

Ù·Ù^Ø§ÙÆØ- Ø'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø±Ø'Ø- Ù^ Ø^áÚ©Ø§Ù...Ù,, Ù†Ù^Ø²Ø§Ø-

Ø'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ø-Ø§Ù^ÙÆ Ù...Ù,Ø-Ø§Ø± Ù^ áÚ©ÙÆÙ·ÙÆØ^ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø'ÙÆ Ø§Ø²
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§Ø³Ø^ áÚ©Ù† Ù†Ù‡ Ø-Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø-Ø§Ù,, Ù^ Ù†Ù‡ Ø-Ø±
ØçÙÆÙ†Ø-Ù‡ØÆ Ø±Ø'Ø- Ù^ Ø³Ù,,Ø§Ù...Ø^ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-Ø^Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø§Ø±Ø^Ù,Ø§ Ù...
ÙÆáÆØØ-Ù‡Ø-Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ Ù†Ù‡ Ù...Ù^Ø§Ø-ÙÆ
Ù‡Ø³Ø^Ù†Ø-Ø'Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ Ù^Ø§Ø-Ø-Ù‡Ø§ÙÆ Ø³Ø§Ø²Ù†Ø-Ù‡áÆØ Ø'Ø-Ù†
áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ø'Ù...Ø§ Ù...Ø-Ø³Ù^Ø- Ù...ÙÆáÆØØ'Ù^Ù†Ø. Ø^Ù...Ø§Ù...ÙÆ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ Ù^
Ø¹Ø¶Ù,,Ø§Ø^ áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ø§Ø² Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ† Ø³Ø§Ø®Ø^Ù‡ Ø'Ø-Ù‡áÆØØ§Ù†Ø.
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ Ø'Ø§Ù...Ù,, Ø'Ø®Ø^áÆÙ‡Ø§ÙÆ áÚ©Ù^Ù†áÚ©Ø^ÙÆ Ø'Ù‡
Ù†Ø§Ù... ØçÙ...ÙÆÙ†Ù^Ø§Ø³ÙÆØ- Ù‡Ø³Ø^Ù†Ø- áÚ©Ù† Ù†Ù,Ø'ÙÆ Ø-ÙÆØ§Ø^ÙÆ Ø-Ø±
Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ Ø§Ù†Ø³Ø§Ù† Ø-Ø§Ø±Ù†Ø. Ø'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ù†Ù‡ Ù...Ù,Ø-Ø§Ø±
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ† Ø-Ø§Ø±Ø-Ø'ÙØ'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ø-Ø§Ù^ÙÆ Ø^Ø±áÚ©ÙÆØ'ÙÆ
Ù·Ù^Ù,áÆØØ§Ù,,Ø¹Ø§Ø-Ù‡ Ù^ Ù...Ù,Ø§Ø-ÙÆØ±ÙÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø' Ø§Ø²
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø'Ø§áÚ©ÙÆÙ·ÙÆØ^ Ø'Ø±Ø§ÙÆ áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,,
Ø±Ø'Ø- Ø§Ø³Ø^Ø. Ø-Ø± Ù‡Ù·Ø^áÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø§Ù^Ù,, Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ áÚ©Ù^Ø-áÚ©ØÆ Ø²Ù...
Ø§Ù†ÙÆ áÚ©Ù‡ Ø§Ù^ Ø'Ù‡ Ø-Ø-Ù... Ø²ÙÆØ§Ø-ÙÆ Ø§Ø² Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ† Ù‡Ø§ Ø'Ø±Ø§ÙÆ
Ø±Ø'Ø- Ø²ÙÆØ§Ø- Ø'Ø-Ù† Ø®Ù^Ø- Ù†ÙÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø-ØÆ Ø^Ù,,Ø,Ø^ Ø'ÙÆØ± Ø'Ù...Ø§
Ù†ÙÆØ² Ø'Ù‡ Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ø²ÙÆØ§Ø-ÙÆ Ø'Ø§Ù,,Ø§ Ø§Ø³Ø^Ø. Ø§ÙÆÙ† Ø^Ù,,Ø,Ø^ Ø'Ù‡
Ø·Ù^Ø± Ø-Ø'ÙÆØ¹ÙÆ Ù^ Ø'Ø§ áÚ©Ø§Ù‡Ø' Ø'Ø-Ø^ Ø±Ø'Ø- áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ø-Ø± Ù...
Ø§Ù‡áÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø'Ø¹Ø-ÙÆ Ù^ Ø²Ù...Ø§Ù†ÙÆ áÚ©Ù‡ áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ù†ÙÆØ§Ø²ÙÆ Ø'Ù‡
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø§Ø¶Ø§Ù·ÙÆ Ù†Ø-Ø§Ø±Ø-ØÆ áÚ©Ø§Ù‡Ø' Ù...
ÙÆáÆÙÆÙÆØ§Ø'Ø. Ø-áÚ©Ø^Ø± Ø§Ù^ÙÆÙ,,ÙÆÙ† Ø§Ø³Ù³⁄⁴ÙÆÙ^ÙÆØÆ Ø-áÚ©Ø^Ø±Ø§ Ù^
Ø-Ø§Ù†Ø'Ù...Ù†Ø- Ø^Ø^Ø'ÙÆÙ‡ Ø-Ø± Ù†Ø³Ø^Ù,,Ù‡ Ù...ÙÆáÆÙÆÙ^Ù^ÙÆØ- "Ø'ÙÆØ± Ù...
