

આર્ચ - પરિચય

આર્ચ (એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનિટી હેલ્થ), ૧૯૮૨થી ગુજરાતની પૂર્વ પટ્ટીમાં આવેલ આદિવાસી વિસ્તારોમાં કાર્ય કરે છે.

ગ્રામ્ય વિસ્તારના લોકોને પ્રાથમિક આરોગ્ય સુવિધા મળે તે માટે ગામના યુવાન, યુવતીઓને આરોગ્યરક્ષક તરીકે તૈયાર કરવા, ઘરે થતી સુવાવડ સલામત થાય તે માટે દાયણબેનને તાલીમ આપવી તેમજ શાળાના બાળકો માટે આરોગ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમો કરવા જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિ આર્ચ તરફથી કરવામાં આવે છે.

આરોગ્ય વિશે વૈજ્ઞાનિક માહિતિ સરળ ભાષામાં આપવા ચિત્રોવાળી ૨૫ પુસ્તિકાઓનું પ્રકાશન પણ કરવામાં આવે છે.

છેલ્લા થોડા વર્ષોથી ઉંડાણના ગામોમાં સગર્ભાબહેનની કાળજી, તપાસ અને આરોગ્ય શિક્ષણનો કાર્યક્રમ પણ આર્ચ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

આરોગ્યના કામો ઉપરાંત પ્રાથમિક શિક્ષણ, જંગલ, જમીનના પ્રશ્નો તથા વિકાસના અનેક કાર્યક્રમો પણ આર્ચ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

પ્રથમ આવૃત્તિ : જાન્યુ-૨૦૧૦ • પ્રત : ૩૦૦૦

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનિટી હેલ્થ [ARCH]

નગારિયા, ઘરમપુર (જિ. વલસાડ) ગુજરાત

ફોન : 02633 - 240409, 293232

ડિઝાઇન & પ્રિન્ટિંગ : ઓમકાર ગ્રાફિક્સ - 9998483099

તંદુરસ્ત બાળક અને ખોરાક

જન્મથી ૨ વર્ષ સુધીના બાળકોને અપાતા
ખોરાક વિશેની માહિતી પુસ્તિકા



આલેખ

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનિટી હેલ્થ [ARCH]

પ્રસ્તાવના...

દરેક મા-બાપની એવી ઈચ્છા હોય કે પોતાનું બાળક ખૂબ તંદુરસ્ત દેખાય. આપણે ત્યાં બાળકોનું વજન શરૂઆતમાં ૫-૬ મહિના બરાબર વધે છે, પણ પછીથી ઘણાં બાળકો નબળાં પડી જાય છે.

આ બાળકોને નબળાં પડતા અટકાવી શકાય છે, જો દરેક માને ખોરાક અને ધાવણ વિશેની જરૂરી માહિતી હોય તો. ખાસ કરીને ધાવણ કેટલો વખત સુધી ચાલુ રાખવું, ઓછું આવે તો શું કરવું, ઉપરથી ખોરાક ક્યારે શરૂ કરવો, ક્યો ક્યો ખોરાક આપી શકાય વિગેરે માહિતી હોય તો.

બાળક માંદુ પડે ત્યારે ક્યો ખોરાક આપવો જોઈએ, બરાબર ખાતું ન હોય તો શું કરવું જોઈએ. આ વિશેની જરૂરી જાણકારી પુસ્તિકામાં આપી છે. જે નાના બાળકના દરેક મા-બાપને હોવી જરૂરી છે, જેથી તેમનું બાળક તંદુરસ્ત રહે.



તમને કોઈ પણ મૂંઝવતો પ્રશ્ન હોય તો અમને નીચે આપેલ સરનામે ટપાલ દ્વારા પૂછી શકો છો.

ડૉ. દક્ષા પટેલ, આર્ય, નગારિયા,
ઘરમપુર (જિ. વલસાડ) ગુજરાત

જન્મ પછીના પહેલા છ મહિના

▶ માતાનું ધાવણ નવજાત બાળક માટે સૌથી સારામાં સારો ખોરાક છે. દરેક બાળકને જન્મબાદ તરત જ પહેલા કલાકમાં જ ધાવણ આપવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ.

▶ પહેલાં ૩ - ૪ દિવસનું પીળું ચીક આપવાથી બાળકને ઝાડા, ઉલટી, શરદી, ખાંસી, વરાધ જેવા ઘણા ચેપી રોગ સામે શરૂઆતના ૬ મહિના સુધી રક્ષણ મળે છે.

▶ અમુક ઘરોમાં આજે પણ જન્મ પછી પહેલા ૨-૩ દિવસ બાળકને ગોળ-ધીની ચૂસણી કે મધની ઘુંટી ચટાડે છે. એવું આપવાથી બાળકને શરૂઆતનું ગુણકારી ધાવણ તો મળતું જ નથી, પણ જો ચેપ લાગે તો ઝાડા થઈ શકે છે.

▶ બાળકને પહેલાં છ મહિના ફક્ત ધાવણ જ પુરતું થઈ રહે છે. ધાવણમાંથી જ બાળકને જરૂરી શક્તિ અને બધા પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે. આથી ધાવણ ઉપરાંત તેને બીજું કંઈ પણ આપવાની જરૂર નથી. જેમકે શક્તિની બાટલી, ઘસારો વગેરે... આવું કશું આપવાથી વધારાનો કોઈ ફાયદો થતો નથી.



▶ શરૂઆતના છ મહિના સુધી ઉપરથી પાણી પણ આપવાની જરૂર નથી. બાળકને જોઈતું પાણી ધાવણમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

બાળકને ધાવણ પૂરતું થઈ રહે છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?

- ▶▶ જો બાળક સારી રીતે હસતું-રમતું હોય, ધાવણ બરાબર લઈ શકતું હોય અને તેનું વજન બરાબર વધી રહ્યું હોય તો તેને ધાવણ પૂરતું થઈ રહે છે તેવું માની શકાય.
- ▶▶ મોટા ભાગે બધી માતાને ધાવણ પૂરતું જ આવતું હોય છે. ધાવણ બરાબર આવશે કે નહીં, તેવી ખોટી ચિંતા કરવાથી તો ઉલટાનું ધાવણ ઓછું થઈ જાય છે.
- ▶▶ જો બાળક બરાબર વધતું ન લાગે કે વારે વારે ખૂબ ચિડાઈ જતું હોય તો ડોક્ટરને બતાવવું જોઈએ, પણ પોતાને ધાવણ બરાબર આવતું નથી તેવું જાતે નક્કી કરી ઉપરનું દૂધ શરૂ કરવું જોઈએ નહીં.



ધાવણ વહેતું છોડાવવું પડે તો??



- ▶▶ અમુક માતાઓ ખોટી માન્યતાઓથી દોરવાઈને ધાવણ વહેતું છોડાવે છે. જેમકે,
- ▶▶ પોતાને ધાવણ બરાબર નથી ઉતરતું એવી ખોટી ચિંતાને લીધે...
- ▶▶ દૂધનો પાવડર પીતા બાળકને હટ્ટો-કટ્ટો બનાવતી જાહેર ખબરથી ખોટા દોરવાઈને...
- ▶▶ બાળક ધાવણ વારંવાર માંગે તેથી કંટાળીને....

આમાંના એકેય કારણો એવા નથી જેમાં ધાવણ છોડાવવું પડે. ખરેખર તો બહાર કામે જતી માતા પણ ધાવણ ચાલુ રાખી શકે છે. જો દિવસ દરમિયાન ઓછું આપી શકાય તો પણ તેણે રાત્રે ધાવણ આપવાનું ચાલુ રાખવું. ઓછામાં ઓછું ૧૨ મહિના સુધી તો ધાવણ ચાલુ જ રાખવું જોઈએ.

ધાવણ કોઈ પણ સંજોગે ન આપી શકાય તો શું કરવું?

- ▶▶ માતાનું મૃત્યું થઈ ગયું હોય અથવા તો કુદરતી રીતે બધી જ કોશીષ કરવા છતાં ધાવણ ઓછું જ આવતું હોય તો બાળકને ઉપરથી દૂધ આપવાની જરૂર પડે છે.
- ▶▶ અમુક ગામોમાં આજે પણ બાળકને ધાવણ ન આપી શકાતું હોય તો બીજી માતાનું દૂધ ધવડાવવાની પ્રથા છે. આ બહુ જ સારી પ્રથા છે. જો બને તો શરૂઆતના ૬ મહિના તો બીજી માતાનું પણ ધાવણ જ આપવું જોઈએ. આ શક્ય ન હોય તો જ છેવટે ઉપરથી દૂધ શરૂ કરવું.
- ▶▶ જો ઉપરનું દૂધ શરૂ કરવું જ પડે તો જન્મબાદ પહેલાં એક-બે મહિના બકરી કે ગાયનું દૂધ આપવું. ત્યાર બાદ કોઈપણ દૂધ આપી શકાય. દૂધમાં પાણી ઉમેરવાની જરૂર નથી. બાળકને કોઈ પણ દૂધ પચે છે. તેમાં પાણી ઉમેરવાથી તો બાળકને જોઈતી શક્તિ મળતી નથી અને તે નબળું પડે છે.

- ▶▶ દૂધ બરાબર ઉકાળીને ઠંડુ કરીને આપવું. ઉપરની મલાઈ (તોર) કાઢીને આપવું. દૂધ હંમેશા વાટકી-ચમકી વડે આપવું. બાટલીથી આપવું નહીં. બાટલી-ટોટી બરાબર સાફ થાય નહીં તો બાળકને ઝાડા થાય છે.

- ▶▶ દૂધનો પાવડર શરૂ કરવાની કોઈ જરૂર નથી. તે ખૂબ જ મોંઘો પડે. તેનાથી દૂધ કરતા વધુ ફાયદો થતો નથી. વળી બનાવવામાં ચોખ્ખાઈ ન રખાય કે પાણી ચોખ્ખું ન હોય તો પણ બાળકને ઝાડા થાય છે.



૬ મહિનાથી ૧૨ મહિના સુધીનું બાળક

▶▶ બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ ઘણું બધું નવું શીખતું જાય છે. તે બેસતા શીખે છે, ઘુંટણીયા ભરવા માંડે છે, લોકો જોડે પોતાની રીતે વાતો કરે છે; જે વસ્તુ દેખાય તે હાથમાં લઈ મોઢામાં મૂકી તપાસે છે. આ ઉમરે બાળક ચપ્પણ તેમજ રમાડવાનું ગમે તેવું હોય છે. ઘણાં તેને લઈને રમાડે છે. આથી બાળકને જાતજાતના ચેપ લાગી શકે છે.



- ▶▶ ધાવણ ઘણાં બધા ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે. તેથી ઓછામાં ઓછું ૧૨ મહિના સુધી દરેક બાળકને ધાવણ આપવું જ જોઈએ. બને તો તેનાથી પણ વધારે સમય આપવું જોઈએ.
- ▶▶ ઝડપથી વધતા બાળકને ૬ મહિના પછી ફક્ત ધાવણ પૂરતું થઈ રહે નહીં. હવે તેને વધુ શક્તિની જરૂર પડે છે. આ વધારાની શક્તિ પૂરી પાડવા છ મહિના પછી તેને ધાવણની સાથે સાથે ઉપરથી ખોરાક શરૂ કરવો જોઈએ.

૬ મહિનાની નાની ઉમરે જ ખોરાક કેમ શરૂ કરી દેવો જોઈએ?

- ▶▶ આપણે ત્યાં ઘણી જગ્યાએ હજુ જાત જાતની માન્યતાઓને લીધે બાળકને એક-દોઢ વર્ષ સુધી ફક્ત માતાનું ધાવણ જ આપવામાં આવે છે. દા.ત. 'બાળક ચાલતું થાય પછી ખોરાક અપાય, નહિતર બેઠું બેઠું વધી જાય', 'દાંત આવે પછી ખોરાક અપાય તે પહેલાં તેને પચે નહીં.' આમ વિચારીને બાળકને જો ખોરાક મોડો શરૂ કરવામાં આવે તો ઉલટાનુ તે નબળું પડે છે, સુકાઈ પણ જાય છે. ખરેખર તો ત્રણ-ચાર મહિનાના બાળકને પણ ખોરાક પચે છે. છ મહિના પછી તો સવાલ જ નથી.' આથી કોઈપણ ખોટી ચિંતા રાખ્યા વગર બાળકને છ મહિના પૂરા થાય કે ઉપરથી ખોરાક શરૂ કરી દેવો.



