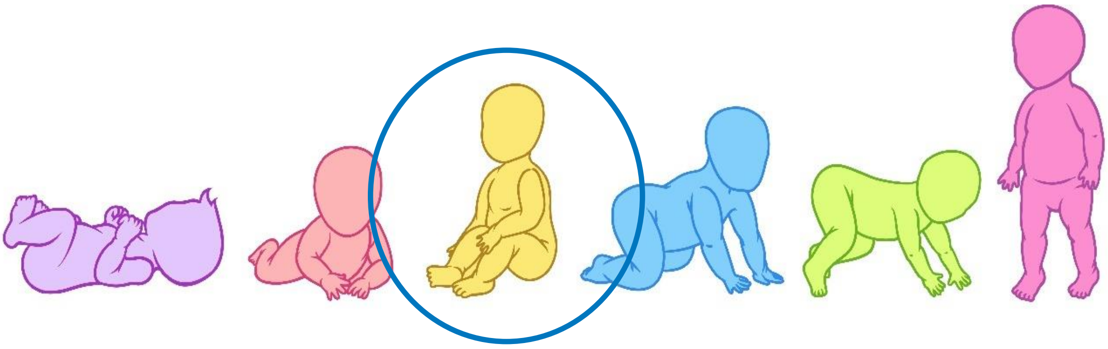
Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

Perth Children's Hospital

குழந்தையின் முதல் உணவுகள்



உங்களுடைய கைக் குழந்தை உணவருந்த ஆயத்தமாகும் பொழுது, **குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆகும் சமயத்தில், ஆனால் 4 மாதங்களுக்கு பின்பு,** குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான பால்மா கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும் அதே வேளையில், இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளில் துவங்கி வகை வகையான திண்ம (solid) உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த துவங்குங்கள்.

திண்ம (solid) உணவு வகைகளை உண்ண உங்களுடைய குழந்தை தயாராக உள்ளது என்பதற்கான அடையாளங்கள்

கைகளையும் பொம்மைகளையும் அதன் வாயில் வைக்கும் பொழுது

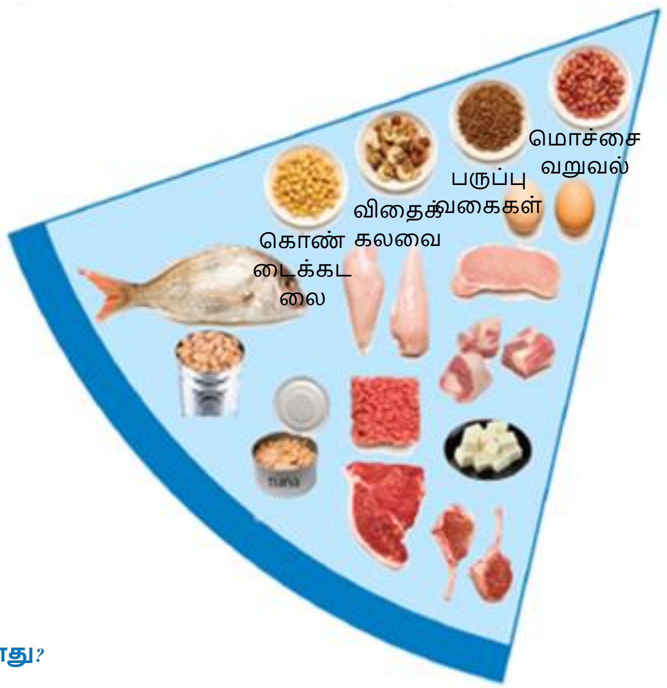
தலையை நிமிர்த்தி இருக்கும் பொழுது

உணவு வகைகளை உண்ண விருப்பம் காட்டும் பொழுது

உங்களுடைய குழந்தைக்கு 12 மாதங்கள் ஆகும் பொழுது போத்தல்களையும் குழந்தைகளுக்கான பால்மா பொருட்களையும் நிறுத்துங்கள். நீங்கள் விரும்பும் வரை தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள், ஆனால் 12 மாதங்களில் இருந்து உங்களுடைய குழந்தை வகை வகையான உணவுகளை உண்ணவேண்டும்.

இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள கட்டி இல்லாத மசித்த(puree) உணவுகளில் துவங்குங்கள்

உணவு
மாட்டிறைச்சி
செம்மறியாட்டு இறைச்சி
பன்றி இறைச்சி
கோழி இறைச்சி
மீன்
கடலுணவு
டோஃபு, எடமாமி (Tofu, edamame)



வேறெந்த உணவுகளில் இரும்புச் சத்து உள்ளது?

அவித்த மொச்சை (Baked beans)

பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகள் - சமைத்தது

பச்சை இலை மரக்கறிகள்

கீரை

பாதாம் அல்லது கடலை Puree/பசை/தூள் (Puree/Paste/powder)

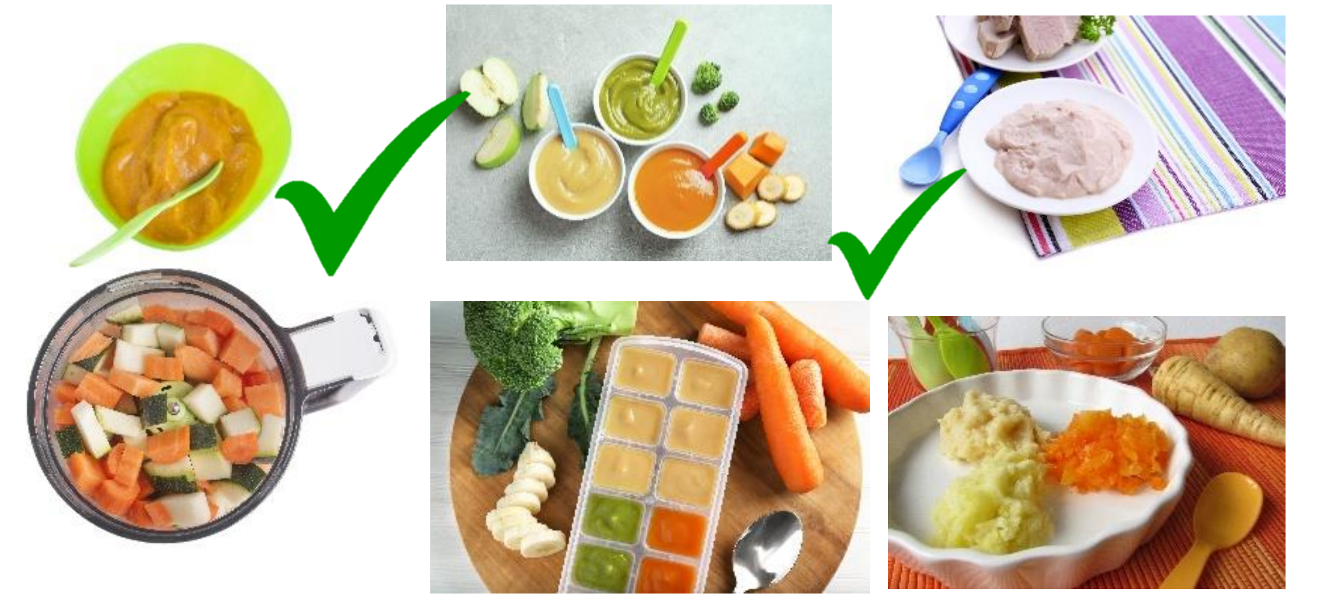
நன்றாக அவித்த முட்டைகள்

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு, 6 மாதங்களிலிருந்து இரும்புச் சத்து தேவைப்படுகிறது

அறிமுகப்படுத்த வேண்டிய மற்ற முக்கியமான உணவு

காய்கறிகள்	
பழங்கள்	
தானியங்கள் மற்றும் ‘செரியல்கள் (Cereal)	
தயிர் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி	

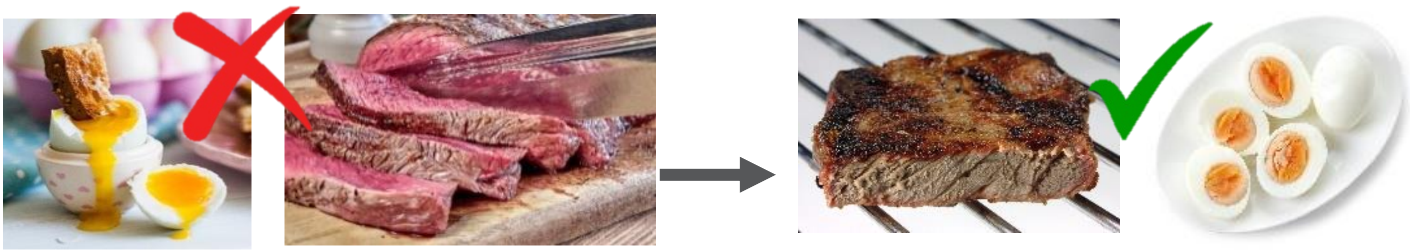
வீட்டிலேயே ‘ப்யூரீ’(Puree) உணவுகளைத் தயாரித்து பணத்தை சேமியுங்கள்



பைகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை விட வீட்டில் சமைக்கும் உணவு மிக ஆரோக்கியமானது

தேன், சர்க்கரை அல்லது உப்பைச் சேர்க்காதீர்கள். குழந்தைக்கு 12 மாதங்கள் ஆகும் முன்பு தேன் பாதுகாப்பானதல்ல

உங்கள் குழந்தைக்கு 12 மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது ஆகும் வரை சில உணவுகள் பாதுகாப்பானவை அல்ல.



சமைக்காத முட்டை அல்லது சமைக்காத இறைச்சி → நன்கு சமைக்கப்பட்ட முட்டை அல்லது இறைச்சி

சாப்பிடச் சொல்லி உங்கள் குழந்தையை வலுக்கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள்

உங்கள் குழந்தை சாப்பிட விரும்பவில்லை என்றால், நிறுத்திவிட்டு, 2-3 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் முயற்சித்துப் பாருங்கள்

உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு சாப்பிட விரும்புகிறது என்பதை குழந்தையே முடிவு செய்யட்டும்

ஏறத்தாழ 6 மாதங்கள் ஆகும் பொழுது, கோப்பை ஒன்றில் இருந்து கொதித்து ஆறிய நீரைக் குடிக்க உங்கள் குழந்தைக்குப் பழக்குங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியமான பற்களுக்கும், பேச்சு வளர்ச்சிக்கும் கோப்பை ஒன்றில் இருந்து அருந்தப் பழகுவது முக்கியம்

ஏறத்தாழ 8 மாதங்கள் ஆகும் பொழுது, நறுக்கப்பட்ட துண்டு உணவுகளைக் கொடுக்கத் துவங்குங்கள்

உணவுடன் விளையாடுவதும், குழப்பிக்கொண்டு சாப்பிடுவதும் உங்களுடைய குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியம்

உணவை உங்களுடைய குழந்தையே எடுத்து, தானே சாப்பிட விடுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையால் உணவை மெல்லவோ, விழுங்கவோ இயலவில்லை என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்களுடைய மருத்துவரை அனுகவும்.

பற்கள் பராமரிப்பு

- ஒரு நாளைக்கு இரு முறைகள் குழந்தையின் வாயை ஒரு மென்மையான ஈரத் துணியைக் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்
- பற்கள் தோன்றும் பொழுது ஒரு சிறு மென்மையான பல் துலக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள்
- 12 மாதங்கள் ஆகும் பொழுது பால்புட்டியை *(Bottle feeding)* நிறுத்துங்கள்
- 12 மாதங்களுக்குப் பிறகு ‘ஃப்ளோரைடு’ குறைவாக உள்ள பற்பசையைப் பயன்படுத்துங்கள்

தூங்கும் பொழுது உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்காமல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இதனால் பற்கள் சொத்தையாகக்கூடும், அத்துடன் பகல் வேலையில் உங்களுடைய குழந்தை ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிட இயலாமல் போகலாம்.

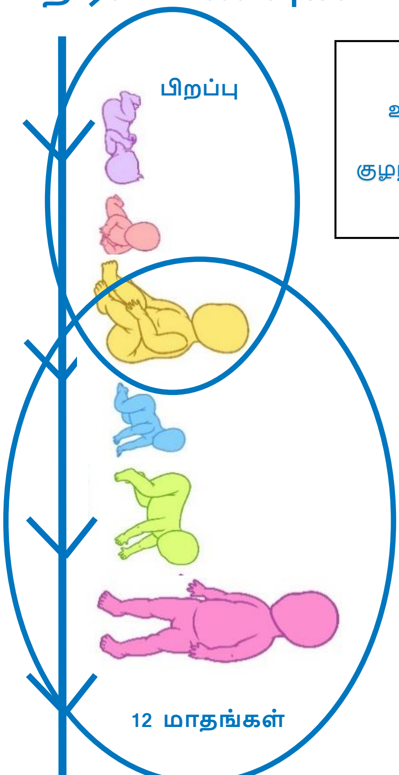
பிற்காலத்தில் உங்கள் குழந்தைக்கு முளைக்கும் நிரந்தரப் பற்களின் வளர்ச்சியை சொத்தைப் பற்கள் பாதிக்கக்கூடும், அத்துடன் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் தூக்கத்தின் மீது தாக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடும்

பழச் சாறு, மென்பானங்கள் அல்லது ‘யோகுல்ட் (Yakult)’

தேநீர், காஃபி

தேநீர், காஃபி, பழச்சாறு அல்லது மென்பானங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையில்லை. உங்கள் குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்து கிடைப்பதை தேநீரும் காஃபியும் தடுத்துவிடும். ‘யோகுல்ட்’ பழச்சாறு மற்றும் மென்பானங்களில் சர்க்கரை அதிகம், இவை சொத்தைப் பற்களைத் தோற்றுவிக்கக்கூடும்.

திரவ உணவுகள்



0-6 மாதங்கள்
உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான பால்மா மட்டுமே தேவை

6-12 மாதங்கள்
கொதித்து ஆறிய குழாய் நீரைக் கொடுங்கள். தாய்ப்பால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான பால்மாவையும் உங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதைத் தொடருங்கள்.

12 மாதங்களில் இருந்து
உங்கள் குழந்தை குழாயில் இருந்து நேராக எடுக்கப்படும் நீரைக் குடிக்கலாம்.

கோப்பை அல்லது உறிஞ்சு கோப்பையில் இருந்து எப்படிப் பருகுவது என்று உங்கள் குழந்தைக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

போத்தல்களைப் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும்.

பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்

பசும் பால் அல்லது வலுவூட்டப்பட்ட சோயா பால்
1 பரிமாறல் = 250mL

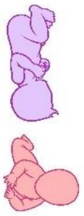
பாலடைக் கட்டி
1 பரிமாறல் = 2 துண்டுகள்

தயிர்
1 பரிமாறல் = 200 கிராம்

12 மாதங்கள் ஆன பின், உங்களுடைய குழந்தை ஒவ்வொரு நாளும் 1-2 முறை பால் உற்பத்திப் பொருட்களை சாப்பிடவோ, பருகவோ வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 500mL மேற்பட்டு உங்கள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டாம். உங்கள் குழந்தைக்கு 2 வயது ஆகும் வரை முழுக்-கொழுப்பு உள்ள, அல்லது கொழுப்புச் சத்து செறிந்த பால் உற்பத்திப் பொருட்களைக் கொடுங்கள்.

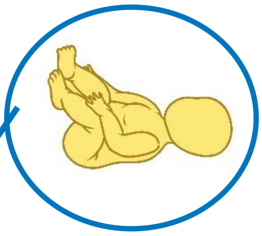
ஆரம்ப உணவுகள் சாராம்சம்

பிறப்பு



பிறப்பில் இருந்து, திண்ம (solid) உணவுகளைக் உண்ண துவங்கும் வரை, உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான பால்மா மட்டுமே தேவை.