Ø§Ø-Ø± Ø-Ø§Ù^ÙÆ Ø§Ù†Ù^Ø§Ø¹ ØçÙ...ÙÆÙ†Ù^Ø§Ø³ÙÆØ-Ù‡Ø§ÙÆ Ø¶Ø±Ù^Ø±ÙÆ Ø'Ø§
Ø^Ø±áÚ©ÙÆØ'ÙÆ Ù...Ø^Ø¹Ø§Ø-Ù,, Ù^ Ù...Ù,Ø§Ø-ÙÆØ±ÙÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø' Ø§Ø³Ø^Ø áÚ©Ù‡
Ø'Ø±Ø§ÙÆ Ø±Ø'Ø- Ù^ Ø^áÚ©Ø§Ù...Ù,, Ù†Ù^Ø²Ø§Ø- Ø¶Ø±Ù^Ø±Ø^
Ø-Ø§Ø±Ø-." Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø'Ø§ áÚ©ÙÆÙ·ÙÆØ^ØÆ Ù†Ø,ÙÆØ± ØçÙ†áÆÙÆÙ†Ù‡
Ø-Ø± Ø'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ù^Ø-Ù^Ø- Ø-Ø§Ø±Ø-ØÆ Ù...ÙÆáÆÙÆØ^Ù^Ø§Ù†Ø- Ø'Ù†ÙÆØ§Ù†ÙÆ
Ù...Ø-áÚ©Ù... Ø-Ø±Ø§ÙÆ Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ Ø§Ù·Ø±Ø§Ø- Ø§ÙÆØ-Ø§Ø- áÚ©Ù†Ø. Ù...Ø-Ø^Ù^ÙÆØ§Ø^
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†ÙÆ Ø'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ø-Ø± Ø§Ø'Ø^Ø-Ø§ Ø'Ø³ÙÆØ§Ø± Ø²ÙÆØ§Ø- Ø§Ø³Ø^Ø^
(Ø-Ø-Ù^Ø- 20 Ù-Ø±Ù... Ø-Ø± Ù,,ÙÆØ^Ø±) Ù^ Ø'Ù‡ Ù...Ø±Ù^Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ù^ Ø'Ø§ Ù-Ø^Ø'Ø^
Ø'Ù^ Ø^Ø§ Ø³Ù‡ Ù...Ø§Ù‡ Ø§Ø² Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ áÚ©Ù^Ø-áÚ©ØÆ Ø^Ø§Ø-Ø'Ù^Ø- 11 Ù-Ø±Ù... Ø'Ø±
Ù,,ÙÆØ^Ø± áÚ©Ø§Ù‡Ø' Ù...ÙÆáÆÙÆÙÆØ§Ø'Ù†Ø. Ø-Ø± Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆ Ø§Ù^Ù,,ÙÆÙ‡ØÆ
Ø'Ø®Ø' Ø§Ø¹Ø,Ù...ÙÆ Ø§Ø² Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ÙÆ Ø'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ø±Ø§
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ÙÆ " Ù^ÙÆ " Ø^Ø'áÚ©ÙÆÙ,, Ù...ÙÆØ-Ù‡Ù†Ø- áÚ©Ù‡ Ø§ÙÆÙ†
Ù†Ù^Ø¹ Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ† Ù†Ù,Ø' Ù...Ù‡Ù...ÙÆ Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø^áÚ©Ø§Ù...Ù,, Ø³ÙÆØ³Ø^Ù...
Ø§ÙÆÙ...Ù†ÙÆ Ø§ÙÆÙ·Ø§ Ù...ÙÆáÆÙÆÙÆÙ†Ø. Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ Ù†Ù‡ Ù†Ù,Ø'ÙÆ
Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-Ø'Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ áÚ©Ù...áÚ© Ù...ÙÆáÆÙÆÙÆÙ†Ù†Ø- Ø^Ø§ Ø'Ø-Ù†
áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ø'Ù‡ Ø®Ù^Ø-ÙÆ áÚ©Ø§Ø± áÚ©Ù†Ø- Ù^ Ø'Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆØ-Ø§Ø- Ù^ Ø-Ù·Ø,
Ø³Ù,,Ø§Ù...Ø^ÙÆ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÙÆ Ø'Ø-Ù† Ù^ Ø'Ø§Ù·Ø^áÆÙ‡Ø§ Ø¶Ø±Ù^Ø±Ø^ Ø-Ø§Ø±Ø-
Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ Ø§Ø-Ø²Ø§ÙÆ Ù...Ù‡Ù... Ø^Ø'áÚ©ÙÆÙ,, Ø-Ù‡Ù†Ø-Ù‡
Ø¹Ø¶Ù,,Ø§Ø^ØÆ ØçÙ†Ø²ÙÆÙ...áÆÙ‡Ø§ØÆ Ù‡Ù^Ø±Ù...Ù^Ù†áÆÙ‡Ø§ØÆ Ø®Ù^Ù†ØÆ
Ù³⁄⁴Ù^Ø³Ø^ Ù^ Ù...Ù^Ù‡Ø§ÙÆ áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ù‡Ø³Ø^Ù†Ø. 5 Ø-Ù,,ÙÆÙ,, Ù†ÙÆØ§Ø² Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-
Ø'Ù...Ø§ Ø'Ù‡ Ù...Ù,Ø§Ø-ÙÆØ± Ù...Ù†Ø§Ø³Ø'ÙÆ Ø§Ø² Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ÙÆÙÆ
Ø'Ø§ áÚ©ÙÆÙ·ÙÆØ^ Ø'Ø§Ù,,Ø§Ù...Ø-Ø§Ù,,Ø¹Ø§Ø^ Ø¹Ù,,Ù...ÙÆ Ù†Ø-Ø§Ù† Ø-Ø§Ø-Ù‡áÆØØ§Ù†Ø-
áÚ©Ù‡ Ù³⁄⁴Ø±Ù^Ø^ÙÆÙ†áÆÙ‡Ø§ÙÆÙÆ áÚ©Ù‡ áÚ©Ù^Ø-áÚ© Ø'Ù...Ø§ Ø-Ø± Ù...Ø±Ø§Ø-Ù,,
Ø§Ù^Ù,, Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ Ø-Ø±ÙÆØ§Ù·Ø^ Ù...ÙÆáÆÙÆÙÆÙ†Ø-ØÆ Ø^Ø§Ø«ÙÆØ± Ù,Ø§Ø'Ù,,

