

Key Phrases for Feeding Assessments and Support

English – Farsi/Dari

English	Farsi
How old is your baby?	طفل چند ساله است؟
0-2 months	۰-۲ ماهه
2-4 months	۲-۴ ماهه
4-6 months	۴-۶ ماهه
6-9 months	۶-۹ ماهه
9-12 months	۹-۱۲ ماهه
>12 months	بالا تر از سن ۱۲
How was your baby fed last week?	تغذیه طفل تان در هفته گذشته چطور بود؟
only breast milk	تنها شیر مادر
breast milk and infant formula	شیر مادر و شیرخشک
only infant formula	تنها شیر خشک
How was your baby fed yesterday?	تغذیه طفل تان دیروز چطور بود؟
If you are breastfeeding, do not stop. Continue to do so until your child is at least 2 years of age. This is the most reliable, cheapest and safest way of feeding your child. Breastfeeding will protect your baby against infections.	اگر شما شیر مادر می‌دهید، شیرمادر را توقف ننمایید. تا زمانیکه طفل تان 2 ساله نشده شیر را ادامه دهید. این موثرترین، ارزانه‌ترین و مطمئن‌ترین تغذیه برای یک طفل می‌باشد. تغذیه توسط شیر مادر طفل تان را از امراض نجات می‌دهد.
Formula feeding your baby is dangerous in the current situation. This is why we do not want to give infant formula to breastfeeding women.	تغذیه اطفال توسط شیرخشک در شرایط فعلی خطرناک می‌باشد. بخاطر همین ما شیر خشک را به جای شیر مادر توصیه نمی‌کنیم.
If you recently stopped breastfeeding, you can restart. This is by far the safest option for your baby. Frequent suckling at the breast, day and night, will help to stimulate breastmilk production. Offer the breast before offering any other food or liquid.	اگر شما تغذیه را توقف نموده اید، شما می‌توانید دوباره انرا آغاز نمایید. این مطمئن‌ترین گزینه برای طفل تان می‌باشد. تغذیه از شیر مادر به طور دوام دار (شب و روز) باعث افزایش شیر مادر خواهد شد. شیر مادر برای نوزاد پیش از هر غذا و یا مایعات دیگر توصیه می‌شود.
Do not give breastfed babies less than 6 months any extra water, juices, teas or foods.	به نوزادان زیر 6 ماهه بغیر از شیر مادر، هیچ گونه مایع اضافی اعم از آب، جوس و یا چای نباید بدهید.
Exclusive breastfeeding offers the best nutrition for small babies. Breastmilk contains ingredients that protect your baby from infection. Giving other foods/fluids will reduce your milk supply and increase the chances of infection, especially in this situation.	شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزادان می‌باشد. موادی که در شیر مادر وجود دارد باعث جلوگیری از ابتلا به امراض مختلف در نوزادان می‌شود. دادن مواد غذایی دیگر به نوزادان شیر خوار بغیر از شیر مادرشان، خطر ابتلا به امراض مختلف را بویژه در این سن افزایش می‌دهد.
If you are both breastfeeding and using infant formula or other milks, it is safer to only breastfeed. Breastfeed before feeding formula in order to stimulate breastmilk production. You can gradually replace each formula feed with a breastfeed. This may take a few days.	اگر شما هر دو عم تغذیه توسط شیر مادر و تغذیه توسط خشک را استفاده مینمایید، تغذیه توسط شیر مادر مطمئن تر می‌باشد. قبل از تغذیه با شیر خشک طفل تان را با شیرمادر تغذیه نمایید. شما می‌توانید هر نوع تغذیه اطفال را با تغذیه توسط شیر مادر تبدیل نمایید. این ممکن چند روز را در بر بگیرد.

English	Farsi
<p>Do not start to use infant formula if you have never used it. It is very difficult to prepare in your situation, we cannot provide you with all the supplies you will need, and it is expensive. Feeding your baby formula makes them more likely to get sick with diarrhea and chest infections which are serious illnesses for babies.</p>	<p>هرگز شیر خشک را که هیچ وقت استفاده ننموده اید استفاده ننمایید. این بسیار مشکل است تا شما را با این آماده بسازیم، ما نمیتوانیم که به شما تمام لوازم را فراهم سازم بخاطریکه آنها بسیار قیمت هستند. تغذیه نمودن اطفال با شیر خشک میتواند که سبب امراض اسهال و عفونت سینه شود و این امراض برای اطفال جدی میباشد.</p>
<p>Stress does not reduce your breastmilk supply but it can slow the release of milk and this can make babies fussy and upset. Thinking about your love and hope for your baby will help the milk to flow. If available, being in a private place can help you relax. If your baby is over 6 months of age, continue to breastfeed as often as for as long as possible (2+ years) in addition to adding other foods. Try to offer the breast before other foods.</p>	<p>فشاریاسترس نمیتواند که شیر مادر را کاهش دهد، اما میتواند که شیر را بطور آهسته اخراج نماید، واین میتواند باعث ناراحتی طفل گردد. محبت و امید نسبت به طفل تان برای جریان شیر کمک خواهد نمود. اگر ممکن باشد بودن در یک موقعیت خصوصی میتواند برای استراحت شما کمک نماید. اگر طفل تان بیشتر از 6 سال سن داشته باشد، به تغذیه شیرمادر تا 2 سال دیگر ادامه دهید. کوشش نماید که قبل از غذای دیگر شیر مادر را برا طفل بدهید.</p>
<p>wash hands</p>	<p>دستان تان را بشوید.</p>
<p>ensure bottle and teat are thoroughly washed</p>	<p>مطمئن شوید که بوتل شیر بطور کلی شستشو شده است.</p>
<p>measure water accurately</p>	<p>آب را بطور دقیق اندازه نماید.</p>
<p>measure powder accurately</p>	<p>پورد را بطور دقیق اندازه نماید.</p>
<p>Discard unused formula</p>	<p>شیر بدون استفاده را بیرون به اندازید.</p>
<p>Powder that is mixed with cool potable water must be consumed immediately.</p>	<p>پودریکه با آب مخلوط گردیده است باید بطور عاجل دور انداخته شود.</p>