



ಹೊಲ್ಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇಂಟರ್ನಿಷನಲ್ ಫೈಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪೋಸಿಷನ್ ಮ್ಯಾನ್ಯಾಲ್:
ಬೆಬಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗನೊಳಿಗಳು.

ವಂದನೆಗಳು (ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು)

ಹೊಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಕೈಪಿಡಿಯು ಅನೇಕ ವ್ಯೇಯಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ ಹೊಡುಗೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಗ್ರಂಥಕರ್ತಾದ ಟ್ರೇಸಿ ಕಪ್ಲನ್ ಎಂ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಸಿಸಿಸಿ-ಎಸ್.ಎಲ್.ಪಿ, ಸಿಎಲ್.ಸಿ, ಐಎಂಹೆಚ್ ತಜ್ಞರು ಇವರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಮಾದರಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ತಜ್ಞರುಗಳಾದ ಬಾಂಡಿ ವಾಟ್‌ ಎಂ.ಎಸ್. ಸಿಸಿಸಿ-ಎಸ್.ಎಲ್.ಪಿ, ಎರಿನ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ., ಸಿಸಿಸಿ-ಎಸ್.ಎಲ್.ಪಿ, ರೇಚಲ್ ಎಂ ಕಾಟ್ ಟಿಟಿಆರ್‌/ಎಲ್, ಮತ್ತು ರಾಯಿನ್ಸ್ ಮಿಲ್ಲರ್ ಒಟ್ಟಿಆರ್‌/ಎಲ್ ರವರುಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇತರೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಹೊಡುಗೆದಾರರುಗಳಾದ ಎಮಿಲಿ ಡಿಲೇಸಿ ಎಂ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಆರ್.ಡಿ.ಎನ್, ಎಲ್.ಡಿ.ಎನ್, ಮೈಕಾಯೆಲ್ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಅಲೋರ ಡಿಯಲ್ಲೋನಾಡೋ ರವರುಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಜಿತ್ರ ವಿವರಣೆಗಳು ತ್ರಾವಿಸ್ ಪೆಂಡ್ಲೆಬರಿ, ರವರಿಂದ, ಸಂಪಾದನೆ ಆಲಿ ಮುರ್ರೆರವರಿಂದ, ಮತ್ತು ಸಚಿತ್ ವಿನ್ಯಾಸವು ಕ್ಲೇರ್ ಮೊಂಕ್ಲೂರವರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇತರೆ ಅನೇಕರುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು, ಹೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರೆಲ್ಲಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಹೊಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಾಶನವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿನ ವಿವರಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಖಾತರಿ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಾಶನಗಾಂಡು ವಿಶರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಪರಿಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲೆಯದಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಗತವಾಗಿರದೆ ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಕರವಾಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು. ಹೊಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿದೆ, ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ವಿವರಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಈ ಪರ್ಯಾಗಳ ಉಪಯೋಗವು ವಾಚಕರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕೈದಿಯಿಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಿಸಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾದರೆ ಹೊಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ವೃತ್ತಿಪರ ವ್ಯೇದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಜೀಷದೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ವ್ಯೇದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗೆ ಬದಲು ಅಲ್ಲ. ಹೊಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವ್ಯೇದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೀಷಧಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಷಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ವೃತ್ತಿಪರ ವ್ಯೇದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ವ್ಯೇದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಕಡೆಗೆಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀವು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಓದಿದ್ದರಿಂದ ವ್ಯೇದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತಡಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ, ವಿವರಗಳು ಸಚಿತ್ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿವರಗಳು ಹೊಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯದವರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನಾಗಲಿ, ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದನ್ನಾಗಲಿ ವಿದ್ಯಾನ್ಯಾನ ಮಾಧ್ಯಮ (ಜಾಲ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ)ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಂದಿನ ಯಾವುದೇ ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಕಲು ಮಾಡುವುದನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ಲೇಖನವು ಮತ್ತು ವಿವರವು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬೇರೆದಿಸಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇಡೀ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮರು ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮನ್ವಣ ಸಾಲನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಹಕ್ಕುಸ್ವಾಮ್ಯ@ಹೊಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್, ಮೇ 2019, ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ISBN 9780 - 0 - 578 - 51059 - 0

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟ ಹೊಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ

1-888-355- ಹೊಲ್ಲಿ (4658)

info@hotinternational.org

ವಿಳಾಸ:

250 ಕಂಟ್ರಿಕ್ಲಬ್ ರೋಡ್

ಯುಜನ್, ಒರ್ಲೂ 97401

ಬೆಳಿಗೆ 8 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4:30 ರವರೆಗೆ (ಪಿಎಸ್.ಎಂ)

ಪರಿಚಯ: ಉಂಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು

- | | |
|---|---|
| 1. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ | 2 |
| 2. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? | 7 |
| 3. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. | 9 |

ಭಾಗ 1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು: ಸಹಕರಿಸುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಂಟದ ಸಮಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು 13

ವಿಭಾಗ 1.1: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು 14

- | | |
|--|----|
| 1.1.1: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು? | 14 |
| 1.1.2: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು? | 14 |
| 1.1.3: ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಾವುವು? | 15 |
| 1.1.4: ವಯಸ್ಸಿನದ್ವಾರಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು | 16 |
| 1.1.5: ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು | 18 |

ವಿಭಾಗ 1.2: ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು 20

- | | |
|--|----|
| 1.2.1: ನುಂಗುವುದು ಎಂದರೇನು? | 20 |
| 1.2.2: ನುಂಗುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು? | 21 |
| 1.2.3: ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು? | 21 |
| 1.2.4: ನುಂಗುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಗುರುತುಗಳು | 23 |
| 1.2.5: ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ನುಂಗುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು | 24 |

ವಿಭಾಗ 1.3: ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು 26

- | | |
|---|----|
| 1.3.1: ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆಂದರೇನು? | 26 |
| 1.3.2: ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಧಗಳು | 26 |
| 1.3.3: ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು? | 29 |
| 1.3.4: ಸಂವೇದನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು | 30 |
| 1.3.5: ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು | 33 |
| 1.3.6: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನುವಿಗೆ ಸಂವೇದನಾ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು | 35 |

ವಿಭಾಗ 1.4: ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪಾನದ ಮೂಲಾಂಶಗಳು 37

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 1.4.1: ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪಾನವೆಂದರೇನು? | 37 |
| 1.4.2: ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು? | 38 |



1.4.3: ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಗುವು ಏಕೆ ಮಾಡದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು, ಕಾರಣಗಳೇನು?	39
1.4.4: ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ವಿಶಿಷ್ಟ	42
1.4.5: ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ	45
1.4.6: ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	47
1.4.7: ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	48
ವಿಭಾಗ 1.5: ಬಾಟಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	50
1.5.1: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು?	50
1.5.2: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು?	50
1.5.3: ಬಾಟಲಿಗಳ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟಗಳ ವಿಧಗಳು	51
1.5.4: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	56
1.5.5: ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	57
ವಿಭಾಗ 1.6: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	59
1.6.1: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು?	59
1.6.2: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು?	59
1.6.3: ಚಮಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ವಿಶಿಷ್ಟ	60
1.6.4: ಚಮಚಗಳ ವಿಧಗಳು	61
1.6.5: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು	63
1.6.6: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	65
1.6.7: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	66
ವಿಭಾಗ 1.7: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	68
1.7.1: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಎಂದರೇನು?	68
1.7.2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು?	68
1.7.3: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ವಿಶಿಷ್ಟ	69
1.7.4: ಕಪ್ಪಗಳ ವಿಧಗಳು	70
1.7.5: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು	73
1.7.6: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	75
1.7.7: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	76
ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	78
1.8.1: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೆಂದರೇನು?	78
1.8.2: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು?	78
1.8.3: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯಾವಧಿ	79

1.8.4: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಗಳು	81
1.8.5:ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಏಕೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ?	84
1.8.6: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	85
1.8.7: ಪ್ರತಿ ಮನುವಿನ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	86
ವಿಭಾಗ 1.9: ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	87
1.9.1: ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರದ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ಸ್ಥಿರತೆಗಳಾವುವು?	87
1.9.2: ವಿನ್ಯಾಸ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳು	87
1.9.3: ಮನುವಿಗೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆ ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ?	89
1.9.4:ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು?	91
1.9.5:ಆಹಾರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯಾವಧಿ	92
1.9.6:ಫೆನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವಿಧಗಳು	93
1.9.7:ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ವಿಧಗಳು	95
1.9.8: ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	99
1.9.9: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	100
ವಿಭಾಗ 1.10: ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನದ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	101
1.10.1: ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಏಕೆ ಬೇಕು?	101
1.10.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಏಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು?	101
1.10.3: ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	102
1.10.4: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನುವಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನದ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	103

ಭಾಗ 2: ವಯಸ್ಸಿ ವಿವಿಧ ಹಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು: ಸಹಾಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 2: ಜೀವಿತದ ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷ: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು 107

ವಿಭಾಗ 2.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲುಗಲ್ಲಿಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳು	108
ವಿಭಾಗ 2.2: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು	113
ವಿಭಾಗ 2.2.1: ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು	113
ವಿಭಾಗ 2.2.2: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು	114
ವಿಭಾಗ 2.2.3: ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು	116
ವಿಭಾಗ 2.2.4: ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು	117
ವಿಭಾಗ 2.2.5: ಫೆನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು	119

ವಿಭಾಗ 2.3: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ	123
ವಿಭಾಗ 2.3.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ	123
ವಿಭಾಗ 2.3.2: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತುಚಮಚದಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	128
ವಿಭಾಗ 2.4: ಉಂಟವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ): 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಲಹೆಗಳು	134
ವಿಭಾಗ 2.4.1: ಮೋಟಾರ್‌ಗಳ ಚಲನೆಗಳು	134
ವಿಭಾಗ 2.4.2: ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು	136
ವಿಭಾಗ 2.4.3: ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು	137
ಅಧ್ಯಾಯ 3: 12–24 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು	139
ವಿಭಾಗ 3.1: 12–24 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲಗಳು	140
ವಿಭಾಗ 3.2: 12–24 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು	144
ವಿಭಾಗ 3.2.1: ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ	144
ವಿಭಾಗ 3.2.2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದು	145
ವಿಭಾಗ 3.2.3: ಕೊಳವೆ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸುವುದು	147
ವಿಭಾಗ 3.2.4: ಫೆನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	148
ವಿಭಾಗ 3.3: 12–24 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	155
ವಿಭಾಗ 3.3.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ	155
ವಿಭಾಗ 3.3.2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಸುವ, ಬೆರಣಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಿಸುವ, ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	158
ವಿಭಾಗ 3.4: ಉಂಟವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ): 12–24 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಲಹೆಗಳು	162
ವಿಭಾಗ 3.4.1: ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು	162
ವಿಭಾಗ 3.4.2: ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು	164
ವಿಭಾಗ 3.4.3: ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು	165
ಅಧ್ಯಾಯ 4: ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ವಷಟ್ಕಗಳು: 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು	167
ವಿಭಾಗ 4.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲಗಳು: 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳು	168
ವಿಭಾಗ 4.2: 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು	172
ವಿಭಾಗ 4.2.1: ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ	172
ವಿಭಾಗ 4.2.2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು	173
ವಿಭಾಗ 4.2.3: ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು	174
ವಿಭಾಗ 4.2.4: ಫೆನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	174

ವಿಭಾಗ 4.3: 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	179
ವಿಭಾಗ 4.3.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ	179
ವಿಭಾಗ 4.3.2: ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿನಿಸುವ ಮತ್ತು ಚೆಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	184
ವಿಭಾಗ 4.4: ಉಣಿವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ): 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಲಹೆಗಳು	187
ವಿಭಾಗ 4.4.1: ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು	187
ವಿಭಾಗ 4.4.2: ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೀಯುವುದು	189
ವಿಭಾಗ 4.4.3: ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು	190
ಅಧ್ಯಾಯ 5: ವಯಸ್ಸಿನ ಮನು: 36 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು	193
ವಿಭಾಗ 5.1: ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲಗಳು: 36 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು	194
ವಿಭಾಗ 5.2: 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು	197
ವಿಭಾಗ 5.2.1: ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ	197
ವಿಭಾಗ 5.2.2: ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು	198
ವಿಭಾಗ 5.2.3: ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು	198
ವಿಭಾಗ 5.2.4: ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	199
ವಿಭಾಗ 5.3: 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	201
ವಿಭಾಗ 5.3.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ	201
ವಿಭಾಗ 5.3.2: ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	205
ವಿಭಾಗ 5.4: ಉಣಿವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ): 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಲಹೆಗಳು	208
ವಿಭಾಗ 5.4.1: ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು	208
ವಿಭಾಗ 5.4.2: ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೀಯುವುದು	210
ವಿಭಾಗ 5.4.3: ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು	211
ಭಾಗ 3: ವಿಶೇಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾಹಿತಿ	
ಅಧ್ಯಾಯ 6: ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಮನು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಜೀತನ ಮನು	217
ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಶೇಷ ಜೀತನ ಮನುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು	218
ವಿಭಾಗ 6.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು	220

ವಿಭಾಗ 6.2.1: ಸ್ವಲೇನತೆ ವರ್ಣವಟಿಲ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ	221
ವಿಭಾಗ 6.2.2: ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	223
ವಿಭಾಗ 6.2.3: ಮೆದುಳಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ (ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ)	224
ವಿಭಾಗ 6.2.4: ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿ	227
ವಿಭಾಗ 6.2.5: ಕಿವುಡು / ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು	229
ವಿಭಾಗ 6.2.6: ಇಳಿಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು	230
ವಿಭಾಗ 6.2.7: ಮಾರಕ ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಣವಟಿಲ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು	232
ವಿಭಾಗ 6.2.8: ಅಕಾಲಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ	234
ವಿಭಾಗ 6.2.9: ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು	236
ವಿಭಾಗ 6.3: ಉಳಿವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ) ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಿಗೆ ಸಹಾಯಕರ ಸಲಹೆಗಳು	238
ಅಧ್ಯಾಯ 7: ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿಗಳು	
ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	241
ವಿಭಾಗ 7.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು	242
ವಿಭಾಗ 7.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು	285
ಅಧ್ಯಾಯ 8: ಉಳಿದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವೆಂದೇರೆಸಿರಿ: ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು	287
ವಿಭಾಗ 8.1: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ	288
ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಂವಹನಗಳು	293
ಭಾಗ 4: ಅನುಬಂಧ: ಕ್ರಿಯಾರ್ಥಿಕನೆಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ	
ಅಧ್ಯಾಯ 9: ಕರುಳುವಾಳ	
9ಎ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸಮಯಾವಧಿ: ಜನಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು	301
9ಬಿ: ವಿಶೇಷ ಮಗುವಿನ ಮೋಟಾರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಾವುಟಗಳು	305
9ಸಿ: ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ದೃಶ್ಯ ಪಟ್ಟಿಗಳು	307
9ಡಿ: ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳು	311
9ಇ: ಮಾರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ	313
9ಎಫ್: ಪರ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ	319
9ಜಿ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು	321
9ಹೆಚ್: ಚಮಚ ಪಟ	333

9ಂ: ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು	335
9ಃ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಶ್ರೀಯಾಯೋಜನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	343
9ಃ.1: ತುಟಿ ಉತ್ತೇಜನ/ ಕೌಶಲ್ಯ	343
9ಃ.2: ದವಡೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಪನ್ನು ಹೀರಲು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸುವುದು (ಭಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ)	344
9ಃ.3: ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಹೀರಲು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸುವುದು (ಭಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ)	344
9ಃ.4: ತುಟಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿ ಗಲ್ಲದ ಕೌಶಲ್ಯ	345
9ಃ.5: ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತುವ ಕೌಶಲ್ಯ (ಭಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು)	346
9ಃ.6: ಹೆಚ್ಚೆದಾವು ಕೌಶಲ್ಯ	346
9ಃ.7: ಮುಖಿದ ಅಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯ	347
9ಃ.8: ಆಕಾರ ಕೌಶಲ್ಯ	349
9ಃ.9: ಗಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ	350
9ಃ.10: ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತುವ ಕೌಶಲ್ಯ (ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಾಗ)	351
9ಃ.11: ಬಲವರ್ಧಕ ಜೈವಧಿಗಳ ಕಚ್ಚುವ ಚಮಚ / ಕಪ್ಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ	352
9ಕೆ: ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಬ್ಬಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	357
9ಎಲ್: ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಕೆದಾರರಿಗೆ ಕರಪತ್ರಗಳು	359
9ಎಲ್.1: ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು	359
9ಎಲ್.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಸೂಚನೆಗಳು	363
9ಎಲ್.3: ಕಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ಸವಿಯುವ ಗಾತ್ರಗಳು	367
9ಎಲ್.4: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಪರಿಶೀಲನಾ ಪಟ್ಟಿ	369
9ಎಲ್.5: ದಂತ (ಬಾಯಿಯ) ಆರ್ಥಕೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವಿಕೆ	371
9ಎಂ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳ ತ್ವರಿತ ಪಟ್ಟಿಗಳು	375
9ಎಂ.1: ಭಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	375
9ಎಂ.2: ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	376
9ಎಂ.3: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	377
9ಎಂ.4: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	379
9ಎಂ.5: ಸಂಪೇದನಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	380
9ಎಂ.6: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	381
9ಎಂ.7: ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮೋಟಾರ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	383
9ಎನ್: ಶಿಶುಗಳು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?	387
ಅಧ್ಯಾಯ 10: ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು (ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ವಿಶೇಷ ಪದಗಳ ಪಟ್ಟಿ)	389

ಅಧ್ಯಾಯ 11: ಉಲ್ಲೇಖಗಳು (ಆರಾರಗಳು)

395

ಅಧ್ಯಾಯ 12: ಅನುಕ್ರಮಣಿ

403



ಪರಿಚಯ

ಉಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು

“ನಾವು ಎಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿರಸುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿರಸುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.”

– ಮಥರ್ ತೆರೆಸಾ

ಈ ಕೃಪಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ

ಈ ಕೃಪಿಡಿಯನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೃಪಿಡಿಯನ್ನು
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

i

ಈ ಕ್ಯಾಪಿಎಂಎ ಬಗ್ಗೆ

ಈ ಕ್ಯಾಪಿಎಂಎ ನು ಒವೊವಾವುಚಲ್ಲ ಬಗ್ಗೆ ಫಾಲಿಸುಗ್ತಾಗೆ?

ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರ್ಯಕೆ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಈ ಕ್ಯಾಪಿಎಂಎ:

- ① ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ② ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಕ್ಲಿಪ್ ಮೈಲುಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ③ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪುಷ್ಟಿಕರಣಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಹಾಯಕ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೂಣಿಕ್ಕಾರೆ

ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಗು ಎಂಬ “ಪದಗಳು” 0–12 ತಿಂಗಳ ವೇಯಸಿನ ಮಗುವನು, ವರ್ಣಸಲು ಪರಸರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. “ಮಗು” ಎಂಬ ಪದವು ಎಲ್ಲಾ ವೇಯಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೀಶಿಷ್ಟವಾಗಿ 12 ತಿಂಗಳ ಮೇಗು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹಿರೇಯದಾದ ಮಗುವನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಈ ಕ್ಯಾಪಿಎಂಎ ನು ಒವೊಉಣಿ ಉಪಂಖೋಗಿಸಬಹುದು?

ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಕೆಮಾಡುವವರಿಂದ ಬಳಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೊಂದಿದೆ. ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ‘ಆರ್ಯಕೆದಾರರು’ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ “ಆರ್ಯಕೆದಾರರು” ದಾದಿಯರು, ವೈದ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇವರು ಮಗುವಿಗೆ ಆರ್ಯಕೆ ಒದಗಿಸುವವರು, ಮಗುವಿನ ಆರ್ಯಕೆ ವೈದ್ಯರು, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಅಡುಗೆ/ಆಹಾರ ತಯಾರು ಮಾಡುವವರು, ದ್ವಾರಪಾಲಕ ಸಿಬ್ಬಂಧಿ ಮುಂತಾದವರುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕರು ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ರೂಪುರೇಖೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

“ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಿಭಾಗಿಸುವ ಉಗ್ರವು ಅಬಿಭಾಸಗಳು ನು ಒವೊವಾವುವು?”

‘ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು’ ಎಂಬ ಪದವು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಮತ್ತು ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವವಗಳಿಂದು ಪರಿಗಳಿಸಲಾಗಿರುವ ವಿಧಾನಗಳ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯು ವಿಶೇಷ ಜೀವನರಲ್ಲಿದೆವರು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಜೀವನರಲ್ಲಿದೆವರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಜೆ ಇರುವ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ

ಪರಿಚಯ: ಉಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನದು

ಮಾಡಲು ರಚನೆಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಬ್ಬ ಪಠ್ಯವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳ ನವೀಕೃತ ಪಠ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮೋಜನೆಗಳು ನಿರ್ವಹಣೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಬ್ಬ ಸಂಕಲನಗೊಂಡಿವೆ. ಸಂಘತ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಬ್ಬ ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಚಲಿತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಸುವರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಉಟ್ಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪೂರ್ಣೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಏಕೆ ಅಗ್ಗಿಗ್ಗುವುವಾಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಿನಾಖಿಸುವ ಅಬಿಖಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ಉಟ್ಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶಿಶುವು ಮತ್ತು ಮಗುವು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಶದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ವ್ಯಧಿಮಾಡುವುದು, ಕುಂರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಪೋಷ್ಟಿಕತೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮರಣ ಎಂಬ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಉಟ್ಟದ ಸಮಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತನೆಗೀಲ ಮತ್ತು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಕಾವಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇವರು ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸುವ ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಾಯಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಮಗ್ಗು ಮಗುವಿನ (ಬೆಳವಣಿಗೆ) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಂಖೆಂಜಳೇನು?

ಶಿಶುವಿನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಏಳು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳು ತ್ವರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತಿರುವು ಪಡೆದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವತದ ಮೊದಲು ಇದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “ಅಭಿವೃದ್ಧಿ (ಬೆಳವಣಿಗೆ) ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು” ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಬ್ಬದ್ದುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕೌಶಲ್ಯವು “ಮೈಲುಗಲ್ಲಗಳು” ಎಂದು ಕರೆಯಲಬ್ಬದ್ದುತ್ತವೆ.

ಏಳು (ಬೆಳವಣಿಗೆ) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಂಖೆ ಕೋಗಳಳಿಗೆ

ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ:



(ಜೀವಿತಕೋಣ್ಣರ ಸ್ವಸಹಾಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು)

⇒ ತನ್ನವುದು ಮತ್ತು ಕೆಡಿಯುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸ್ವಾನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಉಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಬಿಂಬಿಸುವುದು, ಮಲವಿಸಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಂವಹನ:
ಸ್ವೀಕೃತ ಭಾಷೆ
(ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆ)
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಭಾಷೆ
(ಸ್ವಯಂನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾಷೆಯನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.)



⇒ ತಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಪದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಧಿಕ ತೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ವಯಂನ್ನ ತೊಳಿಯುವುದು ತಬ್ಬಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪರಿಚಯ: ಉಟ್ಟಿಸ್ತೀರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಿನದು

ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರ್

(ಚಿಕ್ಕಮಾಂಸವಿಂಡ ಚಲನೆಗಳು)

ಸಮಗ್ರ ಮೋಟಾರ್:

(ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸವಿಂಡ ಚಲನೆಗಳು)



ಅರಿವಿನ:

(ಅಲೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು)



ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ:

(ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರೆಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ)



ದೃಷ್ಟಿ:

(ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ನೋಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ)



ಕೆಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

(ಕೆಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು)



⇒ ಬೆರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ಯಾಗಳಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು, ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊರಳಾಡುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಹತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

⇒ ಆರಂಭ ಆಟ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಡಗಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಸುವುದು, ಕೈಗೆಗಿಗದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹೊಳ್ಳುವುದು. ಇತರರಿಂದ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

⇒ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಪರಿಬಿತ ಮತ್ತು ಅಪರಿಬಿತ, ಜನರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ತಿಳಿಯುವುದು, ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಬಲವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ಬೇಡುವುದು, ಆನಂದವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಗುವುದು, ವ್ಯೇಯಿಕೆ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲವಾದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಖಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಚಿಕ್ಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಚಿಕ್ಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೂರದಿಂದ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಕೈಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸ್ವರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಚಕ್ಕಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಶಬ್ದಗಳ ಸ್ವಭಾವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ನಿವ್ಯಾ ಹೆಸರಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಇತರರು ಮಾಡಿದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಇತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿ, ಮನುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಈ ಏರೋಳತೆ ಮತ್ತು ಅಲಿವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನುವ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮನುವಿನ ತ್ವರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಲ್ಯೂಕೆಚಾಲ್ವಾಗೆ ಮಗುವಿನ ಮಗ್ನು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಂಬು ಏಕೆ ಪಾಠಮುಖ್ಯವಾಗಿಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ?

- ಮಗುವಿನ ಸಮ್ಯದ್ದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಏಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಮಯಾವಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿನ್ನು ತಲುಪಡೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆ ಮಗುವು ಬೆಳೆಯಲು ಅಧಿಕವಾದ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶಕ್ತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವಂತೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯೋಜಿಸಬಹುದು.



ಶಿಶುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಲು(ಆಲ್ಯಂಬಿಬ್) ಚ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಏಕೆ ಪಾಠಮುಖ್ಯವಾಚವುಗಳಾಗಿವೆ?

ಮಾನವ ಸಂವಹನವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ತನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೊಂದಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಫ್ರೇನೆಂದರೆ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ನಂಬುವಂತೆ, ಔತ್ತಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅನುಭಾತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಔತ್ತಿಯ ಅನುಭಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಅಕ್ಷರಣ: ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಇವುಗಳು ಜೀವಿತದ ಗಂಭೀರವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವು ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಶೈಕ್ಷಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಆಗೆಗೆ ಅಥವಾ ಆತನಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಕಷ್ಟಗಳ ಖರಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧಾನವು ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ?

ಪರಿಚಯ: ಉಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನದು

ಶೀತುವಿನ ಮೊದಲನೆಯ 100 ದಿನಗಳ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ, ಆ ಶೀತುವು 300 ಗಂಟೆಗಳಿಗಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವಿತವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನೂರಾರು ಅವಕಾಶಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಭವಗಳು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯತವಾದ ಮತ್ತು ಬಹು ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ಅನುಭವಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಉಟ್ಟಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಮಗುವು ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆಯಂಬುದನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವೇ ನೀಡುತ್ತಾ, ಬಲವಾದ ಮೆದುಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ.
ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.



ಉಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ
ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವುದು



ಮೃದುವಾದ ಸ್ವರ್ವದಿಂದ ಉಟ್ಟಿದ
ಸಮಯವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿಸುವುದು.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ
ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುವುದು.
ಇಚ್ಛೆ



ಮಕ್ಕಳಿಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಉಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಧಾರವನ್ನು
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.

ಉಟ್ಟಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಯೇಕೆದಾರರು ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ವಿಧಗಳಾಗಿವೆ. ಆರ್ಯೇಕೆದಾರರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಯೇಕೆ (ಶ್ರದ್ಧೆ) ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಗಳೊಳಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಇವರು ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಂಖೋಗಿಸುವುದು ಹೀಗೆ?

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಂಖೋಗಿಸುವುದು ಹೀಗೆ:

- ① ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಸಲಕರಣೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ② ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಬಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಬಿಧ ವರ್ಣನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ:

- **ಭಾಗ 1:** ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು
- **ಭಾಗ 2:** ವಿವಿಧ ವರ್ಯಾಹಿ ಹಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು
- **ಭಾಗ 3:** ವಿಶೇಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು
- **ಭಾಗ 4:** ಅನುಭಂದ, ಶ್ರೀಯಾಯೋಜನೆಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯವು ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಷಯವು ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಪುಟಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಷಯದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹೊಳ್ಳಬಹುದು:

- **ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1–8:** ಕ್ಷೇತ್ರದಿಯ ‘ಮಾಂಸ’ವಾಗಿದ್ದ ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಅಧ್ಯಾಯ 9:** ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರೀಯಾಯೋಜನೆಗಳನ್ನು, ತಂತ್ರಗಳನ್ನು, ಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 10–12:** ಕ್ಷೇತ್ರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಪದಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು, ಅಧಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಂಖೋಗಿಸುವ ಇಗರ್ಜೆ ಉಪಂಖುಗಳನ್ನು ಸುಳಿಷ್ಟಿಸಿ

- ಪುನರುಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು, ವಿವಿಧ ವರ್ಯಾಹಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮನುವನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು.
- ‘ಆಹಾರ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಸುವುದು’ ಮತ್ತು ‘ಉಟ್ಟಿಸುವ ಸಮಯಗಳು’ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.
- ‘ಆಕೆ’ ಮತ್ತು ‘ಆತನು’ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಿಸುವಾಗ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.
- ಅನೇಕ ಸಂಕೇತ ಚಿತ್ರಗಳು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಜೊಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ಷೇತ್ರದಿಯ ಪುಟಗಳು ಬಣ್ಣದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನೊಂದಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉಪಂಖೋಗಿಸುವ ವಿಚಿಂಗಳು

ವಿಧಾನ

ಗೆಗೆಚುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚೆಗಳು

1

ಆರಂಭ: ವಿಷಯಸೂಚಿ (ಪರಿವಿಡಿ)

- ① → ಭಾಗವೋಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ② → ಅಧ್ಯಾಯವೋಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ③ → ವಿಭಾಗವೋಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

2

ಆರಂಭ: ವಿಷಯಸೂಚಿ

- ① → ಗುರುತಿಸಿರಿ – ಭಾಗ 1
- ② → ಎಲ್ಲಾ/ಯಾವುದೇ ಮೂಲಭೂತ ವಿಭಾಗಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ

3

ಆರಂಭ: ವಿಷಯಸೂಚಿ

- ① → ಗುರುತಿಸಿರಿ – ಭಾಗ 2
- ② → ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ③ → ಎಲ್ಲಾ/ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಭಾಗಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ

4

ಆರಂಭ: ವಿಷಯಸೂಚಿ

- ① → ಗುರುತಿಸಿರಿ – ಭಾಗ 3
- ② → ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ③ → ಎಲ್ಲಾ/ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಭಾಗಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ

5

ಆರಂಭ – ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು – ತ್ವರಿತ ಪಟ
(ಅನುಬಂಧ 9ಎಂ)

- ① → ಎಲ್ಲಾ/ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಅಥವಾ ವಿಭಾಗಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ

6

ಆರಂಭ: ಅಕ್ಷರ ಮಾಲೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕೋಸ್ಕರ

- ① → ಅಧ್ಯಾಯ 12 (ಸೂಚ್ಯಂಕ)

7

ಆರಂಭ : ಹೆಚ್ಚಿದ ಶಿಂಯೆಜನೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಕರಪತ್ರಗಳಿಗಾಗಿ, ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಅಥವಾ ಮತ್ತು ಪದಗಳಿಗಾಗಿ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗಾಗಿ

- ① → ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 9–12

8

ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಕೃಷಿಡಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿರಿ.

ಈ ಕ್ಯಾಪಿಲಿಂಗ್‌ನ್ಯಾನ್ಸ್ ಇಗ್ಲೆಲೋಂಡಿಗೆ ಹಂಂಕೊಳ್ಳಿಲ್ಲ



ಯಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಮನುವನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯನ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶರೀರಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಭಗಳು ನಕಲು ಮಾಡಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯೇಯಸ್ಟಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗೂಣವಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಇಡೀ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಭಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಂಥವು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ನೀಡಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯು, ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪದಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಕ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜನರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ಯಾಪಿಡಿಯು ಲಿಖಿತ ದೃಶ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ, ನಾವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಹಂಚಲ್ಪಟ ಹೆಚ್ಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ:

- ① ಕಲಿಯುವವರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಮುಂಚೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.
- ② ಮುಖ್ಯಮಾಹಿತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ, ಕೆಲವೋಂದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
- ③ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿರಿ: ಜನರು ಆಗಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕ್ಯಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ④ ಕಲಿಯುವವರೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಇದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯಿತೆಂದು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದರೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.



ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ‘ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ’ ಮತ್ತು ‘ತಪ್ಪ’ ಎಂದು ತೋರಿಬರುವ ನಡತೆಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ, ನಡತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ (ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ಸಂವಹನವನ್ನು) ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಜನರು ಗೌರವದಿಂದ ಮತ್ತು ದಯೆಯಿಂದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ಯರಿಸಲುಟ್ಟಾಗು, ಅವರು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸುವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಭಾಗ 1 -ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು: ಸರಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮಾಹಿತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪ್ರತಿ ಮನು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವರಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೂಲಗಳು

- ⇒ ಭಾಗ 1.1: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.2: ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.3: ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.4: ಸ್ತುನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.5: ಬಾಟಲೀಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.6: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.7: ಕೆಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.8: ಸ್ಪೃಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.9: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.10: ಸಂಪರ್ಕ ಮೂಲಾಂಶಗಳು



ಭಾಗ 1 – ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು:
ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಉಟದ ಸಮಯಗಳ ಸಹಾಯಕರ ಮಾಹಿತೀ.

ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

“ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಹಸದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ”. ಎಡ್ಡಡ್ರೆಂ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್

- ವಿಭಾಗ 1.1: ಸ್ಥಿರತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.2: ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.3: ಸಂಖೇಪನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.4: ಸ್ವಸ್ವಾನ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.5: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.6: ಜವಣಿದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.7: ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.9: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ವಿಭಾಗ 1.10: ಸಂಪರ್ಕ



ವಿಭಾಗ 1.1: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದಕು ಎಂಜಲೇನು?

ಉಂಟದ ಸಮಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ನಮ್ಮೆ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧ ಮತ್ತು ಕುಚೆ, ಆಸನ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸುವುದರ ವಿಧವು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ವಿಧವು ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:

- ① ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು
- ② ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
- ③ ಮಗುವಿನ ವ್ಯೇಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು (ಉದಾ: ಹಿಮ್ಮತಿ ಹರಿವಿನಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ದೇಹದ ಎತ್ತರ, ಹೆಚ್ಚಿಸಲಬ್ಬ ತಲೆ / ಕಡಿಮೆ ದ್ವಾನಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಆಹಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ.)
- ④ ಆರ್ಥಕೆದಾರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
- ⑤ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಪೂರ್ವಾಙ್ಗಿಂಬೇನು?

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ನಿಣಾರ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಿಗೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮಗುವಿಗೂ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಕೆದಾರರಿಗೂ ಬಹು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಳಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಕಳಪೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಅಪಾಯಗಳು

↓ – ಉಸಿರಾಟ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

- ↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ದಕ್ಕತೆ (ಉದಾ: ವೇಗವಾಗಿ)
- ↑ ಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾದ ಬಾಯಿಂದ
- ↑ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರುಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↑ ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↑ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಚನ
- ↑ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶೈಲಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- ↑ ಮಕ್ಕಳ ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅನಂದ (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಕೆದಾರರು)
- ↑ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- ↑ ಇತರರೂಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು

↑ – ಉಸಿರಾಟ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

- ↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ದಕ್ಕತೆ (ಉದಾ: ನಿರಾನಂದವಾಗಿ)
- ↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾದ ಬಾಯಿಂದ ಸೇವನೆ
- ↓ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರುಚಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↓ ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↓ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಚನ
- ↓ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶೈಲಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- ↓ ಮಕ್ಕಳ ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅನಂದ (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಕೆದಾರರು)
- ↓ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- ↓ ಇತರರೂಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು

ಎಲ್ಲಾ ವಂಬೆಸ್ಕುನವಲನ್ನು ಸ್ಥಿತಾಂಶೆಯಲ್ಲಿರಸುವುದಕು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು



ಈ ವಿಭಾಗವು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಾದ, ಶಿಶುಗಳು, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅಂಗವೈಕಲ್ಪತೆಯುಳ್ಳ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮನುವನ ವಯಸ್ಸು ಏನೇ ಇರಲೆ, ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಒಂದು ಮನುವನ್ನು ಉಟಕ್ಕೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಾಗ ಈ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಸಂಖ್ಯಾತಿಗೆ ಸ್ಥಿತಾಂಶೆಯಲ್ಲಿರಸುವುದಕು

ಸೊಂಟ	→	90 ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
ಕತ್ತು	→	ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬಾರದು.
ಭುಜಗಳು	→	ಸಮವಾಗಿದ್ದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
ತಲೆ	→	ಗಲ್ಲವು ಸ್ವಲ್ಪ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊಡಿಸಿದಂತಿರಬೇಕು. ತಲೆಯು ನೇರವಾಗಿದ್ದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
ಮೊಣಕಾಲುಗಳು	→	90 ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು
ಪಾದಗಳು	→	ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಕುಚ್ಚಿಯ ಪಾದಾಧಾರಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.



ಎಲ್ಲಾ ವಂಬುಸ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಒಂದು ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮಾದರಿಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮನುವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪ್ರಗತಿಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಜಿಕ್ಕೆ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಆ ಮನುವಿಗೆ ಹೊರಿಗನ ಸಹಾಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಕ್ಕೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 2.3 ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯ 3, ವಿಭಾಗ 3.3 ಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿ.

ಆನವದಿಂಚ 3 ಘಂಗಳುಗಳು

0-3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಜಿಕ್ಕೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಲೆಯ, ಕತ್ತಿನ, ಮತ್ತು ಶೈಲೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಜಿಕ್ಕೆ ಶಿಶುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಈ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರವು, ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಅಧಾರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ / ಅಥವಾ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಶಿಶುವನ್ನು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಶೈಲೀಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ಶೊಟ್ಟೆಲು
- ಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದು
- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಶೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆದಿಂಬಿಗೆ ಒರಗಿಸುವುದು
- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಶೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಶಿಶುವಿನ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

4 ಎಂಚ 8 ಘಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ:

4 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಲೆಗೆ, ಕತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ನಾಳಕೆ ಸಾಧಾರಣ ಅಧಾರಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. 8 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಧಾರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಅಧಾರದ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಧ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ತನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ದೈಹಿಕ ಬಲವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಶಿಶುಗಳು ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ನೂತನ ಅನುಭವವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಧಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಶೋಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. (ಆದರೆ 4-6 ತಿಂಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳು)

ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಶೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಆಧಾರದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ (ಆದರೆ 6 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ)

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಶೊಡೆಯ ಮೇಲೆನ ತಲೆದಿಂಬಿಗೆ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸುವುದು
- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಶೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

- ಆಧಾರದ ಕುಚೀ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಫನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆಧಾರದ ಕುಚೀ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಆಧಾರದೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

9–15 ಫಾಂಗಳ ವಂಖೆಸ್ನು

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ 9 ರಿಂದ 15 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವರು ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಬಲದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ, ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ, ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೆವಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು (ಉದಾ: ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು) ತಾವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಫನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ನೂತನ ಅನುಭವಗಳಿಂದಾಗಿ, ಮನುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿರಿಸುವ ಆಧಾರವು ಮನುವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿಂದಿಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಆಧಾರದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆಧಾರದ ಕುಚೀ ಅಥವಾ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಆಧಾರದಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

16 ಫಾಂಗಳುಗಳ ವಾಗ್ತು ಅಚಕ್ಕಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಂಖೆಸ್ನು:

ಉಂಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ 16 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಉಂಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮನುವಿನ ಬಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರಣ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಮನುವು ಆಗಾಗ ಬೂಸ್ಟ್ರೋ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿನ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರದ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಆಧಾರ ನೀಡಲು ಕುಚೀಯಾಗಲಿ, ಆಸನವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೇಜಾಗಲಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಬೂಸ್ಟ್ರೋ ಕುಚೀ, ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಎತ್ತರದ ಕುಚೀ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

- ಆರ್ಯಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.
- ಮನುವನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಮತ್ತು ಕುಚೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗಾಲಿಕುಚೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸುತ್ತವ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ



ಎಲ್ಲಾ ವಂಖೆಸ್ವಿನ ಮಹ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಥಫಾಂಖೆಲ್ಲಿಎಸುವುಚಲ್ ಸಲಹೆಗಳು

ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತಿ ಮನುವನ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಳಿಸಬೇಕು. ಮಹ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ಬಲಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮನುವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಆಧಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿ ಮನುವು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದುದರಿಂದ ಆರ್ಯಕೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಲಹೆ 1:

ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮನುವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಗಳಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕೆಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 3 ವರ್ಷದ ಬಳಿಗೀನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನುವಿಗೆ (ಕೆಳಿಧ್ವನಿ) ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೂ ಆಧಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 2:

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಆರಾಮವನ್ನು ಪರಿಗಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿತ್ತಿದೆಯಂದು, ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನನೋಯುತ್ತಿದೆಯೋ? ನಿವೇ ಆರಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿರುವಿರಾ? ಮನುವು ತುಂಬಾ ಭಾರವಿದೆಯೋ? ಉಟದ ಸಮಯವು ಮನಿಯವರೆಗೂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಮನುವನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹೊಳ್ಳಿ.

ಸಲಹೆ 3:

ಮನುವ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನುವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಆ ಮನುವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯ ಮತ್ತು ಮನುವು ಉಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನುವನ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 4:

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಮನುವು ಸಹ ತನಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹೊಳ್ಳುವರೆಗೂ, ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಏವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಹೊಂಡು, ಮನುವು ಹೇಗೆ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆಯಂದು ಗಮನಿಸಿರ ಮತ್ತು ನೋಡಿರಿ, ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದ ಬೆಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಸಲಹೆ 5:

ಅಂಥಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಮನುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ, ಪ್ರಯಾಸ, ಆಲೋಚನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಳೆಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುವಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂವಾಗ, ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಆಗಾಗ ಇತರೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

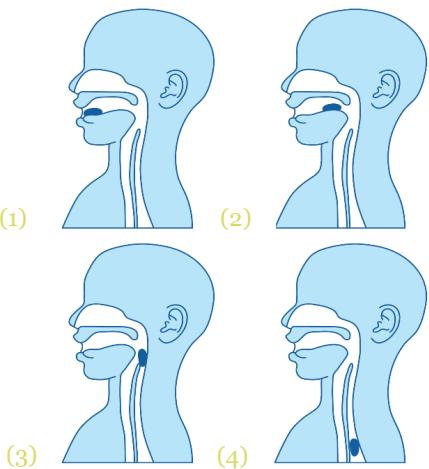
- ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 2, 3, 4 ಮತ್ತು 5 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮನುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 7 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕ ಹಳ್ಳಿರಿಸುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ ಅನುಬಂಧ 9 – ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- ತ್ವರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ ಅನುಬಂಧ 9 – ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಭಾಗ 1.2: ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು

ನುಂಗುವುದು ಎಂಜಲೇನು?

ನುಂಗುವುದು ಎಂದರೆ, ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೋಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ 26 ಸ್ವಾಯುಗಳ (ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ) ಸಹಕಾರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಪ್ರೋಂದಕ್ಕೆ 600-900 ಸಾರಿ ನುಂಗುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೋಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅಂದಾಜು 7 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುವಂಥದ್ದೊಂದು ಬಹು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ನಾವು ಹೇಗೆ ನುಂಗುಗೈವೆ?

ನುಂಗುವುದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಂಥಗಳನ್ನಾಗಿ ಬೇರೆದಿಸಬಹುದು:

- (1) 1ನೇ ಹಂಥ: ಬಾಯಿಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ
- (2) 2ನೇ ಹಂಥ: ಬಾಯಿಯ ಸಾಗಣೆ
- (3) 3ನೇ ಹಂಥ: ಮುನ್ಣಂಟಲು ಕಾಯ್ದು
- (4) 4ನೇ ಹಂಥ: ಅನ್ನನಾಳದ ಕಾಯ್ದು

(1) ಬಾಯಿಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಹಂಥ : ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ನುಂಗಲು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯೋಳಕ್ಕೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ನಾಲಿಗೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುನ್ಣಂಟಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಇದರ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ತುಟಿಗಳು, ಕೆನ್ನೆ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳು ನುಂಗಲಿಕೊಳುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ದಪ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

(2) ಬಾಯಿಯ ಸಾಗಣೆ ಹಂಥ : ಈ ಹಂಥವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುನ್ಣಂಟಲಿಗೆ ನುಂಗಲು ಕಳುಹಿಸುವ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಮೃದುವಾದ ಅಂಗುಳಿನ (ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದ ಹಿಂಭಾಗ) ಭಾಗವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಗಿನ ನಾಳಗಳೋಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗವು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ನುಂಗುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

(3) ಮುನ್ಣಂಟಲ ಹಂಥ (ಗಂಟಲು) : ಆಹಾರವು ಗಂಟಲಿನೋಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗವು ಚೆಕ್ಕೆ ಅಂಗಾಂಶದ (ಕಿರುನಾಲಿಗೆ) ಬೀಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲಿದ್ದುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚತ್ತದೆ. (ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿ ಕೊಳ್ಳಲಿ). ದೂರಿ ಪಟ್ಟುಗಳು ಸಹ ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗದ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂಥದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಆಹಾರವು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಳಗಳೋಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

(4) ಅನ್ನನಾಳದ ಹಂಥ : ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲಾಗುದಿಂದ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂಥ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಯುಗಳ ಕುಗ್ಗಿವಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೋಳಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೋಗುವ ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನನಾಳವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನುಂಗುವುಚಲ್ ಪಾಠವುವಿಗೆಂಬೇನು?

ಮಕ್ಕಳ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಟ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಸಮಯಗಳ ಮೇಜಿನ ಮತ್ತು ಆಹಾದಕರವಾದ ಸಮಯಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನುಂಗುವ ಸವಾಲುಗಳು ತಲೆದೊರಿದಾಗ, ತಿನ್ನುವುದು ಅಸೌಕರ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಭಯದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಜೀವ ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ತುಂಬಿರಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ನುಂಗುವಿಕೆಯು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಜನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆದು, ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ನುಂಗುವುದರ ಸವಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.:

ಅಪಾಯಗಳು

↑ ಉಸಿಲಾವ ವಾಪ್ತಿ, ಅನಾಲೋಗ್, ವುಲ್ಬಿ

- ↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ದಕ್ಕತೆ (ಅಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ)
- ↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಬಾಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ↓ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರುಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↓ ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ↓ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (ಅಂದರೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ))
- ↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾದಿಸುವುದು (ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು)

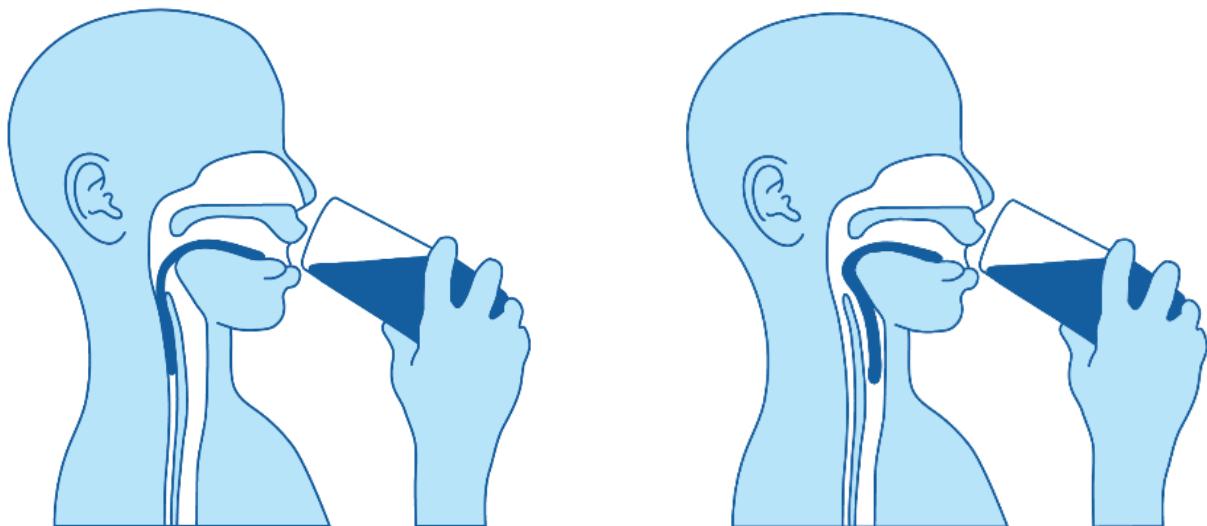
ಉಸಿಲಾವ ಎಂಚೆಂಬೇನು? ⁷

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಮನುವು ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿದ್ದು, ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ನಡಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ಜರರ ಹಿಮ್ಮತಿ ಹರಿವು ರೋಗ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮತಿ ಹರಿವು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.)
- ಅಸಹಜ ಅಂಗರಚನೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸೀಳು ತುಟಿ/ಅಂಗಳು)

- ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಅಂಗರಚನೆ (ಉದಾಹರಣೆ: ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯವಾಯುವಿನ ದ್ವಾರಾ ಪಟ್ಟಗಳು)
- ವಿಳಂಬ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಗುವು ಬೇಗನೇ ಜನಿಸುವುದು. ಆಕಾಲಿಕತೆ)
- ಮೆದುಳಿನ ಗಾಯ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತೆ)
- ಸ್ವಾಯುಗಳ ಬಲಹಿನತೆ ಅಥವಾ ಬಿಗಿತ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಇಳಿಮುಖಿ ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು)
- ಸ್ವಾಯುಗಳ ಅಸಮನ್ಯತೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು)
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಶಾಸನಾಳ ಜಿಕಿನ್, ಜರರ ಆಹಾರ ಸಾಗಣೆಕೊಳ್ಳಲೇ)



ಮೇಲಿನ ಜಿತ್ರಪು ಸಾಮಾನ್ಯ
ನುಂಗನಿಂದ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ
ತೋಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ದ್ರವ
ಪದಾರ್ಥವು ಇಳಿಯುವುದನ್ನು
ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಮೇಲಿನ ಜಿತ್ರಪು ನುಂಗನಿಂದ
ನಿಷ್ಕ್ಯಾಯನ್ನು ಮತ್ತು ದ್ರವ
ಪದಾರ್ಥವು ಶಾಸನಾಳದ ಕಡೆಗೆ
ಶಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ
ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ನುಂಗುಪುದರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತ್ವಾಸ್ತಾವ ಮುಖ್ಯ ಮುನ್ಹಾಚನೆಗಳು

ನುಂಗುಪುದರ ಮುನೊಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು	ವರರಣಿಗಳು (ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
<p>ಕೆಮ್ಮುಪುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಪುದು</p> 	<p>ಮಗುವು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಗಂಟಲು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ 'ಬೆಂದ್' ಸ್ವರದ ಉಸಿರಾಟ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.</p> 	<p>ಮಗುವಿನ ಸ್ವರ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ವನಿಗಳು ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಅಸೌಖ್ಯದ ಮಾರು</p> 	<p>ಉಟಗಳ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಅಥವಾ ನಡುವೆ ಆಹಾರವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಗುವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯ ತನಕ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನುವಾಗ/ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅಸೌಖ್ಯದ ಕುರಿತು ವರದಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.</p>
<p>ನೀರಿನಂತರ ಕಳ್ಳುಗಳು</p> 	<p>ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಕಳ್ಳುಗಳು ನೀರಿನಂತಹದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ</p> 	<p>(ತೆಳು, ಕೆಂಪು, ಅಥವಾ ನೇರಳೆ/ನೀಲಿ) ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಜ್ವರ</p> 	<p>ಉಟದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಹೋರೆ</p> 	<p>ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವು ಅಸೌಖ್ಯ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ</p> 	<p>ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟವು ಅಸಹಜವಾಗಿ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವು ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕು</p> 	<p>ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.</p>



ಎಲ್ಲಾ ವಂಬುಸ್ತಿನ ವೆಕ್ಕಳಿಗೆ ನುಂಗುವುಚಲ್ ಸುಲ್ಲಕೊಗ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಆಧಾರದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನುವನ ಪೈಯಕ್ಕಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದು ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಅವರ ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಾರ ಜೀಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕೆಯು ಪೈಯಕ್ಕಿರುವ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಯಾಯೋಜನೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕು.

ಸಲಹೆ 2:

ಸರಿಯಾದ ಸ್ತ್ರಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು: ಮನುವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ನುಂಗುವಿಕೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೌಲ್ಯ ಸ್ತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷಿಪ್ರಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 3:

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ: ಸವಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ತುಳುಕುಗಳ ಗಾತ್ರವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಿರಲಿ. ತಿನ್ನುವುದು/ಕುಡಿಯುವುದು ನಿಧಾನವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಸವಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ತುಳುಕುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮನುವ ನುಂಗಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 4:

ಸರಿ ಹೊಂದುವ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದಷ್ಟಃ:

ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮನುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೌಲ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು.

ಸಲಹೆ 5:

ನೀವು ಮನುವರ ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರೋ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸರಬರಾಜು (ಉದಾಹರಣೆ: ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೊಟ್ಟಗಳನ್ನು, ಕಪ್ಪಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕುಚ್ಚಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ) ಮನುವನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸೌಲ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

ಸಲಹೆ 6:

ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮನುವನೆಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನೀಡುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 7:

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಯಾವುದು ಕಾರ್ಯ-ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕರಿಣಿ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಮನುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಶ್ರೀಯಾಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮನುವ ಹೇಗೆ ಸ್ವಂಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಅಗತ್ಯ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಅಂಥಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ನುಂಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮನು ಸರಿಯಾಗಿ ನುಂಗುವ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಮನುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮನುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮನುವು ಹೀಗೆ ನುಂಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದಾಗ, ಅಥವಾ ಉತ್ತಮ ನುಂಗುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುದುಕುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇತರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೊರಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗಾಗ ಇತರೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಂಪರ್ಕ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿತ್ತಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 9 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿತ್ತಾಗಿ ಅನುಬಂಧ 9 ಇ ಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಭಾಗ 1.3: ಸಂವೇಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಸಂವೇಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆಂಜಲೀನು?

ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನರಕೋಶಗಳ, (ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಣಗಳು), ಕಣಗಳ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಗುಂಪಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಎಂಟು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ.

- ① ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ)
- ② ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ)
- ③ ವಾಸನೆ ನೋಡುವುದು (ಮೂಸುವಿಕೆ)
- ④ ರುಚಿ ನೋಡುವುದು (ರುಚಿಸುವುದು)
- ⑤ ಸ್ವರ್ಥಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅನಿಸಿಕೆ (ಸ್ವರ್ಥ)
- ⑥ ಕೇಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯು ಅರಿವು (ವಿಕಾಸನಾ ಶಕ್ತಿ)
- ⑦ ಸಮರ್ಪಾಲನ ಮತ್ತು ಚಲನೆ (ಹಜಾರ)
- ⑧ ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯ ಅರಿವು (ಪ್ರತಿಬಂಧ)

ಪ್ರತಿ ಮನುವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನುವನ ಉಟದ ಸಮಯಗಳು (ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು) ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗಿರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುವಂತೆ ಮನುವನ ಸಂವೇದನಾ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು (ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮನುವನ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟಪಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಆರ್ಕೆಡಾರರ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

ವಿಚಿಂಬಣೆಗಳು^{9,10,11}

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಎಂಟು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ	ವಿವರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ
ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ) 	ದೇಹಕ್ಕೆ ಕರ್ಣಗಳ ಮೂಲಕ	ಪ್ರಕಾಶ ದೀಪಗಳು, ಮಂದ ದೀಪಗಳು, ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಬಣ್ಣಗಳು, ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ) ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಮುಖಗಳ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಂತರ (ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ದೂರ) ಇತ್ಯಾದಿ.
ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ) 	ದೇಹಕ್ಕೆ ಕರ್ವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ)	ಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಘೃದ್ವ ತಬ್ಬಗಳು, ಸ್ವರಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಹೆಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶೃಂತಿಯ ಛಾನಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
ವಾಸನೆ ನೋಡುವುದು (ಮೂಸುವಿಕೆ) 	ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.)	ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಲಘುವಾದ ವಾಸನೆಗಳು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರವಲ್ಲದ ವಾಸನೆಗಳು, ಜನರ ವಾಸನೆ, ಸ್ಥಳಗಳ ಮತ್ತು ಆಹಾರ / ಧ್ವನಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.
ರುಚಿ ನೋಡುವುದು (ರುಚಿಸುವುದು) 	ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.)	ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳು (ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ಇತ್ಯಾದಿ)
ಸ್ವರ್ತಿಸುವುದು (ಸ್ವರ್ತ)	ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಜರ್ಮೆಡ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.)	ಲಘುಸ್ವರ್ತ, ಆಳವಾದ ಒತ್ತಡ ಸ್ವರ್ತ Gಣಾಂಶಗಳು, ನೋಪು, ನಡುಗುವಿಕೆ, ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು (ನುಣುಪು, ಮುದ್ದೆ ಗಟ್ಟಿರುವ, ಕುರುಕುಲಾದ, ಗಟ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ)
ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಚಲನೆ (ಹಜಾರ) 	ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ದೇಹವು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ತಿರುಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ)	ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಚಲಿಸುವುದು, ತಾಗಾಡಿತ್ತಿರುವುದು, ಜೋಲಾಡುವುದು, ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಪುಟಿಯುವುದು, ಸುತ್ತುವುದು, ಮೇಲಕ್ಕೇಣುವುದು, ಕೆಳಗೆ ಹುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಕೇಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯಂ (ಬಿಕಾಸನಾಶಕ್ಕಿ) 	ಕೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಜನರು, ವಸ್ತುಗಳ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ)	ಹುಳಿತಿರುವುದು, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ಅರಿವು ಓಡುತ್ತಿರುವುದು, ತೆವಳುತ್ತಿರುವುದು, ಹತ್ತುವುದು, ಸೆಗೆಯುವುದು, ಜಿಗಿಕ, ಕೈ ತಟ್ಟುವುದು, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಳೆಯುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಹೊರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ
ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸಂಪೇದನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು (ಅಂತಶೈಕ್ಷಣಿಕ) 	ಒಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾನುಸಾರ ದೇಹದೊಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಅಂಗಾಂಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.)	ಹಸಿಪು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತೈಪ್ಪಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ಉಪಾಂಶ, ಹೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ನಾಳದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ

ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಸಂಪೇದನಾ ವಿಧಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಪರಿಸರದಿಂದ ಮಗುವು ಪಡೆಯುವ ಮಾಹಿತಿಯು, ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಇದು ಉಂಟದ ಸಮಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಉಂಟದ ಸಮಯದ ಸಂಪೇದನಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ(ಗಳು)

ಉಂಟದ ಸಮಯದ ಸಂಪೇದನಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು

ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ(ಗಳು)

ಪ್ರಕಾಶವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಕೊಡಿಯಲ್ಲಿ - .



ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ)

ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟಲೆನಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಆಹಾರ .



ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ)

ಕೊಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಬರುವ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಗಳು.



ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಶ್ರವಣೆಂದ್ರಿಯ)

ಉಂಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ



ಮುಟ್ಟುವುದು (ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದು)

ಭಾವನೆ (ಸ್ವರ್ಶ)

ಕೇಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯು ಜಾಗೃತಿ.

(ವಿಕಾಸನ ಶಕ್ತಿ) ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆ (ಹಜಾರ)

ನಾವು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಹೇಗೆ ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ



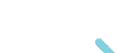
ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ)

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ ಆಹಾರವು ಚಲಿಸುವಾಗ ಆಹಾರ ಸುವಾಸನೆ.



ವಾಸನೆ ನೋಡುವುದು (ಮೂಸುವಿಕೆ)

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ/ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದು.



ರುಚಿ ನೋಡುವುದು (ರಚಿಸುವುದು)

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕ್ಯಾಗಳ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು.



ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದು/ಅನಿಸಿಕೆ (ಸ್ವರ್ಶ)

ಉಂಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಉಂಟದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಹೊಣೆಯು ಹೇಗೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ತುಂಬಿದ್ದಾಗಿ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.



ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯ ಅರಿವು (ಪ್ರತಿಬಂಧ)

ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮಗುವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂಪೇದನೆಯ ಬಹುಸಮುದ್ರಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.



ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಎನ್ನು?

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮಗೆ ಅನನ್ಯವಾದ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ರಚನೆಗೊಂಡ ವಿಧವು ತಾನು ಪ್ರಪಂಚ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಂಟಾದ ಸಮಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಧದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು ಆಹಾರದಕರವಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಉಂಟಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು ‘ಕೆಟ್ಟಪುಗಳಾಗಿ’ ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಖಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಸಿರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದವುಗಳಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ, ಇದು ಒತ್ತಡದ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಉಂಟಾದ ಸಮಯಗಳ ಯಶಸ್ವಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
<p>ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ದ್ಯುನಂದಿನ ಕ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಲೇಕ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸ್ವಂಧಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ (ಅಯ್ನಿಗಳು, ಸ್ವರ್ವಗಳು, ಅಜಷ್ಟಗಳು)
<p>ಪ್ರಪಂಚದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಂತರ ಎದುರಿಸುವಂಥ ವಿವಿಧ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
<p>ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶೇಮ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ವ್ಯಯಕ್ಕಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಸಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವರಿತ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಗಭರ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಪೇದನೆಗಳೊಂದ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಈ ಕಲಿಕೆಯು ಅವು ಜನಿಸಿದರದಿನಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.



ಸಂಪೇಚನಾ ಸೂಕ್ತೋಗೀಗಳು: ಅಫಾಸೂಕ್ತೋ ವಂಗ್ತು ಕಣಿಮೆ ಸೂಕ್ತೋ ಸಂಪೇಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು.

ಒಂದು ಮನುವು ಅತಿಸೂಕ್ತೋ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ತೋ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು “ಸಂಪೇದನಾ ಸೂಕ್ತೋಗಳು” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಧಿಕ ಉತ್ತೇಜಿತ ಅರ್ಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗಿರಬಹುದು, ತಮ್ಮ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂಪೇದನಾ ಸೂಕ್ತೋಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸವಾಲುಗಳುಳ್ಳವರ್ಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಮನುವು ಯಾವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುವವರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.



ಮನುವು ಸಂಪೇದನಾ ಸೂಕ್ತೋಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆ:

- ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವಿಕೆ, ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ಉಗುಳುವುದು, ವಾಂತಿಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೂತನ ರುಚಿ ಅರ್ಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ)
- ನೂತನ ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು / ಅರ್ಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಷ್ಟ
- ಹಿಂಜರಿಯವುದು, ಮುಖ ಗಂಟುವೇರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅರ್ಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕೆಲವು ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು.
- ಕುಡಿಯಲು ಅರ್ಥವಾ ತಿನ್ನಲು ‘ನಿರಾಕರಿಸುವುದು’ ಅರ್ಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಹೇವರಿಕೆ
- ಅಸಹಜವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಂಟಾದ ಸಮಯಗಳು (ಒಂದು ಉಂಟಕ್ಕೆ 30-40 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಆಹಾರ ಅರ್ಥವಾ ದ್ರವ ದೊಡ್ಡ ಗುಟುಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿಯು ತುಂಬಿರುವುದು.
- ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅರ್ಥವಾ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿರುವುದು (ಮನುವಿಗೆ ತಿಳಿಯುದು)
- ಆಹಾರ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅರ್ಥವಾ ಲಾಲಾರಸವು ಮನುವನ ಬಾಯಿಂದ ಅರ್ಥವಾ ಮುಖಿದ ಮೇಲಿಂದ ಬೀಳುವುದು.
- ಉಂಟಾದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುವುದು ಅರ್ಥವಾ ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದು ಅರ್ಥವಾ ಅಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಂಟಾದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು.
- ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎದುರುನೋಡುವುದು (ಆಳವಾದ ಒತ್ತಡ ಸ್ವರ್ಚ)
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಘು ಸ್ವರ್ಚ)



ಅತಿಸೂಕ್ತೋ (ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೂಕ್ತೋ): ವಿಶೇಷ ಸಂಪೇದನೆಗೆ ಅರ್ಥವಾ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮನುವು ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅತಿಸೂಕ್ತೋ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು

- ① ಆಗಾಗೆ ಸ್ವರ್ಚದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ② ಎಳೆಯುವುದು, ದೂರ ಎಳೆಯುವುದು, ಸ್ವರ್ಚದಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ವೀರೇಷವಾಗಿ ಲಘು ಅಥವಾ ಮೃದು ಸ್ವರ್ಚ)
- ③ ಆರ್ಪಕೆದಾರರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ಬಿಗಿತ
- ④ ಶಬ್ದದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ⑤ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ‘ನಿರತ’ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣ ತೆರೆದು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು.
- ⑥ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ⑦ ಹೊಸ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ⑧ ಗಂಟು ಮೋರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು
- ⑨ ಕುಲುಕುವುದು, (ಅಲುಗಾಡುವುದು) ಮೆಲ್ಲಗೆ ಚಲಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಅಥವಾ ‘ನಿರತ’ ಖಾಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳು
- ⑩ ಕಡಿಮೆ ನೋವು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ – ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋವಾಗುವುದು



ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ (ಕಡಿಮೆಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ): ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಪೇದನೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಗುವು ಕಡಿಮೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ, ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮುಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ① ಲಘು ಸ್ವರ್ಚ ಮತ್ತು ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.
- ② ಆಳವಾದ ಒತ್ತೆಡಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅಂದರೆ ಆರ್ಪಕೆದಾರರು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹಿಸುಕಿದಾಗ, ಒರಟು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಉರುಳಿ ಆಡುವಾಗ, ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ದಿಕ್ಕಿ ಹೊಡಿದಾಗ ಅಧಿಕ ಒತ್ತೆಡದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ③ ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಆಗಾಗ ವಾಂತಿಗೆ, ಮುಕ್ಕಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ 00 ಅಂತರೆ.
- ④ ಆಹಾರವನ್ನು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಮುಖಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ ಗಮನಿಸಿದೆ ಅಥವಾ ಅರಿಯದೆ ಇರುವುದು.
- ⑤ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಕುರುಕಲಾದ ವಿನ್ಯಾಸವು ಮೃದುವಾಗಿರಲು, ನುಣಿಪಾದ ಮತ್ತು ಹಸಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ⑥ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ⑦ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು – ತಾನಾಗಿಯೇ ನೋವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಅರಿವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಸೌಖ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಇರುವುದು ವಿವಿಧ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಧಿಕ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉಂಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮನುವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥವಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೆ ಮನುವಿನ ಅಧಿಕ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅರ್ಥವಾ ಅಡ್ಡಪಡಿಸುವ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೊದಗಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿ	ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಬೆಳಕು	ಪ್ರಕಾಶ ಅರ್ಥವಾ ಮಂದವಾದ, ಹೊರಗಿನ ನಿಸರ್ಗ, ದೀಪಗಳು, ಪ್ರತಿ ದೀಪದ ಬೆಳಕು, ಇತ್ಯಾದಿ
ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ	ಬಣ್ಣದ ಗೋಡೆಗಳು, ಗೋಡೆಕಾಗದ, ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು, ಕಿಟಕಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.
ಶಬ್ದಗಳು	ಸಂಗೀತ, ಸ್ವರಗಳು, ದೂರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಟಕೆಗಳಿಂದ ಘ್ರನಿಗಳು, ಬೀದಿ ಅರ್ಥವಾ ನಗರದಾಚಿಯ ಘ್ರನಿಗಳು, ಯಂತ್ರ ಘ್ರನಿಗಳು, ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳ ಘ್ರನಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ
ವಾಸನೆಗಳು	ಆಹಾರ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪರಿಮಳತ್ಯೆಲ, ಸಾಬಾನು, ಹೊಗೆ, ಕೊಳೆಯಾದ ಒರೆಸುವ ವಸ್ತೆಗಳು, ಕಸ, ದೇಹದ ವಾಸನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ
ಸ್ವರ್ಚಗಳು	ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒರೆಸುವ ವಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಷ್ಟುವುದು, ಮುಖವನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಯನ್ನು ಒರೆಸುವುದು, ಕುರುಕಳಾದ ಆಹಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ.
ರುಚಿಗಳು	ಆಹಾರ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಇತ್ಯಾದಿ
ಚಲನೆಗಳು	ನಿಧಾನ ಚಲನೆ, ತೂಗಾಡುವುದು, ತೆವಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಟಿಯುವುದು, ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು; ಬಯ್ಲುಲ್ಲಡುವುದು ಅರ್ಥವಾ ಹಿಡಿದಿರುವುದು, ಅರ್ಥವಾ ಒರೆಸುವ ವಸ್ತೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಏಕೆ ಒಂಚು ಮನುವು ಸಂಪೇದನಾ ಅವಾವನ್ನು ಹೊಂದಿಲಬಹುಚು?

ಒಂದು ಮನುವು ಅರಿವಿನ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆರ್ಯಕೆದಾರರಾಗಿ ನಮಗೆ ಈ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು ಅರ್ಥವಾ ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ದಿನವಿಡೀ ಮನುವು ತನ್ನ ಚೆಟುವಟಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉಂಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕಾರಣಗಳ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಾವು ಇರಬಹುದು.

ಅರಿವಿನ ಸಂಪೇದನೆಯನ್ನು ಮನುವು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅರ್ಥವಾ ಆಗಾಗೆ ನಡೆಯುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅರ್ಥವಾ ಆಸ್ತ್ರುಗೆ ಸೇರುವುದು (ಸ್ವಲೀನತೆ ಅಲೆಸಾಲು ಅಸ್ಸಫ್ರೆತೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಬಿಲ್ಯುತೆಗಳು, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ದೋಬಿಲ್ಯುತೆಗಳು)
- ಮಕ್ಕಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಜನಿಸುವುದು (ಅಕಾಲೀಕ ಜನನ)
- ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಮಾಡಕವಸ್ತು ಮತ್ತು /ಅರ್ಥವಾ ಮದ್ದಪಾನ)
- ರಚನಾತ್ಮಕ ವೈಶ್ವಾಸ್ಗಳು/ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಒಡಕುತುಂಬಿ/ ಅಂಗಳು)
- ನರಸ್ಯಾಯ ಅಸ್ಸಫ್ರೆತೆಗಳು (ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತೆ)
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಗಳು (ಇಳಿಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು)
- ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥವಾ ಪರಿಸರದ ವಿಷಯಗಳು (ನಿಯಮಿತ ಅನುಭವ, ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವಗಳು, ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿರದಿರುವುದು)
- ಆಗಾಗೆ ಮನು ಕಟ್ಟುವುದು (ರುಚಿಸುವ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ನೋಡುವ ಮಿತ ಸಾಮಧ್ಯಗಳು; ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ನಡಿಸಬಹುದು)

ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ಮನುವು ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರ ಸ್ವರ್ಚಂದ ಅತಿಸೂಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಂಪೇಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು



ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಮನುವು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು
ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ದೃಂಢವಾಗಿ ಮನುವು ಯಾವ ಸಂಪೇದನಾ ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ದೃಂಢವಾಗಿ ಮನುವು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು
- ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಮನುವು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನೆ ಹೊಂದಿ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಬೇಕಾದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

 - ಮನುವನ ಸಂಪೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮನುವು ನಿರಾಶೆ ಗೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಿರಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನುವಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು)

- ಮನುವನ ಸಂಪೇದನಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ ಉಂಟದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

 - ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು (ಮಂದಗೊಳಿಸಿ) ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು (ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ) ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುವನ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
 - ಗಮನ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ (ಸುಮುಗಿರಿಸುವುದು, ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ)
 - ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ.
 - ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕಾರಿಸುವಂತೆ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಅರಿವಿಗೆ ನೀಡಿರಿ.
 - ಅನೇಕ ಚಲನೆಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಜನರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದ ಗೊಂದಲ ಗಳಿಂದ ಮನುವನ ಮುಖಿಸಿ “ನಿರತ ಕೋಣೆ”ಗಳಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿರಿ.

ವರಿಸರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

ಮನುವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

- ಉಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮನುವನ ಸಂಪೇದನಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗಳಿಗನುಗಣವಾಗಿ, ಸಂಪೇದನಾಧಾರಿತ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:
 - ಮನುವು ಉಟಡ ಸಮಯ ಹಕ್ಕಿರವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ (“ಇನ್ನೂ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳು ಮತ್ತು ಇದು ಉಟಡ ಸಮಯ”)
 - “ಎಬಿಸುವುದು” ಮುಖಿದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಅನುಭಂಧ 9ರೆಂದ್ರಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ)
 - ಹಲ್ಲುಜ್ಞವಿಕೆ
 - ಚಲನಾಧಾರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು, ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಟಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಉಜ್ಜ್ವಲಿಕೆ
 - ಆಹಾರ ಪರಿಶೋಧನೆ, ಸ್ವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಇತರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆರ್ಥಿಕದಾರರನ್ನು
ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಸೌಖ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೊಂದಿಗೆಯೇಕು
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ನಿಶಭವಾಗಿರಬೇಕು: ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ಎಲೆದುಕೊಳ್ಳಿರು, ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮನುವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು
- ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೆಯುಳ್ಳ ಸಂಪೇದನಾ ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸ್ಥಿರ

- ಉಟಡ ಸಮಯದ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯವಾದ ಮೀತಗೊಳಿಸಿರಿ – ಒಂದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಚ್ಚಯನ್ನು ಕೋಣೆ, ಬಟ್ಟಲು, ಚಮಚ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇರಿಸಿರಿ, ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿಗೆ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ಮನುವಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ/ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ತೋರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಹೇಳಿರಿ
- ಆಹಾರವನ್ನು/ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಬಲವಂತದಿಂದ ನೀಡಿದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿರಿ.
- ಮನುವಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನೀಡಿರಿ – ನಂತರ ನೂತನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.



ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುವು ಸಂಪೇದನಾ ಬಾಯಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆಗೆಯುವ ಮನುವಿಗಿಂತ ಸಮ್ಮಾನಿಸಿದ್ದಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗೆಯುವ ಮನುವು ತನ್ನ ಬೆಂಬು ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಆಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಡುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಈ ಸಂಪೇದನಾ ಅನುಭವಗಳು ತ್ವರಿತಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ.



ಪೂರ್ಣ ಮಂಗಳವಿಗೂ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:	<p>ಮಗುವು ತಿಳಿಸುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಮಗುವು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡೆತೆಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಸಂಪೇದನಾ ಆಯೋಗಳಾವುವು ಎಂದು ಒಂದು ಮಗುವು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಮಗುವು ತೋರಿಸಲಿ.</p>
ಸಲಹೆ 2:	<p>ಸಿದ್ಧತೆಯು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು: ಯಶಸ್ವಿಯ ಉಟ್ಟಿಸಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಉಟ್ಟಿಸಿಂತೆ ಮುಂಚೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ವಾತಾವರಣವನ್ನು, ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕದಾರರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರಿ.</p>
ಸಲಹೆ 3:	<p>ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬಿರಿಗೂ ಆಯೋಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ವಿವಿಧ ಅನನ್ಯ ಸಂಪೇದನಾ ಆಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯೋಗಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಗಲಬಹುದು.</p>
ಸಲಹೆ 4:	<p>ಆಹಾರಿಸತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಮಗುವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಚಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿರಿ.</p>
ಸಲಹೆ 5:	<p>ಪರಿಚಯವಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿರಿ: ಸ್ಥಿರವಾದ, ಪರಿಚಯವಾದ ವಾಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಒಬ್ಬರೇ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿರಲಿ ಒಂದೇ ಕುಚೆ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಯಿರಲಿ, ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಪರಿಚಯವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಮಗುವು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ ಹೊಸ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರಿ.</p>
ಸಲಹೆ 6:	<p>ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿರಿ: ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಸುಕೊಂಡಿರಿ, ಸಂಪೇದನೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಜೀನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಟ್ಟಿಸಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಮಾಡುವಾಗ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರುಚಿ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸವು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.</p>
ಸಲಹೆ 7:	<p>ಪಾಕಪ್ಪು ಪರಿಶೋಧನೆ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿರಿ: ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆಯು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಳಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಲಿ.</p>
ಸಲಹೆ 8:	<p>ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸನ್ನಿಹಿತಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ: (ಇತರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ) ಉಟ್ಟಿಸಿ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೆಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಧವಾಗಿದೆ.</p>

ಅಂಧಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಮನುವು ತನಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು

ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದವುಗಳಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಲಿ, ಇವುಗಳು ಉಟ್ಟದ ಸಮಯಗಳ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆರ್ಕೆಡಾರರು ಮನುವನ ಸಂಪೇದನಾ ಆಯ್ದುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ, ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯವಾದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪೇದನಾ ಸಾಧಾರಣೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಇತರ ಆರ್ಕೆಡಾರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ವಿವಿಧ ಸಂಪೇದನಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಭಂಧ ಇಕೆ ಮತ್ತು ಅನುಭಂಧ ಟೈಪ್ ಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಭಾಗ 1:4: ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯು ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಎಂಚಲೇನು?¹²

ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನಯು ಒಂದು ಮನುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯು ಮನುವಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ನಡುವೆ ಆರಂಭದಿಂದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಿಧವಾಗಿದ್ದು, ಎದೆಹಾಲು ಮನುವಿಗೆ ಪ್ರೋಷಕ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗು, ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಪ್ರಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮನುವಿಗೆ ನೀಡುವುದು – ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೂತ್ರ, ಪೂರಕಗಳು, ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇತರೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸಬಾರದು). ಈ ಸಮಯಾವಧಿ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.



ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಮನುವಿನ ಜೀವಿತದ ಮೊದಲನೆಯ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನುವಿಗೆ ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.



“ಮನುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಒಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ವಿಧಾಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.” ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, 2018

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಂಬು ಪಾಠವುಖುಗೆಂಬೇನು? ¹³

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ವಾಗುವಿಗೆ	ಗಾಯಿಗೆ
ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ, ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸು.	ಗಭ್ರಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಸ್ತೃಷ್ಟಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು	ಹರಿಗೆ ಚೇತರಿಕೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು	ಕಾನ್ನೋರೋನ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಮರಣದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.	ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ (ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಬಾಟಲಿ ತಯಾರಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇತ್ಯಾದಿ)
ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕರೆಗೆ	ಸ್ವಜ್ಞತೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಕೇಮಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. (ಬಾಟಲಿ ತೊಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.)
ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.	ತಾಯಿಗೆ ತೈಪ್ಪಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೂ ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ, (ತಾಯಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು) ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು, ಮರಣದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. (ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ), ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಮತಿಸುವ ಆರಂಭದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಮುಕ್ತಿಗಳು, ಆಸ್ತಿಮಾ ಮತ್ತು ಅಲಜ್ಞಾಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರ, ಉಸಿರಾಟದ ಹೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕೆವಿ ಸೋಂಪಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಮಗುವು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಂಬುನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದೆಂಬುವುಚಕ್ಕೆ ಅಫೀವಾ ಎಚೆಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೆಂಬುವುಚಕ್ಕೆ ಕಾಲುವಿಗಳು:

ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಗುವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರಲು ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾರಣಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕದಾರರಾಗಿ ನಾವು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ತಾಯಂದಿರುಗಳಿಗೂ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಗುವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಎದೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಾತ್ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಾರೆ ಇವರು ಅವಕಾಶದ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಂದರೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಮಗುವು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:

- ① ಅಕಾಲಿಕತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಜನನದ ನಂತರ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಗುವಿನ ವ್ಯೇದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇತ್ತಾದಿ.
- ② ಜನನದ ನಂತರ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗಿರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ರೋಗ ಎಂಬ ತಾಯಿಯ ವ್ಯೇದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇತ್ತಾದಿ.
- ③ ವಿಶೇಷ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಸೀಇ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬ ರಚನಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
- ④ ನರಸ್ಯಾಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ)
- ⑤ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂಗವ್ಯೇಕಲ್ಯತೆ (ಇಂಧಿಮುಖ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು)
- ⑥ ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು (ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ತಾಯಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ)
- ⑦ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಬೆಂಬಲದ ವಿಷಯಗಳು (ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಯಿದುವುದು, ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ.)



ಈ ಮಗುವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕೈಬಿಡಲಾಯಿತು
ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳಿಲ್ಲದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶೇಷ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅರ್ಹಕೆಯಲ್ಲಿ
ಇರಿಸಲಾಯಿತು. ತಾಯಿ ಹೋದ ಕಾರಣ, ಆವಶ್ಯ
ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲು
ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.



ಸೀಇ ಪುಟೆ ಮತ್ತು ಅಂಗುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ
ಹುಟ್ಟಿದ ಈ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ
ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು.



ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ನವಜಾತ ಶಿಶು ದಲವಾರು ವಾರಗಳ
ಮುಂಚೆಯೇ ಜನಿಸಿತು. ಅಸ್ವಾತ್ಮಯಲ್ಲಿ ಆವರಿಗೆ
ವಿಶೇಷ ಅರ್ಹಕೆಯ ಆಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಆದು ಆವನನ್ನು
ತಾಯಿಯಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟಿತು. ಆವನು ತುಂಬಾ
ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದುಬುಲನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ
ರಚ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಾವಿಸುವುಚಲ್ ಮಂಗ್ಲ ಎಚೆಹಾಲಿನ ಮುನ್ನಜ್ಞೇಕೆಗಳು: 14,15

ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮಗುವಿಗೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೂ, ತಾಯಿಯ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಏಕೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.



ತಾಯಿಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸದಿರಲು ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸದಿರಲು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

- ತಾಯಿಯ ಹೆಚ್ಚೊಂದಿದ್ದರೆ (ಹ್ಯಾಮನ್ ಇಮ್ಯೂನೋಡೆಫಿಸಿಯನ್ಸ್ ಷೈರಸ್) (1) 6 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬಾರದು ಮತ್ತು (2) ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್ ಜಿಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಕೆಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿದ್ದರೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
- ತಾಯಿಯು ಟಿ-ಸೆಲ್ ಲಿಂಪೋಟೋಪಿಕ್ ಷೈರಸ್ ಟೆಪ್ 1 ಅಥವಾ 2 (ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಾನು, ರಕ್ತವರ್ಗಾವಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾನ್ಸೆರನ್ಸುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಾನು)
- ತಾಯಿಯು ಎಬೊಲ ರೋಗಾನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಶಯ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿರುವ ಖಚಿತತೆ.
- ಬೀದಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾಡಕವಸ್ತುಗಳಾದ ಕೊಕೇನ್, ಪಿಸಿಪಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಗ್ರೂಲಾಕ್ಸೋಸಿಮೀಯವೆಂಬ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ. (ದ್ವನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂಥ ಅಪರೂಪದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ)



ಆಂಟಿ ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ತಾಯಿಯ ತಾತ್ತ್ವಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸದಿರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಆದರೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

- ತಾಯಿಯು ಚುರುಕಾದ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ.
- ತಾಯಿಯು ವರಿಸೆಲ್ಲಾ ಸೋಂಕನ್ನು (ಸಿಡುಬು) ಹರಿಗೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಇದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎರಡು ದಿನಗಳ ತನಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ.



ತಾಯಿಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ತಾತ್ತ್ವಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಸದಿರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:

- ತಾಯಿಯು ಬ್ಲೃಸಿಲ್ಲೋಸಿಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ (ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ (ಅಣಜೀವಿ) ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾದ ಸೋಂಕು) ಮತ್ತು ಆಕೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ.
- ತಾಯಿಗೆ ಚುರುಕಾದ ಹೆಚ್ಚೊಂದಿದ್ದರೆ (ಹೈಪರ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಷೈರಸ್) ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳಿದ್ದರೆ.
- ತಾಯಿಯು ರೇಡಿಯೋಫ್ಯಾರಮೆಸಿಟಕಲ್ (ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಕಿರಣ ಶೀಲ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಜಿಷ್ಟಿಗಳು)ನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಜಿಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. (ಅಲ್ಲಾಲ್ಲೆಡ್ಸ್ ಆಂಟಿನಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಕೆಲವು ಆಂಟಿಕೋವಲ್ಫ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟದ ಸ್ಟ್ರೆಕ್ಲೋಸ್ಟ್ರೋರ್ನ್ಸ್; ಅಮಿಯಾಡೋರ್ನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲಿಥಿಯಮ್)

ಒರಣಿಜಿಧಿ ತೀವ್ರ
ಜಣಾಭಜದಿಭಿಷಣತ್ತು ಭಿಜಿಟೆ
ಭಾಡಿಜಭೇಣಜಿಜಿಜ ಭಿಜಿಟೆ
ಇಜಿಜಿಜಿತಜಿಜ
ಜಾಡಿಜಬೇಣಜಿಜಿಜ ಜಿರದಿ
ಜೆಣ ಟಜಿಜೆಣ 2 ತಿಜಿಜಿಜ
ಜೆಟೆಜ ಇಜಿಜಿಜ ಜೆದಿಜ ಟರ
ಟರಟರಜಿದಿ



ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕ್ಯೆ ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸ್ತನದಿಂದ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಾವಣಾನು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಾಖಿಸುವುಚಲು ಸ್ಥಿಫಾಗಳು:

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿರಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿರಗಳು ಈ ಕ್ಯೆಲ್ಲಿಡಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ತನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ವರ್ಷಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಸನಿಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆಕೆಗೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯತ್ತವೆ, ಆದಾಗ್ಯೋ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯವು ಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು.



ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿರಿಯು ಸರಿಯಾದದ್ದೆಂದು ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ. ಬೇರೆ ಸ್ಥಿರಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಂದಿರುಗಳು “ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ” ಸ್ಥಿರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ತನಕ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಥಿಫಾಂಶೆನ್ನು ಆಂಶೆನ್ನು ವರ್ಣಾಕ್ಷಿಪುಚು ಹೇಗೆ

ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ ಒಳ್ಳಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲುವುದು.

- ① ಮಗುವು ಬಹುತೇಕ ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ.
- ② ಶೊಟ್ಟುಗಳ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಅಥವಾ ಶೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾಯಗಳನ್ನು (ಉರಿಯೂತ) ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸ್ಥಿತಿ.
- ③ ಮಗುವು ಸಾಕಷ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ.
- ④ ತಾಯಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.
- ⑤ ತಾಯಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಅವಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೋಡಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಬೀಗ ಕಾರ್ಪುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತಾಯಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತದಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಗೊಟ್ಟಲ ಹಿವಿಗ



ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿಯು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ.
- ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಿತಿರುಗಿಸಿ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. (ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ದಿಂಬಳಿಗಳನ್ನು, ಮೆತ್ತನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮೆತ್ತನೆ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ).
- ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಪಕ್ಕಪು ತಾಯಿಯ ಮುಂದೋಳಿನ ಮೇಲಿರಲಿ.
- ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ಸೊಂಟ, ಭುಜ, ಕಿವಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ತಲೆಯು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು..

ಒಂಬೆಲ್‌ಹಾಗೆ ಅಗ್ಗುಗ್ಗುವಾಗಿಳುಗ್ಗುಚೆ: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ



ಒಂದೇ ಪಕ್ಕದ ಭುಜ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸ್ತನವನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಾಯಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.



ಕಾಲ್ಪೆಂಕೆ ಹಿವಿಗ

ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿಯು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ.
- ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಕ್ಕೆ ಕೊಡಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ (ದಿಂಬಳಿಗಳನ್ನು, ಮೆತ್ತನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೆತ್ತನೆ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ತಾಯಿಯ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಅಥವಾ ತೊಡೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.)
- ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ತಾಯಿಯ ಮುಂದೋಳಿನಿಂದ ಆಧಾರ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ
- ತಾಯಿಯ ಕೈ ಮಗುವಿನ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ, ಭುಜ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ರಬೇಕು ಆವಳ ತಲೆಯನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಏತ್ತಿರಿಸಿದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಅಪ್ಪುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ : 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಶೀತುಗಳಿಗೆ

ಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಚ ಸ್ಥಿಫ್ತಾ:



ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿಯು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾಳೆ.
- ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ತನ್ನ ಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಟ್ಟಿ ತಿರುಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. (ದಿಂಬಿಗಳು, ಮೆತ್ತನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.)
- ತಾಯಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ, ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಭೂಜವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಲು ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

ಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಹುತೇಕ ಶೀತುಗಳಿಗೆ. ಮಗುವು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

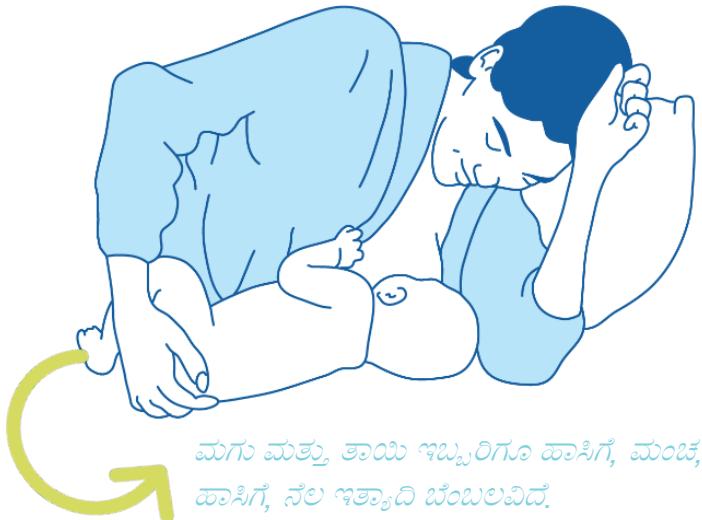


ಮಗು ತಾಯಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಆವಶ ಕಾಲುಗಳು ತಾಯಿಯ ತೋಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಣೆ ಒಳಗುವ ಸ್ಥಿಫ್ತಾ

ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿಯು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ / ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾಳೆ.
- ತಾಯಿಯು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒರಗಿ (ಅರೆ ಒರಗುವಿಕೆ) ಕುಚ್ಚಿಯಲ್ಲಿ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದಿಂಬಿಗಳನ್ನು, ಮೆತ್ತನೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ. (ಕುಚ್ಚಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪಾದವನ್ನು ಇಡಲು ಆಧಾರ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.)
- ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ (ಸಹಜವಾಗಿ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಳಸಬಹುದು ಆವಶ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮಗು.



ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹಾಸಿಗೆ, ಮಂಚ, ಹಾಸಿಗೆ, ನೆಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆಂಬಲವಿದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ:

0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಹಾಲೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನಿಧಾನ ಹಾಲಿನ ಹರಿವು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ.

ಆರೆ- ಒರಗುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಹೇಗೆ:



ಮಗು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ
ತಾಯಿಯ ದೇಹ, ಹೊರಹೋಗುವುದು
ಅವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ತಲೆ ಮುಕ್ತ
ಸರಿಸಲು.

- ತಾಯಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸಾಫನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ / ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.
- ದಿಂಬುಗಳು, ಇಟ್ಟ ಮೆತ್ತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾಯಿ ಕುಚಿ, ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದಾಳೆ (ಆರೆ-ಒರಗಿದ). (ಕುಚಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕಾಲು ವಿಶ್ವಾಸಿತ ಬಳಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.)
- ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ) ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಅಪ್ಯತ್ಮಪಾಗಿರುತ್ತದೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮರ್ಕಳೆ 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರು. ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ. ಶೀಶಗಳು ಯಾರು ಹಾಲಿನ ನಿಧಾನ ಹರಿವಿನ ಆಗತ್ಯವಿದೆ.

ಒಳ್ಳೆಂಬೆ ಅಂಟಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಂಬೆನ್ನು ಪಕೆಂಬೆವುಚು ಹೇಗೆ

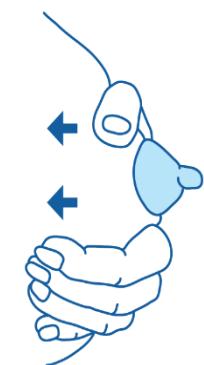
ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಆ ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಕೊಂಡಾಗ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಪಡೆಯಲು ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.



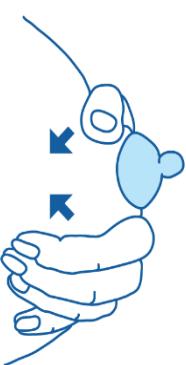
ಖಣಜ 1



ಖಣಜ 2



ಖಣಜ 3



ಖಣಜ 4

‘ತೊಟ್ಟಿನ ತಿನಿಸು’ ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಾಲ್ಕು ಹೆಚ್ಚೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ.

1ನೇ ಹೆಚ್ಚೆ: ‘ಅ’ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ತನದ ಸುತ್ತಲು ತನ್ನ ಕ್ಯೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ, ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿರಳನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸದಂತೆ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು.

2ನೇ ಹೆಚ್ಚೆ: ತಾಯಿಯು ಮೃದುವಾಗಿ ತನ್ನ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತನ್ನ ಸ್ತನವನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತಾ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿರಿದಾದ ಸ್ತನವನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ (ವೃತ್ತಾಕಾರದಿಂದ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ).

