

Дастгирӣ ва ҳифзи синамаконӣ то таваллуд ва пас аз таваллуд!

1. Марҳилаи ҳаёт

Донаи гандум - Ҳомиладорӣ

Модар бояд ба синамаконӣ дар давраи ҳомиладорӣ омода бошад. Маслиҳатҳои муфид ва дастгириро аз кормандони тибб, хушдоман ё модари худ гирад. Маҳси пистонҳо дар давраи ҳомиладорӣ барои бе дард шир додани навзод пас аз таваллуд кӯмак мекунад.



2. Марҳилаи ҳаёт

Неш задани гандум (0-7 рӯз)

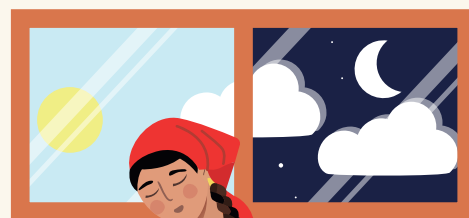
Синамаконӣ ва нигоҳубини ғамхоронаи «тамоси пӯст ба пӯст, дарҳол пас аз таваллуд муҳим аст. Зан дар таваллудхона бояд ба малакаи синамаконӣ омӯзонида шавад. Дар ин марҳила эмгузаронии кӯдак аз фавти ногаҳонӣ ва ё бемориҳои сироятии кӯдакона эмин нигоҳ медорад.



3. Марҳилаи ҳаёт

Хӯшаи Гандум - (8-40 рӯз)

Синамаконӣ бояд на камтар аз 30 дақиқа идома дода шавад. Шири модар бо тамоми моддаҳои барои инкишофи кӯдак зарурӣ ва муносиб таъмин мебошад. 40 рӯзи аввали ҳаёт барои истироҳат ва барқароршавии масъунияти бадани ҳам модар ва ҳам навзод муфид аст. Дар ин марҳила омӯхтану одат кардан ба синамаконию ҳолис зарур ва осон аст. Пеш аз синамаконӣ ҳатман бояд дастҳоро бо собун шустан лозим.



4. Марҳилаи ҳаёт

Орду хамир – (1-5 моҳ)



Синамакони холис ин танҳо бо шири модар ғизо додани кӯдак аст. Дар 6 моҳи аввали ҳаёти кӯдак синамакони холис тавсия дода мешавад, ки ҳам барои модар ва ҳам барои кӯдак манфиатҳои муайян дорад. Шири модарро кӯдак бо осонӣ ҳазм мекунад. Синамакони холис то 6 моҳагӣ модаронро аз ҳомиладории номатлуб ва саратони ғадуди сина эмин нигоҳ медорад.

5. Марҳилаи ҳаёт

Кулча – (6-23 моҳ)

Синамакони пас аз оғози ғизои иловагӣ низ ғизои муҳим боқи мемонад, ва мувофиқи талаботи кӯдак то 2 солагӣ ва ё зиёда давом дода мешавад. Ғизои иловагиро пеш аз шири модар додан лозим аст.



USAID
АЗ МАРДУМИ АМРИКО