Key Phrases for Feeding Assessments and Support

English – Kurdish (Sorani)

English	Kurdish (Sorani)
How old is your baby?	منداڵەکەت تەمەنی جەندە؟
0-2 months	لە دوو مانگ کەمتر
2-4 months	دوو بۆ چوار مانگ
4-6 months	چوار بۆ شەش مانگ
6-9 months	شەش بۆ نۆ مانگ
9-12 months	بۆ بۆ [illegible] مانگ
>12 months	زلە [illegible] مانگ زیاتر
How was your baby fed last week?	هەفتەی رابردوو چۆن شیرت دا بە منداڵەکەت؟
only breast milk	تەنها شیری دایك
breast milk and infant formula	شیری دایك و شیری قتوو
only infant formula	تەنها شیری قتوو
How was your baby fed yesterday?	دوێنێ چۆن شیرت دا بە منداڵەکەت؟
If you are breastfeeding, do not stop. Continue to do so until your child is at least 2 years of age. This is the most reliable, cheapest and safest way of feeding your child. Breastfeeding will protect your baby against infections.	ئەگەر شیری خۆت دەدەیت بە منداڵەکەت، بەردەوامبە لە پێدانی تاوەکو منداڵەکەت تەمەنی لانیکەم دەبێت بە دوو ساڵ. ئەمە باشترین و هەرزانترین و سەلامەتترین ڕێگەیە بۆ شیرپێدان بە منداڵەکەت. شیری دایك منداڵەکەت دەپارێزێت لە هەوکردن (ئیلتیهابات)
Formula feeding your baby is dangerous in the current situation. This is why we do not want to give infant formula to breastfeeding women.	لەم دۆخەی ئێستادا پێدانی شیری قتوو مەترسی هەیە لەسەر کۆرپەکەت. لەبەر ئەوە ئێمە شیری قتوو نادەین بەو ژنانەی کە خۆیان شیریان هەیە.
If you recently stopped breastfeeding, you can restart. This is by far the safest option for your baby. Frequent suckling at the breast, day and night, will help to stimulate breastmilk production. Offer the breast before offering any other food or liquid.	ئەگەر بەم دواییانە کۆرپەکەتت لە شیری خۆت بڕیوەتەوە، دەستپێبکەرەوە و شیری خۆتی بدەرێ. مژینی بەردەوامی رۆژ و شەو هانی زیاترکردنی شیری خۆت دەدات. پێش ئەوەی هەر جۆرە خواردنێکی دیکە بدەیت بە منداڵەکەت، شیری خۆتی بدەرێ.
Do not give breastfed babies less than 6 months any extra water, juices, teas or foods.	ئاو و شەربەت و چا و خواردنی زیادە مەدە بە منداڵی شیرەخۆرە کە تەمەنی لە شەش مانگ کەمترە.
Exclusive breastfeeding offers the best nutrition for small babies. Breastmilk contains ingredients that protect your baby from infection. Giving other foods/fluids will reduce your milk supply and increase the chances of infection, especially in this situation.	بە تەنیا شیری دایك باشترین سودی خۆراکیی هەیە بۆ منداڵی ساوا. شیری دایك هەندێك مادەی تێدایە کە کۆرپەکەت لە هەوکردن (ئیتلتیهابات) دەپارێزێت. پێدانی خواردن و شلەمەنی دیکە بە منداڵەکەت دەبێتە مایەی کەمکردنەوەی شیری خۆت و ئەگەری هەیە منداڵەکەت زۆرتر نەخۆشبکەوێت بەتایبەت لەم دۆخەی ئێستادا.
If you are both breastfeeding and using infant formula or other milks, it is safer to only breastfeed. Breastfeed before feeding formula in order to stimulate breastmilk production. You can gradually replace each formula feed with a breastfeed. This may take a few days.	ئئەگەر لە هەمان کاتدا شیری خۆت و شیری قتوو یاخود جۆری دیکەی شیر دەدەیت بە منداڵەکەت، وا باشترە تەنها شیری خۆتی بدەیتێ. پێشئەوەی شیری قتووی بدەیتێ، شیری خۆتی بدەرێ چونکە ئەوە هانی زیادکردنی شێری خۆت دەدات. ئیتر وردە وردە لەباتی جارێک شیری قتوو، شیری خۆت بدەی بە منداڵەکەت تاوەکو وای لێدێت شیرت زۆر بێت و تەنها شیری خۆتی بدەیتێ. ئەمە لەوانەیە چەند رۆژێک بخایەنێت.

English	Kurdish (Sorani)
Do not start to use infant formula if you have never used it. It is very difficult to prepare in your situation, we cannot provide you with all the supplies you will need, and it is expensive. Feeding your baby formula makes them more likely to get sick with diarrhea and chest infections which are serious illnesses for babies.	ئەگەر پێشتر شیری قتووت نەداوە بە ساواکەت، ئێستا دەستپێمەکە. لەم دۆخەی ئێستادا ئامادەکردنی شیری قتوو زۆر سەختە و ئێمە هەموو ئەو پێداویستییانەت بۆ دابینبکەین و زۆریش گران دەکەون. شیری قتوو ئەگەری نەخۆشکەوتنی منداڵەکەت زیاتر دەکات، زیاتر توشی سکچوون و هەوکردنی سنگ دەبێت کە ئەمانەش نەخۆشی سەختن بۆ منداڵی ساوا.
Stress does not reduce your breastmilk supply but it can slow the release of milk and this can make babies fussy and upset. Thinking about your love and hope for your baby will help the milk to flow. If available, being in a private place can help you relax. If your baby is over 6 months of age, continue to breastfeed as often as for as long as possible (2+ years) in addition to adding other foods. Try to offer the breast before other foods.	فشاری دەروونی و نەمانی ئارامی شیری خۆت کەمناکەنەوە، بەڵام لەوانەیە بە زەحمەت شیرکەت بێتەدەرەوە و ئەمەش وا دەکات کۆرپەکەت گڕۆز و بێتاقەتبێت. بیرکردنەوە لە خۆشەویستی و بایەخدانت بە ساواکەت وادەکات شیرت زیاتر بێتەدەرەوە. ئەگەر دەکرێت، لە شوێنێکی ئارام و تایبەت بیت باشترە. ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لە شەش مانگ زیاترە، بەردەوامبە لەسەر پێدانی شیری خۆت و زوو زوو شیری بدەرێ و بەردەوامیش بە (تاوەکو دوای ￼ ساڵیش) لەپاڵ ئەوەی خواردنی دیکەشی دەدەیتێ. هەوڵبە پێش ئەوە خۆراکی دیکەی بدەیتێ، شیری خۆتی بدەرێ
wash hands	دەستەکانت بشۆرە.
ensure bottle and teat are thoroughly washed	دقتوی شیر و مەمەکان بەباشی بشۆرە
measure water accurately	زۆر بەتەواوی بڕی ئاوی بەکارهاتوو بپێوە
measure powder accurately	زۆر بەتەواوی بڕی شیری قتووی بەکارهاتو بپێوە
Discard unused formula	ئەگەر شیری قتووت بۆ گرتەوە و تەواوی نەکرد، ئەوەی کە ماوە فڕێی بدە.
Powder that is mixed with cool potable water must be consumed immediately.	شیری قتوو کە لەگەڵ ئاوی شلەتێنی پاك تێکەڵدەکرێت دەبێت دەستبەجێ منداڵەکە بیخواتەوە.