

# ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ

## ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ (2 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ)

- ❖ ਦੁੱਧ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ;
  - ਦਸਤ,
  - ਬੁਖਾਰ,
  - ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਆਦਿ ।
- ❖ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਖਾਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਭਾਰ ਘੱਟਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।



### ਯਾਦ ਰੱਖੋ



- ❖ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਭਰਪਾਈ ਲਈ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰਿਤ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕੇ।
- ❖ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਪੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਆਹਾਰ ਨਾ ਦਿਓ।



## ਕਰਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।



- ❖ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਤਨਪਾਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਤਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ❖ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ❖ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਉਸਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿਓ।
- ❖ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਸਰਾ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਪੀਤਾ, ਗਾਜਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਆਦਿ) ਖਾਵੇ। ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦਾ ਘੋਲ ਦਸਤ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਭਰਪਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਉਰਜਾ ਵਾਲਾ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ (ਤੇਲ/ਘਿਓ/ਮੱਖਣ ਨਾਲ), ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ (ਜਿਵੇਂ ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ) ਉਸਨੂੰ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਿਤ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ❖ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਨੈਕਸ, ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਹਾਰ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ❖ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਰੰਤੂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ❖ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਤਲਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾਓ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ/ਘਿਓ/ਤੇਲ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚ ਪਾਓ।