

ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುವುದು

ಖಾಯಿಲೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತದನಂತರದ ಉಣಿಸುವಿಕೆ (2 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ)

- ❖ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೋಂಕುಗಳು ತಗುಲುತ್ತವೆ.
 - ಅತಿಸಾರ
 - ಜ್ವರ
 - ಶೀತ ಮತ್ತು ಕಫ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
- ❖ ಖಾಯಿಲೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಸುಕೂಸುಗಳು ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ❖ ತೂಕ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆ ಬಳಿಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಆದ್ದರಿಂದ, ಖಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಉಣಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ನೆನಪಿರಲಿ



- ❖ ಮಗು ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಉಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಖಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ❖ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣ್ಣುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮಗುವಿಗೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಉಣಿಸಬಾರದು.



ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣ್ಣುತ್ತಿರುವ ಮಗುಗಳಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗಾಗ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ❖ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಖಾಯಿಲೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಾರದು
- ❖ ಖಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಣ್ಣಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ದಡಾರ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿರು ಎಲೆ ಮೊದಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಖಾಯಿಲೆ ಬಳಿಕ ಮಗು ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ (ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು), ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ದಂಟು ತರಕಾರಿಗಳು) ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು (ಅಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಿ) ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ❖ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಊಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ ಖಾಯಿಲೆ ಬಳಿಕ ಮಗುವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ❖ ಖಾಯಿಲೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❖ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದಾದಂತಹ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
- ❖ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ವರೆಗೆ ಆಗಾಗ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದಿರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಕುಟುಂಬದ ಉಳಿದವರಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು .
- ❖ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು.