



realbabymilk

رینوینی تایبہتی شیردان

نەوہی سروشت گەڵاڵەمی کردووە و دایک دروستی دەمکات



www.plymouth-latchon.org.uk
info@plymouth-latchon.org.uk

ناوچهی Plymouth

- وینەکان لە سەرمەتای کاردا یارمەتی ئێو هەدەن.
- پشتگیری خۆجێیی شیردان
- شوێنە خۆجێییەکانی شیردان
- گروپە خۆجێییەکانی شیردان

ئەو هی لەم بوارددا دەخویننەو...

14	Introducing other food	4	Plymouth Breastfeeding Policy
	First Foods and Weaning		Plymouth PCT Commitment to families
15	Returning to Work	5	Making Milk
	Advice for when you go back to work		What happens when
16	The Directory	6	Breast Feeding Positions
	Your Pathway to Support in Plymouth		Different ways to position your baby
17	Milk Banking & Breast Feeding Counsellor	8	Good Attachment
	Telephone numbers for counsellors		How do I know how my baby is
18	The Directory	9	:Good Attachment
	Introduction		A picture guide to attaching my baby properly
19	Antenatal Workshops in Plymouth	10	:Hand Expressing
	Preparing for your baby's birth		Why's and how's of hand expressing
20	Plymouth Breastfeeding Support Groups	11	:Physical Challenges
	Breastfeeding Support Groups		Troubleshooting common problems
22	Cornwall Breastfeeding Support Groups	12	:Baby's Nappies
	Breastfeeding Support Groups		What is normal and when
23	Breastfeeding friendly places	13	Special Circumstances
	Welcoming Public Places		Breastfeeding a Preterm or Ill Baby

سەرکەوتنی پرۆژە هی شیریی راستەقینەیی مندالی کۆریە (Real Baby Milk) بێ پارمەتی و پشنگگیری زۆر کەس و ریکخراو جیبەجی دەستەبەر ناکریت.

Arwen Folkes کە دایکی بەر مچەلمک نینگلیزی دوو مندال بوو ئەم پرۆژەیی دەست پیکرد؛ ئەوێش پاش سەردەمەتکی سەخت کە لە شیردانێک یەکەمین مندالی کۆریەیی خۆیاد هەیبوو بەلام پاش ئەو بەهۆی وەرگرتنی زانیاری و پشنگگیری دروست کە پشنگمەشی کرا توانی بە سەرکەوتنەو ئەم سەردەمە تێپەڕینیت. ئەم رینۆنە پێویستە بەو مەبەستەیی گەلەلە کراوە کە نافەرمان بئوان بە هاسانی زانیاری و پشنگگیریان لە بەردەستدا بێت و بە سەرکەوتنەو ئەم سەردەمە تێپەڕین. پرۆژە هی شیریی راستەقینەیی مندالی کۆریە بۆ داھات نییە و لەلایەن دایکانەو و بۆ خۆیان جیبەجی دەبێت.

بۆچی شیردان پێویستە؟

پێویستی شیردان بەتەنیا بەهۆی پاراستنی تەندروستی دایک و مندال نییە، بەلکو دایک کاتێک مندالی کۆریەیی ساخ و خەریکی گەشەسەندنی خۆی دەبینیت کە لە شیریی ئەو دەخوات هەست بە لەخۆیایی بوون دەکات. وەزارتی تەندروستی پێشنیار دەکات کە تا 6 مانگی یەکەم مندال بەتەنیا شیریی دایک بخوات. ئیو و مندالەکەتان تەنانت پاش زێدەکردنی چێشتە رەقەکان بە رژیمی خواردنی ئەو لە قازانجەکانی خواردنی شیریی دایک کەلک و مەردمگرن.

هەر رادەبەجی شیردان کاربەری ئەزینی لەسەر تەندروستی و گەشەسەندنی مندال هەبێ. تەنیا رۆژیک شیردان دەتوانیت بە پشکەننای شەمکری خۆین، رێخۆلەیی مندال بپارێزیت، نانتی بەدی (دژە لەمشی) سەروشتی بۆ بەرھەنگار بوونەو هی نەخۆشی لەودا پشکەننیت و لە رادەیی سەلامەتی ئەودا جیاوازی پشکەننیت.

سوپاسی خۆی گەورە بکەن بەهۆی پشکەننای توانستی شیردان:

پسپۆرانی تەندروستی تکایە

ئەم رینۆنە لە فەرمانگەیی

بەرزکردنەوێکانی Plymouth دا

دیسان ریکەنەوێ: 01752 437177



پهيو هندي پيټ

منداله کورپه گرم رادمگريټ

لنډاني دلي هيور دهکاتموه

رادهي دلمر اوکي مندال و دايک کم دهکاتموه

هناسهي مندالمکه ريکوپيک دهکات

يارمعي مندالمکه دمدات له پهکمي خوار دنيدا

بوچي شيردان پيوسته؟

نيوه له ريگاي شيردانموه دمتوانن هممو موادى خوار دني پيوستى مندال مسوگم بکن. شيردان نعتنيا بو مندالمکه بهقار انجه؛ بهلکو به قاز انجي نيوشه. ريکخراوى جيهاني تمدروستى تا تعمريين 6 مانگ بهنعتنيا خوار دني شيرى دايک سفار شت دهکات و نوهى که پاش نموش تا يک سالانى مندال شيرى دايک له پنهى چيشتهکاني تر دا به مندال دمدريټ. نمه توانستى چاکترين دستپيگردنى ژيان بو مندالمکهى نيوه دمر مخسنيټ. بهلام هر رادهيک له شيرى دايک بو سه لامعتى و تمدروستى مندالى کورپه بهکلمکه.

دهستپيگردنيکي چاک ...

پهيو هندي پيټى سسر هتايى لهگهل مندالى کورپه
نمسه بو سه لامعتى و تمدروستى هممو مندالان گرنکه و لهشى نيوه بو شيردان ناماده دهکات!
شيرداني سسر هتايى مندالى کورپه ژمکي پيوست
وهردمگريټ، به شيوهى سروشنى دمکوتريټ (فاکسيپه دهبيټ) و پاشمکمرتى شيرى نيوه دهست دهکات به پيکهاتن.
رينوئى شيرداني مندال ريگه بدن مندالمکهى نيوه
شيردان رينوئى بکات؛ هر کات که ويستى شيرى پي بدن. شيرداني ريکوپيک لهشى مندالمکه تپدهگمنيټ که چ رادهيک شير له چ کاتيکدا پيوسته.

دلنيا بينهوه لهوهى که مندال چاک له ناميزى نيوه دا
جني گرتوه. لم بايهتمدا له مامان يارمعتى وهرگرن يان له گروپيکي پشتگيرى ديتن بکن. بزائن شير چون بهر همدنيټ – سهبارت به کارن که لهشتان جيبهجي دهکات زانبارى دستهبهر بکن!

يارمعتى نيوه دمدات که بپاريزرين لهو بابهتانهى خواروه:

- ✓ شير پنهجي ميمک
- ✓ نيسيکي لاواز له داهاتووا
- ✓ شير پنهجي توخمدان
- ✓ يارمعتيان دمدات خيرا کيشتان کم بکنموه
- ✓ عادمتى مانگانه دمخاته دواوه

يارمعتى منداله کورپهکمتان دمدات که بپاريزريټ لهو بابهتانهى خواروه:

- ✓ چلک کردنى گوئ
- ✓ هناسهپريکى (ناسم)
- ✓ نيگرزما
- ✓ چلک کردنى ميمک
- ✓ زيديهونى کيش
- ✓ چلک کردنى گمده و ريخوله
- ✓ ديبايټى مندالان
- ✓ چلک کردنى ميز (گميز)

رینوینی دایکان له Plymouth دا شټیواز مکانی شیردان

کارگیر مکان له مافی هممو دایکوباوکیک بو به وریایی همبژاردن سهارت به شیردانی منداًل پشنگیری دهکمن. هممو کارگیرانی ټیمه بو بریاردان پشنگیریټان لی دهکمن. خواردنی شیر دایک بی ممت سیترنین ریگایه بو تیرکردنی مندالی کورپه و ټیمه بهو فازانجه گرنگانهمی که شیردان بو ټیوه و مندالهمکتان همیمتی ټامازه دهکمین. کمواته ټیوه بو شیردانی مندالهمکتان هان دهمین.



چون یارمتمی دایکان بدهین که به چاکي شیر بدهنه مندالهمکیان

یان ناومکی زورتر پش خواردنی شیر دایک همیمت، یهکیک له کارگیر مکان بتموامتمی هوپهکیمتان بو شروفه دمکات. کاتی منداًل بو و مرگرتی چیشتی تر نامادیه (به شوئی ناسایی نزیکی 6 مانگی) ټیمه یارمتمیتان دهمین و چوینیمتی دستنیکردنی ټم جوړه خواردنه بو ټیوه شروفه دهکمین. شیردانی ټیوه له هر شوینیک سنوری کاری نیمدا کیشیمکی نیبه. ټمگهر به چاکي دهمان کاتی شیردان به تمنیا بن، تکلیه ټمه به یهکیک له کارگیر مکان بلین. ریزبندیک له ناکهکان به ټیوه دهمین که دهمان بو یارمتمی و پشنگیری زورتر له شیردان یان ټمگهر تووشیاری کیشه بوون پهوهندیبان پوه بکمن.

www.plymouthlatchon.org.uk

هممو کارگیر مکان بتماییمتی فزکراون تاکو ټیوه له شیردانی مندالهم کورپهکمی خوتاندا یارمتمی بدن. له سهردمی دوگیانیدا دهمان لمگمل مامانیک (قابیلیمیک) یان فیژنریکی ټمدروستی بتماییمتی سهارت به شیردان راویژکاریټان همیمت و ټموان وهلامی پرسپارمکانی ټیوه دهمیمه. پشنگیر دهکمن که مندالهم کورپهکمی خوتان پاش له دایکبوون تا دمکرنیت بلکینن به پشتمی خوتانهمه. کارگیر مکان لم کاردا دستتور دهمان ناینت یان ټیوه معجیور ناکمن بو پهلمکردن؛ ټموان بتمنیا لموین که ټیوه له یهکهمین شیرداندا یارمتمی بدن. مامانیک یان سستمزکی فزکراو له بهردمستی ټیوه دهمان تاکو بو ټیوه روون بکمنهمه که چون به دروستی شیر بدن به مندالهمکی خوتان، ټموان له روژانی یهکهمدا لم کاردا یارمتمیتان دهمین. پاش ټمه یهکی له ټمدمانمی ټیمی پشکنینی ټمدروستی یان کریکارانی دلخواز یارمتمی ټیوه دهمین.

پشانتان دهمین که چون شیری خوتان بهینه دهر و لم بواردن بلاؤکیکتان پي دهمین. پشنگیر دهکمن که تا دمکرنیت مندالهم کورپهکمی لای خوتان راگرن تاکو خو بگرن به یهک. زانیاری و راویژکاری له بواری بارووخی خمواندن له پخیمف و دلنیاکی کورپهکمی پشکهمستان دهکمن. ټمگهر خولی چارسمیری له ټمخوشخاندا پیویست بیت، داومتان لیدهمین که بهردوام لمگمل مندالهم کورپهکهمان بن. هر کاتی که منداًل برسی ټیوه بهرچاو شیری پي بدن. پشنگیر دهکمن که کاتی منداًل خمریکی فیژیونی مژبني شیر ټیوه، له شووشه یان مسکوله کملک و هر مگرن. چونکو ټم کاره دهینته هوئی ټمه که خواردنی شیر دایک بو مندالهمکه همستام بیت و ټیوش ټموان به چاکي له نستموی شیردان بهربن. زوربهی منداًلان تا نزیکی 6 مانگی پیویستیان به چیشتی جگه له شیر دایک نیبه. ټمگهر به همدن هم مندالهمکه پیویستی به چیشتی



بەر ههمه‌په‌ئانی شیر لەو کاتانی خوار مودا چ روودهدات؟

کاتی له‌داکیبون

دایک بریکی کم ناهمکی زور خست بەر ههم دینیت که روون، زهره، سموز یان سووره و پنی دملین ژەک. ئەم ناهمکیه هەندئ دژە لەمشی (ناتی بادی) تیادایه که یارمەتی لەمشی مندالەکه دەدن بەر ههمگاری چلکینه بپێتەوه و مادیە ملینی هەمیه که یارمەتی دەدات قیرمکه رەش و خستەکان بخت. هەندئ جار دایکان بەهەرۆشن که شیر ی تەوا یان نییه و دبیانەوت لەم قۆناخدا شیر ئ جگه له شیر ی خزیان به مندالەکه بدن. ئەم کاره هەمسر بەر ههمه‌په‌ئانی شیر له مەمکدا کار یگەری نەرنی دادەنیت.

رۆژی 2/3

مندالە کۆرپەکه شیتانە شیر دمخوات و ویدمچیت که زور برسپیت. لەراستیدا مندالە هەندئ سیگنال دەنیریت بۆ هۆرمۆنەکانی دایک که پنیان بلیت کاتی شیر دان گەشتووه. رەنگه دایک و ابزاننیت که مندالەکه زور برسپیت و ئەم شیر ی تەوا ی بۆ مندالەکه نییه. لەراستیدا جینی پەرۆش نییه؛ مندالەکه بەتەنیا پیشان دەدات که کاتی شیر دان گەشتووه و ئەگەر هەر کات که مندالە کۆرپەکه دهبەوت شیر ی پنی بدریت، شیر له مەمکی دایکدا بەر ههمدیت.

رۆژی 3/4

مندالە کۆرپەکه برئ کیش کم دکاتەوه - نەمه بۆ هەموو مندالە کۆرپەکان بەتەواوتی سروشتییه و جینی پەرۆش نییه. له راستیدا هینکار یەکانی کیش له پەر توکه سوورمکاندا کەمبۆنەوهی 10% ی کیشیان له کاتی له‌داکیبوندا به رینگیندراو زانیوه. هەندئ جار دایک پەرۆشی ئەوهی هەمیه که شیر مەکی وه‌لامدەری پنیوستی مندالەکه نییه و زۆریه کات چیشتیکی یاریدەری ناسروشتی دەدات به مندالەکه. ئەگەر دایک هەموو کاتنە که مندالە دیاره که برسپیت (لانیکم 6-8 جار له 24 کاتژمیردا) شیر ی پنی دات مەمکی شیر ی زور بەر ههم دینیت و مندالە کۆرپەکه زووبەزوو کیشی له‌دستجوو دەستبەر دکاتەوه!

رۆژی 3/4

شیر ی دایک کم دینت - مەمکی دایکان زۆریه کات پەر و قورس دەبن و لەم قۆناخدا هین شیک ی هۆرمۆنیش روودهدات که رەنگه بپێتەوهی ئەوهی که دایک هەست به "خەمۆکی" بکات. نەمه بەتەواوتی ناساییه و تا 48/24 کاتژمیر چارەسەر دەنیت. دایکان زۆریه کات زور هەستیار دەبن و رەنگه له شیر دانیشدا ئەوه کار یگەری هەمیت. ئەگەر دایک بپنیت مندالە کۆرپەکه شیر دان رینۆنی بکات و هەر کات که مندالەکه دهبەوت شیر ی پنی دات، ئەم کات لەمشی دایک دەز اننیت که چ رادیهک شیر پنیوسته و ئەم رادیه بۆ دابینکردنی پنیوستی مندالە بەر ههمدینیت.

نزیکیه حەوتەکانی 3، 5/6 و 12

مندالە کۆرپەکه شەوقیکی هەمیه بۆ شیر خواردن که پنی بەرینی گەشەسەندنیش دەگوتریت. نەمه دەتواننیت 48/24 کاتژمیر درێژه بخایەنیت. نەمه سروشتییه و مندالە کۆرپەکه لەم رینگه‌وه به لەمشی نۆه دەلنیت که خەریکه گەورتر دەبیت و نۆه دەبیت شیر ی زور تر بەر ههم بپنن. هەندئ جار دایکان وادەن انن که مندالەکه شیر ی تەوا و در ناگرت و مەمکیان شیر ی تەوا ی نییه. ئەگەر چیشتیکی تر نەبیتە جیگری شیر ی دایک، ئەم کاتە هۆرمۆنەکانی دایک ئەم هەملە بۆ دەر مەسینن که شیر ی زور تر بەر ههم بپننیت.

بارودۆخه كانى شيردان

رېڭاي زور بۇ راگرتنى مندال لىمۇ شيردان هميه و هيوادارين نىم رينونيه لىم بواردا بۇ نيوه به قازانچ بىت؛ به لام گرنگه كه له بيرمان همبىت هموو نىم بارودۆخانه شتگىلىكى هاوبهشيان هميه:

- ✓ بارودۆخهكه دهبىت بۇ نيوه رحمت بىت تاكو كاتى شيردن لىم روشادا بىننموه.
- ✓ مندالمهكه دهبىت به لىشى نيوهه نزيك بىت و روومىلى له بهرانبهىر سىنگى نيوهدا بىت.
- ✓ سىمرتا دهبىت لووتى مندالمهكه له بهرانبهىر مسمى نيوهدا بىت.
- ✓ سىر، مل و لىشى مندالمهكه دهبىت له هيليكى راستموخودا بن (سىر و مل ناىبىت گىر بن).
- ✓ سىرى مندالمهكه دهبىت نازاد بىت تا كاتى كه دههئيرننه نزيكى سىنگمهه بئوانىت بىزويت.

بارودۆخى لانك (بىشكه)

✓ كاتى كه خىرىكى فىرپوونن بهكهلكه.



- 1 قامكهكانى (بىنجهكانى) دهستى خوتان بىننه ژىر سىرى مندالمهكه تاكو مل و كىشى سىرى نىم راگرىت، به لام دلنبا بىنموه كه سىرى نىمونه نازاده كه بكموتيه موداى نىوان قامكهكان و قامكى گهورى نيوه.
- 2 ناو دهستى نيوه شانمىكى مندالمهكه رادىگرىت و دهوتان شانمىكى پال پيوه نن تا كاتى ناماديه نىم بهىر مو سىنگى خوتان بگىشن.
- 3 باسكى نيوه دهوتانىت پاشاموى لىشى مندال له كاتى شيرداندا نزيكى نيوه راگرىت. زوربهى دايكان كاتىك مندالمهكه مسمى له زار دىگرىت، له دهستى خوتان بۇ راگرتنى مسمى كىلك و ردىگرن.
- 4 كاتى دلنبا بوونموه كه مندالمهكه مسمى له زار خستوه و به چاكى دىمىزىت، دهوتان نىم دهست و باسكهى خوتانىش له بخىنه دورى.

بارودۆخى ژىر باسك



- 1 مندال به شيوهى ناسابى دهكموتيه سىر سىرىنك و ژىر سىنگ و كىمى بهىر مو لاي نيوه دىتموه
- 2 نىمى كه مندالمهكه زور نزيكى لاپالى نيوه بىننموه زور گرنگه؛ به لام ناىبىت بئوانىت شتىك به پىسى همست پى بىكات (بۇ نموونه سىر قزى نيوه بان سىرىنمىكى نيوه) چون لىم كاتىدا به پىسى خوتى پال دهبىت بهوانموه و له نيوه دور دهبىتموه
- 3 مل و كىشى سىرى مندالمهكهى خوتان هم بهىر روشى كه له بارودۆخى لانكدا نامازىه پىكرا بپارىزن
- 4 كاتىك مندال مسمى نيوه له نزيكى لووتى خويىدا همست پى بىكات، كاتى شانمىكى بهىر مو سىنگى خوتان پال پيوه بىنن، دهوتانىت نازادانه سىرى له نىوان قامكهكان و قامكى گهورى نيوهدا بىزوينت.

نم بارودۆخه لىم بابىتانهى خوارموه دا بهكهلكه:

- ✓ مندالى كۆرپهى نىمىشتوو يان جىسته بچوو
- ✓ زاوون به هملمتى نشترگىرى
- ✓ دارابوونى سىنگى گهوره يان مسمى كورت

بارودۆخی هه‌لاژیایو



نهم بارودۆخه له‌و بابهنه‌یه‌ی خوار مه‌دا به‌کهنه‌که:

- ✓ هه‌بوونی ته‌قه‌ل یان هه‌وژۆید
- ✓ زاوژی به هه‌لمه‌تی نه‌شته‌گره‌ی (سه‌زایه‌ن)
- ✓ هه‌روه‌ها نه‌گه‌ر ماندوون و ده‌یه‌ت شیر به‌دن و به‌هه‌وینه‌وه؛ به‌لام دهلنیا بینه‌وه که نه‌گه‌ر خه‌مه‌تان لێکه‌مه‌ت بارودۆخی مه‌نداله‌که دهلنیا به

- 1 ده‌یه‌ت پال که‌ون و سه‌ری خۆتان له‌سه‌ر سه‌رینه‌ی و شه‌نه‌که‌تانه‌ن له‌سه‌ر دۆشه‌که بیه‌نن
- 2 هه‌مه‌ندێ پنی خۆتان به‌هه‌وچه‌نه‌وه، به‌لام نه به‌مه‌اده‌یه‌ک که پنی مه‌نداله‌که له لاه‌تانه که‌مه‌ت
- 3 مه‌نداله کۆر په‌که ده‌یه‌ت پال که‌مه‌تیه‌ت، روومه‌تی به‌هه‌و نه‌وه و لووتی به‌هه‌انه‌ر مه‌مه‌کی نه‌وه به‌یت. دهلنیا بینه‌وه که هه‌چکه‌م له به‌سه‌که‌که‌نی نه‌وه پاله‌په‌سته‌وه ناخاته سه‌ر ناوه‌قه‌ی یان تۆق سه‌ری مه‌نداله‌که. سه‌ری نا‌یه‌ت به‌هه‌و دوا به‌خشیه‌ت
- 4 ده‌یه‌ت شه‌نه‌که‌نی مه‌ندال به ده‌سته‌ی خۆتان پال په‌وه نه‌ن تا که‌ته‌ن نامه‌ده‌یه به‌هه‌و سه‌نگی خۆتان زه‌نیوه‌ی به‌که‌ن

بارودۆخی ”به‌په‌شته‌ خه‌وتوو“



بارودۆخی تری شه‌یردانی مه‌ندال نه‌هه‌یه که نه‌و له‌سه‌ر له‌ته‌نی خۆتان دانه‌ن و به‌یه‌ن به‌که‌یه‌ت به‌ نه‌هه‌وه. ده‌یه‌ت به‌ په‌شته‌ را که‌یه‌ته‌ن تا که‌و مه‌ندال هه‌سه‌ به‌ دهلنیا به‌ به‌که‌ت. ده‌یه‌ت مه‌ندال و/ یان مه‌مه‌کی خۆتان به‌هه‌ر زه‌ن. نه‌وه مه‌نداله‌که‌ته‌ن ده‌یه‌ت جو‌ری نه‌ن که به‌توانه‌ن په‌هه‌وه‌ندی راسته‌ی خۆتان له‌که‌ه‌ل په‌یه‌ستی نه‌و هه‌یه‌ت و به‌ هه‌سه‌ت که‌رن به‌ هه‌چ پاله‌په‌سته‌وه‌یه‌ک که‌تی شه‌یردان له‌ نه‌زیه‌ک به‌وه‌ن به‌ مه‌نداله‌که‌ی خۆتان که‌مه‌فخۆش به‌ن. نهم بارودۆخه مه‌نداله‌که‌ی نه‌وه هه‌ن ده‌ده‌ت که له‌ دۆزیه‌وه‌ی مه‌مه‌ک و خوارده‌نی شه‌یردا له‌ دژ که‌ده‌وه‌ی سه‌روه‌تی که‌که‌ک و هه‌ر که‌رته‌ت. که‌مه‌فخۆش به‌وه‌ن له‌ په‌که‌هه‌وه به‌وه‌ن به‌مه‌ شه‌یوازه به‌هه‌مه‌تی نه‌وه و مه‌نداله‌که‌ته‌ن ده‌ده‌ت که له‌ که‌ته‌نی شه‌یردانا به‌ چاو په‌هه‌هه‌یه‌ته‌ن هه‌یه‌ت و هه‌ر دوو که‌ته‌ن به‌توانه‌ن به‌هه‌وینه‌وه و سه‌ته‌یه‌تی خۆشه‌انه‌ی هه‌یه‌ت. NB: یان خۆراکی بایۆلۆژیکی: به‌و زانه‌یه‌ی زۆر ته‌ر سه‌ردانی نهم مه‌اله‌په‌ره به‌که‌ن: www.biologicalnurturing.com



بارودۆخ ...

زۆریه‌یه‌ی دایکه‌ن له‌م بارودۆخه که‌که‌ک و هه‌ر ده‌گره‌ن.

ده‌یه‌ت ده‌سه‌ته‌که‌نی خۆتان به‌که‌نه‌ پارزه‌ره‌ی شه‌انی مه‌نداله‌که و دهلنیا بینه‌وه که سه‌ری له‌سه‌ر مه‌مه‌کی ده‌سته‌ی نه‌وه دایه‌.





چۆن بز انم كه مندالەكه به چاكي مهمكي له زار گرتوه؟



- ✓ مندالەكه دەبیت بەتەواوتی زاری بکاتەوه و مەمک بگرت
- ✓ چناکە دەبیت بەرەو لای مەمک بیت
- ✓ کۆلمەکانی نایبیت لە ژێر زەختدا بیت و دەبیت خەربن
- ✓ ئەگەر تانە یان گۆلیکتان دیت، دەبیت زۆرتر لەسەر لێوی سەرەوه بیت؛ ئە خوارەوهی لێوی خواروو
- ✓ مۆدیلی مژینی مندال دەبیت لە مژینی توندەوه دەست پێکات و بگرت بە مژینی رێمبیک و هێور و دەنگی قوور تەدانی شیر ببیسرت
- ✓ مندالە کۆرپەکه رەنگە هەندێ جار رەووستیت و بێ ئەوەی که بەراستی تێر بووبیت یان ببههویت مەمک لە زاری دەر بهێنیت، دیسان مژین دەست پێ بکاتەوه
- ✓ مندالەكه دەبیت کاتی شیر خواردن نارام و رازی بیت و دەبیت کاتی شیر خواردنی تەواو بوو مەمک لە زاری دەر نینیت. مەمکی دایک دەبیت هەر بەم شێوەی دەستپێکردنی شیردان بیت
- ✓ شیردان دەبیت بۆ دایکەکه بێ نیش و رحەت بیت؛ گەرچی مژینە سەر تاییهەکان رەنگە بەتەواوتی پتەو بێن
- ✓ ئەگەر مەمکتان بریندار بیت، یەکمەین مژینەکان رەنگە 10-20 چرکە نیشی هەبیت، بەلام پاشماوەی شیردان دەبیت بێ نیش بیت

نیشانه‌کانی برسێهاتی

- ✓ دەست بە زاردا کردن
- ✓ گەرا نی سەر
- ✓ لستەوهی لێو
- ✓ کردنەوهی زار
- ✓ قیژدان
- ✓ نەقە نەقە کورت
- ✓ جوولانەوهی سەر و زار (دەم) بە جووری که دەلێی بۆ چێشت دەگەرت

خەوی دلنیا

ئەوهی که مندالەكه له ژووری خۆتاندا بخەوین ئەو هەمەتان بۆ دەر مەسینیت که وه‌لامی نیشانه‌کانی برسێهاتی ئەو بدنه‌وه. هینانی مندال بۆ پێخەفی خۆتان بەم واتایه که دەتوانن له نازامیدا شیرێ پێ بدن؛ گەرچی رەنگە کاتی شیردان خەوتان لیکه‌وێت. هەندێ خالی گەنگ هەن که دەبیت پێش هینانی مندال بۆ پێخەفی خۆتان سەر نەجیان بدن.

لەو بابەتە‌وهی خوارەوه‌دا هینانی مندال بۆ پێخەفی خۆتان دروست نییه:

- یەکتیک له دایک و باوک جگەر مەکش بیت،
- یەکتیک له دایک‌باوک مەشرۆبی خوار دەبیتەوه یان دەرمانیکی خوار دەبیت که بووبیتە هۆی خەولیکه‌وتنی ئەو،
- ئەگەر نازۆلی نیومال یان مندالی گەورتری خیزانیش لەو پێخەفه کەلک و مەردگەر
- ئەگەر لەسەر دۆشەکه‌ی کۆنه یان چوو‌نلادا دمه‌خون
- نۆه یان هاوسەر مەکتان لەم‌ادیه‌مەر قەلمون
- ئەگەر له سەرکاتدا به مندالە کۆرپەکه شیر دراوه

دایک‌باوک دەبیت دلنیا ببه‌وه که مندالەكه ناتوانیت:

- له تەختەکه بکەوتە خوار
- له سەر بیهکان یان پەتۆکاندا گیر بکات یان له ژێردا بیهینیتەوه
- سەبارت بەم مندالانە‌ی که دایک‌باوک‌یان قەلمون یان مندالانی که خوار دنی تاییه‌تیا هیه، بوونیان له پێخەفی دایک‌باوک‌دا سفارشت ناکریت

به چاکی له زار گرتتی مهمک

به زار گرتتی مهمک بهر استی کلیلی شیردانی سهر کموتووانهیه. لهم رینوینه کملک و مرگرن تاکو له سهر متاوه
نهم کاره به دروستی جیبهجی بکهن؛ به لأم نهمگس هسروه ها کیشمتان هسبوو داوای یارممتی بکهن!

پیش نهوهی که دهست پهن بکهن — دُنیا ببنهوه که سهر، مل و لهشی مندال لسهسره هیلکی راستهخویه - نهمگس مل مندالکه لار بووینتهوه ناتوانیت به رحمتی بمزیت یان شیرمهکه راکشیت. نهمگس لهشی مندالکه له ناوچهی ناوقهدهوه لار بووینتهوه ناتوانیت به چاکی مهمک له زار بگرتت. دهینت مندالکه راگرن تاکو پشتی شانهمکان و سهری بهاریزن. تکلیه بو خونندهوهی نیشانهکان لاپره هی 6 چاولیکهن
نهمگس دُنیا نین لهوهی که مندالی کوریه به چاکی مهمکی له زار گرتتیت، له مامان (قابله)، فیزیقوری تهنروسستی یان یارمتهدهری خوتان داوای یارممتی بکهن. دهنوانن له گروبی پشتگیریی خوجییش دین بکهن. نهوهی که کسمی شیر خواردنی مندالکهی نیوه بیینت دهنوانیت بهر استی نهوه چاکسازی بکات.



2. کاتن مندال زاری دهکاتمه، پشتی شانهمکانی پال پنهون تاکو بهرو
لای خوتان بیهینن و پاشان دهینت خیرا بییزوین!

1. لوتی مندال دهینت له بهرانهر مهمکدا بیت. نهمه بو مندالکه
نهر هلمی دهر محسینیت که سهری جزری ریکخت که ماسک له
ناسمانهی زاری نمودا جن بگرتت.



4. به زار گرتتی مهمک نابیت نیشی همیت، مندال دهینت دریزه بدات
به مژین و له کوتایی شیردانا بهری بدات. مهمکی دایک دهینت هس
بهو شیوهی سهرمتای دهمسپنکردنی شیردان بیت.

3. کاتن مندال بهرو سینگ رینوینی دهکرتت، چناکه و زمانی بهرو
پیش، سهری بهرو دوايه و مهمک له ناسمانهی زاری مندالدا جن
دهگرتت.

دۆشینی شیر

بۆچی شیر به دەست بدۆشین؟

راگرتتی شیرى دۆش راو

نەگەر منداڵەكە كەمتر لە 6 مانگی هەمە، دەبێت شیرى داىك بدۆشێتە ناو دەفرىكى ئېستریل كراو.

به مەبەستى تەندروستى زۆرتر دەكریت ئەو ه لەو شویناىه خوار هودا راگيردريت:

- ✓ له پلهى گەرمای ژوورەكەدا بۆ ماوهى لانی زۆر 6 كاتژمێر
- ✓ له قەفەسەكانى سەلاجەدا (و نه له ناو درگاگەیدا) بۆ ماوهى 5 رۆژ له پلهى گەرمای 4 پلەدا یان كەمتر
- ✓ له سەهۆلدان و پلهى گەرمای 18- بۆ ماوهى 6 مانگ
- ✓ سەبارەت بە منداڵە نەگەشتوو یان لاوازەكان بە مەبەستى وەرگرتنى رێنۆنى پێویست سەبارەت بە راگرتنى شیر لەگەڵ یەكەى منداڵانى كۆرپەى شۆننى ژبانی خۆتان راویژ بکەن.

- ✓ نەم كارە زۆر چاكره له بەكار هێنایى شیردۆش.
- ✓ بەم شێوازە دەكریت بارمەتى منداڵ بەدریت بۆ له زار گرتنى مەمك.
- ✓ دەكریت له زۆر خواردنى ئێشدار بەرگیری بكریت یان ئەو ه راوستێندریت.
- ✓ نەم شێوازە بە تالیبەتى بۆ بارستایەكى كەم له شیر (وەك ژەمك) بەكەلكە.
- ✓ دەكریت لەم شێوازە بۆ كردنەوهى كەناله گيروا مەكان كەلك وەرگيردريت.
- ✓ نەم كارە بەخۆراپیه و پنیوبستى به هیچ نامیرىك نیهی!

1. مەمكى خۆتان به دوو قامكى خۆتان بگرن تاكو گۆوهكەى له دەرى بێت. به دوو قامكى خۆتان هیمای C پێكهێنن و مەمكى خۆتان وەكو پیاڵه پێ بكەن.

له كۆتایى مەسكەو تا شۆننى كە هەست بەكەن پێكهاتەى سینگان جیاوازه قامكەكانى خۆتان بەرمو دوا بكێشن. نەم ناوچەیه هەروەها كە له بېجى 1 دا دەبێنن، له مەودای 3-2 سانتى مەترى مەمك دایه و لەوێدا گۆرانكارىك له پێكەتەى سینگدا هەست پێ دەكەن كە هەندى جار دەلێن لێكە و هەندى جار بێر سەفتەر. ئێستا له ژیر پێستى خۆتاندا پێكهاتەیهكى سەفت هەست پێ دەكەن كە بەر هەمپەنەرى شیر ه.



2. دوو قامكى خۆتان له روشى C دا راگرن و وەكو بېجى 2 ئەو ه بەرمو قەفەسەى سینگى خۆتان پآل پێوهن.

نەم دەبێتە هۆى ئەو هى كە قامكەكانى ئێوه بەرمو پێكهاتەى سەفت و شیرساز بڕۆن و له كەنالهكانى نزیكى مەمك دوور بپنەوه.



3. دوو پەنجەكەى خۆتان پێكهوه نزیك بكەنەوه و بەواوە پێكهاتەى شیرساز پآل پێوهن و هەروەها كە له بېجى 3 دا دەبێنن دۆپەى وردى شیر دەردەكەوت.

شیرمەكە بكەنە ناو پیاڵه یان دەفرىكى ئېستریل كراو و تێكۆشن نەم كارە به رێكۆپێكى ئەواو جێبەجێ بكەن. تێكۆشن پەنجەتان بەسەر پێستى خۆتاندا نەكێشن؛ لەبەر ئەو هى كە نەم كارە ئێستى هەمە و دەبێتە هۆى ئەو هى كە شیر به سەختى بێتە دەرى. كاتى رەوتى شیرمەكە كەسەو بوو پەنجە گەمەرە و دیکەى پەنجەكانتان به دەور مەسكەماندا بگەریزن یان نەم مەسكەكەى تزان بدۆشن و دەتوانن نەم كارە تا كاتى كە دۆپەكانى شیر كەم و پاشان نامێنن درێژه بدەن.



به مەشكردن سەرگەوتوو دەبن!

نەگەر كاتى نەم كارە دەكەن كە پاشەكەوتى شیرى ئەواوتان نیهی، دەبێت نەم 3 قۆناخه چەند جار دووبات بكەنەوه تاكو ژەمك بكەوتێتە رى و 10-1 مېلى (نزیكەى 2 كەمچى چاى خواردنى پێ) بێتە دەرى. دەتوانن بزواتنى پەنجە گەمەرە و پەنجەكەى تزان درێژه پێ بدن یان له دەستەكەى تزان بۆ بەرێخستنى شیر له هەسوو شۆنەكانى مەسكەتەوه كەلك وەرگرن، شیر رەنگه له ناراستەى جیاوازهو ه بڕێتە دەرى.

نەگەر ناتوانن راستەوخۆ شیر بدن به منداڵەكەى خۆتان، دەبێت پاش لەداىكوبونى منداڵ زووبەزوو -چاكره له ماوهى 6 كاتژمێردا- شیرى خۆتان بدۆشن. نەم كارە لانیكەم 8 جار له 24 كاتژمێردا جێبەجێ بكەن؛ لەواوە لانیكەم جار ئ له شەوادا تاكو منداڵە كۆرپەكە به چاكى شیر بخوات.

کیشہ جهسته بیهکان

زور کم کیشہ ههیه که نئوه معجبور دهکات بؤ کوتایه هینان به خولی شیردان. زور بهیه نهم کیشانه له ریگای پیشکه شکرندی زانیاری و ریئوئی دروسته زوو چار سهه دهمکرین. لهم لاپهر هیدما همدئی پیشنیار له مبار وه پیشکesh دهمکریت و تمنانته مالمهر مکهی نئمه زانیاری زور تریش پیشکeshستان دهکات.

www.realbabymilk.org

داخوا له رادیهدهر شیرتان ههیه؟

- پاشمکوتی شیر به شیوهی نلسایی له ماوهی 6-8 ههوتهی بهکمهدا راهاتوه له مگهل بنویستی مندل.
- تیکوشن کاتی که مندالمکه مسکنتی له زار گرت بهر مو پشت پال بدخموه، نهمه دهبیته هؤی نهمه هؤی که شیر هئورتر بیته دهرئ.
- تیکوشن له مسکیتک دوو جار له پشت بیک شیر بدن. تیریبون پارمندی کمبوونهمه پاشمکوتی شیر ی نئوه دهکات - بهلام ناگاتان له چلککردنی مسکنتان ههیبنت.
- دوشینی له رادیهدهر شیر یور بؤ رفکر دهمه رفنگه بهکمک بئت بهلام ناگادار بن که نهم کاره له رادیهدهر جهیمه نهمک؛ له بهر نهمه هی که دهبیته هؤی زورتر بوونی شیر ی نئوه.

ممسکی رووکاو/بریندار

ممسکی رووکاو و بریندار تعفریبمان ههسوو کاتی ههؤی خراب گرتنی مسک له لایمن مندالمه هیه. تیکوشن که سهردانی گروپی پیشگری بکمن یان له مامان داوا بکمن بهسه چونیعی له زار گرتنی مسک و شیردان چاودیزی بکات. نهمگه مسکمان بریندار بوون له شیر ی خوتان پنیایدا بمان. نهمگه مسکمان خونیان لهدجیبت بان زور نئش دهمک، تیکوشن 12-24 کاتمیز بشووبان پین بدن و پاشان دیسان له ریگای و هرگرتنی ریئوئی دروسته له بارودوخ و روشی شیوادا شیر بدن NB. رفنگه همدئی جار خوین تیکهل شیر ی نئوه بئت، نهمه بؤ مندالمه مترسی نییه و هؤی راوستاندنی شیردان نییه.

شیری تاواوتان نییه؟

- سهرنا بارودوخ جیگرنتی لمش و شیوهی له زار گرتنی مسک له لایمن مندالمه له مگهل پسوزیک بان گروپیکی پیشگری لیکبدهه. مندالی که به چلکی مسکی له زار نهمگه نئیت جاروبار رفنگه رهوتی هانتی شیر کم بکتهه.
- چ ماویبک جارئ به مندالی خوتان شیر دهمک؟ شیردانی که بهیپی ویستی مندل بئت، چاکتر بن ریگا بؤ دلنایوونهمه له موهی که لهمش نئوه دهر انئیت چنده شیر بهرهم بهبئنت، بهلام مندالی کوربه دهبیته له ماوهی دوش و روزدا 6-8 جار شیر بخوات.

کمانله گیروکان/چلک کردنی مسک

نیشانهکاتی چلک کردنی مسک به شیوهی نلسایی سووربوون و کزهی سپنگ و همستی نالاهمت (لهرز بههؤی تاپه). نهم باهتانهه دهرنجامی به ههله له زار گرتنی مسک له لایمن مندالمه هیه که ریگه نادات شیر بهرهمتی بئت و دهبیته هؤی بهرهمست. نهمگه نهمه روویدا
- تا دهمکریت به مندالمه شیر بدن؛ نهمگه مسکنتان نئش دهکات شیرمکنتان داووشن. و مگه خستنی شیر گرنایایتی ههیه.
- نییو پروفین دهر انئیت نییسی نئوه کم کاتوه.
- بهکار هینانی نابهر (پاوپر) دهر انئیت تایی زور چاک بکتهه.
- دوش/حمام/جلی گهرم دهر انئیت پارمندی کهوتنه گهری شیر بدات.
- خوارندی کلمهر پارمندی چاکتر بوونی نئش و لهدانی دل دهکات. نهمگه ههسوو باهتانهکاتی سهردن له ماوهی 24 کاتمیزدا کار یگهر نهموه، له نانتی بیوتیک کلمک و هرگرن. نهمگه مسکمان بریندار بوو زورتر نهم کاره بکمن.
- تیکوشن تا دهمکریت له سهردمی چاکبوونهمه دا له خوتان چاودیزی بکمن، بههر نییه. نارام بن و چاک چئنت بخون.

داخوا پهرؤشی پاشمکوتی شیر ی خوتان؟

- داخوا منداله کور پیکه خمر یکه کیشی دهر واته سهردن؟
- داخوا پئش شیردان همست به تیری و پاش نهمه همست به سوکی دهمک؟
- داخوا مندالمه که له مادی نیوان ژهمکاتی شیرداندانارامه؟
- داخوا چالمپی مندل ههروها که لهم تمهنهدا چاومروانی لهدمکریت تهر و رفشه؟ لاپهر هی 10 چاولیکمن.
داخوا به شیوهی نلسایی بههؤی نهمه هی که نازان چنده شیرتان ههیه همستی پهرؤشی دهمک؟
نهمگه وهلامی نئوه بؤ ههر چوار پرسپارمکه نهر نییبه، دلنایا بن که مندالمه هی نئوه شیر ی نهموه و هر دهمکریت. بههچهمه اتمه، به دواوی و هرگرتنی پارمینییهه بن.

ممسکی پیر - ههسته می له زار گرتنی مسک

- تیکوشن پئش شیردان کمسی شیر ی خوتان بدوشن تاکو زمختی کم بهیتهه.
- بارودوخ جیوازی لمش تاقی بکمنهه.
- بهیپی ویستی مندل شیر ی پین بدن تاکو مسکی نئوه له نیوان ژهمکاتی شیرداندان زور پیر نهیبنت.
- داخوا مندالمه هی نئوه له نیوان ژهمکاتی شیرداندان زور دهمخفیت؟ تیکوشن له ماوهی کورتردا ههلبسین و شیر ی پین بدن.



چھپیلی مندالی کورپہ۔ چ شتی سروشتیہ؟

دیتی گورانی چھپیلی (پبسی) مندالی کورپہ برئ سیرہ. چھپیلی مندالی کہ له شیر ی دایک دمخوات له ماومیکو کورن تدا رنگی جیاوازی دھبیت. نم لاپہر مہ پار مہیتان دمات کہ لم روتہ ناگادر ببنوہ و پیشانتان دمات کہ نموی کہ دھبیتن نیشانہی نمویہ کہ مندال بہ چاکی خوراکی پندر اوہ.

روژی 1-2: چھپیلی قیرہک.

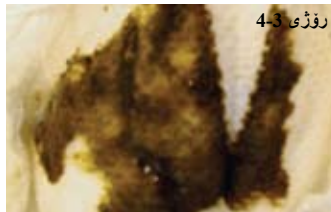
یکمہمین چھپیلیہکائی مندالی نیوہ رھش/سوزی رھش بان بؤر/رھش و زور لکاوہیہ. نمو مندالانہی کہ لہدایک دہین له ریخولہی خویاندا قیرمکیان ہعیہ و نمسہ زور سروشتیہ. مندالی کورپہ 2 جار بان زورتریش له ماوی روژدا گمیز (میز) دمات.



روژی 2-1

روژانی 3-4: چھپیلی تہرتر و سوزتر

لم قوناخدا چھپیلی نموانہ "تووشیاری گوران" دھبیت و کمسی سوزتر (کسکتز) دھبیت کہ نمسہ نیشانہی و ہرگرتنی شیر ی زورتر لہ لایمن مندال و ہزمی نمویہ. مندال لم قوناخدا دھبیت لانیکم 2 جار له روژدا چھپیلی بکات. نمو دھبیت لانیکم سی جار له روژدا میز بکات و چھپیلی نمو تہرتر ببیت.



روژی 4-3

روژانی 5-6: چھپیلی زہرہ

مندالہکمی نیوہ ہمسو قیرہکمان دماتہ دہرئ (روژی 2-1) و لم قوناخدا ہمسو مندالی ہمسو روژئ لانیکم 1 چھپیلی زہرہ، رھوان/نہرمی ہعیہ کہ ہرکامیان بہ رادہی پارہ رھقیہکی (سکہ) 2 پاوندیہ. نمسہ لانیکمسہ و زوربہی مندالہ کورپہکان زورتر لمسہ چھپیلی دمکمن! لہسباروہ جیی نیگہرائی نییہ و نمسہ نیشانہی چاکہ کہ مندال شیر ی زور و ہر دہگرتن. مندالی نیوہ دھبیت بتوانیت لانیکم 6 چھپیلی تہر و قورس له ماوی روژدا بکات.

چھپیلی له رنگی ماستارد مندالانی گہورہتر کہ شیر ی دایک دمخون

ہسروہا کہ مندال گہورہتر دھبیت، چھپیلی نمو زہرہتر و ہندئ جار ماستارد رھنگ (خہر دملی) دھبیت. بہ لام دھبیت ہسروہا نہرم و رھوان بیت و رھنگہ "دھنکدار" بیتہ بہر چار؛ نمسہ زور جاک و ناساپیہ. کاتیک مندال دمگاتہ 4 حوتہعی، ہسروہا کہ ناماژ مکر دھبیت لانیکم 2 جار له روژدا چھپیلی ہمیت. پاش نمسہ ہندئ لمو مندالانہی کہ تغیا له شیر ی دایک دمخون رھنگہ چہند روژ جاریک چھپلیان ہمیت. نمسہ تا شوینئ کہ مندال بہ شومقوہ شیر دمخوات، چھپیلی تہر ی ہعیہ و خہریکی زیدمگردنی کیشہ، سروشتیہ.



روژی 6-5



مندالانی گہورہتر کہ شیر ی دایک دمخون

سفار شتی گرتنگ:

ہندئ جار گوتنی نموی کہ چھپیلی چہندہ دھبیت تہر بیت بہ ہوی وشکی نمویہ ہاستمہ. چھپیلی تہر بہ شوہوی ناساپی پاش ماومیک قورس دھبیت و ناگہر بہر استی له گوماندان سی کہو چکی چیشت خواردنی ناو بہ چھپیلی تازہی مندالہکہ زیدہ بکمن تاکو جیاوازی نمویہ ببینن.





هلو مەر جی تایبەت

شیردان بە منداڵە کۆریپەیکە نەگەمیشتوو یان نەخۆش

نەگەر منداڵەکەمی ئێوه نەگەمیشتوو یان نەخۆش بێت شیردان گەرنایەتی زۆر تری دەبێت. وەها منداڵێک بەتایبەتی لە بەرانبەر چلکینەکاندا جینی مەتر سببە و لە هەر قۆناخێکی گەمەسەندندا کە بێت دەبێت لە شیریک کەمک وەر گرتیت کە تەبایەتی منداڵانە. نەگەر منداڵەمەکتان ناتوانیت راستەمۆخ لە مەمەکتان شیر بخوات، تا کاتی کە منداڵ بۆ خواردنی شیر ی ئیوه بە گەمەشی تەموا بەگات یان چاک بێت، دەبێت شیر ی خۆتان هەر 24 کاتژمێر لانیکم 8 جار لەوانە جاریک لە شەواندا بدۆشن. دەبێت چێشتی جیگر یان دەرمان لەگەڵ شیر ی خۆتان بەم بدن، بەلام جگە لە هەندێ نەخۆشی زۆر کەم و تەبایەت شیر ی ئیوه لە هەموو بابەتەکاندا چاکترین شت بۆ منداڵە تاکو لە گەمەسەندن و چاکتر بووندا یارمەتی بدات.



شیردان لە سەردەمی دووگیانی

نەگەر بە منداڵە کۆریپەیکە خۆتان شیر دەدەن و دووگیان بە منداڵێکی تەرمە، بۆ هەموو دایکان جگە لە رێژمەیکە زۆر کەم لەوان، بە دنیاییەوه درێژە شیردان بە منداڵی گەورەتر لە سەردەمی دووگیاندا کێشە نایبێت.

نەم کارە یارمەتی دەدات کە کاتی ئیوه مەندوو یان بێ لەمن، منداڵی تازە پێ گرتوو ی ئیوه نارام و رازی بێت و لە شیر ی ئیوه و هەروەها نارامی و خۆشەمییستییەک کە لەوه وەریدەگرتیت کەمک وەر گرتیت. زۆر بەی تازە پێ گرتوو مەکتان کاتی دایک دووگیانە ئیوه شیر ی دایک ناخۆن؛ چون پاشەمۆتی شیر ی نەم کەم دەبێتەوه. بەلام هەندێ لە تازە پێ گرتوو مەکتان و دایکان پێیان خۆشە لە سەردەمی دووگیانی و تاکو لەدایکبوونی منداڵی نوێ درێژە بە شیردان بەدەن. کاتی کە شیردان بە منداڵی گەورەتر تا لەدایکبوونی منداڵی نوێ درێژە دەدریت، دەبێت دنیایی بیبەوه کە منداڵی نوێ سەر مەتا شیر ی خواردوو و پێویستی دابین کراوه. رێگای ساکار تر ئەوجە کە کاتێک سەردەمی شیردان بە منداڵی نوێ دەستی پێکرا هەر مەمەکتیک بۆ منداڵێک تەرخان بکەیت. درێژە شیردان بە منداڵی تازە پێ گرتوو تا لەدایکبوونی منداڵی نوێ پێی دەمگوتریت شیردانی چەند کەسە و زۆر بەی دایکان لەسەر نەم برۆیەن کە نەم کارە یارمەتی منداڵی گەورەتر دەدات کە منداڵی تازە گەمیشتوو قیوول بکات.



شیردانی منداڵانی گەورەتر

شیردانی منداڵانی سەرووی یەک سالی لە بەریتانیا یان نیپە. بەلام لە دیکە و لاتاندا باوه و ریکخراوی جیھانی تەندروستی سفار شت دەکات کە شیردان تا سالی دوومی ژبانی منداڵ یان تەنەت زۆر تریش درێژە بەدریت. نەم دایکانەمی کە منداڵانی گەورەتر ی خۆیان شیر دەدەن رەنگە هۆی زۆریان بۆ نەم کارە هەبێت. نەم کارە دەتوانیت بە قازانجی سەلامەتی منداڵ بێت. شیر ی دایک بریتییە لە دژ لەعەشەکانی (ناتی بادی) سیستەمی بەرگری لەشی دایک و نەم منداڵانە لە بەرانبەر تووشیار بوون بە چلکینە باومەکتان و مەکت نالامەتی و تیشی سەکت دەچار یزیت. شیر ی دایک هەروەها سەرچاوهی خۆراکی باوەخدار بۆ منداڵانی گەورەتر - شیر بەشێکی گەرنگ لە بەرنامەمی خواردنی منداڵانە و شیر ی دایک بۆ دابینکردنی پێویستییەکانی نەوان دەوری تەبایەت دەگێزیت. بۆ زانیاری زۆر تر سەردانی نەم مەلپەرە بکەن: www.realbabymilk.org



نه‌فسانه‌کان و واتا هه‌له‌کان

✘ 'نه‌و مندالانه‌ی که جه‌سته‌یان گهورتره پئویستیان به چیشتی زۆرتره'

نه‌گهر به مندالی کۆریه ریگه بدریت که هه‌ر کاتی دهبهریت شیر بخوات، نه‌و کاته دایک هه‌ر راده‌یه‌ک شیر که پئویست ببت به‌هه‌م دنینیت. چیشتی یاریده‌ر ده‌توانیت له‌م رومه‌ته سروشتیه‌دا کاریه‌گه‌ری نه‌رینی هه‌بیت.

✘ 'نێوه شیر ی ته‌واتان نییه‌!'

په‌ریه‌کانی گه‌سه‌سه‌ندن زۆریه‌ی کات نیشه‌نه‌ی پاشه‌کوته‌ی ناتاو‌ی شیره. له‌ قوناخه‌ گرنگه‌کاندا، مندالی که له‌ پرده‌ هه‌ست به‌ برسیه‌تی ده‌کات دایک تێده‌گه‌ینیت که کاتی به‌ر هه‌مه‌پنانه‌ی شیر ی زۆرتره. نه‌گهر دایک هه‌ر کاتی که منداله‌که و یه‌ستی شیر ی پی‌دات و له‌ پیدانی چیشتی یاریده‌ر و ده‌ستکردی تر خۆپاریزی بکات، پاشه‌کوته‌ی شیر ی تا‌مو‌ بو‌ مسوگه‌رکردنی پنداویستی مندال ده‌بیت.

✘ 'چلک کردنی مه‌مک به‌ واتای راه‌ستالی شیردان نییه‌'

پنشته‌ر به‌مسۆزه‌ وینا ده‌مکرا که نه‌گهر چلک کردن رو‌وبات ده‌بیت شیردان له‌ مه‌مکی تووشیاربوو راه‌ستینه‌ریت. به‌لام راستی نه‌وه‌یه که ده‌بیت به‌ مه‌مکی تووشیاربوو به‌ چلک تا راده‌یه‌ک شیر بدریت به‌ مندال تاکو شیر بکه‌وینته‌ر ی و نه‌مه‌ چاکترین بارودوخ بو‌ له‌ نێو برندی چلکه. له‌راسنیدا نه‌گهر به‌ مه‌مکی تووشیاربوو به‌ چلک به‌ مندال شیر نه‌ریت، به‌ نه‌گهر مه‌وه چلک کردنی نه‌وه خراپتر ده‌بیت.

✘ 'ناتوان به‌ زۆرت له‌ مندالێک شیر بدنه‌'

نیم‌کانی شیردان بو‌ پتر له‌ مندالێکی مه‌مکه خۆریش هه‌یه؛ بو‌ نمونه‌ سه‌بارته به‌ چهنده‌انه‌کان یان مندالانی گهورتر (شیردانی چهنده‌ کسه‌). هۆی پزیشکی زۆر و بو‌ به‌کاره‌نانه‌ی نه‌م بابته‌ هه‌یه. "شیردان له‌ هه‌لومه‌جی تایبه‌ت" دا چا‌ولێکن.

مه‌هیلن ئه‌وانه هه‌ستی نێوه برقی‌ن! له‌ چیک لیستی نێمه‌ که‌لک وه‌رگرن!

زۆریه‌ی نه‌و شتاله‌ی که سه‌بارته به‌ شیردان له‌ خه‌لکی ده‌بیسن ده‌توانیت به‌رور به‌سه‌رچوو یان ته‌نیا خۆویه‌کی نادره‌وست ببت! نێمه‌ هه‌ندێ له‌ باوترین نه‌فسانه‌کاتمان له‌م لاپه‌سه‌یه‌دا چاکسازی کردوه.

✘ 'هاوسه‌رکه‌ی نێوه هه‌ست ده‌کات که‌مه‌تر سه‌ره‌نجی'

هاوسه‌ران هه‌ندێ جار هه‌ست ده‌کهن که شیردان نه‌وان له‌ منداله‌که‌یان جیا ده‌کاته‌وه. ریگای زۆر هه‌یه که نه‌و جووتانه‌ی که تازه مندالیان بووه هه‌ستی نزیکه‌یه‌تی زۆرت به‌ منداله‌که‌ی خۆیان بکه‌ن و بزانه‌ که منداله‌ کۆریه‌یه‌کان چاکترین ده‌سه‌پێکردن بو‌ ژبانی نه‌وان پێکه‌نینیت و نه‌مه‌ ده‌توانیت بیبته‌ هۆی نارامی – په‌مۆندی راسته‌مۆخی پێستی نه‌وان دایک‌باوک و مندال ده‌توانیت جاک ببت – مندالێکی کۆریه‌ زۆریه‌ی کات به‌ چاکی له‌سه‌ر سینگێ دایک‌باوک جێ ده‌گریت و هه‌ر دووکیان چ له‌ کاتی شیردان چ کاتی تر، هه‌ست به‌ نزیکه‌یه‌تی تایبه‌ت بو‌ په‌مۆتر ده‌کهن، هاوسه‌ران ده‌توانن ده‌توانن له‌ مه‌مام دان، گۆزینی په‌رووپوله، مه‌ساژێ مندال یان هه‌نانه‌ی خوارده‌مه‌ بو‌ دایک یارمه‌تی بدهن. مه‌مام و گۆزینی جلوه‌یه‌گ له‌ پێکه‌نانه‌ی پێمۆندیه‌کی نزیکه‌ له‌ نه‌وان باوک و دایکا زۆر گرنگه‌ – ده‌توانن (پاش ده‌سه‌پێکردنی سه‌رده‌می شیردان) شیر ی خۆتان بدۆشن و هاوسه‌رکه‌کان نه‌وه به‌ پیه‌له‌ یان شووشه‌ به‌ منداله‌ بدات – مندالی کۆریه‌ زۆر زوو که‌شه‌ ده‌ستپێزن و له‌ ماوه‌ی کورتی 6 مانگ کاتی له‌ شیر گرتنه‌وه ده‌گات. هاوسه‌رکه‌ی نێوه ده‌توانیت له‌ پیدانی یه‌که‌مین خواردنی ره‌فی گه‌ر دکارو به‌ مندال یارمه‌تی بدات – داوا لێ بکه‌ن که منداله‌که‌ به‌ گاری بباته‌ ده‌رئ و نێوه کسه‌ی به‌هه‌رینه‌وه! – له‌ بیرتان هه‌بیت که شیردان سه‌روشتیه‌رین و پتر خۆراکترین ریگای خواردنی منداله‌ و پشته‌گیه‌ری هاوسه‌ری نێوه به‌شیکێ زۆر پزیه‌یه‌خ له‌م رومه‌ته‌یه‌.

چہ پہلی مندالی کورپہ۔ چ شتی سروشتیہ؟

✘ کاتی بگہر یتہوہ سہرکاری خوتان، مہجیور دہین شیردان راوہستین،



لہ ریگای بہر نامدار شنتنکی داہاتو بیہانہوہ دمکرتیہ لہ سہر دمعی کارکردنیشدا شیردان دریزہی پی بدریت. نگیس دایکتیک زور زوو بیہہویت بگہر یتہوہ سہر کارکھی (بؤ نموونہ نگیس پیشہی نازادی ہمیت)، حاتمین دہیت پتس نہوہ شیردان دمست پی بکات و لہم کارہ ہمست بہ رمز امہندی بکات.

نہگہر دایکی کہ مندالہکھی کمتر لہ شمش مانگیہمی و بہنیا لہ شیری دایک کملک و مردگریٹ بیہہویت بگہر یتہوہ سہر کار دہیت نمیش لہہر چاو بگریٹ کہ کھی و چ کاتی شیری خوی بدوشیت تاکو پاشہکوتی ہپاریزریت و پیوستیہکانی مندال دابین بگریٹ. شیوازی زور جباواز بؤ شیردان ہمیہ؛ پتایہت نہگہر دوشینی شیر بہ دمست یان پومیہ دمستی جیہہجی بگریٹ.

ہہر شونی کہ چؤل، خاوین، گہرم و رحمت بیت دمکرتیہ بؤ نہم کارہ

بہکار بہنیزیت؛ چ نہوی ژورویکی پی کملکی فہر مانگہ بیت، چ ہومارگہ، سیرقیسی تاندروستی (نہ ناو دستاوخانہ!) یان تخانہت نوتومیلیک بہ شووشہی داہوشراو.

سہارمت بہ مندالانی تازہ لہدایکیو دایک دہیت نہم کاتانیہ کہ لہ پغای مندالہکھی نیہہ، زوو بہ زوو شیری خوی بدوشیت تاکو مندال بہ شیوہی سروشتی خوراک و مرگریٹ. دہیت لہبیرمان ہمیت کہ یک بہ دوی یکدا بوون و کاربگہر بونی دوشینی شیرہ کہ گرنہگہ؛ نہ ہارستای شیری دوشراو! چون بہ دوی یکدا دوشینی شیرہ کہ پاشہکوت ہان دمات و دہپاریزیت. نگیس دایکان کاتیک بگہر یتہوہ سہر کاری خویان کہ مندالہکہ پتر لہ شمش مانگہ بیت و جگہ لہ شیر شتی تریش دمخوات، دیسان دہیت شیری خوی بدوشیت تاکو بہ پیالہ یان شووشہ بیدن بہ مندال. نگیس دایک لہ ماوہی ہمست کاتز متری کارکردندا سی جار شیری خوی بدوشیت، لہ پغای چپشتی رقدا شیری نہماو بؤ دایبندردی پندایوستیہکانی مندال دابین دمکات. دایکان زورہی کات لہ روژانی پشوداندا بہ شیوہی ناسایی بہ مندالہکہ شیر دمہن و لہ نارامی نہم کارہ کہفخوش دمہن.

پاشہکوت کردنی شیری دوشراو دتوانیت زور ساکار بیت. ہاسانترین ریگا نہمیہ کہ سہہوڈاندی لہگمل خوتان ببہنہ سہرکار، نہوہ پر بکین لہ سہہوڈل تاکو پلہی گہرمای ناوی بہنہماوہتی لہ خورای بیت (پینچ پلہ خواروہی سیفر؛ و مک پلہی گہرمای سہلاچہ). شیری دایک بہپچہوانہی شیرمکانی تر زور دمہنیتہوہ و زور زوو خراب نابیت. تکایہ بؤ و مرگریٹ زانیاریی زورتر لہم ہواروہ لاپہرہی 7 چاولیکہن.

نہگہر دایکتیک ناہیہویت شیری خوی لہ شونی کاری خویدا بدوشیت، دمکرتیہ بہ شیردان دریزہ ہدات. کاتی دایک لہ بہر دمستدا نیہہ دمکرتیہ بہ مندال شیری پاستوریزہ بدریت (نہگہر ژیر یک سالہ) و دایک پاش گہر انہوہ شیر بہ مندالہکہ ہدات. پاشہکوتی شیری دایک راہاتو لہگمل پیوستیہکانی مندال بہر ہم دیت و دمکرتیہ شیردان لہ پغای پندانی شووشہی شیر بہ مندالہکہ دریزہ بدریت؛ و ہمجورہ لانیکم ہندئ قازانجی شیردان بؤ مندالہکہ دہپاریزریت. نہم دایکانہی کہ نام شیوازی میان ہلبژار دوہ دہیت لہ روژانی یکہمی گہر انہوہ بؤس ہرکاری خویان کم شیر بدوشن تاکو مسکیان نہرم و رحمت ہمینیتہوہ و مہترسی چلک کردنی مسک کمہ بیہنہوہ.



چەپەلى مندالى كۆرپە- چ شتى سروسىتىيە؟

✘ 'بە ھەركام لە مەمەكەكان دەپنەت 10 خولەك شير بدۆشريت'

ئىستاكە سەلمىندراوہ كە نەم سفاغ شتە ھەلمە. نووتىزىن سفاغ شتى پزىشكەكان نەمبە كە بە ھەر مەسكەك ھەر مارەمەك كە مندالەكە دەپھەمەت شىرى پى بدريت ('شىردان بە رىنۇنى مندالى كۆرپە') و رىگە پى بدريت كە پىش پىندانى مەسكەكە تر بۆخۇ مژىنى مەسكى پىشوو كوتابى پى بەپنەت.

✘ 'شىردان كاتى دووگىياتى مەترسىدارە'

شىردان لە سەردەسى دووگىياتىد بۆ زۆر بەى دايكان بى مەترسىبە. نەم كارە دھوانىت يارمەتى بدات كە مندالى كۆرپە پاش لەدايكوبون پىنۇندى نىزىكى لەگەل خۆشك يان براى گەمەترى خۇى ھەمەت. 'شىردان لە ھەلمومەرجى تايبەت' دا چاۋلەكەن.

✘ 'شىردانى كۆرپەيەكى گەمەتر يان

مندال بى كەلكە و ھەلەبە'

كاتىك مندال گەمەتر دەپنەت، نەم كارىگەر يانە كە شىردان لەسەر سەلامەتى نەم ھەمەتى لەنۇ دەپنەت و تاكو درىزەى شىردانىش بۆ دايك و مندال درىزەى دەپنەت. ناكريت مندال يان كۆرپەيەك مەجبور بەكرىت كە شىر بخوات! نەم كارە دەپنەت تا كاتى كە دايك و مندال بىنەمەت درىزە بدريت كە نەمە لاينى سروسىتى و ناسايى بەخوبۇردنى مندالە. شىردان لە ھەلمومەرجى تايبەت لە لاپەرەى 16 دا چاۋلەكەن.



ھەلمومەرجى تايبەت

شىردان بە دووانەكان يان چەندوانەكان

دووانەكان يان چەندوانەكانى شىرەمەزە (سەى مندال يان زۆرتى) كىشەسازان بەلام پاراستتى سەلامەتى مندالەكان و داپىنەردنى ھەلمومەرج بۆ پىنۇندى نىوان مندالان گەنگايەتى زۆرى ھەمە. نەگەر مندالان نەگەمىشتوو بىن، جەستەى زۆر لاوازيان ھەمەت يان بە ھەر ھۆبەك پىنۇستيان بە چاۋدىزى تايبەت بىت نەم بايەتە گەنگايەتى زۆرتى دەپنەت. نەمەى كە پاشەكەوتى شىرى تەمراو بۆ ھەر مندالەك ھەمەت گەنگە و بە شىردان دەستبەجى پاش لەدايكوبون و لائىكەم 6-8 جەر لە 24 كاتژمىر يان نەگەر مندال ناتوانىت راستمەزە لە مەمك شىر بخوات دۆشنى شىر ھەر بەم رادەبە نەم كارە بەدى دىت. نەمەى كە لە زۆر لىنى سەر تايپىدا يارمەتى دايك بدريت تاكو مندالەكان بە دوستى لە نامىز بەگريت زۆر بەكەلكە تاكو بتوانىت ھاوكات بە ھەر دووكان شىر بدات و لە شىرداندا دەست بە كاتەمە بەگريت و زۆر كاتى نەمراوت.

ناساندنی چیشتی نوئ



ناساندنی چیشتی نوئ جگه له شیر دایک (یان شیر پاستوریزه) بۆ مندال قوناخیکی ههستیار و نوئ له گهشهسهاندنی منداله.

زۆریه دایکوبالوکان چاوهروانی نام قوناخن، بهلام ههمنیکش ههندی بهپهروشن سهبارت بهوه. یهکم نهوهی که رهنگه نهزانن کهمی دهیبت پیدانی چیشتی رهق دست پی بکمن و نهو زانیاریانهی که دستبهیری دهکمن یارمتهی نیوه نادات؛ وکو لکینراهی سهر چیشتی مندال! زۆریه مندالان تا شمش مانگی پیویستیان به خواردنهوه یان چیشتیکی تر جگه له شیر دایک (یان شیر پاستوریزه) نییه. مزارتهی تهندرستی دهلیت "چاکترین تهمن بۆ ناساندنی چیشتی رهق شمش مانگیه" دمکریت چیشتی جیلمهکراوی مندال بکردریت که لهسهری لکینراهی "تنیاو بۆ چوار مانگه" لئدراوه؛ بهلام پیدانی ههر جهره چیشتیکی پیش شمش مانگی که سیستهمی خواردنی مندال هیشتاکو خهریکی گهشهسهاندنه مامترسی نوئ شیاربوون به چلک کردن و ههستیار (نالیژری) زیده دهکات.

نهو نیشانهی که مندالهکی نیوه له پیوهندی لهگهل نامادهبوون بۆ وهرگرتی چیشتی تر ههیهی دیارییان بکمن. له رابر دودا بهسجوره وینا دهکرا که نهو مندالانهی که له ماوهی شمودا بۆ شیر خواردن له خهر ههلمستین یان له ماوهی رۆژدا بهردوام شیر دمخون یان نوگری زۆریان به چیشتی کهسانی تر ههیه نامادهی وهرگرتی چیشتی رهقن. بهلام نیستانکه دهنانین که گهرچی نهو قوناخانهی گهشهسهندن زۆر گرنگن، بهلام به پیویست پیشاندهری نهوه نین که مندال نامادهی چیشت خواردنه. بهینجهوانهوه نهو شتانهی که دهیبت له پیوندی لهگهل مندالی شمش مانگی خوتان سهرنجیان بدن نهوهیه که نهو دهنوانیت دانیشت و دهیهویت سبابتی یاری و دیکهی شنهکان بجاوینت و دهنوانیت دهستی دریز کاتمه و شنهکان بهچاکی بگرتن. نهو تواناییانه پیشاندهری نهوهیه که له شیر گرتنهوهی مندال هاسان و خوش دهیبت.

بهکهمین چیشتهگهلی که رهنگه پتاهویت مندال نهزمونیان بکات:

ههسووی (میوهی) نهرم کراو وک موز، ناواکادو، سیو یان ههرمی کولاو، گیزهری کولاو و کوتراو یان پختاهی شیرین. کاتی ریژیهک لهمانخان به مندال دا، چهند دانه لهوانه تیکهل بکمن یان برئ گۆش، ماسی یان مریشکی کوتراو پیی زیده بکمن. ههندی دایکوباک به چاکتر دهنانن که بهیلن مندال ههر له سهرمتاره بۆخی چیشت بخوات (که بهوه له شیزگرتنهوهی دلخوای مندال دهلین)، نهگهر دهنانویت نام شنیوهی تاقی بکمنهوه ههندی ههسوو بهو بدن که بتوانیت نهوانه ههنگرتن و بیانخوات، وکو کهلمهرمی بروکی، لهته گیزهر، سنیو یان شووتی. له بیرتان ههیهیت که دهسپکردنی پیدانی چیشته رهقهکان ههسووی نهزمون و خوشبیه؛ تیکۆش پهروشی نهوتان ههیهیت که مندال چهنده چیشت دمخوات و بهتعینا ههلموهرج دابین بکمن که شتی نوئی پی بدن و بهیلن نیشتهیای مندال ریژوینی ههردوکی نیوه بیت.



ههرچی مندال زۆرتر چیشت دمخوات، پیویستی نهو به شیر کهمتر دهیبت و مهیلی بۆ چیشتی رهق زیده دهیبت؛ بهلام ههر مندالی له کاتیکی تایهتا بهو قوناخه دهکات.

له کاتیدا که ههسووی نهو روداوانه خهریکه روودهدات و مندالی نیوه به چیشتی جیاواز خهریکه خوو دهگرت، ههروهها شیردان بهو نهگهر بهیهویت گرنگه. شیر نیوه هیشتا سهر چاویهکی بابهخداره له مهوادی خوراک ی بۆ نهو و تا کوتایی کاتی شیردان و پاش نهوه به فازانجی سهلامتی نیوه دهیبت. مزارتهی تهندرستی سفارشت دهکات که شیردان لانیکم تا سالیگ دریزه بدریت و تهناعت دریزهه ی ههوش تا دوی یهک سالیانیش به کلک دهیبت بۆ سهلامتی مندال.





شوینه شیاو هکان بۆ شیردانی دایکان



Real Baby Milk به هاوکاری نهمجومعی شاری Plymouth و بیکیمتی چاودیزی سهرمتایی له Plymouth له پهیچزدا بووه شوینگه لیم شارددا له بمرچاو بگریت که دایکان بتوانن لهویدا مندالانی خویان له نارامیدا شیر بی بدن.

نێستاکه دهن لین که شیردان له شوینه گشتییه کاندای بۆ ههندن دایک چهنده کێشه سازه شه بیکهکانی ناو نهم ریزبهنده و ههروهها مایهیری نهمه ریکهوتنن نامیهکیان واژو کردوه که وهرگری دایکه شیردهکان بن. بمرچاو پهیامه که پاش بهشدارای کردن لهم شیریکانهدا به نیه دهریت سهرنج بدن و بۆ دیتنی دوایین ناپههینهکان (بهرۆزکردنهکان) سهردانی مایهیری نهمه بکن.

نهم ریکهراوانه نهمکانی نهمه پرۆژه ناماژیهیکراومیان بیکهیننا.



بۆ یارمهتیدانی ژنانی که له شیردان له شوینه گشتییه کاندای تووشیاری دلهر اوکی دهبن، نهم شویانهی خوارموه گه لاله کراوه تاکو وهرگری نهمان بیت

نهم دامهزراروانه که ناویان له لاپهری نوواتر دا هاتوه سهبارت بمرچاو پرۆژهیه روانگهی چاکیان ههبووه و وهرگری دایکانی شیردن. ههندن شه بیکه تیژیهی بمرچاو نهمه دهناسرین و بمرچاو ریزبهنده زیده دهمکرین؛ نهمه شه بیکه دهناسرین که ده بیهت زیده بگریت له ریکای نهمییلی 0120826976 پهیومندی بکن به Real Baby Milk موه. claire@realbabymilk.org یان تلهفونی

ناوهندهکانی مندالانی Plymouth

له ناوهندهکانی مندالانی Plymouth و Cornwall دا دمکریت به رحمتی به مندال شیر بدینت و زۆریه دانیشتنهکانی راویژکاریش لهویدا بهر یوه دهچیت.

پهرتوووخانهکانی Plymouth

تاهریه ههسو پهرتوووخانهکان (کتیبهخانهکان) له Plymouth دا وهرگری دایکانی شیردن. ههندن پهرتوووخانهکان نهمکانی بیکهینانی شوین بۆ گۆرینی پهروپولهی مندالیان نییه، بهلام ههسوویان به بهرنامه دهناسرین و بهرزکردنهوی ناستی خویان دهتوانن له داهاوتودا وهها ههلی بۆ دایکان بهرمهسین. زۆریه پهرتوووخانهکانی دانیشتنهکانی "Rhymetime" بهر یوه دهن که ناما دهوونی مندالان لهواندا بهکله. نهم پهرتوووخانهکانی که لهم گه لاله دهناسرین دهمکرین بریتین له: Central Library, Peverell Library, North Prospect Library, Southway Library, Estover Library, Crownhill Library, St Budeaux Library, Laura Library, Stoke Library, Tothill Library, Devonport Library, Plymstock Library, Plympton Library, West Park Library, Southway Library and Ernesettle Library.

01752 600301	National Marine Aquarium, The Barbican, Plymouth
01752 776213	Monty's, 13 The Barbican, Plymouth
01752 675730	Mothercare, Drake Circus, Lower Mall, Plymouth
01752 669898	Waterstones, Drake Circus, Lower Mall, Plymouth
01752 220237	Starbucks, Drake Circus, Lower Mall, Plymouth
01752 275001	Debenhams, Royal Parade, Plymouth
01752 254981	Pete the Rock, 28 Manor Street, Plymouth
0845 6779550	Tesco's, Transit Way, Plymouth
01752 609070	Il Pezzettino, 27 Devonport Road, Stoke, Plymouth
01752 340300	Jasmins, 81-83 Ridgeway, Plympton, Plymouth
01752 222523	Jakes Limited, 85 Cornwall Street, Plymouth
01752 402358	Jennycliff Cafe, Plymstock, Plymouth
01752 516097	Irene's Pantry, Stall 147, Plymouth Market, Plymouth
01752 251252	Meet and Eat Cafe, Healthy Living Centre, Scott Hospital Mount Edgecumbe Manager, Mount Edgecumbe House and Country Park, Cremyll, Torpoint
01752 431600	Tamar Folk Children's Centre, Trelaway Avenue, Plymouth
01752 208660	Morice Town Children's Centre, Charlotte Street, Morice Town, Plymouth
01752 786444	Plymbridge Nursery School and Children's Centre, Miller Way, Estover, Plymouth
01752 290559	Sweetpeas Children's Centre, 23 Brandreth Road, Mannamead, Plymouth
01752 761007	YMCA Children's Centre, Honicknowle Lane, Plymouth
01752 770321	Crownlands Children's Centre, Delamere Road, Eggbuckland, Plymouth
01752 208650	Manor Street Children's Centre, Manor Street, Stonehouse, Plymouth
01752 407496	Plymstock Children's Centre, Oreston Link Site, Oreston Road, Plymstock
01752 283826	Plum Tree Children's Centre, Plympton St Maurice Primary School, Plympton
01752 306334	Dell Children Centre, High View Primary School, Blandford Road, Efford
01752 304774	Plymouth City Museum and Art Gallery Shop/Cafe, Drake Circus, Plymouth
01752 407999	Fort Stamford Health and Fitness, Mount Batten Plymouth
01752 266611	House of Fraser, 40 - 46 Royal Parade, Plymouth
01752 264202	Plymouth CityBus, Milehouse, Plymouth
01752 222748	Sainsbury's Superstore, Plymouth Road, Crabtree, Plymouth
01752 782415	Jump Ltd, Christian Mill Business Park, Tamerton Foliot Road, Crownhill 123
01752 665292	Plymouth Gin - The Refectory Lounge Bar, 60 Southside Street, The Barbican, Plymouth
01752 823823	Stables and Orangery Restaurants, Mount Edgecumbe House, Cremyll/Torpoint
01752 265545	Forty Five, 48 Ebrington Street, Plymouth
01752 565555	Action For Children, Green Ark Children's Centre, Fore Street, Devonport
01752 667869	Nomony Childrens Centre, 27 St Johns Road, Cattedown, Plymouth
01752 333523	National Trust, The Park Restaurant, Plymouth
0845 6001420	First Buses – Devon and Cornwall

ناوندهکائی منڊالان چوڻ شوڻيڪن

... ناوندهکائی منڊالان همدئي خزمگوزاري بؤ منڊالانی ژير پڻيچ سال و دايکوباوکی نومان پيشککش دهکن. همووی نم نامندان Plymouth دا هاوکاري نزيڪيان لهگهل مامان (قابيله) و پسر ستار مکائی تندرستي گشتی هميه تاکو نمو دنيايي هميه دسته پسر بکریت که خيز انهکان له سمر دهمی دووگيانی و له دايکيوونی منڊالدا له سهر پيکی بين وينه که پخوش دهين.

17 ناو منڊالی Sure Start له Plymouth هميه که هموويان بهلنڊارن بؤ پيشککشکردنی نيمکاناتی شيردان و گرپڊارون به گه لاهلی شيردانی Kite marking.

خزمگوزاري هم ناو منڊی رنگه به پيچي پيداويستيهکائی ناوچه جياواز بيت به لام بریتی دهيت له بابتهنهی خارووه:

فیرکاری سهر متابی و چاوديزی له منڊالان – همو نمو ناوندانهی که فیرکردنی کاروباری پيو منڊار له سالانی سهر متابی منڊال پيشککش دهکن ماموستايهکی خاومن مهر جيان هميه که هملو سهرجی فيورون پيکه پيڻيٺ.

پشنگيري بؤ دايکوباوک – بریتی له بهخوکردنی منڊال، بزارده خوچييهکائی چاوديزی له منڊال و له بهر دستدا بونی خزمگوزاري پسيورانو بؤ خيز انهکان.

خزمگوزاري تندرستي منڊال و خيزان – له چيک ناپ و خزمگوزاري فيزيوتري تندرستي بهر گره تاکو يار معيتدان له کاری شيرداندا!

يار معيتدانی دايکوباوک له جيجهي کردنی کاردا – له ژير چاوديزی پهروردهی خوچيی Jobcentre Plus

نمو چالاکیانهی منڊالان که پيوستيان به تيشک خسته سهر هميه؛ و مک دانيشتهکائی ياری کردن، ستر انيژی (گورانی)، پيو منڊی سهر متابی و ياری له هموی نازاد

پشنگيري له گهور سالان و مک سفار شت له باری دار ابيموه

دهگمهی زورچاک له بهر نامهی فیرکاری پيش له دايکيوون

همو نمو جووتانهی که چاودروانی له دايکيوونی منڊالکميان داوت دهکرنين بؤ بهشداری کردن له خوله بهخواريهی 6 حوتيهی که ناو منڊالی ناوچه نمو بهر يوه دهيات. نم خوله همو زانباری و شار مزای پيوست بؤ همستی پروابهخو بون بؤ برياردانی دروست بؤ منڊالکميان پيڻيان ديهخشنيٺ. مامان نيوه بؤ پرکردنهوی فورميکی ناو نووسی داوت دهکات که شوینی نيوه بؤ خولی دواتر رزيرف دهکات. شوين و کاتی نزيکترين خول له ريگای پوستوه يان تلهغون پيتان رادهمگيندريت. نم بهر نامه له لايهن همدئي له پسيورانی منڊال و پزيشکانهوه بهر يوه دهچيت. هملو سهرجی زور بؤ پرسینی پرسيار مکان و کمکردنهوی نمو پهروشانهی که همن هميه. بؤ زانباری زورتر پهيو منڊی بکمن به مامانی (قابيله) خزان يان نزيکترين ناو منڊی منڊالانوه.

زانیار بیهکائی پهیوهندی کردنی ناوهندی مندلان

ناوهندی مندلانی Crownlands
C/O Austin Farm Community Primary School
Delamere Road, Egguckland
Plymouth, PL6 5XQ
پهیوهندی لهگځل: Lynda Chapman
تلهفون: 01752 770321
نیمسپل: plymbridgechildrenscentre@plymouth.gov.uk
تکلیه بنووسن که Crownlands وەرگره
(Crownlands@plymbridge.plymouth.sch.uk)

ناوهندی مندلانی Sweet Peas - Peverell
23 Brandreath Road
PL3 5HQ
پهیوهندی لهگځل: Karen Murphy
تلهفون: 01752 290559
نیمسپل: enquiries@plymouthymca.co.uk

Plymouth YMCA
Kitto Centre
Honicknowle Lane
Plymouth PL5 3NG
پهیوهندی لهگځل: Mark Rowles
تلهفون: 01752 201918
نیمسپل: enquiries@plymouthymca.co.uk

Plymbridge Nursery School and
ناوهندی مندلانی
Miller Way,
Estover,
Plymouth, PL6 8UN
پهیوهندی لهگځل: Lynda Chapman
تلهفون: 01752 786444
نیمسپل: plymbridgechildrenscentre@plymouth.gov.uk

ناوهندی مندلانی D.E.L.L
Plym View Primary School
Blandford Road
Plymouth PL3 6JA
پهیوهندی لهگځل: Ernie Edgecombe
تلهفون: 01752 306334
نیمسپل: info.dellcc@plymouth.gov.uk

ناوهندی مندلانی Nonomy
27 St John's Road,
Cattedown
Plymouth, PL4 0PA
تلهفون: 01752 667869
پهیوهندی لهگځل: Lesley Price
نیمسپل: nomony.childrenscentre@actionforchildren.org.uk

ناوهندی مندلانی Plympton
Gateway site –
Plympton St Maurice Primary School
Plympton Hill
Plympton
PL7 1UB
پهیوهندی لهگځل: Hannah Knight
تلهفون: 01752 283826
نیمسپل: plumtree@plymouth.gov.uk

ناوهندی مندلانی Plymstock
Gateway Site –
Dunstone Primary School
Shortwood Crescent
Plymstock
PL9 8TQ
پهیوهندی لهگځل: Helen Caine
تلهفون: 01752 407496
نیمسپل: Plymstock.childrenscentre@plymouth.gov.uk

Sure Start Keystone
Charlotte Street, Plymouth, PL2 1RJ
پهیوهندی لهگځل: Steve Lewis
تلهفون: 01752 208660
نیمسپل: reception@surestart-keystonemts.co.uk

Sure Start Keystone
25 Manor Street, Stonehouse
Plymouth, PL1 1TL
پهیوهندی لهگځل: Steve Lewis
تلهفون: 01752 208650
نیمسپل: reception@surestart-keystonems.co.uk

ناوهندی مندلانی Green Ark
Leander House, Fore Street
Devonport, Plymouth, PL1 4DW
پهیوهندی لهگځل: Pat Smith
تلهفون: 01752 565555
نیمسپل: GreenArkcc@actionforchildren.org.uk

ناوهندی مندلانی LARK 99
C/O 99 North Prospect Road
Plymouth, PL2 2NA
پهیوهندی لهگځل: Elizabeth Knight and Julie Roberts
تلهفون: 01752 313293
نیمسپل: admin@lark.eclipse.co.uk

Sure Start Tamar FOLK
C/O Victoria Road Primary School
Trelawney Avenue, St Budeaux, Plymouth, PL5 1RH
پهیوهندی لهگځل: Sue Smith
تلهفون: 01752 431600
نیمسپل: Info.tamarfolk@plymouth.gov.uk

ناوهندی مندلانی Four Woods
415 Crownhill Road, West Park, Plymouth PL5 2LN
پهیوهندی لهگځل: John Diaper
تلهفون: 01752 366795
نیمسپل: surestart.fourwoods@actionforchildren.org.uk

ناوهندی مندلانی Whiteleigh
C/O Woodviwe Learning Community Primary,
Lancaster Gardens, Whiteleigh, Plymouth, PL5 4AA
تلهفون: 01752 237691
تلهفون: Alison 01752 237698
نیمسپل: alisonroberts@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk
نیمسپل: ruthsimpson@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk

Southernway Children's Centre
Beechwood Primary School, Bamfylde Way,
Southway, Plymouth, PL6 6SR
تلهفون: 01752 775849
نیمسپل: alisonroberts@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk
نیمسپل: ruthsimpson@whiteleigh-pri.plymouth.sch.uk

گروپه‌کانی پشنگیری شیردان له Cornwall

Upfront Saltash

سینشهمانه کاتژ میز 10 ی بهیانی تا 12 ی نیورژ
Children's Centre
Brunel School, Saltash
Teresa
تلهفون: 01752 846380/845404

Upfront Liskeard

پینجشهمانه کاتژ میز 10 ی بهیانی تا 12 نیورژ
Liskeard Childrens Centre, Varley lane
Liskeard
تلهفون: 07733018180

Upfront Callington

Fridays 10.30am-12.30pm
Callington Children's Centre
Launceston Road, Callington
تلهفون: 01822833931 Natalie

*خزمگوتژ اری Bra Fitting لهم گروپه‌دا
پیشکمش دمکرینت.

همسو ز انبار به‌کانی گروپه‌کان له کاتی چاپ له بلاوکر او مکاندا
دروست بووه، به‌لام سفارنت دکمین پیش یکمین
چاو یکموتتی خزان له‌گه‌ل ناوندی مندالانی پیوندیدار
به‌یوندی بکمن تا دیسان بیپشکین.

همسو گروپه‌کان و کلینیک‌کان دینه پیری نمو کسانه‌ره که
به‌زوانه بوونته دایک و به‌نداری نیوه له‌واندا کیشه‌بکی
نیوه. گروپه‌کان ده‌وان له ریگای نزمونی دایکایی خاون
نزمون و کلمکرگرتن له سەرچاوه و زانبار به‌کان
یارمته‌ی دهرونی و پشنگیری چاک پیشکمش بکمن. مندالانی
گمورتزیش سابانی یاری و پرتووک (کتیب) ده‌خزته
به‌ردستیان و زوری کات سەرقال ده‌بن.



گروپه‌کانی پشنگیری شیردان له Plymouth

Crownlands* ناوندی مندالانی

چوار شهمانه کاتژ میز 1:00-2:30
Austin Farm School
Delamere Road
Lynda Brooks تلهفون 01752 770321
crownlands@plymouth.gov.uk

Dell* ناوندی مندالانی

چوار شهمانه کاتژ میز 10:30-12:30
High View Primary School
Blandford Road
Lisa تلهفون 01752 306334
info.dellcc@plymouth.gov.uk

Tesco's Café*

سینشهمانه کاتژ میز 10:30-12:30
Transit Way, Crownhill
Mandy Tel: 01752 366795
@surestart.fourwoods
actionforchildren.org.uk

Green Ark* ناوندی مندالانی

دوشهمانه کاتژ میز 1:00-3:00
Fore Street, Devonport
01752 565555 تلهفون
@clare.wasey
actionforchildren.org.uk

Sweet Peas* ناوندی مندالانی

پینجشهمانه کاتژ میز 10:30-12:00
Brandreath Road, Mannamead
290559 01752 تلهفون
yana.h@plymouthymca.co.uk

Lark* ناوندی مندالانی

چوار شهمانه کاتژ میز 09:15-11:15
Julie Roberts تلهفون
01752 313293
admin@lark.eclipse.co.uk

Nomony ناوندی مندالانی

همینیه‌کان کاتژ میز 1:00-3:00
St Johns Road, Cattedown, 27
Tracy تلهفون 01752 667869
@nomony.childrenscentre
actionforchildren.org.uk

Plymbridge* ناوندی مندالانی

چوار شهمانه کاتژ میز 1:00-3:00
Miller Way, Estover
Jane تلهفون 01752 786444
@plymbridgechildrenscentre
plymouth.gov.uk

Tamar Folk* ناوندی مندالانی

پینجشهمانه کاتژ میز 11:30-1:30
Victoria Road
St Budeaux
Michelle تلهفون 01752 431600
info.tamarfolk@plymouth.gov.uk

Plum Tree ناوندی مندالانی

پینجشهمانه کاتژ میز 1:00-2:00
Plympton Clinic, The Ridgeway
Tel: 01752 283826
plumtree@plymouth.gov.uk

Plymstock* ناوندی مندالانی

چوار شهمانه کاتژ میز 10:30-12:00
Dunstone Primary School
Shortwood Crescent
تلهفون 01752 407496
@Plymstock.childrenscentre
plymouth.gov.uk

Plympton*

سینشهمانه کاتژ میز 1:30 - 12:30
Plympton Clinic
Nr Ridgeway Shops
تلهفون 01752 283826

Southway Clinic

چوار شهمانه کاتژ میز 9:30 - 11:30
Southway Clinic
Inchkeith road
Tel 314879

YMCA ناوندی مندالانی BF

Support group (baby babble)
چوار شهمانه کاتژ میز 10:45 - 11:45
.St.Pancras Church lounge
Honicknowle Lane, Pennycross

Booby baby's

چوار شهمانه کاتژ میز 11:30 - 10:00
The red and black club
Crowndale road, Tavistock
تلهفون 01822 614210

Ivybridge Latch on group

دوشهمانه کاتژ میز 1:00 - 12:00
SeaMoor ناوندی مندالانی
Town Hall , Erme Court
Leonards Road
01752 896356

پشتگیری خوجینی و زانیاری پیوندیدار به شیردان

سفرشتهکان و رینونیه‌کانی 24 کاتزمیره‌ی مامان (قابله)
تله‌فون: 01752 517 888

پشتگیری نیشتمانی و زانیاری پیوندیدار به شیردان

0212 100 0300

ناوندی راونیزکاری و هاوکاری پیوندیدار بۆ شیردان

تله‌فونی راونیزکاری: 0300 330 0771
www.nct.org.uk

National Childbirth Trust (NCT)

NCT هاوکارانی شارزا، راونیزکارانی
راونیزکارانی فیزکراو و همندی وتاری نووسراوی زور
چاکی له بواری شیردان دا ههیه.

تله‌فونی راونیزکاری: 0300 100 0212
www.abm.me.uk

نهنجومه‌نی دایکانی شیرده
(Assoc. of Breastfeeding Mothers)

نهنجومه‌نی دایکانی شیرده‌ی دامه‌زراوه‌یه‌کی
خنرخوازه که له‌م بواردنا فیزکاری پیشکه‌شی ژنان ده‌کات.
مالپهر ده‌میان بابته‌ی چاکی تیا‌دایه.

راونیزکاری کاتزمین 9.30 ی به‌یاتی تا 9.30 ی شه‌و
تله‌فونی راونیزکاری: 0300 100 0210
www.breastfeedingnetwork.org.uk

The Breastfeeding Network (BfN)

رایله‌ی شیردان (BfN)
رایله‌ی شیردان ده‌یه‌وینت سه‌راو‌یه‌کی سه‌ره‌خو له
خرمه‌نکاریمکان و زانیاری بیت بۆ دایکانی شیرده.

تله‌فونی راونیزکاری: 0845 120 2918
www.laleche.org.uk

La Leche League (UK)

La Leche رایخراو‌یه‌کی پشتگیری نینومه‌یه‌یه
که تیا‌دایا دایکان نهم‌مو‌نمه‌کانی خویان به‌یمکتر ده‌به‌خشن

سه‌ردانی نه‌و سه‌رچاوانه‌ی خوار هوش به‌که‌نک ده‌بیت...

www.babyfriendly.org.uk

www.breastfeeding.co.uk

www.babymilkaction.org

www.kellymom.com

www.babyinformationbank.co.uk

www.breastfeedingmanifesto.org.uk

به‌نستۆ نه‌گرته‌ی به‌رسایه‌تی: Real Baby Milk CIC هج
چۆره‌ به‌رسایه‌تی له‌ به‌رانیس مالپهر مگاندا جگه له: www.
realbabymilk.org به‌نستۆ تیا‌بیت

Real Baby Milk CIC,

17 Callywith Gate, Launceston Road, Bodmin, PL31 2RQ

تله‌فون: 05601 536 629


نیمه‌یل: admin@realbabymilk.org

www.realbabymilk.org

وینمه‌مکان: Patrick Shanahan; Katy Blake Mums and Babies; Donna & Baby Pebble-Rose; Heidi & Baby Elizabeth; Bella & daughter; Portia & Ryder; Louise Big Stock Photo's, iStockphoto.com and Visit Cornwall

Real Baby Milk رایخراو‌یه‌کی بن قازانه.
ژماره‌ی شه‌ریکه: 5963948. لوگو و ناوی Real Baby Milk بازرگانی کراوه. نهم رینونیه، زانیاری
وینمه‌کانی ناوی مافی کوبی رایتی 2009 Real Baby Milk هه‌یه. هه‌سو زانیاریه‌مکان له‌کاتی
بلاوکردنه‌مدا دروست بوون.

چاپ کراو له‌وتاریکی وهرگیروا له‌ژیده‌ریکی به‌ردوام.

A pregnant woman with long dark hair is smiling broadly, looking upwards and to the right. She is wearing a light pink top. Her hands are resting on her belly. The background is a light blue wall with a colorful poster. A green rounded rectangle is overlaid on the image, containing text and a logo.

"Finally, someone
got me to quit."

There's help if you need it.

01752 31 40 40

