

ጡት ማጥባት

ልጅዎን ጡት እንዴት እንደሚጀምር / ጠንካራ ምግቦችን እንዴት ማስተዋወቅ እንደሚቻል

ህጻናት በመጀመሪያዎቹ ስድስት ወራት የህይወት ዘመናቸው የእናት ጡት ወተት ወይም ተገቢ የሆነ የመጀመሪያ ህጻን ወተት መመገብ አለባቸው። ይህ ሁሉንም የአመጋገብ ፍላጎቶቻቸውን ያሟላል እና በእነዚህ የመጀመሪያ የህይወት ወራት ሰውነታቸው ሊዋሃድ ለሚችለው ተገቢ ምግብ ነው። ከስድስት ወራት ጀምሮ ከእናት ጡት ወተት ወይም ከፎርሙላ ጎን ለጎን ጠጣርን ለማስተዋወቅ ዝግጁነት ምልክቶችን ማሳየት ይጀምራሉ።

1 ድፍን ቀስ በቀስ ያስተዋውቁ: በቀን አንድ ወይም ሁለቱ በ6 ወር አካባቢ እንደ ሩዝ አህል፣ የተፈጠሩ ሙዝ፣ ወይም አሽካዶ ባሉ ነጠላ-ንጥረ-ነገር፣ ለስላሳ እና ንጹህ ምግቦች ይጀምሩ። መጀመሪያ ላይ ብዙ አይበሉም እና ብዙውን ይተፋታል። በአፋቸው ውስጥ ካለው የምግብ ስሜት ጋር ለመላመድ እና ምግብን ለመዋጥ ጊዜ ያስፈልጋቸዋል - ይህ ደግሞ የሂደቱ አስፈላጊ አካል ነው።

2 ልጅዎ ጠንካራ ምግቦችን መመገብ ለመጀመር ዝግጁ መሆኑን የሚያሳዩ: ምልክቶችን ይመልከቱ፣ ጭንቅላትን መቆጣጠር፣ ከድጋፍ ጋር መቀመጥ እና ለምግብ ፍላጎት ማሳየት ያሉ ምልክቶችን ይፈልጉ።

3 መርሐግብር ጠብቅ: ወጥ የሆነ የአመጋገብ ስርዓት ያውጡ፣ ነገር ግን ከልጅዎ የረሃብ ምልክቶች ጋር ለመላመድ ተለዋዋጭ ይሁኑ።

4 የተለያዩ ምግቦች: የተመጣጠነ አመጋገብን ለማረጋገጥ የተለያዩ ፍራፍሬዎችን፣ አትክልቶችን፣ ጥራጥራዎችን እና ፕሮቲኖችን እንደ የበሰለ አሳ፣ ስጋ፣ እንቁላል፣ እንደ አይብ እና እርጎ ያሉ የተጋገሩ የወተት ተዋጽኦዎችን ያቅርቡ።

5 ሸካራዎች እና የጣት ምግቦች: ልጅዎ ጠንካራ ምግቦችን መመገብ ሲለማመደው ወደ ወፍራም ሸካራነት እና የጣት ምግቦች ይሂዱ። ይህ የሞተር ክህሎቶችን ለማዳበር ይረዳል።

6 አስተማማኝ የምግብ መጠኖች: ማንኛውንም ለመከላከል ምግብን ወደ ትናንሽ ቁርጥራጮች መቁረጥ ወይም መፍጨት።



7 ስኳር እና ጨው ይገድቡ: በልጅዎ ምግብ ላይ ስኳር ወይም ጨው ከመጨመር ይቆጠቡ። ሕፃናት እነዚህን ወደ ምግባቸው መጨመር አያስፈልጋቸውም።

8 የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ: ቢያንስ እስከ አንድ አመት ድረስ ጡት ማጥባት ወይም ፎርሙላ መመገብ ከጠጣር ጋር አብሮ መመገብዎን ይቀጥሉ።

9 በትዕግስት እና በአዎንታዊነት ይቆዩ: ልጅዎ አንዳንድ ምግቦችን የማይቀበል ከሆነ ይታገሱ። የምግብ ስህተቶችን አወንታዊ ያድርጉ እና ፍለጋን ያበረታቱ።



FURTHER INFORMATION

 happybabycommunity.org.uk
 07394 609388



10 የአለርጂ ምግቦች: ልጅዎ ምንም ዓይነት የአለርጂ ምላሽ እንዳለው ለማየት ለጥቂት ቀናት አንድ አዲስ ምግብ በአንድ ጊዜ ያስተዋውቁ። አንድ ሕፃን ከመውደዱ እና መብላት ከመፈለጉ በፊት አዲስ ምግብ ብዙ ጊዜ መምከር እንዳለበት ሙሉ በሙሉ የተለመደ ነው። ይሁን እንጂ አንድ ሕፃን ለአንድ የተወሰነ ምግብ አለርጂ ወይም አለመቻቻ ሊኖረው ይችላል፣ ሰውነታቸው ሽፍታ፣ ተቅማጥ ወይም አልፎ አልፎ ጠንከር ያለ ምላሽ ይኖረዋል። ይህ ከተከሰተ ዶክተር ጋር እስኪነጋገሩ ድረስ ያንን ምግብ እንደገና አይስጡ። ህፃኑ በምግብ ላይ ከባድ ምላሽ ካጋጠመው፣ ለምሳሌ የመተንፈስ ችግር ከጀመረ፣ ከዚያም ወዲያውኑ አምቡላንስ ይደውሉ። ይህ በጣም አልፎ አልፎ ነው ስለዚህ ህፃናትን መደበኛ ምግቦችን ለመመገብ መፍራት አስፈላጊ አይደለም።

የዩናይትድ ኪንግደም የጤና አለርጂ ምክርቶች ለአዲስ ሕፃናት፣ ባጭሩ፡

- እስከ 1 አመት ድረስ ላም ወተት ወይም ማር የለም
- እስከ 5 ዓመት ዕድሜ ድረስ ምንም ሙሉ ለውዝ ወይም አቅሎኒ የለም; የተፈጠሩ ለውዝ እና የለውዝ ቅቤ ከ6 ወር እድሜ በኋላ ሊበላ ይችላል በቤተሰብ ውስጥ የምግብ አለርጂ ወይም ሌላ አለርጂ ታሪክ ከሌለ በስተቀር - ከዚያም ሁሉንም በአንድ ላይ ያስወግዱ ወይም ህጻን ከመመገብ በፊት ከዶክተር ጋር ይነጋገሩ።
- እስከ 6 ወር ድረስ እንቁላል የለም
- ምንም ያልተፈጠሩ አይብ፣ የሩዝ ወተት፣ ጄሊ፣ ኩብ፣ ጥሬ ሽፌፊሽ፣ አንዳንድ ሌሎች ዓሳዎች የሉም።

ለአለርጂ ምላሽ ሊሰጡ የሚችሉ አንዳንድ ምግቦችን ለማስወገድ እና ሕፃናትን ጡት ለማጥባት የዩናይትድ ኪንግደም የጤና መመሪያዎች እዚህ አሉ።

www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children

www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods

11 የምግብ ሰዓት አካባቢ: እንደ ቲቪ ወይም መግብሮች ካሉ ትኩረትን ከሚከፋፍሉ ነገሮች የጸዳ የተረጋጋ እና አስደሳች የምግብ ሰዓት አካባቢ ይፍጠሩ።

12 ደህንነት በመጀመሪያ: ሁልጊዜም ልጅዎን በምግብ ሰዓት ይቆጣጠሩት፣ እና ያለ ምንም ክትትል በምግብ አይተዋቸው።

13 ቀስ በቀስ ሽግግር: ልጅዎ አንድ አመት ሲሞላው፣ ጡት ማጥባትዎን መቀጠል ይችላሉ፣ ወይም ከእድሜ ጋር ተመጣጣኝ የሆነ የፎርሙላ ወተት መስጠት ይችላሉ፣ ወይም ቀስ በቀስ ወደ PASTEURIZED ላም ወተት መቀየር ይችላሉ።

14 የሕፃናት ሐኪም ያማክሩ: ስለ አለርጂ፣ እድገት ወይም የተለየ ስጋት ካለዎት የአመጋገብ ፍላጎቶች፣ ከህጻናት ሐኪም ወይም ከተመዘገበ የአመጋገብ ባለሙያ ጋር ያማክሩ።

FURTHER INFORMATION

 happybabycommunity.org.uk
 07394 609388

