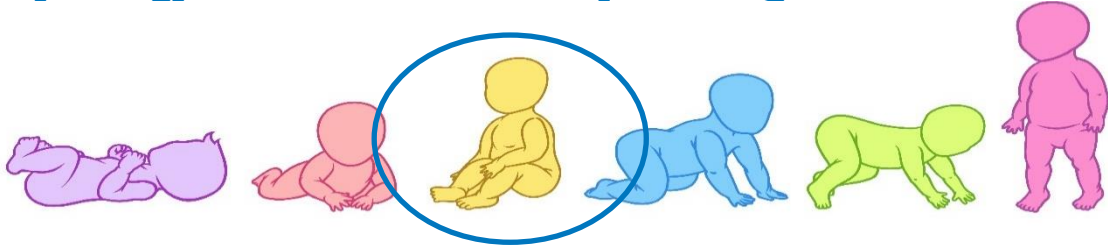




Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service



ရင်ခွင်ပိုက်အရွယ် ကလေး၏ ပထမဆုံး အစာများ



သင့်ကလေး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက 4 လ အရွယ်မတိုင်မီ မဟုတ်ဘဲ 6 လအရွယ်ခန့်တွင် မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့် တိုက်ကျွေးနေစဉ်အတော်အတွင်း သံဓာတ်ပြည့်ဝနေသည့် ဝါးနိုင်သောအစာ အမျိုးမျိုးကို စတင် ကျွေးပါ။

သင့်ကလေးက အစာမာများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း



လက်များနှင့် ကစားစရာများကို သူတို့၏ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း



ခေါင်းမတ်မတ်ထောင် ထိုင်နိုင်ခြင်း



အစားအစာကို စိတ်ဝင်စားသည့် လက္ခဏာ ပြခြင်း



သင့်ကလေး 12 လအရွယ်ရောက်လျှင် နို့ဘူးနှင့် နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို သင် ကြိုက်သလောက် အချိန်ကြာကြာ တိုက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင့်ကလေးသည် 12 လအရွယ်တွင် အစားအစာ အမျိုးမျိုးကိုလည်း စားနေသင့်သည်။



ပြသသည့်လက္ခဏာများ

ခြေပြီးအနှစ် လုပ်ထားသည့် သံဓာတ်အပြည့်ပါသော အစားအစာများဖြင့် စတင်ပါ။

| |
|-------------------|
| အစားအစာ |
| အမဲသား |
| သိုးသား |
| ဝက်သား |
| ကြက်သား |
| ငါး |
| ပင်လယ်စာ |
| တို့ဖူး၊ ပဲပုပ်ပဲ |



အခြားမည်သည့်အစားအစာများတွင် သံဓာတ်ပါသနည်း။



ခရမ်းချဉ်အနှစ်ဖြင့်
ချက်ထားသည့် ပဲ



ချက်ထားသည့် ပဲအမျိုးမျိုး



အရွက်ဝေဆာသည့်
ဟင်းရွက်စိမ်းများ



ဒေါက်ခွရွက်



ဗာဒံ သို့မဟုတ် မြေပဲ
အနှစ်/ ခြေထားခြင်း / အမှုန့်



ကြက်ဥအမာပြုတ်

သင့်ကလေးသည် 6 လအရွယ်မှစပြီး သူတို့၏ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် သံဓာတ်လိုအပ်သည်။



စတင်ကျွေးရန် အရေးကြီးသည့် အခြားအစားအစာ

| | |
|---|--|
| <p>အသီးအနှံများ</p> |  |
| <p>သစ်သီးများ</p> |  |
| <p>ဂျုံ၊ ဆန် တို့နှင့်ပြုလုပ်ထားသည့် စားသောက်ဘွယ်များ</p> |  |
| <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲ</p> |  |



မိမိအိမ်တွင် အစားအစာများ ခြေပြီးအနှစ်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် ငွေချွေတာပါ။

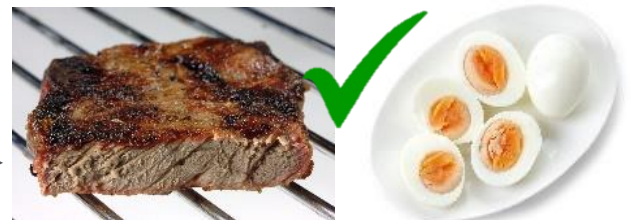


အိမ်လုပ် အစားအစာများသည် အထုပ်ပါ အစားအစာများထက်ပိုပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်။



ပျားရည်၊ သကြား သို့မဟုတ် ဆား မရောပါနှင့်။ ပျားရည်သည် ကလေး 12 လ မတိုင်မီ ဘေးမကင်းပါ။

အချို့သော အစားအစာများသည် ကလေး 12 လ မကျော်မီအထိ ဘေးမကင်းပါ။



မကျက်သေးသည့် ကြက်ဥ သို့မဟုတ် အသားစိမ်း

လုံးဝ ကျက်နေသည့် ကြက်ဥ သို့မဟုတ် အသား



သင့်ကလေးကို ဇွတ်အတင်း မကျွေးပါနှင့်။



အကယ်၍ သင့်ကလေး မစားချင်လျှင် ရပ်လိုက်ပါ။
နောက် 2 - 3 နာရီကြာမှ ပြန်ကျွေးကြည့်ပါ။

သင့်ကလေး စားချင်သလောက်
စားပါလေ့စေ။

သင့်ကလေး 6 လအရွယ်ခန့်တွင် ဆူပွက်ပြီးအအေးခံထားသောရေကို ခွက်ဖြင့် သူ့ဘာသာသူ သောက်တတ်ရန် စတင် သင်ပေးပါ။



ရေကို ခွက်ဖြင့်သောက်ရန် သင်ယူခြင်းသည် သင့်ကလေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ကောင်းမွန်ခိုင်ခန့်သော သွားများနှင့်
စကားပြောဆိုခြင်းအတွက် အရေးကြီးသည်။

8 လအရွယ်ခန့်တွင် လက်ဖြင့်လွယ်လွယ်စားနိုင်သော အစားအစာများ စတင်ကျွေးပါ။



အစားအစာနှင့်ကစားပြီးပေပွစွာစားခြင်းသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။
သင့်ကလေး မိမိဘာသာ အစားအစာများကို ကောက်ယူပြီး စားပါစေ။
အကယ်၍သင့်ကလေး ဝါးခြင်း သို့မဟုတ် မျိုချနိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်စိတ်ပူနေရပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။



သွားဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း



- ကလေး၏သွားများကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သန့်စင်သော အဝတ်စိုဖြင့် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးပါ။
- ကလေးမှာ သွားများစတင်ပေါက်လာပါက သေးငယ်သည့် သွားပွတ်တံ ပျော့ပျော့ သုံးပါ။
- အသက် 12 လအရွယ်တွင် နို့ဘူးဖြင့်တိုက်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။
- 12 လကျော်လျှင် ဖလိုရိုက် (Flouride) အနည်းငယ် ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးကို စသုံးပါ။



သင့်ကလေးအား အိပ်နေရင်း နို့ဘူးမတိုက်ပါစေနှင့်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားစေနိုင်ပြီး နေ့ဘက်တွင်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစာများ သင့်ကလေး မစားဘဲနေလိမ့်မည်။



သွားပိုးစားခြင်းသည် သင့်ကလေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးစေ လူကြီးသွားများကို ထိခိုက်စေကာ ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် အိပ်စက်ခြင်းကိုလည်း မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေပါသည်။



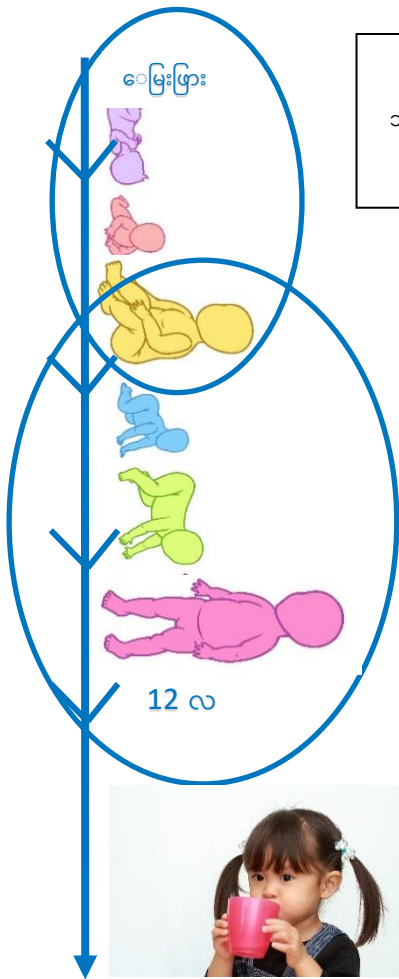
သစ်သီးရည်၊ အချိုရည် သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်အချိုရည်

လဘက်ရည်နှင့် ကော်ဖီ

သင့်ကလေးသည် လဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ သို့မဟုတ် အချိုရည် မလိုအပ်ပါ။ လဘက်ရည်နှင့် ကော်ဖီသည် သင့်ကလေး သံဓာတ်ရယူခြင်းကို တားဆီးပါလိမ့်မည်။ ဒိန်ချဉ်အချိုရည်၊ သစ်သီးရည်နှင့် အချိုရည်တို့သည် သကြားဓာတ် များစွာပါဝင်ပြီး သွားပိုးစားခြင်းများ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။



အရည်များ



0-6 လ
 သင့်ကလေးသည် မိခင်နို့ သို့မဟုတ်
 နို့မွှန်သာလိုအပ်သည်။



6-12 လ
 ရေဘုံပိုင်မှရေကို
 ကြိုချက်၍ အအေးခံပြီး တိုက်ပါ။ နို့မွှန် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ကို
 ဆက်ပြီးတိုက်ပါ။



12 လ မှစပြီး သင့်ကလေးသည်
 ရေဘုံပိုင်မှရေကို သောက်နိုင်သည်။
 သင့်ကလေးသည် ရေခွက် သို့မဟုတ် ကလေးသောက်ရေခွက်မှ
 သောက်နိုင်သင့်သည်။
 ရေပုလင်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်သင့်သည်။



