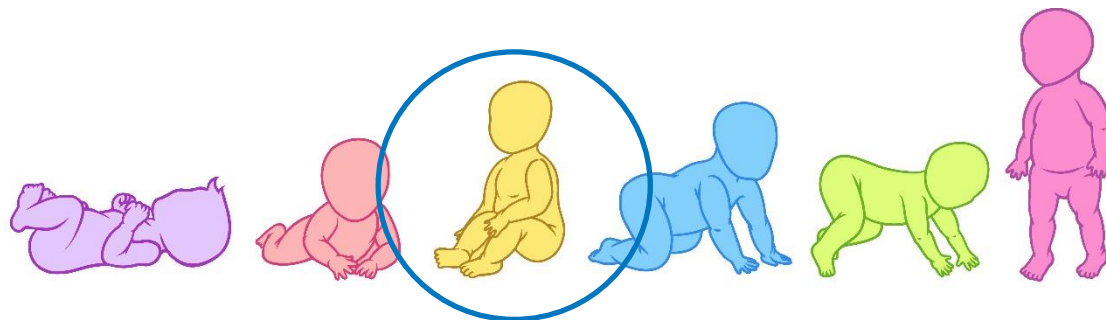




Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service



ဖိဆံးအတၢ်အိၣ်အဆိကတၢ်တဖၣ်



ဖဲနဖိဆံးမၢ်အိၣ်ကတီၢ်ပၣ်အသးလံတစု, **ကဘၣ်ဖဲ ၆ လါယၣ်ယၣ်န့ၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်မၢ်တချးဒံး ၄ လါအခါ,** စးထီၣ်ဟ့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤတၢ်အိၣ်အသံးအကၢအါမံၤ, စးထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်အါဝဲဒီးထးအကၢ, ဖဲအဆံးအိၣ်န့ၣ်ဒီးအဖၢမ့တမ့ၢ်သ့ဝဲဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်လၢနဖိဆံးအိၣ်ကတီၢ်အသးလၢတၢ်အိၣ်အသံးအကၢအါဂီၢ်



ထၢန့ၣ်လီၤအစုဒီးတၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်
လၢအကိၣ်ပူၤ



ဆ့ၣ်နီၤဒီးဝံၣ်ထီၣ်အခိၣ်န့ၣ်



ဒုးန့ၣ်တၢ်သးစၢ်ဆၢလၢတၢ်
အိၣ်

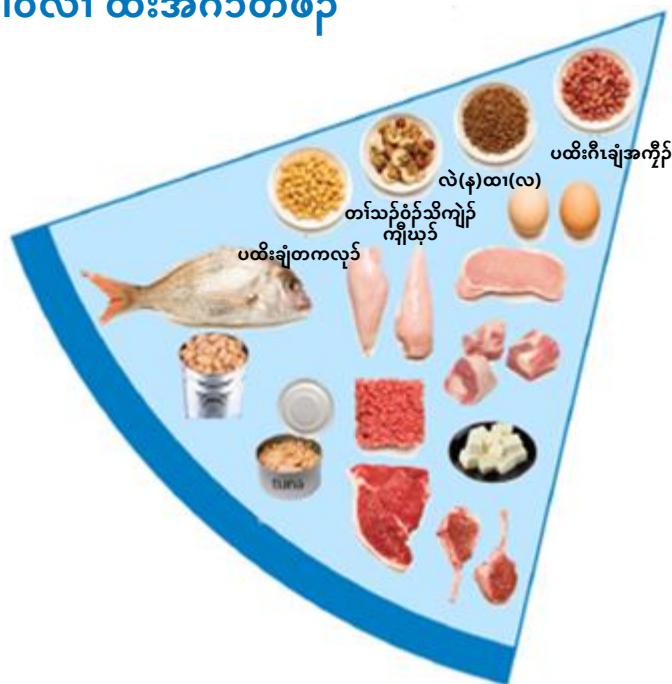


ပတုၣ်တၢ်န့ၣ်ထံပလီၤဒီးတၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၣ်ဖဲနဖိဆံးပဲၤထီၣ် ၁၂ လါအခါတက့ၢ်.
ဆဲးဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံယံၣ်တၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးမၤအီၤတစု,
ဘၣ်ဆၣ်နဖိဆံးကဘၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်ဖဲ ၁၂ လါန့ၣ်လီၤ.



စးထီၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘျးလၢအအါဝဲလၢ ထးအဂၢ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်
ကျိၢ်ညၣ်
သိညၣ်
ထိးညၣ်
ဆီညၣ်
ညၣ်
ပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်
ထီၣ်ဖူ (ထီၣ်နီၤအဘျး) အံၤဒါမါမံ (သဘၣ်ချံ)



တၢ်အိၣ်အဂၢၤမနုၤတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးထးအဂၢၤန့ၣ်လဲၣ်



သဘၣ်ချံလၢတၢ်ကုၢ်မံအီၤ



လံကူ(မ)/တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်ဘျးအီၤ/သဘၣ်ချံ, လၢတၢ်ဖိမံအီၤ



တၢ်လၢၣ်, တၢ်ဒီးလၢအလါအဲးတဖၣ်



စပဲနဲးအလၢၣ်



အဲလမိ(န)ချံမ့တဖၣ်ဟီၣ်လၢသဘၣ်ချံ/တၢ်အိၣ်အပံၣ်/တၢ်အိၣ်ကမ့ၣ်



ဆီၣ်ဒံၣ်, တၢ်ဖိမံအီၤဂ့ၤဂ့ၤ

နဖိလိၣ်ဘၣ်ဝဲထးအဂၢ်စးထီၣ်လၢအအိၣ် ၆ လါဒ်သိးကမၤ၁၀၁ၤအနီၢ်ခိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၣ်ထီၣ်တဖၣ်



တၢ်အိၣ်အဂ့ၢ်အဝၢလၢတၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤ

<p>တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်</p>	
<p>တၢ်လူၤတၢ်သ့ၣ်</p>	
<p>ဘုဟုအချံၣ်ဒီးတၢ်မဲတၢ်မါ အချံၣ်တဖၣ်</p>	
<p>ယိကးဒီးတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢၤ</p>	



စာလီစေ့ခိုဖျိုတုအိန်တင်အိန်လာတင်ကံင်ဘျဲးတဖန်



တင်အိန်တင်အီလာတင်ကတီအီလာဟံင်ဃီလာအဂုလောတင်အိန်ဆူင်အိန်ချတဖန်မုင်တင်ဂုဒိန်နုင်ဒီးတင်အိန်အဘိန်တဖန်ဒီး



တဘင်ထာနုင်အါထိန်ကနဲစီ, အံသင်ဆာမုတမုင်အံသင်တဂုကနဲစီနုင်တပူဖျဲးဝဲလာဖိသင်အဂီဖဲအသးတချုးပွဲထိန်ဒီး ၁၂ လါအခါလီ.

တင်အိန်တနီတပူဖျဲးဝဲဘင်တုနုဖိအသးအါနုင်ဒီး ၁၂ လါတစု



ဆီဒိန်သံသိမုတမုင်တင်ညင်သံသိ

ဆီဒိန်မုတမုင်တင်ညင်လာတင်ဖိမံအီဂုဂုဘင်ဘင်



တဘဉ်မဆူဉ်နဖိလကအိဉ်တၢ်တဂ့ၤ



နဖိမ့ၢ်တအဲဉ်ဒီးအိဉ်တၢ်ဘဉ်န့ဉ်,
ပတုဉ်ဒီးကျဲးစးတဘျီကဒီးလၢ ၂-၃ န့ဉ်ရံၢ်အတီၢ်ပူၤ

ပျဲနဖိဆၢတဲာ်လၢအဝဲသ့ဉ်ကအဲဉ်ဒီးအိဉ်တၢ်ထဲ
လဲဉ်တက့ၢ်

ဖဲအသးအိဉ် ၆ လါန့ဉ်, စးထီဉ်သိဉ်လိနဖိဆံးလကအိဉ်ထံချိမံဒီးထံချဉ်လၢထံခွးပူၤတက့ၢ်



မၤလိသ့အသးလကအိဉ်တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢထံခွးအပူၤန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိဉ်ဝဲလၢနဖိဆံးအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်,
အမဲဒီးအတၢ်ကတိၤကပွဲၤဒီးဆူဉ်ချ့.

ဖဲကအိဉ်ဝဲ ၆ လါဃဉ်ဃဉ်န့ဉ်, စးထီဉ်ဆိလီၤန့ဉ်အိဉ်တၢ်အိဉ်လၢအဘိဖိတဖဉ်



တၢ်လိဉ်ကွဲးဒီးတၢ်အိဉ်ဘဉ်အဘဉ်သီအလိၤန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိဉ်လၢဖိသဉ်ဆံးအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အဂီၢ်လီၤ.
ပျဲနဖိဆံးထၢထီဉ်တၢ်အိဉ်ဒီးအိဉ်ဒဉ်အကစၢ်ဒဉ်ဝဲတက့ၢ်.
နမ့ၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘျီဘဉ်ဃးနဖိဆံးအတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လကဂံာ်ဘျးတၢ်အိဉ်မ့တမ့ၢ်ယုာ်လီၤတၢ်န့ဉ်,
ကတိၤဘဉ်တၢ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၤမဲ



- မၤကဆိဖိဆံးအကိၢ်ပူၤတနံၤခံၣ်ဃီၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်ကံးညှၢ်ဘၣ်စီၣ်လၢအကဆိဖိ
- သူတၢ်ထူးမဲအဘိၤလၢအဆံးကပုၣ်ဖဲမဲအိၣ်ဖျါထီၣ်အခါ
- ပတုၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံပလီၤဖဲအသးအိၣ် ၁၂ လၢအခါ
- စးထီၣ်သူကသံၣ်ထူးမဲလၢအပုၣ်ဃုၣ်အံၣ်သ့အဟီၤအဆံးအစုၤဖဲ၁၂လၢအလီၢ်ခံ



တဘၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသ့အန့ၢ်ဖဲအမံအခါတဂ့ၤ.
တၢ်အံၤကဒုးကဲထီၣ်မဲအယၢ်အိၣ်ဒီးနဖိကပတုၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဂ့ၤ
လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဖဲမုၢ်ဆါခိကတီၢ်သ့ဝဲလီၤ.



မဲအယၢ်အိၣ်န့ၢ်ကမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ဖုးနဖိဆံးဒီးသးပုၢ်အမဲအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်သ့သ့သ့ၣ်,
အါန့ၢ်အန့ၢ်မၤဘၣ်ဒိဝဲနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မံသ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်



တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံ,
တၢ်ဆၢထံမ့တမ့ၢ်ယိကး



လးဖးဒီးကၤဖံၤ

နဖိဆံးတလီၢ်ဘၣ်ဝဲလးဖးထံ, ကၤဖံၤ,
တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆၢထံတဖၣ်ဘၣ်.
လးဖးထံဒီးကၤဖံၤကပတုၣ်နဖိဆံးလၢကဒီးန့ၢ်ဝဲထး
အကၢ်န့ၢ်လီၤ.
ယိကး,
တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံဒီးတၢ်ဆၢထံတဖၣ်အါဝဲလၢအံ
သ့ၣ်ဆၢဒီးကဒုးကဲထီၣ်မဲအယၢ်အိၣ်သ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.



တၢ်ထံတၢ်နီတဖၣ်



တၢ်န့ၣ်ထံအကလုာ်



ကျိၢ်န့ၣ်ထံမ့တမ့ၢ်သဘူၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ
တအိၣ်အဂီၢ်- ၂၅၀ mL



တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ
တအိၣ်အဂီၢ်- ၂ ကဘျဲး



ယိကၢ်
တအိၣ်အဂီၢ်- ၂၀၀ ကရၢ(မ)

ဖဲ၁၂ လါဝံတစု, နဖီဆံးလိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဝဲမ့တမ့ၢ်အိဝဲတၢ်န့ၣ်ထံအကလုာ်တဖၣ် ၁-၂ ဘျီလၢတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
တဘၣ်ဟ့ၣ်နဖီတၢ်န့ၣ်ထံအါန့ၢ်ဒီး ၅၀၀ mL လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်တဂ့ၤ.
ဟ့ၣ်အီၤတၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိပဲၤပဲၤမ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအပၣ်တၢ်သိပဲၤပဲၤတုၤနဖီဆံးပဲၤထီၣ် ၂ နံၣ်တစုတက့ၢ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ပၢ်ဖျိၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်တခါထံးတဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်



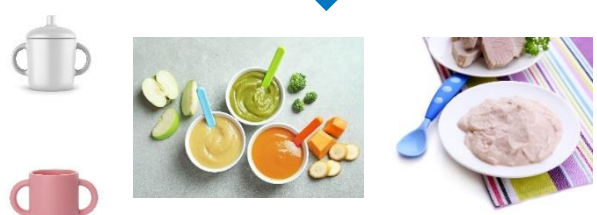
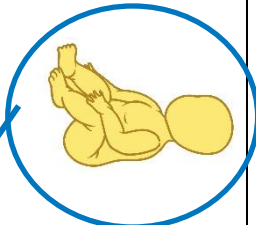
စးထီၣ်လၢအအိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ် တၢ်နစးထီၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အသံးအကၢတစု, နဖိဆံးကလိၣ်ဘၣ်ထံးမိၢ်န့ၢ် ထံးမ့ၢ်တၢ်နီၣ်ထံးကမ့ၢ်န့ၢ်လီၤ.



ဆဲးဒုးအိၣ်အိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံးဖဲ အအိၣ်ဒိးအိၣ်အလံာ် ကတၢ်မ့ၢ်တၢ်နီၣ်ထံး ကမ့ၢ်ပလီၤတုၤ ၁၂ လီၤတစု

၄-၆ လီၤ

စးထီၣ်တၢ်အိၣ်အဂံၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒိး ထးအဂံၢ်တဖၣ်- နသုမိၢ်န့ၢ်ထံး, တၢ်နီၣ်ထံးကမ့ၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢကဂံၢ်ဘျးတၢ်အိၣ်အဂီၢ်လီၤ.
စးထီၣ်အိၣ်တနံၤတနီၣ်တၢ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်ထီၣ်နဖိဆံးဖဲအမ့ၢ်အဲၣ်ဒိးအိၣ်ဝဲအခါ တက့ၢ်
စးထီၣ်သိၣ်လိၣ်နဖိလၢကဘၣ်အိၣ်ထံးချီမံ, တံၣ်ချီၣ်လၢထံးဒုးအပူၤဒဲလဲၣ်တက့ၢ်.



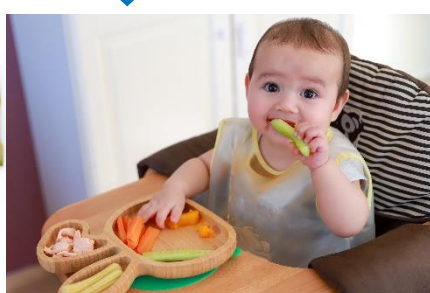
၈ လီၤ

ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပံာ်ဒိးကိၣ်လိၣ် ဖိဆံးတဖၣ်အဲၣ်ဒိးအိၣ်တၢ်လၢအကစၢ်လီၤ. ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တနံၤန့ၢ် ၃ ဘျီယုာ်ယုာ်တက့ၢ်.



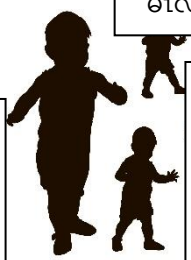
၉-၁၂ လီၤ

ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဒိၣ်လီၤအဘိတဖၣ် ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒိးတၢ်အိၣ်အသံးအကၢတဖၣ်အကလုာ် ကလုာ်အါအါတက့ၢ် ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်အဆဲးအစ့တနံၤန့ၢ် ၅ ဘျီယုာ်ယုာ်တက့ၢ်. မၤလိၣ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်အလိၣ်ကဘၣ်အဘၣ်သီဒုၣ်တၢ်လီၤ.



၁၂ လီၤ

၁၂-၄၅ လီၤ



စးထီၣ်ဖဲ ၁၂ လီၤန့ၢ်,

နဖိဆံးအိၣ်ဟံၣ်ဖိဖိတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆီၣ်လီၤအိၣ်ဒိးတလိၣ်ဘၣ်လၢဝဲပလီၤလၢဘၣ်လီၤ.
နဖိဆံးကအိၣ်ဝဲကျိၢ်န့ၢ်ထံးလၢကအိၣ်အိၣ်အဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်အါန့ၢ်ဒိး ၂ ဒုးလၢတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၢ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံးန့ၢ်, နဆဲးဒုးအိၣ်အိၣ်ဖဲနအဲၣ်ဒိးဒုးအိၣ်အိၣ်တစုသ့ဝဲဘၣ်ဆၣ်မၤလီၤတၢ်ဘၣ်လၢနဖိဆံးန့ၢ်ကအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်အကလုာ်ကလုာ်တက့ၢ်.



ဒီသဒါတက်ကိတ်ယူကတတ်

ထိဘိကွတ်ဘုနဖိလီတံဂ်လီဆဲးဖဲနဖိဆဲးအိတ်တင်အိတ်အခါတကွတ်.

- တဘတ်ပျဲနဖိဟူးဝး၊
စွါလါအဟာဖာမုတမုဟဲးဝုဂ်ဝါဒီးတင်အိတ်လါ
အကိတ်ပူဒ်န့တဂု.
- ဖိဆဲးဒီးဖိသုတ်ဒိတ်ထိတ်တဖုတ်အကိတ်ယူကတတ်
ဝဲလါတင်အိတ်လါအဆဲး၊ ကိ၊
ကဝါကျိမုတမုဟဲးဝုဂ်ဝါဒီးတင်အိတ်လါ၊
ခဲရီးတံဂ်ဒီးဖိသုတ်တဖုတ်န့လီ.
- ကူဒ်ပြီလါဘုတ်တင်အိတ်တဖုတ်ဒ်အမုတ်စပံးသုတ်ဒီး
ခွဲရဲသုတ်တကိတ်ဆဲးသုတ်တဖုတ်တကွတ်.
- ဖိမံ၊
ဝံတစုကွဲးပြီလါမုတမုဟဲးမာဘျဲးကယံတလူ
တလူဒီးတင်ဒီးတင်လုတ်လါအကိတ်တဖုတ်ဒ်အ
မုတ်ဖိသုတ်၊ ခဲရီးတံဂ်ဒီးပထိးသုတ်တဖုတ်န့တကွတ်.
- အုတ်ကွတ်အဘုတ်၊
အယံဆဲးဒီးညုတ်အထုတ်ဖိတဖုတ်လါတင်ညုတ်၊
ဆီညုတ်ဒီးညုတ်တဖုတ်အလါန့တကွတ်.
- **တဘတ်ဟုတ်အိတ်တင်ချဲဝံသိဒိတဖျုတ်တချုး ၅
န့ဒီးအခါတဂု.**

တင်အိတ်လါတဖိမံသ့ဝံထံ

ကွတ်ဟုတ်ကွတ်စုတ်ဘုတ်-

- မဲတ်သုတ်၊ မဲတ်ချဲမုတမုဟဲးထဲးခိတ်ဘုတ်ညိးထိတ်၊
ဖဲးကုသးထိတ်မုတမုဟဲးဘုတ်ထိတ်ဂါ (ဖဲးဘုတ်ကဖိထိတ်ဒီးဂါဝဲ)
- ဘျဲးဒီးဟာဖါလူ
- လါသးမုတမုဟဲးဖဲးဘုတ်ထိတ်ဂါ

**နဖိဆဲးမုတ်အိတ်ဒီးသ့ဝံထံတင်တဖိမံကဲထိတ်အသးန့ဒ်၊
ပတုတ်ဟုတ်အိတ်တင်အိတ်န့ဒီးကတိတ်တင်ဒီးနကသံသရုတ်တကွတ်.**

ကိးဘုတ် ၀၀၀

**တဘျီယိဖဲနဖိဆဲးမုတ်အိတ်ဒီးတင်ကဲထိတ်အသးအဒိတ်အမုတ်လါတင်အိတ်တမံ
လင်လင်အယိန့တကွတ်.**

- ကိလါကကသါဒီးကသါသိတ်ဝဲ
- ကသါယံးမုတမုဟဲးကုးဝဲထိတ်
- ပျဲညိးထိတ်ဝဲ
- ဖဲးဘုတ်လါဝါဒီးလါဘျဲးဝဲ

တင်ဂုတ်တင်ကျိလါသ့ဝံထံတဖိမံတဖုတ်အိတ်ဝဲဖဲအံ

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

(တင်ဂါမုတမုဟဲးတင်မာန့ဒ်အိတ်သုလါပယိကျိတ်၊ ဟါခါခီ၊ ဟါစါရါကံ၊
ကညီကျိတ်)တဖုတ်<https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/>

Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009. လီတံစိ- (၀၈) ၆၄၅၆

၂၂၂

ဘုတ်တင်ထုးထိတ်မာအိတ်လါ - Refugee Health Service

Ref: 1565.6 © CAHS 2023

တင်ဂုတ်လိင်သမာတင်ဂုတ်-

လံင်ဘိးဘုတ်ရဲလါတဘုတ်အံမုတ်ဒ်တင်ကူတ်ဘုတ်ကူတ်သုဒီးတင်ဂုတ်တင်ကျိအ
ကလုတ်ကလုတ်အဂီၢ်န့လီ.

ဆဲးကျိးဒီးပုကွတ်ထွဲဆုတ်ချုပုသုပုဘုတ်လါအဖျိတီပတီဘုတ်ယးကသံက
သီတင်ဟုတ်ကူတ်ဟုတ်ဖဲအလီၢ်အိတ်န့တကွတ်.

© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

ပပပ်နီၣ်တူၢ်လိင်ဝဲ Healthway

လါအဝဲသုတ်ကျိတ်စုတ်တင်ဆိတ်ထွဲလါတင်တိတ်ကျိတခါအံအဂီၢ်၊

လါအဘုတ်တင်ဟံးထိတ်ဖိတ်ထိတ်အိတ်လါကမာယုတ်သကိးတင်ဒီး Ishar အဂီၢ်



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Multicultural Women's
Health Services

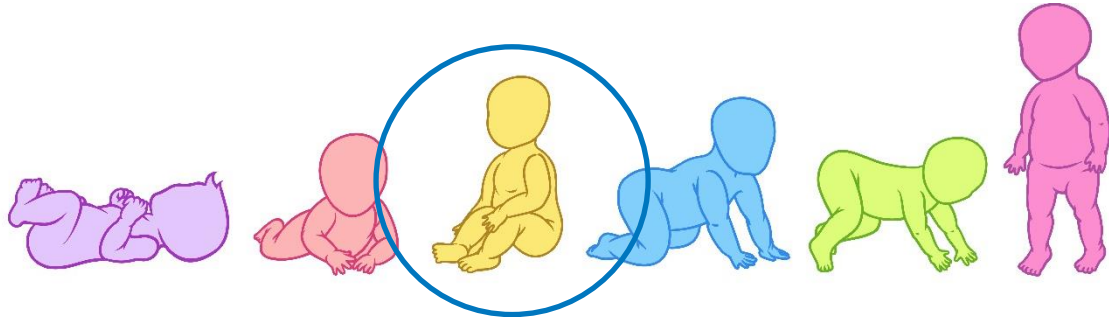


လံင်တင်ဂုတ်တင်ကျိတဘုတ်အံတင်မာန့ဒ်အိတ်သုလါတင်စဲးကျိးထုးအ
လံင်မဲတ်ဖျုတ်အဂါသုမဲတ်တင်ယုထိတ်အိတ်လါပုလါအိတ်ဒီးသးကွတ်ဂါတ
လါပုတဖုတ်အဂီၢ်လီ.





