தொழில் உதவி: போசணைக் குறைபாடுகளின் காரணங்களை ஆராய்ந்து அறிதல்

மந்த போசணைக்கான காரணத்தை நிர்ணயித்து அதன் பின்னர் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்குரிய உளவள ஆலோசனைகளை வழங்குவதற்காக மந்த போசணையினால் பீடிக்கப்பட்ட பிள்ளையின் தாயுடன் சம்பாசணை செய்யவும். பிள்ளையின் தற்போதைய வயதிற்குரிய மற்றும் அடுத்த வயதெல்லைக்குரிய போசணைக்கான சிபாரிசுகளை வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் விபரிக்கப்பட்டவாறு கலந்தாலோசிக்கவும்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் இத்தொழில் உதவியைப் பாவிக்கவும்.

- **உடல் மெலிவு** (உயரத்திற்கேற்ற அல்லது நீளத்திற்கேற்ற நிறையில் -2z க்கான கோட்டிற்கு கீழாக அமைந்திருத்தல்)
- **குறைநிறை** (வயதிற்குத் தகுந்த நிறையில் -2z க்கான கோட்டிற்கு கீழாக அமைந்திருத்தல்)
- **உடல் குள்ளமடைதல்** (வயதிற்கேற்ற உயரம் அல்லது நீளம் -2z க்கான கோட்டிற்கு கீழாக அமைந்திருத்தல்)
- **அவ்வாறான சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக் காணப்படல்**

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளையை அவசரமாக விசேட கவனிப்புக்காக அனுப்பி வைக்கவும்.

- அதிதீவிர உடல் மெலிவு (உயரத்திற்கேற்ற அல்லது நீளத்திற்கேற்ற நிறையில் -3Z க்கான கோட்டிற்கு கீழாக அமைந்திருத்தல்)
- மரஸ்மஸ் அல்லது குவாசியக்கோருக்குரிய நலநிலைய அறிகுறிகள் காணப்படல்
- இரண்டு பாதங்களிலும் நீர் தேக்கம் காணப்படுதல்

அதிக உடல் நிறைக்கான காரணங்களை ஆராயும் தொழில் உதவிக்காக இச்சிறுநூலின் பின்புறம் திருப்பிப் பார்க்கவும்.

வயதுக் குழுக்களுக்கான வாசிப்புப் பக்கங்கள்:

பிறப்பிலிருந்து 6 மாதம் வரை - பக்கங்கள் 3 மற்றும் 8 & 11
6 மாதத்திலிருந்து ஒரு வயது வரை - பக்கங்கள் 4 & 5 மற்றும் 8 & 11
1+ லிருந்து - 2 வயது வரை - பக்கங்கள் 6 & 7 மற்றும் 10 & 11
2+ லிருந்து - 5 வயது வரை - பக்கங்கள் 8 & 9 மற்றும் 10 & 11

குறிப்பு: அதிக மந்த போசணை காணப்படும் மக்களிடையே வயதிற்கேற்ற நிறையிலும் உயரம் அல்லது நீளத்திற்கேற்ற நிறையிலும் -2z அளவீடுகளுக்கு குறைவாகவுள்ள பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதால் உளவள ஆலோசனைக்குரிய பிள்ளைகளைத் தெரிவு செய்யும் போது கீழ்மட்ட எல்லைகளை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டி நேரிடலாம்.

பிறப்பிலிருந்து 6 மாத வரையுள்ள குழந்தைகள்

படி 1: குழந்தை தற்போது நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறதா அல்லது மந்த போசணையை உருவாக்கக்கூடிய ஒரு நீண்டகால வியாதினால் பாதிப்படைந்திருக்கிறதா? ஆம் எனில் → இல்லை எனில் ↓	குழந்தையை சிகிச்சைக்காக அனுப்பி வைக்கவும். குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப் பாலூட்டும்படியும் குழந்தைக்கு 6 மாதம் முடியும் வரை தனித் தாய்ப்பாலூட்டலையே தொடர்ந்து பேணும்படியும் தாய்க்கு அறிவுறுத்துங்கள். குழந்தை தொடர் கவனிப்புக்காக மீண்டும் வரும்போது மந்த போசணைக்கான வேறு காரணங்களை ஆராய்ந்து அறிய காத்திருக்கவும்.

படி 2: மந்த போசணைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் என்பதை விளக்குங்கள். குழந்தையின் போசணை நிலையை நன்றாக அறிந்து கொள்வதற்காக நீங்கள் தாயிடம் சில வினாக்களை கேட்பதன் மூலம் மந்தபோசணைக்கான அநேகமான காரணங்களை தாயின் உதவியுடன் நிர்ணயிக்க முடியும்.

படி 3: குழந்தை சாதாரண நிலையை விடக் குறைவாக தாய்ப்பால் குடிக்கிறதா ? (அல்லது சாப்பிடுகிறதா?) ஆம் எனில் ஏன் என்று கேளுங்கள். →	குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போதும் நோய் குணமடையும் போதும் உணவூட்டல் முறைகளைப் பற்றி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். இவ்வயதுக் குழுவினரில் இதன் கருத்தானது அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டப்படும்போது குழந்தைக்கு தேவையான எல்லாப் போசணைகள், நீர்த்தன்மை வழங்கப்படுவதன் மூலம் குழந்தையின் உடல் நோயிலிருந்து குணமடையவும் குழந்தையின் விரையம் செய்யப்பட்ட போசணைச் சத்துக்கள் மீண்டும் நிரப்பப்படவும் உதவுகிறது.
குழந்தையின் உணவூட்டல் அண்மையில் சாதாரணத்தைவிட குறைந்திருக்காவிடில், நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் அல்லது ஒரு அதிர்ச்சி ஊட்டும் நிகழ்வுக்கூடாக சென்றிருப்பின் ↓	குழந்தை ஒரு அதிர்ச்சிக்குரிய நிகழ்வை அனுபவித்து இருப்பின் (உதாரணமாக தாயின் இறப்பு, கவனிப்பாளர் மாற்றமடைதல்) குழந்தையின் பசியற்ற தன்மைக்கு இது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவும். சூழ்நிலையை ஆராய்ந்து குழந்தையை அழைத்து வந்தவருடன் சேர்ந்து மந்தபோசணைக்கான காரணங்களை ஆய்வு செய்வதா அல்லது இன்னுமொரு சந்தர்ப்பத்திற்காக காத்திருப்பதா என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். நீங்கள் காத்திருக்க தீர்மானிக்கும் குழந்தை, பராமரிப்பாளருடன் மீண்டும் வரவேண்டிய திகதிகளை வழங்கவும் அல்லது வீட்டுத்தொடர் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டமொன்று இருக்குமாயின் வீட்டு தரிசிப்பினைத் திட்டமிடலாம்.

படி 4: **பிள்ளையின் உணவூட்டல் பற்றிய பின்வரும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள். எந்த ஆலோசனையையும் தற்போது வழங்க வேண்டாம். தாயின் விடைகளுக்கு கவனமாக செவிமடுத்து மந்த போசனைணக்கான காரணங்கள் ஏதாவது கண்டுபிடிக்க முடியுமா என பாருங்கள். உதாரணமாக போதியளவு அடிக்கடி தாய்ப்பால் அருந்தாமை, தாய்ப்பாலூட்டல் முறைகளில் உள்ள சிரமங்கள், 6 மாதத்திற்கு முன்னராகவே மேலதிக உணவூட்டலை ஆரம்பித்தமை, தாய்ப்பாலுக்கு பதிலாக தரம் குறைந்த பதிலீட்டு உணவினை பயன்படுத்துதல். அல்லது போதிய மாற்றீட்டுப் பாலூட்டலை வழங்காமை.**
இவ்வயது குழுவினருக்கான உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளை கேட்ட பின்னர் பிள்ளைகளுக்கான படி 5 - 8 பக்கங்கள் (10-11) இற்கு போகவும். தாயுடனான நேர்முக சந்திப்பின் கடைசிப்படியாக (படி 8) நீங்கள் ஆலோசனைகளை வழங்குவீர்கள்.

