

بچے کی بیماری کے دوران اور اس کے بعد خوراک

بچے کی بیماری کے دوران اور اس کے بعد کی غذا - (2 سال کی عمر تک)

❖ دودھ چھڑانے کی مدت میں یعنی 6 ماہ سے 2 سال کی عمر تک چھوٹے بچوں کو اکثر یہ انفیکشن ہوتے ہیں:

○ ڈائریا

○ بخار

○ کھانسی نزلہ وغیرہ

❖ بہت چھوٹے بچوں کی خوراک بیماری کے دوران بہت کم ہو جاتی ہے البتہ ان کی توانائی کی ضرورتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

❖ وزن میں کمی کو روکنے اور تغذیہ کی کمی کو روکنے کے لئے ان بچوں کو بیماری کے بعد مناسب غذا دینا بہت اہم ہو جاتا ہے۔

❖ اس لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ بیمار بچے کو کب اور کیسے غذا دی جائے۔

یاد رکھیں



❖ بیماری کے دوران غذا دینا بہت اہم ہے تاکہ بچے کی صحت بحال رہے اور اس میں تغذیہ کی کمی کو روکا جاسکے۔

❖ ایک بیمار بچے کو زیادہ غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے جسم میں جمع تغذیہ کے استعمال کے بغیر ہی انفیکشن سے لڑ سکے۔

❖ ماں کا دودھ پینے والے بچے کم بیمار ہوتے ہیں اور انہیں اچھی غذائیت ملتی رہتی ہے۔

❖ بچے کو زبردستی نہ کھلائیں



کیا کریں

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو بیماری کے دوران زیادہ جلدی جلدی دودھ پلائیں۔



- ❖ 6 مہینے سے زیادہ عمر کے بچوں کو بیماری کے دوران ماں کا دودھ بھی اور اضافی غذا بھی دیتے رہنا چاہئے۔
- ❖ غذا پر روک لگانے یا کم کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔
- ❖ بیمار بچے کو کھلانے میں زیادہ وقت اور دیکھ بھال اچھے سے کرنی چاہئے تاکہ وہ ضرورت کے مطابق غذا لے سکے۔
- ❖ بچوں کو کم کھلائیں لیکن تھوڑے تھوڑے وقفے سے کھلائیں اور اسے ایسی چیزیں کھانے کو دیں جو بچے کی پسند کی ہو۔



- ❖ اس بات کو یقینی بنائیں کہ چھک، ڈائریا اور سانس لینے میں انفیکشن والے بچے زیادہ سے زیادہ وٹامن اے والی غذائیں (مثلاً پیلے اور نارنگی پھل، پیپٹا، گاجر، ہرے پتوں والی سبزیاں، دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں) الٹی دست والے بچوں کو ORS کا گھول بھی تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے۔

- ❖ بیماری کے بعد جب بچے کی صحت بحال ہونے لگے تو توانائی سے بھرپور تغذیہ بخش غذا دینا ضروری ہے جس

میں اضافی گھی، تیل، مکھن کے ساتھ پروٹین (دالیں وغیرہ) اور دیگر غذائیت والی چیزیں (جیسے آرن کے لئے وٹامن اے، وٹامن سی) دینا ضروری ہے تاکہ بچے کے جسم میں تغذیہ کی جو کمی ہوئی ہے وہ پوری ہو جائے اور بچہ پھر سے بڑھنے لگے۔

- ❖ بیماری کے بعد بچے میں غذائیت کی کمی کو آسانی کے ساتھ ایک یا دو مرتبہ کھانا کھلانے میں اضافہ کر کے پورا کیا جاسکتا ہے، اسے مزید اراسنیک دیئے جاسکتے ہیں یا ہر کھانے میں خوراک سے کچھ زیادہ دیا جاسکتا ہے۔ یہ اضافی غذا تقریباً ایک مہینے تک دی جاسکتی ہے۔

آنگن واڑی کارکن کا کردار

- ❖ ماؤں کو مشورہ دیں کہ وہ بیماری کے دوران بھی دودھ پلاتی رہیں اور غذا دیتی رہیں۔
- ❖ بچوں کو کھانا تھوڑا تھوڑا دیں لیکن بار بار کھلائیں۔
- ❖ گھر میں پکا ہوا سادہ کھانا دیں جو جلد ہضم ہو سکتا ہے۔
- ❖ ماؤں کو مشورہ دیں کہ وہ بچے کی بیماری کے بعد کچھ دن تک اسے زیادہ مرتبہ دودھ پلائیں۔
- ❖ ماں کو مشورہ دیں کہ وہ بچوں کے لئے دال یا دوسرا کھانا پتلا نہ کریں اور پہلے بچوں کیلئے نکالنے کے بعد اس کھانے میں مصالے اور مرچیں وغیرہ ملائیں۔
- ❖ بچے کے کھانے میں الگ سے گھی، مکھن وغیرہ ڈالیں۔