنکۍ 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 ټولنې اجتماعي او اقتصادي پرمختګ کمزوری کوي.

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

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

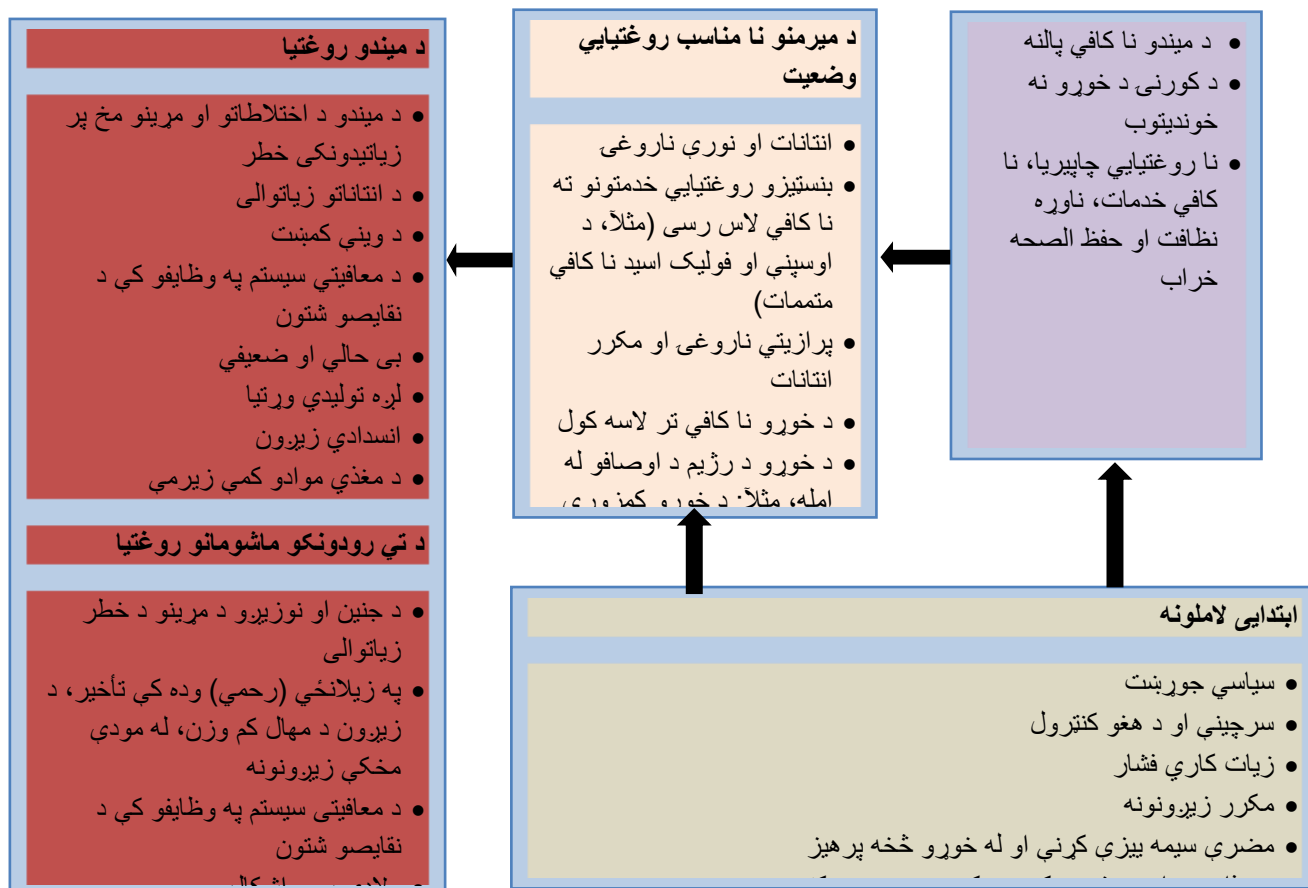
د ژوند د لومړیو ۱۰۰۰ ورځو په بهیر کې، مور کولی شو د ماشومانو راتلونکي ته بدلون ورکړي: په ۱۰۰۰ ورځو کې د مور او ماشوم په تغذي باندې له زیات ټینګار سره مور کولی شو د ماشومانو له راتلونکي ژوند او روغتیا څخه ځان ډاډمن کړي. همدا راز، د ژوند په لومړیو ۱۰۰۰ ورځو کې په ماشومانو باندې پانګه اچونه، د کورنۍ، ټولنې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

د میندو خوارخواکي

بین البینې لاملونه

انې لاملونه

پایلي



جدول ۲/۴: د میندو خوارخواکي.

الف: د امیندواری په جریان کې تغذي

د امیندوارو 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 ۴/۱: 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 پلاستې (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 امیندواره 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، پلاستې 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، امیندواره 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 ټي ورکونې په دورو کې د څښاک د اوبو گټې: میندې د بدن د هایډریشن د ساتنې په موخه اوبو ته اړتیا لري. د کافي اوبو څښاک له دیهایډریشن څخه مخنیوی کوي. دیهایډریشن د امیندواری په دوره کې کېدای شي د داسې اختلاطاتو لامل شي، لکه: د سر درد، زړه بدوالی، د عضلاتو شخوالی، پرسوب او سربډالي. د اوبو څښاک، په ځانگړې توګه په دریم ټرایمستر کې، یعنې هغه مهال چې دیهایډریشن په حقیقت کې د تفصیلاتو لامل ګرزي او په پایله کې کولی شي له مودې مخکې زیرون رامنځته کړي خورا مهم دي.

په میندو کې د دیهایډریشن د ارزونې تر ټولو ښه طریقه د هغوی د ادرار له مشاهده کولو څخه عبارت ده. د ادرار رنګ باید خاسف یا د پرورې رنګ 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 ستړیا، 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 توګه 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 ټي رودونکی ماشوم کې د خطر هغه فکتورونه په ګوته 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 راوڼغاري 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)	- د غذايي موادو مصرف (تناوب، مقدار او تنوع). - د خوړو عادتونه (رژيم نيول، زړه ته نه کېدل، نکلونه او له خوړو څخه پر هيز). - د خوړو عدم تحمل او له خوړو سره مينه نه لرل. - ستريا او فزيکي فعاليت. - زړه بدوال، کانگي. - د معدې سوځېد. - د اميندواري په دوره کې د موادو (الکول، سکرېټ) سوء مصرف. - د پاکو او خوندي اوبو شتون. - د خوراکي موادو د چمتو کولو او ليرد په وخت کې د نظافت او حفظ الصحي کړنې (ځاني نظافت، د خوړو چمتو کول او ليرد). - هره ورځ د وسپنې او فولیک اسيد له متماتو څخه گټه اخيستنې. - له آيوډين لرونکي مالګې څخه گټه اخيستنې.

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

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

له خطر سره مخامخ ډلې په لاندې ډول دي:

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

- هغه میرمنې چې د اضطراب په داسې حالاتو کې قرار ولري، لکه: قحطي، جگړه، حقوقي دعا او د بشر یا طبیعت زیږنده نور ګواښونه.

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 تریامستر کې له ۰.۴۵ څخه تر ۲ کیلوګرامو پورې (په میاشت کې ۰.۵ کیلوګرامه).
- په اصغري ډول د لومړي او دوهم تریامستر 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 تریامستر 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 تریامستر 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) شکري 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 انستيتيوت (IOM) لارښوونې، د بشپړ ميعاد اميندواری په ترڅ کې د وزن مجموعي زياتوالی په لاندې توگه سپارښتنه کوي:

حالت	له اميندواری څخه د مخه دورې BMI	د وزن زياتوالی (په کيلوگرام)	په غبرگونو کې د وزن زياتوال (په کيلوگرام)
کم وزنه ميرمنې	۱۸،۵	له ۱۲،۷ څخه تر ۱۸ کيلوگرامو پورې	
نارمل وزن	له ۱۸،۵ څخه تر ۲۴،۹	له ۱۱،۳ څخه تر ۱۵،۸ کيلوگرامو پورې	له ۱۶،۷ څخه تر ۲۴،۵ کيلوگرامو پورې
اضافه وزني	له ۲۵،۰ څخه تر ۲۹،۹	له ۶،۸ څخه تر ۱۱،۳ کيلوگرامو پورې	له ۱۴ څخه تر ۲۲،۶ کيلوگرامو پورې
چاغي	۳۰،۰ او زيات	له ۵ څخه تر ۹ کيلوگرامو پورې	له ۱۱،۳ څخه تر ۱۹ کيلوگرامو پورې

د نا کافي تغذي علايم:

- لنډه ونه (قد): له ۱۴۵ سانتي مترو څخه کم قد.
- کم وزني: له ۴۵ کيلوگرامو څخه کم.
- ډنگروالی: د بدن د کتلې شاخص (BMI) له ۱۸،۵ څخه کم.
- د وزن زياتوالی: د اميندواری په بشپړه دوره کې له ۱۱،۵ کيلوگرامو څخه د وزن لږ زياتوالی.
- د دويم او دريم تريمسټر په ترڅ کې د وزن زياتوالی: په مياشت کې له ۱،۵ کيلوگرامو څخه کم وي.

۱. د مايکرونيوټرينټونو متممات:

هغه مهم مايکرونيوټرينټونه چې ميرمنې هغو ته د ژوند په بيلا بيلو پړاوونو کې اړتيا لري په لاندې ډول دي: وسپنه، فولیک اسيد، د A ویتامين او ايوډين. له مايکرونيوټرينټونو څخه د بډايو خورو د خوړلو له لارې د مايکرونيوټرينټونو په حالت کې پياوړتيا او د مايکرونيوټرينټونو د جذب لپاره د لارو چارو برابرول د ميندو د خوارځواکۍ په پېښو کې د کموالي راوستلو په برخه کې مهم گام بلل کېږي.

فولیک اسيد:

فولیک اسيد بايد د القاح څخه مخکې د خوراکی توکو او ضميموي توگه واخستل شي ترڅو په نوې زيږيدونکي ماشوم کې د عصبي ټيوب د نقايصو څخه مخنيوی وکړي. ميندو ته سپارښتنه وکړئ ترڅو هغه خواړه چې تورې شني پانې ولري ډېر وخوري لکه پالک، د ستروس د کورنۍ ميوې، زړي، حبوبات، غله جات البته د پوستکي سره (غنمو اوږه) او غني شوي وړو ډوډۍ او نور. ضميموي ډول يې: ۴۰۰ مايکروگرامه مخکې له اميندواری مراقبتونو لپاره.

وسپنه:

له القاح څخه مخکې د وسپنې تر لاسه کول د هغو زيرمو په برابرولو کې مرسته کوي چې وروسته بيا د اميندواری په دوره کې د وينې له کمښت څخه مخنيوی کوي.

- میرمنو ته باید مشوره ورکړای شي تر څو له اوسپنې ځنې بډایه خواړه (بڼه، غوښه، پښتورگي، کب، د چرگانو غوښه، جوار، ممپلي او د تور وزمه زرغونو پاڼو لرونکي سابه، وخورې.
- میرمنو ته باید مشوره ورکړای شي تر څو د وسپنې د جذب له نهې کونکو خوړو (لکه، چای او قهوه) له مصرف څخه مخکې، د هغو په بهیر کې او له خوړو څخه سم دلase وروسته ډډه وکړي. میرمنې باید هغه خواړه چې کافین ولري، د هغو خوړو له مصرف څخه چې وسپنه یا د وسپنې متمات ولري دوه ساعته د مخه یا وروسته تر لase کړي.
- میرمنو ته باید مشوره ورکړای شي ترڅو د خوړو له خوړلو ځنې مخکې او وروسته له داسې خوړو څخه ګټه واخلي چې په ترکیب کې یې داسې مواد شتون ولري چې د وسپنې د جذب سبب کېږي (مثلاً، د C له ویتامین ځنې بډایه خواړه، لکه: نارنج، ام، غوښه، د کبانو محصولات، رومي بانجان، تازه مرچ او داسې نور).
- د عامې روغتیا وزارت د عامه تغذي د مایکرونیوتريټونو له لارښود سره سم د میرمنو په واسطه له القاح څخه تر مخه د ۳ میاشتو لپاره په هره اونۍ کې یو ځل د وسپنې د ۶۰ ملي گرامو (۲۰۰ ملي گرامه ایرن سلفیت) متماتو تر لase کول.
- میندو ته باید مشوره ورکړل شي تر څو د کولمو د چینجیو لپاره معاینه وکړي چې ایا په چینجیو اخته ده او که نه. د چنگکي چینجیو په انډیمیک ساحو کې باید امیندوارو میندو ته د لومړي ترايمستر وروسته د چینجیو ضد درمل سپارښتنه شي.

۵/۴ جدول: د امیندواری په دوره کې د وینې د کمښت ډلبندي:

د کمخونۍ ډول	د هیموگلوبین کچه	اقدامات
نارمل	۱۱ g/dl	د خوړو تنوع او متمات
خفیف	۱۰،۹ – ۱۰ g/dl	د خوړو تنوع او متمات
متوسط	۹،۹ – ۷ g/dl	د خوړو تنوع او متمات
شدید	۷ g/dl >	د خوړو تنوع او د وینې د نقل الدم په ګډون د وینې د کمښت درملنه

سرچینه: د امیندواری د دورې د وینې د کمښت د ډلبندي په هکله د نړیوال روغتيايي سازمان معیارات، ۲۰۰۱

ایوډین:

د میندو د تغذي په برخه کې د ایوډین ونډه: ایوډین د ماشوم د ذکاوت او عصبي سیستم د پرمختګ لپاره اړین دی. ایوډین د ماشوم میتابولیزم (د ماشوم په واسطه د انرژۍ د مصرف کچه) تنظیموي. ایوډین د انسانانو د درقيه غذايي فعالیت په تنظیم کې مهمه ونډه لري. د امیندواری په دوره کې د ایوډین فقدان د سقط، له مودې څخه تر مخه زیرونونو او مړو زیرونونو د پېښېدو خطر زیاتوي. د ایوډین فقدان د مخنیوي وړ ذهني او مغزي ناتوانۍ مهم لامل تشکیلوي.

د درقي غدي د ناروغیو هغه علایم چې د ایوډین د فقدان له امله منځته راځي په دې ډول دي: د درقي غدي غټیدل، ستړیا، ضعیفی، خپګان، د سړو عدم تحمل او د وزن زیاتیدل. که چیرته د تغذي مشاوره په یوه میرمن کې د ایوډین له فقدان څخه شکمنه وي، په دې صورت کې باید دا موضوع د روغتيايي مرکز له ډاکټر یا قابلې سره شریکه کړي.

د ایوډین غذايي سرچینې: ایوډین په لبنیاتو، د چرگانو په هګیو، سبو، په هغو خوړو کې چې له سیندونو څخه په لاس راځي او د اوربشو په اوبو کې موندل کېږي. (د غذايي موادو په ډېری ډولونو کې د ایوډین د شتون کچه، د سیمې په

خاوره کې 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 اوسپنې د جذب لپاره اړین دی. د امیندواری د دریو لومړیو میاشتو په بهیر کې د میرمنو د هډوکو تکاثف، د ودې په حال کې 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 زیرمې 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 داسې 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 کې تغذیوي اړتیاوې 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 ټي ورکونکو میرمنو لپاره: د مور د شیدو په واسطه تغذیه، د مور تغذیوي او د مایکرونیوترینتونو اړتیاوې زیاتوي. د ټي ورکولو په دوره کې تغذیوي اړتیاوې د امیندواری د دورې په پرتله زیاتي وي. که یوه میرمن د امیندواری په دوره کې ښه تغذیه شوې وي، هغه به د شیدو ورکولو په دوره کې د اضافي اړتیاوو د معاوضې لپاره د شحمیاتو اضافي زیرمې ولري. میندې باید د مطلوب ټي ورکونې په موخه، د بدن د زیرمه شوو مغذي موادو له مصرف ځنې، د خوړو له یوه مکفي (په ځانګړې توګه، پروټین، کلسیم او ویتامینونه) رژیم ځنې کار واخلي. د میندو د تغذیوي حالت او د نوزیرو د زیرون د مهال وزن لپاره د غذايي متماتو ګټې هغه وخت خپل لوړ حد ته رسېږي چې نوموړي متمات کمزور میندو ته ورکړای شي، په ځانګړې توګه، د کال په هغو وختونو کې په کومو کې 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 ځنې بډای خواره وخورئ (ام، گازرې، کدو، ینه او داسې نور).
- د اوسپنې او فولیک اسید د متماتو ګټې اخیستنې ته دوام ورکړئ. د متماتو تر لاسه کول باید په مجموعي توګه په ۶ میاشتو کې بشپړ شي (د امیندواری یا ټي ورکونې په دوره کې).
- له ایوډین لرونکي مالګې او له ایوډین ځنې بډایو خوړو څخه ګټه پورته کړئ (کب او له سیندونو څخه تر لاسه شوي خواره او داسې 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 وکړي.

د په تي ورکونکو میرمنو کې تغذیوي ارزونه او مداخلات:

له زیږون څخه وروسته شیر اونیزه کتنه د میرمنو د تغذیوي حالت د ارزونې لپاره یو ښه فرصت گڼل کېږي.

- د ماکرونیوټرینټونو ارزونه (د امیندواری د دورې ارزونې ته مراجعه وکړي).

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

د تي ورکونې په دوره کې تغذیوي اړتیاوې:

یوه میرمن له زیږون 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.

یوه تي ورکونکې میرمن چې ښه تغذیه شوې وي، د ۳/۱ په شاوخوا کې هغه اضافي انرژي چې د شیدو د تولید لپاره اړینه ده له هغه شحم ځنې په لاس راوړي کوم چې هغې د امیندواری په دوره کې زیرمه کړی وي. ۳/۲ برخه پاتي انرژي له خوراکي موادو حاصلوي. له دې پرته، د مور د شیدو پروټینونه، ویتامینونه، منرالونه او اوبه د مور د خوړو د رژیم له لارې په لاس راځي. اضافي انرژۍ ته اړتیا د ماشوم تر یو کلنۍ پورې دوام پیدا کوي او له هغه وروسته په تدریج سره کمیږي، ځکه چې ماشومان په کمه اندازه د مور شیدې تر لاسه کوي.



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

هره تی ورکونکې مور باید:

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

- هغه خواړه چې د بدن په جوړولو کې ونډه لري: شیدې او د شیدو محصولات، د غوایي غوښه، کب، د چرگانو هڅی، ینه، د خوسکي غوښه او لوبیا.
- هغه خواړه چې انرژي تولیدوي: په بنسټیزه توګه حبوبات، کچالو، د انرژۍ د تامین په موخه د غوړیو متوسطه اندازه او ځینې ویتامینونه.
- له مایکرونیوټرینټو ځنې بډایه خواړه: سابه او تازه میوې (په ورځ کې کم تر کمه ۳ ډوله مختلفې تازه میوې او سابه)، ام، کدو او داسې سابه، لکه: پالک، رومي بانجان او داسې نور. د مایکرونیوټرینټونو د تر لاسه کولو د پیاوړتیا په موخه بډای کړای شوي خواړه.

د مايکرونيوترينتونو متممات:

- وسپنه او فولیک اسيد تر لاسه کړئ: هره ورځ ۶۰ ملي گرامه اوسپنه او ۴۰۰ مايکروگرامه فولیک اسيد د ۳ مياشتو لپاره.
- ايودين لرونکي مالگه مصرف کړئ.
-

په لاندې برخو کې مشوره تر لاسه کړئ:

- د کورني تنظيم (سمبالټيا) د خدماتو او د زيرونونو تر منځ د واټن د رامنځته کولو په هکله.
- د مور د شيدو په واسطه د خالصې تغذي اهميت.
- د ماشومانو مناسبه تغذيه، د ودې او پرمختگ څارنه.

د اميندواری او ټي ورکونې په دوره کې له بډای کړای شوو خوراكي موادو گټه اخيستنې:

- پروسس کړای شوو خوړو ته د ويتامينونو او منرالونو د ورزياتولو پروسه د خوراكي مواد د بډای کولو په نامه يادېږي، تر څو په دې ترتيب سره هغه مغذي مواد چې د خوړو په رژيم کې شتون نه لري يا په کمه اندازه شتون لري ترکيب شي. نوموړې پروسه د لگښت له پلوه د عامې روغتيا له اغيزمنو مداخلو څخه شميرل کېږي او د هغې په واسطه کولی شو د مايکرونيوترينتونو له امله راوړېدونکو اختلالاتو سره مجادله وکړو.
- د اړينو ويتامينونو او منرالونو په واسطه بډای کړای شوي غنم او غوړي، د معمولو خوراكي موادو د مصرف له لارې زياتې روغتيايي ښيگڼې لري. د بډای کړای شوو خوراكي موادو په تر لاسه کولو سره، د کاروونکو فزيکي ظرفيت او توليدي توان زياتېږي.

د غنمو د اوږو، مالگې او غوړيو بډاينه په حقيقت کې د لاندې موخو لپاره صورت نيسي:

- د تغذيوي حالت له کبله د وينې د کمښت د مخنيوي په موخه.
- د عصبي ټيوب له ولادې نقايصو څخه د مخنيوي په موخه.
- د توليدي قدرت د زياتوالي په موخه.
- د اقتصادي پرمختگ د پياوړتيا 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 تاسو وتوانېږئ چې:

- د ماشوم د ودې او انکشاف لپاره د مور په شیدو د تغذیې په اهمیت پوه شئ.
- د مقدمې تغذیې د ژر پیل او د وروړو په تغذیوي ارزښت پوه شئ.
- د مور په شیدو د خالصې تغذیې په اهمیت او مدت به پوه شئ.
- د سم ټي رودلو لپاره به په وضعیت، تماس، د رودلو ډول او د کم وزنه ناروغ ماشوم په تغذیه پوه شئ.
- د مور په شیدو د تغذیې په ګټو به پوه شئ.
- په دې به پوه شئ چې د تیوو نه څنګه شیدې را ولوشئ.
- په دې به پوه شئ چې کله د شیدو ورکولو پروسه ناکامه شي څنګه 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 ځانګړې توګه 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 ګټې:

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

د مور په شیدو د تغذیې ګټې

د مور په شیدو د تغذیې ګټې	
د عاطفې او ودې سره مرسته.	
د مور په شیدو تغذیه ● Helps bonding and development ښې ودې او انکشاف سره مرسته کوي د دماغ او لیدو د پیاوړتیا لامل ګرځي د ماشوم د نکاوت د ودې لامل ګرځي د هایپور ترمیا څخه مخنیوی کوي	د تی شیدې غوره غذايي عنصر دي ● Easily digestible خوړو ته تیار دی د میکروبونو مقابل کې معافیت رامنځته کوي د ځوانۍ د ناروغیو د پېښېدو مخنیوی کوي (شکر، د وینې لوړ فشار)



د مور په شیدو د مقدماتي تغذي پیل:

نوي زېږیدلي ماشوم ته باید په لومړي اول ساعت کې د مور شیدې ورکړل شي. ماشوم په اورېدو سره تغذیه کړي، کوم چې ټینګ او زیر شکل لري، د مور د تیو څخه را وځي او هیڅکله باید چې ضایع نشي.

اورېده:

ورېده هغه ځانګړې شیدې دي چې میندې یې د زیږون څخه وروسته په څو لومړیو ورځو کې تولیدوي. ټینګ او زیره رنګ لري او یا هم کله د شفاف رنګ درلودونکي وي، له څو ورځو څخه وروسته ورېده په لومړنیو شیدو بدلیږي.

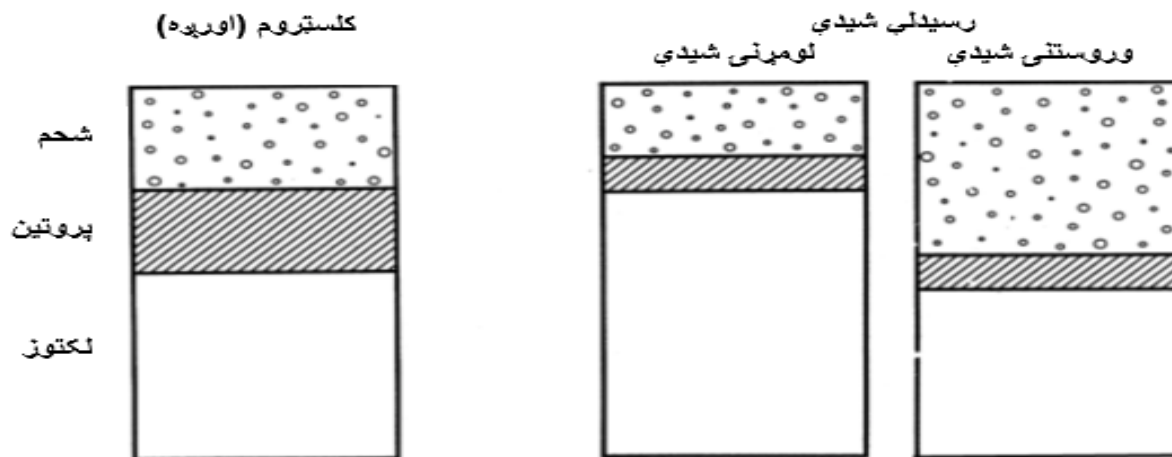
ځانګړتیاوې	اهمیت
د انتې باډي له پلوه غني دي	د انتاناتو او حساسیت څخه مخنیوی کوي
د ډېرو سپینو حجراتو درلودونکي	د انتاناتو څخه مخنیوی کوي
مسهل	میګونیم پاکوي او د زیرې مخنیوی کوي
د ودې د فکتورونو درلودونکي	د کولمو سره مرسته کوي چې پخې شي او د الرژي او عدم تحمل مخنیوی کوي
د ویتامین ای درلودونکي	د ناروغیو شدت کموي او د سترګو د ناروغۍ مخنیوی کوي

جدول ۵ / ۱: د ورېدو ځانګړتیاوې .

کلستروم:

- کلستروم ځانګړي خواص لري.
- کلستروم د رسېدلو شیدو په پرتله ډېره اندازه انتې 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 باکتریايي انتاناتو څخه د مخنیوي په برخه کې مرسته کوي کوم چې د نوزیږو ماشومانو لپاره خطرناک دي. انتې 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 پک، 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 کلیستروم 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. همدارنګه 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 شیدې؟
- د مور شیدې ټول مغذي مواد، هورمونونه او انټي اوکسیدانتونه لري کوم چې د ماشوم د غوړیدو لپاره اړین دي.
- د مور شیدې په خپل جوړښت کې انټي باډي لري کوم چې ماشوم د ماشومتوب د دورې له ناروغیو ژغوري.
- د مور شیدې ماشوم له اسهال او د تنفسي ناروغیو څخه ژغوري.
- د مور شیدې کولای شي چې د ژوند په را روانو پړاوونو کې ماشوم له مزمنو ناروغیو لکه چاغی، لوړ 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.
- ځیرنې ښي هغه ماشومان چې د مور په شیدو تغذیه شوي دي نسبت په پوډري شیدو تغذیه شوو ماشومانو ته د ځیرکتیا او سلوک په ازموینه کې ښي لاسته راوړنې لري.
- د مور په شیدو تغذیه د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي ارتباط رامنځته کوي

- Advantage

د مور په شیدو د خالصي تغذي کتي:

- د مور شیدي 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 شیدي په اسانه د هضم وړ دي.
- د مور شیدي ماشوم له اسهال، سینه بغل او نورو ناروغيو ژغوري.
- د مور شیدي 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 تغذي او د بوتل په واسطه د تغذي خطرونه:

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

ماشوم

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

مور

- کیدای شي ژر اومیندواره شي.



- د مور او ماشوم تر منځ په تړاو کې مداخله کوي.
- د الرژي (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.

- د ویني د کمښت، اوسټیوپوروزیس، د مبيض او تیاتو د سرطان زیات خطر.

پورته ډیاګرام د مصنوعي تغذي د خطرونو لنډیز 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 شیدې تر لاسه کړي او کېدای شي په خوارخواکۍ اخته شي، ځکه چې هغه کم تغذیه کېږي، یا له دې امله چې شیدې کېدای شي ډېرې نرۍ (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 خوارخواکۍ له امله مري. مصنوعي شیدې د داسې میکروبونو په واسطه د ملوث کیدو خطر له ځانه سره لري، لکه: c.sakazakii او سلمونیلا. هغه همداراز د داسې کیمیاوي موادو خطر هم له ځانه سره لري، لکه؛ میلانین 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 ناستې، 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 شیدې 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 مېیضونو یا تیانو په سرطان اخته شي.
- د مور په شیدو تغذیه ماشوم د روغتیا او پايښت لپاره اساسي او د میرمنې لپاره مهمه ده.



شکل ۵/ ۲ : د مصنوعي تغذیې ناسم خطرونه.

د مور په شیدو مناسبه تغذیه:

- ماشوم ته هوموره تی ورکړی چې څومره یې غواړي، څومره چې مور ډېر تی ورکوي هغومره نیونه ډېرې شیدې 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 شیدې تولید کړي باید ماشوم یې ډېر تی وروي او روډل باید په مناسبه طریقه صورت ونیسي. لاندې سپارښتنه د شیدو خوړونکو ماشومانو د تغذي د ملي روزنیز لارښود څخه راخستل شوې 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 یا زانگو وضعیت (کوم چې مور ماشوم غږ کې اچوي او تر ډېره گټه ترې اخستل کېږي).
- د ځنګل د پاسه وضعیت (د نویو زیریدلو ماشومانو لپاره ښه دی).
- په ځنګ د پرېوتلو وضعیت (د استراحت په وخت او د شپې له خوا تي ورکولو کې ترې گټه اخستل کېږي).
- د ځنګلي 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 ځنګلي او جانبي پوښتو ترمنځ واقع شي) تر ډېره د سیزرین سکشن، د تیو د څوکو د درد په حالت، یا د دوه گونو ماشومانو تغذي او یا هم د ماشومانو د ډېر کوچنیتوب 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 یوه مستقیمه کرښه واقع دی.
- باوري شئ چې مور په آرام وضعیت کې قرار لري (ناسته، ملاسته...)
- د ماشوم سر او ځان په یوه مستقیمه کرښه واقع وي - قات شوی یا 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 نښتې نه وي.
- مور باید د ماشوم بدن ځان ته نږدې کړی وي.
- ماشوم باید وکولای شي چې پورته مور ته وگورئ.
- که چیرې ماشوم نوی زیرېږدلی وي مور باید نه یواځې د ماشوم غاړه او اوږې بلکې ټول بدن د لاس او ځنګلي په واسطه حمایه کړي.

د وضعیت لپاره څلور اساسي ټکي:

- دماشوم سر او بدن باید په یوه 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 پیدا شوی وي ، مور باید د ماشوم کوناتو او پښو ته استحکام ورکړي نه یوازې 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
نسخی.

بڼه اړیکه:

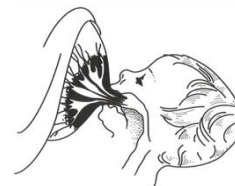
- د ماشوم زړه د مور له سره لږیږي.
- د ماشوم خوله پراخه خلاصه وي.
- د ماشوم لاندینی شونډه بیرون ته قات شوې وي.
- د تي د توروالي (توره برخه چې د تي د څوکي شا او خوا موجوده وي) پېره برخه د ماشوم د خولي څخه پورته او کمه برخه یې لاندې ښکاري.
- بڼه اړیکه.

لومړۍ انځور



بڼه تماس

دویم انځور



ضعیف تماس

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

- تر ټولو مهم توپيرونه چې په دويم انځور کې ليدل کېږي هغه دا دي:
- يوازي د تي څوکه د ماشوم په خوله کې قرار لري، نه دا چې د تي نور اړوند انساج.
- د شيدو جيبونه د ماشوم له خولې څخه د باندې قرار لري، چيرته چې د ماشوم ژبه نه رسيږي.
- د ماشوم ژبه د هغه د خولې په خلفي برخه کې قرار لري او د شيدو 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



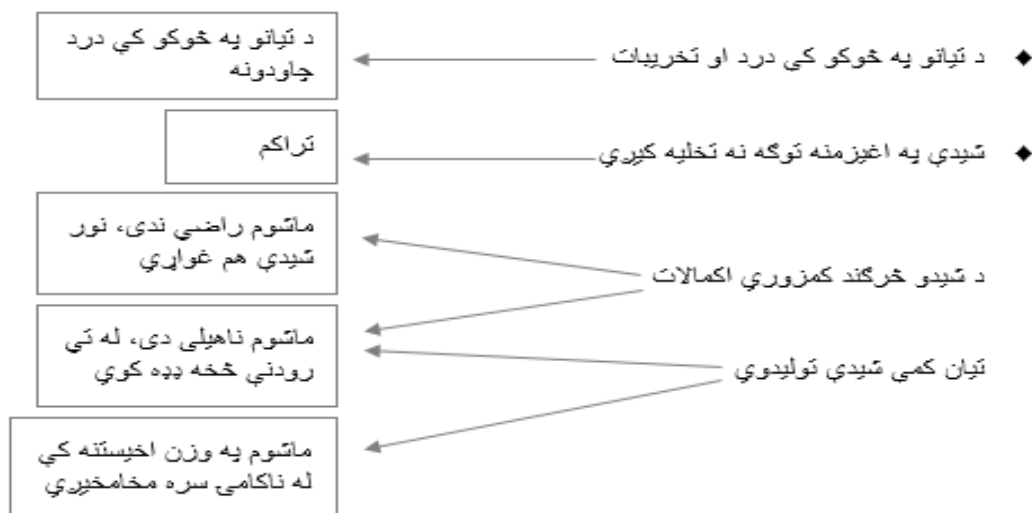
دويم انځور

په لومړي انځور کې:

- د ماشوم زړه له تي سره په تماس کې ده.
- د ماشوم خوله پراخه پرانيستې ده.
- د ماشوم لاندینی شونډه باندې لور ته اووښتي ده.
- تاسو د اريولا زياته برخه د ماشوم له خولې څخه پورته او کمه برخه له خولې څخه لاندې وینئ. دا څرگندوي چې ماشوم غواړي ژبه د شيدو د جيبونو لاندې برخې ته ورسوي تر څو شيدې 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 زړه له تي سره تماس نلري.
- د ماشوم خوله پراخه پرانيستې نه ده او هغه مخي ته متوجه ده.
- د ماشوم لاندینی شونډه د باندې لور ته اووښتي 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 شيدو جيبونو ته نه رسيږي.
- دا ځينې هغه علامې دي چې تاسو يې د بيرونی منظرې څخه وینئ 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 ټي سره د ماشوم د ضعیف تماس ستونزې.

پورته جدول د هغو ستونزو لنډیز وړاندې کوي کوم چې له ټي سره د ماشوم د ضعیف تماس له امله منځته راځي.

- که یو ماشوم ضعیف تماس ولري او هغه د ټي څوکه وروي، دا د مور لپاره دردناکه وي. ضعیف تماس د دردناکو تپو څوکو یو مهم لامل ګڼل کېږي.
- کله چې ماشوم په زیات ځواک سره ټي روي او کوښښ کوي چې شیدې تر لاسه کړي، هغه د ټي څوکه په خوله کې ننه باسي او بیرته راباسي. دا کار د ماشوم له خولې سره د ټي د څوکې د تولیدو لامل کېږي. که ماشوم په دې توګه رودنې ته دوام ورکړي، هغه کېدای شي د ټي د څوکې پوستکي ته زیان ورسوي او د چاودونو لامل شي. د ټي د څوکې د باندنۍ برخې راکش کول کېدای شي د ټي په څوکه کې د داسې چاودونو لامل شي چې د ټي د څوکې له باندنۍ برخې څخه تیر شي. د ټي د څوکې په قاعده کې د پوستکي تولید کېدای شي د ټي د څوکې د قاعدې په شاوخوا کې د چاود لامل شي.

ماشوم نشي کولی د مور شیدې په اغیزمنه توګه رابهر کړي:

که یو ماشوم ضعیف تماس ولري، هغه نشي کولی شیدې په اغیزمنه توګه رابهر کړي. د رودنې دا طریقه د نا / اغیزمنې ټي رودنې په نامه یادېږي چې په پایله کې یې لاندې ستونزې راولاړېږي:

- ټي کېدای شي غټ شي.
- ماشوم کېدای شي راضي ونه اوسي ځکه چې له ټي څخه شیدې په ورو سره راځي.
- هغه کېدای شي زیات وژاري او زیات ځله ټي وغواړي، یا په هره تغذیه کې د اوږدې مودې لپاره ټي روي.
- ماشوم کېدای شي کافي اندازه شیدې تر لاسه نکړي.
- هغه کېدای شي هومره زړه تورن شي چې ټي نیول بیخي رد کړي.
- هغه کېدای شي په وزن اخیستنې کې له ناکامۍ سره مخامخ شي.
- که د اوکسي توسین عکسه په بڼه توګه کار وکړي، ماشوم کېدای شي د ټي په واسطه د مکررو تغذیو له لارې کم تر کمه د څو اونیو په موده کې کافي اندازه د مور شیدې تر لاسه کړي. لیکن 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	• مخکې له دې چې د مور شیدې ورکړل شي. • وروسته د تغذیې د ملاتړ لپاره.
بې تجربې مور	• اول باري (اول ماشوم). • مخکینی ماشوم په شیرچوشک تغذیه شوی وي. • ولادی کم وزن یا ناروغ ماشوم.
وظیفوي ستونزې	• په تې کې د آلاستیکیت یا کشش نشتوالی. • د تې پلنه یا اوږده څوکه. • د تې ډکېدل یا کلکېدل. • ورستی (موخړ) تې ورکول.
د مسلکي ملاتړ نه موجودیت	• د ټولنې په کچه د همکارۍ کموالی. • ډاکټران، نرسان او قابلې نه دي روزل شوي ترڅو مرسته وکړي.

جدول ۵/۳: 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 تې رودنې 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 تې رودنه پیل کړي. له بوتل څخه د تې رودنې عملیه د مور له تې څخه د تې رودنې له عمليې سره توپیر لري. هغو ماشومانو چې د څو ځلو لپاره د بوتل له لارې تغذیه تر لاسه کړې وي کېدای شي کوښښ وکړي چې تې هم لکه د بوتل په شان وروي او دا کار د دې لامل کېږي چې هغه د تې څوکه وروي. که داسې پیښ شي، نو دې ته ځینې وختونه د رودنې مغشوشوالی یا د تې مغشوشوالی وايي. په دې توګه، د بوتل له لارې د ماشوم تغذیه کول کولی شي د تې په واسطه د تغذیې په برخه کې مداخله وکړي. په دې ستونزې برلاسه کیدو 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 بې په خپلو شیدو د تیرو ماشومانو په تغذیه کې ستونزې درلودې، هغه کېدای شي له تې 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 بریالۍ تغذیه هم تر سره کړې وي ځینې وختونه ستونزې لري).

وظیفوي ستونزې:

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

د مسلکي ملاتړ نشتوالی:

- د تي سره د ناسم تماس یو دلیل د مسلکي ملاتړ نه شتون دی.
- ځینې میندې منزوي وي او د ټولنې څخه ملاتړ نشي ترلاسه کولای. دوی د باتجربه ښځو له لارښوونې 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 ونيول شي او څنګه په تي تغذیه شي. دوی شاید کله هم ماشوم په تي باندې په تغذیه نه وي لیدلی.
- ډاکتران او نرسان چې له میندو مراقبت کوي شاید په دې نه وي روزل شوي چې د مور په شیدو په تغذي 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 ښه احساس ولري. ډېری معمول ستونزې د تي 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 تی رودلای شي. ډېر رودل ډېرې شیدې تولیدوي. ډېری میندې د خپل ماشوم له اړتیا ډېرې شیدې تولیدوي چې ان غبرګونو ماشومانو ته هم بسنه کوي.

په انساني او حیواني شیدو کې مغذي مواد:

د مغذي موادو فکتورونه	انساني شیدې	حیواني شیدې	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
ویتالین	کافي مقدار	د ویتالین C، او A کم مقدار	اضافه شوي ویتالینونه
اوبه	کافي اندازه	اضافي اوبو ته اړتیا ده	دېرو اضافي اوبو ته اړتیا

جدول ۵/۴: 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 د لکتوز 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 دې 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 ګډون له مختلفو موادو څخه جوړېږي.

معافیت او خوندیتوب:

- هغه ماشومان چې په خالصه توګه د مور په شیدو تغذیه کېږي ډیره وسپنه اخلي، په دې ډول تر شیر میاشتنۍ پورې د وسپنې د کمښت او کمخونۍ په مقابل کې محافظه کېږي.



شکل ۵/۵: انتاناتو په وړاندې د ساتنې میکانیزم.

- د مور شیدې یوازې خواړه نه دي. هغه داسې حیاتي مایع ده چې ماشوم له انتاناتو څخه ژغوري.
- د ماشوم معافیتي سیستم په لومړي کال کې او له هغه څخه وروسته په بشپړ ډول پرمختګ نه وي کړی او نشي کولی د لویو ماشومانو یا لویانو په شان له انتاناتو سره مقابله وکړي. له همدې کبله باید ماشوم د مور په واسطه وساتل شي.
- د مور شیدې سپین کرویات او یو شمیر د انتاناتو ضد فکتورونه لري کوم چې ماشوم له انتاناتو څخه ژغوري. د مور شیدې همدا راز د هغو انتاناتو په وړاندې انتې بادي ګانې لري کوم چې مور پخوا تیر کړي دي.
- دا انځور هغه ځانګړې لارې چارې ښيي چې د مور شیدې څنګه کولای شي، ماشومان له هغو انتاناتو وژغوري چې د دوی ډېری میندې یې لري او یا په کورني چاپیریال کې موجود دي.
- کله چې مور منته شي: د هغې د بدن سپین حجرات فعالیت لري او د انتان په وړاندې انتې بادي ګانې جوړوي تر څو هغه وژغوري؛ د دغو سپینو حجراتو ځینې یوه اندازه یې تیانو ته ځي او انتې بادي ګانې جوړوي؛ دا انتې بادي د هغې په شیدو کې ترشح کېږي او د هغې د ماشوم په ساتنه کې ونډه اخلي.
- له همدې کبله باید یو ماشوم په هغه وخت کې چې مور په انتان اخته شوې وي جلا نکرای شي، ځکه چې د هغې شیدې ماشوم له انتان څخه ساتي.
- مصنوعي تغذیه بیکاره یا مړه تغذیه ده. هغه ژوندي سپین حجرات یا انتې بادي او یوه 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 ښیګڼې لري چې د تي رودنې 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 ښیګڼه د زیږون د مهال په کم وزنه ماشومانو کې زیاته ده.
- د ماشومانو د عمومي ادراکي پرمختګ سربېره نورې ښیګڼې 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 ښیګڼې:

- د هغو میندو شیدې چې د زیږون د مهال کم وزنه ماشومان لري زیاته اندازه پروټین، شحمي اسیدونه او سودیم لري کوم چې د نوموړو ماشومانو لپاره مناسب دي.
 - له مودې مخکې زیږیدلي ماشومان د یخۍ، انتاناتو او میتابولیکي 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، هایپوګلاسیمیا او نورو میتابولیکي 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، اسیټیل 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 خورو 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 مټمې 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 زیږیدنې 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 مټمه تغذیه د ودې له ټکنې کیدو څخه مخنیوی کوي. په شتمنو ټولنو کې مصنوعي تغذیه چاغي

- 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 چاغۍ 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 وقايوي مداخلاتو په واسطه ژغورل شوې وي.
- پورته ۶.۹ گراف ښيي 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 شوې 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 شوې دي.
- حتی په لومړۍ 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 زیاتې 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 زیاتې 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 وایستل 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 وایستل شي تر څو د شيدو د توليد لپاره لاره هواره شي.

مهم ټکي:

- د ماشوم تي رودنه ټول څیزونه کنټرولوي. همدا د ماشوم تي رودنه ده چې د هغې په پایله کې تیونه 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 ځینې وختونه وايي چې په دې خاطر چې یوه مور زیاتې شيدې توليد کړي، مور باید هغې ته ډېر خواړه یا مایعات ورکړو، هغه باید زیات استراحت وکړي، یا باید زیات درمل واخلي. دا د مور لپاره مهمه ده چې کافي اندازه خواړه 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 وزېږېږي مور بايد د ماشوم ټول بدن حمايه کړي نه يوازې دا چې غاړه او اوږې يې د لاس او څنگلې 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 اغېزمنه توگه د مور شيدې تر لاسه کوي او مور هم مستريح وي، نو دې کار ته هيڅ اړتيا نه ليدل کېږي چې کوبښن 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 کوئ 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 ټیټ سیت (کوچ) تر ټولو غوره ګڼل 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 کیرې. په هر حال، احتیاط وکړئ چې د مور زنگڼونه هومره زیات لوړ نشي چې ماشوم ته د تې په وړاندې ډېر لوړ وضعیت ورکړي.
 - که هغه په یو بستر کې کښیږي، بالښت کېدای شي له هغې سره مرسته وکړي (پېچل شوې شړئ هم کولی شي مرسته وکړي).
 - که هغه په مخکې 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 ولرئ. 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 وښایست 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 تې وروي یا شیدې بلع کړي.

۲. د ماشوم مخ باید تې ته مخامخ وي او پزه یې باید د تې 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 تې ونیسي، ځکه تر ډېره د تې څوکي لږ څه لاندې لور ته متوجه وي. (که هغه په بشپړه توګه مور ته مخامخ وي، کېدای شي له تې څخه جلا شي.)

۳. مور باید ماشوم خپل بدن ته نږدې ونیسي.

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

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

ځینې وختونه تر ټولو ښه چاره له بالنبت څخه کار اخیستل دي، البته که بالنبت موجود وي.

ځینې میندې 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 برخې د محکم نیولو لپاره کاروي، باید له پوره احتیاط څخه کار واخلې. پایله کېدای شي دا وي چې د ماشوم سر د مور له اړخ څخه ډېر لرې شي او دا کار د دې 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 فورمې 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 خپلې گوتې له تیانو څخه لاندې د خپل تټر له پاسه د استراحت په حال کې وساتي، داسې چې د هغې لومړۍ گوته (د شهادت گوته) د هغې د تي په قاعده کې یو ملاتړ رامنځته کړي.

هغه کولای شي له خپلې غټې گوتې څخه د تي له پاسه د ملایم فشار واردولو لپاره کار واخلې. دا کار د تي د بڼې 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 پرانيزي.

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 پرانیستې 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 واخلستل شي، تر څو هغه خپله خوله پراخه پرانيزي، تی په خوله کې ونیسي. تاسو نشئ کولی چې ماشوم رودلو ته اړباسئ.

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

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 توګه، کوښښ 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 وښایست 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 ښه احساس کوي.

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

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

که ټي رودنه د مور لپاره اسانه وي او هغه خوشحاله ښکاري، د هغې ماشوم احتمالا ښه تماس لري. که ټي رودنه غیرمستريح یا دردناکه وي، د هغې ماشوم احتمالا ښه تماس نلري.

د ښه تماس ټولو نښو ته وګورئ (کومې چې تاسو په یوه نازکه کې نشئ لیدلای).

که تماس ښه نه وي، بیا ځلي کوښښ وکړئ.

دا ډېره اړینه ده تر څو یو ماشوم ښه 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 څنګه.

که چیرته هغه د یو وضعیت په برخه کې ستونزې لري، کوښښ وکړئ چې د هغې لپاره یو داسې متفاوت وضعیت راپیدا کړئ تر څو ډېر اسانه وي (د بیلګې په توګه، 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 تخرګ 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 ټي پر لور تیله نکړي.

د تخرګ وضعیت په لاندې حالاتو کې ګټور دی:

- د غبرگونو لپاره.
 - که مور د مخي له لوري ماشوم ته د تماس ورکولو په برخه کې ستونزې ولري.
 - د ترلي قنات د درملنې لپاره.
 - که مور دا غوره وگني.
- مور ته وېنښاست چې څرنگه خپل ماشوم په داسې حال کې ونيسي چې مټ يې د تي په وړاندې قرار ولري.
- دقيقاً هماغه څلور ټکي مهم دي.
 - که هغه د خپل تي ملاتړ ته اړتيا ولري، کولی شي له هماغه لاس څخه کار واخلي چې د تي په اړخ کې قرار لري.
 - د مور ځنگل (ليچه) د ماشوم له بدن څخه ملاتړ کوي.
 - د هغې لاسونه د ماشوم له سره څخه د غوړونو په برخه کې يا له هغو څخه لاندې ملاتړ کوي.
 - هغه د ماشوم سر د شا له اړخه نه تيله کوي.



شکل ۵/۶: 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؟

لاندې مراحل تعقیب کړئ:

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

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

په یوې ځنګلې (لیجې) باندې تکیه کول د ډېرې میرمنو لپاره هوسا نه وي.

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

هغې ته وښایست چې ماشوم څرنگه ونیسي.

- دقیقاً هماغه څلور ټکي مهم دي.
- هغه کولی شي خپل ماشوم د خپلې ځنګلې 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 لاندې حالاتو کې ګټور 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 لا زیات مستريح حالت کې د ټي په واسطه تغذیه کړي.

ډېرې 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 توګه ټی وروي.

د بيلگې په ډول:

- يوه مور کولای شي د ولاړې په حالت کې تې ورکړي.
- که ماشوم له تې سره د تماس په حاصلولو کې ستونزې ولري، دا ځينې وختونه مرسته کوي چې مور پرمخې ځملي او په خپلو ليجو (ځنگلو) تکیه وکړي او ماشوم د هغې لاندې قرار ونيسي.
- که مور بې حده زیاتې شیدې ولري (او ماشوم په بېرې سره ډېرې شیدې تر لاسه کوي)، په دې صورت کې مور ته د شا په تخته ځملاستل چې ماشوم یې له پاسه قرار ولري ځينې وختونه مرسته کوي.

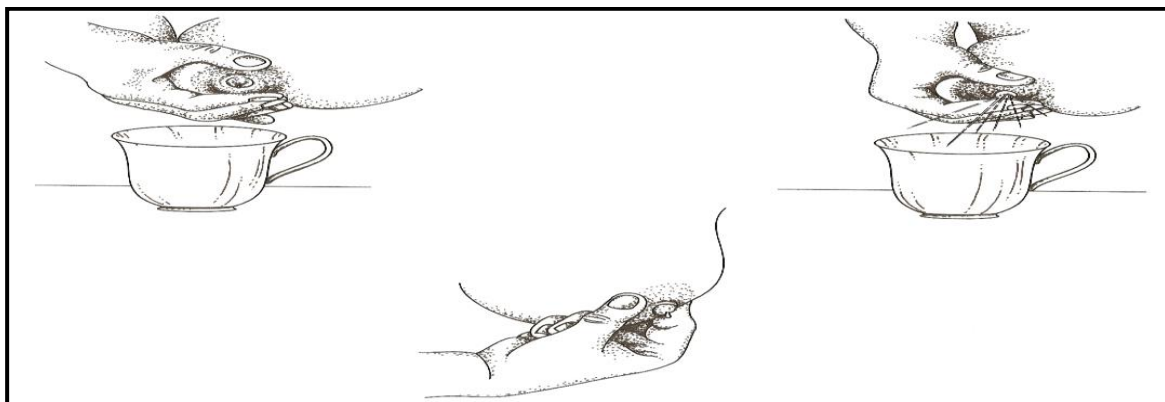
له تیونو د شیدو لوشل:

- 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 شوی اوبه واچوئ او د یو څو دقیقو لپاره یې پریږدئ. جوش شوی اوبه به تر ډېره میکروبوونه ووژني.
- کله چې د شیدو لوشلو ته چمتو شوی له پیالې څخه اوبه خالي کړئ.

د تې شیدې څرنگه د لاس پواسطه وباسو.

- دا عملیه یوې مور ته یاده کړئ.
- د هغې شیدې ورته مه اوباسئ.
- مورته زده کړه ورکړئ او ورته وښایست چې څه وکړي. البته هر څه په نرمۍ سرته ورسوئ.
- هغې ته یې یاد کړئ چې :
- خپل لاسونه مو ښه وویځئ .
- ارام کینئ یا ودیږئ او لوبنی تې ته نږدې ونیسئ.
- د هغې غټه گوته د تې د څوکي او اړیوال پورتنۍ برخې باندې کېږدئ او د شهادت گوته یې د تې د څوکي او اړیوال لاندنۍ برخې باندې کیږدئ . هغه د لاس په ټولو گوټو ونیسئ.
- دهغې غټې او د شهادت گوټې ته لږه دننه خوا ته یعنې د سینې دیوال خواته فشار ورکړئ.
- هغه باید لري خواته فشار ورنکړي اوکه نه کېدای شي د شیدو قناتونه بند شي.
- د دې میرمنې د تې د څوکي او اړیوال شاتنۍ برخه چې دهغې د غټې گوټې او نورو گوټو ترمنځ ده فشار ورکړئ.
- هغه باید د شیده ورکونکو زخایرو باندې فشار وارد کړي چې د اړیوال لاندې واقع دي.

- ځينې وختونه په هغه تيو کي چې د شيدو ورکولو په جريان کي وي د شيدو زخايرو جس کېدل ممکن وي. دا زخيري د مالوچو دغوزو pods يا ممپلی په څير وي. که هغه جس کړای شي نو فشار پرې هم واردوالی شئ .
- فشار ورکړئ او پريردئ ، فشار ورکړئ او پريردئ .
- دا کار بايد دردناک نه وي، او که درد يې لرلو نو طريقه يې نا سمه ده.
- کېدای شي لومړی شیده خارج نشي ، مگر د څو ځله فشار ورکولو څخه وروسته د شيدو خارجيدل پيلېږي . که د اوکسی توسين عکسه فعاله وي نو شیده کېدای شي داره وکړي.
- اريوال ته په عين ډول د دواړوخواوو څخه فشار ورکړئ تر څو ډاډمن شئ چې شیده د تي د ټولو برخو څخه وېستل شوي دي.
- گوتو ته اجازه مه ورکړئ چې په پوستکي باندې بنويه شي اويا يې مالش کړي ، د گوتو حرکت بايد په دوراني توگه rolling وي .
- د تي څوکي ته فشار مه ورکړئ. د تي د څوکي کش کول يا پرې فشار واردول شيدې نه خارجوي. دا کار د هغه په څېر دی لکه ماشوم چې يواځې د تي څوکه وروي. شيدې د يو تي څخه د ۰ نه تر ۵ دقيقو پورې وباسئ ترڅو چې د شيدو جريان ورو شي، د هغې څخه وروسته شيدې د بل تي څخه وباسئ او بيا دواړه خواوې تکرار کړئ.
- په هر لاس چې وغواړئ د هر تي لپاره ترې گټه واخلي او که په يو لاس ستري شوی له بل لاس څخه گټه واخلي.
- روبښانه کړئ چې د تي څخه د کافی شيدو وېستل د ۰،۳ څخه تر ۳ دقيقو پورې وخت نيسي ، په ځانگړې توگه په څو لومړيو ورځو کي چې د شيدو توليد په کې کم وي.
- دا مهمه ده چې هڅه بايد ونه شي تر څو په لږ وخت کي شيدې وباسئ .



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

څنگه له تيو شيدې ولوشو؟

- الف: د اريولا په دواړو خواو کي غټه گوته يعني د شهادت گوته کيږدئ، د سيني داخل ته فشار ورکړئ.
- ب: د تي د څوکي شا او اريولا ته د غټې گوتي يعني شهادت گوتي په واسطه فشار ورکړئ.
- ج: د تي اړخونه هم زور کړئ ترڅو له ټولو برخو يې شيدې را ووځي.

يوه مور بايد څومره وخت وروسته خپلې شيدې وباسي؟

د يو ولادي کم وزنه يا ناروغ نوي پيدا شوي ماشوم د تغذيي لپاره د شيدو ورکولو ثابت ساتل: مور بايد د لومړۍ ورځې څخه د شيدو وېستل پيل کړي ، که ممکن وي د زېږون څخه وروسته په لومړيو شپږو ساعتونو کې پيل وکړي. کېدای شي لومړۍ يوازې څو څاڅکي اورېده وباسي خو دا کار د مور د شيدو توليد سره مرسته کوي يعنې کله چې د زېږون څخه وروسته هر څومره ژر ماشوم د مور تې روي چې دا کار مرسته کوي تر څو د مور د شيدو توليد پيل شي . هغه بايد تر خپل توان شيدې وباسي او دفعات يې بايد د ماشوم په واسطه د مور په شيدو دتغذيي د دفعاتو په اندازه وي.

د شيدو وېستل بايد لږ تر لږه په هرو درې ساعتو کې سرته روسپري، البته د شپې په گډون. که مور يوازې څو ځله خپلې شيدې وباسي يا د شيدو وېستلو په منځ کې اوږدې وقفې وي ، نو کېدای شي مور په کافي اندازه شيدې توليد نه کړي.

د خپل ناروغ ماشوم د تغذيي لپاره د شيدو د افراز ساتل :

بايد لږ تر لږه د هرو درې ساعتو څخه وروسته خپلې شيدې وباسي. د شيدو د افراز زياتولو لپاره په هغه حالت کې چې د څو اونيو څخه راپه دخوا د شيدو اندازه کمه شوې وي. د څو ورځو لپاره مو شيدې ژر ژر وباسي (د هر نيم يا يو ساعت وروسته) او د شپې لخوا لږ تر لږه د هرو ۳ ساعتونو څخه وروسته.

د ماشوم لپاره د شيدو ساتل، په هغه وخت کې چې مور يې دندې ته ځي:

مور بايد مخکې تر دې چې دندې ته لاړه شي ، د امکان تر حده ډېرې شيدې وباسي چې خپل ماشوم لپاره يې وساتي.

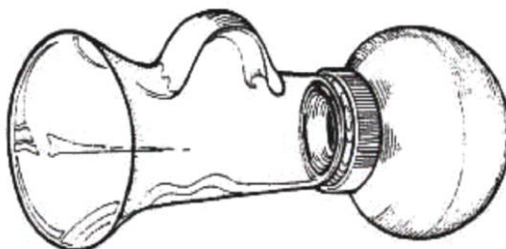
کله چې مور په دنده کې وي ، د شيدو وېستل د شيدو د افراز د جاري ساتلو لپاره مهم دي.

د داسې اعراضو د له منځه وړلو لپاره، لکه په تيانو کې تراکم، يا په دنده کې د شيدو بهېدل بايد:

يوازې د اړتيا وړ هومره شيدې ولوشي.

د تيانو د څوكو د سلامتيا په موخه:

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



شکل ۹ / ۵ : شیرکش.

شیرکشونه:

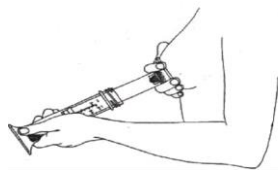
که په لاس د شیدو وېستل ستونزمن وي، یوه مور کوالی شي د لاسي شیرکش څخه ګټه واخلي.

پلاستيکی شیرکشونه:

- دا ډول شیرکشونه (۹/۵ شکل ته مراجعه وکړئ) ډیر موثر نه دی ، په ځانګړی 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 توګه پاکول ستونزمن وی، امکان لری شیده په ربړی برخه کې را جمع شی چې معمولاً ملوث کیږی
- دا ډول شیرکشونه د سختو او پرسیدلو تیونو د درملنې لپاره چې په لاس د شیدو ویستل ستونزمن وی ، ګټور تمامیږی. دا ډول شیرکشونه معمولاً "د تیونو د معالجه کونکو" په نامه یادیږی.

د سورنچ په څېر شیرکش څخه څرنگه ګټه واخستل شي؟

- پلنجر په خارجي سلنډر کې دننه کړئ .
- باوري شی چې دهغې ربړ په ښه حالت او د ارتجاع وړتیا لري.
- قیف د تي په څوکه کېږدی .
- 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 یې کش کړئ.
- یوه یا دوه دقیقې وروسته شیدې روانیږی او په خارجي سلنډر کې راجمع کېږي.
- کله چې د شیدو جریان بندیږي ، شیرکش د تي څخه لرې کړئ ، د هغې شیدې خالي کړئ او دا طریقه بیا تکرار کړئ .



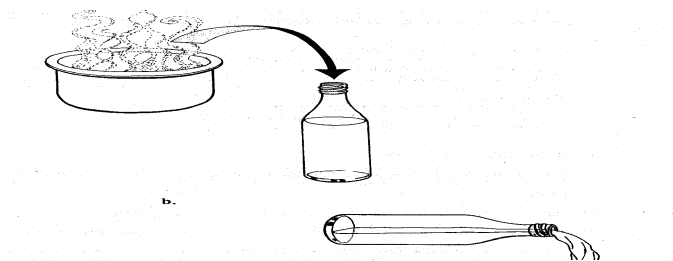
شکل ۵/ ۱۰: شیرکش.

د تي د شيدو وېستلو لپاره د گرمو اوبو بوتل میتود:

دا طریقه د هغه تیونو د درملنې لپاره ګټوره ده چې تیونه شدیداً پرسېدلې او سخت وي ، یا هغه وخت چې یو تی ډېر حساس وي ، د تي څوکه کلکه وي او په لاس د شیدو وېستل ستونزمن وي.

- یو مناسب بوتل ته اړتیا لری .
- شیشه یي وي ، پالستکي نه وي.
- اندازه یي د ۱ څخه تر ۳ لیټرو پورې وي، د ۷۰۰ ملي لیټرو څخه کوچنی نه وي.
- خوله یي 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 شویو اوبو یو لوبښي ته اړتیا ده.
- د بوتل د سر د یخولو لپاره یوه اندازه یخي اوبه په کار دي.
- د گرم بوتل د اخستلو لپاره یوه ډبله ټوټه لازمه ده.
- یوه اندازه لږې جوش شوې اوبه په بوتل کې واچوئ چې بوتل گرم شي بیا بوتل د جوش اوبو څخه تقریباً ډک کړئ. بوتل په ډېرې ډېرې سره مه ډکوئ ځکه کېدای شي مات شي.
- اوبه د څو دقیقو لپاره په بوتل کې پریږدئ تر څو یې شیشه گرمه شي.
- بوتل په یوه ټوټه کې راتاو کړئ او جوش اوبه یې په یو خالي لوبښي کې تشي کړئ.
- د بوتل خوله (داخلي او خارجي برخه یې) په یخو اوبو یخه کړئ . که د بوتل سر یخ نکړئ امکان لري د تي د څوکي پوستکي وسوزوي. د بوتل خوله د تي په څوکه داسې کیږدئ چې د څلورو خواوو څخه د پوستکي سره په تماس شي چی هوا بنده کړي.
- بوتل کلک ونیسئ . د څو دقیقو تېرېدو څخه وروسته بوتل په بشپړه توګه یخېږي او د نرمې تخلیې لامل ګرځي.
- د تي څوکه د بوتل د خولي دننه خوا ته کش کېږي. ځینی وخت کله چې مور په لومړۍ ځل دا ډول تخلیه کېدل احساسوي ، هغه حیرانیږي او بوتل لري کوي . نو په هغه حالت کې باید ټوله طریقه له سره پیل شي.
- حرارت د اوکسي توسین عکس سره مرسته کوي او د شیدو روانېدل پیلېږي او په بوتل کې جمع کیږی.
- تر هغه وخت پورې چې د شیدو جریان موجود وي ، بوتل په هماغه ځای کې وساتئ.
- لومړنۍ شیدې د بوتل څخه خالي کړئ او که اړتیا وه دا کار تکرار کړئ ، یا همداسې کار د بل تي لپاره هم سرته ورسوئ.
- د څه وخت تېرېدو څخه وروسته ، د تي سخت درد کموالی مومی او په لاس د شیدو وېستل او یا 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 توګه 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 زيږون د وخت څخه کم وزن).

لږې لږې متيازې کول چې متيازې ټينګې وي. (په ورځ کې د ۶ څلو څخه کم، زير رنګ او ډېر بد بوی).

امکان ولري

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

ماشوم معمولاً ژاري .

د مور په شيدو د تغذيي ډېر زيات دفعات .

ماشوم د مور په شيدو د تغذيي څخه انکار کوي .

د ماشوم غايطه مواد ټينګ ، وچ او شين رنګه 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 شیدې اخستي دي او که نه:

- د ماشوم وزن اخستل ارزیابي کړئ .

- دا یوه معتبره نېټه ده .

د ژوند په لومړیو شپږو میاشتو کې ماشوم باید هره میاشت لږ تر لږه ۵۰۰ گرامه ، او یا هره اونۍ ۱۲۵ گرامه وزن واخلي. (په هره میاشت کې یو کیلو گرام اړین نه دی او معمول هم نه دی.) که یو ماشوم په هره میاشت کې د ۵۰۰ گرامو څخه لږ وزن اخلي، په حقیقت 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 هیڅ سند موجود نه وي ماشوم وزن کړئ او د یوې اونۍ څخه وروسته یې بیا وزن کړئ. که ماشوم کافي وزن اخلي ، په حقیقت کې هغه کافي شیدې اخلي .

که د وزن هیڅ پخوانی سند موجود نه وي تاسو دفعتاً ځواب نه شئ ویلای .

د ماشوم د متیازو اندازه وگورئ. دا یوه عاجله او ګټوره ارزیابي ده . یو ماشوم چې یوازې د مور په شیدو تغذیه کېږي او کافي اندازه شیدې اخلي ، معمولاً په ۲۴ ساعتونو کې ۶ څخه تر ۸ څلو پورې رقیقي متیازې اطراح کوي. هغه ماشوم چې د مور کافي اندازه شیدې نه اخلي په ورځ کې د ۶ څلو څخه کمې متیازې کوي. (معمولاً په یوه ورځ کې د ۴ څلو څخه کم .)

دهغه متیازې ټینګې وي او کېدای شي بد بویه هم وي او تیز زیر رنگ لرونکې وي په ځانګړې توګه د ۴ اونیو څخه غټو ماشومانو کې.

د مور څخه یې پوښتنه وکړئ چې ماشوم یې څومره وخت وروسته متیازې کوي. پوښتنه وکړئ چې ایا د متیازو رنگ یې تیز زیر رنگه یا بد بویه دی.

- که یو ماشوم یوه ډېره اندازه رقیقي متیازې اطراح کوي، په حقیقت کې هغه په کافي اندازه د مور شیدې اخلي .

- که یو ماشوم د ۶ څلو څخه کمې ټینګې متیازې اطراح کوي ، په حقیقت کې هغه د مور کافي شیدې نه اخلي.

دا ارزیابي سمدستي تاسو ته ښايي چې ایا ماشوم په کافي اندازه د مور شیدې اخلي او که نه.

مګر که ماشوم نور مایعات اخستل ، تاسو باوري کېدای نشئ.

هغه لاملونه چې ماشوم ولې کېدای شي د مور کافي اندازه شیدې تر لاسه نکړي.			
د ماشوم حالت	مور: فزيکي حالت	مور: رواني عوامل	د مور په شیدو د تغذيي اړوند عوامل
• د زېږون د مهال کم وزن. • د پزې بندوالی. • ناروغی. • نور سوء اشکال.	• د امیندواری د مخنیوي کولی، مدرر درمل. • امیندواري. • شدید خوراکواري. • الکول خورل. • سگریټ څکول. • د پلاستنا د توتی. • تحبس، یعنی بند پاتي کېدل (نادر). • د تیانو کمزوري وده (ډېره نادره).	• د باور نه شتون. • تشویش، روحي فشار. • د مور په شیدو له تغذيي څخه کرکه کول. • د ماشوم ردول. • سترتیا.	• په ځنډ سره پیلول. • ضعیف ملاتړ. • ضعیف تماس. • په ثابتو وختونو کې تغذیه کول. • ناکافي ځله تغذیه کول. • د شپې له پلوه تغذیه نه ترسره کول. • د لنډې مودې لپاره تغذیه کول. • بوتلونه (شیر چوشک)، مصنوعي تي څوکي (چوشک). • نور خواړه. • نور مایعات (اوبه، چای).
دا معمول ندي		دا معمول دي	

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

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

رواني عوامل تر ډېره د مور په شیدو د تغذيي له اړوندو فکتورونو څخه وروسته راځي، د بیلګې په توګه، د مور ناباوري د دې لامل کېږي چې هغه د بوتل په واسطه تغذیه تر سره کړي.

لومړی معمول لاملونه ولټوئ.

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

په دې معنی چې دا معمول نده چې یوه مور دې د کافي شیدو د تولید 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 شيده نه لري، څرنگه مرسته وکړل شي

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

يوه تاريخچه واخلئ .

چي په هغي د نورو د فشارونو څخه خبر شئ .

يو ځل شيده ورکول ارزيايي

کړئ. چي د مور دتي سره دماشوم تماس وڅارئ .

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

مور سره مرسته وکړئ چي خپل ماشوم ته زياتي شيدي ورکړي او باور پيداکړي چي هغه کافي شيدي توليدوي

قبول کړئ. د شيدو په هکله د مور نظريات او احساسات

(څنگه چي مناسبه وي) دهغي توصيف وکړئ. ماشوم بڼه وده کوي ، د مور شيده د ماشوم اړتياوي پوره کوي.

د مور په شيدو دتغذيي د تخنيک په هکله د مور بڼه ټکي.

د ماشوم د پرمختگ په هکله بڼه ټکي .

دهغي سره عملی مرسته وکړئ.

اړوند معلومات ورکړئ .

په اسانه ژبه خبري وکړئ. د ضرورت په حالت کي دمورتي سره دماشوم تماس غوره کړئ.

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

دماشوم عادی کړه وړه روښانه کړئ .

دمور په شيدو د تغذيي عمليه روښانه کړئ.

(هغه څه چي تاسو يي وايئ.

"د ځيني ماشومانو خوبنيري چي تي زيات وروی."

د سترتيا سره د مقابلي لپاره نظرونه .



شکل: ۱۲/۵: د ټي ورکولو بيا پيلول.

د مور د شيدو زياتول او د ټي 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 (شيرچوشک) 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. کوښښ وکړئ چې له هغې څخه زیاته کتنه زیاتې خبرې وکړئ، یعنې په ورځ کې کم تر کمه دوه ځله.
- ځان ډاډمن کړئ چې هغه د خوراک لپاره کافي خواړه او مایعات ولري.
 - که چیرې تاسو د مور د شیدو د تنبه کوونکو ارزښتمنو خوړو په هکله معلومات لرئ، نو دا معلومه کړئ چې ایا هغه خوندي دي که څنگه، د خونديتوب په صورت کې، مور وهڅوئ چې له نوموړو خوړو څخه کار واخلي. که خوندي نه وي د هغو له خوړلو څخه دې ډډه وکړي.
 - هغه وهڅوئ چې زیات استراحت وکړي او کوښښ وکړي چې د تي ورکولو په وخت کې ځان هوسا کړي.
 - روښانه کړئ 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. اناګاني 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 لیوالتیا وښيي، پریرېدې 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 کړئ چې د هغې ماشوم له تي سره ښه تماس ولري.
 - په دې باندې بحث وکړئ چې تر هغه وخته پورې چې د هغې شیدې «راځي»، ځای نیوونکي تغذیه باید څرنگه تر سره شي او کله چې د هغې شیدې زیاتېږي، ځای نیوونکي تغذیه باید څرنگه راکمه کړای شي.
 - هغې ته وښایست چې ځای نیوونکي تغذیه باید څرنگه د بوتل په واسطه نه بلکه د پیالې 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 وکړئ تر څو یوه داسې لاره پیدا کړي چې ماشوم ته د رودنې 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 اخیستنې او د ادرار اندازه معلومه کړئ، تر څو په دې باندې ډاډمن شئ 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 راکموي.

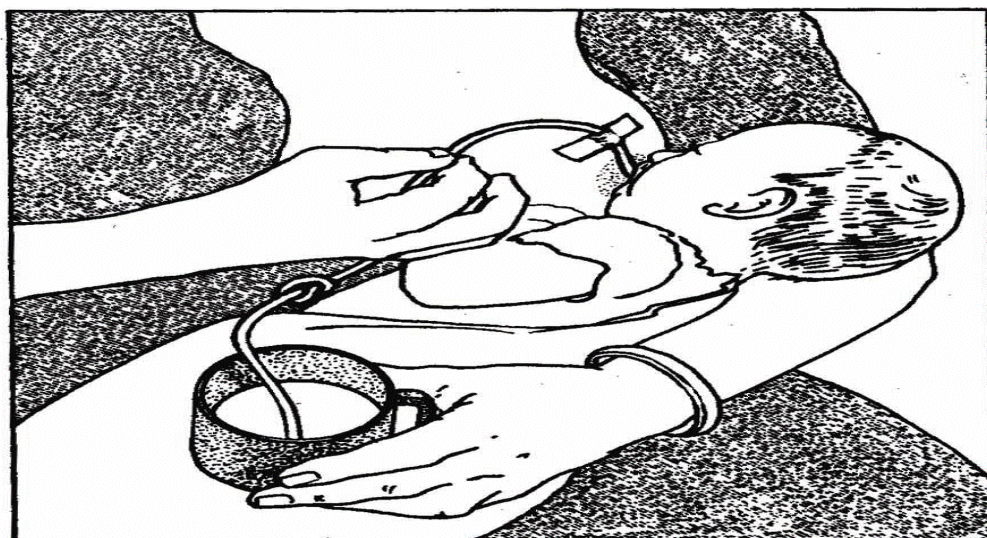
- که اړتیا وه، نو د مصنوعي شیدو مقدار د یوې یا دوو ورځو لپاره زیات کړئ.
- ځینې میرمنې کولی شي د مصنوعي شیدو په مقدار کې په ورځ کې له ۳۰-۶۰ ملي لیټرو څخه زیات کموالی راولي.

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 لوښل 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 پیالې پورته کول د شیدو بهیر ګړندی 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 پیالې څخه کار اخلي، هغه باید پاک او معقم کړي.



شکل ۵ / ۱۳: له ضمیموي الې څخه گټه 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 مرستې ته اړتیا لري که نه او دا چې له هغې سره باید څرنگه مرسته وشي.

مخکې له دې چې تاسو پوښتنې وپوښتنئ، تاسو کولی شئ د مشاهدې 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 څرنگه وارزول شي؟

۱. تاسو په مور کې څه ته متوجه شؤ؟
۲. مور خپل ماشوم څرنگه نیولی دی؟
۳. تاسو په ماشوم کې څه ته متوجه شؤ؟
۴. ماشوم څرنگه غبرگون څرگندوي؟
۵. مور څرنگه خپل ماشوم ته واچوي؟
۶. مور څرنگه 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]

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

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 وږی شي تي ته ځان رسوي.
- ماشوم تی لتوي.
- ماشوم د خپلې ژبې په واسطه د تي لتون 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.
- د تي په وړاندې غبرگون شتون نه لري.
- د تي لتون نه ترسره کېږي.
- ماشوم له تي سره لیوالتیا نه څرگندوي.
- ماشوم نارامه دی او ژاري.
- 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 اوږدې نه دي.
- په پوستکي کي چاودونه او سوروالی شتون لري.

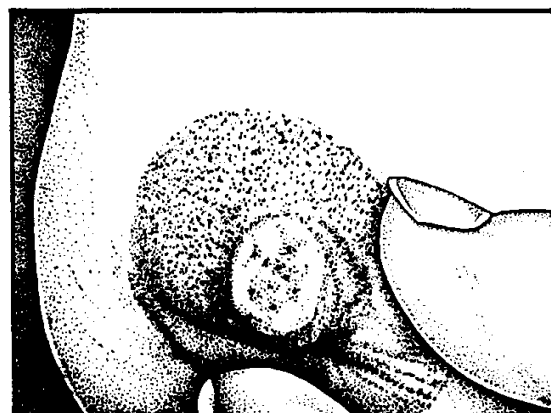
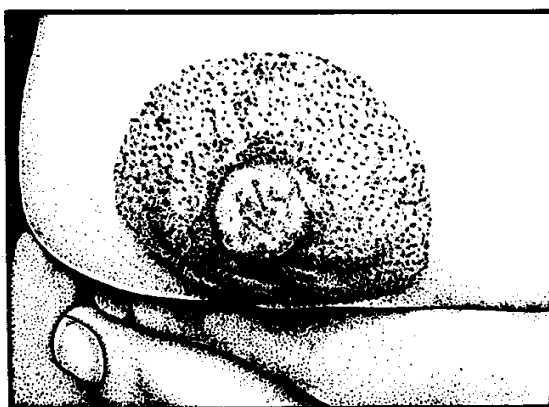
- په تي کي پرسوب شتون لري.
- تي کيکارلی يا کش شوی بنکاري.

درودنه:

- خوله پراخه پرانیستي ده
- زنه له تي سره تماس لري او پزه تي ته نږدې ده.
- لاندینی شونډه د باندې لور ته اووښتي ده.
- ژبه د تي په شاوخوا کي د پیالي بڼه غوره کړې 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 يا 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 اووښتي ده.
- د ماشوم ژبه نه لیدل کېږي.
- غمبوري منقبض يا داخل لور ته کش شوي دي.
- د اریولا زیاته برخه د ماشوم له خولي څخه بنکته ده.
- یوازي چټکه رودنه.
- ترک ترک، يا ټک ټک اوریدل کېږي.
- مور ماشوم له تي څخه جلا کوي.

هغه وخت چي په رودنه پیل کوي:

- ماشوم تی خوشي کوي.
- ماشوم د ____ دقیقو لپاره رودنه 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 سینه ایښي دي کوم چي تي

ته يي حمايه ورکړې ده.

همدارنگه وگورئ چي ايا مور خپل تي لکه څرنگه 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 چيرې يو ماشوم ډېر ژاړي، نو مور يې شايد فکر وکړي چې کافي اندازه شيدې 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، ځينې وخت ماشوم ممکن:

- ځينې وختونه ماشوم تي په خوله کې بڼه نيسي مگر تر هغه وروسته يا شيدې هيڅ نه روي او نه تي روي او يا يې ډېر په کمزورې توگه روي.
- ځينې وختونه کله چې مور غواړي خپل ماشوم ته شيدې ورکړي ژاړي او د شيدو اخستلو څخه انکار کوي.
- ځينې وختونه ماشوم د يوې دقيقې لپاره شيدې روي او بيا خپله خوله بندوي يا ژاړي. کېدای شي هغه په يو ځل شيدو رودلو کې څوځله دا کار تکرار کړي.
- ځينې 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 (کانديدیا، د غاښ وېستل) او ځينې نور.

د مور په شيدو دتغذي په طريقه کې ستونزې:

په شيرچوشک يا چوشکونو تغذيه ، د کافي شيدو نه اخستل (ناسم تماس ، پرسېدلي او دردناکه تيونه، د شيدو ورکولو د وضعيت په وخت کې د ماشوم د سر په وروستنی برخه فشار ، د مور په واسطه د تي خوځول ، د تغذي د دفعاتو محدودول ، د تي د شيدو 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 ، ناروغي 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 زېږېدلی 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 شیدو له تغذیې څخه ډډه کوي؟

۱. ایا ماشوم ناروغه دی، هغه درد لري، اراموونکي درمل یې اخیستي دي یا یې مور درمل اخلي؟

ناروغی:

ماشوم کېدای شي له تي سره تماس ولري خو له پخوا څخه کمه تي رودنه کوي. د ژبي غوټه، د تالو چاود یا د پییر.

- روبین بي نظمي (Pierre – Robin Anomaly) کېدای شي د مور په شیدو تغذیه کې ستونزې راولاړي کړي.

درد:

په سربیرن زخم باندې فشار، د مغز هیماتوم یا د فورسپس یا واکوم په واسطه د خارجولو له امله د ژبي لاندې وینه بهېدنه.

- کله چې مور ماشوم په خپلو شیدو تغذیه کوي، نو ماشوم ژاري او مجادله کوي.

د پزې بندوالی:

- د خولي درد د کاندیدا انتان (thrush)، په لوی ماشوم کې د غاښونو راوتل.
- ماشوم یو څه موده تی روي او بیا یې نه روي او ژاري.

د مور له لوري د درملو اخیستل:

یو ماشوم کېدای شي د لاندې لاملونو له کبله خوبجن وي:

- هغه درمل چې مور ته د لنگوال پر مهال ورکړل شوي وو.
- هغه درمل چې مور یې د رواني ستونزو د درملنې لپاره اخلي.

یادونه: په قهوه، چای او کولا کې کافیین کېدای شي د مور شیدو ته ولیریدي او ماشوم پریشانه کړي. که مور سگریټ څکوي، یا نور نشه یي توکي اخلي، د هغې ماشوم کېدای شي د نورو ماشومانو په پرتله زیات وژاري. که په کورنۍ کې کوم بل کس سگریټ څکوي، دا هم کېدای شي ماشوم ته زیان ورسوي.

۲. ایا د شیدو په واسطه د تغذیې په تخنیک کې کومه ستونزه شته؟

ځینې وختونه د مور په شیدو تغذیه د یو ماشوم لپاره بې خونده او زړه ماتوونکې کېږي.

ممکنه لاملونه:

- د بوتل په واسطه تغذیه، یا د مصنوعي تي څوکي رودنه – د تي د څوکي په هکله مغشوشوالی.
- د بدن نامناسب وضعیت، ضعیف تماس یا په تي کې د شیدو تراکم، هواره تي څوکه.

- د ماشوم پر سر باندې د هغه د مور یا د هغه مرسته کوونکي کس له لوري د شا له لوري فشار راوستل چې غواړي ماشوم ته د ناسم تخنیک په واسطه په زور سره وضعیت ورکړي. دا فشار د دې لامل کېږي چې هغه مجادله وکړي.
- د شیدو د زیات تولید له کبله ډېرې زیاتې شیدې په ډېرې چټکۍ سره راشي. ماشوم کېدای شي د یوې دقیقې لپاره تې وروي او وروسته بیا کله چې د شیدو د خروج عکسه پیلېږي تې خوشې کوي او تربت (خفه) کېږي یا ژاري. دا کار کېدای شي د یوې تغذیې په لړ کې څو ځله پېښ شي. مور کېدای شي متوجه شي کله چې ماشوم تې خوشې کوي نو د هغې شیدې دارې وهي (بهیږي).

یوازې له یوه تې څخه ډډه کول:

ځینې وختونه یو ماشوم له یوه تې څخه ډډه کوي خو له بل څخه یې نه کوي. دا ځکه چې ستونزه یو تې د بل په پرتله زیات زیانمنوي.

۳. ایا ماشوم کوم بدلون پرېشانه کړی دی؟

ماشومان قوي احساسات لري او که هغوی پرېشانه وي، کېدای شي د مور په شیدو له تغذیې څخه ډډه وکړي، وژاري او له تې رودنې څخه ډډه وکړي.

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

ممکنه لاملونه:

- له مور څخه د ماشوم جلاوالی، د بیلګې په توګه کله چې هغه په دنده پیل کوي.
- نوی پالونکی، یا ډېر زیات پالونکي.
- د کورنۍ په معمول ژوند کې بدلون راتلل، د بیلګې په توګه، له یو کور څخه بل کور ته کډه کول، له دوستانو څخه دیدن کول.
- د هغه د مور ناروغي، د تې انتان.
- ماشوم کېدای شي هغه وخت وسواسي وي کله چې مور هغه د حیض په وخت کې تغذیه کوي. دا د هغو هورموني بدلونونو په پایله کې رامنځته کېږي چې کېدای شي د مور د شیدو خوند ته بدلون ورکړي.
- که مور د تې ورکولو په بهیر کې امیندواره شي، ورته هورموني بدلونونه کولی شي د دې لامل شي چې ماشوم د مور له شیدو څخه کرکه وکړي او د څو لومړیو تغذیو په ترڅ کې د تې له رودلو څخه ډډه وکړي.
- د ماشوم د مور په بوی کې بدلون راتلل، د بیلګې په توګه، مختلف صابون، د بد بوي دفع کوونکي ماده (deodorant) یا د تالک پوډر.
- ځینې وختونه مور متوجه کېږي چې د هغې ماشوم هغه وخت پرېشانه کېږي چې کوم ډول ځانګړي خواړه وخوري. دا ځکه چې په خوړو کې موجود مواد د مور شیدو ته لیږدول کېږي. دا کېدای شي د هر ډول خوړو په برخه کې صورت ونیسي او داسې خواړه شتون نلري چې مور ته د هغو د نه خوړلو سپارښتنه وشي، مګر 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 پریشانې 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 ښکاري چې ته به وایې چې هغه نه وایې. 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 توګه کله چې هغوی یو شورماشور یا نااشنا چيغه اوري یا قوي رڼا ویني. هغوی کېدای شي په ناڅاپي توګه 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 اړتیاو لرونکي ماشومان.
- (چټل والی، گرمي، یخني)
- (د ډېرو نفرو پواسطه په غیر کې اخستل)
- (د ژړا ډول بدلون موندلی دی)
- (د کافي اندازه شیدو نه اخستل، د ودې چټک حرکت)
- (هر ډول خواږه، ځینې وختونه د غوا شیده)

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

ناروغي:

- انتانات د میکروب ضد درملو او نورو موادو په واسطه تر درملنې لاندې ونیسئ.
- د اړتیا په صورت کې رجعت ورکړئ.
- که یو ماشوم د ټي رودلو توان ونلري، هغه کېدای شي په روغتون کې ځانگړې پالنې ته اړتیا ولري.
- د هغه له مور سره مرسته وکړئ تر څو خپلې شیدې ولوشي او تر هغه وخت پورې یې ماشوم ته د پیاوړتیا یا تیوب په واسطه ورکړي تر چې بیا ځلي د ټي په واسطه د تغذیې توان پیدا کړي.

