

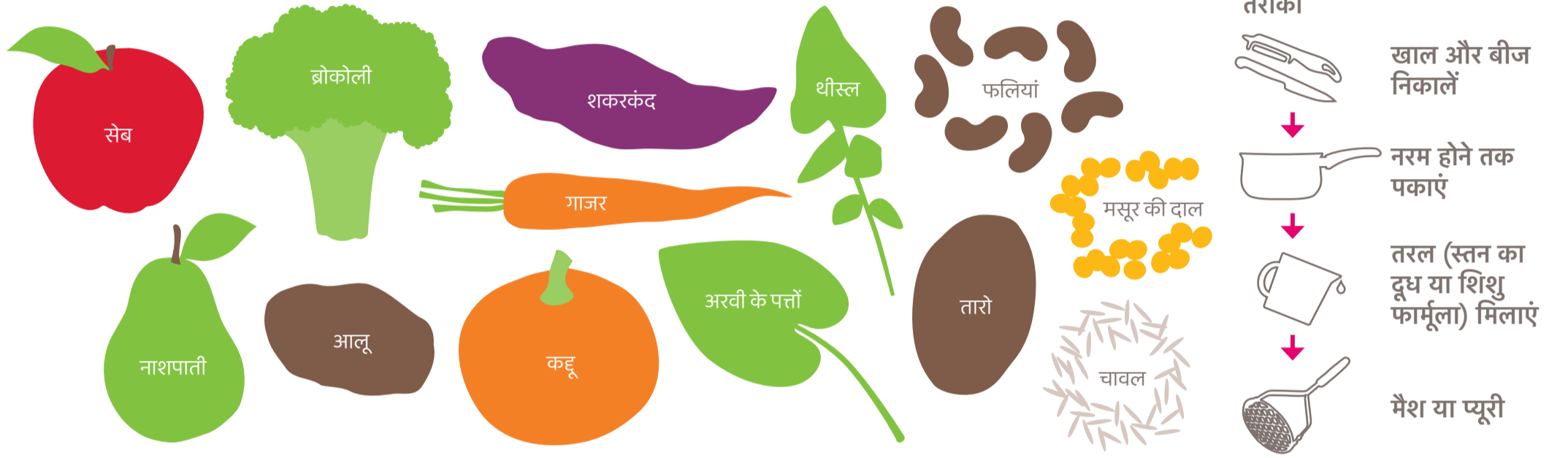
अपने बच्चे को  
**आपका  
मार्गदर्शन**  
करने दें

क्या, कब और कैसे  
ठोस आहार पेश करें

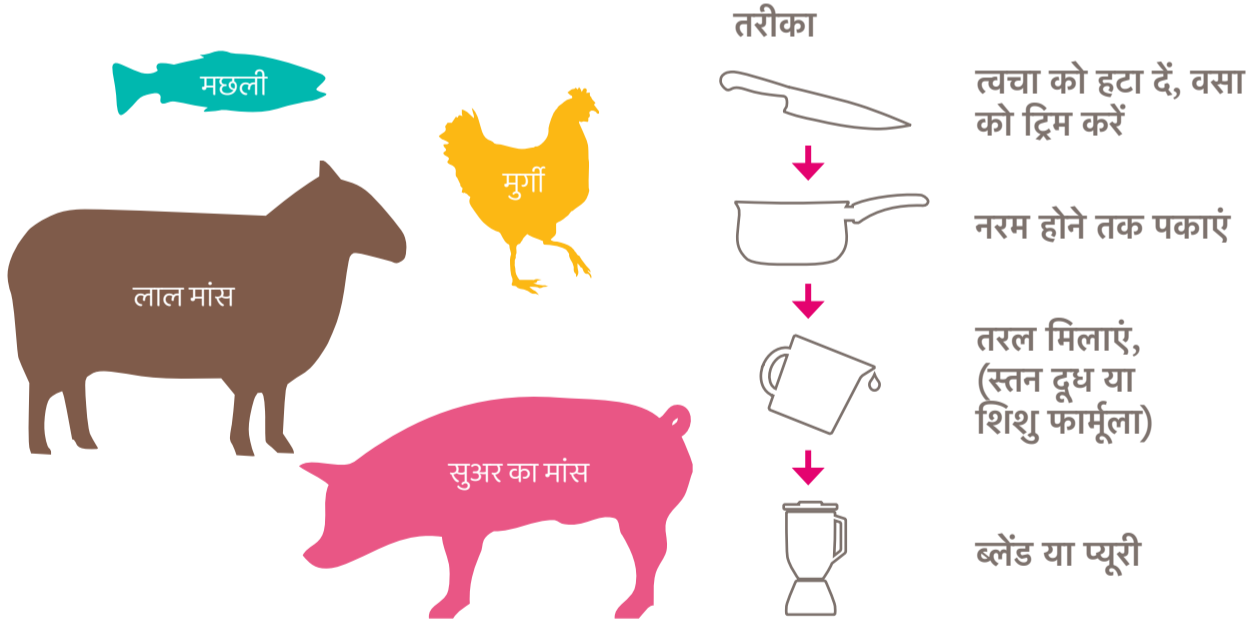
लगभग 6 महीनों में  
ठोस पदार्थ शुरू करते समय  
ये आपके बच्चे के लिए  
**सबसे अच्छे  
खाद्य पदार्थ हैं**

ऐसे खाद्य पदार्थ  
चुनें जो  
**नरम और  
चिकने हों**

पकाया हुआ और शुद्ध फल, सब्जियाँ, फलियाँ, दाल या चावल, जैसे:



पकाया और शुद्ध मांस या मछली



मैश किए हुए बिना पके फल



स्टोर से खरीदा हुआ



ठोस खाद्य पदार्थों को पेश करते समय कुछ उपयोगी सुझाव

- 1 ठोस पदार्थों से पहले दूध की पेशकश करें - स्तन का दूध या शिशु फार्मूला अभी भी आपके बच्चे के लिए सबसे महत्वपूर्ण भोजन है।
- 2 छोटी मात्रा की पेशकश करके शुरू करें - 1/2 चम्मच से 2 चम्मच। आपके द्वारा दी जाने वाली राशि को धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- 3 दिन में एक बार ठोस पदार्थ दें।
- 4 एक भोजन से शुरू करें और फिर धीरे-धीरे नए खाद्य पदार्थों को पेश करें - हर 2 से 4 दिनों में एक नया भोजन आजमाएं।
- 5 अपने बच्चे को अपना स्वाद विकसित करने दें। शिशु कुछ खाद्य पदार्थ पसंद करते हैं या दूसरों की तुलना में अधिक स्वाद लेते हैं।
- 6 यदि आपका बच्चा किसी खाने से इंकार करता है, तो उसे अपने पसंद के भोजन में मिलाने की कोशिश करें या कुछ दिन प्रतीक्षा करें और फिर से कोशिश करें - इसमें 15 गुना तक का समय लग सकता है।

शिशुओं यह जानने में बहुत अच्छे हैं कि कब उन्होंने पर्याप्त मात्रा में भोजन खाए हैं।

[www.infantfeeding.nz](http://www.infantfeeding.nz)

Te Hīnonga Houanga  
New Zealand Government

New Zealand Government

www.infantfeeding.nz

लगभग

# 6 महीनों

पर आपका शिशु  
ठोस खाद्य पदार्थों को  
आजमाने के लिए तैयार  
होगा।

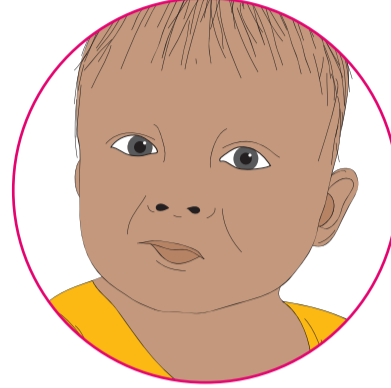
यहां संकेत दिए गए हैं कि आपका  
शिशु ठोस खाद्य पदार्थ शुरू करने के  
लिए तैयार है:



भोजन में रुचि दिखाता है।



उनके सिर को पकड़ कर  
कम मदद से बैठ सकते हैं।



अपने मुंह से चबाने वाली  
गतिविधियों को बनाता है।



जब चम्मच उनके होंठ को छूता है  
या उनके मुंह के पास पहुंचता है तो  
उनका मुंह खुल जाता है।



भोजन को अपने मुंह में रख  
सकते हैं और बाहर थूकने के  
बजाय निगल सकते हैं।

अपने बच्चे को  
**आपका  
मार्गदर्शन**  
करने दें

यहां कुछ संकेत दिए गए हैं  
कि आपके बच्चे के लिए खाने  
को पर्याप्त है।



उनका सिर मुड़ जाता है।



भोजन बाहर थूक देता है।



भोजन या अपने हाथ को दूर करके  
भोजन को मना कर देता है।



रोना और सामान्य दुखी होना।



उनका मुंह बंद कर देता है।

शिशुओं को यह जानने में बहुत अच्छा लगता है कि कब उन्हें अधिक भोजन की आवश्यकता है और  
कब उनके पास पर्याप्त है। कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में अधिक खाएंगे।