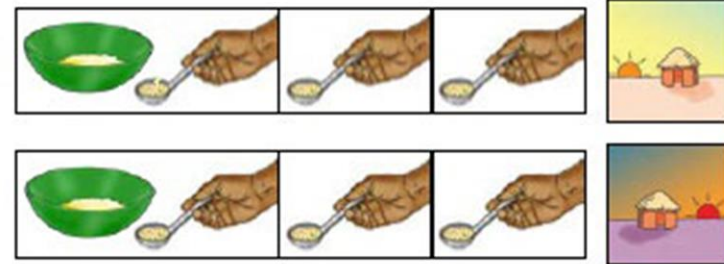


Start complementary feeding at 6 months



❖ 6 مهينن جي عمر ٿيڻ تي اضافي خوراڪ جي شروعات :

- 6 مهينن جي عمر ٿيڻ تي اضافي خوراڪ شروع ڪرڻ جي لاءِ توهانجو ٻار تيار آهي ۽ ان کي ٿڃ کان علاوه اضافي غذا ڪارائڻ جي ضرورت آهي.
 - پنهنجي ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏينهن ۽ رات ۾ گهرج موجب پيارڻ جاري رکو. اها ٻار جي صحت ۽ طاقت کي برقرار رکي ٿي ۽ ٻار جي غذا جو هڪ خاص ۽ اهم حصو پڻ آهي.
 - ٻار کي هميشه پهرين ماءُ جي ٿڃ ڏيو پوءِ ڪا اضافي خوراڪ ڏيو.
 - **FADDUAH** - جڏهن توهان پنهنجي ٻار کي اضافي خوراڪ ڏيو ته هنن اڪرن کي ذهن ۾ رکو.
- (1) تعداد/ڪثرت) F- Frequency
 - (2) مقدار) A- Amount
 - (3) گهٽائي) D- Density
 - (4) مختلف قسم جا کاڌا) D- Diversity
 - (5) استعمال جا طريقا) U- Utilization
 - (6) ڦڙتي) A-Active / Responsive Feeding
 - (7) صفائي) H-hygiene
- **(تعداد/ڪثرت) F- Frequency**: 6 مهينن جي عمر ٿيڻ تي ، ڏينهن ۾ 2 ڀيرا ٻار کي اضافي غذا ڏيڻ شروع ڪريو.
 - **Amount (مقدار)**: هر ماني مهل 2 کان 3 ڀريل ڇمچا ڏيو 6 مهينن جي عمر تي انهن کاڌن جي مقدار نه پر ذائقو اهميت رکي ٿو.
 - **Density (گهٽائي)**: کاڌو نرم هجڻ گهرجي پر ايترو گهٽو جو هٿ سان به ڪارائي سگهجي. ان ڳالهه جو خيال رکو ته ٻار جو کاڌو گهڻو پيڙو نه هجي.
 - **Diversity (مختلف قسم جا کاڌا)**: اضافي غذا جي شروعات خاص کاڌن سان ڪريو جيئن: رب چڻيل/مهٽيل ڪيلو يا پٽائي سان ڪريو.

- (استعمال جا طريقا) **U- Utilization** ٻار جي اضافي غذا ۾ ڪجهه ڇمچا گهر ۾ نهيل تازي ميون جي جوس يا چٽيل ميوه شامل ڪريو -
- (ڦڙتي) **A-Active / Responsive Feeding** شروع شروع ۾ ٻار ماءُ جي ٿڃ کان علاوه اضافي غذا ڪارائڻ ۾ ٿورو وقت وٺي سگهي ٿو. ان صورت ۾ صبر سان ڪم وٺو. ۽ ڦڙتي سان پنهنجي ٻار کي کاڌو ڪارائڻ لاءِ همتايو. ٻار کي کاڌو ڪارائڻ لاءِ هڪ الڳ پليٽ جو استعمال ڪريو ته جيئن اها پڪ ٿي سگهي ته ٻار پليٽ ۾ ڏنل سڀ خوراڪ کائي ويو آهي.
- **Hygiene (صفائي)** سٺي صفائي تمام گهڻي ضروري آهي ته جيئن دست ۽ بين بيمارين کان بچي سگهجي.
- ٻار کي پاڻي يا ببون پاڻي واريون شيون ڏيڻ لاءِ هميشه صاف ۽ کليل منهن وارو ڪوپ استعمال ڪرڻ گهرجي . بوتلون، فيڊر، رٻڙ وارا ٺيل يا ٺيل وارا پلاسٽڪ جا ڪپ هرگز استعمال نه ڪريو اهي صاف ڪرڻ ۾ تمام مشڪل هوندا آهن ۽ توهانجي ٻار کي بيمار ڪري سگهن ٿا.
- پنهنجي ٻار کي کاڌو ڏيڻ لاءِ هميشه صاف هٿ ، ڇمچي ، پيالي، ڪوپ ۽ پليٽ جو استعمال ڪريو.
- پنهنجي ٻار جو کاڌو هميشه صاف سٿري جڳهه تي رکو .
- پنهنجي ٻار جو کاڌو ٺاهڻ ۽ ڪارائڻ کان پهرين پنهنجا هٿ هميشه صابن ۽ پاڻي سان ٽويو ليٽرين جي استعمال کان پوءِ يا ٻار جو پاڻو صاف ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ صابن ۽ پاڻي سان ٽويو.