

FEEDING YOUR BABY AS YOU TRAVEL (KURDISH-SORANI)

كوڤ و كۆمۆڤك ئاكتۇرە لە تەبەكار ھېنانى (بوتل) مەمكە شېر

كوڤى بىزوك بەكاربەھنە. ئاكي بىكۆرۆۋە لەداۋى بەكار ھېنانى بە كەفاۋىكى طەرم . نەطەر نەتوانى ئاكي بىكۆرۆۋە نەوا دلنابابە لەقوۋى بەتقوۋەتى وشكى دەكۆرۆۋە بە كلېنكس.

• منداڤ نەبىت لەباۋەشدا بەشى سەرى لەسەر قوۋە وبە لارى داڤىرەت. بەشىۋەى نەم رەسەمەى خوار قوۋە داڤىرەت لەكاتى شېر ئېداندا

• كوڤە شېرەكە بەجۆرىك بىرە بۇ دەمى منداڤكە تا نەبىتە دەمى منداڤكە بەشى خوار قوۋەى قەراخى نەرداخەكە بىتە سەرىلۋى خوار قوۋە قەراخى نەرداخەكە بەرەتقوۋە لە بەشى سەرى قوۋەى لېۋى.

• خۆت شېرەكە مەيگەرە دەمى منداڤكە بە منداڤكە خۆى شېرەكە بەخواتقوۋە (راكېشى) لە ناو كوڤەكە.



خوار دىنەكانى بۇ منداڤى سەروو شەش مانط

منداڤى سەرووشەش مانط ئېۋىستە ھەندى خوار دىنى تىرى ئېدېرەت بەلام خوار دىنەكە بەناسانى بۇى قوت بىتە ناسانى دەست بەقوۋەت بۇىە باشنە بەردقوام بېت لە ئېدانى شېرى خۆت.

شېرى قوتو (مەمكە شېر) بەكاربەھنە طەر تەنھا شېرى خۆت (دايك) نەبوو.

مەمكە شېر مەتر سىدار نەبىت بۇ منداڤ وە ناسان نەبىت لەكاتى سەفەر دا، نەطەر ھىض رېطايەكى تىرت نەبوو مەمكە شېر بەكاربەھنە.

مەمكە شېر ئاكتۇرە نەو منداڤكەى كە شېرىان لە مەمكە شېردا ئېدەدەرىت زىاتر توشى نەخۇشى دەقن بە نەخۇشېۋەكى كارېطەر. وەكو سىكونى منداڤان و نەخۇشېۋەكانى سەط.

نەطەر شېرى خۆت (دايك) وە مەمكە شېر نەدەبىتە منداڤكەت نەوا دەتوانىت بىرە بىتقوۋە بۇ بەكار ھېنانى تەنھا شېرى خۆت. منداڤكەت زوو زوو تېرىكە و كەمتر مەمكە شېر (شېرى قوتوۋى) بەدەرى. ھەر رۆدەى نەتوانىت دەمەك شېرى قوتوۋ بىرە شېرى خۆت و شېرى خۆتى بەقوۋەى وە نەقوۋە تەنھا سەند رۆدەكى كەمى دەقوۋەت كە شېرى قوتوۋ (مەمكە شېر) وان لېبەھنەت و تەنھا شېرى خۆتى بەقوۋەى.

نەطەر دىنى تىرت لەطەل بوو لەسەفەر دەكتا وە خۆت نەتوانى شېرى خۆت بەقوۋەتە منداڤكەت بان ھېشەن مەمكە شېرى دەدەبىتە نەوا نەتوان شېرى خۆبان بەدەنە منداڤكەت ئېۋىست ناكات سېتر مەمكە شېر بەقوۋەتە منداڤكەت.

مەمكە شېرى (شېرى قوتوۋ) لەسەفەر دەكتا

نەطەر منداڤكەت لە شەش مانط كەمتر بوو وە نەتوانرا شېرى داپكى ئېدېرى نەوا نەبىت تەنھا شېرى منداڤى ساۋى ئېدەرىت. شېرى ووشك

شېرى وشك نەبىت بىرەتقوۋە بەناۋى خاۋىن و ناۋى كولاۋ نەطەر نەت تۋانى ناۋى كولاۋت دەست بەقوۋەت نەقوۋە نەتۋانى ناۋى بىل بەكاربەھنەت.

• ناۋى زىاترى تېمەكە بە روون نەبىتقوۋە.

• شېرى وشكى زىاترى تېمەكە بە خەست نەبىتقوۋە.

طەرتقوۋە شېرى وشك بەناۋى زور بان تېكرەنى شېرى (ووشك) زىاتر نەقوۋە منداڤكەت زور نەخۇش دەخات.

فەردانى نەو شېرەى لە منداڤكەت دەمىنەتقوۋە : نەوشېرە ھەلمەطەرە كە لە منداڤكەت دەمىنەتقوۋەدواتر بېدەبىت. بەكتر يا بەزوۋى طەشەدەكات لە مەمكە شېرى منداڤكەت بەكسەر ھەر لەطەل تېكەل كەردىنا و نەبىتە نەخۇش كەتتى منداڤكەت.

نامادەدەنى شېرى شل (طېراۋە

بەكار ھېنانى شېرى طېراۋە ئېۋىستى بەروونكر دىنە نە ناسانترە بۇ بەكار ھېنان، ھەر كە ئاكتى شېرە طېراۋەكە (شل) ھەلبىضرا نەبىت ھەموۋى بخورېتقوۋە و ھەزىۋەكى لېمىۋە فرې بەرەت. ھەر كە ئاكتى ھەلبىضرى بەكتر يا بەزوۋى طەشەدەكات و نەبىتە نەخۇش كەتتى منداڤ.

شېرى نامەدەكرا تەندەرەستە لەشېرى وشك

سەرى تەمەنى شەش مانط ، نەتوان شېرى ناذەل بەكاربەھنە لەجىتاي شېرى وشك نەوشېرە ناسانتر تەندەرەستە لە شېرى وشكى ساۋا

* كولاڤدى شېرەكە (مانطا و بزىن و مەر) ھەرۋەھا جورەكانى

ترى شېرى شلى ناۋ ئاكتەت (نەوشېرەى رى ۆر دەى

سەرى زىاترە)

* بەر ھەمى شېرو ماست

بېارېزە لە

* شەرىت و سا

* شېرى خەست كراۋ

بەكار ھېنانى مەمكە شېرى منداڤ

شەنى مەمكە شېرى منداڤكەت زور قورسە لەكاتىكدا تە سەفەر دايت. نەطەر شېرى قوتوۋ بان شېرى طېراۋە بەكاربەھنەت باشنە كۆت بەكاربەھنەت تەجىتاي مەمكە شېر . سونكە ناسانتر خاۋىن دەكرېتقوۋە ھەرۋەھا باشنە ئاكت دەبىتقوۋە وە مەمكە شېر ئېس منداڤكەت نەخۇش دەخات. نەطەر نەتوانى راستەخۇۋ دواى ئېدانى شېر كوڤەكە (بوتلە) كە ئاكت بەقوۋەتە دلنابابە لەقوۋەى بەتقوۋەتى وشكى دەكۆرۆۋە بە كلېنكس.

مەمكە شېر بەكاربەھنە نەطەر نەتوانىت

كۆت بەكاربەھنە بۇشېر ئېدانى منداڤكەت