

# Ø·Ø§ÛÆØ- Û^ Û†Ø·Ø§ÛÆØ-Û‡Ø§ÛÆ Ø'ÛÆØ±Ø-Û‡ÛÆ

Û¼Û†Ø- Û...Û^Ø¶Û^Ø¹ Ø-Ø± Û...Û^Ø±Ø- Ø'ÛÆØ±Ø-Û‡ÛÆ Û©Û‡ Ø·Ø§ÛÆØ- Ø-Ø± Ø'Ø' Û...  
Ø§Û‡ Ø§Û^Û,, Ø²Û†Ø-Û-ÛÆ Û•Ø±Ø²Û†Ø-Ø¹Ø§Û† Ø·Ø-Ø§Û†ÛÆØ-Ø·Ø§ÛÆØ-Û‡Ø§ Û^  
Û†Ø·Ø§ÛÆØ-Û‡Ø§ÛÆ Ø'ÛÆØ±Ø-Û‡ÛÆØ§Û†Ø¹Ø,Ø§Ø± Ø¹Ø°ÛÆÛÆØ±Ø§Ø¹ Ø±Û^Ø²Ø§Û†Û‡  
Ø±Ø§ Ø-Ø§Ø'Ø¹Û‡ Ø·Ø§Ø'ÛÆØ-Û‡Ø± Û©Û^Ø-Û©ÛÆ Û...Û†Ø-ØµØ±Ø-Û‡â€Û•Ø±Ø- Ø§Ø³Ø¹ Û^  
Û†ÛÆØ²ÛÆ Û©Û‡ Ø-Ø± ÛÆÛ© Ø±Û^Ø² Ø¹Ø§Ø-ÛÆ Ø'Û‡ Û†Ø,Ø± Û...ÛÆâ€ÛÆØ±Ø³Ø-ØÆ Û...Û...  
Û©Û† Ø§Ø³Ø¹ Ø-Ø± Ø±Û^Ø² Ø·Ø¹Ø- Ø¹Ø°ÛÆÛÆØ± Û©Û†Ø- Ø'ÛÆØ±Ø®Û^Ø§Ø±Ø§Û† Ø'Û‡ Û...  
Ø-Ø¶ Ø§ÛÆÛ†Û©Û‡ Û-Ø±Ø³Û†Û‡ Û...ÛÆâ€ÛÆØ'Û^Û†Ø- Ø·Ø§ÛÆØ- Ø'ÛÆØ± Ø-Ø®Û^Ø±Û†Ø-  
Û‡ÛÆÛ† Ø¹Ø¹Ø-Ø§Ø' Û...Ø'Ø®ØµÛÆ Ø'Ø±Ø§ÛÆ Ø-Û•Ø¹Ø§Ø¹ Ø'ÛÆØ±Ø-Û‡ÛÆ Ø-Ø± Ø-Û^Û,,  
Ø±Û^Ø² Û^Ø-Û^Ø- Û†Ø-Ø§Ø±Ø- Û†ÛÆØ§Ø²ÛÆ Ø'Û‡ Ø²Û...Ø§Û†â€Û†Ø-Û†Ø-ÛÆ Û†ÛÆØ³Ø¹Ø-Û‡  
Ø¹Û†Û^Ø§Û† ÛÆÛ© Û...Ø§Ø-Ø±ØÆ Ø'Û‡ Ø²Û^Ø-ÛÆ Û†Ø'Ø§Û†Û‡â€Û‡Ø§ÛÆ Û-Ø±Ø³Û†Û-ÛÆ  
Û©Û^Ø-Û© Ø®Û^Ø- Ø±Ø§ Û...Ø¹Û^Ø-Û‡ Ø®Û^Ø§Û†ÛÆØ- Ø'Ø-ØÆ Ø¹Û^Ø-Û‡ Ø-Ø§Ø'Ø¹Û‡  
Ø·Ø§Ø'ÛÆØ- Û©Û‡ Ø§ÛÆÛ† Ø¹Û,,Ø§Ø¹Û... Ø·Ø§ÛÆØ- Ø'Û‡ Û†Ø'Ø§Û†Û‡â€Û‡Ø§ÛÆÛ‡Ø§ÛÆ  
Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø²Û...Ø§Û† Ø'ÛÆØ±Ø-Û‡ÛÆ Ø¹Ø'Ø-ÛÆÛ,, Ø'Û^Û†Ø- Ø-Ø± Ø-Ø§Û,,ÛÆ Û©Û‡  
Ø-Û•Ø¹Ø§Ø¹ Ø'ÛÆØ±Ø-Û‡ÛÆ Ø'Ø§ Ø§Û•Ø²Ø§ÛÆØ' Ø³Û† Û©Ø§Û‡Ø' Û...ÛÆâ€ÛÆÛÆØ§Ø'Ø-ØÆ  
Û‡Û...Û†Û†Ø§Û† Ø§Û^ Ø-Ø± Ø§Ø³Ø§Ø³ Ø²Û...Ø§Û†â€Û†Ø-Û†Ø-ÛÆ Ø®Ø§ØµÛÆ Ø'ÛÆØ± Û†Û...  
ÛÆâ€ÛÆØ®Û^Ø±Ø-Û^Û,,Ø¹ÛÆ Û•Ø±Ø²Û†Ø-Ø¹Ø§Û† Û†Ø'Ø§Û†Û‡â€Û‡Ø§ÛÆ Û-Ø±Ø³Û†Û-ÛÆ  
Ø±Ø§ Ø§Ø² Ø®Û^Ø- Ø'Ø±Û^Ø² Û...ÛÆâ€ÛÆØ-Û‡Ø-ØÆ Ø'Û‡ Ø§Û^ Ø'ÛÆØ± Ø'Ø-Û‡ÛÆØ- Û^ Ø²Û...  
Ø§Û†ÛÆ Û©Û‡ Û†Ø'Ø§Û†Û‡â€Û‡Ø§ÛÆ Ø³ÛÆØ±ÛÆ Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø§Û^ Ø'ÛÆØ-ÛÆØ-ØÆ  
Ø'ÛÆØ±Ø-Û‡ÛÆ Ø±Ø§ Û...Ø¹Û^Û,,Û• Û©Û†ÛÆØ- Ø-Ø± Û...Ø§Û‡ Ø§Û^Û,, Ø¹Û^Û,,Ø-ØÆ Ø§Û-Ø±  
Ø§Ø² ØçØ®Ø±ÛÆÛ† Ø²Û...Ø§Û† Ø'ÛÆØ± Ø®Û^Ø±Ø-Û† Û•Ø±Ø²Û†Ø-Ø¹Ø§Û† Ø'ÛÆØ' Ø§Ø² 4  
Ø³Ø§Ø¹Ø¹ Û-Ø°Ø'Ø¹Û‡ Ø§Ø³Ø¹ØÆ Ø'Ø±Ø§ÛÆ Ø'ÛÆØ± Ø®Û^Ø±Ø-Û† Ø'Ø§ÛÆØ- Ø§Û^ Ø±Ø§  
Ø'ÛÆØ-Ø§Ø± Û©Û†ÛÆØ- Ø-Ø± Û¼Û†Ø- Û...Ø§Û‡ Ø'Ø¹Ø-ÛÆØÆ Ø¹Û†Û‡Ø§ Ø²Û...Ø§Û†ÛÆ  
Ø'Û‡ Û©Û^Ø-Û© Ø'ÛÆØ± Ø'Ø-Û‡ÛÆØ- Û©Û‡ Ø¹Û,,Ø§Ø¹Û... Û-Ø±Ø³Û†Û-ÛÆ Ø±Ø§ Ø§Ø²  
Ø®Û^Ø- Û†Ø'Ø§Û† Û...ÛÆâ€ÛÆØ-Û‡Ø-Ø'ÛÆØ'Ø¹Ø± Ø·Ø®Û^Ø§Û†ÛÆØ- Û†Ø'Ø§Û†Û‡ Û‡Ø§ÛÆ  
Û-Ø±Ø³Û†Û-ÛÆ Û^ Ø³ÛÆØ±ÛÆ Û†Û^Ø²Ø§Ø- Ø'Û-Ø¹Ø§Ø±ÛÆØ- Û©Û^Ø-Û©Ø¹Ø§Û† Ø¹ØµÛ...  
ÛÆÛ... Ø'Û-ÛÆØ±Ø-Û...Ø-Ø§Û,,Ø¹Ø§Ø¹ Û†Ø'Ø§Û† Û...ÛÆâ€ÛÆØ-Û‡Û†Ø- Û©Û^Ø-Û©Ø§Û†ÛÆ  
Û©Û‡ Ø§Ø² Ø'ÛÆØ± Û...Ø§Ø-Ø± Ø¹Ø°Ø'ÛÆÛ‡ Û...ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Û†Ø- Ø-Ø± Û†Û†Ø- Û‡Û•Ø¹Û‡  
Ø§Ø'Ø¹Ø-Ø§ÛÆÛÆ Ø-Û•Ø¹Ø§Ø¹ Ø'ÛÆØ'Ø¹Ø±ÛÆ Ø'ÛÆØ± Û...ÛÆâ€ÛÆØ®Û^Ø±Û†Ø- Ø'Ø§  
Ø'Ø²Ø±Û- Ø'Ø-Û† Û©Û^Ø-Û©ØÆ Ø¹Ø¹Ø-Ø§Ø' Ø-Û•Ø¹Ø§Ø¹ Ø'ÛÆØ± Ø®Û^Ø±Ø-Û† Ø±Û^Ø²Ø§Û†Û‡  
Û...Û...Û©Û† Ø§Ø³Ø¹ Û©Ø§Û‡Ø' ÛÆØ§Ø'Ø- Ø'Û‡ Ø-Û^Ø± Û©Û,,ÛÆØÆ ØçÛ†Û‡Ø§ Û‡Û...  
Û†Û†Ø§Û† Û‡Û...Ø§Û† Û...ÛÆØ²Ø§Û† Ø'ÛÆØ± Ø±Ø§ Ø'Û‡ ØµÛ^Ø±Ø¹ Ø±Û^Ø²Ø§Û†Û‡  
Ø-Ø±ÛÆØ§Û•Ø¹ Û...ÛÆâ€ÛÆÛ©Û†Û†Ø-ØÆ Ø§Û...Ø§ Ø¹Ø¹Ø-Ø§Ø' Ø-Û•Ø¹Ø§Ø¹ ØçÛ† Û©Û...Ø¹Ø±  
Û...ÛÆ Ø'Û^Ø- Ø'Û‡ Ø¹Ø±ÛÆØ²Û‡ Û©Û^Ø-Û© Ø®Û^Ø- Ø§Ø¹Ø¹Û...Ø§Ø' Û©Û†ÛÆØ-



هیچ چیز دیگری از جمله غلات، آب یا سایر نوشیدنی‌ها به شیشه شیر اضافه نکنید. شیر شما همه آن چیزی است که کودکان به آن نیاز دارد.



همیشه به نشانه‌های سیری و گرسنگی فرزندتان توجه کنید.



سوراخ نوک پستانک را بزرگ‌تر نکنید. این کار باعث می‌شود فرزندتان خیلی سریع و خیلی زیاد شیر بخورد که خطر خفگی به همراه دارد.



اجازه بدهید کودکان تصمیم بگیرد چه زمانی سیر می‌شود. اگر شیشه شیرش را تمام نکرد، یعنی اشتهای ندارد، این موضوع به او کمک می‌کند در دوران خردسالی وزن متناسبی داشته باشد.



فرزندتان را با شیشه شیر نخوانانید. علاوه بر خطر ابتلا به عفونت گوش و خفگی، این کار باعث آسیب رساندن به دندان‌های کودک می‌شود. شکر طبیعی که در شیر مادر وجود دارد دور لثه (و بعدها دور دندان) کودک جمع شده و باکتری‌ها را به خود جذب می‌کنند که باعث پوسیدگی دندان می‌شود.



شیشه شیر را نگه دارید و هر نوبت شیردهی را مدیریت کنید. هیچ وقت شیشه شیر را به سمت بالا نگه ندارید، زیرا کودکان نمی‌توانند آروغ بزنند و احتمال خفگی وجود دارد.

Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø³Ø§Ù†

Ù·Ø³Ø§Ø± Ù†Ù€Ø§Ù`Ø±Ù€Ø` Ù‡Ù...Ù€Ø´Ù‡ Ù†Ø³Ù†Ù‡a€€Ù‡Ø§Ù€ Ø³Ù€Ø±Ù€ Ø´Ù€Ø±Ø@Ù`Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø³Ø± Ù†Ø,Ø± Ø´Ù´Ù€Ø±Ù€Ø` Ù` Ø§Ù` Ø±Ø§ Ù...Ø³Ø´Ù`Ø± Ø´Ù‡ Ø@Ù`Ø±Ø´Ù† Ø´Ù€Ø± Ù†Ù©Ù†Ù€Ø` .