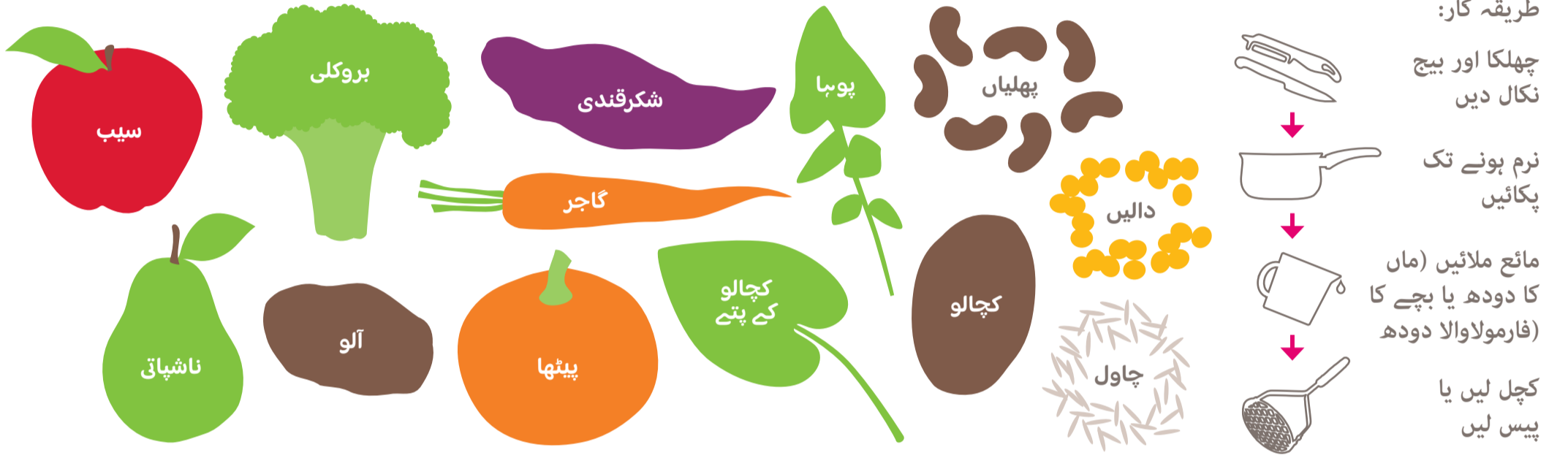


اپنے بچے کو  
رہنمائی  
کرنے  
دیں  
کیا، کب اور کیسے  
ٹھوس خوراک متعارف کرائی جیے

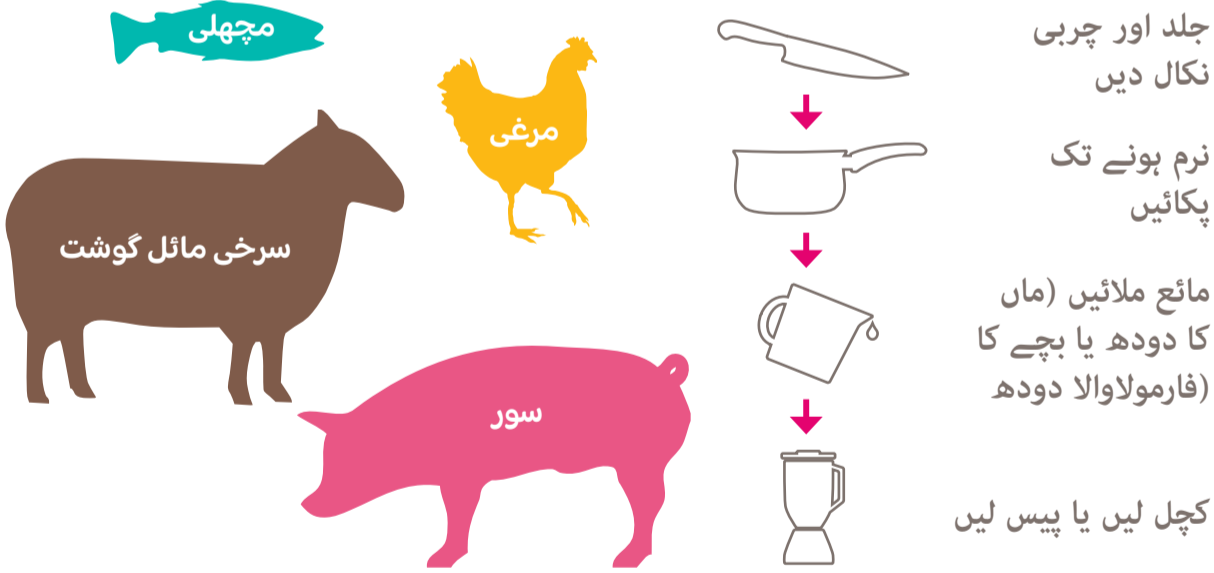
یہ آپ کے بچے کے لئے  
بہترین غذا  
ہے جب آپ 6 مہینے کے  
لگ بھگ ٹھوس خوراک  
شروع کراتے ہیں

ایسے کھانوں  
کا انتخاب کریں جو  
نرم اور  
ملائم ہوں

پکایے ہوئے اور پیسے ہوئے پھل، سبزیاں، دالیں، پھلیاں اور چاول، جیسے کہ:



پکایا ہوا اور پیسا ہوا گوشت یا مچھلی



کچلا ہوا بغیر پکائے پھل



بازار سے خریدا ہوا



کچھ کارآمد مشورے جب ٹھوس خوراک متعارف کرائیں

4 ایک قسم کے کھانے سے شروع کریں، اور پھر آہستہ آہستہ اور کھانے متعارف کرائیں۔ ہر 2 سے 4 دن بعد ایک نیا کھانا آزمائیں۔

1 ٹھوس خوراک سے پہلے دود پیش کریں، ماں کا دودھ یا بچے کا فارمولاولا دودھ آپ کے بچے کے لئے سب سے اہم ہوتا ہے۔

5 اپنے بچے کو اپنے ذائقہ کو خود فروغ دینے دیں۔ بچوں کو کچھ کھانے اور ذائقے دوسروں سے بہتر لگتے ہیں۔

2 تھوڑی مقدار سے شروع کریں۔ 1/2 چائے کے چمچ سے لیکر 2 چمچ۔ آہستہ آہستہ پیش کردہ مقدار میں اضافہ کریں۔

6 اگر آپ کا بچہ کسی کھانے سے انکار کرتا ہے، تو اس کھانے کو کسی ایسے کھانے میں ملا کر دیں جو اسے پسند ہو، یا چند دن رک کر پھر کوشش کریں۔ اس عمل میں 15 دن تک لگ سکتے ہیں!

3 دن میں ایک مرتبہ سے ٹھوس خوراک شروع کریں۔

بچے یہ جاننے میں بہت ماہر ہوتے ہیں کہ انہوں نے کافی کھانا کھا لیا ہے۔

www.infantfeeding.nz

Tea to Hanga Hauora

New Zealand Government

پہلے 6 مہینے میں صرف ماں کا دودھ یا بچے کا فارمولاولا دودھ آپ کے بچے کی ضرورت ہوتا ہے۔

## 6 مہینے

کے لگ بھگ آپ کا بچہ  
ٹھوس خوراک آزمانے  
کے لئے تیار ہو  
جاتا ہے۔

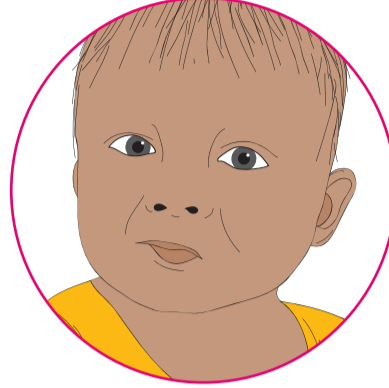
یہ کچھ اشارے ہیں کہ  
آپ کا بچہ ٹھوس خوراک  
کے لئے تیار ہے



کھانے میں دلچسپی  
ظاہر کرتا ہے



اپنے سر کو سیدھا رکھ  
سکتا ہے، اور تھوڑی سی  
مدد سے بیٹھ سکتا ہے



اپنے منہ سے چبانے والی  
حرکت کرتا ہے



اپنا منہ کھول دیتا ہے جب  
چمچا ہونٹوں سے لگتا ہے یا  
منہ کے پاس آتا ہے



جب کھانا منہ میں رکھتا ہے  
اور بجائے باہر پھینکنے کے  
نگل لیتا ہے



اپنا سر موڑ لیتا ہے



کھانا منہ سے باہر پھینک دیتا ہے

آپنے بچے کو  
رہنمائی  
کرنے  
دیں

یہ کچھ اشارے ہیں کہ  
آپ کا بچہ کافی کھانا کھا  
چکا ہے



آپ کے ہاتھ کو یا کھانے کو  
دور دھکیلتے ہوئے کھانے  
کوانکار کرتا ہے



روتا ہے یا ناخوش نظر آتا ہے



اپنا منہ بند کر لیتا ہے

بچے یہ جاننے میں بہت ماہر ہوتے ہیں اگر انہیں مزید خوراک کی ضرورت ہو اور جب کھانا کافی کھا لیا ہو۔  
کچھ بچے دوسروں سے زیادہ کھاتے ہیں۔