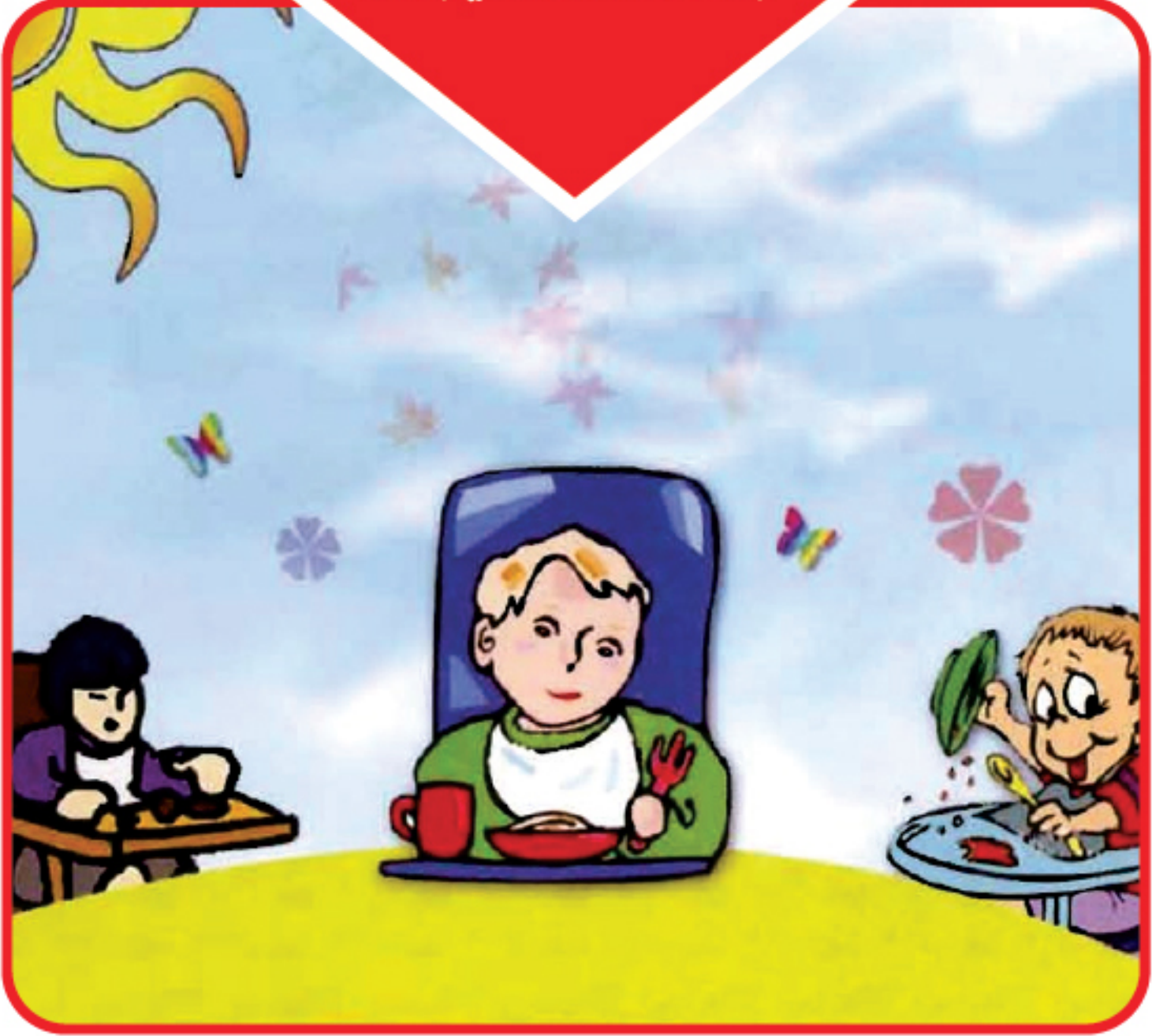


# وینگ ڈائٹ یا ٹھوس غذا متعارف کرانا

مریضوں وائل خانہ کے لیے ہدایات



ڈپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروسز



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



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 نشوونما 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 نشوونما 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 کرنا 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 سلی 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 کر دینا چاہئے۔ اکثر والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنے بچے کو چوتھے مہینے سے ہی دودھ چھڑا کر ٹھوس غذاؤں کا استعمال شروع کرادیں۔ وہ بچے کو قبل از وقت پیدا ہونے ہوں انہیں ان کی انفرادی ضروریات کے مطابق ٹھوس غذا شروع کرانی چاہئے اور ماہر غذائیات اور میڈیکل ٹیم سے مشاورت کر لینی چاہئے۔ بچے جسمانی اور نشوونما 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 کا کھانا 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 ضرورت سے مطابقت رکھنے والا غذائی چارٹ تجویز کرے گا۔

غذائیں	گاڑھاپن/تیاری کے بعد	عمر کی حد
پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، سویاں، ساگو دانہ، سو جی	نرم گھٹی ہوئی غذائیں	چھ سے آٹھ مہینے
پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، دالیں، دہی، مرغی، ڈبل روٹی، اناج، بسکٹ	گاڑھی ادھ کچی ہوئی غذائیں، ہاتھ میں پکٹری جانے والی نرم غذائیں بھی اس مرحلے میں متعارف کرانی چائیں	آٹھ سے دس مہینے
پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، دالیں، دہی، مرغی، ڈبل روٹی، اناج، انڈے، پنیر، گوشت، بسکٹ	مسلی ہوئی، باریک کٹی ہوئی یا قیمہ کی شکل والی غذائیں	دس سے بارہ مہینے
پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، دالیں، دہی، مرغی، ڈبل روٹی، اناج، انڈے، پنیر، گوشت، مچھلی، دودھ	گھر میں بنی مسلی ہوئی اور باریک کٹی ہوئی غذائیں یا ہاتھ میں دی جانے والی غذائیں	بارہ مہینے یا اس سے زیادہ

### کس قسم کی غذائیں استعمال کی جائیں؟

- نرم غذاؤں سے شروعات کی جائے جو نلگنے 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 کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- نو ماہ سے ایک سال تک کے بچوں کے ہاتھ میں پکوانی جانے والی چیزیں متعارف کرائیں، جھلاک اترے نرم اور ترش پھل، بیج، اور پکی ہوئی سبزیاں بچہ ننھے ہاتھوں میں با آسانی پکولیتا ہے۔

- بسکٹ، بریڈ اسٹک یا چاول سے بنے کھیک 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 کر دے۔ بازاری اشیاء سے زیادہ گھر میں پکے ہوئے کھانوں میں زیادہ غذائیت شامل ہوتی ہے۔
- گھر میں پکے کھانے کے تمام اجزاء تازہ ہونے چاہئے اور کھانوں کو بغیر نمک، شکر اور مسالحوں 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 مد نظر 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 دلیر کھانا شروع کریں تو شروع میں اسے پتلار کھیے۔
- جب بچے میں دلیر 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 کیجئے۔

پھل: سیب کامربہ، ناشپاتی، آڑو، آلوچے، کیلے

سبزیاں: میٹھے آلو، گاجر، کدو، مٹر اور پھلیاں، دالیں

جوس: سیب، ناشپاتی اور انگور کارس

گوشت: مرغی، پھلیاں 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 غذا میں مثلاً گوشت، پنیر اور دینگ پر دوسس 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 عمر 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 غارث، سانس لینے میں سٹیٹھی 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۔ چکی 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 چھڑائیے تاکہ چھاتیوں کے بھرا رہنے کی وجہ سے بے آرامی کے خطرے کو کم کیا جاسکے۔

مزید رہنمائی اور معلومات کے لئے رجوع کریں

## آؤٹ پشڈٹ نیوٹریشن کیئر کلینک

گیسٹر وکلینک (JHS Building)  
فون: +021 34861055/6308  
جمعرات  
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے  
اسپورٹس اینڈ ریسپیریٹری سائنسز  
فون: +21 34861662  
منگل  
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے

نذر علی والی بلڈنگ (NAW2)  
فون: +21 34865789/34865790  
جمعرات سے جمعہ  
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے  
کنسلٹنگ کلینک (CC4)  
فون: +21 34861034  
جمعہ  
اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے