

# আপনার শিশুকে খাওয়ানো: জন্ম থেকে 6 মাস পর্যন্ত

যেখোওয়াপ অভ্যাস আপনার শিশু শিখিছে তা পরবর্তী বছরগুলিতে চলাতে থাকবে। যখন বাচ্চাকে বাচ্চার খাদ্য পলে আপন খাওয়ান এবং পটে ভরে গেলে খাওয়ানো বন্ধ করনে তখন আপন এটি করার মাধ্যমে তার সুস্থ খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করনে বড়ে ওঠার সাথে সাথে এটি তাদেরকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে।



যদি তারা <b>কম্বুধারত</b> , হয়, তাহলে তারা হয়তো ...	যদি তাদের পটে <b>ভরা</b> , থাকে তাহলে তারা হয়তো...
<ul style="list-style-type: none"><li>• কোলে তুললে একটানা কাঁদতে থাকে</li><li>• স্তন্যদুগ্ধ খোঁজ</li><li>• দুধের বোতল বা স্তন্যদুগ্ধ মুখে দলি মুখগহ্বর প্রশস্ত করে</li><li>• বোতল বা স্তন্যদুগ্ধের দিকে মাথা সরায়</li><li>• শিশুর খাদ্য দলি উত্তজেনা দেখায়</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• পটে ভরা থাকলে নপিল মুখ থেকে বের করে দেয়</li><li>• চোঁষা বন্ধ করে</li><li>• বশিরাম নিয়ে বা ঘুমিয়ে পড়তে শুরু করে</li><li>• খাওয়ার গতি কমাতে থাকে</li><li>• বোতল মুখে দলি মুখ বন্ধ করে</li></ul>



**কি করে বুঝবেন আপনার শিশুর খাদ্য পয়েছে না কি পটে ভরা আছে:**

আপনার বাচ্চার খাদ্য না পলেও যখন আপন তাকে খাওয়ান তখন সটো হয় অতমিত্রায় খাওয়ানো। **অতমিত্রায় খাওয়ানো কখনো আপনার শিশুকে মজবুত বা স্বাস্থ্যকর করে গড়ে তোলেনা।** এটি আপনার

সন্তানের অত্বধিক ওজনরে কারণ হতে পারে এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা, যমেন ডায়াবেটিসের কারণ হতে পারে।

# আপনার শিশুকে খাওয়ানো: 6 মাস থেকে 12 মাস পর্যন্ত

## 6 মাস...

- শিশু খাবার(বেবেফিউড) আরম্ভ করার চেষ্টা করুন।  
আপনার শিশুকে চামচ দিয়ে খাওয়ান।
- যদি পলে আপনাদের শিশু হয়তো খাবারের কাছ থেকে সরে যেতে পারে। পটে ভরা থাকলে তারা হয়তো খাবার নিয়ে খেলতে পারে বা খাবার ফলে দিতে পারে।



## 9 এবং 12 মাসের মধ্যে ...

- আপনার সন্তান হয়তো বাচ্চাদের কাপ এবং চামচ নজিহে ধরতে পারবে। এই কৌশল শিখতে শিশুদের অনেক অনুশীলন করার প্রয়োজন। চামচ দিয়ে তাদের খাওয়ানোর সময়ে অন্য একটি চামচ ধরে তাদের খেলতে এবং শিখতে দিন।



## যে বিষয়গুলি এড়িয়ে চলবেন:

- জোর করবেন না বা খাবার ধরে রাখবেন না। আপনার শিশু খাবার সহজে পরিমাণ এবং সহজে গততি খাবে যা তাদের পক্ষে ভাল।

আপনার যদি আরও প্রশ্ন থাকে তবে আপনার CHN নডিট্রিশিনস্টিরে সাথে কথা বলুন!