बाळाचा आहार

बाळाला वयाच्या ५ महिन्यांपर्यंत फक्त आईचे दूध द्यावे.

- आपल्या बाळाला वयाच्या ५ महिन्यांनंतर ते ६ महिन्यांपर्यंतचा आहार देणे सुरू करावे. (दिवसातून २ वेळा)
- ५ महिन्यांनंतर बाळाला साधे पाणी, मुगाच्या डाळीचे पाणी, भाताची पेज द्यायला चालू करा.
- ६ महिन्यांनंतर बाळाला फळांचे ज्यूस (सफरचंद, संत्री, मोसंबी), पालेभाज्यांचे सूप (पालक, टोमॅटो, मेथी), तसेच थोडे दूध देऊ शकता.

आपल्या बाळाला वयाच्या ६ महिन्यांनंतर ते ९ महिन्यांपर्यंतचा आहार :

(दिवसातून ३ ते ४ वेळा)

- खाली दिलेल्या गोष्टी टप्प्याने चालू कराव्यात.
- घरी बनविलेले ताजे अन्न बाळाला द्यावे. (बाहेरील तयार बेबी फुड हे घरी बनवलेल्या पदार्थापेक्षा चांगले असतात असे नाही.)
- प्रत्येक नवीन पदार्थ १ ते २ आठवडयाच्या गॅपने देऊन चालू करावा.
- २ वाटी तांदूळ, १ वाटी मुगडाळ भाजून जाड कुटून आणणे आणि त्याची पाणी किंवा दुधाबरोबर शिजवून पातळ खीर करून द्यावे. (चवसाठी थोडे मीठ, साखर, तूप आणि जिरे घालणे.)
- नाचणी सतत द्यावी.
- फळे बारीक किसून किंवा कुस्करून द्यावेत. (सफरचंद, चिकू, केळे)
- उकडलेला बटाटा द्यावा.
- टोमॅटो सूप, गाजराचे सूप, पालक सूप
- वरण भात, मुगाच्या डाळीची खिचडी, दही भात.
- पालक भात, मेथी भात.
- इडली, उपमा, शिरा.

आपल्या बाळाला वयाच्या ९ महिन्यांनंतर ते १२ महिन्यांपर्यंतचा आहार:

- वरील सर्व पदार्थ जास्त व घट्ट प्रमाणामध्ये द्यावेत.
- मऊ चपाती (दुधाबरोबर, वरमाबरोबर)
- उकडलेले अंडे (आतील पिवळा भाग)
- १ वर्ष वयानंतर बाळाला आपण जे रोज जेवण जेवतो ते सर्व बारीक करून द्यावे.

Dr. Archana Khujat Kalyani
Paediatric Clinic

MBBS, MD Paediatrics
Consultant Paediatrician & Neonatologist

110, First Floor, Business Square,
Opposite DSK Ranwara,
Bavdhan, Pune – 411021