နို့ထွက်ပစ္စည်း



နွားနို့ သို့မဟုတ် အားဖြည့်ထားသော ပဲနို့
 1 ခွက် = 250 မီလီ လီတာ



ဒိန်ခဲ
 1 ခါစား = 2 တုံး

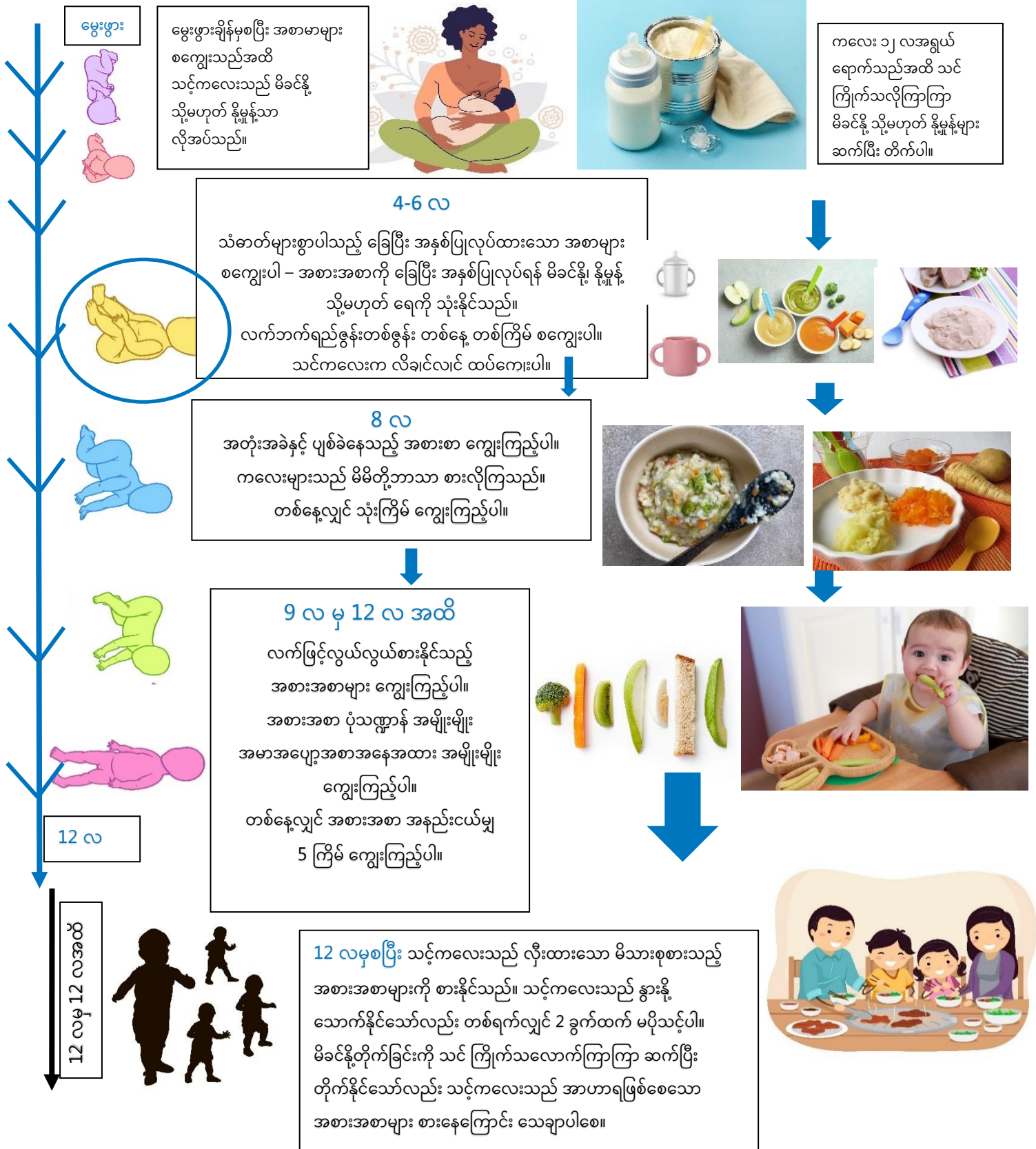


ဒိန်ချဉ်
 1 ခါစား = 200 ဂရမ်

12 လ ကျော်သည့်အခါ သင့်ကလေးသည် နေ့စဉ် နို့ထွက်ပစ္စည်း 1-2 ကြိမ် စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
 သင့်ကလေးကို တစ်ရက်လျှင် နို့ 500 မီလီ လီတာထက်ပိုပြီး မတိုက်ပါနှင့်။
 သင့်ကလေးကို 2 နှစ်ပြည့်သည်အထိ မလိုင်အပြည့် သို့မဟုတ် အဆီဓာတ် အပြည့်ပါသော နို့ထွက်ပစ္စည်းတိုက်ကျွေးပါ။



အကျဉ်းချုပ် သို့မဟုတ် ပထမဆုံး အစားအစာများ



အစာနှင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ

သင့်ကလေး အစားစားနေချိန်တွင်

အမြဲတန်းသတိထားပါ -

- သင့်ကလေး ပါးစပ်ထဲ အစားအစာရှိနေစဉ် လှုပ်ရှားခြင်း၊ လေးဘက်တွားသွားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း မလုပ်ပါစေနှင့်။
- လသားအရွယ်များနှင့်ကလေးငယ်များသည် သေးငယ်၊ မာပြီး လုံးဝိုင်းကာ စေးကပ်သော အခွံမာသီးများ၊ မုန်လာဥဝါများနှင့် ပန်းသီးများကဲ့သို့သော အစားအစာများဖြင့် အစာနှင့်နိုင်ပါသည်။
- စပျစ်သီးနှင့် ချယ်ရီခရမ်းချဉ်ကဲ့သို့ လုံးဝိုင်းသော အစားအစာများကို အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ။
- ပန်းသီး၊ မုန်လာဥဝါများနှင့် ပဲသီးများကဲ့သို့ မာသော အစားအစာများကို ချက်ပါ။ ထို့နောက် ကြိတ်ပါ သို့မဟုတ် ခြေပါ။
- အသား၊ ကြက်သားနှင့် ငါးမှ အရေခွံ၊ အရိုးငယ်များနှင့် အရွတ်၊ အရိုးနုများကို ဖယ်ရှားပါ။
- **အသက် 5 နှစ်မတိုင်မီ အခွံမာသီးများ အလုံးလိုက် မပေးပါနှင့်။**

