

വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കലും ഉപദേശം നൽകലും



കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയിൽ ഉപദേശം നൽകലിനുള്ള സ്റ്റേപ്പുകൾ

സ്റ്റേപ്പ് 1

- ഈ ലഘുലേഖയുടെ പിൻഭാഗത്തു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള വിഷയങ്ങളിൽ അമ്മമാർക്ക് വ്യക്തമായ ഉപദേശം നൽകുകയും അവന്റെ/അവളുടെ പ്രായമനുസരിച്ച് വളർച്ചാ രേഖ നിരീക്ഷിക്കുകയും വളർച്ചയുടെ പ്രവണത തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തലേ മാസത്തെ തൂക്കവുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ കുട്ടി വേണ്ടത്ര തൂക്കം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ടോ, തൂക്കം കൈവരിച്ചില്ലേ അല്ലെങ്കിൽ തൂക്കം കുറഞ്ഞോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 2

- വളർച്ചാ ചാർട്ട് അമ്മയെ കാണിക്കുകയും വളർച്ചയുടെ പ്രവണത - കുട്ടി സാധാരണ മട്ടിൽ വളരുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന കാര്യം അമ്മയുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും വേണം.
- കുട്ടിയുടെ വളർച്ചാ രേഖ നേരെയോ താഴേക്കോ ആണെങ്കിൽ, വളർച്ചാ രേഖ അമ്മയോടു വിശദീകരിക്കുകയും കുട്ടിയുടെ വളർച്ച ഉൽകണ്ഠയുണ്ടാക്കുന്നതാണ് എന്ന കാര്യം അമ്മയെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും വേണം.
- തലേമാസം കുട്ടിക്ക് എന്താണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത് എന്ന് അമ്മയോടു ചോദിക്കണം.

സ്റ്റേപ്പ് 3

- കുട്ടി എന്താണ് കഴിക്കാനുള്ളതെന്നും എത്രമാത്രം കഴിക്കുന്നു എന്നതും സംബന്ധിച്ച് അമ്മയ്ക്ക് പറയാനുള്ളത് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേൾക്കണം, കുട്ടിക്ക് അസുഖമുണ്ടായിരുന്നോ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ എന്നുള്ള കാര്യങ്ങളും.
- അമ്മയുമായുള്ള ചർച്ചയെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി, കുട്ടിയുടെ വളർച്ച പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അമ്മയ്ക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന പ്രത്യേക നടപടികൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.
- കുട്ടിയുടെ വളർച്ചാ രേഖ ഹരിത മേഖലയ്ക്കു നേരെയെന്ന് ഉയരുന്നതെങ്കിൽ, അമ്മയുടെ പരിശ്രമങ്ങളെ പ്രശംസിക്കുക.

വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കലും ഉപദേശം നൽകലും

അമ്മമാരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കാര്യങ്ങൾ

<p>2 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടിയുടെ അമ്മ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 മാസത്തേക്ക് മുലയൂട്ടൽ മാത്രം, മറ്റെന്തെങ്കിലും ആഹാരമോ വെള്ളമോ നൽകരുത്, വെള്ളം പോലും. • പകലും രാത്രിയും, കുട്ടിക്ക് വേണമെന്നു തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം മുലയൂട്ടുക (8-10 തവണ). • കുട്ടിക്ക് തൃപ്തിയാകുകയും അത് നുകരുന്നത് നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതു വരെ മുലയൂട്ടുക. • കുട്ടിക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും മുലയൂട്ടൽ തുടരണം. • കുട്ടിക്ക് ബി.സി.ജി., ഡി.പി.ടി., പോളിയോ എന്നിവയ്ക്കുള്ള പ്രതിരോധമരുന്നുകൾ നൽകണം. • ഓരോ മാസവും കുട്ടിയുടെ തൂക്കമളപ്പിക്കുക. • കുഞ്ഞിനെയും പരിസരങ്ങളും ശുചിയാക്കി വയ്ക്കുക. • മുലയൂട്ടുമ്പോൾ സ്വസ്ഥമായി കഴിയുക.
<p>3-6 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടിയുടെ അമ്മ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ആവശ്യമായ പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ദ്രാവകങ്ങൾ കഴിക്കുകയും കൂടുതൽ ആഹാരം കഴിക്കുകയും വേണം. • കുഞ്ഞിന് കുപ്പിപ്പാൽ കൊടുക്കരുത്. • ഡി.പി.ടി. യുടെയും പോളിയോയുടെയും ശേഷിക്കുന്ന പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ നൽകണം. • മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക. • 6 മാസം കഴിഞ്ഞാൽ പുരക ഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകിത്തുടങ്ങുന്നതിനെപ്പറ്റി ചുരുക്കത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക.
<p>7-11 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടിയുടെ അമ്മ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • മുലയൂട്ടിയതിനു ശേഷം പുരക ഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകുക. • വീട്ടിൽ പാകം ചെയ്യുന്ന ആഹാരം കുഞ്ഞിനു വേണ്ടി അൽപ്പം കൂടുതൽ വേവിക്കുക, ഇടിച്ചു കലക്കുക എന്നീ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ പരിഷ്കരിക്കുക. • അർദ്ധ ഖര ആഹാരങ്ങളുടെ ചെറിയ അളവിനൊപ്പം ആരംഭിക്കുക, ക്രമേണ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക. • ഒരു ദിവസം ഒരു ആഹാരം വീതം നൽകിത്തുടങ്ങുക അത് കുട്ടിക്ക് വിശക്കുമ്പോൾ ആയിരിക്കണം. • ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ഏത്തപ്പഴം എന്നിവ നന്നായി പുഴുങ്ങി ഉടയ്ക്കുക, ഏതെങ്കിലും ധാന്യം/പാൽ/വെള്ളം, പഞ്ചസാര/ശർക്കര തുടങ്ങിയവ ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ പാൽക്കഞ്ഞി എന്നിവ നൽകുക. • കുട്ടിയുടെ മലം അയഞ്ഞതും വെള്ളം കലർന്നതും ആണെങ്കിൽ ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ കൊടുക്കുക. • കുട്ടിക്ക് ആഹാരം നൽകുന്നതിന് കോപ്പയും കരണ്ടിയും ഉപയോഗിക്കുക (രോഗാണുബാധകളുടെ സാധ്യത അത് കുറയ്ക്കും). • വൈറ്റമിൻ എ കൊടുപ്പിക്കണം ഒപ്പം അഞ്ചാപനിക്കുള്ള പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പും.
<p>1-2 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ഒരു വയസ്സ് പ്രായമായ കുട്ടി വീട്ടിൽ പതിവായുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ആരംഭിക്കണം. • ചോറ്, ചപ്പാത്തി എന്നിവപോലെ വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾക്കൊപ്പം കടുംപച്ചനിറമുള്ള ഇലക്കറികൾ, ഓറഞ്ചും മഞ്ഞയും നിറമുള്ള പഴങ്ങൾ, പരിപ്പുകൾ, ക്ഷീരോൽപ്പന്നങ്ങൾ തുടങ്ങി വളരെ വൈവിധ്യങ്ങൾ ആഹാരമുള്ള നൽകുന്നത് തുടരണം. • കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്ന അംഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിന്റെ പകുതി ആഹാരം കുട്ടി കഴിക്കണം. • കുട്ടിക്ക് ഒരു ദിവസം 5 തവണ ഭക്ഷണം നൽകണം. • പ്രത്യേകം കോപ്പയിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം നൽകുകയും കുട്ടി എത്രത്തോളം കഴിക്കുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുകയും വേണം. • കുട്ടിയോടൊപ്പമിരുന്ന് വിളമ്പിക്കൊടുത്ത ആഹാരം കഴിച്ചുതീർക്കാൻ അതിനെസഹായിക്കുക. • 2 വർഷം വരെയോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനപ്പുറമോ മുലയൂട്ടുന്നത് തുടരുക. • 5 വയസ്സ് പ്രായമാകുന്നതു വരെ ആറു മാസത്തെ ഇടവേളയിൽ വൈറ്റമിൻ എ മിശ്രണം നൽകണം.

ഓർമ്മിക്കുക:

ഉപദേശം നൽകുന്ന അവസരത്തിൽ അമ്മയോട് പ്രധാനപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും അവളുടെ പ്രതികരണം ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം