

# خپل ماشوم ته روزنه ورکړي

## چې پيايي څخه وڅښي

د ماشوم روغتيا دپاره ډيره ښه ده

د  
6

مياشتو په  
شاوخوا پيل كړي



Pashto

# خپل کوچني ماشوم بغير له بوتل څخه ویده کړي



## 3 ښه دلیونه چې بوتل استعمال پرېږدي

که ماشومان 12 میاشتو وروسته د بوتل استعمال ته دوام ورکړي  
ډیرامکان لري چې داسې مخ شي:

- غاښ خرابوالي
- غوړونوگند
- اوسپني کموالي

د نیوساوت ولز روغتیايي شفاهي ودي شبکې لخوا بیاکننه شوي  
اوملا تر شوی د:



Health  
Centre for  
Oral Health Strategy

SHPN: (COHS) 110267 - 2011

ددغي منبع ډيروکاپي گانولپارلطفاً اړيکي ونيسي د:

Better Health Centre on (02) 9887 5450

کولاي شي ددغي پانوکاپي کاتي په انگرېزي او نورو ژبو د لاندي ويب پاني څخه لاسته راوړي  
www.mhcs.health.nsw.gov.au

# پيايي ټاکنې روزنه



- بغير له سرپوښ
- سوري
- ورکول / سرپوښ
- پيچول
- لاسونه
- مينځلوته
- آسانه

## ليري والي:

پيايي غاښونوسره/ لوله/ سرپوښ نه چې ماشوم هغه  
روړدي.

د بنکسټون ټولني ډلي لخوا په 2005 اکتوبر کې جوړ شوي.



Health  
South West Sydney  
Local Health District

## په 6 میاشتو

په اصل کې ماشوم د مورشیده یا فورمولی پوډری شیده لري. خپل کوچنی ماشوم بغير شیدوبوتل سره ویده کړي.

- کوچنی ماشوم پیل کوي چې:
- خواړه دقاشق سره خوري



- سره شوي ایشیدلي اوبه څښي
- پیاله استعمالوي



## 6-12 میاشتو

کوچنی ماشوم لا تراوسه مورشیده یا ماشومانو فورمول پوډری شیده څښي

- کوچنی ماشوم زده کړه کوي چې:
- دپیالي څخه څښاک وکړي
- کورنی پوډی خوري



## 12 میاشتو

کوچنی ماشوم شیدوبوتل هیروي او پیالي څخه څښاک کوي.



## په 18 میاشتو کې

کوچنی ماشوم به:

- پخپله خوراک پیل کوي
- دپیالي څخه څښاک کوي



که مور او ماشوم ته یې مناسب وو د مورشیدی رودل پس له 18 میاشتو به ادامه مومي

## ستاسي ماشوم څه کولي شي وڅښي

• مورشیدی (سپارښتنه کیري)	• 12-6
• پوډری شیدوفورمول	• میاشتو
• یخي ایشیدلي نل اوبه	
• مورشیدی (سپارښتنه کیري)	• 18-12
• خالصه غوا شیده	• میاشتو
• (600 ملي گرامه/ په ورځ*)	
• اوبه (کله چې تری وه)	

\* یا نوري لبنیات

200 ملی گرام شیده = 200 گرام ماسته = 1 ټوټه پنیر