

د ماشوم فارمول کمښت معلومات

تاسو باید څه ونه کړئ

خپل فارمول جوړ کړئ - د کور جوړ شوي فارمولونو ترکیبونه کېدای شي صحي، لږ گران وي، یا د دې کمښت په وخت کې یو انتخاب وي، دوی خوندي نه دي او ستاسو د ماشوم تغذیه اړتیاوې نه پوره کوي. د کور جوړ شوي فارمولونو کارولو له امله د ماشومانو مړینې راپور ورکړل شوی

اضافي اوبه اضافه کړئ ترڅو خپل عرضه «زیات کړي». - د فورمول څخه د اوبو کمول خطرناک دي. دا کولی شي ستاسو په ماشوم کې د تغذیې عدم توازن رامینځته کړي او جدي روغتیايي ستونزې رامینځته کړي. تل د جوړونکي لخوا لارښود شوي فارمول سره مخلوط کړئ.

د غوا په شیدو بدل کړئ - د 1 کال څخه کم عمر په بشپړه توګه هضم کول ستونزمن دي، د غذایی موادو توازن سم نه دی چې کولی شي د ماشوم بدن فشار راوړي او د روغتیا ستونزو لامل شي

د شیدو بدیلونه وکاروئ - د یو کال څخه کم عمر ماشومانو لپاره وړاندیز شوی نه دی؛ په ځانګړي توګه د نبات پر بنسټ شیدي چې په پروټین او منرالونو کې کم وي

د یاد شوي یا ختم شوي فارمول څخه کار واخلي

د کوچنیانو فارمولونه وکاروئ - د یو کال څخه کم نه وړاندیز شوی، نه د FDA تنظیم شوی - کېدای شي د څو ورځو لپاره سم وي که تاسو بل انتخاب نلرئ او د ماشوم د لومړي کال کليزې ته نږدې یاست

نڅیره کول - که تاسو د اکمالاتو حد ومومئ، د 10-14 ورځو مودې لپاره کافي فورمولونه واخلي

که تاسو فارمول ونه مومئ، - تاسو باید څه وکړئ

د نمونو لپاره خپل د ماشومانو د ډاکټر سره اړیکه ونیسئ (که شتون ولري) یا هغه تماسونه چې کولی شي اکمالات چمتو کړي یا ستاسو د WIC محلي دفتر، 211 (United Way) یا د خوړو بانک/SNAP هم کولی شي د چک کولو لپاره وړاندیز شوي ځایونه چمتو کړي.

کوچني پلورنځي او درملتونونه وګورئ، کوم چې ممکن عرضه ولري کله چې لوی پلورنځي نه وي.

د فارمول آنلاین پیرو وکړئ، د ښه پیژندل شوي ویب پاڼې څخه پیرو وکړئ نه د هغو ویب پاڼو په پرتله چې په انفرادي توګه پلورل کېږي یا لیلامونه چې کېدای شي پای ته رسېدلي یا ټیټ کیفیت لرونکي محصولات وپلوري. له بهر څخه فارمول مه اخلئ، ځکه چې وارد شوي فورمول د FDA بیاکتنه یا تصویب نه ده او ممکن د تغذیې او خونديتوب پیژندل شوي معیارونو سره سم نه وي.

د ډیری ماشومانو په حالت کې، دا سمه ده چې د پلورنځي برانډونو په ګډون هر ډول موجود فارمول ته لار شئ، پرته لدې چې ستاسو ماشوم په ځانګړي پراخه هایدرولیز شوي یا امینو اسید پر اساس فارمول (هایپو لالرجینیک) لکه Alimentum/ Nutramigen/ Elecare (د پلورنځي برانډ شتون نلري). که تاسو ډاډه نه یاست، د خپل د ماشومانو د ناروغۍ له ډاکټر سره خبرې وکړئ. لکه څنګه چې نښې بدلیږي، ماشومان ممکن معده خرابه کړي، یو څه ګډوډ وي یا په پاڅه کولو (د کولمو حرکتونو) کې بدلون راولي ځکه چې دوی د بدلون سره سمون لري

د ټولنیزو رسنیو ډلې چیک کړئ. داسې ډلې شتون لري چې د ماشوم تغذیه او فارمول ته وقف شوي دي، او غړي ممکن د دې لپاره نظرونه ولري چې فارمول چیرته ومومي. ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د ماشومانو د ډاکټر سره کومه مشوره وګورئ.

فورمول د یو ملګري سره یا د والدينو په ډله کې شریک کړئ - که د امکان په صورت کې د ماشوم فورمول «پوره کړئ»



مناسب تغذیه د 1 کالو څخه کم عمر ماشومانو لپاره مهم دی؛ دوی د غذایی موادو سم توازن ته اړتیا لري ترڅو د دوی چټکه وده او وده وساتي.

د مور په شیدو کې دا مواد شامل دي؛ فورمولونه په ځانګړي ډول ډیزاین شوي ترڅو د دې غوره تقلید وکړي او اړتیاوې پوره کړي.

ولي کمښت شتون لري؟

د اجزاو، بسته بندۍ، کار او بار وړلو لپاره د تحویلي مسلي شتون لري.

د دې کال په پیل کې یادونه هم د دې کمښت سره مرسته کړي. موده معلومه نه، ده مګر بیړنۍ اړتیا پیژندل شوي او هڅې روانې دي چې وضعیت ژر تر ژره بیرته راوګرځوي.

