

आहार संबंधी समस्याओं के कुछ संभावित संकेत

- ▶ स्तन या बोतल से ठीक से दूध नहीं पी सकता
- ▶ गहरा, और नयिमति रूप से चूसने के बजाय हल्का, तीव्र, और हलिते डुलते चूसता है
- ▶ दूध पीने के बाद बार-बार थूकना/या उल्टी करना
- ▶ दूध पीने के थोड़ी देर बाद ही भूख लग जाती है
- ▶ दूध पीने के बाद दस्त या शरीर पर दाने होना
- ▶ दूध पीते समय शरीर को अकड़ाना या पीठ को मोड़ना
- ▶ बच्चे का विकास उसके स्वयं की विकास रेखानुसार नहीं होना
- ▶ असामान्य रूप से छोटे या लंबे आहार
- ▶ लगातार ठोस खाद्य पदार्थों को अस्वीकार करता है
- ▶ मुंह में भोजन या तरल पदार्थ रखने में असमर्थ है
- ▶ उम्र के हिसाब से दिये गये खाने को चबाने में कठिनाई
- ▶ अलग-अलग तरह के खाद्य पदार्थ खाने का आनंद नहीं लेता है या कुछ खाद्य पदार्थों की बनावट से इनकार करता है
- ▶ उल्टी करना
- ▶ खाने/या पीने के दौरान खांसी करना/या गले में अटकना
- ▶ बार-बार सांस की बीमारियां होना

यदि आपको अपने बच्चे को आहार देने संबंधी चिंताएँ हैं, तो उनके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। वभिन्न प्रकार के विशेषज्ञ हैं जो बच्चों की आहार संबंधी समस्याओं में मदद कर सकते हैं जिनमें शामिल हैं:

- स्तनपान सलाहकार
- बोलचाल-भाषा चिकित्सक
- व्यावसायिक चिकित्सक

एक विशेषज्ञ आहार संबंधी मदद करने के लिए विशिष्ट आहार तकनीक, अभ्यास और खाद्य पदार्थों की सलाह दे सकता है। प्रत्येक बच्चे के पास अपने स्वयं के अनूठे लक्षण होंगे और प्रत्येक दिन उनके साथ काम करने में समय व्यतीत करने से एक बेहतर आहार अनुभव लिए चूसने, चबाने और नगिलने की उनकी क्षमता को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।



आहार विकास का एक परिचय



Pathways.org माता-पिता और स्वास्थ्य पेशवरों को किसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तिशाली बनाता है।



friends@pathways.org
www.pathways.org



Pathways.org 501(c)(3) लाभरहित संगठन

स्वतंत्र रूप से कॉपी करें
बदलें नहीं PATHWAYS.ORG का आभार अवश्य प्रकट करें
इस कार्य के किसी भी भाग को उल्लेख करने की अनुमति Pathways.org से अवश्य प्राप्त की जानी चाहिए सामग्री बनाई किसी भी कॉपी के साथ प्रकट की जा सकती है। Pathways.org की किसी भी सामग्री के साथ प्रकट लिखित अनुमति के बिना कोई फीस या शुल्क नहीं जोड़ा जा सकता है।
© कॉपीराइट 2021

बाल विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स

Pathways.org 501(c)(3) एक लाभरहित संगठन है

0-3 महीने और नवजात

- नपिल या बोटल पर चपकता है
- चूसने के लिए जीभ आगे-पीछे चलती है
- हर स्तनपान में 2 से 6 औंस पीता है। प्रतिदिन 6 बार
- दूध पीते समय अच्छी तरह से चूसता और नगिलता है

- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला

- एक नवजात शिशु का पाचन तंत्र और मुंह की मांसपेशियों का नियंत्रण अभी भी विकसित हो रहा होता है, इसलिए उन्हें कोई ठोस खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए
- बच्चे अक्सर वस्तुओं को अपने मुंह में डालकर उनके बारे में जानते हैं। गले में अटकने के खतरों से अवगत रहें।

4-6 महीने और संतान से बैठने वाला

- भोजन में रुचा दिखाता है
- चम्मच के करीब आते ही मुंह खोलता है
- गुदे हुए भोजन को मुंह के आगे से पीछे की ओर ले जाता है
- शिशु अनाज और गुदा हुआ खाना खाने लगता है

- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला
- शिशु अनाज

- चिकिना, गुदा हुआ खाना (केवल एक चीज़), जैसे गाजर, शकरकंद, सक्केश, सेब, नाशपाती

- घर के बनी प्यूरी में एक घने तरल का गाढ़ापन होना चाहिए
- घर के बनी प्यूरी के बैच बनाएं और आइस क्यूब ट्रे में फ्रीज करें। अपने बच्चे को खिलाने से पहले प्यूरी को पधिला लें।
- हर 3 दिन में बच्चे को एक ही नए भोजन से परीचय कराएं
- ठोस पदार्थों की शुरुआत की ओर बढ़ते समय, खाने की शुरुआत और अंत दूध/फॉर्मूला के साथ करने का प्रयास करें
- ठोस पदार्थों की शुरुआत के पूर्व मजबूत शरीर और बच्चे का उसकी गर्दन और सरि पर ठीक से नियंत्रण होना आवश्यक होता है

