

HOLT INTERNATIONAL™

Uplifting children. Strengthening families.

होल्ट इंटरनॅशनलची आहार आणि सुयोग्य स्थितीविषयी पुस्तिका: छोटी बाळे आणि मुलांबरोबर काम करताना मार्गदर्शक तत्त्वे

ऋणनिर्देश

आहार आणि भरवण्याची योग्य स्थिती हे होल्टचे पुस्तक अनेक जणांच्या मदतीशिवाय पूर्ण झाले नसते. सर्वात प्रथम या पुस्तकाच्या लेखिका ट्रेसी कप्लान एम.एस.,सीसीसी-एसएलपी,सीएलसी.आयएमएच विशेषज्ञ यांचे हे आदर्श असे पुस्तक लिहिण्यासाठी आणि अनुकरणीय कार्यासाठी आभार मानायला हवेत. या पुस्तकासाठी योगदान देणारे त्यांचे सहकारी तज्ञ ब्रॅन्डी वॅट्स, एम. एस., सीसीसी-एसएलपी, एरिन कौई एम.ए., सीसीसी-एसएलपी, रॅचेल एम कॅट ओटीआर/एल, आणि राएने मिलर ओटीआर / एल.यांचेही मनापासून आभार. इतर प्राथमिक योगदानकर्त्यांमधे एमिली डेले एम.एस., आरडीएन, एलडीएन, मायकेल क्रेअरिंग आणि अलौरा डी.गिआलोनार्डो यांचा समावेश आहे. ट्रॅव्हिस पेंडलेबरीची चित्रे, अली मरे यांचे संपादन, आणि क्लेअर मोन्कला यांचे ग्राफिक डिझाइन या मुळे पुस्तक सुबक आणि देखणे झाले आहे.हे पुस्तक आकार घेताना अनेक जणांचे योगदान आणि मार्गदर्शन लाभले यासाठी त्यांचे आभार.

हे पुस्तक हॉल्ट इंटरनॅशनल चिल्ड्रन्स सर्व्हिसेसचे शैक्षणिक उद्दीष्टांसाठी प्रसिद्ध केलेले प्रकाशन आहे. हे साहित्य प्रकाशित आणि वितरित करताना यात कोणत्याही प्रकारची हमी दिलेली नाही किंवा काही सूचित केलेले नाही. संशोधन आणि या क्षेत्रातील सुधारणांमुळे या पुस्तकातील काही सामग्री कालबाह्य होऊ शकते किंवा काही परिस्थितीमध्ये यातील विचार वापरासाठी सुसंगत नसतील. होल्टचा बालपोषण कार्यक्रम मुलांच्या आरोग्यास सहाय्य करण्यासाठी कार्य करतो; तथापि, सामग्रीचे योग्य आकलन आणि उपयोग करण्याची जबाबदारी वाचकांची आहे. या पुस्तकामधील माहिती शैक्षणिक कारणांसाठी आहे आणि कोणत्याही पूर्वसूचनेशिवाय ती बदलली जाऊ शकते. कोणत्याही घटनेत हे पुस्तक वापरल्यामुळे होणाऱ्या नुकसानीस हॉल्ट इंटरनॅशनल चिल्ड्रन्स सर्व्हिसेस जबाबदार राहणार नाही.

या पुस्तकामधील माहिती व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ला, निदान किंवा उपचारांचा पर्याय असू शकत नाही आणि तसा आमचा हेतू नाही. ही माहिती सामान्यज्ञानाला पूरक ठरेल म्हणून केवळ दिली जात आहे आणि वैद्यकीय सल्ला म्हणून योग्य नाही. हॉल्ट इंटरनॅशनल चिल्ड्रन्स सर्व्हिसेस वैद्यकीय सल्ले देत नाहीत किंवा औषधोपचार करत नाहीत. हॉल्ट इंटरनॅशनल चिल्ड्रन्स सर्व्हिसेस कोणत्याही परिस्थितीत विशिष्ट व्यक्तींसाठी विशिष्ट उपचारांची शिफारस करत नाहीत आणि सर्व प्रकरणांमध्ये कोणत्याही उपचारांचा पाठपुरावा करण्यापूर्वी एखाद्या पात्र वैद्यकीय व्यावसायिकाशी सल्लामसलत करण्याची शिफारस करतात. या नियमावलीत वाचलेल्या एखाद्या गोष्टीमुळे व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करू नका किंवा वैद्यकीय उपचारांना उशीर करु नका.

या पुस्तकातील सामग्री, ग्राफिक्स, फोटो किंवा शैक्षणिक साहित्य, प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया (जसे की वेब पृष्ठे) किंवा आता जगभरात ज्ञात किंवा यापुढे विकसित होणाऱ्या कोणत्याही माध्यमामध्ये पुनर्प्रसिद्ध करण्यासाठी होल्ट इंटरनॅशनलकडून परवानगी घेणे अत्यावश्यक आहे. परवानगी असल्यास, लेखकाचा संदर्भ किंवा माहिती उद्धृत करणे टाळण्यासाठी प्रत्येक लेख किंवा मुद्दा संपूर्णपणे पुन्हा मुद्रित करणे आवश्यक आहे आणि तिथे असे श्रेय देणे आवश्यक आहे:

कॉपीराइट © होल्ट आंतरराष्ट्रीय. मे 2019. परवानगीसह पुन्हा मुद्रित.
आयएसबीएन 978-0-578-51059-0

अधिक माहितीसाठी कृपया हॉल्ट इंटरनॅशनलशी संपर्क साधा:
1-888-355-HOLT (4658)info@holtinternational.org

पत्ता:250 कंट्री क्लब रोड, यूजीन, किंवा 97401
सकाळी 8 ते सकाळी 4:30 पर्यंत (पीएसटी)

अनुक्रमणिका

परिचय:जेवणापेक्षा अधिक **1**

या पुस्तकाबद्दल 2

हे पुस्तक कसे वापरावे? 7

हे पुस्तक इतरांना वाचायला द्या. 9

भाग १ –प्रकरण १ आहाराच्या मूलभूत पद्धती **13**

विभाग १.१ : सुयोग्य स्थितीची मूलतत्त्वे 14

विभाग १.२ : घास गिळण्याची मूलतत्त्वे 20

विभाग १.३ : ज्ञानेंद्रियांची मूलतत्त्वे 26

विभाग १.४ : स्तन्यपानाची मूलतत्त्वे 37

विभाग १.५ : बाटलीने दुध देण्याची मूलतत्त्वे 50

विभाग १.६ : चमच्याने भरवण्याची मूलतत्त्वे 59

विभाग १.७ : कपाने पिण्याची मूलतत्त्वे 68

विभाग १.८ : स्वतः हाताने जेवण्याची मूलतत्त्वे 78

विभाग १.९ : घन आहार आणि पेय मूलतत्त्वे 87

विभाग १.१० : संवादाची मूलतत्त्वे 101

भाग २- प्रकरण २ – ० ते १२ महिन्यातील विकासाचे टप्पे **107**

विभाग २.१ : ० ते १२ महिने या वयोगटातले विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे 108

विभाग २.२ : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठीआहाराची मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे 113

विभाग २.३ : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी जेवताना घ्यायची योग्य स्थिती 123

विभाग २.४ : आहारापलीकडे काही: ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी काही सहाय्यक सूचना 134

भाग २- प्रकरण ३ – १२-२४ महिन्यांच्या मुलासाठी आहाराच्या विकासाचे टप्पे **139**

विभाग ३.१ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी 140

विभाग ३.२ : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे 144

विभाग ३.३ : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती 155

विभाग ३.४ : आहारापलीकडे: १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना 162

भाग २- प्रकरण ४ – २४-३६ महिन्यांच्या मुलासाठी आहाराच्या विकासाचे टप्पे **167**
विभाग ४.१ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी 168
विभाग ४.२ : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत तत्त्वे 172
विभाग ४.३: : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती 179
विभाग ४.४ : आहारापलीकडे:२४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना 187

भाग २- प्रकरण ५ – ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराच्या विकासाचे टप्पे 193
विभाग ५.१ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी 194
विभाग ५.२ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत तत्त्वे 197
विभाग ५.३ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती 201
विभाग ५.४ :आहारापालीकासे: ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांकरता आधार देण्यासाठी काही सूचना 208

भाग ३- प्रकरण ६- दिव्यांग किंवा विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठी सामान्य बाबी **215**
विभाग ६.१ : दिव्यांग किंवा विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठीसामान्य बाबी 216
विभाग ६.२ : खाण्यात अडचणी निर्माण करणारे अपंगत्व 218
विभाग ६.३ : आहारापलीकडे: विशेष गरज असलेल्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सुचना 236

भाग ३- प्रकरण ७- आहाराच्या समस्यांचा साधारण आढावा **239**
विभाग ७.१ :आहाराच्या समस्यांचा साधारण आढावा 240
विभाग ७.२ :आहाराच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी अंतिम विचार 283

भाग ३- प्रकरण ८- निरोगी शरीर आणि मेंदूची वाढ **285**
विभाग ८.१ : निरोगी शरीर आणि मेंदूची वाढ 286
विभाग ८.२ : विविध वयोगटातील संवाद प्रक्रियेला साहाय्य करणे 291

भाग ४- प्रकरण ९– परिशिष्ट
९अ- आहाराच्या क्षमतेचे वेळापत्रक 299
९ब- मुलाच्या वाढीच्या विकासाचे टप्पे 303

९क- पदार्थांचे प्रकार आणि पेयांचा दाटपणा 305
९ड- विशेष अन्न आणि पेयांची यादी 309
९ई- पदार्थांचे रूप बदलणे 311
९फ़- आहार प्रगतीचे मार्गदर्शक 317
९ग- पूरक आहाराचे सामान्य घटक 319
९ह- चमच्याचा तक्ता 331
९इ- योग्य स्थिती आणि आहारासाठी नव्या कल्पना 333
९ज- आहाराची धोरणे आणि तंत्र 341
९ख- मुलांना जागं करणे आणि शांत करण्यासाठी काही उपक्रम 355
९ल-१- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-स्तनपान 357
९ल-२- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-आहार आणि संवादाच्या काही सूचना 361
९ल-३- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-घास आणि घोटाचा आकार 365
९ल-४- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-आदर्श स्थितीची यादी 367
९ल-५- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-दातांची (तोंडाची) निगा 369
९म : आहाराच्या नेहमीच्या समस्या आणि उपाय- तक्ते 373
९न-मुलांनी किती खावे? 385

भाग ४ –प्रकरण १० – या पुस्तिकेत वापरलेल्या शब्दांची यादी 387
भाग ४ –प्रकरण ११– फोटो आणि प्रतीके –श्रेय 391
भाग ४ –प्रकरण ११–या पुस्तिकेसाठी आधारभूत असलेले अभयस आणि त्यांच्या साईट 395



परिचय

जेवणापेक्षा अधिक

आपण किती करतो यापेक्षा आपण किती प्रेमाने करतो हे महत्त्वाचे आहे.
आपण किती देतो यापेक्षा आपण किती प्रेमाने देतो हे महत्त्वाचे आहे.
-मदर तेरेसा

या पुस्तकाबद्दल
हे पुस्तक कसे वापरावे
हे पुस्तक सर्वांसाठी
उपलब्ध करून देणे

या पुस्तकाबद्दल

हे पुस्तक कशाबद्दल आहे?

सुरक्षित आहार देण्याच्या पद्धतींविषयी माहिती देऊन शिशु व बालकांच्या काळजीवाहकांना,संगोपकांना मदत करण्याच्या उद्देशाने हे पुस्तक लिहिले आहे .या व्यतिरिक्त, या पुस्तकातून आपल्याला मिळेल:

① नवजात शिशु आणि बालकांच्या विकासाबाबत सर्वसाधारण माहिती
② काळजीवाहकांना देखरेखीसाठी महत्त्वपूर्ण टप्पे
③ केवळ योग्य आहारच नाही तर प्रत्येक मुलाचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी उपयुक्त पद्धती

या पुस्तकात , ० ते १२ महिने वयोगटातील मुलाचे वर्णन करण्यासाठी कधी 'नवजात'तर कधी'बाळ' या शब्दाचा वापर केला जाईल. 'मूल'हा शब्द सर्ववयोगटातील मुलांचे वर्णन करण्यासाठी वापरला जाईल, परंतु विशेषत: 12 महिने किंवा त्याहून अधिक वयाच्या मुलांसाठी अधिक.



हे पुस्तक कसे वापराल?

मुलाच्या आयुष्यात येणाऱ्या सर्व प्रकारच्या काळजीवाहकांसाठी हे पुस्तक तयार केले आहे .इथे काळजीवाहक किंवा संगोपक या शब्दाच्या अर्थामध्ये नर्स, डॉक्टर, पालक, कुटुंबीय,शिक्षक ,मुलाची देखभाल करणारे ,मुलाच्या संगोपनात मार्गदर्शन करणारे ,उपचार करणारे ,घरात काम करणारे मदतनीस,स्वयंपाक करणारे ,रखवालदार इत्यादींचा समावेश होतो .या पुस्तकात दिलेल्या माहितीचा उपयोग या सर्वजणांना होऊ शकतो.

'सर्वोत्तम आहार देण्याच्या पद्धती'कोणत्या ?

सर्वोत्तम पद्धती याचा अर्थ एखाद्या क्षेत्रात सद्य स्थितीतील प्रभावी उपयोजित ज्ञान आणि रितींचा सुयोग्य वापर करणे.सर्वोत्तम आहार पद्धती म्हणजे मुलाच्या आहारविषयक प्रगतीसाठी मदतगार ठरू शकतील अशा माहितीचा आणि प्रचलित पद्धतींचा वापर करणे .जगभरातल्या संगोपकांना विशेष गरज असलेल्या किंवा नसलेल्या मुलांची काळजी घेताना मदत व्हावी या हेतूने हे पुस्तक तयार करण्यात आले आहे .या पुस्तकात नवजात शिशु आणि मुलांना पोषण देण्यासाठी सर्वात अद्ययावत आणि प्रभावी पध्दतीचा समावेश केला आहे .इथे दिलेल्या संकल्पना आणि पद्धती कुशल तज्ञांनी संकलित केलेल्या आहेत .हे पुस्तक वापरणाऱ्या लोकांच्या गरजा लक्षात घेऊन मिळवलेल्या माहितीचा आणि संबंधित संशोधनाचा एक सुयोग्य आराखडा करून हे पुस्तक तयार केले आहे .मुलांना सुरक्षित जेवणासह यांच्या आरोग्यासाठी उत्तम पद्धती

देता याव्यात आणि एकूणच मुलांच्या वाढीला चालना देणारं मुलं आणि संगोपकांमधलं नातं दृढ व्हावं यासाठी आम्ही ही अद्ययावत माहिती तुम्हाला उपलब्ध करून देत आहोत .

सर्वोत्तम आहाराच्या या पद्धती मी का वापरल्या पाहिजे?

जेव्हा संगोपक सर्वोत्तम आहार पद्धती वापरतात तेव्हा प्रत्येक अन् प्रत्येक मुलाला प्रत्येक वेळी दर्जेदार जेवण मिळेल असा विश्वास निर्माण करतात .याचा सकारात्मक परिणाम मुलाच्या सर्वांगीण विकास आणि पोषणावर तर होतोच पण अन्न वाया जाणे, कुपोषण होणे किंवा चुकीचा आहार घेणे ,शरीरातील पाणी कमी होणे आणि अगदी मृत्यू होणे या गोष्टी टाळता येतात किंवा कमी करता येऊ शकतात .याखेरीज प्रत्येक मुलाला सुरक्षित आणि प्रेमाने जेवण्याचा अनुभव मिळत असल्याने त्याची वाढ कणखर आणि निरोगी व्यक्ती म्हणून व्हायला मदत होते .जे संगोपक अशी जाणीवपूर्वक काळजी घेऊन मुलांना आहार देतात ते त्या मुलाचं आरोग्याच्या दृष्टीने संरक्षण तर करतातच पण मुलाच्या वाढीला पोषक ठरणारं मूल आणि संगोपकातील नातंही दृढ करतात.

नवजात शिशु आणि बालकांचा विकास म्हणजे काय?

शिशु आणि बालकांच्या विकासाचे सात निरनिराळे टप्पे आहेत .हे टप्पे विशेषत :मुलाच्या आयुष्याच्या पहिल्या पाच वर्षांत वेगाने आणि उत्साहात वळण घेत येतात.या भागांना सामान्यतः' विकासात्मक काळ'म्हणून संबोधले जाते आणि प्रत्येक काळात विकसित होणाऱ्या विविध कौशल्यांना' मैलाचा टप्पा'म्हणतात.

बाळाच्या विकासाचे सात महत्त्वाचे टप्पे

अनुकूलन (आयुष्यभरासाठी स्वमदत कौशल्ये) 	⇒ खाणे,पिणे,झोपणे,स्वतःच्या हाताने जेवणे,अंघोळ करणे,धुणे,कपडे बदलणे,शी-शु लागलेली समजणे
संभाषण (ग्रहणशील)ऐकण्याची (भाषा,भाषा समजून घेणे)आकलन), स्वतःचे विचार सांगण्यासाठी अर्थपूर्ण भाषेचा वापर) 	⇒ ध्वनी आणि आवाजाला प्रतिसाद देणे,शब्दांचा अर्थ समजणे,सांगितलेल्या गोष्टी ऐकणे,हात हलवणे हाताने,बोटाने वस्तू दाखवणे,निरनिराळे आवाज कडून शब्द वापरून काहीतरी सांगण्याचा प्रयत्न करणे इ.
छोटे गतीप्रेरक(स्नायूंच्या छोट्या हालचाली) **मोठे गतीप्रेरक** (स्नायूंच्या मोठ्या हालचाली) 	⇒ बोटांनी छोट्या छोट्या गोष्टी उचलणे,हाताने किंवा चमच्याने खाणे,केस विंचरणे,आधाराशिवाय बसणे,रांगणे,चालणे,पळणे,उड्या मारणे,चढणे इ.
ज्ञान-जाणीव (विचार करणे आणि शिकणे) 	⇒ खेळणे,समस्यांचे निराकरण करणे,कारण आणि परिणाम समजणे,लपलेल्या वस्तू शोधणे ,वर्गीकरण करणे आणि क्रमवारी,जोड्या लावणे,आवाक्याबाहेरच्या हाताला न लागणाऱ्या

	वस्तू मिळवण्याचा प्रयत्न करणे,अडचणींवर मात करणे,इतरांची मदत घ्यायला शिकणे इ.
सामाजिक – भावनिक (इतरांशी आणि भवतालाशी असलेले संबंध आणि परस्पर संवाद) 	⇒ इतरांशी नातेसंबंध, परिचित आणि अपरिचित लोकांमध्ये फरक करणे, आपल्या आवडत्या व्यक्तीकडे (संगोपकाकडे (जाण्याचा हट्ट धरणे, जिथे स्वतःला सुरक्षित वाटेल अशा वातावरणात राहण्याचा प्रयत्न करणे,आनंद देणाऱ्या गोष्टींमध्ये गुंगून जाणे , वळणे, हसणे, स्वतःच्या छोट्या छोट्या यशाबद्दल आनंद व्यक्त करणे, अभिमान दर्शविणे इ.
दृष्टी (दृष्टी आणि पाहण्याची कौशल्ये) 	⇒ वस्तू आणि लोकांचे चेहरे जातील तिकडे नजर हालवणे,एखाद्या माणसाकडे वारंवार किंवा एकटक पाहाणे,छोट्या छोट्या गोष्टी दाखवणे,छोट्या गोष्टी हाताने उचलणे,लांबच्या वस्तू किंवा माणसे बघणे ,वारंवार हाताच्या हालचाली करणे इ.
श्रवण (ऐकणे आणि लक्षपूर्वक ऐकण्याचे कौशल्य) 	⇒ नाद आ[ण आवाजांना \]तसाद देणे, मो‌ठ्या आवाजाने चhकत होणे hकंवा दचकणे , आवाजाचे 7z◌ोत शोधणे, आप=या ⇒ 7वत: Eया नावाला \]तसाद देणे, इतरांनी बोललेले श^द आ[ण काढलेले आवाज पु|हा पु|हा }हणून बघणे इ.

या वेगवेगळ्या टप्प्यातील विकास हा इतर टप्प्यांच्या विकासासाठी पूरक ठरतो आणि मुलाच्या कौशल्य विकासाला हातभार लावतो .कालांतराने यातील काही कौशल्ये एकदम फोफावतील तर काही स्थिर राहतील .कौशल्यांची अशी भरती ओहोटी ही अतिशय नैसर्गिक क्रिया आहे आणि मुलांच्या वाढीत ही स्वाभाविकपणे होतच असते .ही सगळी कौशल्ये मुलाच्या सर्वांगीण वाढीसाठी एकत्रितपणे काम करतात.

मुलांच्या विकासातील संभाव्य अडथळे आपण जितक्या लवकर ओळखू शकू
तितक्या लवकर त्यातून बाहेर पडायचा मार्ग आपल्याला शोधता येईल



शिशु आणि बालकांचा विकास संगोपकांसाठी महत्त्वाचा का असतो?

सुदृढ बालविकास हा समृद्ध समाजाचा पाया असतो .म्हणूनच जेव्हा संगोपक मुलाच्या विकासासाठी जाणीवपूर्वक साहाय्य करतो तेव्हा तो समाजाच्या स्वास्थ्यासाठी हातभार लावत असतो .म्हणूनच बालसंगोपक हे मुलांच्या निरोगी आणि विकसित जीवनासाठी अत्यावश्यक आहेत .एक चांगल्या पद्धतीने वाढलेलं मूल पुढे जाऊन निरोगी ,क्रियाशील आणि स्वतंत्र प्रौढ म्हणून चांगले जीवन जगते .

संगोपक मुलांसाठी करत असलेलं काम -त्यांना देत असलेलं प्रेम आणि काळजी – मुलांच्या भरभराटीसाठी ऊर्जादायी आणि आवश्यक आहे .

विकासाच्या या सातही क्षेत्रांमध्ये प्रत्येक मैलाचा टप्पा कधी ,कोणत्या वयात येणार आहे याचा आरखडा ठरलेला असतो . जेव्हा एखादं मूल त्या विशिष्ट काळात अपेक्षित मैलाचा टप्पा गाठत नाही,त्याचा हवा तेवढा विकास होत नाही तेव्हा त्याला वाढीचा तो टप्पा गाठण्यासाठी जास्त मदतीची गरज असते .म्हणूनच संगोपकाला संभाव्य समस्या लवकर ओळखून त्याचं योग्य निराकरण करता यावं यासाठी बालविकासाचे हे टप्पे माहिती असणं गरजेचं आहे.

शिशु आणि बालकांशी लवकरच नातं जुळवणे का गरजेचं आहे?

माणसाला परस्परसंवादाची अतिशय गरज असते .प्रत्येक मुलावर कोणीतरी प्रेम करावं हा त्याचा अधिकार आहे.याचा अर्थ असा की निरोगी बालविकासासाठी संगोपक आणि मूल यांच्यात लवकरात लवकर प्रेमाचं नातं निर्माण होणं गरजेचं आहे . या नात्यामुळे मुलाच्या मेंदूत सुरक्षित आणि सुखरूप असल्याची भावना निर्माण होते आणि त्यामुळे त्याला इतरांबद्दल प्रेम आणि विश्वास वाटू लागतो .सुरक्षिततेची आणि प्रेमाची भावना नसल्यास मुलाची वाढ अक्षरशः खुंटते .प्रत्येक मुलासाठी हे अत्यावश्यक जीवनकौशल्य आहे .मुलांना जितके आरोग्यदायी आणि समाधानकारक नातेसंबंध अनुभवायला मिळतात तितकी दीर्घकाळ ती चांगलं आयुष्य जगतात.निरोगी आणि आनंदी मुले पुढे निरोगी आणि आनंदी प्रौढ म्हणून वावरतात.

मुलं घेत असलेल्या कठीण अनुभवांचा प्रभाव कमी किंवा नाहीसा करण्यासाठीचा उत्तम उपाय म्हणजे त्यांच्याशी सकारात्मक आणि प्रेमाचे संबंध निर्माण करणे.

आहार देण्याच्या पद्धती आणि सकारात्मक नातं यांचा संबंध काय?

बाळाच्या जीवनातल्या पहिल्या १०० दिवसात साधारणपणे ३०० तास हे जेवणाचे,आहाराचे असतात .याचा अर्थ असा की सध्या जेवणाच्या क्रियेतून मुलाच्या आयुष्याला सकारात्मक रूप देण्याच्या अनेक संधी आपल्याला मिळतात .एखादी गोष्ट वारंवार केल्याने तिचा प्रभाव अधिक जाणवतो आणि त्यातूनच विकासाला चालना मिळते .जेवणाची वेळ हा मुलासोबत अर्थपूर्ण आणि दर्जेदार जगण्याचा काळ असतो .यामुळे फक्त त्याला जेवण भरवताना त्याच्या मनात प्रेम निर्माण करण्याची आणि त्याचबरोबर त्याचा मेंदू,त्याची बुद्धी सशक्त करण्याची संधी मिळते



बाळाला भरवताना त्याच्याशी गप्पा मारणे भरवताना



बाळाला बरं वाटत नसेल तर त्याला कुशीत घेणे



त्याला प्रेमाने स्पर्श करून जेवण आनंददायी करणे



भरवताना मध्ये मध्ये गाणं गुणगुणणे



मुलांबरोबर जेवणे आणि लागेल तेव्हा त्यांना मदत करणेx

चांगले नातेसंबंध प्रस्थापित करण्यासाठी संगोपकांनी जेवताना वापरण्याच्या या काही पद्धती आहेत .जेव्हा संगोपक जास्त काळजीपूर्वक आहाराच्या उत्तम पद्धती वापरून सखोल नातेसंबंध जोडतो तेव्हा तो समाजात सशक्त आणि निरोगी मुलं घडवण्याचं काम करत असतो.

हे पुस्तक कसे वापरावे?

सुरुवात करूया

या पुस्तकाचे दोन उद्देश आहेत:

१. संगोपकांना मुलांना जेवण देताना या पुस्तकाचा संदर्भ स्त्रोत म्हणून उपयोग करता यावा
२. कामाच्या ठिकाणी,घरी किंवा समाजात इतर ठिकाणी या पुस्तकाच्या माध्यमातून संगोपकांना त्यांचं ज्ञान आणि कौशल्य इतरांना शिकवता यावं.

या पुस्तकाचे मुख्य चार विभाग आहत आणि त्यात एकूण १२ प्रकरणे आहेत.

- विभाग १ - आहाराच्या मुलभूत संकल्पना
- विभाग २ - विविध वयोगटासाठी आहार
- विभाग ३ - विशिष्ट लोकांना आहाराच्या उत्तम पद्धती विकसित
  - करण्यासाठी मदत करणे.
- विभाग ४ - परिशिष्ट : समाज आणि संगोपकांसाठी कार्यनीती आणि .

पद्धतीची माहिती उपलब्ध करून देणे.

प्रत्येक प्रकरणात अनेक छोटे विभाग केले आहेत.त्यामुळे माहितीचा नेमका भाग शोधणे सोपे जाईल .तुम्हाला महितीची ही विभागणी आणि त्यांचे पान क्रमांक अनुक्रमणिकेत मिळू शकतील.

- प्रकरण १ - ८ : यात पुस्तकाचा गाभा असून भरपूर माहिती दिलेली आहे.
- प्रकरण ९ : यात विविध पद्धती,तंत्र,उदाहरणे,धोरणे आणि प्रशिक्षणाची
  - प्रक्रिया अतिरिक्त माहिती म्हणून दिली आहे .
- प्रकरण १० – १२ : या पुस्तकात वापरलेल्या विशिष्ट शब्दांचे अर्थ ,अतिरिक्त संसाधने शोधण्यासाठी मार्गदर्शन आणि पुस्तक वापरण्याचे विविध मार्ग दिले आहेत.

हे पुस्तक वापरताना उपयोगी पडतील अशा आणखी काही सूचना

- निरर्थकता वाढू नये म्हणून विविध वयोगटातील आणि विशिष्ट परिस्थितील लोकांना लागू असणाऱ्या समान माहितीची पुनरावृत्ती टाळली आहे .मुलांच्या विशिष्ट गरजा पूर्ण करण्यासाठी संगोपकांना एका पेक्षा अधिक प्रकरणांचा अभ्यास करावा लागेल.
- आहार आणि जेवण हे शब्द परस्परांशी समानार्थी म्हणून वापरले आहेत.
- शिशु किंवा बालकांच्या संदर्भात बोलताना ती किंवा तो असे दोन्ही शब्द वापरले आहेत.
- समान माहितीचा परस्पर संबंध जोडण्यासाठी आणि सहज समजावे म्हणून बऱ्याच चित्रांचा वापर केला आहे.
- माहिती मिळवणं सुकर व्हावं म्हणून पानांना विशिष्ट रंग दिले आहेत .
- पुस्तक वापरायची पद्धत

पद्धत	पायरी
१	अनुâमLणकेपासून सुñवात १. — भाग Gनवडा २. — Xकरण Gनवडा ३. — 4वभाग Gनवडा
२	अनुक्रमणिकेपासून सुरुवात १. भाग १ बघा २. त्यातला कुठलाही किंवा सगळे मूळ विभाग बघा
३	अनुक्रमणिकेपासून सुरुवात १. विभाग २ बघा ३. वयोगट निवडा ४. त्यातला कुठलाही किंवा सगळे सलग्न विभाग बघा
४	अनुक्रमणिकेपासून सुरुवात १. विभाग ३ बघा २. आहारातील अडथळे किंवा निदान निवडा ३. त्यातला कुठलाही किंवा सगळे सलग्न विभाग बघा
५	आहारातील सर्वसाधारण अडथळे आणि त्यांचे जलद उपाय याचा तक्ता (परिशिष्ट ९ म) १. त्यातला कुठलाही किंवा सगळे सलग्न विभाग बघा
६	६विशिष्ट माहिती शोधण्यासाठी वर्णक्रमानुसार मांडणी १. प्रकरण १२ (अनुक्रमणिका)
७	अतिरिक्त पद्धती,तंत्र,धोरणे ,शब्दांचे अर्थ.उपक्रम,संसाधने १. प्रकरण ९ – १२
८	संपूर्ण पुस्तक सुरुवातीपासून शेवट पर्यंत नीट वाचा.

हे पुस्तक इतरांना वाचायला द्या.



हे पुस्तक मुलाच्या आयुष्यात येणाऱ्या सगळ्या संगोपकांनी वाचावे या हेतूने तयार केले आहे . यातली काही माहिती इतर आरोग्य कर्मचारी,कुटुंबीय आणि समाजातील इतर लोकांनाही आवडू शकेल .त्यामुळे यातली काही पानं प्रत काढून इतरांना वाटता यावीत म्हणून तयार केलेली आहेत .प्रत्येकजण आपापल्या गरजेप्रमाणे या पुस्तकाचा वापर करेल .कोणी पूर्ण प्रकरण वाचतील तर कोणाला फक्त उदाहरणे,धोरणे,तक्ते किंवा उपक्रम उपयुक्त वाटतील .

अंतिम विचार

लिखित साहित्य,चित्र ,दृकश्राव्य फिल्म,उपक्रम अशा विविध पद्धतींनी लोकांना माहिती दिली तर ते अधिक चांगलं शिकू शकतात .या पुस्तकात लिखित माहितीसह काही हाती करण्याचे उपक्रमही दिले आहेत.

तरी देखील नव्याने शिकणाऱ्यांना मदत करताना उपयुक्त ठरतील अशा

काही सूचना इथे देत आहोत-

१. शिकणाऱ्यांना सुधारणा सांगण्याआधी त्यांच्याशी संपर्क करा.
२. माहितीतले महत्त्वाचे मुद्दे नीट समजावून सांगा ,एखादी गोष्ट कशी आणि का करायची हे सुद्धा सांगा.
३. स्वतः करून बघितलं की कोणतीही गोष्ट अधिक चांगल्या प्रकारे शिकता येते हे त्याला दाखवा.
४. त्याच्या बरोबर प्रात्यक्षिक करा आणि नंतर ते कसं झालं,त्यांना काय वाटलं याची चर्चा करा .

लक्षात ठेवा : प्रत्येकाची मुलांसाठी उत्तम तेच करण्याची इच्छा असते .तुम्हाला एखादी गोष्ट चुकीची किंवा असुरक्षित वाटत असेल तर आधी त्या नवशिक्या माणसाशी चांगले सकारात्मक संबंध निर्माण करा.त्यांच्याशी बोला,मैत्री करा.आणि मग त्याला त्याची चूक दाखवून द्यायचा प्रयत्न करा .लोकांना सुरुवाती पासून आदराने आणि प्रेमाने वागवलं तर ते कोणताही बदल खुल्या मनाने स्वीकारतात.

भाग १:
प्रकरण १ आहाराच्या मूलभूत पद्धती

प्रकरण १ आहाराच्या मूलभूत पद्धती

- ⇒ विभाग १.१ : सुयोग्य स्थितीची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.२ : घास गिळण्याची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.३ : ज्ञानेंद्रियांची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.४ : स्तन्यपानाची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.५ : बाटलीने दुध देण्याची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.६ : चमच्याने भरवण्याची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.७ : कपाने पिण्याची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.८ : स्वतः हाताने जेवण्याची मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १.९ : घन आहार आणि पेय मूलतत्त्वे
- ⇒ विभाग १. १० संवादाची मूलतत्त्वे



भाग १ –आहाराच्या मुलभूत पद्धती आणि आनंददायी जेवणासाठी उपयुक्त माहिती

प्रकरण १ : प्रत्येक मूलआणि संगोपाकांसाठी आहाराच्या मुलभूत पद्धती

काळजी घेण्याची साधी कृती ही सर्वोत्तम असू शकते-

एडवर्ड अल्बर्ट

विभाग १. १ : सुयोग्य स्थितीची मूलतत्त्वे
विभाग १. २ : घास गिळण्याची मूलतत्त्वे
विभाग १. ३ : ज्ञानेंद्रियांची मूलतत्त्वे
विभाग १. ४ : स्तन्यपानाचीमूलतत्त्वे
विभाग १. ५ : बाटलीने दुध देण्याची मूलतत्त्वे
विभाग १. ६ : चमच्याने भरवण्याची मूलतत्त्वे
विभाग १. ७ : कपाने पिण्याची मूलतत्त्वे
विभाग १. ८ : स्वतः हाताने जेवण्याची मूलतत्त्वे
विभाग १. ९ : घन आहार आणि पेय मूलतत्त्वे
विभाग १. १० : संवादाची मूलतत्त्वे



विभाग १. १ : सुयोग्य स्थितीची मूलतत्त्वे

सुयोग्य स्थिती म्हणजे काय?

जेवायला घालताना बाळाला आपण आपल्या कुशीत घेतो, मांडीवर बसवतो किंवा खुर्चीत, जमिनीवर बसवतो ती स्थिती योग्य असावी.
बाळाला जेवायला घालताना बसवण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती असतात. त्या विविध गोष्टींवर अवलंबून असतात, त्या अशा –

- बाळाचं वय
- बाळाचा सर्वसाधारण विकास, विशेषतः शारीरिक क्षमता
- प्रत्येक मुलाच्या काही विशेष गरजा (उदा, जेवताना उसळ्या मारण्याची सवय, डोके वर उचलणे किंवा मानेला आधाराची गरज असणे)
- संगोपकाची क्षमता
- भोवताली उपलब्ध गोष्टी

सुयोग्य स्थितीचे महत्त्व काय आहे?

जेवताना मुलाला सुरक्षित ठेवण्याच्या दृष्टीने योग्य स्थितीत बसवणे गरजेचे असते. जेव्हा मुलांना योग्य स्थितीत बसवले जाते, खास करून विशेष गरज असलेल्या मुलांना, तेव्हाजेवण सुरक्षित, जास्त चांगल्यारीतीने आणि आरामशीर पद्धतीने होऊ शकते. मूल आणि संगोपक दोघांनाही हे सोयीस्कर असते.

सुयोग्य स्थितीचे फायदे	अयोग्य स्थितीचे धोके
ठसका लागण्याचे, आजारी पडण्याचे, मृत्यूठसका लागण्याचे, आजारी पडण्याचेहोण्याचे प्रमाण घटते. मृत्यू होण्याचे प्रमाण वाढते.	
↑जेवण भरवण्याची क्षमता (जलद गतीने)	↓जेवण भरवण्याची क्षमता मंद गतीने (सावकाश)
↑जेवताना तोंडात घास घेणे.	↓जेवताना तोंडात घास घेणे
↑अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणि क्षमता	↓अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणिक्षमता
↑श्वासोच्छवास क्षमता (दमसास)	↓श्वासोच्छवास क्षमता (दमसास)
↑खाणे पिणे, अन्न पचन	↓खाणे पिणे, अन्न पचन
↑स्वतः जेवताना हात आणि डोळ्यांचा उपयोग करण्याचे कौशल्य	↓स्वतः जेवताना हात आणि डोळ्यांचा उपयोग करण्याचे कौशल्य
↑मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची सवय	↓मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची सवय
↑मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा	↓मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा
↑वाढ आणि पोषण	↓वाढ आणि पोषण
↑समाजात इतरांशी संवाद साधण्याची क्षमता	↓समाजात इतरांशी संवाद साधण्याची क्षमता

सर्व वयोगटातील मुलांसाठी सुयोग्य स्थितीचे प्रमुख घटक

या विभागात सर्व वयोगटातल्या मुलांसाठी आदर्श स्थिती कोणती हे सांगितले आहे. नवजात शिशु, अर्भक, बाळ, लहान मूल आणि सर्व वयोगटातील विशेष (अपंग) मुले यांच्यासाठी योग्य स्थितीचा विचार इथे केला आहे. मुलाचं वय काहीही असलं तरी संगोपकाने खाली दिलेले सहा मुद्दे लक्षात घेऊन जेवताना मुलाची योग्य स्थिती ठेवणे गरजेचे आहे.

प्रमुख घटक	योग्य स्थिती
बैठक →	९० अंशात ताठ बसवणे
धड/शरीर →	सरळ, ताठ, मागे पुढे किंवा कडेला झुकलेले नसावे
खांदे →	एका सरळ रेषेत आणि पुढच्या दिशेला असावे
डोके →	डोके समोरच्या दिशेला, सरळ, ताठ आणि हनुवटी किंचित खाली छातीकडे झुकलेली
गुडघे →	९० अंशात वाकलेले
पाय →	जमिनीवर किंवा स्टूल, खुर्चीच्या पायावर सपाट स्थितीत ठेवणे





वयानुसार काही सामान्य स्थिती

मूल जसं जसं वाढत जाईल आणि जशीजशी त्याची प्रगती होईल त्याप्रमाणे त्याची आदर्श स्थितीही बदलत जाते. उदाहरणार्थ, जेव्हा छोटं बाळ थोडं मोठं होईल तेव्हा जेवताना योग्य स्थितीत बसण्यासाठी त्याला संगोपकाची मदत फारशी लागणार नाही. खाली बाळांसाठी आणि छोट्या मुलांसाठी चांगल्या आणि सामान्य स्थिती कोणत्या ते दिले आहे. याबद्दलची चित्रे आणि फोटो तुम्ही प्रकरण २ च्या विभाग २. ३ आणि प्रकरण ३ च्या विभाग ३. ३ मध्ये बघू शकता.

जन्मापासून ३ महिन्यांपर्यंत

तीन महिन्यांपर्यंतच्या नवजात बालकांना दूध पिताना डोकं, मान, पाठ, कंबर या सगळ्या भागांना आधाराची गरज असते. त्यांना मान धरता येत नाही, डोकं वळवता येत नाही, कुशीवर वळणं जमत नाही आणि स्वतःचं स्वतः हलता येत नाही त्यामुळे या मुलांना संपूर्ण आधाराची गरज असते.

सामान्य स्थिती

संगोपकाने स्तन्यपान देताना आणि/ किंवा बाटलीने दूध पाजताना बाळाला आपल्या कुशीत घ्यावे.

बाटलीने दूध पाजतानाची स्थिती

- पाळण्यात असताना
- शेजारी झोपून
- संगोपकाच्या मांडीवरच्या उशी ठेवून त्यावर बाळाचे डोके असताना
- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर

४ ते ८ महिन्याचं वय

या वयातली मुलं डोकं, मान सांभाळू शकतात. पाठीलाही त्यांना थोडासा आधार पुरतो. साधारण आठव्या महिन्यापर्यंत त्यांना स्वतःला सरळ बसता येऊ लागतं किंवा पाठीला आधार देणाऱ्या खुर्चीत बसता येतं तेव्हा थोडा आधार असला तरी चालतं. कारण या काळात त्यांची शारीरिक शक्ती वाढत असते. याच वयात त्यांना घन आहार द्यायला सुरुवात करायची असते. त्यामुळे या नव्या प्रयोगाला सामोरं जाताना बसण्याची योग्य स्थिती असेल तर घन आहार घेणं त्यांच्यासाठी आनंदाचं होतं.

सामान्य स्थिती

बाळाला स्तन्यपान देण्यासाठी आणि /किंवा बाटलीने दूध पाजण्यासाठी संगोपकाने कुशीत घेणे ही ४ ते ६ महिने या काळातली आदर्श स्थिती आहे. जमिनीवर बसलेल्या संगोपकाच्या मांडीवर किंवा छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर बसवणे ही ६ ते ८ या महिन्यात जेव्हा घन आहार सुरु होतो तेव्हाची आदर्श स्थिती आहे.

बाटलीने दूध पाजतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर उशी ठेवून त्यावर बाळाचे डोके असताना
- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर

घन आहार देतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर
- संगोपकाच्या मदतीने जमिनीवर बसून

९ ते १५ महिन्याचं वय

या काळात जेवताना मुलांना कमी किंवा मध्यम स्वरूपाचा आधार हवा असतो. त्यांची शारीरिक ताकद वाढत असते आणि हालचालींवर पण नियंत्रण येत असते. आधाराशिवाय सरळ बसणे, रांगणे, चालणे, बसलेले असताना उठून उभे राहणे म्हणजे स्थिती बदलणे अशा अनेक गोष्टी ते या काळात करायला शिकतात. लक्षांत घ्या याचं काळात बहुतेक मुलांची बाटलीची सवय सुटते आणि ते कपाने दूध पिऊ लागतात. या शिवाय आता घन आहार पण वाढलेला असतो. या सगळ्या गोष्टी लक्षात घेऊन मुलाने चांगला आहार घेण्यास शिकावे यासाठी त्याच्या गरजेप्रमाणे त्याची बसण्याची स्थिती योग्य कशी राहील याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

सामान्य स्थिती

संगोपकाच्या मांडीवर किंवा त्यांच्या आधाराने जमिनीवर अथवा खुर्चीवर बसणे.

जेवतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर
- संगोपकाच्या मदतीने जमिनीवर बसून

---

१६ महिने आणि त्याच्यापेक्षा अधिक वय

या काळात तर जेवताना मुलांना अगदी क्वचितच आधाराची गरज भासते. आता ते छान सरळ आपापलं बसू शकतात. हाताने खाऊ शकतात आणि इतरांबरोबर बसून खाण्यात त्यांना मजा वाटते. वाढत्या ताकदीमुळे या वयातली मुलं टेबलाजवळ एखाद्या खुर्चीवर(उंची वाढवून) किंवा तशाच प्रकारच्या मुलांच्या खास खुर्चीत बसून जेवू शकतात. जरी या काळात त्यांना आधाराची कमीतकमी गरज असते तरी ते वापरत असलेले टेबल खुर्ची आपण आधी वाचलेले योग्य स्थितीचे सर्व सहा निकष पूर्ण करतात की नाही हे पाहणे गरजेचे आहे.

सामान्य स्थिती

संगोपकाच्या मांडीवर किंवा त्यांच्या आधाराने जमिनीवर अथवा खुर्चीवर बसणे.

जेवतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- टेबलाजवळच्या उंची खुर्चीत किंवा उंच बैठकीवर
- संगोपकाच्या मदतीने जमिनीवर बसून
- छोट्या मुलांच्या खास छोट्या टेबलजवळ छोट्या खुर्चीत
- योग्य आकारात बनवून घेतलेल्या चाकाच्या खुर्चीत किंवा बाबागाडीत बसणे

सर्व वयोगटांसाठी काही खास सूचना

सूचना १

प्रत्येक मुलाचं वेगळेपणलक्षात घेऊन त्याच्यासाठी आहाराची योग्य स्थिती आणि आधाराची गरज ठरवा.

जी मुलं वाढीचे सामान्य टप्पे वेळेत गाठतात ती मोठी होताना त्यांची ताकद वाढत जाते. त्यामुळे जेवताना त्यांना योग्य स्थितीत बसण्यासाठी कमी आधार लागतो. पण तरीही प्रत्येक मूल हे वेगळे असते आणि सगळ्यांचीच वाढ अशा पद्धतीने होत नाही त्यामुळे प्रत्येकाकडे वेगळे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

सूचना २

जेवतानाची सुयोग्य स्थिती ठरवताना नेहमी मुलाची विकास कौशल्ये लक्षात घ्या.

मुलाची गरज, त्याची कौशल्ये आणि वयोगट लक्षात घेऊन त्याप्रमाणे स्थिती ठरवणे योग्य आहे. उदाहरणार्थ, एखादा मुलगा तीन वर्षांचा आहे पण त्याचे स्नायू कमकुवत आहेत, तो अशक्त आहे तर त्याला जेवताना खुर्चीत बसण्यासाठी अधिक आधाराची गरज भासेल. तो खुर्चीत बसण्याच्या योग्य वयाचा असला तरीही अशक्त असल्याने डोकं सरळ ठेवून खुर्चीत बसणं त्याला जड जाईल तेव्हा त्याला योग्य आधार देणे गरजेचे आहे.

सूचना ३

बाळाला जेवायला घालताना नेहमीच संगोपकाची स्वस्थता लक्षात घ्या

बाळाला जेवायला घालताना तुमची शारीरिक स्थिती कशी आहे याचे निरीक्षण करा. तूमची पाठ दुखते का? तुम्ही विचित्र स्थितीत वाकलेले आहात का? बाळ खूप जाड, वजनदार आहे का? तुमची आत्ताची स्थिती जेवण पूर्ण होईपर्यंत तुम्हाला सांभाळतायेणार आहे का? फक्त बाळाच्या गरजा पूर्ण करेल अशीच नाही तर तुम्हालाही दीर्घकाळ आरामदायी ठरेल अशी स्थिती निवडा.

सूचना ४

मुलांची वाढ होत असते हे नेहमीच लक्षात ठेवा.

जसजशीमुलं मोठी होतात तसतशी त्याच्या हालचाली आणि कौशल्य वाढत जातं त्यामुळे जेवतानाच्या स्थितीत बदल करावा लागेल. वाढत्या वयाच्या मुलांच्या गरजा लक्षात घेऊन जेवायला बसण्याच्या सुयोग्य स्थितीत बदल होणे स्वाभाविक आणि आवश्यक आहे.

सूचना ५

सुयोग्य स्थिती शोधून काढणं हे अतिशय जिकिरीचं काम आहे हे नेहमी लक्षात ठेवा.

अगदी सामान्यपणे वाढणाऱ्या एखाद्या मुलासाठी सुद्धा संगोपकाला वेगवेगळ्या स्थिती आजमावून पाहाव्या लागतील आणि त्यातलीच एखादी सुयोग्य ठरेल. यासाठी वेळ द्या, निरीक्षण करा. मूल कसा प्रतिसाद देतंय, त्याला आणखी काही छोटे बदल हवेत का? या सगळ्या गोष्टींकडे लक्ष द्या.

अंतिम विचार

बाळासाठी सुयोग्य स्थिती निवडणे हे वाटते तितके सोपे नाही. याला वेळ, प्रयत्न, विचार, सराव आणि संयमाची गरज असते. तुम्हाला योग्य स्थितीची खात्री वाटत नसेल तर इतरांची मदत घ्या. आपल्या अडचणी आणि प्रश्न इतर संगोपक आणि गटातले सहकारी यांच्याशी चर्चा करून सोडवले तर प्रश्नांना योग्य पर्याय मिळतो आणि आपल्यावरचा ताण हलका होतो. याचे नक्कीच चांगले परिणाम होतात.

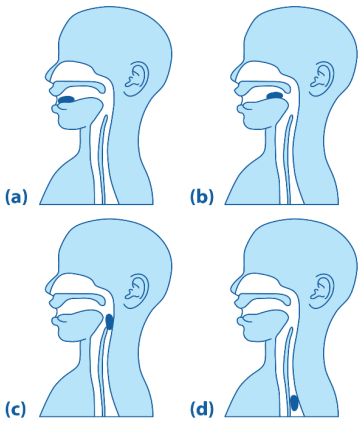
- *वयोगटानुसार सुयोग्य स्थिती बद्दल अधिक माहिती वाचा प्रकरण २, ३, ४, आणि ५ मध्ये.*
- *विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठी सुयोग्य स्थितीबद्दल वाचा ७ व्या प्रकरणात.*
- *कल्पक स्थितीसाठी प्रकरण परिशिष्ट ९ल चा संदर्भ वापरा.*
- *सुयोग्य स्थितीसाठीच्या अडचणी आणि उपाय यावर त्वरित माहिती तुम्हाला प्रकरण परिशिष्ट ९म मध्ये मिळेल.*



विभाग १. २ घास गिळण्याची मूलतत्त्वे

घास गिळणे म्हणजे काय?

गिळणे म्हणजे अन्न, द्रवपदार्थ आणि लाळ यांचं मिश्रण तोंडातून पोटाकडे जाणे. गिळण्याच्या या क्रियेत २६ स्नायू सहभागी असतात. सामान्यतः माणूस एका दिवसात ६००-९०० वेळा गिळण्याची क्रिया करत असतो. अन्न तोंडातून पोटात जाण्याचा वेळ साधारणतः ७ सेकंद इतका असतो. आपण रोज करत असलेल्या या सामान्य कृतीमध्ये खूप गुंतागुंतीची प्रक्रिया असते.



आपण कसे गिळतो?

गिळण्याची क्रिया चार टप्प्यात होते.
टप्पा १ (a) - तोंडातली तयारी
टप्पा २ (b) – तोंडातली हालचाल
टप्पा ३ (c) – घशातून पुढे
टप्पा ४ (d) – अन्ननलिकेतील क्रिया

टप्पा १ : तोंडातील तयारी

अन्न आणि द्रवपदार्थ गिळण्यायोग्य बनवणे. द्रवपदार्थ तोंडाने ओढून घेतले जातात आणि जीभ त्यांना मागे घश्याच्या बाजूला ढकलते. घनपदार्थ गिळण्यायोग्य करण्यासाठी दात, ओठ, गाल, जीभ आणि जबडा एकत्रितपणे काम करून अन्नाचा गिळता येईल असा गोळा तयार करतात.

टप्पा २ : तोंडातील हालचाल

अन्नाची आणि पेयांची जीभेकडून मागे घशाकडे जाण्याची हालचाल म्हणजे गिळण्याची सुरुवात. टाळू (तोंडातला वरच्या बाजूचा मागील भाग) वर सरकते आणि घश्याच्या पोकळीत उघडणारे नाकाच्या नळीचे तोंड बंद करते. यामुळे अन्न आणि पेय नाकात जाणे टाळले जाते. फुफ्फुसाकडे जाणाऱ्या हवेचा मार्ग मात्र श्वसनासाठी चालू असतो.

टप्पा ३ : घशातून पुढे

अन्न घशात आले की हवेच्या फुफ्फुसात जाणाऱ्या मार्गाचे तोंड उतींच्या एका पडद्याने बंद केले जाते. याच मार्गाच्या तोंडाशी आपले स्वरयंत्र असते. तेही बंद होते. अन्न आणि पेय या मार्गातून फुफ्फुसात जाऊ नये म्हणून ही काळजी निसर्गतः घेतली जाते.

टप्पा ४ : अन्ननलिकेतील क्रिया

अन्न आणि द्रव अन्ननलिकेच्या शीर्षस्थानापासून पोटात सरकतात. ही हालचाल आपोआप स्नायूंच्या आकुंचनामुळे होते. एक गोलाकार स्नायू आहे जो आकुंचन प्रसारण पावतोआणि या क्रियेमुळे अन्न आणि द्रवपोटात ढकलले जातात. एकदा अन्न किंवा द्रव अन्ननलिकेत गेल्यानंतर टाळू खाली सरकते आणि श्वास घेणे सुकर होते.

गिळण्याच्या क्रियेचे महत्त्व काय?

खाणे आणि जेवणाची वेळ मुलांसाठी आनंददायक आणि मजेदार असावी. तथापि, जेव्हा गिळण्याचे आव्हान उद्भवते, तेव्हा खाण्याचा अनुभव अस्वस्थ, भयानक आणि अगदी जीवघेणा बनू शकतो. योग्य गिळण्यामुळे अन्न आणि द्रव पचन होण्यास मदत होते. हे अन्न आणि द्रव फुफ्फुसात जाण्यापासून प्रतिबंधित करते ज्यामुळे आरोग्याच्या गंभीर समस्या उद्भवू शकतात.

जोखीम

↑ठसका लागणे, आजरपण आणि मृत्युच्या घटनेत वाढ

- ↓**जेवण भरवण्याची क्षमता मंद गतीने (सावकाश)**
- ↓**जेवताना तोंडात घास घेणे**
- ↓**अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणिक्षमता**
- ↓**मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची सवय**
- ↓**वाढ आणि पोषण(कुपोषण किंवा चुकीचे पोषण)**
- ↓**मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा**

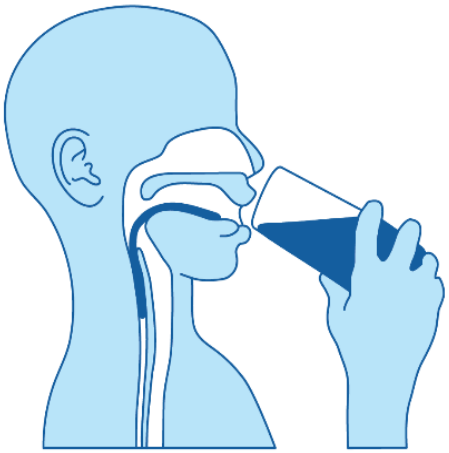
ठसका लागणे म्हणजे काय?

जेव्हा अन्न आणि पेय पोटात न जाता फुफ्फुसात जातात तेव्हा श्वास घेणे कठीण होते. फुफ्फुस त्यांना बाहेर ढकलण्याचा प्रयत्न करते आणि जोराचा खोकला येतो त्याला ठसका असे म्हणतात. एखाद्या मुलाला कितीवेळा ठसका लागतो आणि तो किती काल टिकून राहतो यावर ते मूल आजारी पडण्याच, कुपोषित राहण्याचं प्रमाण ठरतं. ठसका प्रसंगी प्राणघातकही ठरू शकतो.

मुलांना ठसका लागण्याची अनेक कारणे आहेत, ती अशी-

- जठर आणि घश्याच्या आकुंचनामुळे (उदा. पोटातले अन्न किंवा पेय उलटून बाहेर यायच्या प्रयत्नात फुफ्फुसात जाते)
- सदोष चेहरेपट्टी (उदा. फाटलेला ओठ / टाळू)

- शरीरातील दोष (उदा. तोंडाला झालेला लकवा)
- शारीरिक वाढीचा मंद वेग (उदा. बालक वेळच्या आधी जन्माला येणे)
- मेंदूची दुखापत (उदा. सेरेब्रल पाल्सी असलेले मूल)
- स्नायूंचा कमकुवतपणा किंवा कडकपणा (उदा. डाऊन सिंड्रोम किंवा सेरेब्रल पाल्सी असलेले मूल)
- स्नायूंमध्ये समन्वय नसणे(उदा, सेरेब्रल पाल्सी असलेले मूल)
- वैद्यकीय शस्त्रक्रिया (उदा. गळ्यातून श्वासनलिकेला रंध्र पाडणे, नाकाद्वारे अन्न देण्यासाठी नाकातून पोटात घातलेली नळी.



सामान्यपणे पेय तोंडातून गिळताना, ठसका न लागता अन्ननलिकेतून जाते.



चुकीचे गिळले गेल्याने पेय अन्ननलिकेत न जाता श्वासनलिकेतून फुफ्फुसाकडे जाताना ठसका लागतो.

गिळताना येणाऱ्या समस्या ओळखण्यासाठी काही लक्षणे

चिन्हे आणि लक्षणे	वर्णन (कसे दिसते यासाठी)
खोकणे किंवा तोटरा बसणे 	गिळताना मुलाला खोकला येतो किंवा घसा दाटून तोटरा बसतो.
गुरगुर आवाज येणे किंवा श्वास लागणे 	गिळताना किंवा गिळल्यावर मुलाच्या बोलण्याचा किंवा श्वासाचा गुरगुर असा आवाज येतो.
अस्वस्थपणाच्या तक्रारी 	जेवल्यावर किंवा जेवताना मध्ये मध्ये मुलाला अन्न घश्यात अडकल्यासारखे वाटते, त्यामुळे दुखते आणि कधी कधी अन्न उलटून पुन्हा तोंडात येते
डोळ्यात पाणी येणे 	गिळताना मुलाच्या डोळ्यात पाणी येते.
चेहऱ्याचा रंग बदलणे 	गिळताना किंवा गिळल्यावर मुलाचा चेहरा फिकट, लाल, निळाजांभळा पडतो
ताप 	जेवताना ताप येतो.
वाकुल्या दाखवणे 	कधी कधी मुलं जेवताना तोंडं वेडीवाकडी करतात.
श्वासात फरक पडणे 	मुलाच्या श्वासोच्छवासाचा वेग बदलतो. तो अतिशय वेगाने किंवा मंदगतीने श्वास घेऊ लागतो. कधी कधी जोरात आवाज करून किंवाओरडून श्वास घेतो.
फुप्फुसात संसर्ग 	फुप्फुसात किंवा श्वासनलिकेत संसर्ग होतो.

सर्व वयोगटासाठी गिळण्याच्या सुरक्षित प्रकाराच्या सूचना

सूचना १	**प्रत्येक मुलाचं वेगळेपण लक्षात घेऊन त्याच्यासाठी आधाराची गरज ठरवा.** मुलं जसजशी मोठी होतात तसं त्यांचं गिळण्याचंकौशल्य बदलत जातं. त्यांना कमी किंवा अधिक आधाराची गरज लागू शकते. प्रत्येकाची वैयक्तिक काळजी घेणं आवश्यक आहे आणि गरजेप्रमाणे आपली पद्धतीतबदल करणे योग्य ठरते.
सूचना २	**जेवताना मुलाची सुयोग्य स्थिती असणं महत्त्वाचं आहे** जेव्हा मुलाची गिळण्याची सुरक्षा, कार्यक्षमता आणि आरोग्य टिकवून ठेवण्याची वेळ येते तेव्हा मुलासाठी जेवताना सुरक्षित आणि आरामदायक स्थिती शोधणे आवश्यक असते.
सूचना ३	**छोटे आणि सावकाश** मुलाला भरवताना छोटे छोटे घास भरवा किंवा पेयाचे छोटे घोट द्या. त्याला सावकाश भरवा. जितके छोटे घास किंवा घोट आपण देऊ तितकं मुलासाठी गिळणं सोपं आणि सुरक्षित होईल.
सूचना ४	**अन्नाची आणि पेयाची घनता योग्य ठेवा.** पेय खूप दाट असू नये आणि अन्न बेताचं घट्ट असावं. मुलाला आरामात गिळता यावं म्हणून काहीवेळेला पदार्थ कमीजास्त घट्ट पातळ करणं चांगलं.
सूचना ५	**मुलाला भरवण्याची पद्धत बदला. .** कधीकधी मुलाला भरवताना बूच किंवा कप गरजेप्रमाणे बदलावे लागते. कधी बसण्याची जागा खुर्ची बदलावी लागते. जेवण अधिक सुरक्षित आणि आरामदायी होण्यासाठी या काही छोट्या गोष्टी अवश्य कराव्या.
सूचना ६	**चांगले सकारात्मक संबंध असतील तर मुलं आनंदाने शिकतात.** जेवताना मुलाशी छान गप्पा मारणे हा जेवण चांगले करण्याचा उत्तम मार्ग आहे.
सूचना ७	**सुयोग्य गोष्ट शोधून काढणं हे अतिशय जिकिरीचं काम आहे हे नेहमी लक्षात ठेवा.** एखाद्या मुलासाठी काय उत्तम आणि सुरक्षित आहे हे शोधून काढण्यासाठी संगोपाकला अनेक पद्धती वापरून पाहाव्या लागतील. त्यातलीच एखादी सुयोग्य ठरेल. यासाठी वेळ द्या, निरीक्षण करा. मूल कसा प्रतिसाद देतंय, त्याला आणखी काही छोटे बदल हवेत का? या सगळ्या गोष्टींकडे लक्ष द्या.

अंतिम विचार

जेव्हा गिळण्याची समस्या उद्भवते तेव्हा ती ओळखणं आणि मुलांसाठी गिळण्याची योग्य मार्गदर्शक तत्त्वे पाळणं हे सुरक्षित आहार पध्दतींचा एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे. प्रत्येक मुलाचे आरोग्य आणि कल्याण मुलाच्या गरजा भागवणाऱ्यासमजूतदार, आधार देणाऱ्या आणि मुलाच्या गरजेला तत्परतेने धावून येणाऱ्या संगोपकावर अवलंबून असते. तुम्हाला एखादे मूल नीट गिळत असल्याचीखात्री वाटत नसेल तर इतरांची मदत घ्या. आपल्या अडचणी आणि प्रश्न इतर संगोपक आणि गटातले सहकारी यांच्याशी चर्चा करून सोडवले तर प्रश्नांना योग्य पर्याय मिळतो आणि आपल्यावरचा ताण हलका होतो. याचे नक्कीच चांगले परिणाम होतात.

सुरक्षितपणे गिळताना अन्न आणि पेयाच्या घनतेबद्दलअधिकमाहितीसाठीप्रकरण १ विभाग ९, परिशिष्ट ९क चा संदर्भ वापरा.

पदार्थांत योग्य तो बदल करण्याची विशिष्ट माहिती तुम्हाला प्रकरण परिशिष्ट ९ इ मध्ये मिळेल.

विभाग १. ३ : ज्ञानेंद्रियांची मूलतत्त्व

ज्ञानेंद्रिय म्हणजे काय?

ज्ञानेंद्रियांद्वारे आपल्याला भोवतीच्या जगाचे ज्ञान मिळते. हे मिळालेले ज्ञान वेगवेगळ्या पेशींद्वारे संदेशांमार्फत मेंदूकडे पाठवले जाते. वेगवेगळ्या पेशींचा समूह, त्यांचे संदेशवहनाचे मार्ग आणि मेंदूतील विविध भाग यांची मिळून मज्जासंस्था बनते. भोवतीच्या जगाची जाणीव आपल्याला वेगवेगळ्या ज्ञानेंद्रियांकडून होते.

① बघणे(दृष्टी)
② ऐकणे (श्रुती)
③ वास घेणे (घाणेंद्रिय)
④ चव घेणे (जीभ आणि तोंड)
⑤ स्पर्श आणि जाणीव (त्वचा)
⑥ सांधे आणि स्नायूंची जाणीव (शारीरिक हालचाल)
⑦ तोल सांभाळणे आणि हालचाल करणे (शारीरिक समन्वय)
⑧ शरीरांतर्गत जाणीव (आतील संवेदना)

प्रत्येक मुलाची संवेदन क्षमता ही वेगळी आणि एकमेव असते. मुलाला कोणत्या संवेदना जास्त आहेत आणि कोणत्या कमी हे जाणून घ्यायची जबाबदारी संगोपकाची असते. मुलाला एखाद्या संवेदनेबाबत काही अडचण असेल तर ती ओळखून त्या अडचणींवर मात करणे आणि जेवण तसंच दैनंदिन जीवन सुखकर कसं होईल हे पाहणे संगोपकाला अनिवार्य असते.



संवेदनांचे प्रकार

माणसाची संवेदनप्रक्रिया घडवणाऱ्या निरनिराळ्या आठ संवेदना असतात.

संवेदना	वर्णन	उदाहरण
बघणे (दृष्टी) 	डोळ्यांच्या द्वारे मिळणारी माहिती. जे बघतो ते.	प्रखर प्रकाश, मंद प्रकाश, रंग, आकार, चेहरे, वेगवान किंवा हळू हालणाऱ्या वस्तू, वस्तू आणि चेहरे यांचे अंतर (जवळ किंवा दूर) इ.
ऐकणे (श्रुती) 	कानांद्वारे मिळणारी माहिती. जे ऐकतो ते.	मोठे आणि बारीक आवाज, बोलणे, संगीत, उच्च पट्टीतले आणि खालच्या पट्टीतले आवाज इत्यादी.
वास घेणे (घाणेंद्रिय) 	नाकाद्वारे मिळणारी माहिती. वास घेणे	तीव्र आणि मंद वास, सुगंध आणि दुर्गंध, लोकांनी वापरलेले सेंट, अत्तर, जागा आणि अन्नपदार्थ, पेयाचे वास
चव घेणे (जीभ आणि तोंड) 	जीभेद्वारे मिळणारी माहिती. आपण जे खातो किंवा पितो त्याबद्दल.	गोड, आंबट, कडू, तिखट, खारट अशा विविध चवी
स्पर्श, जाणीव (त्वचा) 	त्वचेद्वारे मिळणारी माहिती. त्वचेला स्पर्शातून जाणवणारी संवेदना	हलका स्पर्श, त्वचेवर दाब, ताप, वेदना, कंप, विविध स्पर्श- मऊ, खडबडीत, खरखरीत, गुळगुळीत, कडक
तोल आणि हालचाल (शारीरिक समन्वय) 	विविध हालचालीतून शरीराला मिळणारी माहिती. शरीर मागे पुढे, खाली वर होताना, कडेला झुकताना, फिरताना, वळताना होणारी जाणीव .	डुलणे, हेलकावे घेणे, झोके घेणे, वळणे, उड्यामारणे, गिरक्या घेणे, उभे राहणे, बसणे, तोल सांभाळणे इ.
सांधे व स्नायूंची जाणीव (शारीरिक हालचाल) 	सांधे आणि स्नायूंच्या हालचालीतून मिळणारी माहिती(शरीर वेगवेगळ्यास्थितीत आणि विविध गोष्टींच्या सान्निध्यात असताना होणारी जाणीव)	बसणे, चालणे, पळणे, रांगणे, चढणे, पाय आपटणे, उड्या मारणे, टाळ्या वाजवणे, जड वस्तू ओढणे, ढकलणे, वस्तू उचलणे आणि घेऊन जाणे इ.
शरीरांतर्गत जाणीव (शरीरातील संवेदना) 	एखाद्याची शारीरिक स्थिती शरीरांतर्गत गोष्टींमुळे जाणवणे.	तहान, भूक, समाधान, हृदयाची धडधड, श्वासाची गती, ताप, शी-शु ची जाणीव

आपल्या ज्ञानेंद्रियांच्या द्वारे मिळणाऱ्या संवेदनांची ही विविध उदाहरणे होत. भोवतालच्या वातावरणातून मिळणाऱ्या या संवेदना किंवा ही जाणीव मुलाच्या दैनंदिन जीवनावर परिणाम करते, अगदी जेवणावर सुद्धा !

जेवताना मिळणाऱ्या संवेदना जाणीवा/	जाणीव होणारे ज्ञानेंद्रिय
खोलीत असलेला प्रखर प्रकाश .	बघणे (दृष्टी)
रंगीत वाटीत दिलेले खाणे	बघणे (दृष्टी)
भोवतीच्या मुलांचा कलकलाट	ऐकणे (श्रुती)
एखाद्या खुर्चीत, बैठकीवर जेवायला बसल्यावरआपल्याला कसे वाटते.	स्पर्श, जाणीव(त्वचा) सांधे आणि स्नायूंची जाणीव (शारीरिक हालचाल), तोल आणि हालचाल (शारीरिक समन्वय)
एकत्र जेवताना संगोपकाचा हसरा चेहरा	बघणे(दृष्टी)
घास घेताना अन्नाचा येणारा सुवास	वास घेणे (घाणेंद्रिय)
अन्नाची चव	चव (जीभ आणि तोंड)
हाताने खाताना हाताला आणि तोंडात अन्नाची होणारी जाणीव .	स्पर्श, जाणीव(त्वचा)
जेवायच्या आधी पोट रिकामे वाटते पण जेवल्यावर मात्र भरल्यासारखे वाटते	अंतर्गत जाणीव (शरीरातील संवेदना)

जेवणे अतिशय संवेदनपूर्ण कृती आहे. म्हणूनच आपल्या संवेदना, जाणीव आपल्या जेवणावर कसा परिणाम करतात हे जाणूनघेणं महत्त्वाचं आहे.



ज्ञानेंद्रिय इतकी महत्त्वाची का आहेत?

प्रत्येकाची ज्ञान ग्रहण करण्याची क्षमता वेगवेगळी असते. ज्ञान मिळवण्याची ही क्षमता मुलाच्या विकासावर मोठा परिणाम करते. भोवतलाचं जग जाणून घ्यायला मदत करते. रोजच्या जीवनातील घटना उदाहरणार्थ, जेवणखाण यावरही परिणाम करते. वेगवेगळ्या वासाचं, चवीचं अन्न मिळालं तर जेवण आनंददायी होतं तेच वाईट रुचीची जाणीव भूक मारते. जेवणात आनंद मिळत नाही.

मुलाचे जेवण आनंददायी होण्यावर ज्ञानेंद्रियांद्वारे होणाऱ्या जाणिवांचा खूप मोठा प्रभाव पडतो.

ज्ञानेंद्रियांचे फायदे	ते कसे दिसतात याचे वर्णन
रोजच्या गोष्टी शिकणे आणि त्यात प्रगती करणे 	○ मुलांना रोज कराव्या लागणाऱ्या गोष्टींची माहितीविविध ज्ञानेंद्रियांकडून शिकता येते . ○ ज्ञानेंद्रियांकडून वेगवेगळी माहिती कशी मिळवायची आणि त्याला कसा प्रतिसाद द्यायचा हे मुलांना शिकवते. ○ मुलांना त्यांच्या स्वतःच्या ज्ञानेंद्रियांविषयी शिकवते. (प्राधन्यक्रम, आवड निवड)
जगाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन तयार करते 	○ मुलांना त्यांच्या प्रगतीत मदत करू शकेल अशा विविध माहितीचा अनुभव घेण्याची संधी मिळवून देते. ○ आयुष्यात नंतर येणाऱ्या अनुभवांसाठी मुलांना तयार करते.
स्वास्थ्य आणि आरोग्य 	○ स्वतःच्या गरजा ओळखून त्या स्वतः पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करण्याची संधी मिळवून देते. ○ मुलांना शिकण्याचा अधिक समृद्ध अनुभव घेण्याची संधी मिळते. ○ मुलांच्या सर्वांगीण विकासाला हातभार लावते.

मुलांना गर्भावस्थेतच त्यांच्या ज्ञानेंद्रियांची जाणीव होते आणि तेव्हाच त्यांचे शिक्षण सुरु होते ते जन्म घेण्याच्या क्षणापर्यंत.

ज्ञानेंद्रियांची जाणीव – अतिसंवेदनशील आणि कमी संवेदनशील ज्ञानेंद्रिय

मुलांना अतिसंवेदनशील किंवा कमी संवेदनशील जाणीव असू शकते. आपण त्यांना 'ज्ञानेंद्रियांची जाणीव' असं म्हणूया. एखाद्या गोष्टीचे ज्ञान होत असताना मुलांना कधी जास्त प्रोत्साहन मिळेल तर कधी कमी, हे त्याच्या भोवतीच्या वातावरणावरअवलंबून आहे. ही संवेदनशीलता मुलाच्या जेवणावर परिणाम करू शकते म्हणूनच संगोपकाने मुलाला याबाबतीत काही अडचणी आहेत का, हे जाणून घेणं आणि यावर उपाय शोधणं आवश्यक असतं.

मुलाला ज्ञानेंद्रियांची संवेदनशीलता असू शकेल हे दाखवणारी काही लक्षणे .

- खोकणे, गुदमरणे, गप्प होणे, थुंकणे, अन्न आणि पेय उलटून काढणे, विशेषतः जेव्हा नवीन चवीचं किंवा वासाचं खाणं दिलं असेल तेव्हा.
- नवीन वास किंवा चवीतील बदल चटकन स्वीकारता येत नाही.
- अंगविक्षेप करणे किंवा चेहरा वेडावाकडा करणे, अन्न दूर ढकलणे
- एखादा पदार्थ/पेय त्याचा रंग, वास, चव किंवा स्वरूप बघून खाण्याचे टाळणे
- नावडत्या खाण्यापिण्याला स्पष्ट नकार देणे.
- जेवायला गरजेपेक्षा जास्त वेळ लागणे (३०-४० मिनिटांपेक्षा जास्त).
- जेवताना जास्त मोठा घास किंवा पेयाचा मोठा घोट घेणे.
- अन्नाचा घास तोंडात जास्त वेळ धरून ठेवणे(स्वतःच्या नकळत).
- अन्न, पेय किंवा लाग तोंडातून बाहेर गळत राहणे (स्वतःच्या नकळत) .
- जेवताना वारंवार रडणे, गोंधळ घालणे आणि किरकिर करणे.
- जेवता जेवता मधेच वारंवार झोपी जाणे
- धरून ठेवून जेवायला घालावे लागणे(हात दाबून ठेवून)
- स्पर्श करण्याचे टाळणे(विशेषतः हळूवार स्पर्श)

अति संवेदनशीलता (तीव्र जाणीव) : एखाद्या गोष्टीला मूल आपल्या अपेक्षेपेक्षा तीव्र प्रतिसाद देत असेल तर ती अतिसंवेदनशीलता आहे.

सेरेब्रल पाल्सी असलेली मुलं अतिसंवेदनशील असल्याचं दिसून येतं.



अतिसंवेदनशील जाणीवांची काही सामान्य उदाहरणे

① स्पर्शाने किंवा आवाजाने वारंवार दचकणे.
② हिसका देणे, अंग आखडून घेणे किंवा स्पर्श टाळणे (विशेषतः हळूवार स्पर्श).
③ संगोपक खायला घालत असताना अंग ताठ करणे.
④ कलकलाट असताना कान झाकून घेणे.
⑤ गर्दीच्या आणि गडबडीच्या ठिकाणी डोळे बंद करून घेणे किंवा झोपी जाणे.
⑥ ताटात एकावेळेला कमी पदार्थ असलेले आवडणे.
⑦ नवीन चवीला किंवा वासाला नापसंती दर्शवणे.
⑧ विशिष्ट पदार्थांना नापसंती दर्शवणे, ताट ढकलणे, तोंडं वेडीवाकडी करणे, अन्न उलटून काढणे.
⑨ गडबड गोधळ असलेल्या ठिकाणी अंगाला हेलकावे देणे किंवा अंग घुसळणे, हातपाय हलवणे.
⑩ कमी सहनशीलता – कोणत्याही गोष्टीने सहज दुखावला जातो.

कमी संवेदनशीलता (कमी जाणीव) : एखाद्या गोष्टीला मूल आपल्या अपेक्षेपेक्षा कमी प्रतिसाद देत असेल तर ती कमी संवेदनशीलता आहे.



डाउन्स सिंड्रोम असलेली मुलं कमी संवेदनशील असल्याचं दिसून येतं.

कमी संवेदनशील जाणीवांची जाही सामान्य उदाहरणे

① स्पर्शाला किंवा आवाजाला कमी प्रतिसाद देणे .
② संगोपकाकडून घट्ट धरण्याची, मोठी मारण्याची किंवा आवळण्याची अपेक्षा करणे. खडबडीत, कडक खेळणी खेळणे. वस्तू आणि लोकांमध्ये धडपडणे.
③ एका वेळेस मोठा हास तोंडात घेणे आणि त्यामुळे तोटरा बसणे, उलटी होणे किंवा गुदमरणे
④ जास्तीचे अन्न, पेय किंवा लाळ अंगावर पडलीये किंवा तोंडात साठलीय हे लक्षात न येणे
⑤ मऊ, ओलसर स्पर्शापेक्षा कडक, कोरडा स्पर्श आवडणे.
⑥ चविष्ट अन्न आवडणे
⑦ खूप सहनशीलता- स्वतःला त्रास करून घेतील पण चेहऱ्यावर दुःख किंवा वेदना दाखवत नाहीत.

ज्ञानेंद्रियांकडून मिळणाऱ्या ज्ञानामुळे एखादे मूल अतिसंवेदनशील किंवा कमी संवेदनशील होऊ शकते. हे त्याच्या भोवतीच्या वातावरणातून मिळणाऱ्या प्रेरणांवर अवलंबून आहे. ही संवेदनशीलता मुलाच्या जेवणावर आणि दिनक्रमावर परिणाम करू शकते म्हणूनच संगोपकाने मुलाला याबाबतीत काही अडचणी आहेत का, हे जाणून घेणं आणि यावर उपाय शोधणं आवश्यक असतं.

मुलाच्या विकासात मदत करणाऱ्या किंवा बाधा आणणाऱ्या, आपल्या भोवती असलेल्या घटकांची माहिती खाली देत आहोत.

सामान्यपणे ज्ञानदेणाऱ्या गोष्टी	उदाहरणे
प्रकाश	प्रखर किंवा मंद, बाहेरचा नैसर्गिक उजेड किंवा दिवे, चमकदार प्रकाश देणारे दिवे इत्यादी
खोलीची सजावट	रंगीत भिंती, भिंतीवर लावलेला कागद, चित्र, फोटो, खिडक्या इत्यादी
आवाज	संगीत, बोलण्याचे आवाज, टीव्हीचा किंवा खेळण्याचा आवाज, रस्त्यावरचे, घराबाहेरचे आवाज, मशीनचे आवाज, इतर मुलांचे आवाज इत्यादी
वास	अन्न, पेय, अत्तर, साबण, धूर, घाणेरड्या चड्ड्या, कचरा, शरीराचे वास इत्यादी
स्पर्श	जवळ घेणे, झुलवणे, चड्डी बदलणे, कपडे बदलणे, हात आणि चेहरा पुसणे, कुरकुरीत पदार्थ इत्यादी
चव	अन्न, पेय, मसालेदार, गोड, तिखट, आंबट इत्यादी
हालचाली	डुलणे, झोके घेणे, रांगणे, चालणे, उड्या मारणे, थोपटणे, फुदकणे, वाहनावर चढणे, कडेवर बसणे, उचलून घेणे, चड्डी बदलण्यासाठी धरलेले असणे इत्यादी,

एखाद्या मुलाला संवेदनशीलता का असू शकते?

मूल संवेदनशील असण्याची बरीच करणे आहेत. संगोपकाला ती मीहिती असतील किंवा नसतीलही. पण एक काळजीवाहक किंवा पालक म्हणून आपल्याला संभाव्य कारणं आणि त्यांची लक्षणं माहिती असणं गरजेचं आहे, इतकंच नाही तर मूल त्या कारणांना जेवताना किंवा इतर वेळेला सुद्धा कसा प्रतिसाद देतंय या कडे लक्ष ठेवायला हवं. यातून मुलाला जाणून घ्यायला मदतच होणार आहे.

मूल संवेदनशील असण्याची काही सामान्य कारणे :

- मूल वारंवार आजारी पडणे, नेहमी दवाखान्यात जावे लागणे किंवा हॉस्पीटलमध्ये भरती करावे लागणे(स्वमग्नता, दृष्टीदोष, श्रावण दोष)
- वेळेआधी लवकर जन्माला आलेले मूल
- मुलाला औषधे आणि /किंवा अल्कोहोल घ्यावे लागणे
- शारीरिक व्यंग(विशेष लक्षणे, दुभंगलेले ओठ किंवा टाळू)
- स्नायू आणि मेंदुसंबंधीआजार (सेरेब्रल पाल्सी)
- विकासातील अक्षमता(डाउन्स सिंड्रोम)
- सामाजिक, भावनिक आणि वातावरणातील घटक(कमी अनुभव, त्रासदायक अनुभव,जेवण्याची जबरदस्ती, सकारात्मक आणि योग्य काळजी न मिळणे)
- वारंवार नाक चोंदणे (यामुळे वास आणि चव समजण्याची क्षमता कमी होते आणि त्यामुळे जेवण जात नाही)

सेरेब्रल पाल्सी असलेला मुलगा त्याच्या संगोपकांच्या स्पर्शाला अतिसंवेदनशील प्रतिसाद देतो.



ज्ञानेंद्रियांसाठी महत्त्वाचे मुद्दे

महत्त्वाचे मुद्दे	लक्षात घेण्याच्या गोष्टी
मुलाचे बोलणे लक्ष देऊन ऐकणे	○ दैनंदिन कामात मूल कोणत्या गोष्टींना जास्त प्रतिसाद देतं याचं निरीक्षण करा. ○ या निरीक्षणानुसार मुलाची गरज ओळखून त्याप्रमाणे त्याचे रोजचे कार्यक्रम ठरवा आणि ते नीट पार पाडा. ○ मुलाच्या प्रतिसादाकडे लक्ष ठेवा. एखाद्या गोष्ट त्याला आवडतेय की नाहीहे तो काही लक्षणांनीदाखवत असेल तर त्याची जरूर दखल घ्या. आणित्याप्रमाणे त्याला मदत करा, . उदाहरणार्थ, • मुलाचा प्रतिसाद बघून दिनक्रमात काही बदल करा. म्हणजे गडबड असलेल्या खोलीत जर तिला अस्वस्थ वाटत असेल तर एखाद्या शांत जागी नेऊन जेवायला घाला.
वातावरण निर्मिती करणे	○ जेवणाच्या वेळचे वातावरण मुलाच्या गरजा लक्षात घेऊन ठेवण्याचा प्रयत्न करा. उदा. • मुलाला विचलित करणाऱ्या गोष्टी दिवे किंवा आवाज कमी करा • मुलाला शांतपणे नीट बसून जेवता यावं म्हणून मागे एखादं छान गाणं/संगीत लावा. • तीव्र वासाच्या अन्नपदार्थांवर झाकण ठेवा . • ज्या मुलांना हाताने खाणे आवडत नाही त्यांना वाटी चमचे द्या. • मुलाला विचलित करणाऱ्या गडबड गोंधळ, गर्दी आणि हालचाल असलेल्या जागेपासून लांब ठेवा .

मुलाला तयार करणे	○ मुलाच्या संवेदना लक्षात घेऊन जेवायला देण्यापूर्वी त्याच्या आवडीच्या गोष्टी करा, उदा. : • आता लवकरच जेवायचे आहे हे त्याला समजू द्या. ("पाचच मिनिटात आपल्याला मस्त खाऊ खायचाय हं") • "उठा, तयार व्हा" चेहरा आणि शरीराच्या काही कृती(परिशिष्ट ९ ज बघा) • दात घासणे • मुलाला डोलवणे, थोपटणे, उडवणे किंवा हलक्या हाताने अंग रगडणे • मुलाचे स्वतःचे आणि इतरांचे जेवण त्याला दाखवणे
संगोपकाची तयारी	○ जेवायला घालताना संगोपकाची बैठक आरामदायी असावी. ○ जेवायला घालताना शांत असावे. दीर्घ श्वास घ्या, आवडीचं गाणं लावा आणि मुलाशी हळुवार पणे गप्पा मारा. ○ संवेदनशील मुलांना जेवायला घालणे हे जिकीरीचे आणि वेळखाऊ काम असते हे ध्यानात घ्या.
सुरक्षित, नियमित आणि आरामशीर	○ जेवणाच्या पद्धतीत वारंवार बदल करणं टाळा. जेवणाची वेळ, जागा, खुर्ची, वाटी, चमचा शक्यतो बदलू नका. अगदी बदलायची वेळ आलीच तर एकावेळेला एकच गोष्ट बदला. ○ मुलाला काय खाऊ किंवा पेय देणार आहात ते दाखवा. ○ खाणंपिणं सावकाश द्या आणि कधीच बळजबरी करू नका. ○ आधी त्याला माहिती असलेलंच जेवण द्या आणि मग नव्या चवीचं किंवा वासाचं खाणं देऊन बघा.



या मुलाला समृद्ध संवेदनांचा अनुभव आहे. तो निवांत पडून हातातलं खेळणं चोखतोय. असा छान अनुभव घेणाऱ्या मुलाची संवेदना अधिक चांगल्या प्रकारे विकसित होते.

प्रत्येकमुलासाठी संवेदनेबाबत सूचना

सूचना १	मुलाचे बोलणे लक्षपूर्वक ऐका मुलगा त्याच्या वर्तनातून आणि प्रतिसादातून त्याची संवेदना प्रकट करेल .त्याच्यासाठी सर्वोत्तम काय आहे हे त्यालाच सांगू दे .
सूचना २	तयारी हि गुरुकिल्ली आहे जेवण्या आधी मुलाची तयारी ही यशस्वी जेवणासाठी आवश्यक बाब आहे .यासाठी मुलाची आणि संगोपकाची शारीरिक आणि मानसिक तयारी आणि योग्य वातावरण असणे गरजेचे आहे .
सूचना ३	प्रत्येकाच्या आवश्यकता वेगवेगळ्या असतात .प्रत्येक मुलाच्या गरजा आणि प्राधान्य वेगवेगळी असतात .आणि ती वेळोवेळी बदलत असतात .
सूचना ४	आनंददायी जेवणाची निवड करा .मुलाला मजेत खातापिता येतील असेच पदार्थ द्या म्हणजे जेवण आनंदाचं होईल .या आवडत्या खाण्यासोबतच नवीन पदार्थ देऊन बघा म्हणजे मुलाची रुची वाढू शकेल आणि नवे खाणे तो आरामात खाईल .
सूचना ५	ओळखीच्या गोष्टींपासून सुरुवात करा .जेव्हा नेहमीचा दिनक्रम नियमितपणे चालू असतो तेव्हा मुलं मस्त मजेत असतात . जेवणाची एकच पद्धत ठेवा .जेवण्याची जागा, खुर्ची, चमचा, ताटवाटी मुलांच्या ओळखीचं असू द्या .आधी नेहमीचं जेवण द्या आणिमग नवीन पदार्थ वाढा .हळूहळू नवीन पदार्थांसाठी मुलाची तयारी करा .
सूचना ६	एकावेळी एकच बदल करा .एकावेळी एक बदल करण्याने मूल तो बदल चटकन स्वीकारते .सगळे बदल एकदम केल्यास त्याचं गोंधळ उडू शकतो .जेवताना, मुलाला नवीन चवींची ओळख करून देताना पुरेसा वेळ घ्या, घाई करू नका .
सूचना ७	मुलांना शोधून काढू दे वेगवेगळ्या आकारच्या, पोताच्या वस्तू, गोष्टी आणि अन्नपदार्थांची, चवीची मुलांना ओळख करून द्या . यातून त्यांची रुची वाढायला खूपच मदत होते .मुलांना त्यांची सगळी ज्ञानेंद्रिय वापरून या गोष्टींचा अनुभव घेऊ दे विशेषतः त्यांना वस्तू हाताळू द्या .
सूचना ८	चांगल्या सकारात्मक नातेसंबंध असताना मुलं उत्तमरीतीने शिकतात .मुलाच्या उत्तम प्रगती साठी त्याच्याशी जेवताना आणि एरवीही छान आनंदी नातं निर्माण करा .

अंतिम विचार

प्रत्येक मुलाची संवेदनशीलता त्याच्यासाठी अगदी खास असते. ही संवेदनशीलता कमी असो अगर जास्त मुलाच्या जेवणावर परिणाम करते. जेव्हा संगोपकाला मुलाच्या संवेदनशीलतेची ओळख होते तेव्हा त्याच्या प्राधान्यक्रमानुसार आणि गरजेप्रमाणे तो मुलाला जगाचा अनुभव चांगल्या आणि सुरक्षित रीतीने घेण्याची संधी देऊ शकतो. संवेदनशील तेबाबत काही अडचण आल्यास या पुस्तिकेचा नक्की वापर करा आणि इतरांशी चर्चा करा.

अधिक माहितीसाठी परिशिष्ट ९ख आणि परिशिष्ट ९म वापरा.

विभाग १. ४ : स्तन्यपानाचे महत्त्व

स्तन्यपान म्हणजे काय?

स्तन्यपान किंवा ज्याला स्तनपान, नर्सिंग असेही म्हणतात, ते म्हणजे बाळाला अन्न देण्याचा प्राथमिक मार्ग आहे. आईचे दूध हे बाळासाठी सर्वात पौष्टिक, आदर्श भोजन असते . आई आणि बाळामध्ये आवश्यक असलेलेसंबंध शक्य तेवढ्या लवकर निर्माण करण्याचा स्तनपान हा एक प्रभावी मार्ग आहे. सामाजिक मान्यता असलेल्या सर्व माता व्यावहारिकपणे स्तनपान देऊ शकतात. ६ महिने किंवा त्यापेक्षा कमी वयाच्या मुलांसाठी केवळ स्तनपान देण्याची(मुलाला फक्त आईचे दुध देणे कोणतीही पूरक पावडर,पाणी, अन्न किंवा इतर पेये नाही) जोरदार शिफारस केली जाते. या वेळेनंतर, आईचे दुध घेणे सुरू ठेवून मुलांनावयानुसार पूरक आहार देण्यास सुरवात करतायेऊ शकते.

स्तनपान द्यायला कधी सुरुवात करावी? बाळजन्मालाआल्यापासूनपहिल्या तासात शक्यतो लवकरात लवकर आईने बाळाला स्तनपानद्यावे.



"मुलाच्या आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी स्तनपान हा अतिशय प्रभावी आणि खात्रीशीर मार्ग आहे" – जागतिक आरोग्य संघटना, २०१८

स्तनपानाचे महत्त्व काय?

स०्तनपान आणि आईच्या दुधाचे फायदे	
बाळासाठी	**आईसाठी**
पूर्ण आणि योग्य पोषण देते	दोन गरोदरपणातअंतर वाढवण्यास मदत करते.
मेंदूच्या विकासाला महत्त्वाचा हातभार लावते.	बाळंतपणात झालेली झीज लवकर भरून काढायला मदत करते
रोग आणिआजारपणापासून संरक्षण देते.	कॅन्सर आणि इतर आजारांचा धोका कमी करते.
आजारपणातून लवकर बरे होण्यास मदत करते	बाहेरच्या अन्नापेक्षा कमी खर्च येतो.
मृत्यूचा धोका कमी होतो.	सोयीस्कर आणि वेळ वाचवणारी पद्धत)मुलाला घ्या आणि पाजा, बाटली वगैरे काही तयारी नको(
वाढ, पोषण आणि स्वास्थ्य टिकवायला मदत करते	स्वच्छतेच्या जबाबदाऱ्या टाळते) बाटल्या धुणे इत्यादी(
आईशी लवकर घट्ट नातं निर्माण व्हायला मदत करते	आईला समाधान मिळते आणि मुलाशी नातं घट्ट व्हायला मदत करते

स्तनपान आणि आईचं दूध आई आणि मूल दोघांना दीर्घकाळासाठी फायदेशीर ठरते. आईच्या दूधातसंपूर्ण पोषण असते. मुलाच्या सर्वांगीण वाढीसाठी, आई आणि बाळ दोघांना आजारापासून दूर ठेवण्यासाठी आणि दोघांचे जीवन सुरक्षित करण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे. यासाठी काहीच जास्तीचा खर्च येत नाही. मूल आणि आईचं नातं दृढ होण्यास मदत होते आणि त्यामुळे मुलाच्या विकासाला चालना मिळते, म्हणूनच स्तनपान आणि आईचे दूध अतिशय महत्त्वाचे आहे.

स्तनपान मिळालेल्या मुलांना दमा आणि ॲलर्जी होण्याची शक्यता कमी असते. त्यांना जुलाब, श्वासाचे आजार आणि कानाचा संसर्ग कमी प्रमाणात होतात.

एखाद्या मुलाला स्तनपान किंवा आईचे दूध न मिळण्याची कारणे काय असावीत?

एखाद्या मुलाला स्तनपान किंवा आईचं दूध न मिळण्याची बरीच कारणे असू शकतात. कधी ही कारणे आपल्याला समजतात तर कधी नाही. एक काळजीवाहक म्हणून आपल्याला या संभाव्य कारणाबाबत जागरूक असायला हवं आणि मुलाला तसंच आईलाही आधार द्यायला हवा. समजा जर खाली दिलेल्या कारणांपैकी एखादं कारण असेल तर बाळाला आईचं दूध मिळणारच नाही असं नाही. आजारी असलेल्या मुलांना आईच्या दुधाने किंवा स्तनपान दिल्याने जास्त फायदा होतो. थोडक्यात काय तर त्यांना स्तनपान करण्यात काही अडचणी असतील किंवा तशी संधीच मिळाली नसेल.

बाळाला स्तनपान करताना मदतीची गरज असू शकते किंवा त्याला दूध मिळतच नाहीये याची सामान्य कारणे:

① आजारपण, वेळेआधी जन्माला आल्यामुळे आईपासून दूर राहावे लागणे इत्यादी
② रोग किंवा आजारपणामुळे आईला बाळापासून दूर राहावे लागणे
③ शारीरिक दोष, उदा. काही लक्षणे, फाटलेले ओठ किंवा टाळू
④ स्नायू आणि मेंदू संबंधी आजार(सेरेब्रल पाल्सी)
⑤ मुलाच्या विकासातील अडथळे(डाउन्स सिंड्रोम)
⑥ सामाजिक, भावनिक किंवा वातावरणातील घटक (बाळाला आई नसणे, आईचा प्राधान्यक्रम वेगळा असणे, तीवेगळ्या कामात गुंतलेली असणे)
⑦ शैक्षणिक आणि सामाजिक आधाराचे घटक (आईला स्तनपान कसे द्यावे हे माहिती नसणे, आईला समाजाकडून किंवा कुटुंबाकडून आधार नसणे)



या बाळाला जन्माच्या वेळी सोडून देण्यात आले आणि अनाथ बाळांची काळजी घेणाऱ्या एका खास संस्थेच्या देखरेखीखाली ठेवले गेले. तिची आई गेल्यामुळे तिला स्तनपान किंवा आईचे दूध मिळू शकले नाही.



या बाळाचे ओठ आणि टाळू जन्मतः फाटलेली असल्याने स्तनपान करणे अवघड झाले.



हे छोटं बाळ ठरलेल्या वेळेच्या खूप आधी जन्माला आलं. अशक्त असल्याने त्याला आईपासून दूर ठेवण्यात आलं. नाजूक असल्याने स्तनपान करणं शक्य नव्हतं.

स्तनपान आणि आईच्या दुधाची काळजी

जरी स्तनपान आणि आईचे दूध आई आणि तिच्या बाळासाठी बरेच फायदे देत असले तरी आईने आपल्या बाळाला स्तनपान आणि / किंवा आईचे दूध देऊ नये याची काही कारणे आहेत.

*आईने बाळाला स्तनपान **अजिबात देऊ नये** याची काही सामान्य कारणे :*

- एचआयव्ही(human immunodeficiency virus)ग्रस्त आईने-
- १मूल सहामहिन्याचंहोईपर्यंत अजिबात स्तनपान देऊ नये
- २ स्तनपान करवण्याच्या काळात ती अँटीरेट्रोव्हायरल औषधे घेऊ शकत नाही किंवा घेत नाही.
- आईला टी-सेल लिम्फोट्रोपिक विषाणूचा(प्रकार 1 किंवा 2)संसर्ग आहे . (लैंगिक संपर्काद्वारे, रक्त संक्रमणामुळे किंवा एकच सुई अनेक जणांनी वापरल्याने पसरणारा, कर्करोगाला कारणीभूत होणारा एक विषाणू).
- आई कोकेन, पीसीपी अशी गुंगी आणणाऱ्या मादक द्रव्यांचे सेवन करते.
- बाळाला गॅलेक्टोजेमिया हा आजार असणे (एक दुर्मिळ विकार ज्यामुळे आईच्या दुधाचे पचन होऊ शकत नाही)

आई बाळाला तात्पुरते काही काळ दूध पाजू शकत नाही पण ती त्याला दूध देऊ शकते.

- आईला क्षयरोग झाला आहे आणि तिला
- कोणतेही उपचार मिळत नाहीत.
- बाळंतीण होण्याच्या २ ते ५ दिवस आधी तिला
- कांजिण्या झाल्या असल्यास.

आई बाळाला तात्पुरते काही काळ दूध देऊ शकत नाही पण नंतर ती त्याला दूध पाजू शकते. काही कारणे-

- संसर्ग झालेल्या प्राण्याकडून किंवा प्राणीजन्य पदार्थातून जीवाणू मुळे होणारा
- (Brucellosis)आजार झाला असेल आणि त्यावर तिला काही औषधोपचार मिळत नसेल तर
- आईला एचएसव्ही संसर्ग (हर्पस सिम्प्लेक्स विषाणू) असून स्तनावर जखम आहे
- आई रेडिओफार्मास्युटिकल्स घेत आहे (रोगाचे निदान करण्यासाठी किंवा उपचार करण्यासाठी वापरली जाणारीरेडिओॲक्टिव्ह औषधे)
- आई बाळाला हानी पोहचू शकेल अशी काही विशिष्ट औषधे घेत आहे (अल्कलॉईड्स, अँटिनिओप्लास्टिक्स, काही अँटीकॉन्व्हल्संट्स आणि सायक्लोस्पोरिन, अमिओडेरॉन आणि लिथियम)

क्षयरोग असलेल्या माता त्यांच्यावर कमीतकमी 2 आठवड्यांपर्यंत उपचार झालेला असल्यासआणि यापुढे त्यांना संसर्ग नाही असे समजल्यावर स्तनपान करवू शकतात

स्तनपान न देताही आई बाळाला स्वतःचंदूध देऊ शकते. हाताने पिळून किंवा पंपाने स्तनातून दूध ओढून काढून ते बाटलीत भरून बाळालादेता येते.

स्तनपान करतानाची सामान्य स्थिती

बाळाला स्तनपान देण्याना बऱ्याच स्थितीतदूध पाजता येते. सामान्यपणे आढळणाऱ्या स्थिती या पुस्तिकेत दिल्या आहेत. प्रत्येक आई आणि मुलाला कोणती स्थिती (एक /अनेक)योग्य वाटतेय हे त्यांनाच ठरवू दे. प्रत्येक स्थितीचे काही फायदे आहेतच पण एक फायदा मात्र सर्व स्थितींना लागू होतो तो म्हणजे आई आणिमुलाची जवळीक. जेव्हा आई नव्याने बाळाला दूध पाजू लागते तेव्हा सुरुवातीला काही दिवस तिला आधाराची गरज वाटू शकते. तरीपण काही मुलं लवकरच स्तन चोखायला शिकतात आणि सुरुवातीपासूनच छान दूध पितात. पण बऱ्याच मुलांना हा समन्वय जमत नाही आणि इथे आधार मोलाचा ठरतो.

आत्ताची स्थिती जर आई किंवा बाळाला योग्य वाटत नसेल तर दुसरी स्थिती घेऊन बघायला काहीच हरकत नाही. काहीवेळा आया त्यांना योग्य वाटेपर्यंत विविध स्थिती घेऊन बघतात.

दूध पाजण्याची स्थिती कशी निवडावी?

आई आणि बाळासाठी स्तनपान देण्याची सर्वोत्तम स्थिती आपल्याला -

① बाळाला स्तन तोंडात घेण्यासाठी मदत करते, त्यामुळे त्याला जास्तीतजास्त दूध मिळू शकते.
② स्तन किंवा स्तनाग्राला जखम झाली असल्यास, स्तनदाह होत असल्यास दूध पाजणे टाळा.
③ बाळाचे वजन पुरेसे वाढायला मदत मिळते.
④ आई आणि मुलासाठी स्तनपान आरामदायी होते .
⑤ दीर्घकाळ स्तनपान देण्यासाठी आईला मदत करते.

बाळ स्तनाशी चिकटलेले असेल तर ते सहज दूध पिऊ शकते आणि त्याचे पोटही छान भरते. या जवळीकीमुळे आईला अस्वस्थता येण्याची शक्यता कमी होते.



पाजण्यासाठी कुशीत घेणे



- आईने आरामशीर स्थितीत बसावे.
- बाळ आईकडे तोंड करून पहुडलेले असावे. (उशी, छोटा लोड किंवा चादर आधारासाठी घेऊ शकता)
- बाळाचे शरीर आणि डोके आईच्या हातांमध्ये विसावलेले असावे.
- बाळाचे पोट आईच्या पोटाच्या दिशेला असावे.
- बाळाचा कान, खांदा आणि ढुंगण एका रेषेत असावे. डोके कंबरेपेक्षा वर उचललेले असावे.

0 ते १२ महिन्यांच्या सर्व बाळांसाठी सर्वोत्तम

आई बाळाला त्याच बाजूच्या हाताने आधार देऊन स्तनपान करवते.

-



कुशीत घेणे

- आईने आरामशीर स्थितीत बसावे. बाळ आईकडे तोंड करून पहुडलेले असावे. (उशी, छोटा लोड किंवा चादर आधारासाठी घेऊ शकता)
- आईच्या पाजणाऱ्या स्तनाच्या विरुद्ध बाजूच्या हातांमध्ये बाळाचे शरीर आणि डोकेविसावलेले असावे.
- आईने बाळाच्या मानेला आणि खांद्याला हाताने आधार देऊन बाळाचे तोंड स्तनाग्राशी न्यावेम्हणजे बाळ सहज दूध चोखू लागेल.
- बाळाचे पोट आईच्या पोटाच्या दिशेला असावे.
- बाळाचा कान, खांदा आणि ढुंगण एका रेषेत असावे. डोके कंबरेपेक्षा वर उचललेले असावे.

आई बाळाला दुसऱ्या हाताने 0ते १२ महिन्यांच्या सर्व बाळांसाठी सर्वोत्तम आधार देऊन दूध पाजते



फुटबॉलस्थिती–

- आईने आरामशीर बसावे.
- बाळ आईच्या हाताच्या आणि छातीच्या मध्ये धरलेले आणि पाठीवर निजलेले असावे. (आईच्या शेजारी उशी, चादर आधारासाठी घ्यावी किंवा सोयीचं असेल तर मांडीवर घ्यावं.)
- आईने हाताने बाळाला आधार द्यावा.
- आईने त्याचे खांदे आणि मानेखाली हात धरावा.

जर आईचे स्तन आकाराने मोठे असतील किंवा शस्त्रक्रिया झाल्याने तिला नीट बसता येत नसेल तर ० ते १२ महिन्यांच्या सर्व मुलांसाठी ही स्थिती उत्तम असते.

बाळ आईच्या बाजूला आहे आणि त्याचे पाय आईच्या हाताखाली आहेत.

आई आणि बाळ दोघेही पलंगावर, कोचावर, सतरंजीवर किंवा जमिनीवर झोपलेले आहेत.



बाजूला झोपण्याची स्थिती-

बाळाला बसून दूध पिण्याची चांगली सवय लागल्यावर ही स्थिती करून बघायला हरकत नाही. ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी सर्वोत्तम

- आईने आरामशीर स्थितीत एका
  - कुशीवर झोपावे.
- तिच्या शेजारी बाळाला पोटाशी घेऊन निजवावे.
- (शेजारी उशी, चादर आधारासाठी घ्यावी किंवा जे सोयीचं
- असेलघ्यावं.)
- आईने खालच्या बाजूच्या हाताने मुलाला आधार द्यावा.
- टॉवेलची किंवा चादरीची गुंडाळी बाळाच्या पाठीला आधार म्हणून लावावी.



