حيرانونکي شيدې:

په اختصاصي ډول د کوچنيانو لپاره جوړ شوي [1]

د مور شيدو تغذيه شنه ده ـ د چاپيريا مل انتخاب: کوچنيان انساني شيدې په کافي او بشپړ ډول کاروي، نو کنسترګی (ډياپر) يې ډير بوی نه کوي. او هغه کوچنيان چې د مور شيدو له لارې تغذيه کيږي د توليد، ګيډۍ او انتقال فورمول لپاره اړين انرژۍ او د ګيډۍ کولو څخه رامنځته شوي فضلاتو په پرتله لږه چټلي او فضلات توليدوي.[2]

هرکله او هرچيرې: اړتيا نشته چې خپله مينه پټه کړئ. کوچنيان کولی شي کله چې بهر وي او د مور سره وي سپک خواړه وخوري او نازول شي. او په کاناډا کې دا يو بشري حق دی.[3] د مور شيدې هرکله او هر ځای کې چې ورته اړتيا وي تل چمتو او د سمې تودوخې لرونکي وي. داسې کالي شتون لري چې رنځور پالنه اسانوي.

د هرچا پيسې خوښيږي: د مور شيدې د بوديجې له پلوه هم ارزان دي. فورمول کولی شي د لومړي کال لپاره پرته د بوتلو، نيپلو، د عفونت ضد کولو او وخت څخه تر 1,600 ډالرو پورې لګښت ولري.[7] هغه کوچنيان چې د مور شيدو له لارې نه تغذيه کيږي ډير د ناروغيو سره مخ کيږي، حتی که دوی غټ ماشومان يا لوی هم وي، چې دا هرڅه د درملو لوړ لګښت او ناروغۍ پايله لري. دا هرڅه يوځای کيږي!

مينه توپير رامنځته کوي: کله چې د مور بدن کوچنی تغذيه کوي، نو مور او کوچنی يې ساتنې ته اړتيا لري! د دوی شاوخوا ګرمې غيږې کولی شي چې هرڅه خورا ښه پرمخ ولاړ شي.د يوه ملاتړي شخص درلودل د نوې مور لپاره په ريښتوني ډول ګټور دی. که څه هم د بوتلو مينځلو ته اړتيا نشته، يو جوړه اضافي لاسونه د نازولو او نيولو، ډياپرو بدلولو، لمبولو او ماشوم (او مور!) ته د مساج يا چاپي کولو لپاره ډير مهم دي او په ځانګو کې د ماشوم بهر چکر ته وړل کله چې مور ګرم حمام کوي. دا هرڅه د ژوند شريکانو لپاره غوره فرصتونه دي چې خپل ماشوم پورې تړلي وي او د مور شيدو له لارې تغذيه ملاتړ کړي.

د مور روغتيا: هريو د مور شيدو له لارې تغذيه څخه ګټه پورته کوي، پشمول د مور څوک چې شيدې توليدوي! [9]

- د هورمونونو پرولاکتين او اوکسي تاکسين له لارې ښه حالت او هوساينه
- د سرطان کم شوی خطر (سينو، تخمدان، ستوني او رحم)
- د زړه ناروغيو او شکر پيښې کميدل
- د اوسټيوپوروسيس (هډوکو نري کيدو) پروړاندې محافظت

دا نورمال دی: نوې مور بدن د هغې ماشوم لپاره شيدې توليدوي. تر 100,000 کلونو پورې انسانانو د خپلو شيدو له لارې خپل ماشومان تغذيه کړي. د شيدو توليد هغه دايره بشپړوي چې د القا سره پيل شي او د حمل او تر زيږون پورې دوام لري.

" د لږ اضافي خواړو خوړلو او لږو ډيرو اوبو څښلو سره، ښځې د دوی ماشومانو لپاره د خورا لوړ کيفيت خواړه يا شيدې توليدوي."[8]

دا زما بدن دی: د يوې ښځې بدن کې د حمل او سينې شيدو له لارې تغذيه په جريان کې ډيری بدلونونه رامنځته کيږي. ستاسو په بدن کې دننه د يوه کوچني وده کول يو خورا قوي شی دی، مګر بدن لپاره وخت ته اړتيا وي چې بيرته سم حالت ته واوړي. د سينې له لارې شيدې ورکول پدې کې مرسته کوي!

