आपण वरच्या आहाराची सुरुवात वेळेनुसार कशी सुनिश्चित करणार

6

CF1

कुटुंबाला वरचा आहार सुरुवात करण्यासाठी कशी मदत करणार ?

ह्या गोष्टींतून सध्या आपण सगळयांना माहिती असेल की बाळाच्या जन्माच्या सहा महिन्यानंतर त्यांना वरचा आहार देण्यात यावा. त्यांना असे सांगा की आज आपण एक रोल -प्ले करीत आहोत त्यामध्ये आपण हे बघणार की वेळेनुसार बालकाला वरचा आहार देण्यासाठी कुटुंबाला कसे प्रेरित करणार

रोल-प्ले ला पुढे घेऊन जाण्यासाठी उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करावा. रोल-प्ले ला कमीत कमी दहा मिनिटा पर्यंत चालू ठेवा. लक्षात ठेवा की सगळे जण लक्षपूर्वक प्ले बघतील.

रोल-प्ले समाप्तीच्या नंतर सगळयांना खालील प्रश्न विचारुन चर्चा करा.

१. रोल-प्ले मध्ये काय समजून आले ?
२. रोल-प्ले मध्ये आणखीन काय चांगले झाल असतं ?

जर वेळ असेल तर प्रत्येक सहभागींना विनंती करुन त्याचा रोल-प्ले ला पुन्हा करण्यास सांगा ज्या पासून आम्ही चांगल्या प्रकारे कुटुंबाला सल्ला देऊ शकतो.

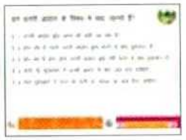
चर्चे च्या वेळी निष्कर्ष काढू नका आणि दाखवा की ह्या विषयांवर पुढे चर्चा करणार आहोत.

रोल-प्ले चे निर्देश

१. ह्या भूमिकांना अदा करण्यासाठी तीन सहभागिंची आवश्यकता आहे.
   - सहा महिन्यांच्या बालकांची माता.
   - बालकाची आजी
   - आशा अथवा आंगणवाडी सेविका
२. अशा अथवा आंगणवाडी सेविका अशा कुटुंबाला भेट देतील ज्याचे बाळ सहा महिने पुर्ण झालेले आहेत. त्या बाळाची आई व आजी यांना बाळाला वरचा आहार खाऊ घालणेबाबत चर्चा करतील ह्या गोष्टींचा केवळ हा उद्देश आहे की प्रत्येक बालकाला नियमित वरचा आहार खायला दिला जाईल.
३. आशा अथवा आंगणवाडी सेविका चर्चा करताना वाटी चमच्याचा उपयोग करुन वरचा आहार बाळाला देण्याची योग्य पद्धत व योग्य प्रमाण कुटुंबाला समजावून सांगू शकते.
४. अवधी - १० मिनिट
५. चर्चेच्या वेळी इतर सहभागी त्या चर्चेला चांगल्या प्रकारे ऐकुन महत्वपूर्ण संदेशाची नोंद करतील. रोल-प्ले च्या शेवटी ह्या चर्चेच्या वेळी सहभागींना जे काही योग्य व अयोग्य वाटेल त्यावर चर्चा करतील.

रोल-प्ले

कुटुंबाला वरचा आहार सुरुवात करण्यासाठी कशी मदत करणार ?



आपल्याला पूरक आहार विषयी काय माहित आहे ?

कार्ड दाखवून कार्यकर्त्यांना एक एक प्रश्न विचारा आणि वेगवेगळया कार्यकर्त्यांना उत्तर देण्यास सांगा. प्रत्येक प्रश्नाची २-३ उत्तर ऐकल्यानंतर उजव्या बाजूला दिलेल्या उत्तर दाखवणे. योग्य उत्तर देणाऱ्या कार्यकर्त्यांना शाबासकी द्या. अयोग्य उत्तर देणारे कार्यकर्ते व ज्यांना अद्याप प्रशिक्षण मिळाले नाही त्यांचे जास्त लक्ष ठेवा.

प्र. १ बाळाला वरचा आहार सुरु करण्यासाठी योग्य वय कोणते आहे ?

उ. १ बाळाला ६ महिने पूर्ण झाल्यावर

प्र. २ ह्या वयाच्या अगोदर बाळाला वरचा आहार सुरु केल्यास काय नुकसान होईल ?

उ. २ बाळ ६ महिन्याचे होईपर्यत स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर आहार दिल्यास बाळाला जुलाब होण्याची शक्यता आहे.

प्र. ३ ह्या वयाच्या नंतर त्वरीत वरचा आहार सुरु न केल्यास काय नुकसान होईल ?

उ. ३ ६ महिने पूर्ण झाल्यानंतर केवळ स्तनपान हे बालकाच्या पोषणासाठी पुरेसे होत नाही. बालकाची उंची, वजन वाढीसाठी तसेच मन बुद्धिच्या योग्य विकासाकरिता स्तनपानासोबत बाळाला वरचा आहार देणे. आवश्यक आहे. ह्या वयामध्ये बाळाला खेळण्यासाठी व विविध आजारा विरुध्द लढण्यासाठी वरचा आहाराची आवश्यकता असते.

प्र. ४ बाळाला सुरुवातीला कोण कोणता वरचा आहार दयायला पाहिजे ?

उ. ४ बाळाच्या सहा महिन्यानंतर पासूनच त्याला घरी उपलब्ध असणारा विविध आहार दयायला पाहिजे, त्याच्या आवडीचा आहार दयावा लक्षात ठेवा जेवण मऊ (नरम) बनवूनच दयायलाच पाहिजे जेणेकरुन बालकाला अन्न चावण्याची आवश्यकता पडणार नाही.

प्र. ५ सुरुवातीला डाळीचे पाणी किंवा तांदूळाची पेज दयायला पाहिजे काय ?

उ. ५ नाही. आईच्या दूधा व्यतिरिक्त बाळाला कोणताही द्रव पदार्थ देण्याची आवश्यकता नाही. त्यापदार्थापासून बालकाचे पोट भरेल पण पोषण मिळणार नाही.

आपल्याला वरच्या आहारा विषयी काय माहित आहे ?

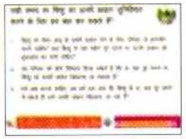
प्र. १ : वरचा आहार सुरु करण्यासाठी योग्य वय कोणते आहे ?

प्र. २ : ह्या वयाच्या पूर्वी वरचा आहार सुरुवात केल्यास काय नुकसान आहे ?

प्र. ३ : ह्या वयाच्या नंतर त्वरीत वरचा आहार सुरु न केल्यास काय नुकसान आहे ?

प्र. ४ : सुरुवातीला कोण कोणते पदार्थ बाळाला वरच्या आहारात द्यायला पाहिजे ?

प्र. ५ : सुरुवातीला बाळाला डाळीचे पाणी अथवा तांदुळाची पेज दयावयाला पाहिजे काय ?



बाळाला वरच्या आहाराची योग्य वेळी सुरुवात करण्यासाठी आपण कुटुंबाला काय मदत करणार ?

कार्ड दाखवून सहभागिंना त्यामध्ये दिलेले एक-एक प्रश्न वाचण्यास सांगा. सहभागींनी या प्रश्नांवर आपले विचार व्यक्त करुन त्यावर चर्चा करावी. उजव्या बाजूला देण्यात आलेल्या बिंदूचा उपयोग करुन चर्चा पुढे चालू ठेवा.

विचारा:

- या वयात बालकाच्या घरी गृह भेट देणे का आवश्यक आहे ? सहभागिंना उत्तर देण्यासाठी प्रोत्साहन दया.

खाली दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन प्रश्नाची उत्तरे द्या :

- असे पाहण्यात आलेले आहे की बहुतांश कुटुंबाना वरचा आहार खाऊ घालण्याची योग्य पध्दत माहित नाही. त्यांना हे सुध्दा माहित नसते की सहा महिन्याच्या बाळाला किती प्रमाणामध्ये वरचा आहार दयायला पाहिजे. काही कुटुंबे आपल्या बाळाला वरचा आहाराची सुरुवात योग्य वेळेला करतात. परंतु पोषण आहाराचे प्रमाण योग्य नसते.

आशा आणि अंगणवाडी सेविका यांच्या मदतीने कुटुंबाला वेळेवर आपल्या बाळाला वरचा आहार भरविणे निश्चित करता येईल.

बाळाच्या पाचवा अथवा सहाव्या महिन्याच्या सुरुवातीपासून कुटुंबास सल्ला देण्यास सुरुवात करा.

- बाळाला स्तनपाना व्यतिरिक्त वरच्या आहारामध्ये कोण कोणते पदार्थ दिले जात आहेत याची चौकशी करा तसेच सहा महिन्यापर्यंत बाळाला फक्त स्तनपानच करण्यासाठी कुटुंबाला प्रोत्साहित करा.
- बाळाला सहा महिने पुर्ण झाल्यावर स्तनपाना व्यतिरिक्त वरचा आहार तसेच घरी बनविलेला आहार देणे आवश्यक आहे हे कुटुंबाला सांगा.
- कुटुंबात बाळाचे अन्नप्राशन किंवा उष्टावळ यासारख्या प्रथा असल्याबाबत चौकशी करा.

बाळाला सहा महिने पूर्ण झाल्यावर कुटूंबाला सल्ला दया.

- जर बाळाला वरच्या आहाराची सुरुवात केली असेल तर आहारात काय दिले जात आहे याची चौकशी करा.
- बाळाला वेगळया ताट किंवा वाटीमधून भरविले जात आहे याची खात्री करा.
- घरी बनविलेले जेवण बाळाला खाण्यायोग्य तयार करुन कुटुंबाला दाखवणे व बालकाला वेगळया वाटीतून जेवण भरवावे.
- कुटुंबाला आपल्या बाळाला वरचा आहार देण्यामध्ये काही अडचण तर नाही नां याबाबत चौकशी करा.

योग्य वेळेवर बाळाला वरचा आहार सुरु करण्यासाठी आपण काय करु शकतो ?

१. बाळाच्या कोणत्या वयापासून वरचा आहार देण्यासाठी कुटुंबासोबत चर्चा केली पाहिजे? बाळाला सहा महिने पूर्ण झाल्यावर पूरक आहाराची सुरुवात करायला पाहिजे काय?

२. बाळाच्या कुटुंबास तुम्ही कसा विश्वास देऊ शकाल की सहा महिने पूर्ण केल्यावर बाळाला वरचा आहार देण्यात येऊ शकतो?

३. जेव्हा आपल्याला असे कळेल की बाळाला सहा महिने पूर्ण होण्यापूर्वी त्याला वरचा आहार देत आहेत तेव्हा आपल्याला काय करायला हवे?

गृहभेट रजिस्टर नोंदणीनुसार ५ महिन्यापासून ८ महिन्यापर्यंतच्या बालकांना कसे शोधावे?

सगळयांना विचारा :
कुटुंबाने वरचा आहार बाळाला वेळेवर देण्यासाठी मदत करायची असेल तर बाळ जेव्हा ५ महिन्यांचा होईल तेव्हापासून गृहभेट करायला पाहिजे, व बाळ ८ महिन्यांचा होईपर्यंत वेळोवेळी गृहभेट घेऊन त्यांना मदत केली पाहिजे. तर आपण कसे शोधाल की सध्या कोणते बालक ५ ते ८ महिन्याचे आहे? गृह भेट योजना रजिस्टरद्वारे ५ महिन्यापासून ते ८ महिन्यापर्यंतच्या बालकांना कसे शोधावे हे आपल्याला माहित आहे काय?

- **सगळयांना गृह भेट योजना रजिस्ट्रर ठेवण्यास सांगा, कार्ड दाखवा आणि उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन ५ महिन्यापासून ८ महिन्यापर्यंत च्या बालकांना शोधण्याची पध्दत समजावणे त्या प्रतिभागिंची मदत घ्या ज्याला हे करणे माहित आहे याची खात्री करा या गृहभेट योजना रजिस्ट्रर पासून सगळयांना ५-८ महिन्याच्या बालकांना शोधण्यास मदत होईल.**

५ महिन्यांच्या बालकांना शोधण्याची पध्दत :

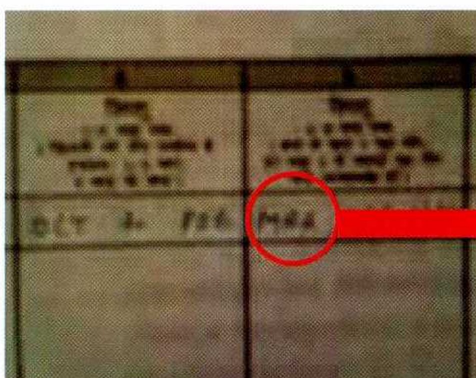
- १-५ महिन्याच्या बालकांसाठी कॉलम ८ मध्ये बघा. आपण बाळाच्या जन्माची नोंद त्या कॉलम मध्ये घेतलेली असेल.
- चालू महिन्याचा रकाना पहा ज्यामध्ये ५ महिने पूर्ण केलेल्या बालकांची माहिती दर्शविलेली आहे.
- उदाहरण: समजा जुलै महिना सुरु आहे. रकाना क्रं. ८ मध्ये मार्च ते जुलै महिन्यामध्ये नोंदणी केलेल्या सर्व बालकांनी पाच महिने पूर्ण झालेले आहेत.

६ महिन्यापासून ८ महिन्यापर्यंतच्या बालकांना शोधण्याची पध्दत

गृहभेटी योजना रजिस्ट्ररचा रकाना क्रं. ९ मध्ये चालू महिना दर्शविलेल्या रकान्यामधील बालकांचे वय ६ महिने ते ८ महिने असेल.

गृहभेट योजना रजिस्ट्रद्वारे ५ महिन्यापासून ८ महिन्यापर्यंतच्या बालकांना कसे शोधावे?

५ महिन्याचा बालक



६-८ महिन्याचा बालक

आपल्याला किती प्रयत्न केला पाहिजे ?

कार्ड दाखवा आणि प्रत्येक प्रश्नांच्या उत्तरावर चर्चा करा.

उजव्या बाजूस दिलेल्या मुद्यांचा उपयोग करुन चर्चा पुढे चालू ठेवा.

चर्चेच्या शेवटी ह्या गोष्टींवर जास्त भर दया की प्रत्येक महिन्यात केवळ एकदा गृहभेट करणे आवश्यक आहे. परंतु काही कुटुंबाजवळ आपल्याला बऱ्याच वेळा गृह भेट करण्याची आवश्यकता पडू शकते.

- प्रत्येक अंगणवाडी केंद्राच्या क्षेत्रामध्ये प्रत्येक महिन्यात कमीत कमी २ बालकांचा जन्म होतो. अशा प्रकारे एकुण २ बालक आपला ५ वा महिना पूर्ण करतात.
- अंगणवाडी क्षेत्रामध्ये ६ ते ८ महिन्यातील ५-६ बालके असतील.
- जर प्रत्येक महिन्याला प्रत्येक बालकाच्या घरी एकदा गृहभेट दिली तर एकूण प्रत्येक बालकाच्या घरी गृहभेटी करु शकतात. अशा प्रत्येक महिन्याला एकूण ८ गृहभेटी होतील.
- प्रत्येक गृहभेटीसाठी वेळेची आवश्यकता

ज्या बालकांनी योग्य प्रमाण तसेच वरचा आहार खाणे सुरु केले नसेल तर आपल्याला निश्चतच गृहभेट करावी लागेल. ज्या मध्ये खाण-पिण्याच्या पध्दतीचे प्रात्यक्षिक करुन दाखवावे प्रत्येक भेटीचा कालावधी २० मिनिटं असेल.

बाळाला वरचा आहार योग्य प्रकारे कसा दयावयाचा हे जर एकदा कुटुंबाला चांगल्या प्रकारे समजले तर गृहभेटीची वेळ ५ मिनिट पूरेशी आहे.

आपल्याला किती प्रयत्न करावा लागेल?

१. प्रत्येक अंगणवाडी केंद्रामध्ये आपल्याकडे किती अशी बालके आहेत ज्यांनी पाच महिने पूर्ण केलेले आहेत?

२. प्रत्येक अंगणवाडी केंद्रामध्ये आपल्याकडे ६-८ महिन्याची किती बालक आहेत?

३. प्रत्येक गृहभेटीला किती वेळ लागला पाहिजे?

वरच्या आहाराची सुरुवात : सारांश

वरच्या आहाराच्या विषयी आतापर्यंत आपण जे काही शिकलो आहे ते आता थोडक्यात सांगा.

कार्ड दाखवा.
सहभागिंना प्रत्येक बिंदुना एक एक करुन वाचण्यास सांगा आणि जेथे असेल तेथे थांबून प्रत्येक मुद्दा समजावून सांगा.

वरच्या आहाराची सुरुवात : सारांश

वरच्या आहाराची केव्हा पासून सुरुवात करायची?

बाळाला ६ महिने पूर्ण होताच वरच्या आहाराची सुरुवात करा, तो पर्यत केवळ स्तनपान करा.

सुरुवातीला बालकांना काय-काय खायला दयावे?

- मऊ डाळ-भात अथवा मऊ खिचडी ने सुरुवात करा.
- भाजी, अंडे, मांस, दही, तेल, तूप इत्यादी जे घरात उपलब्ध असेल, ते एकत्र करुन मिसळून दया.
- डाळीचे पाणी, भाताची पेज देऊ नये.
- चहा, कॉफी, कृत्रिम पदार्थ देऊ नये.

कसे दयायला पाहिजे?

- वेगळया वाटी-चमच्याने खायला दयावे.
- वरचा आहार चांगल्या प्रकारे मिसळून खायला दया. सुरुवातीला वरचा आहार नरम आणि मऊ असावा.
- बाळाचे जेवण तयार करण्यापूर्वी आणि त्याला भरवण्यापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.
- चहा, कॉफी, कृत्रिम पदार्थ देऊ नये.

कोणी भरवावे ?

कुटुंबातील असा सदस्य जो जबाबदारीने लक्षपूर्वक आणि वेळ देऊन बाळाला भरवू शकेल.

पुढच्या महिन्याचे आमचे कामाची उद्दिष्टये :
१ ते ५ महिन्याच्या बालकाच्या घरी भेट देणे.

कार्ड दाखवून अंगणवाडी सेविकेला एक एक करुन बिंदू वाचण्यास सांगून प्रत्येक बिंदु थोडक्यात समजावून सांगण्यासाठी उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदुची मदत घ्या.

आम्ही गृहभेट नोंदीमधून ५ महिन्याच्या बालकांना शोधून गृहभेट करु.

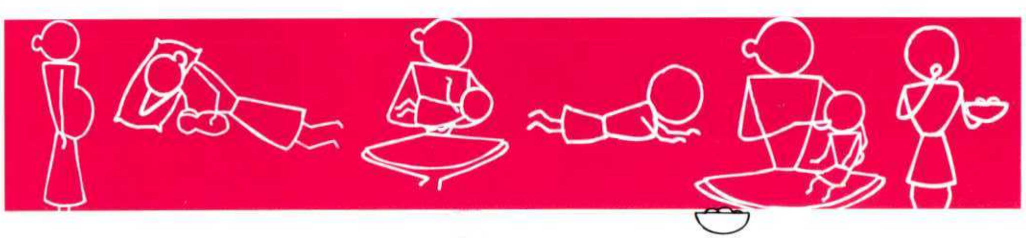
सहाव्या महिन्यात (५ महिन्यानंतर) कमीत कमी एकदा घरी जाऊन कुटुंबाला भेटणे आवश्यक आहे.

कुटुंबाकडून माहिती घेऊ.

- स्तनपानाच्या व्यतिरिक्त बालकाला वरचा आहार काय दिला जात आहे ?
- वरचा आहार केव्हापासून सुरू करण्याचे ठरविले आहे.
- आवश्यकता वाटल्यास फक्त स्तनपान व वरच्या आहाराबाबत समजावून सांगू.
- कुटुंबास भेटून प्रथम चौकशी करावी की, सध्या बाळाला काय खाण्यापिण्यास देत आहेत ?
- बाळाला सद्या फक्त स्तनपान करत आहेत आणि पुढील महिन्यापासूनच वरचा आहार सुरू करू असे सांगत असतील तर ते योग्य करित असल्याबाबत प्रोत्साहन दया.
- जर योग्य करत नसतील तर योग्य सल्ला दया.
- स्तनपाना व्यतिरिक्त बाळाला पाणी किंवा गाईचे इतर दूध देत असतील तर ते बंद करण्यास सांगा. निप्पल असलेल्या बाटलीने दूध किंवा पाणी पाजत असतील तर ते त्वरीत बंद करण्यास सांगा कारण ते बाळाच्या आरोग्यास धोकादायक होऊ शकतो.
- जर बाळाला वरचा आहार देण्यास सुरूवात केली असेल तर वरचा आहार चांगल्या प्रकारे देण्याचा सल्ला दया.

गृहभेटीची तारीख आपल्या गृहभेट रजिस्ट्रमध्ये नोंद करु.

- काही अडचण असेल तर थोडक्यात लिहा नाहीतर फक्त गृहभेटीची तारीख लिहा.
- बाळाला ६ महिने कधी पूर्ण होणार याची चौकशी करुन त्या तारखेनंतर त्वरीत कुटुंबाला भेट देऊ.



पुढील महिन्यातील आमची उद्दिष्टये :

१ ते ५ महिन्याच्या बालकांच्या गृहभेटी

आम्ही गृहभेटी रजिस्ट्ररमधून ५ महिन्याच्या बालकांना शोधुन गृहभेटी देऊ.

कुंटुंबामध्ये चौकशी कराल की :

- स्तनपाना व्यतिरिक्त बालकाला वरचा आहार काय दिला जात आहे ?
- वरचा आहार केव्हांपासून सुरु करण्याचे ठरविले आहे ?

जर आवश्यक असेल तर केवळ स्तनपान आणि वरचा आहाराबाबत समजावून सांगू. गृहभेटीच्या तारीखेची आपल्या गृहभेट योजना रजिस्टरमध्ये नोंद घेऊ.

पुढील महिन्याची आमची कार्य उद्दिष्टये :
६ ते ८ महिन्याच्या बालकांच्या घरी भेट :-

कार्ड दाखवून अंगणवाडी सेविकांना एक एक बिंदु वाचण्यास सांगा. प्रत्येक बिंदू थोडक्यात समजावा.

उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदूची मदत घेणे.

आम्ही गृह भेट नोंदीमधून ५-६ महिन्यांचे बालकांना शोधू आणि गृहभेट करु.

- बाळाला ६ महिने पूर्ण होताच एकदा कुटुंबाला भेट देऊ.
- जो पर्यंत कुटुंबात बाळाला वरचा आहार चांगल्या प्रकारे खाऊ घालणे सुरु करत नाहीत. तोपर्यंत कमीत कमी महिन्यातून एकदा गृहभेट देऊ.
- वरचा आहार देण्यामध्ये काही अडचण असेल तर वारंवार गृहभेटी देऊ.
- कुटुंबात चौकशी करु की बाळ एका दिवसांत किती खात आहे ? काय खात आहे ? कोण भरवत आहे ?

बाळला खाऊ घालतांना आपण तेथे व्यक्तिश: उपस्थित राहून निरिक्षण करु व आवश्यक सल्ला देऊ.

घरी बनवलेले जेवण बाळाला कोणत्या प्रकारे खाऊ घालायचे याबाबत प्रात्याक्षित करुन दाखवु.

- वरचा आहार सुरुवात करताना आई व कुटुंबाला मदत व सल्ल्याची गरज लागेल. या दरम्यान अनेकदा गृहभेट करावी लागेल. या वयात बाळ वरचा आहार खाऊ शकेल हे जर कुटुंबातील लोक मान्य करत नसतील तर गृहभेटी दरम्यान घरी बनवलेला आहार वेगळया वाटीत घेऊन तो मऊ करुन कुटुंबाच्या समक्ष बाळाला खाऊ घालू. किंवा आमच्या उपस्थितीत कुटुंबातील सदस्याच्या हातून खाऊ घालावयास सांगू. बाळ व आई दोघांनाही वरच्या आहाराची सवय झाली की, मदतीची आवश्यकता कमी भासेल.
- वरच्या आहारासोबत स्तनपान सुरु ठेवणे याची खात्री करा. बाळ २ वर्षाचा होईपर्यंत स्तनपान सुरु ठेवणे बाळासाठी फायदेशीर आहे.

गृहभेटीच्या तारीखेची आपल्या गृहभेट रजिस्टरमध्ये नोंद घ्या.

- कोणतीही अडचण असेल तर थोडक्यात लिहून ठेवा किंवा फक्त गृहभेटीची तारीख लिहावी.
- जर गावात सार्वजनिक अन्नप्राशन दिवस साजरा करण्यावी पध्दत असेल तर त्यावेळी बाळ व त्याच्या कुटुंबाला आमंत्रित करु.

पुढील महिन्यातील आमची उद्दिष्टये:

२. ६ ते ८ महिन्याच्या बालकांच्या घरी भेट

आम्ही गृहभेट नोंदीमधून ६-८ महिन्यांच्या बालकांचा शोध घेऊन गृहभेट करु.

- कुंटुंबामध्ये चौकशी करा की बाळ एका दिवसात किती खाऊ खात आहे?
- काय खात आहे? कोण खाऊ घालत आहे?
- बाळाला खाऊ घालत असतांना आम्ही तेथें उपस्थित राहून निरिक्षण करु व योग्य तो सल्ला देऊ.
- घरात बनविण्यात येणाऱ्या जेवणात बालकाला कोणत्या प्रकारचा खाऊ बनवुन खावु घालू शकतो त्याचे आम्ही प्रात्यक्षिक करु.

आपल्या गृहभेट योजना रजिस्टरमध्ये गृहभेंटीची तारीखेची नोंद घेण्यात यावी.