7-9 महीने और घटने वाले/संवर्त रूप से बैठने वाला

- ऊंची कुर्सी पर बैठकर, बोटल को पकड़ता और उससे पीता है
- अधिक गाढ़े गुदे और मैश कपि हुए टेबल फूड खाने लगता है
- खिलाने चबाने में आनंद मिलता है, जिसे दांत नकिलते समय उसके पीड़ादायक और सूजे हुए मसूड़ों की मालिश होती है
- खाने के बाद अधिक देर तक पेट भरा रहता है
- वस्तुओं को देखने और उन तक पहुंचना शुरू करता है, जैसे अपने आसपास रखे भोजन तक
- नई गंध और स्वाद के लिए ज़ोरदार प्रतिक्रिया दिखाता है

- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला
- गुदे हुए खाद्य पदार्थ
- दही
- सकि आलू या शकरकंद जैसे नरम, मसले हुए खाद्य पदार्थ
- उँगली से उठाकर खाए जाने वाले नरम खाद्य पदार्थ जैसे:
 - मसली हुई, कठोर उबले अंडे की जर्दी
 - पके केले के छोटे-छोटे टुकड़े
 - पाश्चरीकृत पनीर के छोटे टुकड़े
 - मुलायम बरेड
 - नरम, पकी हुई गाजर

- जब पहली बार गाढ़ी प्यूरी देनी शुरू करें, तो एक पतली प्यूरी के साथ मिलाएं
- बदल-बदल कर पतली और गाढ़ी प्यूरी दें
- बच्चे के पोषण का अधिकांश हिस्सा अभी भी स्तन के दूध या फॉर्मूला से आना चाहिए
- अपने बच्चे को भोजन के साथ खेलने दें और गंदा होने दें
- अलग से डाले हुए नमक और परीजरवटि वाले शिशु आहार न खलियाएं
- वैकल्पिक रूप से बच्चे को खुले कप से पीने में मदद के लिए एक स्ट्रॉ दें
- बारी-बारी से बच्चे को चम्मच से खाना खिलाने की कोशिश करें और उन्हें खुद खाने की कोशिश करने दें

10-12 महीने और चलने की शुरुआत करने वाला

- उँगलियों से उठाकर खाए जाने वाले आहार खाता है
- खाने की विविधता बढ़ती है
- एक खुले कप का उपयोग करना शुरू करता है
- नरम पकी सब्जियाँ, मुलायम फल, उँगलियों से उठाकर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ आजमाने के लिए तैयार है
- बरतनों के साथ खुद भोजन खाना शुरू करने के लिए तैयार हो सकता है
- विभिन्न प्रकार की महुक और स्वाद का आनंद लेता है

- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला
- कूसकूस, चावल और कर्नियोंआ
- उँगली से उठाकर खाए जाने वाले अतिरिक्त खाद्य पदार्थ:
 - अंडे की जर्दी की भुरजी
 - बीन्स/फलियाँ (दाल, काली बीन्स, पटिो बीन्स)
 - कीमा
 - छोटे टुकड़ों में कटा और खाने के लिए तैयार मांस
 - पनीर के लम्बे टुकड़े
 - बरेड, टोस्ट, बसिकटि, और मफनि
 - पका हुआ पास्ता

- बच्चे को प्रतिदिन 3 बार भोजन और कई स्वस्थ स्नैक्स खाने चाहिए
- फूड प्रोसेसर पर चॉप विकल्प का उपयोग करें और बच्चे को एक उचित गाढ़पन में वही भोजन परोसें या काटे के साथ मसल कर दें जो आप खा रहे हैं
- सही अंतराल पर स्नैक्स परोसें ताकि बच्चा भोजन के लिए भूखा हो
- खाने के समय के दौरान मेज पर एक साथ खाएं

12+ महीने और संवर्त रूप से चलने वाला

- स्वतंत्र रूप से एक खुले कप का उपयोग कर सकता है
- 1 वर्ष तक अधिकांश खाद्य पदार्थ खाने और परिवार के भोजन के समय भाग लेने में सक्षम होना चाहिए
- विविध प्रकार के कटे हुए खाद्य पदार्थों को अधिक खाने लगता है

- बाल रोग विशेषज्ञ के अनुमोदन के साथ, दूध आमतौर पर 1 वर्ष की उम्र में शुरू किया जाता है
- छोटे क्यूब्स में या लंबे टुकड़ों में कटा हुआ फल
- जूकीनी या बरोकली जैसी कौर के आकार की, नरम, पकी हुई सब्जियाँ
- मशरिती भोजन बनावटें: मैकरोनी और पनीर, कैसरोल में बने मशरिती खाने
- उँगली से उठाकर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ जैसे:
 - बरेड/बैगल के छोटे टुकड़े
 - मांस/टोफू के कुरते हुए या छोटे टुकड़े
 - कम चीनी वाला अनाज
 - नरम मछली

- बरतनों के साथ खुद खाना खाने की प्रोत्साहति करें
- याद रखें कि आपका काम आपके बच्चे को स्वस्थ, सुरक्षित भोजन के विकल्प प्रदान करना है और इसका नरिणण आपका बच्चा करता है कि वह कतिना खाना चाहता है
- दम घुटने के सामान्य खतरें:
 - हॉट ड्राग्स
 - नट्स
 - साबुत अंगूर
 - पॉपकॉर्न
 - कठोर, चपिचपि, लसदार कैंडी

समय से पहले पैदा हुए बच्चे की उम्र को ठीक से याद रखते हुए चलें।

बाल विकास पर अधिक मुफ्त संसाधन खोजने के लिए कृपया www.Pathways.org पर जाएँ।