



## ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ Baby's First Foods

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। 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।

### ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 400 ਆਈ ਯੂ (IU) ਦੇ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ 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 ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

### 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 ਜਿਆਦਾ 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 ਹੈ ਜੇ ਉਹ:

- ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਚਮਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਧਕੇਲ ਦਿੰਦੇ

### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ:

- ਭੋਜਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਹਟਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡਾ 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

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣੇ 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 ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮ੍ਰਿਧ ਬਣਾਓ।

- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ 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
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਗਿਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਾਓ
- 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

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖੁਆਵਾਂ?

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

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਏ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ, ਢੇਲਦਾਰ, ਸੌਂਢ ਕੱਢੇ ਹੋਏ (pureed) ਅਤੇ ਨਰਮ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ
- ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਹਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਲ੍ਹੀ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਪਾਸਤਾ, ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨਰਮ ਫਲ, ਕਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼, ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ, ਅਤੇ 'ਓਟ ਰਿੰਗਜ਼' ਸੀਰੀਅਲ

### 6 ਤੋਂ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਸਮ੍ਰਿਧ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ, ਮਹੀਨ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂ ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਕੋਂਡ ਅਤੇ ਹੈਲੀਬਟ
  - ਫੇਹਿਆ ਗਿਆ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ, ਦਾਲ, ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ
  - ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬਾਲਕਾਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ
- ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟਸ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ, ਮੱਛੀ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀ ਨੱਟਸ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਪੀਸਾਂ ਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਦਹੀ ਅਤੇ ਕਦੂਕਸ ਕੀਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ 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 ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨਾ ਭਰਨ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਮੀਲਜ਼ ਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

## 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 3 ਮੀਲਜ਼ ਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕਸ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਨੇਮਕ ਮੀਲਜ਼ ਖਾਣ ਅਤੇ ਹਰ 2 ½ ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਠੀਕ ਰੱਖੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੂਸ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਜੂਸ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੀਲਜ਼ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹਨ

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

ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ 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
- ਆਇਰਨ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬਕਰੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਟ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ (2% ,1% ਅਤੇ ਸਕਿਮ) ਵਾਲੇ ਦੁੱਧਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੇਸ਼ਾਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਇੰਨਾ ਪੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਧਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰਾਂ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਕਲਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਦੰਦ ਬਹੁਤ ਤਗਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਬਰੱਸ਼ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਿਲੇ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ (ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ) ਟੂਥਪੇਸਟ ਲਗਾ ਕੇ ਸਹਿਜੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਾਂ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ
- 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 ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਕਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
  - ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਗਿਟਕਾਂ ਹਟਾਓ
  - ਗੋਲ ਅਤੇ ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
  - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
  - ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸਣ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪਕੋਰਨ, ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟਸ, ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਦੇ ਸਾਬਤ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਿਸਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਸਖਤ ਅਤੇ ਜੈਲ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ, ਜੈਲੀਬੀਨਜ਼, ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਦੇ ਢੇਲੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਮਚ ਵਿੱਚੋਂ, ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੀ, ਕੈਮੇਬੋਰ, ਫੋਤਾ) ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾ ਖੁਆਓ। ਸ਼ਹਿਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ (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 ਅਲਰਜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

- [HealthLinkBC File #19 ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#)
- [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: ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ](#)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk) ਦੇਖੋ।