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

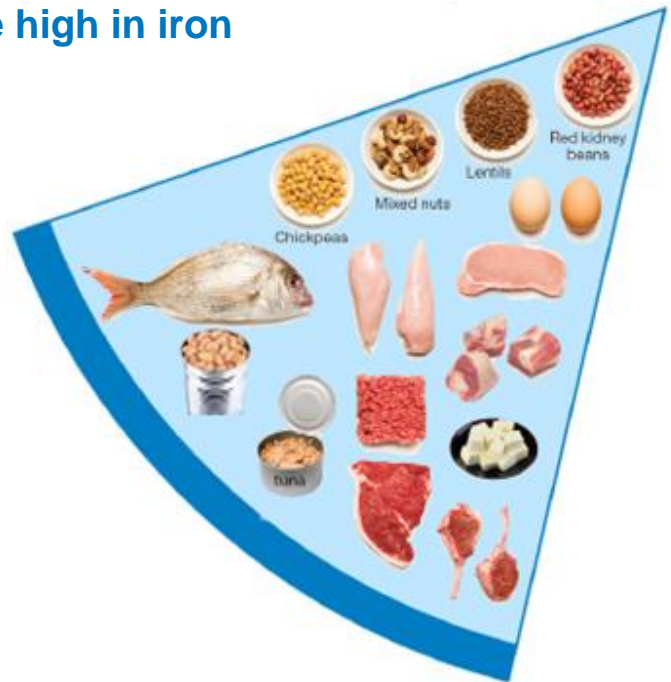


Stop bottles and formula when your baby is 12 months. Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.



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

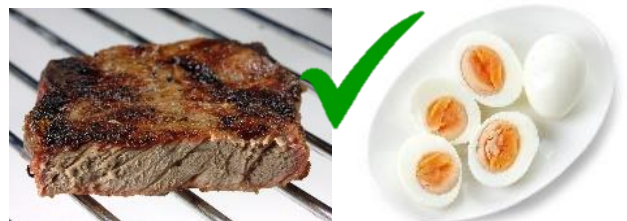


Home-made food is healthier than pouches



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



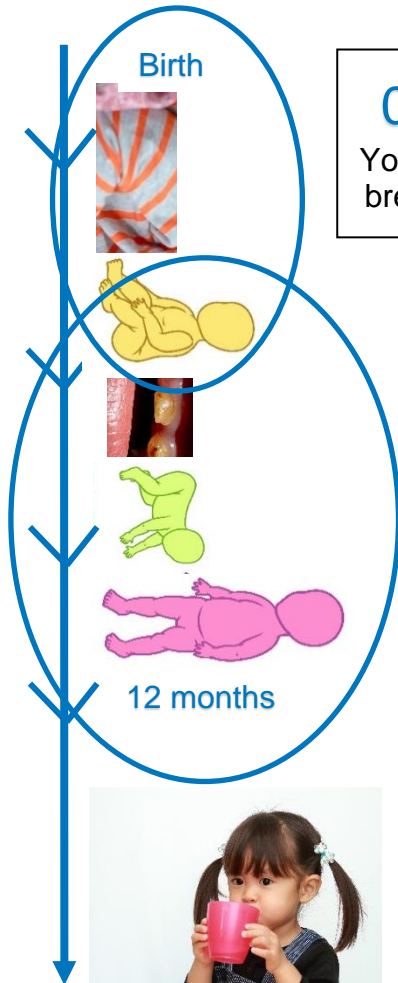
Fruit juice, soft drink or Yakult



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

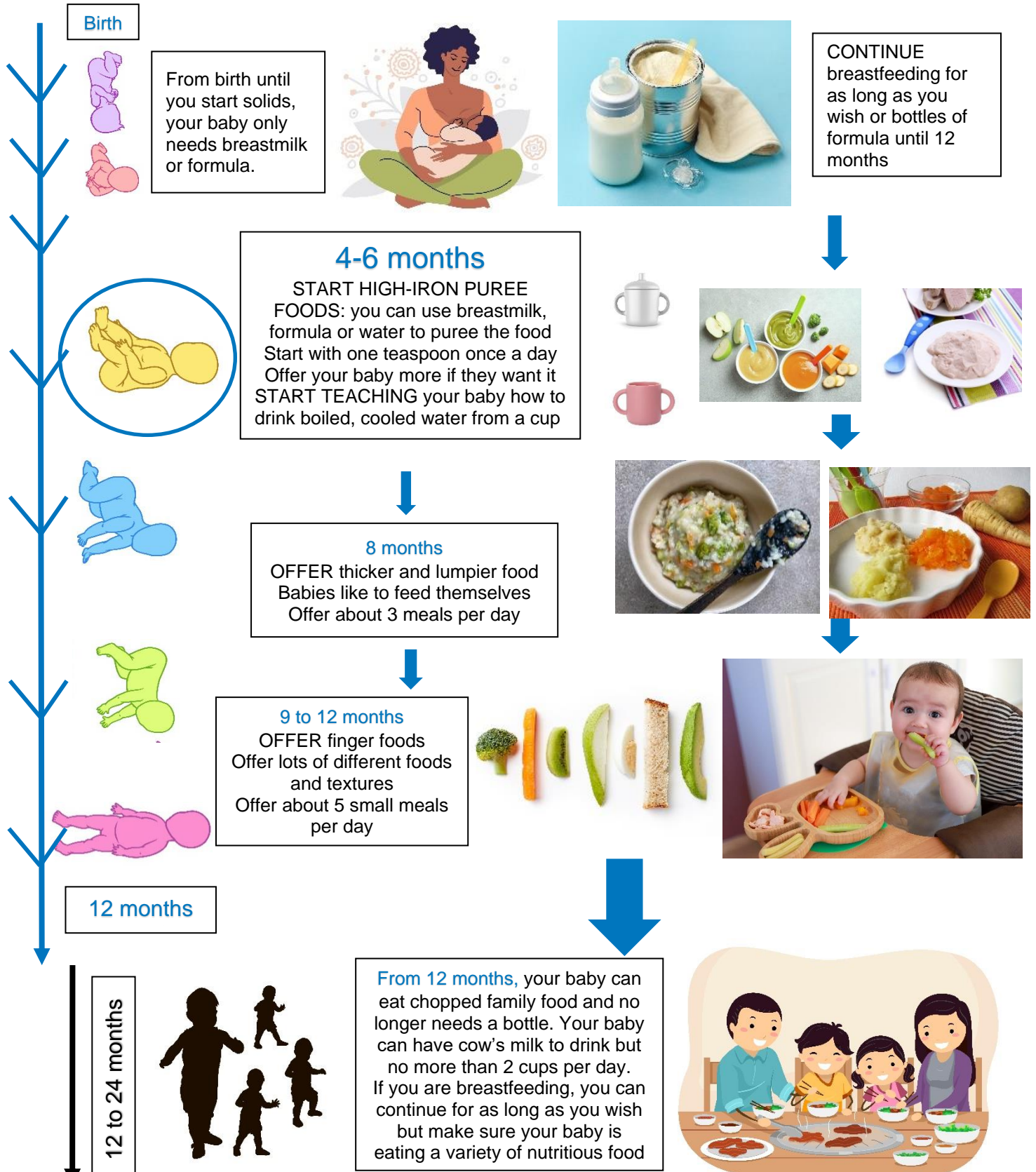


Yoghurt
1 serve = 200g

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



Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Telephone: (08) 6456 2222

Produced by: Refugee Health Service

Ref: 1565.6 © CAHS 2023



Multicultural Women's
Health Services



This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

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