

خوندي خوب وگړی

په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره

چې څنگه د خوب خوندي چاپیریال رامنځته کړئ
د خپل ماشوم لپاره، وگورئ



UVMHealth.org/SafeSleep

د امریکا د ماشومانو د روغتیا اکاډمي
HealthyChildren.org

د متحده ایالاتو د مصرفوونکو د محصولاتو د خونديتوب کمیسیون

CPSC.gov

د کوچني ماشوم خوندي خوب

SafeInfantSleep.org

Charlie's Kids

CharliesKids.org

د زانگو ماشومان

CribsforKids.org

د نه تشریح شوې ژړا موده



*که چیرې د خوب کڅوره
یا سوزني کاروئ، ډاډ تر لاسه
کړئ چې پر دې
«وزن لرونکي» نه دي لیکل شوي.
«وزن لرونکي» خوب توکي د
امریکا د ماشومانو روغتیا
اکاډمی لخوا
د ناخوندي په توګه پیژندل
شوي.



د ملاتړ موندل

په داسې حال کې چې د ماشوم لپاره په مکرر ډول وینیدل عادي او
صحي دي، دا د والدینو لپاره خورا ستونزمن کېدی شي.
د خوب نشتوالی کولی شي د خوندي خوب کړنې عمل کې
راوستل ستونزمن کړي. که تاسو له ستونزې سره مخ یئ، نو
دا مهمه ده چې د ملاتړ په لټه کې شئ.

- ستاسو د ماشوم اړتیاوو لپاره ځانګړو سټراټیژیو په
اړه مو د ماشوم له ډاکټر سره خبرې وکړئ.
- که تاسو لنډ خوب کوئ یا ویده کېږئ، د کورنۍ له غړو،
ملګرو یا داسې چا چې باور پرې لرئ، و غواړئ چې
ماشوم ته پام وکړي.
- د PCAVT د والدینو د مرستې کرښه 1-800-CHILDREN
(244-5373).

د خوندي خوب ځای برابرو



ځینې وختونه ماشومان نه شي کولی آرام شي او دا ستونزه نه لري. دا د ماشوم ودې ته زیان نه رسوي. که تاسو تر فشار لاندې یا ډیر ستړي وي، لومړی د خپل ځان پاملرنه وکړئ او پرېږدئ چې ماشوم مو په زانګو کې خوندي وي. ژر ماشوم ته زیان نه رسوي که تاسو وځپي کولو ته اړتیا لرئ.

خونه شریکول

ماشوم باید له تاسو سره خونه شریکه کړي، خو بستر نه.

د خونې شریکولو معنی دا ده چې ستاسو د ماشوم زانګو، د لوبو ډګر یا د خوب تخت ستاسو د خوب خونه کې ستاسو د خوب ځای ته نیږدې وي؛ لږ تر لږه په لومړیو 6 میاشتو کې. دا ستاسو ماشوم آرام کول یا تغذیه کول اسانه کوي، او کله چې تاسو خوب ته ځئ، بېرته یې د دوی خپل د خوب په ځای کې ځملوئ.

که چېرې کوم امکان وي چې تاسو ویده شئ په داسې حال کې چې ستاسو ماشوم ستاسو د خوب ځای کې وي، ډاډ تر لاسه کړئ چې بالبنټونه، شیتونه، کمبلې یا کوم نور توکي نه وي چې ستاسو د ماشوم مخ، سر او غاړه وپوښي یا یې ډېر گرم کړي. هر څومره ژر چې تاسو وینئ شئ، ډاډ تر لاسه کړئ چې خپل ماشوم خپل د خوب ځای ته یوسی.

خپله خونه
ورسره شریکه
کړئ، خو خپل
بستر نه.

چوسني
ورکړئ.

خپل ماشوم د خوب د
یوه تخت/سوت یا د
خوب ګڅوږي کارولو له
لارې آرام وساتئ*

ماشومان په یوازې
ځانپه کلکه سطحه
د شا په تخته
ویده کېږي

ماشوم په یوه زانګو،
د خوب تخت کې ویده
کېږي، د لېږد وړ زانګو،
یا د لوبو ډګر *

د خوب لپاره ناخوندي
محصولات، لکه بالبنټونه،
کمپلې، د ژوو نانځکې،
څوکی یا د شیرچوشک
خوله/اړوند توکي لري کړئ.



که ستاسو ماشوم د موټر سیټ، د ماشوم لېږدوونکي سټروولر،
د لوبو زانګو، د ماشوم لېږدوونکي یا سلینګ کې ویده شي؛ ژر
تر ژره یې د خوب په کلکه سطحه د شا په تخته ویده کړئ.

Pashto

*د مصرفوونکو د محصولاتو د خونديتوب کمیسیون لخوا تصویب شوی