आरामात पहुडलेल्या अवस्थेत

- आईने आरामात रेलून बसावे किंवा पहुडावे
- आईने एखाद्या खुर्चीत, पलंगावर किंवा उशी, लोड, तक्क्याला रेलून जमिनीवर बसावे. खुर्चीत बसल्यावर पायाखाली आधार घ्यावा.
- बाळाला आईच्या अंगावर निजवावे. (पोटावर)

आईचा पान्हा वेगाने वाहत असेल किंवा बाळाला हळूहळू दूध प्यायची सवय असेल तर ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी ही सर्वोत्तम स्थिती .

बाळ आईच्या शरीराच्याआधारे झोपून त्याचं डोकं आणि हातपाय हलवू शकते



.

जवळीक अशी साधावी -

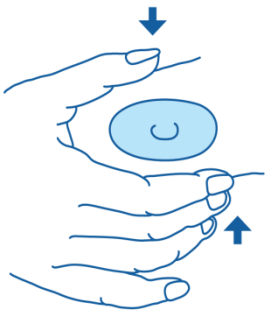
बाळ जेव्हा योग्य स्थितीत असेल तेव्हा ते आईच्या अतिशय जवळ असेल आणि योग्य रीतीने दूध पिऊ शकेल . जेव्हा ते नीट दूध प्यायला लागेल तेव्हा त्याचं पोषण चांगलं होऊन त्याचं वजन वाढेल आणि त्यांची छान वाढ होईल.

बाळाशी जवळीक साधण्यासाठी स्तनाग्र योग्य पद्धतीने धरण्यासाठी चार पायऱ्या इथे देत आहोत

पायरी १



पायरी २



पायरी ३



पायरी ४



पायरी १: आईने तिचा हातC स्तनावर आकारात धरावा.. तिची बोटं स्तनाग्रापासून लांब असावी.

पायरी २ : आईने आपल्या हाताने स्तन हलकेच दाबावा म्हणजे त्याचं तोंड निमुळतं होईल. इथे स्तनाग्राचा आकार बदलून ते गोलाऐवजी लंबगोल होते.

पायरी ३ : आईने तिची छाती आतील बाजूस दाबावी म्हणजे स्तनाग्र पुढे येऊन बाळाला ते तोंडात धरता येईल.

पायरी ४ : आईने तिचा अंगठा दाबून स्तनाग्र मुलाच्या तोंडाच्या बाजूला सरकवावं. नंतर बाळाचं तोंड उघडून बाळाला चोखायला उद्युक्त करावं. मानेला बाळाच्या ओढून छातीजवळ देऊन आधार डोक्याला आणि घ्यावं.

काही जास्तीच्या सूचना:

① बाळाचे तोंड आईच्या स्तनाच्या पातळीवर किंवा त्याच्या खाली असावे.
② पाजायला घ्यायच्या आधी बाळाचे डोके थोडे मागच्या बाजूला झुकलेले असावे(आईच्या हाताच्या आधाराने)म्हणजे पिण्यासाठी त्याचे तोंड उघडता येईल.
③ आपली छाती बाळाकडे नेण्या ऐवजी बाळाला छातीपाशी आणा.
④ बाळाच्या वरच्या ओठाला स्तनाग्राने स्पर्श करा म्हणजे तोंड उघडून दुध प्यायला त्याला प्रेरणा मिळेल.
⑤ बाळाच्या वरच्या ओठावरून स्तनाग्र इकडून तिकडे फिरवा म्हणजे दुध प्यायची त्याची इच्छा जागी होईल.
⑥ बाळाचं नाक स्तनाग्रापाशी येईल अशी स्थिती घ्या, त्याचं तोंड थोडं कडेला असेल.
⑦ दूध पिताना बाळाची जीभ आणि खालचा ओठ आईच्या छातीला आधी लागला पाहिजे.



स्तनपानासाठी काही महत्त्वाचे घटक

महत्त्वाचे घटक	यशस्वी स्तनपानाची लक्षणे
स्तनपानाची स्थिती बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ सुरक्षित आधार देणारी स्थिती स्तनपानाला मदत करते ○ बाळ आरामात दूध पिऊ शकते. ○ योग्य स्थितीमुळे बाळाला पुरेशा प्रमाणात दूध मिळते. ○ योग्य स्थिती घेताना बाळाचा आकार, गरज आणि क्षमता याचा विचार केला जातो. ○ योग्य स्थितीत बाळ ३० मिनिटांपर्यंत दूध पिऊ शकते.
स्तनपानाची स्थिती आईच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ सुरक्षित आधार देणारी स्थिती स्तनपानाला मदत करते आणि आईला त्रास होत नाही. ○ आई आरामात स्तनपान देऊ शकते. ○ स्तनपानाच्या संपूर्ण वेळात तीच स्थिती कायम ठेवता येते. ○ योग्य स्थिती घेताना आईचा आकार, गरज आणि क्षमता याचा विचार केला जातो.
स्तनापानाच्या वेळा लक्षात ठेवून पाळल्या जाणे	○ बाळरडायच्या आधीच आईला बाळाची भूक समजते. ○ बाळाच्या भुकेकडे आईचे सतत लक्ष असते. (पहा परिशिष्ट ९ल-१) ○ बाळाचे पोटभरल्याचे आईच्या लक्षात येते. (पहा परिशिष्ट ९ल-२) ○ आई आणि बाळ दोघेही स्तनपानाचा आनंद घेतात.
आई आणि बाळ दोघांना स्तनपान चांगले जमते	○ योग्य वेळात व्यवस्थित दूध चोखणे बाळाला जमते. ○ बाळाचे सहज आणि योग्य प्रमाणात पोषण होते. ○ बाळ ३० मिनिटांपर्यंत व्यवस्थित दूध पिऊ शकते. ○ बाळाचे वाढते वजन आणि योग्य प्रगती हे बाळाला पुरेसे दूध मिळते आहे याचे लक्षण आहे. ○ आईला स्तनपानानंतर, दरम्यान किंवा मध्ये काही त्रास होत नाही.
स्तनपानादरम्यान आई आणि मुलाचा वारंवार होणारा संवाद	○ आई बाळाकडे बघून हसते, बोलते, गाते आणि टक लावून बघते. ○ बाळ मजेत दूध पिते आणि सक्रीय सहभाग घेते. ○ आईला स्तनपानाचा आनंद मिळतो. ○ बाळाची झपाट्याने वाढ होते. ○ आई आणि मूलयांच्यात जास्त जवळीक निर्माण होते.

त्रासाची लक्षणे: स्तनपान करवण्यामुळे स्तनाग्र दुखणे, स्तनाचा आकार कमी होणे दुधाची कमतरता, बाळांचे वजन कमी होणे, क्वचित ओले किंवा मळलेले लंगोट,स्तनावरवारंवार खाज येणेकिंवा बाळाला दूध पिण्यास त्रास होणे यासारखी सामान्य लक्षणे आई आणि काळजीवाहकांनी पाहिली पाहिजेत.

स्तनपानाच्या काही सूचना

सूचना १	**स्तनपानाची योग्य स्थिती घेताना आई आणि बाळाच्या वैयक्तिक गरजा लक्षात घ्या. .** प्रत्येक आई आणि मूल हे वेगळे असते .आई आणि मुलाची प्रत्येक जोडीही निराळी असते .त्यांचे आकारमान, रचना वेगवेगळी असते .त्यांच्या क्षमताही वेगळ्या आणि गरजाही वेगळ्या .त्यामुळे त्यांच्यासाठी काय चांगलं आहे हे या वेगळेपणातूनच समजेल .
सूचना २	**आईची स्वस्थता लक्षात घ्या.** स्तनपान देताना आईला कसे वाटते?तिची पाठ दुखते का?बाळाला घेऊन तिचा हात भरून येतो का?ती बराच वेळ त्याच स्थितीत बसू शकते का ?केवळ बाळाच्या गरजा लक्षात घेऊनच नाही तर आईसाठी सुद्धा आरामदायी स्वस्थ आणि बराच वेळ बसता येईल अशी स्थिती निवडा .सशक्त आणि आनंदी आईच सशक्त आणि आनंदी मूल वाढवू शकते .
सूचना ३	**मुलाच्या वाढीबरोबर योग्य स्थितीत बदल होत जाईल. .** जसजशी मुलाची वाढ होईल आणि त्यांची क्षमता वाढेल तसतशी स्तनपान देण्याची स्थिती बदलावी लागते .वाढत्या मुलाच्या गरजा लक्षात घेऊन अशी स्थिती बदलणे अगदी स्वाभाविक आणि आवश्यक आहे .
सूचना ४	**सुयोग्य स्थिती शोधणे हे जिकीरीचे काम आहे.** कधी कधी आईला सुयोग्य स्थिती सापडेपर्यंत अनेक प्रयत्न करावे लागतात .त्याच्यासाठी वेळ द्या .बाळ कसा प्रतिसाद देतंय ते बघा आणि त्याप्रमाणे छोटे छोटे बदल करत जा .
सूचना ५	**सशक्त आई = सशक्त बाळ** आईने तिची स्वतःची काळजी घेणंअत्यंत महत्त्वाचे आहे .म्हणजे आईने पोषक आहार घेणे, भरपूर द्रवपदार्थ पिणे, व्यवस्थित आराम करणे गरजेचे आहे त्याचबरोबर अतिरिक्त ताण, दारू सिगारेट, मादक पदार्थ आणि काही औषधे यांपासून दूर राहायला हवे .
सूचना ६	**लवकरात लवकर मदत घ्या.** स्तनपान हे जरी सोपे वाटत असले तरी त्याला सरावलागतो आणि वेळ द्यावा लागतो .नव्याने आई झालेल्या मुलीला आणि विशेष गरज असलेल्या मुलाच्या आईला स्तनपानासाठी काही मदत लागणे अगदी साहजिक आहे .स्तनपानाच्या सुरुवातीला जेव्हा आई योग्य स्थिती आणि पुरेसं दूध याबाबत गोंधळलेली असते तेव्हा तिने अनुभवी बायकांची मदत अवश्य घ्यावी .

अंतिम विचार

स्तनपानहे आई मुलाला देत असलेल्या प्रेमाचे सुंदर प्रतिक आहे. या उत्तम कृतीमुळे आई आणि बाळ दोघांनाही कमालीचे फायदे मिळतात. स्तनपान देताना काही आयांना कोणत्याही आधाराची गरज भासत नाही पण तरीही कुटुंबातील सदस्य, समाजातील मदतनीस यांच्याकडून मिळणारी मदत आणि पाठींबा कित्येक आयांना उपयुक्त ठरतो. तुम्ही एक आई असलं तर तुम्हाला किंवा तुमच्या भोवताली ज्या आया आहेत त्यांच्यासाठीही पुस्तिका संदर्भ म्हणून उपयोगी आहे. तरीही जेव्हा स्तनपानाबाबत काही अडचणी येतील तेव्हा इतरांची मदत जरूर घ्या. इतर आया, संगोपक किंवा गटातील सदस्य यांच्याशी चर्चा केल्याने समस्या सहज आणि कल्पकतेने दूर होऊ शकेल आणि संगोपकांचा त्रास कमी होईल.

स्तनपानाबद्दल अधिक माहितीसाठी पहा- परिशिष्ट ९ज-१, ९ल- १आणि ९न १



विभाग १. ५ बाटलीने दुध पिण्याची मूलतत्त्वे

बाटलीने दूध पाजणे म्हणजे काय?

सगळ्या मुलांना स्तनपान मिळावे ही आदर्श स्थिती आहे पण ते नेहमीच शक्य असेल असं नाही. म्हणून मुलांना आवश्यक पोषण मिळावं यासाठी बाटलीने दूध पाजणे हा एक पर्याय आहे. बाळाच्या गरजेनुसार विविध प्रकारच्या बाटल्या आणि चोखण्या किंवा बुचं वापरता येतात. या शिवाय आईचं दूध आणि पोषक आहार बाळाला बाटलीतून देता येतो.

बाटलीने दूध पाजण्याचे महत्त्व काय?

बाटलीने दूध पाजणे महत्त्वाचे आहे कारण-

① साधारणतः बाळाचा हा आहार घेण्याचा पहिलाच अनुभव असतो.
② चोखणे, वाटीतून खाणे किंवा कापणे पिणे आणि बोलणे या क्रिया शिकण्यासाठी बाटलीने दूध पिणे उपयुक्त ठरते.
③ मुलाला प्रतिसाद देणाऱ्या कुशल संगोपकाशी मुलाची जवळीक आणि संवाद वाढायला मदत करते.

बाटलीने दूध पाजण्याचे फायदे काय?

बाटलीने दूध पिणे हे बाळ आणि त्याच्या संगोपकासाठी अतिशय फायदेशीर ठरते. जेव्हा बाटलीने योग्यप्रकारे दूध दिले जाते तेव्हा बाळाचे पोषण सुरक्षित, अधिक कार्यक्षमतेने आणि आनंदाने होते.

बाटलीने दूध देण्याची पद्धत योग्य-

① बाळाला उबदार आणि समाधान वाटते.
② बाळाची काळजी घेणाऱ्या मोठ्या माणसाकडून त्याला माया आणि आराम मिळतो.
③ मुलांना त्यांच्या गरजा भागवणारं, काळजी घेणारं कोणीतरी आहे हे समजते.

बाटलीने दूध देण्याच्या योग्य पद्धतीचे फायदे	बाटलीने दूध देण्याच्या चुकीच्या पद्धतीतील धोके
↓ठसका लागण्याचे, आजारी पडण्याचे आणि मृत्यू होण्याचे प्रमाण घटते	↑ ठसका लागण्याचे, आजारी पडण्याचे आणि मृत्यू होण्याचे प्रमाण वाढते
↑जेवण भरवण्याची क्षमता)जलद गतीने (	↓ जेवण भरवण्याची क्षमता मंद गतीने)सावकाश(
↑ जेवताना तोंडात घास घेणे .	↓ जेवताना तोंडात घास न घेणे →नाकारणे
↑ मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा आणि जेवणाविषयी सकारात्मकता	↓मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा कमी होऊनजेवणाविषयी नकारात्मकता येते
↑मुलांना घन आहार ताटवाटीतून खाणे आणि कपाने पिण्याची सवय होते .	↓मुलांना घन आहार ताटवाटीतून खाणे आणि कपाने पिण्याची सवय होत नाही

बाटल्या आणि बुचांचे प्रकार

विविध आकार, रचना, पद्धती आणि विविध पदार्थांपासून बनलेल्या अनेक प्रकारच्या बाटल्या आणि बुचे आढळतात. बाळाचे तोंड, त्याची चोखण्याची क्षमता, तसंच वाढीच्या आणि शारीरिक गरजा भागवू शकेल असा बुचाचा आकार, रचना आणि दुधाची धार असणे आवश्यक आहेम्हणूनच संगोपाकांनी बाळासाठी योग्य बाटली आणि बुच निवडताना त्यांचे विविध प्रकार जाणून घेणं उपयोगी ठरेल.

बाटल्यांचे आकार
आदर्श (सरळ) आणि वाकडा (कोनीय)





नेहमीच्या सरळ बाटल्याअगदी सहज उपलब्ध होतात. पण कोनीय आकाराच्या बाटल्या दूध पाजताना बाळाच्या हनुवटीला आधार दयायला उपयोगी ठरतात. दूध पाजताना हवा आणि फेस कमी व्हावा आणि बाळाच्या पोटात दुधाबरोबर कमी हवा जावी अशी त्यांची रचना केलेली असते.



बाटल्यांचा आकार : लहान आणि मोठा

तुम्ही दूध पाजत असलेलं बाळ लहान असेल आणि अजून इतकं दूध पित नसेल तर लहान बाटली (१२० मिली. पेक्षा कमी) चालू शकेल. पण वाढत्या वयाच्या मुलासाठी जास्त दूध मावणारी मोठी बाटली घेणं चांगलं.
छोटी टीप- जेव्हा मूल स्वतः दूध प्यायला शिकत असतं तेव्हा लहान बाटली देणं योग्य कारण ती हलकी असते. बाळाला नीट धरता येते.
छोटी बाटली= कमी वजन

बाटलीचे जिन्नस : काच आणि प्लास्टिक

लहान बाळांसाठी प्लास्टिकच्या बाटल्या सामान्यतः वापरल्या जातात आणि त्या सहज मिळू शकतात. त्या पडल्यातरी फुटत नाहीत आणि वजनाने हलक्या असल्याने संगोपकाला बाटली धरायला सोपे जातात. काचेच्या बाटल्या भक्कम असतात पण पडल्या तर फुटण्याची शक्यता असते. वजनाने जड असल्याने मुलाला किंवा संगोपकाला बाटली धरणे अवघड जाते.



बाटलीच्या बुचाचा आकार

बाटलीची बुचं वेगवेगळ्या आकाराची असतात. प्रमाणित बुचं उंच, लांब आणि टोकाशी गोलाकार असतात. ऑर्थोडोन्टिक बूच बाळाच्या तोंडाच्या आतील बाजूस बसवण्यासाठी बनवले जाते. ते सामान्यत: तळाशी आणि वरच्या टोकाशी रुंद आणि मध्यभागी अरुंद असतात. इतर बुचं महिलेच्या स्तनाग्रांच्या आकाराची असतात. बुचं वेगवेगळ्या आकारात बनवली जातात कारण प्रत्येक मुलाचे तोंड वेगवेगळ्या आकारात असते. उदाहरणार्थ: काही मुलांना त्यांच्या लहान तोंडात बसण्यासाठी लहान बुचांची आवश्यकता असते.



डावीकडून
सरळ
स्तनाग्राप्रमाणे नैसर्गिक
आणि दोन वेगवेगळ्या
आकाराची बुचे

बाटली आणि बुचांचा आकार

बाटलीतून एकावेळी किती द्रव किंवा दूध बाहेर येईल हे बुचाच्या आकारावरून ठरते. बुचाचा आकार (साईज) बुचाच्या भोकावरून ठरतो. आकार लहान असेल तर त्यातून येणारी दुधाची धारही कमी आणि सावकाश येते. आणि आकार मोठा असेल तर दुधाची धार जास्त आणि जलद येते. बुचाच्या भोकाचा आकार जाणून घेणं महत्त्वाचं आहे कारण चुकीचे बूच निवडले तर ते बाळासाठी धोकादायक होऊ शकते. दूध अतिशय सावकाश किंवा जलद येईल किंवा जास्तीची हवा शोषली जाईल.



पातळी किंवा क्रमांक:

बुचाची पातळी किंवा क्रमांकबुचाच्या तळाशी किंवा बाजूवर लिहिलेली असते. खूप लक्ष देऊन बघावं लागतं कारण ते खूप छोट्या अक्षरात लिहिलेलं असतं.

बुचाचा आकार/ क्रमांक	वयोगट
अल्ट्रा-प्रीमी आकार	अकाली जन्मलेल्या बाळापासून ते ३ महिन्यांपर्यंत
प्रीमी आकार	अकाली जन्मलेल्या बाळापासून ते ३ महिन्यांपर्यंत
आकार/क्रमांक १	० ते ६ महिने
आकार/क्रमांक २	>सहा महिन्यांपेक्षा जास्त
आकार/क्रमांक ३	>सहा महिन्यांपेक्षा जास्त
आकार/क्रमांक ४	>सहा महिन्यांपेक्षा जास्त

लक्षात ठेवा: बुचांचे आकार आणि क्रमांक आणि त्याला जोडलेले वयोगट हे साधारण मार्गदर्शक आहेत. ते प्रत्येक मुलासाठी तसेच वापरले गेले पाहिजे असा अट्टाहास नको. प्रत्येक मूल प्रत्येक आकाराचं बूच वापरेलच असं नाही. काही मुलं एकाच आकाराचं बूच ते बाटलीने दूध पिण्याच्या काळात कायम वापरतील. बाळाच्या गरजेनुसार आणि बाळ नीट ओढू शकेल अशी दुधाची धार देणारं बूच निवडणं बाळासाठी सुरक्षित असेल.

खाली वेगवेगळ्या वयोगटासाठी छोट्या (सावकाश धार)पासून ते मोठ्या (जलद धार) क्रमांकापर्यंत अशा क्रमाने काही बुचांचे आकार किंवा क्रमांक दिले आहेत.
लक्षात ठेवा:दुधाची धार वाढवण्यासाठी बूचाला कधीही छेद देऊ नका. ते बाळासाठी धोकादायक असू शकेल.

डॉ. ब्राऊन यांनी निश्चित केलेल्या आदर्श आकाराच्या प्लास्टिकच्या बाटलीने आणि बुचाने संगोपक बाळाला दूध पाजत आहे.



बाटलीच्या बुचाचे जिन्नस(पदार्थ)

सामान्यतः बुचं सिलिकॉन किंवा लॅटेक्स) चिक/रबर (पासून बनवलेली असतात .बऱ्याच मुलांना काही विशिष्ट पदार्थापासून बनवलेल्या बुचाची आवड किंवा गरज असते .उदाहरणार्थ: अशक्त मूल रबराच्या मऊ बुचाने जास्त चांगल्या प्रकारे दूध ओढू शकेल .इशारा :काही मुलांना रबराची ॲलर्जी असू शकते हे ध्यानात ठेवा .पुढे सिलिकॉन आणि रबराच्या बुचातले फरक देत आहोत .

सिलिकॉन	*रबर*
जास्त टिकाऊ	*जास्त नरम*
स्वच्छ करायला सोपे	*दुधाचा वास राहू शकतो*
१ वर्षापर्यंत टिकू शकते	*लवकर खराब होते.*



बाटल्या आणि बुचं कधी धुवायची आणि बदलायची

नेहमी उकळा-

गरम साबणाच्या पाण्यात किंवा शक्य असल्यास डिशवॉशरमध्ये धुवा.

नेहमी निर्जंतुक करा-

उकळत्या पाण्यात बाटली आणि बाटलीचे सर्व भाग पाच मिनिटांपर्यंत ठेवा.

नेहमी धुवा-

प्रत्येक वेळेला दूध पाजून झाल्यावर बाटली आणि बूच धुवा.

नेहमी तपासा-

बूच फाटले किंवा तुटले आहे का?

नेहमी बदला-

जास्त वापरले गेलेले बाटली आणि बूच बदला



बाटलीने दूध पाजताना काही महत्त्वाचे घटक

महत्त्वाचे घटक	बाटलीने यशस्वीपणे दूध पाजण्याची लक्षणे
बाटलीने दूध पिण्याची स्थिती बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ सुरक्षित आधार देणारी आणि महत्त्वाचे घटक पाळणारी स्थिती बाटलीने दूध प्यायलामदत करते (पाहा-प्रकरण १-विभाग १) ○ बाळ आणि संगोपक आरामशीर असतात. ○ बाळ न झोपता दूध पिण्यात गुंगून जाते ○ बाळ गडबड न करता शांतपणे दूध पिते . ○ योग्य स्थितीत बाळ ३० मिनिटांपर्यंत दूध पिऊ शकते
बाटली, बूच आणि दुधाची धार बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ दूध पिण्याचा वेग फार जास्त नसतो किंवा कमीही नसतो . ○ तोंडातून पेय बाहेर येत नाही .खोकला, गुदमरणे किंवा गप्प होणे असे होत नाही . ○ बाळ न झोपता सावधपणे दूध पिते . ○ बाळ आरामात दूध ओढून घेतं, गिळतं आणि त्याचा श्वासही चालू राहतो .त्याला धाप लागत नाही . ○ बाळ गडबड न करता शांतपणे दूध पिते . ○ योग्य स्थितीत बाळ ३० मिनिटांपर्यंत दूध पिऊ शकते
दूध पिण्याच्या वेळा लक्षात ठेवून पाळल्या जाणे	○ बाळ रडायच्या आधीच संगोपकाला बाळाची भूक समजते ○ बाळाचे पोट भरल्याचे संगोपकाच्या लक्षात येते आणि जबरदस्तीने जास्ती दूध पाजले जात नाही ○ बाळ दुग्धपानाचा आनंद घेते आणि त्यात सक्रिय सहभाग घेते .
दूध पिताना गरज असेल तर मध्ये मध्ये थांबावे.	○ संगोपक बाळाने ढेकर द्यावी म्हणून, लंगोट बदलण्यासाठी किंवा बसण्याची स्थिती बदलण्यासाठी मध्ये थांबतो . ○ कधी कधी गरज असेल तर संगोपक थोडे थोडे दूध देतो . ○ मुलाला कंटाळा किंवा थकवा आला आहे का याकडे संगोपकाचे लक्ष असते .(पाहा-परिशिष्ट ९ल-२) ○ बाळ ३० मिनिटांपर्यंत दूध पिऊ शकते
वारंवार संवाद साधणे.	○ संगोपक बाळाकडे बघून हसते, बोलते, गाते आणि टक लावून बघते. ○ बाळ मजेत दूध पिते आणि सक्रीय सहभाग घेते ○ बाळाची झपाट्याने वाढ होते.



बाळांने बाटलीने दूध पिण्यासंबंधी काही सूचना

सूचना १

प्रत्येक मुलासाठी बाटली आणि बूच निवडताना त्याची वैयक्तिक गरज लक्षात घ्या ..
एकच बाटली, बूच आणि दूध येण्याचा दर प्रत्येक मुलाला सोयीस्कर असेल असे नाही, त्यामुळे प्रत्येक मुलाच्या गरजेनुसार योग्य ते निवडा .

सूचना २

बाळाचे वाढते कौशल्य त्याच्या बाटलीच्या, बुचाच्या आणि दुधाच्या गरजेवर परिणाम करते .
बाळाच्या क्षमतेनुसार, वयानुसार योग्य ते निवडा .उदाहरणार्थ ;एखादं चार महिन्याचं अशक्त बाळ सावकाशपणेदूध देणाऱ्या बुचाने जास्त चांगल्याप्रकारे दूध पिऊ शकेल .

सूचना ३

बाळ काय सांगतंय याकडे लक्ष द्या
बाळ बदल करण्याची गरज दर्शवत असेल तर बाटली, बूच किंवा दुधाचा प्रवाह यात जरूर बदल करा .

सूचना ४

दूध पाजण्याआधी दुधाची धार तपासून पाहा .
बाटली उलटी केल्यावर दुधाचे एक दोन थेंब खाली पडणे ही योग्य गोष्ट आहे .नंतर मात्र लगेच हे थेंब थांबायला हवेत . जर दुधाची धार फार जोरात असेल तर छोट्या क्रमांकाचं बूच वापरा .जर धार फारच सावकाश असेल आणि बाळाला दूध ओढणे जड जात असेल तर थोडे मोठे बूच वापरा .

सूचना ५

योग्य बाटली, बूच आणि दुधाचा प्रवाह शोधून काढणे जरी जिकिरीचं काम असलं तरी ते आवश्यक आहे .
कितीतरी वेळेला सर्वसाधारणपणे वाढणाऱ्या मुलासाठी सुद्धा संगोपकाला योग्य गोष्टी शोधून काढताना प्रयत्न करावे लागतात त्यासाठी वेळ द्या .एकावेळेलाएकच बदल करा म्हणजे बाळाचा गोंधळ व्हायला नको .बाळ कसा प्रतिसाद देतंय या कडे लक्ष द्या आणि त्याप्रमाणे छोटे छोटे बदल करत जा .

सूचना ६

सुयोग्य स्थिती ही यशस्वीरित्या बाटलीने दूध प्यायला मदत करते .
सुरक्षित आणि आरामशीर स्थिती शोधणे हे जिकीरीचे काम आहे .पुरेसा शारीरिक आधार आणि योग्य ती व्यवस्था होईल याकडे लक्ष द्या .

सूचना ७

बाळाशी सुसंवाद साधा
रोज, प्रत्येक वेळेला दूध पाजताना बाळाशी छान संवाद साधा .गोड, मृदूआवाजात बोलल्याने, गाणे म्हटल्याने बाळ दूध आनंदाने पिते .त्याच्याकडे बघून हसा, त्याच्याबरोबर रमूनजाऊन दूध पाजा .

अंतिम विचार

बाटलीने दूध पाजण्याचा मुख्य उद्देश आहे बाळ आणि संगोपकाला पोषण आहाराचा सकारात्मक अनुभव देणे आणि बाळाच्या वाढीसाठी साहाय्य करणे. सगळ्या बाटल्या आणि बुचे प्रत्येक मुलासाठी योग्य असतील असे नाही . त्यामुळे बाळाच्या गरजेनुसार बाटली, बूच आणि दुधाचा प्रवाह शोधून काढणे गरजेचे आहे. जेव्हा काही अडचणी येतील तेव्हाइतरांची मदत घ्या. आधीचे अनुभव, आणि समस्यांबद्दल इतरांशी चर्चा केल्यासलवकर निराकरण होऊ शकेल आणि संगोपक आणि मुलाचा त्रास कमी होऊ शकेल.

योग्य स्थितीबद्दल अधिक माहितीसाठी पाहा- प्रकरण १ विभाग १, प्रकरण २ विभाग ३ बाटलीने दूध पिण्यातील अडचणींबाबत अधिक माहितीसाठीसंदर्भ- प्रकरण २ आणि ७ आणि परिशिष्ट ९म

विभाग १. ६ : चमच्याने भरवण्याची मूलतत्त्वे

चमच्याने भरवणे म्हणजे काय?

स्तनपान आणि बाटलीने दूध प्यायल्यानंतर बाळाच्या आहाराची पहिली पायरी असते ती चमच्याने खाण्याची. बाळ साधारण सहा महिन्यांचे झाल्यावर त्याला चमच्याने आहार भरवायला सुरुवात केली जाते. या वयाला असे खाणे सुरु करण्याचे मुख्य कारण म्हणजे सहा महिन्याच्या बाळाच्या डोके, मान आणि धडामधले स्नायू मजबूत होऊ लागतात. शरीरावर नियंत्रण येते आणि बाळ बसून घनपदार्थ खाऊ शकते. या वयात मुलं गोष्टी तोंडापर्यंत न्यायला शिकतात आणि प्रत्येक वस्तू तोंडात घालून तिची ओळख करून घ्यायची सवय त्यांना लागते. मुलाच्या विकासातील हा एक रोमांचक आणि महत्त्वाचा टप्पा आहे.

चमच्याने अन्न भरवण्याचे महत्त्व काय?

चमच्याने अन्न भरवणे महत्त्वाचे आहे कारण :

- तोंडाच्या स्नायूंचा विकास होण्याची ही प्राथमिक पायरी आहे.
- नवनवीन पदार्थांची ओळख होण्याची संधी यातून मिळते.
- मुलाची चवीची जाणीव वाढीसलागते.
- चावून खाण्याचीआणि कपाने पिण्याची क्षमता निर्माण होण्यास मदत होते.
- बाळ आणि संगोपकातला परस्पर संवाद वाढवणारा हा नवा अनुभव दोघांनाही आनंददायी ठरतो.

चमच्याने भरवण्याचे फायदे	वर्णन) कसे दिसते (
तोंडातील स्नायूंचे कौशल्य 	○ मुलाला तोंड उघडणे आणि बंद करणे शिकवते ○ चमच्यावरचे अन्न ओठाने कसे काढून घ्यावे हे मुलाला समजते . ○ मूल तोंडातले आतले अन्न जिभेने हलवायला शिकते .
जाणिवांचा विकास 	○ चव विकसित होण्याकरता नव्या अन्नाची, वासाची, प्रकारची, तापमानाची आणि घनतेची ओळख होते .

नाती आणि भाषा



- संगोपकाशी अर्थपूर्ण संवाद साधण्याची संधी मुलाला मिळते .
- मुलाला जेवण्यासंबंधी सामाजिक नियम समजतात .(हात धुणे, खाण्याकरता बसणे, फिरणे, भाषेचा वापर, आज्ञा पळणे, इत्यादी .)

चमच्याने अन्न भरवण्याचे योग्य वेळापत्रक : चमच्याने भरवण्याची पुढची पायरी

चमच्याने खायला शिकण्याचे एक योग्य असे (वयानुसार) वेळापत्रक आहे. तरीदेखील चमच्याने खाण्याची ओळख करून देताना मुलाच्या विकासात्मक कौशल्य पातळीचा विचार करणे आवश्यक आहे. मूल जरी एका विशिष्ट वयाचेअसले तरी, चमच्याने खाणे यशस्वी होण्यासाठी त्याच्याकडे आवश्यक कौशल्ये असणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

चमच्याने खाणे कधी सुरु करायचे आणि कोणता चमचा त्याच्यासाठी योग्य आहे हे मूलच तुम्हाला सांगेल.

चमच्याने खायला शिकण्यासाठी उपयुक्त कौशल्ये वाढीच्या कोणत्या वयात मुलांमध्ये विकसित होतात याची माहिती खाली देत आहोत.

वाढीचे वय	वाढती कौशल्ये
२ महिने	भूक लागल्यावर बाळ हात तोंडाशी नेते.
३ महिने	पाठीवर झोपलेले असताना बाळ हात तोंडाशी नेते.
४ महिने	बाळ वस्तू हातात धरून तोंडाशी नेते.
९ महिने	चमचा हातात धरून हलवते.
१२ – १४ महिने	बाळ चमच्यात खाऊ घेऊन तोंडाकडे नेते. चमचा तोंडाशी नेताना उलटून खाऊ सांडतो.
१५ – १८ महिने	बाळ वाटीतला खाऊ चमच्यात भरून घेऊन तोंडाशी आणते, थोडेफार सांडते.
२४ महिने	हाताचा तळवा वरच्या दिशेला करून मूल हाताने चमच्याने खाऊ शकते.
३१ – ३२ महिने	न सांडता मूल व्यवस्थित हातात चमचा धरून खाऊ शकते.
३० – ३६महिने	मूल काटा चमचा पदार्थात खुपसून ते वर उचलू शकते.

चमच्याने खायला शिकण्यासाठी वेळ लागतो आणि सरावही लागतो. २- ३ वर्षांचे मूल उत्तमरीतीने चमचा वापरू शकते. याचाच अर्थ संगोपकाकडून त्यांना थोडासा आधार फक्त काही दिवसांसाठीच लागणार आहे. धीर धरा.



चमच्याचे प्रकार

वविविधआकार, रचना, पद्धतीआणिविविधपदार्थांपासूनबनलेलेअनेकप्रकारचे चमचेआढळतात. बाळाचेतोंड, त्याचा आकारआणिशारीरिकगरजाभागवूशकेलअसाचमच्याचा आकारअसणेआवश्यकआहेम्हणूनचसंगोपाकांनी बाळासाठीयोग्यचमचानिवडतानात्यांचेविविधप्रकारजाणूनघेणंउपयोगीठरेल.

चमच्याची रचना – (आकार) रुंद आणि अरुंद. उथळ आणि खोल

चमचे वेगवेगळ्या आकाराचे आणि रचनेचे असतात, विशेषतः त्यांच्या पुढच्या वाटीसारख्या आकारात तर खूप विविधता असते. हा आकार रुंद किंवा अरुंद असू शकतो आणिखोल किंवा उथळ असू शकतो. खोलगट चमच्यातून अन्न काढून घ्यायला जास्त प्रयास पडतात. उथळ चमच्यातून अन्न तोंडात घेणे त्यामानाने सोपे जाते, विशेषतः लहान बाळाला नव्याने चमच्याने भरवताना किंवा तोंडाचे स्नायूवापरण्याची क्षमता कमी असलेल्या बाळाला हा चमचा उपयोगी आहे. उदा. : छोट्या बाळाच्या लाहान तोंडात मोठ्या माणसाच्या (रुंद आणि खोल) चमच्याने भरवणे अवघड आहे. त्याला छोटा अरुंद आणि उथळ चमचा योग्य ठरेल.



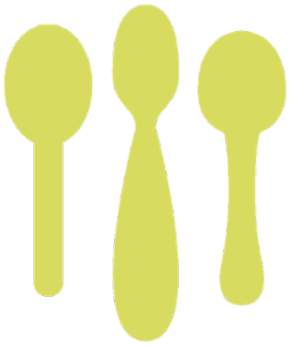
वरचा फोटो- डावीकडून उजवीकडे
अरुंद आणि रुंद चमचे

खालचा फोटो-डावीकडून उजवीकडे
खोल आणि उथळ चमचे



चमचा निवडताना तो बाळाच्या तोंडाच्या आकाराशी मिळताजुळता असावा.

चमच्याचा दांडा लहान मुलाला सुरुवातीला भरवायला योग्य ठरेल असा निवडा.



चमच्याचा आकार (साईझ) : लांब आणि आखूड दांडा

बाळ स्वतः हाताने खाणार आहे का त्याला संगोपक भरवणार आहे यावर चमच्याचा योग्य आकार अवलंबून असतो. संगोपकाला लहान बाळांच्या चमच्यांचा दांडा धरणे कठीण जाते तर स्वतः हाताने खाणाऱ्या मुलाला लांब दांडा असलेला चमचा तोंडापर्यंत नेणे अवघड जाते. जेव्हा मूल आणि संगोपक दोघेही एकाच वेळेला भरवण्याचे काम करत असतील तेव्हा दोन वेगवगेळ्या आकाराचे चमचे वापरणे इष्ट.



चमच्याचे जिन्नस – धातू आणि प्लास्टिक; जड आणि हलके

चमचे धातूचे, प्लास्टिकचे किंवा लेपन केलेले(कोटेड) असतात. मुलाला यापैकी एखाद्या विशिष्ट गोष्टीची आवड किंवा गरज असू शकते. कधीही धातूचे चमचे हे जास्त टिकाऊ असतात पण संवेदनशील बाळांच्या तोंडाला त्यांचा थंड आणि कडक स्पर्श नकोसा होऊ शकतो. धातूचे चमचे जड असतात आणि बाळाने जर ते चावले तर त्याच्या हिरड्यांना आणि दातांना दुखापत होऊ शकते. प्लास्टिकचे चमचे वजनाला हलके असल्याने मुलांना आरामात नीट पकडता येतात पण ते तितके टिकाऊ नसतात. जोरात चावण्याची सवय असलेल्या मुलासाठी ते धोकादायक असतात. धातूचे लेपन केलेला चमचा चावणाऱ्या आणि अति संवेदनशील मुलांसाठी उपयोगी असतात.

मुलाला चमच्याने सुरक्षितपणेआणि सहज खाता यावे म्हणून संगोपकाने मुलाच्या शारीरिक आणि मानसिक गरजा भागवू शकेल असे चमचे निवडावे.

चमचे कसे धुवावे आणि कधी बदलावे

नवीन चमचे वापरण्याआधी ते साबणाच्या गरम पाण्यात किंवा डिशवॉशरमध्ये धुवावे. प्रत्येक खाण्यानंतर चमचा धुतलाच पाहिजे. मुलासाठी धोकादायक ठरतील असे खूप वापरलेले चमचे लगेचच बदला.

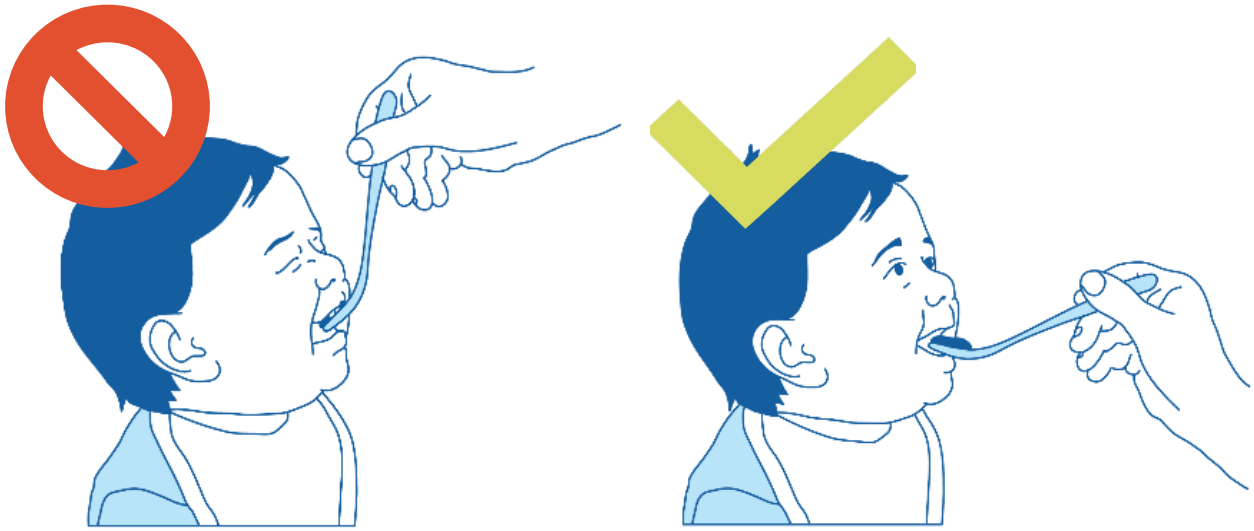
छोटी मुले त्यांच्याछोट्या तोंडासाठी आणि हातासाठी योग्य अशा छोट्याचमच्याने आनंदात खात आहेत. योग्य चमचे दिल्यावर मुले स्वतः हाताने सहज खाऊ शकतात.



चमच्याने अन्न भरवण्याच्या काही सामान्य सूचना

- ***पायरी १:*** बाळ जेव्हा शारीरिक दृष्ट्या सक्षम होईल तेव्हाच त्याला चमच्याने भरवायला सुरुवात करा. (मान आणि डोके सरळ ठेवून उठून बसणे, योग्य वयाचे मूल चमचा आणि घन आहारात रुची दाखवत असेल तर)
- ***पायरी २:*** बाळाला चमच्याने खाणे आवडत नसेल किंवा अवघड जात असेल तर त्याला बोटाने खाणे चाखवा.
- ***पायरी ३:*** बाळाच्या तोंडापासून चमचा त्याला दिसेल असा २०-२५ सें. मी. (१०-१२ इंच) लांब धरा. त्याने तोंड उघडून खायची तयारी दाखवू दे.
- ***पायरी ४:*** चमचा बाळाच्या खालच्या ओठावर टेकवा. त्याला चमच्यातले खाणे स्वतः ओढून किंवा काढून घेऊदे.
- ***पायरी ५:*** चमचा जिभेच्या मध्यभागी ठेवा.
- ***पायरी ६:*** गाल, ओठ, जीभ वापरून बाळाला अन्न चमच्यातून काढून घेऊ दे. नाहीतर चमचा सरळ त्यांच्या तोंडातून बाहेर काढा.

- *जर मुलाला चमच्याने खाणे आवडत नसेल तर बळजबरीने त्याच्या तोंडात चमचा घालू नका. त्याला जेवणाबद्दल नावड निर्माण होईल.*
- *मुलाच्या तोंडाच्या वरच्या बाजूला खाणे ठेवून चमचा बाहेर ओढू नका. गाल, जीभ आणि ओठ वापरून स्वतः अन्न ओढून घेणे त्याला जमणार नाही.*
- *चमचा तोंडात खोलवर घालू नका. मुलाचा श्वास गुदमरून त्याला उलटी होईल.*
- *बाळाच्या ओठावरून किंवा तोंडावरून चमच्याने अन्न निपटू नका. ते चांगले वाटत नाही आणि बाळ चमच्याने खायला नकार देईल.*



चमच्याने भरवण्याचे तंत्र–डावीकडे –अयोग्यउजवीकडे योग्य चमच्याने भरवण्याची अयोग्य पद्धत चमच्याने भरवण्याची योग्य पद्धत

लक्षात ठेवा

- *बाळ स्वतःहून चमचा धरायचा प्रयत्न करत असेल तर करुर करू दे. चमचा तोंडाकडे नेण्याचा प्रयत्न करू दे.*
- *बाळ खाताना अस्वच्छ झाले तर होऊ दे. नंतर त्याला स्वच्छ करा.*



चमच्याने भरवताना लक्षात घेण्याचे महत्त्वाचे घटक

महत्त्वाचे घटक	चमच्याने यशस्वीपणे भरवण्याची लक्षणे
स्थिती बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ सुरक्षित आधार देणारी आणि महत्त्वाचे घटक पाळणारी सरळ बसलेलीस्थितीचमच्याने खायला योग्य ○ बाळ आणि संगोपक आरामशीर असतात. ○ बाळ न झोपता आवडीने चमच्याने खाण्यात गुंगून जाते. ○ (चमच्या कडे झेपावते, खाण्यासाठी तोंड उघडते इत्यादी) ○ बाळगडबडनकरताशांतपणेखाते.
चमच्याचा आकार आणि रचना बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ चमचा बाळाच्या तोंडात अगदी आरामात बरोबर बसतो. ○ बाळ सहजतेने चमच्यावरचा घास फारसे काही शिल्लक न ठेवता काढून घेते. ○ चमच्याचा प्रकार योग्य असेल तर बाळ गुदमरणे, चमचा ढकलणे किंवा तोंड फिरवणे असे घडत नाही. ○ चमच्याचे वजन आणि दांडा बाळ आणि संगोपक दोघांनाही धरायला हलके आणि सोपे जाते. बाळ स्वतः चमच्याने खायला शिकत असताना चमचा धरणे, घास उचलणे आणि तो तोंडाकडे नेणे त्याला सोपे जाते.
योग्य गती	○ बाळाने घास घ्यावा म्हणून संगोपक पुरेसा वेळ चमचा तोंडात ठेवतो. ○ एक घास दिल्यावर तो गिळून होईंपर्यंत संगोपक थांबतो. ○ खाणे साधारण ३० मिनिटांपर्यंत चालते.
योग्य आहार	○ पहिल्यांदा चमच्याने खायला शिकताना बाळाला द्रवपदार्थयुक्त म्हणजे पातळसर अन्न दिले जाते. ○ चमच्याने खाता येऊ लागल्यावर विविध चवीचे खाणे हळूहळू दिले जाते. ○ बाळ स्वतःच्या हाताने चमच्याने खाऊ लागले की चमच्याला चिकटून राहील असे खाणे द्यावे.
घासाचा योग्य आकार	○ चमच्याने खाण्याच्या सुरुवातीला छोटे छोटे १/२घास देतो. . ○ बाळाला चमच्याने चांगले खाता येऊ लागले की मोठा घास दिला जातो.

प्रत्येक मुलासाठी चमच्याने खाण्यासाठी काही सूचना

सूचना १	**प्रत्येक मुलासाठी चमचा निवडताना त्याची वैयक्तिक गरज लक्षात घ्या.** मुलासाठी उत्तम चमचा निवडणे हे वेळखाऊ काम असते. अगदी योग्यप्रकारे वाढणाऱ्या मुलासाठीसुद्धा त्याला योग्य तो चमचा मिळेपर्यंत वेगवेगळे चमचे वापरून बघावे लागतील. त्यासाठी वेळ द्या. बाळ कसा प्रतिसाद देतंय या कडे लक्ष द्या आणि त्याप्रमाणे छोटे छोटे बदल करत जा.
सूचना २	**चमचा निवडताना बाळाच्या क्षमतेनुसार निवडा.** चमचा निवडताना बाळाचे केवळ वय लक्षात घेऊ नका तर ते नीट सरळ बसते आहे, डोके आणि मान नीट धरते आहे याकडे पण लक्ष द्या.
सूचना ३	**चमच्याने योग्यप्रकारे खाण्यासाठी वेळ आणि सराव गरजेचा आहे.** चमच्याने खायला शिकणे ही एक प्रक्रिया आहे. ती शिकण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे रोज वारंवार चमच्याने खाण्याचा सराव करणे. (अर्थातच सगळा गोंधळ सुद्धा)
सूचना ४	**सुयोग्य स्थिती ही यशस्वीरित्या चमच्याने खाण्यासाठी मदत करते.** चमच्याने खाताना सुरक्षित आणि आरामशीर स्थिती शोधणे हे जिकीरीचे काम आहे. स्थिर स्थिती बाळाला स्वतः चमच्याने खायला शिकण्यासाठी मदत करते.
सूचना ५	**सावकाश आणि छोट्या घासाने सुरुवात करा** चमच्याने भरवायला सुरुवात करताना छोटे छोटेघास सावकाश भरवा. जितके छोटे घास आणि जितकं सावकाशपणे भरवले जातील तितके ते मुलालासुरक्षितपणेआणि सहज खाता आणि गिळता येतील. जेव्हा बाळ चमच्याने खायला सुरुवात करेल तेव्हासुद्धास्तनपान आणि बाटलीने दूध पिणे चालूच ठेवायचे लक्षात ठेवा.
सूचना ६	**चांगल्या आणि सकारात्मक वातावरणात मुलं चटकन शिकतात.** चमच्याने भरवताना मुलाशी छान संवाद साधा. गोड बोला. त्याला ही नवी गोष्ट शिकायला मदत करा.
सूचना ७	**गोंधळ होणे स्वाभाविक आहे.** चमच्याने खाताना गोंधळ उडू शकतो. पण असा गोधळ होणे हे चांगले आहे कारण यातूनच मूलालाअन्न कसं आहे, ते कसं खायचं याबद्दल आवड निर्माण होते. वेगवेगळे पदार्थ स्वतः खाण्याचा ते प्रयत्न करते.

अंतिम विचार

बाळाला घन आहाराची ओळख करून देण्याची पहिली संधी म्हणजे चमच्याने भरवणे. खाणे ही मुलासाठी अतिशय सुखद जाणीव असते. पहिली चव, वास, स्पर्श मुलाला रोमांचित करणारा अनुभव असतो. चमच्याने खाण्यासाठी बाळ सक्षम झाले आहे का आणि त्याला कोणता चमचा योग्य ठरेल हे शोधून काढलं तर चमच्याने भरवणं आनंदाचं आणि यशस्वी होऊ शकतं. जेव्हा काही अडचणी येतील तेव्हा इतरांची मदत घ्या. आधीचे अनुभव असलेल्या इतरांशी चर्चा केल्यास लवकर निराकरण होऊ शकेल तसंच संगोपक आणि मुलाचा त्रास कमी होईल.

बाळ चमच्याने खाण्यायोग्य होणे, त्यालाचमच्याची ओळख करून देणे आणि चमच्याने खायला उद्युक्त करणे याविषयी अधिक माहिती जाणून घ्या प्रकरण २ आणि ३ तसंच परिशिष्ट ९ह आणि ९ल-३मध्ये



विभाग १. ७ : कपाने पिण्याची मूलतत्त्वे

कपाने पिणे म्हणजे काय?

वयाच्या पहिल्या वर्षात चमच्याने खाण्याचा अनुभव घेतल्यावर पुढची पायरी म्हणजे कपाने पिणे. बहुतेक मुलांसाठी ६ ते ९ महिन्याच्या वयात कप वापरायला सुरुवात केली जाते. यासाठी हे वय महत्त्वाचे आहे कारण याच वयात मूल रांगायला शिकते. रांगण्यामुळे मुलाचे शरीर, खांदेआणि मानेतली ताकद वाढते. आणि त्यामुळे कपाने पिण्यासाठी जबड्याचे स्नायू पण तयार होतात. आत्तापर्यंत मुलांना चमच्याने खाण्याची सवय पण झालेली असते आणि ती कपाने पिण्याची तयारीच असते. शरीरातील सर्व भाग आणि त्यांचा विकास एकमेकांशी कसा जोडलेला असतो याचं हे उत्तमउदाहरण आहे.

कपाने पिण्याचे महत्त्व काय ?

कपाने पिणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे कारण-

① बाळाच्या तोंडाच्या स्नायूंची क्षमता वाढवण्यासाठी हे आवश्यक आहे.
② चघळणे, हात आणि बोटं वापरून स्वतः खाणे शिकण्याचे कौशल्य मिळावयाला हे मदत करते.
③ या नव्या अनुभवाची मजा घेताना मूल आणि संगोपक यांच्यात छान नातं निर्माण होऊ लागतं.

कपाने पिण्याचे फायदे	वर्णन) कसे दिसते (
चेहऱ्याच्या स्नायूंची कौशल्ये 	○ कपाला आधार देताना ओठ आणि जबडा स्थिर कसे ठेवायचे हे मुलाला शिकवते. ○ बाळ पेयासाठी जीभ मागे कशी घ्यायची हे शिकते ○ पेयाच्या प्रमाणानुसार किती तोंड उघडायचं हे मुलाला शिकवते. ○ ओठ, गाल ,जीभ आणि जबडा वापरून जास्त वेगाने येणाऱ्या पेयाला कसे थोपवायचे हे बाळ शिकते.
जाणिवांचा विकास 	○ मुलाला पेयाच्या घोटाचे वेगवेगळे आकार नियंत्रित करायला शिकवते. ○ वेगवेगळ्या चवीची, वासाची आणि घनतेची पेय पिऊन बघण्याची संधी मुलांना मिळते.
नाती आणि भाषा 	○ संगोपकाशी अर्थपूर्ण संवाद साधण्याची संधी मुलाला मिळते ○ मुलाला जेवण्यासंबंधी सामाजिक नियम समजतात. (हात धुणे, खाण्याकरता बसणे, फिरणे,भाषेचा वापर, आज्ञा पळणे,इत्यादी .)

कपाने पिण्याचे योग्य वेळापत्रक : कपाने पिण्याची पुढची पायरी

कपाने प्यायला शिकण्याचे एक योग्य असे (वयानुसार) वेळापत्रक आहे. तरीदेखील कपाने पिण्याची ओळख करून देताना मुलाच्या विकासात्मक कौशल्य पातळीचा विचार करणे आवश्यक आहे. मूल जरी एका विशिष्ट वयाचेअसले तरी, कपाने पिणेयशस्वी होण्यासाठी त्याच्याकडे आवश्यक कौशल्ये असणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

कपाने प्यायला शिकवणे ही एक प्रक्रिया आहे आणि तिला सराव आणि वेळ देण्याची गरज आहे. साधारणतः मुलं ३-४ वर्षांची झाल्यावर कपाने पिण्यात अगदी पारंगत होतात. याचाच अर्थ असा की अजून काही काळ त्यांना संगोपकाच्या आधाराची गरज लागेल. धीर धरा.

कपाने प्यायला शिकण्यासाठी उपयुक्त कौशल्ये वाढीच्या कोणत्या वयात मुलांमध्ये विकसित होतात याची माहिती खाली देत आहोत.

वाढीचे वय	वाढती कौशल्ये
६ महिने	संगोपकाच्याहातातल्याकपातूनबाळ पेयाचे घोट घेऊ शकते.
१२ महिने	मूल हातात कप धरून सांडत सांडत का होईना स्वतः पिते.
२०-२२ महिने	मूल छोटा कप एका हातात धरू शकते.
३० महिने	पातेल्यातून पेय कपात ओतू शकते.

छोटा मुलगा स्वतःच्या हाताने कपातून पितो आहे..





कपाचे प्रकार

कप वेगवेगळ्या आकाराचे आणि रचनेचे असतात. बाळाच्या चेहऱ्याच्या स्नायूंचा विकास, त्याची विकासात्मक आणि शारीरिक गरज आणि तोंडाचा आकार यावर त्याला कोणता कप योग्य ठरेल हे अवलंबून असते. मुलासाठी कोणत्या प्रकारचा कप योग्य ठरेल हे तोच संगोपकाला सांगेल.



कपाचे प्रकार – उघडे, झाकण असलेले आणि नळी असलेले

कपाचे विविध प्रकार असतात. साधे उघडे, किंवा चोचीसारखं झाकण असलेले आणि नळीने ओढून पिता येण्याजोगे.

उघडा कप– याला झाकण नसते. या कपातून पिण्यासाठी तोंडाच्या स्नायूंचे कौशल्य अधिक असावे लागते. तोंडाचा प्रत्येक भाग यासाठी वापरण्याची गरज असते आणि यामुळे मुलाचे तोंडाचे स्नायू अधिक बळकट होतात.



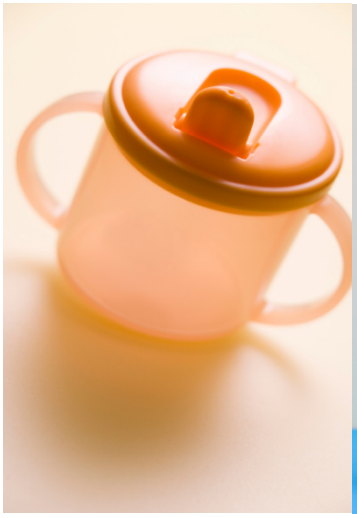
झाकण असलेले कप–या कपाला चोचीसारखा भाग असलेले झाकण असते .ते सोयीस्कर असतात कारण त्यातून पेय सांडण्याची शकयता कमी असते आणि कुठेही नेता येतात .तरीपण उघडा कप वापरून जी कौशल्ये शिकता येतात ती या कपामुळे मिळत नाहीत .



नळी असलेले कप– या कपाला नळी असते आणि त्यांच्या झाकणानुसारत्यांचे विविध आकार असतात. तोंडाच्या स्नायूंची कौशल्ये वाढवायलातेयोग्य पर्याय आहेत आणि झाकण असल्याने ते वापरायलाही सोयीचे असतात.

मुलांसाठी कप निवडताना त्यांना विविध प्रकारचे कप देऊन आवश्यक तो सराव द्यावा आणि योग्य तो कप निवडावा

डावीकडून उजवीकडे कानाचा कप, साधा कप,विशिष्ट आकाराचा कप





कपाची रचना –
कान किंवा हँडल असणारे, साधे गुळगुळीत, विशिष्ट रचनेचे कप
कपाच्या विविध रचना असतात. त्यांना एक किंवा दोन कान (हँडल) असू शकतात. हँडलशिवाय साधे गुळगुळीत कप असतात. किंवा पिणे सोपे जावे म्हणून विशिष्ट आकार दिलेले कप असतात.

साधे कप– हँडलविरहित असलेले हे साधे कप कुठेही सहज उपलब्ध होतात .तोंडाची आणि हातांची कौशल्ये उत्तम असणाऱ्या मुलांसाठी ते उपयुक्त असतात .

कानकिंवाहँडल असणारे कप– कपाने पिताना ज्यांना काहीतरी धरून पिण्याची सवय असते अशा विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठी योग्य असतात .

विशिष्ट आकाराचे कप– कप तोंडाला लावून मागे झुकून पिता न येणाऱ्या मुलांना डोके आणि हनुवटीला आधार देणारे विशिष्ट आकार दिलेले कप उपयोगी असतात .मुलांना कपाने पिण्यामध्ये मदत करणाऱ्या संगोपकांसाठी सुद्धा ते उपयुक्त आहेत .या कपातून पेय बाहेर सांडत असेल तर सहज दिसते .त्यामुळे पिण्याचा वेग आणि घोटाचे प्रमाण नियंत्रित ठेवायला मदत होते .

कप निवडताना त्याचा आकार आणि रचना मुलाच्या हाताला आणि त्याच्या इतर शारीरिक गरजांना सुयोग्य

कपाचा आकार – मोठा आणि लहान

कप विविध आकाराचे असतात. मूल स्वतः हाताने कप धरून पिते आहे का त्याला संगोपक कपाने पाजतो आहे यावर त्याच्यासाठी कोणता कप योग्य ठरेल हे अवलंबून असते.

मुलांसाठी असलेले छोटे कप धरणं संगोपकाला कठीण जातं तर स्वतः हाताने पिणाऱ्या मुलांसाठी मोठा कप हातात धरणं, उचलणं आणि तोंडापर्यंत नेऊन पिणं अवघड होऊ शकतं.



कपाने पिणाऱ्या मुलाला सुरुवातीला जो कप योग्य वाटेल तो निवडा.



कपाचे जिन्नस- काच, सिरॅमिक, प्लास्टिक, कागद; जड किंवा हलके

काच, प्लास्टिक, सिरॅमिक, कागद असे विविध पदार्थांचे कप असतात. कधी कधी मुलांना विशिष्ट गोष्टीची आवड किंवा गरज असू शकते.

काच आणि सिरॅमिकचे कप – हे कप जास्त टिकाऊ असतात. पण संवेदनशील बाळांच्या तोंडाला त्यांचा थंड आणि कडक स्पर्श नकोसा होऊ शकतो. हे कप जड असतात आणि बाळाने जर ते चावले तर त्याच्या हिरड्यांना आणि दातांना दुखापत होऊ शकते

प्लास्टिक आणि कागदाचे कप-प्लास्टिकचे किंवा कागदाचे कप वजनाला हलके असल्याने मुलांना आरामात नीट पकडता येतात पण ते तितके टिकाऊ नसतात. कप ओठांनी पकडण्याची सवय असलेल्या नव्याने कपाने पिणाऱ्या मुलांसाठी ते योग्य नसतात.

मुलाला कपाने सुरक्षितपणेआणि सहज पितायावे म्हणून संगोपकाने मुलाच्या शारीरिक आणि मानसिक गरजा भागवू शकेल असे कप निवडावे.



लहान मुलगी प्लास्टिकच्या उघड्या कपाने पिते आहे.

कप कसे धुवावे आणि कधी बदलावे

नवीन कप वापरण्याआधी ते साबणाच्या गरम पाण्यात किंवा डिशवॉशरमध्ये धुवावे. प्रत्येक पिण्यानंतर कप धुतलाच पाहिजे. मुलासाठी धोकादायक ठरतील असे खूप वापरलेले कप लगेचच बदला.

पहिल्यांदा कप वापरायला शिकणाऱ्या मुलांसाठी काचेचे किंवा धातूचे कप वापरू नका. असे कप मुलाच्या हिरड्यांना, दातांना धोकादायक ठरू सतात. ते जर तोंडात फुटले ते जखम होऊ शकते आणि कपाने पिण्याचा अनुभव मुलासाठी नकारात्मक ठरू शकतो. म्हणून मुलांसाठी सुरक्षित आणि नरम असे प्लास्टिकचे कप वापरा.

कपाने पिण्याच्या काही सामान्य सूचना

① ***पायरी १:*** बाळ जेव्हा शारीरिक दृष्ट्या सक्षम होईल तेव्हाच त्याला कपाने पाजायला सुरुवात करा. (मान आणि डोके सरळ ठेवून उठून बसणे, योग्य वयाचे मूल कप आणि पेय आहारात रुची दाखवत असेल तर)

② ***पायरी २:*** बाळाला कपाने पिण्यात काही अडचण येत असेल तर सुरवातीला ओळखीच्या चवीचे मऊ, पातळसर पेय कपाचा काठ ओठाला लावून चाखावा.

③ ***पायरी ३:*** बाळाच्या तोंडापासून कप आणि पेय त्याला दिसेल असा लांब धरा. त्याने तोंड उघडून प्यायची तयारी दाखवू दे.

④ ***पायरी ४:*** कप बाळाच्या खालच्या ओठावर टेकवा. थोडासा वाकडा करून छोटा घोट त्याला पाजा.

⑤ ***पायरी५:*** गाल, ओठ, जीभ वापरून बाळाला कपातून पेय ओढून घेऊ दे.

- *जर मुलाला कपाने पिणेआवडत नसेल तर बळजबरीने त्याच्या तोंडात कप कोंबूनका. त्याला पिण्याबद्दल नावड निर्माण होईल.*
- *मुलाच्या उघड्या तोंडातून थेट त्याच्या जिभेवर पेय ओतू नका. ही योग्य पद्धत नाही.*

- *कप खूप वर धरून भराभरा पाजू नका. मुलाला भरभर पिता आले नाही तर पेय बाहेर येऊ शकते.*
- *बाळाच्याओठावरूनकिंवातोंडावरूनपेयनिपटूनका. तेचांगलेवाटतनाहीआणि अशाने बाळ कपाने प्यायला नकारदेईल.*

लक्षात ठेवा- बाळ स्वतःहून कपधरायचा प्रयत्न करत असेल तर जरूरकरू दे. कप तोंडाकडे नेण्याचा प्रयत्न करू दे.

बाळ खाताना अस्वच्छ झाले तर होऊ दे. शिकण्याच्या प्रक्रियेचा तो भागच आहे.

ही छोटी विशिष्ट आकाराच्या कपाने कसे प्यायचे हे शिकत आहे.





कपाने पाजताना लक्षात घेण्याचे महत्त्वाचे घटक

महत्त्वाचे घटक	कपाने यशस्वीपणे पाजण्याची लक्षणे
स्थिती बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ सुरक्षित आधार देणारी आणि महत्त्वाचे घटक पाळणारीसरळ बसलेल्या स्थितीकपाने प्यायला योग्य ○ बाळ आणि संगोपक आरामशीर असतात . ○ बाळ न झोपता आवडीने कपाने पिण्यात गुंगून जाते . ○)कपाकडे झेपावते, पिण्यासाठी तोंड उघडते इत्यादी(○ बाळगडबडनकरताशांतपणेपिते .
कपाचा आकार आणि रचना बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ कप बाळाच्या ओठावर अगदी आरामात बरोबर बसतो . ○ बाळ सहजतेने कपातले पेय फारसे काही न सांडता पिऊन टाकते . ○ कपाचा प्रकार योग्य असेल तर बाळ गुदमरणे, कप ढकलणे, चावणे किंवा तोंड फिरवणे असे घडत नाही. ○ कपाचे वजन आकार आणि रचना बाळ आणि संगोपक दोघांनाही धरायला हलके आणि सोपे जाते .बाळ कपाने प्यायला शिकत असताना कप धरणे, उचलणे आणि तो तोंडाकडे नेणे त्याला सोपे जाते .
योग्य गती	○ बाळाने घोट घेण्यासाठीसंगोपक पुरेसा वेळ कपतोंडात ठेवतो . ○ एक घोटदिल्यावर तो गिळून होईपर्यंत संगोपक थांबतो . ○ संगोपक बाळाला एका वेळेला एकच घोट देतो . ○ पिणेसाधारण ३० मिनिटांपर्यंत चालते .
योग्य पेय	○ पहिल्यांदा कपाने प्यायला शिकताना बाळाला सावकाश जाणारे दाट पेय म्हणजे दही किंवा दूध दिले जाते . ○ कपाने पिता येऊ लागल्यावर वेगवेगळे पातळ पेय हळूहळू दिले जाते . ○ बाळ स्वतःच्या हाताने कप धरून पिऊ लागले की घट्टसर पदार्थ दिले जातात . ○ पातळसर पेय पिताना बाळाला खोकला येत असेल किंवा श्वासगुदमरत असेल तर घट्ट पेय दिले जाते .
घोटाचा योग्य आकार	○ कपाने पिण्याच्या सुरुवातीला छोटे छोटे १/२घोट देतो . ○ बाळाला कपाने चांगले पिता येऊ लागले की मोठे घोट दिले जातात

प्रत्येक मुलासाठी कपाने पिण्यासाठी काही सूचना

सूचना १

प्रत्येक मुलाला एकच कप चालेल असे नाही .

प्रत्येक मुलासाठी कपनिवडताना त्याची वैयक्तिक गरज लक्षात घ्या .मुलासाठी उत्तम कप निवडणे हे वेळखाऊ काम असते . अगदी योग्यप्रकारे वाढणाऱ्या मुलासाठीसुद्धा त्याला योग्य तो कप मिळेपर्यंत वेगवेगळे कप वापरून बघावे लागतील . त्यासाठी वेळ द्या .बाळ कसा प्रतिसाद देतंय या कडे लक्ष द्या आणि त्याप्रमाणे छोटे छोटे बदल करत जा .

सूचना २

कप निवडताना बाळाच्या क्षमतेनुसार निवडा

कप निवडताना बाळाचे केवळ वय लक्षात घेऊ नका तर ते नीट सरळ बसते आहे, डोके आणि मान नीट धरते आहे याकडे पण लक्ष द्या .

सूचना ३

कपाने योग्यप्रकारे पिण्यासाठी वेळ आणि सराव गरजेचा आहे .

कपाने प्यायला शिकणे ही एक प्रक्रिया आहे .ती शिकण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे रोज वारंवार कपाने पिण्याचा सराव करणे .

सूचना ४

सुयोग्य स्थिती ही यशस्वीरित्या कपाने पिण्यासाठी मदत करते .

कपाने पिताना सुरक्षित आणि आरामशीर स्थिती शोधणे हे जिकीरीचे काम आहे .स्थिर स्थिती बाळाला स्वतः चमच्याने खायला शिकण्यासाठी मदत करते .

सूचना ५

सावकाश आणि छोट्या घोटाने सुरुवात करा

कपाने प्यायला सुरुवात करताना छोटे छोटेघोटसावकाश पाजा .जितके छोटे घोट आणि जितकं सावकाशपणे पाजले जातील तितके ते मुलालासुरक्षितपणेआणि सहज पिता आणि गिळता येतील .जेव्हा बाळकपाने प्यायला सुरुवात करेल तेव्हा स्तनपान आणि बाटलीने दूध पिणे चालूच ठेवायचे लक्षात ठेवा .

सूचना ६

चांगल्या आणि सकारात्मक वातावरणात मुलं चटकन शिकतात .

कपाने पाजताना मुलाशी छान संवाद साधा .गोड बोला .त्याला ही नवी गोष्ट शिकायला मदत करा .

सूचना ७

गोंधळ होणे स्वाभाविक आहे .

कपाने पिताना गोंधळ उडू शकतो .पण असा गोंधळ होणे हे चांगले आहे कारण यातूनच मूलाला पेय कसं आहे, ते कसं प्यायचं याबद्दल आवड निर्माण होते .वेगवेगळे पदार्थ स्वतः पिण्याचा ते प्रयत्न करते .

अंतिम विचार

पेय पिणंही मुलासाठी अतिशय सुखद जाणीव असते. पण कधी ते अडचणीचं हीहोऊ शकतं. कपाने पिण्यासाठी बाळ सक्षम झाले आहे का आणि त्याला कोणता कपयोग्य ठरेल हे शोधून काढलं तर कपाने पिणं आनंदाचं आणि यशस्वी होऊ शकतं. जेव्हा काही अडचणी येतील तेव्हा इतरांची मदत घ्या. आधीचे अनुभव, आणि समस्यांबद्दल इतरांशी चर्चा केल्यास लवकर निराकरण होऊ शकेल आणि संगोपक आणि मुलाचा त्रास कमी होऊ शकेल.

बाळ कपाने पिण्यायोग्य होणे, त्यालाकपाची ओळख करून देणे आणि कपानेप्यायला उद्युक्त करणे याविषयी अधिक माहिती जाणून घ्या प्रकरण २ आणि ३ मध्ये.

विभाग १. ८ स्वतः हाताने खाण्याची मूलतत्त्वे

स्वतः हाताने खाणे म्हणजे काय?

चमचा, वाटी, कप वापरून मुले जेव्हा स्वतः हाताने जेवतात तेव्हा ती एक मोठी प्रक्रिया असते. स्थिर बसणे, स्वतः हाताने कप उचलूनतोंडाला लावणे, ताटातून, वाटीतून घास उचलणे आणितो तोंडापर्यंत नेऊन खाणे म्हणजे स्वतः खाणे होय. हे साधारणपणे मूल ६-७ महिन्यांचे झाल्यावर सुरु होते. बाळ तेव्हा घन आहार घेऊ लागते आणि हात आणि बोटं वापरून स्वतः खाण्याची आवड त्याला निर्माण होते. १२ ते १४ महिन्यांची मुलं चमचा किंवा कपातून स्वतः अन्न खाण्यात सक्रिय सहभागघेऊ लागतात. कोणतीही पद्धत वापरून जेव्हा स्वतः हाताने खाण्याचा अनुभव जेव्हा दिला जातो तेव्हा मुलं हे जीवनावश्यक कौशल्य आयुष्याभरासाठी शिकतात.

स्वतः हाताने खाण्याचे महत्त्व काय?

स्वतः हाताने खायला शिकणे हे कोणत्याही मुलासाठी अतिशय रोचक आणि आनंददायी असते. मुलाच्या सर्वांगीण वाढीसाठी उपयुक्त असे हे महत्त्वाचे कौशल्य आहे.

स्वतः हाताने खाणे महत्त्वाचे आहे कारण:

① मुलांना नव्या स्पर्शाची आणि तापमानाची जाणीव होते.
② हात आणि बोटे वापरण्याच्या गुंतागुंतीच्या हालचालींसाठी उपयुक्त कौशल्य यातून शिकता येतात.
③ मुलांना स्वतंत्र झाल्यासारखे वाटते आणि त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो.
④ मुलांना स्वतःला भूक लागल्याची आणि पोट भरल्याची जाणीव समजू लागते.
⑤ मुले आणि संगोपक यांच्यासाठी हा मजेचा अनुभव म्हणजे एक बक्षीसच असते .

स्वतः खाण्याचे फायदे	वर्णन) कसे दिसते (
स्नायूंची कौशल्ये	○ मुलांना हात आणि बोटे वापरून चमचा, कप आणि अन्नपदार्थ उचलणे आणि ठेवणे शिकवते . ○ वेगवेगळ्या आकाराची भांडी आणि अन्नपदार्थ उचलायला शिकवते . ○ कप .चमचा, वाटी आणि अन्नपदार्थ तोंडापर्यंत नेण्यात मदत करते .
जाणिवांचा विकास 	○ वेगवेगळ्या तापमानाचा, स्पर्शाचा आणि घनतेचा अनुभव घेण्याची संधी मिळते . ○ मूल सहजतेने अन्नपदार्थाला आधी स्पर्श करून मग ते खाते .
नाती आणि भाषा 	○ संगोपकाशी अर्थपूर्ण संवाद साधण्याची संधी मुलाला मिळते ○ मुलाला जेवण्यासंबंधी सामाजिक नियम समजतात .(हात धुणे, खाण्याकरता बसणे, स्वतः खाणे, घास घेणे, ओतणे, भाषेचा वापर, आज्ञा पाळणे,इत्यादी .)

स्वातंत्र्य आणि आत्मविश्वास	○ मेंदूच्या विकासाला योग्य अशी छोटी छोटे कामं स्वतः करण्याचा अनुभव मुलांना देते . ○ मुले आणि संगोपक यांच्यासाठी जेवण हा बक्षीसस्वरूप मजेचा अनुभव देते .
स्वत्वाची जाणीव	○ आपल्याला भूक लागली आहे, आपले पोट भरले आहे ही शारीरिक लक्षणे मुलांना ओळखता येतात . ○ छोटे घास किंवा घोट घेणे, जेवताना सावकाश एकेक घास चावून खाणे या संकल्पना मुलांना समजतात .

ही छोटी मुले त्यांचे दुपारचे जेवण स्वतः हाताने मजेत खात आहेत.



लक्षात ठेवा- मुले जेव्हा हाताने खाऊ लागतात तेव्हा संगोपकाने त्यांना फक्त मदत करायची असते. खरंतर संगोपकाचे काम आता कमीच होते.

स्वतः खाण्याचे योग्य वेळापत्रक : विकासाची पुढची पायरी

स्वतः हाताने खायला शिकण्याचे वेळापत्रक साधारण ६-७ व्या महिन्यापासून सुरु होते. याच काळात मूल कप हाताने उचलून प्यायला शिकत असते. चमचा वाटी कप वापरून मुलाला खायला शिकवताना मुलाच्या विकासात्मक पातळीचा विचार केला पाहिजे. मूल जरी एका विशिष्ट वयाचं असलं तरी त्याच्याकडे आवश्यक कौशल्ये असणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

स्वतः हाताने वाटी चमचा, कप वापरून खायला शिकण्याचीउपयुक्त कौशल्ये वाढीच्या कोणत्या वयात मुलांमध्ये विकसित होतात याची माहिती खाली देत आहोत.

वाढीचे वय	वाढती कौशल्ये
२-३ महिने	भूक लागल्यावर बाळ हात तोंडाशी नेते .
३-४ महिने	बाळ स्तन आणि किंवा बाटली ओळखू लागते .
४ महिने	बाळ वस्तू हातात धरून तोंडाशी नेते .
५ महिने	बाळ स्वतंत्रपणे एका किंवा दोन्ही हातांनी बाटली धरू शकते .
५ -६ महिने	मुलांसाठीची बिस्किटे, कुरकुरे, कुकीज तोंडात घालतात .
६-७ महिने	कुकीज, बिस्किटे स्वतः खाऊ शकतात आणि संगोपकाने धरलेल्या कपातून पिऊ शकतात .
९ महिने	मुले स्वतः चमचा धरून स्वतंत्रपणे खाऊ शकतात .
१२ महिने	कमीतकमी सांडासांड करून मूल हाताने कप धरून पिऊ शकते .
१२ – १४ महिने	मूल भरलेला चमचा तोंडापर्यंत नेऊ शकते .
१५-१८ महिने	मूल चमच्यात घास भरून घेते आणि खाते .
२०-२२ महिने	मुलाला एका हाताने कप धरून पिता येते .
२४ महिने	तळवा वरच्या दिशेला करून अधिक चांगल्या पद्धतीने चमच्याने खाऊ लागते .
३० महिने	एका भांड्यातून दुसऱ्या भांड्यात पेय ओतू शकते .
३१- ३२ महिने	कमीतकमी सांडासांड करून मूल हाताने खाऊ शकते .
३०-३६ महिने	काटा चमचा वापरून घास उचलू शकते .

मुलाला रोजच्यारोज विविध पदार्थ कप, भांडी वापरून खाण्याचा अनुभव दिला तर त्याचे स्वतः हाताने खाण्याचे कौशल्य वाढण्यास मदत होईल.



स्वतः हाताने खाण्याचे प्रकार

मुले विविध प्रकारे स्वतः हाताने खायला शिकतात. सुरुवातीला ती हात आणि बोटं खाण्यासाठी कशी वापरायची हे शिकतात. नंतर ती विविध भांडी, वाटी, चमचा, कप वापरून कसे खायचे हे शिकतात. संगोपक या सगळ्या कामात त्यांना मदत करत असतो. त्याने मुलांना हे कौशल्य शिकण्यासाठी जास्तीतजास्त संधी आणि पुरसा वेळद्यायला हवा.

बोटांनी खाणे–

स्वतः खायला शिकतानाची पहिली पायरी म्हणजे बोटांनी खाणे. मुले खाऊ हाताने पकडतात आणि उचलून मजेत खातात. हे छानच काम आहे ! बोटांनी खाताना मुलांना विविध पदार्थांची ओळख होते आणि त्यांच्या हाताची स्पर्शाची जाणीव वाढते. खायला शिकण्याचा हा अतिशय महत्त्वाचा भाग आहे. जो पदार्थ त्यांच्या हाताला पहिल्यांदा लागेल तो खाण्याची त्यांची क्षमता वाढते. त्यामुळे कितीही गोंधळ झाला तरी बोटांनी खायला प्रवृत्त करणे ही अत्यावश्यक गोष्ट आहे.

बोटांनी खाण्याची सुरुवात बाळ ६-७ महिन्याचे असल्यापासून करावी, याच सुमारास ते सुरक्षित आणि यशस्वी होण्याची कौशल्ये शिकत असते, उदा.

① बाळ डोके आणि मान धरू शकते.
② थोड्याशा आधाराने किंवा स्वतंत्रपणे सरळ बसू शकते.
③ खाण्यामध्ये रुची दाखवते.
④ वस्तू धरायला झेपावते.

भांडी, वाट्या आणि ताटं

वेगवेगळ्या प्रकारची, आकाराची, रचनेची, जिन्नसांची भांडी असतात. मुलांच्या विशेष गरजा पूर्ण करण्यासाठी काही विशिष्ट प्रकारची भांडी बनवली जातात. कोणत्याही प्रकारचे भांडे असो ते बाळाच्या तोंडाला योग्य असे आणि त्याच्या शारीरिक वाढीच्या तसंच एकंदरीत विकासाच्या गरजांना उपयोगी असायला हवे. हे लक्षात घ्या की या वस्तू वापरायला शिकण्याच्या या सगळ्या प्रक्रियेला वेळ लागेल, तेव्हा संगोपकाने मुलांना वारंवार संधी देऊन सराव द्यायला हवा.



छोटीशी मुलगी पहिल्यांदाच यशस्वीपणे चमच्याने खाताना किती अभिमानाने चमचा धरतीय बघा !

चमचा - साधारणतः चमचे ही पहिली वस्तू मुलांना वापरायला दिली जाते. कारण त्यानेखाऊ उचलायला आणि खायला सोपे जाते. हात आणि मनगटाच्या हालचालीवर फारसं नियंत्रण नसणाऱ्या अगदी छोट्या मुलांना स्वतः खायला शिकवण्यासाठी चमचा हे अगदी योग्य साधन आहे.

ताटं आणि वाट्या-- ताटं वाट्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या असतात. एका हाताने धरताना अडचण येणाऱ्या मुलांना त्या टेबलावर ठेवून खाता येते. त्यांच्या खाली प्लेटमॅट किंवा कोस्टर ठेवले तर ते सरकत नाहीत .

खाण्यासाठी नेहमी वापरले जाणाऱ्या अजून काही वस्तू

काटा चमचा आणि चॉपस्टिक – या गोष्टी मुलांना खाण्यासाठी गेटा येतात पण स्नायूंच्या प्रगतीबाबत काही अडचणी आहेत अशा मुलांना या वापरणे अवघड जाते.

स्पोर्क – ही चमचा आणि काटा या दोन्हीसारखी असणारी वस्तू आहे. चमचा वापरू शकणाऱ्या मुलाला काटा वापरायला शिकवताना याचा फार उपयोग होतो.

भांडी, वाट्या, ताटं वापरून मुलांना स्वतःच्या हाताने खायला शिकवण्यासाठी ८-९ महिने हे योग्य वय आहे. जेव्हा मुले काही कौशल्ये शिकलेली असतात. उदा,

- बाळ डोके आणि मान उत्तम प्रकारे धरू शकते.
- थोड्याशा आधाराने किंवा स्वतंत्रपणे सरळ बसू शकते
- भांडी, ताटं, वाट्यांमध्ये रुची दाखवते.
- वस्तू धरायला झेपावते.



ही छोटी मुलं त्यांच्या वाट्यांमधून योगर्ट (दह्यासारखा पदार्थ) पित आहेत.

कप

कप वेगवेगळ्या आकाराचे आणि रचनेचे असतात. इतर वस्तूंबरोबरच कप वापरताना बाळाच्या चेहऱ्याच्या स्नायूंचा विकास, त्याची विकासात्मक आणि शारीरिक गरज आणि तोंडाचा आकार विचारात घेणे गरजेचे आहे.

चोच आणि झाकण असलेले कप सुरुवातीला मुलांना दिले जातात पण उघडे कप हे जास्त फायदेशीर असतात. मुलांना ते पेयपिण्यासाठी उत्तेजन देतात आणि ते वापरताना मुलांना विशेष आनंद होतो.

स्वतः कपाने प्यायला देण्याचे वयसाधारणतः ६-९ महिने इतके असते. तेव्हा मुलाने काही क्षमता गाठायला हव्यात त्या अशा –

- बाळ डोके आणि मान उत्तम प्रकारे धरू शकते.
- थोड्याशा आधाराने किंवा स्वतंत्रपणे सरळ बसू शकते
- कपाने पिण्यामध्ये रुची दाखवते.
- कपाकडे झेपावते.



विशिष्ट आकाराच्या कपाने पिताना कप हातात धरून प्यायला शिकणे सोपे जाते.

कप आणि चमचे यांचे विविध प्रकार आणि उपयोग याबद्दल अधिक माहितीसाठी प्रकरण १, विभाग ७ मध्ये वाचा.



मुलं त्यांचा खास मरूनचमचा घेऊन स्वतः हाताने खात आहेत.



ही छोटी हाताने जेवता जेवता विश्रांतीसाठी थांबली आहे.



छोटी मुलं प्लास्टिकच्या सीपी कपाने झाकण उघडून पीत आहेत.

काही मुलं स्वतःच्या हाताने का जेवत नाहीत?

① ***शा०रीरिक:*** *मुलाची शारीरिक कौशल्ये आणि ती पूर्णपणे वापरण्याची त्याची क्षमता*
② ***भावनिक:*** स्वतः हाताने जेवण्यासाठी प्रोत्साहन देणारे त्याचे काही वैयक्तिक अनुभव
③ ***वातावरणीय:*** *मुलाने हाताने खाण्यासाठी मदत करणारे किंवा त्यात अडथळा आणणारे मुलाच्या भोवतीचे वातावरण*



कारणे	उदाहरणे
शारीरिक	○ स्वतःहून स्थिर बसून खाऊपिऊ शकत नाही. ○ कप किंवा अन्नपदार्थ तोंडाजवळ नेऊ शकत नाही. ○ पदार्थाला हात लावून बघणे आवडत नाही किंवा कोणताही पदार्थ समोर आला की वास घेऊन बघतो. ○ तोंड, जीभ, गाल आणि दात इ. गिळण्याच्या क्रियेत भाग घेणाऱ्या अवयवांना दुखापत ○ डाउन्स सिंड्रोम, सेरेब्रल पाल्सी, दूचा आजारमेंइत्यादी शारीरिक व्यथा असते स्वमग्नता . ○ स्वतः खाताना किंवा दुसऱ्याने भरवताना वारंवार श्वास गुदमरत असेल तर खाणे भीतीदायक वाटते.
भावनिक	○ जेव्हा भूक लागली असेल तेव्हा जेवायला मिळत नाही. आणि स्वतःला भूक लागलीय हे ओळखता येत नाही. ○ संगोपकाकडून बळजबरीने खायला घातले जाते त्यामुळे अन्नावरची वासना जाते. ○ जेवतानाच्या वेळी काही दुःखदायक अनुभव येतात, त्यामुळे जेवण नकोसे वाटते. ○ चमचे, भांडी,कप कसे वापरावे हे महिती नसते त्यामुळे खाता येत नाही.
वातावरणीय	○ कप, भांडी वापरून किंवा बोटाने खाण्याची संधी आणि पुरेसा सराव मिळत नाही. ○ योग्य चमचे, कप अशी भांडी मिळत नाहीत. ○ स्वतः हाताने जेवण्याइतका वेळ मुलांना मिळत नाही. ○ मुलांना भरवण्यासाठी किंवा स्वतः जेवायला शिकवण्यासाठी पुरेश्या व्यक्ती नसणे.



स्वतः जेवणाऱ्या मुलांसाठी काही महत्त्वाचे घटक

महत्त्वाचे घटक	स्वतः जेवण्याची लक्षणे
स्थिती बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ सुरक्षित आधार देणारी आणि महत्त्वाचे घटक पाळणारी सरळ बसलेलीस्थितीस्वतःखायला योग्य ○ बाळ आणि संगोपक आरामशीर असतात. ○ बाळ न झोपता आवडीने हाताने खाण्यात गुंगून जाते. ○ (चमचा किंवा कपाकडे झेपावते, खाण्यापिण्यासाठी तोंड उघडते इत्यादी) ○ बाळगडबडनकरताशांतपणेखाते .
भांड्यांचा आकार आणि रचना बाळाच्या गरजेप्रमाणे असणे	○ बोटाने खाणे बाळाच्या क्षमतेनुसार होते . ○ बाळाच्या शारीरिक गरजेनुसार भांडी, चमचे, कप इ .चा आकार आणि रचना असते . ○ मुलं आरामात सहजपणे चमचे, वाट्या, कप वापरून भांड्यातून पदर्थ काढू शकतात . ○ बाळ जेवणाबाबत अतिसंवेदनशील नसते . गुदमरणे, ताट ढकलणे, चावणे किंवा तोंड फिरवणे असे घडत नाही. ○ भांड्यांचा दांडा आणि वजन मुलं ती सहज उचलू शकतील आणि खाऊपिऊ शकतील असा असतो.
पुरेशी संधी	○ बाळाला भांडी वापरून खाण्यासाठीपुरेसा वेळ आणि संधी मिळते . ○ स्वतः खाण्यासाठी पुरेसा वेळ आणि संधी दिली जाते . ○ जेवण साधारणतः तीस मिनिटांपर्यंत चालते .
योग्य आहार	○ बोटांनी, चमच्याने खाण्याची तसंच कपाने पिण्याची भरपूर संधी मुलाला मिळते . ○ स्वतः खाण्याची पुरेशीक्षमता आली की वेगवेगळे पदार्थ खायला दिले जातात .
योग्य नमुने आणि साहाय्य	○ भांडी, हात, चमचे, कप वापरून कसं जेवायचं हे शिकवायला संगोपक स्वतः बाळाशेजारी बसून जेवतो . ○ भांडी, हात, चमचे, कप वापरून बाळ इतर मुलांसोबतबसून जेवते . ○ बाळाच्या गरजेप्रमाणे संगोपक त्याला स्वतः जेवायलामदत करतो .

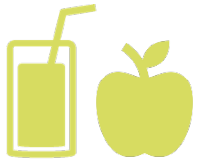
स्वतः हाताने जेवणाऱ्या मुलांसाठी काही सूचना

सूचना १	मुलाच्या वैयक्तिक गरजा आणि त्याची विकासाची पातळी लक्षात घेऊन त्याला स्वतः जेवायला शिकवायला सुरुवात करावी . एकाच वेळेला प्रत्येक मूलाला स्वतः हाताने जेवायला आवडेल किंवातेस्वतः जेवायला सुरुवात करेल असे नाही .
सूचना २	स्वतः जेवण्यासाठी वेळ आणि सराव गरजेचा आहे . मूल विशेष गरज असलेलं असो कि नसो पण स्वतः जेवायला शिकणे ही एक प्रक्रिया आहे .ती शिकण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे संगोपकाने मुलाला मदत करून स्वतः जेवण्याचा सराव रोजच्या रोज आणि वारंवार देणे
सूचना ३	योग्य पद्धत निवडणे ही एक वेळखाऊ प्रक्रिया आहे . अगदी योग्यप्रकारे वाढणाऱ्या मुलासाठीसुद्धा त्याला योग्य ती पद्धत मिळेपर्यंत वेगवेगळे चमचे, कप, त्यांचे आकार, रचना, बसण्याची स्थिती आणि अन्नपदार्थ वापरून बघावे लागतील .त्यासाठी वेळ द्या .बाळ कसा प्रतिसाद देतंय याकडे लक्ष द्या आणि त्याप्रमाणे छोटे छोटे बदल करत जा .
सूचना ४	सुयोग्य स्थिती ही यशस्वीरित्या कपाने पिण्यासाठी मदत करते . सुरक्षित आणि आरामशीर स्थिती शोधणे हे जिकीरीचे काम आहे .स्थिर स्थिती बाळाला स्वतः हाताने जेवायला शिकण्यासाठी मदत करते.
सूचना ५	छोटे आणि सावकाश स्वतः जेवायला सुरुवात करताना बाळाला अगदी कमी जेवण द्या .ते त्यांना सावकाश खाऊ दे .दोघं मिळून जेवण करा .एक घास तुम्ही भरवा एक त्याला हाताने खायला सांगा .सावकाश पण सातत्याने केलेला सराव नवीन अनुभव देण्यासाठी चांगला मार्ग आहे .
सूचना ६:	चांगल्या आणि सकारात्मक वातावरणात मुलं चटकन शिकतात . स्वतः जेवायला शिकवताना मुलाशी छान संवाद साधा .गोड बोला .त्याला ही नवी गोष्ट शिकायला मदत करा .
सूचना ७	गोंधळ होणे स्वाभाविक आहे . स्वतः जेवायला शिकताना सांडासांड होऊन गोंधळ होणं स्वाभाविक आहे .पण असा गोधळ होणे हे चांगले आहे कारण यातूनच मूलाला कसं प्यायचं, काय खायचं याबद्दल आवड निर्माण होते .वेगवेगळे पदार्थ स्वतः खाण्याचा ते प्रयत्न करते .
सूचना ८	हे जीवनावश्यक कौशल्य शिकण्याची संधी सर्व मुलांना मिळणे हा त्यांचा हक्क आहे . स्वतः खायला शिकणे हे एक महत्त्वाचे कौशल्य मुलाच्या जीवनात मोठा बदल घडवते .साध्या आणि विशेष गरज असलेल्या सर्वच मुलांना या ऊर्जादायी प्रक्रियेत सहभागी होण्याची संधी मिळायलाच हवी .

अंतिम विचार

स्वतः जेवायला शिकणे हे आव्हानात्मक आहे पण मुलासाठी तो एक अतुलनीय अनुभव आहे. जेव्हा संगोपक मुलांना हे कौशल्य वाढवायची संधी देतो तेव्हा मुले फक्त खाणेपिणे याखेरीज बरंच काही शिकतात. ती आयुष्यभरासाठी एक मौल्यवान कौशल्य शिकतात. ही पुस्तिका तुम्ही संदर्भ म्हणून जरूर वापरा. लक्षात ठेवा- जेव्हा काही अडचणी येतील तेव्हा इतरांची मदत अवश्य घ्या. आपले पूर्वीचे अनुभव, आव्हाने, प्रश्न, इत्यादी बाबत इतर संगोपक किंवा गटातील इतर लोकांशी जरूर चर्चा करा. यातून तुम्हाला तुमची समस्या सोडवण्यासाठी योग्य आकारात्मक मार्ग सापडेल आणि त्यामुळे संगोपक आणि मुलाची काळजी दूर होईल.

स्वतः जेवायला प्रोत्साहन देण्याविषयी अधिक माहिती वाचा प्रकरण २. ३ आणि ४ मध्ये. स्वतः जेवायला शिकवण्यासाठी काही कल्पक उपाय तुम्हाला वाचायला मिळतील प्रकरण ९ल मध्ये.



विभाग १. ९ :घन आहार आणि पेय मूलतत्त्वे

सामान्यपणे अन्नाचा प्रकार(स्पर्श)आणि द्रव्याची घनता म्हणजे काय?

अन्नपदार्थ आणि पेय वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. अगदी लहान असताना आपल्याला फक्त पेयांचा आहार दिला जातो पण जसजसे आपण मोठे होतो तशी आपली खाण्याची क्षमता वाढते आणि मग आपण निरनिराळ्या घनतेचे अन्नपदार्थ खाऊ लागतो. उदा, मिश्र धान्याचे खिमट, भाज्या, कुस्करलेली फळे, आणि इतर मऊ पदार्थ. शेवटी जेव्हा आपली जेवण्याची क्षमता पूर्णत्वाला जाते तेव्हा आपण सर्व प्रकारचे अन्न खाऊ शकतो अगदी पावापासून सामिष आहारापर्यंत. ज्या मुलांना खाण्यापिण्यामध्ये काही अडचणी येतात त्यांच्यासाठी अन्नाचा योग्य प्रकार आणि पेयाची योग्य घनता शोधणे हाच एक सोपा आणि सुरक्षित मार्ग आहे. त्यामुळे मुलाची क्षमता आणि शारीरिकगरजा बघून त्याच्यासाठी कोणते अन्न आणि पेय योग्य आहे हे ठरवताना संगोपकाला वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांची आणि पेयांची माहिती असणे आवश्यक आहे.

अन्नाच्या विविधआणि घनतेचे प्रकार

अन्नाचे आणि पेयांचे विविध पोत आणि घनता असतात. ते खरंतर नैसर्गिक असतात. पण बाळाच्या विशिष्ट गरजांसाठी त्यात बदल करतायेतो. हा बदल भांडी, मिक्सर, रवी, आणि घट्टपणा आणणारे पदार्थ वापरून करता येतो.

घन आहाराचा पोत	वर्णन	उदाहरणे
गिरगिट/ अतिशय दाट, घट्ट	○ नेहमी भांड्यातून खातात . ○ कपातून किंवा नळीने पिता येत नाही . ○ चावण्याची गरज नसते . ○ गुठळ्या नसलेले मऊ ○ ओतता येत नाही . ○ चमच्यातून पडते आणि ताटलीत तसाच आकार राहतो .	○ एकत्र बारीक केलेल्या भाज्या, फळे, आणि मांस, रवाळ धान्ये
बारीक बारीक तुकडे आणि ओलसर	○ भांड्यातून चमचा, चॉपस्टिक किंवा कधीकधी हाताने खाता येते . ○ त्याला आकार देऊन, मूद करून ताटलीत ठेवता येते . ○ कधी कधी छोट्या गुठळ्या असतात . ○ गुठळ्या जिभेने सहज मोडता येतात . ○ मऊ आणि ओलसर असते . ○ कमीतकमी चघळावे लागते ○ चावण्याची गरज नसते .	○ खिमा, बारीक तुकडे केलेली किंवा कुस्करलेली फळे, भाज्या आणि मासे, गुठळ्या असलेले रवाळ धान्य
नरम आणि घासाच्या आकाराचे	○ चमचा, चॉपस्टिक वापरून हाताने खाता येते ○ नरम, मऊ आणि एका घासात खाता येतील असे . ○ चाकुशिवाय तोडता येत नाहीत . ○ वाटीनेकिंवा चमच्याने कापता किंवा कुस्करता येते . ○ चघळावे लागते .	○ शिजवलेले नरम मांस, सौम्य मासे, कुस्करलेली फळे, वाफवलेल्या किंवा उकडलेल्या भाज्या, नरम

	○ चावण्याची गरज नसते .	चीझ आणि अंडी, ओलसर भिजवलेला पाव
सामान्य/ नेहमीचे	○ सामान्य, रोजचेवेगवेगळ्या पोतांचे पदार्थ (मऊ, कडक, कुरकुरीत, तंतुमय, कोरडे, इ .) ○ घन आणि द्रव एकत्रितपणे) सूप, रस इ(. ○ वयानुसार योग्य असे . ○ मुलाच्या विकासाच्या पातळीला अनुसरून ○ गरज असल्यास चघळणे, चावणे आवश्यक	○ सगळे जेवण, ○ भाज्या, फळे, मांस, चीज, अंडी, पाव इ .

पेयाचीघनता	वर्णन	उदाहरणे
पातळ	○ अतिशय प्रवाही द्रव ○ पाण्यासारखे वाहाते ○ कोणत्याही बूच, कप किंवा नळीने पिता येते .	○ पाणी
थोडेसे घट्ट	○ पाण्यापेक्षा कमी वेगाने वाहते . ○ पाण्यापेक्षा थोडे दाट असते . ○ कोणत्याही बूच, कप किंवा नळीने पिता येते .	○ स्तन्य दूध, प्रमाणित पेय
सौम्य घट्ट	○ थोड्या घट्ट पेयापेक्षा कमी वेगाने वाहते . ○ जरा दाटसर असते . ○ चमच्यातून चटकन खाली पडते पण थोड्या घट्ट पेयापेक्षा कमी ○ चमचा, बऱ्याचदा कपआणि झाकण असलेले कप किंवा नळीने पिट येते . ○ नळीतून पिताना जास्त प्रयत्न करावे लागतात .	○ फळांचे रस
मध्यम घट्ट	○ सौम्यघट्ट पेयापेक्षा कमी वेगाने वाहते . ○ अधिक दाट असते . ○ चमच्यातूनहळूहळू थेंबांच्या रुपात पडते . ○ चमचा आणि उघड्या कपातून पिता येते . ○ गुठळ्या नसलेले एकसारख्या घनतेचे ○ चावणे, चघळणे आवश्यक नाही .	○ रसदार फळे, भाताची पेज, सॉस, भाज्यांचे रस, रस्सा, मध
सर्वाधिक दाट/घट्ट/गिरगिट	○ सर्वात कमी वेगाने वहाणारे द्रव ○ सर्वाधिक दाट ○ बहुतेकवेळा भांड्यातूनखाल्ले जाते . ○ कपाने किंवा नळीने पितायेत नाही . ○ चघळण्याची गरज नाही . ○ गुठळ्या नसलेले सलग पेय ○ ओतता येत नाही . ○ चमच्यातून पडते आणि ताटलीत तसाच आकार राहतो .	○ एकत्र बारीक केलेल्या भाज्या, फळे, आणि मांस, रवाळ धान्ये

स्थिती बदलणारे अन्न	वर्णन	उदाहरणे
पोत आणि घनता बदलणारे	○ खाताना स्थिती बदलणारे अन्न ○ लाळ मिसळल्याने, तापमान किंवा दाबबदलल्याने स्थितीत बदल होतो. ○ थोडेफार चघळावे लागते, चावण्याची गरज नाही. ○ चघळण्यासारख्या नव्या क्रिया शिकवायला उत्तम	बर्फाचे तुकडे, आईस्क्रीम / सरबत, वेफर्स, कोन्स, काही बिस्किटे / कुकीज / क्रॅकर्स, कुस्करलेला बटाटा, कुरकुरेइ.

एखाद्या मुलाला वेगळा पोत किंवा दाटपणा का हवा असेल ?

एखाद्या मुलाला विशिष्ट पोताचे किंवा दाटपणा असलेले अन्न हवे असण्याची विविध कारणे असतात. संगोपकाला ही कारणे कधी माहिती असतात तर कधी दुर्दैवाने माहिती नसतात. पण मुलाची सर्व माहिती घेऊन आपण संभाव्य कारणे शोधू शकतो. मूल खाण्याआधी, नंतर, मध्ये मध्ये आणि खाताना काय करते आहे याच्या निरीक्षणातून हे समजू शकेल.

मुलाला वेगळ्या प्रकारच्या अन्नाची गरज असण्याची काही सामान्य कारणे-

- हृदय किंवा फुफ्फुसाचे आजार
- लवकर वेळेआधी जन्माला आलेले मूल
- मादक पदार्थ, दारू यांच्या संपर्कात आलेले मूल
- फाटलेली टाळू किंवा दुभंगलेले ओठ असणे
- सेरेब्रल पाल्सी सारखा मेंदूचा विकार
- डाउन्स सिंड्रोम सारखा विकासाशी निगडीत विकार
- सामाजिक, भावनिक आणि वातावरणीय घटक(अनुभवाची कमतरता, संगोपक नसणे, तणावपूर्ण अनुभव)



या मुलाला वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्नपदार्थ ताटलीत दिले आहेत.

एखाद्या मुलाला वेगळ्या प्रकारचे अन्न आणि पेय हवी असण्याची काही सामान्य कारणे:

- खोकला
- खातापिताना श्वास गुदमरणे
- सर्दट किंवा श्वासाचा आवाज येणे
- श्वासाचा संसर्ग होणे
- खाताना श्वास घ्यायला त्रास होणे
- खायला नकार देणे आणि तोंड वाकडे करणे
- गिचमिड होणे
- जेवायला ३० ते ४० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ लागणे
- चघळण्यात अडचणी
- काही प्रकारचे अन्न आणि पेय टाळणे
- पदार्थाचा दाटपणा
- खाताना रडणे
- उलटी होणे
- पोषण आणि वजनावर अवलंबून





डावीकडे – डाउन्स सिंड्रोम असलेल्या मुलाला घश्याचे आणि तोंडाचे स्नायू कमकुवत असल्याने वेगळ्या प्रकारच्याअन्नाची गरज भासते.

उजवीकडे– सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या मुलाचे स्नायू कडक असतात आणि त्याचे स्नायूंवर नियंत्रण नसते म्हणून त्याला वेगळे खाणेपिणे द्यावे लागते.

अन्नाचा योग्य पोत आणि पेयाचा योग्य दाटपणा निवडण्याचे महत्त्व काय ?

अन्नाची आणि पेयाची योग्य निवड केल्यास मुलासाठी जेवण सुरक्षित आणि सोयीस्कर होते. मुलाच्या क्षमतेनुसार खाणेपिणे असेल तर योग्य आहार मिळणे शक्य होते. ज्या मुलांना खाण्यापिण्यात काही अडचणी असतील त्यांच्या साठी अन्न आणि पेयात बदल करणे हा एक योग्य पर्याय आहे. मुलाच्या चांगल्यासाठी ते आवश्यक आहे. विशिष्ट अन्नपदार्थ मुलाला ठसका लागू देत नाहीत आणि खाणे कंटाळवाणे किंवा थकवणारे होत नाही. त्यामुळे मुले सहज खायला शिकतात आणि त्याचा एकंदरीत चांगला परिणाम त्यांच्या पोषणावर आणि आरोग्यावर होते.

जेव्हा मुले सुरक्षितपणे आणि आरामात जेवतात तेव्हा त्यांचा आहार वाढतो आणि त्यामुळे ती सशक्त होऊन त्यांची चांगली वाढ होते.

योग्य खाण्यापिण्याची निवड करणे महत्त्वाचे आहे कारण-

① मुलाच्या तोंडाच्या स्नायूंचा विकास होण्याची ही प्राथमिक पायरी असते.
② मुलांना नव्या पोताचा आणिजाणिवांचा अनुभव सुरक्षितपणे घेता येतो.
③ जेवणाची ही सुरक्षित पद्धत आहे.
④ मुलासाठी खाणे सोयीचे आणि मजेचे होते.

