

# शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण र बाल मिटा परामर्श पुस्तिका



**बाल मिटा सुवाउने उमेर**  
६ महिना पूरा भएदेखि  
२ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु



**बाल मिटा पाइने स्थान**  
नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा  
महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका

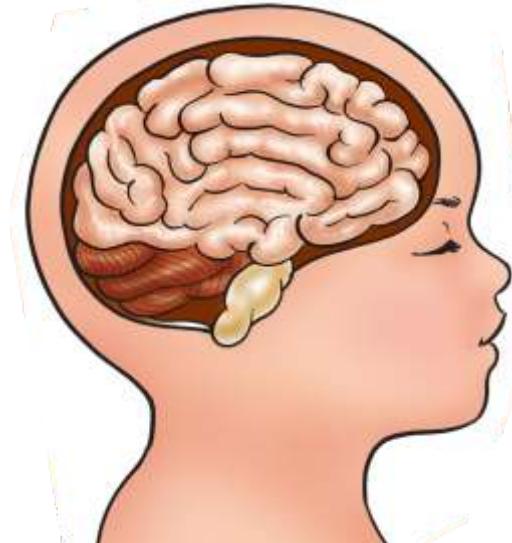
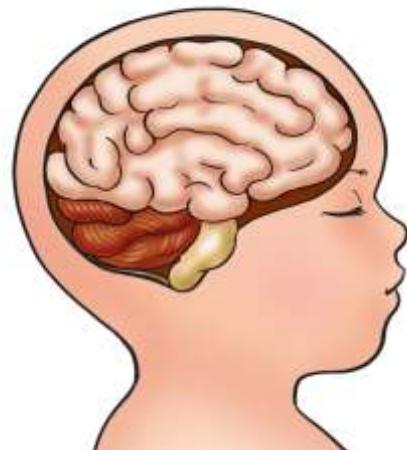
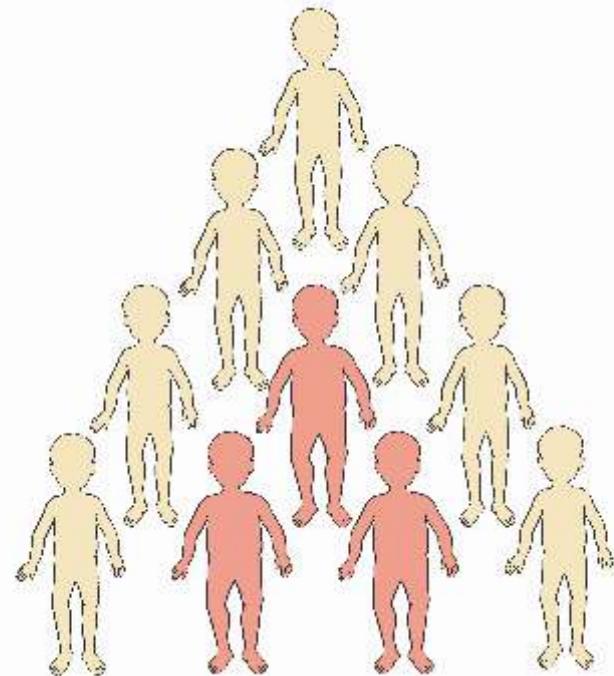
**निःशुल्क पाइने**  
**बाल मिटा आजै लिन जाओँ**



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय



## पोषणको आवश्यकता

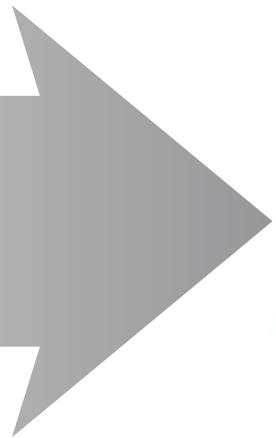




# पोषणको आवश्यकता

## छलफलको लागि प्रश्न

- बालबालिकालाई पोषिलो खाना किन आवश्यक छ ?



## सन्देशहरू

- नेपालमा १० मध्ये ४ जना बालबालिकाहरू दीर्घ कुपोषित छन् र १० मध्ये ७ बालबालिकामा रगतको कमी छ ।
- २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकास तीव्र गतिमा हुन्छ, त्यसैले उनीहरूलाई दिनहुँ पोषिलो खाना खुवाउनुपर्छ ।
- पोषिलो खानाले बालबालिकालाई रगतको कमी र कुपोषित हुनबाट जोगाउँछ ।
- बालबालिकाको दिमागको विकास ८० प्रतिशतभन्दा बढी २ वर्ष भित्रमा नै हुन्छ ।
- यो उमेरमा बालबालिका कुपोषित भए, उसको दिमागको विकास हुन सक्दैन र यसको असर जीवनभर रहिरहन्छ ।
- पोषिलो खानाले बालबालिकाको रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ ।



# मातृ पोषण



अन्न



पशु पक्षी जन्य श्रेत



हरियो सागपात र फलफूल



गेडागुडी



# मातृ पोषण

## छलफलको लागि प्रश्न

- गर्भवती अवस्थामा तपाईंले के-कस्ता खाना खाने गर्नु भएको छ ?
- सुत्केरी अवस्थामा कस्तो खाना खाने गर्नु भएको छ ?

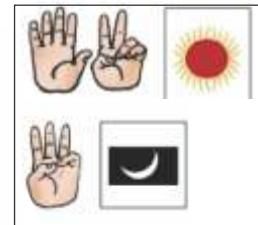


## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- गर्भवती अवस्थामा महिलाले साविक भन्दा थप एक पटक खाना खानुपर्छ । हरेक दिन विभिन्न प्रकारका चार समूहका खानाहरू विशेष गरेर अन्न, गेडागुडी, पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरू (जस्तै: मासु, दूध, अण्डा आदि), फलफूल र तरकारीहरू (जस्तै: पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर र फर्सी) खानुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले रगतको कमी हुन नदिन गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको एक पटक १ चक्की आइरन खानुपर्छ । आइरन चक्की नजीकैको स्वास्थ्य संस्थाहरूमा वा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाबाट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ ।
- गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भएपछि, स्वास्थ्य संस्थामा गई जुकाको औषधी (Albendazole) एक पटक खानुपर्छ ।
- आमा र बालबालिका स्वस्थ रहन सुत्केरी आमाले अधिपछि भन्दा दुई पटक बढी खाना खानुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले भिटामिन □ए□ क्याप्सुल खानुपर्छ । यो नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाबाट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ ।



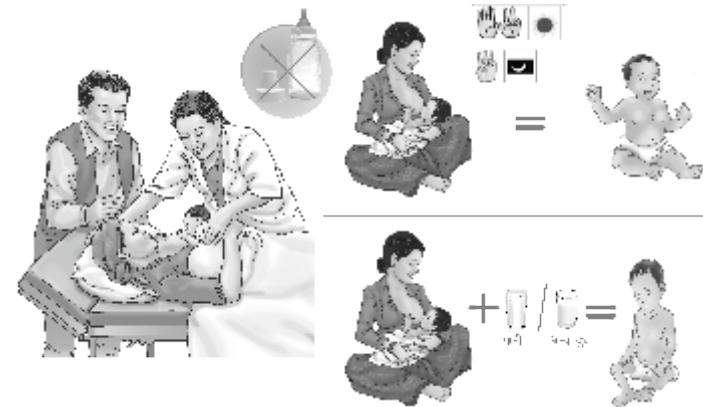
## स्तनपान



# स्तनपान

## छलफलको लागि प्रश्न

- हाम्रो गाउँघरमा आमाको पहिलो पहेंलो (बिगौती) दूध के गर्छौं ?
- बिगौती दूध नवजात शिशुलाई किन खुवाउन पर्छ ?
- जन्मएदेखि ६ महिना सम्मको बालबालिकालाई के खुवाउने गर्छौं ?



## सिफारिस गरिएका त्यवहारहरू

- नवजात शिशुलाई जन्मएको १ घण्टा भित्र आमाको पहिलो पहेंलो (बिगौती) दूध खुवाउनुपर्छ । यसले पहिलो खोप सरह काम गर्छ र रोगसँग लडन सक्ने क्षमता बढाउँछ ।
- आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू हुने हुँदा जन्मएदेखि ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । आमाको दूधमा नै शिशुलाई पुग्ने पानीको मात्रा हुने भएकोले पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- शिशुको माग अनुसार, एक दिन (दिन र रात) मा कम्तिमा १० पटक आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ ।
- ६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकालाई पूरक खानाका अतिरिक्त कम्तिमा २ वर्ष पूरा नभएसम्म आमाको दूध पनि खुवाउनुपर्छ ।



# स्तनपानको सही आसन र सम्पर्क



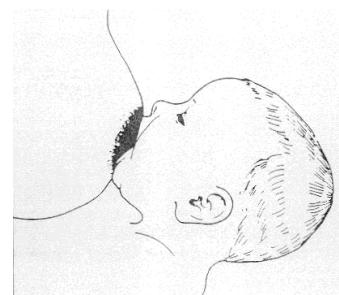
बसेर स्तनपान गराउने तरिका



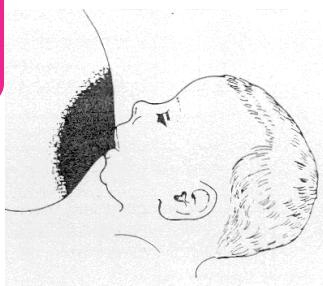
कोल्टे परेर स्तनपान गराउने तरिका



पाखुरामुनी राखेर स्तनपान गराउने तरिका



उपयुक्त सम्पर्क

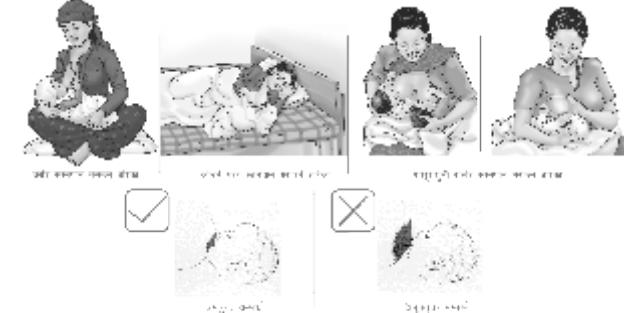


अनुपयुक्त सम्पर्क

# स्तनपानको सही आसन र सम्पर्क

## छलफलको लागि प्रश्न

- बालबालिकालाई कसरी/कुन तरिकाले स्तनपान गराउँदा उपयुक्त हुन्छ ?
- बालबालिकालाई स्तनपान गराउँदा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?



## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

आमाले आफ्नो स्तनलाई C आकारमा समात्नुपर्छ । बुढी औंला स्तनको मुन्टो वरीपरिको कालो भाग माथि हुनुपर्छ र अरु औंला स्तनको तलपट्टी हुनुपर्छ ।

### स्तनपान गराउने उपयुक्त आसनका (Position) ४ संकेतहरू:

- बालबालिकाको शरीर सिधा हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्छ ।
- बालबालिका आमासँग टाँसिएको हुनुपर्छ ।
- आमाले बालबालिकाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ ।

### स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने उपयुक्त सम्पर्कका (Attachment) ४ संकेतहरू:

- बालबालिकाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।
- स्तनको धेरैजसो कालो भाग बालबालिकाको मुख भित्र पसेको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाको मुख पूरा खुलेको हुनुपर्छ ।



## पूरक खाना



# पूरक खाना

## छलफलको लागि प्रश्न

- पूरक खाना भनेको के हो ? बालबालिकालाई पूरक खाना कहिले देखि खुवाउन सुरु गर्छौ ?
- ६ महिना पूरा भएको बालबालिकालाई पूरक खाना खुवाउन किन आवश्यक छ ?
- पूरक खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्दा के - के असरहरु हुन सक्छ ?



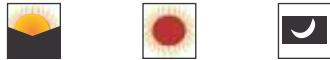
## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- पूरक खाना भन्नाले ६ महिना पूरा भएको बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै हरेक दिन खुवाउने अन्य नरम ठोस खाना हो ।
- बालबालिकाको दैनिक खानामा ४ समूहको खाना मिसाएर बनाउनु पर्छ:
  - १) अन्न
  - २) गेडागुडी
  - ३) पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरु (जस्तै: मासु, दूध, अण्डा आदि) र
  - ४) फलफूल तथा तरकारीहरु (जस्तै: हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर र फर्सी) ।
- बालबालिका ६ महिना पुरा नहुँदै पूरक खाना खुवाउन सुरु गर्दा रोगहरुको संक्रमण हुन सक्छ ।
- बालबालिका ६ महिना पुरा भइसकेपछि पनि पूरक खाना सुरु नगर्दा शरीरलाई चाहिने जति पोषक तत्वहरु प्राप्त हुँदैन र ढिलो वृद्धि विकास हुन्छ ।
- खानामा दुई बालबालिका चिन्ह अकिंत आयोडिनयुक्त नूनको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

**हरेक बार, खाना चार**



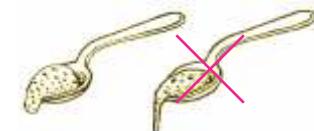
## पूरक खाना (मात्रा, पटक र बावलोपना)



6-9 महिना



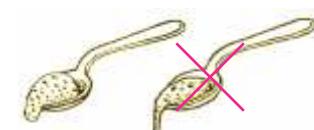
+



9-12 महिना



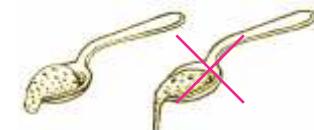
+



12-24 महिना



+



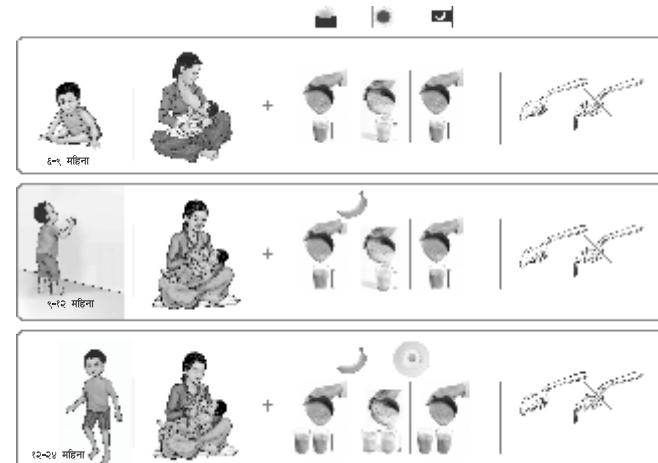
नोट: एक चिया गिलास = १२५ मि.लि.



# पूरक खाना (मात्रा, पटक र बावलोपना)

## छलफलको लागि प्रश्न

- बालबालिकालाई पूरक खाना दिनमा कति पटक र मात्रामा खुवाउने गर्छौ ?
- बालबालिकालाई खुवाउने पूरक खाना कस्तो हुनुपर्छ ?

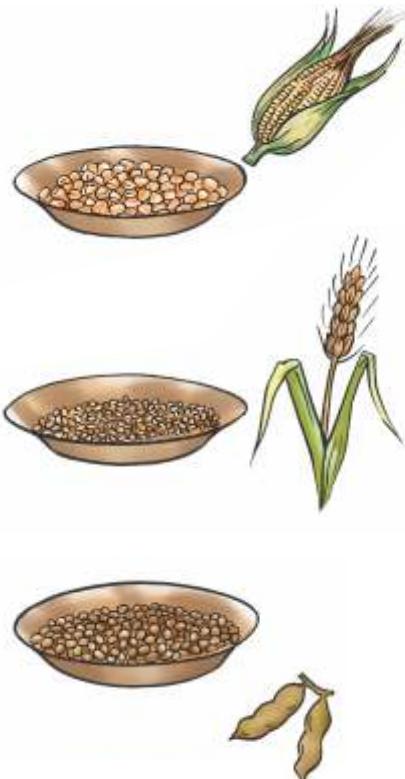


## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- ६ देखि ९ महिनाको बालबालिकालाई आमाको दूध साथ साथै दिनमा ३ पटक पूरक खाना खुवाउनुपर्छ । बालबालिकालाई २ देखि ३ चम्चाबाट खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ र विस्तारै बढाउँदै १ चिया ग्लास बराबर सम्मको खानेकुरा खुवाउनुपर्छ ।
- ९ देखि १२ महिनाको बालबालिकालाई स्तनपानको साथ साथै दिनमा ३ पटक पूरक खाना र १ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ । हरेक पटकमा १ चिया ग्लास (१२५ मि.लि.) बराबरको खानेकुरा खुवाउनुपर्छ ।
- १२ देखि २४ महिनाको बालबालिकालाई स्तनपानको साथ साथै दिनमा ३ पटक पूरक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ । हरेक पटकमा २ चिया ग्लास (२५० मि.लि.) बराबरको खानेकुरा खुवाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई खुवाउने खाना बाकलो र राम्ररी मिचेर नरम बनाईएको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई छुटै प्लेट वा कचौरा खाना राखी अभिभावकले सक्रिय रूपमा खुवाउनुपर्छ ।



# पूरक खाना - सर्वोत्तम (पोषिलो पिठो), पोषिलो जाउलो वा खिचडी

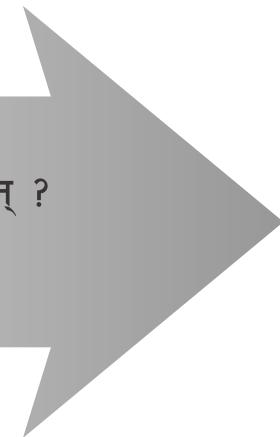




# पूरक खाना - सर्वोत्तम (पोषिलो पिठो), पोषिलो जाउलो वा खिचडी

## छलफलको लागि प्रश्न

- समुदायमा के-कस्ता अन्न र गेडागुडी सजिलै उपलब्ध छन् ?
- सर्वोत्तम पिठो, जाउलो (खिचडी) कसरी बनाउनु हुन्छ ?
- लिटोलाई कसरी थप पोषिलो बनाउन सकिन्छ ?



## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- समुदायमा सजिलैसँग उपलब्ध हुने जुनसुकै अन्न (मकै, जौ, कोदो, चामल, फापर आदि) र गेडागुडी (भटमास, चना, केराउ आदि) वा दाल पिघेर मिसाई सर्वोत्तम (पोषिलो) पीठो तयार गर्न सकिन्छ ।
- सर्वोत्तम पीठो बनाउने तरिका:
  - राम्ररी केलाई सफा गरेको दुई भाग भिन्न किसिमका अन्न र एक भाग गेडागुडी लिने ।
  - अन्न र गेडागुडीलाई छुटाछुटै भुट्ने, किनभने मिसाएर भुटदा कुनै छिटो र कुनै ढिलो भुट्ने हुन्छ ।
  - भुटेको गेडागुडीलाई छुटाछुटै पिंध्ने र पीठो बनाउने ।
  - तयार भएको पीठोलाई राम्ररी मिसाउने र हावा नछिन्ने गरि वटामा राखी सुरक्षित तरिकाले राख्ने ।
- यसरी तयार पारिएको (सर्वोत्तम) पीठोबाट बनेको लिटोमा साग मसिनो बनाएर वा ताजा तरकारी, मासु वा गेडागुडीको भोल, तेल वा घिउ, एवं मह वा दुई बालबालिका चिन्ह अकिंत आयोडिनयुक्त नून आदि मिसाई अभ पोषिलो बनाउन सकिन्छ ।
- चामल, दाल, तरकारी तथा सागपात मिसाएर पकाई, जाउलो वा खिचडी तयार गर्न सकिन्छ । यसरी तयार पारिएको जाउलोमा घिउ वा तेल, मासु वा अण्डा मिसाई अभ पोषिलो बनाउन सकिन्छ ।



## बालबालिकाको हेरचाह





# बालबालिकाको हेरचाह

## छलफलको लागि प्रश्न

- बालबालिकाको हेरचाह किन गर्नुपर्छ ?
- बालबालिकाको हेरचाहका लागि के-के गर्ने गरेका छौं ?