તંદુરસ્ત બાળક અને ખોરાક

- ▶▶ બાળક છ મહિના સુધી તો ફક્ત ધાવણથી સારી રીતે વધે છે. ત્યારબાદ બાળક તો સતત મોટું થતું જાય છે, પણ ધાવણમાંથી ઉતરતું દૂધ તો એટલું જ રહે કે ઘટતું જાય છે. સતત વધતા બાળકને તે પૂરતું થઈ ન રહે. આ ઉપરાંત ૫-૬ મહિના બાદ તે વધુ ને વધુ ચપ્પણ (એક્ટીવ) થતું જાય છે. તેથી પણ તેને વધારે શક્તિની જરૂર પડે છે.

ધાવણમાં આશરે કેટલું દૂધ ઉતરે છે?



- ▶▶ જો બાળક પૂરતું ધાવણ લેતું હોય તો ધાવણમાંથી આખા દિવસ દરમિયાન (૨૪ કલાકમાં) આશરે એક શેરથી દોઢ શેર જેટલું દૂધ ઉતરે છે. મોટા ભાગના બાળકને ફક્ત ધાવણ છ મહિના સુધી તો પૂરતું થઈ રહે છે, પછી ધાવણ ઓછું પડી શકે છે. આથી જ દરેક બાળકને ૬ મહિનાની ઉંમરથી ધાવણ ઉપરાંત બીજો ખોરાક શરૂ કરી દેવો પડે, જેથી તેને જરૂરી શક્તિ ધાવણ અને ખોરાક એમ બંનેમાંથી મળી રહે.

૬ મહિના પછી બાળકને કયો ખોરાક આપવો જોઈએ?

- ▶▶ ફક્ત ધાવણ લેવા ટેવાયેલું બાળક શરૂઆતમાં ખોરાક બરાબર ખાતું નથી. પહેલી વાર ખાવાની શરૂઆત કરે ત્યારે નવો સ્વાદ લાગવાથી, તે ખોરાકને મોઢામાં વાગોળ્યા કરે છે અથવા તો થોડું મોંમા રાખી મુકે અને થોડું બહાર કાઢે છે. આ સામાન્ય બાબત છે. ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખવાથી થોડા દિવસમાં જ તે ટેવાઈ જાય છે.
- ▶▶ છ મહિનાના બાળકને હજુ દાંત આવ્યા હોતા નથી. તેથી કશું ચાવી શકતું નથી પણ તે ખોરાકને ગળે ઉતારી શકે છે. આથી છ મહિના બાદ શરૂઆતમાં બાળકને ફક્ત પ્રવાહી કે ઢીલો-પોચો ખોરાક જ આપવો. જેમ કે દાળ, ખીર, બાફેલા શાકભાજીનો રસ (સુપ) વગેરે....



- ▶▶ ૬ મહિનાના બાળકને પ્રવાહી ખોરાક વાટકી-ચમચીથી જ આપવો. બાળકને તરસ લાગે ત્યારે પાણી આપી શકાય છે, પણ પાણી ચોખ્ખુ આપવું ખૂબ જ જરૂરી છે.
- ▶▶ ૮-૯ મહિનાના બાળક માટે ખોરાક ઢીલો-પોચો જ હોવો જોઈએ. જેમકે ઢીલી ખીચડી, દાળ, ભાત, રોટલાનો ઝીણો ભુકો કરી તેમાં તેલ-ગોળ

ઉમેરી લાડવો બનાવવો. આ ઉપરાંત બાફેલા બટાકા, શક્કરીયા કે એવા કોઈ પણ શાકને છુંદો કરીને અપાય. મીઠા ફળ જેવા કે કેળાં, ચીકું, પપૈયા, કેરી આ બધા ફળ છાલ ઉતારીને આપવા. છાલ સાથેના ફળ નાના બાળકને આપવા નહીં.

ખોરાક કેવી રીતે આપવો ?

- ▶▶ આટલી નાની ઉંમરે બાળક જાતે ખાઈ શકે નહીં. તેથી માતાએ તેને ખવડાવવું પડે. વળી બાળકનું પેટ નાનું હોવાથી તે એક સાથે થોડોક જ ખોરાક લઈ શકે છે. જો કે બાળક કોઈવાર એક સામટું ખાઈ લેશે તો કોઈવાર ઓછું ખાશે. આ બધું સામાન્ય છે.
- ▶▶ નાના બાળકને દિવસમાં ૪થી ૫ વાર ખવડાવવું જોઈએ. દરેક વખતે જુદો જુદો ખોરાક આપવો. નાના બાળકને પણ કોઈ જ ખોરાક નડતો નથી, તે બધું જ ખાઈ શકે છે.
- ▶▶ બાળક જેમ મોટું થાય તેમ અમુક સ્વાદ વધુ પસંદ કરે છે અને બીજું કશું ખાતું નથી. અમુક બાળકને તીખું વધારે ભાવે તો કોઈને ગળ્યું. નાનપણથી જ જો જુદું જુદું આપ્યું હોય તો પહેલેથી બધી જાતના સ્વાદથી ટેવાય. જુદી જુદી જાતના ખોરાક લેવાથી જરૂરી બધી જાતના પોષક તત્ત્વો (ઘટકો) મળી રહે છે. જેવા કે પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ ચરબી, વિટામીન, પાણી અને ક્ષાર...



તંદુરસ્ત બાળક અને ખોરાક

બાળકનો વિકાસ બરાબર થઈ રહ્યો છે તે કેવી રીતે ખબર પડે ?

- ▶▶ જો બાળક સારી રીતે રમતું હોય, ધાવણ તેમજ ખોરાક બરાબર લેતું હોય અને વજન બરાબર વધી રહ્યું હોય તેવું લાગતું હોય તો તે બાળકનો તંદુરસ્ત રીતે વિકાસ થઈ રહ્યો છે તેવું કહી શકાય.
- ▶▶ વજન કરવાની સગવડ દરેક આંગણવાડીમાં હોય છે. તેથી ત્યાં દર મહિને બાળકનું વજન કરાવવું જોઈએ.
- ▶▶ જો બાળકનું જન્મ સમયનું વજન અઢી કિલો કે તેની આસપાસ હોય, પાંચમા મહિને તેનું વજન આશરે બમણું થાય અને એક વરસે ત્રણ ઘણું થાય તો તે બાળક તંદુરસ્ત રીતે વધી રહ્યું છે તેમ કહી શકાય છે.



શું બાળકને શક્તિના ટીપાં આપવા જરૂરી છે ?

- ▶▶ પુરા મહિને જન્મેલું બાળક બરાબર ધાવણ લેતું હોય તો તેને ધાવણમાંથી જ જરૂરી બધા પોષક તત્ત્વો અને વિટામીન મળી રહે છે. નબળા બાળકને કે માંદા બાળકને પણ ધાવણમાંથી શક્તિવાળો ખોરાક મળી રહે છે, પરંતુ તેને આયર્નના ટીપાં લેવાની જરૂર પડે છે.
- ▶▶ જો બાળક અધુરા મહિને જન્મેલું હોય અથવા ધાવણ બરાબર લઈ શકતું ન હોય તો ડોક્ટરને બતાવવું. ડોક્ટર તેની જરૂરી સારવાર તેમજ શક્તિના ટીપાં આપશે, જેમાં આયર્ન, કેલ્શિયમ તેમજ વિટામીન યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય.



તંદુરસ્ત બાળક અને ખોરાક

બાળક નબળું કેમ પડે છે?

- ▶ જો બાળકને લાંબો સમય ફક્ત ધાવણ પર જ રાખવામાં આવે અને ખોરાક પણ એક વર્ષ પછીથી શરૂ કરવામાં આવે તો તેવા બાળકો નબળાં પડી શકે છે.
- ▶ ઘણીવાર માંદગી વખતે બાળકનું વજન ઘટે છે. સાજુ થાય પછી પણ ખોટી બીકને લઈ, જો પૂરતો ખોરાક આપવામાં ન આવે તો તે નબળું પડે છે.



માંદા બાળકને ક્યો ખોરાક આપવો જોઈએ?

- ▶ મોટાભાગના બાળકને કોઈપણ માંદગી આવે ત્યારે તેની ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે. માંદગીમાં બાળકને અમુક ખોરાક જ ભાવે છે, અમુક ખોરાક નથી ભાવતો. વળી માંદગી વખતે તે ચિડીયું પણ ખૂબ થઈ જાય છે. તેથી તેને જબજસ્તીથી કશું ખવડાવવું નહીં પણ તેને ભાવતો ખોરાક તેની ગમતી જગ્યાએ ખવડાવવો.
- ▶ તાવ આવતો હોય તો જે સમયે તાવ ઉતરી ગયો હોય ત્યારે ખવડાવવું. ખાસ કરીને પ્રવાહી ખોરાક તેમજ ઢીલી ખીચડી, દહીં, કેળાં જેવા ખોરાક વધુ આપવાં. ધાવણ ચાલું હોય તો કોઈપણ માંદગીમાં તે ચાલુ જ રાખવું. આડા થયા હોય તો ૧-૨ દિવસ બહારનું દૂધ આપવું નહીં, પરંતુ તેને ખાંડ-મીઠાનું શરબત સતત પીવડાવતા રહેવું.



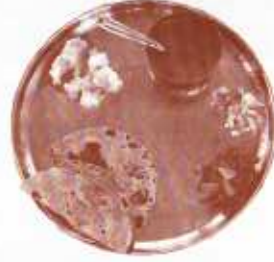
માંદગી પછી તરત શું ખોરાક આપવો?

- ▶ માંદગી વખતે બાળક થોડું નબળું પડી જાય છે. માંદગી પછીથી જ્યારે તે સાજુ થવા માંડે ત્યારે તેને ભૂખ બરાબરની ઉઘડે છે. આ સમયે તે કાયમ ખાતું હોય તેના કરતાં પણ વધારે ખોરાક ખાવા માંગે છે. જો રોજ એક-બે રોટલી ખાતું હોય તો માંદગી પછી ત્રણ-ચાર રોટલી ખાઈ શકે છે. તેથી માંદગી પછી તરત બાળક જેટલું ખાવા માંગે તેટલું ચિંતા કર્યા વગર ખવડાવવું. તેને ભૂખ હશે તેટલું જ તે ખાશે. બાળક જો બરાબર ખાય તો તેનું ઘટેલું વજન વધે છે અને તંદુરસ્ત રહે છે.
- ▶ ઘણાં માતા-પિતાને એવી બીક લાગે છે કે બાળક હમણાં જ માંદગીમાંથી ઊભું થયું છે તેથી તેને વધુ ખોરાક પચે નહીં. બાળક ખોરાક માંગે કે રડે તો પણ તેને વધુ ખોરાક આપે નહીં. બાળકને જો પૂરતો ખોરાક ના મળે તો તેનું વજન ઘટતું જાય અને તે વધુ નબળું પડે. નબળા બાળકને માંદગી પણ વારંવાર આવ્યા કરે અને તે વધુને વધુ નબળું પડે. છેવટે તેના હાથ-પગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી થાય. આમ બાળકને અપૂરતું પોષણ થાય. આથી જ બાળકને નબળું થતું અટકાવવા માંદગી બાદ પૂરતો ખોરાક મળે તે ખૂબ જ જરૂરી છે.
- ▶ જો બાળકને માંદગી પછી પણ ભૂખ ન ઉઘડે તો હજુ માંદુ છે તેમ માનવું અને તેની ડાક્ટરની સારવાર ચાલુ રાખવી.



