

Key Phrases for Feeding Assessments and Support

English – Pashto (raw version, before being reviewed for corrections)

English	Pashto
How old is your baby?	ستاسو ماشوم څو کلن دی؟
0-2 months	مياشتنی 0-2
2-4 months	مياشتنی 2-4
4-6 months	مياشتنی 4-6
6-9 months	مياشتنی 6-9
9-12 months	مياشتنی 9-12
>12 months	مياشتنی >12
How was your baby fed last week?	تیره هفته دی خپل ماشوم تا څه ډول غذا ورکړی؟
only breast milk	فقط د مور شیدي
breast milk and infant formula	د ماشوم لپاره وچي او د مور شیدي
only infant formula	فقط وچي شیدي
How was your baby fed yesterday?	تیره ورځ دی خپل ماشوم ته څه ډول غذا ورکړی؟
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.	مور باید خپل ماشوم ته تر 2 کلنی پوری خپلی شیدي ورکړی، د مور شیدي د ماشوم د هر ډول مریضی څخه په امن کې ساتی، شیدي لرونکی مور باید چې خپل ماشوم ته وچي شیدي ور نه کړی.
Formula feeding your baby is dangerous in the current situation. This is why we do not want to give infant formula to breastfeeding women.	په اوسنی حالاتو کې وچي شیدي ستاسو ماشوم ته خطر لری. نو ددی لپاره مونږ شیدو ورکونکو میندو ته توصیه کوو چې خپلی شیدي ماشوم ته ورکړی
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.	که مو په ماشوم خپلی شیدي بندې کړی وی. نو بیرته یې پیل کړی داچاره مو دماشوم دحفاظت یواځینی لاره ده. دشبې، او ورځی په منظم ډول مو ماشوم ته طی، ورکوی پدی سره مو په شیدو کې زیاتوالی راشی دنور څښاک او خوراک نه مخکی ماشوم پخپلو شیدو تغذیه کړی.
Do not give breastfed babies less than 6 months any extra water, juices, teas or foods.	د 6 میاشتو څخه کم عمر ماشوم ته نور مایعات مه ورکوی لکه: چای، جوس او اوبه.
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.	خاصتا دمور شیدي دوروکی ماشوم لپاره بهترینه غذا ده، په ترکیب کې یې ګڼ شمیر صحیح عناصر موجود دی چې له مکروب څخه دماشوم به ژغورنه کې مهم رول لری، ددی پرځای ماشوم ته نوره غذا ورکول دشیدو دکمیدو لامل کیږی،
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.	که یوه مور خپل ماشوم ته وچي او خپلی شیدي ورکوی، ګټوری خپلی شیدي دی که ماشوم څومره ډېری د مور شیدي وځکی. هماغه اندازه د مور په شیدو کې زیاتوالی راځی

English	Pashto
<p>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.</p>	<p>که یو مور هیڅ کله خپل ماشوم ته وچې شیدې نه وی ورکړی. نو مهرباني دی وکړی ماشوم ته دی وچې شیدې نه ورکوی چې بیا همدغه وچې شیدې ماشوم ته د اسهال او داسې نورې ناروغیو لامل کیږي. دا شیدې ډیری قیمته دی مونږ نشو کولای تاسو ته ټول هغه څه برابر کړو چې تاسو ورته ضرورت لری.</p>
<p>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.</p>	<p>خفگان زموږ د شیدو د بندیدو باعث کیدی نشی لیکن د شیدو په جریان کی سستی رامنځ ته کوی شی چی دا چاره به د ماشوم د ژړا او زوریدو لامل شی. دخپلی نښی راتلونکی او مینې یادونه په ذهن کی وساتی چی ستاسو روح ارامه شی او ستاسو د شیدو جریان بیرته عادی حالات ته راوگرځی. که ماشوم مو ۶ میاشتینی وی نو خپلی شیدې ورته تر ۲ کلنی پوری ورکړی کوشش وکړی لومړی شیدې ورکړی</p>
<p>wash hands</p>	<p>مور باید خپل لاسونه ومینځي</p>
<p>ensure bottle and teat are thoroughly washed</p>	<p>وگوری چې بوتل او نور کوم د شیدو وسایل وینځل شوی وی</p>
<p>measure water accurately</p>	<p>په صحی ډول سره اوبه اندازه کړی</p>
<p>measure powder accurately</p>	<p>شیدې په صحی اندازه سره برابری کړی.</p>
<p>Discard unused formula</p>	<p>اضافه شیدې د ماشوم له ځان څخه لری کړی</p>
<p>Powder that is mixed with cool potable water must be consumed immediately.</p>	<p>شیدې د گرمو اویو سره یو ځای کړی.</p>