

د دې درس له لوستلو وروسته، د څو پوښتنو ځوابولو لپاره په پای کې د سروې په لینک کلیک وکړئ او ستاسو د ټولګي لپاره د.



د خوړو د حساسیتونو په اړه هر څه

داسې اټکل کېږي چې په متحده ایالاتو کې نږدې 8% خلک د خوړو حساسیت لري. کېدای شی تاسو له کوم ډول خوړو سره حساسیت ولرئ، مګر تر ټولو عام خوړه چې ماشومان ورسره حساسیت لري، هغه شیدې، هګۍ، غنم، سویا او مپلي دي. مور به داسې فکر کاوه چې د دغو خوړو وړاندې کولو ته انتظار کول له خوړو سره د حساسیت پر وړاندې خونديتوب کې مرسته کوي، مګر وروستیو مطالعاتو د دې حقیقت برعکس څرګند کړی دی! اوس معمولاً داسې وړاندیز کېږي چې دغه خوړه د ژوند په لومړیو کې ورکړل شي تر څو د خوړو له حساسیت څخه په مخنیوي کې مرسته وکړي.



د خوړو حساسیت څه دی؟

د خوړو حساسیت هغه وخت پېښېږي چې کله بدن خوړه په تېروتنې سره کوم مضر څه گڼي او هڅه کوي چې برید پرې وکړي، دا کار د هغو نښو نښانو لامل کېږي چې د حساسیتي غبرگون پر مهال لیدل کېږي. د خوړو د حساسیت نښې نښانې کېدای شي چې له ملايمو څخه تر ژوند گواښونکو پورې وي او بېرته طبي پاملرنې ته کېدای شي اړتیا وي. ځینې نښې نښانې ژر پيدا کېږي، په داسې حال کې چې د ځینو نورو را څرگندېدل کېدای شي چې یو څو ورځې ونیسي. دا هم شونې ده چې د خوړو پر وړاندې تحمل ونلري یا ورسره حساس اوسئ، مگر دا د خوړو د حساسیت په پرتله په کمه کچه وي.

د خوړو د حساسیت ځینې نښې نښانې کومې دي؟

نښې نښانې په لاندې ډول دي:

- لړمې، سرې پولې، د پوستکي سوروالی، اکزما یا خارښت
- زړه بدوالی یا د معدې درد
- کانگي یا اسهال
- په ساه اخیستو کې ستونزه، د سینې خس خس یا توحی
- د ستوني او غریزو تارونو پړسوب یا شخ والی یا غریزو تارونو
- د خولې سنتي سنتي کېدل یا خارښت
- د ژبې، مخ یا بڼونډو پړسوب
- د سر گنگس والی یا سپک والی
- د وینې د فشار ښکته کېدل
- انافیلېکس

– یو خورا شدید، احتمالاً د ژوند گواښونکی حالت چې کېدای شي دغه نښې نښانې ولري: په ساه اخیستنه کې شديدي ستونزې، بې هوښه کېدل، د پوستکي درنگ بدلېدل، شديدي کانگي، یا د مخ، ژبې یا شونډو شديدي پړسوب

که چېرته فکر کوم چې زما ماشوم کوم ډول خوړو سره حساسیت ښودلی دی، باید څه وکړم؟

که چېرته ستاسو ماشوم خفیف غبرگون لري، نو ژر تر ژره د خپل ماشوم روغتیاپال ته زنگ ووهئ او ورته ووايست چې ماشوم ته مو څه ورکړي دي او کله مو ورکړي دي. که چېرته ستاسو ماشوم کوم شديدي غبرگون (په ساه اخیستو کې شديده ستونزه، بې هوښه کېدل، د پوستکي درنگ بدلون، شديدي زړه بدوالی، یا د مخې، ژبې یا شونډو شديدي پړسوب) ښودلی وي، نو کېدای شي چې دا انافیلېکس، یو جدي او بالقوه د ژوند گواښونکی وضعیت وي. د 911 شمېرې ته زنگ ووهئ یا نږدې بېرته خونې ته مراجعه وکړئ.