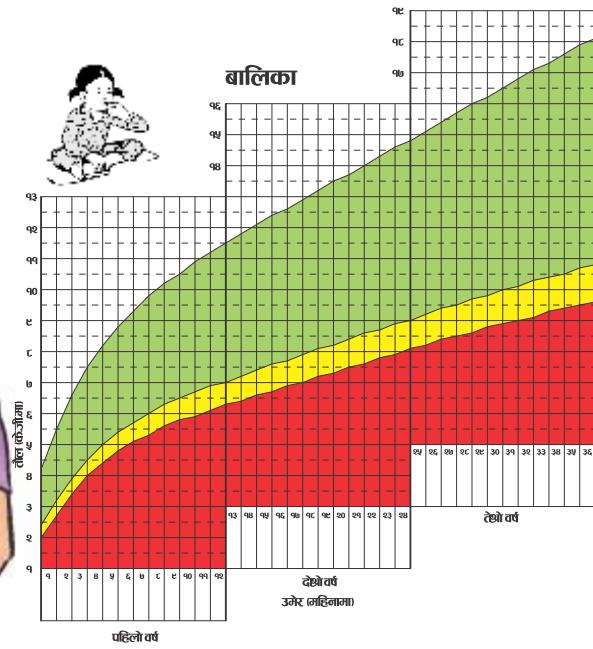
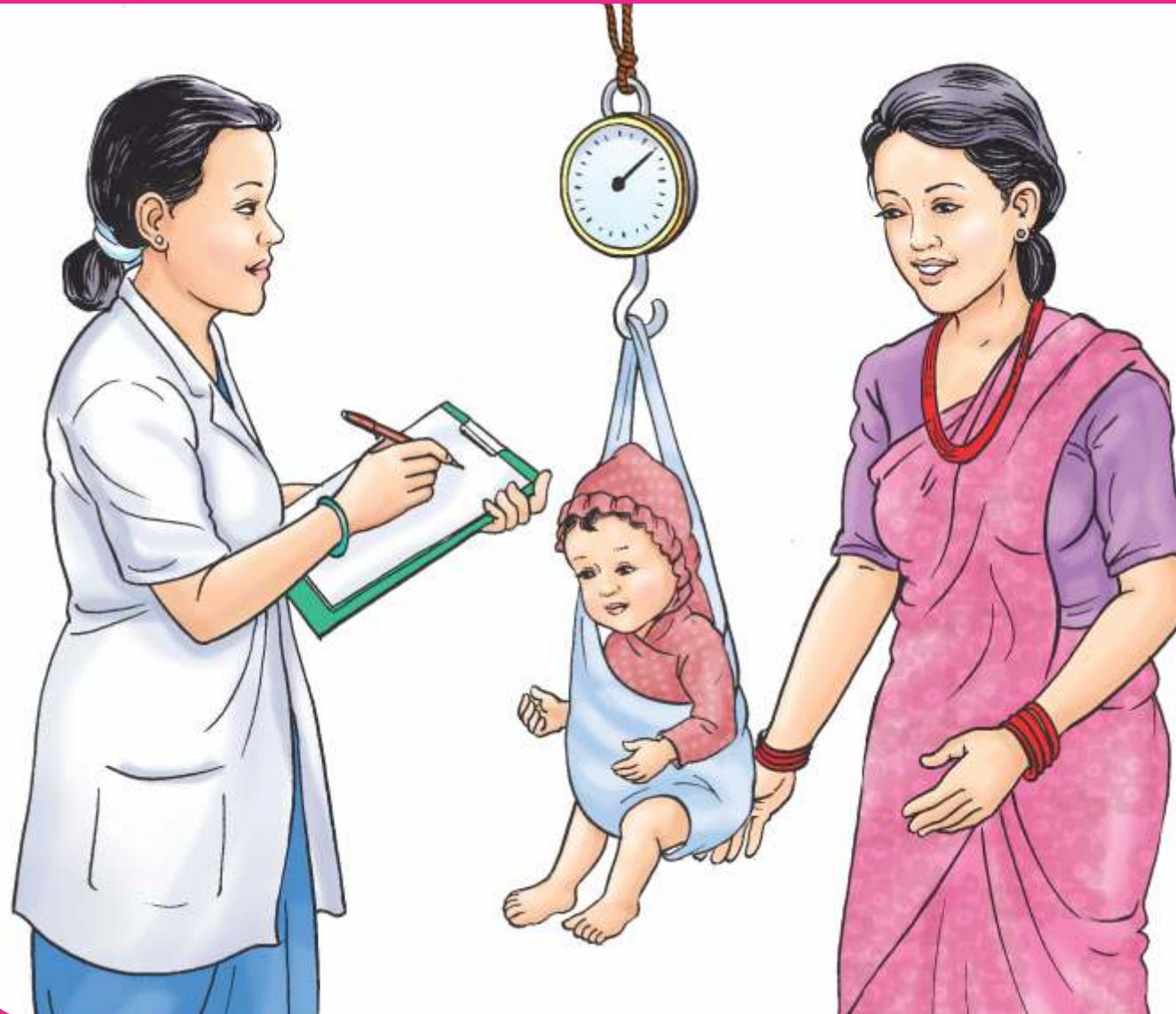


## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- बालबालिकासँग अभिभावकले राम्रो र उपयुक्त व्यवहार गरेमा बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकास राम्रोसँग हुन्छ ।
- ६ महिना सम्म: बालबालिकालाई आँखामा हेरेर कुरा गर्ने, छुने र उनीहरुसँग मुस्काउनुका साथै रंगीन खेलौनाहरु नजीक लगिदिने र छुन दिनुपर्छ ।
- ६ देखि ९ महिनासम्म: बालबालिकाको नाम तोकेर बोलाउने, सफा खेलौना तथा घरायसी सामान खेल्न दिनुपर्छ ।
- ९ देखि १२ महिनासम्म: बालबालिकालाई घरायसी सामान र मानिसहरुसँग चिनाउनुपर्छ ।
- १२ देखि २४ महिनासम्म: बालबालिकालाई स-साना सामानहरु बढुल्न र ठूलो भाँडामा हाल्न र निकाल्न सिकाउनुपर्छ । बालबालिकालाई प्राकृतिक चिज, चित्र र सामानहरु देखाई तिनका बारेमा कुरा गर्न लगाउनुपर्छ ।



