

## 0-3 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

নবজাতকদের পেট খুব ছোট হয় এবং তাদেরকে বার বার খাওয়ানোর প্রয়োজন হয়। আপনার শিশুর খাওয়ার সংকেতের দিকে নজর রাখুন। তারা আপনাকে জানাবে কখন তারা ক্ষুধার্ত এবং ক্ষুধার্ত নয়। প্রথম কয়েক সপ্তাহে, কখনও কখনও আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য জাগতে হতে পারে।

### খাওয়ার সংকেত

#### আমি ক্ষুধার্ত



হাতে চুষতে থাকা বা ঠোঁট চুষতে থাকা



স্তন খুঁজতে মাথা ঘোরানো



মুখ খোলা ও বন্ধ করা

#### আমি ক্ষুধার্ত নই



তাদের শরীর শিথিল করে এবং তাদের মুঠি খোলে



আপনার স্তন বা স্তনবৃত্ত থেকে মুখ ফিরিয়ে নেয়



ঘুমে কাতর হয়ে পড়ে

### দ্রুত বেড়ে উঠা

সব শিশুই প্রথম বছরে অনেকবার দ্রুত বেড়ে উঠার অভিজ্ঞতা লাভ করবে। এই কারণে আপনার শিশু আরও বেশি বার খেতে চাইতে পারে। দ্রুত বেড়ে উঠা সাধারণত তখন হয় যখন আপনার শিশুর বয়স প্রায় 2-3 সপ্তাহ, 6 সপ্তাহ, 3 মাস এবং 6 মাস হয়। দ্রুত বেড়ে উঠা ঠিক সময়ে নাও হতে পারে, এবং প্রতিটি শিশুর ক্ষেত্রে তা আলাদা। দ্রুত বেড়ে উঠা সাধারণত কয়েক দিন স্থায়ী হয়।



2 থেকে 3 সপ্তাহ



6 সপ্তাহ



3 মাস



6 মাস

### বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- শুরুতে বুকের দুধ খাওয়ানো হলো এমন একটি সময় যখন আপনি ও আপনার শিশু উভয়ই শিখছেন। সময়ের সাথে সাথে আপনারা দুজনেই সহজ হয়ে উঠবেন।
- নবজাতক শিশুরা দিনে এবং রাতে 24 ঘণ্টায় প্রায় 8-12 বার স্তন্যপান করে। তারা নির্দিষ্ট সময়সূচি বজায় রাখে না এবং বার বার খেতে পছন্দ করে।
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হোক বা পাম্প করা বুকের দুধ খাওয়ানো হোক, ক্ষুধার লক্ষণ দেখালেই তাকে খাওয়ান।
- প্রথম মাস শুধু বুকের দুধ খাওয়ানো হলে তা আপনাকে ভবিষ্যতের জন্য দুধের ভালো সরবরাহ প্রদান করতে সাহায্য করে।



দ্রুত বেড়ে উঠার সময় আপনার শিশু অনেকক্ষণ ধরে এবং আরও বেশি বার স্তন্যপান করতে পারে। একে ক্লাস্টার ফিডিং বলা হয়।

# 0-3 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো (চলমান)

## ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

আপনার শিশুর জন্মের পর প্রথমে, প্রতিবার খাওয়ানোর সময় তাদের শুধুমাত্র 1-2 আউন্স আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলা প্রয়োজন। প্রথম সপ্তাহের পরে নবজাতক শিশুরা সাধারণত প্রতি 3-4 ঘণ্টায় 2-3 আউন্স খায়।

6-8 আউন্স: প্রতিদিন  
15-20 আউন্স

● প্রথম মাস শেষে, আপনার নবজাতক শিশু প্রতি 4 ঘণ্টায় 4 আউন্স পর্যন্ত খেতে পারে।

8-10 আউন্স: প্রতিদিন  
20-25 আউন্স

● আপনার নবজাতক স্কুধার লক্ষণ দেখালে তাকে খাওয়ান।

10-12 আউন্স: প্রতিদিন  
25-32 আউন্স

● পুরো বোতল না পান করলেও তাতে সমস্যা নেই, কখন শেষ হবে তা আপনাকে জানাতে দিন।



পেসড বোতল ফিডিং আপনার শিশুকে আপনাকে বলতে দেয় যে কখন সে তৃপ্ত হলো/তার খাওয়া পূর্ণ হলো। আরও তথ্যের জন্য আপনার WIC পুষ্টিবিদ বা ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন।



Milk Mob-এর পেসড বটল ফিডিং সম্পর্কে আরও জানতে QR কোডটি স্ক্যান করুন।



# 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 স্কুধার লক্ষণ দেখলেই 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।

# 6-7 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

- কঠিন খাবার খাওয়ানো শুরু করলে, সবসময় চামচ দিয়ে বাটি থেকে খাওয়ান যাতে আপনার শিশু
- কখনই খাদ্যশস্য বা অন্যান্য কঠিন পদার্থ বোতলে ভরবেন না। বোতলের কঠিন খাবারগুলি আপনার শিশুকে সারা রাত ঘুমাতে সাহায্য করবে না এবং শ্বাসকষ্ট বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগের কারণ হতে পারে।
- এক কাপ করে শুরু করুন।

## বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা

- আপনার শিশু ক্ষুধার্ত হলেই তাকে স্তন্যপান করানো চালিয়ে যান।
- শিশুরা প্রায় 6 মাস বয়সে দ্রুত বেড়ে উঠতে পারে এবং বার বার বুকের দুধ খেতে পারে।
- মনে রাখবেন, আপনার শিশুর প্রথম খাবারগুলি আপনার বুকের দুধের পরিপূরক হিসেবে তৈরি করা হয়, এর পরিবর্তে নয়।
- কঠিন খাবার দেওয়ার আগে আপনার শিশুকে স্তন্যপান করানো আপনার দুধের সরবরাহ রক্ষা করতে সাহায্য করবে।



## ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

প্রতিদিন  
24-32  
আউন্স

আপনার শিশুর প্রতিদিন প্রায় 24-32 আউন্স আয়রন-ফোর্টিফাইড ফর্মুলা প্রয়োজন। বোতল থেকে দুধ ছাড়ানোর প্রক্রিয়া শুরু করতে, কাপে করে ফর্মুলা দেওয়া শুরু করুন।

### শস্য

ওট, বার্লি, গম এবং চালের মতো 2-4 টেবিল চামচ আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল প্রস্তুত করতে বুকের দুধ বা ফর্মুলা ব্যবহার করুন।

দিনে দুইবার দিন। 2-4 টেবিল চামচ শুকনো রুটি এবং বেবি ক্র্যাকারের ছোট টুকরা।

8 মাস বয়সে প্রস্তুত হলে আপনার শিশুকে ফিঙ্গার ফুডস দেওয়া যেতে পারে। প্রস্তুত হলে, দিনে দুইবার দিন।

### সজ্জি

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ। রান্না করা, গুঁড়ো করা, ভর্তা করা সবজি যেমন - মটর, মিষ্টি আলু, স্কোয়াশ বা গাজর।

### ফল

2-4 টেবিল চামচ প্রতিদিন। রান্না করা, গুঁড়ো করা, ভর্তা করা ফল যেমন - আপেল, পীচ বা কলা।

### প্রোটিন

2-4 টেবিল চামচ প্রতিদিন। সাধারণ ছাঁকা, ভর্তা করা বা গুঁড়ো করা মাংস, হাঁস-মুরগি, ডিম, মাছ বা শিম। মসূণ খাঁটি দুধ দই যোগ করতে পারেন। পাতলা, মসূণ চিনাবাদাম বা বাদামের মাখন।

পরামর্শ বিভাগের পৃষ্ঠা 6 থেকে পিনাট বাটার পাতলা করা শিখুন!

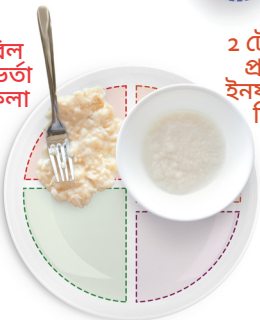
আমার প্লেটে যে ধরনের খাবার এবং নাস্তা থাকতে পারে পরিমাণসহ তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো।

### সকালের নাস্তা

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল  
চামচ ভর্তা  
করা কলা



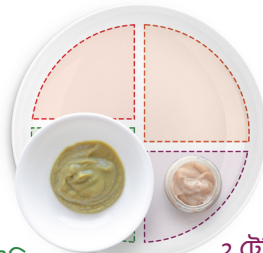
2 টেবিল চামচ  
প্রস্তুত করা  
ইনফ্যান্ট রাইস  
সিরিয়াল

### দুপুরের খাবার

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল  
চামচ মটর  
পিউরি



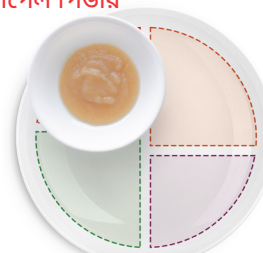
2 টেবিল  
চামচ চিকেন  
পিউরি

### নাস্তা

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল চামচ  
আপেল  
পিউরি



### রাতের খাবার

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল  
চামচ গাজর  
পিউরি



2 টেবিল চামচ প্রস্তুত  
করা ইনফ্যান্ট রাইস  
সিরিয়াল

## 8-9 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

- আপনার শিশু বেড়ে উঠা ও নতুন খাবার খাওয়ার দক্ষতা শেখার সাথে সাথে বিভিন্ন স্বাদের খাবার এবং বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। শিশুরা স্বভাবতই নতুন খাবারের প্রতি আগ্রহী হয়। আপনার শিশু যদি প্রথমবার কোনো নতুন খাবার পছন্দ না করে, তাহলে পরে আবার খেতে দিন।
- শিশুরা গন্ধ, স্বাদ এবং স্পর্শের মাধ্যমে খাবার সম্পর্কে জানে। তারা এটি খাওয়ার আগে **10 বার** সময় নিতে পারে।

### বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- আপনার শিশু যখনই চায় তখনই স্তন্যপান করানো চালিয়ে যান।
- কঠিন খাবার দেওয়ার পরে আপনার শিশু স্তন্যপানে কম আগ্রহী হলে কঠিন খাবার দেওয়ার আগে স্তন্যপান করানোর চেষ্টা করুন।
- কঠিন খাবার দেওয়া শুরু করার পরেও, বুকের দুধ আপনার শিশুর পুষ্টির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উৎস।
- কাপে বুকের দুধ বা পানি দিন।

### ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

প্রতিদিন  
24-32  
আউন্স

আপনার শিশুর প্রতিদিন প্রায় 24-32 আউন্স আয়রন-ফোর্টিফাইড ফর্মুলা প্রয়োজন। কাপে ফর্মুলা দিন।

#### শস্য

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।  
আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল। সাদা ভাত বা পাস্তা।  
বেবি ক্র্যাকার, রুটির ছোট টুকরা বা নরম টর্টলা।

#### সব্জি

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।  
সাধারণ রান্না করা সব্জি, কাঁটাচামচ দিয়ে নরম করা।

#### ফল

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।  
ছোট ছোট করে কাটা খোসা ছাড়ানো নরম ফল। চিনিবিহীন ক্যানজাত ফল।

#### প্রোটিন

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।  
ভালোভাবে গুঁড়ো করা, কাটা বা টুকরো করা মাংস, হাঁস-মুরগি, ডিম, মাছ বা ভর্তা করে রান্না করা মটরশুঁটি।  
কটেজ পনির বা নরম পনির। মসূণ, ক্রিমের মতো চিনাবাদামের মাখন, পাতলা করে ছড়ানো।

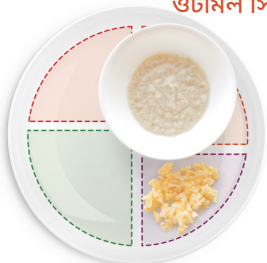
আমার প্লেটে যে ধরনের খাবার এবং নাস্তা থাকতে পারে পরিমাণসহ তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো।

#### সকালের নাস্তা

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



2 টেবিল চামচ  
প্রস্তুত করা ইনফ্যান্ট  
ওটমিল সিরিয়াল



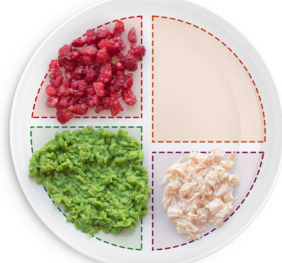
2 টেবিল চামচ  
স্ক্র্যাঞ্চল এগ

#### দুপুরের খাবার

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ টুকরো  
করা রাস্পবেরি



3 টেবিল চামচ  
ভর্তা করে রান্না  
করা মটর

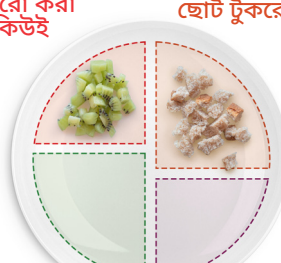
2 টেবিল চামচ  
টুকরো করে রান্না  
করা মুরগি

#### নাস্তা

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



2 টেবিল চামচ  
টুকরো করা  
কিউই



2 টেবিল চামচ  
গমের রুটি,  
ছোট টুকরো

#### রাতের খাবার

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ টুকরো  
করা চিনিবিহীন  
ক্যানজাত নাশপাতি



5 টেবিল চামচ ভর্তা  
করে রান্না করা মিষ্টি  
আলু

2 টেবিল চামচ ভর্তা  
করে রান্না করা  
কালো মটরশুঁটি

# 10-12 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

কঠিন খাবার খাওয়ানো শুরু করলেও, মানুষের দুধ এবং আয়রন ফোর্টিফাইড ফর্মুলা আপনার শিশুর জন্য পুষ্টির একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস হয়ে থাকবে। আপনার শিশুর বয়স এক বছর পূর্ণ হলে খাঁটি গরুর দুধ দেওয়া শুরু করুন।

## বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- আপনার শিশু যখনই চায় তখনই বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান।
- American Academy of Pediatrics (AAP) কমপক্ষে 2 বছর বা তার বেশি সময় অথবা বা মা ও শিশু যতদিন চায় ততদিন পর্যন্ত পরিপূরক খাবারের সাথে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়।

## ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

16-24  
আউন্স  
প্রতিদিন

আপনার শিশুর প্রতিদিন প্রায় 16-24 আউন্স আয়রন ফোর্টিফাইড ফর্মুলা প্রয়োজন। কাপে ফর্মুলা খাওয়ানো চালিয়ে যান। আপনার শিশুর 12 মাস বয়সের মধ্যে বোতলে খাওয়ানো বন্ধ করে দেওয়া উচিত।

### শস্য

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।  
WIC ইনফ্যান্ট সিরিয়াল অনুমোদন করেছে। শুকনো টোস্ট, ক্র্যাকার, রুটি, ব্যাগেল, রোল বা সাধারণ মাফিন। রান্না করা ভাত ও নুডলস।

### সব্জি

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।  
ছোট ছোট করে টুকরো করে কেটে রান্না করা সব্জি।

### ফল

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।  
খোসা ছাড়ানো এবং ছোট ছোট করে কাটা তাজা ফল।

### প্রোটিন

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।  
ভালোভাবে গুঁড়ো করা, কাটা বা টুকরো করা মাংস, হাঁস-মুরগি, ডিম, মাছ বা ভর্তা করে রান্না করা মটরশুঁটি।

আমার প্লেটে যে ধরনের খাবার এবং নাস্তা থাকতে পারে পরিমাণসহ তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো।

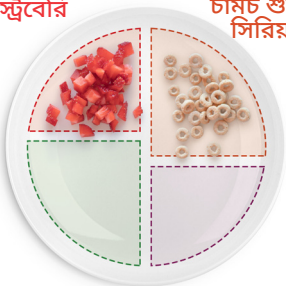
### সকালের নাস্তা

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল চামচ  
টুকরো করা  
স্ট্রবেরি

2 টেবিল  
চামচ শুকনো  
সিরিয়াল



### দুপুরের খাবার

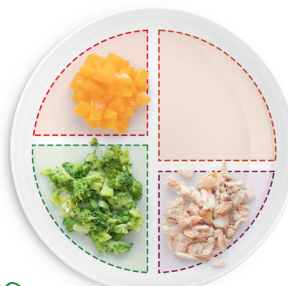
বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ টুকরো  
করা চিনিবিহীন  
ক্যানজাত পীচ

3 টেবিল চামচ  
টুকরো করে রান্না  
করা ব্রকলি

2 টেবিল চামচ  
ক্যানজাত স্যালমন



### নাস্তা

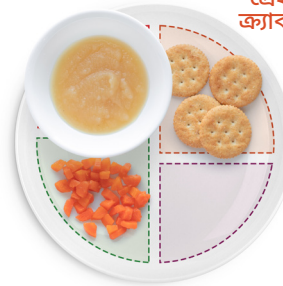
বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ  
আপেলসস

4টি হোল  
গ্রেইন  
ক্র্যাকার

3 টেবিল চামচ টুকরো  
করে কেটে রান্না করা  
গাজর



### রাতের খাবার

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল চামচ  
টুকরো করে রান্না  
করা নুডলস

3 টেবিল চামচ  
রান্না করা বিভিন্ন  
ধরনের সব্জি

3 টেবিল চামচ ভর্তা  
করে রান্না করা  
পিলেটা মটরশুঁটি



# পরামর্শ

## মানুষের দুধ এবং ফর্মুলা খাওয়ানো

আপনার শিশুর জীবনের প্রথম 6 মাসে শুধু মানুষের দুধ বা ফর্মুলা প্রয়োজন। প্রায় 6 মাস বয়স পর্যন্ত আপনার শিশুর পরিপাকতন্ত্র অন্য খাবারের জন্য প্রস্তুত নয়।

সন্ত্যপান স্বাভাবিক কিন্তু এতে সময় লাগতে পারে এবং চর্চার প্রয়োজন। WIC ব্রেস্টফিডিং পিয়ার কাউন্সেলর আপনাকে সাহায্য করতে পারবে এবং আপনার ব্রেস্টফিডিংয়ের ক্ষেত্রে সহায়তা করবে।

### বোতলে খাওয়ানো হলে, প্রত্যেকবার অল্প পরিমাণে খাওয়ান।

শিশুর ফর্মুলা মেশানোর সময় আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য যে পরিমাণ খাবার প্রয়োজন হয় শুধুমাত্র সেটিই তৈরি করুন। এতে অবশিষ্ট ফর্মুলা নষ্ট হয় না।

- শিশুকে কিছুটা সোজাসুজি অবস্থানে ধরে রাখুন এবং মাথা ও ঘাড়ে সাপোর্ট দিন।
- বোতলটিতে ঠেস দিবেন না। বোতলটি সমতল স্থানে আড়াআড়ি অবস্থানে ধরে রাখুন যাতে নিপলটির অর্ধেক অংশ দুধে পূর্ণ থাকে।
- শিশুর গালে বা ঠোঁটের উপরের অংশে নিপলটি স্পর্শ করুন এবং শিশুটি তার মুখ না খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। বোতলটিতে চাপ দিবেন না।
- শিশু বোতলটি আঁকড়ে ধরার পর সেটি ঝাঁকানো না বা উপরে কাত করবেন না।
- শিশুর দুধ পানের সময় বিরতির বিষয়টি খেয়াল রেখে বোতলটি নিচে নামান যাতে নিপল খালি থাকলেও শিশু বিরতি নেওয়ার পরেও সেটি মুখে থেকে যায়।
- শিশু দুধ পান করা বন্ধ করে দিলে মুখ সরে যায় বা ঘুমিয়ে পড়ে এবং শিশুর খাওয়া শেষ হয়। বোতল শেষ করার জন্য আপনার শিশুকে কখনই জোরাজুরি করবেন না।



American Academy of Pediatrics সুপারিশ করে যে শিশুকে যেন প্রথম ছয় মাস শুধুমাত্র 'মা' এর বুকের দুধ খাওয়ানো হয় এবং এটি 2 বছর বা তার বেশি সময় ধরে 'মা' এবং শিশুর ইচ্ছা অনুযায়ী চালিয়ে যেতে হবে।

## শক্ত খাবার খাওয়ানো:

আপনার শিশুর এগুলি যাচাই না করা পর্যন্ত শক্ত খাবার খাওয়ানো:

উঠে বসতে পারে এবং তাদের নিজের মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে পারে।

