



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

तपाईंको बच्चालाई दूध छुटाउने: कचौराबाट खुवाउने Weaning Your Baby: Cup Feeding (Nepali)

तपाईंको बच्चा स्तन वा बोतलको सट्टा कचौराबाट पिउन सिक्नु भनेको दूध छुटाउनु हो। उनीहरूले 1 वर्षको उमेरमा कचौराबाट तरल पदार्थ पिउनु पर्छ। तपाईंले जति लामो समय पर्खनुहुन्छ, तपाईंको बच्चा बोतल छोड्न त्यति नै गाह्रो हुन सक्छ। दाँत आएपछि लामो समयसम्म बोतलमा पिउनाले दाँत सड्ने समस्या हुन सक्छ। लामो समयसम्म सुतेर बच्चा बोतलबाट पिउने हो भने कानमा संक्रमण हुन सक्छ।



तपाईंले आफ्नो बच्चा 1 वर्षको उमेर अघि स्तनपानबाट छुटाउनुहुन्छ भने उनीहरूलाई फर्मूला दिनुहोस्। उनीहरूलाई स्वस्थ आहारका लागि अन्य पेय पदार्थहरू आवश्यक पर्दैन। तपाईंले 6 महिनादेखि 1 वर्षको उमेरमा खाना सँगै थोरै पानी दिन सक्नुहुन्छ तर दिनमा ½ देखि 1 कचौरा (4 देखि 8 औंस) भन्दा बढी दिनुहुन्न। उनीहरूले 1 वर्ष भन्दा अघि गाईको दूध वा जुस पिउन हुँदैन (चित्र 1)। स्तनपान त्यो उमेर बितिसक्दा पनि खाइ राख्न सक्छन्।

चित्र 1 1 वर्षको उमेर अघि गाईको दूध वा जुस खान दिनु हुँदैन।

कहिले सुरु गर्ने

- प्रत्येक बच्चाका लागि दूध छुटाउने उमेर फरक छ।
- अधिकांश बच्चाहरू 6 देखि 9 महिनाको उमेरमा कचौराको प्रयोग गर्न सिक्न तयार हुन्छन्। यसै समयमा उनीहरूले ठोस खाना खान थाल्छन्।

- कचौराबाट पिउनका लागि उनीहरू सहायता बिना नै उठ्न सक्नु पर्छ।
- तपाईंको बच्चा कहिले तयार हुन सक्छ भन्ने अन्य लक्षणहरू निम्न हुन्:
 - स्तनपानको समय छोटो पार्नुहोस्
 - खुवाउनको लागि राख्दा सजिलै विचलित हुन्छन्
 - आफैं बोतल समात्न चाहन्छन्

सुरु कसरी गर्ने

- लगभग 6 महिनाको उमेरमा, तपाईंको बच्चालाई खाली, खुला सिप्पी वा 360° समाउन ह्यान्डलहरू भएको कप दिनुहोस् (चित्र 2)। खानाका लागि टेबलमा बस्दा उनीहरूलाई कप समात्ने अभ्यास गराउनुहोस्। हरेक दिन एउटै खाना रोज्नुहोस्। कुन चाहिँ हो फरक पर्दैन।



चित्र 2 बिस्तारै दूध छुटाउनका लागि शिशुले सिप्पी कप वा 360° कपको प्रयोग गर्दै।

- तपाईं आफ्नो कपबाट कसरी पिउनुहुन्छ आफ्नो बच्चालाई देखाउनुहोस्। उनीहरूलाई त्यसको प्रयोग गरेर तपाईंको नक्कल गर्न भन्नुहोस्। तपाईंका कीटाणुहरू फैलिनबाट रोक्नका लागि उनीहरूसँग आफ्नो कप साझा नगर्नुहोस्।
- **बिस्तारै छुटाउनुहोस्।** 9 महिनासम्ममा आफ्नो कपमा थोरै थोरै स्तनको दूध वा फर्मूला राख्न थाल्नुहोस्। तपाईंले उनीहरूलाई कप समात्न मद्दत गर्नु पर्ने हुन सक्छ। उनीहरूले सुरुमा केही पटक कपबाट पिउन नमान्न सक्छन्। तपाईंको बच्चालाई सिक्नका लागि समय लाग्नेछ। उनीहरूले गडबड गर्न सक्छन्।
- कप प्रयोग गर्दा उनीहरूलाई खानाको समयमा वा ठीक पछि बोतल नदिनुहोस्। तपाईंको बच्चा कपबाट पिउन सक्दा दोस्रो स्तनपान वा बोतलबाट खुवाउनेलाई कपबाट खुवाउनेले बदल्नुहोस्। केही बच्चाहरूलाई यसमा केही दिन वा हप्ताहरू लाग्न सक्छ।
- तपाईंको बच्चा कपबाट बोतल वा स्तनपान गरी दूध नखाउन्जेल स्तनपान वा बोतलबाट खुवाउनेलाई बदलिरहनुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई बस्दा मात्र सिप्पी कपको प्रयोग गर्न दिनुहोस्। सिप्पी कपलाई तपाईंको बच्चा उनीहरूको मुखमा लैजानु हुँदैन। उनीहरू लडे भने यसले मुखमा चोट पुर्याउन सक्छ।

- जतिसक्दो चाँडो बिको भएको कपमा जानुहोस् तर टुटी भएको होइन। यसले उनीहरूको दाँत कसरी बढ्छ भन्ने सम्भावित समस्याहरूलाई रोक्ने छ। 18 महिना उमेरको लागि लक्षित।
- 2 र 3 को बीचमा कुनै बिको नभएको कपमा सार्नुहोस्। 3 वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चालाई सिप्पी कपबाट दूध छुटाउनु पर्छ। सिप्पी कपहरूले फोहोरो फैलिनबाट जोगिनका लागि मद्दत गरेता पनि उनीहरूबाट धेरै लामो समयसम्म पिउने बानी छोड्न गाह्रो हुन सक्छ।

अन्य सुझावहरू

- आफ्नो बच्चालाई बोतल नदिनुहोस् वा रोएको बेला फकाउन वा निदाउन मद्दत गर्नका लागि स्तनपान गराउनुहोस्। यसले उनीहरूलाई कप प्रयोग गरेर मात्र स्विच गर्न कठिन बनाउनेछ। साथै, सुत्नुअघि पिउनुले दाँत सड्ने सम्भावना हुन्छ।
- खानाको बीचमा पानी मात्र दिनुहोस्।

एकै पाइलामा दूध छुटाउने

बच्चाको बोतल जति लामो समयसम्म प्रयोग गर्छ उनीहरूलाई त्यो छोड्न त्यति नै गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंको बच्चाको पहिले नै कपबाट पिउन सक्छ तर त्यसो गर्न मान्दैन वा बोतल छोड्न अस्वीकार गर्छ भने तपाईंले एकै पटकमा सबै बोतलहरूलाई पूर्ण रूपले हटाउनु पर्ने हुन सक्छ। यो विधि 15 देखि 18 महिना वा सो भन्दा माथिका बच्चाहरूमा लागू हुन्छ जसले बोतल खानाका लागि नभई आराम वा बानीका लागि प्रयोग गर्छन्।

यो विधि प्रयोग गर्नका लागि निम्न कुरा गर्नुहोस्:

- घरबाट सबै बोतलहरू हटाउनुहोस्।
- बोतलबाट होइन, कपबाट दूध दिने कुरामा दृढ र स्थिर हुनुहोस्।

तपाईंका कुनै प्रश्नहरू भएमा तपाईंको बच्चाको दन्त चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्न नबिर्सनुहोस्।