Punjabi - Number 69c
Child Nutrition Series - April 2021

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ
Baby's First Foods

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਹੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਇਆ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 400 ਆਈ ਯੂ (IU) ਦੇ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਇਆ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣੇ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਇਰਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਨਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗੇ ਵਲ ਝੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਚਮਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮਚ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਗੇ। ਮਾਂ/ਪਿਓ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ:

- ਭੋਜਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ
- ਉਤਸਕਤਾ ਨਾਲ ਅਗੇ ਵਲ ਨੂੰ ਝੁੱਕਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਹਟਾ ਲਏ ਜਾਣ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ:

- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਫੇਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧਕੇਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼, ਦਿਲਚਸਪੀ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਚੁਕੰਨਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਾਥ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ ਦੇਖਕੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਗੰਦ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਆਦਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਪੀਣ ਲਗਣਗੇ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਕੇ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
    - ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ, ਬਰੀਕ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ

ਬਿਨਾਂ ਮੱਛੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਕੌਡ ਅਤੇ ਸੈਮਨ

  - ਫੇਹਿਆ ਗਿਆ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ
  - ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ
  - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟਸ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਮੱਖਣ

- ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁਟ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
  - ਫਲਾਂ ਦੇ 100% ਰਸ ਦੇ ਸਮੇਤ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਯਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਨਰਮ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢੇਲੇਦਾਰ, ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਏ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੱਤ ਕੱਢੇ ਹੋਏ (pureed) ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਏ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ
- ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਰਮ ਪਕੇ ਹੋਏ ਫਲ
- ਕਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਸਖਤ ਚੀਜ਼
- ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ 'ਓਟ ਰਿੰਗਜ਼' ਸੀਰੀਅਲ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਵੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ 8 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਢ ਅਤੇ ਚਿੱਥ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਨਰਮ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟਸ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ
- ਬੈਨੌਕ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਟੌਰਟੀਲਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ
- ਕਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਮੈਂ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟਸ, ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ, ਅੰਡਿਆਂ, ਮੱਛੀ, ਕਣਕ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਗਾਂ ਦੇ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤੇ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ (3.25% ਮਿਲਕ ਫੈਟ) ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਆਇਰਨ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬਕਰੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ।

ਸਕਿੱਮ, 1% ਅਤੇ 2% ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਰੀਅਲ, ਸੋਇਆ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੇਅ ਨਾ ਦਿਓ। ਇੰਨਾ ਪੇਅਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਧਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿੱਅਤ ਰੱਖਾਂ?

- ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸਣ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਫਸਣ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਜਾਂ

ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅੰਗੂਰਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਗੋਲ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। HealthLinkBC File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਦੇਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਹ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆਂ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬੌਟਿਯੂਲਿਜ਼ਮ (botulism) ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। HealthLinkBC File #68m ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਦੇਖੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਜਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ: ਏ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਯੌਰ 6 ਟੂ 36 ਮੰਥ ਓਲਡ
- HealthLinkBC File #69a ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- HealthLinkBC File #70 ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ
- HealthLinkBC File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/reducing-risk-of-food-allergy-in-your-baby-p.pdf ਤੇ ਜਾਓ।