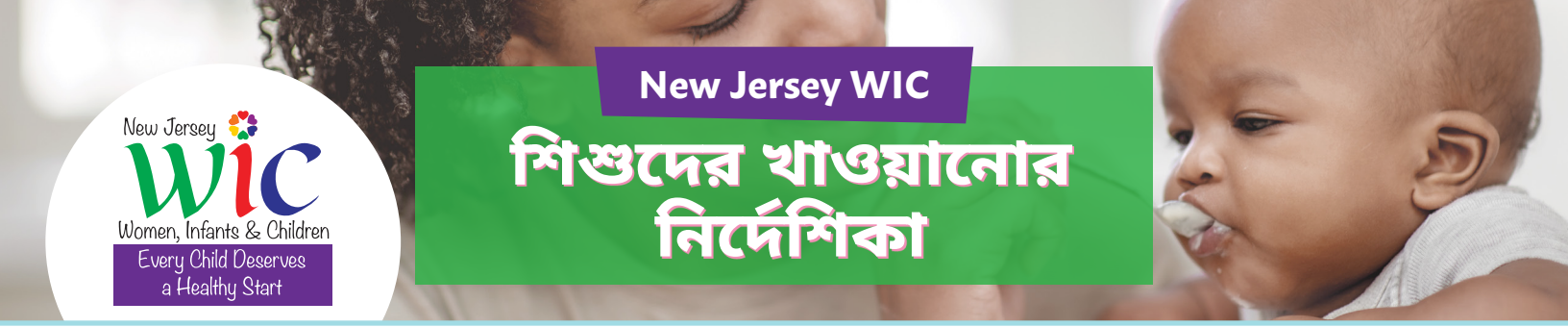


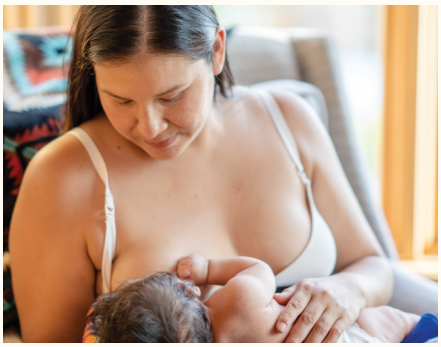
New Jersey WIC

শিশুদের খাওয়ানোর নির্দেশিকা

4-5 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

দাঁত গজানোর আগে, প্রতিবার খাওয়ানোর পরে এবং বিশেষ করে শোবার আগে, একটি নরম, পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মাড়ি মুছে দিন।

বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- আপনার শিশু ক্ষুধার লক্ষণ দেখালেই তাকে বুকের দুধ খাওয়ান। আপনার দুধের পুষ্টিগুণ আপনার বাচ্চার বৃদ্ধির সাথে সাথে তার চাহিদা অনুযায়ী পরিবর্তিত হবে।
- আপনার শিশুর দাঁত গজাতে শুরু করলে, সে আরও বেশি বার বুকের দুধ খেতে চাইতে পারে।
- এই বয়সে শিশুরা চারপাশে তাকাতে পছন্দ করে। আপনার শিশু যদি বিভ্রান্ত হয়, তাহলে তাকে শান্ত পরিবেশে বা অন্ধকার ঘরে বুকের দুধ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন।

1 আউন্স প্রতিদিন

শিশুরা সাধারণত প্রথম ছয় মাসে **প্রতিদিন প্রায় 1 আউন্স** বা **সপ্তাহে ½ পাউন্ড** বৃদ্ধি **পায়**।

ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

4-6 আউন্স প্রতি 3-4 ঘণ্টায়

আপনার শিশুর **প্রতি 3-4 ঘণ্টায় প্রায় 4-6 আউন্স আয়রন-ফোর্টিফাইড ফর্মুলা প্রয়োজন**, যা দিনে মোট **25-45 আউন্স**।

আপনার শিশু একটি নির্দিষ্ট সময়সূচি অনুযায়ী খাওয়া শুরু করতে পারে। নির্দিষ্ট পরিমাণের দিকে মনোযোগ না দিয়ে, আপনার শিশুর খাওয়া কখন যথেষ্ট হয়েছে তা আপনাকে জানাতে দিন।

