

అనారోగ్యం సమయంలో మరియు తర్వాత పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వటం

అనారోగ్యం సమయంలో మరియు తర్వాత ఆహారం ఇవ్వటం (2 సంవత్సరాల వరకు)

- ❖ వీనింగ్ ఆహారం ఇచ్చే సమయంలో అనగా ఆరు నెలల నుంచి రెండేళ్ల వయస్సులో, చిన్న పిల్లలు తరచుగా ఈ సమస్యలతో బాధపడతారు.
 - అతిసారం,
 - జ్వరం,
 - జలుబు మరియు దగ్గు మొదలైనవి.
- ❖ అనారోగ్యంగా ఉన్న సమయంలో శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలు ఆహారం తీసుకోవటం తగ్గిపోతుంది. అయితే, శక్తి ఆవశ్యకత పెరిగిపోతుంది.
- ❖ అనారోగ్యంగా ఉన్న సమయంలో మరియు తర్వాత బరువు తగ్గిపోకుండా ఉండటానికి మరియు ఇతర పోషకాల లోపాల్ని నివారించటానికి సక్రమంగా ఆహారం అందచేయటం చాలా ప్రధానం.
- ❖ కాబట్టి అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లవాడికి ఎప్పుడు, ఎలా ఆహారం ఇవ్వాలో తెలుసుకోవటం ప్రధానం.

గుర్తుంచుకోండి



- ❖ కోలుకోవటానికి మరియు పోషకాహార లోపాల్ని నివారించటానికి అనారోగ్యం సమయంలో ఆహారం ఇవ్వటం చాలా ప్రధానం.
- ❖ అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లవాడికి ఎక్కువ పోషకాలు కావాలి. అందువల్ల అతను తన శరీరంలో నిల్వ ఉన్న పోషకాల్ని ఉపయోగించకుండా ఇన్ ఫెక్షన్స్ తో పోరాడగలుగుతాడు.
- ❖ తల్లిపాలు తాగే శిశువులకి తక్కువ అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి మరియు వాళ్లకి మెరుగైన పోషకాహారం లభిస్తుంది.
- ❖ పిల్లలకు బలవంతంగా ఆహారం ఇవ్వవద్దు.





చేయాల్సిన పనులు

తల్లిపాలు తాగే శిశువు అనారోగ్యంగా ఉన్న సమయంలో అతనికి మరింత తరచుగా తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.

- ❖ ఆరు నెలల కంటే పెద్ద వయస్సు ఉన్న శిశువులకు, అనారోగ్య సమయంలో తల్లిపాలు, అనుబంధ ఆహారం రెండింటినీ కొనసాగించాలి.
- ❖ ఆహారాన్ని పలుచగా చేయటం లేదా ఆహారంపై నిబంధన విధించటం చేయరాదు.
- ❖ అనారోగ్యంగా ఉన్న శిశువుకి కావల్సినంత ఆహారం అందటంలో సహాయపడటానికి సమయం మరియు సంరక్షణ తీసుకోవాలి.
- ❖ శిశువు చిన్న మొత్తాల్లో, తరచుగా ఆహారం తీసుకునేలా ప్రోత్సహించబడాలి మరియు పిల్లలు తినటానికి ఇష్టపడే ఆహార పదార్థాల్ని ఇవ్వాలి.
- ❖ అమ్మవారు, అతినారం, శ్వాశకోశ వ్యాధులతో బాధపడే పిల్లలు విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా గల ఆహారాల్ని తినేలా హామీవహించాలి (ఉదా, పసుపు మరియు నారింజ రంగు పండ్లు, బొప్పాయి, క్యారట్, ఆకు కూరలు, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు మొదలైనవి). అతినారంతో బాధపడే అనారోగ్య పిల్లలకి ఓ.ఆర్.ఎస్.ని తక్కువ పరిమాణాల్లో ఇవ్వాలి. ఓ.ఆర్.ఎస్.
- ❖ అనారోగ్యం తర్వాత పిల్లలు కోలుకునేటప్పుడు, ఎదుగుదలని అనుసరించటానికి మరియు భద్రపర్చిన పోషకాల్ని అతనిలో తిరిగి నింపటానికి కావల్సినంత శక్తితో (వెన్న/నెయ్యి/నూనె చేర్చి) పోషకాహారం, మాంసకృత్తులు (పప్పులు మరియు చిక్కుళ్లు) మరియు ఇతర పోషకాలు (ఐరన్, విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి) అవసరం.
- ❖ అనారోగ్యం తర్వాత పిల్లలు తీసుకునే పోషకాహారాన్ని పోషకాహార స్పాక్స్, రోజు ఇచ్చే ఆహారంలో ప్రతీ భోజనంలో అదనపు మొత్తాన్ని చేర్చటం ద్వారా ఒకటి లేదా రెండు నెలల్లో ఒకటి లేదా రెండు భోజనాల ద్వారా సులభంగా పెంచవచ్చు.



అంగన్వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- ❖ అనారోగ్యం సమయంలో కూడా ఆహారాన్ని ఇవ్వటం కొనసాగించాలని తల్లలకు సలహా ఇవ్వాలి.
- ❖ ఆహారాన్ని చిన్న మొత్తాల్లో తరచుగా ఇవ్వాలి.
- ❖ సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి.
- ❖ అనారోగ్యం కలిగిన తర్వాత కొద్ది రోజులు చాలా తరచుగా తల్లిపాలని ఎక్కువ తరచుగా ఇవ్వాలని తల్లలకు సలహా ఇవ్వాలి.
- ❖ శిశువు కోసం పప్పుని లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాల్ని పలుచగా చేయరాదని తల్లలకి సలహా ఇవ్వాలి. పిల్లల కోసం వేరుగా ఆహారాన్ని తీయాలి, తక్కిన కుటుంబ సభ్యుల కోసం అవసరమైతే మసాలాలు కలపాలి.
- ❖ శిశు ఆహారంలో ఒక చెంచా నూనె/నెయ్యి/వెన్న వేయాలి.