- مرسته کوي چې د اوکسي توکسين له لارې رحم بيرته خپل شکل ته واوړي
- مياندو سره مرسته کوي چې د دوی د ماشوم وزن له لاسه ورکړي
- د مور مياشتنی ناروغي ځنډوي او د حمل اخيستو ترمنځ فاصلې کې مرسته کوي

د ماشوم روغتيا: د انسان شيدې هرهغه څه لري چې ماشوم يې د ودې او غټيدو لپاره ورته اړتيا لري. دا د ژوند لومړيو شپږو مياشتو لپاره مکمل خواړه دی. د مور شيدې د ورځې په اوږدو کې بدلون کوي چې د خپل ماشوم اړتيا پوره کړي. که چيرې مور او ماشوم کوم ميکروب تنفس کړي نو سينې د دغه ميکروب پروړاندې انټي باډيز په شيدو کې ځای پر ځای کوي. هر ځله د مور شيدو تغذيه ستاسو د ماشوم معافيت د هغه ميکروبونو پروړاندې ډيروي چې ماشوم او مور ورسره مخ وي. د مور شيدو له لارې تغذيه نه شتون د لاندې ناروغيو لپاره ماشوم د خطر سره مخ کوي

- تنفسي ناروغۍ
- د هاضمې ناروغۍ
- د غوږو انتاني کيدل
- اکزما
- شکر
- منن‌ژيت
- چاقي
- SIDS

د ماشوم ذکاوت:
انساني کوچنيان يوازې د 25٪ مغزو ځواک يا هوښ سره پيدا کيږي. نور پستان دارانو کې دا تر 80-45٪ پورې وي.[5] د همدې لپاره دي چې خسيان (د غوا بچيان) او نورو څارويو بچې کولی شي وګرزي او د ميندو شيدو څخه پخپله تغذيه وکړي. طبيعت داسې طرح کړي چې د انسان شيدې د ماشوم د هوښ يا مغزو ودې بشپړولو لپاره راتلونکي شپږو مياشتو يا ډيره موده کې مرسته وکړي. د ماشومانو هيڅ کوم نور خواړه د IQ لپاره هغه څه نشي کولی چې کوم د مور شيدې کولی شي.[5,6]

La Leche League Canada

www.LLLC.ca

P.O. Box 700 • Winchester, Ontario • K0C 2K0
Tel. 613-774-4900 • E-mail adc@LLLC.ca • website www.LLLC.ca
Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324

فورمول یو مصنوعي تولید دی چې د غوا شیدو یا جوشانده څخه جوړ شوی او د نوي کوچني ماشوم لپاره یو بیروني توکی دی. دا کولی شي د ماشوم کولمو په پوښ کې د بدلونو لامل شي. د مور شیدې پربیوتیک او پروبیوتیک لري چې په طبیعي ډول د ماشوم کولمو ساتنه کوي. مطالعات ښیې چې د مور شیدو له لارې ماشوم د ودې او روغتیا لپاره تر ټولو غوره چانس لري. [9]

کوچني مکرر خواړه د صحی خواړو بیلګې رامنځته کوي: نورمال حد د عمر سره بدلیږي. د زیږون په وخت کې د ماشوم معده د یوه ګیلاس په اندازه وي! نو د همدې لپاره لومړي شیدې، شیرماک خورا غلیظ وي او د سم مقدار درلودونکي وي چې دغه کوچنۍ معده باندې ډیر نشي. پدې کې هیڅ د تعجب خبره نده ماشومان مکرر رنځور پالنه خوښوي. په 5 ورځو عمر کې معده د ماشوم د موټي هومره اندازه لري، نو کولی شي په یوځل همدومره پکې ځای شي! څنګه چې ماشوم وده کوي د مور شیدو تولید ډیریږي او د ماشوم اړتیا پوره کولو ته ځواب وایی. او د شیدو جریان د تغذیه پای کې کمیږي، نو ماشوم زده کوي چې "مړیدل" څه ډول احساس وي. د مور شیدو له لارې تغذیه وروسته په ژوند کې د چاقۍ مخه نیسي. [10]

لطفا، یوازې د مور شیدې! د فورمول کوچنۍ حد کولی شي لوی اغیز ولري. د ماشوم سیسټم تمه لري چې د انسان شیدو څخه ګټه واخلي ترڅو محافظت یې وشي او تغذیه ترې وکړي. د ماشوم د فورمول یو ځل تغذیه کولی شي د معدې پوښ کې د کوچني ټپونو لامل شي او هغه حساس بیلانس خراب کړي چې د معدې ستونزې او حساسیت رامنځته کوي. د غیر انساني شیدو یو بوتل استعمال وروسته د ماشوم کولمې دوه اونۍ وخت نیسي چې بیرته نورمال حالت ته راوګرځي.[11] د نړۍ روغتیا سازمان، د کاناډا روغتیا، د کاناډا ډیاټیټیانز او د کاناډا د ماشومانو ناروغۍ ټولنه ټول وړاندیز کوي چې ماشومان د دوی د ژوند لومړیو شپږو میاشتو کې یوازې انساني شیدو څخه تغذیه وکړي. [4] تبلیغات استدلال کوي چې فورمول او د انسان شیدې برابر دي – مګر داسې نده او هیڅ کله به نه وي. فورمولونه د میکروب پروړاندې فاکتورونه نه لري لکه څنګه چې د مور شیدې لري. پوډري فورمول پاک او عقیم تولید ندی او کولی شي چې ځینې وختونه پکې خطرناک باکتریا شتون ولري. [12] که تاسو فکر کوئ چې ماشوم مو فورمول ته اړتیا لري، د خپلې اندیښنې په اړه د روغتیا متخصص سره وغږیږئ او څنګه باید خطر کم کړی شي. تاسو ممکن پریکړه وکړئ چې ماشوم مو فورمول ته اړتیا نلري یا ممکن نور اختیارونه وي چې لومړی د هغو هڅه وشي.

هر ماشوم ځانګړی وي: ماشومان قوانین نه تعقیبوي، نو د نورو میندو سره یوځای کیدل ښیې چې ماشومان سره څومره توپیر لري؛ د "نورمال" اندازه شتون لري. میندې د لیدو په واسطه د مور شیدو له لارې د ماشوم تغذیه کول زده کوي، او د مور شیدو له لارې تغذیه د میندو او ماشومانو لپاره ساتیري هم ده. هرڅه پلان چې مور ولري: په کور کې پاتې کیدل، بیرته کار ته تلل یا سفر کول، د مور شیدو له لارې تغذیه د هغې په ژوند کې برابر راځي.

ملاتړ مرسته کوي: د مور شیدو له لارې تغذیه پورې اړوند خورا ننګونې د معلوماتو او ملاتړ له لارې حل کیدی شي. د La Leche League کاناډا مشر پدې کې مرسته کولی شي: فقط هغه څه چې د مور شیدو له لارې تغذیه کونکې کورنۍ ورته اړتیا لري! کله چې د مور شیدو له لارې تغذیه ښه احساس نه درکوي، نو سمدستي د مرستې غوښتل غوره لار ده. د La Leche League روزل شوی مشر تاسو ته د یوه تلیفون یا کمپیوټر هومره نږدې دی. تاسو ترټولو نږدې مشر په http://www.lllc.ca/get-help ولټوئ یا 1-800-665-4324 ته زنګ ووهئ. تاسو به د ځایی ناستو په اړه هم معلومات لاسته راوړئ او د "پوښتنې سپارلو" اختیار به هم ومومئ.

نور معلومات: www.lllc.ca/breastfeeding-information؛ (د مور شیدو له لارې تغذیې ښځینه هنر) *The Womanly Art of* Breastfeeding. تاسو موږ په فیس بوک یا ټویټر هم موندل شئ.

1. د لوی برتانیه د ماشومانو لپاره غوره شیدو 2801# معلوماتي پاڼي LLL څخه اخیستل شوی. موږ د اندونو او مینځپانګې کارولو اجازې لپاره د LLLGB څخه مننه کوو. www.laleche.org.uk
2. http://www.llli.org/nb/nbiss4-09p42.html (او د دې مآخذونه)
3. http://www.infactcanada.ca/Breastfeeding_Rights.htm ؛
4. د مور شیدو له لارې تغذیه اختصاصي دوام. د کاناډا روغتیا وړاندیز.
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/index-eng.php
5. http://www.kangaroomothercare.com/olanders.aspx
6. Isaacs EB et al. د IQ مغزو اندازې او سپینې مسلې پراختیا باندې د سینې شیدو اغیز. Pediatr Res. 2009 دسمبر 22.
7. http://www.bfiontario.ca/wp-content/uploads/2012/10/Risks-and-Costs-of-Formula-Feeding.pdf.
8. Linnecar, A. د مور شیدو له لارې تغذیه؛ چاپیریال د مینې سره. WBFW 1997
http://worldbreastfeedingweek.net/support/1997/wbw97-bf-eco-love.pdf
9. Schwarz EB، Ray RM، Stuebe AM، Allison MA، Ness RB، Freiberg MS، Cauley JA، د مورنې زړه ناروغیو لپاره د خطر فاکتورونه او د شیدو موده. Obstet Gynecol. 2009 ay؛ 113(5):974-82.
10. په پرمختللې هیوادونو کې د مور شیدو له لارې تغذیه او د مور او ماشوم روغتیا لاسته راوړنې، http://www.ahrq.gov/clinic/tp/brfouttp.htm ؛
11. Walker M. د ماشوم د مور شیدو له لارې تغذیه متمم "فقط یو بوتل زیان نه رسوي" --- یا وبه یې رسوي؟ www.naba-breastfeeding.org/resources.htm 2007
12. http://www.cdc.gov/Features/Cronobacter/

دا سند د اونټاریو حکومت لخوا چمتو شوي مالي مرستې او په روغتیا نیکسوس کې د غوره پیل سرچینې مرکز ملاتړ سره چمتو شوی. پدې کې موجود معلومات د لیکونکو نظریات منعکس کوي او د اونټاریو حکومت او غوره پیل سرچینې مرکز لخوا رسمي سند ندی.

د مور شیدو له لارې تغذیه ځایی ملاتړ لپاره، اړیکه ونیسئ:

La Leche League Canada

www.LLLC.ca

©2015 La Leche League Canada
La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002