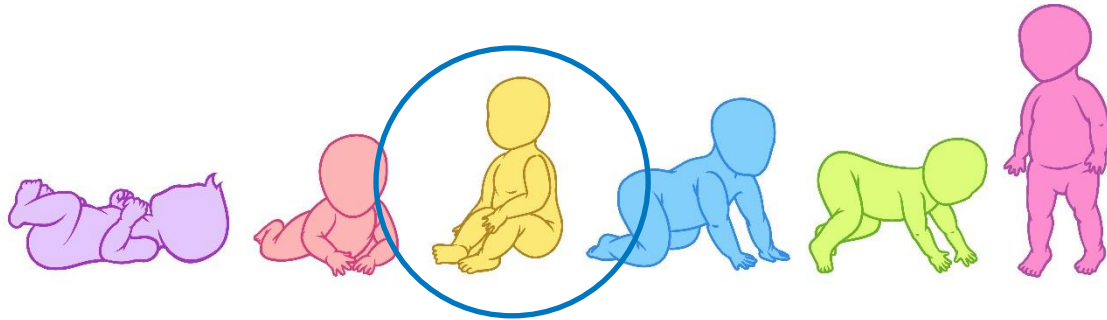




## اولین غذاهای نوزاد



وقتی که نوزاد شما آماده است، در حدود ۶ ماهگی، اما نه قبل از ۴ ماهگی، شروع به ارائه انواع غذاهای جامد بکنید، در حالی که به شیردهی ادامه می دهید یا از شیر خشک استفاده می کنید، استفاده از غذاهای غنی از آهن را شروع کنید.

نشانه هایی که نوزاد شما برای خوردن غذاهای جامد آماده است



دست ها و اسباب بازی ها را در دهانش می گذارد



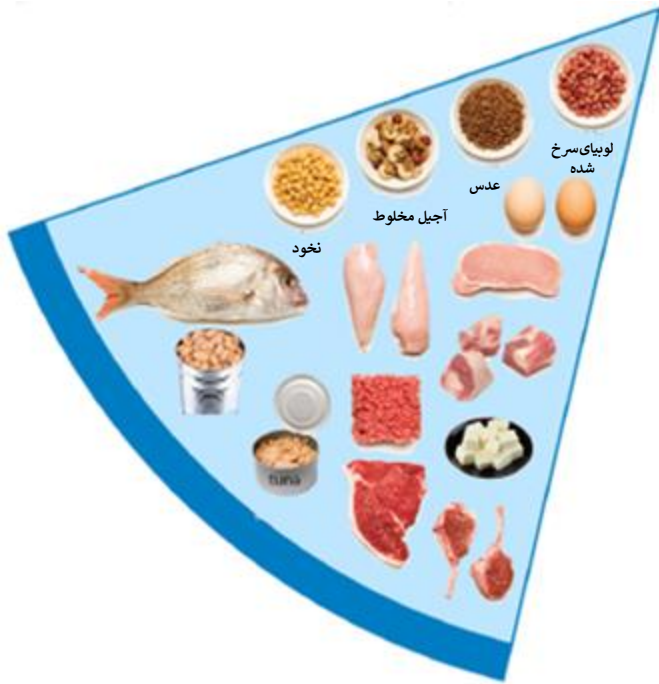
می توانند بنشینند و سرش را بالا نگه دارد



به غذا علاقه نشان می دهد



وقتی که نوزادتان ۱۲ ماهه است، مصرف شیشه شیر و شیر خشک را قطع کنید. شیردهی را تا زمانی که می خواهید ادامه دهید، اما نوزاد شما در ۱۲ ماهگی نیز باید غذاهای متنوعی بخورد.



با غذاهای پوره ای که آهن بالایی دارند، شروع کنید

غذا
گوشت گاو
گوشت گوسفند
گوشت خوک
مرغ
ماهی
غذای دریایی
توفو، ادامیم (جوانه سویا)

چه غذاهای دیگری آهن دارند؟



لوبیای پخته



حبوبات / حبوبات ریز / لوبیا، پخته شده



سبزیجات برگ دار و سبز



اسفناج



پوره بادام یا بادام زمینی/خمیر/ پودر



تخم مرغ، خوب پخته شده

نوزاد شما از ۶ ماهگی برای کمک به رشد و تکامل اش به آهن نیاز دارد



مواد غذایی مهم دیگر برای ارانه

		<p>سبزیجات</p>
		
		<p>میوه</p>
		
		<p>غلات و سریال</p>
		
		<p>ماست و پنیر</p>



با تهیه غذای پوره خانگی در پوالتان صرفه جویی کنید



غذاهای خانگی سالم تر از غذاهای بسته بندی شده هستند



عسل، شکر و نمک اضافه نکنید. عسل قبل از ۱۲ ماهگی امن نیست.

