

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ



ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರಮಗಳು

ಕ್ರಮ 1

- ಕರಪತ್ರದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ದಿಸೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಂತೆ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆಯೇ/ಇಲ್ಲವೇ ಅಥವಾ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ರಮ 2

- ತಾಯಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ/ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ರೇಖೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಿಂತೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾಗಿತ್ತು ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೇಳಬೇಕು.

ಕ್ರಮ 3

- ಮಗು ಏನನ್ನು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಂತೆ ತಾಯಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮಗುವಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತ್ತೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿತ್ತೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಿರುವು ಹಸಿರು ವಲಯಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಾಯಂದಿರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬೇಕು.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

2 ತಿಂಗಳ
ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ



- 6 ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡಬೇಕು: ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನೀರು ಕೂಡಾ ಸೇರಿದಂತೆ, ಯಾವುದೇ ಇತರ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು.
- ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕನಿಷ್ಠ 8-10 ಬಾರಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮಗು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ., ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಗು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು.

3-6 ತಿಂಗಳ
ಮಗು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿ



- ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಕಿ ಉಳಿದ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- 6 ತಿಂಗಳಿಗಾಗಲೇ ಪ್ರಾಯದ ಬಳಿಕ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು.

7-11 ತಿಂಗಳ
ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ



- ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಳಿಕೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಅರೆ-ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಎಂಬಂತೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ನೀರಾಗಿ ಕೂಡಿದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಚಮಚ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು (ಇದು ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ).
- ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ದಡಾರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

1-2 ವರ್ಷ
ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ



- ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಗು ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಸೇರಿದಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಯಸ್ಕರು ತಿನ್ನುವುದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 5 ಬಾರಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉಣಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಗು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- 2 ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- 5 ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಾಯದ ವರೆಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗಾಗಲೇ ಅಂತರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಪೂರಕವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ನೆನಪಿರಲಿ:

ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು