

د ماشومانو لپاره د خوب لارښوونې

د ملاتړ موندل

په داسې حال کې چې د ماشوم لپاره په مکرر ډول وپېښېدل عادي او صحي دي، دا د والدينو لپاره خورا ستونزمن کېدی شي. فشار او ستړيا کولی شي د ماشوم بېرته ویده کول لا ستونزمن کړي.

ژوره ساه واخلي. تر 5 پورې شمېر وکړئ.

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



د نورو معلوماتو لپاره، دا وګورئ
UVMHealth.org/SafeSleep

ځينې 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 يا ډير ستړي وئ، لومړی د خپل ځان پاملرنه وکړئ او پرېږدئ چې ماشوم مو په زانګو کې خوندي وي. ژبا ماشوم ته زیان نه رسوي که تاسو وقفې کولو ته اړتيا لرئ.



د ماشوم خوب څه شی دی؟

ماشومان تر شاوخوا 6 میاشتو عمر پورې منظم خوب نه کوي. په داسې حال کې چې نوي زېږېدلی ماشومان په ورځ کې له 16 څخه تر 17 ساعتونو پورې خوب کوي، دوی ممکن په یوه وخت کې یوازې 1 یا 2 ساعته خوب وکړي. په مکرر ډول وپېښېدل د ماشومانو لپاره د ودې له مخې مناسب دي. که مو د ماشوم د خوب په اړه اندېښنه لرئ، د خپل ماشوم له ډاکټر سره خبرې وکړئ.

د خوب په خوندي ځای کې خوب کول د رحم تودوخې په پرتله د ماشوم لپاره یو ستونزمن سمون کېدی شي. له دې سره ځان سمول کېدی شي د دوی لپاره وخت ونیسي. په داسې حال کې چې دا د ماشوم او پاملرنې کوونکي دواړو لپاره ستونزه کېدی شي، د مرستې لپاره ځينې لارښوونې شته.

ولي زما ماشوم خوب نه کوي؟



کله چې هغه ماشومان چې په عادي توګه ښه خوب کوي، ناڅاپه په خوب کې له ستونزې سره مخ کېږي يا د شپې ډېر ځله وپېښي، نو دا د «د خوب شاته کېدو» په نوم پېژندل کېږي. په داسې حال کې چې دا ستونزمن دي، دا عادي ده او تمه يې کېدې شي.

د خوب شاته کېدل د ډېرې شیانو له امله رامنځته کېدې شي؛ لکه:

- د غاښونو راختل
- د ودې چټکتيا
- پرمختيايي مرحلې
- نوی چاپېريال
- ناروغي

په داسې حال کې چې هيڅ شی د خوب شاته کېدو مخه نه شي نيولې، ستاسو د ماشوم د خوب عادي معمول ته په پام کولو او د ارام چاپېريال رامنځته کولو سره، دا بايد له منځه لاړ شي.

د خوب وخت لپاره لارښوونې

د خوب کولو منظم او ارام معمول جوړ کړئ. يو روټين يا معمول د خوړو، جامو بدلولو، او بيا خوب کولو په څېر ساده کېدې شي.

داسې چاپېريال رامنځته کړئ چې خوب و هڅوي، لکه د کرکې پوښونو سره خونه تياره کول يا سپين شور (د خوب ځانګړی ساز) غږول.

د خوبول کېدلو يا ډېرې سترېا نښو ته پاملرنه وکړئ. که ستاسو ماشوم د 4 مياشتو يا ډېر عمر ولري، نو کله چې خوږوږي وي، د خوب ځای ته يې واچوئ. دا له ماشومانو سره مرسته کوي چې د خوب خپل ځای کې پخپله وپېدې شي.

ماشوم ته د ارامې احساس ورکولو هغه سره په ویده کولو کې مرسته وکړئ؛ لکه زانګول او د ګوتو، لاس، يا چوسنې رول.



که چيرې د خوب کڅوړه يا سوزني کاروئ، ډاډ تر لاسه کړئ چې پر دې «وزن لرونکي» نه وي ليکل شوي. د امريکا د ماشومانو روغتيا اکاډمۍ لخوا د «وزن لرونکي» لېبل لرونکي خوب توکي د نا خوندي په توګه پېژندل شوي.

د شپې ناوخته لپاره لارښوونې

کله چې تاسو خپل ماشوم ته خواړه ورکړئ يا يې ډايپر يا جامې بدلئ، ارام او خاموش اوسئ.

که ستاسو ماشوم 4 مياشتې يا ډېر عمر ولري، نو د دوی د ارامولو لپاره بېرته مه کوئ. دوی کېدای شي له څو دقيقو وروسته بېرته پخپله وپېدې شي.



که تاسو مرستې ته اړتيا لرئ، لاندې لارښوونې په پام کې ونيسئ:

- ◇ دوی ته وګورئ، خبرې ورسره وکړئ يا سنډرې ورته ووايئ.
- ◇ په خټه يا سينه يې لاس کېږدئ.
- ◇ ويې نيسئ او ويې زنگوئ يا يې شا وموښئ
- ◇ که مو ماشوم د رغبتلو نښې نه بښي، په سوزني کې يې وټرئ.
- ◇ د دوی په خوله کې يو چوسني کېږدئ (يا مرسته ورسره وکړئ چې لاس يا ګوته يې خولې ته يوسي چې ويې روډي).
- ◇ د مور شيدې يا پوډرې شيدې ورکړئ.

د خوب ناخوندي ځای کې مو د ماشوم له ايسنودو ډډه وکړئ، لکه د لوبو زانګو يا د شپې پرمهال ستاسو په خپل خوب ځای کې.