

അസുഖമുള്ളപ്പോഴും അതെത്തുടർന്നും കുട്ടികൾക്കു ഭക്ഷണം നൽകൽ

അസുഖമുള്ളപ്പോഴും അതെത്തുടർന്നും ഭക്ഷണം നൽകൽ (2 വയസ്സ് വരെ)

- ❖ മുലകുടിക്കൽ മാറ്റുന്ന കാലയളവിൽ, അതായത് ആറു മാസം മുതൽ രണ്ടു വർഷം പ്രായമാകുന്നതു വരെ, കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് മിക്കപ്പോഴും താഴെപ്പറയുന്നവ പോലെയുള്ള രോഗാണുബാധകൾ ഉണ്ടായേക്കാം:
 - വയറിളക്കം,
 - പനി,
 - ജലദോഷവും ചുമയും തുടങ്ങിയവ
- ❖ അസുഖമുള്ളപ്പോൾ ചെറിയ കുട്ടികൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു, എന്നാൽ അവരുടെ ഊർജ്ജം ആവശ്യം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ❖ തൂക്കം കുറയുന്നതും മറ്റ് പോഷകക്കുറവുകളും ഒഴിവാക്കുന്നതിന്, രോഗമുള്ളപ്പോഴും അതിനു ശേഷവും ഉചിതമായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് സുപ്രധാനമാണ്.
- ❖ അതിനാൽ, അസുഖമുള്ള കുട്ടിക്ക് എങ്ങനെ എപ്പോൾ ആഹാരം നൽകണം എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.



ഓർമ്മിക്കുക



- ❖ രോഗമുക്തിക്കും പോഷകക്കുറവ് തടയുന്നതിനും അസുഖമുള്ളപ്പോൾ ആഹാരം നൽകേണ്ടത് സുപ്രധാനമാണ്.
- ❖ സ്വന്തം ശരീരത്തിലുള്ള പോഷകങ്ങളുടെ കരുതൽ ശേഖരം ഉപയോഗിക്കാതെ രോഗാണുബാധകളോട് പൊരുതുന്നതിന് അസുഖമുള്ള ഒരു ശിശുവിന് കൂടുതൽ പോഷണം ആവശ്യമാണ്.
- ❖ മുലപ്പാൽ നൽകപ്പെടുന്ന ശിശുക്കൾക്ക് അസുഖങ്ങൾ കുറവാണെന്ന് കൂടാതെ മെച്ചപ്പെട്ട പോഷണവുമുണ്ട്.
- ❖ കുട്ടിയെ നിർബന്ധിച്ച് ആഹാരം കഴിപ്പിക്കരുത്.



ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

മുലകുടിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് അസുഖമുള്ളപ്പോൾ കൂടുതൽ തവണ മുലപ്പാൽ നൽകണം.



- ❖ ആറു മാസത്തിലധികം പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് രോഗമുള്ളപ്പോൾ മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതും പുരകഭക്ഷണം നൽകുന്നതും ഒരുപോലെ തുടരണം.
- ❖ ആഹാരനിയന്ത്രണം അല്ലെങ്കിൽ നേർപ്പിക്കൽ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തണം.
- ❖ അസുഖമുള്ള ഒരു കുട്ടിയെ വേണ്ടത്ര ആഹാരം കഴിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് സമയവും കരുതലും എടുക്കണം.
- ❖ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയും, കൂടുതൽ തവണ കഴിക്കുന്നതിനും കുട്ടിക്ക് കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണം നൽകുന്നതും നന്നായിരിക്കും.
- ❖ അഞ്ചാംപനി, വയറിളക്കം, ശ്വാസനാളിയെ അണുബാധകൾ എന്നിവയുള്ള കുട്ടികൾ വൈറ്റമിൻ എ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ (ഉദാ: പപ്പായ, കാരറ്റ് എന്നിവ പോലെയുള്ള മഞ്ഞയും ഓറഞ്ചും നിറമുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, ഇലക്കറികൾ, പാലും ക്ഷീരോൽപ്പന്നങ്ങളും തുടങ്ങിയവ) ധാരാളമായി കഴിക്കണം. വയറിളക്കം ബാധിച്ച കുട്ടികൾക്ക് ഒ.ആർ.എസ്. കുറഞ്ഞ അളവിൽ നൽകണം.
- ❖ അസുഖബാധയ്ക്കു ശേഷം കുട്ടി രോഗമുക്തി നേടുമ്പോൾ, നഷ്ടമായ വളർച്ച വീണ്ടെടുക്കാനും പോഷക ശേഖരത്തിൽ നിന്നു നഷ്ടമായവ പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്നതിനും പര്യാപ്തമായ ഊർജ്ജം (എണ്ണ/നെല്ല്/വെണ്ണ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി), പ്രോട്ടീൻ (പരിപ്പുകളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും) കൂടാതെ മറ്റ് പോഷകങ്ങൾ (അയൺ, വൈറ്റമിൻ എ, വൈറ്റമിൻ സി എന്നിവ പോലെ) എന്നിവയ്ക്കൊപ്പമുള്ള പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം ആവശ്യമാണ്.
- ❖ ഏകദേശം ഒരു മാസത്തേക്കോ മറ്റോ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ അധികഭക്ഷണം നൽകുക, പോഷകസമൃദ്ധമായ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകുക, പതിവ് മട്ടിൽ ആഹാരം നൽകുമ്പോൾ അതിൽ കൂടുതൽ അളവ് ഉൾപ്പെടുത്തുക എന്നിവ വഴി കുട്ടി കഴിക്കുന്ന പോഷകത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- ❖ അസുഖമുള്ളപ്പോഴും ആഹാരം നൽകുന്നത് തുടരണമെന്ന് അമ്മമാരെ ഉപദേശിക്കണം.
- ❖ ആഹാരം നൽകുന്നത് കുറഞ്ഞ അളവിൽ എന്നാൽ കൂടുതൽ തവണയായി ആയിരിക്കണം.
- ❖ അനായാസം ദഹിക്കുന്ന വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന സാധാരണ ആഹാരങ്ങൾ നൽകണം.
- ❖ അസുഖമുണ്ടായ ശേഷം കുറച്ചുദിവസത്തേക്ക് കൂടുതൽ തവണ മുലയൂട്ടാൻ അമ്മമാരോട് ഉപദേശിക്കണം.
- ❖ ശിശുവിനു വേണ്ടി പരിഷ് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നേർപ്പിക്കരുതെന്ന് അമ്മമാരെ ഉപദേശിക്കണം. കുട്ടിക്കു വേണ്ടിയുള്ള ആഹാരം മാറ്റിവെച്ചിട്ട് ബാക്കിയുള്ളവർക്കു വേണ്ടി ആഹാരത്തിൽ മസാല ചേർക്കണം.
- ❖ ശിശുവിന്റെ ആഹാരത്തിൽ ഒരു സ്പൂൺ നിറയെ വെണ്ണ/നെല്ല്/എണ്ണ ചേർക്കണം.