



Men Avyon an Ap Vini

Entwodui manje solid ant 4-6 mwa

Yon moman selebrasyon: Premye fwa bebe goute manje solid!

Goute manje solid pou premye fwa se yon eksperyans enteresan pou yon tibebe. Nouvo teksti. Nouvo gou. Nouvo konpetans pou aprann ak selebre! Chak tibebe diferan, kidonk ale dousman epi pran plezi ede yo aprann manje. Kesyon ak repons sa yo ka ede fè premye eksperyans sa a ak manje a yon eksperyans ki agreyab.

Kijan m ka konnen si tibebe m nan pare pou manje solid?

Pifò tibebe pare pou manje solid ant 4-6 mwa. Yo ta dwe kapab chita tou avèk sipò, kontwole tèt ak kou yo, mete bagay nan bouch yo, epi vale manje olye pou yo pouse l deyò. **Li PA rekòmande pou bay tibebe w manje solid anvan li gen 4 mwa.**

Ki premye manje yon tibebe ta dwe manje?

Rechèch montre ke tibebe yo ka kòmanse ak plizyè kalite manje ki gen yon sèl engredyan. tankou vyann kraze, legim ak fwi. Li enpòtan pou ofri yo manje ki bay fè ak zenk chak jou. Sa yo gen ladan yo sereyal pou tibebe ki ranfòse ak fè tankou farin avwàn, oswa vyann kraze (sitou vyann bèf).

Èske mwen ta dwe mete manje tibebe a nan bibwon?

Ou ta dwe toujou bay manje tibebe, tankou sereyal, ak yon ti kiyè—pa janm nan bibwon. Bay manje nan bibwon ka fè tibebe a toufe. Anplis, manje ak yon kiyè pi enteresan!

Konbyen ak chak kilè mwen ta dwe bay tibebe m lan manje?

Ofri ti kantite manje tibebe ki fèt ak yon sèl engredyan avèk yon kiyè 1-2 fwa pa jou. Swiv siyal tibebe w la epi sispann ba l manje si li vire tèt li lwen kiyè a oswa si li refize ouvri bouch li. Pa gen pwoblèm si gen plis manje ki fini nan kabare a pase li ale nan vant li! Etap sa a se pou bay tibebe w la yon gou manje l ap aprann renmen. Lèt manman oswa lèt an poud ta dwe toujou prensipal sous nitrisyon tibebe w la jiskaske li gen 1 an.

Kijan pou m fè sereyal pou tibebe m nan?

Melanje anviwon 2-4 gwo kiyè sereyal ak yon sèl engredyan ak lèt manman oswa fòmil ki ranfòse ak fè jiskaske li gen konsistans yon sòs epè. Yon fwa tibebe w la tolere lòt manje, eseye melanje fwi, legim ak vyann kraze ladan l.

Kijan pou m prezante diferan manje bay tibebe m nan? E alèji menm?

Ofri yon sèl manje alafwa. Tann 3-5 jou anvan ou ofri yon nouvo manje ki gen yon sèl engredyan pou siveye siy entolerans oswa alèji.

Siy ki pi evidan nan alèji manje yo se gratèl, demanjezon, ak/oswa woujè. Rele doktè w si w wè nenpòt nan siy sa yo sou po tibebe w la.

Reyaksyon alèjik ki pi grav yo gen ladan yo enflamasyon nan bouch oswa nan lang, vomisman, gratèl sou tout kò a, oswa difikilte pou respire. Rele 9-1-1 si tibebe w la gen nenpòt nan sentòm sa yo.

E si tibebe m nan pa renmen manje tibebe?

Manje se yon avanti amizan ak enteresan pou tibebe yo, men li ka pran yon ti tan pou yo abitye avèk li. Kontinye ofri ti kantite—apeprè mwaye yon ti kiyè—sou pwent lang tibebe a pou yo ka goute epi tikras pa tikras abitye ak nouvo sansasyon sa a.

ECHANTILLON MANJE

Ti goute Maten

1-2 gwo kiyè sereyal pou tibebe (melanje ak lèt tete oswa fòmil ranfòse ak fè) oswa fwi oswa legim kraze.

Ti goute Aprèmidi

1-2 gwo kiyè vyann kraze

Timoun ki gen ant kat ak sis mwa yo toujou depann prensipalman sou lèt tete oswa lèt an poud pou yo grandi ak devlope. Nan laj sa a, tibebe ki tete yo anjeneral tete 6-8 fwa oswa plis pa jou. Tibebe k ap pran lèt an poud bwè anviwon 30 ons pa jou.

