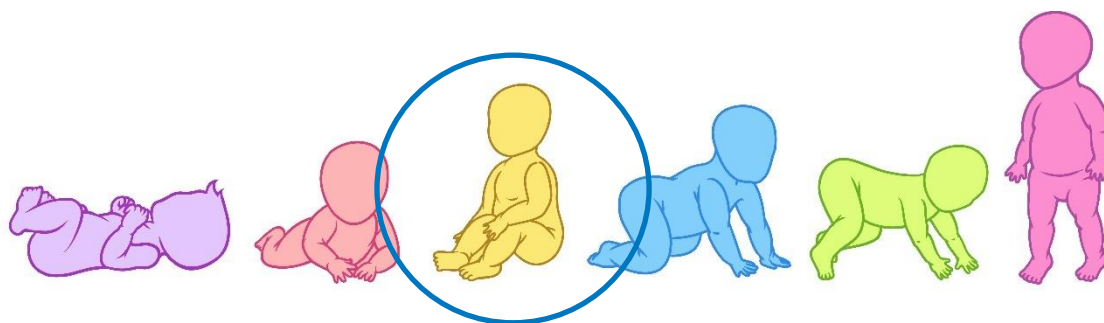




Перший прикорм вашого малюка



Коли ваш малюк буде готовий, **приблизно у 6 місяців, але не раніше 4 місяців**, починайте вводити різноманітну тверду їжу, починаючи з продуктів, багатих на залізо, одночасно продовжуючи грудне вигодовування або використання дитячих сумішей

Ознаки того, що ваш малюк готовий до твердої їжі



Тягне руки та іграшки до рота



Здатен сидіти і тримати голову піднятою



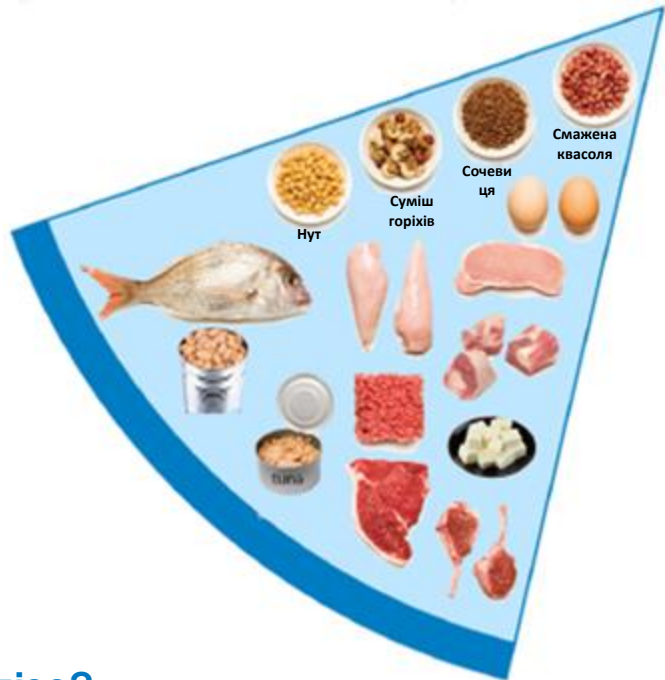
Проявляє інтерес до їжі



Припиніть давати малюку пляшечку та молочні суміші, коли йому виповниться 12 місяців.
 Продовжуйте грудне вигодовування стільки, скільки ви бажаєте, але в 12 місяців ваш малюк також повинен їсти різноманітну їжу.

Почніть з пюре з високим вмістом заліза

Їжа
Яловичина
Ягнятина
Свинина
Курятина
Риба
Морепродукти
Тофу, соєві боби едамаме



Які ще продукти містять залізо?



Запечені боби



Бобові/зернобобові /квасоля, варені



Листові, зелені овочі



Шпинат



Мигдальне або арахісове пюре/паста/порошок







Яйця, зварені круто

Ваш малюк потребує заліза з 6 місяців, щоб допомогти йому рости й розвиватися



Інші важливі продукти, які варто вводити

Овочі	
Фрукти	
Зернові та крупи	
Йогурт і сир	



Заощаджуйте гроші, готуючи домашні пюре



Домашня їжа корисніша за пакетовану



Не додавайте мед, цукор або сіль. Мед не є безпечним до 12 місяців.

Деякі продукти не є безпечними, поки малюкові не виповниться 12 місяців



Сире яйце або сире м'ясо

Яйце або м'ясо, зварене до готовності

Не змушуйте дитину їсти



Якщо малюк не хоче їсти, зупиніться і спробуйте ще раз через 2-3 години



Дозвольте малюкові самому вирішувати, скільки він хоче з'їсти

Приблизно у 6 місяців починайте привчати малюка пити кип'ячену та охолоджену воду з чашки



Навчитися пити з чашки важливо для розвитку дитини, здоров'я зубів і мовлення

Приблизно у 8 місяців починайте давати подрібнену та дрібно нарізану їжу



Ігри з їжею та неохайне приймання їжі важливі для розвитку вашої дитини. Дозвольте малюкові брати їжу і годувати себе самостійно. Якщо вас турбує здатність вашого малюка жувати або ковтати, проконсультуйтеся з лікарем.

Догляд за зубами



- Двічі на день протирайте рот дитини чистою вологою серветкою
- З появою зубів використовуйте маленьку м'яку зубну щітку
- Припинити годування з пляшечки у віці 12 місяців
- Почніть користуватися зубною пастою з низьким вмістом фтору після 12 місяців



Не дозволяйте малюкові харчуватися, коли він спить. Це може призвести до виникнення карієсу, і малюк може перестати споживати здорову їжу впродовж дня.



Карієс зубів може зашкодити малюку та розвитку його постійних зубів, а також вплинути на зростання і сон малюка



Фруктовий сік, газовані напої або пробіотик Якулт



Чай та кава

Вашому малюку не потрібен чай, кава, фруктовий сік або газовані напої. Чай і кава заважають малюкові отримати залізо. Пробіотик Якулт, соки та газовані напої містять багато цукру і можуть викликати карієс.



Рідина



Молочні продукти



Коров'яче молоко або збагачене соєве молоко
1 порція = 250 мл



Сир
1 порція = 2 скибочки



Йогурт
1 порція = 200 г

Після 12 місяців малюкові потрібно вживати молочні продукти 1-2 рази на день.
Не пропонуйте малюкові більше 500 мл молока на день.
До досягнення малюком 2 років пропонуйте йому молочні продукти з високим вмістом жиру.

Короткий опис прикорму

Народження



Від народження і до введення твердої їжі дитині потрібне лише грудне молоко або молочна суміш.



ПРОДОВЖУЙТЕ грудне вигодовування так довго, як ви бажаєте, або пляшечки зі сумішшю до 12 місяців

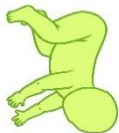
4-6 місяців

ПОЧИНАЙТЕ ВВЕДЕННЯ ПЮРЕ з ВИСОКИМ ВМІСТОМ ЗАЛІЗА: для пюре можна використовувати грудне молоко, молочні суміші або воду. Почніть з однієї чайної ложки один раз на день. Запропонуйте малюкові більше, якщо він цього хоче. **ПОЧИНАЙТЕ ВЧИТИ** дитину пити кип'ячену, охолоджену воду з чашки.



8 місяців

ПРОПОНУЙТЕ їжу, яка гущіша за консистенцією або має шматочки. Малюкам подобається годувати себе. Пропонуйте приблизно 3 приймання їжі на день.



Від 9 до 12 місяців

ПРОПОНУЙТЕ нарізану шматочками їжу. Пропонуйте багато різних продуктів і текстур. Пропонуйте приблизно 5 невеликих приймань їжі на день. Вчитися їсти - це брудна справа!



12 місяців

Від 12 до 24 місяців



З 12 місяців малюк може їсти подрібнену їжу, яку споживає сім'я, і йому більше не потрібна пляшечка. Малюк може пити коров'яче молоко, але не більше 2 склянок на день. Якщо ви годуйте грудьми, ви можете продовжувати так довго, як забажаєте, але переконайтеся, що ваш малюк споживає різноманітну поживну їжу.



Щоб не вдавитися

Завжди уважно стежте за тим, коли ваш малюк їсть:

- Не дозволяйте малюку рухатися, повзати або ходити з їжею в роті.
- Малюки та діти молодшого віку можуть вдавитися маленькими, твердими, круглими або липкими продуктами, такими як горіхи, морква та яблука.
- Наріжайте круглі продукти, такі як виноград і помідори черрі.
- Зваріть, потім натріть на тертці або розімніть всі тверді фрукти та овочі, такі як яблуко, морква та квасоля.
- З м'яса, курки та риби видаліть шкіру, дрібні кістки та хрящі.
- **Не давайте цільні горіхи до 5 років.**

Алергічні реакції

Слідкуйте за:

- набряк обличчя, очей або губ, кропив'янка або рубці (червоні грудочки на шкірі).
- блювота та діарея.
- висипання або почервоніння шкіри.

Якщо у вашої дитини виникла алергічна реакція, припиніть давати цю їжу і поговоріть з лікарем.

Негайно телефонуйте 000, якщо у вашої дитини виникли наступні гострі реакції на будь-яку їжу:

- утруднене або гучне дихання
- хрипи або постійний кашель
- набряк язика
- бліда шкіра і в'ялість.

Ви можете ознайомитися з інформацією про алергени на сайті <https://preventallergies.org.au/> (відео доступні бірманською, чин-хака, хазарагі, каренською) <https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/>



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Служба охорони здоров'я дітей та підлітків

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Телефон: (08) 6456 2222

Підготовлено: Служба охорони здоров'я біженців (Refugee Health Service)

Ref: 1565.12 © CAHS 2023



Multicultural Women's
Health Services



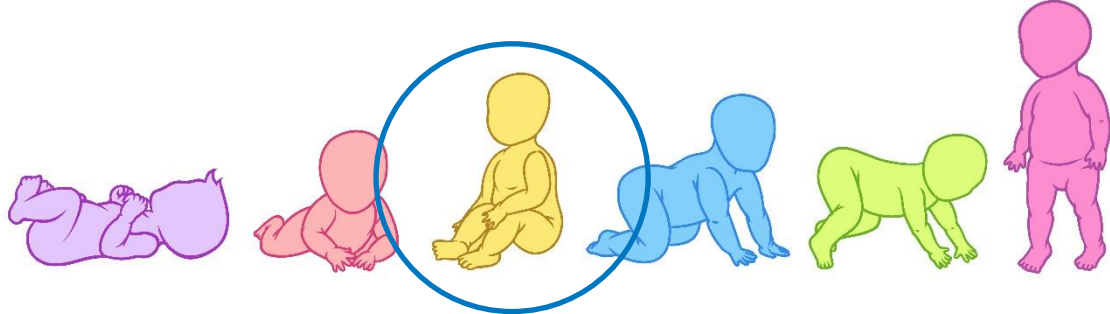
Відмова від відповідальності: Ця публікація призначена для загальноосвітніх та інформаційних цілей. Зверніться до кваліфікованого медичного працівника за будь-якою необхідною медичною порадою.
© Штат Західна Австралія, Служба охорони здоров'я дітей та підлітків.

Ми висловлюємо подяку компанії Healthway за фінансову підтримку цього проєкту, який було реалізовано у співпраці з Ішаром.

Цей документ може бути наданий в альтернативному форматі за запитом особи з обмеженими можливостями.



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

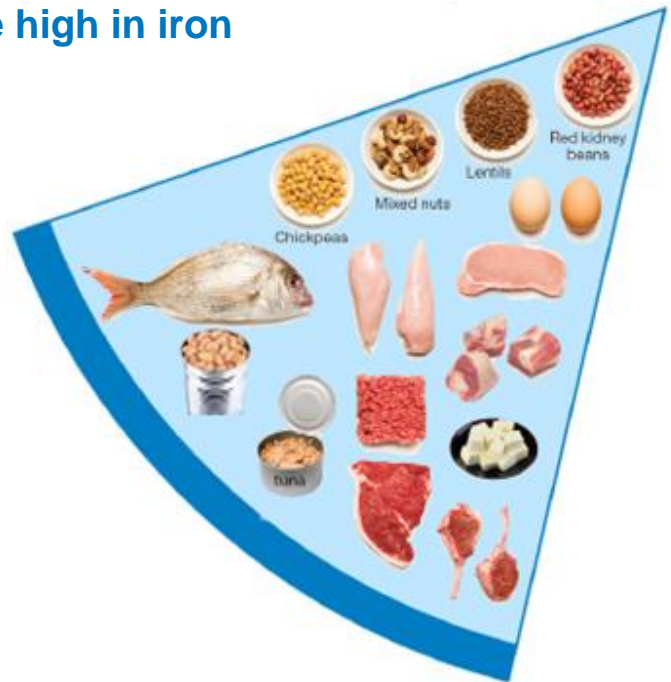


Stop bottles and formula when your baby is 12 months. Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.



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

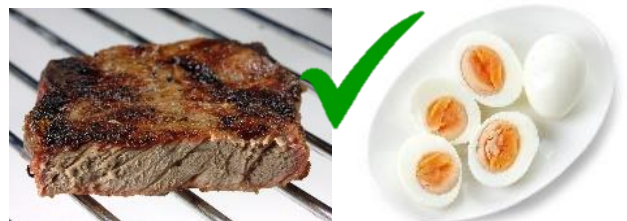


Home-made food is healthier than pouches



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

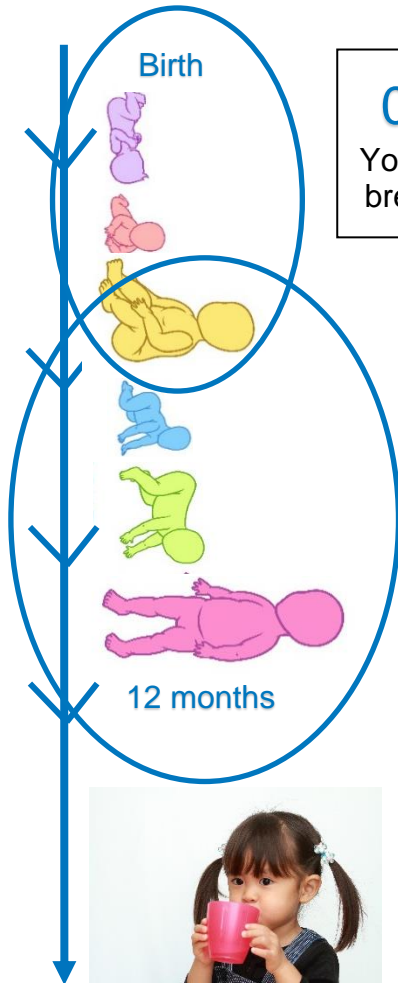


Tea and coffee

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

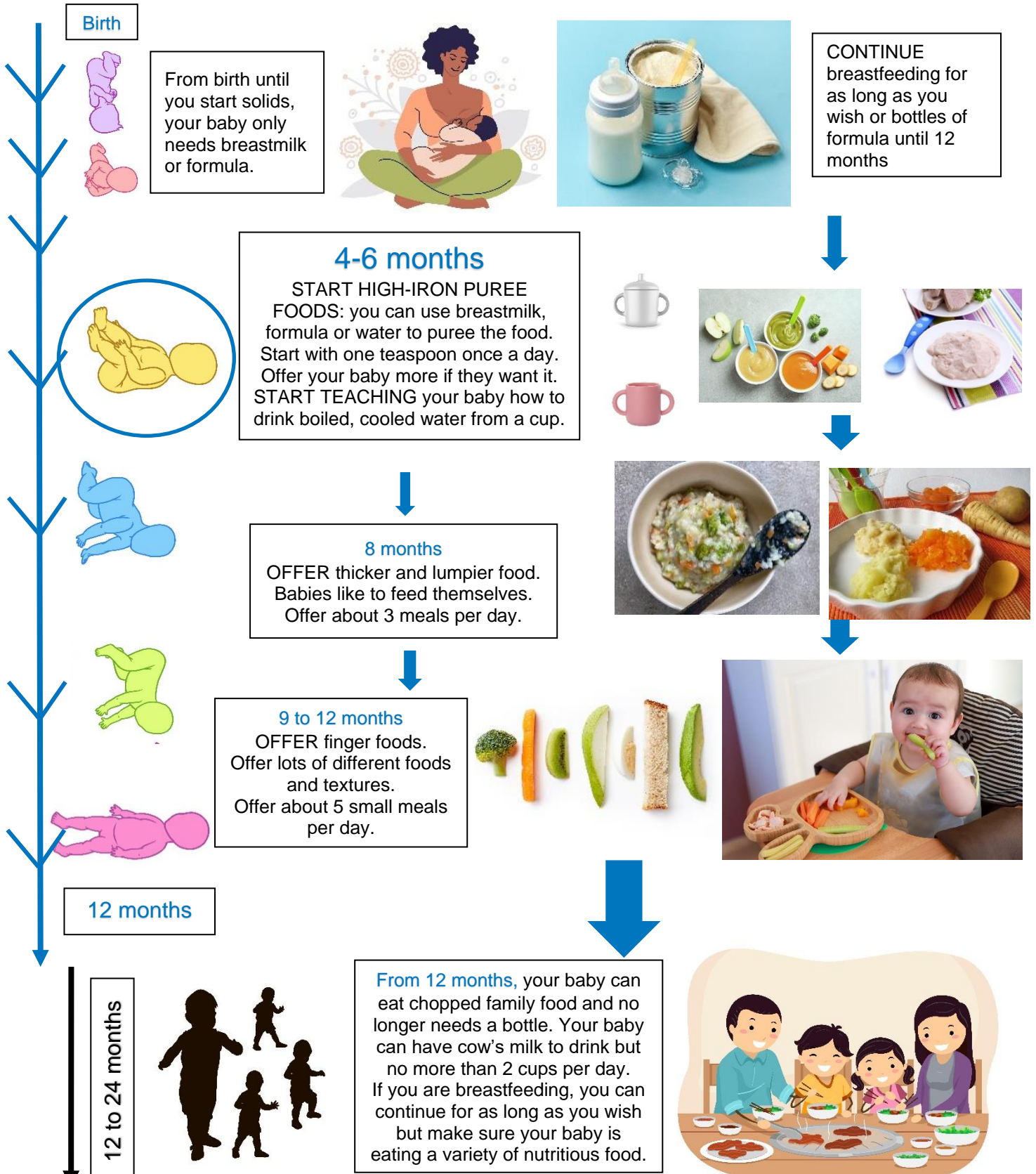


Yoghurt
1 serve = 200g

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



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: 1565.12 © 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.