

ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ మరియు కౌన్సిలింగ్



పిల్లల ఎదుగుదల కౌన్సిలింగ్లో స్టెప్స్

స్టెప్ 1

- కరపత్రం వెనక చెప్పిన అంశాలపై తల్లులకు ప్రత్యేకమైన సలహా ఇవ్వండి మరియు ఆమె/అతని వయస్సు ప్రకారం పిల్లల ఎదుగుదల గ్రాఫ్ని పరిశీలించండి మరియు ఎదుగుదల పోకడని నిర్ధారించండి.
- గత నెల బరువుతో పోల్చినప్పుడు పిల్లలకి కావల్సినంత బరువు వచ్చిందా, బరువు పెరగలేదా లేదా బరువు కోల్పోయాడా అని చూడండి.

స్టెప్ 2

- ఎదుగుదల చార్ట్ని తల్లికి చూపించాలి మరియు ఎదుగుదల పోకడని ఆమెతో చర్చించాలి: పిల్లవాడు సాధారణంగా పెరుగుతున్నాడా లేదా అని.
- పిల్లవాడి ఎదుగుదల గ్రాఫ్ చదునుగా లేదా కింది వైపుగా ఉంటే, తల్లికి ఎదుగుదల గ్రాఫ్ గురించి వివరించండి మరియు పిల్లవాడి ఎదుగుదల అనేది విచారించాల్సిన విషయమని తల్లికి సూచించాలి.
- గత నెల సమయంలో పిల్లవాడికి ఏమి జరిగిందో తల్లిని అడగాలి.

స్టెప్ 3

- పిల్లవాడు ఎంత తింటున్నాడు మరియు ఏమి తింటున్నాడు, పిల్లవాడు అనారోగ్యంగా ఉన్నాడా, వేరే ఇతర సమస్యలు ఉన్నాయా అని తల్లి మీకు చెప్పే విషయా జాగ్రత్తగా వివరించండి.
- తల్లితో మీరు చేసిన చర్చ మేరకు ఆమె తన పిల్లవాడి ఎదుగుదల కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రోత్సహించే చర్యలు చేపట్టండి.
- పిల్లవాడి ఎదుగుదల గ్రాఫ్ గ్రీన్ జోన్ వైపుగా పెరుగుతుంటే తల్లి ప్రయత్నాల్ని ప్రశంసించండి.

ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ మరియు కౌన్సిలింగ్

తల్లలతో చర్చించాల్సిన అంశాలు

2 నెలల శిశువు తల్లి



- 6 నెలల వరకు ప్రత్యేకించి తల్లిపాలు ఇవ్వాలి; వేరే ఇతర ఆహారాలు లేదా పానియాలు మరియు నీళ్లు కూడా ఇవ్వరాదు.
- ఉదయం మరియు రాత్రి వేళ పిల్లవాడు కోరుకున్నప్పుడల్లా (8-10 సార్లు) తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.
- శిశువు సంతృప్తి చెందేంత వరకు మరియు శిశువు చీకటం ఆపుచేసేంత వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.
- పిల్లవాడు అనారోగ్యంగా ఉన్నా కూడా తల్లిపాలు ఇవ్వటాన్ని కొనసాగించాలి.
- పిల్లవాడికి బి.సి.జి., డి.పి.టి., పోలియో టీకాలు ఇప్పించాలి.
- ప్రతీ నెల పిల్లవాడి బరువు పరీక్షించాలి.
- శిశువుని మరియు పరిసరాల్ని శుభ్రంగా ఉంచాలి.
- తల్లిపాలు ఇచ్చేటప్పుడు విశ్రాంతిగా ఉండండి.

3-6 నెలల వయస్సు గల పిల్లవాడి తల్లి



- కావల్సినంత పాలని ఉత్పత్తి చేయటానికి ఎక్కువగా ద్రవాలు తాగాలి, ఎక్కువగా తినాలి.
- శిశువుకి సీసాతో పాలు పట్టరాదు.
- డి.పి.టి. మరియు పోలియో ఇమ్యూనైజేషన్స్ తక్కిన మోతాదుల్ని ఇవ్వండి.
- పై పాయింట్లని పునరావృతం చేయండి.
- 6 నెలల వయస్సు తర్వాత అనుబంధ ఆహారాల్ని పరిచయం చేయటం గురించి చర్చించండి.

7-11 నెలల వయస్సు గల తల్లి



- తల్లిపాల ఇచ్చిన తర్వాత పరిపూరకరమైన ఆహారాల ఇవ్వాలి.
- కొంచెం ఎక్కువగా వండటం, పినకటం మొదలైన పద్ధతుల ద్వారా ఇంట్లో వండే వంటని సవరించాలి.
- పాక్షిక ఘనాహారాల్ని, చిన్న పరిమాణంలో ఆహారాన్ని ఆరంభించాలి మరియు క్రమేణా పరిమాణం పెంచాలి.
- పిల్లవాడికి ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు రోజుకి ప్రత్యేకించి ఒక ఆహారాన్ని పరిచయం చేయాలి.
- బంగాళదుంప, అరటిపండు, పప్పులు, పాలు/నీరు, చక్కెర/బెల్లం మొదలైన వాటితో చేసిన జావ వంటి చక్కగా వండిన మరియు పిసికిన ఆహార పదార్థాల్ని ఇవ్వాలి.
- పిల్లవాడికి నీళ్ల విరేచనాలు అవుతుంటే ఎక్కువగా ద్రవాలు ఇవ్వాలి.
- శిశువుకి గిన్నె, చెంచా ఉపయోగించి తినిపించాలి/తాగిపించాలి (ఇది ఇన్ ఫెక్షన్స్ వచ్చే అవకాశాల్ని తగ్గిస్తుంది).
- విటమిన్ ఏ, అమ్మవారు సోకకుండా టీకాలు ఇప్పించాలి.

1-2 సంవత్సరాల తల్లులు



- ఒక ఏడాది వయస్సు గల పిల్లవాడు కుటుంబపు ఆహారం తినటం ఆరంభించాలి.
- అన్నం, చపాతీ, ఆకు కూరలు, నారింజలు, పసుపు రంగు పండ్లు, పప్పులు మరియు పాల ఉత్పత్తులు వంటి కుటుంబపు ఆహారంతో సహా వివిధ రకాల ఆహారాల్ని ఇవ్వటం కొనసాగించాలి.
- కుటుంబంలో పెద్దవాళ్లు తినే ఆహారంలో సగం ఆహారం తినాలి.
- రోజుకి 5సార్లు పిల్లవాడికి తినిపించాలి.
- వేరుగా గిన్నెలో ఇచ్చి, పిల్లవాడు ఎంత తింటున్నాడో గమనించాలి.
- పిల్లవాడితో కలిసి కూర్చోవాలి, వడ్డించిన ఆహారం పూర్తి చేయటంలో సహాయపడాలి.
- 2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సంవత్సరాల వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వటం కొనసాగించాలి.
- 5 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేంత వరకు ఆరు నెలల విరామంతో విటమిన్ ఏ ద్రావణాన్ని ఇవ్వాలి.

గుర్తుంచుకోండి:

కౌన్సిలింగ్ చేసేటప్పుడు తల్లిని ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు అడగండి మరియు ఆమె జవాబుల్ని వినండి