ګټور لینکونه

[AAP HealthyChildren.Org](http://AAPHealthyChildren.Org) معلومات

د FDA ماشوم خونديتوب باید څه وکړي او څه ونه کړي

د USDA WIC انعطاف پذیری

د ماشوم فارمول خونديتوب USDA

که هیڅ فورمول شتون نلري، د 6 میاشتو څخه ډیر عمر لرونکو ماشومانو لپاره، چا چې د ماشوم خواړه پیل کړي او اوس مهال د غوا د شیدو فورمول څښي، د اوسپنې بېلابېل خواړو سره د لنډې مودې لپاره د غوا شیدي کارول کېدای شي، تر هغه چې د ماشوم فارمول ترلاسه شي.

د WIC د ماشوم فارمولونه تصویب کړل

معیاري	کم لاکتوز	«Easy GI»
Similac Advance	Similac Sensitive	Similac Total Comfort
Similac Pro Advance	Similac Pro Sensitive	Similac Pro Total Comfort
Similac 360 Total Care	Similac 360 Total Care Sensitive	Enfamil NeuroPro Gentlease
Similac Organic	Enfamil NeuroPro Sensitive	Enfamil Gentlease
Pure Bliss by Similac	Parent's Choice Sensitivity (Walmart)	Enfamil Enspire Gentlease
Enfamil Infant	Up & Up Sensitivity (Target)	Enfamil Reguline
Enfamil NeuroPro Infant	Mama Bear Sensitivity (Amazon)	Gerber Good Start Gentle
Enfamil Enspire	Earth's Best Organic Sensitivity	Gerber Good Start Gentle Pro
Enfamil Simply Organic	Happy Baby Organic Sensitive Formula	Gerber Good Start Soothe Pro
Enfamil A2	Burt's Bees Organic Sensitive	Parent's Choice Gentle (Walmart)
Parent's Choice Advantage (Walmart)	Little Journey's Sensitivity (Aldi)	Parent's Choice Tender (Walmart)
Parent's Choice Infant (Walmart)	Comforts Sensitivity (Kroger)	Up & Up Gentle (Target)
Parent's Choice Organic (Walmart)	Member's Mark Sensitivity (Sam's Club)	Up & Up Complete Comfort (Target)
Parent's Choice Supplementation (Walmart)	HEB Baby Sensitivity (HEB)	Mama Bear Gentle (Amazon)
Up & Up Advantage (Target)	CVS Health Sensitivity (CVS)	Earth's Best Organic Gentle
Up & Up Infant (Target)	Always My Baby Sensitivity (Giant)	Burt's Bees Organic Ultra Gentle
Mama Bear Infant (Amazon)	Tippy Toes Sensitivity (Giant Eagle, Weis Markets)	Little Journey's Gentle (Aldi)
Mama Bear Advantage (Amazon)		Plum Organics Gentle
Mama Bear Organic (Amazon)		Comforts Gentle (Kroger)
Earth's Best Organic Dairy		Comforts Tender (Kroger)
Happy Baby Organic		Member's Mark Gentle (Sam's Club)
Burt's Bees Organic Infant Milk		CVS Health Complete Comfort (CVS)
Little Journey's Advantage (Aldi)		HEB Baby Complete Comfort (HEB)
Little Journey's Infant (Aldi)		Always My Baby Gentle (Giant)
Plum Organics Grow Well Organic		Tippy Toes Gentle (Giant Eagle, Weis Markets)
Plum Organics Premium		
Kirkland Signature ProCare (COSTCO)		Similac Isomil
Kirkland Signature Infant (COSTCO)		Enfamil Prosoabee
Comforts Advantage (Kroger)		Gerber Good Start Gentle Soy
Comforts Infant (Kroger)		Parent's Choice Soy (Walmart)
Member's Mark Advantage (Sam's Club)		Up & Up Soy (Target)
Member's Mark Infant (Sam's Club)		Mama Bear Soy (Amazon)
HEB Baby Advantage (HEB)		Earth's Best Non-GMO Plant Based Soy
HEB Baby Infant (HEB)		Little Journey's Soy (Aldi)
CVS Health Advantage (CVS)		Comforts Soy (Kroger)
CVS Health Infant (CVS)		CVS Health Soy (CVS)
Always My Baby Advantage (Giant)		HEB Baby Soy (HEB)
Always My Baby Infant (Giant)		Tippy Toes Soy (Weis Markets)
Tippy Toes Advantage (Weis Markets)		
Tippy Toes Infant (Weis Markets)		

وریجی اضافه شوی

Similac For Spit Up

Enfamil AR

Parent's Choice Added Rice (Walmart)

Up & Up Added Rice Starch (Target)

Comforts Added Rice Starch (Kroger)

CVS Health Added Rice Starch (CVS)

HEB Baby Added Rice Starch (HEB)

Tippy Toes Added Rice Starch (Weis Markets)

په جزوي ډول مات شوي فارمولونه

(د کارولو څخه دمخه د MD سره مشوره وکړئ)

Similac Alimentum

Mead Johnson Nutramigen

Mead Johnson Pregestimil

Gerber Extensive HA

Parent's Choice Hypoallergenic (Walmart)

Up & Up Hypoallergenic (Target)

Comforts Hypoallergenic (Kroger)

CVS Health Hypoallergenic (CVS)

Well Beginnings Hypoallergenic (Walgreens)

Tippy Toes Hypoallergenic (Weis Markets)

HEB Baby Hypoallergenic (HEB)

د وخت څخه مخکې فورمولونه

Similac Neosure

Enfamil NeuroPro Enficare

عنصري امینو اسید پر بنسټ

Neocate Infant

Neocate Syneo

Elecare Infant

Mead Johnson Puramino DHA & ARA (infant)

Nestle Alfamino Infant