যখন তারা খাবার দেখে তখন তাদের মুখ খোলে।

একটি চামচের চারপাশ জুড়ে তাদের ঠোঁট বন্ধ করতে পারে।

- অ্যালার্জি আছে কি না তা জানার জন্য কোনো নতুন খাবার একবার খাওয়ান। অন্য কোনো নতুন খাবার খাওয়ানোর আগে 5 দিন অপেক্ষা করুন।
- স্বাসকষ্ট, ফুসকুড়ি বা ডায়রিয়া জনিত খাবারের অ্যালার্জি আছে কি না দেখুন।
- আপনার শিশুকে বিভিন্ন ধরনের শস্য জাতীয় সিরিয়াল (ওটমিল, বার্লি ও ভাত) খাওয়ান। চাল জাতীয় শস্যে আর্সেনিক থাকতে পারে, তাই বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ানো আপনার শিশুর জন্য স্বাস্থ্যকর।
- আপনার শিশু শক্ত খাবার গ্রহণ করা শুরু করলে একটি কাপে তার জন্য অল্প পরিমাণ পানি রাখতে পারেন। আপনার শিশুর বয়স না হওয়া পর্যন্ত তাকে জুস বা চিনিযুক্ত পানীয় দেওয়া উচিত নয়।



এক বছরের কম বয়সী শিশুদের এইসব খাবার খাওয়ানো উচিত নয় যেমন মধু, গরুর দুধ বা অন্যান্য দুগ্ধজাত পানীয় অথবা বাদাম বা আন্ড আঙ্গুরের মতো খাবার যেগুলির কারণে স্বাস্থ্যঝুঁকি হতে পারে।

## পিনাট বাটারের সাথে পরিচয় করানো

গবেষণায় দেখা গেছে যে কোনো শিশুকে পাতলা পিনাট বাটারের সাথে অভ্যস্ত করা হলে সেটি শিশুর পরবর্তী জীবনে চিনাবাদাম সংক্রান্ত এলার্জি প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। বিশেষ করে খাবার বা ডিমে এলার্জি রয়েছে পরিবারের এমন সদস্যদের জন্য এটি খুব কাজে আসবে, যেমন: একজিমা বা স্ক্রেকের অন্যান্য সমস্যা। যদি আপনার পরিবারের কারো এইসব থেকে থাকে তাহলে শিশুকে পিনাট বাটার খাওয়ানোর বিষয়ে আপনার শিশুর ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনার শিশুর বয়স 6 মাসের কাছাকাছি হলে তাকে অন্যান্য শক্ত খাবারের পাশাপাশি পিনাট বাটার দিয়ে দেখতে পারেন। আপনার শিশুকে পিনাট বাটার খাওয়ানোর দুই ঘণ্টা পর তার মধ্যে কোনো প্রতিক্রিয়া আসে কি না লক্ষ্য করুন।

### কিভাবে পিনাট বাটার পাতলা করবেন

পানি, ফর্মুলা, মানুষের দুধ বা খাবারের সাথে পিনাট বাটার মিশ্রিত করুন:

- 2-3 চা চামচ গরম পানির সাথে 2 চা চামচ পিনাট বাটার, ফর্মুলা বা মানুষের দুধ মেশান। পরিবেশনের আগে ঠাণ্ডা করে নিন।
- 2-3 চা চামচ শিশুর সিরিয়াল জাতীয় খাবার বা বিশুদ্ধ ফল, শাকসবজি, মুরগির মাংস বা টফুর মতো খাবারের সাথে 2 চা চামচ পিনাট বাটার মিশ্রিত করুন।
- বিস্কুট বা টোস্ট স্টিকের উপর পিনাট বাটারের একটি ছোট, পাতলা প্রলেপ দিন।

প্রত্যেকটি শিশু আলাদা আলাদা হয়ে থাকে। আপনার শিশুর অ্যালার্জি জনিত ঝুঁকি কমানোর জন্য শিশুটি 6 মাস বয়সী হয়ে ওঠার আগে তাকে বাদাম, ডিম বা অন্যান্য অ্যালার্জি জাতীয় খাবার খাওয়ানো যাবে কি না তা জানতে তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।