

# ఆహారం అందించటంలో శిశువులు మరియు పిల్లల్లో సాధారణ సమస్యలు

## ఆహారం అందించటంలో సమస్యలు మరియు పరిష్కారాలు

- ❖ అనుబంధ ఆహారం చాలా త్వరగా ఆరంభించబడడం (6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సులో)
  - శిశువు అవసరాల్ని తీర్చగలిగే విధంగా కావల్సినంత తల్లిపాలని తాను ఉత్పత్తి చేయగలనని తల్లిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాలి.
  - చాలా తరచుగా ఇవ్వటానికి, ఉదయం లేదా రాత్రి వేళ ఎక్కువసేపు పాలు ఇవ్వటానికి, ఇతర పాలు లేదా ఆహారాల్ని క్రమేణా తగ్గించటానికి సూచించాలి.
- ❖ అనుబంధ ఆహారం అందచేయటంలో ఆలస్యం
  - అనుబంధ ఆహారాన్ని ఆరంభించాల్సిందిగా తల్లిల్ని ప్రోత్సహించి, ప్రేరేపించాలి.
  - మెత్తగా చేసిన తృణ ధాన్యాలు, పప్పులు, పండ్లు మరియు కూరగాయల్ని చిన్న పరిమాణంలో అందచేయాలి.
  - 2-3 రోజులు ఒకేసారి ఒక కొత్త ఆహారాన్ని ఇవ్వటం ప్రయత్నించాలి.
  - పిల్లలు ఒక ప్రత్యేకమైన ఆహారాన్ని తినటానికి తిరస్కరిస్తే, వారం రోజుల తర్వాత మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.
- ❖ తక్కువ పరిమాణంలో పిల్లలు ఆహారం తినటం
  - పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అవుతున్న కొద్దీ తరచుగా ఆహారం ఇవ్వాలి.
  - 6-9 నెలల వయస్సు గల శిశువులకు కనీసం ½ కప్పు ఆహారాన్ని రోజుకి 4 సార్లు ఇవ్వాలి. (రోజుకి మొత్తం కనీసం 2 కప్పులు).
  - 10-12 నెలల వయస్సు గల శిశువులకు కనీసం ½ కప్పుల ఆహారాన్ని రోజుకి 5సార్లు ఇవ్వాలి. (రోజుకి మొత్తం కనీసం 2½ కప్పులు).
  - శిశువుకి ఆహారాన్ని ఇవ్వటానికి ముందు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.
- ❖ తన అక్కచెల్లెళ్లు/అన్నదమ్ములతో కలిసి పిల్లలు ఒకే పళ్లెంలో తినటం
  - పిల్లలకి వేరు గిన్నెలో ఆహారం ఇవ్వాలి.
  - పిల్లలతో కూర్చోవాలి, పిల్లలపై దృష్టి పెట్టి వారికి ఆహారం అందచేయాలి.
  - పిల్లలు తినే ఆహారం పరిమాణాన్ని పర్యవేక్షించాలి.
  - ఆహారాన్ని అందించేటప్పుడు పిల్లల్ని గమనించాలి.
  - బలవంతంగా ఆహారాన్ని తినిపించటానికి బదులు ఎక్స్ థిడింగ్ ఉండాలి.



❖ ఆహారం తీసుకోవటంలో పిల్లలు ఆసక్తి చూపించటం లేదు.

- ఒకేసారి కేవలం ఒక ఆహారాన్ని మాత్రమే పరిచయం చేయాలి.
- పిల్లవాడు ఒక ప్రత్యేకమైన ఆహారాన్ని ఇష్టపడకపోతే, కొంతకాలం ఆ ఆహారాన్ని తినిపించరాదు, కొంతకాలం గడిచిన తర్వాత తిరిగి పరిచయం చేయాలి.
- పిల్లలు పెద్ద అవుతున్న కొద్దీ రంగు, రుచి, ఆకృతి, మరియు ఆకారాలకు ప్రత్యేకమైన ప్రాధాన్యతనివ్వాలి.
- పిల్లలకు ఆహారాన్ని తినిపించేటప్పుడు సహనంగా మరియు ప్రేమగా ఉండాలి.
- తినటాన్ని తిరిస్కరించే పిల్లల్ని బెదిరించవచ్చు, బలవంతం చేయవద్దు లేదా కోపం చూపించవద్దు.
- ఏ రకమైన ఆహారం పైన అయినా తల్లితండ్రులు వ్యక్తిగత అయిష్టాల్ని చూపించరాదు.



❖ అనారోగ్యం సమయంలో పిల్లలు సరిగ్గా తినకపోతే.

- సాధ్యమైతే చాలా తరచుగా తల్లిపాలు ఇవ్వటాన్ని కొనసాగించాలి మరియు ఎక్కువ కాలం ఇవ్వాలి.
- పిల్లలు సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువగా తినటానికి మెత్తటి, వివిధ రకాలు, ఆకలి కలిగించే, ఇష్టమైన ఆహారాల్ని తినేలా ప్రోత్సహించాలి.
- తరచు చిన్న మొత్తాల్లో ఆహారాన్ని అందచేయాలి.
- ఆహారం తినేటప్పుడు అడ్డంకిగా ముక్కు దిబ్బడ ఉంటే దాన్ని తగ్గించాలి.
- పిల్లలు మెరుగుపడిన తర్వాత ఆకలి మెరుగుపడుతుందని ఆశించాలి.



❖ పళ్లు పుచ్చిపోవటం

- రాత్రి వేళ సీసాలో పండ్ల రసం లేదా తియ్యటి పానియాల్ని తాగే శిశువులు, పిల్లల్లో ఇది అతి సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.
- పాలు లేదా పండ్ల రసం ఇవ్వకుండా శిశువులకి ఆహారం తినిపించి, త్రెపు తెప్పించి నిద్రపుచ్చాలి.
- సాయంత్రాలు పాలు ఇవ్వవచ్చు.

❖ మలబద్ధకం

- కావల్సినంత మొత్తంలో ఆహారం లేదా ద్రవాలు తీసుకోకపోవడం. కొవ్వు లేదా మాంసకృత్తులు అధికంగా గల ఆహారాలు లేదా తక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోకపోవడం అది మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది.
- ద్రవాలు లేదా చక్కెర మొత్తాల్ని పెంచటం జీవితంలో మొదటి కొద్ది నెలల్లో సరిచేయవచ్చు.
- తృణ ధాన్యాలు, కూరగాయలు, పండ్లు పరిమాణాన్ని పెంచాలి.