૧૨ મહિના પછીનો ખોરાક

- ▶ ૧૨ મહિના પછી મોટાભાગના બાળક બોલતા-ચાલતા થઈ જાય છે. પોતાની મરજી પ્રમાણે જ બધું કરવા માંગે છે. ઘણીવાર તો જે કહીએ તેનાથી બિલકુલ ઊલટું કરવા લાગે. એટલે આ બધું સમજીને તેને ખોરાક આપવો.
- ▶ ધાવણ ચાલુ હોય તો દોઢ-બે વરસ સુધી ચાલુ જ રાખવું. ધાવણ ત્યારે જ છોડાવવું જ્યારે તે ઉપરથી બધો ખોરાક બરાબર ખાતો થઈ જાય, તેનું વજન બરાબર વધતું લાગે અને તે ચપખ હોય.
- ▶ બાળકને હવે ઘરમાં રંધાતો બધો ખોરાક આપી શકાય છે. ઝડપથી વધતા બાળકને ખૂબ શક્તિવાળાં ખોરાકની જરૂર પડે છે. આથી રોટલી-રોટલા, દાળ-ભાત ખીચડી બધામાં થોડું તેલ અને ગોળ ઉમેરીને આપવાં. તેલથી ખાંસી થતી નથી, ગોળ-ખાંડથી કૃમિ પડતાં નથી કે, કેળાથી શરદી થતી નથી. તેથી આવી ખોટી બીક રાખવી નહીં.
- ▶ આ ઉપરાંત શાકભાજી, ફળો, દૂધ, દહીં તેમજ ઈંડા ખાતા હોય તો તે બધું જ આપી શકાય છે. બાળકને દિવસમાં ૪થી ૫ વાર ખવડાવવું. ખોરાક તાજો જ આપવો, વાસી ખોરાક આપવો નહીં. તેને ભાવતો ખોરાક આપવો. તે ભૂખ્યું થયું હોય ત્યારે ખવડાવવું, દબાણથી કે ધમકાવીને ખવડાવવું નહીં.



બાળકને કેમ દબાણથી કે ધમકાવીને ખવડાવવું જોઈએ નહીં?

- ▶ આપણે બધા જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાઈએ છીએ એવું જ બાળકનું પણ હોય છે. તેને ભૂખ લાગે ત્યારે જ તે ખાય છે. વળી તે ખૂબ થાકેલું હોય કે ઉંઘમાં હોય ત્યારે પણ ખાતું નથી. તેથી ખાવાના સમયે બાળક ખાય નહીં અને આપણું એક કામ પતે એમ વિચારીને દબાણથી ખવડાવવું નહીં.



તંદુરસ્ત બાળક અને ખોરાક

- ▶ જો બાળકને દબાણથી ખવડાવીએ તો તે ખોરાકને મોંમા જ રાખી મૂકે કે શુંકી કાઢે અથવા તો ઓકી નાખે છે.
- ▶ દરેક બાળકને ખોરાકની પસંદગી અલગ અલગ હોય છે. કેટલો ખોરાક કેટલા સમયે જોઈએ તે આપણને ખબર ના પડે, બાળક તે પોતે જ નક્કી કરી શકે. તેથી સૌથી સારું એ જ છે કે તેને ભૂખ લાગે અને ખાવા માંગે ત્યારે તરત ખવડાવવું. આ ઉમરે હજુ તેને ખવડાવવા માટે ચોક્કસ સમયની ટેવ ના પાડી શકાય. ખોટી ઉતાવળ કરવાથી કે ધમકાવવાથી તો બાળક ઊલટાનું બરાબર ખાઈ શકતું નથી. બાળકને ખવડાવતી વખતે જો વાતાવરણ હળવું અને આનંદદાયક હોય તો તે સારી રીતે ખાઈ લે છે. જેમ આપણને ખાતી વખતે શાંતિ ગમે, ઝઘડા ન ગમે તે જ રીતે બાળકને પણ એવું જ ગમતું હોય છે.
- ▶ નાનું બાળક ધીમે ધીમે ખાતું હોય છે, વળી ખાતા-ખાતા તે વચ્ચે વચ્ચે રમતમાં પણ પડી જાય. રમતા રમતા પણ જો શાંતિથી ખાઈ લે તો તે રીતે ખવડાવવું. જો ન જ ખાય તો ખૂબ પાછળ પડી આપણને જ ગરજ છે તેવું બાળકને નહીં બતાવવું, નહિતર બાળક તેનો લાભ લઈ નહીં ખાવાની જીદ કરશે અને તે જીદી થતું જશે.



શું દાંત આવે ત્યારે ઝાડા થાય ?

- ▶ બાળકને ઝાડા, દાંત આવવાને લીધે નથી થતાં, પણ દાંત ઉગવાની ઉંમરે થાય છે. દાંત. ૬ મહિનાથી દોઢ-બે વરસની અંદર ઘણાં દાંત ઉગે છે. દાંત આવતાં હોય ત્યારે તેને પેઢામાં રવ રવ થતું (વવળતું) હોય છે. આથી ગમે ત્યાં પડેલી વસ્તુ તે મોંમા મૂકે છે તેથી વસ્તુ ઉપર લાગેલા જંતુ પણ પેટમાં જાય છે અને ઝાડા થાય છે. ઝાડા થાય ત્યારે આપણને એવું લાગે કે દાંતને લીધે ઝાડા થાય છે. પણ ખરેખર તો મોઢામાં ગંદી વસ્તુ જવાથી ઝાડા થતા હોય છે.



ખોરાક ખવડાવતા પહેલાં રાખવાની ખાસ કાળજી....

- ▶ જો ધાવણ ચાલુ હોય તો બાળકને ખોરાક આપવા પહેલાં ધાવણ આપવું નહીં. પહેલા ધાવણ આપવાથી તેનાથી જ તેનું પેટ ભરાઈ જાય છે અને તે ઓછો ખોરાક ખાય છે.
- ▶ બાળકનો ખાવાનો સમય થાય તે પહેલા જ તેને આપવાનો ખોરાક તૈયાર કરી રાખવો. કારણ કે એકવાર તે ખાવા માટે રડે ત્યારે જો ખાવાનું બનાવવા જઈએ તો તેને મોડું થાય અને તે ખોટી જીદે ચડે, ભૂખ્યું હોવા છતાં પણ તે ખાતું નથી.
- ▶ ખવડાવતા પહેલાં ખવડાવનાર અને બાળકના હાથ સાબુ-પાણીથી બરાબર ધોવા, નખ હંમેશાં કાપેલા રાખવા..
- ▶ બે વરસનું બાળક જો જાતે ખાવા માગતું હોય તો જાતે ખાવા દેવું. તેને જાતે ખાવામાં મદદ કરવી. ઘરના બધા જ્યારે ખાવા બેસે ત્યારે એને જુદી મોટી થાળીમાં આપવું, તેથી તે કેટલું ખાય છે તેની ખબર પડે. જાતે ખાય ત્યારે થોડું થોડું બગાડે તો તેની ચિંતા કરવી નહીં, પણ નીચે પડેલું ન ખાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી.
- ▶ ઘરનાને ખાતા જોઈને તે ઘણીવાર પોતે બધુ બરાબર ખાઈ લે છે. જ્યારે એને એકલું ખવડાવવીએ તો તે ફક્ત અમુક જ ખોરાક ખાય. (દાત. ગોળ - અચાણું જ ખાય). બાળકો પડોશીના બાળકને જોઈને પણ બરાબર ખાતા શીખે છે.
- ▶ એવું પણ બને કે મા જાત જાતના કામના દબાણ નીચે રહેતી હોય તેથી તેની ઈચ્છા હોવા છતાં તે નવરાશ કાઢી બાળકને ખવડાવી શકતી નથી. (ખાસ કરીને મજૂરીએ કે નોકરીએ જતી મા કે વસ્તારી કુટુંબોમાં આ વધુ જોવા મળે છે.) આવા ઘરોમા બાળકને તેના ભાઈ-બહેન કે દાદા-દાદી સંભાળતા હોય છે. મા-બાપ બાળકની જુદી રીતે કાળજી લેતા હોય, જ્યારે ઘરના અન્ય સભ્ય બાળકને બહુ લાડ કરાવે કે કડક હાથે કામ લે તેવું પણ બને. આથી બાળક ગુંચવાઈ જાય છે અને લાડ કરાવે ત્યાં જઈ વધુ ફાયદો ઉઠાવે છે. આથી વસ્તારી ઘરોમાં જે જે બાળકની સંભાળ લેતા હોય તે બધા વચ્ચે પણ એકસરખી વાત થવી જરૂરી છે.



જન્મથી ૨ વર્ષ સુધીના બાળકોને અપાતા ખોરાક અને માહિતીના રંગીન ચિત્રો...

