

HOLT INTERNATIONAL™

Uplifting children. Strengthening families.

ಹೊಲ್ಟ್ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪೊಸಿಷನ್ ಮ್ಯಾನುಯಲ್: ಬೇಬಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

ವಂದನೆಗಳು (ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು)

ಹೊಲ್ಟ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಕೈಪಿಡಿಯು ಅನೇಕ ವೈಯಕ್ತಿಕರ ಕೊಡುಗೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾದ ಟ್ರೆಸಿ ಕಪ್ಲಾನ್ ಎಂ.ಎಸ್., ಸಿಸಿಸಿ–ಎಸ್ಎಲ್‌ಪಿ, ಸಿಎಲ್‌ಸಿ, ಐಎಂಹೆಚ್ ತಜ್ಞರು ಇವರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಮಾದರಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ತಜ್ಞರುಗಳಾದ ಬ್ರಾಂಡಿ ವಾಟ್ಸ್, ಎಂ.ಎಸ್., ಸಿಸಿಸಿ–ಎಸ್ಎಲ್‌ಪಿ, ಎರಿನ್ ಕೌಯಿ ಎಂ.ಎ., ಸಿಸಿಸಿ–ಎಸ್ಎಲ್‌ಪಿ, ರೇಚಲ್ ಎಂ ಕಾಟ್ ಓಟಿಆರ್/ಎಲ್, ಮತ್ತು ರಾಯಿನ್ನೆ ಮಿಲ್ಲರ್ ಒಟಿಆರ್/ಎಲ್ ರವರುಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇತರೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೊಡುಗೆದಾರರುಗಳಾದ ಎಮಿಲಿ ಡಿಲೇಸಿ ಎಂ.ಎಸ್., ಆರ್‌ಡಿಎನ್, ಎಲ್‌ಡಿಎನ್, ಮೈಕಾಯೆಲ್ ಕ್ವಿರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅಲೌರ ಡಿಗಿಯಲ್ಲೋನಾರ್ಡೋ ರವರುಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆಗಳು ಟ್ರಾವಿಸ್ ಪೆಂಡ್ಲೆಬರಿ, ರವರಿಂದ, ಸಂಪಾದನೆ ಆಲಿ ಮುರ್ರೆರವರಿಂದ, ಮತ್ತು ಸಚಿತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸವು ಕ್ಲೇರ್ ಮೊಂಕ್ಲಾರವರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇತರೆ ಅನೇಕರುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು, ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಹೊಲ್ಟ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಾಶನವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಖಾತರಿ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಾಶನಗೊಂಡು ವಿತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಪರಿಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯದಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಗತವಾಗಿರದೆ ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಕರವಾಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು. ಹೊಲ್ಟ್ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿದೆ, ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ವಿವರಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಈ ಪಠ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗವು ವಾಚಕರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕೈಡಿಪಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾದರೆ ಹೊಲ್ಟ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗೆ ಬದಲು ಅಲ್ಲ. ಹೊಲ್ಟ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಲ್ಟ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀವು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಓದಿದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತಡಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ, ವಿಷಯಗಳು ಸಚಿತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಹೊಲ್ಟ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯದವರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವುದನ್ನಾಗಲಿ, ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದನ್ನಾಗಲಿ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮ (ಜಾಲ ಪುಟಗಳು)ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಂದಿನ ಯಾವುದೇ ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಕಲು ಮಾಡುವುದನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ಲೇಖನವು ಮತ್ತು ವಿಷಯವು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇಡೀ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರು ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮನ್ನಣೆ ಸಾಲನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಹಕ್ಕುಸ್ವಾಮ್ಯ@ಹೊಲ್ಟ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷಿನಲ್, ಮೇ 2019, ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ISBN 9780 - 0 - 578 - 51059 - 0

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೊಲ್ಟ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷಿನಲ್‌ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ

1–888–355– ಹೊಲ್ಟ್ (4658)

info@hotinternational.org

ವಿಳಾಸ:

250 ಕಂಟ್ರಿಕ್ಲಬ್‌ರೋಡ್

ಯುಜಿನಿ, ಒಆರ್ 97401

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4:30 ರವರೆಗೆ (ಪಿಎಸ್‌ಟಿ)

ಪರಿಚಯ: ಊಟಕ್ಕಿಂತ 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 ಊಟದ ಸಮಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ 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: ವಯಸಿನದ್ಯಾಂತ 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 ಮಗುವಿಗೆ ಸಂವೇದನಾ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು 35

ವಿಭಾಗ 1.4: ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮೂಲಾಂಶಗಳು 37

1.4.1: ಸ್ತನ್ಯಪಾನವೆಂದರೇನು? 37

1.4.2: ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ 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 ತೊಟ್ಟುಗಳ 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: ಕಪ್ಪುಗಳ 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 ಮಗುವಿನ 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: ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆ ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ? 89
1.9.4ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು? 91
1.9.5:ಆಹಾರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯಾವಧಿ 92
1.9.6:ಘನ 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 ಮುಲಾಂಶಗಳು 99
1.9.9: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ 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 ಮಗುವಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನದ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು 103

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

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

ವಿಭಾಗ 2.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳು 108
ವಿಭಾಗ 2.2: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ 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: ಘನ 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: ಊಟವನ್ನು 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 ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು 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: ಘನ 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, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಿಸುವ, ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು 158
ವಿಭಾಗ 3.4: ಊಟವನ್ನು 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 ವರ್ಷಗಳು: 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು *167*

ವಿಭಾಗ 4.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು: 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: ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು 174

ವಿಭಾಗ 4.3: 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು 179

ವಿಭಾಗ 4.3.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ 179

ವಿಭಾಗ 4.3.2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು 184

ವಿಭಾಗ 4.4: ಊಟವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ): 24–36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಲಹೆಗಳು 187

ವಿಭಾಗ 4.4.1: ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು 187

ವಿಭಾಗ 4.4.2: ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು 189

ವಿಭಾಗ 4.4.3: ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು 190

ಅಧ್ಯಾಯ 5: ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು: 36 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು *193*

ವಿಭಾಗ 5.1: ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು: 36 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು 194

ವಿಭಾಗ 5.2: 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು 197

ವಿಭಾಗ 5.2.1: ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ 197

ವಿಭಾಗ 5.2.2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ 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 ಮಗುವಿಗೆ 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: ಊಟವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ): 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಲಹೆಗಳು 208

ವಿಭಾಗ 5.4.1: ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು 208

ವಿಭಾಗ 5.4.2: ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು 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: ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಮಗು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಗು *217*

ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಗುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು 218

ವಿಭಾಗ 6.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು 220

ವಿಭಾಗ 6.2.1: ಸ್ವಲೀನತೆ ವರ್ಣಪಟಲ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ 221
ವಿಭಾಗ 6.2.2: ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು 223
ವಿಭಾಗ 6.2.3: ಮೆದುಳಿನ ಲಕ್ವ (ಪಕ್ಷವಾತ) 224
ವಿಭಾಗ 6.2.4: ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳು 227
ವಿಭಾಗ 6.2.5: ಕಿವುಡು / ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು 229
ವಿಭಾಗ 6.2.6: ಇಳಿಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು 230
ವಿಭಾಗ 6.2.7: ಮಾರಕ ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಣಪಟಲ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು 232
ವಿಭಾಗ 6.2.8: ಅಕಾಲಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ 234
ವಿಭಾಗ 6.2.9: ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು 236
ವಿಭಾಗ 6.3: ಊಟವನ್ನು ಮೀರಿ (ಆಚೆ) ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಿಗೆ ಸಹಾಯಕರ ಸಲಹೆಗಳು 238

ಅಧ್ಯಾಯ 7: ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು *241*

ವಿಭಾಗ 7.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು 242
ವಿಭಾಗ 7.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು 285

ಅಧ್ಯಾಯ 8: ಊಟದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವೆಂದೆಣಿಸಿರಿ: ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು *287*

ವಿಭಾಗ 8.1: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ 288
ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಂವಹನಗಳು 293

ಭಾಗ 4: ಅನುಬಂಧ: ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 9: ಕರುಳುವಾಳ

9ಎ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸಮಯಾವಧಿ: ಜನಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು 301
9ಬಿ: ವಿಶಿಷ್ಟ 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: ಪಥ್ಯೆ ಪ್ರಗತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ 319
9ಜಿ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು 321
9ಹೆಚ್: ಚಮಚ ಪಟ 333

9ಐ: ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು 335
9ಜೆ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು 343
9ಜೆ.1: ತುಟಿ ಉತ್ತೇಜನ/ ಕೌಶಲ್ಯ 343
9ಜೆ.2: ದವಡೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಹೀರಲು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸುವುದು
(ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ) 344
9ಜೆ.3: ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಹೀರಲು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸುವುದು
(ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ) 344
9ಜೆ.4: ತುಟಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿ ಗಲ್ಲದ ಕೌಶಲ್ಯ 345
9ಜೆ.5: ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತುವ ಕೌಶಲ್ಯ (ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು) 346
9ಜೆ.6: ಹೆಜ್ಜೆದಾವು ಕೌಶಲ್ಯ 346
9ಜೆ.7: ಮುಖದ ಅಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯ 347
9ಜ8: ಆಕಾರ ಕೌಶಲ್ಯ 349
9ಜೆ.9: ಗಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ 350
9ಕೆ.10: ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತುವ ಕೌಶಲ್ಯ (ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಾಗ) 351
9ಜೆ.11: ಬಲವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಕಚ್ಚುವ ಚಮಚ / ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ 352
9ಕೆ: ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಬ್ಬಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 357
9ಎಲ್: ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ 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) ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ 371
9ಎಂ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳ ತ್ವರಿತ ಪಟ್ಟಿಗಳು 375
9ಎಂ.1: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು 375
9ಎಂ.2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ 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: ಸಂವೇದನಾ 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 ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ವಿಶೇಷ ಪದಗಳ ಪಟ್ಟಿ) *389*

ಅಧ್ಯಾಯ 11: ಉಲ್ಲೇಖಗಳು (ಆಧಾರಗಳು) 395

ಅಧ್ಯಾಯ 12: ಅನುಕ್ರಮಣಿ 403



ಪರಿಚಯ

ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು

"ನಾವು ಎಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿರಿಸುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿರಿಸುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು."

– ಮಥರ್ ತೆರೆಸಾ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು:

① ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
② ಆರೈಕೆದಾರರು ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
③ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪುಷ್ಟೀಕರಣಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಹಾಯಕ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೋಸ್ಕರ
ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಗು ಎಂಬ "ಪದಗಳು" 0–12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. "ಮಗು" ಎಂಬ ಪದವು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ 12 ತಿಂಗಳ ಮಗು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆಂತ ಹಿರಿಯದಾದ ಮಗುವನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು?

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆಮಾಡುವವರಿಂದ ಬಳಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೊಂದಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ 'ಆರೈಕೆದಾರರು' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ "ಆರೈಕೆದಾರರು" ದಾದಿಯರು, ವೈದ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇವರು ಮಗುವಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸುವವರು, ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ವೈದ್ಯರು, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಅಡುಗೆ/ಆಹಾರ ತಯಾರು ಮಾಡುವವರು, ದ್ವಾರಪಾಲಕ ಸಿಬ್ಬಂಧಿ ಮುಂತಾದವರುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ರೂಪುರೇಖೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

"ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಧಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು"?

'ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು' ಎಂಬ ಪದವು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಮತ್ತು ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವವುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನಗಳ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಲ್ಲದವರು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ

ಮಾಡಲು ರಚನೆಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪಠ್ಯವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳ ನವೀಕೃತ ಪಠ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗಳು ನಿಪುಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸಂಕಲನಗೊಂಡಿವೆ. ಸಂಘತ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಚಲಿತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಊಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಆರೈಕೆದಾರರ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಏಕೆ ಅಗ್ಗುಗ್ತಮವಾಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವ ಅಬಖ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸಎಸಬೇಕು?

ಆರೈಕೆದಾರರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶಿಶುವು ಮತ್ತು ಮಗುವು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವುದು, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮರಣ ಎಂಬ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಊಟದ ಸಮಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತನಶೀಲ ಮತ್ತು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇವರು ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಆರೈಕೆದಾರರ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸುವ ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಮಗ್ತು ಮಗುವಿನ (ಬೆಳವಖಿಗೆ) ಅಬ್ಥಿವೃದ್ಧಿಂಖಯೊಂಚಉೇನು?

ಶಿಶುವಿನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಏಳು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳು ತ್ವರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತಿರುವು ಪಡೆದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವತದ ಮೊದಲು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಅಭಿವೃದ್ಧಿ (ಬೆಳವಣಿಗೆ) ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು" ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕೌಶಲ್ಯವು "ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ."

ಏಳು (ಬೆಳವಖಿಗೆ) ಅಬ್ಥಿವೃದ್ಧಿಂಖು ಕೌೇಗೂಗಳು

ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ:



(ಜೀವಿತಕೋಸ್ಕರ ಸ್ವಸಹಾಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು)

⇒ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಉಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚುವುದು, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಂವಹನ:
ಸ್ವೀಕೃತ ಭಾಷೆ
(ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಷೆ)
ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾಷೆ
(ಸ್ವಯಂನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.)



⇒ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಬೀಸುವುದು ಅಥವಾ ತೋರಿಸುವುದು, ಸ್ವಯಂನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರ್ (ಚಿಕ್ಕಮಾಂಸಖಂಡ ಚಲನೆಗಳು) ಸಮಗ್ರ ಮೋಟಾರ್: (ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡ ಚಲನೆಗಳು) 	⇒ ಬೆರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊರಳಾಡುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಹತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
ಅರಿವಿನ: (ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು) 	⇒ ಆರಂಭ ಆಟ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಡಗಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಸುವುದು, ಕೈಗೆಸಿಗದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತರರಿಂದ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
ಸಾಮಾಜಿಕ – ಭಾವನಾತ್ಮಕ: (ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ) 	⇒ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಪರಿಚಿತ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತ.ಜನರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದು, ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಬಲವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಸಾಂತ್ವಾನವನ್ನು ಬೇಡುವುದು, ಆನಂದವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಗುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಪಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ
ದೃಷ್ಟಿ: (ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ನೋಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ) 	⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಖಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಚಿಕ್ಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಚಿಕ್ಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೂರದಿಂದ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಕೈಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು: (ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು) 	ಸ್ವರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಚಕಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಶಬ್ದಗಳ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಇತರರು ಮಾಡಿದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಇತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿ, ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಈ ಏರಿಳಿತ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ತ್ವರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಲ್ಕೈಕೆಚಾಉಎಗೆ ಮಗುವಿನ ಮಗ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಖೆಗೆಂಖುು ಏಕೆ ಪಾೂಮುಖ್ಯವಾಗಿಉುಗ್ತಚೆ?

– ಮಗುವಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಏಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಮಯಾವಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮತ್ತು ಮೈಲುಗಲ್ಲನ್ನು ತಲುಪದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆ ಮಗುವು ಬೆಳೆಯಲು ಅಧಿಕವಾದ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವಂತೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.



ಶಿಶುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಲು(ಆಉಂಬಖ) ಚ ಸಂಬಂಚಖಗಳು ಏಕೆ ಪಾೂಮುಖ್ಯವಾಚವುಗಳಾಗಿವೆ?

ಮಾನವ ಸಂವಹನವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ತನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೊಂದಲರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ನಂಬುವಂತೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಅಕ್ಷರಸ: ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಇವುಗಳು ಜೀವಿತದ ಗಂಭೀರವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವು ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೃಪ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಆಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಆತನಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಕಷ್ಟಗಳ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧಾನವು ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಆರಂಭಿಕ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ?

ಪರಿಚಯ: ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು

ಶಿಶುವಿನ ಮೊದಲನೆಯ 100 ದಿನಗಳ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ, ಆ ಶಿಶುವು 300 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವಿತವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನೂರಾರು ಅವಕಾಶಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಭವಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮತ್ತು ಬಹು ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ಅನುಭವಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಮಗುವು ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಾ, ಬಲವಾದ ಮೆದುಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.



ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ ದೈಹಿಕ ಆರಾಮ ನೀಡುವುದು



ಮೃದುವಾದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿಸುವುದು.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುವುದು.



ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಧಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು.

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

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನೊಂದಿದೆ.

① ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಉಲ್ಲೇಖದ ಸಲಕರಣೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

② ಆರೈಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ 12 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

- **ಭಾಗ *1:*** ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು
- **ಭಾಗ *2:*** ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು
- **ಭಾಗ *3:*** ವಿಶೇಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು
- **ಭಾಗ *4:*** ಅನುಬಂಧ, ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳು, ಕರಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯವು ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಷಯವು ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಪುಟಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಷಯದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

- **ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1–8:** ಕೈಪಿಡಿಯ 'ಮಾಂಸ'ವಾಗಿದ್ದು ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- **ಅಧ್ಯಾಯ 9:** ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳನ್ನು, ತಂತ್ರಗಳನ್ನು, ಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 10–12:** ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಪದಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು, ಅಧಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇಗೆಲೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸುಳಿವುಗಳು

- ಪುನರುಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು, ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಮಾಹಿತಿಯು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು.
- 'ಆಹಾರ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಸುವುದು' ಮತ್ತು 'ಊಟದ ಸಮಯಗಳು' ಎಂಬ ಪದಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.
- 'ಆಕೆ' ಮತ್ತು 'ಆತನು' ಎಂಬ ಪದಗಳು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಿಸುವಾಗ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.
- ಅನೇಕ ಸಂಕೇತ ಚಿತ್ರಗಳು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವಂತೆ, ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಲು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವಂತೆ, ಕೈಪಿಡಿಯ ಪುಟಗಳು ಬಣ್ಣದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನೊಂದಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ವಿಧಾನ	ಗಿಗೆಚುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು
1	**ಆರಂಭ: ವಿಷಯಸೂಚಿ (ಪರಿವಿಡಿ)** ① → ಭಾಗವೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ② → ಅಧ್ಯಾಯವೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ③ → ವಿಭಾಗವೊಂದನ್ನು 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 : ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಕರಪತ್ರಗಳಿಗಾಗಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪದಗಳಿಗಾಗಿ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗಾಗಿ** ① → ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 9–12
8	**ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿರಿ.**

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಇಗಲುಗೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ



ಯಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಮಗುವಿನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆರೈಕೆದಾರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶ್ರದ್ಧೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳು ನಕಲು ಮಾಡಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಇಡೀ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು, ಚಿತ್ರವಿವರಣೆಗಳನ್ನು, ಪಟಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಂಘಮು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ನೀಡಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯು, ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪದಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಕೈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜನರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಲಿಖಿತ ದೃಶ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ, ನಾವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಹಂಚಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ:

① ಕಲಿಯುವವರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಮುಂಚೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.

② ಮುಖ್ಯಮಾಹಿತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ, ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

③ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿರಿ: ಜನರು ಆಗಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

④ ಕಲಿಯುವವರೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಇದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯಿತೆಂದು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದರೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ' ಮತ್ತು 'ತಪ್ಪು' ಎಂದು ತೋರಿಬರುವ ನಡತೆಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ, ನಡತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ (ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ಸಂವಹನವನ್ನು) ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಜನರು ಗೌರವದಿಂದ ಮತ್ತು ದಯೆಯಿಂದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅವರು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

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

ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪ್ರತಿ ಮಗು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೂಲಗಳು

- ⇒ ಭಾಗ 1.1: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.2: ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.3: ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.4: ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.5: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.6: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.7: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.8: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.9: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು
- ⇒ ಭಾಗ 1.10: ಸಂವಹನ ಮೂಲಾಂಶಲಗಳು



ಭಾಗ 1 – ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು: ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಊಟದ ಸಮಯಗಳ ಸಹಾಯಕರ ಮಾಹಿತಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

"ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಹಸದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ". ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಆಲ್ಬರ್ಟ್"

- *ವಿಭಾಗ 1.1: ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.2: ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.3: ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.4: ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.5: ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.6: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.7: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.9: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಾಂಶಗಳು*
- *ವಿಭಾಗ 1.10: ಸಂವಹನ*



ವಿಬಖಾಗ 1.1: ಸ್ಥಿಘಂಖುಲ್ಲಿಎಸುವುಚಲು ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಸ್ಥಿಘಂಖುಲ್ಲಿಎಸುವುಚು ಎಂಚಲೋನು?

ಊಟದ ಸಮಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ನಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ, 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 ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

③ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು (ಉದಾ: ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವಿನಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ದೇಹದ ಎತ್ತರ, ಹೆಚ್ಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಲೆ / ಕಡಿಮೆ ಧ್ವನಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಆಧಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ.)

④ ಆರೈಕೆದಾರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

⑤ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ಸ್ಥಿಘಂಖುಲ್ಲಿಎಸುವುಚಲು ಪೂಮುಖ್ಯುಗೆಂಖುಲೋನು?

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

ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಕಳಪೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಅಪಾಯಗಳು
↓ – ಉಸಿರಾಟ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ	↑ – ಉಸಿರಾಟ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ
↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ದಕ್ಷತೆ (ಉದಾ: ವೇಗವಾಗಿ)	↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ದಕ್ಷತೆ (ಉದಾ: ನಿಧಾನವಾಗಿ)
↑ ಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾದ ಬಾಯಿಂದ	↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾದ ಬಾಯಿಂದ ಸೇವನೆ
↑ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರುಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	↓ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರುಚಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
↑ ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	↓ ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
↑ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಚನ	↓ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಚನ
↑ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು	↓ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
↑ ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	↓ ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆನಂದ (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು)	↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆನಂದ (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು)
↑ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ	↓ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
↑ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು	↓ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು

ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಈ ವಿಭಾಗವು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಾದ, ಶಿಶುಗಳು, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಾಗ ಈ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು	ಸಎಂಖಮಾಗಿ ಸ್ಥಿಘಂಖಯಲ್ಲಿಎಸುವುಚು
ಸೊಂಟ →	90 ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
ಕತ್ತು →	ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬಾರದು.
ಭುಜಗಳು →	ಸಮವಾಗಿದ್ದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
ತಲೆ →	ಗಲ್ಲವು ಸ್ವಲ್ಪ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೂಡಿಸಿದಂತಿರಬೇಕು. ತಲೆಯು ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
ಮೊಣಕಾಲುಗಳು →	90 ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು
ಪಾದಗಳು →	ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಕುರ್ಚಿಯ ಪಾದಾಧಾರಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.





ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮಾದರಿಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪ್ರಗತಿಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಸಹಾಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ 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 ನೋಡಿರಿ.

ಆನನದಿಂಚ 3 ಘಂಗಳುಗಳು

0–3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಲೆಯ, ಕತ್ತಿನ, ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣಿಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಈ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರವು, ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಆಧಾರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ / ಅಥವಾ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಶಿಶುವನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ತೊಟ್ಟಿಲು
- ಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದು
- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆದಿಂಬಿಗೆ ಒರಗಿಸುವುದು
- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಶಿಶುವಿನ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

4 ಎಂಚ 8 ಘಂಗಳುಗಳವಯೆಗೆ:

4 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಲೆಗೆ, ಕತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ನಾಳಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣ ಆಧಾರಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. 8 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಧಾರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಆಧಾರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು 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 ಆಧಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

ಆರೈಕೆದಾರರ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. (ಆದರ್ಶ 4–6 ತಿಂಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳು)

ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಆಧಾರದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ (ಆದರ್ಶ 6 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ)

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿನ ತಲೆದಿಂಬಿಗೆ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸುವುದು
- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

- ಆಧಾರದ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆಧಾರದ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆರೈಕೆದಾರರ ಆಧಾರದೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

9–15 ಘಂಗಳ ವಂಯುಸ್ಕು

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

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಆಧಾರದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆಧಾರದ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಆರೈಕೆದಾರರ ಆಧಾರದಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

16 ಘಂಗಳುಗಳ ಮಗ್ತು ಅಚಕ್ಕಿಂಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಂಯುಸ್ಕು:

ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ 16 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ದೈಹಿಕ ಆಧಾರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಗುವಿನ ಬಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರಣ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಗುವು ಆಗಾಗ ಬೂಸ್ಟರ್ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿನ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಆಧಾರ ನೀಡಲು ಕುರ್ಚಿಯಾಗಲಿ, ಆಸನವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೇಜಾಗಲಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಬೂಸ್ಟರ್ ಕುರ್ಚಿ, ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

- ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.
- ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸುತ್ತವ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ



ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ಬಲಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮಗುವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಆಧಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದುದರಿಂದ ಆರೈಕೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಲಹೆ 2:

ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 3 ವರ್ಷದ ಬಲಹೀನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ (ಕೆಳಧ್ವನಿ) ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೂ ಆಧಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 3:

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೈಕೆದಾರರ ಆರಾಮವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿತ್ತಿದೆಯೆಂದು, ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನುನೋಯುತ್ತಿದೆಯೋ? ನೀವು ಆರಾಮದಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿರುವಿರಾ? ಮಗುವು ತುಂಬಾ ಭಾರವಿದೆಯೋ? ಊಟದ ಸಮಯವು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸಲಹೆ 4:

ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಆ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 5:

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಮಗುವು ಸಹ ತನಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ, ಆರೈಕೆದಾರರು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ನೋಡಿರಿ, ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.



ಅಂಘ್ರಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ, ಪ್ರಯಾಸ, ಆಲೋಚನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಆಗಾಗ ಇತರೆ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



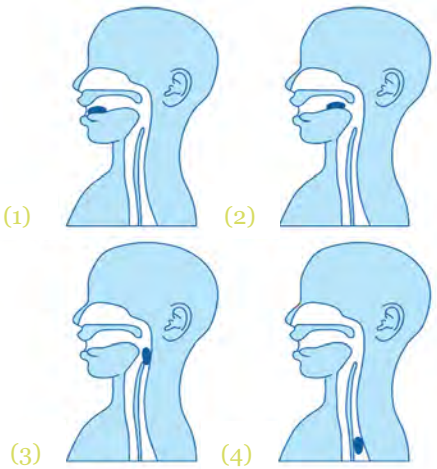
- ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 2, 3, 4 ಮತ್ತು 5 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 7 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ ಅನುಬಂಧ 9– ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- ತ್ವರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ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



ವಿಬಖಾಗ 1.2: ನುಂಗುವುಚಲು ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು

ನುಂಗುವುಚು ಎಂಚಲುೇನು?

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



ನಾವು ಹೇಗೆ ನುಂಗುಗ್ತೇವೆ?

ನುಂಗುವುದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಂಥಗಳನ್ನಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದು:

(1) **1ನೇ ಹಂಥ:** ಬಾಯಿಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ
(2) **2ನೇ ಹಂಥ:** ಬಾಯಿಯ ಸಾಗಣೆ
(3) **3ನೇ ಹಂಥ:** ಮುನ್ಗಂಟಲು ಕಾರ್ಯ
(4) **4ನೇ ಹಂಥ:** ಅನ್ನನಾಳದ ಕಾರ್ಯ

(1) **ಬಾಯಿಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಹಂಥ :** ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ನುಂಗಲು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ನಾಲಿಗೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುನ್ಗಂಟಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಇದರ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ತುಟಿಗಳು, ಕೆನ್ನೆ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳು ನುಂಗಲಿಕ್ಕಾಗುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ದಪ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

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

(3) **ಮುನ್ಗಂಟಲ ಹಂಥ (ಗಂಟಲು) :** ಆಹಾರವು ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗವು ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗಾಂಶದ (ಕಿರುನಾಲಿಗೆ) ಬೀಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿ ಕೊಳವೆ). ಧ್ವನಿ ಪಟ್ಟುಗಳು ಸಹ ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗದ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂಥದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಆಹಾರವು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಳಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

(4) **ಅನ್ನನಾಳದ ಹಂಥ:** ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂಥ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೋಗುವ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಸ್ನಾಯುವೊಂದಿದೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನನಾಳವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದ

ನುಂಗುವುದು ಏಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ?

ಮಕ್ಕಳ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಸಮಯಗಳ ಮೋಜಿನ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಸಮಯಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನುಂಗುವ ಸವಾಲುಗಳು ತಲೆದೂರಿದಾಗ, ತಿನ್ನುವುದು ಅಸೌಕರ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಭಯದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಜೀವ ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ತುಂಬಿರಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ನುಂಗುವಿಕೆಯು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆದು, ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ನುಂಗುವುದರ ಸವಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.:

ಅಪಾಯಗಳು

↑ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣ

↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ದಕ್ಷತೆ (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 ಆಹ್ಲಾದಿಸುವುದು (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು)

ಉಸಿರಾಟ ಎಂದರೇನು?[7]

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

ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ಜಠರ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವು ರೋಗ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.)
- ಅಸಹಜ ಅಂಗರಚನೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸೀಳು ತುಟಿ/ಅಂಗುಳು)

- ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಅಂಗರಚನೆ (ಉದಾಹರಣೆ: ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಧ್ವನಿ ಪಟ್ಟುಗಳು)
- ವಿಳಂಬ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಗುವು ಬೇಗನೇ ಜನಿಸುವುದು. ಅಕಾಲಿಕತೆ)
- ಮೆದುಳಿನ ಗಾಯ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತ)
- ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಬಿಗಿತ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಇಳಿಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು)
- ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅಸಮನ್ವಯತೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು)
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಶ್ವಾಸನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜಠರ ಆಹಾರ ಸಾಗಣೆಕೊಳವೆ)



ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವು ನುಂಗುವಿಕೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕಡೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನುಂಗುವುದರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು

ನುಂಗುವುದರ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು 	ಮಗುವು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
ಗಂಟಲು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ 'ಒದ್ದೆ' ಸ್ವರದ ಉಸಿರಾಟ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. 	ಮಗುವಿನ ಸ್ವರ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ವನಿಗಳು ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.
ಅಸೌಖ್ಯದ ದೂರು 	ಊಟಗಳ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಅಥವಾ ನಡುವೆ ಆಹಾರವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಗುವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯ ತನಕ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನುವಾಗ/ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅಸೌಖ್ಯದ ಕುರಿತು ವರದಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.
ನೀರಿನಂಶದ ಕಣ್ಣುಗಳು 	ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೀರಿನಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ.
ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ 	(ತೆಳು, ಕೆಂಪು, ಅಥವಾ ನೇರಳೆ/ನೀಲಿ) ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಜ್ವರ 	ಊಟದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಮೋರೆ 	ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವು ಅಸೌಖ್ಯ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.
ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ 	ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟವು ಅಸಹಜವಾಗಿ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಮಗುವು ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬಸ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತದೆ.
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕು 	ಗಾಳಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕುತಗುಲುತ್ತದೆ.



ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದರ ಸುಲಭಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:	ಆಧಾರದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಅವರ ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕು.
ಸಲಹೆ 2:	ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು: ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ನುಂಗುವಿಕೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 3:	ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ: ಸವಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ತುಣುಕುಗಳ ಗಾತ್ರವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಿರಲಿ. ತಿನ್ನುವುದು/ಕುಡಿಯುವುದು ನಿಧಾನವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಸವಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ತುಣುಕುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮಗುವು ನುಂಗಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 4:	ಸರಿ ಹೊಂದುವ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದಪ್ಪ: ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೌಖ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು.
ಸಲಹೆ 5:	ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸರಬರಾಜು (ಉದಾಹರಣೆ: ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು, ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ) ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು.
ಸಲಹೆ 6:	ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನೀಡುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಧವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ 7:	ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಯಾವುದು ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಗಮನಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಅಂಘಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ನುಂಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ನುಂಗುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಹೇಗೆ ನುಂಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದಾಗ, ಅಥವಾ ಉತ್ತಮ ನುಂಗುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇತರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗಾಗ ಇತರೆ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 9 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9ಸಿ ಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅನುಬಂಧ 9ಇ ಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಬಖಾಗ 1.3: ಸಂವೇಚನಾ ವುವಸ್ಥೆಂಖು ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಸಂವೇಚನಾ ವುವಸ್ಥೆಂಖುಂಚಖುೇನು?

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 ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅನಿಸಿಕೆ (ಸ್ಪರ್ಶ)
⑥ ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಅರಿವು (ವಿಕಾಸನಾ ಶಕ್ತಿ)
⑦ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಚಲನೆ (ಹಜಾರ)
⑧ ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯ ಅರಿವು (ಪ್ರತಿಬಂಧ)

ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಊಟದ ಸಮಯಗಳು (ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು) ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗಿರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು (ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಆರೈಕೆದಾರರ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಚಖಗಳು[9,10,11]

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಎಂಟು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ	ವಿವರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ
ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ) 	ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ	ಪ್ರಕಾಶ ದೀಪಗಳು, ಮಂದ ದೀಪಗಳು, ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಬಣ್ಣಗಳು, ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ) ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಮುಖಗಳ ವಸ್ತುಗಳ, ಅಂತರ (ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ದೂರ) ಇತ್ಯಾದಿ.
ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ) 	ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ)	ಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮೃದು ಶಬ್ದಗಳು, ಸ್ವರಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರುತಿಯ ಧ್ವನಿಗಳು 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 / ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.
ರುಚಿ ನೋಡುವುದು (ರುಚಿಸುವುದು) 	ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.)	ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳು (ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ಇತ್ಯಾದಿ)
ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು (ಸ್ಪರ್ಶ) 	ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.)	ಲಘುಸ್ಪರ್ಶ, ಆಳವಾದ ಒತ್ತಡ ಸ್ಪರ್ಶ Gಷ್ಣಾಂಶಗಳು, ನೋವು, ನಡುಗುವಿಕೆ, ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು (ನುಣುಪು, ಮುದ್ದೆ ಗಟ್ಟಿರುವ, ಕುರುಕುಲಾದ, ಗಟ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ)
ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಚಲನೆ (ಹಜಾರ) 	ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ದೇಹವು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತಿರುಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ)	ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಚಲಿಸುವುದು, ತೂಗಾಡಿತ್ತಿರುವುದು, ಜೋಲಾಡುವುದು, ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಪುಟಿಯುವುದು, ಸುತ್ತುವುದು, ಮೇಲಕ್ಕೇಳುವುದು, ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು (ವಿಕಾಸನಾಶಕ್ತಿ) 	ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಜನರು, ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ)	ಕುಳಿತಿರುವುದು, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ಅರಿವು ಓಡುತ್ತಿರುವುದು, ತೆವಳುತ್ತಿರುವುದು, ಹತ್ತುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಜಿಗಿತ, ಕೈ ತಟ್ಟುವುದು, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಳೆಯುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಹೊರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ
ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು (ಅಂತಶ್ಚೋದಕ) 	ಒಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾನುಸಾರ ದೇಹದೊಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ (ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.)	ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತೃಪ್ತಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ನಾಳದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ

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

ಊಐಚ ಸಮಂಖುಚ ಸಂವೇಚನಾ ಅನುಬಖವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಕ ಸಂವೇಚನಾ ವುವಸ್ಥೆ(ಗಳು)

ಊಟದ ಸಮಯದ ಸಂವೇದನಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು	ಒಳಗೊಂಡ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ(ಗಳು)
ಪ್ರಕಾಶವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ –.	ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ)
ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಆಹಾರ .	ನೋಡುವುದು (ದೃಷ್ಟಿ)
ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಬರುವ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಗಳು.	ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ)
ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ಹೇಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ	ಮುಟ್ಟುವುದು (ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು) ಭಾವನೆ (ಸ್ಪರ್ಶ) ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಜಾಗೃತಿ. (ವಿಕಾಸನ ಶಕ್ತಿ) ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಚಲನೆ (ಹಜಾರ)
ನಾವು ಜೊತೆಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರು 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 ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು.	ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು/ಅನಿಸಿಕೆ (ಸ್ಪರ್ಶ)
ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹೇಗೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ತುಂಬಿದ್ದಾಗಿ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.	ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯ ಅರಿವು (ಪ್ರತಿಬಂಧ)

ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮಗುವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂವೇದನೆಯ ಬಹುಸಮೃದ್ಧಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.



ಸಂವೇಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು?

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮಗೆ ಅನನ್ಯವಾದ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ರಚನೆಗೊಂಡ ವಿಧವು ತಾನು ಪ್ರಪಂಚ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಧದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು 'ಕೆಟ್ಟವುಗಳಾಗಿ' ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಸಿವೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದವುಗಳಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ, ಇದು ಒತ್ತಡದ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಸಮಯಗಳ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು 	o ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. o ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂಧಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. o ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ (ಆಯ್ಕೆಗಳು, ಸ್ಪರ್ಶಗಳು, ಅಇಷ್ಟಗಳು)
ಪ್ರಪಂಚದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು 	o ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. o ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಂತರ ಎದುರಿಸುವಂಥ ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ 	o ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಸಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. o ತ್ವರಿತ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. o ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಈ ಕಲಿಕೆಯು ಅವು ಜನಿಸಿದಂದಿನಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇಚನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು: ಅಫಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಗ್ತು ಕಖಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು.

ಒಂದು ಮಗುವು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು "ಸಂವೇದನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಧಿಕ ಉತ್ತೇಜಿತ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗಿರಬಹುದು, ತಮ್ಮ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸವಾಲುಗಳುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದುದರಿಂದ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವು ಯಾವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ಗುರುತಿಸುವವರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಮಗುವು ಸಂವೇದನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆ:

- ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ಉಗುಳುವುದು, ವಾಂತಿಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೂತನ ರುಚಿ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ)
- ನೂತನ ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಷ್ಟ
- ಹಿಂಜರಿಯುವುದು, ಮುಖ ಗಂಟುಮೊರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕೆಲವು ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು.
- ಕುಡಿಯಲು ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು 'ನಿರಾಕರಿಸುವುದು' ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಹೇವರಿಕೆ
- ಅಸಹಜವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಊಟದ ಸಮಯಗಳು (ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೆ 30–40 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ದೊಡ್ಡ ಗುಟುಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿಯು ತುಂಬಿರುವುದು.
- ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿರುಸುವುದು (ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯದು)
- ಆಹಾರ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಲಾಲಾರಸವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಂದ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಮೇಲಿಂದ ಬೀಳುವುದು.
- ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎದುರುನೋಡುವುದು (ಆಳವಾದ ಒತ್ತಡ ಸ್ಪರ್ಶ)
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಘು ಸ್ಪರ್ಶ)

ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ (ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ): ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಗುವು ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು

① ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು.
② ಎಳೆಯುವುದು, ದೂರ ಎಳೆಯುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಘು ಅಥವಾ ಮೃದು ಸ್ಪರ್ಶ)
③ ಆರೈಕೆದಾರರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ಬಿಗಿತ
④ ಶಬ್ದದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
⑤ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ 'ನಿರತ' ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು.
⑥ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
⑦ ಹೊಸ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.
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 ಸಂವೇದನೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಗುವು ಕಡಿಮೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ, ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಳಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

① ಲಘು ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.
② ಆಳವಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅಂದರೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೋರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹಿಸುಕಿದಾಗ, ಒರಟು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಉರುಳಿ ಆಡುವಾಗ, ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಾಗ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
③ ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಆಗಾಗ ವಾಂತಿಗೆ, ಮುಕ್ಕಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದ00ಅ9.
④ ಆಹಾರವನ್ನು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ ಗಮನಿಸದೆ ಅಥವಾ ಅರಿಯದೆ ಇರುವುದು.
⑤ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಕುರುಕಲಾದ ವಿನ್ಯಾಸವು ಮೃದುವಾಗಿರಲು, ನುಣುಪಾದ ಮತ್ತು ಹಸಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
⑥ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
⑦ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು – ತಾನಾಗಿಯೇ ನೋವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಅರಿವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಸೌಖ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಇರುವುದು ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಧಿಕ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಅಧಿಕ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೊದಗಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿ	ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಬೆಳಕು	ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ಮಂದವಾದ, ಹೊರಗಿನ ನಿಸರ್ಗ, ದೀಪಗಳು, ಪ್ರತಿ ದೀಪದ ಬೆಳಕು, ಇತ್ಯಾದಿ
ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ	ಬಣ್ಣದ ಗೋಡೆಗಳು, ಗೋಡೆಕಾಗದ, ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು, ಕಿಟಕಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.
ಶಬ್ದಗಳು	ಸಂಗೀತ, ಸ್ವರಗಳು, ದೂರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಧ್ವನಿಗಳು, ಬೀದಿ ಅಥವಾ ನಗರದಾಚೆಯ ಧ್ವನಿಗಳು, ಯಂತ್ರ ಧ್ವನಿಗಳು, ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳ ಧ್ವನಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ
ವಾಸನೆಗಳು	ಆಹಾರ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪರಿಮಳತೈಲ, ಸಾಬೂನು, ಹೊಗೆ, ಕೊಳೆಯಾದ ಒರೆಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಕಸ, ದೇಹದ ವಾಸನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ
ಸ್ಪರ್ಶಗಳು	ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒರೆಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವುದು, ಮುಖವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಒರೆಸುವುದು, ಕುರುಕಲಾದ ಆಹಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ.
ರುಚಿಗಳು	ಆಹಾರ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಇತ್ಯಾದಿ
ಚಲನೆಗಳು	ನಿಧಾನ ಚಲನೆ, ತೂಗಾಡುವುದು, ತೆವಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಟಿಯುವುದು, ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು; ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಡಿದಿರುವುದು, ಅಥವಾ ಒರೆಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಏಕೆ ಒಂಚು ಮಗುವು ಸಂವೇಚನಾ ಅಎವನ್ನು ಹೊಂದಿಉಬಹುಚು?

ಒಂದು ಮಗುವು ಅರಿವಿನ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ ನಮಗೆ ಈ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ದಿನವಿಡೀ ಮಗುವು ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕಾರಣಗಳ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಾವು ಇರಬಹುದು.

ಅರಿವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಗುವು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಡೆಯುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುವುದು (ಸ್ಪಲೀನತೆ ಅಲೆಸಾಲು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಗಳು, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಗಳು)
- ಮಕ್ಕಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಜನಿಸುವುದು (ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ)
- ಮಕ್ಕಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಮಾದಕವಸ್ತು ಮತ್ತು /ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ)
- ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು/ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಒಡಕುತುಟಿ/ ಅಂಗುಳು)
- ನರಸ್ನಾಯು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತ)
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಗಳು (ಇಳಿಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು)
- ಸಾಮಾಜಿಕ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದ ವಿಷಯಗಳು (ನಿಯಮಿತ ಅನುಭವ, ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವಗಳು, ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿರದಿರುವುದು)
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು (ರುಚಿಸುವ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ನೋಡುವ ಮಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು; ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ನಡಿಸಬಹುದು)

ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವು ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರರ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಂವೇಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು
ಮಗುವು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	o ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಯಾವ ಸಂವೇದನಾ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು. o ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು o ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನ ಹೊಂದಿ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಬೇಕಾದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: • ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಗುವು ನಿರಾಶೆ ಗೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು)
ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು	o ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಊಟದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: • ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು (ಮಂದಗೊಳಿಸಿ) ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು (ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ) ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ. • ಗಮನ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ (ಸುಮ್ಮಗಿರಿಸುವುದು, ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ) • ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ. • ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಅರಿವಿಗೆ ನೀಡಿರಿ. • ಅನೇಕ ಚಲನೆಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಜನರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೃಶ್ಯ ಗೊಂದಲ ಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮುಖವನ್ನು "ನಿರತ ಕೋಣೆ"ಗಳಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿರಿ.

ಮಗುವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು	o ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಸಂವೇದನಾಧಾರಿತ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: • ಮಗುವು ಊಟದ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ ("ಇನ್ನೂ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳು ಮತ್ತು ಇದು ಊಟದ ಸಮಯ") • "ಎಬ್ಬಿಸುವುದು" ಮುಖದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಅನುಬಂಧ 9ಜೆ ಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ) • ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ • ಚಲನಾಧಾರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು, ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಟಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಉಜ್ಜುವಿಕೆ • ಆಹಾರ ಪರಿಶೋಧನೆ, ಸ್ವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸೌಖ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೊದಗಿಸಬೇಕು o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ನಿಶಬ್ದವಾಗಿರಬೇಕು: ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು o ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯುಳ್ಳ ಸಂವೇದನಾ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸ್ಥಿರ	o ಊಟದ ಸಮಯದ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯವಾದ ಮಿತಗೊಳಿಸಿರಿ– ಒಂದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು, ಕೋಣೆ, ಬಟ್ಟಲು, ಚಮಚ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇರಿಸಿರಿ, ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿಗೆ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿರಿ. o ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ/ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ತೋರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಹೇಳಿರಿ o ಆಹಾರವನ್ನು/ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಬಲವಂತದಿಂದ ನೀಡದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿರಿ. o ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನೀಡಿರಿ – ನಂತರ ನೂತನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.



ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುವು ಸಂವೇದನಾ ಬಾಯಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆಗೆಯುವ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ನೆಗೆಯುವ ಮಗುವು ತನ್ನ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಆಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಡುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಈ ಸಂವೇದನಾ ಅನುಭವಗಳು ತ್ವರಿತಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ.



ಪೂಫ್ ಮಗುವಿಗೂ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:	<u>ಮಗುವು ತಿಳಿಸುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ:</u> ಮಗುವು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡೆತೆಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಸಂವೇದನಾ ಆಯ್ಕೆಗಳಾವುವು ಎಂದು ಒಂದು ಮಗುವು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಮಗುವು ತೋರಿಸಲಿ.
ಸಲಹೆ 2:	<u>ಸಿದ್ಧತೆಯು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು:</u> ಯಶಸ್ವಿಯ ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ವಾತಾವರಣವನ್ನು, ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರಿ.
ಸಲಹೆ 3:	<u>ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ:</u> ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ವಿವಿಧ ಅನನ್ಯ ಸಂವೇದನಾ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಗಲೂಬಹುದು.
ಸಲಹೆ 4:	<u>ಆಹ್ಲಾದಿಸತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ:</u> ಮಗುವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಚಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿರಿ.
ಸಲಹೆ 5:	<u>ಪರಿಚಯವಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿರಿ:</u> ಸ್ಥಿರವಾದ, ಪರಿಚಯವಾದ ವಾಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಒಬ್ಬರೇ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿರಲಿ ಒಂದೇ ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಯಿರಲಿ, ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಪರಿಚಯವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಮಗುವು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ ಹೊಸ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರಿ.
ಸಲಹೆ 6:	<u>ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿರಿ:</u> ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಮಾಡುವಾಗ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರುಚಿ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸವು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 7:	<u>ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶೋಧನೆ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿರಿ:</u> ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ 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.
ಸಲಹೆ 8:	<u>ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.</u> (ಇತರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ) ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಅಂಘಮು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ತನಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದವುಗಳಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಲಿ, ಇವುಗಳು ಊಟದ ಸಮಯಗಳ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಅಧಿಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯವಾದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂವೇದನಾ ಸಾವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನಾಗಿ ಇತರ ಆರೈಕೆದಾರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನಾ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9ಕೆ ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9ಎಂ ಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ವಿಬಖಾಗ 1:4: ಸ್ತನುಪಾನ ಸೇವನೆಂಮು ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಸ್ತನುಪಾನ ಸೇವನೆ ಎಂಚಲುೇನು?[12]

ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನಯು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯು ಮಗುವಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ನಡುವೆ ಆರಂಭದಿಂದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಿಧವಾಗಿದ್ದು, ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಪ್ರಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿಗೆ 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?

ಮಗುವಿನ ಜೀವಿತದ ಮೊದಲನೆಯ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.



"ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉಳಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ." ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, 2018

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಂಯು ಪಾಮುಖ್ಯುಗೆಂಯೇನು? [13]

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	
ಮಗುವಿಗೆ	ಗಾಯಿಗೆ
ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ, ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸು.	ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು	ಹೆರಿಗೆ ಚೇತರಿಕೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಮರಣದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.	ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ (ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಬಾಟಲಿ ತಯಾರಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇತ್ಯಾದಿ)
ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ	ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. (ಬಾಟಲಿ ತೊಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.)
ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.	ತಾಯಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

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

ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು, ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಮಗುವು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿಳಂಬಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಗುವು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರಲು ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾರಣಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ 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 ಅರ್ಥ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಾರೆ ಇವರು ಅವಕಾಶದ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಂದರ್ಥ.

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

① ಅಕಾಲಿಕತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಜನನದ ನಂತರ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಗುವಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

② ಜನನದ ನಂತರ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗಿರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ರೋಗ ಎಂಬ ತಾಯಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

③ ವಿಶೇಷ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಸೀಳು ತುಟಿ ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬ ರಚನಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

④ ನರಸ್ನಾಯು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ಮೆದುಳಿನ ಪಕ್ಷವಾತ)

⑤ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆ (ಇಳಿಮುಖ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು)

⑥ ಸಾಮಾಜಿಕ – ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು (ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ತಾಯಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆಧ್ಯತೆಗಳು)

⑦ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಬೆಂಬಲದ ವಿಷಯಗಳು (ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು, ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ.)



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



ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು ಅಂಗುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಈ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು.



ಈ ಪುಟ್ಟ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಹಲವಾರು ವಾರಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಜನಿಸಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು, ಅದು ಅವನನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟಿತು. ಅವನು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

ಸ್ತನುಪಾನ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಸುವುಚಉ ಮಗ್ತು ಎಚೆಹಾಲಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚಎಕೆಗಳು: [14,15]

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

ತಾಯಿಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸದಿರಲು ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸದಿರಲು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

- ತಾಯಿಯು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ (ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಮುನೋಡೆಫಿಸಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್) (1) 6 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬಾರದು ಮತ್ತು (2) ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆಕೆಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
- ತಾಯಿಯು ಟಿ–ಸೆಲ್ ಲಿಂಪೊಟ್ರೋಪಿಕ್ ವೈರಸ್ ಟೈಪ್ 1 ಅಥವಾ 2 (ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಾಣು, ರಕ್ತವರ್ಗಾವಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸ್‌ರನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಾಣು)
- ತಾಯಿಯು ಎಬೊಲ ರೋಗಾಣು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಶಯ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿರುವ ಖಚಿತತೆ.
- ಬೀದಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಾದ ಕೊಕೇನ್, ಪಿಸಿಪಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಗ್ಯಾಲಾಕ್ಟೋಸಿಮೀಯವೆಂಬ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ. (ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂಥ ಅಪರೂಪದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ)

ಆಂಟಿ ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್‌ಐವಿಯು ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸದಿರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು, ಆದರೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

- ತಾಯಿಯು ಚುರುಕಾದ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ.
- ತಾಯಿಯು ವೆರಿಸೆಲ್ಲಾ ಸೋಂಕನ್ನು (ಸಿಡುಬು) ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎರಡು ದಿನಗಳ ತನಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ.

ತಾಯಿಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಸದಿರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:

- ತಾಯಿಯು ಬ್ರುಸಿಲ್ಲೊಸಿಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ (ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ (ಅಣುಜೀವಿ) ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು) ಮತ್ತು ಆಕೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ.
- ತಾಯಿಗೆ ಚುರುಕಾದ ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ವಿ ಸೋಂಕು (ಹೈಪರ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವೈರಸ್) ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳಿದ್ದರೆ.
- ತಾಯಿಯು ರೇಡಿಯೋಫ್ಯಾರಮೆಸಿಟಕಲ್ಸ್ (ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಕಿರಣ ಶೀಲ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಔಷಧಿಗಳು)ನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. (ಅಲ್ಕಾಲೈಡ್ಸ್, ಆಂಟಿನಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಕೆಲವು ಆಂಟಿಕನ್‌ವಲ್ಷನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟದ ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೊರೈನ್; ಅಮಿಯಾಡೊರೈನ್ ಮತ್ತು ಲಿಥಿಯಮ್)

ಒಠಣುಜಢಿ ತಿಣು ಣಣಛಜಡಿಛಿಣಟಥು ಛಿಚಿಟಿ ಛಡಿಜಚಿಣಜಿಜಜಜ ತ್ರಿಜಟಿ ಣುಜಢಿ ುಚಿತಜ ಡಿಜಛಿಜುತಜಜ ಣಡಿಜಚಿಣಟಜಟಿಣ ಜಿಠಡಿ ಚಿಣ ಟಜಚಿಣ 2 ತಿಜಜಞ ಚಿಟಿಜ ಣುಜಢಿ ಚಿಡಿಜ ಟಿಠ ಟಠಟಿರಜಡಿ

ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೈ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸ್ತನದಿಂದ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಾವಖಾನು ಸ್ತನುಪಾನ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚಲು ಸ್ಥಿಘಗಳು:

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ತನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಿತಿಯು ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ; ಏನೇ ಇದ್ದರೂ; ಒಂದು ಪ್ರಯೋಜನವು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಸನಿಹತೆಗೆ 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 ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯವು ಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸರಿಯಾದದ್ದೆಂದು ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಂದಿರುಗಳು "ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ" ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ತನಕ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಥಿಘಂಖುನ್ನು ಆಂಖ್ಕೆ ವಖಾಕುವುಚು ಹೇಗೆ

ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

① ಮಗುವು ಬಹುತೇಕ ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ.
② ತೊಟ್ಟುಗಳ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟುಗಳ 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 ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೋಷಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಬೀಗ ಹಾಕುವಿಕೆಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತಾಯಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಗೊಟ್ಟಲ ಹಿಡಿಗ



ಹೇಗೆ:

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

ಯಾರಿಗೆ ಅಗ್ಯುಗ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

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



ಕಾಲ್ಬೆಂಕು ಹಿಡಿಗ

ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿಯು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ.
- ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ (ದಿಂಬುಗಳನ್ನು, 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 ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಅವಳ ತಲೆಯನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರಿಸಿದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ : 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ

ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಚ ಸ್ಥಿಫ:



ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿಯು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾಳೆ.
- ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ತನ್ನ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತಿರುಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. (ದಿಂಬುಗಳು, ಮೆತ್ತನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.)
- ತಾಯಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ, ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಭುಜವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಲು ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

ಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ: 0–12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಹುತೇಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ. ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ತಾಯಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕಾಲುಗಳು ತಾಯಿಯ ತೋಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಲೆ ಒಲುಗುವ ಸ್ಥಿಫ

ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿಯು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ / ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾಳ.
- ತಾಯಿಯು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒರಗಿ (ಅರೆ ಒರಗುವಿಕೆ) ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು, ಮೆತ್ತನೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ. (ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪಾದವನ್ನು ಇಡಲು ಆಧಾರ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.)
- ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ (ಸಹಜವಾಗಿ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಳಸಬಹುದು ಅವಳ 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.



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

ಅರೆ– ಒರಗುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಹೇಗೆ:

- ತಾಯಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ / ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.
- ದಿಂಬುಗಳು, ಇಟ್ಟ ಮೆತ್ತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾಯಿ ಕುರ್ಚಿ, ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಳೆ (ಅರೆ-ಒರಗಿದ). (ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕಾಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಳಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.)
- ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ) ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ:: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರು. ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ. ಶಿಶುಗಳು ಯಾರು ಹಾಲಿನ ನಿಧಾನ ಹರಿವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ

ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಆ ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಪಡೆಯಲು ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 1



ಚಿತ್ರ 2



ಚಿತ್ರ 3



ಚಿತ್ರ 4



'ತೊಟ್ಟಿನ ತಿನಿಸು' ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1ನೇ ಹೆಜ್ಜೆ: 'ಅ' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ತನದ ಸುತ್ತಲು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಇರಿಸಿ, ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸದಂತೆ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು.

2ನೇ ಹೆಜ್ಜೆ: ತಾಯಿಯು ಮೃದುವಾಗಿ ತನ್ನ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತನ್ನ ಸ್ತನವನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತಾ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಿರಿದಾದ ಸ್ತನವನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ತೊಟ್ಟು ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ (ವೃತ್ತಾಕಾರದಿಂದ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ).

3ನೇ ಹೆಜ್ಜೆ: ತಾಯಿಯು ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳಿ ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

4ನೇ ಹೆಜ್ಜೆ: ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, ತೊಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ತಾಯಿಯು ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತನ್ನ ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ತನ್ನ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚುವಂತ ಸಲಹೆಗಳು:

① ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇಳಿತಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು.

② ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು / ತಾಯಿಯ ಕೈಯಿಂದ ಆಧಾರ ನೀಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಿಸಬೇಕು.

③ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿರಿ – ಎದೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ.

④ ಮಗುವಿನ ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಗೆ ತಾಕಿಸಿ ಮಗುವು ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

⑤ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಗುವು ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

⑥ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಮೂಗು ತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿರುವ ಅಸಮಪಾರ್ಶ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. (ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೊಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ)

⑦ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳ ತುಟಿಯು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ತುಟಿಯು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ತಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ವಿವರಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು	ಯಶಸ್ವಿಕರವಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (ಗುರುತುಗಳು)
ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	o ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. o ಮಗುವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಾಲು ಹರಿಯುವಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅನುಮತಿಸುತ್ತಿದೆ. o ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ o ಸ್ಥಿತಿಯು 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.
ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ತಾಯಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	o ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅನುಮತಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಥಿತಿ (ತಾಯಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿ) o ತಾಯಿಯು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. o ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವವರೆಗೂ (ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ) ತಾಯಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. o ತಾಯಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಯು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ.
ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ	o ಮಗುವು ಅಳಲಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಎದುರುನೋಡುತ್ತಾಳೆ. o ಮಗುವು ಹಸಿವೆಗೊಂಡಿರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಗಮನಿಸುತ್ತಾಳೆ. (ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್–1 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ). o ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆಯೆಂಬ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಗಮನಿಸುತ್ತಾಳೆ (ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್–2 ನ್ನು ನೋಡಿರಿ). o ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯೂ, ಮಗುವೂ ಇಬ್ಬರೂ ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.
ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ	o ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. o ಮಗುವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. o ಮಗುವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ. ಮಾಡುತ್ತದೆ. o ಮಗುವು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತೋರಿಸಲು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. o ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ನಂತರ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಆಗಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಹಿತಿ	o ತಾಯಿಯು ನಗುತ್ತಾಳೆ, ಮಾತಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಸಂವಹನವು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಹಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. o ಮಗುವು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತಾ ಚುರುಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. o ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ತಾಯಿಯು ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. o ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. o ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸನಿಹತೆಗೆ ಬೆಳೆದು ಪರಸ್ಪರ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತೊಂದರೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (ಗುರುತುಗಳು)

ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ (ಗುರುತುಗಳನ್ನು) ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ತೊಟ್ಟಿನ ನೋವು, ಸ್ತನ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮಗುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೂಕ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಅಲ್ಲದ ಒದ್ದೆ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಾದ ಒರೆಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಮಗುವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ವರ್ಧಿಸುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು

ವಿಭಾಗ 1:

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚುಸುವುದು :

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

ವಿಭಾಗ 2:

ತಾಯಿಯ ಆರಾಮವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ:

ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯು ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಅನುಭೂತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಆಕೆಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋಯುತ್ತಿದೆಯೋ? ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಭುಜವು ನೋಯುತ್ತಿದೆಯೋ? ಹಾಲುಣಿಸುವವರೆಗೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳೋ? ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತಾಯಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಬಹು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದಂಥವರುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಭಾಗ 3:

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು:

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

ವಿಭಾಗ 4:

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದೆಣಿಸಬಹುದು:

ಸರಿಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ತಾಯಿಯು ಹಲವಾರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ವಿಭಾಗ 5:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಾಯಂದಿರುಗಳು – ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳು:

ತಾಯಂದಿರುಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಮಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

ವಿಭಾಗ 6:

ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸರಳವಾದದ್ದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ತಾಯಂದಿರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರುಗಳು ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಕೌಶಲ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಹಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಈಖಓಂಐ ಖಿಊಔಗಉಊಖಿಖ

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮಹಾಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ 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 ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು 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 ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆದಾರರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9ಜೆ–1, ಅನುಬಂಧ 9ಐ–1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9ಎಲ್ ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಬಖಾಗ 1.5: ಬಾಐಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಬಾಐಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚು ಎಂಚಉೇನು?

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

ಬಾಐಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚಉ ಪೂಮುಖ್ಯುಗೆಂಖುೇನು?

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ,

① ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

② ಇದು ಇತರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಆಹಾರ ಜಗಿಯುವುದು, ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

③ ಇದು ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸನಿಹ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಐಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚಉ ಪೂಂಖೋಆನಗಳೇನು?

ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಹು ಸಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು.

① ಶಿಶುಗಳು ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಆರಾಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಆದರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

③ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಪಡಬಹುದೆಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮಾಡಿಸದಿರುವುದರ ಅಪಾಯಗಳು
↓ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಸಂಭವ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣ	↑ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಸಂಭವ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮರಣ
↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ವೇಗವಾಗಿ)	↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ನಿಧಾನವಾಗಿ)
↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಮಯಗಳಲಿ ಮೌಖಿಕ ಸೇವನೆ	↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಖಿಕ ಸೇವನೆ → ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ
↑ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಿಸುವುದು (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು) ತಿನ್ನುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಅನುಭೂತಿಗಳು	↓ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಿಸುವುದು (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು) ತಿನ್ನುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಕರಾತ್ಮಕ ಅನುಭೂತಿಗಳು
↑ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನ ಕುಡಿಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗ)	↓ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನ ಕುಡಿಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗ)



ಬಾಟಲಿಗಳ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟುಗಳ ವಿಧಗಳು [18]

ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು, ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟುಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ, ಹಿರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಹರಿಯುವಿಕೆಯ ವೇಗಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

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





ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ನೇರವಾಗಿ "ಈ ವಿಧವಾದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಗಿರುವ ಕೋನಾಕಾರ"ದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗದಂತೆ ಅನಿಲವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಬಾಟಲಿ ಗಾತ್ರಗಳು: ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿಗಳು

ನೀವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಮಗುವು ಚಿಕ್ಕದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆ ಮಗುವು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರದೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು (120 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ) ಬಳಸುವುದು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವ ಆಹಾರವು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತುದಿ: ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮಗುವು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿ = ಕಡಿಮೆ ತೂಕ

ಬಾಟಲಿಯ ವಸ್ತುಗಳು: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಮಗ್ತು ಗಾಜು

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



ಬಾಟಲಿ ಗೊಟ್ಟುಗಳ ಆಕಾಲುಗಳು

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



ಎಡಗಡೆಯಿಂದ :
ನೇರವಾದ ತೊಟ್ಟು,
ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು,
ಮತ್ತು ಎರಡು ವಿವಿಧ
ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಆಕಾರಗಳು

ಬಾಐಲಿ ಗೊಐಬ್ಬಗಳ ಗಾಗೊಗಳು

ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವ ಆಹಾರವು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಗಾತ್ರವು ರಂಧ್ರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಗಾತ್ರವು ಚಿಕ್ಕದ್ದಾಗಿದ್ದಾರೆ (ಸಂಖ್ಯೆಯು), ದ್ರವ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರವು ದೊಡ್ಡದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ (ಸಂಖ್ಯೆಯು) ದ್ರವ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಆರಾಮದಾಯಕವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತದೆ.)

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



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

ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು/ಮಟ್ಟಗಳು	ವಿಶಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸುಗಳು
ಅಲ್ಟ್ರಾ 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 → ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು
ಗಾತ್ರ/ಮಟ್ಟ 3	> 6 → ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು
ಗಾತ್ರ/ಮಟ್ಟ 4	> 6 → ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸು

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ: ***ತೊಟ್ಟುಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು/ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಯಸ್ಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಗಾತ್ರದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಗುವು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ಯಾವ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.***

<u>ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ:</u> ಹರಿಯುವಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೆಚ್ಚಿಸಲು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಆರೈಕೆದಾರರು ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ಡಾ॥ ಬ್ರೌನ್‌ರವರ ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಆಕಾರದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಿಕ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಐಲಿ ಗೊಟ್ಟಿನ ವಸ್ತುಗಳು

ಬಾಟಲಿ ತೊಟ್ಟುಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಅಥವಾ ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. **ಉದಾಹರಣೆಗೆ:** ಮೃದುವಾದ ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಿರಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಲಹೀನವಾದ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ಗಮನಿಸಿರಿ:** ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿರಿ. ಕೆಳಗೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಮತ್ತು ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

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



ಗೊಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಮಗ್ಗು ಬಾಐಲಿಗಳನ್ನು ಂಖಖಾವಾಗ ಬಚಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿ *ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.*

ಯಾವಾಗಲೂ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳು *ಬಾಟಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದೊಂದಿಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.*

ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಆಹಾರ *ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.*

ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೊಟ್ಟುಗಳ *ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಬಾಟಲಿ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸವಕಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.*

ಬಾಐಲಿಯಿಂಚ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚಲು ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಾಂಶಗಳು	ಯಶಸ್ವಿಯ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಗುರುತುಗಳು
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	o ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸಹಾಯಕರ, ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಮಗುವು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ (ಮಲಗುತ್ತಿಲ್ಲ). o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಗುವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ). o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಬಾಟಲಿ, ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	o ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೋರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿಲ್ಲ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ. o ಮಗುವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ (ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ). o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಹೀರುತ್ತದೆ, ನುಂಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲುಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ). o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.	o ಮಗುವು ಅಳಲಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. o ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಿಸಲು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

	o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ.
ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿರಾಮಗಳು ಹೊದಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.	o ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ, ಒರೆಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮತ್ತು ತೇಗುವುದಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ವಿರಾಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. o ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಆರೈಕೆದಾರರು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. o ಮಗುವಿನ ಬಳಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್–2ನ್ನು ನೋಡಿರಿ) o ಮಗುವು ಸಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನವು ಹೊದಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.	o ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಆರೈಕೆದಾರರು, ನಗುತ್ತಾರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತಾ ಚುರುಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. o ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬಾಐಲಿಯಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ತೊಟ್ಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಶಿಶುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು:

ಪ್ರತಿ ಶಿಶುವು ಒಂದೇ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸಲಹೆ 2:

ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮಟ್ಟವು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಾಟಲಿ ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ:

ಶಿಶುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. **ಉದಾಹರಣೆ:** 4 ತಿಂಗಳ ಶಿಶುವು ತನ್ನ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಹು ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಧಾನವಾದ ಹರಿವು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 3:

ಶಿಶುವು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿರಿ: ಶಿಶುವು ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಬಾಟಲಿ, ತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಹರಿವು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.

ಸಲಹೆ 4:

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ: ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ಬೀಳುವುದು ಮಾದರಿಕರವಾದ ಹರಿವು ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹನಿಯುವಿಕೆಯ ನಂತರ ಬೇಗನೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥದ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಗುವು ಹೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ, ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರದ ತೊಟ್ಟಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

ಸಲಹೆ 5:

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಾಟಲಿ, ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ಹರಿವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಆದರೂ ಇದು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ):

ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವೂ ಸಹ ಆರೈಕೆದಾರರು ತನಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ವಿವಿಧ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮಗುವು ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗದಂತೆ, ಗಮನಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಸಲಹೆ 6:	**ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಟಲಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ:** ಶಿಶುವು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ದೈಹಿಕ ಆಧಾರಗಳನ್ನೊದಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸಿರಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
ಸಲಹೆ 7:	**ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ:** ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ನಗುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಘಮು ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಹಕರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿಗೂ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊದಗಿಸುವುದು ಇದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಟಲಿಗಳು, ತೊಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವು ಪ್ರಮಾಣವು ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಟಲಿ, ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಗತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ನಡಿಸಿ, ಆರೈಕೆದಾರರ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ 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 ಎಂನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ವಿಬಖಾಗ 1.6: ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚಉ ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚು ಎಂಚಉೇನು?

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ನಂತರದ ಹೆಜ್ಜೆಯು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆರಂಭದ ವಯಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು 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. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕುತೂಹಲದ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಕುವುಚಉ ಪಾಮುಖ್ಯುಗೆಂಖುೇನು?

ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚು ಪಾಮುಖ್ಯುವಾಚಚ್ದು, ಏಕೆಂಚಉೆ:

① ಇದು ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯದೆಡೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
② ಇದು ನೂತನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಅವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.
③ ಇದು ಮಗುವಿನ ರುಚಿ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
④ ಇದು ಜಗಿಯುವುದರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದರ ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
⑤ ಇದು ಮಗುವಿನ ಶೈಲಿಗೆ, ನೂತನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷದ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ)
ಮೌಖಿಕ ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	o ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. o ತಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. o ತಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ
ಸಂವೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ	o ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ರುಚಿ, ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಉಷ್ಣಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ರುಚಿಗೆ ದಪ್ಪಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳು



- ಮಕ್ಕಳು ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ಸಂವಹನ ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಊಟದ ಸಮಯಗಳಿಗೆ (ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ತಿನ್ನಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.)

ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಂಜಸವಾದ: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ (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 ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

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

ಕೆಳಕಂಡ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವು ಆಗಾಗ್ಗೆ 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 ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ತಾನೇ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ.
31-32 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಮಗುವು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
30-36 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಆಹಾರವನ್ನು ಚುಚ್ಚಲು ಚುಚ್ಚುವ ಚಮಚವನ್ನು ಮಗುವು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ, ಮಕ್ಕಳು 2-3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ.



ಚಮಚಗಳ ವಿಚಿತ್ರಗಳು[9]

ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ಚಮಚಗಳು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಮಚ ಎಂಥದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಮಚಚ ಆಕಾಉಗಳು: ಅಗಲ ಮುಗ್ತು ಕಿಎಚಾಚ: ಆಳವಾಚ ಮುಗ್ತು ಆಳವಿಲ್ಯಚ ಬಜ್ಜಲುಗಳು

ಚಮಚಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಚಮಚದ ಬಟ್ಟಲು ಬಹು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಚಮಚಗಳು ಅಗಲವಾದ ಅಥವಾ ಕಿರಿದಾದ 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 ಹಾಗೂ ಇದು ಹೊಸದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಚಿಕ್ಕ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವು ವಯಸ್ಕ ಮಗುವು (ಅಗಲ ಮತ್ತು ಆಳ) ಬಟ್ಟಲ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮಗುವು ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಯಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾದ ಚಮಚದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ.



ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ (ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ): ಕಿರಿದಾದ ಮತ್ತು ಅಗಲವಾದ ಚಮಚ

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





ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಚಮಚದ ಬಟ್ಟಲು ಇರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಇಬ್ಬರೂ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ, ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.



ಚಮಚಚ ಗಾಗೊಗಳು: ಉಚ್ಚವಾಚ ಮಗ್ತು ಸಖ್ಗಿ ಹಿಖಿಕೆಗಳು

ಮಗುವು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆದಾರರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಿಡಿಕೆಯುಳ್ಳ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರದ ಹಿಡಿಕೆಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಉದ್ದನೆಯ ಹಿಡಿಕೆಯುಳ್ಳ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಮಚಚ ವಸ್ತುಗಳು: ಲೋಹ ಮಗ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕ್: ಬಖಾಉವಾಚ ಮಗ್ತು ಹಗುಉವಾಚ

ಚಮಚಗಳು ವಿವಿಧ (ಲೋಹಗಳಿಂದ, / ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತು ಲೇಪನದಿಂದ) ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಚಮಚದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಲೋಹದ ಚಮಚಗಳು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಬಾಯಿಯುಳ್ಳ, ಚಳಿಯ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಅನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಲೋಹದ ಚಮಚಗಳು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ವಸಡು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಗುವು ಚಮಚವನ್ನು ಕಡಿಯುವಾಗ ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚಮಚಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲವಾಗಿ ಕಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಕಡಿಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಬಟ್ಟಲುಗಳ ಚಮಚಗಳು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಚಮಚವನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನಾ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಮಚಗಳನ್ನು ಂಖಖಾವಾಗ ಗೊಳೆಂಖುಬೇಕು ಮಗ್ತು ಬಚಲಾಯಿಸಬೇಕು?

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

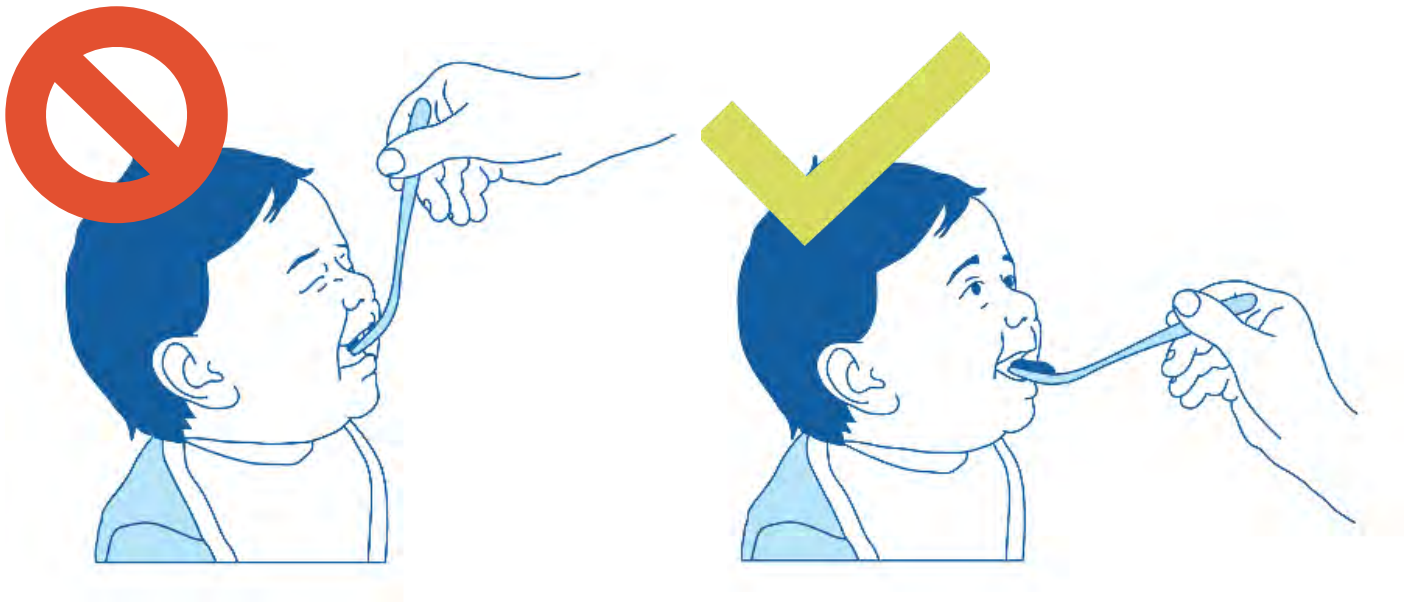
ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಮಚಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರ ಸಾರಾಂಶದ ಸಲಹೆಗಳು:

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

- *ಮಗುವಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಚಮಚವನ್ನು ಇಡಬೇಡಿರಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.*
- *ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನಿಟ್ಟು ಮೇಲ್ತುಟಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ವಸಡಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆರೆಯಬಾರದು. ಸಹಜವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ತುಟಿಗಳನ್ನು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾವಾಗಿಯೇ ಚುರುಕಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.*
- *ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಇದು ವಾಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ.*
- *ಮಗುವಿನ ತುಟಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮುಖದಿಂದಾಗಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆರೆಯಬಾರದು. ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನಿಸದ ಕಾರಣ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಮಗುವು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು.*



ಖಟಠಿಡಿಠಠಿಜಡಿ (ಟಜಜಿಣ) ಚೆಟಿಜ ಠಿಡಿಠಠಿಜಡಿ (ಡಿುಝಣ), ಠಿಠಠಟಿ ಜಿಜಜಜುಟಿರ ಣಜಛಿಟುಡಣಜ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ:

- ಮಗುವು ಚಮಚದ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಮಗುವು ಚಮಚವನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ತೋರಿಸಲಿ.
- ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸರಿ! ನಂತರ ಗೊಂದಲಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿರಿ.



ಏಇಐ ಇಐಇಒಇಓಖಿಖ ಔಈ ಖಕಔಔಓ ಈಇಇಆಖಓಉ

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು	ಯಶಸ್ವಿಕರವಾಗಿ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಗುರುತುಗಳು
(ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ) ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.	o ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆಧಾರದ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. o ಮಗುವು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆ o ಮಗುವು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಿದೆ ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. (ಎಚ್ಚರವಾಗಿದೆ, ಚಮಚವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ. ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತಿದೆ ಇತ್ಯಾದಿ) o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಗುವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ).
ಸೂಕ್ತ ಚಮಚ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ	o ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಮಚದ ಬಟ್ಟಲು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ o ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಮಗುವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. o ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಚಮಚದ ಭಾರ ಮತ್ತು ಹಿಡಿಕೆಯು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ತೆಗೆಯಲು, ಎತ್ತಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರಲು ಅನುಮತಿಸುತ್ತಿದೆ.
ಸೂಕ್ತವೇಗ	o ಮಗುವು ಬಾಯಿಂದ ನುಂಗುವ ಮುಂಚೆ ಚಮಚದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮಗುವು ಆರೈಕೆದಾರರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. o ಬೇರೆಯದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು	o ಚಮಚದಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವಾಗ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ದಪ್ಪನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುಬೇಕು. o ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ನೀಡಲ್ಪಡಬೇಕು. o ಮಗುವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಚಮಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರಗಳು	o ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. (ತುಣುಕಿನಲ್ಲಿ ಚಮಚದ ಅರ್ಧಭಾಗ) o ಚಮಚದಿಂದ ಮಗುವು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕಾಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



ಪೂಘಂಖೊಂಚು ಮಗುವಿಗೆ ಚಮಚದಿಂಚ ಆಹಾಉ ಸೇವನೆ ವಖಾಖಿಸುವುಚಉ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:

ಒಂದೇ ಚಮಚದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು: ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಗುವಿಗೂ ಸಹ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದದ್ದು ಸಿಗುವ ತನಕ ಅನೇಕ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಸಲಹೆ 2:

ಒಂದು ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ.

ಚಮಚಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ಆ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಒಳ್ಳೆಯ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಸಲಹೆ 3:

ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ವಿಶೇಷ ಚೇತನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಯುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವು ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ (ಗೊಂದಲಮಯ) ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 4:

ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು: ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ವ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ 5:

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

ಸಲಹೆ 6:

ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ:

ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ನೂತನವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ 7:

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

ಅಂಘಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವಿಷ್ಕರಿಸಲು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮೊದಲನೆಯ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಮೊದಲು ಆಹಾರ ರುಚಿಸಲು, ವಾಸನೆ ನೋಡಲು ತಾಕಲು ಸಮೃದ್ಧ ಆನಂದವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಮಚವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಕರವಾದ ಸಮಯವಾಗಿರಿಸಿರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನೀವು ಸಂಧಿಸುವಾಗ, ಇತರರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಬಯಸಿರಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪರಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ನಡಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರಾಳಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆ, ಚಮಚಗಳ ಪರಿಚಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ಮತ್ತು 3 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಹೆಚ್ ಮತ್ತು 9 ಎಲ್–3ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ವಿಬಖಾಗ 1.7: ಕಪಿನಿಂಚ ಕುಖಿಂಖುುವುಚಲು ಮೂಲಾಂಶಗಳು

ಕಪಿನಿಂಚ ಕುಖಿಂಖುುವುಚು ಎಂಚಲೋನು?

ಚಮಚವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಂತರ ಅನುಭವಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು 6–9 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತೆವಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ, ಭುಜಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿಗೆ ಬಲ ನೀಡಿ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ದವಡೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಕಪಿನಿಂಚ ಕುಖಿಂಖುುವುಚಲು ಪಾಮುಖ್ಯುಗೆಂಖುೋನು?

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ,

① ಮಗುವಿನ ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

② ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

③ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ತಮಾಷೆಯ ಹೊಸ ಅನುಭವದ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ)
ಮೌಖಿಕ ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು 	o ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ (ಸ್ಥಿರ) ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ದವಡೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. o ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. o ವಿವಿಧ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಾಣಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. o ತುಟಿಗಳನ್ನು, ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಂವೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ 	o ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು ಎಂದು ಕಲಿಸುವುದು o ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಗಳನ್ನು, ಉಷ್ಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದಪ್ಪವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ
ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳು 	o ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. o ಕೈತೊಳೆಯುವುದು, ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಾಷಾ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಎಂಬ ದೈನಂದಿನ ಸಮಾಜಿಕ ಊಟದ ಸಮಯಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯಾವಧಿ: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಮಗುವು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ (ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ) ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯಾವಧಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಅಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಮಗುವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಆ ಮಗುವು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಕಪ್ಪನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 3 ರಿಂದ 4 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಸರಾಸರಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಧಿಕ ಸಹಾಯವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ.

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಇವು ಕಂಡುಬರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಯಸ್ಸು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಯಸ್ಸು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
6 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಆರೈಕೆದಾರರು ಕಪ್ಪನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಮಗುವು ಗುಟುಕನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
12 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಕಪ್ಪನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಗುಟುಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
20-22 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
30 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಧಾರಕಗಳಿಂದ ಮಗುವು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆ.



ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನು ತಾನೇ ತೆರೆದ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.



ಕಪ್ಪುಗಳ ವಿಚಿತ್ರಗಳು

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪುಗಳಿವೆ. ಇವು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪಿನ ರೀತಿಯು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಗುವು ಆರೈಕೆದಾರರು ತನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಕಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬೇಕು.



ಕಪಿನ ವಿಚಿತ್ರಗಳು: ಗೆಲುಚ, ಸವಿಂಯುವ, ಹೀಯುವ ಕೊಳವೆ

ಕಪ್ಪುಗಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ತೆರೆದ ಕಪ್ಪುಗಳು, ಸವಿಯುವ ಕಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಹೀರುವ ಕೊಳವೆಯುಳ್ಳ ಕಪ್ಪುಗಳು.

ಮುಚ್ಚಳವಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಇವುಗಳು ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



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



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

ಕಪ್ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಡಗಡೆಯಿಂದ: ಹಿಡಿಕೆ ಕಪ್ಪು, ನುಣುಪಾದ ಕಪ್ಪು, ಮೂಗು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕಪ್ಪು







ಕಪಿನ ಆಕಾಉಗಳು: ಹಿಖಕೆಗಳು, ನುಖುಪು, ಕಗ್ತಎಸಲಐ

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

ನುಣುಪಾದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಹಿಡಿಯಿಲ್ಲದ ನುಣುಪಾದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕಪ್ಪುಗಳಾಗಿವೆ. ಕೈಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಿಡಿಕೆಯುಳ್ಳ ಕಪ್ಪುಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಡಿತವುಳ್ಳ ಕಪ್ಪುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

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

ಕಪ್ಪನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದು ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದಬೇಕು.

ಕಪ್ಪಿನ ಗಾತ್ರಗಳು: ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ



ಕಪ್ಪುಗಳು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ, ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಬಳಸಲು ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕಪ್ಪುಗಳು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ತರಲು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

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



ಕಪ್ಪಿನ ವಸ್ತುಗಳು:ಗಾಜು,ಸರಾಮಿಕ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್,ಕಾಗದ,ಭಾರ ಮತ್ತು ಹಗುರ

ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ, ಪಿಂಗಾಣಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಂತಹ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಜಿನ, ಪಿಂಗಾಣಿ ಕಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಹವುಗಳು, ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶೀತ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಒರಟಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪುಗಳು ಭಾರವಾದವುಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾದವುಗಳು, ಅವು ಮಗುವಿನ ಒಸಡುಗಳು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಕಡಿಯುವ ಪ್ರತಿವರ್ತನ

ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕಾಗದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಹಗುರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಧಾರಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪನ್ನು ಕಚ್ಚುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಆರೈಕೆದಾರರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಅನುಮತಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅನನ್ಯ ಸಂವೇದನಾ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ತೆರೆದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಗುಟುಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ

ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬದಲಿಸಬೇಕು

ಹೊಸ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿ, ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಂತರವೂ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಸವಕಳಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುವ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮೊದಲು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಕಲಿಸಿಯಿರಿ. ಈ ಕಪ್ಪುಗಳು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೃದುವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

ಹಂತ 1: ಮಗುವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿವಾಗ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸಿನ, ಮತ್ತು ಅದು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವಾಗ ಕಪ್ಪನ್ನು ಪರಿಚಯಮಾಡಿರಿ (ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ)

ಹಂತ 2: ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಿನ ತುಟಿ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಸಣ್ಣ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಮೊತ್ತಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರಿ.

ಹಂತ 3: ಕಪ್ಪನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮುಖದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ಅವನು ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅವನು ಮಗುವು ಕಪ್ಪನ್ನು ನೋಡಲಿ ಮತ್ತು ಅದು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ.

ಹಂತ 4: ಕಪ್ಪನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಓರೆಯಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಟುಕನ್ನು ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ

ಹಂತ 5: ಮಗು ತನ್ನ ತುಟಿಗಳು, ದವಡೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ದ್ರವಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಿಚಲಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಪ್ಪನ್ನು ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನುಸುಳಬೇಡಿ. ಇದು ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಮಗುವಿನ ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯ ನಾಲಿಗೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಡಿ. ನಾವು ಕುಡಿಯುವುದು ಹೀಗೆ ಅಲ್ಲ.
- ಒಂದು ಕಪ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತುದಿ ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಬೇಗನೆ ಸುರಿಯಬೇಡಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸುರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಮುಖದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

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

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಗು ಕಪ್ಪನ್ನು ಕಪ್ತಲುಪಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದು ಸರಿ. ಕಪ್ಪನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಅವನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗಿ ವಿಶೇಷ "ಅಂಚು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಾಳೆ.





ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು (ವಯಸ್ಸು 6–9 + ತಿಂಗಳುಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು	ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು (ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ)	o ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಗು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ o ಮಗು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ (ಎಚ್ಚರವಾಗಿದೆ, *ಕಪ್ಪನ್ನು* ತಲುಪುತ್ತಿದೆ, **ಕಪ್ಪಿ**ಗಾಗಿಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಮಗು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ)
ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಪ್ಪು (ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ)	o **ಕಪ್ಪಿನ** ತುಟಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ o ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ **ಕಪ್ಪಿ**ನಿಂದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತದೆ - ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ o ಮಗು **ಕಪ್ಪಿನ** ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಮ್ಮುವುದು, ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು, ಎಳೆಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲ. o **ಕಪ್ಪಿನ** ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕವು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು, ಎತ್ತುಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ತರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ
ಸೂಕ್ತವಾದ ವೇಗ	o ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲು **ಕಪ್ಪಿ**ನಿಂದ ಒಂದೇ ಗುಟುಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ o ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವು ಗುಟುಕುಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ o ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು **ಕಪ್ಪಿ**ನಿಂದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಟುಕು ನೀಡುತ್ತಾರೆ o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಸೂಕ್ತವಾದ ದ್ರವಗಳು	o ಮೊಸರು ಪಾನೀಯಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು **ಕಪ್ಪಿ**ನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಮೊದಲು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ದಪ್ಪವಾದ (ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ) ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಸೂಕ್ತವಾದರೆ) o ಮಗುವು ಕುಡಿಯುವ ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿದಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ o ಮಗುವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ದಪ್ಪವಾದ (ನಿಧಾನವಾದ) ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ o ತೆಳುವಾದ (ವೇಗವಾಗಿ) ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ದಪ್ಪನಾದ (ನಿಧಾನವಾದ) ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ: ಆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಾಗಿವೆ.
ಸೂಕ್ತವಾದ ಗುಟುಕು ಗಾತ್ರಗಳು	o ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಒಂದು **ಕಪ್ಪಿ**ನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸಣ್ಣ, ಒಂದೇ ಗುಟುಕು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ o ಮಗುವು **ಕಪ್ಪಿ**ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿದಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡ ಗುಟುಕು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ



ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:	ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಒಂದೇ ಕಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಸಹ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಗು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
ಸಲಹೆ 2:	ಕಪ್ಪನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಅವರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
ಸಲಹೆ 3:	ಒಂದು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳು ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ದೈನಂದಿನ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ 4:	ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 5:	ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗುಟುಕು ಗಾತ್ರವನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ, ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಹೊಸದಾಗಿ ಕುಡಿಯುವವರೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಗುಟುಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ನಿಧಾನ ವೇಗ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗುಟುಕು, ಮಗುವು, ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಪಿಡಿ, ಮಗುವು ಮೊದಲು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿತಾಗ, ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ದ್ರವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ
ಸಲಹೆ 6:	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ 7:	ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೆಸರಿ. ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ದ್ರವಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತೇಜಕ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮಗು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಕಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಇತರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಗಾಗೆ, ಇತರ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸಿದ್ಧತೆ, ಕಪ್ಪುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಂಶಗಳು

ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದರೇನು?

ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ತಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಅವರ ಬಾಯಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ, ಜೋಡಿಸುವ ಮತ್ತು ತರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು. ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6-7 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. 12-14 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ವಯಂ- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನ ಇರಲಿ, ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಈ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವಮಾನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು?

ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ:

① ಮಕ್ಕಳು ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕಶ್ಚ ಆಹಾರವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೊಸ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

② ಸಂಕೀರ್ಣ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

③ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

④ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

⑤ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಮೋಜಿನ ಮತ್ತು ಲಾಭದಾಯಕ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಉತ್ತಮ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು 	o ಇದು ಆಹಾರ, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಬಿಡಲು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ o ಇದು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ o ಇದು ಆಹಾರ, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹೇಗೆ ತರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆಹಾರ,
ಸಂವೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ 	o ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ತಾಪಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ದಪ್ಪಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ o ಇದು ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ

ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷೆ	o ಇದು ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ o ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಊಟದ ಸಮಯಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ದಿನಚರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ: ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ತಿನ್ನಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ತಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು, ಸುರಿಯಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯಲು, ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ	o ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ o ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಮತ್ತು ಲಾಭದಾಯಕ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಹಾಯ
ತನ್ನನ್ನು ಕುರಿತು ಕಲಿಯುವುದು	o ಇದು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅರಿವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಹಸಿವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ o ಇದು ಸಣ್ಣ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಗುಟುಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ತಿನ್ನುವಾಗ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವಾಗ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು, ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪು ತಮ್ಮ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನು ತಾವೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಿವೆ.



<u>ನೆನಪಿಡಿ</u>: ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವೇ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವಾಗ, ಇದು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ

6-7 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಗುವು ಕೈಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಾಗಿದೆ. (ವಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರೇಣಿ). ಹೇಗಾದರೂ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

ವಿಭಾಗ 1.8: ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಂಶಗಳು

ಮಗುವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇರುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಕೈಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಯಸ್ಸು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ
2-3 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
3-4 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಸ್ತನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ
4 ತಿಂಗಳುಗಳು	ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಗು ಕೈಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
5 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
5-6 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವಿನ ತಿನಿಸುಗಳು/ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬ್ರೆಡ್ / ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಮುಂತಾದ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
6-7 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗುವಿನ ತಿನಿಸುಗಳು/ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬ್ರೆಡ್ / ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಆರೈಕೆದಾರರು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
9 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
12 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ ಚೆಲ್ಲುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕುಡಿಯಬಹುದು
12-14 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಆಹಾರವಿರುವ ಚಮಚವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
15-18 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು
20-22 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಗು ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಬಹುದು
24 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಮಚವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರಬಹುದು (ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ)
30 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿಯಬಹುದು
31-32 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ ಚೆಲ್ಲುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು
30-36 ತಿಂಗಳುಗಳು	ಮಗು ಚುಚ್ಚುವ ಚಮಚ ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಬಹುದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳು, ಕಪ್ಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗುತ್ತವೆ.



ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಗಳು

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

ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು

ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವ ಮೊದಲನೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ತಂದು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಲು ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ! ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂವೇದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು; ಅದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ಇದು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

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

1. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದುಲಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ
2. ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು.
4. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಕಗಳು:

ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಮಚಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮೊದಲ ಪಾತ್ರೆಗಳಾಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು ತೋಡಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ತರಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಚಮಚಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಚಮಚವನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. **ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.** ಮೇಜುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳುಗಳು (ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೀರುವ ಕಪ್ಪುಗಳು) ಹಿಡಿದು ಆಹಾರ ತೆಗೆಯಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೇಜಿನ ಚಾಪೆಗಳು ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಟಕಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲು

ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವ ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕೋಚ್ಚು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನುನೀಡಬಹುದು; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಲನೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ.

ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಒಂದು ಚಮಚವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಚುಚ್ಚುವ ಚಮಚದಂತೆ ಕಾಣುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಾಗಿವೆ. ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುವ ಚಮಚವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ "ನಡುವೆ" ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 8-9 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು

- ಉತ್ತಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು.
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.



ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ವಿಶೇಷ ಮೊಸರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಪ್ಪುಗಳು:

ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು, ಶೈಲಿಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಪ್ಪುಗಳಿವೆ. ಪಾತ್ರೆಗಳಂತೆ, ಕಪ್ಪುಗಳ ಪ್ರಕಾರವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ, ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.

ಮುಚ್ಚಳಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಳವೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಕಪ್ಪುಗಳು "ಮೊದಲ ಕಪ್ಪುಗಳು" ಇವು ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮುಚ್ಚಳಗಳಿಲ್ಲದ ತೆರೆದ ಕಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಪ್ಪುಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು 6-9 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು:

- ಉತ್ತಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.



ಮಗು ವಿಶೇಷ "ಮೂಗು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ, ಇದು ಆ ಮಗುವು ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ಕಪ್ಪುಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 7 ಅನ್ನು ನೋಡಿ



ವಿಶೇಷ ಬಳಸಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮರೂನ್ ಚಮಚಗಳು.



ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ತಾನೇ ಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.



ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ?



① ಭೌತಿಕ: ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
② ಭಾವನಾತ್ಮಕ: ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.
③ ಪರಿಸರ: ಮಗುವಿನ ಪರಿಸರವು, ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಭೌತಿಕ	o ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನುಮಾಡಲು ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ o ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಾಯಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಿಲ್ಲ o ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತಂದಾಗ ವಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಸಂವೇದನಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು. o ಬಾಯಿ ನೋವು, ಬಾಯಿ / ಹಲ್ಲುಗಳ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ನುಂಗುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ತೊಂದರೆ o ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಸಿಪಿ, ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಎಎಸ್ಡಿ, ಎಫ್ಎಎಸ್ಡಿ, ಮೆದುಳಿನ ಗಾಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ. o ತಿನ್ನುವಾಗ, ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಭಯಾನಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಭಾವನಾತ್ಮಕ	o ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ o ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುವುದು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ o ಅಹಿತಕರ ಊಟದ ಸಮಯದ ಅನುಭವಗಳು ಸ್ವ-ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ತಿನ್ನುವ ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ನಡಿಸುತ್ತವೆ o ಊಟದ ಸಮಯದ ಅನುಭವಗಳ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು (ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕಪ್ಪುಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ದ್ರವಗಳು, ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು)
ಪರಿಸರ	o ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ (ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು) o ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸೀಮಿತ ಸಮಯವಿದೆ o ಸೀಮಿತ ಆರೈಕೆದಾರರು (ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು) ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ



ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು	ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿತಿ (ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ)	o ಸುರಕ್ಷಿತ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಇಡೀ ದೇಹದ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಗು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ o ಮಗುವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ (ಎಚ್ಚರವಾಗಿದೆ, ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ
ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು (ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ)	o ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳು ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಕೈ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಮ್ಮುವುದು, ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು, ಎಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲ o ಪಾತ್ರೆ / ಬಟ್ಟಲು / ಕಪ್ಪಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ತೂಕವು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಕೆರೆಯಲು, ಎತ್ತುಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ತರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ
ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶ	o ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವಿದೆ o ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವಿದೆ o ಆಹಾರನೆ ಸೇವನೆಗೆ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು	o ಸುಲಭವಾದ ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಚಮಚ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ o ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ,
ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾದರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ	o ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳನ್ನು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ o ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಮಗುವು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ o ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರನೆ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ



ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:	ಸ್ವಯಂ-ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾವೇಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಸಲಹೆ 2:	ನೀವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡಿಸುವುದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ನೀವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಯಲು ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಚಿಂತನಶೀಲ ಬೆಂಬಲವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ 3:	ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಚಮಚಗಳು, ಕಪ್ಪುಳು, ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮಗು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
ಸಲಹೆ 4:	ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 5:	ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಊಟದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ತದನಂತರ ಉಳಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ತಂಡದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ನೀವು ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಗು ತಿರುವು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ). ನಿಧಾನವಾದ ಆದರೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ6:	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು ಅವರು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವಾಗ ಈ ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ 7:	ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ. ನೀವೇ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಆಹಾರಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ಆಹಾರ / ದ್ರವಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಕರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 8:	ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಮಹತ್ವದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೀವೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಗವಿಕಲ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಪ್ರಬಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.



ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಸವಾಲಿನ, ಆದರೆ ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಲಾಭದಾಯಕ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಹಾಯಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ನೆನಪಿಡಿರಿ: ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಇತರರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಇತರೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು



ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 2, 3 ಅನ್ನು ನೋಡಿಮತ್ತು 4.ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸೃಜನಶೀಲ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 9I ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ವಿಭಾಗ 1.9 ಆಹಾರ ಮತ್ತುದ್ರವಮೂಲಗಳು

ಘನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಂದರೇನು?

ಘನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ತಿನ್ನುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಗು ಯಾವ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ

ಪಠ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಹನಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು[20]

ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳಿವೆ. ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಈ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಾಗಿವೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬ್ಲೆಂಡರ್ಗಳು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಏಜೆಂಟ್ಗಳಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಸಾಲಿಡ್ ಆಹಾರ ಪಠ್ಯಗಳು	ವಿವರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು
ಶುದ್ಧ / ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪ	o ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ o ಒಂದು ಕಪ್ ಅಥವಾ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ o ಚೂಯಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ o ನಯವಾದ, ಉಂಡೆಗಳಿಲ್ಲ o ಸುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ o ಒಂದೇ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ / ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ	ಸಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ, ದಪ್ಪ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ	o ಪಾತ್ರೆ, ಚಾಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದು o ಪ್ಲೇಟ್ / ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡಬಹುದು o ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ o ಉಂಡೆಗಳು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ o ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೃದು o ಕನಿಷ್ಠ ಚೂಯಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ o ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ	ನುಣ್ಣಗೆ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮಾಂಸ, ನುಣ್ಣಗೆ ಕೊಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳು, ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಿರುವ ದಪ್ಪ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಟ್ ಗಾತ್ರ	o ಪಾತ್ರೆ, ಚಾಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದು o ಮೃದು, ಕೋಮಲ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದ ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳು o ಚಾಕು ಇಲ್ಲದೆ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು	ಬೇಯಿಸಿದ-ಕೋಮಲ ಮಾಂಸ, ಫ್ಲಾಕಿ ಮೀನು, ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಆವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ

	o ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹಿಸುಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಡೆಯಬಹುದು o ಚೂಯಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ o ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ	ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೃದುವಾದ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ನೆನೆಸಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು "ತೇವ"
ನಿಯಮಿತ	o ವಿವಿಧ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ, ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಗಳು (ಮೃದು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಕುರುಕುಲಾದ, ನಾರಿನ, ಅಗಿಯುವ, ಶುಷ್ಕ, ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್, ಗರಿಗರಿಯಾದ, ಪುಡಿಪುಡಿಯಾದ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಮಿಶ್ರ ಅಥವಾ ಉಭಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ (ಆಹಾರಗಳು + ದ್ರವಗಳು → ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ಯೂಗಳು) o ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ o ಮಕ್ಕಳ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ o ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚೂಯಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ	ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚೀಸ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೆಡ್

ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಕನ್ಸಿಸ್ಟೆನ್ಸಿ	ವಿವರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್ಗಳು
ತೆಳ್ಳಗೆ	o ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವ o ನೀರಿನಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ o ಯಾವುದೇ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು, ಕಪ್, ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಬಹುದು	ನೀರು
ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ	o ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ o ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ o ಯಾವುದೇ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು, ಕಪ್, ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಬಹುದು	ಎದೆಹಾಲು, ಸೂತ್ರ
ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ	o ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ o ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ o ಚಮಚವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ o ಚಮಚಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೆರೆದ ಕಪ್ಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಪ್ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಾಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಬಹುದು o ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ	ಹಣ್ಣಿನ ಮಕರಂದ
'ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ	o ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ o ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ o ಗೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ಹರಿಯುತ್ತದೆ o ಚಮಚಗಳು ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಕಪ್ಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಬಹುದು o ಉಂಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಯವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ o ಯಾವುದೇ ಚೂಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ	ಸ್ರವಿಸುವ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಾಸ್, ಗ್ರೇವಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ / ಶುದ್ಧ	o ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವ o ದಪ್ಪ ದ್ರವ o ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ o ಕಪ್ ಅಥವಾ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ o ಚೂಯಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ o ನಯವಾದ, ಉಂಡೆಗಳಿಲ್ಲ o ಸುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ o ಒಂದೇ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ / ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ	ಸಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ, ದಪ್ಪ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು

ಟ್ರಾನ್ಸಿಷನಲ್ ಆಹಾರಗಳು	ವಿವರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು
ವಿನ್ಯಾಸ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ	o ತಿನ್ನುವಾಗ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು (ಪರಿವರ್ತನೆ) ಬದಲಾಯಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು o ಅಧಿಕ ತೇವಾಂಶ (ಲಾಲಾರಸ), ತಾಪಮಾನ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ o ಕನಿಷ್ಠ ಚೂಯಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ o ಚೂಯಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯದು	ಐಸ್ ಚಿಪ್ಸ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ / ಶೆರ್ಬೆಟ್, ಬಿಲ್ಲೆಗಳು, ದೋಸೆ ಕೋನ್ಗಳು, ಕೆಲವು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು / ಕುಕೀಸ್ / ಕ್ರ್ಯಾಕರ್ಸ್, ಹಿಸುಕಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಕ್ರಿಸ್ಪ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪಠ್ಯ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಮಗುವಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ, ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು, ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು::

- ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಥವಾ ಹೃದಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು
- ಆರಂಭಿಕ ಜನನ ಮಕ್ಕಳು (ಅವಧಿಪೂರ್ವ)
- ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ (ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್) ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
- ಸೀಳು ತುಟಿ ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನಂತಹ ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
- ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ನಂತಹ ನರಸ್ನಾಯುಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ನಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಕಲಾಂಗತೆಗಳು
- ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳು (ಸೀಮಿತ ಅನುಭವ, ಪಾಲನೆ ಇಲ್ಲ, ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವಗಳು)



ಹುಡುಗನಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮನ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರದ ಪಠ್ಯ ಅಥವಾ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಕನ್ಸಸ್ಟೆನ್ಸಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ:

- ಕೆಮ್ಮು
- ದಟ್ಟಣೆ
- ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು
- ಗದ್ದಲದ ಅಥವಾ "ಆರ್ದ್ರ" ಧ್ವನಿಯ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟ
- ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶ್ವಾಸೇಂದ್ರಿಯ ಸೋಂಕು
- ತಿನ್ನುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಊಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಅತೃಪ್ತಿ
- ಮೌಖಿಕ ನಿವಾರಣೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು "ನಿರಾಕರಣೆ"
- ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಊಟ ಸಮಯ (ಊಟಕ್ಕೆ 30-40 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)
- ಚೂಯಿಂಗ್ ತೊಂದರೆ
- ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ವಾಂತಿ
- ತೂಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಳಜಿ





ಎಡ: ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಲ: ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಟೋನ್ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.'

ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಧೃಡೀಕರಣವನ್ನು ಆರಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು?

ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕೆಲವು ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳು ಮಗುವಿನ ವಾಯುಮಾರ್ಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ದಣಿವು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸುಲಭತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ:

① ಇದು ಮಗುವಿನ ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆ.
② ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
③ ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
④ ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಠ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಏನು ಬಯಸುತ್ತದೆ)
ಓರಲ್ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು 	o ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ o ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ
ಸಂವೇದನಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ 	o ಹೊಸ, ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ o ವಯಸ್ಕರು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ 	o ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ o ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ o ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಊಟದ ನಿರಾಕರಣೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಟೈಪಿಕಲ್ ಡೆವಲಪ್ಮೆಂಟಲ್ ಫುಡ್ ಎಕ್ಸ್ಪೆಕ್ಟೇಷನ್ಸ್ ಟೈಮ್ಲೈನ್: ಸಾಲಿಡ್ ಫುಡ್ ಟೆಕ್ಸ್ಚ್ಚರ್

ಮಗುವು ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವಾಗ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಚೌಕಟ್ಟು (ವಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರೇಣಿ) ಇದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಗುವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಅವನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವಯಸ್ಸು	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ	ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳು
0 - 5/6 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ಹೀರುವಿಕೆ	o ಸ್ತನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ದ್ರವಗಳು
5-6 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ಹೀರುವಿಕೆ o ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ o ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ o ಆಹಾರವು ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ	o ಸುಗಮ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು
7-9 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ಚೂಯಿಂಗ್ಗಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಂಚ್ ಮಾಡುವ ಮಾದರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ o ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ o ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ	o ದಪ್ಪ, ನಯವಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳು o ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ಕ್ರ್ಯಾಕರ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ಕರಗುವ ಆಹಾರಗಳು. o ಮೃದುವಾದ ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆವಕಾಡೊ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ವ್ಯಾಷ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
12-14 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ಮಂಚಿಂಗ್ ಮಾದರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದೆ o ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚೂಯಿಂಗ್ (ರೋಟರಿ ಚೂ) ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ	o ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ
14-18 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ರೋಟರಿ ಚೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ o ತುಟಿ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ	o ಮೃದುವಾದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಸೂಪ್, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಏಕದಳಗಳಂತಹ ಮಿಶ್ರ ಟೆಕಶ್ಚರ್.
18-24+ ತಿಂಗಳುಗಳು	o ರೋಟರಿ ಚೇವ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ o ಚೂಯಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದು o ದವಡೆಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ o ವಿಭಿನ್ನ ದಪ್ಪದ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಕಚ್ಚುವುದು	o ಮಾಂಸ o ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು o ಮಿಶ್ರ ಟೆಕಶ್ಚರ್

ಸಾಲಿಡ್ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳ ವಿಧಗಳು

ಘನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ತಿನ್ನುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು (ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ).ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಮಗು ಯಾವ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

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

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಹೊಸದಾಗಿ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದವರಿಗೆ
- 6-9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸೀಮಿತ ಜಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸೀಮಿತನಾಲಿಗೆ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕಾಣೆಯಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು / ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕೊರಕಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ



ಜಗಿಯಲು ಅಥವಾ ನುಂಗಲು ನೋವು ಅಥಾವ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರದ ಅನುಭವಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ಒಂದು ಪೀತ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಓರೆಯಾದಾಗ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಬರದಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳದ್ದು

ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು ಮೃದುಗಿರುತ್ತವೆ, ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗೋಚರಿಸುವ ಉಂಡೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು , ಮತ್ತು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ನುಂಗಿದಾಗ, ಈ ಆಹಾರಗಳು ಪೀತ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಅನೇಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹಿಸುಕಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆವಕಾಡೊ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮಾಂಸ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು). ಕೊಚ್ಚಿದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳನ್ನು ದಪ್ಪ ಸುರಿಯದ ಸಾರುಗಳು ಅಥವಾ ಹುಳಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್ಗಳನ್ನು ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ "ನೆನೆಸಬೇಕು" ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಬಾರದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು, ನಯವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಜಿಗುಟಾಗಿರಬಾರದು,ಅಂಟಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯದಂತಿರಬಾರದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ 7 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಆಹಾರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ,
ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು.



ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಹೊಸದಾಗಿ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದವರಿಗೆ
- 7-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕೊರಕುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ನಾಲಿಗೆ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕಾಣೆಯಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕೊರಕಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಜಗಿಯಲು ಅಥವಾ ನುಂಗಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರದ ಅನುಭವಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ



ಮೆತ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರಗಳ

ಮೆತ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತುಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಾಕುವನ್ನು ಬಳಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಮಾಂಸವನ್ನುಮೃದುವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕುಮತ್ತು 8 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ (ಬೆರಳಿನ ಉಗುರಿನ ಅಗಲ) ಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಮೀನು ಮೃದು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ "ನೆನೆಸಬೇಕು" ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಬಾರದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾದ ಉಂಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಜಿಗುಟಾದ, ಅಂಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯವಾಗಿರಬಾರದು.

ಆಹಾರವು ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಬಡಿಸಬೇಕು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ 9 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಸಾಕಷ್ಟು ಜಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಾಲಿಗೆ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕೊರಕಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು, ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದಾಗ ಈ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.
- ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಪೀತವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ
- ವಯಸ್ಸಾದ ಮಕ್ಕಳು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ

ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಇನ್ನೂ ಅಗಿಯಲದಿದ್ದರೂ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೈಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು.



ಕ್ರಮಬದ್ಧ

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರಗಳು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಮತ್ತು ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ "ಮೇಜಿನ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ". ಅವರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅವರು ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಜಗಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವು , ನುಣ್ಣಗೆ, ಮುದ್ದೆಯಂತೆ, ಅಂಟಾಗಿ, ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ, ತುಣುಕಾಗಿ, ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಕಠಿಣವಾಗಿ, ನಾರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮತ್ತು ಜಗಿಯುವಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್ ಒಣಗಿದ್ದಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 18-24 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಊಟದ ಸಮಯದ ಉದ್ದವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಬಾರದು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಸಾಕಷ್ಟು ಜಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಾಲಿಗೆ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಜಗಿಯುವಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ವಯಸ್ಸಾದ ಮಕ್ಕಳು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾವೇ ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ

ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ವಿಧಗಳು

ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ದ್ರವಸ್ಥಿರತೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ನುಂಗುವಿಕೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದ್ರವಸ್ಥಿರತೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು (ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ). ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಮಗು ಯಾವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತೆಳುವಾದ



ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಕಡಿಮೆ ದಟ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ತೊಟ್ಟು, ಕಪ್ಪು, ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಹೀರುವಕೊಳವೆಗಳಿಂದ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ ೦ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಸಾಕಷ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರಯಿಲ್ಲದ ಸಾಕಷ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರಯಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ



ಸ್ವಲ್ಪದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವಗಳು ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೇಬಿ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು, ಕಪ್, ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಒಣ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುಳು ವಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ ೦ ತಿಂಗಳುಮತ್ತುಅದಕ್ಕಿಂತಹೆಚ್ಚಿನವಯಸ್ಸಿನಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಸಾಕಷ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ ಉಗುಳುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಗೆರ್ GER, ಗೆರ್ಡ್GERD) ಅಥವಾ ಉಗುಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುಳುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ

ಮಧ್ಯಮದಪ್ಪ

ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು ಚಮಚದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹರಿಯುತ್ತವೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ, ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಚಮಚಗಳಿಂದ, ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹೀರುವ ಕೊಳವೆಗಳಿಂದ, ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ದ್ರವಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮಕರಂದದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಪ್ಪವಾಗದ ದ್ರವಗಳಿಗೆ, ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ ೦ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು)

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಸಾಕಷ್ಟು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮೌಖಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (ದುರ್ಬಲ ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)

ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು



ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಮಚದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಉಬ್ಬುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಅವು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಪ್ಪುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಜಗಿಯುವ, ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ಮಗುವಿಗೆ ನುಂಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ರವಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು, ಕೆಲವು ಹುಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರುಗಳಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪವಿರುವ ದ್ರವಗಳಿವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪವಿಲ್ಲದ ದ್ರವಗಳಿಗೆ,ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ 0 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವಯಸ್ಸಿನಮಕ್ಕಳಿಗೆ (6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ದಪ್ಪನಾದ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು)

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೌಖಿಕ ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ತೆಳ್ಳಗಿನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ನಿಧಾನ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ದ್ರವದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ಪೀತವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯ

ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಯವಾಗುವ ತನಕ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಉಂಡೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಜಿಗುಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಮಿಶ್ರಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಸಾಧನಗಳೊಂದಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಾಗಿಮಾಡಬಹುದು. ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹೀರುವ ಕೊಳವೆ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಒಂದು ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚುಚ್ಚುವ ಚಮಚ ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಜಗಿಯುವ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ಮಗುವಿಗೆ ನುಂಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುದಪ್ಪವಾಗದ ದ್ರವಗಳಿಗೆ, ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಹುತೇಕ 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- 6-9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಿರಿಯಮಕ್ಕಳು
- ಸೀಮಿತ ಮೌಖಿಕ-ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕಾಣೆಯಾದಹಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ತೆಳುವಾದ, ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ದುರ್ಬಲ ನುಂಗುವಿಕೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)
- ನಿಧಾನ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ದ್ರವದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಕೊರಕಲು ಮತ್ತು ಜಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಜಗಿಯಲು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನುಂಗಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಒಂದು ಮಗು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪದ್ರವಗಳಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ನುಂಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.ಆಗ ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಲುಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9 ಸಿ, 9 ಡಿ ಮತ್ತು 9 ಇ ಅನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9 ಎಫ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿರಿ



ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು	ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಗಳ ಪರಿಗಣನೆಗಳು
ಸೂಕ್ತ -ವಯಸ್ಸು	o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾಸವಾಲಾಗಿಲ್ಲ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ	o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ (ಸ್ಥಿತಿ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕೈಗಳ ಬಳಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಇತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ (ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ “ಸಿದ್ಧತೆ”, ದೃಶ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ) o ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆದಂತೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ
ಮೌಖಿಕ-ಚಲನಾ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆ	o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ತುಟಿ, ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನದಂತ ವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ (ಹಲ್ಲುಗಳು, ಕಾಣೆಯಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು)
ದಕ್ಷತೆ	o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ (ಶಕ್ತಿ) ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ o ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಸುರಕ್ಷಿತಮತ್ತುಆರಾಮದಾಯಕ	o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ



ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:	ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ .ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸವಾಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.
ಸಲಹೆ 2:	ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಏನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿರಿ.
ಸಲಹೆ 3:	ಉತ್ತಮ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ವಿನ್ಯಾಸ / ಸ್ಥಿರತೆ ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
ಸಲಹೆ 4:	ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 5:	ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ.ಮೊದಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸದ ಹಲವಾರು "ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು" ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗು ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಕಡಿತ / ಗುಟುಕು, ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 6:	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ 7:	ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸರಿ! ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯುವುದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆಭಾವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೂಲಕ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಮಗುವು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿರಿಸಲು ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಬಲೀಕರಣವಾಗಿದೆ.ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕಡಿತಗಳು ಅಥವಾ ಗುಟುಕುಗಳು, ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಭಾಗ 1.10: ಸಂವಹನ ಮೂಲಾಂಶಲಗಳು

ಸಂವಹನ ಎಂದರೆನು?

ಸಂವಹನವು "ಸಂಬಂಧಗಳು" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಪದಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ಷಣಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂವಹನಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಸಂವಹನ ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುವ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರಸೇವನೆಯು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ?

ಆಹಾರಸೇವನೆಯಂತಹ ಆರಂಭಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮಗುವು ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಅವುಗಳು ರಚಿನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಆಹಾರಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ. ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಮೊದಲು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಶಾಂತವಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು, ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಾವೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕು. ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.





ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅಥವಾ ಶಾಂತವಾಗಲು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಸೇವನೆಗೆಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ



ಸಂವಹನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು: ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆದಾರರ ಗುಣಗಳು

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪಾಲನೆಯು ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಗುವಿನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ (ಉದಾ., ಆಹಾರ, ನೀರು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ, ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದಂತಹ ಇತರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು) ಅದುಪಾಲನ ಆರೈಕೆಯಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಗುವಿನ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ, ಆದರು ಅವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಾಗ ಆರೈಕೆದಾರರು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ: ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆ

ಹಾಜರಾಗಿರುವುದು, ಗಮನಹರಿಸುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದಿರುವುದು

	ಆರೈಕೆದಾರರ ಸೂಕ್ತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
ಹಾಜರಾಗಿರುವುದು	ಮಗುವಿನೊಂದಿಗಿನ ಸಂವಹನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ - ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಜರಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ (ಅಂದರೆ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ) ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರುವಿ
ಗಮನ	ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ಅದು ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ."
ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು	ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿರಿ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ನಂಬಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು (ಅಂದರೆ, ಅದೇ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ, ಬಾಟಲಿ / ಕಪ್ಪು / ಚಮಚ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಠಡಿ, ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. “ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನನಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ”
ಅನುಷಳಿಸುವುದು	ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನಂಬಬಲ್ಲೆ."

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂವಹನ ಸಲಹೆಗಳು

ಸಲಹೆ 1:	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರ ನಡುವಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನವು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯದಿಂದ ಬಲವಾದ ಮಿದುಳುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
ಸಲಹೆ 2:	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಿದುಳುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆರೈಕೆದಾರರ ಸವಾಲುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಹಾಜರಿರುವುದು, ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ಸ್ಪಂದಿಸುವದನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
ಸಲಹೆ 3:	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು).
ಸಲಹೆ 4:	ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
ಸಲಹೆ 5:	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ) ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಲು ಯಾರನ್ನೂ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ, ಮತ್ತು ಅವರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಿದುಳುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ವಯಸ್ಕರಾಗುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಆರೈಕೆದಾರರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 8 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ ಅನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಭಾಗ 2:

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು

ಅಧ್ಯಾಯ 2: ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ: 0 - 12 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.1: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.2: 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.3: 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 2.4: ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ : 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 3: ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು: 12 - 24 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.1: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.2: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.3: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 3.4: ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ: 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 4: ದಟ್ಟಗಾಲಿಡುವ ವರ್ಷಗಳು: 24 - 36 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.1: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.2: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.3: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 4.4: ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

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

- ⇒ ವಿಭಾಗ 5.1: ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: 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: ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ: ಹಿರಿಯ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 2 | ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಹಳೆಯದು

"ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನವರು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾರೆ; ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನೆರಳು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ."

ಚೀನಾದ ಗಾದೆ

ವಿಭಾಗ *2.1:* ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: *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:* ಉಟದ ಹೊರತಾಗಿ : *0-12* ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



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

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಮಹತ್ವ:

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

ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಡೊಮೇನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಪರಿಚಯ ನೋಡಿ

ಫೀಡಿಂಗ್‌ಸಮಗ್ರ ನೋಟದ ಉದಾಹರಣೆ (0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು):

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರ	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು (ಕೌಶಲಗಳು)
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೂ ಸಹ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
 ಮೋಟಾರ್	ಸಂವಹನ	ಅರಿವು	ತಾನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ	ಸಂವಹನ	ದೃಷ್ಟಿ	ಮಗು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ	ಸಂವಹನ	ಆಲಿಸುವಿಕೆ	ತನ್ನ ಪಾಲನೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮೋಟಾರ್	ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹಾಲು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಶುಗಳ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರೇಣಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

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

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

<u>ನೆನಪಿಡಿ:</u> ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶ ಇದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಲಾದ ಸಮಯಫ್ರೇಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರದೇಶದಾದ್ಯಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆರೈಕೆದಾರರು ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲು ಈ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನೆಲದ ಸಮಯದ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಶಿಶುಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.



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

0-3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: 	⇒ ಕೊಡಲು ಬದಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ತನದ ಕಡೆಗೆ/ಬಾಟಲ್ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಹಾಲು ನೀಡಿದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುತ್ತದೆ- ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ⇒ ಪ್ರತಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಗು 60- 180 ಮೀ ಲಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 6 + ಬಾರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ⇒ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಸಂವಹನ: 	⇒ ಧ್ವನಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳು ಬಂದ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ⇒ ಹಸಿವು, ಅನಾನುಕೂಲತೆ, ನೋವು, ದಣಿದಂತಹ ವಿವಿಧ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಳಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ⇒ ಅಳಲು ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್: 	⇒ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ⇒ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ ⇒ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮೈಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ದಿಂಬಿನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒದೆಯುತ್ತದೆ.
ಅರಿವು: 	⇒ ಕೈಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಆಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ⇒ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಡುವೆ ,ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತದೆ. ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಮುಖದ ಕಡೆಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ.
ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ: 	⇒ ಇತರರನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ ⇒ ಪರಿಚಿತ ಧ್ವನಿಗಳು, ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಗುತ್ತಾ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ, ಪುಟಿಸುವಾಗ, ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ, ಚಪ್ಪರಿಸಿದಾಗ, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.
ದೃಷ್ಟಿ: 	⇒ ಬೆನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ⇒ 20 ರಿಂದ 25 ಸೆಂ. ಮೀ (8 ರಿಂದ 10 ಇಂಚು) ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ ⇒ ಇತರರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ ⇒ ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ
ಆಲಿಸುವಿಕೆ: 	⇒ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಧ್ವನಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುವ ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಧ್ವನಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ.

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

3-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: 	⇒ ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ⇒ ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳು) ⇒ ಪ್ರತಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 180 ರಿಂದ 240 ಮಿಲಿ (6 ರಿಂದ ೆನ್ಸ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ⇒ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ
ಸಂವಹನ: 	⇒ ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಸರಳ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಬಲ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್ 	⇒ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಕಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ತಲುಪಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ಆರೈಕೆದಾರರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಅರಿವು: 	⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ (ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ) ⇒ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ
ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ: 	⇒ ನಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಬಯಸುತ್ತದೆ ⇒ ಸ್ಪರ್ಶ, ಚಪ್ಪರಿಸುವಿಕೆ, ಪುಟಿಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ⇒ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದಾಗ ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ
ದೃಷ್ಟಿ: 	⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ⇒ ಪರಿಚಿತ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ಬಾಟಲಿಯಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಲು ತಲೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಲ್ಲಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಆಲಿಸುವಿಕೆ: 	⇒ ಪರಿಚಿತ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು "ಬಾಬಾ," ಮಾಮಾ, "ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಹೆಚ್ಚು, ಕಡಿಮೆ, ಮೃದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ದೈನಂದಿನ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ

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

6-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ:



⇒ ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
⇒ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ
⇒ ತೆರೆದ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.
⇒ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕುವಿಕೆ/ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂವಹನ:



⇒ ಕೆಲವು ಪದಗಳಿಗೆ ಸನ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ -"ಬೈ")
⇒ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ ("ನನಗೆ ಕೊಡು___")
⇒ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ
⇒ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್:





⇒ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
⇒ ಬೆರಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ.
⇒ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ
⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು:



⇒ ಚಪ್ಪಾಳೆ, ಚಲನೆ, ಜಿಗಿಯುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪರಿಚಿತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.
⇒ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಥವಾ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ
⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ:



⇒ ಪರಿಚಿತ ಹಿರಿಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
⇒ ಪರಿಚಿತ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
⇒ ಇತರರ ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
⇒ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ:



⇒ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಖರತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.
⇒ ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
⇒ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

ಆಲಿಸುವಿಕೆ:



⇒ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
⇒ ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಉದಾ., ಬಾಟಲ್, ಸ್ನಾನ).
⇒ ಇತರರ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ
⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದಗಳು, ಧ್ವನಿ ಸಂಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು



ವಿಭಾಗ 2.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳು 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳು.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅದರ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. "ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹೇಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಶಬ್ದಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ - ಇದೆಲ್ಲವೂ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದು ಆಹಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 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**	o ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಹೀರುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದು o ಮಗುವಿಗೆ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರೂಟಿಂಗ್ ರಿಫ್ಲೇಕ್ಸ್ o ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಾಗಿ ಆರೈಕೆದಾರರ ಒಟ್ಟು ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿದೆ o ಪ್ರತಿ ಎರಡು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. o ಪ್ರತಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 30 ರಿಂದ 120 ಮಿಲಿ (1 ರಿಂದ 4 ಔನ್ಸ್) ದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು o ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಫಾರ್ಮುಲಾವನ್ನು ಸ್ತನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
3 - 6 **ತಿಂಗಳುಗಳು**	o ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು. o ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೀರುವುದು. o ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದು. o ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. o ಪ್ರತಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 180 ರಿಂದ 240 ಮಿಲಿ (6 ರಿಂದ 8 ಫ್ಲ. z ನ್ಸ್.) ದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. o ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಫಾರ್ಮುಲಾದ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
6 - 9 **ತಿಂಗಳುಗಳು**	o ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು o ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು o ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಫೀಡರ್ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು. o ಮೆದು ಪ್ಯೂರಿಗಳು, ಮೃದುವಾದ ಹಿಸುಕಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚು ಘನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. o ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕಪ್‌ನಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯುವುದು o ಆರಂಭಿಕ ಅಗಿಯುವ ಮಾದರಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ o ಊಟದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ / ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
9 - 12 **ತಿಂಗಳುಗಳು**	o ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೆರಳು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಕಪ್ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು o ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳಂತಹ ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕ್ಚರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು o ಒಸಡುಗಳು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು

- ನಾಲಿಗೆ ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಸುವುದು
- ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಅಗಿಯುವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಊಟದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ / ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಉತ್ತಮ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಘನವಾದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸರಿಸುಮಾರು ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಘನ ಆಹಾರಗಳ ಪರಿಚಯ, ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವುದು, ಚಮಚದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ)

ಒಬ್ಬ ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶು ಪರಸ್ಪರ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಿರುನಗೆ



ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 4 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಬಾಟಲಿಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ತ್ವರಿತ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9 ಎ ಯಲ್ಲಿ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ ಟೈಮ್‌ಲೈನ್ ನೋಡಿ.



ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್

0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ದ್ರವಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ (ಅಂದರೆ, ಎದೆ ಹಾಲು, ಫಾರ್ಮುಲಾ). ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ತನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಪ್ ಬಳಸಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

12 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, 12-18 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಬಾಟಲಿ ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು ಮಗು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯ.



ಬಾಟಲಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳು:

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆತ ಮತ್ತು ವಿರೂಪತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.



0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ.

ವಯಸ್ಸು	ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಫಾರ್ಮುಲಾ ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ
0-3 ವಾರಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು	ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 30-90 ಮಿಲಿ (1 ರಿಂದ 3 ಔನ್ಸ್) ಒಟ್ಟು 240-720 ಮಿಲಿ (8 ರಿಂದ 24 ಔನ್ಸ್.)
3 ವಾರಗಳು- 3 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು	90-120 ಮಿಲಿ (3 ರಿಂದ 4 ಔನ್ಸ್ ಒಟ್ಟು 720-960 ಮಿಲಿ (24 ರಿಂದ 32 ಔನ್ಸ್.)
3-6 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಫೀಡಿಂಗ್ ಗಳು	120-240 ಮಿಲಿ (4 ರಿಂದ 8 ಔನ್ಸ್.) ಒಟ್ಟು 720-960 ಮಿಲಿ (24 ರಿಂದ 32 ಔನ್ಸ್.)
6-9 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು	180-240 ಮಿಲಿ (6 ರಿಂದ 8 ಔನ್ಸ್.) ಒಟ್ಟು 960 ಮಿಲಿ (32 ಔನ್ಸ್)
9-12 ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಫೀಡಿಂಗ್ ಗಳು	210-240 ಮಿಲಿ (7 ರಿಂದ 8 ಔನ್ಸ್.) ಒಟ್ಟು 720 ಮಿಲಿ (24 ಔನ್ಸ್)
12+ ತಿಂಗಳುಗಳು	ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ	120 ಮಿಲಿ (4 ಔನ್ಸ್.) ಹಸು / ಸೋಯಾ / ಹಾಲು / ಮೊಸರು

ಆರೈಕೆದಾರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಟಲ್ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸಣ್ಣ, ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು

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

ಮಗು ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಸ್ವಯಂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು [27]:

① ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಮಗು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಾನೇ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದ್ದರೇ, ಹೊಸ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೇ, ಅಥವಾ ಹೊಸ ಕೋಣೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ , ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೈಕೆದಾರರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೇ, ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ . ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

② ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಆಡಲು ಖಾಲಿ ಕಪ್‌ನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಒರೆಯಾಗಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗಿನ ಕಪ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

③ ಒಂದು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಕಪ್ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿದ ಸಿಪ್ಪಿ ಕಪ್ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿವಾರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ನಂತರ ಬರು ಬರುತ್ತ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸೇವಿಸುವ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

④ ಸ್ಥಿರತೆ ಮುಖ್ಯ. . ಪ್ರತಿದಿನ ಆಯ್ದ ಒಂದೇ ಆಹಾರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೇ ಕಪ್‌ನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.

⑤ *ಸಂವಹನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.* ಒಂದು ಮಗು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಒಂದು ಕಪ್‌ಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

⑥ *ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸಲು (ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು) ಹೀರುವಿಕೆಯು ಸಹಾಯಕವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.* ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು . ಈ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೀರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಪ್‌ಗಳು, ಫಾಸಿಫೇಯರ್ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

⑦ *ಬಾಟಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.* ವಿಶೇಷ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು: ವಿಶೇಷ ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಸುಂದರವಾದ (ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ), ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಹಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ.

ಕಪ್ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.

0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ದ್ರವಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ (ಅಂದರೆ, ಎದೆ ಹಾಲು, ಫಾರ್ಮುಲಾ). ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ತನ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಕಪ್ ಬಳಸಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ 6-9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಕಪ್ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. . ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಿದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ 12 ತಿಂಗಳು ಆದ ನಂತರ), ಇದು ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಟಲ್ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



12 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗಳಿಂದ ಕಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಈಗ ತಾನೇ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರಿಂದ ಅದು ಕುಡಿಯುವ ದ್ರವಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ನುರಿತವನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅದರ ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಪ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

① *ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ.* ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡಲು ಮತ್ತು ಕಪ್ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಖಾಲಿ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

② *ಚಿಕ್ಕ, ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ: .* ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವ ನೀಡಿ. ದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ, ಮಗುವಿಗೆ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

③ *ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.* ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗಿನ ಕಪ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

④ *ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಪ್ ನೀಡಿ: .* ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಹಿಡಿಕೆ ಇರುವ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

⑤ *ಸ್ಥಿರತೆ ಮುಖ್ಯ:* ಪ್ರತಿದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೇ ಕಪ್ ಅನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.

⑥ *ಸಂವಹನ ಮುಖ್ಯ.:*ಮಗು ಕಪ್ ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನು. ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವ ಕೌಶಲವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

.ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.

0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಫಾರ್ಮುಲಾದಂತಹ ದ್ರವಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳು ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದರ ದ್ರವಗಳ ಸೇವನೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಘನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಅನೇಕ ಹೊಸ ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.

ಮಗು ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಗುವು ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯಂತೆಯೇ ಮಗು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಎದೆ ಹಾಲು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ತಾನೇ ಒಂದು ಮಗು ಘನವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.



ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಹಲವಾರು ಯುವ ಹೊಸ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಗು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಮತ್ತು ಇದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಸರಾಸರಿ, ಶಿಶುಗಳು ಸುಮಾರು 2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಘನ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ



ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

① *ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.* ಮಗುವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಮಗು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಾಸನೆಯು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ನೀಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ.

② *ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.* ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಸ ಕೋಣೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ,ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೈಕೆದಾರ ಆ ದಿನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನವಾಗಿದ್ದರೇ, ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಡಿ.

③ *ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಲಿ.* ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದೊಂದಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

④ *ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ. .* ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ. ಆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

⑤ *ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.* ನೀವು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ತಿನ್ನಿ. ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಶೈಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುಗಳು ನೋಡುವ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

⑥ *ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವ ಚಮಚೆಯನ್ನು ನೀಡಿ:* ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚ. ಆರೈಕೆದಾರರ ಶುದ್ಧ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು.

⑦ *ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ:* ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.

⑧ *ಸಂವಹನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ:* ಮಗುವು ಘನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಹಲವಾರು ಯುವ ಹೊಸ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಳೆಯ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ನೀಡಿದಾಗ ಚಮಚದ ರುಚಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಘನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವರು ಬೇಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಶಿಶುಗಳು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳು ಅನೇಕ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಘನ ಆಹಾರಗಳಂತಹ ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮಗು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕೌಶಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

① ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

② ಫೀಡಿಂಗ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶಿಶುಗಳು ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವ ಮುಂತಾದ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

③ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀಡಬೇಕೆಂದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವುದು, ಘನ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ) ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

④ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಭಿರುಚಿಗಳು ವಿಸ್ತರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೈಜ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅದರ ಆಸಕ್ತಿಯು 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 ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
- ✓ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯೋಚಿತ ಆಹಾರ
- ✓ ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಉತ್ತಮ ಮೌಖಿಕ ಸೇವನೆ
- ✓ ಸುಧಾರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ✓ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ∅ ಅಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಆಹಾರ
- ∅ ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ∅ ಮೌಖಿಕ ಸೇವನೆ ಅಸಮರ್ಪಕ
- ∅ ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ
- ∅ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ

∅ **ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕಳಪೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾಲನೆ 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 ಚಮಚ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತರು ಎಂಬುದರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು:

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಅಪಾಯಗಳು
↑ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು	↓ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು
↑ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.	↓ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
↑ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು	↓ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
↑ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ.	↓ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
↑ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು	↓ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
↑ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು.	↓ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಕಳಪೆ ಆಗಿರುವುದು.
↓ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.	↑ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.



ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವನು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



0- 12ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?
- ಬಾಟಲಿಯ ಹರಿವು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆಯೇ??
- ಗುರುತ್ವವು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ?
- ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡರ್ / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಇತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು:

① *ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ? ದೊಡ್ಡ ಮಗುವನ್ನು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಬಹುದು.*

② *ಮಗು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆಗಿದೆಯೇ?* ದುರ್ಬಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

③ *ಮಗುವು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ??* ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

④ *ಮಗು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದೆಯೇ?* ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

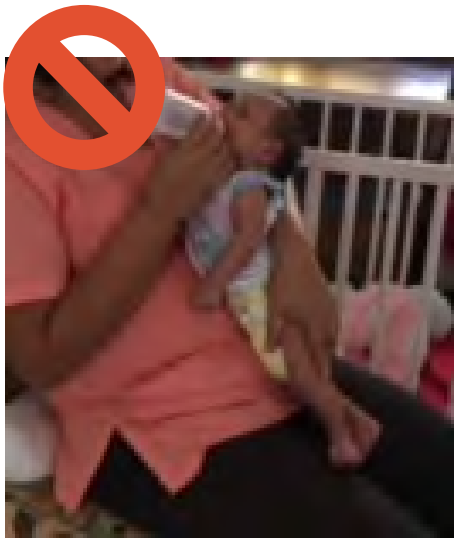
⑤ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಮಗು ಕಳಪೆ ಪೋಷಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಆಹಾರದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ.

ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಿಂದ ಎತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೋಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ಮಗುವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು
- ಸೊಂಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತದೆ



ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಮಗುವಿನ ಸೊಂಟವು ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗುವಿನ ಹಿಂಭಾಗವು ಕಮಾನು
- ಬಾಟಲಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ವಿಸ್ತೃತ ತಲೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ



ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಬೇಬಿ ಆಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿದೆ
- ಯಾವುದೇ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಇಲ್ಲ
- ಈ ಸ್ಥಾನವು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ಎಂದಿಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಮಲಗಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ
- ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಜರಿರಬೇಕು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:

ಮುಂಚಿತ ಚಮಚ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:







ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಬೇಬಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಂಬಲಿತ ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ನೇರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟವು ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟ ಮೆತ್ತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಟ್ರೇನಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ಚೇರ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಳಪೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಬೇಬಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ಮಲಗಿದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಚೆನ್ ಅನ್ನು ತುಂಬಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ತೋಳುಗಳು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವಳ ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ
- ಸೊಂಟ ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ದೇಹವು ಅವಳ ಆರೈಕೆದಾರರ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ



<u>ನೆನಪಿಡಿ:</u> ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋಂಕು, ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕಳಪೆ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಇದು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್, ಚಮಚ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ತನ್ನ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

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



ತೊಟ್ಟಿಲು ಭಂಗಿ:

ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳಿನ ಪಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಅವನ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು:

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



ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಲಗುವ ಭಂಗಿ:

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

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು
- ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಬಾಯಿಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಸೋರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು
- ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (ಅಂದರೆ, ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು, ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ / ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆದ ಮಕ್ಕಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುಳುವುದು ಅಥವಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ನೋವು / ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (GER / GERD)
- ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುಗಳು
- ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು

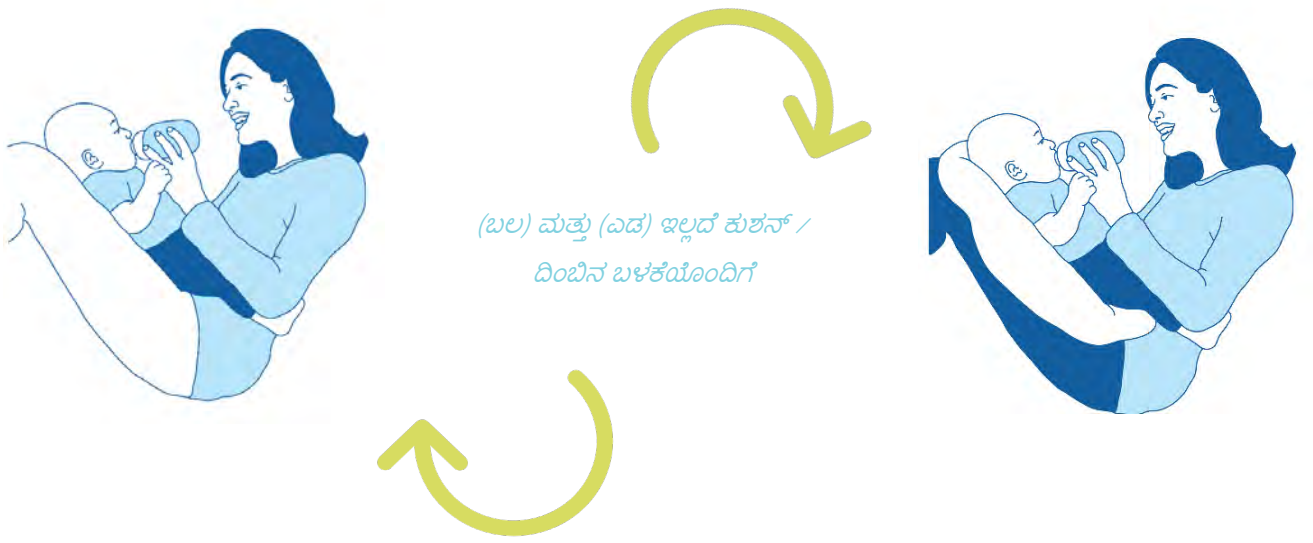
ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಾನ (ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ದಿಂಬುಗಳು/ಕುಷನ್ ಮೇಲೆ)

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 ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ದಿಂಬುಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಂಚ, ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯಂತಹ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುಳುವುದು ಅಥವಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ನೋವು / ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು (GER / GERD)
- ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಆರೈಕೆದಾರರು





ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ಆಸನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಬಾಟಲಿ, ಕಪ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮಗು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಬಳಸುವುದು ಮಗುವನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 6-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು; ಚಮಚ ಆಹಾರ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು, ಬಾಟಲ್ ಆಹಾರ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 6-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದು [28,29]

ಸ್ವಾಡ್ಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನದ 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 ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಪ್ಪುಗೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಮಲಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಕಂಬಳಿ, ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಅದು 101 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ (40 ಇಂಚು) ಗಾತ್ರ ಉದ್ದ 101 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ (40 ಇಂಚು) ಗಾತ್ರ ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು. ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸಲಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುತ್ತಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಿ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು : 0-4 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ



ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವನು ಸುಂದರವಾಗಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುವ ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಇವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು:

- 0-4 ತಿಂಗಳುಗಳ ಶಿಶುಗಳು
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದಣಿಯುವ ಶಿಶುಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು, ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ / ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆದ ಮಕ್ಕಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳದ ಶಿಶುಗಳು
- ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುವ ಶಿಶುಗಳು

ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ಮಗುವನ್ನು ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತವಾಗ ಸೊಂಟದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಡಿ.
- ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೇ, ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೇ ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಂಬಳಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸುತ್ತಬಾರದು - ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಶಿಶುಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸುತ್ತುವಿಕೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವ್ಯಾಡ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮಗಳು



ಹಂತ 1



ಹಂತ 2



ಹಂತ 3



ಹಂತ 4

ಹಂತ **1**: ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ (ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ) ಎರಡು ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಜ್ರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿ ಹಾಕಿ. 10 ರಿಂದ 16 ಸೆಂ. ಮೀ (4 ರಿಂದ 6 ಇಂಚು) ಕಂಬಳಿಯ ಮೇಲಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪದರ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಈಗ ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಂಬಳಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಅವನ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಕಂಬಳಿಯ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗೆ ಸ್ನಗ್ಲಿ ಟಕ್. ಅವನ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿ (ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ "ಕಪ್ಪೆ 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- 12ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್:

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

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ :

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ:
☐ ತಲೆ ಮಧ್ಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
☐ ದೇಹವು ತೂಗಾಡುತ್ತದೆ **(0-4** ತಿಂಗಳುಗಳು**)**
☐ ಗಲ್ಲವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ.
☐ ಭುಜಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತವೆ.
☐ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರ ದೇಹ, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆ ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.
☐ ಸೊಂಟವು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು

6-12 ತಿಂಗಳ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್

6-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ:

- ☐ ಸೊಂಟವು **90** ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಡಬೇಕು
- ☐ ದೇಹ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
- ☐ ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
- ☐ ತಲೆಯು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಗಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ☐ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು **90** ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ☐ ಪಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆಹ್ಲಾದಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ನುರಿತವರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

② ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದ ಬೆಂಬಲವು ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

③ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.



ವಿಭಾಗ 2.4 : ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು: 0-12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗು

ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ - ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನಾವು ಸರಳವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು

ಮಗುವಿನ ಮೋಟಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಶಕ್ತವಾದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಎರಡನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿದಂತೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಶಿಶುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗನೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದೈಹಿಕ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ)
ಟಮ್ಮಿ ಸಮಯ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ ಟಮ್ಮಿ ಸಮಯ	⇒ ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ (ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ). ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ನೋಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಆಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಅದು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ ಕಂಬಳಿ, ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ⇒ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೇ . ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಇನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ⇒ ದಿನವಿಡೀ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಯವನ್ನು (ಟಮ್ಮಿ ಸಮಯ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.
	⇒ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೈನಂದಿನ ಆಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಡುವ ಸಮಯ	⇒ ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅವಳು ಕಲಿಯಬಹುದು.
ಕುಳಿತು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಆಡುವ ಆಟಗಳು	⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ⇒ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದು ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಕಿ (ಅದರ ಮುಂದೆ, ಅದರ ಎಡ / ಬಲ ಬದಿಗಳಿಗೆ, ಅದರ ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ). ಮತ್ತು ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ⇒ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ⇒ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಲುಪುವುದು ನೀವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ⇒ ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಮಂಚ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
ತಲುಪುವುದು, ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದು	⇒ ಮಗುವು ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು/ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವು ಇರಿಸಲಾದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು/ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ⇒ ಒಮ್ಮೆ ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ತಲುಪಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೇ , ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ "ಜಂಗಲ್ ಜಿಮ್‌ನಂತಹ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲು ಅದ್ಭುತ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ ⇒ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ.
ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಆಟ	⇒ ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ ಸಣ್ಣ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಟೇನರ್, ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಂಟೇನರ್, ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ / ಹೊರಗೆ ಸರಿಸಲು ಬಿಡಿ. ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಚುಚ್ಚುವುದುಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ⇒ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಆಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹರಿವಾಣಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೆರಳು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಈ ಯುವ ಮಗು ದೃಢವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ಲೇಯಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟಮ್ಮಿ ಸಮಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದೆ



ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಟ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಬಲವಾದ ಮೆದುಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೋಡುವುದು	⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್, ಜಂಗಲ್ ಜಿಮ್ ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ (ಅದರ ಮುಖದಿಂದ ಸುಮಾರು 30 ಸೆಂ.ಮೀ ಅಂದರೆ 12 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ), ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಚಲಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ. ಮಗುವು ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ. ⇒ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮರೆಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಓದುವುದು	⇒ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಮಗು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ⇒ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಕವನಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅಥವಾ ಹೇಳಿ. ⇒ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡಿ. ⇒ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ನೀವು ನೋಡುವ ಜನರನ್ನು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ, ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ⇒ ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವಾಗ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಡುವ ಸಮಯ	⇒ ಮಗುವಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಮಾಷೆಯ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, , ಟಮ್ಮಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಪೀಕ್-ಎ-ಬೂ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಟಿ ಕೇಕ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ⇒ ಶಿಶುಗಳು ಘಂಟೆಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ಚಮಚಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹರಿವಾಣಗಳು, ಟೀಥರ್, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕನ್ನಡಿಗಳು, ಆಟಿಕೆ ಕಾರುಗಳು, ಸ್ಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗಳು, ಕೀರಲು ಆಟಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ಬ್ಲಾಕ್ಗಳೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತಾನೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಿಕೆಯು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಶಿಶುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಶಿಶುಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಡುವ ಸಮಯ	⇒ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಮಾತನಾಡಿ, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ . ⇒ ತಮಾಷೆಯ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ. ⇒ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಪೀಕ್-ಎ-ಬೂ ನಂತಹ ಸರಳ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ⇒ ಮಗುವಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು	⇒ ಮಗು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಪುಟಿಸುವುದು,ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಇಂತಹ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ. ಅದೇ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಿ.
ಸಂಪರ್ಕಿತಗೊಳ್ಳುವುದು	⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ. ಮಗು ಮಾಡುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚಿಸಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿ. ⇒ ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪ್ಪುಗೆಗಳು, ಮಸಾಜ್, ಬಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು.
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರೈಕೆ	⇒ ಮಗು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಸಿವು, ಕೊಳಕು ಡಯಾಪರ್, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ನೋವು, ಗಮನವನ್ನು ಬಯಸುವುದು), ಅವನಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ವಯಸ್ಕ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಆರೈಕೆದಾರನಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದಿನವಿಡೀ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ / ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಎಂದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಬಲವು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

② ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

③ ಆರೈಕೆದಾರರು ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪೂರ್ಣ ಗಮನ ನೀಡಿದಾಗ ಶಿಶುಗಳು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 2ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು: 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳು ಹಳೆಯದು

"ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ."

ಡಾ. ಸೆಯುಸ್

ವಿಭಾಗ *3.1:* ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು: *12-24* ತಿಂಗಳುಗಳು

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

ವಿಭಾಗ *3.3: 12-24* ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ

ವಿಭಾಗ *3.4:* ಉಟದ ಹೊರತಾಗಿ: *12-24* ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ3 .1: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು : 12-24 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಮಹತ್ವ

ಜೀವನದ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳು, ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಈ ಎಲ್ಲ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 12-14 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಾಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಡೊಮೇನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

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

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರ	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು (ಕೌಶಲ್ಯಗಳು)
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ದಿನಂದಿನ ಕಿರು ನಿದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
 ಮೋಟಾರ್ | ಸಂವಹನ | ಅರಿವು	ಮಗು ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಆಹಾರದ ಕಡೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿದಾಗ "ನೀರು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ಸಂವಹನ | ದೃಷ್ಟಿ	ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರ ಆಹಾರವನ್ನು ತರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಗು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಗುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ಸಂವಹನ | ಆಲಿಸುವಿಕೆ	ಮಗು ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಗುತ್ತದೆ.

 ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ | ಮೋಟಾರ್ | ಅರಿವು	ಮಗು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
 ಸಂವಹನ | ಅರಿವು	ಊಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಮಗು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ("ತಿನ್ನಲು ಸಮಯ," "ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ," "ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದಿದೆ.").

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಂಗತಿ ಆಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಮೂಲ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು (ಕೌಶಲ್ಯ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಯಾವಾಗ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಬಹುದು. ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ, ಮತ್ತು ಊಟ ಸಮಯದಂತಹ ಸರಳ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

<u>ನೆನಪಿಡಿ:</u> ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಇದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಜಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು [23,24,26]

12-18 ತಿಂಗಳುಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ 	⇒ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ತೆರೆದ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಟ್ರಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ⇒ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ
ಸಂವಹನ: 	⇒ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ (“ಇಲ್ಲ,” “ನನಗೆ ನೀಡು___,” “ಅದನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ”) ⇒ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸನ್ನೆಗಳು ಬಳಸುತ್ತವೆ (ತಲುಪುವುದು, ತೋರಿಸುವುದು, ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು, “ಹೌದು” ಮತ್ತು “ಇಲ್ಲ” ಎಂದು ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು) ⇒ ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಒಂದೇ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್: 	⇒ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
ಅರಿವು: 	⇒ ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿನಂತಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ನಟಿಸುವ ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗೊಂಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು) ⇒ ಸಂಬಂಧಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನು ಹಾಕುವುದು) ⇒ ದೈನಂದಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಮಚಯಿಂದ ಬೆರೆಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪೊರಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುಡಿಸುತ್ತದೆ)
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ: 	⇒ ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಇತರರನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ⇒ ಇತರರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಹೊಸದನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವವರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ⇒ ಪರಿಚಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳದೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುತ್ತದೆ.
ದೃಷ್ಟಿ: 	⇒ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶಿತ ಫೋಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ, ಪರಿಚಿತ ಮುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಮುಖವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಇರುವ ದೂರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕಾಣುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುತ್ತದೆ.
ಆಲಿಸುವಿಕೆ: 	⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ⇒ ಸರಳ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಪರಿಚಿತ ಪದಗಳನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು [23,24,26]

18-24 ತಿಂಗಳುಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: 	⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡಲು, ತುಂಬಲು ಮತ್ತು ಸುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಕ ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ
ಸಂವಹನ: 	⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ("ನಿನ್ನ ಚಮಚ ತಗೋ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡು.") ⇒ ವಸ್ತುಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದರೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಕನಿಷ್ಠ 50 ರಿಂದ 200 ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ⇒ ಸರಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ("ಹೆಚ್ಚು ನೀರು," "ಹಾಲು, ದಯವಿಟ್ಟು," "ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕಪ್")
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್: 	⇒ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಕೂಪ್ ಹಾಕುವಾಗ ಪ್ಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೌಲ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ⇒ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ
ಅರಿವು: 	⇒ ಪ್ರಕಾರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಬದಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಚಮಚವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಫೋನ್‌ನಂತೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ) ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ
ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ: 	⇒ ಏನಾದರೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಬೀಗುತ್ತದೆ. ⇒ ಸ್ವಂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದು) ⇒ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾದಾಗ ಸಹಾಯ ಕೇಳುತ್ತದೆ
ದೃಷ್ಟಿ: 	⇒ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ ⇒ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕೇಳಿದಾಗ ಸರಳ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಬಳಪ ಮತ್ತು ಕಾಗದದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಕ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಂತಹ ಕೈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.
ಆಲಿಸುವಿಕೆ: 	⇒ ಮಾತಿನ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸರಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಖರತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 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 ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. "ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸರಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಇಡೀ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ಆಹಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, 12-24 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಗತಿಯು ಈ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ:

ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು	ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
12-18 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ಸ್ವಲ್ಪ ನಷ್ಟದ ದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು o ಸ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು o ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು o ಯಶಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳು) o ಒಸಡುಗಳು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಠಿಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು o ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವುದು. o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
18-24 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದ್ರವದ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲದೇ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಯಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು o ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಶಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು o ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು o 24 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.

ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಬಾಟಲ್ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವ ಎಳೆಯ ಶಿಶುಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಮಗು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಘನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆರಳುಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ (24 ತಿಂಗಳುಗಳು), ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬದಲಾವಣೆಯ ಫಟ್ಟ! ಮಕ್ಕಳು ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು, ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತೆರೆದ ಕಪ್‌ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಪ್, ಸ್ಪ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ಮಗು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯರು ಸಹ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯಕರಾಗಬಹುದು.



ಕಪ್‌ಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 6-9 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್‌ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಸಮಯ.ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ನಂತರ), ಇದು ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಬಾಟಲ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. 12-24 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಗು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಕಪ್, ಸಿಪ್ಪಿ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಪ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು:

① ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಒಂದು ಮಗು ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ..

② ಸಣ್ಣ, ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ:. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಅಥವಾ ನಯವಾದ ದ್ರವ ನೀಡಿ. ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

③ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಗು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಅನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ.

④ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಕಪ್ ನೀಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕಪ್‌ಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಕಪ್ ತಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳಿರುವ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಹ ಇದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

⑤ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ.

⑥ ಸಂವಹನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ:. ಆರೈಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

⑦ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯಿರಿ: ಮಕ್ಕಳು ಇತರರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ತೆರೆದ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ ವಿಧಗಳು



ಮಗುವಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಪ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಸರಿಯಾದ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. . ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಕಪ್‌ನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಪ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಪ್‌ಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಪ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ.

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತೆರೆದ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಿಪ್ಪಿ ಕಪ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವು ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ತೆರೆದ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ದವಡೆಯ ಶಕ್ತಿ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
- ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು (ನುಂಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ)
- ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು

ಸಿಪ್ಪಿ ಕಪ್‌ಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- *ದವಡೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸೀಮಿತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ*
- *ಚೂಯಿಂಗ್ ಮಾದರಿಯ ಬಲವರ್ಧನೆಯು ಚೂಯಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ*
- *ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನುಂಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗಿದೆ*
- *ದಂತ ಕೊಳೆತ, ಕೊಳೆತ, ವಿರೂಪ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಭಾಷಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ದಂತವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾಷಣ ಧ್ವನಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು*



ಸ್ಯಾ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ [30]

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ 12 ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಸ್ಯಾನಿಂದ ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ - ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ಯಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

1. ತುಟಿಗಳ ಶಕ್ತಿ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
2. ಹೀರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
3. ನುಂಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು
4. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಯಾಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

① ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

② ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ: ಕಪ್‌ನ್ನು ಸ್ಯಾದೊಂದಿಗೆ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ಸಿಪ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

③ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಯಾ ನೀಡಿ: ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಯಾದಿಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಎಳೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗಲವಾದ ಸ್ಯಾದಿಂದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಎಳೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ತುಟಿ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದ್ರವವು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.ದಪ್ಪವಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದ್ರವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಸರಿಸಲು ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ಯಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಫಿಟ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸ್ಯಾಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ಉದ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

④ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಒಂದು ಮಗು ಸ್ಯಾ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

⑤ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ:. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಹಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸೇರಿ ಸ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಸ್ಯಾಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸ್ಯಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಘನ ಆಹಾರಗಳು:

12 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಘನ ಆಹಾರಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದ್ರವಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 12-24 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಗುವು ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಚಮಚದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕುಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ:

ಮೊದಲ ಆಹಾರದ ವಿಧಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಮೆದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳು →	o ಮೊಸರು o ಹಿಸುಕಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ o ಆವಕಾಡೊಗಳು o ಸೇಬಿನಂತಹ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ಯೂರಿಗಳು
ಮೃದುವಾದ, ಕತ್ತರಿಸಿದ (ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ) ಆಹಾರಗಳು ಇವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ →	o ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು o ಚೀಸ್ o ಚಿಕನ್ ಚೂರುಗಳು o ಬೀನ್ಸ್ o ಮೃದುವಾದ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು o ಬೆರ್ರಿಗಳು o ಬೇಯಿಸಿದ ಮೆದು ಮಾಂಸ o ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
ಅಗಿಯಬಹುದಾದ, ನುರಿಸಬಹುದಾದ ಘನವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು →	o ಕ್ರ್ಯಾಕರ್ಸ್ o ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು o ಚಿಪ್ಸ್ o ಬ್ರೊಕೊಲಿ o ಕಿತ್ತಳೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಫಿಂಗರ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸವಿಯುವ ಮೊದಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



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

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಟೇಸ್ಟಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ.



ಬೆರಳು ಫೀಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

① ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

② ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಿ:. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಅವರಿಗೆ ಟೇಬಲ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಟ್ರೇಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.

③ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆರಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ: ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಬೆರಳು ಆಹಾರವಾಗಿ ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ (ಚೀಸ್ ತುಂಡುಗಳು ಸುಲಭ; ಮೊಸರು ಕಷ್ಟ). ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ಉದ್ದಗಳು, ಆಕಾರಗಳು, ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಮೋಟಾರ್ (ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳು) ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

④ ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.

⑤ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಬೆರಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಸುಕುವುದು (ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು) ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಗು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

⑥ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಮಗು ಈ ಕೌಶಲದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

⑦ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಿ: ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತಿನ್ನಲು ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಬೆರಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಮೊದಲ ಬೆರಳು ಆಹಾರಗಳು

- ⇒ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು
- ⇒ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ತುಣುಕುಗಳು
- ⇒ ಚೀಸ್ ತುಣುಕುಗಳು
- ⇒ ಕ್ಯಾರ್ಕ್ಸ್, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಟೋಸ್ಟ್, ಟೋರ್ಟಿಲ್ಲಾ, ಅಕ್ಕಿ, ಚಿಕ್ಕ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು
- ⇒ ಹುರಿದ ಮೊಟ್ಟೆ
- ⇒ ಮೆತ್ತನೆಯ, ಮೂಳೆ ಇರದ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ಚೂರುಗಳು
- ⇒ ಮೀನು, ಚಿಕನ್

ನೆನೆಪಿಡಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಂಡಗಿನ ಆಕಾರದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಾಸೇಜ್‌ಗಳು, ಹೋಳಾದ ಹಾಟ್ ಡಾಗ್‌ಗಳು) ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವಿಕೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 2-3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ 12-24 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.





ಚಮಚ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

① ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಉತ್ತಮ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಮಗುವಿಗೆ ಟೇಬಲ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಟ್ರೇಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಚಮಚೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

② ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ: ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಚಮಚ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

③ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಚಮಚೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ : ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಮೊದಲು ಚಮಚವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವಾಗ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ತಿನ್ನಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಉದುರಿಹೋಗದಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. (ದಪ್ಪವಾದ ಪ್ಯೂರಸ್). ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಮಚವನ್ನು ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಅವರ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಹೊಂದಿರುವ ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

④ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ನೀಡಿ.

⑤ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ:. ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್ ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ಪ್ಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೌಲ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಡ್ ಅಲ್ಲದ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಯ ತೊಳೆಯುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

⑥ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ: ಊಟದಲ್ಲಿ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಒಂದು ಮಗು ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

⑦ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ: ತಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

⑧ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಿ: ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ. ತಿನ್ನಲು ಚಮಚಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಚಮಚದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಮಕ್ಕಳು ನೋಡುವ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಅವರು ಇತರರನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಸ್ವತಃ ತಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಚಮಚೆಯ ಗಾತ್ರದ ಮಹತ್ವ:

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಚಮಚವು ಅವರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ) ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಚಮಚೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ:

① ಮಗುವಿನ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಬಾಯಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.

② ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಉದ್ದ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬೇಕು..

③ ಮಗುವಿಗೆ ಎತ್ತಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.



ಈ ಮಗು ಈ ಹಗುರವಾದ ಮರೂನ್ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅವಳ ಬಾಯಿಗೆ ತರಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಳ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣಬೌಲ ಮತಕ್ತಡಿಮೆ ಹ್ಯಾಂಡಲ ಅನುಸಹ ಹೊಂದಿದೆ.



ಈ ಮಕ್ಳು ವಯಸನ್ ಗಾಕ್ರಲೋಹದ ಚಮಚಗಳನ್ನುಹೊಂದಿದಾದ್ದೆ. ಬೌಲ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಮತಕ್ತುವರ ಸಣ್ಣ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಹ್ಯಾಂಡಲಗಳು ತುಂಬಾ ಉದವಾಗಿದೆ ಮತಕ್ತುವರ ಬಾಯಿಯನ್ನುಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚಮಚ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಮತ್ತು 2 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.
ಚಮಚದ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅನುಬಂಧ 9H ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಜೀವನದ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಆರೈಕೆದಾರರು ನೀಡುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಮಗು ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ನೀಡುವ ಬೆಂಬಲದ ಮಟ್ಟವು ಬದಲಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸ್ವಾ ದಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಗು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

② ಆರೈಕೆದಾರರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೆರೆದ ಕಪ್‌ಗಳು, ಸ್ವಾ ಗಳು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಂತಹ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

③ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಸಬಾರದು - ನಾವು "ಒಂದು ಗಾತ್ರವು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ" ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ.

④ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ಕಲಿಯಬಹುದು.



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

ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮಹತ್ವ

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



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹಲವು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.:

- ✓ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ✓ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ
- ✓ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ
- ✓ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ.
- ✓ ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಮಗು ಆನಂದಿಸುವುದು
- ✓ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ

✓ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಹಲವು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- Ø ಅಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಊಟದ ಸಮಯ
- Ø ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯಶಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
- Ø ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಿಕೆ
- Ø ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಆನಂದಿಸುವುದು.
- Ø ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ.
- Ø ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- Ø ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

Ø ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕಳಪೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.



ಈ ವಿಭಾಗವು 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು, ಈ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



12-24 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ?
- ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡರ್ / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಇತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು:

① ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ? ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಬಹುದು.

② ಮಗು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಆಗಿದೆ? ದುರ್ಬಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

③ ಮಗು ಸ್ವತಃ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

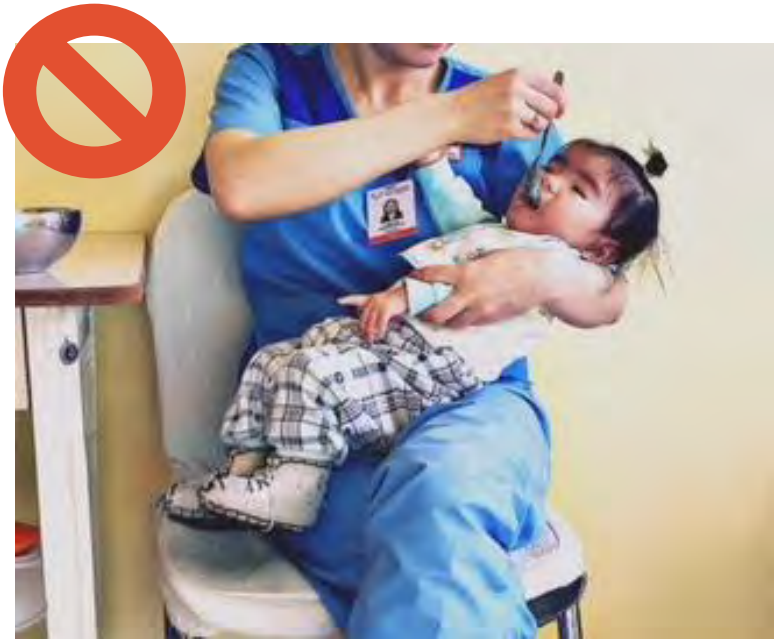
④ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆಯೇ?? ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

⑤ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವಳು ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ? ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಗಡಿಬಿಡಿ ಆಗಿರುವ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

⑥ ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆಯೇ? ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಮಗು ಕಳಪೆ ಪೋಷಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಆಹಾರದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ.

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





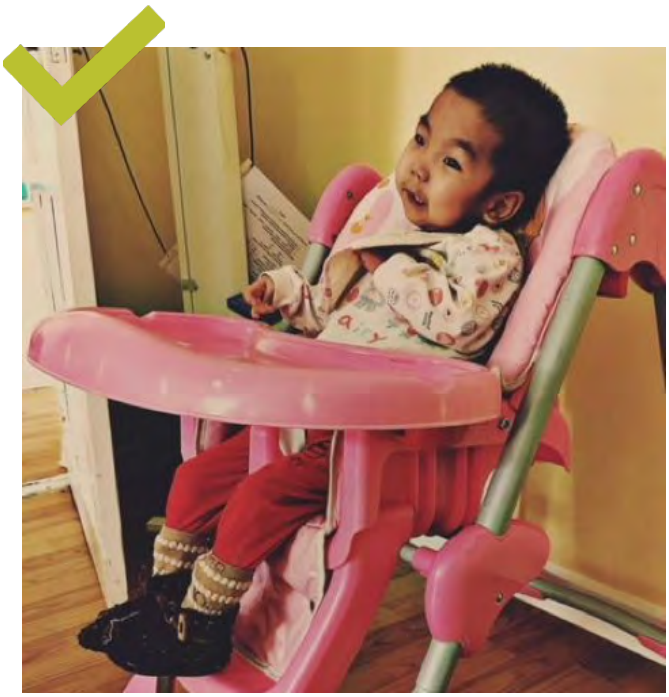
ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಿಂದ ಎತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಆರೈಕೆದಾರರ ತೋಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ತಲೆ ತಟಸ್ಥ ಮತ್ತು ಮುಂದಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ಮಗುವನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟ ಸ್ವಲ್ಪ 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 ಹೆಚ್ಚು ಓರೆಯಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

12-24 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ)





ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ನೇರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಂಬಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಟ್ಟ ಮೆತ್ತೆಗಳು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟವು ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಕಾಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಟ್ರೇ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಉಚಿತ ಮತ್ತು

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಒರಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಹಿಂದಿದೆ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ
- ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಕಾಲುಗಳು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿವೆ
- ಮಗು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಜಾರುತ್ತಿದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚಮಚೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸ್ಥಾನವು ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವನು 12 ತಿಂಗಳ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.ಆಗ ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅದು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮೇಜಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸ್ವತಃ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು (ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ) ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರೈಕೆದಾರರು "ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆ"ಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಬಹು ಸ್ಥಾನಗಳು ಒಂದೇ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಬಹುದು ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಾನಗಳು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ.



ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿ (ತೊಡೆ/ನೆಲದ ಮೇಲೆ (

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

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು; ಚಮಚ ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಕೌಶಲವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ 12-18 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು

ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಆಸನ / ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ)

ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ಆಸನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮಗು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಬಳಸುವುದು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



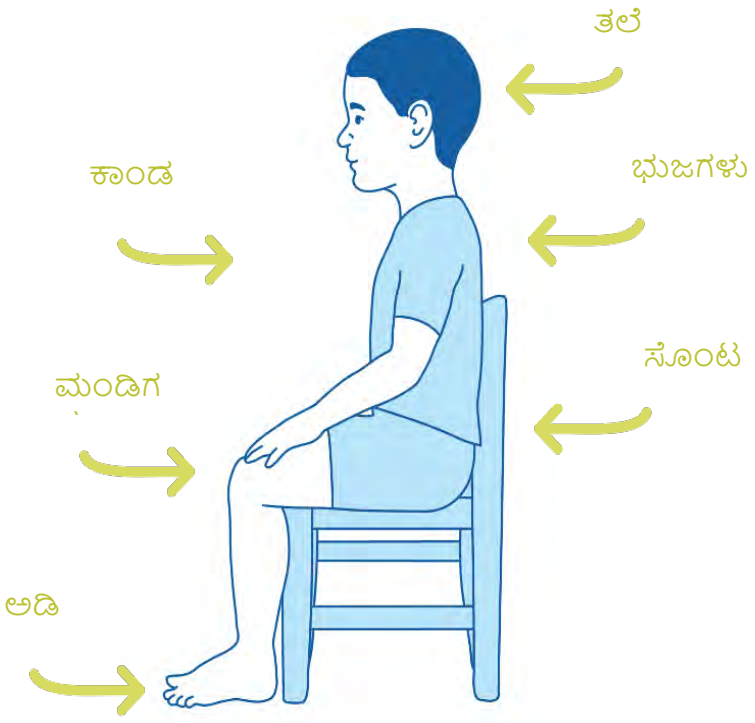
ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ; ಚಮಚ ಆಹಾರ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ವಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು ಈ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು:

- ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು

12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ

12-24 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು:
☐ ಸೊಂಟವನ್ನು 90-ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
☐ ದೇಹ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿರಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
☐ ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
☐ ತಲೆ ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
☐ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
☐ ಪಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರ ದೇಹದ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು.





ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಊಟದ ಸಮಯವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸ್ವಯಂ-ಫೀಡರ್ ಆಗಲು ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅವಶ್ಯಕ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

① ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ತಿನ್ನುವಾಗ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.



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

ಜೀವನದ ಎರಡನೇ ವರ್ಷವು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು! ಈ ವಿಭಾಗವು ಉಟದ ಹೊರತಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸರಳವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಅದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾನದ ಸಮಯ, ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವಾಗ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸಮಯ, ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ / ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಪೀರ್ ಬಳಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು:

ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿದಂತೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದೈಹಿಕ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯ ಆಟ	⇒ **ಆಟದ ಮನೆ:** ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಆಟದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. "ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ತೆವಳುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸಿ." ⇒ **ಚೆಂಡಿನಾಟ ಆಡಿ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು, ಉರುಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಒದೆಯುವುದು. ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಸಿ ⇒ **ಎಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಜಗ್ಗುವ ಆಟ:** ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಎಳೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ದೊಡ್ಡ ಆಟಿಕೆ ಕಾರುಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಕ್‌ಗಳು, ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಪುಶ್ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಗುರವಾದ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು (ಕುರ್ಚಿಗಳು) ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ⇒ **ಹೊರಗಿನ ಆಟಗಳು:** ಚೆಂಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ಓಟ ಮಾಡಿ.

	⇒ **ವಾಗನ್ ಸವಾರಿ:** ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಗನ್ ತುಂಬಲು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಳೆಯುವ ಅಥವಾ ತಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಸವಾರಿಯ ಅನುಭವ ನೀಡಿ. ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ / ಹಗ್ಗ ಕಟ್ಟಿದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ⇒ **ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವುದು:** ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನಡೆಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ (ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು) ಹತ್ತುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ⇒ **ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ:** ತೆವಳುವಿಕೆ, ನಿಂತಿರುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ	⇒ **ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಪಾರ್ಟಿ:** ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ. ⇒ **ಜೊತೆಗೆ ಹಾಡಿ:** ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ, ಬೆರಳಿನ ಪ್ರಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಿ. ⇒ **ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯ ಮಾಡಿ:** ಆಟಿಕೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳಂತಹ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಗೀತವನ್ನು (ಅಲುಗಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವ) ಆನಂದಿಸಿ.
ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಆಟ.	⇒ **ಟೇಬಲ ಸಮಯ :** ಮಕ್ಕಳು (ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಪಜಲ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಟವಾಡಲು ತಿ ಮತ್ತು ಕಲಾಕೃತಿಗಳು (ಸ್ಟ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಡ್ರಾಯಿಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಟೇಬಲ್ ಆಗಿ ಸಣ್ಣ ಟೇಬಲ್, ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಬ್ಲಾಕ್ ಸಮಯ:** ಮೋಜಿನ ಸ್ಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ದೊಡ್ಡ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ⇒ **ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ :** ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿ, ಬಾಕ್ಸ್, ಕಂಟೇನರ್ ಅಥವಾ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವ ಆಟ ಆಡಿ ಮೃದುವಾದ ಚೆಂಡುಗಳು, ಸಣ್ಣ ದಿಂಬುಗಳು, ಹುರುಳಿ ಚೀಲಗಳು, ಸ್ಟಫ್ಡ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು "ಚೆಂಡು" ಎಂದು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಡಂಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದ್ :** ಮೋಜಿನ ಡಂಪಿಂಗ್ ಆಟವಾಡಿ. ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ. ಶೂಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ರಟ್ಟಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಟಪ್ಪರ್‌ವೇರ್ ಮತ್ತು ಬಕೆಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ⇒ **ಕಲಾ ಸಮಯ :** ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ನೀರು ಬಳಸಿ ಮೋಜಿನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯಕರು:** ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ / ಉಡುಪು ತೆಗೆಯುವುದು , ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಹೇಳಿ.

ಮೋಟಾರು (ಸ್ನಾಯು) ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಲು ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು



ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಇದು ಬಲವಾದ ಮೆದುಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮಗು ಭವಿಷ್ಯದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು	⇒ **ಕಥಾ ಸಮಯ:** ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಶು ಪ್ರಾಸಗಳು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ **ಸಂಗೀತ ಸಮಯ:** ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಡುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೋಜಿನ ಹಾಡನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ⇒ **ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯ:** ಮಗು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಆಕಾರಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪದಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಆಟದ ಸಮಯ:** ನಟಿಸುವ ಆಟದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿ (ಅವುಗಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ, ಬರ್ಪ್ ಮಾಡಿ, ಮಲಗಿಸಿ), ಟೀ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಟಿಸಿ ಅಥವಾ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೋಜಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ⇒ **ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮಯ:** ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಣಿಸಿ - ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು, ಬೂಟುಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯ	⇒ **ಮಗುವಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ:** ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಸ್ಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಕಪ್ / ಆಟಿಕೆಗಳು, ಬಾಲ್‌ಗಳು, ಆಟದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಕಾರುಗಳು / ಟ್ರಕ್‌ಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪಜಲ್‌ಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಂದರೆ ಪೇಟಿಂಗ್, ಚಿತ್ರ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಹ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ.





ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಅವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಕಷ್ಟಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯ	⇒ **ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ:** ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಮಾತನಾಡಿ, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಗುನುಗಿ. ಸಿಲ್ಲಿ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ. ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಪೀಕ್-ಎ-ಬೂ ನಂತಹ ಸರಳ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಮಗುವಿನ ಶಬ್ದಗಳು, ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವುದು	⇒ **ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಸಿ:** ಮಗು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ, ಅದೇ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಿ ರಾಕಿಂಗ್, ಸ್ವೇಯಿಂಗ್, ಬೌನ್ಸ್, ಪ್ಯಾಟಿಂಗ್, ಮಸಾಜ್, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ, ಶುಶಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ. ⇒ **ಮುಂಚಿತ ಸೂಚನೆ:** ಹೊಸ ದಿನಚರಿಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ⇒ **ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು:** ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ("ನಿಮಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು ಬೇಕೇ?") ⇒ **ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.:** ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಇತರರು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳು	⇒ **ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ:** ಮಗು ಮಾಡುವ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಗುವುದು, ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ. ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರೈಕೆ	⇒ **ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ:** ಹಸಿವು, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ನೋವು, ಗಮನವನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಗು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ಹೊರಗೆ ಹೊರಗೆ ಆಡುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

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

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೀಡುವ ಬೆಂಬಲವು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆಹಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

② ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನರು, ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದಂತಹ ಆರಂಭಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.

③ ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಪಾಲಕರು ದಿನವಿಡೀ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 2 | ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ವರ್ಷಗಳು: 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಹಳೆಯದು

"ದುರ್ಬಲ ಪುರುಷರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಸುಲಭ."

ಫ್ರೆಡೆರಿಕ್ ಡೌಗ್ಲಾಸ್

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

ವಿಭಾಗ *4.2: 24-36* ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

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

ವಿಭಾಗ *4.4:* ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ : *24-36* ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 4.1 ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು :24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಮಹತ್ವ

ಜೀವನದ ಮೂರನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ (24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ) ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ "ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರು" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಡೊಮೇನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಗ್ರ ನೋಟ (24-36 ತಿಂಗಳುಗಳು):

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರದೇಶ	ಅಭಿವೃದ್ಧಿಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು (ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಕಿರು ನಿದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
 ಮೋಟಾರ್ | ಸಂವಹನ | ಅರಿವು	ಮಗು ತನ್ನ ಊಟದ ಸಮಯದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರನಿಗೆ ಅವಳು ಹಸಿದಿದ್ದಾಳೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ಸಂವಹನ | ದೃಷ್ಟಿ	ತನ್ನ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಗು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತದೆ.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ಸಂವಹನ | ಆಲಿಸುವಿಕೆ	ಮಗು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ("ನಿನ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾ?" "ನಿನಗೆ ಇನ್ನೂ ನೀರು ಬೇಕೇ?") ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ | ಮೋಟಾರ್ | ಅರಿವು |	ಮಗು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗ "ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ!" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಂವಹನ | ಅರಿವು | ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಮಗು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಮೂಲ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ("ಕೌಶಲ್ಯಗಳು" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಯಾವಾಗ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಊಟ ಸಮಯದಂತಹ ಸರಳ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಆಗಿದೆ.

ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವಿದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲು ಈ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಬೇಕು.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರು ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಬಲವಾದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು [23,24,26]

24-30 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: 	⇒ ಒಂದು ಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ⇒ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಫೀಡ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ ⇒ ಎಲ್ಲಾ ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೌಶಲ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ - ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು
ಸಂವಹನ: 	⇒ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ವಿಭಿನ್ನ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ("ದೊಡ್ಡದು" ಮತ್ತು "ಕಡಿಮೆ") ⇒ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ⇒ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ("ನನಗೆ ___ ಬೇಕು," "ಹೆಚ್ಚು ನೀರು, ದಯವಿಟ್ಟು")
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್: 	⇒ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಖರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತದೆ. ⇒ ಚೆಂಡು ತನ್ನ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಓಡುತ್ತದೆ. ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
ಅರಿವು: 	⇒ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಸ್ವಂತ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ⇒ ಗೊಂಬೆಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು, ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು, ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹಾಕುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ "ಒಂದು," "ಇನ್ನೊಂದು" ಮತ್ತು "ಎಲ್ಲ" ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ: 	⇒ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತನ್ನದೇ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ("ನನ್ನದು") ⇒ ಇತರರು ದುಃಖ, ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಬೆಂಕಿ, ಚಾಕುಗಳು, ಒಲೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ
ದೃಷ್ಟಿ: 	⇒ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೇಖೆಗಳು ಮತ್ತು ವಲಯ/ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಚಿತ್ರಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಪರಿಚಿತ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ
ಆಲಿಸುವಿಕೆ 	⇒ ಮಾತಿನ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಯಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು [23,24,26]

30-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: 	⇒ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ⇒ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಫೀಡ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ ⇒ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಂವಹನ : 	⇒ ಬಹು ಹಂತದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕಾರ್ಯದ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ (ನೀವು ___ ನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ___ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ) ⇒ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್: 	⇒ ಕತ್ತರಿಗಳಿಂದ ಪೇಪರ್ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸುವಾಗ ಕಾಗದವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಕೈ ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಅಡಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ⇒ ಗೋಡೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
ಅರಿವು: 	⇒ ಬಣ್ಣ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಎಣಿಕೆಗಳು ⇒ ಕಪ್ ಮತ್ತು ರಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ (ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ)
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ: 	⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ⇒ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
ದೃಷ್ಟಿ: 	⇒ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಚಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ
ಆಲಿಸುವಿಕೆ: 	⇒ ಮಾತಿನ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು 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 ತುಟಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕಪ್‌ನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಆರೈಕೆದಾರರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಿತಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ಮಗು ತಿನ್ನುವಾಗ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

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

ವಯಸ್ಸು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
24-30 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ಕನಿಷ್ಠ ದ್ರವದ ನಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಕಪ್ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು o ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪ್ಯಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು o ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು o ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು o ಪ್ರಬುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ / ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
30-36 ತಿಂಗಳುಗಳು	o ದ್ರವದ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಪ್ಯಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು o ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದು o ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಎಲ್ಲಾ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳುಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ಸ್ಪ್ಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ (24 ತಿಂಗಳುಗಳು)ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಲು, ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, ಚಮಚ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯಂತಹ ವಿಭಿನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಕಪ್, ಸ್ಪ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ದಟ್ಟಗಾಲಿಡುವವರ ಗುಂಪು ಊಟ ತಿನ್ನುವ ಮೇಜಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕಪ್‌ಗಳು, ಸ್ಪ್ಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ

24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, 24 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಗುವು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಕಪ್, ಸಿಪ್ಪಿ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು. 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಸ್ಪೌ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ



24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪೌನಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. 9-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪೌನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ಪೌನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಪೌನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 24-36 ತಿಂಗಳ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ಪೌಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಸ್ಪೌನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪೌ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 3 ಮತ್ತು 9 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಘನ ಆಹಾರಗಳು

24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಘನ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಸುಮಾರು 2-3 ರಷ್ಟು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ವರ್ಷ ಹಳೆಯದು. ಇದರರ್ಥ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ 24-36ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ, ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ



ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಊ ಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಫಿಂಗರ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸವಿಯುವ ಮೊದಲು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನುವಿಕೆ

24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾದ ಆಹಾರ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. 2-3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ್ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅರಿವಿನ (ಮೆದುಳಿನ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಸ್ಫೋಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನುಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಪರಿಚಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಿದುಳುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಯ್ಕೆ ಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

<u>ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸಂವೇದನಾ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.</u> ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ ಅದರ ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಲವಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ (6 ತಿಂಗಳು ಮೀರಿ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ತಾವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮೆಚ್ಚದ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಹಂತ ಎಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅದರಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

① ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ:. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು (ಹೊಸ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ) ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರ ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಒಂದು ಮಗು ಆಹಾರವನ್ನುಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು, ವಾಸನೆ ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸವಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ!

② ಆಹಾರ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ:. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತೆರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ (ಅದನ್ನು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಬಡಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ), ಅವರು ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

③ ನಿಧಾನ, ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ. ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಅತಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಅದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಈಗಾಗಲೇ ಆನಂದಿಸುವ ಪರಿಚಿತ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

④ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆವರ್ತನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀಡಿ. ಅದು ಅವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

⑤ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಇತರರು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪೋಷಣೆಯಾಗಿದೆ . ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಊಟದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ತಾವು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅದ್ಭುತ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

⑥ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಕಲಿಯಿರಿ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಆಹಾರಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ನಟಿಸುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡುವ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಸುಮಾರು 20 ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ನೆನಪಿಡಿ: ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಂದು ಮಗು ತುಂಬಾ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೇ ಮತ್ತು ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸುಧಾರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಕುರಿತು ಆರೈಕೆದಾರರು ತಜ್ಞರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.



ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

- ⇒ ಮಗು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಕಡಿತವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು
- ⇒ ಮಗು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಕೇವಲ ಕುರುಕುಲಾದ ಆಹಾರಗಳು, ಕೇವಲ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಆಹಾರಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರಗಳು, ಕೇವಲ ಸಿಹಿ ಆಹಾರಗಳು, ಕೇವಲ ಒಂದು ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ⇒ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಗು ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳು
- ⇒ ಕೆಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗು ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಒಂದೇ ಕಪ್ / ಬೌಲ್, ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು, ಇತ್ಯಾದಿ)



ಘನ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಚಮಚೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ ಅನುಬಂಧ 9H ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಜೀವನದ ಈ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ತಿನ್ನಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಊಟ ಸಮಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಫೋಟಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆನೆಪಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತಮ ತಿನ್ನುವವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ರಚನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು, ಸ್ಕ್ಯಾಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಸವಾಲಿನ ತಿನ್ನುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

③ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

④ ಅವಕಾಶ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 4.3: 24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನದ ನಿರ್ಧಾರ

ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮಹತ್ವ

ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸುವ/ಕೂಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಬಹುದು.



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ✓ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯೋಚಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ✓ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ಸು
- ✓ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ
- ✓ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ
- ✓ ಸುಧಾರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ
- ✓ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ:

- Ø ಅಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಊಟದ ಸಮಯ
- Ø ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯಶಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ
- Ø ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- Ø ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವಿಕೆ
- Ø ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ
- Ø ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.
- **Ø ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕಳಪೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.**



ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು:

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಲಾಭಗಳು		ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಪಾಯಗಳು	
↑	ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ತೋರುವುದು	↓	ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆ
↑	ಆಹಾರದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	↓	ಆಹಾರದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
↑	ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	↓	ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
↑	ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು	↓	ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
↑	ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ	↓	ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ
↑	ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ	↓	ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ
↓	ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕಡಿಮೆ ಸಾಧ್ಯತೆ	↑	ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಸಾವು ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು



ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಈ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೇ??
- ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡರ್ / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ??

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಇಂತಿವೆ:

① *ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು*? ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಶನ್, ದಿಂಬುಗಳು ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಕಾಲು , ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೈಹಿಕ 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 ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ??* ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

④ *ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆಯೇ?* ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

⑤ *ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ?* ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಗು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ

⑥ *ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತದೆಯೇ?* ಮಗು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅದು ಕಳಪೆ ಪೋಷಣೆ/ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

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





ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಿಂದ ಎತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಆರೈಕೆದಾರರ ಕೈ, ತೋಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ತಲೆ ತಟಸ್ಥ ಮತ್ತು ಮುಂದಿರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ಮಗುವನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿವೆ
- ಸೊಂಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಮಚವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಸೊಂಟವು ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಮಗು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ಬಾಚಿದ ತಲೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಚಮಚವನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ತಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸು (ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ)





ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ನೇರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ಟ್ರೇ ಬಳಸಿ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟವು ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಪಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಟ್ರೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ತೋಳುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಎತ್ತರ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಉಚಿತ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಸೊಂಟವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತದೆ
- ಹಿಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮಾನು ಇದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಕಾಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿವೆ
- ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿವೆ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಗು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ವಿಸ್ತೃತ ತಲೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಚಮಚವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಓರೆಯಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, ಕೈಯಿಂದ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂನ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

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

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. (ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಟೇಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳು). ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರೈಕೆದಾರರು 'ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆ" ಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



24-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ 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. ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಬಳಸುವಿಕೆಯು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ; ಚಮಚ ಆಹಾರ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ಯಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು.

ನೇರ ಕುಳಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಸೀಟ್ / ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ)

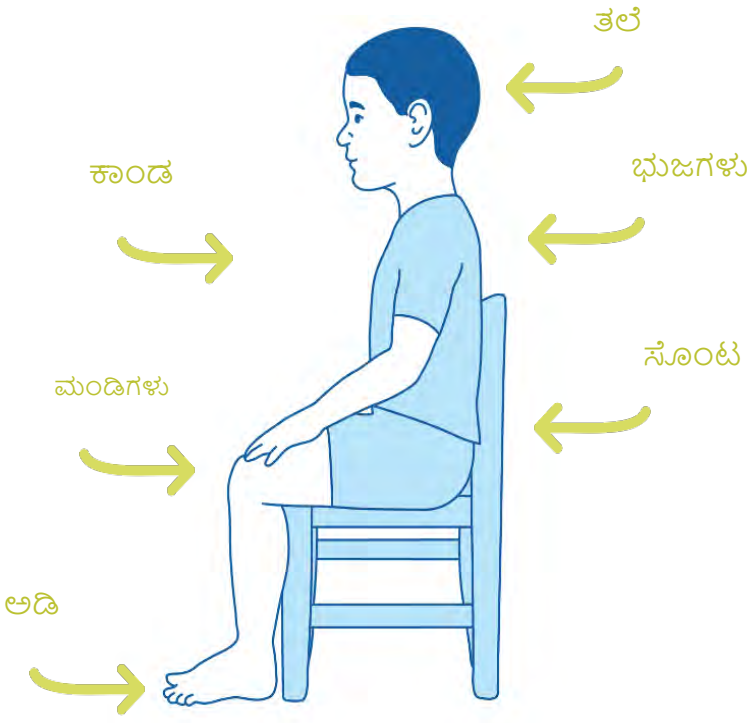


ಹೇಗೆ: ಮಗುವಿನ ಆಸನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬೇಕು. ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಬಳಸುವಿಕೆಯು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ; ಚಮಚ ಆಹಾರ, ಬೆರಳು ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ಯಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು.

24- 36ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ

24-36 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗು:
☐ ಸೊಂಟವನ್ನು 90-ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಲೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
☐ ದೇಹ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
☐ ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
☐ ತಲೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
☐ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
☐ ಪಾದವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮಗುವಿನ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಊಟದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ತಿನ್ನುವಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಸಮಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಈ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

① ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಿನ್ನುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಧಾರಿತ ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

② ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

③ 24-36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ನುರಿತ ಸ್ವಯಂ-ಫೀಡರ್ ಅಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ.



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

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಕುರಿತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಮತ್ತು ಬಲಶಾಲಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೂರನೇ ವರ್ಷದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ - ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನಾವು ಸರಳವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ನಾವಿನ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಅದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್, ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆ, ಊಟ,ಸ್ನಾನ, ಆಟ ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು

ಮಗುವಿನ ಮೋಟಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಎರಡನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ನೇರವಾಗಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರ ದಲ್ಲೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದೈಹಿಕ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಇದರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಗಳುಳ್ಳ ಆಟ	⇒ **ಪ್ಲೇ ಹೌಸ್:** ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಆಟದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. "ಮನೆ" ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ತೆವಳುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸಿ. ⇒ **ಚೆಂಡಿನಾಟ ಆಡಿ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು, ಉರುಳಿಸುವುದು, ಒದೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ⇒ **ಸಾಸರ್ ಪ್ಲೇ:** ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಸಾಕರ್ ಗುರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲಿಗೆ ಒದೆಯುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ⇒ **ಬಲೂನ್ ಆಟ:** ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಒದೆಯಿರಿ, ಟಾಸ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪಂಚ್ ಮಾಡಿ. ⇒ **ಕಾಂಗರೂ ಜಿಗಿತ:** ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಸ್ತುವನ್ನು "ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಲು" ಎಂದು ಇರಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ಜಿಗಿಯಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ **ಹೊರಗಿನ ಆಟ:** ಚೆಂಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಮತ್ತು ಇಳಿಜಾರುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ

	ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಏರಿಸಿ (ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ) ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ಓಟ, ಜಿಗಿತ ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ. ⇒ **ವ್ಯಾಗನ್ ಸವಾರಿ:** ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಗನ್ ತುಂಬಲು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಳೆಯುವ ಅಥವಾ ತಳ್ಳುವ ಸವಾರಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ.. ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ / ಹಗ್ಗ ಕಟ್ಟಿದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೂ ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ⇒ **ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಿಕೆ:** ಈ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವಿಕೆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ⇒ **ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ:** ಮಗುವು ನಡೆಯುವ , ತೆವಳುವ, ಜಿಗಿಯುವ, ಮತ್ತು ಓಡುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲಿ. ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ	⇒ **ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಪಾರ್ಟಿ:** ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ⇒ **ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಡಿ.:** ಹಾಡನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಹಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾಳ ಹಾಕಿ. ⇒ **ಸಂಗೀತ ಮೇಳಮಾಡಿ:** ಆಟಿಕೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಮಡಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳಂತಹ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಗೀತವನ್ನು (ಅಲುಗಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವ) ಆನಂದಿಸಿ.
ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈ ಆಟ	⇒ **ಸುರಿಯುವ ಆಟ:** ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕಪ್‌ಗೆ ಅಥವಾ ಪಿಚರ್‌ನಿಂದ ಕಪ್‌ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಸುರಿಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಒಣಗಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಮರಳು, ನೀರು, ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಬೀಜಗಳು, ಬಂಡೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ⇒ **ಟೇಬಲ್ ಸಮಯ:** ಆಟವಾಡಲು (ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಪಜಲ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ), ಕಲಾಕೃತಿಗಳು (ಸ್ಕ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಡ್ರಾಯಿಂಗ್, ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಮಡಿಸುವಿಕೆ) ಕುರ್ಚಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಟೇಬಲ್, ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಬ್ಲಾಕ್ ಸಮಯ:** ಮೋಜಿನ ಸ್ಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳಿ. ದೊಡ್ಡ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ರಾಶಿ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ⇒ **ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್: ವಸ್ತುಗಳನ್ನು** ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಆಟ ಆಡಿ. ವಸ್ತುಗಳು: ಮೃದುವಾದ ಚೆಂಡುಗಳು, ಸಣ್ಣ ದಿಂಬುಗಳು, ಹುರುಳಿ ಚೀಲಗಳು, ಉಣ್ಣೆ ತುಂಬಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ⇒ **ಡಂಪ್ ಮತ್ತು ಭರ್ತಿ:** ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ. ಇದೊಂದು ಮೋಜಿನ ಡಂಪಿಂಗ್ ಆಟ. ಶೂಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ರಟ್ಟಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಟಪ್ಪರ್‌ವೇರ್ ಮತ್ತು ಬಕೆಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ⇒ **ಕಲಾ ಸಮಯ: ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು,** ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಮೋಜಿನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ:** ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ / ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಹೇಳಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡಲು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಓಟ, ಜಿಗಿತ ಮತ್ತು ಕ್ಲೈಂಬಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಚಲನೆಯ ಸಮಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಟ. ಮಗು ಆಟ ಆಡುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ, ಆಟವು ಮಗುವಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಮರ್ಥನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಲವಾದ ಮಿದುಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಇದರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು	⇒ **ಕಥೆಯ ಸಮಯ:** ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಶು ಪ್ರಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು (“ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?”) ಮತ್ತು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ. ⇒ **ಸಂಗೀತ ಸಮಯ:** ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಡುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೋಜಿನ ಹಾಡನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ⇒ **ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯ:** ಮಗು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಆಕಾರಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪದಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ ಜನರನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಪ್ಲೇಟೈಮ್:** ನಟಿಸುವ ಆಟದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ. ಗೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ, ಟೀ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಟಿಸಿ, “ಅದು ಮಗುವಿನ ಮನೆ ಎಂದು ಆಡಿ ಅಥವಾ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೋಜಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ⇒ **ಡ್ರೆಸ್ ಅಪ್ ಸಮಯ:** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಡುಪುಗಳು, ಶರ್ಟ್‌ಗಳು, ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಗಳು, ಬೂಟುಗಳು, ಟೋಪಿಗಳು, ಶಿರೋವಸ್ತ್ರಗಳು, ಕೈಗವಸುಗಳು, ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡ್ರೆಸ್-ಅಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನೀಡಿರಿ. ⇒ **ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮಯ:** ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಣಿಸಿ - ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಣೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು, ಬೂಟುಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ⇒ **ವಿಂಗಡಿಸುವ ಸಮಯ:** ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಡಂಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಭರ್ತಿಗಾಗಿ ರಾಶಿಗಳು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಜಿನ ವಿಂಗಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟ ಆಡುವಿಕೆ	⇒ **ಮಗು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ :** ಅದರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ- ಮತ್ತು ಅದರ ಮುನ್ನಡೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಮಗುವು ಅವರ ಆಟವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಕಾರುಗಳು / ಟ್ರಕ್‌ಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪಜಲ್‌ಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಜೇಡಿಮಣ್ಣು, ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ಉಪಕರಣಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಡೈನೋಸಾರ್‌ಗಳು, ಹುಲಾ ಹೂಪ್ಸ್, ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಟ್ರ್ಯಾಂಪೊಲೈನ್, ಬಾಲ್ ಪಿಟ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಟರಿ ದೀಪಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆನಂದಿಸುತ್ತವೆ.



ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿನ ಸಂವಹನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	*ವಿವರಣೆ*
ಆಟ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ	⇒ **ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ:** ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಮಾತನಾಡಿ, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ . ತಮಾಷೆಯ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ. ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು "ಚೇಸ್," "ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹುಡುಕುವುದು" ಅಥವಾ "ಸೈಮನ್ ಸೇಸ್" ನಂತಹ ಸರಳ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಮಗುವಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಿಕೆ	⇒ **ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ.:** ಮಗುವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಮಸಾಜ್ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಹಾಡು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ ⇒ **ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ:** ಹೊಸ ದಿನಚರಿಗಳು, ಘಟನೆಗಳು, ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಚಿತ್ರ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ⇒ **ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಿಕೆ:** ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ("ನಿಮಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು ಬೇಕೇ?"). ⇒ **ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ

	ಮಾಡಲು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳು	⇒ **ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ:** ಮಗು ಹೇಳುವ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳು, ನಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಫೀಡಿಂಗ್, ಪ್ಲೇ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು. ಮುಟ್ಟುವುದು. ⇒ **ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ:** ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಆಟದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪದೇ ಪದೇ ಸರಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (“ನನ್ನ ಸರದಿ,” “ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ,” “ನನಗೆ ತಿರುವು ಸಿಗಬಹುದೇ?” “1 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ.”).
ನಿರಂತರ ಆರೈಕೆ	⇒ **ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ:** ಮಗು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ, ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವವರ ಗುಂಪು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು



ಸಹಾಯಕ ಆರೈಕೆದಾರನಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದಿನವಿಡೀ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು. ಮಗುವಿನ ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

① ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಭವಿಸುವ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

② ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆಟ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಹ ಆಗುತ್ತದೆ

③ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಪಾಲಕರು ದಿನವಿಡೀಯ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.



ವಿಭಾಗ 2 | ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಹಳೆಯ ಮಗು: 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹಳೆಯದು

" ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಹಳ್ಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು"

ಆಫ್ರಿಕನ್ ಗಾದೆ

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

ವಿಭಾಗ 5.2: 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

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

ವಿಭಾಗ 5.4: ಉಟದ 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 ಮಗು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳ ಮಹತ್ವ:

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವರು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಚಲನಶೀಲತೆ, ಚುರುಕುತನ ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ದೃಢವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂಗಿದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. .



ಪ್ರತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಡೊಮೇನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಆಹಾರದ ಸಮಗ್ರ ನೋಟದ ಉದಾಹರಣೆ:

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರದೇಶ	ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು (ಕೌಶಲ್ಯಗಳು)
 ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕನಿದ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು.
 ಮೋಟಾರ್ | ಸಂವಹನ | ಅರಿವು | ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮಗುವಿಗೆ ಊಟದ ಸಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ದೃಷ್ಟಿ	ಆಹಾರವನ್ನು ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ತರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮಗು ಸಂತೋಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
 ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ | ಸಂವಹನ | ಆಲಿಸುವಿಕೆ	ಮಗು ತನ್ನ ಆರೈಕೆದಾರರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ("ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ಬೇಕಾ?") ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	ಮೋಟಾರ್	ಅರಿವು	ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ	ಮಗು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗ "ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ!" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.
ಸಂವಹನ|ಅರಿವು |ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ	ಮಗು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವಳು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. . ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಮೂಲ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ("ಕೌಶಲ್ಯಗಳು" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಬಳಸಿ ಅವರು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಯಾವಾಗ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಬಹುದು. . ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಊಟ ಸಮಯದಂತಹ ಸರಳ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಂತೋಷಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವರು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವಿದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲು ಈ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಆಟ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲಗಳು:,[24,26,31]

36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು:

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: 	⇒ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ ⇒ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ⇒ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಿಂಕ್, ಡಿಷ್ ವಾಷರ್, ಬಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ⇒ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಂವಹನ: 	⇒ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ⇒ ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ ಹೇಳಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ⇒ ಬಹು ಪದಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಮೋಟಾರ್: 	⇒ ತೆರೆದ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಫೀಡ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಒಂದು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ⇒ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
ಅರಿವು: 	⇒ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ⇒ 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: 	⇒ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಕಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ⇒ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ / ಬರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಓದಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
ಆಲಿಸುವಿಕೆ 	⇒ ಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಪದಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತುಗಳು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಇತರರು ಹೇಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಗು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

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

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅದರ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. "ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು" ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಮಗು ತಿನ್ನುವಾಗ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಆಹಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

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

ವಯಸ್ಸು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
36 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು	o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಯಾಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು o ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು o ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಕನಿಷ್ಠ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು o ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು

36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದು ಅವರನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈಗ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈಗ ಬೆರಳುಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ಸ್ಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ- ಆದಾಗ್ಯೂ ಕಡಿಮೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲನೆದಾರರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಪ್, ಸ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಕಪ್‌ಗಳು, ಸ್ಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಯಶಸ್ವಿ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ತೆರೆದ ಕಪ್‌ಗಳು, ಸಿಪ್ಪಿ ಕಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತೂಕದ ಕಪ್‌ಗಳು. ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.



ಸ್ಪೂ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ[30]

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪೂನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ಪೂಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಅನುಭವ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ, ಉದ್ದ, ಕಿರಿದಾದ, ದಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯ ಸ್ಪೂಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದೆ. ಸ್ಪೂನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ (12 ತಿಂಗಳ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಒಣಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪೂ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮಗುವಿನ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆರೈಕೆದಾರನ ಪಾತ್ರವು ಮಗುವಿನ ನಿರಂತರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂಗಳಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ದ್ರವಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಘನ ಆಹಾರಗಳು



36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಘನ ಆಹಾರಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅವರು ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ (6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ) ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮೋಟರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ಸರಾಸರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು 2-3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ 36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 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 ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ/ ರುಚಿ ನೋಡುವ ಮೊದಲು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾದಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅವರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನುವಿಕೆ

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 24-36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಮೆಚ್ಚದ ತಿನ್ನುವ ಹಂತವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 7-8 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅರಿವಿನ (ಮೆದುಳಿನ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಸ್ಫೋಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು, 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದು ಹೊಸ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು *20-ಪ್ಲಸ್* ಬಾರಿ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು , ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಘನ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 1, 2 ಮತ್ತು 3 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೆಚ್ಚದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 4 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ, ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಈಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಕರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರ ತಾವೇ ತಿನ್ನುವಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

② ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪೂನ್‌ಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಿಂದ ಆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು..

③ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ವಿಭಾಗ 5.3: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ:36 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮಹತ್ವ

ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ/ಇರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿಸಿದರೇ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಬಹುದು.



ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ✓ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯೋಚಿತ ಆಹಾರ
- ✓ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ
- ✓ ಯಶಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ✓ ಸುಧಾರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ
- ✓ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ✓ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಮಯವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ

ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ∅ ಅಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸಮಯ
- ∅ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು
- ∅ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯಶಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ∅ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ
- ∅ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ∅ ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ
- ∅ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ
- ∅ ಆಹಾರ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ ಹೋರಾಟವಾಗಬಹುದು

- ∅ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಕಳಪೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.



ವಿಭಾಗ 5.3: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ:36 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 2.3 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಈ ವಿಭಾಗವು 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತರು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ಇದೆಯೇ?
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೇ?
- ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೇ?
- ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡರ್ / ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಆರೈಕೆದಾರನು ಚದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೋಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ.



ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಇತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು:

① *ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು?* ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಶನ್, ದಿಂಬುಗಳು ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಕಾಲು, ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಂಬಲಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

② *ಮಗು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಆಗಿದೆ?* ದುರ್ಬಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

③ *ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ??* ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ವಯಂ ತಿನ್ನಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

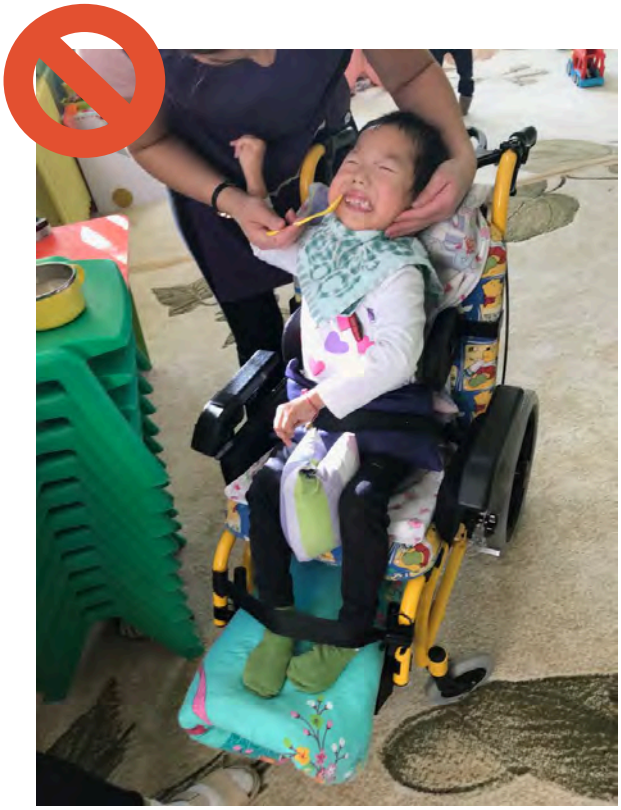
④ *ಮಗು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ ?* ಮಗು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

⑤ *ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಅಥವ ಇಲ್ಲವೇ?* ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

⑥ *ಮಗು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?* ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆಯು ಮಗು ಕಳಪೆ ಪೋಷಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ (ಚೇರ್‌ನಲ್ಲಿ) ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ





ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಹೆಡ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ
- ಕಾಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಟ್ರೇ ಸೂಕ್ತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ

ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನ

- ಮಗುವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಸೊಂಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತದೆ
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ
- ಪಾದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಮುಂಡವನ್ನು ತಿರುಚಲಾಗಿದೆ
- ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೇ ಇಲ್ಲ

ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದುದನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು: ತಿನ್ನುವುದು

ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳು

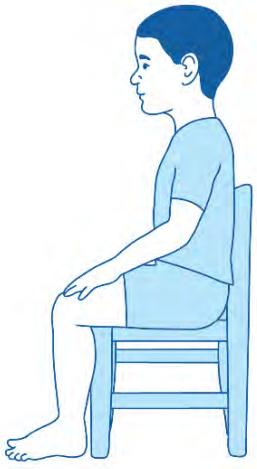
36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಕುರ್ಚಿ / ಆಸನ ಮತ್ತು ಟೇಬಲ್ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. (ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಟೇಬಲ್‌ಗಳು, ಟ್ರೇಗಳು ಮತ್ತು ಇಟ್ಟ ಮೆತ್ತೆಗಳು). ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರೈಕೆದಾರರು "ಸರಿಯಾದ ದೇಹರಚನೆ" ಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು."

ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ (ಮಗುವಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ / ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ(

ಹೇಗೆ: ಮಗುವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಆಸನ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಆಹಾರ, ಕಪ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬೇಕು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಃ ಕಪ್‌ನಿಂದ , ಸ್ಪ್ರಾ ನಿಂದ ಕುಡಿಯಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.



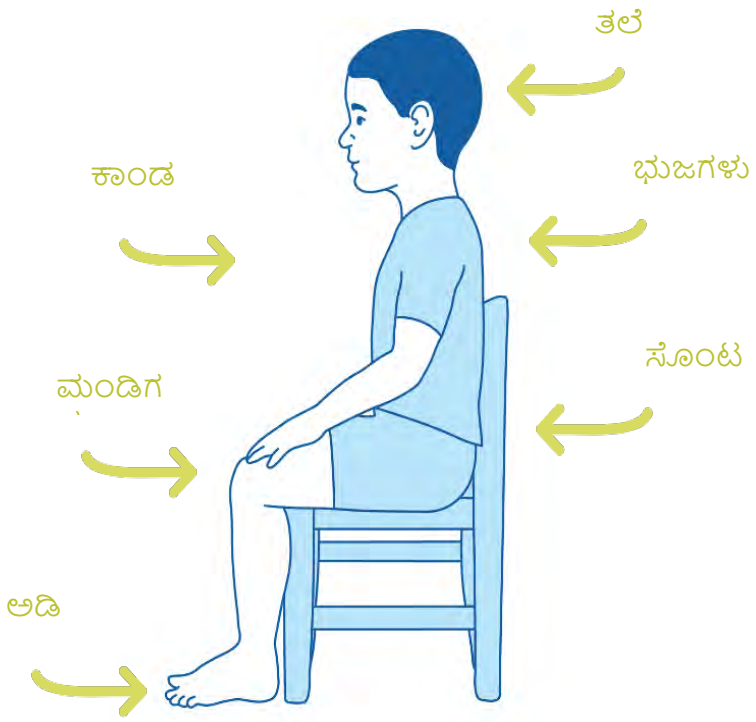




ಆಸನ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಬಳಸುವುದು ಆಹಾರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

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 ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
☐	ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
☐	ತಲೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
☐	ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
☐	ಕಾಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಎದುರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.



ಈ ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

ಊಟದ ಸಮಯವು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. 36 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಿಂದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರಕುವ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

② ಊಟದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ.

③ 36 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬಹುದು.



ವಿಭಾಗ 5.4: ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ: ಮಗು 36 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಜೀವನದ ಮೊದಲ 36 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಲಾಗದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು, ಇತರರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ನಿಶ್ಚಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗವು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸರಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಅದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸಮಯ, ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ / ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳಿಸುವ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಡಯಾಪರ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾನದ ಸಮಯ, ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವಾಗ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಮಾಡುವಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕಾಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅವಳ ಸರದಿ.

ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು

ಮಗುವಿನ ಮೋಟಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸ. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅದರ ಮೆದುಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಿದಂತೆ. ಉತ್ತಮ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಟಾರ್ (ದೈಹಿಕ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯ ಆಟ	⇒ **ಚೆಂಡಿನಾಟ ಆದಿ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು, ಉರುಳಿಸುವುದು, ಒದೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಅಥವಾ ಮೋಜಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಆಟ ಆಡಲು ಬಿಡಿ. ⇒ **ಕಾಂಗರೂ ಜಿಗಿತ:** ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಲಿನಂತೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಾಪ್ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ **ಹೊರಗಿನ ಆಟಗಳು:** ಚೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ). ಓಟ, ಜಿಗಿತ, ಕ್ಲೈಂಬಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಯಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ⇒ **ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು:** ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನಡೆಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನುಮತಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಯಾರು ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ⇒ **ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ:** ಅಂಬೆಗಾಲು ಇಡುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ	⇒ **ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡಿ:** ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ⇒ **ಹಾಡು ಆಡಿ:** ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡು ಹಾಡುತ್ತಾ ನರ್ತಿಸಿ. ⇒ **ಸಂಗೀತ ರಚಿಸಿ. :** ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಗೀತ ಪರಿಕರ ಮಾಡಿ. ಪಾತ್ರೆ, ಬಕೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಚಮಚೆಯಿಂದ ಬಾರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಟಿಕೆ ಉಪಕರಣಗಳು, ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳಂತಹ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಗಿಟಾರ್, ಪಿಯಾನೋಗಳು, ಡ್ರಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ಘಂಟೆಗಳಂತಹ ನೈಜ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಗೀತವನ್ನು (ಅಲುಗಾಡುವ ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವ) ಆನಂದಿಸಿ.
ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಆಟ	⇒ **ಟೇಬಲ್ ಸಮಯ :** ಆಟವಾಡಲು ಕುರ್ಚಿಗಳು (ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಪಜಲ್ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ), ಕಲಾಕೃತಿಗಳು (ಸ್ಕ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್, ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಡ್ರಾಯಿಂಗ್, ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಮಡಿಸುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಕೆಲಸ (ಬರವಣಿಗೆ, ಗಣಿತ) ದೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಟೇಬಲ್, ಬಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಬ್ಲಾಕ್ ಸಮಯ:** ಮೋಜಿನ ಸ್ಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟವರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ⇒ **ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್: ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲಾಂಡ್ರಿ** ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವ ಆಟ ಆಡಿ. ವಸ್ತುಗಳು ಮೃದುವಾದ ಚೆಂಡುಗಳು, ಸಣ್ಣ ದಿಂಬುಗಳು, ಹುರುಳಿ ಚೀಲಗಳು, ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ⇒ **ಕಲಾ ಸಮಯ:** ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಮೋಜಿನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯಕರು:** ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ / ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ತಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸುವುದು, ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವುದು, ಊಟಕ್ಕೆ ನೀರು ಇಡುವುದು, ಗುಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿ.



ಹಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ದೈನಂದಿನ ಹೊರಗಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಓಡಬಹುದು, ನೆಗೆಯಬಹುದು, ಸ್ಲೈಡ್ ಮಾಡಬಹುದು, ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಆಟವಾಡಬಹುದು.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವಿಕೆ

ಮಗುವನ್ನು ಆಟ ಆಡಲು ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಟ! ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು	⇒ **ಕಥೆ ಸಮಯ:** ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಶು ಪ್ರಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ("ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?") ಮತ್ತು ಕಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿ. ⇒ **ಸಂಗೀತ ಸಮಯ:** ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಡುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೋಜಿನ ಹಾಡನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ⇒ **ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯ:** ಮಗು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಆಕಾರಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪದಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ ಜನರನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಆಟದ ಸಮಯ:** ನಟಿಸುವ ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಗೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ, ಟೀ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಟಿಸಿ, "ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೋಜಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ⇒ **ನಾಟಕವನ್ನು ನಟಿಸಿ:** ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ಲೇಹೌಸ್, ಅಂಗಡಿ, ಫಾರ್ಮ್ ಅಥವಾ ದೋಣಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳಾಗಿ. ⇒ **ಡ್ರೆಸ್ ಅಪ್ ಸಮಯ:** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡ್ರೆಸ್‌ಅಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿರಿ (ಉಡುಪುಗಳು, ಶರ್ಟ್‌ಗಳು, ಪ್ಯಾಂಟ್, ಬೂಟುಗಳು, ಟೋಪಿಗಳು, ಶಿರೋವಸ್ತ್ರಗಳು, ಕೈಗವಸುಗಳು, ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳು, ವೇಷಭೂಷಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ)ಿ್ ⇒ **ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಮಯ:** ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಣಿಸಿ - ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು, ಬೂಟುಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು ಎಣಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ⇒ **ವಿಂಗಡಿಸುವ ಸಮಯ:** ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಗಬಲ್ಲದು.
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟದ ಸಮಯ	⇒ **ಮಗು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಅದರ ಮುನ್ನಡೆ ಅನುಸರಿಸಿ:** ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ: ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು, ಚೆಂಡುಗಳು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಭಕ್ಷ್ಯ ಗಳು, ಗೊಂಬೆಗಳು, ಕಾರುಗಳು / ಟ್ರಕ್‌ಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪಜಲ್‌ಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇ-ಕ್ಲೇ ಅಥವಾ ಜೇಡಿಮಣ್ಣು, ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ಉಪಕರಣಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಡೈನೋಸಾರ್ ಗಳು, ಹುಲಾ ಹೂಪ್ಸ್ , ಬಾಲ್ ಹೊಂಡಗಳು, ಬ್ಯಾಟರಿ ದೀಪಗಳು, ಕೋಟೆಗಳು, ಡೇರೆಗಳು, ಆಟಿಕೆ ಪರಿಕರಗಳು, ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರದ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೈಸಿಕಲ್, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಬೋರ್ಡ್ ಆಟಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾಳೆ.



ಸಂವಹ ನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಂವಹನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ವಿವರಣೆ (ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಆಟ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ	⇒ **ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.:** ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಮಾತನಾಡಿ, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಓದಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿ. ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	⇒ **ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಸಿ:** ಮಗುವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ, ರಾಕಿಂಗ್, ಸ್ವೇಯಿಂಗ್, ಬೌನ್ಸ್, ಪ್ಯಾಟಿಂಗ್, ಮಸಾಜ್, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತದಂತಹ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಿ. ⇒ **ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ:** ಹೊಸ ದಿನಚರಿಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಚಿತ್ರ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ⇒ **ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಿಕೆ:** ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ: "ನಿಮಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಕ್ಗಳು ಬೇಕೇ?" ⇒ **ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: “ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳದೆ ನಿನ್ನ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಿನಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತದೆ.”

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳು	⇒ **ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ :** ಮಗು ಹೇಳುವ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಗುವುದು. ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ. ಊಟದ ಸಮಯ, ಆಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಪ್ಪುಗೆ, ಮಸಾಜ್, ಕುಸ್ತಿ. ಇತ್ಯಾದಿ. ⇒ **ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ:** ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪದೇ ಪದೇ ಸರಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (“ನನ್ನ ಸರದಿ,” “ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ,” “ನನಗೆ ತಿರುವು ಸಿಗಬಹುದೇ?” “1 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ.”).
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರೈಕೆ	⇒ **ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ:** ಮಗು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು, ಹಿತವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.



ಹುಡುಗರ ಗುಂಪು ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು.

ಮಗುವಿನ ಊಟದ ಸಮಯ, ಆಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದಿನವಿಡೀ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಆರೈಕೆದಾರನ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ ಎಂದ್ ಆರೈಕೆದಾರನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕ್ಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು.

ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

① ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ವಯಂ ತಿನ್ನಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

② ದೈನಂದಿನ ಚಲನೆ, ಆಟ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ.

③ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಕರು ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭಾಗ 3: ವಿಶೇಷ ಜನರು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಬೆಂಬಲ

ಅಧ್ಯಾಯ 6: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 6.2: ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 6.3: ಊಟದ ಹೊರತಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 7: ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 7.1: ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು
- ⇒ ವಿಭಾಗ 7.2: ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಂತಿಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 8: ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ: ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

- ⇒ ವಿಭಾಗ 8.1: ಸಂವಹನದ ಮಹತ್ವ
- ⇒ ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು



ಭಾಗ 3 | ಅಧ್ಯಾಯ 6

ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳೊಂದಿಗಿನ ಮಗು

"ನಾವು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನಾವು ಮಕ್ಕಳೊಂ

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆವಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ವಿಭಾಗ 6.2: ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತನದ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು.

ವಿಭಾಗ 6.3:: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 6.1: ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆವಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು.

ವಿಕಲಾಂಗತೆ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.

ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನನ್ಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಳಜಿಯು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಮೀರಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಆರೈಕೆದಾರರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಗಮನ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಅಗತ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು/ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

“ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳು” ಅಥವಾ “ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ” ಎಂದರೇ:

① ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

② ಇದರಿಂದಾಗ ಮಗುವು ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ.

③ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ , ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಥವಾ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಥಿತಿ.

ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳು

- ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ
- ಕಿವುಡ / ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲ
- ಜಠರಗರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಅಧಿಕ ತೂಕ / ಬೊಜ್ಜು
- ತೀವ್ರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- ಹೃದಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು
- ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳ
- ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
- ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್
- ಅಕಾಲಿಕ ಶಿಶು ಜನನ/ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿನ ಜನನ
- ಸ್ಪಿನಾ ಬೈಫಿಡಾ
- ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅನೇಕ ವಿಕಲಾಂಗತೆಗಳು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜನನದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಆನುವಂಶಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು ಸಹ ಇವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರತಿ ಮಗು ಅನನ್ಯ ವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಅವರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



ವಿಭಾಗ 6.2: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅದರ ಇಡೀ ದೇಹದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಇದ್ದಾಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಭಾಗವು ಹಲವಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಲ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಸವಾಲುಗಳು ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:

① ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
② ಹೃದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
③ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ
④ ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳ
⑤ ಕಿವುಡ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ
⑥ ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
⑦ ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
⑧ ಅಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿನ ಜನನ
⑨ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು

ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆವಿರುವ ಹುಡುಗಿ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಾಗ ತಾನೇ ಸ್ವಯಂ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.





ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಆಟಿಸ್ಮ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ [32]

ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (ಎಎಸ್ ಡಿ) ಎಂದರೇನು?

ಎಎಸ್‌ಡಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆ, ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಎಸ್‌ಡಿ ಒಂದು "ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್" ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸವಾಲುಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಸವಾಲುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎ ಎಸ್ ಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.::

- ಪುನರಾವರ್ತಿತ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು
- ತಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ನಡುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಸಂವೇದನಾ ಸವಾಲುಗಳು
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ, ಮನೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಸಂವಹನದ ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದು (ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಸಾಧನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಈ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಎಎಸ್‌ಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

① ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಅಗಾಧ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ಮೋಟಾರು ಯೋಜನೆ ತೊಂದರೆಗಳು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

③ ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತುಂಬುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

④ ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಹಾರವನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಸೇವಿಸುವುದು	o ಹೊಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳು o ಕಡಿಮೆ ಆದ ಆಹಾರದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೇ ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು.
ಮೌಖಿಕ ಯೋಜನೆ ಸವಾಲುಗಳು	o ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
ಸಂವೇದನೆ ಸವಾಲುಗಳು	o ಮಗು ತಿನ್ನುವ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಹಾರಗಳು o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸುವಾಸನೆ, ತಾಪಮಾನ, ವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳು. o ಕೆಲವು ಕಪ್ಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಪ್ಲೇಟಗಳು, ಫೀಡರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳು. o ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಪರಿಸರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವುದು. o ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಜಠರುಗರಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು	o ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು - ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಕಳವಳಗಳು	o ಅನುಚಿತ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ, ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ.

ಹೃದಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು



ಹೃದಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು

ಎಂದರೇನು?

ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯವು ಕೆಲವು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಈ ಹೃದಯವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು.

ಹೃದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿದ್ದೆಯ ಭಾವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ
- ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸವಾಲುಗಳು
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವುದು
- ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಉಗುರುಗಳ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಹೃದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

1. ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಲ ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ).
3. ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಹೀರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
4. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೀರುವಿಕೆ, ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
5. ವೇಗವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ (ಆಹಾರ) ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿದ್ರೆ	o ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ o ಹಿರಿಯ ಮಗು ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಸೇವನೆ	o ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ o ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಳಪೆ ಸಮನ್ವಯ o ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ತನಪಾನ, ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿ o ಅತಿಯಾದ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ದುರ್ಬಲ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬಹುಶಃ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) o ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮೌಖಿಕ ಆದ್ಯತೆ	o ಘನ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. o "ಗಟ್ಟಿಯಾದ" ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ "ಸುಲಭ" (ಮೃದುವಾದ) ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. o ದ್ರವಗಳು, ಆಹಾರಗಳು ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಕಳಪೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ	o ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೌಖಿಕ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಂಭವನೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ (ಸಿ ಪಿ)

ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಎಂದರೇನು?

ಸಿ.ಪಿ ಎನ್ನುವುದು ಮೆದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುವ ಮೊದಲು, ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಿ.ಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸವಾಲುಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಸವಾಲುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸಿ.ಪಿ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಹದಗೆಡಬಾರದು.ಹೀಗಾಗಿ ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಸಿ.ಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಿಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವಿನ (ಆಲೋಚನೆ / ಮಾನಸಿಕ) ವಿಳಂಬವಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಸಿ.ಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು, ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ (ಕಠಿಣ, ಒಣ ಮಲ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಲಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ), ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲತೆ (ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೊರತೆ), ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಸಂವಹನದ ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ (ಚಿತ್ರಗಳು, ಸಾಧನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಸಿ.ಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:



① ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ನಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಸೀಮಿತ ಚಲನೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟ, ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು.

② ಕಳಪೆ ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟ.

③ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ (ಆಹಾರ) ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಮಗು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ನಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

④ ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ತಡವಾದ ಪರಿಚಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು	o ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ವಿಳಂಬ (ನಿಧಾನ) ಮಾಡುವುದು. o ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಧ್ವನಿಯ ತೇವವಾಗುವ ಧ್ವನಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ o ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳು
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯವು 30 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ತುಟಿಗಳು, ಕೆನ್ನೆ, ದವಡೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಚಮಚಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಲು / ಕುಡಿಯಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಲು ತೊಂದರೆ o ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು o ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗಿದೆ
ದೈಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು	o ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ವಿಸ್ತೃತ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ (ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದುಳಿದ, ಬದಿಗಳಿಗೆ) ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸವಾಲಿನದ್ದು ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ o ತೋಳುಗಳು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್ ಸ್ವಯಂ -ಆಹಾರವನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು
ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳು	o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ (ಸಂಕೋಚನಗಳು) ಕಾರಣವಾಗುವ ತಾಪಮಾನಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ o ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ (ಸಂಕೋಚನಗಳು) ಕಾರಣವಾಗುವ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದ್ರವಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. o ಘನ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ o ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮೆದುವಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. o ದ್ರವ ಮತ್ತು ಘನಆಹಾರಗಳು ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂದು ಅವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. o ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ.
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಳವಳಗಳು	o ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ.

ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳ (ಸಿಎಲ್ / ಪಿ)



ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳ ಎಂದರೇನು?

ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳ ಎರಡೂ ಮುಖದ ಜನ್ಮ ದೋಷಗಳಾಗಿವೆ. ಮಗುವು "ಸೀಳು" ಇರುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ತುಟಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಛಾವಣಿಯಲ್ಲಿ (ಅಂಗುಳ) ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೀಳು ತುಟಿ, ಸೀಳು ಅಂಗುಳ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಇರಬಹುದು. ಸೀಳು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ:

- ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆ (ಮಾತು ಅಥವಾ ಭಾಷಾ ವಿಳಂಬ)
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲತೆ (ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೊರತೆ)
- ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು (ಹಲ್ಲುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು)
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಿವಿ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟತೆ



ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಸಿಎಲ್ / ಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:



① ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳಬಹುದು. ಬಾಟಲಿಗಳು / ಚಮಚಗಳು / ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರ ಎಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

② . ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಆಹಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೋವು / ಮುಖದ ವಿಧಾನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

③ ಸೀಳು ತೆರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಹೀರುವಿಕೆಯು ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಹೀರುವಾಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

④ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ (ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ಅಸಹಜತೆಗಳು ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

⑤ ಆಹಾರ / ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಳು ತೆರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಅಸಮರ್ಥ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ/ಅಸ್ತವಸ್ಥ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	o ಸೀಳು ತೆರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಹೀರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಹಾಲು ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ. o ಅಸಮರ್ಥ ಹೀರುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಫೀಡ್‌ಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು. o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ದ್ರವಗಳು ಅಥವಾ ಆಹಾರಗಳು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತವೆ o ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.
ಹೆಚ್ಚಿದ ಆಪಾಯ	o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಗ್ಯಾಗ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು o ಫೀಡ್‌ಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರದ ತೇವ ಧ್ವನಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ-ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವನೀಯ ಚಿಹ್ನೆ o ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳು ವಾಯುಮಾರ್ಗದ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸಬಹುದು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ o ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳು
ದೀರ್ಘವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯಗಳು 30 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಲು, ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ o ಇತರ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ತೊಂದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು. o ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗುವಿಕೆ
ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳು	o ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಮೆದುಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. o ದ್ರವ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳು ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. o ಪರಿಸರ, ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳು, ಚಮಚಗಳು ಅಥವಾ ಕಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀಡಿದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ.
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಳವಳಗಳು	o ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳ ಸಂಭವನೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಕಿವುಡತನ / ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ

ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ (ಎಚ್ ಒ ಎಚ್) ಎಂದರೇನು?

ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಕಿವುಡುತನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಎಚ್ ಒ ಎಚ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಸೌಮ್ಯ, ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಕಿವುಡ ಅಥವಾ ಎಚ್ ಒ ಎಚ್ ಆಗಿ ಜನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶ್ರವಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು::

- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಳಂಬಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬತೆ
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ತೊಂದರೆಗಳು
- ತಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು
- ಸಂವಹನದ ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು (ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಕಿವುಡ ಅಥವಾ ಎಚ್ ಒ ಎಚ್ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

① ಎತ್ತರದಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಅಗಾಧ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅಥವಾ ಸೀಮಿತ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ (ಶ್ರವಣ) ಇನ್ಪುಟ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

③ ದೃಷ್ಟಿ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಂತಹ ಇತರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ	o ಪರಿಸರದಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೃಶ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ o ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗುವಿಕೆ
ಇತರ ಸ್ಥಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳು (ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)	o ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು o ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ (ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಾನಿಕ ಸವಾಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಳವಳಗಳು	o ಆಹಾರದ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ.

ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದರೇನು?



ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂಬುದು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಆನುವಂಶಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು:

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಓರೆಯಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಸಣ್ಣ ಕಿವಿಗಳು, ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ (ದೊಡ್ಡದಾದ) ನಾಲಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಲಾಲಾರಸ, ಚಪ್ಪಟೆ ಮುಖದ ಪ್ರೊಫೈಲ್, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೈಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಕ್ರೀಸ್
- ನಿದ್ರೆಯ ಸವಾಲುಗಳು
- ನಿಧಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ (ಉಸಿರಾಟದ) ತೊಂದರೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಸಂವಹನದ ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು (ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಸಾಧನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

① ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

② ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ತಡವಾದ ಪರಿಚಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

③ ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್‌ದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು) ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನದಾಗಿದೆ. ಇದು ಊಟದ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

④ ವರ್ತನೆಯ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಗಮನ ಸವಾಲುಗಳು, ಇದು ಗಮನ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ "ಭಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವರ್ತಿಸುವುದು" ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ದೈಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು	o ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ /ಶಕ್ತಿಯು ಕುಸಿಯಲು ಅಥವಾ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ
ಅಸ್ತವಸ್ಥರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. o ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಳಪೆ ಸಮನ್ವಯ o ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿರಿದಾಗ ಮಗು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರಗಳು	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯವು 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ದುರ್ಬಲಹೀರುವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) o ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ) ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಕಳಪೆ ಅಗಿದು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು o ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗಿದೆ
ಮೋಟಾರ್ ಯೋಜನೆ ಸವಾಲುಗಳು	o ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲತೆ	o ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ತಿನ್ನಲು ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನುನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. o ಕೆಲವು ಮೆದು ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. o ಆಹಾರವು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಳವಳಗಳು	o ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ



ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (ಎಫ್ ಎ ಎಸ್ ಡಿ) ಮತ್ತು ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು 33



ಎಫ್ ಎ ಎಸ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಎಂದರೇನು?

ಎಫ್ಎಎಸ್ಡಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಗು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೇ ಜನಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಡ್ರಗ್ಸಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮಗುವು ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ಗೆ ಎಕ್ಸಪೋಸರ್ ಆಗುವುದು.ಈ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವನೆಗಳ ವಿಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎಫ್ಎಎಸ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಫ್ಎಎಸ್ಡಿ ಮತ್ತು ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಎಫ್ಎಎಸ್ಡಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸಣ್ಣ ತಲೆ, ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ನಡುವೆ ನಯವಾದ ರಿಡ್ಜ್, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ
- ನಿದ್ರೆಯ ಸವಾಲುಗಳು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಲು ತೊಂದರೆ
- ವರ್ತನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು (ಬಹಳ ಸಕ್ರಿಯ, ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟ)
- ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು (ಕಳಪೆ ನೆನೆಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕತೆ, ಕಡಿಮೆ ತೀರ್ಪು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ)
- ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮೂಳೆಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು
- ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು. ಈ ಸಂವೇದನಾ ಸವಾಲುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ಸುವಾಸನೆ, ಶಬ್ದಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ನಡುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯ ನಡುಕ
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ
- ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ, ಮನೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಎಫ್ಎಎಸ್ಡಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

① ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಹಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ತೊಂದರೆ.

② ಟೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ದೈಹಿಕ ವಿಳಂಬಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

③ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಸವಾಲುಗಳು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿದ್ರೆ	o ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಆಗಾಗ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವುದು. o ಮಗುವನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. o ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ.
ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಸೇವನೆ	o ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ o ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	o ಸ್ತನ ಪಾನ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ o ದುರ್ಬಲ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) o ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ o ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುವಿಕೆ.
ದೈಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು	o ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ. o ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಕುಸಿಯಲು ಅಥವಾ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ o ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್ ದೇಹ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಅತಿಯಾದ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸವಾಲುಗಳು	o ಕೆಲವು ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವುದು. ಗಾಢವಾದ ಬೆಳಕು, ಕೆಲವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳು. o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸುವಾಸನೆ, ತಾಪಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. o ಮಗುವಿಗೆ ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ/ನೀರಡಿಕೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದು. o ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. o ಹೊಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಸವಾಲುಗಳು o ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ದುರ್ಬಲ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) o ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಗಮನವಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ) ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಅಸ್ತವಸ್ಥವಾಗಿ ಅಗಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಕ್ಕುವುದು
ನಿಧಾನ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪೋಷಣೆ ಕಾಳಜಿಗಳು	o ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು o ನಿಧಾನ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ?



ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ ಎಂದರೇನು?

ಮಗುವು 37 ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದರೇ ಅಂತಹ ಮಗುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮರಣಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜನನದ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಹಲವಾರು ಆನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು (ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದ ಎಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ನುಂಗುವ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮೊದಲು ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಆರಂಭಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕವು 2500 ಗ್ರಾಂ, 2.5 ಕೆಜಿ (5 ಪೌಂಡ್ 8 ಔನ್ಸ್) ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು:

- ನಿದ್ರೆಯ ಸವಾಲುಗಳು
- ಆರಂಭಿಕ ಜನನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಳಂಬ
- ವರ್ತನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು, ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವಿಕೆ
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವುದು
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ಅಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಸವಾಲುಗಳು ಇರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

① ಸೂಕ್ಷ್ಮ / ಎತ್ತರವಾದ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಹಿತದ ಅನುಭವ ಹೊಂದಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
② ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಕಾರಣ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಪಕ್ವತೆಯು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ, ಹೀರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನುಂಗುವಿಕೆಯಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಳಂಬತೆ ಅಥವಾ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
③ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವನ್ನು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ.
④ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಡೆಯುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಳುವುದು ಮಾಡುವುದು.
⑤ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ / ಉಗುಳುವುದು, ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿದ್ರೆ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವುದು o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ o ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯಾಸ ಆಗುವ ಕಾರಣ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ.
ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಸೇವನೆ	o ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟ ತಿನ್ನಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ o ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು
ದೀರ್ಘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯವು 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು
ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	o ಸ್ತನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆ o ದುರ್ಬಲಹೀರುವಿಕೆ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) o ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಡಿಬಿಡಿ o ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ o ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ನುಂಗುವುದು o ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಅಪಾಯ
ದೈಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು	o ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ ಕುಸಿಯಲು ಅಥವಾ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ o ಎತ್ತರದ ಟೋನ್ ದೇಹ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಅತಿಯಾದ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ದುರ್ಬಲ ಸಕ್ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ) o ಟೋನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ) ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು.
ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳು	o ಕೆಲವು ಪಾರಿಸಾರಿಕ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವುದು. o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಸುವಾಸನೆ, ತಾಪಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. o ಮಗುವು ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ/ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆ
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಳವಳಗಳು	o ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ ಸಂಭವನೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಳಂಬ ,ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಕ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದಾಗಿ

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಎಂದರೇನು?



ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇದ್ದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಾಗಿದೆ (ಕಾರ್ಟಿಕಲ್ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಅಸ್ಟಿಗ್ಮ್ಯಾಟಿಸಮ್, ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯಿಂದ ಜನಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರು ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. ಈ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು:

- ವಿಳಂಬವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈಹಿಕ, ಆರಂಭಿಕ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ
- ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರ ಮಾದರಿಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದ ಕಾರಣ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸವಾಲುಗಳು
- ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಪರಿಸರವನ್ನು/ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸವಾಲುಗಳು
- ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವಿಕೆ (ಬ್ರೈಲ್)

ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಏಕೆ?

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು ಇರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

① ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಅಗಾಧ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು (ಕಳಪೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿ, ಊಟಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯಲು ತೊಂದರೆ, ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ).

③ ಶ್ರವಣ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಂತಹ ಇತರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

④ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಸವಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಗಳು (ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುವುದು)
ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗಳು	o ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ . o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನಗಳ ಕುರಿತು ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. o ಕೆಲವು ಬಾಟಲಿಗಳು, ಕಪ್ಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ಬಲವಾದ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. o ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಮತ್ತು ರುಚಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. o ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು o ಆಹಾರ ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಸವಾಲುಗಳು	o ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗುವಿಕೆ
ದೈಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು	o ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ o ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆ (ಸ್ಪರ್ಶ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕತೆ) ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತೊಂದರೆ
ಇತರ ಸ್ಥಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳು (ಸಿಪಿ, ಎಎಸ್‌ಡಿ, ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟ, ಇತ್ಯಾದಿ)	o ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಂವೇದನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು. o ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ (ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಾನಿಕ ಸವಾಲುಗಳು
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಳವಳಗಳು	o ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವಿಳಂಬ ಪರಿಚಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ವಿಭಾಗ 6.3:ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ವಿಕಲಾಂಗ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

ಎಂತಹುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು, ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು. ಮಗುವಿನ ಸವಾಲುಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ - ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ . ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 2, 3, 4 ಮತ್ತು 5 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.





ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಸಲಹೆಗಳು:

ಸಲಹೆ 1:	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ನಡುವಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನವು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯದ ಕಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಾಗ ಬಲವಾದ ಮಿದುಳುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ದೈನಂದಿನ (ಆಗಾಗ್ಗೆ) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಸಲಹೆ 2:	ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. . ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
ಸಲಹೆ 3:	ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
ಸಲಹೆ 4:	ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಾವು ನೀಡುವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತೀಕರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
ಸಲಹೆ 5:	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ . ಊಟದ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.





ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು , ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

② ಊಟದ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ (ಆಗಾಗ್ಗೆ) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು). ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 7 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧವನ್ನು ನೋಡಿ.



ಭಾಗ 3 | ಅಧ್ಯಾಯ 7

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸ ವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸೋಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಯಾವ ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ”

ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಬುಲ್

ವಿಭಾಗ 7.1: ಫೀಡಿಂಗ್
ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು
ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ವಿಭಾಗ 7.2: ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು
ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಂತಿಮ
ಆಲೋಚನೆಗಳು



ವಿಭಾಗ 7.1 ಫೀಡಿಂಗ್ಸ ವಾಲುಗಳನ್ನುಎದುರಿಸಲುಸಾಮಾನ್ಯಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಫೀಡಿಂಗ್ಸ ವಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಸವಾಲುಗಳು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಆರೈಕೆದಾರರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ.ಈ ವಿಭಾಗವು ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸವಾಲುಗಳು ಹೇಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಹ ಇದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಫೀಡಿಂಗ್ಸ ವಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಗಳು:



ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು	
+ ಆಟಿಸಂಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು	+ ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು
+ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ	+ ಸೀಳುತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೀಳು ಅಂಗುಳ
+ ಕಿವುಡತನ ಅಥವಾ ಕೇಳುವಿಕೆಯ ಕಷ್ಟ	+ ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
+ ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು	+ ಜಠರ ಗರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
+ ಅಕಾಲಿಕ	+ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು
+ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್	+ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು



ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸವಾಲುಗಳು:

ಸವಾಲು 1 ಯಾವಾಗಲೂ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಫೀಡಿಂಗ್ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ

ಸವಾಲು 2 ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ

ಸವಾಲು 3 ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು

ಸವಾಲು 4 ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಸವಾಲು 5 ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು.

ಸವಾಲು 6 ಮಗು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗಿಯುವುದು

ಸವಾಲು 7 ವಿಶೇಷಮಗು: ಸೀಳುತುಟಿಮತ್ತು / ಅಥವಾಅಂಗುಳನ್ನುಹೊಂದಿರುವಮಗು

ಸವಾಲು 8 ವಿಶೇಷ ಮಗು: ಅವಧಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಸವಾಲು 9 ವಿಶೇಷ ಮಗು: ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜ್ ಆಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ (ಆಹಾರ ಸೇವನೆ) ಸವಾಲುಗಳು::

ಸವಾಲು 10 ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಗು

ಸವಾಲು 11 ಬಾಯಿಯ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು

ಸವಾಲು 12 ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು

ಸವಾಲು 13 ಕಚ್ಚುವುದುಮತ್ತು / ಅಥವಾಅಗಿಯುವುದರಲ್ಲಿತೊಂದರೆಇರುವಮಗು

ಸವಾಲು 14 ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು

ಸವಾಲು 1: ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಈ ಮಕ್ಕಳು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯಾವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.ಈ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದವರಾಗಿದ್ದು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಂತಹ ಸವಾಲು ಎದುರಾದಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅವರು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು (ಹೃದಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು), ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದವರು ಅಥವಾ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ತೂಕ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ
- ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು (ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ)
- ಹಾಲು ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆಮತ್ತು / ಅಥವಾಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆನುಂಗಲುತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
- ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವುದು.
- ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತುನಿಧಾನಗತಿಯತೂಕ ಏರಿಕೆ

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಮಗುವಿನ ಹಸಿವಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-1, 9L-2).
- ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು



- ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಹರಿವಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ) ಇರುವ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಸ್ಥಾನ



- 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ.
- ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3)
- ಸರಿಯಾದ ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡ್ ಮಾಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಫೀಡಿಂಗ್ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಶಾಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನುಬಳಸಿ. (ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಫೀಡ್ಮಾ ಡಿ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಫೀಡ್ಮಾಡಿ,
- ಗಾಢವಾದ ಕೊಠಡಿ (ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಲಿ).
- ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ಇದು ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವನ್ನುಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅವನನ್ನುಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ತೂಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.



ಸವಾಲು. 2: ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು: ಈ ಶಿಶುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅವಸರ/ಗಡಿಬಿಡಿ/ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವೆ ಇದೆ ಎಂದು ಬಾಟಲಿ ನೀಡಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಅವರು ಗಡಿಬಿಡಿ/ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.ದುರ್ಬಲವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಶಿಶುಗಳು ಅಥವಾ ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ ಅಥವಾ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಎಕ್ಸಪೋಜ್ ಆಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇದು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಏಕೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಈ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು (ಹೃದಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು), ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಶಿಶುಗಳು, ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಬಹುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ದೋಷವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ನರಗಳಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುವುದು.
- ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಕೋಲಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಬಾಟಲ್ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು
- ಹೆಚ್ಚಿದಚಲನೆ (ಸುತ್ತುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತುನಿಧಾನಗತಿಯತೂಕ
- ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟ



ಮಲಗಿರುವ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಶಿಶುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಮತ್ತು ಅವರು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ

- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಎರಡುಅಥವಾಮೂರುಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆನಿಯಮಿತವಾಗಿಮತ್ತುಆಗಾಗ್ಗೆಫೀಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನುನೀಡಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟುಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ, ಆಗಾಗ್ಗೆಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನುನೀಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು

- ವೇಗವಾಗಿಹರಿಯದಮೃದುವಾದನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ, ನಿಪ್ಪಲ್ ಮೇಲೆ 0,1 ಎಂದು ಬರೆದಿರುವ ನಿಪ್ಪಲ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧ 9 ಬಿ).
- ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಫಾಸಿಫೇಯರ್ ನೀಡಿ ಅನುಬಂಧ ಜಿ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಬಳಸಿ.

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮಗುವನ್ನುನಿಮ್ಮತೋಳುಗಳಲ್ಲಿತೂಗಾಡಿಸಿಅಥವಾಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮಗುವನ್ನುಕೈಮತ್ತುತೋಳುಗಳಿಂದಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿಅದುಆರಾಮಮತ್ತುಸ್ವಯಂ-ಹಿತಅನುಭವಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3) ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಬಹುದು.
- ಎತ್ತರದತೊಟ್ಟಿಲು, ಸೈಡ್-ಲೈಯಿಂಗ್ ಅಥವಾಅರೆ-ಒರಗಿದಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿಆಹಾರ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3).

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯಿಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ).
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಫಾಸಿಪೇಯ ಮಗುವಿನ ಬೆರಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ).
- ಶಾಂತವಾದ, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಲಯಬದ್ಧ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).



ಮಗುವುಸ್ವಸ್ಥಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಅದಕ್ಕೆಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಬಾಟಲಿಯನ್ನುಇಡಬೇಡಿ. ಮೊದಲುಮಗುವನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸಿನಂತರಬಾಟಲಿಯನ್ನುಇಡಿ. ಹೆಚ್ಚುಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ, ಶಿಶುಗಳುಹೆಚ್ಚುಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬಹುದುಮತ್ತುಆಹಾರವನ್ನುನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು.



<u>ನೆನಪಿಡಿ:</u> ಮಗುವು ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವ ಕುರಿತು ಹಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಅಳುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯುವುದು, ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಏರಿಸುವುದು, ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಮತ್ತುಮಗುವನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸಲುಸಹಾಯಮಾಡಿಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್ -2 ಮತ್ತು 9 ಕೆ

ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.





ಸವಾಲು. 3: ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದುಹೇಗೆ: ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳುಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವಮೊದಲುಕೆಲವೇನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನುಸೇವಿಸುತ್ತವೆ.ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ.ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಅಥವಾ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೆವಳುವುದು) ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನುಹಿಡಿಯಲುಚಿಕ್ಕವಿರಾಮಗಳನ್ನುನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ತೂಕ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ
- ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲಾರದು.
- ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ (ದುರ್ಬಲ ಹೀರುವಿಕೆ, ಸೋರುವ ದ್ರವಗಳು)
- ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು
- ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯನ್ನುಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವತೊಂದರೆ
- ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಯದಲ್ಲಿತ್ವರಿತಉಸಿರಾಟ
- ಬೇಗನೇ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತವೆ.
- ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ಗತಿಯತೂಕ

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಿ (60ಮಿಲಿ ಅಥವಾ 2ಔನ್ಸ್.).
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೇಸ್ ಮೀಲ್ಸ್ ಟ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ದಣಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೀರಲು ಸುಲಭವಾದ ಮೃದುವಾದ ನಿಪ್ಪಲ್ಬಳಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನಿಪ್ಪಲ್ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಅತಿವೇಗದ ಹರಿವು ಮಗುವನ್ನುಆಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನದ ಹರಿವು ಮಗುವನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3)
- ಎತ್ತರದತೊಟ್ಟಿಲು, ಸೈಡ್ ಲೈಯಿಂಗ್ ಅಥವಾಅರೆ-ಒರಗಿದಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವನ್ನುತಿರುಗಿಸಿಅಥವಾಮಗುವನ್ನುನಿಮ್ಮತೋಳುಗಳಲ್ಲಿಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವನ್ನು ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ3) . ಆಗ ಮಗು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗು ನಿಪ್ಪಲ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಪೆಸಿಫಿರ್ ಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಪ್ರೆಸ್-ಡೌನ್ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಾಟಲ್ಫೀಡಿಂಗ್ಪ್ರೆಸ್-ಡೌನ್ಟೆಕ್ನಿಕ್ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ಬಳಸಿಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನುಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ದವಡೆಮತ್ತುಚಿನ್ಬೆಂಬಲತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ಬಳಸುವಮೂಲಕಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ.
- ತುಟಿಮತ್ತುಕೆನ್ನೆಯಬೆಂಬಲತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ಬಳಸಿಬೆಂಬಲನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿನಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನಿಪ್ಪಲ್‌ನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಪ್ಪಲ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಗುವನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಅಥವಾಅವುಗಳಹರಿವನ್ನುಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ



ನೆನಪಿಡಿ: ಕೆಮ್ಮು, ಅಥವಾ ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಕೆ ನ್ನೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಯಿಂದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನುತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.



ನೆನಪಿಡಿ: ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುಗಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಣಿಯಬಹುದು. ಆಗ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂಚೆನಷ್ಟೇ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೆದು ಆಹಾರವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸವಾಲು. 4: ಹೀರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು:

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅವರು ಬಹಳ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಹೀರುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು . ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಾಲು ಹರಿಯುವಂತೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇ ರಬಹುದು. ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಮಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆಯು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಣಿಯಬಹುದು. ಈ ಶಿಶುಗಳು ಉತ್ತಮ ಹೀರುವಲಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಹೆಣಗಾಡಬಹುದು, ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಣಿದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಈನಿ ರ್ದಿಷ್ಟ ಸವಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು; ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಾಯುಟೋನ್ ಅಥವಾ ಫ್ಲಾಪಿಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಮಕ್ಕಳು (ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ); ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾದ ಅಥವಾ ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಳಂಬದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ನಿಪ್ಪಲ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟ
- ದುರ್ಬಲ ಹೀರುವಿಕೆ
- ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವ ತೊಂದರೆ
- ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ,ಕೆಮ್ಮುವುದು ಹೆಚ್ಚು
- ಅತಿಯಾದ ಇಳಿಮುಖ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಷ್ಟ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
- ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ತೂಕ



ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿತವಾಗಿರಲು ಥಾಸಥೇಯರ್ ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಪ್ರತಿ2-3ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡರೆ ಚಿಕ್ಕ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ (60ಮಿಲಿ ಅಥವಾ 2ಔನ್ಸ್. ಪ್ರತಿ 2ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹೀರುವಲಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪೇಸ್ಮೈಲ್ಸ್ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಸ್ತು



- ಮೃದುವಾದ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ ಅದು ದುರ್ಬಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹೀರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಹರಿವನ್ನು ನೀಡುವ ನಿಪ್ಪಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧ 9ಜಿ).
- ಮಗು ಹಾಲು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೂನ್ಯ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಂಬರ್ ಇರುವ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟಿಲು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವಿನ ಎದೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕಡೆಗೆಕೈಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).

ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗುವಿಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9ಜಿ).
- ಶಾಂತ, ಗಾಢವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಲಯ ಬದ್ಧ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9ಕೆ).
- ಬಾಟಲ್ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್- ಡೌನ್ಮತ್ತು ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ / ಸ್ಕ್ರೋಕಿಂಗ್ಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ಸಿಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ದವಡೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೆಂಬಲ ತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲನೀಡಿ
- ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಬೆಂಬಲ ತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಬಂಧ9 ಜಿ) ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ

ಸವಾಲು . 5: ಹೆಚ್ಚು ಕೆಮ್ಮುವ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಮಗು



ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಬಹುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗಿಯಬಹುದು.
ಈಶಿಶುಗಳುತಿನ್ನಲುಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲುಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಆಹಾರಸೇವಿಸುವಾಗ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸೇವಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
.ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್,
ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿಮುಂತಾದಸ್ನಾಯುಟೋನ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವಶಿಶುಗಳು, ಸೀಳುತುಟಿಮತ್ತು / ಅಥವಾಅಂಗುಳಿನಮಕ್ಕಳು, ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ಗೆ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು , ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು, ನರಅಭಿವೃದ್ಧಿವಿಳಂಬ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗಾಗಿಹೀರುವಿಕೆ-ನುಂಗುವಿಕೆ-ಉಸಿರಾಟವನ್ನುಸಂಯೋಜಿಸುವತೊಂದರೆ
- ದ್ರವಗಳನ್ನುನುಂಗಲು ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ಲಾಲಾರಸ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ
- ಅತಿಯಾದಡ್ರೋಲಿಂಗ್ಮತ್ತು / ಅಥವಾಬಾಯಿಯಿಂದದ್ರವದಸೋರಿಕೆ
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದುಮತ್ತುಬಾಟಲಿಯನಿರಾಕರಣೆ
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಮೊದಲುಮತ್ತು ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಗಡಿಬಿಡಿಅಥವಾಕಿರಿಕಿರಿ
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತುನಿಧಾನಗತಿಯತೂಕ

ನೆನಪಿಡಿ: ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೆಮ್ಮುವ, ಶಿಶುಗಳುಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು (ದ್ರವವು ಹೊಟ್ಟೆಯಬದಲುಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆಹೋದಾಗ). ಇದುಮೇಲ್ಭಾಗದಶ್ವಾಸೇಂದ್ರಿಯಸೋಂಕುಗಳುಮತ್ತು / ಅಥವಾನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದುಕಳಪೆ ತೂಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತುಸಾವಿಗೆಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಪ್ರತಿ2-3ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಮಗುಸುಲಭವಾಗಿಆಯಾಸಗೊಂಡರೆ,ಪ್ರತಿ2ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ60ಮಿಲಿಅಥವಾ2ಔನ್ಸ್ ಫೀಡಿಂಗಗಳನ್ನುಹೆಚ್ಚಾಗಿನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆಹೀರುವಲಯವನ್ನುಕಂಡುಹಿಡಿಯಲುಮತ್ತುಕೆಮ್ಮುಕಡಿಮೆಮಾಡಲುಸಹಾಯಮಾಡುವ ಪೇಸ್ಮೈಲ್ಸ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹರಿವನ್ನುನೀಡುವನಿಪ್ಪಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಆರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವುಗಳುಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಈಶಿಶುಗಳಿಗೆಸುಲಭಮತ್ತುಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಮೊದಲುಇತರತಂತ್ರಗಳನ್ನುಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾಇತರತಂತ್ರಗಳುವಿಫಲವಾದರೆ, ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವಿಗೆದ್ರವಗಳನ್ನುದಪ್ಪವಾಗಿಸಲುಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನುಪರಿಗಣಿಸಿ (ಮತ್ತುವೇಗವಾಗಿಹರಿವಿನನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ). ಹರಿವನ್ನುವೇಗಗೊಳಿಸಲುನಿಪ್ಪಲ್ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9; ಅನುಬಂಧಗಳು9 ಸಿಮತ್ತು9 ಇ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವನ್ನುಎತ್ತರದಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಮಲಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಅದರ ಎದೆಮತ್ತುಸೊಂಟದಕಡೆಗೆಕೈಗಳಿಂದಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿತಿರುಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನಡುವೆಹೀರುವಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್‌ನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಮಗುವಿಗೆಫೀಡ್‌ಗಳನ್ನುನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲುತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆಬರ್ಪಿಂಗ್ಮತ್ತುಸಕಾರಾತ್ಮಕಸಂವಹನ ಕ್ಕಾಗಿಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮಗಳನ್ನುನೀಡಿ.



<u>ನೆನಪಿಡಿ</u>: ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಆದಾಗ ಅನೇಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು.ಆರೈಕೆದಾರರುಮಗುವಿಗೆಒದ್ದೆಯಾದಅಥವಾಬರಟಾದಧ್ವನಿಅಥವಾಉಸಿರಾಟ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಆರ್ದ್ರಅಥವಾಘೋರಧ್ವನಿಅಥವಾಉಸಿರಾಟ, ನೀರಿನಕಣ್ಣುಗಳು, ಚರ್ಮದಬಣ್ಣದಲ್ಲಿಬದಲಾವಣೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆಅನಾರೋಗ್ಯಮತ್ತುಕಳಪೆತೂಕಹೆಚ್ಚಳಮತ್ತುಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.



ನುಂಗುವಿಕೆಮತ್ತುಸುರಕ್ಷತಾಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳಬಗ್ಗೆಹೆಚ್ಚಿನಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ2 ಅನ್ನುನೋಡಿ.

ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವದ್ರವಗಳಬಗ್ಗೆಹೆಚ್ಚಿನಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9 ಮತ್ತುಅನುಬಂಧ9 ಇಅನ್ನುನೋಡಿ.

ಸವಾಲು .6: ಪದೇ ಪದೇ ಉಗುಳುವ ಮಗು



ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಗ್ಯಾಸ್ರ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ (ಜಿಇಆರ್)

ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಆಹಾರಮತ್ತೆಗಂಟಲಿಗೆಬಂದಾಗನೋವುಮತ್ತುಅಸ್ವಸ್ಥತೆಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ರ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ನಾಯಿಲೆ (ಜಿಇಆರ್ಡಿ) ಜಿಇಆರ್ನ ಹೆಚ್ಚುಗಂಭೀರಮತ್ತುದೀರ್ಘಕಾಲೀನರೂಪವಾಗಿದೆಮತ್ತುಇದು ಮಗುವಿಗೆಚೆನ್ನಾಗಿಆಹಾರನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತುತೂಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.ಈಶಿಶುಗಳುಆಗಾಗ್ಗೆಉಗುಳುವುದು (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಪ್ರತಿಆಹಾರದನಂತರ), ಈ ಶಿಶುಗಳು ಅನಾನುಕೂಲವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತುಹಸಿದಿದ್ದರೂಸಹ ತಿನ್ನಲುನಿರಾಕರಿಸಬಹುದುಏಕೆಂದರೆಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಿಕೆಯು ಅಹಿತಕರಮತ್ತುಒತ್ತಡದಅನುಭವವಾಗಿದೆ.ಕಡಿಮೆಸ್ನಾಯುಟೋನ್ (ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ) ಹೊಂದಿರುವ,,ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವಅಥವಾಮುಂಚೆಯೇಜನಿಸಿದಅಥವಾನರ-ಬೆಳವಣಿಗೆಯವಿಳಂಬ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಯಾವುದೇಮಗುರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ನೊಂದಬಹುದು - ಮತ್ತುಅನೇಕಶಿಶುಗಳುತಾವುಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರುವಮತ್ತುನೋವಿನಿಂದಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಸ್ಪಷ್ಟಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನುತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಂತಿ
- ಆಗಾಗ್ಗೆಉಗುಳುವುದು (ಪ್ರತಿಊಟದನಂತರ, ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನಡುವೆ)
- ಆಗಾಗ್ಗೆಉಗುಳುವುದುಅಂತಿಮವಾಗಿಬಾಟಲಿಯನ್ನುನಿರಾಕರಿಸಲುಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳಮೊದಲುಮತ್ತುಸಮಯದಲ್ಲಿಗಡಿಬಿಡಿಅಥವಾಕಿರಿಕಿರಿ (ಮಗುಹಸಿವು ಇರುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬಾಟಲಿ ನೀಡಿದಾಗ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತುನಿಧಾನಗತಿಯತೂಕ

<u>ನೆ</u>ನಪಿಡಿ: ಉಗುಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ GER ಅಥವಾGERD ಇರುವುದಿಲ್ಲ. "ಸಂತೋಷದಉಗುಳುಗಳು"ಮತ್ತು"ಅತೃಪ್ತಿಕರವಾದಉಗುಳುಗಳು"ಇವೆ. "ಸಂತೋಷದಉಗುಳುಗಳನ್ನು "ಆಗಾಗ್ಗೆಉಗುಳುವಶಿಶುಗಳು, ಈ ಉಗುಳುವಿಕೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಕೊಡುವುದಿಲ್ಲಅಥವಾಫೀಡಿಂಗ್ಗಳಮೇಲೆಪರಿಣಾಮಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. "ಅತೃಪ್ತ ಉಗುಳುಗಳು" GER ಅಥವಾ GERD ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಬಯಸಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಭಯ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.GER / GERD ಯೊಂದಿಗಿನ ಮಗುವನ್ನುತಕ್ಷಣಗುರುತಿಸುವುದುಬಹಳಮುಖ್ಯ, ಇದರಿಂದ ಸೂಕ್ತಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಔಷಧಿಗಳು, ಸ್ಥಾನೀಕರಣ, ವಿಶೇಷಸೂತ್ರಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಅದುಆಹಾರವನ್ನುಹೆಚ್ಚುಆರಾಮದಾಯಕಮತ್ತುಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ

- 60ಮಿಲಿಅಥವಾ2ಎಫ್ಎಲ್ಔಂಸ್ಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ಫೀಡಿಂಗ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿನೀಡಿ. oz. ಪ್ರತಿಎರಡುಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀಡಿ. ದೊಡ್ಡಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಉಗುಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಗುಳುವುದುಕಡಿಮೆಯಾಗಲುಪೇಸ್ ಮಿಲ್ಸ್ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು

- ಮಗುವಿನಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಹರಿವನ್ನುನೀಡುವನಿಪ್ಪಲ್/ ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಆರಿಸಿ. ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವುಗಳುಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಈಶಿಶುಗಳಿಗೆಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಮೊದಲುಇತರತಂತ್ರಗಳನ್ನುಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾಇತರತಂತ್ರಗಳುವಿಫಲವಾದರೆ, ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವಿಗೆದ್ರವಗಳನ್ನುದಪ್ಪವಾಗಿಸಲುಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನುಪರಿಗಣಿಸಿ (ಮತ್ತುವೇಗವಾಗಿಹರಿವಿನನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ). ಹರಿವನ್ನುವೇಗಗೊಳಿಸಲುನಿಪ್ಪಲ್ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9; ಅನುಬಂಧಗಳು9 ಸಿಮತ್ತು9 ಇ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವಿಗೆನೆಟ್ಟಗೆಸ್ಥಾನನೀಡಿ - ಕನಿಷ್ಠ30-45-ಡಿಗ್ರಿಕೋನ. ಬೆನ್ನಿನಮೇಲೆಅಥವಾಯಾವುದೇಎತ್ತರವಿಲ್ಲದೆಮಲಗಿರುವಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಬೇಡಿ.
- ಎತ್ತರದಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿಮಲಗಿರುವಸ್ಥಾನವನ್ನುಬಳಸಿಕೊಂಡುಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವನ್ನುಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನಂತರಕನಿಷ್ಠ15-45ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲಮಗುವನ್ನುನೇರವಾಗಿಇರಿಸಿ (ಮಗುವನ್ನುಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದುಅಥವಾಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದನಿರ್ಮಿಸಿದಬೆಣೆಬಳಸಿಅಥವಾಸಾಕಷ್ಟುಎತ್ತರವನ್ನುನೀಡುವಕಂಬಳಿಅಥವಾಟವೆಲ್ಅನ್ನುಸುತ್ತಿ).

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು

- ಮಗುವಿಗೆರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನುನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಸ್ಪಿಟ್-ಅಪ್ಗಳನ್ನುಕಡಿಮೆಮಾಡಲುಮತ್ತುಹೆಚ್ಚುಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲುಫೀಡಿಂಗ್ಗಳಮೊದಲುಮತ್ತುನಂತರಫಾಸಿಫೇಯರ್ ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಮಗುವಿಗೆಫೀಡ್ಗಳನ್ನುನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲುತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆಬರ್ಪಿಂಗ್ಮತ್ತುಸಕಾರಾತ್ಮಕಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮಗಳನ್ನುನೀಡಿ.
- ಉಗುಳುವಿಕೆಯನ್ನುತಪ್ಪಿಸಲುಮತ್ತುಆರಾಮವನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಲುಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನಂತರಮಗುವನ್ನುಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಕಡಿಮೆ (ಮತ್ತುಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಅಲ್ಲ) ಅತ್ತಿದಿಂತ್ತ ಸರಿಸಿ.

ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮಕ್ಕಳು ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಕಾರಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗುಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



ಸವಾಲು -7 ವಿಶೇಷಮಗು: ಸೀಳುತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಈಶಿಶುಗಳು ಕೆಲವು ಜನ್ಮದೋಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತವೆ, ಈ ಸೀಳುಗಳು ಅವರ ತುಟಿಗಳು, ಮೂಗುಗಳು ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮೇಲ್ಛಾವಣಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸೀಳು ಅಂಗುಳಗಳು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ಸೀಳುಗಳ (ಸೀಳುಗಳು, ತೆರೆಯುವಿಕೆಗಳು) ಕಾರಣ, ಶಿಶುಗಳು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು (ಸೀಳು ತುಟಿ) ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳಿಂದ (ಸೀಳು ಅಂಗುಳ) ದ್ರವವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚುಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುವುದು,ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೇಗುವುದು.
- ನಿಪ್ಪಲ್ ಸುತ್ತ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದು.
- ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಿತ, ಗಂಟು ಗಂಟಾಗಿರುವ ದ್ರವ ಹೊರ ಬರುವಿಕೆ.
- ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ
- ನಿಪ್ಪಲ್ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ
- ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು.
- ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಗುಳುವಿಕೆ
- ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ
- ಆಗಾಗ್ಗೆಕಿವಿಸೋಂಕು, / ಅಥವಾಶ್ರವಣತೊಂದರೆ
- ಕಳಪೆತೂಕಮತ್ತುಬೆಳವಣಿಗೆ



¬ ಸೀಳು ತುಟಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಅವನ ಆರೈಕೆದಾರನು ವಿಶೇಷ ಫೀಡರ್ ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ, ಅದು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ದ್ರವಸೋರಿಕೆಯಾಗಲು ಅನುಮತಿಸದದರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ (ಪ್ರತಿ 2 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ).
- 60ಮಿಲಿ ಅಥವಾ 2ಔನ್ಸನಂತಹ ಫೀಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಿ..ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀಡಿ.
- ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವು ಉಗುಳುವಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೋರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಸೋರಿಕೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪೇಸ್ ಮೀಲ್ಸ್ ಬಳಸಿ. (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹರಿವನ್ನು ನೀಡುವ ನಿಪ್ಪಲ್ಬಳಸಿ. ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು, ಶೂನ್ಯ ಅಥವಾ ಒಂದು (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ನಂತಹ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯೊಂದಿಗಿನ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಅಗಲ ಆಧಾರಿತ ನಿಪ್ಪಲ್ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ನಿಪ್ಪಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು"ಕಚ್ಚಬಹುದು" (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 5; ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ).).
- ಸೀಳುತುಟಿ / ಅಂಗುಳಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಎತ್ತರದ ಪಕ್ಕದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡ್ಮಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫೀಡ್ಮಾಡಿ - ಕನಿಷ್ಠ45-ಡಿಗ್ರಿಕೋನ. ತನ್ನ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಎತ್ತರವಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ (ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ).
- ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 15-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ (ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಬೆಣೆ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಎತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವ ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ).

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಸ್ಪಿಟ್ ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ (ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ) ಸರಿಸಿ.
- ಮಗುವನ್ನುಆಗಾಗ್ಗೆಬರ್ಪ್ಮಾಡಿ ಅಂದರೇ ತೇಗಿಸಿ.

ಸೀಳು ತುಟಿ ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತೆ ಹರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.





ಸವಾಲು -8 ವಿಶೇಷ ಮಗುಅವಧಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ : ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?: ಅಕಾಲಿಕಅಥವಾಮುಂಚೆಯೇಜನಿಸಿದಶಿಶುಗಳುಎಂದರೇ 37 ವಾರಗಳಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಿವೆ. ಮಗುಎಷ್ಟುಬೇಗಜನಿಸುತ್ತದೆಮತ್ತುಎಷ್ಟುತೂಗುತ್ತದೆಎಂಬುದರಆಧಾರದಮೇಲೆ, ಅದರ ಆಹಾರ ತೊಂದರೆಗಳು, ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತುಅವುಗಳಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳುಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆಜನಿಸಿದಾಗ, ಅವರದೇಹವುಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.ಇದರರ್ಥಆಹಾರಕೌಶಲ್ಯಗಳುಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲಮತ್ತುಸುರಕ್ಷಿತಮತ್ತುಯಶಸ್ವಿಫೀಡರ್ ಗಳಾಗಲು ಈ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಸಮಯಮತ್ತುಬೆಂಬಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗಲುಮತ್ತುಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವತೊಂದರೆ.
- ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದುಅಥವಾನುಂಗಲುತೊಂದರೆ
- ಪರಿಸರದಿಂದಸುಲಭವಾಗಿಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆವೈದ್ಯಕೀಯವಿಧಾನಗಳಿಂದಬಾಯಿಅಥವಾಮುಖದಸುತ್ತಲೂಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕಳಪೆತೂಕಮತ್ತುಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಬಾಟಲಿಯನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಗ್ಯಾಗ್ಮಾಡುವುದು
- ನಿಪ್ಪಲ್ ಹಿಡಿಯಲು ತೊಂದರೆ
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ
- ಆಗಾಗ್ಗೆವಾಂತಿಮತ್ತುಉಗುಳುವುದು
- ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಯದಲ್ಲಿನಿದ್ರಿಸುವುದು
- ಉಸಿರಾಟದತೊಂದರೆ
- ಗಡಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ

ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಪ್ರತಿ1-3ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ,60ಮಿಲಿಅಥವಾ2ಔನ್ಸ್ ಚಿಕ್ಕ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿನೀಡಿ.
- ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಮಗುವನ್ನುಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನುಅನುಮತಿಸಲುಪೇಸ್ಡ್‌ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ (ಸಂಪೂರ್ಣಆಹಾರವನ್ನುಒಟ್ಟು30ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ) (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಮಗುವಿನಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಹರಿವನ್ನುನೀಡುವನಿಪ್ಪಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಬಳಸಿ. ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವುಗಳುಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಸಣ್ಣ, ಮೃದುವಾದನಿಪ್ಪಲ್ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಬಳಸಿ (120ಮಿಲಿಅಥವಾ4ಔನ್ಸ್ಟ್ಯಾಲ್) (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ನಿಪ್ಪಲ್ / ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಬಳಸಿಮಗುಹಾಲನ್ನುಹೊರತೆಗೆಯಲು"ಕಚ್ಚಬಹುದು" (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಪ್ರೀಮಿನಿಪ್ಪಲ್ ಮತ್ತುಬಾಟಲಿಯಂತಹವಿಶೇಷಫೀಡರ್ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- 90ಡಿಗ್ರಿಕೋನದಲ್ಲಿಮಗುವನ್ನುತುಂಬಾನೇರವಾಗಿಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮುಖಮತ್ತುಸೊಂಟದಬಾಗಿದಕೈಗಳಿಂದಮಗುವನ್ನುತಿರುಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ತಟಸ್ಥಹರಿವನ್ನುಅನುಮತಿಸಲುದ್ರವವನ್ನುಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿತಟಸ್ಥಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಇರಿಸಿಮತ್ತುನೇರಬಾಟಲಿಯನ್ನುಕೆಳಗೆತೋರಿಸಬೇಡಿ.
- ಪೆನ್ಸಿಲ್ನಂತೆಬಾಟಲಿಯನ್ನುಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿಮತ್ತುಮಗುವಿನಗಲ್ಲದಎಲುಬಿನಭಾಗದಲ್ಲಿನಿಮ್ಮಬೆರಳನ್ನುಇರಿಸಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಕಡಿಮೆಬೆಳಕುಮತ್ತುಧ್ವನಿಮತ್ತುಸೀಮಿತದೃಶ್ಯಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಮಗುವಿಗೆನಿಪ್ಪಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲುಸಹಾಯಮಾಡಲುಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಮೊದಲುಫಾಸಿಫೇಯರ್ ಅಥವಾಮಗುವಿನಬೆರಳುಗಳನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನಡುವೆಹೀರುವಿಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್ಅಥವಾಕೈಗಳನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಮಗುವನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸಲುಲಯಬದ್ಧ, ಪುನರಾವರ್ತಿತಚಲನೆಗಳುಮತ್ತುಶಬ್ದಗಳನ್ನುಬಳಸಿ.
- ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ / ಸ್ಯೂಕಿಂಗ್ಟೆಕ್ನಿಕ್ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ಬಳಸಿಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನುಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ತುಟಿಮತ್ತುಕೆನ್ನೆಯಬೆಂಬಲತಂತ್ರವನ್ನು (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ) ಬಳಸಿಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
- ಮಗುವನ್ನುತಿನ್ನಲುಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಆಹಾರಕ್ಕೂಮೊದಲುಮಗುವನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ.



ಮುಂಜಾನೆ ಜನಿಸಿದ ಪುಟ್ಟ, ಮಗು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಬಳಸುವ ವಿಶೇಷ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸವಾಲು 9: ವಿಶೇಷ ಮಗು: ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜ್ ಆಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ:ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೇ ಮಕ್ಕಳು ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿ ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುದ್ದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಶಿಶುಗಳುಬಹಳಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನುಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆಉಗುಳುವುದು, ಆಹಾರಸೇವಿಸುವಾಗ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಮತ್ತುಅಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ಹೀರುವ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲವಾದ ಹೀರುವಿಕೆ.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹೀರುವಿಕೆ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವ ತೊಂದರೆ
- ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಸಂಭವ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಗುಳುವುದು
- ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು
- ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಬಹುದು.
- ಗಡಿಬಿಡಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾಕೋಲಿಕ್
- ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ
- ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟ
- ಕಳಪೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ತೂಕ ಏರಿಕೆ

ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್‌ಗೆ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫಿಡಿಂಗ್ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಭಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಾಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಪ್ರತಿ1-3ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಮಗುವನ್ನುಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನುಅನುಮತಿಸಲುಪೇಸ್ಡ್ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಮಗುವಿನಸೂಕ್ತವಾದ ಹರಿವನ್ನುನೀಡುವಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಬಳಸಿ. ನಿಧಾನಗತಿಯಹರಿವುಗಳುಆಗಾಗ್ಗೆಬಳಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಚಿಕ್ಕ, ಮೃದುವಾದನಿಪ್ಪಲ್ ಮತ್ತುಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯನ್ನುಬಳಸಿ (120ಮಿಲಿಅಥವಾ4ಔನ್ಸ್ಬಾಟಲ್) (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಪ್ರೀಮಿನಿಪ್ಪಲ್ ಮತ್ತುಬಾಟಲಿಯಂತಹವಿಶೇಷಬಾಟಲಿಯನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವಿಗೆ ಅರೆ-ನೆಟ್ಟಗೆ ಅಥವಾ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿ.
- ಮುಖವನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಫಾಸಿಪೇಯರ್ ಅಥವಾಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹಿತವಾದ ಹೀರುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಮಗುವಿಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಫಾಸಿಫೇಯರ್ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಬೆರಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಒಂದು ಫಾಸಿಫೇಯರ್ ಒದಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತಂದು ಆಹಾರದ ನಂತರ ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿ.
- ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಮನ ಗೊಳಿಸಲು ಲಯ ಬದ್ಧ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಮಗುವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ.



ನೆನಪಿಡಿ: ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

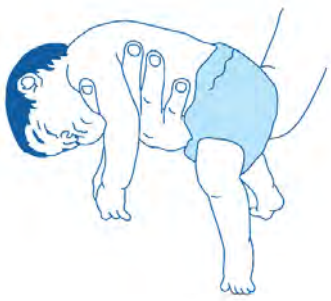
ಸವಾಲು . 10: ಸ್ನಾಯುಟೋನ್ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಗು



ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ :ಮಕ್ಕಳುಕಡಿಮೆ (ಹೈಪೊಟೋನಿಯಾ = ಫ್ಲಾಪಿ) ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನ (ಹೈಪರ್ಟೋನಿಯಾ = ಬಿಗಿಯಾದ, ಕಠಿಣ) ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನುಹೊಂದಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನಟೋನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿತೊಂದರೆಎದುರಾದಾಗ, ಇದುಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನುಸವಾಲಾಗಿಮಾಡುತ್ತದೆ.ನೇರವಾಗಿಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮತಲೆಯನ್ನುತಟಸ್ಥಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದುಮತ್ತುಆಹಾರವನ್ನುನಿರ್ವಹಿಸಲುನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಮತ್ತುತುಟಿಗಳನ್ನುಬಳಸುವುದುಇವೆಲ್ಲವೂಟೋನ್ ಕಡಿಮೆಅಥವಾಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗಕಠಿಣವಾಗುವಂತಹಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.ಈ ಮಕ್ಕಳುನುಂಗುವ ಮತ್ತುಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನುಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಏಕೆಂದರೆನುಂಗಲುಸಹಾಯಮಾಡುವಸ್ನಾಯುಗಳುಫ್ಲಾಪಿಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು "ಏರಿಳಿತದಟೋನ್" ಎಂದುಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆಮತ್ತುಇದುನಿರ್ದಿಷ್ಟರೀತಿಯಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿಹೊಂದಿರುವಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ, ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಬೆನ್ನುಹುರಿಅಥವಾಮೆದುಳಿನಗಾಯಗಳು, ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಹೃದಯ (ಹೃದಯ) ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳುಅಥವಾವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ, ಮೊದಲೇಜನಿಸಿದಅಥವಾಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನಮತ್ತುಕಡಿಮೆಸ್ನಾಯುವಿನಟನ್‌ಗೆಹೆಚ್ಚಿನಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಣಗಳು

ಹೈಪೊಟೋನಿಯಾ⟶ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್	*ಹೈಪರ್ಟೋನಿಯಾ⟶ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್*
ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ	ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ
ಸ್ನಾಯುಡಿಸ್ಟ್ರೋಫಿ	ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಗಾಯಗಳು
ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಟ್ರೈಸೊಮಿ21)	ಮಿದುಳಿನಗಾಯಗಳು
ಆಟಿಸಂಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್‌ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು	ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವುದು



ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್ : **ಹೈಪೊಟೋನಿಯಾ** ಹೊಂದಿರುವಮಗುವಿಗೆಆಗಾಗ್ಗೆಫ್ಲಾಪಿಗುಣಮಟ್ಟಅಥವಾ "ಚಿಕ್ಕಗೊಂಬೆ"ಯಂತಹಭಾವನೆಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮತಲೆಯನ್ನುಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವುದು, ತಮ್ಮನ್ನುಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು, ತಮ್ಮನ್ನುತಾವುಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದುಇಂತಹ ಮುಂತಾದಉತ್ತಮಮತ್ತುಸ್ಥೂಲವಾದಮೋಟಾರುಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನುಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿಈ ಶಿಶುಗಳುಹಿಂದುಳಿಯಬಹುದು.. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು , ಅಗಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗುವದ ಕಷ್ಟ. ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಬಹುದುಮತ್ತುಹಿರಿಯಮಕ್ಕಳುತಮ್ಮಬಾಯಿಯಲ್ಲಿದೊಡ್ಡಪ್ರಮಾಣದಆಹಾರವನ್ನುತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಪರಿಣಾಮವಾಗಿಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಮಕ್ಕಳಿಗೆಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿತಮ್ಮದೇಹವನ್ನು "ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು" ಹೆಚ್ಚಿನಪ್ರಚೋದನೆಯಂತಹಹೆಚ್ಚುವರಿಬೆಂಬಲಮತ್ತುಅವರವೈಯಕ್ತಿಕಅಗತ್ಯಗಳನ್ನುಪೂರೈಸುವಉತ್ತಮಸ್ಥಾನೀಕರಣದಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಕಡಿಮೆಟೋನ್):

- ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿಸ್ಥಿರಸ್ಥಾನವನ್ನುಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿತೊಂದರೆ
- ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆ
- ಸಂಭವನೀಯಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಅಥವಾನುಂಗಲುತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ.
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹಸಂವೇದನಾಇನ್‌ಪುಟ್‌ಗೆಕಡಿಮೆಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸೋರುವುದು.
- ಅತಿಯಾದಡ್ರೂಲಿಂಗ್ಮತ್ತುತೆರೆದಬಾಯಿಭಂಗಿ
- ಆಹಾರವನ್ನುಉಗುಳುವುದುಮತ್ತು / ಅಥವಾಆಹಾರವನ್ನುಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಆಹಾರವನ್ನುಅತಿಯಾಗಿತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾನಿಧಾನತೂಕಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್: ಹೈಪರ್ಟೋನಿಯಾಹೊಂದಿರುವಮಗುವಿಗೆಆಗಾಗ್ಗೆಕಮಾನಿನದೇಹ, ಕೈಮುಷ್ಟಿಗಳುಮತ್ತುಒಡೆದಅಥವಾಒತ್ತುವದವಡೆಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮತಲೆಯನ್ನುನೇರವಾಗಿಮತ್ತುಮುಂದಕ್ಕೆಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈತೆರೆಯುವುದು, ತೋಳುಗಳನ್ನುನೇರಗೊಳಿಸುವುದುಅಥವಾಉತ್ತಮಮತ್ತುಸಮಗ್ರಮೋಟಾರುಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನುಪಡೆಯುವಲ್ಲಿಈ ಶಿಶುಗಳುಹಿಂದುಳಿಯಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆಬರುವುದುಮತ್ತುಮೇಲೆಬೀಳದೆಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಬಹುದು. ಅವರಿಗೆಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನುಂಗಲು, ಅಗಿಯಲು, ಹೀರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಚಮಚಮತ್ತುಕಪ್‌ಗಳನ್ನುಬಳಸುವಲ್ಲಿತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.ಈಮಕ್ಕಳಿಗೆಕಡಿಮೆಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಮತ್ತುಅವರವೈಯಕ್ತಿಕಅಗತ್ಯಗಳನ್ನುಪೂರೈಸುವಉತ್ತಮಸ್ಥಾನೀಕರಣದಂತಹಹೆಚ್ಚುವರಿಬೆಂಬಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಹೈಟೋನ್):

- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ. ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಸಂಭವನೀಯಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದುಅಥವಾತಮಾಷೆಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆನುಂಗಲುತೊಂದರೆ
- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
- ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹಸಂವೇದನಾಇನ್‌ಪುಟ್‌ಗೆಹೆಚ್ಚುಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಪದೇಪದೇದ್ರವಅಥವಾಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸೋರಿಕೆ ಆಗುವಿಕೆ.
- ತುಟಿಮತ್ತುದವಡೆಬಳಸಿಬಾಯಿಮುಚ್ಚುವಲ್ಲಿತೊಂದರೆ, ಜೊತೆಗೆಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದಆಹಾರವನ್ನುತೆಗೆಯುವುದುಮತ್ತುಕುಡಿಯಲುತುಟಿಗಳನ್ನು ಇಡುವುದುತೊಂದರೆ
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾನಿಧಾನವಾಗಿ ತೂಕಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್, ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಮಗುಸುಲಭವಾಗಿಆಯಾಸಗೊಂಡರೆಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಮಗುನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಆಹಾರದದರವನ್ನುಬಳಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನುಅನುಮತಿಸಲುಪೇಸ್ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜೆ).
- ದಿನದಲ್ಲಿಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಊಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿನೀಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಹರಿವುಗಳುಆಗಾಗ್ಗೆಸುಲಭವಾಗಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ5; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಚಮಚಆಹಾರಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆಮಿಶ್ರಿತಆಹಾರಮತ್ತುದ್ರವಗಳನ್ನುನೀಡಲುಸಣ್ಣಕಪ್‌ಅಥವಾಚಮಚವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗಗಳು6ಮತ್ತು7).
- ಅಗಿಯಲುಮತ್ತುನುಂಗಲುಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆದಪ್ಪನಾದದ್ರವಗಳುಮತ್ತುಮಿಶ್ರಿತಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಸಿ, 9ಇ).
- ಸೂಕ್ತವಾದಸ್ಥಾನಮತ್ತುಬೆಂಬಲವನ್ನುಒದಗಿಸುವಕುರ್ಚಿಅಥವಾಆಸನವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಐ).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಟವೆಲ್‌ಅಥವಾಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ಟಫ್ಡ್ಪ್ರಾಣಿಗಳುಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಳಿತಿರುವಮಗುವಿಗೆಹೆಚ್ಚುವರಿಭೌತಿಕಬೆಂಬಲಗಳನ್ನುನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ, 9ಐ).
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಮಗುವಿಗೆಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮರಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧ9I).
- ಮಗುವಿನಬಾಯಿಯಗಾತ್ರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಚಮಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ6; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಹೆಚ್).
- ಕಟ್- "ಔಟ್" ನೋಸಿ "ಕಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ7; ಅನುಬಂಧ9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮಕ್ಕಳಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ9ಎಲ್ -4).
- 45ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿನಕೋನದಲ್ಲಿನೇರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಕಣ್ಣಿನಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಡಿಮೆಟೋನ್ ಹೊಂದಿರುವಮಗುವನ್ನುಒಲವುತೋರಿಸಲುಅಥವಾಮುಂದಕ್ಕೆಅಥವಾಅವಳತಲೆಮತ್ತುಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದಬದಿಗೆಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನಟೋನ್ ಹೊಂದಿರುವಮಗುತನ್ನತಲೆಮತ್ತುಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನುಹಿಂದಕ್ಕೆಅಥವಾಬದಿಗೆವಿಸ್ತರಿಸಲುಬಿಡಬೇಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಕಡಿಮೆಟೋನ್ : ಮಗುವಿಗೆಆಹಾರನೀಡುವಮೊದಲುನಿಧಾನವಾಗಿಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನುಬಳಸಿಅಥವಾನಿದ್ರೆಗೆಜಾರಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನುಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಹೆಚ್ಚು ಟೋನ್: ಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡುವಮೊದಲುನಿಧಾನವಾಗಿಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಅಥವಾಅವಳುಉತ್ಸಾಹಭರಿತಅಥವಾಅತಿಯಾದಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನುಪಡೆದಿದ್ದರೆಅವಳನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಕಡಿಮೆಟೋನ್ : ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದಬೆಳಕುಮತ್ತು / ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನಶಬ್ದವನ್ನುಹೊಂದಿರುವಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ಹೆಚ್ಚು ಟೋನ್: ಕಡಿಮೆಬೆಳಕು, ಕಡಿಮೆಧ್ವನಿಮತ್ತುಸೀಮಿತದೃಶ್ಯಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).

- ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್: ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶಬ್ದಗಳಮೂಲಕವೇಗವಾಗಿಚಲಿಸುವದರಗಳು, ಜೋರುಧ್ವನಿಗಳು / ಶಬ್ದಗಳುಮತ್ತುಆರೈಕೆದಾರರಿಂದಹೆಚ್ಚಿದಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3) ಮೂಲಕಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್: ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶಬ್ದಗಳಮೂಲಕನಿಧಾನಗತಿಯಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶಬ್ದಗಳನ್ನುಬಳಸಿಮತ್ತುಆರೈಕೆದಾರರಿಂದಕಡಿಮೆಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3) ಮೂಲಕಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಿ.
- ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನುಬೆಳೆಸಲುಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನುಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ8; ಅಧ್ಯಾಯ3, ವಿಭಾಗ2; ಅನುಬಂಧ9ಐ).
- ಮಗುಸಿದ್ಧವಾದಾಗಮತ್ತುನಿರ್ವಹಿಸಲುಸಮರ್ಥವಾದಾಗವಿಭಿನ್ನಆಹಾರಮತ್ತುದ್ರವರುಚಿಗಳುಅಥವಾಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಎಫ್).
- ಸವಾಲುಗಳುಮುಂದುವರಿದರೆಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್, ಕಪ್ಮತ್ತು / ಅಥವಾಚಮಚದಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಮಾಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುಸೇವಿಸಲು ಎಂದಿಗೂಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ದೈಹಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಅಥವಾ ಭಾಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಂತಹ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.

ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್,ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚವು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಭಿನ್ನವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆಆಹಾರನೀಡುವಸ್ಥಾನದಕುರಿತುಹೆಚ್ಚಿನಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, 2, 3, 4 ಮತ್ತು5 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನುನೋಡಿ.



ಫೀಡರ್ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವನ್ನು ಎದುರಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ಸವಾಲು 11: ಬಾಯಿಯ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು.

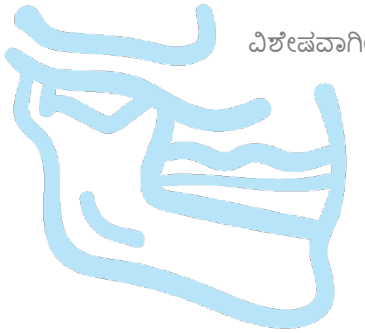
ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನರಚನಾತ್ಮಕವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿಮಕ್ಕಳಿಗೆಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳುಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದವಡೆ, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿಗಳು, ಕೆನ್ನೆಮತ್ತುಅಂಗುಳಿನಸಮಸ್ಯೆಗಳುಆಹಾರದತೊಂದರೆಗಳಾದಹೀರುವಿಕೆ, ಕಚ್ಚುವುದು, ಅಗಿಯುವುದು, ನುಂಗುವುದುಮತ್ತುವಿವಿಧಆಹಾರವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನುತಿನ್ನಲು ಆಗದೇ ಇರುವ ಮುಂತಾದಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ, ಆಟಿಸಂಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿವಿಳಂಬಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವಮಕ್ಕಳು, ಮುಂಚಿತವಾಗಿಜನಿಸಿದವರುಅಥವಾಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ವಿವಿಧರೀತಿಯಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗಳುಅಥವಾಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನುಹೊಂದಿರುವಮಕ್ಕಳನ್ನುಇದುಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೌತ್‌ನ ಕಾಮನ್ ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರಲ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ಸ್

ದವಡೆ	ನಾಲಿಗೆ	ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳು	ಅಂಗುಳ
⇒ ದವಡೆ ಒತ್ತಡ	⇒ ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ	⇒ ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	⇒ ಸೀಳು ಅಂಗುಳ
⇒ ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್	⇒ ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	⇒ ಸೀಳು ತುಟಿ	
		⇒ ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ	



ಮಗುವು ಚಮಚೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪಾಲನೆದಾರರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ದವಡೆ: ದವಡೆಸರಿಯಾಗಿಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದಾಗಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸವಾಲಾಗಿಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿಅವರುಘನಆಹಾರವನ್ನುತಿನ್ನಲುಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಿತೆರೆಯಲುಅಥವಾಮುಚ್ಚಲುಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿವಸ್ತುಗಳುಮತ್ತುಸ್ವಯಂಕಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಯಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಅಥವಾನೋವನ್ನುಉಂಟುಮಾಡಬಹುದುಮತ್ತುಇದು ಆಹಾರವನ್ನುಹೇಗೆಕಚ್ಚುವುದುಮತ್ತುಅಗಿಯುವುದುಎಂಬುದನ್ನುಸಮರ್ಥವಾಗಿಕಲಿಯುವಮಗುವಿನಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ದವಡೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ದವಡೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್

ದವಡೆ ಒತ್ತಡ: ದವಡೆ ಬಲವಾದ ಡೌನ್, ಔಟ್ಮತ್ತು ಫಾರ್ವರ್ಡ್ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಕಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೈಪರ್ಟೋನಿಯಾದಂತಹ ಸ್ನಾಯುಟೋನ್ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಮಗು ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜಟೋನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಾಗ, ದವಡೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡವು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ದವಡೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ)

- ಚಮಚಅಥವಾಫೋರ್ಕ್ನಿಂದಆಹಾರವನ್ನುತೆಗೆದುಹಾಕುವಲ್ಲಿತೊಂದರೆ
- ಕಪನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ತುಟಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಲು ತೊಂದರೆ.
- ನುಂಗಲುಬಾಯಿಮುಚ್ಚುವಲ್ಲಿತೊಂದರೆ
- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ತ್ವರಿತವಾಗಿಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನುಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತುಕಡಿಮೆಪ್ರಮಾಣದಆಹಾರಅಥವಾದ್ರವವನ್ನುಸೇವಿಸುತ್ತದೆಮತ್ತುಆದ್ದರಿಂದಕಡಿಮೆಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನುಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸೋರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಯಾದಡ್ರೂಲಿಂಗ್
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿ, ನೋಟಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹಸಂವೇದನಾಇನ್ಪುಟ್ಗೆಹೆಚ್ಚುಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು /ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್: ವಸ್ತುವಿನಿಂದ (ಆಹಾರ, ಬೆರಳು, ಚಮಚ, ಕಪ್) ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನುಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ದವಡೆಬಿಗಿಯಾಗಿಹಿಡಿದಿರುವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಮಗುವಿಗೆತಿನ್ನಲುಬಾಯಿತೆರೆಯಲುಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ,ಹೈಪರ್ಟೋನಿಯಾಹೊಂದಿರುವಮಕ್ಕಳುಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್):



- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- ಚಮಚೆ ಮತ್ತು ಕಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ತೊಂದರೆ
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿ, ನೋಟಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂವೇದನಾಇನ್‌ಪುಟ್‌ಗೆಹೆಚ್ಚುಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಈನಡವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆಮಗುಹಸಿದಿಲ್ಲಎಂದು ಆರೈಕೆದಾರರುಭಾವಿಸುವುದರಿಂದತಿನ್ನಲುಸಾಕಷ್ಟುತೊಂದರೆ
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾನಿಧಾನತೂಕಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ದವಡೆಮತ್ತುಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಣಗಳು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
ಭೌತಿಕ	⇒ ಕಳಪೆಸ್ಥಾನೀಕರಣ ⇒ ಹೈಪರ್ಟೋನಿಕ್ (ಬಿಗಿಯಾದ) ದೇಹದಮಾದರಿಗಳು ⇒ ಸರಿಯಾದಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನುಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುವರಚನಾತ್ಮಕ / ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
ಸಂವೇದನಾಶೀಲ	⇒ ಪರಿಸರದಿಂದಅತಿಯಾದಪ್ರಚೋದನೆಯುಒತ್ತಡಮತ್ತುಕಡಿತದಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ⇒ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ಕಪ್, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನುಬಾಯಿಗೆ, ಮುಖಕ್ಕೆಅಥವಾದೇಹಕ್ಕೆಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಮೂಲಕನೇರಪ್ರಚೋದನೆ
ಸಂವಹನ	⇒ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಲು ಬಳಸುವಮಕ್ಕಳನಡವಳಿಕೆ ⇒ ತಿನ್ನಲುಸಿದ್ಧತೆ, ಮತ್ತೊಂದುಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಅವಶ್ಯಕತೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆಹಾರಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಅಥವಾತಿನ್ನುವುದನ್ನುಮುಗಿಸಿದಾಗಮಗುವಿನಸಂವಹನವಿಧಾನ

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಗುವಿಗೆಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಟಲ್, ಕಪ್ ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನುಎಳೆಯಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿವರ್ತನವು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯ9 ರಿಂದಟಾನಿಕ್ಫೈಟ್ತಂತ್ರವನ್ನುಬಳಸಿ.

ದವಡೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಟಾನಿಕ್ಬೈಟ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಮಗುನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಆಹಾರದದರವನ್ನುಬಳಸಿ
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನುಅನುಮತಿಸಲುಪೇಸ್ಡ್ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಸೂಕ್ತವಾದಸ್ಥಾನಮತ್ತುಬೆಂಬಲವನ್ನುಒದಗಿಸುವಕುರ್ಚಿಅಥವಾಆಸನವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಐ).
- ಸುತ್ತಿದಟವೆಲ್ಅಥವಾಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ವಥ್ಬ್ಯಾಣಿಗಳುಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಳಿತಿರುವಮಗುವಿಗೆಹೆಚ್ಚುವರಿಭಂಗಿಬೆಂಬಲವನ್ನುನೀಡಲು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಐ).
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಮಗುವಿಗೆಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್ಕೇಸ್ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮರಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಬಳಸಿ.(ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಐ).
- ಮಗುವಿನಬಾಯಿಯಗಾತ್ರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಚಮಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ6; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಹೆಚ್).
- ಲೋಹಅಥವಾತಣ್ಣನೆಯವಸ್ತುಗಳಿಗೆಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಹೊಂದಿರುವಮಕ್ಕಳಿಗೆಲೋಹೇತರಚಮಚಗಳುಉತ್ತಮವಾಗಿಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ6; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಹೆಚ್).
- ಕಟ್- "ಔಟ್"ನೋಸಿ"ಕಪ್ಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ7; ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮಕ್ಕಳಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ9ಎಲ್ -4).
- 45ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿನಕೋನದಲ್ಲಿನೆಟ್ಟಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಕಣ್ಣಿನಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ದವಡೆಯಒತ್ತಡಅಥವಾಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್ ಇರುವಮಗುವು ತಲೆಮತ್ತುಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನುಹಿಂದಕ್ಕೆವಿಸ್ತರಿಸಲುಬಿಡಬೇಡಿ.

