

نومولود/ اور کمسن بچوں میں خوراک سے متعلق عام مسائل

خوراک کے مسائل اور حل

❖ اضافی خوراک (اوپر کا دودھ) بہت جلد شروع ہونا (6 مہینے کی عمر سے کم میں)

○ ماں میں اعتماد پیدا کریں کہ اس کا دودھ اتنا ہوتا ہے جس سے بچے کی ضرورت کو اچھی طرح پورا کیا جاسکتا ہے۔

○ دن میں اور رات میں ماں کو زیادہ دیر تک اور بار بار دودھ پلانے کا مشورہ دیں اور دیگر دودھ یا خوراک کو رفتہ رفتہ کم کریں۔

❖ اضافی خوراک میں تاخیر

○ ماؤں کی ہمت افزائی کریں کہ وہ اضافی خوراک دینا شروع کریں۔

○ تھوڑا تھوڑا ادال کا پانی، اناج یا سبزی پھل وغیرہ کو کچل کر دیں۔

○ 2-3 دن میں کچھ نیا کھانے کو دیں۔

○ اگر بچہ کوئی چیز نہیں کھاتا تو ایک ہفتے کے بعد دوبارہ کھلانے کی کوشش کریں۔

❖ بچے کا ناکافی کھانا

○ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جائے، اُسے بار بار کھلائیں

○ 6-9 مہینے کے بچے کو کم از کم 1/2 کٹوری دن میں چار مرتبہ کھلائیں (کم از کم 2 کٹوری ایک دن میں)

○ 10-12 مہینے کے بچے کو دن میں کم از کم 5 مرتبہ آدھی آدھی کٹوری خوراک کھلائیں (کم از کم ڈھائی

کٹوری ایک دن میں)

○ بچے کو اضافی خوراک کھلانے سے پہلے اسے ماں کا دودھ پلائیں

❖ بچہ اپنے سے بڑے بچے کی پلیٹ سے کھاتا ہے

○ بچے کو الگ کٹوری میں کھلائیں

○ بچے کے ساتھ بیٹھیں اور اسے پوری توجہ سے کھلائیں

○ بچے نے کتنا کھانا کھایا، اس پر پوری نظر رکھیں

○ بچے کو کھانا کھلاتے وقت اس کی نگرانی کریں

○ بچے کو زبردستی نہ کھلائیں بلکہ بہلا پھسلا کر کھلائیں



❖ بچے کو کھانے میں دلچسپی نہیں ہے

- ایک وقت میں صرف ایک ہی چیز کھانے کو دیں
- اگر بچہ کو کوئی خاص کھانا نہیں کھاتا تو اسے ہٹادیں لیکن کچھ وقت کے بعد پھر کھلانے کی کوشش کریں۔
- جیسے جیسے بچہ بڑا ہونے لگے تو اس کے کھانے کے رنگ، خوشبو، ذائقے اور ساخت پر خاص توجہ دیں۔
- بچہ کو کھانا کھلاتے وقت بہت تحمل سے کام لیں اور بہت پیار، محبت سے کھلائیں۔
- ان بچوں پر جو کھانے سے انکار کریں، غصہ نہ کریں، دھمکی نہ دیں یا زبردستی نہ کریں۔
- والدین کسی کھانے کیلئے اپنی ناپسندیدگی کا اظہار نہ کریں۔



❖ اگر بچہ بیماری کے دوران ڈھنگ سے نہ کھائے

- اگر ممکن ہو تو بچہ کو ماں زیادہ دیر تک اور جلد سے جلد دودھ پلائے۔
- بچے کو اس کی پسند کا ہلکا اور نرم کھانا جتنا ممکن ہو کھلانے کی کوشش کریں۔
- بچے کو بار بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھلائیں۔
- اگر بچے کو دودھ پینے میں پریشانی ہو تو اس کی بندناک کو کھولیں۔
- امید کریں کہ بچہ اچھی طرح کھانے لگے گا تو زیادہ تندرست ہوگا۔



❖ دانت کا درد

- یہ ان بچوں میں عام طور پر ہوتا ہے جنہیں سوتے وقت بیٹھا دودھ، پھلوں کا رس وغیرہ بوتل میں پینے کو دیا جاتا ہے۔
- چھوٹے بچوں کو کھلا کر انہیں سلادیں اور انہیں بیٹھا دودھ یا رس نہ دیں۔ بچوں کو دودھ شام میں پلایا جاسکتا ہے۔

❖ قبض

- یہ ناکافی خوراک یا رقیق مادے کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ چکنائی اور پروٹین سے بھرپور کھانے سے بھی قبض ہو جاتا ہے۔
- ابتدائی مہینوں میں رقیق مادے یا شکر میں اضافہ کرنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے۔
- بچوں کے کھانے میں اناج، دالوں، سبزیوں اور پھلوں کی مقدار میں اضافہ کریں۔

