

OFFERING YOUR BABY SOLID FOODS (SIX TO 12 MONTHS)

உங்கள் குழந்தைக்குத் திண்ம/ திட/ கெட்டியான உணவுகளை வழங்குதல் (ஆறு முதல் 12 மாதங்கள்)

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவளிப்பது பற்றிய புதுப்பித்த தகவலை வைத்திருப்பது பின்வருவனவற்றில் உதவியாக இருக்கும்:

- அவர்களது ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதில்
- அவர்களின் உணவுண்ணும் திறன்களின் வளர்ச்சியை ஆதரிப்பதில்
- உணவுடன் ஒரு நேர்மறையான உறவை வளர்ப்பதில்

உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்திக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தைப் பெற உதவும் தகவலை இந்தத் தகவல் தாள் கொண்டுள்ளது.

உங்கள் குழந்தை குறைமாதத்தில் பிறந்திருந்தால் அல்லது ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் பாதிக்கும் மருத்துவ நிலை இருந்தால், உங்கள் குழந்தையின் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசவும்.

ஆறு மாதங்கள் அளவில் திண்ம உணவுகளை வழங்கவும்

உங்கள் குழேவத சிறிய அளவிலான திண்ம உணவுகளை மட்டுமே உட்சகாள்ளும் என்றாலும், உங்கள் குழேவத வளரவும், அதன் விருத்திக்கும் ததவவயான ஊட்டச்சத்துக்களைச் சபறுவதில் அவற்றின் தசர்ப்பு முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

உங்கள் குழந்தை திண்ம உணவுகளுக்குத் தயார் என்பதற்கான அறிகுறிகள்

உங்களது குழந்தை திண்ம உணவுகளை ஆரம்பிப்பதற்குத் தயாராகும்போது, அவர்களால் முடிவது:

- நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் அவர்களது தலையை நிமிர்த்திப் பிடிக்க முடிதல்
- நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து முன்னோக்கிச் சாய்தல்

பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு

1-800-361-5653

இலவச இல. 1-866-512-6228

york.ca/FeedingKids



- வயிறு நிரம்பினால் உங்களுக்குக் காட்ட முடிதல் (உ.ம்., தமது தலையைத் திருப்பதல்)
- உணவை எடுத்துத் தமது வாயில் போட முனைதல்

உங்களது குழந்தை ஆறு மாதங்களுக்குக் குறைவாக இருந்து, இவற்றைச் செய்ய முடியாவிட்டால், அவர்கள் திண்ம உணவுகளுக்குத் தயாராக இருக்கமாட்டார்கள்.

திண்ம எத்தனை தடவைகள் திண்ம

உணவுகளை வழங்குவது

ஆறு முதல் ஒன்பது மாதங்கள் வயது - மூன்று முதல் நான்கு தடவைகள் வரை செயல்படுத்தவும். ஒன்பது முதல் 12 மாதங்கள் வயது- நாளுக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து தடவைகள்.

திண்ம உணவுகளை வழங்க முன்னர், பின்னர் அல்லது இடையில் நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்ட முடியும்.

உங்கள் குழந்தையின் உணவுக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்

தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தொடரவும்

தாய்ப்பால் தொடர்ந்து முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் உடல்நல நன்மைகளை வழங்குகிறது, எனவே நீங்கள் மற்றும் உங்களது குழந்தை விரும்பும்வரை [தாய்ப்பாலூட்டவும்](#). குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வயது அல்லது அதற்கும் கூடுதலாகத் தாய்ப்பாலூட்டுமாறு Health Canada பரிந்துரைக்கிறது.

உங்களது குழந்தை தாய்ப்பாலைப் பெறவில்லை அல்லது தாய்ப்பாலின் அளவுக்கு மேலதிகமாகப் பால் தேவைப்பட்டால், கனடாவில் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட [குழந்தை ஃபோர்மியூலாவை](#) வழங்கவும்.

திண்ம உணவுகளை வழங்கும்போது உணவு வழங்கல் குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்

உங்கள் குழந்தையின் வயிறு சிறியது மற்றும் வளர்ச்சியின் வேகம் அல்லது பல் வளருதல் போன்றவை அவர்களின் பசிக்கும் தன்மையைப் பாதிக்கலாம்.