ဓာတ်မတည့်ခြင်း

သတိထားကြည့်ရန် -

- မျက်နှာ၊ မျက်လုံးများ၊ သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းများ ရောင်နေခြင်း၊ ယားယံသော အဖု၊ အပိမ့်၊ အင်ပြင်များ (အရေပြားပေါ်မှ အနီဖုများ)
- အော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်း
- အရေပြားတွင် အနီဖုများထွက်ခြင်း၊ အရေပြားနီနေခြင်း

အကယ်၍သင့်ကလေးတွင် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်နေပါက ကျွေးနေသောအစာကို ရပ်ပြီး ဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။

သင့်ကလေးတွင် မည်သည့်အစာကြောင့်မဆို အောက်ပါ ဆိုးဝါးသော ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်နေပါက 000 ကို ချက်ခြင်းခေါ်ပါ-

- အသက်ရှူရခက်ခဲနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျယ်လောင်စွာအသံပြင်းပြင်းထွက်နေခြင်း
- ချွဲသလိတ်သံပါခြင်း၊ သို့မဟုတ် စဉ်ဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးနေခြင်း
- လျှာ ရောင်ကိုင်နေခြင်း
- အရေပြား အရောင်ဖျော့ခြင်း၊ ပျော့ခွေနေခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ပွားစေသည့် လှုံ့ဆော်ရာများအကြောင်း သိရှိရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်-

<https://preventallergies.org.au/>

(မြန်မာ၊ ဟာခါး ချင်း၊ ဟာဇရာဂီ၊ ကရင် ဘာသာများဖြင့် ဗစ်ဒီယိုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။)

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



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

တယ်လီဖုန်း - (08) 6456 2222

စီစဉ်ထုတ်လုပ်သူ - Refugee Health Service

ရည်ညွှန်း - 1565.2 © CAHS 2023

ငြင်းဆိုချက် - ဤစာစောင်သည် အထွေထွေ ပညာပေးရေးနှင့် သိကောင်းစရာများ ဖြန့်ဝေရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မည်သည့်အကြံဉာဏ်အတွက်မဆို အရည်အချင်း ပြည့်မီစွာ လေ့ကျင့် သင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များကို မေးမြန်းပါ။

မူပိုင် © State of Western Australia,

Child and Adolescent Health Service.

ဤစီမံချက်ဖြစ်မြောက်စေရန် Ishar နှင့်ပူးပေါင်းပြီး ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသော Healthway ကို အသိအမှတ်ပြုကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

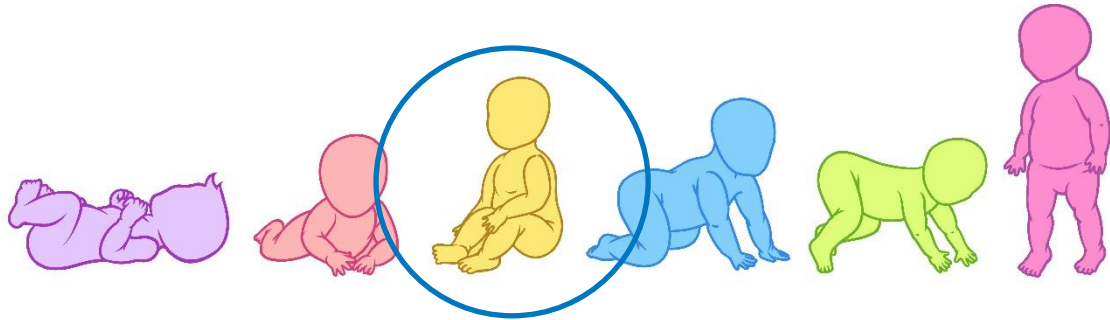


ဤစာစောင်ကို မသန်စွမ်းမှု တစ်ခုခုရှိသူများအတွက် တောင်းခံပါက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ရအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။





