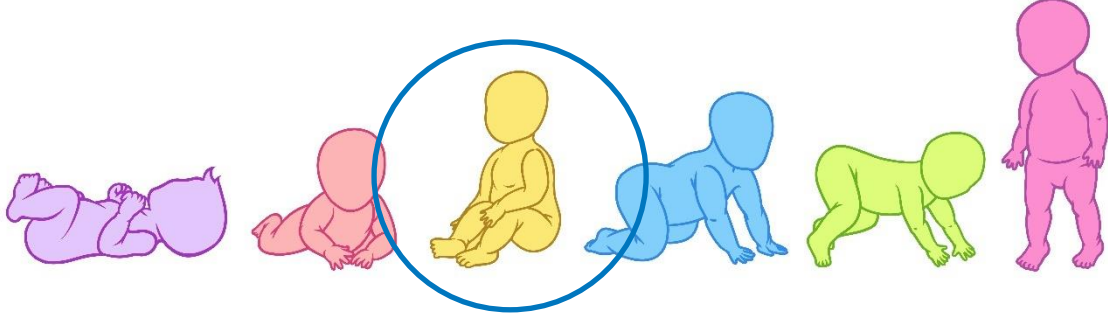




اولین غذاهای نیلغه



وقتیکه نیلغه شیم آماده شد، د حدود 6 ماهگی، ولی نه پیش از 4 ماهگی، د وقتیکه شیر مادر یا شیرخشک نیلغه بلده شی می دید، شروع کید که انواع مختلف غذاهای جامد بدید، شروع شی ره قد غذاهایی کنید که آهن زیاد دشته شده.

علایمی که نیلغه شیم آماده شده که غذای جامد بوخره



دست خو و سامانای بازی ره د
دان خو مونه



می تنه بیشیه و سر خوره
بال بیگره

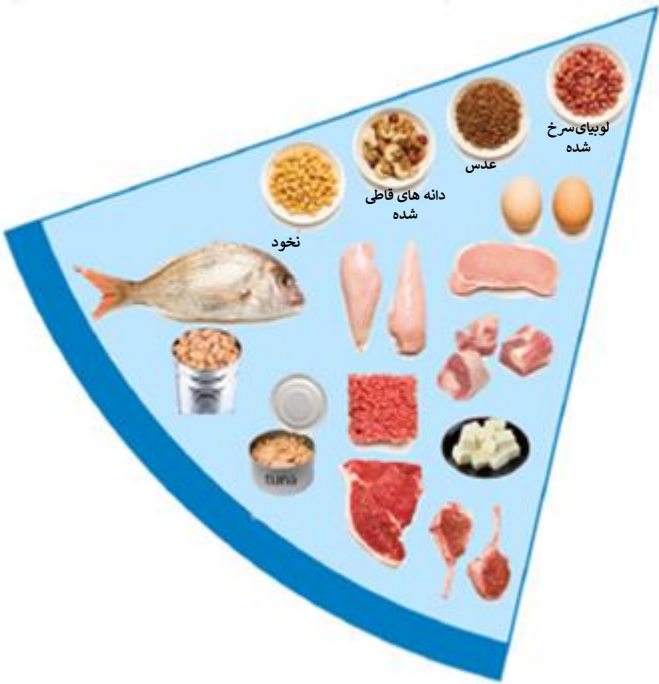


د غذا علاقه نشو مدیه



در 12 ماهگی نیلغه خو بوتل و شیر خشک ره توقف کید.
شیر مادر ره تاهر وقت که خواسته باشید ادامه بدید، ولی نیلغه شیم باید د 12 ماهگی انواع مختلف غذاها ره بوخره.

قد غذاهای لید شده (puree) شروع کید که آهن شی زیاد استه



غذا
گوشت گاو
گوشت گوسپو
گوشت خوک
مرغ
ماهی
غذای دریایی
Tofu, edamame



لوبیای پخته شده



حبوبات / pulses / لوبیا،
پخته شده



سبزیجات سوز و برگدار



پالک



نرمه/خمیره/پودر بادام یا مومپلی





تخم مرغ، خوب پخته شده

نیلغه شیم از 6 ماهگی بلده رشد و نموی خو به آهن نیاز دیره



دیگه غذاهای مهم که بلده شی بدید

	<p>سبزیجات</p>
	<p>میوه</p>
	<p>دانه جات و غلات</p>
	<p>ماس و پنیر</p>



قد جور کدون غذای لید شده خانگی پیسه خو کمتر مصرف کید



غذای خانگی سالم تر از غذای پاکتی است



عسل، بوره یا نمک اضافه نکید. عسل پیش از 12 ماهگی خطر دیره.

باضی غذا ها تا که نیلغه شیم 12 ماه نشده خطر دیره



تخم مرغ و گوشت که خوب پخته شده باشه

تخم مرغ خام یا گوشت خام

بله نیلغه خو فشار نیرید که بوخره



اجازه بدید که نیلغه شیم تصمیم بیگره که چی قدر می خواجه بوخره



اگه نیلغه شیم نان نخورد، مائل کیده و 2 تا 3 ساعت باد دوباره بدید

تقریباً د 6 ماهگی، د یاد ددون نیلغه خو که آوو جوش دده و یخ شده ره از پيله بوخره شروع کید



یادگرفتون اوچی کیدو از پيله بلده رشد، صحت دندو و توره گفتون نیلغه شیم مهم استه

تقریباً د 8 ماهگی، غذای قیله شده و ناخنی ره شروع کید



بازی قد نان و تید کدو د وقت خوردو بلده رشد نیلغه شیم مهم استه.
اجازه بدید که نیلغه شیم نان ره بال کیده خود شی بوخره.
اگه د باره توانایی خیدو یا قورت کیدون نیلغه خو اگو تشویش دیرید، لطفاً قد داکتر خو مشوره کید.

مراقبت دندو



- دان نیلغه ره هر روز قد تکه پاک، نمناک دو دغه پاک کید
- وقتایی که دندو کد از برس دندون ریزه و نرم استفاده کید
- د 12 ماهگی شیر ددو توسط بوتل ره توقف کید
- باد از 12 ماهگی خمیر دندون کم جوار ره شروع کید

اجازه ندید که نیلغه شیم د وقت خاو کیدو اگو چیز بوخره. ای باعث پوسیدگی دندو موشه و نیلغه شیم شاید دیگه د دوران روز غذی سالم نخره.



پوسیدگی دندو شاید د نیلغه شیم و دندونای در حال رشد کلانسانی شی ضرر بیرسننه و به اضافه ازو بلده خاو و رشد طفل شیم هم نقص دیره



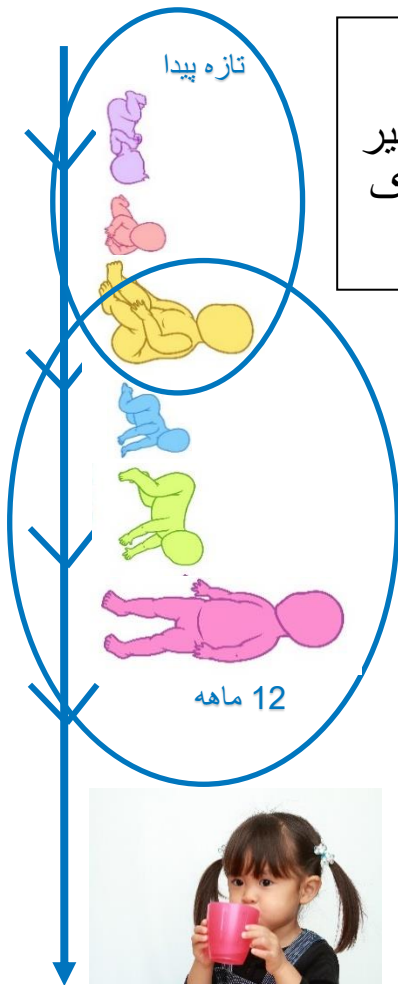
جوس میوه، نوشابه یا Yakult



چای و کافی

نیلغه شیم د چای، کافی، جوس میوه یا نوشابه ضرورت ندره. چای و کافی باعث موشه که نیلغه شیم آهن گرفته ننته. Yakult، جوس و نوشابه شکر شی زیاده و شاید باعث پوسیدگی دندو شونه.

مایعات



0 تا 6 ماه
 نیلغه شیم فقط د شیر
 مادر یا شیر خشک
 نیاز دیره



6 تا 12 ماهه
 آوو شیر جوش دده و یخ شده
 بدید



از 12 ماهگی
 نیلغه شیم می تینه آوو ره که مستقیم از شیر-آوو
 گرفته شده بوخره.
 نیلغه شیم باید بوفامه که چی رقم از یک پیله یا
 پیله آووخوری بوخره.
 باید استفاده از بوتل ره توقف کنید.



لبنیات



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



پنیر
 یک خوراک = دو قاش

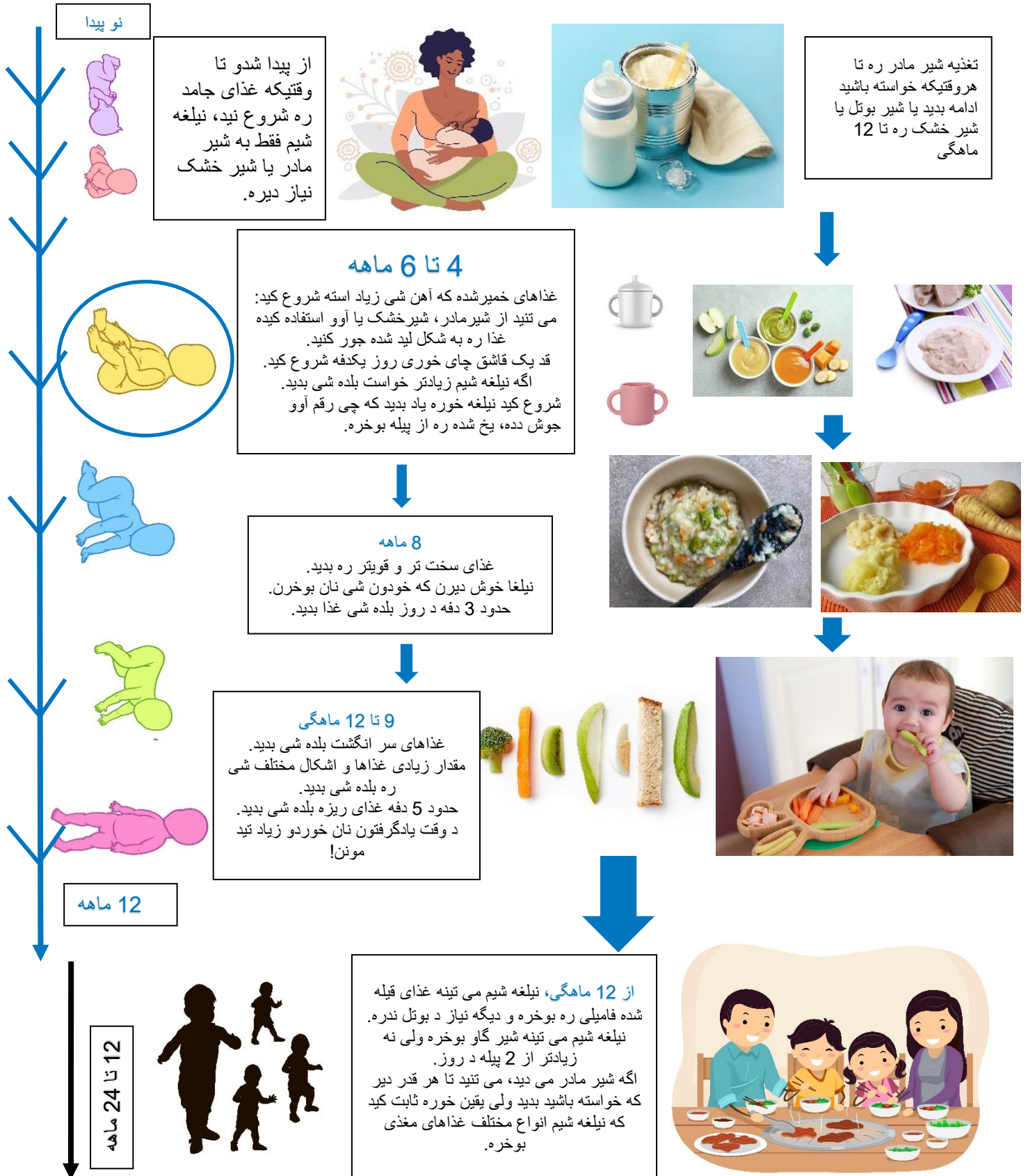


ماس
 یک خوراک = 200 گرام

باد از 12 ماهگی، نیلغه شیم باید روز 1 تا 2 دغه لبنیات بوخره.
 نیلغه خوره زیادتز از 500 ملی لیتر شیر هر روز ندید.
 تا 2 سالگی نیلغه خوره لبنیات پر-چرب یا پر-کریم بدید.



خلاصه یا غذاهای اولی



جلوگیری از قیبه شدو

همیشه وقتیکه نیلغه شیم د حال خوردو استه متوجه شی باشید:

- نیلید که نیلغه شیم د وقتایی که نان د دان شی استه حرکت کنه، چارغوک شونه یا راه بوره.
- نیلغا و طفلائی ریزه قد غذاهاى که ریزه، سخت، گرد یا چسپناک استه مثل دانه جات، زردک و سیب می تینه قیبه شونه.
- غذاهاى قیله شده گرد مثل انگور یا باینجان رومی های ریزه ریزه (cherry tomatoes) تمام میوه های سخت و سبزیجات مثل سیب، زردک و لوبیا ره پخته کیده و ازوباد رنده یا لید کید.
- پوست، استخوانای ریزه و غده ها ره از گوشت، مرغ و ماهی پاک کید.