# वृद्धि अनुगमन

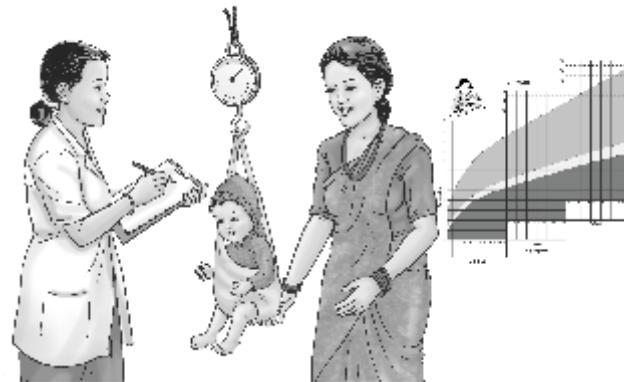
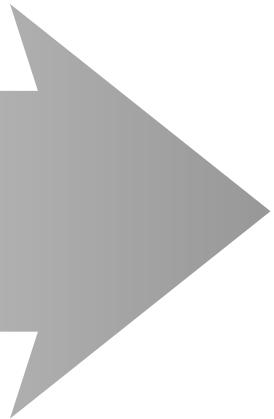




# वृद्धि अनुगमन

## छलफलको लागि प्रश्न

- वृद्धि अनुगमन भनेको के हो ?
- वृद्धि अनुगमन किन गर्नुपर्छ ?
- वृद्धि अनुगमन कहिले - कहिले गर्नुपर्छ ?



## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- दोहो-च्याई - दोहो-च्याई बालबालिकाको वृद्धि नाप्नेलाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा उमेर अनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ ।
- बालबालिकाको पाखुराको नाप (MUAC) लिई बच्चाको दुब्लोपना वा ख्याउटेपनाको स्थिति थाहा पाउन सकिन्छ ।
- वृद्धि अनुगमनद्वारा बालबालिका कुपोषित भए वा नभएको थाहा पाउन सकिन्छ । स्वस्थ र राम्ररी वृद्धि भएको बच्चाको तौल हरेक महिना बढ्दै जान्छ । यदि तौल बढ्न छोडेमा वा घट्न थालेमा वृद्धिमा समस्या आएको बुझिन्छ ।
- बालबालिका साहै दुब्लो वा ख्याउटे भएमा बढी रोग लाग्ने वा मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
- जन्मेदेखि दुईवर्ष सम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्छ ।



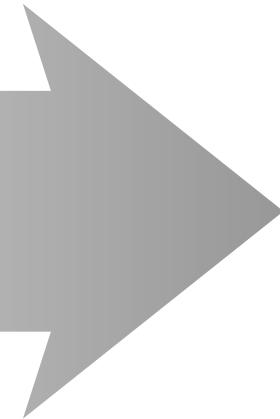
## बिरामी बच्चाको खुवाई



# बिरामी बच्चाको खुवाई

## छलफलको लागि प्रश्न

- बालबालिका बिरामी हुँदा कस्तो खाना खुवाउने गर्छौं ?



## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- बिरामी बालबालिकाले प्रायजसो खाना खान मन गर्दैन तर उसलाई रोगसँग लड्न भन बढी शक्तिको आवश्यकता पर्छ जुन उसले खाएको खानाबाट प्राप्त हुन्छ ।
- ६ महिनासम्मको बालबालिकालाई बिरामी अवस्थामा छिटै निको पार्नको लागि धेरै पटक स्तनपान गराउनुपर्छ ।
- ६ महिनासम्मको बालबालिका बिरामीबाट निको हुने वित्तिकै उसलाई छिटो निको गराउन र घटेको तौल पुन प्राप्त गराउन भन धेरै पटक स्तनपान गराउनुपर्छ ।
- ६ देखि २४ महिनासम्मको बालबालिकालाई बिरामी अबस्थामा छिटै निको पार्नको लागि भन धेरै पटक स्तनपान गराउनको साथै थप पूरक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- ६ देखि २४ महिनासम्मको बालबालिका बिरामीबाट निको हुने वित्तिकै, बालबालिकालाई प्रत्येक दिन थप १ पटक गरी २ हप्तासम्म पूरक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- बिरामी बालबालिकालाई स्वास्थ्य कर्मको सल्लाह बमोजिम औषधी खुवाउनुपर्छ ।



