

گرنگترین پيشنيارهكان بۇ زيادكردنى ھەلى سەر كەوتتى شيردانى سروسىتى

ئامادەپە – سەردانى مآلپەرى **ParentClub.scot** بىكە و كۆپپىكەھى خۆت
لە 'دەسپىكى باش: بخونپەھە ھەموو ئەو شتەنەھى پىويستە دەربارەھى شيردانى سروسىتى بيزانىت.'

پەيوەندى پىست بە پىست راستەوخۆ دواى لەدايكبوون باشترىن دەسپىكە بۇ شيردانى سروسىتى –
مندالەكە لە نزيك مەمكت رادەگىرىت و ئەمەش مندالەكە ھان دەدات بۇ شيرخواردن.
ئەگەر مندالەكەت خەوالو بوو، بەردەوام بە لە پەيوەندىكە زۆرى پىست بە پىست. رەنگە بتەويت بە دەست
شيركەت دەربەنىت تا ئەو كاتەھى مندالەكەت ئامادە دەبىت بۇ شيرخواردن. ئەگەر خۆت يان مندالەكەت
دواى لەدايكبوون تەندروسىت نىن، بە زووترىن كات كە توانىت پەيوەندى پىست بە پىستت ھەبىت.

بەپىتى پىويستى شير بەدە – ھەر كاتىك مندالەكەت نىشانەكانى شيرخواردى نىشاندا يان تەنھا بۇ
ئارامكردنەھيان، ئاسايىيە ئەگەر مندالەكەت ھان بەدەيت بۇ شيرخواردن ئەگەر ھەستت كرد مەمكت زۆر پەرە
يان تەنھا دەتەويت پشوو بەدەيت و شير بە مندالەكەت بەدەيت. مندالان بە بەردەوامى و بۇ ماوەھى جىبواز شير
دەخۆن، بۇيە نىگەرمان مەبە ئەگەر ھىچ شىبوازىكى جىگىر نەبوو. ناتوانىت مندالى ساوا فىرى خوى خراپ
بىكەيت!

ئارام بگرە، كارامەيىيە سەرەككەكان پەپرەو بىكە – ئەمە كاتى دەويت بۇ ھەردوكتان بەلام زۆر ئاسانتەر
دەبىت ھەر كە شارەزاي شىبوازى جىگىر كىردن و لكاندن بوويت.

دوور بىكەوہ لە پىدانى ھەر شتىكى تر جگە لە شىرى خۆت – بە تايىبەت لە رۆژە سەرەتايىيەكاندا چونكە
ئەمە دەكرىت كارىگەرى لەسەر بەرھەمەننى شيركەت ھەبىت. شيرپىدانى زوو و بەردەوام دواى
لەدايكبوون ھانى داىبىنكردنى شيركەت دەدات. ھەندىك جار وەك شيرپىدانىكى زۆر دەردەكەويت بەلام ئەمە
ئاسايىيە و جىگىر دەبىت.

ئەگەر لە كىشەدا بوويت كۆل مەدە، سوور بە و لەبرى نەوہ داواى يارمەتى بىكە – سەردانى **ParentClub.scot**
بىكە، پەيوەندى بە ھىلى ھاوكارى **0300 100 0212**، مامان يان سەردانىكەرى تەندروسىتى بىكە.
سەردانى گروپىكى پشنىوانى شيردانى سروسىتى ناوخۆبى بىكە يان ئەگەر پەيوەندىت بە پشنىوانىكەرى ھاوملى
ناوخۆبىيەھە ھەيە ئەوا پەيوەندى بە پەيكىيانەھە بىكە. شيردانى سروسىتى شاىبەنى ھەلدانە!



چۆن به دەست شیر دەر هیئیم؟

ههنگاوی 1



به هاندانی شیرهکەت بۆ هاتنی شیر دەست پێ بکە —
نزیکیوون له منداڵهکەت یارمهتیده دهییت. بۆ دەر هیئان
به دەست، به شیلانیکی نهرمی مههک و گۆی مههکەت
دەست پێ بکە بۆ هاندانی ئەو هۆرمۆنانەهی که پنیوستن بۆ
دەردانی شیر.

ههنگاوی 2



پهههگهوره و پهههگهانی تهرت له شیهوی
پیتی 'C' دابنن، 2 بۆ 3 سم بۆ دواوه بکە له
بنکهی گۆی مههکەت.

ههنگاوی 3



به نهرمی پهستان بکه سهه و بهری بده، پهستان بکه
سهه و بهری بده، و بهههوام به له دووبارهکردنهوه
تاوهکو شیرهکەت دەست به هاتن دهکات. رهنگه ئەمه
چههه خولهکێک بخایهنییت.

ههنگاوی 4



کاتیکی رۆشتنی شیرهکه خاو دهیتهوه، پهههگهانت بۆ بهشیکی
جیاوازی مههکەت بجوآینه و دووباره دەست پێ بکهوه. ئەگەر
منداڵهکەت تههها له ههک مههک شیر دهخوات، دهتوانییت لهوهی
تریان شیر دەر بهیئیت.