3ನೇ ಹೆಚ್ಚೆ: ತಾಯಿಯು ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಕಡೆಗೆ ತಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಟ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

4ನೇ ಹೆಚ್ಚೆ: ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿರಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಳಕ್ಕೆ ತಲ್ಲಿ, ತೊಟ್ಟಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಬಾಗಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ತಾಯಿಯು ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತನ್ನ ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ತನ್ನ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚುವಳ ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇಳಿತಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು.
- ② ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು / ತಾಯಿಯ ಕ್ಯೆಯಿಂದ ಆಧಾರ ನೀಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಬೇಕು.
- ③ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿರಿ – ಎದೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ.
- ④ ಮಗುವಿನ ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಗೆ ತಾಕಿಸಿ ಮಗುವು ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.
- ⑤ ತೊಟ್ಟಿನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಗುವು ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮ್ಯೂತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.
- ⑥ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಮೂಗು ತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿರುವ ಅಸಮಪಾತ್ರ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. (ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೊಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ)
- ⑦ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗುವಿನ ನಾಲ್ಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳ ತುಟಿಯು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ತುಟಿಯು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ತಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಾವಿಸುವುಚಲ್ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಯಶ್ಶಿಕರವಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (ಗುರುತುಗಳು)

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ತಾಯಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಪಿ
ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಒಳ್ಳಿಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

ಆಗಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಹಿತಿ

- ಒಳ್ಳಿಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಾಲು ಹರಿಯುವಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅನುಮತಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ
- ಸ್ಥಿತಿಯು 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಳ್ಳಿಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅನುಮತಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಿತಿ (ತಾಯಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿ)
- ತಾಯಿಯು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾಗೆ.
- ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವವರೆಗೂ (ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ) ತಾಯಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿದ್ದುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಯು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವು ಅಳಳಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಎದುರುಸೋಡುತ್ತಾಗೆ.
- ಮಗುವು ಹಸಿವೆಗೊಂಡಿರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಗಮನಿಸುತ್ತಾಗೆ. (ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್-1 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ).
- ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಣೆ ತುಂಬಿದೆಯೆಂಬ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಗಮನಿಸುತ್ತಾಗೆ (ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್-2 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ).
- ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯೂ, ಮಗುವೂ ಇಬ್ಬರೂ ಆಹಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಸಮಯಕ್ಕನುಗೂಡಾಗಿ ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯಂದು ತೋರಿಸಲು ಶಾಕವನ್ನು ಪಡೆದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ನಂತರ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ನೋವನ್ನನುಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ತಾಯಿಯು ನಗುತ್ತಾಗೆ, ಮಾತಾಡುತ್ತಾಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಸಂವಹನವು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಹಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಗೆ.
- ಮಗುವು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹಾದಿಸುತ್ತಾ ಚುರುಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ತಾಯಿಯು ಆಹಾದಿಸುತ್ತಾಗೆ.
- ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸನಿಹಂತೆಗೆ ಬೆಳೆದು ಪರಸ್ಪರ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ತೊಂದರೆಯ ಜಿಹ್ವೆಗಳು (ಗುರುತುಗಳು)

ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ (ಗುರುತುಗಳನ್ನು) ಜಿಹ್ವೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ತೊಟ್ಟಿನ ನೋವು, ಸ್ತನ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮಗುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೂಕ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ಹದೇ ಹದೇ ಅಲ್ಲದ ಒಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಾದ ಒರೆಸುವ ವಸಗಳು. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಾಲಿಸುವುಚೆಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚುಸುವುದು :

ಶಿಖ 1:

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೋಡಿಯು ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯ ಆರಾಮವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ:

ಶಿಖ 2:

ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯು ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಅನುಭೂತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಆಕೆಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋಯುತ್ತಿದೆಯೋ? ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಭೂಜವು ನೋಯುತ್ತಿದೆಯೋ? ಹಾಲುಣಿಸುವವರೆಗೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿಳೋ? ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಮುಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ತಾಯಿಂದಿರುಗಳು ಬಹು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದಂಥವರುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಕ್ಕಳ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು:

ಶಿಖ 3:

ಮಗುವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ತನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಪೆಂದಣಿಸಬಹುದು:

ಶಿಖ 4:

ಸರಿಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ತಾಯಿಯು ಹಲವಾರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಸ್ವಂಧಿಸುತ್ತಿದೆಯು ತಿಳಿದು ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಾಯಿಂದಿರುಗಳು – ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮುಕ್ಕಳು:

ಶಿಖ 5:

ತಾಯಿಂದಿರುಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರದ್ಧಾಪಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಮಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ಲಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ಅಧಿಕ ಒತ್ತುದ ತಡೆಗಟ್ಟಿವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಮದ್ದಪಾನ, ಕೆಲವು ಜೀವಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಶಿಖ 6:

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸರಳವಾದದ್ದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ತಾಯಿಂದಿರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮುಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಂದಿರುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಂದಿರುಗಳು ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಪೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಕೌಶಲ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಹಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಈ ಪಟ್ಟಂಜಲಿಗಳಾಗಿ ಬಿ

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಕ್ಷೀಯೆಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮಹಾಕ್ಷಯೋಂದಿಗೆ ನಂಬಲಾಗದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಕೈಪ್ಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನೀವು ಎದುರಿಸಿದ್ದರೆ, ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇತರೆ ತಾಯಂದಿರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರಾರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಭಂಧ 9ಜೆ-1, ಅನುಭಂಧ 9ಫೆ-1 ಮತ್ತು ಅನುಭಂಧ 9ಎಲ್‌ ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಭಾಗ 1.5: ಬಾಟಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಣಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಬಾಟಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಣಿಸುವುದಕು ಎಂಜಲೇನು?

ಎಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮನುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸುವ ಮುಶ್ಲೋಂದು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಮನುವಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟುಗಳು ಇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಬಾಟಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪಾಠ್ಯಾಖಾಗೆಂಬೇನು?

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು ಏಕಂದರೆ,

- ① ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮನುವಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ② ಇದು ಇತರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಆಹಾರ ಜಗಿಯುವುದು, ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಕುದಿಯುವುದು ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ③ ಇದು ಪ್ರತಿ ಶ್ರೀಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಆರ್ಯಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಪರ್ಹನ ಮತ್ತು ಸನಿಹ ಅನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಟಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಾಂಶಗಳೇನು?

ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಹು ಸಮಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು.

- ① ಶಿಶುಗಳು ಶೈತ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಂದ ಆರಾಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಆದರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ③ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಪಡೆಬಹುದೆಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

<p>ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ</p>	<p>ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮಾಡಿಸದಿರುವುದರ ಅಪಾಯಗಳು</p>
-----------------------------	---

↓ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣ

↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಾಮಧ್ಯ (ವೇಗವಾಗಿ)

↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಖಿಕ ಸೇವನೆ

↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಸುವುದು (ಮುಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು) ತಿನ್ನುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಅನುಭೂತಿಗಳು

↑ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ಕಳ ಸಾಮಧ್ಯ (ಫನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗ)

↑ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣ

↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಾಮಧ್ಯ (ನಿರಾನವಾಗಿ)

↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಖಿಕ ಸೇವನೆ → ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ

↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಸುವುದು (ಮುಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು) ತಿನ್ನುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಕರಾತ್ಮಕ ಅನುಭೂತಿಗಳು

↓ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ಕಳ ಸಾಮಧ್ಯ (ಫನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗ)



ಬಾಟಲಿಗಳ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟುಗಳ ವಿಧಗಳು 18

ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು, ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟುಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ, ಹಿರಿಕೊಟ್ಟುವ ಕೈಶಲ್ಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಹರಿಯುವಿಕೆಯ ವೇಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯೊಂದುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಅಪ್ಯತ್ತಮ ಆಯ್ದು ಮಾಡಲು ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಬಾಟಲಿಗಳ ಆಕಾರಗಳು: ಪ್ರಮಾಣೀಕ ಸ್ಥಿತಿ ("ನೇರವಾಗಿ") ಅಥವಾ ಬಾಗಿರುವ ("ಕೋನಾಕಾರ")

ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ನೇರವಾಗಿ “ಈ ವಿಧವಾದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಗಿರುವ ಕೋನಾಕಾರ್” ದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮನುವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗದಂತೆ ಅನಿಲವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಬಾಟಲಿ ಗಾತ್ರಗಳು: ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿಗಳು

ನೀವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮನುವು ಚಿಕ್ಕದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆ ಮನುವು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೇಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರದೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು (120 ಮಿಲಿಲೈಟರ್ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ) ಬಳಸುವುದು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮನುವಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವ ಆಹಾರವು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶುದ್ಧಿ: ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲೆಯುವಾಗ ಮನುವು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿ = ಕಡಿಮೆ ತೂಕ

ಬಾಬಲಿಂಖೆ ವಸ್ತುಗಳು: ಪಾಷಿಫ್ ಮಗ್ನು ಗಾಆ

ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಿಶುಗಳ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡ್ಡರೆ ಒಡೆದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವುದರಿಂದ ಅರ್ಜುಕೆದಾರರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗಳು ಜಲಾಭಿಮುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಅವುಗಳು ಸಹ ಬಿಡ್ಡರೆ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಜುಕೆದಾರರಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬಾಬಲಿ ಗೊಷ್ಠಗಳ ಆಕಾರಗಳು

ತೊಟ್ಟುಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮಾಣಿಕ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಉದ್ದವಾಗಿ ಮತ್ತು ತುದಿಯ ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸುದಂತ ಯೋಜನೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಮನುವನ ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇವುಗಳು ತಳದಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇತರೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ತೊಟ್ಟುಗಳಂತೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಮನುವನ ಬಾಯಿಯ ಆಕಾರವು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತೊಟ್ಟುಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಯಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.





ಎಡಗಡೆಯಂದ :
ನೇರವಾದ ತೊಟ್ಟು,
ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು,
ಮತ್ತು ಎರಡು ವಿವಿಧ
ಪ್ರಮಾಣೀಕ ಆಕಾರಗಳು

ಬಾಬಲಿ ಗೊಷ್ಠುಗಳ ಗಾಗಿಗಳು

ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವ ಆಹಾರವು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಗಾತ್ರವು ರಂಧ್ರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಗಾತ್ರವು ಚಿಕ್ಕದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ (ಸಂಖ್ಯೆಯು), ದ್ರವ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ (ಸಂಖ್ಯೆಯು) ದ್ರವ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮನುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಆರಾಮದಾಯಕವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ತುಂಬಾ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿ, ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತದೆ.)

ಕೆಳಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು (ಅಥವಾ ಮಟ್ಟಗಳು) ಚಿಕ್ಕರಂಧ್ರದ ಕ್ರಮದಿಂದ (ನಿರ್ಧಾರಿತ ಪ್ರಮಾಣ) ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರದ ಕ್ರಮ (ವೇಗದ ಪ್ರಮಾಣ)ದ ವರೆಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಮಟ್ಟ: ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮಟ್ಟಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೋಮೈ ನೋಡಲು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ಕರಿಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿರಿ!



ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು/ಮಟ್ಟಗಳು	ವಿಶಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿಗಳು
ಅಲ್ಲಾತ್ತ ಪ್ರೀಮಿ ಗಾತ್ರ	ಅಕಾಲಿಕ ಶಿಶುಗಳು – 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು
ಪ್ರೀಮಿ ಗಾತ್ರ	ಅಕಾಲಿಕ ಶಿಶುಗಳು – 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು
ಗಾತ್ರ/ಮಟ್ಟ 1	0 → 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು
ಗಾತ್ರ/ಮಟ್ಟ 2	> 6 → 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು
ಗಾತ್ರ/ಮಟ್ಟ 3	> 6 → 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು
ಗಾತ್ರ/ಮಟ್ಟ 4	> 6 → > 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು



ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು/ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಯಸ್ಸಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಾಗಿದ್ದು. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಗಾತ್ರದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಗುವು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಕಾಲಾವದಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ಯಾವ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರಿಂಬುದರ ಮೇಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಅಯ್ದಿ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ಹರಿಯುವಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೆಚ್ಚಿಸಲು ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು. ಇದು ಮನುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಜಿಕ್ಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ಡಾ. ಬ್ರೈನ್‌ರವರ ಪ್ರಮಾಣೀಕ ಆಕಾರದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಿಕ ತೊಟ್ಟಿನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಬಾಟಲೆ ಗೊಟ್ಟನ ವಸ್ತುಗಳು

ಬಾಟಲೆ ತೊಟ್ಟಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಅಥವಾ ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಾಗೆ ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೃದುವಾದ ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಿರಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಲಹಿನವಾದ ಮನುವು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿರಿ: ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ಅಲಜೆಟಿಕ್ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿರಿ. ಕೆಳಗೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಮತ್ತು ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ತೊಟ್ಟಿಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಿಲಿಕಾನ್	ಲೇಟೆಕ್ಸ್
ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತವೆ	ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ
ಶುದ್ಧಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ	ಸೂಕ್ತದ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ವಾಸನೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ
1 ವರ್ಷದ ತನಕ ಇರುತ್ತವೆ	ಬೇಗನೇ ಸವೆಯುತ್ತವೆ.



ಗೊಪ್ಪಿಗಳನ್ನು ಮಗ್ನ್ತು ಬಾಬಲಿಗಳನ್ನು ಒಂಬೆ ವಾಗ ಬಚಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಸಾಬುನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಖದು ನಿಮಿಷಗಳು ಬಾಟಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಣಿನಾಶಕದೊಂದಿಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕ್ರಮುಳಗಿ ತೊಟ್ಟಿಗಳ ಸರ್ವಕಳಿಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ. ಬಾಟಲೆ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರ್ವಕಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.



ಬಾಬಲಿಯಿಂಚ ಸೇವನೆ ವಿಧಾನಿಸುವುದಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಯಶಸ್ವಿಯ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಗುರುತುಗಳು

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸಹಾಯಕರ, ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಮಗುವು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ (ಮಲಗುತ್ತಿಲ್ಲ).
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಗುವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ).
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಾಟಲೆ, ತೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೋರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆಗಾಗೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿಲ್ಲ, ಉಸಿರುಗಷ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ಮಗುವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ (ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ).
- ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಹೀರುತ್ತದೆ, ನುಂಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲುಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ).
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು
ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಬ್ಬಿ
ಗೌರವಿಸುವಟಿಕೆ.

- ಮಗುವು ಅಳಳಾರಂಬಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಹಸಿರೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಿಸಲು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

<p>ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಂತೆ ವಿರಾಮಗಳು ಹೊದಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ○ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ, ಒರೆಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮತ್ತು ತೇಗುವುದಕ್ಕೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ವಿರಾಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ○ ಅಗತ್ಯವಿದ್ಧಾಗಾ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಆಗಾಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ○ ಮಗುವಿನ ಬಳಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್-2ನ್ನು ನೋಡಿ) ○ ಮಗುವು ಸಮಧ್ಯವಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
<p>ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊದಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು, ನಗುತ್ತಾರೆ, ಆಗಾಗೆ ಮಾತಾಪಾತ್ರ, ಹಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ○ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತಾ ಚುರುಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ○ ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಿಧಾನಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೇಮಾನಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ತಿಖಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು:

ತ್ರುತ್ತಿ ತಿಖಿವು ಒಂದೇ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ ಯಾವುದು ಅಲ್ಪತ್ತಮಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ತಿಖಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮಟ್ಟು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಾಟಲಿ ತೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ:

ಶಿತ್ಯವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆ: 4 ತಿಂಗಳ ಶಿತ್ಯವು ತನ್ನ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಹು ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಧಾನವಾದ ಹರಿವು ತೊಟ್ಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ.

ತಿಖಿವು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿದಿರಿ: ತಿಖಿವು ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕಾಗಿದೆಯಂದು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಬಾಟಲಿ, ತೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಹರಿವು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಬಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ: ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ತೊಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ಬೀಳುವುದು ಮಾದರಿಕರವಾದ ಹರಿವು ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹನಿಯುವಿಕೆಯ ನಂತರ ಬೇಗನೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥದ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ರಂದ್ವದ ತೊಟ್ಟಿನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟ ಮಗುವು ಹೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ, ಮೊಡ್ಡ ರಂದ್ವದ ತೊಟ್ಟಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

ಅಲ್ಪತ್ತಮ ಬಾಟಲಿ, ತೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ಹರಿವನ್ನು ಕಂಡುಹೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಬಹುದು (ಆದರೂ ಇದು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ):

ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವು ಸಹ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ತನಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ವಿವಿಧ ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಹೊಂದು, ಮಗುವು ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗದಂತೆ, ಗಮನಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಹೊಂದಾರ್ಥಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಟಲಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ:

ಸಲಹ 6:

ಶೀತುವು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ದ್ಯುಹಿಕ ಆಧಾರಗಳನ್ನೂ ದಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸಿರಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೊಂದಾರೆಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಸಲಹ 7:

ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ: ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮನುವನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಲೋಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ನಗುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಘವು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಮನುವನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಹಕರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ. ಮನುವನ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸುವುದು ಇದರ ಪ್ರಾಧಿಕಿಕ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನುವನೂ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಟಲಿಗಳು, ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವು ಪ್ರಮಾಣವು ಸರಿಮೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಟಲಿ, ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೊರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಗತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ನಡಿಸಿ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಮತ್ತು ಮನುವನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 2 ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ಮತ್ತು 7 ಹಾಗೂ ಅನುಭಂಧ 9 ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಬಿಖಾಗ 1.6: ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಾಯಾವಿಸುವುಚು ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಾಯಾವಿಸುವುಚು ಎಂಚೆಂಬೇನು?

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ನಂತರದ ಹೆಚ್ಚೆಯು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಮನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆರಂಭದ ವಯಸ್ಸು ಶುಂಭಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮನುವನು ಮಾಂಸವಿಂಡಗಳು ತನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಂಡು, ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ದೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ (ಬಾಯಿಗೆ ತಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ), ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ತಾಕಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನುವನು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕುಶೋಹಲದ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಾಯಾಕೆವುಚು ಪಾಠವುಖಿಗೆಂಬೇನು?

ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಾಯಾವಿಸುವುಚು ಪಾಠವುಖಿವಾಚಚ್ಚ್ವ, ಏಕೆಂಚೆಂಬೇ:

- ① ಇದು ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯದೆಚೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೆಚ್ಚೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ② ಇದು ನೂತನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಅವಿಷ್ಯಾರಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ③ ಇದು ಮನುವನು ರುಚಿ ಸ್ವರ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ④ ಇದು ಜಗಿಯುವುದರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದರ ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ⑤ ಇದು ಮನುವನು ಶೈಲಿಗೆ, ನೂತನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮೌಖಿಕ ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ)

- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ಶಂಕಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ

ಸಂವೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ



- ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ರುಚಿ, ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಉಪಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ರುಚಿಗೆ ದಪ್ಪಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳು



- ಮಕ್ಕಳು ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಗಭ್ರತವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಸಮಯಗಳಿಗೆ (ಕ್ಯೂಕೋಳೆಯವುದು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಭಾಪೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.)

ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಂಬಂಧಗಳು:

ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಿಸುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಂಖೆ ಹೆಚ್ಚೆಗಳು

ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕೆಲಿಯುವಾಗ (ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ) ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯಾವಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಚಮಚಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಆಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ. ಮಗುವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು, ಆದರೂ, ಆ ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ಮಗುವು ತಾನು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಯಾವಾಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಚಮಚವು ಸರಿಯೋಂದುತ್ತದೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಕಂಡ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೆಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವು ಆಗಾಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಯಸ್ಸು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೌಶಲ್ಯ
2 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.
3 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲಿರುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.
4 ತಿಂಗಳುಗಳು	ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ ಮಗುವು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.
9 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಚಮಚವನ್ನಿಡಿದು ಬಡಿಯುತ್ತದೆ.
12-14 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿರುವಾಗ ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ- ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಚಮಚವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.
15-18 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ
24 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಅಂಗ್ಯೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ತಾನೇ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ.
31-32 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆಲ್ಲುತ್ತ್ವ ಮಗುವು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
30-36 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಆಹಾರವನ್ನು ಚುಚ್ಚಲು ಬುಚ್ಚುವ ಚಮಚವನ್ನು ಮಗುವು ಬಳಸುತ್ತದೆ.



ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಸರಾಸರಿ, ಮತ್ತು ಬ್ಲಿ 2-3 ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾഴೆಯಿಂದಿರಿ.



ಚಮಚಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ⁹

ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ಚಮಚಗಳು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೋರೆಯುತ್ತವೆ. ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಮಚ ಎಂಥಧನ್ಯಗಿಧರೂ, ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ದು ಮಾಡಲು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಚಮಚ ಆಕಾರಗಳು: ಅಗಲ ವಂಗ್ತು ಕೆಂಚಾಚ: ಆಳವಾಚ ವಂಗ್ತು ಆಳವಿಲ್ಲಾಚ ಬಣ್ಣಲುಗಳು

ಚಮಚಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಚಮಚದ ಬಟ್ಟಲು ಬಹು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಚಮಚಗಳು ಅಗಲವಾದ ಅಥವಾ ಕೆರಿದಾದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಲು ಆಳವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಆಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಳವಾದ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಿಲ್ಲದ ಚಮಚಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತೆಗೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಿಲ್ಲದ ಚಮಚಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತೆಗೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾದಾಹರಣೆಗೆ : ಚಿಕ್ಕ ಬಾಯಿಯಳ್ಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಚಿಕ್ಕ ಬಾಯಿಯಳ್ಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವು ವಯಸ್ಸು ಮಗುವು (ಅಗಲ ಮತ್ತು ಆಳ) ಬಟ್ಟಲ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮಗುವು ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಯಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕೆರಿದಾದ ಚಮಚದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ (ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ): ಕೆರಿದಾದ ಮತ್ತು ಅಗಲವಾದ ಚಮಚ

ಹಕ್ಕುದ ಚಿತ್ರ (ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ): ಚಮಚಗಳ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಟ್ಟಲು



ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಂಧನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಮಚದ ಬಟ್ಟಲು ಇರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಇಬ್ಬರೂ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗಿ. ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.



ಚಮಚ ಗಾಗ್ಲಾಗ್‌ಳು: ಉಚ್ಚವಾಚ ವುಗ್ಗು ಸವ್ಲಿ ಹಿಂಕೆಗ್‌ಳು

ಮಗುವು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಿಡಿಕೆಯುಳ್ಳ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಕ್ಕದಾದ, ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರದ ಹಿಡಿಕೆಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆರ್ಥಕೆದಾರರಿಗೆ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನಂಟು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಉದ್ದನೆಯ ಹಿಡಿಕೆಯುಳ್ಳ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಮಚ ವಸ್ತುಗ್‌ಳು: ಲೋಹ ವುಗ್ಗು ಪಾಸ್ಪಿಕ್: ಬಿಂಬಾಲ್ವಾಚ ವುಗ್ಗು ಹಗುಳ್ವಾಜ್

ಚಮಚಗಳು ವಿವಿಧ (ಲೋಹಗಳಿಂದ, / ಪಾಸ್ಪಿಕ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತು ಲೇಪನದಿಂದ) ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗೆ ಆಯ್ದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಚಮಚದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಲೋಹದ ಚಮಚಗಳು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಸೂಕ್ತಭಾಯಿಯುಳ್ಳ, ಚೆಳಿಯ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಅನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಲೋಹದ ಚಮಚಗಳು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ವಸಡು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಗುವು ಚಮಚವನ್ನು ಕಡಿಯುವಾಗ ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಾಸ್ಪಿಕ್ ಚಮಚಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲವಾಗಿ ಕಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಡಿಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಬಟ್ಟಲುಗಳ ಚಮಚಗಳು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಚಮಚವನ್ನು ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಿಶ್ವಿಷ್ಟ ಸಂಪೇದನಾ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಮಚಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬಾವಾಗ ಗೊಳೆಂಬುಬೇಕು ವುಗ್ಗು ಬಜಲಾಯಿಸಬೇಕು?

ಹೊಸ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುಂಚೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಚಮಚಗಳು ತೊಳೆಯಲ್ಪಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನಂಟುಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಸವಕಳಿಯ ಗುರುತನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ ಚಮಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಮಚಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

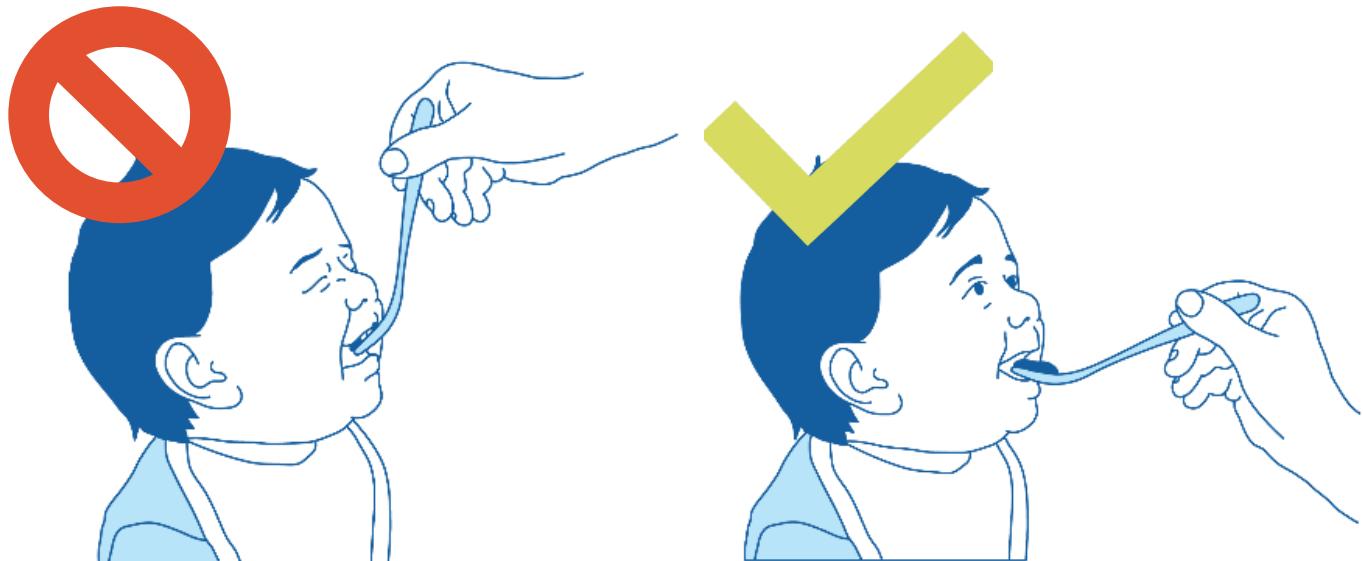


ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಣಸುವುಚಲ್ ಸಾವಳಾನು ಸಲಹೆಗಳು:

- **ಹಂಥ 1:** ದೃಷ್ಟಿಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆಂದು ತೋರಿಸುವಾಗ ಚಮಚವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿರಿ (ಎದ್ದು ಖುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಕತ್ತನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸುವಾಗ, ಮತ್ತು ಫನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವಾಗ)
- **ಹಂಥ 2:** ಚಮಚವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.
- **ಹಂಥ 3:** ಮಗುವಿನ ಮುಖದಿಂದ ಚಮಚವನ್ನು 25 ರಿಂದ 30 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ (10-12 ಇಂಚುಗಳು) ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಆ ಮಗುವು ಚಮಚವನ್ನು ನೋಡಿ, ತಾನು ಸಿದ್ಧವಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಿ.
- **ಹಂಥ 4:** ಚಮಚದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರುವಂತೆ ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಕೆಳತುಟಿಯಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನಿರಿಸಿರಿ.
- **ಹಂಥ 5:** ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನಿರಿಸಿರಿ.
- **ಹಂಥ 6:** ಮಗುವು ತನ್ನ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.



- ಮನುವಿಗೆ ಆಸ್ತೀಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಗಮನಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬಾಲಿಯೋಜಗೆ ಚಮಚವನ್ನು ಇಡಬೇಡಿರಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
- ಮನುವಿನ ಬಾಲಿಯ ಮೇಲ್ಬ್ಯಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನಿಟ್ಟು ಮೇಲ್ತುಟಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ವಸದಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆರೆಯಬಾರದು. ಸಹಜವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುವು ತುಟಿಗಳನ್ನು, ನಾಲ್ಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾವಾಗಿಯೇ ಬುರುಹಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮನುವಿನ ಬಾಲಿಯೋಜಗೆ ಆಳಪಾಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಇದು ವಾಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮನುವಿನ ತುಟಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮುಖದಿಂದಾಗಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆರೆಯಬಾರದು. ಇದು ಜನ್ಮಾಗಿ ಅನಿಸದ ಕಾರಣ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಮನುವು ತಿರಸ್ಯಾರ್ಥಿಸಬಹುದು.



ಖಟರಿದಿರಿಸಿದೆ (ಟಿಜಿಟೆಲ್) ಬೆಂಕ ರಿಡಿರಿಸಿದೆ (ಡಿರ್ಬೆಲ್), ರಿರಂಟ್ ಡಿಜಿಟಿಜಿಟೆಲ್ ಇಂಫ್ರಾಟ್ರೇಕ್ಯೂಲ್.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ:

- ಮನುವು ಚಮಚದ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಮನುವು ಚಮಚವನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ತೋರಿಸಲಿ.
- ಉಟ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನುವು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸರಿ! ನಂತರ ಗೊಂದಲಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತುಬ್ಬಗೊಳಿಸಿರಿ.

ఎళ్ళ ఇంచుండిని కొను నుండి ఉన్నతిని వెలిపుట్టాడని

ವರ್ಣನೆ ಅಂಶಗಳು	ಯಶಸ್ವಿಕರವಾಗಿ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಗುರುತುಗಳು
<p>(ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ) ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆಥಾರದ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ○ ಮಗುವು ಮತ್ತು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆ ○ ಮಗುವು ಆಸ್ತಕೀಯಿಂದಿದೆ ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. (ಎಚ್ಚರವಾಗಿದೆ, ಚಮಚವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ. ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತಿದೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಗುವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ).
<p>ಸೂಕ್ತ ಚಮಚ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಮಚದ ಬಟ್ಟಲು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ○ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಮಗುವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ○ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೆ ಚಮಚದ ಭಾರ ಮತ್ತು ಹಿಡಿಕೆಯು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ತೆಗೆಯಲು, ಎತ್ತಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರಲು ಅನುಮತಿಸುತ್ತಿದೆ.
<p>ಸೂಕ್ತವೇಗ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವು ಬಾಯಿಂದ ನುಂಗುವ ಮುಂಚೆ ಚಮಚದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮಗುವು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ○ ಬೇರೆಯದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
<p>ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಚಮಚದಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲೆಯವಾಗ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ದಪ್ಪನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನು. ○ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲೆಯವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ನೀಡಲ್ಪಡಬೇಕು. ○ ಮಗುವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಚಮಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
<p>ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಚ್ಚೆ ಗಾತ್ರಗಳು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಬಿಕ್ಕೆ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. (ತುಣುಕಿನಲ್ಲಿ ಚಮಚದ ಅರ್ಥಭಾಗ) ○ ಚಮಚದಿಂದ ಮಗುವು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ತಿನ್ನಲಿಕಾಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಯವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



ಪೂರ್ಣಾಂಶೋಂಚು ವಾಗುವಿಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಣಿಸುವುಚಳ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಒಂದೆ ಚಮಚದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನುವು ಚಿನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು:
ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮನುವಿಗೂ ನಿಹಂತ ಆ ಮನುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದದ್ದು ಸಿಗುವ ತನಕ ಅನೇಕ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮನುವು ಹೇಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಸಲಹೆ 2:

ಒಂದು ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನುವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ.

ಚಮಚಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ಆ ಮನುವನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು. ಒಳ್ಳೆಯ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಾವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 3:

ಮನುವು ವಿಶೇಷ ಚೇತನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಯುವ ಏಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವು ದ್ವೇಷಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ (ಗೊಂದಲಮಯ) ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 4:

ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮನುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 5:

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿರಿ: ಮೇಲಲ್ಲಿ ಬಾರಿಗೆ ಚಮಚವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಧಾನ ಗಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ತುಣುಕುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಸೇವನೆ ವೇಗವು ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮನುವು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುವು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರೋಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 6:

ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ:

ಮನುವು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ನೂತನವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಹನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 7:

ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲು ನಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಘಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಫನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವಿಷ್ಟರಿಸಲು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮೊದಲನೆಯ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಮೊದಲು ಆಹಾರ ರುಚಿಸಲು, ವಾಸನೆ ನೋಡಲು ತಾಕಲು ಸಮೃದ್ಧಿ ಆನಂದವನ್ನು ಮನುವಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನುವ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜಿತಾ ಮತ್ತು ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಮಚವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಉಂಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಆಳ್ವಾದಕರವಾದ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಕರವಾದ ಸಮಯವಾಗಿರಿಸಿರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಂಧಿಸುವಾಗ, ಇತರರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಬಯಸಿರಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಇತರೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಷ್ಠಿರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಷ್ಠಾರಗಳಿಗೆ ನಡಿಸಿ, ಮನುವನ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರಾಳಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆ: ಚಮಚಗಳ ಪರಿಚಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪೋಳಾಹಕ್ಕುಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ಮತ್ತು 3 ಮತ್ತು ಅನುಭಂಧ 9 ಹೇಳುತ್ತು 9 ಎಲ್ಲಾ ನೋಡಿರಿ.



ವಿಭಾಗ 1.7: ಕಟ್ಟಿನಿಂಚ ಕುವಿಂಬುವುಚಲ್ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಕಟ್ಟಿನಿಂಚ ಕುವಿಂಬುವುಚು ಎಂಜಲೇನು?

ಚಮಚವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಂತರ ಅನುಭವಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹಜ್ಜೆಯು ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು 6-9 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತೆವಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಭೂಜಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿಗೆ ಬಲ ನೀಡಿ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ದವಡೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಕಟ್ಟಿನಿಂಚ ಕುವಿಂಬುವುಚಲ್ ಪಾಠವುಖಿಗೆಂಬೇನು?

ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಕೆಂದರೆ.

- ① ಮಗುವಿನ ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.
- ② ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ರೇಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ③ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ತಮಾಣೆಯ ಹೊಸ ಅನುಭವದ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ)
ಮೌಖಿಕ ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ (ಷಿರ) ತುಟಿಗಳನ್ನು ಷಿರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವರೆ ದವಡೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಷಿರವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ○ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳಿಯಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ○ ವಿವಿಧ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಾಣಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತರೆಯುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ○ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಗಲ್ಲಿಗಳನ್ನು, ನಾಲ್ಕಿನ ಮತ್ತು ದವಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಂಪೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು ಎಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ○ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಗಳನ್ನು, ಉಪಾಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದಷ್ಟಪನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ
ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ○ ಕ್ರೇತೆಲೆಯುವುದು, ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಕುಲತ್ವಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಜನಿಸುತ್ತದೆ. ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಭಾಷಾ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಎಂಬ ದ್ರೋಣದಿನ ಸಮಾಜಿಕ ಉಂಟಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಟ್ಟಿನಿಂಚ ಕುಖಿಯನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಾನವಾದದ್ವಿಃ: ಕಟ್ಟಿನಿಂಚ ಕುಖಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತಾಗಳು

ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಗುವು ಸುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ (ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ) ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯಾವಧಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತೀವ್ರಾನಿಸುವ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಮಗುವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಆ ಮಗುವು ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸುಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.



ಕಪ್ಪನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 3 ರಿಂದ 4 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟಳೆ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಸುಡಿಯುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಮಟ್ಟಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಧಿಕ ಸಹಾಯವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳೆಯಿಂದಿರಿ.

ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಸುಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಇವು ಕಂಡುಬರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಯಸ್ಸು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಯಸ್ಸು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
6 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಕಪ್ಪನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಮಗುವು ಗುಟುಕನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
12 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಕಪ್ಪನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಗುಟುಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
20-22 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಸುಡಿಯಾಗ ಕಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
30 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಧಾರಕಗಳಿಂದ ಮಗುವು ದ್ವರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಚೆಕ್ಕ ಮುಡುಗನು ತಾನೇ ತೆರೆದ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಸುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.





ಕಪ್ಪಗಳ ವಿಚಿಂಗಳು

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪಗಳಿವೆ. ಇವು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪನ ರೀತಿಯು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ದು ಮಾಡುವಂತೆ ವೃತ್ತಾಸಗಳನ್ನು ಅಥವಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಗುವು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ತನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಕಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಆಯ್ದುಮಾಡಬೇಕು.



ಕಪ್ಪನ ವಿಚಿಂಗಳು: ಗೆಲೆಚ, ಸವಿಂಬುವ, ಹೀಳುವ ಕೊಳವೆ

ಕಪ್ಪಗಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ತೆರೆದ ಕಪ್ಪಗಳು, ಸವಿಯುವ ಕಪ್ಪಗಳು ಮತ್ತು ಹೀರುವ ಕೊಳವೆಯಳ್ಳ ಕಪ್ಪಗಳು.

ಮುಚ್ಚಳವಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಇವುಗಳು ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಮುಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಾಯತ್ವಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಸವಿಯುವ ಕಪ್ಪಗಳು ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೋರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಕಡಿಮೆ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ತೆರೆದ ಕಪ್ಪಗಳಂತೆ, ಇವುಗಳು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.



ಹೀರುವ ಕೊಳವೆಗಳು ಮುಚ್ಚಳದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ: ಇವುಗಳು ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ತಪ್ಪೆ ಪ್ರತಾರವನ್ನು ಆಯ್ದುಮಾಡುವಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಡಗಡೆಯಿಂದ: ಹಿಡಿಕೆ ಕಪ್ಪು,
ನುಣುಪಾದ ಕಪ್ಪು, ಮೂಗು
ಕತ್ತಲಿಸಿದ ಕಪ್ಪು



ಕಟ್ಟಿನ ಆಕಾರಗಳು: ಹಿಡಿಕೆಗಳು, ಸುಖಿಯು, ಕ್ರಿಕೆಲ್‌ಲೆಟ್‌

ಕಪ್ಪುಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪುಗಳು, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಪ್ಪುಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಕತ್ತಲಿಸಲಷಟ್ಟ ಕಪ್ಪುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ನುಣುಪಾದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಹಿಡಿಯಿಲ್ಲದ ನುಣುಪಾದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕಪ್ಪುಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ರಿಕೆಲ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಿಷ್ಟ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಿಡಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಸುಡಿಯುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಡಿತವುಳ್ಳ ಕಪ್ಪುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕತ್ತಲಿಸಲಷಟ್ಟ ಕಪ್ಪುಗಳು ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಡಿಯಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವು ಸರಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಇವು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿ, ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಸುಡಿಯುವ ವೇಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಗುಟುಕಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕಪ್ಪೆನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದು ಮಗುವಿನ ಕ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದಬೇಕು.

ಕಪ್ಪಿನ ಗಾತ್ರಗಳು: ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ

ಕಪ್ಪಿಗಳು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅರಿಸುವುದು ಮಗು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಆಥವಾ ಅರ್ಪಕೆದಾರಿಂದ ದೃವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ, ಮಹಕ್ಕಳಿಗಳ ಗಾತ್ರದ ಕಪ್ಪಿಗಳು ಅರ್ಪಕೆದಾರರಿಗೆ ಬಳಸಲು ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕಪ್ಪಿಗಳು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಮಹಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರಲು ಹೆಚುಟ್ಟ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಪ್ಪಿನ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಪ್ಪಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿ.

ಕಪ್ಪಿನ ವಸ್ತುಗಳು: ಗಾಜಿ, ಸರಾಮಿಕ್, ಪಾಲಾಸಿಪ್ಕೋ, ಕಾಗದ, ಭಾರ ಮತ್ತು ಹಗುರ

ಕಪ್ಪಿಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ, ಪಿಂಗಾಣಿ ಆಥವಾ ಪಾಲಾಸಿಪ್ಕೋನಂತಹ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಜಿನ, ಪಿಂಗಾಣಿ ಕಪ್ಪಿಗಳು ಹೆಚುಟ್ಟ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಹವುಗಳು, ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶೀತ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನಾಯಕಗಳಿಗೆ ಒರಟಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪಿಗಳು ಭಾರವಾದವುಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿದಲು ಕಷ್ಟವಾದವುಗಳು, ಅವು ಮಗುವಿನ ಒಸಡುಗಳು ಆಥವಾ ಹಲ್ಲಾಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಕಡಿಯುವ ಪ್ರತಿವರ್ತನ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಪಾಲಾಸಿಪ್ಕೋ ಮತ್ತು ಕಾಗದ ಕಪ್ಪಿಗಳು ಮಹಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚುಟ್ಟ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಹಗುರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿದಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಪ್ಪಿಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಧಾರಕೆ ಕಪ್ಪಿನ್ನು ಕಚುಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.



ಅರ್ಪಕೆದಾರರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಅನುಮತಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅನನ್ಯ ಸಂಪೇದನಾ ಮತ್ತು ದೃಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಕಪ್ಪಿಗಳನ್ನು ಅರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ತೆರೆದ, ಪಾಲಸ್ಟ್ರೋ ಕರ್ಪೂರಿನಿಂದ ಗುಟುಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಣಿ

ಕರ್ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸ್ವಾಚಾರೀಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬದಲಿಸಬೇಕು

ಹೊಸ ಕರ್ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೌದಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿ, ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಹಾರ ಸೇವನೆ ನಂತರವೂ ಕರ್ಪೂರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸವಕಳಿ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ತೊರೆಸುವ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುವ ಕರ್ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.



ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಕರ್ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತೆಗೆಬೆಳೆ ಮೌದಲು ಕರ್ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಕಳಿಸಿಯಿರಿ. ಈ ಕರ್ಪೂರಿಗಳು ಹಲ್ಲು, ಮತ್ತು ಒಂದುಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಮುರಿದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಲಸ್ಟ್ರೋನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೃದುವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯ ಕರ್ಪೂನ್ನನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಕರ್ಪೂರಿನಿಂದ ಸುಡಿಯುವುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

ಹಂತ 1: ಮಗುವು ದೃಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿವಾಗ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಯಸ್ಸಿನ, ಮತ್ತು ಆದು ಕರ್ಪೂರಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ, ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವಾಗ ಕರ್ಪೂನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಮಾಡಿರಿ (ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ)

ಹಂತ 2: ಕರ್ಪೂರಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಪೂನ ತುಟಿ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದ್ದರೆ, ಮೆತ್ತೆನೆಯ ಸಣ್ಣ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಮೊತ್ತಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರಿ.

ಹಂತ 3: ಕರ್ಪೂನ್ನನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮುಖಿದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ಅವನು ಕರ್ಪೂ ಮತ್ತು ಅಹಾರ ಪಥಾಧರಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅವನು ಮಗುವು ಕರ್ಪೂನ್ನನ್ನು ನೋಡಲಿ ಮತ್ತು ಅದು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯರಿ.

ಹಂತ 4: ಕರ್ಪೂನ್ನನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಒರೆಯಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಟುಕನ್ನು ಆದರ ಬಾಯಿಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ

ಹಂತ 5: ಮಗು ತನ್ನ ತುಟಿಗಳು, ದವಡೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕರ್ಪೂರಿನಿಂದ ದೃವಪಥಾಧರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ.



- ಮಗುವಿಗೆ ಅಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರೆ ಅಥವಾ ವಿಚಲಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಪ್ಪನ್ನು ಆದರ ಬಾಯಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನುಸುಳಬೇಡಿ. ಇದು ನಿರಾಕರಣಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಮಗುವಿನ ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯ ನಾಲಿಗೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ದೃವಪರ್ಧಾಧರಗಳನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಡಿ. ನಾವು ಸುಡಿಯುವುದು ಹೀಗೆ ಅಲ್ಲ.
- ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಅನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತುದಿ ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಬೀಗನೇ ಸುರಿಯಬೇಡಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ದೃವಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸುರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಮುಖಿದ ದೃವಗಳನ್ನು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ನಿರಾಕರಣಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಕೆಂದರೆ ಆದು ಒಳೆಯದಲ್ಲ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಗು ಕಪ್ಪನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆದು ಸರಿ. ಕಪ್ಪನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಅವನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಗು ಕಪ್ಪನ್ನು ಕಪ್ಪಲುಪಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆದು ಸರಿ. ಕಪ್ಪನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಅವನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ.

ಒಂದು ನೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿ ವಿಶೇಷ “ಅಂಡು ಕತ್ತಲಿಸಿದ ರಚನ್ನಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಸುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಟೆ.





ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ಕುಡಿಯುವೆಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು (ವರ್ಯಸ್ವ 6–9 +

ಶಿಂಗಳುಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು	ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
ಸೂಕ್ತ ಸಾಫ್ಟ್‌ನದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು (ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಯಾಗುತ್ತದೆ)	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಸಾಫ್ಟ್‌ನಿಕೆರೋದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿನ್‌ಸರಿಸುತ್ತಿದೆ, ನೆಟ್‌ಬೈ ಇರುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಗು ಮತ್ತು ಆರ್ಕೆದಾರರು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ○ ಮಗು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅಸೆಕ್ಟ್ ಹೊಂದಿದೆ (ಎಚ್‌ಆರ್‌ವಾಗಿದೆ, ಕರ್ಪೊಸ್ ತಲುಪುತ್ತಿದೆ, ಕರ್ಪೊಸಿಗೆ ಬಾಯಿ ತರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಮಗು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ)
ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಪ್ಪು (ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಯಾಗುತ್ತದೆ)	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕರ್ಪೊಸ ತುಟಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ○ ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ದೃವಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತದೆ - ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃವವನ್ನು ಚೇಲುಲ್ಲವುದಿಲ್ಲ ○ ಮಗು ಕರ್ಪೊಸ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂವೇದನಾರ್ಥಿಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಚಿಮ್ಮುವುದು, ತಮಾಪೇ ಮಾಡುವುದು, ಎಳೆಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲ. ○ ಕರ್ಪೊಸ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕವು ಆರ್ಕೆದಾರರಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟಂ-ಆಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದಲು, ಎತ್ತುಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ತರಲು ಆನುವ್ಯಾಸಿತಿಗೆ ಹೊಂದಬೇಕು
ಸೂಕ್ತವಾದ ಹೇಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆರ್ಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಹೊದಲು ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ಒಂದೇ ಗುಟುಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ○ ಇನ್‌ಎಂದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಹೊದಲು ಆರ್ಕೆದಾರರು ಮಗುವು ಗುಟುಕುಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ○ ಆರ್ಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಟುಕು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ○ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ 30 ನಿಮಿಷ ಅಧವಾ ಅಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಸೂಕ್ತವಾದ ದೃವಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮೊಸರು ಪಾನೀಯಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಹೊದಲು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ದಪ್ಪವಾದ (ಸಿಧಾನವಾದ) ದೃವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಸೂಕ್ತವಾದರೆ) ○ ಮಗುವು ಕುಡಿಯುವ ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿದಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ತೆಳುವಾದ ದೃವಗಳನ್ನು ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ○ ಮಗುವು ಸ್ಪಷ್ಟತ್ವವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ದಪ್ಪವಾದ (ಸಿಧಾನವಾದ) ದೃವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ○ ತೆಳುವಾದ (ಹೇಗೆವಾಗಿ) ದೃವಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ದಪ್ಪವಾದ (ಸಿಧಾನವಾದ) ದೃವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ: ಆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕೆಮ್ಮುತ್ತು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಪ್ಪಿಕೊಯಾಗಿವೆ.
ಸೂಕ್ತವಾದ ಗುಟುಕು ಗಾತ್ರಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊದಲು ಒಂದು ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸಣ್ಣ, ಒಂದೇ ಗುಟುಕು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ○ ಮಗುವು ಕರ್ಪೊಸಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿದಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡ ಗುಟುಕು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ



ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಸುಡಿಯುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಒಂದೇ ಕರ್ಪೊನಿಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಳಿಸಿರಿ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕರ್ಪೊನ್‌ನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕೆಲವೋಮೇಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಸಹ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕರ್ಪೊನ್‌ನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಗು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಸಲಹೆ 2:

ಕರ್ಪೊನ್‌ನ್ನು ಅಂತ್ಯುಷ್ಠಿಸಬೇಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಳಿಸಿ. ಕರ್ಪೊನ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಅವರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಳಿಸಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಕುಶಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಕುಶ್ಲಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಸಲಹೆ 3:

ಒಂದು ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಸುಡಿಯಲು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭಾವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳು ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಸುಡಿಯಲು ಕಲೆಯುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲೆಯುವ ಏಕೆಕ್ಕ ಮಾರ್ಗವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ದ್ವೇಸಂದಿನ, ಅಭಾವಸದ ಮೂಲಕವಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 4:

ಉತ್ತಮ ಸಾಫ್ಟ್‌ಸೈಕರ್‌ನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಸುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸಾಫ್ಟ್‌ನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಾಫ್ಟ್‌ನವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಷ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 5:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗುಟುಕು ಗಾತ್ರವನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ, ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಹೊಸದಾಗಿ ಸುಡಿಯುವವರೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಗುಟುಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ನಿಧಾನ ವೇಗ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗುಟುಕು, ಮಗುವು, ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಪೆಡಿ, ಮಗುವು ಹೊದಲು ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಸುಡಿಯಲು ಕಲಿತಾಗ, ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ತುನ್‌ಪ್ರಾನ ದ್ರವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಪ್ರಾರ್ಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸಲಹೆ 6:

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಸುಡಿಯುವಿಕೆಯು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 7:

ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೆಸರಿ. ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಸುಡಿಯುವುದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು ಅರೋಗ್ಯಕರ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ದೃವಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಷ ಸುಡಿಯಲು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಸ್ಕ್ರೀಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸುಡಿಯಲು ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಕಪ್ಪೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತೇಜಕ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮಗು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಕಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಉಟ್ಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಇತರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಇತರ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸಿದ್ಧತೆ, ಕರ್ಪೊಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಪೊನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.



ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಮೂಲಂಶಗಳು

ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸೇವನೆ ಎಂದರೇನು?

ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸೇವನೆಯು, ಮಕ್ಕಳ ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು, ವಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ತಪ್ಪಿ, ಬಟ್ಟುಲು ಅಥವಾ ಕಹಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಣನ್ನು ಅವರ ಬಾಯಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ, ಜೋಡಿಸುವ ಮತ್ತು ತರುವ ಪ್ರತೀಯಿ ಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಲು ಆಸ್ತಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು. ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6-7 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. 12-14 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮಚ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸರ್ಕಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲ, ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಈ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವಮಾನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸೇವನೆಯ ಘಾರ್ಮ್ಯಾತ್ಮಕ ಏನು?

ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸೇವನೆಯ ಮುಖ್ಯವಾದಷ್ಟು ಏಕೆಂದರೆ:

- ① ಮಕ್ಕಳು ವಿಭಿನ್ನ ಡೆಕ್ಕಿ ಆಹಾರವಿನಾಂತರ ಮತ್ತು ತಾವೆಮಾನ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೊಸ ಸಂವೇದನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ② ಸಂಕೀರ್ಣ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ③ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.
- ④ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸಿಪು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⑤ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಮೊಜಿನ ಮತ್ತು ಲಾಭದಾಯಕ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಉತ್ತಮ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



ಸಂವೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ



ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ತಾಣಿಸುತ್ತದೆ)

- ಇದು ಆಹಾರ, ವಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಬಿಡಲು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ
- ಇದು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ
- ಇದು ಆಹಾರ, ವಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹೇಗೆ ತರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆಹಾರ,

- ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ತಾವೆಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ದವ್ವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನೇಕಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಇದು ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವೀಕಿಸಿದ ಸಂತರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ

ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಂಶಗಳು

ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷೆ



- ಇದು ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ತೋಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಟಡ ಸಮಯಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಾಮಾಜಿಕ ದಿನಚರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ: ಕ್ಯಾರ್ಬಾರ್ಬಾರ್ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಾಮಾಜಿಕ ದಿನಚರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು, ಸುರಿಯಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯಲು, ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ



- ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೋಜಿನ ಮತ್ತು ಲಾಭದಾಯಕ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಉಟಡ ಸಮಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಹಾಯ

ತನ್ನನ್ನು ತುರಿತು ಕಲಿಯುವುದು



- ಇದು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅರಿವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಹಸಿವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವಕಾಶದನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ
- ಇದು ಸಣ್ಣ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಗುಟುಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ತಿನ್ನವಾಗ ಮತ್ತು ತುಡಿಯವಾಗ ನಿರ್ಧಾರಣೆಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು, ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಇತ್ತುದಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪು ತಮ್ಮ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಟವನ್ನು ತಾವೇ
ಸಂತೋಷದಿಂದ ತೆನ್ನುತ್ತಿದೆ.



ನೆನೆಡಿಡಿ: ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಹಳ್ಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವೇ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವಾಗ, ಇದು ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ

6-7 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಗುವು ಕೈಗಳು, ಹಾತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕವ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಾಗಿದೆ. (ವಯಸ್ಸನ ಶ್ರೇಣಿ). ಹೇಗಾದರೂ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ರಕ್ಷಾಯವಾಗಿದೆ.

ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ನೇಹಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಂಶಗಳು

ಮಗುವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನದ್ವಾಗಿದ್ದರೂ, ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ನೇಹಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇರುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಕೈಗಳು, ಹಾತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕವ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವ ವೃತ್ತಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಯಸ್ಸು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ
2-3 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
3-4 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಸ್ತನೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ
4 ತಿಂಗಳುಗಳು	ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗು ಕೈಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
5 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು
5-6 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವಿನ ತಿನಿಸುಗಳು/ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬ್ರೆಡ್ / ಬಿಸ್ಕಿತ್ ಮುಂತಾದ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
6-7 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವಿನ ತಿನಿಸುಗಳು/ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬ್ರೆಡ್ / ಬಿಸ್ಕಿತ್ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
9 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ನೇಹಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಚೆಮುಚೆವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು
12 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ ಚೆಲ್ಲಾವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕುಡಿಯಬಹುದು
12-14 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಆಹಾರವಿರುವ ಚೆಮುಚೆವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
15-18 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಚೆಮುಚೆದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
20-22 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಗು ಕಷ್ಟಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಬಹುದು
24 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಮುಚೆವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು (ಅಂಗ್ಯ ಮೇಲೆ)
30 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಒಂದು ಹಾತೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿಯಬಹುದು
31-32 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ ಚೆಲ್ಲಾವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು
30-36 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಚುಚ್ಚುವ ಚೆಮುಚೆ ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಚುಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು


 ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳು, ಕವ್ವಳು ಮತ್ತು ಹಾತೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವದರಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವ ವೃತ್ತಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಗಳು

ಮಗು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಶೀಫ್ರದಲ್ಲಿ, ಅವರು ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆರ್ಥಕೆದಾರರಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ನಿಜಾಯಕ.

ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು

ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವ ಮೊದಲನೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗೃಹಿಸಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ತಂದು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಅನಂದಿಸಲು ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ! ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ತೇಣಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಸ್ವರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು; ಅದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಅದರೂ ಇದು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವ ನಿಜಾಯಕ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸುಮಾರು 6-7 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗು ಯಂತ್ರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ:

- ① ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತೆಲೆಯ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಲಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ
- ② ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ③ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು.
- ④ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಗೃಹಿಸುವುದು.

ಪಾತ್ರಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಘರಕಗಳು:

ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನೇ ಆಯ್ದು ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೇನಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಮಚಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮೊದಲ ಪಾತ್ರಗಳಾಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು ತೋಡಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ತರಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೆಲಸಲು ಚಮಚಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಚಮಚವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹಿಂದ ಹಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ವೋದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೇಜುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳುಗಳು (ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೀರುವ ಕಪ್ಪುಗಳು) ಹಿಡಿದು ಆಹಾರ ತೆಗೆಯಲು ರಷ್ಟುದುವುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೇಜೆನ ಚಾಪೆಗಳು ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಣ್ಣಕಳನ್ನು ಮೇಜೆನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲು

ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸ್ನೇಹಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುಝುವ ಚಮಚ ಮತ್ತು ಹೊಚ್ಚು ಕಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಲನೆ ಸೂಧಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ.

ಬೆಳ್ತು ಚಮಚ ಒಂದು ಚಮಚವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಬುಝುವ ಚಮಚದಂತೆ ಕಾಣುವ ವಾತ್ರೆಗಳಾಗಿವೆ. ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಬುಝುವ ಚಮಚವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ “ನಡುವೆ” ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ವಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನೇಹಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 8-9 ತಿಂಗಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು

- ಉತ್ತಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೆತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು.
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಗೃಹಿಸುವುದು.

ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಂದ ಕುದಿಯಿವ ಮೂಲಕ ವಿಶೇಷ ವೋದರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ರಕ್ಷಣೆಗಳು:

ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು, ಶ್ರೀಲಿಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಳಿವೆ. ವಾತ್ರೇಗಳಂತೆ, ಕರ್ಪೂರಗಳ ಪ್ರಕಾರವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ, ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದ್ಯುಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಳಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕರ್ಪೂರಗಳು “ಮೊದಲ ಕರ್ಪೂರಗಳು” ಇವು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಾಗ್ಯೇ, ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಲ್ಲಿದೆ ತೆರೆದ ಕರ್ಪೂರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರೇರಣೆಯಿರುತ್ತಾರೆ ಹಿಂದಿನ ಪದುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ಪೂರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನೇಹಿತೆ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು 6-9 ತಿಂಗಳಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗು ಯಿಶ್ವಿಯಾಗಬಿಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬಿಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು:

- ಉತ್ತಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಸುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕರ್ಪೂರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.



ಮಗು ಏಂದೇ ಮೂರು ಕಡ್ಡಿರಿಸಿದ ಕರ್ಪೂರಿನಿಂದ ಪ್ರದಿಯುತ್ತಿದೆ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ, ಇದು ಆ ಮಗುವು ಕಲೀಯುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ವಿಭಿನ್ನ ಕರ್ಪೂರಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಂಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 7 ಅನ್ನು ನೋಡಿ



ವಿಶೇಷ ಬಳಸಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾಂಡಿ ಆಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮರಣಾ ಚಮಚಂಗಳು.

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ತಾನೇ ಈ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿರಾಮ ತಗೆದೆಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಚೆಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಸ್ಟೀರ್ ಸಿಫ್ಟೆ ಕರ್ಪೂರಗಳಿಂದ ವೇಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಮರ್ಕೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಎಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ?

- ① **ಭೋತ್ತಿಕ:** ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ನಾಮಧ್ಯೇಯ.
- ② **ಭಾವನಾತ್ಮಕ:** ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುವ ಆಸ್ಕರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರೇಖಿಸುತ್ತವೆ.
- ③ **ಪರಿಸರ:** ಮಗುವಿನ ಪರಿಸರವು, ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಲೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಕಾರಣಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಭೋತ್ತಿಕ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಕುಶಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಾಢ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ○ ಕವ್ವ ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಾಯಿಗೆ ತರಲು ನಾಢ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಿಲ್ಲ ○ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಿದಿರುವುದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತಂದಾಗ ವಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸುವುದು. ○ ಬಾಯಿ ನೋವು, ಬಾಯಿ / ಹಲ್ಲಗಳ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ನುಂಗುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ತೊಂದರೆ ○ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಸಿಹಿ, ಡೋನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಎಸ್ಟ್ರಾಎಸ್ಟ್ರಿ, ಏಮ್ಯಾಜಿನ್ ಗಾಯ, ಮುಂತಾದವರ್ಗಗಳು ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತರಿಣವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ. ○ ತಿನ್ನವಾಗ, ಕುಡಿಯವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಾಗೆ ಉಸಿರುಗಳಿನ್ನುವುದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಭಯಾನಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಭಾವನಾತ್ಮಕ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹಸಿಡಿರುವಾಗ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಯದ ಅಗ್ರತ್ವವಿರುವಾಗ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸದೆ ಇರುವುದು. ನಾಢ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ○ ಆರ್ಯಕೆದಾರಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುವುದು ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ ○ ಅಹಿತಕರ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದ ಅನುಭವಗಳು ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣ ಸೇರಿದಂತೆ ತಿನ್ನುವ ನಿರಾಕರಣಗೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ ○ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದ ಅನುಭವಗಳ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು (ವಾತ್ರೆಗಳು, ಕವ್ವಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ದ್ರವಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು)
ಪರಿಸರ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವ್ರಯತ್ವಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ (ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕವ್ವಗಳನ್ನು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು) ○ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕವ್ವಳಿಗೆ ವ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ ○ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸೀಮಿತ ಸಮಯದಿಂದ ○ ಸೀಮಿತ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು (ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು) ಮರ್ಕೆಗಳ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ



ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿತಿ (ಮಗುವಿನ ಅಗ್ತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ)

- ಸುರಕ್ಷಿತ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಇಡೀ ದೇಹದ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ನೆಟ್‌ಗೆ ಇರುವ ಸ್ವಾನಂದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಗು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ
- ಮಗುವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅಸತ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ (ಎಚ್ಚರವಾಗಿದೆ, ಕವ್ಯ ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದೃವಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ

ಸೂಕ್ತವಾದ ದಾತ್ರೇ ಮತ್ತು ರಕ್ಷ್ಯ
(ಮಗುವಿನ ಅಗ್ತ್ಯಗಳಿಗೆ
ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ)

- ಬೆರೆಣಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ
- ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದೃವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ
- ಮಗುವು ಆಹಾರ ನಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಮ್ಮುವುದು, ತಮಾಂ ಮಾಡುವುದು, ಎಳೆಯಿವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲ
- ಹಾತ್ರೆ / ಬಟ್ಟಲು / ಕೆಣಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ತೊಕವು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಕೆರೆಯಲು, ಎತ್ತಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ತರಲು ಅನುವಂ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ

ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶ

- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕವ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವಿದೆ
- ಆಹಾರನೆ ಸೇವನೆಗೆ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂಟ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು
ದೃವಗಳು

- ಸುಲಭವಾದ ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಚಮಚ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕವ್ಯನಿಂದ ಕುಡಿಯಿವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ವರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ,
- ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳನ್ನು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕವ್ಯಾಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ
- ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಮಗುವು ಗೆಳೆಯಿರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ
- ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗ್ತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಬಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರನೆ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ

ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾದರಿಗಳು ಮತ್ತು
ಬೆಂಬಲ



ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಲಕೆಗಳು

ನಲಹೆ 1:

ಸ್ವಯಂ-ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಮನುವಿನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಿಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಮನುವೂ ಆಸ್ತಕಿ ವಹಿಸುವದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾವೇಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜಿಸಲು ಶ್ರಾಂಭಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ನಲಹೆ 2:

ನೀವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡಿಸುವುದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಲದೆ. ಮನುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿರಲೀ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲೀ ನೀವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರತೀಯಿಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಯಲು ಏಕೆಕೆ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗಾಗ್ ದ್ಯುನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಂದ ಚೆಂತನಶೀಲ ಬೆಂಬಲವಾಗಿದೆ.

ನಲಹೆ 3:

ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲಪೋಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೋಳುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮನುವಿಗೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಚಮಚಗಳು, ಕವ್ಯಾಳು, ಸ್ತಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೋಳಿ, ಮನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಂಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ನಲಹೆ 4:

ಉತ್ತಮ ಸ್ತಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಿವ ಮನುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ತಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ತಿತಿಯ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸುಳಭ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಲಹೆ 5:

ನಣ್ಣ ಮತ್ತು ನಿರಾನಾದಿ ಶ್ರಾಂಭಿಸಿ. ಮನುವಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿ, ತದನಂತರ ಉಳಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ತಂಡದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹೋಳಿ (ನೀವು ಕಬ್ಬಿವಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮನು ತಿರುಪು ಪಡೆಯಲ್ಪಡೆ). ನಿರಾನಾದ ಆದರೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ನಲಹೆ 6:

ಸಂಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸುವುದು ಅವರು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಿವಾಗ ಈ ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರತೀಯಿಂದ್ದು ಬೆಂಬಲಿನುವ ಅತ್ಯಾತ್ಮವು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ನಲಹೆ 7:

ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ. ನೀವೇ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿಯಿಸುವುದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿಯಿತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಆಹಾರಗಳು ಹೆಗಿರತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ಆಹಾರ / ದುಷಾಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಸ್ತಕಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಕರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಲಹೆ 8:

ಎಲಾ ಮತ್ತು ಈ ಮಹತ್ವದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯಿವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೀವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮನುವಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಗವಿರು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಈ ಪ್ರಬು ಚಂಪಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

ಅಂತಿಮ ಆಯೋಜನೆಗಳು

ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮನುವಿಗೆ ಸವಾಲಿನ, ಆದರೆ ನಂಬಲಾಗೆದಪ್ಪು ಲಾಭದಾಯಕ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು ನೀಡಿದಿದ್ದು ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸಹಾಯ ಕಂಡುಹಿಡಿಸಿದಾಗ, ಇತರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗಾಗ್, ಇತರೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಂಚಾರಿಸಿದ್ದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳ 2, 3 ಅನ್ನ ನೋಡಿಮತ್ತು 4. ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವಜನಶೀಲ ಮಾರ್ಗಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 9/ ಅನ್ನ ನೋಡಿ.



ವಿಭಾಗ 1.9 ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳು

ಫೆನ್ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಂದರೆನು?

ಫೆನ್ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೌಶಲಗಳು ಬೇಕಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ತಿನ್ನುವ ಸದಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ದ್ಯುಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ದುಮಾಡಲು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕೆರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪರ್ಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಹನಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು²⁰

ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳಿವೆ. ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಈ ಟೆಕ್ಷಾಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಾಗಿವೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗಿಯ ಅವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಹಾತ್ರೆಗಳು, ಬ್ಯಾಂಡರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳಿಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಸಾಲೀಡ ಆಹಾರ ಪರ್ಯಾಗ	ವಿವರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು
ಬುದ್ಧ / ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ ○ ಒಂದು ಕಪ್ ಅಥವಾ ಬಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ○ ಚೊಮ್ಮೆಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ○ ನಯವಾದ, ಉಂಡಗೆಲ್ಲ ○ ಸುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ○ ಒಂದೇ ಚೆಮಚೆಲ್ಲಿ ಚೆಮಚೆವನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಚ್ / ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ 	ನಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ, ದಪ್ಪ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
ಹೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ವಾತ್ರೆ, ಚಾರ್ಸ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ತೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದು ○ ಹೇಚ್ / ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸೂಪ್ ಮಾಡಬಹುದು ○ ಸಣ್ಣ ಉಂಡಗೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ ○ ಉಂಡಗೆಗಳು ನಾಲ್ಕಿಗೆಯಿಂದ ಸುಖಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ ○ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೃದು ○ ಕನಿಷ್ಠ ಚೊಮ್ಮೆಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ○ ಕಂಚ್ಚಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ 	ಸುಣಿಗೆ ಹೊಚ್ಚಿದ ಮಾಂಸ, ಸುಣಿಗೆ ಹೊಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳು, ಸಣ್ಣ ಉಂಡಗೆಗೆ ದಪ್ಪ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
ಮೃದು ಮತ್ತು ಬ್ಯೂಟ್ ಗಾತ್ರ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ವಾತ್ರೆ, ಚಾರ್ಸ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದು ○ ಮೃದು, ಕೊಮೆಲ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದ ರಚನೆಗಳ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳು ○ ಚಾಕು ಇಲ್ಲದ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು 	ಬೇಯಿಸಿದ-ಹೋಮೆಲ ಮಾಂಸ, ಘಾಳಿ ಮೀನು, ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣಗಳು, ಆವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ

ಅಧ್ಯಾಯ 1 | ವಿಭಾಗ 1.9 ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಮೂಲಗಳು

	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಪಾಠ್ಯಗಳಿಂದ ಹಿನ್ನಕೆಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಳೆಯಬಹುದು ○ ಚೊಯಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿಂದ ○ ಕಚ್ಚಿವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ 	<p>ಬೇರೆಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೃದುವಾದ ಚೈನ್ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ನೆನೆಸಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು ಸ್ಟೋರ್‌ಲು “ತೇವೆ”</p>
ನೀಯಮಿತ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏವಿಧ ಟೆಕ್ನಾಗೆಂಟ್ ಸಾಮಾನ್ಯ, ದ್ಯುನಂದಿನ ಆಹಾರಗಳು (ಮೃದು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಕುರುತಿಲಾದ, ನಾರಿನ, ಅಗಿಯಿವ, ಶುಷ್ಕ, ಸ್ವಿಂಗ್, ಗರಿಗಿರಿಯಾದ, ಪುಡಿಪುಡಿಯಾದ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಮಿಶ್ರ ಅಥವಾ ಉಖಯ ಸ್ವಿರತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ (ಆಹಾರಗಳು + ದ್ವರ್ಗಗಳು → ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಳು) ○ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ○ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ○ ಆಹಾರ ವಿನಾ೦ಜದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚೊಯಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಿವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ 	<p>ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣಗಳು, ಬೈನ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೆಡ್</p>

ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರೆ ಕನ್ಸಿಸ್ಟೆನ್ಸಿ	ವಿವರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರೆಗಳು
ತೆಳುಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ವೆಗೆವಾಗಿ ಹರಿಯಿವ ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ಪ್ರಯೋಜನಿಯಾಗಿ ಹರಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಯಾವುದೇ ಮೊಲೆಟೊಟ್ಟಿ, ಕರ್ನ್, ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಒಳಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತುಡಿಯಬಹುದು 	ನೀರು
ಸ್ವೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವೆಲ್ಪ ನಿರಾನವಾಗಿ ಹರಿಯಿತ್ತದೆ ○ ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವೆಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಯಾವುದೇ ಮೊಲೆಟೊಟ್ಟಿ, ಕರ್ನ್, ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಒಳಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತುಡಿಯಬಹುದು 	ಎದೆಹಾಲು, ಸೂಕ್ತ
ಸ್ವೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿರಾನವಾಗಿ ಹರಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಸ್ವೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ದಪ್ಪವಾಗಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಚಮಚವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹರಿಯಿತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿರಾನವಾಗಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಚಮಚಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೆರೆದ ಕಣ್ಣಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣಳು ಮತ್ತು ನಾಗ್ರಾಂದ ತುಡಿಯಬಹುದು ○ ಒಳಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ 	ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುಕರಂದ
ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿರಾನವಾಗಿ ಹರಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಸ್ವೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ದಪ್ಪವಾಗಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಗೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾನವಾಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ಹರಿಯಿತ್ತದೆ ○ ಚಮಚಗಳು ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಕರ್ನ್‌ಗಳಿಂದ ತುಡಿಯಬಹುದು ○ ಉಂಡಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಯವಾದ ವಿನಾ೦ಜ ○ ಯಾವುದೇ ಚೊಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ 	ಸ್ವೀಸುವ ಶುಧೀಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಾನ್, ಗ್ರೇವಿ, ಬೇಸುತ್ತಪ್ಪ

ಅಧ್ಯಾಯ 1 | ವಿಭಾಗ 1.9 ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವ ಮೂಲಗಳು

ಅರ್ಥಂತ ದಪ್ಪ / ಬುದ್ಧಿ

- ನಿರಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದೃವ
- ದಪ್ಪ ದೃವ
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಕರ್ಪೋ ಅಥವಾ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
- ಚೊಮ್ಮೆಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ
- ನಯವಾದ, ಉಂಡಗಳಿಲ್ಲ
- ಸುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ
- ಒಂದೇ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಚ್ / ಹೇಚ್ / ಚೆಬಲ್ನಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಸಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು,
ಹಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ, ದಪ್ಪ
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು

ಟ್ರಾನ್ಸಿಷನಲ್
ಆಹಾರಗಳು

ವಿವರಣೆ

ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು



ವಿನ್ಯಾಸ
ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ

- ತಿನ್ನವಾಗಿ ವೀನ್ಯಾಸವನ್ನು (ಪರಿವರ್ತನೆ) ಬದಲಾಯಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು
- ಅಧಿಕ ತೇವಾಂಶ (ಲಾಲಾರನೆ), ತಾಪಮಾನ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ತನಿಷ್ಟ ಚೊಮ್ಮೆಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಷ್ಟವಿರೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ
- ಚೊಮ್ಮೆಂಗ್ನಂತಹ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಲಿಸಲು ಬಳ್ಳಿಯುದು

ಬನ್ ಬಿಪ್ಸ್, ಬಿಸ್ ಶ್ರೀಮ್ / ಶೆಬೆಚ್,
ಬಿಲ್ಲೀಗಳು, ದೋಸೆ ಕೋನ್ಫಿಲ್, ಕೆಲವು
ಬೀಸ್ಟ್ರ್ಯೂಗಳು / ಮುಕೀನ್ / ರ್ಯಾಕ್ರೆನ್,
ಹಿಸುಕಿದ ಆಳಾಗಡ್ ಕ್ರೀಸ್ಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ತು ಏಕ ಬೇಕು?

ಮಗುವಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದೃವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆರ್ಥಿಕದಾರರಾಗಿ, ಕೆಲವೋಮೈ ನಾವು ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೋಮೈ ನಾವು ದುರದೃಷ್ಟವಶಾರ್ಥ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ, ಆರ್ಯಕೆದಾರರಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಲೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಧೀಡಿಂಗ್ಗಳ ಮೊದಲು, ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದೃವ ಸ್ಥಿರತೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:..

- ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಥವಾ ಹೃದಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು
- ಆರಂಭಿಕ ಜನನ ಮತ್ತು ಖಂ (ಅವಧಿಪೂರ್ವ)
- ಜನಿಸಿದ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ (ಹೌಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಆಲ್ಯೋಕಾಲ್) ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
- ಸೀಳು ತುಟಿ ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನಂತಹ ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾತಾಸಗಳು
- ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಹಾಲ್ಸ್ ನಂತಹ ನರಸ್ವಾಯಿಕ ಅಸ್ಟ್ರಾಟೆಗಳು
- ದೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಂತಹ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ವಿಕಲಾಂಗತೆಗಳು
- ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳು (ಸೀಮಿತ ಅನುಭವ, ವಾಲನೆ ಇಲ್ಲ, ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವಗಳು)



ಹುಡುಗನೀಗೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನಾ೟ಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ತಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮನ್ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರದ ಪರ್ಯಾ ಅಥವಾ ಲೀಟ್‌ಡ್ರೆ ಕನ್ಸನ್‌ನ್ನೆನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದೆ:

- ಕೆಮ್ಮೆ
- ದಟ್ಟಣೆ
- ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು
- ಗಡ್ಡಲದ ಅಥವಾ “ಆಬ್ರ್ಯೂ” ದ್ವಾರಾ ದ್ವಾರಾ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟ
- ಮೇಲ್ವಿಚಿನ ಶ್ವಾಸೇಂದ್ರಿಯ ಸೋಂಕು
- ತಿನ್ನುವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

- ಉಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಹಾರ
- ವೌವಿಕ ನಿವಾರಣೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು “ನೀರಾತರಣೆ”
- ಅನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀಘಂ ಉಣಿ ಸಮಯ (ಉಣಿಕ್ಕೆ 30-40 ನಿಮಿಂಜಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)
- ಚೂಯಿಂಗ್ ತೊಂದರೆ
- ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನಾ೟ಸಗಳು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ತಡ್ಡಿಸುವುದು
- ವಾಂತಿ
- ತೂಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಳಜಿ



ಎಡ: ಡೋನಾ ಸಿಂಡೆಲ್‌ಮ್ಯಾ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡೆಮೆ ಸ್ವಾಯು ಟೋನ್‌ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕ್ಷ್ಯೂರ್ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಲ: ಸೆರೆಬುಲ್‌ ಪಾಲ್‌ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ವಾಯುವಿನ ಟೋನ್‌ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನಾ೟ಸಗಳು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಸರಿಯಾದ ಪರ್ಯಾ ಮತ್ತು ಧ್ರೋಹಣವನ್ನು ಆರಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮ್ಯಾತ್ಮೆ ಏನು?

ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಉಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಉಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಳಿಸ್ತೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ನಿಷಾಯಿಕ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

 ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಬಲವು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯತ್ತಾರೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ:

- ① ಇದು ಮಗುವಿನ ಹೊಳಿಕ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಾಧಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆ.
- ② ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಚೆಕ್ಕಾರ್ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡುತ್ತದೆ.
- ③ ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ④ ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರ್ಯಾಗಳ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಏನು ಬಯಸುತ್ತದೆ)
--	-------------------------------

ಒರಲ್ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಚೆಕ್ಕಾರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಲಿಸುತ್ತದೆ ○ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಲಿಸುತ್ತದೆ
ಸಂವೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹೊಸ, ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜನಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ ○ ವಯಸ್ಸು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯವ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸುತ್ತದೆ ○ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯವ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ○ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಉಟದ ನಿರಾಕರಣ, ಅಪ್ಪೊಷ್ಟಿಕೆತೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ವಿಭಾಗ 1.9 ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಮೂಲಗಳು

ಟ್ಯೂಫಿಕಲ್ ಡೆವಲಪ್‌ಎಂಟಲ್ ಪ್ರದ್ರ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆರ್‌ಷನ್ಸ್ ಟ್ಯೂಮ್‌ಲ್ಯೇನ್: ಸಾಲಿಡ್ ಪ್ರದ್ರ ಪ್ರೆಕ್ಸ್‌ಫ್ರೆ

ಮಗುವು ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವಾಗ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಚೌಕಟ್ಟು (ವಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರೇಣಿ) ಇದೆ.

ಅದಾಗ್ಯೂ, ಆರ್ಯಾಕೆರಾರರು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಗುವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊನೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಅವನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದೆ.

ವಯಸ್ಸು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ	ಆಹಾರ ಪರ್ಶನ್‌ಗಳು
0 - 5/6 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹೀರುವಿಕೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ತನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ದುವರ್ಗಳು
5-6 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹೀರುವಿಕೆ ○ ನಾಲ್ಕಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ○ ಚಮುಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ○ ಆಹಾರವು ನಾಲ್ಕಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸುಗಮ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು
7-9 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಜೊಮೀಂಗಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಂಬ್ ಮಾಡುವ ಮಾದರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ○ ನಾಲ್ಕಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ○ ಅಕ್ಕೆವರ್ಕೆಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಿಗೆಯ ಚಲನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ದಪ್ಪ, ನಯವಾದ ಶುದ್ಧಿಕಾದ ಆಹಾರಗಳು ○ ಹಲ್ಲಬ್ಜುವ ಬಿಸ್ಕುತ್ತಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ಕ್ರೂರ್ ಕೆನ್‌ ಮುಂತಾದ ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ಕರಗುವ ಆಹಾರಗಳು. ○ ಮುದುವಾದ ಹೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬಾಳಕಟ್ಟಿ, ಆವಕಾಶೋ, ಜೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ರ್ಯಾರೆಂ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
12-14 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಂಚಿಂಗ್ ಮಾದರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದೆ ○ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭುದ್ವ ಜೊಮೀಂಗ್ (ರೋಟರಿ ಚೊ) ○ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮೇಲಿನಂತಹೇ
14-18 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ರೋಟರಿ ಚೊ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ ○ ತುಟಿ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮುದುವಾದ ಮೊಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು, ಸೊಂಬ್, ಅಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೀನ್‌ ಮುಂತಾದ ಏಕದಳಗಳಂತಹ ಮಿಶ್ ಪ್ರೆಕ್ಸ್‌ರ್
18-24+ ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ರೋಟರಿ ಚೇವ್ ಅನ್ನ ನಂಪುತ್ತಾರಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ○ ಜೊಮೀಂಗ್ ಮಾಡಲು ತುಟಿ ಮುಖ್ಯವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದು ○ ದವಡೆಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ ○ ವಿಫ್ಫಿನ್ ದಪ್ಪದ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮೊಂಸೆ ○ ಕೆಂಪ್ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ○ ಮಿಶ್ ಪ್ರೆಕ್ಸ್‌ರ್



ಸಾಲೀಡ್ ಆಹಾರ ಪರ್ಯಾಗಳ ವಿಧಗಳು

ಫನ್ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿಪ್ರದಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಓಕೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ತಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಅವಳ ಆರ್ಥಾತ್ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಓಕೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಬೇಕಾಗಬಹುದು (ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ತಿನ್ನ ಪ್ರಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ). ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ಯುಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ದು ಮಾಡಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಮಗು ಯಾವ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಲಾಗಿದೆ: ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಮೃದುವಾದ (ಉಂಡೆಗಳಿಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿವೆ. ಸರಿಯಾದ ಮಿಶ್ರಣ ಅಥವಾ ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಖಚಿತ 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯಿಲು:

- ಹೊಸದಾಗಿ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದವರಿಗೆ
- 6-9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಚಿಗೆ
- ಸೀಮಿತ ಜಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಚಿಗೆ
- ಸೀಮಿತನಾಲೀಗೆ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಚಿಗೆ
- ಕಾಣಯಾದ ಹಲ್ಲಗಳು / ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮತ್ತು ಚಿಗೆ
- ಕೊರಕಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಚಿಗೆ
- ನೋವು ಅಥವಾ ಅನ್ನಸ್ಥಿತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಿಗೆ

ಜಗಿಯಲು ಅಥವಾ ಸುಂಗಲು ನೋವು ಅಥಾವ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಅನುಭವಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಚಿಗೆ.

ಒಂದು ಹೀತೆ ವಣಾದ್ವಯವು ಒಂದು ಪಾತ್ರಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಓರೆಯಾದಾಗ ಪಾತ್ರಗಳಿಂದ ಬರದಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳದ್ದು

ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು ಮೃದುವಿರುತ್ತವೆ, ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗೋಚರಿಸುವ ಉಂಡೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಮತ್ತು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನುಂಗಿದಾಗಿ, ಈ ಆಹಾರಗಳು ಹೀತೆ ವಣಾದ್ವಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಅನೇಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾತ್ರಗಳಿಂದ ಹಿನ್ನಕೆಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆವಕಾಡೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಅಲಾರೆಡ್ಸೆ ಮೊಂಸೆ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು). ಕೊಚ್ಚಿದ ಮೊಂಸೆ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳನ್ನು ದಪ್ಪ ಸುರಿಯದ ನಾರುಗಳು ಅಥವಾ ಹುಳಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಬೆಂಡಗಳನ್ನು ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ “ನೆನೆಸೆಬೇಕು” ಮತ್ತು ಒಣಿಸಬಾರದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು, ನಯವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಜಿಗಿಂಟಾಗಿರಬಾರದು, ಅಂಟಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯದಂತಿರಬಾರದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ 7 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಚಿಗೆ

ಆಹಾರವನ್ನು ನುಡಿಗೆ ಕೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ,
ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಹೊಸದಾಗಿ ತಿನ್ನಲಾರಂಬಿಸಿದವರಿಗೆ
- 7-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ
- ಕೊರಕುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ
- ನಾಲಿಗೆ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ
- ಕಾಣೆಯಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ
- ಕೊರಕಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ
- ಜಗಿಯಲು ಅಥವಾ ನುಂಗಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಆರಾಪದಾಯಿಕವಾಗಿರದ
ಅನುಭವಕೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ



ಮೆತ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರಗಳು

ಮೆತ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ತಿನ್ನಲು ಉದ್ದಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಹಾತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಾಪುವನ್ನು ಬಳಸಿದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕತ್ತಲಿಸಬಹುದು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು 8 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ (ಬೆರಳಿನ ಉಗುರಿನ ಅಗಲ) ಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಮೀನು ಮೃದು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪೆಚೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಬ್ರೆಡಗಳನ್ನು ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ “ನೆನೆನಬೇಕು” ಮತ್ತು ಬಣಿಸಬಾರದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾದ ಉಂಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಜಿಗುಣಾದ, ಅಂಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯವಾಗಿರಬಾರದು.

ಆಹಾರವು ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೊಳ್ಳಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಬಡಿಸಬೇಕು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವಾರಾ: ಬಹುತೇಕ 9 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಸಾಕೆಪ್ಪು ಜಗಿಯವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ
- ಸಾಕೆಪ್ಪು ನಾಲಿಗೆ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ
- ಕೊರಕಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ, ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದಾಗ ಈ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗೆ.
- ಹೊಳ್ಳಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಹೀತವಣ ದ್ರವ್ಯ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ
- ವಯಸ್ಸಾದ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪೋಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ



ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಿದ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವು ಮನುವಿಗೆ ಅಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮನು ಇನ್ನೊಂದು ಅಗಿಯಲಿದ್ದರೂ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ಉಸಿಯಗಟ್ಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ತನ್ನ ವಾಗ ಮತ್ತು ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಕೆಷಬಧ್ಯ

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರಗಳು ಮನುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಮತ್ತು ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ “ಮೇಜಿನ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ”. ಅವರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅವರು ಕಚ್ಚಿದು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಿವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವು, ನುಣ್ಣಿಗೆ, ಮುದ್ದೆಯಿಂತೆ, ಅಂಧಾಗಿ, ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ, ತುಣುಕಾಗಿ, ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಕರಿಣವಾಗಿ, ನಾರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮತ್ತು ಜಗಿಯಿವಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಬೆಂದ್ರ ಒಣಿದ್ದಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದಧ್ಯ: 18-24 ತೆಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಖಿಕ ಜಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುವದರಿಂದ, ಉಣಿದ ಸಮಯದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಉಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಿತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನುವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಬಾರದು.

ವೀಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಬಳ್ಳಯದು:

- ಸಾಕಷ್ಟು ಜಗಿಯಿವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಲಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಾಲ್ಕಿಗೆ ಜಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಲಿಗೆ
- ಜಗಿಯಿವಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಿದ ಮತ್ತು ಲಿಗೆ
- ವಯಸ್ಸಾದ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾವೇ ಹೇಗೆ ಪೋಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲೆಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ



ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ವಿಧಗಳು

ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಲಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ದ್ವಿತೀಯ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ನುಂಗುವಿಕೆಯ ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನುವಿಗೆ, ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಆ ಮನುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು (ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ). ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ಮನುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ದುಮಾಡಲು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯವಾದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಮನು ಯಾವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಲು ಸಮರ್ಪಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆರ್ಥಕೆದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಭಾಗ 1.9 ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಮೂಲಗಳು

ತೆಳುವಾದ



ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಕಡಿಮೆ ದಟ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ತೊಟ್ಟು, ರಕ್ಷಣೆ, ಸೂಡಿ ಅಥವಾ ಹೀರುವಕೊಳಗೆ ಶಿಂದ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ ೦ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನ:

- ನಾಕಟ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ
- ನಾಕಟ್ಟು ಮೌಲಿಕ ಮೋಟಾಕೋಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಕಾರಿಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ನಾಕಟ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ
- ನಾಕಟ್ಟು ಮೌಲಿಕ ಮೋಟಾಕೋಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಕಾರಿಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ನಾಕಟ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ

ಸ್ವಲ್ಪದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವಗಳು ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚಿ ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೇಬಿ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು, ಕರ್ಕೆ, ಸೀರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಒಣ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗಾಗ್ ಉಗುಳು ವಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ ೦

ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ



ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನ:

- ನಾಕಟ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ
- ನಾಕಟ್ಟು ಮೌಲಿಕ-ಮೋಟಾಕೋಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ
- ಗ್ರಾಸ್‌ಸೋಸ್ ಮೊಫೇಬಿಲ್ ಉಗುಳುವ ಕಾರಿಯ ಇರುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ (ಗೆರ್ ಗೆರ್ ಗೆರ್) ಅಥವಾ ಉಗುಳುವ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ

ಆಗಾಗ್ ಉಗ್ರಾಕ್ಷವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಷ್ಟ ದೃವಗಳ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ

ಮಧ್ಯಮದವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಸ್ವಲ್ಪ ದಷ್ಟ ದೃವಗಳು ಚಮಚದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹರಿಯುತ್ತವೆ, ಆದಾಗ್ಯೋ, ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ದಷ್ಟವಾದ ದೃವಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಚಮಚಗಳಿಂದ, ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹೀರುವ ಹೊಳವೆಗಳಿಂದ, ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೆಳುವಾದ ದೃವಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮರರಂದದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಷ್ಟವಾಗಿದೆ ದೃವಗಳಿಗೆ, ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವಾರಾ: ಬಹುತೇಕ 0 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು)

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿ:

- ಸಾರಪ್ಪು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸಾರಪ್ಪು ಮೌಲಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮೌಲಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ತೆಳುವಾದ ದೃವಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (ದುರ್ಬಲ ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)

ಮಧ್ಯಮ ದಷ್ಟ ದೃವಗಳು

ಮಧ್ಯಮ ದಷ್ಟ ದೃವಗಳು ನುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಮಚದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಉಬ್ಬಿಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಅವು ನುಗಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದೃವಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಜಗಿಯುವ, ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ಮಗುವಿಗೆ ನುಂಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವವಿನುವ ಶುಂಠ ಆಹಾರಗಳು, ಕೆಲವು ಹುಳಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾರುಗಳಿಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ದಷ್ಟವಿರುವ ದೃವಗಳಿದೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಧ್ಯಮ ದಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ದೃವಗಳಿಗೆ, ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವಾರಾ: ಬಹುತೇಕ 0 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ದಷ್ಟನಾದ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು)

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿ:

- ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೌಲಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ತೆಳ್ಳಿನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ನಿಧಾನ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ದೃವದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಅತ್ಯಂತ ದಷ್ಟ ಅಥವಾ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದ ದೃಷ್ಟಿ

ಹೆಚ್ಚು ದಷ್ಟವಾದ ದೃವಗಳು ಶುಡ್ಡಿರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಅವರಗಳನ್ನು ನಯವಾಗುವ ತನಕ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಉಂಡಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಜಿಗುಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಮಿಶ್ರಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನಾಧನಗಳೊಂದಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದೃವಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ದಷ್ಟ ದೃವಗಳಾಗಿಮಾಡಬಹುದು. ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹೀರುವ ಕೊಳ್ಳವೇ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚು ದಷ್ಟವಾದ ದೃವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಒಂದು ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚುಳ್ಳದ ಚಮಚ ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ದೃವಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಜಗಿಯುವ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ಮಸುವಿಗೆ ನುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳಂತಹ ನೈಸಿಕರವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ದಷ್ಟವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ನೈಸಿಕರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಷ್ಟವಾಗಿದೆ ದೃವಗಳಿಗೆ, ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- 6-9 ତିଂଗୁଡ଼ ପୟୁଷ୍ଣିନ କିରିଯିମୁକ୍ତୁଳ
 - ସେମିତ ମୌଖିକ-ଚେଲନା କୌଶଳ୍ୟ ହୋଇଥିବ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ
 - ରାଜ୍ୟାଦକଲ୍ୟାଣ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନମ୍ବର୍ସ୍ୟାରୀରୁ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ
 - ଆଗାମୀ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନାକାରୀଙ୍କୁ ମୁତ୍ତୁ ଜ୍ଞାନିଂଦ୍ରିୟ ବିଭାଗରୁ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ
 - ତେବେବାଦ, ନୌମ୍ବୁ ମୁତ୍ତୁ ମୁଦ୍ରାମୁ ଦଷ୍ଟଦ୍ୱାରା ପରିଚ୍ଛାଯାଇଥିବାରେ ତୋଠରେ ହୋଇଥିବ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ (ଦୁର୍ବଳ ନମ୍ବର୍ସ୍ୟାରୀରୁ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ)
 - ନିଧାନ, ନିଯଂତ୍ରିତ ଦ୍ୱାରିଂଦ୍ରିୟ ଉତ୍ସମାବାରି କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ଵିତକାରୀଙ୍କୁ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ
 - କୋରକଲୁ ମୁତ୍ତୁ ଜଗିଯିଲୁ ସୁଲଭମାବାରି ଆଯୁଷମାତ୍ରାବ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ
 - ଜଗିଯିଲୁ ମୁତ୍ତୁ / ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନୈତିକ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ମୁକ୍ତୁଳିଗୁ



ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದೃವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಭಂದ್ರ 9 ಸೀ. 9 ಡಿ ಮತ್ತು 9 ಇ ಅನ್ನ ನೋಡಿರಿ.

ಮಗುವಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕೆಷ್ಟೆನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಭಂದ್ರು ಎಂದು ಅನ್ನ ನೋಡಿರಿ



ಅಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಅಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

- | | |
|--|--|
| ಸೂಕ್ತ -ವಯಸ್ಸು | <ul style="list-style-type: none"> ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾಸ್ತಾಲಾಗಿಲ್ಲ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ |
| ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೇ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ | <ul style="list-style-type: none"> ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ದ್ವಿಹಿತ ನಾಮಧ್ಯಂಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ (ಸ್ನಿತಿ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕೈಗಳ ಬಳಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಇತರ ನಾಮಧ್ಯಂಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ (ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಹಾರಕ್ಕಾಗಿ “ಸಿದ್ಧತೆ”, ದೃಷ್ಟಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ |
| ಮೌಖಿಕ-ಜೆಲನಾ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆ | <ul style="list-style-type: none"> ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆ ಜೆಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ತುಟಿ, ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನದಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ (ಹಲ್ಲುಗಳು, ಕಾಣೆಯಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು) |
| ದಕ್ಕಣೆ | <ul style="list-style-type: none"> ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ (ಶಕ್ತಿ) ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರಕ್ಕಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೇಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ |
| ಸುರಕ್ಷಿತಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ | <ul style="list-style-type: none"> ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಅಹಾರಸೇವನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ ○ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ |



ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೆಲಹೆಗಳು

ನೆಲಹೆ 1:

ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅರಿಸುವಾಗ ಮನುವಿನ ಹೃದಯಕ್ಕಿರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮನುವೂ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ನಾಮದ್ವಾರಾ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ನಾಮಗಳಿರುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ನೆಲಹೆ 2:

ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅರಿಸುವಾಗ ಮನುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಏನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಮನುವಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿರಿ.

ನೆಲಹೆ 3:

ಉತ್ತಮ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಕೆಳಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವದನ್ನು ಕಂಡುಹೊಳ್ಳಲು ವರಗೆ ಆರ್ಯದೆರಾರಾ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ವಿನ್ಯಾಸ / ಸ್ಥಿರತೆ ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನೀಮ್ಮು ಸಮಯದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮನುವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ನೆಲಹೆ 4:

ಉತ್ತಮ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿರಿಸುವದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿರಿಸುವದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಿಷಾಯಕ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿರಿಸುವದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆಲಹೆ 5:

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾನವಾಗಿ ಘ್ರಾಂಭಿಸಿರಿಸುವದಲ್ಲಿ ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ಘ್ರಾಂಭಿಸುವಾಗ ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ನಿರಾನವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಕಡಿತ / ಗುಣಕು, ಮನುವಿಗೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆಲಹೆ 6:

ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯತ್ತಾರೆ. ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವದು ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಯನ್ನು ಬೇಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೋಗ್ವಾಗಿದೆ.

ನೆಲಹೆ 7:

ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸರಿ! ಹೊನ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯಲು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವದು ಆರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೇಗೆಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಪಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೂಲಕ ಮನುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸಾರಾಭಾರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಡಿಯತ್ತಾರೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಮನುವು ತಿನ್ನಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಂಗಲು ತೋಂದರೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಉಂಟಾದ ಸಮಯದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿರಿಸಲು ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಹೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಬಲೀಕರಣವಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆ ನಿರಾನವಾಗುವದು ಮತ್ತು ನಣ್ಣ ಕಡಿತಗಳು ಅಥವಾ ಗುಣಕುಗಳು, ಮನುವಿಗೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ವಿಭಾಗ 1.10: ಸಂವಹನ ಮೂಲಾಂಶಲಗಳು

ಸಂವಹನ ಎಂದರೆನು?

ಸಂವಹನವು "ಸಂಬಂಧಗಳು" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ಯೂಡಿಡಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಪದಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಶ್ರಯಿಗಳು ಸಂವಹನಗಳಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಸಂವಹನ ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಪೋಷಣ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಆಗಾಗ್ ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ಏಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ?

ಆಹಾರಸೇವನೆಯಂತಹ ಆರಂಭಿಕ ಶೈಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮಗುವು ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಅವುಗಳು ರಚಿಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅಧಿಕಾರ ಮಗುವಿನ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಆಹಾರಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ. ಮಗುವು ಜನ್ಮಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ನಾಢ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಮೊದಲು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಶಾಂತವಾದರೆ, ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು, ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಾವೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶದನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕು. ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಥಕ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅಧಿಕಾರ ಶಾಂತವಾಗಲು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಸೇವನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ



ಸಂವಹನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು: ಸೂಕ್ತ ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಗುಣಗಳು

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ವರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ವಾಲನೆಯು ಸೂಕ್ತ ಆರ್ಥಿಕಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಗುವಿನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ (ಉದಾ., ಆಹಾರ, ನೀರು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಫ್ತೀನ, ಡಯಾಪರಿಂಗ್) ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದಂತಹ ಇತರ ದ್ವೇಷಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು) ಅದುವಾಲನ ಆರ್ಥಿಕೀಯಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಗುವಿನ ದ್ವೇಷಿಸಿದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸೂಕ್ತ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವದಾಗಿದೆ, ಅದರು ಅವು ಸರಕಾರಾತ್ಮಕ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸರಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವ್ಯಾಖ್ಯಾವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಾಗ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾಗತ್ಯ, ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರ್ಥಿಕೀಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಅವರು ತಲೆಯಿತ್ತಾರೆ.



ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ: ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಜಾಗರೂಕತೆ

ಹಾಜರಾಗಿರುವುದು, ಗಮನಹರಿಸುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದಿರುವುದು



ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಸೂಕ್ತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹಾಜರಾಗಿರುವುದು	ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ - ದೃಷ್ಟಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಜರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯಲ್ಪಡಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ (ಅಂದರೆ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜಿಸಿದೆ) ಹೆಚ್ಚಿ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆನ್ನು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕಂದು ಅವರು ತಲೆಯಿತ್ತಾರೆ."
ಗಮನ	ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಿರಿ, ಮತ್ತು ಅದು ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ."
ಸ್ವೀಡಿಸುವುದು	ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸ್ವೀಡಿಸಿರಿ. ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಸಮಯೋಜಿತವಾಗಿ ವ್ಯತಿಕ್ರಿಯೆಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ನಂಬಲು ತಲೆಯಿತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರ್ಥಿಕೀಯನ್ನು (ಅಂದರೆ, ಅದೇ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ, ಬಾಬಲಿ / ಕಷ್ಪೆ / ಚೆಮ್ಪಿ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೊರಡಿ, ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸಾಫ್ತೀನ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸ್ವೀಡಿಸುವಂತೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. "ನಾನು ನಿಮ್ಮಾಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನನಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದಿರಿ."
ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಸುವುದು	ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಕೆ ಅನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿರಿ. ವ್ಯತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ವ್ಯತಿಕ್ರಿಯೆಸುವ ಸಲವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಷ್ಠಾನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನಂಬಬಲ್ಲೇ."



ಪ್ರತಿ ಮುಸುವಿಗೆ ಸಂವಹನ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಮಾಡುವವರ ನಡುವಿನ ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನವು ಮುಸುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯದಿಂದ ಬಲವಾದ ಮೆದುಳುಗಳು ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಸಲಹೆ 2:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ಗುಣವದಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರ ಸ್ವಾಲೂಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಹಾಜರಿಯವುದು, ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ಸ್ವಂದಿನುವದನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಸಲಹೆ 3:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರಿಂದ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಡಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು).

ಸಲಹೆ 4:

ಸೂಕ್ತ ಆರ್ಥಿಕ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಸಲಹೆ 5:

ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉಂಟಾದ ನಮಯದಲ್ಲಿ (ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೂ ಏರಿ) ಮುಸುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು ಕಲೆಕೆಯ ವೃತ್ತಿಯಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಅಂತಿಮ ಆಯೋಜನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಮೆದುಳುಗಳ ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಮೊದಲೀನಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ್ವಿರುದ್ಧಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಲು ಯಾರನ್ನೂ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ, ಮತ್ತು ಅವರು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶುಂತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯತ್ತ ಮೆದುಳುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನಾಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲ್ಪಡರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಯಥ್ಯಾಗಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ದ್ಯುಹಿಕೆವಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹಾರ ವಾತ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನವಿಡಿ ನಡೆಯಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಮುಸುವಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಬಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ನಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತ್ರಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳ 8 ಮತ್ತು ಅನ್ನಾರ್ಥಿಗಳ ಸೋಧಿರಿ.

ಭಾಗ 2:

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸವಾಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು

ಅಧ್ಯಾಯ 2: ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ: 0 - 12 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.1: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗಳು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.2: 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.3: 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.4: ಉಣಿದ ಹೊರತಾಗಿ : 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 3: ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು: 12 - 24 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.1: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗಳು: 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.2: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.3: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.4: ಉಣಿದ ಹೊರತಾಗಿ: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 4: ದಟ್ಟಗಾಲಿದುವ ವರ್ಷಗಳು: 24 - 36 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗಳು: 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಮುಕ್ತಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.2: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.3: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.4: ಉಣಿದ ಹೊರತಾಗಿ: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬೆಂಬಲಿನುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 5: ಹಿರಿಯ ಮಗು: 36 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 5.1: ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗಳು: 36 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 5.2: ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 5.3: ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 5.4: ಉಣಿದ ಹೊರತಾಗಿ: ಹಿರಿಯ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 2 | ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು
ಹಳೆಯದು

ಒಂದು ತೆಲೆಮಾರಿನವರು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾರೆ; ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನೆರಳು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.”

ಚೈನಾದ ಗಾದೆ

ವಿಭಾಗ 2.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
ಮ್ಯೂಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು

ವಿಭಾಗ 2.2: 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ
ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

ವಿಭಾಗ 2.3: 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ
ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ

ವಿಭಾಗ 2.4: ಉಟಡ ಹೋರತಾಗಿ : 0-12 ತಿಂಗಳ
ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 2.1: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳ ಮಹತ್ವ:

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ, ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಗತಿ ನಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮಗು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಶಿಶುಗಳು ಪಡೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೊಮೇನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಪರಿಚಯ ನೋಡಿ

ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಗ್ರ ನೋಟದ ಉದಾಹರಣೆ (0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು):

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರ	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳು (ಕೌಶಲಗಳು)
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗು ಏಷ್ಟರವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೂ ಸಹ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
 ನೋಟಾರ್ ಸಂಪರ್ಕ ಅರಿವು	ತಾನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗಿಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತಯ್ಯಾರಿಸುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ ದೃಷ್ಟಿ	ಮಗು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ ಆಲಿಸುವಿಕೆ	ತನ್ನ ಕಾಲಸೇದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ನೋಟಾರ್	ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹಾಲು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 2 | ವಿಭಾಗ 2.1: ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೃಲಿಗಲ್ಲಗಳು, 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಅಹಾರವು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಾಗಿ ಸಾಧಾರಣೆಯಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಮೂಲ ಮೃಲಿಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವು ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ನೇನೆಹಿಡಿ: ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯೊಗಿನ ಶಿಶುಗಳ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾರ್ಥಕ ಸಮಯಾವಾಕಾಶ ಇದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಂಜಲಾದ ಸಮಯವೇ ಶಿಶುಗಳ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರದೇಶದಾಧ್ಯಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೀಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೃಲಿಗಲ್ಲಗಳ ಕುರಿತು ಬೇಸಾಗಿ ತಿಳಿದುಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ನೆಲದ ಸಮಯದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಶಿಶುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪನ್ಯಾಸನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು ^{23,24,25,26}:

0-3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಕೊಡಲು ಬದಾಗ ತಲೆಯನ್ನ ಸ್ತನದ ಕಡೆಗೆ/ಬಾಟಲ್ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಹಾಲು ನೀಡಿದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುತ್ತದೆ- ಕೆಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಉಸಿಯಾಗುವಿಕೆ ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ⇒ ಪ್ರತಿ ಥೀಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಸು 60- 180 ಮೀ ಲಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 6 + ಬಾರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ⇒ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನೀಡುಗಳನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಸಂಪರ್ಕ: 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಧ್ವನಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳು ಒಂದ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ⇒ ಹಸಿಪು, ಅನಾಮುಕೂಲತೆ, ನೋಪು, ದಣೆದಂತಹ ವಿವಿಧ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಳಳಗಳನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ⇒ ಅಳಳು ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಮುಖಗಳನ್ನ ನೋಡುವ ಆಸ್ತಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಣಾರ್: 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಹೊಚ್ಚೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಯಾಗ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ⇒ ರೈಗಳನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ತಲುಪಲು ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯುತ್ತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಯಾಗ ಮ್ಯಾಯನ್ನ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ದಿಂಬಿನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬದೆಯುತ್ತದೆ.
ಅರಿವು: 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ರೈಗಳನ್ನ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಜೋಧಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಆಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ⇒ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ನಡುವೆ ,ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತದೆ. ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ನಿರಾವರಿಸಿದಾಗ ತನ್ನ ಮುಂದ ಕಡೆಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಮುಖಗಳನ್ನ ಆಸ್ತಕೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ.
ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ: 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಇತರರನ್ನ ನೋಡುತ್ತದೆ ⇒ ಪರಿಚಿತ ಧ್ವನಿಗಳು, ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಗ್ನತ್ವ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗ, ಪ್ರಚಿನವಾಗ, ಅಷ್ಟಕೊಂಡಾಗ, ಇವ್ವರಿಸಿದಾಗ, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.
ದೃಷ್ಟಿ: 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಬೆನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಯಾಗ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಗಳನ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಕಣ್ಣಗಳನ್ನ ಬಿಟ್ಟುತ್ತದೆ ⇒ 20 ರಿಂದ 25 ಸೆ. ಮೀ (4 ರಿಂದ 10 ಇಂಚು) ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಮುಖಗಳನ್ನ ನೋಡುತ್ತದೆ ⇒ ಇತರರ ಮುಖಗಳನ್ನ ಬಹಳ ಆಸ್ತಕೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ ⇒ ರೈಗಳನ್ನ ನೋಡುತ್ತದೆ
ಆಲಿಸುವಿಕೆ: 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಧ್ವನಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುವ ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನ ಬಿಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಧ್ವನಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಧ್ವನಿ ಹೂರಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು: 23, 24, 25, 26:

3-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳು:

ಹೊಂದಾಡಿಕೆ:



⇒ ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೀಲುತ್ತದೆ.

⇒ ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳು)

⇒ ಪ್ರತಿ ಫೇಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 180 ರಿಂದ 240 ಮಿಲಿ (6 ರಿಂದ 24 ಸೆಕ್ಯೂನ್ಡ್‌ ಕಾಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ

⇒ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುರಿಂದ ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಸಂವಹನ:



⇒ ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ಸರಳ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ವೇವಿಧ್ಯಮಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಬಲ್ ಮಾಡಲು ವಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು
ಮೋಟಾರ್



⇒ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉದ್ಯಂತ್ತದೆ

⇒ ಬೆಂಣಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಕಾಲುಗಳಿಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ತಲುಪಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ

⇒ ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಬದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮುಕಿತುಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಅರಿವು:



⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರಿಜೋಂಧಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ಶ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ (ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ)

⇒ ಕಣ್ಣರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾ

ತ್ವರಿತ:



⇒ ನಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಬಯಸುತ್ತದೆ

⇒ ಸ್ನೇಶ, ಚಪ್ಪರಿಸುವಿಕೆ, ಪ್ರಟಿಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

⇒ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದಾಗ ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ:



⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಾಂಬು ಮಾಡಬಹುದು

⇒ ಪರಿಚೆ ಮುಖಗಳ ಮತ್ತು ಅವನ ಬಾಟಲಿಯಿಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಲು ತಲೆ ತೀರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಲ್ಲಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಆಲಿಸುವಿಕೆ:



⇒ ಪರಿಚೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು "ಬಾಬಾ," ಮಾಮಾ, "ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಹೆಚ್ಚು, ಕಡಿಮೆ, ಮೃದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ

⇒ ದ್ವಾರಾ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು ^{23, 24, 25, 26}:

6-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳು:

ಹೊಂದಾಟಕೆ:



- ⇒ ಚಮಚಡಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಕುಡಿಯವಾಗ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.
- ⇒ ತೆರೆದ ಕರ್ವನಿಂದ ಹಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.
- ⇒ ದೈಸ್ ಕಾಪುವೆ/ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ:



- ⇒ ಕೆಲವು ವರ್ದಗಳಿಗೆ ಸನ್ನಗೆಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ - "ಬ್ಯೂ")
- ⇒ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ ("ನನಗೆ ಕೊಡು__")
- ⇒ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು

ಮೋಟಾರ್:



- ⇒ ಹೆಚ್ಚೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ⇒ ಬೆರಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಏಕಾಗಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ
- ⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು:



- ⇒ ಬೆಷ್ಟು ಚೆ, ಚೆಲನೆ, ಜಿಗಿಯಿವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪರಿಚಿತ ಚಲನಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ದೆಯಲು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಥವಾ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಕಾಣಿಸಿದ್ದರೂ ನಿತ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು

ಭಾವನಾತ್ಮಕ:



- ⇒ ಪರಿಚಿತ ಹಿರಿಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಪರಿಚಿತ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಇತರರ ಮುಖದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು, ಶ್ರಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ವಳಗಳು ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ:



- ⇒ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಲಿರತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಬೆಕ್ಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⇒ ದೇಗಿವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಳಿಸುತ್ತದೆ

ಆಲಿಸುವಿಕೆ:



- ⇒ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವರ್ದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಉದा., ಬಾಟಲ್, ಸ್ವಾನ್).
- ⇒ ಇತರರ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದಗಳು, ದ್ವಾನಿ ಸಂಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಣವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು



ವಿಭಾಗ 2.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳು

0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಮುಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅದರ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. "ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹೇಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಶಬ್ದಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಬಾಂಗಲಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ - ಇದೆಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ನಕೆ ಸಮನ್ವಯ ಇದ್ದರೂ ನಕೆ, ಅದು ಆಹಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಾದ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಗತಿಯು ಈ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ:

ವಯಸ್ಸು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

0 - 3 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಹಿಂಱುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದು ○ ಮಗುವಿಗೆ ದೃಗ್ಗಳನ್ನು ಮುದುಕುಲು ನಕಾಯ ಮಾಡಲು ರೂಟಿಂಗ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ○ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾನ್‌ಡ ಅನುಕೂಲತೆಗಾಗಿ ಆರ್ಯಾರ್ಥಿಕೆಯಾದ ಒಟ್ಟು ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ○ ಪ್ರತಿ ಏರದು ನಾಲ್ಕು ಗಂಡೆಗಳಿಗೆ ಮೇಲು ಆಹಾರ ನೇರಿಸುವುದು. ○ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 30 ರಿಂದ 120 ಮಿಲಿ (1 ರಿಂದ 4 ಬೆನ್ಸ್) ದೃವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ○ ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಘಾಮುಲಾವನ್ನು ತ್ರೈನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಂಗಲಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಬದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
3 - 6 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ○ ಶೈಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಱುವುದು. ○ ಆರ್ಯಾರ್ಥಿಕೆಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾದ ನ್ಯಾನ್‌ಡಲ್ಲಿರುವುದು. ○ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ರಿಂದ 180 ರಿಂದ 240 ಮಿಲಿ (6 ರಿಂದ 8 ಫ್ಲೆ. z ನ್ಸ್.) ದೃವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ○ ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಘಾಮುಲಾದ ಮೂಲಕ ಬದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾನಂದಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
6 - 9 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಫೇಡಿಂಗ್ ಕ್ಲಿಪ್‌ಲೆಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವರ್ಚಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ○ ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ○ ಕುರ್ಚೆ ಅಥವಾ ಫೀಡರ್ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ನ್ಯಾನ್‌ಡಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು. ○ ಮೆದು ಪ್ರೂರಿಗಳು, ಮುದುವಾದ ಹಿನ್ನಕಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ನಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ○ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕರ್ವನಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯುವುದು ○ ಆರಂಭಿಕ ಅಗಿಯಲು ಮಾದರಿಗಳು ಹೃಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ○ ಉಂಟಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ / ದೃವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
9 - 12 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೆರಳು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಂಗಲ್ ಅಥವಾ ಕರ್ವ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ○ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಚೇಳಿಲ್ ಆಹಾರಗಳಂತಹ ವಿಭಿನ್ನ ಚೆಕ್ಕೆ ರ್ಹ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ○ ಒಂದುಗಳು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು

- ನಾಲ್ಕಿಗೆ ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಸುವುದು
- ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುಧ್ಯ ಅಗಿಯಿವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಉಣಿದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ / ದೃವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂಜ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಮನುವನು ಆಹಾರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ತುನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿಕಾಂಶದ ಉತ್ತಮ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಘನವಾದ, ನಂಷ್ಟಾಣ ಆಹಾರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಹೀಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸರಿಸುಮಾರು ಯಾವಾಗೆ ಸಂಭವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆರ್ಪ್ತಕೆದಾರರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಖಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಘನ ಆಹಾರಗಳ ಪರಿಚಯ, ಕರ್ಪ್ ಸುಡಿಯುವುದು, ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ)

ಒಬ್ಬ ಆರ್ಪ್ತಕೆದಾರ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶೀಶು ಪರಸ್ಪರ ನೇರಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಿರುನಗೆ.



ಸ್ತುನ್ನಾಂದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 4 ಅನ್ನ ನೋಡಿ.

ಬಾಟಲಿಗಳು, ಕರ್ಪ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ ಅನ್ನ ನೋಡಿ.

ತ್ವರಿತ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9 ಏ ಯಲ್ಲಿ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಟ್ ಪ್ರೋಮ್ಲೇನ್ ನೋಡಿ.



ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್

0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಕಾಂಶದ ಬಹುಂಾಲನ್ನು ದೃವಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ (ಅಂದರೆ, ಎಡ ಹಾಯ, ಘಾಮುಲಾ). ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ನನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ದೃವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್ ಅನ್ನ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮತ್ತು ಕರ್ಪ್ ಬಳಸಿ ದೃವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

12 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕರ್ಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯ 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕನಿಂದೆ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯ, 12-18 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನಂಷ್ಟಾಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸುವುದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನು ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ಸ್ತುನ್ನಾಂದವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.



ಬಾಟಲಿ ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆರ್ಥಿಕದಾರ ಮತ್ತು ಮಗು ಒಬ್ಬರನ್ನೇ ಒಬ್ಬರನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕನ ನಡೆಸಲು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಷೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯ.



ಬಾಟಲಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳು:

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊಳೆತ ಮತ್ತು ವಿರೂಪತೆಯಿಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ನೋಯಿತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಉಣಿ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನೀಲಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕರ್ಕಾಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲೆಯಿವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.



0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ.

ವಯಸ್ಸು	ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಘಾರುವಾ ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ
0-3 ವಾರಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು	ಪ್ರತಿ ಏರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 30-90 ಮಿಲಿ (1 ರಿಂದ 3 ಪೈನ್ಸ್) ಒಬ್ಬ 240-720 ಮಿಲಿ (8 ರಿಂದ 24 ಪೈನ್ಸ್.)
3 ವಾರಗಳು- 3 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಆರಿಂದ ಎಂಟು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು	90-120 ಮಿಲಿ (3 ರಿಂದ 4 ಪೈನ್ಸ್) ಒಬ್ಬ 720-960 ಮಿಲಿ (24 ರಿಂದ 32 ಪೈನ್ಸ್.)
3-6 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುರಿಂದ ಆರು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು	120-240 ಮಿಲಿ (4 ರಿಂದ 8 ಪೈನ್ಸ್.) ಒಬ್ಬ 720-960 ಮಿಲಿ (24 ರಿಂದ 32 ಪೈನ್ಸ್.)
6-9 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು	180-240 ಮಿಲಿ (6 ರಿಂದ 8 ಪೈನ್ಸ್.) ಒಬ್ಬ 960 ಮಿಲಿ (32 ಪೈನ್ಸ್.)
9-12 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು	210-240 ಮಿಲಿ (7 ರಿಂದ 8 ಪೈನ್ಸ್.) ಒಬ್ಬ 720 ಮಿಲಿ (24 ಪೈನ್ಸ್.)
12+ ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ	120 ಮಿಲಿ (4 ಪೈನ್ಸ್.) ಹನ್ನೆ / ನೋಯಾ / ಹಾಲು / ಮೊಸರು

ಆರ್ಥಕೆದಾರ ಎಚ್‌ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಂದ ಬಾಟಲ್
ನವಜಾತ ಶೀಶುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು
ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸಂತೋಷ, ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗೆ
ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು

ಮಗುವನ್ನು ಬಾಟಲಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಿಡಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವೆಂದರೆ 12-18 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವೆ. ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಕೆಲವು ಹಂತಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು 12ನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಆರು ತಿಂಗಳು ಇರುವಾಗಲೇ ಕರ್ವ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕರ್ವ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಮಗು ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಕುರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ನಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆತಿರಬೇಕು.

ಮಗು ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

ಸ್ವಯಂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಕರ್ವ ಕುಡಿಯವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು ²⁷:

- ① ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಮಗು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಾನೇ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದ್ದರೇ, ಹೊನ ವ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೇ, ಅಥವಾ ಹೊನ ಕೋಣೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಬ್ಬಿದ್ದರೇ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೇ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರ್ಥಕೆದಾರರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೇ, ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ . ಹೀಗಾಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಬೇಕು.

- ② ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಕರ್ಪೋ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಲು ನಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆಕ್ಕು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಾರುವಂಬಿನಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದಲು ಮತ್ತು ಆಡಲು ಖಾಲಿ ಕರ್ಪೋನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕ್ಯಾಗೆ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಕರ್ಪೋ ಹಿಡಿಯಲು ನಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ನಷ್ಟಿ ವೃಮಾಣದ ದೃವಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಬರೆಯಾಗಿಸಿ. ಈ ಶ್ರೀಯೆಯನ್ನು ಹಾರುವಂಬಿಸಲು ಹ್ಯಾಂಡ್ಲೋಗ್ಜೊಂಡಿನ ಕರ್ಪೋಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನಹಾಯ ಕೆವಾಗುತ್ತೇವೆ.
- ③ ಒಂದು ದ್ವಾನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರೆದ ಕರ್ಪೋ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿದ ಸಿಸ್ಟೆ ಕರ್ಪೋ ನೀಡಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಿ. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ವೃತ್ತಿದಿನ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕರ್ಪೋ ನೀಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ದೃವದ ವೃಮಾಣವನ್ನು ವೃತ್ತಿವಾರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ನಂತರ ಬರು ಬರುತ್ತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸೇವಿಸುವ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ವೃಮಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ④ ಸ್ವಿರತೆ ಮುಖ್ಯ.. . ಪ್ರತಿದಿನ ಆಯ್ದು ಒಂದೇ ಆಹಾರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೇ ಕರ್ಪೋನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.
- ⑤ ಸಂಪರ್ಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಒಂದು ಕರ್ಪೋಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ⑥ ಶಿಶುಗಳ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸಲು (ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು) ಹೀರುವಿಕೆಯು ಸಹಾಯಕವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೀರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೊಳೆಲುವ ಕರ್ಪೋಗಳು, ಘಾಸಿಫೇಯರ್ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ⑦ ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ವಿಶೇಷ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು: ವಿಶೇಷ ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಸುಂದರವಾದ (ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ), ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಸ್ನೇತಃ ಹಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ.

ಕರ್ಪೋ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.

0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೊಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಹುವಾಲನ್ನು ದೃವಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲುತ್ತಾರೆ (ಅಂದರೆ, ಎದೆ ಹಾಲು, ಘಾಮುಲಾ). ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ತುನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ದೃವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಬಾಟಲ್ ಥೀಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಕರ್ಪೋ ಬಳಸಿ ದೃವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ 6-9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೋನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು ಹೊನ ಕೆರೆಲ್ಲ್ಯಾಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಕರ್ಪೋ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಕರ್ಪೋ ಕುಡಿಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಿದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ 12 ತಿಂಗಳು ಆದ ನಂತರ), ಇದು ಕರ್ಪೋ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಬಾಟಲ್ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕರ್ಪೋ ಕುಡಿಯಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



12 ತಿಂಗಳ ಹುತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳು ಸ್ತುನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗಳಿಂದ ಕರ್ಪಾಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕುಚಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಈಗ ತಾನೇ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರಿಂದ ಅದು ಕುಡಿಯಲು ದೃವಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ನುರಿತವನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅದರ ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಪ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

- ① **ಸಾರಕ್ಕು ಅಭಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿ.** ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೌದಲು ಮಗುವಿನ ಕ್ಯಾಗೆ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಅದಲು ಮತ್ತು ಕಪ್ ಅನ್ನೇರಿಸಲು ಸಾರಕ್ಕು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಗೆ ಖಾಲಿ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.
- ② **ಚಿಕ್ಕ, ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ:** ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃವವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಮೌದಲಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ದೃವ ನೀಡಿ. ದಪ್ಪವಾದ ದೃವಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ, ಮಗುವಿಗೆ ದೃವವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ③ **ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.** ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೆಳ್ಳಿ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃವವನ್ನು ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಪ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.
- ④ **ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಪ್ ನೀಡಿ.** ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಕ್ಯಾಯನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗೆ ಮುದುವಾದ ಹಿಡಿಕೆ ಇರುವ ಮುಂಚಿದ ಕಪ್ ಅನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ.
- ⑤ **ಸ್ಥಿರತೆ ಮುಖ್ಯ:** ಪ್ರತಿದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೇ ಕಪ್ ಅನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.
- ⑥ **ಸಂವಹನ ಮುಖ್ಯ:** ಮಗು ಕಪ್ ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಸಾಮಧ್ಯದೇನು. ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.



ರವೊ ಮೂಲಕ ಪ್ರದಿಯುವ ಕೌಶಲವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ಸರಿಸುವಾದು ಮೂರರಿಂದ ಆದ್ಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ವ ಮೂಲಕ ಪ್ರದಿಯುವದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಹೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಫ್ರೆ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆರ್ಪದೊರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.

0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಏಷಾಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿತತ್ವಾರೆ. ಜೀವನದ ಮೌದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದರ ದೃವಗಳ ಸೇವನೆಯು ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಘನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಅನೇಕ ಹೊಸ ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಹೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.

ಮನು ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಮನುವಿಗೆ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಹೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮನುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿದ್ದಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮನುವಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮನುವು ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಮನುವಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೌದಲ ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಕರ್ವ ಪ್ರದಿಯುವಿಕೆಯಿಂತೆಯೇ ಮನು ಸಣ್ಣ ವ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಣ್ಣಿಕಾಂಶದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಅಭಿವಾ ಎದೆ ಕಾಲು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ತಾನೇ ಒಂದು ಮನು ಘನವನ್ನು ಹೇಳಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸೇವಿಸುವ ವ್ರಮಾಣ ಕೆಡಿಮೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ವ್ರಮಾಣವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮನು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ದೊಡ್ಡ ವ್ರಮಾಣದ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಿ.



ಹಾಲನ್ ಮಾಡುವವರು ಕಲವಾದು ಯಿವ ಹೊಸ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇಡುತ್ತಾರೆ.



ಮಗು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸುವ ವೃತ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಮತ್ತು ಇದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಸರಾಸರಿ, ಶಿಶುಗಳು ಸುಮಾರು 2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗೆ ಅವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅರ್ವಕೆದಾರರಿಂದ ಹಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಘನ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ

6 ತಿಂಗಳುಗಳು

1-2 ಲಾಂಟ (ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ)



840-960 ml

ದಿನಕ್ಕೆ ಹಾಲು(ಸರಾಸರಿ)



30-60 g

ಶಿಶು ಆಹಾರ (1 ಲಾಂಟ)

7-9 ತಿಂಗಳುಗಳು

2-3 ಲಾಂಟ (ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ)



840-960 ml

ದಿನಕ್ಕೆ ಹಾಲು(ಸರಾಸರಿ)

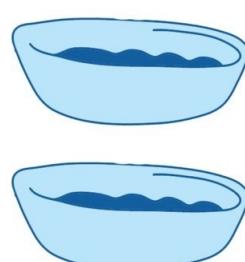


56-112 g

ಶಿಶು ಆಹಾರ (1 ಲಾಂಟ)

10-12 ತಿಂಗಳುಗಳು

3 ಲಾಂಟ (ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ)



540-720 ml

ದಿನಕ್ಕೆ ಹಾಲು(ಸರಾಸರಿ)



112-168 g

ಶಿಶು ಆಹಾರ (1 ಲಾಂಟ)



ಫೆನ್ ಆಕಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

- ① **ಸಾರಕ್ಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.** ಮಗುವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳುವ ವೇದಲು ಆಕಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಾಕೆಟ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಗು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಆಕಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಆಕಾರವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಾಸನೆಯು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ನೀಡುವ ಆಕಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ② **ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬತ್ತದ ರಹಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.** ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಸ ಕೋಣಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಳುತ್ತಿದ್ದರೆ. ವಾರಧಮಿಕ ಆರ್ಯಕೆದಾರ ಆ ದಿನ ಇಲ್ಲಿದಿದ್ದರೇ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನವಾಗಿದ್ದರೇ, ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಕಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಡಿ.
- ③ **ಆಕಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೇರವಾಗಿ ಕುಚಿತಿರಲಿ.** ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದೊಂದಿಗೆ ಕುಚೀಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ④ **ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ.** ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಆಕಾರದ ಕುರಿತು ಅಲಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಮುಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಶ್ರೀಯೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೀ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ವ್ರಮಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ. ಆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಶ್ರೀಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ⑤ **ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.** ನೀವು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೇರಿ ತಿನ್ನಿ. ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಶ್ಯಾಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುಗಳು ನೋಡುವ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ⑥ **ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯವ ಚಮಚೆಯನ್ನು ನೀಡಿ:** ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಾಳಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚೆ. ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಶುಧ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಘನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೆಕ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು.
- ⑦ **ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ:** ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಫೆನ್ ಆಕಾರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.
- ⑧ **ಸಂಪರ್ಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ:** ಮಗುವು ಫೆನ್ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಪಾಲನ್ ಮಾಡುವವರು ಹಲವಾರು ಯುವ ಹೇಳಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಫೆನ್ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಂಬೇ ಶಿಶುಗಳ ತಮ್ಮ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಂದ ನೀಡಿದಾಗ ಚಮಚದ ರುಚಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಫೆನ್ ಆಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.





ಮತ್ತು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಬೆ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಚಿಸಲು ಇಷ್ಟೆ ಹಬುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವರು ಬೇಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಶಿಶುಗಳು ನಂಬಲಾಗಿದ್ದವು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೆಕ್ಕಾವಿಲ್ಲದವು ಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಲೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತೆರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳು ಅನೇಕ ಹೊಸ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಗ್ರೇ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಘನ ಆಹಾರಗಳಿಂತಹ ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಲು ಮಗು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕೌಶಲವನ್ನು ನಾಧಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೂಂದು ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯು ಆಹಾರ ಕೌಶಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ② ಫೀಡಿಂಗ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶಿಶುಗಳು ಕರ್ಕ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಿರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಅಂದು ಪ್ರಯೋಜಿಸಲು ಅಧಿಕಾರಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.
- ③ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀಡಬೇಕೆಂದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕರ್ಕ ಕುಡಿಯುವುದು, ಘನ ಆಹಾರಗಳ ನೇರನೆ) ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ④ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಭಿರುಚಿಗಳು ವಿಸ್ತರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೇರಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅದರ ಅಸ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತವು ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.



ವಿಭಾಗ 2.3: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ

ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮಹತ್ವ

ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಬಹುದು.



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಅನೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

- ✓ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
- ✓ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯೋಜಿತ ಆಹಾರ
- ✓ ವಿಭಿನ್ನ ಉಪಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಉತ್ತಮ ವೋಲಿಕ ಸೇವನೆ
- ✓ ಸುಧಾರಿತ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೋಡಣೆ
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ✓ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗೆ, ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಅನೇಕ ಅಧಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- Ø ಅಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಆಹಾರ
- Ø ವಿಭಿನ್ನ ಉಪಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- Ø ವೋಲಿಕ ಸೇವನೆ ಅಸಮರ್ಥ
- Ø ಕಳಪೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೋಡಣೆ
- Ø ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ
- Ø ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕಳಪೆಯಾಗಿರುವಾಗೆ, ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.



ಈ ವಿಭಾಗವು ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಸ್ಥಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಾಗವು 6-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಚೆಮಚೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತರು ಎಂಬುದರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು:

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಕಳಪ ಸ್ಥಾನದ ಅಪಾಯಗಳು
↑ ಥೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಕತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು	↓ ಥೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಕತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು
↑ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.	↓ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
↑ ಥೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು	↓ ಥೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
↑ ಮಗುವು ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ.	↓ ಮಗುವು ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವದಿಲ್ಲ.
↑ ಮಗುವಿನ ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ತಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು	↓ ಮಗುವಿನ ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ತಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
↑ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು.	↓ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಕಳದೆ ಆಗಿರುವುದು.
↓ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.	↑ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.



ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವನು ಜಿಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಸಾಫ್ಟನೆವನ್ನು ಅಭಾಷಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



0- 12ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗೆ

ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:



ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?



ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?



ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿಯತ್ತದೆಯೇ?



ಬಾಟಲಿಯ ಹರಿವು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆಯೇ??



ಗುರುತ್ವವು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ?

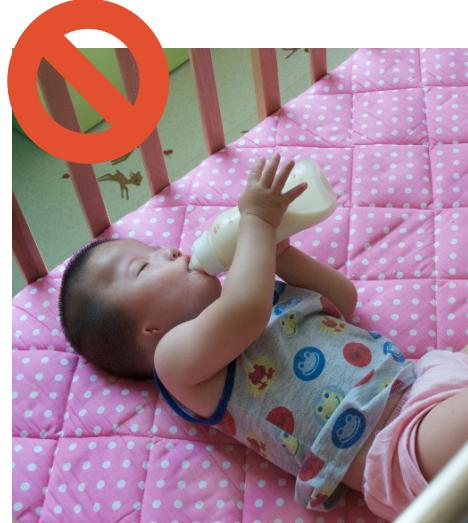
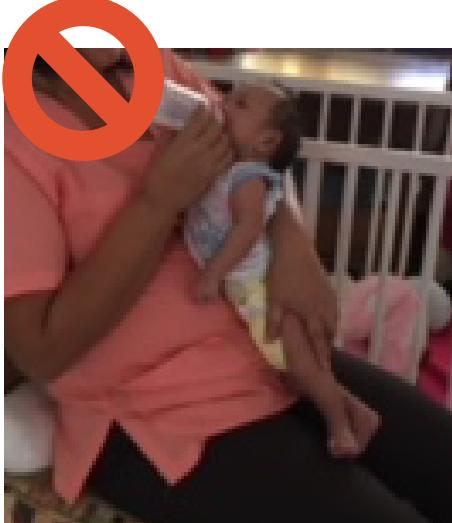


ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡರ್ / ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಇತರ ವ್ಯೋಮ್ಯತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು:

- ① ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು? ದೊಡ್ಡ ಮಗುವನ್ನು ತೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಲಾಗಬಹುದು.
- ② ಮಗು ಶ್ರೀಂಭಾಲಿ ಆಗಿದೆಯೇ? ದುಬಳ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ③ ಮಗುವು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ?? ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ④ ಮಗು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ⑤ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗೆಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮೆಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಕೆಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗೆಟ್ಟುವ ಮಗು ಕೆಳಪೆ ಪ್ರೋಫೆಂಟ್, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದುಬಳ ಆಕಾರದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ.

ಬಾಟಲ್ ಫೈಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ನೊಂಟಿಕ್ಕೆಂತ ಎತ್ತರದಿಂದ ಎತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಅರ್ಧಕೆರಿಕೆ ತೋಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೇನ್‌ಬೆನ್‌ಗಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ಮಗುವನ್ನು ಆರ್ಯಾರ್ ಮಾಡುವವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಕ್ತಿರಿದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ
- ನೊಂಟ ಸ್ಪ್ಲಿಟ್ ಬಾಗುತ್ತದೆ

ಕಚ್ಚೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂಡಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಮಗುವಿನ ನೊಂಟವು ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗುವಿನ ಹಿಂಭಾಗವು ಕಮಾನು
- ಬಾಟಲೀಗೆ ವ್ರೇಡೆಶಿವಿಲ್ಲದೆ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ವಿಸ್ತೃತ ತಲೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಿಸುತ್ತೇ ತಿರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಕಚ್ಚೆ ಸ್ಥಾನ

- ಬೇಬಿ ಆಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಂಬಲಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿದೆ
- ಯಾವುದೇ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಇಲ್ಲ
- ಈ ಸ್ಥಾನವು ತುಂಬಾ ಅಧಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ಎಂದಿಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಂಬಲಿಯಾಗಿ ಮಲಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ
- ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಜರಿರಬೇಕು



ಅರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಂಬಲಿಗಾಗಿ ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡುವ ವಾಮುಖ್ಯತೆ:

ಮುಂಚಿತ ಚೆಮಚ ಫೈಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಬೇಬಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಂಬಲಿತ ಶುಚಿ ಮತ್ತು ನೇರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ತಲೆ, ಶುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟಪು ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ದಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಹಾದಗೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟ ಮೆತ್ತೆಗೆಂಟೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಅಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಬ್ರೇನಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಶುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ತಲೆ ಮತ್ತು ಶುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂಡಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ಜೇರ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಳಪೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಬೇಬಿ ಅಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ನಮತಟ್ಟಾಗಿ ಮಲಗಿದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಶುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಜೆನ್ ಅನ್ನ ತುಂಬಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ತೋಳುಗಳು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವಳ ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟ ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ದೇಹವು ಅವಳ ಆರ್ಯತೆದಾರರ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ



ನೆನಪಿದಿ: ಫೈಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶಿ ಸೊಂತು, ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕಳಪೆ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಕೌಶಲಗಳಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಇದು ಆರ್ಯತೆದಾರರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ನಡುವಿನ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್, ಚಮಚ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಕ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ತನ್ನ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಥನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿದಾಗ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

 ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ವ್ಯಯಾಪ್ತಿಸುವುದು ನಾರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಾಪ್ತಿಸಬೇಕು.

0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳು ಒಂದೇ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಬಹುದು.

ತೊಟ್ಟಿಲು ಭಂಗಿ:

ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೊಳಿನ ಪಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ತೊಳುಗಳು ಮತ್ತು ಏದೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಅವನ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅರ್ಥಾತ್ ಉತ್ತಮವಾದದ್ವು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು



ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ವು:

- 0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು
- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಂಗಿಯ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಿಶುಗಳು (ಉತ್ತಮ, ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಲು ಮತ್ತು ಉಳಿಯಲು)
- ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುವ (ಶಾಂತವಾದ) ಶಿಶುಗಳು

ಮಗ್ನಿಲಿಗೆ ಮಲಗುವ ಭಂಗಿ:

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ದೇಹ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರತ್ತೇ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ದಿಂಬು / ಪುರಣ್ಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡ ಕಾಲುಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಇಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಅವಳ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಅರ್ಥಾತ್ ಉತ್ತಮವಾದದ್ವು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು
- ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಬಾಯಿಂದ ದೃವವನ್ನು ಸೋರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು
- ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (ಅಂದರೆ, ಬೆಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು, ಸಿಂಚೋರ್ವೊಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಅಲ್ಯೂಝಾಲ್ / ಮಾದರ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಸ್ಪೋಜರ್ ಆದ ಮಕ್ಕಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಆಗಾಗ್ನಿ ಉಗುಳವುದು ಅಥವಾ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗೊಂದಿಗೆ ನೋವೆ / ಅಸ್ಟ್ರಾಫ್ರೆಂಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (GER / GERD)
- ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುಗಳು
- ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು

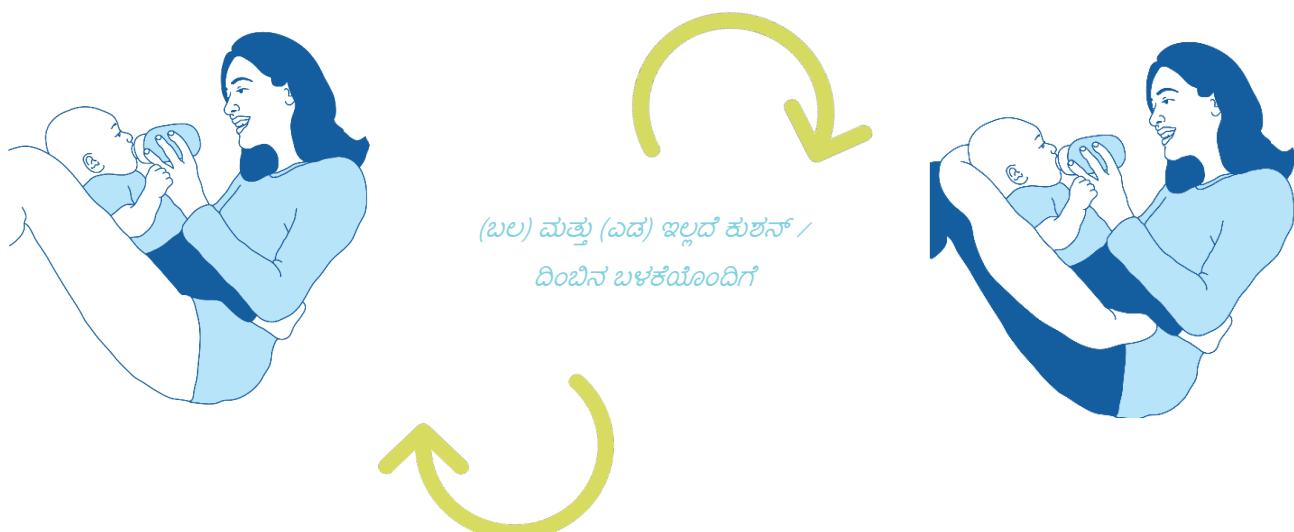
ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಾನ (ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ದಿಂಬುಗಳು/ಕುಂಜ್ ಮೇಲೆ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ (ಅಥವಾ ಟವೆಲ್, ಕುಶನ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಇರಿಸಿ. ಬೇಬಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ದಿಂಬುಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಂಚ, ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಗೊಡೆಯಂತಹ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು
- ಆಗಾಗ್ನಿ ಉಗುಳವುದು ಅಥವಾ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗೊಂದಿಗೆ ನೋವೆ / ಅಸ್ಟ್ರಾಫ್ರೆಂಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (GER / GERD)
- ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಆರ್ಪೆದೊರರು



ನೇರವಾಗಿ ಕುಚಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುಚಿಯಲ್ಲಿ)



ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ಆನನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುಚಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಬಾಟಲಿ, ಕರ್ಪೊ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚೆಮಚ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮಗು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆನನ ಅಥವಾ ಕುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಬಳಸುವುದು ಮಗುವನ್ನು ಆಕಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ವಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಪೊಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 6-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆಳ್ಳಿನ ಮಕ್ಕಳು; ಚೆಮಚ ಆಕಾರ, ಬೆರಳು ಆಕಾರ, ಕರ್ಪೊ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು, ಬಾಟಲ್ ಆಕಾರ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 6-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಕುಚಿ ಅಥವಾ ಆನನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಕುಚಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಹುತ್ತಿಗೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದು^{28,29}

ಸ್ಥಾಡಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಆಕಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವ ಕಾರಣಗಳು:

- ಇದರಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಚಕಿತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಫಲಿತದಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಬೆಂಬಲಿನ ಅಪ್ಪುಗೆಯಂತೆ ಭಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಮಲಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು ಕಂಬಳಿ, ಓವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಅದು 101 ನೆಂಟೆಮೀಟರ್ (40 ಇಂಚು) ಗಾತ್ರ ಉದ್ದ್ಯಾದ 101 ನೆಂಟೆಮೀಟರ್ (40 ಇಂಚು) ಗಾತ್ರ ಆಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ನಿಸಲಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಡುಕಿ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು : 0-4 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ



ಆರ್ಥರ್ ಮಾಡುವವನು ಸುಂದರವಾಗಿ ತಂಗಾಡುತ್ತಿರುವ ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ.

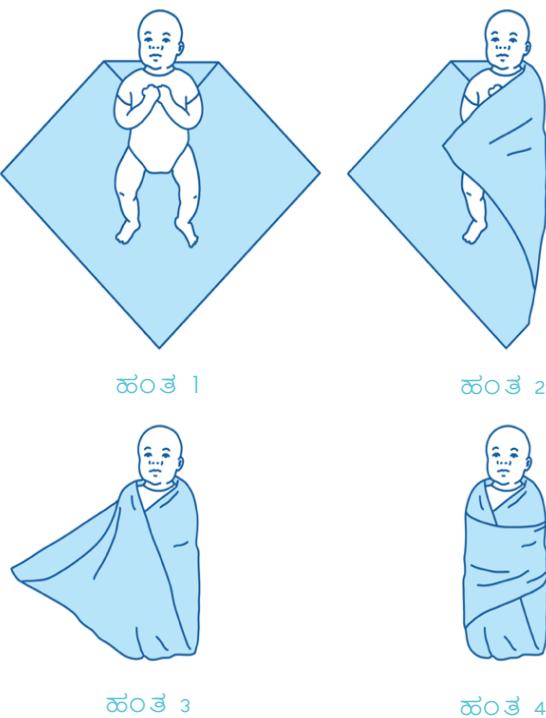
ಇವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 0-4 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳು
- ಆಹಾರ ನೇವನೆಯ ನಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವರೀತ ದಣಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು, ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಅಲ್ಬ್ಯೋಹಾಲ್ / ಮಾದರ ದೃವ್ಯಾಗಳಿಗೆ ಎಕ್ಸಪ್ರೋಜರ್ ಆದ ಮಕ್ಕಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಥೀಡಿಂಗ್ ನಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು
- ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುಗಳು
- ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಬೆಂಜಿಬೀಳುವ ಶಿಶುಗಳು

ನೆನೆಟಿನಲ್ಲಿದೆಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ಮಗುವನ್ನು ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೂತ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೂತ್ರವಾಗ ಸೊಂಟದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗವನ್ನು ಬೀಡಿ.
- ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಶ್ರೀಯೆಯ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿದರೇ, ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೇ ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಂಬಳಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ಅನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗೆ ಪಯಾರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಮಯದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಬಾರದು - ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ನಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಶಿಶುಗಳು ನಿರ್ದೇಗೆ ಮನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸುತ್ತುವಿಕೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮಗಳು



ಹಂತ 1: ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ (ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ) ಎರಡು ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಜ್ರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿ ಹಾಕಿ. 10 ರಿಂದ 16 ಸೆಂ. ಮೀ (4 ರಿಂದ 6 ಇಂಚ್) ಕಂಬಳಿಯ ಮೇಲಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹದರ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಈಗ ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೆ ಕಂಬಳಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಅವನ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಕಂಬಳಿಯ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗೆ ಸ್ನಿಗ್ಂಟ್ ಟೆಕ್. ಅವನ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿ (ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ “ಕಪ್ಪು ಕಾಲುಗಳು”) ಮತ್ತು ಅವನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ನೇರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಅದು ಸೊಂಟದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹಂತ 2: ಕಂಬಳಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಎದೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತುವ ಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಂತ 3: ಕಂಬಳಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಅವನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಂತ 4: ಮುಂಭಾಗದ ಜೇಬಿಗೆ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ



0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್:

ಉಸಿರುಗೆಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 0-6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು 6-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಾನೀಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ :

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ:

- ತಲೆ ಮಧ್ಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ದೇಹವು ತೊಗಾಡುತ್ತದೆ (0-4 ತಿಂಗಳುಗಳು)
- ಗಲ್ಪವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ.
- ಭುಜಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಆರ್ಪಕೆದಾರರ ದೇಹ, ತೊಳಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆ ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟವು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು

6-12 ತಿಂಗಳ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್

6-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮುಗುವಿಗೆ:

- ಸೊಂಟವು 90 ದಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
- ದೇಹ ನೆಟ್‌ಗೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಶುಚಿಯಿಂದ ಜನ್ಮಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿನಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
- ಖುಜಗಳು ಮಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
- ತಲೆಯು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಗಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ತಟಸ್ತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಳಗಳು 90 ದಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ವಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆಹಾರದಿನಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಳದೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸವಾಲಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿವಲ್ಲಿ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ನುರಿತವರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿದಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮುಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಿಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ② ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮುಗುವನ್ನು ಇರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದ ಬೆಂಬಲವು ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಯಶಸ್ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ③ ವಾಲನೆಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ದುಮಾಡಲು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಗುವಿನ ವ್ಯೇಯತ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಪ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.



ವಿಭಾಗ 2.4 : ಉಣಿದ ಹೊರತಾಗಿ ಮನುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮನು

ಮನುವೀಗೆ ಅದರ ಜೀವನದ ಹೊಡಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ದ್ವಿನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಕೆರಾರೋಂದಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಲೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮನುವಿನ ಜೀವನದ ಹೊಡಲ ವರ್ಣದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ - ಫೆಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನಾವು ಸರಳವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು

ಮನುವಿನ ಮೋಟಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಮನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಶಕ್ತವಾದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಎರಡನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದಧ್ರು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮನುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಫೆಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿದಂತೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಶಿಶುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೆಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ತಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗನೆ ಪರಿಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದೃಷ್ಟಿ) ಚಲನವಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ)
ಉಮ್ಮೆ ಸಮಯ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ ಉಮ್ಮೆ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮನುವನ್ನು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ (ಮೇಲ್ಮೈಚಾರಣೆ). ⇒ ಮನುವೀಗೆ ನೋಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಆಟಕೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಡಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಅದು ಅನಂದದಾಯಿಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ ಕಂಬಳಿ, ಉಪರ್ವೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ⇒ ನಿಮ್ಮ ಮನುವೀಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಳು ತೊಂದರೆ ಪಡ್ಡಿದ್ದರೇ. ಮನುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನು ಇನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅದರೆ ಅದು ಇನ್ನು ಅಷ್ಟೂಂದು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ⇒ ದಿನವಿಡಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಯವನ್ನು (ಉಮ್ಮೆ ಸಮಯ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದೆ.
	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮನುವಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಷ್ಟತಂತ್ರ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದ್ವಿನಂದಿನ ಆಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಡುವ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಡಲ ವೈರ್ತನ್ಶಾಹಿಸಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅವಶ್ಯ ಕಲಿಯಬಹುದು.
ಕುಳಿತು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಆಡುವ ಆಟಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ⇒ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದು ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಕಿ (ಅದರ ಮುಂದೆ, ಅದರ ಏಡ / ಬಲ ಬರಿಗಳಿಗೆ, ಅದರ ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ). ಮತ್ತು ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲವಲು ಮಗುವನ್ನು ವೈರ್ತನ್ಶಾಹಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಂಬಕನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ⇒ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ⇒ ಉಟಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಲವಲುವುದು ನೀವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ⇒ ಹೇಳಲ್ ಅಥವಾ ಮಂಚ ಅಥವಾ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ವರಸ್ಪರ ಸಂಬಹಣ ನಡೆಸುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
ತಲವಲುವುದು, ಗೃಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವು ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ವರ್ವಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವೆಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು / ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವು ಇರಿಸಲಾದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು / ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲವಲು ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರಾನವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಡಲು ವ್ಯಯಕ್ಕಿಂತಿ. ⇒ ಒಮ್ಮೆ ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗೃಹಿಸಿ, ತಲುಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೇ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂತಿರಿಸಲು ವೈರ್ತನ್ಶಾಹಿಸಿ. ⇒ “ಜಂಗಲ್ ಜಿಮ್ನೆಸಂತಹ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳು ತಲವಲು ಮತ್ತು ಗೃಹಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲು ಅಡ್ಡತ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ ⇒ ಬೆರಳಿಸಿಂದ ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ.
ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಆಟ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈ ಚಲನೆಯನ್ನು ವೈರ್ತನ್ಶಾಹಿಸಿ. ⇒ ಸಣ್ಣ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಟೇನರ್, ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಂಟೇನರ್, ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಗೆ / ಹೊರಗೆ ಸರಿಸಲು ಬಿಡಿ. ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಚುಪ್ಪುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾದಿ. ⇒ ದೊಡ್ಡ ಶಭ್ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಆಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾದಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹರಿವಾಣಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಡಿಯುವುದನ್ನು ವೈರ್ತನ್ಶಾಹಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚೆರಳು ಬಳಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೆರಳು ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿ.

ಈ ಯುವ ಮನು ದೃಢವಾಗಿ ಪದೆಯುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೇಯಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟೆಪ್ಲಿ
ಸಮಯವನ್ನು ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ
ಅನಂದಿಸುತ್ತಿದೆ



ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೆ

ಮನುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ವ್ಯತೀದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಲೆಯವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಟ. ಇದರಿಂದ ಮನುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಣಿಸಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಸರವನ್ನು ತಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನು ಬಲವಾದ ಮೆಚ್ಚನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೆಯ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೋಡುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮನುವಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್, ಜಂಗಲ್ ಜಿವ್ ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೊಡಿ, ಅಥವಿಗೆ ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ⇒ ಮನುವಿನ ಮುಂದೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲವು ಯಾರುತ್ತಿಸಿ (ಅದರ ಮುಖದಿಂದ ಸುಮಾರು 30 ಸೆ.ಮೀ ಅಂದರೆ 12 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ), ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆ ಕಡೆ ಆ ಕಡೆ ಚಲಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂತಹ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕತ್ವ ಸರಿಸಿ. ಮನುವು ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ. ⇒ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮರೆಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮುಡುತ್ತಲು ಮನುವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಓದುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ, ಮನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮನುವಿನ ಸುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ⇒ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಕವನಗಳು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಙ್ಗಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ಕಂಡೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅಥವಾ ಹೇಳಿ. ⇒ ನಿಯತೆಕಾಲೀಕೆಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತತ್ತ್ವರಿಸಿ ಅಥವಾ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡಿ. ⇒ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ನೀವು ನೋಡುವ ಜನರನ್ನು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ, ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ⇒ ನೀವು ಮನುವಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿಕೊಂಡಿರಿಸಿ.
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಡುವ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮನುವಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ⇒ ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಮಾಣೆಯ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇಮ್ಮಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಸ್ಸರ ಕನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಹೀರ್-ಎ-ಬೂ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಟ್ ಕೇರ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಅಡಿ. ⇒ ಶಿಶುಗಳು ಫಂಟೆಗಳು, ಬೆಂಡುಗಳು, ತಾಗಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಟಕೆಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಬಾರ್ಕಗಳು, ರಂಗಳು, ಚಮಚಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹರಿವಾಣಗಳು, ಟೇಂಧರ್, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕನ್ಸ್ಟಿಗಳು, ಆಟಕೆ ಕಾರುಗಳು, ಸಾಫ್ ಟಿಂಗ್ ರಂಗಗಳು, ಕೀರಿಲು ಆಟಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಅನುಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮುದುಗ ಬ್ಲಾಕ್‌ಷೆಂಡಿಗೆ ನೇಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಲೀಯತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತಾನೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಿಕೆಯು ಆರ್ಪದೆಂದಾರಲು ಮತ್ತು

ಶಿಶುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆರ್ಪದೆಂದಾರಲು ಶಿಶುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಶಿಶುಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲೀಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)

- ⇒ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಮಾತನಾಡಿ, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ .
- ⇒ ತಮಾಡೆಯ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಭದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ.
- ⇒ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜಿತ್ತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಹೀರ್-ಎ-ಬೂ ನಂತಹ ಸರಳ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ.
- ⇒ ಮಗುವಿನ ಶಭದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ನೇಲದ ಮೇಲೆ ಆಡುವ ಸಮಯ

- ⇒ ಮಗು ಅನಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಕಾಡುಗಾರಿಕೆ ಇಂತಹ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ. ಅದೇ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಭದಗಳನ್ನು ವರ್ದಿಸಿ ಬಳಸಿ.

ಸಂಪರ್ಕತೆಗೊಳ್ಳುವುದು

- ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ. ಮಗು ಮಾಡುವ ಶಭದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರಿಸಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿ.
- ⇒ ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವರ್ವವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪ್ಪಿಗೆಗಳು, ಮನಾಜ್, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವುದು.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರ್ಪಕೆ

- ⇒ ಮಗು ಅನಮಾಧಾನವನ್ನು ವೃತ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಸಿವು, ಹೊಳಕು ಡಯಾಪರ್, ಅನಾರ್ಯೋಎಸ್, ನೋವೆ, ಗಮನವನ್ನು ಬಯಸುವುದು), ಅವನಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಶ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

ಈ ಬೆಳ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಕಾಳಜಿಯಿಂಳು ವಯಸ್ಕ ಮತ್ತು ಅವರ ಸೇರಿತರೆಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯಲ್ಪಡಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ದಯಸ್ವಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಆರ್ಥಕೆರನಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದಿನವಿಡೀ ಇತರ ಎಲ್ಲ ದ್ವಿಂದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ / ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಎಂದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೆಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಗುವನ್ನು ಹೋತ್ತಾಗಿಸಿ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸರಳ ಚೆಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ದ್ವೇಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೂಂದು ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಬಲವು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ② ಎಲ್ಲ ದ್ವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೋರ್ಟ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ③ ಆರ್ಥಕೆರರು ಒಟ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪೋರ್ಟ ಗಮನ ನೀಡಿದಾಗ ಶಿಶುಗಳು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 2|ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮನು: 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳು ಹಳೆಯದು

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಚೆಕ್ಕಡಾಗಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ.”

ಡಾ. ಸೆಯುಸ್

ವಿಭಾಗ 3.1: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
ಮ್ಯೂಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳು

ವಿಭಾಗ 3.2: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ
ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗನೊಚೆಗಳು

ವಿಭಾಗ 3.3: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ
ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ

ವಿಭಾಗ 3.4: ಉಣಿದ ಹೋರತಾಗಿ: 12-24 ತಿಂಗಳ
ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 3 .1: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು : 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಮಹತ್ವ

ಜೀವನದ ಏರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವೃಗತಿ ನಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಅಂಬೆಗಾಲಿದುವದರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿನಿಧಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಯಸುಗಳು, ಆಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಡಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೃಗತಿಗಳು ಅಂಬೆಗಾಲಿದುವ ಈ ಎಲ್ಲ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾತೆಯನ್ನು ಅಂಬೆಗಾಲಿದುವದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 12-14 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಾಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೃತ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೊಮೆನ್‌ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೋಡಿ.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಗ್ರ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆ) 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳು):

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು

(ಕೌಶಲ್ಯಗಳು)



ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ದ್ಯುನಂದಿನ ಕಿರು ನಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ವಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಮೊಂತಾರ್ | ಸಂವಹನ | ಅರಿವು

ಮಗು ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಹೊಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿದಾಗ “ನೀಯು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ಸಂವಹನ | ದೃಷ್ಟಿ

ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕದಾರ ಆಹಾರವನ್ನು ತರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಗು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ಸಂವಹನ | ಆಲೀಸುವಿಕೆ

ಮಗು ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಗುತ್ತದೆ.

   ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮೋಣಾರ್ ಅರಿವು	<p>ಮಗು ಕುಬೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.</p>
  ಸಂವಹನ ಅರಿವು	<p>ಉಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಮಗು ಅಧ್ಯೇಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ("ತಿನ್ನಲು ಸಮಯ," "ಕೈ ತೋಳಿಯಿರಿ," "ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದಿದೆ").</p>

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯನಿವಿಷಹಿನಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಚ ಆರ್ಪ್ತಕೆದಾರರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಂಗತಿ ಆಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಮೂಲ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳನ್ನು (ಕೌಶಲ್ಯ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಪ್ತಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಯಾವಾಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಬಹುದು. ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವರಸ್ವರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ಉಣಿ ಸಮಯದಂತಹ ಸರಳ, ದ್ವೈನಂದಿನ ಚಂಪಾವಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲ್ಲ ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಾತ್ಮ ಅವಕಾಶಗಳಿದೆ.

ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ತಡೆಗಳ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

→ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ನೆನಪಿದಿ: ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮತ್ತು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕ ಸಮಯ ಇದೆ. ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ಸೇವೆ ನಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವೇಕಿತರೆಂದಿಗೆ ಆಹಾರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು^{23,24,26}

12-18 ತಿಂಗಳುಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು:

ಹೊಂದಾಡಿಕೆ



⇒ ಕೆಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ತೆರೆದ ಕೆಷನೀಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.

⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.

⇒ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ಕ್ಯೊ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೋಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ

ಸಂಪರ್ಕ:



⇒ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ("ಇಲ್ಲ," "ನನಗೆ ನೀಡು __," "ಅದನ್ನು ಮೇಚಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ")

⇒ ದಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸನ್ನೆಗಳು ಬಳಸುತ್ತದೆ (ತಲವುವುದು, ತೋರಿಸುವುದು, ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು, "ಹೌದು" ಮತ್ತು "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು)

⇒ ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಒಂದೇ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟು

ಮೋಟಾರ್:



⇒ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ

⇒ ದಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ಕ್ಯೊ ಮತ್ತು ಹೊಣಾಲುಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು:



⇒ ಇತರರ ಗಮನ ನೇರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿನಂತಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ನಟಿಸುವ ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗೊಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಘ್ರಾಂಗೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು)

⇒ ಸಂಬಂಧಿತ ದಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲೀನಲ್ಲಿ ಚೆಮಚೆವನ್ನು ಹಾಕುವುದು)

⇒ ದ್ಯುನಂದಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚೆಮಚೆಯಿಂದ ಬೆರೆಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ, ಕಲ್ಲಬ್ಜುವ ಬೃಂದಿನಿಂದ ಹಲ್ಲಾಗಳನ್ನು ಬೃಂದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪೋರಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುಡಿಸುತ್ತದೆ)

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು

ಭಾವನಾತ್ಮಕ:



⇒ ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿರುವ ಇತರರನ್ನು ಸಾಂಕ್ಷೇಪಿಕಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

⇒ ಇತರರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಹೊಸದನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಧ್ಯೇಯ ತುಂಬವರನ್ನು ಮಡುಕುತ್ತದೆ.

⇒ ಪರಿಚಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿ:



⇒ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶಿತ ಫೋಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ, ಪರಿಚಿತ ಮುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಂತ ಮುಖವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ

⇒ ಇರುವ ದೂರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ವಿರತೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕಾಣುವ ದಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲಿಸುವಿಕೆ:



⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಸ್ವರ್ಣಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

⇒ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಮತ್ತು ಹಸರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಪರಿಚಿತ ಪದಗಳನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು^{23,24,26}

18-24 ತಿಂಗಳುಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು:

ಹೊಂದಾಡಿಕೆ:



- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ಕೆರ್ವೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳಿರದನ್ನು ಸ್ವೂರ್ಯ ಮಾಡಲು, ತುಂಬಲ ಮತ್ತು ಸುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು ಚೇಳಬಲ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ

ಸಂವಹನ:



- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ("ನಿನ್ನ ಜಮಟೆ ತೋರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡು.")
- ⇒ ವಸ್ತುಗಳು, ಬಿತ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದರೇ ಅಪ್ಪಾಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಕನಿಷ್ಠ 50 ರಿಂದ 200 ಪರಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಸರಳ ಸುಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ವೆದಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ("ಹೆಚ್ಚು ನೀರು," "ಹಾಲು, ದಯವಿಟ್ಟು," "ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕೆರ್ವೆ")

ಉತ್ಪನ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು

ವೋಂಗಾರ:



- ⇒ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ವಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವೂರ್ಯ ಹಾಕುವಾಗ ಢೇಳ್ಟು ಅಥವಾ ಬೋಲ್ ಅನ್ನ ಹಿಡಿದಿಟಲು ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ
- ⇒ ಮೆಟ್ರೆಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ಧಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ

ಅರಿವು:



- ⇒ ವ್ಯಕ್ತಾರ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲು ವಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಬದಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ಕೆರ್ ಅನ್ನ ಜಮಟೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಬ್ರೂಫ್ ಅನ್ನ ಹೊನ್‌ನಂತೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ)
- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಬಾಕ್ಟರಿಯಾಲ್‌ನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬದನ್ನು ತಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ:



- ⇒ ಏನಾದರೂ ಉತ್ಪನ್ಮಾನಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಬೀಗುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಸ್ವಂತ ಅಗ್ತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿದನ್ನು ಮಾಡುವುದು)
- ⇒ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾದಾಗ ಸಹಾಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ:



- ⇒ ಬಿತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುದುಪಡಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕೇಳಿದಾಗ ಸರಳ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಬಳಜ ಮತ್ತು ಕಾಗಂದದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿಭಿಂಗ್ ಮಾಡುವಂತಹ ಕೈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲಿಸುವಿಕೆ:



- ⇒ ಮಾತಿನ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿನ ಘ್ರಾತ್ವಾನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಪರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸರಳ ಸುಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ವಹಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ



ವಿಭಾಗ 3.2: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅದರ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಒಣ್ಣರ್ಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. "ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡ್ಡದಿಂದ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಶುಚಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕರ್ವ ಮತ್ತು ಚಮಚದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸರಳ ನುಡಿಗಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೇಗೆ ವೃತ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಕ್ರಿಯಿನುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸರಳ ನುಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಆರ್ಥಿಕದಾರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಧ್ಯೋಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಇಡೀ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೆರ್ವಿಸ್ ಕ್ರೀತ್ಯಾಜ್ಞಾನ ನೇರವಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ನೆತ್ತಿನ ಅಧಿಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡಿಪಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, 12-24 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಗಣಿಕೆಯು ಈ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ:

ತಿಂಗಳಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು	ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
12-18 ತಿಂಗಳಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವಲ್ಪ ನಷ್ಟದ ದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕರ್ವನಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು ○ ಸಾಧಾರಣ ಕುಡಿಯಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವುದು ○ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವುದು ○ ಯಂತ್ರಿಸಿಸೊಂದಿಗೆ ಬಿಭಿನ್ನ ಚೆರಕ್ಕರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಓಬಲ್ ಆಹಾರಗಳು) ○ ಒನ್ಸಾಂತರಿ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕರಿಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಸುವುದು ○ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಬಧಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದು. ○ ಉಪಾಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
18-24 ತಿಂಗಳಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದ್ರವದ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲದೇ ಕರ್ವನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ○ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧಾರಣ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ○ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಂತ್ರಿಸಿಸೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ○ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ○ 24 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೋವಿಕ-ಮೋಚಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು.

ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಏರದನೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಬಾಟಲ್ ಪೋಷಣಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವ ಎಂಬೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಮಗು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಘನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆರಂಭಿಸಿ ಬಾಟಲ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆರಳುಗಳು, ಕರ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ (24 ತಿಂಗಳಗಳು), ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೋವಿಕ-ಮೋಚಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬದಲಾವಣೆಯ ಫಲ! ಮಕ್ಕಳು ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಿಸಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು, ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವದರು ಮತ್ತು ಶೀಂದ ದಿನನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಾರ್ಥಿಕ. ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವ್ಯಾಗಣಿಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತರೆದ ಕರ್ವಮತ್ತು ನ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಜಮಚೆ ಬಳಸಿ ಸ್ಥಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಕರ್ವಮತ್ತು ನ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಹುರಿತು ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು ಆಹಾರದ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ರೀತಿಯ
ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು
ಸಕಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯಿರು ಸಕ
ಉತ್ತಮ ಸಕಾಯಕರಾಗಬಹುದು.



 ಕರ್ವಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಬೋಂಡ್ರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಜಮಚಗಳ ಬಗ್ಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ ಅನ್ನ ನೋಡಿ.

ಕರ್ವನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಕರ್ವಗಳಿಗೆ 6-9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ವಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸಾಹಾರಿಯವರಿಂದ ಕರ್ವಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಸಮಯ. ಕರ್ವನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಮಯದರೆಗೆ ಮುಂದೊಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ನಂತರ), ಇದು ಕರ್ವನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಬಾಟಲ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ವೃತ್ತಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೌಶಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. 12-24 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಗು ಕರ್ವ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತರೆದ ಕರ್ವ, ಸಿಹಿ ಕರ್ವ ಮತ್ತು ನ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನಾಮಧ್ಯಂ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆರ್ಥಿಕ ದಾರಾರು ಮಗುವಿಗೆ ಕರ್ವಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ಕರ್ವ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಕರ್ಪ್ ಅನ್ನ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು:

- ① **ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ.** ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಉಣಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕರ್ಪ್‌ಗಳಿಂದ ಶುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಒಂದು ಮಗು ಕರ್ಪ್‌ನಿಂದ ಶುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ..
- ② **ಸಣ್ಣ, ನಿರಾನ ಮತ್ತು ದಪ್ಪು:** ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃವವನ್ನು ನಿರಾನವಾಗಿ ನೀಡಿ. ವೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಕರ್ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಅಥವಾ ನಯವಾದ ದೃವ ನೀಡಿ. ದಪ್ಪನಾಡ ದೃವಗಳು ನಿರಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ದೃವವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ③ **ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ.** ಮಗು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಕರ್ಪ್ ಅನ್ನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿರಾನವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃವವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ.
- ④ **ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಕರ್ಪ್ ನೀಡಿ.** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ತೊಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕರ್ಪ್‌ಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರ್ಪ್ ತೆಮ್ಮು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದಿದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಿರುವ ಕರ್ಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಹ ಇದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ⑤ **ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ:** ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕರ್ಪ್ ಅನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.
- ⑥ **ಸಂಘನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ:** ಆರ್ಪುಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಕರ್ಪ್‌ನಿಂದ ಶುಡಿಯಲ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ⑦ **ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕರ್ಪ್‌ನಿಂದ ಶುಡಿಯಿರಿ:** ಮಕ್ಕಳ ಇತರರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗೆ ಉಣಿ ಉಣಿ ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ತೆರೆದ ಕರ್ಪ್‌ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಶುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಪ್ ವಿಧಗಳು

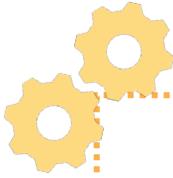


ಮಗುವಿಗೆ ಆಯ್ದು ಮಾಡಲು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕರ್ಪ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಸರಿಯಾದ ಕರ್ಪ್ ಅನ್ನ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತೆಮ್ಮೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಕರ್ಪ್‌ನ್ನು ಬೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಪ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಪ್‌ಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಕರ್ಪ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಆಯ್ದುಮಾಡಿ.

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತೆರೆದ ಕರ್ಪ್‌ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಶುಡಿಯಬೇಕಂದು ಕಲಿಯಲ್ವ ಅವಕಾಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವುವನ್ನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಿಷ್ಟಿ ಕರ್ಪ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಅವು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ತರೆದ ಕರ್ವನಿಂದ ಕುಡಿಯವುದು ಹಲವಾರು ವ್ಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ದವಡೆಯ ಶಕ್ತಿ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು (ನುಂಗುವ ಬೇಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ)
- ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು



ಸಿದ್ಧಿ ಕರ್ವಗಳ ದೀಘೋವಧಿಯವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಮ್ಮೆಗಳು:

- ದವಡೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸೀಮಿತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗ್ರಿಯಲು ಕಡ್ಡವಾಗುತ್ತದೆ
- ಚೊಮಿಂಗ್ ಮಾದರಿಯ ಬಲವರ್ಧನೆಯಿಂದ ಚೊಮಿಂಗ್ ನಂತರ ಕೆಷ್ಟೆ ವ್ಯಖಾತೆ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧಾರಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ
- ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನುಂಗುವ ಬೇಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗಿದೆ
- ದಂತ ಕೊಳ್ಳತೆ, ಕೊಳ್ಳತೆ, ವಿರೂಪ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಭಾಷಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವ ದಂತಪ್ರೇರ್ಣ ಮತ್ತು ಭಾಷಣ ಧ್ವನಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು



ಸ್ವಾ ಕುಡಿಯವಿಕೆ³⁰

ಅನೇಕ ಮುಕ್ಕೆಗಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ 12 ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಸ್ವಾನಿಂದ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕಲೆಯಿತ್ತಾರೆ - ಯಿಶಸ್ಸಿ ಸ್ವಾನಿಂದ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಾನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತರಗತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸ್ವಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯವುದು ಹಲವಾರು ವ್ಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ① ತುಬಿಗಳ ಶಕ್ತಿ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ② ಹಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ③ ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ④ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ಮುಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



ಸ್ತ್ರೀಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಲಕೆಗಳು:

- ① ನಾಕಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ನಾಕಪ್ಪು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ② ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ: ರೆಕ್ಸ್‌ನ್ಯೂ ಸ್ತ್ರೀ ದೊಂದಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾಕಪ್ಪು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ③ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ತ್ರೀ ನೀಡಿ: ಜೀಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ದಿಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಎಳೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗೆಲವಾದ ಸ್ತ್ರೀ ದಿಂದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಎಳೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ತುಟೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದ್ರವವು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ದಷ್ಟವಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯತ್ತಿದ್ದರೆ, ದ್ರವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಸರಿಸಲು ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಫಿಟ್ ಅನ್ನ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸ್ತ್ರೀಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ④ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಉಟದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಒಂದು ಮಗು ಸ್ತ್ರೀ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
- ⑤ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ: ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಹಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ನೇರಿ ಸ್ತ್ರೀನಿಂದ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ್ನು ಇಷ್ಟವದುತ್ತಾರೆ, ಅದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸ್ತ್ರೀ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯವ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಘನ ಆಹಾರಗಳು:

12 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಘನ ಆಹಾರಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸ್ತಿಯಿಂದ ದ್ರವಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 12-24 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಗುವು ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಾಕ್ಷರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಜೆಮಚದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕುತ್ತಾರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಾಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ:

ಮೊದಲ ಆಹಾರದ ವಿಧಗಳು

ಉದಾಹರಣೆಗಳು

ಮೆದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳು



- ವೊಸರು
- ಹಿನ್ನಕಿದ ಅಲಾಗಡ್ಡೆ
- ಆವಕಾಡೋಗಳು
- ನೇಬಿನಂತಹ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರೂರಿಗಳು

ಮೃದುವಾದ, ಕತ್ತಲಿಸಿದ (ಸೊತ್ತ ಗಾತ್ರದ) ಆಹಾರಗಳು ಇವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ

ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ



- ಬೀನ್ಕುತ್ತುಗಳು
- ಬೇನ್
- ಬೆಕೆನ್ ಚೊರುಗಳು
- ಬೀನ್ಸ್
- ಮೃದುವಾದ ಬ್ರೆಡ್ಗಳು
- ಬೆರಿಗಳು
- ಬೇಯಿಸಿದ ಮೆದು ಮಾಂಸ
- ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು

ಅಗಿಯಬಹುದಾದ, ಸುರಿಸಬಹುದಾದ ಘನವಸ್ತುಗಳು

ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು



- ರ್ಯಾಕೆನ್ಸ್
- ಸಿರಿಧಾನ್ಸ್‌ಗಳು
- ಬೆಂಸ್
- ಬೆಂಕೊಲೆ
- ಕಿತ್ತಳೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಏವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆ ಮತ್ತು ದಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಫೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಥಿಂಗ್‌ ಥಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸವಿಯುವ ಮೊದಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮದಾರಿರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



ಆಹಾರವು ಸಂವೇದನಾ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವೀಕಾರಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ ಅದನ್ನು ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಕ್ರೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಲವಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಬೆಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು
ಬಳಸಿ ಟೇಸ್ಟಿ ಬಾಳಕಣಿನ್ನು
ತೀಸ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಬೆರಳು ಫೇಡಿಂಗ್ ಅನ್ನ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:



- ① **ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.** ವೃತ್ತಿ ದಿನವೂ ಉಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ② **ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಿ:** ತುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಯು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಟೇಗೆ ಸುಲಭ ವ್ಯವೇಶವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.
- ③ **ಮಗುವಿಗೆ ಬೆರಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸೋಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ:** ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡಿಟ್‌ನಿಂದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ, ಮೊಸರು ರಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಏವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಕರಿಯ ಮತ್ತು ಶೀಗೆ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತ್ಯ ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಮೋಟಾರ್ (ಕ್ಯು ಮತ್ತು ಬೆರಳು) ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ④ **ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ ಹುರಂಭಿಸಿ:** ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯವಾಳದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ⑤ **ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.** ಬೆರಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಸುಕುವುದು (ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು) ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಗು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಕೆಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- ⑥ **ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ:** ಉಟದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದಪ್ಪು ಮಗು ಈ ಕೌಶಲದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
- ⑦ **ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೀಸಿ:** ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತೀನ್ನಲು ಕ್ಯು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರೆ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಇದು ಮತ್ತು ಶೀಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಬೆರಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಒಳ್ಳೆಯ ಮೊದಲ ಬೆರಜು ಆಹಾರಗಳು

- ⇒ ಮಾರಿದ ಹಣ್ಣಗಳು
- ⇒ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ತುಳುತುಗಳು
- ⇒ ಚೈನ್ ತುಳುತುಗಳು
- ⇒ ಕ್ರೂಕನ್ಸ್, ಸಿರಿಥಾನ್ಸ್‌ಗಳು, ಪೋನ್ಸ್, ಪೋಟೀಬ್ಲಾ, ಅಹ್, ಚೆಕ್ಕ ಬಿಸ್ಪುತ್ತುಗಳು
- ⇒ ಹುರಿದ ಮೊಟ್ಟೆ
- ⇒ ಮತ್ತನೆಯ, ಮೂಳೆ ಇರದ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ಚೂರುಗಳು
- ⇒ ಮೀನು, ಚಿಕನ್



ನೆನೆಹಿಡಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಹೊನ್ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ, ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಚೆಕ್ಕ ಮತ್ತು ಲಿಗೆ ದುಂಡರಿನ ಆಹಾರದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದ್ರಾಕ್ಷ, ಸಾಸೆಜರ್ಗಳು, ಹೋಳಿಕಾದ ಕಾಟ್ ಡಾಗಾಗಳು) ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಬಹುದು.



ಫನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲೆಯುವಿಕೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಳ್ಳಿಸಿ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರು. ಸುಮಾರು 2-3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಮತ್ತು ಕುಳಿಗಳು ಫನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಫ್ರೆ 12-24 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳು ಸಾಧಿಸಲು ಕಷ್ಟವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.





ಚಮಚೆ ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

- ① **ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಿ.** ಉತ್ತಮ ಶುಳ್ಳತೆಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಮಗುವಿಗೆ ಚೇಳಬಲ್ಲ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಟ್ರೇಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಚಮಚೆಯಿಂದ ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.
- ② **ಸಾರಕ್ಕು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ:** ವೃತ್ತಿ ದಿನವೂ ಖಾಟ ಮಾಡುವಾಗ ಚಮಚೆ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಾರಕ್ಕು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ③ **ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಚಮಚೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ :** ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆಕಾರವನ್ನು ಅರಿಸಿ. ಮೊದಲು ಚಮಚವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವಾಗ ಕೆಲವು ಆಕಾರಗಳು ತಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಉದುರಿಹೋಗೆದಂತಹ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. (ದಪ್ಪವಾದ ಪ್ರೌರ್ಣ). ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಮಚವನ್ನು ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಕಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಅವರ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾಪಿತ ಆಕಾರವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಹೃಂಡಲ್ ಹೊಂದಿರುವ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ④ **ಚೆಕ್ಕದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ:** ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ವೃಮಾಣದ ಆಕಾರ ನೀಡಿ.
- ⑤ **ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ..** ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಹಿಂಗ್ ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ಫ್ಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೋಲ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ ಅಲ್ಲದ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ತಚ್ಚೆಯ ತೊಳೆಯಿವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ⑥ **ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ:** ಖಾಟದಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಒಂದು ಮಗು ಚಮಚ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ⑦ **ಅವ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ:** ತಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತ ಗೊಂದಲಕ್ಕೂಳಿಗಾಗಿವುದು ಕಲಿಕೆಯ ವೃತ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- ⑧ **ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಿ:** ಖಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ. ತಿನ್ನಲ್ಲಿ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತ ಚಮಚದ ಆಕಾರದ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಸತ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಮತ್ತು ನೋಡುವ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಅವರು ಇತರರನ್ನು ವಿಘ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಸ್ವತಃ ತಾವು ವೃಯತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಯಾಕ್ರಿದಾರರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿವುದು ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯ ವೃತ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಒಂದು ವೃಯೋಜನಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಚಮಚಯ ಗಾತ್ರದ ಮಹತ್ವ:

ಆಗಾಗ್ನಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಚಮಚವು ಅವರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಾಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ವಿಶೇಷ ಜೀತನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ನೇರಿದಂತೆ) ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ:

- ① ಮಗುವಿನ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಬಾಯಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.
- ② ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹ್ಯಾಂಡ್ಲ್ ಉದ್ದ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬೇಕು..
- ③ ಮಗುವಿಗೆ ಎತ್ತಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಕದಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.



ಈ ಮಗು ಈ ಹಸುರವಾದ ಮರುನ್ನೆ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅವಳ ಬಾಯಿಗೆ ತರಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯಾಗತ್ಯದೆ. ಇದು ಅವಳ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಳಡಳಿಗಳು ದಲ ಅನುಷ್ಠಾನ ಹೊಂದಿದೆ.

ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸು ಗಾತ್ರಲೋಹದ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಹೇಳಂದಿದಾರೆ. ಬೊಂ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡಾಗಿದೆ ಮತ್ತುವರ ಸಣ್ಣ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಳಡಳಿಗಳು ತುಂಬಾ ಉದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತುವರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಚಮಚ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಮತ್ತು 2 ಅನ್ನ ನೋಡಿ.

ಚಮಚದ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9H ಅನ್ನ ನೋಡಿ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಜೀವನದ ಮುಂದಿನ ಪರ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಏನು ತಿನ್ನತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ನೀಡುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಮಗು ತಿನ್ನವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ನೀಡುವ ಬೆಂಬಲದ ಮಟ್ಟವು ಬದಲಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿದಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸ್ವಾದಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಗು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ② ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೆರೆದ ಕರ್ಮಗಳು, ನ್ಯಾಗಳು ಅಥವಾ ಹೊನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂತಹ ಹೊನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ③ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಸಬಾರದು - ನಾವು "ಒಂದು ಗಾತ್ರವು ಎಲ್ಲಕೂ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ" ವಿಧಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು.
- ④ ಸಾರಕ್ಕು ಮುಂಬಿತವಾಗಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸರ್ಕಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.



ವಿಭಾಗ 3.3: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣಗಳು

ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮಹತ್ವ

ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಲು ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಬಹುದು.



**ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹಲವು
ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.:**

- ✓ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ✓ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿರೆ
- ✓ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ
- ✓ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿರೆ.
- ✓ ಉಟಡ ಸಮಯವನ್ನು ಮಗು ಅನಂದಿಸುವುದು
- ✓ ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆದಂತೆ ಮತ್ತು ಹೊಷ್ಟಿಕೆಯು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ
- ✓ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, ಮತ್ತು ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗೆಬಹುದು.

ಕಳಿಕೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಹಲವು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- Ø ಅಸಮರ್ಪಿತ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಟಡ ಸಮಯ
- Ø ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯಶಸ್ವಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
- Ø ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಿಕೆ
- Ø ಉಟಡ ಸಮಯವನ್ನು ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಆನಂದಿಸುವುದು.
- Ø ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ.
- Ø ಕಳಿಕೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಮತ್ತು ಹೊಷ್ಟಿಕೆಯು
- Ø ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

**Ø ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕಳಿಕೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಫೇಡಿಂಗ್ಗಳು
ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ
ಒತ್ತಡದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗೆಬಹುದು.**



ಈ ವಿಭಾಗವು 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು, ಈ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದರ ಶರೀರತ್ವ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಜಿಂಕೆ ಮಗುವಿಗೆ
ಕಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



12-24 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನದನ್ನು ಆಯ್ದುಮಾಡುವಾಗ
ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:



ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಹುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?



ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?



ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ?



ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೇಡರ್ / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಇತರ ವ್ಯೇಯತ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು:

- ① ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ? ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಳಾಗಬಹುದು.
- ② ಮಗು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಆಗಿದೆ? ದುಬ್ಬಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ③ ಮಗು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ತಾನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

- ④ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಅಧಿಕಾರಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿತ್ವ ಮಾಡಿರುವ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.
- ⑤ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವಳು ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ? ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಗಡಿಬಿಡಿ ಆಗಿರುವ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ನೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ⑥ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆಯೇ? ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದೆಯಾಗಿರುವ ಮಗು ಕಳಪೆ ಪೋಡಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಆಹಾರದ ಅವಾಯವಲ್ಲಿದೆ.

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು) ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ



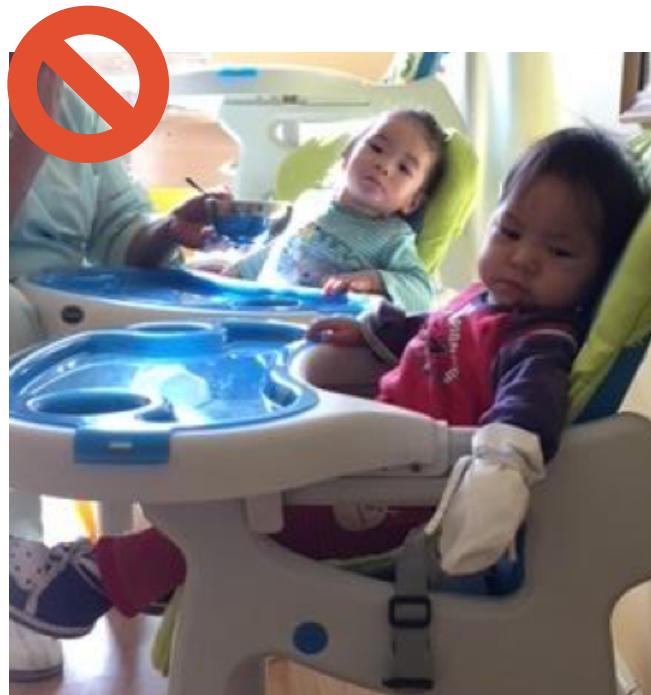
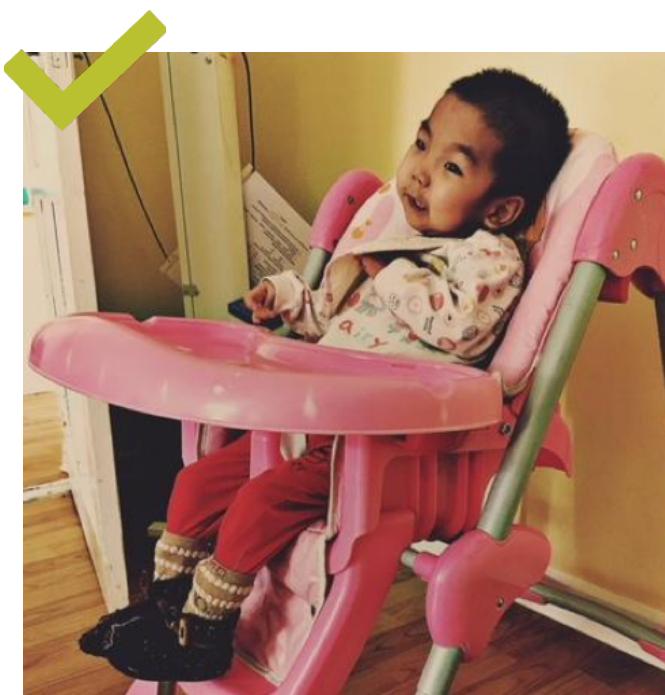
ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತಿರದಿಂದ ಎತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ತೋಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ತಲೆ ತಟಸ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ಮಗುವನ್ನು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಸೊಂಟವು ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಹಿಂದೆ ಕಮಾನು ಇದೆ
- ಮಗು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ವಿಸ್ತೃತ ತಲೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಚಮಚವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ)



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ನೇರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ತಲೆ, ಶುತ್ತಿಗೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಕುಚೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿನಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಂಬಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಟ್ಟ ಮೆತ್ತೆಗಳು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲು ನೊಡುವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟವು ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮೊಣಕಾಲಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಕಾಲು ವೀಶ್ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ವೃದ್ಧೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಟ್ರೇ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅನುಸ್ತಾಪಿಸಬಹುದಾದ ಉಚಿತ ಮತ್ತು

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಬರಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಡ್ಡಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಹಿಂದಿದೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ
- ತಲೆ, ಶುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಕುಚೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲ
- ಕಾಲುಗಳು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿದೆ
- ಮಗು ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಯಿತ್ತಿದೆ
- ಮೊಣಕಾಲಗಳು ನೇರವಾಗಿಯತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಲ್ಲ

ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವಿಕೆ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚಮಚೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸ್ಥಾನವು ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವವನು 12 ತಿಂಗಳ ಜಿಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಮದಿಲಲ್ಲಿ ಇಂಟಿಲ್ ಕೋಂಡು ಹಾಲಣಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಗ್ಗ ಜಿಕ್ಕೆ ಮಗು ಅಂಬಗಾಲಿದ್ದಿದ್ದಂತೆ, ಅದು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮೇஜಿನ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಖಳಿತು ಸ್ವಾತಃ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಸ್ತತ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು (ಮತ್ತು ಕುಚೆ)

→ ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆ ಯನ್ನು ತಂಡುಹೊಳ್ಳುವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಬೇಕು.

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಹು ಸ್ಥಾನಗಳು ಒಂದೇ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಬಹುದು ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಾನಗಳು ವ್ಯತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿದೆ.



ನೇರವಾಗಿ ಖಳಿತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿ (ತೊಡೆ/ನೆಲದ ಮೇಲೆ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ (1) ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಖಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ (2) ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜೆನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು; ಚಮಚೆ ಆಹಾರ, ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನ ನಿಂದ ಕುದಿಯುವ ಕೌಶಲವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ 12-18 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು

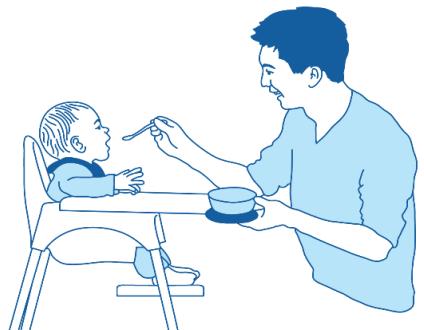
ನೇರವಾಗಿ ಖಳಿತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಆಸನ / ಎತ್ತರದ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ಆಸನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಖಳಿತು ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಆಹಾರ, ಕರ್ಪ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮಗು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಟೇಂ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಬಳಸುವುದು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ಯೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಪ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ; ಚಮಚೆ ಆಹಾರ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವುದು, ಸ್ಥಾನ ಮೂಲಕ ಕುದಿಯುವುದು ಈ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

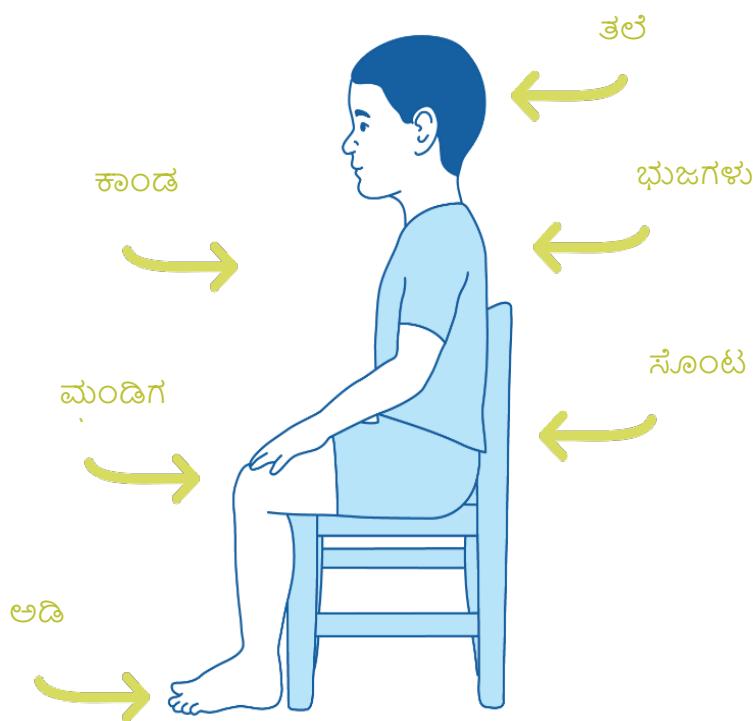
- ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರೋಟೋಫಿಲ್ ಪ್ರೋಟೋಫಿಲ್ ಕೆಲಿಯಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿರುವ 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು



12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ

12-24 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು:

- ಸೊಂಟವನ್ನು 90-ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
- ದೇಹ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಕುಚೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿರಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
- ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
- ತಲೆ ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ಹಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರ್ಗಾಕೆದಾರರ ದೇಹದ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು.





ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಉಟಡ ಸಮಯವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನವಾಗ ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಯಶಸ್ವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸ್ವಯಂ-ಫೀಡರ್ ಆಗಲು ಹೆಚ್ಚು ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರ್ಪಕೆದಾರರು ಉಟಡ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಶತಂತ್ರ ವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅವಶ್ಯಕ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ತಿನ್ನವಾಗ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ತಿನ್ನವಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಷಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ಉಟಡ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಲು ಆರ್ಪಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.



ವಿಭಾಗ 3.4: ಉಟದ ಹೊರತಾಗಿ :12-24 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಜೀವನದ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮನುವಿಗೆ ಒಂದು ವ್ಯವಹಾರ ನಾಯಕರಾಗಿ ಮಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಯಕರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗೆ ನಂಬಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವ್ಯವಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಾಂತರ ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು! ಈ ವಿಭಾಗವು ಉಟದ ಹೊರತಾಗಿ ಮನುವಿನ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸರಳವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕದಲ್ಲಿ ಮನುವಿಗೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮನುವಿನ ಆಧಿಕ್ಯಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಅದು ಕಡಿಮೆ ನಾಯಕ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ನಾಯಕರಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾನಂದ ನಾಯಕ, ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಾಯಕರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೀಡುವಾಗ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ನಾಯಕ, ದ್ರವ್ಯಗಳು / ವಿವ್ರಾಂಶಿಸಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಸೇರಿಸಲು ವ್ಯಾಪಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮನುವಿಗೆ ಹಾಲುಖೆಸುವಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಮನು ತನ್ನ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಹೀರ್ಜೆ ಬಳಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ನಾಯಕ ಮನುವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು:

ಮನುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿದರಿಯಾಗಿ, ಮನುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿದಂತೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳು ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ನಾಯಕರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನಾಯಕರನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದೃಷ್ಟಿಕೆ) ಚಲನಾವಿಧಿಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
	<p>⇒ ಆಟದ ಮನ: ದೊಡ್ಡ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಗಳಿಂದ ಆಟದ ಮನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕತ್ತಲಿಸಿ. “ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ತೆವಳುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸಿ.”</p> <p>⇒ ಚೆಂಡಿನಾಟ ಆಡ: ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎನೆಯಿವುದು, ಉರುಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬದೆಯಿವುದು. ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಸಿ</p> <p>⇒ ಎಳೆಯಿವ ಮತ್ತು ಜಗ್ಗುವ ಆಡ: ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಎಳೆಯಿಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ದೊಡ್ಡ ಆಟಿಕೆ ಕಾರುಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಕ್‌ಗಳು, ಚರ್ಕರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಪುಶ್ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿಗೆಗಳು, ಲಾಂಡ್ರಿ ಬ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಗುರವಾದ ಹೀಲೋವರ್‌ಕರಣಗಳು (ಹುಟ್ಟಿಕೆಗಳು) ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.</p> <p>⇒ ಹೊರಗಿನ ಆಟಗಳು: ಚೆಂಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮಣಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಮೋಡಿನ ಓಟ ಮಾಡಿ.</p>
ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯ ಆಟ	

	<p>⇒ ವಾಗ್ನ ಸವಾರಿ: ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಗನ್ ತುಂಬಲು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಚ್ಚೆಯಿಲ್ಲವ ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳಿದ್ದ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಸವಾರಿಯ ಅನುಭವ ನೀಡಿ. ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಂಗ್ / ಹೆಚ್ ಕಟ್ಟಿದ ಫೆಟ್ಟಿಗೆಯೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿದೆ.</p> <p>⇒ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಯವುದು: ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನಡೆಯಲು ಅಭಿಜ್ಞನ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ (ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು) ಹತ್ತುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.</p> <p>⇒ ಅನ್ನೇಣಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ: ತೆವಳುವಿಕೆ, ನಿಂತಿರುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮೂಕ್ತವಾಗಿ ಅನ್ನೇಣಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.</p>
ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ	<p>⇒ ಡ್ಯೂನ್ಸ್ ವಾಟೆ: ನೀವು ಅನಂದಿಸುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವರ್ಚ್ಚ ಮಾಡಿ.</p> <p>⇒ ಚೊಲೆಗೆ ಹಾಡಿ: ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ, ಬೆರಳಿನ ವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಿ.</p> <p>⇒ ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯ ಮಾಡಿ: ಆಟಿಕೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳಂತಹ ದ್ವೇನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವೀಕಾರಕ ಸಂಗೀತದನ್ನು (ಅಲಗಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯಲ್ಲ) ಆನಂದಿಸಿ.</p>
ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೃಗಳ ಆಟ.	<p>⇒ ಚೇಬಲ ಸಮಯ : ಮಕ್ಕಳು (ಬಾಲ್ಕನ್‌ಗಳು, ಪೆಟಲ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಣವಾಡಲು ತಿ ಮತ್ತು ಕಲಾಕೃತಿಗಳು (ಸ್ಟ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಡೇಂಟಿಂಗ್, ಡಾರ್ಮಿಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಚೇಬಲ್ ಆಗಿ ನಿಷ್ಟ ಚೇಬಲ್, ಬಾಳ್ ಅಥವಾ ತೆಲಕೆಗಳಾದ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಬಾಲ್ಕ ಸಮಯ: ಮೋಜಿನ ಸ್ವಾತ್ಮ ಕಿಂಗ್ ಬಾಲ್ಕನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೆಲ್ಲಿರಿ. ದೊಡ್ಡ ಬಾಲ್ಕನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.</p> <p>⇒ ಬಾಸ್ಟ್ ಬಾಲ್ : ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿ, ಬಾಳ್, ಕಂಡೇನರ್ ಅಥವಾ ಕನೆದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವ ಆಟ ಆದಿ ಮೃದುವಾದ ಚೆಂಡುಗಳು, ನಿಷ್ಟ ದಿಂಬಿಗಳು, ಹುರುಳಿ ಜೀಲಿಗಳು, ಸ್ವರ್ದ್ ವ್ಯಾಙ್‌ಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು "ಚೆಂಡು" ಎಂದು ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಡಂಹಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಭೂತ್ ಮಾಡುವುದು : ಮೋಜಿನ ಡಂಹಿಂಗ್ ಆಟವಾಡಿ. ಕಂಡೇನರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ. ಶಾಗಳ ಫೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ರಟ್ಟಿನ ಫೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಓವರ್‌ರೇರ್ ಮತ್ತು ಬಕೆಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಆಟಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.</p> <p>⇒ ಕರಾ ಸಮಯ : ಕರ್ಯೋನ್‌ಗಳು, ಮಾರ್ಕೆರ್‌ಗಳು ಸೀಮೆನ್ಸ್‌ನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ನೀರು ಬಳಸಿ ಮೋಜಿನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಬಿತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಶುಂಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯಕರು: ದ್ವೇನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಡೆಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ / ಉಡುಪು ತೆಗೆಯುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ಥಳಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಹೇಳಿ.</p>

ಮೋಟಾರು (ಸಾಳಿಯು) ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಮತ್ತು
ಅನಂದಿಸಲು ಈ ಮಕ್ಕಳ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ
ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು





ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೀಯುವಿಕೆ

ಮನುಷ್ಯನ ಆರಂಭಿಕ ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೀಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ನುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಬೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಖಾಟ ಮನುಷ್ಯ ಮಾರ್ಗವೇಂದರೆ ಆಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಆಟವಾಡಲು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ತಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಇದು ಬಲವಾದ ಮೆದುಳನ್ನು ಬೇಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮನು ಭವಿಷ್ಯದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲೀಕೆಯ ಚಂಡವಚಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ರಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
<p>ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಕಲೀಯುವುದು</p> <p>ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯ</p>	<p>⇒ ಕೆಢಾ ಸಮಯ: ಒಟ್ಟೆಗೆ ಪುನ್ರಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕಂಡೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಶು ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ನಾಂಬ್ರದಾಯಿಕ ಕಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.</p> <p>⇒ ಸಂಗೀತ ಸಮಯ: ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಡುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೋಜಿನ ಹಾಡನ್ನು ಅನಂದಿಸಿ.</p> <p>⇒ ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯ: ಮನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟೆಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಆಕಾರಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ವ್ಯಾಂಗಗಳು, ಆಕಾರಗಳು, ಶ್ರಯಾಶೀಲ ವದಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದ್ವಿನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ ಪ್ರಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ವದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಆಟದ ಸಮಯ: ನಟಿಸುವ ಆಟದೊಂದಿಗೆ ಅನಂದಿಸಿ. ಮನುಷ್ಯನ ಗೊಂಬಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಾಳಿ ಮಾಡಿ (ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಟ ಮಾಡಿಸಿ, ಬರ್ಫ ಮಾಡಿ, ಮಲಗಿಸಿ), ಟೀ ವಾಟ್ ಮಾಡಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಂತೆ ನಟಿಸಿ ಅಥವಾ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೋಜಿನ ವ್ಯಾಂಗಗಳು ಎಂದು ಉಹಿಸಿ.</p> <p>⇒ ಸಂಹೃದಿ ಸಮಯ: ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ದಿನವಿದ್ದೀ ಸಂಹೃದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಣಿಸಿ - ಒಂದು ಕೊಣೆಯಲ್ಲಿನ ಕುಚೆಗಳು, ಮತ್ತು ಖಾಟಗಳು, ಬಂಡುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ</p> <p>⇒ ಮನುಷ್ಯನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ: ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಖಾಟಗಳು, ಬಾಲಕಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗಳು / ಆಟಕೆಗಳು, ಬಾಲಗಳು, ಆಟದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳು, ಗೊಂಬಗಳು, ಕಾಯಗಳು / ಟ್ರಕ್ಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವೆಜಲ್ಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಅನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಕಲಾ ಚಂಡವಚಿಕೆಗಳು ಅಂದರೆ ವೇಟಿಂಗ್, ಚಿತ್ರ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಹ ಅನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.</p>
<p>ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯ</p>	

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಖಾಟಗಳು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಹೊರತಾಗಿ ಮೋಜಿನ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ವೃತ್ತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಕೆರಾರು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೇಕೆನ್ನುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮಹತ್ವದ ನಡುವಿನ ಬೇಕೆನ್ನು ಪ್ರಾಧಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಅವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಕಷ್ಟಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯಾ. ಆರ್ಥಕೆರಾರು ಮಹತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಮಹತ್ವದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಬೇಕೆಂಬ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಚೆಲುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯ	<p>⇒ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗೆ, ಮಾತನಾಡಿ, ಕಂಡೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಗುಸುಗಿ. ಸಿಲ್ಲಿ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಭ್ದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ. ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾನಗಳು ಅಥವಾ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಹೀರ್-ಎ-ಬೂ ನಂತಹ ಸರಳ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಮಗುವಿನ ಶಭ್ದಗಳು, ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ಹರಣ್ಣರ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.</p>
ಸಮಾಧಾನ ಪದಿಸುವುದು	<p>⇒ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಸಿ: ಮಗು ಅನುಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗೆ, ಅದೇ ಚೆಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಭ್ದಗಳನ್ನು ವರ್ದೇ ವರ್ದೇ ಬಳಸಿ ರಾತಿಂಗ್, ಸ್ನೇಯಿಂಗ್, ಬೌನ್, ಪ್ರಾಟಿಂಗ್, ಮಸಾಜ್, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ, ಶುಕಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ.</p> <p>⇒ ಮುಂಜತ ಸೂಚನೆ: ಹೊನ್ ದಿನಚರಿಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಜಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.</p> <p>⇒ ಅಯ್ಯಿ ಮಾಡುವುದು: ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಯ್ಯಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಅಯ್ಯಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ("ನಿಮಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಬಾಳ್ಳಾಗಳು ಬೇಕೇ?")</p> <p>⇒ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ..: ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಇತರರು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.</p>
ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳು	<p>⇒ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ: ಮಗು ಮಾಡುವ ಶಭ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಗುವುದು, ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ. ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನ್ಯಾನದಂತಹ ಚೆಲುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವರ್ಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.</p>
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರ್ಥಕೆ	<p>⇒ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವೃತ್ತಿಶೀಲಿಸಿ: ಹಸಿಪು, ಅಸ್ಟ್ರಾಫ್, ಅನಾರ್ಮೆಂಟ್, ನೋಪು, ಗಮನವನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಗು ಅನುಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಶ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಶೀಲಿಸಿ.</p>

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ಹೊರಗೆ ಹೊರಗೆ ಆಡುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೆಲೂಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಪೋಷಕ ಆರ್ಥಿಕದಾರನಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲ, ದಿನವಿಡೀ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕರಿಯು ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದುಬಾರಿ ಆಟಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿದಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೂಂದು ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೀಡುವ ಬೆಂಬಲವು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ② ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನರು, ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಪಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿಂ-ಆಹಾರದಂತಹ ಆರಂಭಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.
- ③ ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲ ವಾಲಕರು ದಿನವಿಡೀ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 2 | ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ವಣಗಳು: 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು
ಹಳೆಯದು

ದುರುಪ ಪುರುಷರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ನಿಮಿಸುವುದು ಸುಲಭ.”

ಪ್ರೆಡೆರಿಕ್ ಡೋಗ್ಲಾನ್

ವಿಭಾಗ 4.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗಳು: 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು .

ವಿಭಾಗ 4.2: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗನೊಚೆಗಳು

ವಿಭಾಗ 4.3: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನಗಳು

ವಿಭಾಗ 4.4: ಉಟದ ಹೊರತಾಗಿ : 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸೆಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 4.1 ಆಕಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳು :24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳ ಮಹತ್ವ

ಜೀವನದ ಮೂರನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ (24-36 ತಿಂಗಳ ಯಥೀಸ್ಟಿನಿಂದ) ಮುಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಕೌಶಲಗಳ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಯಥೀಸ್ಟಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಮುಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ "ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರು" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ದ್ಯುಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವಾದ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಮಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ನುರದ್ದುತ್ತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಕಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದರಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. 24-36 ತಿಂಗಳ ಯಥೀಸ್ಟಿನ ಮುಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಡೋಮೇನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಗ್ರ ನೋಟ (24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು):

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರದೇಶ	ಅಭಿವೃದ್ಧಿಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳು (ಕೌಶಲಗಳು)
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ದ್ಯುನಂದಿನ ಕಿರು ನಿಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ವಾಸಿತ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
 ಮೋಷಾರ್ ಸಂವಹನ ಅರಿವು	ಮಗು ತನ್ನ ಉಟದ ಸಮಯದ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಆರ್ಯಕೆದಾರನಿಗೆ ಅವಳು ಹಸಿದಿದ್ದಾರೆಯ ತೀಳಿನಲ್ಲಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ದೃಷ್ಟಿ	ತನ್ನ ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆಕಾರದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಕುಚೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಗು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಮುಗುಳ್ಳಾಗುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ಆಲಿಸುವಿಕೆ	ಮಗು ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ("ನಿನ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾ?" "ನಿನಗೆ ಇನ್ನೂ ನೀರು ಬೇಕೇ?") ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ವೇಧಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಸುತ್ತದೆ.
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮೋಷಾರ್ ಅರಿವು	ಮಗು ತನ್ನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಆರ್ಯಕೆದಾರನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಅವಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗ "ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೇ!" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.



ಸಂಪರ್ಕ | ಅರಿವು | ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಮಗು ತನ್ನ ಕ್ಯಾಪ್ಟ್ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೋಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಡಿದ ನಂತರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಅವಚು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರೂ ನಷ್ಟ, ಇದು ಮಾರ್ಗವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಚ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕೃತುತ್ವದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನ್ಮನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಮೂಲ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ("ಕೌಶಲ್ಯಗಳು") ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಯಾವಾಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿವರಿಯಾಗಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಉಡಿ ಸಮಯದಂತಹ ಸರಳ, ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಕಾಶಗೊಳಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಆಗಿದೆ.



ಮುಂಚೆತವಾಗಿ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ರ್ಯಾಂಗ್ಸ್ ಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.



ನೇನಾಗಿ: ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವಿದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ನೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಚಿತರಾಗಬೇಕು.

ಅಂಚುಗಳಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿತ ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು ^{23, 24, 26}

24-30 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು:

ಹೊಂದಾಟೆ:



- ⇒ ಒಂದು ಕಪ್ ಮತ್ತು ನ್ಯಾನಿಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ತುಡಿಯುತ್ತಾರೆ
- ⇒ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾತ್ರೆಗಳನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಫೀರ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ರ್ಯಾ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನ ತೋಳೆಯುತ್ತದೆ
- ⇒ ಎಲ್ಲಾ ಟೆಲುರ್ ಆಕಾರಗಳನ್ನ ಕೌಶಲ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ - ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದೃತಗಳನ್ನ ತೋರಿಸಬಹುದು

ಸಂವಹನ:



- ⇒ ಸರಳ ವ್ಯಾಜಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ವಿಭಿನ್ನ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನ ಅಧ್ಯೇಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ("ದೊಡ್ಡದು" ಮತ್ತು "ಕಡಿಮೆ")
- ⇒ ಪದಗಳನ್ನ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ತೋಳುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಸುಡಿಗ್ಯಾಗಳನ್ನ ಹೇಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳನ್ನ ಬಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ("ನನಗೆ _____ ಬೇಕು," "ಹೆಚ್ಚು ನೀರು, ದಯವಿಟ್ಟು")

ಉತ್ಪನ್ಮುಕ್ತ ಬಟ್ಟೆ

ಮೋಚಾರ್:



- ⇒ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿವಿರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಡನ್ನ ಎನ್ನೆಯುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಚೆಂಡು ತನ್ನ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ.
- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಓಡುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಲಾಗಳನ್ನ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಆರಿವು:



- ⇒ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಸ್ವಂತ ವಯಸ್ಸನ್ನ ಹೇಳುತ್ತದೆ
- ⇒ ಗೊಂಬೆಗೆ ಆಕಾರ ಕೊಡುವುದು, ಗೊಂಬೆಯನ್ನ ಸುತ್ತುವುದು, ಗೊಂಬೆಯನ್ನ ಕಾಸಿಗೆ ಕಾಪುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳನ್ನ ಬಳಗೊಂಡ ಆಟವನ್ನ ಪೂರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ "ಒಂದು," "ಇನ್ನೆಂದು" ಮತ್ತು "ಎಲ್ಲ" ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನ ಅಧ್ಯೇಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು

ಭಾವನಾತ್ಮಕ:



- ⇒ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ತನ್ನದೇ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ("ನನ್ನದು")
- ⇒ ಇತರರು ದುಃಖ, ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವದನ್ನ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಬೆಂಕಿ, ಭಾಕುಗಳು, ಒಲಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧಾರಗಳನ್ನ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಬೆಂಬಲವನ್ನ ಒದಗಿಸಿದಾಗ ನಾಂಧಿರ್ವರ್ತವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ:



- ⇒ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೇಖೆಗಳು ಮತ್ತು ವಲಯ/ವೃತ್ತಗಳನ್ನ ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಚಿತ್ರಗಳ ಶೈಳಿಯನ್ನ ನ್ಯಾನ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯಾಗಳನ್ನ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಪರಿಚಿತ ವಯಸ್ಸರನ್ನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ

ಆಲಿಸುವಿಕೆ



- ⇒ ಮಾತಿನ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವಾದ ಸುಡಿಗ್ಯಾಗಳನ್ನ ಆಗಾಗ್ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಯಾದ ಶಿಶುಗಳನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು ^{23, 24, 26}

30-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು

ಹೊಂದಾಣಿ:



- ⇒ ಕರ್ವ ಮತ್ತು ನ್ಯಾನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲ್ಲದೆ.
- ⇒ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ಥಯಂ ಫೀರ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಕ್ಯು ಮತ್ತು ಮುಖದನ್ನು ತೋಳುತ್ತದೆ
- ⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಕಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂವಹನ :



- ⇒ ಬಹು ಹಂತದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕಾರ್ಯದ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ (ನೀವು _____ ನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನತ್ತೀರಿ, ನೀವು _____ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ)
- ⇒ ವ್ಯಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಎರಡು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಡಗಳ ಸುಧಿಗಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಡಾರ್:



- ⇒ ಕತ್ತರಿಗಳಿಂದ ಹೇರ್ಪರ್ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಚಿಕ್ಕ ರಚನೆಗಾಗ ಕಾಗದದನ್ನು ಹಿಡಿದಿದಲು ಕ್ಯು ಬಳಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಅಡಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ
- ⇒ ಗೋಡೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು:



- ⇒ ಬಣ್ಣ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕನಿಷ್ಠ ಬದು ಎಣಿಕೆಗಳು
- ⇒ ಕರ್ವ ಮತ್ತು ರಿಂಗಾಗಳನ್ನು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಲಿಂಗಾಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ (ಹುಡುಗ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾ ಹುಡುಗಿ)

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು

ಭಾವನಾತ್ಮಕ:



- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು
- ⇒ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಇತರರ ಸಹಾಯದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ:



- ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಚಿತ್ರ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ

ಆರುಸುವಿಕೆ:



- ⇒ ಮಾತ್ರಿನ ಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಪಡಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದ್ವಾದ ನುಡಿಗಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಪಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ



ವಿಭಾಗ 4.2: 24- 36ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳು.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವು ಮಗುವಿನ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. "ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತುಪಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಶುರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕ್ರೋನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಷ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನ ದ್ಯುನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಣಿಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಆರ್ಥಕೆದಾರರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದ್ದಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಿತಗಳಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು ಮಗು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಾಗ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಧಿಕವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸದೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಗತಿಯು ಈ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ:

ವಯಸ್ಸು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
24-30 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕನಿಷ್ಠ ದ್ರವದ ನಷ್ಟಾರ್ಥದಿಗೆ ಕ್ರೋನಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಕುದಿಯಲು ○ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲದ್ವಾರಿಗೆ ಸ್ಥಾನಿಂದ ಕುದಿಯಲು ○ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲದ್ವಾರಿಗೆ ಸ್ಥಾಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ○ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲದ್ವಾರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನಾ೦ಷಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ○ ಪ್ರಬುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ○ ಉಣಿಕ್ಕೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ / ದುಖಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು
30-36 ತಿಂಗಳುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ದ್ರವದ ನಷ್ಟಾರ್ಥದಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ್ವಾರಿಗೆ ಕ್ರೋನಿಂದ ಕುದಿಯಲು ○ ಬೆಂಬಲದ್ವಾರಿಗೆ ಸ್ಥಾನಿಂದ ಕುದಿಯಲು ○ ಬೆಂಬಲದ್ವಾರಿಗೆ ಸ್ಥಾಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ○ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ವಿನಾ೦ಷವನ್ನು ಬೆಂಬಲದ್ವಾರಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ○ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುದಿಯಲು ಎಲ್ಲಾ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಷಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನೈಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಕ್ರೋಗಳು, ಸ್ಥಾಗಳು ಮತ್ತು ಹಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಏ ರೀತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ (24 ತಿಂಗಳುಗಳು)ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಉಣಿಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನಿಂದ ಕುದಿಯಲು ಆಗತ್ಯವಾದ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಷಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಯಾರ್ಥಿಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಲ್ಲದೆ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಬೆಂಬಲಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಕ್ರೋನಿಂದ ಕುದಿಯಲು, ಚೆಮುಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಿಂದ ಕುದಿಯಲು ವಿಭಿನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರೋನಿಂದ ಸ್ಥಾನಿಂದ ಮತ್ತು ಹಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ರಟ್ಟಗಾಲೀಡುವವರ ಗುಂಪು
ಉಡ ತಿನ್ನುವ ಮೇಜೆನ ಸುತ್ತಲೂ
ಹಳೆತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟೊ
ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತೆ ಜಿಗೆ ಆಹಾರ
ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಸಂಖಂಧಗಳಿಗಾಗಿ
ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು
ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕೌಶಲ್ಯ, ಸ್ವಾಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಮತ್ತು ಅನುಭಂಧ 9 ಜಿ ಅನ್ನ ನೋಡಿ.



ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವಿಕೆ

24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತೆಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯಿಂದ ಕುದಿಯಬೇಕು. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, 24 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಗುವು ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವಿಕೆಯ ವಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಕರ್ಪ್, ಸಿಸ್ಟಿ ಕರ್ಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು. 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆರ್ಗೆಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾಹ ಕುದಿಯುವಿಕೆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿ ದಿನವೂ ಬೆಂಬಲಿನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವ ವೃತ್ತಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡ್ಡಿಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವೌಳಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ತಪ್ಪ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ನ್ಯಾ ಕುಡಿಯವಿಕೆ

24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯವ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಯತ್ತಾರೆ. 9-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೀ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಕಲೆಯಬಹುದು. ಯಶಸ್ವಿ ಜ್ಞಾನಿಂದ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ಞಾನಿಂದ ಕುಡಿಯವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಒಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 24-36 ತಿಂಗಳ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಿಲೇ ಇರಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಿಂದ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯವ ಪ್ರಕೃಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.



ನ್ಯಾ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 3 ಮತ್ತು 9 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಫನ ಆಹಾರಗಳು

24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಂದ ಫನ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಸಮರ್ಪಣೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ನೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಾತೆಗಳನ್ನು ಉಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಫನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೀಸುಲು ಕಲಿಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತದ್ದುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಂದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸುಮಾರು 2-3 ರಷ್ಟು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾರ್ಮಣ್ಯ ವರ್ಷ ಹಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ 24-36ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ, ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ



ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಂತ್ರತೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಂಟಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕ್ರೇತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಪ್ಪಣಿ ತಾವು ಹೊಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳುಂದಿಗೆ ಫಿಂಗರ್ ಫೈಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಜಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವೈರ್ತನ್ನಾಹಿನಿಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವಿಯುವ ವೋದಲು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಲು ಮರೆಯಬೇಕಿ.

ಹೆಚ್ಚಿದೇ ತಿನ್ನುವಿಕೆ

24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾದ ಆಹಾರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. 2-3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅರಿವಿನ (ಮೆದುಳಿನ) ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಹೊನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವುದನ್ನು ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೊನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಪರಿಚಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಾಪಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ತೋರ್ಪಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ; ಆದಾಗ್ಯ, ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಿದುಳಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಯ್ದು ಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸಂಖೇಪ್ಯ ಸಂಖೇಪ್ಯ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ವೋದಲು ಸ್ವೀಕುಪಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅದರ ಯಂತ್ರ ಸೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕ್ರೇತಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಲವಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ನೀಡಿದಿ: ಫೆನ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ (6 ತಿಂಗಳ ಮೀರಿ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ತಾವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಿನ್ನುವ ವೈಶೀಖಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ತೋರ್ಪಲೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿದ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಹಂತ ಎಂದು
ನೀಡಿಲ್ಲು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತು
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅದರಿಂದ ಹೂರಂಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.





ಆಕಾರವನ್ನು ಇಡ್‌ಪದದೇ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

- ① ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.** ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ರೈ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು (ಹೊಸ ಮತ್ತು ಪರಿಬೀಕ್ತ) ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ. ವೃತ್ತಿದಿನ ಆಕಾರ ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಸಾರಣ್ಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಒಂದು ಮಗು ಆಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸ್ಥಿರಸಂಭವುದು, ವಾಸನೆ ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸವಿಯಿವುದರೊಂದಿಗೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ!
- ② ಆಕಾರ ಸಂಪಾದವನ್ನು ಪ್ರೇರಣೆಹಿಸಿ.** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಉಟಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಆಕಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತೆರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಪೂರ್ವೀನುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಆಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಏಬಿನ್ನು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ (ಅದನ್ನು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಬಡಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ), ಅವರು ಆಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಬೀಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವಾಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ③ ನಿರಾನ, ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ.** ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಕಾರದ ಅತಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಅದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಗಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಈಗಾಗಲೇ ಆನಂದಿಸುವ ಪರಿಚಿತ ಆಕಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ④ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಅವರೆನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.** ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಹೊಸ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ನಿ ನೀಡಿ. ಅದು ಅವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಾಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಸತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಕಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಇಡ್‌ಪದವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ.
- ⑤ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೀವ್ರಿ.** ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಇತರರು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಇಡ್‌ಪದುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕಾರಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪೋಷಣಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಕಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ತೀವ್ರಿಯಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಫ್ರಿ ಉಟಂಡ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ತಾವು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.
- ⑥ ಆಕಾರದ ಪುರಿತು ಕಲಿಯಿರಿ.** ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಆಕಾರಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ನಟಿಸುವ ಆಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಟವಾಡಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡುವ ಆಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ಆಕಾರವನ್ನು ತೀವ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸುವ ಮೊದಲು ಸುಮಾರು 20 ಬಾರಿ ಪರಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ ಆಕಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಳು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ನೆನೆಹಿಡಿ: ಒಂದು ದೇಶ ಒಂದು ಮಗು ತುಂಬಾ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಉಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನತ್ತಿದ್ದರೇ ಮತ್ತು ಇದು ದೀಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಪುರಿತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ತಜ್ಞರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.



ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದೇ ತಿನ್ನುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

- ⇒ ಮಗು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಕಡಿತವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು
- ⇒ ಮಗು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಕೇವಲ ಸುರುಹುಲಾದ ಆಹಾರಗಳು, ಕೇವಲ ಬೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರಗಳು, ಕೇವಲ ಸಿಹಿ ಆಹಾರಗಳು, ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾಂಧಾ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ⇒ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಗು ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಲಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳು
- ⇒ ಕೆಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗು ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಒಂದೇ ಕಪ್ / ಬೌಲ್, ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇರೆಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ತಿಕಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು, ಇತ್ಯಾದಿ)



ಫನ ಆಹಾರಗಳ ಪುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚಮಚೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ ಅನುಭಂಧ ೭H ಅನ್ನ ನೋಡಿ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಜೀವನದ ಈ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ತಿನ್ನಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಿತ್ಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸೇಳಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವ್ಯಬಹಾರಗ್ರಾಮದಿಂದಂತೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಕೆರಾರರು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನೆಹಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರೋಫೀಸಿಕೆಲ್ಜಿಪ್ರದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಾಕೆಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತಮ ತಿನ್ನುವವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿರ್ಝನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಾಕೆಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ರಚನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು, ನ್ಯಾಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಕರ್ಫೆಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ③ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚಿದೇ ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆರ್ಥಕೆರಾರರು ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಾಕೆಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ④ ಅವಕಾಶ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹೊಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಓರ್ಕಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾರು ಆಹಾರವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 4.3: 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಸುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನದ ನಿರ್ದಾರ

ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮಹತ್ವ

ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಸುವನ್ನು ಇರಿಸುವೆ/ಕೊಡಿಸುವೆ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಮಸುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿವೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನದ ಅಂತರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಬಹುದು.



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ✓ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯೋಜಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ✓ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿ
- ✓ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ
- ✓ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ
- ✓ ಸುಧಾರಿತ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಡಣಿ
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು
- ✓ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗೆ, ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಳಿದ ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕೆಲವು ಅಭಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- Ø ಅಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಂಟಾದ ಸಮಯ
- Ø ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯಶಸ್ವಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
- Ø ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- Ø ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವಿಕೆ
- Ø ತಳಿದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಡಣಿ
- Ø ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.
- Ø ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ತಳಿದ ಯಾಗಿರುವಾಗೆ, ಫೀಡಿಂಗ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ, ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು:

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಲಾಭಗಳು	ಕಳೆದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಪಾಯಗಳು
↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಕತೆ ತೋರುವುದು	↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ದಕ್ಕತೆ ಕಡಿಮೆ
↑ ಆಹಾರದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಾಮದ್ವ್ಯ್ಯಾ	↓ ಆಹಾರದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೀಕೆ
↑ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	↓ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
↑ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅನಂದಿಸುವುದು	↓ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
↑ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಮದ್ವ್ಯ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ	↓ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಮದ್ವ್ಯ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ
↑ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಡಣೆ	↓ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೋಡಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ
↓ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಉಸಿರುಗೆಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕಡಿಮೆ ನಾಧ್ಯತೆ	↑ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಉಸಿರುಗೆಟ್ಟುವಿಕೆ, ಸಾವು ಸಂಭವ ನಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು



ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಆಗತ್ಯವಿರುವ ಈ ಮಗುಲಿಗೆ
ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಈ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು
ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ



24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ದುಮಾಡುವ

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:



ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?



ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?



ಮಗು ನಾಕಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿಯತ್ತದೆಯೇ?



ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರಾನಗೊಳಿಸುವುದರೂಂದಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೇ??



ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೇಡರ್ / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ??

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಇತರ ದ್ವೇತ್ರಗಳು ಇಂತಿವೆ:

- ① ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು? ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಲಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಶನ್, ದಿಂಬುಗಳು ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ರಾಲು, ಆರಾಮ ಪುರುಜೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಶಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಬೆಂಬಲಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ② ಮಗು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿ ಆಗಿದೆ? ದುರ್ಬಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ③ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪೋಡಿಸಲು ವ್ಯಾಪ್ತಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?? ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಾಕಟ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಆಹಾರ ನೇವಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
- ④ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆಯೇ? ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ⑤ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ? ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಗು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ⑥ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರೆಮ್ಯೂತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಉಸಿಯಗಳುತ್ತದೆಯೇ? ಮಗು ಆಹಾರ ನೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅಥವಾ ಉಸಿಯಗಳುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅದು ಕಳೆಪೆ ಪೋಷಣ / ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದಧರ್.

ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸು
(ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ / ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ಸಹಾಯ)



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಿಂದ ಎತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಆರ್ಥಿಕದಾರರ ಹೈ, ತೋಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ತಲೆ ತಟಸ್ಟ ಮತ್ತು ಮುಂದಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ಮಗುವನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕಿರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ತಿನ್ನಪಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿನಲು ಶಸ್ತ್ರಾನ್ತ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಸದ್ರಿಷ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ
- ಸೊಂಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚರ್ಮಚರ್ಮವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಸೊಂಟವು ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆಗೆ ಸ್ಥಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಾಣತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ಜಾಟಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸರಿಕೊಂಡಿನಲು ಚರ್ಮಚರ್ಮವನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಸ್ತತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ತಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ನೇವನೆಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸು
(ಹುಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ)



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಕುಚೀ ಮತ್ತು ನೇರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ಕುಚೀ ಮತ್ತು ಟೈ ಬಳಸಿ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟಪು ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮೊಣಕಾಳಿಗಳು ೧೦ ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ವಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಟೈ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ತೋಳುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಕ್ಷಾತ್ವಾದ ಎತ್ತರ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ನೇಶಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಉಚಿತ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟಪು ಸ್ನೇಶಿ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತದೆ
- ಹಿಂದೆ ಸ್ನೇಶಿ ಕೆಪ್ಪಾನು ಇದೆ
- ಮೊಣಕಾಳಿಗಳು ೧೦ ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗುವದಿಲ್ಲ
- ಕಾಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಕಾಲಿಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿವೆ
- ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿವೆ, ಸ್ನೇಶಿನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಗು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ರಾಬುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ವಿಸ್ತೃತ ತಲೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಚಮಚವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಓರೆಯಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಕರ್ಪ್ ಕುದಿಯುವಿಕೆ, ಕೈಯಿಂದ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನ್ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಎತ್ತರದ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ 24 ತಿಂಗಳ ಮಗು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರದ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಟಿಕೆಯ ಕೆಬಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ (ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪರಿದರ್ಶನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

 ವ್ಯಂತಿ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಿರಿ. (ಕುಚೀಗಳು, ಕೆಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟೇಂಗಳು). ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಪಕೆದಾರರು ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆ ಯನ್ನು ಕಂಡುಹೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಬೇಕು.

24-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ನಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನಗಳು ಒಂದೇ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಬಹುದು.

ನೇರ ಕುಳಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ (ತೊಡೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ (1) ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ (2) ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಟೇರ್ ಅಥವಾ ಕೆಬಲ್ ಬಳಸುವಿಕೆಯು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ; ಚಮಚ ಆಹಾರ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಕರ್ಪ್ ಮೂಲಕ ಕುದಿಯುವುದು, ಸ್ವಾ ಮೂಲಕ ಕುದಿಯುವುದು.



ನೇರ ಕುಳಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಸೀಟ್ / ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ಆನನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಆಹಾರ, ಕರ್ಪ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆನನ ಅಥವಾ ಕುಚೀಯೊಂದಿಗೆ ಟೇರ್ ಅಥವಾ ಕೆಬಲ್ ಬಳಸುವಿಕೆಯು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



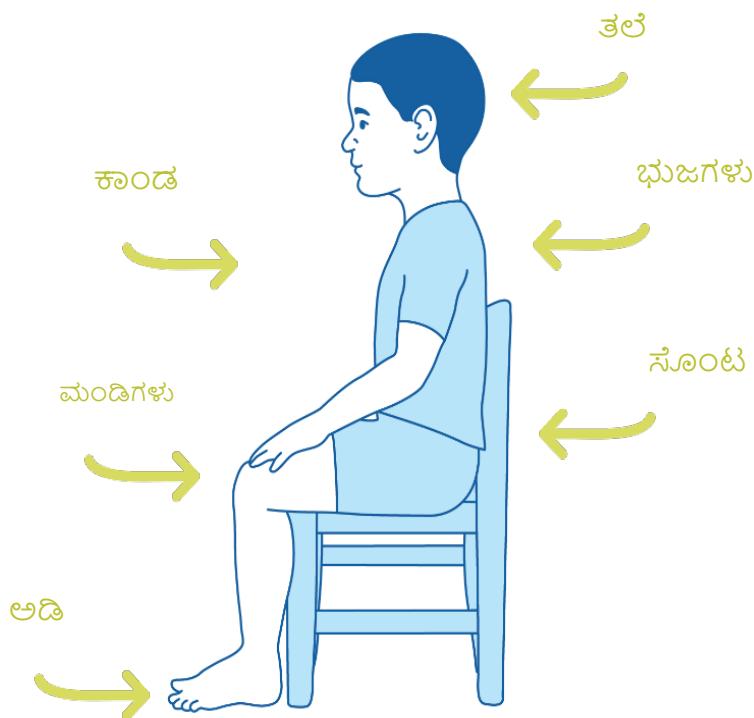
ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ; ಚಮಚ ಆಹಾರ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಕರ್ಪ್ ಮೂಲಕ ಕುದಿಯುವುದು, ಸ್ವಾ ಮೂಲಕ ಕುದಿಯುವುದು.



24- 36ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಸುವಿನ ಸ್ಥಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ

24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಸು:

- ಸೊಂಟವನ್ನು 90-ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
- ದೇಹ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ
- ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
- ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
- ತಲೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ಹಾದವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮಸುವಿನ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು.





ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಉಣಿದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಆಹಾರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಹೆಚ್ಚಿದೆ ತಿನ್ನುವಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಉಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಲು ಘರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಯಶಸ್ವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಾಯಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಣಿದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾಪನೆ-ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆರಾಮದಾಯಿಕ ಸಮಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಡಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಥಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಈ ಯಶಸ್ವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಿನ್ನುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ತಿನ್ನುವದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಧಾರಿತ ಮೌಲಿಕ ಮೊಂತಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಯಿಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ಲಾಷ ಮತ್ತು ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ② ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತಂಭತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಉಣಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಲು ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ವ್ಯೇಯಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.
- ③ 24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಸೂಕ್ತದಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಅಭಾಗಸ್ಥಾನ ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಸುರಿತ ಸ್ಥಯಿಂ-ಫೀಡರ್ ಅಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 4.4: ಆಹಾರದ ಹೊರತಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು , 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದ್ಯುನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವ್ಯಾಪಕ ಕುರಿತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬ್ಯಾಂಡಿಟರು ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಶುತ್ತಾಹಲದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಲು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೂರನೇ ವರ್ಷದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ - ಫೆದಿಂಗ್‌ಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನಾವು ಸರಳವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ನಾಲಿನ್ಯತೆಯೆಳ್ಳ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಅದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ದ್ಯುಸ್ಪಂಗ್, ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆ, ಉಳಟ, ಸಾನ್, ಆಟ ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಳಣೆಯಾಗಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕದಾರ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಅನಂದಿಸಬಹುದು.

ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು

ಮಗುವಿನ ಮೋಟಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ವ್ಯತ್ಯಿಂದಿನ ಸುಖವಾಗಿ ಹೊಡಿಸುವುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಿ, ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಎರಡನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ನೇರವಾಗಿ ಫೆದಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೆದಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರ ದಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದ್ಯುಹಿಕ)	ವಿವರಣೆ (ಇದರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಷೇ ಹಾನ್: ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಳಿಂದ ಆಟದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಬಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕತ್ತಲಿಸಿ. "ಮನೆ" ಬಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ತೆವಳುತ್ತಾ ಅನಂದಿಸಿ. ⇒ ಚೆಂಡಿನಾಟ ಅಡಿ: ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು, ಉರುಳಿಸುವುದು, ಬದೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾದಿ. ⇒ ಸಾಸರ್ ಹೆಚ್: ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಸಾಕರ್ ಗುರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲಿಗೆ ಬದೆಯುವುದನ್ನು ಅನಂದಿಸಿ. ⇒ ಬಲೂನ್ ಆಟ: ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಬದೆಯಿರಿ, ಓನ್‌ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪಂಚ್ ಮಾಡಿ. ⇒ ಕಾಂಗ್ರೂ ಜಿಗಿತ: ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಸ್ತುವನ್ನು "ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಲು" ಎಂದು ಇರಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದವ್ಯಾಂತಿಗೆ ಹೊರಿಸಿ. ⇒ ಹೊರಗಿನ ಅಟ: ಚೆಂಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾದಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೂತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮಿಟ್ಟೆಲುಗಳು ಮತ್ತು ಇಳಿಜಾರುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ
ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಆಟ	

	<p>ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅಭಾಸ ಮಾಡಿ, ಅಂದ ಮೃದಾನದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಏರಿಸಿ (ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ) ಮತ್ತು ಹೋಚಿನ ಓಟ, ಜಿಗಿತ ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಆದಿಸಿ.</p> <p>⇒ ವ್ಯಾಗನ್ ಸವಾರಿ: ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಗನ್ ತುಂಬಲು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಾಡಿ. ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ / ಹಗ್ಗಿ ಕೆಡ್ಡಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯೂ ಸಹ ಗೆಬಪುದು.</p> <p>⇒ ಹೆಚ್ಚಿಲು ಹತ್ತುವಿಕೆ: ಈ ಹೆಚ್ಚಿಲು ಹತ್ತುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವಿಕೆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕ್ರೇಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.</p> <p>⇒ ಅನ್ನೇಷಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ: ಮಗುವು ನಡೆಯುವ, ತೆವಳುವ, ಜಿಗಿಯುವ, ಮತ್ತು ಒಡುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅನ್ನೇಷಿಸಿ. ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.</p>
ಚೆಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ	<p>⇒ ದ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಾರ್ಟ್: ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಒಡ್ಡಿಗೆ ದ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿ.</p> <p>⇒ ಬಂಗಿ ಹಾಡಿ..: ಹಾಡನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ನೇರಿ ಹಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾಳ ಹಾಡಿ.</p> <p>⇒ ಸಂಗೀತ ಮೇಳಮಾಡಿ: ಆಡಿಕೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಮಡಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಿಗಳಿಂತಹ ದೇಸಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಗೀತವನ್ನು (ಅಲ್ಲಾಗೂ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವ) ಆಸಂದಿಸಿ.</p>
ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೇ ಆಟ	<p>⇒ ಸುರಿಯುವ ಆಟ: ಕರ್ವನಿಂದ ಕರ್ವಗೆ ಅಥವಾ ಡಿಜರ್ನಿಂದ ಕರ್ವಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ಅಭಾಸ ಮಾಡಿ. ಸುರಿಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಬಣಿಗದ ಬೀನ್ಸ್, ಮರಳು, ನೀರು, ವಾರ್ಕಾನ್‌ ಬೀಜಗಳು, ಬಂಡೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.</p> <p>⇒ ಕೆಳೆಲ್ಲ ಸಮಯ: ಆಟವಾಡಲು (ಬಾಲ್ಕಾಗಳು, ಪೆಲ್ಲಾಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ), ಕಲಾಕೃತಿಗಳು (ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್, ಹೆಂಡೆಂಗ್, ದ್ಯಾಯಿಂಗ್, ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಮಡಿಸುವಿಕೆ) ಕುರ್ಚಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಕೆಳೆಲ್ಲ, ಬಾಕ್ ಅಥವಾ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಬಾಲ್ಕ್ ಸಮಯ: ಹೋಚಿನ ಸ್ವಾತ್ಮ ಕಿಂಗ್ ಬಾಲ್ಕಾಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಕ್ಕಿ. ದೊಡ್ಡ ಬಾಲ್ಕಾಗಳನ್ನು ರಾಶಿ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.</p> <p>⇒ ಬಾಸ್ಟೆಬಾಲ್: ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕನೆದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಆಟ ಆಡಿ. ವಸ್ತುಗಳು: ಮೃದುವಾದ ಜೆಂಡುಗಳು, ಸಣ್ಣ ದಿಂಬಗಳು, ಹುರುಳಿ ಜೀಲಗಳು, ಉಣಿ ತುಂಬಿದ ದ್ವಾಂಗಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.</p> <p>⇒ ದಂಡ ಮತ್ತು ಭತ್ತಿ: ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ. ಇದೊಂದು ಹೋಚಿನ ದಂಡಿಂಗ್ ಆಟ. ಶಾಗಳ ಬೆಟ್ಟಿಗಳು, ರಟ್ಟಿನ ಬೆಟ್ಟಿಗಳು, ಟಪ್ಪೆರ್‌ವೇರ್ ಮತ್ತು ಬರೆಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಯ್ದನಿವೇಹಿಸುತ್ತದೆ.</p> <p>⇒ ಕಲಾ ಸಮಯ: ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು, ಸಿಂಚನೆಣ್ಣ, ವೆಸ್ಟಿಲ್, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಹೋಚಿನ ವಿನಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಿತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂಬಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಸಂಕಾಯ ಕೇಳಿ: ದ್ಯಾನಂದಿನ ಚೆಱುವಟಿಕೆಗಳಾದ ದ್ಯಾಸ್ಟಿಂಗ್ / ವಿವಸ್ತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಕ್ರೇ ತೋಚೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ವಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಕಾಯಕರಾಗಿ ಹೇಳಿ.</p>

ಮಕ್ಕಳ ಹೊರಗೆ ಬೆಂದನ್ನು ಆಡಲು ಸೇರುತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಓಟ ಜಿಗೆತ ಮತ್ತು ಕ್ರೇಂಬಿಂಗ್‌ನೇಂತಹ ಚೆಲನೆಯೇ ಸಮಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.





ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

ಮನುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಕಲಿಯವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಟ. ಮನು ಆಟ ಆಡುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲಿಯನ್ನು ಅಂದಿಸಬಹುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಮರ್ಥನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಲವಾದ ಮಿದುಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ	ವಿವರಣೆ (ಇದರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಒದುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಕಢಿಯ ಸಮಯ: ಪ್ರಸ್ತರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒದುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕಢಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಶು ವಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಢಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ("ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?") ಮತ್ತು ಕಢಿಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ. ⇒ ಸಂರೀತ ಸಮಯ: ಸಂರೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತೀಳಿದಿರುವ ಹಾಡುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೋಜಿನ ಹಾಡನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ⇒ ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯ: ಮನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರ್ದಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರ್ದಿರಿ ಎಂಬುದರ ಹುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಆಕಾರಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ವ್ಯಾಂಗಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ಶ್ರಯಾಶೀಲ ಪದಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದ್ವಾರಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ ಜನರನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ ಫ್ಲೆಚ್‌ಮೋ: ನೆಂಸುವ ಆಟದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ. ಗೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ, ಟೇ ವಾಟ್ ಮಾಡಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಟಿಸಿ, "ಅದು ಮನುವಿನ ಮನೆ ಎಂದು ಆಡಿ ಅಥವಾ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೋಜಿನ ಕ್ರಾಣಿಗಳು ಎಂದು ಉಂಟಿಸಿ. ⇒ ಡೆನ್‌ಅಂಟ್ ಸಮಯ: ಮತ್ತು ಶೀಗೆ ಉಡುಪುಗಳು, ಶರ್ಕರಾಗಳು, ವ್ಯಾಂಟರ್‌ಗಳು, ಬೂಟುಗಳು, ಚೋಂಪಿಗಳು, ಶಿರೋಽಸ್ತುಗಳು, ಕೈಗವಸುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ವಿಧಿ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪರಿಕರ್ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡೆನ್‌ಅಂಟ್ ಬಾಕ್‌ ನೀಡಿರಿ. ⇒ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮಯ: ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನವಿಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಣಿಸಿ - ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಣೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ಶುಚಿಗಳು, ಮತ್ತು ಬೂಟುಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಬಾಕ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ⇒ ವಿಂಗಡಿಸುವ ಸಮಯ: ದ್ವಾರಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ದಂಹಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಭರ್ತಿಗಳಿಗೆ ರಾಶಿಗಳು ಅಥವಾ ವಾತ್ಸ್ರೋಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಜಿನ ವಿಂಗಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟ ಆಡುವಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮನು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ : ಅದರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ - ಮತ್ತು ಅದರ ಮುನ್ನಡೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಮನುವು ಅವರ ಆಟವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಕಂಬೇನರ್‌ಗಳು, ಬಾಕ್‌ಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಅನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಕಾರುಗಳು / ಟುರ್‌ಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹೆರಾಂಗಣ ಆಟಕೆಗಳು, ಪ್ರಸ್ತರಗಳು, ವಜ್ರಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಜೀಡಿಮಟ್ಟು, ಕರ್ಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂರೀತ ಉಪಕರಣಗಳು, ವಾಸ್ತುಕ್ರಿಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಡೆನ್‌ನೋಸಾರ್‌ಗಳು, ಹುಲಾ ಹೂಪ್ಸ್, ವ್ಯಾಂಟಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಟ್ರಾಂಪೋಲೈನ್‌, ಬಾಲ್ ಪಿಟ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಂಕರಿ ದೀಪಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುತ್ತವೆ.



ಚೈಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಕ್ಕು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಚೆಂಡಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಾರ್ಷಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿನ ಸಂವಹನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಜೀವನ್ನಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಜೀವನ್ನಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವನ್ನಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಕಲೆಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು ಚೆಂಡಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ
ಆಟ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ	<p>⇒ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗೆ, ಮಾತನಾಡಿ, ರಥಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ. ತಮಾಡೆಯ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ. ವಿಶೇಷ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಧವಾ ಕೆವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು “ಚೇನ್,” “ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹುಡುಕುವುದು” ಅಥವಾ “ನ್ಯೂಮ್ನ್ ಸೇನ್” ನಂತಹ ಸರಳ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಮಗುವಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯೋತ್ಪಾಹಿಸಿ.</p>
ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಿಕೆ	<p>⇒ ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ: ಮಗುವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ದ್ವಣಗಳಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ. ಮನಾಜ್ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಹಾಡು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ.</p> <p>⇒ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ: ಹೊನ ದಿನಚರಿಗಳು, ಘಟನೆಗಳು, ಹೊನ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮತ್ತು ಜೀವನ್ನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಆಯ್ದು ಮಾಡುವಿಕೆ: ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (“ನಿಮಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಬಾಳ್ಕಣಗಳು ಬೇಕೇ?”).</p> <p>⇒ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ: ಭಾವನೆಗಳ ಶುರಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಅಭಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ</p>

	<p>ಮಾಡಲು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.</p>
ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕನಾಗಳು	<p>⇒ ಆಗಾಗ್ನಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ: ಮಗು ಹೇಳುವ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳು, ನಗುವ ಸನ್ನಿಹಿತಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ದಯಾಪರ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಥೀಡಿಂಗ್, ಹೈ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಹಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಸಂಪರ್ಕನಲ್ಲ ಸ್ನೇಶಫೆನ್ಸು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಷ್ಟಿರ್ಹೋಳ್ಳುವುದು, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು. ಮುಟ್ಟುವುದು.</p> <p>⇒ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರು: ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕನ ನಡೆಸುವಾಗ ಆಟದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಲಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪದೇ ಪದೇ ಸರಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (“ನನ್ನ ಸರದಿ,” “ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ,” “ನನಗೆ ತಿರುವ ಸಿಗಬಹುದೇ?” “1 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ”).</p>
ನಿರಂತರ ಆರ್ಥಿಕ	<p>⇒ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: ಮಗು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಂಡಾಗ, ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ನೇಶದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.</p>

ಅಂಬೀಗಾಲಿಡುವವರ ಗುಂಪು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲ್ಲಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕಾರ್ಥಿಕರಿಂದ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ರಿಗೇಬ್ಲಿಯಾರ್ ಕಲಿಯತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು



ನಕಾಯಿಕ ಆರ್ಥಿಕದಾರನಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಉಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಎಲ್ಲ ಚೆಲುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದಿನವಿಡೀ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು. ಮಗುವಿನ ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುವ ವೃತ್ತಿಯೋಂದು ಚೆಲುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಚೆಲುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗಂಟೆಗಳರಿಗೆ ಮೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸರಳ ಚೆಲುವಟಿಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅನೇಕ ವೃದ್ಧೀಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.

ನನೆಹಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ① ವೃತ್ತಿದಿನ ಸಂಭವಿಸುವ ಅರ್ಥಾತ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ವೃತ್ತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚೆಲುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ② ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆಟ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ನೇರನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಹ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ③ ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚೆಲುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ವಾಲಕರು ದಿನವಿಡೀಯ ಬೆಂಕ್ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 2 | ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಹಳೆಯ ಮಗು: 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹಳೆಯದು

“ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಹಳ್ಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು”

ಆಷ್ಟಿಕನ್ ಗಾದೆ

ವಿಭಾಗ 5.1: ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲುಗಳು :36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು.

ವಿಭಾಗ 5.2: 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಆಕಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

ವಿಭಾಗ 5.3: 36 ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ

ವಿಭಾಗ 5.4: ಉಪಾಧ ಹೊರತು :ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು.



ವಿಭಾಗ 5.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಮಹತ್ವ:

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಾ ಪ್ರಗತಿ ನಾಧಿಸುವರು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತಿರುವ ದೈತ್ಯಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಜಲನಶೀಲತೆ, ಚುರುಕುತನ ಇವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂಬು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾದ ವಾರ್ಕಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಳೊಳಣಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ದೃಢವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟೀಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತೊಳೆಯೆಂಬು ಮತ್ತು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ದ್ವಿನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಘರ್ಷ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. .



ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಡೋಮೇನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಆಹಾರದ ಸಮಗ್ರ ನೋಟದ ಉದಾಹರಣೆ:

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರದೇಶ	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು (ಕೌಶಲ್ಯಗಳು)
ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ವಾಂತಿ ಹಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕನಿದ್ರೆ ತೇಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ತೇಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಬಹುದು.
ಮೋಟಾರ್ ಸಂವಹನ ಅರಿವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗುವಿಗೆ ಉಟದ ಸಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಮನು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು.
ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿ	ಆಹಾರವನ್ನು ಓಬ್ಲೋಗೆ ತರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮನು ಸಂತೋಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ಆಲಿಸುವಿಕೆ	ಮನು ತನ್ನ ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ("ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಚೆಕ್ಕನ್ನು ಬೇಕಾ?") ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಹಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.



ಹೊಂದಾಣಿಕೆ | ಫೋಟಾರ್ | ಅರಿವು |

ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ



ಸಂಪರ್ಕ-ಅರಿವು | ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಮಗು ತನ್ನ ಕ್ಯಾಪ್ತು ಚೆಮಚೆನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಯಶ್ಸಿಯಾದಾಗ “ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ!” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಗು ತನ್ನ ಕ್ಯಾಪ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೋಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಂಟಾದ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಆರ್ಥಿಕದ್ವಿರ್ಪಿಗೆ ಸಹಾಯಗೆಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಮೂಲ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು (“ಕೌಶಲ್ಯಗಳು” ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಾರೆ) ಬಳಸಿ ಅವರು ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬೀಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆರ್ಥಿಕದ್ವಿರ್ಪಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಥಿಕದ್ವಿರ್ಪಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಯಾವಾಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗೆಲೂ ಅವಕಾಶಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



ಸಹಾಯಗೆಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಹೋಡಕರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದ್ವಿರ್ಪಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವರು.



ನೆನೆಹಿಡಿ: ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ವೇಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು:,^{24, 26, 31}

36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಅಥವಾ ಅಡತ್ತಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ:



- ⇒ ಶಾಂತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ
- ⇒ ಶಾಂತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿತೆಗಳನ್ನು ಸಿಂಕ್, ಡಿಷ್ ವಾಫರ್, ಬಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಪುತ್ತದೆ.
- ⇒ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಡ್ಡ ಆಹಾರ ತೆಗೆದು ಸ್ವಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ:



- ⇒ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ ಹೇಳಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮುಂದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಭಾಷಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಬಹು ವರ್ದಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ವೋಟಾರ್:



- ⇒ ತೆರೆದ ಕರ್ವನೀಂದ ವಾಕ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಥೀರ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ಒಂದು ವಾದದ ಮೇಲೆ ಜೀಗಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ⇒ ಒಂದಾದ ಸಂತರ ಒಂದು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಿಂದ ಕೇಳಿಗೆ ಇಂಧಿಯುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು:



- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ರದಿಮೆ ಪದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯೋಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ⇒ 20 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಪರಿಚಿತ, ಗೊತ್ತಿರುವ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ -
ಭಾವನಾತ್ಮಕ:



- ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಇನ್ನೂ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು)
- ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಇತರರಿಗೆ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ:



- ⇒ ಏಭಿನ್ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಕಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ⇒ ಏವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ / ಬರಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಓದಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲಿಸುವಿಕೆ



- ⇒ ಭಾವೇಯ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ವದಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಂಗಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ವದಗಳ ಘಾರಂಭ, ವಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತುಗಳು ದ್ವಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ⇒ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವದರಿಂದ ಇತರರು ಹೇಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಗು ಅಧ್ಯೋಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ವಿಭಾಗ 5.2: 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂತ್ರಗಳೂ.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅದರ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚೆಲನೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. "ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿತ್ವಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉಣಿ ನಮುದರ್ಲೀ ಅರ್ಪುತ್ತಿರಿಸಿದೆ ನಿದೇಶನಗಳಿಗೆ ವ್ಯತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಮಗು ತಿನ್ನವಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಕೈತ್ತುದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಮನ್ಯ ಇದ್ದರೆ, ಆಹಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿರುವಾಗ , 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಗತಿಯು ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು:

ವಯಸ್ಸು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

36 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

- ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಕರ್ಪಾಸಿಂದ ಕುಡಿಯಲು
- ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಸ್ವಾಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಲು
- ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು
- ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಉಣಿಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ನಂತರ ಕ್ಯಾಪ್ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೋಳುವುದು
- ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಕನಿಷ್ಠ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಭಂಕ್ ಗಳು ಮತ್ತು ವ್ರದ್ದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸುವುದು
- ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಹೊವಿಕ-ಮೋಚಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನೈವ್ಯಾತ್ಮೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು

36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನೈವ್ಯಾತ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಅದು ಅವರನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈಗ ವ್ಯವಿಧಿಯಲು ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈಗ ಬೆರಳುಗಳು, ಕರ್ಪಾಸ, ಸ್ವಾಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನುತ್ತಾರೆ- ಆದಾಗ್ಯಾ ಕಡಿಮೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕೃತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈಗ ಯೋಜನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಾಲನೆದಾರರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಾಲನೆ ಮಾಡುವದರು ಎಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ವ್ಯತಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪೇ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು. ಮಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಕರ್ಪಾಸ, ಸ್ವಾಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



ಕರ್ಪಾಸ, ಸ್ವಾಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಮತ್ತು ಅನುಭಂಗ 9 ಜೆ ಅನ್ನ ನೋಡಿ.



ಕರ್ವನಿಂದ ಕುಡಿಯವುದು

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕರ್ವಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕರ್ವಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯವ ಯಶಸ್ವಿ ಅನುಭವನನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ತೆರೆದ ಕರ್ವಗಳು, ಸಿಹಿ ಕರ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತೂಕದ ಕರ್ವಗಳು. ಕರ್ವ ಕುಡಿಯವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೊಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಕರ್ವ ಕುಡಿಯವ ಪ್ರೈಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌಲಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ಕರ್ವ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯ ಪುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಸ್ವಾ ಕುಡಿಯವಿಕೆ^{೩೦}

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಾನಿಂದ ಕುಡಿಯವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯವ ಅನುಭವ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸೆಣ್ಣ, ಉದ್ದ, ಕರ್ಕಿದಾದ, ದಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯವುದು ವೋಲ್ವ್ಯಾಯಿತವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾನಿಂದ ಕುಡಿಯವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೊಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯವ ಪ್ರೈಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌಲಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಸ್ವಾ ಕುಡಿಯವಿಕೆಯ ಪುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.



ಮಗುವಿನ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆರ್ಥಕೆದಾರನ ಹಾತವು ಮಗುವಿನ ನಿರಂತರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕರ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಗಳಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯವ ದುವರ್ಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಘನ ಆಹಾರಗಳು

36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಘನ ಆಹಾರಗಳ ಸಮರ್ಪೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಿಶಸ್ಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅವರು ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದುಡಿದರೆ (6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮನುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌಶಿಕ-ಮೋಚಾರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮೋಚಾರ್ ಕೊಶಲ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರುತ್ತದೆ



ಸರಾಸರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು 2-3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ 36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಜೀಬಲ್ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಶಿಕ-ಮೋಚಾರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಮೋಚಾರ್ ಕೊಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನಾ೦ಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ತಮ್ಮ ರ್ಯಾ ಮತ್ತು ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತವೆ (ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗೊಂದಲಮಯ). 36 ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವ್ರೇತ್ತಾಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ/ ರುಚಿ ನೋಡುವ ಮೌದಲು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾದಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ನಾಧನೆಯ ಪ್ರಫೇಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮೆಚ್ಚುದೇ ತಿನ್ನುವಿಕೆ

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಮೆಚ್ಚುದ ತಿನ್ನುವ ಹಂತವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 7-8 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅರಿವಿನ (ಮೆದುಳಿನ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಸ್ವೀಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವುದನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹುವಾಯ, 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ಕರಾಗಿದ್ದ ಹೊಸ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ವಿನಾ೦ಸಗಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

→ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸುವ ಮೌದಲು 20-ಫ್ಲೆಸ್ ಬಾರಿ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮರಿಂದ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಫನ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೆಚ್ಚದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 4 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳು

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ, ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಈಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಹಾರ ನೇವಕರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರ ತಾವೇ ತಿನ್ನಬಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆನಹಿನಲ್ಲಿದರೆಕಾದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳು:

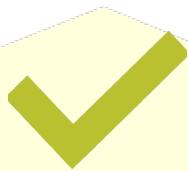
- ① ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿಯತ್ತದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಹೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ② ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಹಾತ್ಯಗಳು, ಕರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತೀಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಿಂದ ಆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು..
- ③ ಉಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ವಿಭಾಗ 5.3: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ: 36 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮಹತ್ವ

ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ/ಇರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹುತ್ಯಾಗಿ ಮುಖ್ಯ. ತೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿಸಿದರೇ, ಮತ್ತು ತೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಾಲಿನ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಬಹುದು.



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ✓ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯೋಜಿತ ಆಹಾರ
- ✓ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ
- ✓ ಯಶಸ್ವಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಸುಧಾರಿತ ಬೆಳೆದಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಡಣಿ
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ✓ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಮಯವು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ

ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ

ರಳಿವೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಅನೇಕ ಅವಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- Ø ಅನಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸಮಯ
- Ø ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು
- Ø ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯಶಸ್ವಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- Ø ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ
- Ø ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- Ø ಕಳೆದ ಬೆಳೆದಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಡಣಿ
- Ø ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ
- Ø ಆಹಾರ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ ಹೋರಾಟವಾಗಿಬಹುದು
- Ø ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ರಳಿವೆಯಾಗಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಿಬಹುದು.





ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 2.3 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿ ನೋಡಿ.



ಮನುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿನಲಾಗಿದೆಯೇ?



ಮನುವಿನ ದೇಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿನಲಾಗಿದೆಯೇ?



ಮನು ಸಾರಕ್ಕು ನೇರವಾಗಿ ಇದೆಯೇ?



ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾನಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೇ?



ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಮನುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೇ?



ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡರ್ / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ಓದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಮತ್ತು ಶಿಗ್ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಉಲ್ತಮೆವಾರಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾರಿ ಪೋಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ರಲಿತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಇತರ ವ್ಯಾಯಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ:



- ① ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು? ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಖಂಡನೆ, ದಿಂಬುಗಳು ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಕಾಲು, ಆರಾಮ ಕುಚ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೃಷ್ಟಿಕ ಬೆಂಬಲಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ② ಮಗು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಅಗಿದೆ? ದುಬಳ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ③ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪೋಡಿಸಲು ವ್ಯಾಪ್ತಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?? ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭಾಯನ ಮಾಡಲು ನಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ವಯಂ ತಿನ್ನಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ④ ಮಗು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ? ಮಗು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ⑤ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವ ಇಲ್ಲವೇ? ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೂಳಗಾದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ⑥ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಮ್ಮೆವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಕೆಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆಯು ಮಗು ರಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅವಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ (ಚೇರ್ನಲ್ಲಿ) ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಹೆಡ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ವೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ
- ಕಾಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ವಾದಗಳನ್ನು ಬೇನಾಡಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಟ್ರೇ ಸೋಟೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ

ಕಳಪ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಸೌಂಟ ಸ್ನೈಲ್ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ವೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ
- ವಾದಗಳನ್ನು ಬೇನಾಡಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಮುಂಡವನ್ನು ತಿರುಚಳಾಗಿದೆ
- ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಬೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೇ ಇಲ್



ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದುದನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಬಹುದು: ತಿನ್ನವುದು

ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ರೆಳ್ಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತು ಈ ದಾಢ್ಡಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಕುಚೆ / ಆಸನ ಮತ್ತು ಟೆಂಬಲ್ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. (ಮತ್ತು ಕುಚೆಗಳು, ಟೆಂಬಲ್‌ಗಳು, ಹೃಗಳು ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗಳು). ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರ್ಯಾಕ್ರಿಡ್‌ರಾರ್ಯ ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು."

ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ / ಎತ್ತರದ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಆಸನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಆಹಾರ, ಕೆರ್ನ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬೇಕು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದಧ್ಯಾ: 36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಖಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ, ಸ್ಥಾನದ ಕುಡಿಯಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.



ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಟೋ ಅಥವಾ ಟೆಂಬಲ್ ಬಳಸುವುದು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬರಜುಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಜಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

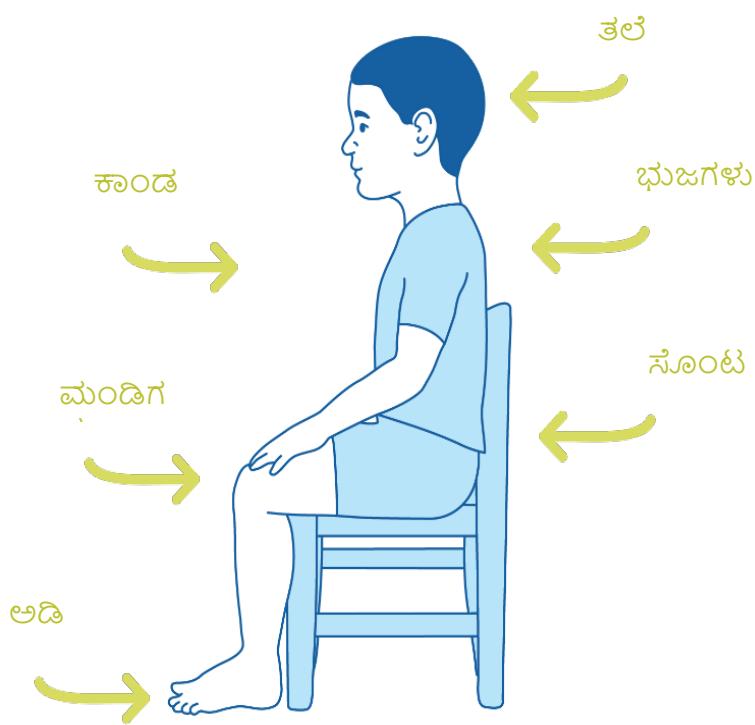




36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳು:

36 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು:

- ಸೊಂಟವನ್ನು 90-ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
- ದೇಹ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು - ಮುಂದರ್ಕೆ, ಹಿಂದರ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
- ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದರ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
- ತಲೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ವೆಣಕಾಲಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ಕಾಲಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಎದುರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.





ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಉಣಿದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಡಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಂಘಾದಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. 36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಉಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಾವು ಪೋಳಿಸಿಹೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಿಂದ ನಂತರ ಸ್ವಷ್ಟಗೋಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರಕುವ ಯಶಸ್ವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಿಜಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಉಣಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ನನಹಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ② ಉಣಿದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ.
- ③ 36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಅಭಾಷಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಕುದಿಯಬಹುದು.



ವಿಭಾಗ 5.4: ಉಟದ ಹೊರತಾಗಿ: ಮನು 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಜೀವನದ ಮೌದಲ 36 ತಿಂಗಳಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಲಾಗದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಹೆತ್ತಿಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು, ಇತರರಿಂದ ಕಲೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ನಿಶ್ಚಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗವು ಮನುವನ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಫೆಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸರಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದ್ಯಾನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನುವಿಗೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮನುವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಅದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಕಾರ ಸಮಯ, ದ್ರುಸ್ಯಂಗ / ವಿನ್ಯಸಗೊಳಿಸುವ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ, ದಯಾವರ್ಗ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಾನ್ಯಾಸ ಸಮಯ, ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೀಡುವಾಗ, ಒಂದು ಮನುವಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಮಾಡುವಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಮನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕಾಯಲು ವೆಯತ್ತಿಸಿ ಅವಳ ಸರದಿ.

ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು

ಮನುವನ ಮೋಟಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸ. ಮನುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅದರ ಮೆದಳ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೆಚ್ಚಿದರಿಯಾಗಿ, ಮನುವನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಫೆಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿದಂತೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೆಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದ್ಯಾಹಿಕ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯ ಆಟ	<p>⇒ ಚೆಂಡಿನಾಟ ಆದಿ: ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು, ಉರುಳಿಸುವುದು, ಒದೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಅಥವಾ ಮೋಟಾರು ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಬಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನುವನ್ನು ಆಟ ಆಡಲು ಬಿಡಿ.</p> <p>⇒ ಕಾಂಗರೂ ಜಿಗಿತ: ವ್ಯಾರಂಭದ ಸಾಲಿನಂತೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ವ್ಯಾರಂಭದ ಸಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಪ್ಪೆ ಹಾರ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.</p> <p>⇒ ಹೊರಿನ ಆಟಗಳು: ಹೊರಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಉಡಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾದಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಡ್ಡರೆ). ಓಟ, ಜಿಗಿತ, ಕೈಂಬಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಯಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.</p> <p>⇒ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು: ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನಡೆಯಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಮನುವಿಗೆ ಅನುಮತಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಯಾರು ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.</p> <p>⇒ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಸ್ಥಾನಗಳು: ಅಂಬೆಗಾಲು ಇಡುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮುಕ್ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ.</p>

<p>ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಪಾಟ್: ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನೊಂದಿಗೆ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ⇒ ಹಾಡು ಅಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡು ಹಾಡುತ್ತಾ ನರ್ತಿಸಿ. ⇒ ಸಂಗೀತ ರಚಿಸಿ: ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಗೀತ ಪರಿಕರ ಮಾಡಿ. ಹಾತ್ರೆ, ಬಕೆಟ್ ತೆಗೆದುಹೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಚೆಮೆಯಿಂದ ಬಾರಿಸುವುದು ಇತ್ತೂದಿ. ಅಂತೆ ಉಪಕರಣಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳಿಂತಹ ದ್ಯುನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಗಿಟಾರ್, ಹಿಯಾನೋಗಳು, ದ್ರುಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ಘಂಟೆಗಳಿಂತಹ ನೈಜ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಂಗೀತವನ್ನು (ಅಲುಗಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯಿದ್ದು) ಆನಂದಿಸಿ.
<p>ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಆಟ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಕೈಬಲ್ ಸಮಯ : ಆಟವಾಡಲು ಕುಚೆಗಳು (ಬಾಲ್ಕಾಗಳು, ಪಜಲ್ಲಳು, ಇತ್ತೂದಿ), ಕಲಾಕೃತಿಗಳು (ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್‌, ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಡ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್, ಕರ್ತೃರಿಸುವುದು, ಮಡಿಸುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ತೆಲನೆ (ಬರವಣಿಗೆ, ಗರ್ಭಿತ) ದೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಕೈಬಲ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ತೆಲೆಕೆಳಗಾದ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ ಬಾಲ್ಕ್ ಸಮಯ: ಮೋಜಿನ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಬಾಲ್ಕಾಗಳು ಮತ್ತು ಟವರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ⇒ ಬಾಸ್ಟ್ ಬಾಲ್: ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕನದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವ ಆಟ ಆದಿ. ವಸ್ತುಗಳು ಮುದುವಾದ ಜೆಂಡುಗಳು, ಸಣ್ಣ ದಿಂಬುಗಳು, ಹುರುಳಿ ಜೀಲಗಳು, ಸ್ನೇಹ್ ಹಾಣಿಗಳು ಇತ್ತೂದಿಗಳನ್ನು ಬಳಗೊಂದಿರಬಹುದು. ⇒ ಕಲಾ ಸಮಯ: ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಮಾರ್ಕೆರ್‌ಗಳು, ಸೀಮೆಸ್ಟಿ, ಹೆಸ್ಪಿಲ್, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಮೋಜಿನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಜಿತ್ರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂಚೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯಕರು: ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ದ್ರೆಸ್‌ಂಗ್ / ವಿವಸ್ತ್ರೋಂಗ್‌ನುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ತೆಮಗಾರಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸುವುದು, ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವುದು, ಉಟಡ್ ನೀರು ಇಡುವುದು, ಗುಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ವಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿ.



ಹಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ದ್ಯುನಂದಿನ ಹೊರಗಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಓಡಬಹುದು, ನೆಗೆಯಬಹುದು, ಸ್ನೇಹ್ ಡಾ ಮಾಡಬಹುದು, ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಆಟವಾಡಬಹುದು.



ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಯೀಕೆ

ಮನುವನ್ನು ಆಟ ಆಡಲು ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯಲು ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಟ! ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗೆ, ಮನುವಿನ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮನು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಕಥೆ ಸಮಯ: ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳನ್ನು ಒದುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಈಶು ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ("ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?") ಮತ್ತು ಕಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಸಹಾಯಕಾಗಿ ಕೇಳಿ. ⇒ ಸಂರೀತ ಸಮಯ: ಸಂರೀತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಡುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೋಜಿನ ಹಾಡನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ⇒ ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯ: ಮನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಆಕಾರಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ವಾರ್ಷಿಕಗಳು, ಆಕಾರಗಳು, ಶ್ರಯಾಶೀಲ ಪದಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದ್ವೇಷಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಭಿತ ಜನರನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ ಆಟದ ಸಮಯ: ನಟಿಸುವ ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಗೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾದಿ, ಹೀ ವಾಟೆ ಮಾಡಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಟಿಸಿ, "ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೋಜಿನ ವಾರ್ಷಿಕಗಳು ಎಂದು ಉಂಟಿಸಿ. ⇒ ನಾಟಕವನ್ನು ನಟಿಸಿ: ದೊಡ್ಡ ಒಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊನ್ನ, ಅಂಗಡಿ, ಘಾಮ್ರ್ ಅಥವಾ ದೋಃಕಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ವಾತ್ರುಧಾರಿಗಳಾಗಿ. ⇒ ಡ್ರೆಸ್ ಅರ್ಟ ಸಮಯ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡ್ರೆಸ್‌ಅರ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿರಿ (ಉದ್ದುವುಗಳು, ಶರ್ಟ್‌ಗಳು, ವ್ಯಾಂಟ್, ಬೂಟುಗಳು, ಮೋಹಿಗಳು, ಶಿರೋಽವಸ್ತುಗಳು, ಕೈಗವಸುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ್‌ಗಳು, ವೇಂಬ್ರೂಷಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ)೯೯ ⇒ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಮಯ: ಮನುವಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನವಿಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಣಿಸಿ - ಕುಚೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳು, ಬೂಟುಗಳು, ಬೆಂಡುಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು ಎಣಿಸುವ ಅಭಾವನ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಅಭಾವನ. ⇒ ವಿಂಗಡಿಸುವ ಸಮಯ: ಬಣ್ಣ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ವ್ಯಕ್ತಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ದ್ವೇಷಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಇದು ಮನುವಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಗಬಲ್ಲದು.
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮನು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಅದರ ಮುನ್ನಡೆ ಅನುಸರಿಸಿ: ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ: ಬ್ಲೂಕ್‌ಗಳು, ಬೆಂಡುಗಳು, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಭಕ್ತ್ಯಾಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಕಾರುಗಳು / ಟ್ರಕ್‌ಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಿಗಳು, ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು, ಪೆಡಲ್‌ಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇ-ಕ್ಲೇ ಅಥವಾ ಜೇಡಿಮಣ್ಣ, ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂರೀತ ಉಡಕರಣಗಳು, ಹಾಸ್ಟ್‌ಕ್ರೆ ವಾರ್ಷಿಕಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಂದಿನ ಗಳು, ಮುಲಾ ಹೊಪ್ಪು, ಬಾಲ್ ಹೊಂಡಗಳು, ಬ್ರಾಟರಿ ದೀಪಂಗಳು, ಮೋಹಿಗಳು, ದೇರೆಗಳು, ಆಟಿಕ ವರಿಕರಗಳು, ಹೆಲ್ಪ್‌ಬ್ರೋ ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರದ ಹೀಲೋವರ್‌ಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೈನಿಂಗ್‌ಲ್ಸ್, ಸೀಮೆಸ್‌ನ್ಜ್, ಬೆಲ್‌ಡ್ರೆಂ ಆಟಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಪಾಲನೆ
ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೂಂದಿಗೆ
ತನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ
ಆಟವಾಡುತ್ತಾಳೆ.



ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ವೃತ್ತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಔಧಮಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಂವಹನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಧ್ಯತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಥವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಲೆಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ರಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಆಟ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ	<p>⇒ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಮಾತನಾಡಿ, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ. ವಿಶೇಷ ಘಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಿತ್ರೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಆಟಗಳನ್ನು ಅಡಿ. ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ವುನರಾವತೀಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.</p>
ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	<p>⇒ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಸಿ: ಮಗುವು ಅನಮಾಥಾನಗೊಂಡಾಗ, ರಾಕಿಂಗ್, ಸ್ನೇಯಿಂಗ್, ಬೌನ್ಸ್, ಪ್ರಾಟಿಂಗ್, ಮನಾಜ್, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತದಂತಹ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಮುಂಭಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ: ಹೊಸ ದಿನಚರಿಗಳು, ಫಂಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಭಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಸಲು ಚಿತ್ರ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.</p> <p>⇒ ಆಯ್ದು ಮಾಡುವಿಕೆ: ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ: "ನಿಮಗೆ ವೈಸ್ತರ ಅಥವಾ ಬಾಗ್ಗಳು ಬೇಕೇ?"</p> <p>⇒ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ: ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದೆ ನಿನ್ನ ಆಟಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಿನಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತದೆ."</p>

ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ: ಮನು ಹೇಳುವ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪ್ರನರಾವತೀಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿನ್ನವುದು. ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ. ಉಟದ ಸಮಯ, ಆಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಾಫನ್‌ದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನುವು ಅಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರನರಾವತೀಸಿ. ಮನುವನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ನೇಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಪ್ಪುಗೆ, ಮನಾಜ್, ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ. ⇒ ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ರಾಖಿ: ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸುವಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತಿರುವಾಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಈಗ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರ್ಯಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: ಮನು ಅನಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು, ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ನೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.



ಹುಡುಗರ ಗುಂಪು ಸ್ನೇಶ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು.

ಮನುವಿನ ಉಟದ ಸಮಯ, ಆಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ದ್ಯುನಂದಿನ ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದಿನವಿಡೀ ಮತ್ತು ಚಿನ್ಹನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆರ್ಯತೇದಾರನ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಮನುವಿನ ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆರ್ಯತೇದಾರನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅನೇಕ ರ್ಯಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ① ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮನುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ವಯಂ ತಿನ್ನಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ② ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಲನೆ, ಆಟ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮನುವಿನ ಒಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ.
- ③ ಮನುವಿನ ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಘಾಲಕರು ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭಾಗ 3: ವಿಶೇಷ ಜನರು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ
ಮಾಹಿತಿಯ ಬೆಂಬಲ

ಅಧ್ಯಾಯ 6: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಆರ್ಯಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಆಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 6.2: ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸ್ವಾಳುಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 6.3: ಉಂಟಾಗುವ ವಿಶೇಷ ಆಗತ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವುದು ಸಲಹಿಸುವುದು

ಅಧ್ಯಾಯ 7: ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಖವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 7.1: ಆಹಾರ ಸ್ವಾಳುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 7.2: ಆಹಾರ ಸ್ವಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವುದು ಅಂತಿಮ ಆಯೋಜನೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 8: ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ನೀಡಿ: ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 8.1: ಸಂಪರ್ಕನದ ಮಹತ್ವ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಖವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನುವುದು



ಭಾಗ ೩ | ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ವಿಶೇಷ ಚೆತನ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳೊಂದಿಗಿನ ಮಗು

‘ನಾವು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನಾವು ಮತ್ತು ಈ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆವಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಿಗಣನೆಗಳು

ವಿಭಾಗ 6.2: ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗವೈರ್ಪತ್ಯತನದ ಆಕಾರ ಸಾರಾಂಶ.

ವಿಭಾಗ 6.3: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆವಿರುವ ಮನುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು.

ವಿಕಲಾಂಗತ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಗವೈರುವುದು.

ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಅನನ್ಯ ಅರ್ಥಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಳಜಿಯು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವೋಮೈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥಕೆದಾರರು ಸೆರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ, ಗಮನ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಳ್ಳ ಅಗತ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು / ಅರ್ಥಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಈ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಥವಾದಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

“ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳು” ಅಥವಾ “ಅಂಗವೈರುವುದು” ಎಂದರೇ:

- ① ಅಂಗವೈರುವುದು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಸೆರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಜಾಮ ಬೇರುತ್ತದೆ.
- ② ಇದರಿಂದಾಗ ಮನುವು ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ.
- ③ ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ, ಗೃಹಿಸುವ ಅಥವಾ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಜಾಮ ಬೇರುವ ದ್ಯುಹಿಕ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಥಿತಿ.

ಅಂಗವೈರುವುದು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರಿಗರಿಗಳು

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> + ಅಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರ್‌ಮ್ ಅಸ್ಟ್ರಾಟೆಗಳು + ಸರೆಬ್ರಲ್ ವಾಲ್ಸ್ + ಕಿವುಡ / ಅಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ + ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲ + ಜರರಿಗರುಳಿನ ಕಾರಿಗರಿಗಳು + ಅಥಿಕ ತೂಕ / ಬೊಜ್ಜು + ತೀವ್ರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ | <ul style="list-style-type: none"> + ಹೃದಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು + ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳಿ + ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ + ಭೂಣಿದ ಆರ್ಥಿಕಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರ್‌ಮ್ ಅಸ್ಟ್ರಾಟೆಗಳು + ಎಬ್ರಾಬಿ / ಏಡ್ಸ್ + ಅಕಾಲಿಕ ಶಿಶು ಜನನ/ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮನುವಿನ ಜನನ + ಸ್ವಿನಾ ಬ್ಯಾಂಡಿಡಾ + ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು |
|---|--|

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಮತ್ತು ಜನನ ನಮ್ಮೆಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಕಲಾಂಗತೆಗಳು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಜನನದ ಮೌಲ್ಯ ಅಥವಾ ನಂತರದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರುವ ಅನುವಂಶಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಅನ್ನಸ್ವಾನಗಳು, ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು ಸಹ ಇವೆ. ಇಂತಹ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೇ ಹೆಚ್ಚು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಘೆಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈಗನೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು.



ಪ್ರತಿ ಮನು ಅನನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ,
ಅವರು ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ
ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು
ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಮನುವಿನ ಅವರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು
ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಜೆನಾರಿ ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಲಾಲಾ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ
ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.





ವಿಭಾಗ 6.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯೋಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅದರ ಇಡೀ ದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂಗವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವು ದುರುಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಾಗವು ಹಲವಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಲ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ವಾಲುಗಳು ಹೇಗೆರಬಹುದು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ① ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರ್ಯೂಮ್ ಅಸ್ಟ್ರಾಸೆತ್‌ಗಳು
- ② ಹೃದಯ ಅಸ್ಟ್ರಾಸೆತ್‌ಗಳು
- ③ ಸೆರೆಬ್ರೂಲ್ ಹಾಲ್ಸ್
- ④ ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳಿ
- ⑤ ಕಿವುಡ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ
- ⑥ ಡೌನ್ ಸಿಂಪ್ಲೋಮ್
- ⑦ ಭೂಣಿದ ಆಲ್ಯೂಹಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರ್ಯೂಮ್ ಅಸ್ಟ್ರಾಸೆತ್‌ಗಳು
- ⑧ ಅಕಾಲೀಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮನುಷ್ಯನ ಜನನ
- ⑨ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು

ವಿಶೇಷ ಆಗತ್ಯತೆವಿರುವ ಹುಡುಗಿ
ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಾಗ ತಾನೇ ಸ್ವಯಂ
ಉಂಟ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ವಿಕಲಾಂಗ
ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ
ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.





ಹಂಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

ಲಿಂಗೋ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮುಕ್ಕಳು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಂಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಾಗ ಬಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಮುಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಸಂಪರ್ಕನ ಮಾಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



ಆಟಿನ್‌ ಸ್ವೇಕ್ಷಣೆ ದಿನಾಂಕ ೩೨

ಆಟಿನಂ ಸ್ವೇಕ್ಷಣೆ ದಿನಾಂಕ (ಎನ್‌ ದಿ) ಎಂದರೆನು?

ಎನ್‌ದಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆ, ಸಂಪರ್ಕನ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಶ್ರಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎನ್‌ದಿ ಒಂದು “ಸ್ವೇಕ್ಷಣೆ” ಅನ್ವಯಿತೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ತೀವ್ರತೆಯು ನೌಮ್ಯದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎನ್‌ ದಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ...:

- ✚ ಪುನರಾವರ್ತಿತ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು
- ✚ ತಮ್ಮನ್ನು ವೃತ್ತಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಪರ್ಕಗಳು
- ✚ ಚಿಂತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮತ್ತು ನಡುವಿನ ಪರಿಪರ್ವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ✚ ಸಂವೇದನಾ ಸಂಪರ್ಕಗಳು
- ✚ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- ✚ ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ, ಮನೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ತೊಂದರೆಗಳು
- ✚ ಸಂಪರ್ಕದ ಪರಿಣಾಮ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದು (ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆ, ಬಿಂಗಿಗಳು, ನಾಫನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಈ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಎಷ್ಟೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಳಪಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ① ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹೊನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವುದನ್ನು ಅಗಾಧ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ಹೊಂದಿರುವ ಯೋಜನೆ ತೊಂದರೆಗಳು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.
- ③ ಕಡಿಮೆ ಚೋನ್ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ④ ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಆದೃತಗಳು ಹೊನೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಹಾರವನ್ನೇ ಇಷ್ಟಿಸುವುದು ಸೇವಿಸುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹೊನೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ○ ಕಡಿಮೆ ಆದ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಿಧೂತಿ
ಹೌಖಿಕ ಹೋಟಾರ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ತೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನಾ೦ಷಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೇ ಕೆಮ್ಮೆವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು.
ಹೌಖಿಕ ಯೋಜನೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
ಸಂವೇದನೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗು ತಿನ್ನುವ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಹಾರಗಳು ○ ತೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನಾ೦ಷಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸುಧಾಸನೆ, ತಾಪಮಾನ, ವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದೃತಗಳು. ○ ತೆಲವು ಕಷ್ಟಗಳು, ಬಟ್ಟಲಾಗಳು, ಫ್ಲೇಟ್‌ಗಳು, ಫೀಡರ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದೃತಗಳು. ○ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಫರಿಸರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವುದು. ○ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಜರುಗಿರಿನ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಗಾಗ್ ಹೊಟ್ ನೋವು ಮತ್ತು ಜೀಣಕ್ಕಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು - ಮತ್ತು ಕೆಷ್ಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ
ಬೆಳೆಬೆಳೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಷ್ಟಿಕ ಕಳೆಬೆಳೆಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಅನುಚ್ಛಿತ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ, ಆಹಾರ ವ್ಯವಿಧೂತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ.

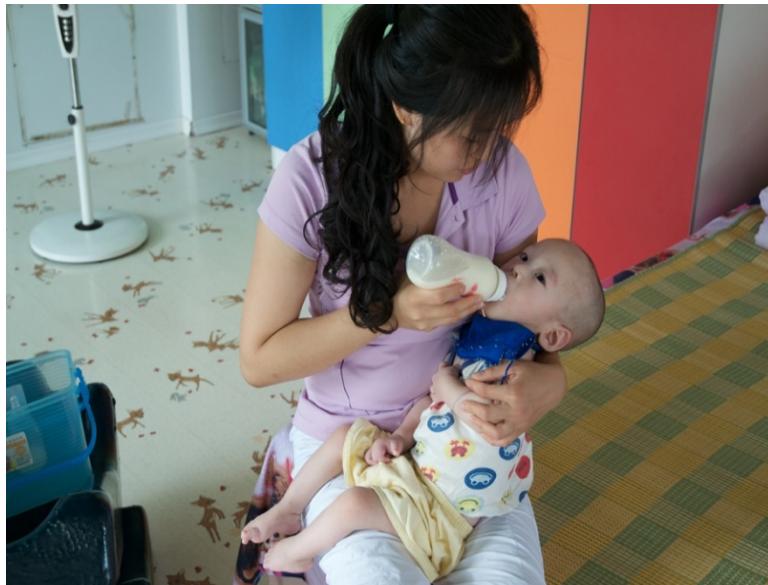


ಹೃದಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು

ಹೃದಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು

ಎಂದರೆನು?

ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯವು ಕೆಲವು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಈ ಹೃದಯವು ನಾಮಾನ್ಯತ್ವಂತ ಭೀಸುವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯವು ಅಗತ್ಯತ್ವಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು.



ಹೃದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- + ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿದ್ದೆಯ ಭಾವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನುವಾಗ
- + ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ತೋಂದರೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸವಾಲುಗಳು
- + ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವುದು
- + ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಉಗುರುಗಳ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- + ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ನಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಹೃದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ① ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ರವಾಗಿರಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ② ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಲ ಮತ್ತು ಉಣಿಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ನಾಮಭ್ರ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ).
- ③ ದೇಹದ ನಾಮಾನ್ಯ ದೌಬಲ್ಯವು ಹೀರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ④ ಉಸಿರಾಟದ ತೋಂದರೆಗಳು ಹೀರುವಿಕೆ, ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ⑤ ವೇಗವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ (ಆಹಾರ) ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದುವೆಡಿಲ್.

ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿದ್ರೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಫೈದಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ನಿ ನಿದ್ರೆನುವುದು ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಸುವುದು ಕಡ್ಡ ○ ಹಿರಿಯ ಮಗು ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಸೇವನೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಪ್ರೋಟೋ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರೋಟ ಉಣಿ ಮಾಡಲು ಅನುಮಧನತೆ ○ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
ಅಸ್ತವೃಷ್ಟಿಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಳಿಪು ಸಮಸ್ಯೆ ○ ಉಣಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ತನವಾನ, ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿ ಅತಿಯಾದ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ
ಹೌಶಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸಂಪಾದನೆಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ದುರ್ಬಲ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬಹುಶಃ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) ○ ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೌಶಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೇವನೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಘನ ಆಹಾರಕ್ಷಿಂತ ದೃವಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯತ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ○ "ಗಣ್ಯಿಯಾದ" ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ "ಸುಲಭ" (ಮೃದುವಾದ) ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯತ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ○ ದೃವಗಳು, ಆಹಾರಗಳು ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತೆಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಕಳಿಪು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಫೈದಿಂಗ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೌಶಿಕ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಂಭವನೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಸರೆಬ್ಜಲ್ ಪಾಲ್ಸ್ (ಸಿ.ಡಿ.)

ಸರೆಬ್ಜಲ್ ಪಾಲ್ಸ್ ಎಂದರೆನು?

ಸಿ.ಡಿ ಎನ್ನುವುದು ಮೆದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುವ ಮೊದಲು, ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಿ.ಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶ್ವಿವಾದ ಸಂಪಾದನೆಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಸಂಪಾದನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸಿ.ಡಿ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಹದಗೆಬಾರದು. ಹಿಂಗಾರಿ ತಡೆಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ.



ಸಿ.ಎ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸುರಿತು ತೀಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಸೀಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವಿನ (ಆಲೋಚನೆ / ಮಾನಸಿಕ) ವೀಳೆಂಬಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಿ.ಎ ಹೊಂದಿರುವ ಮನುಖಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- + ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಚೋನ್
- + ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- + ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ರೋಗ್ಗುಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು, ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು, ಮುಳಬ್ಧತೆ (ಕರಿಣ, ಒಣ ಮುಲ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಲಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ), ನಿಜಲೀಕರಣ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲತೆ (ನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಾಮಾನ್ಯ ದ್ಯುಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೊರತೆ), ಇತ್ಯಾದಿ.
- + ಸಂವಹನದ ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ (ಚಿತ್ರಗಳು, ನಾಧನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)



ಈ ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯ ಸರಬರಾಜು ನಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿದೆ ಏಕೆ?

ಸಿ.ಎ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಕಾರ ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ① ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಸೀಮಿತ ಚಲನೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದು ಕಡ್ಡ, ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲಪೊಮ್ಮೆ ಅನುರಜಿತವಾಗಿರುವುದು.
- ② ಕಳೆದೆ ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಧ್ಘಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮುಷ್ಟುವುದು ಕಡ್ಡ.
- ③ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಯು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ (ಆಕಾರ) ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಮನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷಾಲೊರಿಗಳು ನಳಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ④ ಕಡಿಮೆ ಚೋನ್ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಕಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸರಿಯಾದ ವೋಲಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಕಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ತಡವಾದ ಪರಿಚಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಕೆಲವು ಫಟನೆಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ವಿಳಂಬ (ಸಿಧಾನ) ಮಾಡುವುದು. ○ ಆಗಾಗ್ನಿ ಕೆಮ್ಮೆಪುದು, ಉಸಿಯಾಟ್ಟಿನುಪುದು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಧ್ವನಿಯ ತೇವವಾಗುವ ಧ್ವನಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಆಗಾಗ್ನಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಂಪುಗಳು
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯವು 30 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ○ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ತುಟಿಗಳು, ಕೆನ್ನೆ, ದವಡೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ಒಮ್ಮಬಿಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೊಗೆಳಿಂದ ತೆನ್ನಲು / ಕುಡಿಯಲು ಬಾಯಿ ತರೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಲು ತೊಂದರೆ ○ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯಿಲ್ಲವಾಗಿ ಅಗಿತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ○ ಗಂಟ್ಯಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆನ್ನಲು ಮೌವಿಕ ಮೋಚಾರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ವರಿಷಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗಿದೆ
ದೃಷ್ಟಿಕ ಸ್ವಾಲುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಥೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ವಿಸ್ತೃತ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗಿಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ (ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದುಕ್ಕಿದ, ಬದಿಗಳಿಗೆ) ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಾಲಿಂದ್ದು ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ○ ತೊಳುಗಳು, ಕ್ಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್ ಸ್ವಯಂ -ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಾಲಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು
ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಯ ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ (ಸಂಕೋಚನೆಗಳು) ಕಾರಣವಾಗುವ ತಾಪಮಾನಗಳಿಂದ ಸುಳಭವಾಗಿ ವೈಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ○ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಯ ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ (ಸಂಕೋಚನೆಗಳು) ಕಾರಣವಾಗುವ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದೃವಗಳ ವೈಕಾರಣಿಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ○ ಘನ ಆಹಾರಗಳಿಂತ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ○ ಗಂಟ್ಯಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮೆದುವಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ○ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಘನಾಹಾರಗಳು ಅಯಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂದು ಅವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ○ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ವರಿಷಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ.
ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕೆಯ ಕಳೆವಳಿಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗಿತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಪೋಷ್ಟಿಕರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ.



ಸೀಇ ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಇ ಅಂಗುಳಿ (ಸಿಎಲ್ / ಹಿ)

ಸೀಇ ತುಟಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸೀಇ ಅಂಗುಳಿ ಎಂದರೆನು?

ಸೀಇ ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಇ ಅಂಗುಳಿ ಎರಡೂ ಮುಖದ ಜನಕ ದೋಷಗಳಾಗಿವೆ. ಮಗುವು "ಸೀಇ" ಇರುವುದೆಯಿಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ತುಟಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಬಾವಣೆಯಲ್ಲಿ (ಅಂಗುಳಿ) ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೀಇ ತುಟಿ, ಸೀಇ ಅಂಗುಳಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಇರಬಹುದು. ಸೀಇ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಲಿಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.



ಇಂತಹ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲ್ಪತ್ರಿಯತ್ವಾರ್ಥ:

- ✚ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆ (ಮಾತು ಅಥವಾ ಭಾಷಾ ವಿಳಂಬ)
- ✚ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲತೆ (ನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಾಮಾನ್ಯ ದ್ಯುಹಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹೊರತೆ)
- ✚ ಹಲ್ಲಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು (ಹಲ್ಲಗಳು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಕ್ಯೂಕ್ ಬೆಳೆಯಬಹುದು)
- ✚ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ ಕಿವಿ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಷ್ಟು

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ನಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಸಿಎಲ್ / ಹಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:



- ① ಆಗಾಗ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಉಣಿ ಮಾಡಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳಬಹುದು. ಬಾಟಲಿಗಳು / ಚಮಚಗಳು / ಕರ್ಣಗಳಿಂದ ದೂರ ಎಳೆಯಿವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ② . ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಆಹಾರ, ಕೆಮ್ಮು ಉಸಿರುಗಳು ವಿಕೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೋವು / ಮುಖದ ವಿಧಾನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ③ ಸೀಇ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಹೀರುವಿಕೆಯು ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಹೀರುವಾಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸ್ವಷ್ಟಿಸಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ④ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ (ಹಲ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ಅಸಹಜತೆಗಳು ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ರಷ್ಟಕರ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ⑤ ಆಹಾರ / ದುವರ್ಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಇ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಳು ತೊಂದರೆ.



ವಿಭಾಗ 6.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ನಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

<p>ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳು</p> <p>ಅನಮಧ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ/ಅಸ್ತವಂತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ</p> <p>ಹೆಚ್ಚಿದ ಆಪಾಯ</p> <p>ದೀರ್ಘವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ</p> <p>ಹೌಲಿಕ ವೋಟಾರ್ ಸ್ವಾಲುಗಳು</p> <p>ಇಂದಿಯ ಸಂವೇದನೆಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣಗಳು</p> <p>ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವೋಡಣೆಯ ಕೆಳವಣಿಗಳು</p>	<p>ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ಸೇಳು ತೆರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲ ಹೀರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ ಹಾಲ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ. ○ ಅನಮಧ್ಯ ಹೀರುವ ಮತ್ತು ತೆನ್ನುವ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಫೇರ್ಡೊಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವುದು ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು. ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂತರದ ದೃವಗಳು ಅಥವಾ ಆಹಾರಗಳು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತವೆ ○ ನಾಮಾನ್ಯ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ○ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವಗಳ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಗ್ರಾಗ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ○ ಫೇರ್ಡೊಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂತರದ ತೇವ ಧ್ವನಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ-ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವನೀಯ ಬಿಹ್ಕೆ ○ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲಕಿರುವ ದೃವಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳ ವಾಯುಮಾರ್ಗದ ಕೆಳಗೆ ಜಲಿಸಬಹುದು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿರುವೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ○ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳು ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯಗಳು 30 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ○ ದೃವಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಲು, ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ಸುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಇತರ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ತೊಂದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು. ○ ಗೆಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೌಲಿಕ-ವೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗುವಿಕೆ ○ ಗೆಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಮೆರುಪಾರಾಗಿಲ್ಲಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ○ ದೃವ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳು ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ○ ಪರಿಸರ, ಆಹಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ದೃವಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳು, ಚಮಚಗಳು ಅಥವಾ ಕರ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀಡಿದ ಸ್ನಾಶದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ○ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣಗಳು ಸಂಭವನೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಕಿವುದುತನ / ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ತಪ್ಪೆ

ಕಿವುದುತನ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ತಪ್ಪೆ (ಎಚ್ ಬಿ ಎಚ್) ಎಂದರೆನು?

ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಿವುದುತನ ಎಂದು

ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಎಚ್ ಬಿ ಎಚ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಸೌಮ್ಯ, ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟವಾಗಿಬಹುದು. ಮತ್ತು ಈ ಕಿವುದ ಅಥವಾ ಎಚ್ ಬಿ ಎಚ್ ಆಗಿ ಜನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶ್ರವಣವನ್ನು ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಇಂತಹ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು::

- ✚ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಳಂಬಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಕೆಲಿಕೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬತೆ
- ✚ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶೀಕ್ಷಣ ಪದೆಯಲು ತೊಂದರೆಗಳು
- ✚ ತಮ್ಮನ್ನು ಘೃತಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು
- ✚ ಸಂವಹನದ ಪಯಾಯ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು (ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ನಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಕಿವುದ ಅಥವಾ ಎಚ್ ಬಿ ಎಚ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ① ಎತ್ತರದಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವುದನ್ನು ಆಗಾಢ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅಥವಾ ಸೀಮಿತ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ (ಶ್ರವಣ) ಇನ್ಸ್ಟ್ರುಕ್ಚರ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಜಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಬಹುದು.
- ③ ದೃಷ್ಟಿ, ದೃಷ್ಟಿಕ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ದೊರ್ಬಲ್ಯಗಳಂತಹ ಇತರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಇಂದಿಯಗಳ ಸಂಖೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳಿಸಿ	<ul style="list-style-type: none"> ದರಿಸರದಿಂದ, ವೀಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವೈಭಾವಿತವಾಗಿದೆ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕರಿಸುವ ನಾಮಧ್ಯಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.
ಮೌಲಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ತೆಲಪು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಲಿಕ ಮೋಟಾರು ಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡೆಯನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗುವಿಕೆ
ಇತರ ಸ್ಥಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳು (ಸರೆಬುಲ್ ಹಾಲ್, ಅಟಿಸಂ ಸ್ಟೇಟ್‌ವ್ ಡಿಸಾರ್ಟ್‌, ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)	<ul style="list-style-type: none"> ಆಹಾರ ಸ್ಟೈಲ್‌ಕಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಜಾಮ ಬೀರುವ ಇಂದಿಯ ಸಂಖೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳಿಸಿ ಸಾರ್ಯಾ ಟೋನ್ (ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸಾರ್ಯಾ ಸವಾಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ ಆಹಾರದ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ.
ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಡಣಿಯ ಕೆಳವಣಿಗಳು	



ಡೈನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಡೈನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದರೇನು?

ಡೈನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂಬುದು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಆನುವಂಶಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಡೈನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹಲವಾರು ನಾಮಾನ್ಯ ದ್ಯುಹಿಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವ್ಯತಿ ಮಗುವು ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಡೈನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು:

- ✚ ನಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಮೇಲ್ಮೈವಾಗಿ ಓರ್ಯಾದ ಕಣ್ಣಗಳು, ಸಣ್ಣ ಕಿವಿಗಳು, ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ (ದೊಡ್ಡದಾದ) ನಾಲಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಲಾಲಾರನ, ಚಪ್ಪಟೆ ಮುಖದ ಪ್ರೋಥ್ರೆಲ್, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಕ್ರೀನ್
- ✚ ನಿದ್ರೆಯ ಸವಾಲುಗಳು
- ✚ ನಿರ್ಧಾನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ
- ✚ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- ✚ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ರೋಗಿಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಾಸರೋಽದ (ಲಸಿರಾಟದ) ತೊಂದರೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ✚ ಸಂವಹನದ ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು (ಸಂರೇತ ಭಾಷೆ, ಚಿತ್ರಗಳು, ನಾಧನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)



ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ನಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಡೈನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಈ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದೆ.

- ① ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ② ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಗಂಟೀಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಹೊಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವ್ಯವಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ತಡವಾದ ಪರಿಚಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ③ ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯಿವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗಂಟೀಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು) ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನದಾಗಿದೆ. ಇದು ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗಮನ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ④ ವರ್ತನೆಯ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಗಮನ ಸವಾಲುಗಳು, ಇದು ಗಮನ ಕೌಶಲ ಅಥವಾ “ಭಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವರ್ತಿಸುವುದು” ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಶಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು

ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)

ದ್ಯುಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು

- ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಿರ ನ್ಯಾನ್‌ವನ್ಸ್ ಕಾಯ್ಯುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ / ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಕುಸಿಯಲು ಅಥವಾ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ

ಅನುವ್ಯಾಸಿತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನುವಾಗ ಹೀರುವಿಕೆ, ಸುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕೆಳಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಡಿದಾಗ ಮಾರು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಯಾಸ್ಕಾರೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘ ಆಹಾರಗಳು

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯವು 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತಗೆದೆಂಬುತ್ತಿರುವುದು

ಹೊಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು

- ದುಬ್ಬಲಹಿರುವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದೂರ ಸೋರಿಕೆ)
- ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಮತ್ತು ಅಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯಿವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ) ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಕಳದೆ ಅಗಿದು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು
- ಗಂಟೀಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೊಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೊಶಲ್ಯುಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗಿದೆ

ಮೋಟಾರ್ ಯೋಜನೆ ಸವಾಲುಗಳು

- ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ

ಇಂಧಿಯಗಳ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲತೆ

- ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ತಿನ್ನಲು ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಅಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಮೆದು ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಆಹಾರವು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಳದೆಳಗಳು

- ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ



ಭೂಣಿದ ಆಲ್ಯೋಹಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರ್‌ಮ್ ಅಸ್ಟ್ರೋತೆಗಳು (ಎಫ್ ಎ ಎಸ್ ಡಿ) ಮತ್ತು ಸಬಸ್ನ್‌ನ್ಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಬಳಗಾದ ಮತ್ತು ಖಚಿತ 33

ಎಫ್ ಎ ಎಸ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಸಬಸ್ನ್‌ನ್ಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಎಂದರೆನು?

ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಡಿ ಎನ್‌ಪ್ರಿಯ್‌ ಮಗು ಗಭಿಣೆಯಾಗಿದ್ದಾಗೆ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಆಲ್ಯೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಜನಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಗಭಿಣೆಯಾಗಿದ್ದಾಗೆ ದೃಗ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮಗುವು ಸಬಸ್ನ್‌ನ್ಸ್‌ಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಸರ್ ಆಗುವುದು. ಈ ದೃಗ್ಗು ಸೇವನೆಗಳ ವಿಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ ಗಭಿಣೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಯೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಡಿ ಮತ್ತು ಸಬಸ್ನ್‌ನ್ಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- + ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಡಿಗೆ ನಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸಣ್ಣ ತಲೆ, ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಮೂರಿನ ನಡುವೆ ನಯವಾದ ರಿಡ್, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳು, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ನಿರ್ದೇಖ ಸಾಧನಗಳು
- + ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿಲು ತೊಂದರೆ
- + ವರ್ತನೆಯ ಸಾಧನಗಳು (ಬಹಳ ಸಕ್ರಿಯ, ಗಮನ ಕೆಂಡುವುದು ಕಟ್ಟು)
- + ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು (ಕಳೆದ ನೆನೆಹಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕತೆ, ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ)
- + ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು, ಮೂತ್ರಪ್ರಯಾರ್ಥಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮೂಳೆಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು
- + ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತ ಸಂಖೇಪನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು. ಈ ಸಂಖೇಪನಾ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ, ವಾಸನೆ, ಸುಧಾಸನೆ, ಶಭ್ದಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅತಿಸೂಕ್ತ ತೆರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- + ಚೆಟುವಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವರೆ ನಡುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
- + ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯ ನಡುಕ
- + ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- + ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ, ಮನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಾಧನಗಳು ನಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಡಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಬಸ್ನ್‌ನ್ಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ① ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಸಂಖೇಪನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಹಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ತೊಂದರೆ.
- ② ಟೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ದೃಹಿಕ ವಿಳಂಬಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ದೃವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ③ ನಿರ್ದೇ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಸಾಧನಗಳು. ಇಂತಹ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ನಿರ್ದೇಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರ್ದೇಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡಬಹುದು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿರ್ದೇಶನ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಫೆಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಆಗಾಗ ನಿಷ್ಠೆಗೆ ಜಾರುವುದು. ○ ಮಗುವನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ○ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಲೆಪು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ.
ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆಹಾರ ವ್ಯಾಂಧ ಅಥವಾ ಸೇವನೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ ○ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವ್ಯಾಂಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ 30 ನಿಮಿಂಜನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವನ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಬಾಂಧಲಿ ಕಾಲು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ ○ ದುರುಪ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) ○ ಫೆಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ ○ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹೀರುವಿಕೆ, ಸುಂಗಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುವಿಕೆ.
ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಸ್ವಾಲುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ. ○ ಕಡಿಮೆ ಹೋನ್ ಕುಸಿಯಲು ಅಥವಾ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ○ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೋನ್ ದೇಹ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಅತಿಯಾದ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ○ ಕೆಲವು ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಿತವಾಗಿರುವುದು. ಗಾಢವಾದ ಬೇಳೆ, ಕೆಲವು ಸಸ್ತಿಯವಾಗಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪಗಳು. ○ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸುವಾಸನೆ, ತಾಪಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದೃತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ○ ಮಗುವಿಗೆ ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ/ನೀರದಿಕೆ ಅಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದು. ○ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ○ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಶ್ವಿಸುವಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ವಾಲುಗಳು ○ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.
ಹೊಳೆ ಹೋನ್ ಸ್ವಾಲುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ದುರುಪ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) ○ ಕಡಿಮೆ ಹೋನ್, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಗಮನವಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅರಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ) ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ಅಸ್ತವನ್ಯವಾಗಿ ಅಗಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕರ್ಕುವುದು
ನಿರ್ಧಾನ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾದ ಬೇಳೆದಣಿಗೆಯ ಪೋಷಣ ಕಾಳಜಿಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ○ ನಿರ್ಧಾನ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬ ಬೇಳೆದಣಿಗೆ



ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ?

ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ ಎಂದರೇನು?

ಮುಸುವು 37 ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದರೇ ಅಂತಹ ಮುಸುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮರಣಸುವ ನಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜನನದ ತೆಳ್ಳಣವೇ ಆಸ್ಟ್ರೇಗ್ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಹಲವಾರು ಆನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು (ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಮತ್ತು ನಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಹೊಳೆಯಿಲ್ಲಿರುವ ಕೆನೆಯಿ ತ್ಯಾಪ್ತಿಕಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈ ಕೆಂಪು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ನುಂಗುವ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮೊದಲು ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅರಂಭಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಕರಿಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕವು 2500 ಗ್ರಾಂ, 2.5 ಕೆಬಿ (5 ಹೌಂಡ್ ಈ ಬೈನ್) ರಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮುಸುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು / ಅಧಿಕ ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು:

- ⊕ ನಿದ್ರೆಯ ಸವಾಲುಗಳು
- ⊕ ಆರಂಭಿಕ ಜನನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಳಂಬ
- ⊕ ವರ್ತನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು
- ⊕ ಶೃಂಖಲೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆಸ್ಟ್ರೇಗ್ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು, ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- ⊕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು
- ⊕ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವಿಕೆ
- ⊕ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಗ್ ದಾಖಲಾಗುವುದು
- ⊕ ಜೀವಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ನಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಅಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು / ಅಧಿಕ ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಸವಾಲುಗಳು ಇರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ① ಸೂಕ್ಷ್ಮ / ಇತ್ತರವಾದ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಅಧಿಕಾರಿ ಹಿತದ ಅನುಭವ ಹೊಂದಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
- ② ಮುಂಭಿತವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಕಾರಣ ಮುಸುವಿನ ದ್ಯುಹಿತ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಪಕ್ಷತೆಯು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ, ಹೀರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುವಿಕೆಯಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಳಂಬತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ③ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಕಡ್ಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಸುವನ್ನು ಥೀರೆದಿಂಗ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಸುವು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡ.
- ④ ಆಗಾಗ್ನಿ ನಡೆಯುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಮುಸುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಸು ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಳುವುದು ಮಾಡುವುದು.
- ⑤ ಆಹಾರ ಸೇವನೆವಾಗಿ ಅಸ್ಟ್ರೇಗ್ ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಆಗಾಗ್ನಿ ಕೆಮ್ಮೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವಿಕೆ, ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ / ಉಗುಳುವುದು, ಕಾಯಿವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವಿಭಾಗ 6.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ನಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿದ್ರೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ನಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ○ ಕೆಲವು ಮೃತ್ಯು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯಾಸ ಆಗುವ ಕಾರಣ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ.
ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆಹಾರ ವ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಸೇವನೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಗಾಟ ತಿನ್ನಲ್ಲಿ ಅಸಮುಳ್ಳತೆ ○ ಹೆಗೆಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯವು 30 ನಿಮಿಂಬಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
ಅಸ್ತ್ರಾಂಶದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ನಾನ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆ ○ ದುರ್ಬಲಹೀಯವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) ○ ಧೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ ○ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹೀರುವಿಕೆ, ಸುಂಗಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ○ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಸುಂಗಲುವುದು ○ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಅಪಾಯ
ದೃಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ಕಡಿಮೆ ಹೊನ್‌ ಕುಸಿಯಲು ಅಥವಾ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಶುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿದಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ○ ಎತ್ತರದ ಹೊನ್‌ ದೇಹ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಶುತ್ತಿನ ಅತಿಯಾದ ವಿಸ್ತೃರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
ಮೌಶಿಕ ಹೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ದುರ್ಬಲ ಸರ್ಕ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) ○ ಹೊನ್‌ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ) ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮೆವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವುದು.
ಇಂದಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕೆಲವು ಹಾರಿಸಾರಿಕ ಮತ್ತು ಚೆಲವಚೆಕೆಗಳ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾವಿತವಾಗಿರುವುದು. ○ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸುವಾಸನೆ, ತಾಪಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ○ ಮಗುವು ತನಗೆ ಹಸಿರಾಗಿದೆ/ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ತೀಳಿದುಹೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆ
ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೋಷಣೆಯ ಕೆಳವಣಿಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣ ಸಂಭವನೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಳಂಬ, ಜೀಜಾರ್ಥಿಯಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದಾಗಿ

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು



ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಎಂದರೆನು?

ಮನುಖಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಣ್ಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇದ್ದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಾಗಿದೆ (ಕಾಟಿಕಲ್ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಅಸ್ಟ್ರಾಗ್ಲೈಸಿಸಮ್, ಇತ್ಯಾದಿ). ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯಿಂದ ಜನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರು ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಣಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕಾರಣ ನಮನ್ಯ ಆಗಿದೆ. ಈ ಕದಿಮೆಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚೆಪುವಂತೆಗೆಂಬ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು:

- + ವಿಳಂಬವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಕ, ಆರಂಭಿಕ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ
- + ದೃಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿರ ಮಾದರಿಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣ ಕಾಣಿಸದ ಕಾರಣ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಂಬಂಧಿತ
- + ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು
- + ಪರಿಸರವನ್ನು/ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಂಬಂಧಿತ
- + ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಪಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವಿಕೆ (ಬ್ಯೂಲ್)

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಇರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ① ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹೊನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಿನ್ನವುದು ಬಹಳ ಅಗಾಢ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಣಿಸಿದೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು (ಕಳಿಕೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೆತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿ, ಗಟಕ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ನಾಮಧ್ಯಂ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯಲು ತೊಂದರೆ, ಸ್ನೇಹಿಯಂ-ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ).
- ③ ಶ್ರವಣ, ದೃಷ್ಟಿಕ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಂತಹ ಇತರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಇದು ಮನುಖಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ④ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಕದಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಿತ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ವಿಭಾಗ 6.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಇಂದಿಯ ಸಂಖೇಪೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ವರ್ಚ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ. ○ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಯಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನಗಳ ಕುರಿತು ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ○ ಕೆಲವು ಬಾಟಲಿಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ○ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ರುಚಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ○ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ○ ಆಹಾರ ನೀಡುವೆಂದು ಮುಂದುವರಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು
ಮೌಲಿಕ ವೋಟಾರ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿಕೊನುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ಗೆಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಲಿಕ-ವೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗುವಿಕೆ
ದ್ವೀಪಿಕ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ○ ಇಂದಿಯ ಸಂಖೇಪನ್ (ಸ್ವರ್ಚ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕತೆ) ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿ ತೊಂದರೆ
ಇತರ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು (ಸಿಡಿ, ಎಂಎಡಿ, ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟ, ಇತ್ಯಾದಿ)	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಂಖೇಪನಾ ಸೂಕ್ತಗಳೆಂದು. ○ ಸ್ಥಾಯಿ ಟೋನ್ (ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಾಯಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು
ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವೋಡಿನೆಂದು ಕಳೆವಣಿಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಥೈಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಏಭಿನ್ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು.



ವಿಭಾಗ 6.3:ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯ ವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಎಂತಹುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು, ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು. ಮಗುವಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೋರತಾಗಿಯೂ, ಆರ್ಯೇಕೆದಾರರು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ - ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಖಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಯೇಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಿಷಿಸಿ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯ ವಿರುತ್ತದೆ.



ವಿಶೇಷ ಆರ್ಯೇಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ರೂಪಿತು ಹಳೆನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 2, 3, 4 ಮತ್ತು 5 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.





ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಸಲಹೆಗಳು:

ಅರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದ್ರಾ ಸಹ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ನಡುವಿನ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಖನವು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 1:

ಅರ್ಥಕೆರದರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯದ ಕಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮಿದುಳಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳು ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ದ್ಯಂಂದಿನ (ಆಗಾಗ್) ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಖನಗಳ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಕೆರದರಿಂದ ಹೋಣಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಕಾರ ಸೇವನೆಯಲು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಿಯವಾಗಿರಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 2:

ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷೆಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು ತಕ್ಕು. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಡಲು, ಸಂಖನ ಮಾಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಿಯಲು ನಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಸಲಹೆ 3:

ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯತಿ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಅರ್ಥಕೆದಾರರು ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತೀಳಿದುಹೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಸಲಹೆ 4:

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವರಿಗಣಸಿ. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಾವು ನೀಡುವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶರೀರಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 5:

ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉಬದ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಖನಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.





ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ವಿಶೇಷ ಆರ್ಯಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಹುಳಿಗೆ ಅವರ ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಳು ಯಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹುಳಿಗೆ ಆಹಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಯಾವ ಮಹುಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಹೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮೌಲ್ಯಯೂತವಾಗಿದೆ.

ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಹುಳಿ ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳ ಬೆಳೆಯಿವುದು ಮತ್ತು ಕಲೆಯಿವುದು ಕಡೆ. ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಮಹುಳಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಆಡಲು, ಕಲೆಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ ಸಲ್ಲ, ಸ್ನಾಯಿಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ② ಉಣಿ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ದ್ಯುನಂದಿನ (ಆಗಾಂ) ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಕ ಅರ್ಯಕೆದಾರರಿಂದ ಪೋಣಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಹುಳಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಣಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು). ಈ ಮಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಸ್ತಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಾಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹುಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಶುರುತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 7 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧವನ್ನು ನೋಡಿ.



ಭಾಗ 3 | ಅಧ್ಯಾಯ 7

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಣವಾಗಿ
ಪರಿಕಾರಗಳು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೊಡಿಸೋಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಲಿಗೆ ನಾವು ಯಾವ ಜೀವನವನ್ನು ಸೇದಬಹುದು ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ”

ಸಿಟ್ರೋ ಬುಲ್

ವಿಭಾಗ 7.1: ಫೀಡಿಂಗ್

ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ವಿಭಾಗ 7.2: ಆಕಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು

ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಂತಿಮ

ಆಲೋಚನೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 7.1 ಫೇಡಿಂಗ್

ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಪದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಇಗೆ ಆಗಾಗ್ನಿ ಹಲವು ತೋಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಸ್ವಾಲುಗಳು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ನಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗವು ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಕಂಡು ಬರುವ ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾಲುಗಳು ಹೇಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಉಂಟಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಹ ಇದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ವಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇ

ಅಂಗವೈಕಲ್ಪತೆಗಳು:



ನಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ⊕ ಆಟಸಂಸ್ಕೇತ್ತುವ್ಯಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಳು ⊕ ನೆರೆಬುಳ್ಳಾಲ್ಸ್ ⊕ ಕಿವುಡತನ ಅಥವಾ ಕೇಳುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ ⊕ ಭೂಣಾದ ಆಲ್ಯೂಕಾಲ್ಸ್ ಕ್ರೊವ್ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಳು ⊕ ಅಕಾಲಿಕ ⊕ ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಎಕ್ಸ್ಪ್ರೋಜೆರ್ಸ್ | <ul style="list-style-type: none"> ⊕ ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ⊕ ಸೀಳುತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗಳ ⊕ ದೌಸ್ಯಿಂಡ್ರೋವ್ ⊕ ಜರರ ಗರುಜಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ⊕ ಇಂಡ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ⊕ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು |
|--|---|



ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ನಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸರ್ವಾಲುಗಳು:

- ಸರ್ವಾಲು 1 ಯಾವಾಗಲೂ ನಿದೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಫೇಡಿಂಗ್ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಡ್ಡು
- ಸರ್ವಾಲು 2 ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಡ್ಡು
- ಸರ್ವಾಲು 3 ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು
- ಸರ್ವಾಲು 4 ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಕಡ್ಡುವಾಗುವುದು.
- ಸರ್ವಾಲು 5 ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು.
- ಸರ್ವಾಲು 6 ಮಗು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗಿಯುವುದು
- ಸರ್ವಾಲು 7 ಏಶೇಷಮಗು: ಸೀಜುತುಡಿಮತ್ತು / ಅಥವಾಲಂಗುಳನ್ನುಹೊಂದಿರುವಮಗು
- ಸರ್ವಾಲು 8 ಏಶೇಷ ಮಗು: ಅವಧಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು
- ಸರ್ವಾಲು 9 ಏಶೇಷ ಮಗು: ನಬಸ್ಸನ್ನೋ ಎಕ್ಸ್ಪೋಜ್ ಆಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ನ್ನೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಮನುವನ ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ (ಆಹಾರ ಸೇವನೆ) ಸವಾಲುಗಳು:

ಸವಾಲು 10 ಸ್ನಾಯು ಚೋನ್ಸ್‌ಮನ್ಸ್ ಇರುವ ಮನು

ಸವಾಲು 11 ಬಾಯಿಯ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನು

ಸವಾಲು 12 ಸೂಕ್ತ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನು

ಸವಾಲು 13 ಕೆಷ್ಟುಪುದುಮತ್ತು / ಅಧ್ವಾಲಗಿಯುವದರಲ್ಲಿತೊಂದರೆಇರುವಮನು

ಸವಾಲು 14 ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮನು



ಸವಾಲು 1: ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಈ ಮತ್ತು ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಮತ್ತು ಉಂಟು ಆರ್ಯಕೆದಾರರಿಗೆ ತಮಗೆ ಹಸಿರಾಗಿದೆ ಅಧ್ವಾ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯಾವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮತ್ತು ಉಂಟಾ ಸೂಕ್ತ ದೇಹದವರಾಗಿದ್ದ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮತ್ತು ಉಂಟಾ ಆಗಾಗೆ, ಒತ್ತುದೆದ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಂತಹ ಸವಾಲು ಎಡುರಾದಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅವರು ನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮತ್ತು ಉಂಟಾ ಸೂಕ್ತ ದೇಹದವರಾಗಿದ್ದ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು), ವ್ಯಾದ್ಯಕೆಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು, ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದವರು ಅಧ್ವಾ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮನ್ಸೆಗಳು:

- + ತೊಕ ನೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರಿನ ಹೊರತೆ
- + ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಡೇ ಇರುವುದು (ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ)
- + ಹಾಲು ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು.
- + ಆಗಾಗ್ಲೆಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆಮತ್ತು / ಅಧ್ವಾಖಾಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆನುಂಗಲುತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
- + ಎಚ್ಚರೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು.
- + ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು.
- + ಶರೀರಕಿರಿ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು
- + ಕಳಂಬಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನಿರಾನಗತಿಯತ್ವಕೆ ಏರಿತೆ



ಚೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಮಗುವಿನ ಹಸಿವಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅನುಭಂಧ 9L-1, 9L-2).
- ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಫೇಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು



- ನಿರ್ದಾಸ ಗತಿಯ ಹರಿವಿನ ನಿಷ್ಪ್ತಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧ 9 ಜೀ) ಇರುವ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಸ್ಥಾನ



- 45 ದಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯವಾಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತುಳ್ಳಿರಿಸಿ.
- ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3)
- ಸರಿಯಾದ ಸಮರ್ವಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಫೇಡ್ ಮಾಡಿ.

ಸರ್ಕಾರು ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಫೇಡಿಂಗ್ ಮೇದಲು ಅಥವಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಶಾಂತ ಚೆಯಡಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. (ಅನುಭಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಭದನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಡ್ ದಿ ಅಥವಾ ನೀಶ್ಚಾರಾಗಿ ಫೇಡ್ ದಾಗಿ,
- ಗಾಥವಾದ ಕಾರದಿ (ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಲಿ).
- ಮಗು ಹಾಲು ತುಡಿಯಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ಇದು ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಸರ್ಕಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಬೀಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತೂಗುವುದನ್ನು ನೀಡಿಸಿ.



ಸರಬರಾಜು. 2: ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು: ಈ ಶಿಶುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನೇರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅವನರೆ/ಗಡಿಬಿಡಿ/ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಹಸಿದೆ ಇದೆ ಎಂದು ಬಾಟಲಿ ನೀಡಿದಾಗಲೂ ಸಕ ಅವರು ಗಡಿಬಿಡಿ/ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದುರುಪವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯೇದ್ಯತೆಯವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಶಿಶುಗಳು ಅಥವಾ ಅಕಾಲೀಕ ಜನನ ಅಥವಾ ಹೈಪಂಥ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಾತ್ ಅಂತಹ ಅವಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಾಲನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಂತುದಿನ ಮತ್ತು ಮಗು ಏಕ ಅನುಮಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಥವಾ ಅನುಮಾನಿಸಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೃದಯದ ತೋಂದರೆಗಳು (ಹೃದಯ ವರಿಸ್ತಿಗಳು), ಗಭಾರಾಯದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಎಸ್ಟಫೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಶಿಶುಗಳು, ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಮರ್ಕುಳು, ವ್ಯೇದ್ಯತೆಯವಾಗಿ ದುರುಪವಾಗಿರಬಹುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ದೋಷವುಳ್ಳ ಮರ್ಕುಳು ಅಥವಾ ನರಗಳಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- + ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು.
- + ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಕೋಲಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ
- + ಬಾಟಲ್ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು
- + ಹೆಚ್ಚಿದಚಲನೆ (ಸುತ್ತುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ)
- + ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ರಕ್ಷಣೆ
- + ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಿಸಲು ತೂಕ
- + ಹಸಿರಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟೆ



ಮಲಗಿರುವ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ತ್ವರಿತ ಮಾಡುವ ಆಕಾರ ನೀಡುವುದು
ಅವಾಯಕಾರಿ. ಶಿಶುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಮತ್ತು ಅವರು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗೆ
ಮಾತ್ರ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು



ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

- ಮಗುವಿಗೆ ವೃತ್ತಿರಂಡು ಅಥವಾ ಮೂರುಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆನಿಯ ಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಗ್ನೇಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞತ್ವ ಪ್ರಮಾಣದ, ಆಗ್ನೇಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ದಿಲಾಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳಾಲ್ಲಿ ಒಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

- ಪೇಗ್ವಾಗಿಕರಿಯದ ಮ್ಯಾಡುವಾದನಿಸ್ಟ್‌ಲ್ ಬಳಸಿ, ನಿಸ್ಟ್‌ಲ್ ಮೇಲೆ 0,1 ಎಂದು ಬರೆದಿರುವ ನಿಸ್ಟ್‌ಲ್ ಆಯ್ಲು ಮಾಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧ 9 ಜೆ).
- ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಥಾಸಿಫೇಯರ್ ನೀಡಿ ಅನುಬಂಧ ೪ ಜೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳ ನಡುವೆ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಬಳಸಿ.

ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ
ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1; ವಿಭಾಗ 2, ಅಧ್ಯಾಯ 3).
- ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ತೂಗಾದಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮಗುವನ್ನು ಕೈಯ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದುಆಪಾಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಹಿತ ಅನುಭವಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3) ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತರೆಯಬಹುದು.
- ಎತ್ತರದ ತೋಟೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ಯುಡ್-ಲ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಅರೆ-ಬರೆಗಿದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).

-
- ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಸಿಷ್ಟ್‌ಯಡಿ (ಅನುಭಂಧ 9 ಜೀ).
 - ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಘಾಸಿದೇಯ ಮಗುವಿನ ಬರಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಭಂಧ 9 ಜೀ).
 - ಶಾಂತವಾದ, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಭಂಧ 9 ಕೆ).
 - ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಲಯಬದ್ದು, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನುಭಂಧ 9 ಕೆ).

ಮಗುವು ಸ್ವಸ್ಥ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿರುವ ಕವಾರಿಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಿಲಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ.
ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ನಿಂತರ ಬಾಣಿಲಿಯನ್ನು ಇಡಿ.
ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ, ಶಿಶುಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭಂಧನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಬಹುದು.

ನೆನೆಪಿಡಿ: ಮಗುವು ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅನುಭಂಧನೆಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇದೆ. ಇಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಅಳುವುದು, ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಅಗೆಲವಾಗಿ ತೆರೆಯುವುದು, ಹುಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಏರಿಸುವುದು, ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಅನುಭಂಧ 9 ಎಲ್ -2 ಮತ್ತು 9 ಕೆ

ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ
ಉಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು
ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ
ವಿದಾನವಾಗಿದೆ.





ಸರಬರಾಜು. 3: ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದುಹೇಗೆ: ಇಂತಹ

ಶಿಶುಗಳು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮೌಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿದೆಗೆ ಜಾರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಹುದ್ದೆಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಅಥವಾ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸಹಿತ್ತು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಚೆಯುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೆವಳುವುದು) ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹುದ್ದೆಯ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದೊಸ್ಸಿಂಡ್ರೋವ್ ಅಥವಾ ದ್ಯೇಡ್ಯೇಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ಗಭರಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಸ್ಟ್ರಾಜರ್ ಆಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಮಗುಗಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಚಿಕ್ಕವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸರಬರಾಜು:

- + ತೂಕ ನಡ್ಡ ಮತ್ತು ಹಸಿರಿನ ಕೊರತೆ
- + ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನಲಾರದು.
- + ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ (ದುರ್ಬಲ ಹೀರುವಿಕೆ, ಸೋರುವ ದೃವಗಳು)
- + ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು
- + ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು
ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಮನ್ಯಗೊಳಿಸುವ ತೊಂದರೆ
- + ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಯ್ದಲ್ಲಿತ್ತುರಿತು ಉಸಿರಾಟ
- + ಬೇಗನೇ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತವೆ.
- + ಕಳಿಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರಾನ ಗತಿಯತ್ವ



ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೀಗೆ?

- ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಿ (ಒಮ್ಮಿಲ್ಲಿ ಅಥವಾ 2ಬೆಂಬಲ್).
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಾನಂತರ ನಿರ್ಹಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೇಸ್ಟ್ ಮೀಲ್ಸ್ ಟ್ರಾಂಸ್‌ಫರ್ ಅನುಭಂಧಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ದಣಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೀರಲು ಸುಲಭವಾದ ಮೃದುವಾದ ನಿಷ್ಪಲ್ಚನೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ನಾಮದ್ಯುಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ವೇಗರಲ್ಲಿ ತಿಸುಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನಿಷ್ಪಲ್ಚನೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅರಿಸಿ. ಅತೇವೆಗದ ಹರಿವು ಮಗುವನ್ನು ಆಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರಾನಂದ ಹರಿವು ಮಗುವನ್ನು ನಿರಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧ 9 ಬಿ).

- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾನ್‌ಇಕರಣದ ಮುಖಾಲಂಭಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಎತ್ತರದ ತೋಟೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ಯುಡ್ ಲ್ಯಾಮೀಂಗ್ ಅಥವಾ ಅರ್ಲೆ-ಬರೆಗಿದಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸಗೊಳಿಸಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮಗುವನ್ನು ತೆರುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲದ್ದು ಮತ್ತು ತೋಟೆಗಳಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3). ಆಗ ಮಗು ಆಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು.

- ಮಗು ನಿಷ್ಪಲ್ಚನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಹೆಸಿಫಿರ್ ಡಿ (ಅನುಭಂಧ 9 ಬಿ).
- ಪೆಸ್-ಡೋನಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಾಟಲ್ಲಿ ಡಿಂಗ್-ಸ್ಟೋನ್-ಡೋನ್‌ಕೆಲ್ (ಅನುಭಂಧ 9 ಬಿ) ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಕೆಯನ್ನು ಹೋತ್ತುಹಿಸಿ.
- ದವಡೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ಸೆಂಬಲ ತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಭಂಧ 9 ಬಿ) ಬಳಸುವುದೂ ಕಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ಸೆಂಬಲ ತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಭಂಧ 9 ಬಿ) ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನಿಲ್ಲ.
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪಲ್ಚನ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಷ್ಪಲ್ಚನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಗುವನ್ನು ವಿಜಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅವಿಗಳ ಹರಿವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



ನೇನೆಡಿ: ಈ ಅಥವಾ ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಕೆ ನ್ನೇ ಮತ್ತು ದವಡೆಯಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಸೇದಿದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತಡೆಣಬೇ ಸೀಲಿಸಬೇಕು.



ನೇನೆಡಿ: ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುಗಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆಯೂ ನಕ ಉಂಟಾಗಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಣಿಯಿಬಹುದು. ಆಗ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂಚೆನ್ವೇದೆ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏದು ಆಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳಿ ವ್ರವಾಣಿದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾರಕ್ಕೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಸರಬರಾಜು. 4: ಹೀರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು:

ಸರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅವರು ಬಹಳ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವ ಹೀರುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ತುಟಿ ಮತ್ತು ರೆನ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಾಲು ಹರಿಯುವಂತೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪುಟಿತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇ ರಬಹುದು. ವೆಂಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ವವಗಳು ಅವರಿಗೆ ಪಡಿಯಲು ತುಂಬಾ ಕರಿಣ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಿಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ನಿ ಗೊಂದಲಮಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆಯು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಣೆಯಬಹುದು. ಈ ಶಿಶುಗಳು ಉತ್ತಮ ಹೀರುವಲಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಣೆದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಲೀಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ನಾಱು ಚೋನ್ ಅಥವಾ ದುಬ್ರಲ ಹೃದಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಈನಿ ದಿಕ್ಷೆ ಸರಬರಾಜು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ದಾನ್ಯಿಂದೋಏಂಬ್ಲಾಂಡಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು; ಕಡಿಮೆ ನಾಱು ಚೋನ್ ಅಥವಾ ಘಾಳಿಸಾಱುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕಾಗೆ (ನೆರಬುಲ್ಲಾಲ್ಸಿ); ಸಬಸ್ನ್‌ನ್ನು ಎಸ್ವೆಂಬ್ಲಾಂಡರ್ ಆಗಿರುವ, ವ್ಯಾದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುಬ್ರಲವಾದ ಅಥವಾ ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಳಂಬದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸರುತಿಸುವುದು:

- + ನಿಪ್ಪಲ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಕೆಷ್ಟೆ
- + ದುಬ್ರಲ ಹೀರುವಿಕೆ
- + ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಿಸುವ ತೊಂದರೆ
- + ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಹೆಚ್ಚು
- + ಅತಿಯಾದ ಇಳಿಮುಖ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಷ್ಟ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ವರ್ಗ ಸೋರಿಕೆ.
- + ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- + ಆಹಾರ ನೇರನೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- + ಆಗಾಗ್ನಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ನಾಢ್ಯವಿಲ್ಲ
- + ಕಳಪೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾನ ಗತಿಯ ತೂಕ



ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವ ವೋದಲು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿತವಾಗಿರಲು ಘಾಸಫೇಯರ್ ಪಾಕಿಷ್ಟಾಯರ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೆಂಬಲಿನುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಪ್ರತಿ2-3ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗಾಗ್ನಿ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಯಾಸಗೊಂದರೆ ಜೆಕ್ಕೆ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ (60ಮಿಲಿ ಅಥವಾ 2ಡಿಸ್‌. ಪ್ರತಿ2ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹೀರುವರಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹೇಸ್ಟ್‌ಲ್ಸ್ (ಅನುಬಂಧ್‌ಒಳಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಬೆಂಬಲಿನುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕುದ ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟಿಲು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮಗುವಿನ ಏದೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕಡೆಗೆಕೆಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).

- ಮಗುವಿಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳ ಮೊದಲು ವ್ಯಾಸಿಫ್ಯೇಯರ್ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ್‌ಒಳಿ).
- ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳ ನಡುವೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಅಭಾವವನ್ನು ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಸಿಫ್ಯೇಯರ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ್ 9ಜಿ).
- ಶಾಂತ, ಗಾಢವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ್‌ಒಳಿ).
- ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಿಲು ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಲಯ ಬಳ್ಳ ಪ್ರನರಾವತೀರ್ಥ ಜಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ 9ಜಿ).
- ಬಾಟಲ್‌ಡಿಂಗ್‌ಸ್- ದೌನ್‌ತ್ವತ್ತ ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ / ಸ್ಮೃತಿಂಗ್‌ಕ್ರಿಸ್ (ಅನುಬಂಧ್‌ಒಳಿ) ಸಿಹಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯುತಸ್ಸಿಸಿ.
- ದವಡೆ ಮತ್ತು ಚಿನ್ನೆಂಬಲ ತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಬಂಧ್‌ಒಳಿ) ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲನೀಡಿ
- ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಬೆಂಬಲ ತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಬಂಧ್ 9 ಜಿ) ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ



ಸರಾಲು . 5: ಹೆಚ್ಚು ಕೆಮ್ಮೆವ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಮಗು

ಸರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಈ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮೆಬಹುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗಿಯಬಹುದು.

ಈಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಹೇಣಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸೇವಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯೊಳಿಸಲು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

.ಹೃದಯಭೋಗಿಗಳು, ದೌಸೀಂದ್ರೋಮ್,

ಸರೆಬುಳ್ಳಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಸ್ವಾಯಂ ಯೋಜನೆ ಮನ್ಯೇಗಳಿರುವ ಶಿಶುಗಳು, ಸೀಳಣುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗಳಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಖ್ಯೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು, ನರಾಭಿವೃದ್ಧಿವಿಳಂಬ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- + ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ಹೀರುವಿಕೆ-ನುಂಗುವಿಕೆ-ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ತೊಂದರೆ
- + ದೃವಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ಲಾಲಾರನ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ
- + ಅತಿಯಾದ ಹೋಲಿಂಗ್‌ತ್ವು / ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದೃವದ ಸೋರಿಕೆ
- + ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿ ಪೂಣಿವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- + ಆಗಾಗ್ನಿಕೆಮ್ಮೆವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಯನಿರಾಕರಣ
- + ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳಿಗೆ ಹೋದಲು ಮತ್ತು ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಗಿಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ
- + ರಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಗತಿಯ ತೂಕ



ನೆನಡಿದಿ: ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೆಮ್ಮೆವ, ಶಿಶುಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು (ದ್ರವವು ಹೊಟ್ಟೆಯಬದಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗು). ಇದು ಮೇಲ್ಮೈಗಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಣಿಯ ಸೋಂಕುಗಳ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನ್ಯಾಯೋನಿಯಾಕ್ಟ್ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಕಳಪೆ ತೂಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಹೊರ್ಗಳು



ಬೆಂಬಲಿನುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಪ್ರತಿ2-3ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಮುಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಮಗುನುಲಭವಾಗಿಯಾಗೋಂಡರೆ,ಪ್ರತಿ2ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಂಬಿಲಿಲಾಧಿವಾಖೆನ್ನು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನುಕೆಷ್ಟಾಗಿನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೇಹೀರುವಲಯವನ್ನುಕಂಡುಹಿಡಿಯಲುಮತ್ತುಕೆದಿಮೆಮಾಡಲುಸಹಾಯಮಾಡುವ ಹೇಸ್ಟೀಲ್ಸ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧಂಚೆ).
- ಎಲ್ಲಾಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಧಿವಾಲದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

- ಮಗುವಿಗೆಸರಿಯಾದಹರಿವನ್ನುನೀಡುವನಿವ್ವಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಆರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಭಂಧಂಚೆ).
- ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವುಗಳನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಇಶುಗಳಿಗೆನುಲಭಮತ್ತುಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಭಂಧಂಚೆ).
- ಹೊದಲುಇತರತಂತ್ರಗಳನ್ನುಪ್ರಯೋಜಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾಇತರತಂತ್ರಗಳುವಿಫಲವಾದರೆ, ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವಿಗೆದ್ವರ್ಗಳನ್ನುದ್ವರ್ಪಾಗಿಸಲುಬಳಸುವುದನ್ನುಪರಿಗಣಿಸಿ (ಮತ್ತುವೇಗವಾಗಿಹರಿವಿನಿವ್ವಲ್ ಬಳಸಿ). ಹರಿವನ್ನುವೇಗಾಗೊಳಿಸಲನಿವ್ವಲ್ ಕತ್ತಲಿನಬೇಕಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9; ಅನುಭಂಧಂಗಳು9 ಸಿಮತ್ತು9 ಇ).

- ಶಿಶುಗಳಿಗೆಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಾಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವನ್ನುಎತ್ತಿರದಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಮಲಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಅದರ ಎದೆಮತ್ತುಸೊಂಂಟಪರಿಗೆರ್ಕೆಗೆಜಿಂದಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿತರಿಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).

- ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನುದೂವಹಿಂದುಹಿಡಿಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಸಿಫ್ಯೂಯಾರ್ನನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಭಂಧಂಚೆ).
- ಮಗುವಿಗೇಫೈದ್ರಗಳನ್ನುನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲುತೊಂದರೆಯಿಂದ್ವರ್ಪಿಬೆಂಬಲಕ್ಕುತ್ತುನೆಕಾರಾತ್ಮಕನಂವಹಣೆ ರ್ಕಾಗಿಷಿಕ್ಕೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನುನೀಡಿ.

ನೆನೆಹೆಡಿ: ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಆದಾಗ್ ಅನೇಕ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಕೆದಾರರಿಗೆ ಈ ಬೆಂಬಲಗಳ ಪುರಿತು ತೆಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಆರ್ಥಕೆದಾರರುಮಗುವಿಗಿಬ್ದೇಯಾದಲ್ಲಿಬಾಬರಟಾದ್ವಾನಿಲಾಧವಾಲಸಿರಾಟ, ದಿಂಫರ್ಕಾಲದಿಂದ್ರ್ಯಾಲಾಧವಾಫೋರ್ಡ್ಸ್ ನಿಲಾಧವಾಲಸಿರಾಟ, ನೀರಿನಕ್ಕುಗಳು, ಚರ್ಮದಿಂದ್ವಾನಿಲಾಧವಾಲಸಿರಾಟ, ಆಗಾಗ್ನಿನಾರೋಗ್ಯಮತ್ತುಕಳಕ್ಕೆಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಗಳು ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೇಳೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ನುಂಗುವಿಕೆಮತ್ತುಸುರಕ್ಷಿತಾಮುನ್ನೆಷ್ಟರಿಕೆಗಳಿಂದಬಗ್ಗೆಹಿಂದಿನಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ2 ಅನ್ನನೋಡಿ.

ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವದ್ವರೆಗಳಿಂದಬಗ್ಗೆಹಿಂದಿನಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9 ಮತ್ತುಅನುಭಂಧಂ9 ಇಲನ್ನನೋಡಿ.





ಸರಬರಾಜು .6: ಪದೇ ಪದೇ ಉಗುಳುವ ಮನು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಗ್ರಾಹಿಸ್ತೊಂದು ಮೊಫೆಚೆಲ್ಪಿಫ್ಲಾರ್ಸ್ (ಬೆಳಿಗಳು)

ಹೊಟ್ಟಿಯಿಂದ ಅಕಾರಮತ್ತೆಗಂಟಲಿಗೆ ಬಂದಾಗನೋವು ಮತ್ತು ಅನ್ನತೆಂಬಂಧಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಹಿಸ್ತೊಂದು ಮೊಫೆಚೆಲ್ಪಿಫ್ಲಾರ್ಸ್ ಯಿಲೆ (ಬೆಳಿಗಾದಿ) ಬೆಳಿಗಾದಿನ

ಹೆಚ್ಚಿಗಂಭೀರಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೂಪವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು

ಮನುಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಕಾರನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ತೊಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು

ತಡೆಯಬಹುದು. ಈಶುಗಳ ಆಗಾಗ್ನಿಖಾಗುಳುವುದು (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿ ಆಕಾರದ ನಂತರ), ಈಶುಗಳು

ಅನಾನುಕೂಲವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಸಿದ್ದಿದ್ದರೂ ಸಹ

ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಆಕಾರ ನೇರಿಸುವಿಕೆಯ

ಅಹಿತಕರಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಭವವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಾಯು ಚೋನ್ (ನೆರೆಬುಲ್ಲಾಲ್)

ಹೊಂದಿರುವುದು, ಸಬಸ್ಟಾನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಅಥವಾ ಮುಂಚೆಯೇ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ನಂತರ-

ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.



ಯಾವುದೇ ಮನು ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇದಬಹುದು -

ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳು ತಾವು ಕೆಣಾಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದಬಳಳುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು

ಸ್ವಷ್ಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- + ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಂತಿ
- + ಆಗಾಗ್ನಿಖಾಗುಳುವುದು (ಪ್ರತಿಖಾಟದ ನಂತರ, ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ವೆಚ್ಚಿ)
- + ಆಗಾಗ್ನಿಖಾಗುಳುವುದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಖಾಟಲಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುಬಹುದು
- + ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿಗಡಿಬಿಡಿಲಾಕಿರಿಕಿರಿ (ಮನುಹಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬಾಟಲಿ ನೀಡಿದಾಗ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ).
- + ಕೆಳದೆಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರಿತೆಯ ತೊಕೆ

ನೇರಿಡಿ: ಉಗುಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ GER ಅಥವಾ GERD ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

“ಸಂತೋಷದ ಉಗುಳುಗಳು” ಮತ್ತು “ಅತ್ಯಾಹಾರ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಹಾರದ ಉಗುಳುಗಳು” ಇವೆ. “ಸಂತೋಷದ ಉಗುಳುಗಳನ್ನು

“ಆಗಾಗ್ನಿಖಾಗುಳುವುದಿಲ್ಲ” ಅಥವಾ “ಶಿಶುಗಳು ತಾವು ಕೆಣಾಡುತ್ತಿರುವ ಉಗುಳುಗಳು” ಇವೆ.

ತೊಂದರೆಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸಮಾದಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. “ಅತ್ಯಾಹಾರ ಉಗುಳುಗಳು” GER ಅಥವಾ GERD ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಬಯಸಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಭಯ ಅಥವಾ ಅಸಮಾದಾನ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. GER / GERD ಯೊಂದಿಗಿನ

ಮನುವನ್ನು ತಡೆಗಾರು ಯಾರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಇದರಿಂದ ಸೂಕ್ತಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಡೆಂಡಿಗಳು, ಸ್ಥಾನೀಕರಣ, ವಿಶೇಷಸ್ಥಾನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಅದು ಆಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಿಸುವುದು ನಿರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಬೆಂಬಲಿನುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಎಂಬಲಿಂಗ್ ವಾರ್ಷಿಕ ಎಲ್ಲಂತಹಂತ ಕಂಪನಿಗಳು ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿನೀಡಿ. oz. ಪ್ರತಿಎರಡು ಗಂಟೆಗಳೊಮ್ಮೆ ನೀಡಿ. ದೊಡ್ಡವುಮಾಡಲ್ಪಡಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಉಗುಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಗುಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಂತೆ ಮಿಲ್‌ (ಅನುಬಂಧಂಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು 20ನಿಮಿಷಾಲಂತಹಾಲದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

- ಮಗುವಿನ ನಾಮದ್ವಾರ್ಗಿಕೆಯೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಕರಿವನ್ನು ನೀಡುವನಿಷ್ಠಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ನಿರ್ಧಾರಿತ ಕರಿವುಗಳನ್ನಾಗಿ ಅಂತರಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿಯೈತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧಂಜಿ).
- ಮೊದಲು ಇತರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ತಂತ್ರಗಳು ವಿಫಲವಾದರೆ, ನಿರ್ಧಾರಿತ ಕರಿವಿಗೆ ದ್ವಾರಾ ವಾಗಿ ಸಲುಹಳ್ಳಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜಿಸುವ ದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಕರಿವಿನಿಷ್ಠಲ್ ಬಳಸಿ). ಕರಿವನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಿ ಸಲುಹಳ್ಳಿತ್ತಿರಿಸಬೇಕಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 9; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಸಿಮತ್ತು 9 ಇ).

- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 2).
- ಮಗುವಿಗೆ ನೆಟ್‌ಗ್ರಾಂಸ್‌ನೀಡಿ - ಕನಿಷ್ಠ 30-45-ದಿಗ್ರಿಕೋನ್.
- ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿ.
- ಎತ್ತರದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಿನ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 2).
- ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 15-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ (ಮಗುವನ್ನು ಕಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಂಕ್ಷೇಪಿಕವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕಿ).

- ಮಗುವಿಗೆ ರಿಷ್ಟ್‌ಸ್ಟ್ರೆಟ್ ವಿಸುದ್ಧಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ - ಸ್ಟ್ರೋ-
- ಅರ್ವಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಘಾಸಿ ಫೇರ್ ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧಂಜಿ).
- ಮಗುವಿಗೆ ಫೇರ್ ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಿಸಿ ಇನ್‌ಸಲ್ಯೂಲೇಟ್‌ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತ್ವರಿತ ಸಹಾಯ ಕ್ರಾಂತಿಕೆಯಿಂದ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಉಗುಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡ್ಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲುಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ದ್ವಾರಾ ಕಡಿಮೆ (ಮತ್ತು ಹೊಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿದಿಂತೆ ನೀಡಿ).

ಆರ್ಯಕೆ ಮಾಡುವವರು ಅಕಾಲೀಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಬಾಟಲೀಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮುಕ್ಕಳು ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಕಾರಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗುಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.





ಸರಬರಾಜು -7 ವಿಶೇಷಮುಗು: ಸೀಇಎಚ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಮುಗು

ಸರುತೆನುವುದು ಹೇಗೆ: ಈಶಿಶುಗಳು ಕೆಲವು ಜನ್ಮದೋಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸೀಇಎಚ್ ಗಳು ಅವರ ತುಟಿಗಳು, ಮೂಗುಗಳು ಮತ್ತು

ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮೇಲ್ಪಾದಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸೀಇ ಅಂಗುಳಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಕೆಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೀಇಎಚ್ (ಸೀಇಎಚ್, ತೆರೆಯುವಿಕೆಗಳು) ಕಾರಣ, ಶಿಶುಗಳು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು (ಸೀಇ ತುಟಿ) ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಬಾಳಲಿಗಳಿಂದ (ಸೀಇ ಅಂಗುಳಿ) ದೃವವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸರುತೆನುವುದು:

- + ಹೆಚ್ಚಿಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೇಗೆವುದು.
- + ನಿಷ್ಪಲ್ ಸುತ್ತ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದು.
- + ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಿತ, ಗಂಡು ಗಂಟಾರಿಯವ ದೃವ ಹೊರ ಬರುವಿಕೆ.
- + ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣ
- + ನಿಷ್ಪಲ್ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ
- + ರೆಮ್ಯಾಪುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು.
- + ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಗುಳುವಿಕೆ
- + ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದೃವ ನೋರಿಕೆ
- + ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಿವಿನೋಂಕು, / ಅಥವಾ ಶ್ರವಣತೊಂದರೆ
- + ಕಳಿಪೆತೂಕಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ



→ ಸೀಇ ತುಟಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಅವನ ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ವಿಶೇಷ ಫೀಡರ್ ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ, ಅದು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೀಗೆ?

- ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂರಿನಿಂದ ದೃವಸೋರಿಕೆಯಾಗಲು ಅನುಮತಿಸದದರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ (ಪ್ರತಿ 2 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ).
- ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ 2ಡಿನ್ಸಿನಂತಹ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ.
- ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವು ಉಗುಳುವಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮೂರಿನಿಂದ ಸೋರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೋರಿಕೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇನ್ ಮೀಲ್ಸ್ ಬಳಸಿ. (ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹರಿವನ್ನು ನೀಡುವ ನಿಷ್ಪಲ್ಪಾಳಿ. ನಿರ್ದಾಸಗತಿಯ ಹರಿವುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು, ಶಾಸ್ಯ ಅಥವಾ ಒಂದು (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧಂಜಿ) ನಂತಹ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಂದಿಗಿನ ನಿಷ್ಪಲ್ಪಾಳಾಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿ.
- ಅಗಲ ಅಧಾರಿತ ನಿಷ್ಪಲ್ಪಾಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ನಿಷ್ಪಲ್ಪ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು “ಕಚ್ಚಬಹುದು” (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧ 9 ಜಿ.).
- ಸೀಳುತ್ತಬೇಕಿ / ಅಂಗುಳಿಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಎತ್ತರದ ಪಕ್ಕದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೇಡಾಗ್ಲಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೇಡಾಗ್ಲಿ - ಕನಿಷ್ಠ 45-ಡಿಗ್ರಿಕೋನ. ತನ್ನ ಬೆಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಎತ್ತರವಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿ (ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ).
- ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 15-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ (ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಬೆಂಬ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ನಾಕೆಟ್ಟು ಎತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವ ಕಂಬಿ ಅಥವಾ ಟರ್ಬೆಲ್ ಅನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ).

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



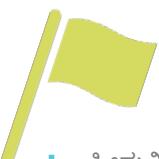
- ಸ್ವಿಟ್ ಅರ್ವಾಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ (ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ) ನೆರಿಸಿ.
- ಮಗುವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಬಿವಾಕ್ತಾಡಿ ಅಂದರೆ ತೇರಿಸಿ.

ಸೇಜು ತುಟಿ ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ
ಹಿಡಿದಿದಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಬೆಿತ್ತು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 45 ಡಿಗ್ರಿ
ಕೋನವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೊಷ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು
ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗಿನ ಮೂಲಕ
ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತೆ ಕರಿಯಿವ ನಾಘ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸವಾಲು -8 ಏಶೇಷ ಮಗುಅವಧಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ : ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?: ಅಕಾಲಿಕಅಥವಾಮುಂಚೆಯೇಜನಿಸಿದಶಿಶುಗಳುಎಂದರೇ 37 ವಾರಗೆಂದುಭಾಗವನ್ನೆಯಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಿವೆ.
ಮಗುವಾಪ್ಯಬೇಗಿಜನಿಸುತ್ತದೆಮತ್ತುವಾಪ್ಯತೂಗುತ್ತದೆಎಂಬುದರಿಂದಧಾರದಮೇಲೆ, ಅದರ ಆಕಾರ ತೋಂದರೆಗಳು, ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತುಅವುಗಳಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯಾತಾಸವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳುಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆಜನಿಸಿದಾಗ, ಅವರದೇಹವುಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.ಇದರಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಷಾಶ್ಲೇಷ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾನ್ಯವಾಗಿಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲಮತ್ತುಸುರಕ್ಷಿತಮತ್ತುಯಶಸ್ವಿಫೀಡರ್ ಗಳಾಗಲು ಈ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಸಮಯಿಮತ್ತುಬೆಂಬಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- + ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗಲುಮತ್ತುಉಸಿರಾಡುವಿಕೆನಮನ್ಯಯಗೊಳಿಸುವತೋಂದರೆ.
- + ಕೆಮ್ಮೆವುದು, ಉಸಿರುಗಳ್ಷಿಸುವುದುಅಥವಾನುಂಗಲುತೋಂದರೆ
- + ಪರಿಸರದಿಂದಸುಲಭವಾಗಿವ್ಯಾಖಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- + ಆಗಾಗ್ನವೈದ್ಯಕೀಯವಿಧಾನಗಳಿಂದಬಾಯಿಅಥವಾಮುಖದಸ್ತುಲೂಸೊಳ್ಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- + ಕಳಬೆತೂಕಮತ್ತುಬೆಳವಣಿಗೆ
- + ಬಾಟಲಿಯನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ್ಗಾಗ್ಗಾಡುವುದು
- + ನಿಪ್ಪ್ಲ್ಯಾಹಿಡಿಯಲು ತೋಂದರೆ
- + ಹೀರಲು ತೋಂದರೆ
- + ಆಗಾಗ್ನವಾಂತಿಮತ್ತುಉಗುಳುವುದು
- + ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಯಿದಲ್ಲಿನಿದ್ರಿಸುವುದು
- + ಉಸಿರಾಡತೋಂದರೆ
- + ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ವೃತ್ತಿ 1-3ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 60 ಮಿಲಿಲಿಟರ್‌ವಾರ್ಡ್‌ಫೇನ್‌ ಚಿಕ್ಕ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸಿದೆ.
- ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಘಟ್ಟರೋಳಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಹೇಸ್ಟೆಡಿಂಗ್
- (ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಾಗಿ ಕೊಳ್ಳಿಸುತ್ತದೆ) (ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಾಲಂಕಾರದಕ್ತಿಂತಹದಿಂದ ನಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

- ಮಗುವಿನ ನಾಮಧ್ಯಾಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಕರಿವನ್ನು ನೀಡುವ ನಿವ್ಯಾಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ನಿರ್ಧಾರಿತಿಯ ಕರಿವಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ಸಣ್ಣ, ಮುದುವಾದ ನಿವ್ಯಾಲ್ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ (120 ಮಿಲಿಲಿಟರ್‌ವಾರ್ಡ್‌ಫೇನ್‌ ಟಲ್) (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ನಿವ್ಯಾಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುಹಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ಪ್ರೀಮಿನಿವ್ಯಾಲ್ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಯಂತಹ ವಿಶೇಷ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಬಾರ್‌ಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧಂಜಿ).

- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾತ್ರಾ ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- 90 ದಿನಗೊಳಿಸಿದ ಲ್ಯಾಪ್‌ಮಾನ್‌ನಿಂದ ಬಾನೇರ್‌ಪಾರಿಕಿಡಿದ್ದೆ ಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮುಖ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಬಾಗಿದ ಕ್ರೆಂಡರ್‌ಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ತೀರುಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ತಟಸ್ಯಕರಿವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಯನ್ನಾನಿದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೇರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಬೇದಿ.
- ಹನ್ಸಿಲ್ಲಂತೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲಿ ದೆಲಬಿನಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಮೈಬ್ರೆಷನ್‌ನ್ನು ಇರಿಸಿ.

- ಕಡಿಮೆ ಬೆಳ್ಕಿಲು ಮತ್ತು ದ್ವಿನಿಮತ್ತು ಸೀಮಿತದ್ವಾರ್ಶ ಪ್ರಬೋದನೆಯಾಂದಿಗೆ ಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರನಿಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ಮಗುವಿಗೆ ನಿವ್ಯಾಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿರುವುದ್ದಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಫಾಸಿಫೇಯರ್
- ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಬೆಳ್ಕಿಲು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಾರ್ಥಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನಿಂದ ವೆಚ್ಚಿದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ವಾಗಿ ವ್ಯಾಸಿಫ್ರೆಯಲ್‌ಫ್ರಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಭಂಧಂಜಿ).
- ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲದ್ದು, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ತೆಲನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ತುಟಿ ಪ್ರಬೋದನೆ / ಸೌತ್‌ಕೆಂಪ್‌ಕ್ರೆಂಪ್ (ಅನುಭಂಧಂಜಿ) ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಿವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಲ್‌ತ್ವಾಹಿಸಿ.
- ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕನ್ಸೆಯಲ್‌ಬೆಂಬಲಿ ತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಭಂಧಂಜಿ) ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಿವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
- ಮಗುವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬತ್ತಾಯಿಸಬೇದಿ. ವ್ಯತಿಜಾರಕವ್ಯಾವೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ.

ಮುಂಜಾನೆ ಜನಿಸಿದ ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ ಮಗು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಚಿಕ್ಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಬಳಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕ್ಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಜೀವಿತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಅನೇಕ ವ್ಯಾದಿಕ್ರೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಪೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸ್ವಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.





ಸವಾಲು 9: ವಿಶೇಷ ಮಗು: ಸಬಸ್ಟ್ನೋಸ್ ಎಕ್ಸ್ಪೋಜ್ ಆಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಸುರುತ್ತಿನುವುದು ಹೇಗೆ: ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಗಭಾರವನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಡೈಫರೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಆಯ್ಲೂಕೋಲ್ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೇ ಮತ್ತು ಸಬಸ್ಟ್ನೋಸ್ ಎಕ್ಸ್ಪೋಜರ್ ಆಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಶಿಶುಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗಳುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಮುಂದಿನ ಇರುತ್ತದೆ.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ⊕ ಹೀರುವ ಅಥವಾ ದುರುಪವಾದ ಹೀರುವಿಕೆ.
- ⊕ ಆಹಾರ ಸೇವನುವಾಗ ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಿಸುವ ತೊಂದರೆ.
- ⊕ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಸಂಭವ.
- ⊕ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಗಳುವುದು
- ⊕ ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು
- ⊕ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಬಹುದು.
- ⊕ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾಕೋಲೀಕೆ
- ⊕ ಆಹಾರ ನೀರಾರೆರಣೆ
- ⊕ ಶಳಕದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟು
- ⊕ ಶಳಕದ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ತೂಕ ಏರಿಕೆ

ಗಭಾರಾಯದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟ್ನೋಸ್ ಎಕ್ಸ್ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮತ್ತು ಇಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಿದ್ದಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮತ್ತು ಇಗೆನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಗುಗಿಗೆ ಪ್ರಾಸೀಧ್ಯಯರ್ ಸೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಭಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಾಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಚೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಪ್ರತಿ-3ಗಂಟೆಗೆ ಮೈನಿಯ ಮಿತವಾಗಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡುಪು ಮಾಡಿ.
- ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ.
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ಲಾಂತಿರಾಮಾಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ದೇಸ್ವೀಡಿಂಗ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧಂಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂತಕಡಿಮೆನಾಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

- ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹರಿವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೌಲ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ನಿರ್ಧಾನಗತಿಯ ಕರಿವುಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧಂಜಿ).
- ಚೆಕ್ಕು, ಮೃದುವಾದ ಸ್ವಿಪ್‌ಲ್ ಮತ್ತು ಚೆಕ್ಕು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ (120 ಮೀಲಿಅಥವಾ 4 ಡೋಸ್‌ಟ್ರಾಂ) (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧಂಜಿ).
- ಪ್ರೇಮಿನಿಪ್ಪ್ಲ್ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಯಂತಹ ವಿಶೇಷಭಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಬಿ).

- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮಗುವಿಗೆ ಅರೆ-ನೆಟ್‌ಗೆ ಅಥವಾ ನೆಟ್‌ಗೆ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿ.
- ಮುಖವನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮಗುವನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಕೆಡಿಮೆ ಬೆಳೆತು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಯೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಕಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಬಿ).
- ಥಾಸಿಫೇಯರ್ ಅಥವಾ ಬೆರೆಳುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹಿತವಾದ ಹೀರುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಬಿ).
- ಮಗುವಿಗೆ ನೀಟ್‌ಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಥಾಸಿಫೇಯರ್ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಬೆರೆಳುನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಬಿ).
- ಒಂದು ಥಾಸಿಫೇಯರ್ ಒದಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಹೆಚ್ಚೆರಳು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತಂದು ಆಕಾರದ ಸಂತರ ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಮನ ಗೊಳಿಸಲು ಲಯ ಬಳ್ಳ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಬಿ).
- ಮಗುವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕಿ. ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ.

ನೆನಂದಿ: ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರ ನೀಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ಸರ್ವಯಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಏಕರೂಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಂಬು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.





ಸ್ವಾಲು . 10: ಸ್ವಾಯಂಪೋನ್ನಮನ್ಯೇ ಇರುವ
ಮಗು

ಸರುತಿನುವುದು ಹೇಗೆ :ಮತ್ತು ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನ (ಹೈಪೋರ್ನಿಯಾ = ಫಾಲ್ಡಿ) ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನ (ಹೈಪೋರ್ನಿಯಾ = ಬಿಗಿಯಾದ, ಕರಿಣ) ಸ್ವಾಯಂಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆನ್ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋರ್ನೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿತೋಂದರೆ ಎರಡಾದಾಗ, ಇದು ಆಹಾರ ನೇವನೆ ಚೆಯುವ ಪಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಲಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮತೆಲೆಯನ್ನು ತಪಸ್ಯಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದಿದಿಬ್ಯು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮ್ಮನಾಲೀಗೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಪೋರ್ನೆ. ಕೆಡಿಮೆಲಧವಾಲಾ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕರಿಣವಾಗುವ ವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಮತ್ತು ಖನುಂಗುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ತೋಂದರೆಯ ಅವಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಸುಂಗಲು ಸಕಾಯಿ ಮಾಡುವ ಸ್ವಾಯಂಗಳ ಫಾಲ್ಡಿ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು "ಪರಿಶಿತದ ಪೋರ್ನೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪ್ರಾಲ್ಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿನಾ ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಬುರುತ್ತದೆ. ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪ್ರಾಲ್ಪಿ, ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಬೆನ್ಸು ಹುರಿಲಿ ಅಥವಾ ಮೆಳ್ಳಿನ ಗಾಯಗಳು, ದೌಸಿನಿಂದೋರ್ವೋ, ಹೃದಯ (ಹೃದಯ) ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ದೃಕ್ಕೇಯವಾಗಿ ದುರುಭಾಗವಾಗಿರುವ, ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ಮತ್ತು ಚನ್ಸೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಬಳಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಹಚ್ಚಿನಮತ್ತುಕಡಿಮೆಸ್ಯಾಯಾವಿನಟನ್‌ಗಹಚ್ಚಿನಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಣಗಳು

ಕ್ರಿಪ್ತಾಂಗೋನಿಯಾ→ ಕಡಿಮೆ ಅಂಗೋನ್

ಹ್ಯಾಪ್ಟೋನಿಯಾ → ಹೆಚ್‌ನ ಟೋನ್

ಸರ್ಬಲಾಲಿ

ಸೆರೆಬಲಾಲಿ

ಸಾರ್ಥಕ

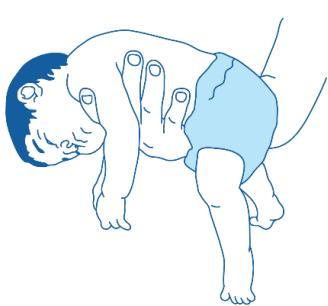
ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಗಾಯಗಳು

ಡಾನೀಂಡ್ರೋಮ್ (ಟ್ರಿಸ್‌ಸೊಮಿ21)

ಮಿದುಳಿನಗಾಯಗಳು

ಆಂತರಿಕ ಮೌಲ್ಯಾಂಶಗಳು

గ్రంథాలయము నిర్వహిస్తున్న విషయాలకు ఆధిక్యత ప్రాప్తి కల్పిస్తున్నారు.



కడిమే చోఎనో: హోందిరువుగు విగెంగాగ్రఘాటిగుణమట్టు అధవా "జిక్కగొంబే" యంతక్కువానేళురుత్తేదే. తమ్ముతలేయన్ను ఎత్తికిడియువుదు, తమ్మున్ను సమతోఱనగొళిసువుదు, తమ్మున్ను తావుపాకారక్కుగిసిధ్వగొళిసువుదు అధవాసరియాగి రుళితుకోళ్ళువుదు ఇంతక ముంతాదఱుత్తేమవుత్తేస్థలవాదవోటారుకోశల్పగళన్ను పడేదుకోళ్ళువల్లితః శిశుగళుహిందుళియబహుదు. ఈ మక్కలిగి తిన్నువుదు, అరియివుదు మత్త నుంగువద కష్ట. తిన్నువుదరిందయానగొళ్ళబహుదుమత్తహిరియుమక్కళుతమ్ముబాయిల్లిందోడ్డప్రమాణదఱికారవ న్నుతుంబిసికోళ్ళుబహుదు. ఇదరపరిణామవాగిలుసిరుగట్టుద సంభవనీయతే ఇరుత్తేదే. ఈమక్కలిగింగాకారక్కుగితమ్ముదేహవన్ను "ఎళ్ళరగొళిసలు" కెళ్ళినప్పచోఎనేయింతకెళ్ళివరిబెంబలమత్తాలవరవ్యేయికికఱగత్తగళన్ను పూర్యసువలుత్తమస్థానికఱిదఱిగత్తేవిరుత్తేదే.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಸ್ಟೆಗಳು (ಕಡಿಮೆಂಜೋನ್):

- + ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿಸ್ತಿರಸಾಫನವನ್ನು ನುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿತೋಂದರೆ
- + ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆ
- + ಸಂಭವನೀಯಕೆಂಬು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಲಘವಾನುಂಗಲುತೋಂದರೆ ಹಡುವುದು.
- + ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ.
- + ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರ ವ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ.
- + ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಷತ್ವಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೇಶವಾಳಿತ್ವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಪನ್ಮೇಶವಾಳಿತ್ವದ್ವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- + ಉಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸೋರುವುದು.
- + ಅತಿಯಾದ ದೋರಿಂಗ್‌ತ್ವತ್ತೆರೆದಬಾಯಿಭಂಗಿ
- + ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗುಳುವುದು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು
- + ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- + ಕಳೆಪೆಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾನತೋಕೆಂಬ್ರಾಗುವುದು

ಹಂಚಿನ ಚೋನ್: ಹೃದಯಕೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯಕೋಂದಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಏಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದೇರೆ, ಕೈಮುಷ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳೆದ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒಳಿಂಬಿರುತ್ತದೆ. ತೆಮ್ಮುತ್ತೆಯಿನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈತೆರೆಯಿಲ್ಲವುದು, ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ನುಧಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶಿಶುಗಳಿಂದ ಮುಂದಿನ ಯಾವುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಪುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ನುಧಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಮನ್ಯ ಆಗಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಂಗೆಲು, ಅಗಿಯಲು, ಹೀರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು, ಚಮಚಮತ್ತು ಕರ್ಕಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿತೋಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮುಕ್ಕಣಿಕೆಯಾದ ವ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಸ್ಟೆಗಳು (ಹೃದಯಕೋನ್):

- + ಹೀರಲು ತೋಂದರೆ. ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣಾತ್ಮಕ ಮುಂದಿನ ವರ್ಣನೆ.
- + ಸಂಭವನೀಯಕೆಂಬು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತೆರೆದಿರಿಸಿದಿಗೆ ಸುಂಗೆಲುತೋಂದರೆ.
- + ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ತೋಂದರೆ.
- + ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ವ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ವ್ರಮಾಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- + ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ,
- + ಧ್ವನಿಷತ್ವಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೇಶವಾಳಿತ್ವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಡೆಪೆಡೆದ್ರವ ಅಥವಾ ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸೋರಿಕೆ ಆಗುವಿಕೆ.
- + ತುಟಿಮತ್ತು ದವಡೆ ಬಳಸಿ ಬಾಯಿಯು ಬೆಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- + ಜೊತೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- + ಕಳೆಪೆಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ತೂಕಹಂಬಾಗುವುದು

ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೋನ್, ಹೀಗೆ ಬೆಂಬಲಿನುವುದು?

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗುಸುಲಭವಾಗಿಆಯಾಸಗೊಂಡರೆಕೆಕ್ಕೆ ವ್ಯವಾಳದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
 - ಮಗುಸಿಭಾಯಿಸಲ್ಪಡರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಜಾರದರವನ್ನುಬಳಸಿ.
 - ನಿಯಮಿತವಿಶಾಲವಿರಾಮಿಗಳನ್ನುಅನುಮತಿಸಲೇಸ್ವೇಡಿಂಗ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾ).
 - ದಿನದಲ್ಲಿಕೆಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕ ಉಣಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿನೀಡಿ.
 - ಎಲ್ಲಾಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು 30ನಿಮಿಷಾಲಘಾಲದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.
-
- ಹರಿವಾಗಳುಆಗಾಗ್ನಿಸುಲಭವಾಗಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾ).
 - ಜೆಮಚೆಪಾರಾರಕ್ಕೆವಾಗಿದ್ದರೆಮಿಶ್ರಿತಪಾರಾರಮತ್ತುದ್ವರಗಳನ್ನುನೀಡಲುನಣ್ಣರ್ಹಾಲಘವಾಚಮಂತ್ವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗಗಳುಮತ್ತು?).
 - ಅಗಿಯಲುಮತ್ತುನುಂಗಲುಕ್ಕೆವಾಗಿದ್ದರೆದ್ವನಾದದ್ವರಗಳುಮತ್ತುಮಿಶ್ರಿತಪಾರಾರವನ್ನುನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9; ಅನುಬಂಧಗಳು9, 10).
 - ಸೂಕ್ತವಾದಸ್ಥಾನಮತ್ತುಬೆಂಬಲವನ್ನುಒದಿಸುವಹುಚೀಅಘವಾಂಸನವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9, 10).
 - ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಟವೆಲ್ಲಾಲಘವಾರೆಂಬಳಿ, ದಿಂಬಗಳು, ಹೋಮ್, ಸ್ವಾಖ್ಯಾಂಗಿಗಳುಮುಂತಾದವರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಶುಳಿತಿರುವಮಗುವಿಗೆಹೆಚ್ಚಿಗಳು, ದಿಂಬಗಳು, ಸೂರ್ಯಾಂಗಿಗಳು, ಬೆಂಬಗಳು, ವಾತ್ರಿಗಳು, ಮರಳತ್ವಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾ, 10).
 - ಮಗುವಿನಭಾಯಿಗಾತ್ಮಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಚಮಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ6; ಅನುಬಂಧಗಳು9, 10ಹೆಚ್ಚೊ).
 - ಕಟ್ಟೆ- "ಡೈಟ್" ನೋನೆ "ಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ7; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾ).
-
- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮತ್ತುಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಾಲಂಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾ -4).
 - 45ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿನಕೋನದಲ್ಲಿನೇರಸ್ಥಾಪದಲ್ಲಿರಿಸಿಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
 - ಹಾಲುಂಫೆಸುವಾಗಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಹೆಚ್ಚಿನಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಶುಳಿತುಹೊಳ್ಳಿ.
 - ಕಡಿಮೆಚೋನ್
ಹೊಂದಿರುವಮಗುವನ್ನುಒಂದುಪ್ರತಿಂದಿಸಿದ್ವಾರಾಮತ್ತುಕುತ್ತಿರುವುದುಬಹದಿಗೆಬಿಡಬೇಡಿ.
 - ಹೆಚ್ಚಿನಚೋನ್ ಹೊಂದಿರುವಮಗುವನ್ನುತ್ತುತ್ತುಕುತ್ತಿರುವುದುಹೊಂದಬೇಡಿ.
-
- ಕಡಿಮೆಚೋನ್ :
ಮಗುವಿಗೆಆಹಾರನೀಡುವಮೊದಲನಿರ್ಧಾನವಾಗಿವಚ್ಚರ್ಗೊಳ್ಳುವಚೆಟುವಚೆಕೆಹೆಚ್ಚಿನನ್ನುಬಳಸಿಲಘವಾನಿದ್ವೆಗೆಹಾರಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನುವಚ್ಚರ್ಗೊಳಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾ).
 - ಹೆಚ್ಚಿ ಚೋನ್:
ಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡುವಮೊದಲನಿರ್ಧಾನವಾಗಿಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವಚೆಟುವಚೆಕೆಹೆಚ್ಚಿನನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾ).
 - ಕಡಿಮೆಚೋನ್ : ವೃತ್ತಾಶಮಾನವಾದಬೇಳೆತುಮತ್ತು / ಅಘವಾಹೆಚ್ಚಿನಶಭ್ಯವನ್ನುಹೊಂದಿರುವಸ್ಥಾಪದಲ್ಲಿಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
 - ಹೆಚ್ಚಿ ಚೋನ್: ಕಡಿಮೆಬೇಳೆತು, ಕಡಿಮೆದ್ವನಿಮತ್ತಸೀಮಿತದ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆಶಾಂತಸ್ಥಾಪದಲ್ಲಿಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).

ಅಧ್ಯಾಯ 7 | ವಿಭಾಗ 7.1: ಫೇಡಿಂಗ್ ಸರಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

- ಕಡಿಮೆ ಹೊನ್: ಸ್ವರ್ಚ, ಕಟ್ಟಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶ್ಬುಗಳುಮಾಲಕವೇಗವಾಗಿಚಲಿಸುವದರಿಗಳು, ಜೋರ್ದುನಿಗಳು / ಶ್ಬುಗಳುಮತ್ತುಆರ್ಪ್ ಕೆದಾರರಿಂದಹೆಚ್ಚಿದನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3) ಮೂಲಕಮುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂಪರ್ಕನನಡಿಸಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊನ್: ಸ್ವರ್ಚ, ಕಟ್ಟಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶ್ಬುಗಳುಮಾಲಕನಿಧಾನಗತಿಯಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶ್ಬುಗಳನ್ನುಬಳಸಿಮತ್ತುಆರ್ಪ್ ಕೆದಾರರಿಂದಕಡಿಮೆಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3) ಮೂಲಕಮುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂಪರ್ಕನನಡಿಸಿ.
- ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನುಬೇಳೆಸಲುನಾಧ್ಯವಾದಾಗಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನುಪೂರ್ವಾಹಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3; ಅಧ್ಯಾಯ3, ವಿಭಾಗ2; ಅನುಭಂದ್ರಂ).
- ಮಗುಸಿದ್ಧವಾದಾಗಮತ್ತನಿರ್ವಹಿಸಲುಸಮರ್ಥವಾದಾಗವಿಭಿನ್ನಾಕಾರಮತ್ತುದ್ವವರುಚಿಗಳುಅಥವಾಟಕ್ಕಾಗಿಗಳನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಭಂದ್ರಂ).
- ಸರಾಲುಗಳುಮುಂದುವರಿದರೆಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್, ಕಪ್ಪತ್ತು / ಅಥವಾಚಮಚದ್ವರ್ಕಾರದಲ್ಲಿಬದಲಾವಣಿಗಳನ್ನುಮಾಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುಸೇವಿಸಲು ಎಂದಿಗೂಬತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.



ನೆನಪಿದಿ: ವ್ಯತೀ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ವ್ಯತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ನಾಮಧ್ರ್ವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮಸ್ಥಾನದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ದ್ರುಹಿಕೆ, ಹೆದ್ದೂರ್ಲಿಕ ಅಥವಾ ಭಾಷಣ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸಿ.



ಬಂದೇ ತೆರನಾದ ಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್, ಕಪ್ಪ ಮತ್ತು ಚಮಚವು ವ್ಯತೀ ಮಗುವಿಗೂ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.



ವಿಭಿನ್ನವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆಆಹಾರನೀಡುವನ್ನಾನದಕುರಿತುಹೆಚ್ಚಿನಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 2, 3, 4 ಮತ್ತು 5 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನುನೋಡಿ.



ಫೇಡಿಂಗ್ಲ್ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವನ್ನು ಎದುರಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ವವನನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.



ಸರ್ವಾಲು 11: ಬಾಯಿಯ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮುಗು.

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನರಚನಾತ್ಮಕವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಲಿಗೆಜಿಕಾರ ಸೇವನೆಯ ತೋಂದರೆಗಳಾಗಿ ಅವಳಿನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನ.

ನಾನು ಮತ್ತು ಅಂಗುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನ. ಈ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನ. ಈ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನ. ಈ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನ.

ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೌತನ ಕಾಮನ್ ಸ್ಥಾಪನೆ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ಸ್

ದವಡ	ನಾಲಿಗೆ	ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳು	ಅಂಗುಳಿ
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ದವಡ ಒತ್ತಡ ⇒ ಟೋನಿಕ್ ಬ್ಯೂಟ್ 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ ⇒ ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ⇒ ಸೀಳು ತುಟಿ ⇒ ರಳಿದ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಸೀಳು ಅಂಗುಳಿ



ಮುಗುವು ಚೆಮಚೆಯ
 ಸೂಕ್ತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪಾಲನೆದಾರರಿಗೆ
 ಆಗಾಗೆ ಟೋನಿಕ್ ಬ್ಯೂಟ್ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

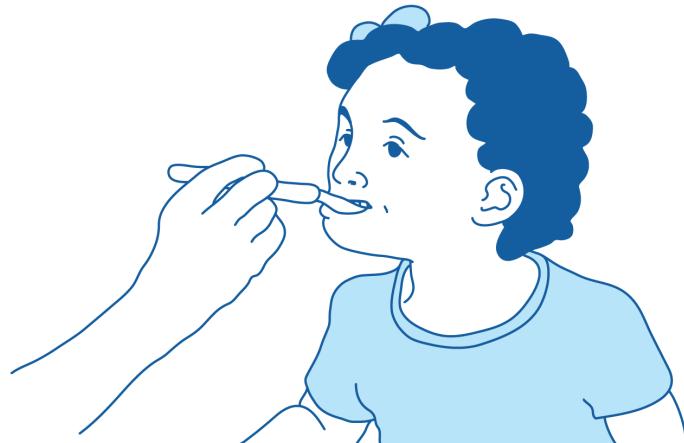


ದವಡೆ: ದವಡೆಸರಿಯಾಗಿಕೆಲಸಮಾಡಿದ್ದಾಗೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸರಾಲಾಗಿಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ, ಏಶೇಷವಾಗಿಲವರುಫನಾಪಹಾರವನ್ನು ತೀನೆಂಬುತ್ತಿರುತ್ತಿದ್ದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಿತೆರೆಯಲಭಾಮುಖ್ಯಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಅಕ್ಸಿಕೆವಾಗಿವನ್ನು ಗುಳಿಮತ್ತುಸ್ವಯಂಕ್ರಿಯೆಯಂತಹುದ್ದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಳಕೆಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿನಿಯೋದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೆಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿಕೆಲಿಯುವ ಮಗುವಿನ ನಾಮಾನ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಮಾನ್ಯ ದವಡೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ದವಡೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಚೋನಿಕ್ ಬ್ಯೂಟ್

ದವಡೆ ಒತ್ತಡ: ದವಡೆ ಬಲವಾಡ ಡೌನ್, ಬೆಟ್ಟುತ್ತು ಫಾರ್ಮಾಕ್ಟ್‌ಲನೆಯ ಮೂಲಕ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೃದಯಚೋನಿಯಾದಂತಹ ಸ್ವಾಯಂಚೋನ್ಲಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಸಗಳಿಧರೆ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಮಗು ದವಡೆಯ ಸ್ವಾಯಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜಚೋನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಾಗ, ದವಡೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡವು ಕೆಟ್ಟಿದಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ದವಡೆ ವ್ಯಬಲವಾಗಿರುವ)

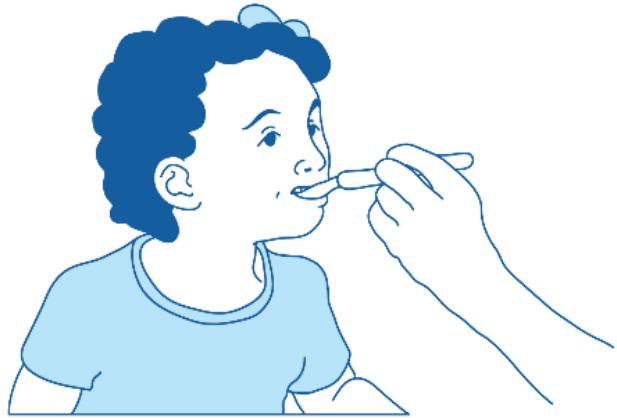
- + ಚಮಚೆಲಭವಾಫೋರ್ಸ್ ನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಲ್ಲಿತೋಂದರೆ
- + ಕವನಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯಲು ತುಟಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಲು ತೋಂದರೆ.
- + ನುಂಗಲಬಾಯಿಮುಖ್ಯವಲ್ಲಿತೋಂದರೆ
- + ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ತೋಂದರೆ
- + ತ್ವರಿತವಾಗಿಯಾಗಿ ಸೊಳ್ಳುವುದ್ವರ್ಪತ್ತಿ, ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಂಡುತ್ತದೆ.
- + ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವ ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೋರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- + ಅತಿಯಾದದ್ವಿಲಿಂಗ್
- + ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿ, ನೋಟಿಂಗ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- + ಕಳವೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು /ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾನ ತೂರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಪೋನೀಕ್ ಬ್ಯಾಟ್: ವಸ್ತುವಿನಿಂದ (ಆಹಾರ, ಬೆರಳು, ಚಮಚ, ಕರ್ಪೊ) ಹಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ದವಡೆಬಿಗಿಯಾಗಿಹಿಡಿದಿರುವಷಾನಕ್ಕೆ ಕೆಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬಾಯಿತೆರೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಹೃತಪೋನೀಯಾಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ನಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಾಧ್ಯತೆಹೆಚ್ಚು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸರಬರಾಜುಗಳು (ಪೋನೀಕ್ ಬ್ಯಾಟ್):

- + ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- + ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕರ್ಪಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ತೊಂದರೆ
- + ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿ, ನೋಟಿಜಾಗ್ತಾದಿಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂವೇದನಾಜ್ಞಾನ್‌ಪ್ರಕಾರ ಗೆಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು.
- + ಈನದವಳಿಕೆಯಿಂದಿಗೆ ಮಗುಹಸಿದ್ಲುವಂದು ಆರ್ಥಿಕದರ್ದಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ
- + ಕಳಪೆಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಧವಾನಿಧಾನತೂಕೆ ಗೆ ಮತ್ತು ವುದು



ದವಡೆ ಮತ್ತೆ ಪೋನೀಕ್ ಬ್ಯಾಟ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಸರಬರಾಜುಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
ಭೌತಿಕ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಕಳಪೆಸ್ಥಾನೀಕರಣ ⇒ ಹೃತಪೋನೀಕ್ (ಬಿಗಿಯಾದ) ದೇಹದಮಾದರಿಗಳು ⇒ ಸರಿಯಾದಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುವರಿಂದ ನಾಕಷ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ
ಸಂವೇದನಾಶೀಲ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅತಿಯಾದವುಂಟಾದೆನೆಯು ಒತ್ತಡಿದ್ದು ಕಡಿತದವುತ್ತಿರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ⇒ ಆಹಾರ, ವಾಸನೆ, ಕರ್ಪೊ, ವಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಿರತ್ವವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ವಾಗುತ್ತದೆ
ಸಂವಹನ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಆರ್ಥಿಕದರ್ದಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ⇒ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧತ್ವ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಷ್ಟವಿರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆಹಾರಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಾಂಧವಾತಿನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವುದನಿಂದ

ನೆರದಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಪೋನೀಕ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಸರಬರಾಜು ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಬಲ್, ಕರ್ಪೊ ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕಿ. ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿವರ್ತನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕರಿಣವಾಗಿ ಕಷ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 9 ರಿಂದ ಕಾರಿಕ್ಯಾತ್ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ.



ದವಡೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಟಾನಿಕ್‌ಟ್ರೇಟ್ ಅನ್ನ ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ

ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗುನಿಭಾಯಿನಬ್ಲೂದರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಆರ್ಥಿಕಾರದದರವನ್ನುಬಳಸಿ
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನುಅನುಮತಿಸಲುಹೇಸ್ಟೀಡಿಂಗ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ).
- ಎಲ್ಲಾಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು 30ನಿಮಿಷಾಲಘವಾಲದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

- ಸುತ್ತುವಾದಸ್ಥಾನಮತ್ತುಬೆಂಬಲವನ್ನುಒದಗಿಸುವಕ್ರಿಯಾಂತರಾಜಾನವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ, ೭ಬಿ).
- ಸುತ್ತಿದಪವೆಲ್ಲಾಂತರಾಜಾನಂತರ, ದಿಂಬಗಳು, ಫೋರ್ಮ್, ಸ್ವಾಷ್ಟಿಗಳುಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಚಿತಿರುಪಮಗುವಿಗೆಹೆಚ್ಚಿರಿಭಂಗಿಬೆಂಬಲವನ್ನುನೀಡಲು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ, ೭ಬಿ).
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಮಗುವಿಗೆಹೆಚ್ಚಿಗೆಖಳಿ, ಪ್ರಸ್ತರಗಳು, ಸೊಟ್‌ಕೇನ್‌ಗಳು, ಬೆಂಬುಗಳು, ವಾತ್ತೆಗಳು, ಮರಳತ್ವಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ, ೭ಬಿ).
- ಮಗುನಿಭಾಯಿಗಾಗೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಬಚಮಂಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ, ೭ಹೆಚ್ಬಿ).
- ಲೋಹಾಂತರಾಜಾನೆಯವಸ್ತುಗಳಿಗೆನೊಳ್ಳುತ್ತೇಕೊಂದಿರುಪಮಕ್ಕಳಿಗೆಲೋಹೆತರಚಮಚಗಳಣತ್ತಮವಾಗಿಕಾಯಿಸಿದೆಹಿನೆಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ, ೭ಹೆಚ್ಬಿ).
- ಕಟ್ಟು - "ಪೈಟ್‌ನೋಸೆ ಕರ್ವೆಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 7; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ).

- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮಕ್ಕಳಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮಾಳಂಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ - 4).
- 45ದಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಕೆಳ್ಳಿನಕೋನದಲ್ಲಿನಷ್ಟುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುಪಮಗುವಿಗೆಆರ್ಥಿಕಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಹಾಲುವಿನುವಾಗಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಕಷ್ಟಿನಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ದವಡೆಯಬತ್ತಡಾಂತರಾಜೊನೋ ಬೈಟ್ ಇರುಪಮಗುವು ತೆಲುಮತ್ತುಮತ್ತಿಗೆಯನ್ನುಹಿಂದಕ್ಕೆವಿಸ್ತರಿಸಲಬಿಡಬೇಡಿ.

- ದವಡೆಯಬತ್ತಡ: ಸಂಕೇತಭಾಷೆ, ಸನ್ನೆಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳುಾಂತರಾಜ್ಬುಗಳುಮತ್ತುದಗಳನ್ನುಬಳಸಿಕೊಂಡುತನ್ನಾಸನೆಗಳನ್ನುಮತ್ತಾಗ್ತುಗಳನ್ನುವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲುಮಗುವಿಗೆಇತರಮಾರ್ಗಗಳನ್ನುಹುದುಕಲುಸಹಾಯಮಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳ 2, 3, 4, 5, ವಿಭಾಗ 4; ಅಧ್ಯಾಯ 6, ವಿಭಾಗ 3).
- ದವಡೆಯಬತ್ತಡ: ಎಲ್‌ಆರ್‌ಆರದತಂತ್ರವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ).
- ದವಡೆಯಬತ್ತಡ: ಮಗುವುಕಟ್ಟಿಪಲಾಂತರಾಸಿಸ್ಟ್‌ಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ್ಗೆಲ್ಲದಕೆಂದಿ-ಬೆರಳುಗಳನ್ನುಬಳಸಿಮ್ಯಾದರಬತ್ತಡವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಟಾನಿಕ್‌ಟ್ರೇಟ್: ಟಾನಿಕ್‌ಟ್ರೇಟ್ / ಕರ್ವೆಗೆಯಿಲುವತ್ತಡವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜ್ಞಾನಿ).
- ಕಡಿಮೆಬಳಕು, ಕಡಿಮೆದ್ವಿನಿಮತ್ತಸೀಮಿತದೃಷ್ಟಿಯೊದನೆಯೊಂದಿಗೆಶಾಂತನೆಂಬಲ್ಲಿಆರ್ಥಿಕಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಸ್ವರ್ಚ, ಕಣ್ಣಿನೊಂಟ, ಜಲನೆಮತ್ತುಶಿಂಗಗಳಮೂಲಕನಿರ್ಧಾರಣಗಳಿಯಿಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದಧ್ವಿಗಳುಾಂತರಾಜ್ಬುಗಳುಮತ್ತುಆರ್ಯಾಕೆದಾರರಿಂದಕಡಿಮೆಲನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3) ಮೂಲಕಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡಿಸಿ.
- ಸಂದೇಹನಾಳನ್ನುಗೆ ಮಗುವಿನಸಹಿಕ್ಕುತೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಸರಬರಾಜುಗಳಮುಂದುವರಿದರೆಬಾಟ್‌ಲ್, ನಿಷ್ಟ್‌ಲ್, ಕರ್ವುತ್ತು / ಅಂತರಾಜಮಚದವ್ಕಾರದಲ್ಲಿಬರಲಾವಣಿಗಳನ್ನುಮಾಡಿ.



ನೆನಪೆಡಿ: ಉತ್ತಮಸ್ಥಾನೀಕರಣಮತ್ತು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವು ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆವರ್ತನೆನವನ್ನು ಬಳಗೊಂಡಂತಹ ಕೆಷ್ಟೆನ್ಸಾ ಯಿಂಚೋನ್‌ಅಥವಾ ಹೈಕೆಪ್‌ತೆಕ್ನಿಕ್‌ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನಾಲಿಗೆ: ನಾಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಕೆಲಸಿದ್ದಾಗೆ ಅದು ಮುಕ್ಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಗಳಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕರಿಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಾಟಲ್‌ಆಕಾರ, ಕಪ್ಪು ದಿಯು ವಿಕೆಮತ್ತು ಚಮಚಮಯಿಂದ ಆಕಾರ, ನೇವಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಷಿಸಬಹುದು. ಬಾಟಲ್, ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಚಮಚಮವು ಮಗಿನಬಾಯಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಪ್ಪು.

ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಿತ ಕಪ್ಪುವಾಗುವುದು. ನಾಲಿಗೆಯು ಹೀರುವ ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಬಹುದು.

ಅಥವಾ ಅದು ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆತ್ತಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯ್ ನಿರ್ವಹಿಸದ ನಾಲಿಗೆಯು ಆಕಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಿತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಬಹುದು.

ನಾಲಿಗೆಯ ನಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು:

ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಬಾಯಿಯ ಹೊರಗೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಬಲವಾದ ಪ್ರೌಢುವನ್ (ಪುರುಷ ಮಾಡುವಿಕೆ) (ಫಾರ್ಸ್ ಫ್ರೆಂಚ್ ಶಿಂಗ್).



ನಾಲಿಗೆಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ:

ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಗಂಟಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಹಿಂತೆದ್ದು ಎಳೆಯಿಸುವುದು.



ನಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಸ್ಟ್ರಿಗಳು (ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ):

- + ನಿಪ್ಪಲ್, ಕೆಡ್ಟತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚಮವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಇರಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- + ಸಂಭವನೀಯಕೆಮ್ಮುಕ್ಕು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ತಮಾಂತರಾಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
- + ಘನ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ನೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ.
- + ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಆಕಾರ ಸೋರುವಿಕೆ, ಉಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- + ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಜತ್ವಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಪೇದನಾಜ್ಞಾಪ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.
- + ರಳಿಪೆಂಜವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾನತೂಕಹೆಚ್ಚುಗೆ ಪ್ರಾಯ.

+ ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ನಮಸ್ಕರಣಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
ಭೌತಿಕ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಕಡಿಮೆಚೋಣೆ ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನಚೋಣೆ ⇒ ತಲೆಮತ್ತುಕತ್ತಿನಹ್ಯೆಪರೆಸ್ಟ್‌ನ್ಯೂನ್
ಸಂವೇದನಾಶೀಲ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ (ಹೆಚ್ಚಿದಸೂಕ್ಷ್ಮ) ⇒ ಆಹಾರ / ದೃವ / ಕರ್ಪೋ ಚಮಚದಸಂಪರ್ಕವುಬತ್ತಡದಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಆಹಾರಅಥವಾದ್ಯವವಿನಾಶನ, ರುಚಿಅಥವಾಉಷ್ಣತೆಯಸೂಕ್ಷ್ಮ (ಹೆಚ್ಚಿನಾರ್ಥಿಯಾಗಿ) ಸುವಿಕೆಯುಬತ್ತಡಅಥವಾಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯುಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ⇒ ಪರಿಸರವನ್ನುಅತಿಯಾಗಿಪ್ರಚೋದಿಸುವುದುಬತ್ತಡಮತ್ತುಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯುಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ
ಸಂವಹನ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಆರ್ಯಾತೆದಾರರೊಂದಿಗೆಸಂಪರ್ಕನಡಿಸಲುಮತ್ತುಜೀನಡವಳಿಕೆ ⇒ ಇಷ್ಟದದದಿರುವಿಕೆ, ಪೂರ್ವತೆ (ಹಸಿದಿಲ್ಲ), ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಸುರಷ್ಟಿತಭಾವನೆ, ಆಹಾರವನ್ನುಸೈಧುಪುದನ್ನುತ್ಪಾದಿಸುವುದುಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನಾರ್ಥಿಕಾರವನ್ನುಬಯಸುವುದು
ಹೊಳಿಕನಿಯಂತ್ರಣ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ನಾಲಿಗೆಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ನಮಸ್ಕರಣ ಇರುವ ಮಗತಮ್ಮನಾಲಿಗೆಯನ್ನುಮಂದಕ್ಕೆಸರಿಸಲುವ್ಯಯತ್ವಿಸಿದಾಗ, ಅವರುನಾಲಿಗೆಯನ್ನುತುಂಬಾಮುಂದಕ್ಕೆತಳ್ಳುತ್ತಾರೆಮತ್ತುಇದುನಾಲಿಗೆಯುಬತ್ತಡಕ್ಕೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

ನೀವು ಹೇಳಿ: ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ತಲೆ ಸ್ಥಳ್ಳ ಮುಂದರೆ, ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತುಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ

- ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಾಮಧ್ಯದರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಫೇಡಾಡಿ.
- ಮಗು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರದ ದರವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ವಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಹೇಸ್ಟೆಡಿಂಗ್ ಇಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜೀ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಒತ್ತು: ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಗೆ ಕೆರ್ವು ಮತ್ತು ಚೆಮಚೆಗಳನ್ನು ನಾಲೀಗೆ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬದರಿಸುವ ಶುಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಬಿ).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಪರೆಲ್ / ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬಿಗಳು, ಹೋಮ್, ಸ್ವರ್ವ ವ್ರಾಂಗಳು ಮುಂತಾದ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಂಗಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಬಿ).
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಳು, ಪ್ರಸ್ತರಗಳು, ಸೂಟೆಸ್ನೆಗಳು, ಬೆಂಬಿಗಳು, ಮಲ, ವಾತ್ರೆಗಳು, ಮರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಬಿ).
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚೆಮಚೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಹೆಚ್).
- ಬೋಳಹಲ್ಲದ ಚೆಮಚೆಗಳು ಬೋಳಹ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಕುಳಿತಿರುವ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಯನೀರ್ವಹಿಸಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಹೆಚ್).
- ಕರ್ಪ್-ಟ್ರೋ ನೋಸೆ "ಕರ್ಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 7; ಅನುಬಂಧ 9 ಜೀ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್ಲ -4).
- 45 ದಿಗ್ರಿಗಳಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ಗೆ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವರದ ವ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಕಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಾಲೀಗೆ ಒತ್ತುದ ಅಥವಾ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಸರ್ಕಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ನಾಲೀಗೆ ಒತ್ತುದ: ಮಾರ್ಪು ಕಷ್ಟವ ಅಥವಾ ಸೀರ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗೆ 1-2 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ನೋಡ್ಯು ಒತ್ತುದವನ್ನು ಬದರಿಸಿ.
- ನಾಲೀಗೆ ಒತ್ತುದ: ಚೆಮಚ ಮತ್ತು ಕೆರ್ವು ಕುಡಿಯಲು ವೈನ್ ಡೌನ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಜೀ).
- ನಾಲೀಗೆ ಒತ್ತುದ: ಕೆಳಗುಖ ಒತ್ತುದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಯಾಗಿರುವ ಕಡೆಯಿಂದ ಚೆಮಚವನ್ನು ನೀಡಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಿ.
- ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು, ಕಡಿಮೆ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ಧೃಶ್ಯ ವ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಕಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮೊದಲು ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸರ್ಕಾಯ ಮಾಡಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಿ.
- ಸ್ವರ್ವ, ತಣ್ಣಿನ ನೋಟ, ಚೆಲನೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಪುಕೆದಾರರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3) ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕನ ನಡೆಸಿ.
- ಸಂಪೇದನಾ ಇನ್ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಮಗುವಿನ ಸಹಿಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಸರ್ವಾಲುಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಬಾಟಲ್, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು, ಕೆರ್ವು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚೆಮಚದ ವ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳು: ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ವಿಗೆಂತಹ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರದೂಷಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಕರ್ಣಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿತ ಇಲ್ಲದೆ ಇದರೇ

ବାଯිଯୁଲ୍ଲିରୁପତ୍ରକାରନ୍ତିରୁଷିଦିଯିଲୁମତୁହିଦିଦିଲୁକ୍ଷ୍ୟବାଗବମୁଦୁ, ନୁଂଗଲୁକ୍ଷ୍ୟବାଗବମୁଦୁ.

నుంగలుబాయియల్లిచ్చత్తడవన్నుస్టడిసువనువాలుగళు ఉంటాగువుదు,

లాలారెనమత్తు ఆకారఅధవాద్వపుబాయియిందహోరబరువుదు, కలపు సల కెమ్ముపికే మత్తు

ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು:

ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಬ್ಜುವಿಕೆ

ತುಟಿ ಹಿಂತಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿವಿಕೆ: ಮಗುವು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೀರುವಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದು ತಿನ್ನಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ

ಅದು ಆಕಾರ ಅಥವಾ ದೃವಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು
ಮತ್ತು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು, ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು
ಸುಂಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕರ್ಜಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬಯಸಿದಾಗ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಅನಮಧಾತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ಜಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿದುತ್ತಾರೆ (ಫೀಡಿಂಗ್ ಮೆಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ). ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ವುದು ತಿನಿಲು

ಅಂಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಆಕಾರ ಅಥವಾ ದೃವಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆದು ಕಾರಲು, ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
ದೃಹಿಕ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೋನ್ ⇒ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತರಣೆಯಿಂದಿಗೆ ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ ⇒ ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಕುತ್ತಿಗೆ ಹೈಪರ್‌ಸ್ಟ್ರೇನ್ ನ್ನು
ಸಂದೇಹನ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಅತಿಯಾದ ವ್ರಚೋದಿತ ವಾತಾವರಣವು ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ವ್ರತಿತ್ಯಾಯಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಅರ್ಥಕೆಂದಾರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಲು ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ⇒ ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂತೋಷ, ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಆಕಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ⇒ ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಹಸಿವು, ಘರಣತೆ (ಹಸಿದಿಲ್ಲ), ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಗಳು, ಇಂತಹ ವದದಿಯವುದು ಅಥವಾ ಸಂತೋಷ ಭಾವನೆ
ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ	<p>ತುಟಿಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿನುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಕಾರದ ದರವನ್ನು ಬಳಸಿ. ○ ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಹೇಸ್ಟೆಡಿಂಗ್ ಜಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಜೀ). ○ ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.
ಬೈಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುರ್ಚೆ ಅಥವಾ ಅನನತವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಬಿ). ○ ಸುತ್ತಿದ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬಗಳು, ಘೋರ್, ಸ್ವರಣಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಬಿ). ○ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ವೆಟ್ಟಿಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೊರ್ಕೆನೋಗಳು, ಬೆಂಬಂಗಳು, ಮಲ, ವಾತ್ರೆಗಳು, ಮರಳತ್ವಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಬಿ). ○ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜೀ, 9 ಹೆಚ್). ○ ಕರ್ಚ್ - "ಕ್ರೆನೋಲಿ" ಕರ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 7; ಅನುಬಂಧ 9 ಜೀ).
ಸ್ಥಾನ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಮಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್ 4-4). ○ 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ಗೆ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ○ ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವ ಮಗು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಸಕಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು, ಕಡಿ ಮೆಧ್ಸಿ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ದೃಶ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಥೀಡ್ಯಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಸ್ನೇಶ್, ರಕ್ಷಣನೊಳ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಭ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನ ಗಿರಿಯ ಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಯೋಕ್ತಿಕಾರಿಯಾದ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3) ಮೂಲಕ ಮುಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕನಡಿಸಿ.
- ಕಳಪೆ ಉಟಿಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಸ್ನೇಶ್, ರಕ್ಷಣನೊಳ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಭ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಂಪಿಕಾರಿಯಾದ ಜೋರಾಗಿದ್ದ್ವಿನಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಯೋಕ್ತಿಕಾರಿಯಾದ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3) ಬಳಸಿ ಮುಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕನಡಿಸಿ.
- ತುಟಿಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಸಂದೇಹನಾಳಿನ್ನು ಟಗೆಮುಗುವಿನ ಸಹಿತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮುಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಕಾಯ ಮಾಡುವ ಉಟಿಮುಗಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ರಾಕೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮುಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೊಳಿಸಲು ಸಕಾಯ ಮಾಡುವ ಉಟಿಮುಗಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ರಾಕೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ರಾಕೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಎಲ್-ಆಕಾರದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ರಾಕೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಹ್ಯಾಚ್-ಹ್ಯಾಚ್ಯೂಲದೆಮಸಾಫ್ಟಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ರಾಕೆ).
- ಸವಾಲುಗಳು ಮುಂದುವರಿದ ರೆಬಾಟ್ಲ್, ನಿಪ್ಪ್ಲ್, ಕಪ್ಪತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಅಂಗುಳಿ: ಅಂಗುಳವು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಿದ್ದಾಗ, ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸವಾಲುಗಳು ಉದ್ದೇಶಿಸಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆತ್ವಕ್ಕೆ ಅಂಗುಳವು ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಇದು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದೃವಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸೀಳು ಅಂಗುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಅಗಾಗ್ ದ್ವೈದ್ವಿಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವೀಕಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಂದೇಹನಾಶೀಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗುಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಸೀಳು ಅಂಗುಳ

ಸೀಳು ಅಂಗುಳ: ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಬಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರವು ನುಂಗಲು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವವು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಸ್ಟೆಗಳು (ಅಂಗುಳ):

- ✚ ಸಂಭವನೀಯ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ
- ✚ ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರ ನೇರಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- ✚ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಗುಳುವಿಕೆ
- ✚ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ದೃವ ಸೋರುವಿಕೆ
- ✚ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೃವದ ಸೋರಿಕೆ



- + ಆಗಾಗ್ಗೆವಿನೋಂತು, ಮತ್ತು / ಅಥವಾಶ್ರವಣತೊಂದರೆ
- + ಕಳಪೆಬೆಳೆವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾನಿರ್ಧಾನತೊಕೆಷ್ಟಾಗುವುದು

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು



ಸ್ಥಾನ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



ಸೀಇಲ್ ಅಂಗುಳವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದುಹೇಗೆ (ಹಿರಿಯ ಮಗು)

- ಬಾಯಿಲಭವಾಮೂರಿನಿಂದಆಕಾರಲಭವಾದ್ವಾಸೋರಿಕೆಯಾಗಲುಅನುಮತಿಸದರವನ್ನುಬಳಸಿಕೊಂಡುಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಮಗುನಿಖಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆಸರಿಹೊಂದುವಮತ್ತುಸೋರಿಕೆಲಭವಾಳಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಿತ್ತಾರದರವನ್ನುಬಳಸಿ.
- ಮಗುವಿನಮೂರಿನಿಂದದ್ವಾಪಗಳುಮತ್ತುಆಕಾರಗಳನ್ನೋರಿಕೆಯಾಗಬಾರದು.
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಲಭವಾಲದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

- ಸೂಕ್ತವಾದಸಾಂಪ್ರದಾಯಿತ್ವಬೆಂಬಲವನ್ನುಬದಗಿಸುವಕ್ರಿಯಾಂತರವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಬಿ, 9ಬಿ).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಟವೆಲ್ಲಾಭಾಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಹೋಮ್, ಸ್ವಾಷ್ಟಿಗಳುಮುಂತಾವವುಗಳನ್ನುಬಳಸಿ ಈತಿರುವಮಗುವಿಗೆಚ್ಚುವರಿಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಬಿ, 9ಬಿ).
- ಈತಿರುವಮಗುವಿಗೆಚ್ಚುವರಿಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಬಿ, 9ಬಿ).
- ಮಗುವಿನಬಾಯಿಯಾಗಾತ್ಮಕ್ಕೊಂಡಿಕೆಯಾಗುವಚಮಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ6; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಬಿ, 9ಬಿಚ್ಚೆ).
- “ನೋಸೆ”ಕಟ್- ಡೈಟ್ ಕರ್ವಲಭವಾಬ್ಯೂಟ್-ಹಾಲ್ಪ್ ಟ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ7; ಅನುಬಂಧ9 ಬಿ) ನಂತಹವಿಶೇಷಭೇದವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸರಿಂಜ್ಞಾಭಾಕರಪ್ಪೆಳಸಿ.

- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮತ್ತುಖ್ಯಾನೀಕರಣದವ್ಯಮುಖಾಲಂಕಾಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ9ಬಿಲ್ಲಾ-4).
- 45ದಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿನಕೊನದಲ್ಲಿನಟ್ಟಿಗೆಇರುವಮಗುವಿಗೆಆಕಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಅಥವಾಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಆಕಾರಲಭವಾದ್ವಾಸೋರಿಸಲುಮಗುವನ್ನುಉಣಿದ್ದ ನಂತರ15-45 ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲನೆಟ್ಟಿಗೆಇರಿಸಿ.

- ಸಂರ್ವೇದನಾಶಿಲತೆಗೆ ಮಗುವಿನಸಹಿಷ್ಟೆಯಿನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವಿನಸೌರ್ಯಾವಸ್ತುಹೆಚ್ಚಿಸಲನಾದ್ವಾದಾದಾಗಸ್ಯಯಂ-ಆಕಾರವನ್ನುಹೋತ್ತಾಹಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ8; ಅಧ್ಯಾಯಗಳು3ಮತ್ತು4; ವಿಭಾಗಗಳು2).
- ಮಗುಸಿದ್ಧವಾದಾದಾಗಮತ್ತುನಿರ್ವಹಿಸಲನುಸಮರ್ಥವಾದಾಗವಿಭಿನ್ನಾಕಾರಲಭವಾದ್ವರಿಗಳುಮತ್ತುಚೆಕ್ಕಿಗಳನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಬಿ).
- ಮೂರಿನಿಂದಸೋರಿಕೆಮತ್ತುರುಕುಮ್ಮೆ, ಒದ್ದೆಯಾದಧ್ವನಿಅಥವಾಳಸಿರಾಟದಂತಹತೊಂದರೆಯಿಲಿಸಿ ಚಿಕ್ಕಿಗಳಿಗಾಗಿನೋಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತುಸೋರಿಕೆಯಾಗಿನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲುಆಕಾರವಿನಾಗುಸಿನ್ನು / ಅಥವಾದ್ವಾಪಗಳನ್ನುಮಾಡುವಿನಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ2; ಅನುಬಂಧ9ಬಿ).
- ಸರಬರಾಜುಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಬಾಟಲ್, ನಿಷ್ಪಲ್, ಕವ್ಯತ್ವ / ಅಥವಾ ಚಮಚದ ವೃತ್ತಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.



ನೆನಪೆದಿ: ಆಹಾರ ಸರ್ವಾಲುಗಳು ಎದುರಾದಾಗ್, ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ, ದರ ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಗಳಿನೆ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಕರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಹಚ್ಚಿರಿ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯಕಿರುವುದೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.



ಸರ್ವಾಲು. 12: ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದುಹೇಗೆ: ವ್ಯತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದೆ (ಪ್ರಜೋಧಿತ) ಅಥವಾ ಹೃಡರ್ಯಾಕ್ಟಿವ್ (ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಜೋಧಕ) ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದೇಹವು ಪ್ರತೀಯಿಗೊಳಿಸಿದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದ್ಯುನಂದಿನ ಚೆಲುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರೆಬುಳ್ಳಾಲ್ಸ್, ಡೌನ್‌ಓರ್ನ್‌ಸ್ಟ್ರೆಚ್, ಅಟಿಸಂಸ್ಟ್ರೆಕ್ಟ್‌ಮ್ ಅಸ್ಟ್ರೆನ್‌ಟೆಗಳು, ಭೂಣದ ಆಲ್ಯೂಝಾಲ್ಸ್‌ಕ್ರೆಕ್ಟ್‌ಮ್ ಅಸ್ಟ್ರೆನ್‌ಟೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣದೊಂಡವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಹೃಡಯಿವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದವರು ಅಥವಾ ಗಭಾರಿಯದಲ್ಲಿನ ಸಬಸ್ಟ್ರೋ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮತ್ತು ಇರಬಹುದು.



ಹೃಡೋ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಮತ್ತು ಹೃಡಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಹಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಹೃಡೋರ್ ಚೆಲುವಟಿಕೆ-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಜೋಧಿತ

ಹೃಡರ್ ವ್ಯತಿ ತ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ → ಅತಿ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ರಜೋಧಿತ

ಸರೆಬುಳ್ಳಾಲ್ಸ್ (ಸಿಎಫ್) - ಕಡಿಮೆ ಚೋನ್

ಸರೆಬುಳ್ಳಾಲ್ಸ್ (ಸಿಎಫ್) - ಹಚ್ಚಿನ ಚೋನ್

ಡೌನ್‌ಓರ್ನ್‌ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (ಟ್ರೇನ್‌ಸೆಮ್‌ 21)

ಭೂಣದ ಆಲ್ಯೂಝಾಲ್ಸ್‌ಕ್ರೆಕ್ಟ್‌ಮ್ ಅಸ್ಟ್ರೆನ್‌ಟೆಗಳು (ಎಫ್‌ಎಎಸ್‌)

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾದ ಶಿಶುಗಳು / ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನನ

ಗಂಭೀರಲ್ಲಿರುವಾಗೆ ಸಬಸ್ಟ್ರೋ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವುದು

ಭೂಣದ ಆಲ್ಯೂಝಾಲ್ಸ್‌ಕ್ರೆಕ್ಟ್‌ಮ್ ಅಸ್ಟ್ರೆನ್‌ಟೆಗಳು (ಎಫ್‌ಎಎಸ್‌ ಡಿ)

ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು



ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ: ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಕೆಲವು ಸಂಖೇಪನೆಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಗಿಂತ ತದಿಮೆ ವೃತ್ತಿಶೀಯಿಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದು. ತದಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು “ತದಿಮೆ-ವೃಚ್ಚೋದಿತ”ಲಭವಾ “ಹೈಪೋಸೆನ್ಸಿಟಿವ್” ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ನಿ ತದಿಮೆ ಸಾಧ್ಯಯು ಚೋನ್ಕಿತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದುವರ್ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತದಿಮೆ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಗಾಗ್ನಿ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬುವುದು, ತೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ: ಈ ಶಿಶುಗಳು ಕೆಲವು ಸಂಖೇಪನೆಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೃತ್ತಿಶೀಯಿಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು “ಅತಿಯಾದ ವೃಚ್ಚೋದನೆ”ಲಭವಾ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಸಂಖೇಪನೆಗಳಿಂದರೂ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಅಭಿರುಚಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ನೋರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖೇಪನಾಶೀಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯಯುಚೋನ್ಕಿತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೈಸ್ಟೆನ್ಸಿಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು (ಸಬಸ್ನೆನ್ಸ್ ಎಷ್ಟುಪೋಡರ್ ಮತ್ತು ಅವಧಿಪೂರ್ವತೆ) ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದುವರ್ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಆಗಾಗ್ನಿ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯಾಪ್ತಿಸುವುದು, ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಸ್ಯೆಗಳು: ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿಮತ್ತುಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ:

- ✚ ಬೆಂಗನೇ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತದಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತದಿಮೆ ವೃಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ನೋಟನಂತಹ ಸಂಖೇಪನಾ ಇನ್‌ಪ್ರೋಗ್ಸೆಗೆ ತದಿಮೆ ಸಂಖೇಪನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸೋಯಿವಿಕೆ (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಅತಿಯಾದಜಳಿಮುಖಮತ್ತುತೆರೆದಬಾಯಿಭಂಗಿ (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಆಹಾರವನ್ನುಲಗುಳುವುದು ಅಥವಾ (“ಹಾಕೆಟಿಂಗ್”) ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಹೆಚ್ಚಿದೇ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ತದಿಮೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸವ್ಯೇ ವಿದ್ಯುತೆ (ಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಕೆಲವುಸುವಾಸನೆ, ಚೆಕ್ಕಾರ್, ತಾಪಮಾನ, ವಾಸನೆಜ್ಞಾದಿಗಳು ಇರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು (ಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಆಗಾಗ್ನಿವಾರಕಿರೆ ಅಥವಾವಾಂತಿ (ಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಆಗಾಗ್ನಿಮೋನಿಕ್ಸ್ಟ್ರೆಟಿಫ್ಲೆಸ್ (ಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ✚ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೆಂಟನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರುವುದು.
- ✚ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಅಥವಾನೋಟ (ಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ) ನಂತಹ ಸಂಖೇಪನಾ ಇನ್ಸ್ಪ್ರೋಗ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚಿಸೂಡ್ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ✚ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದುವರ್ಗಳನ್ನು ಉಗುಳುವುದು (ಹೈಪರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)

- + පාඨම්පෑම් සිරසානවසු කායුකොහුවල් තොනදර්
 - + හිරු තොනදර් ජේතුවයු.
 - + තේමුවුදු , එසියගසුවුදු මුතු නුගැලු තොනදර්
 - + අනු මුතු සංකීරණ පාඨම්පෑම් මුතුවෙන් තොනදර්
 - + තුළප් බේජ්වෙශීග් මුතු / අධ්‍යාපන තොක ඩේප්ලුවයු

ಸಂವೇದನಾಶೀಲಸಂವೇದನಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೇಗೆಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

(ಹ್ಯಾಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವ್‌ತ್ವು ಹ್ಯಾಪರಿಯಾಕ್ಟಿವ್)



ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಮಗುನಿಭಾಯಿನಬ್ಲಾದರಕ್ಕೆಹೊಂದಿರುತ್ತಿರುವುದು ಅಂತಹ ಕಾರಣದರೆ ವನ್ನು ಬಳಸಿ.
 - ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಹೇಣ್ಣಿದಿಂಗ್. ಬಳಸಿ
 - ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

 - ಹೃದೇಂ: ಟೀಫರ್, ಡೂಟ್‌ಪ್ರೋ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಬಟಕ್ಕೆ ಮುಂತಿತವಾಗಿ ಮಗುನಿಭಾಯಿ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಮೌತಾಡಲು ಅವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ತೆ).
 - ಹೃದೇಂ: ಟೀಫರ್, ಡೂಟ್‌ಪ್ರೋ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಬಟಕ್ಕೆ ಮುಂತಿತವಾಗಿ ಮಗುನಿಭಾಯಿ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಮೌತಾಡಲು ಅವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ತೆ).
 - ಹೃದರ್: ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ದಾಟುತ್ತೇಯನ್ನು ಉಂಟಾಡಲು ಅವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸ್ತಿಸಲು ಮೊದಲನ್ನು ಬಳಸಿ.
 - ಹೃದರ್: ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ದಾಟುತ್ತೇಯನ್ನು ಉಂಟಾಡಲು ಅವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸ್ತಿಸಲು ಮೊದಲನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).
 - ಹೃದರ್: ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ದಾಟುತ್ತೇಯನ್ನು ಉಂಟಾಡಲು ಅವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸ್ತಿಸಲು ಗಾಬುಲ್ಯಾಂಥಿಪಲ್ದರಕ್ಕೆ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸೂಕ್ತವಾದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಸುವ ಕುಚೀ ಅಥವಾ ಅಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).
 - ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಪಡೆಲ್ / ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಪೋಮ್, ಸ್ಟ್ರಾಂಜೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುನಿಭಾಯಿಗೆ ಚ್ಯಾಪ್‌ವರಿಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಬಿ).
 - ಕುಳಿತುಹೊಳ್ಳುವ ಮಗುನಿಭಾಯಿಗೆ ಬೆಂಬಲ, ಪ್ರಸ್ತರಗಳು, ಸೂಟ್‌ಕೆರ್ಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಬುಗಳು, ಹಾತ್‌ಗಳು, ಮರಳತ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿ.
 - ಮಗುನಿಭಾಯಿಯಾಗುತ್ತೇಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಬಿ).
 - ಮಗುನಿಭಾಯಿಯಾಗುತ್ತೇಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).



୧୦

- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮತ್ತು ನ್ನೊಂದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್ಲ -4).
 - 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹಕ್ಕೆ ನೋನದಲ್ಲಿನೆಂಬುದ್ದಿಗೆ ಇರುವ ಮುಗ್ಗಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನೊಂದಿ.
 - ಹ್ಯಾಕ್ಸೋ: ಆಕಾರನೀಡುವವೇದಲು ಮುಗ್ಗಿನದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ತೆ).

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಾಳು



- ಹೃಪರ್: ಫೀಡಿಂಗ್
ಗಮುಂಚಿತವಾಗಿಮಗುವಿನದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಲಭವಾಲವನುಷಾಕನಾಗಿಧ್ವರೆಲ ಧಾರಾಲತಿಯಾಗಿಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿಧ್ವರೆ ಅವನನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೃಪ್ರೋ: ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದಬೇಳುಮತ್ತು / ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನಧ್ವನಿಯಾಂದಿಗೆಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಫೀಡಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೃಪ್ರೋ: ಕಡಿಮೆಬೇಳು, ಕಡಿಮೆಧ್ವನಿಮತ್ತಸೀಮಿತದ್ವಾರ್ಪಚೋದನೆಯಾಂದಿಗೆಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಅಕಾರ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೃಪ್ರೋ: ಸ್ವರ್ಚ, ಕಣ್ಣನೊಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಭ್ರಾಗಳಮೂಲಕವೇವಾಗಿಬೆಲೆಸುವದರಗಳು, ಜೋರ್ಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶಭ್ರಾಗಳುಮತ್ತುಆರ್ಪಕೆದಾರಿಂದಹೆಚ್ಚಿದಾನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ) ಮೂಲಕಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂಪರ್ಕನನಡಿಸಿ.
- ಹೃಪರ್: ಸ್ವರ್ಚ, ಕಣ್ಣನೊಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಭ್ರಾಗಳಮೂಲಕನಿಧಾನಗತಿಯಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶಭ್ರಾಗಳುಮತ್ತುಆರ್ಪಕೆದಾರಿಂದಹಿಡಿಮೆಉನಿಮೇಷನ್ ಇಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೃಪ್ರೋ: ಸಂದೇಹನಾಜನ್ನುಛ್ರಗ್ರಮಗುವಿನಲಿರಿವನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಹೃಪರ್: ಸಂದೇಹನಾಜನ್ನುಚ್ರಗೆ ಮಗುವಿನಹಿಷ್ಟೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).



ಸರಾಲ 13: ಆಹಾರವನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಅಗಿಯಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು

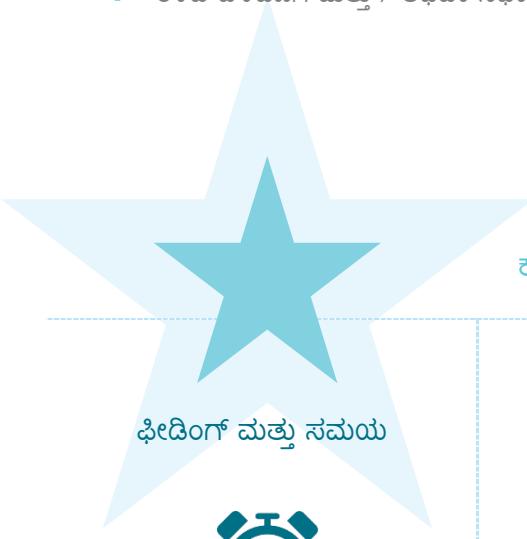
ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಈ ಮಹ್ತ್ವಾದಿಗೆ ಘನವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಗಿಯಲು ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾದ್ಯಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಹ್ತ್ವಾದಿಗೆ, ಕಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಅಗಿಯಲು ಶ್ರಯಿಯಿ ತುಂಬಾ ದಣವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಖಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಅಗಿಯಲು ಅರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒನದುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒನದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಹ್ತ್ವಾದಿಗೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸುವುದು ನೋವಿನ ಅನುಭವ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಡಿಮೆಚೋನೆ, ಸಂದೇಹನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಡೌಸ್ಟಿನ್‌ಮೋರ್, ಸರೆಬುಲ್ಲಾಲ್ಸಿ, ಹೃದಯಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿಹಿನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹ್ತ್ವಾದ ಅಥವಾ ವ್ಯಾದ್ಯಕೆಯವಾಗಿ ದುಬಳರಾಗಿರುವವರು, ಅವಧಾಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದವರು ಅಥವಾ ಗೆಭಾರಿಯದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್‌ಗೆ ಎಸ್‌ಪೋಜರ್ ಅಗಿರುವ ಮಹ್ತ್ವಾದ ಇರಬಹುದು.





ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಸ್ಟೆಗಳು: ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆ:

- + ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- + ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದೇ ತಿನ್ನುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಘ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- + ವಾರಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ
- + ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗಿಯುವಿಕೆ
- + ಆಹಾರವನ್ನು ಸೆಂಪೋಣ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ನುಂಗುವಿಕೆ
- + ಕಳಪೆ ಬೆಳೆದಣಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು



ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



ಸ್ಥಾನ



- ಮಗು ಸೆಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರ ದದರವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಹೇಸ್ಟೆಡಿಂಗ್ ಜಿಸಿ (ಅನುಬಂಧೀಜಿ).
- ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ , ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ವೈರ್ತನ್ನಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

- ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುಚಿಕ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 1ಬಿ, ೭ಬಿ).
- ನುತ್ತಿದ ಟಂಡೆಲ್ / ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬಳಿ, ಹೋಮ್, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಂಕಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಚಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು ೧ಬಿ, ೭ಬಿ).
- ಕುಚಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಳು, ಪ್ರಸ್ತರಗಳು, ಸೊಂಬೋರ್‌ಗಳು, ಬೆಂಬಳಿಗಳು, ಸ್ವಲ್ಪಾತ್ಮೆಗಳು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕುಚಿಕ ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು ೧ಬಿ, ೭ಬಿ).
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚರ್ಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು ೧ಬಿ, ೨ಹೆಚ್).
- ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವ ಅಭಾಸವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ - ಆರ್ಕೆಡಾರರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವ ಅಭಾಸವನ್ನು ಕೂರ್ತಾತ್ರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ.

- ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧೀಜಿ -4).
- 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಂತ ಹಳೆನ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾದಾಗ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರ ಅಥವಾ ದೃವರ್ಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಕ್ಸ್ಟ್‌ಗ್ರಾಫ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಸಣ್ಣ ಚಮಚಗಳು ಸಣ್ಣಬೈಟ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಅಗಿಯಿವ ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಹೊದಲು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧೀಗೆ).
- ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಲಿದ ಹೋಲ್‌ಬ್ರಿಂಗ್‌ತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧೀಗೆ).
- ಉಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತುದೆವಿಲ್ಲದೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವಿಕೆ, ವಾಸನೆ, ಸ್ಥಾನ) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೊಸ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಕಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ, ಪರಿಷಿತ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧಗಳು ೭, ೯ದ್ವಾರಾ).
- ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವ್ಯತ್ತಿದಿನ ಅನೇಕ ಉಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.
- ಮಗುವಿನೆಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ ಇದರಿಂದ ಇತರರ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಗಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು ತಲೀಯಿತ್ತುವೆ.
- ಅಗಿಯಿಲು ಸುಲಭವಾದ ಸಣ್ಣ ಕಡಿತಗಳನ್ನು ವ್ರೇತ್ತಾಹಿಸಿ (ಅನುಬಂಧೀಗೆ).
- ಕಲ್ಪಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಿಯಿವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಾಂತಿ ಉದ್ದೇಶವಾದ, ಕುರುಕುಲಾದ, ಕರಗಬಲ್ಲ ಬೆರಳಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ದವಡೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೊಮ್ಮೆಗ್ರೌಶಲ್ಪಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ “ಕಚ್ಚೆಬಹುದು”.
- ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ರಚ್ಚಿದಾಗ ಅದನ್ನು ವ್ರಂಜಿಸಿ ಮತ್ತು ವ್ರೇತ್ತಾಹಿಸಿ.



ಸರ್ವಾಲು 14: ನುಂಗುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ) (ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆಕಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆರ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಫ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯಿವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮೆಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಹಣಗಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದೃವರ್ವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನುಂಗಲ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ದೌಸ್ಯಿಂಡ್ರೋಮ್, ಸರೆಬುಲ್ವಾಲ್ಸ್, ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳ, ಸಾಘರ್ಯ ಟೋನ್ಸಿಸ್‌ಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಸಬಸ್ಟಾನ್‌ಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ನರ-ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು.





ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸರ್ವಾಲುಗಳು:

- + ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲಾಲಾರನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ದ್ವೃಲಿಂಗ್
- + ಫೇಡಿಂಗ್ ಸರ್ವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಅತಿಯಾದ ನಷ್ಟ
- + ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- + ಆಗಾಗ್ನಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ವಾರಕಿನುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು
- + ತೇವವಾದ ದ್ವನಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- + ಉಸಿರಾಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ದ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುವಾಗ ಭಾರವಾದ ಶಬ್ದ
- + ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಿ ಬೀದಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ
- + ಆಗಾಗ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೀಳುವ ಸಂಭವ
- + ಕೆಳಕೆ ಬೇಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ತೂಕ ಏರಿಕೆ



ಸಂಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

<p>ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಲುಗಳ ವರ್ಣನೆ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರದ ದರವನ್ನು ಬಳಸಿ. ○ ನಿಯಿತ ವಿಶ್ವಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲ ಹೇಸ್ಟೇಡಿಂಗ್ ಜಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜಿ). ○ ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಸ್ತುವುದನ್ನು ವೈರ್ಲೆಟ್‌ಹಾಕಿಸಿ. ○ ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು 30 ನಿಯಿತ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸರ್ವಾಲು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೊಳಿಸಿ. ○ ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಪಡೇಪಡೇಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಲಿಸಿ.
<p>ಬೇರೆಹಾದಿಗಳ ವರ್ಣನೆ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮುಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜಿ, 9ಬಿ). ○ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಒಬೆಲೋ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬಗಳು, ಹೇಳೆಮ್, ಸ್ವೇಷ್ಟಿಗಳು ಮುಂತಾದವರುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜಿ, 9ಬಿ). ○ ತುಳಿತು ತೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೌಂಡ್‌ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಬುಗಳು, ಸ್ವೂಲ್ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜಿ, 9ಬಿ). ○ ಮಗುವು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದರೆ ಜೆಮುಕೆ, ಕರ್ಕೆ, ದ್ರಾವ್ಯರ್, ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಹೈಪ್‌ಪೆಟ್ (ಕತ್ತರಿಸಿದನ್ನಾಗೆ) ಬಳಸಿಸಣಿ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ವೃಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ○ ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಜೆಮುಕೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಕೆ ಭಂಸಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಿ. ○ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮಗುವಿನಕೊಶ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತಿರುವ ಅನುಮಾದಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.
<p>ಸ್ಥಾನ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮತ್ತು ಲೋನ್‌ನಾನ್‌ನೆಕರಣದ್ವಾರಾ ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ್ಯಾಜಿ - 4). ○ ಹೆಚ್ಚಿನೆರವಾದಭಂಗಿ, ಕೆಮ್ಮು,



ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವವಿಷ್ಣುಸ್ವಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- 45 ದಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹಕೆಷ್ಟೆನಕೋನದಲ್ಲಿನೆಂಟ್ಸ್ವಾನದಲ್ಲಿರುವಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗು ತನ್ನ ಸೂಕ್ತವಯನ್ನು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಓಕೆಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೊಶ್ಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದೆ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲಬ್ಲಾಷ್ಟ್‌ವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧಿತ).
- ಮಗುವು ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಚೋದನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತಿರೆ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಶಿಳ್ಳಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ವ್ಯಾಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಶಾಂತಗೋಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧಿತ).
- ಸಣ್ಣ, ಸಿಂಗಲ್ ಬೈಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಂಗ್ ಅನ್ನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಿರೇ ನಿರಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (ಅನುಭಂಧಿತ - 3).
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಿರೆ, ಅವನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕಡಿಮೆದರದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕ್ ಬೈಟ್‌ತು ಸಿಹಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತಗಾತ್ರದ ಕಡಿತ ಕ್ರೈಕ್ರತ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಕ್ ವ್ಯಾಪಾರದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಕೆಮ್ಮೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಒದ್ದೆಯಾದ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಬೆಂಕ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡಿ, ಮತ್ತು ಮಾಹಾರಾಂಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯಿಂದ ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಿರೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಅಘಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದ್ರವ್ಯಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಭಂಧಗಳು 9 ಸಿ, 9 ಡಿ, 9 ಇ, 9 ಎಫ್).



ನೆನಪದಿ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮೆ ವ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ವಾರ್ಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಇಲಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. - ದ್ರವ್ಯವು ಅವರ ಹೊಷ್ಟೆಗೆ ಬದಲಾಗಿನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೇಲ್ಬಾಗ್ದರ ಶ್ವಾಸೆಂದ್ರಿಯ ಸೋಂಕುಗಳ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೋನಿಯಾರ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಸಾವು ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ವಿಭಾಗ 7.2: ಫೀಡಿಂಗ್ ವಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಂತಿಮ ವಿಚಾರಗಳು

ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಅನನ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ, ಹೀಗಾಗೆ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸರಬಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳು ಸಹ ಅನನ್ಯ ಮತ್ತು ಭೀನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆರ್ಥೆ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ನಾಮದ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಸರಬಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಮತ್ತು ನಾಢ್ಯವಾದಪ್ಪೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಉಟಡ ಸಮಯವು ಪ್ರತಿದಿನ, ದಿನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಾರಾತ್ಯಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿಡಿ.





ಭಾಗ ೩ | ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಉಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ:
ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಭೇದಗಳನ್ನು ಬೇಕೆನ್ನುವುದು

“ಮನವು ಏನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದನ್ನು ಅದು ಮರಳಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಲಾರದು.”

P.D. ಜೇಮ್ಸ್

ವಿಭಾಗ ೪.೧: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದಳಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು
ಬೇಕೆನ್ನುವುದು.

ವಿಭಾಗ ೪.೨: ವಯಸ್ಸಿನ ಗಮನಿಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮತ್ತು
ಶೀಯಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.



ವಿಭಾಗ 8.1: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:

ಮುಕ್ಕೆಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ್ದುಕ್ಕೂ ನಾಕೆಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ...

- ⊕ ಮುಕ್ಕೆಳಿಗೆ ವೈದಿಕ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಿ.
- ⊕ ಅವರು ಪ್ರೀತಿನಲ್ಪಣಿದ್ವಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾರಿಂದ ಎಂದು ಮುಕ್ಕೆಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.
- ⊕ ಜಗತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ⊕ ಅವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ⊕ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಅನುಮತಿಸಿ.
- ⊕ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ⊕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಕ್ಕೆಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ.



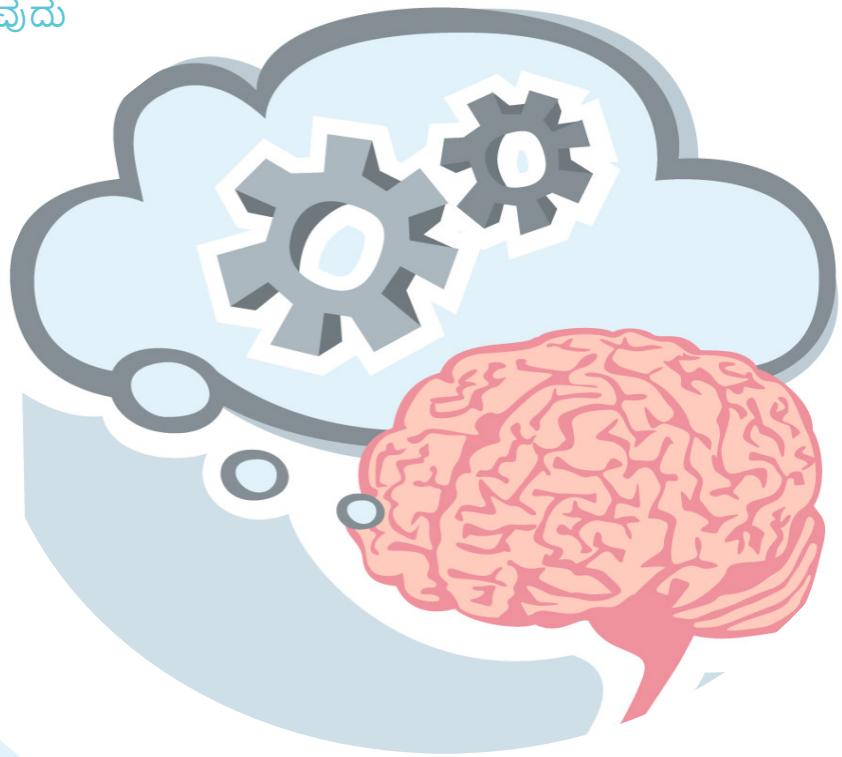
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮುಕ್ಕೆಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆಗತ್ಯವಾದ ಅದಿಷಾಯವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ಮುಕ್ಕೆಳಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬದು ವ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಆಗತ್ಯವಾರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ:

- ① ಜನಿಸುವ ಮೌದಲು ಗಭ್ರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ
- ② ಪೋಷಣ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಸು ಆರ್ಪಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶ
- ③ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಬೆಂಬಲ (ಸ್ನೇಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ)
- ④ ಇತರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಂಬಲ (ಸಹ-ನಿಯಂತ್ರಣ)
- ⑤ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರ್ಪಕೆದಾರರಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಥ, ಚಿಂತನಶೀಲ ಮತ್ತು ಅಧಿವ್ಯಾದಿ ಶೀಲ ಆರ್ಪಕೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

ಕಾಳಜಿಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸುರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಹೈರಿಂಗ್ ನಿಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಇದರಘಾ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣಿನುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ಮೆದುಳಗಳು ದೊಡ್ಡಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಹುವಿಧವಾಗುತ್ತವೆ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

ಮುಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪೋಷಕೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿನಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಡೆಗಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸುರೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹವು ದೊಡ್ಡಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ (ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ) ಅವರು ಪೋಷಣವನ್ನು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನೆಹಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

ಮುಕ್ಕಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಲು ಯಾರನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗಿ, ಮತ್ತು ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಿದ್ದಾಗಿ, ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಹಳ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಫ್ರೆ ಇದು ಮನುಷಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಿಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದದೆ/ಅನುಭವಿಸದ ಮುಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮುಕ್ಕಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು:

- ① ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ.
- ② ಅವೈಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ.
- ③ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ನಡವಳಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ.
- ④ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದುವರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತನ ನಷ್ಟದಂತಹ ಕಷ್ಟಕರವಾದ, ಆಥಾತೆಕಾರಿ ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಬೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.
- ⑤ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ, ದ್ಯುನಂದಿನ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ.



ಮನುಷಿನ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆರ್ಯಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪಾಲನೆ ಆರ್ಯಕೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರ್ಯಕೆ ನಡುವೆ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮನುಷಿನ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳಾದ ಆಹಾರ, ಸಾಧನ ಮತ್ತು ದ್ರೇಸ್ಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಇದನ್ನು “ಕನೊಂಡಿಯಲ್ಲ ಕೇರ್” ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಕರಿಣ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರ್ಯಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಮುಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಹೀತಿಯ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ಕಳು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲಶಾಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ.



ಬೆಂತನಶೀಲ ಮತ್ತು ಪೋಡಿಸುವ ಪರಸ್ಪರ ಶೀಯಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರ್ಯಕೆಯ ಮೂಲತತ್ವವಾಗಿದೆ.

ಕನ್ಸ್‌ಡಿಯಲ್ ಆರ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ವಾಲನೆ ಆರ್ಕೆ ನಡುವಿನ ವ್ಯಾತಾಸಗಳು

ಕನ್ಸ್‌ಡಿಯಲ್ ಆರ್ಕೆ	ಸೂಕ್ತ ವಾಲನೆ ಆರ್ಕೆ
ಮಗುವನ್ನು ಸೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	ಮಗುವನ್ನು ಸಂತೋಷಪಾರಿಯವಂತೆ ಸೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುವುದು	ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಚಿಂತನಶೀಲವಾಗಿ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
ಮಗುವಿನ ದಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ದಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮಯೋಜಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಗಣಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವುದು
ಮಗುವಿಗೆ ನ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು	ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲವಾಗಿ ನ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
ಮಗುವಿಗೆ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದು	ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವಿವಸ್ತರ್ಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
ಮಗುವನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗಿಸುವುದು	ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಂತನಶೀಲ ವೇಳಾಡಣೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವೃತ್ತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು
ಮಗುವಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿದೇ ಇರುವುದು.	ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಸುರು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯೆಂದಿಗೆ ದ್ಯುನಂದಿನ ಆಟವನ್ನು ವ್ಯಾತಾಸಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸುವುದು	ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವುದು ಮತ್ತು ಸರಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಚಿಂತನಶೀಲ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆರ್ಥೆದಾರರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ:

- ① ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ② ದ್ಯುಹಿತ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ → ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೊಣ ನಾಮದ್ಯುಕ್ತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ನಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ③ ಮಗುವಿನ ಪೋಡಣ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ → ಅವರು ವದೆಯುವ ವೌಫ್‌ಕಾಂಶವನ್ನು ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಅಪೋಷ್ಟಿಕರೆ, ಕುಂರಿತತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡಿಮೆ ಅವಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ④ ಕೆಷ್ಟಕರ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಅವಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಈ ಆರೆಂಭಿಕ ಸದಾಲುಗಳ ವ್ಯಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⑤ ಮಗುವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ವ್ಯತಿ ಮಗು ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಲು ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅವರು ನಾಧ್ಯವಾದಪ್ಪ ಉತ್ತಮರಾಗಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ವ್ಯತಿ ವಯಸ್ಸನು ಅವರನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ”

– ರೀಣಾ ಹಿಯನ್‌ನ್

ಅಧ್ಯಾಯ . 8 | ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಣವಾದ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.



ವಿಭಾಗ 8.2 ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಣವಾದ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು : ಶ್ರೀಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿ ಮನುವೂ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ನಾಮಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರುತ್ತಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕನ ನಡೆಸುವುದು. ಮನುವು ಜೋತೆಗೆ ದಿನವಿಡಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಪರ್ಕದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ಲಭಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಶಾಂತ, ಬಲವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಶ್ರೀಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಕರ ಜೋತೆಗೆ.



ಮನುವನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಎಷ್ಟೇ ಸಂಘಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದ್ಯುನಂದಿನ ಜಂಟಿಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪಾದವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ದರೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ನಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಕಾಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಚಿಂತನೆಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.



ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಅಪ್ಯಾತ್ಮಮಾರ್ಗವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಸಿರಿಯ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಆರಿಸುವಾಗ ಮನುವು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



ಅಧ್ಯಾಯ . 8 | ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾದ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತಿನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.

ದ್ವಿನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳು

ಮುಗುವಿಗೆ 0-36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯಗಳು

ಸಂಪರ್ಕನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸೇರಿಸಬೇಕು:	ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು:
<p>ಉಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಬಾಟಲ್ ಆಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ⇒ ಥೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ⇒ ಹಿತವಾದ ಸ್ವರ್ಚಂದನ್ನು ನೀಡುವುದು (ಎಂಬೇ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತೂಗಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು) ⇒ ಉಣಿಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ಶಾಂತನೊಳಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು (ಮಂದ ದೀಪಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದ) ⇒ ಅವಳ ಹಸಿವಿನ ಚೆಹ್ಮೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ವೃತ್ತಿರ್ಥಿಯಿಸುವುದು ⇒ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ⇒ ವೃತ್ತಿದಿನ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರ್ಯಕೆದಾರ ಮುಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮುಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಭ್ದಗಳು ಅಥವಾ ಪದವನ್ನು ಪ್ರಸರಾವತ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಣಿ ಮಾಡುವುದು ⇒ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವೃಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ಹೊನ ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಲು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವೃಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ಉಣಿಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ⇒ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ⇒ ಮುಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನೀಡುವುದು
<p>ದಯಾಪರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮುಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನೀಡುವುದು ⇒ ಮುಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ⇒ ಹಿತವಾದ ಸ್ವರ್ಚಂದನ್ನು ನೀಡುವುದು. ⇒ ಮುಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಭ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ⇒ ಮುಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಭ್ದಗಳು ಅಥವಾ ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಾವತ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಅವನ ಚೆಹ್ಮೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ವೃತ್ತಿರ್ಥಿಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೊನ ದಯಾಪರಿಗಾಗಿ ಅಳುವುದು ⇒ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಬಾರಿ ಅವನ ದಯಾಪರ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ವೃತ್ತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ದಯಾಪರ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ⇒ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ದಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶಾಂತಾಲಯದ ವೇಳಾವಚ್ಚೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ⇒ ದಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶಾಂತಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಕಾಯ ಮಾಡುವ ಮುಗುವಿನ ವ್ಯಯತ್ವಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವೃಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ದಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶಾಂತಾಲಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಮುಗುವಿನ ವ್ಯಯತ್ವಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವೃಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು

<p>ಉದ್ದೇಶ ಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವಾಗ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶ್ಬೂಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಾವತೀಸುವುದು ⇒ ದೈಸ್ಸಿ ಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ಬಿಂಬಿಸುವಾಗ ಬಳ್ಳಿಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದು ಉಹಿಸುವುದು. ⇒ ಮಗುವು ಉತ್ತಮ ಆರ್ಥಿಕದಾರನನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿವಸ್ತುಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯೋಜನಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಂಗನೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿವಸ್ತುಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯೋಜನಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
<p>ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹಿತವಾದ ಸ್ವರ್ಚಾಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶ್ಬೂಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಾವತೀಸುವುದು ⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರ್ಥಿಕದಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ⇒ ಸ್ವಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಅರ್ಜಿಗೆ ಬೇಕಾದಪ್ಪು ಬಾರಿ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ⇒ ಕ್ಯಾಪ್ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೋಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವುದು ಅಭಿನ್ನ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ⇒ ಸ್ವಾನ ಮತ್ತು ತೋಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರು ಮಾಡುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯೋಜನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಂಗನೆ ನೀಡುವುದು
<p>ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿಸುವಾಗ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಸೂಕ್ತವಾದಾಗ ಎಳ್ಳಿಯ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ತೂಗುವುದು. ⇒ ಚಪ್ಪರಿಸುವಿಕೆ, ತೊಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ, ಪ್ರಸರಾವತೀತೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ⇒ ಸಂಗೀತದನ್ನು ಹಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನುಡಿಸುವುದು ಅದು ಹಿತವಾದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಂತಿ ಸಮಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಅರ್ಜಿ ಅರ್ಜ್ಯತ್ವಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರ್ಥಿಕದಾರನು ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗಿಸುವುದು. ⇒ ವಿಶ್ವಾಂತಿಗಾಗಿ ಅಭವಾ ಮಗು ಎಚ್ಚರ ಇಧಾಗ್ಗ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶ್ಬೂಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಾವತೀಸುವುದು ⇒ ಎಳ್ಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಲಗಿಸುವ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ⇒ ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ⇒ ಉಪಕಾರಕಗಳು, ಕಂಬಳಿಗಳು, ಲಾರ್ಜ್ ಅಭವಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಆರಾಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
<p>ಆಟ ಆಡುವಾಗ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ನೆಲ, ನೆಲ ಅಭವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆಟವಾಡುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಶ್ಬೂಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಚಲನಗಳು, ಶ್ಬೂಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಾವತೀಸುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಟಕೆಗಳು ಮತ್ತು 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ⇒ ಯಾವಾಗಲು ಅದೇ ಆರ್ಥಿಕದಾರನು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಡುವುದು ⇒ ಆಟದ ಹೋಣಿ, ಹೊರಗೆ, ಬೇರೆ ಹೊರಡಿ, ಉದ್ಘಾನವನ ಮುಂತಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು. ⇒ ದಿನವೀದೇ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಡುವುದು

ಅಧ್ಯಾಯ . 8 | ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾದ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.

<p>ಎತ್ತಿಹೊಂಡಾಗ, ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ</p> 	<p>ಪರಿಸರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿಗಿರಿಸಿ. ಅದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ಅಗತ್ಯ ಇರುವಾಗ ಎಂಬೆಂದು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ತೋಗುವುದು. ⇒ ಪ್ರತಿದಿನ ಮತ್ತು ಆಗಾಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ತಕ್ಖಿಕೊಳ್ಳುವುದು ⇒ ಅನಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಸಾಂತೃಂಷಣನ್ನು ನೀಡುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ವದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ ಮಗುವಿನ ಸಂಕಟದ ಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರ್ಗ್ಯಾಕೆದಾರರ ಮುಮ್ಮೆಯು ಮಗುವಿನ ಅನಮಾಧಾನವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಖೂಫಿಯ ಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕಟದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಅವಳು ಅನಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಶಾಂತವಾಗಲು “ಸ್ನೇಹಕ್ಕಿಲ್ಲ” ಅಥವಾ “ಸ್ನೇಭ ಸ್ತುಂಗಳು” ನೀಡುವುದು. ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಂತೃಂಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
---	---	---



ಅಧ್ಯಾಯ . 8 | ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾದ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.



ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದ್ಯುನಂದಿನ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕನಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಂದ ಚಿಂತನೆಗೆ ವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು). ಈ ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಜೊಂದಿಗೆ ಬಲವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೇಕೆನಿಲ್ಲ ಆರ್ಥಕೆದಾರರ ಬಲವಾದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಸರಳವಾದ, ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧಿಯುತ್ವಾದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದ್ಯುನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ನೆನಹಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ① ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅನುಭವಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.
- ② ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
- ③ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇರಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.



ಸಂಪರ್ಕನ ಮೂಲಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 10 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಭಾಗ 4:

ಭಾಗ 4: ಅನುಬಂಧ ತಂತ್ರಗಳು, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡೈಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 9: ಅನುಬಂಧ

- ⇒ ೧೧: ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಕೊಶಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಟ್ಯೂಮ್ ಲೈನ್ ಚಾಟ್‌ಗಳು
- ⇒ ೧೨: ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಾಟ್‌ಗಳು
- ⇒ ೧೩: ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಂಶ ಸ್ಥಿರತೆ ವಿಷಯಲ್ಲ ಚಾಟ್‌
- ⇒ ೧೪: ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಉದಾಹರಣೆ ಪಟ್ಟಿಗಳು
- ⇒ ೧೫: ದಪ್ಪ ಇರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು
- ⇒ ೧೬: ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ ತಂತ್ರಗಳು
- ⇒ ೧೭: ಸೇವನೆ ಪೂರ್ವಕ ಪಟ್ಟಿಗಳು (ಫೀಡಿಂಗ್ ನಡ್‌ಲೈನ್)
- ⇒ ೧೮: ಚಮಚ ಚಾಟ್‌
- ⇒ ೧೯: ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅಸನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು
- ⇒ ೨೦: ಫೀಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು
- ⇒ ೨೧: ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚರ್ಚಿತಗಳು
- ⇒ ೨೨: ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕರಿಕತ್ರಿಗಳು
- ⇒ ೨೩: ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ತ್ವರಿತ ಚಾಟ್‌
- ⇒ ೨೪: ಶಿಶುಗಳು ಎಪ್ಪು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಅಧ್ಯಾಯ 10: ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು (ಈ ಕ್ಯಾಫಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಹದಗಳ ಪಟ್ಟಿ)

ಅಧ್ಯಾಯ 11: ಉಲ್ಲೇಖಗಳು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು)

ಅಧ್ಯಾಯ 12: ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

9 ಎ: ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಟುಲ್ಸ್ ಚೈವ್‌ಲೆನ್ಸ್: ಜನನದಿಂದ 36 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುದಿಯುವ ಕೌಶಲಗಳು

9 ಎ: ಫೇಡಿಂಗ್ ಸ್ಟುಲ್ಸ್ ಚೈವ್‌ಲೆನ್ಸ್: ಜನನದಿಂದ 36 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುದಿಯುವ ಕೌಶಲಗಳು



ಆಹಾರ

⇒ ಕೆಲವು ಎದಕಾಲು ಮತ್ತು ಘಾಮುಳಾ

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ

⇒ ಎದಕಾಲು ಮತ್ತು ಘಾಮುಳಾ ಸ್ಥಿರತೆ

ಕೌಶಲಗಳು

⇒ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಹೀರುವುದು ಮತ್ತು
ನುಂಗುವುದು
⇒ ಕಾಲನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು



ಆಹಾರ

⇒ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿರಾನವಾಗಿ ಹೊಸ
ಆಹಾರ ಪರಿಚಯ
⇒ ಎದಕಾಲು ಮತ್ತು ಘಾಮುಳಾದ ಮೇಲೆ
ವ್ಯಾಧಿಮಿಕ ಅವಲಂಬನ

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ

⇒ ಸೊಟಿಸಿದ ಹೊರತು ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳು
⇒ ಪ್ರೂರಿಯಂತಹ ಘನಾಕಾರಗಳು

ಕೌಶಲಗಳು

⇒ ಕಾಡಲು ಮತ್ತು ತೆನ್ನಿಬು ತಕ್ತು ಮತ್ತು
ತೆಲೆಯ ಭಾಗ ಶಕ್ತಿಯಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಆಹಾರ

⇒ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ
ಸೇವಿಸುವುದು

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ

⇒ ತೆಳು ಆಹಾರಗಳು
⇒ ಪ್ರೂರಿ ಅಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು
⇒ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಘನ ಆಹಾರ
⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ರಚ್ಯವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ

ಕೌಶಲಗಳು

⇒ ಅಗಿಯುವ ಕೌಶಲದ ವ್ಯಾಧಿ



ಆಹಾರ

- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಘನ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮಸಿಲಾದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಧಿಮಿಕ ಅವಲಂಬನೆ

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ

- ⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು
- ⇒ ಪ್ರೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು
- ⇒ ಕೊಳ್ಳಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ

ಕೌಶಲಗಳು

- ⇒ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಜರುಚಿಗಳ ಮೂಲಕ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕಲೀಯಲು
- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ನೇರವಾಗಿ ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಆಹಾರ

- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಯಳಸ್ಸಿಯಾಗಿ ಹೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ

- ⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು
- ⇒ ಪ್ರೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು
- ⇒ ಕೊಳ್ಳಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ

ಕೌಶಲಗಳು

- ⇒ ಸಾಧ್ಯ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಲು
- ⇒ ಸ್ಥಯಂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಲು
- ⇒ ಕಡಿಮೆ ದ್ವಿದ ನಷ್ಟೆಯೆಂದಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು.



ಆಹಾರ

- ⇒ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ⇒ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ

- ⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು
- ⇒ ಪ್ರೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು
- ⇒ ಕೊಳ್ಳಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ

ಕೌಶಲಗಳು

- ⇒ ಅರಿಯುವ ಕೌಶಲದ ವ್ಯಾದಿ
- ⇒ ಒನದು ಮತ್ತು ಹೆಲ್ಲು ಬಳಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು



ಆಹಾರ

- ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಯಂತ್ರಿಸಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು
ಸ್ಥಿರತೆ

- ⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದೃವಗಳು
- ⇒ ಪ್ರೌರಿಯಂತಹ ಫೆನ್ ಆಹಾರಗಳು
- ⇒ ಹೊಳೆಡ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವ್ಯಳು
- ⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಫೆನ್ ಆಹಾರ
- ⇒ ದ್ಯಂಂದಿನ ಆಹಾರಗಳು

ಕೌಶಲಗಳು

- ⇒ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಧಾತ್ರ ಬಳಸಲು ವ್ಯಯಿತ್ತಿಸುವುದು
- ⇒ ಕಡಿಮೆ ದ್ರವದ ನಷ್ಟತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕರ್ವನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.



ಆಹಾರ

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು
ಸ್ಥಿರತೆ

- ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

ಕೌಶಲಗಳು

- ⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದೃವಗಳು
- ⇒ ಪ್ರೌರಿಯಂತಹ ಫೆನ್ ಆಹಾರಗಳು
- ⇒ ಹೊಳೆಡ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವ್ಯಳು
- ⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಫೆನ್ ಆಹಾರ
- ⇒ ದ್ಯಂಂದಿನ ಆಹಾರಗಳು

- ⇒ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಧಾತ್ರ ಬಳಸಲು ವ್ಯಯಿತ್ತಿಸುವುದು
- ⇒ ಯಂತ್ರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು

9B: ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಮನ್ನಷ್ಟರಿಕೆಯ

ಅವಾಯಗಳು²⁴

ಮಗುವಿನ ದ್ಯುಹಿಕ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ (ಅಪುಗಳ ದೇಹವ ಚೆಲಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಫ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನ ತಾನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ) ಮಗುವಿನ ತಿನ್ನವ ನಾಮಧ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಹಗಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಮನುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ದ್ಯುಹಿಕ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಕಿಷ್ಟೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನ ವೋದಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ತಿನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ನಾಮಾನ್ಯ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಕಿಷ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ “ಮನ್ನಷ್ಟರಿಕೆಯ ಅವಾಯಗಳು” ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರತೀಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಹೊಂದಾಗಿ “ವಿಶಿಷ್ಟ” ಸಮಯಗಳ ಒಂದು ದೋಡ್ ಶೈಕ್ಷಣಿಕೀಯದೆ. ವಣಿ ಮಾಡಲಾದ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ

ಹೊಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.
ಇಲ್ಲ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಳ್ಳುತ್ತದೆ



ತಲೆಯನ್ನು ನೇರಿಸಾಗಿ ಹಿಡಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ನೇರಿಸಾಗಿ
ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ವಿಶ್ವಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದರ
ದೇಹದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ
ಮಾಡಿ.



ಸ್ವೇಂತವಾಗಿ ನೇರಿಸಾಗಿ
ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ವರಡೂ ತೋಳುಗಳಿಂದ
ಹೆರಬರುವುದು.



ನೇರಿಸಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿ ನೇರಿಸಾಗಿ
ದೇಹವನ್ನು ಎತ್ತಿಯುತ್ತದೆ.
ಅಂಬೆಗಾಬಾಯಿದೆಲು
ವಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.



ನಿಲ್ಲುವುದು.
ಸಡೆಯುವುದು.



ಸೆಡೆದು ನಿಂತ ಕಾಲುಗಳು.

ಆಗಾಗೆ ಮನ್ನಷ್ಟು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತು
ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ



ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯಾದ
ಬೆನ್ನು, ತಲೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ
ದೇಹವನ್ನು ನೇರಿಸಾಗಿ
ಹಿಡಿದಿದಲು ತೊಂದರೆ



ಕರ್ಮಾಸಿನಂತೆ ಅಗಿಯದ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹ.

ದೇಹದ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು.



ಸೆಡೆದು ನಿಂತ ದೇಹ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ
ಕಾಲುಗಳು.

ಅಡ್ಡಳಾಗಿ ಹಾಡಿದ ಕಾಲುಗಳು.
ತೋಳುಗಳನ್ನು ವದಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಿಯುವುದು.



ನೇರಿಸಾಗಿ ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯಾದ ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕರ್ಮಾಸಿನಂತೆ ಅಗಿಯದ
ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹ.

ತಲೆಯನ್ನು ನೇರಿಸಾಗಿ ಹಿಡಿದಿದಲು ತೊಂದರೆ.

ಸೆಡೆದು ನಿಂತ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತೋಳುಗಳು, ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ
ಮುಖ ಮಾಡಿಯದ ಕಾಲ್ಪಣಿಗಳು.

ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುಲು ತೊಂದರೆ.

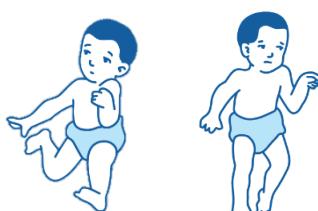


ನೇರಿಸಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿ ನೇರಿಸಾಗಿ

ದೇಹವನ್ನು ಎತ್ತಿಯುತ್ತದೆ.
ಅಂಬೆಗಾಬಾಯಿದೆಲು.

ಉಡಿಲು ಇಡಲು ಅನುಷ್ಠಾನ.

ಅಂಬೆಗಾಬಾಯಿದೆಲು ಇಡಲು ದೇಹದ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು.



ಸೆಡೆದು ನಿಂತ ತೋಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳು.

ಆಗಾಗೆ ಕಾಲ್ಪಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಡೆಯುವುದು.

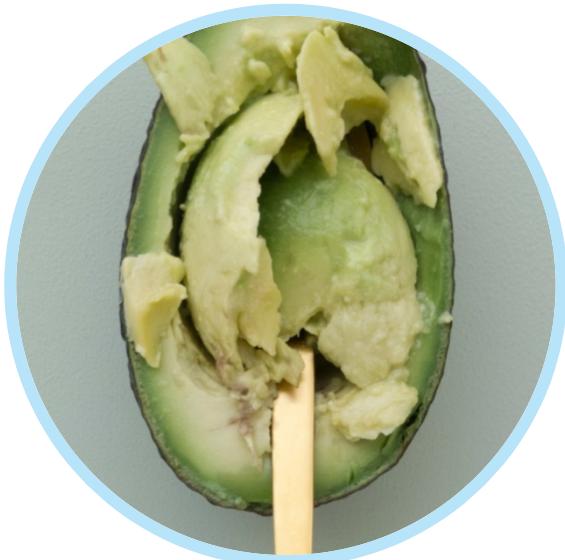
ನೇರಿಸಾಗಿ ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ವಾಲುವುದು.

ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕೆಳಸುವುದು.

೭೯. ಆಹಾರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆ ವಿಶುವಲ್ ಚಾಟ್

ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನಪ್ರದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದರೇಂದಿಗೆ ಸರಾಬುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದ ರಚನೆಗಳು



1. ಪ್ರೂರಿ



3. ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರ

2. ಕೊಳ್ಳಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ



4. ನಿಯಮಿತೆ

ಅಧ್ಯಾಯ. 9 | 9 ಸಿ: ಆಹಾರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ದ್ವಾರ ಸ್ಥಿರತೆ ವಿಷಯಲ್ಲಾ ಚಾಟ್‌

ದ್ವಾರ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು



1. ತೆಳುವಾದ ದ್ವಾರಗಳು

2. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ವಾರಗಳು



3. ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ ದ್ವಾರಗಳು

4. ನಿಯಮಿತ

5. ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ದ್ವಾರಗಳು

ದೃವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು - ಫೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನ್ ಪರಿಪ್ರೇಕೆ



1. ತೆಳುವಾದ
ದೃವಗಳು

2. ಸ್ನೇಹಿ ದಷ್ಟ ದೃವಗಳು

3. ಮಡ್ಯಮ ದಷ್ಟ
ದೃವಗಳು

4. ಸ್ನೇಹಿ ಮಟ್ಟಿಗಿನ ದಷ್ಟ
ದೃವಗಳು

5. ಅತ್ಯಂತ ದಷ್ಟ ದೃವಗಳು

೭ದಿ: ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಾಂಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳ

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ವಾಂಶಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಫೆರ್ಮಿಟ್‌ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ರುಚಿ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ವಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಉಂಟಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಿಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಶೀಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ರುಚಿ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಟೀರ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಲು ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಘನ ಆಹಾರಗಳು	ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು	ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು (ಮುಂದುವರಿದವು)
ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಅಧವಾ ಕ್ರೀಮ್ ನಂತಿರುವ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು (ನ್ಯಾಚ್‌ ರ್ಯಾಸ್‌, ವಾಸ್ಟ್‌ಪ್ರೋ, ಸಿಹಿ ಅಲಾಗದ್ದೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಬೀನ್‌, ವಾಲರ್, ಬಂಡಾಣಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬೀನೀಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಸಂಯೋಜಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಪೀಠ್‌, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಏಪ್ರಿಲ್‌, ಹೇರಳ್‌, ಅವಕಾಡೋ, ಚೊಮ್ಮೆಟ್‌, ಫ್ಲೆಮ್‌, ಕಿವಿನ್, ನೆಕ್ಕರ್‌, ಬೆಕ್ಕನ್‌, ನವೋಚಾ, ನವೋಡಿಲ್‌, ವೆವ್ವಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಸಂಯೋಜಿತ ಮಾಂಸಗಳು (ಹೋಳಿ, ಗೋಮಾಂಸ, ಟರ್ಕ್, ಹಂಡಿಮಾಂಸ, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್) ○ ಸೇಬು ನಾನ್ ○ ಪ್ರದೀಪ್ ಅಧವಾ ಫ್ಲೂನ್ ○ ಶುಧಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಮಾಂಸ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ದಪ್ಪ ಸಿರಿಧಾನ್‌ಗಳು ಅಧವಾ ಗಂಜಿ (ಬಿಟ್‌ ಮೀಲ್‌, ಗೋಧಿಯ ಕೆನೆ, ಅತ್ಯಿ ಕೆನೆ, ಫರೀನಾ, ಫಲಾ) ○ ಸಂಯೋಜಿತ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಗಳು (ಸ್ವೀಸುವಂತಿಲ್) ○ ಮೊಸರು ○ ಕೆಫೀರ್ ಅಧವಾ ಟ್ಯಾಪರ್ ○ ಚಾನ್ ○ ಲಸ್ಸಿ ○ ರಿಫ್ರೆಂಸ್ ಬೀನ್ಸ್ ○ ಕಾನ್‌ ಗ್ರಿಟ್ಸ್ ○ ರಿಕೊಚ್ಚಾ ಬೀನ್ಸ್ ○ ನಯವಾದ ಹಿಸುಕಿದ ಕಾಂಜ್ ಬೀನ್ಸ್ ○ ಹಿಸುಕಿದ ಅಲಾಗದ್ದೆ ○ ವಾಣಿಜ್ ಬುದ್ದಿಕರಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಗಳು
ಮೃದುಮಾಡಲಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೇವವಾಗಿರುವ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮುಣ್ಣಗೆ ಕೊಳ್ಳಿದ ಮಾಂಸಗಳು (ಗೋಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಟರ್ಕ್, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್, ಹಂಡಿಮಾಂಸ) ○ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಬೆಕ್ಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ (ಹಿಸುಕಿದ, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಗಿಳಿಲ್ಡೆ) ○ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಬ್ರೂನಾ ಅಧವಾ ಮೀನು (ಹಿಸುಕಿದ, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಗಿಳಿಲ್ಡೆ) ○ ಹಿಸುಕಿದ ಬೀಳಿ ಮೀನು (ಕಾಡ್, ಚೆಲಾಹಿಯಾ, ಹ್ಯಾಡಾರ್, ಆರೆಂಜ್ ರಫ್) ○ ನಷ್ಟಿ ಉಂಡಿಗೆಳಿರುವ ದಪ್ಪ ಧಾನ್ಯಗಳು 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ನಷ್ಟಿಗೆ ಕೊಳ್ಳಿದ ಅಧವಾ ಹಿಸುಕಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಅಲಾಗದ್ದೆ, ನ್ಯಾಚ್‌, ಗಜ್ಜರಿ, ವಾಸ್ಟ್‌ಪ್ರೋ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ವಾಲರ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ನಷ್ಟಿಗೆ ಕೊಳ್ಳಿದ ಅಧವಾ ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಅವಕಾಡೋ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಮೊಣ್ಣೆಗಳು ಅಧವಾ ಮೊಣ್ಣೆಯ ವಯಾಯ (ಬೇಯಿಸಿದ)
ಮೃದು ಮತ್ತು ಬ್ಯೂಟ್‌ ಗಾತ್ರದ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಬೇಯಿಸಿದ ಚೆಂಡ್ರೋ ಮಾಂಸಗಳು (ಹೋಳಿ, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂಡಿಮಾಂಸ, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಫ್ಲಾಕ್ ಮೀನು (ಕಾಡ್, ಬ್ರೂನ್, ಹಾಲಿಬ್ರೋ, ಹ್ಯಾಡಾರ್, ಆರೆಂಜ್ ರಫ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆವಕಾಡೋ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು) ನೆಕ್ಕರ್‌ನಾಗಳು, 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವೀಮ್ ಮಾಡಲಾದ ಅಧವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಗಜ್ಜರಿ, ವಾಸ್ಟ್‌ಪ್ರೋ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಬಂಡಾಣಿ, ಕೋಸುಗದ್ದೆ, ಎಲೆಕೋನು, ಹೂಕೋನು, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಮೃದು ಬೀನ್ ○ ಮೊಣ್ಣೆಗಳು (ಬೇಯಿಸಿದ, ಕೆರಿದ, ಕುರಿದ) ○ ಸ್ವೀಸಿಸಲು “ತೇವಾಂಶವ್ಲು” ನೆನೆಸಿದ

	<p>ಉತ್ತರಾಂಗರಿನಗಳು, ಫ್ಲಾರ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ.</p>	<p>ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು ನೊಡಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಟೀ</p>
ನಿಯಮಿತ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣಗಳು, ಚೀಸ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಸಾರ, ಬೀನ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್, ಮೋಟೆಲ್ಸ್, ಧಾನ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. 	
ದೃವಾಂಶ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು		ದೃವಾಂಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ತೆಳು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ನೀರು ○ ಜಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ (ಉನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ) ○ ಸಾರು 	
ಸ್ಪೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಎದ್ಕಾಲು ○ ಫಾರ್ಮ್ಯಲಾ 	
ಇನ್ನೂ ಸ್ಪೆಲ್ಪ ದಪ್ಪ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹಕ್ಕಿನ ರಸಾಯನಗಳು (ಹೀಬ್, ಫಿಯರ್, ಕಿತ್ತಳ್, ಅನಾನಸ್, ಮಾವು, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಮೊಮೆಚೊ ರಸ ○ ಹಾಲು (ಹಸುವಿನ, ಸೋಯಾ, ಅಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ) 	
ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸ್ವವಿನುವ ಶುಡ್ಡಿಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಗಳು ○ ಸ್ವವಿನುವ ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ○ ಶ್ರೀಮ್ ಮಾಡಿದ ಸೂರ್ಯಗಳು (ವಾಲಕ್, ಆಲಾಗಡ್, ಶತಾವರಿ, ಸ್ವಾಷ್ಟಿ, ಮೊಮೆಚೊ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಸಾಸ್, ಗ್ರೇವೆ, ಸಿರ್ವ್ (ಸ್ವವಿನುವಂತಿಲ್) ○ ಜೀನು ತುಪ್ಪ 	
ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಮ್‌ನಂತಿರುವ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು (ಸ್ವಾಷ್ಟಿ, ರ್ಯಾರೆಚ್, ವಾಸ್ಕ್ರೆಟ್, ಸಿಹಿ ಆಲಾಗಡ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಪಾಲಕ್, ಬಟಾಣಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಳೆಯ ಬೇನೆಿಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಸಂಯೋಜಿತ ಹಣ್ಣಗಳು (ಹೀಬ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣ, ಏಪ್ರೆಕಾಟ್, ಪೇರಳ್, ಆವಕಾಡೊ, ಮೊಮ್ಮೊಚೊ, ಫ್ಲಾರ್ಸ್, ಕಿವಿನ್, ನೆಕ್ಕರಿನ್, ಸಪ್ರೋಟಾ, ಸಪ್ರೋಡಿಲ್ಸ್, ಪೆಪ್ಪುಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ○ ಸಂಯೋಜಿತ ಮಾಂಸಗಳು (ಕೋಳಿ, ಗೋಮಾಂಸ, ಟರ್ಟಿ, ಹಂಡಿಮಾಂಸ, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್) ○ ಮೊಸರು ○ ಕೆಫ್ಫಿರ್ ○ ಚಾಸ್ ○ ಲಸ್ಸಿ 	

9 ಇ: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಣನ್ನ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆ

ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನುಂಗಲು ತಷ್ಟಿಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗಳ ತಿಂಬಿನ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗಿ, ಆಹಾರದ ಟೆಸ್ಟ್‌ರ್ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಟಿರ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಉಂಟಿದೆ. ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಟಿರ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಮಂಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಟಿರ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಾಗಳನ್ನು ಆರ್ಯಾಕ್ರೋಡಾರರು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬ್ಲೌಂಡರ್‌ಗಳು, ಇತರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಅಥವಾ ಕೃತೆಕೆಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ವದಾಧಂಗಳಂತಹ ನಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಣನ್ನ ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ① ಸ್ವೀಕಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ವದಾಧಂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೈಸಿಕವಾಗಿ ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು
- ② ಕೃತೆಕೆಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ವದಾಧಂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವುದು

ನೈಸಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವ ವದಾಧಂಗಳು:

ಇತರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ನೈಸಿಕವಾಗಿ ದಷ್ಟನಾದ ಸ್ಟಿರ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಷಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು.

ನೈಸಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವ ವದಾಧಂಗಳು

ಬ್ಲೌಂಡ್‌ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ (ಅಕ್ಕಿ, ಬಾಲ್ಚ, ಬಿಟ್‌ ಮೀಲ್, ಮಿಶ್) - ನೆಲ ಅಥವಾ ಪುಲ್ಪೆಜ್

ಬೆಲಾಟ್‌ನ್, ಗೌರ್‌ಗ್ವ್‌, ಅರ್ಬೋರ್‌ಲ್ಯಾಟ್‌ ಹಿಷ್ಟ್, ಅಲಂಗಡ್‌ ಹಿಷ್ಟ್, ಟಿಪ್ಪೋತ್‌ ಹಿಷ್ಟ್, ರಾನ್‌ಸ್ವಾರ್ಚ್‌, ಸ್ವೇಲಿಯ್‌ ಹೊಟ್ಟು, ಹಿಟ್ಟು, ಕ್ಯಾರೆಜಿನೆನಾನ್‌ (ಬರಿಶ್‌ ವೆನ್‌)

ದಷ್ಟನಾದ ದ್ರವಣನ್ನು ರಚಿಸಲು ದ್ರವಗಳನ್ನು (ಕಾಲು, ನೀರು, ರಸೆ)

ಬುಡ್ಡಿಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ

ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಚ್ಛಿರಿಕೆಗಳು

- ಫ್ಲಾರ್‌ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ
- ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು
- 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶಿಶಿಗಳಿಗೆ
- 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅಲಜೆಯ ಅವಾಯವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಶಿಶಿಗಳಿಗೆ
- 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅಲಜೆಯ ಅವಾಯವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಶಿಶಿಗಳಿಗೆ

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೃತೆಕೆಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ದಷ್ಟನಾದ ಸ್ಟಿರ್ಟೆಯನ್ನು ವಡೆಯಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಮಳಿಗೆಗಳು, ಬೆಂಡಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಇದರ ತಯಾರಕರು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ದಷ್ಟವಾಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

 ಮನು 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕೃತೆಕೆಷ್ಟವಾಗಿಸುವಿಕೆ ವದಾಧಂಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಿದೆ.

ಕೃತಕ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವಿಕೆ ಪದಾರ್ಥ

ಸಿಂಪಲ್ ಫಿರ್, ಫಿರ್ ಇಟ್, ಫಿರ್ ಎಂಡ್ ಕೆಜಿ, ಪೆಲಮಿನ್ ಫಿರ್ರ್

ಪ್ರಮುಖ ಮನ್ಯಂಚರಿತಗಳು

- 12 ತೀಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಿಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಲಿಗ್

**ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ (ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ದಪ್ಪ) ದ್ರವ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು-
ನ್ಯಾನ್‌ಗಿಕವಾಗಿ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು**

ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಪ್ರತಿ 30 ಮಿಲಿ (1 fl. oz.) ಗೆ 6.3 ಗ್ರಾಂ (1.5 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) ಶುಷ್ಕ
ಶಿಶು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- 90 ಮಿಲಿ (3 fl. oz.) ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 19 ಗ್ರಾಂ (4.5 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) / 1.5
ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 120 ಮಿಲಿ (4 fl. oz.) ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 25.2 ಗ್ರಾಂ (6 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) / 2
ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 180 ಮಿಲಿ (6 fl. oz.) ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 37.8 ಗ್ರಾಂ (9 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) / 3 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್)
ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- ದ್ರವಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ನೀರಿಗಿಂತ ನಿರಾನವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು.



**ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ (ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ದಪ್ಪ) ದ್ರವ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು- ನ್ಯಾನ್‌ಗಿಕವಾಗಿ
ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು**

ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಪ್ರತಿ 30 ಮಿಲಿ (1 fl. oz.) ಗೆ 2.5 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್ (10.5 ಗ್ರಾಂ) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು
ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- 90 ಮಿಲಿ (3 fl. oz.) ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 31.5 ಗ್ರಾಂ (7.5 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) / 2.5
ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 120 ಮಿಲಿ (4 fl. oz.) ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 42 ಗ್ರಾಂ (10 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) / 3 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್ + 1
ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 180 ಮಿಲಿ (6 fl. oz.) ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 63 ಗ್ರಾಂ (15 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) / 5 ಟೈಸ್‌ಬ್ರೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು
ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- ದ್ರವಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ) ಮತ್ತು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ಲೂ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿರಾನವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು.



12 ತೀಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಲಿಗ್ ಎಂದಿಗೂ ನ್ಯಾಜ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿ.

12 ತಿಂಗಳೊಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುಷಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದಷ್ಟಾಗಿಸುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

- ನೈಸರಿಕ ದಷ್ಟಾದ ದ್ರವಣನ್ನು ರಚಿಸಲು ಬೆಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು, ಸಾರು ಅಥವಾ ರಸವನ್ನು ಮನುಷಿನ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಬ್ಲೂಂಡರ್‌ನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಸಿ. ಉಂಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಯವಾದ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇರೆಸಿ.
- ನೈಸರಿಕ ದಷ್ಟಾದ ದ್ರವಣನ್ನು ರಚಿಸಲು ಪ್ರಡಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿಗೆ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರೆಸಿ. ಉಂಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಯವಾಗುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇರೆಸಿ. *
- ಆಲೂಗಂಡ್ರೆ ಫ್ಲೋರ್‌ಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಂಬ್ಸ್, ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಪ್ರಡಿಮಾಡಿದ ಕ್ರೂಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಖಚಿತವಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಉಂಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಯವಾದ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇರೆಸಿ.



ದಷ್ಟಾಗಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ದ್ರವಣವಾಗಿಲು ದ್ರವಣಗಳನ್ನು ಕರ್ವ ಅಥವಾ ಬಾಟಲೀಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ.
- ② ಫ್ಲೋರ್ ಅಥವಾ ಕಡಗೋಳೆ ಬಳಸಿ ದ್ರವಣನ್ನು ಕರ್ವ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲೀನಲ್ಲಿ ಬೇರೆಸಿ.
- ③ ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಷ್ಟಾಗಿಸುವ ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ನಿರ್ಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ.
- ④ ದ್ರವದ ಉಷ್ಣತೆಯು ದ್ರವವು ಎಷ್ಟು ದಷ್ಟಾಗಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ.
- ⑤ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ನಿರಾನವಾಗಿ ದಷ್ಟಾಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ⑥ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮನುಷಿಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಯಾವಾಗಿಲೂ ದ್ರವದ ದಷ್ಟಾಗಿಸುವ ಪರಿಣಿಸಿ.
- ⑦ ದ್ರವವು ತುಂಬಾ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗಿಸುವರೆಗೆ ಬೆಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣದ ದಷ್ಟಾಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ⑧ ಒಂದು ದೇಹ ದ್ರವವು ತುಂಬಾ ದಷ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗಿಸುವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಣನ್ನು (ನೀರು, ಸಾರು, ಸೂತೆ, ಹಾಲು, ರಸ) ಸೇರಿಸಿ.
- ⑨ ಶುಷ್ಕ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಎದೆ ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಸಬೇಡಿ. ಎದೆ ಹಾಲು ಏಕದಳವನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ತೆಳುವಾದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ⑩ ಮನುಷಿಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ದ್ರವಣನ್ನು ದಷ್ಟಾಗಿಸಿ.
- ⑪ ದಷ್ಟಾದ ದ್ರವಣನ್ನು ಬಾಟಲೀಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಷ್ಪಲ್ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಸೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಿಲೂ ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿಸಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂಗಾರಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನಿಷ್ಪಲ್ (ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ / ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ರಂಧ್ರ) ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ⑫ ದಷ್ಟಾದ ದ್ರವದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಷ್ಪಲ್ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. ಸೂತೆ ಗಾತ್ರದ ನಿಷ್ಪಲ್ ಆಯ್ದು ಮಾಡಿ.
- ⑬ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ ಅಂದರೆ ಬಿಸ್ ಶ್ರೀಮ್, ಓಣಿಕಲ್ಸ್, ಬಿಸ್ ಕ್ರೂಬ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್-ಒ ನಂತಹಪುಗಳು. ಇಂತಹ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಣನ್ನು ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮತ್ತು ಜೀಗೆ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

ಪ್ರೌರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರೌರಿ ಆಹಾರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕರ್ಪೊ ಅಥವಾ ಸ್ವಾ ದಿಂದ ಶುಡಿಯಲು ನಾಢ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಅರಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉಂಡೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸುರಿಯಲು ನಾಢ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ನೀವು ಹಾಕಿದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನಲು ಚರ್ಮಚೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಫೋಟೋ / ಟೈಲ್ / ಪೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಪ್ರೌರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಿದೇಶನಗಳು

- ① ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿವರಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. (ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು = ಅತಿ ಮೃದುವಾದರೆ; ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸವು = ಸ್ವಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ).
- ② ಆಹಾರವನ್ನು ಬ್ಲೂಂಡರ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕಾರಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ③ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಣ್ಣ ವ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ನೇರಿಸಿ.
- ④ ಆಹಾರ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಕರ್ಪೊ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ⑤ ದಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವವು ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವವನ್ನು ನೇರಿಸಿ,

ಪ್ರೌರಿ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು

① ಮಾಂಸ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ:

- a) ಹೊಸ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಸ್ ಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- b) ಶಾಖರೋಧ ಹಾತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರೌರಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- c) ಕರಿಣ, ಒಣಿದ, ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- d) ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಬಾತುಕೋಳಿ ಚರ್ಮದವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

② ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ:

- (a) ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಹುದಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರನೆ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೌರಿ ಮಾಡಿ.
- (b) ಅಲಾಗದ್ದೆಯನ್ನು ಪ್ರೌರಿ ಮಾಡಲು ಬೆಳ್ಳೆ, ಕೆನೆ, ಬೆಳ್ಳಿನ ಹಾಲು, ನಾರು, ಅಡುಗೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಗ್ರೇವಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
- (c) ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಹೊಕೋಸುಗಳಂತಹ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ: ಉದಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಪಾಸ್ಟ್ರಾಫ್.
- (d) ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೌರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಿ.
- (e) ಕರಿಣ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಬೀಜಗಳಿರುವ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

③ ಹಣ್ಣಗಳಿಗಾಗಿ:

- (a) ಪ್ರೋಫೆಸಿಧ್ ಹಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರನೆ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೌರಿ ಮಾಡಿ.
- (b) ಆಹಾದಿನಿಂಬಹುದಾದ ಉಣಿಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಡಿಂಗ್, ಮೊಸರು, ರಿಕೋಟ್‌ ಅಥವಾ ಕಾಟೆಜ್ ಚೀನ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ.
- (c) ಕರಿಣ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಬೀಜಗಳೊಂದಿನ ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

④ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ:

- (a) ಪ್ರೌರಿ ಮಾಡುವ ವೆದಲು ನೂಡಲ್ಲೋ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- (b) ರುಚಿಯಾದ ಉಣಿಕ್ಕೆ ಪ್ರೌರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೂಡಲ್ಲೋ / ಅಕ್ಕಿ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ.
- (c) ರುಚಿಯಾದ ಉಣಿಕ್ಕೆ ಪ್ರೌರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ನೂಡಲ್ಲೋ / ಅನ್ನವನ್ನು ಸಾಸ್ (ಕೆನೆ, ಮೊಮೆಟೊ), ಗ್ರೇವಿಗಳು, ಚೀನ್ ಅಥವಾ ನಾರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- (d) ಎಲ್ಲಾ ಬೆಂಡ್ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

⑤ ಸೂಫ್ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಿಗಳಿಗಾಗಿ:

- (a) ಪ್ರೌರಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸ, ನೂಡಲ್ಲೋ / ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀನ್ ಮಾಡಿ.
- (b) ಈ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಳಿಸಿದ ನಾರು ಅಥವಾ ಸ್ವೀ ಬೇನ್ ಅನ್ನ ಸಣ್ಣ ವ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೇರಿಸಿ.





ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಪ್ರೂರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ನಾನ್, ರಿಡಮಾಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ವ್ಯಯಮಣಿಸಿ.

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳೆ, ಎಳ್ಳೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಬ್ಬಿನ ದ್ಯುರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ವ್ಯಯಮಣಿಸಿ.

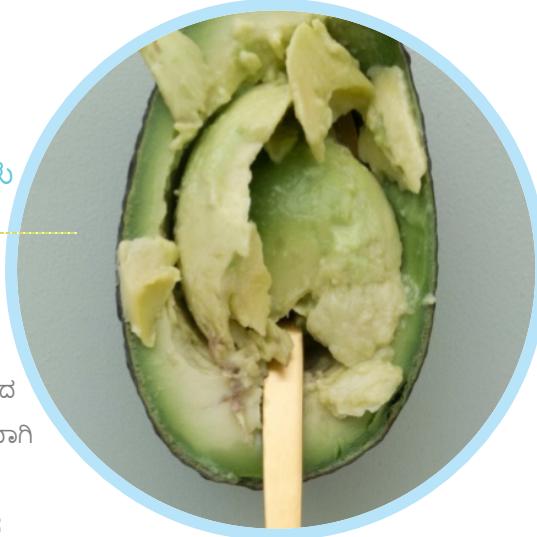
ಹೆಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಪಾತ್ರೆ, ಚಾರ್ಸ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಅಥವಾ ಕೆಲಪ್‌ಮೇಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾರೆಂಡ್ ತೆನ್ನಬಹುದು
- ಫ್ಲೆಚ್ / ಟ್ರೇ / ಕೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದ ಮಾಡಬಹುದು
- ಬೆಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ
- ಉಂಡೆಗಳು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸುಣಬೆಹೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ
- ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತನಿಷ್ಟ ಅಗಿಯಿದಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ
- ಕಂಬ್ಬವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿದೇಶನಗಳು

- ① ಜೆನ್‌ನ್‌ಗಿ ಬೇಯಿವರಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನು ತೆಗ್ಗಿಸಿ. (ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು = ಅತಿ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ); ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ = ಸ್ವಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರಿಣ).
- ② ಮಾಂಸ ಗ್ರೀಂಡ್ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬಾಕುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಬೆಕ್ಕೆ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಸುಣಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ③ ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳು 2 ಮಿಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರಬಾರದು
- ④ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೇವಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಗ್ರೇವಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಚ್ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು

ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಚ್ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರದ
ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಧಾತ್ರೆ, ಜಾರ್ವಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರ್ಬಿಂಡ್ ತೀನುಭಂಡು
- ಮೃದು, ಕೋಷಲ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಕಂಚ್ಯವ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳು
- ಜಾಪು ಇಲ್ಲದ ಕರ್ತರಿಸಬಹುದು
- ಧಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹಿನ್ನಕೆಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಡೆಯಬಹುದು
- ಅಗಿಯಿವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ
- ಕಂಚ್ಯವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಚ್ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವನ್ನು
ತಯಾರಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

- ① ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಮೃದು ವಾಸುದವರೆಗೆ ಬೇರೆಯಿಸಿ.
- ② ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಾಪುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತಲಿಸಿ.
- ③ ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳು 8 ಮಿಲಿ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು.
- ④ ಫೋರ್ಕ್ ಬಳಸಿ ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗಿ, ಬೆರಳಿನ ಉಗುರು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಆಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮರಳಬಾರದು.
- ⑤ ಹೆಚ್ಚಿದರಿ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಗ್ರೇವಿ ಮತ್ತು ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



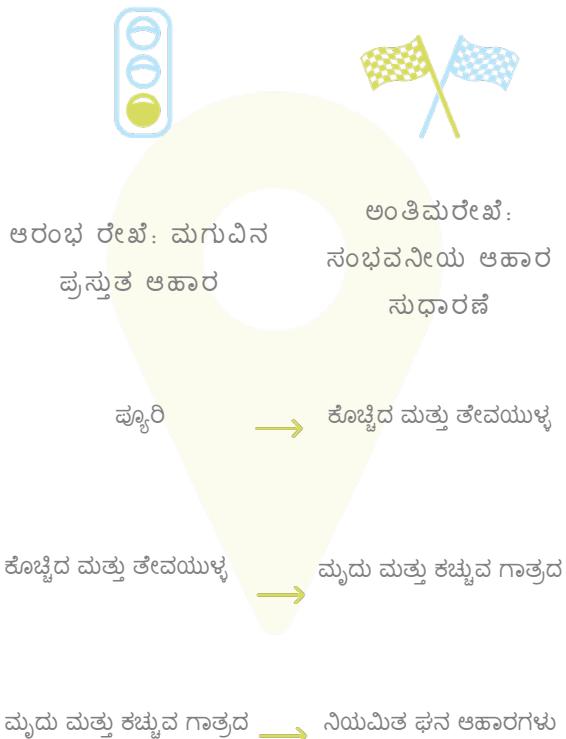
9 ಎಂಬೇ: ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು :



ಪ್ರತಿ ಮನು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ವರ್ಷಿರತೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೀಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಸುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಮನುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ವರ್ಷಿವನ್ನು ವ್ಯಾಪ್ತಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲಿದ್ದರೆ ಅವರ ನಿಜವಾದ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟ ಏನೆಂದು ನಮಗೆ ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವದಿಲ್ಲ.

ಹೊನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಹೊನ ದ್ವರ್ಷಿರತೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಆರ್ಥಕದಾರರು ಮನುವಿನ ಜಲನೆಯನ್ನು (ಅಥವಾ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು) ಬೆಂಬಲಿನುವುದೇ ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ/ಪ್ರಗತಿ ಆಗಿದೆ. ವಿಕಲಾಂಗ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಚೆಕ್ಕು ರೋ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮನುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ವರ್ಷಿರತೆಯನ್ನು ಅರಿಸುವುದು ಉಂಟಾಗಿ ಸೆಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಚೆಕ್ಕು ರೋ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು (ಅಥವಾ ಮುಂಬಿತವಾಗಿ) ನಾಢ್ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಾಗ್ಗೂ, ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಚೆಕ್ಕು ರೋ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯತಿ ಬಾರಿ ಮನುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದ್ವರ್ಷಿರತೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮೈಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಮನುವು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಮನ್ವದೆಸಲು ಯಾವಾಗ ಸಿದ್ಧಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಸುಧಾರಣೆ ನಕ್ಷೆ



ದ್ವರ್ಷಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಸುಧಾರಣೆ ನಕ್ಷೆ



ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:

- ① ಮಗು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ನೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಅರಂಭಿಸಿ.
- ② ನಂತರ ನೀವು ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿ.
- ③ ಮಗು “ಆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ” ಹನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ④ **ಸಮನ್ವಯಗಳಿವೆಯೇ?** → ಇದ್ದಲ್ಲಿಕೊಂಡಿಗೆ ಜೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿನಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಮೈಜಾರಣೆಯಿಂದಿಗೆ ಜೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗಿ ಅಂದರೆ ನೀವು ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ” ವನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ⑤ **ಸಮನ್ವಯಗಳಿಲ್ಲವೇ?** → ಮಗು ಸೂಕ್ತ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿನಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಮೈಜಾರಣೆಯಿಂದಿಗೆ ಜೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗಿ ಅಂದರೆ ನೀವು ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ” ವನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

 ಮತ್ತು ಈ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊನೆ ಆಹಾರ ತುಪ್ಪೆ ಬಗ್ಗೆಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರಕ್ಕು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಲವೇ ಉಂಟಾಗಿ ಹೊನೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವವನ್ನು ತಿಳಿಲು ಅಥವಾ ಪಡಿಯಲು ಮಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಕೆಲವಾರು ತಿಂಗಳಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾಳ್ಳು ಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಸಿದ್ದವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊನೆ ಆಹಾರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಬಲಂತದಿಂದ ಮಾಡಬೇಡಿ.



ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊನೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ಪರಿತು ತೀಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು 100 ವ್ಯತೀತಿತೆ ಮೇಲ್ಮೈಜಾರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ಹೊನೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಲವು ಉಂಟಾಗಿ ಅಂದರೆ ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ” ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಿರದಲ್ಲಿರುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕಾಣಬಹುದಾದ ಸಮನ್ವಯಗಳು:

- Ø ಕೆಮ್ಮೆವಿರೆ
- Ø ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು
- Ø ಸ್ವಷ್ಟರಿಂಗ್
- Ø ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತೆರುವಿಸುವುದು
- Ø ಉಸಿರಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- Ø ತೇವ ಧ್ವನಿ ಗುಣಮಟ್ಟ
- Ø ನೀರಿನ ಕಣ್ಣಗಳು
- Ø ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕರೊರೆತೆ
- Ø ಹೊನೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಸಹಾಯಕ ಸಲಹೆಗಳು

- ✓ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ, ಅದನ್ನು ನೇವಿಸಲು ಅಥವಾ ಪಡಿಯಲು ನೀಡುವ ಮೇದಲು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು, ನೋಡಲು ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಗೃಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.
- ✓ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ನೇವಿಸಲು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೊನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.
- ✓ ಮೇದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೊನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೊನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವೇ ನೀಡಿ.
- ✓ ಮಗುವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊನೆ ಆಹಾರ ನೀಡಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಮೇದಲ ವ್ಯಯತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೊನೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿದ್ದರೆ ವ್ಯಯತ್ವಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

9ಜಿ: ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವೆಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಯಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ.



ಉಂಟ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಭಾವಿತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಅನುಭಂಗ 9 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಆಹಾರ ಪೂರ್ವಕೆ ಪಟ್ಟಿ

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಪೂರ್ವಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎಂದರೆ ನಾವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವ ಪೂರ್ವಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಬಾಟಲೀಗಳು³⁶

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ವೀಭಿನ್ನ ಬಾಟಲ್ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿರಾ (120 ml/ 4 fl. oz., 180 ml/ 6 fl. oz., 270 ml/ 9 fl. oz., 330 ml/ 11 fl. oz.).
- ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರ್ಯಕೆರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಷ್ಟಿ ಬಾಟಲೀಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲೀಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಿಟ್ಟಿರ್ಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಾಗುತ್ತವೆ.
- ② ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ತಿನ್ನಿಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಿಟ್ಟಿರ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲೀಗಳು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಬಹುದು.
- ③ ಸೀಇಲ್ ತುಟಿ / ಅಂಗುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ (ಅಕಾಲಿಕೆ) ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲೀಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ





ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿರಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. “ಪ್ರೀಮಿ ನಿಪ್ಪಲ್ಸ್” ಮತ್ತು “ಪ್ರೀಮಿ ಸ್ಟೇಂಟ್ ಫೀಡರ್ಗಳು” ಉಭ್ಯವಿದೆ ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಇತರ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯ ಫೀಡರ್, ಪಿಜನ್ ಫೀಡರ್) ಅಥವಾ ನಿರಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ಸ್, ಸಿರಿಂಜ್ಸ್, ಚಮಚಗಳು ಅಥವಾ ಕರ್ಪ್ಸ್ ಸಹ ಪ್ರಯೋಜಿನಿಸಬಹುದು.



ಸೇಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳು

- ಮೀರ್ಡ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಅವರಿಂದ ಸೇಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನ ನಸರ್ಸರ್
 - ಡಾ. ಬೈನ್ ಅವರ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವ ಸಿಸ್ಟಂನ ಏಕಮುಖ ವಾಲ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ
 - ಮೆಡಲಾ ಅವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯ ಫೀಡರ್
 - ಏಕಮುಖ ವಾಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಿಜನ್ ಫೀಡರ್ (ನಿಪ್ಪಲ್ ಯಾವುದೇ ಬಾಟಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬಳಿನಿಸಬಹುದು)
- ಸೇಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನ ನಸರ್ಸರ್

ವಿವರಣೆ: ಸೇಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಮೃದುವಾದ, ಹಿನ್ನಕುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ಸಿಡ್ ಹರಿಯುವಂತೆ ಫೀಡರ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಗುವು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯವಿಯವಿಲ್ಲ, ಇದು ಸೇಳುಗಳಿಂದ ಕರಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾಧ್ಯ.



ಒಳನೆಲು ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಉದ್ದ್ವಾದ, ಹಳದಿ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬದಲು ಮೃದುವಾದ, ಚಿಕ್ಕದಾದ ನಿಪ್ಪಲ್ ಅನ್ನು ಒಳಸಿ.
- ② ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕುವಾಗ ಲಿಕ್ಸಿಡ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯಬಾರದು.
- ③ ಮಗು ಹೀರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಫೀಡರ್ಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ವಿರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾದಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಹಿನ್ನಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ④ ಹಿನ್ನಕುವಾಗ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಒತ್ತೆದವನ್ನು ಒಳಸಿ . 3 (1–2–3) ಗೆ ಎಣಿಸಿ. 2–3 ಎಣಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಾರಂಭವಾಗುವ ಹಿನ್ನಕುವಿಕೆಯ ದೃಢ ತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ನಿಲ್ಲಿ, ಮಗು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಲ್ಲಿನ್ನು ಮತ್ತೆ ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿ.
- ⑤ ಲಿಕ್ಸಿಡ್‌ನಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ⑥ ಕೆಮ್ಮೆವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚೆಲ್ಲುವುದು ಎಂದರೆ ಹಿನ್ನಕುವುದು ತುಂಬಾ ದೃಢವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿರಬಹುದು, ಹಿನ್ನಕುವಿಕೆಯ ಉದ್ದ್ವಾದ ತುಂಬಾ ಉದ್ದ್ವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿನ್ನಕುವಿಕೆಗಳ ನಡವಿನ ಸಮಯ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು.



ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ! ಫೀಡರ್ ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ನ್ನು ಹಿನ್ನಕುಪುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ನೀವು ಎಪ್ಪು ದೃಢವಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕೆಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಬ್ರೌನ್ ವಿಶೇಷ ಫೀಡರ್ ಸಿಸ್ಟ್ರ್

ವಿವರಣೆ: ನೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಬನ್‌ವೇ ವಾಲ್‌ ಅನ್ನ ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಲ್‌ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ ಇಂದ ತುಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕರಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೋಮ್ಮೆ ಅನಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಳಿಸಲು ಸಲಕೆಗಳು:

- ① ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ (ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು), ಒಂದು ಮಗು ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಹಿನ್ನಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ ಅನ್ನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ಮಗುವು ಫೀಡಿಂಗ್ ದರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯ ಫೀಡರ್

ವಿವರಣೆ: ನೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ



ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಬನ್‌ವೇ ವಾಲ್‌ ಅನ್ನ ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಲ್‌ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕರಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೋಮ್ಮೆ ಅನಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೀಡರ್‌ಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕೆಬಹುದು (ನೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನ ನಸರ್‌ ನಂತೆಯೇ). ಹೊನೆಯದಾಗಿ, ಈ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮುದುವಾದ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ ಇದ್ದು ಅದು "Y" ಕಟ್‌ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ ಹರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು "ಹಬಮನ್ ಫೀಡರ್" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ."

ಬಳಿಸಲು ಸಲಕೆಗಳು:

- ① ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ (ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು), ಒಂದು ಮಗು ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಹಿನ್ನಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ② ಮಗುವು ಫೀಡಿಂಗ್ ದರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ③ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ "Y" ಕಟ್‌ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಫೀಡರ್ ಆಹಾರದ ದರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ④ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕುವಾಗ ಲಿಕ್ಟ್‌ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯಬಾರದು.
- ⑤ ಮಗು ಹೀರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಫೀಡರ್‌ಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿನ್ನಕುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ವಿರಾಮಕ್ವಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಹಿನ್ನಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ⑥ ಹಿನ್ನಕುವಾಗ, ಸ್ವಿರ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಬತ್ತಡವನ್ನು ಬಳಸಿ. 3 (1–2–3) ಗೆ ಎಣಿಸಿ. 2–3 ಎಣಿಕೆಯಿಂದ ಘ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹಿನ್ನಕುವಿಕೆಯ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಲ್ಲಿ, ಮಗು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಘ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ⑦ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವಾಗ, ಪ್ರತಿ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ಗಳ ಮೂರು ನಾಲ್ಕಾಗಳು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಳಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಪ್ಪೆಲ್‌ ತಿರುಗಿದಾಗ, "Y" ಕಟ್‌ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರುತ್ತದೆ.



ಹಿಂಡನ್ ಫೀಡರ್

ವಿವರಣೆ: ಸೇಳು ತೆಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಏಕೆಂದು ಒನ್ನ-ಹೇ ವಾಲ್‌ ಅನ್ನ ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಷ್ಪಲ್‌ ಎರಡು ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಾಟಲಿಯೋಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ವಾಲ್‌ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಲಿಕ್ಸಿಡ್ ಇಂಡ ತುಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹೀಗೆ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೇಳುಗಳಿಂದ ಕರಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಬಳಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ಎರಡು ಗಾತ್ರಗಳು: ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಿಧಾನಗಳಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ೬ ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅಪ್ರಗಳ ಹರಿವು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ② ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು → ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಲಿಕ್ಸಿಡ್.
- ③ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು → ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಲಿಕ್ಸಿಡ್.
- ④ ಲಿಕ್ಸಿಡ್ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ (ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು), ಒಂದು ಮಗು ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ಸಿಡ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⑤ ಮಗುವು ಅಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ದರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ⑥ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗವು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ದೃಢವಾದ ಭಾಗವು ಅವರ ಒನದುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ.
- ⑦ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಅಂಚಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಒಂದು ನಾಚ್ (ಪರ್ ವೆಂಟ್) ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗೆ ನಾಚ್ ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೂರಿನ ಕಳಗೆ ಇರಬೇಕು.

ನಿಷ್ಪಲ್‌

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟಗಳು (ಮಟ್ಟ 1, 2, 3, ಟ್ರೇಮಿ ಮಟ್ಟ) ಅಥವಾ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ (ವೇಗದ ಹರಿವು, ನಿಧಾನ ಹರಿವು, ಮಧ್ಯಮ ಹರಿವು).
- ② ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ (ಸಣ್ಣ, ಉದ್ದ, ಅಗಲ, ಕಿರಿದಾದ). ಕೆಲವು ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳು ಮೃದು ಅ ಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ③ ಬಳಸಿದ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಲಿಕ್ಸಿಡ್ ಹರಿವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ (ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆ), ವೇಗವಾಗಿ ಲಿಕ್ಸಿಡ್ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.
- ④ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿಷ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.



ಪೇಸಿಫಿಕೆನ್ಸ್ / ಬಿಂಕೆನ್ಸ್ / ಸೂತನ್ಸ್ / ಡಮ್ಪ್ಸ್

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೇಸಿಫಿಕೆನ್ಸ್ ವ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ (ಸಳ್ಳ, ದೊಡ್ಡ, ಅಘೋದಾಂಟ್‌, ಇತ್ಯಾದಿ). ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೆಲವು ಪೇಸಿಫಿಕೆನ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಾನು ಪೇಸಿಫಿಕೆನ್ಸ್ ದಲ್ಲಿ ಅನ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದರೆ, ಹೀರುವಂತೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪೇಸಿಫಿಕೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನೀಡಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಿ.
- ② ಮಾನುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಸಿಫ್ಯೂಯರ್‌ಗಳು ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಾಗಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾದ, ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮಾನುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯ ಮುಂದೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೀರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಸಿಫ್ಯೂಯರ್‌ನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಬಾಟಲಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮಾನು ಚಟವಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾನುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೀಡಿಂಗ್ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಾಸಿಫ್ಯೂಯರ್‌ನ್ನು ನೀಡಿರಿ.
- ③ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ನೀಡಿದಾಗ GER / GERD ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಾಸಿಫ್ಯೂಯರ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.



ಬ್ಲೂಂಕೆಟ್‌ಗಳು, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ನೌವ್‌ಗಳು, ದಿಂಬುಗಳು, ಕುಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೋಮ್

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ಎಂದೆಯ ಮಾನುವನ್ನು (0-3 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ) ತಿರುಗಿಸಲು ಬ್ಲೂಂಕೆಟ್, ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೌವ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು, ಅವರು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ② ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾನುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯು ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾತಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ③ ಆರ್ಪೆದಾರರ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಂಟಿ / ಆಸನ, ನೆಲ ಅಥವಾ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಾನುವಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಬ್ಲೂಂಕೆಟ್, ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ, ಸ್ನೌವ್‌, ದಿಂಬುಗಳು, ಮತ್ತು ಫೋಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇತರ ಸಹಾಯಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವಾಫ್ರೋ ವ್ಯಾಣಿಗಳು, ಬೀನ್ ಬ್ರಾಗ್ಸ್, ಬಟ್ಟೆ, ವೆಡ್ಡನ್, ಯೋಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ಸ್, ಪುಸ್ಟಕಗಳು, ಪೆಟ್ರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಗೊಂದಿರಬಹುದು.
- ④ ಮಾನುವಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಫೋಮ್ ಅನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳಾಗಿ ಕತ್ತಲಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೀಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಉಂಟಾದ ಅನುಸರಿಸಿ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ (GER / GERD ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನು) ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನುವಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುವ ವೆದ್ದ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.





ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವೀನೋಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ವಿವಿಧ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ವಿನ್ಯಾಸ, ತೂಕ, ಬಟ್ಟ, ಸ್ನೇಚ್, ಬೋಲ್ ಗಾತ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಪ್ಪೋಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಧ್ಯವಾದಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಆದ್ಯತೆಗಳು, ನಾಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚಮಚವನ್ನು ಆಗಿಸಿ.

ಬೋಲ್, ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೇನೋಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ವಿವಿಧ ಬೋಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಗಾತ್ರ, ಆಹಾರ, ವಿನ್ಯಾಸ, ತೂಕ, ಆಳ, ಬಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬೋಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ವಯಂ-ಫೀಡರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾಧ್ಯವಾದಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ನಾಮಧ್ಯ, ಆದ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬೋಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ ಆಯ್ದುಮಾಡಿ.
- ② ಚೇಬಲ್ ಮತ್ತು ಚೈರ್‌ಗಳಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಲು ಫೇನೋಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಜಿಗುಟಾದ ಅಥವಾ ಸರ್ಕನ್ ಕಪ್ಪು ಬೋಲ್, ಪ್ಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಟ್ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸದೆ ಇರುವದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ಬಟ್ಟಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಯ್ದನಿರ್ಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಪ್ಪು ತುಂಡು ಕಾಗೆದ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸುವುದು (ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು) ಅವರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.





ಪ್ರೋಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಲಿನ್ಸೋದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವೂ ಸಹ ಮನುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಲಿದು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ಅವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅಂಚೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರೋಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು (ಮಧ್ಯಮ ಪೋರ್ಟೋ)

ಅಶ್ವತ್ಥಮವಾರಿವೆ.



ಈ ತಚ್ಚೆಯು ಕೆಳೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಟಾದ ಹೀರುವ ಕರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಟೇಬಲ್, ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಿದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊನ್ ಸ್ಟ್ರೀಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಪ್ಲೇಟ್ / ಬೋಲ್ ಅನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿದಲು ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೇನ್ಸ್, ಟ್ರೇನ್ ಮತ್ತು ಚೇಬಲ್‌ಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ವಿವಿಧ ಆನನ ಆಯ್ಲುಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- ② ಎಲ್ಲಾ ಕುಚೆಗಳು, ಚೇಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇನ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಕುಚೆ, ಚೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೇಯಿನ್‌ನ್ನು ಮಾಡುವಿನಿಸಬೇಕಾಗೆಬಹುದು.
- ③ ಆರ್ಯೈಕ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಆನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬರಿಗೂಬ್ಬರು ರಕ್ಖಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು.



ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಕುಚೆ, ಚೇಬಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೇ ಆಯ್ಲುಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸುಧಾರಿತ ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸ್ವತ್ವಿಸಲು ಬಾಂಕೆಟ್, ಟಾವ್ಲ್, ಬಟ್ಟೆ, ಘೋಮ್, ವೆಡ್ಡನ್, ಸ್ಟ್ರೋಪಿಲ್ಲೆ ಕೆಸನ್, ಬಿನ್ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

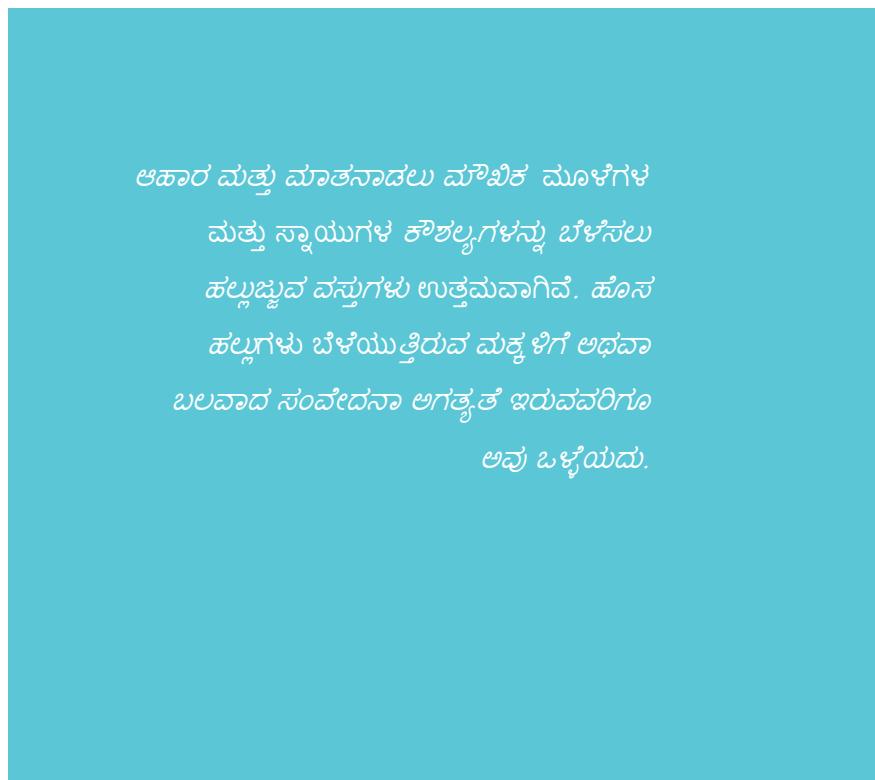
ಟೊಟ್‌ಬ್ರೋಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಜ್ಜುವ ಆಟಕೆಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

- ① ಪೊದಲ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹಲ್ಲಜ್ಜುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆರ್ಮೆಂಟ್‌ಕರ ಹಲ್ಲಾಗಳು ಆರ್ಮೆಂಟ್‌ಕರ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ② ಹಲ್ಲಜ್ಜುವುದು, ಹಲ್ಲಜ್ಜುವ ಆಟಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಖಾದ್ಯವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ನೀಡುವುದು (ಅವರ ಬಾಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಿ) ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.



ಹಲ್ಲಜ್ಜುವ ಬುಣಗಳು ಲಿಲಿಧ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ ಫಿಂಗರ್ ಬುಣ್ನು (ಮೇಲಿನ ಮಧ್ಯದ ಪ್ರೋಟೆಂಬ್ಲೆ) ಬೇಬಿ / ದಟ್ಟಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿನ ಬುಣಗಳಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲ ಪ್ರೋಟೆಂಬೆಗಳು) ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಬುಣ್ನು ಗಳಿಗೆ (ದೂರದ ಎಡ ಪ್ರೋಟೆಂಬ್ಲೆ). ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಬುಣ್ನು ಹುಡುಕಿ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು	ಬಳಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಸ್ಥಾಪ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ದಿಂಬಗಳು ಬಳಂಡಣಿಗಳು ಉದ್ದೇಶ ವಾರ್ತಾಭಾಧಿಗಳು ಘ್ರಾಂತಿಕ್ರಿಯೆ ಘೋವ್ಯಾ ಕುಶನ್	<p>⇒ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ: ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ಯುಹಿಕ ಬೆಂಬಲ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ಆರ್ಯಾರ್ಥಿಕಾರರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತ್ತಿದೆ ಹುಬ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ್ತಿದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ್ತಿದೆ <p>○ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ: ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ಯುಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯ</p>
ಟ್ರೇಗಳು ಹೆಟ್ರಿಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ಸ್ ಬ್ರಿಕ್ಸ್ ವುಸ್ಟರ್ಗಳು ಡ್ರಾಂಟ್ ಆಥ್ ವ್ರೆಡ್ ಫ್ಲಾಟ್ ಬೊರ್ಡ್‌ಗಳು (ವುದನ್ ಫ್ಲಾಟ್) ಬೊರ್ಡ್‌) ನೆಟ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಬ್ಲಾನ್ಸ್ ಬರೆಟ್ ಸ್ಟ್ರೇಟ್ / ಪ್ರೋ ಸ್ಟ್ರೇಲ್ ಫ್ರೆಂಚ್ ಕುಶನ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳ ನಾಳವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೀಎ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ	<p>⇒ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ: ಮಗುವಿನ ಟ್ರೆಕ್, ವಾದಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ಯುಹಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಟಿರ್ಟೆ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ಆರ್ಯಾರ್ಥಿಕಾರರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತ್ತಿದೆ ಹುಬ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ್ತಿದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ್ತಿದೆ <p>○ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ: ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ಯುಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ</p> <p>⇒ ಆಸನಕ್ಕಾಗಿ: ಸೂಕ್ತವಾದ ಕುಟ್ಟಿ / ಟೇಬಲ್ / ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದೊರಕದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಸನ</p>
ಬೇಡಿಂಗ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು ಫ್ಲೈನ್‌ಮ್ಯಾಚ್‌ಗಳು ಬಾನ್‌ ರ್ಯಾನ್‌ ಡಾಂಪ್‌ಫ್ರಿಕ್ ವಾತ್ರೆಗಳು ರಬ್‌ರ್ ಟ್ರೈರ್ ಮತ್ತು ಬಾಲ್, ವ್ರೆಡ್ ಹೀನನ್, ವೆಲ್ಯೂಂ, ಪೊಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ಲ್, ಹೇರ್ ಟ್ರೈನ್, ರಬ್‌ರ್ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್	<p>⇒ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಲೀಕ್ಟ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದಿದಲು: ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜುಗಳಿಗೆ ವಯಾಯಿಗಳು:</p> <ul style="list-style-type: none"> ಪ್ಲೇಟ್, ಬೋಲ್ ಮತ್ತು ಕರ್ವಿಗಳಿಗೆ ವಯಾಯಿಗಳು <p>○ ಸ್ಟ್ರೀಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು: ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ (ಬದಲಾಯಿಸುವ) ಮಾರ್ಗಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> ಅಸ್ತ್ರಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವ್ಯಾಖ್ಯಾನ್ ಹಿಡಿದಿದಲು ಮತ್ತು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಸುಳಭವಾಗುತ್ತದೆ
ಹಿಲ್‌ಲೈ ಕೇನನ್ ಬಳಂಡಣಿಗಳು ಉದ್ದೇಶ ಘ್ರಾಂತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಟ್ಟೆ	<p>⇒ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೊದಿಸಲು, ಸುತ್ತಲು, ಹಿಡಿದಿದಲು ಮತ್ತು ಎತ್ತಿಹೊಳ್ಳಲು: ಚಿಪಕಲ್ ಸಪ್ಲೈಗಳಿಗೆ ವಯಾಯಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಲು / ಸುತ್ತಲು ಬಳಸಬಹುದು</p>

9 ಎಚ್ : ಸ್ವಾನ್ (ಚಮಚೆ)ಕಾಟ್

ನಿಮಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಮಚೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು, ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಮಚೆವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ಮಸುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಸ್ವಾನ್(ಚಮಚೆ)ಯ ಭಾಗಗಳು:

ಸ್ವಾನ್(ಚಮಚೆ)ಹೋಲಿಕೆ ಕಾಟ್

ಚಮಚೆಗಳ ವಿಧಗಳು	ಅನುಕೂಲಗಳು	ಅನಾನುಕೂಲಗಳು
ಅಗಲವಾದ ಬೋಲ್ರ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹೆಚ್ಚು ಆಕಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲ್ತದೆ. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೆಕ್ಕು ಮಸುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ○ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಾಯಿ ಮುಷ್ಟೆಯ ಕಷ್ಟ ○ ಕಡಿಮೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲ್ತದೆ.
ಹಿಡಿದಾದ ಬೋಲ್ರ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಜೆಕ್ಕು ಮಸುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪತ್ತಮ ಗಾತ್ರ ○ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಾಯಿ ಮುಷ್ಟೆಯ ಸುಲಭ ○ ಹೆಚ್ಚು ಆಕಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ○ ಆಕಾರವು ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿದುಹೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಬೋಲ್ರನಿಂದ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ○ ಕಡಿಮೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ○ ಆಕಾರ ಬೀಳುವ ನಾದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ○ ಮಸುವು ಆಕಾರ ನೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ○ ಮಸುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ○ ಇದರಿಂದ ಮಸುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
ಆಳವಾದ ಬೋಲ್ರ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಬೋಲ್ರನಿಂದ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕಡಿಮೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ○ ಆಕಾರ ಬೀಳುವ ನಾದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ○ ಮಸುವು ಆಕಾರ ನೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ○ ಮಸುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ○ ಇದರಿಂದ ಮಸುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬೋಲ್ರ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಬೋಲ್ರನಿಂದ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಸುವಿಗೆ ಆಕಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭ ○ ಮಸುವಿಗೆ ಆಕಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ ನಾಕು.
ಉದ್ದ ಹಿಡಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಸುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ ನಾಕು ○ ಇದರಿಂದ ಆಕಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಸುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಸುವಿಗೆ ಆಕಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟ ○ ಮಸುವಿಗೆ ಆಕಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ
ಚೆಕ್ಕು ಹಿಡಿಕೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ○ ಹುದುಕಲು ಸುಲಭ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸೂಕ್ತ ಬಾಯಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮುಕ್ಕಣಿಗೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಕರಿಣ ಭಾವನೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ○ ಹಿಡಿಯಲು ಬಾರವಾದ ○ ಮಸುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಕಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ○ ಕೆಲವು ಸಲ ಮತ್ತು ಶಿಂಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.
ಬೋಂಡ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ○ ಹುದುಕಲು ಸುಲಭ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹಿಡಿಯಲು ಹಸುರವಾದ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ○ ಸೂಕ್ತ ಮುಕ್ಕಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನ ○ ಮಸುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಕಾನಿಯಾಗುವ ನಾದ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ
ಘಾಸ್ಟ್	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹಿಡಿಯಲು ಹಸುರವಾದ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ○ ಸೂಕ್ತ ಮುಕ್ಕಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನ ○ ಮಸುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಕಾನಿಯಾಗುವ ನಾದ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕಡಿಮೆ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ○ ಒಲವಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮುಕ್ಕಣಿಂದ ಕಷ್ಟಿಸಿದೆ ○ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ನಾದ್ಯತೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ. 9 ಬಿ: ಆಸನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸುವಿಕೆ

9 ಬಿ: ಆಸನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಉಪಕರಣಗಳು ದುಬಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾಢ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮೀಯರಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕೆಂಡುಬರುವ ಸೃಜನಾತ್ಮೀಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಕಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸೇವನೆಯ ಇದು ಸಮಗ್ರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ನಾಢ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು, ಬದಲಾಗಿ, ಇದು ಪರಿಕಾರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಾನೀಕರಣ: ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅನುಭವದ ಅಂತ್ಯಂತ ನಿರ್ವಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ನಾಮಧ್ಯದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯಶಸ್ವಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸೃಜನಾತ್ಮೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ಚೇರ್ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಕುಚೀ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯಿವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪದಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕುಚೀಯ ನಡುವೆ ವ್ಯಾದಿಗಳ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ವ್ಯಾದಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

- ⇒ ದಿಂಬಾಗಳು
- ⇒ ಕುಷಣ್ಯಗಳು
- ⇒ ಛೋವ್
- ⇒ ಉಣಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವ್ಯಾಂಗಿಗಳು
- ⇒ ಉರ್ವರಾಗಳು
- ⇒ ಬಾಳಂಕೆಂಬಾಗಳು



ಎಡ ಬಿತ್ತಿ: ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ದೊಡ್ಡ ಕುಚೀಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಕೊಂಡುವರುತ್ತೇ ಮಾಡಲು ತಂಬಳಿ ಮತ್ತು ಉಣಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಂಗಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಬಿತ್ತಿ: ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಕುಚೀ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ರಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ವೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ. 9 ಬಿ: ಆನನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮನುವಿಕೆ

ಮಗುವು ಕುಚೆಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಮತ್ತು ಕುಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಏರಡೊ ಬದಿಯಿಂದ ಬೀಳಬಹುದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ಉಪದ ನಮಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ನೆಟ್‌ಗೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕುಚೆಯ ನಡುವೆ ಪ್ರಯೋಧಿಗೆ ಅನ್ನ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ (ಹಿಂದೆ ಖಚಿತಿಸಿದಂತೆ) ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನೋಂಟ ಮತ್ತು ಕುಚೆಯ ಸುತ್ತ ಬೆಲ್ಲ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭವನೀಯ ಬೆಲ್ಲ್ ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಬೆಲ್ಲ್ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ:

- ⇒ ಉದ್ದನೆಯ ನಾಕ್ಕಫ್ರೋ
- ⇒ ಚಾವೆಲ್
- ⇒ ಬಾಂಕೆರ್
- ⇒ ಘ್ರಾಬ್ರಿರ್
- ⇒ ಪಟ್ಟಿಗಳು
- ⇒ ಹಗ್ಗಿಗಳು



ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ: ಆರ್ಥದಾರರು ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕುಚೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಡನ್ನು ರಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಡ ಚಿತ್ರ: ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಚೆಯ ಸುತ್ತ ಬಾತೋಳಣಿನ ವಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಅಧ್ಯಾಯ. 9 ಬಿ: ಆನನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮನುವಿಕೆ

ಮತ್ತು ಹಾದಗಳ ಕುಚೀಯ ಕೆಳಭಾಗ ಅಥವಾ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೇ ಇದ್ದಾಗ:

ಮನುವು ತಿನ್ನಿಂದಾಗ ಅದರ ದೇಹವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಬೆಂಬಲದ ಸ್ಥಿರತೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಲೋಕೀಗೆ ಧೃಥವಾದ ಪಾದದ ಇರಿಸುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಾದಗಳು ನೇತಾದುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿದಾಗ, ಅದು ಅನಾನುಕೂಲ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಿಂದಿರುವ ಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಕುಚೀಗಳು ಮನುವಿನ ಹಾದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೊಂದಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚನೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನುವಿನ ಹಾದಗಳ ನೆಲವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದಾದ ಕುಚೀಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಕುಚೀಯನ್ನು ಮಾರ್ವಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮದೇ ಒಂದನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವನೀಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಆಯ್ದುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ⇒ ಮರದ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಹಲಗೆಗಳು
- ⇒ ಕೈಯಾಗಳು
- ⇒ ಪದ್ದಿಗಳು
- ⇒ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳ ರಾಶಿಗಳು (ಡರ್ಕ್ ಬಟ್ಟಿಗೆ ಟೇಪ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ), ಪೆಜಲ್ ಬೋರ್ಡ್, ಫೋಮ್ ಮ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ, ಘನ ಮತ್ತು ಜೋಡಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ.
 - ಮನುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬಣಂಗಳ ರಾಶಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಿರತೆಗಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಿಗೆ ಟೇಪ್ ಮಾಡಿ!
- ⇒ ಚೆಕ್ಕ ಸ್ನೋಲ್‌ಗಳು
- ⇒ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಗಳು
- ⇒ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳು
- ⇒ ಆರ್ಕೆದಾರರ ಕಾಲುಗಳು

ಆರ್ಕೆದಾರರ ಮರದ ಪಜಲ್ ಬೋರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಡರ್ಕ್
ಟೇಪ್ ಬಳಸಿ ಮುರಿದ ಗಾಲಿಹುಚ್ಚೆ ಕಾಲು ನೀಲುಗಳಿಗೆ
ಅಂಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಆರ್ಕೆದಾರರ ಎತ್ತರದ ಕುಚೀಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಈ
ಮನುವಿಗೆ ಕಾಲು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇಡಲು ಸಣ್ಣ ಟೆಬ್ಲರ್ ಮತ್ತು
ಸೂಫ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ. 9 ಬಿ: ಆನನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮನುವಿಕೆ

ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೂಂದು ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ:

ತಿರುಬಿಡ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸಾಫೀಕರಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮನುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಮರ್ಚಿಗಳು ಈ ಸಾಫನವನ್ನು ಕಾವಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮನುವಿನ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೋ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಮನುವಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮೊಣಕಾಲ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಆಯ್ದುಗಳು ಸೇರಿವೆ:

- ⇒ ಮರ್ಚಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು
 - ಬೋಲ್ಪುರ್ ಇರಬೇಕಾದ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹೊರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ, ವ್ಯಾಡೆರ್ ಪೋನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ
 - ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೂಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಬಡಗಿಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕ್ಕಾಗೆ
- ⇒ ಮನುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಒಂದು ಉಣಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೊಂಬೆ ಇರಿಸುವುದು
- ⇒ ಮನುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಘೋರ್ ಇರಿಸುವುದು
 - ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಜ್ಞಗೊಳಿಸಲು ಘ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಅಥವಾ ಮೆತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕವರ್ ಮಾಡುವುದು



ಎಡ ಪ್ರೋಟೋ: ಆರ್ಚೆದಾರರು ಈ ಹುಡುಗನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ವಾಡ್ ಕುಶನ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೋಟೋ: ಆರ್ಚೆದಾರರು ಈ ಮನುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸೇರಿಸಲಾದ ಪ್ರೋಮ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ. 9 ಬಿ: ಆನನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮನುವಿಕೆ

ಮನುವಿನ ತಲೆಯ ಬೆಂಬಲನದೇ ಇದ್ದಾಗ

ಮನು ಆಹಾರ ನೇವಿಸುವಾಗ ಅದರ ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖವು ಮುಂದೆ ಬಗಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಅಭಾಷಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಈಗೆ, ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಉಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಕುಚೆಗಳು ಮನುವಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಲೆ ಬೆಂಬಲ ಇರುವ ಕುಚೆಯನ್ನು ಹುದುಕುವುದು ರಷ್ಟುಕರ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮನುವಿಗೆ ಶಾಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಲೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ತಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಡಲು ಹಳ್ಳಿವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಭಾಷ್ಯ ತಲೆ ಬೆಂಬಲ ಆಯ್ದುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ⇒ ಮನುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸುತ್ತಿದ ಒವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಮನುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಸಡಿಲವಾದ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಿ.
- ⇒ ಪ್ರಯಾಣ ದಿಂಬು
- ⇒ ಆರ್ಯೇಕೆ ನೀಡುವವರು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ತಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ



ಮೇಲಿನ ಎಡ ಚಿತ್ರ : ಆರ್ಯೇಕೆದಾರರು ಮನುವಿಗೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಟರ್ಮಲ್ ಮತ್ತು ಹೆರ್ಎಟ್ ಷೈ ಅನ್ನ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಬಲ ಚಿತ್ರ: ಆರ್ಯೇಕೆದಾರರು ಮನುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಪ್ರಯಾಣ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಳಗಿನ ಎಡ ಚಿತ್ರ ಆರ್ಯೇಕೆದಾರರು ಮನುವಿನ ಸೊಂಟ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲಾಗಿದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಕಂಬಳಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ. 9 ಬಿ: ಆಸನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮನುವಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನದ್ದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳು, ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಡಗಿಸುತ್ತದೆ:

- Ø ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು
- Ø ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿದಲು ಮಗುವಿನ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇರಿಸುವುದು
- Ø ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಯಾವುದೇ ಕುಚೀಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇರುವಾಗ

ವ್ಯತಿ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕುಚೀಯನ್ನು ಮಡುಕುವುದು ಸ್ವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುಚೀಯನ್ನು ಮಾಡಣಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುವದಿಲ್ಲ . ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಂತ ಕುಚೀಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅನುಭ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಜಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಕುಚೀ ತಯಾರಿಕೆ ಆಯ್ದುಗಳು ಹಿಂಗಿವೆ:

- ⇒ ಸ್ನಾಂತ ಬಡಗಿಗಳಿಂತಹ ಸಮುದಾಯ ವಾಲುದಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುಚೀಗಳು, ಹೆಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು
- ⇒ ಬರೆಹ್ ಅಥವಾ ರಸದ ದಬ್ಬಿಗಳಿಂದ ಕುಚೀಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು
 - ಪಕ್ಕದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೆತ್ತನೆಯನ್ನು ನೇರಿಸುವುದು.
- ⇒ ಪೆಟ್ರಿಗಳಿಂದ ಕುಚೀಗಳು, ಹೆಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು
 - ರಟ್ಟಿನ ಪೆಟ್ರಿಗೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಡರ್ಕ್ ಬೇಂಬಲ ಬಳಸಿ ರಚಿಸುವುದು
 - ಹಾಲಿನ ಪೆಟ್ರಿಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಗಟ್ಟಿಮುಂಡು ಪಾತೆಗಳನ್ನು ಬೇಂಬಲ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅಂಟಿಸಿ ರಚಿಸುವುದು



ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಪೆಟ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಹ್‌ನಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತ ಆಸನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದಾಗರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ. 9 ಬಿ: ಆನನ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮನುವಿಕೆ

ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ನೇರನೆ: ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲೀಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ವ್ರಮಣ ಹೆಚ್ಚೆ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಕೆದಾರರಿಗೆ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಡಿಪಡಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ನೇರನೆಯ ನಾಮಾನ್ಯ ನಮಸ್ಯ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸ್ವಜನಶೀಲ ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕರ್ವಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ನಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರ ಬಾಯಿಗೆ ಪಿಭಿನ್ನವಾಗಿ/ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವರು ಬಟ್ಟಲು/ಕರ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು, ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಫ್ ಮಾಡಲು ಸಹ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಯ್ಯಿಗಳು ಹಿಗಿವೆ:

- ⇒ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಕೂಡಲಿನ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ವೆಲ್ಮ್ಯಾ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ⇒ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಚೈರ್ ರಬ್ಬರ್, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಟೆನಿಸ್ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ⇒ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು.
- ⇒ ಕಟ್ಟ-ಬೆಟ್ಟ “ನೋಸ್” ಕರ್ವಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪಾಲ್ಸಿಕ್ ಕಟ್ಟ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು.
- ⇒ ಅಮ್ರ್ ರಾಕೆನ್ ಅನ್ನ ಮರ, ಪಾಲ್ಸಿಕ್ ಅಥವಾ ಫೋಮ್ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ⇒ ಸ್ಥಳೀಯ ಬಡಗಿಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂಬಾರರಂತಹ ಸಮುದಾಯ ಪಾಲುದಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕರ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲಗಳಿಗೆ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು



ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನ ಕೈ ಮತ್ತು ಚೆಮುಚದ ಸುತ್ತಲೂ ವೆಲೆಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಚೆಮುಚೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮಗುವಿನ ಚಲನಶೀಲತೆ ಸಾಧಾರಣೆಗಳ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಸ್ವಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಹೋಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

9J: ಫೇಡಿಂಗ್ (ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ) ತಂತ್ರಗಳು

ಬಾಟಲ್ ಫೆಡಿಂಗ್ (ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯಲು)ನ್ನೊಂದು ಫೆಡಿಂಗ್ (ಜಮಚೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಲು) ಕೆಂಪು ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಲು, ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಂತ್ರಗಳು:

- ① ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ/ಸೊಂಕಿಂಗ್ ತಂತ್ರ
- ② ದವಡೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ
- ③ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಬೆಂಬಲ
- ④ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚೆವಿಕೆ (ಲಿವ್ ಮತ್ತು ಚೆನ್ ಹೆಲ್ಲಿನರ್)
- ⑤ ಬಾಟಲ್ ವೈನ್ ಡೌನ್ ತಂತ್ರ
- ⑥ ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರ
- ⑦ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು
- ⑧ ಎಲ್-ಆರ್ಕಾರ್
- ⑨ ಚೆನ್ ಲೆಪ್ಟಿಂಗ್ (ಗಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು)
- ⑩ ವೈನ್ ಡೌನ್ ತಂತ್ರ
- ⑪ ಟಾನಿಕ್ ಬ್ಯೂಟ್ ಸ್ನೋನ್ / ಕೆಂಪು ತೆಗೆಯಲಿಕೆ ತಂತ್ರ

1. ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ / ಸೊಂಕಿಂಗ್ ತಂತ್ರ

ಈ ತಂತ್ರವು ಎದೆಹಾಲು/ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲ ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹೀರುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಎದೆಹಾಲು/ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಹೀರಲು ಕೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಮಗು
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ಹೀರಲು ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವಂಶವಾಗಿರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು



ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್‌ಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವನ್ನು ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲ್ ನಿಷ್ಟಲ್ ಬಳಸಿ, ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲಗಾಡಿಸಿ, ನಿಷ್ಟಲ್ ಹಿಡಿಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಲಗಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ನೀಲಿಸಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ವೃನರಾವತೀನಿ.
- ನಿಷ್ಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಸಮಾಧಾನಕಾರಕವನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.



2. ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಬೆಂಬಲ (ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್)

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬಾಟಲೀಯಿಂದ ಹೀರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಬಾಟಲೀ ಹಾಲು ಕುದಿಯಿವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.

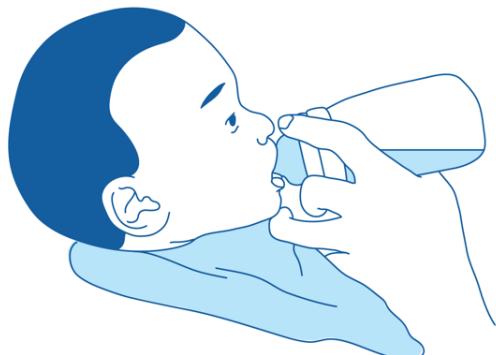
ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಸುಳಭವಾರಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು



ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು::

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್‌ಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಟಲೀಯನ್ನು ಅರ್ಹಸುವಾಗ ಮೃದುವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ.



3. ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಬೆಂಬಲ (ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್)

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬಾಟಲೀಯಿಂದ ಹೀರಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಬಾಟಲೀ ಹಾಲು ಕುದಿಯಿವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಸುಳಭವಾರಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು



ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗನನ್ನ ಅರೆ-ನೆಟ್‌ಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗನನ್ನ ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚೆರಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನ ಬಳಸಿ (ಪ್ರತಿ ಕನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು), ಮಗನಿನ ತುಟಿಗಳನ್ನ ನಿಪ್ಪಲ್ಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಂತೆ ಮಗನಿನ ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮೃದುವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ.



ನೆನೆಹಿಡಿ: ಕನ್ನೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಬೆಂಬಲವು ಕೆಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತಡೆಣಬೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

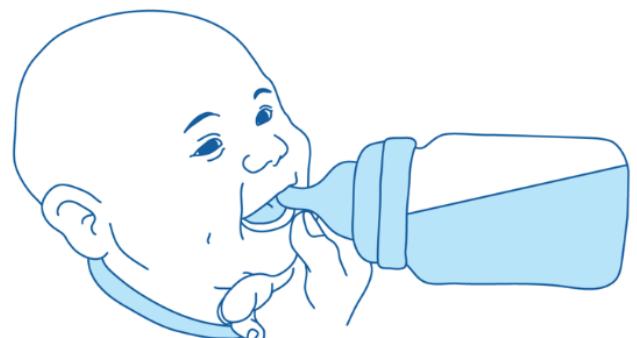
ಮಗನಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಫೇಡಿಂಗ್
ಅಂದರೆ ಬಾಟಲಿ ಮೂಲಕ
ಹುದಿಸುವಾಗ, ಚಿನ್ ಕಷ್ಟಿಂಗ್
ತಂತ್ರದ ನೋಟ



4. ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಿಕೆ (ಲೀವ್ ಮತ್ತು ಚಿನ್ ಕೆಲ್ಲೋನರ್) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗನಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ, ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದಂತೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯಲು ಬೆಂಬಲ ಒಬಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.



ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪೊಣ ಮುಖ್ಯಲು ಆಗಿದ ಮಗನು
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗನು
- ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವಸ್ಥಾವಾಗಿ ಹೀರುವ ಮಗನು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗನು

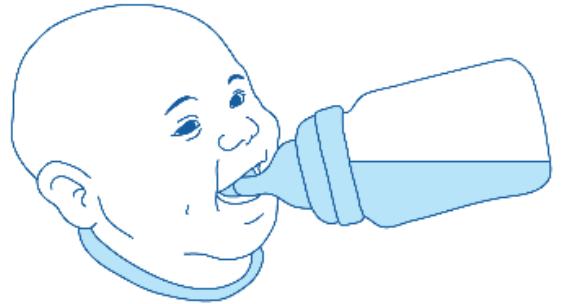
ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್‌ಗ್ರೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತರದ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚೆರಳು (ಸ್ಪ್ಲಿ ಕೆಚ್ ತುಟಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳು (ಗ್ಲೂಡ ಮೇಲೆ) ಬಳಸಿ, ಮಗುವಿನ ಕೆಚ್ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಡ ಎಲುಬಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಇದು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಪಲ್ಗಿಸಿ ಸುತ್ತ ಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರೇ-ಡೌನ್ ತಂತ್ರ (ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್)

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೇತ್ಸ್ ಹಿಸಲು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕುದಿಯಿವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.



ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಹೀರಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೇತ್ಸ್ ಹಿಸಲು ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಮಗು
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೀರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್‌ಗ್ರೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಬಾಟಲ್ ನಿಷ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ, ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 1-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮೃದುವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ, ಮಗು ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಪಲ್ ಸುತ್ತಲಾ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಯುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ವುನರಾವತ್ತಿಸಿ.

6. ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರ

ಈ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವು ಆಕಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಣೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ

ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಬದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯವಾನವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಸಹ ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕುದಿಯಿವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.



ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

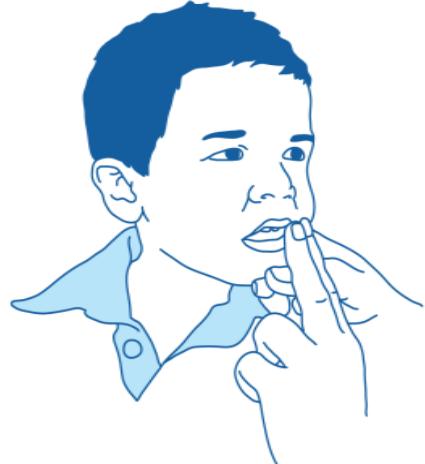
- ಸುಖವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೀರುವ ಮಗು
- ಕೆಮ್ಮುವ, ಉಸಿರುಗಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ತಿಳ ತಿಳ ನಗುವ ಮಗು
- ಆಗಾಗ್ನಿ ಉಗುಳುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್‌ಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ದೃವದ ಹರಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 20-30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವರೆಗೆ (ಅಥವಾ 3-5 ನುಂಗಳು) ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಅನುಮತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ತುದಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡ್ಡ ಅಥವಾ ಕೆಳಮುಖ ಶೀಯಿಯು ಹಾಲಿನ ಹರಿವನ್ನು ತಾತ್ವಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು “ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ”. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಗು ಮತ್ತೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗೆ, ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸಮತಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಪ್ರನರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಳಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರನರಾವತ್ತಿಸಿ.

7. ಘೇಶಿಯಲ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು:

ಘೇಶಿಯಲ್ (ಮುಖದ) ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮಗುವಿನ ಮೌಖಿಕ ಮೋಚಾರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಬಳಸುವ ಮುಖ ಮನಾಜೆಗಳಾಗಿವೆ. ಉಟಕ್ಕೆ ಮುಂಭಿತವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಗ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಡಿಯಲು “ಸಿಧ್”ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ:

- ① ಪ್ರ್ಯಾಚ್-ಪ್ರ್ಯಾಚ್ ಘೇಶಿಯಲ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರ (2-4 ಬೆರಳು ವಿಧಾನ)
- ② ವಾರ್ಷಿಕ್ ತಂತ್ರ

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಇನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು.

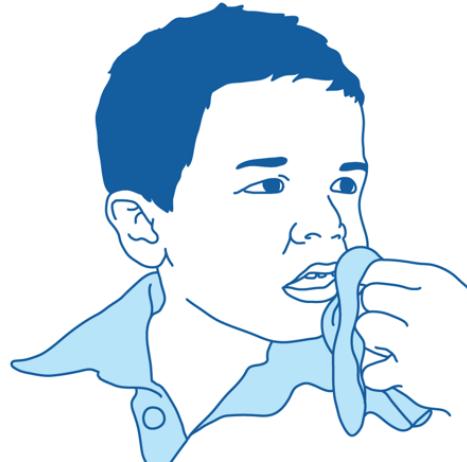
ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಲು ಆಗದ ಮಗು (ತರೆದ ಬಾಯಿ ಭಂಗಿ)
- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾಯಿ ಟೋನ್ ಇರುವ ಮಗು (ಫಾಲಿ ಕೆನ್ಸೆ)
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾಯಿ ಟೋನ್ ಇರುವ ಮಗು (ಬಿಗಿಯಾದ ಕೆನ್ಸೆ)

ಪ್ರ್ಯಾಚ್-ಪ್ರ್ಯಾಚ್ ಘೇಶಿಯಲ್
ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರ

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಇಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದ್ದು 2-3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಆರ್ಯಕೆದಾರನು 2-4 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ತುಟಿಗೆ ಸ್ಪಲ್ಪ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು 1 ಬಾರಿ ಕೆಳಕೆ ಜಲಿಸಿ. ಮನಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ನಮಿಸಬೇಕು. ಈ ಜಲನೆಯು ಕೆಳ ತುಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಸುವುದರೂಂದಿಗೆ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ತುಟಿ ಮುಖ್ಯವಿಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಆರ್ಯಕೆದಾರನು 2-4 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಗೆ ಸ್ಪಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲುಖ್ಲೆ ಜಲನೆಯಲ್ಲಿ 1 ಬಾರಿ ಮನಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಜಲನೆಯು ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಸುವುದರೂಂದಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ತುಟಿ ಮುಖ್ಯವಿಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು.
- ಆರ್ಯಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ 2-4 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಬಾರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ನಮಿಸಬೇಕು
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಷೃಂತಿಯನ್ನು 8-10 ಬಾರಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ವಾರ್ ರಾಘ್ ತಂತ್ರವು ಬದ್ದೆಯಾದ, ಬೆಂಜಿನ ತೊಳೆಯಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇಡೀ ರೀತಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಟೆಂಗ್ ಮಾಡುವ ಬದಲ, ಮುಖದ ಷೃಂತಿಯಿಂದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಜಲನೆಯಲ್ಲಿ (ಹೊರಗಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಂದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ) ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಿದಿಂದ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಲಿಸುವಂತೆ ಒರೆಸಬೇಕು. ಗಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒರೆಸುವ ವೇದಲು ಎರಡೂ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು.



ಎಂಬ್ರಾಹಿಲ್ ತಂತ್ರ

ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ ತಂತ್ರಜ್ಞನವನ್ನು ಹಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿನೋದವಾಗಿಸಿ!



ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ

ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ

ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ-ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ

ತುಟಿ ಕೆಳಗೆ

ಗಲ್ಲ ಮೇಲೆ



ನೆನಪಿದಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಧರೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಸ್ವರ್ಶವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಹಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮೈಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

8. ಎಲ್- ಆಕಾರ ತಂತ್ರ

ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು, ಬಾಯಿ ತರೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಷ್ಟಿಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವೈ: ಇನ್ನು ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ಮಗು
- ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್ (ಕಬ್ಬಿವಿಕೆ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು
- ತುಟಿಯನ್ನು ಪೂರಣ ಮುಷ್ಟಿಲಾಗದ ಮಗು
- ದವಡೆಯ ತರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಷ್ಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಗು



ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಆರ್ಥಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಶೊಡಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆನನ್ ಸಾಫನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು.
- ಆರ್ಥಕೆದಾರನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲಿದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಪಾಲನೆದಾರನ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಚೆಂಪೊರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯಾಲರ್ ಜಂಟಿ (ಮುಖದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ / ಹತ್ತಿರ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಬಳಿ) ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಆರ್ಥಕೆದಾರರ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಗಲ್ಲಿದ ಹಿಂದೆ ದವಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ತಿನ್ನವಾಗ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವಾಗ ದವಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ದವಡೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ದೃಹಿಕೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದ ವ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ನೆನಪಿದಿ: ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಧರೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಸ್ವರ್ಶವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಬಲವಾದ ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿಧರೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

9. ಚಿನ್ ಕಷ್ಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರ (ಗಲ್ಲ ಹಿಡಿಯಿರಿಕೆ ತಂತ್ರ)

ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಗಲು, ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವು: ಇನ್ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ



ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ದವಡೆಯ ಒತ್ತೆದ ಹಾಕುವ ಮಗು
- ಹೋನಿಕ್ ಬೈಟ್ (ಕಷ್ಟಿಂಗ್) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು
- ತುಟೆಯನ್ನು ಪೂರಣ ಮುಚ್ಚಲಾಗದ ಮಗು
- ದವಡೆಯ ತೆರೆಯಿರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಆರ್ಯಕೆದಾರನನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಬದಿಗೆ ಕೂರಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆನನ್ ಸಾಫನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು.
- ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಹಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಚೆಂಪೋರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯಾಲರ್ ಜಂಟಿ (ಮುಖದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಹತ್ತಿರ) ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಆರ್ಯಕೆದಾರನ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ರೆಳೆ ತುಟಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಆರ್ಯಕೆದಾರರ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಗಲ್ಲದ ಹಿಂದೆ ದವಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ತಿನ್ನಿಂದಾಗ ಮತ್ತು ಕುದಿಯುವಾಗ ದವಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿರಾನವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬದಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ದವಡೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಗಿಸುವ ದೃಹಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

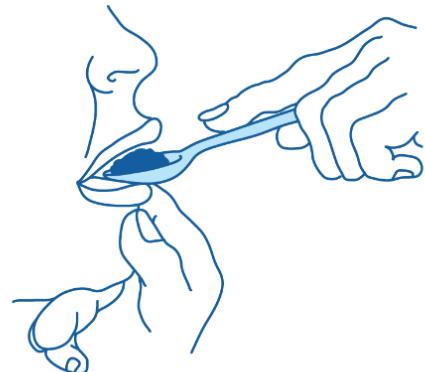
ಕರ್ಪ್ ಕರ್ಪ್ ಬಳಸಿ ಕರ್ಪ್ ಮೂಲಕ ಹಾಲು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ
ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಚಿನ್ ಕಷ್ಟಿಂಗ್
ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



10. ಪ್ರೇನ್ - ಡೋನ್ ತಂತ್ರ (ಸ್ವಾನ್ ಫೆಡಿಂಗ್ (ಜಮಚೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು & ಕರ್ವನಿಂದ ಕುದಿಯುವುದು)

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುದಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸುಂಗುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥತ್ತಮವಾದದ್ವು: 6 ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಅಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಕರ್ವನಿಂದ ಕುದಿಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ



ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಅರ್ಧಕೆದಾರನನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಅದರ ಕಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.
- **ಜಮಚ ಅಹಾರ:** ನಾಲಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಜಮಚವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗ್ಲೂಡ ರೆಳಗೆ ದೃಢ ದ ವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ದೃಢವಾದ ಕೆಳಮುಖ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಜಮಚವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ರಣಿಯಿಂತೆ ಪ್ರಸಾರಾವತ್ತಿನಿನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಬೇಕು.
- **ಕರ್ವನಿಂದ ಕುದಿಯುವುದು:** ಗ್ಲೂಡ ರೆಳಗೆ (ನಾಲಿಗೆ) ದೃಢವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ತುಡಿಗೆ ಒಂದು ಕರ್ವ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕರ್ವ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ರಣಿಯಿಂತೆ ಪ್ರಸಾರಾವತ್ತಿನಿನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಬೇಕು.



11. ಟಾನಿಕ್ ಬ್ಯೂಟ್ ಸ್ನೋನ್ / ಕರ್ಪ್ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ ತಂತ್ರ

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕರ್ಪನ್ನು ಬಿಗಿಯಾದ ಕಷ್ಟವಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ವೈ: 6 ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ವರ್ಕ್‌ಷ್ಟು.



ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು?

- ಹೃದರ್ಶ ಮೋಸಿಸಿಟಿ ಇರುವ ಮಗು
- ಹೃದರ್ಶ ಆಸ್ಟ್ರಿವಿಟಿ ಇರುವ ಮಗು
- ದವಡೆಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಷ್ಟವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು ಮತ್ತು ದವಡೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಂದಿರುವ ಮಗು.

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು?:

- ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ (ಮಂದ ದೀಪೆಗಳು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದೃಷ್ಟಿಭಂಗವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ, ಇತ್ಯಾದಿ...)
- ಮಗು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದಿಗ್ರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಮಗು ಕೆಷ್ಟವಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ
- ದವಡೆಯಿಂದ ಹನಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಾಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕರ್ಪ್ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನ್ಯೋಸಿರಿಕವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಹಾತೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಪನ್ನು ಬಿಡಲು ವಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದರ್ಕೆ (ಗಲ್ಲದಿಂದ ಎದೆಗೆ) ನಿರಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.



ನೆನಿಡಿ: ಬಲವಂತವಾಗಿ ಎಚೆಯುವ ಮೂಲಕ ಹಾತೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಪನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜಿಸಬೇಕಿ. ಹಾತೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಪ್ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಚೆದರೆ ಪ್ರತಿಫಲಿತವು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ದವಡೆಯ ಹಾತೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಪ್ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಅದು ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸವಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಕಾನಿಯನ್ನು ಒಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಯ. 9 | 9 ಜೀ: ಫೇಡಿಂಗ್ (ಹಾಲು ಕುದಿಸುವ) ತಂತ್ರಗಳು

ಕಾರ್ಯನಿರತ ಆರ್ಥಕೆದಾರರು/ಪೋಷಕರು



ಎಲ್ - ಆಕಾರದ'



ಚಮಚ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೊ-ಡೋನ್ ತಂತ್ರ



ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಪೇಸ್ಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರ



ಎಲ್ಯಾಟ್ ಪ್ಲಾಟ್ ತಂತ್ರ



ಕವ್ರ ಕುದಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಿನ್ ಕೆಲ್ಪಿಂಗ್ ತಂತ್ರ (ಆರ್ಥಕೆದಾರರ ತೋಳಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನ).



ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಅಡ್ವಾರಿ ಬಾಟಲ್ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ.



ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ತಂತ್ರ

ಅಧ್ಯಾಯ 9ರೆ: ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

9 ರೆ: ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಾಟ್‌ ದ್ಯುನಂದಿನ ಆಕಾರ ಪಡ್ಡತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ನಲಹೆಚ್ಚನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದರ್ಥ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದೋಸೆಸ್ಟಿಟ್‌ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ / ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವ ವೋದಲು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವಗಳು ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಜೋಡನೆಗೆ ಬಳಗಾಗಿದ್ದರೆ.

- ① ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಲಯಬದ್ದು, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸ್ಥಳ, ಬೆಲನೀಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಗರ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ:

- ⇒ ಲಯಬದ್ದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಯ್ಯಾಪುದು.
- ⇒ ಪುನರಾವರ್ತಿತ “ಶ್ರೀ” ಶಬ್ದದನ್ನು ಮಾಡುಪುದು
- ⇒ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ವೃಣಿಯಾಗಿ ತಯ್ಯಾಪುದು
- ⇒ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹುಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ರಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುಪುದು
- ⇒ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಗಾಡುಪುದು
- ⇒ ಹಾಡುಪುದು
- ⇒ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೀಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಕಾಡು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುಪುದು
- ⇒ ಲಯಬದ್ದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೇಹವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುಪುದು

ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಮುಂಬಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವಗಳು ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಜೋಡನೆಗೆ ಬಳಗಾಗಿದ್ದರೆ.

- ① ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ವೋದಲು ಅಥವಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಷ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಮಗು ಸಿದ್ರೀಗೆ ಜಾರಿಸ್ತಿರುವ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿಸಿ:

- ⇒ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುಪುದು
- ⇒ ಡಯಾಪರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುಪುದು
- ⇒ ಅದರ ವಾದಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊಡಿಯಾಗಿ ತಯ್ಯಾಪುದು
- ⇒ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಾತನಾಡುಪುದು
- ⇒ ಸವಕಾಶವಾಗಿ ಪುಟಿಸುಪುದು
- ⇒ ಬೆನ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಯ್ಯಾಪುದು
- ⇒ ತೇಗು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುಪುದು

- ② ತಿನ್ನುವ ವೋದಲು ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ:

- ⇒ ಹಲ್ಲಿಜ್ಜೆ ಬ್ರೂಂಗಳು (ಕಂಡಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತ)
- ⇒ ಮುಖ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮಸಾಜ್
- ⇒ ಪೀಠರ್ಗಳು
- ⇒ ಓರಲ್ ಮೇಂಟೋ ವಸ್ತುಗಳು (ಬೆವಿ ಟೂಬ್‌, ಬೆವೆಲ್‌,

- ② ಮಗುವಿಗೆ ಉಡಕ್ಕೆ ಮುಂಬಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೀರಲು ಅಥವಾ ಅಗಿಯಲು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿತೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ:
 - ⇒ ತೀಥರ್ಗಳು
 - ⇒ ವ್ಯಾಸಿಪ್ಯಾಯರ್ಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಂಹೀನ್
 - ⇒ ಓರಲ್ ಮೋಚಾರ್ ವಸ್ತುಗಳು (ಜೆವಿ ಟ್ರೈಬ್ಸ್, ಜೆವೆಲಿ, ಎಲರಕೆ ಚೆವ್ ಕಾಯ್, ಇತ್ಯಾದಿ)
 - ⇒ ಮಗುವಿನ ಕ್ಯಾಲಿಫೋನ್ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳು ಕೂಡ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ
- ③ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಧೀರ್ಜಿಗಳ ವೇದಳು ಅಥವಾ ನಂತರ ಮಂದ ಬೇಳಕನ್ನು ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ದೃಷ್ಟಿಭಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತಲಿನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ④ ಕನಿಷ್ಠ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಇವು ಶಾಂತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಕಾರ ನೀಡಿ.
- ⑤ ನಿರಾನಗತಿಯ ಜಲನೆ, ಘ್ರಾಣವಾದ ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಅನಿಮೇಷನ್ ಬಳಸಿ ಸಂಪರ್ಕನ ನಡೆಸಿ.
- ⑥ ಸ್ಥಿರವಾದ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ⑦ ಮಗುವನ್ನು ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿಸಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾದಿ.

- ⑧ ಎಲರಕೆ ಚೆವ್ ಕಾಯ್, ಇತ್ಯಾದಿ
- ⑨ ನೀಡು ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರ ನೀಡುವ ವೇದಳು ಅಥವಾ ನಂತರ ವೃತ್ತಾಶಮಾನವಾದ ಬೇಳಕು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಳಕು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದ್ವಾರಿಯ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ⑩ ವಶಿಷ್ಟ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ದ್ವಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಡಿ ಮಾಡಿಸಿ.
- ⑪ ವೆಗವಾಗಿ ಜಲನೆ ದರಗಳು, ಜೋರು ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಿಮೇಷನ್ ಬಳಸಿ ಸಂಪರ್ಕನ ನಡೆಸಿ.
- ⑫ ಸ್ಥಿರವಾದ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ⑬ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಸರೆ ಆಗುವ ಉತ್ತಮ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ.

9 ಎಲ್ 1: ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಕರವತ್ತಗಳು ಸ್ತನಾನ ಸೂಚನೆಗಳು

ಶಿಶು ತಾನು ಸ್ತನಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು

ಶಿಶುಗಳು ತಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬೆಳ್ಳೆಗಳನ್ನು (ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು) ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ತನಾನಕ್ಕೆ ನಂಬಲಾಗುತ್ತದ್ದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆರಂಭಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಂದಿರು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಸ್ತನಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ತೋರಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ⇒ ಕೈಯನ್ನು ಬಾಯಿ ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು
- ⇒ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಹೀರುವುದು
- ⇒ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ⇒ ರೂಟಿನ್ (ತುಟಿಗಳು / ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ತೆಲೆಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು)
- ⇒ ಸೂದ್ದು ವಾಗುವ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿದ ಜಾಗರೂಕತೆ
- ⇒ ಕಣ್ಣಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆಯುವಿಕೆ
- ⇒ ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚುವುದು



ಈ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ತಾನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಕ್ಷಾಬುತ್ತಿದೆ.



ಮಗು ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಕೊನೆಯ ಸೂಚನೆ ಎಂದರೆ ಅಳುವುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅದು ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆರ್ಯಕೆದಾರರು ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ಅಧ್ಯಾಯ 9 | 9 ಎಲ್ 1: ಆರ್ಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಕರಪತ್ರಗಳು

ಮನುವಿಗೆ ಸ್ತನಘಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಸಲಹೆಗಳು

¹⁷ಹಂತಗಳು

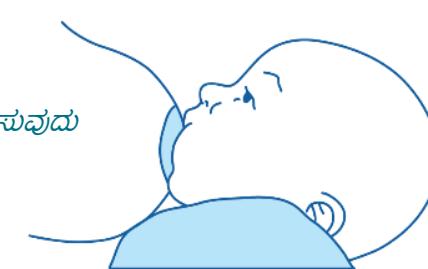
① ನೀವ್ಯಲ್ ಮಾರಿನ ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು



② ತಲೆಯಿನ್ನು ಟೆಲ್ಲ್ ಮಾಡುವುದು



③ ಕುದಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು



ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)

- ಮನುವಿನ ಮೂಗು ಸ್ತನದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ (ನೀವ್ಯಲ್ ಹತ್ತಿರ ತನ್ನಿ)
- ಇದರ ನಂತರ, ಮನುವನ್ನು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ 2.5-7.5 ನೇಂ (1-3 ಇಂಚು) ದೂರ ನರಿಸಿ.
- ನಂತರ, ಮನುವಿನ ತಲೆಯು ಸ್ವೇಚ್ಛ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿಸಿ. ಇದು ಮನುವಿಗೆ ಬಾಯಿ ತರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಇಡುತ್ತದೆ
- ನಂತರ ಶಿಶುವು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಅಂಟೆಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುದಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮನು ಹಾಲು ಕುದಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿಲ್ಲದೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಮನುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಾಸನ ಮಾಡಿಸುವುದು: ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಬಳಸಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವ (ಅಥವಾ ಸ್ನೇಶ) ಅಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತರೆಯಲು ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಘ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತುಟಿ ಉತ್ತೇಜನೆ ಎಂದು ತರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದೇಶನಗಳು:

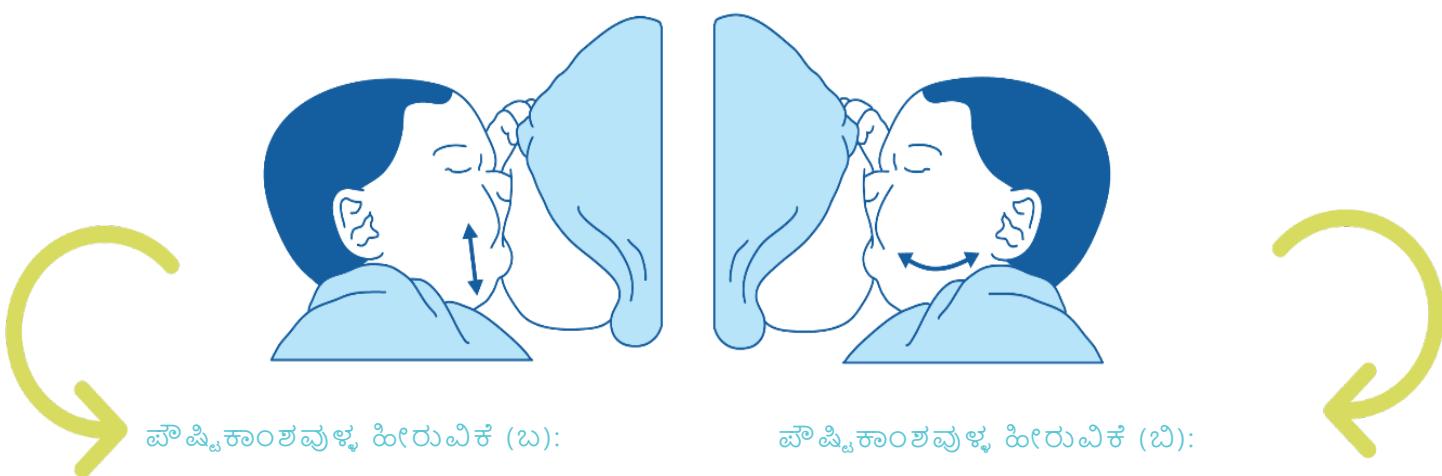
- ① ಮನುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಲಫುವಾಗಿ ಸ್ಥಿರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಡ್ಡಿದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಸರಿಸಿ. ಇದು ಮನುವು ಬಾಯಿ ತರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
- ② ಮನುವು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗಿ ತರೆಯಲು ಕಾಣಿರಿ.
- ③ ಮನು ಬಾಯಿ ತೆರೆದ ನಂತರ, ಮನುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಮನು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮನುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಸ್ತನ್ಯಾಸನ ತರುವ ಬದಲು ಮನುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ.

ಮನುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಾಸನ ಮಾಡಿಸುವುದು: ತಿನ್ನಲು ಹೀರುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೀರುತ್ತದೆಯೇ?

ಶಿಶುಗಳು ಪೋಷಣಗಾರಿ (ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹೀರುವಿಕೆ) ಸ್ತನ್ಯಾಸನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಸ್ತನ್ಯಾಸನವನ್ನು ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ (ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆ) ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ದದೆಹಾಲು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪೊಣವಾಗಲು ಪ್ರಯೋಜಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಹೀರುವಿಕೆಯು ಶಕ್ತಿಯಿತವಾದ ಚೆಲನೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೋಷಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಹಗೆಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮನು ಯಾವಾಗ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.



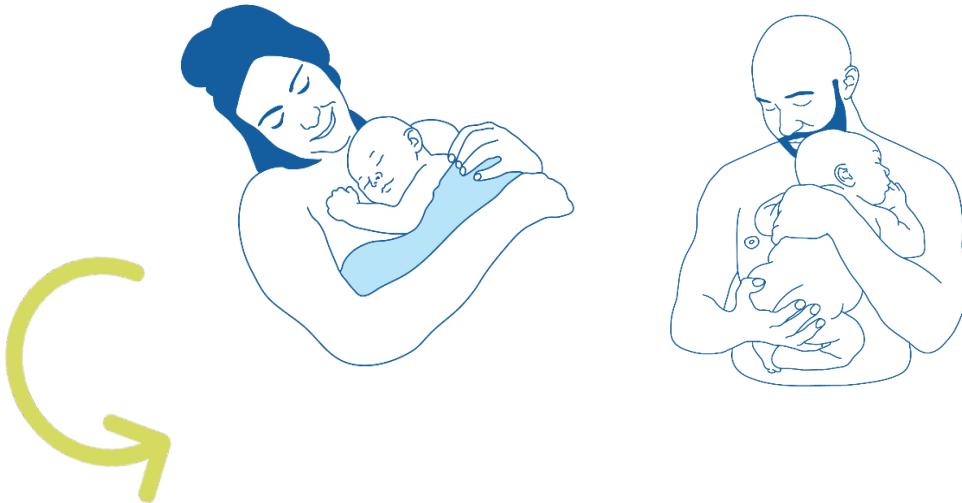
ದವಡೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ (ರಾಕರ್ ತರಹದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ದವಡೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ (ರಾಕರ್ ತರಹದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 9 | 9 ಎಲ್ 1: ಆರ್ಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಕರಪತ್ರಗಳು

ದವದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ (ಹಿನ್ನೆನ್ನ ತರಹದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

ಒಂದು ಮನು ತನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತಂದೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಥಿರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಂಬಲಾಗುವುದನ್ನು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯವಾನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಸಹ ಇದು ಸಕಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ (ಇದನ್ನು “ಕಾಂಗರೂ ಕೇರ್” ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ) ಎಂದರೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಮನುವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬೆತ್ತಲೆ ಎದೆಯು ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಗಭ್ರದ ಹೊರಗೆ ವಾಸಿನಲು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅಧ್ಯತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮನುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವವು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಮ್ಮ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಅಭಿಷ್ಮಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮನುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

9 ಎಲ್ 2: ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕರವತ್ತಗಳು ಫೇಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಸೂಚನೆಗಳು

ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ¹⁵

ಜಿತ್ತು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶಭ್ದಗಳು, ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು (ಸೂಚನೆಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಾರೆ) ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ತಾವು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ ಇರುವ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಅನಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ವಿರಾಮ ಬೇಕಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂಚನೆಗಳು ಅಧ್ಯೈನೆಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಗು ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ ಮಾಡುವವರು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಜೊಂಡಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಹೆಚ್ಚಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಈ ಚಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಮೇಷನ್‌ನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಚನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಚನೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿವೆ. ಈ ಕ್ಯಾಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಲಾದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚನೆಗಳು ಹಿಂಬಿವೆ:

- ① ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು - "ರೆಡಿ ಟು ಗೋ" ಸೂಚನೆಗಳು
- ② ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಚನೆಗಳು - "ರೆಡಿ ಟು ಬ್ರೇಕ್" ಸೂಚನೆಗಳು

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಕಣ್ಣಗಳು ವ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಅಗಲವಾಗುವುದು
- ಹುಬ್ಬಗಳು ಮೃದುವಾದರೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು
- ಮುಖದ ಹೊಳಪ್ಪ
- ನಗುತ್ತಿರುವ
- ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವುದು
- ಕಿಲ ಕೆಲ ನಗುವುದು
- ಕೂಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಿಂಗ್ (ಸಂತೋಷದ ಶಭ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು)
- ಫೇಡಿಂಗ್ ಶಭ್ದಗಳು (ಹೀರುವಿಕೆ, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನಾಲೀಗಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು)
- ತೆಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಹಾಲನ್ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದೃವದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಬಾಯಿಗೆ ಕ್ಯಾಬಯ್ಯಿಸುವುದು
- ಗೆಲ್ಲದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾ
- ಕೈಗಳು ತೆರೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತವೆ
- ಆರ್ಥಿಕದಾರ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದೃವದ ಕಡೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು
- ನಯವಾದ, ನಿರ್ಧಾಸವಾದ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು (ಬೆಕ್ಸ್, ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸರಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ)

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಬಿಲ ಕಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ
- ಉಬ್ಬಿದ ಅಥವಾ ಇಳಿದ ಹುಬ್ಬಗಳು
- ಮುಖದ ಕರೋರಿತೆ (ಗೆಂಟೆಕ್ಕುವುದು), ಕುಣಿಯುವುದು, ಅಳುವುದು
- ಸುಕ್ಕುಗೆಟ್ಟಿದ ಹಣೆ
- ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಸುವುದು
- ಇತರರಿಂದ ದೂರ ನೋಡುವುದು
- ತುಟಿ ಸಂಕೋಚನ (ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು)
- ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು
- ಹಕ್ಕಿದ ಹಿರುವ ಶಭ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು
- ಗಡಿಬಿಡಿ, ಗುಸುಗುಸು
- ಕೆಮ್ಮೆವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ತಮಾಂ ಮಾಡುವುದು, ಉಗುಳುವುದು ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು
- ಆಕಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಬಿಕ್ಕುಕೆ
- ತೆಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು
- ಆರ್ಥಿಕದಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದೃವದಿಂದ ತೆಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣ ಅಥವಾ ತೆಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಬಯ್ಯಿಸುವುದು.
- ಕೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು (ಕೈಗಳಿಂದ "ಇಲ್ಲ" ಸಂಕೇತ)
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು
- ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು
- ಸ್ವಂತ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿದುಹೊಳ್ಳುವುದು
- ಟ್ರೇ / ಟೆಬುಲ್ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ತೊಳಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು

ಅಧ್ಯಾಯ 9 | 9 ಎಲ್ 2: ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕರಪತ್ರಗಳು

- ಆಕಾರ ಅಥವಾ ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವರನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಎಳೆಯುವುದು
- ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕಾಲಗಳು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು
- ರಾಲು ಒದೆಯುವುದು
- ತೆಳುವುದು ಅಥವಾ ದೂರ ಹೊಗುವುದು
- ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗನೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವುದು

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು:



ಮುಖದ ಹೊಳಪು



ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಅಗಲವಾದ ಕಣ್ಣಗಳು



ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವುದು



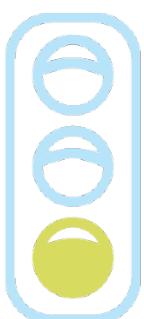
ನಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗ ಕ್ಷೇತ್ರಗ್ರಾಮ



ಕ್ಷೇತ್ರಿಕ ಬಾಯಿಗ



ಆರ್ಥಕೆದಾರರ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ
ತ್ರಿರಿಗಿಸುವುದು



ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂಖಹನ ನಡೆಸಲು ಸೀದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಆಕಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ತೀವೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅದು ನಿಮಗೆ ರ್ಯಾನ್‌ಸಿಗ್ಲ್ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದಧ್ರೆ .

ಅಧ್ಯಾಯ 9 | 9 ಎಲ್ 2: ಆರ್ಥಿಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕರಪತ್ರಗಳು

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು



ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ



ಬೆರಳಿಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ



ಆಸ್ಟ್ರೋಸ್ಟ್ರೋಫಿ



ಸ್ವಯಂ ಕೈಗಳನ್ನು
ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ತಲೆ ತಿರುಗಿಸಿದ್ದು ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ
ಬಂಧನೆ



ಸುಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಬಂಧನೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು
ಕೆವಿಗೆ ತೆಗೆದುಹಂಡಿ ಹೋಗಬೇಕು

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ.
ವ್ಯಾಖ್ಯಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದಧ್ರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ
ಜಾಂಬುವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಅನುಭಂಗ 9 ಕೆ ಅನ್ನ ಸೋದಿ).



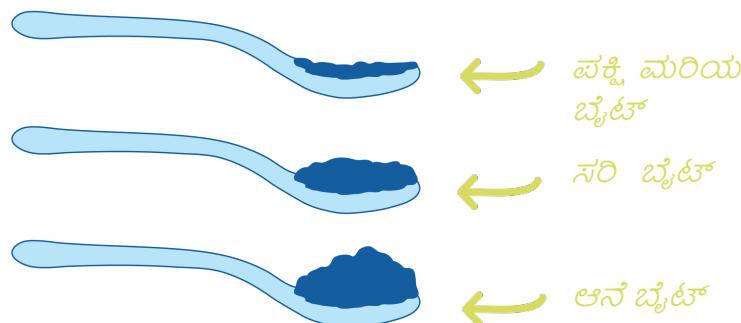
ಮಗುವು ತಾನು ಹಸಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಹೊನ್ಯಾನು ಸೂಚನೆ ಎಂದರೆ ಅಳವುದು. ಮಗು ಅಳವುದಕ್ಕಿಂತ
ಮುಂಚೆ ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು
ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಗಡಿಯಾರದ
ಸೂಚನೆಗಳನ್ನಲ್ಲ.

9 ಎಲ್ 3: ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಕರಪತ್ರಗಳು

- ಬೈಟ್ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ ಗಾತ್ರಗಳು

ಕಚ್ಚುವಿಕೆ(ಬೈಟ್)ಗಾತ್ರಗಳು

ಮಹ್ಕಳಿಗೆ ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಆಕಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಗಾತ್ರವು ಮನುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರವು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೇ ತಿನ್ನುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಆಕಾರ ನಿರಾಕರಣ ಮುಂತಾದ ಹೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮನುವು ತಾನು ಸಿಧ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಏಂದು ಹೊರಿಸುವವರಿಗೆ ಬೆಕ್ಕೆದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ರಮೇಣ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ

¹⁵ಬೈಟ್ (ಕಚ್ಚುವಿಕೆ)ಗಾತ್ರ

ವಿವರಣೆಗಳು (ಅದು ಇನು ರಾಜೆಸುತ್ತದೆ)

ಪಕ್ಕಿ ಮರಿ ಬೈಟ್



- ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯವಾಣಿದ ಆಕಾರ.
- ಆಕಾರದ ಅರಂಭಿಕ ಹಂತೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಹ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಹೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಯಣಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅಂದಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವ್ಯವಾಣಿ ಆಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಬೈಟ್



- ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ಬೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವ್ಯವಾಣಿದ ಆಕಾರ.
- ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಕಾರ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಮಚ ಆಕಾರ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಯಣಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅಂದಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಆಕಾರವನ್ನು ನಿಖಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೊಡ್ಡದ್ದು



ಆನೆ ಬೈಟ್

- ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕಾರ - ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತ.
- ಹೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾಲು. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಕಾರವು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡ್ಣಿಸಬೇಕು.

ಸಿದ್ಹ ಗಾತ್ರಗಳು:

ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾತ್ರದಂತೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿದ್ಹ ಗಾತ್ರಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅವರು ತುಡಿಯಿಂದ ದೃವ ಸ್ಥಿರತೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಸಿದ್ಹನ ಗಾತ್ರವು ಮಗುವಿನ ಸಾಮಧ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಗಲ್ಲಿಗ್ (ಸಿದ್ಹ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ) ಅಥವಾ ಸತತ ಸಿದ್ಹ (ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಕೆಪ್ಪು ಸಿದ್ಹ ಮತ್ತು ದೃವವನ್ನು ನುಂಗುವುದು) ನೀಡುವುದರಿಂದ ತುಡಿಯಿವುದು, ಆಗಾಗ್ ಕೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ತುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಿದ್ಹ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

- ✓ ಕೆವಲ ಒಂದು ನುಂಗುವಿಕೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವವನ್ನು ಸಿದ್ಹ
- ✓ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಿದ್ಹ
- ✓ ಸಿದ್ಹ ನಡುವಿನ ವಿರಾಮಗಳು - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನುಂಗಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸವಾಲಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನುಂಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ
- ✓ ಬಾಟಲ್, ಕರ್ವ ಅಥವಾ ನ್ಯಾನಿಂದ ತುಡಿಯಲು ಮುಂದ ತೆಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು
- ✓ ಮಗು ತಾನು ಸಿದ್ದ ಎಂದು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ದೃವದ ವ್ಯಾಪಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು

ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಡಿ

- Ø ಹೆಚ್ಚಿ ಬಾರಿ ನುಂಗಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಹನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ನುಂಗುವುದು
- Ø ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡ್ಡೆ ಸಿದ್ಹ ಮಾಡುವುದು (ಗುಪುಕರಿಸುವುದು)
- Ø ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಕರ್ವನಿಂದ ಸಂಪರ್ಣ ದೃವವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ತುಡಿಯಿವುದು
- Ø ಬಾಟಲ್, ಕರ್ವ ಅಥವಾ ನ್ಯಾನಿಂದ ತುಡಿಯಿವಾಗ ತಲೆ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹಿಂದರೆ ಓರೆಯಾಗಿಸುವುದು
- Ø ಮಗು ವೇಗವಾಗಿ ತುಡಿದಾಗ ಕೆಮ್ಮೆವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಬೇರೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ್ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಂದರೆ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದೃವಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾನ ದರದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು. ಮಗುವಿನ ಮನ್ಯದೆಯನ್ನು/ಅದರ ಮಾತನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸಿ, ದೊಡ್ಡ ಕಚ್ಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಹ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಾಬ್ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅವರು ಸಿದ್ದರಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

9 ಎಲ್ 4: ಆರ್ಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕರಡತ್ರಗಳು ಸ್ಥಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳು



0-6 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುವಿನ ಚೇಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ ಫೀಡಿಂಗ್

ಶಿಶುವಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲಣಿಸುವಾಗ ಈ ಸ್ಥಾನಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಂದು ಮನು:

- ತಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ದೇಹವು ಸುತ್ತುವರೆಯುವುದು
- ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಖುಜಗಳು ನೈಸರಿಕವಾಗಿ ದುಂಡಾಗಿಯಾಗಿವೆ
- ದೇಹವನ್ನು ಆರ್ಕೆದಾರರ ದೇಹ, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಏದೆ ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟವು ಅವರ ತಲೆ ಸ್ಥಾನಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು



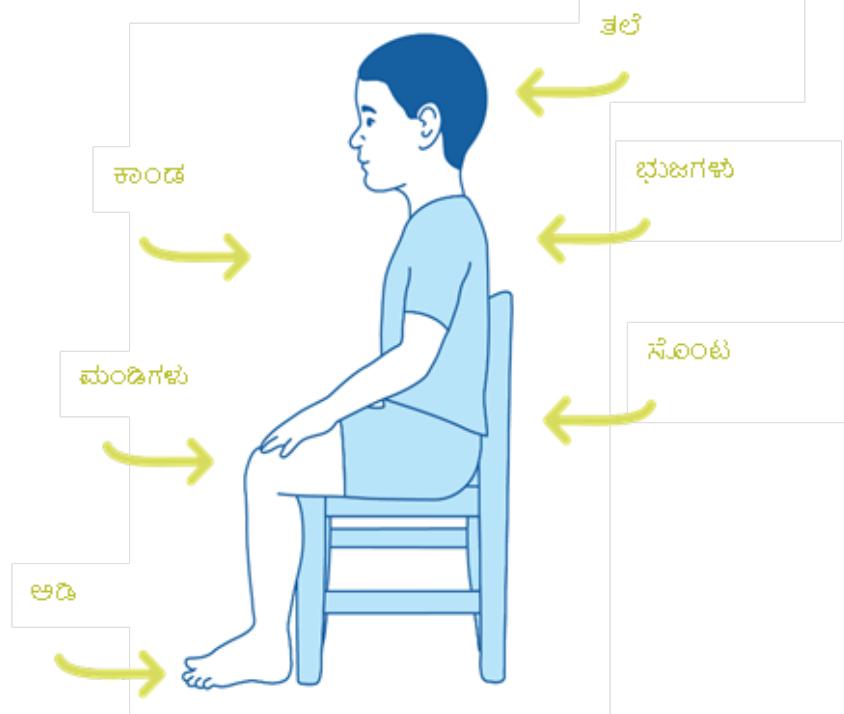


0-6 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಕ್ ಲಿನ್ಸ್ ಫೆಡಿಂಗ್

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅವಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಫೆಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಈ ಸ್ಥಾನಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವು:

- ಸೊಂಟವು 90-ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
- ದೇಹ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಶುಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ
- ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಭಾರದು
- ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
- ತಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಗಲ್ಲವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಹೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ಆರ್ಪಕೆದಾರರು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ವಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಲುಬೇಕು.



9L.5: ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹೃಂಡಾಟಗಳು - ದಂಟಲ್ (ಮೌಶಿಕ) ಆರ್ಥಕೆ ಮತ್ತು ಟೊತ್ತು ಶಿಂಗ್ 9.30

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಕ್ಕಳ

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸಮನ್ವಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು; ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ದುರುಪರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮನ್ವಯಗಳು ಕುಳಿಗಳು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಪುದುವುದು ಅಥವಾ ಕೊಳೆತ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ಕಾರಿಗರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ನೈರ್ಮಾಲ್ಯವು ಹಲ್ಲುಜ್ಞವುದು, ತೇಲುವುದು ಮತ್ತು ತೊಳೆಯಿವುದು ಮುಂತಾದ ನಿಯಮಿತ ವಾಡಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿ (ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳನ್ನು) ಸ್ವಚ್ಚ ವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಭಾಸವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಬಾಯಿ. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಫರ್ಕ ಆರ್ಥಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಯಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲಿ ನಿಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗರ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ

- ⇒ (ಹೃದಯ) ಕಾರಿಗರಿಯ ಅವಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ⇒ ನ್ಯಾಚೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾರಿಗರಿ ಅವಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ⇒ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಾನತೆ (ತಿನ್ನುವುದು / ಕುಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ)
- ⇒ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಾನತೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ⇒ ತವಾಗಿ ಜೋಡಣ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಷ್ಟ

ಅಸಮರ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಏಕ ಹೆಚ್ಚು ದುರುಪರಾಗಿದ್ದರೆ? 37.

ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಳಪೆ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅವಾಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ವರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಡವಳಿಕೆ, ಅರಿವಿನ (ಆಲೋಚನೆ) ಅಥವಾ ಚಲನಶೀಲತೆ (ಚಲನೆ) ಸವಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ನುಂಗುವಿಕೆ, ಗ್ರಾಗ್ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಸೆಲ್ ಸೊಫ್ಟೆಜೆಲ್ ರಿಷ್ಟ್‌ನಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಮೌಶಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಡೆತಡೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು.



ಅವಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಷರತ್ತುಗಳು

- ⇒ ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳ ಅಥವಾ ಇತರ ಬಾಯಿಯ ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು,
- ⇒ ಮುಖ ಅಥವಾ ತಲೆ
- ⇒ ಸರೆಬುಲ್ ವಾಲ್ಸ್
- ⇒ ಡೋನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
- ⇒ ದೃಷ್ಟಿ ದೊಂಡಂಗಳು
- ⇒ ಶ್ರವಣ ದೊಂಡಂಗಳು
- ⇒ ಸೆಳವು ಅಸ್ಥಾನತೆಗಳು / ಅಭಿವೃದ್ಧಿ / ಕಲೀಕಾ ನ್ಯಾನತೆಗಳು
- ⇒ ಎಚ್‌ಎವಿ ಸೋಂಕು

ಇತರ ಅಂಶಗಳು

ಮನವಾಗಿದ್ದಾಗಿ...

- ತೀನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಶುದಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ತುಟಿಗಳು, ನಾಲ್ಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ನುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ನಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಈ ರಚನೆಗಳಾಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ನ್ಯಾನ್‌ಜಿಕ್ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವೆಯನ್ನು ಅವನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಅವಳ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸರಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಳಿಸಲು ನಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವಳು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ತೇಲುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ಒಗೆ ನಾಕಪ್ಪು ಲಾಲಾರನವಿಲ್ಲ, ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅವಳ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸರಿಸಲು ಅವಳು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ಸೆರ್ಬಂಧಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದೃವವನ್ನು ಮೌಖಿಕದಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಬಾಯಿ ಒಣಗೆಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ಅವನನ್ನು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಷಂಕಿಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಅವಳು ಒಸಹುಗಳ ರಕ್ತನಾರ್ವ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆತವನ್ನು ಅನುಭಬಿಸಬಹುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಾಟಲೀಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅವನು ಹಲ್ಲಿಗಳ ಅತಿಯಾದ ಕೊಳೆಯುವೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಜೋಡಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಜಿಗುಟಾದ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ / ದೃವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವಳು ಕೊಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಬೇಳಬಹುದು.



ಮೌಖಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದೃವ ನಿರಾಕರಣೆ
- ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ರಚನೆಯಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ
- ಹಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಸುವುದು
- ಹಲ್ಲಿಗಳ ಬಣ್ಣ
- ದುವಾಸನೆ
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲಾ ಸ್ಥಿರಸುವ ಸೂಕ್ತತೆ



ಶೀಶಗಳ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
ನಾಧ್ಯವಾದಪ್ಪು ಬೇಗ ಮೌಖಿಕ
ನ್ಯಾನ್‌ಜಿಕ್ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವ
ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಪರಿಷಯಿಸಿ. ಮೊದಲ
ಹಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಮನು
ಹಲ್ಲಬ್ಜು ಸೆದ್ದಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನು
ನ್ಯಾನ್‌ಜಿಕ್ ಇನ್‌ಬ್ರೂ ಬೇಗ ಆಗಬಹುದು.

ಮೂಲ ಮೌಖಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಟಾಕ್ ಬ್ರಿಂಗ್

ಪ್ರತಿ ಮನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಯಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನುವಿಗೆ ಮೂಲ ಮೌಖಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಸಿಸಲು ನಾಕಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರಿಂದ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕ್ಯೇ ತೊಳೆಯುವಂತೆಯೇ, ಮನುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಸುವುದನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂಲ ಬಾಯಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

ಅತ್ಯಾತ್ಮಮುವಾದದ್ವು: ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು

ಯಾವಾಗಿ:

- ದ್ಯುನಂದಿನ, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದ್ಯುನಂದಿನ / ಓ / ತಿಂಡಿಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು.

ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು:

- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಹಲ್ಲಜ್ಜುವ ಬ್ರ್ಯಾಂಟ್, ಫಿಂಗರ್ ಬ್ರ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಬೆಂಜ್‌ಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶುಷ್ಟಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬ್ರ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮೇಲ್ಮೈಜಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಡುವಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಕಚ್ಚುವದಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಧಿಸಿ. (ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಚೆಯಿಂದ ಸ್ವಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೊದಲು ಇದು ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.)
- ಮಗು ಸ್ವೀಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಅವಳ ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಕನ್ನೆಯ ವಾರೆಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಒಡಿದ ಹಲ್ಲಾಗಳು ಮತ್ತು ಒನಡುಗಳನ್ನು ಬ್ರ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನಾಜ್ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದು ಮೊದಲಿಗೆ (5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು) ಅಥವಾ 2 ನಿಮಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಹಳ ಸಂಪ್ರಿದ್ವಾರಿರಬಹುದು.
- ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪ್ರನರ್ಹಾವತ್ವಿಸಿ.
- ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚೆ ಓ ಗೊಳಿಸಬೇಕಾದಾಗೆ ಇತರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ನಂತರ).



ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಲಿಂಗೀ ಪ್ರತಿರೀತಿ ಕೆಲವು ಮೂರು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾದ ಮೌಲಿಕ ಆರ್ಯಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಲಿಂಗೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರ್ಯಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚೆಯಿಂದ ಸೂಜಿಸಲು ಸಂಭಿನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಡೆಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಅವುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

1-2-3 ಗೇಮ್³⁸

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಮೌಲಿಕ ಆರ್ಯಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಸೀಮಿತ ಮೌಲಿಕ ಆರ್ಯಕೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಖೋಂದಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಯ್ದು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಹಾಯಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮೌಲಿಕ ನ್ಯೂಮೆಲ್ಪ್ಯಾದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಮ್ಮ ವಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಈ ಆಟ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಚ ಅಥವಾ ಅನುಭವವು ಎಂದಿಗೂ “3” ಅನ್ನು ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಕೆಲಿಯುತ್ತಾರೆ.



ನಿದೇಶನಗಳು:

- ① ಮಗುವಿಗೆ ಬ್ರ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
- ② ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಿಕವಾದ ದೇಹದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ತುಟಿಗಳು, ಕ್ಯೂ, ಭುಜ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ).
- ③ ಬ್ರ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸ್ವರ್ಚಾರ್ಕಾಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ “1-2-3” ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಎಣಿಸಿ. 4 ರ್ಥೆ ಎಂದಿಗೂ ಎಣಿಸಬೇಕಿದೆ!
- ④ 3 “3” ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಚನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ಕುಂಚ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ⑤ ಬ್ರ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ಅದೇ ದೇಹದ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಗುರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ - ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ) ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆ ಮತ್ತೆ “1-2-3” ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ⑥ ಮಗು ಅನುಮತಿಸಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರನರ್ಹಾವತ್ವಿಸಿ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು.
- ⑦ ಒಮ್ಮೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ, ಕನ್ನೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಾಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚನೆಯಾಗ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಜ್ಜುವಾಗು “1-2-3” ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಎಣಿಸಿ.
- ⑧ ಸುಳಿವು: ಸ್ವರ್ಚವನ್ನು ಸಂಪ್ರಿದ್ವಾರಿಸಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಎಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಗು ಅನುಮತಿಸಿದಂತೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಎಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ (“1... 2... 3...” → “1 2 3” → “1 2 3”).

“



ಸೆಟ್‌ನ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೊಂಡಿಯವ ಶಿಶುಗಳ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೀಮಿತ ಮೌಲಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಅನುಭವ ಕೊಂಡಿಯವರಿಗೆ, ಅನುಭವವನ್ನು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಡಲು ಸಣ್ಣ ಬುಚಿಗೊಳಿಸುವೆಂದುನ್ನು ಘಾರಂಭಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

- ① **ಕ್ಯೂ ಕೆಡಿ.** ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೌಲಿಕ ನೈಮೆಲ್ಯ (ಬಾಯಿ / ಕಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛೆಗೊಳಿಸುವ) ವಾಡಿಕೆಯಿಂತೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲ (ಕೆಷ್ಟೆದಿಂದ ಬಬ್ಯ) ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮೌಲಿಕ ಆರ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬದಿಸಬೇಕು.
- ② **ಸೃಜನಶಿಲ್ಪಾರಾ.** ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ದ್ಯುಹಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾ ಆದೃತಗೊಳಿಗೆ ಸರಿಕೊಂಡುವ ಕಲ್ಲುಭೂವ ಬ್ರಾಹ್ಮಂ ಆಯ್ದು ಮಾಡಿ. ಕಲ್ಲುಭೂವ ಬ್ರಾಹ್ಮಂ ಹಿಡಿಯಲು ತೊಂದರೆ ಇಯವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಡೆಮೆ ಮತ್ತು ದಷ್ಟವಾದ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಕೊಂಡಿಯವದನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಟೆಂಪ್ ಬಳಸಿ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಅನ್ನು ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಂ ಅನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿ. ಮಗುವು ಹುಂಡಿಗಳ ಇಷ್ಟವನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಬದಲಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬೆರಳು ತುಂಬವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿ.
- ③ **ಸಾರಕ್ಕು ಅಭಿಭಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ.** ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೌಲಿಕ ನೈಮೆಲ್ಯ ವಾಡಿಕೆಯಿಂತೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾರಕ್ಕು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ. ಮಗುವು ಕಲ್ಲುಭೂವ ಬ್ರಾಹ್ಮಂ ಅನ್ನು ಕೆಬ್ಬಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಈ ದಿನಚರಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶೀಫ್ರೆದಲ್ಲಿ ಅವನು ಈ ಆರ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ④ **ಸಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯೆ.** ಮೊದಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೌಲಿಕ ಆರ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಘಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸಣ್ಣ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಮಗು ಬಾಯಿಗೆ ಅಥವಾ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಥವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೌಲಿಕ ನೈಮೆಲ್ಯ ದಿನಚರಿಯ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತುರ್ತೀಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ⑤ **ಬಾಯಿಯಿಂದ ಘಾರಂಭಿಸಬೇಕೆ.** ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಥಿಸಲು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯೂ ಮತ್ತು ತೋಳಿಗಳಿಂತಹ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ವರ್ಥ / ಮನಾಜ್ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ತುರ್ತೀಯ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಹಾಯಕವಾದ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಮಗುವು ಏನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೌಲಿಕ ನೈಮೆಲ್ಯ ದಿನಚರಿಯ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತುರ್ತೀಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ⑥ **ಅನಂದಿಸಿ.** ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ತಮಾಜೆಯಾಗಿರುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಶ್ವಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಿಸಬಲ್ಲದನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಸಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ⑦ **ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.** ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಕಾನಿಕಾರಕವಾದ ಸಾರಕ್ಕು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಒಡ್ಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಕ್ಕರೆ).
- ⑧ **ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.** ದಿಷ್ಟಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಒಳನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವುದು ಕೆಷ್ಟೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಂತಿಗಾರಿ ಬಾಟಲಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರದ ಬದಲು ನೀರನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿ - ಅವಳು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕುಡಿದ ನಂತರ ನೀರವಾಗಿ ಅವಳ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛೆಗೊಳಿಸಿ.
- ⑨ **ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುದುಕಿ.** ಮಗು ತನ್ನ ಮೊದಲ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು (ಕಲ್ಲು / ಬಾಯಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು) ನೋಡಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಷವಿದೀ ನೀಯಮಿತವಾಗಿ ಕಲ್ಲಿನ ಆರ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ವಡೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉದ್ದೇಶಿಸಿದರೆ, ಅವು ಗಂಭೀರವಾಗುವ ಮೊದಲ ಅವಾಗಳನ್ನು ಶೀಫ್ರೆವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

9 ಎಂ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಟಲ್ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ನಿಷ್ಠಲ್ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಣಿ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿದೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿಗೆ ವೇಗವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭) ○ ಹರಿವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹಕ್ಕುದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ನೇರವಾಗಿ ಕುಚಿತಕೊಳ್ಳುವುದು) ○ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿಕೊಳ್ಳಿ - ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ○ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿನ ನಿಷ್ಠಲ್ ಬಳಸಿ (ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ, ಸಣ್ಣ ಅಳತೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ)
ನಿಷ್ಠಲ್ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಣಿ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ವೇಗವಾದ ಹರಿವಿನ ನಿಷ್ಠಲ್ ಬಳಸಿ (ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರ, ದೊಡ್ಡ ಅಳತೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ) ○ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಣಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತೊಟ್ಟಿಲು ಸ್ಥಾನ) ○ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿಕೊಳ್ಳಿ
ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಣಿವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಣಿವು ದೀರ್ಘ, ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ○ ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಯಾಸಗೊಂಡರೆ ನಾರಕ್ಕು ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ ○ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಣ್ಣ, ಹೆಚ್ಚಿ ಆಗಾಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಕಾರದ ವ್ಯಾಣಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಕಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ನಗಿಸಿ.
ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮಾಡಬೇಡಿ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಆಕಾರದ ಹೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭ಕೆ) ○ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಣಿವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಹರಿವಿನ ವೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವು ನಿರಾಗೊಂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ○ ಮಗುವಿಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ (ಬುಕೆಂಗ್, ಪ್ರೈಡಂಗ್, ರಾಕೆಂಗ್) ○ ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವರೆಗೆ ಹಿತವಾದ ಉಪಾಂಶಕವನ್ನು ನೀಡಿ
ಆಕಾರ ನೀಡುವಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಮಗುವಿನ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಹರಿವು ವ್ಯಾಣಿವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಹರಿವು ತುಂಬಾ ವೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಮಗುವಿನ ಹತಾರೆ, ಬತ್ತಿದ ಮತ್ತು ದಣೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಕಾರಕ್ಕೂಗೆ ನೋಡಿ (ಅನುಭಂಧ ೯L-2) ○ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಧಕನು ಮಾಡಿ ○ ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಹೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರೊಳ್ಳುವ / ಎಷ್ಟರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೯K)
ಆಕಾರ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಫೆನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹೆಚ್ಚಿ ನೇರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)

<p>ಅಧ್ವಾ ಗ್ರಾಗ್ ಮಾಡುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಸಿ – ಆಗಾಗ್ ನಿರಾನ ಹರಿವಿನ ನಿಷ್ಠೆ ಬಳಸುವ ನಿರಾನ ದರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ○ ನಿರಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿಗೆ ಹೇಸಿಂಗ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭೫) ○ ಮಗುವಿಗೆ ವೀರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ (ಬೆಂಫೆಂಗ್, ವ್ಯಾಟೆಂಗ್, ರಾಕೆಂಗ್) ○ ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ಟಿಡ್ ಕೊನೆಯ ಉಪಾಯವಾಗಿ ಹರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭೬)
<p>ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ○ ಮಗುವಿನ ಆರಾಮದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಆಹಾರದ ಹೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭೬) ○ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಹರಿವಿನ ವೇಗ ಅಧ್ವಾ ನಿರಾನ → ನಿರಾಶಗೊಂಡ, ಭತ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಟಲ್ ನಿರಾಕರಣ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿರುವದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಭಂಧ ೭೮-೨) ○ ಬೇರೆ ಬಾಟಲ್, ನಿಷ್ಪೆಲ್ ಅಧ್ವಾ ಎರಡನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಫೇಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
<p>ಆಗಾಗ್ ಮತ್ತು / ಅಧ್ವಾ ಬಾಟಲಿಗಳ ನಂತರ ಉಗುಳುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ○ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಾರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ ೧, ವಿಭಾಗ ೧) ○ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿವು → ಉಗುಳುವದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿರುವದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಭಂಧ ೭೮-೨) ○ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಸ್ತಿಸುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ ಬೆಂಫೆಂಗ್ ವೀರಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ○ ಎಲ್ಲಾ ಫೇಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೆನಿಷ್ಟೆ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಅಧ್ವಾ ಅದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೆಟ್‌ಗೆ ಇರಿಸಿ ○ ಉಗುಳುವದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಹೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಉಪಾಯಕವನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಫೇಡಿಂಗ್ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಲ್ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ○ ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ಟಿಡ್ ಕೊನೆಯ ಉಪಾಯವಾಗಿ ಹರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭೯)
<p>ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ವನೆಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು</p>	<p>ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು</p> <p>ಸಂಭವನೀಯ ವರಿಹಾರಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ○ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತಲೆ ಮುಂದೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಾರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ ೧, ವಿಭಾಗ ೧) ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವದಕ್ವಾಗಿ ಸುಳಭವಾದ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಕರ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಏಕ, ಸಣ್ಣ ಸೀರ್ಪಾಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಒದಗಿಸುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೋಡಿ ○ ಒಂದು ಕರ್ವನೆಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಪಾರದ ಲಿಕ್ಟಿಡ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಕರ್ವ ನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ○ ಸಣ್ಣ, ಸಿಗೆಲ್ ಸಿಹ್ಲೆ ಮತ್ತು ನಿರಾನಗತಿಯ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ○ ಹರಿವಿನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ಟಿಡ್ ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭೯)
<p>ಕರ್ವನೆಂದ ಲಿಕ್ಟಿಡ್ನು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕರ್ವ ನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

ಹೊರಹಾಕುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕಲೀಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕರ್ತ್ವೇಶಿಯಿರಿ ○ ಒಂದು ಕರ್ತ್ವೇಶಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ ವ್ಯವಾಣಿದ ಲಿಕ್ಟಿಂಗ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಒಂದು ಕರ್ತ್ವೇಶಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಮತ್ತು ದೃವವನ್ನು ಡಂಪ್ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ("ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತ್ವೇಶಿನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ತುಡಿಯುವುದು, ಅಬೇಲ್.")
ಕರ್ತ್ವೇಶಿ ನಾಲ್ಕಿಗೆ ಅಂಟೊಳ್ಳುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಉತ್ತಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಮಗುವಿಗೆ ಏಕ, ನಷ್ಟ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಬಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಕರ್ತ್ವೇಶಿಯಲ್ಲಿ ತುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ದೃವವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ಪ್ಲೈ ವರಿಗಳಿಸಿ ಅಥವಾ ನೈಸರಿಕವಾಗಿ ದೃವನಾಡ ಲಿಕ್ಟಿಂಗ್ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಿಸಿಸಲು ವರಿಗಳಿಸಿ - ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮಪ್ರಿಯಾನ್ ಮತ್ತು ಕರ್ತ್ವೇಶಿನಿಂದ ತುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೃವವನ್ನು ರೂಪೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಅನುಭಂಗೆಗಳು 9E, 9F)
ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕರ್ತ್ವೇಶಿ ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು - ಕರ್ತ್ವೇಶಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಚ್ಚೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಭಂಗೆ 9T-2) ○ ಆಕಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಗೆ 9K) ○ ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಬೇರೆ ರೆಕ್ಟ್ ಬಳಸಿ ○ ತುಡಿಯುವ ದೇಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಿಸಿ ○ ಕಲೀಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕರ್ತ್ವೇಶಿನಿಂದ ತುಡಿಯಿರಿ ○ ಕರ್ತ್ವೇಶಿ ತುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು (ಉಱಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೃವವೀಲ್ಯಾದ ಕರ್ತ್ವೇಶಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ)
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಾನ್ ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು	
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ತುಚ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ತುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಇದೆ ಎಂದು ಲಿಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನ್ ಫೇಡಿಂಗ್ ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6) ○ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಒಂದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಉಱಡ ಹೊರಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ದ್ಯುಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಉಱಡವು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ಎಂದು ಲಿಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ○ ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ವ್ಯವಾಣಿದಲ್ಲಿ ಉಱಡ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ.
ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅನುಭಂಜನವಾಗಿದೆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಒಣ ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿಗೆ ಉಱಡವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಗು ಒಣ ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಿಸುವಾಗ, ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಅವರು ಸ್ಥಿರಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯವಾಣಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಚ್ಚೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಭಂಗೆ 9T-2) ○ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಆಗತ್ಯವಿರುದ್ಧ ಮಾರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1, ವಿಭಾಗ 1)

<p>ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು</p> <p>ಚೆಮಚವನ್ನು ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು</p> <p>ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಗ್ರಾಗ್ ಮಾಡುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ವರಿಶಿಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಸಣ್ಣ, ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿ ○ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಯಶಸ್ವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಭಂದು 9I) ○ ವ್ಯಸ್ತಿತ ರಚನೆಯು ಸರಾಲಿನದ್ವಾರಿಸ್ತರೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯಾಪಾರದ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುವುದು) (ಅನುಭಂದುಗಳು 9E, 9F)
<p>ಚೆಮಚವನ್ನು ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕ ಮತ್ತು ಹೊಳೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಹಾರಕ್ವಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಭಂದು 9L-2) ○ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದು 9K) ○ ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಬೇರೆ ಚೆಮಚ ಬಳಸಿ ○ ಆಹಾರದ ವೇಗವನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಣೆಗೊಳಿಸಿ ○ ಚೆಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಿಸುವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಮಗುವು ಸ್ವೇತಃ ತಾನೇ ನೇವಿಸಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ, ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿ
<p>ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಗ್ರಾಗ್ ಮಾಡುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿ ○ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತಲೆ ಮುಂದೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ ಸೆಲಕ್ತೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ವೇಗವನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಣೆಗೊಳಿಸಿ ○ ಸಣ್ಣ ಆಹಾರದ ತುತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಭಂದು 9L-3) ○ ಚಿಕ್ಕ, ಬಂದೇ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ನಿರಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವ ದರ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುತ್ತಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರೇರಣೆಹಿಸಿ ○ ಚೆಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಭಂದುಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುವುದು)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೆಲ್ಟ್-ಫೇಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭಿವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
<p>ದೃಷ್ಟಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ಡೋಫ್‌ಪ್ಯಾಡಿಂಡಾರಿ ವಾತ್ರೆ, ಬೋಲ್‌/ ಹೆಚ್‌, ಕರ್ವ ಅನ್ನ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ತತ್ವ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗು ಸೂಕ್ತ ಯಥ್ಯಾತ್ರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6) ○ ದೇಹದ ಹೆಚ್‌ವರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ○ ಬೇರೆ ಕುಚ್ಚಿ, ಬೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಅನೆನ ವೈಸೆಸ್ಟೀನ್ಸ್ ಬಳಸಿ ○ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಾಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ವಾತ್ರೆಗಳು, ಕರ್ವಗಳು, ಹೆಚ್‌ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9G) ○ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್‌ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ರದ್ದುವರಿಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹುದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್, ಹೆಚ್‌ ಗಳು ಅಥವಾ ಬೇಕೆಂಂಗ್ ಹ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಸ್ವಯಂ-ಆಕಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
<p>ಆಗಾಗ್ ವಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಆಕಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಚ್ಚೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಭಂಧ 9L-2) ○ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಕಲೀಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ತೀನ್ನಿರಿ ○ ಬೇರೆ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ - ಮಗುವಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಹಂತವಾದ ತೂಕ ಬೇಕಾಗಬಹುದು (ಅನುಭಂಧ 9H) ○ ಒಂದೇ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಚಮಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಕಾರ ಕೆಕ್ಕೆಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀಡಿ ○ ಮಗುವು ಚಮಚವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸೆರಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿ (ವಾರ್ಕ್, ನೀನು ಚಮಚಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇಯ, ಮಗು...ಸುದ್ದೆ)
<p>ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳು 30 ನಿಮಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್‌ ಸಮಯ ತೇಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದೇಖಿಸಿ ○ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಸಣ್ಣ, ಹೆಚ್‌ ಆಗಾಗ್ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿ ○ ಸ್ವಯಂ-ಆಕಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಯಶಸ್ವಿನ್ನು ಬಂಬಲಿಸಲು ವಾತ್ರೆಗಳು, ಕರ್ವಗಳು, ಹೆಚ್‌ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9I)
<p>ಸ್ವಯಂ ಅಗಿ ಆಕಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದೇಖಿಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಚ್ಚೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (9L-2) ○ ಆಕಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9K) ○ ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಬೇರೆ ಚಮಚ ಬಳಸಿ ○ ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಆಕಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಇತರರು ತಮ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ

<p>ಆಕಾರ ಸೇವನುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವುದು, ಕೆಮ್ಮೆವುದು ಅಥವಾ ಗ್ರಾಗ್ ಮಾಡುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ, ವೃತ್ತಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಶೈಲಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ○ ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ○ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತಲೆ ಮುಂದೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಿ ನಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಿಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಮಗುವು ಸ್ಯೇಯಂ-ಆಕಾರ ಸೇವನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ, ಒಂದು ತುತ್ತು, ನಿರಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ದರ ಮತ್ತು ತುತ್ತಿಗಳ ನಿಯದೆ ವೀರಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಕಳ್ಳುವಿಕೆಯಾಗಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ○ ಸ್ಯೇಯಂ-ಆಕಾರ ಸೇವನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಭಂಧಗಳು ೧E, ೧F) ಆಕಾರ ವಿನಾ೦ಷವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನಾ೦ಷವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು)
--	--

ಕಾಮನ್ ಸೆನ್ಸರಿ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
<p>ವಿಭಿನ್ನ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಸಂಗತಿಯಾಗಿ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ○ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ವರ್ಶ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ) ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅನಂದಿಸುವ ಆಕಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಅಥವಾ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಪಕ ಹೊಸ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಅಸೆಕ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೊಸ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಇತರರು ಹೊಸ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ○ ಹೊಸ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಅಥವಾ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
<p>ಮಗು ಆಕಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಬಯಸುವದಿಲ್ಲ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ವರ್ಶ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ) ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಉಂಟಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ತನ್ನ ಕೃಗಳಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಷೈ-ದೇರ್ಕ್, ಸ್ಯಾಂಡ್ ಫ್ಲೈ, ವಾಟರ್ ಫ್ಲೈ, ಪೇರ್ಲ್‌ಎಂಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ.) ○ ಆಕಾರವನ್ನು ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾದ ವಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಅವರು ಸಿದ್ಧಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಆಕಾರವನ್ನು ಸ್ವರ್ಶಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
<p>ಆಕಾರ ಸೇವನುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವುದು, ಕೆಮ್ಮೆವುದು ಅಥವಾ ಗ್ರಾಗ್ ಮಾಡುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ○ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ; ಅಧಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ○ ಆಕಾರದ ಹೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೧K) ○ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ ವೀರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ○ ಆಕಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದು, ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ) ○ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಭಂಧಗಳು ೧E, ೧F) ಆಕಾರ ವಿನಾ೦ಷವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು

ಪರಿಗಣಣ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಸ್ಥಾನಿಕರಣವು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದೆ
(ಮಗು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಹಾಲನೆ
ಮಾಡುವವರಿಗೆ)

ತಲೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಾದ್ಯಾಸ ಒಂದು
ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು

ತಲೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಾದ್ಯಾಸ
ಅಥವಾ ಆಶಾಂಕೆ ಕಡೆಗೆ
ತಿರುಗಿಸುವುದು

ತಲೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿನ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ
ತಿರುಗಿಸುವುದು

ದೇಹವು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಬಾಗುವಿರೆ

ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

- ವ್ಯಷ್ಟಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನಿಕರಣದ ವ್ಯಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ವ್ಯಷ್ಟಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು (ದಿಂಬಗಳು, ಕುಶನ್, ಘರ್ಕರೆನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ) ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ
- ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುಚೀಕ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಮಗು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಹಾಲನೆ ಮಾಡುವರೆ)
- ವ್ಯಷ್ಟಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನಿಕರಣದ ವ್ಯಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುಚೀಕ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ
- ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಹಾಲವ ಭೂಜದ ನಡುವೆ ಸಣ್ಣ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲೂಂಕೆಟ್ ಬಳಸಿ
- ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲು P -ಆಕಾರದ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿ
- ಮಗುವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ ಅದರಿಂದ ಅದರ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬೀಗೆ ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯ್ತದೆ
- ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಫ್ರೋತ್ಸ್ ಹಿನಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
- ವ್ಯಷ್ಟಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನಿಕರಣದ ವ್ಯಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುಚೀಕ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ
- ಮಗುವಿನ ಕುಟುಂಬೀಗೆ ಸ್ತುತಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಣ್ಣ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲೂಂಕೆಟ್ ಬಳಸಿ
- ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲು P -ಆಕಾರದ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿ
- ಕುಚೀಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೇರವಾದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ
- ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಫ್ರೋತ್ಸ್ ಹಿನಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
- ವ್ಯಷ್ಟಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನಿಕರಣದ ವ್ಯಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುಚೀಕ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಚೇಬಲ್ ನೇರಿಸಿ
- ಕುಚೀಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಬರಗಿದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ
- ಮಗು ಮತ್ತು ಕುಚೀಯ ಸುತ್ತಲೂ (ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಡಿಫೆರೆನ್ಸೆ ನಡುವೆ) ಟವೆಲ್, ಬ್ಲೂಂಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿರಾನವಾಗಿ ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟ ರೇಖೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಎಕ್ಸ್‌ಎರಿ
- ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಥಾನ, ಫಾರ್ಬರ್ಡ್ -ಫೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲು P -ಆಕಾರದ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿ
- ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಫ್ರೋತ್ಸ್ ಹಿನಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
- ವ್ಯಷ್ಟಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನಿಕರಣದ ವ್ಯಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುಚೀಕ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ

<p>ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಬಿಗಿ ಮಾಡುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ / ಟಪ್‌ಲ್ಯಾಪ್ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ವೋರ್ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಗುವ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ (ಹೆಲ್ಪಿಕ್ ಇಂದ ಆರ್‌ಎ ಹಿಟ್ ಉದ್ದಕ್ಕೆ) ○ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಫೇರ್‌ತಾಹಿನಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿರ್ಚ್‌ನ್‌ನ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ○ ವ್ಯಸ್ತಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಶುಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ದೇಹದ ಕಣ್ಣಿನ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಹೆಚ್ಚೆಗೆ ಕತ್ತಿರವಿರುವ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಸೇರಿಸಿ ○ ಶುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಟ್‌ಬೆಲ್ಟ್ ಬಳಸಿ (ಒಂದು ಆಯ್ದುಯಾಗಿದ್ದರೆ) ○ ಜಾರುವಿರುವುದು ತೆದೆಗಟ್ಟಿಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಅಲ್ಲದ ಚಾವೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಅದರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲು ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲಗಳ ಕೆಳಗೆ ನಷ್ಟ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಅಥವಾ ಮಡಿಸಿದ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ / ಟಪ್‌ಲ್ಯಾಪ್ ಬಳಸಿ ○ ಮಗುವಿನ ತೊಡೆಯ ನಡುವೆ ವೋರ್‌ಲ್ ಟಪ್‌ಲ್ಯಾಪ್ / ಕುಶನ್ ಬಳಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸರ್ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
<p>ಶುಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಿಂದ ಜಾರಿಬಿಳುವುದು</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ವ್ಯಸ್ತಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಶುಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ದೇಹದ ಕಣ್ಣಿನ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಹೆಚ್ಚೆಗೆ ಕತ್ತಿರವಿರುವ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಸೇರಿಸಿ ○ ಶುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಟ್‌ಬೆಲ್ಟ್ ಬಳಸಿ (ಒಂದು ಆಯ್ದುಯಾಗಿದ್ದರೆ) ○ ಜಾರುವಿರುವುದು ತೆದೆಗಟ್ಟಿಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಅಲ್ಲದ ಚಾವೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಅದರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲು ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲಗಳ ಕೆಳಗೆ ನಷ್ಟ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಅಥವಾ ಮಡಿಸಿದ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ / ಟಪ್‌ಲ್ಯಾಪ್ ಬಳಸಿ ○ ಮಗುವಿನ ತೊಡೆಯ ನಡುವೆ ವೋರ್‌ಲ್ ಟಪ್‌ಲ್ಯಾಪ್ / ಕುಶನ್ ಬಳಸಿ ○ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸರ್ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
<p>ಮಗುವಿನ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ರೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ವ್ಯಸ್ತಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಶುಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸರ್ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ ಹೊಂದಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಲು ಮೇಲ್ಕೆಯೆಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ○ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸರ್ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಚಿಸಿ (ಪ್ರಸ್ತರೆಗಳು, ಮರ, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ, ಬಾಳಕೆಗಳು, ಇಟೆಗಳೆಗಳು, ಬಕೆಟ್‌, ಇತ್ಯಾದಿ) (ಅನುಭಂಗ 9)
<p>ಯಾವುದೇ ಶುಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ವ್ಯಸ್ತಿತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ○ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಶುಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಮಗುವಿನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲು ಹಳೆತುಕೊಳ್ಳಲು ಮಡಿಸಿದ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ / ಟಪ್‌ಲ್ಯಾಪ್ / ಕುಶನ್ ಸೇರಿಸಿ (ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾದ ಶುಚಿಗೆ) ○ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ನೆಲದ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ ○ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ (ಬಾಕ್ಸ್, ಕಾಡೆಬೋರ್ಡ್, ಲಾಂಡ್ರಿ ಬಾಸ್ಟ್‌ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಅನುಭಂಗ 9)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಒರಟ್ ಮೋಟಾರ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು

- ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊನ ಟೆಸ್ಲ್‌ರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ವಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವೇ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ ೭K)
- ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ ೭J)
- ಉಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧವಾ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಭತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ವರ್ಶ) ಆಗಾಗ್ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಹೊನ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಆಹಾರ ಟೆಸ್ಲ್‌ರ್ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ಅನುಭಂದ್ಗಳು ೭E, ೭F)
- ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅನಂದಿಸುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊನ ಟೆಸ್ಲ್‌ರ್ ನೀಡಿ
- ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಂತಿ ಹೊನ ಟೆಸ್ಲ್‌ರ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿ
- ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವ್ಯತಿಂದಿನ ಅನೇಕ ಉಂಟಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೊನ ಟೆಸ್ಲ್‌ರ್ ನೀಡಿ
- ಬಲಂತವಾಗಿ ತನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
- ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊನ ಟೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ವಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವೇ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಬೇರೆ ಕರ್ಕ ಅಧವಾ ವಾತ್ತೆ ಬಳಸಲು ವ್ಯಯಿಸುವೆ
- ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವುದು ಅಧವಾ ಕಂಡಿಸುವ ಆಟಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ ೭K)
- ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ ೭J)
- ಜಮಟ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕರ್ಕ ಕುಡಿಯಿರುವೆಂದಿಗೆ ಪ್ರೋ-ಡೋಸ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂದ್ ೭J)
- ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಗುವಿಗೆ, ಅವರು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಉಟ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಯನ್ನು ವರ್ದಿಸಿ
- ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ, ಒಂದೇ ತುತ್ತು, ನಿರಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ದರ ಮತ್ತು ತುತ್ತಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ವೇಗತ್ವಾಗ್ರಹಿಸಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ತನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ನಿಖಾಯಿಸಬಲ್ಲವು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಸಿರ್ಪಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ರಚ್ಚೆವಿಕೆಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತಲಿಸಿ
- ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಭಂದ್ಗಳು ೭E, ೭F) ಆಹಾರ ವೀನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಧವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಗಿಸುವುದು)
-
- ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊನ ಟೆಸ್ಲ್‌ರ್ ಗೆ

ಆಹಾರ / ಲಿಕ್ಟಿಂಗ್ ಆಗಾಗ್ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತದೆ

ಆಹಾರ ತನಿಸುವಾಗ

ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವುದು, ಕೆಮ್ಮೆವುದು
ಅಥವಾ ಗ್ರಾಗ್ ಮಾಡುವುದು

- ಪರಿವರ್ತನಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ವ್ಯಸ್ತತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ)
- ಬೇರೆ ಕರ್ತವೆ ಅಥವಾ ಹಾತ್ಯೆ ಬಳಸಲು ವ್ಯಯತ್ವಿಸಿ
- ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲಬ್ಜವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9K)
- ತಿನ್ನವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಂದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9J)
- ನಷ್ಟಿ, ಒಂದೇ ತುತ್ತ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ್ಯಾ, ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ಯಾಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಿವ ದರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲವು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟಿ ತುತ್ತ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಕಷ್ಟವಿರುತ್ತಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟಿ ವ್ಯಾಪಾರದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಲೀಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಭಂಧಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ವರಿಗಳಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು)
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು
ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅಗಿಯಲು
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ

- ಏರೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಯಥ್ಯಾಸ್ಯ ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊನ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತನಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ವ್ಯಸ್ತತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)
- ಜೆವಿ ಡ್ಯೂಚ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಿಯಿವರೆತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9K)
- ತಿನ್ನವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಂದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ 9J)
- ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ಸೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ವರ್ಶ) ಆಗಾಗ್ ಅವರಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಹೊನ, ಗಡ್ಡಿಯಾದ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಚೆಕ್ಕಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ಅನುಭಂಧಗಳು 9E, 9F)
- ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅನಂದಿಸುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊನ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ನೀಡಿ
- ಬಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟಿ ವ್ಯಾಪಾರದ ಹೊನ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ನೀಡಿ
- ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವ್ಯತಿಧಿನ ಅನೇಕ ಉಂಟಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೊನ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ನೀಡಿ
- ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ ಇದರಿಂದ ಇತರರು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಗಿಯಿತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗುವು ನೋಡಬಹುದು
- ಹಲ್ಲಾಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಿಯಿವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದೇಶವಾದ, ಸಾನ್, ಕುರುಕುಲಾದ, ಕರಗಬಲ್ಲ ಫಿಂಗರ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿ
- ದವಡೆಯ ಶತ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಗಿಯಿವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮಗುವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ “ಹೆಚ್ಚಿಬಹುದು”
- ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಛಾಬನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ರಶಂಸೆ ನೀಡಿ (“ಜೀನ್, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ.” “ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಿವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ, ಗ್ರೇನ್ಸ್!”)
- ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರುಗಡ್ಡಿಸುವ ಅಂಶಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 100% ಮೇಲ್ಬಿಂಬಿಸಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ

ಮಗು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿ
ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ

- ಏರೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಯಥ್ಯಾಸ್ಯ ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊನ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತನಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- ವ್ಯಸ್ತತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

(ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)

- ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲಬ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ಕಂಪಿಸುವ ಆಟಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭K)
- ತಿನ್ನ ಪುದಕ್ಕುಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಭಂಧ ೭J)
- ನಷ್ಟಿ, ಒಂದೇ ತುತ್ತು ಮತ್ತು ಸಿರ್ಗಳನ್ನು ವೈರ್ಲಾಫಿಸಿ, ನಿರಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ದರ, ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ಟ್ರಿಯಂ-ಆಹಾರ ನೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸಿರ್ಗಳ ನಡುವೆ ವೀರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ
- ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ದರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
- ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಭ್ರಾಹಂಗಳು ಮತ್ತು ವೃಶಂಸೆ ನೀಡಿ (“ನಷ್ಟಿ ತುತ್ತು..” “ನಷ್ಟಿ ತುತ್ತೆನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆಲಸ, ಅದಾನಾ!”)
- ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಭಂಧಗಳು ೭E, ೭F) ಆಹಾರ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಪುದನ್ನು ಪರಿಗಳಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ಚೆಕ್ಸ್‌ರ್ ಒದಗಿಸುವುದು)

೭ ಎನ್: ಶಿಶುಗಳು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಶಿಶುಗಳು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಹೈಡಿಯಾಪ್ಲಿಕ್ಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿದರ್ದಿಸಿದ ಮಾರ್ಗಸಂಚಿಗಳ ಅಧಾರದ ಮೇಲೆ ೦-೧೨ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಕಾರ ವೇಳಾವಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ



ಸ್ವನ್ಯ ವಾನದ ಫೀಡಿಂಗ್



ಫಾಮ್ಯುಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್



ಘನ ಅಕಾರಗಳು



೦-೩ ತಿಂಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ
ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿ ೧-೩
ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು
(ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೮-೧೦ ಬಾರಿ) ನೀಡಿ.
ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿ ೧-೩
ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ೧೦-೧೦ ಮಿಲಿ
(೧-೨ ಚೆನ್ಸ್) ಫಾಮ್ಯುಲಾ
ಅಕಾರ (ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೫-೬ ಚೆನ್ಸ್) ನೀಡಿ.
ಮಗು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿದ
ಮೇಲೆ ಈ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲು ವ್ಯಾರಂಭಾಗುತ್ತದೆ.



೪-೧೧ ತಿಂಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ
ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೪-೮ ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು
ನೀಡಿ. ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿ ೪-೬
ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ೧೦-೧೦ ಮಿಲಿ
(೪-೬ ಚೆನ್ಸ್) ಫಾಮ್ಯುಲಾ
ಅಕಾರ (ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೫-೬ ಚೆನ್ಸ್) ನೀಡಿ.
ಮಗು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿದ
ಮೇಲೆ ಈ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲು ವ್ಯಾರಂಭಾಗುತ್ತದೆ.



೪-೬ ತಿಂಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಎದುಕಾಲನ್ನು
ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೬ ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು
ನೀಡಿ. ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿ ೪-೬
ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ೧೦-೧೦ ಮಿಲಿ
(೪-೬ ಚೆನ್ಸ್) ಫಾಮ್ಯುಲಾ
ಅಕಾರ (ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೫-೬ ಚೆನ್ಸ್) ನೀಡಿ.
ಮಗು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿದ
ಮೇಲೆ ಈ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲು ವ್ಯಾರಂಭಾಗುತ್ತದೆ.



೬-೧೧ ತಿಂಗಳಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಎದುಕಾಲನ್ನು
ನೀಡಿ ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೬-೯ ಬಾರಿ (೫ ಚೆನ್ಸ್) ನೀಡಿ.
ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಬ್ಬ ೭೨೦-೯೬೦ ಮಿಲಿ
(೨೪-೩೨ ಚೆನ್ಸ್) ಫಾಮ್ಯುಲಾವನ್ನು ನೀಡಿ.
ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು
ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು
ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ಪೂರಕ ಅಕಾರವನ್ನು
ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೧-೨ ಬಾರಿ
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿ.
ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಘನ ಪೂರಕ ಅಕಾರವನ್ನು
ಸ್ಥಿರತ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿದಾಗ
ಎಡೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಫೀಡಿಂಗ್
ಅಕಾರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಮಗುವಿಗೆ ೪ ತಿಂಗಳ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ
ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತೆಕ್ಕು ಇರುವ ಅಕಾರವನ್ನು
ಪರಿಚಯಿಸಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿ.



೧೧-೧೮ ತಿಂಗಳಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಎದುಕಾಲನ್ನು
ನೀಡಿ ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು
೭-೧೨ ಬಾರಿ (೫ ಚೆನ್ಸ್) ನೀಡಿ. ಅಧ್ಯವಾ
ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೭-೧೨ ಮಿಲಿ
(೧೪ ಚೆನ್ಸ್) ಫಾಮ್ಯುಲಾ ನೀಡಿ.
ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೃದ್ಯವನ್ನು ಘನ
ಅಕಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ವ್ಯಾರಂಭಿಸಿ.
ಈ ಅಕಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು
ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ
೨ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು
ತರಕಾರಿಗಳು. ೧ ಧಾನ್ಯಗಳು,
೧ ವೋಸರು ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ .
(ಪ್ರತಿ ಸವಿಂಗ್ = ೧/೭ - ೧/೧೫ಕೆಂಬು).



ಅಧ್ಯಾಯ 10: ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು (ಈ ಕ್ರೇತಿದಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಪದಗಳ ಪಟ್ಟಿ)

1. ಅನಿಮೇಷನ್ (ಮುಖದ): ಮುಖದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಜಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಗು, ಗಂಟೆಕ್ಕುವುದು, ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹುಬ್ಬಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೋಜ ಅಥವಾ ಹತಾರೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಒರಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
2. ಆಸ್ತಿರೇಷನ್: ಆಕಾರ ಅಥವಾ ದೃವಷ್ಟಿ ಅವು ಸೇರಿದ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಬದಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಾದುಹೋದಾಗಿ. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪಾರ್ಚೆಟೆಕ್, ನಿಜರೀತರಣ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
3. ಅಸ್ತಿಗ್ರಾಹಿಸಿದ್ದು: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೀರ್ಯತ, ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಣ್ಣನ ಸಮಸ್ಯೆ.
4. ಸ್ತನೆ ಎಂಗಾಜ್‌ಫಂಟ್ (ಉದುವಿಕೆ) ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಸ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಉದಿಹೊಳ್ಳುವಿಕೆ ತರಿಣ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕಂಡಿದೆ.
5. ಹೋಲಿಕ್ / ಹೋಲಿಕ್ಸ್: ಮಗುವಿಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 0-3 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.
6. ಸತತ ಸೀಫ್: ಸೀಫ್ ನಡುವೆ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಬಹು ಸೀಫ್ ಮತ್ತು ದೃವಷ್ಟಿಯನ್ನು ನುಂಗುವುದು.
7. ಸಕ-ನಿಯಂತ್ರಣ : ನಾವು ಶಾಂತವಾಗಲು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ನಡುಸುವ ರೀತಿ ಇಡಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಗಾರಿ, ಸಕ-ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಸುವುದು (ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು) ಇದು ಮತ್ತು ಶಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಶಾಂತವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ).
8. ಕಾಟ್‌ಕಲ್‌ ವಿಷಯಲ್ಲಿ ಇಂವೆಚೆರ್‌ಎಂಟ್ (ಸಿವಿಬ್): ಮದ್ಜಿನಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯದ ಮೇಲೆ ವರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುರಿಡನೆಯ ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ; ಹೇಗಾದರೂ, ಅವರು ಏನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
9. ಸೂಚನೆಗಳು: ಇದು ಸೂಚನೆಗಳು ಧ್ವನಿಗಳು, ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಶಿಶುಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆರ್ಥಿಕದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
10. ಕರ್ಸ್‌ಎಡಿಯಲ್ ಆರ್ಕೆ: ಆಕಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬದಿಸುವಂತಹ ಮಗುವಿನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದಂತಹ ಇತರ ದ್ವೇಂದ್ರಿನ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕರ್ಸ್‌ಎಡಿಯಲ್ ಆರ್ಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
11. ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕಿತತೆ: ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಅಥವಾ ನಿದಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ವ್ರತಿತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುವ ಶ್ರೀಯಿ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಯಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಣದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲಿ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಣದಿಂದ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಿಗಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
12. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬ ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕ್ಲ್ಯ: 0-8 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಇ ಮೇಲೆ ವರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ತ್ವೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂತೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
13. ಸುಧಾರಿತ ಆಕಾರ ವ್ರಗತಿ: ಹೊನೆ ಆಕಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಥವಾ ಹೊನೆ ದ್ರವ ಸ್ವೀರತೆಯನ್ನು ತಡಿಯಿವ ಕಡಗೆ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು/ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆರ್ಥಿಕದಾರರು ಬೆಂಬಲಿಸಿಸುವಿರುತ್ತಾರೆ.

14. ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸೂಚನೆಗಳು: ಮಗು ಅಥವಾ ಚೀಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಸಂಕೇತಗಳು ಇದಾಗಿರೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾರಿ ವ್ಯಜೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಅವರು ಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದು / ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕನದಿಂದ ವಿರಾಮ ಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
15. ಅನ್ವಯವ್ಯವಹಾರಿಯವ ಹೀರುವಿಕೆ ಮಾರ್ಪಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹಡಿಯಲು ಬರದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ರಳಹೆ ಹೀರುವ ಲಯ ಇದ್ದಾಗೆ.
16. ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳದ ಸೂಚನೆಗಳು: ಮಗು ಅಥವಾ ಚೀಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಸಂಕೇತಗಳು, ಇದು ಅವರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕನ ನಡೆಸಲು ಆಸ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಸ್ತಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
17. ಎಹಿಗೊಳಿಂಣಿನ್: ವಾಯು ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತರೆದುಕೊಳ್ಳದ ಅಂಗಾಂಶದ ಒಂದು ಘಾಷ್‌. ಇದು ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಕಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
18. ಅನ್ನನಾಳ: ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಸಕಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಾಯಿವಿನ ಹೋಳದೆ.
19. ವಿಶೇಷ ಸ್ವರ್ನಪಾನ (ಇಬಿ): ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದು. ಘಾಮುಲ್ಲಾ, ಪೂರಕ, ನೀರು, ಆಕಾರ ಅಥವಾ ಇತರ ವಾನೀಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ೬ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ತರಿಯ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಶೀಘ್ರಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
20. ಮುಖದ ಮಸಾಜ್ ತಂತ್ರಗಳು(ಫೇನ್ ಮೌಲ್ಯಿಂಗ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟಿಲ್‌ಗಳು): ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸ್ಥಾಯಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮುಖ ಮಸಾಜ್‌ಗಳು. ಇದನ್ನು ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಮೌದಲು ಬಳಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುದಿಯಲು ಮುಖದ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಕಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
21. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲತೆ(ಎಫ್‌ಟಿಎಫ್): ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಬೆಳೆಯಲು “ವಿಫಲವಾಗುವಿಕೆ”. ಈ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಿಗೆ ರ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರಿದ್ದಿಂಗ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ರ್ಯಾಲೋರಿ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಅಥವಾ ಓರ್ಜ್‌ಬ್ರೋ ಫೇಡಿಂಗ್‌ಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರಿದ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
22. ಗಡಿಬಿಡಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗು/ಫೆಸ್ಟಿ ಬೆಬಿ: ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಲ್ಲದ ಶಿಶುಗಳ ಆಗಾಗ್ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
23. ಗೇಂಡ್: ಸ್ತನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತರೆದು ಅಗಲವಾದಾಗ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಶಾಲ್ ಗೇಂಡ್
24. ಗ್ರಾಸ್‌ಸೊಫ್‌ಜೆಲ್‌ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ (ಜಿಜಿಆರ್): ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆಕಾರ ಮತ್ತೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನೋವು ಮತ್ತು ಅನ್ವಯತೆ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ.
25. ಗ್ರಾಸ್‌ಸೊಫ್‌ಜೆಲ್‌ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾಯಿಲ್ (ಜಿಜಿಆರ್): ಹೆಚ್ಚಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ದಿಫೆಕಾಲೀನ ಜಿಜಿಆರ್ ರೂಪ ಇದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಕಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತೂಕ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಶಿಶುಗಳ ಆಗಾಗ್ ಉಗುಳವುದು, ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಸಿದಿಯವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಆಕಾರ ನೀಡುವಾಗ ನಿರಾಶಗೊಳ್ಳುವುದು.
26. ಗಲ್ವ್ / ಗಲ್ವೀಂಗ್: ಸಿಪ್ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೇ ಪಡೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

27. ಹೈಪರ್ ರಿಯಾಲ್ಟಿಸ್ : ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಕೆಳ್ಳಿದ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

28. ಹೈಪೋರ್ಸಿಯಾ (ಹೈಪೋನ್): ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾದ, ಕರಿಣವಾದ ಸ್ಥಾಯಿಗಳು.

29. ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ / ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್: ಒಬ್ಬ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಕೆಳ್ಳಿದ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವಿಕೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

30. ಹೈಪೋ ಟೋನಿಯಾ (ಟೋ ಟೋನ್): ದೇಹದಲ್ಲಿ ಘ್ರಾಹಿ, ದುರುಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸ್ಥಾಯಿಗಳು.

31. ಹೈಪೋ ರಿಯಾಲ್ಟಿಸ್: ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವಿಕೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

32. ಹೈಪೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ / ಹೈಪೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್: ಒಬ್ಬ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

33. ಲ್ಯಾಚ್ / ಲ್ಯಾಚಿಂಗ್: ಅಕಾರಕ್ವಾಗಿ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ತುನ್ದ ಮೇಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಭರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ವೆಲೆತೊಷ್ಟುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಸ್ತುನ್ದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

34. ತುಟಿ ಉತ್ತೇಜನ/ಪ್ರಚೋದನೆ: ಎಳೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ತುನ್ದ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ತಂತ್ರ. ದಾಲನೆ ಮಾಡುವೆನು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ವೆಲೆತೊಷ್ಟು (ಸ್ತುನ್ದ ಅಥವಾ ಬಾಟಲ್) ಅನ್ನ ನಿರಾನವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುವಿಕೆ

35. ಶೀತಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರ್ಯಕೆ ಅಥವಾ ಗೊಂಬೆಯಂತಹ ವಿಶೇಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಸ್ತು.

36. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ದುರುಸಂಪನ್ಮೂಲ: ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಅಥವಾ ಮಗು ಹದಗಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗೆಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮೈಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

37. ಮೋಣಾರು ಯೋಜನೆ: ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮೋಣಾರು ಜಲನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಾರಂಬಂದಿರುವ ಮುನಿಸಲು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ, ಕಪ್ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಅವನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ತರುತ್ತಾನೆ, ಒಂದು ಸೀವ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಂಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಣಾರು ಯೋಜನೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಿರಾನ, ನಿವಿರಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥಾಪನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

38. ಮೌತಿಂಗ್: ಮಗು ಅಥವಾ ಮಗು ಅನ್ನೇಡಿಸಲು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರುವುದು. ಮೌತಿಂಗ್ ಎನ್ನ ವಸ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ತಿನ್ನ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

39. ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಗಳು: ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಮೆದಳ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಗವ್ಯೇಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು. ಇವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೇತುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಸೇರಿವೆ: ಆಂಸಿನ ಸ್ವೇಕ್ತ ಮೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಸರೆಬುಲ್ ಹಾಲ್, ಬೆಡ್ರಿಕ ವಿಕಲಾಂಗತೆಗಳು, ಗಮನ-ಕೊರತೆ / ಹೈಪರ್‌ಆರ್ಥಿಕ್ ವಿಟಿ ದಿಸಾಡೆರ್ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು.

40. ನರಸ್ವಾಯಕ ಅಪ್ಸೆಸ್ಟೆಗಳು: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯಗಳು ಕಾಯುನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯತೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು.
41. ನೃರಾನಾಗಳು: ನರಮಂಡಲವನ್ನು ರಾಹಿಸುವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳು.
42. ಘೋಷಿತವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆ (ಎನ್‌ಎನ್‌ಎಸ್): ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ.
43. ನೃತ್ಯಾರ್ಥಿವ್ರಾಣಿ (ಎನ್‌ಎಸ್): ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲುಣಿಸಿದಾಗ ಏಡಿ ಕಾಲ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ.
44. ಆಷ್ಟಿಮಲ್ ಆರ್ಯಾರ್: ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯತೀಯ ಮಗುವಿನ ದ್ಯುನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ, ಟ್ರೇತಿಯ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸುವಿಕೆ.
45. ಮೂಳೆಿಕ ಮೋಷಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು: ಕನ್ಸೆ, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಾಯಿಯ ಚಲನೆಗಳು. ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಈ ಚಲನೆಗಳ ಶಕ್ತಿ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯವನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
46. ನಂಘಟಿತ ಹೀರುವಿಕೆ ಮಾದರಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯದ ಹೀರುವ ಲಯ ಇರುವಿಕೆ.
47. ಆಫೋಡಾಂಬಿರ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು: ಬಾಟಲ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಶಾಮಕಗಳು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಾಸಾನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
48. ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ: ಮಗುವು ಕೆಲವು ಸಂಖೇಪನೆಗಳು ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಅದು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗ್ರಂಥದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
49. ವೇಗ / ಗತಿ: ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕಾರದ ವೇಗವನ್ನು ನಿರಾನಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರ. ಬಾಟಲ್ ಫೋಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಾನಗೊಳಿಸಲು ಆರ್ಯಾರ್ಥಾರರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ವಿರಾಮಗಳು ಅಥವಾ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಯುಗಳಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗೆ, ಆರ್ಯಾರ್ಥಾರರು ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದರ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ನಿರಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಷ್ಟವುದು ಮತ್ತು ಸಿಫ್ರ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
50. ಗಂಟಲಕುಳಿ: ಗಂಟಲು.
51. ನಿಯಂತ್ರಣ: ಅತ್ಯಗತ್ಯಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ತೀಯಿಗೆ ಇದು ಮಗುವು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಸಹ ಸರ್ಕಾರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
52. ರಂಟಿಂಗ್: ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಕನ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ.
53. ರೋಟರಿ ಚೋ: ವಿವಿಧ ಆಕಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರದಿಯಾಡಲು ದವಡೆ ರೋಟರಿ (ವೃತ್ತಾಕಾರದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚೋಯಿಂಗ್ ಮಾದರಿ.
54. ಸ್ವೆ-ಆಕಾರ: ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಪಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವೆತಃ ಆಕಾರ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಯಿ. ಇದು ಒಂದು ತಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಕರ್ಪನಿಂದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರುವ, ಜೋಡಿಸುವ ಮತ್ತು ತರುವ, ನೇವಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಯಾಗಿದೆ.
55. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗುವ ರೀತಿ. ಸಹ-ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಕಲಿತ ನಂತರ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ (ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯತೀಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದು).

56. ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮ / ಕಾಂಗರೂ ಆರ್ಕೇ: ಗ್ರಾಹಶಯದ ಹೊರಗೆ ವಾಸಿನಲ್ಲ ಹೊಂದಾಣರೆ ಮಾಡಲು ಸಕಾಯ ಮಾಡಲು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಬರಿ ಮಗುವನ್ನು ತಪ್ಪು ಬರಿಯ ಎದೆಗೆ ಹಿಡಿದಿಬ್ಬುಕೊಳ್ಳುವುದು.
57. ಮೃದು ಅಂಗುಳಿ: ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಮೈವಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಭಾಗ.
58. ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳು: ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನಂತಹ ಅಂಗವೈಕ್ಯದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಕಾಯ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಾಟಲಿಗಳು.
59. ಟೆಂಪೋರೋಮಾಂಡಿಬ್ಯೂಲರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ (ಟೆಂಬಿಜೆ): ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯನ್ನು ತಲೆಬುರುಡಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನ ಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಜಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಜಂಟಿ ಕೇಳು. ಮುಖದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತವಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಬಳಿ ಇದೆ.
60. ದಷ್ಟವಾಗಿಸುವ ಏಜೆಂಟ್: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ದಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು.
61. ಶ್ವಾಸನಾಳ: ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಂಡ್ ಪ್ರೈಡ್
62. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚೋದನೆ: ಒಬ್ಬ ವೃತ್ತಿಯ ಕೆಲವು ಸಂವೇದನಗಳು ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಡಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ಟ್ರಾಫೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಶ್ರೀಯೆಯಲ್ಲಿ ವೀಳಂಬಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

1. ಅಲೆ, ಎನ್. ಎನ್. (2013). ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಿಸ್ಮೂಲ್ ಮತ್ತು ಜಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಅವಾಯ-ಅಂಶಗಳ ಸಂಪ್ರದ್ರೋಹ ವಿಮರ್ಶೆ. ಸುಧಾರಿತ ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್, 2, 91. <http://doi.org/10.4103/2277-9175.122523>
2. ಹೆರಿ, ಬಿ (2017). ಅದ್ವಾನ್ಸ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಟ್ರಾರ್ಮ್ ವರ್ಕ್‌ಫೋರ್ಮ್: ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಗುಣವಾದಿಸುವಿಕೆಯ ನರವಿಜ್ಞಾನ [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡ್ವಿನ್ - ನಾಡಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಡಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಘೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಮೇ 19, 2017.
3. ಬ್ರಾಂಡ್, ಕೆ., ಹೆರಿ, ಬಿ.ಡಿ., ಸೆಲಿಗ್ನ್, ಎನ್., ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್‌, ಇ. (ಸಂಪಾದಕರು). (2014). ಶಿಶು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಕೋರ್ ಪರಿಕಪ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ತೀಕಿಕಲ್ ಅಭಾವನ್. ವಾಣಿಂಗ್ನ್, ಡಿ.ಸಿ.: ಅಮೇರಿಕನ್ ಸ್ಕೆರ್ಟಿಫಿಕ್ ಪಬ್ಲಿಕಿಂಗ್.
4. ಲೆವಿಟ್, ಹಿ. (2017). ಎಹಿಜೆನೆಟಿಕ್, ಎನ್ಸಿರಾನ್‌ಎಂಟ್, ಬ್ರ್ಯಾನ್ ಆರ್ಕೆಟೆಕ್ಟ್‌ರ್ ಮತ್ತು ಬಿಹೇವಿಯರ್ [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡ್ವಿನ್ - ನಾಡಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಡಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಘೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಜನವರಿ 14, 2017.
5. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಮತ್ತು ಕುರಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಳಿ (2009). ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಜಾಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯವರು (ವರ್ಕ್‌ಎಂಗ್ ಪೇಡಿಯರ್ ನಂ. 1). ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf>
6. ಬ್ರಾಂಡ್, ಕ. (2017). NCAST ಫೆಡಿಂಗ್ ಸ್ಕ್ಯೂಲ್ ತರಬೇತಿ [ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಕೋರ್ಸ್]. ಯುಸಿಡ್ವಿನ್-ನಾಡಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಡಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಘೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಘೆಬುವರಿ 2017
7. ದ್ವಾರ್ನಾಡಾಹ್, ಕೆ. (ಸಂಪಾದಿತ). (2012). ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಸ್ತ್ರಸ್ಥಾಪನೆಗಳು: ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರೇಮಿಂಗ್ಜ್ ಮ್ರ್, ಎಮ್.ಎಂ.: ಥೀರಪ್ರೇಮಿಂಗ್ಜ್ ಪಬ್ಲಿಕಿಂಗ್
8. ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಜಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಷನ್. (2018). <https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/aspiration-in-babies-and-children.html>
9. ಮೋರಿನ್, ಎನ್.ಇ. ಮತ್ತು ಕ್ರೀನ್, ಎಂ.ಡಿ. (2000). ವೋರ್-ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು: ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, 2 ನೇ ಆವೃತ್ತಿ. ಯಿನ್‌ಎಂಟ್ ಸ್ಕ್ಯೂಲ್ ಆಫ್ ಅಮೇರಿಕಾ: ಥೀರಪ್ರೇಮಿಂಗ್ಜ್ ಬ್ರಿಲ್ಸ್.
10. ವಿಲಿಯಮ್ಸ್, ಜಿ.ಜಿ. ಮತ್ತು ಅಂಜಲ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಇ. (2001). ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂವೇದನಾ ಏಕೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ. ವಾಣಿಂಗ್ನ್, ಡಿ.ಸಿ.: ಶಿಶುಗಳು, ದಟ್ಟಗಾಲಿಡುವವರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೇಂದ್ರ.
11. ನಿಮ್ಮ 8 ಇಂದ್ರಿಯಗಳು. (2018). STAR ಇನ್‌ಟ್ರಾಚ್ ಫಾರ್ ಸೆನ್ಸರಿ ಪ್ರೋಥೆಸಿಂಗ್ ಡಿಸಾಡ್ಸನ್. <https://www.spdstar.org/basic/your-8-senses> ನಿಂದ ಮರುಸಂಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ
12. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಾನ. (2018). ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

13. ತಾಯಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯವಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. (2018). ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಹೆಡಿಯಾಟಿಕ್ಸ್.

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Benefits-of-Breastfeeding-for-Mom.aspx>

ನಿಂದ ಮರುಸಂಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ

14. ಸ್ತನ್ಯವಾನ ಅಥವಾ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು. (ಮಾರ್ಚ್ 21, 2018). ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟಿರೆ ಕೇಂದ್ರಗಳು. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/contraindications-to-breastfeeding.html>

15. ಎಚ್‌ಬಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ತಾಯಿಂದಿರ ಸ್ತನ್ಗಳು ಸಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (2018). ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸೆಂಸೆ.

<http://www.who.int/bulletin/volumes/88/1/10-030110/en/> (subscript 4->15)

16. ಲಾ ಲೆಚೆ ಲೀಗ್ ಇಂಟನ್ಯೂಷನ್‌ಲ್. (2010). ಸ್ತನ್ಯವಾನ ಉತ್ತರ ಪ್ರಸ್ತರ, 3 ನೇ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಆವೃತ್ತಿ. ಶಾಂಭಾರ್: ಲಾ ಲೆಚೆ ಲೀಗ್ ಇಂಟರ್ನಾಷನ್‌ಲ್. (ಬಂದಾದಾರಿಕೆ 5-> 16)

17. ಕ್ರಾಡ್ಲ್, ಕೆ., ಮತ್ತು ಒನ್‌ರ್-ಮಾಥ್, ಸಿ. (2008). ಹಾಲುಣಿಸುವ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಪಾರ್ಕ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಸ್ಕ್ಯಾಂಡೊರಿ, ಮ್ಯಾನ್ಚೆಸ್ಟರ್ಸ್: ಜೋನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾಟ್ಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ರಿಫೆಸ್.

18. ಬೆಂಬಿ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿಗಳು - ಅಮೃಂದಿರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ | ಸಿಮಿಲಾನೆ. <https://similac.com/baby-feeding/formula/bottles-nipples>

19. ಫೈರ್ಲ್, ಸಿ. ಮತ್ತು ವಾಲ್ಟ್ರ್, ಎಲ್. (2003). ಎನ್‌ಪಿಸಿಯನಿಂದ ಬಾಲ್ಯದವರೆಗೆ: ಮತ್ತೆಂದು ಆಹಾರ ಅಸ್ತಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾನ್: ಪ್ರೋ-ವಿಡ್.

20. ಇಡಿಡಿಎಸ್‌ಎ ಫ್ರೇಮ್‌ವರ್ಕ್. (ಮಾರ್ಚ್ 4, 2017). <http://iddsi.org/Documents/IDDSIFramework-CompleteFramework.pdf> (subscript 1->20)

21. ವ್ಯಾಡರ್, ಎನ್. (2018). ಶಿಶುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಭಿಜನೆ ನಿವಾರಣ [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡ್ವಿನ್ - ನಾಬಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ವ್ಯಾಡರ್ ಶಿಶು-ಪೋಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಘೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಜನವರಿ 6, 2018.

22. ಲಿಲಾನ್, ಸಿ. (2017). ನ್ಯಾರೋರ್ಲೆಂಜನ್‌ಲ್ ಫ್ರೇಮ್‌ವರ್ಕ್ (ಎನ್‌ಎಫ್‌ಆರ್) [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡ್ವಿನ್ - ನಾಬಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ವ್ಯಾಡರ್ ಮಾನಸಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಘೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಡಿಲ್ಯೂ 15-16, 2017.

23. ಪೋರ್ನ್, ಜೆ.ಕೆ., ಮತ್ತು ಪಿಯನ್ಸನ್, ಎನ್. ಎ. (2013). ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಾರ್ಟ್ - ಮೂರನೇ ಆವೃತ್ತಿ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾನ್: ಪ್ರೋ-ಇಡಿ

24. ಪಾರ್ಥಿವ್‌ಎಂ.ಆರ್. (n.d.). ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಮನ ಯಾವ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು?

<https://pathways.org/topics-of-development/milestones/>

25. ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಪರ್ಕ ಅಸ್ಟ್ರಾಫೆಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಬಡಿಸಿಡಿ). (ಮಾರ್ಚ್ 6, 2017). ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ. <https://www.nidcd.nih.gov/health/your-babys-hearing-and-communicative-development-checklist>

26. ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಷ್ಟನ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್. (n.d.). ದೃಷ್ಟಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಗಳು.

https://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/vision_milestones_85,P01093

27. ಯುಸಿಎಸ್‌ಎಫ್ ಬೆನಿಯೋಫ್ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಟ್ರಾಫ್. (2018). FAQ: ಬೇಬಿ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ.

https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/baby_bottle_weaning/#1

28. ಮಾಮಾ ನ್ಯಾಚುರಲ್ (ಮಾರ್ಚ್ 28, 2018). ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಡ್ಯೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದು ಹೇಗೆ.

<https://www.mamanatural.com/how-to-swaddle-a-baby/>

29. ಬೇಬಿ ಸ್ಲೀಪ್ ಸ್ಯೂಪ್ (n.d.). ಮಗುವನ್ನು ಬಂಡ್ಯೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

<https://www.babysleepsite.com/sleep-training/how-when-to-stop-swaddling-baby/>

30. ಕ್ಲೇನ್, ಎಂ.ಡಿ. ಮತ್ತು ಡೆಲಾನಿ, ಟಿ.ಎ. (1994). ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣ. ಆಸ್ಟ್ರಾಫ್: ಹ್ಯಾಮಿಲ್ ಇನ್‌ಟ್ರಾಫ್ ಆನ್ ಡಿಸೆಬಿಲಿಟಿನ್.

31. ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಟ್ರಾಫ್ (2018). ವಯಸ್ಸು ಸೊಕ್ತವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಗಳು. <https://www.chop.edu/conditions-diseases/age-appropriate-vision-milestones>

32. ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸಾಡರ್. (ಮಾರ್ಚ್ 2018). ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd/index.shtml>

33. ಭೂಣದ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ಟ್ರಾಫೆಗಳು. (ಜುಲೈ 17, 2018). ಹೊಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟಿಸಬೇಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳು.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>

34. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರಾಫ್ (10/2013). ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ದ್ರವಗಳನ್ನು ದಷ್ಟವಾಗಿಸಬೇಕು.

<https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/how-and-why-to-thicken-liquids>

35. ಕ್ರಾಡಿಟಲ್ ಹೆಲ್ಪ್ (2013). ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ.

<http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0624.pdf>

ಅಧ್ಯಾಯ 11: ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

36. ಸಿಯೊಟರ್ ಮತ್ತು ಅನ್ಸ್‌ತೆ (2018). ರೋರಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು. ಸೀಇಎ ಆಹಾರದ ಸೂಚನೆಗಳು.

<https://www.seattlechildrens.org/clinics/craniofacial/patient-family-resources/cleft-feeding-instructions/>

37. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಚಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಕ್ಯಾಲಿಫೋನಿಯಾ ಶಿಶುವಾಲನಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. (2006). ವಿಕಲಾಂಗ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಜಿಗೆ ಮೌಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.

https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/OralHealthSpNeedsEN103006_adr.pdf ನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ

38. ಕೈನ್‌, ಎ.ಡಿ. (2008). ಹಲ್ಲಭ್ರಜವುದು 1-2-3.

<https://static1.squarespace.com/static/55c8cf07e4b0d5f0a7213aa3/t/55ccd955e4b06c23489f6721/1439488341913/12-2009Toothbrushing-1-2-3.pdf>

ನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ

ಫೋಟೋ ಮತ್ತು ಏಕಾನ್ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

ಭಾಗ 1:

ಭಾಗ 1.5

ಲೀನ್ ಲೋವೊಸಿ ಅವರಿಂದ “ವಾಷಿಂಗ್” ಬೇಬಿ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳು”

ಈ ಕೆಲಸವು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಅಟಿಬ್ಯೂಷನ್ 4.0 ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಡಿಎಸಲು, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಹಿಂಬಾಣ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ವ್ಯಾ, ಸಿದ್ 94042, ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕೆಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 1.7

www.yourbestdigs.com ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಗೆಯುವವರ “ಸಿದ್ದಿ ಕರ್ಮ ಫೋಟೋ ಸಂಗ್ರಹ”

ಈ ಕೆಲಸವು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಅಟಿಬ್ಯೂಷನ್ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಡಿಎಸಲು, <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/> ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಹಿಂಬಾಣ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ವ್ಯಾ, ಸಿದ್ 94042, ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕೆಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 1 ಏಕಾನ್ಗಳು

ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಲಿಯಾರ್ ಮಿಚೆಲ್ ಅವರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಡಿಯನ್ ಕೊಕ್ಕೆಟ್ ಅವರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗ್ರೆಗರ್ ರೈಸ್‌ರ್ ಅವರಿಂದ ಗಾಳಿ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ವೈಫೆಲ್ ಅವರಿಂದ ಕೈ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾಮಾಶ್ ಜಿ ಅವರಿಂದ ಕಿವಿ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾರ್ವನ್ ಡೆಲಿಕ್ಟಿಯಿಂದ ಮೂಗು
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಟೆವ್ ಕೊಧ್ವಾಜೀನ್ ಅವರ ನಾಲಿಗೆ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗ್ರಾನ್ ಮಾನ್ ಲೇ ಅವರಿಂದ ಹಸಿವು
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮ್ಯಾರ್ಕೆಲ್ ಫಿನ್ಸೆ ಅವರಿಂದ ಚಮಚ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮುಕಿಹು ಅವರಿಂದ ಬಾಯಿ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಎಯುಕ್ಕೆಲ್ ಚಮಚ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ದೇವಿಡ್ ಲೋವೆಂಜ್ ಅವರ ಹಾತ್ರೆಗಳು
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅವರಿಂದ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಚಮಚ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸಹ್ಜಿಯಿಟಿ 1000 ಅವರಿಂದ ಕರ್ಮ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಏಕಾನೊಸಿ ಅವರಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ
ನೋನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆರ್ಥರ್ ಶ್ಲೇನ್ ಅವರಿಂದ ಬಾಳಕಣ್ಣ

ಭಾಗ 2

ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಪೇರಿ ಹೆರೆರಾ ಅವರಿಂದ “ಹಾರ್ಕ್ ಬುಲೇವಾರ್ಡ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಮ್ ಕಾಂತಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ವಿಷಯ.

ಈ ಕಾರ್ಯವು ಶ್ರೀಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಆಟ್ಯಿಬ್ಲ್ಯಾಷನ್ ನೊಡೆರಿವ್ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಣ್ಣಿಸಲು, <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/> ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಹಿಂಬಾತ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ಪ್ರೋ, ಸೆಲ್ 94042, ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 2 ಬಹಾನ್‌ಗಳು

ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕ್ಯೂಲ್ ಲಾಯಿನ್ ಫ್ಲೆಚರ್ ಅವರಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಡಿ.ಡಾರಾ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ನೇವಿಸಿ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಡ್ರಿಯನ್ ಕೊಕ್ಕೆಟ್ ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ರೂಲೆ | ಅವರಿಂದ ರ್ಯೂಟಿಂಗ್
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹೀಟರ್ ವ್ಯಾನ್ ಟ್ರಿಯಲ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಿಮ್ಮೆ ಸ್ನೇಹಿಯೊದಿಂದ ಚರ್ಕ್ (ಪರಿಶೀಲಿಸಿ)

ಭಾಗ 3

ಅಧ್ಯಾಯ 8

www.amenclinics.com ನೀಂದ “ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಕರಗಳು”.

ಈ ಕೆಲಸವು ಶ್ರೀಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಆಟ್ಯಿಬ್ಲ್ಯಾಷನ್ ಶೇರ್‌ಅಲ್ಪ್‌ಕ್ರೆ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಣ್ಣಿಸಲು, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/> ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಹಿಂಬಾತ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ಪ್ರೋ, ಸೆಲ್ 94042, ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 3 ಬಹಾನ್‌ಗಳು

ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಫ್ಸರ್ ಶ್ಲೇನ್ ಅವರಿಂದ ದಿವನ್‌ಎ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗಾಘ್ರನ್ ಖಾನ್ ಲೇ ಅವರಿಂದ ಬೇಬಿ ಫೆಡಿಂಗ್
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ರಾಲ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಾಟ್ ಅವರಿಂದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕ್ರಾನ್
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗೆಬ್ರಿಯಲ್ ಫಿಗುರೆಂಡ್ ಅವರಿಂದ ಗಾಲಿಕುಬೆ ಹುಡುಗಿ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಮುಂಡಾ ಅವರಿಂದ ಚರ್ಕ್
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಎನ್ ಮ್ಯಾಡ್ಸ್‌ನ್ ಅವರಿಂದ ಶತ್ತಿ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾರ್ವನ್‌ಸ್ ಡೆಲೀಕ್ಟಿಯಿಂದ ಹೃದಯ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ನಿಕೊಲ್‌ಹ್ಯಾಮಂಡ್ ಅವರಿಂದ ರಿಬ್ಬನ್
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ರೊಂಡ್ ವಿನ್‌ಲ್ ಅವರಿಂದ ಕೈಗಳು
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಡ್ರಿಯನ್ ಕೊಕ್ಕೆಟ್‌ರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಲುಮಿಕಾ ಅವರಿಂದ ಸ್ವೇನ್
ನಾನ್ ಪ್ರೇರಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮೇರಿ ವ್ಯಾನ್ ದೆನ್ ಬ್ರೋಕ್ ಅವರಿಂದ ದಯಾಪರ್

ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗ್ಯಾನ್ ಮಾನ್ ಲೇ ಅವರಿಂದ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗು
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಬೊಮ್ಮಿಂಬೋಲ್ಲಿಂದ ತೆಲೆಬುರುದೆ
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾವ್ಸ್‌ನ್ ದೆಲಿಕ್ಟಿಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆ
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಎಲಿಸಬೆಂತಾ ಅವರಿಂದ ತುಟಿಗಳು
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಡೆಬ್ಲೂ. ಎಕ್ಸ್. ಬೀ ಅವರ ಸಂಚಾರ ಬೆಂಕು
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಲ್ಟ್ರೀಕ್ ರೋಡಿಗ್ಸ್‌ನ್ ಅವರಿಂದ ರೇಸ್ ಫ್ಲಾರ್
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಏಮಿಕೋನ್ ಅವರಿಂದ ಲ್ಯೂಕ್
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕರೆನ್ ಅಡಿಸಲಾ ಟಲ್ಯೂನ್‌ನ್ ಅವರಿಂದ ಬೇಬಿ ಬರ್ಡ್
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಂಗ್ರಿಯಾನ್ ದಿತ್ಯ ಜುಲೈನ್‌ನ್ ಅವರಿಂದ ಆನೆ
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕೆರ್ನ್‌ಆಫ್ ಬರ್ನ್‌ನ್ ಅವರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಉಂಟದ ತಟ್ಟೆ
 ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸೆಗೆ ದೆಮುಕ್ಕಿನ್ ಅವರ ಭೂಣ

ಭಾಗ 4:

ಅಧ್ಯಾಯ 9

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಫ್ರಿತೆನಿಂದ “ಹೋಲ್ಡ್‌ಎಸ್‌_ಪ್ರೋಟಿನಿಕಲ್‌_ಪಾರ್ಕ್‌_ಪ್ರೋ_ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕ್ರೊಲ್‌ ಬ್ರಿಂ” (35)“

ಈ ಕೆಲಸವು ಶ್ರಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಆಟ್ಟಿಬ್ರ್ಯಾಂಕ್ - ಶೇರ್‌ಲ್ಯೂಕ್ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/> ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಶ್ರಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಹೆಬ್ ಬಾಕ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ಪ್ಲ್ಯಾ, ಸಿದ್ 94042, ಯುಎ್ಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ತೆ ತಳುಹಿಸಿ.

ಸ್ವಾಲ್ಪ ದಷ್ಟ (ನೆಕ್ಕರ್ ದಷ್ಟ) ದ್ವರೆ

ಅಳ್ಳಾತೆ ಲೇಖಕರ ಈ ಫೋಟೋ CC BY-SA ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ

ಭಾಗ 4 ಬಹಾನಗಳು

ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸೆಟೆಯೊ ಆರಿ ವಿಭೋವೆ ಅವರಿಂದ ಹಾಲು

ನಾನ್ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರೀ ಅವರಿಂದ ಆಕಾರ

ವಿಷಯಸೂಚಿ

A

- ಅನಿಮೆಣ್ಟನ್, 264-65, 269, 272, 275, 280, 358
- ಅಸ್ತಿರೇಣ್ಟನ್ 20-21, 50, 226, 228, 256-57, 275-76, 367-70
- ಅಸ್ತಿರೇಣ್ಟ 20, 253
- "ಸ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಅಸ್ತಿರೇಣ್ಟನ್", 253
- ಅಸ್ತಿಗಾಳ್ಜಿಸೆನ್ಸ್, 236
- ಅಟಿಸಂ ಸ್ಟೈಕ್ ಮೋ ಅಸ್ಟ್ರಾಟೆಗಳು, 177, 221, 277

B

- ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿ ನೊಂಪು ಉಂಟಾಗುವುದು 47
- ಸ್ತನ್‌ದಾನ 36-48, 359-361

C

- ಹೃದಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, 223
- ಸರೆಬುಲ್ಲ ವಾಲ್ಸ್, 89, 218, 220, 224-26, 230, 371
- ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿ, 227, 252, 256-58, 266, 321-24, 371
- ಕೋಲೀಕ್, 246, 260
- ನಿರಂತರ ಸಿಂಗಳು 368
- ಸಹ-ನಿಯಂತ್ರಣ, 288
- ಕಾರ್ಡಿಯೋ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ (CVI), 236
- ಸೂಭನೆಗಳು, 46, 55, 245, 247, 359, 363-65, 375-79
- ತೊಡಗಿಸುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸೂಭನೆಗಳು, 363, 365
- ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸೂಭನೆಗಳು, 363, 365
- ಕೆವ್ ಮುದಿಯವಿಕೆ, 67-76, 117-19, 146-48, 173-75, 198, 343
- ಹಾಲನೆ ಆರ್ಗೆ, 102

ಕಿವುಡತನ, 229

ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನೆ 279

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಳಂಬ, 218

ಆಹಾರ ವ್ಯಾಗತಿ, 319-20

ಅಸ್ತ್ರಾಟ್‌ಸ್ಟಾರ್‌ಗಿರುವ ಹೀರುವಿಕೆ ಮಾದರಿ, 250

ಡೈನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ 230-31

E

- ಎಪಿಗ್ಲೋಫೆನ್, 19
- ಅನ್ನನಾಳೆ, 19, 21
- ವಿಶೇಷ ಸ್ತನ್‌ದಾನ 36, 40

F

- ಫೆಶಿಯಲ್ ಮೊಲ್ಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರಾಳು 282, 343, 347, 383-85
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲ 218, 225, 227
- ಗಡಿಬಿಡಿ (ಅತ್ಯಿತ್ತ ಚಲನೆ) 245, 244, 248, 258, 260, 375

G

- ಗೆಂಡ್, 360-61
- ಗ್ರಾಹಿಸ್ತೂನೊಫೇಬೆಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ (ಜಿಜಾರ್), 20, 96, 254, 371
- ಗ್ರಾಹಿಸ್ತೂನೊಫೇಬೆಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಲ್ಯೂ (ಜಿಜಾರ್ಡಿಸ್), 20, 96, 254
- ಗುಟುಪು, 29, 224, 235, 368

H

- ಹೃಡರ್ ರಿಯಾಕ್ಟ್‌ವ್, 277, 279
- ಹೃಡರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್, 30, 271
- ಹೃಡರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ, 29, 31, 61, 232, 278, 357
- ಹೃಡರ್ ಮೋನಿಯಾ, 262-63, 267-68
- ಹೃಡೋ ರಿಯಾಕ್ಟ್‌ವ್, 277, 279
- ಹೃಡೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್, 29-31, 278, 357
- ಹೃಡೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ, 30
- ಹೃಡೋ ಮೋನಿಯಾ, 262

L

- ಲಾರ್ಜೆ, 41, 44-47, 359-62
- ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ, 251, 259, 343, 361
- ಟೊವ್ (ಮುದ್ದು), 117, 295

M

- ವ್ಯಾಧಿಕೀಯವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣ, 245
- ದುರ್ಬಲ, 244-45, 248, 250, 262, 266, 277, 280

ಮೋಚಾರ್ ಚೆಲನೆಗಳು, 134, 162, 187, 208

ಯೋಜನೆ 222, 231

ಮೌತಿಂಗ್ 33, 58, 113, 279, 359, 373

N

ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಳಂಬಗಳು, 245, 250, 252, 254, 266, 282

ನರಸ್ಕಾರ್ಯ ಅಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗಳು, 31, 38, 89

ನ್ಯಾರಾನ್‌ಗಳು 25

ಪೌಡಿಕವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆ, 361

ಪೌಡಿಕ ಹೀರುವಿಕೆ, 361

O

ಸೂಕ್ತ ಆರ್ಥಿಕೆ, 31, 102-03, 290, 292

ಮೌಲಿಕ ಮೋಚಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, 58, 67, 91, 95-98

ಆರ್ಥಿಕದಾಂಟಿಕ್ ನಿಷ್ಠೆಗಳು, 51

ಹೆಚ್ಚು ವ್ರಚೋದನೆಗಾಂಡ, 29, 264, 278, 284, 296, 357

ಹೆಚ್ಚು ವ್ರಚೋದನೆ, 31, 268

P

ದೇಸಿಂಗ್, 64, 74, 249, 343, 346, 354-55, 375-76

ಗೊಟ್ಟಲಕುಳಿ, 19

U

ವ್ರಚೋದನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, 29, 284, 357

ವ್ರಚೋದನೆಯ ಅಡಿ, 31

R

ನಿಯಂತ್ರಿತ 128

ನಿಯಂತ್ರಣ, 32, 101, 165, 190, 211

ರಾಟಿಂಗ್, 113, 301, 359

ರೂಟರಿ ಚೋ 92

V

ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆ, 31, 236

S

ಸ್ವಯಂ ಸೇವನೆ, 77-86, 199, 205-07, 325-26, 341, 379-80

ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ, 288

ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, 362

ಮೃದು ಅಂಗುಳಿ, 19

ವೀಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳು, 321-322

ಚರ್ಮಚೆ ಸೇವನೆ 58-66, 127-28, 152-53, 184, 351, 377-79

ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣವುದು, 147-148, 174, 198

T

ದೊಂಡೊರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯಾಲರ್ ಜಾಯಿಂಗ್, 349-50

ದಿಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಏಜೆಂಟ್, 87, 97-98, 313

ಶಾಷ್ಟಿನಾಳ, 19, 21