آیا داسې څه شته چې زه کولای شم د خوړو له حساسیتونو څخه د مخنيوي لپاره یې ترسره کړم؟

- دا سپارښتنه کېږي چې ماشومان د خپل عمر په لومړیو 4 څخه تر 6 میاشتو پورې د مور شیدې وخورې، ځکه چې کېدای شي د مور شیدې له خوړو سره حساسیت را کم کړي. هغه مېنډې چې ماشوم ته شیدې ورکوي، معمولاً اړتیا نلري چې په خپل غذايي رژیم کې د کومو خوړو څخه ډډه وکړي، مگر دا چې د هغوی ماشوم له مخکې نه داسې نښې نښانې څرگند کړی وی چې گڼې له کومو خوړو سره حساسیت لري او هغه ته د روغتیايي پاملرنې د چمتو کونکي له لوري ورته سپارښتنه شوي وي.
- وروستیو څېړنو ښودلې ده چې ماشوم ته په شپږ میاشتني کې یا له هغې څخه په تېټ عمر کې د عامو حساسیتي خوړو (لکه هگي یا مم پلي) کمه اندازه ورکول کېدای شي د حساسیتونو په مخنيوي کې مرسته وکړي. دا چې ماشومان سره متفاوت دي، نو مخکې له دې چې خپل ماشوم ته د مور له شیدو یا وچو شیدو څخه پرته کوم بل څه ورکړئ، تل له خپل ډاکتر څخه پوښتنه کوئ.
- که چېرته ستاسو ماشوم له خوړو سره د حساسیت په لور خطر کې وي، نو کېدای شي چې ستاسو د روغتیاپالني چمتو کونکي و غواړي متفاوت خوړه ورکړئ.





کله او څه ډول باید خپل ماشوم ته د خوړو وړ پېژندل پیل کړم؟*

کله چې ستاسو ماشوم د خوړو په ازمويلو پیل وکړي او تاسو د هغه له روغتيايي چمتو کونکي يا د WIC د تغذيي له متخصص سره لاندې موارد چپک کړي وي:

- یوازې په هغه صورت کې نوي خواړه ورکړي چې تاسو کولای شئ خپل ټول پام ماشوم ته وروړئ او لږ تر لږه تر 2 ساعته وروسته پورې پر هغوی پام وکړئ.
 - د ځينو نينو نينانو را څرگندېدل کېدای شي څو ورځې ونيسي، ځکه خو له همدې امله مهمه ده چې د نوي خواړو له ورکولو څخه وروسته د نورو نويو خواړو تر ورکولو پورې 3 تر 5 ورځو پورې صبر وکړئ.
 - له واحدو خوړو (لکه د چرگ نرمه شوي غوښه) سره يې پیل کړئ تر څو ډاډ حاصل کړئ چې ستاسو ماشوم غبرگون نه ښايي. - له يوه څخه د ډېرو موادو لرونکي خواړه (لکه نرمه شوي گډه مېوه يا مکروني او پنېر) يوازې وروسته له هغې ورکړئ چې هر خواړه لومړی تاسو په خپله او بيا په خپل ماشوم ازمايلي وي او کوم غبرگون يې نه وي ښودلی.
 - له کمې اندازې څخه يې پیل کړئ (په يوه وخت کې له 1 څخه تر 2 کاشوغو پورې). ستاسو د ماشوم گډه لا هم کوچنۍ ده او تر 1 کلنۍ پورې د مور له شيدو يا وچو شيدو څخه تغذيه کېږي له همدې امله ډېرو خوړو ته اړتيا نلري.
 - که چېرته تاسو په دې اړه کومه بله پوښتنه لرئ چې خپل ماشوم ته څه ډول او کله خواړه ورکړئ، نو له خپل روغتيايي چمتو کوونکي يا د WIC د تغذيي له متخصص سره اړيکه ونيسي.
- *که چېرته ستاسو ماشوم له وخت څخه مخکې زېږېدلی وي يا مشخصي روغتيايي ستونزې لري، نو کېدای شي تر هغه وخته پورې صبر وکړئ چې له خوړو ورکولو څخه مخکې يې يو څه سن لوړ شي. د خپل روغتيايي پاملرنې له چمتو کونکي يا د WIC د تغذيي له متخصص سره يې چپک کړئ.

کله چې خپل ماشوم ته د نويو خواړو ورکول پيلوي، نو کولای شئ لښتات، هگي، سویا، غنم، مېلي او ماهي ورکړئ، مگر دا چې ستاسو د روغتياپالنې چمتو کوونکي بل ډول سپارښتنه درته وکړي.

- لښي خواړه لکه مستې او پنېر ورکولای شئ، مگر د غوا د شيدو ورکولو لپاره (چې ويې ځښي) تر هغې پورې صبر وکړئ چې ماشوم مو 1 کلن شي.
- تاسو نبايد خپل ماشوم ته له بوتل څخه په مستقيم ډول د مېليو کوچ ورکړئ ځکه چې دا ډېر چسپ لري او ستاسو ماشوم يې په خونديتوب سره نشي خوړلی. د دې پر ځای مېلي په لاندې طريقو ورکولای شئ:
 - د مېليو 2 کاشوغي کوچ په 2 تر 3 کاشوغو اوبو، د مور شيدو يا وچو شيدو کې نري کړای شي.
 - د مېليو 2 کاشوغي کوچ يا پوډر شوي د مېليو کوچ له 2 تر 3 کاشوغو هغوی نرمو شويو خواړو سره ورکړئ چې تر دې دمخه يې به خونديتوب سره خوړلي دي.
 - د ويلې کېدو وړ مېليو کې چې د مېليو د پف په څېر ناشتا پکې وي.

مرسته! زه اوس پوه شوم چې زما ماشوم له خواړو سره حساسیت لري! باید څه وکړم؟

- دا مهمه ده چې ستاسو ماشوم له هغو خوړو څخه ډډه وکړي چې حساسیت ورسره لري.
- د خپل ماشوم د روغتیایانې له چمتو کونکي سره خبرې وکړئ تر څو یو پلان جوړ کړئ، چې په دغه پلان کې دا هم شامل وي چې څه ته باید متوجه اوسئ او که چېرته یې په تصادفي ډول هغه خواړه وخورل نو څه باید وشي.
- خپل WIC کلینیک ته زنگ ووهئ او د خپل WIC د تغذیې له متخصص سره د لیدني وخت وټاکئ تر څو د لېبلونو د لوستني زده کړه درکړي او دا چې له ستونزه جوړوونکو خواړو له ورکولو څخه څنګه مخنیوی وکړئ.
- بل هغه شخص (د کورنۍ غړي، ملګري، د ماشوم پالونکي، د ورکټون کارکوونکي او داسې نور) ته چې ستاسو پر ماشوم پام کوي، به دې اړه معلومات ورکړئ چې ستاسو ماشوم له کومو خواړو سره حساسیت لري. دا حاصل کړئ چې هغوی پوهېږي که چېرته هغوی فکر کوي چې ستاسو ماشوم غیرګون بڼي نو کوم خواړه باید ورنکړي او کوم خواړه باید ورکړي.

له بده مرغه، که چېرته ستاسو ماشوم له یو ډول خواړو سره حساسیت ولري، نو له بل ډول خواړو سره د حساسیت له لور خطر

سره به مخ وي. نو کله چې تاسو د ماشوم په خوراکی رژیم کې نور خواړه ور اضافه کوئ، اړینه ده چې نښو نښانو ته یې پام وکړئ. ان دا به هم غوره وي چې په دې اړه یو یادښت ولیکئ چې تاسو کوم خواړه په کوم وخت کې ورکړي دي تر څو په دې توګه وکولای شئ غیرګون وګورئ.

ښه خبر دا دی چې ځینې ماشومان (ټول نه) د سن په لورېدو سره کولای شي له خواړو سره حساسیتونه له منځه یوسي. که چېرته ستاسو ماشوم له خواړو سره حساسیت لري، نو مخکې له دې چې یاد خواړه په راتلونکي کې بیا ورکړئ، باید تل د هغه د روغتیایانې له چمتو کونکي سره خبرې وکړئ.



د سروی بشپړولو او کرېډټ ترلاسه کولو لپاره دلته کلیک وکړئ

STOP!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health

 **wic**
Women Infants and Children

د متحده ایالاتو د کرنې ریاست (U.S. Department of Agriculture, USDA) د یو شان فرصت چمتو کونکی دی. دا خپرونه د اوکلاهما ایالت د روغتیایي ریاست (Oklahoma State Department of Health, OSDH)، د یو مساوي فرصت ګمارونکي او چمتو کونکي لخوا خپره شوي. یو ډیجیټلي فایل د اوکلاهما د کتابتونونو د انتشاراتو د تسویي ادارې ته د اوکلاهما د اساس نامې د 114-3 برخې له 65 عنوان سره سم سپارل شوی دی او د ډانلود لپاره په www.documents.ok.gov کې د لاسرسۍ وړ دی. | د 2021 کال په جنوري کې خپور شوی دی |