جیگیرکردن و لکاندن

مندالان به غهریزه دهزائن چۆن خۆیان به مههک بلکینن بۆ شیرخواردن، بهلام دایکان دهتوانن یارمهتیدهر بن به گرتنی (جیگیرکردنی) مندالکانیان به شیوازیک که یارمهتییان بدات ئەم کاره بکەن. له رۆژه سهرهتاییهکاندا، پاشه که ههندیگ کات لهگهڵ مندالهکهت بهسهر بهیهت بۆ دۆزینهوهی باشتترین دۆخ بۆ ههردووکتان.

چۆنیهتی گرتنی مندالهکهت ('جیگیرکردن') و چۆنیهتی لکانی مندالهکهت به مههکت ('لکاندن') دهتوانیت جیاوازی دروست بکات له نیوان شیرپنډانیکه بۆ نازار و ناسوده که تینیدا مندالهکهت شیرری تهراوی دهست دهکهویت، و دانیهکی تر که بۆ تو بهئازاره و بۆ مندالهکهت بیزارکههره. مامان، سهردانیکههری تهنروستی یان پهستاری خیزانهکهت دهتوانن ئامۆژگاریت پێ بدهن، بهلام ئەم لاپهراوه و مک بادخهر مهیهکی بهسوود کار دهکەن.

ههروهها دهتوانیت زانیاری زیاتر دهبرارههی جیگیرکردن و لکاندن له مآپههری parentclub.scot بدۆزیتهوه.



به نزیکه گیراوه

ههنگاوی 1

پۆیسته مندالهکهت له کاتی شیردانی سروشتیدا به نزیکه بگیرییت. ئەمه واته ئەو ناچار نییه خۆی رابکێشیت بۆ ئەوهی بگات به مههکت و ههروهها بۆ توش ناسودهتر دهبییت.

پۆیسته سهر، مل، سنگ و ههوزی ههموویان روویان له ههمان ئاراسته بییت بۆ دانیابوون لهوهی که به گوشهیهکی راست دێته سهر مههکت. ئەمه ههروهها هانی دعات که سههری بهرمو دواوه لاری بکاتهوه – بۆ ئەو سهخته شت قووت بدات ئەگهر جهستهی خوار بووییت.

پۆیسته لوتی له ناستی گۆی مههکت بییت، بۆ ئەوهی کاتیک سههری بهرمو دواوه لار دهکاتهوه بۆ شیرخواردن، گۆی مههکت بتوانیت به سهلامتی بگاته قوولایی دهمی.

ههموو دایکیک و مندالیک
جیاوازن و تو
دۆخیک دهدۆزیتهوه
که بۆ ههردووکتان
ناسوده بییت.



Healthier
Scotland

NHS
SCOTLAND

ههنگاوی 2

سهری نازاده

ریک پیش ئهوی بلكیت، پئویسته سهری نازاد بیت، بۆ ئهوی بتوانیت پشت مل و شانهمانی رابگریت. ئهوی به غهریزه سهری به رهو دواوه لاری دهکاتهوه. ئهوه ریگه پئ دهدات دهمی به فراوانی بکاتهوه، به چهناگه دهست پئ بکات و بریکی باش له مهمک بخاته دهمیوه.

لهبیرت بیت – پئویسته ئهوی به خیرایی بهینیت بۆ سهر مهمکت (نهک به پئچموانهوه). پئویسته زمان و لئوی خوارموی سهرهتا بهر مهمکت بکهون.



دئاباه که

داوای یارمهتی دهکەیت نهگەر
پئویستت پئی بوو.

ههنگاوی 3

دهم کراویه

پئویسته دهمی به فراوانی کراوه بیت. پئویسته چهناگه بهر مهمکت بکهویت، و کولمهکانی پر و خر بن.

نهگەر ههر بهشیکی باز نهی مهمکت (ئهو ناچه توخه دیوروبهری گۆی مهمکت) دیار بوو، پئویسته زیاتر له سهرووی لئوی سهرموی ببینریت و هک لهوهی له ژیر لئوی خوارموی ببینریت.

ههندیک دایک له چهند چرکهی سهرهتا ههست به نارمهتی دهکهن به لام پئویسته ئهوه به خیرایی نهمینیت و شیردانی سروشتی نابیت به نازار بیت. کاتیک مندا لهکەت به باشی دهکیت، تیبینی مژینی ریک، قووتدان و وهستانهکانی له کاتی شیرخواردنیدا دهکەیت.



گرنگه بۆ مندا لهکەت که به شیوهیهکی گونجاو بلكیت. ئهوه واته شیرری تهوای دهست دهکەویت و مهترسی دروستبوونی کیشهکان که مهدهبیتهوه.

