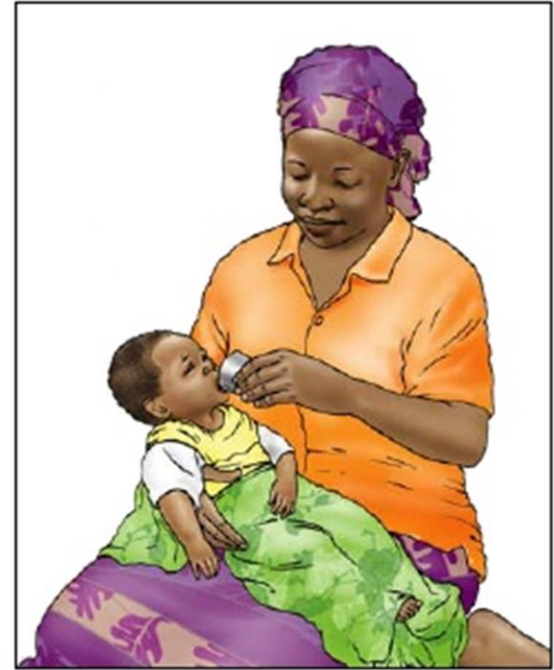
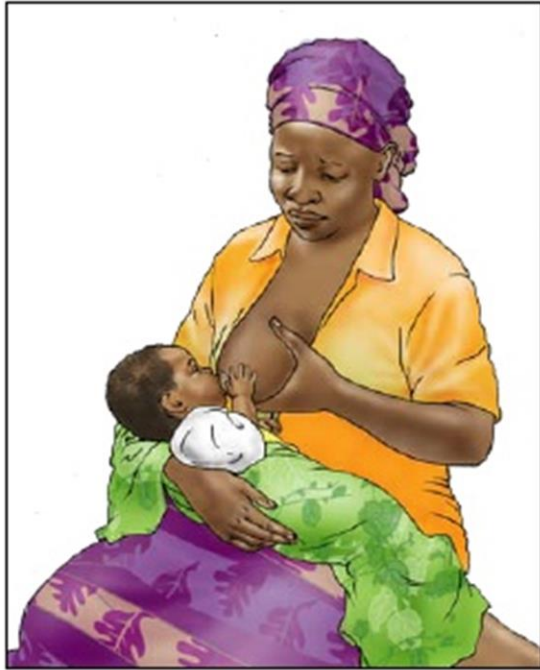


Feeding the sick child more than 6 months



❖ صحتيابي دؤران خوراک ڏيڻ.

- جڏهن هڪ ٻار بيماري کان صحتياب ٿيندو آهي ته هو ماءُ جي تڄ پهرين کان گهڻي مقدار ۾ وڻڻ لڳندو آهي. چاڪاڻ ته ٻار بيماري جي دوران وڃايل طاقت کي ٻيهر واپس حاصل ڪري رهيو هوندو آهي. اهو عمل ماءُ کي ٽڪائي به سگهي ٿو.
- وڃايل طاقت بحال ڪرڻ کان پوءِ ٻار پهرين وانگر کائڻ پيئڻ شروع ڪري ڇڏيندو.
- صحتيابي کان پوءِ ٻن هفتن جي دؤران ٻار کي هر روز هڪ اضافي ۽ ٽوس/نيم نرم خوراک ڏيندا رهو. ائين ڪرڻ سان ٻار کي بيماري دؤران وڃايل وزن ٻيهر وڌائڻ ۾ مدد ملندي.
- جڏهن ٻار کي واپس ٻُڪ لڳڻ شروع ٿي وڃي ته پنهنجي ٻار کي وقت ڏيو ۽ گهڻي کان گهڻي ۽ گهڙي گهڙي تڄ پيئڻ ۽ ٻي اضافي خوراک کائڻ لاءِ حوصلا افزائي ڪريو.

- ڇهن مهينن کان وڏي عمر واري بيمار ٻار کي خوراک ڏيڻ.
- بيماري جي دؤران پنهنجي ٻار کي وڌ کان وڌ تڄ پياريو ۽ اضافي خوراک به مهيا ڪريو ان سان ٻار کي بيماري سان وڙهڻ، جلدي صحتياب ٿيڻ ۽ وزن گهٽ نه ٿيڻ ۾ مدد ملندي.
- ٻار کي ماءُ جي تڄ پيئڻ لاءِ ۽ وڌيڪ کائڻ پيئڻ لاءِ همٿايو. هڪ ٻار کي بيماري دؤران گهڻي کان گهڻي کاتي ۽ پائياڻ وارين شين جي ضرورت پوندي آهي.
- بوتلون، فيڊر، رپڙ وارا ٺيڻ يا ٺيڻ وارا پلاسٽڪ جا ڪپ هرگز استعمال نه ڪريو اهي صاف ڪرڻ ۾ تمام مشڪل هوندا آهن ۽ توهانجي ٻار کي بيمار ڪري سگهن ٿا.
- بيماري جي وجه سان ٻار جي ٻُڪ گهٽ ٿي سگهي ٿي ان لاءِ ٻار کي ٿورو وقت ڏيو ۽ صبر سان ڪم وٺو ۽ پنهنجي ٻار کي کائڻ جي حوصلا افزائي ڪريو.
- کائڻ پنهنجي ٻار جي اڳيان ان جي پهچ ۾ رکڻ يا وري ڪوپ يا چمچو جهلڻ ۾ ان جي مدد ڪريو. جڏهن ٻار ڪجهه کائڻ لڳي ته ان سان ڳالهايو ۽ کائڻ لاءِ همٿائيندا رهو.
- ٻار کي سڄي ڏينهن ۾ ٿوري ٿوري مقدار ۾ اهو کائڻ ڪارايو جيڪو هو شوق سان کائيندو هجي. کائڻ نه گهڻو گهائو ۽ نه گهڻو خشڪ هجي.
- ٻار کي سادا کاڌا ڪارايو جيئن ڌارو/رَب ۽ ميوا وغيره. پلي ٻار کائڻ ۾ دلچسپي نه ڏيکاري
- گهڻي مصالحي وارن يا سٺپ وارن کائڻ کان پرهيز ڪريو.