பிறப்பிலிருந்து 6 மாதம் வரையுள்ள பிள்ளையின் உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகள்

இவ்வயதினருக்கு தனித்தாய்ப்பாலூட்டல் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளது

கேளுங்கள்	காரணங்கள் கண்டறியப்படிருப்பின் ஆலோசனை (படி 5இல்):
எவ்வாறு உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டுகிறீர்கள்? தாய்ப்பாலூட்டப்படின், ஒரு நாளில் குழந்தை எத்தனை தடவை தாய்ப்பாலூட்டப்படுகிறது? நீங்கள் இரவிலும் தாய்ப்பாலூட்டுகிறீர்களா? தாய்ப்பாலூட்டப்படவில்லையாயின் கீழுள்ள பெட்டியைப் பாருங்கள்.	வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் 14 பக்கத்திலுள்ள சிபாரிசுகளை வழங்குங்கள். • இரவும் பகலும் அடிக்கடி பிள்ளைகளுக்கு தேவையான போதும் ஒவ்வொரு தடவையும் பிள்ளைக்கு தேவையான நேரம் வரையும் தாய்ப்பாலூட்டும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். • 24 மணித்தியாளங்களில் எட்டுத் தடவைக்கு குறைவாகத் தாய்ப்பாலூட்டப்படின் தாய்ப்பாலூட்டும் தடவைகளை அதிகரிக்கும்படி ஆலோசனை வழங்கவும்.
தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு ஏதாவது பானங்களை வழங்குகிறீர்களா? ஆம் எனில் ஏன்? ஏதாவது களித் தன்மையான உணவை அல்லது திண்ம உணவு-களை வழங்குகிறீர்களா?	• தாயின் சூழ்நிலையில் (வீட்டிலும் வேலைத்தளத்திலும்) இடம் கொடுக்குமாயின் தாய் முயற்சிசெய்ய சம்மதிப்பாராயின் படிப்படியாக ஏனைய பானங்களையும் உணவுகளையும் குறைத்து குழந்தையின் ஆறு மாதங்கள் முடியும்வரை தனித் தாயப்பாலை வழங்கும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை கூறவும். • பிள்ளையின் தேவைக்கு போதுமானளவு தாய்ப்பாலினை அவளால் உருவாக்க முடியுமென்ற தன்னம்பிக்கையை தாயிடம் கட்டி எழுப்புங்கள். • அடிக்கடி, அதிக நேரத்திற்கு, பகலும் இரவும் தாய்ப்பாலூட்டி படிப்படியாக ஏனைய பால் அல்லது உணவுகளை குறைக்கும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள். • குழந்தையை விட்டு தாய் சிறிய நேரம் வெளியேற வேண்டி ஏற்படின் அந்நேரங்களில் குழந்தைக்கு வழங்கப்படுவதற்காக தாய்ப்பாலை பிதுக்கி எடுத்து வைத்துச் செல்லும்படி அவளை உற்சாகப்படுத்துங்கள். அவளுக்கு விருப்பமாயின் தாய்ப்பாலை வெளியே எடுக்கும் முறையினைக் கற்பியுங்கள். தாய்ப்பாலினை எடுக்கும் கிண்ணத்தினையும் குழந்தையின் கிண்ணத்தினையும் சவர்க்காரம் மற்றும் சுடுதண்ணீர் கொண்டு சுத்தப்படுத்தும் முறையினையும் குழந்தைக்கு வழங்கப்படும்வரை தாய்ப்பாலை சேமித்து வைக்கும் முறையினையும் கற்பிக்கவும். (குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அல்லது 4-6 மணித்தியாளங்கள் வரை அறை வெப்பநிலையில் வைத்திருக்கவும்).
தாய்ப்பாலூட்டலில் உங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கிறதா? முடியுமாயின் ஒரு தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்யுங்கள். - மார்பில் இணைத்தலையும் உறிஞ்சுதலையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள். - சிறிய புண்கள்/ வெள்ளைத் திட்டுக்கள் குழந்தையின் வாயில் இருக்கிறதா என்பதை அவதானியுங்கள்.	• குழந்தை தாயின் மார்போடு நன்றாக இணைக்கப்படாது விடின் அல்லது நல்ல வினைத்திறனுள்ள உறிஞ்சுதலைக் காண்பிக்காது விடின் சரியாக குழந்தையின் உடலை தாங்கிப் பிடித்தலையும் மார்புடனான இணைப்பையும் தாய்க்குக் கற்று கொடுங்கள். அல்லது தாய்ப்பாலூட்டல் மதிப்பீட்டுக்காகவும் ஆலோசனைக்காகவும் ஒரு தாய்ப்பாலூட்டல் ஆலோசகரிடம் ஒரு தாயை அனுப்புங்கள். • குழந்தையின் வாயில் சிறிய புண்கள்/வெள்ளைத் திட்டுக்கள் காணப்படின் சிகிச்சை வழங்குங்கள் அல்லது சிகிச்சைக்காக அனுப்புங்கள்.
தாய்ப்பால் வழங்கப்படாத குழந்தை எனில், - என்ன பிரதியீட்டுப்பால் அல்லது வேறு பால் வழங்கப்படுகிறது? எவ்வளவு? - எத்தனை தடவை உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டுகிறீர்கள்? - எவ்வாறு பாலினை தயாரிக்கிறீர்கள்? - குழந்தைக்கு பாலூட்ட எதனைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்? சரியென நினைக்கும் பட்சத்தில் மாத்திரம் தாய்ப்பாலை மீண்டும் ஆரம்பிப்பது சம்பந்தமாக இருக்கும் விருப்பத்தைத் தாயுடன் கதையுங்கள்.	பின்வருவனவற்றை தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள். - உணவு அல்லது வேறு பால் சரியான முறையில் சுகாதாரமாக தயாரிக்கப்பட்டு போதுமானளவு வழங்கப்படுதலை உறுதி செய்தல். குழந்தைக்குப் போத்தலில் பால் வழங்கப்படின் போத்தலிற்குப் பதிலாகக் கோப்பையைப் பாவிக்கத் தாய்க்குப் பழக்கவும் சரியென நினைக்கும் பட்சத்தில் தாய்ப்பாலை மீண்டும் ஆரம்பிக்கத் தாய்க்கு விருப்பமெனில் தாய்ப்பால் பற்றி அறிவுறுத்தும் நிலையத்திற்கு அவளை அனுப்பி வையுங்கள்.

வயது மாதங்களில்	ஒரு நாளுக்கான உணவு வேளை	ஒரு வேளைக்குத் தேவையான பால்/ பால்மாவின் அளவு
0-1	8	60 ml
1-2	7	90 ml
2-4	6	120 ml
4-6	6	150 ml

இப்போது பக்கம் 10 இல் படி 5 இற்கு திருப்பி குழந்தையின் மந்த போசனையில் பங்காற்றக்கூடிய காரணிகளை கண்டறிய கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

6 மாதத்திலிருந்து 1 வயதுடைய குழந்தைகள்

மந்த போசணைக்கான காரணிகளை ஆராய்ந்து அறிதல்

படி 1: மந்த போசணைக்குரிய காரணியாக தற்போது குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கிறதா அல்லது நீண்ட கால நோயினால் பாதிப்படைந்துள்ளதா என்பதை நிர்ணகிக்கவும். ஆம் எனில் ⇒ இல்லையெனில் ⇓	குழந்தையின் நோய்க்கு சிகிச்சை வழங்கவும். அல்லது சிகிச்சைக்காக குழந்தையை அனுப்பவும். வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் பக்கம் 16 - 17 இலுள்ள சிபாரிசுகளின் படி குழந்தைக்கு உணவூட்டும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். தொடர்கண்காணிப்புக்காக குழந்தை மீண்டும் வரும்வரை காத்திருந்து மந்த போசணைக்கான வேறு காரணங்களுக்குரிய பரிசோதனைகளைச் செய்யவும்.
படி 2: மந்த போசணைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் என்பதை விளக்கவும். குழந்தையின் சூழ்நிலையை நன்கு புரிந்து கொள்ள நீங்கள் தாயிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டு அவளது உதவியுடன் பிரச்சினைக்குரிய காரணங்களை நிர்ணயிப்பீர்கள்.	
படி 3: கடந்த காலங்களில் குழந்தை வழமையைவிட குறைவாக தாய்ப்பாலைக் குடிக்கிறதா அல்லது உணவு குறைவாக உண்கிறதா? ஆம் எனில் ஏன் எனக் கேளுங்கள். பின்னர் ⇒ குழந்தை சமீபகாலமாக வழமையைவிட குறைவாக உண்ணவில்லையாயின், நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் அல்லது காயப்பட்டிருப்பின். ⇓	குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் நோய்க்காலத்தில் உணவூட்டல் பற்றிய ஆலோசனையை தாய்க்கு வழங்கவும். இவ்வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் சிபாரிசுகளின் படி உணவூட்டி அதிக பானங்களையும் வழங்கவும். (தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டவும்.) மென்மையான, வகைவகையான பசியை தூண்டக்கூடிய விருப்பமான உணவை உண்ணும்படி உட்சாகப்படுத்தவும். நோய்நிலை முடிவுற்றதும் வழமையை விட அதிக தடவைகள் சிறிது அதிகளவு உணவை உண்ணும்படி குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தவும். குழந்தை ஒரு அதிர்ச்சிக்கு உட்பட்டிருக்குமாயின் (உதாரணமாக அதன் தாயின் மரணம், பராமரிப்பாளர் மாற்றப்படுதல்) பசியின்மைக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தையை கொண்டு வந்த நபருடன் சேர்ந்து அதன் மந்தபோசணைக்கான காரணங்களுக்குரிய பரிசோதனைகளை செய்யவேண்டுமா அல்லது குழந்தை அடுத்த தடவை வரும்வரை காத்திருக்கலாமா என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். நீங்கள் காத்திருக்க முடிவு செய்தால் திரும்பவும் குழந்தையுடன் வரவேண்டிய திகதியை வழங்குங்கள். அல்லது வீட்டு கண்காணிப்புத் திட்டம் இருக்குமாயின் ஒரு வீட்டுத் தரிசிப்பினை திட்டமிடுங்கள்.
படி 4: குழந்தையின் 24 மணிநேர உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளை கேட்டு அதன் பின்னர் கீழுள்ள பிரச்சினைகளைப் பொருத்து அதனைப் பகுப்பாய்வு செய்யவும். இப்போது எவ்வித ஆலோசனையையும் வழங்க வேண்டாம். தாயின் பதில்களுக்கு கவனமாக செவிமடுத்து மந்த போசணைக்குரிய காரணங்களை கண்டறியுங்கள். உதாரணமாக சரியான உணவுகளை வழங்காமை, போதுமானளவு உணவை வழங்காமை, தவறான உணவூட்டல் பழக்க வழக்கங்கள். இவ்வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளை கேட்டக் பின்னர் எல்லா பிள்ளைகளுக்குமான படி 5 - 8 இற்கு செல்லுங்கள். பராமரிப்பாளருடனான உரையாடலில் கடைசிப்படியாக (படி 8) நீங்கள் ஆலோசனையை வழங்குவீர்கள்.	

⇓

6 மாதம் - ஒரு வயது வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கான உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகள்

6 மாதம் முடிவில் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டப்படும் அதேவேளையில் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் மேலதிக உணவுகளையும் தொடர்ந்து கொடுக்க