அவர்கள் இரண்டு துண்டுகளை மாத்திரம் உண்ணலாம் அல்லது இது மிக அதிமா என நீங்கள் எண்ணும் அளவிற்கு அதிகமாக உண்ணலாம். உங்களது குழந்தையின் [பசி மற்றும் முழுமைக் குறிப்புகளை](#) நீங்கள் பின்பற்றினால் அவர்கள் சரியான அளவை உட்கொள்வார்கள்.

உங்கள் குழந்தை ஆர்வமாக அல்லது பசியுடன் இருக்கும்போது

- முன்னோக்கிச் சாய்ந்து உணவை எடுக்க முயலும்
- உணவு கொடுக்கப்படும்போது அதனது வாயை நன்றாகத் திறக்கும்

உங்கள் குழந்தைக்கு ஆர்வமில்லை அல்லது வயிறு நிரம்பும்போது

- தனது தலை அல்லது முகத்தைத் திருப்பும்
- தனது வாயை மூடி வைத்திருக்கும்
- உணவிலிருந்து திரும்பி இருக்கும்

உங்களது குழந்தைக்குத் தெரியுமென நம்பவும்

- எப்போது உண்பது
- எவ்வளவு உண்பது
- நீங்கள் வழங்குவதிலிருந்து எந்த உணவுகளை உண்பது

உங்களது தீர்மானிக்க தவண்டிய தவதல

- என்ன உணவுகளை வழங்குவது
- எங்கே உண்பது (நேராகப் பட்டைகள் கொண்ட உயர் நாற்காலியில் கவனம் சிதறாமல் இருக்க விடவும்)

இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை முதலில் வழங்கவும்

ஆறு மாதங்கள் அளவில், உங்களது குழந்தைக்குத் திண்ம உணவுகளிலிருந்து மேலதிக இரும்புச் சத்துத் தேவைப்படுகிறது, எனவே அவர்களது முதல் உணவுகள் [இரும்புச்சத்து-நிறைந்தவை](#) என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். இவற்றில் உள்ளடங்குபவை:

- மாடு மற்றும் ஏனைய இறைச்சி (ஆடு (lamb), பன்றி (pork))
- கோழி மற்றும் இருண்ட-இறைச்சி வான்கோழி (dark-meat turkey)
- முட்டைகள்
- மீன்([mercury-குறைந்தவற்றைப்](#) பெரும்பாலும் தெரிவுசெய்யவும்)
- இரும்புச்சத்து-நிறைந்த குழந்தை சீரியல் (cereal)
- பருப்பு வகைகள் (வெள்ளை சிவப்புப் பயறுகள், பருப்புகள், கொண்டு கடலை)
- சோயாப் பொருட்கள் (tofu (சோயா பன்னீர்), edamame (சோயா))

ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது இரண்டு தடவைகளாவது இரும்புச்சத்து-நிறைந்த உணவுகளை வழங்கவும். காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களிலுள்ள Vitamin C உங்கள் குழந்தை இரும்புச்சத்தை நன்றாக உள்ளீர்க்க உதவுகிறது, எனவே உங்களது குழந்தை சாப்பிடும்போது, காய்கறி மற்றும்/அல்லது பழத்தைச் சேர்க்கவும்.

சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு, உங்கள் குழந்தை இரும்புத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்தப் பெரும்பாலான உணவுகளில் இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை வழங்கவும்.

பால் பொருட்களையும் தவிர்த்து சைவ உணவு உண்பவர்கள் (vegans) அல்லது பலவகையான உணவுகள் அல்லது முழு உணவுத் தொகுதியைக் கட்டுப்படுத்தும் உணவு அணுகுமுறைகளுக்கு, பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணர் (Health811 ஐ 8-1-1இல் அழைக்கவும்) அல்லது உங்களது குழந்தையின் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் பேசவும்.

