

९ न : मुलांनी किती खावे?

मुलांनी किती खावे?

अमेरिकन बालरोग तज्ञांनी दिलेल्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार तयार केलेला
० ते १२ महिन्यांच्या मुलांनी किती खावे याचा आदर्श तक्ता



फक्त स्तनपान



बाटलीने वरचे दूध पिणे

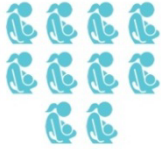


घन आहाराची सुरुवात



० ते १ महिना

स्तनपान - बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा किंवा दर २/३ तासांनी, दिवसभरात ८ ते १० वेळेला किंवा ६० ते ९० मिली. फॉर्म्युला दूध दर २-३ तासांनी, (६ ते ८ वेळा दिवसातून)



१ ते ४ महिने

स्तनपान - बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा किंवा दर २/३ तासांनी/ दिवसभरात ६ ते ८ वेळेला किंवा १२० ते १८० मिली. फॉर्म्युला दूध (४-६ औंस) दर ४-५ तासांनी (५ ते ६ वेळा दिवसातून)

बाळ रात्री जास्तवेळ झोपू लागल की दूध पिण्याचे प्रमाण कमी होत जाईल.



४ ते ६ महिने

स्तनपान - बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा किंवा दर २/३ तासांनी दिवसभरात ६ वेळेला किंवा १८० ते २४० मिली. फॉर्म्युला दूध (६-८ औंस) दर ४-५ तासांनी (एकूण ९६० मिली. किंवा ३२ औंस दरदिवशी)



६ ते ९ महिने

स्तनपान - बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा दिवसभरात ४ - ६ वेळेला किंवा ७२० ते ९६० मिली.

फॉर्म्युला दूध (२४-३२ औंस)

पूरक आहार घायला सुरुवात करा. धान्याचे खिमट, उकडलेल्या भाज्या आणि फळे

साधारण १-२ वेळेला. मूल जसजसे घनआहार घेत जाईल तसतसे स्तनपान आणि फॉर्म्युला दुधाचे प्रमाण आता कमी होत जाईल. ८व्या महिन्यापासून वेगवेगळे पदार्थ सुरु करा.



९ ते १२ महिने

स्तनपान - बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा दिवसभरात ४ - ६ वेळेला किंवा ७२० मिली.

फॉर्म्युला दूध (२४ औंस) पूरक आहारजास्त प्रमाणात घायला सुरुवात करा.

खिमट, उकडलेल्या भाज्या आणि फळे इ. २ वेळा, फळे ऐ भाज्या, १ वेळा खिमट, १ वेळा योगर्ट, १ वेळा मांस किंवा अंडी (प्रत्येकी १/४ ते १/२ कप)



