شیردانی بوتڵ

شیری دایک باشترین شێوەی خۆراکە بۆ ساوا.

ئامۆژگاری دەکرێت بە تەنها شیری دایک بدرێت بۆ شەش مانگی یەکەم (26 هەفتە لە ژیانی ساوادا)، چونکە هەموو خۆراکێک کە منداڵ پێویستیەتی دەستەبەری دەکات.

شەش مانگ ئەو تەمەنەیە کە ئامۆژگاری دەکرێت منداڵی تێدا لە شیر ببڕیتەوە.

کە دەست دەکەیت بە خواردن دان بە منداڵ، بەردەوام بە لە سەر شیری مەمکەکەشت (و\یان شیری بوتڵ) لە دوای شەش مانگەکەوە.

ئەگەر نەتوانیت یان نەتەوێت پەیڕەوی ئەم ئامۆژگاریانە بکەیت، دەبێت بە تەئکیدی ئامۆژگاری وەربگریت لە ڕاوێژکاری تەندروستی یان دکتۆرەکەت.

شیردانی مەمکت تەندروستیترین سەرەتایە کە دەیدەی بە منداڵەکەت.
ئەگەر شیری گیراوە بدەی بە منداڵێکی شیرخۆری مەمکی خۆت لەوانەیە شیردانی مەمکی خۆت قورستر بکات.

گەر لە شیردانی مەمکت بوەستیت،لەوانەیە گران بێت کە دەستپێبکەیتەوە.
ئاگاداری خۆت بکە بەوەی کە خۆراکی تەندروست بخۆیت.

بۆ زانیاری و ئامۆژگاری دەربارەی شیری دایک، تکایە داوا بکە لە مامانەکەت، ڕاوێژکاری تەندروستی یان دکتۆری گشتی.

photography: Indira Flack

© Crown copyright 2004
Produced by the Department of Health

The text of this document may be reproduced without formal permission
or charge for personal or in-house use.

www.breastfeeding.nhs.uk

NHS

زانیارییەکانی ئەم نامیلکەیە یارمەتیت دەدات کە بەسەلامەتی شیر بە بوتڵ بە منداڵەکەت بدەیت.

دەبێت تەعقیمکردن و پاکژکردنەوە پەیڕەو بکەیت، جا شیری مەمکت بە بوتڵ بدەیت یان شیری گیراوەی منداڵی ساوا.

هەموو ئەو کەلوپەلانەی کە باکاردێت بۆ شیردان بە منداڵەکەت دەبێت تەعقیم بکرێن.

بە تەعقیمکردنی کەلوپەلی شیردان ئەگەری نەخۆشی توشبوون و سکچوون کەم دەکەیتەوە.

چۆن تەعقیم بکەیت

پاکی بکەرەوەو بە ئاو بیشۆرە

بوتڵەکە پاکژبکەرەوە و بیخەرە ناو ئاوێکی کەفاوییەوە بە زووترین کات دوای شیردان، بە بە کارهێنانی فڵچەیەکی پاک.

ئاوبکە بە هەموو کەلوپەلەکاندا پێش تەعقیمکردنیان.

تەعقیمکردن بە ئاوی سارد

پەیرەوی ڕێنماییەکانی کۆمپانیای بەرهەمهێنەر بکە.
هەموو 24 سەعات جارێک گیراوەی تەعقیمکردنەکە بگۆڕە.
کەلوپەلی شیردان بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی 30 دەقیقە لە تەعقیمەکەرەکەدا بەجێبهێڵە.
تەئکید لەوە بکە کەبوتڵەکە و مەمەکەی لە ناو گیراوەی تەعقیمکردنەکەدا هەوایان تێدا نەگیرا بێت.
هەموو کەلوپەلەکان لە گیراوەکەدا نقوم بکە بە دانانی شتێک کە سەر ئاو بکەوێت.

تەعقیمکردن بە هەڵم

پەیرەوی ڕێنماییەکانی کۆمپانیای بەرهەمهێنەر بکە.
تەئکید بکە کە ڕووی کراوەی بوتڵەکە و مەمەکەی چوبێتە خوارەوە لە تەعقیمکەرەکەدا.
هەر کەلوپەلێک کە یەکسەر بەکارنەهێنرێت دەبێت جارێکی تر پێش بەکارهێنان تەعقیم بکرێتەوە.

شیرگرتنەوە

پێش شیر گرتنەوە، ئەو ڕووە پاک بکەرەوە کە کاری لەسەر دەکەی.

زۆر گرنگە کە دەستت بشۆیت.

ئەگەر تەعقیمکەری ئاوی سارد بەکاردەهێنیت، هەر گیراوەیەک بە بوتڵ و مەمەکەکەوەیە لێیان بکەرەوە یان بوتڵەکە بە ئاوی کتری کوڵاوی ساردەوە بشۆرە.

بوتڵەکە لەسەر ڕوویەکی پاک دابنێ.

مەمەکەو سەرەکەی بە هەڵگێڕاوەیی لەسەر تەعقیمکەرەکە دابنێ. دایان مەنێ لەسەر ڕووی دۆڵابەکان.

کاتێک کە شیری
گیراوەی ساوا دروست دەکەیت

ئاوی بۆری بەکاربهێنە بۆ پڕکردنی کتریەکە.
دوای کوڵاندن وازی لێبهێنە تا ساردببێتەوە.

هەمیشە یەکەمجار ئاوی کوڵاوی
سارد بکەرە ناو بوتلەکە.

هەمیشە سەرنج بدە کە ئاستی ئاوەکە دروست بێت.
پەیڕەوی ڕێنماییەکانی کۆمپانیای بەرهەمهێنەر بکە.

بەبێ پەستنەوە، عەیارەکە پڕ بکە لە شیرە وشکەکە . تەنها یەک عەیارە شیری وشک بۆ 30 ملیلیتر یان 1 ئاونس ئاو بەکاربهێنە.

شیرە وشکەکە بکەرە ئاوەکەوە. ئەگەر گیراوەکە شیری وشکی زۆر
تێبکەیت لەوانەیە منداڵەکەت توشی قەبزی بکات.

مەمەکە لە قەراغەکەیەوە
بگرە، بیخەرە سەر بوتڵەکە.
ئەڵقەی سەرەکەی لەسەر
بوتڵەکە بابدە.

سەری مەمەکە بنێرەوە.
بوتڵەکە ڕابووەشێنە
هەتاوەکو شیرە وشکەکە
دەتوێتەوە.

ئەگەر لە جارێکدا یەک ژەم
زیاتر دروست دەکەیت،
تاکە بوتڵ بەکاربهێنە.

سوراحی بەکارمەهێنە.

شیری گیراوە لە ساردترین
شوێنی سەلاجەکەدا
هەڵبگرە کە لە 5 پلەی
سەدیدا بێت.
بۆ 24 سەعات زیاتر
مەیهێڵەوە.

شیردان بە منداڵەکەت

ئەگەر دەتەوێت شیری منداڵەکەت گەرم بکەیتەوە ئەوا بوتڵەکە بخەرە ئاوی گەرمەوە.

گەرمکردنی شیر بە مایکرۆوەیڤ مەترسی هەیە چونکە شیرەکە دوای دەرهێنانیشی هەر گەرمتر دەبێت.

گەرمی شیرەکە تاقی بکەرەوە بە دڵۆپەکردنی یەک قەترە بۆ سەر ڕووی ناوەوەی مەچەک.

کاتێک کە شیر دەدەیت بە منداڵەکە دەبێت بەشی مەمەکە پڕ لە شیر بێت، ئەگینا منداڵەکە هەوا وەردەگرێت.

هەمیشە هەر شیرێک کە مایەوە فڕێی بدە.