

আপনার শিশুর প্রথম বছরের জন্য খাদ্য

শিশুদের বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন খাদ্য প্রয়োজন হয়। এই শীটটি প্রদর্শন করে কখন আপনার শিশু বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয় types of food.

জন্ম	6 মাস	7 মাস	8 মাস	9 মাস	10-12 মাস	1 বছর
<p>শিশুরা জন্মের পর থেকেই স্তন্যপান করতে সক্ষম হয়।</p> <p>প্রথম বর্ষের জন্য আপনার শিশুকে স্তন্যপান করান। আপনি যদি স্তন্যদান না করেন, তবে আপনার শিশুকে ফর্মুলা দিন।</p> <p>এক বোতল বুকের দুধ বা ফর্মুলা দেওয়ার সময় সর্বদা আপনার শিশুকে ধরে থাকুন।</p> <p>দুধ আপনার কব্জি সামনের দিকে গরম অনুভব হওয়া উচিত।</p> 	<p>আপনার শিশুকে ম্যাশ করা ফল ও সবজি খাওয়ানোর মাধ্যমে আরম্ভ করতে পারেন।</p> <p>নতুন একটা সবজি চেষ্টা করার আগে 3 দিনের জন্য 1টা চেষ্টা করে দেখুন।</p> <p>আপনি আয়রন সহ শস্যের মাধ্যমে শিশুটিকে খাওয়ানো আরম্ভ করতে পারেন। শুধুমাত্র 1টি ধরনের খাদ্যশস্য ব্যবহার করুন। এছাড়াও একটি কাপ থেকে জল দেওয়া শুরু করুন।</p>  <p>একটি চামচের মাধ্যমে আপনার শিশুকে খাওয়ান। একটি বোতলের মধ্যে কখনো খাদ্যশস্য দেবেন না। আপনার শিশুকে স্বাসরোধ হতে পারে।</p>	<p>আপনার শিশুকে ম্যাশ করা ফল এবং সজ্জির একটি মিশ্রণ নুন বা চিনি ছাড়া খাওয়াতে থাকুন।</p>  <p>বোতল খাওয়ানোর মধ্যে কঠিন খাদ্য দিন।</p> <p>এই বয়সে, আপনার শিশু নতুন খাবার চেষ্টা করছে। আপনার শিশুকে এখনও তাদের নিয়মিত বুকের দুধ বা ফর্মুলা দিন।</p> <p>আপনার শিশুকে রস বা জুস দেবেন না।</p>	<p>আপনার শিশুকে ম্যাশ করা প্রোটিন বা পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ানো শুরু করতে পারেন। প্রত্যেক 3 দিনে নতুন খাবার পরিবেশন করুন</p>  <p>চেষ্টা করুন আপনার শিশুকে দিতে ম্যাশ বা গুড়ো করা:</p> <ul style="list-style-type: none"> মাংস মুরগির মাংস মাছ বিল্ড কুটির পনির প্লেইন দই রান্না করা ডিমের কুসুম টোফু <p>শিশুকে এগুলো খাওয়ানোর মাধ্যমে শুরু করতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> ম্যাশ করা ফল এবং সবজি 	<p>আপনি আপনার শিশুকে নিম্নেউল্লিখিত খাদ্যের মতো খাবার খাওয়ানোর মাধ্যমে শুরু করতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> চোক করা টোস্ট ক্র্যাকার নরম টরটিল স্লাইস করা চীজ রান্না করা সবজি নরম ফল টুকরা  <p>9 মাস বয়সে, আপনার শিশু জিনিস ধরা শুরু করতে পারে। আপনার শিশুকে নিজের খাবার খাওয়ার চেষ্টা করতে দিন। ধরে তোলা অনুশীলন করার জন্য তাদের খাবারের ছোট টুকরা দিন।</p>	<p>আপনার শিশু পারিবারিক খাবার থেকে ম্যাশ করা বা কাটা খাবার খেতে পারে।</p>  <p>আপনার শিশুকে নিজে একটি চামচ বা নরম কাঁটাচামচ দিয়ে খেতে দিন।</p> <p>আপনার সন্তানে কঠিন খাদ্যগুলির মধ্যে কতোটা আগ্রহী তার উপর নির্ভর করে প্রতিদিন 2-3 বার খাদ্য দিন।</p> <ul style="list-style-type: none"> দুধ গোটা ডিম (ডিমের সাদা এবং কুসুম) বাদামের মাখন 	<p>আপনার সন্তানকে দিনে 3 বার করে খাবার এবং স্ন্যাক্স দিন।</p> <p>আপনার শিশু যতো বেশি শক্ত খাদ্য খাবে, তাদের স্তন বা বোতল থেকে ততো কম খাওয়ান।</p> <p>আপনি আপনার শিশুকে এগুলো খাওয়ানো শুরু করতে পারেন:</p>

