बालकांच्या आहारातील आणि खाण्याच्या बाबतीतील काही समस्या/ तक्रारी

- स्तनपान घेता न येणे
- तोंडाने योग्य प्रमाणापेक्षा कमी प्रमाणात आणि कमी दाबाने दूध ओढून घेते
- खाऊन किंवा पिऊन झाल्यानंतर उलटी करणे / थुंकून देणे
- वारंवार भूक लागणे
- खाऊन झाल्यानंतर पोट खराब होणे
- पिताना, भरवताना शरीर कडक करून घेणे
- वयानुसार बाळाचा विकास न होणे
- खूप कमी वेळ किंवा रेंगाळत पिणे, खाणे
- घट्ट पदार्थ खायला नकार देणे
- तोंडातून अन्न बाहेर टाकणे / गाळणे
- वयानुसार लागणारे अन्न खाता न येणे
- विविध प्रकारच्या पोताचे पदार्थ खायला न आवडणे
- मळमळणे
- घशात घास अडकणे आणि सतत ठसका लागणे
- सतत श्वसनाचा त्रास असणे

INTRODUCTION TO FEEDING DEVELOPMENT

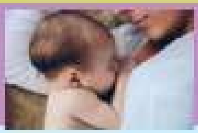
बाळाची वयानुसार व्यवस्थित आणि योग्य वाढ व्हावी यासाठी त्यांना पोषक आहार देणे गरजेचे असते. वयानुसार त्यांच्या आहारात आणि त्यांच्या खाण्याच्या पद्धतीत देखील बदल होत असतात.

Unnati
PEDIATRIC REHABILITATION CENTER
Building Up Milestone

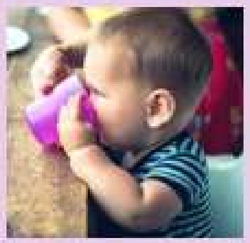
आहाराच्या काही टिप्स

- शक्य तितके बाळाच्या आहाराच्या वेळा सांभाळा
- बाळाला भरवताना वातावरण शांत असू द्या तसेच मोबाइल किंवा तत्सम उपकरणे वापरू नका
- बाळाच्या आहाराची वेळ हि तुमच्या आणि बाळाच्या जवळीकता वाढवण्यासाठी महत्वाची ठरते, त्यासाठी तुम्ही बाळाकडे विशेष लक्ष्य द्या
- बाळाला त्याच्याकडे प्रेमाने बघत, बोलत किंवा एखादे गाणे म्हणत भरवावे

Unnati Pediatric Rehabilitation Center, Warje, Pune Email- unnatiprc@gmail.com Contact- +91 9561879749

Unnati PEDIATRIC REHABILITATION CENTER Building Up Milestones	आहाराचे टप्पे	वयानुसार योग्य आहार	आहाराच्या टिप्स
० ते ३ महिने आणि नवजात बालक 	• दुधाची बाटली किंवा स्तनावर मजबूत पकड ठेवते • पिण्यासाठी जीभ मागे पुढे ढकलते • बाळ जवळपास २०० मिली दूध प्रत्येक फीडिंग ला, दिवसातून ६ वेळा फीड केल्यास घेते • दूध व्यवस्थित ओढते आणि गिळते	• स्तनपान	• बाळाची पचनसंस्था आणि जबड्याचे स्नायू यांचा विकास अजून पूर्ण झालेला नसतो, त्यामुळे त्यांना चावायला लागणारे पदार्थ देऊ नयेत • बाळ वस्तू तोंडात घालून बघत असते, त्यामुळे बाळाच्या घशात ते अडकणार नाही याची काळजी घेणे आवश्यक आहे
४ ते ६ महिने आधार दिल्यावर बसू शकणारे बाळ 	• खायच्या वस्तू आवडू लागतात • चमचा जवळ नेल्यावर तोंड सहज उघडते • घनसम पातळ पदार्थ तोंडात घेतल्यावर जीभेने मागे ढकलते • घनसम पातळ आणि सेरेलॅक सारखे पदार्थ खायला आवडते	• स्तनपान, सेरेलॅक सारखे पदार्थ • मऊ, प्युरी केलेले पदार्थ जसे गाजर, • रताळी, सफरचंद	• घनसामान पातळ पदार्थाचं द्यावेत • बाळाला दर ३ दिवसांनी वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न द्यावे • पूर्ण घन पदार्थ देताना आहाराची सुरुवात आणि शेवट हा पातळ पदार्थांनी करावा • घन पदार्थ आहार म्हणून देताना मान, पोटाचे स्नायू पूर्ण विकसित झालेले असणे गरजेचे आहे
७ ते ९ महिने रांगणारे/ आधाराशिवाय बसणारे बालक 	• खुर्चीत बसून बाटलीतून स्वत: दूध पिते • घन पदार्थ खायला सुरु करते • या वयात दात येत असताना हिरड्या सुजतात त्यामुळे मऊ खेळणी ते चावतात • जवळपास असलेल्या खायचा पदार्थाकडे स्वत:हुन जाते • नवीन पदार्थांच्या वासाला आणि चवीला कुतूहल दाखवते	• स्तनपान • सेरेलॅक,दही,उकडलेले बटाटे व रताळी यांसारखे पदार्थ • सहज खाता येतील असे केळ्याचे छोटे काप, चीज, मऊ ब्रेड आणि उकडलेले गाजर	• स्तनपानाला महत्व द्या • बाळाला बाजारातले बाहेरचे पदार्थ देऊ नका • बाळाला अधूनमधून स्ट्रॉ आणि वाटीतून पाताळ पदार्थ प्यायला द्या • तसेच त्याला तुम्ही चमच्यातून पाजा • आणि त्यांनाही स्वत:हून खाण्याचा प्रयत्न करू द्या

Unnati Pediatric Rehabilitation Center, Warje, Pune   Email- unnatiprc@gmail.com   Contact- +91 9561879749

आहाराचे टप्पे		वयानुसार योग्य आहार	आहाराच्या टिप्स
१० ते १२ महिने चालायला शकणारे बालक 	• स्वत:च्या हाताने खाते • विविध पदार्थ खाते • वाटीने पाणी पिते • मऊ भाज्या, फळे खाते • चमचा आणि वाटी घेऊन स्वतः खायला शिकते	• स्तनपान • वरण भात • मऊ शिजवलेल्या दलाई • चीज इ	• मुलाला दिवसातून ३ वेळा खायला द्या • तुम्ही खात असलेलेच पदार्थ त्यांना कुस्करून द्या • मुलाला भूक व्यवस्थित लागावी यासाठी नेहमीच्या वेळेप्रमाणे च खायला द्या • घरातल्यांनीच एकत्र बसून जेवणे
एक वर्ष आणि मोठे मूल 	• पेल्यातुयन पाणी पिऊ शकते • त्याला १ वर्षांपासून पुढे सर्व प्रकारचे अन्न खाता येऊ शकते	• एका वर्षापासून पुढे बाहेरचे दूध देता येईल • काप केलेले फळे • मऊ शिजवलेल्या सगळ्या भाज्या • विविध पोताचे (कुरकुरीत, मऊ, पातळ, घट्ट इ.) पदार्थ	• स्वत:च्या हातांनी खायला शिकवा • किती खायचे हे मुलाला स्वतःला ठरवू द्या • घशात अडकून बसणारे पदार्थ - बदाम, काजू, शेंगदाणे, पॉपकॉर्न इ.