தினமும் புதிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தவும்

இரும்புச்சத்து-நிறைந்த உணவுகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதும், ஏனைய அனைத்து உணவுகளும் அறிமுகப்படுத்தப்படலாம், எனவே வெவ்வேறு வகையான காய்கறிகள், பழங்கள், புரத உணவுகள் மற்றும் தானியங்களை அறிமுகப்படுத்தவும்.

எந்தவித ஒழுங்கு மற்றும் பழங்களுக்கு முன்னர் காய்கறிகளைக் கொடுப்பதால் உங்களது குழந்தை காய்கறிகளை அதிகம் விரும்பச் செய்யாது போன்ற பழைய அறிவுரையைக் கடைப்பிடிக்கத் தேவையில்லை.

புதிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதற்கிடையில் நீங்கள் சில நாட்கள் காத்திருக்கத் தேவையில்லை. உதாரணமாக, காலை உணவின்போது ஸ்ட்ரோபெரிகளையும், மதிய உணவின்போது avocadoஐயும் அறிமுகப்படுத்தலாம். ஒரேயொரு விதிவிலக்கு, பொதுவான உணவு ஒவ்வாமைகளாகும் (கீழ்க் காணவும்).

தயில் மற்றும் சீஸ் போன்ற பால்-அடிப்படையிலான உணவுகளை நீங்கள் வழங்கினால், உயர்-கொழுப்பு நிறைந்தவற்றைத் தெரிவுசெய்யவும் (2%இற்கும் அதிகமான பால் கொழுப்பைக் கொண்ட).

முதல் வருடத்தில் தவிர்க்க வேண்டிய ஒரே உணவு தேன் (சமைத்த அல்லது கிருமிநீக்கம் (pasteurized) செய்யப்பட்டவை கூட) ஏனெனில் இது ஒரு அரிதான ஆனால் தீவிரமான உணவு நச்சுத்தன்மை அபாயமாகும்.

பொதுவான உணவு ஒவ்வாமைகள்

உங்களது குழந்தை உணவு ஒவ்வாமைக்கு உட்படக்கூடிய அதிக ஆபத்துக்கள் இருந்தாலும் கூட, பொதுவான ஒவ்வாமை கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அறிமுகப்படுத்துவதில் தாமதத்தை ஏற்படுத்தத் தேவையில்லையென ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

ஆறு மாத வயதளவில் பொதுவான உணவு ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட முடியும். இந்த உணவுகளில் அடங்குபவை:

- பசும்பால்-சார் உணவுகள் (பாலாடைக்கட்டி (cheese), தயிர்)
- முட்டைகள்
- மீன் மற்றும் மட்டிமீன் (shellfish)
- கடுகு (Mustard)
- வேர்க்கடலை மற்றும் மர விதைகள் (tree nuts)
- எள்ளு(விதைகள்,(tahini)
- சோயா (tofu, edamame)

• கோதுமை

அவர்களுக்கு ஒவ்வொன்றாக வழங்கவும். பொதுவான ஒவ்வாமை கொண்ட உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதற்கிடையில் குறிப்பிட்ட நாட்கள் காத்திருக்க வேண்டிய தேவையில்லை, அவை ஒருநாள் இடைவெளியில் வழங்கப்பட முடியும். ஒரு பொதுவான ஒவ்வாமை உணவை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்தியதும், சகிப்புத்தன்மையைப் பராமரிப்பதற்காக அதனை வாரத்திற்கு இரண்டு முதல் மூன்று தடவைகள் தொடர்ந்து வழங்கவும்.

ஒரு ஒவ்வாமைப் பிரதிபலிப்பை நீங்கள் சந்தேகித்தால் (சொறி (rash), வாந்தி, வயிற்றோட்டம்) உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குனரிடம் பேசும்வரை அந்த உணவை மீண்டும் வழங்கவேண்டாம்.

கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்வினையை நீங்கள் சந்தேகித்தால் (சுவாசிப்பதில் சிரமம், நாக்கில் அல்லது தொண்டையில் வீக்கம்), உடனடியாக 9-1-1ஐ அழைக்கவும்.

வெறுமனே சாறுகளை (purees) விட மேலதிகமாக அமைப்புகளில் வழங்கவும்

உணவை மெல்லுவதற்குக் குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் தேவையில்லை என்பதால், பின்வருவன உட்பட வெவ்வேறு வகையான இழைமங்களை (textures) முயற்சிக்கவும்:

- அரைத்த, துண்டாக்கப்பட்ட அல்லது துருவிய
- சமைத்த அல்லது மென்மையான, வெட்டிய உணவுகள் (½ முதல் 1 சென்ரிமீற்றர் அளவில் துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட)
- கட்டியான, பிசையப்பட்ட (mashed), அல்லது பிழியப்பட்ட (pureed)

ஒன்பது மாதங்களுக்குப் பின்னர் காத்திருப்பது பின்வருவனவற்றிற்கு வழிவகுக்கும் என்பதால், ஆறு முதல் ஒன்பது மாதங்களுக்கிடையில் வெவ்வேறு வகையான இழைமங்களை அறிமுகப்படுத்தவும்:

- பிற்காலத்தில் உணவு உண்பதில் சிக்கல்கள்
- குறைந்தளவிலான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்ணுதல்

ஆரம்பத்திலிருந்தே சுயமாக-உணவு உண்ணுதல்

குழந்தைப் பாலூட்டலிலிருந்து ஏனைய உணவுகளுக்கு மாறுதல் (baby-led weaning) என அழைத்தாலோ அல்லது விரல்களால் எடுத்து உண்ணுதல் (finger feeding) என அழைத்தாலோ, சுயமாக-உணவு உண்ணுதல், உணவளித்தலில் அதிக சுதந்திரத்தையும் மற்றும் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியையும் வழங்குகிறது.

முதலில் உணவுத் துண்டுகளை அவர்கள் தமது கைமுட்டியினால் எடுப்பார்கள் மற்றும் அதில் சில மாத்திரமே அவர்களது வாயில் சென்றடையும். அது பரவாயில்லை – பழக்கப்படும்போது அவர்கள் அதில் முன்னேறுவார்கள்.

கரண்டியால் நீங்கள் உணவூட்டினால், கரண்டியைத் தாமாகவே வைத்திருப்பதற்கு உங்களது குழந்தையை விடுங்கள். இந்தத் திறனைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு நேரம் எடுக்கும், எனவே நீங்கள் முதலில் அவர்களது கையைப் பிடித்துக் கரண்டியை அவர்களது வாய்க்கு வழிகாட்ட உதவ வேண்டும்.

விரல்களால் எடுக்கும் உணவுகளையும், கரண்டியால் ஊட்டும் உணவுகளையும் ஒரே நேரத்தில் நீங்கள் சேர்த்து வழங்க முடியும். எதில் அவர்களுக்கு ஆர்வம் இல்லை என்பதை உங்களது குழந்தையை உங்களுக்குக் காட்ட விடுங்கள்.

கரண்டியிலிருந்து உணவுகளை எடுக்க அவர்கள் விரும்பாவிட்டால், அவர்களைத் திணிக்கவோ அல்லது ஏமாற்றவோ வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக, விரல்களால் எடுக்கும் உணவுகளையும், அவர்கள் சுயமாக உண்ணக்கூடிய உணவுகளையும் வழங்கவும்.

ஒரு குளறுபடியை எதிர்பார்க்கவும்

சுயமாக உணவு உண்பது குளறுபடியை ஏற்படுத்தும் மற்றும் அதற்குப் பயிற்சி தேவை. உங்களது குழந்தைக்கு உங்களது பொறுமை தேவை.

சுத்தப்படுத்துவதில் உதவுவதற்கு, ஒரு பாய் (mat) அல்லது துவாயை நிலத்தில் விரிக்கவும் அல்லது விழும் உணவைப் பிடிக்கக் கூடிய வகையிலான bibஐப் பயன்படுத்தவும். உணவுநேரத்தின் இறுதியில் ஈரமான துணியொன்று உணவுச் சிதறல்களையும், ஒட்டும் கைகளையும் சுத்திகரிக்க உதவும்.