درد:

- د برسیرن زخم لپاره: له مور سره مرسته وکړئ تر څو داسې لاره چاره ومومي چې ماشوم داسې ونیسي چې په دردمن ځای باندې فشار رانشي.
- د خولي د سپینو پټریو (thrus) لپاره: د جنشن وایلیت یا نستاتین په واسطه یې درملنه وکړئ.
- د غاښونو د ایستلو لپاره: هغه وهڅوئ چې له زغم څخه کار واخلي او د ماشوم ټي ورکولو ته دوام ورکړي.
- د بندې پزې لپاره: روښانه کړئ چې هغه څرنګه کولی شي پزه پاکه کړي. د یو څو ورځو لپاره د لنډ مهاله او مکررو تغذیو وړاندیز وکړئ.

د ارامولو درمل:

که مور په منظم ډول تر درملنې لاندې وي، کوښښ وکړئ چې یو بدیل راپیدا کړئ.

د مور په شیدو د تغذیې تخنیک:

له مور سره د ستونزو د لاملونو په هکله بحث وکړئ. که د هغې ماشوم دې ته لیاواله وي چې خپل ماشوم بیا ځلي په خپلو شیدو تغذیه کړي، تاسو کولی شئ د هغې د تخنیک په برخه کې لا زیاته مرسته وکړئ.

د شیدو زیات تولید:

دا د ډېرو زیاتو شیدو د چټک راتګ لامل ګڼل کېږي.

زیات تولید کېدای شي د ضعیف تماس په نتیجه کې منځته راشي. که ماشوم په نا اغیزمنه توګه ټي روي، هغه کېدای شي په زیاتو دفعاتو سره او د اوږدې مودې لپاره ټي وروي او ټي تنبه کړي، په دې توګه هغه د ماشوم له اړتیا څخه زیاتې شیدې تولیدوي.

د زیاتو شیدو د تولید راکمول:

له مور سره مرسته وکړئ تر څو د ټي پر وړاندې د خپل ماشوم تماس پیاوړی کړي. هغې ته وړاندیز وکړئ چې خپل ماشوم ته اجازه ورکړي تر څو د هر ځل تغذیې پر مهال یوازې له یو ټي څخه رودنه وکړي. هغه پرېږدئ چې تر هغه وخته پورې ټي رودنې ته دوام ورکړي ترڅو چې په خپله ټي رودنه پای ته ورسوي. په دې توګه به کافي اندازه وروستنۍ شیدې چې له شحمیاتو څخه غني دي تر لاسه کړي. بل ټي دې په راتلونکې تغذیه 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 گوتي 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 ارام ځای کې تغذيه کړي. دا ستونزه معمولا له منځه ځي.

که ماشوم پخپله تي روډنه 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 روډلو ته ليوالتيا ولري هغه ته دې تې ورکړي:

- د خوبجنټيا په وخت کې، يا د پيالې 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 ولوښئ.
- 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 کروب 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 ګوتي 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 واري 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 کانګرو مراقبتي میتود څخه د ماشوم ساتنې لپاره ګټه واخلي، ترڅو د مور او ماشوم د پوستکي ترمخ تماس پیدا شي، ماشوم گرم شي او تیونو 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، تې ورکړئ. همدارنګه هغه مهال چې ماشوم ښه شو مور ته اجازه ورکړئ تر څو ماشوم خپلو تېو ته واچوي او شیدې ورکړي. ماشوم ممکن اول د تېو څوکې 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 تیونو ورو او اوږد مهاله تغذیه له دې غوره ده چې تې 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 ګرولو سره هغه تي رودلو ته را وین کړي. ځان باوري کړئ 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 توګه 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 ولادی ماشومانو او یا د ډیرو کوچنیو ماشومانو تغذی مستقیما د تی په واسطه په اولو څو هفتو کې شونې نه ده. ځکه باید میندې وهڅول شي او حوصله ولری ترڅو خپلې شیدې ولوشی او پاکې پیاوړې په واسطه یې ماشوم ته ورکړی.

- د لاس په واسطه شیدې څنګه ولوشل شي
- مور ته ووايست چې لاندې کارونه وکړی
- اول قدم: لاس او وسایل په پاکو اوبو او صابون سره ومیځی
- دویم قدم: لوبڼی پاک او وجوشوی چې ترڅو د شیدو د ټولولو لپاره استفاده کړای شي
- دریم قدم: په ارامه سره نیونو ته ټکان ورکړی او یا یو ګرم ټوکر وکاروی ترڅو د شیدو بهینه تنبه شي
- څلورم قدم: غټه ګوته او اریولا (دتی توره برخه) باندې د تپو د څوکو به شا او خوا کیږدی او نوری ګوتې د تی لاندینې برخه کې د اریولا شاته کیږدی
- پنځم قدم: په غټه ګوته او دوه اولو نور ګوتو باندې تی د سینې خواته زور کړی او بیایې بیرته په ارامې سره د اریولا خواته فشار ورکړی.
- شپږم قدم: شیدې په پاک لوبڼی کې را ټولی کړی. بعضی وخت شیدې ممکن د قطرو په شکل ټوبی شي او یا هم جریان پیدا کړی.
- اووم قدم: د پوستکي د سولولو څخه اجتناب وکړی، ممکن پوستکي شین واورې. د تپو څوکو ته هم فشار مه ورکوی چې د شیدو د جریان د توقف سبب ګرځي.
- اتم قدم: د غټی ګوتې او نورو ګوتو موقعیت ته دور ورکړی او په ارامې سره فشار وارد کړی او د اریولا په طرف یې پریږدی
- نهم قدم: مور باید یو تی د ۲-۵ دقیقو پورې ولوشی ترڅو چې د شیدو جریان یې ورو شي، عین عملیه باید د بل تی لپاره هم تکرار کړی. (ټوله پروسه ۲۰-۳۰ دقیقو وخت اخلي)
- لسم قدم: لوشل شوی شیدې په پاک سربوین لرونکې لوبڼی کې ذخیره کړی. لوشل شوی شیدې په یخ ځای کې د ۶-۸ ساعتو او په یخچال کې تر ۷۲ ساعتو پورې ساتل کیدای شي
- یولسم قدم: کافي اندازه لوشل شوی شیدې له لوبڼی څخه په پپاله کې واچوی
- دولسم قدم: د پاکې پیاوړې څخه ماشوم ته لوشل شوی شیدې ورکړی. د پیاوړې څوکه د ماشوم لاندینې شونډې ته نژدې کړی ترڅو ماشوم ورڅخه وروکی غږ وکړی. د ماشوم په خوله کې شیدو مه ورتویوی

په پياله ماشوم څنگه تغذيه كړو:



شكل ۵ / ۱۷: په پياله د ماشوم تغذيه.

- ماشوم په ولاړه يا نيم ولاړ ډول په خپله غير كې ونيسي.
- د ماشوم شونډو سره پياله يا كوچنې گيلاس كيږدي.
- پياله دومره كړه كړي چې اوبه يوازې د ماشوم شونډو ته ورسېږي.
- د پيالي څنډې بايد د ماشوم د پورتنيو شونډو بيروني برخې سره تماس ولري.
- د پيالي پاتې برخه د ماشوم په لاندنۍ شونډې باندې خفيقاً تماس ولري.
- كم وزنۍ زيريدلي ماشوم په دې وخت كې اماده كيږي خپله خوله او سترگې خلاصوي.
- - ولادي كم وزنه ماشوم د ژبې 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 پياله يې په شونډو كيږدي او ماشوم پريږدي 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 بيرته كور ته را وگرځيده زر تر زره دې ماشوم ته شيډې وركړي
- د كور نه د وتلو مخكې دې خپلې شيډې په يوه پاك لوبنۍ كې ولوشي، د مور په نشتوالي كې مراقبت كوونكې كولای شي د هغو شيډو په واسطه ماشوم تغذيه كړي
- لوشل شوي شيډې (چې په سرپوښ لرونكې لوبنۍ او يخ ځای كې ذخيره شوي وي) حتی په د گرمۍ په موسم كې د ۸ ساعتو لپاره د استفاده وړ وي او خرابيگي نه.
- كله چې د ماشوم نه لري وي خپلې شيډې ولوشي تر څو شيډې جريان پيداكړي او د تيو د پرسوب نه مخنيوی وشي.
- د ماشوم مراقبت كوونكې ته وښايست چې ماشوم څنگه په يوه پاكه پياله 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 تغذيي 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 رودنې ته د هر ځل تغذیې پر مهال د مخکې په پرتله کم وخت دوام ورکوي: د هغه مور ته وړاندیز وکړئ تر څو خپل ماشوم په زیاتو دفعاتو سره تغذیه کړي، پروا نه کوي که تغذیې لنډې لنډې هم وي.

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

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

که یو ماشوم د پیاوړتیا 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 پیاوړتیا 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 وکړئ چې تی رودل بیا ځلي پیل کړي.
- د هغه مور وهڅوی چې ژر ژر ته 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 ځينې وختونه د مور په شيدو تغذيه کې ستونزې راولاړوي او په لاندې ډول دي.

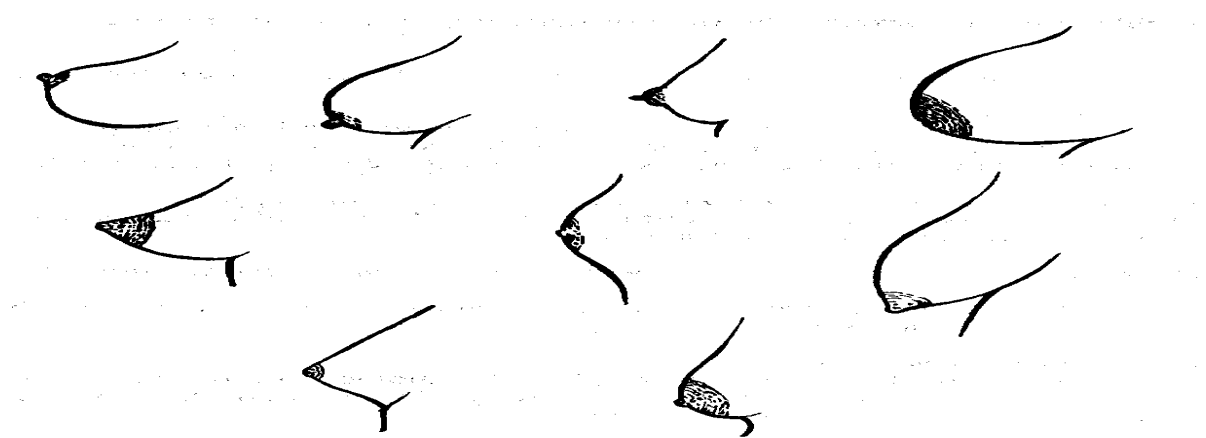
- هوارې يا ننوتې ټي څوکې او اوږدې يا غټې ټي څوکې.

- تراکم.

- مسدود قنات يا مستاييټس (د ټي پرسوب).

- دردناکې ټي څوکې او د ټي 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 هوارو او ننوتو ټي څوکو احتمالات.

د هوارو او ننوتو ټيو څوکو احتمالات لاندې روښانه شوي دي.

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

ډېری ټي څوکې د زيږون پر وخت له درملنې پرته سميري.

له زيږون 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 زيږون 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.
 - پرېږدئ 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 (شيرچوشک) 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 ولتوي.
- 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 درملنې 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 رودنې 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 رودنې 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.

ځينې 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 تغذيې يا د هغو له لوشلو څخه مخکې د مور د اوکسي توسين عکسه تنبه کړئ.

لاندې 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 مساژ کړئ.
- خپل تيان دې په نرمۍ سره مساژ کړي.
- د خپل تي او د تي د څوکې 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 نرميږي 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 اذيمې د راکمولو په برخه کې مرسته وکړي. په مور کې باور رامنځته کړئ.

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

د تيو پرسوب او سختوالی:

اعراض: اذيمې، حساس والی، حرارت، سوروالی، الوتل، درد، خفيفه 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 نرمې 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 وېستلو څخه وروسته، د کرم پانې يا يخ کامپرس تطبيق کړئ چې اذيمې له منځه ولاړه شي.

د مور په شيدو تغذيي 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 بهيږي.

د تيو د څوكو 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 مثبت وي، بايد هيڅکله د تيو د چاودلو څوکو څخه ماشوم ته شيدې

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

چيرې يوازې يو تي يې ناروغ و، کولای شي له روغ تي څخه ماشوم ته شيدې ورکړي.

شيدې 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 څوکي د شيدو په اخري قطرو غوړي کړی او پرېږدی چې په ازاده هوا کې وچ

شي.

تي لمره او ازادې هوا ته مخامخ کړی.

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

ډير ډک وي نو لومړی يوه اندازه شيدې 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 شيدو تغذيه پيل کړی.

د تي د بندو شويو قناتونو او پرسوب نښې:

- د تي پرسوب کېدای شي دتي د کلکوالي او پرسوب څخه او يا د بندو قناتونو څخه وروسته رامنځته شي. قناتونه هغه وخت بندېږی چې شيدې د تي ديوې ځانگړې برخې څخه خارج نشي. ځيني وخت د يوې ځانگړې برخې د بنديدو لامل سخت وي. د دې نښه د يوې کتلې موجوديت دی چې حساسه وي او تر ډېره په دې کتله باندې پوستکي 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 شيدې پاتې شي د شيدو د تراکم په نامه يادېږي. که شيدې ونه وېستل شي د تي د نسج د پرسوب لامل گرځي چې د تي د غير انتاني پرسوب په نامه يادېږي. ځيني وخت يو تي د بکتریاو په واسطه انتاني کيږي چې د انتاني پرسوب په نامه يادېږي.
- يوازې د اعراضو له مخې امکان نه لري چې تشخيص کړو، ايا د تي پرسوب انتاني دی او که غير انتاني. مگر که د ټولو اعراض شديد وي، نو مور به د انتي بيوتيکونو درملنې ته اړتيا پيدا کړي.

د تي د بندو قناتونو او پرسوب لاملونه:

د دې تر ټولو اړين لامل د تي د يوې برخې يا ټول ضعيفه تخليه ده. د تي د قناتونو د بندېدو او پرسوب عمده لامل د تي ضعيفه تخليه يا د يوې برخې يا د ټول تي د قناتونو د بندېدو څخه منځ ته راځي ، عمده دلايل يې لاندې دي.

په لږو دفعاتو سره د مور په شيدو تغذيه لکه هغه کله چې مور ډېره بوخته وي يا هغه وخت چې ماشوم لږې شيدې وروي - ځکه ماشوم د شپې لخوا ويده وي يا په غير منظمه توگه تغذيه کېږي د تغذي عادت يې تغير کړی وي او يا په سفر وي. غير مؤثر رودل ، که يو ماشوم په سمه توگه د مور تې سره تماس ونه لري. د تي د يوې برخې ضعيفه تخليه چې دلاندې لاملونو له کبله وي :

غير مؤثر رودل، ځکه يو ماشوم په سمه توگه د مور تي سره تماس نه لري کېدای شي د تي يوازې يوه برخه تخليه شي.

د مور د گوتو فشار ، چې د شيدو ورکولو په وخت کې د شيدو د روانيدو د مخنيوي لامل گرځي. د تي لاندنۍ برخې مناسب نه تخليه کېدل، چې دا د تيونو د زورنډيدو په وخت کې واقع کېږي. د نورو لاملونو څخه رواني فشار او د مور د اندازې زيات کار دی، چې دا د دې لامل گرځي تر څو ماشوم په کافي دفعاتو سره شيدې وانخلي يا د کم وخت لپاره يې واخلې. د تي ترضيض (trauma) چې د تي د انساجو د صدمې لامل گرځي اوځينې وخت د تي د پرسوب لامل هم گرځي ، لکه ، يوه ناڅاپي ضربه، يا د يو غټ ماشوم لخوا ناڅاپي لغته. که د تي په څوکه کې درز وي چې دا د بکتریاوو د داخليدو لپاره زمينه مساعدوی او بکتریا د تي نسج ته داخلېږي. دا يوه بله لاره ده چې په ناسم وضعيت سره د تي رودل دي او د پرسوب لامل گرځي.

د تيو پرسوب

اعراض

د تيو درد

په يوه ځای کې سور والی

اذيما

په تماس سره د حرارت احساسول

کلکوالی د سرو خطو سره

د عمومي کسالت احساس

تبه

لاملونه

مشوره دهی

کله چې د تيو د بندو قناتونو تداوی ونه شي او يا د تيو ډکوالی

هغه مور چې HIV مثبتې وي، بايد هيڅکله د تيو د چاودلو څوکو څخه ماشوم ته

شيدې ور نه کړي. ځکه د اکار د مور څخه ماشوم ته د انتان د انتقال خطر زياتوي،

خو که چيرې يوازې يو تي يې ناروغ و، کولای شي له روغ تي څخه ماشوم ته

شيدې ورکړي.

مخکې له دې چې د تي نه ماشوم ته شيدو ورکړي، گرم ټوکر پری کيږدی

د مور تغذیې ته په ډيرو دفعاتو ادامه ورکړی

ماشوم ته په درست شکل وضعيت او تماس ورکړی

طبی تداوی یی ولتوی، ممکن د انتی بیوتیک خوړلو ته ضرورت نه وی
مور باید ډیر مایعات واخلي
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 توګه 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 ونیسی.

مور ته سپارښتنه وکړئ:

- هغې ته سپارښتنه وکړئ چې په ورځ کې دې له یو ځل څخه زیات خپل تیان نه مینځي او له صابون څخه دې کار نه اخلي، یا دې تیان د ځان وچونې په واسطه په فشار سره نه موري.
- دې ته اړتیا نشته چې تیان دې له تغذیې څخه تر مخه یا وروسته ومینځل شي، بلکه د نور بدن نورمال مینځل هغه څه دې چې کفایت کوي. مینځل له پوستکي څخه طبیعي غوړ له منځه وړي او د درد او تخریش احتمال زیاتوي.
- هغې ته سپارښتنه وکړئ چې له درملیزو لوشنونو او ملهمونو څخه کار وانهخلي، ځکه چې هغه کولی شي د پوستکي د تخریش لامل شي او داسې شواهد شتون نه لري چې گنې هغه دې گټور وي.
- هغې ته وړاندیز وکړئ چې په خپلو شیدو د ماشوم له تغذیې څخه وروسته یوه اندازه لوشل شوې شیدې د خپلو گوتو په واسطه د تیانو په څوکو او اریولا باندې وموري. دا کار درملنه پیاوړې کوي.

جدول ۵/ ۶:

ستونزه	لامل	اعراض	تداوی	مخنیوی
د تی زخم	ضعیف وضعیت او تماس	زخمی کیدل، چاودیدل او د تی درد	بعضی وخت د شیدو اخری قطری د تی په څوکو موبدل د تی وضعیت ته بهبود ورکوی	درست وضعیت او تماس
د شیدو د قناتونو بندیدل	ضعیف وضعیت او تماس، تنگ کالی او سینه بند. یا په قیچی شکه ډول د تی نیول	سوروالی، اذیما، حرارت او د تیو کلکوالی د سرو رنګه خطو سره		
د تیو پرسیدل	بند شوی قناتونه، ډک تی او انتان	درد، سوروالی، اذیما، ضعیفی او تبه.	اسپرین او انتی بیوتیک	درست وضعیت او تماس، د مور په شیدو تغذیه هر وخت او هر څومره وخت لپاره یی چی ماشوم وغواړی
د تی دانه (آبسی)	د تیو پرسیدل او یا بند قناتونه نه وی تداوی شوی	تبه	پاراستامول د درد لپاره، انتی بیوتیک د انتان لپاره او د آبسی څیرل یا تخلیه کول	وضعیت او تماس اصلاح کړی، د بندو قناتونو تداوی وکړی، د ماشوم د خوښی په اساس شپه او ورځ شیدې ورکړی

که چیرته تیونه ډیر دردناک نه وی کولای شی ماشوم ته شیدې ورکړی، دا به لا د مور سره د ستونزی په حل کې مرسته وکړی

یادداشت. د مور په شیدو د تغذیې په اړه د زیاتو معلوماتو لپاره د د عامی روغتیا 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 ګڼل 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 ورسېږو.

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 یادېږی. د ژوند د لومړی کال په اخر کی باید ماشوم مختلف ډول کورنی خواره د مور د شیدو په څنګ کی وڅورلای شی ترڅو بدن ته یی لازمی مغذی مواد چی د ودی لپاره پکار دی ورسېږی. 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 ګرځی.

