
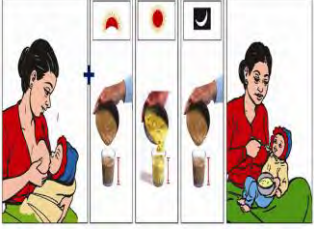
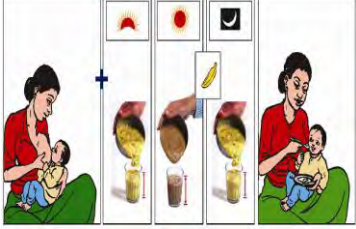
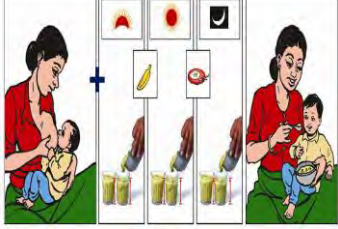



विरामी तथा स्वस्थ अवस्थामा पोषणयुक्त खाना सम्बन्धि दिइएका सल्लाहहरू

उमेर	६ महिना सम्म	६ महिना पूरा भएदेखि ९ महिनासम्म	९ महिना पूरा भएदेखि १२ महिनासम्म	१२ महिना पूरा भएदेखि २४ महिनासम्म	२५ महिना पूरा भए देखि ६० महिना
					
खानाको किसिम/प्रकार	<ul style="list-style-type: none"> ▶ शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रै स्तनपान शुरु गराउनुहोस् । ▶ आमाको दूध मात्रै खुवाउनुहोस् (पानी पनि खुवाउनु हुदैन) ▶ स्तनपान वाहेक अरु खानेकुरा र भोलकुरा नखुवाउनुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ नरम तथा वाक्लो पोषिलो जाउलो, पोषिलो लिटो, खिर, राम्ररी मिचेको तरकारी, गेडागुडिहरू, दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू, हरिया सागपात, स्थानिय फलफूलहरू, माछा, मासु, अण्डा आदि । ▶ बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा स्तनपान गराउनहोस् । ▶ माया, स्नेह र धैर्यताका साथ खुवाउनुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ नरम तथा वाक्लो पोषिलो जाउलो, पोषिलो लिटो, खिर, राम्ररी मिचेको तरकारी, गेडागुडिहरू, दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू, हरिया सागपात, स्थानिय फलफूलहरू, माछा, मासु, अण्डा आदि । ▶ बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा स्तनपान गराउनहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ घर-परिवारको लागि बनेको पोषिलो खाना (आवश्यकता अनुसार मिचेर वा स-साना टुक्रा पारेर) खुवाउनुहोस् । ▶ पोषिलो खानाको साथ साथै विच विचमा निम्न लिखित पोषिलो खाजा खुवाउनुहोस् । जस्तै : घिउ वा तेलमा भूटेको चिउरा, रोटी, फलफूलहरू, भुटेको मकै, भटमास, गेडागुडीहरू (आवश्यकता अनुसार मिचेर, पिँधेर वा स-साना टुक्रा पारेर) आदि । ▶ बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा स्तनपान गराउनहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ घर-परिवारको लागि बनेको पोषिलो खाना (आवश्यकता अनुसार मिचेर, पिँधेर वा स-साना टुक्रा पारेर) । ▶ पोषिलो खानाको साथ साथै विच विचमा निम्न लिखित पोषिलो खाजा खुवाउनुहोस् । जस्तै : घिउ वा तेलमा भूटेको चिउरा, रोटी, फलफूलहरू, भुटेको मकै, भटमास, गेडागुडीहरू ।

कति पटक	<ul style="list-style-type: none"> ▶ बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा । ▶ २४ घण्टामा (दिन र राती) कम्तिमा १० पटक । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ नियमित स्तनपानका अतिरिक्त दिनमा ३ पटक नियमित खाना दिनुपर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ नियमित स्तनपानका अतिरिक्त दिनमा ३ पटक नियमित खानाको साथै बीचमा एक पटक खाजा दिनुपर्छ (३+१) । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ नियमित स्तनपानका अतिरिक्त दिनमा ३ पटक नियमित खानाको साथै बीचमा २ पटक खाजा दिनुपर्छ (३+२) । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ नियमित स्तनपानका अतिरिक्त दिनमा ३ पटक नियमित खानाको साथै बीचमा २ पटक खाजा दिने (३+२) ।
एक पटकमा कति खुवाउने	<ul style="list-style-type: none"> ▶ दूध चुसाउँदा स्तनको दूध निखने गरेर चुसाउनु पर्छ । ▶ एक पटकमा एउटा स्तनबाट कम्तिमा १५ मिनेटसम्म चुसाउनु पर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ठुलो चम्चाको २-३ चम्चाबाट शुरु गरि कमशः बढाउँदै लगी एक पटकमा एक चिया गिलास सम्म दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ एक पटकमा एक चिया गिलास भन्दा अलि कति बढी दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ एक पटकमा ढेड चिया गिलास दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ एक पटकमा बच्चाको आवश्यकता र बच्चाले चाहेअनुसार दिने ।

बच्चालाई खाना खुवाउदा फकाई फकाई खुवाउनुहोस ।