

لەبیری مەكە، تۆ كاریكمی ناوزە بۆ خۆت و كۆریهكەت دەكەیت.

باشترین نامۆزگارییه‌کان بۆ شیردانی سروشتی له کاتی گه‌رانه‌وه بۆ سه‌ر کاره‌که‌ت، راهێنان یاخود خوێندن

کاتی که ده‌گه‌رێته‌وه بۆ سه‌ر کاره‌که‌ت، راهێنان یاخود خوێندن، ده‌توانیت به‌ردهوام بیت له داوێنکردنی شیر دایک بۆ کۆرپه‌که‌ت. تکایه له‌گه‌ڵ سه‌ردانکه‌ری ته‌ندروستی یان په‌رسناری خێزانه‌که‌ت قسه‌ بکه، که ده‌توانیت یارمه‌تیت بدات له‌ بیرکردنه‌وه له‌وه‌ی چه‌ بزارده‌یه‌ک بۆ ئێوه‌ باشتره‌.

زانبا‌ری زیاتر ده‌توانیت له‌م لینکه‌نه‌دا بدۆزیت‌وه‌:

چالاک‌ی دایک‌یه‌تی

به‌رده‌وام بوون له‌ شیردانی سروشتی کاتی که ده‌گه‌رێته‌وه سه‌ر کار

[Continuing to breastfeed when you return to work - Maternity Action](#)



مندالی ناماده و جیگیر

Breastfeeding | Ready Steady Baby!



مالپه‌ره به‌سووده‌کان بۆ زانبا‌ری زیاتر:

پانه‌ی دایک و باوکان: زانبا‌ری ده‌رباره‌ی شیردان له‌ ده‌ره‌وه و گه‌رانه‌وه بۆ کار

[Feeding Your Baby | Parent Club](#)



سه‌ره‌تایه‌کی باش: هه‌موو نه‌و شتانه‌ی که پێویسته ده‌رباره‌ی شیردانی سروشتی بزانیت

[Off to a good start: all you need to know about breastfeeding - Publications - Public Health Scotland](#)



هێلی یارمه‌تی نیشتمانی شیردانی سروشتی

[National Breastfeeding Helpline – Helpline](#)



دۆزینه‌وه‌ی پاپه‌شتی شیردانی سروشتی له‌ ناوچه‌که‌ت

[Happy Healthy Tots | Right Decisions](#)

