

# ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ ശിശുക്കളിലും കുട്ടികളിലുമുണ്ടാകുന്ന സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ

## ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലെ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും

### ❖ വളരെ നേരത്തെ അനുപുരക ഭക്ഷണം നൽകൽ ആരംഭിച്ചു (6 മാസം പ്രായമാകുന്നതിനു മുമ്പ്)



- കുഞ്ഞിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ തനിക്ക് കഴിയുമെന്ന് ആത്മവിശ്വാസം അമ്മയിൽ സൃഷ്ടിക്കണം.
- കുടുതൽ തവണ മുലയൂട്ടണം, പകലോ രാത്രിയോ ആകട്ടെ കുടുതൽ ദീർഘനേരം മുലയൂട്ടണം, ക്രമേണ മറ്റു പാൽ അല്ലെങ്കിൽ ആഹാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കണം.

### ❖ അനുപുരക ഭക്ഷണം നൽകൽ ആരംഭിക്കാൻ വൈകി

- അനുപുരക ഭക്ഷണം നൽകൽ ആരംഭിക്കാൻ അമ്മമാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.
- ഇടിച്ചുകലക്കി മുദുവാക്കിയ വേവിച്ച ധാന്യങ്ങൾ, പരിപ്പുകൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ ഇവ ചെറിയ അളവിൽ നൽകുക.
- ഒരു പുതിയ ആഹാരം 2-3 ദിവസം നൽകി പരീക്ഷിക്കുക.

- കുഞ്ഞ് ഒരു പ്രത്യേക ആഹാരം കഴിക്കാതിരുന്നത്, ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് അത് വീണ്ടും പരീക്ഷിക്കുക.

### ❖ കുട്ടി വേണ്ടത്ര അളവിൽ ആഹാരം കഴിക്കുന്നില്ല

- കുട്ടിക്ക് പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നതനുസരിച്ച് കുടുതൽ തവണ ഭക്ഷണം നൽകുക.
- 6-9 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ദിവസേന ചുരുങ്ങിയത് 1/2 കോപ്പ ഭക്ഷണം 4 തവണയെങ്കിലും നൽകണം (ആകെ ഒരു ദിവസം 2 കോപ്പയെങ്കിലും).
- 10-12 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ദിവസേന ചുരുങ്ങിയത് 1/2 കോപ്പ ഭക്ഷണം 5 തവണയെങ്കിലും നൽകണം (ആകെ ഒരു ദിവസം 2 1/2 കോപ്പയെങ്കിലും).
- കുട്ടിക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനു മുമ്പ് മുലയൂട്ടണം.



### ❖ കുട്ടി മുതിർന്ന സഹോദരങ്ങൾക്കൊപ്പം പൊതുവായ പാത്രത്തിൽ നിന്നു ഭക്ഷിക്കുന്നു

- കുട്ടിയ്ക്ക് ഒരു പ്രത്യേക കോപ്പയിൽ നിന്നു ഭക്ഷണം നൽകുക.
- കുട്ടിയോടൊപ്പമിരുന്ന് ശ്രദ്ധ പതറാനിടവരാതെ ഏകാഗ്രതയോടെ അതിനെ ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടി കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് നിരീക്ഷിക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ കുട്ടിയുടെ മേൽനോട്ടം വഹിക്കുക.
- നിർബന്ധിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം ഉത്സാഹപൂർവ്വം ഭക്ഷണം കഴിക്കട്ടെ.



❖ **ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിൽ കുട്ടി താല്പര്യം കാണിക്കുന്നില്ല**

- ഒരു സമയത്ത് ഒരു ഭക്ഷണം മാത്രം നൽകിത്തുടങ്ങുക.
- കുട്ടിക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക ഭക്ഷണം ഇഷ്ടമല്ലെങ്കിൽ, കുറച്ചു നാളത്തേക്ക് ആ ഭക്ഷണം നീക്കം ചെയ്യുകയും പിന്നീട് ഒരു ഘട്ടത്തിൽ അത് വീണ്ടും അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടി കൂടുതൽ വളരുന്നതനുസരിച്ച് നിറം, സ്വാദ്, തന്തുരചന, ആകൃതി എന്നിവയ്ക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണനനൽകണം.
- കുട്ടിക്ക് ആഹാരം കൊടുക്കുമ്പോൾ ക്ഷമയും വാത്സല്യവും കാണിക്കണം.
- കഴിക്കാൻ മടിക്കുന്ന കുട്ടിയെ ഭിഷണിപ്പെടുത്തുകയോ നിർബന്ധിക്കുകയോ അതിനോടു കോപിക്കുകയോ അരുത്.
- ഏതെങ്കിലും ആഹാരത്തിന്റെ നേർക്ക് മാതാപിതാക്കൾ വ്യക്തിഗതമായ അനിഷ്ടം കാണിക്കരുത്.



❖ **രോഗമുള്ളപ്പോൾ കുട്ടി ആഹാരം കഴിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ**

- മുലയൂട്ടുന്നത് തുടരുകയും സാധ്യമാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ തവണ കൂടുതൽ സമയം മുലയൂട്ടുകയും ചെയ്യണം.
- കുട്ടി കഴിവതും കൂടുതൽ ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി മുദ്രവായതും വൈവിധ്യമുള്ളതും വിശപ്പു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും പ്രിയങ്കരവുമായ ആഹാരവസ്തുക്കൾ നൽകണം.
  - കുറഞ്ഞ ഇടവേളകളിൽ ചെറിയ അളവിലുള്ള ഭക്ഷണം നൽകുക.
  - ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്നെങ്കിൽ മൂക്കടപ്പിന് പരിഹാരം കാണണം.
  - കുട്ടിയുടെ അസുഖം മാറുന്നതോടെ വിശപ്പ് വർദ്ധിക്കുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുക.



❖ **പുഴുപ്പല്ല്**

- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് പഞ്ചസാര ചേർത്ത പാനീയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പഴച്ചാറുകൾ കുപ്പികളിൽ നൽകപ്പെടുന്ന ശിശുക്കളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ഇടയിൽ അത് സാധാരണമാണ്.
- ശിശുക്കളെ ആഹാരം കഴിപ്പിച്ച് ഏമ്പക്കം വിടുവിച്ചതിനു ശേഷം പാലോ പഴച്ചാറോ നൽകാതെ ഉറക്കാൻ കിടത്തണം. വേണമെങ്കിൽ വൈകുന്നേരം പാൽ നൽകാവുന്നതാണ്.

❖ **മലബന്ധം**

- ആഹാരം അഥവാ ദ്രാവകത്തിന്റെ അളവ് അപര്യാപ്തമാകുന്നത് മുലമാണ് അതുണ്ടാകുന്നത്. കൊഴുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ പ്രോട്ടീൻ വളരെ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണവും അല്ലെങ്കിൽ അപര്യാപ്തമായ വലിപ്പമുള്ള ഭക്ഷണവും മലബന്ധത്തിനു കാരണമായേക്കാം.
- ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ കുറെ മാസങ്ങളിൽ ദ്രാവകങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതു കൊണ്ടു മാത്രം ഇതിനു പരിഹാരം കാണാനാകും.
- ഉമിനീക്കാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ കൂടിയ അളവിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