योग्य आहार निवडीचे फायदे.	वर्णन) कसे दिसते (
तोंडाच्या स्नायूंचीक्षमता 	○ वेगवेगळ्या प्रकारच्या खाण्यापिण्यासाठी तोंडाचा वापर कसा करायचा हे मुलांना शिकवते. ○ काही आव्हानात्मक आहार कसा करावा हे शिकवते.
जाणिवांचा विकास 	○ मुलांना नव्या प्रकारचे खाणे आणि पेय घेण्याचा प्रयत्न करण्याची संधी देते. ○ मोठ्या माणसांचा आहार घेण्यासाठी मुलांची तयारी केली जाते.
स्वास्थ्य आणि आरोग्य 	○ सुरक्षित खाण्यापिण्याचा अनुभव देते. ○ खाण्याचा आरामशीर आणि आनंददायी अनुभव देते. ○ आजारपण, जेवण नाकारणे, कुपोषण, निर्जलीकरण आणि मृत्यूचे प्रमाण कमी करते

मुलांच्या विकासात अपेक्षित आहाराचेवेळापत्रक : घन आहार

मुले सर्व प्रकारचा आहार कधी घेऊ शकतील याचे मुलांच्या वयानुसार एक वेळापत्रक असते. तरीदेखील नवीन आहार देताना मुलाच्या विकासात्मक कौशल्य पातळीचा विचार करणे आवश्यक आहे. मूल जरी एका विशिष्ट वयाचे असले तरी, ते नव्या आहारासाठी तयार आहे का, हा प्रयोग यशस्वी होण्यासाठी त्याच्याकडे आवश्यक कौशल्ये आहेत का हे बघणे अधिक महत्त्वाचे आहे.
सर्व प्रकारचा आहार घ्यायला शिकण्यासाठी उपयुक्त कौशल्ये वाढीच्या कोणत्या वयात मुलांमध्ये विकसित होतात याची माहिती खाली देत आहोत.

वय	वाढणारे कौशल्य	खाद्याचा प्रकार
०-५/६ महिने	○ चोखणे	○ स्तनपान किंवा बाटलीने पिणे
५-६ महिने	○ चोखणे ○ जिभेचा जोर कमी होतो . ○ चमचा तोंडात धरू शकतो . ○ अन्न जिभेवर पुढून मागे जाते	○ मऊ पातळसर अन्न
७-९ महिने	○ चघळण्यासाठी तोंडाची वरखाली हालचाल सुरु होते . ○ जिभेचा जोर आणखी कमी होतो . ○ जिभेची तोंडात सर्व बाजूने हालचाल होते .	○ दात, मऊ रसदार पदार्थ ○ लाळेत विरघळणारे बिस्कीट, लोणीयुक्त वेफर्स इ . ○ केळं, चांगले शिजवलेले गाजर, ॲव्हॅकॅडो असे मऊ पदार्थ
१२-१४ महिने	○ तोंडाची हालचाल वाढते . . ○ चघळणे) रवंथ करणे (क्रिया सुरु होते . .	○ वरील प्रमाणे
१४-१८ महिने	○ चघळणे) रवंथ करणे (क्रिया वाढते . ○ ओठ उघडणे आणि मिटणे यायला लागते .	○ नरम मांस, मिश्र अन्न, धन्याचं खिमट, सूप, डाळभात इ .
१८- २४ + महिने	○ चघळणे चांगले जमू लागते . ○ चघळणे आणि गिळणे यासाठी ओठांची योग्य हालचाल करता येते . ○ तोंडाच्या स्नायूंमध्ये स्थिरता येते .आणि वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न चावून घाणे शक्य होते .	○ मांस ○ कच्च्या भाज्या आणि फळे ○ मिश्र अन्न पदार्थ

घन आहाराचे प्रकार

घन आहाराचे अनेक प्रकार आहेत. व्यवस्थित वाढ होत असलेल्या मुलाची वयाप्रमाणे क्षमता वाढत जाते आणि ते सर्व प्रकारचे अन्न खाऊ शकते. पण काही मुलांना खाण्यात अडचणी असतात. त्यांना त्यांच्या आरोग्यासाठी विशिष्ट पदार्थच लागतात किंवा काही पदार्थांना टाळण्याकडे त्यांचा कल असतो. मुलाला जे जेवण देण्यात येईल ते त्याच्या वयानुसार वाढत्या असलेल्या क्षमता आणि गरज लक्षात घेऊनच दिलं पाहिजे. मुलासाठी उत्तम आहारनिवडताना या सर्व गोष्टी लक्षात घ्यायला हव्यात. शेवटी मूलच त्याच्यासाठी कोणता आहार चांगला आहे आणि नवीन पदार्थ खायला त्याची किती तयारी आहे हे संगोपकाला सांगेल.

मऊ, गिरगिट पदार्थ –

कोणताही पदार्थ चांगल्या प्रकारच्या मिक्सरमध्ये किंवा ब्लेंडरने फिरवून मऊ, गिरगिट करता येतो. यात गुठळ्या नसतात. ६ महिन्यांच्या मुलांसाठी उत्तम



खासकरून यांच्यासाठी

- नव्यानेच खायला सुरुवात करणारे
- ६-९ महिन्यांची बाळे
- चघळण्याची क्षमता कमी असलेले.
- जिभेच्या हालचालीवर कमी नियंत्रण असलेले
- दाताची समस्या असलेले
- चावण्या, चघळण्याचा कंटाळा असलेले
- खाताना अस्वस्थता किंवा वेदना असलेले

गिरगिट वाटी वाकडी केली तरी खाली पडणार नाही इतपत घट्ट असावे.

ओलसर बारीक केलेले–बारीक केलेले ओलसर पदार्थ नरम असतात. त्यात थोड्या गुठळ्या असतात. हाताने किंवा चमच्याने सहज गुठळ्या फोडून खाता येतात. खाताना या पदार्थांचे गिरगिट तयर होते आणि ते चटकन गिळता येते. केळं, उकडलेले रताळे, ॲव्हॅकॅडो असे पदार्थ चटकन बारीक होतात. बारीक केलेले मांस आणि मासे दाट रश्यात घालून खायला देता येतात. पाव मात्र पेयात भिजवून द्यायला हवा. कोरडा नको. धान्याचे खिमट नरम, दाट असावे. त्यातले जास्तीचे पाणी काढून टाकावे. भात चिकट व्हायला नको आणि तो कच्चाही राहायला नको.

७ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी उत्तम

खासकरून यांच्यासाठी

- नव्याने खायला सुरुवात करणारे
- ७-१२ महिन्यांची मुले
- थोडंतरी चघळता येणारी मुले
- जिभेवर काही प्रमाणात नियंत्रण मिळवलेली मुले
- दातांच्या समस्या असलेले
- चावण्या, चघळण्याचा कंटाळा असलेले
- खाताना अस्वस्थता किंवा वेदना असलेले



छान बारीक तुकडे होऊ शकले नाहीत तर पदार्थ मिक्सरवर फिरवून गिरगिट करावे.

नरम आणि चावून खाता येण्याजोगे -नरम चावून खाता येण्याचे पदार्थ मऊ, ओलसर, आणि लहान असतात. ते सुरक्षितपणे आणि सहज खाता येतात. हाताने आणि चमच्याने खाता येतात. हाताने त्याचे तुकडे करता येतात. मांस आणि माश्यांचे बारीक बारीक ८ मिलिमीटर पेक्षा कमी नखाएवढे तुकडे द्यावेत. पाव भिजवून द्यावा. धान्याचे खिमट नरम, दाट असावे. त्यातले जास्तीचे पाणी काढून टाकावे. भात चिकट व्हायला नको आणि तो कच्चाही राहायला नको.



९ महिन्यांपेक्षा जास्त वयाच्या मुलांसाठी उत्तम .

खासकरून यांच्यासाठी

- पुरेसं चघळता येणारी मुले
- जिभेची पुरेशी हालचाल आणि नियंत्रण असते.
- चावण्या, चघळण्याचा कंटाळा असलेल्या मुलांनासुद्धा हा आहार चालतो.

चावून खाता येईल असा पदार्थ नसल्यास त्याचे बारीक तुकडे करून द्यावे.

- किंवा ओलसर बारीक पदार्थांबरोबर किंवा मऊ गिरगिटसोबत देता येते.
- चमचा वाटी वापरून स्वतः हाताने खाणारी मुले

मऊ तोडून खाता येणारे पदार्थ खाण्यासाठी मुलाला चघळता येणे आवश्यक आहे. त्याला चघळता येत नसताना जर हे पदार्थ दिले तर त्याला तोटरा बसून श्वास गुदमरू शकतो. नवीन आहार देताना संगोपकाने काळजी घ्यायला हवी आणि खाताना मुलासोबत राहायला हवे.



रोजचा आहार

टेबल फूड म्हणजेच रोजचा आहार हा मुलाच्या शारीरिक गरजा आणि क्षमतांना योग्य ठरेल असा असतो. चमचा वाटी ताट वापरून हाताने खाण्याजोगे हे पदार्थ चावून चघळून खाण्याचे असतात. मऊ, गुठळ्यायुक्त, कुरकुरीत, खुसखुशीत, कडक, घट्ट, तंतुमय आणि चिकट चघळता येतील असे असतात. पाव न भिजवता तसाच देता येतो आणि भात चिकट, मऊ किंवा मोकळा दाणेदार चालतो.

रोजचा आहर घेण्यासाठी मुलाचे स्नायू तयार झालेले असावेत. पूर्ण जेवण न थकता करण्याची त्याची क्षमता हवी.

खासकरून यांच्यासाठी

- पुरेसं चघळता येणारी मुले
- जिभेची पुरेशी हालचाल आणि नियंत्रण असते.
- चावण्या, चघळण्याचा कंटाळा असलेल्या मुलांनासुद्धा हा आहार चालतो. किंवा ओलसर बारीक पदार्थांबरोबर किंवा मऊ गिरगिटसोबत देता येते. .
- चमचा वाटी वापरून स्वतः हाताने खाणारी मुले .

पेयाच्या घनतेचे) दाटपणा (प्रकार

वेगवेगळ्या पेयांचा दाटपणा वेगवेगळा असतो. चांगली वाढ होत असलेल्या मुलाला पातळ पेय दिलं तरी चालतं. पण ज्या मुलांना गिळण्याचा त्रास आहे त्यांना विशिष्ट दाटपणा असलेलीच पेयं लागतात आणि बाकी त्यांना चालत नाहीत. म्हणून मुलाचे वय, त्याची वाढ आणि शारीरिक क्षमता लक्षात घेऊन त्याला पेय द्यायला हवे. त्याच्या योग्य वाढीसाठी कोणते पेय चांगले आहे हे ठरवताना या सगळ्या गोष्टी संगोपकाने लक्षात घेणे गरजेचे आहे. शेवटी मूल त्याच्यासाठी काय योग्य आहे हे स्वतःच संगोपकाला सुचवते.



पातळ पेय

पातळ पेय वेगाने वहाणारी असतात. त्यांच्यात दाटपणा अजिबात नसतो. ही बूच, कप, नळी, सिरींज किंवा स्तनातून पिता येतात.
अगदी नवजात बालकांसाठी योग्य

खासकरून यांच्यासाठी

- गिळता येणारी मुले
- तोंडाच्या स्नायूंची योग्य क्षमता असलेली मुले
- श्वसनाच्या त्रासापासून मुक्त आणि ताप न येणारी मुले किंचित दाटसर पेय



जास्त दाटपणा असल्याने पाण्यापेक्षा कमी

वेगाने वाहणारी पेये. बाजारात मिळणाऱ्या मुलांच्या पेयासारखाच दाटपणा असतो. कप, बूच, नळी किंवा सिरींजने घेता येतात. नेहमी ओकणाऱ्या बाळांसाठी ही पेये योग्य असतात.

नवजात बालकांपासून पुढे सर्वांसाठी योग्य.

खासकरून यांच्यासाठी

- गिळता येणारी मुले
- तोंडाच्या स्नायूंची पुरेशी क्षमता असलेली मुले
- पोटाचा, अन्नपचनाचा किंवा उलटी होण्याचा त्रास नसलेली मुले

नेहमी ओकणाऱ्या बाळांसाठी किंचित दाट पेय योग्य असतात.

सौम्य दाटपणा असलेले पेय

अगदी पातळ किंवा किंचित दाट पेयांपेक्षा कमी वेगाने वाहणारे पेय चमच्यातून सहज खाली पडते. चमचा, बुचे, नळ्या, बहुतेक सगळे कप आणि सिरींज मधून पिता येते. फळांचे रस हे याचे नैसर्गिक उदाहरण आहे. काही पेयांना सौम्य दाटपणा आणण्यासाठी त्यात काही पदार्थ मिसळावे लागतात.
नवजात बालकांपासून पुढे सर्वांसाठी योग्य. (६ महिन्यांपर्यंतच्या मुलांना फक्त स्तनपान दिले पाहिजे)

खासकरून यांच्यासाठी

- गिळता येणारी मुले
- तोंडाच्या स्नायूंची पुरेशी क्षमता असलेली मुले
- तोंडाच्या स्नायूंची क्षमता कमी असलेली मुले
- फार पातळ पेय गिळताना त्रास होणारी मुले



मध्यम दाट पेय

मध्यम दाटपणा असलेली पेय चमच्यातून सावकाश खाली पडतात. ती मऊ गुठळ्याविरहित असतात. चमच्यातून किंवा कपातून घेता येतात. ही पेये चघळायची गरज नसते पण ती गिळायला जरा वेळ लागतो. नैसर्गिकपणे काही पदार्थ मध्यम दाटपणा असलेले असतात. उदा, रसदार फळे, भाताची पेज, सॉस, भाज्यांचे रस, रस्सा, मध. काही पेयांमध्ये दाटपणा आणणारे पदार्थ घालून त्यांना मध्यम दाट बनवता येते.
नवजात बालकांपासून पुढे सर्वांसाठी योग्य. (६ महिन्यापर्यंत मुलाला स्तनपान आणि मध्यम दाट असलेले फॉर्मूला दूध द्यायला हवे)

खासकरून यांच्यासाठी

- तोंडाच्या स्नायूंची क्षमता कमी असलेली मुले
- पातळ आणि किंचित दाट पेय पिण्यात अडचण असलेली मुले
- सावकाश वाहणारी पेय पिण्याची क्षमता असलेली मुले

अतिशय दाट पेय किंवा गिरगिट पदार्थ

अतिशय दाट पेय हे गिरगिट पदार्थासारखे असते. ही पेय गुठळ्या आणि चिकटपणा नसलेले चांगली घोटलेलीअसतात. रवी किंवा ब्लेंडर वापरून बरेच पदार्थ दाट बनवता येतात. ही कपाने किंवा नळीने पिता येत नाहीत तर चमच्याने किंवा क्वचित काट्याने खावी लागतात. चघळण्याची गरज नसते पण गिळायला वेळ लागतो. काही पदार्थ नैसर्गिक रित्या दाट असतात तर काही दाटपणा आणणारे पदार्थ घालून दात केले जातात. ६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या बाळांसाठी योग्य.

खासकरून यांच्यासाठी

- ६-९ महिन्यांची मुले
- तोंडाच्या स्नायूंची मर्यादित क्षमता असलेली मुले
- दात पडलेली किंवा दातांच्या समस्या असलेली मुले
- श्वसनाचा त्रास आणि नेहमी ताप येणारी मुले
- पातळ, सौम्य दाट, मध्यम दाट पेये गिळण्याचा त्रास असलेली मुले
- सावकाश वाहणारी पेय पिण्याची क्षमता असलेली मुले
- चावताना आणि चघळताना कंटाळा येणारी मुले

मध्यम दाटपणा असलेले पेय पिताना मुलाला खोकला किंवा श्वास गुदमरण्याचा त्रास झाला तर त्याला असे पेय गिळताना अडचण आहे हे लक्षात घ्या आणि त्याच्यासाठी अतिशय दाट पेयाचा पर्याय निवडा.

पदार्थांना दाटपणा देण्याबाबत अधिक माहिती वाचा परिशिष्ट ९क, ९ड आणि ९ई मध्ये

बाळाच्या आहारात प्रगती कशी करावी याची अधिक माहिती परिशिष्ट ९फ़ मध्ये.



खाद्याचा प्रकार आणि पेयाचा दाटपणा यांच्यासाठी काही महत्त्वाचे घटक

महत्त्वाचे घटक	योग्य पोत आणि घनता
वयानुसार	○ अन्न आणि पेय मुलाच्या वयानुसार असावे . ○ मुलाच्या विशिष्ट वयाला अवघड जाईल असा आहार नसावा ○ मुलाच्या विशिष्ट वयाला खूप सोपा जाईल असा आहार नसावा ○ मुलाच्या वाढत्या वयाबरोबर त्याच्या आहारातही बदल होतो .
विकासाच्या पातळीनुसार	○ मुलाच्या विकासाच्या पातळीनुसार त्याचा आहार असावा . ○ मुलाच्या शारीरिक क्षमतेला अनुरूप आहार असावा) .योग्य स्थिती, शरीरावर नियंत्रण आणि शक्ती, हातांचा वापर इ .) ○ मुलाच्या इतर क्षमता लक्षात घेऊन आहार ठरवावा .(जागरूकता, रुची, जेवण्याची तयारी, दृष्टी क्षमता इ(. ○ मुलाच्या शारीरिक विकासाबरोबर त्याच्या आहारात बदल होतो .
तोंडाच्या आणि गिळण्याच्या क्षमतेनुसार	○ बाळाच्या जिभेच्या हालचाली आणि नियंत्रणानुसार आहार असावा . ○ ओठ, गाल आणि जबड्याच्या क्षमतेनुसार आहार असावा . ○ गिळण्याचे कौशल्य जाणून आहार ठरवावा . ○ बाळाच्या दाताच्या स्थितीनुसार आहार असावा)दात येताना, दात पडताना(
सक्षम	○ मुलातील ऊर्जा, स्थिती टिकवण्याची क्षमता लक्षात घेऊन आहार असावा . ○ जेवण ३० मिनिटांपर्यंत चालते
सुरक्षित आणि सोयीस्कर	○ खाद्य आणि पेय मुलाच्या दृष्टिने सुरक्षित असावी . ○ मुलाला आरामात जेवता यावे . ○ आहारामुळे मुलाचे आरोग्य चांगले राहावे ○ मुलाला जेवण्यातून आनंद आणि स्वास्थ्य मिळायला हवे .



प्रत्येक मुलासाठी आहाराच्या काही सूचना

सूचना १	**मुलाच्या वैयक्तिक गरजा लक्षात घेऊन त्याचा आहार ठरवावा.** प्रत्येक मूल त्याच्या वयानुसार आहार घेईल असे नाही. काही मुलांच्या क्षमता आणि अडचणी वेगळ्या असतात.
सूचना २	**प्रत्येक मुलाची विकासाची पातळी त्याचा आहार ठरवताना लक्षात घ्यावी** आहार ठरवताना केवळ मुलाचे वय लक्षात घेऊ नये.
सूचना ३	**मुलासाठी उत्तम आहर निवडणे हे वेळखाऊ आणि जिकीरीचे काम आहे.** मुलासाठीयोग्य आहार काय हे समजेपर्यंत वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न आणि वेगवेगळ्या प्रकारची पेय वापरून बघावी लागतात. त्यासाठी वेळ द्या. बाळ कसा प्रतिसाद देतंय याकडे लक्ष द्या आणि त्याप्रमाणे छोटे छोटे बदल करत जा.
सूचना ४	**सुयोग्य स्थिती ही यशस्वीरित्या जेवण्यासाठीमदत करते.** सुरक्षित आणि आरामशीर स्थिती शोधणे हे जिकीरीचे काम आहे. स्थिर स्थिती बाळाला योग्य आहार घ्यायला मदत करते.
सूचना ५	**सावकाश आणि छोटे** बाळाला सावकाश छोट्या छोट्या घासाने किंवा घोटाने भरवा. नवीन आहार सुरु करताना अनेक प्रयोग करावे लागतील. बाळ कसा प्रतिसाद देतंय त्याकडे लक्ष असू द्या. जितके छोटे घास आणि सावकाश जेवण तितकं तेमुलासाठी सोपं आणि सुरक्षित असतं.
सूचना ६	**चांगल्या आणि सकारात्मक वातावरणात मुलं चटकन शिकतात.** .जेवताना मुलाशी छान संवाद साधा. गोड बोला. त्याला ही नवी गोष्ट शिकायला मदत करा.
सूचना ७	**गोंधळ होणे स्वाभाविक आहे.** स्वतः जेवायला शिकताना सांडासांड होऊन गोंधळ होणं स्वाभाविक आहे. पण असा गोधळ होणे हे चांगले आहे कारण यातूनच मूलाला कसं प्यायचं, काय खायचं याबद्दल आवड निर्माण होते. वेगवेगळे पदार्थ स्वतः खाण्याचा ते प्रयत्न करते.

अंतिम विचार

बरीच मुले पदार्थांचे विविध प्रकार आणि पातळसर पेये विनासायास घेऊ शकतात. पण काही मुलांना खाण्याच्या आणि गिळण्याच्या समस्या असू शकतात. त्या जाणून घेतल्या तर मुलांच्या आहारात योग्य बदल करून त्यांना सुरक्षित जेवण देणं शक्य होईल. छोटे घास किंवा घोट सावकाश घेणं हे सोपं आणि सुरक्षित आहे.



खाणे आणि पेयाच्या दाटपणा बद्दल अधिक माहिती- परिशिष्ट ९क, ९ड आणि ९ इ मध्ये बघा.
बाळाचा आहार कसा वाढवायचा याची अधिक माहिती ९फ़ मध्ये वाचा

विभाग १. १० संवादाची मूलतत्त्वे

संवाद म्हणजे काय?

संवादाचे दुसरे नाव आहे नाते. या पुस्तिकेत हे दोन्ही शब्द आम्ही परस्परपूरक म्हणून वापरले आहेत. जेवणासह रोजच्या दिवसभराच्या कार्यक्रमात मुले आणि संगोपक यांच्यात होणारा संवाद म्हणजे नाते. मुलांच्या निरोगी वाढीसाठी आणि भरभराटीसाठी हेतुपूर्ण सकारात्मकसंवाद आवश्यक आहे. एखाद्या मुलाचा विकास अधिक चांगल्या तऱ्हेने होण्यासाठीत्याला संगोपकाशीसातत्याने सुसंवाद करण्याची संधी मिळायला हवी.

इतरांबरोबरचे आनंददायी संबंध मुलाच्या वाढीला सहाय्यक ठरतात.

जेवताना संवाद का महत्त्वाचा आहे ?

आहारासारख्या गोष्टी या सर्वात आधी शिकायच्या असतात. संगोपकाबरोबर मुलाचे नाते आणि मुलाला मिळणारे अनुभव यातून त्या शिकल्या जातात. नियमितपणा, संयम आणि शांत राहण्याची क्षमता या गोष्टी मुलाच्या वाढीच्या दृष्टीने आवश्यक असतात, विशेषतः जेवताना ! बाळाने नीट जेवावे यासाठी त्याने प्रथम शांत असणे गरजेचे असते. एकदा शांत झाली की मुलं इतरांशी चांगले नाते जुळवू शकतात, छान जेवतात आणि यशस्वीपणे स्वतः हाताने जेवायला शिकतात. मूल वाढत असताना त्याला शांत करण्यासाठीसंगोपकाच्या मदतीची जास्त गरज असते. संगोपकाशी विश्वासार्ह, सुरक्षित आणि सकारात्मक नाते हे मुलाला शांत करण्याचा पहिला मार्ग आहे.





नियमितपणा, संयम आणि शांत राहण्याची क्षमता या गोष्टी मुलाच्या वाढीच्या दृष्टीने आवश्यक असतात,विशेषतः जेवताना !.

सुसंवादासाठी काही महत्त्वाचे घटक : संगोपकाच्या इष्ट क्षमता

या विभागात आपण प्रभावी, इष्टतम संगोपकासाठी महत्त्वाच्या बाबी सांगणार आहोत. इष्ट काळजी घेणे हे देखरेख करण्यापेक्षा निराळे काम आहे. देखरेख करताना माणूस मुलाच्या प्राथमिक गरजा नक्की पूर्ण करेल (उदा, अंघोळ, शी शू करताना मदत करणे, जेवणखाण देणे) पण इष्ट काळजी घेताना संगोपक मुलाच्या दैनंदिन गरजा तर पूर्ण करतोच पण त्यासोबत तो मुलाशी अतिशय सकारात्मक असे प्रेमाचे नाते निर्माण करतो. अशा अर्थपूर्ण नात्यामुळे मुलाच्या जीवनाचा स्तर उंचावतो आणि त्यामुळे त्याचे आरोग्य चांगले राहते. मुलाला मदत करताना इष्टतम काळजी कशी घ्यावी हे समजण्यासाठी संगोपकाने हे महत्त्वाचे मुद्दे लक्षात घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

मुलाशी सूर जुळण्याचा अर्थ: मुलाच्या गरजेबद्दल तीव्र जाणीव असणे.

उपस्थित, सावध, जबाबदार आणि प्रेमळ संगोपक

	इष्टतम संगोपकाची वैशिष्ट्ये
उपस्थित	**बाळाशी संवाद साधताना शारीरिक आणि मानसिक रित्या पूर्णपणे उपस्थित असणे.** या क्षणाला काय चालू आहे याकडे संगोपकाचे लक्ष असावे. (नंतर काय काम करायचे आहे याचा विचार करायचा नाही) मुलाला काय हवंय हे समजून घेऊन त्याप्रमाणे त्याची गरज पूर्ण करण्याकरता संपूर्ण लक्ष मुलाकडे असावे. *'तू माझ्याकडे आणि मी तुझ्याकडे पाहतो'*
सावध	**मुलाच्या शारीरिक आणि भावनिक गरजांचे निरीक्षण करणे** मुलाला समजून घेतले जात आहे हे त्याला कळावे म्हणून संगोपकाने त्याच्याकडे पूर्ण लक्ष द्यावे. तुम्ही जाणीवपूर्वक ऐकता आहातआणि बघता आहात हे समजले तर मूल तुम्हाला त्याच्या गरजा आणि भावना सातत्याने सांगत राहील. *' तू मला समजून घेतेस ते मला छान वाटतं'*
जबाबदार	**सातत्याने मुलाच्या गरजांना त्वरित प्रतिसाद देणे** संगोपकाने वारंवार प्रतिसाद दिल्याने मुलांना संगोपकाविषयी विश्वास वाटू लागतो. संगोपकाजवळ आपण सुरक्षित आहोत अशी खात्री वाटते. जबाबदारीने नियमित काळजी घेतली तर मुलाला आयुष्यभरासाठी उपयोगी असे सशक्त नाते निर्माण होते. (उदा, एकच संगोपक, नियमित दिनचर्या, एकच बाटली, चमचा, कप, जेवण्याची खोली, जागा, स्थिती इ) *'मला तुझ्यासोबत सुरक्षित वाटतं, तू नेहमीच माझ्या जवळ असतेस '*
प्रेमळ	**मुलाशी अगदी मनापासून नाते जुळणे आणि त्याच्या वैयक्तिक गरजा आणि इच्छा समजून घेणे.** प्रत्येक मुलाशी संगोपकाचे मनापासून नाते जुळले तर त्याच्या गरजांना संगोपक सातत्याने आणि आदरपूर्वक प्रतिसाद देतो. यामुळे मूल संगोपकावर निर्धास्तपणे अवलंबून राहू शकते. ' मी तुला हक्काने सांगू शकतो कारण तू माझी नेहमीच चांगली काळजी घेतेस'



प्रत्येक मुलासाठी संवादाच्या सूचना

सूचना १	**निरोगी नातेसंबंध मुलाच्या मेंदूचा उत्तम विकास घडवण्यात मदत करतात.** संगोपक आणि मुलामध्ये सकारात्मक नातं असेल तर मुलाच्या मेंदूच्या वाढीसाठी ते उपयुक्त ठरते. सशक्त आणि तल्लख मेंदू संगोपकाने मुलाबरोबर घालवलेल्या उत्तम सहवासातून निर्माण होतो.
सूचना २	**निरोगी नातं मेंदूला चांगला बनवतं.** सकारात्मक नाती ही आव्हानामुळे मुलांच्या मेंदूवर येणारा ताण कमी करतात असे सकारात्मक नाते सावधपणे, जबाबदारीने, प्रेमळपणे प्रतिसाद देऊनसंगोपकनिर्माण करू शकतो.
सूचना ३	**आरोग्यपूर्ण नाते मुलाच्या भरभराटीला सहाय्यक असते.** संगोपकाच्यासकारात्मक नात्यावर पोसलेली मुलंजास्त निरोगी आणि शरीर तसंच मनाचं चांगलं पोषण झालेली असतात.
सूचना ४	**इष्ट काळजी घेण्यासाठी जास्तीचा वेळ द्यावा लागत नाही.** रोजच्या दैनंदिन कामातच काही छोट्या पद्धती वापरून संगोपक मुलाचीउत्तम काळजी घेऊ शकतो त्यासाठी वेगळा वेळ द्यायची गरज नाही.
सूचना ५	**सकारात्मक नातेसंबंधात मुले उत्तमरीतीने शिकतात.** जेवताना आणि एरवीसुद्धा मुलाशी सकारात्मक नाते जुळले तर ते मुलाच्या शिक्षण प्रक्रियेत सहाय्यक ठरते. .

अंतिम विचार

सकारात्मक नातेसंबंध हा मुलाला निरोगी पद्धतीने वाढवण्यासाठी पाया आहे. जेव्हा सुरुवातीपासूनच मुलाची उत्तमकाळजी घेतली जाते तेव्हा त्याचे फळ त्यांना संपूर्ण आयुष्यभर मिळते. जेव्हा मुलाकडे लक्ष द्यायला कोणे नसते, मुलाला सकारात्मक नात्याचा अनुभव मिळत नाही तेव्हा त्याची वाढ खुंटते. याचबरोबर मेंदूची अपुरी वाढ, अशक्त शरीर, इतरांशी जुळवून घेण्याची पात्रता नसणे अशा गोष्टींमुळे तो जीवनात यशस्वी होऊ शकत नाही. याचमुळे मुलाला फक्त शारीरिकदृष्ट्या सशक्त बनवणे इतकंच नाही तर त्याला भावनिक आधार देऊन खंबीर बनवणे ही संगोपकाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची भूमिका आहे. रोजच्या दिनचर्येतील प्रत्येक गोष्ट मुलाच्या जीवनावर प्रभाव टाकण्याची संधी देत असते.

संवादाबाबत अधिक माहिती आणि रोजच्या कामातून संवाद वाढण्यासाठी सहायक ठरतील असे काही विशिष्ट उपाय यांच्याबद्दल वाचा प्रकरण ८ आणि परिशिष्ट ९ख मध्ये.

प्रकरण २

प्रकरण २ – ० ते १२ महिन्यातील विकासाचे टप्पे

⇒ विभाग २.१ : ० ते १२ महिने या वयोगटातले विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे
⇒ विभाग २.२ : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठीआहाराची मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे
⇒ विभाग २.३ : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी जेवताना घ्यायची योग्य स्थिती
⇒ विभाग २.४ : आहारापलीकडे काही: ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी काही सहाय्यक सूचना

प्रकरण ३ – १२-२४ महिन्यांच्या मुलासाठी आहाराच्या विकासाचे टप्पे

⇒ विभाग ३.१ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी
⇒ विभाग ३.२ : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे
⇒ विभाग ३.३ : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती
⇒ विभाग ३.४ : आहारापलीकडे: १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना

प्रकरण ४ – २४-३६ महिन्यांच्या मुलासाठी आहाराच्या विकासाचे टप्पे

⇒ विभाग ४.१ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी
⇒ विभाग ४.२ : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत तत्त्वे
⇒ विभाग ४.३: : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती
⇒ विभाग ४.४ : आहारापलीकडे:२४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना

प्रकरण ५ – ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराच्या विकासाचे टप्पे

⇒ विभाग ५.१ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी
⇒ विभाग ५.२ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत तत्त्वे
⇒ विभाग ५.३ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती
⇒ विभाग ५.४ :आहारापालीकासे: ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांकरता आधार देण्यासाठी काही सूचना



भाग २ I प्रकरण २

आयुष्यातले पहिले वर्ष ० ते १२ महिने

एका पिढीने झाड लावले तर त्याची फळे पुढच्या पिढ्यांना मिळतात – चीनी म्हण

विभाग १. २ : ० त १२ महिने यावयोगटातले विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे

विभाग २. २ : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे

विभाग २. ३ : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी जेवताना घ्यायची योग्य स्थिती

विभाग २. ४ : आहारापलीकडे काही : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी काही सहाय्यक सूचना

विभाग २. १ : ० ते १२ महिने या वयोगटातले विकासाचेमहत्त्वाचे टप्पे

वाढीच्या विकासातील टप्प्यांचे महत्त्व

वयाच्या पहिल्या वर्षात मुले त्यांच्या वाढीच्या विकासात बरीच प्रगती करतात. कधीकधी असं वाटतं की बाळ रोजच बदलतंय. मुले या दरम्यान जी कौशल्ये मिळवतात ती समग्रपणे पाहायला हवीत. विकासाचे सर्वच विभाग एकमेकांशी जोडलेले असतात आणि त्यांचा परस्परांवर प्रभावही असतो. ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांना जास्त संगोपनाची गरज असते. विशेषतः यांच्या जेवणाच्या वेळी जास्त काळजी घेणे गरजेचे असते. म्हणून या काळातले विकासाचे टप्पे जाणून घेणं आवश्यक आहे.
विकासाच्या प्रत्येक विभागाची अधिक माहिती पहा परीचय मध्ये.

आहाराच्या दृष्टिने विकासाचाएकंदरीत आढावा(० ते १२ महिने वय)

विकासाचा विभाग	विकासाचा टप्पा
अनुकुलता	बाळ खूप छान झोपते. मधून मधून जागे होते.
क्षमता | संवाद | आकलन	बाळ भूक लागलेली दर्शवण्यासाठी तोंडाकडे हात नेते.
सामाजिक-भावनिक | संवाद| दृष्टी	जेव्हा दुधाची बाटली दिसते तेव्हा बाळ आनंदी, उत्साही होते.
सामाजिक-भावनिक | संवाद | श्रवण	खाण्याच्या आधी संगोपकाने गप्पा मारल्या तर बाळ शांत होते.
अनुकुलता | क्षमता	मूल मजेत आणि सुरक्षितपणे दूध पिते.

आहार ही एक गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे आणि यात विकासाचे सर्वच विभाग सहभागी असतात. अगदी एक विभाग जरी नीट विकसित झाला नसेल तरी ते बाळ आणि संगोपकासाठी आव्हानात्मक ठरू शकते. त्यामुळे मुलाकडे सगळ्याच बाजूंनी लक्ष द्यायला हवे. मुलाची पूर्ण क्षमता आणि त्याच्या गरजा काय आहेत हे समजून घेणे अतिशय आवश्यक आहे.

विकासाचे हे प्राथमिक टप्पे समजून घेतले (त्यांना क्षमता असेही म्हणतात) आणि ते कसे एकत्रित काम करतात हे जाणून घेतले तर बाळ आता कुठल्या टप्प्यात आहे, ते नीट वाढते आहे की नाही आणि नसेल तर का अडचण आहे हे संगोपकाच्या लगेच लक्षात येईल.

जितक्या लवकर अडचणी लक्षात येतील तितक्या लवकर त्या सोडवल्या जातील आणिएक हसरं निरोगी बाळ वाढू शकेल.

लक्षात ठेवा – विकास ही एक प्रक्रिया आहे आणि बराच काळ मुले आपल्या क्षमता विकसित करत राहतात. या पुस्तिकेत दिलेले वय आणि क्षमतेचे वेळापत्रक केवळ एक मार्गदर्शक म्हणून आहे. आम्ही विकासाच्या प्रत्येक विभागातील बहुतांश सर्व क्षमता आणि त्यांचा आहाराशी असलेला संबंध इथे द्यायचा प्रयत्न केला आहे. सर्व वयोगटातल्या मुलांची काळजी घेणाऱ्या संगोपाकला हे सर्व टप्पे महिती असायला हवेत म्हणजे तो मुलांच्या गरजा समजून घेऊन त्याप्रमाणे त्यांची काळजी घेऊ शकेल.

जमिनीवर बसूनमुले एकमेकांच्यासहवासात आनंदाने खेळत आहेत.



० ते ३ महिन्यांच्या नवजात बाळांसाठी विकासाच्या क्षमता

अनुकुलता



- ⇒ बाळ बाटली आणि /किंवा स्तनाकडे आपले डोके वळवते.
- ⇒ आहार घेताना चांगल्या प्रकारे शोषते आणि गिळते- क्वचित खोकला किंवा गुदमरण्याचे प्रकार होतात पण जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपते.
- ⇒ साधारण ६० ते १८० मिली. पेय (२- ६ औंस) एकावेळच्या आहारात घेते आणि असे दिवसातून सहापेक्षा जास्त वेळा घेते.
- ⇒ २ ते ४ तासांची सलग झोप घेते.

संवाद



- ⇒ बोलण्याच्या आणि आवाजाच्या दिशेने तोंड वळवते.
- ⇒ वेगवेगळ्या गोष्टी उदा. भूक, अस्वस्थता, वेदना, थकावट यांसाठी वेगवेगळ्या प्रकारे रडते.
- ⇒ रडण्याखेरीज वेगवेगळे आवाज काढते. उदा. उऊ, गुरगुर, कुकू इ.
- ⇒ चेहऱ्यांकडे निरखून बघणे आवडते.

छोट्या व मोठ्या स्नायूंची क्षमता



- ⇒ पोटावर पडलेले असताना डोके वर करून पाहत राहते.
- ⇒ तोंडाकडे हात नेते.
- ⇒ छातीच्या वरच्या बाजूला असलेल्या वस्तू किंवा खेळण्याकडे झेपावते, धरायला बघते.
- ⇒ पाठीवर पडून हातपाय ताणून धरते किंवा लाथा मारते.

आकलन



- ⇒ स्वतःच्या हातांकडे बघत राहते.
- ⇒ खेळणी आणि वस्तू तोंडात घालते .
- ⇒ वस्तू आणि चेहऱ्यातील फरक ओळखून मागे पुढे पाहते.
- ⇒ तोंडासमोरून जाणाऱ्या वस्तू आणि चेहरे निरखते.

सामाजिक-भावनिक



- ⇒ इतरांकडे टक लावून पाहते
- ⇒ परिचित आवाज, चेहरे आणि वस्तू ओळखते
- ⇒ हसणे आणिआवाजाला प्रतिसाद देणे
- ⇒ उचलून घातल्यावर, उडवल्यावर, डोलवल्यावर आणि गोड मंद आवाजात बोलल्यावर शांत होते.

दृष्टी



- ⇒ पाठीवर पडून वस्तू आणि चेहऱ्याकडे डोळे फिरवत बघत राहते.
- ⇒ वस्तू किंवा चेहरा २० ते २५ सें. मी. (८-१० इंच) अंतरावरून न्याहाळते.
- ⇒ इतरांचे चेहरे अतिशय आवडीने बघते.
- ⇒ हातांकडे बघत राहते.

श्रवण



- ⇒ भोवतालच्या आवाजाला आणि बोलण्याला प्रतिसाद देते.
- ⇒ मोठ्या आवाजाने दचकते किंवा हालते.
- ⇒ आवाजाच्या आणि बोलण्याच्या दिशेला डोके वळवते.
- ⇒ बाकीचे बोलले तर त्याला वेगवेगळे आवाज काढूनप्रतिसाद देते.

३ ते ६महिन्यांच्या बाळांसाठी विकासाच्या क्षमता

अनुकुलता



- ⇒ बोटे किंवा मुठी चोखते
- ⇒ साधारण ५व्या, ६व्या महिन्यात घन आहार आवडू लागतो.
- ⇒ साधारण १८० ते २४०मिली. पेय (६- ८ औंस) एकावेळच्या आहारात घेते आणि असे दिवसातून सहापेक्षा जास्त वेळा घेते.
- ⇒ ४ते१०तासांचीरात्रीची सलगझोपघेते.

संवाद



- ⇒ बाकीच्यांचे बोलणे लक्षपूर्वक ऐकते आणि प्रतिसाद देते.
- ⇒ चेहऱ्यावरचे हावभाव आणि साधे साधे आवाज पुन्हा पुन्हा करत राहते.
- ⇒ बरेच वेगेवगळ्या प्रकारचे आवाज काढून बडबडायला बघते.
- ⇒ आनंद आणि दुःख वेगवेगळ्या आवाजाने दर्शवते.

छोट्या व मोठ्या स्नायूंची क्षमता



- ⇒ पाठीवरून पोटावर आणि पुन्हा कुशीवर वळते.
- ⇒ पाठीवर झोपून दोन्ही हातांनी पाय पकडण्याचा प्रयत्न करते.
- ⇒ दोन्ही हातांनी वस्तू शोधायचाआणि धरायचाप्रयत्न करते.
- ⇒ संगोपकाच्या आधाराने निदान ५ सेकंद तरी बसू शकते.

आकलन



- ⇒ विविध मार्गांनी वस्तू शोधते.
- ⇒ हातापायांच्या त्याच त्याच हालचाली पुन्हा पुन्हा करते. (कारण आणि परिणाम)
- ⇒ दिसेनाशी होणाऱ्यावस्तूचे निरीक्षण करते.
- ⇒ मुद्दाम वस्तू खाली टाकते. .

सामाजिक-भावनिक



- ⇒ हसते आणि इतरांकडून लाड करून घेते.
- ⇒ उचलून घातल्यावर, उडवल्यावर, डोलवल्यावर आणि गोड मंद आवाजाने शांत होते.
- ⇒ नावाने हाक मारल्यावर लक्ष देते.

दृष्टी



- ⇒ वस्तूंना हात लावते, टोलवते.
- ⇒ ओळखीचे चेहरे, वस्तू ओळखते. उदा, त्याची बाटली.
- ⇒ चेहरा किंवा वस्तू बघायला मान, डोके वळवते’ .
- ⇒ खाली पडलेली वस्तू उचलते.

श्रवण



- ⇒ ओळखीचे आवाज पुन्हा पुन्हा काढते.
- ⇒ बाबाबा. मामामा असे विविध आवाज काढत राहते.
- ⇒ हळू, जोरात, लहान, मोठा असे आवाजाचे विविध प्रकार वापरते.
- ⇒ रोजच्या आवाजांना शांतपणे आणि नाराज न होता प्रतिसाद देते.

६ ते १२महिन्यांच्या बाळांसाठी विकासाच्या क्षमता

अनुकुलता



- ⇒ चमच्याने खाते आणि हाताने जेवण्याचा प्रयत्न करते.
- ⇒ पिताना बाटली धरते किंवा आधार देते.
- ⇒ उघड्या कपातून थोड्याश्या मदतीने पिऊ शकते.
- ⇒ कपडे बदलताना सहकार्य करते.

संवाद



- ⇒ काही काही शब्दांना कृतीतून प्रतिसाद देते. (वर, बाय)
- ⇒ साध्या सूचना पाळते. (मला... दे)
- ⇒ खूप वेगवेगळे आवाज काढते.
- ⇒ एखादा दुसरा अर्थपूर्ण शब्द बोलते.

छोट्या व मोठ्या स्नायूंची क्षमता



- ⇒ अंगठा आणि बोटे वापरून छोट्या वस्तू उचलते.
- ⇒ बोटाने डिवचते.
- ⇒ कशाच्या तरी आधाराने थोडावेळ उभे राहते.
- ⇒ धरून धरून चालू लागते.

आकलन



- ⇒ टाळ्या वाजवणे, हात हालवणे, वस्तू आपटण्यासारख्या परिचित गोष्टी पुन्हा पुन्हा करते.
- ⇒ वस्तू पकडायला सरकते.
- ⇒ पुस्तकातली चित्रे बघते.
- ⇒ वस्तू किंवा माणसे दिसत नसली तरी ओळखते.

सामाजिक-भावनिक



- ⇒ ओळखीच्या लोकांकडे झेपावते.
- ⇒ ओळखीच्या माणसांना प्रेम दर्शवते.
- ⇒ इतरांच्या हालचाली, हावभाव आणि बोलणे पुन्हा पुन्हा करून बघते.
- ⇒ काही जागा, कृती, वस्तू यांची विशेष आवड दर्शवते.

दृष्टी



- ⇒ काही रंग आवडायला लागतात.
- ⇒ वस्तूकडे हात पोचवून व्यवस्थितपणे वस्तू धरते.
- ⇒ छोट्या वस्तू दाखवते.
- ⇒ भरभर हलणाऱ्या वस्तूंकडे बघत राहते.

श्रवण



- ⇒ आपण त्याच्याशी बोलताना लक्ष देऊन ऐकते.
- ⇒ ओळखीच्या वस्तूंसाठीचे शब्द ओळखते. (उदा, बाटली, अंघोळ)
- ⇒ इतरआवाजाची पुनरावृती सातत्याने करते.
- ⇒ जास्त आवाज करते, वेगवेगळ्या आवाजांची संगती लावते आणि जास्तीचे शब्द बोलू लागते.

विभाग २. २ :०-१२ महिने वयाच्या मुलांसाठी आहाराचीमार्गदर्शक तत्त्वे

आहाराचा सामान्यतः होणारा विकास

मुलाच्या आहाराच्या क्षमता या त्याच्या संपूर्ण शरीराच्या हालचाली आणि एकूण विकासावर अवलंबून असतात. खाण्याचा एकंदरीत विकासाशी संबंध आहे. बाळ सरळ नीट बसतंय का, भूक लागल्याचं दर्शवतंय का, बाटलीचा आवाज ओळखतंय का, खाण्याकडे झेपवातंय का अशा सगळ्या गोष्टी संपूर्ण शरीर जेवणाशी निगडीत असल्याचे दर्शक आहेत. त्यामुळे विकासाच्या कोणत्याही विभागात जरी अडचण आली तरी मुलाच्या जेवणाच्या क्षमतेवर त्याचा परिणाम होऊ शकतो. जेव्हा आहाराचा योग्य विकास होत असतो तेव्हा ०-१२ महिन्यांच्या मुलाचा साधारण प्रगतीचा आलेख असा दिसतो :

वय	आहाराच्या सामान्य क्षमता आणि विकास
०-३ महिने	○ जन्मतः चोखणे आणि गिळणे ○ बाळ स्वतः पेयाचा शोध घेते. ○ आहाराच्या वेळी योग्य स्थितीसाठी पूर्णपणे संगोपकाचा आधार गरजेचा असतो. ○ प्रत्येक २ ते ४ तासांनी आहार देणे आवश्यक. ○ ३० ते १२० मिली. (१-४ औंस) पेय एकावेळेस घेते. ○ स्तनपान किंवा बाटलीने फॉर्मुला मिल्क हाच आहार.
३-६ महिने	○ डोके आणि मानेवरचे नियंत्रण सुधारते. ○ चोखते आणि मुठी आणि वस्तू तोंडात घालते. ○ संगोपकाच्या मदतीने आहाराच्या वेळी अजून जास्त सरळ बसण्याचा प्रयत्न करते. ○ दिवसातून ४ ते ६ वेळा आहार घेते. ○ १८० -२४० मिली. (६-८ औंस) पेय एकावेळेसघेते. ○ स्तनपान किंवा बाटलीने दूध चालू असतानाच घन आहाराला सुरुवात केली जाते.
६-९ महिने	○ खाताना बाळाचा स्वतः चा सहभाग असतो . ○ कमीतकमी आधाराने सरळ बसू शकते. ○ खुर्चीच्या आधारे सरळ बसलेल्या स्थितीत खायला देता येते. ○ कुस्करलेली फळे, भाज्यांचे रस इ. जास्त घन आहार घ्यायला सुरुवात करते. ○ चमच्याने आणि कपाने खायला प्यायला शिकते. ○ घन आहारासोबत स्तनपान किंवा बाटलीने दूध पिणे सुरु राहते. ○ चघळण्याची क्रिया सुरु होते. ○ दिवसभरात कमी वेळेला पण जास्त आहार घ्यायला सुरुवात करते.
९-१२ महिने	○ बाटली किंवा कप हाताने धरायला लागते आणि बोटाने खायला सुरुवात करते. ○ रोजच्या खाण्यातील वेगवेगळे अन्नपदार्थ खायला लागते. ○ हिरड्या किंवा दातांनी काही पदार्थ चावून खायला लागते. ○ अन्नाचा काही भाग जिभेने तोंडाच्या आत बाजूला सारते. ○ चघळणे जास्त चांगल्याप्रकारे होते. ○ दिवसभरात कमी वेळेला पण जास्त आहारघ्यायला सुरुवात करते.

आयुष्याच्या पहिल्या वर्षात बाळाच्या आहाराच्या विकासात बरेच बदल घडत असतात. स्तनपानापासून सुरुवात करून बाटली, चमचा, कप ताट वाटी अशी साधने वापरत मुले स्वतः हाताने खाण्यापर्यंत मजल मारतात. हे बदल कसं घडतात, ते कसे दिसतात, ते साधारण कोणत्या वयात व्हायला हवेत हे समजून घेणं गरजेचं आहे. (उदा, खुर्चीत सरळ बसणे, घन आहाराची सुरुवात, कपाने पिणे, चमच्याने खाणे इ.)

संगोपक आणि नवजात बालक एकमेकांकडे बघून हसत आहेत.



- स्तनापानाबद्दल अधिक माहिती –प्रकरण १, विभाग ४
- बाटली, कप, आणि चमचे याविषयी प्रकरण १ आणि परिशिष्ट ९ग मध्ये अधिक माहिती
- त्वरित संदर्भ मिळवण्यासाठी आहार क्षमता वेळापत्रक बघा –परिशिष्ट ९ अ मध्ये



बाटलीने पाजणे

० –१२ महिने वयात मुले त्यांचा बहुतेक आहार हा पेय स्वरुपात घेतात. (स्तनपान, फॉर्मुला मिल्क) वाढत्या वयानुसार मुलांची ताकद वाढत जाते आणि मग बाटलीची जागा घन आहार आणि कपाने पिण्याने घेतली जाते.

१ वर्षापर्यंत बहुतेक सर्व बाळे बाटली सोडून कपाने पिऊ लागतात. काही मुले झोपायच्या आधी क्वचित बाटलीने दूध पितात. साधारणपणे बाटली सुटण्याचे वय १२ –१८ महिने असते. स्तनपान मात्र मूल आणि आई यांना पाहिजे तितके दिवस चालू राहू शकते.

संगोपक मुलाला बाटलीने दूध पाजत असताना ते एकमेकांकडे बघत आहेत. संवाद साधण्याचा हा एक उत्तम मार्ग आहे. .



बाटलीचा जास्त दिवस वापर करणे अनिष्ट आहे :

बाटलीच्या अतिरिक्त वापरामुळे मुलांना दाताच्या समस्या उद्भवू शकतात. दात वेडेवाकडे येणे किंवा पुढे येणे, किडणे इत्यादी. जेव्हा दात आणि तोंड दुखते तेव्हा मुले खाणे बंद करतात. मुलांना चघळणे, चावणे अशा आहारातल्या प्राथमिक क्षमता मिळवायला अडचणी येतात.

० -१२ महिन्यांच्या मुलांसाठीवयानुसार बाटलीने दूध देण्याचे प्रमाण

वय	कितीवेळा द्यायचे	स्तनपानाचे किंवा फॉर्मुला मिल्कचे प्रमाण
३- ३ आठवडे	दिवसातून ८ – १२ वेळा	३०-९० मिली. (१-३ औंस.) प्रत्येक २/३ तासांनी २१०-७२० मिली. (८ ते २४ औंस.)एकूण
३ आठवडे – ३ महिने	दिवसातून ६ – ८ वेळा	९०- १२०मिली. (३-४ औंस.) ७२०- ९६०मिली. (२४ते ३२ औंस.)एकूण
३-६ महिने	दिवसातून ४ – ६ वेळा	१२० - २४० मिली. (४ - ८औंस.) ७२०- ९६०मिली. (२४ते ३२ औंस.)एकूण
६-९ महिने	दिवसातून ६ वेळा	१८०- २४० मिली. (६ - ८औंस.) ९६०मिली. (३२ औंस.)एकूण
९-१२ महिने	दिवसातून ३ -५ वेळा	२१० -२४० मिली. (७ - ८औंस.) ७२०मिली. (२४घोट)एकूण
१२ + महिने	दिवसातून चार वेळपर्यंत	१२०. (४ - ८ औंस.) गायीचे दूध, सोय मिल्क, योगर्ट

संगोपक काळजीपूर्वक नवजात बाळाला बाटलीने दूध पाजते आहे. सुरुवातीला काही महिने छोटे छोटे घोट वारंवार पाजावे लागतील.



बाटलीपासून सुटका

मुलाची बाटली सोडवण्याचे आदर्श वय १२-१८ महिने होय. ही एक सावकाश घडणारी प्रक्रिया आहे. ती साधारणपणे १२ व्या महिन्याच्या आधीपासून सुरु करायची असते. मुलाला लवकरात लवकर म्हणजे ६ व्या महिन्यापासून कपाने पिण्याची सवय लावावी आणि शक्य तितक्या वेळेला कपानेच पेय द्यावे. मग हळूहळू बाटलीचा वापर कमी करत न्यावा.

मूल बाटली सोडण्याच्या तयारीत आहे याची लक्षणे

मूल आपलेआपण सरळ ताठ बसू शकते

चमच्याने खाऊ शकते.

घन आहारात अधिक रुची दर्शवते.

कपाने पिंण्याची जास्त आवड निर्माण होते.

मुलाची बाटली सोडवण्यासाठी काही सूचना

① *बाटली सोडवण्यासाठी ताण विरहित वेळ निवडा.* उदा:तुमच्या केंद्रात नवीनच आलेल्या बाळाची बाटली सोडवण्याची ही योग्य वेळ नाही .बाळाला नुकतेच नवीन जागेत हालवले असे तर, बाळाला बरे नसेल किंवा ते नुकतेच आजारातून उठले असेल, किंवा आधीची संगोपक बदलली असेल तर बाटली सोडावयाचे प्रयत्न अजिबात करू नये .

② *बाटली सोडवण्या आधी कपाने पिण्याची भरपूर संधी मुलाला द्या आणि हे जरा लवकरच सुरु करा.* उदा:३-६ .महिन्यांच्या मुलाला रिकामा कप खेळायला द्याकप धरायला बाळाला मद करा आणि अगदी थोडं थोडं पेय त्यालासावकाश पाजा .सुरुवातीला दांडा असलेले कप उपयुक्त ठरतील.

③ *दिवसातून एकदा तरी बाटली ऐवजी उघडा कप किंवाझाकण असलेला कप वापरा* . जेव्हा बाळ साधारणपणे कमी पेय घेतं त्यावेळेला असे कप वापरून पहा . एक दोन आठवडे त्याच वेळेला तोच कप वापरा . प्रत्येक आठवड्यात कपाने पिण्याची वेळ वाढवत न्या आणि बाटलीने पिण्याची वेळ कमी करत जा .

④ *सातत्य हीच गुरुकिल्ली* निवडलेल्या विशिष्ट वेळेला तोच कप रोज सातत्याने वापरत रहा.

⑤ *संवाद अतिशय महत्त्वाचा आहे* . बाळ बाटली सोडून कपाने प्यायला सुरु करण्याच्या तयारीत आहे हे संगोपकाने कायम लक्षात ठेवावे .

⑥ *चोखणे किंवा तोंडाने ओढून घेणे बाळाला शांत ठेवण्यासाठी आणि शरीरावर नियंत्रण आणण्यासाठी उपयोगी पडू शकते* . यामुळे काही मुले निर्धारित वेळेपेक्षा बाटली सोडायला जास्त वेळ घेऊ शकतात . या साठी बाटली सारखे दिसणारे कप वापरणे योग्य ठरेल .

⑦ *बाटली सोडवण्याच्या प्रक्रियेत बाळाला जरा जास्त आधार द्या* . बाळाचे विशिष्ट पांघरूण किंवा दुपटे) वयानुसार (घ्या, छान संगीत लावा किंवा गाणे म्हणा, बाळाला हे जरा अवघड आहे हे समजू द्या आणि त्यासाठी त्याच्याबरोबर जास्त वेळ घालवा .

कपाची सुरुवात –

० ते १२ महिने या काळात बहुतेक अन्न हे पेय स्वरुपात असते. वय वाढत गेल्यावर मुलातील ताकद वाढते आणि याचं सुमारास ते बाटलीकडून कपाकडे वळते. ६ ते ९ महिन्याच्या वयात जर मुलाला कपची ओळख करून दिली तर या शिकण्याच्या उत्साही वयात ते चटकन शिकू शकते. कपाने पिण्याची सवय लावायला फारच उशीर झाला (१२ महिन्या पेक्षा जास्त) तर मात्र बाटलीची सवय सुटणे अवघड जाते. कपाने पिण्याची तयारी झाली आहे याची लक्षणे बाटली सोडण्याच्या लक्षणांप्रमाणे आहेत.



१२ व्या महिन्यापर्यंत बरीच मुले स्तनपान किंवा बाटलीकडून कपाने पेय पिण्याकडे वळलेली असतात.

मूल कपाने पिण्याच्या तयारीत आहे याची लक्षणे

मूल आपलेआपण सरळ ताठ बसू शकते

चमच्याने खाऊ शकते.

घन आहारात अधिक रुची दर्शवते.

कपाने पिंण्याची जास्त आवड निर्माण होते.

दिवसभरात बाळाला कपाने पेय देण्याचे प्रमाण बाटलीने दूध देण्याप्रमाणेच असावे. जेव्हा कपाने पिण्याची ओळख करून दिली जाते तेव्हा सुरुवातीला मुले बाटलीने पिण्याला प्राधान्य देतात. कपाने प्यायला ते शिकत असल्याने त्यातले पेय कमी असते. बाटलीने ते जेवढे पितात तेवढेच कपाने पितील अशी अपेक्षा करू नका. हळूहळू जशी मुलाची क्षमता वाढेल तसे त्याचे कपाने पिण्याचे प्रमाणही वाढेल.

कपाने पिण्याची सुरुवात करताना काही सूचना

① *खूप सराव द्या* कपाने प्यायला सांगण्या आधी मुला कपाशी खेळण्याची भरपूर संधी द्या . उदा, जेवताना त्याच्या हातात रिकामा कप धरायला द्या .

② *छोटे, सावकाश आणि घट्ट* आधी अगदी कमी पेय सावकाशपणे द्या . सुरुवातीला घट्ट पेय किंवा रस द्या . दाट पेय सावकाश पिता येतात मुलांना पिण्याच्या तयारीसाठी पुरेसा वेळ मिळतो .

③ *सुरुवातीला मदत करा.* बाळाला कप हातात धरायला, किंचित तिरका करून छोटे छोटे घोट घ्यायला मदत करा . दांड्याचे कप उपयुक्त ठरतात .

④ *बाळाला योग्य ठरेल असा कप द्या.* उदा, छोटा कप दिला तर बाळ त्याच्याभोवती हात धरू शकेल किंवा बाटली सारखा दिसणाराचोच असलेला कप वापरा .

⑤ *सातत्य हीच गुरुकिल्ली* रोज प्रत्येक वेळी तोच कप त्याच वेळेला सातत्याने वापरा .

⑥ *संवाद अतिशय महत्त्वाचा आहे.* बाळ बाटली सोडून कपाने प्यायला सुरु करण्याच्या तयारीत आहे हे संगोपकाने कायम लक्षात ठेवावे आणि कपाचा सराव देत राहावे .

कपाने पिण्याची क्षमता येण्यासाठी सराव आणि वेळ देणे आवश्यक आहे. साधारण मुले ३-६ महिन्यात कपाने पिणे शिकतात. याचा अर्थ या काळात संगोपकाने त्यांना जास्त आधार द्यायला हवा.

घन आहाराची सुरुवात

0 ते १२ महिन्यांच्या काळात बाळाचा बहुतेक आहार हा पेयाचा असतो, उदा, स्तनपान किंवा फॉर्मुला मिल्क. ६ व्या महिन्याच्या सुमारास बरीच मुले घन आहार घेण्यासाठी तयार झालेली असतात. जसजशी मुले वाढत जातात तसतशी त्यांची ताकद वाढते आणि आहारातील पेयाचे प्रमाण कमी होऊन त्याची जागा घन आहारघ्यायला लागतो. घन आहार घ्यायला लागल्यावर मुलाला अनेक चवी आणिप्रकार चाखायला मिळतात. हा खूप छान काळ असतो.

बाळ घन आहारासाठी तयार झाले आहे हे सांगणारी लक्षणे

आपलेआपण उठून सरळ बसू शकते.

डोके नियंत्रणात असून सरळ ठेवू शकते.

वस्तूंकडे झेपावते आणि पकडते.

घन आहारात अधिक रुची दाखवते.

भांड्यांची किवा अन्नाची चाहूल लागली की तोंड उघडते.

घन आहार सुरु करणे ही एक प्रक्रिया आहे आणि यासाठी वेळ आणि क्षमता गरजेची आहे. (या वेळी गोंधळ होणे स्वाभाविक आहे.) साधारणपणे मुलं २-३ च्या वर्षी संपूर्ण घन आहार व्यवस्थित घेऊ शकतात. याचाच अर्थ असा की तोपर्यंत त्यांना संगोपकाच्या मदतीची गरज आहे.

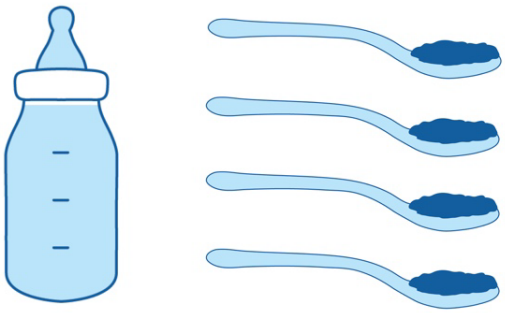


संगोपक छोट्या छोट्या बाळांना घन आहार देते आहे.

० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी घन आहाराचे साधारण प्रमाण

६ महिने

दिवसातून १-२ वेळा



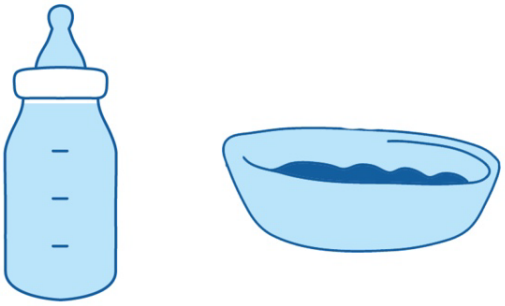
८४०-९६० मिली. दूध

+

३०-६० ग्रॅम बालाहार

७ – ९ महिने

दिवसातून २ – ३ वेळा



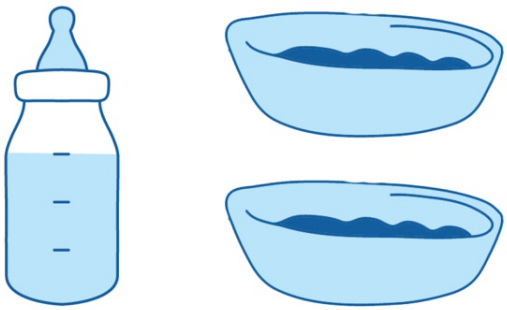
८४०-९६० मिली. दूध

+

५६- ११२ग्रॅम बालाहार

१० – १२ महिने

दिवसातून ३ वेळा



५४०-७२० मिली. दूध

+

११२ -१६८ग्रॅम बालाहार

घन आहाराची ओळख करून देताना काही महत्त्वाच्या सूचना

① *मुलांना खूप सराव द्या.* मुलांना खायला सांगण्याआधी त्यांना अनेकवेळा खाद्य पदार्थ दिसू द्या. उदा, मुलांच्या अवतीभोवती असताना खा. म्हणजे त्यांना पदार्थ कसा दिसतो, त्याचा वास कसा असतो ते समजेल. मुलाला खाण्याआधी पदार्थाला हात लावून बघू द्या.

② *ताण विरहित वेळेला घन आहार द्यायला सुरुवात करा.* उदा: तुमच्या केंद्रात नवीनच आलेल्या बाळालाघन आहार द्यायची ही योग्य वेळ नाही .बाळाला नुकतेच नवीन जागेत हालवले असे तर, बाळाला बरे नसेल किंवा ते नुकतेच आजारातून उठले असेल, किंवा आधीची संगोपक बदलली असेल तर घन आहार द्यायचे प्रयत्न अजिबात करू नये

③ *कधीहीबाळाला आहार देताना सरळ ताठ बसवा.* बाळाला कुशीत घ्या किंवा खुर्चीवर आरामात बसवा .

④ *छोटे आणि सावकाश* घन आहाराला सुरुवात करताना कोणताही एकच पदार्थ आधी द्या .मुलाला कशाची ॲलर्जी आहे का किंवा त्याला तो पदार्थ आवडतोय की नाही याकडे लक्ष द्या .अगदी थोडे थोडे द्या म्हणजे मुलाला ते जास्त होणार नाही .

⑤ *बरोबर जेवा.* एखाद्या कुटुंबासारखे मुलाबरोबर जेवा म्हणजे कसं खायचं हे मुलांना बघता येईल .मुलं बघून आणि करून जास्त चांगल्याप्रकारे शिकतात .

⑥ *मुलासाठी योग्य असा चमचा निवडा.* उदा .बाळाच्या छोट्या तोंडात मावेल असा चमचा घ्या .तुमच्या स्वच्छ हातांनी भरवलं तरी चालेल .

⑦ *सातत्य हीच गुरुकिल्ली* रोज त्याच वेळेला तोच पदार्थ सातत्याने द्या .

⑧ *संवाद महत्त्वाचा आहे* बाळ घन आहार घ्यायला नव्याने सुरुवात करते आहे हे संगोपकाने लक्षात ठेवावे .

संगोपकाने चमच्याने पदार्थ चाखायला दिल्यामुळे ही मुले घन आहार घ्यायला शिकत आहेत.



मुलांना ज्या पदार्थांना हाताळता येतात ते पदार्थ ती आवडीने खातात .

कपाने प्यायला सुरुवात करतानाच्या वेळेप्रमाणेच जेव्हा मुले घन आहार घ्यायला सुरुवात करतात तेव्हा अगदी थोडे थोडे अन्न खातात. आहारचा मुख्य भाग अजूनही स्तनपान किंवा बाटलीने दूध हाच असतो. घन आहार घ्यायला मूल अजून शिकत असते आणि जसजशी त्यांना सवय होईल तसतशी आहारात वाढ होईल. आता लगेच मूल भरपूर घन आहार घेईल अशी अपेक्षा करू नका.

या वयासाठी काही महत्त्वाचे मुद्दे

पहिल्या वर्षात मुले भराभर वाढतात आणि दर दिवशी सतत नव्याने काहीतरी शिकायच्या अनेक संधी त्यांना मिळत असतात. या काळात मुलांच्या अनेक क्षमता भराभर विकसित होत असतात त्यामुळे संगोपकाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असते. तसंच आधार देणाऱ्या संगोपकाला कोणतीही नवी गोष्ट करायला तयार आहे की नाही हे लगेच कळते. बाळाला जास्त वेळ कधी द्यायचा, बाटली धरताना, कपाने पिताना त्याला मदतीची कधी गरज पडेल या गोष्टीही तिला माहिती असतात. मुलाने चांगले जेवावे यासाठी त्याला माहितगार आणि लक्ष देणाऱ्या संगोपकाच्या आधाराची आवश्यकता असते.

लक्षात ठेवायचे महत्त्वाचे मुद्दे

① मुलाच्या विकासाचे सर्व विभाग एकमेकांशी संबंधित असतात .एका क्षमतेची वाढ इतरही क्षमता जेवणाच्या क्षमतेसह, वाढविण्यास मदत करते .

② आहार योग्य असेल तर कोणताही बदल मुले चटकन स्वीकारतात .उदा, कपाने पिण्याकडून घन आहाराकडे जाणे .

③ मुलांना कोणत्या वयात काय देणे अपेक्षित आहे तसेच मुलाला अधिक वेळ देण्याची, मदतीची गरज केव्हा असेल हे संगोपकाला माहिती असणे गरजेचे आहे .

④ पहिल्यावर्षी मुले त्यांची चव आणि आहारातली रुची वाढवत असतात त्यामुळे हा अतिशय रोमांचकारी काळ असतो .



विभाग २. ३ : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठीआहार घेताना योग्य स्थिती

आहार घेताना योग्य स्थितीचे महत्त्व

बाळाला जेवण भरवताना त्याची जी स्थिती असते ती अतिशय महत्त्वाची असते. काही स्थितीत बाळाला भरवणे अगदी सोपे जाते तर काही स्थिती मात्र जास्त आव्हानात्मक आणि कधी कधी असुरक्षित ठरू शकतात.

<u>जेवताना चांगली स्थिती ही बाळ आणि संगोपकासाठी खूप फायदेशीर असते जसे-</u>

- ✓ जेवण अधिक वेळेवर केलं जातं.
- ✓ विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची क्षमता वाढते.
- ✓ चांगल्याप्रकारे जेवण होते.
- ✓ पोषण आणि वाढ चांगली होते.
- ✓ आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण घटते.

- ✓ जेव्हा जेवतानाची स्थिती योग्य असते तेव्हा संगोपक आणि बाळ दोघेही आनंदी असतात आणि जेवण हा एक सकारात्मक अनुभव **होतो.**

<u>जेवताना वाईट स्थिती धोकादायक असू शकते-</u>

- ⌀ अपुरे आणि दीर्घकाळ चालणारे जेवण
- ⌀ विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची क्षमता कमी होते .
- ⌀ पुरेसे जेवण होत नाही.
- ⌀ पोषण आणि वाढ नीट होत नाही.
- ⌀ आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण घटते.

- ⌀ जेव्हा जेवतानाची स्थिती योग्य नसते तेव्हा संगोपक आणि बाळ दोघांनाही ते त्रासदायक होते आणि जेवण हा एक नकारात्मक अनुभव होतो.

या भागात प्रत्येक मुलाला सोयीस्कर अशी बाटलीने दूध पितानाची योग्य स्थिती आपण बघणार आहोत. तसेच ६ ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी चमच्याने आणि हाताने खाण्यासाठी उत्तम स्थिती पण समजून घेणार आहोत.

आहार घेताना योग्य स्थितीचे फायदे आणि तोटे .

सुयोग्य स्थितीचे फायदे	अयोग्य स्थितीचे धोके
↑जेवण भरवण्याची क्षमता	↓जेवण भरवण्याची क्षमता
↑अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणिक्षमता	↓अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणिक्षमता
↑जेवताना तोंडात घास घेणे.	↓जेवताना तोंडात घास घेणे.
↑जेवताना मिळणारा आनंद	↓जेवताना मिळणारा आनंद
↑मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची आवड आणि क्षमता	↓मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची आवड आणि क्षमता
↑एकंदरीत वाढ आणि पोषण	↓एकंदरीत वाढ आणि पोषण
↓ठसका लागणे, आजारी पडणे आणि मृत्यू होणे	↑ठसका लागणे, आजारी पडणे आणि मृत्यू होणे



छोट्या बाळाला दूध पाजताना संगोपकाने योग्य स्थिती घेतली आहे.

० ते १२ महिन्यांच्या मुलांकरतायोग्य स्थिती शोधण्यासाठी महत्त्वाचे मुद्दे

- बाळाच्या मानेला आणि डोक्याला योग्य आधार दिलेला आहे का ?
- बाळाचे धड (शरीर) नीट आधाराने ठेवले आहे का ?
- बाळ पुरेसे उभे सरळ आहे ना ?
- बाटलीतून दुधाचा प्रवाह बाळासाठी फार जलद किंवा फार सावकाश नाही ना?
- बाळाला भरवताना गुरुत्वाकर्षण कसे परिणाम करते ?
- संगोपकाची स्थिती योग्य आहे का ?

या खेरीज बाळाच्या इतर वैयक्तिक गरजा लक्षात घेणे जरुरीचे आहे.

① बाळाचा आकार कसा आहे? मोठ्या बाळाला योग्य स्थितीत धरणे अवघड होऊ शकते .

② बाळ किती सशक्त आहे ? अशक्त बाळाला जास्त आधार देणारी स्थिती गरजेची असते . तर सशक्त बाळाला फारशा आधाराची गरज नसते .

③ त्या स्थितीत बाळ आरामात आहे का? स्थिती आरामदायी नसेल तर जेवण नीट होणार नाही .

④ बाळ गडबड करणारे आहे का? गडबड करणाऱ्या बाळाला नीट भरवता येत नाही .

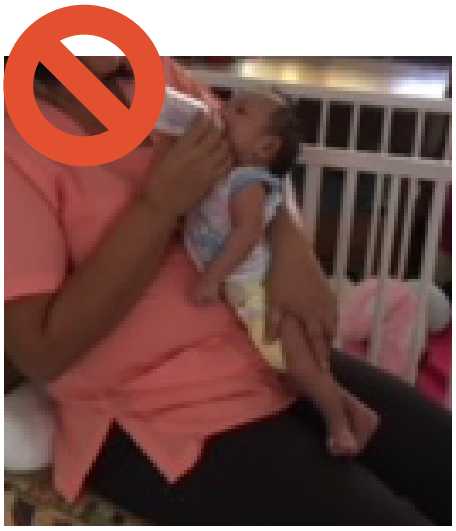
⑤ त्या स्थितीत बाळाला नेहमी श्वास गुदमरून खोकला येतो का? गुदमरणाऱ्या किंवा खोकला बाळाला पुरेसे अन्न मिळू शकणार नाही आणि ते कुपोषित राहण्याचा आणि आजारी पडण्याचाधोका असेल .

बाटलीने दूध पाजताना योग्य आणि अयोग्य स्थितीची उदाहरणे



योग्य स्थिती

- बाळाचे डोके त्याच्या कमरेपेक्षा उंचीवर असते.
- मानेला आणि डोक्याला आधार देण्यासाठी संगोपकाने बाळाला हाताने छातीशी धरते. .
- बाल संगोपकाला बिलगून असते.
- बाळाचे हातपाय पुढच्या बाजूला असावे म्हणजे ते बाटली धरू शकेल.
- कुल्ले थोडे वळवलेले असते.
- बाटली सामान्य स्थितीत असते.



अयोग्य स्थिती

- बाळाच्या डोक्याला आणि मानेला नीट आधार दिलेला नसतो.
- डोके आणि मान जास्तच मागच्या बाजूला झुकलेले असते.
- कुल्ले योग्य स्थितीत नसतात.
- पाठीला बाक आलेला असतो.
- हाताला आधार नसतो आणि त्यामुळे बाळ बाटली धरू शकत नाही.
- बाळ अस्वस्थ वाटते.
- बाळाच्यामागे झुकलेल्या तोंडात घालण्यासाठी बाटली फार उंच तिरकी धरावी लागते.



अयोग्य स्थिती

- बाळ दूध पिताना पाठीवर झोपलेले असते.
- जवळ संगोपक नसतो.
- ही अत्यंत धोकादायक स्थिती आजारपण किंवा मृत्यूला कारणीभूत ठरते .
- बाळ पाठीवर झोपलेले असताना कधीही त्याला दूध पाजू नका किंवा त्याला पिऊ देऊ नका.
- बाळ दूध पित असताना संगोपकाने जवळ थांबलेच पाहिजे.

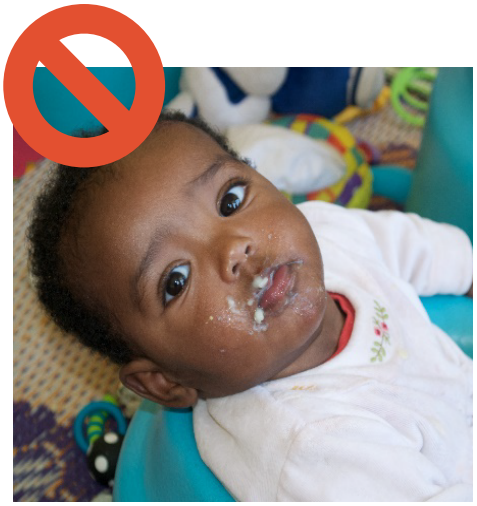
जेवण भरवताना बाळाला जवळ घेणे हे आरोग्याच्या विकासासाठी आवश्यक असते.

चमच्याने भरवताना सुरुवातीला योग्य आणि अयोग्य स्थितीची उदाहरणे



योग्य स्थिती

- बाळ सरळ स्थितीत खुर्चीत आधाराने बसलेले असते.
- शरीर, मान आणि डोक्याला योग्य आधार असतो.
- कुल्ले योग्य स्थितीत असतात.
- गुडघे ९० अंशात वळवलेले असतात.
- पायाला उशीचा आधार असतो.
- हाताला ट्रेचा आधार असतो पण बाळ पदार्थाला हात लावू शकते.



अयोग्य स्थिती

- बाळाचे डोके आणि मान यांना खुर्चीचा आधार नीट नसतो.
- मान आणि डोके खूपच मागच्या बाजूला झुकलेले असते.
- शरीर आणि हात खुर्चीत नीट सामावलेले नसतात त्यामुळे त्याला पदार्थांना हात लावता येत नाही.
- एकूणच खुर्चीचा आधार कमी असतो.
- बाळ जेवतानाजवळजवळ आडवे झालेले असते.



अयोग्य स्थिती

- बाळाचे डोके आणि मान यांना नीट आधार नसतो.
- हनुवटी खूपच पुढे आलेली असते.
- बाळाच्या हातापायाला आधार नसतो आणि ते शरीरापासून दूर पसरलेले असतात.
- कुल्ले वाकवलेले नसतात.
- संगोपकाच्या विरुद्ध दिशेला बाळाचे तोंड असते.



लक्षात ठेवा :बाटलीला दूध पाजताना कसलाही टेकू देऊ नका.
-(बाळाच्या तोंडात बाटली दिली की संगोपकाने बाळाला किंवा बाटलीला नाही धरले तरी चालेल) असा टेकू देण्याचे गंभीर दुष्परिणाम होतात. उदा, कानाचा संसर्ग, उलटी होणे,
गुदमरणे, पुरेसे दूध न मिळणे आणि त्यामुळे पोषण नीट न होणे. विकासावर त्याचा वाईट परिणाम होतो. मुलासाठी हे धोकादायक असते आणि यामुळे बाळ आणि संगोपकात नाते निर्माण होऊ शकत नाही. बाटलीला कधीही टेकू देऊ नका.

बाटलीने दूध पिणे, कपाने पिणे आणि चमच्याने खाणे यासाठी योग्य स्थिती

जसजसे बाळ मोठे होत जाईल त्याला भरवतानाची स्थिती बदलावी लागेल. उदा, नवजात बाळाला पाळण्यामध्ये बाटलीने दूध पाजले जाते पण तेच बाळ ६ महिन्यांचे झाल्यावर खुर्चीत सरळ बसून घन आहार घेऊ लागते.

जर सध्याची स्थिती तुम्हा किंवा बाळाला योग्य वाटत नसेल तर स्थिती बदलून बघायला काहीच हरकत नाही. योग्य स्थिती मिळेपर्यंत संगोपक बऱ्याच स्थिती घेऊन पाहू शकतो.

० ते १२ महिन्यांच्या मुलांकरता काही नेहमीच्या स्थितीची यादी इथे देत आहोत. एका मुलाला एकापेक्षा जास्त स्थिती सुद्धा योग्य ठरू शकतात.



पाळण्यासारखी स्थिती

तुमच्या हाताच्या घडीवर बाळाचे डोके ठेवा. बाळाला हाताचा आधार देऊन छातीशी धरा. पाजताना बाळाला तिरक्या स्थितीत धरा. कमरेपेक्षा डोके उंचीवर असावे.

० ते १२ महिन्यांच्या बाटलीने दूध पिणाऱ्या सर्व बाळांसाठी उपयुक्त.

खास यांच्यासाठी –

- ० ते ६ महिन्यांची बाळे
- ज्या बाळांना जास्त आधाराची गरज असते (योग्य स्थिर स्थिती मिळवणे आणि टिकवणे यासाठी) अशी स्थिती खुर्चीत बसून मिळवता किंवा टिकवता येत नाही .
- संगोपकाने जवळ घेतल्यावर शांत होणाऱ्या मुलांसाठी .

शेजारी पडण्याची स्थिती



बाळाला कुशीवर झोपवा. त्याचे तोंड आणि शरीर तुमच्या विरुद्ध दिशेला असुदे. बाळ तुमच्या मांडीवर, उशीवर किंवा पायांवर झोपलेले असावे. बाळाला तुमच्या हातांचा हलकासा आधार द्या.बाळाला डोके उंच असल्याच्या तिरक्यास्थितीत निजवा.

बाटलीने दूध पिणाऱ्या ० ते १२ महिन्याच्या सर्व मुलांसाठी उत्तम.

खास यांच्यासाठी–

- पाजताना तोंडातून पेय गळणाऱ्या मुलांसाठी
- ज्या बाळांना सावकाश प्यायची सवय असते त्यांना (उदा, लवकर जन्माला आलेली बाळे, काही आजारांची लक्षणे दाखवणारी, अल्कोहोल किंवा मादक पदार्थांच्या सहवासात आलेली मुले (

- तोंडातून थुंकी काढणारी किंवा पिताना वेदना होणारी अस्वस्थ मुले(GER/GERD)
- दूध पिताना लवकर थकणारी मुले
- पिताना लक्ष केंद्रित न होणारी मुले

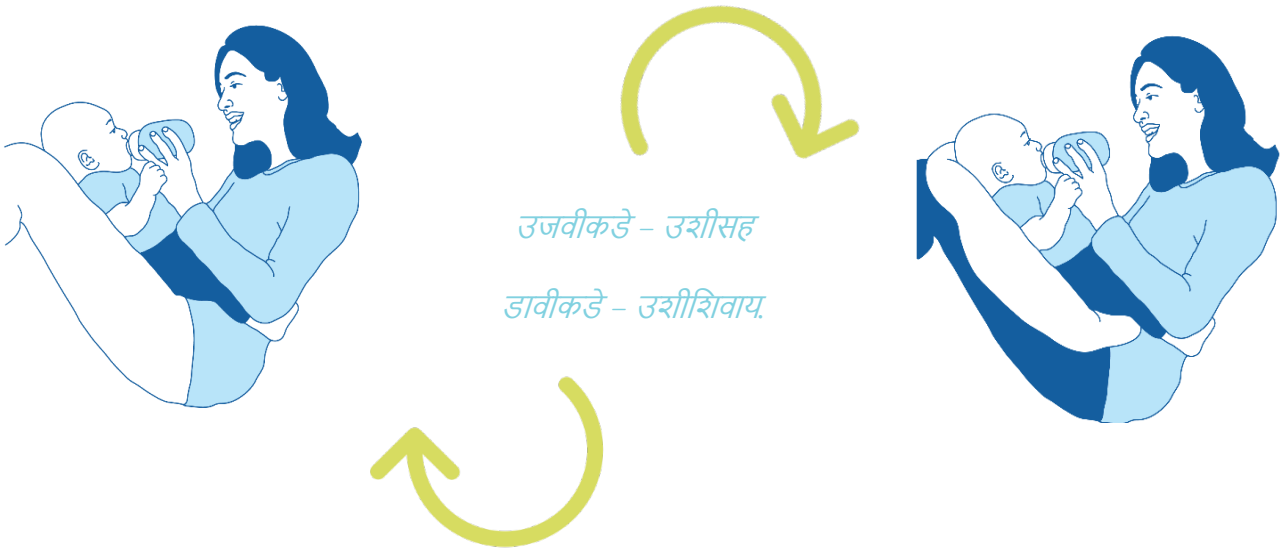
मांडीवर किंवा उशीवर तिरपी स्थिती

बाळाला थेट तुमच्या उभ्या केलेल्या गुडघ्यांवर किंवा त्यावरच्या उशीवर (टॉवेल. चादर इ.) झोपवा. बाळाचे तोंड तुमच्याकडे असुदे. हाताने गुडघे किंवा उशी धरता यावी. तुम्ही कोचावर, पलंगावर किंवा भिंतीला उशी लावून त्याला टेकून आरामात बसा.

बाटलीने दूध पिणाऱ्या ० ते १२ महिन्यांच्या सर्व बाळांसाठी उत्तम.

खास यांच्यासाठी

- ० ते ६ महिन्यांची मुले
- तोंडातून थुंकी काढणारी किंवा पिताना वेदना होणारी अस्वस्थ मुले(GER/GERD)
- बाळाला धरून धरून लवकर कंटाळणारी/थकणारी संगोपक





सरळ बसलेली पुढची स्थिती)बाळाच्या बैठकीवर किंवा उंच खुर्चीत (

बाळाला त्याच्या बैठकीवर किंवा उंच खुर्चीत योग्य आधार देऊन बसवा. बाळ तुमच्याकडे तोंड करून आरामात बसेल. तुम्ही बाटली, कपआणि /किंवा चमचा तुमच्या हातात धरा. थोडे मोठे झाल्यावर बाळही हे धरू शकेल. खुर्चीला ट्रे किंवा छोटे टेबल असेल तर बाळाला पदार्थ दिसू शकेल आणि पुढे चमचा वाटी वापरून ते स्वतः हाताने खाऊ शकेल.

६ ते १२ महिन्यांच्या बाटली, चमचा, कप वापरणाऱ्या आणिहाताने खाणाऱ्या बाळांसाठी उत्तम.

खास यांच्यासाठी

- ६ ते १२ महिन्याची डोके आणि मान नीट धरू शकणारी, थोड्या आधाराने खुर्चीत ताठ सरळ बसू शकणारी मुले .

बाळाला दुपट्यात गुंडाळणे

बाळाला भरवताना, दूध पाजताना योग्य स्थितीत सुरक्षितपणे बसता यावं, शांतपणेझोपता यावं यासाठी त्याला दुपट्यात गुंडाळून ठेवले जाते.

गुंडाळण्याची करणे :

- गुंडाळलेल्याबाळाला आईच्या पोटात असल्याप्रमाणे आरामदायी आणि सुरक्षित असल्यासारखं वाटतं .
- गुंडाळलेल्या बाळाला उबदार वाटतं आणि त्याचं दचकून उठण्याचं प्रमाण कमी होतं .
- गुंडाळल्यावर उबदार मिठीप्रमाणे शांत वाटतं आणि बाळ जेवताना, झोपताना शांत रहातं .

बाळाला गुंडाळण्यासाठी एक १०१ सेंमी. लांब आणि १०१ सेंमी. रुंद (४० इंच लांब आणि ४० इंच रुंद) दुपटे, टॉवेल किंवा कपडा लागतो. पातळ कापडाची दुपटी वापरली तर सहज गुंडाळता येते आणि बाळाला जास्त उकडत पण नाही. गुंडाळण्याचे बरेच प्रकार आहेत. त्यातला तुम्हाला कुठला योग्य वाटत असेल तो निवडा.

बाटलीने दूध पिणाऱ्या ० ते ४ महिन्याच्या मुलांसाठी योग्य.



मस्तपैकी गुंडाळलेल्या नवजात बालकासह संगोपक

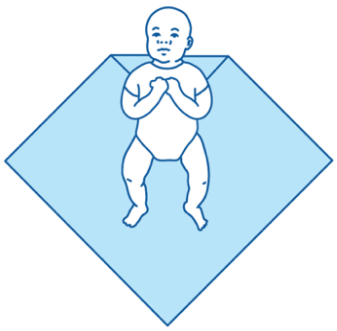
खास यांच्यासाठी

- ० ते ४ महिन्यांची मुले
- जीबाळे पिताना दबून जातात त्यांना (उदा, लवकर जन्माला आलेली बाळे, काही आजारांची लक्षणे दाखवणारी, अल्कोहोल किंवा मादक पदार्थांच्या सहवासात आलेली मुले (
- पिताना लक्ष केंद्रित न होणारी मुले
- ज्या बाळांना शांत करणे अवघड असते त्यांच्यासाठी
- स्वतःच्याच हालचालींनी दचकून उठणारी मुले

लक्षात ठेवण्याच्या गोष्टी:

- बाळाला त्याच्या वयाच्या ० ते ४ थ्या महिन्यापर्यंत दुपट्यात गुंडाळावे .
- गुंडाळताना बाळाच्या पायांसाठी पुरेशी जागा ठेवा म्हणजे बाळाच्या कुल्ल्यांना जखम होणार नाही आणि त्याला जास्त उकडणार नाही .
- बाळ मोठे होताना त्याचा एक हात बाहेर ठेवून गुंडाळणे चांगले .
- बाळ पोटावर वळायला लागले असेलतर सुरक्षिततेच्या दृष्टीने गुंडाळणे थांबवा .
- बाळ हातपाय झाडून दुपटे बाजूला करत असेल तर गुंडाळू नका किंवा बाळाला सुरक्षित ठेवणारे दुसरे दुपटे वापरा .
- काही मुलांना गुंडाळलेले अजिबात आवडत नाही त्यांच्यासाठी वेगळा पर्याय शोधावा लागेल .
- मुलाला सारखं रात्रंदिवस गुंडाळून ठेवू नका .मुलांना हालचाल करण्यासाठी जरा मोकळं असू द्या, म्हणजे त्यांची निरोगी वाढ होईल .
- झोपण्यासाठी मुलाला शांत करायला गुंडाळणे उपयोगी पडते.

गुंडाळण्याची कृती



पायरी १



पायरी २



पायरी ३



पायरी ४

पायरी १ : एक दुपटे सरळ पृष्ठभागावर चौकटच्या आकारात टाका. दोन कोपरे एकमेकासमोर उत्तर दक्षिण (वर आणि खाली) यायला हवेत. वरच्या कोपऱ्यात दुपटे १० ते १६ सेंटी. (४-६ इंच) दुमडा. बाळाला दुपट्यात पाठीवर झोपवा. त्याची मान तुम्ही दुमडलेल्या कोपऱ्यात आली पाहिजे. आता हळुवारपणे दुपट्याची एक बाजू त्याच्या शरीरावर गुंडाळा. आणि पाठीखाली दाबा. कुल्ले मोकळे असु द्या. पाय किंचित वाकवलेले असू दे. (बेडकाप्रमाणे) पाय सरळ ओढून सरळ करू नका.

पायरी २: दुपट्याचे खालचे टोक वर बाळाच्या छातीकडे आणि उघड्या खांद्यांकडे दुमडा.

पायरी ३: दुपट्याची दुसरी बाजू त्याच्या भोवती गुंडाळा.

पायरी ४: पुढच्या कप्प्यात दुसरा कोपरा खोचा.

Step 4: Tuck the corner into the front pocket you've made



० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या योग्य स्थितीची यादी

योग्य स्थितीची ही मार्गदर्शक तत्त्वे ० ते ६ आणि ६ ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी उपयुक्त आहेत. ठसका लागणे, आजरपणाचे प्रमाण कमी करून सुरक्षितता, आराम वाढवण्यासाठी ही जरूर पाळा.

० ते ६ महिन्यासाठी आहाराच्या योग्य स्थितीची यादी

० ते ६ महिने वयात बाळाचे:

- ☐ डोके हे मध्यभागी आणि मध्यरेषेवर असते.
- ☐ शरीर दुपट्यात गुंडाळले जाते. (० ते ४ महिने)
- ☐ हनुवटी किंचित पुढे वळलेली असते.
- ☐ खांद्यात नैसर्गिक गोलवा असतो.
- ☐ संगोपकाच्या शरीराचा, हातांचा आणि छातीचा भक्कम आधार बाळाला मिळत असतो.
- ☐ कुल्ले नेहमी डोक्याच्या खालच्या पातळीवर असावे.

६ ते १२ महिन्यासाठी आहाराच्या योग्य स्थितीची यादी

६ ते १२ महिने वयात बाळाचे:

- ☐ कंबर डोक्यापेक्षा कमी उंचीवर ९० अंशाच्या कोनात असावी.
- ☐ शरीर सरळ ताठ असावे आणि त्याला संगोपकाचे शरीर, खुर्ची आणि उशी यांचा आधारअसावा. पुढे मागे किंवा बाजूला झुकलेले नसावे.
- ☐ खांदे एका रेषेत आणि पुढच्या बाजूला असावे.
- ☐ डोके हे मध्यभागी आणि मध्यरेषेवर आणि हनुवटी किंचित झुकलेली असते.
- ☐ गुडघे ९० अंशात असावे.
- ☐ पाय जमिनीवर पावलावर सरळ किंवा संगोपकाच्या अंगावर.



या वयासाठी महत्त्वाचे मुद्दे

बाळाला भरवणे हे नुसते त्याच्या हातात बाटली देण्यापेक्षा खूप वेगळे आणि गुंतागुंतीचे आहे. चांगली स्थितीत जेवण्याची क्रिया सुरक्षित, मजेची आणि विकासाला पूरक ठरते तर वाईट स्थिती बाळ आणि संगोपकासाठी आव्हानात्मक प्रश्न निर्माण करते. संगोपाकला योग्य स्थितीचे आवश्यक घटक समजून घेण्याची क्षमता असायलाच पाहिजे तरच बाळांना पुरेसे, सुरक्षितपणे आणि आरामशीर पोषण मिळेल.

लक्षात ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे मुद्दे

① आहार घेतानाची स्थिती मुलाच्या जेवणाच्या क्षमतेवर चांगला किंवा वाईट प्रभाव निश्चित पाडते.
② आपण जेवताना मुलाला ज्या स्थितीत ठेवतो ती खूप महत्त्वाची आहे. योग्य प्रमाणात मिळणारा आधार मुलाच्या आहाराच्या क्षमतेत वाढ करून यशस्वीपणे जेवायला मदत करते.
③ मुलासाठी योग्य स्थिती निवडताना संगोपकाने हे मुद्दे आणि बाळाच्या क्षमता तसेच गरजा लक्षात घेणं गरजेचं आहे.



विभाग २. ४ : आहारापलीकडे : ० ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी काही सूचना

बाळाच्या आयुष्यातले पहिले काही महिने अतिशय महत्त्वाचे असतात. स्वतः विषयी आणि परिसराविषयी ती त्यांच्या रोजच्या अनुभवातून आणि संगोपकाशी असलेल्या नात्यातून खूप काही शिकत असतात. याविभागात मुलाच्या पहिल्या वर्षात होणाऱ्या विकासाला सहाय्यक ठरतील अशा काही साध्या सोप्या संकल्पना जाणून घेणार आहोत.

या संकल्पना मुलाच्या रोजच्या दिनचर्येत वापरून संगोपक म्हणून तुम्ही मुलाच्या सर्वांगीण विकासाला मदत करू शकता आणि यासाठी जरासा अधिक वेळ द्यावा लागेल. कपडे किंवा लंगोट बदलताना, आंघोळ घालताना, जेवण देताना, मुलांना शांत करताना, झोपवताना आणि इतर मुलांसोबत सांभाळताना या संकल्पना तुम्ही नक्कीच वापरू शकता. उदा, एका मुलाला भरवताना दुसरा तिथे जवळच इतर मित्रांसोबतखेळतअसेल.



स्नायूंच्या हालचाली

बाळ जेव्हा त्याच्या शारीरिक हालचालीतून जग जाणून घ्यायचा प्रयत्न करते तेव्हा त्याच्या शारीरिक वाढीबरोबरच त्याची बौद्धिक वाढही होत असते. त्याच्या या काळात हालचालींना केलेली मदत त्याच्या आहारासाठीही उपयोगी ठरते. उत्तम क्षमता असलेल्या सशक्त मुलांना आहाराच्या समस्या येत नाहीत आणि आल्या तरी त्या लवकर निस्तरता येतात.

स्नायूंच्या (शारीरिक) हालचाली	वर्णन (कसे दिसते)
पोटावर झोपणे आणि सुधारित खेळ	⇒ बाळाला जमिनीवर, दुपट्यावर किंवा तुमच्या देखरेखीखाली पलंगावर पालथे झोपावा. ⇒ त्याच्या समोर तुमचा चेहरा, एखादे खेळणं, किंवा आरसा असू द्या. म्हणजे ते बघण्यात रमेल. . ⇒ एखाद्या टॉवेलची, दुपट्याची किंवा कापडाची छोटी गुंडाळी बाळाच्या छातीखाली आधार देण्यासाठी ठेवा. ⇒ ज्या मुलांना अजून नीट पालथे पडता येत नाही त्यांना तुमच्या छातीवर किंवा एखाद्या मऊ नरम बॉल वर पालथे ठेवा. हे बाळ अजून पालथे पडायला शिकत आहे आणि तितकी मेहनत घेत नाही. ⇒ दिवसभरात थोडा थोडा वेळ त्याला असे पालथे पडू द्या.

जमिनीवरचे खेळ	⇒ मुलाला रोज जमिनीवर खेळू द्या म्हणजे त्याला स्वतंत्रपणे हालचाल करायला प्रेरणा मिळेल. ⇒ जेव्हा बाळ जमिनीवर पडलेले किंवा बसलेले असेल तेव्हा त्याच्या भोवती खेळणी ठेवा. वेगवेगळ्या दिशांना त्याची हालचाल होऊ दे. ⇒ बाळाला हवं तितका वेळ पाठीवर, पोटावर पडू द्या. हे सगळे स्नायू वापरू द्या.
बसून आणि उभे राहून	⇒ बाळाला जमिनीवर ताठ बसायला आणि उभे रहायला मदत करा. भरपूर सराव द्या. ⇒ त्याच्या भोवती विविध दिशांना वस्तू ठेवून त्याला आकर्षित करा. (समोर, डावीकडे, उजवीकडे, पाठीमागे, थोडं तिरकं समोर) ⇒ तो बसायचा प्रयत्न करत असेल तेव्हा त्याच्या सोबत थांबा. ⇒ मुलाला तुम्हाला टेकून बसू द्या, त्याला आधार आणि ताकद मिळेल. ⇒ जेवायला बसल्यावरत्यालाहात लांब करून पदार्थ घेऊ दे. . ⇒ एखाद्या टेबल, कोच किंवा खुर्चीजवळ त्याला धरून उभे रहा. ⇒ मुलाशीबोलत असताना थोडा वेळ त्याला हात धरून उभा करा. ⇒ त्याला उभं करून हाताला धरून एकेक पाऊल पुढे टाकू द्या.
लांबहात नेऊन वस्तू पकडणे	⇒ बाळाच्या आजूबाजूला त्याला हात लावता येईल अशा अंतरावर वस्तू ठेवा. ⇒ एखाद्या वस्तूवर त्याचा हात ठेवून त्याला ती पकडायला उद्युक्त करा. ⇒ बाळ एकदा वस्तू उचलून ती खाली टाकायला शिकले कीपरत उचलून घ्यायची सवय लावा. याने जास्त सराव होईल. ⇒ टांगलेल्या वस्तू धरायला मुलांना फार आवडतं. ⇒ हाताने खाण्याच्या वस्तू उचलायला शिकण्याची हीच योग्य वेळ आहे.
हात आणि बोटांचा वापर	⇒ विविध वस्तू आणि खेळणी वापरून हाताचा आणि बोटांचा वापर करायला शिकवा. ⇒ छोटी खेळणी बास्केट किंवा खोक्यात ठेवा आणि मुलाला ती काढायला आणि पुन्हा ठेवायला सांगा. ⇒ मोठी भोकं असलेली खेळणी द्या म्हणजे त्याला डोकावून बघून तुमच्याकडे बोट दाखवता येईल. ⇒ मोठे ठोकळे, भांडी, वस्तू, वाद्य अशा आवाज करणाऱ्या गोष्टी एकमेकांवर आपटून त्यांचा आवाज करू दे. ⇒ काही हाताने खाण्याचे पदार्थ मुलाला द्या म्हणजे अंगठा आणि बोटांनी तो उचलायला शिकेल.

पोटावर झोपून ही छोटी जमिनीवर खेळताना किती खुश आहे! अशा खेळातून तिची ताकद वाढणार आहे.



खेळातून शिकणे

मुलाला खेळायला आणि शिकायला मदत करणे रोजच्या कामात सहज शक्य होते. लहान मुले खेळातूनच जास्त शिकतात. जेव्हा मूल इतरांशी संवाद करतं, वस्तूंशी खेळतं तेव्हा ते स्वतःच्या मेंदूचा विकास घडवत असतं. असा सशक्त मेंदू मुलाला मोठेपणीही साथ देतो.

खेळातून शिका	वर्णन
पाहणे आणि निरीक्षण करणे	⇒ बाळाला झुलत्या खेळण्याच्या किंवा तशाच हलणाऱ्या गोष्टीच्या खाली झोपवा म्हणजे हलणाऱ्या वस्तूंकडे ते बघत राहील. ⇒ बाळाच्या तोंडासमोर ३० सेंमी वर (१२ इंच) लंबकासारखी हलती वस्तू धरा. ⇒ कपडे बदलताना किंवा खेळताना त्याच्याशी बोलताना मान इकडून तिकडे हलवा म्हणजे तो पण त्याची मान तशीच हालवेल. ⇒ वस्तू एखाद्या कपड्यामागे लपवा आणि मुलाला ती शोधू द्या.
बोलणे, गाणे आणि वाचणे	⇒ एकत्र असताना मूल काय करतंय, तुम्ही काय करताय, दोघं मिळून काय करताय अशा गप्पा मारा. ⇒ गाणी ऐका आणि मुलांसोबत गाणी, कविता म्हणा. ⇒ गोष्टी सांगा किंवा वाचून दाखवा. ⇒ मासिकातली मोठी चित्रे किंवा पुस्तकातली गडद रंगांची चित्रे त्यालादाखवा. ⇒ वस्तू आणि माणसांना नावे द्या आणि चित्रात, खोलीत किंवा बाहेर काय चाललंय हे त्याला सांगा. ⇒ कपडे बदलताना अवयवांची नावे घ्या.
जमिनीवरचेखेळ	⇒ बाळाशी त्याच्या जवळ जाऊन खेळा. ते जिथे असेल तिथे, बहुदा ते जमिनीवर पहुडलेले किंवा बसलेले असते, तिथे त्याच्या शेजारी बसून खेळा. ⇒ त्यांच्या बरोबर वेडीवाकडी तोंड करा आणि चित्रविचित्र आवाज काढा. आरश्यात एकमकांकडे बघण्याचा खेळ खेळा. खुळखुळा हालवा. कुकू किंवा आपडी थापडी सारखे खेळ खेळा.

⇒ मुलेबॉल, खुळखुळा, डोलणारी खेळणी, मोठे ठोकळे, धातूचे कप, चमचे, भांडी, पेन, ब्रश, चित्रे असलेली पुस्तके, आरसे, खेळातल्या गाड्या, लवचीकखेळणी इत्यादी खेळण्याचा आनंद घेतात.



हा मुलगा जमिनींवर बसून ठोकळे खेळताना किती काय काय शिकतोय!

तो आपापलं बसायचा पण प्रयत्न करतोय.

संवाद आणि नातेसंबंध

मुलाला बोलायला आणि नाती जोडायला शिकण्यासाठी मदत करण्याचे काम संगोपक रोजच्या कामाबरोबरच करू शकते. ते तिच्या आणि बाळाच्या सुंदर नात्याची रुजवण करतं. कोणतंही सकारात्मक नातं हे मुलाला कोणत्याही परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी कणखर बनवतं. जेव्हा संगोपक मुलांशी भावनिक रित्या घट्ट जोडलेली असते तेव्हा मुलांना आश्वस्त आणि सुरक्षित वाटतं आणि त्यांची वाढ चांगली होते.

संवाद आणि नातेसंबंध	वर्णन
जमिनीवर खेळा	⇒ एकत्र असताना मुलांशी बोला, त्यांना गोष्टी सांगा, पुस्तकं वाचा, गाणी म्हणा गुणगुणा. ⇒ त्यांच्या बरोबर वेडीवाकडी तोंड करा आणि चित्रविचित्र आवाज काढा. ⇒ काही बडबड गीतं म्हणा. चित्रे दाखवून ओळखायचा खेळ खेळा ⇒ मुलांचे आवाज आणि शब्द पुन्हा पुन्हा म्हणा आणि त्यांना आपल्याशी बोलायला प्रोत्साहन द्या.
शांत आणि निवांत करणे	⇒ मूल नाराज असेल तेव्हा एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करा. डोलवणे, झुलवणे, थोपटणे, उडवणे, मालिश करणे, गाणी म्हणणे अशा गोष्टी करा म्हणजे ते शांत होईल.
नेहमी संपर्कात रहा.	⇒ मुलाचे आवाज आणि शब्द पुन्हा म्हणा. त्यांच्यासारखी तोंडे करा. उदा. जीभ बाहेर काढणे. ⇒ मुलाचे कपडे बदलताना, त्याला भरवताना किंवा अंघोळ घालताना त्याच्याकडे बघा. ⇒ जवळ घेणे, मिठी मारणे, मालिश करणे, उचलून घेणे, कडेवर घेऊन फिरवणे अशा गोष्टीतून त्याच्याशी जवळीक साधा.

सातत्याने काळजी घ्या

⇒ जेव्हा मूल भुकेने, आजारपणामुळे, वेदनेमुळे अवस्थ असेल किंवा त्याला लक्ष वेधून घ्यायचे असेल तेव्हा त्याला सातत्याने प्रतिसाद द्या. त्याच्याशी गोड शब्दात बोला आणि/किंवा त्याला जवळघ्या, स्पर्श करा, थोपटा.

संगोपकाच्या आणि इतर मित्रांच्या सहवासात इकडे तिकडे रांगत, खेळत ही मुले भोवताल जाणून घेत आहेत.



या वयासाठी काही मुद्दे

एक उत्तम संगोपक असणे म्हणजे मुलाच्या आहाराची काळजी घेणे इतकेच नसून दिवसभरातल्या सगळ्याच कामात मुलाला मदत करणे होय. दिवसाभरातली प्रत्येक कृती त्याचं आयुष्य चांगलं करण्यासाठीची एक संधी असते. या गोष्टी काही खूप गुंतागुंतीच्या आणि वेळखाऊ नसतात. तुमच्या सभोवती असलेल्या सोयीच्या वस्तू निवडा आणि त्यातूनच छोट्या छोट्या कृती दिवसभर वारंवार करत रहा. विकासाची विविध क्षेत्रे एकमेकांवर अवलंबून असल्याने एकाच वेळी अनेक गोष्टींच्या विकासासाठी अशा साध्या कृतीमधून लक्ष देता येते.

लक्षात ठेवण्याचे काही मुद्दे

- विकासाचे सर्व विभाग एकमेकांशी निगडीत असतात .एका भागात केलेली मदत दुसऱ्या भागालाही उपयुक्त ठरते .
- मुलाच्या सर्वांगीण विकासाला मदत केली की त्याचे पोषण आपोआप चांगले होईल.
- जेव्हा संगोपक रोजच्या कामात मुलाच्या सर्वांगीण विकासासाठी योग्य अशा कृती करत असेल तेव्हा मुलाला त्याचं उत्तम फळ जरूर मिळेल.



भाग २ | प्रकरण ३

वाढणारे बाळ : १२ ते २४ महिने वय

"माणूस हा माणूस असतो, मग तो कितीही लहान का असेना."

डॉ . सूस

विभाग ३. १: आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी

विभाग ३. २: १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे

विभाग ३. ३: १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती

विभाग ३. ४: आहारापलीकडे : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना

विभाग ३. १ : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे

विकासाच्या टप्प्यांचे महत्त्व

वयाच्या दुसऱ्या वर्षात मुले त्यांच्या विकासात बरीच प्रगती करतात. शारीरिकदृष्ट्या ही बालके त्यांच्या शरीराची हालचाल विविध प्रकारे करतात. सामाजिक आणि भावनिक दृष्ट्या ती त्यांच्या इच्छा, गरजा, भावना आणि संगोपकाबरोबर त्यांचे नाते सुद्धा शब्दातून व्यक्त करायला शिकत असतात. या सगळ्या क्षमता वापरून ती जगाचा शोध घेऊ पाहतात. विकासाची सर्व क्षेत्र परस्परांशी संबंधित असतात आणि त्यांचा एकमेकांवर प्रभाव असतो. त्यामुळे बालकांच्या विकासाचा सर्वांगीण आढावा घेणे सयुक्तिक ठरेल. जेव्हा १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांना आपण सांभाळतो तेव्हा त्याला जेवताना जास्त मदतीची गरज असते आणि यासाठी विकासाच्या सर्व बाबींचा विचार करणे आवश्यक असते.

विकासाच्या प्रत्येक विभागाची अधिक माहिती पहा परीचय मध्ये.

१२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी वाढीचा एकत्रित आढावा

विकासाचे क्षेत्र	विकासाचा टप्पा (क्षमता)
अनुकूलन	बाळाला दिवसाच्या डुलक्या आणि रात्रीच्या झोपेतून छान विश्रांती मिळते.
क्षमता | संवाद | आकलन	बाळाला भूक लागल्यावर ते खाद्य पदार्थाकडे बघू लागतेआणि तहान लागल्यावर "पाणी" असे सांगते.
सामाजिक-भावनिक | संवाद | दृष्टी	संगोपक जेवण घेऊनयेत आहे हे पाहून बाळ आनंदाने ओरडते.
सामाजिक-भावनिक | संवाद | श्रवण	जेव्हा संगोपक बाळाला जेवण देते तेव्हा ते तिच्याशी हसते, बोलते.

अनुकुलता | क्षमता | आकलन	बाळ सरळ खुर्चीत बसून आपल्या हाताने व चमच्याने जेवते.
संवाद | आकलन	जेवताना बाळाला दिलेल्या साध्या सूचना त्याला समजतात. ("चला, जेवायची वेळ झाली, " "हात धुवून ये.," "संपलं. ").

आहार ही एक गुंतागुंतीची रचना आहे आणि यात विकासाची सर्व क्षेत्रे सहभागी असतात. एखाद्या अवयवाचा विकास नीट होत नसेल तर तो इतर ठिकाणी सुद्धा अडचण निर्माण करतो. त्यामुळे मुलाची प्रत्येक गोष्टीतली क्षमता आणि गरज लक्षात घेणे आवश्यक आहे. हे विकासाचे टप्पे (ज्यांना क्षमता असेही म्हणतात) जाणून घेणं गरजेचं आहे. हे टप्पे कशाप्रकारे होतात हे जाणून घेतलं तर विकास नीट होतोय की नाही, त्यात काय अडथळायेतोय आणि त्यावर उपाय काय याविषयात संगोपक तज्ञ होऊ शकेल. जेवणासारख्या रोजच्या कामांमध्ये या विकासाला हातभार लावतील अशा कितीतरी गोष्टी करण्याची संधी मिळत असते.

अडचणी जेवढ्या लवकर समजतील तेवढाच त्यांच्यावर उपाय शोधणं सोपं जाईल परिणामी मूल आणि संगोपक आनंदी आणि निरोगी राहतील .

<u>लक्षात ठेवा :</u>विकास प्रक्रियेतबराच काळ विकसित होणाऱ्या मुलांच्या क्षमता संगोपकाला माहिती असतील तर मुलाच्या गरजा लक्षात घेऊन त्याला मदत करणे सोपे जाईल. .

छोटी मुले टेबलाभोवती जेवायला बसली आहेत. मित्रांसोबत जेवण्याचा आनंद वेगळाच असतो.



१२ ते १८ महिन्यांच्या मुलांमधील सामान्य विकास कौशल्ये

अनुकूलन 	⇒ आधाराशिवाय उघड्या कपातून पिऊ शकते. ⇒ कोणाच्यातरी मदतीने नळीने पिऊ शकते. ⇒ अन्न चघळायला तोंडात बाजूला सारू शकते. ⇒ स्वतः हात आणि तोंड धुण्याचा प्रयत्न करते.
संवाद 	⇒ साध्य सूचनांना प्रतिसाद देते. ("नको" "___ मला दे, " "टेबलावर ठेव ") ⇒ परिचित वस्तू आणि माणसे ओळखते. ⇒ स्वतःचे म्हणणे हावभाव करून दाखवते(हात हलवणे, हात लावणे, हाताने दाखवणे,बाजूला ढकलणे,डोके हो किंवा नाही म्हणायला हालवणे) ⇒ शब्द पुन्हा पुन्हा म्हणते आणि काही सांगायला जास्त शब्द वापरते.
छोट्या आणि मोठ्या स्नायूंची क्षमता 	⇒ चमचा वाटी वापरून स्वतः जास्त चांगल्याप्रकारे जेवू शकते. ⇒ वस्तू जागेवर ठेवते. ⇒ रांगणे सोडून देऊनआधाराशिवाय उभे राहते. ⇒ आधाराशिवाय पाऊल पुढे टाकते.
आकलन 	⇒ लक्ष वेधून घेण्यासाठी आणि एखादी वस्तू मागण्यासाठी इशारे करते. ⇒ नक्कल करणारे खेळ खेळते(उदा, बाहुलीला किंवा प्राण्याला भरवणे) ⇒ समान गोष्टींच्या जोड्या लावते. (उदा, चमचा वाटीत ठेवते) ⇒ वस्तूंचा उपयोग माहिती असतो. (चमचा खाण्यासाठी, ढवळण्यासाठी, ब्रश तोंड धुण्यासाठी, कुंचा झाडण्यासाठी)
सामाजिक – भावनिक 	⇒ जे नाराज असतील किंवा वैतागलेले असतील त्यांना शांत करण्याचा प्रयत्न करते. ⇒ इतरांच्या मदतीशिवाय अनेक गोष्टी करायच्या असतात. ⇒ नवीन माणसाशी प्रथम बोलताना संगोपकाकडे विश्वासाने बघते. परिचित वातवरणात संगोपकांशिवाय राहू शकते.
दृष्टी 	⇒ पुस्तकातली चित्र आणि लावलेल्या फोटोंकडे बघते, इशारा करते. ⇒ प्रतिबिंबात स्वतःचा चेहरा ओळखते. ⇒ अंतराचा अंदाज जास्त अचूकतेने लावते. ⇒ सारख्या दिसणाऱ्या गोष्टींच्या जोड्या लावते.
श्रवण 	⇒ अधिक शब्दांचा अर्थ समजू लागतो. ⇒ साध्या सूचना आणि स्वतःच्या नावाला प्रतिसाद देते. ⇒ परिचित शब्द आणि आवाज पुन्हा पुन्हा काढतराहते. ⇒ जास्त आवाज करते आणि जास्तीचे शब्द शिकते.

१८ ते २४ महिन्यांच्या मुलांमधील सामान्य विकास कौशल्ये

अनुकूलन 	⇒ आधाराशिवाय कप आणि नळीने पिऊ शकते. ⇒ मदतीशिवाय चमचा वाटी घेऊन स्वतः खाऊ शकते. ⇒ पदार्थ आणि पेय चमच्याने काढून घेऊन ओतण्याचा प्रयत्न करते. ⇒ मोठ्या माणसांचे अनेक पदार्थ खायला लागते.
संवाद 	⇒ जास्तीच्या सूचना समजू लागतात. ("तुझा चमचा आणून मला दे") ⇒ इतरांनी नाव घेतल्यावर वस्तू, चित्र आणि माणसांकडे बोट दाखवते. ⇒ साधारण ५० ते २०० शब्द त्याचे ते बोलू शकते. ⇒ शब्द एकत्र करून छोटी वाक्य बनवते("अजून पाणी," " दूध दे ना," "नको, माझा कप ")
छोट्याआणि मोठ्या स्नायूंची क्षमता 	⇒ एका हाताचा वापर अधिक करते. ⇒ एका हाताने भांडे धरून दुसऱ्या हाताने त्यातून चमच्याने अन्न काढून घेते. ⇒ कमीतकमी आधाराने जास्तीत जास्त लांबवर चालत जाते. ⇒ पायऱ्या चढायला लागते.
आकलन 	⇒ आकार, रंग आणि प्रकार यावरून वस्तूंचे वर्गीकरण करते. ⇒ काही गोष्टी दाखवण्यासाठी इतर गोष्टींचा वापर करते(उदा.,काडी चमच्या सारखी तर ब्रश फोन सारखा वापरते) ⇒ मदतीशिवाय अनेक गोष्टी नीट लावते. ⇒ वस्तू कशा काम करतात हे जाणून घ्यायचा प्रयत्न करते.
सामाजिक-भावनिक 	⇒ काही चांगले केले तर त्याचा अभिमान वाटतो. ⇒ आपल्या गरजा पूर्ण करण्याची तीव्र इच्छा दर्शवते. ⇒ न ऐकण्याची वृत्ती वाढते(करू नको असं सांगितलेल्या गोष्टी करते.) ⇒ अडचणीत असेल तर मदत मागते.
दृष्टी 	⇒ चित्रातील विशिष्ट गोष्ट हुडकून काढते. ⇒ जवळच्या आणि दूरच्या वस्तूंवर लक्ष केंद्रित करते. ⇒ विचारल्यावर काही अवयव दाखवते. ⇒ खडूने कागदावर रेघोट्या मारण्यासारख्या हाताच्या हालचाली पुन्हा पुन्हा करते.
श्रवण 	⇒ बोलण्याच्या आवाजातला फरक सहजतेने ओळखते. ⇒ शब्द आणि काही वाक्ये पुन्हा म्हणत राहते. ⇒ अचूकतेने जास्तीचे आवाज आणि शब्द वापरते. ⇒ अधिक गुंतागुंतीच्या सूचनांना सहजतेने प्रतिसाद देते.

विभाग ३. २ :१२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे

आहाराचा सामान्य विकास

बाळाच्या आहाराची क्षमता त्याच्या शारीरिक हालचाली आणि एकंदरीत विकासावर अवलंबून असते. बाळ, कुशीवर वळते, वर खाली हालते, खुर्चीत सरळ बसते, हाताने पदार्थ उचलते, चमचा, कप वापरून खाते, भूक लागल्याचे छोट्या वाक्यात दर्शवते आणि संगोपकाच्या सूचनांना प्रतिसाद देते ही सर्व उदाहरणे जेवणामध्ये संपूर्ण शरीराचा कसा सहभाग असतो हे दर्शवतात. त्यामुळे शरीरात कुठेही बिघाड झाला तरी त्याचा जेवणावर परिणाम होतो.

जेवणाच्या प्रक्रियेचा विकास उत्तम असेल तर सामान्यतः १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांमध्ये या क्षमता दिसून येतात–

वय	आहाराच्या क्षमता आणि विकास
१२ ते १८ महिने	○ फारशी सांडासांड न करता कप हातात धरून पिऊ शकते . ○ नळीने पिण्याचा प्रयत्न करते . ○ हाताने आणि भांडी वापरून स्वतः खायचा प्रयत्न करते . ○ वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न खाण्याची क्षमता वाढते .(उदा.,चिरलेले पदार्थ) ○ हिरड्या आणि दाताने कडक पदार्थाचा चावून तुकडा तोडते . ○ चघळण्याच्या क्रियेत सुधारणा होते . ○ जेवताना जास्त अन्न आणि पेय घेते .
१८ ते २४ माहिने	○ न सांडता कपानेपिते ○ मदतीशिवाय नळीने पिते . ○ हाताने आणि भांडी वापरून स्वतः खायला लागते . ○ तोंडाच्या अनेक कौशल्यांवर प्रभुत्व मिळवते .

दुसऱ्या वर्षात आहाराच्या सवयीत अनेक बदल घडत असतात. छोटी छोटी बाटलीने दूध पिणारी आणि अगदी थोडा घन आहार घेणारी बाळं आता जास्त घन आहार घेऊ लागतात आणि बाटलीची सवय पण सुटते. आधी संगोपकाच्या हातून खाणारी मुलं आता कप, चमचा वाटी वापरून स्वतःच्या हाताने खायला शिकतात. वयाच्या दुसऱ्या वर्षापर्यंत (२४महिने) मुलांच्या तोंडाच्या स्नायूंची क्षमता पूर्ण वाढलेली असते आणि ती सर्व प्रकारचा घन आहार खाऊ शकतात. हा तर खूपच मोठा बदल आहे ! हा बदल सुकर व्हावा म्हणून मुलांकडून या वयात काय अपेक्षा करायची याची संगोपकाला कल्पना असायला हवी. आहाराचे कौशल्य वाढवण्यासाठी संगोपकाने मुलांची साधारण वाढ कशी होते हे समजून घेणे आवश्यक आहे. म्हणजे मुलांना कधी आणि कशी मदत करायची हे तिला समजेल. ही कौशल्ये म्हणजे विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ खाणे, कपाने आणि नळीने पिता येणे आणि स्वतःच्या हाताने जेवता येणे. या नंतरच्या विभागांमध्ये आपण १२ –२४ महिन्यांच्या मुलांना कप, नळी आणि भांडी वापरून जेवायला कसे शिकवायचे याच्या पद्धती पाहणार आहोत.
कप, चमचे, वाट्या, ताटल्या यांच्या विविध प्रकारांविषयी अधिक माहिती वाचा प्रकरण १ आणि परिशिष्ट ९ ग मध्ये
.

एक मोठी मुलगी छोट्या मुलाला खायला मदत करत आहे. सवंगडी चांगले मदतनीस असतात.



कप, वाट्या, ताटल्या आणि चमच्यांचे अधिक प्रकार आणि माहिती जाणून घेण्यासाठी प्रकरण १ आणि परिशिष्ट ९ग वाचा.



कपाने पिणे-

साधारण ६ ते ९ महिन्यांची मुले कपाने प्यायला सुरुवात करतात. या वयात मुले नव्या गोष्टी शिकायला खूपच उतावळी असतात. त्यामुळे कपाने पिण्याची सुरुवात करण्यासाठी ही उत्तम वेळ आहे. पण कपाने प्यायला सुरुवात करायला १२ महिन्यांपेक्षा जास्त उशीर झाला आणि सराव कमी मिळाला तर कपाने पिणे अजूनच कठीण होते आणि याचा परिणाम तोंडाच्या स्नायूंच्या विकासावर होतो. १२ ते २४ महिन्यांच्या काळात मुलाला उघडा, चोचीचा कप धरून पिता यायला हवे यासाठी संगोपकाने विशेष प्रयत्न करायला हवे.

कपाचा वापर वाढवण्यासाठी प्रोत्साहनपर काही सूचना

① भरपूर सराव द्या. रोज जेवताना मुलाला कपाने पिण्याची संधी वारंवार द्या .अशा सरावानेच त्याला स्वतंत्रपणे कपाने पिता येईल .

② छोटे, सावकाश आणि घट्ट आधी अगदी कमी पेय सावकाशपणे द्या .सुरुवातीला घट्ट पेय किंवा रस द्या . दाट पेय सावकाश पिता येतात .मुलांना पिण्याच्या तयारीसाठी पुरेसा वेळ मिळतो .

③ सुरुवातीला मदत करा. बाळ खुर्चीत सरळ बसले आहे याची खात्री करा .बाळाला कप हातात धरायला, किंचित तिरका करून छोटे छोटे घोट घ्यायला मदत करा .दांड्याचे कप उपयुक्त ठरतात .

④ बाळाला योग्य ठरेल असा कप द्या. छोटे आणि वजनाला हलके असलेले कप मुलाला दोन्ही हातांनी धरायला सोपे जातात .बाटली सारखा दिसणारा किंवा चोच असलेला कप वापरा .

⑤ सातत्य हीच गुरुकिल्ली रोज प्रत्येक वेळी तोच कप त्याच वेळेला सातत्याने वापरा .

⑥ संवाद अतिशय महत्त्वाचा आहे. बाळ बाटली सोडून कपाने प्यायला सुरु करण्याच्या तयारीत आहे हे संगोपकाने कायम लक्षात ठेवावे आणि कपाचा सराव देत राहावे.



कपाचे प्रकार

कपाचे अनेक प्रकार उपलब्ध आहेत. मुलाच्या गरजा नीट पूर्ण करू शकेल असा कप निवडणे मार्गदर्शक गरजेचे आहे. काही मुलांना कोणताही कप दिला तरी ती नीट पिऊ शकतील पण प्रत्येक मुलासाठी प्रत्येक कप योग्य असेल असे नाही. कप अनेक आकाराचे, प्रकारचे असतात. त्याचे जिन्नस आणि रचना वेगळ्या असतात. नेहमी मुलाच्या विकासाच्या क्षमतेनुसार आणि गरजेप्रमाणे कप निवडा.

१२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी उघड्या कपाने प्यायला शिकणे जास्त महत्त्वाचे आहे. चोचीचे कप गोंधळ होऊ नये म्हणून चांगले असले तरी त्यामुळे मुलाच्या क्षमताविकसनावर मर्यादा येतात.

उघड्या कपाने पिण्याचे बरेच फायदे आहेत–

- जबड्याची हालचाल, ताकद आणि नियंत्रण वाढते.
- तोंडाच्या सर्व स्नायूंचेकौशल्य वाढते.
- गिळण्याची क्षमता सुधारते. (गिळण्याच्या विकासाला पुष्टी मिळते)
- छोट्या आणि मोठ्या स्नायूंची क्षमता आणि समन्वय वाढतो.

चोचीच्या कपाचा दीर्घकाळ आणि अतिरिक्त वापर केल्याचे परिणाम

- *जबड्याचा विकास नीट न झाल्याने अन्न चघळणे कठीण जाते.*
- *चोखण्याच्या क्रियेचा अतिरेक झाल्याने खाण्याच्या प्रगत कौशल्यांचा विकास होत नाही. उदा, अन्न चावणे, चघळणे*
- *गिळण्यामध्ये अडचणी येतात आणि खाणे असुरक्षित होते.*
- *दात येणेआणि आवाजाची क्षमता वाढण्यावर मर्यादा येतात. दात किडणे, वेडेवाकडे येणे अशा दातांच्या समस्या होतात आणि मुलाचे बोलणे समजायला अवघड जाते.*



नळीने पिणे

काही मुले अगदी लवकरच्या वयात म्हणजेवर्षाच्या आत नळीने प्यायला शिकतात. नळीने चांगल्याप्रकारे पिता येणे हे मुलाच्या अनुभवावर अवलंबून आहे. जर मुलाला नळीने पिण्याचा भरपूर सराव दिला तर ते व्यवस्थितपणे लवकरच नळीने प्यायला शिकते.

नळीने पिण्याचे बरेच फायदे आहेत–.

① ओठ मिटणे, नियंत्रण आणि ताकद वाढते.

② चोखण्याची क्षमता वाढते.

③ गिळण्याची क्षमता वाढते.

④ काही विशिष्ट गरजा असलेल्या मुलांना स्वतंत्रपणे पिण्यासाठी उत्तम

नळीने प्यायला सुरुवात करताना काही सूचना

① खूप सराव द्या. रोज जेवताना मुलाला नळीनेपिण्याची संधी वारंवार द्या .

② सुरुवातीला मदत करा. नळी असलेला कप धरायला मुलाला आधार द्या आणि छोटे छोटे घोट घ्यायला मदत करा .बाळ पुरेशा आधाराने नीट बसले आहे ना याची खात्री करा .

③ बाळाला योग्य ठरेल अशीच नळी वापरा. छोट्या नळीतून पेय शोषून घ्यायला कमी त्रास पडतो .रुंद नळीतून पेय सावकाशपणे जाते त्यामुळे ओठांची ताकद कमी वापरावी लागते .दाटसर पेयासाठी रुंद नळी उपयोगी असते .कारणत्यातून अधिक पेय वर जाऊन सहज तोंडात जातं .मुलाला योग्य ठरेल अशी नळी शोधण्यासाठी तुम्हाला विविध लांबी रुंदीच्या नळ्या घेऊन प्रयोग करून पाहावा लागेल .

④ सातत्य हीच गुरुकिल्ली मुलाला वारंवार नळी वापरण्याची संधी सातत्याने द्या .जितका अधिक सराव मिळेल तितके अधिक कौशल्य येईल .

⑤ मुलाच्या बरोबर तुम्हीपण प्या. दिवसभरात जेवताना किंवा इतरवेळी मुलासोबत तुम्ही नळीने पेय घ्या . म्हणजे मुलाला नळी कशी वापरायची हे समजेल .मुले इतर काय करतात ते बघून शिकतात त्यामुळे हा त्यांनाआवड निर्माण करण्याचा आणि शिकवण्याचा उत्तम मार्ग आहे .



घन आहार

१२ महिन्याच्या वयापर्यंत बरीच मुले घन आहर घ्यायला लागलेली असतात. आहारातील घनपदार्थांचे प्रमाण वाढायला लागले की पेयांचे प्रमाण कमी व्यायला लागते. १२ ते २४ महिन्यांच्या काळात मुलाला पदार्थाला हात लावण्याचा, चमच्याने भरवल्याचा भरपूर अनुभव मिळायला हवा. आता संगोपकाने स्वतः मुलांना भरवण्यापेक्षा मुलांनी स्वतः हाताने खावे याकडे लक्ष केंद्रित करावे.

१२ ते २४ महिन्यांच्या काळात मुले अनेक पदार्थ खाऊ शकतात. :

आधीच्या आहाराचा प्रकार		उदाहरणे
मऊ गिरगिट पदार्थ	→	○ योगर्ट ○ कुस्करलेला बटाटा ○ ॲव्हॅकॅडो ○ फळांचे दाट रस
मऊ, चिरलेले) योग्य आकारात (रोजचे खाणे जे तोंडातसहज जाऊ शकेल	→	○ बिस्किटे ○ चीज ○ मऊ चिकन ○ शेंगा ○ मऊ पाव ○ बेरी ○ नरम मांस ○ उकडलेल्या किंवा वाफवलेल्या भाज्या
कुरकुरीत, चघळण्याजोगे पदार्थ आणि किंचित कडक फळे आणि भाज्या	→	○ वेफर्स ○ धान्ये ○ कुरकुरे ○ ब्रोकोली ○ संत्री

या काळात मुले विविध प्रकारचे पदार्थ खायला सुरुवात करतात त्याच प्रमाणे त्यांना स्वतःच्या हाताने खाण्याची आवड पण निर्माण होते. बोटांनी आणि चमच्याने खाणे खूप आवडते कारण त्यामुळे त्यांना खाण्याआधी पदार्थाला हात लावण्याची संधी मिळते. इथे १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांना बोटांनी आणि चमच्याने खायला प्रवृत्त करण्यासाठी काही सूचना देत आहोत

आहार जाणीवेचा अनुभव आहे. जरमुलांना पदार्थाला हात लावायची संधी मिळालीतर ती त्याची चव घेऊ शकतात. मुलांना अशी परवानगी देऊन त्यांना अन्नपदार्थांच्या बाबत आश्वस्त करणं आणि खाण्यासाठी तयार करणं हा उत्तम मार्ग आहे.

ही छोटी मजेत हातात घेऊन केळं खातीय.



बोटांनी खायाला प्रोत्साहन देण्यासाठी काही सूचना

① भरपूर सराव द्या. रोज प्रत्येक वेळी जेवताना मुलाला बोटांनी खाण्याची संधी वारंवार द्या .

② योग्य स्थिती निवडा. बाळाला स्थिर बसता येईल आणि त्याचे हात आणि बोटं वापरून तो खाऊ शकेल अशी स्थिती घ्यायला मदत करा .असं बसल्यावर तो सहज टेबलापर्यंत किंवा ताटलीपर्यंत पोचू शकेल .

③ बोटांनी सहज खाता येईल असे बाळासाठी योग्य असल्लेले खाणे निवडा. बोटांनी खाता येण्याजोगे पदार्थ सुज्ञपणे निवडा .काही पदार्थ बोटांनी खायला सोपे जातात) .चीजचे तुकडे सहज खाता येतात पण योगर्ट कसे खाणार (?मुलाला विविध लांबीरुंदीचे, आकाराचे, प्रकारचे आणि वजनाचे पदार्थ द्या म्हणजे त्याला भरपूर अनुभव मिळेल .लहान मुलांना मोठे तुकडे द्या ते हातात धरायला सोपे जाते .जरा मोठ्या मुलांना थोडे बारीक तुकडे द्या .त्यांची हाताच्या आणि बोटाच्या स्नायूंची चांगली प्रगती झालेली असते .

④ छोट्याने सुरुवात करा. बाळाला एकावेळी अगदी थोडं थोडं खाणं द्या .

⑤ गोंधळ होणार हे गृहीत धरा. सुरुवातीच्या काळात मुलांनीबोटांनी कुस्करणेआणि चिवडणे(आणि घाणेरडे होणे) सामान्य आहे. गोंधळ घालणे हे शिकण्याच्या प्रक्रियेचा एक भाग आहे.

⑥ सातत्य हीच गुरुकिल्ली. मुलाला सातत्याने हाताने खायची संधी द्या .सतत सरावाने त्याला हाताने उत्तमरीतीने खाता येईल.

⑦ एकत्र खा .जेवताना किंवा इतर वेळी मुलासोबत तुम्ही पण हाताने खा .यामुळे मुलाला खाताना हात आणि बोटे कशी वापरायची आणि कोणते पदार्थ चांगले आहेत हे समजेल .इतर करताहेत ते करायला मुलांना आवडते .त्यामुळे हाताने खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्यायला ही एक चांगली संधी आहे .

हाताने खायला सुरुवातीला द्यायचे पदार्थ

- ⇒ *पिकलेली फळे*
- ⇒ *शिजवलेल्या भाज्यांचे तुकडे*
- ⇒ *चीजचे तुकडे किंवा चकत्या*
- ⇒ *वेफर्स, धान्य, टोस्ट, भात, बिस्किटे, टॉर्टिला*
- ⇒ *कुस्करलेले अंडे*
- ⇒ *मांसाचे तुकडे*
- ⇒ *मासे आणि चिकन*

<u>लक्षात ठेवा :</u> बाळाला जेव्हा नवीन पदार्थांकिंवा नवा अनुभव देत असाल तेव्हा त्याच्याकडे पूर्ण लक्ष असू द्या, जेवताना ते सुरक्षित आहे याची खात्री करा. लहान मुलांना गोलाकार पदार्थ उदा, द्राक्ष देऊ नका कारण त्यामुळे त्यांचा श्वास गुदमरू शकतो.

घन आहार घेणे हे एक कौशल्य आहे आणि त्यासाठी सराव आणि वेळ देणे गरजेचे आहे. २-३ वर्षांची मुले घन आहार घेण्यात अगदी तयार झालेली असतात. म्हणजे १२ ते २४ महिन्यांच्या काळात त्यांना संगोपकाकडून अधिक आधाराची गरज असणार.

ही छोटी चमच्याने स्वतः हाताने खायचा प्रयत्न करतेय.



चमच्याने खायला प्रोत्साहन देण्यासाठी काही सूचना:

① योग्य स्थिती निवडा. बाळाला स्थिर बसता येईल आणि त्याचे हात आणि बोटं वापरून तो खाऊ शकेल अशी स्थिती घ्यायला मदत करा . असं बसल्यावर तो सहज टेबलापर्यंत किंवा ताटलीपर्यंत पोचू शकेल . त्याच्या शेजारी बसून खा म्हणजे चमच्याने कसे खायचे हे त्याला समजेल .

② भरपूर सराव द्या. रोज प्रत्येक वेळी जेवताना मुलाला चमच्यानेखाण्याची संधी वारंवार द्या .

③ चमच्याने खाता येण्याजोगे पदार्थ सुज्ञपणे निवडा. काही पदार्थ चमच्यानेखायला सोपे जातात . चमच्यात उचलून घेता येईल आणि न सांडता खत येईल असे पदार्थ घ्या . बाळाला योग्य असाच चमचा द्या . छोटा गोल असलेला आणि छोटा दांडा असलेला चमचा लहान मुलांसाठी हातात धरून खायला योग्य आहे .

④ छोट्याने सुरुवात करा. बाळाला एकावेळी अगदी थोडं थोडं खाणं द्या .

⑤ वाटी एका जागी राहील अशी ठेवा. चमच्याने घास उचलणे सोपे जावे म्हणून वाटी खाली एखादा ओलसर कपडा किंवा न सरकणारी मॅट ठेवा .

⑥ सातत्य हीच गुरुकिल्ली. मुलाला सातत्याने चमच्याने खायची संधी द्या . सतत सरावाने त्याला चमच्याने उत्तमरीतीने खाता येईल

⑦ गोंधळ होणार हे गृहीत धरा. सुरुवातीच्या काळात खाणे त्यांच्या तोंडात जाण्याऐवजी अंगावर, टेबलावर, ताटलीत सांडेल हे स्वाभाविक आहे. मूल आत्ताच चमच्याने खायला शिकते आहे. असा गोंधळ होणे हा शिकण्याचाच एक भाग आहे.

⑧ एकत्र खा. जेवताना किंवा इतर वेळी मुलासोबत तुम्ही पण चमच्यानेखा . यामुळे मुलाला खाताना चमचा कसा वापरायचाहे समजेल . इतर करताहेत ते करायला मुलांना आवडते . त्यामुळे चमच्याने खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्यायला ही एक चांगली संधी आहे .

लहान मुले निरीक्षणातून जास्त शिकतात . आधी ते इतर काय करताहेत ते पाहतात आणि मग स्वतः तसे करण्याचा प्रयत्न करतात . संगोपकासोबत खाणे हे जेवायला शिकण्याच्या प्रक्रियेतला सर्वात फायदेशीर मार्ग आहे .

चमच्याचा आकार महत्त्वाचा

मुलांना नेहमी स्वतः हाताने खावेसे वाटते. पण त्यांना दिलेला चमचा त्यांच्यासाठी योग्य नसतो. विशेष गरज असलेल्याआणि नसलेल्या सर्वच मुलांसाठी त्यांच्या गरजेनुसार चमचे द्यावे. चमचे असे असावे-

① त्यांच्या छोट्या तोंडात मावेल असा
② लहान दांडा असलेला चमचा त्यांना तोंडापर्यंत नेणे सोपे जाते.
③ चमचा वारंवार उचलून तोंडाकडे न्यायाचा असल्याने त्याचे वजन योग्य असावे.



या मुलीला हा हलका चमचा सहज उचलता येतोय. त्याचागोल लहान असल्याने तिच्या तोंडात सहज मावतोय. दांडा लहान आहे त्यामुळे पकडणं सोपं झालं आहे.

या छोट्या मुलांना मोठ्या माणसांचा धातूचा चमचादिलाय. चमच्याचा गोल पण मोठा असल्याने त्यांच्यातोंडातमावत नाहीये .दांडा लांब असल्यानेतोंडाकडे नीट नेता येत नाही.



चमच्याने खाण्यासंदर्भात अधिक माहितीसाठी वाचा प्रकरण १ आणि २.
चमच्याच्या रचनेबाबत वाचा परिशिष्ट ९ ह मध्ये.



या वयासाठी काही महत्त्वाचे मुद्दे

या पुढच्या वर्षात मुले झपाट्याने वाढत असतात. ती काय खातात, आणि कशी या सगळ्यात सहभागी होतात याबाबत त्यांचा सगळाच विकास होत असतो. मुलांची कौशल्य आणि क्षमता वाढत आईल तसे संगोपकाने आहाराच्या प्रकारात बदल करायला हवेत. त्याच प्रमाणे मुलांच्या खाण्याच्या सवयी आणि मुलांना लागणारी मदत यातही बदल होणे अपेक्षित आहे.

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

① मूल जरी मोठं होत असतानाही विकासाच्या सर्व क्षेत्रांचा एकमेकांशी संबंध असतो. मुलाच्या क्षमता वाढल्या की तेनवीन आव्हानांना सामोरे जायला सज्ज होते. वेगवेगळे पदार्थ खाणे,
   a. नळीने पिणे किंवा चमच्याने स्वतःच्या हाताने खाणे अशा गोष्टी ते करायला लागते.

② या वयात मुलांना नेमकं काय हवं आहे हे जर संगोपकाला समजलं तर तो योग्य वेळी मुलांना नवे अनुभव देईल. उघड्या कपातून पेय, नवा पदार्थ कधी द्यायचा, मुलांना कसा आणि किती आधार द्यायचा हे सगळे त्याला लक्षात येईल.

③ सगळ्याच मुलांना एकाच प्रकारचा आहार चालणार नाही. सब घोडे बारा टक्के असा नियम लावून चालणार नाही.

④ मुलांना लवकरच्या वयात भरपूर संधी दिली तर लवकर शिकून जेवण्याच्या प्रक्रियेत ती चटकन सहभागी होतात.



विभाग ३. ३ : १२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहारघेतानाची योग्य स्थिती

आहार घेताना योग्य स्थितीचे महत्त्व

जेवताना मुलाची स्थिती योग्य असणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. योग्य स्थिती मुलाला खाण्यासाठी साह्य करते तर अयोग्य स्थितीत खाणे अडचणीचे आणि आव्हानात्मक ठरते.



जेवताना चांगली स्थिती बाळ आणि खूप फायदेशीर जसे-

- ✓ जेवण अधिक वेळेवर केलं जातं.
- ✓ विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची क्षमता वाढते.
- ✓ स्वतः जेवायला शिकण्यात प्रगती होते.
- ✓ जेवण्याची क्रिया अधिक आनंददायी होते.
- ✓ पोषण आणि वाढ चांगली होते.
- ✓ आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण घटते.

जेव्हा स्थिती चांगली असेल तेव्हा बाळ आणि संगोपक दोघेही आनंदी असतात आणि जेवण हा अतिशय सकारात्मक अनुभव होतो.

जेवताना वाईट स्थिती धोकादायक असू शकते-

- ⌀ अपुरे आणि दीर्घकाळ चालणारे जेवण
- ⌀ विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची क्षमता कमी होते.
- ⌀ स्वतः जेवायला शिकण्यात अडथळे येतात.
- ⌀ पुरेसे जेवण होत नाही.
- ⌀ पोषण आणि वाढ नीट होत नाही.
- ⌀ आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण वाढते.
- ⌀ स्थिती योग्य नसेल तर जेवण हा अतिशय त्रासदायक आणि नकारात्मक अनुभव होतो.



या विभागात १२ते२४ महिन्यांच्या मुलांसाठी जेवतानाची उत्तम स्थिती कोणती, ती कशी निर्माण करायची, आणि कुठल्या मुलांना ती सर्वोत्तम ठरेल याचा विचार आपण करणार आहोत.

संगोपक मुलाला योग्य स्थितीत बसवून
जेवण भरवते आहे .



१२ ते२४ महिन्यांच्या मुलांकरतायोग्य स्थिती निवडण्यासाठी काही महत्त्वाचे मुद्दे:

- बाळाचे डोके आणि मानेला योग्य आधार आहे का?
- बाळाच्या शरीराला पुरेसा आधार आहे का?
- बाळ सरळ ताठ बसले आहे ना?
- संगोपक या स्थितीत आरामात आहे ना?

या खेरीज बाळाच्या काही वैयक्तिक गरजा लक्षात घ्याव्या लागतील -

① बाळाचा आकार केवढा आहे? काही स्थितीत मोठ्या बाळाला धरणे कठीण असते .

② बाळ किती सशक्त आहे? अशक्त बाळाला जास्त आधारदेणारी स्थिती गरजेची असते तर सशक्त बाळ थोड्या कमी आधाराने बसू शकते .

③ बाळ स्वतः हाताने खायचा प्रयत्न करते आहे का? जे बाळ स्वतः जेवत नसेल त्याला योग्य स्थितीत नीट आधार आणि भरपूर सराव दिला तर ते स्वतः जेवू लागेल .

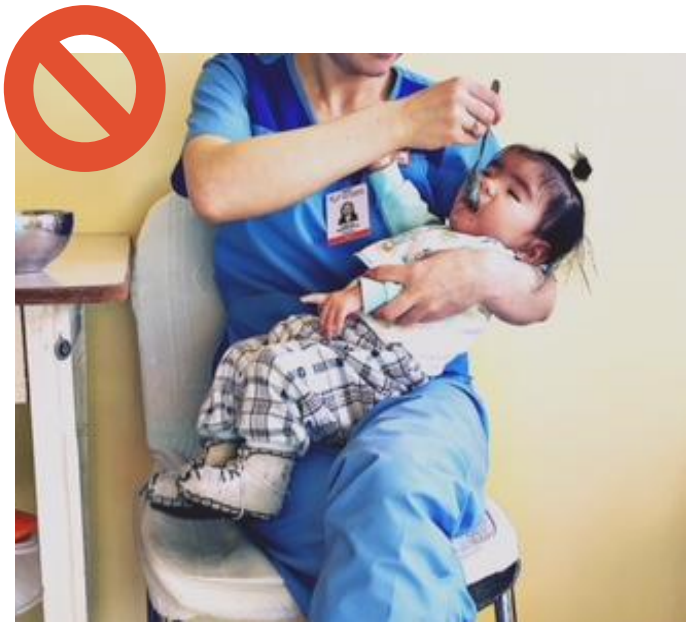
④ बाळाला या स्थितीत आरामशीर वाटते आहे ना? अस्वस्थ बाळ नीट जेवू शकणार नाही .

⑤ या स्थितीत बाळाला नीट जेवता येतंय का ते गोंधळलेलं आहे? गोंधळलेलं बाळ कसं नीट जेवू शकेल?

⑥ बाळाला या स्थितीत गुदमरायला होऊन खोकला येतो का? गुदमरल्यामुळेआणि खोकला आल्यामुळे बाळाचे पोषण नीट होणार नाही आणि ते आजारी पडू शकेल .

१२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी मांडीवर घेऊन भरवताना योग्य आणि अयोग्य स्थितीची उदाहरणे





योग्य स्थिती

- बाळाला नीट उभे धरले आहे. कंबरेपेक्षा डोके उंचावर आहे
- डोके आणि मान संगोपकाच्या हाताच्या आणि छातीच्या आधाराने आहे.
- डोके सरळ समोरच्या बाजूला आहे. बाळ संगोपकाला बिलगून बसले आहे.
- बाळाचे हातपाय शरीराच्या लगत आहेत.
- कुल्ले थोडे वाकलेले आहेत.
- चमचा बाळाच्या तोंडाच्या रेषेत आहे.

अयोग्य स्थिती

- बाळाचे डोके आणि मान यांना नीट आधार दिलेला नाही.
- डोके आणि मान फार मागे वळले आहे.
- नीट बसवलेले नाही.
- पाठीला बाक आला आहे.
- बाळ आरामात दिसत नाही.
- डोके मागे गेल्याने चमचा खूप उंच धरावा लागतो आहे.

१२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी खुर्चीत बसवून भरवताना योग्य आणि अयोग्य स्थितीची उदाहरणे





योग्य स्थिती

- बाळाला खुर्चीत नीट आधाराने सरळ बसवले आहे.
- डोके, मान, खांदे आणि शरीराला खुर्चीचा पुरेसा आधार आहे.
- स्थिती अजून योग्य करण्याकरता चादरीचा आणि उशीचा वापर केला आहे.
- बैठक नीट आहे.
- गुडघे ९० अंशात वळलेले आहेत.
- पायाला खाली आधार दिला आहे.
- ट्रे बाळाच्या हाताला येईल असा आहे.
- पदार्थाला हात लावायला हात मोकळे आहेत आणि त्यांना ट्रे चा आधार आहे.

अयोग्य स्थिती

- बाळ ट्रे पासून दूर तिरक्या अवस्थेत असल्याने खाऊ हातात घेणे कठीण जाते आहे.
- डोके, मान, खांदे आणि शरीराला खुर्चीचा पुरेसा आधार नाही.
- पायाला खाली आधार नसल्याने ते लोंबकळत आहेत.
- बाळ खुर्चीत खाली घसरते आहे.
- गुडघे सरळ आहेत. वाकलेले नाहीत.

कपाने पिणे, हाताने खाणे आणि चमच्याने खाणे यासाठी योग्य स्थिती

जसजसे बाळ मोठे होत जाईल त्याला भरवतानाची स्थिती बदलावी लागेल. उदा, १२ महिन्याच्या मुलाला संगोपक तिच्या मांडीवर बसवून भरवत असेल पण आता हे १ वर्षापेक्षा मोठे बालक इतरांबरोबर खुर्चीत बसून स्वतःच्या हातने जेवायचा प्रयत्न करत असेल.

जर सध्याची स्थिती तुम्हा किंवा बाळाला योग्य वाटत नसेल तर स्थिती आणि खुर्ची बदलून बघायला काहीच हरकत नाही. योग्य स्थिती मिळेपर्यंत संगोपक बऱ्याच स्थिती घेऊन पाहू शकतो.

१२ ते २४महिन्यांच्या मुलांकरता काही नेहमीच्या स्थितीची यादी इथे देत आहोत. एका मुलाला एकापेक्षा जास्त स्थिती सुद्धा योग्य ठरू शकतातपण एकच स्थिती सर्व मुलांसाठी योग्य नसते.



सरळ समोर बसलेली स्थिती (मांडीवर किंवा जमिनीवर)

बाळाला नीट आधाराने बसवा (१) तुमच्या मांडीवर सरळ बसवा किंवा (२) जमिनीवर योग्य आधाराने बसवा. मांडीवर किंवा जमिनीवर असताना बाळाचे तोंड तुमच्याकडे असुदे

१२ ते २४ महिन्यांच्या सर्व मुलांसाठी उत्तम

खास यांच्यासाठी

१२ ते १८ महिन्यांच्या ज्या बाळांना संगोपक भरवते त्यांच्यासाठी

सरळ बसलेली पुढची स्थिती (बाळाच्या बैठकीवर किंवा उंच खुर्चीत)



बाळाला त्याच्या बैठकीवर किंवा उंच खुर्चीत योग्य आधार देऊन बसवा. बाळ तुमच्याकडे तोंड करून आरामात बसेल. तुम्ही बाटली, कपआणि /किंवा चमचा तुमच्या हातात धरा. थोडे मोठे झाल्यावर बाळही हे धरू शकेल. खुर्चीला ट्रे किंवा छोटा तबले असेल तर बाळाला पदार्थ दिसू शकेल आणि पुढे चमचा वाटी वापरून ते स्वतः हाताने खाऊ शकेल. एक वर्षाच्या बाटली, चमचा कप वापरून हाताने खाणाऱ्या बाळांसाठी उत्तम.

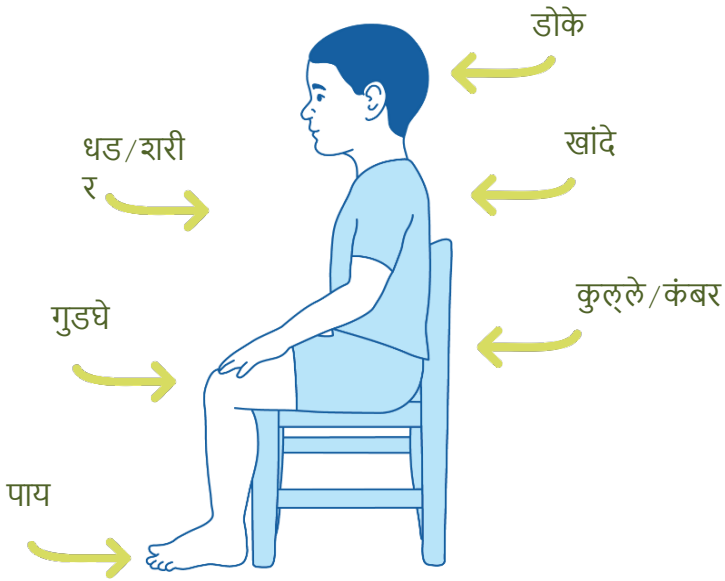
खास यांच्यासाठी

- १२ ते २४ महिन्यांची स्वतः हाताने खाणे शिकायला तयार असलेली मुले
- संगोपकाकडून खायला नकार देणारी मुले.

१२ ते २४महिन्यासाठी आहाराच्या योग्य स्थितीची यादी

१२ ते २४ महिन्यांच्या मुलाचे :

- ☐ कंबर डोक्यापेक्षा कमी उंचीवर ९० अंशाच्या कोनात असावी.
- ☐ शरीर सरळ ताठ असावे आणि त्याला संगोपकाचे शरीर, खुर्ची आणि उशी यांचा आधारअसावा. पुढे मागे किंवा बाजूला झुकलेले नसावे. .
- ☐ खांदे एका रेषेत आणि पुढच्या बाजूला असावे.
- ☐ डोके हे मध्यभागी आणि मध्यरेषेवर आणि हनुवटी किंचित झुकलेली असते.
- ☐ गुडघे ९० अंशात असावे.
- ☐ पाय जमिनीवर पावलावर सरळ किंवा संगोपकाच्या अंगावर.



या वयासाठी महत्त्वाचे मुद्दे

बाळ मोठे होताना जेवण ही जास्त गुंतागुंतीची आणि परस्पर संबंधांची प्रक्रिया होत जाते. बाळाच्या भोजनातील यशामध्ये योग्य स्थिती निर्णायक ठरते. योग्य स्थिती बाळाला शारीरिक स्थिरता देते, त्याला स्वतः हाताने खाण्यास उद्युक्त करते. संगोपकाला योग्य स्थितीचे आवश्यक घटक समजून घेण्याची क्षमता असायलाच पाहिजे तरच बाळांना पुरेसे, सुरक्षितपणे आणि आरामशीर पोषण मिळेल आणि त्याची स्वतंत्रपणे जेवण्याची क्षमता वाढेल.

लक्षात ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे मुद्दे

① जेवताना योग्य स्थिती आणि पुरेशा प्रमाणात मिळणारा आधार मुलाच्या आहाराच्या क्षमतेत वाढ करते, त्याच्या इतर क्षमता सुधारतात आणि ते यशस्वीपणे स्वतः जेवायला लागते.

② मुलासाठी योग्य स्थिती निवडताना संगोपकाने हे मुद्दे आणि बाळाच्या क्षमता तसेच गरजा लक्षात घेणं गरजेचं आहे.



विभाग ३. ४ : आहारापलीकडे :१२ ते २४ महिन्यांच्या मुलांसाठी आधार देण्यासाठी काही सूचना

दुसऱ्या वर्षात वाढीच्या दृष्टीने मुलांमध्ये खूप महत्त्वाचे बदल घडत असतात. मुले त्यांच्या रोजच्या दिनचर्येतून आणि संगोपकाशी असलेल्या नात्यातून त्यांच्या भोवतीच्या जगाला जाणून घेत असतात. ती आता शहाणी आणि सशक्त होऊ लागतात आणि त्यामुळे बऱ्याच गोष्टी करू लागतात. या विभागात आपण मुलाच्या निरोगी विकासाला हातभार लावतील अशा त्याच्या दुसऱ्या वर्षात करण्याच्या काही साध्या सोप्या संकल्पना जाणून घेऊ.

या संकल्पना मुलाच्या रोजच्या दिनचर्येत वापरून संगोपक म्हणून तुम्ही मुलाच्या सर्वांगीण विकासाला मदत करू शकताआणि यासाठी जरासा अधिक वेळ द्यावा लागेल. कपडे किंवा लंगोट बदलताना, आंघोळ घालताना, जेवण देताना, मुलांना शांत करताना, झोपवताना आणि इतर मुलांसोबत सांभाळताना या संकल्पना तुम्ही नक्कीच वापरू शकता. उदा, एका मुलाला भरवताना दुसरा तिथे जवळच इतर मित्रांसोबतखेळत असेल.



स्नायूंच्या हालचाली

बाळ जेव्हा त्याच्या शारीरिक हालचालीतून जग जाणून घ्यायचा प्रयत्न करते तेव्हा त्याच्या शारीरिक वाढी बरोबरच त्याची बौद्धिक वाढही होत असते. त्यामुळे त्याच्या हालचालींना मदत केली तर ती त्याच्या आहारासाठीही उपयोगी पडू शकेल. स्नायूंच्या चांगल्याक्षमता असलेल्या सशक्त मुलांना आहाराच्या समस्या येत नाहीत आणि आल्या तरी त्या लवकर निस्तरता येतात.

स्नायूंच्या (शारीरिक) हालचाली	वर्णन (कसे दिसते)
मोठ्या हालचालींचे खेळ	⇒ **खेळ घर**: मुलांसाठी मोठमोठ्या खोक्यांची घरे बनवा. त्याच्या बाजू कापून त्याला दारे खिडक्या करा. मुलांना खुशाल या घरात जा-ये करू दे आणि भोवताल जाणून घेऊ दे. ⇒ **बॉल खेळा**: बऱ्याच मुलांना एकत्र घेऊन बॉल टाकणे, घरंगळत सोडणे, पायाने मारणे पुढे मागे करणे असा खेळ घ्या. ⇒ **ढकल गाडी खेळा**: बाळाला पावले पुढे टाकायला मदत व्हावी म्हणून त्याला मोठ्या वस्तू ओढायला, ढकलायला द्या. खेळातल्या मोठ्या बस, ट्रक, चाकाच्या वस्तू, खोकी, हलक्या खुर्च्या खेळू दे त्यांना. ⇒ **बाहेर खेळणे**: मुलांना बाहेर बॉल खेळायला, जिने घसरगुंडी चढ उतार करायला, तुमच्याकडे असेल तर जंगलजीम चढायला, पळायला आणि पकडायला प्रोत्साहन द्या. ⇒ **गाडी गाडी खेळणे**: मुलांना मित्र आणि वस्तूंना घेऊन जाणारी गाडी द्या. मोठ्या खोक्याला, बास्केटला दोरी बांधून अशी गाडी बनवू शकता. त्यांना ती ओढूद्या, ढकलू

	द्या. ⇒ **जिना चढणे:** ना चढता उतरताना मुलाचा हात धारा. एक दोन पायऱ्या चढणे योग्य आहे. ⇒ **शोधण्याचे स्वतंत्र्य:** रांगणे, उभे राहणे, चालणे आणि पळणे यातून त्यांना भोवताल जाणून घ्याची भरपूर संधी द्या.
नृत्य आणि गायन	⇒ **डान्स पार्टी :** गाणे लावून त्यावर मजेत नाचा. ⇒ **गाणे म्हणा :** मुलांसमोर हातवारे करत नाचत नाचत गाणी म्हणा. ⇒ **संगीत निर्माण करा:** स्वतः संगीत निर्माण करण्याचाआनंद घ्या. हात हलवून किंवा डोलवून, खेळण्याच्या आवाजावरून किंवा रोजच्या ताटली, चमचा आणि वाटीतून आवाज काढून संगीत तयार करा.
हात आणि बोटांचे खेळ	⇒ **टेबलावरचे खेळ** छोटे टेबल, पालथे घातलेले खोके किंवा बास्केट टेबलासारखे वापरा आणि त्यावर ठोकळे, कोडी सोडवा, खाणेपिणे करा, मुलांना चित्र रंगवू द्या. ⇒ **ठोकळे रचणे** ठोकळे रचणे आणि ते पुन्हा पाडणे, पुन्हा रचणे... मजा येते ना! मोठे ठोकळे उचलायला सोपे असतात. ⇒ **बास्केटबॉल** खोका, बास्केट किंवा एखाद्या बादलीत वस्तू टाका. मऊ बॉल, छोट्या उशा, बिनबॅग 'बॉल' म्हणून वापरा. ⇒ **कोंबा आणि भरा** खोकी, बादल्या, डबे, बास्केट मध्ये वस्तू कोंबा आणि भरा. मजा येते. ⇒ **कलाकुसर** खडू, पेन्सिली, पेन, तेलीखडू, रंग आणि अगदी पाणी आणि चिखल वापरून नक्षी आणि चित्र काढा. ⇒ **मदतनीस** मुलांना रोजच्या कामांमध्ये म्हणजे कपडे बदलणे, हात धुणे, इतर स्वच्छता यात मदत करायला सांगा.

पळणे, उड्या मारणे, चढणे, उतरणे किती हालचाल करतात ही मुलं! त्यांच्या हालचालीतून त्यांचे स्नायू तयार होतायत आणिती खेळण्याची मजाही घेतायत.



खेळा आणि शिका

मुलाला खेळायला आणि शिकायला मदत करणे रोजच्या कामात सहज शक्य होते. लहान मुले खेळातूनच जास्त शिकतात. म्हणून जेव्हा मूल खेळतं, वस्तू हाताळतं, इतरांशी संवाद साधतं आणि भोवताल जाणून घेतंतेव्हा ते स्वतःच्या मेंदूचा विकास घडवत असतं. असा सशक्त मेंदू मुलाला मोठेपणीही साथ देतो.

खेळातून शिका	वर्णन
बोलणे, गाणे, वाचणे आणि शिकणे	⇒ **गोष्टीचा तास** आवडती पुस्तकं वाचण्यात किंवा गोष्टी सांगण्यात मजेत वेळ घालवा. काही बडबड गीतं किंवा पारंपारिक कथा सांगा. ⇒ **गाण्याचा तास** गाणी ऐका आणि मुलांसोबत तुम्हाला माहिती असलेली गाणी म्हणा. ⇒ **गप्पांचा तास** मूल काय करतंय, तुम्ही काय करताय, दोघं मिळून काय करताय अशा गप्पामारा. आकार, रंग, वस्तू, आकडे, अक्षरं, प्राणी, पदार्थ, अवयव, हालचाली, भावना दर्शवणारे शब्द वापरा. ओळखीच्या लोकांची नावे घ्या. ⇒ **खेळाचा तास** खोटे खोटे खेळ खेळा. बाळाची आणि बाहुलीची एकत्र काळजी घ्या, त्यांना भरवा, झोपवा, लाड करा, खोटेच चहा किंवा जेवण बनवा. प्राणी असल्याचे सोंग करा. ⇒ **आकड्यांचा तास** दिवसभर मुलाशी बोलताना आकडे म्हणा. प्रत्येक गोष्ट- खोलीतल्या खुर्च्या, मुलं, बूट, बॉल इत्यादी आकडे म्हणत मोजा.
जमिनीवर खेळ	⇒ **मुलांच्या बरोबरीने खेळा** या वयाच्या मुलांना भांडी, ठोकळे, बॉल खेळणी घेऊन खेळायला खूप आवडतं. कप, भांडी, डबे, ताटल्या बाहुल्या पुस्तकं ही सगळी त्यांची खेळण्याची साधने आहेत. तुम्ही त्यांच्या बरोबरीने या सर्वांशी खेळा.

ही मुले त्यांच्या संगोपकाशी आणि एकमेकांशी मजेत खेळत आहेत.





संवाद आणि नातेसंबंध

मुलाला बोलायला आणि नाती शिकवायला मदत करण्याचे काम संगोपक रोजच्या कामातही करू शकते. ते तिच्या आणि मुलाच्या सुंदर नात्याची रुजवण करते. कोणतंही सकारात्मक नातं हे मुलांना कुठल्याही परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी कणखर बनवतं. जेव्हा संगोपक मुलांशी भावनिक रित्या घट्ट जोडलेली असते तेव्हा मुलांना सुरक्षित, आश्वस्त वाटतं. अशी मुलं शिकायला तयार असतात आणि त्यांची वाढ चांगली होते

संवाद आणि नातेसंबंध	वर्णन
जमिनीवर खेळा	⇒ **नाते जोडा :** एकत्र असताना मुलांशी बोला, त्यांना गोष्टी सांगा, पुस्तकं वाचा, गाणी म्हणा. त्यांच्या बरोबर वेडीवाकडी तोंड करा आणि चित्रविचित्र आवाज काढा. काही बडबड गीतं म्हणा. चित्रे दाखवून ओळखायचा खेळ खेळा, मुलांचे आवाज आणि शब्द पुन्हा पुन्हा म्हणा आणि त्यांना आपल्याशी आणि इतरांशी बोलायला प्रोत्साहन द्या.
शांत आणि निवांत करणे	⇒ **नियमितपणा शिकवा:** मूल नाराज असेल तेव्हा एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करा. डोलवणे, झुलवणे, थोपटणे, उडवणे, मालिश करणे गाणी म्हणणे अशा गोष्टी करा म्हणजे ते शांत होईल. ⇒ **आधी सूचना द्या:** नवीन गोष्टी, घटना आणि लोकांबद्दल मुलाला आधीच सूचित करा. ⇒ **निवड करायला शिकवा :**मुलाला दोनातून एक निवडायला सांगा. म्हणजे त्याला इच्छा आणि पर्याय यांची सांगड घालता येईल. (तुला पुस्तक हवंय का ठोकळे?) ⇒ **भावनांबद्दल बोला:** मुलांना त्यांच्याशी बोलून त्यांच्या भावना ओळखायला शिकवा. त्यांना नावं द्या म्हणजे मुलांना त्यांना स्वतःला आणि इतरांना काय वाटतंय ते समजेल.
सकारात्मक संवाद	⇒ **नेहमी संपर्कात रहा:** मुलाचे आवाज आणि शब्द पुन्हा म्हणा. त्यांच्यासारखी तोंडे करा. उदा. जीभ बाहेर काढणे. मुलाचे कपडे बदलताना, त्याला भरवताना किंवा अंघोळ घालताना त्याच्याकडे बघा. जवळ घेणे, मिठी मारणे, मालिश करणे, उचलून घेणे कडेवर घेऊन फिरवणे अशा गोष्टीतून त्याच्याशी जवळीक साधा.
सातत्याने काळजी	⇒ **चांगला प्रतिसाद द्या:** जेव्हा मूल भुकेने, आजारपणामुळे, वेदनेमुळे अवस्थ असेल किंवा त्याला लक्ष वेधून घ्यायचे असेल तेव्हा त्याला सातत्याने प्रतिसाद द्या. त्याच्याशी गोड शब्दात बोला आणि/किंवा त्याला जवळ घ्या, स्पर्श करा, थोपटा.

स्वतःच्या विशेष संगोपकासोबत हा मुलगा बाहेर मजेत खेळतोय.



या वयासाठी काही मुद्दे

मुलाला मदत करणारा संगोपक म्हणजे फक्त जेवताना मदत करणे नाही तर दिवसभरातल्या सगळ्या कामात मुलाला मदत करणं. मुलाची दिवसभरातली प्रत्येक कृती त्याचं आयुष्य चांगलं करण्यासाठीची एक संधी असते. या गोष्टी काही खूप गुंतागुंतीच्या आणि वेळखाऊ नसतात. आणि प्रत्येक गोष्ट खेळ होऊ शकत नाही. तुमच्या सभोवती असलेल्या सोयीच्या वस्तू निवडा, आणि दिवसभरात छोट्या छोट्या गोष्टी वारंवार करत रहा. विकास एकमेकावर अवलंबून असल्याने एका गोष्टीकडे लक्ष देताना काही छोट्या कृतींमधून इतरही गोष्टींकडे लक्ष द्या.

लक्षात ठेवण्याचे काही मुद्दे

① विकासाचे सर्व विभाग एकमेकांशी निगडीत असतात. एका भागात केलेली मदत दुसऱ्या भागालाही उपयुक्त ठरते. इतकंच नाही तर मुलाच्या सर्वांगीण विकासाला मदत केली की त्याचे पोषण आपोआप चांगले होईल.

② या वयात मुलं जास्त सक्रिय होतात. माणसं,वस्तू,आणि भोवती घडणाऱ्या गोष्टीत रुची दाखवतात. हीच स्वतःच्या हाताने जेवायला शिकवण्यासारखी काही कौशल्ये शिकवण्याची योग्य वेळ आहे.

③ जेव्हा संगोपक रोजच्या कामात मुलाच्या सर्वांगीण विकासासाठी योग्य अशा कृती करत असेल तेव्हा मुलाला त्याचं उत्तम फळ जरूर मिळेल.



विभाग २ । प्रकरण ४

शिशू वय : २४ ते ३६ महिने

“बिघडलेल्या मोठ्या माणसाला सुधारण्यापेक्षा लहान असतानाच मुलांना कणखर बनवणं जास्त सोपं आहे”

फ्रेड्रिक डग्लस

विभाग ४ .१ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे :२४ ते३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी

विभाग ४ .२ : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत तत्त्वे

विभाग ४ .३: २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती

विभाग ४ .४ : आहारापलीकडे :२४ ते३६ महिन्यांच्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना

विभाग ४. १ : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे

वयाच्या तिसऱ्या वर्षात मुले त्यांच्या विकासाचा पुढचाटप्पा गाठतातआणि अनेक कौशल्ये विकसित करतात. या वयातल्या मुलांना शिशू असे म्हणतात. त्यांची शारीरिक ताकद आणि स्थिरता वाढते. ती त्यांच्या इच्छा, गरजा, भावना आणि जाणिवा योग्य शब्द, थोडी मोठी वाक्य बोलून व्यक्त करतात. त्यांच्या जवळच्या माणसांसोबत, मित्रांसोबत त्यांना सुरक्षित वाटतं. ती त्यांच्याशी जास्त संवाद साधतात. भरपूर खेळतात आणि कितीतरी गोष्टी स्वतः करायला शिकतात. विकासाचे सर्व क्षेत्र परस्परांशी संबंधित असतात आणि त्यांचा एकमेकांवर प्रभाव असतो. त्यामुळे बालकांच्या विकासाचा सर्वांगीण आढावा घेणे सयुक्तिक ठरेल. जेव्हा२४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांना सांभाळतानाजेवताना त्याला जास्त मदतीची गरज असते आणि यासाठी विकासाच्या सर्व बाबींचा विचार करणे आवश्यक असते.

विकासाच्या प्रत्येक विभागाची अधिक माहिती पहा परीचय मध्ये.

२४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी वाढीचा एकत्रित आढावा

विकासाचे क्षेत्र	विकासाचा टप्पा (क्षमता)
अनुकूलन	बाळाला दिवसाच्या डुलक्या आणि रात्रीच्या झोपेतून छान विश्रांती मिळते.
क्षमता | संवाद | आकलन	बाळाला भूक लागल्यावर जेवण्याच्या टेबलपाशी खुर्चीवर जाऊन बसते आणि भूक लागल्याचेसांगते.
सामाजिक-भावनिक | संवाद | दृष्टी	संगोपक जेवण घेऊनयेत आहे हे पाहून बाळ आनंदाने ओरडते.
सामाजिक-भावनिक | संवाद | श्रवण	बाळ संगोपकाच्या प्रश्नांना बोलण्यातून आणि हावभावातून प्रतिसाद देते. (तुला अजून हवंय का, पांणी हवय का?).

 अनुकुलता | क्षमता | आकलन	बाळ सरळ खुर्चीत बसून आपल्या हाताने व चमच्यानेजेवते आणि जेवण झाल्यावर म्हणते "संपल" .
 संवाद | आकलन	जेवण झाल्यावर मुले हात आणि तोंड स्वच्छ धुतात.

आहार ही एक गुंतागुंतीची रचना आहे आणि यात विकासाची सर्व क्षेत्रे सहभागी असतात. एखाद्या अवयवाचा विकास नीट होत नसेल तर तो इतर ठिकाणी सुद्धा अडचण निर्माण करतो. त्यामुळे मुलाची प्रत्येक गोष्टीतली क्षमता आणि गरज लक्षात घेणे आवश्यक आहे. हे विकासाचे टप्पे (ज्यांना क्षमता असेही म्हणतात) जाणून घेणं गरजेचं आहे. हे टप्पे कशाप्रकारे होतात हे जाणून घेतलं तर विकास नीट होतोय की नाही, त्यात काय अडथळायेतोय आणि त्यावर उपाय काय याविषयात संगोपक तज्ञ होऊ शकेल. जेवणासारख्या रोजच्या कामांमध्ये या विकासाला हातभार लावतील अशा कितीतरी गोष्टी करण्याची संधी मिळत असते.

अडचणी जेवढ्या लवकर समजतील तेवढाच त्यांच्यावर उपाय शोधणं सोपं जाईल परिणामी मूल आणि संगोपक आनंदी आणि निरोगी राहतील.

<u>लक्षात ठेवा:</u> विकास प्रक्रियेत बराच काळ विकसित होणाऱ्या मुलांच्या क्षमता संगोपकाला माहिती असतील तर मुलाच्या गरजा लक्षात घेऊन त्याला मदत करणे सोपे जाईल. .

हे शिशू एकमेकांशी बाहेर खेळत आहेत. खेळातून ती शिकतात आणि त्यांचे शरीर आणि मन सशक्त व्हायला मदत होते.



२४ते ३०महिन्यांच्या मुलांमधील सामान्य विकास कौशल्ये

अनुकूलन 	⇒ आधाराशिवाय उघड्या कपातून आणि नळीतून पिऊ शकते. ⇒मदतीशिवाय चमचा वाटी घेऊन स्वतः खाऊ शकते. ⇒ स्वतः हात आणि तोंड धुण्याचा प्रयत्न करते. ⇒ मोठ्या माणसांचे अनेक पदार्थ खायला लागते.
संवाद 	⇒ साध्या सूचनांना प्रतिसाद देते ⇒ वस्तूंचे वेगळे आकार (मोठी – छोटी) ओळखते ⇒ स्वतःला काय हवंय हे बोलून सांगते. ⇒ जास्त शब्द वापरून छोटी वाक्य बनवायला लागते. (मला--- हवंय, पाणी दे ना प्लीज).
छोट्या आणि मोठ्या स्नायूंची क्षमता 	⇒ बॉल अधिक क्षमतेने फेकू शकते. ⇒ बॉल छातीशी झेलू शकते. ⇒ जास्त अंतर चालू आणि पळू शकते. . ⇒ आधाराशिवाय उलट्या पायऱ्या उतरू शकते.
आकलन 	⇒ चित्रांसमोर योग्य त्या वस्तूंच्या जोड्या लावते. ⇒ स्वतःचे वय सांगते. ⇒ बाहुलीशी तासनतास खेळते. तिला भरवते, अंघोळ घालते, झोपवते इ. ⇒ एक, आणखी एक आणि सगळं या संकल्पना समजतात.
सामाजिक –भावनिक 	⇒ काही काही गोष्टी माझ्या आहेत असं ठासून सांगते. . ⇒ कोणी नाराज किंवा दु:खी असल्याचे मुलांना समजते. ⇒ आग, चाकू, शेगडी अशा वस्तूंपासून लांब राहते. ⇒ कोणाची मदत नको असते.
दृष्टी 	⇒ पुस्तकातली चित्र बघून रेषा आणि वर्तुळ काढण्याचा प्रत्यन करते. ⇒ चित्राची रचना ओळखू शकते. ⇒ इतरांच्या गोष्टी बघून तसे करण्याचा प्रयत्न करते. . ⇒ परिचित चेहरे ओळखते. .
श्रवण 	⇒ अधिक शब्दांचेआणि आवाजांचे अर्थ समजू लागतात. ⇒ परिचित शब्द, वाक्य आणि आवाज पुन्हा पुन्हा काढतराहते. ⇒ शब्दांचा उच्चार अधिक चांगल्याप्रकारे करते. ⇒ जास्त आवाज करते आणि जास्तीचे शब्द योग्य ठिकाणी वापरते.

३० ते ३६महिन्यांच्या मुलांमधील सामान्य विकास कौशल्ये

अनुकूलन 	⇒कप आणि नळीने अधिक चांगल्यारीतीने पिऊ शकते. ⇒चमचा वाटी घेऊन स्वतः खाऊ शकते. ⇒मदतीशिवाय हात आणि तोंड स्वतः धुते. ⇒सांडासांड करून केलेला गोंधळ मदतीने आवरायचा प्रयत्न करते.
संवाद 	⇒खूप साऱ्या सूचनांना चांगला प्रतिसाद देते. ⇒वस्तूंच्या उपयोगावरून त्यांना ओळखते. (आपण __ने खातो. __ने पितो) ⇒शब्दातून स्वतःचा अनुभव सांगण्याचा प्रयत्न करते. ⇒दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त शब्दांचेवाक्य बोलते.
छोट्या, मोठ्या स्नायूंची क्षमता 	⇒कात्रीने कागद कापते. ⇒चित्र काढताना कागद जागेवर धरून ठेवते. ⇒उलटे उलटे चालत निदान १० पावले जाते. ⇒भिंतीला, दोरीला किंवा कोणाच्यातरी हाताला धरून जिने चढू उतरू शकते.
आकलन 	⇒आकार, रंग आणि प्रकार यावरून वस्तूंच्या जोड्या लावते. ⇒निदान पाच पर्यंतचे आंकडे मोजू शकते. ⇒ज्या त्या आकाराप्रमाणे वस्तूंची रचना करते. उदा, रिंग, कप इ. ⇒मुलगा की मुलगी सांगते.
सामाजिक –भावनिक: 	⇒एका गोष्टीतून दुसऱ्या गोष्टीकडे सहज थोड्याशा मदतीने जाते. ⇒इतर मुलांप्रती प्रेम दर्शवते. ⇒छोट्या गटात सहज सामावले जाते. ⇒इतरांची मदत नाकारून बऱ्याच गोष्टी स्वतंत्रपणे करू शकते.
दृष्टी 	⇒वस्तू आणि चित्रांच्या जोड्या लावते. ⇒छोट्या आणि मोठ्या वस्तूंच्या जोड्या लावते. ⇒चार तरी रंग वेगळे ओळखते. ⇒चित्रातल्या बारीक सारीक गोष्टी शोधून काढते.
श्रवण 	⇒बोलण्याच्या आवाजातला फरक सहजतेने ओळखते. ⇒शब्द आणि काही वाक्ये पुन्हा म्हणत राहते. ⇒अचूकतेने जास्तीचे आवाज आणि शब्द वापरते. ⇒अधिक गुंतागुंतीच्या सूचनांनासहजतेने प्रतिसाद देते.

विभाग ४. २ : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आसराची मूलभूत तत्त्वे

आहाराचा सामान्य विकास

बाळाच्या आहाराची क्षमता त्याच्या शारीरिक हालचाली आणि एकंदरीत विकासावर अवलंबून असते. बाळ, कुशीवर वळते, वर खाली हालते, खुर्चीत सरळ बसते, हाताने पदार्थ उचलते, चमचा, कप वापरून खाते, भूक लागल्याचे छोट्या वाक्यात दर्शवते आणि संगोपकाच्या सूचनांना प्रतिसाद देते ही सर्व उदाहरणे जेवणामध्ये संपूर्ण शरीराचा कसा सहभाग असतो हे दर्शवतात. त्यामुळे शरीरात कुठेही बिघाड झाला तरी त्याचा जेवणावर परिणाम होतो.

जेवणाच्या प्रक्रियेचा विकास उत्तम असेल तर सामान्यतः २४ते३६ महिन्यांच्या मुलांमध्ये या क्षमता दिसून येतात–

वय	आहाराच्या क्षमता आणि विकास
२४ ते ३० महिने	○ फारशी सांडासांड न करता कप हातात धरून पिऊ शकते. ○ थोड्याशा मदतीने नळीने पिते. ○ हाताने आणि भांडी वापरून स्वतः खाते ○ वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न खाण्याची क्षमता वाढते ○ चघळण्याच्या क्रियेत सुधारणा होते. ○ जेवताना योग्य प्रमाणात अन्न आणि पेय घेते.
३० ते ३६ महिने	○ न सांडता कपानेपिते ○ मदतीशिवाय नळीने पिते. ○ हाताने आणि भांडी वापरून स्वतः खायला लागते. ○ तोंडाच्या अनेक कौशल्यांवर प्रभुत्व मिळवते.

वयाच्या तिसऱ्या वर्षात मुलांच्या आहाराच्या सवयीत खूप बदल घडतात. ती आता पूर्ण घन आहार घेऊ लागतात. मुलं कप, चमचा, वाटी वापरून स्वतःच्या हाताने खायला शिकतात. मुलांच्या तोंडाच्या स्नायूंची क्षमता पूर्ण वाढलेली असते आणि ती सर्व प्रकारचा घन आहार खाऊ शकतात. कमी काळात होणारा हा खूप मोठा बदल आहे. हा बदल सुकर व्हावा म्हणून मुलांकडून या वयात काय अपेक्षा करायची याची संगोपकाला कल्पना असायला हवी. आहाराचे कौशल्य वाढवण्यासाठी मुलांची साधारण वाढ कशी होते हे संगोपकाने समजून घेणं आवश्यक आहे. म्हणजे मुलांना कधी आणि कशी मदत करायची हे तिला समजू शकेल. एका प्रकाराकडून दुसऱ्या प्रकाराकडे जाताना

उदा. कपाने पिण्याकडून नळीने पिण्याकडे कशी मदत करायची हे लक्षात येऊ शकेल.

ही शिशू गटातली मुलं टेबलाभोवती बसून जेवत आहेत. एकत्र जेवण्यामुळे त्यांना आहाराच्या उत्तम सवयी लागतात आणि एकमेकांशी नातेही छान जुळते.



कप, नळ्या, चमचे यांच्या विविध प्रकारासंबंधी अधिक माहिती प्रकरण १ आणि परिशिष्ट ९ग मध्ये वाचा.



कपाने पिणे

२४ ते ३६ महिन्यांची मुले आधीपासूनच कपाने पित असतात. दोन वर्षांच्या मुलाला उघड्या, चोचअसलेल्या कपातून किंवा नळीने चांगल्याप्रकारे पिता यायला हवे. आता तिसऱ्या वर्षीही संगोपकाने मुलाला नीट पिता यावे म्हणून मदत करणे आवश्यक असते. कपाने प्यायला सुरुवात करायला १२ महिन्यांपेक्षा जास्त उशीर झाला आणि सराव कमी मिळाला तर कपाने पिणे अजूनच कठीण होतेआणि याचा परिणाम तोंडाच्या स्नायूंच्या विकासावर होतो.

कपाने पिण्याबद्दल अधिक माहिती प्रकरण १, २ आणि ३ मध्ये पहा.

नळीने पिणे



२४ ते ३६ महिन्यांची मुले अगदी व्यवस्थितपणे नळीने ओढून पिऊ शकतात. अगदी लवकरच्या वयात म्हणजे९ ते १२ महिन्यांच्या वयातनळीने प्यायला शिकतात. नळीने चांगल्याप्रकारे पिता येणे हे मुलाच्या अनुभवावर अवलंबून आहे. जर मुलाला नळीने पिण्याचा भरपूर सराव दिला तर ते व्यवस्थितपणे लवकरच नळीने प्यायला शिकते. या वयातही नळीने पिण्यासाठी सराव आणि संगोपकाची मदत गरजेची असते. जर नळीने पिण्याचा अनुभव कमी मिळाला तर नंतर ही सवय लावणे अधिक कठीण होत जाते.

नळीने पिण्याबद्दल अधिक माहिती प्रकरण १, ३ आणि ९ मध्ये पहा.

घन आहार

२४ ते ३६ महिन्यांच्या वयात मुलं पूर्ण समतोल आहार घ्यायला लागतात. दिवसभरात अनेकवेळा ती असा आहार चमचा वाटी वापरून स्वतःच्या हाताने घेत असतात.

व्यवस्थितपणे घन आहार घेता यावा यासाठी सराव गरजेचा आहे. साधारणतः २-३वर्षांची मुले यात पारंगत होतात. आता त्यांना संगोपकाची मदत कमी लागणार आहे.



वाढते स्वावलंबन

या काळात मुले विविध प्रकारचे पदार्थ खायला सुरुवात करतात त्याच प्रमाणे त्यांना स्वतःच्या हाताने खाण्याची आवड पण निर्माण होते, बोणटांनी आणि चमच्याने खाणे खूप आवडते कारत्यामुळे त्यांना खाण्याआधीपदार्थाला हात लावण्याची संधी मिळते. याच वेळेला कपाने पिण्याचा सरावही द्यायला विसरू नका.

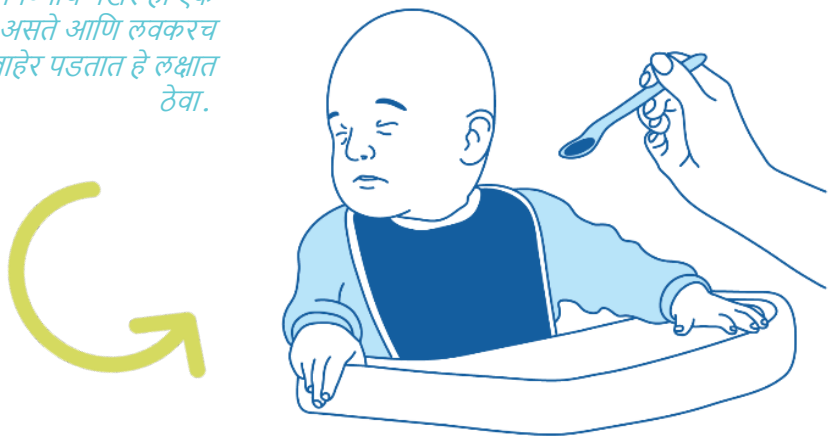
खाण्याची आवड निवड

२४ ते ३६महिन्यांमधील मुले सहसा जेवणाच्या वेळी खाण्यापिण्याची आवड निवड दाखवायला लागतात. कारण 2-3 वर्षांच्या दरम्यान, मुलांच्या आकलनात (मेंदू) मोठी वाढ झालेली असते. त्यामुळे नवीन पदार्थ खाणे त्रासाचे आणि अधिक आव्हानात्मक होते. त्यामुळे संगोपकाला मुलांसाठी पदार्थ निवडणे अवघड होऊन बसते. बऱ्याचदा, मुले नवीन पदार्थ वापरण्यास नकार देतात. कधी त्यांना पूर्वी आवडलेला परिचित पदार्थ खाण्यासही नकार देतात आणि एखादाचखाद्यपदार्थ पुन्हा पुन्हा खायला मागतात. या वयातील मुलांमध्ये विविधप्रकारचे पदार्थखाण्याचे कौशल्य आहे; तथापि, त्यांच्या विकसनशील मेंदूमुळे त्यांच्या अभिरुचीनुसार पदार्थांच्या बाबतीतती अधिक निवडक होत जातात.

आहार हा जाणीवेचा अनुभव आहे. जर मुलांना पदार्थाला हाताळण्याची संधी मिळाली तर ती त्याची चव घेऊन पाहतात. मुलांना अशी परवानगी देऊन त्यांना पदार्थांबाबत आश्वस्त करणं हा त्यांना खाण्यासाठी तयार करायचा उत्तम मार्ग आहे.

लक्षात ठेवा: जर घन आहार द्यायला ६ महिन्यांच्या वयापेक्षा जास्त उशीर झाला तर मुलाला घन आहार घेण्याचा सराव आणि संधी कमी मिळेल आणि त्यामुळे त्यांची स्वतः हाताने जेवण्याची संधी पण कमी होईल. पुढे मग खाण्याची क्रिया अधिकच अवघड होत जाईल आणि त्यामुळे त्यांचे तोंडाचे स्नायू नीट विकसित होणार नाहीत.

खाण्या पिण्याचे नखरे ही एक तात्पुरती स्थिती असते आणि लवकरच मुले यातून बाहेर पडतात हे लक्षात ठेवा.



खाण्याची आवड निवड दाखवणाऱ्या मुलांसाठी काही सूचना

① मुलांना सातत्याने अन्नपदार्थ मिळू द्या. मुलांना नवे आणि परिचित पदार्थ नेहमी हाताळायला द्या . दिवसभरात त्यांना चमचा वाटी घेऊन पदार्थ खाऊ दे, हाताळू दे . मुलांना पदार्थाचा वास, स्पर्श जितका मिळेल तितकी ती चव घ्यायला उत्सुक होतील .

② पदार्थांशी मुलांचा संपर्क वाढवा. मुलांना हाताने खायला प्रोत्साहन द्या . जेव्हा त्यांना स्वतः खाण्यावर नियंत्रण मिळेल तेव्हा त्यांना स्वतःला पदार्थ वाढूनघ्यायलाही सांगा . मुले जितकी अन्नाच्या संपर्कात येतील तितकी ती खाण्यासाठी तयार होतील .

③ छोटे, सावकाश आणि परिचित नवीन पदार्थ देताना सुरुवातीला मुलांना अगदी थोडे थोडे खाणे द्या . पहिले संपल्यावर पुन्हा द्यायला हरकत नाही . मुलांना आधी आवडत असलेल्या पदार्थासोबत नवीन पदार्थ द्या . म्हणजे मुलांना परिचित पदार्थाबरोबर नव्या पदार्थाचा आस्वाद घेणे सोपे जाईल .

④ वारंवार आणि सातत्याने देणे हीच गुरुकिल्ली पदार्थांची ओळख वाढवण्यासाठी मुलांना सातत्याने ते पदार्थ द्या . नेहमी नवनवीन पदार्थ ददेत रहा . असे नवे पदार्थ वारंवार मिळत गेले तर मुलांना ते खाण्याचा ताण येणार नाही आणि त्यांची जेवणातली रुची व स्वस्थता वाढेल . मुलाने एक दोनदा खायला नाही म्हटले म्हणजे त्यांना ते आवडले नाही असं नाही .

⑤ एकत्र जेवा. जेवताना किंवा इतर वेळी मुलासोबत तुम्ही खा . यामुळे खाणे सुरक्षित आणि पोषक असते हे त्यांना समजेल . इतर करताहेत ते करायला मुलांना आवडते . मुले या वयात मित्रांकडूनही खूप काही शिकतात . त्यामुळे मुलांना एकत्र गटात खायला द्या . मुलांचे अनुभव विश्व विस्तारण्याची ही एक उत्तम संधी आहे .

⑥ खाण्याव्यतरिक्तही खाण्याविषयी शिका. खातानाच नाही तर इतर वेळीही खाण्याची मजा मुलाला घेऊ द्या . त्याला खाद्य पदार्थांची चित्र दाखवा . खोटे खोटे जेवण बनवायचा आणि खायचा भातुकलीचा खेळ खेळा . भोवताली असलेल्या पदार्थांबद्दल बोला .

नवीन पदार्थ देण्याआधी मुलाला त्याच्याशी निदान २० वेळा तरी संपर्कात येऊ द्यायला हवे म्हणजे नवीन पदार्थ खाणे वेळखाऊ आणि संयमाने करण्याची गोष्ट आहे.

<u>लक्षात ठेवा –</u> बाळ जर सारखेच खाण्यासाठी कटकट करत असेल आणि हे खूप दिवस असेच चालले असेल तर मूल नीट जेवत नाहीये आणि यावर उपाय व्हायला पाहिजे. संगोपकाने हे तज्ञ व्यक्तीला दाखवून बाळाला काही इतर मोठा त्रास नाही ना हे जाणून घ्यायला हवे. स्वमग्नता आणि संवेदनांचा आजार अशाकाही आजारांचे निदान या खाण्याच्या नकारावरून करता येते. .

खातानाच्या अडचणी – लक्षणे (खाण्यापिण्याचे नखरे)

⇒ बाळ चार पेक्षा कमी पदार्थ खाते आणि वेगवेगळे पदार्थ खाण्याचेप्रमाण सारखे कमी करते.

⇒ बाळ काही काही पदार्थांसाठी सारखा हट्ट करते.

⇒ (फक्त कुरकुरीत पदार्थ, फक्त गरम पदार्थ, केशरी रंगाचे किंवा फक्त गोड किंवा एकाच कंपनीचे पदार्थ इ. .)

⇒ एखाद्या पदार्थाला बाळ ठाम नकार देते, विशेषतः नवीन.

⇒ कधी कधी विशिष्ट गोष्टीचा हट्ट धरते. (अमूकच कप, तमक चमचा, वाटी, आख्खं पाहिजे, तुकडे करून नको इ.)

घन आहाराबाबत अधिक माहिती प्रकरण १. २. ३ मध्ये वाचा.
चमच्याच्या रचनेबाबत जाणून घ्या परिशिष्ट ९ ह मध्ये



या वयासाठी काही मुद्दे

मुलं या वर्षात झपाट्याने वाढत असतात. वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न स्वतः हाताने खाण्यासाठी ती उत्सुक असतात. मुलाची आहाराची ही क्षमता वाढत जाते तशी संगोपकाची त्याला नवनवे पदार्थ देण्याची आणि खाण्याचा आनंद मिळवून देण्याची जबाबदारी वाढते.

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

① या वयात मुलांना सगळ्या गोष्टी स्वतः करण्यात मजा येते, अगदी जेवण सुद्धा . त्यांना तशी संधी दिली तर स्वतः हाताने खाण्याची त्यांची क्षमता आणि आत्मविश्वास वाढेल .

② संगोपकाने लक्षात ठेवले पाहिजे की मुलांना जास्त सराव दिला तर येणाऱ्या अडचणींवर ती स्वतःच मात करू शकतील . उदा, वेगवेगळे पदार्थ चघळणे, चावणे, मदत न घेता नळीने, कपाने पिणे .

③ खाण्यापिण्याचे नखरे या वयात असतातच . मुले लवकरच त्यातून बाहेर पडतात . पण जर एखाद्या मुलाला वेळ लागत असेल तर संगोपकाने जास्तीचे प्रयत्न करून, त्याच्या खाण्याच्यावेळा बदलून किंवा पद्धत बदलून त्याची ही सवय सोडवण्याचा प्रयत्न करावा .

④ संधी, आधार आणि वेळ मिळाल्यास बहुतेक मुलांमध्ये विविध प्रकारचे पौष्टिक खाद्यपदार्थ आणि चव असलेलाआहार घेण्याची रुची वाढेल.



विभाग ४. ३ : २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहार घेतानाची योग्य स्थिती

आहार घेताना योग्य स्थितीचे महत्त्व

जेवताना मुलाची स्थिती योग्य असणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. आाणि योग्य स्थिती मुलाला खाण्यासाठी साह्य करते तर अयोग्य स्थितीत खाणे अडचणीचे आणि आव्हानात्मक ठरते.



जेवताना चांगली स्थिती बाळ आणि खूप फायदेशीर जसे-

- ✓ जेवण अधिक वेळेवर केलं जातं.
- ✓ विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची क्षमता वाढते.
- ✓ स्वतः जेवायला शिकण्यात प्रगती होते.
- ✓ जेवण्याची क्रिया अधिक आनंददायी होते.
- ✓ पोषण आणि वाढ चांगली होते.
- ✓ आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण घटते.

जेव्हा स्थिती चांगली असेल तेव्हा बाळ आणि संगोपक दोघेही आनंदी असतात आणि जेवण हा अतिशय सकारात्मक अनुभव होतो.

जेवताना वाईट स्थिती धोकादायक असू शकते-

- ø अपुरे आणि दीर्घकाळ चालणारे जेवण
- ø विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची क्षमता कमी होते .
- ø स्वतः जेवायला शिकण्यात अडथळे येतात.
- ø पुरेसे जेवण होत नाही.
- ø पोषण आणि वाढ नीट होत नाही.
- ø आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण वाढते .
- ø **स्थिती योग्य नसेल तर जेवण हा अतिशय त्रासदायक आणि नकारात्मक अनुभव होतो.**



आहार घेताना योग्य स्थितीचे फायदे आणि तोटे .

सुयोग्य स्थितीचे फायदे	अयोग्य स्थितीचे धोके
↑ जेवण भरवण्याची क्षमता	↓ जेवण भरवण्याची क्षमता
↑ अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणिक्षमता	↓ अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणिक्षमता
↑ जेवताना तोंडात घास घेणे.	↓ जेवताना तोंडात घास घेणे.
↑ जेवताना मिळणारा आनंद	↓ जेवताना मिळणारा आनंद
↑ मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची आवड आणि क्षमता	↓ मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची आवड आणि क्षमता
↑ एकंदरीत वाढ आणि पोषण	↓ एकंदरीत वाढ आणि पोषण
↓ ठसका लागणे, आजारी पडणे आणि मृत्यू होणे	↑ ठसका लागणे, आजारी पडणे आणि मृत्यू होणे



जास्तीचा आधार लागणाऱ्या मुलाला संगोपक छान जवळ घेऊन दूध पाजते आहे.

२४ ते ३६महिन्यांच्या मुलांकरतायोग्य स्थिती निवडण्यासाठी काही महत्त्वाचे मुद्दे:

- बाळाचे डोके आणि मानेला योग्य आधार आहे का?
- बाळाच्या शरीराला पुरेसा आधार आहे का?
- बाळ सरळ ताठ बसले आहे ना?
- बाळाला जास्त आधाराची गरज आहे का?
- संगोपक या स्थितीत आरामात आहे ना?

या खेरीज बाळाच्या काही वैयक्तिक गरजा लक्षात घ्याव्या लागतील–

① *बाळाचा आकार केवढा आहे?* काही स्थितीत मोठ्या बाळाला धरणे कठीण असते . छोट्या बाळाला जास्त शारीरिक आधाराची गरज असेल . खुर्चीत सरळ बसवण्यासाठी त्याला उशी किंवा चादर, पायाखाली आधार द्यायला लागेल .

② *बाळ किती सशक्त आहे?* अशक्त बाळाला जास्त आधारदेणारी स्थिती गरजेची असते तर सशक्त बाळ थोड्या कमी आधाराने बसू शकते .

③ *बाळ स्वतः हाताने खायचा प्रयत्न करते आहे का?* जे बाळ स्वतः जेवत नसेल त्याला योग्य स्थितीत नीट आधार आणि भरपूर सराव दिला तर ते स्वतः जेवू लागेल .

④ *बाळाला या स्थितीत आरामशीर वाटते आहे ना?* अस्वस्थ बाळ नीट जेवू शकणार नाही .

⑤ *या स्थितीत बाळाला नीट जेवता येतंय का ते गोंधळलेलं आहे?* गोंधळलेलं बाळ कसं नीट जेवू शकेल?

⑥ *बाळाला या स्थितीत गुदमरायला होऊन खोकला येतो का?* गुदमरल्यामुळेआणि खोकला आल्यामुळे बाळाचे पोषण नीट होणार नाही आणि ते आजारी पडू शकेल .

योग्य आणि अयोग्य स्थितीची उदाहरणे (मांडीवर किंवा जवळ घेतलेले असताना)





योग्य स्थिती

- बाळाला नीट उभे धरले आहे. कंबरेपेक्षा डोके उंचावर आहे
- डोके आणि मान संगोपकाच्या हाताच्याआणि छातीच्या आधाराने आहे.
- डोके सरळ समोरच्या बाजूला आहे. बाळ संगोपकाला बिलगून बसले आहे.
- बाळाचे हातपाय मोकळे असून खाताना मदत करू शकतात.
- कुल्ले थोडे वाकलेले आहेत
- तोंडाच्या रेषेतचमचा धरला आहे.

अयोग्य स्थिती

- बाळाचे डोके आणि मान यांना नीट आधार दिलेला नाही.
- डोके आणि मान फार मागे वळले आहे.
- पाय अडकून बसल्याने नीट हालचाल करता येतनाही.
- पाठीला बाक आला आहे.
- बाळ आरामात दिसत नाही.
- डोके मागे गेल्याने चमचा खूप उंच धरावा लागतो आहे.

योग्य स्थिती बाळाला चांगला आणि सुरक्षित आहार देण्यासाठी सहाय्यक ठरते.

योग्य आणि अयोग्य स्थितीची उदाहरणे (खुर्चीवर असताना)





योग्य स्थिती

- बाळाला खुर्चीत नीट आधाराने सरळ बसवले आहे.
- डोके, मान, खांदे आणि शरीराला खुर्चीचा पुरेसा आधार आहे. .
- बैठक नीट आहे.
- गुडघे ९० अंशात वळलेले आहेत.
- पायाला खाली आधार दिला आहे.
- ट्रे बाळाच्या हाताला येईल असा आहे.
- पदार्थाला हात लावायला हात मोकळे आहेत आणि त्यांना ट्रे चा आधार आहे.

अयोग्य स्थिती

- बाळ ट्रे पासून दूर तिरक्या अवस्थेत असल्याने खाऊ हातात घेणे कठीण जाते आहे.
- डोके, मान, खांदे आणि शरीराला खुर्चीचा पुरेसा आधार नाही.
- पायाला खाली आधारनसल्याने ते लोंबकळत आहेत.
- बाळ खुर्चीत खाली घसरते आहे.
- गुडघे सरळ आहेत. वाकलेले नाहीत.
- हात आधार नसल्याने खाली लटकत आहेत. खाऊ कसा खाणार?
- बाळ अस्वस्थ आहे.
- मान मागे गेल्याने चमचा उंच धरावा लागतोय.

कपाने पिणे, हाताने खाणे आणि चमच्याने खाणे यासाठी योग्य स्थिती

जसजसे बाळ मोठे होत जाईल त्याची जेवतानाची स्थिती बदलावी लागेल. उदा,२४ महिन्याच्या मुलाला खुर्चीत बसून स्वतःच्या जेवता येते पण आता ते टेबलाजवळ बसून मदतीशिवाय खाऊ शकेल कारण आता त्याची ताकद आणि तयारी वाढली आहे.

जर सध्याची स्थिती बाळासाठी योग्य वाटत नसेल तर खुर्ची, टेबल, ट्रे आणि स्थितीबदलून बघायला काहीच हरकत योग्य स्थिती मिळेपर्यंत संगोपक वेगवेगळ्या स्थिती घेऊन बघू शकतो.

२४ ते ३६महिन्यांच्या मुलांकरता काही नेहमीच्या स्थितीची यादी इथे देत आहोत. आणि एका मुलाला एकापेक्षा जास्त स्थिती सुद्धा योग्य ठरू शकतातपण एकच स्थिती सर्व मुलांसाठी योग्य नसते.



सरळ समोर बसलेली स्थिती (मांडीवर किंवा जमिनीवर)

बाळाला नीट आधाराने बसवा)१(तुमच्या मांडीवर सरळ बसवा किंवा(२) जमिनीवर योग्य आधाराने बसवा. मांडीवर किंवा जमिनीवर असताना बाळाचे तोंड तुमच्याकडे असुदे. ट्रे, टेबल आणि चमचा वाटी वापरून स्वतः जेवायला प्रोत्साहन देता येईल. २४ ते ३६महिन्यांच्या कपाने, चमच्याने आणि नळीने खाण्याऱ्या सर्व मुलांसाठी उत्तम.

सरळ बसलेली पुढची स्थिती –बाळाच्या बैठकीवर किंवा उंच खुर्चीत

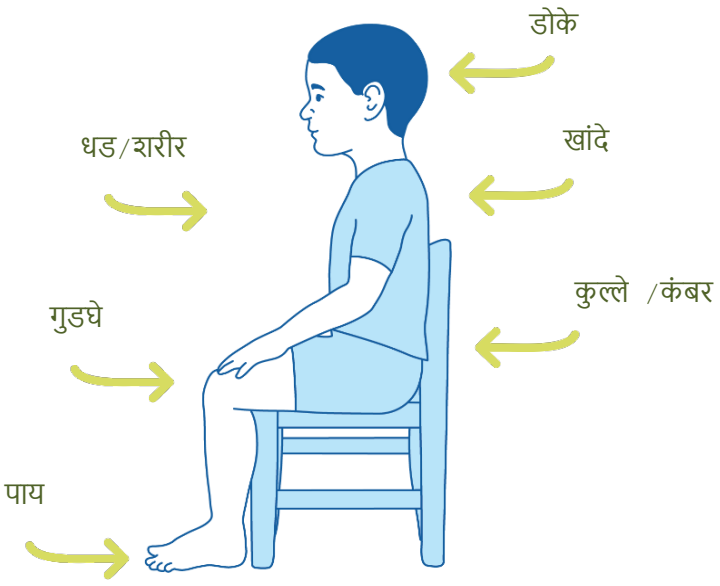
बाळाला त्याच्या बैठकीवर किंवा उंच खुर्चीत योग्य आधार देऊन बसवा. बाळ तुमच्याकडे तोंड करून आरामात बसेल. तुम्ही बाटली, कपआणि /किंवा चमचा तुमच्या हातात धरा. थोडे मोठेझाल्यावर बाळही हे धरू शकेल. खुर्चीला ट्रे किंवा छोटा टेबल असेल तर बाळाला पदार्थ दिसू शकेल आणि पुढे चमचा वाटी वापरून ते स्वतः हाताने खाऊशकेल. एक वर्षाच्या बाटली, चमचा कप वापरूनहाताने खाणाऱ्या बाळांसाठी उत्तम.



२४ ते ३६ महिन्यासाठी आहाराच्या योग्य स्थितीची यादी

२४ ते ३६महिन्यांच्या मुलाचे :

- [ ] कंबर डोक्यापेक्षा कमी उंचीवर ९० अंशाच्या कोनात असावी.
- [ ] शरीर सरळ ताठ असावे आणि त्याला संगोपकाचे शरीर, खुर्ची आणि उशी यांचा आधारअसावा. पुढे मागे किंवा बाजूला झुकलेले नसावे.
- [ ] खांदे एका रेषेत आणि पुढच्या बाजूला असावे.
- [ ] डोके हे मध्यभागी आणि मध्यरेषेवर आणि हनुवटी किंचित झुकलेली असते.
- [ ] गुडघे ९० अंशात असावे.
- [ ] पाय जमिनीवर पावलावर सरळ किंवा संगोपकाच्या अंगावर.





या वयासाठी लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

या वयात मुलांचे खाणे हे जास्त गुंतागुंतीचे होत जाते. आता मुलाच्या खाण्यापिण्याच्या आवडी निर्माण होतात. मोठी होत असलेली ही मुले आता स्वतः हाताने जेवण्याची जबाबदारी पण घेतात. ती आता तात्पुरती का होईना पण जास्त आवड निवड दाखवतात. योग्य स्थिती बाळाच्या आहारात साहाय्यक ठरते. जेवताना मुले स्वतःची कौशल्ये वाढवत असतात, अशावेळी त्यांची स्थिती योग्य असणे गरजेचे आहे. संगोपाकला योग्य स्थितीचे आवश्यक घटक समजून घेण्याची क्षमता असायलाच पाहिजे तरच बाळांना पुरेसे, सुरक्षितपणे आणि आरामशीर पोषण मिळेल आणि बाळाची स्वतंत्रपणे जेवण्याची क्षमता वाढेल.

लक्षात ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे मुद्दे

① जेवताना योग्य स्थिती आणि पुरेशा प्रमाणात मिळणारा आधार मुलाच्या आहाराच्या क्षमतेत वाढ करते, त्याच्या इतर क्षमता सुधारतात.
② मुलासाठी योग्य स्थिती निवडताना संगोपकाने हे मुद्दे आणि बाळाच्या क्षमता तसेच गरजा लक्षात घेणं गरजेचं आहे.
③ २४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांना जेव्हा योग्य स्थिती आणि सराव दिला जातो तव्हा ते आत्मविश्वासाने यशस्वीपणे स्वतः जेवायला लागते



विभाग ४. ४ : आहारापलीकडे :२४ ते ३६ महिन्यांच्या मुलांकरता आधार देण्यासाठी काही सूचना

तिसऱ्या वर्षात वाढीच्या दृष्टीने अजून पुढच्या टप्प्यावर जातात. मुले त्यांच्या रोजच्या दिनचर्येतून आणि संगोपकाशी असलेल्या नात्यातून त्यांच्या भोवतीच्या जगाला जाणून घेत असतात. ती आता शहाणी आणि सशक्त होऊ लागतात. त्यांची जिज्ञासा वाढते आणि त्यामुळे निश्चयाने ती बऱ्याच गोष्टी करू लागतात. या विभागात आपण मुलाच्या निरोगी विकासाला हातभार लावतील अशा त्याच्या तिसऱ्या वर्षात करण्याच्या काही साध्या सोप्या संकल्पना जाणून घेऊ.

या संकल्पना मुलाच्या रोजच्या दिनचर्येत वापरून संगोपक म्हणून तुम्ही मुलाच्या सर्वांगीण विकासाला मदत करू शकताआणि यासाठी जरासा अधिक वेळ द्यावा लागेल. कपडे किंवा लंगोट बदलताना, आंघोळ घालताना, जेवण देताना, मुलांना शांत करताना, झोपवताना आणि इतर मुलांसोबत सांभाळताना या संकल्पना तुम्ही नक्कीच वापरू शकता. उदा, एका मुलाला भरवताना दुसरा तिथे जवळच इतर मित्रांसोबत खेळत असेल.



स्नायूंच्या हालचाली

बाळ जेव्हा त्याच्या शारीरिक हालचालीतून जग जाणून घ्यायचा प्रयत्न करते तेव्हा त्याच्या शारीरिक वाढी बरोबरच त्याची बौद्धिक वाढही होत असते. त्यामुळे त्याच्या हालचालींना मदत केली तर ती त्याच्या आहारासाठीही उपयोगीपडू शकेल. स्नायूंच्या चांगल्याक्षमता असलेल्या सशक्त मुलांनाआहाराच्या समस्या येत नाहीत आणि आल्या तरीलवकर निस्तरता येतात.

स्नायूंच्या (शारीरिक) हालचाली	वर्णन (कसे दिसते)
मोठ्या हालचालींचे खेळ	⇒ **खेळ घर** मुलांसाठी मोठमोठ्या खोक्यांची घरे बनवा. त्याच्या बाजू कापून त्याला दारे खिडक्या करा. मुलांना खुशाल या घरात जा-ये करू दे आणि भोवताल जाणून घेऊ दे. ⇒ **बॉल खेळा** बऱ्याच मुलांना एकत्र घेऊन बॉल टाकणे, घरंगळत सोडणे, पायाने मारणे पुढे मागे करणे असा खेळ घ्या. ⇒ **बादलीत बॉल टाकणे** एखादी बादली किंवा खोके उलटे करून ठेवा आणि त्यात बॉल टाकण्याचा खेळ खेळा . ⇒ **फुग्याचा खेळ** घराबाहेर सगळ्या मुलांसोबत फुगे खेळा .त्याला उडवा, किक किंवा ठोसे मारा . ⇒ **कांगारूच्या उड्या** जमिनीवर एक रेषा ओढा किंवा वस्तू ठेवा .तिथून मुलांना उड्या मारत लांबपर्यंत जायला सांगा .

	⇒ **बाहेर खेळणे** मुलांना बाहेर बॉल खेळायला, जिने घसरगुंडी चढ उतार करायला, तुमच्याकडे असेल तर जंगलजीम चढायला, पळायला आणि पकडायला प्रोत्साहन द्या. ⇒ **गाडी गाडी खेळणे** मुलांना मित्र आणि वस्तूंना घेऊन जाणारी गाडी द्या. मोठ्या खोक्याला, बास्केटला दोरी बांधून अशी गाडी बनवू शकता. त्यांना ती ओढूद्या, ढकलू द्या. ⇒ **जिना चढणे**:जिना चढता उतरताना मुलाचा हात धरा .एक दोन पायऱ्या चढणे योग्य आहे ⇒ **शोधण्याचे स्वातंत्र्य** रांगणे, उभे राहणे, चालणे आणि पळणे यातून त्यांना भोवताल जाणून घ्यायची भरपूर संधी द्या.
नृत्य आणि गायन	⇒ **डान्स पार्टी** गाणे लावून त्यावर मजेत नाचा. ⇒ **गाणे म्हणा** मुलांसमोर हातवारे करत नाचत नाचत गाणी म्हणा . ⇒ **संगीत निर्माण करा.** स्वतः संगीत निर्माण करण्याचा आनंद घ्या .हात हलवून किंवा डोलवून, खेळण्याच्या आवाजारून किंवा रोजच्या ताटली, चमचा आणि वाटीतून आवाज काढून संगीत तयार करा.
हात आणि बोटांचे खेळ	⇒ **ओतणे** तांदूळ, वाळलेल्या शेंगा, वाळू, पाणी, लाह्या अशा गोष्टी एका भांड्यातून दुसऱ्या भांड्यात ओतायला सांगा . ⇒ **टेबलावरचे खेळ** छोटे टेबल, पालथे घातलेले खोके किंवा बास्केट टेबालासारखे वापरा आणि त्यावर ठोकळे, कोडी सोडवा, खाणेपिणे करा, मुलांना चित्र रंगवू द्या. ⇒ **ठोकळे रचणे** ठोकळे रचणे आणि ते पुन्हा पाडणे, पुन्हा रचणे.. मजा येते ना! मोठे ठोकळे उचलायला सोपे असतात. ⇒ **बास्केटबॉल** खोका, बास्केट किंवा एखाद्या बादलीत वस्तू टाका. मऊ बॉल, छोट्या उशा, बिनबॅग 'बॉल' म्हणून वापरा. ⇒ **कोंबा आणि भरा** खोकी, बादल्या, डबे, बास्केट मध्ये वस्तू कोंबा आणि भरा. मजा येते. ⇒ **कलाकुसर** खडू, पेन्सिली, पेन, तेलीखडू, रंग आणि अगदी पाणी आणि चिखल वापरून नक्षी आणि चित्र काढा. ⇒ **मदतनीस** मुलांना रोजच्या कामांमध्येम्हणजे कपडे बदलणे, हात धुणे, इतर स्वच्छता यात मदत करायला सांगा.

मुले बाहेर बॉल खेळत आहेत. पळणे,
उड्या मारणे, चढणे उतरणे
कितीतरी गोष्टी करतात ती खेळताना!



खेळा आणि शिका

मुलाला खेळायला आणि शिकायला मदत करणे रोजच्या कामात सहज शक्य होते. लहान मुले खेळातूनच जास्त शिकतात. म्हणून जेव्हा मूल खेळतं, वस्तू हाताळतं, इतरांशी संवाद साधतं आणि भोवताल जाणून घेतंतेव्हा ते स्वतःच्या मेंदूचा विकास घडवत असतं. असा सशक्त मेंदू मुलाला मोठेपणीही साथ देतो.

खेळातून शिका	वर्णन
बोलणे, गाणे, वाचणे, आणि शिकणे	⇒ **गोष्टीचा तास** आवडती पुस्तकं वाचण्यात किंवा गोष्टी सांगण्यात मजेत वेळ घालवा. काही बडबड गीतं किंवा पारंपारिक कथा सांगा. यात पुस्तकाची पानं उलटायला सांगा, चित्र दाखवायला सांगा, "मग काय झालं?' अशा प्रश्नाची उत्तरे देत गोष्ट पुढे न्या. ⇒ **गाण्याचा तास** गाणी ऐका आणि मुलांसोबत तुम्हाला माहिती असलेली गाणी म्हणा. ⇒ **गप्पांचा तास** मूल काय करतंय, तुम्ही काय करताय, दोघं मिळून काय करताय अशा गप्पा मारा. आकार, रंग, वस्तू, आकडे, अक्षरं, प्राणी, पदार्थ, अवयव, हालचाली, भावना दर्शविणारे शब्द वापरा. ओळखीच्या लोकांची नावे घ्या. ⇒ **खेळाचा तास** खोटे खोटे खेळ खेळा. बाळाची आणि बाहुलीची एकत्र काळजी घ्या, त्यांना भरवा, झोपवा, लाड करा, खोटेच चहा किंवा जेवण बनवा. प्राणी असल्याचे सोंग करा ⇒ **कपडे बदलण्याचा तास** कपड्यांचा खोका किंवा बास्केट ठेवा. त्यात मुलांचे कपडे, शर्ट, पँट, बूट, टोप्या, स्कार्फ, हातमोजे इ. ठेवा. ⇒ **आकड्यांचा तास** दिवसभर मुलाशी बोलताना आकडे म्हणा. प्रत्येक गोष्ट- खोलीतल्या खुर्च्या, मुलं, बूट, बॉल इत्यादी आकडे म्हणत मोजा. ⇒ **गट करा** वस्तू त्यांचा रंग, आकार, रचना, प्रकार अशा विविध गटात ठेवा. डबे किंवा पिशवीत भरा.
जमिनीवर खेळ	⇒ **मुलांच्या बरोबरीने खेळा** या वयाच्या मुलांना भांडी, ठोकळे, बॉल खेळणी घेऊन खेळायला खूप आवडतं. कप, भांडी, डबे, ताटल्या बाहुल्या पुस्तकं ही सगळी त्यांची खेळण्याची साधने आहेत. तुम्ही त्यांच्या बरोबरीने या सर्वांशी खेळा. संगीत वाद्ये, प्लास्टिकचे प्राणी, पुस्तकं, कोडी कितीतरी गोष्टी आहेत खेळण्यासाठी



ही छोटी मजेत नाचत गात शिकते आहे

.

संवाद आणि नातेसंबंध

मुलाला बोलायला आणि नाती शिकवायला मदत करण्याचे काम संगोपक रोजच्या कामातही करू शकते. ते तिच्या आणि मुलाच्या सुंदर नात्याची रुजवण करते. कोणतंही सकारात्मक नातं हे मुलांना कुठल्याही परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी कणखर बनवतं. जेव्हा संगोपक मुलांशी भावनिक रित्या घट्ट जोडलेली असते तेव्हा मुलांना सुरक्षित, आश्वस्त वाटतं. अशी मुलं शिकायला तयार असतात आणि त्यांची वाढ चांगली होते.

संवाद आणि नातेसंबंध	वर्णन
जमिनीवर खेळा	⇒ **नाते जोडा** एकत्र असताना मुलांशी बोला, त्यांना गोष्टी सांगा, पुस्तकं वाचा, गाणी म्हणा. त्यांच्या बरोबर वेडीवाकडी तोंड करा आणि चित्रविचित्र आवाज काढा. काही बडबड गीतं म्हणा. चित्रे दाखवून ओळखायचा खेळ खेळा, लपाछपी खेळा. मुलांचे आवाज आणि शब्द पुन्हा पुन्हा म्हणा आणि त्यांना आपल्याशी आणि इतरांशी बोलायला प्रोत्साहन द्या.
शांत आणि निवांत करणे	⇒ **नियमितपणा शिकवा** मूल नाराज असेल तेव्हा एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करा. डोलवणे, झुलवणे, थोपटणे, उडवणे, मालिश करणे गाणी म्हणणे अशा गोष्टी करा म्हणजे ते शांत होईल. ⇒ **आधी सूचना द्या.** नवीन गोष्टी, घटना आणि लोकांबद्दल मुलाला आधीच सूचित करा. पुढे काय होणार आहे याचे चित्र त्याला दाखवा. ⇒ **निवड करायलाशिकवा** मुलाला दोनातून एक निवडायला सांगा. म्हणजे त्याला इच्छा आणि पर्याय यांची सांगड घालता येईल. (तुला पुस्तक हवंय का ठोकळे?) ⇒ **भावनांबद्दल बोला** मुलांना त्यांच्याशी बोलून त्यांच्या भावना ओळखायला शिकवा. त्यांना नावं द्या म्हणजे मुलांना त्यांना स्वतःला आणि इतरांना काय वाटतंय ते समजेल.

सकारात्मक संवाद	⇒ **नेहमी संपर्कात रहा.** मुलाचे आवाज आणि शब्द पुन्हा म्हणा. त्यांच्यासारखी तोंडे करा. उदा. जीभ बाहेर काढणे. मुलाचे कपडे बदलताना, त्याला भरवताना किंवा अंघोळ घालताना त्याच्याकडे बघा. जवळ घेणे, मिठी मारणे, मालिश करणे, उचलून घेणे, कडेवर घेऊन फिरवणे अशा गोष्टीतून त्याच्याशी जवळीक साधा. ⇒ **वाटून घेणे** आपल्या वस्तू इतरांसोबत वाटून घ्यायला शिकवा. खेळातही एकानंतर एक खेळायला सांगा. 'आता तुझी पाळी', 'आता मी,' 'आता मी खेळू?' अशी साधी वाक्ये हे शिकवायला मदत करतात.
सातत्याने काळजी घ्या	⇒ **चांगला प्रतिसाद द्या.** जेव्हा मूल अवस्थ असेल तेव्हा त्याला सातत्याने प्रतिसाद द्या. त्याच्याशी गोड शब्दात बोला आणि/किंवा त्याला जवळघ्या, स्पर्श करा, थोपटा.

शिशू गटातली ही मुले एकत्र वर्गात बसून त्यांच्या संगोपकाकडून आणि इतर मुलांकडून शिकत आहेत.





या वयासाठी काही मुद्दे

मुलाला मदत करणारा संगोपक म्हणजे फक्त जेवताना मदत करणे नाही तर दिवसभरातल्या सगळ्या कामात मुलाला मदत करणं. मुलाची दिवसभरातली प्रत्येक कृती त्याचं आयुष्य चांगलं करण्यासाठीची एक संधी असते. या गोष्टी काही खूप गुंतागुंतीच्या आणि वेळखाऊ नसतात. आणि प्रत्येक गोष्ट खेळ होऊ शकत नाही. तुमच्या सभोवती असलेल्या सोयीच्या वस्तू निवडा, आणि दिवसभरात छोट्या छोट्या गोष्टी वारंवार करत रहा. विकासएकमेकावर अवलंबून असल्याने एका गोष्टीकडे लक्ष देताना काही छोट्या कृतींमधून इतरही गोष्टींकडे लक्ष द्या.

लक्षात ठेवण्याचे काही मुद्दे

① विकासाचे सर्व विभाग एकमेकांशी निगडीत असतात .इतकंच नाही तर एका भागात केलेली मदत दुसऱ्या भागालाही उपयुक्त ठरते .मुलाच्या सर्वांगीण विकासाला मदत केली तर पोषण आपोआप चांगलं होईल .

② या वयात मुलं जास्त सक्रिय होतात आणि वस्तू, माणसं आणि भोवती घडणाऱ्या गोष्टीत रुची दाखवतात .हीच स्वतःच्या हाताने जेवायला शिकवण्याची योग्य वेळ आहे .

③ जेव्हा संगोपक रोजच्या कामात मुलाच्या सर्वांगीण विकासासाठी योग्य अशा कृती करत असेल तेव्हा मुलाला त्याचं उत्तम फळ जरूर मिळेल.



भाग २ | प्रकरण ५

मोठे बालक : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठे

"एका मुलाला वाढवण्यासाठी एक गाव गरजेचं आहे. "

आफ्रिकन म्हण

विभाग ५. १ : आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी

विभाग ५. २ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत तत्त्वे

विभाग ५. ३ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळची योग्य स्थिती

विभाग ५. ४ आहारापलीकडे : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांकरता आधार देण्यासाठी काही सूचना



विभाग ५ .१ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराच्या विकासाचे महत्त्वाचे टप्पेसाच्या

विकासाच्या टप्प्यांचे महत्त्व

वयाच्या चौथ्या वर्षात मुलांच्याविकासाची प्रगती चालूच रहाते. त्यांची शारीरिक ताकद, स्थिरता, गती, चपळता आणि परस्पर समन्वय वाढतो. ती त्यांच्या इच्छा, गरजा, भावना आणि जाणिवा योग्य शब्द, मोठी वाक्य बोलून व्यक्त करतात. त्यांच्या जवळच्या माणसांसोबत, मित्रांसोबत त्यांना सुरक्षित वाटतं. ती त्यांच्याशी जास्त संवाद साधतात. भरपूर खेळतात आणि कितीतरी गोष्टी स्वतः करायला शिकतात. या खेरीज स्वतःचे हात धुणे, वाढून घेणे आणि जेवणेस्वतः करायला त्यांना आवडते. विकासाची सर्व क्षेत्र परस्परांशी संबंधित असतात आणि त्यांचा एकमेकांवर प्रभाव असतो. त्यामुळे बालकांच्या विकासाचा सर्वांगीण आढावा घेणे सयुक्तिक ठरेल. ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांना सांभाळताना त्याला जास्त मदतीची गरज असते आणि यासाठी विकासाच्या सर्व बाबींचा विचार करणे आवश्यक असते.



विकासाच्या प्रत्येक विभागाची अधिक माहिती पहा परीचय मध्ये.

३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्यामुलांच्या वाढीचा एकत्रित आढावा

विकासाचे क्षेत्र	विकासाचा टप्पा (क्षमता)
 अनुकूलन	बाळाला दिवसाच्या डुलक्या आणि रात्रीच्या झोपेतून छान विश्रांती मिळते.
 क्षमता | संवाद | आकलन	जेवण्याची वेळ झाली असे सांगितल्यावर बालक हात धुवून टेबलाशी येऊन बसते. .
 सामाजिक-भावनिक | संवाद | दृष्टी	संगोपक जेवण घेऊन येत आहे हे पाहून बालकआनंद दर्शवते.
 सामाजिक-भावनिक | संवाद | श्रवण	बाळ संगोपकाच्या प्रश्नांना बोलण्यातून प्रतिसाद देते. (तुला अजून हवंय का, पांणी हवय का?)

अनुकुलता | क्षमता | आकलन	बाळ सरळ खुर्चीत बसून आपल्या हाताने व चमच्याने जेवते आणि जेवण झाल्यावर म्हणते "संपल".
संवाद | आकलन	जेवण झाल्यावर मुले हात आणि तोंड स्वच्छ धुतात.

आहार ही एक गुंतागुंतीची रचना आहे आणि यात विकासाची सर्व क्षेत्रे सहभागी असतात. एखाद्या अवयवाचा विकास नीट होत नसेल तर तो इतर ठिकाणी सुद्धा अडचण निर्माण करतो. त्यामुळे मुलाची प्रत्येक गोष्टीतली क्षमता आणि गरज लक्षात घेणे आवश्यक आहे. हे विकासाचे टप्पे (ज्यांना क्षमता असेही म्हणतात) जाणून घेणं गरजेचं आहे. हे टप्पे कशाप्रकारे होतात हे जाणून घेतलं तर विकास नीट होतोय की नाही, त्यात काय अडथळायेतोय आणि त्यावर उपाय काय याविषयात संगोपक तज्ञ होऊ शकेल. जेवणासारख्या रोजच्या कामांमध्ये या विकासाला हातभार लावतील अशा कितीतरी गोष्टी करण्याची संधी मिळत असते

अडचणी जेवढ्या लवकर समजतील तेवढाच त्यांच्यावर उपाय शोधणं सोपं जाईल परिणामी मूल आणि संगोपक आनंदी आणि निरोगी राहतील.

<u>लक्षात ठेवा :</u>विकास प्रक्रियेत बराच काळ विकसित होणाऱ्या मुलांच्या क्षमता संगोपकाला माहिती असतील तर मुलाच्या गरजा लक्षात घेऊन त्याला मदत करणे सोपे जाईल.

मुलाच्या विकासाच्या भरभराटी साठी
मैत्री आणि खेळ उपयुक्त आहे.



३६महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांमधील सामान्य विकास कौशल्ये

अनुकूलन 	⇒ जेवताना एखादा पदार्थ मागून घेते. ⇒ स्वतः पदार्थ वाढून घेते. ⇒ खरकट्या ताटल्य, वाट्या सिंक मध्ये किंवा डिश वॉशरमध्ये ठेवते. ⇒ सांडासांड करून केलेला घाण स्वच्छ करते.
संवाद 	⇒ स्वतःचे संपूर्ण नाव सांगते. ⇒ एखादी गोष्ट किंवा कल्पना सांगितली तर प्रश्नांना उतारे देते. ⇒ हावभाव आणि देहबोलीतूनस्वतःच्या भावना व्यक्त करते. ⇒ जास्त शब्दांची मोठी वाक्य बोलते.
छोट्या, मोठ्या स्नायूंची क्षमता 	⇒ चमचा वाटी घेऊन स्वतः हाताने खाते. ⇒ एका पायावर उड्या मारते, तोल सांभाळते. ⇒ एक आड एक पायऱ्या उड्या मारत उतरते.
आकलन 	⇒ कमी आणि जास्त या संकल्पना समजतात. ⇒ निदान वीस पर्यंतचे आंकडे मोजू शकते. ⇒ ओळखीच्या गोष्टी, कथा आठवतात.
सामाजिक – भावनिक: 	⇒ आपल्या गोष्टी इतरांशी वाटून घेते. (क्वचित थोडी मदत लागते) ⇒ वस्तू त्यांच्या जागेवर ठेवते. ⇒ एखादी गोष्ट केल्यावर अभिमान वाटतो. ⇒ इतरांना सहानुभूती दर्शवते.
 दृष्टी	⇒ वेगवगेळ्या आकारांच्या प्रतीबनवते. ⇒ वेगवेगळे रंग ओळखते. ⇒ अक्षरेओळखते आणि वाचनाची तयारी सुरु होते.
श्रवण 	⇒ बोलण्याच्या आवाजातला फरक सहजतेने ओळखते. ⇒ शब्द आणि काही वाक्ये पुन्हा म्हणत राहते. ⇒ शब्दाच्या सुरुवातीचे, मधले आणि शेवटचे अक्षर अचूकतेने उच्चारते. ⇒ इतरांना समजेल अशा आवाजात स्पष्ट बोलते.

विभाग ५.२ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराची मूलभूत तत्त्वे

आहाराचा सामान्य विकास

बाळाच्या आहाराची क्षमता त्याच्या शारीरिक हालचाली आणि एकंदरीत विकासावर अवलंबून असते. बाळ कप, चमचा वापरून हाताने पदार्थ उचलते, खाते, खुर्चीत सरळ बसते, वरखाली हालते, कुशीवर वळते, भूक लागल्याचे छोट्या वाक्यात दर्शवते आणि संगोपकाच्या सूचनांना प्रतिसाद देते, ही सर्व उदाहरणे जेवणामध्ये संपूर्ण शरीराचा कसा सहभाग असतो हे दर्शवतात. त्यामुळे शरीरात कुठेही बिघाड झाला तरी त्याचं परिणाम जेवणावर होतो.

जेवणाच्या प्रक्रियेचा विकास उत्तम असेल तर सामान्यतः ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांमध्ये या क्षमता दिसून येतात -

वय	आहाराच्या क्षमता आणि विकास
३६ महिन्यांपेक्षा जास्त	○ विविध प्रकारचे कप हातात धरून पिऊ शकते . ○ मदतीशिवाय विविध प्रकारच्या नळीने पिते . ○ हाताने आणि भांडी वापरून स्वतः खाते ○ वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न खाण्याची क्षमता वाढते ○ जेवण्याच्या आधी आणि नंतर हात आणि तोंड स्वच्छ धुते .. ○ खाण्यापिण्यात तोंडाच्या स्नायूंचा अधिक क्षमतेने वापर करते.

वयाच्या चौथ्या वर्षी मुलांमध्ये स्वतः स्वतंत्रपणे जेवण्याची क्षमता आलेली असते. मुलं आता वेगवेगळ्या प्रकारचे पदार्थ खाऊ शकतात. ती स्वतः हाताने कप, नळी, चमचा वापरून खातात. आणि आता जास्त गोंधळ किंवा सांडासांड करत नाहीत.

मुलांनी या यशस्वी टप्प्यावर पोचण्याकरता, संगोपकाला मुलांकडून या आणि या आधीच्या वयात काय अपेक्षा करावी याची कल्पना असणे गरजेचे आहे. मुलांची सर्वसाधारण वाढ कशी होते याबाबत तिला ठोस माहिती असणे आवश्यक आहे. म्हणजे ती त्यांच्या वाढीवर देखरेख करू शकेल आणि जरूर तिथे मदतही करू शकेल.



कपाने पिणे

३६ महिन्यांची मुले आधीपासूनच कपाने पित असतात. तीन वर्षांच्या मुलाला उघड्या, चोचअसलेल्या, लहान, मोठ्या आणि विविध वजनाच्याकपातून किंवा नळीने चांगल्याप्रकारे पिता यायला हवे. कपाने प्यायला सुरुवात करायला १२ महिन्यांपेक्षा जास्त उशीर झाला आणि सराव कमी मिळाला तर कपाने पिणे अजूनच कठीण होतेआणि याचा परिणाम तोंडाच्या स्नायूंच्या विकासावर होतो.

कपाने पिण्याबद्दल अधिक माहिती प्रकरण १, २ आणि ३ मध्ये पहा.

नळीने पिणे

३६ महिन्यांची मुले अगदी व्यवस्थितपणे नळीने ओढून पिऊ शकतात. लांब, रुंद, आखूड, जाड अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या नळ्यांनी पिण्याचा अनुभव मुलांना असायला हवा. नळीने चांगल्याप्रकारे पिता येणे हे मुलाच्या अनुभवावर अवलंबून आहे. अनुभव उशिरा म्हणजे १२ महिन्यानंतर दिला तर नळीने पिणे कठीण जाते. आणि तोंडाच्या स्नायूंचा विकास कमी होतो.



नळीने पिण्याबद्दल अधिक माहिती प्रकरण १, ३ आणि ९ मध्ये पहा.

या वयात मुलानेस्वतंत्रपणे कपाने आणि नळीने व्यवस्थित प्यावे यासाठीसंगोपकाची भूमिका मुलाचा आत्मविश्वास वाढवण्याकडे जाते.

घन आहार



३६ महिनांपेक्षा मोठ्या वयाची मुले आता पूर्ण समतोल आहर घेऊ लागतात. त्यांना रोजच घन आहर द्यायला हवा आणि त्यांनी आता भांड्यांचा वापर करूनस्वतः हाताने जेवायला हवे. घन आहाराची सवय लावायला उशीर झाला (६व्या महिन्यानंतर) आणि जर मुलाला पुरेसा सराव मिळाला नाही तर घन आहार घेणेकठीण जाते आणि तोंडाच्या स्नायूंचा विकास कमी होतो.

वाढते स्वावलंबन

या काळात मुले खूप विविध प्रकारचे पदार्थ खायला लागतात. आणि त्यांना स्वतः हाताने जेवण्याची तीव्र इच्छा असते. ती आता कमीतकमी सांडलवंड करतात. हाताने स्वतः जेवण्यासाठी ही मुले उत्सुक असतात कारण त्यांना खाण्यापूर्वी पदार्थ हाताळायला मिळतात. स्वतः हाताने खाताना मुले जास्त आहार घेतात आणि त्यातून त्यांना अभिमानाची आणि यश मिळवल्याची भावना मिळते.

खाण्याची आवड निवड

३६महिन्यांमधील मुले सुद्धा जेवणाच्या वेळी खाण्यापिण्याची आवड निवड दाखवतात पण २४ ते ३६ महिन्यांच्या वेळी होती तितकी नाही. यानंतर अशी आवड निवड ती ७-८ व्या वर्षी दाखवतात. असे होते कारण या दरम्यान, मुलांच्या आकलनात (मेंदू) मोठी वाढ झालेली असते. त्यामुळे नवीन पदार्थ खाणे त्रासाचे आणि अधिक आव्हानात्मक होते. पण तरीदेखीलया वयातील मुलांमध्ये विविध प्रकारचे पदार्थखाण्याचा मोकळेपणा दिसून येतो.

नवीन पदार्थ देण्याआधी मुलाला त्याच्याशी निदान २० वेळा तरी संपर्कात येऊ द्यायला हवे म्हणजे नवीन पदार्थ खाणेवेळखाऊ आणि संयमाने करण्याची गोष्ट आहे.



घन आहाराबाबत अधिक माहिती प्रकरण १. २. ३ मध्ये वाचा. खाण्याच्या आवडीनिवडी बाबत वाचा प्रकरण ४मध्ये.

या वयाच्या मुलासाठी काही सूचना



३६ महिन्यांच्या पुढेही मुलांचा विकास होतच असतो. ती आता हाताने खाण्यात पारंगत झालेली असतात. आता त्यांना तितक्या आधाराची गरज नसते पण तरीही संगोपकाने त्यांच्या रोजच्या दिनचर्येत लक्ष देणे आवश्यक असते. नवीन पदार्थ कसा खावा हे सांगणं, त्यांनी छान खाल्लं, स्वच्छ केलं की त्यांना शाबासकी देणं या गोष्टी त्यांना प्रोत्साहन देतात.

लक्षात घेण्याचे मुद्दे

① या वयात मुलांना सगळ्या गोष्टी स्वतः करण्यात मजा येते, अगदी जेवण सुद्धा .त्यांना तशी संधी दिली तर स्वतः हाताने खाण्याची त्यांची क्षमता आणि आत्मविश्वास वाढेल .

② संगोपकाने लक्षात ठेवले पाहिजे की मुलांना जास्त सराव दिला तर येणाऱ्या अडचणींवर ती स्वतःच मात करू शकतील .उदा, वेगवेगळे पदार्थ चघळणे, चावणे, मदत न घेता नळीने, कपाने पिणे .

③ खाण्या पिण्याचे नखरे या वयात असतातच .मुले लवकरच त्यातून बाहेर पडतात .पण जर एखाद्या मुलाला वेळ लागत असेल तर संगोपकाने जास्तीचे प्रयत्न करून, त्याच्या खाण्याच्यावेळा बदलून किंवा पद्धत बदलून त्याची ही सवय सोडवण्याचा प्रयत्न करावा .

④ संधी, आधार आणि वेळ मिळाल्यास बहुतेक मुलांमध्ये विविध प्रकारचे पौष्टिक खाद्यपदार्थ आणि चव असलेलाआहार घेण्याची रुची वाढेल.



विभाग ५ .३ : ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहार घेतानाची योग्य स्थिती

आहार घेताना योग्य स्थितीचे महत्त्व

जेवताना मुलाची स्थिती योग्य असणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. योग्य स्थिती मुलाला खाण्यासाठी साह्य करते तर अयोग्यस्थितीत खाणे अडचणीचे आणि आव्हानात्मक ठरते



जेवताना चांगली स्थिती बाळ आणि खूप फायदेशीर जसे-

- ✓ जेवण अधिक वेळेवर केलं जातं.
- ✓ विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची
  - क्षमता वाढते.
- ✓ स्वतः जेवायला शिकण्यात प्रगती होते.
- ✓ जेवण्याची क्रिया अधिक आनंददायी होते.
- ✓ पोषण आणि वाढ चांगली होते.
- ✓ आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण घटते.

✓ जेव्हा स्थिती चांगली असेल तेव्हा बाळ आणि संगोपक दोघेही आनंदी असतात आणि जेवण हा अतिशय सकारात्मक अनुभव होतो .

जेवताना वाईट स्थिती धोकादायक असू शकते-

- ø अपुरे आणि दीर्घकाळ चालणारे जेवण
- ø विविध प्रकारचे अन्न पदार्थ घेण्याची क्षमता कमी होते.
- ø स्वतः जेवायला शिकण्यात अडथळे येतात.
- ø पुरेसे जेवण होत नाही.
- ø पोषण आणि वाढ नीट होत नाही.
- ø आजरपण आणि मृत्यूचे प्रमाण वाढते.

ø स्थिती योग्य नसेल तर जेवण हा अतिशय त्रासदायक आणि नकारात्मक अनुभव होतो.





योग्य स्थितीचे फायदे आणि तोटे या बद्दल माहिती प्रकरण २, विभाग २. ३ मध्ये

या विभागात आपण ३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांकरता आहार घेतानाची योग्य स्थिती कशी घेता येईल याचा विचार करणार आहोत.



३६महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांकरतायोग्य स्थिती निवडण्यासाठी काही महत्त्वाचे मुद्दे:

- बाळाचे डोके आणि मानेला योग्य आधार आहे का?
- बाळाच्या शरीराला पुरेसा आधार आहे का?
- बाळ सरळ ताठ बसले आहे ना?
- बाळाला जास्त आधाराची गरज आहे का?
- बाळाला स्वतः हाताने खाताना जास्तीच्या मदतीची गरज आहे का?
- संगोपक या स्थितीत आरामात आहे ना?

ही संगोपक दोन्ही मुलांना योग्य स्थिती घ्यायला मदत करते आहे . मुलांना योग्य आधाराने जेवायला बसवलं तर ती आपल्या हाताने व्यवस्थित जेवू शकतात हे तिला माहिती आहे.



या खेरीज बाळाच्या काही वैयक्तिक गरजा लक्षात घ्याव्या लागतील-

① *बाळाचा आकार केवढा आहे?* काही स्थितीत मोठ्या बाळाला धरणे कठीण असते .छोट्या बाळाला जास्त शारीरिक आधाराची गरज असेल .खुर्चीत सरळ बसवण्यासाठी त्याला उशी किंवा चादर, पायाखाली आधार द्यायला लागेल .

② *बाळ किती सशक्त आहे?* अशक्त बाळाला जास्त आधारदेणारी स्थिती गरजेची असते तर सशक्त बाळ थोड्या कमी आधाराने बसू शकते .

③ *बाळ स्वतः हाताने खायचा प्रयत्न करते आहे का?* जे बाळ स्वतः जेवत नसेल त्याला योग्य स्थितीत नीट आधार आणि भरपूर सराव दिला तर ते स्वतः जेवू लागेल .

④ *बाळाला या स्थितीत आरामशीर वाटते आहे ना?* अस्वस्थ बाळ नीट जेवू शकणार नाही .

⑤ *या स्थितीत बाळाला नीट जेवता येतंय का ते गोंधळलेलं आहे?* गोंधळलेलं बाळ कसं नीट जेवू शकेल?

⑥ *बाळाला या स्थितीत गुदमरायला होऊन खोकला येतो का?* गुदमरल्यामुळेआणि खोकला आल्यामुळे बाळाचे पोषण नीट होणार नाही आणि ते आजारी पडू शकेल .

३६ महिने आणि त्या पुढच्या मुलांसाठी खुर्चीत बसवून भरवताना योग्य आणि अयोग्य स्थितीची उदाहरणे





योग्य स्थिती

- बाळाला खुर्चीत नीट आधाराने सरळ बसवले आहे.
- डोके, मान, खांदे आणि शरीराला खुर्चीचा पुरेसा आधार आहे..
- गुडघे ९० अंशात वळलेले आहेत.
- पायाला खाली आधार दिला आहे.
- ट्रे बाळाच्या हाताला येईल असा आहे.
- पदार्थाला हात लावायला हात मोकळे आहेत आणि त्यांना ट्रे चा आधार आहे.

अयोग्य स्थिती

- बाळाला खुर्चीत नीट आधाराने सरळ बसव
- कुल्ले किंचित वाकलेले आहेत.
- गुडघे ९० अंशात वळलेले आहेत.
- पायाला खाली आधार दिला आहे पण डोके आणि मान मागच्या बाजूला वळलेले आहे.
- शरीराला पीळ पडलाय.
- हाताला आधर द्यायला टेबल किंवा ट्रे नाहीये.

जेव्हा बाळाला योग्य आधार मिळालेला असतो तेव्हा ती जेवणाकडे अधिक लक्ष देऊ शकते.

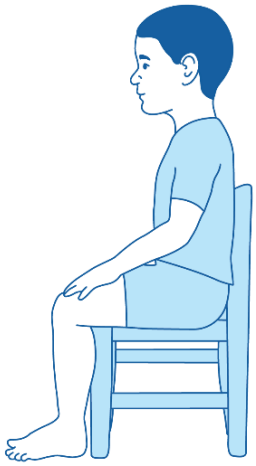
खाण्यापिण्यासाठी योग्य स्थिती

जसजसे बाळ मोठे होत जाईल त्याची जेवतानाची स्थिती बदलावी लागेल. उदा,३६ महिन्याच्या मुलाला खुर्चीत बसून स्वतःच्या जेवता येते पण आता ते टेबलाजवळ बसून मदतीशिवाय खाऊ शकेल कारण आता त्याची ताकद आणि तयारी वाढली आहे.

जर सध्याची स्थिती बाळासाठी योग्य वाटत नसेल तरखुर्ची, टेबल, ट्रे आणि स्थितीबदलून बघायला काहीच हरकत नाही. योग्य स्थिती मिळेपर्यंत संगोपक .बऱ्याच स्थिती घेऊन पाहू शकतो.

सरळ समोर बसलेली स्थिती (बाळाच्या खुर्चीत किंवा उंच खुर्चीत)

बाळाला आधार देऊन आरामात खुर्चीत बसवा. त्याचे तोंड तुमच्याकडे किंवा मित्रांकडे असू दे. तुम्ही कप, आणि/किंवा चमचा, हातात धरा. मुलालाही कधी तरी हातात धरू द्या.
कप, नळी, चमचा वाटी घेऊन हाताने खाणाऱ्या सर्व मुलांसाठी उत्तम.





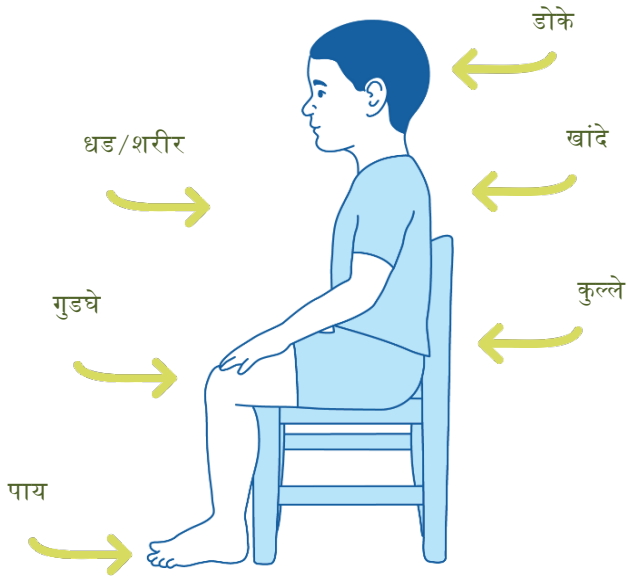


ट्रेमध्ये किंवा टेबलावर जेवण दिल्यास मुलांना ते योग्य पद्धतीने हाताळता येते आणि स्वतः हाताने व्यवस्थित जेवता येते..

३६ महिन्याच्या मुलांसाठी आहाराच्या योग्य स्थितीची यादी

३६महिन्यांच्या मुलाचे:

- [ ] कंबर डोक्यापेक्षा कमी उंचीवर ९० अंशाच्या कोनात असावी .
- [ ] शरीर सरळ ताठ असावे आणि त्याला संगोपकाचे शरीर, खुर्ची आणि उशी यांचा आधारअसावा .पुढे मागे किंवा बाजूला झुकलेले नसावे . .
- [ ] खांदे एका रेषेत आणि पुढच्या बाजूला असावे .
- [ ] डोके हे मध्यभागी आणि मध्यरेषेवर आणि हनुवटी किंचित झुकलेली असते .
- [ ] गुडघे ९० अंशात असावे .
- [ ] पाय जमिनीवर पावलावर सरळ किंवा संगोपकाच्या अंगावर .



या वयासाठी काही महत्त्वाचे मुद्दे

या वयात मुलांचे खाणे हे जास्त गुंतागुंतीचे होत जाते. आता मुलाच्या खाण्यापिण्याच्या आवडी निर्माण होतात. मोठी होत असलेली ही मुले आता स्वतः हाताने जेवण्याची तसंच जेवण झाल्यावर स्वच्छता करण्याची जबाबदारी पण घेतात. योग्य स्थिती बाळाच्या आहारात महत्त्वाची ठरते. त्यामुळे मुले जेवणावर लक्ष केंद्रित करू शकतात. योग्य स्थिती मुळे मुलांना शारीरिक स्थिरता मिळते आणि स्वावलंबन शिकता येते.

संगोपकाला योग्य स्थितीचे आवश्यक घटक समजून घेण्याची क्षमता असायलाच पाहिजे तरच बाळांना पुरेसे, सुरक्षितपणे आणि आरामशीर पोषण मिळेल आणि बाळाची स्वतंत्रपणे जेवण्याची क्षमता वाढेल.

लक्षात ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे मुद्दे

① जेवताना योग्य स्थिती आणि पुरेशा प्रमाणात मिळणारा आधार मुलाच्या आहाराच्या क्षमतेत वाढ करते, त्याचा आत्मविश्वास वाढवते .

② मुलाचे जेवण, आनंददायी, सुरक्षित आणि यशस्वी होण्यासाठी हे मुद्दे संगोपकाने नेहमी लक्षात ठेवावे .

③ ३६ महिन्यांच्या मुलांना जेव्हा योग्य स्थिती आणि सराव दिला जातो तेव्हा ते आत्मविश्वासाने स्वतंत्रपणे यशस्वीरित्यास्वतः जेवायला लागते .



विभाग ५ .४ :आहारापलीकडे :२४ ते३६ महिन्यांच्या मुलांकरता आधार देण्यासाठी काही सूचना

३६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांच्या वाढीत आता अविश्वसनीय बदल घडत असतात. भोवतालचे जग जाणून घेण्याची त्यांची उत्सुकता भरास आलेली असते. या विभागात आपण मुलाच्या निरोगी विकासाला हातभार लावतील अशा त्याच्या चौथ्या वर्षात करण्याच्या काही साध्या सोप्या संकल्पना जाणून घेऊ.

या संकल्पना मुलाच्या रोजच्या दिनचर्येत वापरून संगोपक म्हणून तुम्ही मुलाच्या सर्वांगीण विकासाला मदत करू शकताआणि यासाठी जरासा अधिक वेळ द्यावा लागेल. कपडे किंवा लंगोट बदलताना, आंघोळ घालताना, जेवण देताना, मुलांना शांत करताना, झोपवताना आणि इतर मुलांसोबत सांभाळताना या संकल्पना तुम्ही नक्कीच वापरू शकता. उदा, एका मुलाला भरवताना दुसरा तिथे
जवळच इतर मित्रांसोबत खेळत असेल.



स्नायूंच्या हालचाली

बाळ जेव्हा त्याच्या शारीरिक हालचालीतून जग जाणून घ्यायचा प्रयत्न करते तेव्हा त्याच्या शारीरिक वाढी बरोबरच त्याची बौद्धिक वाढही होत असते. त्यामुळे त्याच्या हालचालींना मदत केली तर ती त्याच्या आहारासाठीही उपयोगी पडू शकेल. स्नायूंच्या चांगल्यासक्षमता असलेल्या सशक्त मुलांना आहाराच्या समस्या येत नाहीत आणि आल्या तरी त्या लवकर निस्तरता येतात.

स्नायूंच्या)शारीरिक (हालचाली	वर्णन)कसे दिसते(
मोठ्या हालचालींचे खेळ	⇒ बॉल खेळा बऱ्याच मुलांना एकत्र घेऊन बॉल टाकणे, घरंगळत सोडणे, पायाने मारणे पुढे मागे करणे असा खेळ घ्या. ⇒ बादलीत बॉल टाकणे एखादी बादली किंवा खोके उलटे करून ठेवा आणि त्यात बॉल टाकण्याचा खेळ खेळा . ⇒ कांगारूच्या उड्या जमिनीवर एक रेषा ओढा किंवा वस्तू ठेवा .तिथून मुलांना उड्या मारत लांबपर्यंत जायला सांगा . ⇒ बाहेर खेळणे मुलांना बाहेर बॉल खेळायला, जिने घसरगुंडी चढ उतार करायला, तुमच्याकडे असेल तर जंगलजीम चढायला, पळायला आणि पकडायला प्रोत्साहन द्या. ⇒ जिना चढणे: जिना चढता उतरताना मुलाचा हात धरा .एक दोन पायऱ्या चढणे योग्य आहे ⇒ शोधण्याचे स्वातंत्र्य रांगणे, उभे राहणे, चालणे आणि पळणे यातून त्यांना भोवताल

	जाणून घ्यायची भरपूर संधी द्या .
नृत्य आणि गायन	⇒ डान्स पार्टी गाणे लावून त्यावर मजेत नाचा. ⇒ गाणे म्हणा मुलांसमोर हातवारे करत नाचत नाचत गाणी म्हणा. ⇒ संगीत निर्माण करा. स्वतः संगीत निर्माण करण्याचा आनंद घ्या .हात हलवून किंवा डोलवून, खेळण्याच्या आवाजारून किंवा रोजच्या ताटली, चमचा आणि वाटीतून आवाज काढून संगीत तयार करा .
हात आणि बोटांचे खेळ	⇒ टेबलावरचे खेळ छोटे टेबल, पालथे घातलेले खोके किंवा बास्केट टेबलासारखे वापरा आणि त्यावर ठोकळे, कोडी सोडवा, खाणेपिणे करा, मुलांना चित्र रंगवू द्या. ⇒ ठोकळे रचणे ठोकळे रचणे आणि ते पुन्हा पाडणे, पुन्हा रचणे... मजा येते ना! मोठे ठोकळे उचलायला सोपे असतात. ⇒ बास्केटबॉल खोका, बास्केट किंवा एखाद्या बादलीत वस्तू टाका. मऊ बॉल, छोट्या उशा, बिनबॅग 'बॉल' म्हणून वापरा. ⇒ कलाकुसर खडू, पेन्सिली, पेन, तेलीखडू, रंग आणि अगदी पाणी आणि चिखल वापरून नक्षी आणि चित्र काढा. ⇒ मदतनीस मुलांना रोजच्या कामांमध्येम्हणजे कपडे बदलणे, हात धुणे, इतर स्वच्छता यात मदत करायला सांगा .

ही मुलगी वर्गात तिच्या मित्रमैत्रीणीबरोबर जमिनीवर मजेत लोळत आहे.



खेळा आणि शिका

मुलाला खेळायला आणि शिकायला मदत करणे रोजच्या कामात सहज शक्य होते. लहान मुले खेळातूनच जास्त शिकतात. म्हणून जेव्हा मूल खेळतं, वस्तू हाताळतं, इतरांशी संवाद साधतं आणि भोवताल जाणून घेतंतेव्हा ते स्वतःच्या मेंदूचा विकास घडवत असतं. असा सशक्त मेंदू मुलाला मोठेपणीही साथ देतो.

खेळातून शिका	वर्णन
बोलणे, गाणे, वाचणे आणि शिकणे	⇒ **गोष्टीचा तास** आवडती पुस्तकं वाचण्यात किंवा गोष्टी सांगण्यात मजेत वेळ घालवा. काही बडबड गीतं किंवा पारंपारिक कथा सांगा. यात पुस्तकाची पानं उलटायला सांगा, चित्र दाखवायला सांगा, "मग काय झालं?' अशा प्रश्नाची उत्तरे देत गोष्ट पुढे न्या. ⇒ **गाण्याचा तास** गाणी ऐका आणि मुलांसोबत तुम्हाला माहिती असलेली गाणी म्हणा. ⇒ **गप्पांचा तास** मूल काय करतंय, तुम्ही काय करताय, दोघं मिळून काय करताय अशा गप्पा मारा. आकार, रंग, वस्तू, आकडे, अक्षरं, प्राणी, पदार्थ, अवयव, हालचाली, भावना दर्शवणारे शब्द वापरा. ओळखीच्या लोकांची नावे घ्या. ⇒ **खेळाचा तास** खोटे खोटे खेळ खेळा. बाळाची आणि बाहुलीची एकत्र काळजी घ्या, त्यांना भरवा, झोपवा, लाड करा, खोटेच चहा किंवा जेवण बनवा. प्राणी असल्याचे सोंग करा. ⇒ **खोटे खोटे खेळ** खोटे खोटे घर, दुकान, शेत, शाळा किंवा बोट बनवून खेळा. ⇒ **कपडे बदलण्याचा तास** कपड्यांचा खोका किंवा बास्केट ठेवा. त्यात मुलांचे कपडे, शर्ट, पँट, बूट, टोप्या, स्कार्फ, हातमोजे इ. ठेवा. ⇒ **आकड्यांचा तास** दिवसभर मुलाशी बोलताना आकडे म्हणा. प्रत्येक गोष्ट- खोलीतल्या खुर्च्या, मुलं, बूट, बॉल इत्यादी आकडे म्हणत मोजा. ⇒ **गट करा** वस्तू त्यांचा रंग, आकार, रचना, प्रकार अशा विविध गटात ठेवा. डबे किंवा पिशवीत भरा.
जमिनीवर खेळ	⇒ **मुलांच्या बरोबरीने खेळा** या वयाच्या मुलांना भांडी, ठोकळे, बॉल खेळणी घेऊन खेळायला खूप आवडतं. कप, भांडी, डबे, ताटल्या बाहुल्या, पुस्तकं, बाहेरची मोठी खेळणी(घसरगुंडी, झोके)ही सगळी त्यांची खेळण्याची साधने आहेत. तुम्ही त्यांच्या बरोबरीने या सर्वांशी खेळा. संगीत वाद्ये, प्लास्टिकचे प्राणी, पुस्तकं, कोडी कितीतरी गोष्टी आहेत खेळण्यासाठी !



सं वाद आणि नातेसंबंध

मुलाला बोलायला आणि नाती शिकवायला मदत करण्याचे काम संगोपक रोजच्या कामातही करू शकते. ते तिच्या आणि मुलाच्या सुंदर नात्याची रुजवण करते. कोणतंही सकारात्मक नातं हे मुलांना कुठल्याही परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी कणखर बनवतं. जेव्हा संगोपक मुलांशी भावनिकरित्या घट्ट जोडलेली वाटतं. अशी मुलं शिकायला तयार असतात आणि त्यांची वाढ चांगली होते.

संवाद आणि नातेसंबंध	वर्णन
खेळा आणि बोला	⇒ नाते जोडा एकत्र असताना मुलांशी बोला, त्यांना गोष्टी सांगा, पुस्तकं वाचा, गाणी म्हणा. त्यांच्या बरोबर वेडीवाकडी तोंड करा आणि चित्रविचित्र आवाज काढा. काही बडबड गीतं म्हणा. चित्रे दाखवून ओळखायचा खेळ खेळा, लपाछपी खेळा. मुलांचे आवाज आणि शब्द पुन्हा पुन्हा म्हणा आणि त्यांना आपल्याशी आणि इतरांशी बोलायला प्रोत्साहन द्या.
शांत आणि निवांत करणे	⇒ नियमितपणा शिकवा मूल नाराज असेल तेव्हा एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करा. डोलवणे, झुलवणे, थोपटणे, उडवणे, मालिश करणे गाणी म्हणणे अशा गोष्टी करा म्हणजे ते शांत होईल. ⇒ आधी सूचना द्या. नवीन गोष्टी, घटना आणि लोकांबद्दल मुलाला आधीच सूचित करा. पुढे काय होणार आहे याचे चित्र त्याला दाखवा. ⇒ निवड करायलाशिकवा मुलाला दोनातून एक निवडायला सांगा. म्हणजे त्याला इच्छा आणि पर्याय यांची सांगड घालता येईल. (तुला पुस्तक हवंय का ठोकळे?) ⇒ भावनांबद्दल बोला मुलांना त्यांच्याशी बोलून त्यांच्या भावना ओळखायला शिकवा. त्यांना नावं द्या म्हणजे मुलांना त्यांना स्वतःला आणि इतरांना काय वाटतंय ते समजेल. उदा, तुझं खेळणं न विचारता दुसऱ्याने घेतलं तर तुला कसे वाटेल?
सकारात्मक संवाद	⇒ नेहमी संपर्कात रहा. मुलाचे आवाज आणि शब्द पुन्हा म्हणा. त्यांच्यासारखी तोंडे करा. उदा. जीभ बाहेर काढणे. मुलाचे कपडे बदलताना, त्याला भरवताना किंवा अंघोळ घालताना त्याच्याकडे बघा. जवळ घेणे, मिठी मारणे, मालिश करणे, उचलून घेणे, कडेवर घेऊन फिरवणे अशा गोष्टीतून त्याच्याशी जवळीक साधा. ⇒ वाटून घेणे आपल्या वस्तू इतरांसोबत वाटून घ्यायला शिकवा. खेळातही एकानंतर एक खेळायला सांगा. 'आता तुझी पाळी', 'आता मी, ' 'आता मी खेळू?' अशी साधी वाक्ये हे शिकवायला मदत करतात.
सातत्याने काळजी घ्या	⇒ चांगला प्रतिसाद द्या. जेव्हा मूल अवस्थ असेल तेव्हा त्याला सातत्याने प्रतिसाद द्या. त्याच्याशी गोड शब्दात बोला आणि/किंवा त्याला जवळघ्या, स्पर्श करा, थोपटा.

या वयासाठी काही मुद्दे



मुलाला मदत करणारा संगोपक म्हणजे फक्त जेवताना मदत करणे नाही तर दिवसभरातल्या सगळ्या कामात मुलाला मदत करणं. मुलाची दिवसभरातली प्रत्येक कृती त्याचं आयुष्य चांगलं करण्यासाठीची एक संधी असते. या गोष्टी काही खूप गुंतागुंतीच्या आणि वेळखाऊ नसतात. आणि प्रत्येक गोष्ट खेळ होऊ शकत नाही. तुमच्या सभोवती असलेल्या सोयीच्या वस्तू निवडा, आणि दिवसभरात छोट्या छोट्या गोष्टी वारंवार करत रहा. विकास एकमेकावर अवलंबून असल्याने एका गोष्टीकडे लक्ष देताना काही छोट्या कृतींमधून इतरही गोष्टींकडे लक्ष द्या.

लक्षात ठेवण्याचे काही मुद्दे

① बालक कितीही स्वतंत्र आणि सक्षम झालं तरी त्याच्यावर लक्ष ठेवण्याची गरज असते, त्यांच्याशी जाणीवपूर्वक संवाद साधणे आवश्यक आहे .

② मुलाच्या रोजच्या कामात त्याला दिलेलं प्रोत्साहन आणि सकारात्मक संवाद हे त्यांच्या सर्वांगीण विकासाला हातभार लावण्याचेउत्तम मार्ग आहेत .

③ जेव्हा संगोपक रोजच्या कामात मुलाच्या सर्वांगीण विकासासाठी योग्य अशा कृती करत असेल तेव्हा मुलाला त्याचं उत्तम फळ जरूर मिळेल.

भाग ३

प्रकरण ६- दिव्यांग किंवा विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठी सामान्य बाबी

⇒ विभाग ६.१ : दिव्यांग किंवा विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठीसामान्य बाबी
⇒ विभाग ६.२ : खाण्यात अडचणी निर्माण करणारे अपंगत्व
⇒ विभाग ६.३ : आहारापलीकडे: विशेष गरज असलेल्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सुचना

भाग ३- प्रकरण ७- आहाराच्या समस्यांचा साधारण आढावा

⇒ विभाग ७.१ :आहाराच्या समस्यांचा साधारण आढावा
⇒ विभाग ७.२ :आहाराच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी अंतिम विचार

प्रकरण ८- निरोगी शरीर आणि मेंदूची वाढ

⇒ विभाग ८.१ : निरोगी शरीर आणि मेंदूची वाढ
⇒ विभाग ८.२ : विविध वयोगटातील संवाद प्रक्रियेला साहाय्य करणे



भाग ३| प्रकरण ६

अपंगत्व असलेली किंवा विशेष गरज असलेली मुले

“आपल्याला शाश्वत शांती हवी असेल तर आपण मुलांसोबत असायला हवे. ”

महात्मागांधी

विभाग ६ .१ : दिव्यांग किंवा विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठी सामान्य बाबी

विभाग ६ .२ : खाण्यात अडचणी निर्माण करणारे अपंगत्व

विभाग ६ .३ : आहारापलीकडे : विशेष गरज असलेल्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सुचना

विभाग ६. १ : दिव्यांग किंवा विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठी सामान्य बाबी

दिव्यांग किंवा विशेष मुलांना आधार देताना

दिव्यांग किंवा विशेष मुलांची वेगळ्या प्रकारची काळजी घेणे अत्यावश्यक असते. ही काळजी रोजच्या कामात केल्या जाणाऱ्या मदतीपेक्षाही अधिक असते. या विशेष आणि प्रसंगी गुंतागुंतीच्या गरजांसाठी संगोपकाने या मुलांच्या विकासात कशी मदत करायची हे जाणून घेणे अनिवार्य आहे. या मुलांकडे जास्त लक्ष देऊन त्यांच्याशी काळजीचे आणि सकारात्मक संबंध निर्माण करणे गरजेचे आहे.

"विशेष गरज "किंवा"अपंगत्व " म्हणजे:

① मुलाच्या सर्वांगीण विकासावर परिणाम करणारे शारीरिक व्यंग, दीर्घ आजारपण किंवा विशेष स्थिती.
② विकासाची गती मंद असणे, वारंवार आजारी पडण्याची प्रकृती असणे आणि काही विशेष आजारपणामुळे होणारे मृत्यू.
③ रोजच्या कामात सहभागी होण्यासारखी, हालचाल करण्यासारखी शारीरिक किंवा बौद्धिक कुवत आणि जाणीव नसणे.

आजारपणाची आणि अपंगत्वाची काही उदाहरणे

सामान्यपणे दिसणारे आजार आणि परिस्थिती

- स्वमग्नता
- सेरेब्रल पाल्सी
- बहिरेपणा
- वाढ होण्यात अडचणी
- पोटाचे आणि आतड्याचे विकार
- जास्त वजन /स्थूलपणा
- तीव्र कुपोषण
- मादक द्रव्यांचे सेवन
- हृदयरोग
- दुभंगलेले ओठ आणि/किंवा टाळू
- डाउन्स सिंड्रोम
- अल्कोहोल
- एचआयव्ही/ एड्स
- अकाली जन्म आणि जन्मतः कमी वजन
- मणक्यांचे आजर
- दृष्टीदोष

खाली दिलेली परिस्थिती किंवा आजार ही फक्त काही उदाहरणे आहेत. काही मुलांना हे आजार जन्मतः असतात तर काहींना ते नंतर उद्भवतात. जन्माच्या आधी, दरम्यान किंवा नंतर जनुकीय परिस्थिती, विकार, रोग, आणि इजा देखील मुलाच्या आरोग्यावर आणि विकासावर परिणाम करतात. जितक्या लवकरही परिस्थिती लक्षात येईल तितक्या लवकर यावर उपाय करता येतील आणि मुलाच्या आरोग्याच्या ते हिताचे ठरेल.

प्रत्येक मूल ही वेगळी व्यक्ती आहे. जरी काही मुलांची परिस्थिती समान असली तरीही ती निराळी आहेत आणि प्रत्येकाच्या गरजा आणि क्षमता वेगळ्याअसू शकतात. प्रत्येक मुलाच्या विकासाच्या सर्व भागांकडे स्वतंत्रपणे बघताना त्यांच्या विशेष गरजा आणि क्षमता जाणून घेणे आवश्यक आहे.



विभाग ६. २ : खाण्यात अडचणी निर्माण करणारे अपंगत्व

सामान्य परिस्थिती जाणून घेणे

मुलांच्या क्षमता त्यांच्या संपूर्ण शारीरिक आणि बौद्धिक विकासावर पूर्णपणे अवलंबून असतात. एखादा आजार, विकार किंवा अपंगत्व मुलाच्या आहार घेण्याची क्षमतेवर थेट परिणाम करते. या विभागात मुलांमध्ये दिसणारे काही आजार, त्यांची कारणे, त्यातून उद्भवणाऱ्या आहाराच्या समस्या आणि लक्षणे याविषयी जाणून घेऊ या.

सामान्यतः दिसणारे आजार

① स्वमग्नता

② हृदयरोग

③ सेरेब्रल पाल्सी

④ दुभंगलेले ओठ आणि / किंवा टाळू

⑤ बहिरेपणा

⑥ डाउन्स सिंड्रोम

⑦ अल्कोहोल युक्तपदार्थांचे सेवन

⑧ अकाली जन्म आणि जन्मतः कमी वजन

⑨ दृष्टीदोष

विशेष गरज असलेली ही मुलगी स्वतः तिच्या हाताने जेवत आहे. मुलांना संधी दिली तर ही दिव्यांग मुलेही रोजच्या कामात यशस्वीपणे सहभागी होऊ शकतात





जास्तीच्या अपेक्षा ठेवा
दिव्यांग मुले आपल्या अपेक्षेपेक्षाही खूप काही जास्त करू शकतात पण जर संधी मिळाली नाही तर मात्र शिकणं आणि वाढ होणं अवघड होऊन जातं. या मुलांना खेळण्याची, संवाद साधण्याची, शिकण्याची आणि नवीन गोष्टी करून बघण्याची भरपूर संधी संगोपकानेउपलब्ध करून द्यायला हवी

स्वमग्नता (ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर)

स्वमग्नता म्हणजे काय?

स्वमग्नता मुलाच्या वर्तणुकीवर, संवाद आणि परस्पर संबंधांवर परिणाम करते. मुलाच्या वयाच्या पहिल्या दोन वर्षातच हा आजार ओळखता येतो. स्वमग्नता हा लक्षणांचा पट असल्याने प्रत्येक मुलाची विशिष्ट आव्हाने असतील आणि त्यांची तीव्रता सौम्य ते गंभीर पर्यंत असू शकते.

स्वमग्न मुलांना :

- पुनरावृती होते, कमी गोष्टीत स्वारस्य आणि वर्तणुकीवर मर्यादा असतात.
- व्यक्त होण्यात आणि इतरांशी संबंध जोडण्यात अडचणी येतात.
- संगोपक किंवा उपक्रमात बदल करताना अडचणी येतात.
- संवेदनांची आव्हाने
- विकास प्रक्रिया मंदावते.
- शाळा, ऑफिस, घर आणि /किंवा समाजात वावरताना प्रभाव निर्माण करण्याची क्षमता नसते.
- संवादासाठी पर्यायी व्यवस्थेची गरज भासते. (खुणांची भाषा, चित्र, इतर उपकरणे इ.)

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

स्वमग्न मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① त्यांची संवेदनशीलता तीव्र असते त्यामुळे खाणे आणि नवीन पदार्थ चाखून पाहणे त्यांना संकुचित करणारा अनुभव ठरतो.
② स्नायूंच्या नियोजनातले अडथळे खाण्यातल्या आणि स्वतः हाताने जेवण्यातल्या समस्या निर्माण करतात .
③ अशक्तपणामुळे कठीण पदार्थ चावून खाता येत नाहीत आणि कधी कधी तोटरा बसून श्वास गुदमरू शकतो .
④ हेकटपणा आणि तीव्र आवड निवडअसल्याने नवीन तसेच वेगवेगळे पदार्थ खाऊनबघण्याची तयारी नसते .

खाण्यातल्या सामान्य समस्या	उदाहरणे
खाण्यापिण्याची तीव्र आवडनिवड	○ नवीन खाद्य आणि पेय चाखून बघायला अडचणी ○ आहारातील विविधता कमी असणे
तोंडातीलस्नायूंच्या समस्या	○ काही विशिष्ट खाद्यपदार्थ खाण्यात अडचणी ○ खाताना ठसका लागून श्वास गुदमरणे
स्नायूंच्या नियोजनातील समस्या	○ स्वतः हाताने खाण्यात अडचणी
संवेदनशीलतेच्या समस्या	○ खूप कमी प्रकारचे अन्न खातो. ○ काही प्रकारचे पदार्थ, त्यांचे रंग, चवी, तापमान, वास इ. बाबत आग्रही असतो. ○ विशिष्ट कप, वाटी, ताटली, चमचा किंवा फीडर साठी हट्ट करतो. ○ नवीन आहार घेताना आणि नवीन वातावरणात बुजल्यासारखे करतो. ○ तोंड भरून बकाणे भरतो.
पोटाच्या आणि आतड्याच्या समस्या	○ वारंवार पोट दुखते आणि पचनाच्या तक्रारी येतात. आणितरीही मुले अस्वस्थता दर्शवत नाहीत.
वाढ आणि पोषणाबाबत	○ चुकीच्या आहारामुळे खाण्यातली विविधता कमी होते आणि खाण्याचे प्रमाणही घटते.

हृद्यरोग



हृदयरोग म्हणजे काय?

हृदयासंबंधी आजाराला हृदयरोग म्हटले जाते. बऱ्याचदा मुलाला जन्मतः ही समस्या असू शकते आणि त्यासाठी शस्त्रक्रिया करावी लागते. हृद्य मोठे असू शकते किंवा त्याची रचना नेहमीपेक्षा वेगळी असू शकते. कधी कधी हृदयाला जास्तीचे काम करावे लागते आणि ते मुलासाठी धोकादायक होते.

हृदयरोग असलेल्या मुलांना:

- जास्तीची मरगळ आणि थकवा जाणवतो आणि सारखी झोप येते, विशेषतः जेवताना.
- धाप लागणे किंवा श्वास घ्यायला अडचणी येणे असे त्रास उद्भवतात.
- खूप घाम येतो.
- ओठ, जीभ आणि नखे काळीनिळी पडतात.
- वाढीचा वेग मंदावतो.

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

हृदयरोग असलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① जास्तीची मरगळ आणि थकवा यामुळे जेवताना जागे राहणे कठीण जाते .

② जास्तीची मरगळ आणि थकव्यामुळे शारीरिक विकास मंदावतो आणि त्यामुळे आहाराचा विकास कमी होतो) .मान आणि डोके पुरेसे सशक्त नसणे, जेवायला नीट बसता न येणे (.

③ अशक्तपणामुळे नीट स्थितीत बसता येत नाही आणि चावण्या, चघळण्याचा कंटाळा येतो .

④ श्वासोच्छवासाच्या अडचणींमुळे चोखणे,चघळणे आणि गिळणे दमावणारे होते .

⑤ वेगवान हृदयाच्या गतीमुळे आणि श्वासोच्छवासामुळे अधिक उर्जेची आणि अन्नाची गरज भासते पणथकवा आणि झोपेमुळे ती पूर्ण होत नाही .

आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
थकवा आणि झोपळूपणा	○ जेवताना सारखा झोपतो. ○ जेवण्यासाठी उठवणे कठीण जाते. ○ मोठी मुलेत्यांना लवकर कंटाळा आणणारे काही पदार्थ टाळतात.
आहाराचे प्रमाण खूपच कमी	○ पूर्ण जेवण जेवण्याची क्षमता नसते. ○ दिवसा आणि रात्री खूप थोडे जेवतो.
खूप वेळ जेवण	○ जेवण अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ चालते.
आहाराचे नियोजन नसणे.	○ जेवताना चोखणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसतो. ○ स्तनपान किंवा बाटलीने पिताना गोंधळ घालतो. ○ धापा टाकतोकिंवा घटाघटा गिळतो.
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ ओढून घेण्याची ताकद कमी असते. (तोंडातून पेय बाहेर गळते) ○ मरगळ आल्याने काही पदार्थ खाण्यात अडचण येते.
जेवण्याची इच्छा नसणे	○ घन आहारापेक्षा पेयावर भर देतो. ○ कठीण पदार्थांपेक्षा मऊ चावायला सोपे पदार्थ खातो. ○ कंटाळा येतो म्हणून खाणे पिणे टाळण्याकडे कल असतो.
कमी भूक आणि मंद विकास	○ कमी जेवत असल्याने खाण्यावर मर्यादा येतात. जेवण्याच्या अनिच्छेमुळेआणि कमी आहारामुळे विकासावर परिणाम होतो.



सेरेब्रल पाल्सी

सेरेब्रल पाल्सी म्हणजे काय?

मेंदूच्या हानीमुळे मुलाच्या स्नायूंच्या हालचालीवर परिणाम करणारी व्याधी म्हणजे सेरेब्रल पाल्सी. काही मुलांमध्ये ही व्याधी जन्मापूर्वी तर काहीना जन्माच्या वेळी किंवा नंतरच्या पहिल्या वर्षात उद्भवूशकते. प्रत्येक मुलासाठी या व्याधीच्या अडचणी निरनिराळ्या असू शकतात आणि त्यांची तीव्रता सौम्य ते गंभीर असू शकते.

हेलक्षात घ्यायला हवे की सेरेब्रल पाल्सी
असलेली काही मुले बोलू शकत नाहीत
पण त्यांना बोललेलं समजतं आणि
सभोवती काय चाललं आहे ते जाणवतं.
सगळ्याच पाल्सी असलेल्या मुलांची
आकलन क्षमता कमी नसते.



सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या मुलांना :

- अवयवांमध्ये कमीजास्त ताकद असते.
- विकास मंदावतो.
- आरोग्याच्या इतर समस्या उदा, शस्त्रक्रिया, शिकण्याची क्षमता नसणे, दृष्टी किंवा श्रवण दोष, बद्धकोष्ठता (कडक, कोरडा मल आणि आठवड्यातून तीन वेळा पेक्षा कमी मलप्रवृत्ती), निर्जलीकरण, वाढ खुंटणे इ.
- संवादासाठी पर्यायी व्यवस्थेची गरज भासते. (खुणांची भाषा, चित्र, इतर उपकरणे इ.)

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① अनियमित स्नायू नियंत्रणामुळे हालचालींवर मर्यादा येतात आणि खाणे, गिळणे कठीण तर होतेचं पण कधीकधी अस्वथ आणि असुरक्षित पण होते .

② शरीराच्या अयोग्य स्थितीमुळे आणि डोके आणि मान यांच्यावर नियंत्रण नसल्याने तोंड उघडणे, मिटणे अवघड जाते .आणि खाताना आणि गिळताना अडचणी येतात .

③ स्नायूंच्या अतिरिक्त हालचालीमुळे जास्त उर्जेची गरज असते पण दिवसभरात आहारातून मिळणाऱ्या ऊर्जेपेक्षा जास्त कॅलरी खर्च होतात .

④ कमी ताकद असल्याने कडक पदार्थ खाणे कठीण जाते .त्यामुळे तोंडाच्या स्नायूंची योग्य वाढ करणारे आणि जेवणात विविधता आणणारे देणारे हे पदार्थ उशिरा दिले जातात .



आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
दम लागण्याचे प्रमाण वाढते.	○ अन्न आणि पेय तोंडात धरून ठेवतो, सावकाश गिळतो. ○ खाताना बऱ्याचदा खोकला, श्वास गुदमरणे, घसा दाटणे, उलटी होणे, असे प्रकार होतात. ○ जेवताना आणि नंतरही घसा वाजत राहतो– दम लागण्याचे चिन्ह ○ वारंवार फुफ्फुसाचे आजार किंवा संसर्ग होतो.
खूप वेळ जेवण	○ जेवण अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ चालते.
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ चघळण्यासाठी आणि गिळताना ओठ, गाल, जीभ आणि जबड्याचा वापर करण्यात अडचणी ○ कपाने आणि चमच्याने खातापिताना तोंड उघडणे आणि मिटणे कठीण होते. ○ आहारातील बदल स्वीकारत नाही विशेषतः चावून/चघळूनखाण्याचे पदार्थ. ○ कडक पदार्थ उशिरा दिल्यामुळे तोंडाच्या स्नायूंचा विकास नीट होत नाही.
शारीरिक समस्या	○ खाताना योग्य स्थिती राखणे अवघड जाते. ○ डोके आणि मान यांची स्थिती (पुढे, मागे, कडेला) झुकलेली राहते आणि त्यामुळे जेवण कठीण आणि असुरक्षित होऊ शकते. ○ हात, मान आणि पाठीच्या अतिरिक्त हालचालींमुळे स्वतः जेवणे कठीण जाते.
संवेदनशीलता आणि खाण्याची अनिच्छा	○ काही प्रकारच्या पदार्थामुळे, त्यांच्या तापमानामुळे अंग आखडून घेतो. ○ वातावरणाचा आणि काही पदार्थांचा लगेच परिणाम होतो आणि अंग आखडून घेतो. ○ घन आहारापेक्षा पेय जास्त घेतो. ○ कठीण पदार्थांपेक्षा मऊ चावायला सोपे पदार्थ खातो. ○ कंटाळा येतो म्हणून खाणे पिणे टाळण्याकडे कल असतो.
वाढ आणि पोषण	○ कमी जेवत असल्याने, विविधता नसल्याने आणि जास्त उर्जेची गरज भागत नसल्याने कुपोषण आणि निर्जलीकरण होते. जेवण्याच्या अनिच्छेमुळेआणि कमी आहारामुळे विकासावर परिणाम होतो.

दुभंगलेले ओठ आणि /किंवा टाळू



दुभंगलेले ओठ आणि टाळू म्हणजे काय?

फाटलेला ओठ आणि / किंवा फाटलेला टाळू हे दोन्ही चेहऱ्यावरचे जन्म दोष आहेत. मुलाला जन्मतः फाटलेला वरचा ओठ किंवाटाळू (तोंडाचा आतला वरचा भाग) असू शकते. हा दोष ओठ, टाळू किंवा काही बाबतीत दोन्हीलाअसू शकतात. दुभंगलेला ओठ किंवा टाळू नीट करण्यासाठीमुलांच्या बरेच वर्षअनेक शस्त्रक्रिया कराव्या लागतात.

ओठ/टाळू दुभंग असलेल्या मुलांना

- आवाज करणे आणि बोलण्यात अडचणी येतात. (बोलणे आणि भाषा विकासास विलंब)
- अपेक्षित वाढ होण्यात अडचणी
- दातांच्या समस्या आल्याने चावता येत नाही. (दात येत नाहीत, किंवा वेडेवाकडे येतात, किंवा तोंडात कडेला वाढतात)
- नेहमी कानाचा संसर्ग होतो आणि वेळीच उपाय न केल्यास बहिरेपणायेतो.

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?





ओठ आणि टाळू दुभंग असलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① सारख्या शस्त्रक्रिया कराव्या लागल्याने तोंडाच्या संवेदना तीव्र होतात आणि मुले जेवायला नकार देतात .कप, चमचा ढकलून देतात, रडतात आणि अस्वस्थ होतात .

② जेवताना नाकातून, तोंडातून अन्न भर येते, खोकला, श्वास गुदमरणे आणि तोंडाच्या वेदना यांमुळे जेवण नकोसे होते .

③ ओठ आणि टाळू दुभंगलेले असल्यानेचोखण्याच्या क्रियेत पुरेसा जोर देता येत नाही त्यामुळेस्तनपान, बाटलीने दूध पिणे शक्य होत नाही .

④ चेहरा, तोंड आणि दातांच्या विचित्र रचनेमुळे काही पदार्थ चावून खाता येत नाहीत .

⑤ ओठ दुभंगलेले असल्याने तोंड उघडे राहते आणि तोंडात घास किंवा घोट ठेवून तो गिळणे शक्य होत नाही .

आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
अपुरा आहार	○ ओठ दुभंगलेले असल्याने स्तनांवर आणि बाटलीवर तोंड नीट बसत नाही आणि पेय नीट ओढून घेता येत नाही. ○ चोखण्याचीआणि खाण्याची क्षमता कमी असल्याने खाता खाता झोपी जाते किंवा खाणे सोडून देते ○ जेवताना आणि नंतरही नाकातून अन्नपाणी बाहेर येते. ○ या मुलांना नेहमीच्या बाटल्या आणि बुचं चालत नाहीत.
दम लागण्याचे प्रमाण वाढते.	○ खाताना बऱ्याचदाखोकला, श्वास गुदमरणे, घसा दाटणे, उलटी होणे, असे प्रकार होतात. ○ जेवताना आणि नंतरही घसा वाजत राहतो- दम लागण्याचे चिन्ह. ○ अन्नपाणी नाकातून श्वासनलिकेकडेजाऊन दम लागणे, श्वास गुदमरणे किंवा ठसका लागणे हे प्रकार होतात. ○ वारंवार फुफ्फुसाचे आजार किंवा संसर्ग होतो.
खूप वेळ जेवण	○ जेवण अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ चालते.
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ चघळण्यासाठी आणि गिळताना ओठ, गाल, जीभ आणि जबड्याचा वापर करण्यात अडचणी ○ आहारातील बदल स्वीकारत नाही विशेषतः चावून/चघळूनखाण्याचे पदार्थ. ○ कडक पदार्थ उशिरा दिल्यामुळे तोंडाच्या स्नायूंचा विकास नीट होत नाही.
संवेदनशीलता आणि खाण्याची अनिच्छा	○ घन आहारापेक्षा पेय जास्त घेतो. ○ अस्वस्थ वाटते आणि वेदना होतात म्हणून खाणेपिणे टाळण्याकडे कल असतो. ○ वातावरणाचा आणि काही पदार्थांचा लगेच परिणाम होतो आणि अंग आखडून घेतो.
वाढ आणि पोषण	○ कमी जेवत असल्याने, विविधता नसल्याने आणि जास्त उर्जेची गरज भागत नसल्याने कुपोषण आणि निर्जलीकरण होते. जेवण्याच्या अनिच्छेमुळेआणि कमी आहारामुळे विकासावर परिणाम होतो.

बहिरेपणा /ऐकू नयेणे



ऐकू न येणे किंवा बहिरेपणा म्हणजे काय?

बहिरेपणा म्हणजे मुलाला एका किंवा दोन्ही कानांनी ऐकू येत नाही. लहानपणी काही आवाज त्याला ऐकू येत असतील पण सगळेच आवाज तो ऐकू शकत नाही. त्याला सौम्य, मध्यम किंवा तीव्र स्वरूपाचे बहिरेपण असू शकते. काही वेळा मूल जन्मतः बहिरे असते किंवा त्याची श्रवणशक्ती नंतर जाऊ शकते.

बहिरेपणा असलेल्या मुलांना

- विकासास विलंब, विशेषतः लवकर शिकणे किंवा बोलण्यास विलंब होणे.
- शैक्षणिक विकासात किंवा शाळेत काही अडचणी.
- व्यक्त होण्यात आणि इतरांशी जुळवून घेण्यात अडथळे.
- संवादासाठी पर्यायी व्यवस्थेची गरज भासते. (खुणांची भाषा, चित्र, इतर उपकरणे इ.)

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

बहिरेपणा असलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① अति संवेदनशीलतेमुळे खातापिताना आणि नवीन पदार्थ घेताना संकोच वाटतो.

② कमी किंवा मर्यादित स्वरुपात ऐकू आल्यानेजेवताना शांत बसणे आणि कसे जेवावे हे शिकणे आव्हानात्मक बनते.

③ बहिरेपणा सोबत दृष्टी दोष, शारीरिक किंवा आकलनाच्या समस्या उदभवू शकतात आणि त्याचं आहाराच्या विकासावर परिणाम होतो.

आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
संवेदनशीलता	○ वातावरणाचा आणि काही पदार्थांचा विशेषतः दृश्य गोष्टींचा लगेच परिणाम होतो आणि संकोचतो. ○ जेवणाकडे लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता कमी असल्याने जेवण कमी जाते..
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ काही प्रकारचे अन्नपदार्थ खाण्यात अडचणी येतात. ○ कठीण पदार्थ उशिरा दिल्यामुळे तोंडाच्या स्नायूंची क्षमता कमी विकसित होते.
सेरेब्रल पाल्सी, स्वमग्नता, दृष्टीदोष अशा काही आजारांशी निगडीत समस्या	○ तीव्र संवेदनशीलतेमुळे खाण्याचा स्वीकार करण्यावर परिणाम ○ स्नायूंच्या कमीजास्त हालचालींमुळे योग्य स्थिती घेण्यात अडचणी
वाढ आणि पोषण	○ कमी जेवत असल्याने, विविधता नसल्याने जेवण्याच्या अनिच्छेमुळेआणि कमी आहारामुळे विकासावर परिणाम होतो.

डाऊन सिंड्रोम

डाऊन सिंड्रोम म्हणजे काय?

डाऊन सिंड्रोम ही जनुकीय स्थिती असते आणि अशामुलाच्या विकासात्मक आणि बौद्धिक वाढीला विलंब होतो. डाऊन सिंड्रोमच्या सर्व मुलांमध्ये अनेक समान शारीरिक वैशिष्ट्यआहेत. तरीहीभिन्न वैशिष्ट्यांसह प्रत्येक मूल एक विशिष्ट व्यक्ति आहे.



डाऊन सिंड्रोम असलेल्या मुलांना:

समान वैशिष्ट्ये : वरच्या बाजूला वळलेले डोळे, छोटे कान, बाहेर येणारी मोठी जीभ, लाळेचे प्रमाण जास्त, सपाट चेहरा, उंचीला कमी आणि हाताच्या मध्यभागी आडवी खोल रेषा.

- स्नायूंची कमी ताकद
- झोपेची आव्हाने
- सावकाश वाढ
- विकासाला विलंब
- ताबा नसणे, दृष्टीदोष, श्रवण दोष, हृद्य आणि फुफ्फुसाच्या समस्या असे इतर आरोग्याचे प्रश्न इ.
- संवादासाठी पर्यायी व्यवस्थेची गरज भासते. (खुणांची भाषा, चित्र, इतर उपकरणे इ.)

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

डाऊन सिंड्रोम असलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① संवेदनशीलातेमुळे वेगवेगळ्या प्रकारचे पदार्थ आणि पदार्थाच्या चवीत, वासात आणि तापमानात झालेला बदल चटकन स्वीकारत नाहीत .

② अशक्तपणामुळे कडक पदार्थ खाणे कठीण जाते आणित्यामुळे ते उशिरा खाल्ले जातात .परिणामी तोंडाच्या स्नायूंचा विकास कमी होतो आणि खाण्यातली विविधता मिळत नाही .

③ चावून चघळून खाण्याचे पदार्थ खाणे आव्हानात्मक बनते आणि आहार कमी होतो कारण स्नायूंमध्ये तितकी ताकद नसते .

④ वर्तणुकीची किंवा लक्ष केंद्रित होण्याची आव्हाने असतात .त्यामुळे लक्ष नसणे, योग्य स्थितीत नीट न बसणे अशा अडचणी येतात .

आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
शारीरिक आव्हाने	○ खाताना बैठक स्थिती स्थिर ठेवण्यात अडचणी. ○ अशक्तपणामुळे खुर्चीतून घसरून पडण्याची शक्यता असते आणि जेवताना मान डोके सरळ ठेवू शकत नाही.
अपुरा आहार	○ जेवताना झोपी जातो. ○ जेवताना चोखणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसतो. ○ लवकर थकवा आणणारे काही पदार्थ टाळण्याकडे कल असतो.
खूप वेळ जेवण	○ जेवण अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ चालते.
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ नीट ओढून घेता येत नाही त्यामुळे बहुतेक वेळा पेय तोंडातून बाहेर येते. ○ अशक्तपणा आणि थकव्यामुळे आहारातील काही पदार्थ विशेषतः चावून/चघळूनखाण्याचे पदार्थ खाताना अडचणी ○ नीट न चावल्यामुळे खोकला किंवा श्वास गुदमरण्याचे प्रकार होतात. ○ कठीण पदार्थ खाण्यात अडचणी आल्याने ते उशिरा दिले जातात आणि त्यामुळे तोंडाच्या स्नायूंची वाढ नीट होत नाही.
स्नायूंच्या नियोजनाचा अभाव	○ स्वतः हाताने खाणे सुरु करायला विलंब होतो.
संवेदनशीलता	○ काही पदार्थ खायला कठीण जाते आणि थकवा येतो म्हणून ते टाळण्याकडे कल असतो. ○ काही सोपे पदार्थ खाण्याचा हट्ट आणि त्यावर अवलंबून राहण्याची सवय दिसते ○ तोंडात अन्न कोंबून बकाणा भरतो.
वाढ आणि पोषण	○ कमी आहार आणि त्यातील विविधतेच्या कमतरतेमुळे पोषण नीट न झाल्याने वाढ चांगली होत नाही.

जन्मतः अल्कोहोलमुळेहोणाऱ्या हानीची लक्षणे दाखवणारी किंवा अल्कोहोल सारख्या मादक द्रव्यांच्या सान्निध्यात आलेली मुले (FASD)33



अल्कोहोलमुळे होणाऱ्या हानीची लक्षणे किंवाअल्कोहोल सारख्या मादक द्रव्यांच्या सान्निध्यात येणे म्हणजे काय?

बाळ पोटात असताना जर आई मद्यपान करत असेल तर मुलावर त्याचा परिणाम होतो आणि त्यांची काही लक्षणे जन्मतः दिसतात. आईने कोणत्या प्रकारचे मादक द्रव्य गरोदरपणात किती प्रमाणात व कधी घेतले आहे यावर त्याचामुलावर किती परिणाम झाला आहे हे ठरते.

कितीही प्रमाणातले मादक द्रव्य गरोदरपणात कधीही जरी आईने घेतले तरी त्याचा मुलावर परिणाम होतोच.

FASD असलेल्या मुलांना

- सामान्य लक्षण म्हणजे छोटे डोके, वरचा ओठ आणि नाकाच्या मध्ये एक पुसटशी रेषा, बुटकेपणा, आणि कमी वजन
- झोपण्यात अडचणी
- अधिक गोंधळलेपणाआणि लवकर शांत होत नाही.
- वर्तणुकीतल्या समस्या (चंचल स्वभाव आणि एका जागी लक्ष केंद्रित होत नाही.)
- शैक्षणिक समस्या (कमी स्मृती आणि तर्कशक्ती, निर्णय क्षमता नसणे तसेच समस्यांचे निराकरण न करता येणे.
- आरोग्याच्या इतर समस्या :दृष्टी आणि श्रवण दोष, किडनी, हृदय आणि /किंवा हाडांचे आजार
- अति संवेदनशीलता आणि त्याच्याशी निगडीत समस्या असल्याने मुले स्पर्श, वास, चव आणि आवजाबाबत हळवी बनतात.
- दिनचर्येतील बदल, संगोपक दुसरी येणे किंवा एका कृतीमधून दुसऱ्या कृतीत जाणे असे बदल स्वीकारत नाही.
- कमीजास्त शारीरिक स्थिती आणि शरीर कंप होण्याची शक्यता.
- विकासास विलंब होतो.
- शाळा, कामाचे ठिकाण, घरी आणि समाजात वावरताना अडचणी येतात.

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

असलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① अतिशय संवेदनशीलता आणि शांत होण्यात अडचणी

② शारीरिक वाढीस विलंब, हालचालींचे असंतुलन आणि कमीजास्त ताकद यामुळे मूल मोठे होताना अधिक आहार घेण्यात तसेच विविध प्रकारचे आहार घेण्यात अडचणी येतात .

③ झोपेच्या आणि सावधपणा च्या समस्या म्हणजे मूल झोपाळलेले दिसते आणि नेहमीचे झोपेचे वेळापत्रक पळणे कठीण जाते .

आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
मरगळ आणि अतिरिक्त झोप	○ जेवताना बऱ्याचदा झोपतो. ○ जेवायला उठवणे कठीण जाते. ○ थकवा आणणारे काही पदार्थ टाळण्याकडे मोठ्या मुलांचा कल असतो.
अपुरा आणि कमी आहार	○ पूर्ण जेवण जेवण्याची क्षमता नसते. ○ दिवसा आणि रात्री कमी प्रमाणात खातो.
खूप वेळ जेवण	○ जेवण अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ चालते.
अयोग्य आहार	○ स्तनपान आणि बाटलीने पिण्यात अडचणी ○ ओढून घ्यायची ताकद कमी पडते आणि तोंडातून पेय बाहेर गळते. ○ जेवताना सगळा राडा केलेला असतो. ○ जेवताना शोषणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसतो.
शारीरिक समस्या	○ खाताना बैठक स्थिती स्थिर ठेवण्यात अडचणी. ○ अशक्तपणामुळे खुर्चीतून घसरून पडण्याची शक्यता असते आणि जेवताना मान डोके सरळ ठेवू शकत नाही. ○ अति हालचालीमुळे शरीर, मान आणि डोके वेडेवाकडे होते.
संवेदनशीलता आणि खाण्याची अनिच्छा	○ बदलेले वातावरण, अतिप्रकाशमान, गजबजत असलेल्या गर्दीच्या ठिकाणी बुजल्यासारखे होते. ○ काही विशिष्ट पदार्थ, चव, तापमान इ. साठी हट्ट धरतो.. ○ भूक लागल्याचे आणि /किंवा पोट भरल्याचे समजत नाही. ○ विचलित झाल्यामुळे किंवा दुर्लक्ष झाल्यामुळे खाण्याचे बकाणे भरतो. ○ नवीन पदार्थ आणि पेय चाखुन बघण्यात अडचणी ○ आहारातविविधता नसते.
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ नीट ओढून घेता येत नाही त्यामुळे बहुतेक वेळा पेय तोंडातून बाहेर येते. ○ अशक्तपणा आणि थकव्यामुळे आहारातील काही पदार्थ विशेषतः चावून/चघळूनखाण्याचे पदार्थ खाताना अडचणी येतात. ○ नीट न चावल्यामुळे खोकला किंवा श्वास गुदमरण्याचे प्रकार होतात.
मंदगतीने वाढ आणि कमीपोषण	○ कमी आहार असल्याने आणि मर्यादित पदार्थच खात असल्याने आणि नवीन पदार्थ द्यायला उशीर झाल्याने आहार पुरेसाहोत नाही. ○ वाढीचा वेग मंद असतो.

अकाली जन्म आणि जन्मतः कमी वजन



अकाली जन्म आणि जन्मतः कमी वजन म्हणजे काय?

अकाली जन्म म्हणजे गरोदरपणाच्या ३७ व्या आठवड्याआधी जन्माला येणे. मुलांच्या मृत्यूचे हे सर्वात मोठे कारण आहे. जन्माच्या वेळी कमी वजन असलेली मुले आरोग्याच्या वेगवेगळ्या समस्यांना बळी पडतात (मधुमेह, स्थूलता आणि उच्च रक्तदाब.) आणि अशा मुलांचा लहानपणी मृत्यू होऊ शकतो. लवकर जन्माला येणाऱ्या मुलांमध्ये आईच्या पोटात शेवटच्या तीन महिन्यात होणारी मेंदू आणि फुफ्फुसाची वाढनीट होऊ शकत नाही. बऱ्याचदा या नाजूक मुलांचा जन्म त्यांच्या गिळण्याच्या क्रिया विकसित व्हायच्या आधी झालेला असतो त्यामुळे आहार घेणे खूप कठीण होते.

जन्मतः कमी वजन म्हणजे बाळाचे वजन 2500 ग्रॅमपेक्षा कमी असणे) . २ . ५ किग्रॅ किंवा ५ पौंड ८ औंस पेक्षा कमी

अकाली जन्म किंवा जन्मतः कमी वजनअसलेल्या मुलांना :

- झोपेच्या समस्या
- लवकर जन्माला आल्याने वाढीला विलंब
- वर्तणुकीच्या किंवा शिकण्याच्या समस्या
- आरोग्याच्या इतर समस्या –दृष्टी आणि श्रवण दोष, दमा, श्वासाला त्रास, उलटी होणे इ.
- अतिसंवेदनशीलता
- चिडचिडा स्वभाव आणि लवकर शांत होत नाही.
- दीर्घकाळ आणि वारंवार हॉस्पिटल मध्ये ठेवावे लागते.
- पचनाच्या समस्या किंवा भुकेची कमतरता

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

अकाली जन्माला आलेल्या आणि जन्मतः कमी वजनअसलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① अतिसंवेदनशीलता आणि लवकर शांत होत नाही .

② लवकर जन्माला आल्यामुळे श्वास घेणे, शोषणे आणि गिळणे यासारख्या आवश्यक क्षमतांचाअभाव किंवा कमी विकास होतो आणि शारीरिक प्रतिकार शक्तीची कमतरता असते .

③ झोपेच्या आणि सावधपणाच्या समस्या असल्यानेजेवायला उठणे आणि जेवताना जागे राहणे कठीण जाते .

④ सारख्या आजारपणामुळे मुले संवेदनशील होतात आणिजेवायला नकार देतात, रडतात, बाटली, चमचा दूर सारतात आणि अस्वस्थ असतात .

⑤ जेवताना अस्वस्थ असल्याने (वारंवार खोकला, श्वास गुदमरणे, उलटी किंवा थुंकी येणे, वेदना इ) . समस्या जाणवतात आणि जेवायला नकार देतात .

आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
मरगळ आणि अतिरिक्त झोप	○ जेवताना बऱ्याचदा झोपतो. ○ जेवायला उठवणे कठीण जाते. ○ थकवा आणणारे काही पदार्थ टाळण्याकडे मोठ्या मुलांचा कल असतो.
अपुरा आणि कमी आहार	○ पूर्ण जेवण जेवण्याची क्षमता नसते. ○ दिवसा आणि रात्री कमी प्रमाणात खातो.
खूप वेळ जेवण	○ जेवण अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ चालते.
अयोग्य आहार	○ स्तनपान आणि बाटलीने पिण्यात अडचणी ○ ओढून घ्यायची ताकद कमी पडते आणि तोंडातून पेय बाहेर गळते. ○ जेवताना सगळा राडा केलेला असतो. ○ जेवताना शोषणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसतो. ○ घोट गिळताना श्वास लागतो. ○ दमा लागण्याचा सर्वाधिक धोका
शारीरिक समस्या	○ खाताना बैठक स्थिती स्थिर ठेवण्यात अडचणी. ○ अशक्तपणामुळे खुर्चीतून घसरून पडण्याची शक्यता असते आणि जेवताना मान डोके सरळ ठेवू शकत नाही. ○ अति हालचालीमुळे शरीर, मान आणि डोके वेडेवाकडे होते.
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ नीट ओढून घेता येत नाही त्यामुळे अहुतेक वेळा पेय तोंडातून बाहेर येते. ○ अशक्तपणा आणि थकव्यामुळे आहारातील काही पदार्थ विशेषतः चावून/चघळूनखाण्याचे पदार्थ खाताना अडचणी येतात. ○ नीट न चावल्यामुळे खोकला किंवा श्वास गुदमरण्याचे प्रकार होतात.
संवेदनशीलता आणि खाण्याची अनिच्छा	○ बदलेले वातावरण, अतिप्रकाशमान, गजबजत असलेल्या गर्दीच्या ठिकाणी बुजल्यासारखे होते. ○ काही विशिष्ट पदार्थ, चव, तापमान इ. साठी हट्ट धरतो.. ○ भूक लागल्याचे आणि /किंवा पोट भरल्याचे समजत नाही.
मंदगतीने वाढ आणि कमीपोषण	○ कमी आहार असल्याने आणि मर्यादित पदार्थच खात असल्याने आणि नवीन पदार्थ द्यायला उशीर झाल्याने आहार पुरेसाहोत नाही. ○ वाढीचा वेग मंद असतो.

दृष्टिदोष

दृष्टीदोष म्हणजे काय?

जेव्हा मुलाला एका किंवा दोन्ही डोळ्यांनी दिसत नाही किंवा कमी प्रमाणात दिसते तेव्हा त्याला दृष्टीदोष आहे असे म्हणतात. काही मुले जन्मतः दृष्टीदोष घेऊन येतात तर काहीजणांना तो नंतर उदभवू शकतो. दृष्टीदोष असलेल्या मुलांना सभोवतीचे जग नीट पाहता येत नाही त्यामुळे त्यांना कमी प्रेरणा मिळते आणि त्यांच्या शिकण्यावर बंधन येते. त्यांच्या इतर गोष्टींप्रमाणेच खाण्याच्या क्रियेतही अडथळा येतो.



दृष्टीदोष असलेल्या मुलांना:

- विकासाला विलंब, विशेषतः शारीरिक, शैक्षणिक आणि संवाद
- स्वतःच्या हाताने कसे जेवायचे हे शिकणे अवघड जाते कारण त्यांना कोणतेही उदाहरण दिसू शकत नाही.
- शालेय अभ्यासक्रम शिकणे कठीण जाते.
- भोवताली वावरताना अडचणी येतात
- संवाद आणि शिक्षणासाठी पर्यायी पद्धती वापराव्या लागतात. (ब्रेल लिपी आणि भाषा)

या मुलांना आहाराच्या समस्या का आढळतात?

दृष्टीदोष असलेल्या मुलांना आहाराच्या समस्या असतात त्याला बरीच कारणे आहेत:

① अतिसंवेदनशील असल्याने पदार्थांना स्पर्श करणे आणि नवे पदार्थ खाणे बुजावणारे असते .

② दृष्टीदोष असल्याने शरीराच्या हालचालीवर मर्यादा येतात आणि त्याचा परिणाम आहारावरही होतो .डोके आणि मान यात पुरेशी ताकद नसणे, जेवताना सरळ न बसता येणे, पदार्थाला हात लावून ते उचलणे इ . गोष्टी कठीण जातात .

③ आरोग्याच्या इतर समस्या उदा, श्रवण दोष, शारीरिक वाढ आणि आकलन शक्ती अपुरी होणे आणि यासर्वाचा परिणाम आहारावर होतो .

④ दृष्टि कमी किंवा मर्यादित असल्याने खाताना शांत राहूशकते, पदार्थांना स्पर्श करून मगच त्याचास्वाद घेणे सुरक्षित वाटू शकते आणि कसे खावे हे शिकणे अधिक आव्हानात्मक असू शकते.

आहाराच्या समस्या	उदाहरणे
संवेदनशीलता आणि खाण्याची अनिच्छा	○ स्पर्श आणि अनुभवातून मिळणाऱ्या अनुभूतीसंदर्भात संवेदनशील असतात. ○ काही विशिष्ट पदार्थ, चव, तापमान इ. साठी हट्ट धरतो.. ○ काही विशिष्ट पदार्थ, कप. बाटली, ताटली आणि तापमान इ. साठी हट्ट धरतो. ○ खाण्यासाठी सोयीचे होण्याआधी पदार्थांना हात लावून बघणे, स्पर्श करणे यासाठी वेळ घेतो. ○ संगोपकाकडून खाणे वारंवार टाळतो किंवा नाकारतो. ○ आहारातील बदल स्वीकारताना वेळ लागतो.
तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या	○ विशिष्ट प्रकारचे अन्न खाणे कठीण जाते. ○ उशिरा द्यायला सुरु केल्याने कठीण पदार्थ खाण्यासाठी तोंडाच्या स्नायूंचा विकास मंदावतो.
शारीरिक समस्या	○ खाताना योग्य स्थिती राखणे कठीण जाते. ○ स्पर्शाला संवेदनशील असल्यानेखाद्यपदार्थ शोधण्यात आणि स्वतः हाताने खाण्यात अडचणी येतात.
आरोग्याच्या इतर समस्या(सेरेब्रल पाल्सी, स्वमग्नता, श्रवण दोष इ.)	○ अतिसंवेदनशीलतेमुळे आहारावर आणि त्याच्या स्वीकारावर परिणाम ○ स्नायूंच्या कमीजास्त हालचालींमुळे स्थिती राखणे कठीण जाते.
वाढ आणि पोषण	○ कमी आहार असल्याने आणि मर्यादित पदार्थच खात असल्याने आणि नवीन पदार्थ द्यायला उशीर झाल्याने आहार पुरेसाहोत नाही. वाढीचा वेग मंद असतो.

विभाग ६. ३ : आहारापलीकडे : विशेष गरज असलेल्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना

विशिष्ट परिस्थिती असो अगर नसो प्रत्येक मुलाला वाढण्याची आणि विकासाची पूर्ण संधी मिळायला हवी. मुलाच्या समस्या असल्यातरी संगोपकाने प्रत्येक मुलाचे सामर्थ्य, क्षमता आणि गरजा समजून घेणे आवश्यक आहे. इतकेच नाही तर आहारासोबतच विकासाच्या इतर क्षेत्रातही लक्ष देणे गरजेचे आहेत. रोजच्या दिनचर्येत काही सोप्या आणि साध्या गोष्टींचा समावेश करून मुलांच्या विकासाला हातभार लावणे शक्य आहे पण त्यासाठी थोडा अधिक वेळ देणे गरजेचे आहे.

वेगवगेळ्या वयोगटातील विशिष्ट मुलांच्यागरजा आणि त्यांना भागवण्यासाठी विविध उपाय याबद्दल आधिक माहिती जाणून घ्या प्रकरण २, ३, ४ आणि ५ मध्ये.





विशिष्ट गरजा असलेल्या मुलांना आधार देण्यासाठी काही सूचना

सूचना १ :	**निकोप नातेसंबंध मेंदूच्या वाढीचे साधन.** मूल विशिष्ट गरजा असलेले असेल तरी देखील त्याच्या सशक्त आणि आरोग्यपूर्ण वाढीसाठीसकारात्मक नात्यांची गरज असते. संगोपक आणि मुलातील असे नाते मुलाच्या शरीर, मन आणि मेंदूच्या वाढीला पूरक ठरते. संगोपकाने दिलेला दर्जेदार वेळ मुलाच्यासशक्त मेंदू आणि शरीराच्या वाढीला सहाय्यक असतात. संगोपक मुलांच्या विशिष्ट गरजा रोज पुरवत असेलच पण सकारात्मक नाते हे त्याच्या मन आणि मेंदूच्या विकासात भर घालते. हे आवश्यक आहे कारण अशा मुलांना आहाराच्या आणि वाढीच्या समस्यांचा जास्त सामना करावा लागतो.
सूचना २	**जास्त अपेक्षा ठेवा.** विशिष्ट गरजा असलेली मुले आपल्या अपेक्षेपेक्षा बरेच काही करू शकतात. पण जर संधीचं मिळाली नाही तर मात्र शिकणे आणि वाढणे अवघड होते. संगोपकाने या मुलांना खेळण्याच्या, शिकण्याच्या आणि संवादाच्या अनेक संधी उपलब्ध करून द्यायला हव्या.
सूचना ३	**त्यांचे सामर्थ्य ओळखा.** प्रत्येक विशिष्ट गरज असलेल्या मुलाकडे एखादा विशेष गुण असतो. तो ओळखून त्याआधारे त्याच्या वाढीला मदत करण्यासाठी संगोपकाने सज्ज असावे.
सूचना ४	**प्रत्येक मुलाचे व्यक्तिमत्त्व वेगळे असते.** काही समान लक्षणे असली तरी प्रत्येक मूल हे वेगळी व्यक्ती असते त्यामुळे त्यांच्या क्षमता आणि गरजा समान नसतात. त्यामुळे प्रत्येक मुलाची काळजी वेगळ्या प्रकारे घ्यायला हवी.
सूचना ५	**सकारात्मक नातेसंबंध मुलाला शिकवण्यासाठी उत्तम!** जेवताना आणि नंतरही मुलाशी सकारात्मक संबंध निर्माण करणे हा त्याच्या वाढीसाठी उत्तम मार्ग आहे.





विशिष्ट गरज असलेल्या मुलांसाठी काही सूचना

विशिष्ट गरज असलेली मुले ही इतरांपेक्षा वेगळी असतात आणि त्यांची वेगळ्या प्रकारे काळजी घेणे गरजेचे असते. त्यासाठी संगोपकाकडे संयम असणे आवशयक असते. या मुलांना आहाराच्या समस्या अगदी सहज येतात. या मुलांना कोणत्या गरजा किती प्रमाणात आहेत आणि त्यासाठी त्यांना कसा आधार द्यायचा हे संगोपकाने जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

① जास्त अपेक्षा ठेवा. विशिष्ट गरजा असलेली मुले आपल्या अपेक्षेपेक्षा बरेच काही करू शकतात. पण जर संधीचं मिळाली नाही तर मात्र शिकणे आणि वाढणे अवघड होते. संगोपकाने या मुलांना खेळण्याच्या, शिकण्याच्या आणि संवादाच्या अनेक संधी उपलब्ध करून द्यायला हव्या.

② मूल विशिष्ट गरजा असलेले असेल तरी देखील त्याच्या सशक्त आणि आरोग्यपूर्ण वाढीसाठीसकारात्मक नात्यांची गरज असते. संगोपक आणि मुलातील असे नाते मुलाच्या शरीर, मन आणि मेंदूच्या वाढीला पूरक ठरते. संगोपकाने दिलेला दर्जेदार वेळ मुलाच्यासशक्त मेंदू आणि शरीराच्या वाढीला सहाय्यक असतात. संगोपक मुलांच्या विशिष्ट गरजा रोज पुरवत असेलच पण सकारात्मक नाते हे त्याच्या मन आणि मेंदूच्या विकासात भर घालते. हे आवश्यक आहे कारण अशा मुलांना आहाराच्या आणि वाढीच्या समस्यांचा जास्त सामना करावा लागतो.



आहाराच्या समस्या असलेल्या मुलांना विशेष साहाय्य कसे द्यावे याबद्दल अधिक माहिती वाचा प्रकरण ७ आणि परिशिष्ट मध्ये.



भाग ३ I प्रकरण ७

आहाराच्या सामान्य समस्या आणि वयोगटानुसार त्यांचे निराकरण

"आपण आपली मने एकत्र करू आणि आपल्या मुलांसाठी काय करता येते ते पाहू.."

सिटींग बूल

विभाग ७.१ :आहाराच्या समस्यांचा साधारण आढावा

विभाग ७.२ :आहाराच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी अंतिम विचार



विभाग ७.१ : आहाराच्या समस्यांचा साधारण आढावा

आहाराच्या समस्या सोडवण्यास साहाय्य करणे

मुलांना आहाराच्या समस्या काही विशिष्ट परिस्थिती आणि अपंगत्वामुळे येतात. काही मुलांना या जन्मतः असू शकतात किंवा काही मुलांना नंतर सुरु होतात. काहीही कारण असले तरी मुलाच्या वाढीसाठी उपयुक्त आहार मुलाने घ्यावा या करता मदत कशी करावी हे संगोपकाला माहिती असणे गरजेचे आहे. शिशु आणि बालकांमध्ये असणाऱ्या नेहमी आढळणाऱ्या आहारविषयक समस्या आणि त्यांचे निराकरण या विषयी या विभागात जाणून घेऊ.

आहाराच्या समस्या असलेल्या मुलांच्या परिस्थितीची आणि अपंगत्वाची काही उदाहरणे:



सामान्यपणे दिसणारे आजार आणि परिस्थिती

- स्वमग्नता
- सेरेब्रल पाल्सी
- बहिरेपणा
- गरोदरपणातील अल्कोहोल मुळे बाळावर होणारे परिणाम
- अकाली जन्म
- मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले
- हृदयरोग
- दुभंगलेले ओठ आणि/किंवा टाळू
- डाउन्स सिंड्रोम
- पोटाचे आणि आतड्याचे विकार
- अतिसंवेदनशीलता
- दृष्टी दोष



शिशुंमध्येआढळणाऱ्या आहाराच्या समस्या आणि आव्हाने :

आव्हाने १ : झोपाळू आणि उठायला त्रास देणारी मुले

आव्हाने २ : गोंधळलेली आणि लवकर शांत न होणारी मुले

आव्हाने ३ : चटकन थकणारी मुले

आव्हाने ४ : चोखण्याचा किंवा तोंडाने ओढून घेण्याचा त्रास असलेली मुले

आव्हाने ५ : खोकला, दमा किंवा श्वास धाप लागणारी मुले

आव्हाने ६ : नेहमी थुंकी काढणारी मुले

आव्हाने ७ : विशिष्ट गट : दुभंगलेले ओठ आणि /किंवा टाळू असलेली मुले

आव्हाने ८ : विशिष्ट गट: अकाली जन्माला आलेली मुले

आव्हाने ९ : विशिष्ट गट : मादक पदार्थाच्या संपर्कात आलेली मुले

बालकांमध्ये आढळणाऱ्या आहाराच्या समस्या आणि आव्हाने :

आव्हाने १० : स्नायूंमध्ये कमी शक्ती असणारी मुले

आव्हाने ११ : तोंडाच्या रचनेमध्ये त्रुटी असलेली मुले

आव्हाने १२ : अतिसंवेदनशील मुले

आव्हाने १३ : चावण्याचा आणि चघळण्याचा त्रास असलेली मुले

आव्हाने १४ : गिळण्याचा त्रास असलेली मुले

आव्हान १ : झोपाळू आणि उठायला त्रास देणारी मुले

कसे ओळखावे: दूध पिता पिता ही मुले झोपी जातात आणि त्यांना जागं ठेवणं कठीण जातं. या मुलांना भूक कधी लागते आणि लागते कि नाही हे संगोपकाला कळू शकत नाही. नाजूक तब्येतीची, लवकर जन्माला आलेली किंवा पोटात असताना मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले अतिशय संवेदनशील असतात. त्यामुळे तणावपूर्ण वातावरण आणि परिस्थिती टाळण्यासाठी ती झोपून जातात. यामध्ये डाऊन सिंड्रोम किंवा हृदयरोग असलेली मुलेही असू शकतात.



नेहमी असणाऱ्या आहाराच्या समस्या:

- वजन कमी होणे आणि भूक मंदावणे
- एका वेळेस फार खात नाहीत, अपुरा आहार
- चोखण्यात अडचणी
- श्वास गुदमरल्यामुळे आणि धाप लागल्याने गिळताना त्रास होणे
- चटकन थकतात त्यामुळे उठणे किंवा जेवताना जागे राहणे कठीण जाणे
- भरवताना बुजणे आणि झोपी जाणे
- अस्वस्थ आणि गोंधळलेले
- वाढ नीट होत नाही, वजन लवकर वाढत नाही.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- मुलाच्या भूकेनुसार वारंवार आहार (परिशिष्ट ९ल१, ९ल२)
- दर दोन तीन तासांनी बाळाला भरवा.
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने



- बूच किंवा बाटलीची निवड योग्य पद्धतीने करा. उदा, कमी वेगाने दूध देणारी बाटली किंवा बूच (प्रकरण १, विभाग ५ , परिशिष्ट ९ग)

स्थिती



- मुलाला भरवताना ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात सरळ बसवा.
- मुलांसाठी योग्य स्थितीच्या सूचना पाळा. (प्रकरण १, विभाग १ आणि प्रकरण २ विभाग ३)
- मुलाचे हात छातीशी असताना, कंबर आणि गुडघे वाकलेले असताना भरवा.

मदतीचे इतर मार्ग



- जेवणाच्या आधी आणि दरम्यान त्याला हळुवारपणे उठवा.
  - (परिशिष्ट ९ख)
- भरपूर प्रकाश आणि आवाज असलेल्या खोलीत जेवण द्या किंवा मंद प्रकाश आणि शांतता असलेल्या खोलीत द्या. (मुले कोणती स्थिती योग्य हे तुम्हाला दाखवतीलच)
- बाळाला जागं ठेवाण्यासाठी फिरत फिरत भरवा.
- मुलाला जागे करण्यासाठी मुलाला दुपट्यातून बाहेर काढा किंवा त्याचे कपडे काढा.



आव्हान २: गोंधळ घालणारी मुले

कसे ओळखावे: ही मुले कायम गोंधळलेल्या अवस्थेत असतात. त्यांना भूक लागली आहे असं वाटून त्यांना बाटली दिली तरी ती गोंधळ करतात. नाजूक, लवकर जन्माला आलेली, मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली, वैद्यकीय समस्याग्रस्त मुले त्यांना येणाऱ्या ताणाबद्दल सांगण्यासाठी असा गोंधळ करतात. संगोपकाला मूल नक्की कशाने नाराज आहे हे समजणे कठीण जाते आणि त्याचाही गोंधळ उडतो. त्यातही ही मुले लवकर शांत होत नाहीत आणि फार काळ शांत राहू शकत नाहीत. यात श्रवण, दृष्टी दोष, हृदयरोग असलेली मेंदूची नीट वाढ न झालेली, मंदगतीने वाढणारी मुलेही असू शकतात.

नेहमी असणाऱ्या आहाराच्या समस्या:

- चोखणे अवघड जाते.
- चिडचिड आणि उदासपणा
- बाटली नाकारणे, हालचालीत वाढ (चुळबुळ करणे, आळोखे पिळोखे देणे)
- शांत करणे आणि शांत राहणे कठीण
- कमी वाढ होते आणि वजन कमी वाढते
- भूक मंदावते आणि वजन कमी होते.



पडलेल्या किंवा झोपलेल्या अवस्थेत बाळाला खायला देणे धोकादायक असते. बाळ जेव्हा उठून नीट सरळ बसते तेव्हाच त्याला खायला द्या.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ

- दर २/३ तासांनी नियमितपणे वारंवार खायला द्या.
- गरज पडली तर अधूनमधून थोडे थोडे जास्तीचे खाणे द्या..
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने

- जास्त प्रवाह नसलेलं मऊ बूच वापरा .बुचावर ० किंवा १ लिहिलेले असेल. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- आहाराच्या आधी आणि नंतर बाळाला शांत करा. (परिशिष्ट ९ग)
- दूध पिताना बैठा पाळणा किंवा बाबागाडी वापरून बाळाला शांत करा.

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- बाळाला नीट गुंडाळून तुमच्या कुशीत धरा (प्रकरण २, विभाग ३).
- बाळाला गुंडाळताना त्याचे हात मोकळे ठेवा म्हणजे ते हात तोंडापर्यंत नेऊ शकेल आणि त्याला स्वतः जेवण्याचा आत्मविश्वास मिळेल. (प्रकरण २, विभाग ३)
- उभ्या पाळण्यात, उतरत्या किंवा तिरप्या स्थितीत आहार द्या. (प्रकरण १, विभाग१, प्रकरण २ विभाग३)

मदतीचे इतर मार्ग



- शांत करण्यासाठी नियमितपणे शांतता देणारे साधन वापरा.
- त्याला शांत वाटेल असे साधन उदा. बूच किंवा बोट त्याला चोखू द्या. (परिशिष्ट ९ग)
- बाळाला मंद प्रकाशात असलेल्या ठिकाणी शांत करा आणि भरवा. (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९क)
- लयबद्ध हालचाली पुन्हा पुन्हा करून त्याला शांत करा.
  - (परीशिष्ट ९ ख)

जेव्हा बाळाला त्रास होत असेल तेव्हा बाटली कधीही त्याच्या तोंडात बळजबरीने देऊ नका. प्रथम बाळाला शांत करा आणि नंतर बाटली द्या. जर बाटल्यांची जबरदस्ती केली तर बाळ अधिक अस्वस्थ होऊ शकते आणि आहार नाकारू शकते.

<u>लक्षात ठेवा :</u>बाळाच्या लक्षणांकडे बघा. ते तणावात असताना रडते, पाठ वाकवते, कपाळाला आठ्या पाडते, डोळे मोठे करते भुवया उंचावते, जलद श्वास घेते, डोळे आणि डोके दुसरीकडे फिरवते. शांत करण्यासाठी परिशिष्ट ९ल-२मधील प्रणाली वापरा.

मुलं शांत असतात तेव्हा
छान दूध पितात.





आव्हान ३: चटकन थकणारी मुले

कसे ओळखावे : ही मुले दूध प्यायला सुरुवात करताच काही मिनिटातच थकतात. ती पितापिताच झोपतात आणि दूध संपवणे कठीण होऊन बसते. नाजूक तब्येतीची, हृदय किंवा फुफ्फुसाच्या आजाराने ग्रस्त आणि अकाली जन्माला आलेली मुले अपेक्षेपेक्षा चटकन थकतात. त्यांना रांगणे, बसणे अशा क्रिया करताना अडचणी येतात आणि त्यामुळे दूध पिण्याचा संयम कमी असतो. हृदय रोग असलेली, फुफ्फुसाचा संसर्ग झालेली , डाऊन सिंड्रोम असलेली, आणि मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेल्या

मुलांनाही अशा सवयी असतात.

त्याला पिताना श्वास घ्यायला सोपे जावे म्हणून या नवजात बाळाला संगोपक अगदी हळूवारपणे थोडं थोडं दूध देते आहे .

आहाराच्या नेहमीच्या समस्या:

- वजन घटते आणि भूक मंदावते
- एका वेळी जास्त खाऊ शकत नाही.
- चोखण्यात अडचणी (कमी चोखते , तोंडातून पेय बाहेर गळते)
- श्वास किंवा दम लागल्यामुळे गिळताना त्रास होतो.
- चोखणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसतो.
- दूध पिताना धाप लागते, श्वासोच्छवास जोरात होतो.
- चटकन थकून पितापिता झोपून जाते.
- वाढ नीट होत नाही आणि वजन पुरेसे वाढत नाही.



मदत कशी करावी?

आहार आणि वेळ



- दर दोन तासांनी छोटे छोटे दुधाचे घोट द्या. (६० मिली. किंवा २ औंस)
- सावकाश भरवा म्हणजे बाळाचा पिण्याचा संयम वाढेल.
  - (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने



- थकलेल्या बाळाला सहज चोखता येईल असे मऊ बूच वापरा.
- बाळाच्या क्षमतेला अनुसरून दूध देऊ शकणारी बाटली आणि बूच वापरा. जलद वेग मुलासाठी जास्त होईल आणि त्याला दमवेल. अगदी सावकाश वेग सुद्धा बाळाला निराश करून थकवेल. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- उभ्या पाळण्यात, उतरत्या किंवा तिरप्या स्थितीत आहार द्या. (प्रकरण १, विभाग१, प्रकरण २ विभाग३)
- बाळाला नीट गुंडाळून तुमच्या कुशीत धरा (प्रकरण २, विभाग ३).
- बाळाला गुंडाळताना त्याचे हात मोकळे ठेवा म्हणजे ते हात तोंडापर्यंत नेऊ शकेल आणि त्याला स्वतः जेवण्याचा आत्मविश्वास मिळेल. (प्रकरण २, विभाग ३)

मदतीचे इतर मार्ग



- बाळाला शांत करण्यासाठी चोखणी किंवा बूच वापरा.
  - (परिशिष्ट ९ ग)
- बाटली खाली दाबून धरण्याचे तंत्र वापरून बाळाला चोखण्यासाठी उद्युक्त करा. (परिशिष्ट ९ज)
- जबड्याला आणि हनुवटीला आधार देऊन चोखून घ्यायला मदत करा. (परिशिष्ट ९ ज)
- ओठ आणि गालाला आधार देऊन चोखण्यासाठी मदत करा. (परिशिष्ट ९ज)
- बूच बाळाच्या तोंडात न हलवता ठेवा कारण हलल्यामुळे वेग बदलतो आणि बाळाचे लक्ष विचलित होते.



<u>लक्षात ठेवा :</u> बाळाच्या जबड्याला आणि गालाला आधार दिल्याने जर बाळाला खोकला येऊन श्वास रोखला जात असेल तर असा आधार देणे ताबडतोब बंद करा.

लक्षात ठेवा: लहान मुले जेवताना थकत असतील तर ती मोठेपणी जेवतानाही थकतात. मोठ्या मुलांनाही लहान बाळांसारखीच मदत लागते. त्यांना थोडं थोडं जेवण वारंवार सावकाशपणे देऊन, आणि कमी चावायला लागणारे पदार्थ देऊन तुम्ही त्यांना मदत करू शकता.

आव्हान ४: शोषून किंवा तोंडाने ओढून घेण्याचा त्रास असलेली मुले

कसे ओळखावे : या मुलांना ताकदीने आणि पूर्ण क्षमतेने शोषून घेता येत नाही. त्यांना बाटलीचे बूच ओठांनी आणि गालांनी दाबता येत नाहीत. जलद प्रवाही पेय पिणे तर जास्त अवघड आणि धोकादायक असू शकतं. त्यामुळे त्यांचं दूध पिणं म्हणजे नुसता राडा होतो आणि चोखून घ्यायला खूप प्रयत्न करावा लागत असल्याने ती चटकन थकतात. त्यांना चोखून घेण्याची लय किंवा पद्धत नीट समजत नाही म्हणून ती जास्तच थकतात आणि दूध पिणे त्याच्यासाठी त्रासदायक होऊ शकते.कमकुवत हृदय आणि फुफ्फुसे असलेल्या अशक्त मुलांना मुख्यत्वे हा त्रास असतो. सेरेब्रल पाल्सी, डाऊन सिंड्रोम, मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले किंवा अकाली जन्माला आलेल्या नाजूक मुलांना हा त्रास संभवतो.

आहाराच्या नेहमीच्या समस्या:

- बूच किंवा स्तनाग्र तोंडात धरणे अवघड जाणे.
- कमी शोषले जाते.
- शोषणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसतो.
- खोकला येणे, धाप लागणे, गुदमरणे यात वाढ होते.
- जास्त लाळ गालात राहते , पेय तोंडातून बाहेर येते.
- चटकन थकल्याने बाटलीतले सगळे दूध संपत नाही.
- पितापिता झोपी जाते.
- फार वेळ डोके सरळ ठेवता येत नाही.
- वाढ नीट होत नाही आणि वजन वाढत नाही.



या छोट्या बाळाला दुपट्यात छान गुंडाळून दूध द्यायच्या आधी त्याने शांत राहावे म्हणून तोंडात चोखणी दिली आहे



मदत कशी करावी ?

आहार आणि वेळ



- दर दोन तासांनी दूध द्या
- बाळ लवकर थकते त्यामुळे वारंवार छोटे छोटे दुधाचे घोट. (६० मिली. किंवा २ औंस) देत रहा.
- सावकाश भरवा म्हणजे बाळाचा पिण्याचा संयम वाढेल. (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने



- थकलेल्या बाळाला सहज चोखता येईल असे मऊ बूच वापरा.
- बाळाच्या क्षमतेला अनुसरून दूध देऊ शकणारी बाटली आणि बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- तोंडातून दूध बाहेर येत असेल तर ० किंवा १ नंबरचे बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- उभ्या पाळण्यात, उतरत्या किंवा तिरप्या स्थितीत आहार द्या. (प्रकरण १, विभाग१, प्रकरण २ विभाग३)
- बाळाला नीट गुंडाळून हात त्याच्या छातीशी येतील असे तुमच्या कुशीत धरा (प्रकरण २, विभाग ३).

मदतीचे इतर मार्ग



- बाळाला शांत करण्यासाठी दूध देण्याआधी चोखणी किंवा बूच वापरा. (परिशिष्ट ९ ग)
- अधूनमधून चोखणी किंवा बूच चोखायला द्या.. (परिशिष्ट ९ ग)
- बाळाला शांत आणि मंद प्रकाशाच्या जागी दूध द्या. (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)
- वारंवार लयबद्ध हालचाली आणि गुणगुणण्याचे आवाज करून त्याला शांत ठेवा. (परिशिष्ट ९ख)
- बाटली खाली दाबून धरण्याचे तंत्र वापरून बाळाला चोखण्यासाठी उद्युक्त करा. (परिशिष्ट ९ज)
- जबड्याला आणि हनुवटीला आधार देऊन शोषून घ्यायला मदत करा. (परिशिष्ट ९ ज)
- ओठ आणि गालाला आधार देऊन चोखण्यासाठी मदत करा. (परिशिष्ट ९ज)

आव्हान ५: खोकला, दमा किंवा श्वास , धाप लागणारी मुले



कसे ओळखावे: या मुलांना बाटलीतून दूध पिताना, पिऊन झाल्यावर किंवा दोन्ही वेळेला नेहमी खोकला येतो, धाप लागते किंवा दूध तोंडातून बाहेर येते. असं वाटतं की ही मुले दूध पिताना श्वास घेण्यासाठी धडपडतात. हृदयरोग, डाऊन सिंड्रोम, सेरेब्रल पाल्सी, दुभंगलेले ओठ आणि टाळू, मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले, अकाली जन्माला आलेली नाजूक मुले यांनाही हा त्रास संभवतो.

आहाराच्या नेहमीच्या समस्या

- दूध चोखणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसणे
- पेय आणि स्वतःची लाळ गिळणेही कठीण जाते.
- जास्त लाळ गळते आणि पेय तोंडातून बाहेर पडते.
- चटकन थकल्याने बाटलीतले दूध संपूर्ण पिणे शक्य होत नाही.
- खोकला येणे, धाप लागणे, गुदमरणे यात वाढ होते
- दूध घ्यायच्या आधी आणि घेताना गोंधळ, चिडचिड वाढते.
- वाढ नीट होत नाही आणि वजन पुरेसे वाढत नाही.

<u>लक्षात ठेवा :</u> दूध घेताना मुलांना जर खोकला आला किंवा श्वास गुदमरला तर त्यांना ठसका लागू शकतो. (पेय अन्ननलिकेतून पोटात न जाता श्वासनलिकेतून फुफ्फुसात जाते) . यामुळे मुले गंभीर आजारी पडू शकतात. श्वास लागणे, न्युमोनिया होणे यातून त्यांची वाढ पुरेशी होत नाही, वजन वाढत नाही आणि क्वचित प्रसंगी मृत्यूही येऊ शकतो.

मदत कशी करावी?

आहार आणि वेळ



- दर दोन तासांनी दूध द्या
- बाळ लवकर थकते त्यामुळे वारंवार छोटे छोटे दुधाचे घोट. (६० मिली. किंवा २ औंस) देत रहा.
- सावकाश भरवा म्हणजे बाळाला पिण्याची गती सापडेल आणि खोकला येणार नाही. (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने



- थकलेल्या बाळाला सहज चोखता येईल असे मऊ बूच वापरा.
- बाळाच्या क्षमतेला अनुसरून दूध देऊ शकणारी बाटली आणि बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- सगळ्या पद्धती वापरून पहा. नाही जमले तर हळूहळू पेय घट्ट करत जा आणि जलद प्रवाही बुचातून बाळाला द्या. <u>वेग वाढवण्यासाठी बूच कापू नका</u> (प्रकरण १, विभाग ९, परिशिष्ट ९क आणि ९इ)

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- उभ्या पाळण्यात, उतरत्या किंवा तिरप्या स्थितीत आहार द्या. (प्रकरण १, विभाग१, प्रकरण २ विभाग३)
- बाळाला नीट गुंडाळून हात त्याच्या छातीशी येतील असे तुमच्या कुशीत धरा (प्रकरण २, विभाग ३).

मदतीचे इतर मार्ग



- बाळाला शांत करण्यासाठी दूध पिताना चोखणी किंवा बूच चोखायला द्या (परिशिष्ट ९ ग)
- मधूनमधून ढेकर देण्यासाठी थांबा आणि त्याच्याशी हळुवारपणे बोलून त्याला दूध घ्यायला मदत करा.



<u>लक्षात ठेवा :</u> काही मुलांना खोकला येत नाही किंवा श्वास लागत नाही पण त्यांना ठसका लागतो. त्याला 'छुपा दमा' म्हणतात. मुलाची लक्षणे नीट बघा. त्याला दूध पिताना किंवा अधून मधून ठसका लागतोय का, त्याच्या तोंडातून घरघर आवाज येतोय का, किंवा श्वासाचा आवाज होतोय का, डोळ्यात पाणी येतंय का, त्वचेचा रंग बदलतोय का, वारंवार आजारी पडतोय का किंवा वाढ नीट होत नाही, वजन वाढत नाही असे आहे का याकडे नीट लक्ष ठेवा.



गिळणे आणि सुरक्षेची काळजी याबाबत वाचा प्रकरण १, विभाग २ मध्ये .

आव्हान ६ : नेहमी थुंकी काढणारी मुले



कसे ओळखावे : गॅस्ट्रोइसोफेजियल रिफ्लक्स (जीईआर) म्हणजे जेव्हा पोटातून अन्न घशात परत येते आणि तेव्हा वेदना आणि अस्वस्थता येते. हा एक गंभीर आणि दीर्घकाळ टिकणारा प्रकार आहे आणि त्यामुळे बाळाचे चांगले पोषण होऊ शकत नाही आणि वजन वाढत नाही. अशी बाळे वारंवार थुंकतात (कधीकधी प्रत्येक आहारानंतर), ती अस्वस्थ वाटतात. त्यांना भूक तर लागते पण आहार घेताना निराश होतात. अस्वस्थ आणि तणावपूर्ण अनुभवामुळे बऱ्याच वेळा, ही मुले खाण्यास नकार देऊ शकतात. सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या बाळांना, गर्भाशयात औषधे किंवा अल्कोहोल सारख्या पदार्थांच्या संपर्कात असलेल्या बाळांना किंवा लवकर जन्माला येणा-या मुलांमध्ये किंवा मेंदूच्या विकासास विलंब असलेल्या मुलांन हा आजार होऊ शकतो.

कोणत्याही मुलांना उलट्या होतात आणि बरीचे मुले उलटी होताना त्रास आणि वेदना होत असल्याची लक्षणे दाखवतात.

आहाराच्या नेहमीच्या समस्या:

- अनियंत्रित उलट्या होतात.
- प्रत्येक जेवणानंतर किंवा मध्येही तोंडातून थुंकी येत राहते.
- थुंकी सतत येत राहिल्याने बाटली नाकारण्याकडे कल वाढतो.
- दूध प्यायच्या आधी आणि दरम्यान गोंधळ आणि चिडचिड वाढते. (बाळाला भूक लागलेली असते पण तरीही ते दूध नाकारते)
- वजन पुरेसे न वाढल्याने वाढ नीट होत नाही.

<u>लक्षात ठेवा :</u> थुंकणाऱ्या सगळ्याच मुलांना गॅस्ट्रोइसोफेजियल रिफ्लक्स (जीईआर) हा त्रास असेल असे नाही. काही मुले आनंदाने थुंकतात तर काही वेदनेने. आनंदाने तोंडातून फुरक्या काढणाऱ्या मुलांना वेदना होत नाहीत, त्यांच्या आहारावर याचा काही परिणाम होत नाही. पण ज्या मुलांना जीईआर त्रास असू शकतो अशी मुले त्यांना भूक लागल्याचे दाखवतात पण त्यांना भीती वाटते आणि ती बाटली नाकारतात. जीईआर असलेली मुले ताबडतोब ओळखणे गरजेचे आहे म्हणजे लगेच यांच्यावर उपाय करता येईल. (औषध, योग्य स्थिती, काही विशिष्ट फॉर्म्युले इ.) त्यामुळे त्यांचे जेवण आरामदायी आणि सकारात्मक होऊ शकेल.

मदत कशी करावी?

आहार आणि वेळ



- दर दोन तासांनी दूध द्या. विशेषतः जेव्हा जास्त दिल्याने थुंकी किंवा उलटीचा त्रास वाढत असेल तेव्हा वारंवार छोटे छोटे दुधाचे घोट. (६० मिली. किंवा २ औंस) देत रहा.
- सावकाश भरवा म्हणजे बाळाला उलटी येणार नाही. (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने



- थकलेल्या बाळाला सहज चोखता येईल असे मऊ बूच वापरा. बाळाच्या क्षमतेला अनुसरून दूध देऊ शकणारी बाटली आणि बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- सगळ्या पद्धती वापरून पहा. नाही जमले तर हळूहळू पेय घट्ट करत जा आणि जलद प्रवाही बुचातून बाळाला द्या. वेग वाढवण्यासाठी बूच कापू नका (प्रकरण १, विभाग ९, परिशिष्ट ९क आणि ९इ)

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- बाळाला सरळ उभ्या स्थितीत – कमीतकमी ३० ते ४० अंश कोनात ठेवून दूध पाजा. त्याला झोपलेल्या किंवा तिरप्या असलेल्या अवस्थेत दूध देऊ नका. (प्रकरण १, विभाग१, प्रकरण २ विभाग३)
- बाळाला कुशीवर तिरपे निजावून दूध द्या. (प्रकरण १, विभाग१, प्रकरण २ विभाग३)
- बाळाला जेवण झाल्यावर निदान १५ ते ४५ मिनिटे उभे धरा म्हणजे दूध त्याच्या पोटात व्यवस्थित राहील. तुम्ही उचलून धरा किंवा चादर, टॉवेलाची वळकटी किंवा उशीचा आधार देऊन त्याला उभे ठेवा.

मदतीचे इतर मार्ग



- बाळाला शांत करण्यासाठी दूध पिताना चोखणी किंवा बूच चोखायला द्या (परिशिष्ट ९ ग)
- मधूनमधून ढेकर देण्यासाठी थांबा आणि त्याच्याशी हळुवारपणे बोलून त्याला दूध घ्यायला मदत करा.
- बाळाला शक्य तितक्या हळूच हलवा, पोटावर नकोच म्हणजे थुंकी/उलटी कमी येईल आणि त्याला आराम वाटेल.

लवकर जन्माला आलेल्या या बाळाला संगोपक तिरप्या स्थितीत धरून दूध पाजत आहे. लवकर जन्माला आल्याने त्याची पचन संस्था नाजूक असते त्यामुळे दूध पाजल्यावर त्याला उलटी होण्याची शक्यता अधिक असते.



आव्हन ७ : विशिष्ट गट : दुभंगलेले ओठ आणि /किंवा टाळू असलेली मुले

कसे ओळखावे : या मुलांना हा जन्मजात दोष असतो. त्यांचे ओठ, नाक, आणि/किंवा टाळू वर त्याचा परिणाम होतो. काही दुभंगलेल्या फटी तर तोंडाच्या आत असल्याने शोधणे कठीण जाते. या फटीमुळे मुलांना त्यांचे तोंड स्तनाग्राशी किंवा बुचाशी घट्ट धरता येत नाही. बाटलीतून आवश्यक जोर लावून त्यांना दूध ओढून घेता येत नाही.

आहाराच्या नेहमीच्या समस्या :

- खूप जास्त हवा गिळली जाते →त्यामुळे वात भरतो आणि ढेकरा येत राहतात.
- ओठ स्तनाग्रावर/बुचावर बंद होत नाहीत.
- अन्न आणि पेय तोंडातून बाहेर येतं त्यामुळे अंग, कपडे चिकट/खराब होतात. .
- आहार घ्यायला नकार.
- तोंडात बूच धरून ओढण्यात अडचणी येतात.
- खोकला, श्वास गुदमरणे आणि दम्याची शक्यता असते.
- उलटी होणे किंवा थुंकी येणे
- पेय नाकातोंडातून बाहेर येते.
- कानातून पेय बाहेर येते आणि त्यामुळे नेहमी कानाला संसर्ग होऊन ऐकण्यात अडचणी येतात
- वजन वाढत नाही. वाढ नीट होत नाही.





दुभंगलेल्या ओठाने नीट धरता येईल अशी रचना असलेले बूच घेऊन संगोपक मुलाला दूढ पाजते आहे.

मदत कशी करावी ?

आहार आणि वेळ



- मुलाला सावकाश पाजा म्हणजे दूध तोंडातून बाहेर येणार नाही..
- दर दोन तासांनी दूध द्या. विशेषतः जेव्हा जास्त दिल्याने थुंकी किंवा उलटीचा त्रास वाढत असेल तेव्हा वारंवार छोटे छोटे दुधाचे घोट. (६० मिली. किंवा २ औंस) देत रहा.
- सावकाश भरवा म्हणजे बाळाला उलटी येणार नाही. (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने



- थकलेल्या बाळाला सहज चोखता येईल असे मऊ बूच वापरा. बाळाच्या क्षमतेला अनुसरून दूध देऊ शकणारी बाटली आणि बूच वापरा. कमी वेगाने दूध देणारे बूच योग्य ठरेल त्यासाठी ० किंवा १ नंबरचे बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- मोठ्या आकाराचे तोंड असलेले बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- ज्या बाटलीचा किंवा बुचाचा चावा घेऊन मुलाला दूध ओढता येईल अशी बाटली किंवा बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- दुभंगलेल्या ओठ आणि टाळू असलेल्या मुलांसाठी बनवलेल्या वैशिष्ट्यपूर्ण बाटल्या वापरा. (परिशिष्ट ९ग).

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- बाळाला कुशीवर तिरपे निजावून दूध द्या. (प्रकरण १, विभाग१, प्रकरण २ विभाग३)
- बाळाला सरळ उभ्या स्थितीत – कमीतकमी ४५ अंश कोनात ठेवून दूध पाजा. त्याला झोपलेल्या किंवा तिरप्या नसलेल्या अवस्थेत दूध देऊ नका. (चित्र बघा)
- बाळाला जेवण झाल्यावर निदान १५ ते ४५ मिनिटे उभे धरा म्हणजे दूध त्याच्या पोटात व्यवस्थित राहील. तुम्ही उचलून धरा किंवा चादर, टॉवेलाची वळकटी किंवा उशीचा आधार देऊन त्याला उभे ठेवा.

मदतीचे इतर मार्ग



- बाळाला शक्य तितक्या हळूच हलवा, पोटावर नकोच म्हणजे थुंकी/उलटी कमी येईल आणि त्याला आराम वाटेल.
- मधूनमधून ढेकर देण्यासाठी थांबा आणि त्याच्याशी हळुवारपणे बोलून त्याला दूध घ्यायला मदत करा. .
- तोंडात खालच्या बाजूने बूच घाला.

ओठ फाटलेल्या मुलाला कसे धरावे हे दाखवणारे चित्र. ४५ अंशाच्या कोनामुळे पेय बाळाच्या तोंडातून पोटाकडे जाण्यास मदत होते आणि ते नाकातोंडातून बाहेर पडत नाही.





आव्हान ८ : विशिष्ट गट: अकाली जन्माला आलेली

मुले कसे ओळखाल : गरोदरपणाच्या ३७ आठवड्याच्या आत जन्माला आलेली मुले म्हणजे अकाली जन्माला आलेली मुले. बाळ किती आधी जन्माला आले आहे आणि त्याचे वजन किती आहे यावर त्याच्या आहाराच्या समस्यांची तीव्रता ठरते. काही समस्या अशा सर्वच लहान मुलांना असतात. मूल आधी जन्माला येते तेव्हा त्याचे शरीर पूर्ण विकसित झालेले नसते. म्हणजेच आहाराची क्षमता पण तयार झालेली नसते. त्यामुळे त्यांना योग्य आहार मिळण्यासाठी जास्त वेळ आणि मदतेची गरज असते.

आहाराच्या नेहमीच्या समस्या:

- बाटली तोंडात देताना तोंड घट्ट मिटून घेतो.
- ओठ स्तनाग्रावर/बुचावर बंद होत नाहीत.
- चोखण्यात अडचणी येतात.
- शोषणे, गिळणे आणि श्वास घेण्यात समन्वय नसतो.
- वाढता खोकला, श्वास गुदमरणे किंवा धाप लागण्यामुळे गिळणे कठीण होते..
- वजन वाढत नाही वाढ नीट होत नाही.
- श्वास घेण्यास त्रास होतो.
- बऱ्याचदा उलटी आणि थुंकी येते.
- पितापिता झोपी जातो.
- वातावरणात बुजतो.
- वारंवार शस्त्रक्रिया केल्यामुळे तोंड आणि चेहरा संवेदनशील बनतो.
- गोंधळ आणि चिडचिड होते.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- दर १ ते ३ तासांनी छोटे छोटे घोट द्या. (६० मिली किंवा २ औं).
- मुलाला रात्री दूध पिण्यासाठी उठवा.
- मध्ये मध्ये विश्रांती घेऊन पिता येईल असा वेग ठेवा (संपूर्ण आहार ३० मिनिटाच्या आत संपेल असे) (परिशिष्ट ९ज).
- जेवण ३० मिनिटांच्या आत संपवा.

साधने



- थकलेल्या बाळाला सहज चोखता येईल असे मऊ बूच वापरा. बाळाच्या क्षमतेला अनुसरून दूध देऊ शकणारी बाटली आणि बूच वापरा. कमी वेगाने दूध देणारे बूच योग्य ठरेल त्यासाठी ० किंवा १ नंबरचे बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- छोट्या आकाराचे मऊ, छोटे तोंड असलेले बूच वापरा. (१२० मिली किंवा ४ घोट) (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- ज्या बाटलीचा किंवा बुचाचा चावा घेऊन मुलाला दूध ओढता येईल अशी बाटली किंवा बूच वापरा. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- अकाली जन्माला आलेल्या मुलांसाठी बनवलेल्या वैशिष्ट्यपूर्ण बाटल्या वापरा. (परिशिष्ट ९ग).

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- बाळाला सरळ उभ्या स्थितीत – कमीतकमी ९० अंश कोनात ठेवून दूध पाजा
- बाळाला हात छातीशी येतील असे गुंडाळा आणि कमरेत बाक असु द्या. (प्रकरण २, विभाग३,). .
- बाटलीत पेय सरळ साध्या आडव्या अवस्थेत ठेवा म्हणजे प्रवाह सरळ राहील .बाटली सरळ खाली वळवून धरू नका.
- बाटली पेन्सिलीप्रमाणे धरा.आणि बाळाला हनुवटीखाली हाडांच्या मागे बोटाने आधार द्या.

मदतीचे इतर मार्ग



- मंद प्रकाश, कमी आवाज आणि कमी गर्दी असलेल्या जागी मुलाला दूध पाजा. (प्रकरण १,विभाग ३ ;परिशिष्ट ९ख).
- बाळाला बूच धरायला सोपे जावे म्हणून दूध द्यायच्या आधी त्याच्या तोंडात बूच किंवा बोट द्या. (परिशिष्ट ९ग)
- बाळाला शांत करण्यासाठी लयबद्ध हालचाली आणि आवाज वारंवार करा.
- ओठांना स्पर्श करून आणि दाब तंत्र वापरून बाळाला शोषून घ्यायला उद्युक्त करा (परिशिष्ट ९ज)
- ओठांच्या आणि गालांच्या मदतीने दूध ओढायला बाळाला मदत करा.(परिशिष्ट ९ज)
- बाळाला पिण्याची जबरदस्ती करू नका. त्याला प्रत्येक वेळी शांत करा.

आव्हान ९ : विशिष्ट गट : मादक पदार्थाच्या संपर्कात आलेली मुले

कसे ओळखावे : आईच्या पोटात असताना मादक द्रव्य आणि अल्कोहोलशी संपर्क आल्याने मुलाच्या वाढीमध्ये अडथळा निर्माण होतो. मुलांचा मादक द्रव्यांशी संपर्क (वैद्यकीय कारणांनी किंवा/आणि अवैधरित्या) आणि /किंवा अल्कोहोलशी संपर्क आल्यास आहाराच्या समस्या उद्भवतात. मूल कितीवेळा, किती प्रमाणात या द्रव्यांच्या संपर्कात आले आहे यावर त्याच्या समस्यांची तीव्रता अवलंबून आहे. त्यांची पचन संस्था या संपर्कामुळे अतिशय नाजूक असते आणि त्यामुळे त्यांना वारंवार उलट्या होतात, पिताना अस्वस्थ वाटते आणि ती शांत राहू शकत नाहीत.

आहाराच्या काही नेहमीच्या समस्या :

- चोखण्यात अडचणी आणि कमी शोषते.
- शोषणे, गिळणे आणि श्वास घेणे यात समन्वय नसतो.
- गिळताना अडथला येऊन घसा दाटणे आणि धाप लागण्यासारखे प्रकार होतात.
- वारंवार उलटी आणि थुंकी येते.
- पितापिता झोपी जातो.
- पिताना चटकन बुजतो.
- गोंधळ, चिडचिडेपणा आणि वैतागलेला असतो. दूध पिणे नाकारतो.
- वजन पुरेसे वाढत नाही आणि वाढ नीट होत नाही.
- भूक मंदावते आणि वजन कमी असते.

आईच्या पोटात मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आल्याने हे बाळ शांत न होता दूध पिण्यासाठी तयार होत नाहीये. संगोपकाने दुपट्यात गुंडाळल्यावर बाळ नीट पिऊ शकेल हे ओळखून त्याला गुंडाळले आणि दूध द्यायच्या आधी चोखणी दिली. बाळाने जेव्हा भूक लागल्याचे दर्शवले तेव्हा तिने बाटली दिली. कमी आवाजाच्या आणि मंद प्रकाशाच्या खोलीत बाळाने छान दूध प्यायले .



मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- दर १ते ३ तासांनी बाळाला आहार द्या. .
- बाळाला रात्री झोपेतून दूध पिण्यासाठी उठवा.
- अधून मधून विश्रांतीसाठी दूध पिताना थांबा (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटात संपवा.

साधने



- बाळाच्या क्षमतेला अनुसरून दूध देऊ शकणारी बाटली आणि बूच वापरा. कमी वेगाने दूध देणारे बूच योग्य ठरेल. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- छोट्या आकाराचे मऊ, छोटे तोंड असलेले बूच वापरा. (१२० मिली किंवा ४ औंस) (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग)
- अकाली जन्माला आलेल्या मुलांसाठी बनवलेल्या वैशिष्ट्यपूर्ण बाटल्या वापरा. (परिशिष्ट ९ग).

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३)
- बाळाला सरळ उभ्या स्थितीत किंवा थोड्या तिरप्या स्थितीत ठेवून दूध पाजा
- बाळाला हात छातीशी येतील असे गुंडाळा आणि कमरेत बाक असुद्या. (प्रकरण २, विभाग३,) . .
- गुंडाळले नसले तर त्याला उबेत पोटाशी धरा.

मदतीचे इतर मार्ग



- मंद प्रकाश, कमी आवाज आणि कमी गर्दी असलेल्या जागी मुलाला दूध पाजा. (प्रकरण १,विभाग ३ ;परिशिष्ट ९क).
- बाळाला शोषून घ्यायला मदत व्हावी म्हणून दूध द्यायच्या आधी त्याच्या तोंडात बूच किंवा बोट द्या. (परिशिष्ट ९ग)
- बाळाला बूच धरायला सोपे जावे म्हणून दूध द्यायच्या आधी त्याच्या तोंडात बूच किंवा बोट द्या. (परिशिष्ट ९ग)
- दूध द्यायच्या आधी त्याच्या बूच किंवा बोट तोंडाजवळ न्या म्हणजे पुढचे पिणे सोपे जाते.
- बाळाला शांत करण्यासाठी लयबद्ध हालचाली आणि आवाज वारंवार करा.
- बाळाला पिण्याची जबरदस्ती करू नका. त्याला प्रत्येक वेळी शांत करा.



<u>लक्षात ठेवा:</u> जेव्हा मुलाच्या आहाराबाबत काही बदल करायचा असेल तेव्हा एका वेळेला एकच बदल करा. एकावेळी अनेक बदल मुलासाठी त्रासदायक ठरू शकते. आणि यात कोणते बदल उपयुक्त ठरले आणि कोणते नाही हे पण समजत नाही.

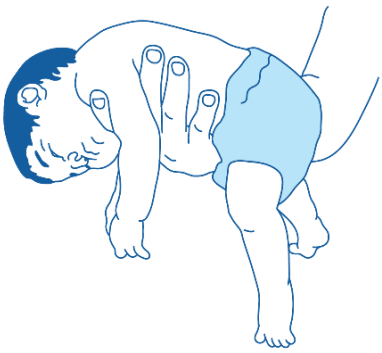
आव्हान १० : स्नायूंमध्ये कमी शक्ती असणारी मुले



कसे ओळखावे : मुलांच्या स्नायूंची घडण कधी ठिसूळ (हायपोटोनिया) असते तर कधी घट्ट, टणक (हायपरटोनिया) असू शकते. एखाद्या मुलाला स्नायूंवर नियंत्रण करण्यात त्रास होत असेल तर त्याला आहार घेण्यात अडथळा येतो. सरळ बसून डोके सरळ ठेवण्यात त्याला अडचणी येतात. खाताना जीभ आणि ओठांचा योग्य वापर करणे जमत नाही. या मुलांना गिळण्याचा त्रास असू शकतो किंवा त्यांना ठसका लागण्याची शक्यता असते. काही मुलांच्या स्नायुंची शक्ती सारखी कमी जास्त होत असते, त्याला 'चढउतार करणारे स्नायू' असे म्हणतात. अशी समस्या सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या बाळांमध्ये बहुदा दिसून येते. मणक्याचे आजार, मेंदूची दुखापत, डाऊन सिंड्रोम, हृदयरोग, लवकर जन्मालाआलेली नाजूक मुले किंवा गर्भावस्थेतच मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले यांचाही समावेश या आजारात होऊ शकतो.

स्नायूंच्या कमीजास्त शक्तीची काही कारणे

ठिसूळ स्नायू (हायपोटोनिया)	*घट्ट, टणक स्नायू (हायपरटोनिया)*
सेरेब्रल पाल्सी	*सेरेब्रल पाल्सी*
स्नायू डिस्ट्रोफी	*पाठीचा कणा इजा*
डाऊन सिंड्रोम (ट्रायसोमी 21)	*मेंदूची दुखापत*
स्वमग्नता	*गर्भावस्थेत मादक द्रव्यांच्या संपर्कात येणे*



स्नायूंची कमी शक्ती– हायपोटोनीया असलेल्या मुलांचे शरीर त्यांना हातात घेतल्यावर एखाद्या कापडाच्या बाहुलीप्रमाणे विसविशीत लागते. त्यांच्या स्नायूंची नीट वाढ झालेली नसते त्यामुळे डोके आणि मान धरणे, संतुलन राखणे, खाद्यपदार्थ पकडणे, स्वतः हाताने खाणे अशा गोष्टी करणे त्यांना जमत नाही. सरळ बसणे आणि न पडता तसेच स्थिर बसून राहणे त्यांच्यासाठी अवघड असते. त्यांना आहाराच्या समस्या तर असतातच. गिळणे, चावणे, चघळणे या क्रिया त्यांना करता येत नाहीत. त्यामुळे त्यांना खायचा कंटाळा येतो. मोठी मुले तोंडात एकदम बकाणा भरतात. त्याने खोकला, ठसका किंवा धाप लागू शकते. या मुलांना खायला उद्युक्त करण्यासाठी आणि त्यांच्या वैयक्तिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी जास्त प्रयत्न करावे लागतात. त्यांना जास्त आधाराची गरज असते.

हायपोटोनीया असलेल्या मुलांच्या आहाराच्या समस्या :

- आहाराच्या वेळी स्थिती स्थिर ठेवणे कठीण जाते.
- चोखण्यात अडचणी येतात किंवा कमी शोषते.
- गिळण्यात अडचणी येतात त्यामुळे खोकला, ठसका किंवा धाप लागू शकते.
- घन पदार्थ आणि इतर जटील पदार्थ सुरु करताना अडचणी येतात
- चटकन दमते त्यामुळे खाणे थांबवते →यामुळे खाण्याचे प्रमाण आणि त्यातून मिळणाऱ्या ऊर्जेचे प्रमाण घटत जाते
- संवेदना कमी असल्याने चव, रंग, गंध, स्पर्श, आवाज अशा गोष्टींची जाणीव होत नाही.
- तोंडातून वारंवार अन्न आणि पेय बाहेर येत असल्याने जेवताना खराब होते आणि अस्वस्थ असते
- तोंड उघडे राहून लाळ जास्त गळते.
- अन्न तोंडात धरून ठेवतो किंवा सारखा अन्न थुंकतो.
- तोंडात अन्नाचा बकाणा भरतो.
- वाढ मंदावते आणि वजन कमी वाढते.

स्नायूंची जास्त शक्ती : हायपरटोनीया असलेल्या मुलांचे शरीर वाकलेले असते. मुठी आवळलेल्या आणि जबडा वेडावाकडा असतो. स्नायूंचा विकास नीट न झाल्याने डोके आणि मान धरणे, संतुलन राखणे त्यांना जमत नाही. सरळ बसणे आणि न पडता तसेच स्थिर बसून राहणे त्यांच्यासाठी अवघड असते. गिळणे, चावणे, चघळणे या क्रिया त्यांना करता येत नाहीत. त्यामुळे त्यांना खायचा कंटाळा येतो. त्यांना चमचा किंवा कप नीट पकडता येत नाही. खाताना खोकला, ठसका किंवा धाप लागू शकते. या मुलांना खायला उद्युक्त करण्यासाठी आणि त्यांच्या वैयक्तिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी जास्त प्रयत्न करावे लागतात. त्यांना जास्त आधाराची गरज असते.



हायपरटोनीया असलेल्या मुलांच्या आहाराच्या समस्या:

- नियंत्रण आणि समन्वय नसल्याने शोषून घेण्यात अडचणी येतात.
- गिळण्यात अडचणी येतात त्यामुळे खोकला, ठसका किंवा धाप लागू शकते.
- घन पदार्थ आणि इतर जटील पदार्थ सुरु करताना अडचणी येतात
- चटकन दमते त्यामुळे खाणे थांबवते →यामुळे खाण्याचे प्रमाण आणि त्यातून मिळणाऱ्या ऊर्जेचे प्रमाण घटत जाते
- संवेदना कमी असल्याने चव, रंग, गंध, स्पर्श, आवाज अशा गोष्टींची जाणीव होत नाही.
- तोंडातून वारंवार अन्न आणि पेय बाहेर येत असल्याने जेवताना खराब होते आणि अस्वस्थ असते
- ओठ आणि जबड्याच्या मदतीने तोंड मिटणे जमत नाही. आणि अन्न भांड्यातून चमच्याने उचलणे कठीण जाते. तोंडात अन्न घेणे आणि ओठाला कप लावणे जमत नाही.
- वाढ मंदावते आणि वजन कमी वाढते.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- बाळ लवकर कंटाळते त्यामुळे त्याला थोडे थोडे खाणे जास्त वेळेला द्या.
- बाळाला झेपेल अशा वेगाने खाणे द्या..
- खाताना अधूनमधून विश्रांती घेऊ द्या. (परिशिष्ट ९ज)
- दिवसभरात वारंवार थोडे थोडे खाणे द्या.
- जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा.

साधने



- प्रवाहीपणा असेल तर दूध पिणे सोपे जाईल. (प्रकरण १, विभाग ५, परिशिष्ट ९ग).
- चमच्याने आहार घेणे कठीण असल्यास मिश्र पदार्थ आणि पातळ पदार्थ देण्यास एक छोटा कप किंवा चमचा वापरा (प्रकरण १, विभाग ६आणि ७).
- चघळणे आणि गिळणे कठीण असल्यास दाट पातळ पदार्थ आणि मिश्र आहार द्या (प्रकरण १,विभाग ९ ; परिशिष्ट ९क, ९इ).
- खाताना आधार मिळेल अशी खुर्ची किंवा बैठक वापरा. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- बाळाला बसण्यासाठी जास्तीचा आधार द्यायला टॉवेल किंवा चादरीची वळकटी, उशी, फुगीर वस्तू किंवा खेळण्यातले प्राणी वापरा. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- बाळाच्या पायाखाली आधार म्हणून खोकी, सुटकेस, बाक, स्टूल, डबे किंवा लाकडी वस्तू वापरा. . (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९इ)
- बाळाच्या तोंडाच्या आकाराशी जुळणारे चमचे वापरा. . (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट, ९इ)
- विशिष्ट रचना असलेला चोचीचा कप वापरा . (प्रकरण १, विभाग ७, परिशिष्ट ९ग)

योग्य स्थिती



- योग्य स्थितीसाठी दिलेल्या सूचना पाळा (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, परिशिष्ट ९ल-४)
- बाळाला सरळ उभ्या स्थितीत ४५ अंश कोनाच्या स्थितीत ठेवून दूध पाजा
- मुलाच्या डोळ्याच्या पातळीवर बसून त्याला भरवा.
- हायपोटोनीया असलेल्या बाळाला त्याचे डोके आणि मान यांच्यासह पुढे किंवा कडेला झुकू देऊ नका.
- हायपरटोनीया असलेल्या बाळाला त्याचे डोके आणि मान यांच्यासह मागे किंवा कडेला झुकू देऊ नका.

मदतीचे इतर मार्ग



- हायपोटोनीया:जेवायच्या आधी किंवा बाळ जेवताना झोपी गेलं तर त्याला उठवण्यासाठी एखादी हळूवार कृती करा. (परिशिष्ट ९ ख)
- हायपरटोनीया:जेवायच्या आधी किंवा जेवताना बाळ अतिउत्साहित झाले असेल तर त्याला शांत करण्यासाठी एखादी कृती हळुवारपणे करा. (परिशिष्ट ९ ख)
- हायपोटोनीया: भरपूर प्रकाश आणि आवाज असलेल्या खोलीत भरवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- हायपरटोनीया:कमी आवाज, मंद प्रकाश, कमी गर्दी आणि उत्तेजित करणाऱ्या गोष्टी कमी असतील अशा ठिकाणी भरवा.
- (प्रकरण १, विभाग ३)
- हायपोटोनीया:मुलाशी स्पर्श, डोळे, हालचालीतून संवाद साधा. मोठा आवाज आणि हालचाली, प्राण्याच्या नकला करून त्याला खाण्यासाठी उद्युक्त करा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- जेव्हा क्षमता वाढवण्याची शक्यता असेल तेव्हा त्याला स्वतः हाताने जेवायला उत्तेजन द्या. (प्रकरण१, विभाग ८, प्रकरण ३ विभाग २, परिशिष्ट ९इ)
- जेव्हा मुलाला व्यवस्थित जेवता येऊ लागेल तेव्हा विविध पदार्थ द्या. (परिशिष्ट ९फ़)
- आहाराच्या समस्या चालूच राहिल्या तर बाटली, बूच, कप, चमचा बदलून बघा.
- कधीही मुलाला जबरदस्तीने खायला घालू नका. .

लक्षात ठेवा: *प्रत्येक मुलासाठी योग्य स्थिती ही त्याची वैयक्तिक गोष्ट आहे. मुलाची क्षमता आणि सुरक्षितता लक्षात घेऊन नेहमीच उत्तम स्थिती ठरवा आणि शंका असल्यास एखाद्या आहार, व्यावसायिक किंवा भाषण चिकित्सकांसारख्या आहार विशेषज्ञांशी सल्लामसलत घ्या.*

एकच बूच, बाटली, चमचा आणि कप प्रत्येक मुलाला चालेल असे नाही .

विविध वयोगटातील मुलांसाठी योग्य स्थिती निवडण्याविषयी विशिष्ट माहिती वाचा प्रकरण २, ३, ४ आणि ५ मध्ये.



संगोपक कुठे बसते हे महत्त्वाचे आहे. मुलाच्या डोळ्याच्या पातळीत त्याच्या समोर बसून भरवलं तर त्याला तुमच्याकडे बघण्यासाठी आणि खाण्यापिण्यासाठी डोके किंवा मान वळवावी लागत नाही

आव्हान ११ : तोंडाच्या रचनेमध्ये त्रुटी असलेली मुले

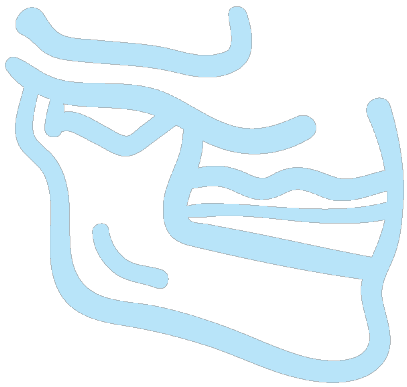
कसे ओळखावे : मुलांना शरीर रचनेतील दोषामुळे आहाराच्या काही समस्या असू शकतात. जबडा, जीभ, ओठ, गाल आणि टाळू यात दोष असेल तर शोषणे, चावणे, चघळणे, गिळणे आणि खाणे यात अडचणी येऊ शकतात. यात वेगवेगळी लक्षणे दाखवणारी मुले उदा, डाऊन सिंड्रोम, सेरेब्रल पाल्सी, स्वमग्नता, मेंदूची अपुरी वाढ इ. लवकर जन्माला आलेली आणि गर्भावस्थेत मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेल्या मुलांचाही यात समावेश होऊ शकतो.

चेहरा आणि तोंडात आढळणारे काही दोष :

जबडा	जीभ	ओठ आणि गाल	टाळू
⇒ जबडा बाहेर उघडतो ⇒ दातखीळ बसणे	⇒ जीभ बाहेर पडते ⇒ जीभ मागे आत वळते	⇒ ओठ वळवणे ⇒ दुभंगलेले ओठ ⇒ ओठ मिटता येत नाही	⇒ दुभंगलेला टाळू



संगोपक भरवत असताना चमच्याला संवेदनशील असलेले बाळ चमचा तोंडात घट्ट धरून ठेवते किंवा त्याची दातखीळ बसते.



जबडा : जेव्हा जबड्याची रचना नीट नसेल तेव्हा मुलाला आहाराच्या समस्या येतात, विशेषतः ती जेव्हा घन आहार घेऊ लागतात तेव्हा. जबड्याच्या समस्येमुळे तोंड उघडणे आणि मिटणे शक्य होत नाही. त्यामुळे वस्तू, माणसे किंवा स्वतःला चावा घेण्याची शक्यता वाढते. जेवण दमवणारं , अस्वस्थ करणारं आणि वेदनादायी होऊ शकतं. त्यामुळे मुलाची चावण्याची आणि चघळण्याची क्षमता नीट विकसित होत नाही.

जबड्याच्या समस्या – जबडा बाहेर उघडतो आणि दातखीळ बसणे

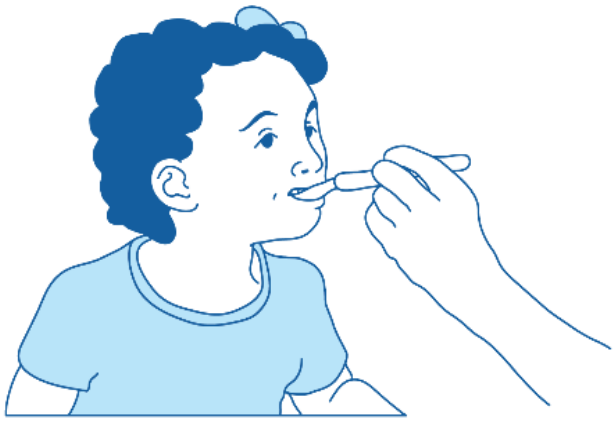
जबडा बाहेर उघडतो :जेव्हा बाळाला खायला दिले जाते तेव्हा जबडा खाली बाहेर आणि पुढच्या बाजूला उघडतो. हायपरटोनिया असलेल्या मुलांमध्ये हे जास्त आढळून येते. जेव्हा जबड्याची हालचाल अधिक तीव्र होते तेव्हा तोंड दाबून धरण्याने अधिक समस्या निर्माण होतात.



आहाराच्या काही नेहमीच्या समस्या :

- चमच्यातून किंवा फोर्कवरून घास काढून घेणे जमत नाही.
- ओठ, जीभ आणि जबड्याची स्थिती कपाने पिताना नीट रहात नाही.
- गिळताना तोंड बंद करणे जमत नाही.
- घन आहार सुरु करणे किंवा नवीन पदार्थ द्यायला सुरवात करण्यात अडचणी.
- लवकर थकते आणि जेवण थांबवते त्यामुळे अपुरा आहार आणि कमी ऊर्जा मिळते.
- तोंडातून अन्न आणि पेय बाहेर पडते त्यामुळे कपडे खराब होऊन घाण होतात.
- लाळ अतिप्रमाणात गळते.
- चव, वास, आवाज, दिसणे, दृश्य इत्यादी ज्ञान देणाऱ्या जाणिवांबाबत संवेदनशील असतात.
- अपुरी वाढ आणि कमी वजन

दातखीळ बसणे– जेव्हा बाळाच्या दाताला कसलाही स्पर्श होतो (अन्न, बोट, चमचा, कप) तेव्हा चटकन जबडा वर जातो आणि घट्ट मिटतो. त्याला दातखीळ बसणे असे म्हणतात. त्यामुळे मुलाला खाण्यासाठी तोंड उघडणे शक्य होत नाही. हायपरटोनिया असलेल्या मुलांमध्ये हे जास्त आढळून येते.



आहाराच्या काही नेहमीच्या समस्या:

- घन आहार सुरु करणे किंवा नवीन पदार्थ द्यायला सुरवात करण्यात अडचणी.
- चमचा , कप वापरण्यात अडचणी
- चव, वास, आवाज, दिसणे, दृश्य इत्यादी ज्ञान देणाऱ्या जाणिवांबाबत संवेदनशील असतात.
- बाळाच्या अशा घट्ट तोंड मिटण्यामुळे संगोपकाला वाटते की त्याला भूक नाही त्यामुळे अपुरे जेवण मिळते.
- अपुरी वाढ आणि कमी वजन

जबड्याच्या समस्या – जबडा बाहेर उघडणे आणि दातखीळ बसणे– काही कारणे

समस्या	कारणे
शारीरिक	⇒ चुकीची स्थिती ⇒ हायपरटोनीया ⇒ शारीरिक रचनेतील दोषामुळे नीट स्थिती घेता न येणे
जाणिवा	⇒ वातावरणातून मिळणाऱ्या अति उत्तेजक प्रेरणा ⇒ अन्न, पेय, कप, चमचा अशा गोष्टींचा थेट स्पर्श
संवाद	⇒ बाळाचा संगोपकाशी संवाद साधण्याचा मार्ग ⇒ जेवायला तयार असण्याचे, भूक लागल्याचे, उत्साह वाटल्याचे, आनंद व्यक्त करण्याचे , अजून हवंय किंवा पोट भरलंय हे सांगण्यासाठी

<u>लक्षात ठेवा :</u> बाळाची दातखीळ बसते तेव्हा बाटली , कप किंवा चमचा तोंडातून ओढून काढू नका. त्यामुळे मूल अजूनच जोरात तोंड मिटेल. दातखीळ बसल्यावर काय करायचे याचे तंत्र ९ व्या प्रकरणात वाचा.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- बाळाला झेपेल इतकाच खाण्याचा वेग ठेवा.
- जेवताना अधून मधून विश्रांती द्या. (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा.

साधने



- व्यवस्थित स्थिती घेता येईल अशी खुर्ची किंवा बैठक निवडा. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी, उशा, फोम, टेडी सारखे प्राणी यांनी मुलाला योग्य स्थिती घ्यायला आणि टिकवायला आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- पायाखाली, खोकी, पुस्तकांचा गठ्ठा , स्टूल, बाक, डबे, लाकूड असा काहीतरी आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- बाळाच्या तोंडात मावेल असा चमचा निवडा. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- धातूंच्या थंडगार चमच्यापेक्षा प्लास्टिकचा संवेदनशील चमचा मुलासाठी योग्य ठरेल. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- चोचीचा विशिष्ट आकाराचा कप निवडा (प्रकरण १, विभाग ७, परिशिष्ट ९ग, ९ह)

योग्य स्थिती



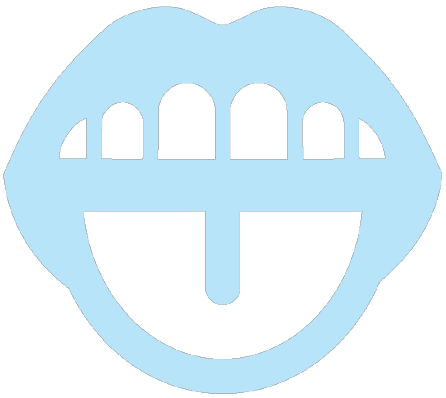
- मुलांच्या योग्य स्थितीच्या सूचनांचे पालन करा. (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, , परिशिष्ट ९ल-४)
- ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात बाळाला सरळ उभे बसवून भरवा. .
- जेवताना त्याच्या डोळ्याच्या पातळीत समोर रहा.
- जबडा उघडलेल्या किंवा दातखीळ बसण्याच्या अवस्थेत बाळाला डोके मागे वळवू देऊ नका.

मदतीचे इतर मार्ग



- जबडा बाहेर उघडतो : बाळाला त्याच्या गरजा आणि इच्छा व्यक्त करण्यासाठी खुणा, हावभाव, चित्र, आवाज, शब्द यांची मदत घ्यायला उद्युक्त करा (प्रकरण २, ३, ४, ५, विभाग४ , प्रकरण ६, विभाग ३).
- जबडा बाहेर उघडतो : L-आकराचे तंत्र वापरा. (परिशिष्ट ९ज).
- जबड्याचा जोर: घास किंवा घोट देताना हनुवटीखाली १/२ बोटांनी किंचित दाब द्या.
- दातखीळ बसणे: दातखीळ बसल्यावर चमचा आणि कप काढण्याचे तंत्र वापरा (परिशिष्ट ९ज)
- मंद प्रकाश आणि कमी आवाज असलेल्या कमी गर्दीच्या खोलीत भरवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- बाळाशी स्पर्श, बघणे, सावकाश हालचाली, सौम्य आवाज आणि गोड बोलण्यातून संवाद साधा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- मुलाचा संवेदनांबाबतीत संयम वाढवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- तरीही समस्या राहिली तर बाटली, बूच, चमचा , कप यांच्यात बदल करून बघा.

<u>लक्षात तेव्हा :</u> योग्य स्थिती आणि शांत वातावरण मुलांच्या अतिरिक्त हालचाली, जबड्याची हालचाल आणि वारंवारता आणि शारीरिक प्रतिसादाला मर्यादित ठेवते.



जीभ : जिभेचे कार्य नीट होत नसेल तर बाटलीने, कपाने पिणे, चमच्याने खाणे कठीण जाते. कप, बाटली चमचा तोंडात घालणेही अडचणीचे होते. जीभमुळे श्वासाचा मार्ग बंद होऊ शकतो. चोखणे आणि गिळणे या क्रियांमध्येही अडथळा येऊ शकतो. किंवा अन्न आणि पेय तोंडातून बाहेर ढकलू शकते. तोंडात लाळ मिसळण्यासाठी अन्न घोळवण्यातही अडचण येते.

जीभेच्या समस्या – जीभ बाहेर पडणे आणि जीभ आत वळणे

जीभ बाहेर पडणे : जीभ तोंडातून जोरात बाहेर ढकलली जाते.

जीभ आत वळणे: जीभ पार घश्यापर्यंत आत वळते .



आहाराच्या काही नेहमीच्या समस्या :

- बूच, चमचा, कप तोंडात जाण्यात अडचणी
- गिळताना खोकला, दम लागणे, गुदमरणे होऊ शकते.
- घन आहार सुरु करणे किंवा नवीन पदार्थ द्यायला सुरवात करण्यात अडचणी.
- जीभ बाहेर पडत असल्याने अन्न आणि पेय बाहेर ढकलले जाते आणि आत वळते त्यामुळे तोंडातून गळून पडते.
- चव, वास, आवाज, दिसणे, दृश्य इत्यादी ज्ञान देणाऱ्या जाणिवांबाबत संवेदनशील असतात.
- अपुरी वाढ आणि कमी वजन

जीभेच्या समस्या –जीभ बाहेर पडणे आणि जीभ आत वळणे –काही कारणे

समस्या	कारणे
शारीरिक	⇒ हायपो किंवा हायपरटोनीया. ⇒ डोके आणि मान यांच्या अतिरिक्त हालचाली
जाणीव	⇒ अतिसंवेदनशीलता (तोंडातली) ⇒ चमचा, कप, अन्न, पेय यांचा स्पर्श झाल्याने जीभ बाहेर फेकली जाते. ⇒ पदार्थांचे प्रकार, चव, तापमान यामुळे जीभ बाहेर फेकली जाते किंवा स्पर्श नको असेल तर आत वळवली जाते. ⇒ अतिउत्तेजित वातावरण
संवाद	⇒ बाळाचा संगोपकाशी संवाद साधण्याचा मार्ग ⇒ जेवायला तयार असण्याचे, भूक लागल्याचे, उत्साह वाटल्याचे, आनंद व्यक्त करण्याचे , अजून हवंय किंवा पोट भरलंय हे सांगण्यासाठी
तोंडावर नियंत्रण	⇒ जेव्हा आत वळलेली जीभ बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला जातो तेव्हा ती जास्त जोरात तोंडाबाहेर फेकली जाते.

<u>लक्षात ठेवा :</u> योग्य स्थिती जिभेच्या समस्या दूर ठेवायला मदत करते. जेवण देताना मूल योग्य स्थितीत असल्याची खात्री करा आणि डोके पुढे, सरळ आहे ना हे बघा.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ

- <u>आत वळणे :</u>सावकाश आणि संयमाने भरवा.
- बाळाला झेपेल इतकाच खाण्याचा वेग ठेवा.
- जेवताना अधून मधून विश्रांती द्या. (परिशिष्ट ९ज)
- जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा. .

साधने



- आत वळणे : कप आणि चमचे बाळाच्या खालच्या ओठावर जिभेखाली ठेवा.
- व्यवस्थित स्थिती घेता येईल अशी खुर्ची किंवा बैठक निवडा. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी, उशा, फोम, टेडी सारखे प्राणी यांनी मुलाला योग्य स्थिती घ्यायला आणि टिकवायला आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- पायाखाली, खोकी, पुस्तकांचा गठ्ठा , स्टूल, बाक, डबे, लाकूड असा काहीतरी आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- बाळाच्या तोंडात मावेल असा चमचा निवडा. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- धातूंच्या थंडगार चमच्यापेक्षा प्लास्टिकचा संवेदनशील चमचा मुलासाठी योग्य ठरेल. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- चोचीचा विशिष्ट आकाराचा कप निवडा (प्रकरण १, विभाग ७, परिशिष्ट ९ग, ९ह)

योग्य स्थिती

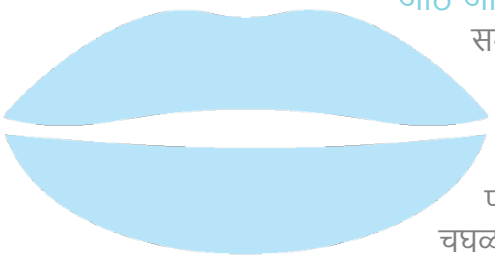


- मुलांच्या योग्य स्थितीच्या सूचनांचे पालन करा. (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, , परिशिष्ट ९ल-४)
- ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात बाळाला सरळ उभे बसवून भरवा. .
- जेवताना त्याच्या डोळ्याच्या पातळीत समोर रहा.
- जीभ बाहेर आल्याच्या किंवा आत वळलेल्या अवस्थेत बाळाला डोके मागे वळवू देऊ नका.

मदतीचे इतर मार्ग



- जीभ बाहेर पडणे : घास किंवा घोट देताना हनुवटीखाली १/२ बोटांनी किंचित दाब द्या.
- जीभ बाहेर पडणे : दाब देऊन चमचा आणि कप काढण्याचे तंत्र वापरा (परिशिष्ट ९ज)
- जीभ बाहेर पडणे : कडेने चमचा देताना थोडा दाब देऊन बघा.
- मंद प्रकाश आणि कमी आवाज असलेल्या कमी गर्दीच्या खोलीत भरवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- बाळाशी स्पर्श, बघणे, सावकाश हालचाली, सौम्य आवाज आणि गोड बोलण्यातून संवाद साधा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- मुलाचा संवेदनांबाबतीत संयम वाढवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- तरीही समस्या राहिली तर बाटली, बूच, चमचा , कप यांच्यात बदल करून बघा.



ओठ आणि गाल : ओठ आणि गालाचे कार्य नीट झाले नाही तर आहाराच्या समस्या येऊ शकतात. ओठ आणि गालावर नियंत्रान नसेल तर अन्न तोंडात धरणे, ते तोंडाच्या आत घोळवणे आणि त्यात लाळ मिसळणे यात अडचणी येतात. गिळताना तोंडावर दाब पडतो, लाळ अतिरिक्त गळून वाया जाते आणि अन्न आणि पेय तोंडातून बाहेर पडते. किंवा गालात अडकून राहते आणि चावण्याची आणि चघळण्याची क्रिया कठीण होते.

ओठ आणि गालाच्या समस्या : ओठ आत वळणे आणि ओठ न मिटता येणे x



ओठ आत वळणे : ओठ आत घट्ट वळून मिटले जातात. त्यामुळे चोखणे, अन्न चमच्यातून उचलून घेणे, कपाने पिणे आणि तोंडात अन्न किंवा पेय राहू देण्यात अडचणी येतात.



ओठ मिटता न येणे : ओठ जेव्हा हवे तेव्हा मिटता येत नाहीत. अशा मुलांचे तोंड नेहमी उघडे राहते. अन्न तोंडात घेतल्यावर ते तोंडात धरणे, आत चघळणे, चावणे आणि गिळणे या क्रियांसाठी ओठ मिटणे गरजेचे असते

आहाराच्या समस्या

- चोखता येत नाही.
- कपातून किंवा चमच्यावरून पदार्थ काढून घेता येत नाही.
- चघळणे, चावणे आणि अन्न तोंडात घोळवणे यात अडचणी येतात.
- गिळताना खोकला, दम लागणे, गुदमरणे होऊ शकते.
- घन आहार सुरु करणे किंवा नवीन पदार्थ द्यायला सुरवात करण्यात अडचणी.
- अन्न आणि पेय बाहेर ढकलले जाते त्यामुळे तोंडातून गळून पडते.
- चव, वास, आवाज, दिसणे, दृश्य इत्यादी ज्ञान देणाऱ्या जाणिवांबाबत संवेदनशील असतात.
- अपुरी वाढ आणि कमी वजन

ओठ आणि गालाच्या समस्या : ओठ आत वळणे आणि ओठ न मिटता येणे – काही कारणे

समस्या	कारणे
शारीरिक	⇒ अतिरिक्त हालचाल ⇒ योग्य स्थिती नसणे आणि ओठ फारच बाहेर येणे ⇒ ओठ आत वळणे आणि मान वेडीवाकडी होणे
जाणिवा	⇒ अतिउत्तेजित वातावरण
संवाद	⇒ बाळाचा संगोपकाशी संवाद साधण्याचा मार्ग ⇒ ओठ आत वळणे – जेवायला तयार असण्याचे, भूक लागल्याचे, उत्साह वाटल्याचे, आनंद व्यक्त करण्यासाठी ⇒ ओठ न मिटणे – भूक, अजून हवंय किंवा पोट भरलंय, आवडलं नाही, सुरक्षित वाटत नाही हे सांगण्यासाठी

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ 	○ बाळाला झेपेल इतकाच खाण्याचा वेग ठेवा. ○ जेवताना अधून मधून विश्रांती द्या. (परिशिष्ट ९ज) ○ जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा. .
साधने 	○ व्यवस्थित स्थिती घेता येईल अशी खुर्ची किंवा बैठक निवडा. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ) ○ टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी, उशा, फोम, टेडी सारखे प्राणी यांनी मुलाला योग्य स्थिती घ्यायला आणि टिकवायला आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ) ○ पायाखाली, खोकी, पुस्तकांचा गठ्ठा , स्टूल, बाक, डबे, लाकूड असा काहीतरी आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ) ○ बाळाच्या तोंडात मावेल असा चमचा निवडा. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह) ○ धातूंच्या थंडगार चमच्यापेक्षा प्लास्टिकचा संवेदनशील चमचा मुलासाठी योग्य ठरेल. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह) ○ चोचीचा विशिष्ट आकाराचा कप निवडा (प्रकरण १, विभाग ७, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
योग्य स्थिती 	○ मुलांच्या योग्य स्थितीच्या सूचनांचे पालन करा. (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, , परिशिष्ट ९ल-४) ○ ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात बाळाला सरळ उभे बसवून भरवा. . ○ जेवताना त्याच्या डोळ्याच्या पातळीत समोर रहा. ○ ओठ बाहेर आल्याच्या किंवा आत वळलेल्या अवस्थेत बाळाला डोके मागे वळवू देऊ नका

मदतीचे इतर मार्ग



- ओठ आत वळणे :मंद प्रकाश आणि कमी आवाज असलेल्या कमी गर्दीच्या खोलीत भरवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- ओठ आत वळणे: बाळाशी स्पर्श, बघणे, सावकाश हालचाली, सौम्य आवाज आणि गोड बोलण्यातून संवाद साधा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- ओठ आत वळणे:मुलाचा संवेदनांबाबतीत संयम वाढवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- ओठ आत वळणे : जेवायला द्यायच्या आधी मुलाला शांत करणारे उपक्रम करा. (परिशिष्ट ९ख)
- ओठ न मिटणे :जेवायला द्यायच्या आधी मुलाला सावध करणारे उपक्रम करा. (परिशिष्ट ९ख)
- ओठ न मिटणे:ओठ मिटण्याचे तंत्र वापरा (परिशिष्ट ९ज).
- ओठ न मिटणे: L-आकाराचे तंत्र (परिशिष्ट ९ज).
- ओठ न मिटणे:तोंडावर थापट्या मारण्याचे तंत्र (परिशिष्ट ९ज).
- तरीही समस्या राहिली तर बाटली, बूच, चमचा , कप यांच्यात बदल करून बघा

टाळू : टाळूच्या रचनेत दोष असेलतर मुलाला आहाराच्या समस्या येऊ शकतात. टाळू फाटलेली असेल तर चोखणे अवघड जाते आणि कधी कधी पेय आणि अन्न नाकात आणि फुफ्फुसात जाऊ शकते. फाटलेल्या टाळूवर अनेक शस्त्रक्रिया कराव्या लागल्याने मुले तोंडाला आणि आसपास हात लावू देत नाहीत. अधिक माहितीसाठी याचं प्रकरणात दिलेली माहिती वाचा.

टाळूच्या समस्या

फाटलेली टाळू :तोंडात आत वरच्या बाजूलाटाळू फाटलेली असते किंवा छिद्र असते. यामुळे गिळताना त्रास होतोच आणि अन्न आणि पेय नाकात आणि फुफ्फुसात जाण्याचा धोका असतो.



आहाराच्या समस्या:

- गिळताना खोकला, दम लागणे, गुदमरणे होऊ शकते.
- घन आहार सुरु करणे किंवा नवीन पदार्थ द्यायला सुरवात करण्यात अडचणी.
- उलटी किंवा थुंकी येते
- अन्न आणि पेय बाहेर ढकलले जाते त्यामुळे तोंडातूनकिंवा नाकातून गळून पडते.
- जेवायला नकार देते
- नेहमी कानाचा संसर्ग होऊन बहिरेपणा येतो.
- अपुरी वाढ आणि कमी वजन

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- तोंडातून किंवा नाकातून अन्न बाहेर येणार नाही इतकाच वेग ठेवा
- बाळाला झेपेल इतकाच खाण्याचा आणि दम किंवा अन्न गाळणे होणार नाही असा वेग ठेवा.
- जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा.

साधने



- व्यवस्थित स्थिती घेता येईल अशी खुर्ची किंवा बैठक निवडा. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी, उशा, फोम, टेडी सारखे प्राणी यांनी मुलाला योग्य स्थिती घ्यायला आणि टिकवायला आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- पायाखाली, खोकी, पुस्तकांचा गठ्ठा , स्टूल, बाक, डबे, लाकूड असा काहीतरी आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- बाळाच्या तोंडात मावेल असा चमचा निवडा. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- धातूंच्या थंडगार चमच्यापेक्षा प्लास्टिकचा संवेदनशील चमचा मुलासाठी योग्य ठरेल. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- चोचीचा विशिष्ट आकाराचा कप निवडा (प्रकरण १, विभाग ७, परिशिष्ट ९ग, ९ह)

योग्य स्थिती



- मुलांच्या योग्य स्थितीच्या सूचनांचे पालन करा. (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, परिशिष्ट ९ल-४)
- ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात बाळाला सरळ उभे बसवून भरवा.
- जेवल्यावर बाळाला १५-२० मिनिटे उभ्या स्थितीत धरा म्हणजे अन्न पोटाकडे नीट जाईल.

मदतीचे इतर मार्ग



- मुलाचा संवेदनांबाबतीत संयम वाढवा. (प्रकरण १, विभाग ३)
- मुलाची स्वस्थता वाढवण्यासाठी त्याला हाताने खायला प्रोत्साहन द्या. (प्रकरण १, विभाग ८, प्रकरण ३ आणि ४ , विभाग २)
- बाळाला नीट खाता येऊ लागले की वेगवेगळ्या प्रकरचे चवीचे अन्नपदार्थ द्या (परिशिष्ट ९फ़)
- नाकातून अन्न बाहेर येत नाही ना याकडे लक्ष द्या आणि खोकला, दमा, गुदमरणे असे काही दिसले तर अन्नाचा प्रकार बदलून बघा (प्रकरण १, विभाग २, परीशिष्ट९ई)
- तरीही समस्या राहिली तर बाटली, बूच, चमचा , कप यांच्यात बदल करून बघा

<u>लक्षात ठेवा :</u> जेव्हा आहाराच्या समस्या येतात तेव्हा योग्य स्थिती, खाण्याचा वेग आणि प्रमाण यांच्याकडे लक्ष द्या. यातील एक घटक एका वेळेला बदलून बघा आणि समस्या दूर झाली का अजूनही काही करण्याची आणि इतरांची मदत घेण्याची गरज आहे ते ठरवा.

आव्हान १२ : अतिसंवेदनशील मुले

कसे ओळखावे : प्रत्येक मुलाची स्वतःची एक विशिष्ट संवेदनशीलता असते. ती कधी कमी प्रतिसादात्मक (hyporeactive) तर कधी अतिप्रतिसादात्मक (hyperreactive) असते. जेव्हा ज्ञानेंद्रियांकडून माहितीची देवाणघेवाण नीट होत नाही तेव्हा त्याला मिळणारे. प्रतिसाद हे अपेक्षेपेक्षा वेगळे असतात. त्यामुळे रोजच्या आयुष्यातील कामामध्ये अडचणी निर्माण होतात आणि ताण येतो. जेवणाच्या समस्याही येतात. अशी समस्या सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या मणक्याचे आजार, मेंदूची दुखापत, डाऊन सिंड्रोम, हृदयरोग, लवकर जन्मालाआलेली नाजूक मुले किंवा गर्भावस्थेतच मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले यांच्यामध्ये दिसून येते.



कमी प्रतिसादात्मक आणि अतिप्रतिसादात्मक असण्याची काही कारणे

कमी प्रतिसादात्मक → *कमी उत्तेजन*	अति प्रतिसादात्मक → *जास्त उत्तेजन*
सेरेब्रल पाल्सी – कमी हालचाल	सेरेब्रल पाल्सी – जास्त हालचाल
डाऊन सिंड्रोम	मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले
अकाली जन्माला आलेली मुले	गर्भावस्थेत द्रव्याच्या संपर्कात आलेली मुले
मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले	दृष्टी आणि श्रवण दोष



कमी प्रतीसादात्मकता : कोणत्याही गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा कमी प्रतिसाद देणे. अशा मुलांना कमी उत्तेजित किंवा कमीसंवेदनशील असे म्हणतात. अशी मुले वास, चव, वेदना, स्पर्श कितीही तीव्र असले तरी त्यांच्याबाबत फारसे संवेदनशील नसतात. या मुलांची हालचाल मंद असते आणि तोंडातल्या अन्नपाण्याची त्यांना जाणीव नसते. त्यामुळे खाण्याच्या समस्या येतात. गालात अन्न धरून ठेवणे, तोंडात बकाणा भरणे किंवा खाताना खोकला, दमा, गुदमरणे असे प्रकार होतात.



अति प्रतीसादात्मकता : कोणत्याही गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा जास्त प्रतिसाद देणे. अशा मुलांना जास्त उत्तेजित किंवा अतिसंवेदनशील असे म्हणतात. अशी मुले वास, चव, वेदना, स्पर्श कितीही सौम्य असले तरी त्यांच्याबाबत अति संवेदनशील असतात. या मुलांची हालचाल जलद असते. अति संवेदनशीलतेमुळे अन्न पदार्थांबाबत त्यांना अधिक जाणीव असते आणि त्यामुळे नवीन पदार्थ नाकारतात. विविध प्रकार खायला तयार होत नाहीत. आणि त्यामुळे कमी जेवतात.

आहाराच्या समस्या :

- लवकर थकते →खाणे थांबवते →कमी जेवते आणि कमी ऊर्जा मिळते *(कमी प्रतीसादात्मकता)*
- चव, वास, स्पर्श, आवाज यांची कमी जाणीव *(कमी प्रतीसादात्मकता)*
- तोंडातून अन्न आणि पेय बाहेर आल्याने जेवताना खराब होणे आणि गोंधळ होणे. *(कमी प्रतीसादात्मकता)*
- तोंड उघडे राहून अति लाळ गळते. *(कमी प्रतीसादात्मकता)*
- अन्न बाहेर थुंकते किंवा गालात साठवून ठेवते. *(कमी प्रतीसादात्मकता)*
- खाण्यात आवड निवड असल्याने कमी प्रकारचे पदार्थ खाते आणि त्यामुळे कमी जेवते. *(अतिप्रतीसादात्मकता)*
- विशिष्ट चव, प्रकार, तापमान, वास असलेले पदार्थ टाळते. *(अतिप्रतीसादात्मकता)*
- नेहमी उलट्या होतात. *(अतिप्रतीसादात्मकता)*
- दातखीळ बसण्याची सवय. *(अतिप्रतीसादात्मकता)*
- अन्नाला स्पर्श करण्याची आणि स्वतः हाताने खाण्याची आवड नसते. *(अतिप्रतीसादात्मकता)*
- चव, वास, स्पर्श, आवाज यांची जास्त जाणीव *(अतिप्रतीसादात्मकता)*
- अन्न आणि पेय बाहेर थुंकणे *(अतिप्रतीसादात्मकता)*
- जेवताना स्थिर स्थिती ठेवणे अवघड जाते.
- चोखणे , शोषणे जमत नाही.
- गिळताना अडचणी येऊन खोकला, दम लागतो.
- घन आहार किंवा विविध प्रकारचे पदार्थ आहारात समाविष्ट करताना अडचणी
- वाढ मंद गतीने आणि वजन पुरेसे वाढत नाही.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- बाळाला झेपेल इतकाच खाण्याचा आणि दम किंवा अन्न गाळणे होणार नाही असा वेग ठेवा.
- जेवताना अधून मधून विश्रांती द्या.
- जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा.

साधने



- कमी :जेवण्याच्या आधी मुलाला जागं करण्यासाठी आणि तयार करण्यासाठी त्याच्या तोंडात चोखणी किंवा ब्रश द्या. (परिशिष्ट ९ख)
- अति :जेवण्याच्या आधी मुलाला शांत करून त्याच्या संवेदना कमी करण्यासाठी तोंडात चोखणी किंवा ब्रश द्या. (परिशिष्ट ९ख)
- अति :धातूच्या चमच्याऐवजी प्लास्टिकचे चमचे वापरा. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ ग, ९ह)
- अति : काचेचे किंवा धातूचे कप न वापरता इतर कप वापरा. योग्य आधार देईल अशी खुर्ची किंवा बैठक असू दे. . (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ ग, ९ह)
- टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी, उशा, फोम, टेडी सारखे प्राणी यांनी मुलाला योग्य स्थिती घ्यायला आणि टिकवायला आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- पायाखाली, खोकी, पुस्तकांचा गठ्ठा , स्टूल, बाक, डबे, लाकूड असा काहीतरी आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- बाळाच्या तोंडात मावेल असा चमचा निवडा. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- धातूंच्या थंडगार चमच्यापेक्षा प्लास्टिकचा संवेदनशील चमचा मुलासाठी योग्य ठरेल. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)

योग्य स्थिती



- मुलांच्या योग्य स्थितीच्या सूचनांचे पालन करा. (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, परिशिष्ट ९ल-४)
- ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात बाळाला सरळ उभे बसवून भरवा.

मदतीचे इतर मार्ग



- कमी :मुलाला जागं आणि सावध करण्यासाठीच्या गोष्टी करा. (परिशिष्ट ९ख)
- अति :मुलाचा अतिउत्साह कमी करण्यासाठी शांत करणाऱ्या गोष्टी करा. (परिशिष्ट ९ख)
- कमी :भरपूर उजेड, आवाज आणि गर्दी असलेल्या ठिकाणी भरवा. (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)
- अति :कमी गर्दीच्या ठिकाणी मंद उजेडात आणि आवाजात मुलाला भरवा. . (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)

- कमी :मुलाशी स्पर्श, डोळे, हालचालीतून संवाद साधा. मोठा आवाज आणि हालचाली, प्राण्याच्या नकला करून त्याला खाण्यासाठी उद्युक्त करा. (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)
- जेव्हा क्षमता वाढवण्याची शक्यता असेल तेव्हा त्याला स्वतः हाताने जेवायला उत्तेजन द्या. (प्रकरण१, विभाग ८, प्रकरण ३ विभाग २, परिशिष्ट ९इ)
- अति : मुलाशी स्पर्श, डोळे, हालचालीतून संवाद साधा. हळूवार आवाज आणि मंद हालचाली करून त्याला खाण्यासाठी उद्युक्त करा. (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)
- कमी : जाणिवांबाबत संवेदना वाढवा. . (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)
- अति : जाणिवांबाबत त्याचा संयम वाढवा. . (प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)

आव्हान १३ : चावण्याच्या आणि चघळण्याच्या समस्या

कसे ओळखावे : पदार्थाचा चावा घेऊन खाण्यात आणि चघळता न आल्याने विविध पदार्थ खाण्यात या मुलांना अडचणी येतात. काही मुलांना या समस्या वैद्यकीय कारणांमुळे येतात. त्यामुळे ती खायचा कंटाळा करतात आणि कमी जेवातात. चावण्या, चघळण्यासाठी दात आणि हिरड्या निरोगी असायला हव्यात. दातातील फटी, छिद्रे, किडलेले दात आणि सुजलेल्या हिरड्या असतील तर खाणे वेदनादायी होऊन खाण्याच्या तक्रारी निर्माण होतात. कमी जास्त हालचाल, संवेदनशीलता, शरीर रचनेतील दोष अशीही चावता न येण्याची काही कारणे असू शकतात. अशी समस्या सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या मणक्याचे आजार, मेंदूची दुखापत, डाऊन सिंड्रोम, हृदयरोग, लवकर जन्माला आलेली नाजूक मुले किंवा गर्भावस्थेतच मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले यांच्यामध्ये दिसून येते.



आहाराच्या समस्या :

- घन आहार किंवा विविध प्रकारचे पदार्थ आहारात समाविष्ट करताना अडचणी
- खाण्यात आवड निवड असल्याने कमी प्रकारचे पदार्थ खाते आणि त्यामुळे कमी जेवते
- नेहमी उलटी होते.
- अन्न थुंकून टाकते
- न चावता किंवा अर्धवट चावलेले अन्न तसेच गिळते.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- बाळाला झेपेल इतकाच खाण्याचा आणि दम किंवा अन्न गाळणे होणार नाही असा वेग ठेवा.
- जेवताना अधून मधून विश्रांती द्या.
- बाळ स्वतः हाताने जेवत असेल तर सावकाश जेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा.

साधने



- योग्य आधार देईल अशी खुर्ची किंवा बैठक असू दे. .(प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ ग, ९ह)
- टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी, उशा, फोम, टेडी सारखे प्राणी यांनी मुलाला योग्य स्थिती घ्यायला आणि टिकवायला आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- पायाखाली, खोकी, पुस्तकांचा गठ्ठा , स्टूल, बाक, डबे, लाकूड असा काहीतरी आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- बाळाच्या तोंडात मावेल असा चमचा निवडा. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह)
- धातूंच्या थंडगार चमच्यापेक्षा प्लास्टिकचा संवेदनशील चमचा मुलासाठी योग्य ठरेल. (प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ग, ९ह
- संगोपकाच्या देखरेखीखाली चावून खाता येतील असे पदार्थ खाण्याचा सराव द्या.
- तुकडा मोडून खाता येईल असा पदार्थाचा आकार असू दे.

योग्य स्थिती



- मुलांच्या योग्य स्थितीच्या सूचनांचे पालन करा. (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, परिशिष्ट ९ल-४)
- ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात बाळाला सरळ उभे बसवून भरवा.

मदतीचे इतर मार्ग

- मुलाची खाण्याची तयारी झाली असेल तर त्याला विविध प्रकारचे पदार्थ खायला द्या.
- छोटे चमचे म्हणजे छोटे घास
- जेवणाआधी मुलाला तयार करण्यासाठी चोखणी किंवा ब्रश द्या. (परिशिष्ट ९ ख)
- चेहऱ्याला मालिश करण्याचे तंत्र वापरा. परिशिष्ट ९ज)
- बाळाला खायचा आग्रह न करता विविध प्रकारचे पदार्थ, त्यांचे वास, चव आवाज आणि स्पर्श यांचा अनुभव घेऊ द्या.
- बाळाला व्यवस्थितपणे खाता यावे म्हणून नव्या पदार्थाबरोबर जुना ओळखीचा पदार्थ द्या. (परिशिष्ट ९ ई, ९फ़)
- सुरुवातीला नवीन पदार्थ थोडा थोडाच द्या. .
- बाळाला सराव होऊन त्याची खाण्याची क्षमता वाढावी म्हणून नवा पदार्थ दिवसभरात अनेक वेळेला द्या
- बाळाबरोबर जेवा म्हणजे त्याला कसे खायचे हे शिकता येईल.
- चावायला सोपे जातील असे छोटे घास घ्यायला प्रोत्साहन द्या. (परिशिष्ट ९ ई)
- लांब लांब, कुरकुरीत चटकन विरघळणारे पदार्थ द्या.
- जबड्याची ताकद आणि चघळण्याची क्षमता वाढवणारे सहज चावता येतील असे पदार्थ द्या.
- चावून खाण्याची वारंवार आठवण करून द्या आणि तसे केल्यावर त्याचे कौतुक करा. (वा! छान चावून खातोस हं)

आव्हान १४ : गिळण्याची समस्या (मोठी मुले)

कसे ओळखावे : या मुलांना कपाने किंवा नळीने पिताना किंवा प्यायल्यावर खोकला येतो. असं वाटतं की ही मुले खाताना श्वास घेण्यासाठी झगडतायत. सेरेब्रल पाल्सी असलेल्या मणक्याचे आजार, मेंदूची दुखापत, डाऊन सिंड्रोम, हृदयरोग, लवकर जन्माला आलेली नाजूक मुले किंवा गर्भावस्थेतच मादक द्रव्यांच्या संपर्कात आलेली मुले यांच्यामध्ये दिसून येते.



आहाराच्या समस्या :

- लाळ सुटण्यावर नियंत्रण नसते त्यामुळे अति लाळ गळते.
- खाताना अन्न आणि पेय तोंडातून गळून वाया जाते.
- चटकन थकतात.
- नेहमी खोकला, गुदमरणे, श्वास लागणे असे प्रकार होतात.
- घश्यातून किंवा श्वासाचा ओलसर घुरघुर असा आवाज येतो.
- श्वास घेताना किंवा बोलताना आवाज दबलेला असतो.
- जेवताना किंवा इतर वेळीही चिडचिड किंवा अस्वस्थता असते.
- वारंवार आजारी पडतो.
- कमी वाढ आणि वजन वाढत नाही.

मदत कशी करावी

आहार आणि वेळ



- बाळाला झेपेल इतकाच खाण्याचा आणि दम किंवा अन्न गाळणे होणार नाही असा वेग ठेवा.
- जेवताना अधून मधून विश्रांती द्या.
- बाळ स्वतः हाताने जेवत असेल तर सावकाश जेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- जेवण ३० मिनिटाच्या आत संपवा.
- खोकला, गुदमरणे किंवा दम लागणे असे वारंवार होत असेल तर जेवण थांबवा.

साधने



- योग्य आधार देईल अशी खुर्ची किंवा बैठक असू दे. .(प्रकरण १, विभाग ६, परिशिष्ट ९ ग, ९ह)
- टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी, उशा, फोम, टेडी सारखे प्राणी यांनी मुलाला योग्य स्थिती घ्यायला आणि टिकवायला आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- पायाखाली, खोकी, पुस्तकांचा गठ्ठा , स्टूल, बाक, डबे, लाकूड असा काहीतरी आधार द्या. (प्रकरण १, विभाग १, परिशिष्ट ९ग, ९इ)
- मुलाला खोकला येत असेल किंवा तोटरा बसत असेल तर छोटे चमचे , कप वापरा, सिरींज, नळी किंवा ड्रॉपरच्या साह्याने भरवा.
- खोकला, दम लागणे कमी करण्यासाठी वेगळा चमचा किंवा कप वापरून बघा.
- गिळायला सोपे जाईल असे पातळ किंवा घट्ट पेय आणि विविध प्रकारचे पदार्थ बाळाची क्षमता बघून त्याला द्या. (परिशिष्ट ९क, ९द, ९ ई, ९फ़)

योग्य स्थिती



- मुलांच्या योग्य स्थितीच्या सूचनांचे पालन करा. (प्रकरण १, विभाग १, प्रकरण २, विभाग ३, परिशिष्ट ९ल-४)
- वेगवेगळी स्थिती घेऊन बघा म्हणजे खोकला कमी करता येईल. उदा, सरळ उभी स्थिती.
- ४५ अंशापेक्षा जास्त कोनात बाळाला सरळ उभे बसवून भरवा.

मदतीचे इतर मार्ग



- बाळाला विविध खाद्य पदार्थ देण्याआधी त्याचे वय आणि /किंवा क्षमता आणि विकासाची प्रगती योग्य आहे ना याची खात्री करा. .
- कमी उत्तेजित बाळांना जागं करण्यासाठी जेवण्याआधी त्यांना दात घासायला ब्रश द्या. (परिशिष्ट ९ख)
- बाळ अति उत्तेजित असेल तर कमी गर्दीच्या ठिकाणी मंद उजेडात आणि आवाजात मुलाला भरवा. .(प्रकरण १, विभाग ३, परिशिष्ट ९ख)
- मूल स्वतः जेवत असेल तर छोटे छोटे घास आणि घोट घ्यायला प्रोत्साहन द्या (परिशिष्ट ९ल-३)
- तुम्ही भरवत असाल तर छोटे घास किंवा घोट द्या.
- सुरक्षितपणे खाता येईल अशा आकाराचे पदार्थाचे तुकडे करा आणि थोडे थोडे द्या.
- मुलाला अधूनमधून विश्रांती द्या.
- खोकला, दमा किंवा श्वास लागणे होत असेल तर पद्धत बदला तरीही समस्या राहिली तर खाणे थांबवा.
- दमा आणि ठसका लागू नये म्हणून पेयाचा दाटपणा योग्य ठेवा (प्रकरण १, विभाग ९, परीशिषित ९क, ९द, ९ ई, ९फ़)



<u>लक्षात ठेवा:</u> ज्या बाळांना जेवताना नेहमी ठसका , खोकला लागतो किंवा गुदमरायला होतं त्यांना दमा असू शकतो. अन्न त्यांच्या पोटात न जाता फुफ्फुसात जाऊ शकतं. यात श्वासाच्या संसर्गाचा, न्युमोनिया होण्याचा धोका असतो. बाळाची वाढ खुंटते आणि मृत्यूही होऊ शकतो.

विभाग ७ . २ : अंतिम विचार

जसे प्रत्येक मूल हे वेगळे असते तसेच त्याच्या जेवणाच्या गरजा आणि समस्याही वेगळ्या असतात. त्यामुळे बाळाला उत्तम आधार देण्यासाठी प्रत्येक संगोपकाने प्रत्येक मुलाच्या चांगल्या गोष्टी, त्याच्या क्षमता, त्याच्या गरजा आणि आव्हाने समजून घेतली पाहिजेत आणि त्यावर उपाय करण्याचे, ज्ञान आणि क्षमता संगोपकाकडे असायला हवी. जेवण ही रोज घडणारी एक मौल्यवान घटना आहे. प्रत्येक मुलाला सकारात्मक आणि सुरक्षित पोषण मिळण्यासाठी काम करणे अत्यावश्यक आहे.





भाग ३ I प्रकरण ८

जेवणाचे निमित्त करा : चांगल्या नातेसंबंधाने मुले वाढवा

"मुलाला जे मिळत नाही ते तो नंतर कचितच देऊ शकतो."

पी. डी. जेम्स

विभाग ८.१: निरोगी शरीर आणि मेंदूची वाढ

विभाग ८.२: विविध वयोगटातील संवाद प्रक्रियेला साहाय्य करणे

विभाग ८.१ : निरोगी शरीर आणि मेंदूची वाढ

सकारात्मक संबंध प्रभावी ठरतात .

जेव्हा मुलांना आयुष्याच्या सुरुवातीपासूनच सकारात्मक नात्यांचा अनुभव मिळतो तेव्हा त्याची फळे त्यांना पुढे जीवनभर मिळतात.



सकारत्मक नाते संबंध ...

- मुलांना त्यांच्याबद्दल आणि जगाविषयी शिकवा.
- मुलांना कोणाकडून प्रेम मिळते आहे ते दाखवा.
- जग भीतीदायक असताना किंवा सुरक्षित असताना त्यांना शिकायला मदत करा.
- जेव्हा ती आनंदी किंवा दुःखी होतात तेव्हा काय होते हे त्यांना समजवा.
- इतरांशी कसं वागायचं, कसं बोलायचं याचं निरीक्षण करायला, शिकायला त्यांना संधी द्या.
- मुलाच्या मेंदूची योग्य वाढ व्हावी म्हणून काही योजना ठरावा आणि त्याला मदत करा.
- निरोगी आणि आनंदी मुले आणि मोठी माणसे घडावा.

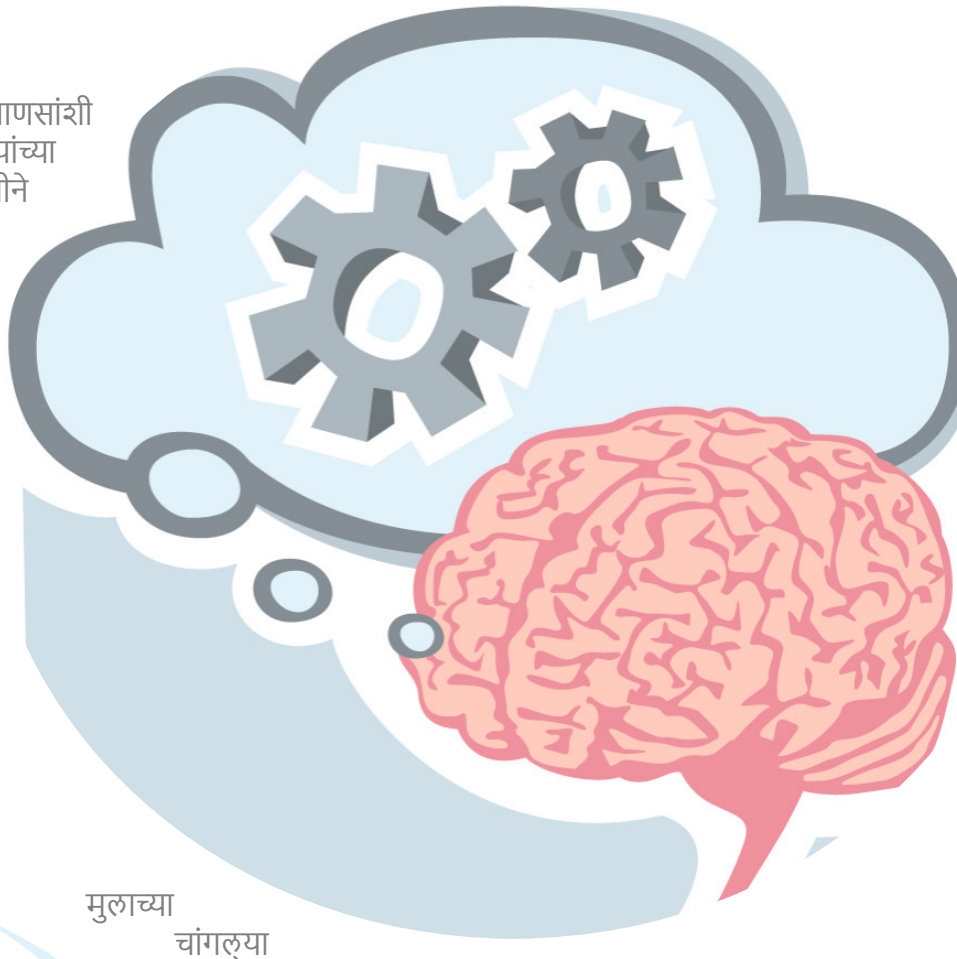
सकारात्मक संबंध हे मुलांच्या निरोगी वाढीसाठी आवश्यक पाया आहेत.

सर्व मुलांना त्यांच्या जीवनातील भरभराटीसाठी पाच घटकांची गरज असते :

① जन्माला येण्याआधी गर्भावस्थेतच निरोगी, सुरक्षित आणि ताणविरहित अनुभव
② सुरक्षित आणि काळजीपूर्वक पालनपोषण करणाऱ्या मोठ्या संगोपकाचे प्रेम मिळण्याची संधी
③ जेव्हा नाराजी असेल तेव्हा स्वतःला शांत कसे करायचे हे शिकण्यासाठी मदत (स्वयं नियमन)
④ इतरांच्या आधाराने शांत राहण्यासाठी मदत (सह नियमन)
⑤ प्राथमिक संगोपकाकडून आश्वस्त, विचारपूर्वक आणि विकासाला पूरक अशी काळजी

सशक्त मेंदूची बांधणी

जेव्हा मुलांना काळजी घेणाऱ्या मोठ्या माणसांशी परस्पर संवाद करायची संधी मिळते तेव्हा त्यांच्या मेंदूतील तारांची जुळणी उत्तम रितीने बदलते, असं संशोधनात आढळलं आहे. याचाच अर्थ सकारात्मक नातेसंबंध हे शक्तीशाली असतात. एखाद्या मुलाचे जितके अधिक चांगले पालनपोषण होईल, जितक्या जास्त वेळा त्याचा इतरांशी सकारात्मक संवाद होईल तितका त्याचा मेंदू मोठा, सामर्थ्यवान आणि ज्ञानी होईल.



सशक्त शरीराची उभारणी



मुलाच्या चांगल्या वाढीसंबंधी, पोषण आणि आरोग्याविषयी चर्चा करताना सकारात्मक संबंधांना डावलले जाते पण संशोधनात असे स्पष्टपणे म्हटले आहे की जेव्हा मुलांना मोठ्यांकडून सातत्याने आधार आणि सुसंगत नातेसंबंध मितात तेव्हा त्यांची वाढ अधिक उत्तमरितीने होते. मुलाचे शरीर मोठे, मजबूत आणि निरोगी होते कारण त्याला चांगलं भरणपोषण तर मिळतंच (आणि महत्त्वाचे सुद्धा) त्याला पोषक नातेसुद्धा मिळते. मजबूत नातेसंबंध म्हणजेच सशक्त शरीर.

जेव्हा मुलांसाठी सातत्याने अवलंबून राहावे असे **कोणी नसते** आणि जेव्हा त्यांना निरोगी नातेसंबंधांचा अनुभव **येत नाही** तेव्हा त्यांच्या वाढ आणि विकासावर गंभीर परिणाम होतो. म्हणजेच मुलाच्या मेंदूच्या वाढीवरही नकारात्मक परिणाम होतो.

ज्या मुलांना सकारात्मक नातेसंबंधांचा अनुभव मर्यादित मिळतो किंवा अजिबात मिळत नाही त्यांना :

① तीव्र आजार आणि मृत्यूचा जास्त धोका
② कुपोषण आणि निर्जलीकरणाचा धोका
③ मानसिक उदासीनता, चिंता आणि वर्तणुकीशी संबंधित समस्यांचा धोका
④ भाऊ, मित्र किंवा संगोपक यांसारख्या जवळच्या माणसाचा मृत्यू, क्लेशकारक अनुभव किंवा संकटातून लवकर बाहेर येण्याची शक्यता कमी.
⑤ धुणे, कपडे घालणे आणि स्वतः खायला शिकणे, दैनंदिन कामे व्यवस्थित करणे आणि इतरांशी सकारात्मक संवाद साधणे अशी समृद्ध क्रियाशील प्रौढ व्यक्ती होण्याकरिता आवश्यक कार्यक्षम कौशल्य विकसित होण्याची शक्यता कमी.





आपण मुलांची कुठल्या प्रकारची काळजी घेतो हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. रोजची काळजी (custodial care) आणि विशेष काळजी (optimal care) यात महत्त्वाचा फरक आहे. मुलाच्या मूलभूत गरजांची काळजी घेणे म्हणजे

कोडे बदलणे, जेवण, रोजची आंघोळ या रोजच्या काळजीच्या गोष्टी मेहनतीच्या आणि अमुल्य आहेत. पण विशेष काळजी मध्ये या रोजच्या गोष्टींच्या पलीकडे जाऊन संगोपक मुलाशी जे पाठींबा देणारे वर्तन आणि प्रेमळ सानावादातून सकारात्मक नाते निर्माण करते , ते सुद्धा महत्त्वाचे असते.

विचारशील आणि पोषक परस्परसंवाद निरोगी मेंदूच्या आणि शरीराच्या वाढीस मदत करतात. हे उत्तम काळजी घेण्याचे सार आहे.

रोजची काळजी आणि विशेष काळजी यातील फरक

रोजची काळजी	विशेष काळजी
मुलाला जिवंत ठेवणे	मुलाला जिवंत, आनंदी आणि वाढते ठेवणे
मुलाला आहार देणे	मुलाला सुरक्षितपणे, विचारपूर्वक, पुरेसा आधार देऊन सकारात्मक संवाद करत, योग्य स्थितीत आहार देणे.
मुलाचे लंगोट बदलणे आणि त्याच्या शी शु ची काळजी घेणे	मुलाच्या शी शु च्या गरजांना वेळेवर, विचारपूर्वक आणि सकारात्मक संवादातून प्रतिसाद देणे
मुलाला अंघोळ घालणे	मुलास सुरक्षितपणे आणि विचारपूर्वक अंघोळ घालणे आणि मुलाच्या सहभागासाठी आणि सकारात्मक संवादासाठी संधी उपलब्ध करणे
कपडे बदलणे	सुरक्षितपणे आणि विचारपूर्वक मुलाचे कपडे बदलणे आणि मुलाच्या सहभागासाठी आणि सकारात्मक संवादासाठी संधी निर्माण करणे
मुलाचे झोपेचे आणि जागेपणाचे नियमन	मुलाच्या झोपण्याच्या किंवा जागेपणीच्या उपक्रमांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी सकारात्मक आणि विचारशील वेळापत्रक आणि दिनचर्या
मुलाला खेळण्यासाठी मर्यादित वेळ देणे किंवा अजिबात वेळ न देणे	सकारात्मक संवादासाठी मुलाला रोज मित्रांशी आणि मोठ्या माणसांशी खेळायला प्रवृत्त करणे
मुलाला फारसा आराम किंवा स्वस्थता नाही	मुलाच्या स्वस्थतेसाठी आवश्यक गोष्टीना प्रतिसाद देऊन विचारशील आणि वैयक्तिकरित्या सकारात्मक संवाद साधणे

जेव्हा संगोपकविशेष काळजी घेते तेव्हा :

① मुलाची जीवनशैली लक्षणीयरित्या सुधारते.
② मुलाचे आरोग्य आणि स्वास्थ्य शारीरिक आणि मेंदूच्या वाढीबरोबर मोठ्या प्रमाणात सुधारते →अशी मुले त्यांच्या पूर्ण क्षमतेने वाढण्याची शक्यता असते .
③ मुलाचे पोषण सुधारते → त्यांना मिळालेल्या पौष्टिकतेचा ते अधिक चांगल्या प्रकारे वापर करू शकतात आणि त्यांना कुपोषण, वाढ खुरटणे आणि झिजण्याचा धोका कमी असतो.
④ जीवनात कठीण प्रसंगातील धोका कमी होतो कारण अशा आव्हानांचा सामना कसा कारण याचे शिक्षण सकारात्मक संबंधातून मिळालेले असते .
⑤ मुलाची शक्ती जिवंत आणि सुरक्षित राहण्यासाठी न जाता त्याची भरभराट होऊन जीवनाचा परिपूर्ण अनुभव घेण्यास तो सक्षम होतो .



"प्रत्येक मूल यशस्वी होण्यासाठी पात्र आहे.
कधीही हार न मानता मुलांशी असलेल्या नात्याच्या शक्तीची जाण असलेला आणि उत्तम तेच देण्याचा आणि उत्कृष्ट बनण्याचा आग्रह धरतात ते खरे संगोपक"
— रिटा पियर्सन

विभाग ८.२ : विविध वयोगटातील संवाद प्रक्रियेला साहाय्य करणे

प्रत्येक मुलाला त्याच्या पूर्ण क्षमतेत वाढण्याची आणि विकसित होण्याची संधी मिळणे हा त्याचा हक्क आहे. मुलांबरोबर नियमित आणि वारंवार सकारात्मक संवाद मुलाच्या पूर्ण विकासाला उत्तम समर्थन देण्याचा मूलभूत मार्ग आहे. मुलाच्या रोजच्या दिनचर्येत सातत्याने विचारपूर्वक काही संवादाचे प्रसंग आणून संगोपक शांत, सशक्त आणि निरोगी व्यक्तिमत्व असलेला कार्यशील आणि समृद्ध नागरिक तयार करते.

मुलाबरोबर कोणतीही सकारात्मक

कृती मग ती छोटी का होईना पण अतिशय प्रभावी असते.

काही धोरणे सर्व वयोगटातील मुलांसाठी उत्कृष्ट आहेत. काही धोरणे लहान किंवा मोठ्या मुलांसाठी अधिक योग्य आहेत. कोणती रणनीती वापरायची ते निवडताना मुलाचे वय आणि विकास पातळी विचारात घ्या.



रोजच्या दिनचर्येत संगोपक सर्व मुलांशी सकारात्मक संवाद साधण्यास मदत करू शकतात. प्रत्येक मुलाने निरोगी आणि सामाजिक दृष्ट्या सक्षम व्हावे या साठी सातत्याने विचारपूर्वक करण्याच्या काही गोष्टींची यादी खाली दिली आहे.

दिनक्रमात सकारात्मक संवाद साधण्यासाठी साहाय्य करणाऱ्या – ० ते ३६ महिने या वयोगटासाठी

संवाद कधी करायचा?	संवाद कसा करायचा?	
जेवणाची वेळ 	⇒ बाटलीने दूध पाजताना मुलाला जवळ घेणे ⇒ भरवताना मुलाकडे बघणे ⇒ मुलाला हळुवारपणे स्पर्श करणे (तान्ह्या बाळाला दुपट्यात गुंडाळणे) ⇒ मुलाला जेवायच्या आधी, जेवताना आणि नंतरही शांत वाटेल असे वातावरण ठावे (मंद प्रकाश, कमी आवाज) ⇒ भूक लागल्याच्या लक्षणांना सातत्याने प्रतिसाद देणे ⇒ मुलाला अति भूक लागून तो नाराज व्हायच्या आधीच त्याला खाणे देणे ⇒ मुलाला दिवसाचे आणि रात्रीचे जेवण रोज एकाच ठराविक वेळेला देणे. ⇒ मुलाला एकच संगोपक रोज असावी.	⇒ मुलासारखे चेहरे करा, आवाज आणि शब्द काढणे ⇒ मोठ्या मुलांबरोबर जेवणे ⇒ स्वतः हाताने जेवण्यासाठी प्रोत्साहन देणे आणि कौतुक करणे ⇒ नवीन पदार्थ खाण्यासाठी उद्युक्त करा आणि कौतुक करा. ⇒ जेवणापूर्वी आणि जेवणानंतर हात धुण्याची सवय लावणे ⇒ स्वतःला आणि इतरांना अन्न आणि पेय वाढून घेण्याची सवय लावणे ⇒ मुलाशी बोलणे, हसणे आणि गाणी म्हणणे
लंगोट/चड्डी बदलणे 	⇒ मुलाशी बोलणे, हसणे आणि गाणी म्हणणे ⇒ भरवताना मुलाकडे बघणे ⇒ मुलाला हळुवारपणे स्पर्श करणे ⇒ मुलासमोर मजेशीर चेहरे करणे , आवाज काढणे ⇒ मुलासारखे चेहरे करणे, आवाज आणि शब्द काढणे ⇒ त्याच्या लंगोट बदलण्यासाठी लक्षणांना आणि रडण्याला सातत्याने प्रतिसाद देणे ⇒ मुलाला दिवसातून आणि रात्रीतून जितक्या वेळेला गरज पडेल तितक्या वेळेला लंगोट बदलणे.	⇒ मुलाला एकच संगोपक रोज असावी. ⇒ लंगोट बदलण्याचे आणि शी शु चे वेळापत्रक नियमित असावे ⇒ लंगोट बदलण्याताना आणि शी शुसाठी मूल करत असलेल्या प्रयत्नांचे कौतुक करणे आणि मदत करणे ⇒ नवीन लंगोट लावायला सांगण्याच्या त्याच्या कृतीचे कौतुक करणे आणि मदत करणे.
कपडे बदलणे 	⇒ मुलाशी बोलणे, हसणे आणि गाणी म्हणणे ⇒ मुलाकडे बघणे ⇒ कपडे बदलण्याची नियमित वेळ ठेवणे ⇒ मुलाला एकच संगोपक रोज असावी	⇒ कपडे बदलताना मदत करण्यासाठी मुलाच्या प्रयत्नांना मदत करणे आणि कौतुक करणे. ⇒ मुलाला स्वतः कपडे बदलायचा सराव करण्याची नियमित संधी देणे

आंघोळ, धुणे आणि स्वच्छता 	⇒ मुलाशी बोलणे, हसणे आणि गाणी म्हणणे ⇒ मुलाकडे बघणे ⇒ मुलाला हळुवारपणे स्पर्श करणे ⇒ मुलासारखे चेहरे करणे , आवाज आणि शब्द काढणे ⇒ मुलाला एकच संगोपक रोज असावी ⇒ आंघोळीची अंदाजे नियमित वेळ ठेवणे	⇒ जितक्या वेळा गरज पडेल तितक्या वेळा आंघोळ घालणे ⇒ मुलाला हात, तोंड धुणे आणि दात घासणे, आंघोळ करण्याची संधी देणे ⇒ मुलाच्या स्वतः आंघोळ करण्याच्या प्रयत्नांना मदत करणे आणि त्याचे कौतुक करणे
झोपेतून उठवणे आणि झोपवणे 	⇒ मुलाशी बोलणे, हसणे आणि गाणी म्हणणे ⇒ योग्य वाटेल तेव्हा मुलाला दुपट्यात गुंडाळा. ⇒ मुलाला थोपटणे, डोलवणे, हालवणे, झुलवणे अशा शांत करणाऱ्या गोष्टी करणे ⇒ आता विश्रांतीची वेळ झाली हे सुचवणारे शांत आणि तालबद्ध गाणे ऐकवणे किंवा गाणे ⇒ बाळाच्या गरजेप्रमाणे तापमान समायोजित करणे	⇒ मुलाला एकच संगोपक रोज असावी ⇒ मुलासारखे चेहरे करणे , आवाज आणि शब्द काढणे ⇒ उठण्याझोपण्याच्या नियमित वेळा ⇒ जेव्हा बाळ उठते तेव्हा तिला वारंवार प्रतिसाद देणे ⇒ चोखणी, बूच, चादर, खेळणे देऊन मुलाला शांत करणे
खेळणे 	⇒ मुलाशी बोलणे, हसणे आणि गाणी म्हणणे ⇒ बाळाबरोबर त्याच्या डोळ्याच्या पातळीत जमिनीवर, अंगणात किंवा पलंगावर खेळणे ⇒ मुलासमोर मजेशीर चेहरे करणे , आवाज काढणे ⇒ मुलासारखे चेहरे करणे , आवाज आणि शब्द काढणे ⇒ मुलाला वस्तू, खेळणी, आणि भोवताल जाणून घ्यायला प्रोत्साहन देणे	⇒ बाळ खेळताना त्याच्या कडे बघणे ⇒ मुलाशी खेळायला एकच संगोपक नेहमी असावी ⇒ खोलीत, अंगणात, दुसऱ्या खोलीत किंवा बागेत असे वेगवेगळ्या ठिकाणी खेळावे.. ⇒ दिवसभरात वारंवार खेळणे
उचलणे, फिरवणे आणि काळजी घेणे 	⇒ बाळाला शांत करण्यासाठी दुपटे, चादर किंवा रॅपर मध्ये गुंडाळणे आणि जवळ घेणे ⇒ योग्य वाटेल तेव्हा तान्ह्या बाळाला दुपट्यात गुंडाळणे ⇒ मुलाला रोज आणि नेहमीच उचलून घेणे ⇒ बाळ नाराज झाल्यावर त्याला शांत करून स्वस्थ वाटेल असे वागणे ⇒ मुलासारखे चेहरे करणे , आवाज आणि शब्द काढणे	⇒ ताणाच्या प्रसंगी लगेच प्रतिसाद देणे ⇒ मुलाला शांत करणारी एकाच संगोपक असावी. ⇒ शांत असताना आणि ताण असतानाही मुलाशी बोलणे, हसणे आणि गाणी म्हणणे ⇒ मोठी मुले अस्वस्थ झाल्यास त्यांना शांत करण्यासाठी ठरावीक जागा देणे...प्रेमळ कोपरा किंवा शांत जागा इ.



संवाद प्रक्रियेला साहाय्य करण्यासाठी काही सूचना

निरोगी नातेसंबंध मुलाच्या भरभराटीला मदत करतात. जी मुलं रोज विचारपूर्वक आणि काळजीने वाढवले जातात ती अधिक निरोगी आणि शरीर आणि मनाचे उत्तम पोषण झालेली असतात. ही विशेष काळजी घेण्यासाठी जास्तीचा वेळ किंवा कोणी तज्ञ व्यक्तीची गरज नसते. यासाठी संगोपकाची मुलाशी घट्ट नातं जोडण्याची तीव्र इच्छा मात्र लागते. रोजच्या दिनचर्येत छोट्या छोट्या पण प्रभावी गोष्टीतून संगोपक मुलाशी उत्तम सकारात्मक संबंध जोडू शकतो.

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

① निरोगी आणि आनंदी आयुष्याच्या पायाभरणी साठी सकारात्मक नातेसंबंध कळीचा अनुभव ठरतात.

② इतरांशी असलेले निकोप संबंध मुलाच्या नकारात्मक अनुभवांचा परिणाम कमी करण्यासाठीचा उत्तम उपाय आहेत.

③ मुलाच्या शरीर आणि मनाचे उत्तम पोषण होण्यासाठी सकारात्मक नातेसंबंध अत्यंत आवश्यक आहेत.





भाग ४- परिशिष्ट

प्रकरण ९– परिशिष्ट

- ९अ- आहाराच्या क्षमतेचे वेळापत्रक
- ९ब- मुलाच्या वाढीच्या विकासाचे टप्पे
- ९क- पदार्थांचे प्रकार आणि पेयांचा दाटपणा
- ९ड- विशेष अन्न आणि पेयांची यादी
- ९ई- पदार्थांचे रूप बदलणे
- ९फ़- आहार प्रगतीचे मार्गदर्शक
- ९ग- पूरक आहाराचे सामान्य घटक
- ९ह- चमच्याचा तक्ता
- ९इ- योग्य स्थिती आणि आहारासाठी नव्या कल्पना
- ९ज- आहाराची धोरणे आणि तंत्र
- ९ख- मुलांना जागं करणे आणि शांत करण्यासाठी काही उपक्रम
- ९ल-१- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-स्तनपान
- ९ल-२- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-आहार आणि संवादाच्या काही सूचना
- ९ल-३- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-घास आणि घोटाचा आकार
- ९ल-४- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-आदर्श स्थितीची यादी
- ९ल-५- संगोपक आणि इतरांसाठी काही सूचना-दातांची (तोंडाची) निगा
- ९म : आहाराच्या नेहमीच्या समस्या आणि उपाय- तक्ते
- ९न-मुलांनी किती खावे?

प्रकरण १० – या पुस्तिकेत वापरलेल्या शब्दांची यादी

प्रकरण ११– फोटो आणि प्रतीके –श्रेय

प्रकरण १२–या पुस्तिकेसाठी आधारभूत असलेले अभयस आणि त्यांच्या साईट

९अ: आहाराच्याक्षमतेचेवेळापत्रक : खाणेआणिपिणे : जन्मापासूनते३६महिनेवयापर्यंत



आहार (० – ६ महिने)	⇒ फक्त स्तनपान किंवा फॉर्म्युला
प्रकार आणि घनता	⇒ स्तनपान किंवा फॉर्म्युला दुधाची घनता
क्षमता	⇒ जन्मतः शोषणे आणि गिळणे ⇒ पेय शोधण्यासाठी प्रतिक्षिप्त क्रिया



आहार (६-७ महिने)	⇒ वयानुसार घन आहाराची ओळख ⇒ स्तनपान आणि फॉर्म्युला दुधावरच प्राथमिक अवलंबून
प्रकार आणि घनता	⇒ दुसरे काही सांगितले नसेल तर पातळसर पदार्थ ⇒ मऊ गिरगिट घन पदार्थ
क्षमता	⇒ बसण्यासाठी आणि खाण्यासाठी मानेची आणि डोक्याची वाढलेली ताकद



आहार (७-९ महिने)	⇒ जास्त विविध प्रकारचे अन्न घेते ⇒ दिवसभरात जास्त प्रमाणात अन्न आणि पेय घेते.
प्रकार आणि घनता	⇒ दुसरे काही सांगितले नसेल तर पातळसर पदार्थ ⇒ मऊ गिरगिट घन पदार्थ ⇒ बारीक तुकडे केलेले ओलसर घन पदार्थ ⇒ मऊ आणि चावता येतील अशा आकाराचे पदार्थ
क्षमता	⇒ चघळण्याची प्राथमिक अवस्था विकसित होते . ⇒ बाटली किंवा कप हाताने धरून स्वतः हाताने पिण्याचा प्रयत्न करते.



आहार (८–१० महिने)	⇒ जास्त विविध प्रकारचे अन्न घेते ⇒ दिवसभरात जास्त प्रमाणात अन्न आणि पेय घेते.
प्रकार आणि घनता	⇒ दुसरे काही सांगितले नसेल तर पातळसर पदार्थ ⇒ मऊ गिरगिट घन पदार्थ ⇒ बारीक तुकडे केलेले ओलसर घन पदार्थ ⇒ मऊ आणि चावता येतील अशा आकाराचे पदार्थ
क्षमता	⇒ चघळण्याची प्राथमिक अवस्था विकसित होते . ⇒ काही पदार्थ दातांनी आणि हिरड्यांनी चावून खाते.



आहार (१० –१२ महिने)	⇒ खूप विविध प्रकारचे अन्न घेते आणि वाढीत यश मिळवते
प्रकार आणि घनता	⇒ दुसरे काही सांगितले नसेल तर पातळसर पदार्थ ⇒ मऊ गिरगिट घन पदार्थ ⇒ बारीक तुकडे केलेले ओलसर घन पदार्थ ⇒ मऊ आणि चावता येतील अशा आकाराचे पदार्थ
क्षमता	⇒ नळीने पिऊ शकते ⇒ स्वतः बोटांनी उचलून खाते आणि भांड्यांचा वापर करायचा प्रयत्न करते ⇒ जास्त न सांडता कपातून पिते.



आहार (१२ ते १८ महिने)	⇒ खूप विविध प्रकारचे अन्न खाण्यात यश मिळवते
प्रकार आणि घनता	⇒ दुसरे काही सांगितले नसेल तर पातळसर पदार्थ ⇒ मऊ गिरगिट घन पदार्थ ⇒ बारीक तुकडे केलेले ओलसर घन पदार्थ ⇒ मऊ आणि चावता येतील अशा आकाराचे पदार्थ
क्षमता	⇒ नळीने पिऊ शकते ⇒ स्वतः हाताने जेवण्याचा प्रयत्न करते ⇒ जास्त न सांडता कपातून पिते.



आहार (१८–२४ महिने)	⇒ खूप विविध प्रकारचे अन्न वाढत्या कुशलतेने खाते .
प्रकार आणि घनता	⇒ दुसरे काही सांगितले नसेल तर पातळसर पदार्थ ⇒ मऊ गिरगिट घन पदार्थ ⇒ बारीक तुकडे केलेले ओलसर घन पदार्थ ⇒ मऊ आणि चावता येतील अशा आकाराचे पदार्थ
क्षमता	⇒ बोटे आणि भांडी जास्त नीट वापरता येतात . ⇒ जास्त न सांडता कपातून पिते .



आहार (२४–३६ महिने)	⇒ खूप विविध प्रकारचे पदार्थ कोणाच्याही मदतीशिवाय खाते
प्रकार आणि घनता	⇒ दुसरे काही सांगितले नसेल तर पातळसर पदार्थ ⇒ मऊ गिरगिट घन पदार्थ ⇒ बारीक तुकडे केलेले ओलसर घन पदार्थ ⇒ मऊ आणि चावता येतील अशा आकाराचे पदार्थ
क्षमता	⇒ बोटे आणि भांडी वापरून मदतीशिवाय खाते . ⇒ तोंडाच्या स्नायूंच्या खाण्यापिण्यासाठी आवश्यक सर्व क्षमतामध्ये पूर्ण पारंगत

९ब : मुलाच्या वाढीच्या विकासाचे टप्पे आणि लाल निशाण

मुलाच्या शारीरिक विकासाचा) त्याच्या स्नायूंची हालचाल आणि स्थिती (त्याच्या आहाराच्या क्षमतेमध्ये महत्त्वाचा भाग असतो .सशक्तपणे वाढलेलं मूल उत्तमरितीने आहार घेऊ शकते .मुलाच्या विकासाकडे नीट लक्ष द्या. जर काही बिघाड असेल तर तो लवकर लक्षात आल्याने त्यावर चटकन उपाय होऊ शकेल. त्यामुळे मुलाचा आहार तर सुधारेलच पण एकूणच त्याची वाढ चांगली होण्यास मदत होईल. खाली वाढीचे टप्पे दिले आहेत आणि काही समस्या दर्शवणारी लाल निशाणे दिली आहेत. विकास ही एक प्रक्रींया आहे आणि वाढीच्या प्रत्येक टप्यावर मुले विशिष्ट क्षमता प्राप्त करतात. बहुतेक सर्व मुले हे टप्पे व्यवस्थित पार पडतात पण काही मुलांना मात्र हे टप्पे पार करण्यात अडचणी येऊ शकतात.



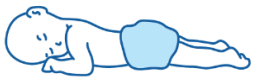


पहिल्या ३ महिन्यात

पोटावर झोपून डोके वर उचलते. हातावर रेटा देते.



कडक पाय.
नेहमी वळलेल्या मुठी.
डोके उचलू शकत नाही. .



डोके आणि शरीर वाकलेले. आणि एकाच बाजूला वळलेले.



६व्या महिन्यापर्यंत

डोके सरळ ठेवते..



आधाराने सरळ बसू शकते. .
आरामात असते पण स्थितीकडे लक्ष द्यायला हवं.



वाकलेली पाठ
डोके आणि
शरीर सरळ
ठेवणे कठीण



कडक शरीर आणि /किंवा
पाय , पायाची अढी, हात
छातीपासून लांब मागे वळलेले.

८ व्या महिन्यापर्यंत



आपलेआपण उठून बसते
आणि दोन्ही हात पसरून
झेपावते. .







सरळ बसणे जमत नाही.
वाकलेली पाठ किंवा कमानदार
शरीर आणि पाठ .डोके सरळ
ठेवता येत नाही. कडक हातपाय
आणि टोकदार बोटे.

१२ व्या महिन्यापर्यंत



स्वतःला वर खेचते आणि
उभे राहते. रंगते.





सरळ उभे राहणे कठीण जाते. कडक हातपाय
आणि टोकदार बोटेरांगू शकत नाही. रांगताना
शरीराची एकच बाजू वापरते.

१५ व्या महिन्यात



उभे राहते
चालते





कडक हातपाय.
चवड्यावर चालते.
सरळ बसलेले असताना एका बाजूला झुकते.
काही धरण्यासाठी एकच हात पुढे करते.

९क :पदार्थांचे प्रकार आणि पेयाचा दाटपणा –दृश्य उदाहरणे

अन्नपदार्थ आणि पेयांचे विविध प्रकार असतात. ज्या मुलांना आहाराच्या खाण्यापिण्याच्या समस्या असतात त्यांच्यासाठी योग्य प्रकारचे आणि घनतेचे पदार्थ निवडणे हा एक सोपा आणि सुरक्षित असा आवश्यक मार्ग आहे.

पदार्थांचे प्रकार



गिरगिट



ओलसर बारीक तुकडे



मऊ आणि चावून खाता येण्याजोगे



रोजचे जेवण

पेयाचा दाटपणा



पातळ पेय



किंचित दाटसर पेय



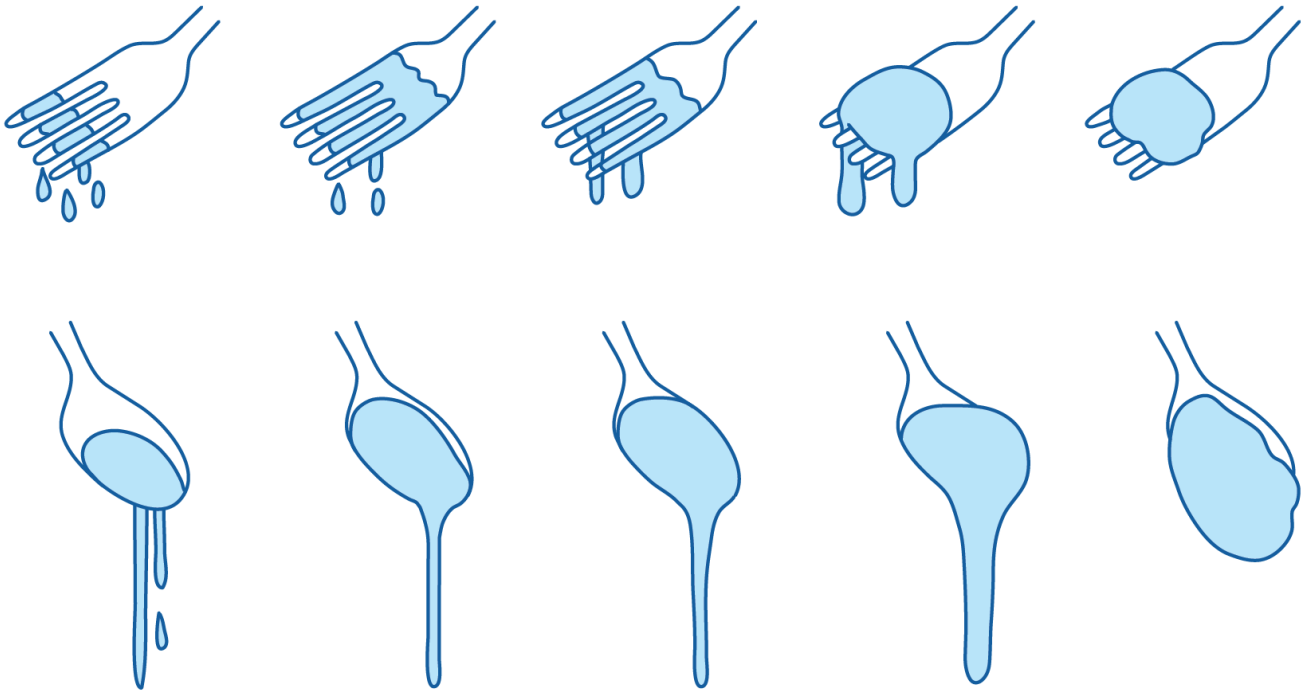
मध्यम दाटसर पेय



दाट पेय



सर्वाधिक दाट पेय



१पातळपेय २किंचित दाटपेय ३सौम्य दाटपेय ४मध्यम दाटपेय ५ सर्वाधिक दाटपेय

विशेष अन्न आणि पेयांची यादी

अन्नपदार्थ आणि पेय वेगवेगळ्या प्रकारचें असतात. मुलांसाठी अन्नाचा योग्य पोत आणि पेयाची योग्य घनता शोधणे एक सोपा आणि सुरक्षित मार्ग आहे. त्यामुळे मुलाची क्षमता आणि शारीरिक गरजा बघून त्याच्यासाठी कोणते अन्न आणि पेय योग्य आहे हे ठरवताना संगोपकाला वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांची आणि पेयांची माहिती असणे आवश्यक आहे. खाली विविध प्रकारच्या आन आणि पेयांची यादी दिली आहे. हे पदार्थ तुमच्या आजूबाजूला मिळू शकतात. मुलांसाठी योग्य आहार निवडायला ही यादी मार्गदर्शक ठरेल.

घन आहाराचे प्रकार	अन्नपदार्थ	अन्नपदार्थ
गिरगिट/अतिशय दाट	○ एकत्र बारीक केलेल्या भाज्या (गाजर, रताळी, भोपळा, मटार, पालक, तूर, शेंगा इ.) ○ एकत्र बारीक केलेली फळे (पीच, केळं, आंबा, टोमॅटो,किवी, मनुके, चिकू, पपई इ.) ○ बारीक केलेले मांस (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण) ○ सफरचंदाचा खीस ○ सांजा ○ गिरगिट केलेले मांस	○ रवाळ धन्य, दलिया (ओटमिल, गव्हाचे सत्व, तांदूळ पिठी, फळं) ○ सूप आणि न वाहणारे रस ○ योगर्ट ○ दही ○ ताक ○ लस्सी ○ दाण्याचे कूट ○ मक्याच्या लाह्या ○ रिकोटा चीज ○ मऊ कुस्करलेले कॉटेज चीज ○ कुस्करलेला बटाटा ○ बाळासाठी बाजारातले खाणे
बारीक ओलसर तुकडे	○ खिमा (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण) ○ हवाबंद कलिजा (ओलसर, कुस्करलेले) ○ हवाबंद मासे (कुस्करलेले, ओलसर आणि हाड विरहित) ○ कुस्करलेले पांढरे मासे (कॉड, टिलापिया, हॅडॉक, नारंगी रफटी) ○ रवाळ धान्यांचे लाडू	○ बारीक वाटलेल्या भाज्या, (बटाटे, गाजर, शेंगा, पालक इ) ○ एकत्र बारीक वाटलेली फळे (पीच, केळं, आंबा, बेरी इ.) ○ अंडी किंवा तत्सम पदार्थ (चुरा)
नरम आणि चावून खाता येण्याजोगे	○ शिजवलेले नरम मांस (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण इ.) ○ सुकट मासे (कॉड, टूना, हलीबुट, हॅडॉक)	○ वाफवलेल्या किंवा उकडलेल्या भाज्या (गाजर, लाल मुळे, हिरव्या शेंगा, मटार, कोबी, फ्लॉवर, ब्रोकोली, इ.) ○ नरम चीज

	○ कुस्करलेली फळे (केळी, ॲव्हॅकॅडो आंबा, बेरी, पीच, मोसंब इ.)	○ अंडी(उकडलेली, कुस्करलेली, तळलेली) ○ ओलसर भिजवलेला पाव ○ नुडल्स आणि भात
रोजचा आहार	○ सर्व प्रकारचे मांस, मासे, भाज्या, शेंगा, दाणे ○ फळे, डाळी, अंडी, चीज, पाव, धान्य इ.	

पेयाचा दाटपणा	उदाहरणे
पातळ	○ पाणी ○ काहीही न घातलेले चहा, कॉफी ○ मटणाचा रस्सा
किंचित दाट	○ स्तनपान ○ फॉर्म्युला
सौम्य दाट	○ फळांचे रस-पीच्, पेअर, संत्री, अननस, आंबा इ. ○ टोमॅटो रस ○ दूध (गायीचे, सोया, भात, अंबाडी आणि नारळाचे दूध,)
मध्यम दाट	○ फळांचा दाटसर रस ○ गुरगुट्या भात ○ क्रीमयुक्त सूप (पालक, बटाटा, शतावरी, स्क्वॅश, टोमॅटो इ.) ○ रस्सा, सॉस, सिरप (न वाहणारे) ○ मध
सर्वाधिक दाट	○ एकत्र बारीक वाटलेल्या भाज्या (गाजर, लाल मुळे, हिरव्या शेंगा, भोपळा, मटार, तूर, शेंगा इ.) ○ एकत्र बारीक केलेली फळे (पीच, केळं, आंबा, टोमॅटो,किवी, मनुके, चिकू, पपई इ.) ○ शिजवलेले नरम मांस (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण इ.) ○ योगर्ट ○ दही ○ ताक ○ लस्सी

९ ई : पदार्थांचे रूप बदलणे

काही मुलांना खाण्यापिण्यामध्ये काही अडचणी येतात त्यांच्यासाठी अन्नाचा योग्य प्रकार शोधणे हाच एक सोपा आणि सुरक्षित मार्ग आहे.

अन्नाचे विविध प्रकार आणि पेयांचा वेगवेगळा दाटपणा असतात. ते खरंतर नैसर्गिक असतात. पण मुलाची क्षमता आणि शारीरिक गरजा बघून त्याच्यासाठी कोणते अन्न आणि पेय योग्य आहे हे ठरवताना बाळाच्या विशिष्ट गरजांसाठी त्यात बदल करतायेतो. हा बदल भांडी, मिक्सर, रवी, आणि घट्टपणा आणणारे पदार्थ वापरून करता येतो.

अन्न पदार्थ आणि पेयाला घट्ट/दाटपणा कसा आणायचा?

① पदार्थाला दाटपणा देणाऱ्या निसर्गतः मिळणाऱ्या गोष्टींचा वापर करणे
② पदार्थाला दाटपणा देणाऱ्या कृत्रिम गोष्टींचा वापर करणे

दाटपणा देणाऱ्या नैसर्गिक गोष्टी

इतर गोष्टींमध्ये मिसळल्यावर त्यांना दाटपणा देणाऱ्या निसर्गात आढळणाऱ्या पदार्थांचा यात समावेश होतो.

दाटपणा देणाऱ्या नैसर्गिक गोष्टी	महत्त्वाची दक्षता
शिशुंसाठीचे कोरडे धान्य (तांदूळ, बार्ली, ओटमील, मिश्रण -(दळलेले किंवा चूर्ण केलेले	○ लाह्या केलेल्या नकोत . ○ स्तन्य दुधात वापरायचे नाहीत . ○ १२ महिन्यांच्या आतल्या मुलांसाठी
जेली, डिंक, आरारूट, बटाटा, रताळे, मका यांतील पिष्टमय पदार्थ, पीठं, बियांची सालं, कार्जेनन) आईरीश मॉस(	○ १२ महिन्यांपेक्षा मोठ्या पण ॲलर्जी नसलेल्या मुलांसाठी योग्य
दाटपणा येण्यासाठी पदार्थात द्रव) दूध, पाणी, रस (मिसळणे	○ १२ महिन्यांपेक्षा मोठ्या पण ॲलर्जी नसलेल्या मुलांसाठी योग्य

दाटपणा देणाऱ्या कृत्रिम गोष्टी

पदार्थाला दाटपणा देण्यासाठी काही कृत्रिम गोष्टींचा वापर करता येतो. असे कृत्रिम पदार्थ विशिष्ट दुकाने, फार्मसी आणि ऑनलाइन खरेदी केले जाऊ शकतात. प्रत्येक उत्पादक त्याचे उत्पादन वापरुन पदार्थ आणि पातळ पदार्थांचे दाट कसे करावे यासाठी विशिष्ट सूचना देतात.

बाळ १२ महिन्यांचे झाल्याखेरीज कोणतेही कृत्रिम पदार्थ त्याच्यासाठी वापरू नका

दाटपणा देणाऱ्या कृत्रिम गोष्टी	महत्त्वाची दक्षता
सिम्पली थिक, थिक इट, थिकन अप, थिक ॲण्ड इझी, ग्लेमिक्स थिकनर असे काही बाजारातील पदार्थ	○ १२ महिन्यांच्या पुढच्या मुलांना

नैसर्गिक पदार्थ वापरून सौम्य दाटपणा (दुधा सारखा) आणण्यासाठी– मार्गदर्शक सूचना



- ६. ३ ग्रॅम किंवा१ .५ चमचेशिशुंसाठीचे कोरडे धान्य प्रति ३० मिली. (१ औंस)फॉर्म्युला किंवा पेयात मिसळा.

उदाहरणे:

- ९० मिली(३औंस) फॉर्म्युला बाटलीसाठी : १९ ग्रॅम) ४ . ५चहाचे चमचे / १ .५ टेबलावरचे चमचे(शिशु धान्य वापरा
- १२०मिली(४ औंस) फॉर्म्युला बाटलीसाठी : २५ .२ ग्रॅम) ६ चहाचे चमचे / २ टेबलावरचे चमचे (शिशु धान्य वापरा
- १८०मिली(६ औंस) फॉर्म्युला बाटलीसाठी : ३७ .८ग्रॅम)९चहाचे चमचे / ३ टेबलावरचे चमचे (शिशु धान्य वापरा
- पेय दुधासारखे दाट दिसायला हवेआणि चमच्यातून
- पाण्यापेक्षा सावकाश पडायला हवे

नैसर्गिक पदार्थ वापरून मधासारखा मध्यम दाटपणा आणण्यासाठी – मार्गदर्शक सूचना



- १० .५ग्रॅम किंवा २. ५ चमचे शिशुंसाठीचे कोरडे धान्य प्रति ३० मिली.)१ औंस(फॉर्म्युला किंवा पेयात मिसळा.

उदाहरणे:

- ९० मिली(३ औंस) फॉर्म्युला बाटलीसाठी : ३१ .५ग्रॅम) ७ . ५चहाचे चमचे / २ .५ टेबलावरचे चमचे (शिशु धान्य वापरा
- १२०मिली(४ औंस) फॉर्म्युला बाटलीसाठी : ४२ ग्रॅम) १० चहाचे चमचे / ३ टेबलावरचे चमचे +१ चहाचा चमचा (शिशु धान्य वापरा
- १८०मिली(६ औंस) फॉर्म्युला बाटलीसाठी : ६३ग्रॅम) १५ चहाचे चमचे / ५ टेबलावरचे चमचे (शिशु धान्य वापरा
- पेय मधासारखे दाट दिसायला हवे आणि चमच्यातून पाण्यापेक्षा सावकाश पडायला हवे .

१२ महिन्यांच्या आतल्या मुलांना खरा मध देऊ नका.

१२ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी पेयाला दाटपणा आणताना मार्गदर्शक सूचना

- नैसर्गिक दाटपणा मिळवण्यासाठी पेयात किंवा शिशु आहारात पाणी, मटणाचा रसा किंवा रस मिसळून गुठळ्या होऊ न देता चांगले ढवळा . जितके जास्त द्रव घालाल तितके पातळ पेय होईल .
- योगर्ट किंवा पुडिंग)सांजा (मध्ये पाणी किंवा दूध मिसळून पातळ करा .गुठळ्या होऊ देऊ नका . जितके जास्त द्रव घालाल तितके पातळ पेय होईल .
- बटाट्याच्या लाह्या, पावाचा चुरा, पीठ किंवा चुरलेले वेफर्स भाज्यांच्या रसात, सूपमध्ये आणि मांसात घातले तर दाटपणा येतो .गुठळ्या होऊ देऊ नका . जितके जास्त द्रव घालाल तितके पातळ पेय होईल .



दाटपणासाठी सूचना

① बाटली किंवा कपात पेय जोरजोरात हलवा .

② कप, चमचा किंवा डाव वापरून पेयात द्रव मिसळून हलवा .

③ सगळी पेयं काही मिनिटे स्थिर राहू द्या .

④ पेयाचे तापमान बदलल्यास त्याचा दाटपणा बदलतो .नीट पहा आणि त्यानुसार तापमान बदला .

⑤ पेयात दाटपणा आणणारे पदार्थ मिसळताना सावकाश मिसळ म्हणजे गुठळ्या होत नाहीत .

⑥ काही पेय थोड्यावेळानेपरत हालवूनएकत्र करावी लागतात .बाळाला देण्याआधी खात्री करा .

⑦ पेय खूप पातळ वाटलं तर अजून थोडा पदार्थ मिसळून हवा तेवढा दाटपणा आणा .

⑧ पेय खूपच दाट झालं तर थोडं पातळ द्रव)पाणी, मटणाचा रस्सा, फॉर्म्युला, दूध, रस (घालून योग्य दाटपणा आणा .

⑨ शिशु आहार स्तन्य दुधात मिसळू नका . ते जास्तच पातळ होईल .

⑩ मुलाला देण्याआधी थोडाच वळ पेय दाट करा .

⑪ जर असं दाट केलेलं पेय बाटलीने द्यायचं असेल तर त्याच्यामुळे बूच चोंदत नाही ना हे बघा .जर पुन्हा पुन्हा असं झालं तर जास्त प्रवाही) वरच्या पातळीवरचं/मोठ्या छिद्राचं (बूच वापरा .

⑫ दाट पेय पाजण्यासाठी बुचाचे भोक कापून मोठे करू नका .त्या ऐवजी मोठ्या आकाराचे बूच घ्या .

⑬ आईस्क्रीम, जेली, बर्फाचा तुकडा वितळून पातळ होतात .ज्या मुलांना पातळ पेय गिळण्याची समस्या आहे अशा मुलांना हे पदार्थ देऊ नका .

गिरगिट पदार्थ कसे बनवावे?

गिरगिट पदार्थाची वैशिष्ट्ये

- सहसा भांड्यातून खाल्ले जाते.
- कप किंवा नळीने खाता येत नाही.
- चघळण्याची गरज नसते.
- गुठळ्या नसलेले मऊ नरम
- ओतता येत नाही.
- चमच्यातून ताटलीत एक घासभर पडते. अआक्र तसाच राहतो.

गिरगिट पदार्थ बनवायच्या मार्गदर्शक सूचना

① भाज्या आणि मांस चांगले शिजवा पण अतिशिजवू नका. कारण अति शिजवल्याने भाज्या पचपचीत होतात तर मांस कडक होते.
② ब्लेंडर किंवा फूड प्रोसेसर मध्ये घाला. .
③ सुरुवातीला थोडेसेच द्रव घाला. .
④ झाकण लावून मऊ होईपर्यंत फिरवा. .
⑤ गिरगिट खूप घट्ट झाले तर थोडे द्रव अजून घाला.

गिरगिट पदार्थ बनवायच्या सूचना

- मांस आणि माश्यांसाठी
  (अ) नवीन आणि भूक वाढवणारी चव तयार करण्यासाठी वेगवेगळ्या सॉस आणि द्रव्यांचा वापर करा.
  (ब) मांसाचे तुकडे (चिकन) किंवा मासे (टूना), चिरलेली भाज्या, पिष्टमय पदार्थ (पीठ, बटाटा किंवा पास्ता) आणि बऱ्याचदा कुरकुरीत वस्तूंचे(कॅसरोल डिश)गिरगिट बनवता येते.
  (क) कठीण, वाळलेल्या, कडक मांसाचा वापर टाळा.
  (ड) कोंबडी किंवा बदकाची त्वचा वापरणे टाळा.
- भाज्यांसाठी :
  (अ) भाज्या मऊ होईपर्यंत उकडा किंवा वाफवा. जास्तीचे पाणी गिरगिट बनवण्याठी ठेवून द्या.
  (ब) बटाट्याचे गिरगिट बनवण्याठी लोणी, मलई, कोमट दूध, मटणाचा रस्सा, शिजवलेले पाणी वापरा.
  (क) ब्रोकोली, कोबी, फ्लॉवर, गाजर सारख्या भाज्या वेगवेगळ्या आकर्षक चावींसाठी एकत्र करा.
  (ड) काही भाज्या सालासकट गिरगिट बनवण्याठीवापरता येत नाहीत
  (ई) कच्च्या कडक आवरण आणि बिया असलेल्या भाज्या गिरगिट बनवण्याठीघेऊ नका.
- फळांसाठी:
  (अ) हवाबंद फळे वापरणार असलं तर पाणी काढून गिरगिट बनवण्याठीवापर.
  (ब) काही फळे पुडिंग, योगर्ट, दही, रिकोटा किंवा कॉटेज चीज मध्ये मिसळून जेवणाचा आनंद वाढवा.
  (क) कच्च्या कडक आवरण आणि बिया असलेली फळे गिरगिट बनवण्याठीघेऊ नका.
- धान्यासाठी :
  (अ) गिरगिट बनवण्याठी नूडल्स किंव तांदूळ खूप मऊसर शिजवा.
  (ब) गिरगिट बनवलेले नूडल्स किंवा भात मांस, भाज्या आणि फळांबरोबर एकत्र करून छान चविष्ट जेवण बनवा.
  (क) सर्व प्रकारचे पाव टाळां.
- सूप आणि भाज्यांच्या रसासाठी :
  (अ) गिरगिट बनवताना सर्व भाज्या, फळे, नूडल्स, भात, मांस ,मासे यातले पाणी गाळून घ्या.
  (ब) गळून घेतलेले पाणी, भाज्यांचे रस किंवा मटणाचा रस्सा हळूहळू गिरगिट बनवताना घाला.

चव वाढवण्यासाठी: गिरगिट बनवतानावेगवेगळे सॉस, कोथिंबीर आणि मसाले घालण्याचा प्रयत्न करा..

उष्मांक वाढविण्यासाठी : गिरगिट बनवतानालोणी, तेल, उच्च चरबीयुक्त दूध उत्पादने, सजावटीचे पदार्थआणि क्रीम घालण्याचा प्रयत्न करा.

बारीक केलेले ओलसर पदार्थ कसे बनवायचे?

बारीक ओलसर पदार्थांची वैशिष्ट्ये

- वाटी, ताटली, भांडी, चॉपस्टिक, चमचे वापरून खाता येते .
- ताटलीत पदार्थाची मूद वाढता येते .
- काही छोट्या गुठळ्या असू शकतात .
- जिभेने चाटूनघेता येते .
- मऊ आणि ओलसर
- थोडे चघळावे लागते .
- चावण्याची गरज नसते.

बारीक ओलसर पदार्थ करण्यासाठी सूचना

① भाज्या आणि मांस चांगले शिजवा पण अतिशिजवू नका .कारण अति शिजवल्याने भाज्या पचपचीत होतात तर मांस कडक होते

② ब्लेंडर किंवा फूड प्रोसेसर मध्ये घालून फिरवा किंवा सुरीने अगदी बारीक तुकडे करा .

③ तुकडे २ सेंटीमीटर पेक्षा मोठे नसावे .

④ खायला सोपे जावे म्हणून जास्तीचे सॉस किंवा रस्सा घालून पदार्थ अधिक ओलसर करा,



मऊ आणि चावून खाता येण्याजोगे पदार्थ कसे बनवावे ?

मऊ चावून खाता येण्याजोगे पदार्थ वैशिष्ट्ये

- वाटी, ताटली, भांडी, चॉपस्टिक, चमचे वापरून हाताने खाता येते .
- मऊ, नरम, ओलसर आणि चावून खाता येण्यासारखे पदार्थ
- सुरीने कापता येतात .
- तुकडे करून कुस्करता येतात .
- चघळावे लागतात .
- चावण्याची गरज नसते.

मऊ आणि चावून खाता येण्याजोगे पदार्थ बनवायच्या सूचना

① भाज्या आणि मांस मऊ होईपर्यंत शिजवा .

② पदार्थाचे सुरीने एकसारखे तुकडे करा .

③ तुकडे ८ सेंटीमीटर पेक्षा मोठे नको .

④ जेव्हा काटा वापरुन खाद्यपदार्थांचे तुकडे दाबले जातात तेव्हा, नखाचारंग पांढरा झाला पाहिजे आणि अन्न चुरडता आले पाहिजेआणि आधीच्या आकारात परत येऊ नये .

⑤ खायला सोपे जावे म्हणून जास्तीचे सॉस किंवा रस्सा घालून पदार्थ अधिक ओलसर करा.



९फ़:आहार प्रगतीचे मार्गदर्शक

प्रत्येक मुलाला सुरक्षितपणे आणि विचारपूर्वक वेगवेगळे पदार्थ आणि पेय चाखून बघण्याची संधी मिळायलाच पाहिजे. जर तशी संधी मिळाली नाही तर त्याची खरी क्षमता आपल्याला समजणारच नाही.

आहाराची प्रगती – संगोपक मुलाला नवीन खाद्यपदार्थ खाण्यासाठी साहाय्य करतात तेव्हा मुलाची आहाराची प्रगती होते .दिव्यांग मुलांना विशिष्ट प्रकारचे खाद्य आणि पेय देण्याची गरज असते .कोणत्याही मुलासाठी योग्य आहाराची निवड केल्याने त्यांचे जेवण सुरक्षित आणि आनंददायी होऊ शकते .काही मुले वेगेवगळे पदर्थ सहज खाऊपिऊ शकतात पण काही मुलांना मात्र सहज खाता येण्याजोगे पदार्थच खाता येतात.

मुलाला वारंवार नवीन पदार्थ देऊन पाहावेत म्हणजे आपल्याला समजेल की ते नवीन पदार्थ खाण्यासाठी तयार झाले आहे का नाही.मुलाच्या आहारातील प्रगतीसाठी खाली काही मार्गदर्शक सूचना दिल्या आहेत.

आहार प्रगतीचा मार्ग नकाशा

सुरूवात : मुलाचे सध्याचे अन्न		शेवट : आहाराची संभाव्य प्रगती
गिरगिट	→	बारीक आणि ओलसर
बारीक आणि ओलसर	→	मऊ आणि चावून खाता येण्याजोगे
मऊ आणि चावून खाता येण्याजोगे	→	रोजचे जेवण

पेय प्रगतीचा मार्ग नकाशा

सुरुवात : मुलाचे सध्याचे पेय		शेवट : पेयाची संभाव्य प्रगती
खूप दाट पेय	→	मध्यम दाट पेय
मध्यम दाट पेय	→	सौम्य दाट पेय
सौम्य दाट पेय	→	किंचित दाटसर पेय
किंचित दाटसर पेय	→	पातळ पेय

आहार प्रगतीच्या मार्गदर्शक सूचना

① मुलाच्या आताच्या जेवणापासून सुरुवात करा.
② शेवटी अपेक्षित आहाराची सुरुवात छोट्या प्रमाणात करा. सावकाश असू दे..
③ मुलाने शेवटी अपेक्षित आहार कसा गाठला आहे याचे निरीक्षण करा
④ **समस्या** ?→पुन्हा सुरुवातीच्या आहाराकडे या. कदाचित मुले तयार नसतील.
⑤ **समस्या नाहीत** ?→अपेक्षित आहाराचे छोटे छोटे भाग वाढवत न्या. संपूर्ण दिवसात अनेक वेळा उत्तम देखरेखीखाली मूल पुढचा आहार सुरक्षितपणे घेण्याचे कौशल्य वाढवतो आहे ना या हे लक्ष देऊन पहा. मुलाच्या आहारात प्रगती करण्याचे काम कधी कधी खूप वेळ घेऊ शकते. काही मुले एकदोन प्रयत्नातच पुढचा आहार स्वीकारतील पण काही मुलांना अनेक महिने सुद्धा लागू शकतात. धीर धरा आणि मुलांची तयारी नसेल तर घाई करू नका.

जेव्हा मुलांना नवीन पदार्थ द्याल तेव्हा जाणकार संगोपकाने १०० टक्के लक्ष द्यायला हवे. मुलाला नवीन आहार घेताना ठसका लागुशातो, खोकला येऊ शकतो किंवा तो गुदमरू शकतो. त्यामुळे त्याला आधार द्यायला संगोपकाने जवळपास राहणेच इष्ट

अडचणी अशा दिसू शकतात---

- खोकला
- गुदमरणे
- थुंकी उडवणे
- चेहऱ्याचा रंग बदलणे r
- श्वास थांबणे किंवा श्वास रोखणे
- आवाज बदलणे
- डोळ्यात पाणी येणे
- तोंड वेडेवाकडे करणे
- नवीन आहार दिल्यानंतर आजारी पडणे

साहाय्यकारी सूचना

- ✓ नवीन आहार खाण्यापूर्वी मुलाला त्याला बघू दे, हात लावू दे, वास घेऊ दे.
- ✓ नवीन आहारासोबत जुना ओळखीचा पदार्थद्या.
- ✓ सुरवातीला अगदी थोड्या प्रमाणात नवीन आहार द्या.
- ✓ तुम्ही भरवत असाल तर अगदी छोटे घास किंवा घोट मुलाला द्या.
- ✓ मूल छान आणि लक्ष देऊन जेवत असतानाच नवीन आहार द्या.
- ✓ प्रयत्न सोडू नका. मूल आत्ता नवीन आहाराला नाकारत असेल तर असं नाही की ते कधीच खाऊ शकणार नाही. पुन्हा प्रयत्न करा.

९ग : पूरक आहाराचे सामान्य घटक

मुलाच्या आहाराला पूरक ठरणारे, तुमच्या आसपास मिळतील असे काही पदार्थ इथे देत आहोत. या यादीचा उपयोग करून तुम्ही तुमच्या कल्पनेतून अजूनही काही पदार्थ तुम्ही काळजी घेत असलेल्या मुलासाठी निवडू शकाल.

आहाराच्या बाबतीत अजून काही नाविन्यपूर्ण कल्पना वाचा परिशिष्ट ९ इ मध्ये

आहाराला पूरक यादी

नवजात शिशु आणि छोट्या मुलांना आहारासाठी काही फार कलाकुसरीच्या वस्तू नको असतात .त्यांना आपण आहार कसा देतो हे जास्त महत्त्वाचंअसतं .या विभागात आम्ही सर्व वयोगटातल्या मुलांसाठी पूरक आहारआणि त्याबद्दलच्या सूचना देत आहोत .

बाटल्या

सूचना

① बाटल्यांचे विविध आकार असतात)१२०मिलि . /४ औंस , १८० मिली/६ औंस , २७० मिली/९ औंस, ३३० मिली/११औंस(छोट्या बाटल्या मुलांना आणि संगोपकाला धरायला सोप्या जातात .मोठ्या बाटल्यांमध्ये जास्त दूध मावते .

② मुलं जसजशी मोठी होतील तसतशी ती जास्त पेयाचा आहर घेतात .तेव्हा मोठ्या बाटल्या फायदेशीर ठरतात ..

③ दुभंगलेले ओठ आणि टाळू असलेल्या, अकाली जन्माला आलेल्या मुलांना वैशिष्ट्यपूर्ण बाटल्या उपयुक्त असतात .





लवकर जन्माला आलेले बाळ

लवकर जन्माला आलेल्या बाळाला सावकाश दूध देणारे बूच योग्य ठरते. 'प्रायमी निपल्स' आणि 'प्रायमी स्पेशालिटी फीडर' उपलब्ध असतात. संगोपक अजून काही वैशिट्य असलेल्या बाटल्या (विशेष गरजेचा फीडर, पिजन फीडर) किंवा सावकाश प्रवाह असणारे बूच, सिरींज, चमचे, कप वापरू शकते

दुभंगलेले ओठ आणि टाळू असणाऱ्या मुलांसाठी चार प्रकारच्या बाटल्या असतात.

- क्लेफ्ट पॅलेट/लिप नर्सर –मिएड जॉन्सन
- डॉ .ब्राउन्स स्पेशालिटी फीडिंग विथ वन वे वाल्व
- स्पेशल नीड्स फीडर - मेडला
- पिजन फीडर विथ वन वे वाल्व (हे बूच कोणत्याही बाटलीला वापरता येते)



क्लेफ्ट पॅलेट/लिप नर्सर

वर्णन :दुभंगलेले ओठ आणि टाळू असलेल्या मुलांसाठी ही एक मऊ आणि लवचीक बाटली आहे .किंमत खूप कमी असते . संगोपक बाटली दाबून मुलाच्या तोंडात दूध सोडते .यामुळे बाळाला दूध ओढून घ्यावे लागत नाही, जे या मुलांसाठी फार कठीण असते .

वापरण्यासाठी सूचना

① याबाटली सोबत येणाऱ्या लांब, पिवळ्या बुचाऐवजी मऊ, छोटं बूच वापरा .
② या लवचीक बाटलीतून पेय सहज बाहेर आलं पाहिजे पण खूप जलद नको .
③ जेव्हा बाळ दूध चोखत असेल तेव्हाच बाटली दाबा .बाळ विश्रांतीसाठी किंवा श्वास घेण्यासाठी थांबेल तेव्हा तुम्हीपण थांबा .
④ बाटलीला दाब देताना स्थिर आणि एकसारखा जोर द्या .३ आकडे मोजा) १-२-३ .(आणि जोर कमी करताना २ आकडे म्हणा .थांबा, बाळ काय करतंय ते पहा आणि पुन्हा सुरु करा
⑤ पेयातले हवेचे बुडबुडे बाळ नीट पिट असल्याचे निर्देशक आहेत .
⑥ खोकला, गुदमरणे किंवा फुरक्या काढणे म्हणजे बाटलीचा जोर जास्त आहे आणि वेळही जास्त आहे .किंवा दोन दाबाच्या मध्ये वेळ कमी आहे .

बाळाला दूध पाजायच्या आधीसराव करा! फीडर मध्ये पाणी घालून दाबून पाहा. किती जोर लावून दाबायचे हे जाणून घ्यायचा हा उत्तम मार्ग आहे.

डॉ. ब्राउन्स स्पेशालिटी फीडिंग विथ वन वे वाल्व



वर्णन :ही बाटली स्पेशलवन वे वाल्व असलेली असते .दुभंगलेले ओठ आणि टाळू असलेल्या मुलांसाठी खूप उपयोगी असते .बुचातली झडप बुचात पेय साठलेले पेय अडवून ठेवते आणि जेव्हा गरज असेल तेव्हा बाळाच्या तोंडात उघडते .एरवी हे या मुलांसाठी कठीण असते .

वापरण्यासाठी सूचना:

① पेय बाटलीत परत न येता बुचात राहते , बाळ ते बूच चोखत राहते आणि पेय सहजरीत्या बाळाच्या तोंडात जाते .
② बाळ त्याला हवे तेव्हा थांबून हवे तेव्हा दूध पिऊ शकते .

स्पेशल नीड्स फीडर

वर्णन:दुभंगलेले ओठ आणि टाळू असलेल्या मुलांसाठी खूप उपयोगी असलेली ही बाटली स्पेशल वन वे वाल्व असलेली असते . बुचातली झडप बुचात पेय साठलेले पेय अडवून ठेवते आणि जेव्हा गरज असेल तेव्हा बाळाच्या तोंडात उघडते .एरवी हे या मुलांसाठी कठीण असते .संगोपक सुद्धा हवे तेव्हा बाटली दाबून बाळाला पेय प्यायला मदत करू शकते) .स्पेशालिटी फीडिंग विथ वन वे वाल्व प्रमाणे (या बाटलीच्या बुचाला Y आकाराची फटअसते .त्यामुळे बाळाच्या तोंडात पेयाचा प्रवाह बदलू शकतो .हिला' हेबरमन बॉटल 'असेहीम्हणतात .

वापरण्यासाठी सूचना:



① पेय बाटलीत परत न येता बुचात राहते , बाळ ते बूच चोखत राहते आणि पेय सहजरीत्या बाळाच्या तोंडात जाते .
② बाळ त्याला हवे तेव्हा विश्रांतीसाठी थांबून हवे तेव्हा दूध पिऊ शकते
③ बाटली दाबून किंवा Y आकाराच्या बुचाची जागा बदलून संगोपक दुधाचा प्रवाह नियंत्रित करायला मुलाला मदत करू शकतो .
④ या लवचीक बाटलीतून पेय सहज बाहेर आलं पाहिजे पण खूप जलद नको
⑤ जेव्हा बाळ दूध चोखत असेल तेव्हाच बाटली दाबा .बाळ विश्रांतीसाठी किंवा श्वास घेण्यासाठी थांबेल तेव्हा तुम्हीपण थांबा ..
⑥ बाटलीला दाब देताना स्थिर आणि एकसारखा जोर द्या .३ आकडे मोजा) १-२-३ .(आणि जोर कमी करताना २ आकडे म्हणा .थांबा, बाळ काय करतंय ते पहा आणि पुन्हा सुरु करा
⑦ प्रत्येक बुचावरच्या तीन रेषा प्रवाहाचा वेग किती आहे हे दाखवतात .जेव्हा बाळाच्या तोंडात बूच घातले जाते तेव्हा Yआकारामुळे प्रवाह नियंत्रित केला जातो .



पिजन फीडर विथ वन वे वाल्व

वर्णन:दुभंगलेले ओठ आणि टाळू असलेल्या मुलांसाठी खूप उपयोगी असलेली हे बूच स्पेशल वन वे वाल्व असलेली असते . .बुचातली झडप बुचात पेय साठलेले पेय अडवून ठेवते आणि जेव्हा गरज असेल तेव्हा बाळाच्या तोंडात उघडते .एरवी हे या मुलांसाठी कठीण असते

वापरण्यासाठीसूचना:

① दोन आकार : सावकाश प्रवाह असलेले छोटे बूच नवजात शिशुंसाठी योग्य आहे .तर ६ आठवड्यापेक्षा मोठ्या मुलांना जास्त प्रवाहाचे मोठ्या आकाराचे बूच योग्य ठरते .
② बूच सैल करणे →जास्त वेगाने प्रवाह .
③ बूच घट्ट करणे →. कमी वेगाने प्रवाह
④ पेय बाटलीत परत न येता बुचात राहते , बाळ ते बूच चोखत राहते आणि पेय सहजरीत्या बाळाच्या तोंडात जाते .
⑤ बाळ त्याला हवे तेव्हा विश्रांतीसाठी थांबून हवे तेव्हा दूध पिऊ शकते
⑥ बुचाची बाजू मुलाच्या जिभेवर असते तर त्याची कठीण बाजू हिरड्यांवर असते .
⑦ बुचाच्या परीघावरएक खाच) एअर व्हेंट (असते तीबाळाच्या तोंडात बूच ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहे .बाटली देताना खाच थेट बाळाच्या नाकाखाली असावी .

बूच

सूचना:



① बुचाचे विविध प्रकार असतात .प्रवाह पातळी)१, २, ३, प्रायमी (आणि वेगानुसार) जलद, हळू, मध्यम(.
② बुचाचे विविध आकार असतात (आखूड, लांब, रुंद, अरुंद). काही बुचे नरम तर काही कडक असतात आणि मुलांना कोणते हवे ते घेऊ शकतात .
③ बुचाच्या वापराप्रमाणे त्यातून येणारा प्रवाह बदलतो .बुचाचीपातळी जास्त असेल)त्याच्या क्रमांकानुसार (तर प्रवह जलद असतो .
④ प्रत्येक मुलासाठी त्याच्या योग्य असे बूच निवडा .काही मुलांसाठी थोड्या थोड्यादिवसांनी बूच बदलावे लागेल .तर काही मुलांना अजिबात बदलावे लागणार नाही .

चोखणी / बूच

सूचना:



① मुलाला शांत करण्यासाठी त्याच्या तोंडात चोखणी द्यायची पद्धत आहे .त्यांचे विविध प्रकार आहेत) .छोटी, मोठी, दातांसाठी योग्य अशी (काही मुलांना विशिष्ट चोखण्या आवडतात .मुलांना त्यांना आवडेल अशी चोखणी द्या किंवा त्यांचे हात आणि बोटे चोखू द्या .

② बाळाला जेवण्यासाठी तयार करताना किंवा जेवण संपवताना चोखणी उपयोगी ठरते . मुलांची शोषण्याची इच्छा आणि ताकद वाढावी म्हणूनजेवणाआधी त्यांना चोखणी द्या . बाटलीतले दूध संपल्यावर त्याने गोंधळ घालू नये म्हणून त्याला चोखणी द्या .

③ मुलांना जेवताना किंवा नंतर चोखणी दिली तर जीईआर / जीईआरडी व्यवस्थापित करण्यात मदत होते .

चादरी, टॉवेल, दुपटी, स्कार्फ, उशा, फोम इ .

सूचना:







① जेव्हा मुलांना भरवताना जास्त आधाराची आणि आरामाची गरज असते तेव्हा चादरी, टॉवेल, दुपटी, स्कार्फइ .गोष्टी ० ते ३ महिन्यांच्या बाळाला गुंडाळायला वापरल्या जातात .

② तुमच्या कुशीत किंवा मांडीत मुलाला घेऊन बसण्यासाठी या गोष्टी विविध प्रकारे वापरता येतात .बाळ आणि संगोपक जेवायच्या वेळेला आरामात असले पाहिजेत आणि या गोष्टी त्यासाठी अगदी योग्य असतात

③ चादरी, टॉवेल, दुपटी, स्कार्फ, उशा आणि फोम जेवताना मुलाची स्थिती योग्य राखायला मदत करतात .संगोपकाच्या हातावर, मांडीवर, खुर्चीत किंवा बैठकीवर मुलाला आधार द्यायलाया गोष्टी आवश्यक असतात .बिनबॅग, टेडी सारखी खेळणी, लोड, पुस्तकं, खोकी अशा काही इतर काही गोष्टीही उपयुक्त ठरू शकतात .

④ फोमचे विविध आकाराचे तुकडे करून स्वतः हाताने जेवणाऱ्या मुलांनाआधार देणाऱ्या वस्तू बनवता येतील .ज्या मुलांची उंची कमी पडते त्यांन फोमच्या तुकड्यावर बसवून उंची वाढवता येते .





कप आणि चमचे

सूचना:

① विविध प्रकारचे कप आणि चमचे उपलब्ध आहेत .कप, चमच्याचा आकार, प्रकार, वजन, रंग, रचना यावरून मुले त्यांची पसंती ठरवतात आणि त्याच वस्तूचा आग्रह धरतात .काही चमचे आणि कप मुलांना स्वतः हाताने खाण्यासाठी उपयोगी असतात .मुलाची आवड, क्षमता आणि गरज लक्षात गेऊन त्यांच्यासाठी कप, चमचे निवडा .

वाट्या, ताटल्या आणि ताटाखालचं बसकर

सूचना:

① विविध प्रकारचे वाट्या आणि ताटल्याउपलब्ध आहेत .त्यांचा विशिष्ट आकार, प्रकार, वजन, रंग, रचना यावरून मुले त्यांची पसंती ठरवतात आणि त्या वस्तू वापरल्या तर छान जेवतात .मुलाची आवड, क्षमता आणि गरज लक्षात गेऊन त्यांच्यासाठी कप, चमचे निवडा .

② टेबलावरकिंवा ट्रेमध्ये ताटली किंवा वाटीखाली एखादी छोटी सतरंजी किंवा बसकर टाका .चिकटून बसणारी बसकरे, वाट्या आणि ताटल्या जेवताना हालत नाहीत आणि खूप सोयीची असतात .काही मुलांना त्यांचे विविध आकार, प्रकार, रचना आणि रांग आवडतात आणि त्यामुळे मुले जेवणाकडे लक्ष केंद्रित करू शकतात .दृष्टि दोष असलेल्या मुलांच्या ताट, वाटीखाली काळ्या रंगाचे बसकर टाकले तर त्यांना वस्तू शोधणं सोपं जातं .










बसकर टाकणे ही मजा नसून ती एक उपयुक्त गोष्ट आहे. मुलाच्या गरजेनुसार ती कोणत्याही प्रकारची बनवता येतात. कडा असलेले बसकर) मधला फोटो (दृष्टीदोष असलेल्या मुलांसाठी उत्तम आहेत.





या ताटल्यांना खाली चिकटून बसणारी बुचं आहेत. त्यामुळे त्या टेबल, ट्रे किंवा जमिनीवर चिकटून राहतात. नव्याने हाताने खायला शिकणारी मुले किंवा ज्या मुलांना ताटली हातात धरणे जमत नाही त्यांच्यासाठी हे उपयोगी आहे.

खुर्च्या, ट्रे आणि टेबले

सूचना:

① जेवायला बसण्यासाठी खूप वेगवेगळे पर्याय आहेत . .
② सगळ्या खुर्च्या,ट्रे आणि टेबले सर्वच मुलांना योग्य असतील असे नाही .चांगली खुर्च्या,ट्रे आणि टेबले मुलाच्या गरजेनुसार बदलून घ्यावी लागतील.
③ संगोपकाला सुद्धा आरामदायी वाटेल अशी बसण्याची रचना असू दे .बाळ आणि संगोपक एकमेकांच्या डोळ्याच्या पातळीवर असायला हवेत.








खुर्च्या, ट्रे आणि टेबलाचे विविध प्रकार आहेत. त्यांच्यासोबत चादरी, उशा, टॉवेल, फोम इ. वापरून मुलासाठी स्थिर, आरामदायी बैठक करता येते. .

टूथब्रश आणि दातासाठी खेळणी

सूचना:

① जेव्हा अगदी पहिला दात येईल तेव्हाचं मुलांचे दात घासायला सुरुवात करावी .निरोगी दात म्हणजे निरोगी तोंड आणि शरीर .

② दात घासणे, दात घासणे किंवा दातांचेखेळणे देणे किंवा मुलांना सुरक्षित, न खाण्यायोग्य वस्तू तोंडात देणे)त्यांच्या तोंडाने सुरक्षितपणे चोखता येतील अशा (यासारख्या गोष्टीमुलांच्या आहारासाठी तसेच बोलण्यासाठी तोंडाचे स्नायू सुधारण्याचे उत्कृष्ट मार्ग आहेत .





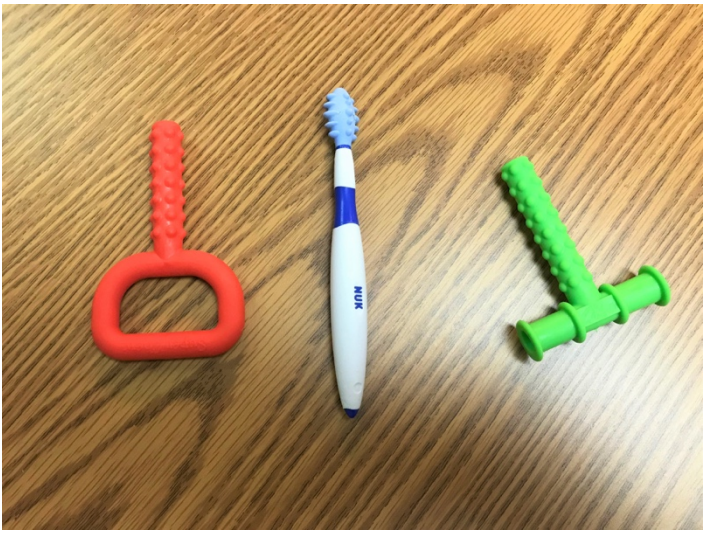




टूथब्रशचे असंख्य प्रकार असतात. छोट्या बाळाच्या ब्रशपासूनते इलेक्ट्रोनिक ब्रश पर्यंत विविध पर्याय उपलब्ध आहेत. मुलाचे वय आकार आणि विशिष्ट गरजा लक्षात घेऊन ब्रश निवडा.







दातांची खेळणी मुलांमध्ये जेवणाची आणि बोलण्याची कौशल्ये विकसित करायला खूप मदत करतात.नव्याने दात येत असलेल्या मुलांसाठी आणि अतिसंवेदनशील मुलांसाठी पण दातांची खेळणी उपयुक्त आहेत.



काही नेहमीच्यावस्तू	कशा वापराव्या – उदाहरणे
कापूस भरलेले प्राणी (टेडी) उशा चादरी दुपटी कापड फोम लोड	⇒ योग्य स्थितीसाठी : बाळाला जेवताना जास्त आधार हवा असेल तर जेव्हा: ▪ संगोपकाच्या मांडीवर बसलेले असेल किंवा डोके ठेवलेले असेल ▪ खुर्चीत बसल्यावर ▪ जमिनीवर बसल्यावर ○ आरामासाठी : बाळ आणि संगोपकाला आराम मिळावा म्हणून
ट्रे खोकी ठोकळे विटा पुसतके लाकडाचे ओंडके पुठ्ठे छोट्या टोपल्या बादल्या पाय ठेवण्याचे स्टूल घट्ट उशा कागदाच्या एकत्र गुंडाळ्या	⇒ योग्य स्थितीसाठी : बाळाला जेवताना जास्त आधार हवा असेल तर जेव्हा: ▪ संगोपकाच्या मांडीवर बसलेले असेल किंवा डोके ठेवलेले असेल ▪ खुर्चीत बसल्यावर ▪ जमिनीवर बसल्यावर ⇒ आरामासाठी : बाळ आणि संगोपकाला आराम मिळावा म्हणून ⇒ बसण्यासाठी : जेव्हा योग्य खुर्ची, टेबल मिळत नसेल तेव्हा
ताटं बसकर तांब्या डबे प्लास्टीकची भांडी रबराचे टायर, बॉल, लाकडाचे तुकडे, कड्या, चिकटपट्टी. रबरबँड, रिबिनी इ.	⇒ अन्न आणि पेय ठेवण्यासाठी : नेहमीच्या भांड्यांना पर्याय म्हणून ○ ताटल्या, बात्या आणि कपांना पर्याय ○ स्वतः हाताने खायला मदत म्हणून . जात उपयोगी आहे म्हणून भांड्याचा ○ जुन्या ओळखीच्या वस्तूंबरोबर या वस्तू दिल्यास त्या वापरणे आणि हाताळणे सोपे जाते.
उशीचे अभ्रे चादरी टॉवेल कापड, कपडे	⇒ मुलांना गुंडाळण्यासाठी, अंगावर घालणे, उचलून घेणे आणि फिरवण्यासाठी. नेहमीच्या वस्तूंना पर्याय म्हणून.

९ह : चमच्याचा तक्ता

चमचे वेगवेगळ्या रचनेचे, आकाराचे, प्रकारचे आणि पदार्थांचे बनलेले असतात. कोणताही चमचा निवडताना तो बाळाच्या तोंडाचा आकार, रचना आणि त्याच्या विकासाच्या गरजेप्रमाणे क्षमतेला अनुसरून असावा.

चमच्याची रचना –भाग



चमच्याचा वाटीसारखा गोल *दांडा*

चमच्याचातुलनात्मक तक्ता

चमच्याचे प्रकार	फायदे	तोटे
रुंद गोल	○ जास्त अन्न मावते	○ छोट्या मुलाच्या तोंडासाठी मोठा पडतो. ○ घास काढून घेण्याकरता गोलाभोवती तोंड मिटता येत नाही.
अरुंद गोल	○ छोट्या बाळाच्या तोंडासाठी योग्य ○ गोलाभोवती तोंड मिटून घास काढून घेणे सोपे जाते.	○ कमी अन्न मावते.
खोल गोल	○ जास्त अन्न मावते. ○ चमच्यावर घास नीट राहतो.	○ चमच्यातून घास कडून घ्यायला जास्त प्रयास आणि कौशल्य लागते.
उथळ गोल	○ चमच्यातून घास कडून घ्यायला कमी प्रयास आणि कौशल्य लागते.	○ कमी अन्न मावते ○ घास सहज खाली पडू शकतो.
लांब दांडा	○ संगोपक भरवत असेल तर त्याला धरायला सोपे जाते. ○ संगोपकाला चमचा धरून दमायला होत नाही.	○ बाळ स्वतः खात असेल तर त्याला धरायला अवघड जाते. ○ लांब दांडा धरून मूल दमते. ○ तोंडाशी चमचा नेणे कठीण जाते.

छोटा दांडा	○ बाळ स्वतः खात असेल तर त्याला धरायला अवघड जाते. ○ मूल चमचा धरून दमत नाही. ○ चमचा तोंडाशी नेणे सहज जमते.	○ संगोपक भरवत असेल तर त्याला धरायला अवघड जाते. ○ संगोपकाला चमचा धरून दमायला होते.
धातू	○ जास्त टिकाऊ ○ चटकन सापडतो	○ संवेदनशील मुलांना धातूचा थंड आणि कडक स्पर्श नकोसा होऊ शकतो ○ धरायला जड असतो. ○ मुलाचे दात आणि हिरड्यांना इजा होऊ शकते. ○ मुलांना मोठे पडतात.
प्लास्टिक	○ हलके धरायला सोपे आणि न दमवणारे ○ संवेदनशील मुलांना कमी उत्तेजन देतात. ○ मुलाच्या दात आणि हिरड्यांना कमी इजा पोचवतात.	○ टिकाऊ नसतात ○ मुलाने जोरात चावा घेतला तर धोकादायक होऊ शकतात.

९इ : योग्य स्थिती आणि आहारासाठी नव्या कल्पना

मुले सतत वाढत असतात आणि त्यांची सतत प्रगती होत असते . त्यामुळे त्यांच्या गरजाही सतत बदलत असतात . विशिष्ट बैठक आणि आहारासाठीच्या इतर गोष्टी महाग असतात आणि कायम उपलब्ध नसतात. त्यामुळे मुलाच्या गरजा भागवण्यासाठी सतत नवनवीन, सुरक्षित गोष्टी विचारपूर्वक शोधणे गरजेचे आहे . या नाविन्यपूर्ण गोष्टींची काही उदाहरणे इथे देत आहोत . ही काही अगदी परिपूर्ण यादी नाही आणि फक्त हेच करणे शक्य आहे असेही नाही पण तुमचा शोध सुरु करण्यासाठी तुम्हाला याचा नक्की उपयोग होईल .

स्थिती: आहाराच्या वेळी स्थितीची अतिशय महत्त्वाची भूमिका असते. योग्य, सुरक्षित स्थिती मुलाच्या आहारविषयक क्षमतेत लक्षणीय बदल घडवून आणते . स्थितीबाबत काही समस्या आणि त्यांच्यासाठी काही नवीन कल्पना इथे दिल्या आहेत.

मुलासाठी खूप मोठी खुर्ची

मुलाची खुर्ची खूप मोठी असेल तर त्याला पाठीला योग्य आधा मिळणार नाही . मुलाच्या पाठीला आणि शरीराच्या दोन्ही बाजूला योग्य आधार मिळाला तर तो योग्य स्थितीच्या सूचनेप्रमाणे स्थिती गाठू शकेल . मोठ्या खुर्चीत मुलाला आधार देण्यासाठी खुर्ची आणि मुलाच्या मध्ये काही गोष्टी ठेवून तुम्ही त्याला नीट बसवू शकता . इथे काही उदाहरणे दिली आहेत.

- उशा
- लोड
- फोम
- कापडाचे प्राणी (टेडी)
- टॉवेल
- चादरी





डावीकडे: संगोपकाने चादर आणि टेडीचा वापर करून छोट्या मुलाला मोठ्या खुर्चीत व्यवस्थित बसवले आहे.

उजवीकडे: संगोपकाने मुलाच्या पाठीमागे उशी ठेवली आहे आणि पायाशी फोम ठेवून त्याला योग्य स्थितीत बसवले आहे.

बाळ खुर्चीतून पडते

मुलं खुर्चीत एका बाजूला कलंडू शकतात, घसरू शकतात किंवा खाली पडू शकतात . चांगला आणि सुरक्षित आहार मिळण्यासाठी मुलाने सरळ , चांगल्या आधाराने योग्य स्थितीत बसणे गरजेचे असते. मुलाला सरळ बसवण्यासाठी आधी सांगितल्याप्रमाणे खुर्चीत काही गोष्टी बाळाच्या भोवती लावून किंवा त्याच्या कंबरेला पट्टा बांधून तुम्ही त्याला नीट बसवू शकता .

पट्टा म्हणून वापरण्याच्या गोष्टी :

- ⇒ स्कार्फ
- ⇒ टॉवेल
- ⇒ चादर
- ⇒ कपडा
- ⇒ पट्ट्या
- ⇒ दोरी





वरचा फोटो : संगोपकाने या मुलीला नीट बसता यावे म्हणून तिच्या कंबरेला एक कापडाचा तुकडा बांधला आहे.

डावीकडचा फोटो : मुलगा खुर्चीतून घसरू नये म्हणून संगोपकाने त्याला बाथरोबच्या पट्ट्याने खुर्चीला बांधले आहे.

मुलाचे पाय खुर्चीच्या तळाशी किंवा जमिनीवर पोचत नाहीत.

मुलांना खायला बसल्यावर सुरक्षित वाटावं म्हणून त्यांच्या पायाला योग्य आधार हवा असतो . जेव्हा पाय आधाराविना लोंबकळत राहतात तेव्हा अस्वस्थ वाटतं आणि योग्य स्थिती राखणं अवघड होतं . पायासाठी सोयीचा, हलवता येणारा पायटा असलेली खुर्ची असेल उत्तमच पण दरवेळी मुलाचे पाय पायट्यावर किंवा जमिनीवर पोचतील असे नाही . म्हणून तुम्ही त्याला पायाशी आधार देऊन पायटा नीट करू शकता किंवा निर्माण करू शकता. त्यासाठी काही पर्याय इथे दिले आहेत: .

- ⇒ लाकडी खोके किंवा फळी, पेट्या , खोकी , मासिकांचे गठ्ठे (एकत्र बांधलेले,) कार्ड बोर्ड , फोमचे तुकडे , किंवा ढीग रचता येईल अशा कोणत्याही वस्तू , छोटे स्टूल , डबा, बास्केट
- ⇒ मुलाचे पाय पोचतील अशा उंचीपर्यंत या वस्तू एकमेकावर रचा आणि मग स्थिरता येण्यासाठी त्यांना एकत्र बांधा!
- ⇒ संगोपकाचे पाय

संगोपकाने मोडलेल्या चाकाच्या खुर्चीच्या पायट्यावर जुना लाकडी कार्ड बोर्ड चिकटवला आहे.





उंच खुर्चीत बसलेल्या मुलाला सोयीचे व्हावे म्हणून संगोपकाने पायाखाली एक छोटे स्टूल आणि त्यावर उशी ठेवून आधार दिला आहे.

बाळाचे गुडघे एकमेकापासून खूप दूर आहेत किंवा खूप जवळ आहेत

वाकलेले गुडघे बाळाला योग्य स्थिती घेण्यात अडचणीचे ठरू शकतात . दोन्ही पायाच्या मध्ये जाणारी फळी असलेली खुर्ची असेल तर उत्तमच पण दरवेळी अशी खुर्ची मिळेलच असं नाही . तुम्ही असा आधार मुलाला देऊ शकता . खुर्चीला काही वस्तू लावून किंवा काढता घालता येतील अशा गोष्टी वापरून तुम्ही मुलाला योग्य स्थिती मिळवून देऊ शकता . काही पर्याय असे :

- खुर्चीत दुभाजक निर्माण करणे
  - जिथे दुभाजक निर्माण करायचाय तिथे खुर्चीला एक भोक पाडून त्यातून एखादे जाड कापड किंवा छोटी उशी घाला .
  - सुताराला बोलावून हे काम करून घ्या.
- टॉवेलची गुंडाळी करून मुलाच्या पायांच्या मध्ये किंवा गुडघ्याच्या बाहेरच्या बाजूला लावा.
- टेडी सारखे खेळणे मुलाच्या पायांच्या मध्ये किंवा गुडघ्याच्या बाहेरच्या बाजूला लावा
- फोमचा तुकडा मुलाच्या पायांच्या मध्ये किंवा गुडघ्याच्या बाहेरच्या बाजूला लावा
  - त्याला कापड लावा किंवा अभ्रा घाला म्हणजे स्वच्छ करणे सोपे जाईल.



डावीकडचा फोटो- जेवताना आधार देण्यासाठी संगोपक बाळाच्या गुडघ्यांमध्ये भरीव उशी बसवते आहे.



उजवीकडचा फोटो- संगोपक बाळाच्या गुडघ्यांमध्ये फोमचे तुकडे बसवत आहे.

बाळाच्या डोक्याला आधार नसतो

जेवताना मुलाचे डोके सरळ, समोरच्या बाजूला असणे आणि हनुवटी किंचित झुकलेली असणे महत्त्वाचे आहे. काही मुलांना ही स्थिती राखण्यासाठी जास्त आधाराची गरज असते. काही जेवण्याच्या खुर्च्यांमध्ये ही स्थिती ठेवता येते पण जेव्हा त्या उपलब्ध नसतात तेव्हा मुलाचं डोकं नीट स्थितीत ठेवण्यासाठी अधिक आधार गरजेचा असतो. त्यासाठी या गोष्टी वापरू शकता :

- ⇒ बाळाच्या गळ्याभोवती चादर किंवा टॉवेलची गुंडाळी एका सैलसर रबराने बांधा
- ⇒ प्रवासी खुर्ची
- ⇒ डोक्याला आणि मानेला आधार देण्यासाठी संगोपकाचा हात







वरचा डावीकडचा फोटो : मान आणि डोक्याला आधार देण्यासाठी संगोपकाने बाळाच्या गळ्याभोवती टॉवेल एका रबराने बांधला आहे.

वरचा उजवीकडचा फोटो : प्रवासी उशी वापरून मानेला आणि डोक्याला आधार दिला आहे.

खालचा डावीकडचा फोटो : बाळाच्या पाठीला, मानेला आणि डोक्याला आधार देण्यासाठी संगोपकाने एक चादर त्याच्याभोवती गुंडाळली आहे.

*काही गोष्टी मुलाच्या डोक्याला **अजिबात आधार देत नाहीत** उलट त्रासदायक ठरतात*

- बाळाचे डोकेमागच्या बाजूला वळवणे
- डोके सरळ ठेवण्यासाठी त्याच्या कपाळावर किंवा चेहऱ्यावर हात ठेवणे
- जबरदस्तीने डोके सरळ ठेवणे

खुर्च्या उपलब्ध नसतात किंवा मुलांच्या गरजेनुसार नसतात.

मुलाच्या गरजेनुसार खुर्ची मिळणं हे आव्हानात्मक आहे .कित्येकवेळा खुर्ची दुरुस्त करून घेतली तरी ती मुलासाठी योग्य होत नाही .त्यामुळे कल्पकता वापरून आपल्याला हवी तशी खुर्ची करून घेणं महत्त्वाचं आणि प्रभावी ठरू शकतं .खुर्च्यांचे काही पर्याय :

- जवळच्या सुताराला बोलावून हवे तसे खुर्च्या, टेबले, स्टूल आणि ट्रे बनवून घेणे
- बादल्या आणि डब्यांच्या खुर्च्या बनवणे
  - कडेचा भाग कापून टाका आणि आत मऊसर उशा आणि चादरी लावून बसण्यायोग्य करा.
- खोक्यांपासून खुर्च्या, टेबले आणि ट्रे बनवणे
  - कार्डबोर्डच्या खोक्याच्या बाजू कापून घ्या आणि त्याला पट्ट्या लावून तो मजबूत करा.
  - दुधाची खोकी किंवा इतर खोकी एकत्र करून चिकटवा.



दुधाची खोकी एकमेकांना चिकटवून संगोपकाने एक छान बैठक केली आहे.

स्वतः हाताने खाणे : मुलाला हाताने खायला शिकण्यासाठी मदत करणे ही त्याच्या वाढीतली आणि आयुष्यभर उपयुक्त अशी क्षमता विकसित करणारी महत्त्वाची पायरी आहे .यामुळे इतर क्षमता वाढवण्याची प्रेरणा मुलांना मिळते आणि ती अधिकाधिक स्वावलंबी बनू लागतात .संगोपकावरचा भार हलका होतो . पण सर्वच मुलांना स्वतः हाताने जेवणे यशस्वीपणे जमतेच असे नाही म्हणून इथे काही समस्या आणि त्यांच्यावरचे उपाय देत आहोत .

मुलाला भांडी, कप धरता येत नाहीत किंवा त्यांना तोंडापर्यंत आणणे जमत नाही.

ज्या मुलांना त्यांचे हातपाय नीट वापरता येत नाहीत त्यांना वस्तू पकडणे, उचलणे तसंच चमच्याने अन्न काढून घेणे, कप धरणे जमत नाही .सध्याची भांडी बदलून किंवा त्यात सुधारणा करून मुलांना मदत करता येईल काही भांडी गरजेनुसार बनवता येतील .त्याचे पर्याय असे:

- ⇒ मुलाचा हात रबर, रिबीन किंवा चिकटपट्टी वापरून भांड्याला जोडा.
- ⇒ भांड्याला रबर, लाकूड, बॉल चिकटवा म्हणजे मुलाला ते उचलायला आणि धरायला सोपे जाईल .
- ⇒ भांड्याचा कान मुलाला धरता येईल असा वाकवा .
- ⇒ प्लास्टिकचा कप किंवा बाटली कापून त्याचा चोचीचा कप तयार करा .
- ⇒ लाकूड , प्लास्टिक किंवा फोम वापरून हाताची मूठ बनवा .
- ⇒ जवळच्या सुताराकडून भांड्यांना आणि कपांना जास्तीचे कान लावून घेणे .



बाळाच्या हाताला चमचा रबराने
चिकटवल्यामुळे त्याला तो नीट धरता येतोय
आणि खायला सोपं जातंय.

मुलाच्या हालचालीतील समस्या आणि शारीरिक ताकद लक्षात घेऊन त्यांच्या आहाराच्या पद्धती विकसित करा.

नव्या कल्पना मुलाच्या क्षमता, विकास आणि स्वावलंबन वाढवण्यासाठी अतिशय उपयुक्त ठरतात .

९ ज : आहाराची धोरणे आणि तंत्र

बाटलीने, कपाने पिणे आणि चमच्याने खाणे या विषयीची धोरणे :

① प्रोत्साहनपर थापट्या मारण्याचे तंत्र
② जबडा आणि हनुवटीला आधार
③ शोषण्यासाठी ओठ आणि गालाला आधार
④ हनुवटी आणि ओठ बंद करायचे तंत्र
⑤ खाली दाबण्याचे तंत्र
⑥ वेगाचे तंत्र
⑦ चेहरा वळवण्याचे तंत्र
⑧ L आकार
⑨ हनुवटी ओंजळीत धरणे
⑩ दाब देण्याचे तंत्र
⑪ जोर देऊन चमचा कप काढून घेणे

१ ओठांना उत्तेजन /थापट्या मारणे

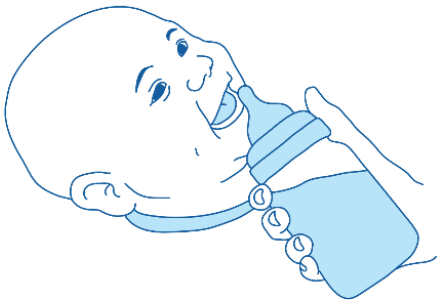
स्तनपान करणाऱ्या आणि /किंवा बाटलीने दूध पिणाऱ्या मुलांसाठी ओठांना शोषून घेण्याचे उत्तेजन मिळावे म्हणून हे धोरण वापरतात .

खास यांच्यासाठी: स्तनपान करणाऱ्या आणि /किंवा बाटलीने दूध पिणाऱ्या ० ते ६महिन्यांच्या मुलांसाठी.



कधी वापरायचे :

- जेव्हा मुलाला शोषून घ्यायला जास्त प्रोत्साहन लागत असेल
- मुलाला शोषून घ्यायला त्रास होत असेल
- बाळ कमी आणि अनियमित शोषत असेल तेव्हा
- लवकर जन्माला आलेली मुले आणि मादक पदार्थांच्या संपर्कात आलेली मुले शोषताना लवकर थकतात .



कसे वापरावे :

- बाळाला ४५ ते ६० अंश कोनात उभ्या तिरप्या अवस्थेत एखाद्या उशीवर ठेवा .
- स्तनाग्र किंवा बाटलीचे बूच मुलाच्या खालच्या ओठावर या बाजूकडून त्याबाजुकडे बऱ्याच वेळेला फिरवा आणि माग थांबून ते बाळाच्या तोंडात द्या .गरज पडली तर पुन्हा करा .
- दूध प्यायला घ्यायच्या आधी याच पद्धतीने चोखणी वापरा

२ जबडा आणि हनुवटीला आधार (बाटलीने पिताना)



बाटलीतून दूध ओढून घेण्यासाठी बाळाच्या जबड्याला आधार देणारे हे धोरण.

खास यांच्यासाठी : बाटलीने दूध पिणाऱ्या० ते ६ महिन्यांच्या मुलांसाठी.

कधी वापरावे :

- बाळ लवकर थकते
- मुलाला शोषून घ्यायला त्रास होत असेल
- बाळ कमी आणि अनियमित शोषत असेल तेव्हा
- लवकर जन्माला आलेली मुले आणि मादक पदार्थांच्या संपर्कात आलेली मुले शोषताना लवकर थकतात



कसे वापरावे :

- बाळाला ४५ ते ६० अंश कोनात उभ्या तिरप्या अवस्थेत एखाद्या उशीवर ठेवा .
- एक बोट बाळाच्या हनुवटीखाली ठेवून बाटली तोंडात देताना थोडा दाब द्या .

३ शोषण्यासाठी ओठ आणि गालाला आधार (बाटलीने पिताना)

बाटलीतून दूध ओढून घेण्यासाठी बाळाच्या गालाला आधार देणारे हे धोरण.

खास यांच्यासाठी : बाटलीने दूध पिणाऱ्या० ते ६ महिन्यांच्या मुलांसाठी.

कधी वापरावे :

- बाळ लवकर थकते
- मुलाला शोषून घ्यायला त्रास होत असेल
- बाळ कमी आणि अनियमित शोषत असेल तेव्हा
- लवकर जन्माला आलेली मुले आणि मादक पदार्थांच्या संपर्कात आलेली मुले शोषताना लवकर थकतात



कसे वापरावे :

- बाळाला ४५ ते ६० अंश कोनात उभ्या तिरप्या अवस्थेत एखाद्या उशीवर ठेवा .
- तुमचा अंगठा आणि एक बोट एकेका गालावर ठेवून बाळाच्या तोंडावर थोडा दाब द्या म्हणजे त्याचे ओठ बुचावर स्थिरावतील .

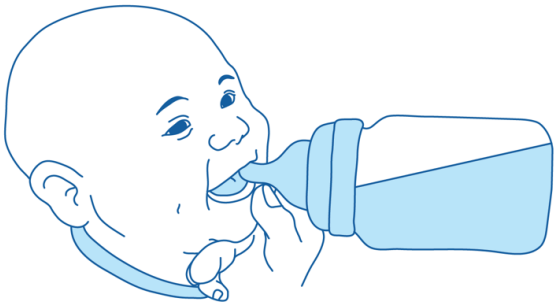
<u>लक्षात ठेवा:</u> जर गालाला आणि ओठाला आधार देण्यामुळे खोकला येऊन दम लागत असेल तर तसे करणे ताबडतोब थांबवा..

बाटलीने दूध पिताना आधार देण्यासाठी हनुवटी हातात धरलेली. असताना बाजूने असे दिसते.



४ हनुवटी आणि ओठ बंद करायचे तंत्र

बाटलीतून दूध ओढून घेण्यासाठी बाळाच्या ओठाला आणि हनुवटीला आधार देणारे हे धोरण.



खास यांच्यासाठी : बाटलीने दूध पिणाऱ्या मुलांसाठी

कधी वापरावे :

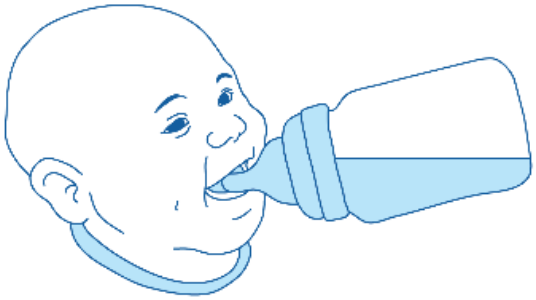
- बाळाला ओठ मिटता येत नाहीत
- मुलाला शोषून घ्यायला त्रास होत असेल
- बाळ कमी आणि अनियमित शोषत असेल तेव्हा
- लवकर जन्माला आलेली मुले आणि मादक पदार्थांच्या संपर्कात आलेली मुले शोषताना लवकर थकतात

कसे वापरावे :

- बाळाला ४५ ते ६० अंश कोनात उभ्या तिरप्या अवस्थेत एखाद्या उशीवर ठेवा .
- तुमचा अंगठा) खालच्या ओठाच्या किंचित खाली (आणि पहिले बोट गालावर ठेवून बाळाच्या ओठांना आधार द्या आणि हनुवटीजवळ हाडाच्या इथे थोडा दाब द्या म्हणजे त्याचे ओठ बुचावर स्थिरावतील .

५ खाली दाबण्याचे तंत्र (बाटलीने पिताना)

बाटलीमधून शोषून घेण्यास आणि प्रोत्साहित करण्यासाठी हे धोरण बाळाच्या जिभेला हळूवारपणे आधार देते.



खास यांच्यासाठी : बाटलीने दूध पिणाऱ्या० ते ६ महिन्यांच्या मुलांसाठी.

कधी वापरायचे :

- जेव्हा मुलाला शोषून घ्यायला जास्त प्रोत्साहन लागत असेल
- मुलाला शोषून घ्यायला त्रास होत असेल
- बाळ कमी आणि अनियमित शोषत असेल तेव्हा
- लवकर जन्माला आलेली मुले आणि मादक पदार्थांच्या संपर्कात आलेली मुले शोषताना लवकर थकतात

कसे वापरावे :

- बाळाला ४५ ते ६० अंश कोनात उभ्या तिरप्या अवस्थेत एखाद्या उशीवर ठेवा .
- बाटलीचे बूच मुलाच्या जिभेवर मध्यभागी जरा दाबा. थोडावेळ थांबा. मुलाला बुचाभोवती जीभ फिरवू दे.
- गरज पडली तर पुन्हा करा .

६ वेगाचे तंत्र

पाजण्याच्या वेगाला नियंत्रित करण्यासाठी मधूनमधून थांबण्याचे धोरण . या मुले बाळाला आपण स्तनपान करत आहोत असा भास होतो..

खास यांच्यासाठी : बाटलीने दूध पिणाऱ्या० ते ६ महिन्यांच्या मुलांसाठी.

कधी वापरावे :

- बाळ लवकर थकते
- मुलाला शोषून घ्यायला त्रास होत असेल
- बाळ कमी आणि अनियमित शोषत असेल
- बाळाला नेहमी खोकला किंवा दमा होत असेल.
- बाळ नेहमी थुंकत असेल
- लवकर जन्माला आलेली मुले आणि मादक पदार्थांच्या संपर्कात आलेली मुले शोषताना लवकर थकतात



कसे वापरावे :

- बाळाला ४५ ते ६० अंश कोनात उभ्या तिरप्या अवस्थेत एखाद्या उशीवर ठेवा .
- दुधाचा प्रवाह कमी ठेवण्यासाठी बाटली आडवी ठेवा.
- बाळाला २०-३०).सेकंद पिऊ द्या३-५ (घोटमग बाटली थोडी बाजूला घ्या किंवा तोंडात खाली घ्या .यामुळे प्रवाह तात्पुरता थांबतो .याने वेगावर नियंत्रण येते.बाटली मुलाच्या तोंडातून कधीच काढू नका .
- जेव्हा बाळ पुन्हा जोमाने ओढू लागेल तेव्हा परत बाटली आडवी करा आणि पिणे पुन्हा सुरु करा .
- जोपर्यंत बाळाला स्वतःला वेगाचा अंदाज येत नाही तोवर पुन्हा पुन्हा असे करा.

७ चेहरा वळवण्याचे तंत्र

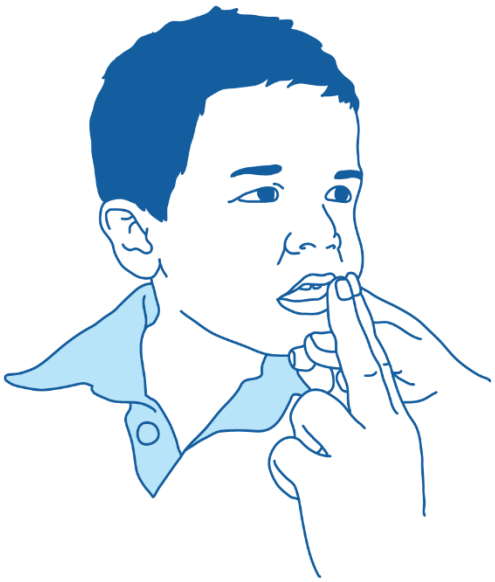
बाळाचा आहार सुधारण्यासाठी तोंडाच्या स्नायूंची प्रगती व्हावी म्हणून तोंडाला मालिश करण्याचे तंत्र .जेवायच्या आधी तोंडाचे स्नायू ताणून खाण्यासाठी तयार व्हावे म्हणून हे मालिश केले जाते.
चेहऱ्याला मालिश करण्याच्या दोन पद्धती :

- थापट्या मारण्याचे तंत्र (साधारण २-३ बोटे)
- ओल्या फडक्याने तोंड पुसणे

खास यांच्यासाठी : ६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी.

कधी वापरावे :

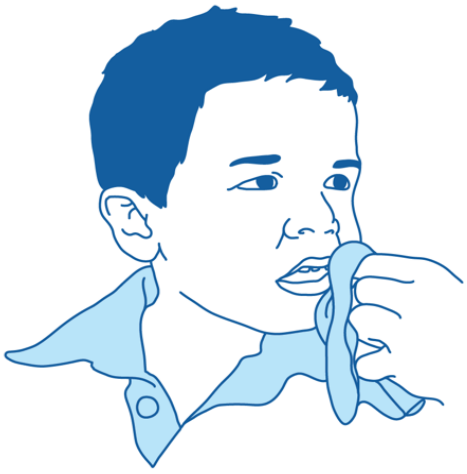
- ओठ मिटता येत नाहीत . (तोंड उघडे राहते)
- ओठ वळलेले असतात
- तोंडाच्या स्नायूंची शक्ती कमी असते. (पेबळे गाल)
- तोंडाच्या स्नायूंची शक्ती जास्त असते. (कडक गाल)



थापट्या मारण्याचं तंत्र

कसे वापरावे :

- संगोपकाने बाळाच्या समोर किंवा बाजूला बसावे.
- बाळाला सरळ पुरेसा आधार देऊन योग्य स्थितीत बसवा .
- संगोपकाने २/३ बोटे बाळाच्या गालावर ठेवून हळुवारपणे बोटे ओठाकडेन्यावी. खाली नेताना बोटे सावकाश,खोलवर किंवा भरभर हलवा .३ .वेळा असे करा
- २/४ बोटे वरच्या ओठाच्या वरठेवून थोडा दाब देऊन बोटे एकदाच खाली सरकवा .यामुळे वरचा ओठ खालच्या ओठाला स्पर्श करतो .जेवढा वेळ असे धरून ठेवाल तेवढा वेळ बाळाला ओठ बंद केल्यासारखे वाटेल .
- २/४ बोटे खालच्या ओठाखाली ठेवून थोडा दाब .देऊन बोटे वर एकदाच सरकवा खालचा ओठ वरच्या ओठाला चिकटला पाहिजे .जेवढा वेळ असे धरून ठेवाल तेवढा वेळ बाळाला ओठ बंद केल्यासारखे वाटेल..
- शेवटी २/४ .बोटे ओठांवर ठेवून थोडा द्या
- गरज पडल्यास सगळी क्रिया ८ ते १० वेळा करा .
- ओल्या फडक्याने पुसताना पण याच गोष्टी करा .एक ओलसर कापड घेऊन थापट्या मारण्याऐवजी तोंडाचे सर्व भाग पुसून घ्या .गालापासून तोंड आणि नाकापर्यंत खालच्या दिशेने आणि हनुवटीपासून ओठांपर्यंत वरच्या दिशेने .आधी गाल पुसून घ्या आणि मग तोंड आणि ओठाकडे जा.



ओल्या फडक्याने तोंड पुसणे

थापट्या मारण्याचे तंत्र हे गाणे म्हणत वापरून मजा घ्या !
चला चला चला
चला चला चला
उठा उठा उठा
ओठ उघडा आणि दूध प्यायला चला.
शेवटी एक पापा! (मु. . .!)

<u>लक्षात ठेवा :</u> मुलाच्या काही विशिष्ट गरजा असतील आणि तो तोंडाला हात लावू देत नसेल तर त्याच्यासाठी ही पद्धत वापरू नका. बाळाच्या प्रतिसादाकडे लक्ष देऊन ही पद्धत सावकाशपणे वापरली पाहिजे आणि गरज वाटेल तेव्हा थांबायला हवे.

८ L-आकाराचे तंत्र

या पद्धतीत मुलाच्या जबड्याला आधार मिळतो आणि तोंड मिटण्याउघडण्याला मदत होते ..



खास यांच्यासाठी :जरा ६ महिन्यांपेक्षा मोठी घन आहार घेणारी मुले .

कधी वापरावे :

- जबडा पुढे आलेला असतो
- दातखीळ बसण्याची सवय असते
- बाळाला ओठ मिटता येत नाहीत
- जबडा उघडणे आणि मिटणे यावर नियंत्रण नसते .

कसे वापरावे :

- संगोपकाने बाळाच्या समोर किंवा बाजूला बसावे.
- बाळाला सरळ पुरेसा आधार देऊन योग्य स्थितीत बसवा .
- अंगठा बाळाच्या हनुवटीवर किंवा खालच्या ओठाच्या खाली ठेवा .
- संगोपकाने एक बोट चेहऱ्याच्या एका बाजूला ,कानाजवळ/समोर जिथे वरचा जबडा सुरु होतो तिथे ठेवावं .
- संगोपकाचे मधलं बोट जबड्याखाली हनुवटीमागे ठेवावं.
- बाळ खातपीत असताना या बोटांनी हालचाल करून जबड्याची खालीवर हालचाल करायला बाळाला मदत करा .
- बाळाच्या जबड्यावर त्याचं नियंत्रण आल्यावर हळूहळू शारीरिक आधार देणं कमी करा.

<u>लक्षात ठेवा :</u> मुलाच्या काही विशिष्ट गरजा असतील आणि तो तोंडाला हात लावू देत नसेल तर त्याच्यासाठी ही पद्धत वापरू नका. जीभ आणि जबडा वळलेला असेल तर अजिबात नको.

९ हनुवटी ओंजळीत धरणे



बाळाच्या जबड्याला आधार देऊनगिळताना आणि चघळताना तोंड उघडायला आणि मिटायला मदत करणारी पद्धत .

खास यांच्यासाठी : ६ महिन्यांपेक्षा मोठी घन आहार घेणारी मुले

कधी वापरावे :

- जबडा पुढे आलेला असतो
- दातखीळ बसते
- बाळाला ओठ मिटता येत नाहीत.
- जबडा उघडण्या आणि मिटण्यावर मुलाचे नियंत्रण नसते

कसे वापरावे :

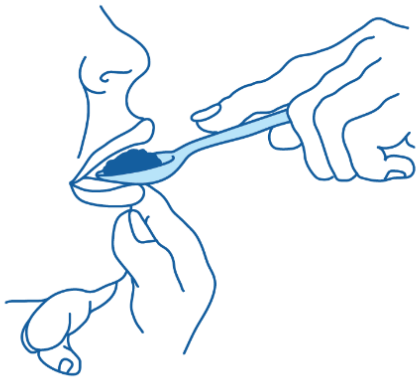
- संगोपकाने बाळाच्या समोर किंवा बाजूला बसावे.
- बाळाला सरळ पुरेसा आधार देऊन योग्य स्थितीत बसवा .
- अंगठा बाळाच्या हनुवटीवर किंवा खालच्या ओठाच्या खाली ठेवा .
- संगोपकाचे मधलं बोट जबड्याखाली हनुवटीमागे ठेवावं.
- बाळ खातपीत असताना या बोटांनी हालचाल करून जबड्याची खालीवर हालचाल करायला बाळाला मदत करा .
- बाळाच्या जबड्यावर त्याचं नियंत्रण आल्यावर हळूहळू शारीरिक आधार देणं कमी करा.

चोचीचा कप वापरून दूध पिण्यासाठी मुलाला मदत करताना हनुवटी ओंजळीत धरलेली बाजूने अशी दिसते. .



१० दाब तंत्र (चमचा आणि कप वापरून खाणे पिणे)

ही पद्धत वापरून मुलाला खाता पिताना आणि गिळताना जीभ आणि जबडा वळण्याचा त्रास होऊ नये म्हणून मदत करता येते .



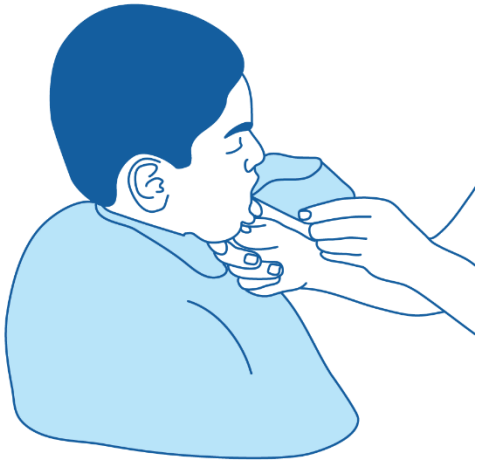
खास यांच्यासाठी : ६ महिन्यांपेक्षा मोठी घन आहार घेणारी आणि कपाने प्यायला शिकणारी मुले

कधी वापरावे :

- जबडा उघडण्या आणि मिटण्यावर मुलाचे नियंत्रण नसते

कसे वापरावे :

- संगोपकाने बाळाच्या समोर किंवा बाजूला बसावे.
- बाळाला सरळ पुरेसा आधार देऊन योग्य स्थितीत बसवा
- चमच्याने भरवणे : चमचा मुलाच्या जीभ्वर मध्यभागी ठेवा आणि दाबा. त्याचवेळी खलून हनुवटीला बोटाने आधार देऊन थोडा दाब द्या . चमचा काढून घ्या आणि जरूर वाटली तर परत करा.
- कपाने पिणे : बाळाच्या खालच्या ओठावर जिभेखाली कप धरा आणि दाबा. त्याच वेळी हनुवटीखाली दाब द्या . कप बाजूला घ्या आणि जरूर वाटली तर पुन्हा करा.



११. दातखीळ बसलेली असताना चमचा आणि कप बाजूला करण्याचे तंत्र

दातखीळ बसलेली असताना मुलाच्या घट्ट बंद जबड्यातून चमचा किंवा कप बाजूला करताना वापरायची पद्धत .

खास यांच्यासाठी : ६ महिन्यांपेक्षा मोठी मुले

कधी वापरावे :

- अधिक हालचाली करणरी मुले
- अधिक क्रियाशील मुले
- जबडा उघडण्या आणि मिटण्यावर मुलाचे नियंत्रण नसते आणि तोंड घट्ट मिटून घ्यायची सवय असते .



कसे वापरावे :

- जेवताना बाहेरच्या लक्ष विचलित करणाऱ्या गोष्टी कमी करा) .मंद प्रकाश, कमी आवाज ,कमी दृश्य अडथळे इ (.
- मुलांचा ताण कमी करून त्यांना शांत व्हायला मदत करा .
- जेव्हा मुलाला दातखीळ बसत असेल तेव्हा शांतपणे त्याच्या हनुवटीखाली थोडा दाब द्या .
- जबडा खाली येईपर्यंत वाट बघा आणि नंतर चमचा किंवा कप तोंडातून काढा .
- तरीही तोंड उघडले नाही तर मुलाचे डोके पुढच्या बाजूला खाली वळवा म्हणजे नैसर्गिकपणे तोंड उघडायला मदत होईल आणि मग तुम्ही चमचा ,कप काढू शकता .

<u>लक्षात ठेवा:</u> कधीही जबरदस्तीने कप किंवा चमचा काढून घेण्याचा प्रयत्न करू नका. तुम्ही जितका जोरात चमचा काढण्याचा प्रयत्न कराल तितकी तीव्र प्रतिक्रिया होईल. मुलाचा जबडा चमचा किंवा कपावर अजूनच घट्ट होत जाईल आणि मग काढणे कठीण होईल आणि त्यामुळे दात आणि हिरड्यांना इजा होऊ शकेल.

संगोपकाची कृती

.



L- आकाराचे तंत्र- कपाने पिताना



चमच्याने खाताना खाली दाबण्याचे तंत्र



बाटलीने दूध पाजताना गतीचे तंत्र



थापट्या मारण्याचे तंत्र



हनुवटी ओंजळीत धरण्याचे तंत्र (संगोपकाच्या कुशीत असताना) कपाने पिताना



वेगावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी बाटली आडवी धरण्याचे तंत्र.



बाटलीने दूध पाजताना ओठावर बूच फिरवण्याचे तंत्र

९ ख : मुलांना जागं करणे आणि शांत करण्यासाठी काही उपक्रम

मुलं जेव्हा शांत आणि सावध असतात तेव्हाच यांचे जेवण नीट होऊ शकते .सर्व वयोगटातल्या मुलांना रोजच्या आहाराच्या वेळेला आणि एरवीही शांत आणि जागं ठेवण्यासाठी इथे काही उपाय देत आहोत.

शांत करण्याचे उपाय: सहसा अतिसंवेदनशील मुलांसाठी वापरले जातात.

जागं/सावध ठेवण्याचे उपाय: कमी संवेदनशील मुलांसाठी वापरले जातात.

शांत करण्याचे उपाय

- जेवणाच्या आधी मूल जास्त उत्साही झाले असेल तर त्याला शांत करण्यासाठी हे उपाय वापरा.

① *लयबद्ध हालचाली, स्पर्श आणि आवाज सातत्याने करा.*
- ⇒ मुलाच्या पाठींवर किंवा बैठकीवर थोपटत रहा.
- ⇒ शु.....असा आवाज करत रहा.
- ⇒ त्याला एका लयीत हलके हलके उडवत रहा.
- ⇒ कुशीत किंवा खुर्चीत डोलवत रहा.
- ⇒ हातावर घेऊन झुलवत रहा.
- ⇒ गाणे म्हणा.
- ⇒ शांत करणारे किंवा ठेक्याचे संगीत ऐकवा.
- ⇒ शरीराला लयबद्ध मालिश करा.

② *वयाला योग्य अशा गोष्टी जेवणापूर्वी आणि नंतर चोखायला द्या*
- ⇒ चोखणी / टीथर
- ⇒ तोंडाच्या क्षमता वाढवणाऱ्या गोष्टी-चघळणी
- ⇒ मुलाचा हात किंवा बोटेही चालतील

③ *नाराज झालेल्या मुलाला शांत करण्यासाठी जेवायच्या आधी, जेवताना आणि नंतरही शांत, मंद प्रकाश आणि कमी आवाज असलेल्या खोलीत ठेवा.*

④ *अतिशय कमी आवाज असलेल्या शांत जागी भरवा.*

⑤ *तुमच्या हालचाली सावकाश असू दे आणि शांत गोड आणि नेहमीच्या आवाजात बोला..*

- *रोजची कामे आणि दिनचर्या सातत्याने चालू ठेवा. त्यामुळे म्हणजे मुलाला काय करायचे ते. समजेल आणि ताण कमी होऊन शांतता मिळेल.*
- *मुलाला कपडे घालून, दुपट्यात गुंडाळून जवळ घ्या.*

जागं/सावध ठेवण्याचे उपाय

- मूल निरुत्साही असेल तर जेवणाच्या आधी त्याला जागं करण्यासाठी हे उपाय वापरा.

① *बाळ झोपलेलं असेल तर त्याला जाग करण्यासाठी काही गोष्टी हळूवारपणे करा. :*
- ⇒ लंगोट बदला
- ⇒ कपडे बदला
- ⇒ पायाला हळूहळू थापट्या मारा
- ⇒ उचलून घेऊन बोला
- ⇒ सावकाश उडवा
- ⇒ मुलाच्या पाठींवर किंवा बैठकीवर थोपटत रहा.
- ⇒ ढेकर काढा

② *मुलाला उठवण्यासाठी वयानुसार कृती करा:*
- ⇒ चेहऱ्याला किंवा शरीराला मालिश
- ⇒ टूथब्रश (विविध प्रकारचे)
- ⇒ टीथर
- ⇒ चोखणी द्या

③ *झोपाळू मुलाला जागं ठेवण्यासाठी त्याला स्वच्छ भरपूर प्रकाश आणि आवाज असलेल्या खोलीत ठेवा. .*

④ *विशिष्ट आवाज करणाऱ्या चमच्याने भरवा. .*

⑤ *भरभर हालचाली करून मोठ्या आवाजात बोलून नकला करून त्याला जागं ठेवा. .*

⑥ *रोजची कामे आणि दिनचर्या सातत्याने चालू ठेवा. त्यामुळे म्हणजे मुलाला काय करायचे ते. समजेल आणि ताण कमी होऊन मूल जेवणासाठी तयार असेल.*

- *बाळाच्या संपूर्ण शरीराला आधार मिळेल अशी बैठक स्थिती घ्या.*

९ ल– १ : संगोपक आणि इतरांसाठी सूचना –स्तनपान

मुलाला चोखाण्यासाठी तयार करणे – बाळाचे इशारे

बाळाला जेव्हा भूक लागते तेव्हा आणि जेव्हा त्याचे पोट भरते तेव्हा ते काही लक्षणे) इशारे (दाखवते .यशस्वी स्तनपानासाठी बाळाचे हे इशारे समजून घेणं अतिशय साहाय्यकारी ठरू शकते .जेव्हा आईला बाळाला भूक लागल्याची खूण समजते तेव्हा स्तनपान सुरळीतपणे पार पडते.

बाळाच्या खुणा :

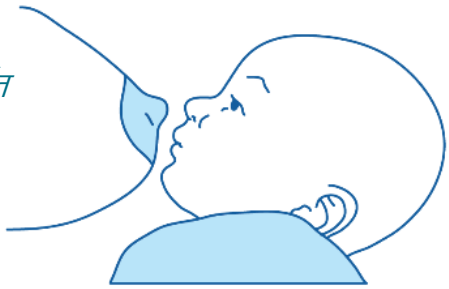
- ⇒ हात तोंडाकडे जातो.
- ⇒ बाळ हात आणि बोटे चोखू लागते .
- ⇒ तोंडाच्या आणि जिभेच्या हालचाली वाढतात .
- ⇒ मार्ग शोधणे (गालाला आणि ओठाला स्पर्श केला की डोके बाजूला वळवते)
- ⇒ शरीराची चुळबुळ वाढते
- ⇒ सावधपणा वाढते
- ⇒ डोळे किंचित उघडते.
- ⇒ हातपाय आखडणे,मुठी वळवते .



हे बाळ जास्त सावध होऊन तोंडाकडे हात नेऊन भूक लागल्याचे दर्शविते आहे.

बाळाला जेव्हा भूक लागते तेव्हा सर्वात शेवटचा इशारा असतो रडणे. जेव्हा आधी दिलेल्या सगळ्या इशाऱ्यांकडे संगोपकाचे दुर्लक्ष होते तेव्हा बाळ रडते.

बाळाला चोखाण्याकडे नेणे : प्राथमिक पायऱ्या

पायऱ्या	वर्णन
① *नाकापासून स्तनाग्रापर्यंत* 	○ बाळाचे नाक स्तनाग्राजवळ आणा. ○ समोर आल्यावर बाळाला २.५ ते ७.५ सेंटीमीटर (१-३ इंच) दूर न्या.
② *डोके वळवा* 	○ बाळाचे डोके किंचित वळेल आणि चोखण्यासाठी त्याचे तोंड उघडेल. ○ आता बाळाला हळुवारपणे स्तनाग्राजवळ आणा.
③ *चोखायला सुरुवात* 	○ बाळ स्तनाग्र तोंडात घेते आणि चोखू लागते. ○ बाळाने नीट तोंड उघडून चोखले नाही तर वरची सर्व प्रक्रिया पुन्हा करा.

बाळाला चोखायला प्रवृत्त करणे : ओठांचे उत्तेजन

कधी कधी मुलांना थोडेसे उत्तेजन हवे असते .त्यांच्या ओठांना स्तनाग्राने स्पर्श केला तर त्यांना तोंड उघडायला आणि चोखायला प्रेरणा मिळते .यालाच ओठांचे उत्तेजन म्हणतात.

सूचना

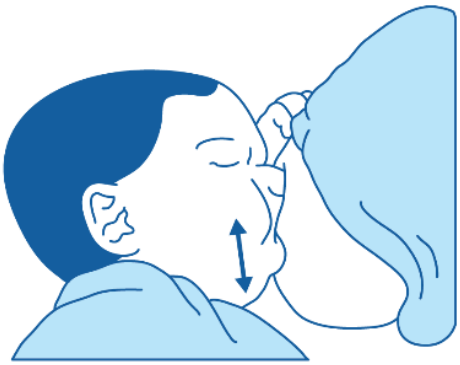
① बाळाच्या ओठाला या बाजूपासून त्याबाजूपर्यंत स्तनाग्राचा स्पर्श हळुवारपणे करा.यामुळे बाळाला तोंड उघडण्याची प्रेरणा मिळते.
② बाळाचे तोंड पूर्ण उघडेपर्यंत वाट पहा.
③ पूर्ण तोंड उघडल्यावर बाळाला जवळ घ्या म्हणजे बाळ चोखू लागेल .



स्तनाग्र बाळाकडे नेण्याऐवजी बाळाला तुमच्याजवळ घ्या .

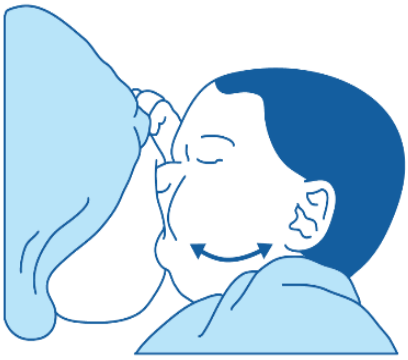
बाळाचे चोखणे : जेवण्यासाठी ? का आरामासाठी ?

बाळ पोट भरण्यासाठी) पोषक चोखणे (स्तनपान करते .तर कधी कधी पोट भरलेले असताना सुद्धा गंमत म्हणून चोखत रहाते).अपोषक चोखणे .(चोखण्याची क्रिया प्रभावशाली आहे .ती मुलांना फक्त वाढण्यासाठीच मदत करते असं नाही तर त्यांना आनंदी आणि शांतही ठेवते .मुले दिवसा आणि रात्रीही वरील दोन्ही प्रकारचे स्तनपान करतात . त्यातला फरक जाणून घेऊन बाळ पोषणासाठी पितंय का आनंदासाठी पितंय हे लक्षात घेता येईल .विशेषतः जेव्हा बाळाला पुरेसे दूध मिळतंय की नाही याची काळजी असते तेव्हा हे उपयोगी आहे .



अ पोषक स्तनपान (अ):

जबडा वर खाली (दट्ट्यासारखा) हलतो..



पोषक स्तनपान (ब):

जबडा मागे पुढे (झोक्यासारखा) हलतो.

बाळाशी नाते : थेट स्पर्शातून

जेव्हा बाळ त्याच्या आई आणि / किंवा बाबांच्या जवळ असते तेव्हा त्यांच्या शरीराचा थेट स्पर्श मुलाच्या उघड्या शरीराला होतो आणि हे अतिशय सुखावणारे असते .हे बाळाला स्तनपानाला तयार होण्यासाठीही उपयुक्त असते .थेट स्पर्श) कांगारू प्रेम असेही म्हणतात (म्हणजे आई किंवा बाबा बाळाला त्यांच्या उघड्या छातीशी कवटाळून धरतात.आईच्या पोटातून बाहेर आल्यावर नव्या जगाशी जोडून घेण्याचा बाळाचा हा उत्तम मार्ग आहे .बाळाला वाटेल तितक्या वेळेला हे करायला हरकत नाही कारण हे मुलासाठी अतिशय फायदेशीर असते .





आई आणि बाबा त्यांच्या नवजात बाळाबरोबर थेट स्पर्शाचा अनुभव घेत आहेत..

९ ल- २ :संगोपक आणि इतरांसाठी सूचना – आहार आणि संवादाच्या काही सूचना

आहाराच्या वेळेला मुलांचा संवाद १

नवजात शिशु आणि बालकं त्यांच्या इच्छा आणि गरजा सांगण्यासाठी अनेकप्रकारे आपल्याशी संवाद करू पाहतात . आवाज,शरीराच्या हालचाली आणि चेहऱ्यावरचे हावभाव) यांना इशारे असेही म्हणतात(यातून मुले संगोपकाशी बोलत असतात .ती जेवायला तयार आहेत,बोलण्यात त्यांना मजा वाटतेय ,आता थोडं थांबूया आणि पोट भरलंय अशा विविध गोष्टी ती इशाऱ्यांमधून सांगत असतात.जेव्हा मुले बोलू शकत नाहीत तेव्हा असे इशारे संगोपकाला मुलांच्या गरजा समजून घ्यायला उपयोगी पडतात.संगोपकाला हे इशारे समजले आणि त्याने त्याप्रमाणे केले तर जेवण आणि संवाद अधिक यशस्वीपणे पार पडते.हा तक्ता आणि फोटो तुम्हाला मुलांचे इशारे आणि त्यावरच्या तुमच्या प्रतिक्रिया जाणून घ्यायला मदत करतील .

काही इशारे सुस्पष्ट असतात तर काही संदिग्ध असतात .इथे दोन मुख्य प्रकारचे इशारे देत आहोत .

① होकाराचे इशारे – 'तयार आहे' असं सांगणारे
② नकाराचे इशारे – 'जरा थांबा' असं सांगणारे

होकाराचे इशारे

- डोळे मोठे आणि चमकणारे
- भुवया सौम्य पण उंचावलेल्या
- चेहऱ्यावर चमक
- हास्य
- दुसऱ्यांकडे पाहणे
- खिदळणे
- खूप सारे आवाज काढणे
- जेवतानाचे आवाज (चोखणे, ओठ किंवा जीभेने आवाज करणे)
- डोके आणि शरीर संगोपक किंवा अन्नपदार्थांकडे वळवणे .
- हात तोंडाकडे नेणे
- हात हनुवटीखाली नेणे
- हात पोटावर ठेवणे
- हात आणि बोटे सैल सोडलेली
- संगोपक किंवा अन्नपदार्थाकडे हात करून झेपावणे
- शांत सरळ हालचाली
    - (कडक, हिसका देणाऱ्या किंवा पडणाऱ्या नाही)

नकाराचे इशारे

- निस्तेज चेहरा आणि डोळे
- भुवया ताणलेल्या किंवा खाली झुकलेल्या
- चेहरा वेडावाकडा करणे, ओठ काढणे, रडणे
- कपाळावर आठ्या
- डोळे उघडझाप करणे किंवा गच्च मिटणे
- इतरांकडे न बघता दुसरीकडे बघणे
- ओठ घट्ट आवळून धरणे
- जलद श्वास घेणे
- चोखताना मोठा आवाज आणि हालचाली करणे
- गोंधळणे, कण्हणे, पिरपिर करणे
- खोकला, गुदमरणे, धाप लागणे, थुंकी काढणे, फुरक्या मारणे किंवा उलटी करणे
- जांभया किंवा उचक्या देणे
- डोके हलवणे
- डोके आणि शरीर संगोपक किंवा अन्नपदार्थांपासून दूर वळवणे .
- हात कानावर, डोळ्यावर किंवा डोक्याच्या मागे मानेवर ठेवणे
- थांबा "नको" सांगणारा हात
- हात जोडणे
- बोटे आणि हातपाय बाहेरच्या बाजूला फेकणे
- कपडे किंवा एखाद्या व्यक्तीला पकडणे
- ट्रे किंवा टेबलावर झडप घालणे किंवा हात वर खाली हलवणे
- संगोपक किंवा अन्नपदार्थाना दूर ढकलणे
- हातपाय ताठ आणि कडक करणे
- पाय झाडणे
- चालत किंवा रांगत बाजूला जाणे
- जेवता जेवता चटकन झोपी जाणे

होकाराचे इशारे



चेहऱ्यावर चमक



मोठे चमकणारे डोळे



एकमेकाकडे बघणे



हसून हात तोंडात घालणे



हात तोंडाकडे नेणे



सगोपकाकडे डोके वळवणे



हे होकाराचे इशारे बाळाला भूक लागल्याचे आणि ते जेवण्यासाठी तयार असल्याचे दर्शवितात.

*जेव्हा बाळ हे इशारे करते तेव्हा त्याने तुम्हाला जेवण आणि संवाद सुरु करण्यासाठी '**हिरवा सिग्नल**' दिलेला असतो.*

नकाराचे इशारे



रडवेला वेडावाकडा चेहरा



बोटे बाहेरच्या बाजूला फेकणे



जांभई देणे



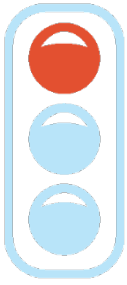
हातपाय पोटाशी आवळून घेणे



भुवया उंचावून डोके बाजूला करणे



भुवया उंचावून हात कानाकडे



बाळाचे पोट भरलेले असेल किंवा त्यांच्याशी होत असलेला संवाद जास्त उत्तेजन देणारा असेल तर बाळ नकाराचे इशारे देते.

असे इशारे देताना बाळ तुम्हाला जेवण थांबवण्यासाठी 'रेड सिग्नल' देत असते. त्याला शांत होऊन विश्रांती हवी असते . परिशिष्ट ९ख मध्ये सांगितलेल्या शांत करण्याच्या पद्धती वापरायला हरकत नाही.

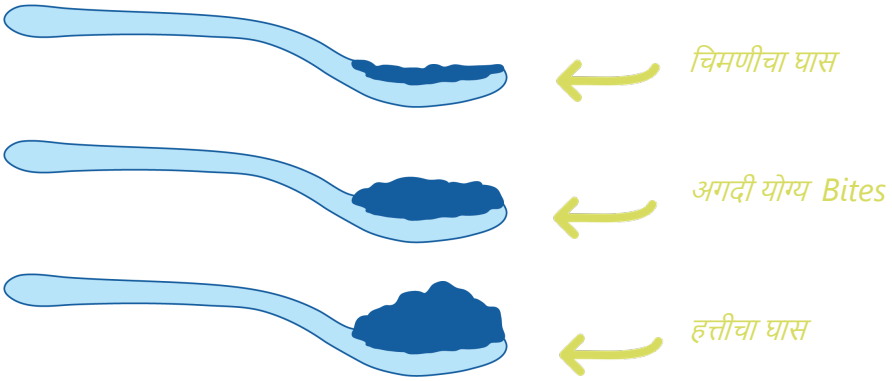


बाळाला भूक लागते तेव्हा रडणे हा एक अंतिम इशारा असतो. आधी बाळाने दाखवलेले इशारे ओळखून ते रडायला लागायच्या आत त्याला दूध दिलं तर जेवण सहज होतं आणि बाळही आनंदी राहतं. तेव्हा इशाऱ्यांकडे लक्ष द्या घड्याळाकडे नको

९ ल-३: संगोपक आणि इतरांसाठी सूचना - घास आणि घोटाचा आकार

घासाचा आकार

बाळाला सहज आणि सुरक्षितपणे खाता येईल असा घासाचा आकार असावा. मुलाचे वय काहीही असो किंवा तो कोणत्याही प्रकारचा पदार्थ खात असो घासाचा आकार त्याच्या क्षमतेप्रमाणेच असायला हवा. फार मोठा घास घेतला तर खोकला, ठसका, तोटरा बसणे, दम लागणे असे प्रकार होऊ शकतात. मूल अन्न नाकारू शकते. आधी छोट्या घासापासून सुरुवात केलेली कधीही चांगलं. नंतर जशी मुलाची क्षमता वाढेल तसा घासाचा आकार वाढवता येईल.



घासाचा आकार	वर्णन
चिमणीचा घसा	○ चमच्यावर अगदी थोडासा पदार्थ. ○ बाळाला आहार देताना अगदी सुरुवातीच्या काळात योग्य. तसंच ज्या मुलांना खाण्याच्या आणि गिळण्याच्या समस्या आहेत आणि जी छोटे छोटे घास सुरक्षितपणे घेऊ शकतात त्यांच्यासाठी योग्य.
अगदी योग्य	○ छोट्या ते मध्यम आकाराचा घास. ○ ज्यांना सर्वसाधारण क्षमता आहे अशा चमच्याने खाण्याचा बऱ्यापैकी अनुभव असलेल्या आणि ज्यांना अजून थोडा जास्त पदार्थ चालू शकेल अशा मुलांसाठी योग्य.
हत्तीचा घास	○ चमच्यावर खूप जास्त घास- ढीग. ○ सगळ्याच मुलांना हे आव्हानात्मक असते. मोठा घास घेणं सुरक्षित नसतं आणि ते टाळायला हवं.

घोटाचा आकार

घासाच्या आकाराप्रमाणेच बाळाला सहज आणि सुरक्षितपणे खाता येईल असा घोटाचा आकार असावा. मुलाचे वय काहीही असो किंवा तो कितीही दाटपेय पित असो घोटाचा आकार त्याच्या क्षमतेप्रमाणेच असायला हवा. फार मोठा घोट घेतला किंवा भरभर एकापुढे एक घोट घेतलेतर पिणे कठीण होईल आणि खोकला, ठसका, दम लागणे असे प्रकार होऊ शकतात. आधी छोट्या घोटापासून सुरुवात केलेली कधीही चांगलं. नंतर जशी मुलाची क्षमता वाढेल तसा घोटाचा आकार वाढवता येईल.





प्रोत्साहन द्या	अजिबात प्रोत्साहन नको
✓ एका घोटात पिता येईल इतकेच पेय	Ø गिळायला त्रास होईल असा मोठा घोट
✓ एकावेळी एकच घोट	Ø एकापुढे एक भरभर घोट
✓ दोन घोटांच्या मध्ये थांबा — विशेषतः ज्या मुलांना खाण्याच्या आणि गिळण्याच्या समस्या आहेत आणि ज्यांना गिळायला वेळ लागतो अशा मुलांसाठी	Ø बाटली किंवा कपातलं पेय न थांबता एकाच वेळी पिऊन टाकणे
✓ बाटली, कप किंवा नळीने पिताना डोके समोरच्या बाजूला असू दे.	Ø बाटली, कप किंवा नळीने पिताना डोके किंवा मान खूपच मागच्या बाजूला झुकलेली असणे
✓ मुलाची तयारी बघून हळूहळू घोटाचा आकार आणि वेग वाढवायला हरकत नाही.	Ø मुलाला खोकला झालेला असताना, दम लागत असेल तर, चेहरा फिका पडत असेल आणि वारंवार आजारी पडत असेल तरी त्याला मोठे मोठे घोट भरभर पाजणे

बाळाला छोटे घास आणि घोट सावकाशपणे देणे हा बाळाला सुरक्षित ठेवण्याचा उत्तम उपाय होय. मुले ती मोठ्या घासासाठी आणि भरभर खाण्यासाठी तयार आहेत हे स्वतःच दाखवतील त्याप्रमाणे करा.

९ल –४:संगोपक आणि इतरांसाठी सूचना –आदर्श स्थितीची यादी

० ते ६ महिन्यांच्या मुलांसाठी आहाराच्यावेळी योग्य स्थिती

० ते ६ महिन्यांच्या मुलांना जेवण भरवताना दमा.खोकला,ठसका कमी करून सुरक्षितपणे आणि आनंदाने जेवण घेण्यासाठी आणि आजारपण टाळण्यासाठी या सूचनांचे पालन करा.

०ते ६ महिन्यांची मुले :

- ☐ डोके मध्यभागी सरळ रेषेत
- ☐ दुपट्यात गुंडाळलेले (० ते ४ महिने)
- ☐ हनुवटी थोडी पुढे आलेली.
- ☐ खांदे नैसर्गिकरीत्या वळलेले
- ☐ बाळाचे शरीर संगोपकाच्या कुशीत हात आणि छातीच्या आधारावर
- ☐ कुल्ले डोक्यापेक्षा खालच्या पातळीवर नको.

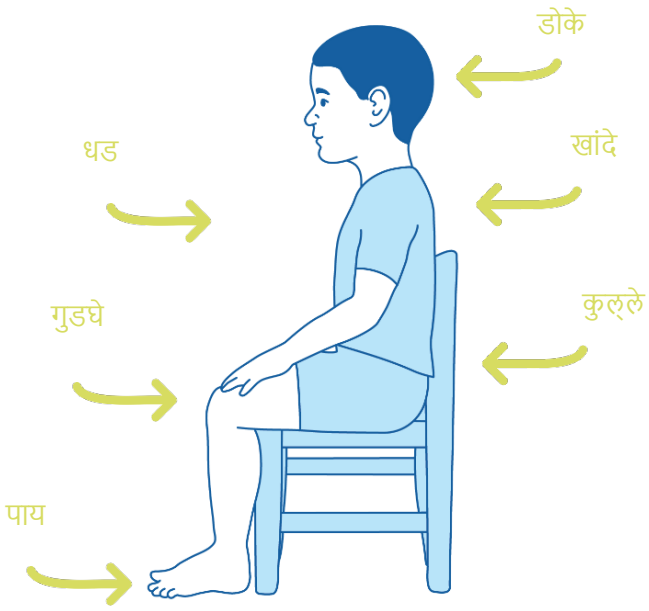


६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांसाठी आहाराच्या वेळी योग्य स्थिती

६ महिन्यांपेक्षा मोठ्या मुलांना जेवण भरवताना दमा. खोकला, ठसका कमी करून सुरक्षितपणे आणि आनंदाने जेवण घेण्यासाठी आणि आजारपण टाळण्यासाठी या सूचनांचे पालन करा.

६ महिन्यांपेक्षा मोठी मुले :

- ☐ डोक्याच्या पातळीखाली कुल्ले ९० अंशात असावे.
- ☐ शरीर संगोपकाच्या आणि खुर्चीच्या आधाराने सरळ असावे. पुढे, मागे किंवा बाजूला झुकलेले नसावे.
- ☐ खांदे एका रेषेत आणि समोरच्या बाजूला असावे.
- ☐ डोके सरळ मध्यरेषेत, सामान्य स्थितीत आणि हनुवटी किंचित झुकलेली
- ☐ गुडघे ९० अंशात वाकलेले
- ☐ जमिनीवर, आधारावर किंवा संगोपकाच्या अंगावर पाय सरळ स्थितीत टेकवलेले



९ल-५ : संगोपक आणि इतरांसाठी सूचना - दातांची (तोंडाची) निगा आणि दात घासणे

निरोगी दात निरोगी मुले

सगळ्याच मुलांना दातांच्या समस्या असतात पण दिव्यांग मुले या समस्यांना बळी पडण्याची अधिक शक्यता असते. दातांची छिद्रे,दात किडणे आणि हिरड्यांचे आणि दातांचे आजार अशा समस्या सहसा दिसतात .तोंड)दात,जीभ,गाल आणि ओठ (स्वच्छ आणि निरोगी ठेवण्याचा एक उत्तम उपाय म्हणजे नेहमी दात घासून,चुळा भरून तोंडाचे आरोग्य आणि स्वच्छता राखणे होय .

कोणत्याही मुलाच्या आरोग्याची प्राथमिक पायरी म्हणजे त्याच्या तोंडाची स्वच्छता .विशेष गरज असलेली मुले तोंडाच्या स्वच्छतेकरता इतरांवर अवलंबून असतात.याचाच अर्थ असा की संगोपक त्यांच्याकडे सांभाळायला असलेल्या मुलांच्या तोंडाच्या आरोग्यासाठी जबाबदार असतात.

दात आणि हिरड्यांशी निगडीत आरोग्याचे प्रश्न

- ⇒ हृदयरोगाचा वाढता धोका.
- ⇒ न्युमोनिया आणि इतर श्वासासंबंधी आजाराचा धोका
- ⇒ तोंडात वेदना आणि अस्वथता) खातापिताना आणि एरवीही(
- ⇒ वेदना आणि अस्वथतेमुळे आहाराचे प्रमाण कमी
- ⇒ दातांची रचना वेडीवाकडी आणि दात पडणे

दातांच्या समस्या दिव्यांग मुलांमध्ये का जास्त असतात ?

विशेष गरज असलेल्या मुलांना इतर मुलांपेक्षा तोंडाच्या आरोग्याच्या समस्या अधिक असतात त्याला बरीच कारणे आहेत. वर्तणुकीच्या समस्या,आकलनशक्ती आणि हालचाल मंद असणे अशी कारणे मुख्यत्वे दिसून येतात.त्याच प्रमाणे गिळण्याचा त्रास,दमा असणे आणि पोटाच्या त्रासामुळेही तोंडाच्या आरोग्याचे प्रश्न निर्माण होतात .तोंडचे आरोग्य चांगले राखण्यात या समस्या अडथळे आणतात .



दातांच्या समस्या निर्माण करणारी काही विशिष्ट करणे

- ⇒ दुभंगलेले ओठ/टाळू किंवा तोंड, चेहरा आणि डोक्याच्या रचनेतील दोष
- ⇒ सेरेब्रल पाल्सी
- ⇒ डाऊन सिंड्रोम
- ⇒ दृष्टिदोष
- ⇒ श्रवण दोष
- ⇒ ऑपरेशन मधील काही दोष
- ⇒ वाढीच्या शिकण्याच्या काही समस्या
- ⇒ एचआयव्ही संसर्ग

इतर घटक

जेव्हा मूल

- त्याचे ओठ,जीभ आणि गाल खातापिताना नीट हलवू शकत नसेल तेव्हा त्यांच्या रचनेमुळे नैसर्गिक स्वच्छतेची संधी गमावून बसतं.
- हात आणि बोटे नीट हलवता येत नसतील तर दात घासणे आणि स्वच्छ करणे शक्य होत नाही .
- पुरेशी लाळ येत नाही त्यामुळे अन्नाचे तुकडे तोंडात फिरवणे जड जाते.
- काही पथ्य असेल तर पुरेसा आहार मिळत नाही किंवा अन्न आणि पेय तोंडातून घेऊ शकत नसेल तर तोंड कोरडे पडते.रोगजन्य विषाणू वाढतात आणि मूल आजारी पडते .
- काही औषधांमुळे हिरड्या सुजून त्यातून रक्त येते आणि दात किडतात
- दीर्घकाळ बाटलीने दूध पित असेल तर दात किडण्याची आणि /किंवा वेडेवाकडे येण्याची शक्यता वाढते .
- खूप जास्त चिकट आणि गोड पदार्थ खाण्यात आले तर दात किडतात आणि पडतात .



तोंडाच्या आरोग्य समस्येची लक्षणे

⇒ खाणे पिणे नाकारतो.
⇒ प्रक्रिया केलेल्या कठीण पदार्थांपेक्षा नरम पदार्थांना प्राधान्य
⇒ दात खातो) चावतो (
⇒ दाताचा रंग बदलतो
⇒ वास येतो
⇒ तोंडात आणि भोवती हात लावू देत नाही .

शक्य तितक्या लवकर मुलाला तोंडाच्या आरोग्याची आणि दात घासण्याची सवय लावायला हवी. जेव्हा पहिला दात येतो तेव्हाच त्याची ब्रश करण्याची तयारी झालेली असते. त्या आधीही मुलाला तोंडाची स्वच्छता शिकवता येते.

तोंडाची प्राथमिक निगा आणि दात घासणे (ब्रश करणे)

प्रत्येक मुलाचे तोंड स्वच्छ आणि निरोगी असणे आवश्यक आहे .मुलाच्या तोंडाच्या आरोग्यासाठी काही योजना आखायला फारसा वेळ लागत नाही .जसे जेवायच्या आधी आणि नंतर आपण हात धुतो तसंच तोंडही धुवायची सवय रोजच्या दिनचर्येत समाविष्ट करावी.

तोंडाची प्राथमिक निगा आणि दात घासणे – मार्गदर्शक सूचना

खास यांच्यासाठी : सर्व शिशु,बालके आणि मुले
कधी करावे :

- रोज दिवसातून ३/४ वेळेला.सहसा जेवणानंतर आणि काहीही खाल्ल्यावर किंवा झोपेतून उठल्यावर आणि झोपायला जायच्या आधी

कसे वापरावे :

- बाळाला सरळ उभे हातात धरा किंवा सरळ एखाद्या आरामशीर खुर्चीत बसवा .
- स्वच्छ पाणी,टूथब्रश,बोट किंवा मऊ फडके वापरा .
- बाळाला ब्रश किंवा कपडा दाखवा आणि तुमच्या देखरेखीखाली त्याला तो चोखायला,चावायला आणि तोंडात घालायला द्या).प्रत्यक्ष तोंड स्वच्छ करण्याआधी असे पुष्कळ वेळा घडू शकते.)
- मुलाने तयारी दाखवली की हळूहळू त्याच्या ओठाला,जिभेला आणि गालाच्या आतल्या बाजूला तसंच हिरड्यांना आणि उगवलेल्या दातांना ब्रश किंवा कपड्याने मालिश करायला सुरुवात करा..हे अगदी ५-१० सेकंदांपासून २ मिनिटांपर्यंत चालू शकेल .
- गरज वाटली तर जेवणाआधी आणि नंतर करा ..
- खाली दिलेले काही गोष्टी जेव्हा तोंड धुण्याची जास्त गरज असेल तेव्हा पुन्हा करा).उदा.आजरपण,उलटी(

दिवसातून तीन वेळा तरी तोंडाची स्वच्छता करणं हे मुलांसाठी आदर्श आहे. विशेष गरज असलेल्या मुलांना ही जास्तवेळा करावी लागते. त्यांच्या प्रत्येक जेवणाआधी आणि नंतर त्यांचे संपूर्ण तोंड स्वच्छ करावे. जर बाळ जेवल्यावर लगेच झोपी गेलं आणि त्याच्या तोंडात अन्नाचा घास तसाच राहिला तर तोंड स्वच्छ करणं कठीण जाईल म्हणून लगेचच तोंडाची स्वच्छता करणं गरजेचं आहे. त्यामुळे आजार, दमा आणि रोग दूर राहतील.

१-२-३ चा खेळ [३८]



अतिसंवेदनशील मुले, तोंडाच्या स्वास्थ्याबाबत फारसा अनुभव नसलेली अस्वस्थ मुले यांच्यासाठी हा खेळ उपयुक्त आहे. यामुळे तोंडाची निगा राखण्याबाबत त्यांचा संगोपाकावरचा विश्वास वाढतो. स्पर्श किंवा हा अनुभव '३' च्या पुढे जाणार नाही हे त्यांना समजतं.

सूचना:

① मुलाला ब्रश आणि कपडा दाखवा.
② मुलाला जिथे सोयीचं वाटेल अशा ठिकाणी स्पर्श करा (ओठ, हात, खांदा किंवा तोंडाच्या आत)
③ ब्रश किंवा कपड्याच्या प्रत्येक स्पर्शाबरोबर मोठ्या आवाजात १-२-३ म्हणा...४ कधीही म्हणू नका !
④ " ३" म्हटल्यावर ब्रश किंवा कपडा तोंडातून लगेच बाहेर काढा
⑤ ब्रश किंवा कपडा पुन्हा बाळाच्या तोंडात ठेवा (आधी ठेवला होता तिथेच किंवा किंचित बाजूला) आणि मोजायला सुरुवात करा "१-२-३"
⑥ जोपर्यंत बाळाला चालेल तोपर्यंत ही क्रिया तोंडात आत आत परत परत करा.
⑦ एकदा तोंडात गेलं की कि परत १-२-३ सुरु. दात घासताना, आतून गाल आणि जीभ स्वच्छ करताना हीच पद्धत वापरा.
⑧ **इशारा** : आधी हलकासा स्पर्श व्हावा म्हणून भरभर आकडे म्हणा. बाळाची तयारी झाली कि मग सावकाश आकडे म्हणा ("१...२...३..." → "१.....२.....३....." → "१.....२.....३.....".

अतिसंवेदनशील मुलांसाठी सुरुवातीला तोंडाची स्वच्छता अगदी मर्यादित प्रमाणात असावी. म्हणजे हा अनुभव त्यांच्यासाठी सकारात्मक ठरेल.

दात आणि तोंडाच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाच्या सूचना

① *हात द्या* - तोंडाच्या स्वच्छतेसाठी दिव्यांग मुलांना कोणत्या न कोणत्या स्वरुपात मदत लागेल (कमी किंवा जास्त). त्यामुळे अशा मुलांसाठी रोज आणि दिवसातून अनेक वेळा तोंडाची निगा राखण्याचा सराव ठेवायला हवा.

② *कल्पक बना* - प्रत्येक मुलाच्या शारीरिक क्षमतेनुसार आणि संवेदनशीलतेला अनुसरून त्याच्यासाठी ब्रश निवडा. ज्या मुलांना ब्रश हातात धरणे जमत नाही त्यांच्यासाठी जाडसर, छोट्या दांड्याचा ब्रश घ्या. ब्रशचा दांडा जाड करण्याकरता त्याला फोम, चिकटपट्टी किंवा कापड गुंडाळा. बाळाला ब्रश आवडला नाही तर मऊसर कापड किंवा बोटाचा वापर करा.

③ *खूप सराव द्या* -. मुलांना रोज तोंडाची स्वच्छता करण्याच्या भरपूर संधी उपलब्ध करून द्या. जितक्यावेळा मुलाला ब्रश वापरायला मिळेल तितकं त्याला ब्रश करणं सोपं जाईल आणि पुढे तो स्वतःच तोंडाची काळजी घेऊ लागेल.

④ *सावकाश निया थोडक्यात* . - सुरुवातीला तोंड धुताना अगदी थोडावेळ द्या. कदाचित मूल तोंडाला हातही लावू देणार नाही. त्याच्या कलाने घ्या आणि जेव्हा तो तयारी दाखवेल तेव्हाच सावकाशपणे त्याच्या तोंडात ब्रश घाला.

⑤ *तोंडाजवळ सुरुवात करू नका*- . काही मुलांना तोंडात किंवा तोंडाजवळ हात लावलेला आवडत नाही. म्हणून आधी हात, खांदे मालिश करत करत मग चेहऱ्यावर या आणि मालिश करा. बाळाला किती सहन होतंय ते बघा आणि मगच वेळ आणि पातळी वाढवा.

⑥ *मजा घ्या*- . हसत खेळत तोंड धुण्याचा अनुभव द्या. सावकाशपणे, मुलाचा कल बघून तोंड धुण्याचा अनुभव सकारात्मक बनवण्याचा प्रयत्न करा.

⑦ *आरोग्यदायी पर्याय द्या*- . मुलांच्या दात आणि हिरड्यांना हानी पोचवतील असे गोड पदार्थ (साखर) मर्यादित स्वरूपातच द्या.

⑧ *बाटलीचा वापर कमी*- जी मुलं बराच काळ बाटलीने दूध पितात त्यांचे दात किडण्याची शक्यता असते. मुलाला फक्त सवय म्हणून आरामासाठी बाटली हवी असेल तर त्यात दुधाऐवजी पाणी द्या. प्रत्येक वेळेला बाटलीने दूध किंवा फॉर्म्युला प्यायल्यावर बाळाचे तोंड स्वच्छ करा.

⑨ *दंतवैद्य शोधा* . - बाळाला पहिला दात आल्याबरोबर त्याला दातांच्या डॉक्टरला दाखवा. पुढे वर्षभर नियमितपणे प्रत्येक मुलाला डॉक्टरांकडे न्यावे. म्हणजे जर काही समस्या असेल तर ती गंभीर होण्याआधीच तिच्यावर उपचार होऊ शकेल.

९म : आहाराच्या नेहमीच्या समस्या आणि उपाय -तक्ते

बाटलीने दूध पितानाच्या समस्या आणि उपाय

समस्या	संभाव्य उपाय
बुचामधून पेयाच्या प्रवाहाचा वेग जास्त	○ प्रवाह कमी करण्यासाठी वेगावर नियंत्रण ठेवा (परिशिष्ट ९ज) ○ वेग कमी करण्याकरता स्थिती बदलून बघा. (शेजारी झोपून, खुर्चीत सरळ बसून) ○ बाटली आडवी धारा- उभी धरण्याचे टाळा. ○ कमी प्रवाह देणारे बूच वापरा (छोटे छिद्र आणि लहान क्रमांक)
बुचामधून पेयाच्या प्रवाहाचा वेग कमी	○ जास्त प्रवाह देणारे बूच वापरा. (मोठे छिद्र आणि मोठा क्रमांक) ○ वेग वाढवण्याकरता स्थिती बदलून बघा. (पाळण्यात ठेवा) ○ बाटली किंचित उभी धरा.
जेवण ३० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ चालते	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ प्रवाहाचा वेग बघा आणि जरुरीप्रमाणे बदला. बाळाच्या क्षमतेनुसार वेग नसेल तर जेवणाचा वेळ लांबतो. आणि जेवणाचे प्रमाण कमी होते. ○ बाळ लवकर थकत असेल तर अधूनमधून त्याला विश्रांती द्या. ○ दिवसा आणि रात्री छोट्या प्रमाणात पण भरपूर वेळा आहार द्या. ○ जेवताना मुलाचे मन रमावे आणि जेवण्याचा वेग वाढवा म्हणून त्याच्याशी बोला, गाणी म्हणा, संवाद साधा.
जेवताना गोंधळ घालणे , खराब होणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बदलून बघा ○ जेवायच्या आधी आणि दरम्यान शांत करण्याचे उपाय करा. (परिशिष्ट ९ख) ○ प्रवाहाचा वेग बघा आणि जरुरी प्रमाणे बदला. खूप जास्त आणि खूप कमी वेग मुलाला निराश करतं आणि मग ते गोंधळ घालतं. ○ मधून मधून विश्रांती द्या. (ढेकर काढणे,थोपटणे, झुलवणे) ○ मूल शांतपणे जेवेपर्यंत चोखणी द्या.
जेवताना बाळ झोपी जाते	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ मुलाचा सावधपणा वाढवणारी स्थिती घेऊन बघा ○ प्रवाहाचा वेग बघा आणि जरुरी प्रमाणे बदला. खूप जास्त आणि खूप कमी वेग मुलाला निराश करतं, ताण देतं आणि बाळ चटकन थकतं. ○ बाळाला कधी भूक लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ जेवताना मुलाचे मन रमावे म्हणून त्याच्याशी बोला, गाणी म्हणा, संवाद साधा. ○ त्याला जागं ठेवण्यासाठी चालण्याच्या /बोलण्याच्या पद्धती वापरा. (परिशिष्ट ९ख)
जेवताना ठसका, खोकला येणे , गुदमरणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि सुधारणा करा (जास्त उभी सरळ). योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १)

	○ प्रवाहाचा वेग बघा आणि बदल करा – छोटे बूच वापरून कमी वेग ठेवणे कधीही चांगले ○ प्रवाह कमी करण्यासाठी वेगावर नियंत्रण ठेवा (परिशिष्ट ९ज) ○ मधून मधून विश्रांती द्या. (ढेकर काढणे,थोपटणे, झुलवणे) ○ पेयाचा दाटपणा हा शेवटचा पर्याय समजा (परिशिष्ट ९ ई)
बाटली नाकारणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ मुलाचा आराम वाढवणारी स्थिती घेऊन बघा ○ जेवायच्या आधी आणि दरम्यान शांत करण्याचे उपाय करा. (परिशिष्ट ९ख) ○ प्रवाहाचा वेग बघा आणि जरुरी प्रमाणे बदला. खूप जास्त आणि खूप कमी वेग मुलाला निराश करतं, आणि मग ते बाटली नाकारातं. ○ बाळाला कधी भूक लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ वेगळी बाटली किंवा/आणि बूच वापरून बघा ○ जबरदस्तीने पाजणे टाळा
बाटलीने पिताना आणि /किंवा नंतर थुंकी काढणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि सुधारणा करा) (जास्त उभी सरळ).). योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ प्रवाहाचा वेग बघा आणि बदल करा: अति जास्त वेग →थुंकीचे प्रमाण जास्त ○ बाळाला कधी भूक लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ जास्त पाजणे टाळा ○ ढेकर काढण्यासाठी वारंवार विश्रांती द्या. ○ बाळाला जेवणानंतर किमान २० मिनिटे सरळ उभे धरा. ○ थुंकणे कमी करण्यासाठी चोखणी द्या. ○ जेवल्यावर पोटावर हात ठेवणे टाळा ○ पेयाचा दाटपणा हा शेवटचा पर्याय समजा (परिशिष्ट ९ ई)

कपाने पितानाच्या समस्या आणि उपाय

समस्या	संभाव्य उपाय
कपाने पिताना खोकला, गुदमरणे, फुरक्या काढणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. (जास्त सरळ उभी स्थिती, डोके पुढच्या बाजूला आणि हनुवटी जमिनीला समांतर) आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ मुलाला सहज धरता येईल असा छोट्या आकाराचा कप वापरा ○ कप धरायला, एकेक छोटा घोट घ्यायला बाळाला मदत करा. ○ एकावेळेस थोडेच पेय कपात ओता. ○ कपाने पिण्याचा वारंवार सराव द्या.

	○ छोटा एकेक घोट सावकाशपणे पिण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. ○ पेयाचा दाटपणा हा शेवटचा पर्याय समजा (परिशिष्ट ९ ई)
पेय कपाच्या बाहेर सांडणे	○ कपाने पिण्याचा वारंवार सराव द्या. ○ मुलासोबत तुम्ही पण कपाने प्या म्हणजे त्याला शिकता येईल. ○ एकावेळेस थोडेच पेय कपात ओता. ○ मुलाने न सांडता कप नीट धरून प्यायलं तर त्याचे कौतुक करा (वा! मस्त धरलाय कप!)
कपात जीभ चिकटणे	○ स्थिती बघा आणि बदल करा. आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ कप धरायला, एकेक छोटा घोट घ्यायला बाळाला मदत करा. ○ कपाने पिण्याचा वारंवार सराव द्या ○ नैसर्गिक घटक वापरून पेयाचा दाटपणा वाढवून वेग कमी करा – मुलाचा आत्मविश्वास वाढला आणि त्याला कपाने नीट पिता यायला लागले की हळूहळू पेयाचा दाटपणा कमी करा. (परिशिष्ट ९ई, ९फ़)
डोके हलवून कप बाजूला ढकलणे – कप नाकारणे	○ बाळाला कधी भूक आणि तहान लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ जेवायच्या आधी आणि दरम्यान शांत करण्याचे उपाय करा. (परिशिष्ट ९ख) ○ मुलाचा आराम वाढवणारी स्थिती घेऊन बघा ○ वेगळा कप वापरा ○ पिण्याचा वेग कमी करा. ○ मुलासोबत तुम्ही पण कपाने प्या म्हणजे त्याला शिकता येईल ○ कपाने पिण्याचा वारंवार सराव द्या. ○ कपाने पिणे सोपे जावे म्हणून रिकाम्या कपाशी त्यांना खेळू द्या (जेवताना आणि एरवीही)

चमच्याने खातानाच्या समस्या आणि उपाय

समस्या	संभाव्य उपाय
खुर्चीत सरळ बसने कठीण जाणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ चमच्याने खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खात्री करा. (प्रकरण १, विभाग ६) ○ बाळाला आधार देणारी साधारण मध्यम स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी खुर्ची , टेबल किंवा बैठक वापरून बघा. ○ मुलाची सरळ बसण्याची ताकद वाढावी म्हणून जेवणाखेरीज इतर वेळेलाही सरळ ताठ बसण्याची संधी द्या. ○ जेवण ३० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ असू नये याची दक्षता घ्या. ○ कंटाळ्यामुळेमुलाला सरळ बसायला त्रास होत असेल तर दिवसभरात थोडेथोडे जेवण वारंवार द्या.
चमच्यासाठीतोंड उघडत नाही किंवा त्यात नियमितपणा नाही	○ सुरुवातीला कोरडा चमचा मुलाच्या तोंडात द्या. मुलाने तो स्वीकारला की मग पुढच्या वेळी पदार्थात बुडवून द्या.तेही त्याने चाखले कि मग हळूहळू पदार्थाचे प्रमाण वाढवत न्या. ○ बाळाला कधी भूक आणि तहान लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ स्थिती बघा , गरज वाटल्यास बदल करा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ बाळाला सवय व्हावी म्हणून त्याला जेवताना तसंच इतरवेळी चमच्याशी खेळू द्या. ○ चमच्याने खाण्याचा अधिकाधिक सराव द्या. ○ बाळासोबत चमच्याने खा म्हणजे त्याला शिकता येईल. ○ वेगळे चमचे वापरून पहा. ○ जेवताना अडथळा आणणाऱ्या गोष्टी कमी करा. (बाळाचे तोंड गर्दीच्या आणि जास्त आवाजाच्या बाजूकडून दुसरीकडे वळवा.मंद प्रकाशात कमी आवाजात भरवा) ○ जबरदस्तीने भरवू नका.
जेवण ३० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ चालते	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ थोडे थोडे जेवण वारंवार द्या . ○ जेवताना मुलाचे मन रमावे आणि जेवण्याचा वेग वाढवा म्हणून त्याच्याशी बोला, गाणी म्हणा, संवाद साधा. ○ मुलाने स्वतः जेवावे म्हणून भांडी बदलून बघा. (परिशिष्ट ९इ) ○ आत्ताचा पदार्थ खाणे अवघड जात असेल आणि त्यासाठी जास्त प्रयत्न करावा लागत असेल तर वेगवगेळ्या प्रकारचे पदार्थ देऊन पहा. (सोबत एक सोपा पदार्थ द्या.) (परिशिष्ट ९ई, ९फ़)
खराब होणे आणि चमचा नाकारणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा

	○ बाळाला कधी भूक आणि तहान लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ जेवायच्या आधी आणि दरम्यान शांत करण्याचे उपाय करा. (परिशिष्ट ९ख) ○ मुलाचा आराम वाढवणारी स्थिती घेऊन बघा ○ वेगळा चमचा वापरा ○ जेवणाचा वेग कमी करा. ○ चमच्याने खणायची जास्तीत जास्त संधी द्या ○ स्वतः हाताने खाण्यासाठी उद्युक्त करा. ○ जेवताना मुलाचे मन रमावे म्हणून त्याच्याशी बोला, गाणी म्हणा, संवाद साधा.
चमच्याने खाताना खोकला, गुदमरणे, फुरक्या काढणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. (जास्त सरळ उभी स्थिती, डोके पुढच्या बाजूला आणि हनुवटी जमिनीला समांतर) आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ तुम्ही भरवत असलं तर जेवणाचा वेग कमी करा. ○ छोटे छोटे घास द्या ○ छोटा एकेक घास सावकाशपणे घेण्यासाठी प्रोत्साहन द्या ○ आत्ताचा पदार्थ खाणे अवघड जात असेल आणि त्यासाठी जास्त प्रयत्न करावा लागत असेल तर वेगवगेळ्या प्रकारचे पदार्थ देऊन पहा. (सोबत एक सोपा पदार्थ द्या.) (परिशिष्ट ९ई, ९फ़)

स्वतः हाताने खातानाच्या समस्या आणि उपाय

समस्या	संभाव्य उपाय
शारीरिक, दृष्टी किंवा आकलनाच्या दोषामुळे भांडी , ताटली/वाटी, कप धरणे अवघड जाते	○ चमच्याने खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खात्री करा. (प्रकरण १, विभाग ६) ○ बाळाला आधार देणारी साधारण मध्यम स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी खुर्ची , टेबल किंवा बैठक वापरून बघा. ○ बाळाच्या विशिष्ट गरजा भागवणारी भांडी, कप, ताटली वापरा (परिशिष्ट ९ग) ○ जेवताना न हलता टेबलावर चिकटून राहतील अशी ताटंवाट्या वापरा. ○ मॅट, ताटल्या कडा असलेल्या वापरल्या तर मुलाला पदार्थ चटकन उचलता येतो. ○ स्वतः हाताने जेवण्याची भरपूर संधी द्या.
नेहमी भांड्यातून पदार्थ सांडणे	○ बाळाला कधी भूक आणि तहान लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ चमच्याने खाण्याचा अधिकाधिक सराव द्या ○ बाळासोबत चमच्याने खा म्हणजे त्याला शिकता येईल. ○ वेगळे चमचे वापरून पहा.-बाळाला कदाचित छोटा आणि हलका चमचा हवा असेल (परिशिष्ट ९ह) ○ चमच्यावर एका वेळेला थोडाच पदार्थ द्या.

	○ चमच्याला चिकटणारे पदार्थ द्या ○ मुलाने न सांडता चमचा नीट धरून खाल्लं तर त्याचं कौतुक करा (वा! मस्त धरलाय चमचा!)
जेवण ३० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ चालते	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ थोडे थोडे जेवण वारंवार द्या . ○ जेवताना मुलाचे मन रमावे आणि जेवण्याचा वेग वाढवा म्हणून त्याच्याशी बोला, गाणी म्हणा, संवाद साधा. ○ मुलाने स्वतः जेवावे म्हणून भांडी बदलून बघा. (परिशिष्ट ९इ)
स्वतः खायला नकार देतो	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ बाळाला कधी भूक आणि तहान लागलीय आणि कधी पोट भरलंय याची लक्षणे निरीक्षण करून बघा. (परिशिष्ट ९ल-२) ○ जेवायच्या आधी आणि दरम्यान शांत करण्याचे उपाय करा. (परिशिष्ट ९ख) ○ मुलाचा आराम वाढवणारी स्थिती घेऊन बघा ○ वेगळा चमचा वापरा ○ स्वतः हातात चमचा धरून खाण्यासाठी भरपूर संधी द्या ○ मुलाला आधार देऊन हळूहळू स्वतः हाताने खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
हाताने खाताना खोकला, गुदमरणे, फुरक्या काढणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. (जास्त सरळ उभी स्थिती, डोके पुढच्या बाजूला आणि हनुवटी जमिनीला समांतर) आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ छोटा एकेक घास सावकाशपणे घेण्यासाठी प्रोत्साहन द्या ○ पदार्थाचे सहज उचलून खाता येतील असे तुकडे करा. ○ स्वतः हाताने खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. ○ आत्ताचा पदार्थ खाणे अवघड जात असेल आणि त्यासाठी जास्त प्रयत्न करावा लागत असेल तर वेगवगेळ्या प्रकारचे पदार्थ देऊन पहा. (सोबत एक सोपा पदार्थ द्या.) (परिशिष्ट ९ई, ९फ़)

संवेदनशील मुलांच्या खातानाच्या समस्या आणि उपाय

समस्या	संभाव्य उपाय
पदार्थाचा प्रकार आणि चव बदलणे आव्हानात्मक ठरते	○ विविध पदार्थ खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खात्री करा. ○ बाळाला कोणतीही जबरदस्ती न करता वेगवेगळे पदार्थ हाताळण्याची (बघणे, वास आणि स्पर्श) संधी द्या. ○ नवीन पदार्थाबरोबर बाळाचा नेहमीचा आवडता पदार्थ द्या. ○ एका वेळेला एकच नवीन प्रकार किंवा चव द्या. ○ नवीन पदार्थ देताना एका वेळेला थोडाच पदार्थ द्या.

	○ नवीन पदार्थात बाळाची रुची वाढावी म्हणून बऱ्याच वेळा विविध जेवणात तो द्या. ○ नवीन पदार्थ इतर लोकही खाताना बघण्याची संधी मुलांना द्या. ○ खाण्याची जबरदस्ती करू नका. ○ नवीन चव किंवा प्रकार देत असताना जेवणाच्या रोजच्या सवयीत काहीही बदल करू नका.
बाळ अन्नाला स्पर्श करू इच्छित नाही	○ बाळाला कोणतीही जबरदस्ती न करता वेगवेगळे पदार्थ हाताळण्याची (बघणे, वास आणि स्पर्श) संधी द्या ○ वेगवेगळे पदार्थ वापरून गोंधळ करण्याची खराब होण्याची संधी मुलांना द्या (पिठाशी, वाळूशी, पाण्याशी आणि रंगांशी खेळू द्या) ○ पदार्थाला हात लावण्यासाठी मुलांना भांडी हाताळू द्या. ○ मुलाला पदार्थाला हात लावायचा नसेल तर जबरदस्ती करू नका
खाताना खोकला, गुदमरणे, फुरक्या काढणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. (जास्त सरळ उभी स्थिती, डोके पुढच्या बाजूला आणि हनुवटी जमिनीला समांतर) आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ मधूनमधून विश्रांती द्या. ○ वेगवेगळे पदार्थ हाताळण्याची (बघणे, वास आणि स्पर्श) संधी द्या ○ पदार्थ बदलताना सोबत एक सोपा पदार्थ द्या. (परिशिष्ट ९फ़)

मुलांच्या योग्य स्थितीच्या समस्या आणि उपाय

समस्या	संभाव्य उपाय
संगोपक आणि /किंवा बाळासाठी स्थिती आरामदायी नसणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ सध्याच्या स्थितीत बदल करा (उशा, चादरी, लोड , पायाला आधार देऊन) स्थिती आरामदायी करा. ○ बाळ किंवा संगोपकासाठी वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा.
डोके किंवा मान एकाबाजूला कलणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ ज्या बाजूला कलत असेल त्याबाजूला बाळाच्या कानाच्या आणि खांद्याच्या मध्ये टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी ठेवा. ○ U-आकाराची उशी वापरून बाळाचे डोके मध्यभागी ठेवा ○ बाळाला मान आणि डोके मध्यारेषेत येतील असे बसवा. ○ योग्य स्थिती राखण्यासाठी मध्यभागी असताना आणि डोळ्याच्या पातळीत ठेवून बाळाला भरवा
डोके किंवा मान वर छताकडे कलणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ बाळाच्या मानेभोवती टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी ठेवा. ○ U-आकाराची उशी वापरून बाळाचे डोके मध्यभागी ठेवा

	○ सरळ बसता येईल अशी खुर्ची वापरा. ○ मध्यभागी असताना आणि डोळ्याच्या पातळीत ठेवून बाळाला भरवा
डोके किंवा मान खाली छातीकडे कलणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ बाळाला अधिक आधार देण्यासाठी टेबल किंवा ट्रे वापरा. ○ खुर्ची मागे झुकवून ठेवा ○ बाळाला शरीराभोवती चादर, टॉवेल किंवा पट्टा गुंडाळून खुर्चीला बांधा. आणि हळूच त्याला मध्यभागी आणा. ○ U-आकाराची उशी वापरून बाळाचे डोके मध्यभागी समोरच्या बाजूला ठेवा ○ मध्यभागी असताना आणि डोळ्याच्या पातळीत ठेवून बाळाला भरवा
शरीर एका बाजूला कलणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ बाळाला कंबरेभोवती चादर, टॉवेल किंवा मऊ फोम गुंडाळून खुर्चीला बांधा. आणि हळूच शरीर मध्यभागी आणा. ○ मध्यभागी असताना आणि डोळ्याच्या पातळीत ठेवून बाळाला भरवा
शरीर मागच्या बाजुला झुकवून कडक करणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ बाळाचे खांदे आणि पाठ पुढच्या बाजूला झुकवण्यासाठी गुडघे आणि कुल्ले थोडे वाकवून घ्या. तुम्ही धरले असेल तर हनुवटी डोक्यापुढे येऊ दे. ○ जेवायच्याआधी आणि दरम्यान शांत करण्याचे उपाय करा. (परिशिष्ट ९ख) ○ मध्यभागी असताना आणि डोळ्याच्या पातळीत ठेवून बाळाला भरवा
खुर्चीवरून घसरणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ बाळाला अधिक आधार देण्यासाठी टेबल किंवा ट्रे वापरा. ○ पर्याय असेल तर खुर्चीचा पट्टा बांधा. ○ खुर्चीच्या बैठकीवर न घसरणारे मॅट टाका. ○ बाळाला गुडघ्याभोवती चादर, टॉवेल किंवा मऊ फोम गुंडाळून कुल्ल्यांना आधार द्या ○ बाळाला मांड्यांभोवती चादर, टॉवेल किंवा मऊ फोम गुंडाळून आधार द्या ○ बाळाच्या पायाला पुरेसा आधार आहे याची खात्री करा.
बापाचे पाय जमिनीवर किंवा पायट्यावर ठेवणे शक्य होत नाही.	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ पायाचा आधार देणारी वस्तू मुलाचा पूर्ण पाय टेकेल अशी ठेवा. ○ सध्याच्या पायट्यावर पुस्तके, खोकी, लाकूड, ठोकळे विटा इ. ठेवून त्याची उंची वाढवा.

खुर्ची किंवा बैठक उपलब्ध नसणे किंवा मुलाच्या गरजेनुसार नसणे	○ स्थिती बघा आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी स्थिती, खुर्ची किंवा बैठक वापरा. ○ चादर, टॉवेलची गुंडाळी, उशा, वापरून खुर्चीत बैठकीची उंची वाढवता येईल. (खूप मोठ्या खुर्चीसाठी) ○ चांगला आधार देऊन जमिनीवर बसवा ○ कार्डबोर्ड, खोकी वापरून योग्य बैठक बनवा. (परिशिष्ट ९इ)

तोंडाच्या स्नायूंच्या समस्या आणि उपाय

समस्या	संभाव्य उपाय
पदार्थाचा प्रकार आणि चव बदलणे आव्हानात्मक ठरते	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ विविध पदार्थ खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खातरी करा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ जेवणाआधी ब्रश करणे अशा जागं करण्याच्या पद्धती वापरा. (परिशिष्ट ९ख) ○ चेहऱ्यावर मालिश करण्याचे तंत्र वापरून मुलाला जागं करा. (परिशिष्ट ९ज) ○ बाळाला कोणतीही जबरदस्ती न करता वेगवेगळे पदार्थ हाताळण्याची (बघणे, वास आणि स्पर्श) संधी द्या. ○ नवीन पदार्थाबरोबर बाळाचा नेहमीचा आवडता पदार्थ द्या. (परिशिष्ट ९ई, ९फ़) ○ एका वेळेला एकच नवीन प्रकार किंवा चव द्या. ○ नवीन पदार्थ देताना एका वेळेला थोडाच पदार्थ द्या. ○ नवीन पदार्थात बाळाची रुची वाढावी म्हणून बऱ्याच वेळा विविध जेवणात तो द्या. ○ खाण्याची जबरदस्ती करू नका.
तोंडातून पदार्थ बाहेर पडतात.	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ विविध पदार्थ खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खातरी करा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी भांडी, कप वापरून बघा ○ जेवणाआधी ब्रश करणे, वाजणारे खेळणे देणे अशा जागं करण्याच्या पद्धती वापरा. (परिशिष्ट ९ख) ○ चेहऱ्यावर मालिश करण्याचे तंत्र वापरून मुलाला जागं करा. (परिशिष्ट ९ज) ○ कप आणि चमचा वापरताना खाली दाबा देण्याचे तंत्र वापरा (परिशिष्ट ९ज) ○ मोठ्या मुलांना आरश्यासमोर बसवून खायला द्या म्हणजे त्यांचं त्यांना समजेल कसं खायचं ते. ○ छोटा एकेक घास सावकाशपणे घेण्यासाठी प्रोत्साहन द्या ○ तुम्ही भरवत असलं तर बाळाला झेपतील असे छोटे छोटे घास द्या. ○ पदार्थाचे सहज उचलून खाता येतील असे तुकडे करा. ○ आत्ताचा पदार्थ खाणे अवघड जात असेल आणि त्यासाठी जास्त प्रयत्न करावा लागत असेल तर वेगवगेळ्या प्रकारचे पदार्थ देऊन पहा. (सोबत एक सोपा पदार्थ द्या.) (परिशिष्ट ९ई, ९फ़)

खाताना खोकला, गुदमरणे, फुरक्या काढणे	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ विविध पदार्थ खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खातरी करा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी भांडी, कप वापरून बघा ○ जेवणाआधी ब्रश करणे, वाजणारे खेळणे देणे अशा जागं करण्याच्या पद्धती वापरा. (परिशिष्ट ९ख) ○ चेहऱ्यावर मालिश करण्याचे तंत्र वापरून मुलाला जागं करा. (परिशिष्ट ९ज) ○ छोटा एकेक घास/घोट सावकाशपणे घेण्यासाठी प्रोत्साहन द्या ○ तुम्ही भरवत असलं तर बाळाला झेपतील असे छोटे छोटे घासद्या. ○ पदार्थाचे सहज उचलून खाता येतील असे तुकडे करा ○ आत्ताचा पदार्थ खाणे अवघड जात असेल आणि त्यासाठी जास्त प्रयत्न करावा लागत असेल तर वेगवगेळ्या प्रकारचे पदार्थ देऊन पहा. (सोबत एक सोपा पदार्थ द्या.) (परिशिष्ट ९ई, ९फ़) ○ अधून मधून विश्रांती द्या.
बाळाला नीट चघळता येत नाही	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ विविध पदार्थ खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खातरी करा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ वेगळी भांडी, कप वापरून बघा ○ जेवणाआधी ब्रश करणे, वाजणारे खेळणे देणे अशा जागं करण्याच्या पद्धती वापरा. (परिशिष्ट ९ख) ○ चेहऱ्यावर मालिश करण्याचे तंत्र वापरून मुलाला जागं करा. (परिशिष्ट ९ज) ○ बाळाला कोणतीही जबरदस्ती न करता वेगवेगळे पदार्थ हाताळण्याची (बघणे, वास आणि स्पर्श) संधी द्या ○ वेगवगेळ्या प्रकारचे पदार्थ देऊन पहा. (सोबत एक सोपा पदार्थ द्या.) (परिशिष्ट ९ई, ९फ़) ○ नवीन पदार्थाबरोबर बाळाचा नेहमीचा आवडता पदार्थ द्या. (परिशिष्ट ९ई, ९फ़) ○ थोडे थोडे जेवण वारंवार द्या . ○ एका वेळेला एकच नवीन प्रकार किंवा चव द्या. ○ नवीन पदार्थात बाळाची रुची वाढावी म्हणून बऱ्याच वेळा विविध जेवणात तो द्या. ○ बाळाबरोबर खा म्हणजे त्याला शिकणे सोपे जाईल. ○ खाण्याची जबरदस्ती करू नका. ○ नवीन चव किंवा प्रकार देत असताना ○ जेवताना मुलाचे मन रमावे आणि जेवण्याचा वेग वाढवा म्हणून त्याच्याशी बोला, गाणी म्हणा, संवाद साधा. ○ चघळण्याचा सराव व्हावा म्हणून कुरकुरीत , विरघळणारे पदार्थ द्या. ○ जबड्याची ताकद आणि चघाळण्याची क्षमता वाढावी म्हणून सहज तुकडा मोडता येईल असे पदार्थ द्या.

	○ जेवताना हळूच मुलाला चावून चघळून खायची आठवण करा. आणि तसे त्याने केल्यावर कौतुक करा. (छानच सोनू. मस्त!) ○ बाळाला तोटरा बसून श्वास गुदमरू नये म्हणून सतत लक्ष ठेवा.
बाळ तोंडात बकाणा भरते	○ मुख्य कारण शोधून काढा ○ विविध पदार्थ खाण्यासाठी बाळाचे वय आणि शारीरिक क्षमता आहे ना याची खातरी करा ○ स्थिती बघा आणि बदल करा. आणि योग्य स्थितीच्या सूचनांप्रमाणे करा (प्रकरण १, विभाग १) ○ जेवणाआधी ब्रश करणे, वाजणारे खेळणे देणे अशा जागं करण्याच्या पद्धती वापरा. (परिशिष्ट ९ख) ○ चेहऱ्यावर मालिश करण्याचे तंत्र वापरून मुलाला जागं करा. (परिशिष्ट ९ज) ○ छोटा एकेक घास/घोट सावकाशपणे घेण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. ○ पदार्थाचे सहज खाता येतील असे तुकडे करा. ○ तुम्ही भरवत असलं तर बाळाला झेपतील असे छोटे छोटे घास द्या ○ जेवताना हळूच छोटे घास खायची आठवण करा. आणि तसे त्याने केल्यावर कौतुक करा. (छानच पियु! वा! . मस्त!) ○ वेगवगेळ्या प्रकारचे पदार्थ देऊन पहा. (सोबत एक सोपा पदार्थ द्या.) (परिशिष्ट ९ई, ९फ़)

९ न : मुलांनी किती खावे?

मुलांनी किती खावे?

अमेरिकन बालरोग तज्ञांनी दिलेल्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार तयार केलेला
० ते १२ महिन्यांच्या मुलांनी किती खावे याचा आदर्श तक्ता

फक्त स्तनपान | बाटलीने वरचे दूध पिणे | घन आहाराची सुरुवात



० ते १ महिना

स्तनपान –बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा किंवा दर२/३ तासांनी,दिवसभरात ८ते १० वेळेला किंवा६० ते ९०मिली. फॉर्म्युला दूध दर२-३ तासांनी, (६ ते ८ वेळा दिवसातून)





१ ते ४ महिने

स्तनपान –बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा किंवा दर२/३ तासांनी/ दिवसभरात ६ते ८ वेळेला किंवा १२० ते १८० मिली. फॉर्म्युला दूध (४-६ औंस) दर ४-५ तासांनी (५ ते ६ वेळा दिवसातून)
बाळ रात्री जास्तवेळ झोपू लागलं की दूध पिण्याचे प्रमाण कमी होत जाईल.





४ ते ६ महिने

स्तनपान –बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा किंवा दर२/३ तासांनी दिवसभरात ६ वेळेला किंवा १८० ते २४० मिली. फॉर्म्युला दूध (६-८ औंस) दर ४-५ तासांनी (एकूण ९६० मिली. किंवा ३२ औंस दरदिवशी)





६ ते ९ महिने

स्तनपान –बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा दिवसभरात ४ – ६ वेळेला किंवा ७२० ते ९६० मिली.
फॉर्म्युला दूध (२४-३२ औंस)
पूरक आहार द्यायला सुरुवात करा. धान्याचे खिमट, उकडलेल्या भाज्या आणि फळे
साधारण १-२ वेळेला. मूल जसजसे घनआहार घेत जाईल तसतसे स्तनपान आणिफॉर्म्युला दुधाचे प्रमाण आता कमी होत जाईल.
८व्या महिन्यापासून वेगवेगळे पदार्थ सुरु करा.





९ ते १२ महिने

स्तनपान –बाळ जेव्हा मागेल तेव्हा दिवसभरात ४ – ६ वेळेला किंवा ७२० मिली.
फॉर्म्युला दूध(२४ औंस) पूरक आहारजास्त प्रमाणात द्यायला सुरुवात करा.
खिमट, उकडलेल्या भाज्या आणि फळे इ. २ वेळा, फळे ऐ भाज्या, १ वेळा खिमट, १ वेळा योगर्ट, १ वेळा मांस किंवा अंडी (प्रत्येकी १/४ ते १/२ कप)

प्रकरण१०: व्याख्या(या पुस्तिकेत वापरलेल्या विशेष शब्दांची यादी)

१ *विविध प्रकारचे भाव (चेहऱ्याचे):* चेहऱ्यावरच्या हावभावाप्रमाणे. चेहऱ्याच्या हालचाली आणि स्थिती मधून वेगवेगळ्या भावना दर्शवणे. उदा. हसणे, आठ्या पाडणे, भुवया उंचावून आश्चर्य दाखवणे ,डोळेतिरके करून राग किंवा नाराजी दाखवणे.

२ *दमा /ठसका लागणे: :* जेव्हा अन्नपदार्थ अन्ननलिकेत न जाता श्वासनलिकेतून फुफ्फुसात जाते तेव्हा जोरात खोकला येतो तो ठसका. यामुळे आजारी पडणे, कुपोषण होणे आणि क्वचित प्रसंगी मृत्यू होऊ शकतो.

३ *तिरळेपणा:* डोळ्यातील दोष/यामुळे व्यक्तीला वस्तू विपर्यस्त आणि चुकीच्या दिसतात.

४ *स्तन कडक होणे:* जेव्हा एक किंवा दोन्ही स्तनात जास्त दूध निर्मिती होते तेव्हा ते सुजून कडक बनतात आणि वेदना होतात.

५ *पोटदुखी:* बाळाला असह्य पोटदुखी होते आणि ते कशानेही शांत होत नाही. ० ते ३ महिन्यांच्या मुलांमध्ये हे जास्त आढळते आणि त्याचे कारण समजू शकत नाही.

६ *घटाघटा पिणे:* पेयाचे घोट एकामागून एक न थांबता घेणे आणि गिळणे.

७ *सामुहिक शिस्त:* आपण इतरांशी साधलेला संवाद. मुले आणि बालकांनी इतरांबरोबर शिस्तीत वागायला शिकून (इतरांशी चांगले वागून) स्वयंशिस्त शिकणे.

८ *दृष्टी दोष (CVI):* मेंदूतील दोषामुळे व्यक्तीला दिसू शकत नाही. याचा अर्थ असा नाही की व्यक्ती अंध आहे पण तिच्या दृष्टीत दोष असतो आणि ती नीट बघू शकत नाही. व्यक्तीनुसार हा दोष वेगवेगळा असू शकतो.

९ *इशारे:* शिशु आणि बालके त्यांच्या गरजा आणि इच्छा संगोपकाला सांगण्यासाठी आवाज, शारीरिक हालचाली, चेहऱ्यावरचे हावभाव यांचा वापर करतात. ती जेवायला तयार आहेत, बोलण्याची मजा घेतायत, पोट भरले आहे किंवा विश्रांती हवीय हे सांगायला मुलं असे इशारे करतात.

१० *रोजची काळजी:* मुलाच्या जेवण आणि पाणी या प्राथमिक गरजा तसंच रोजच्या आंघोळ करणे, कपडे बदलणे, शु शी बघणे अशा दिनचर्येत मदत करणे म्हणजे रोजची काळजी.

११ *संवेदना कमी करणे:* अतिसंवेदनशील मुलांना कमी संवेदनशील करण्यासाठी आणि एखाद्या गोष्टीला योग्य प्रतिसाद देण्यासाठी तयार करायला संगोपाकाला विशेष प्रयत्न करावे लागतात. उदा, जर एखादा मुलगा चेहऱ्याला हात लावू देत नसेल तर हळूहळू संगोपक त्याला या स्पर्शासाठी तयार करते.

१२ *विकासाला विलंब/अक्षमता :* ० ते ८ वर्षापर्यंतच्या मुलांमध्ये कधी कधी विकासाच्या एका किंवा अनेक क्षेत्रामध्ये विकासाची गती अपेक्षेपेक्षा कमी झालेली दिसते.

१३ *आहाराची प्रगती:* संगोपक बाळाला नवीन पदार्थ खातापिताना मदत करते.

१४ *नाकारण्याचे इशारे:* मुलाने पोट भरल्याचे किंवा जास्त उत्तेजित झाल्याचे आणि जेवताना विश्रांतीची गरज असल्याचे इशारे देणे.

१५ *चोखण्यात अनियमितता:* पिताना मुलाच्या चोखण्यात अनियमितता असणे, लय नसणे.

१६ *स्वीकाराचे इशारे :* भूक लागल्याचे, पदार्थ आवडल्याचे आणि बोलण्याची मजा येत असल्याचे इशारे मुले दाखवतात.

१७ *फुफ्फुसाची झडप :* श्वासनलिकेचा आणि फुफ्फुसाकडे जाण्याचा मार्ग बंद करणारा उतींचा एक तुकडा. या झडपेमुळे अन्न आणि पेय फुफ्फुसात जाण्याला विरोध होतो.

१८ *अन्ननलिका:* अन्न आणि पेय घश्यातून पोटाकडे नेणारी स्नायूंची नलिका

१९ *फक्त स्तनपान:* मुलाला पाणी, इतर पेय आणि फॉर्म्युला दूध असे काहीही न देता फक्त आईचे दूध दिले जाते. पहिल्या सहा महिन्यात बाळाला फक्त स्तनपान देण्याचा तीव्र आग्रह असतो.

२० *तोंडाला मालिश करण्याचे तंत्र:* आहारासाठी बाळाच्या तोंडाचे स्नायू वाढीसाठी तयार व्हावे म्हणून तोंडाला मालिश करतात. जेवायच्या आधी केले तर बाळाचे स्नायू खाण्यापिण्यासाठी तयार होतात.

२१ *वाढीची प्रगती खुंटते:* मूल वयानुसार अपेक्षेप्रमाणे वादात नाही. या मुलांना जास्तीचे पोषण हवे असते. त्यांना अधिक आहार, उच्च पोषण मूल्य असलेले पदार्थ आणि पेय नळीतून देऊन त्यांच्या वाढीला साहाय्य करता येते.

२२ *गोंधळ उडणे:* जेव्हा मूल वैतागते तेव्हाते रडून गोंधळ घालते आणि त्याला शांत करणे कठीण असते.

२३ *तोंडाचा आ करणे:* बाळ दूध पिण्यासाठी तोंड उघडून त्याचा मोठा आ करते आणि स्तनाला तोंडात घेऊन चोखू लागते.

२४ *अन्ननलिकेची प्रतिक्षिप्त क्रिया (GER):* पोटातील अन्न घश्यात येऊन वेदना अस्वस्थता येते. उलटी होते.

२५ *उलटी होण्याचा आजार (GERD):* वारंवार उलटी होऊन मुलाला अन्न नीट जात नाही आणि त्याचे वजन वाढत नाही. मूल सारखे थुंकते आणि अस्वस्थ असते. भूक लागते पण खाता येत नाही म्हणून नाराज होते.

२६ *गटकन गिळणे:* मोठा घास किंवा घोट घेऊन तो पटकन गिळणे किंवा एकापुढे एक घास किंवा घोट न थांबता घेणे.

२७ *अतिप्रतिसाद :* एखाद्या गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा तीव्र प्रतिसाद देणे

२८ *स्नायूंची ताकद जास्त (High Tone):* कडक आणि टणक स्नायू.

२९ *अतिसंवेदनशीलता:* एखाद्या गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा तीव्र प्रतिक्रिया देणे.

३० *स्नायूंची ताकद कमी (Low Tone):* ठिसूळ, अशक्त स्नायू.

३१ *कमी प्रतिसाद:* एखाद्या गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा कमी, मंद प्रतिसाद देणे.

३२ कमी संवेदनशीलता : एखाद्या गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा कमी, मंद प्रतिक्रिया देणे.

३३ *चोखणे/लुचणे :* बाळ दूध पिताना स्तनाशी तोंड लावून चोखत राहते. बाळ जेव्हा स्तनाग्राभोवतीचा संपूर्ण भाग तोंडात खोलवर घेऊन चोखते ती योग्य स्थिती असते.

३४ *ओठांना उत्तेजन:* पिण्यासाठी बाळाला प्रेरणा मिळावी म्हणून संगोपक त्याच्या ओठांना स्तनाग्राचा किंवा बाटलीच्या बुचाचा स्पर्श करणे.

३५ *खेळणी:* वयानुसार बाळाला शांत करण्यासाठी वापरले जाणारी विशिष्ट चादर , बाहुली किंवा खेळणं.

३६ *वैद्यकीय दृष्ट्या नाजूक तब्येत:* एखाद्या मुलाला आजारपणामुळे वैद्यकीय मदतीची जास्त गरज असते. तब्येत खालावू नये आणि आरोग्य नीट राहावे म्हणून त्यांना अधिक देखभालीची गरज असते

३७ *स्नायूंचे नियोजन:* एखादी कृती सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत स्नायूंचा योग्य वापर करून नीट पार पाडणे. उदा, एखाद्या मुलाला पाणी प्यायचे आहे. तो हात पुढे करून पाण्याचा कप हातात घेतो, तोंडाकडे आणून ओठांना लावतो, घोट घेऊन गिळतो. जेव्हा स्नायूंच्या काही समस्या असतात तेव्हा या पायऱ्या करणे कठीण जाते. काम अपुरे आणि चुकीचे होते.

३८ *वस्तू तोंडात घालणे:* बाळ प्रत्येक वस्तू तोंडात घालून पाहते. मेंदूच्या आणि वाढीच्या विकासाच्या टप्प्यातील हे एक चांगले लक्षण आहे आणि यामुळे खाण्याच्या आणि बोलण्याच्या क्षमता वाढीला फायदा होतो.

३९ *मेंदूच्या विकासात अडथळे:* मेंदूतील संदेश पोचवणाऱ्या मज्जारज्जूतील दोषामुळे काही अपंगत्व किंवा अक्षमता निर्माण होतात. यामुळे वाढीमध्ये अडचणी येतात आणि तिचा वेग मंदावतो. उदा, स्वमग्नता, सेरेब्रल पाल्सी, बौद्धिक अपंगत्व, एकाग्रतेचा अभाव, अतिचंचलता आणि दृष्टी तसंच श्रवण दोष.

४० *मेंदूच्या स्नायूंच्या समस्या:* काही वैद्यकीय कारणांमुळे स्नायूंच्या वाढीवर आणि कार्यावर परिणाम होतो.

४१ *चेतापेशी:* मज्जसंस्था तयार करणाऱ्या पेशी

४२ *अपोषक स्तनपान:* बाळ पोषणाव्यतरिक्त फक्त आरामासाठी किंवा आनंदासाठी स्तनपान करते.

४३ *पोषक स्तनपान (NS):* बाळ पोषणासाठी स्तनपान करते.

४४ *योग्य काळजी /निगा:* मुलाच्या रोजच्या गरजा भागवताना त्याच्याशी प्रेमळ आणि सकारात्मक नाते ठेवणे.

४५ *तोंडाच्या स्नायूंची क्षमता :* तोंडाच्या गाल, ओठ, जीभ आणि जबड्यासह हालचाली. यामध्ये आहार आणि बोलण्यासाठी शक्ती, हालचालीचा समन्वय आणि नियंत्रण गरजेचे असते.

४६ *चोखण्यातील नियमितता:* बाळ एका लयीत नियोजनपूर्ण दूध चोखते किंवा पिते.

४७ *ओर्थोडोंटिक बूच :* स्तनाग्राला जवळचा पर्याय म्हणून तोंडात चपखल बसणारे बाटलीचे बूच किंवा चोखणी

४८ *अति उत्तेजना :* एखाद्या गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा जास्त प्रतिक्रिया देणे. उदा. एखाद्या भरपूर आवाज आणि गर्दी आणि हालचाल असलेल्या जागेत मूल नाराज होऊन रडू लागते.

४९ *वेग :* बाळाच्या आहाराचा वेग . बाटलीने दूध पिताना मध्ये मध्ये थोडी विश्रांती देणे. मोठ्या मुलांना बाळाला झेपेल अशा वेगात घास किंवा घोट देणे

५० *घसा :* घसा.

५१ *स्वस्थता :* आहार आणि संवाद यासाठी अत्यावश्यक अशी शांत राहण्याची क्षमता.

५२ *मान टाकणे :* बाळाच्या गालाला आणि ओठाला हात लावला तर ते मान बाजूला वळवते.

५३ *रवंथ/चघळणे :* वेगवेगळे पदार्थ चावून गोलाकार हलवत चघळत राहणे

५४ *स्वतः हाताने जेवणे :* हात, बोटे, भांडी चमचे कप वापरून स्वतः हाताने खाणे. ताटली वाटी किंवा कपातून अन्न आणि पेय तोंडाकडे आणून खाणे.

५५ *स्वतःचे नियमन :* एखाद्या प्रसंगी शांत राहणे किंवा इतरांशी शांततेत जुळवून घेणे.

५६ *कांगारू प्रेम :* जेव्हा बाळाचे आई किंवा बाबा त्याला स्वतःच्या उघड्या छातीशी कवटाळून धरतात त्याला कांगारू प्रेम असे म्हणतात.

५७ *टाळू :* तोंडातील वरच्या बाजूचा मागचा भाग.

५८ *विशिष्ट बाटल्या :* दुभंगलेले ओठ आणि टाळू असलेल्या तसंच लवकर जन्माला आलेल्या मुलांसाठी विशिष्ट आकाराच्या बाटल्या.

५९ *जबड्याचे हाड :* चेहऱ्याच्या बाजूला कानाच्या खाली वरच्या जबड्याजवळ असलेले खालचा जबडा कवटीला जोडणारे हाड. खाणेपिणे आणि बोलण्यासाठी या हाडाची हालचाल गरजेची असते.

६० *दाटपणा आणणारे पदार्थ :* पदार्थाचा आणि पेयाचा दाटपणा बदलणारे घटक

६१ *श्वास नलिका :* नाकातून हवा फुफ्फुसाकडे वाहून नेणारी नलिका.

६२ *कमी उत्तेजना :* एखाद्या गोष्टीला अपेक्षेपेक्षा अजिबात प्रतिक्रिया न देणे किंवा कमी प्रतिक्रिया देणे. उदा. वेदनेची लक्षणे न दाखवता मूल टेबलावर डोके आपटते . मुलाला जाणिवांचे अनुभव खूप कमी मिळतात तेव्हा त्याची प्रतिक्रिया कमी असते कारण त्याला कमी उत्तेजन मिळते. आणि त्यामुळे त्याच्या वाढीचा वेग मंदावतो.

फोटो आणि प्रतीके- श्रेय

PART 1:

Part 1.5

“Washing Baby Bottles & Toys” by Lyn Lomasi
This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Part 1.7

“Sippy Cup photo collection” by Your Best Digs at www.yourbestdigs.com
This work is licensed under the Creative Commons Attribution 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Part 1 Icons

Lungs by Liam Mitchell from the Noun Project
sick by Adrien Coquet from the Noun Project
Wind by GregorCresnar from the Noun Project
Hand by Alexander Wiefel from the Noun Project
Ear by Kamaksh G from the Noun Project
nose by corpus delicti from the Noun Project
tongue by ArtemKovyazin from the Noun Project
hungry by GanKhoon Lay from the Noun Project
Spoon by Michael Finlay from the Noun Project
mouth by ZIQI HU from the Noun Project
Spoon by Eucalyp from the Noun Project
utensils by David Lopez from the Noun Project
cup and spoon by Creative Stall from the Noun Project
Cup by sahwiyati1000 from the Noun Project
Drink by iconoci from the Noun Project
banana by Arthur Shlain from the Noun Project

PART 2:

Chapter 5

"Cute stuff At Cream coffee shop on Park Blvd." by Peyri Herrera
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivs 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/ or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Part 2 Icons

development by Kyle Louis Fletcher from the Noun Project
Eat routine by dDara from the Noun Project
Conversation by Adrien Coquet from the Noun Project
Writing by RULI from the Noun Project
guidelines by Peter van Driel from the Noun Project
Check by Kimmi Studio from the Noun Project

PART 3

Chapter 8

"Tools for Brain Health "by www.amenclinics.com.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Part 3 Icons

DNA by Arthur Shlain from the Noun Project
BABY FEEDING by GanKhoon Lay from the Noun Project
Medical cross by Ralf Schmitzer from the Noun Project
Wheelchair Girl by Gabriel Figueiredo from the Noun Project
Wheel by amanda from the Noun Project
strength by S Madsen from the Noun Project
Heart by corpus delicti from the Noun Project
Ribbon by Nicole Hammonds from the Noun Project
hands by Round Pixel from the Noun Project
aging by Adrien Coquet from the Noun Project

Sign by Lumika from the Noun Project
diaper by Marie Van den Broeck from the Noun Project
Father and baby by GanKhoon Lay from the Noun Project
Skull by BomSymbols from the Noun Project
tongue by corpus delicti from the Noun Project
Lips by Elisabeta from the Noun Project
Traffic Light by W. X. Chee from the Noun Project
race flag by Aldric Rodríguez from the Noun Project
like by IYIKON from the Noun Project
baby bird by Karen Ardila Olmos from the Noun Project
Elephant by AngriawanDityaZulkarnain from the Noun Project
dinner plate by HeadsOfBirds from the Noun Project
fetus by Sergey Demushkin from the Noun Project

PART 4:

Chapter 9

"Colgate_ProClinical_Pocket_Pro_Electric_Toothbrush (35)" by electricteeth
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 Generic License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.
Mildly Thick (NectorThick) Liquid
This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

Part 4 Icons

Milk by Setyo Ari Wibowo from the Noun Project
Food by Shastry from the Noun Project

या पुस्तिकेसाठी आधारभूत असलेले अभ्यास आणि त्यांच्या साईट

1. Ali, S. S. (2013). A brief review of risk-factors for growth and developmental delay among preschool children in developing countries.Advanced Biomedical Research, 2, 91.http://doi.org/10.4103/2277-9175.122523
2. Perry, B. (2017). Advanced Child Trauma Work: The Neurobiology of Helping & Healing [Lecture].Retrieved from UCDavis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: May 19, 2017.
3. Brandt, K., Perry, B.D., Seligman, S., &Tronick, E. (Eds.). (2014). Infant and early childhood mental health: Core concepts and clinical practice. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
4. Levitt, P. (2017). Epigenetic's, Environment, Brain Architecture & Behavior [Lecture]. Retrieved from UCDavis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: January 14, 2017.
5. National Scientific Council on the Developing Child (2009). Young children develop in an environment of relationships (Working Paper No. 1). Retrieved from Center on the Developing Child, Harvard University website: http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf
6. Brandt, K. (2017). NCAST Feeding Scale Training [Lecture & Training Course]. Retrieved from UCDavis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: February 2017
7. VanDahm, K. (Ed.). (2012). Pediatric feeding disorders: Evaluation and treatment. Framingham, MA: Therapro Publishing
8. Aspiration in babies and children. (2018). https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/aspiration-in-babies-and-children.html
9. Morris, S.E. and Klein, M.D. (2000). *Pre-feeding skills: A comprehensive resource for mealtime development, 2nd Edition*. United States of America: Therapy Skills Builders.
10. Williamson, G.G. and Anzalone, M.E. (2001). *Sensory integration and self-regulation in infants and toddlers*. Washington, D.C: Zero To Three: National Center for Infants, Toddlers, and Families.
11. Your 8 Senses. (2018). *STAR Institute for Sensory Professing Disorders*. Retrieved from https://www.spdstar.org/basic/your-8-senses
12. Breastfeeding. (2018). *World Health Organization*.http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/
13. Benefits of Breastfeeding for mom. (2018). *American Academy of Pediatrics*. Retrieved from https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Benefits-of-Breastfeeding-for-Mom.aspx

14. Contraindications to Breastfeeding or Feeding Expressed Breast Milk to Infants. (March 21, 2018). *Centers for Disease Control and Prevention*.https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/contraindications-to-breastfeeding.html

15. Breast is Always Best, Even for HIV-Positive Mothers. (2018). World Health Organization.http://www.who.int/bulletin/volumes/88/1/10-030110/en/ (subscript 4->15)

16. La Leche League International. (2010). The breastfeeding answer book, 3rd revised edition. Schaumburg: La Leche League International. (subscript 5->16)

17. Cadwell, K., and Turner-Maffei, C. (2008). *Pocket guide for lactation management*. Sandury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers. (subscript 6->17)

18. Baby Bottles and Nipples - A Guide for Moms | Similac®. (n.d.). https://similac.com/baby-feeding/formula/bottles-nipples

19. Fraker, C. and Walbert, L. (2003). *From NICU to childhood: Evaluation and treatment of pediatric feeding disorders*. Austin, TX: Pro-Ed. (subscript 3->19)

20. The IDDSI Framework. (March 4, 2017). http://iddsi.org/Documents/IDDSIFramework-CompleteFramework.pdf (subscript 1->20)

21. Wieder, S. (2018). Bridging the Bifurcation of Infant Mental Health and Development [Lecture].Retrieved from UCDavis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: January 6, 2018.

22. Lillas, C. (2017). A Neurorelational Framework (NFR) [Lecture]. UCDavis - Napa Extension Infant-Parent Mental Health Fellowship Program: July 15-16, 2017.

23. Voress, J.K., & Pearson, N. A. (2013). Early Childhood Development Chart – Third Edition. Austin, TX: PRO-ED

24. Pathways.org. (n.d.).All developmental milestones. What milestones should your child be reaching?.https://pathways.org/topics-of-development/milestones/

25. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). (March 6, 2017). Your baby's hearing and communicative checklist.https://www.nidcd.nih.gov/health/your-babys-hearing-and-communicative-development-checklist

26. Johns Hopkins Medicine. (n.d.).Vision milestones.https://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/vision_milestones_85,P01093

27. UCSF Benioff Children's Hospital. (2018). FAQ: Baby Bottle Weaning. https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/baby_bottle_weaning/#1

28. Mama Natural (March 28, 2018). Swaddling a baby the right way. https://www.mamanatural.com/how-to-swaddle-a-baby/

29. The Baby Sleep Site (n.d.). How and when to stop swaddling a baby.https://www.babysleepsite.com/sleep-training/how-when-to-stop-swaddling-baby/

30. Klein, M.D. &Delaney, T.A. (1994). *Feeding and nutrition for the child with special needs*. Austin, Tx: Hammill Institute on Disabilities.

31. Children's Hospital of Philadelphia (2018). Age Appropriate Vision Milestones.https://www.chop.edu/conditions-diseases/age-appropriate-vision-milestones

32. Autism spectrum disorder. (March 2018). *National Institute of Mental Health*.https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd/index.shtml

33. Fetal Alcohol Spectrum Disorders. (July 17, 2018). *Centers for Disease Control and Prevention*.https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html

34. Nationwide Children's Hospital (10/2013). *How and why to thicken liquids*.https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/how-and-why-to-thicken-liquids

35. Capitol Health (2013). *How to puree foods*.http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0624.pdf

36. Seattle Children's Hospital (2018). *Patient and family resources.Cleft feeding instructions*.https://www.seattlechildrens.org/clinics/craniofacial/patient-family-resources/cleft-feeding-instructions/

37. Health and Safety Notes California Childcare Health Program. (2006). Oral health for children with disabilities and special needs. Retrieved from https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/OralHlthSpNeedsEN103006_adr.pdf

38. Klein, M.D. (2008). Toothbrushing 1-2-3. Retrieved from https://static1.squarespace.com/static/55c8cf07e4b0d5f0a7213aa3/t/55ccd955e4b06c23489f6721/1439488341913/12-2009Toothbrushing-1-2-3.pdf



P.O. BOX 2880 | Eugene | Oregon | 97402 |USA | holtinternational.org | Ph 541.687.2202