12 மாதங்கள் ஆகும் வரை, தாய்ப்பால் கொடுப்பதை, அல்லது போத்தல்களில் குழந்தைகளுக்கான பால்மா கொடுப்பதை நீங்கள் விரும்பும் வரை தொடருங்கள்

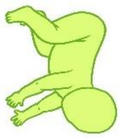


4-6 மாதங்கள்

இரும்புச் சத்து நிறைந்த 'ப்யூரீ (குழைக்கப்பட்ட)' உணவுகளைக் கொடுக்கத் துவங்குங்கள்: உணவுகளைக் குழைக்க தாய்ப்பால், குழந்தைகளுக்கான பால்மா அல்லது தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு நாளைக்கு ஒரு 'தேக்கரண்டி என்று ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் குழந்தை விரும்பினால், இன்னும் அதிகமாகக் கொடுங்கள். கொதித்து ஆறிய நீரை ஒரு கோப்பையிலிருந்து எப்படிப் பருகுவது என்று உங்கள் குழந்தைக்குக் கற்றுக்கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள்.

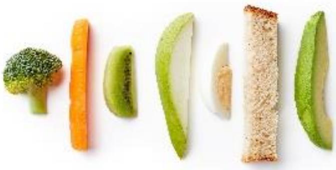
8 மாதங்கள்

சிறிது திடமான, கட்டியாக உள்ள உணவுகளைக் கொடுங்கள். குழந்தைகளுக்குத் தாமாகவே சாப்பிடுவது பிடிக்கும். ஒரு நாளைக்கு 3 முறை உணவு கொடுங்கள்.



9-12 மாதங்கள்

நறுக்கப்பட்ட துண்டு உணவுகளைக் கொடுங்கள். வெவ்வேறு வகையான, மென்மையாகவும் , திடமாகவும் உள்ள உணவுகளைக் கொடுங்கள். ஒரு நாளைக்கு சுமார் 5 சிறு அளவிலான உணவுகளை கொடுங்கள்



12 மாதங்கள்

12-இல் இருந்து 24 மாதங்கள் வரை

12 மாதங்களிலிருந்து, குடும்பத்தினர் பொதுவாக சாப்பிடும் உணவுகளை நறுக்கிக் கொடுக்கலாம், போத்தல்கள் இனி தேவையில்லை. உங்கள் குழந்தை பசும் பால் பருகலாம், ஆனால், ஒரு நாளுக்கு 2 கோப்பைகளுக்கு மேல் கூடாது. நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் விரும்பும் வரை அதைத் தொடருங்கள், ஆனால் உங்களுடைய குழந்தை வகை வகையான, போஷாக்கு மிக்க உணவுகளைச் உண்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

தொண்டையில் உணவு அடைபடுவதைத் தடுங்கள்

உங்கள் குழந்தை சாப்பிடும் பொழுது, கவனமாகக் கண்காணியுங்கள்:

- வாயில் உணவுடன் உங்களுடைய குழந்தை அங்குமிங்கும் நகராமலும், நடமாடாமலும், தவழாமலும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- விதைகள், கேரட்டுகள் மற்றும் ஆப்பிள் போன்ற சிறு, கோள வடிவிலான, கடினமான, பிசுபிசுப்பான உணவுகள், உங்கள் குழந்தையின் தொண்டையில் சிக்கிக்கொள்ளக்கூடும்.
- திராட்சை மற்றும் செர்ரி தக்காளி போன்ற கோள வடிவ உணவுகளை நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள்.
- ஆப்பிள், கேரட்டுகள் மற்றும் மொச்சைகள் போன்ற கடினமான பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளைச் சமைத்து, துருகிக்கொள்ளுங்கள் அல்லது குழைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இறைச்சி, கோழிக்கறி மற்றும் மீன்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து தோல், சிறு எலும்புகள் மற்றும் சொரசொரப்பான பகுதிகளை நீக்கிவிடுங்கள்.
- **5 ஆண்டு வயது ஆவதற்கு முன்பு முழு விதைகளைக் கொடுக்காதீர்கள்**

ஒவ்வாமைகள்

பின் வருவன உள்ளனவா என்று பாருங்கள்:

- முகம், கண்கள் அல்லது உதடுகளில் வீக்கம், கொப்புளங்கள் அல்லது கன்றிப்போன தோல் (தோலின் மீது காணப்படும் சிவந்த கட்டிகள்)
- வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு
- கொப்புளங்கள் அல்லது சிவந்துபோன தோல்

உங்கள் குழந்தைக்கு ஒவ்வாமை எதிர்வினை ஒன்று ஏற்பட்டால், நீங்கள் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும் உணவை நிறுத்திவிட்டு உங்களுடைய மருத்துவரை அனுகவும்.

ஏதாவது உணவின் காரணமாக பின் வரும் தீவிர எதிர்வினைகள் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டால், உடனடியாக 'முன்று பூஜ்ய'(000)த்தை அழையுங்கள்:

- சிரமமான அல்லது சத்தம் மிக்க சுவாசம்
- மூச்சிரைப்பு அல்லது தொடர்ந்த இருமல்
- வீங்கிய நாக்கு
- வெளிரிப்போன, தொளதொளப்பான தோல்

ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் பொருள்களைப் பற்றிய தகவல்கள் இங்கே:
https://preventallergies.org.au/
(பர்மீயம், ச்சின் ஹக்கா, ஹசாரகி, கரேன் ஆகிய மொழிகளில் உள்ள காணொலிகள் கிடைக்கும்)
https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/

Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

Ishar Multicultural Women's Health Services

healthway

இயலாமை உள்ள நபர் ஒருவருக்காக இந்த ஆவணம் மாற்று வடிவங்களில் கிடைக்குமாறு செய்யப்படலாம்.

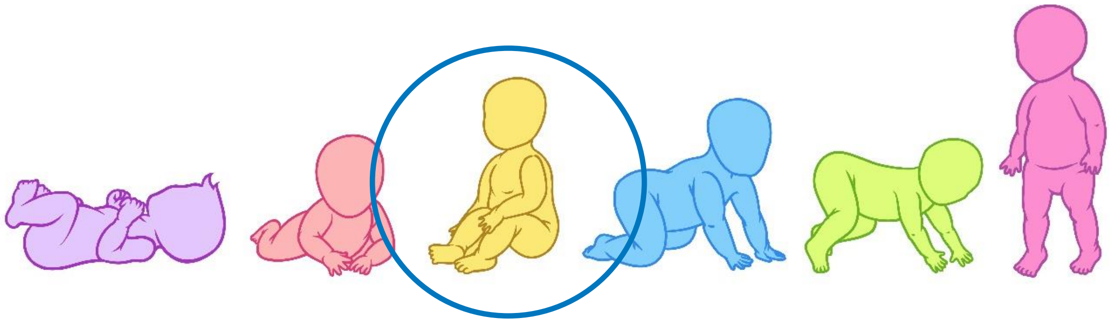
'குழந்தைகள் மற்றும் விடலையர் சுகாதார சேவை'
15 ஹாஸ்பிடல் அவின்யூ, நெட்லண்ட்ஸ்,
டபிள்யூ.ஏ 6009
தொலைபேசி (08) 6456 2222
உருவாக்கம் 'அகதியர் சுகாதார சேவை'
சுட்டு: 1565.10 ©CAHS 2023

பொறுப்புத்துறப்பு: பொதுவான கல்வி மற்றும் தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே இந்த வெளியீடு. தேவைப்படும் எவ்வொரு மருத்துவ அறிவுரைக்காகவும் தகுதிபெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழிலர் ஒருவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.
© வெஸ்டர்ன் ஆஸ்திரேலிய மாநிலம், 'குழந்தைகள் மற்றும் விடலையர் சுகாதார

Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

Perth Children's Hospital

Baby's first foods



When your infant is ready, **at around 6 months**, **but not before 4 months**, start to introduce a variety of solid foods, starting with iron rich foods, while continuing breastfeeding or using infant formula

Signs that your baby is ready for solids

Puts hands and toys in their mouth

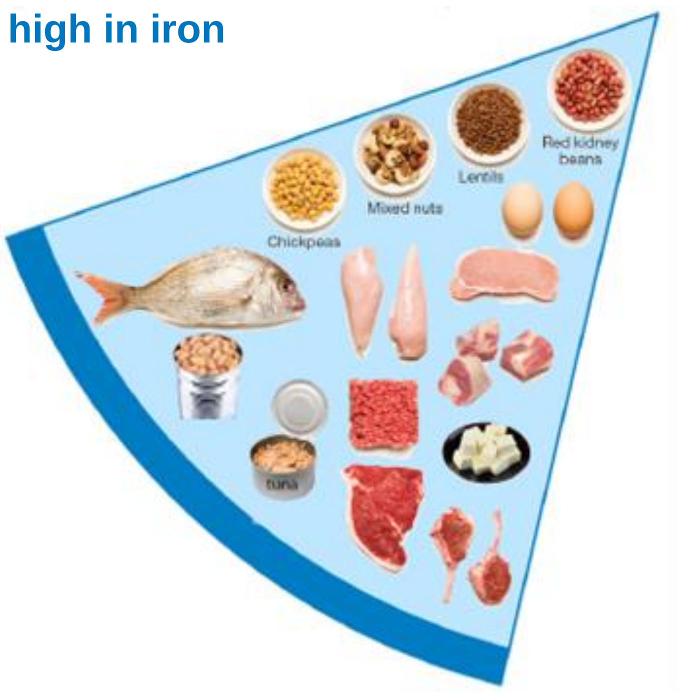
Can sit and hold their head up

Shows interest in food

Stop bottles and formula when your baby is 12 months.
Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.

Start with <u>puree</u> foods that are high in iron

Food
Beef
Lamb
Pork
Chicken
Fish
Seafood
Tofu, edamame



What other foods have iron?

Baked Beans

Legumes/pulses/ beans, cooked

Leafy, green vegetables

Spinach

Almond or peanut puree/paste/powder

Eggs, well cooked

Your baby needs iron from 6 months to help their growth and development

Other important food to introduce

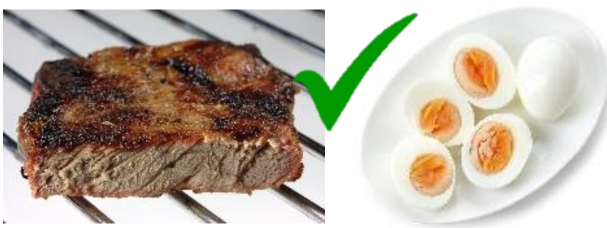
Vegetables	
Fruit	
Grains and cereals	
Yoghurt and Cheese	

Save money by making home-made puree food

Home-made food is healthier than pouches

Do not add honey, sugar or salt. Honey is not safe before 12 months.

Some foods are not safe until your baby is older than 12 months



Raw egg or raw meat → Egg or meat cooked all the way through

Do not force your baby to eat

If your baby does not want to eat, stop and try again in 2-3 hours

Let your baby decide how much they want to eat

At around 6 months, start teaching your baby to drink boiled and cooled water from a cup

Learning to drink from a cup is important for your baby's development, healthy teeth and speech

At around 8 months, start chopped and finger foods

Food play and messy eating is important for your baby's development.
Let your baby pick up food and feed themselves.
If you are worried about your baby's ability to chew or swallow, please speak to your doctor.

Teeth care

- Clean baby's mouth twice a day with a clean, damp cloth
- Use a small soft toothbrush as teeth appear
- Stop bottle feeding at 12 months of age
- Start low fluoride toothpaste after 12 months

Do not let your baby feed while they are sleeping. This can cause dental carries and your baby might stop eating healthy food during the day.

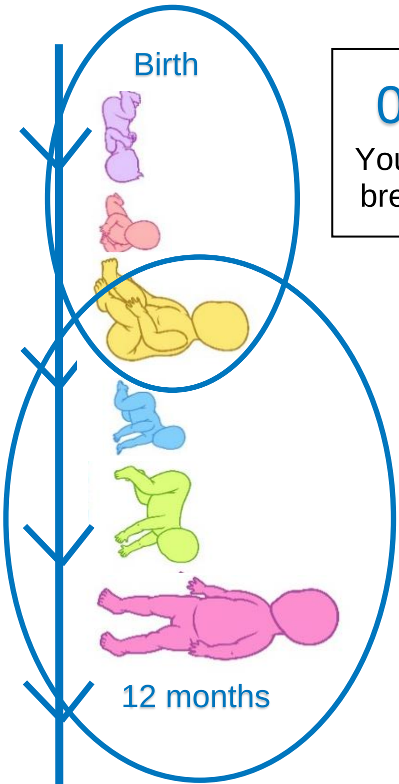
Dental carries might hurt your baby and their developing adult teeth, plus impact your child's growth and sleep

Fruit juice, soft drink or Yakult

Tea and coffee

Your baby does not need tea, coffee, fruit juice or soft drink. Tea and coffee will stop your baby from getting iron. Yakult, juice and soft drink are high in sugar and may cause dental carries.

Fluids



0-6 months

Your baby only needs breastmilk or formula

6-12 months

Offer boiled and cooled tap water. Continue offering your baby formula or breastmilk.

From 12 months

Your baby can have water straight from the tap.

Your baby should know how to drink from a cup or a sippy cup.

You should stop using bottles.

Dairy

Cow's milk or fortified soy milk
1 serve = 250mL

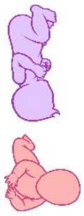
Cheese
1 serve = 2 slices

Yoghurt
1 serve = 200g

After 12 months, your baby needs to eat or drink dairy 1-2 times every day.
Do not offer your baby any more than 500mL of milk each day.
Offer full-cream or full-fat dairy until your baby is 2 years old.

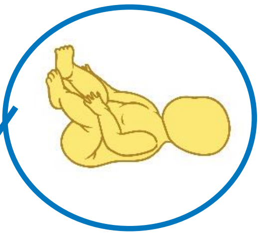
Summary or first foods

Birth



From birth until you start solids, your baby only needs breastmilk or formula.

CONTINUE breastfeeding for as long as you wish or bottles of formula until 12 months

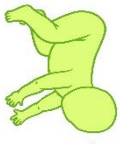


4-6 months

START HIGH-IRON PUREE FOODS: you can use breastmilk, formula or water to puree the food. Start with one teaspoon once a day. Offer your baby more if they want it. START TEACHING your baby how to drink boiled, cooled water from a cup.

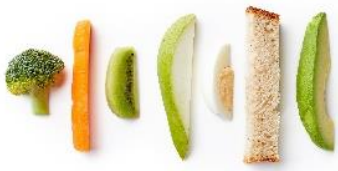
8 months

OFFER thicker and lumpier food. Babies like to feed themselves. Offer about 3 meals per day.



9 to 12 months

OFFER finger foods. Offer lots of different foods and textures. Offer about 5 small meals per day.



12 months

12 to 24 months

From 12 months, your baby can eat chopped family food and no longer needs a bottle. Your baby can have cow’s milk to drink but no more than 2 cups per day. If you are breastfeeding, you can continue for as long as you wish but make sure your baby is eating a variety of nutritious food.

Prevent choking

Always watch carefully when your baby is eating:

- Do not let your baby move, crawl or walk with food in their mouth.
- Babies and young children can choke on food that is small, hard, round or sticky such as nuts, carrots and apple.
- Cut up round foods like grapes and cherry tomatoes.
- Cook, then grate or mash all hard fruit and vegetables like apple, carrots and beans.
- Remove skin, small bones and gristle from meat, chicken and fish.
- **Do not give whole nuts before 5 years of age.**

Allergies

Watch for:

- Swelling of face, eyes or lips, hives or welts (red lumps on skin).
- Vomiting and diarrhoea.
- Rashes or redness of the skin.

If your baby has an allergic reaction, stop giving that food and speak to your doctor.

Call 000 immediately if your baby has these severe reactions to any food:

- difficult or noisy breathing
- wheeze or ongoing cough
- swelling of the tongue
- pale skin and floppy.

Information for allergens here
https://preventallergies.org.au/
(videos available in Burmese, Chin Haka, Hazaragi, Karen) https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/

Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

Consumer Approved

Ishar Multicultural Women's Health Services

healthway

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
Telephone: (08) 6456 2222
Produced by: Refugee Health Service
Ref: 1565.10 © CAHS 2023

Disclaimer: This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.

© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

We acknowledge Healthway for their funding support of this project, which has been undertaken in collaboration with Ishar