Child nutrition series – Number 69c
Punjabi - September 2024

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ
Baby's first foods

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਇਰਨ ਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਅਤੇ ਅਗੇ ਝੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਰੇ ਮੋੜ ਕੇ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ, ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੰਜ ਕਰ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੱਥ ਅਗੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਅੱਗੇ ਝੁਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਹਟਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧਕੇਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭੁੱਖ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ: 2 ਤੋਂ 3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕ
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ: 3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਨੈਕ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ, ਬਾਰੀਕ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਕੌਡ ਅਤੇ ਸੈਮਨ
- ਮੈਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਫੂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀਰੀਅਲ
- ਸਮੂਦ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ (textures) ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਰਮ ਬਣਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਢਾਂ ਵਾਲੀ (lumpy), ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੀ ਹੋਈ, ਫੇਹੀ ਹੋਈ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ । ਲੰਪੀ ਭੋਜਨ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਦਿਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਖੁਆਉਣਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸਿਆ, ਪੀਸਿਆ ਜਾਂ ਫੇਹਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਹੱਡੀਆਂ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਰਮ ਪੱਕੇ ਫਲ

- ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼
- ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਸਮੂਦ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਦੀਆਂ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਵੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ 8 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡਾਂ ਦੀ ਬੁਰਕੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਨਰਮ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਬੈਨੌਕ, ਰੋਟੀ, ਟੌਰਟਿਲਾ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਗੰਦ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜਿਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ, ਤਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟ, ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਕਣਕ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਐਲਰਜਿਨ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਐਲਰਜਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਿਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਐਲਰਜੀਨ ਖਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘੱਟ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਮੋਜਨਾਈਜ਼ਡ (3.25% MF) ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿੱਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

- 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਸਮੇਤ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਿਮ, 1% ਅਤੇ 2% ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਉਹ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਨਾਰੀਅਲ, ਓਟ, ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚਰਬੀ, ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮੈਂ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਾਂ?

- ਭੋਜਨ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੋਲ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਗੂਰਾਂ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੇਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪੇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਸ਼ਹਿਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਨਾਮਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਟਰਾਊਟ, ਮੈਕਰਲ, ਸੋਲ, ਕੌਡ, ਪੋਲਕ, ਹੈਲੀਬਟ, ਹੈਰਿੰਗ, ਸਾਰਡੀਨ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਲਾਈਟ ਟੁਨਾ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ' ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- HealthLink File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- HealthLink BC: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- HealthLinkBC File #69i ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
- HealthLinkBC ਫਾਈਲ #69h ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ: 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਭੋਜਨ