






Якҷоя қарор қабул кунед!

Бо аҳли оила ба нақша гиред то даромад ва харчи рӯзгорро бо ҳам бинед. Ин ба кӯдаки шумо кӯмак мекунад, ки дар тӯли ҳар 5 давраи муҳими ҳаёт, чун аз "донаи гандум" то ба "кулча", солиму доно ба воя расад.



Аз "Донаи гандум" то ба "Кулча"

-  1. Донаи гандум – Ҳомиладорӣ
-  2. Неш задани гандум (0-7 рӯз)
-  3. Хӯшаи гандум – (8-40 рӯзҳо)
-  4. Орду хамир – (1-5 моҳа)
-  5. Кулча – (6-23 моҳа)

Марҳилаи ҳаёт

1. Донаи "гандум" – Ҳомиладорӣ

Харчи рӯзгорро якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Модар барои истироҳат ва нигоҳубини кӯдак вақти бештар дошта бошад инчунин нигоҳубини усули кенгуру (тамоси пӯст ба пӯст).
- Модар вақти бештар барои синамакони бармаҳал дошта бошад (дар давоми як соати аввали пас аз таваллуд).
- Модар тавонад зуд ва беташвиш наҷосати кӯдакро тоза кунад.
- Модар (ва дигарон низ) тавонанд дар лаҳзаҳои муҳим дастони худро бо собун шуянд (пас аз қазои ҳоҷат, пас аз тоза кардани наҷосати кӯдак, пеш аз тайёр кардани хӯрок, пеш аз хӯрок додани кӯдак)

Даромади оиларо якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Модар ҳангоми синамакони тавонад аз маҳсулотҳои серғизо (пирамидаи ғизо), хӯрок бихӯрад.
- Модар тавонад дар боздидҳои мунтазами пас аз таваллуд иштирок кунад.



3. Марҳилаҳои ҳаёт

Хӯшаи гандум – (8-40 рӯзҳо)

Харчи рӯзгорро якҷоя муҳокима кунед, то ки:

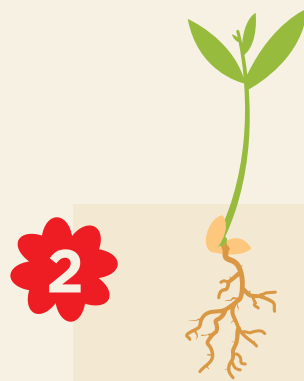
- Модар вақти бештар барои истироҳат ва хӯрок хӯрдан дошта бошад

Даромади оиларо якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Барои модар ҳангоми ҳомиладорӣ хӯрокҳои серғизо харед.
- Боварӣ ҳосил кунед, ки модар ба 8 ташрифи тавсияшудаи пеш аз таваллуд мерасад.
- Боварӣ ҳосил кунед, ки модар микронутриентҳои тавсияшударо мегирад, аз ҷумла оҳан ва туршии фолат.
- Тавонед маҳсулоти серғизои маҳаллиро барои истеъмоли дар хона захира кунед.

2. Марҳилаҳои ҳаёт

Неш задани "гандум" (0-7 рӯз)



Харчи рӯзгорро якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Модар барои нигоҳубини кӯдак вақти бештар ёбад, барои бо усули нигоҳубини кенгуру (тамоси пӯст ба пӯст).
- Модар вақти бештар дошта бошад, то синамакони холисро риоя кунад.
- Дастони худро бо собун шуянд (пас аз қазои ҳоҷат, пас аз тоза кардани наҷосати кӯдак, пеш аз тайёр кардани хӯрок, пеш аз хӯрок додани кӯдак)

Даромади оиларо якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Модар тавонад ҳангоми синамакони хӯрокҳои серғизо бихӯрад.
- Модар тавонад пас аз таваллуд ба назди духтури минтақавӣ саривақт ҳозир шавад.

Аз "донаи гандум" то ба "кулча"

Харчи рӯзгорро якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Модар барои нигоҳубини кӯдак вақти бештар дошта бошад.
- Модар вақти бештар барои синамакони ҳолис дошта бошад.

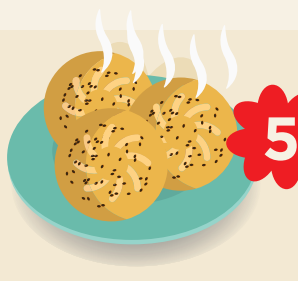
Даромади оиларо якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Шумо тавонед барои модар ва оила хӯрокҳои серғизо харед.
- Кӯдак хизматрасони тиббии тавсияшударо барои пешгирии бемориҳои кӯдакона, гирад.
- Оилаи шумо хӯрокҳои серғизо ва маҳаллиро барои хӯрдан дар хона захира намояд.

Марҳилаҳои ҳаёт

4

Орду хамир –
(1-5 моҳ)



Марҳилаҳои ҳаёт

Кулча –
(6-23 моҳ)

5

Харчи рӯзгорро якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Модар имкони бештаре дошта бошад, ки кӯдакро то дузолағи шир диҳад.
- Модар тавонад ҳангоми калон шудани кӯдак хӯрокҳои тавсияшударо барои кӯдак омода созад.
- Модар тавонад ба кӯдак мувофиқи синну соли кӯдак ҳар рӯз миқдори тавсияшудаи хӯрокро диҳад.
- Модар (ва дигарон низ) тавонанд дар лаҳзаҳои муҳим дастони худро бо собун шуянд (пас аз қазои ҳоҷат, пас аз тоза кардани наҷосати кӯдак, пеш аз тайёр кардани хӯрок, пеш аз хӯрок додани кӯдак).
- Модар вақт дошта бошад, то пеш аз хӯрок додани кӯдак, дастҳои ӯро бишӯяд.

Даромади оиларо якҷоя муҳокима кунед, то ки:

- Модар ба кӯдак тавонад аз синни 6 моҳағи хӯрокҳои серғизо хӯронад.
- Модар тавонад кӯдакро барои эмкунӣ барад.
- Кӯдакро тавонед аз бемориҳои кӯдакона табобат намоед.
- Кӯдак бисёр микронутритҳо, аз ҷумла рухро бигирад.



USAID
АЗ МАРАДУМИ АМРИКО