বাচ্চারা বাদাম, বীজ, পপকর্ন, শক্ত বা চটচটে মিষ্টি, কাঁচা সবজি, চিনাবাদামের মাখন, মাংসের টুকরো, এবং রুটির কারণে স্বাসরুদ্ধ হতে পারে। আপনার শিশুকে এই খাবারগুলি দেবেন না। যখন আপনার শিশু খাচ্ছে তখন তাকে দেখুন। খাদ্য নিরাপত্তার জন্য 1 বছর বয়স পর্যন্ত মধু এড়িয়ে চলুন।

শিশু-চালিত মায়ের দুধ ত্যাগ করা (শিশুর নিজে থেকে খাওয়া)

শিশুর মাধ্যমে - আপনার বাচ্চা খেতে শিখবে, চামচ দিয়ে খাওয়ানোর বা ম্যাশ করা খাবার ছাড়াই

শিশুর দ্বারা মায়ের দুধ ছাড়া:

- আপনার শিশুকে খাবারের স্বাদ এবং অনুভূতি করতে দেয়
- আপনার শিশুকে নিজে খাওয়া শিখতে সাহায্য করে
- তাদের হাত ও চোখের চলাচল এবং চেবানর দক্ষতায় শিশুকে সাহায্য করে
- বেছে খাওয়া এবং খাবারের সময় ঝামেলা করা কমায়

সমস্ত সুস্থ শিশুরা প্রায় ছয় মাস থেকে নিজেরা খেতে শুরু করতে পারে।

আমরা কিভাবে আরম্ভ করতে পারি?

- আপনার পায়ে বা উচু চেয়ারে আপনার শিশুকে সোজা করে বসান। শিশুকে টেবিলের মুখোমুখি হতে পারে উচিত এবং তাদের হাত সরতে পারে উচিত।
- আপনার শিশুর সামনে খাবারটা রাখুন। আপনার শিশুকে নিজের থেকে খাবার ধরতে দিন।
- আপনার বাচ্চার মুখে খাবার দেবেন না। আপনার বাচ্চাকে নিজের থেকে খেতে দিন এবং তারা কতোটা খেতে চায় তা বেছে নিতে দিন।
- খাবারের সাথে আপনার শিশুকে জল দিন।



কোন খাবার আমি আমার শিশুকে দিতে পারি?

- নরম ফল, রান্না করা সবজি, মাংস, পনির, ভাত, রান্না করা ডিমের কুসুম, রুটি (বা টোস্ট), পাস্তা, এবং বেশিরভাগ মাছ।
- **মোটা বা দীর্ঘ টুকরোর মধ্যে খাবারটা কাটুন।** আপনার শিশুকে সেটা ধরতে বা খাওয়ার জন্য নরম এবং সহজ হওয়া উচিত। ধীরে ধীরে খাদ্যগুলি পেশ করুন যাতে আপনার শিশুটি শিখতে পারে সেগুলো কেমন ভাবে খাওয়া বা পরিচালনা করা উচিত।



আপনার শিশুকে নিরাপদে রাখুন

- আপনার শিশুকে একা একা খাবারের সঙ্গে **কখনো ছাড়বেন না**
- নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশু খাওয়ার জন্য সোজা হয়ে বসে
- আপনার শিশুকে বাদাম, সম্পূর্ণ বা টুকরোতে দেবেন না
- ছোট ফলকে অর্ধেক করে কাটুন এবং কোন বীজ বা অন্য কিছু থাকলে সরান
- আপনার শিশু ছাড়া অন্য কাউকে তাদের মুখের মধ্যে খাদ্য দিতে দেবেন না
- আপনার শিশুর যত্ন অন্য নিলে, তাদের ব্যাখ্যা করুন যে শিশুর দ্বারা মায়ের দুধ ত্যাগ করা কীভাবে কাজ করে Explain how baby-led weaning works to anyone caring for your baby