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

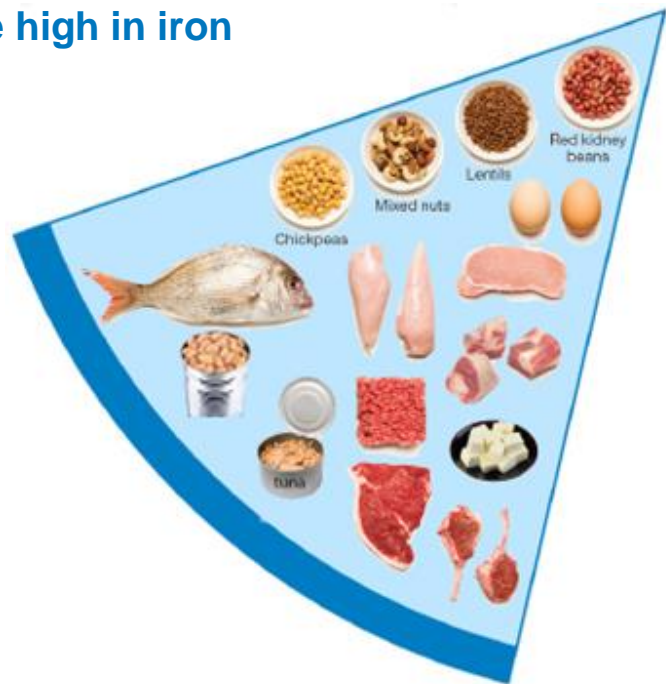


Stop bottles and formula when your baby is 12 months. Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.



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

| | |
|--------------------|--|
| Vegetables |  |
| Fruit |  |
| Grains and cereals |  |
| Yoghurt and Cheese |  |



