

Peyamén Girîng Bo Dayîkén Şîr Didin

- Ger hun şîr didin, heta zaroké we herî kém bigihe 2 saliya xwe şîré bidin. Ev şîr dan riya herî baş, erzan û saxlem ya şîrdayina zarokane. Şîr dayin zarokan wé jî enfeksiyonan biparêze. Wexta hun nexweş û duhalîyé(hemîletî) de jî şîr bidin.
- Di vé halé de mama dayîn bo zarokan xetereye(tehlîke). Ji ber vé em naxwazin mama bidin jinén şîr didin.
- Her di demeke kurt de hun bé şîr bimînin jî hun dikarin dîsa dest pé şîrdané bikin. Ev şîr dayîn bo zarokan ji her tiştî baştire. Bi şev û roj şîr dayîna zarokan dé alîkaré zédebûna şîré dayîké bike. Beriya ku hun xwarin û vexwariné bidin zarok péşî şîré xwe bidin.
- Ji bo zarokén berşîr yén 6 mehî biçûktir ji bilî tu av, çay an jî tiştek din yén xwariné nedin. Şîré dayîké bo zarokén biçûk bi tené xwarina herî başe. Şîré dayikan de, tiştén baş yén zarokan dijî enfeksiyonan biparêze hene. Dayîna xwarin û vexwarinén din wé şîr dayîna we kém bike û wé bibe sedemén enfeksiyon girtiné di vé halé de.
- Ger hun hem şîré xwe hem jî mama û şîrén din didin, dayîna şîré we tené bese. Beriya mama dayîné, şîr bidin bona şîré we jî zéde bibe û were. Hun dikarin hédî hédî ji şûna şîr yek ji mamayan bidiné, ev dé çend rojana bigire.
- Ger beré we zarokan re qet mama nedaye xwarin destpêka mama dayîné nekin. Di vé halé de, hazirkirina wé gelek zor û zehmete û em nikarin van tiştan hemiyan dest bixin û her wiha ev tiştékî buhaye. Mezinkirina zarokan bi riya mama dayîné , zarokan bi zédetir téxe nava dilêşiyé(îshal) û nexweşiyén sîng û ev nexweşiyén zehf ciddîne bo zarokan.
- Stres şîré we bi tamamî nikare xilas bike lébelé dibe ku hatina şîré we hinek siviktir û kémtir bibe û ev hale jî dé zaroké bé hizur bike. Zaroké xwe hez bikin û hévî bimînin ku zarok alîkaré hatina şîré we bikin. Ger hebe, hun cihekî xweştir û taybet de bin ew bo rehetbûna we başe.
- Ger zaroké we 6 mehî mezintire, şîré bidiné heta ew 2 saliya xwe derbasî bibe û berda jî hin xwarinén din bidiné lé pêşiyé şîré dayîké bidin beriya ku hin xwarinén din bidiné.

-

Peyamén Girîng Bo Dayîkén Şîr Nadin

- Ger ev zûdaye we şîr dayîna xwe sekinandibe an jî zaroké we héj séwî/civan be hun dikarin dîsa şîré xwe bidin. Ev riya baştirîne bo zarokén we. Bi şev û roj, şîrdana zarokan dé alîkariya zédebûna şîré dayîké bike. Beriya ku hun xwarin û vexwariné bidine zarok péşî şîré xwe bidin.
- Ger zarok ji 6 mehî biçûktire, mamaya zarokan bi tené bo şîré alternatif herî başe. Ji bo hazirkirina mama nivîsén li ser qutiya wé baş bixwînin. Mamaya tozkirî de, dibe ku bakteriyén nebaş hebe gere pé ava kelandî bé paqijkirin û saxlem be.

Bermayén mamayé divé bé rakirin ji ber ku bakterî di nava wé de çédibin.

- Ger zaroké we 6 mehî mezintire, ne hewceye hun mamaya zarokan bidin lé hun dikarin şîrén din bidiné. Şîré çélek, bizin, mihan yén pastorîzekirî, şîré pir zéde kelandî, şîr û masté mayekirî, ev hemî şîrén başin. Destxistina van ji bikaranîna şîrén tozkirî baştîre. Şîré tîr bo zarokan ne baş e. Wexta hun şîré rohin bidin zarokan divê hun nava çend saetan de piştî vekirina deriyé şîré, wê xilasbikin.
- Ji çay û ava féqiyar dûr bisekinin. Di nav vé de şeker zédeye.
- Ger zaroké we 6 mehî mezintire, hun dikarin mamayé tékilî xwarina zarok bikin li şûna tiştékî bidin vexwarin.
- Şûştin û paqijkirina şîşeyan ji ya amanan zortire. Zarok çend salî be bila bibe, dikarin xwarina wî di amanan de bidiné. Şûştin û paqijkirina amanan zehf muhime bo tenduristiyé ku nexweşî negrînin. Şîşeyên plastîk û kaxiz jî bo carekî tiné mirov bikarbîne başin.
- Ger hun bi şûşeyan xwarin û vexwariné didin zarok paqijî bo kémkirina enfeksiyonan pir girînge. Bu Dema zarok mama dixwin, di nava van şert û mercan de ew di bin xetereya(tehlîke) dilêşî û enfeksiyona sîngé de ne.
- Bo ku hun xweştir tedavî bistînin cihé xizmeta tenduristiyé baş bizanin. Ger zarok nexweş bikevin xwarin û vexwariné bidiné, pariyên biçûk bidin zarokan ku meda/îştah wî vebe.