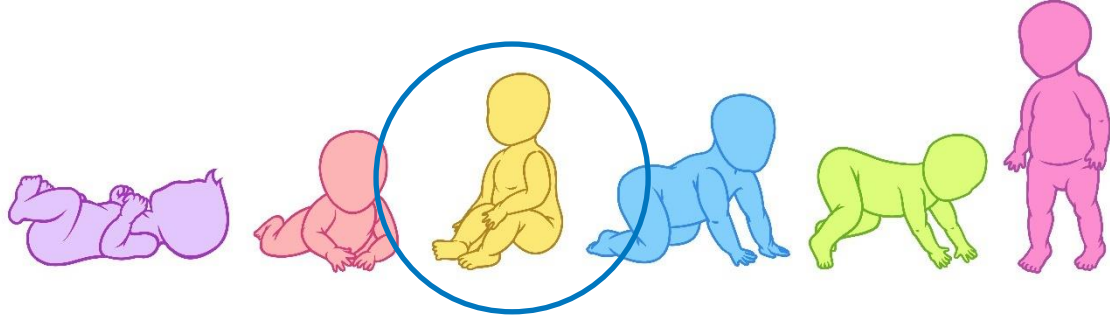




اولین غذاهای طفل



هنگامی که نوزاد شما آماده است، در حدود 6 ماهگی، اما نه قبل از 4 ماهگی، به دادن انواع غذاهای جامد شروع کنید، از غذاهای غنی از آهن شروع کنید، در عین حال به تغذیه با شیر مادر ادامه دهید یا از شیرخشک خاص نوزاد (infant formula) استفاده کنید.

علامتی که نشان می دهد طفل شما برای غذاهای جامد آماده است



دست ها و سامان بازی ها را در دهان خود می گذارد



می تواند بنشیند و سر خود را بالا نگه دارد

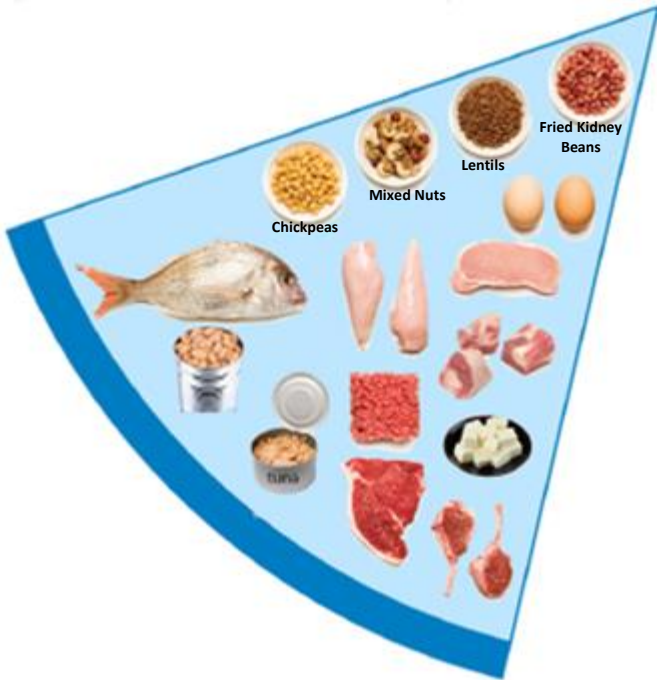


به غذا علاقه نشان می دهد



وقتی طفل شما 12 ماهه شد، دادن شیر با بوتل و شیر خشک را قطع کنید. شیردادن از سینه را تا زمانی که می خواهید ادامه دهید، اما طفل شما در ۱۲ ماهگی نیز باید غذاهای متنوع بخورد.

با پوره غذاهایی که سرشار از آهن هستند شروع کنید



غذا
گوشت گاو
گوشت گوسفند
گوشت خوک
گوشت مرغ
ماهی
غذای دریایی
توفو، ادامام

کدام غذاهای دیگر آهن دارد؟



لوبیای پخته



حبوبات / پالس / لوبیا،
پخته شده



سبزیجات با برگ های
سبز



پالک



پوره / خمیر / پودر بادام یا بادام
زمینی (ممپلی)



تخم، خوب پخته شده

طفل شما از 6 ماهگی برای کمک به رشد و تکامل خود به آهن ضرورت دارد



مواد غذایی مهم دیگر برای دادن

	<p>سبزیجات</p>
	<p>میوه</p>
	<p>سریل و حبوبات</p>
	<p>ماست و پنیر</p>



با تهیه پوره غذایی در خانه در مصارف تان صرفه جویی کنید



غذاهای تهیه شده در خانه سالم تر از کیسه های غذایی بازاری هستند



عسل، شکر و نمک اضافه نکنید. عسل قبل از 12 ماهگی بی خطر نیست.

بعضی از غذاها تا زمانی که طفل شما از 12 ماه کلانتر نشده بی خطر نیستند.



تخم مرغ یا گوشت خیلی زیاد پخته شده

تخم خام یا گوشت خام



طفل خود را مجبور به خوردن غذا نکنید



اگر طفل شما نمی خواهد غذا بخورد، دادن غذا را متوقف کنید و بعد از 2 تا 3 ساعت دوباره امتحان کنید.



اجازه دهید طفل شما تصمیم بگیرد که چقدر می خواهد بخورد.

در حدود 6 ماهگی، آموزش نوشیدن آب جوش داده شده و خنک شده از پیاله را به طفل خود شروع کنید



یادگرفتن نوشیدن از یک پیاله برای رشد، دندان های سالم و گفتار طفل مهم است.

در حدود 8 ماهگی، غذاهای خرد شده و سردستی را شروع کنید



بازی با غذا و آلوده کردن خود با غذا در وقت خوردن برای رشد طفل شما مهم است. اجازه دهید طفل شما غذا را برداشته و خودش را تغذیه کند. اگر در مورد توانایی طفل تان در جویدن یا بلعیدن نگران هستید، لطفاً با داکتر تان صحبت کنید.

مراقبت دندان



- دهان طفل را دو بار در روز با یک پارچه پاک و مرطوب پاک کنید
- به محض ظاهر شدن دندان ها از یک برس نرم کوچک استفاده کنید
- از 12 ماهگی تغذیه با بوتل را متوقف کنید
- خمیر دندان کم فلوراید را بعد از 12 ماه شروع کنید

اجازه ندهید طفل در هنگام خواب غذا بخورد. این می تواند باعث پوسیدگی دندان شود و ممکنست طفل شما در طول روز از خوردن غذای سالم خودداری کند.



پوسیدگی دندان ممکن است به طفل شما و رشد دندان های کلانسانی او آسیب برساند و همچنین بر رشد و خواب طفل شما تأثیر منفی بگذارد



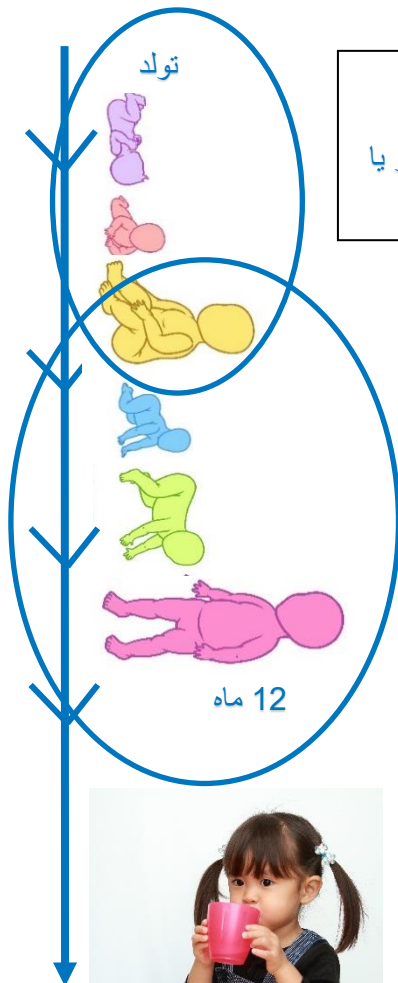
آب میوه، نوشابه یا یاکولت



چای و قهوه

طفل شما به چای، قهوه، آب میوه یا نوشابه ضرورت ندارد. چای و قهوه مانع دریافت آهن توسط طفل شما می شود. یاکولت، آب میوه و نوشابه دارای شکر زیاد هستند و ممکن است باعث ایجاد پوسیدگی های دندان شوند.

مایعات



0 تا 6 ماه
 طفل شما فقط به شیر مادر یا شیر خشک نیاز دارد



6 تا 12 ماه
 آب نل جوش داده شده و خنک شده بدهید.
 به دادن شیر خشک یا شیر مادر به طفل خود ادامه دهید.



از 12 ماهگی
 طفل شما می تواند مستقیماً از نل آب بخورد.
 طفل شما باید بداند که چگونه از یک پیاله یا یک پیاله دارای سرپوش و دهانه (sippy cup) بنوشد.
 شما باید استفاده از بوتل را متوقف کنید.



لبنیات



شیر گاو یا شیر سویای غنی شده
 1 وعده = 250 میلی لیتر



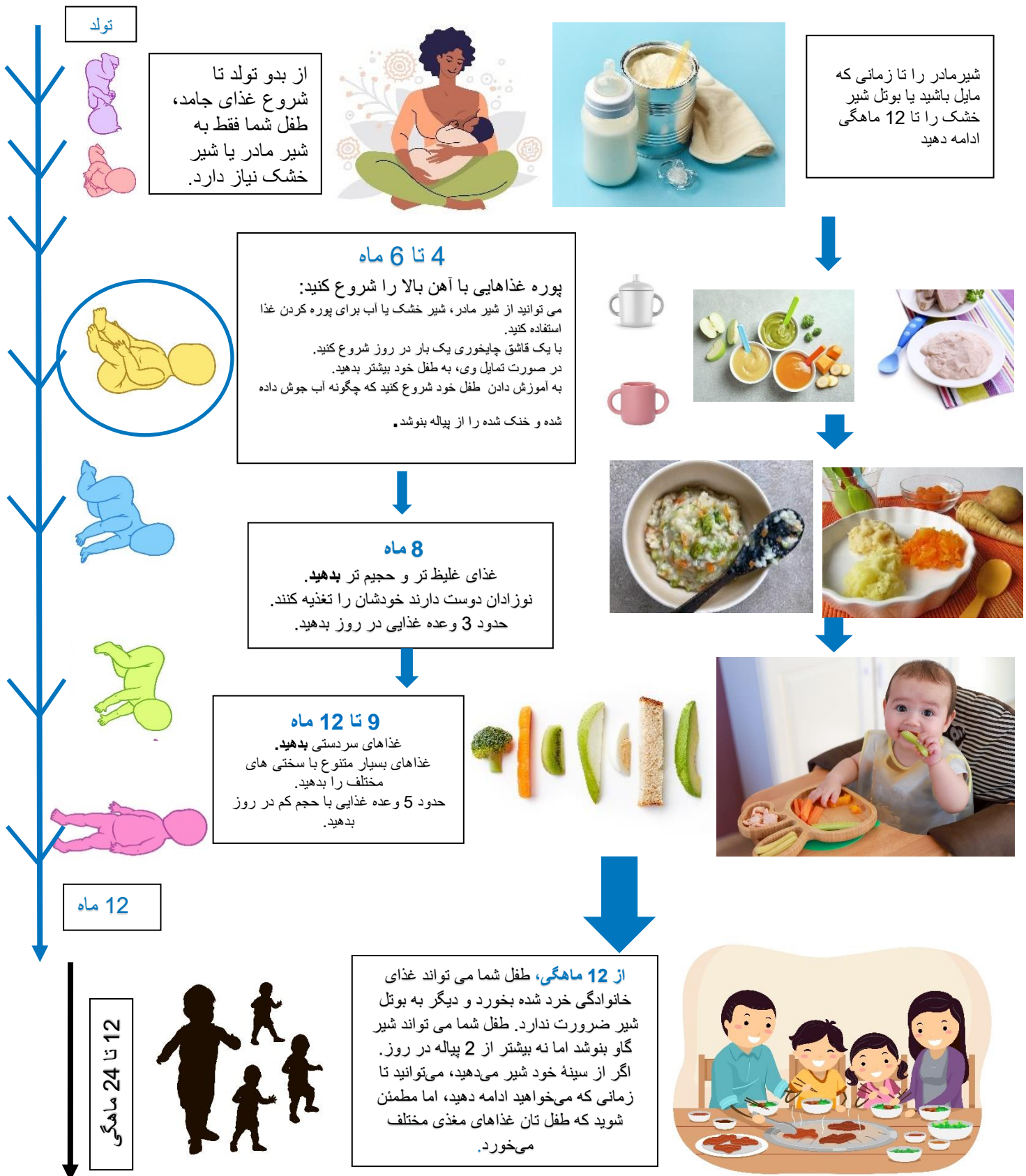
پنیر
 1 وعده = 2 برش



ماست
 1 وعده = 200 گرم

پس از 12 ماهگی، طفل شما باید 1 تا 2 بار در روز لبنیات بخورد یا بنوشد.
 در هر روز بیشتر از 500 میلی لیتر شیر به طفل خود ندهید.
 تا 2 سالگی نوزادتان را شیر با قیماق یا پرچرب بدهید.

خلاصه غذاهای اولی



از خفگی جلوگیری کنید

همیشه هنگام غذا خوردن طفل به دقت مراقب او باشید:

- اجازه ندهید طفل شما با غذا در دهان حرکت کند، بخزد یا راه برود.
- نوزادان و اطفال خردسال می توانند با غذاهای ریز، سخت، گرد یا چسبیده مانند مغزیات، زردک و سیب خفه شوند.
- غذاهای گرد مانند انگور و بادنجان های گیلاسی (cherry tomatoes) را قطع کنید
- تمام میوه ها و سبزیجات سخت مانند سیب، زردک و لوبیا را بپزید، سپس رنده یا خمیر کنید.
- پوست، استخوان های کوچک و غضروف را از گوشت، مرغ و ماهی جدا کنید.
- **قبل از 5 سالگی مغزیات را بطور کامل ندهید.**

الرژی

مراقب این ها باشید

- پندیدگی صورت، چشم ها یا لب ها، پیت یا دانه ها (برجستگی های سرخ بر روی پوست).
- استفراغ و اسهال
- دانه ها یا سرخی پوست.

اگر طفل شما عکس العمل آلرژیک دارد، دادن آن غذا را متوقف کنید و با داکتر خود صحبت کنید.

اگر طفل شما عکس العمل های شدید به هر غذایی داشت، فوراً با 000 تماس بگیرید:

- تنفس دشوار یا پر سر و صدا
- خس خس سینه یا سرفه مداوم
- پندیدگی زبان
- پوست رنگ پریده و شل

معلومات مربوط به مواد الرژی زا را در اینجا ببینید

<https://preventallergies.org.au>

(ویدیوهایی به زبان برمه ای، چین هاگاکا، هزارگی، کرن موجود اند)

<https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources>

خدمات صحت طفل و نوجوان

15 Hospital Avenue, Nedlands, 6009

تلفون: (08) 6456 2222

تهیه شده توسط: خدمات صحتی پناهندگان

مرجع: 1565.4 © CAHS 2023

سلب مسئولیت: این نشریه برای اهداف آموزشی و اطلاع رسانی عمومی است. برای هر گونه مشوره طبی مورد نیاز با یک فرد مسلکی مراقبت های طبی واجد شرایط تماس بگیرید.
© ایالت استرالیای غربی، خدمات صحتی اطفال و نوجوانان

ما از Healthway برای حمایت مالی آنها از این پروژه که با همکاری Ishar انجام شده است قدردانی می کنیم.



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



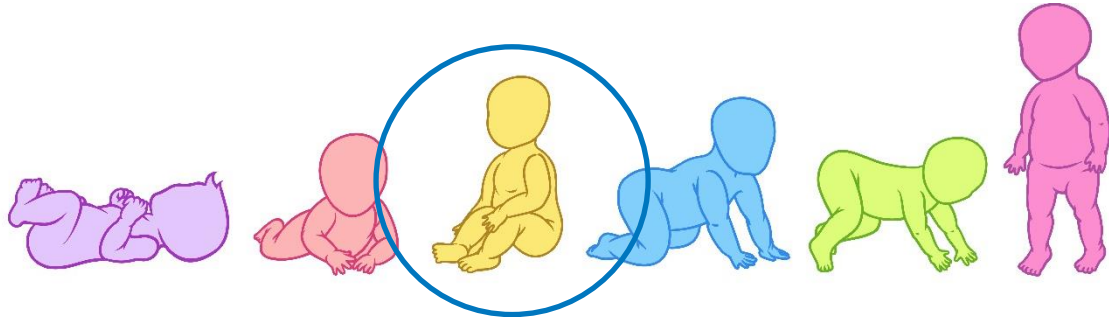
Multicultural Women's
Health Services



در صورت درخواست این سند را می توان در قالب های جایگزین برای افراد دارای معلولیت در دسترس قرار داد.



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

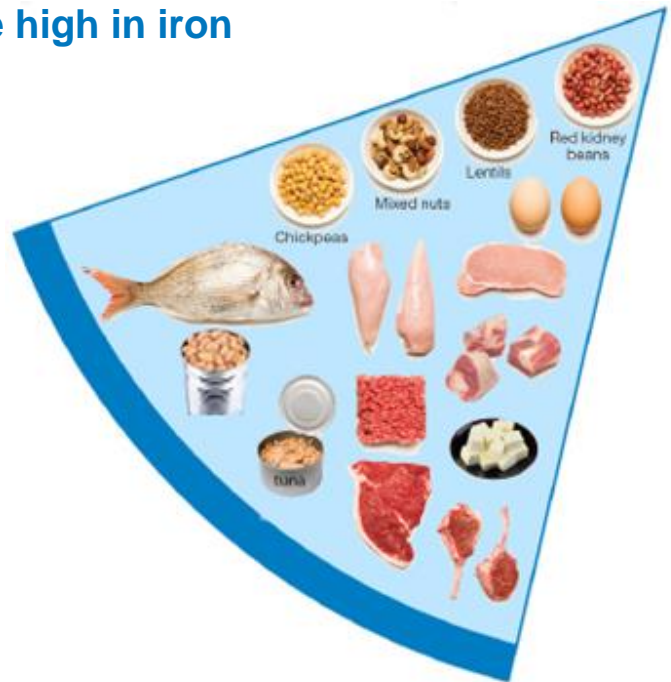


Stop bottles and formula when your baby is 12 months.
Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.



Start with puree 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

<p>Vegetables</p>	
<p>Fruit</p>	
<p>Grains and cereals</p>	
<p>Yoghurt and Cheese</p>	



