

ठोस आहार शुरू करने के लिए 8 आसान कदम

- जब आपको लगे कि आपका बच्चा तैयार है : जब आपका बच्चा अपने आसपास लोगों को खाते हुए देखकर खाने में दिलचस्पी दिखाए
- सही आहार के साथ शुरू करें : शुरूआत नर्म चावल की खीर दें. इसके बाद अन्य अनाज जैसे गेहूं और ओट्स दें इसके कुछ हफते बाद फल और सब्जियां देना शुरू करें
- शुरूआत में थोड़ी मात्रा दें : पचाने की क्रिया पूरी तरह स्थापित होने तक एक छोटी चम्मच से शुरू करें दिन में थोड़ा थोड़ा करके खिलाएं.
- एक बार में केवल एक ही खाद्य पदार्थ दें : ध्यान रखें कि बच्चा खाद्य पदार्थ को अच्छी तरह सहन कर रहा है या नहीं. उसे इससे कोई एलर्जिक प्रतिक्रिया तो नहीं हो रही है. एक बार अच्छी तरह सहन करने के बाद ही अन्य खाद्य पदार्थ देना शुरू करें
- भोजन की संरचना सही रखें : शुरूआत में बहुत पतला रखें . इसके बाद महीन पिसा बहुत ज्यादा गाढ़ा या ठोस पदार्थ से पहले मुलायम खाद्य पदार्थ दें.
- बहुत सावधानी के साथ खिलाएं : हर बार खिलाते समय बच्चे पर निगरानी रखें. हर खाद्य और पेय पदार्थ पुरी सावधानी और सफाई से तैयार करें .
- बच्चे को स्वयं अपने आप खाने के लिए उत्साहित करें : जैसे जैसे बच्चा बड़ा हो, वह खुद खाने की कोशिश करेगा वह चम्मच पकड़ेगा या खाना छूने की कोशिश करेगा. उसको इस कोशिश के लिए प्रोत्साहित करें इससे बच्चे में अपने आप खाने की आदत पड़ेगी.

- परिवार के लिए बनाया भोजन ही खिलाएं : बच्चे के पहले जन्मदिन के बाद अपने बच्चे को टेबल पर मौजूद परिवार के लिए बना सही भोजन खाने दें.

जायदशिकन- सयद मुनाज काम शिशु और माँ अहार विकस