

Pagpapakilala ng mga Solidong Pagkain

Sa halos 6 na buwan, ang iyong sanggol ay maaaring handa na upang magdagdag ng mga solidong pagkain ng pamilya sa kanyang diyeta. Panatilihin din ang pagpapasuso, hanggang sa siya ay 2 taong gulang - o kahit na mas matagal, kung nais mong gawin pareho.

Maaaring handa na ang iyong sanggol para sa mga solidong pagkain kung kaya niyang:

- ✓ umupo at hawakan ang kanyang ulo
- ✓ panoorin ang isang kutsara, buksan ang kanyang bibig at isara ang kanyang mga labi sa paligid nito
- ✓ panatilihin ang karamihan ng kanyang pagkain sa kanyang bibig



PAANO

Ipakilala ang solidong pagkain

- Pumili ng isang oras kung kailan ang iyong sanggol ay gising na gising at may gana sa pagkain, ngunit hindi masyadong nagugutom. Ang mga solido ay maaaring ialok bago o pagkatapos ng pagpapasuso.
- lupo mo siya sa kanyang upuan sa pagpapakain, na nakaharap sa iyo.
- Kumain kasama ang iyong sanggol upang siya ay matuto sa pamamagitan ng panonood sa iyo.
- Silbihan siya ng parehong mga pagkain tulad ng sa natitirang pamilya, nang walang idinagdag na asukal o asin.



ALAM MO BA

Ang pagkabilaok ay isang normal na reaksyon ng mga sanggol upang maiwasan ang mabulunan. Kapag nabilaukan ang iyong sanggol, manatiling kalmado at bigyang-katiyakan siya. Kung natatakot ka, maaaring matakot mo siyang subukan ang mga bagong pagkain.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Hindi ligtas para sa iyong sanggol na magkaroon ng pulot sa kanyang unang taon, kahit na ito ay na-isterilisa. Maaari itong maging sanhi ng botulism, isang malubhang karamdaman.

Mga Unang Pagkain

Ang mga pagkaing mayaman sa iron ang pinakamahasag na unang pagkain para sa iyong sanggol. Ialok ang mga ito ng hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw. Kabilang sa mga pagkaing mataas sa iron ay mga lutong karne, bakalaw at halibut, minasang lutong itlog, mga lentil, beans, lutong tofu at cereal ng sanggol na pinatibay sa iron.

Karne

Ang karne, isda at pagkaing-dagat ay magiging mas madali para sa iyong sanggol na kainin kung ito ay mamasa-masa at maliliit na piraso. Subukan:

- haluan ang maliliit na piraso ng tubig, gatas ng tao, minasang gulay o sarsa
- gutay-gutayin ito, o isilbi na giniling
- gumamit ng maitim na karne kaysa sa puting-karne na manok
- siguraduhin na alisin ang anumang mga buto at kabibi mula sa isda

Magluto ng buong ibon sa 82 °C (180 °F), at lahat ng iba pang karne (kabilang ang karne ng pamamaril, isda at molusko) hanggang sa lutong-luto na – 74°C (165°F). Ang mga katas ay dapat na malinaw, na walang bakas ng rosas.

Pagkain ng Sanggol na Ginawa sa Bahay

Maaaring kainin ng iyong sanggol ang parehong mga pagkain na karaniwang kinakain ng iyong

pamilya. Hindi kinakailangan na katasin, bago pa man siya magkaroon ng ngipin. Ang mga malambot na pagkain ay maaaring masahin, gilingin, tadtarin o katasin. O subukan ang mga pagkaing pandaliri tulad ng maliliit na piraso ng mabuting nalutong pinakuluan o piniritong itlog, tokwa, isda, lutong-luto na gulay, mga malambot na prutas na walang balat, lutong pasta o ginadgad na keso.



PAANO

Panatilihin ligtas ang lutong bahay na pagkain ng sanggol

- Hugasan ang mga kawnter at kagamitan ng sabon at tubig. Pagkatapos ihanda ang hilaw na karne, linisin ng 1 kutsarita ng (5 ML) pampaputi na hinaluan ng 3 tasang (750 ML) tubig.
- Itapon ang mga sirang sangkalan, na maaaring magtago ng mga mikrobyo.
- Ilagay ang mga tira sa reprimerytor at gamitin sa loob ng 2 o 3 araw. O i-freeze ang mga ito at gamitin sa loob ng 2 buwan.



PAANO

Gamitin ang microwave upang ligtas na muling maiinit ang pagkain ng sanggol

- Haluin ng kahit isang beses sa kalahatian upang matiyak na maging pantay ang pag-init.
- Tikman ang pagkain gamit ang iyong sariling kutsara upang matiyak na hindi ito masyadong mainit bago ibigay ito sa iyong sanggol.
- Huwag gamitin ang microwave upang initin ang mga bote; sa halip ay magpainit ng mga ito sa mainit na tubig.
- Ang mga baso o seramikong mangkok ang pinakamahasag. Gumamit lamang ng mga plastik na lalagyan o plastik na pambalot na may tatak na "microwave safe."
- Huwag gumamit ng mga nasira, nabahiran o mabahong lalagyan.