

# ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

## ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ

### ❖ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ (6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ)



- ਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ❖ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਦਲਿਆ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਦਿਓ।
- 2-3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਆਹਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### ❖ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਾਵਾਜ਼ਬ ਮਾਤਰਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ

- ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਹਾਰ ਖੁਆਓ।
- 6-9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ½ ਕੋਲੀ/4 ਵਾਰ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁੱਲ 2 ਕੋਲੀਆਂ ਖੁਆਓ)।
- 10-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧੀ ਕੋਲੀ/5 ਵਾਰ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛਾਈ ਕੋਲੀਆਂ) ਖੁਆਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਓ।



### ❖ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਕੋਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਆਓ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੁਆਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ।
- ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਰੀਝ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖੁਆਓ।

### ❖ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਖੁਆਓ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੰਗ, ਸੁਆਦ, ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸਨੇਹਪੂਰਨ ਬਣੇ ਰਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਤੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਧਮਕਾਓ ਨਾ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾਓ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿੱਜੀ ਨਾਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



### ❖ ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ

- ਜੇ ਸੰਤਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਤਨਪਾਠ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਵਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਇਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੁਆਦਲਾ, ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਵਰਤੋ।
  - ਆਹਾਰ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਿਓ।
  - ਜੇ ਬੰਦ ਨੱਕ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
  - ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਕਿ ਭੁੱਖ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਵੇਗੀ।



### ❖ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

- ਇਹ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਣ ਸਮੇਂ ਖੰਡ-ਵਾਲੇ, ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਖੁਆਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਣ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ❖ ਕਬਜ਼

- ਇਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਪੂਰ ਆਹਾਰ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

