



# पहले 6 माह केवल स्तनपान कराएं, फिर दें बच्चे को पूरक आहार संग पोषण खूब

- हो माँ की 'पहल' पहला गाढ़ा-पीला दूध, बच्चे के लिए होता है पोषक तत्वों से भरपूर
- पूरक आहार दें
  - ▶ 6-8 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 2-3 बार
  - ▶ 9-11 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 3-4 बार
  - ▶ 12-23 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 4-5 बार
- इससे आपके बच्चे का सम्पूर्ण विकास होगा, वह संतुष्ट और स्वस्थ होगा तथा उसका वजन ठीक से बढ़ेगा

