

ନବଜାତ ଶିଶୁ ଏବଂ ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣ ଖୁଆଇବା ସମସ୍ୟା

ଖୁଆଇବା ସମସ୍ୟା ଓ ସମାଧାନ

❖ ଅନ୍ୟ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିଦିଆଗଲା (୬ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ)

- ମା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଯେ, ସେ ତା ପିଲା ପାଇଁ ଦରକାର ଥିବା ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାର ନିଜ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି ।
- ତାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ସେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଥର, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନ ହେଉ ବା ରାତି ହେଉ ଛନ୍ଦପାନ କରାଇ ଏବଂ ସେ ଦେଉଥିବା ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର ବା ଖାଦ୍ୟ ପିରେ ପିରେ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



❖ ଅନ୍ୟ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ ଡେରି ହେଉଛି

- ମା'ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ ଓ ପ୍ରେରିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ସେମାନେ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଭାତ ବା ସେହିପରି ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ତାଲି, ପନିପରିବା ଓ ଫଳମୂଳ ଓ ସିଝାଇ ଚକଟି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ 2-3ଦିନ ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ବା ପିଲା କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ମନା କରିଦେଉଛି ପୁଣିଥରେ ଗୋଟିଏ ସତ୍ତାହ ପରେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

❖ ପିଲା ତାଙ୍କୁ ଦରକାର ଥିବା ମାତ୍ରାଠାରୁ କମ୍ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି

- ପିଲା ଯେତିକି ବଡ ହେଉଛି, ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ତାକୁ ଅଧିକ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୧୦ରୁ ୨୩ମାସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅତିକମ୍ରେ ଥରକେ ଅଧାଗିନା କରି ଦିନକୁ ଚାରିଥର (ଦିନରେ ଅତିକମ୍ରେ 2ଗିନା) ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- 10ରୁ 12ମାସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅତିକମ୍ରେ ଥରକେ ଅଧାଗିନା କରି ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର (ଦିନରେ ଅତିକମ୍ରେ ଅଢେଇ ଗିନା) ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଛନ୍ଦପାନ କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



❖ ପିଲା ବଡ ଭାଉ ଭଉଣୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଗୋଟିଏ ଥାଳି ବା ଗିନାରୁ ଖାଉଛି

- ପିଲାକୁ ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଗିନାରୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ପାଖରେ ବସନ୍ତୁ ଓ ତାର ଧ୍ୟାନ ଏଣେ ତେଣେ ନହୋଇ ଯେମିତି ସେ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତରେ ଖାଇବ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ବେଳେ ନୀରିକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ।
- ବାଧ୍ୟକରି ଖୁଆଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାକୁ ବୁଝାଇ ଖୁଆଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

❖ ପିଲା ଖାଇବାରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଉନାହିଁ

- ଗୋଟିଏ ସମୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ପିଲା ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନାହିଁ ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ, କିଛି ଦିନ ପରେ ପୁଣି ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଯେମିତି ଯେମିତି ବଡ଼ ହେବ, ରଙ୍ଗ, ସ୍ୱାଦ, ଗଠନ ଏବଂ ଆକାର ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବାକୁ ହେବ ।
- ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ବେଳେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛୁର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ପିଲା ଖାଇବାକୁ ମନାକରୁଛନ୍ତି, ତାକୁ ଧମକ, ବଳପ୍ରୟୋଗ ବା ରାଗ ଦେଖାଇ ଖୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କୌଣସି ବି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ମାବାପା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅରୁଚି ଭାବ ଦେଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।



❖ ଯଦି ବେମାର ଥିବା ବେଳେ ପିଲା ଭଲଭାବରେ ଖାଉନାହିଁ

- ପିଲାକୁ ଅଧିକ ବାରମ୍ବାର ଛନପାନ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଯାଏ କରାନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ କୋମଳ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର, ଭୋଜ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ମନପସନ୍ଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦିଅନ୍ତୁ ।



- ବାରମ୍ବାର ଓ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ପିଲାର ନାକ ବନ୍ଦ ଲାଗି ଲାଗି ଖାଇବାରେ ବାଧା ପଡ଼ିଥାଏ, ତେବେ ନାକ ସଫା କରନ୍ତୁ ।
- ଏକଥା ଆଶା କରନ୍ତୁ ଯେ, ପିଲା ବଡ଼ ହେବା ସହ ତାର ଖାଇବାର ଲୋଭ ଓ ଇଚ୍ଛା ବଢ଼ିବ ।

❖ ଦାନ୍ତ କଣା ବା ଯୋକତା

- ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଚିନିରେ ତିଆରି ମିଠା ଜିନିଷ ଓ ପାନାୟ ବା ବୋତଲରେ ଫଳରସ ଆଦି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତରେ ଯୋକତା ବା କଣା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ।
- ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା, ହାକୁଡ଼ି କରାଇବା ପରେ ପିଲାକୁ ବିନା କ୍ଷୀର ଏବଂ ଫଳ ରସରେ ଶୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ସଂକ୍ଷ୍ୟା ସମୟରେ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

❖ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ

- ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣିର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ ପୁଣି ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାର ଫ୍ୟାଟ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।
- ଜୀବନର ପ୍ରଥମ କେତେକ ମାସରେ ତରଳ ଖୁଆଇବାର ମାତ୍ରା ଏବଂ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାର ଚିନି ସେବନ କରାଇଲେ ହୁଏତ ଏହି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇପାରେ ।
- ପୁର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

