

## बच्चे को सिखाने के लिए कप चुनना

- वाल्व (ढक्कन में पानी निकलने का छेद) न हो
- उस पर ठीक से लगने वाला / चूड़ी वाला ढक्कन हो
- पकड़ने का हैंडल
- आसानी से धोया जा सके



यह नहीं होना चाहिए:  
कप में ऐसा चुचुक/टॉटी/वाल्व जिससे बच्चा चुसकी ले सके

## अपने बच्चे को बिना बोतल के सुलाएँ।



### बोतल छोड़ने के 3 बढ़िया कारण

जो बच्चे 12 महीने के बाद भी बोतल से पीते रहते हैं, उन्हें निम्नलिखित अधिक हो सकता है:

- दाँत खराब हो जाना
- कानों में संक्रमण
- आयरन की कमी

NSW मुँह संबंधी स्वास्थ्य प्रोत्साहन नेटवर्क द्वारा संशोधित व प्रायोजित किया गया:



**Health**  
Centre for  
Oral Health Strategy

2011 – SHPN: (COHS) 110267

इस साधन की अधिक प्रतिलिपियों के लिए कृपया इनसे संपर्क करें:

Better Health Centre on (02) 9887 5450

इस पैम्फलेट की अंग्रेजी व अन्य भाषाओं में प्रतिलिपियों को इस वेब साईट से डाउनलोड किया जा सकता है:

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

## अपने बच्चे को कप से पीना सिखाएँ

बच्चे के स्वास्थ्य के लिए सबसे उत्तम

लगभग  
**6**  
महीने पर  
आरम्भ करें



Hindi



**Health**  
South West Sydney  
Local Health District

अक्टूबर 2005, बैकस्टाउन सामुदायिक पोषण दल द्वारा विकसित किया गया।

## 6 महीने पर

बच्चा अधिकतर माँ का या डब्बे का दूध पीता है। अपने बच्चे को बिना बोतल के सुलाएँ।



बच्चा जो करना शुरू करता है:

- चम्मच से खाना खा लेना

- उबला हुआ ठंडा पानी पीना
- कप का इस्तेमाल करना।



## 6 -12 महीने

बच्चा अभी भी माँ का या डब्बे का दूध पीता है।

बच्चा जो सीखता है:

- कप से पीना
- घर पर बना भोजन खाना।



## 12 महीने

बच्चा बोतल छोड़ कर कप से पीता है।



## 18 महीने तक

बच्चा यह कर सकता है:

- अपने आप खाना
- कप से पीना।



यदि माँ और बच्चे के लिए मुनासिब हो तो 18 महीने के बाद भी बच्चे को माँ का दूध दे सकते हैं।

## आपका बच्चा क्या-क्या पी सकता है

6-12 महीने	<ul style="list-style-type: none"><li>• माँ का दूध (बढ़ावा दिया जाता है)</li><li>• डब्बे का दूध</li><li>• उबाल कर ठंडा किया हुआ नल का पानी</li></ul>
12-18 महीने	<ul style="list-style-type: none"><li>• माँ का दूध (बढ़ावा दिया जाता है)</li><li>• सादा पूरी क्रीम वाला गाय का दूध (एक दिन में 600 मिली लीटर तक*)</li><li>• पानी (जब प्यास लगे)</li></ul>

\* या दूध से बना कोई अन्य भोजन।

200 मिली लीटर दूध = 200 ग्राम दही (योगर्ट) = पनीर (चीज़) का एक स्लाइस