Mehboob International Eye & General Hospital
Your Most Trusted Health Care Partner

وینگ ڈائٹ یا ٹھوس غذا متعارف کرانا

مریض واہل خانہ کے لیے ہدایات

قدرت نے بچوں کے لئے ماں کے دودھ میں بہترین غذائیت رکھی ہے۔ ڈاکٹر اور غذائی ماہرین ایک سال تک صرف ماں کا دودھ پلانے کی تجویز پر زور دیتے ہیں۔ چھ ماہ تک ماں کا دودھ ہی بچے کے جسم کی مناسب نشونما اور افزائش کے لئے غذائیت فراہم کر سکتا ہے لیکن جیسے جیسے بچہ بڑا ہونے لگتا ہے تو اسے ماں کے دودھ کے علاوہ جسم کی نشونما اور بڑھوتری کے لئے دوسری غذاؤں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

وینگ Weaning کیا ہے؟

وینگ وہ طریقہ ہے جس میں بچے کی بڑھتی ہوئی جسمانی ضروریات اور غذائیت کو پورا کرنے کے لئے ٹھوس غذائیں استعمال کرانا شروع کروائی جاتی ہیں۔ یہ ایک بتدریجی عمل ہے لیکن جب بچے ایک سال کے ہو جاتے ہیں تو ان میں سے زیادہ تر بچے گھر میں بنی مسلی ہوئی غذائیں کھانا شروع کر دیتے ہیں۔

کب سے شروع کی جائیں؟

شعبہ صحت بچے کو چھ ماہ کی عمر تک صرف ماں کا دودھ پلانے پر زور دیتا ہے۔ تمام بچے چاہے وہ ماں کا دودھ پیتے ہوں یا ڈبے کا انہیں چھ ماہ سے ٹھوس غذاؤں کا استعمال شروع کرا دینا چاہیئے۔ اکثر والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنے بچے کو چوتھے مہینے سے ہی دودھ چھڑا کر ٹھوس غذاؤں کا استعمال کرا دیں۔ وہ بچے جو قبل از وقت پیدا ہوئے ہوں انہیں ان کی انفرادی ضروریات کے مطابق ٹھوس غذا شروع کرانی چاہیئے اور ماہر غذائیات اور میڈیکل ٹیم سے مشاورت کر لینی چاہیئے بچے جسمانی اور نشونما کے لحاظ سے ٹھوس غذا کے استعمال کے لئے تیار ہونے چاہیں، عمر صرف ایک حوالہ ہے، بہت جلد ٹھوس غذا کا استعمال بچے کے نظام ہضم پر دباؤ کا سبب بن سکتا ہے

نوزائیدہ بچے کے کھانے کا پلان

بنیادی ہدایات: بچے جسامت، بھوک اور ٹھوس غذا کو اختیار کرنے کے لئے علیحدہ علیحدہ مزاج رکھتے ہیں۔ یہ ہدایات بچے کو غذا سے متعارف کرانے کے لئے ایک عام ٹائم ٹیبل ہے، بہر حال کچھ بچے مخصوص غذائیں کھانے کے لئے جلدی تیار ہو جاتے ہیں تو کچھ چیزیں دیر سے قبول کرتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر، پیڈیاٹرک نرس یا ماہر غذائیات آپ کے بچے کی انفرادی ضروریات سے مطابقت رکھنے والا غذائی چارٹ تجویز کرے گا۔

عمر کی حد	گاڑھا پن / تیاری کے بعد	غذائیں
چھ سے آٹھ مہینے	نرم گھٹی ہوئی غذائیں	پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، سویاں، ساگودانہ، سوجی
آٹھ سے دس مہینے	گاڑھی ادھ کچلی ہوئی غذائیں، ہاتھ میں پکڑی جانے والی نرم غذائیں بھی اس مرحلے میں متعارف کرانی چاہئیں	پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، دالیں، دہی، مرغی، ڈبل روٹی، اناج، بسکٹ
دس سے بارہ مہینے	مسلی ہوئی، باریک کٹی ہوئی یا قیمہ کی شکل والی غذائیں	پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، دالیں، دہی، مرغی، ڈبل روٹی، اناج، انڈے، پنیر، گوشت، بسکٹ
بارہ مہینے یا اس سے زیادہ	گھر میں بنی مسلی ہوئی اور باریک کٹی ہوئی غذائیں یا ہاتھ میں دی جانے والی غذائیں	پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، دالیں، دہی، مرغی ڈبل روٹی، اناج، انڈے، پنیر، گوشت، مچھلی دودھ

کس قسم کی غذائیں استعمال کی جائیں

- نرم غذاؤں سے شروعات کی جائے جو نگلنے میں آسان ہوں۔
- بوتل کے بجائے کپ میں جوس دیجئے۔
- چھ سے نو ماہ کے بچے کپ میں پینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں اور کم از کم خود سے استعمال کی کوشش کرتے ہیں۔
- نو ماہ سے ایک سال تک کے بچوں کے ہاتھ میں پکڑائی جانے والی چیزیں متعارف کرائیں، چھلکا اترے نرم اور ترش پھل، بیج اور پکی ہوئی سبزیاں بچہ ننھے ہاتھوں میں باآسانی پکڑ لیتا ہے۔
- بسکٹ، بریڈ اسٹک یا چاول

سے بنے کیک بچے کے دانت نکلنے کے عمل کو آسان بنانے میں اچھے معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ● چکنائی سے پرہیز نہ کریں۔ بڑھتے ہوئے بچوں کو توانائی اور ضروری فیٹی ایسڈز Fatty Acids کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ چکنائی سے حاصل کی جاتی ہے

بچے کی غذا کا انتخاب

● بچے کی غذا کے انتخاب میں تنوع، توازن اور اعتدال ہونا چاہئے۔ ● یہ بچے کے لیے بہت اچھا ہے کہ وہ گھر میں پکے ہوئے کھانے کا استعمال شروع کردے۔ بازاری اشیاء سے زیادہ گھر میں پکے ہوئے کھانوں میں زیادہ غذائیت شامل ہوتی ہے۔ ● گھر میں پکے کھانے کے تمام اجزاء تازہ ہونے چاہیے اور کھانوں کو بغیر نمک، شکر اور مصالحہ جات کے پکائیں۔ ● دو سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے زائد چکنائی کے استعمال کی پابندی نہ کریں، درحقیقت نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کی تیزی سے بڑھتی ہوئی نشوونما اور افزائش کے مدنظر انہیں بالغوں سے زیادہ چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

ٹھوس غذائیں

● چاول کے دلیے سے شروع کریں۔ یہ عموماً بہترین غذا ہوتی ہے کیونکہ اس میں الرجی ہونے کے امکانات نہایت کم ہوتے ہیں۔ ● جب آپ بچے کو دلیہ کھلانا شروع کریں تو شروع میں اسے پتلا رکھیے۔ ● جب بچے میں دلیہ کھانے اور اس کے مزے کو محسوس کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے تو اس میں پانی کا استعمال کم کرتے ہوئے اسے گاڑھا کر دیں۔

یہ غذائیں بھی استعمال کیجیئے۔

● پھل: سیب کا مربہ، ناشپاتی، آڑو، آلوچے، کیلے ● سبزیاں: میٹھے آلو، گاجر، کدو، مٹر اور پھلیاں، دالیں ● جوس: سیب، ناشپاتی اور انگور کا رس

● گوشت: مرغی، مچھلیاں اور انڈے کی زردیاں

وہ غذائیں جن سے پرہیز کیا جائے؟

● نمکیات: سات ماہ سے ایک سال تک کے بچے کی غذا میں نمک کا استعمال ہرگز نہ کریں اور نمک والی غذائیں مثلاً گوشت، پنیر اور دیگر پروسس کی ہوئی اشیاء کھلانے سے پرہیز کریں۔ ● شکر: بچے کی غذا اور مشروبات میں شکر کے استعمال سے گریز کریں۔ ● شہد: ایک سال سے کم بچوں کو شہد نہ دیں

غذائی الرجیاں

● کچھ بچے مخصوص غذاؤں کے معاملے میں بہت حساس ہوتے ہیں۔ آپ انہیں ری ایکشن سے پہچان سکتی ہیں جیسے کہ خارش، سانس لینے میں سیٹی جیسی آوازیں، ہیضہ یا الٹیاں کوئی نئی چیز متعارف کراتے ہوئے ایک وقت میں ایک ہی چیز کھلائیں۔ ● آپ کے بچے کو انڈے میں موجود سفیدی سے حساسیت ہو سکتی ہے، پکی ہوئی انڈے کی زردی بہتر ہے۔ ● یہ اشیاء الرجی کا باعث بن سکتی ہیں مثلاً مونگ پھلی، مغزیات، انڈے، مچھلی اور گندم

یاد رکھنے والی چیزیں

● پہلے سال کے دوران ماں یا ڈبے کا دودھ بچے کے لئے بہترین غذائیت اور قوت کا ذریعہ ہوتا ہے۔ ● اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں اور اسے چھڑانے کا فیصلہ کر چکی ہیں تو آہستہ آہستہ عادت چھڑایئے تاکہ چھاتیوں کے بھر رہنے کی وجہ سے بے آرامی کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔

مزید رہنمائی اور معلومات کے لئے رجوع کریں

محبوب انٹرنیشنل آئی اینڈ جنرل ہسپتال

0997-403333-66

0300-5203940

www.aboutmehboob.net

یہ معلومات محبوب چیریٹی ویژن کے تعاون سے مفاد عامہ کی لئے شائع کی گئی ہے

شاہراہ ریشم، گاندھیاں، مانسہرہ

0997-403399

www.mehboobcv.org