

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಉಣಿಸುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

- ❖ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು (6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ)
 - ತಾಯಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.



- ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

❖ ಪೂರಕ ಉಣಿಸುವಿಕೆ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು

- ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಗಿವ್ವಟಿದ ಧವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಣಿಸಬಹುದು.
- ಒಂದು ಬಾರಿ 2-3 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

- ❖ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ
 - ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬೇಕು.
 - 6-9 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ½ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು/ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಬಾರಿಯಂತೆ ಉಣಿಸಬೇಕು (ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 2 ಬಟ್ಟಲು ಉಣಿಸಬೇಕು).
 - 10-12 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುಗಳಿಗಾಗಿ ½ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು/ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಬಾರಿಯಂತೆ ಉಣಿಸಬೇಕು (ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 2½ ಬಟ್ಟಲು ಉಣಿಸಬೇಕು).
 - ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.



- ❖ ಹಿರಿಯರು ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಇತರರು ತಿನ್ನುವ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲೇ ಮಗು ಉಣ್ಣುತ್ತದೆ
 - ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬೇಕು.
 - ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಂತೆ ಉಣ್ಣಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
 - ಮಗು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
 - ಮಗು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 - ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಉಣಿಸಬೇಕು.

❖ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದ ಮಗು

- ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೇ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಬಣ್ಣ, ಫ್ಲೇವರ್, ಸಂರಚನೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಮತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಉಣ್ಣಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆದರಿಸಬಾರದು, ಒತ್ತಾಯಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೋಪ ತೋರಿಸಬಾರದು.
- ಯಾವುದೇ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಅನಾದರವನ್ನು ತೋರಿಸಬಾರದು.



❖ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವಾಗ

- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಗಾಗ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ, ಮೃದುವಾದ, ಬೇಗನೆ ಕರಗಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.
 - ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
 - ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು.
 - ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.



❖ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೆಡುವುದು

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಿಹಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಬೇಕು, ಎದೆ ತಟ್ಟಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು.

❖ ಮಲಬದ್ಧತೆ

- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರಾವಣ ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಸತ್ವ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.
- ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