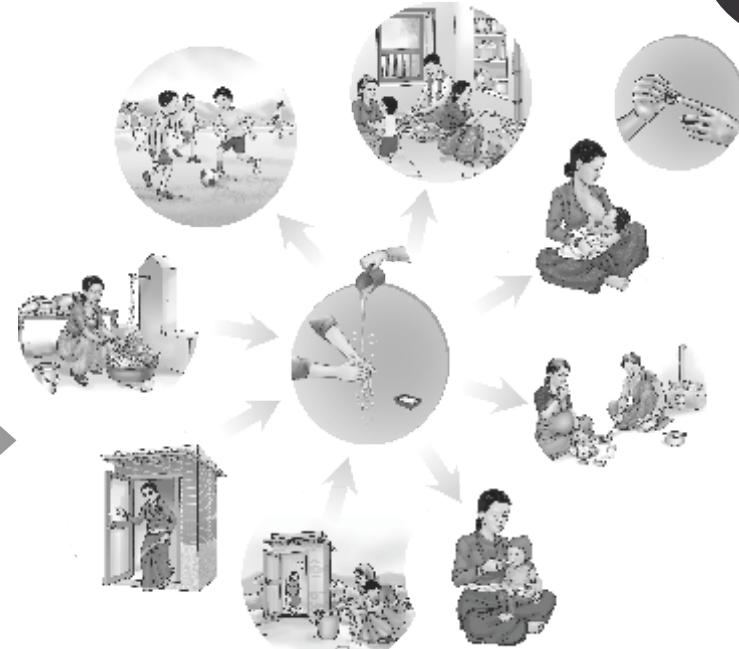
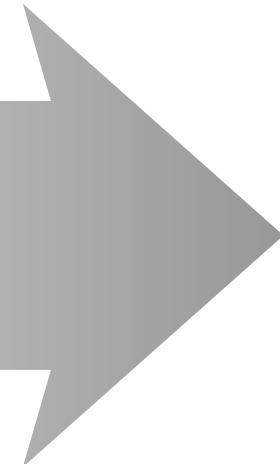
## सरसफाई



# सरसफाइ

## छलफलको लागि प्रश्न

- हामी हात कहिले कहिले धुन्छौ ?
- हामी आफ्नो सरसफाइको लागि के के गर्छौ ?
- व्यक्तिगत सरसफाइ किन आवश्यक छ ?



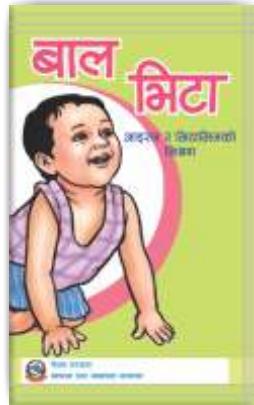
## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- सरसफाइले रोग लाग्नबाट जोगाउँछ र परिवार स्वस्थ हुन्छ ।
- अभिभावकले बालबालिकाको उचित हेरचाहको साथै व्यक्तिगत सरसफाइमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । जस्तै:
  - ✓ खाना बनाउनु अघि, घरायसी तथा खेतीपातीको काम गरिसकेपछि, दिसा, पिसाब गरिसकेपछि र दिसा धोईसकेपछि साबुन पानीले मिची मिची हात धुनुपर्छ ।
  - ✓ नियमित रूपमा नड्ड काट्नुपर्छ ।
  - ✓ दिसा पिसाब गर्दा सधैँ चर्पीको प्रयोग गर्नुपर्छ । चर्पी नजिकै हात धुनको लागि साबुन र पानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
  - ✓ हिँद्दा डुल्दा सधैँ जुत्ता वा चप्पल लगाउनुपर्छ ।
  - ✓ बालबालिकालाई नियमित रूपमा सफा पानीले नुहाइदिनुपर्छ ।





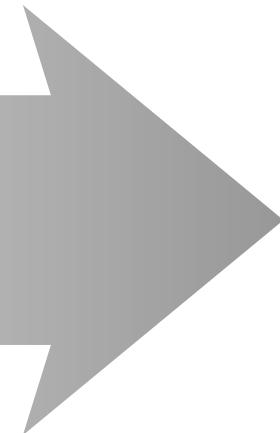
# बाल भिटा



# बाल मिटा

## छलफलको लागि प्रश्न

- बालभिटा भनेको के हो ?
- बालभिटा कहां पाइन्छ ?
- बालबालिकालाई बाल मिटा कसरी खुवाउनुपर्छ ?



## सन्देशहरू

- बाल मिटा १५ प्रकारका मिटामिन र आइरन लगायतका खनिज तथा वहरुको मिश्रण हो । यो सानो पुरियामा पाईन्छ ।
- यो ६ महिना पूरा भएदेखि २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई खुवाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई ६ महिना पूरा भएदेखि २ वर्ष नपुगेसम्म हरेक ६ - ६ महिनामा ६० पुरिया बाल मिटा खुवाउनुपर्छ । एक दिनमा ऐउटा बालबालिकालाई एक पुरियाको दरले दुई महिना सम्म खुवाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने मिटामिन र आइरन लगायतका तत्वहरू बाल मिटाले उपलब्ध गराउँछ ।
- बाल मिटा बालबालिकाले खाने चार समूहका खानेकुरा मिसाएर बनाएको बाकलो जाउलो, खिचडी राम्ररी मिचेको अन्य खाना वा लिटो जस्ता नरम खानामा मिसाएर खुवाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाले खान सक्ने जति वा साविकमा खाने जति खानामा मात्र पुरै पुरिया बाल मिटा मिसाएर खुवाउनुपर्छ ।
- बाल मिटा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका कहाँ निःशुल्क पाईन्छ ।



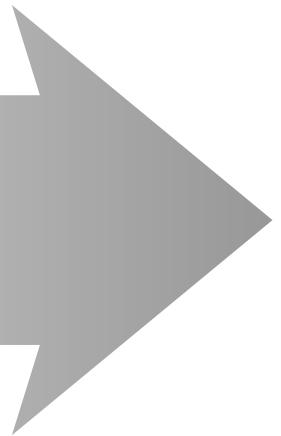
# बाल भिट्ठा प्रयोगबाट हुने फाइदाहरू



# बाल भिटा प्रयोगबाट हुने फाइदाहरू

## छलफलको लागि प्रश्न

- बालभिटा खुवाउन किन जरुरी छ ?



## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- बालबालिकालाई दैनिक खुवाईने पुरक खानामा भिटामिन एवं सुक्ष्म पोषक तत्वहरू नपुगेको हुनसक्छ। जसले गर्दा बालबालिकाहरूको शरीरमा दैनिक आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व कमी भई मानसिक र शारीरिक वृद्धि एवं विकासको कमी हुन जान्छ ।
- बाल भिटाले बालबालिकाको सही रूपमा शारीरिक वृद्धि र मानसिक विकास हुनमा मद्दत गर्दछ ।
- बाल भिटाले बालबालिकालाई स्वस्थ, चनाखो र दरिलो बनाउँछ ।
- बाल भिटा खुवाएको बालबालिकालाई नखुवाएको बालबालिकाको तुलनामा कम रोग लाग्छ ।
- बाल भिटा मिसाएको खाना खुवाउने गरेमा बालबालिकाको खाने रुचि पनि बढ्छ ।
- बाल भिटाले बालबालिकालाई रगतको कमी तथा अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वहरूको कमी हुनबाट जोगाउँछ ।



## बाल मिटा सम्बन्धी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

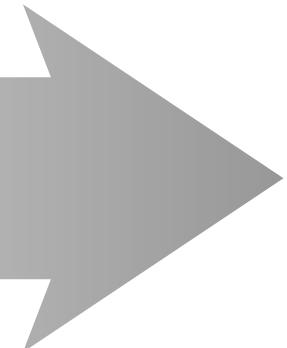




# बाल भिटा सम्बन्धी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

## छलफलको लागि प्रश्न

- बाल भिटा खुवाउँदा के - के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?



## सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- एक पुरिया बाल भिटामा ऐउटा बालबालिकाको लागि आवश्यक पर्ने भिटामिन तथा आइरन लगायतका खनिज तःवहरु रहेको हुन्छ । त्यसैले बाल भिटा मिसाएको खाना बाँडेर खुवाउन हुँदैन ।
- धेरै तातो र भोल खानेकुरामा बाल भिटालाई मिसाउनु हुँदैन किनभने तातोमा मिसाउँदा बाल भिटामा भएको पौष्टिक तःव नास हुन्छ । भोल कुरामा मिसाउँदा बाल भिटा नघोलिने हुँदा भाँडामा लागेर खेर जान्छ ।
- बाल भिटा मिसाएको खाना आधा घण्टा भित्रमा खुवाइसक्नुपर्छ ।
- बाल भिटाको पुरिया प्वाल परेको वा जमेको/डल्लोपरेको छ भने खुवाउनु हुँदैन ।
- कुनै कारणले बाल भिटा खुवाउन छुटेमा अर्को दिनदेखि लगातार दिनको १ पुरियाका दरले बाँकी पुरिया नसकिंदासम्म खुवाइरहनुपर्छ ।
- बाल भिटा सुरक्षित तरिकाले भोला, बाक्स, ज्याक वा दराजमा राख्नुपर्छ ।
- बाल भिटा बालबालिकाले नभेट्ने ठाँउ तर अभिभावकलाई याद हुने ठाँउमा राख्नुपर्छ ।
- मुसा, किरा, कीटनाशक औषधि र रसायनिक पदार्थबाट बचाउनुपर्छ ।
- बाल भिटालाई प्रत्यक्ष घाम, पानी, ओस, आगो र तातो श्रोतबाट बचाएर राख्नुपर्छ ।

# परामर्शका चरणहरूः

- १ आमा/बुवा/स्याहारकर्तालाई  
अभिवादन गर्ने
- २ बालबालिकाको नाम, उमेर तथा स्तनपान र  
खाना सम्बन्धी अभ्यास बारेमा सोध्ने
- ३ आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूले भनेका कुराहरु सुन्ने
- ४ स्तनपान र पूरक खाना सम्बन्धी समस्याहरु पता लगाउने,  
यदि भएमा त्यसका कारणहरु पता लगाउने
- ५ आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरुसँग समस्याहरु हटाउनको लागि गर्न सकिने  
खालका विकल्पहरु बारे छलफल गर्ने
- ६ गर्न सकिने खालका कार्य वा व्यवहारहरुको लागि सुभाव (सल्लाह, सिफारिस)  
गर्ने र सम्भौता वार्ता गर्ने
- ७ आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूले रोजेको अभ्यास गर्ने प्रयासको लागि राजी गर्ने,  
उनीहरूले राजी गरेको कुराहरु दोहोराएर भन्न लगाउने
- ८ अर्को पटकको भेटघाटको लागि दिन र समय निर्धारण गर्ने