சிறிது வாயடைப்பு (GAGGING) எதிர்பார்க்கப்படுகிறது

புதிய இழையங்களை உண்ணப் பழகும்போது வாயில் உணவு அடைபடுவது (gagging) சாதாரணமானது. உங்களது குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதைத் தடுக்க இது உதவுகிறது. எனினும் gagging அதிகளவில் நடந்தால், அல்லது மோசமானால் உங்களது குழந்தையின் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் பேசவும்.

மூச்சுத் திணறலுக்கான அபாயத்தைக் குறைக்கவும்

பின்வரும் வகையிலான உணவுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் உங்களது குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக வைங்கள்:

- கடினமான, சிறிய மற்றும் வட்டமான (முழுத் திராட்சைகள், பச்சை கரட், விதைகள், விதையுடனான பழங்கள், hot dogs)
- மென்மையான மற்றும் ஒட்டும் தன்மையான (கரண்டியால் எடுக்கக்கூடிய விதை வெண்ணெய்)

பாதுகாப்பற்ற உணவுகளைப் பின்வருவன மூலம் பாதுகாப்பானதாகக் முடியும்:

- பச்சைக் காய்கறிகளை துருவதல் அல்லது சமைத்தல்
- திராட்சைகளை நான்காக வெட்டுதல்
- பழத்திலிருந்து விதைகளை அகற்றுதல்
- nut buttersஐ மெல்லியதாகப் பரப்புதல் அல்லது உணவுடன் கலத்தல்

உணவுத் திட்டமிடல்

நீங்கள் உண்பதை வழங்கவும்

ஏனைய குடும்பத்தினர் உண்ணும் உணவுகளை வழங்கவும் மற்றும் குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப உணவின் இழைமத்தைச் (texture) சரிசெய்யவும். வீட்டில் உங்களது குழந்தைக்கு உணவைத் தயார்செய்வதற்கு உங்களுக்கு விசேடமான உபகரணங்கள் தேவையில்லை, ஏனெனில் பல உணவுகளும் ஒரு முட்கரண்டி மற்றும் கத்தியைக் கொண்டு மசிக்கப்படவோ அல்லது வெட்டப்படவோ முடியும்.

குடும்பத்திற்கான உணவைத் திட்டமிடும்போது, கனடா உணவு வழிகாட்டியை ஆலோசித்து, பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கவும்:

- காய்கறி அல்லது பழம் (அல்லது இரண்டும்)
- புரத உணவு (இரும்புச்சத்து-நிறைந்தவற்றைக் கருதவும்)
- முழுத் தானியம்

குழந்தைகளுக்கு சுவையற்ற உணவு தேவையில்லை என்பதால், நீங்கள் விரும்பும் மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைச் சேர்க்கவும். மேலதிக உப்பு அல்லது சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தவும் அல்லது தவிர்க்கவும்.

அதிகம் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் அல்லது தவிர்க்கவும்

Rice rusks மற்றும் food puffs ஆகியன மிக அதிகளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளாகும், இவற்றில் மிகக் குறைவான ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளதுடன், மேசை உணவுகளுக்கான மாற்றீடுகள் அல்ல, மற்றும் உங்களது குழந்தைக்கு இழைமங்களைப் பற்றிப் புகட்டுவதில் மிகக் குறைவாகச் செயல்படுகின்றன.

தண்ணீர் மற்றும் ஏனைய பானங்கள்

தண்ணீர் விருப்பத்திற்குரியது மற்றும் உங்களது குழந்தை சாப்பிடும்போது திறந்த கோப்பையில் வழங்கப்படலாம்.

பசும்பாலை அறிமுகப்படுத்தினால், முழு/homogenized பாலை (3.25% பால் கொழுப்பு) பிரதானமான பால் வளமாகக் கொடுப்பதற்கு ஒன்பது முதல் 12 மாதங்கள் வரை காத்திருக்கவும். இரண்டு வயது அல்லது அதற்கு மேல் தாய்ப்பால் அவர்களது பிரதான பால் வளமாக இருக்கலாம் மற்றும் உணவுடன் கோப்பையில் வழங்கப்படலாம் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளவும்.

24 மாதங்களுக்கு முன்னர் கொழுப்புக் குறைந்த பால் (1% அல்லது 2% பால் கொழுப்பு) மற்றும் தாவர-அடிப்படையிலான பானங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.

பழச்சாறு அல்லது ஏனைய பானங்களைத் தவிர்க்கவும்.

குடும்ப உணவு நேரங்களை ஒன்றாக அனுபவிக்கவும்

உங்கள் குழந்தையுடன் சாப்பிடுவது உங்கள் குழந்தையின் உணவில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஆரோக்கியமான உணவை முன்மாதிரியாக மாற்ற ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

உணவு நேரங்களை நிதானமாக வைத்திருக்கவும்

மன அழுத்தம் இல்லாத மற்றும் வற்புறுத்தல் உணவுகள் குழந்தைகளுக்குக் குடும்ப நேரத்தை ஒன்றாக அனுபவிக்க உதவுகிறது மற்றும் உணவு மற்றும் உண்ணுதல் தொடர்பாக நேர்மறையான உணர்வுகளை வளர்க்க உதவும்.

கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்

உங்களது குழந்தை சாப்பிடும்போது விளையாட்டுப் பொருட்களை அகற்றி, இலத்திரனியல் சாதனங்களை மூடவும் (கைத்தொலைபேசிகள், tablets, தொலைக்காட்சி). இவை சாப்பிடுவதிலுள்ள கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் மற்றும் உங்களது குழந்தையின் உண்ணலில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

திறந்த கோப்பை ஒன்றை அறிமுகப்படுத்தவும்

திறந்த கோப்பை ஒன்றில் அருந்தும் திறனைப் படிப்பதற்கு அறிமுகப்படுத்தவும். சுயமாக உண்பதைப் போன்றே முதலில் அவர்களுக்குச் சிறிது உதவி தேவைப்படும், ஆனால் பயிற்சியுடன் அவர்கள் முன்னேற்றமடைவார்கள்.

குழாய் நீரைக் கொடுப்பதற்கு மேலதிகமாக, சிறிதளவான வெளியிலெடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் அல்லது infant formula ஒரு திறந்த கோப்பையில் வழங்கலாம்.

போத்தல் மூலம் வழங்கினால், திறந்த கோப்பையில் வழங்குவதன் மூலம் போத்தலிலிருந்து திறந்த கோப்பைக்கு மாறுவதற்கு உதவும்.

சிப்பி (SIPPY) மற்றும் கசிவு-இல்லாத (SPILL-FREE) கோப்பைகள்

இந்த பிரபலமான பயிற்சிக் கோப்பைகள் வசதியானவை மற்றும் கசிவுகளில் உதவுகின்றன, ஆனால் அவை உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஆதரிக்காது. இந்தப் பயிற்சிக் கோப்பைகளை நீங்கள் பாவித்தாலும், திறந்த கோப்பை மூலம் அருந்தும் தனித்துவமான திறனைக் கற்க உதவுவதற்காக உணவு நேரங்களின்போது திறந்த கோப்பையை வழங்கவும்.

உங்களது குழந்தைக்குத் தினமும் VITAMIN D தேவை

vitamin D போதுமானளவு கிடைக்காவிட்டால், உங்களது குழந்தையின் எலும்புகள் உருவாவதில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். எவ்வளவு சேர்க்கை வழங்க வேண்டுமென்பது உங்களது குழந்தை என்ன அருந்துகின்றது என்பதைப் பொறுத்தது, ஏனெனில் infant formula இல் vitamin D ஏற்கனவே சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

VITAMIN D சேர்க்கை அளவுகள்

தாய்ப்பால் மாத்திரம் = 400 IU vitamin D ஒரு நாளுக்கு

தாய்ப்பால் மற்றும் infant formula கலந்து = 400 IU vitamin D ஒரு நாளுக்கு

Infant formula மாத்திரம் = சேர்க்கை தேவையில்லை

உங்களது பிள்ளையின் ஈறுகள் (gums) மற்றும் பற்களைக் கவனிக்கவும்

ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பிறகு, உங்கள் குழந்தையின் ஈறுகள், கன்னங்களின் உட்பகுதி மற்றும் வாயின் மேற்பகுதியைச் சுத்தமான, மென்மையான, ஈரலிப்பான துணியால் சுத்தம் செய்யவும்.

அவர்களது முதலாவது பிறந்த நாளளவில் பல்வைத்தியரின் முதலாவது சந்திப்பை மேற்கொள்ளவும் அதனைத் தொடர்ந்து வழக்கமான பரிசோதனைகளைத் தொடரவும்.

அவர்களது முதலாவது பல் தோன்றியதும், மென்மையான பல்தூரிகை மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு குறைந்தது ஒரு நாளுக்கு இருதடவை மெதுவாகத் துலக்கவும். உங்கள் பிள்ளைக்குப் பல்சிதைவு (decay) ஏற்படுமென உங்களது பல் மருத்துவரால் கருதப்பட்டால், அரிசி அளவு fluoridated பற்பசையைக் கொண்டு பல்துலக்கவும். ஒன்றையொன்று தொடும் பற்களுக்கிடையில் சுத்தம் செய்வதற்கு Floss பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

திண்ம உணவுகளால் குடல் பழக்கங்கள் மாறுகின்றன

எவ்வளவு நேரத்திற்கு ஒருமுறை மற்றும் எவ்வளவு மலத்தைக் குழந்தைகள் வெளியேற்றுகின்றன என்பது மாறுபடும். சில குழந்தைகள் ஒரு நாளுக்கு ஒரு தடவைக்கு மேல் மலம் கழிக்கின்ற அதேவேளை, சிலர் சில நாட்களுக்கும் ஒரு தடவை மலம் கழிக்கலாம்.

திண்ம உணவுகளைத் தொடங்குவது உங்கள் குழந்தையின் மலத்தை பசைத்தன்மையானதாகவும், உறுதியாகவும் மாற்றுவது உள்ளடங்கலாக, சாதாரண மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம், ஆனால் பொதுவாக மென்மையாக இருக்கும். அவர்களது மலம் அதிக மணம் கொண்டதாகவும் இருக்கும்.

நிறம் அதிக மண்ணிறம் கொண்டதாகவும், உங்களது குழந்தை என்ன உணவை உட்கொண்டதோ அதன் நிறத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகவும் இருக்கும். சிலவேளைகளில் சமிபாடடையாத உணவுத் துண்டுகளும் இருக்கலாம்.

மலச்சிக்கல்

உங்களது குழந்தை வலியுடன் கூடிய பெரிய மலங்களைக் கொண்டிருந்தாலோ, அல்லது அதிகமான சிறிய உருண்டைகளைப் போன்ற மலங்களைக் கொண்டிருந்தாலோ, அவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கிறதா என நீங்கள் எண்ணலாம்.

மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, வீக்கம், அதிக வாயுத்தன்மை, பசியின்மை, குறைந்த ஆற்றல் மற்றும் வெறித்தன்மை ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம் என்பதால், உங்கள் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், உங்களது குழந்தையின் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசி, சிகிச்சைத் திட்டத்தைத் தீர்மானிக்கவும். நீங்களே ஒரு நோயறிதலைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டாம்

மேலதிகத் தகவலுக்கு

மேலதிக ஊட்டச்சத்து வளங்கள் மற்றும் காணொளிகளுக்கு, york.ca/FeedingKids, york.ca/Breastfeeding அல்லது Unlockfood.ca க்குச் செல்லவும்.

பிள்ளை வளர்ப்புச் சார்ந்த ஏனைய யோர்க் பிராந்தியப் பொதுச் சுகாதாரத் தலைப்புகளுக்கு york.ca/Parenting க்குச் செல்லவும்.

எந்தவித செலவுமின்றிப் பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணருடன் பேசுவதற்கு Health811 ஐ 8-1-1 இல் அழைக்கவும்.

ஆதாரம் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டால், அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படலாம். 2023.

Offering your baby solid foods (six to 12 months). Tamil.