Save money by making home-made puree food

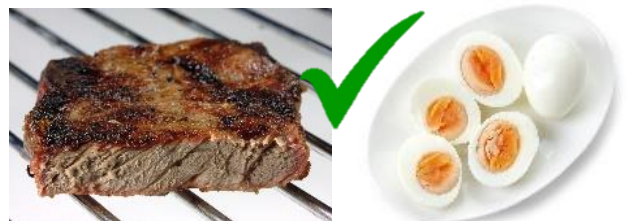


Home-made food is healthier than pouches



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



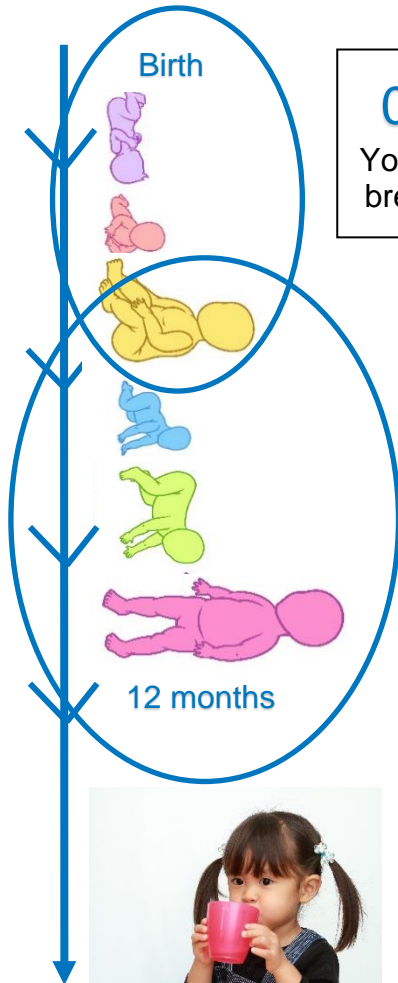
Fruit juice, soft drink or Yakult



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

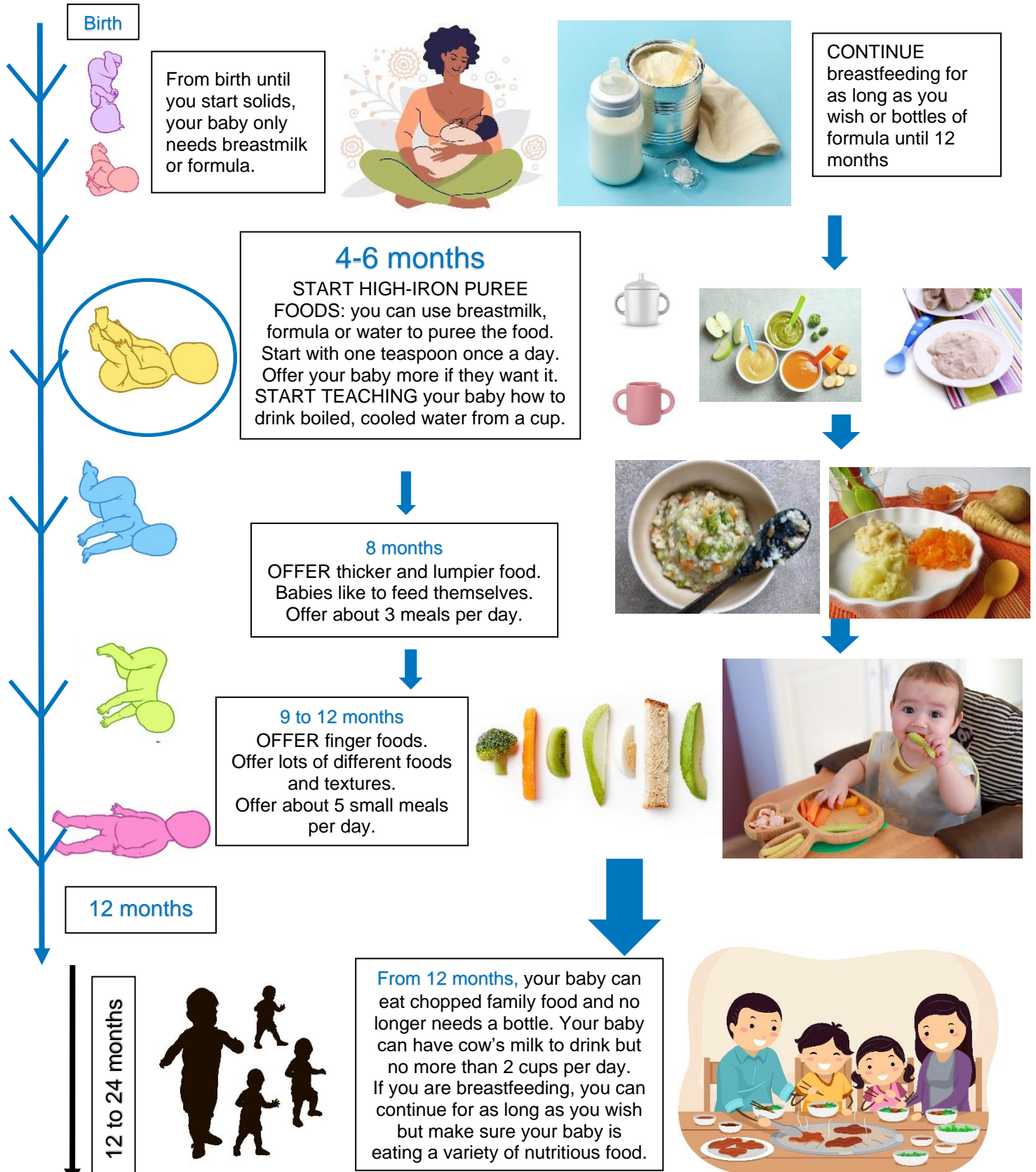


Yoghurt
1 serve = 200g

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 of first foods



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



Multicultural Women's
Health Services



Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Telephone: (08) 6456 2222

Produced by: Refugee Health Service

Ref: 1565.4 © 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

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

