

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ:

- ✓ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਚਮਚ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਫੀਡਿੰਗ ਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਰਗੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪਰੇਸ਼ੇ, ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਉਬਕਾਈ (Gagging) ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰਿਫਲੈਕਸ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਬਕਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਡਰਾ ਦਿਓ।



## ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਹ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਕਰਕੇ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ (botulism), ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ

ਆਇਰਨ- ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਇਰਨ- ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਮੀਟ, ਕੋਡ ਅਤੇ ਹੈਲੀਬਟ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਫੇਹਿਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ।

## ਮੀਟ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਉਹ ਨਮ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅਜਮਾਓ:

- ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ, ਫੇਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰੀ (gravity) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਉਸਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਨਾ (shredding), ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਰੇਸਣਾ
- ਵਾਈਟ-ਮੀਟ ਚਿਕਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡਾਰਕ ਮੀਟ ਵਰਤਣਾ
- ਮੱਛੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਢਾਏ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਪੂਰੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ 82°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (180°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੀਟਾਂ (ਗੋਮ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲਫਿੰਸ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ - 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਪਕਾਓ। ਰਸ ਗੁਲਾਬੀ ਦੀ ਝਲਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਊਰੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ। ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਹਿਆ, ਪੀਸਿਆ, ਬਰੀਕੀ

ਨਾਲ ਕੀਮਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਭੁਰਜੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ, ਟੋਫੂ, ਮੱਛੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਰਮ ਫਲ, ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼ ਅਜਮਾਓ।



## ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਕਾਉਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 3 ਕੱਪ (750 ਮਿਲੀ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀ) ਮਿਲਾਈ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
- ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ ਕਰੋ ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।



## ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਇਕਸਾਰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਚੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨਾ ਵਰਤੋ; ਉਸਦੇ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਕੱਚ ਜਾਂ ਸੀਰੈਮਿਕ (ceramic) ਕਟੋਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਕੇਵਲ "ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਸੇਫ" ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪ ਵਰਤੋ।
- ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ, ਦਾਗੀ ਜਾਂ ਬਦਬੂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।