



ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ (1-7 ಆಗಸ್ಟ್, 2005)

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಹಾರ : ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸದಸ್ಯರೆಂದರೆ:

ಬಿಪಿಎನ್‌ಐ ನ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರುಗಳು, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವವರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸರ್ಕಾರಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವಾ ಸಂಘಗಳು, ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಯೋಜಕರು, ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳು.



ಸಪ್ತಾಹದ ಉದ್ದೇಶ

ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ೧೦ನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಭೆಯು ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ:

6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದು ನಂತರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು 2 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಇದಲ್ಲದೇ, ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಶಿಶು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ, ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ 10 ನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯ [2002-2007] ಗುರಿ :

ಶಿಶು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು. ಶಿಶು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈಗಿನ 33.5% ರಿಂದ 75% ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಬಿಪಿಎನ್‌ಐ ವತಿಯಿಂದ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಡಾಗಿರುವ ಏಷ್ಯಾ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ [ನವೆಂಬರ್ 30 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 3, 2003] 38 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ೫೦೦ ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ದೆಹಲಿ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ "ತಾಯಂದಿರು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ, ನಂತರ ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು."

ಬಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಐ. ರಾಜ್ಯಘಟಕ

- | | | | |
|--|---|--|--|
| ಡಾ ನಿರ್ಮಲಾ ಕೇಸರಿ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಬಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಐ.
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಘಟಕ | ಡಾ ಸಿ.ಆರ್. ಬಾಣಾಪುರಮಠ
ರಾಜ್ಯ ಸಂಚಾಲಕರು, ಬಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಐ.
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಘಟಕ | ಡಾ ಶೋಭಾ ಬಾಣಾಪುರಮಠ
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಬಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಐ.
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಘಟಕ | ಡಾ ಎಂ.ಬಿ.ಕೌಟಲಗಿ
ಐಜಾಂಜಿ, ಬಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಐ.
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಘಟಕ |
|--|---|--|--|

ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಹಾರ : ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಈ ವರ್ಷದ ವಿಶ್ವಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಸಪ್ತಾಹದ ಗುರಿಯೆಂದರೆ;

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಬಲವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತಾಯಂದಿರು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಸಮರ್ಥಗೊಳಿಸುವುದು.

ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು ?

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಮಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಪೊಷ್ಠಿಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಆಪೊಷ್ಠಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 5 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ 5 ರಲ್ಲಿ 2 ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲಿನೊಡನೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲಿನೊಡನೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು, ಕೇವಲ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೊರಗಡೆ ದೊರೆಯುವ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ/ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೇ ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿನ ಹಸಿವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಡುವಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳೇ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. 6 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ, 9 ರಿಂದ 11 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 3-4 ಸಲ. 1 ರಿಂದ 2 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ನೀಡಬೇಕು.

ವಿಶ್ವಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಸಪ್ತಾಹದ ಆಚರಣೆಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅನುಸರಣೆಗಾಗಿ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಲು ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

1. ಎಷ್ಟು ಜನ ತಾಯಂದಿರು ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ.
2. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಶಿಶು ಆಹಾರದ ರೀತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು, ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಬಗೆಗಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಹಾಗೂ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ರೂಢಿ, ನಂಬಿಕೆ, ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಯುಕ್ತವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಿ.
4. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಕರ, ಮಹಿಳಾ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರ, ರೋಟರಿ, ಲಯನ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಸಭಿಕರೆದು ಎದೆಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಅವರೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
5. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇಲಾಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಯೋಜನೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆ/ರಾಜ್ಯದ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು, ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಿ.

ಸ್ವನೃಪಾನ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಬಗೆಗಿನ ೧೦ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು

1. ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

2. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು?

ಮಗುವಿಗೆ ೨ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಅಥವಾ ತಾಯಿ, ಮಗುವಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕು.

3. ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡುವುದು ?

ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಉಣಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಗುವು ತಾನೇ ತಿನ್ನುವ ಹಾಗೆ (ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಬಾರದು) ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಾವೇ ತಿಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವವು.

4. ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಣಿಸಿ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು.

ಪಂಚಶುಚಿತ್ವಗಳು:

1. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈಗಳು
2. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು
3. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮೇಲ್ಮೈ
4. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಆಹಾರ
5. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಥಳ

5. ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು ?

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಇಷ್ಟಕೃತನುಸಾರವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

6. ಯಾವರೀತಿಯ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು ?

ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುವ ಅಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಂತರ ಮಗುವು ಅಗಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಿವುಚಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

7. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು ?

ಮಗುವಿಗೆ ೬ ರಿಂದ ೮ ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ರಿಂದ ೩ ಬಾರಿಯಂತೆ ಆಮೇಲೆ ೯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ೨ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪೂರಕ ಆಹಾರವಾಗಿ ೩ ರಿಂದ ೪ ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.

8. ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ?

ರಾಗಿ, ಗೋದಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾ, ಬಾದಾಮಿಯಂತಹ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದಲ್ಲಿ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಬರೀ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಗಂಜಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಉಣಿಸಬಾರದು. ಟೀ, ಕಾಫಿಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸೋಡಾ ಬೆರೆತ ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು.

9. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ.

10. ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಆದಾಗ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು, ಆಮೇಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ನವಜಾತ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಲಹುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಣಿಸುವುದು.

ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು

0 1½ 2½ 3½ 6ತಿಂಗಳು 9ತಿಂಗಳು 1ವರ್ಷ 1½ವರ್ಷ 2ವರ್ಷ



ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಜಿ ಹಾಕಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿ ೩.ಪಿ.ಟಿ. ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ

ಗಂಜಿಯಂಥ ಆಹಾರ ಅರಂಭಿಸುವುದು

ಮಗುವು ತಾನೇ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಅರೆಗಟ್ಟಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನಂಥ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು.ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ, 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ನೀಡುವುದು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು

ಕೊಞ್ಜಿ ಬೂದಿ ನೀಡುವುದು



ಮಗುವಿಗೆ ೩.ಪಿ.ಟಿ., ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕಾಪರ್ ಟಿ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ೨ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ದಾಖಲಿಸುವುದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಪೂರಕ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅರಂಭಿಸುವುದು.

ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಬಾಣಾಪುರಮಠ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಬಿ.ಎಫ್.ಎಲ್.ಎಮ್.ಸಿ., ಐ.ಎ.ಪಿ.-೨೦೦೫