

NORDKURDISKA

Xwarindana bi şûşeya şîrî

Xwarindana zarokan

Dema xwarindanê di danûstendina bi zarokê xwe re derfeteke bêhempa ye. Wê demê nêzikatî hem didî û hem jî werdigirî. Pêdiviya zarokê ya bi nêzikatîyê gelekî mezin e.

Dema xwarinê didî, ji dest çiqas tê, bi girtina zarok her tim li ber singa xwe û danîna têkilîya bi çavan re hewl bide rewşa şîrdana ji pêsîran teqlît bike. Girtina zarokê bi cild beramberî cild dike ku hem zarok û hem jî yê xwarinê dide nêzîkbûneke fizîkî û hesteyî pêk bînin.

Bi armanca pêkanîna girêdaneke herî baş gereke di mehên ewil de, tene di rewşên îstîsnayî de, keseke din ê ji derveyê dê yan jî bav xwarinê bide zarokê.

Têkilîya laş ji bo zarokê baş e û bi vî re li ber sing germahî, ewlekarî û teselî hîs dike. Di dema xwarindanê de girîng e ku hem kesê xwarinê dide û hem jî zarok di rewşeke rehet de bin.

Xwarina ji şûşeyê

Xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê li hemû firoşgehan tê firotin. Marqeyên cûda hene. Lê gerek e xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê ya ji bo sebîyan ya hefteya yekem ya jîyanê be. Her weha di paketên qartoni de xwarina cîgirî ya amadekirî jî heye. Baştir e ku di dema rêwîtiyê de yan jî ji bo rewşên acil ji vana li malê jî hebin.

Dema zarok mezin dibe û pêwîst e bi xwarineke cîgirî ya şîrê dayîkê ya din re biguherîni baş e ku mirov bi Lênerîna tendrûstiya zarokan re bişêwire.

Şûşeyên şîrî û memikên şûşeyên şîrî li hemû firoşgehên xwarinê, dermanxane û firoşgehên erebeyên zarokan dikarî bikirî. Dibe ku pêdivîya mirov bi çendîn ji vana hebe. Gerek e di serê memikên şûşeyên şîrî de ji bo xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê qûlekeke biçûk hebe. Dema şûşe serûbin dikî gereke hêdî hêdî dilop jê were xwarê.

Destên paqij û şûşeya şîrî

Gerek e mirov dîqet bike ku memika şûşeyê, şûşeya şîr û beroş paqij bin. Divê mirov ava sar hertim ji kaniya ava sar dagire û ewil bihêle ku av hinek ji kaniyê biçê ku mirov wê ava di lûleyan de ma ye negire.

Pêwîst e mirov berî ku xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê amade dike hertim destên xwe bişo!

Zarokek bêyî flora bakterîyê ji dayîk dibe û demîngirtina zarokan a li dijî nexweşîyan nepêşketî ye. Ji ber vê yekê gelekî girîng e ku mirov piştî her fesleke xwarinê şûşeya şîrî û memika şûşeyê bi ava sar baş bişo. Ev yek proteînên şîrî hildiveşîne.

Pêwîst e mirov rojê carekî şûşeya şîrî di makîneyê de yan jî bi destan bişo. Heger ku bi destan dişoyî gerek e her weha hem şûşe û hem jî memikê şûşeyê rojê carekî pênc deqîqe di avê de bikelîni. Di şûşeyeke neşuştî de bakterî dikarin şîn bibin.

Xwarinçêkirin

Xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê gerek e hertim li gorî agahdariyên li ser paketê were amade kirin. Heger doz şaş eyar bikî risk heye ku zarok kêmadanî be, qebz bibe yan jî, ihtîmala herî xerab, zerar bigihe gurçikên zarokê. Bermayiyên xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê gerek e werin avêtin.

Mirov wisa dike:

Av bikelîne û bihêle bila sar bibe. Pîvanên tam ya tozê têxe nav şûşeya şîrî û pişt re ava germkirî berde ser. Memika şûşeyê lê bade û şûşeya şîrî bihejîne ta ku toz têde were helandin. Bihêle bila heta dereca rast ya germahîya xwarinê hênik bibe. Mirov dikare ji bo ceribandina dereca germahiyê li ser hundirê qevda destê xwe bidilopîne.

Xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê her weha dikare di firneya mîkropêlî de jî were germkirin.

Kengê û çiqas xwarin dê zarok bixwe?

Bihêle bila zarok bi xwe biryarê bide ka kengê û çiqas xwarin dixwaze bixwe. Hîn roja rojan dê zarok bêtir birçî be, her wekî ku mirov bi xwe hîn caran birçîtir e. Dema zarok birçî ye dest û gewdê xwe dilivîne, serê xwe dibe alî û li xwarinê digere.

Li ser pakêta xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê hîn prensîb hene ka gerek e zarokek di emrên cûda de çiqas bixwe. Lê ev tenê prensîb in û ne pêwîst e ku mirov temamî li gorî wan tevgere. Zarok ji hev cûda ne. Heger zarok naxwaze zêde bixwe, lê wekî din sax e, kilo digire û bi awayeke normal mîza xwe dike, wê demê ew miktara xwarinê ku dixwe jê re bes e.

Heman tişt ji bo rewşa beravac jî derbas dibe. Heger zarok xwarinê dixwaze, bide wê. Gelek normal e ku zarokên ji şûşeyê xwarinê dixwun rojê navbera pênc ta heşt caran bixwun. Lê heger zarok bixwaze dikarî xwarina wî/wê bi porsiyonên biçûktir rojê bêtir caran jî bidî.

Xwarina dema gerê

Ji bo kalîteya herî baş biparêzî baştir e mirov xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê yekser berya dide zarokê amade bike. Mirov dikare çend şûşe ji pêş ve bi hev re amade bike. Ava kelandî û ava sar a bi dereca saroncokê dikarî bi tozê re têkilî hev bikî û têxî nav şûşeyên ku hatine kelandin û baş paqijkirin. Van şûşeyên qapaxkirî dikarî navbera şeş û heşt saetan di sarincokê de hilînî. Di dema xwarinê de şûşe di firneya mîkropêlî de hetanî dereceya rast ya xwarinê tê germkirin. Şûşe bileqîne û dereceya xwarinê kontrol bike.

Xwarina cîgirî ya şîrê dayîkê ya amadekirî gerek e di termosê de neyê parastin. Heger derdora germahiyê 37 dereceyî de bigirî dê rîska şînbûna bakteriyê zêde bibe. Lê ji hêla din ve, mirov dikare ava kelandî dagire termosê û miktareke rast toz di şûşeya şîrî de hilîne û yekser berya fesleke xwarinê vana têkilî hev bike.

Dîqetê bike

- tu caran zarok bi şûşeya şîrî re tenê nehêle, her çendî zarok têra xwe mezin be ku karibe bixwe vexwe jî.
- gelek ji zarokan, ji wextadana xwarinê ya ji şûşeya şîrî zêdetir, xwedî pêdiviyê mezintir ya misandinê ne. Di rewşeke wisa de baştir e ku li cem we memikek ji bo aştîkirinê hebe.
- zarokek ku ji şûşeya şîrî xwarin dixwe di halê normal de rojê carek bi tenê gûyê xwe dike.
- heger pirsên te hebin dikarî hertim berê xwe bidî hemşîreya tendrûstî û lînerîna zarokan.