- از 5 سالگی پیش دانه جات ثابت ره ندید.

حساسیت ها

متوجه ازی چیزا باشید:

- آماس روی، چیم، یا لبا، دانه یا جوش (دانای سرخ د روی پوست).
 - استفراق کیدو و اسهال.
 - جوش یا سرخی پوست.
- اگه نیلغه شیم یک حساسیت الرجیکی کده شه، او غذا ره دیگه بلده شی ندید و قد داکتر خو مشوره کید.
- اگه نیلغه شیم ای حساسیتای شدید ره قد اگو غذا پیدا کد، فوری د 000 زنگ دید:
- مشکل د نفس کشیدو یا نفس کشیدون پر صدا
 - خس خس سینه یا سولفه دوامدار
 - آماس زبیو
 - پریدگی پوست و بی حالی.

مالومات د باره حساسیتا د اینجی استه

<https://preventallergies.org.au>

(ویدیوها د زبیونای برمه ای، Chin Haka، هزارگی، Karen قابل دسترس

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

خدمات صحی طفل و نوجوانا

Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15. تلفون:
(08) 6456 2222

تولید شده توسط: خدمات صحت پناهندا
شماره مرجع: 5. 1565 © CAHS 2023

سلب صلاحیت: این نشریه بلده آموزش عمومی و هدفای مالوماتی استه. بلده هر رقم مشوره طبی مورد نیاز قد یک متخصص مراقبت صحی با صلاحیت د تماس شونید.
© ایالت استرالیای غربی، خدمات صحی طفل و نوجوانا.

مو از **Healthway** بلده تمویل مالی ازی پروژه تشکری مونی، که با همکاری قد **Ishar** اجرا شده



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



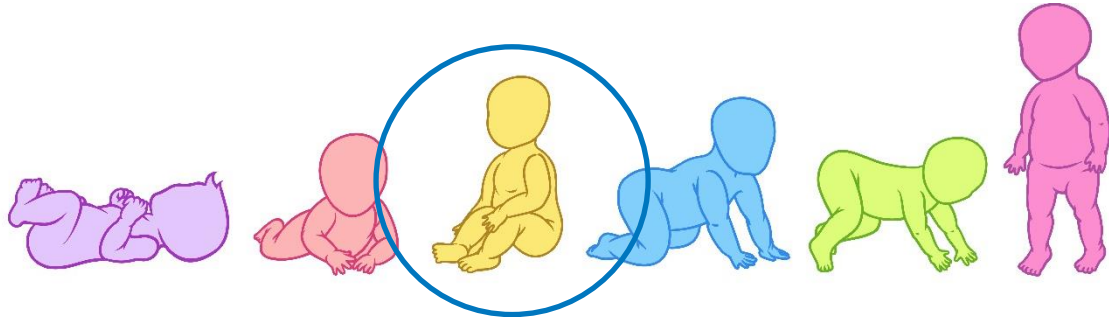
Multicultural Women's
Health Services



ای سند ره می تنیم د یک شکل دیگه د صورت تقاضا بلده یک نفر معیوب جور کنیم.



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

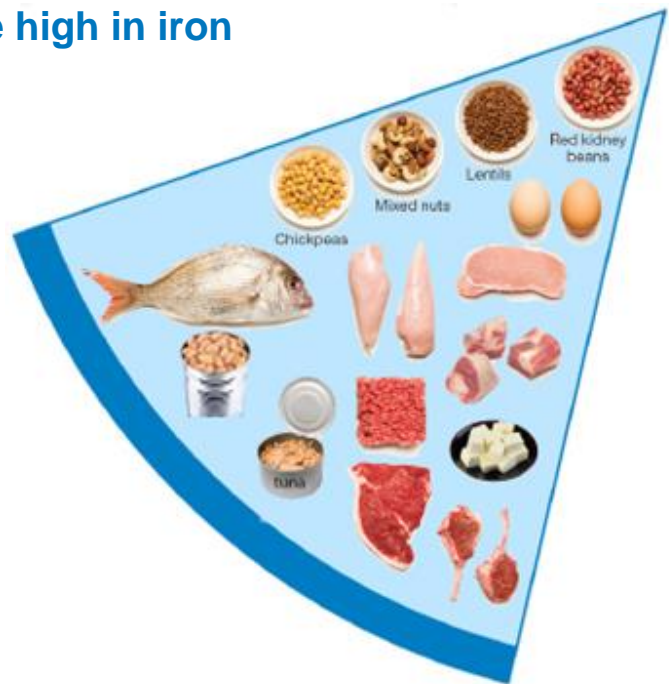


Stop bottles and formula when your baby is 12 months
Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months



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

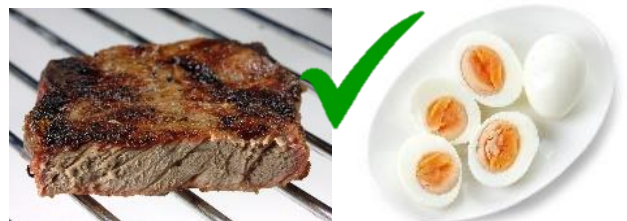


Home-made food is healthier than pouches



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



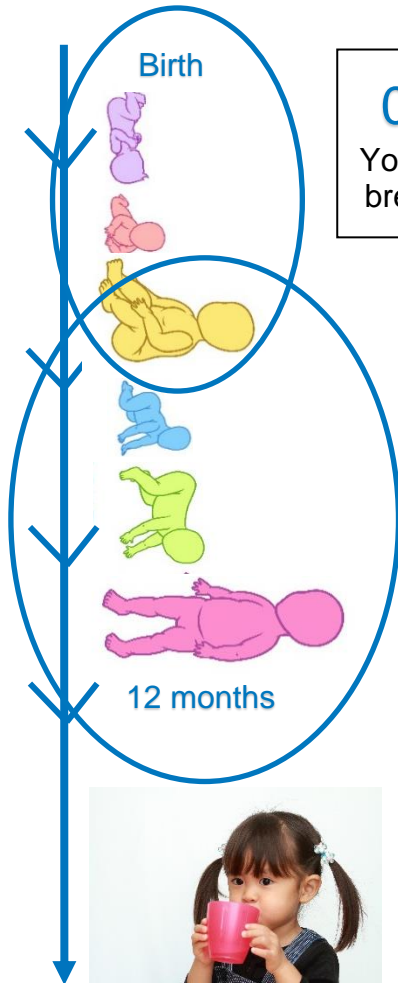
Fruit juice, soft drink or yakult



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



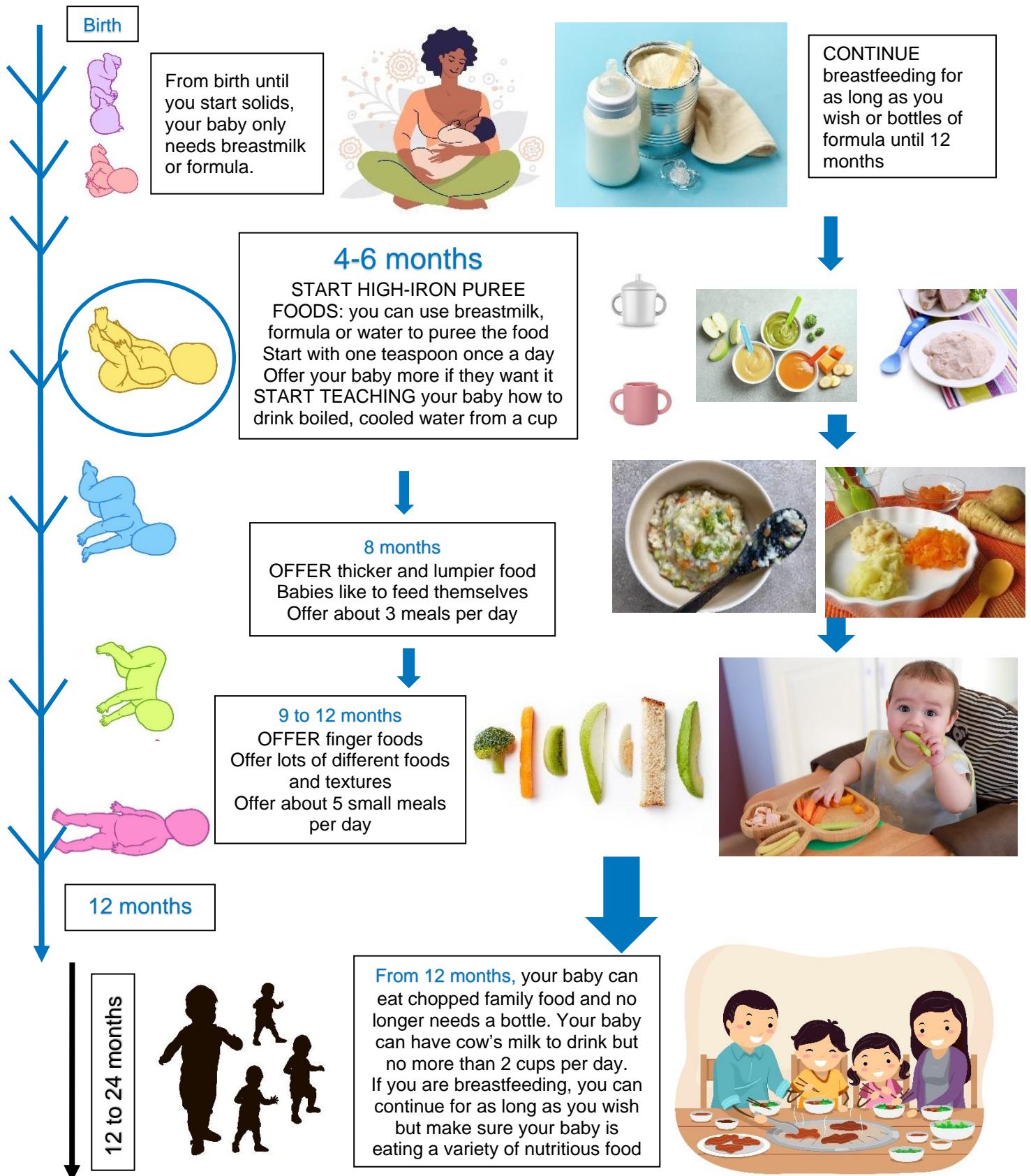
Cheese
1 serve = 2 slices



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



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: 1565.5 © 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.