دادن بعضی از غذاها به نوزاد پیش از ۱۲ ماهگی خطرناک می باشد.



تخم مرغ یا گوشت که کامل پخته شده باشد

تخم مرغ خام یا گوشت خام

## نوزاد تان را مجبور به خوردن غذا نکنید



اگر نوزاد شما نمی خواهد غذا بخورد، توقف کنید و بعد از ۲ تا ۳ ساعت دوباره امتحان کنید



اجازه دهید نوزاد شما تصمیم بگیرد که چقدر می خواهد بخورد

## در حدود ۶ ماهگی، آموزش نوشیدن آب جوشانده شده و خنک شده از فنجان را به نوزاد تان شروع کنید



یادگیری نوشیدن از یک فنجان برای رشد، داشتن دندان های سالم و گفتار نوزاد شما مهم است

## در حدود ۸ ماهگی، غذاهای خرد شده و کوچک (فینگر فود) را شروع کنید



بازی با غذا و خوردن با ریخت و پاش برای رشد نوزاد شما مهم است.  
اجازه دهید نوزادتان غذا را برداشته و خودش را تغذیه کند.  
اگر در مورد توانایی نوزاد تان در جویدن یا بلعیدن نگران هستید، لطفاً با پزشک تان صحبت کنید.

## مراقبت دندانی



- دهان نوزاد را دو بار در روز با یک پارچه تمیز و مرطوب تمیز کنید
- وقتی که دندان ها ظاهر می شوند، از یک مسواک نرم کوچک استفاده کنید
- از ۱۲ ماهگی تغذیه با شیشه شیر را متوقف کنید
- پس از ۱۲ ماه خمیر دندان کم فلوراید را شروع کنید

اجازه ندهید نوزادتان در موقعی که خواب است، شیر بخورد. این می تواند باعث پوسیدگی دندان شود و نوزاد شما ممکن است در طول روز خوردن غذای سالم را متوقف بکند.



پوسیدگی های دندانی ممکن است به نوزاد شما و دندان های در حال رشد او آسیب برساند و همچنین بر رشد و خواب وی تأثیر بگذارد



آب میوه، نوشابه یا یاکولت (نوشیدنی لبنی)



چای و قهوه

نوزاد شما به چای، قهوه، آب میوه یا نوشابه نیاز ندارد. چای و قهوه دریافت آهن نوزاد شما را متوقف خواهد کرد. یاکولت (نوشیدنی لبنی)، آب میوه و نوشابه قند بالایی دارند و ممکن است باعث پوسیدگی های دندانی شوند.

## مایعات



## لبنیات



شیر گاو یا شیر سویای غنی شده  
۱ وعده = ۲۵۰ میلی لیتر



پنیر  
۱ سرو = ۲ برش



ماست  
۱ وعده = ۲۰۰ گرم

بعد از ۱۲ ماهگی، نوزاد شما باید ۱ تا ۲ بار در روز لبنیات بخورد یا بنوشد.  
هر روز بیش از ۵۰۰ میلی لیتر شیر به نوزاد تان ندهید.  
تا وقتی که نوزادتان ۲ ساله می شود، لبنیات پر خامه یا پرچرب بدهید.

## خلاصه اولین غذاها





## آلرژی ها

### مراقب موارد زیر باشید:

- تورم صورت، چشم ها یا لب ها، کهیر یا جوش (توده های قرمز روی پوست).
  - استفراغ و اسهال
  - کهیر یا قرمزی پوست.
- اگر نوزاد شما یک واکنش آلرژیک دارد، دادن آن غذا را متوقف کنید و با پزشک تان صحبت کنید.**

اگر نوزاد شما این واکنش های شدید را به هر غذایی دارد، فوراً با **000 تماس بگیرید:**

- تنفس دشوار یا پرسر و صدا
- خس خس سینه یا سرفه مداوم
- تورم زبان
- پوست رنگ پریده و شل

اطلاعات مربوط به مواد آلرژیک را ( آلرژن ها) در اینجا

<https://preventallergies.org.au>

(ویدئوهای موجود به زبان برمه ای، چین ها، هزارگی، کارن)

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

## از خفگی جلوگیری کنید

همیشه وقتی که نوزادتان غذا می خورد، به دقت مواظب وی باشید:

- اجازه ندهید نوزادتان با غذا در دهانش حرکت کند، چهار دست و پا رفته یا راه برود.
- نوزادان و کودکان خردسال می توانند با غذاهای کوچک، سفت، گرد یا چسبنده مانند آجیل، هویج و سیب خفه شوند.
- غذاهای گرد مانند انگور و گوجه گیلاسی را برش دهید.
- تمام میوه ها و سبزیجات سفت مانند سیب، هویج و لوبیا را بپزید، بعد رنده یا له کنید.
- پوست، استخوان های ریز و غدد گوشت، مرغ و ماهی را جدا کنید.
- **قبل از 5 سالگی از دادن آجیل کامل (آجیل شکسته یا خرد نشده) خودداری کنید.**



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



Multicultural Women's  
Health Services



خدمات بهداشتی کودکان و نوجوانان  
Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15  
2222 6456 (08)  
تهیه شده توسط: خدمات بهداشت پناهندگان  
مرجع: CAHS 2023 © 7.1565

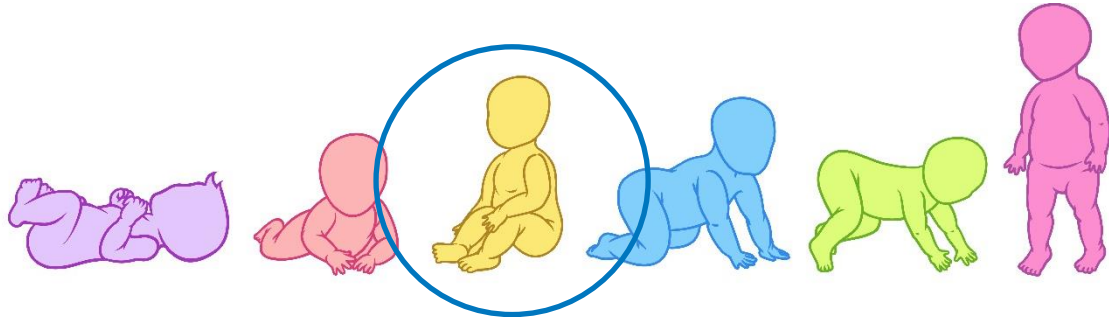
سلب مسئولیت: این نشریه برای اهداف آموزشی و اطلاع رسانی عمومی است. در صورت نیاز به هر گونه توصیه پزشکی با یک متخصص مراقبت بهداشتی واجد شرایط تماس بگیرید.  
© ایالت استرالیای غربی، خدمات بهداشت کودکان و نوجوانان.

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

افراد دارای معلولیت می توانند این برگه را در قالب های جایگزین درخواست کنند.



# 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

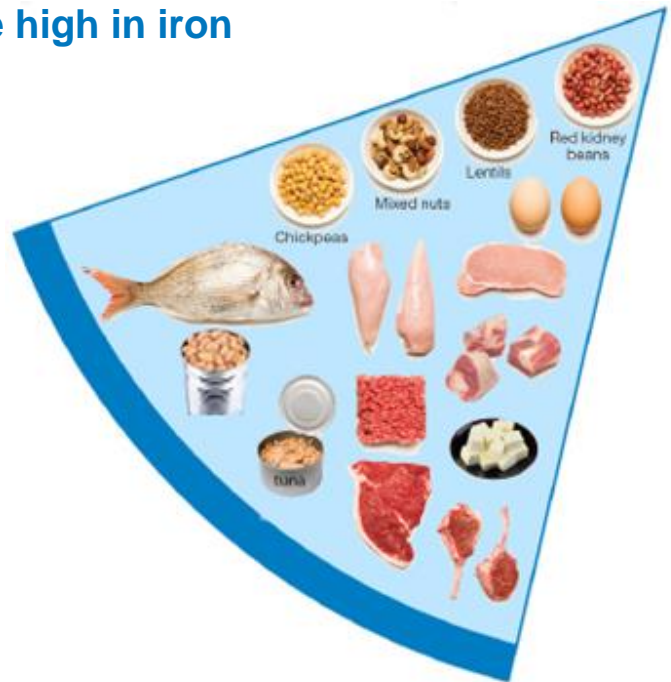


Stop bottles and formula when your baby is 12 months.  
Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.



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

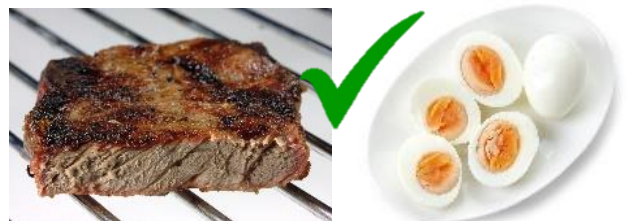


**Home-made food is healthier than pouches**



**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

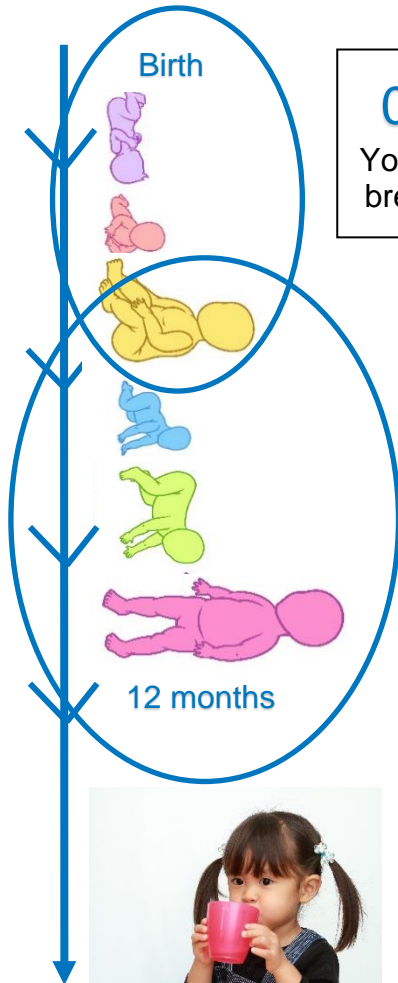


Tea and coffee

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



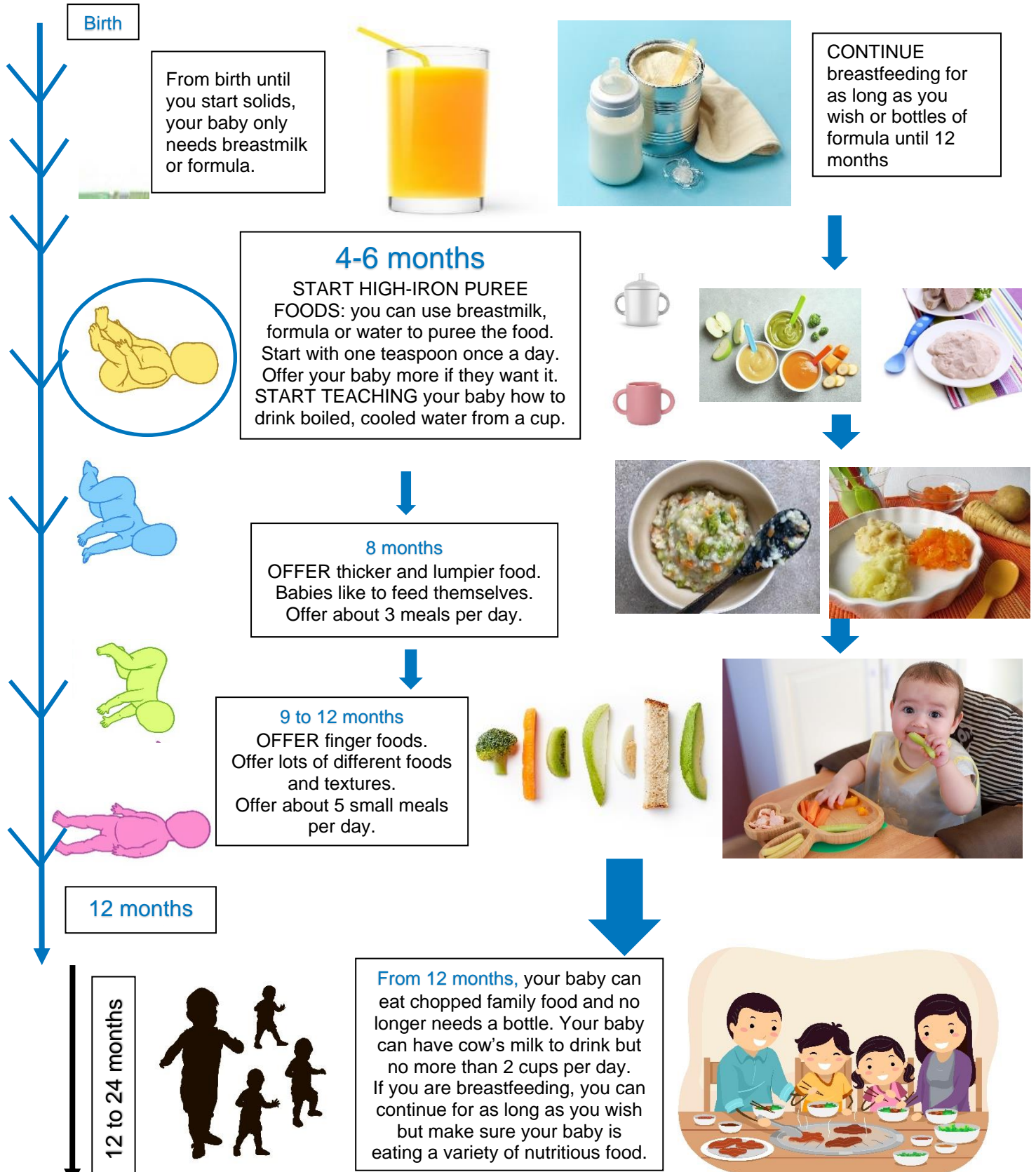
Yoghurt  
1 serve = 200g

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: 1565.7 © 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.