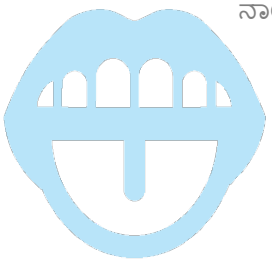
ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ದವಡೆಯಒತ್ತಡ: ಸಂಕೇತಭಾಷೆ, ಸನ್ನೆಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳುಅಥವಾಶಬ್ದಗಳುಮತ್ತುಪದಗಳನ್ನುಬಳಸಿಕೊಂಡುತನ್ನಆಸೆಗಳನ್ನುಮತ್ತುಅಗತ್ಯಗಳನ್ನುವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲುಮಗು ವಿಗೆಇತರಮಾರ್ಗಗಳನ್ನುಹುಡುಕಲುಸಹಾಯಮಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು2, 3, 4, 5, ವಿಭಾಗ4; ಅಧ್ಯಾಯ6, ವಿಭಾಗ3).
- ದವಡೆಯಒತ್ತಡ: ಎಲ್-ಆಕಾರದತಂತ್ರವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ದವಡೆಯಒತ್ತಡ: ಮಗುವುಕಚ್ಚುವಅಥವಾಸಿಪ್ಪೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಗಲ್ಲದಕೆಳಗೆ1-2ಬೆರಳುಗಳನ್ನುಬಳಸಿಮೃದುವಾದಒತ್ತಡವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಟಾನಿಕ್ಬೈಟ್: ಟಾನಿಕ್ಬೈಟ್ಚಮಚ / ಕಪ್ತೆಗೆಯುವತಂತ್ರವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಜಿ).
- ಕಡಿಮೆಬೆಳಕು, ಕಡಿಮೆಧ್ವನಿಮತ್ತುಸೀಮಿತದೃಶ್ಯಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶಬ್ದಗಳಮೂಲಕನಿಧಾನಗತಿಯಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶಬ್ದಗಳುಮತ್ತುಆರೈಕೆದಾರರಿಂದಕಡಿಮೆಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3) ಮೂಲಕಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಿ.
- ಸಂವೇದನಾಇನ್ಪುಟ್ಗೆ ಮಗುವಿನಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ಸವಾಲುಗಳುಮುಂದುವರಿದರೆಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್, ಕಪ್ಮತ್ತು / ಅಥವಾಚಮಚದಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಮಾಡಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಉತ್ತಮಸ್ಥಾನೀಕರಣಮತ್ತುಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವು ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆವರ್ತನವನ್ನುಒಳಗೊಂಡಂತೆಹೆಚ್ಚಿನಸ್ನಾಯುಟೋನ್ಅಥವಾದೈಹಿಕಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಕಡಿಮೆಮಾಡಲುಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆ: ನಾಲಿಗೆಸರಿಯಾಗಿಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದಾಗಅದುಮಕ್ಕಳಿಗೆಮತ್ತುಅವರಪಾಲನೆಮಾಡುವವರಿಗೆಊಟಸಮಯವನ್ನುಕಠಿಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯತೊಂದರೆಗಳುಬಾಟಲ್ಆಹಾರ, ಕಪ್ಕುಡಿಯುವಿಕೆಮತ್ತುಚಮಚಯಿಂದಆಹಾರ್ ಸೇವಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನುಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.ಬಾಟಲ್, ಕಪ್ಅಥವಾಚಮಚವುಮಗುವಿನಬಾಯಿಗೆಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದುಕಷ್ಟ. ತಿನ್ನಲುಮತ್ತುಉಸಿರಾಡಲುಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.ನಾಲಿಗೆಯುಹೀರುವಮತ್ತುನುಂಗಲುಅಗತ್ಯವಾದಚಲನೆಗಳಿಗೆಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾಅದುಆಹಾರಮತ್ತುದ್ರವವನ್ನುಬಾಯಿಯಿಂದಹೊರಗೆತಳ್ಳಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದ ನಾಲಿಗೆಯು ಆಹಾರವನ್ನುತಿನ್ನಲುಮತ್ತುನುಂಗಲುಚಲಿಸುವಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆಸಹಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.





ನಾಲಿಗೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು:

ನಾಲಿಗೆಯಒತ್ತಡಮತ್ತುನಾಲಿಗೆಯಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ನಾಲಿಗೆಒತ್ತಡ ಬಾಯಿಯ ಹೊರಗೆ ನಾಲಿಗೆಯಬಲವಾದಪ್ರೊಟ್ರೂಷನ್ (ಪುಷ್ ಮಾಡುವಿಕೆ) (ಫಾರ್ವರ್ಡ್ಥ್ರಸಿಂಗ್).

ನಾಲಿಗೆಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ:

ನಾಲಿಗೆಯನ್ನುಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಗಂಟಲಿನಕಡೆಗೆಹಿಂದಕ್ಕೆಎಳೆಯುವುದು.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡಮತ್ತುನಾಲಿಗೆಯಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ):

- ನಿಪ್ಪಲ್, ಕಪ್ಮತ್ತು / ಅಥವಾಚಮಚವನ್ನುಬಾಯಿಗೆಇರಿಸಲುತೊಂದರೆ
- ಸಂಭವನೀಯಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ತಮಾಷೆಅಥವಾಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ನುಂಗಲುತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೋರುವಿಕೆ, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹಸಂವೇದನಾಇನ್ಪುಟ್ಗೆಹೆಚ್ಚುಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾನಿಧಾನತೂಕಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

✚ ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
ಭೌತಿಕ	⇒ ಕಡಿಮೆಟೋನ್ ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನಟೋನ್ ⇒ ತಲೆಮತ್ತುಕತ್ತಿನಹೈಪರೆಕ್ಸ್ಟೆನ್ಷನ್
ಸಂವೇದನಾಶೀಲ	⇒ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ (ಹೆಚ್ಚಿದಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ) ⇒ ಆಹಾರ / ದ್ರವ / ಕಪ್ / ಚಮಚದಸಂಪರ್ಕವುಒತ್ತಡದಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ⇒ ಆಹಾರಅಥವಾದ್ರವವಿನ್ಯಾಸ, ರುಚಿಅಥವಾಉಷ್ಣತೆಯಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಅಥವಾತಪ್ಪಿಸುವಿಕೆಯುಒತ್ತಡಅಥವಾಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ⇒ ಪರಿಸರವನ್ನುಅತಿಯಾಗಿಪ್ರಚೋದಿಸುವುದುಒತ್ತಡಮತ್ತುಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ
ಸಂವಹನ	⇒ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಲುಮಕ್ಕಳನಡವಳಿಕೆ ⇒ ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವಿಕೆ, ಪೂರ್ಣತೆ (ಹಸಿದಿಲ್ಲ), ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಸುರಕ್ಷಿತಭಾವನೆ, ಆಹಾರವನ್ನುನೀಡುವುದನ್ನುತಪ್ಪಿಸುವುದುಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನಆಹಾರವನ್ನುಬಯಸುವುದು
ಮೌಖಿಕನಿಯಂತ್ರಣ	⇒ ನಾಲಿಗೆಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಗುತಮ್ಮನಾಲಿಗೆಯನ್ನುಮುಂದಕ್ಕೆಸರಿಸಲುಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವರುನಾಲಿಗೆಯನ್ನುತುಂಬಾಮುಂದಕ್ಕೆತಳ್ಳುತ್ತಾರೆಮತ್ತುಇದುನಾಲಿಗೆಯಒತ್ತಡಕ್ಕೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

<u>ನೆನಪಿಡಿ</u>: ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ತಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತುಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ

- ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಫೀಡ್ಮಾಡಿ.
- ಮಗು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರದ ದರವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಪೇಸ್ಡ್ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೫ಜೆ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಒತ್ತು: ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಗೆ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಟವೆಲ್ / ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ಟಫ್ಡ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಂಗಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು, ಮಲ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).
- ಲೋಹವಲ್ಲದ ಚಮಚಗಳು ಲೋಹ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).
- ಕಟ್- "ಟ್" ನೋಸಿ "ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 7; ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



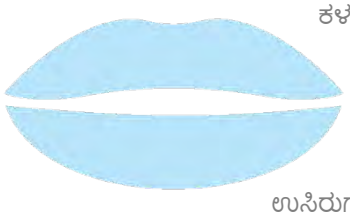
- ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್ -4).
- 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ: ಮಗುವು ಕಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ಸಿಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ 1-2 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ಸೌಮ್ಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ: ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕಪ್ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೆಸ್ ಡೌನ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಜೆ).
- ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡ: ಕೆಳಮುಖ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಯಾಗಿರುವ ಕಡೆಯಿಂದ ಚಮಚವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು, ಕಡಿಮೆ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಮೊದಲು ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3) ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿ.
- ಸಂವೇದನಾ ಇನ್ಪುಟ್ಗೆ ಮಗುವಿನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಸವಾಲುಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಬಾಟಲ್, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು, ಕಪ್ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳು: ತುಟಿಗಳುಮತ್ತುಕೆನ್ನೆಗಳುಸರಿಯಾಗಿಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದಾಗಮಗುವಿಗೆಆಹಾರನೀಡುವುದುಸವಾಲಿನಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.



ಕಳಪೆತುಟಿಮತ್ತುಕೆನ್ನೆಯನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೇ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವಆಹಾರವನ್ನುಹಿಡಿಯಲುಮತ್ತುಹಿಡಿದಿಡಲುಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ನುಂಗಲುಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನುಂಗಲುಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಒತ್ತಡವನ್ನುಸೃಷ್ಟಿಸುವಸವಾಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಲಾಲಾರಸಮತ್ತುಆಹಾರಅಥವಾದ್ರವವುಬಾಯಿಯಿಂದಹೊರಬರುವುದು, ಕಲವು ಸಲ ಕೆಮ್ಮುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು:



ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ

ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಮಗುವು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೀರುವಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದು ತಿನ್ನಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು, ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸಿದಾಗ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿಡುತ್ತಾರೆ (ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ). ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ತಿನ್ನಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು, ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ತುಟಿಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಮತ್ತುಕಳಪೆತುಟಿಮುಚ್ಚುವಿಕೆ):

- ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಒಂದುಕಪ್ಮತ್ತು / ಅಥವಾಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದಆಹಾರವನ್ನುತೆಗೆದುಹಾಕುವಲ್ಲಿತೊಂದರೆ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು, ಮಂಚ್ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ
- ಸಂಭವನೀಯಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಅಥವಾನುಂಗಲುತೊಂದರೆ
- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ತೊಂದರೆ
- ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಹೊರ ಬರುವಿಕೆ
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹಸಂವೇದನಾಇನ್ಪುಟ್ಗೆಹೆಚ್ಚುಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ)
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾನಿಧಾನತೂಕಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
ದೈಹಿಕ	⇒ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್ ⇒ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಳಪೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ ⇒ ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಕುತ್ತಿಗೆ ಹೈಪರೆಕ್ಸ್ಟೆನ್ಷನ್
ಸಂವೇದನೆ	⇒ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದಿತ ವಾತಾವರಣವು ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ
ಸಂವಹನ	⇒ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ⇒ ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂತೋಷ, ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ⇒ ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಹಸಿವು, ಪೂರ್ಣತೆ (ಹಸಿದಿಲ್ಲ), ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಗಳು, ಇಷ್ಟ ಪಡದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸಂತೋಷ ಭಾವನೆ

ತುಟಿಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಮತ್ತುಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನುಹೇಗೆಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಮಗು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರದ ದರವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಪೇಸ್ಡ್ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಜೆ).
- ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು



- ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ಪಂಜುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್ಕೇಸ್ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು, ಮಲ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮರಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).
- ಕಟ್- "ಟ್"ನೋಸಿ "ಕಪ್ಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 7; ಅನುಬಂಧ 9 ಜಿ).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್ -4).
- 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವ ಮಗು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು, ಕಡಿ ಮೆಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಫೀಡ್ಮಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನನೋಟ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3) ಮೂಲಕಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಿ.
- ಕಳಪೆತುಟಿಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶಬ್ದಗಳಮೂಲಕವೇಗವಾಗಿಚಲನೆ, ಜೋರಾಗಿಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶಬ್ದಗಳುಮತ್ತುಆರೈಕೆದಾರರಿಂದಹೆಚ್ಚಿದಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3) ಬಳಸಿಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಿ.
- ತುಟಿಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಸಂವೇದನಾಇನ್ಪುಟಗೆಮಗುವಿನಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಕೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಕೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಜೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಎಲ್-ಆಕಾರದ ತಂತ್ರವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಜೆ).
- ಕಳಪೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ: ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್ಮುಖದಮಸಾಜ್ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಜೆ).
- ಸವಾಲುಗಳು ಮುಂದುವರಿದ ರೆಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್, ಕಪ್ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಅಂಗುಳ: ಅಂಗುಳವು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸವಾಲುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಅಂಗುಳವು ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಇದು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದ್ರವಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸೀಳು ಅಂಗುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗುಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಸೀಳು ಅಂಗುಳ



ಸೀಳು ಅಂಗುಳ: ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಛಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರವು ನುಂಗಲು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಅಂಗುಳ):

- ಸಂಭವನೀಯ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ
- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಗುಳುವಿಕೆ
- ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರುವಿಕೆ
- ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ಸೋರಿಕೆ

- ಆಗಾಗ್ಗೆಕಿವಿಸೋಂಕು, ಮತ್ತು / ಅಥವಾಶ್ರವಣತೊಂದರೆ
- ಕಳಪೆಬೆಳವಣಿಗೆಮತ್ತು / ಅಥವಾನಿಧಾನತೂಕಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಸೀಳು ಅಂಗುಳವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದುಹೇಗೆ (ಹಿರಿಯ ಮಗು)

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಬಾಯಿಅಥವಾಮೂಗಿನಿಂದಆಹಾರಅಥವಾದ್ರವಸೋರಿಕೆಯಾಗಲುಅನುಮತಿಸದದರವನ್ನುಬಳಸಿಕೊಂಡುಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಮಗುನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆಸರಿಹೊಂದುವಮತ್ತುಸೋರಿಕೆಅಥವಾಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗದಆಹಾರದದರವನ್ನುಬಳಸಿ.
- ಮಗುವಿನಮೂಗಿನಿಂದದ್ರವಗಳುಮತ್ತುಆಹಾರಗಳುಸೋರಿಕೆಯಾಗಬಾರದು.
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು30ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು



- ಸೂಕ್ತವಾದಸ್ಥಾನಮತ್ತುಬೆಂಬಲವನ್ನುಒದಗಿಸುವಕುರ್ಚಿಅಥವಾಆಸನವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಐ).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಟವೆಲ್‌ಅಥವಾಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ವಫ್ಡ್ಪಾಣಿಗಳುಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಳಿತಿರುವಮಗುವಿಗೆಹೆಚ್ಚುವರಿಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಐ).
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಮಗುವಿಗೆಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು, ಮಲ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮರಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಐ).
- ಮಗುವಿನಬಾಯಿಯಗಾತ್ರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಚಮಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ6; ಅನುಬಂಧಗಳು9ಜಿ, 9ಹೆಚ್).
- "ನೋಸಿ"ಕಟ್- ಔಟ್ ಕಪ್‌ಅಥವಾಬೈಟ್-ವಾಲ್ವ್ಕಪ್ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ7; ಅನುಬಂಧ9 ಜಿ) ನಂತಹವಿಶೇಷಫೀಡರ್ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಿರಿಂಜ್‌ಅಥವಾಕಪ್ಪಳಸಿ.

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮಕ್ಕಳಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ9ಎಲ್ -4).
- 45ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿನಕೋನದಲ್ಲಿನೆಟ್ಟಗೆಇರುವಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ಅಥವಾಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಆಹಾರಅಥವಾದ್ರವವನ್ನುಇರಿಸಲುಮಗುವನ್ನುಊಟದ ನಂತರ15-45 ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲನೆಟ್ಟಗೆಇರಿಸಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಗೆ ಮಗುವಿನಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ3).
- ಮಗುವಿನಸೌಕರ್ಯವನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಲುಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನುಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ8; ಅಧ್ಯಾಯಗಳು3ಮತ್ತು4; ವಿಭಾಗಗಳು2).
- ಮಗುಸಿದ್ಧವಾದಾಗಮತ್ತುನಿರ್ವಹಿಸಲುಸಮರ್ಥವಾದಾಗವಿಭಿನ್ನಆಹಾರಅಥವಾದ್ರವರುಚಿಗಳುಮತ್ತುಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ9ಎಫ್).
- ಮೂಗಿನಿಂದಸೋರಿಕೆಮತ್ತುಕೆಮ್ಮು, ಒದ್ದೆಯಾದಧ್ವನಿಅಥವಾಉಸಿರಾಟದಂತಹತೊಂದರೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಾಗಿನೋಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತುಸೋರಿಕೆಯಅಪಾಯವನ್ನುಕಡಿಮೆಮಾಡಲುಆಹಾರವಿನ್ಯಾಸಮತ್ತು / ಅಥವಾದ್ರವಗಳನ್ನುಮಾರ್ಪಡಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ2; ಅನುಬಂಧ9ಇ).
- ಸವಾಲುಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್, ಕಪ್ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಮಚದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ, ದರ ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಸವಾಲು. 12: ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದುಹೇಗೆ:ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೈಪೋರಿಯಾ ಕ್ವಿಕ್ಡಿಮೆ -ಪ್ರಚೋದಿತ) ಅಥವಾ ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ (ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದಕ) ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು .ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದೇಹವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ .ಇದು ಮಗುವಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಕರ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ .ಇದರಲ್ಲಿ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ, ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಆಟಿಸಂಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣದೋಷವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದವರು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇರಬಹುದು.



ಹೈಪೋ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಮತ್ತು ಹೈಪರ್ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರಣಗಳು

ಹೈಪೋರ್ ಚಟುವಟಿಕೆ-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚೋದಿತ	*ಹೈಪರ್ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ →ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದಿತ*
ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ (ಸಿಪಿ) - ಕಡಿಮೆ ಟೋನ್	ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ (ಸಿಪಿ) - ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೋನ್
ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಟ್ರೈಸೊಮಿ 21)	ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (ಎಫ್ಎಎಸ್ಡಿ)
ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾದ ಶಿಶುಗಳು / ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನನ	ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವಿಕೆ
ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (ಎಫ್ಎಎಸ್ ಡಿ)	ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು



ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ: ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು "ಕಡಿಮೆ-ಪ್ರಚೋದಿತ"ಅಥವಾ "ಹೈಪೊಸೆನ್ಸಿಟಿವ್" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ .ಇದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ: ಈ ಶಿಶುಗಳು ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು "ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ "ಅಥವಾ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿದ್ದರೂ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಅಭಿರುಚಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ನೋವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯುಟೋನ್ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು (ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಮತ್ತು ಅವಧಿಪೂರ್ವತೆ) ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿಮತ್ತುಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ:

- ಬೇಗನೇ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. (ಹೈಪೊ ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ನೋಟನಂತಹ ಸಂವೇದನಾ ಇನ್‌ಪುಟ್‌ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಹೈಪೋ ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸೋರುವಿಕೆ (ಹೈಪೋ ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ
- ಅತಿಯಾದಇಳಿಮುಖಮತ್ತುತೆರೆದಬಾಯಿಭಂಗಿ (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ಆಹಾರವನ್ನುಉಗುಳುವುದು ಅಥವಾ ("ಪಾಕೆಟಿಂಗ್") ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವಿನ್ಯಾಸವೈ ವಿಧ್ಯತೆ (ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ಕೆಲವುಸುವಾಸನೆ, ಟೆಕಶ್ಚರ್, ತಾಪಮಾನ, ವಾಸನೆಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು (ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ಆಗಾಗ್ಗೆವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾವಾಂತಿ (ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ಆಗಾಗ್ಗೆಟೋನಿಕ್ಫೈಟ್ಸ್ (ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರುವುದು.
- ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಅಥವಾನೋಟ (ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ) ನಂತಹ ಸಂವೇದನಾ ಇನ್ಪುಟ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚುಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಉಗುಳುವುದು (ಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವಿಟಿ)

- ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಿರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು.
- ಕೆಮ್ಮುವುದು , ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ
- ಘನ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಸಂವೇದನಾಶೀಲಸಂವೇದನಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನುಹೇಗೆಬೆಂಬಲಿಸುವುದು (ಹೈಪೋರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ಮತ್ತುಹೈಪರ್ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್)

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಮಗುನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಆಹಾರದದರವನ್ನುಬಳಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಿಶ್ರಾಂತಿವಿರಾಮಗಳನ್ನುಅನುಮತಿಸಲುಪೇಸ್ಡ್ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್.ಬಳಸಿ
- ಎಲ್ಲಾಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಅಥವಾಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಹೈಪೋ: ಟೀಥರ್, ಟೂತ್ಬ್ರಷ್, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಮಗುವಿನಬಾಯಿಮತ್ತುಮುಖವನ್ನುಮೌತ್ಮಾಡಲುಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೈಪೋ: ಟೀಥರ್, ಟೂತ್ಬ್ರಷ್, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಮಗುವಿನಬಾಯಿಮತ್ತುಮುಖವನ್ನುಮೌತ್ಮಾಡಲುಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನುನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೈಪರ್: ಬಾಯಿಮತ್ತುಮುಖದಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನುಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನುತಪ್ಪಿಸಲುಮೆರೂನ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಇತ್ಯಾದಿಲೋಹೇತರಚಮಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).
- ಹೈಪರ್: ಬಾಯಿಮತ್ತುಮುಖದಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನುಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನುತಪ್ಪಿಸಲುಗಾಜುಅಥವಾಲೋಹವಲ್ಲದಕಪ್ ಗಳನ್ನುಬಳಸಿ. ಸೂಕ್ತವಾದಸ್ಥಾನಮತ್ತುಬೆಂಬಲವನ್ನುಒದಗಿಸುವಕುರ್ಚಿಅಥವಾಆಸನವನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).
- ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಟವೆಲ್ / ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ವಥ್ಪ್ಯಾಣಿಗಳುಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುವಮಗುವಿಗೆಹೆಚ್ಚುವರಿಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಮಗುವಿಗೆಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು,ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮರಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆಬಳಸಿ, ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಐ).
- ಮಗುವಿನಬಾಯಿಯಗಾತ್ರಕ್ಕೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಚಮಚಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಜಿ, 9 ಹೆಚ್).

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳುಮತ್ತುಮಕ್ಕಳಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1; ಅಧ್ಯಾಯ 2, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಎಲ್ -4).
- 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿನಕೋನದಲ್ಲಿನೆಟ್ಟಗೆಇರುವಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.

- ಹೈಪೋ: ಆಹಾರನೀಡುವಮೊದಲುಮಗುವಿನದೇಹವನ್ನುಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಹೈಪರ್: ಫೀಡಿಂಗ್
  ಗೆಮುಂಚಿತವಾಗಿಮಗುವಿನದೇಹವನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನುಬಳಸಿಅಥವಾಅವನುಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದರೆಅಥವಾಅತಿಯಾಗಿಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿದ್ದರೇ ಅವನನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನುಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೈಪೋ: ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದಬೆಳಕುಮತ್ತು / ಅಥವಾಹೆಚ್ಚಿನಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಫೀಡ್ಮಾಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೈಪರ್: ಕಡಿಮೆಬೆಳಕು, ಕಡಿಮೆಧ್ವನಿಮತ್ತುಸೀಮಿತದೃಶ್ಯಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆಶಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಆಹಾರ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- .ಹೈಪೋ: ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶಬ್ದಗಳಮೂಲಕವೇಗವಾಗಿಚಲಿಸುವದರಗಳು, ಜೋರುಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶಬ್ದಗಳುಮತ್ತುಆರೈಕೆದಾರರಿಂದಹೆಚ್ಚಿದಅನಿಮೇಷನ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ) ಮೂಲಕಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆಸಂವಹನನಡೆಸಿ.
- ಹೈಪರ್: ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಣ್ಣಿನನೋಟ, ಚಲನೆಮತ್ತುಶಬ್ದಗಳಮೂಲಕನಿಧಾನಗತಿಯಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದಧ್ವನಿಗಳುಅಥವಾಶಬ್ದಗಳುಮತ್ತುಆರೈಕೆದಾರರಿಂದಕಡಿಮೆಅನಿಮೇಷನ್ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3; ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ).
- ಹೈಪೋ: ಸಂವೇದನಾಇನ್ಪುಟ್ಬಗ್ಗೆಮಗುವಿನಅರಿವನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).
- ಹೈಪರ್: ಸಂವೇದನಾಇನ್ಪುಟ್‌ಗೆ ಮಗುವಿನಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 3).



ಸವಾಲು 13: ಆಹಾರವನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಅಗಿಯಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಘನವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಗಿಯಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ತುಂಬಾ ದಣಿವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ .ಅಲ್ಲದೆ, ಕಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಅಗಿಯಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ನೋವಿನ ಅನುಭವ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಇದು ಮಗುವು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಟೋನ್, ಸಂವೇದನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ರಚನಾತ್ಮಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ, ಹೃದಯಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವವರು, ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದವರು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್‌ಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇರಬಹುದು.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆ:

- ಘನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತೊಂದರೆ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಉಗಿಯುವಿಕೆ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ನುಂಗುವಿಕೆ
- ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ



- ಮಗು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರ ದದರವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಪೇಸ್ಡೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೯ಜಿ).
- ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ , ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು



- ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು೯ಜಿ, ೯ಐ).
- ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ / ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ವಪ್ಡಣಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ.(ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು೯ಜಿ, ೯ಐ).
- ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು, ಸ್ಟೂಲ್ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕುರ್ಚಿ ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು೯ಜಿ, ೯ಐ).
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ6; ಅನುಬಂಧಗಳು೯ಜಿ, ೯ಹೆಚ್).
- ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ - ಆರೈಕೆದಾರರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಸ್ಥಾನ



- ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ೯ಎಲ್ -4).
- 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾದಾಗ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಸಣ್ಣ ಚಮಚಗಳು ಸಣ್ಣಬೈಟ್ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಅಗಿಯುವ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಕೆ).
- ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಜೆ).
- ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನುತಿನ್ನಲು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವಿಕೆ, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ) ಆಗಾಗ್ಗೆಅವಕಾಶಗಳನ್ನುನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೊಸ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ, ಪರಿಚಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧಗಳು೨ಇ, ೨ಎಫ್).
- ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.
- ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ ಇದರಿಂದ ಇತರರು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಗಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.
- ಅಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾದ ಸಣ್ಣ ಕಡಿತಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ೨ಇ).
- ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದವಾದ, ಕುರುಕುಲಾದ, ಕರಗಬಲ್ಲ ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.
- ದವಡೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೂಯಿಂಗ್ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ"ಕಚ್ಚಬಹುದು".
- ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.



ಸವಾಲು 14: ನುಂಗುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ) (ಮಗು

ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನುಂಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಡೌನ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ಪಾಲ್ಸಿ, ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳ, ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಸಬಸ್ಟನ್ಸ್ಗೆ ಎಕ್ಸಪೋಜರ್ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ನರ-ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು.





ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಡ್ರೂಲಿಂಗ್
- ಫೀಡಿಂಗ್ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಅತಿಯಾದ ನಷ್ಟ
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ವಾಕರಿಸುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು
- ತೇವವಾದ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುವಾಗ ಭಾರವಾದ ಶಬ್ದ
- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಡಿ ಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೀಳುವ ಸಂಭವ
- ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ತೂಕ ಏರಿಕೆ

ನುಂಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಮಯ 	o ಮಗು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲದರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರದ ದರವನ್ನು ಬಳಸಿ. o ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಪೇಸ್ಡ್ ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ೯ಜಿ). o ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ , ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. o ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಗೊಳಿಸಿ. o ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಪದೇಪದೇಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿಆಹಾರವನ್ನುನಿಲ್ಲಿಸಿ.
ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು 	o ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು೯ಜಿ, ೯ಐ). o ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿ, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೋಮ್, ಸ್ಪಂಜಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಗುವಿಗ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು೯ಜಿ, ೯ಐ). o ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳು, ಬೆಂಚುಗಳು, ಸ್ಟೂಲ್ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ(ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅನುಬಂಧಗಳು೯ಜಿ, ೯ಐ). o ಮಗುವು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದರೆ ಚಮಚ, ಕಪ್, ಡ್ರಾಪ್ಪರ್, ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಪೈಪೆಟ್ (ಕತ್ತರಿಸಿದಸ್ಟ್ರಾ) ಬಳಸಿಸಣ್ಣ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. o ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. o ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾಮಗುವಿನಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಆಹಾರವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನುಬದಲಾಯಿಸಿ.ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಮತ್ತುಸುಲಭವಾಗಿತಿನ್ನಲುಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9; ಅನುಬಂಧಗಳು9 ಸಿ, 9 ಡಿ, 9 ಇ, 9 ಎಫ್).
ಸ್ಥಾನ	o ಮಕ್ಕಳಿಗೆಸ್ಥಾನೀಕರಣದಪ್ರಮುಖಅಂಶಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ1; ಅಧ್ಯಾಯ2, ವಿಭಾಗ3; ಅನುಬಂಧ೯ಎಲ್ -4). o ಹೆಚ್ಚುನೇರವಾದಭಂಗಿ,ಕೆಮ್ಮು,



ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಇತ್ಯಾದಿಗಳಸಂಭವವನ್ನುಕಡಿಮೆಮಾಡುವವಿಭಿನ್ನಸ್ಥಾನವನ್ನುಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- 45 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿನಕೋನದಲ್ಲಿನೆಟ್ಟಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವಮಗುವಿಗೆಆಹಾರವನ್ನುನೀಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು



- ಮಗು ತನ್ನ ಸೂಕ್ತವಯಸ್ಸುಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದರೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಮಗುವು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಕೆ).
- ಸಣ್ಣ, ಸಿಂಗಲ್ ಬೈಟ್ ಮತ್ತುಸಿಪ್ಸ್‌ಅನ್ನುಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ9ಎಲ್ -3).
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ಕಡಿಮೆದರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಬೈಟ್ಮತ್ತು ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತಗಾತ್ರದ ಕಡಿತ ಕ್ಕೆಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆಆಗಾಗ್ಗೆವಿರಾಮಗಳನ್ನುನೀಡಿ
- ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಒದ್ದೆಯಾದ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡಿ, ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವನ್ನುನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದ್ರವಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ1, ವಿಭಾಗ9; ಅನುಬಂಧಗಳು 9 ಸಿ, 9 ಡಿ, 9 ಇ, 9 ಎಫ್).



ನೆನಪಿಡಿ:ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮುವ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ವಾಕರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. - ದ್ರವವು ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬದಲಾಗಿನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶ್ವಾಸೇಂದ್ರಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಸಾವು ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿಭಾಗ 7.2: ಫೀಡಿಂಗ್ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಂತಿಮ ವಿಚಾರಗಳು

ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಅನನ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ, ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳು ಸಹ ಅನನ್ಯ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಊಟದ ಸಮಯವು ಪ್ರತಿದಿನ, ದಿನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.





ಭಾಗ 3 | ಅಧ್ಯಾಯ 8

ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ: ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

"ಮಗುವು ಏನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೂ, ಅದನ್ನು ಅದು ಮರಳಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಲಾರದು."

P.D. ಜೇಮ್ಸ್

ವಿಭಾಗ 8.1: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ವಿಭಾಗ 8.2: ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾದ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.

ವಿಭಾಗ 8.1: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:



ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದವನ್ನು , ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ...

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಿ.
- ಅವರು ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾರಿಂದ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.
- ಜಗತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಅವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಅನುಮತಿಸಿ.
- ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ:

① ಜನಿಸುವ ಮೊದಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ

② ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶ

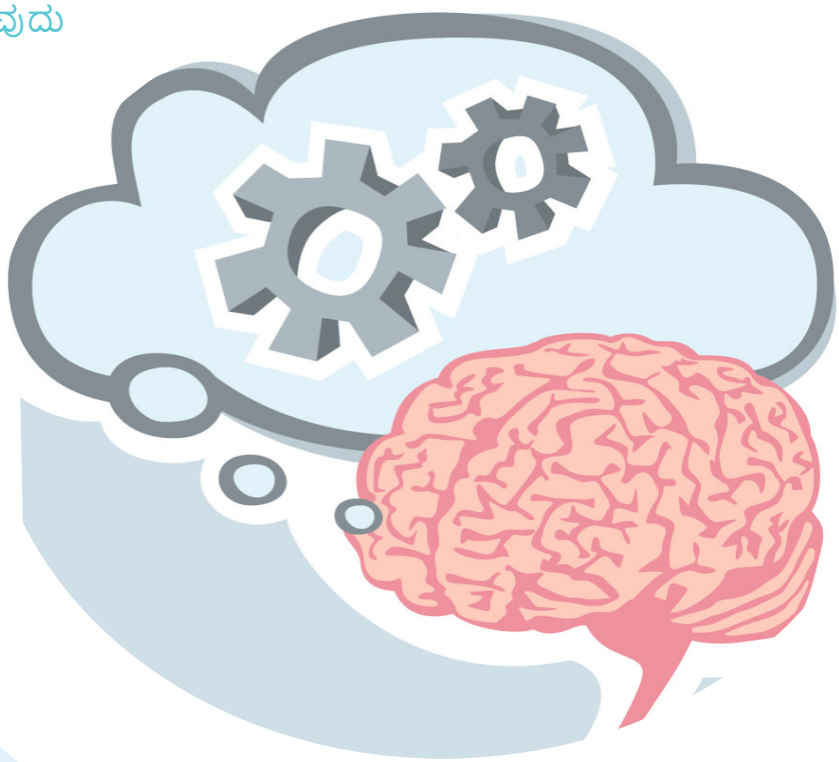
③ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಬೆಂಬಲ (ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ)

④ ಇತರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಂಬಲ (ಸಹ-ನಿಯಂತ್ರಣ)

⑤ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ, ಚಿಂತನಶೀಲ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲ ಆರೈಕೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ವೈರಿಂಗ್ ನಿಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ಮಿದುಳುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತವಾಗುತ್ತವೆ.





ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ದೇಹವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ (ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ) ಅವರು ಪೋಷಿಸುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾದ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

ಮಕ್ಕಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಲು ಯಾರನ್ನೂ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ, ಮತ್ತು ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಹಳ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇದು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದದ/ಅನುಭವಿಸದ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು:

① ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ.

② ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ.

③ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ನಡವಳಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ.

④ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತನ ನಷ್ಟದಂತಹ ಕಷ್ಟಕರವಾದ, ಆಘಾತಕಾರಿ ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

⑤ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ.





ಮಗುವಿಗೆ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪಾಲನೆ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ ನಡುವೆ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳಾದ ಆಹಾರ, ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಇದನ್ನು "ಕಸ್ಟೋಡಿಯಲ್ ಕೇರ್" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲಶಾಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಂತನಶೀಲ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುವ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆಯ ಮೂಲತತ್ವವಾಗಿದೆ.

ಕಸ್ಟೋಡಿಯಲ್ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪಾಲನೆ ಆರೈಕೆ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಕಸ್ಟೋಡಿಯಲ್ ಆರೈಕೆ	★ ಸೂಕ್ತ ಪಾಲನೆ ಆರೈಕೆ
ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	ಮಗುವನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸುವುದು	ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಚಿಂತನಶೀಲವಾಗಿ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
ಮಗುವಿನ ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಗಣಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು
ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು	ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
ಮಗುವಿಗೆ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದು	ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
ಮಗುವನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗಿಸುವುದು	ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಂತನಶೀಲ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು
ಮಗುವಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡದೇ ಇರುವುದು.	ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸುವುದು	ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಚಿಂತನಶೀಲ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆರೈಕೆದಾರರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ:

① ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

② ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ → ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

③ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ → ಅವರು ಪಡೆಯುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕುಂಠಿತತೆ,ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

④ ಕಷ್ಟಕರ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಈ ಆರಂಭಿಕ ಸವಾಲುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

⑤ ಮಗುವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



"ಪ್ರತಿ ಮಗು ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಲು ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮರಾಗಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಪ್ರತಿ ವಯಸ್ಕನು ಅವರನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. "

– ರೀಟಾ ಪಿಯರ್ಸನ್

ವಿಭಾಗ 8.2 ವಯಸ್ಸಿನಗುಣವಾದ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು : .ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಪರ್ಕದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚಿಂತನಶೀಲವಾಗಿ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಶಾಂತ, ಬಲವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆಗೆ.

ಮಗುವಿನೊಂದಿಗಿನ ಯಾವುದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ, ಎಷ್ಟೇ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಾದವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಚಿಂತನಶೀಲ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಕಿರಿಯ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಆರಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ 0-36 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳು

ಸಂವಹನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸೇರಿಸಬೇಕು:	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು:	
ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 	⇒ ಬಾಟಲ್ ಆಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ⇒ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ⇒ ಹಿತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು (ಎಳೆಯ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತೂಗಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು) ⇒ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು (ಮಂದ ದೀಪಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದ) ⇒ ಅವಳ ಹಸಿವಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ⇒ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ⇒ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರೈಕೆದಾರ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಅಥವಾ ಪದವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ⇒ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ⇒ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು
ಡಯಾಪರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ 	⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ⇒ ಹಿತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಅಥವಾ ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಅವನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಡಯಾಪರ್‌ಗಾಗಿ ಅಳುವುದು ⇒ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅವನ ಡಯಾಪರ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು	⇒ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆದಾರರು ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ⇒ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ⇒ ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು

ಉಡುಪು ಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವಾಗ 	⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಡ್ರೆಸ್ಸ್ ಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವಾಗ ಬಣ್ಣಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದು ಊಹಿಸುವುದು. ⇒ ಮಗುವು ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆದಾರನನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.	⇒ ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು ⇒ ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ 	⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹಿತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರೈಕೆದಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು. ⇒ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು	⇒ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ⇒ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ⇒ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡುವುದು
ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಎಬ್ಬಿಸುವಾಗ 	⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಸೂಕ್ತವಾದಾಗ ಎಳೆಯ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ತೂಗುವುದು. ⇒ ಚಪ್ಪರಿಸುವಿಕೆ, ತೂಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ⇒ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನುಡಿಸುವುದು ಅದು ಹಿತವಾದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಅವಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು	⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರೈಕೆದಾರನು ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗಿಸುವುದು. ⇒ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಗು ಎಚ್ಚರ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಲಗಿಸುವ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ⇒ ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ⇒ ಉಪಶಮನಕಾರಕಗಳು, ಕಂಬಳಿಗಳು, ಲವೀಸ್ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಆರಾಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
ಆಟ ಆಡುವಾಗ 	⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ನೆಲ, ನೆಲ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆಟವಾಡುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಚಲನೆಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು	⇒ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ⇒ ಯಾವಾಗಲು ಅದೇ ಆರೈಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಡುವುದು ⇒ ಆಟದ ಕೋಣೆ, ಹೊರಗೆ, ಬೇರೆ ಕೊಠಡಿ, ಉದ್ಯಾನವನ ಮುಂತಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು. ⇒ ದಿನವಿಡೀ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಡುವುದು

	ಪರಿಸರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು	
ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ, ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ 	⇒ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸಿ. ಅದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ⇒ ಅಗತ್ಯ ಇರುವಾಗ ಎಳೆಯ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ತೂಗುವುದು. ⇒ ಪ್ರತಿದಿನ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ⇒ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ⇒ ಮಗುವಿನ ಮುಖಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು	⇒ ಮಗುವಿನ ಸಂಕಟದ ಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ⇒ ಒಬ್ಬನೇ ಆರೈಕೆದಾರರ ಮಮತೆಯು ಮಗುವಿನ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ⇒ ಖುಷಿಯ ಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕಟದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ⇒ ಅವಳು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಶಾಂತವಾಗಲು “ಸ್ನೇಹಶೀಲ “” ಅಥವಾ “ಸ್ತಬ್ಧ ಸ್ಥಳಗಳು” ನೀಡುವುದು. ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಂತ್ವನ ಒದಗಿಸುವುದು.





ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಂದ ಚಿಂತನಶೀಲವಾಗಿ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು). ಈ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಲವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಆರೈಕೆದಾರರ ಬಲವಾದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು ಸರಳವಾದ, ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

① ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅನುಭವಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

② ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

③ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇರಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸಂವಹನ ಮೂಲಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 10 ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಭಾಗ 4:
ಭಅನುಬಂಧ ತಂತ್ರಗಳು, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಔಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 9: ಅನುಬಂಧ

⇒ 9ಎ: ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಕೌಶಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ: ಸೇವನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಟೈಮ್ ಲೈನ್ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು

⇒ 9ಬಿ: ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು

⇒ 9ಸಿ: ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಂಶ ಸ್ಥಿರತೆ ವಿಷುಯಲ್ ಚಾರ್ಟ್

⇒ 9ಡಿ: ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಉದಾಹರಣೆ ಪಟ್ಟಿಗಳು

⇒ 9ಇ: ದಪ್ಪ ಇರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು

⇒ 9ಎಫ್: ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ ತಂತ್ರಗಳು

⇒ 9ಜಿ: ಸೇವನೆ ಪೂರೈಕೆ ಪಟ್ಟಿಗಳು (ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಪ್ಲೈ ಲಿಸ್ಟ್)

⇒ 9ಹೆಚ್: ಚಮಚ ಚಾರ್ಟ್

⇒ 9ಐ: ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಸನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವುದು

⇒ 9ಜೆ: ಫೀಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು

⇒ 9ಕೆ: ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

⇒ 9ಎಲ್: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕರಪತ್ರಗಳು

⇒ 9ಎಂ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ತ್ವರಿತ ಚಾರ್ಟ್

⇒ 9ಎನ್: ಶಿಶುಗಳು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಅಧ್ಯಾಯ 10: ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು (ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಪದಗಳ ಪಟ್ಟಿ)

ಅಧ್ಯಾಯ 11: ಉಲ್ಲೇಖಗಳು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು)

ಅಧ್ಯಾಯ 12: ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

9 ಎ: ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಟೈಮ್‌ಲೈನ್: ಜನನದಿಂದ 36 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಕೌಶಲಗಳು



ಆಹಾರ	⇒ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮುಲಾ
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮುಲಾ ಸ್ಥಿರತೆ
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಹೀರುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದು ⇒ ಹಾಲನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು



ಆಹಾರ	⇒ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಪರಿಚಯ ⇒ ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮುಲಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಲಂಬನೆ
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ಸೂಚಿಸಿದ ಹೊರತು ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳು ⇒ ಪ್ಯೂರಿಯಂತಹ ಘನಆಹಾರಗಳು
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಕೂಡಲು ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಕತ್ತು ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಭಾಗ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಆಹಾರ	⇒ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ತೆಳು ಆಹಾರಗಳು ⇒ ಪ್ಯೂರಿ ಅಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು ⇒ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಘನ ಆಹಾರ ⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಅಗಿಯುವ ಕೌಶಲದ ವೃದ್ಧಿ



ಆಹಾರ	⇒ ಹೆಚ್ಚು ಘನ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮುಲಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಲಂಬನೆ
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು ⇒ ಪ್ಯೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು ⇒ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯುವುದು ⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಆಹಾರ	⇒ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು ⇒ ಪ್ಯೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು ⇒ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಸ್ಪ್ಯಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು ⇒ ಸ್ವಯಂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ⇒ ಕಡಿಮೆ ದ್ರವದ ನಷ್ಟತೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.



ಆಹಾರ	⇒ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ⇒ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು ⇒ ಪ್ಯೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು ⇒ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಅಗಿಯುವ ಕೌಶಲದ ವೃದ್ಧಿ ⇒ ಒಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಬಳಸಿ ಕಚ್ಚುವುದು



ಆಹಾರ	⇒ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು ⇒ ಪ್ಯೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು ⇒ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ ⇒ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಗಳು
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ⇒ ಕಡಿಮೆ ದ್ರವದ ನಷ್ಟತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಪ್‌ನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.



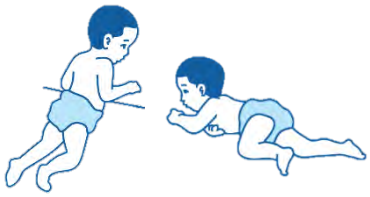
ಆಹಾರ	⇒ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೇ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು
ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ	⇒ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳು ⇒ ಪ್ಯೂರಿಯಂತಹ ಘನ ಆಹಾರಗಳು ⇒ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ⇒ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ಘನ ಆಹಾರ ⇒ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಗಳು
ಕೌಶಲಗಳು	⇒ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ⇒ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು

9B: ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಪಾಯಗಳು [24]

ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ (ಅವುಗಳ ದೇಹವು ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ) ಮಗುವಿನ ತಿನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಹಗಳು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ "ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಪಾಯಗಳು" ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ "ವಿಶಿಷ್ಟ" ಸಮಯಗಳ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೇಣಿಯಿದೆ. ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಶ್ರೇಣಿಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ





	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಳು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಳ್ಳುತ್ತದೆ	ಸೆಟೆದು ನಿಂತ ಕಾಲುಗಳು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ	ಕಮಾನಿನಂತೆ ಆಗಿರುವ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹ. ದೇಹದ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು .
3 ತಿಂಗಳು			
6 ತಿಂಗಳು	 ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅದರ ದೇಹದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ..	 ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯಿರುವ ಬೆನ್ನು. ತಲೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ತೊಂದರೆ.	 ಸೆಟೆದು ನಿಂತ ದೇಹ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳು. ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಾಕಿದ ಕಾಲುಗಳು. ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎದೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರುವುದು.
8 ತಿಂಗಳು	 ಸ್ವಂತವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು .		ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯಿರುವ ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕಮಾನಿನಂತೆ ಆಗಿರುವ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹ. ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ತೊಂದರೆ . ಸೆಟೆದು ನಿಂತ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತೋಳುಗಳು , ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು. ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ತೊಂದರೆ .
12 ತಿಂಗಳು	 ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂಬೆಗಾಲುಯಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, .		ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ತೊಂದರೆ. ಸೆಟೆದು ನಿಂತ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತೋಳುಗಳು , ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು . ಅಂಬೆಗಾಲು ಇಡಲು ಅಸಮರ್ಥ. ಅಂಬೆಗಾಲು ಇಡಲು ದೇಹದ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು.
15 ತಿಂಗಳು	 ನಿಲ್ಲುವುದು. ನಡೆಯುವುದು.		ಸೆಟೆದು ನಿಂತ ತೋಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳು . ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ವಾಲುವುದು. ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

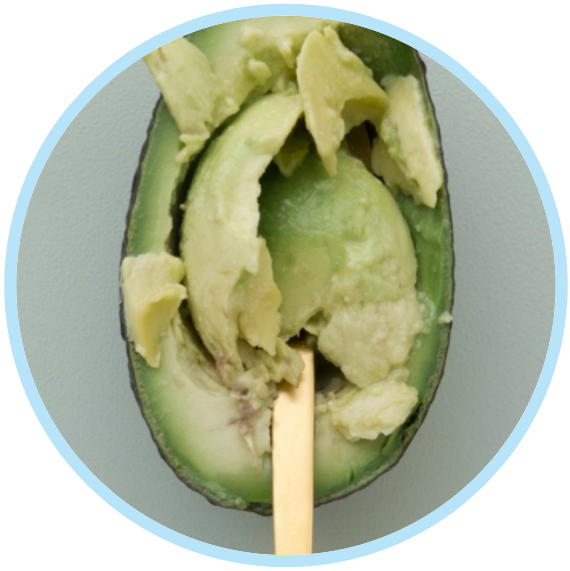
9C: ಆಹಾರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆ ವಿಶುವಲ್ ಚಾರ್ಟ್

ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದ ರಚನೆಗಳು



1. ಪ್ಯೂರಿ



2. ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ



3. ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರ



4. ನಿಯಮಿತ

ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು



1. ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳು



2. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು



3. ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು

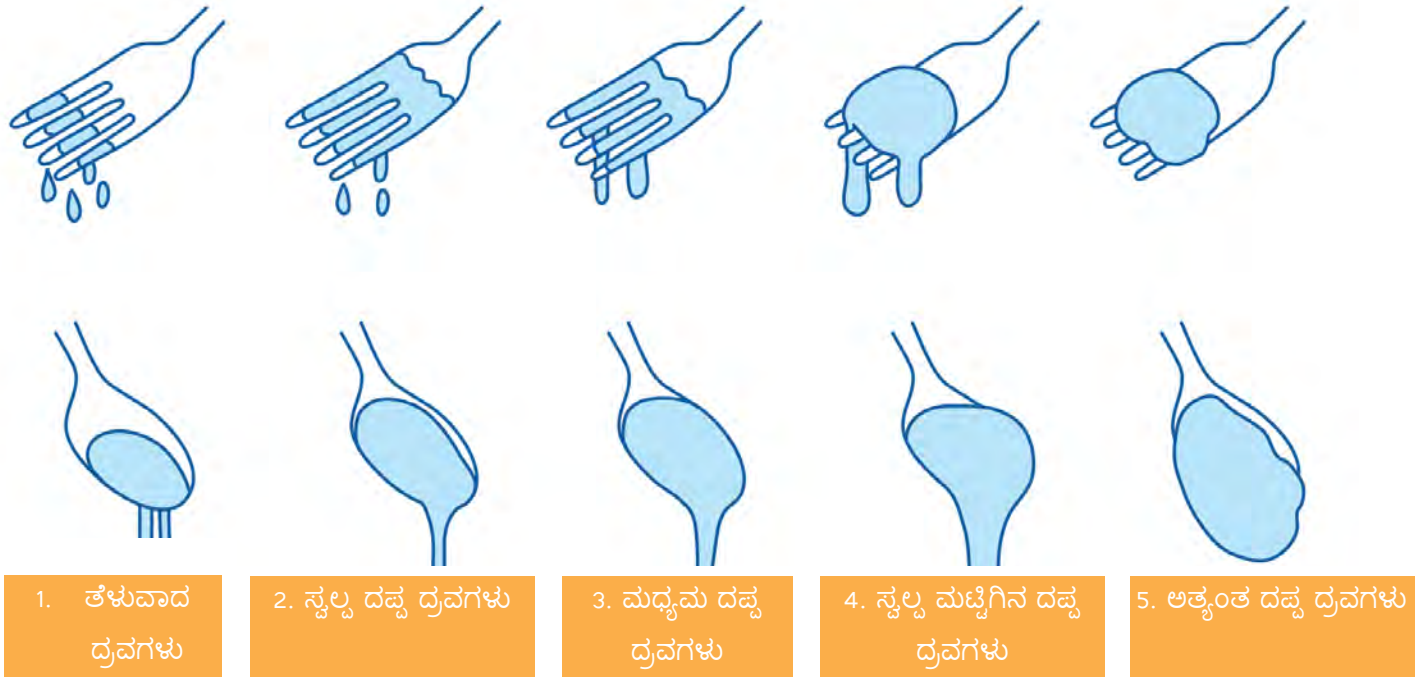


4. ನಿಯಮಿತ



5. ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು

ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು - ಫೋರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ



1. ತೆಳುವಾದ ದ್ರವಗಳು
2. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು
3. ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು
4. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಿನ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು
5. ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು

9ಡಿ: ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಾಂಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳ

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ರುಚಿ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ರುಚಿ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಘನ ಆಹಾರಗಳು	ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು	ಉದಾಹರಣೆ ಆಹಾರಗಳು (ಮುಂದುವರಿದವು)
ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್ ನಂತಿರುವ	o ಸಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು (ಸ್ಕ್ವ್ಯಾಷ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾರ್ಸ್ನಿಪ್ಸ್, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಪಾಲಕ್, ಬಟಾಣಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬೇನೀಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಸಂಯೋಜಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಪೀಚ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್, ಪೇರಳೆ, ಆವಕಾಡೊ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಪ್ಲಮ್, ಕಿವಿಸ್, ನೆಕ್ಟರಿನ್, ಚಿಕೂಸ್, ಸಪೋಟಾ, ಸಪೋಡಿಲ್ಲಾ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಸಂಯೋಜಿತ ಮಾಂಸಗಳು (ಕೋಳಿ, ಗೋಮಾಂಸ, ಟರ್ಕಿ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್) o ಸೇಬು ಸಾಸ್ o ಪುಡಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಫ್ಲಾನ್ o ಶುದ್ಧ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಮಾಂಸ	o ದಪ್ಪ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಗಂಜಿ (ಓಟ್ ಮೀಲ್, ಗೋಧಿಯ ಕೆನೆ, ಅಕ್ಕಿ ಕೆನೆ, ಫರೀನಾ, ಫಲಾ) o ಸಂಯೋಜಿತ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ಯೂಗಳು (ಸ್ರವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ) o ಮೊಸರು o ಕೆಫೀರ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಪರ್ o ಚಾಸ್ o ಲಸ್ಸಿ o ರಿಫ್ರೈಡ್ ಬೀನ್ಸ್ o ಕಾರ್ನ್ ಗ್ರಿಟ್ಸ್ o ರಿಕೊಟ್ಟಾ ಚೀಸ್ o ನಯವಾದ ಹಿಸುಕಿದ ಕಾಟೇಜ್ ಚೀಸ್ o ಹಿಸುಕಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ o ವಾಣಿಜ್ಯ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಗಳು
ಮೃದುಮಾಡಲಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೇವವಾಗಿರುವ	o ನುಣ್ಣಗೆ ಕೊಚ್ಚಿದ ಮಾಂಸಗಳು (ಗೋಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಟರ್ಕಿ, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್, ಹಂದಿಮಾಂಸ) o ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ (ಹಿಸುಕಿದ, ತೇವಾಂಶ) o ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಟ್ಯೂನಾ ಅಥವಾ ಮೀನು (ಹಿಸುಕಿದ, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಿಲ್ಲದೆ) o ಹಿಸುಕಿದ ಬಿಳಿ ಮೀನು (ಕಾಡ್, ಟಿಲಾಪಿಯಾ, ಹ್ಯಾಡಾಕ್, ಆರೆಂಜ್ ರಫಿ) o ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಿರುವ ದಪ್ಪ ಧಾನ್ಯಗಳು	o ನುಣ್ಣಗೆ ಕೊಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಹಿಸುಕಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸ್ಕ್ವ್ಯಾಷ್, ಗಜ್ಜರಿ, ಪಾರ್ಸ್ನಿಪ್ಸ್, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಪಾಲಕ್, ಇತ್ಯಾದಿ) o ನುಣ್ಣಗೆ ಕೊಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಆವಕಾಡೊ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. o ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪರ್ಯಾಯ (ಬೇಯಿಸಿದ)
ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಟ್-ಗಾತ್ರದ	o ಬೇಯಿಸಿದ ಟೆಂಡರ್ ಮಾಂಸಗಳು (ಕೋಳಿ, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಫ್ಲಾಕಿ ಮೀನು (ಕಾಡ್, ಟ್ಯೂನ, ಹಾಲಿಬಟ್, ಹ್ಯಾಡಾಕ್, ಆರೆಂಜ್ ರಫಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಹಿಸುಕಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆವಕಾಡೊ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು) ನೆಕ್ಟರಿನ್‌ಗಳು,	o ಸ್ಟೀಮ್ ಮಾಡಲಾದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು (ಗಜ್ಜರಿ, ಪಾರ್ಸ್ನಿಪ್ಸ್, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಮೃದು ಚೀಸ್ o ಮೊಟ್ಟೆಗಳು (ಬೇಯಿಸಿದ, ಕರಿದ, ಹುರಿದ) o ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು “ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ” ನೆನೆಸಿದ

	ಟ್ಯಾಂಗರಿನ್‌ಗಳು, ಪ್ಲಮ್, ಇತ್ಯಾದಿ.	ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು o ನೂಡಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ
ನಿಯಮಿತ	o ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚೀಸ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಸೂರ, ಬೀನ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್, ಟೋರ್ಟಿಲ್ಲಾ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.	

ದ್ರವಾಂಶ ಸ್ಥಿರತೆಗಳು	ದ್ರವಾಂಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ತೆಳು	o ನೀರು o ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ (ಏನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ) o ಸಾರು
ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ	o ಎದೆಹಾಲು o ಫಾರ್ಮುಲಾ
ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ	o ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನಗಳು (ಪೀಚ್, ಪಿಯರ್, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾನಸ್, ಮಾವು, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಟೊಮೆಟೊ ರಸ o ಹಾಲು (ಹಸುವಿನ, ಸೋಯಾ, ಅಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ)
ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ	o ಸ್ರವಿಸುವ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು o ಸ್ರವಿಸುವ ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯಗಳು o ಕ್ರೀಮ್ ಮಾಡಿದ ಸೂಪ್‌ಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಶತಾವರಿ, ಸ್ಕ್ವ್ಯಾಷ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಸಾಸ್, ಗ್ರೇವಿ, ಸಿರಪ್ (ಸ್ರವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ) o ಜೇನು ತುಪ್ಪ
ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್‌ನಂತಿರುವ	o ಸಂಯೋಜಿತ ತರಕಾರಿಗಳು (ಸ್ಕ್ವ್ಯಾಷ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾರ್ಸ್ನಿಪ್ಸ್, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಪಾಲಕ್, ಬಟಾಣಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಚೀನೀಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಸಂಯೋಜಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಪೀಚ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್, ಪೇರಳೆ, ಆವಕಾಡೊ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಪ್ಲಮ್, ಕಿವಿಸ್, ನೆಕ್ಟರಿನ್, ಸಪೋಟಾ, ಸಪೋಡಿಲ್ಲಾ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) o ಸಂಯೋಜಿತ ಮಾಂಸಗಳು (ಕೋಳಿ, ಗೋಮಾಂಸ, ಟರ್ಕಿ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಕುರಿಮರಿ, ಮಟನ್) o ಮೊಸರು o ಕೆಫೀರ್ o ಚಾಸ್ o ಲಸ್ಸಿ

9 ಇ: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆ

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆಹಾರದ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ಗಳು, ಇತರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು ಅಥವಾ ಕೃತಕ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

① ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು

② ಕೃತಕ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವುದು

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಇತರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದಪ್ಪನಾದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳು.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮುಖ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು
ಶುಷ್ಕ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ (ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಓಟ್ ಮೀಲ್, ಮಿಶ್ರ) - ನೆಲ ಅಥವಾ ಪುಲ್ವೈಜ್ಡ್	o ಫ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ o ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು o 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
ಜೆಲಾಟಿನ್, ಗೌರ್ ಗಮ್, ಅರೋರೂಟ್ ಪಿಷ್ಟ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಪಿಷ್ಟ, ಟಪಿಯೋಕಾ ಪಿಷ್ಟ, ಕಾರ್ನ್‌ಸ್ಟಾರ್ಚ್, ಸೈಲಿಯಮ್ ಹೊಟ್ಟು, ಹಿಟ್ಟು, ಕ್ಯಾರೆಜಿನೆನಾನ್ (ಐರಿಶ್ ಮೊಸ್)	o 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವವನ್ನು ರಚಿಸಲು ದ್ರವಗಳನ್ನು (ಹಾಲು, ನೀರು, ರಸ) ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ	o 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ದಪ್ಪನಾದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಮಳಿಗೆಗಳು, ಔಷಧಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಇದರ ತಯಾರಕರು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ದಪ್ಪವಾಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಗು 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕೃತಕ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವಿಕೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಕೃತಕ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವಿಕೆ ಪದಾರ್ಥ	ಪ್ರಮುಖ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು
ಸಿಂಪಲಿ ಥಿಕ್, ಥಿಕ್ ಇಟ್,ಥಿಕ್ ಎಂಡ್ ಈಜಿ,ಜೆಲಮಿಕ್ಸ್ ಥಿಕ್ನರ್	o 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ



ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ (ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ದಪ್ಪ) ದ್ರವ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು- ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು

ಫಾರ್ಮುಲಾ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಪ್ರತಿ 30 ಮಿಲಿ (1 fl. oz.) ಗೆ 6.3 ಗ್ರಾಂ (1.5 ಟೀಸ್ಪೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- 90 ಮಿಲಿ (3 fl. oz.) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 19 ಗ್ರಾಂ (4.5 ಟೀಸ್ಪೂನ್ / 1.5 ಟೀಸ್ಪೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 120 ಮಿಲಿ (4 fl. oz.) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 25.2 ಗ್ರಾಂ (6 ಟೀಸ್ಪೂನ್ / 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 180 ಮಿಲಿ (6 fl. oz.) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 37.8 ಗ್ರಾಂ (9 ಟೀಸ್ಪೂನ್ / 3 ಟೀಸ್ಪೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- ದ್ರವಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ನೀರಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು.



ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪ (ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ದಪ್ಪ) ದ್ರವ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು- ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು

ಫಾರ್ಮುಲಾ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಪ್ರತಿ 30 ಮಿಲಿ (1 fl. oz.) ಗೆ 2.5 ಟೀಸ್ಪೂನ್ (10.5 ಗ್ರಾಂ) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- 90 ಮಿಲಿ (3 fl. oz.) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 31.5 ಗ್ರಾಂ (7.5 ಟೀಸ್ಪೂನ್ / 2.5 ಟೀಸ್ಪೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 120 ಮಿಲಿ (4 fl. oz.) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 42 ಗ್ರಾಂ (10 ಟೀಸ್ಪೂನ್ / 3 ಟೀಸ್ಪೂನ್ + 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- 180 ಮಿಲಿ (6 fl. oz.) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಬಾಟಲಿಗೆ: 63 ಗ್ರಾಂ (15 ಟೀಸ್ಪೂನ್ / 5 ಟೀಸ್ಪೂನ್) ಶುಷ್ಕ ಶಿಶು ಏಕದಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- ದ್ರವಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ) ಮತ್ತು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು.

12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ನೈಜ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು



- ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು, ಸಾರು ಅಥವಾ ರಸವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಬ್ಲೆಂಡರೈಸ್ಡ್ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಉಂಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಯವಾದ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಪುಡಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಉಂಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಯವಾಗುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. *
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಫ್ಲೇಕ್‌ಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಂಬ್ಸ್, ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಟ್ಯೂ, ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಉಂಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಯವಾದ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

① ದಪ್ಪವಾಗಲು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕಪ್ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ.

② ಫೋರ್ಕ್ ಅಥವಾ ಕಡಗೋಲು ಬಳಸಿ ದ್ರವವನ್ನು ಕಪ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ.

③ ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಪ್ಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ.

④ ದ್ರವದ ಉಷ್ಣತೆಯು ದ್ರವವು ಎಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ.

⑤ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

⑥ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಬೆರೆಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಯಾವಾಗಲೂ ದ್ರವದ ದಪ್ಪವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

⑦ ದ್ರವವು ತುಂಬಾ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

⑧ ಒಂದು ವೇಳೆ ದ್ರವವು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವವನ್ನು (ನೀರು, ಸಾರು, ಸೂತ್ರ, ಹಾಲು, ರಸ) ಸೇರಿಸಿ.

⑨ ಶುಷ್ಕ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಡಿ. ಎದೆ ಹಾಲು ಏಕದಳವನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ತೆಳುವಾದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

⑩ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ದ್ರವವನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸಿ.

⑪ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಪ್ಪಲ್ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುವ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನಿಪ್ಪಲ್ (ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ / ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ರಂಧ್ರ) ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

⑫ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಪ್ಪಲ್ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ನಿಪ್ಪಲ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

⑬ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ ಅಂದರೆ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಪಾಪ್ಸಿಕಲ್ಸ್, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್-ಒ ನಂತಹವುಗಳು. ಇಂತಹ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವವನ್ನು ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

ಪ್ಯೂರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ಯೂರಿ ಆಹಾರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಪ್ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾ ದಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಅಗಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉಂಡೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸುರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ನೀವು ಹಾಕಿದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನಲು ಚಮಚೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ / ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಪ್ಯೂರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

① ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವವರಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. (ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು = ಅತಿ ಮೃದುವಾದರೆ; ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸವು = ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ).

② ಆಹಾರವನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕಾರಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

③ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

④ ಆಹಾರ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಕವರ್ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

⑤ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ,

ಪ್ಯೂರಿ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು



① ಮಾಂಸ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ:
   a) ಹೊಸ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
   b) ಶಾಖರೋಧ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಬಹುದು.
   c) ಕಠಿಣ, ಒಣಗಿದ, ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
   d) ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಬಾತುಕೋಳಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

② ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ:
   (a) ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಿ.
   (b) ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಲು ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು, ಸಾರು, ಅಡುಗೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಗ್ರೇವಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
   (c) ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸುಗಳಂತಹ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ: ಉದಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಸ್ನಿಪ್ಸ್.
   (d) ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಿ.
   (e) ಕಠಿಣ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಬೀಜಗಳಿರುವ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

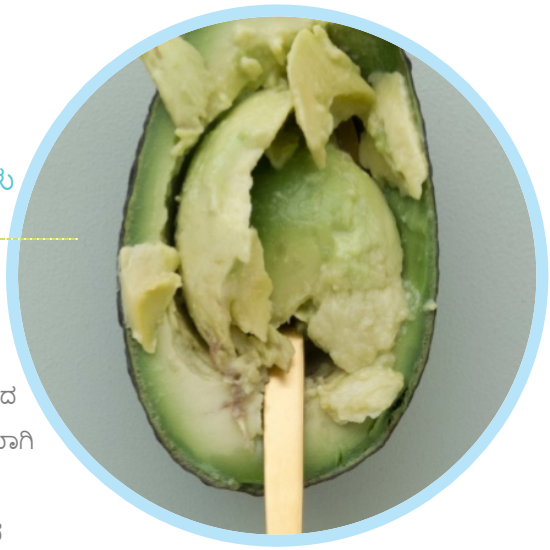
③ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ:
   (a) ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಿ.
   (b) ಆಹ್ಲಾದಿಸಬಹುದಾದ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಂಗ್ಸ್, ಮೊಸರು, ರಿಕೊಟ್ಟಾ ಅಥವಾ ಕಾಟೇಜ್ ಚೀಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ.
   (c) ಕಠಿಣ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗಿನ ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

④ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ:
   (a) ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೂಡಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
   (b) ರುಚಿಯಾದ ಊಟಕ್ಕೆ ಪ್ಯೂರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೂಡಲ್ಸ್ / ಅಕ್ಕಿ ,ಮಾಂಸ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ.
   (c) ರುಚಿಯಾದ ಊಟಕ್ಕೆ ಪ್ಯೂರಿ , ಬೇಯಿಸಿದ ನೂಡಲ್ಸ್ / ಅನ್ನವನ್ನು ಸಾಸ್ (ಕೆನೆ, ಟೊಮೆಟೊ), ಗ್ರೇವಿಗಳು, ಚೀಸ್ ಅಥವಾ ಸಾರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
   (d) ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

⑤ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ಯೂಗಳಿಗಾಗಿ:
   (a) ಪ್ಯೂರಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸ, ನೂಡಲ್ಸ್ / ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಮಾಡಿ.
   (b) ಈ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಳಿಸಿದ ಸಾರು ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ಯೂ ಬೇಸ್ ಅನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಪ್ಯೂರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಸ್, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮ್ ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು



ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಪಾತ್ರೆ, ಚಾಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದು
- ಪ್ಲೇಟ್ / ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡಬಹುದು
- ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ
- ಉಂಡೆಗಳು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ
- ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಕನಿಷ್ಠ ಅಗಿಯುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ
- ಕಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

① ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವವರಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. (ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು = ಅತಿ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ); ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ = ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ).

② ಮಾಂಸ ಗ್ರೈಂಡ್ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಚಾಕುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

③ ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳು 2 ಮಿಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರಬಾರದು

④ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೇವಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಗ್ರೇವಿ ಮತ್ತು ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಟ್ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು

ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಟ್ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಪಾತ್ರೆ, ಚಾಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದು
- ಮೃದು, ಕೋಮಲ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳು
- ಚಾಕು ಇಲ್ಲದೆ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು
- ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹಿಸುಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಡೆಯಬಹುದು
- ಅಗಿಯುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ
- ಕಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಮೃದು ಮತ್ತು ಬೈಟ್ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

1. ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಮೃದು ವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ .
2. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಚಾಕುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
3. ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳು 8 ಮಿಲಿ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು.
4. ಫೋರ್ಕ್ ಬಳಸಿ ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ, ಬೆರಳಿನ ಉಗುರು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸ್ಕ್ಯಾಷ್ ಆಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮರಳಬಾರದು.
5. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಗ್ರೇವಿ ಮತ್ತು ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



9 ಎಫ್:ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು :

ಪ್ರತಿ ಮಗು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅವರ ನಿಜವಾದ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟ ಏನೆಂದು ನಮಗೆ ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಹೊಸ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು (ಅಥವಾ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು) ಬೆಂಬಲಿಸುವುದೇ ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ/ಪ್ರಗತಿ ಆಗಿದೆ.ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು (ಅಥವಾ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ) ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಸವಾಲಿನ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಮಗುವು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಯಾವಾಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಸುಧಾರಣೆ ನಕ್ಷೆ




ಆರಂಭ ರೇಖೆ: ಮಗುವಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಹಾರ

ಅಂತಿಮರೇಖೆ: ಸಂಭವನೀಯ ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ

ಪ್ಯೂರಿ → ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಯುಳ್ಳ

ಕೊಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತೇವಯುಳ್ಳ → ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ

ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದ → ನಿಯಮಿತ ಘನ ಆಹಾರಗಳು

ದ್ರವ್ಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಸುಧಾರಣೆ ನಕ್ಷೆ




ಆರಂಭ ರೇಖೆ: ಮಗುವಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ದ್ರವಾಂಶ

ಅಂತಿಮರೇಖೆ: ಸಂಭವನೀಯ ದ್ರವಾಂಶ ಸುಧಾರಣೆ

ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ದ್ರವಗಳು → ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳು

ಮಧ್ಯಮ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳು → ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳು

ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳು → ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳು ದಪ್ಪನಾದ ದ್ರವಗಳು

ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:

① ಮಗು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ.
② ನಂತರ ನೀವು ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿ.
③ ಮಗು "ಈ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ" ವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
④ **ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ?** → ಇದ್ದಲ್ಲಿಈಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ" ಸೇವನೆಗೆ `xಹಿಂತಿರುಗಿ. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.
⑤ **ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲವೇ?** → ಮಗು ಸೂಕ್ತ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ ಊಟದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ "ಫಿನಿಶ್ ಲೈನ್ ಅಂದರೆ ನೀವು ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ" ವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೇ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಮಾಡಬೇಡಿ.

*ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ 100 ಪ್ರತಿಶತ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ಹೊಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಮ್ಮಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ **ಬೆಂಬಲ** ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಆರೈಕೆದಾರರು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.*

ಕಾಣಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- ಕೆಮ್ಮುವಿಕೆ
- ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು
- ಸ್ಪಟ್ಟರಿಂಗ್
- ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಉಸಿರಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ತೇವ ಧ್ವನಿ ಗುಣಮಟ್ಟ
- ನೀರಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಠೋರತೆ
- ಹೊಸ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಸಹಾಯಕ ಸಲಹೆಗಳು

- ✓ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ , ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು , ನೋಡಲು ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.
- ✓ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.
- ✓ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀಡಿ.
- ✓ ಮಗುವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಆಹಾರ ನೀಡಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೊಸ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

9ಜಿ: ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಊಟ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಅನುಬಂಧ 9I ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ ಪಟ್ಟಿ

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಪೂರೈಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎಂದರೆ ನಾವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವ ಪೂರೈಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಬಾಟಲಿಗಳು [36]

ಸಲಹೆಗಳು:

① ವಿಭಿನ್ನ ಬಾಟಲ್ ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿರಾ (120 ml/ 4 fl. oz., 180 ml/ 6 fl. oz., 270 ml/ 9 fl. oz., 330 ml/ 11 fl. oz.). ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಿಕ್ವಿಡ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

② ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ತಿನ್ನುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಿಕ್ವಿಡ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿಗಳು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಬಹುದು.

③ ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ (ಅಕಾಲಿಕ) ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವ





ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. "ಪ್ರೀಮಿ ನಿಪ್ಪಲ್ಸ್" ಮತ್ತು "ಪ್ರೀಮಿ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಫೀಡರ್‌ಗಳು "ಲಭ್ಯವಿದೆ ಆರೈಕೆದಾರರು ಇತರ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯ ಫೀಡರ್, ಪಿಜನ್ ಫೀಡರ್) ಅಥವಾ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ಸ್, ಸಿರಿಂಜ್ಸ್, ಚಮಚಗಳು ಅಥವಾ ಕಪ್ಸ್ ಸಹ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳು

- ಮೀಡ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಅವರಿಂದ ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನ ನರ್ಸರ್
- ಡಾ. ಬ್ರೌನ್ ಅವರ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವ ಸಿಸ್ಟಂನ ಏಕಮುಖ ವಾಲ್ವ್ ಜೊತೆಗೆ
- ಮೆಡೆಲಾ ಅವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯ ಫೀಡರ್
- ಏಕಮುಖ ವಾಲ್ವ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಿಜನ್ ಫೀಡರ್ (ನಿಪ್ಪಲ್ ಯಾವುದೇ ಬಾಟಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು)

  ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನ ನರ್ಸರ್



ವಿವರಣೆ: ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಮೃದುವಾದ, ಹಿಸುಕುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಹರಿಯುವಂತೆ ಫೀಡರ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಗುವು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಾಧ್ಯ.

ಬಳಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಉದ್ದವಾದ, ಹಳದಿ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬದಲು ಮೃದುವಾದ, ಚೆಕ್ಕದಾದ ನಿಪ್ಪಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.
2. ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕುವಾಗ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯಬಾರದು.
3. ಮಗು ಹೀರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಫೀಡರ್‌ಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ವಿರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಹಿಸುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
4. ಹಿಸುಕುವಾಗ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಳಸಿ . 3 (1–2–3) ಗೆ ಎಣಿಸಿ. 2–3 ಎಣಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹಿಸುಕುವಿಕೆಯ ದೃಢ ತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಲ್ಲಿ, ಮಗು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
5. ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ನಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚೆಲ್ಲುವುದು ಎಂದರೆ ಹಿಸುಕುವುದು ತುಂಬಾ ದೃಢವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿರಬಹುದು, ಹಿಸುಕುವಿಕೆಯ ಉದ್ದವು ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿಸುಕುವಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ! ಫೀಡರ್ ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಹಿಸುಕುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ನೀವು ಎಷ್ಟು ದೃಢವಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಬ್ರೌನ್ಸ್ ವಿಶೇಷ ಫೀಡರ್ ಸಿಸ್ಟಂ



ವಿವರಣೆ: ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಒನ್-ವೇ ವಾಲ್ವ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಲ್ವ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಇಂದ ತುಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಳಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

① ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ (ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು), ಒಂದು ಮಗು ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಹಿಸುಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ಮಗುವು ಫೀಡಿಂಗ್ ದರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯ ಫೀಡರ್



ವಿವರಣೆ: ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಒನ್-ವೇ ವಾಲ್ವ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಲ್ವ್ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳನ್ನು ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೀಡರ್ಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕಬಹುದು (ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನ ನರ್ಸರ್ ನಂತೆಯೇ). ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಈ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ನಿಪ್ಪಲ್ ಇದ್ದು ಅದು "Y" ಕಟ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಹರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು "ಹಬರ್ಮನ್ ಫೀಡರ್" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ."

ಬಳಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

① ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ (ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು), ಒಂದು ಮಗು ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಹಿಸುಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

② ಮಗುವು ಫೀಡಿಂಗ್ ದರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

③ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ "Y" ಕಟ್ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಫೀಡರ್ ಆಹಾರದ ದರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

④ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕುವಾಗ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯಬಾರದು.

⑤ ಮಗು ಹೀರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಫೀಡರ್‌ಗಳು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ವಿರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಹಿಸುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

⑥ ಹಿಸುಕುವಾಗ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಳಸಿ. 3 (1–2–3) ಗೆ ಎಣಿಸಿ. 2–3 ಎಣಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹಿಸುಕುವಿಕೆಯ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಲ್ಲಿ, ಮಗು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

⑦ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವಾಗ, ಪ್ರತಿ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳ ಮೂರು ಸಾಲುಗಳು ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಪ್ಪಲ್ ತಿರುಗಿದಾಗ, "Y" ಕಟ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪಿಜನ್ ಫೀಡರ್



ವಿವರಣೆ: ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಒನ್-ವೇ ವಾಲ್ವ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಟಲಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಪ್ಪಲ್ ಎರಡು ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಾಟಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ವಾಲ್ವ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಇಂದ ತುಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಳಸಲು ಸಲಹೆಗಳು:

① ಎರಡು ಗಾತ್ರಗಳು: ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. 6 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಹರಿವು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
② ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು → ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್.
③ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದು → ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್.
④ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ (ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು), ಒಂದು ಮಗು ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
⑤ ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ದರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
⑥ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗವು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ದೃಢವಾದ ಭಾಗವು ಅವರ ಒಸಡುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ.
⑦ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಅಂಚಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಒಂದು ನಾಚ್ (ಏರ್ ವೆಂಟ್) ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ನಾಚ್ ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರಬೇಕು.

ನಿಪ್ಪಲ್ಸ್



ಸಲಹೆಗಳು:

① ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟಗಳು (ಮಟ್ಟ 1, 2, 3, ಪ್ರೀಮಿ ಮಟ್ಟ) ಅಥವಾ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ (ವೇಗದ ಹರಿವು, ನಿಧಾನ ಹರಿವು, ಮಧ್ಯಮ ಹರಿವು).
② ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ (ಸಣ್ಣ, ಉದ್ದ, ಅಗಲ, ಕಿರಿದಾದ). ಕೆಲವು ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು ಮೃದು ಅ ಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
③ ಬಳಸಿದ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಹರಿವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ (ನಿಪ್ಪಲ್ ಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆ), ವೇಗವಾಗಿ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.
④ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಪೇಸಿಫೀಕರ್ಸ್ / ಬಿಂಕೀಸ್ / ಸೂತರ್ಸ್ / ಡಮ್ಮಿಸ್

ಸಲಹೆಗಳು:



① ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೇಸಿಫೀಕರ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ (ಸಣ್ಣ, ದೊಡ್ಡ, ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಕ್, ಇತ್ಯಾದಿ). ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೆಲವು ಪೇಸಿಫೀಕರ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಗು ಪೇಸಿಫೀಕರ್ಸ್ ದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಹೀರುವಂತೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪೇಸಿಫೀಕರ್ಸ್‌ನ್ನು ಅಥವಾ ಅವನ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

② ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್‌ಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾದ, ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯ ಮುಂದೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೀರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್‌ನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಬಾಟಲಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮಗು ಚಟಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಫೀಡಿಂಗ್ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್‌ನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

③ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ನೀಡಿದಾಗ GER / GERD ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್‌ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಬ್ಲ್ಯಾಂಕೆಟ್‌ಗಳು, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ಕಾರ್ವ್‌ಗಳು, ದಿಂಬುಗಳು, ಕುಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೋಮ್

ಸಲಹೆಗಳು:







① ಎಳೆಯ ಮಗುವನ್ನು (0-3 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ) ತಿರುಗಿಸಲು ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್, ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸ್ಕಾರ್ವ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು, ಅವರು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

② ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಆರಾಮವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯು ಎಲ್ಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

③ ಆರೈಕೆದಾರರ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿ / ಆಸನ, ನೆಲ ಅಥವಾ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್, ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ, ಸ್ಕಾರ್ವ್ಸ್, ದಿಂಬುಗಳು, ಮತ್ತು ಫೋಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇತರ ಸಹಾಯಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಟಫ್ಡ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್, ಬಟ್ಟೆ, ವೆಡ್ಜಸ್, ಯೋಗ ಬ್ಲಾಕ್ಸ್, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

④ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಫೋಮ್ ಅನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಊಟವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ (GER / GERD ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು) ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುವ ವೆಡ್ಜ್ ಆಕಾರವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.





ಕಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂನ್‌ಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

① ವಿವಿಧ ಕಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ವಿನ್ಯಾಸ, ತೂಕ, ಬಣ್ಣ, ಸ್ಪೌಟ್, ಬೌಲ್ ಗಾತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಪ್ ಅಥವಾ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಆದ್ಯತೆಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚವನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಬೌಲ್ಸ್, ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಸ್‌ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

① ವಿವಿಧ ಬೌಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ಸ್ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ವಿನ್ಯಾಸ, ತೂಕ, ಆಳ, ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬೌಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ವಯಂ-ಫೀಡರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆದ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬೌಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ.

② ಟೇಬಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಲು ಪ್ಲೇಸ್‌ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಜಿಗುಟಾದ ಅಥವಾ ಸಕ್ಷನ್ ಕಪ್ ಬೌಲ್ಸ್, ಪ್ಲೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಅದು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಪ್ಪು ತುಂಡು ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸುವುದು (ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು) ಅವರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.










ಪ್ಲೇಸ್‌ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ವಿನೋದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವೂ ಸಹ. ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿಯವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ಲೇಸ್‌ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು (ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರೋಟೋ) ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿವೆ.





ಈ ತಟ್ಟೆಯು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಟಾದ ಹೀರುವ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಟೇಬಲ್, ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವಾಗ ಪ್ಲೇಟ್ / ಬೌಲ್ ಅನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೇರ್ಸ್, ಟ್ರೇಸ್ ಮತ್ತು ಟೇಬಲ್‌ಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

① ವಿವಿಧ ಆಸನ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

② ಎಲ್ಲಾ ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಟೇಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಕುರ್ಚಿ, ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೇಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

③ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು.













ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಕುರ್ಚಿ, ಟೇಬಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೇ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸುಧಾರಿತ ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್, ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ, ಫೋಮ್, ವೆಡ್ಜಸ್, ಸ್ಪಫ್ಡ್ ಪಿಲ್ಲೊ ಕೇಸಸ್, ಬಿನ್ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಆಟಿಕೆಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು:

① ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

② ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಖಾದ್ಯವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ನೀಡುವುದು (ಅವರ ಬಾಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಿ) ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.





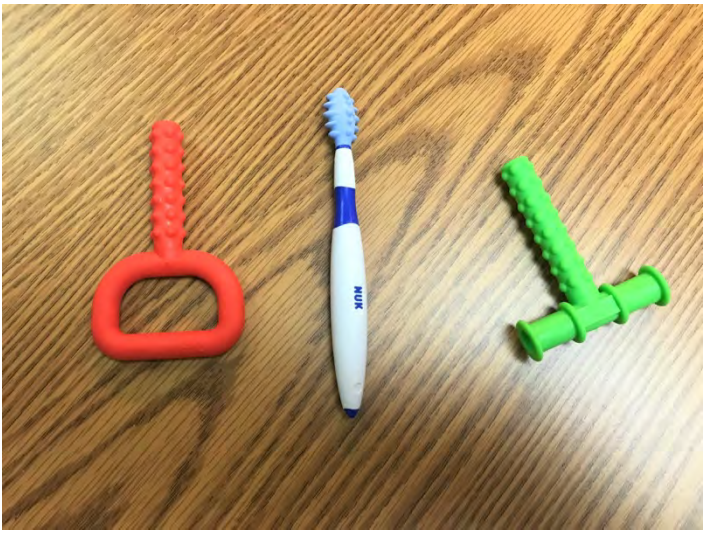




ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಫಿಂಗರ್ ಬ್ರಷ್‌ಸ್ (ಮೇಲಿನ ಮಧ್ಯದ ಫೋಟೋ) ಬೇಬಿ / ದಟ್ಟಗಾಲಿಡುವ ಮಗುವಿನ ಬ್ರಷಗಳಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲ ಫೋಟೋಗಳು) ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಬ್ರಷ್‌ಸ್ ಗಳಿಗೆ (ದೂರದ ಎಡ ಫೋಟೋ). ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಬ್ರಷ್‌ನ್ನು ಹುಡುಕಿ..







ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಮೌಖಿಕ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಲವಾದ ಸಂವೇದನಾ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಅವು ಒಳ್ಳೆಯದು.

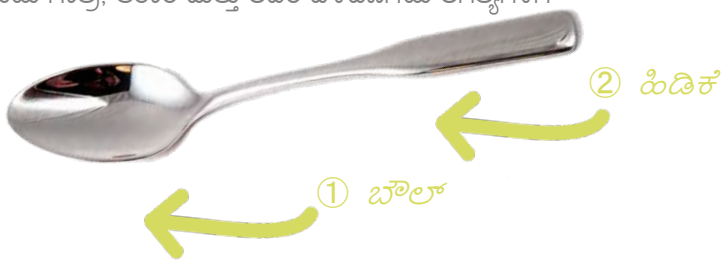


ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು	ಬಳಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ದಿಂಬುಗಳು ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್‌ಗಳು ಟವೆಲ್ ವಾಶ್‌ಕ್ಲಾಥ್‌ಗಳು ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಫೋಮ್ ಕುಶನ್ಸ್	⇒ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ: ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಂಬಲ: ▪ ಆರೈಕೆದಾರರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿದೆ ▪ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದೆ ▪ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದೆ o ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ: ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೈಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯ
ಟ್ರೇಗಳು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ಸ್ ಬ್ರಿಕ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ಲಾಂಕ್ ಆಫ್ ವುಡ್ ಫ್ಲಾಟ್ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳು (ವುಡನ್ ಫಜಲ್ ಬೋರ್ಡ್) ಸಣ್ಣ ಟ್ರ್ಯಾಶ್ ಬಿನ್ಸ್ ಬಕೆಟ್ ಸ್ಟೆಪ್ /ಪುಟ್ ಸ್ಟೂಲ್ಸ್ ಫರ್ಮ್ ಕುಶನ್ಸ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳ ನಾಳವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಟೇಪ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ	⇒ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ: ಮಗುವಿನ ಟ್ರಂಕ್, ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ: ▪ ಆರೈಕೆದಾರರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿದೆ ▪ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ▪ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದೆ o ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ: ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೈಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ⇒ ಆಸನಕ್ಕಾಗಿ: ಸೂಕ್ತವಾದ ಕುರ್ಚಿ / ಟೇಬಲ್ / ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದೊರಕದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಸನ
ಬೇಕಿಂಗ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು ಪ್ಲೇಸ್‌ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಜಾರ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ರಬ್ಬರ್ ಟೈರ್ ಮತ್ತು ಬಾಲ್, ವುಡ್ ಪೀಸಸ್, ವೆಲ್ಕ್ರೋ, ಟೂಲ್ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ಸ್, ಹೇರ್ ಟೈಸ್, ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ಸ್	⇒ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು: ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜುಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳು: ▪ ಪ್ಲೇಟ್ಸ್, ಬೌಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳು o ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು: ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ (ಬದಲಾಯಿಸುವ) ಮಾರ್ಗಗಳು ▪ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ
ಪಿಲ್ಲೊ ಕೇಸಸ್ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್‌ಗಳು ಟವೆಲ್ಸ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಬಟ್ಟೆ	⇒ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೊದಿಸಲು, ಸುತ್ತಲು, ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು: ಟಿಪಕಲ್ ಸಪ್ಲೈಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು / ಸುತ್ತಲು ಬಳಸಬಹುದು

9 ಎಚ್ : ಸ್ಪೂನ್ (ಚಮಚೆ(ಚಾರ್ಟ್

ನಿಮಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಮಚೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು, ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಮಚವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.

ಸ್ಪೂನ್(ಚಮಚೆ)ಯ ಭಾಗಗಳು:



ಸ್ಪೂನ್(ಚಮಚೆ)ಹೋಲಿಕೆ ಚಾರ್ಟ್

ಚಮಚೆಗಳ ವಿಧಗಳು	ಅನುಕೂಲಗಳು	ಅನಾನುಕೂಲಗಳು
ಅಗಲವಾದ ಬೌಲ್	o ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.	o ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ o ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಲು ಕಷ್ಟ
ಕಿರಿದಾದ ಬೌಲ್	o ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಗಾತ್ರ o ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಲು ಸುಲಭ	o ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.
ಆಳವಾದ ಬೌಲ್	o ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. o ಆಹಾರವು ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.	o ಬೌಲ್‌ನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ
ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬೌಲ್	o ಬೌಲ್‌ನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ	o ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ o ಆಹಾರ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು
ಉದ್ದ ಹಿಡಿಕೆ	o ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭ o ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ ಸಾಕು.	o ಮಗುವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು o ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ o ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
ಚಿಕ್ಕ ಹಿಡಿಕೆ	o ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ ಸಾಕು o ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.	o ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟ o ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ
ಲೋಹದ	o ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ o ಹುಡುಕಲು ಸುಲಭ	o ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಾಯಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಭಾವನೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು o ಹಿಡಿಯಲು ಭಾರವಾದ o ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದ o ಕೆಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್	o ಹಿಡಿಯಲು ಹಗುರವಾದ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ o ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ತೇಜನ o ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ	o ಕಡಿಮೆ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ o ಬಲವಾದ ಬೈಟ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.

9 ಐ: 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 ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಶೀಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಲು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುವ ಸೃಜನಶೀಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಹಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ನೆನೆಪಿಡಿ ಇದು ಸಮಗ್ರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು, ಬದಲಾಗಿ, ಇದು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಾನೀಕರಣ: ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅನುಭವದ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ಚೇರ್ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಕುರ್ಚಿ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಯ ನಡುವೆ ಪ್ಯಾಡಿಂಗ್ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ಯಾಡಿಂಗ್ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

- ⇒ ದಿಂಬುಗಳು
- ⇒ ಕುಷನ್‌ಗಳು
- ⇒ ಫೋಮ್
- ⇒ ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು
- ⇒ ಟವೆಲ್‌ಗಳು
- ⇒ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್‌ಗಳು





ಎಡ ಚಿತ್ರ: ಆರೈಕೆದಾರರು ದೊಡ್ಡ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕಂಬಳಿ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಚಿತ್ರ:ಆರೈಕೆದಾರರು ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವು ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಮಕ್ಕಳು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಎರಡೂ ಬದಿಯಿಂದ ಬೀಳಬಹುದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಯ ನಡುವೆ ಪ್ಯಾಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ (ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಂತೆ) ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಯ ಸುತ್ತ ಬೆಲ್ಟ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭವನೀಯ ಬೆಲ್ಟ್ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಬೆಲ್ಟ್ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ:

- ⇒ ಉದ್ದನೆಯ ಸ್ಕಾರ್ಫ್
- ⇒ ಟಾವೆಲ್
- ⇒ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್
- ⇒ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್
- ⇒ ಪಟ್ಟಿಗಳು
- ⇒ ಹಗ್ಗಗಳು





ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಬಾಲಕಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕುರ್ಚಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಡ ಚಿತ್ರ: ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಅವನ ಕುರ್ಚಿಯ ಸುತ್ತ ಬಾತ್‌ರೋಬ್‌ನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾದಗಳು ಕುರ್ಚಿಯ ಕೆಳಭಾಗ ಅಥವಾ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೇ ಇದ್ದಾಗ:

ಮಗುವು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರ ದೇಹವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಬೆಂಬಲದ ಸ್ಥಿರತೆ ನೀಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೃಢವಾದ ಪಾದದ ಇರಿಸುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪಾದಗಳು ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿದಾಗ, ಅದು ಅನಾನುಕೂಲ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚನೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳು ನೆಲವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದಾದ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮದೇ ಒಂದನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭವನೀಯ ಫುಟ್‌ರೆಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ⇒ ಮರದ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಹಲಗೆಗಳು
- ⇒ ಕ್ರೇಟುಗಳು
- ⇒ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು
- ⇒ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳ ರಾಶಿಗಳು (ಡಕ್ಟ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಟೇಪ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ), ಪಜಲ್ ಬೋರ್ಡ್, ಫೋಮ್ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ, ಘನ ಮತ್ತು ಜೋಡಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ.
  - o ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಐಟಂಗಳ ರಾಶಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಿರತೆಗಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಟೇಪ್ ಮಾಡಿ!
- ⇒ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಟೂಲ್‌ಗಳು
- ⇒ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಗಳು
- ⇒ ಲಾಂಡ್ರಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳು
- ⇒ ಆರೈಕೆದಾರರ ಕಾಲುಗಳು

ಆರೈಕೆದಾರರು ಮರದ ಪಜಲ್ ಬೋರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಡಕ್ಟ್ ಟೇಪ್ ಬಳಸಿ ಮುರಿದ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ ಕಾಲು ನಿಲುಗಡೆಗೆ ಅಂಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.





ಆರೈಕೆದಾರರು ಎತ್ತರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇಡಲು ಸಣ್ಣ ಟೇಬಲ್ ಮತ್ತು ಕುಶನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲಿವೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ:

ತಿರುಚಿದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಸೇರಿವೆ:

- ⇒ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು
  - o ಬೋಲ್ಸ್ಟರ್ ಇರಬೇಕಾದ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಕೊರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ, ಪ್ಯಾಡೆಡ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ
  - o ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಬಡಗಿಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ⇒ ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ ಇರಿಸುವುದು
- ⇒ ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಒಂದು ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಿ ಗೊಂಬೆ ಇರಿಸುವುದು
- ⇒ ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಫೋಮ್ ಇರಿಸುವುದು
  - o ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಕವರ್ ಮಾಡುವುದು





ಎಡ ಫೋಟೋ: ಆರೈಕೆದಾರರು ಈ ಹುಡುಗನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ಯಾಡ್ಡ್ ಕುಶನ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಫೋಟೋ: ಆರೈಕೆದಾರರು ಈ ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸೇರಿಸಲಾದ ಫೋಮ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಬೆಂಬಲಸದೇ ಇದ್ದಾಗ

ಮಗು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದರ ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖವು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಲೆ ಬೆಂಬಲ ಇರುವ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಲೆ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ತಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಡಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ತಲೆ ಬೆಂಬಲ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ⇒ ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಸಡಿಲವಾದ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಿ .
- ⇒ ಪ್ರಯಾಣ ದಿಂಬು
- ⇒ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವವರು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ತಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ







ಮೇಲಿನ ಎಡ ಚಿತ್ರ : ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಟವೆಲ್ ಮತ್ತು ಹೇರ್ ಟೈ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಬಲ ಚಿತ್ರ: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಪ್ರಯಾಣ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಳಗಿನ ಎಡ ಚಿತ್ರ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವಿನ ಸೊಂಟ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಕಂಬಳಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸದ ವಸ್ತುಗಳು, ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ:

- ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮಗುವಿನ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇರಿಸುವುದು
- ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಯಾವುದೇ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವಾಗ

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ . ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಮೂಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಕುರ್ಚಿ ತಯಾರಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ⇒ ಸ್ಥಳೀಯ ಬಡಗಿಗಳಂತಹ ಸಮುದಾಯ ಪಾಲುದಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಟೇಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು
- ⇒ ಬಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಗಳಿಂದ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು
  - o ಪಕ್ಕದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೆತ್ತನೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.
- ⇒ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಟೇಬಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು
  - o ರಟ್ಟಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಡಕ್ಟ್ ಟೇಪ್ ಬಳಸಿ ರಚಿಸುವುದು
  - o ಹಾಲಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಟೇಪ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅಂಟಿಸಿ ರಚಿಸುವುದು



ಆರೈಕೆದಾರರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಟೇಪ್‌ನಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತ ಆಸನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವ-ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರ ಬಾಯಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ/ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವರು ಬಟ್ಟಲು/ಕಪ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು, ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಸ್ಕೂಪ್ ಮಾಡಲು ಸಹ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ⇒ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಕೂದಲಿನ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ವೆಲ್ಕ್ರೋ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ⇒ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಟೈರ್ ರಬ್ಬರ್, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಟೆನಿಸ್ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ⇒ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು.
- ⇒ ಕಟ್-ಔಟ್ "ನೋಸಿ" ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಪ್ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು.
- ⇒ ಆರ್ಮ್ ರಾಕರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮರ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಫೋಮ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ⇒ ಸ್ಥಳೀಯ ಬಡಗಿಗಳು ಅಥವಾ ಕುಂಬಾರರಂತಹ ಸಮುದಾಯ ಪಾಲುದಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಪ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಗೆ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು



ಆರೈಕೆದಾರರು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನ ಕೈ ಮತ್ತು ಚಮಚದ ಸುತ್ತಲೂ ವೆಲ್ಕ್ರೋ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಚಮಚೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಚಲನಶೀಲತೆ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ

ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

9J: ಫೀಡಿಂಗ್ (ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ) ತಂತ್ರಗಳು

ಬಾಟಲ್ ಫಿಡಿಂಗ್ (ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು)ಸ್ಪೂನ್ ಫಿಡಿಂಗ್ (ಚಮಚೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು) ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಇರುವ ತಂತ್ರಗಳು:

① ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ/ಸ್ಟ್ರೋಕಿಂಗ್ ತಂತ್ರ
② ದವಡೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಬೆಂಬಲ
③ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಬೆಂಬಲ
④ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ (ಲಿಪ್ ಮತ್ತು ಚಿನ್ ಕ್ಲೋಸರ್)
⑤ ಬಾಟಲ್ ಪ್ರೆಸ್ ಡೌನ್ ತಂತ್ರ
⑥ ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರ
⑦ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು
⑧ ಎಲ್-ಆಕಾರ
⑨ ಚಿನ್ ಕಪ್ಪಿಂಗ್ (ಗಲ್ಲ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ)
⑩ ಪ್ರೆಸ್ ಡೌನ್ ತಂತ್ರ
⑪ ಟಾನಿಕ್ ಬೈಟ್ ಸ್ಪೂನ್ / ಕಪ್ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ ತಂತ್ರ

1. ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ / ಸ್ಟ್ರೋಕಿಂಗ್ ತಂತ್ರ

ಈ ತಂತ್ರವು ಎದೆಹಾಲು/ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹೀರುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಎದೆಹಾಲು/ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.



ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಹೀರಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಮಗು
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ಹೀರಲು ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವಸ್ಥವಾಗಿರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:



- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್ಟಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವನ್ನು ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲ್ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ, ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ನಿಪ್ಪಲ್ ಹಿಡಿಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಸಮಾಧಾನಕಾರಕವನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

2. ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಬೆಂಬಲ (ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್)



ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹೀರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು



ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು::

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್ಟಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವಾಗ ಮೃದುವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ.

3. ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಬೆಂಬಲ (ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್)



ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹೀರಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್ಟಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಪ್ರತಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು), ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳನ್ನು ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಸುತ್ತ ಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮೃದುವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಬೆಂಬಲವು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಫೀಡಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಬಾಟಲಿ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸುವಾಗ, ಚಿನ್ ಕಪ್ಪಿಂಗ್ ತಂತ್ರದ ನೋಟ



4. ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ (ಲಿಪ್ ಮತ್ತು ಚಿನ್ ಕ್ಲೋಸರ್) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ, ಬಾಟಲಿ ಹಾಲುಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಲು ಆಗದ ಮಗು
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವಸ್ಥವಾಗಿ ಹೀರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್ಟಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತರದ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆರಳು (ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳ ತುಟಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳು (ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ) ಬಳಸಿ, ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಎಲುಬಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಇದು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳನ್ನು ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳ ಸುತ್ತ ಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರೆಸ್-ಡೌನ್ ತಂತ್ರ (ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್)

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಹೀರಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಮಗು
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವಸ್ಥವಾಗಿ ಹೀರುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್ಟಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಬಾಟಲ್ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ, ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 1-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮೃದುವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ, ಮಗು ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನಿಪ್ಪಲ್ ಸುತ್ತಲೂ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಯುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

6. ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರ

ಈ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವು ಆಹಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಸಹ ಅನುಕರಿಸುತ್ತವೆ.



ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಹೀರುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು
- ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಹೀರುವ ಮಗು
- ಕೆಮ್ಮುವ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಅಥವಾ ಕಿಲ ಕಿಲ ನಗುವ ಮಗು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುಳುವ ಮಗು
- ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಮಗುವನ್ನು ಅರೆ-ನೆಟ್ಟಗೆ (45-60-ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ದ್ರವದ ಹರಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 20-30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವರೆಗೆ (ಅಥವಾ 3-5 ನುಂಗಲು) ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಅನುಮತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತುದಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡ್ಡ ಅಥವಾ ಕೆಳಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹಾಲಿನ ಹರಿವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು "ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ". ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಗು ಮತ್ತೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸಮತಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಪುನರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಳಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

7. ಫೇಶಿಯಲ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು:

ಫೇಶಿಯಲ್ (ಮುಖದ) ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಬಳಸುವ ಮುಖ ಮಸಾಜ್‌ಗಳಾಗಿವೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು "ಸಿದ್ಧ"ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರ

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ:

① ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರ (2-4 ಬೆರಳು ವಿಧಾನ)

② ವಾಶ್‌ಕ್ಲಾತ್ ತಂತ್ರ

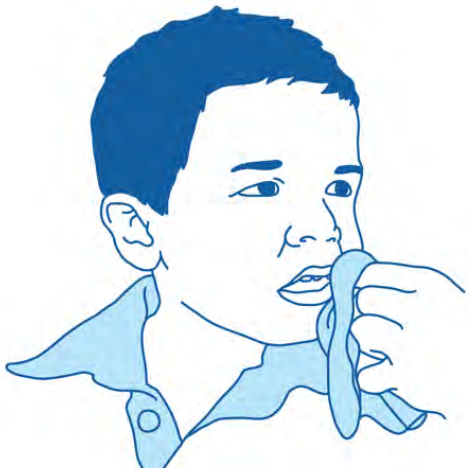
ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಲು ಆಗದ ಮಗು (ತೆರೆದ ಬಾಯಿ ಭಂಗಿ)
- ತುಟಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗು
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಇರುವ ಮಗು (ಫ್ಲಾಪಿ ಕೆನ್ನೆ)
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಇರುವ ಮಗು (ಬಿಗಿಯಾದ ಕೆನ್ನೆ)

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಆರೈಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಇಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರನು ಅಗತ್ಯ ಇರುವಷ್ಟು 2-3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಆರೈಕೆದಾರನು 2-4 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ತುಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು 1 ಬಾರಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಲನೆಯು ಕೆಳ ತುಟಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ವಾಶ್‌ಕ್ಲಾತ್ ತಂತ್ರ

- ಆರೈಕೆದಾರನು 2-4 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ 1 ಬಾರಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಚಲನೆಯು ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು.
- ಆರೈಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ 2-4 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಬಾರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 8-10 ಬಾರಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ವಾಷ್ ಕ್ಲಾಥ್ ತಂತ್ರವು ಒದ್ದೆಯಾದ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತೊಳೆಯುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಮುಖದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ (ಹೊರಗಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಂದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ) ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದಿಂದ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಒರೆಸಬೇಕು. ಗಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒರೆಸುವ ಮೊದಲು ಎರಡೂ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು.

ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿನೋದವಾಗಿಸಿ!

ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್

ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್

ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್-ಪ್ಯಾಟ್

ತುಟಿ ಕೆಳಗೆ

ಗಲ್ಲ ಮೇಲೆ

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

8. ಎಲ್- ಆಕಾರ ತಂತ್ರ

ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು, ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ಮಗು
- ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್ (ಕಚ್ಚುವಿಕೆ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು
- ತುಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಲಾಗದ ಮಗು
- ದವಡೆಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಆರೈಕೆದಾರನು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಕೂಡಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು.
- ಆರೈಕೆದಾರನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಪಾಲನೆದಾರನ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಟೆಂಪೊರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯುಲರ್ ಜಂಟಿ (ಮುಖದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ / ಹತ್ತಿರ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಬಳಿ) ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಆರೈಕೆದಾರರ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಗಲ್ಲದ ಹಿಂದೆ ದವಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ತಿನ್ನುವಾಗ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವಾಗ ದವಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ದವಡೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಬಲವಾದ ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

9. ಚೆನ್ ಕಪ್ಪಿಂಗ್ ತಂತ್ರ (ಗಲ್ಲ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ತಂತ್ರ)



ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು, ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ದವಡೆಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ಮಗು
- ಟೋನಿಕ್ ಬೈಟ್ (ಕಚ್ಚುವಿಕೆ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು
- ತುಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಲಾಗದ ಮಗು
- ದವಡೆಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:

- ಆರೈಕೆದಾರನನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಬದಿಗೆ ಕೂರಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು.
- ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಟೆಂಪೊರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯುಲರ್ ಜಂಟಿ (ಮುಖದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಹತ್ತಿರ) ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಆರೈಕೆದಾರನ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳ ತುಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಆರೈಕೆದಾರರ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಗಲ್ಲದ ಹಿಂದೆ ದವಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ತಿನ್ನುವಾಗ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವಾಗ ದವಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ದವಡೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಕಪ್ ಕಪ್ ಬಳಸಿ ಕಪ್ ಮೂಲಕ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಚೆನ್ ಕಪ್ಪಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

10.ಪ್ರೆಸ್ -ಡೌನ್ ತಂತ್ರ (ಸ್ಪೂನ್ ಫಿಡಿಂಗ್ (ಚಮಚೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು & ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು)

ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನುಂಗುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 6 ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು:

- ನಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು:



- ಆರೈಕೆದಾರನನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಅದರ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗೆ ಇರಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.
- *ಚಮಚ ಆಹಾರ: ನಾಲಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಚಮಚವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ದೃ ಡ ವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ದೃ ಢವಾದ ಕೆಳಮುಖ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚಮಚವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.*
- *ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು: ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ (ನಾಲಿಗೆ) ದೃಢವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕಪ್ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.*

11. ಟಾನಿಕ್ ಬೈಟ್ ಸ್ಪೂನ್ / ಕಪ್ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ ತಂತ್ರ



ಈ ತಂತ್ರವು ಮಗುವಿನ ದವಡೆಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕಪ್‌ನ್ನು ಬಿಗಿಯಾದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: 6 ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು.

ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು?

- ಹೈಪರ್ ಟೋನಿಸಿಟಿ ಇರುವ ಮಗು
- ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಇರುವ ಮಗು
- ದವಡೆಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಗು ಮತ್ತು ದವಡೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು.

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು?:

- ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ (ಮಂದ ದೀಪಗಳು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದೃಷ್ಟಿಭಂಗವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ, ಇತ್ಯಾದಿ...)
- ಮಗು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಮಗು ಕಚ್ಚುವಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ
- ದವಡೆಯಿಂದ ಹನಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಾಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕಪ್ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಕಪ್‌ನ್ನು ಬಿಡಲು ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ (ಗಲ್ಲದಿಂದ ಎದೆಗೆ) ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

<u>ನೆನಪಿಡಿ:</u> ಬಲವಂತವಾಗಿ ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಕಪ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಕಪ್ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಳೆದರೆ ಪ್ರತಿಫಲಿತವು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ದವಡೆಯು ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಕಪ್ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಅದು ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯನಿರತ ಆರೈಕೆದಾರರು/ಪೋಷಕರು



ಎಲ್ - ಆಕಾರದ



ಚಮಚ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಪುಸ್-ಡೌನ್ ತಂತ್ರ



ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರ



ಪ್ಯಾಟ್ ಪ್ಯಾಟ್ ತಂತ್ರ



ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಿನ್ ಕಪ್ಪಿಂಗ್ ತಂತ್ರ (ಆರೈಕೆದಾರರ ತೋಳಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನ).



ಪೇಸಿಂಗ್ ತಂತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಬಾಟಲ್ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ.



ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ತಂತ್ರ

9 ಕೆ: ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಾರ್ಟ್ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನದ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೈಪರ್ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೈಪೋಸೆನ್ಸಿಟಿವ್ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ / ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವುಗಳು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ.

① *ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಲಯಬದ್ಧ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸ್ಪರ್ಶ, ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ:*

⇒ ಲಯಬದ್ಧ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಟ್ಟುವುದು.

⇒ ಪುನರಾವರ್ತಿತ "ಶಶ್" ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುವುದು

⇒ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪುಟಿಯುವುದು

⇒ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ರಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು

⇒ ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುವುದು

⇒ ಹಾಡುವುದು

⇒ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೀಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಹಾಡು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು

⇒ ಲಯಬದ್ಧ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೇಹವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು

ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ.

① *ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಮಗು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿ*

⇒ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

⇒ ಡಯಾಪರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

⇒ ಅದರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದು

⇒ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಾತನಾಡುವುದು

⇒ ಸವಕಾಶವಾಗಿ ಪುಟಿಸುವುದು

⇒ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಟ್ಟುವುದು

⇒ ತೇಗು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

② *ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ:*

⇒ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ಗಳು (ಕಂಪಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತ)

⇒ ಮುಖ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮಸಾಜ್

⇒ ಟೀಥರ್‌ಗಳು

⇒ ಓರಲ್ ಮೋಟಾರ್ ವಸ್ತುಗಳು (ಚೆವಿ ಟ್ಯೂಬ್ಸ್, ಚೆವೆಲ್ರಿ,

② *ಮಗುವಿಗೆ ಉಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೀರಲು ಅಥವಾ ಅಗಿಯಲು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಟಿಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ:*

- ⇒ ಟೀಥರ್‌ಗಳು
- ⇒ ಪ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಂಕೀಸ್
- ⇒ ಓರಲ್ ಮೋಟಾರ್ ವಸ್ತುಗಳು (ಚೆವಿ ಟ್ಯೂಬ್ಸ್, ಚೆವೆಲ್ರಿ, ಎಆರಕೆ ಚೆವ್ ಟಾಯ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ⇒ ಮಗುವಿನ ಕೈ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳು ಕೂಡ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ

③ *ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಮಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ದೃಷ್ಟಿಭಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತಲಿನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.*

④ *ಕನಿಷ್ಠ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಗಳು ಇರುವ ಶಾಂತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿ.*

⑤ *ನಿಧಾನಗತಿಯ ಚಲನೆ, ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಅನಿಮೇಷನ್ ಬಳಸಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿ.*

⑥ *ಸ್ಥಿರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.*

⑦ *ಮಗುವನ್ನು ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ.*

ಎಆರಕೆ ಚೆವ್ ಟಾಯ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ

③ *ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.*

④ *ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಟ ಮಾಡಿಸಿ.*

⑤ *ವೇಗವಾಗಿ ಚಲನೆ ದರಗಳು, ಜೋರು ಧ್ವನಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಿಮೇಷನ್ ಬಳಸಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿ.*

⑥ *ಸ್ಥಿರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.*

⑦ *ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಸರೆ ಆಗುವ ಉತ್ತಮ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ.*

9ಎಲ್1: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಕರಪತ್ರಗಳು ಸ್ತನಪಾನ ಸಲಹೆಗಳು

ಶಿಶು ತಾನು ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು

ಶಿಶುಗಳು ತಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು (ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು) ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆರಂಭಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ತೋರಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ⇒ ಕೈಯನ್ನು ಬಾಯಿ ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು
- ⇒ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಹೀರುವುದು
- ⇒ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ⇒ ರೂಟಿಂಗ್(ತುಟಿಗಳು / ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು)
- ⇒ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು
- ⇒ ಹೆಚ್ಚಿದ ಜಾಗರೂಕತೆ
- ⇒ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆಯುವಿಕೆ
- ⇒ ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚುವುದು



ಈ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ತಾನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಕೈ ಚಾಚುತ್ತಿದೆ.

ಮಗು ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಕೊನೆಯ ಸೂಚನೆ ಎಂದರೆ ಅಳುವುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅದು ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರು ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಸಲಹೆಗಳು

[17]ಹಂತಗಳು	ವಿವರಣೆಗಳು (ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
① *ನಿಪ್ಪಲ್ ಮೂಗಿನ ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು* 	o ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ಸ್ತನದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ (ನಿಪ್ಪಲ್ ಹತ್ತಿರ ತನ್ನಿ) o ಇದರ ನಂತರ, ಮಗುವನ್ನು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ 2.5-7.5 ಸೆಂ (1-3 ಇಂಚು) ದೂರ ಸರಿಸಿ.
② *ತಲೆಯನ್ನು ಟಿಲ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು* 	o ನಂತರ, ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿಸಿ.ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. o ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಇಡುತ್ತದೆ
③ *ಕುಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು* 	o ನಂತರ ಶಿಶುವು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. o ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು: ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಬಳಸಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವ (ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶ) ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತುಟಿ ಉತ್ತೇಜನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದೇಶನಗಳು:

① ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಸರಿಸಿ. ಇದು ಮಗುವು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

② ಮಗುವು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಲು ಕಾಯಿರಿ.

③ ಮಗು ಬಾಯಿ ತೆರೆದ ನಂತರ, ಮಗುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

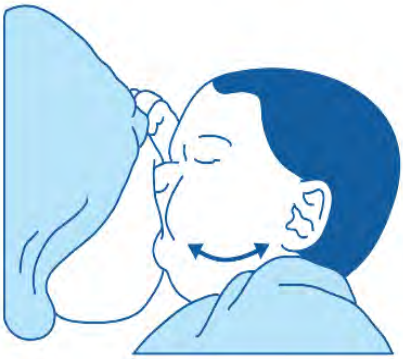


ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಸ್ತನವನ್ನು ತರುವ ಬದಲು ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು: ತಿನ್ನಲು ಹೀರುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೀರುತ್ತದೆಯೇ?

ಶಿಶುಗಳು ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ (ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹೀರುವಿಕೆ) ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ (ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆ) ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಎದೆಹಾಲು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀರುವಿಕೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಚಲನೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಗು ಯಾವಾಗ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.





ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬ):

ದವಡೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ (ರಾಕರ್ ತರಹದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಹೀರುವಿಕೆ (ಬಿ):

ದವಡೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ (ರಾಕರ್ ತರಹದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ದವಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ (ಪಿಸ್ಟನ್ ತರಹದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತಂದೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅವರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಸಹ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ (ಇದನ್ನು "ಕಾಂಗರೂ ಕೇರ್" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಎಂದರೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬೆತ್ತಲೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದ ಹೊರಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಮ್ಮ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

9 ಎಲ್ 2: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕರಪತ್ರಗಳು ಫೀಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಸೂಚನೆಗಳು

ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳ ಸಂವಹನ[15]

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶಬ್ದಗಳು, ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು (ಸೂಚನೆಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ತಾವು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ ಇರುವ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ವಿರಾಮ ಬೇಕಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂಚನೆಗಳು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಗು ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಈ ಚಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಚನೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿವೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಲಾದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚನೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

① ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು - "ರೆಡಿ ಟು ಗೋ" ಸೂಚನೆಗಳು

② ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸೂಚನೆಗಳು - "ರೆಡಿ ಟು ಬ್ರೇಕ್" ಸೂಚನೆಗಳು

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಕಣ್ಣುಗಳು ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಅಗಲವಾಗುವುದು
- ಹುಬ್ಬುಗಳು ಮೃದುವಾದರೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು
- ಮುಖದ ಹೊಳಪು
- ನಗುತ್ತಿರುವ
- ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವುದು
- ಕಿಲ ಕಿಲ ನಗುವುದು
- ಕೂಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಬ್ಲಿಂಗ್ (ಸಂತೋಷದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು)
- ಫೀಡಿಂಗ್ ಶಬ್ದಗಳು (ಹೀರುವಿಕೆ, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು)
- ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಬಾಯಿಗೆ ಕೈ ಒಯ್ಯುವುದು
- ಗಲ್ಲದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ
- ಕೈಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತವೆ
- ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಕಡೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು
- ನಯವಾದ, ನಿಧಾನವಾದ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು (ಜರ್ಕಿ, ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವದು ಅಥವಾ ಸರಿಯುತ್ತರುವುದಿಲ್ಲ)

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ
- ಉಬ್ಬಿದ ಅಥವಾ ಇಳಿದ ಹುಬ್ಬುಗಳು
- ಮುಖದ ಕಠೋರತೆ (ಗಂಟಿಕ್ಕುವುದು), ಕುಣಿಯುವುದು, ಅಳುವುದು
- ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಹಣೆ
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದು
- ಇತರರಿಂದ ದೂರ ನೋಡುವುದು
- ತುಟಿ ಸಂಕೋಚನ (ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು)
- ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೀರುವ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು
- ಗಡಿಬಿಡಿ, ಗುಸುಗುಸು
- ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು, ಉಗುಳುವುದು ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು
- ಆಕಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ
- ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು
- ಆರೈಕೆದಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವದಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈ ಒಯ್ಯುವುದು.
- ಕೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವದು (ಕೈಗಳಿಂದ "ಇಲ್ಲ" ಸಂಕೇತ)
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು
- ಬೆರಳುಗಳನ್ನ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು
- ಸ್ವಂತ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಟ್ರೇ / ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು

- ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಎಳೆಯುವುದು
- ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವದು ಮತ್ತು ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು
- ಕಾಲು ಒದೆಯುವುದು
- ತೆವಳುವುದು ಅಥವಾ ದೂರ ಹೋಗುವುದು
- ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು:



ಮುಖದ ಹೊಳಪು



ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ, ಅಗಲವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು



ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವುದು



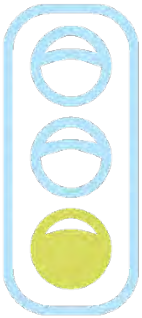
ನಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಕೈಒಯ್ಯುವ



ಕೈಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ



ಆರೈಕೆದಾರರ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು



ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅದು ನಿಮಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. .

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸೂಚನೆಗಳು



ಅಳುವ ಅಥವಾ ಗಂಟುಮೋರೆ ಮುಖ



ಬೆರಳುಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ



ಆಕಳಿಸುವುದು



ಸ್ವಯಂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ತಲೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಐಬ್ರೋ



ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಐಬ್ರೋ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸೂಚನೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

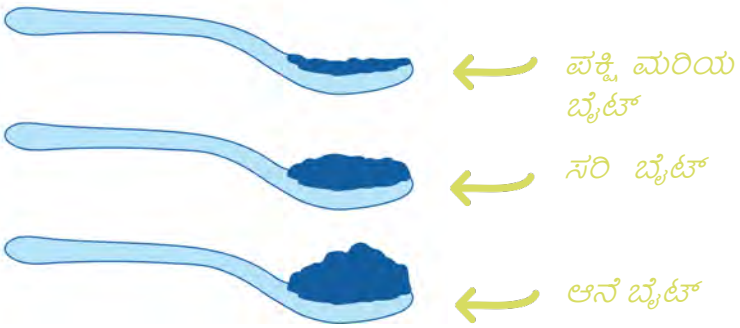
ಒಂದು ಮಗು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಅನುಬಂಧ 9 ಕೆ ಅನ್ನು ನೋಡಿ).

ಮಗುವು ತಾನು ಹಸಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಕೊನೆಯ ಸೂಚನೆ ಎಂದರೆ ಅಳುವುದು. ಮಗು ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಂತ ಮುಂಚೆ ತನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಗಡಿಯಾರದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನಲ್ಲ.

9 ಎಲ್ 3: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಕರಪತ್ರಗಳು - ಬೈಟ್ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ ಗಾತ್ರಗಳು

ಕಚ್ಚುವಿಕೆ(ಬೈಟ್)ಗಾತ್ರಗಳು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಗಾತ್ರವು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಗಾತ್ರವು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೇ ತಿನ್ನುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಗುವು ತಾನು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ತೋರಿಸುವವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ

ದೊಡ್ಡದು

[15]ಬೈಟ್ (ಕಚ್ಚುವಿಕೆ)ಗಾತ್ರ	ವಿವರಣೆಗಳು (ಅದು ಏನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ)
ಪಕ್ಷಿ ಮರಿ ಬೈಟ್ 	o ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ. o ಆಹಾರದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.
ಸರಿಯಾದ ಬೈಟ್ 	o ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ. o ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಮಚ ಆಹಾರ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಆನೆ ಬೈಟ್ 	o ಚಮಚದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ - ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತ. o ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸವಾಲು. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸಿಪ್ ಗಾತ್ರಗಳು:

ಕಚ್ಚುವ ಗಾತ್ರದಂತೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಪ್ ಗಾತ್ರಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅವರು ಕುಡಿಯುವ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಸಿಪ್‌ನ ಗಾತ್ರವು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಗಲ್ಪಿಂಗ್ (ಸಿಪ್ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ) ಅಥವಾ ಸತತ ಸಿಪ್ಸ್ (ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ನುಂಗುವುದು) ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಕುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಿಪ್ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.





ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ	ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಡಿ
✓ ಕೇವಲ ಒಂದು ನುಂಗುವಿಕೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಿಪ್	Ø ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ನುಂಗಬೇಕಾದ ಸಿಪ್‌ನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ನುಂಗುವುದು
✓ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಿಪ್	Ø ನಿರಂತರವಾಗಿ,ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೇ ಸಿಪ್ ಮಾಡುವುದು (ಗುಟುಕರಿಸುವುದು)
✓ ಸಿಪ್ಸ್ ನಡುವಿನ ವಿರಾಮಗಳು - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನುಂಗಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನುಂಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ	Ø ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದ್ರವವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು
✓ ಬಾಟಲ್, ಕಪ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಾನಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಮುಂದೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು	Ø ಬಾಟಲಿ, ಕಪ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಾನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಾಗ ತಲೆ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿಸುವುದು
✓ ಮಗು ತಾನು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು	Ø ಮಗು ವೇಗವಾಗಿ ಕುಡಿದಾಗ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಬೇರೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ದರದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು. ಮಗುವಿನ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು/ಅದರ ಮಾತನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸಿ, ದೊಡ್ಡ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅವರು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

9 ಎಲ್ 4: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕರಪತ್ರಗಳು ಸ್ಥಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳು

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ ಫೀಡಿಂಗ್

ಶಿಶುವಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಈ ಸ್ಥಾನಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

0-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಂದು ಮಗು:
☐ ತಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ
☐ ದೇಹವು ಸುತ್ತುವರೆಯುವುದು
☐ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
☐ ಭುಜಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತವೆ
☐ ದೇಹವನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರ ದೇಹ, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆ ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ
☐ ಸೊಂಟವು ಅವರ ತಲೆ ಸ್ಥಾನಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು

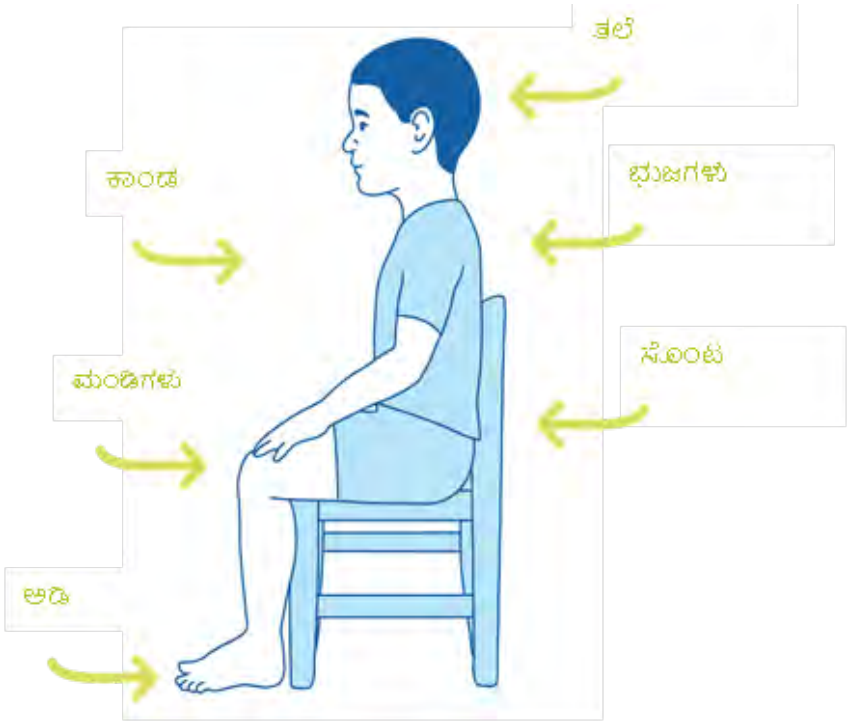


0-6 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ ಫೀಡಿಂಗ್

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಫೀಡಿಂಗ್ 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 ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು - ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಾಲಬಾರದು
- ☐ ಭುಜಗಳು ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು
- ☐ ತಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಗಲ್ಲವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ☐ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ☐ ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



9L.5: ಆರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹ್ಯಾಂಡೌಟ್‌ಗಳು - ಡೆಂಟಲ್ (ಮೌಖಿಕ) ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಟೂತ್ಬ್ರಶಿಂಗ್ 9.30

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಕ್ಕಳ

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು; ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕುಳಿಗಳು, ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಕೊಳೆತ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ತೇಲುವುದು ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ನಿಯಮಿತ ವಾಡಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿ (ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳನ್ನು) ಸ್ವಚ್ ವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಬಾಯಿ. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಆರೈಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಯಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಮ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ

- ⇒ (ಹೃದಯ) ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ⇒ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- ⇒ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ತಿನ್ನುವುದು / ಕುಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ)
- ⇒ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ
- ⇒ ತಪ್ಪಾಗಿ ಜೋಡಣೆ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಷ್ಟ

ಅಸಮರ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ? 37.

ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಳಪೆ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಡವಳಿಕೆ, ಅರಿವಿನ (ಆಲೋಚನೆ) ಅಥವಾ ಚಲನಶೀಲತೆ (ಚಲನೆ) ಸವಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ನುಂಗುವಿಕೆ, ಗ್ಯಾಗ್ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್‌ನಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಮೌಖಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಡೆತಡೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು.



ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಷರತ್ತುಗಳು

- ⇒ ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಅಂಗುಳ ಅಥವಾ ಇತರ
- ⇒ ಬಾಯಿಯ ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು,
- ⇒ ಮುಖ ಅಥವಾ ತಲೆ
- ⇒ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ
- ⇒ ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
- ⇒ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು
- ⇒ ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು
- ⇒ ಸೆಳವು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ / ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು
- ⇒ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು

ಇತರ ಅಂಶಗಳು

ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ...



- ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಈ ರಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅವನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಅವಳ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸರಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವಳು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ತೇಲುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ಒಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಲಾರಸವಿಲ್ಲ, ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅವಳ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸರಿಸಲು ಅವಳು ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವವನ್ನು ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನ ಬಾಯಿ ಒಣಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ಅವನನ್ನು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಷಧಿಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಅವಳು ಒಸಡುಗಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅವನು ಹಲ್ಲುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಜೋಡಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಜಿಗುಟಾದ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ / ದ್ರವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವಳು ಕೊಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೀಳಬಹುದು.

ಮೌಖಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ⇒ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ನಿರಾಕರಣೆ
- ⇒ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ರಚನೆಯಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ
- ⇒ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬುವುದು
- ⇒ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣ
- ⇒ ದುರ್ವಾಸನೆ
- ⇒ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಗು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ಆಗಬಹುದು.

ಮೂಲ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಟೂತ್ ಬ್ರಶಿಂಗ್

ಪ್ರತಿ ಮಗು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಯಿಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂಲ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಂತೆಯೇ, ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂಲ ಬಾಯಿಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು: ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು

ಯಾವಾಗ:

- ದೈನಂದಿನ, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈನಂದಿನ / ಟ / ತಿಂಡಿಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು.

ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು:

- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್, ಫಿಂಗರ್ ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೀರುವಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಕಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿ. (ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ಇದು ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.)
- ಮಗು ಸ್ವೀಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಅವಳ ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಕೆನ್ನೆಯ ಪಾಕೆಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಒಡ್ಡಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದು ಮೊದಲಿಗೆ (5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು) ಅಥವಾ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಹಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ to ಗೊಳಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಇತರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ನಂತರ).

ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾದ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು . ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛೊಳಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು, ಅವುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿದರೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

1-2-3 ಗೇಮ್ [38]



ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಸೀಮಿತ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಹಾಯಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಈ ಆಟ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಅನುಭವವು ಎಂದಿಗೂ "3" ಅನ್ನು ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ನಿರ್ದೇಶನಗಳು:

① ಮಗುವಿಗೆ ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
② ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ದೇಹದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ತುಟಿಗಳು, ಕೈ, ಭುಜ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ).
③ ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗಿನ ಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕಾಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ "1-2-3" ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಎಣಿಸಿ. 4 ಕ್ಕೆ ಎಂದಿಗೂ ಎಣಿಸಬೇಡಿ!
④ 3 "3" ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ಕುಂಚ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
⑤ ಬ್ರಷ್ 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 ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು.
⑦ ಒಮ್ಮೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ, ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ "1-2-3" ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಎಣಿಸಿ.
⑧ ಸುಳಿವು: ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಎಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಗು ಅನುಮತಿಸಿದಂತೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ("1... 2... 3..." → "1 …… 2 …… .. 3 ……." → "1 ……. 2 ……. …… .. 3 ……. ").



ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೀಮಿತ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ, ಅನುಭವವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಡಲು ಸಣ್ಣ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೌತ್ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು

① *ಕೈ ಕೊಡಿ. ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ (ಬಾಯಿ / ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ) ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲ (ಕನಿಷ್ಠದಿಂದ ಒಟ್ಟು) ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು.*

② *ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾ ಆದ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಹಿಡಿಯಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾದ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಹೊಂದಿರುವದನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಫೋಮ್ ಅಥವಾ ಟೇಪ್ ಬಳಸಿ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಅನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ. ಮಗುವು ಕುಂಚಗಳ ಇಷ್ಟವನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಬದಲಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬೆರಳು ಕುಂಚವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.*

③ *ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ. ಮಗುವು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಈ ದಿನಚರಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅವನು ಈ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

④ *ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ. ಮೊದಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸಣ್ಣ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಮಗು ಬಾಯಿಗೆ ಅಥವಾ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನಚರಿಯ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*

⑤ *ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಂತಹ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಶ / ಮಸಾಜ್ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಹಾಯಕವಾದ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಮಗುವು ಏನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನಚರಿಯ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*

⑥ *ಆನಂದಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ತಮಾಷೆಯಾಗಿರುವ ಮೂಲಕ ಮೌಖಿಕ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಿಸಬಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಸಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.*

⑦ *ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಒಡ್ಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಕ್ಕರೆ).*

⑧ *ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರದ ಬದಲು ನೀರನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ - ಅವಳು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕುಡಿದ ನಂತರ ನೀರವಾಗಿ ಅವಳ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.*

⑨ *ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಮಗು ತನ್ನ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು (ಹಲ್ಲು / ಬಾಯಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು) ನೋಡಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದರೆ, ಅವು ಗಂಭೀರವಾಗುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.*

9 ಎಂ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಪಟ್ಟಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ನಿಪ್ಪಲ್ ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿದೆ	o ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿಗೆ ವೇಗವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J) o ಹರಿವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು) o ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ - ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ o ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ (ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ, ಸಣ್ಣ ಅಳತೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ)
ನಿಪ್ಪಲ್ ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ	o ವೇಗವಾದ ಹರಿವಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸಿ (ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರ, ದೊಡ್ಡ ಅಳತೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ) o ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತೊಟ್ಟಿಲು ಸ್ಥಾನ) o ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ
ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ದೀರ್ಘ, ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ o ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ o ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಣ್ಣ, ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ o ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ನಗಿಸಿ.
ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮಾಡಬೇಡಿ	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9ಕೆ) o ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಹರಿವಿನ ವೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವು ನಿರಾಶೆಗೊಂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ o ಮಗುವಿಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ (ಬರ್ಪಿಂಗ್, ಪ್ಯಾಟಿಂಗ್, ರಾಕಿಂಗ್) o ಮಗು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವವರೆಗೆ ಹಿತವಾದ ಉಪಶಾಮಕವನ್ನು ನೀಡಿ
ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ನಿದ್ರಿಸುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿನ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಹರಿವು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಹರಿವು ತುಂಬಾ ವೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಮಗುವಿನ ಹತಾಶೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ದಣಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-2) o ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಿ o ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ / ಎಚ್ಚರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K)
ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)

ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಗ್ ಮಾಡುವುದು	o ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಸಿ – ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಧಾನ ಹರಿವಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬಳಸುವ ನಿಧಾನ ದರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ o ನಿಧಾನಗತಿಯ ಹರಿವಿಗೆ ಪೇಸಿಂಗ್ ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J) o ಮಗುವಿಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ (ಬರ್ಪಿಂಗ್, ಪ್ಯಾಟಿಂಗ್, ರಾಕಿಂಗ್) o ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್ಸ್ ಕೊನೆಯ ಉಪಾಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9E)
ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಹರಿವಿನ ವೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನ → ನಿರಾಶೆಗೊಂಡ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಟಲ್ ನಿರಾಕರಣೆ o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-2) o ಬೇರೆ ಬಾಟಲ್, ನಿಪ್ಪಲ್ ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ಬಳಸಿ o ಬಲವಂತವಾಗಿ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗಳ ನಂತರ ಉಗುಳುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿವು → ಉಗುಳುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-2) o ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರ್ಪಿಂಗ್ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಎಲ್ಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ o ಉಗುಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಉಪಶಾಮಕವನ್ನು ನೀಡಿ o ಫೀಡಿಂಗ್ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ o ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್ಸ್ ಕೊನೆಯ ಉಪಾಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9E)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಚೆಲ್ಲುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತಲೆ ಮುಂದೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಏಕ, ಸಣ್ಣ ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಒದಗಿಸುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ o ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿ o ಕಪ್ ನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಸಣ್ಣ, ಸಿಂಗಲ್ ಸಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ o ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್ಸ್ ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9E)
ಕಪ್‌ನಿಂದ ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ನ್ನು	o ಕಪ್ ನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ

ಹೊರಹಾಕುವುದು	o ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಇಂದ ಕುಡಿಯಿರಿ o ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ o ಒಂದು ಕಪ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಡಂಪ್ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿ (“ನಿಮ್ಮ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಕುಡಿಯುವುದು, ಅಬೆಲ್.”)
ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು	o ಉತ್ತಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಮಗುವಿಗೆ ಏಕ, ಸಣ್ಣ ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಒದಗಿಸುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ o ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದಪ್ಪನಾದ ಲಿಕ್ವಿಡ್ಸ್ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಿ- ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ದಪ್ಪವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F)
ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಪ್‌ನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುವುದು - ಕಪ್‌ನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು	o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-2) o ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಬೇರೆ ಕಪ್ ಬಳಸಿ o ಕುಡಿಯುವ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ o ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯಿರಿ o ಕಪ್‌ನಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು (ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವವಿಲ್ಲದ ಕಪ್ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಪೂನ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂನ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6) o ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಒಂದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಕುರ್ಚಿ, ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ o ಊಟದ ಹೊರಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಊಟವು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ o ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಾನಿಕ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ	o ಒಣ ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ಊಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಗು ಒಣ ಚಮಚವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ, ಚಮಚವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಅವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-2) o ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1, ವಿಭಾಗ 1)

	o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಊಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಮಚಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಿರಿ o ಬೇರೆ ಚಮಚ ಬಳಸಿ o ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ (ಮಗುವನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರತ ಕೊಠಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮಂದ ಬೆಳಕು) o ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಸಣ್ಣ, ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಿ o ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9I) o ಪ್ರಸ್ತುತ ರಚನೆಯು ಸವಾಲಿನದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುವುದು) (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F)
ಚಮಚವನ್ನು ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-2) o ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಬೇರೆ ಚಮಚ ಬಳಸಿ o ಆಹಾರದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ o ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಮಗುವು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಸೇವಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ, ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಿ
ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಗ್ ಮಾಡುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತಲೆ ಮುಂದೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯಗಳು 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಮಗುವಿಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫೀಡಿಂಗ್ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ o ಸಣ್ಣ ಆಹಾರದ ತುತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-3) o ಚಿಕ್ಕ, ಒಂದೇ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ದರ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುತ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ o ಚಮಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುವುದು)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೆಲ್ಫ್-ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ದೈಹಿಕ, ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಪಾತ್ರೆ, ಬೌಲ್ / ಪ್ಲೇಟ್, ಕಪ್ ಅನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ	o ಮಗು ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಮಚ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 6) o ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ o ಬೇರೆ ಕುರ್ಚಿ, ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮಗುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ಪ್ಲೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9G) o ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ಸ್ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕದಲುವುದಿಲ್ಲ o ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಚುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್, ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ o ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು	o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9L-2) o ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನಿರಿ o ಬೇರೆ ಚಮಚವನ್ನು ಬಳಸಿ - ಮಗುವಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಹಗುರವಾದ ತೂಕ ಬೇಕಾಗಬಹುದು (ಅನುಬಂಧ 9H) o ಒಂದೇ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ o ಚಮಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳದ ಆಹಾರ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಮಗುವು ಚಮಚವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿ (ವಾಹ್, ನೀನು ಚಮಚೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀಯ, ಮಗು...ಗುಡ್)
ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಸ್ಥಾನೀಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಸಣ್ಣ, ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಿ o ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ಪ್ಲೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9I)
ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ 9L-2) o ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಬೇರೆ ಚಮಚ ಬಳಸಿ o ಚಮಚದಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಇತರರು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ

	o ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕ್ರಮೇಣ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ
ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಗ್ ಮಾಡುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ತಲೆ ಮುಂದೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ, ಒಂದು ತುತ್ತು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ದರ ಮತ್ತು ತುತ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ o ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು)

ಕಾಮನ್ ಸೆನ್ಸರಿ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ	o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಅಥವಾ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡಿ o ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೊಸ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಅಥವಾ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಿ o ಇತರರು ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ o ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಅಥವಾ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಊಟದ ಸಮಯದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
ಮಗು ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ	o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಊಟಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್‌ಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಪ್ಲೇ-ದೋಹ್, ಸ್ಯಾಂಡ್ ಪ್ಲೇ, ವಾಟರ್ ಪ್ಲೇ, ಪೇಂಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ.) o ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಅವರು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಗ್ ಮಾಡುವುದು	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ; ಅದು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ) o ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ) o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು

	ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ಸ್ಥಾನೀಕರಣವು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದೆ (ಮಗು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ)	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು (ದಿಂಬುಗಳು, ಕುಶನ್ಸ್, ಫುಟ್‌ರೆಸ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ) ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಮಗು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು)
ತಲೆ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ವಾಲುವ ಭುಜದ ನಡುವೆ ಸಣ್ಣ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಬಳಸಿ o ಮಿಡ್ಲೈನ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು U -ಆಕಾರದ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮಗುವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ ಅದರಿಂದ ಅದರ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಿಡ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ o ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
ತಲೆ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸೀಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಣ್ಣ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಬಳಸಿ o ಮಿಡ್ಲೈನ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು U -ಆಕಾರದ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿ o ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ o ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
ತಲೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿನ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಸೇರಿಸಿ o ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒರಗಿದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ o ಮಗು ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಯ ಸುತ್ತಲೂ (ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಮ್ ಪಿಟ್‌ಗಳ ನಡುವೆ) ಟವೆಲ್, ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ o ಮಿಡ್ಲೈನ್, ಫಾರ್ವರ್ಡ್-ಫೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು U -ಆಕಾರದ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿ o ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
ದೇಹವು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಬಾಗುವಿಕೆ	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ

	o ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತ ಬ್ಲಾಂಕೇಟ್ / ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಫೋಮ್ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಗುವ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ (ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಇಂದ ಆರ್ಮ್ ಪಿಟ್ ಉದ್ದಕ್ಕೆ) o ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಬಿಗಿ ಮಾಡುವುದು	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ (ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ) o ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಡ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನದಿಂದ ಜಾರಿಬೀಳುವುದು	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಸೇರಿಸಿ o ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಟ್‌ಬೆಲ್ಟ್ ಬಳಸಿ (ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದ) o ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಗುವಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಡ್ ಅಲ್ಲದ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ o ಅದರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಸಣ್ಣ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಅಥವಾ ಮಡಿಸಿದ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ / ಟವೆಲ್ ಬಳಸಿ o ಮಗುವಿನ ತೊಡೆಯ ನಡುವೆ ಪೊಮೆಲ್ ಟವೆಲ್ / ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ / ಕುಶನ್ ಬಳಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಫುಟ್ ಸಪೋರ್ಟ್ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು ಅಥವಾ ಫುಟ್ ರೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಫುಟ್ ಸಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಲು ಮೇಲ್ಮೈಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ o ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಫುಟ್ ಸಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ (ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಮರ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಬ್ಲಾಕ್ಗಳು, ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಬಕೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ) (ಅನುಬಂಧ 9I)
ಯಾವುದೇ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ	o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನ, ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಮಗುವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮಡಿಸಿದ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ / ಟವೆಲ್ / ಕುಶನ್ ಸೇರಿಸಿ (ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕುರ್ಚಿಗೆ) o ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ನೆಲದ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಿ o ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ (ಬಾಕ್ಸ್, ಕಾರ್ಡಬೋರ್ಡ್, ಲಾಂಡ್ರಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಅನುಬಂಧ 9I)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಓರಲ್ ಮೋಟಾರ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳು
ವಿಭಿನ್ನ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನದು	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J) o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಹೊಸ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಆಹಾರ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) o ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ನೀಡಿ o ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿ o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ನೀಡಿ o ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
ಆಹಾರ / ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತದೆ	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಟೆಕಶ್ಚರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಬೇರೆ ಕಪ್ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ o ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ಕಂಪಿಸುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J) o ಚಮಚ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೆಸ್-ಡೌನ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J) o ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಗುವಿಗೆ, ಅವರು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ o ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ, ಒಂದೇ ತುತ್ತು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ದರ ಮತ್ತು ತುತ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು) o
ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಗೆ

ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಗ್ ಮಾಡುವುದು	ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ) o ಬೇರೆ ಕಪ್ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ o ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J) o ಸಣ್ಣ, ಒಂದೇ ತುತ್ತು ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಸ್, ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ದರವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ತುತ್ತು ಮತ್ತು ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು) o ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1) o ಚೆವಿ ಟ್ಯೂಬ್‌ಫೀಡ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವಿಕೆಯಂತಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K) o ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J) o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು (ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ o ಹೊಸ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಟೆಕಶ್ಚರ್ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) o ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ನೀಡಿ o ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ನೀಡಿ o ಮಗುವಿನ ಆರಾಮ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ನೀಡಿ o ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ ಇದರಿಂದ ಇತರರು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಗಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗುವು ನೋಡಬಹುದು o ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದವಾದ, ಸ್ನಾನ, ಕುರುಕುಲಾದ, ಕರಗಬಲ್ಲ ಫಿಂಗರ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿ o ದವಡೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ "ಕಚ್ಚಬಹುದು" o ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ಞಾಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡಿ ("ಜೆನ್, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ." "ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ, ಗ್ರೇಸ್!") o ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 100% ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ
ಮಗು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ	o ಏಕೆ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ o ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು ಅಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ o ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಾನವು ಸ್ಥಾನೀಕರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

(ಅಧ್ಯಾಯ 1, ವಿಭಾಗ 1)

- ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ಕಂಪಿಸುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9K)
- ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖದ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಅನುಬಂಧ 9J)
- ಸಣ್ಣ, ಒಂದೇ ತುತ್ತು ಮತ್ತು ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ದರ, ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸ್ವಯಂ-ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಿಪ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗಾತ್ರದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ
- ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ದರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
- ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ಞಾಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆ ನೀಡಿ (“ಸಣ್ಣ ತುತ್ತು,.” “ಸಣ್ಣ ತುತ್ತನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ, ಅದಾನಾ!”)
- ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ (ಅನುಬಂಧಗಳು 9E, 9F) ಆಹಾರ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ (ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್‌ಒದಗಿಸುವುದು)

೨ ಎನ್: ಶಿಶುಗಳು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಶಿಶುಗಳು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 0-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ

 ಸ್ತನ್ಯ ಪಾನದ ಫೀಡಿಂಗ್

 ಫಾರ್ಮುಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್

 ಘನ ಆಹಾರಗಳು



೦-೧ ತಿಂಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ೨-೩ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು (ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೮-೧೦ ಬಾರಿ) ನೀಡಿ. ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ೬೦-೯೦ ಮಿಲಿ (೨-೩ ಔನ್ಸ್) ಫಾರ್ಮುಲಾ (ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೬-೮ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳು) ನೀಡಿ.





೧-೪ ತಿಂಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೪-೮ ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡಿ. ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ೪-೫ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ೧೨೦-೧೪೦ ಮಿಲಿ (೪-೬ ಔನ್ಸ್) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಆಹಾರ (ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೫-೬ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳು) ನೀಡಿ. ಮಗು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಫೀಡಿಂಗ್ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.





4-6 ತಿಂಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 6 ಬಾರಿ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡಿ. ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸುಮಾರು 180 - 240 ಮಿಲಿಯ (6-8 ಔನ್ಸ್) ಫಾರ್ಮುಲಾ ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್ನ್ನು 4-5 ಬಾರಿ ನೀಡಿ. (ಪ್ರತಿದಿನ ಒಟ್ಟು ೯೬೦ ಮಿಲಿ ಅಥವಾ 32 ಔನ್ಸ್)





6-9 ತಿಂಗಳುಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೪-೬ ಫೀಡಿಂಗ್ ನೀಡಿ. ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಟ್ಟು 720-960 ಮಿಲಿ (24-32 ಔನ್ಸ್.) ಫಾರ್ಮುಲಾವನ್ನು ನೀಡಿ. ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಬಾರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಘನ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಎದೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಫೀಡಿಂಗ್ ಆಹಾರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 8 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಕ್ಕರ್ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.





೯-೧೨ ತಿಂಗಳುಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೪-೬ ಫೀಡಿಂಗ್ ನೀಡಿ. ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಟ್ಟು ೭೨೦ ಮಿಲಿ (೨೪ ಔನ್ಸ್) ಫಾರ್ಮುಲಾ ನೀಡಿ. ಶಿಶುವಿಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಈ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೨ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು. 1 ಧಾನ್ಯಗಳು, 1 ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ . (ಪ್ರತಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ =೧/೪- ೧/೨ಕಪ್).



ಅಧ್ಯಾಯ 10: ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು (ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಪದಗಳ ಪಟ್ಟಿ)

1. *ಅನಿಮೇಷನ್ (ಮುಖದ): ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಗು, ಗಂಟಿಕ್ಕುವುದು , ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒರೆಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.*
2. *ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್: ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವವು ಅವು ಸೇರಿದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಬದಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾದುಹೋದಾಗ. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.*
3. *ಅಸ್ಟಿಗ್ಮ್ಯಾಟಿಸಮ್: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಕೃತ, ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ.*
4. *ಸ್ತನ ಎಂಗಾರ್ಜ್ಮೆಂಟ್ (ಉದುವಿಕೆ) ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಉದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.*
5. *ಕೊಲಿಕ್ / ಕೋಲಿಕ್: ಮಗುವಿಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 0-3 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.*
6. *ಸತತ ಸಿಪ್ಸ್: ಸಿಪ್ಸ್ ನಡುವೆ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಬಹು ಸಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ನುಂಗುವುದು.*
7. *ಸಹ-ನಿಯಂತ್ರಣ : ನಾವು ಶಾಂತವಾಗಲು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ರೀತಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಸಹ-ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಸುವುದು (ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು) ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಶಾಂತವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ).*
8. *ಕಾರ್ಟಿಕಲ್ ವಿಷುಯಲ್ ಇಂಪ್ಪೇರ್ಮೆಂಟ್ (ಸಿವಿಐ): ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುರುಡನೆಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ; ಹೇಗಾದರೂ, ಅವರು ಏನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.*
9. *ಸೂಚನೆಗಳು: ಇದು ಸೂಚನೆಗಳು ಧ್ವನಿಗಳು, ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಶಿಶುಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.*
10. *ಕಸ್ಟೋಡಿಯಲ್ ಆರೈಕೆ: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಮಗುವಿನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಡಯಾಪರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದಂತಹ ಇತರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಸ್ಟೋಡಿಯಲ್ ಆರೈಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.*
11. *ಸಂವೇದನಾತ್ಮರಹಿತತೆ: ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲಿ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಆರೈಕೆದಾರರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.*
12. *ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬ ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ: 0-8 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.*
13. *ಸುಧಾರಿತ ಆಹಾರ ಪ್ರಗತಿ: ಹೊಸ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಥವಾ ಹೊಸ ದ್ರವ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಕಡೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು/ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೈಕೆದಾರರು ಬೆಂಬಲಿಸಿಸುವಿಕೆ*

14. *ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸೂಚನೆಗಳು: ಮಗು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಸಂಕೇತಗಳು ಇದಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಊಟ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನದಿಂದ ವಿರಾಮ ಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*
15. *ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಹೀರುವಿಕೆ ಮಾದರಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಲು ಬರದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಕಳಪೆ ಹೀರುವ ಲಯ ಇದ್ದಾಗ.*
16. *ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಚನೆಗಳು: ಮಗು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಸಂಕೇತಗಳು, ಇದು ಅವರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.*
17. *ಎಪಿಗ್ಲೋಟಿಸ್: ವಾಯು ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಾಂಶದ ಒಂದು ಫ್ಲಾಪ್. ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*
18. *ಅನ್ನನಾಳ: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕೊಳವೆ.*
19. *ವಿಶೇಷ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ (ಇಬಿ): ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದು. ಫಾರ್ಮುಲಾ, ಪೂರಕ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.6 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.*
20. *ಮುಖದ ಮಸಾಜ್ ತಂತ್ರಗಳು(ಫೇಸ್ ಮೌಲ್ಡಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳು): ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಬಳಸುವ ಮುಖ ಮಸಾಜ್‌ಗಳು. ಇದನ್ನು ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಬಳಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*
21. *ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲತೆ(ಎಫ್‌ಟಿಟಿ): ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಬೆಳೆಯಲು "ವಿಫಲವಾಗುವಿಕೆ". ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಫೀಡಿಂಗ್ಸ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಬ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.*
22. *ಗಡಿಬಿಡಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗು/ಫಸ್ಸಿ ಬೇಬಿ: ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಲ್ಲದ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*
23. *ಗೇಪ್: ಸ್ತನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಗಲವಾದಾಗ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಶಾಲ್ ಗೇಪ್*
24. *ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ (ಜಿಇಆರ್): ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ.*
25. *ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ (ಜಿಇಆರ್ಡಿ): ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಜಿಇಆರ್ ರೂಪ ಇದಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತೂಕ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುಳುವುದು, ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಸಿದಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವುದು.*
26. *ಗಲ್ಪ್ / ಗಲ್ಪಿಂಗ್: ಸಿಪ್ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.*

27. *ಹೈಪರ್ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ : ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.*
28. *ಹೈಪರ್ಟೋನಿಯಾ (ಹೈ ಟೋನ್): ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾದ, ಕಠಿಣವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು.*
29. *ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ / ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವಿಕೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.*
30. *ಹೈಪೋ ಟೋನಿಯಾ (ಲೋ ಟೋನ್): ದೇಹದಲ್ಲಿ ಫ್ಲಾಪಿ, ದುರ್ಬಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು.*
31. *ಹೈಪೋ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವಿಕೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.*
32. *ಹೈಪೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ / ಹೈಪೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನೆ) ತೋರಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.*
33. *ಲ್ಯಾಚ್ / ಲ್ಯಾಚಿಂಗ್: ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಭದ್ರಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಸ್ತನವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು .*
34. *ತುಟಿ ಉತ್ತೇಜನ/ಪ್ರಚೋದನೆ: ಎಳೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ತಂತ್ರ. ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವನು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು (ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲ್) ಅನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುವಿಕೆ*
35. *ಪ್ರೀತಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಗೊಂಬೆಯಂತಹ ವಿಶೇಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಸ್ತು.*
36. *ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ: ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಅಥವಾ ಮಗು ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.*
37. *ಮೋಟಾರು ಯೋಜನೆ: ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮೋಟಾರು ಚಲನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮುಗಿಸಲು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ, ಕಪ್ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಅವನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ತರುತ್ತಾನೆ, ಒಂದು ಸಿಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಂಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೋಟಾರ್ ಯೋಜನೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಿಧಾನ, ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.*
38. *ಮೌತಿಂಗ್: ಮಗು ಅಥವಾ ಮಗು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರುವುದು. ಮೌಥಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಅದು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.*
39. *ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಗಳು: ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು. ಇವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಬಹು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಸೇರಿವೆ: ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಲಾಂಗತೆಗಳು, ಗಮನ-ಕೊರತೆ / ಹೈಪರ್ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು.*

40. *ನರಸ್ನಾಯುಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು.*
41. *ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು: ನರಮಂಡಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳು.*
42. *ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆ (ಎನ್‌ಎನ್‌ಎಸ್): ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ.*
43. *ನ್ಯೂಟ್ರಿಟಿವ್ ಸಕಿಂಗ್ (ಎನ್‌ಎಸ್): ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿದಾಗ ಎದೆ ಹಾಲು ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ.*
44. *ಆಪ್ಟಿಮಲ್ ಆರೈಕೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಗುವಿನ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸುವಿಕೆ.*
45. *ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು: ಕೆನ್ನೆ, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಾಯಿಯ ಚಲನೆಗಳು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಈ ಚಲನೆಗಳ ಶಕ್ತಿ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.*
46. *ಸಂಘಟಿತ ಹೀರುವಿಕೆ ಮಾದರಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಸಮನ್ವಯದ ಹೀರುವ ಲಯ ಇರುವಿಕೆ.*
47. *ಆರ್ಥೊಡಾಂಟಿಕ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು: ಬಾಟಲ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಶಾಮಕಗಳು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.*
48. *ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ: ಮಗುವು ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಅದು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು, ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗದ್ದಲದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬಹುದು.*
49. *ವೇಗ / ಗತಿ: ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರ. ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮಗಳು ಅಥವಾ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗೆ, ಆರೈಕೆದಾರರು ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಸ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.*
50. *ಗಂಟಲಕುಳಿ: ಗಂಟಲು.*
51. *ನಿಯಂತ್ರಣ: ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಮಗುವು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಹ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.*
52. *ರೂಟಿಂಗ್: ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ.*
53. *ರೋಟರಿ ಚೂ: ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಲು ದವಡೆ ರೋಟರಿ (ವೃತ್ತಾಕಾರದ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚೂಯಿಂಗ್ ಮಾದರಿ.*
54. *ಸ್ವ-ಆಹಾರ: ಬೆರಳುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಒಂದು ತಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರುವ, ಜೋಡಿಸುವ ಮತ್ತು ತರುವ, ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದೆ.*
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 ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದು).*

56. *ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮ / ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆ: ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಬರಿ ಮಗುವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬರಿಯ ಎದೆಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.*
57. *ಮೃದು ಅಂಗುಳ: ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಛಾವಣಿಯ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಭಾಗ.*
58. *ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳು: ಬೇಗನೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳಿನಂತಹ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಾಟಲಿಗಳು.*
59. *ಟೆಂಪೊರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯುಲರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ (ಟಿಎಂಜೆ): ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಜಂಟಿ ಕೀಲು. ಮುಖದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಬಳಿ ಇದೆ.*
60. *ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಏಜೆಂಟ್: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು.*
61. *ಶ್ವಾಸನಾಳ: ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಂಡ್ ಪೈಪ್*
62. *ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಚೋದನೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

1. ಅಲಿ, ಎಸ್. ಎಸ್. (2013). ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಿಸ್ಕೂಲ್ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ-ಅಂಶಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿಮರ್ಶೆ. ಸುಧಾರಿತ ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್, 2, 91. http://doi.org/10.4103/2277-9175.122523

2. ಪೆರ್ರಿ, ಬಿ (2017). ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ಡ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಟ್ರಾಮ್ ವರ್ಕ್: ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯ ನರವಿಜ್ಞಾನ [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡವಿಸ್ - ನಾಪಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಮೇ 19, 2017.

3. ಬ್ರಾಂಡ್ಟ್, ಕೆ., ಪೆರ್ರಿ, ಬಿ.ಡಿ., ಸೆಲಿಗ್ಮನ್, ಎಸ್., ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿಕ್, ಇ. (ಸಂಪಾದಕರು). (2014). ಶಿಶು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಕೋರ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಭ್ಯಾಸ. ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್, ಡಿಸಿ: ಅಮೇರಿಕನ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್.

4. ಲೆವಿಟ್, ಪಿ. (2017). ಎಪಿಜೆನೆಟಿಕ್, ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟ್, ಬ್ರೈನ್ ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಬಿಹೇವಿಯರ್ [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡವಿಸ್ - ನಾಪಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಜನವರಿ 14, 2017.

5. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಳಿ (2009). ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಬಂಧಗಳ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವರು (ವರ್ಕಿಂಗ್ ಪೇಪರ್ ನಂ. 1). ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf

6. ಬ್ರಾಂಡ್ಟ್, ಕೆ.(2017). NCAST ಫೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಕೇಲ್ ತರಬೇತಿ [ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಕೋರ್ಸ್]. ಯುಸಿಡಾವಿಸ್-ನಾಪಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಫೆಬ್ರವರಿ 2017

7. ವ್ಯಾನ್‌ಡಾಹ್ಮ್, ಕೆ. (ಸಂಪಾದಿತ.(2012). ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಫ್ರೇಮಿಂಗ್ಹ್ಯಾಮ್, ಎಮ್ಎ: ಥೆರಪ್ರೊ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್

8. ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್. (2018). https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/aspiration-in-babies-and-children.html

9. ಮೋರಿಸ್, ಎಸ್.ಇ. ಮತ್ತು ಕ್ಲೈನ್, ಎಂ.ಡಿ. (2000). ಪೂರ್ವ-ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು: ಊಟ ಸಮಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, 2 ನೇ ಆವೃತ್ತಿ. ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಅಮೇರಿಕಾ: ಥೆರಪಿ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಬಿಲ್ಡರ್ಸ್.

10. ವಿಲಿಯಮ್ಸನ್, ಜಿ.ಜಿ. ಮತ್ತು ಅಂಜಲೋನ್, ಎಂ.ಇ. (2001). ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ ಏಕೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ. ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್, ಡಿ.ಸಿ: ಶೂನ್ಯದಿಂದ ಮೂರು: ಶಿಶುಗಳು, ದಟ್ಟಗಾಲಿಡುವವರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೇಂದ್ರ.

11. ನಿಮ್ಮ 8 ಇಂದ್ರಿಯಗಳು. (2018). STAR ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಸೆನ್ಸರಿ ಪ್ರೊಫೆಸಿಂಗ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್. https://www.spdstar.org/basic/your-8-senses ನಿಂದ ಮರುಸಂಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ

12. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ. (2018). ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/

13. ತಾಯಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. (2018). ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Benefits-of-Breastfeeding-for-Mom.aspx ನಿಂದ ಮರುಸಂಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ

14. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು. (ಮಾರ್ಚ್ 21, 2018). ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳು. https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/contraindications-to-breastfeeding.html

15. ಎಚ್ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ತಾಯಂದಿರ ಸ್ತನಗಳು ಸಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (2018). ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. http://www.who.int/bulletin/volumes/88/1/10-030110/en/ (subscript 4->15)

16. ಲಾ ಲೆಚೆ ಲೀಗ್ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್. (2010). ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಉತ್ತರ ಪುಸ್ತಕ, 3 ನೇ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ. ಶಾಂಬರ್ಗ್: ಲಾ ಲೆಚೆ ಲೀಗ್ ಇಂಟರನ್ಯಾಷನಲ್. (ಚಂದಾದಾರಿಕೆ 5-> 16)

17. ಕ್ಯಾಡ್ವೆಲ್, ಕೆ., ಮತ್ತು ಟರ್ನರ್-ಮಾಫೆ, ಸಿ. (2008). ಹಾಲುಣಿಸುವ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಪಾಕೆಟ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಸ್ಯಾಂಡೂರಿ, ಮ್ಯಾಸಚೂಸೆಟ್ಸ್: ಜೋನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಟ್ಲೆಟ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್. (ಚಂದಾದಾರಿಕೆ 6-> 17)

18. ಬೇಬಿ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು - ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ | ಸಿಮಿಲಾಸೆ. https://similac.com/baby-feeding/formula/bottles-nipples

19. ಫ್ರೇಕರ್, ಸಿ. ಮತ್ತು ವಾಲ್ಬರ್ಟ್, ಎಲ್. (2003). ಎನ್ಐಸಿಯುನಿಂದ ಬಾಲ್ಯದವರೆಗೆ: ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆಸ್ಟಿನ್, ಟಿಎಕ್ಸ್: ಪ್ರೊ-ಎಡ್. (ಚಂದಾದಾರಿಕೆ 3-> 19)

20. ಐಡಿಡಿಎಸ್ಐ ಫ್ರೇಮ್ವರ್ಕ್. (ಮಾರ್ಚ್ 4, 2017). http://iddsi.org/Documents/IDDSIFramework-CompleteFramework.pdf (subscript 1->20)

21. ವೈಡರ್, ಎಸ್. (2018). ಶಿಶುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಭಜನೆ ನಿವಾರಣೆ [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡವಿಸ್ - ನಾಪಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: ಜನವರಿ 6, 2018.

22. ಲಿಲ್ಲಾಸ್, ಸಿ. (2017). ನ್ಯೂರೋರೆಲೇಶನಲ್ ಫ್ರೇಮ್ ವರ್ಕ್ (ಎನ್ಎಫ್ಆರ್) [ಉಪನ್ಯಾಸ]. ಯುಸಿಡವಿಸ್ - ನಾಪಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಶಿಶು-ಪೋಷಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಜುಲೈ 15-16, 2017.

23. ಪೊರೆಸ್, ಜೆ.ಕೆ., ಮತ್ತು ಪಿಯರ್ಸನ್, ಎನ್. ಎ. (2013). ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಾರ್ಟ್ - ಮೂರನೇ ಆವೃತ್ತಿ. ಆಸ್ಟಿನ್, ಟಿಎಕ್ಸ್: ಪ್ರೊ-ಇಡ

24. ಪಾಥ್ವೇಸ್.ಆರ್ಗ್. (n.d.). ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಯಾವ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು? https://pathways.org/topics-of-development/milestones/

25. ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂವಹನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಐಡಿಸಿಡಿ). (ಮಾರ್ಚ್ 6, 2017). ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ. https://www.nidcd.nih.gov/health/your-babys-hearing-and-communicative-development-checklist

26. ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಪ್ಕಿನ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್. (n.d.). ದೃಷ್ಟಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು. https://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/vision_milestones_85,P01093

27. ಯುಸಿಎಸ್‌ಎಫ್ ಬೆನಿಯೋಫ್ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ. (2018). FAQ: ಬೇಬಿ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ. https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/baby_bottle_weaning/#1

28. ಮಾಮಾ ನ್ಯಾಚುರಲ್ (ಮಾರ್ಚ್ 28, 2018). ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದು ಹೇಗೆ. https://www.mamanatural.com/how-to-swaddle-a-baby/

29. ಬೇಬಿ ಸ್ಲೀಪ್ ಸೈಟ್ (n.d.). ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. https://www.babysleepsite.com/sleep-training/how-when-to-stop-swaddling-baby/

30. ಕ್ಲೈನ್, ಎಂ.ಡಿ. ಮತ್ತು ಡೆಲಾನಿ, ಟಿ.ಎ. (1994). ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ. ಆಸ್ಟಿನ್, ಟಿಎಕ್ಸ್: ಹ್ಯಾಮಿಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆನ್ ಡಿಸೆಬಿಲಿಟಿಸ್.

31. ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (2018). ವಯಸ್ಸು ಸೂಕ್ತವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು. https://www.chop.edu/conditions-diseases/age-appropriate-vision-milestones

32. ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್. (ಮಾರ್ಚ್ 2018). ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd/index.shtml

33. ಭ್ರೂಣದ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು. (ಜುಲೈ 17, 2018). ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳು. https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html

34. ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (10/2013). ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ದ್ರವಗಳನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸಬೇಕು. https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/how-and-why-to-thicken-liquids

35. ಕ್ಯಾಪಿಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ (2013). ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ. http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0624.pdf

36. ಸಿಯಾಟಲ್ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (2018). ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು. ಸೀಳು ಆಹಾರದ ಸೂಚನೆಗಳು.
https://www.seattlechildrens.org/clinics/craniofacial/patient-family-resources/cleft-feeding-instructions/

37. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. (2006). ವಿಕಲಾಂಗ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೌಖಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.
https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/OralHlthSpNeedsEN103006_adr.pdf ನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ

38. ಕ್ಲೈನ್, ಎಂ.ಡಿ. (2008). ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು 1-2-3.
https://static1.squarespace.com/static/55c8cf07e4b0d5f0a7213aa3/t/55ccd955e4b06c23489f6721/1439488341913/12-2009Toothbrushing-1-2-3.pdf
ನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದ

ಫೋಟೋ ಮತ್ತು ಐಕಾನ್ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

ಭಾಗ 1:

ಭಾಗ 1.5

ಲಿನ್ ಲೋಮಾಸಿ ಅವರಿಂದ "ವಾಷಿಂಗ್ ಬೇಬಿ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಿಕೆಗಳು"
ಈ ಕೆಲಸವು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಅಟ್ರಿಬ್ಯೂಷನ್ 4.0 ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು, http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಪಿಒ ಬಾಕ್ಸ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ವ್ಯೂ, ಸಿಎ 94042, ಯುಎಸ್ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 1.7

www.yourbestdigs.com ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಗೆಯುವವರ "ಸಿಪ್ಪಿ ಕಪ್ ಫೋಟೋ ಸಂಗ್ರಹ"
ಈ ಕೆಲಸವು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಅಟ್ರಿಬ್ಯೂಷನ್ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು, http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಪಿಒ ಬಾಕ್ಸ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ವ್ಯೂ, ಸಿಎ 94042, ಯುಎಸ್ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 1 ಐಕಾನ್‌ಗಳು

ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಲಿಯಾಮ್ ಮಿಚೆಲ್ ಅವರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಡ್ರಿಯನ್ ಕೊಕ್ಟೆಟ್ ಅವರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗ್ರೆಗರ್ ಕ್ರೆಸ್ನರ್ ಅವರಿಂದ ಗಾಳಿ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ವೈಫೆಲ್ ಅವರಿಂದ ಕೈ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾಮಾಶ್ ಜಿ ಅವರಿಂದ ಕಿವಿ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾರ್ಪಸ್ ಡೆಲಿಕ್ಟಿಯಿಂದ ಮೂಗು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆರ್ಟೆಮ್ ಕೊವ್ಯಾಜಿನ್ ಅವರ ನಾಲಿಗೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗ್ಯಾನ್ ಖೂನ್ ಲೇ ಅವರಿಂದ ಹಸಿವು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮೈಕೆಲ್ ಫಿನ್ಲೆ ಅವರಿಂದ ಚಮಚ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಝಿಕಿಹು ಅವರಿಂದ ಬಾಯಿ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಎಯುಕ್ಯಲ್ಪ್ ಚಮಚ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಡೇವಿಡ್ ಲೋಪೆಜ್ ಅವರ ಪಾತ್ರೆಗಳು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಅವರಿಂದ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸಹ್ವಿಯಿಟಿ 1000 ಅವರಿಂದ ಕಪ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಐಕಾನೊಸಿ ಅವರಿಂದ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆರ್ಥರ್ ಶ್ಲೇನ್ ಅವರಿಂದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ಭಾಗ **2**

ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಪೇರಿ ಹೆರೆರಾ ಅವರಿಂದ "ಪಾರ್ಕ್ ಬುಲೇವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಮ್ ಕಾಫಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ವಿಷಯ.

ಈ ಕಾರ್ಯವು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಆಟ್ರಿಬ್ಯೂಷನ್ ನೊಡೆರಿವ್ಸ್ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು, http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/ ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಪಿಒ ಬಾಕ್ಸ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ವ್ಯೂ, ಸಿಎ 94042, ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 2 ಐಕಾನ್‌ಗಳು

ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕೈಲ್ ಲೂಯಿಸ್ ಫ್ಲೆಚರ್ ಅವರಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಡಿ.ಡಾರಾ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಡ್ರಿಯನ್ ಕೊಕ್ವೆಟ್ ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ರೂಲಿ । ಅವರಿಂದ ರೈಟಿಂಗ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಪೀಟರ್ ವ್ಯಾನ್ ಡ್ರಿಯಲ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಿಮ್ಮಿ ಸ್ಟುಡಿಯೊದಿಂದ ಚೆಕ್ (ಪರಿಶೀಲಿಸಿ)

ಭಾಗ 3

ಅಧ್ಯಾಯ 8

www.amenclinics.com ನಿಂದ "ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಕರಗಳು".

ಈ ಕೆಲಸವು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಆಟ್ರಿಬ್ಯೂಷನ್ ಶೇರ್‌ಅಲೈಕ್ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು, http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಪಿಒ ಬಾಕ್ಸ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ವ್ಯೂ, ಸಿಎ 94042, ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಭಾಗ 3 ಐಕಾನ್‌ಗಳು

ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆರ್ಥರ್ ಶ್ಲೇನ್ ಅವರಿಂದ ಡಿಎನ್‌ಎ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗ್ಯಾನ್ ಖೂನ್ ಲೇ ಅವರಿಂದ ಬೇಬಿ ಫೀಡಿಂಗ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ರಾಲ್ಫ್ ಸ್ಕಿಟ್ಟರ್ ಅವರಿಂದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕ್ರಾಸ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗೇಬ್ರಿಯಲ್ ಫಿಗುರೆಡೊ ಅವರಿಂದ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ ಹುಡುಗಿ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಮಂಡಾ ಅವರಿಂದ ಚಕ್ರ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಎಸ್ ಮ್ಯಾಡ್ಸೆನ್ ಅವರಿಂದ ಶಕ್ತಿ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾರ್ಪಸ್ ಡೆಲಿಕ್ಟಿಯಿಂದ ಹೃದಯ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ನಿಕೋಲ್ ಹ್ಯಾಮಂಡ್ಸ್ ಅವರಿಂದ ರಿಬ್ಬನ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ರೌಂಡ್ ಪಿಕ್ಸೆಲ್ ಅವರಿಂದ ಕೈಗಳು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಡ್ರಿಯನ್ ಕೊಕ್ವೆಟ್‌ರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಲುಮಿಕಾ ಅವರಿಂದ ಸೈನ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮೇರಿ ವ್ಯಾನ್ ಡೆನ್ ಬ್ರೋಕ್ ಅವರಿಂದ ಡಯಾಪರ್

ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಗ್ಯಾನ್ ಖೂನ್ ಲೇ ಅವರಿಂದ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಬೊಮ್ಸಿಂಬೋಲ್ಗರಿಂದ ತಲೆಬುರುಡೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕಾರ್ಪಸ್ ಡೆಲಿಕ್ಟಿಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಎಲಿಸಬೆಟಾ ಅವರಿಂದ ತುಟಿಗಳು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಎಕ್ಸ್. ಚೀ ಅವರ ಸಂಚಾರ ಬೆಳಕು
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಲ್ಡ್ರಿಕ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ಅವರಿಂದ ರೇಸ್ ಫ್ಲಾಗ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಐಯಿಕೊನ್ ಅವರಿಂದ ಲೈಕ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಕರೆನ್ ಅರ್ಡಿಲಾ ಓಲ್ಮೋಸ್ ಅವರಿಂದ ಬೇಬಿ ಬರ್ಡ್
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಆಂಗ್ರಿಯವಾನ್ ದಿತ್ಯ ಜುಲ್ಕರ್ನೈನ್ ಅವರಿಂದ ಆನೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹೆಡ್ಸ್‌ಆಫ್ ಬರ್ಡ್ಸ್ ಅವರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ
ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸೆರ್ಗೆ ಡೆಮುಶ್ಕಿನ್ ಅವರ ಭ್ರೂಣ

ಭಾಗ 4:

ಅಧ್ಯಾಯ 9

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್‌ಥೀತ್‌ನಿಂದ “ಕೋಲ್ಗೇಟ್_ಪ್ರೊಕ್ಲಿನಿಕಲ್_ಪಾಕೆಟ್_ಪ್ರೊ_ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್_ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ (35)”

ಈ ಕೆಲಸವು ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್ ಆಟ್ರಿಬ್ಯೂಷನ್ - ಶೇರ್‌ಅಲೈಕ್ 2.0 ಜೆನೆರಿಕ್ ಪರವಾನಗಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರವಾನಗಿಯ ನಕಲನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು, http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಪಿಒ ಬಾಕ್ಸ್ 1866, ಮೌಂಟೇನ್ ವ್ಯೂ, ಸಿಎ 94042, ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ (ನೆಕ್ಟರ್ ದಪ್ಪ) ದ್ರವ

ಅಜ್ಞಾತ ಲೇಖಕರ ಈ ಫೋಟೋ CC BY-SA ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿದೆ

ಭಾಗ 4 ಐಕಾನ್‌ಗಳು

ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸೆಟಿಯೊ ಆರಿ ವಿಬೊವೊ ಅವರಿಂದ ಹಾಲು

ನೌನ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಅವರಿಂದ ಆಹಾರ

ವಿಷಯಸೂಚಿ

A

ಅನಿಮೇಷನ್, 264-65, 269, 272, 275, 280, 358

ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್20-21, 50, 226, 228, 256-57, 275-76, 367-70

ಆಸ್ಪಿರೇಟ್ 20, 253

"ಸೈಲೆಂಟ್ ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್, 253

ಅಸ್ಟಿಗ್ಮ್ಯಾಟಿಸಮ್, 236

ಆಟಿಸಂ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, 177, 221, 277

B

ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು47

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ 36-48, 359-361

C

ಹೃದಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, 223

ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, 89, 218, 220, 224-26, 230, 371

ಸೀಳು ತುಟಿ / ಅಂಗುಳ, 227, 252, 256-58, 266, 321-24, 371

ಕೋಲಿಕ್, 246, 260

ನಿರಂತರ ಸಿಪ್‌ಗಳು 368

ಸಹ-ನಿಯಂತ್ರಣ, 288

ಕಾರ್ಟಿಕಲ್ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ (CVI), 236

ಸೂಚನೆಗಳು, 46, 55, 245, 247, 359, 363-65, 375-79

ತೊಡಗಿಸುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸೂಚನೆಗಳು s, 363, 365

ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸೂಚನೆಗಳು, 363, 365

ಕಪ್ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, 67-76, 117-19, 146-48, 173-75, 198, 343

ಪಾಲನೆ ಆರೈಕೆ, 102

ಕಿವುಡತನ, 229

ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನೆ 279

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಳಂಬ, 218

ಆಹಾರ ಪ್ರಗತಿ, 319-20

ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಹೀರುವಿಕೆ ಮಾದರಿ, 250

ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ 230-31

E

ಎಪಿಗ್ಲೋಟಿಸ್, 19

ಅನ್ನನಾಳ,19, 21

ವಿಶೇಷ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ 36, 40

F

ಫೇಶಿಯಲ್ ಮೊಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು282, 343, 347, 383-85

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ವಿಫಲ 218, 225, 227

ಗಡಿಬಿಡಿ (ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲನೆ) 245, 244, 248, 258, 260, 375

G

ಗೇಪ್, 360-61

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ (ಜಿಇಆರ್), 20, 96, 254, 371

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊಸೊಫೇಜಿಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ (ಜಿಇಆರ್ಡಿ), 20, 96, 254

ಗುಟುಕು, 29, 224, 235, 368

H

ಹೈಪರ್ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್, 277, 279

ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್, 30, 271

ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ, 29, 31, 61, 232, 278, 357

ಹೈಪರ್ ಟೋನಿಯಾ, 262-63, 267-68

ಹೈಪೋ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್, 277, 279

ಹೈಪೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್, 29-31, 278, 357

ಹೈಪೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ, 30

ಹೈಪೋ ಟೋನಿಯಾ, 262

L

ಲ್ಯಾಚ್, 41, 44-47, 359-62

ತುಟಿ ಪ್ರಚೋದನೆ, 251, 259, 343, 361

ಲೊವ್ವಿ (ಮುದ್ದು) , 117, 295

M

ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣ, 245

ದುರ್ಬಲ, 244-45, 248, 250, 262, 266, 277, 280

ಮೋಟಾರ್ ಚಲನೆಗಳು,134, 162, 187, 208
ಯೋಜನೆ 222, 231
ಮೌತಿಂಗ್ 33, 58, 113, 279, 359, 373

N

ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಳಂಬಗಳು, 245, 250, 252, 254, 266, 282
ನರಸ್ನಾಯುಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, 31, 38, 89
ನ್ಯೂರಾನಗಳು 25
ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ಹೀರುವಿಕೆ, 361
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹೀರುವಿಕೆ, 361

ಆಹಾರವನ್ನೇ ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನುವುದು 175-178, 199
ಅಕಾಲಿಕ,33, 234, 258, 322

R

ನಿಯಂತ್ರಿತ 128
ನಿಯಂತ್ರಣ, 32, 101, 165, 190, 211
ರೂಟಿಂಗ್, 113, 301, 359
ರೂಟರಿ ಚ್ಯೂ 92

S

ಸ್ವಯಂ ಸೇವನೆ, 77-86, 199, 205-07, 325-26, 341, 379-80
ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ, 288
ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, 362
ಮೃದು ಅಂಗುಳ, 19
ವಿಶೇಷ ಬಾಟಲಿಗಳು, 321-322
ಚಮಚೆ ಸೇವನೆ 58-66, 127-28, 152-53, 184, 351, 377-79
ಸ್ಯಾ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯುವುದು, 147-148, 174, 198

T

ಟೆಂಪೊರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯುಲರ್ ಜಾಯಿಂಟ್, 349-50
ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಏಜೆಂಟ್, 87, 97-98, 313
ಶ್ವಾಸನಾಳ, 19, 21

O

ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ, 31, 102-03, 290, 292
ಮೌಖಿಕ ಮೋಟಾರ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, 58, 67, 91, 95-98
ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಕ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳು,51
ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ, 29, 264, 278, 284, 296, 357
ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದನೆ, 31, 268

P

ಪೇಸಿಂಗ್, 64, 74, 249, 343, 346, 354-55, 375-76
ಗಂಟಲಕುಳಿ, 19

U

ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, 29, 284, 357
ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಅಡಿ, 31

V

ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆ, 31, 236