تی خوړونکی ماشوم ته څنګه نوی خواره ور وپیژنو؟

- له ۶ میاشتو څخه وروسته ماشوم ته له اوسپنې څخه بدایې غلې دانې، سابه، میوې 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 ستفادی شروع کړی، خواره باید ښه نرم او ټینګ تیار شی (۱/۵ انځور وګوری)
- 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 خوړونکي ماشوم ته د نوي خوړو معرفي .

د هغو خوړو اندازه چی باید وړاندې کړای شي :

د هر ځل خوړو اندازه

دفعات

قوام

عمر

۶ میاشتي	په نرمه حلوا، بنو نرمو کړای 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 بنورو خورلو کاشوغي.
۷-۸ میاشتي	نرم کړای 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 میاشتي	بنه میده کړای شوي یا نرم کړای شوي خواړه او داسې خواړه چې ماشوم یې وکړای شي په گوتو باندې پورته کړي.	په ورځ کې ۳ ځله خواړه، جمع د خورو د خورولو 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 میاشتي	کورني خواړه، د اړتیا په صورت کې میده کړای شوي یا نرم کړای شوي خواړه.	په ورځ کې ۳ ځله خواړه، جمع د خورو د خورولو 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 خورو بڼې ځانګړتیاوې 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 تیاري ته اړتیا وي او د ماشوم په واسطه په اسانۍ سره هضم شي.
- باید د تغذیوي ضد فکتورونو 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 زيريدلی ماشوم د وسپني له بنو زيرمو سره نړۍ ته راځي او دا زيرمي کولای شي د ژوند د شپږو لومړيو مياشتو په لړ کې د ماشوم اړتياوې تر پوښښ لاندې راولي اگر چې د وسپني زيرمي 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.

هغه کارونه چې بايد ونه شي	متممه خواړه چې بايد ورکړل شي
په هغو خوړو کې چې ماشومانو ته يې ورکوی بوره او مالګه مه اضافه کوی ماشومانو ته شات، چای، سلامت مغزيات، د ميوی جوس او هغه شيدی چې شحم يې لږ شوی وی مه ورکوی . له ۱۲ مياشتو کم ماشومانو ته د غوا او يا د نورو حيواناتو شيدی مه ورکوی ماشوم ته له هيوکو سره خواړه او يا کلک غذايي مواد مه ورکوی، ممکن د هغوی د ساه بندۍ سبب شي	• د مختلفو خوړو څخه استفاده وکړی ترڅو ډاډه شي چې ټول مغذی مواد لاسته راغلی دی • د حيواناتو غوښه او نور اعضا لکه ډوډۍ، زړه او توری همدارنگه د چرګ غوښه، هګۍ او يا ماهی بايد هره ورځ يا هرڅومره چې زر ممکنه وی وخورل شي. • شيدی، کورت، خيډک او هګۍ بايد په متممه خوړو کې شاملی وی • په ويتامين آی غنی میوی او سابه بايد هره ورځ وخورل شي • لږ غوړی وړ اضافه کړی چې د انرژۍ مقدار يې زیات شي
متممه خواړه د وريزو، کچالو چې ماهی ورباندې اضافه شي، غوښی، هګيو او لوبيا نه په استفادی سره جوړيږي. همدارنگه زير رنگ لرونکی او تيز شنه پانه لرونکی سابه هم لکه کنو، پالک د سرو مليو پاني هم وړ سره يوځای کړی. غوړو پری اضافه کړی ترڅو د انرژۍ مقدار يې زیات شي.	

- 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 کړې 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 پرمختګ وکړي.
- توربخوني زرغوني پاني لرونکي سابه، باقلي باب او حبوبات د وسپني ښې سرچينې بلل کېږي. مګر نباتي وسپنه د خوړو څخه د بدن په واسطه کمه جذبېږي. لږ اندازه حيواني خواړه د نباتي خوړو سره يو ځای په داسی 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. غنی شوي خواړه لکه، غني شوي اوږه، حبوبات يا په وسپنه غني شوي اضطرابي متممه خواړه او يا هم ځانګړي تکميلی 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 موږ داسې انګیرو 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 پوږو بدله شي بیا یې د خوړو سره د یوځای کولو وړاندې غلبل کړئ. د ماهي غوښه د هډوکو سره یې د کلسیم ښه سرچینه ده.

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

مناسبه متممه تغذي:

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

۲: د دې لپاره چې د مختلفو مغذي موادو څخه ګټه واخلو باید د ماشومانو په ورځني غذايي رژیم کې لږ تر لږه د څلور خوراکی توکو له ګروپو باید خواړه ولرو. حیواني سرچینې لکه، غوښه، هګۍ 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.

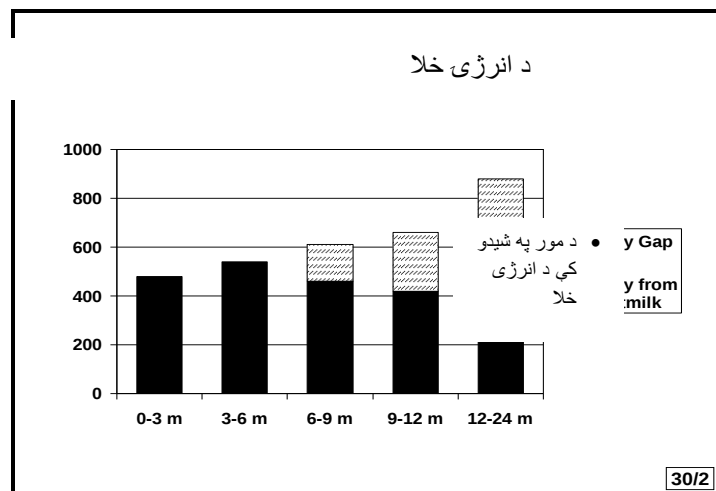
مراقبت کونکي ته په کار ده په دې پوه شي چې ماشوم ته باید څه شي، څو ځلي، کله، چېرته او د چا په واسطه ورکړل شي (کله پیل شي، دفعات، اندازه، تنوع او ځواب ویونکي تغذیه).

کله پیل شي:

- د شیر میاشتنی 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 کورنۍ لپاره پخېږي د کوچنیو ماشومانو لپاره ښه 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 مياشتو) د معدې حجم ډېر کم دی او په همدې دلیل باید د ورځې درې ځلي اصلی خواړه او شیدو ترڅنګ د ورځې دوه ځلي سپک د اصلی خوړو ترمنځ فاصله کې وخوري.
- وربچي او وړه واخلئ 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 میاشتې 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 شیر میاشتنۍ 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 غاښونو راوتل هم پیلېږي او په ښه 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 لرګي 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 راکړي.

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 شوې انرژي ښيي. ځینې ماشومان کېدای شي د مور د شیدو څخه جوړې شوې انرژۍ څخه ډېرې انرژۍ ته اړتیا ولري چې په دې حالت کې د انرژۍ خلا ډېرېږي. او همدارنګه کېدای شي ځینې ماشومان د مور په شیدو تولیدیږونکې انرژۍ څخه لږې انرژۍ ته اړتیا ولري نو په هغه حالت کې به خلا هم کمه وي.

له همدې کبله، ۶ میاشتني عمر د متممه خورو د پیل کیدو لپاره غوره وخت دی. هغه ماشومانو چې په شیر میاشتنۍ کې یې متممه خواړه پیل کړي دي، بڼه وده لري، فعال او ارام وي.

سربېره 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 عمرونه یې له شیر میاشتو زیات دي باید متممه خواړه وخوري، د مټمي تغذیې ناوخته پیلول لاندې زیانونه لري:

- ماشوم اضافي خواړه نه تر لاسه کوي تر څو د هغو په واسطه د خپلې ودې اړتیاوې پوره کړي.
- د ماشوم وده او پرمختګ ورو کېږي یا ودرېږي.
- د داسې تغذیوي فقدانونو (کمښتونو) زیان زیاتېږي، لکه: خواړه‌خواري، د وینې کمښت او نور تغذیوي فقدانونه (کمښتونه).
- خواړه‌خواکه 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 ښوروا 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 کمښت 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 برابرېږي. 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 میاشتې 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 مزی 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 معده وړه وي، کولای شي په يوه وخت کې يوازې د يوې پيالې په اندازه خواړه وزغمي. د ماشوم په لويېدو سره د خوړو په مقدار او تنوع کې په تدريج سره زياتوالی راولی.



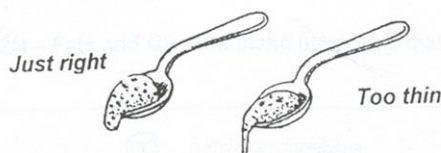
شکل ۵/ ۱۹: د ماشوم د معدې اندازه.

د ۱۲ میاشتو په عمر کې یو ماشوم کولای شي د هر ځل خوړو پر مهال یوه وړوکی کاسه یا یوه ډکه پياله مختلط خواړه او همداراز د خوړو د خوړلو د وختونو تر منځ دوې ناشتاوې وخوري.

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 کورنیو خوړو ته ورتیر شي. که ماشوم ته د ځینو کورنیو خوړو خوړل ستونزمن وي، هغه کېدای شي ټوټه ټوټه کیدو ته اړتیا ولري.

د خوړو غلظت (ټینګوالی) - د یوه ماشوم خواړه باید څومره ټینګ وی

- څومره چې ماشوم لویږی د خوړو غلظت او تنوع یې په همغه تناسب په تدريجی شکل زیات کړی
- له شپږ میاشتو وروسته په لومړیو کې ماشوم کولای شي نیمه جامد، ښه میده شوی او نرم خواړه وځوری
- په قاشوګه کې د متممه خوړو غلظت ته وګوری. دا کورنیو ته د متممه خوړو د غلظت د ښودلو ښه لاره ده. خواړه باید 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 یې د چوشک په واسطه وڅکی، د لاس څخه وڅاڅی او یا یې د پيالې په واسطه وځوری کافی اندازه انرژي او مغذي 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 مغذي مواد دی د اوبلنو متممه خوړو څخه تر لاسه شي. غلظت لرونکی متممه خواړه د ماشوم د بدن ډیری اړتیاوې پوره کوی.
- ځنګه نو، کله چې له کورنیو سره خبری کوی د ټینګو 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 پاڅه شوی خواره ورکړل شی ممکن ډیر نری (رقیق) اووسی او د ماشوم معده ډکه کړی. د یخنی په ترکیب کی به ښه غذایی موجود وی ولی ډیره برخه یی اوبه جوړوی، چی په دی ډول ماشوم ته ډیری اوبه اولر مغذی مواد رسیری
- په ۸ میاشتني کی ماشومان کولای شی خواره په لاس کی ونیسی او وه یی خوری (لکه ناشتا، سپک تیار آماده شوی خواره، دمییو 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 گرځی (داسی ټینگ او کلک خواره چی ستونی بند کړی، لکه غوزان، انگو او گازری)

متممه خواره غنی کړی ترڅو په مغذی موادو ښه متراکم شی

F

کولای شي د شیدي خوړونکي ماشوم خواره د انرژۍ له پلوه لا غني کړي

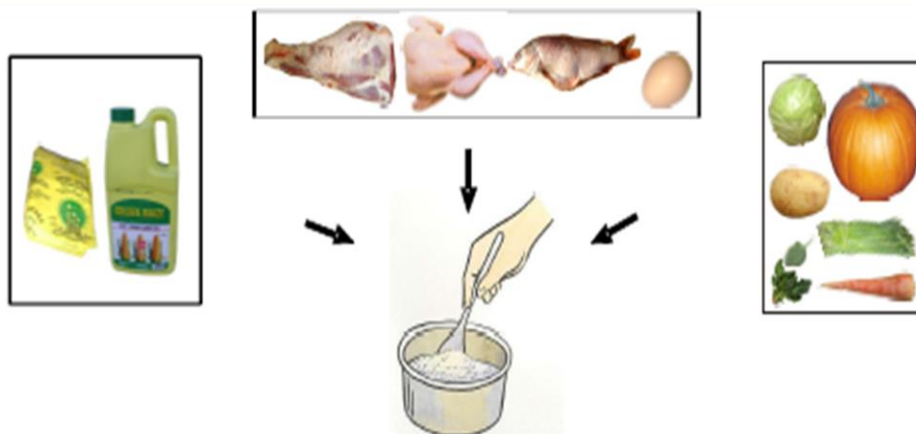
- **د حلوا یا نورو اساسي خوړو په برخه کی**

په لږو اوبو کې یې چمتو کړئ او یوه داسې ټینگه حلوا چمتو کړئ کومه چې مور ولیدله. د حبوباتو داني مخکې له میده کولو څخه وریت (نینی) کړئ. د نیني کرای شوو حبوباتو اوږه ډیر زیات نه ټینگیري، ځکه نو له هغو څخه د حلوا د چمتو کولو په موخه باید په هغو کې کمه اندازه اوبه ورزیاتي کرای شي. خواره ډیر نري او اوبلن مه چمتو کوئ.

- **د ښوروا یا قورمي په برخه کی:**

- له ښوروا یا قورمي څخه داسې جامدې ټوټې راپهر کړئ، لکه: لوبیا، سابه، غوښه او اساسي مواد. هغه ووهئ او ولرئ تر څو ورڅخه حلوا جوړه شي او ماشوم ته هغه د ښوروا د مایع برخې پر ځای ورکړئ.
- ماشوم ته لومړۍ ټینگه حلوا ورکړئ او وروسته که ماشوم لا هم وړي وي، هغه ته مایع برخه ورکړئ.

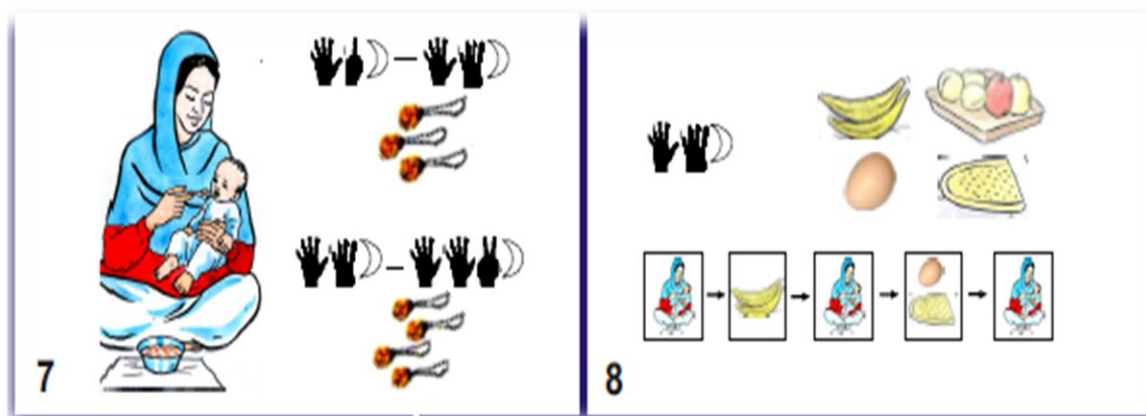
- په حلو، بنورو یا قورمه کې داسې خواړه ورزیات کړئ چې د انرژۍ یا مغذي موادو له پلوه غني وي. دا غني کول په هغه وخت کې ځانګړی اهمیت لري چې بنورو ډیره اوښته وي او یوه کمه اندازه لوبیا، سابه یا نور خواړه ولري.
- د پخلي یوه اندازه (یا ټولې) اوبه د تازه مستو، کوچو، یا د کوپړۍ په تیلو عوض کړئ.
- د حبوباتو یا لوبیاوو اوږه له اساسي خوړو سره له پخولو څخه مخکې علاوه کړئ.
- له مغزیاتو یا منډکو څخه چمتو کړای شوي حلو ښه ولرئ ترڅو له هغې څخه د خمیرې په شان خواړه چمتو شي.
- غوري او وازګې د انرژۍ متراکمي سرچینې ګڼل کیږي. یوه کمه اندازه غوري یا وازګه، لکه یوه کاشوغه غوري چې د مشوم د خوړو په لوبښي کې ورزیات شي هغه ته په کم حجم خوړو کې اضافي انرژي مهیا کوي. په ټینګه حلو یا نورو اساسي خوړو کې د وازګه/غور لرونکو خوړو ورزیاتول د حلو یا د اساسي خوړو د نرمولو لامل کیږي 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 ترڅو 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 بیاخلي ډاډ ورکړئ چې ماشوم کولای شي پرته له کومې ستونزې ټینګ خواړه وڅوري. له کورنۍ سره خبرې اترې کول له هغوی سره د دې باور په رامنځته کولو کې مرسته کوي ترڅو 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 وڅوري، د کورنیو د بیاخلي ډاډمنتیا لپاره یوه لاره ګڼل کیږي.



شکل ۵ / ۲۱: دېر مصرفېدونکي خواړه.

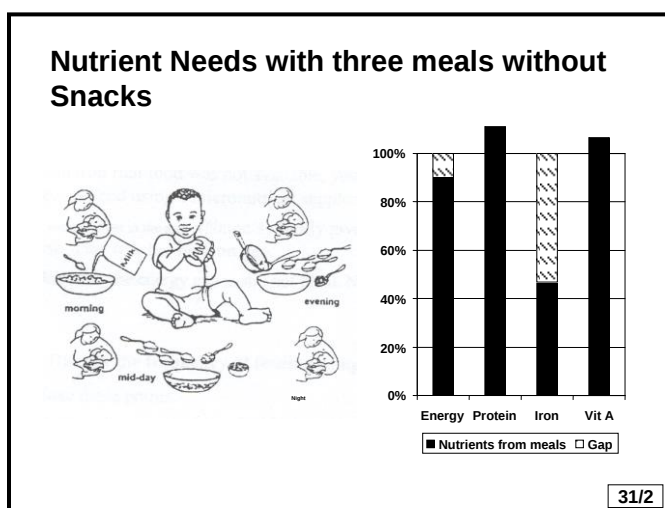
د خوړو فریکونسي (وختونه) څه وخت مټمه خواړه ورکړي،

- څومره چې ماشوم لوړی د مټمه خوړو وختونه (دفعات) زیاتوي
- 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 اضاف کړي (د میوی یوه ټوټه، ټوټه، ټوټه، یا چپاتي له یو څه اندازه مغریاتو سره) ناشتا ده د ورځې ۱-۲ ځلې ورکړي.



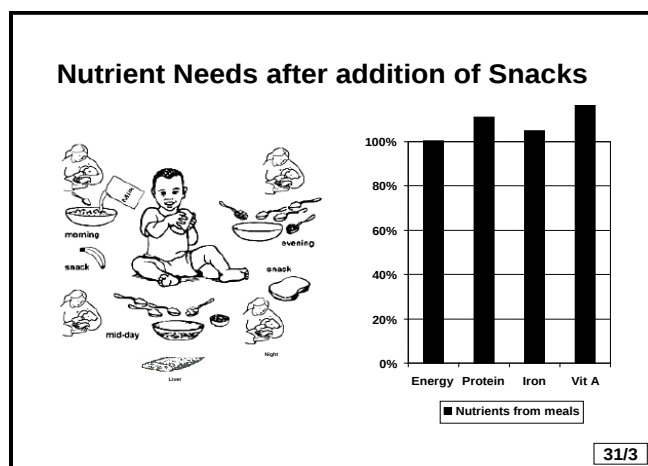
شکل ۵ / ۲۲:

- ناشتا هغه سپک خواړه دي چې د اساسي خوړو ترمنځ فاصلو کې خورل کېږي، معمولاً ماشوم یې په خپل لاس خوري او تیارول یې اسانه دي
- درې وخته اساسي خواړه د ناشتا نه پرته نشي کولای د ماشوم د بدن ټولې غذايي اړتیاوې پوره کړي



شکل ۵/ ۲۳:

- بنې ناشتاوې هم انرژي او هم مغذي مواد برابرې. د شیدو محصولات، هغه دودۍ چې د مغزیاتو په خمیره اخیښل شوې وي، تازه میوې او پاخه کړای شوې پټاټې (کچالو) د ښو ناشتاوو له جملې څخه ګڼل کېږي.
- د کم ارزښته ناشتاوو کومې چې زیاته اندازه پوره لري، یا زیات سره (وریت) کړای شوي وي، خو په کمه اندازه مغذي مواد ولري له ورکول ډډه وکړی. لکه، خواړه کړای شوي مشروبات، خواړه (شیریني باب)، خواړه بیسکویټ او ډیر سره (وریت) کړای شوي نشایسته لرونکي خواړه.



شکل: ۵/ ۲۴:

د روغتیايي مرکز د تغذی مشاوره باید ډاډ ترلاسه کړی چی:

- متممه تغذی د روغتیايي تعلیماتو په تقسیم اوقات کی شامله ده او د کلینک مراجعینوته یی په اړوند معلومات ورکول کیږی
- مشوره باید هرچاته د هغه د ماشوم تغذی د وضعیت په اساس ورکړل شی. دا کار هلته شونی دی چی هر ماشوم ته د (ودی د ارزونی کارت) ورکړل شی او په یوه وخت کی د وضعیت ارزونه او مشوره دواړه ورکړل شی.
- د تغذی مشاوره باید ټول هغه مهارتونه چی د بریالی مشوری لپاره په کار دی ولری
- وظیفوی ممد، لارښود، تعلیمی مواد او د افهام او تفهیم اړوند مواد باید د تغذی د مشوره ورکونکی سره موجود وی او استفاده ورځینی وکړی

باید ډاډ تر لاسه کړی چی د روغتیايي مرکز د متممی تغذی اړوند فعالیتونه د تی خورونکو ماشومانو د ودی د ارزونی د تالی شیت له مخی راپور کوی

متممه تغذی یعنی ماشوم ته د مور د شیدو علاوه د نورو خورو ورکول

د ښو متممو خورو خصوصیات 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 اسانۍ سره تیرکړای شی
- باید خواره کم حجمه ولی ډیر مغذی وی
- باید د پخولو لپاره کمی تیاری ته اړتیا ولری او ماشوم ته په اسانۍ 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 وځوری
- 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 متمرعی 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 پټاتو 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، صحرایی پانه لرونکی سابه لکه (ورخاری) شنی وچی شوی پانی، پخی میده شوی گازرو باندی کیږی.

یادداشت: د پانه لرونکو سابو موجودیت په یخو میاشتو کی خصوصاً منی او ژمی کی شاید ستونزمن وی. ښه ده چی د کورنی اقتصاد پوهان خلکو ته پوهاوی ورکړی 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 ترويج يي کړي چي خوراكي توکي يي د لاس رسي وړ وي او ستاسو حوزي او سمی سره سمون خوري. مونږ تاسي ترغيږوو چي د لاندی لارښودو نسخو څخه په استفادي نوري د خوړو نسخي هم جوړي کړي.

د لاندی توصیه شوو متممه خوړو 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 توصیه کړي. دا د زنک او وسپني د اخستلو لپاره بهتريني لاري چاري دي.

د غنمو د وړو او شيدو حلوا (حلواګګ).

ترکيبي برخي:



انځور ۵/۲: حلوا.

- يوه کاشو غه د غنمو وړه.
- د يوې پيالې (۴) څلورمه برخه شيدې.
- نيمه پيالېه اوبه.
- يوه وړه کاجو غه غوړي.
- يوه کاجو غه وړې شوي پاني لرونکي سابه ۵ يا وړې شوي گازري.
- يوه وړه کاجو غه بوره.
- ايودينداره مالګه په مناسبه اندازي سره (ښه به وي چي د گوتو ۲ چونکي مالګه وي).
- د غنمو وړه د شيدو سره ګډ کړئ.
- اوبه ورزياتي او ګډې کړئ او بيا يي په اور باندې کيږدئ (د ۱۰ - ۱۵ دقيقو پورې).
- غوړي او شکره ورزياته کړئ.
- واره شوي سابه ورزيات کړئ او د ۲-۳ دقيقو پورې حرارت ورکړئ.
- مالګه پکښي واچوئ.



انځور ۵/۳: حلوا.

د غنمو د وړو او لوبيا حلوا.

ترکيبي برخي:

- يوه څمځي د غنمو وړه.
- نيمه څمځي د لوبيا وړه.
- يوه وړه کاجو غه غوړي.

- يوه نيمه پيالې اوبه.
- يوه وړه کاجوغه واړه شوي پانې لرونکي سابه يا وړې شوې گازري.
- يوه وړه کاجوغه شکره.
- ايودين لرونکې مالګه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چې د ګوتو ۲ چونګي مالګه وي).
- نيمه پيالې اوبه او د لوبيا وړه په يوه لوبني کې واچوئ، بنه يې ګډ کړئ، او بيا يې د ۲۰ دقيقو پورې جوش کړئ.
- د پاتې اوبو نه د غنمو د وړو خميره جوړه کړئ او په يوه لوبني کې يې د لوبيا پر مخلوط باندې واچوئ.
- بنه يې ګډ کړئ او د ۱۰ دقيقو لپاره حرارت ورکړئ.
- غوري او شکره ورزياته کړئ.
- ميده شوي سابه ورزيات کړئ او د ۲-۳ دقيقو پورې حرارت ورکړئ.
- ايودين لرونکې مالګه پکښې واچوئ.

د غنمو د وړو او هګيو حلوا.

ترکيبې برخې:



انځور ۵/۴: حلوا.

- يوه څمځۍ د غنمو وړه.
- يوه دانه هګۍ.
- يوه وړه کاجوغه غوري.
- يو چارک کم يوه پيالې (3/4) اوبه .

- يوه وړه کاجوغه واړه شوي پانې لرونکي سابه يا وړې شوې گازري.
- يوه وړه کاجوغه شکره (اختياري).
- ايودين لرونکې مالګه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چې د ګوتو يوه چونګي مالګه وي).
- اوبه په يوه لوبني کې واچوئ او د غنمو وړه پرې ورزيات کړئ ، بنه يې ګډ کړئ، او بيا يې د ۵ دقيقو پورې جوش کړئ.
- هګۍ، غوري او شکره (اختياري) پرې واچوئ او د ۲-۳ دقيقو پورې حرارت ورکړئ.
- ميده شوي سابه ورزيات کړئ او د ۲-۳ دقيقو پورې حرارت ورکړئ.
- ايودين لرونکې مالګه پکښې واچوئ .

د الوګانو او شيدو حلوا.

ترکيبې برخې:



- يو کچالو (څه ناڅه ۱۰۰ ګرامه يا نيمه پيالې واړه شوي کچالو).
- د يوې پيالې څلورمه برخه (1/4) شيدې.
- نيمه پيالې اوبه.

- یوه وړه کاجوغه غوړي.
- یوه کاجوغه واره شوي پانې لرونکي سابه یا وړې شوي گازري.
- انځور ۵/۵: حلوا.
- ایوډین لرونکي مالګه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چې د گوتو یوه چونګي مالګه وي).

- کچالو سپین او واره کړي او بیا یې په اوبو کې تر نرمیدو پورې جوش کړئ تر څو اوبه څه نا څه خلاصی شي.
- واره شوي کچالو میده کړئ.
- شودې پکښې ورزیاتې کړئ او بنه یې ګډ کړئ.
- د ۳-۵ دقیقو پورې حرارت ورکړئ او غوړي پکښې واچوئ.
- میده شوي سابه ورزیات کړي او د ۲-۳ دقیقو پورې حرارت ورکړئ.
- ایوډین لرونکي مالګه پکښې واچوئ.

د پټاتو او هګیو حلوا .

ترکیبي برخې:

- یو دانه متوسط کچالو (څه ناڅه ۱۰۰ گرامه یا نیمه پیاله واره شوي کچالو).
- یوه دانه هګۍ.



انځور ۵/۶: حلوا.

- نیمه یا یو چارک کم یوه پیاله (3/4) اوبه.
- یوه وړه کاجوغه غوړي.
- یوه وړه کاجوغه واره شوي پانې لرونکي سابه یا وړې شوي گازري.
- مالګه په مناسبه اندازې سره (بنه به وي چې د گوتو یوه چونګي مالګه وي).
- کچالو سپین او واره کړي او بیا یې په نیمه پیاله اوبو کې تر نرمیدو پورې جوش کړئ تر څو اوبه څه ناڅه خلاصی شي.
- واره شوي کچالو میده کړئ.
- هګۍ او پاتې 1/4 پیاله اوبه پکښې واچوئ او بنه یې ګډ کړئ.
- د ۳-۵ دقیقو پورې حرارت ورکړئ او غوړي پکښې واچوئ.
- واره شوي سابه ورزیات کړي او د ۲-۳ دقیقو پورې حرارت ورکړئ.
- مالګه پکښې واچوئ.

فرني:



انخور ۵ / ۷: فرني.

- يوه پيالاه شيدې .
- ۲ کاشو غه وريجي يا د وريجو وړه يا نشايسته.
- ۲ کاشو غي بوره.
- ۲ درې دانې هيل.
- يوه وړه کاشو غه ميده شوې پسته يا بادام (که چيرته وي).

- يوه وړه کاشو غه ميده شوې ميوه، لکه کيله، مڼه، 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 بشفاب کې يې واچوئ او بيا ميده شوې پسته او ميوه پرې وشيندئ، تر سړيدو پورې يې پريردئ.
- مېوه پر غذا کېږدئ او پرېږدئ چې يخه شي.

د شیر برنج نسخه:

- نيمه پيالاه وريجي .
- يو ليتر شيدې .
- نيمه پيالاه شکره.
- يوه وړه کاشو غه غوري.
- ۴ دانې کاردامون.
- يوه خمخۍ ښه ميده شوې ميوه، لکه مڼه.
- يوه خمخۍ ميده شوې مټاک / چارمغز (اختياري).
- شيدې جوش کړئ.
- وريجي پرېمنځئ 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 شوې ميوه/بادام پرې واچوئ. تر سړيدو پورې يې پريردئ او بيا يې د خوړلو لپاره وړاندې کړئ.

- د شیر برنج بله نسخه : (څه دپاڅه د دريوتنو 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 مڼه.
- یوه ځمځی میډه شوي چارمغز (اختیاري).
- د بخار په دیگ کې وریجې د ۱۰ دقیقو لپاره جوش کړئ.
- شیدې په بل لوښي 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 سړیدو 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 اخستل متوازن کړئ چې د خوړو او مشروباتو څخه متشکل وي.

شپږم څپرګۍ: د تغذي مشوره ورکول:

په دې څپرګۍ کې به تاسو پوه شئ چې:

- په دې حالاتو کې روښانه مفاهمه ولرئ: غیر رسمي مفاهمه، کورني لیده کاته، غیر رسمي جلسې او خبرې اترې.
- هغه مهارتونه چې په بریالۍ 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 نظریې ورکول.
- د مور په شیدو د تنکیو ماشومانو د تغذي لپاره ځینې ښه وړاندیزونه او نظریې ورکول.

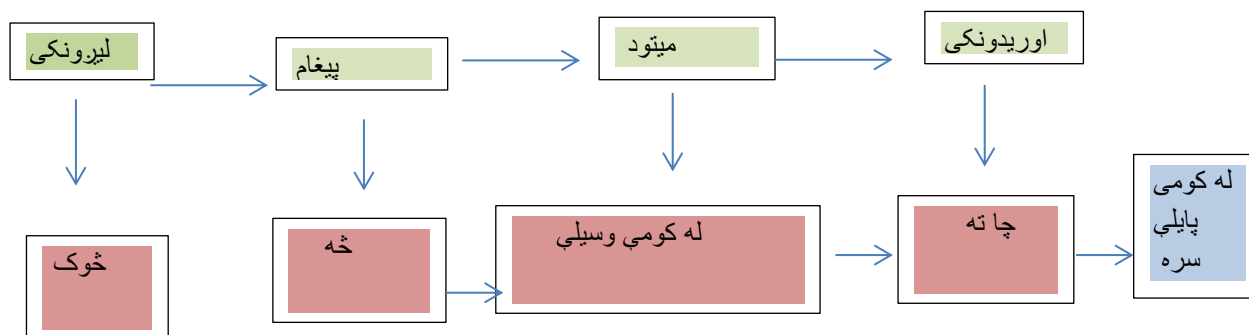
مفاهمه:

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 شريکې کړئ.

د مفاهمي په مهارتونو او تخنيکو سمه پوه به تاسو سره مرسته وکړي تر څو نوموړې 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 شریک کيږي اوري، کوري او پرې پوهيږي.

د مفاهمي پروانه:

هغه قدمونه چې په يوه بريالۍ مفاهمه کې بايد په پام کې ونیول 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 درونايي 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 وایي لیوالتیا څرگنده کړئ.
- **په دې پوه شئ چې څنگه کورنۍ 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 شریک کړي. بحث په اړوند موضوع وڅرخوئ او په اخر کې بحث خلاصه کړئ.

- په دې پوه شئ چې څنگه خبرې كول پلان كړئ او څنگه يې تر سره كړئ: خپل معلومات تنظيم كړئ. د كورنۍ په غړو يا ملگرو مو خپلې خبرې تمرين كړئ. اورېدونكو ته ووايئ، چې د ويلو او اجرا كولو لپاره مو څه شى پلان كړي دي. خلك وهڅوئ چې گډون وكړي او غبرگون ته يې متوجه اوسئ.
- په دې پوه شئ چې څنگه يوه ننداره (نمايش) ترسره كړئ: ساده پلان جوړ كړئ او تعقيب يې كړئ، اورېدونكي په ننداره كې دخپل كړئ او له هغو وسايلو څخه گټه واخلي چې خلك معمولاً ترې گټه اخلي، د اخستلو قدرت يې لري. ډاډ تر لاسه كړئ چې خلك په ننداره پوه شول.
- په دې پوه شئ چې څنگه خپلې كړنې و ارزوئ: ايا د ستونزو په پېژندنه او د هغو په حل كې د برخې اخستلو لپاره مو خلك هڅولي وه؟ ايا خلكو نوي مهارتونه زده كړل؟ بدلون راوستلى شي/ ستونزې حلولاى شي؟ كوم چې په توپير ترسره شي؟ ايا په هماغه ډول به ترسره شي كه به ښه والى په كې راشي؟

د مفاهيمي مهارتونه:

د تغذي د مشوره ورکونکي په توگه د دندې په جريان کې د مفاهيمي له لارې معلومات ورکول، نظريات او سپارښتنې شريکو، پر مهارتونو او تخنيکونو پوهېدل به تاسو سره مرسته وکړي تر څو دا پروسه په بريالۍ توگه ترسره کړئ.

د مفاهيمي لومړي دوه مهارتونه (اورېدل او زده کول) دي. يوه مور شايد د خپلې تغذي په اړه په اسانه سره خبرې ونه کړي، په ځانگړې توگه که هغه يو څه شرمېدونکي وي، او يا هم د هغه چا سره خبرې کوي چې ښه يې نه پېژني. په دې صورت کې تاسو د اورېدلو مهارت ته اړتيا لرئ، چې (واورئ) او مور ته دا احساس ورکړئ چې له هغې سره ليوالتيا لرئ. دا په هغه وهڅوي چې تاسو ته ډير څه ووايي. هغه به ډېره کمه نه غږېږي او يا به مکمله چپ ونه اوسي.

لومړۍ مهارت.

د غيرلفظي افهام او تفهيم څخه گټه واخلي:

غيرلفظي افهام او تفهيم (اشاروي) يعنې ستاسو د کړو وړو ښودل د ودرېدلو په واسطه، دخبرو کولو طريقه، او د ټولوانساني حرکاتو په واسطه پرته له خبرو کولو څخه. گټور غيرلفظي افهام او تفهيم تاسو سره مرسته کوي ترڅو مور احساس وکړي چې تاسو يې علاقمند ياست او هغه تشويقوي ترڅو تاسو سره خبرې وکړي.

دويم مهارت.

خلاصې (نا محدودې) پوښتنې وکړئ:

د خلاصو پوښتنو څخه گټه اخستل ډېره مرسته کوي. د هغې د ځواب ويلو لپاره يوه مور بايد ځينې معلومات ورکړي. خلاصې پوښتنې تر ډېره په څرنگه؟ څه؟ څه وخت؟ چېرته؟ ولې؟ کلمو باندې پيلېږي. د مثال په توگه: تاسو مو ماشوم څرنگه په شيدو تغذيه کوئ؟

تړلې پوښتنې تر ډېره مرسته کونکي نه وي. تړلې پوښتنې د دې لامل گرځي چې مور هغه ځوابونه ووايي چې تاسو يې توقع لرئ او هغه د "هو" او "نه" په ځواب ويلو اکتفا کوي. تړلې پوښتنې د "ايا" په کلمو پيلېږي. د مثال په توگه: ايا مخکنی ماشوم دې هم په خپلو شيدو تغذيه کړی و؟

که یوه مورد هو ځواب ورکړي، بیا هم 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: د مور 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 ځواب ورکړي چې هو بیا هم تاسو کولای شئ یوې خلاصې پوښتنې څخه ګټه واخلى. 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 واخلى 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 علاقمندي یاست.

څلورم مهارت :

هغه څه چې مور یې وایي تکرار یې کړئ.

تکرار یعنې دویم ځل ویل د هغه څه چې مور یې تاسو ته وایي، ترڅو دا وښايي چې تاسو یې خبرې اورېدلې دي اود 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 تر څو 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 یعنې 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 ستړې کړې یم.

تاسو د هغې احساساتو ته داسې ځواب 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 ځواب په هیڅ ورکړئ ، لکه د ورځي هغه څو کړتې 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 کلمې لکه : سم ، غلط ، ښه ، بد ، په ښه توګه، کافي، مناسب دي . که تاسو د مور په شیدو د تغذي په اړه مور سره د خبرو کولو په وخت کې د قضاوت کونکو کلمو څخه ګټه واخلي ، په ځانګړې توګه هغه وخت چې تاسو پوښتنه کوئ ، کیدای شي د دې لامل وګرځي چې هغه خپل ځان غلط احساس کړي یا په ماشوم کې یې کوم غلط شی موجود دی. مګر ځینې وخت تاسو اړتیا لرئ تر څو د ښه قضاوت کونکو کلمو څخه د مور د اعتماد حاصلولو لپاره ګټه واخلي.

د تغذي مشوره ورکول:

د تغذي مشوره ورکول یوه دوه طرفه مفاهمه ده، د کومې په ترڅ کې چې د تغذي روزل شوې مشوره ورکونکي او مراجعه کوونکي د اړوند موضوع د ارزیابي په پایلو، د اړتیا وړ تغذي او موخو خبرې کوي.



په هغه لارو چارو بحث کوي تر څو مور نوموړو موخو ته ورسېږي او په راتلونکو پړوانو 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 روغتیا په اړه مهم معلومات ترلاسه کړي او د تغذیوي اړتیاوو پوره کولو په موخه عملي چارې پیل کړي. د تغذي مشوره ورکونکي له هر کس سره جلا جلا کار کوي، په ځانګړې ډول له ښځو، امېندواره او شیدې ورکونکو میندو، مراقبت کوونکو او د کورنۍ د غړو سره کار کوي تر څو چې:

- د مور د ورځیني غذايي رژیم د کیفیت ارزونه وکړي.
- هغه برخې په ډاګه کړي چېرته چې بدلون ته اړتیا 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 موخې وټاکي.
- د هغه کړنو ارزونه وکړي کوم چې په ښه ډول سرته رسېدلي دي.
- چېرې چې اړتیا وي، هلته نوې موخې 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 ودې فرصت ورکړی چې فردي پوهاوی يې زياتوالی ومومي او پوه شي چې په اوسنيو شرايطو کې د تغذي د ښه والی لپاره کوم امکانات برابر کړي.

څه شی مشوره اغېزمنه کولی شي؟

غوره مشوره ورکول بايد په داسې ځای کې تر سره شي چې مراجعين په کې د راحت او محرميت احساس وکړي. دا ممکن نسبت يوې ټولنې ته په يو مصروف روغتيايي مرکز کې د ننگونې سره يوځای وي ، بلکه ښه تنظيم او ترتيب ممکن دا حالت بهتر کړي. مشوره ورکونکي بايد وروزل شي چې د مرستندويه موادو لکه فليپ چارټ، مشورې کارټونه، 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. مراجعين بايد باور ولري چې د مشوره ورکونکي خبرې او کارونه سم او باروي دي.
- د مراجعينو معلومات محرم وساتي. مراجعين اړتيا لري پوه شي چې مشوره ورکونکي يې معلومات په محرمانه توگه ساتي. په استثنائ د هغه معلوماتو چې د درملنې او روغتيا لپاره ترې گټه اخلي.
- د مراجعينو خپلواکۍ ته احترام وکړی: مراجعين حق لري چې پرته له فشار څخه خپل تصميم په خپله ونيسي.
- د مراجعينو علاقمندي په پام کې ولری: د مسلکي ارزيايي پر اساس هغوی ته مشوره ورکړی او کله چې هغوی سره مرسته نشي کولای په هغې حالت کې نور بدیلونه ورته وړاندیز کړی.
- زيان مه رسوی. هر ډول کارونه چې د مراجعينو د زيانمن کېدلو لامل گرځي يا د احساسات، اقتصاد ، روغتيا له نظره هغوی ته صدمه رسيري ډډه ترې وکړی.
- انصاف او عدالت وکړی. د ټولو مراجعينو سره منصفانه او پرته له هر ډول تبعيض څخه رويه وکړی. د مراجعينو حقونو، عزت، او توپيرونو ته احترام ولری.

د اغېزمنې مشورې ورکولو مهم ټکي:

- زيات واورئ او لږې خبرې وکړی .
- خلاصې پوښتنې وکړی، نه داسې پوښتنې چې مراجعين يې يوازې په هو اويا نه ويلو سره ځواب کړي.
- د مراجعينو د سم پوهاوی په خاطر ، د هغو خبرې تکرار کړی.
- د ستونزو په مقابل کې او د مراجعينو سره د همدردۍ د ښودلو په خاطر ، علاقمندي ښکاره کړی.
- د مراجعينو په اړه د قضاوت کولو څخه ډډه وکړی.
- د مراجعينو افکارو ته غوږ ونيسئ ، او د هغوی احساساتو ته ، حتی که د سمون اړتيا يې هم موجوده وي، احترام وکړی.
- هغه کارونه چې مراجعين يې په سمه توگه سرته رسوي، بايد تقدير او توصيف شي.

- د مراجعینو د وضعیت مطابق د ممکنه کړنو وړاندیز وکړئ.
- په یو وخت کې لږه اندازه معلومات ورکړئ.
- د ساده ژبې څخه کار واخلئ.
- 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 ګروپي شکل یې د کورنۍ غړو ته ورکړئ ، کونښن 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:

- خوابښي.
- خاوند.
- ورور یا خور، یا میرمنې ورور یا د خاوند خور.
- ټول غټ خپلوان.
- همدرد ګاونډی.

مهمه ده چې پیدا کړل شي چې پورته ذکر شوي اغیزلرونکي خلک څنګه د مشخصو ستونزو په حل کې د پالونکو یا د کورنۍ غړو سره مرسته کولای شي.

د غذايي 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 ځانګړي 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 يوه برخه شي، کورنۍ څنگه کولای شي چې ډېر خواړه توليد يا وپيري، څنگه يو ناروغ ماشوم تغذيه شي، د انتاناتو څخه څنگه مخنيوی وشي، څنگه د زيرونو



شکل: ۲ / ۶: د تغذي اړوند مشوره.

ترمنځ ځنډ زيات شي او څنگه په ميرمنو کاري فشار کم کړای شي.

د مشورې ورکولو تعقيبې ناستې:

د تغذي د مشورې ورکولو تعقيبې ناستې په لاندې حالتونو کې گټورې دي:

- د هغه پرمختگ څارنه چې د تغذي د کړنو د بڼه والي لپاره يې په گډه انتخاب کړی.
 - د هغو ستونزو حلول چې په ستونزو سره عادتونه په کې بدلون مومي.
 - په يو مشخص وخت کې د هدفونو د دويم ځل ارزولو لپاره شرايط مساعدول، او د نوو هدفونو ټاکل چې د کورنۍ د متوقع کړنو د پرمختگ سره مطابق وي.
- يو بڼه مشوره ورکونکي د يومراجعه کونکي او د کورنۍ د وضعيت 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 رسيري.

د مشورې ورکولو په جريان کې مشوره ورکونکي د تغذي عملي پوهه (د سمو خوړو تيارول او نندارتون) ، معلومات، د زده کړې مواد، ملاتړ او تعقيبې ليدنې ترتيب او وړاندې کوي تر څو پالونکي او د کورنيو د غړو سره مرسته وشي چې د خوړو متوقع بدلونونه پيل او ادامه ورکړي.

د باور جوړول او حمايه کول:

دا خورا مهمه ده تر څو مور ته ونه ويل شي چې څه وکړي. بلکه له مور سره بايد په بڼه ډول تصميم نيونه او هغه څه کې مرسته وکړي، کوم چې د دې او ماشوم لپاره بڼه دي، ځکه دا کړنه د مور باور لا زياتوي.

لومړۍ 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 غبرگونونه 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 مورد يوې مسلې په اړه د خواشني احساس کوي چې تاسو پوهيدای شئ، کومه جدي موضوع نه ده. که تاسو ووايئ چې "تشوېش 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. همدري 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. ډيرځلي 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 تشويقوي 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 شیدې نه لرم چې هغه ته یې ورکړم .
تیونه مې خالي دي کله چې کپینم د ډېر درد احساس کوم.

۴. مورته مناسب او لږ معلومات ورکړئ.

مناسب معلومات عبارت دي له هغه معلومات څخه چې همدا اوس د مور سره مرسته کولای شي.

کله چې مورته معلومات ورکوو باید لاندې مسایل په نظر کې ولرو:

- هغه معلومات چې د هغې اوسني وضعیت لپاره مناسب وي ورکړئ. داسې معلومات ورکړئ چې هغه ترې نن کټه وکړای شي. نه داسې معلومات چې څو اونۍ وروسته یې په کار راځي.
- د اوسنیو ستونزو لامل یې ورته روښانه کړئ، تر څو مور پوه شي چې څه واقع کېدونکي دي او دا په حقیقت کې د مور د روغتیا اړوند معلومات دي او له هغې سره مرسته کوي.

کوشش وکړئ چې په یو وخت کې یوازې یو یا دوه معلوماته ورکړئ په ځانګړې توګه هغه میندو ته چې ستړې دي اود مخکې څخه یې ډېرې مشورې اخستي وي.
ترڅو چې د مور وینا قبلوئ او د هغې د ښو کارونو صفت کوئ د هغې په ځان باور پیاوړی کېږي. اړینه نه ده چې تاسو کوم نوي معلومات هغې ته ورکړئ اویایې غلطه مفکوره اصلاح کړئ.
معلومات په سمه او مثبتې توګه ورکړئ ترڅو انتقادي اړخ ونه لري یا د دې لامل وګرځي چې مور فکر وکړي کوم ناسم کار یې کړی دی. دا په ځانګړې توګه هغه وخت مهم دي چې تاسو وغواړئ د هغې یوه غلطه نظریه اصلاح کړئ.

۵. مهارت .

په ساده ژبه خبرې وکړئ:

غوره ده چې د میندو سره د خبرو کولو په وخت کې د ساده او معلومو اصطلاحاتو څخه استفاده وکړو. په یاد ولرئ چې ډېر ځلې تخنیکي اصطلاحات چې روغتيايي کارکونکي یې استعمالوي نشي پېژندلای.

۶ مهارت.

يو يا دوه وړانديزونه وکړئ، امر مه کوئ:

تاسو بايد احتياط وکړئ چې مور ته څه ونه وايئ او يا ورته امر ونه کړئ چې دا کار وکړه. دا د هغې د باور پيدا کېدو باعث نه گرځي. د دې پر ځای هغه بايد تصميم ونيسي چې هغه کار وکړي اوکه نه، دا مرسته کوي چې کنټرول د هغې په لاس کې وي او پر ځان باور ولري.

هغې مور ته چې له شپږو مياشتو څخه کم ماشوم ولري څنگه د تغذي مشوره ورکړو؟

مور سره مرسته وکړئ چې په بريالۍ توگه ماشوم ته شيدي ورکړي. ماشوم ته شيدي ورکول يوه طبعي پروسه ده ځکه خو مور بايد ارامه، خوشحاله او ښه چمتو اوسي ترڅو خپل ماشوم ته په ښه ډول شيدي ورکړي. د تغذي مشوره ورکونکي بايد پوره معلومات ولري او د تغذي د مشوره ورکولو په اړه بايد پوه شي ترڅو وکولای شي مور ښه رهنمايي کړي. په لاندې مواردو بايد پوره پوه شي.

- د امېندواری په وخت کې ساتنه.
- له زېږون څخه وروسته د تي ورکولو ساتنه.
- ولې د مور شيدي تر ټولو غوره دي.
- د مور په شيديو د لومړنۍ تغذيي اهميت.
- د نوي زېږېدلي ماشوم د روغتيا او ژوندي پاتې کېدو لپاره د اورېدو اهميت.
- تي اچولو ته د ماشوم سم وضعيت.
- د شيديو لوشول او زېرمه کول.
- د مور په شيديو د کم وزنه زېږېدلي ماشوم ساتنه.
- د مور په شيديو د نوي زېږېدلي ماشوم ساتنه، کله چې مور ناروغه وي.
- ولې په چوشک باندې تغذيه ښه نه ده.
- د هغه ماشوم ساتنه چې مور يې د زېږون پر مهال او يا وروسته له زېږونه مړه شوې وي.
- د مور په شيديو د دوه گونو اويا ډيرو ماشومانو ساتنه.
- د هغې مور ساتنه چې د امېندواری او يا شيدي ورکولو په جريان کې په حاده خوارځواکۍ اخته وي.
- په شپږو لومړيو مياشتو کې مور او ماشوم ته د مور په شيديو د خالصې تغذيي اهميت.
- د مور په شيديو د خالصې تغذي پر وړاندې ننگونې.
- ولې د مور په شيديو تغذيه د مصنوعي شيديو څخه غوره ده.
- ولې د مور په شيديو تغذيه د چوشک له تغذيي څخه غوره ده.
- د مور په شيديو د هغه ماشوم ساتنه کوم چې مور يې کار کوي.

د مور په شیدو د تغذیې زدکړه:

کوم شی ور زده کړو.	څه باید وکړو.	له چا او له څه شي باید کټه واخستل 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.	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 کمېږي. کوشش و کړئ مور ته وښايست چې د تي د شیدو ورکولو په واسطه دوی څومره پیسې سپما کولای شي.	د پوږي شیدو قوټي، بوتلونه، او شیرچوشکونه چې قیمت یې وښیئ.
تی ورکول یوه طبعي او اسانه پروسه ده، که چیرته مور د اومېندواری په وخت کې ورته پوره تیاری ولري.	له هغه چا چې خیاطي یې زده وي وغواړئ تر څو د اومېندواره میرمنو لپاره ځانگړي کالي چمتو کړي. هغه میندې چې خیاطي یې زده وي ورته ووايي، تر څو د ځان او نورو لپاره د اومېندواری ځانگړي کالي وگندي.	د خیاطۍ معلم/خیاط/د کورنۍ اقتصاد معلم.
د شیدو ورکولو پر مهال د مور او ماشوم روغتیا لپاره عاقلانه تغذي اړینه ده. ځانگړو خوړو ته اړتیا نشته، له ډول ډول خوړو جوړ متعادل رژیم بسنه کوي.	د شیدې ورکونکو میندو لپاره غذايي رژیم پلان کړئ.	د غذايي گروپونو چارټ او یا حقیقي غذايي مواد.
له زیږون څخه وروسته هرڅومره ژر چې کېږي ماشوم د مور په سینه واچوئ، ورږه د ماشوم تغذیوي اړتیا رفعه کوي او د ناروغیو مقابل کې د ساتنې وسیله ګرځي.	د شیدو ورکولو په اړه پر نا سمو انگیرنو او عقایدو ګروپۍ بحث.	نرس
د مور په شیدو د بريالۍ تغذي په اړه باید میندې پوه شي او ارامه اوسي.	مورتشویق کړئ چې د شیدو ورکولو لپار له خپلو تيو ساتنه وکړي او هغه تي ورکولو لپاره چمتو کړئ. هغه مور چې په بريالي ډول خپل ماشوم تغذیه کوي راولئ، تر څو د ګروپ پر سر خبرې وکړي او خپله تجربه شریکه کړي. یا هم که وغواړي د ګروپ پر سر په حقیقي ډول یوه ننداره وړاندې کړي. د مور په شیدو د تغذي گټې بیان کړئ.	هغه میندې چې ماشوم ته شیدې ورکوي او یا هغه میندې چې په بريالي ډول یې ماشوم ته شیدې ورکړي دي.
که چیرته له یوې مور څخه چې ډیر کوچنی ماشوم لري وغوښتل شي تر څو بېرته خپلې دندې ته وګرځي، مور بیا هم کولای شي چې خپل ماشوم ته شیدې ورکړي.	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 تغذي په اړوند ستونزو وغږیږي.	هغه میندې چې خپلې شیدې یې په بريالۍ توګه لوشلي وي. د روغتیايي خدماتو نرسه، د تي د لوشلو لپاره پمپ، پاک

مرتبېان د سرپوښ سره، هرکاره او اوبه چې مرتبېان ورباندې پاک او وپوښل شي.	داسې مور غوره کړئ چې په بريالي ډول يې دا پروسه مخته وړي وي.	
	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 ورږه چې د شيدو څخه مخکې توليدېږي د مور د تيانو را بهېږي؟ د څومره مياشتو لپاره بايد ماشوم ته د مور تې ورکړل شي؟ ايا ماشوم ته تې ورکول مور د بيا ځل امېندواری څخه ساتي؟ ولي ځينې ماشومان په نس ناسته اخته کېږي؟	پر چوشک د ماشوم تغذيه ناسم کار دی. ځکه گرانه پريوزي او ميکروبونه په چوشک کې په اسانۍ سره وده کوي.

جدول ۱/۶: د مور په شيدو د تغذيي زده کړه.

هغه مور ته چې شيدې خوړونکې لوی ماشوم ولري څنگه مشوره ورکړو:

د تغذي 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 مياشتنۍ ماشوم ته څنگه خواړه 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.

کوم شی ور زده کړو.	څه بايد وکړو.	له چا او له څه شي بايد گټه واخلو.
موخه: روښانه کړئ چې ماشوم ته د مور پر شيدو سربېره نوي خواړه څنگه معرفي کړو. پيغامونه:	داسې مور راولئ چې کم تر کمه يې خپل ماشوم ته په بريالي ډول ۶ مياشتې شيدې ورکړي وي ترڅو خپلې تجربې شريکې کړي.	د ۶ مياشتو يا له هغه پورته ماشوم د تغذي فليپ چارټ.

		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 ګروپونو 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 راولي 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 کاسي.	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، وځوري. خواړه باید ښه میده، نرم او صاف شوي وي. ښه به وي چې لږ قورمه، نباتي غوړي او یا کوچ ورباندې اضافه شي.
حقیقي خواړه، د اشیزخانې وسایل او کاسي.	د هغه مقدار خوړو چې ماشوم ورته اړتیا لري تر څو په یو وار یې وځوري 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 وپوښتئ، 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 لوېږي نو ځکه ښو مغذي خوړو ته اړتیا لري.
خواړه پاڅه کړئ، د خوړو د ګروپونو 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 روغتیايي معایناتو او واکسین لپاره روغتیايي مرکز یا کلینک ته یووړل شي.

د بحث لپاره پوښتنې:	کله چې ماشوم ناروغ وي باید وری و نه ساتل شي.
کله باید ماشوم ته پر شیدو سربېره نور خواړه هم ورکړل شي؟ لومړي خواړه څه شی دي، کوم چې پر شیدو سربېره ماشوم ته ورکول کېږي؟ ایا ماشوم ته فریني ډوله خواړه په چوشک کې ورکړل شي؟ ماشوم د کورنۍ لپاره له چمتو شویو خوړو څخه ګټه اخستلای شي، په کوم عمر کې؟ ایا د ماشوم هغه خواړه چې د کورنۍ د خوړو څخه اخستل شوي باید په ځانګړي شکل چمتو شي. یوه مور څنګه کولای شي، ووايي، چې ماشوم یې کافي اندازه خواړه خوړي؟	

جدول ۶ / ۲: مور ته مشوره ورکول.

د امېندواری او شیدې ورکولو په جریان کې د ښې تغذیې په تړاو مشورې ورکول: امېندواره مېرمنو ته مشوره ورکول ترڅو:

- د ماشوم مناسبې ودې لپاره د ورځې یو وارااضافه خواړه خوړل.
- د بېلابېلو خوړو خوړل، په ځانګړي ډول میوې، 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 څو څو واري خواړه خوړل.
- د وسپنۍ لرونکو خوړو لکه له حیواناتو تر لاسه شوي خواړه، لوبیا، نخود او تیز شین رنګ 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 ګولڼو 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 یو ساعت آرام وکړئ.

- د ملاریا میاشو ضد پوږو 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 کړي.
- د قبضیت، معدې سوزیدو، تبې، توخي، کانگو، او نورو ناروغيو اخته کېدو په صورت کې په بیرې خپله درملنه وکړي.

شیدې ورکونکې مور ته مشوره ورکړئ ترڅو:

- د ورځې درې ځلي د اساسي خوړو ترڅنګ، دوه ځلي اضافي خواړه وڅوري، تر چې وکولای شي د شیدو غني کولو لپاره کافي اندازه مغذي مواد ترلاسه کړي.
- د خوړو له ټولو گروپونو څخه خواړه وڅوري او ادامه ورکړي، په ځانګړي ډول مېوې، نباتات او له حیواناتو تر لاسه شوي خواړه تر څو ماشوم د فزیکي 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) وڅوري. همدارنګه له زیږون څخه وروسته د شیر اونیو په جریان کې ضمیموي ویتامین ای وڅوري تر څو په بدن کې د ویتامین ای زیرمې زیاتې 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 زیږون وروسته زر بېرته روغه شي.

جدول ۳/۶ : د امېندواری او زیږون څخه وروسته مایکرونیوټرینټونو ته د بدن اړتیا.

مغذي مواد	له امېندواری او زیږون وروسته ورځنۍ اړتیا.	د کموالی پایلې
وسپنه	۶۰ ملي ګرامه عنصرې وسپنه (۲۰۰ ملي ګرامه د فیرس سلفیت) د امېندواره بنځو لپاره (۱۲ ملي ګرامه، د غیرامېندواره بنځو لپاره ۱۹ ملي ګرامه، د شیدې ورکونکو بنځو لپاره).	د امېندواری په جریان کې او وروسته د میندو د مړینې زیاتیدل. مخکې له وخت څخه د ماشوم زیږیدل/ یا د کم وزنه ماشوم زیږیدل. ناسمه ادراکي وده. د کارۍ ظرفیت کموالی.
فولیک اسید	۴۰۰ مایکرو ګرامه د امېندواره بنځو لپاره، (۱۸۰ ملي ګرامه د غیرامېندواره بنځو لپاره او ۲۸۰ ملي ګرامه د شیدې ورکونکو میندو لپاره).	په نوو زیږیدلو ماشومانو کې د ملا د تیر ولادي نقیصه، د امېندواری غیر نورماله پایله د اکلمپسیا په ګډون، مخکې له وخت زیږون او ولادي نقیصې لکه د پښې ناسم جوړښت او کام چاکی.

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 ورکونکي مسؤلیت: د ولسوالۍ روغتون او د روغتیا جامع مرکز امر ته به رپورټ ورکوي.

د ګمارنې لپاره اړین معیارونه: د دندې غوښتونکي باید ښځینه وي، لږ تر لږه تر ۹ ټولګي زده کړې یې بشپړې کړې وي، د مدرسې څخه فارغه شوي وي، یا هغه ښځې چې د لیک لوست بنسټیزه وړتیا ولري (هغه سیمو کې چې د ښوونځي زده کوونکي نه وي) او په سیمیزه ژبو کې خبرې وکړای شي.

په روغتیايي 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 هغوی پرسوب (اډیما) د ارزونې په ګډون، کتنه او ثبت.
- د میندو او ماشومانو تغذی (MIYCN) د مناسبو کړنو او د انتاني ناروغیو 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، پیاوړي او وده ورکړي.
- که چېرې ماشوم په بیړنۍ خواړه 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 ۵۹-۶ 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 شوې ده؟ که نه، نو په کلینیک کې یې د ویتامین A مسؤل ته راجع کړئ.
- په میاشت کې یو ځل د تکمیلې 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 کتلې 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 ټولنې په کچه:

- د ټولنې د روغتیا مشر (CHSS) او د ټولنې د روغتیايي کارکونکو (CHW) سره د ټولنې روغتیايي کارکونکو (CHW) د میاشتني ناستې لپاره کار او همغږي کول او د ناستې په مهال لاندې چارې ترسره کول:
- د CHW سره د GMP د غاښینو 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 ټولنې 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 تغذيي د خدمتونو د وړاندې کولو د څارنې 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 ارزياي 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 پاملرنې جلب ته زمينه برابروي.

له مراجعه کوونکو 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 کوونکو 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 کوونکو 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 کوونکي 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 نوټ واخلي ترڅو پر توپير پوه شئ.
- معلومات خوندي وساتئ. بايد په سمه توگه وساتل شي، په ځانگړي ډول کله چې د مراجعه کوونکي نوم ثبت شوی وي. د مراجعه کوونکي اړوند معلومات د هغه/هغې له اجازې پرته هيچا 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	Girl weight(Kg)				
-4 SD	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	(cm)	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	اذیما بلي/نخیر	قد/طول په سانتي متر	وزن په کيلو گرام	MUAC (سانتي متر)	عمر په می اشت	د عمر گروپ: ۳۲-۰ مياشتي= ۱ ۵۹-۲۴ مياشتي= ۲	جنس نارینه/ بڼځینه	د اړيکي شماره	د پلار نوم	د ماشوم نوم	مسلسله شماره
													۱
													۲
													۳
													۴
													۵
													۶
													۷
مجموعه													
جوړونکی: _____ نېټه: _____ لاسلیک: _____ تائیدونکی: _____ نېټه: _____ لاسلیک: _____													

۴ ضمیمه:

شیدې ورکونکو میندو ته د تغذي د مشوره ورکولو د راجستر فورمه:

 د عامي روغتيا وزارت د تغذي د مشوره ورکولو د راجسترفورمه:												
ولایت: _____											د کلینیک نوم: _____	
ولسوالۍ: _____												
د راپور ورکولو نیټه: _____												
ملاحظات	مشوره ورکول بلي/ نخیر	تغذي 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												
لاسليک: _____ لاسليک: _____ نيټه: _____ نيټه: _____ _____ _____												
جوړونکي: تائيدونکي :												

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 کومې 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 وضعیت ارزيايي او راجسټر کړي چې کلینک ته راوړل کېږي.

خپل SMART اهداف لاندی جدول کي و رسوی:

وروسته له هغه خپل ۳ میاشتني او ۶ میاشتني 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:	نېټه:
عمر:	جنس:
.....	
د راجستر شمارة:	
آخری ملاقات نېټه:	
د تغذي د وضعیت ارزوني وروسته یادداښت:	
د رجعت ورکولو لامل:	
د روغتیايي خدماتو د عرضه کوونکي نوم:	
چیرته چې رجعت ورکړل شوی:	
د روغتیايي خدماتو د عرضه کوونکي لاسلیک	
(دلته یې پرې کړئ)	

فیډبک:

د مراجعه کوونکي نوم:	د رجعت ورکولو شمارة:
د مراجعه کوونکي د رسیدو نېټه:	
نظریات:	
لاسلیک:	نوم/وظیفه:
محل/مرکز:	

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library