در این بخش، ما به شما خواهیم گفت که چگونه می‌توانید از دوران بارداری تا دوران کودکی، بهترین شرایط را برای رشد و سلامت کودک خود فراهم کنید. در این بخش، ما به شما خواهیم گفت که چگونه می‌توانید از دوران بارداری تا دوران کودکی، بهترین شرایط را برای رشد و سلامت کودک خود فراهم کنید.

۱. رشد ثابت



متخصصین تایید کرده‌اند که مقدار پروتئینی که کودک شما در سال‌های اول زندگی دریافت می‌کند، بر روی رشد فیزیکی او که شامل افزایش قد و وزن می‌شود، تاثیرگذار است.

۲. گوارش سالم



مقدار مناسب پروتئین‌های باکیفیت موجود در شیر مادر، به گوارش فرزندتان کمک می‌کنند. همچنین موجب می‌شوند فشار کمتری بر اندام‌های نابالغ کودک مانند کلیه وارد شود.

۳. کاهش ابتلا به حساسیت و آلرژی



برخی از پروتئین‌هایی که فرزندتان در حال حاضر دریافت می‌کند، خطر ابتلا به حساسیت و آلرژی در سال‌های آینده را کاهش می‌دهد، به خصوص اگر یک سابقه خانوادگی قوی در رابطه با حساسیت و آلرژی داشته باشید. همچنین مطالعات پزشکی نشان می‌دهد که این نتایج تا دوران بلوغ می‌توانند به طول بیانجامند.

۴. سیستم ایمنی قوی



پروتئین‌های با کیفیت شیر مادر موجب سلامت سیستم ایمنی بدن کودک می‌شوند.

۵. افزایش وزن سالم



محققین دریافته‌اند که اگر کودک شما در حال حاضر، به میزان مناسب (نه خیلی کم و نه خیلی زیاد) پروتئین دریافت کند، به افزایش وزن سالم او کمک می‌کند. همچنین در دوران نوجوانی و رسیدن به سن مدرسه، به احتمال کمتری با افزایش وزن مواجه می‌شود.