CHACHA NEHRU BAL CHIKITSALAYA
(An Autonomous Institute under Govt. of NCT of Delhi)
Affiliated to Delhi University
An Associate Hospital of Maulana Azad Medical College
Geeta Colony, Delhi - 110031

शिशु आहार निर्देश

ध्यान देने योग्य :–

- सिर्फ माँ का दूध, पहले छः महीने तक, शिशु को सर्वोत्तम पोषण व बीमारियों से संरक्षण प्रदान करता है।

- प्रसव के तुरंत बाद, माँ का पहला दूध पीलाऔर गाढ़ा दूध जिसे कोलॉस्ट्रम कहते हैं जो कि प्रसव के बाद पहले हफ्ते में निकलता है। कोलास्ट्रम बाद के दूध से अधिक पौष्टिक होता है क्योंकि इसमें प्रोटीन ज्यादा होता है और संक्रमण से बचाव के गुण भी अधिक होते है, जो जन्म के तुरन्त बाद ही खतरनाक बीमारियों से शिशु को बचाने के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। अतः अपने शिशु को यह कोलॉस्ट्रम अवश्य पिलाऐं। इसके अतिरिक्त चीनी का पानी, शहद का पानी, मक्खन या कोई और मिश्रण न दें।

- यदि कुछ कारणवश ऊपर का पशु दूध दे रहे हैं तो उसमें पानी न मिलाऐं और बोतल से दूध न पिलाऐं। इसके अतिरिक्त, दूध को कटोरी–चम्मच से पिलाऐं (कृप्या कटोरी चम्मच को उबालकर इस्तेमाल करे और यदि बाहर हो तो उसे गर्म पानी से धोऐं)

- यदि बच्चे को पशु दूध जैसे भैंस का दूध या फुलक्रीम नही पचता, तो उसकी एक–दो बार मलाई उतार कर दें, लेकिन पानी नहीं मिलाऐं।

- पहले एक साल तक, शिशु को गाय का दूध नहीं पिलाऐं (अगर सिर्फ पशु का दूध ले रहा है शिशु।) उसको केवल भैंस या बकरी का दूध दें।

- शिशु को जन्म के पहले छः महीने तक, सिर्फ माँ का दूध ही पिलाऐं (इसके अतिरिक्त, शिशु को पानी या शहद देने की आवश्यकता नहीं होती)। छः महीने के बाद, शिशु को माँ के दूध के साथ–साथ, ऊपरी आहार देना शुरू करें।

ध्यान देने योग्य :–

- शिशु को दूध (उपर का) और आहार (छः महीने होने पर) शिशु को कटोरी–चम्मच से खिलाऐं। कृप्या कटोरी–चम्मच को उबालकर प्रयोग करें।
- पानी उबालकर प्रयोग करे, और शिशु का आहार, उबले हुए पानी में बनाऐं। शिशु को पीने के लिए उबलें हुए पानी को थोड़ा ठण्डा करके दें (छः महीने उपरान्त)
- एक साल की उम्र से पूर्व, शिशु के खाने में नमक, शहद या ज्यादा मात्रा में चीनी का प्रयोग न करें।
- एक साल की उम्र से पहले शिशु के खाने में मछली या मेवा जैसे काजू, बादाम का प्रयोग न करें।
- शिशु को चाय, कॉफी, कोल्ड–ड्रिंक, पैकेट वाले जूस नहीं पिलाऐं।
- बाजार के खाद्य पदार्थ जैसे– चिप्स, कचरी, तला हुआ भोजन इत्यादि शिशु को नहीं खिलाऐं।

निम्नलिखित खाद्य पदार्थ, दस्त होने पर शिशु को दे सकते है :–

- टोन्ड दूध (थैली का) या एक से दो बार मलाई उतरा हुआ डेरी दूध
- दूध मे (100 ग्राम)ग्लूकोज बिस्कुट या मॉरी बिस्कुट (1नं0) घोलकर दें।
- दूध (100 ग्राम) में ब्रेड (सेंक कर, चूरा करलें) और चीनी (¼ छोटा चम्मच) मिलाकर, मसलकर दें।
- दूध मे (100 ग्राम) मुरमुरा (चूरा–1 छोटा चम्मच) मसलकर दें
- सूजी या चावल की खीर (घुटी हुई)
- मूंगधूली दाल की खिचड़ी (दही मिलाकर दें)
- उबला हुआ आलू या गाजर (छिलका निकालकर) मसलकर दें।
- उबला हुआ आलू और दही मसलकर दें।
- उबले हुए चावल और दही (घोटकर / मसलकर दें)
- मुरमुरा (चूरा 1–2 छोटा चम्मच) और दही (50 ग्राम) मसलकर दें।
- फल में केला / सेब (उबालकर, छिलका निकालकर) / संतरा (छिलका निकाल कर मसलकर दें।
- केला और दही मसलकर दें।
- तरल पेय पदार्थ जैसे – नारियल पानी / छाछ / नींबू पानी / चावल का पानी / ओआरएस घोल दस्त होने के बाद दें)

शिशु आहार (छः महिने के होने पर)

छः महीने :– (शिशु को 2–3 चम्मच, थोड़ी–थोड़ी देर में दें)

फलः– जैसे– केला, पका हुआ सेब (उबालकर), पपीता

चीकू, आम, नाशपाती(उबालकर), अमरुद (बीज निकालकर)

अंगूर मसलकर छिलका निकालकर दें इन फलों को मसलकर दें।

केला या आम या चीकू को दूध में मसलकर दें।

2. **मुरमुरे की खीर**

बनाने की विधिः– मुरमुरे को घी / मक्खन / या रिफाईन्ड तेल में भून कर चूरा करले

पतीले में दूध (उबला हुआ), चीनी और मुरमुरा का चूरा

(2 चम्मच) पका लें।

सामग्री :–

- मुरमुरा
- ½ से 1 छोटा चम्मच घी या तेल या मक्खन
- चीनी – 1 चम्मच
- दूध – 150 ग्राम

3. सब्जियाँ जैसे – आलू, गाजर, शकरकन्दी, तोरी, लौकी, टिण्डे, सीताफल (पेठा) इत्यादि को मसलकर दें (उबालकर और छिलका निकालकर)
4. सब्जियों का सूप (उबालकर, छानकर), जैसे– पालक, मटर, लौकी
5. दही का प्रयोग करे जैसे – (दही ठण्डा और खट्टा नही लें, ताजा दही प्रयोग करें)
   - उबला हुआ आलू और दही मसलकर दें।
   - केला और दही मसलकर दें।
   - दही में मुरमुरे का चूरा मसलकर दें।
6. उबले हुए चावल को मसलकर और दूध मे पकाकर, उसकी खीर बनाकर दें।
7. मूंगधूली दाल को मसलकर दे (दही मिला सकते हैं।)
8. तरल पेय पदार्थ जैसे – नारियल पानी / लस्सी / चावल या दाल का पानी / सूप

सात(7) से नौ(9) महीनेः—

शिशु को छः महीने पर देने वाले आहार के साथ अब निम्नलिखित आहार शुरू करें)—

- शिशु को दो—तीन बार दे सकते हैं —
- सूजी की खीर
- साबूदाना खीर, चावल की खीर मसलकर
- दूध में (100 ग्राम) ग्लूकोज बिस्कुट (½ से 1 नं0) घोलकर
- दूध (100 ग्राम) में ब्रेड (½नं0) (सेंक कर चूरा करलें) और चीनी (¼ छोटा चम्मच) मिलाकर
- सूजी का उपमा
- खिचड़ी को मसलकर दें (मूँगधूली दाल)

2. गाजर की खीर (मौसम के अनुसार मिलने वाली गाजर का इस्तेमाल करें) (गाजर को कद्दूकस कर लें और दूध में (¼ चम्मच) चीनी मिलाकर उबालें और पकने के बाद, दूध छानकर पिलाऐं।

3 जूस (मौसमी/संतरा/किन्नु) — (एक बार, दिन में दें।)

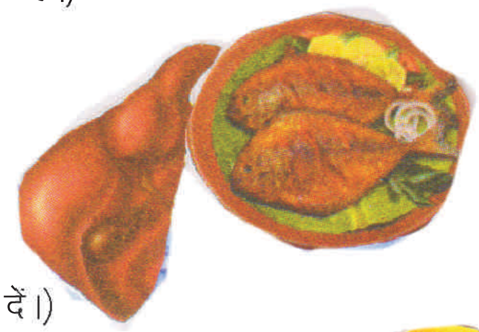
4. शिशु को एक बार दिन में जरूर दें — (निम्नलिखित में से कोई एक पदार्थ)
   - दाल (मूँगधूली या मसूर)

5. घर के बने पनीर में ¼ छोटा चम्मच चीनी मिलाकर दें
   - उबला हुआ अण्डा (½) से 1 नं0) (पीला भाग दूध में घोलकर और सफेद भाग मसलकर दें सकते हैं।) दही ताजा घर का बना हुआ दें सकते हैं।

नौ(9) महीने से ग्यारह(11) महीने तकः—

शिशु को छः और सात से नौ महीने पर देने वाले आहार के साथ अब निम्नलिखित आहार शुरू करें)—

- शिशु को तीन से चार बार दे सकते हैं —
- खिचड़ी (दही मिलाकर दें)
- दलिया (दूध के साथ मीठा बनाऐं या सब्जियों (आलू, गाजर, पालक,) वाला नमकीन)
- आटा या सूजी का दूध वाला हलवा
- आटा और बेसन चीला (मसलकर दें।)
- उपमा (सूजी) (सब्जियों के साथ पका कर जैसे— आलू, पालक, फूलगोभी, गाजर)
- सब्जियों (आलू, गाजर, लौकी, पालक) की खिचड़ी
- इडली (मसलकर दें या दाल के साथ भी मसलकर दे सकते हैं।)



2 शिशु को दो बार दे सकते हैं।

- दाल
- दाल+सब्जी (लौकी) का सूप या मसलकर दें।
- बेसन का हलवा या चीला
- ढोकला (राई/सरसों और धनिया निकालकर या हटाकर दें।)

3. शिशु को एक बार दे सकते है।

- उबला हुआ अण्डा
- चिकन या मटन सूप (छानकर)

4. शिशु को एक से दो बार दे सकते हैं।

- दही
- पनीर
- छाछ या लस्सी
- क्रीम (केला+दूध उबालकर +क्रीम मसलकर दें।)
- कस्टर्ड

(D) ग्यारह (11) से बारह (12) महीने से दें :—

(शिशु को छः, सात, नौ महीने पर देने वाले आहार के साथ, अब निम्नलिखित आहार शुरु करें)

- रोटी (½ से 1 नं0) को चूरा कर लें और दाल या सब्जी रसें वाली (½ कटोरी) में मसलकर दें
- मुनक्का (½) या बादाम (½से 1नं0) या सूखा छुआरा (खजूर) के बीज निकालकर, उसे दूध में उबालें और वह दूध शिशु को छानकर पिलाऐ तथा उबलें हुए मेवें को मसलकर दें।

PREMIXES

1. चना + मुरमुरा

सामग्री	मात्रा
मुरमुरा	70 ग्राम
भुना चना (बिना छिलका)	30 ग्राम
घी	10 ग्राम

विधि :–

- मुरमुरा और चना एक साथ पीसकर, चूरा कर लें
- एक बार छानकर घी में भूनकर मिश्रण को डिब्बे में भरकर रख लें।
- शिशु को खिलाने के लिए :–

  1 चम्मच मिश्रण

  ½ छोटा चम्मच चीनी या गुड़

  100 ग्राम दूध

2. दलिया + मूँगदाल

सामग्री	मात्रा
दलिया	70 ग्राम
मूँगदाल (धुली)	20 ग्राम
घी	10 ग्राम

विधि :–

- दलिया, मूँगदाल (धुली) को घी में अलग–अलग भूनकर रख लें।
- इस सामग्री को एक साथ पीस लें।
- एक से दो बार छानकर, साफ डिब्बे में भरकर रख लें।
- शिशु को खिलाने के लिए :–

  1 चम्मच मिश्रण

  100 ग्राम दूध या सूप (सब्जी या दाल)

3. चिवड़ा (पोहा) + भुना चना

सामग्री	मात्रा
चिवड़ा	70 ग्राम
भुना चना (छिलका निकालकर)	30 ग्राम
घी	10 ग्राम

विधि :–

- चिवड़ा और भुना चना को एक साथ पीसकर रख लें।
- एक से दो बार छानकर मिश्रण को घी में भूनकर, साफ डिब्बे में भरकर रख लें।
- शिशु को खिलाने के लिए :–

  1 चम्मच मिश्रण

  ½ छोटा चम्मच चीनी

  100 ग्राम दूध या दही

Source:-

1. The art and Science of cooking. (Practical Manual) 4th Edition Dep. of Food & Nutrition.

2.Baby center India (www.babycenter.in/about/contact/

Approved by Baby Center India Medical Advisory Board. (Last Revised March 2012)