Save money by making home-made puree food

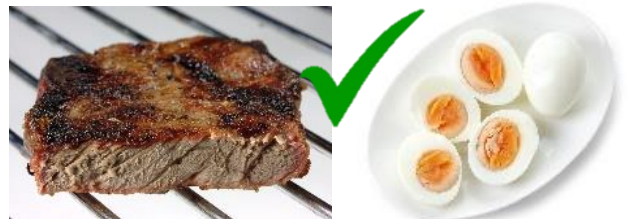


Home-made food is healthier than pouches



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

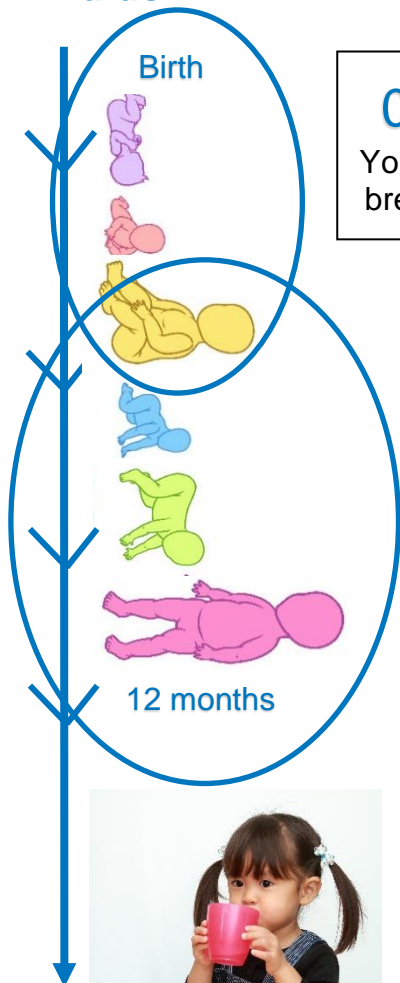


Tea and coffee

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

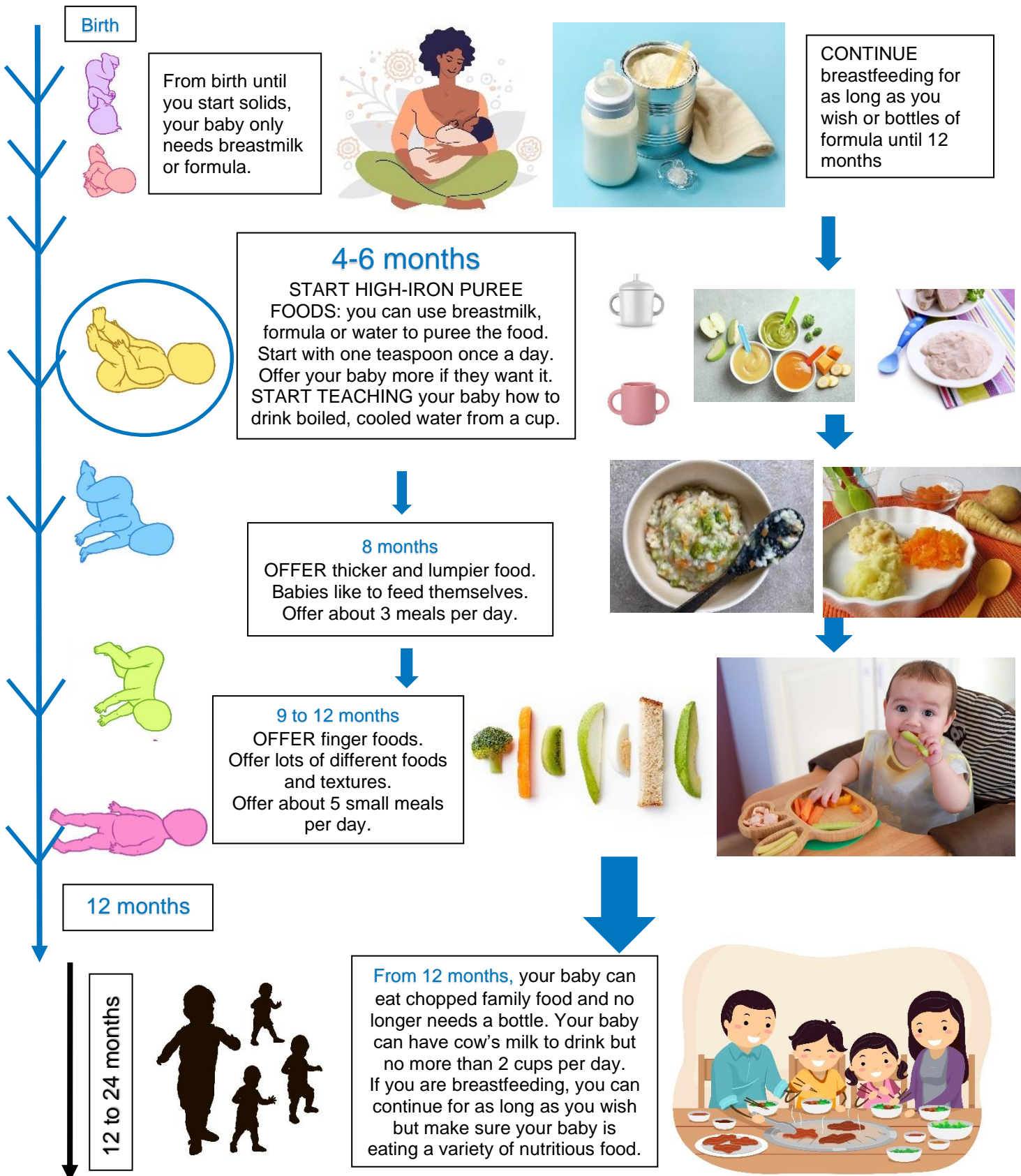


Yoghurt
1 serve = 200g

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 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



Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Telephone: (08) 6456 2222

Produced by: Refugee Health Service

Ref: 1565.2 © CAHS 2023



Multicultural Women's
Health Services



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.

