

Ø"Ø§ÙÆØ- Ù^ Ù†Ø"Ø§ÙÆØ-Ù‡Ø§ÙÆ Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆ

Ù¾Ù†Ø- Ù...Ù"Ø¶Ù"Ø¹ Ø-Ø± Ù...Ù"Ø±Ø- Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆ Ù©Ù‡ Ø"Ø§ÙÆØ- Ø-Ø± Ø'Ø' Ù...
Ø§Ù‡ Ø§Ù"Ù,, Ø²Ù†Ø-Ù-ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø³Ø§Ù† Ø"Ø-Ø§Ù†ÙÆØ-.Ø"Ø§ÙÆØ-Ù‡Ø§ Ù"
Ù†Ø"Ø§ÙÆØ-Ù‡Ø§ÙÆ Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆØ§Ù†Ø²Ø,Ø§Ø± Ø²Ø°ÙÆÙÆØ±Ø§Ø² Ø±Ù"Ø²Ø§Ù†Ù‡
Ø±Ø§ Ø-Ø§Ø'Ø²Ù‡ Ø"Ø§Ø'ÙÆØ-Ù‡Ø± Ù©Ù"Ø-Ù©ÙÆ Ù...Ù†Ø-ØµØ±Ø"Ù‡ÆÙÙ•Ø±Ø- Ø§Ø²Ø² Ù"
Ù†ÙÆØ²ÙÆ Ù©Ù‡ Ø-Ø± ÙÆÙ© Ø±Ù"Ø² Ø¹Ø§Ø-ÙÆ Ø"Ù‡ Ù†Ø,Ø± Ù...ÙÆÆÙÆØ±Ø³Ø-ØÆ Ù...Ù...
Ù©Ù† Ø§Ø³Ø² Ø-Ø± Ø±Ù"Ø² Ø"Ø¹Ø- Ø²Ø°ÙÆÙÆØ± Ù©Ù†Ø-. Ø'ÙÆØ±Ø®Ù"Ø§Ø±Ø§Ù† Ø"Ù‡ Ù...
Ø-Ø¶ Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù-Ø±Ø³Ù†Ù‡ Ù...ÙÆÆÙÆØ'Ù-Ù†Ø- Ø"Ø§ÙÆØ- Ø'ÙÆØ± Ø"Ø®Ù"Ø±Ù†Ø-.
Ù‡ÙÆÙ† Ø²Ø¹Ø-Ø§Ø- Ù...Ø'Ø®ØµÙÆ Ø"Ø±Ø§ÙÆ Ø-Ù•Ø¹Ø§Ø² Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆ Ø-Ø± Ø-Ù"Ù,,
Ø±Ù"Ø² Ù"Ø-Ù"Ø- Ù†Ø-Ø§Ø±Ø-. Ù†ÙÆØ§Ø²ÙÆ Ø"Ù‡ Ø²Ù...Ø§Ù†ÆÙÆØ-Ù†Ø-ÙÆ Ù†ÙÆØ³Ø²Ø"Ù‡
Ø¹Ù†Ù"Ø§Ù† ÙÆÙ© Ù...Ø§Ø-Ø±ØÆ Ø"Ù‡ Ø²Ù"Ø-ÙÆ Ù†Ø'Ø§Ù†Ù‡ÆÙÙ‡Ø§ÙÆ Ù-Ø±Ø³Ù†Ù-ÙÆ
Ù©Ù"Ø-Ù© Ø®Ù"Ø- Ø±Ø§ Ù...Ø²Ù"Ø-Ù‡ Ø®Ù"Ø§Ù‡ÙÆØ- Ø'Ø-ØÆ Ø²Ù"Ø-Ù‡ Ø-Ø§Ø'Ø²Ù‡
Ø"Ø§Ø'ÙÆØ- Ù©Ù‡ Ø§ÙÆÙ† Ø²Ù,,Ø§Ø¶Ù... Ø"Ø§ÙÆØ- Ø"Ù‡ Ù†Ø'Ø§Ù†Ù‡ÆÙÙ‡Ø§ÙÆÙÆ
Ø"Ø±Ø§ÙÆ Ø²Ù...Ø§Ù† Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆ Ø²Ø-Ø-ÙÆÙ,, Ø"Ù-Ù†Ø-. Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,,ÙÆ Ù©Ù‡
Ø-Ù•Ø¹Ø§Ø² Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆ Ø"Ø§ Ø§Ù•Ø²Ø§ÙÆØ' Ø³Ù† Ù©Ø§Ù‡Ø' Ù...ÙÆÆÙÆÙÆØ§Ø-Ø-ØÆ
Ù‡Ù...Ù†Ù†Ø§Ù† Ø§Ù" Ø"Ø± Ø§Ø³Ø§Ø³ Ø²Ù...Ø§Ù†ÆÙÆØ-Ù†Ø-ÙÆ Ø®Ø§ØµÙÆ Ø'ÙÆØ± Ù†Ù...
ÙÆÆÙÆØ®Ù"Ø±Ø-.Ù"Ù,Ø²ÙÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø³Ø§Ù† Ù†Ø'Ø§Ù†Ù‡ÆÙÙ‡Ø§ÙÆ Ù-Ø±Ø³Ù†Ù-ÙÆ
Ø±Ø§ Ø§Ø² Ø®Ù"Ø- Ø"Ø±Ù"Ø² Ù...ÙÆÆÙÆØ-Ù‡Ø-ØÆ Ø"Ù‡ Ø§Ù" Ø'ÙÆØ± Ø"Ø-Ù‡ÙÆØ- Ù" Ø²Ù...
Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù‡ Ù†Ø'Ø§Ù†Ù‡ÆÙÙ‡Ø§ÙÆ Ø³ÙÆØ±ÙÆ Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø§Ù" Ø-ÙÆØ-ÙÆØ-ØÆ
Ø'ÙÆØ±Ø-Ù‡ÙÆ Ø±Ø§ Ù...Ø²Ù"Ù,Ù• Ù©Ù†ÙÆØ-. Ø-Ø± Ù...Ø§Ù‡ Ø§Ù"Ù,, Ø²Ù"Ù,,Ø-ØÆ Ø§Ù-Ø±
Ø§Ø² Ø¢Ø®Ø±ÙÆÙ† Ø²Ù...Ø§Ù† Ø'ÙÆØ± Ø®Ù"Ø±Ø-Ù† Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø³Ø§Ù† Ø'ÙÆØ' Ø§Ø² 4
Ø³Ø§Ø¹Ø² Ù-Ø²Ø'Ø²Ù‡ Ø§Ø³Ø²Ø²ØÆ Ø"Ø±Ø§ÙÆ Ø'ÙÆØ± Ø®Ù"Ø±Ø-Ù† Ø"Ø§ÙÆØ- Ø§Ù" Ø±Ø§
Ø"ÙÆØ-Ø§Ø± Ù©Ù†ÙÆØ-. Ø-Ø± Ù¾Ù†Ø- Ù...Ø§Ù‡ Ø"Ø¹Ø-ÙÆØÆ Ø²Ù†Ù‡Ø§ Ø²Ù...Ø§Ù†ÙÆ
Ø"Ù‡ Ù©Ù"Ø-Ù© Ø'ÙÆØ± Ø"Ø-Ù‡ÙÆØ- Ù©Ù‡ Ø²Ù,,Ø§Ø¶Ù... Ù-Ø±Ø³Ù†Ù-ÙÆ Ø±Ø§ Ø§Ø²
Ø®Ù"Ø- Ù†Ø'Ø§Ù† Ù...ÙÆÆÙÆØ-Ù‡Ø-.Ø"ÙÆØ'Ø²Ø± Ø"Ø®Ù"Ø§Ù†ÙÆØ- : Ù†Ø'Ø§Ù†Ù‡ Ù‡Ø§ÙÆ
Ù-Ø±Ø³Ù†Ù-ÙÆ Ù" Ø³ÙÆØ±ÙÆ Ù†Ù"Ø²Ø§Ø- Ø"Ù-Ø²Ø§Ø±ÙÆØ- Ù©Ù"Ø-Ù©Ø²Ø§Ù† Ø²ØµÙ...
ÙÆÙ... Ø"Ù-ÙÆØ±Ø-Ù...Ø-Ø§Ù,,Ø¹Ø§Ø² Ù†Ø'Ø§Ù† Ù...ÙÆÆÙÆØ-Ù‡Ù†Ø- Ù©Ù"Ø-Ù©Ø§Ù†ÙÆ
Ù©Ù‡ Ø§Ø² Ø'ÙÆØ± Ù...Ø§Ø-Ø± Ø²Ø²Ø°ÙÆÙ‡ Ù...ÙÆÆÙÆÙ©Ù†Ù†Ø- Ø-Ø± Ù†Ù†Ø- Ù‡Ù•Ø²Ù‡
Ø§Ø'Ø²Ø§ÙÆØ-Ø-Ù"Ø-Ù†Ø-Ù©ØÆ Ø²Ø¹Ø-Ø§Ø- Ø-Ù•Ø¹Ø§Ø² Ø'ÙÆØ± Ø®Ù"Ø±Ø-Ù† Ø±Ù"Ø²Ø§Ù†Ù‡
Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Ø² Ù©Ø§Ù‡Ø' ÙÆØ§Ø-Ø-. Ø"Ù‡ Ø-Ù"Ø± Ù©Ù,,ÙÆØÆ Ø¢Ù†Ù‡Ø§ Ù‡Ù...
Ù†Ù†Ø§Ù† Ù‡Ù...Ø§Ù† Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ø'ÙÆØ± Ø±Ø§ Ø"Ù‡ ØµÙ"Ø±Ø² Ø±Ù"Ø²Ø§Ù†Ù‡
Ø-Ø±ÙÆØ§Ù•Ø² Ù...ÙÆÆÙÆÙ©Ù†Ù†Ø-ØÆ Ø§Ù...Ø§ Ø²Ø¹Ø-Ø§Ø- Ø-Ù•Ø¹Ø§Ø² Ø¢Ù† Ù©Ù...Ø²Ø±
Ù...ÙÆ Ø"Ù"Ø-. Ø"Ù‡ Ø²Ø±ÙÆØ²Ù‡ Ù©Ù"Ø-Ù© Ø®Ù"Ø- Ø§Ø²Ø²Ù...Ø§Ø- Ù©Ù†ÙÆØ-



✓ همیشه به نشانه‌های سیری و گرسنگی فرزندتان توجه کنید.



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



✓ شیشه شیر را نکه دارید و هر نوبت شیردهی را مدیریت کنید. هیچ وقت شیشه شیر را به سمت بالا نکه ندارید، زیرا کودکان نمی‌تواند آروغ بزند و احتمال خفگی وجود دارد.