கேளுங்கள்	காரணங்கள் கண்டறியப்படிருப்பின் ஆலோசனை (படி 8இல்):
நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுகிறீர்களா? ஆம் எனில் 24 மணிநேரத்தில் எத்தனை தடவைகள் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுகிறீர்கள்? தாய்ப்பாலைத் தவிர்ந்த வேறு ஏதாவது பானங்களை குழந்தைக்கு வழங்குகிறீர்களா? என்ன பானங்கள்?	குழந்தைக்கு தேவையான போதெல்லாம் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள். • குழந்தையின் வயிற்றை நிரப்பக்கூடிய போசனை வலுக் குறைந்த பானங்களைத் தவிர்த்து (உதாரணமாக தேனீர், கோப்பி, இனிப்புப் பானங்கள், இனிப்புப் பழச்சாறுகள்) போசணை செறிவு கூடிய பானங்களை (பால், சூப்) தெரிவு செய்யும்படி ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
பிரதியீட்டுப் பால் அல்லது வேறு பாலை உள்ளெடுக்குமாயின் கேட்கவேண்டியது : குழந்தை: • என்ன பிரதியீட்டுப்பால் அல்லது வேறு பால் வழங்கப்படுகிறது? எவ்வளவு? • எத்தனை தடவை உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டுகிறீர்கள்? • எவ்வாறு பாலினை தயாரிக்கிறீர்கள்? • குழந்தைக்கு பாலூட்ட எதனைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்	பின்வருவனவற்றை தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள். • உணவு அல்லது வேறு பால் சரியான முறையில் சுகாதாரமாக தயாரிக்கப்பட்டு போதுமானளவு வழங்கப்படுதலை உறுதி செய்தல். குழந்தைக்குப் போத்தலில் பால் வழங்கப்படின் போத்தலிற்குப் பதிலாகக் கோப்பையைப் பாவிக்கத் தாய்க்குப் பழக்கவும்
பிள்ளை கழித்தன்மையான உணவுகளை அல்லது திண்ம உணவுகளை உண்ண ஆரம்பித்து விட்டதா ஆம் எனில் → இல்லை எனில் ↓	மேலதிக உணவூட்டலை ஆரம்பிக்கும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். வளர்ச்சிப்பதிவேட்டில் அதற்குரிய பக்கத்தைப் பார்க்கவும் மேலும்,
குழந்தை என்ன உணவுகளை உள்ளெடுக்கின்றது? ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனை தடவை உணவு உண்கின்றது? ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் உள்ளெடுக்கப்படும் உணவின் அளவு என்ன?	வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் 16 பக்கத்தில் உள்ளது போன்ற போசணை நிறைந்த உணவுகளை தெரிவு செய்யும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். • வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் 16,17 பக்கங்களில் உள்ளதுபடி பிரதான உணவுகளின் எண்ணிக்கையையும் அளவுகளையும் சிபாரிசு செய்யவும். குழந்தையின் ஒரு வயதில் அது ஒரு நாளில் 3-4 பிரதான உணவுகளையும் 1-2 சிற்றுண்டிகளையும் எடுக்க வேண்டும். • வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் 20 பக்கத்தில் விபரிக்கப்பட்டபடி பாதுகாப்பான உணவு தயாரித்தல் பற்றிய ஆலோசனை வழங்கவும்.
பிள்ளைக்கு உணவூட்ட நீங்கள் பயன்படுத்துவது என்ன? பிள்ளை தன்னுடைய பங்கினை பெற்றுக் கொள்கிறாரா? யார் எப்படி பிள்ளைக்கு உணவூட்டுகிறார்கள்?	வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் 17 பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்ட ஊக்கமுள்ள உணவூட்டல் சிபாரிசுகளை பின்பற்றி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். உதாரணமாக: – குழந்தையுடன் நீங்கள் உட்கார்ந்து உணவு உட்கொள்ள உற்சாகப்படுத்துங்கள். இவ்வயதுடைய குழந்தை அநேகமாக உணவூட்டப்பட வேண்டும். – வேறொரு கோப்பையிலிருந்து எடுத்து பிள்ளைக்கு போதுமானளவு உணவினை வழங்குங்கள். பற்றிய ஆலோசனை வழங்கவும்.

தாய்ப்பாலூட்டப்படாத 6-24 வயதுடைய குழந்தைகளுக்குரிய ஒரு நாளுக்கு தேவையான சிபாரிசு செய்யப்பட்ட ஆகக் குறைந்த பால்.	வேறு பால் வகை	பால் மா
ஒழுங்காக வேறு விலங்குணவுகள் வழங்கப்படுமாயின	200ml - 400ml	300ml - 500 ml
வேறு விலங்குணவுகள் வழங்காவிடின்	300ml - 500ml	400ml - 550ml

இப்போது பக்கம் 10 இல் படி 5 இற்கு திருப்பி குழந்தையின் மந்த போசணையில் பங்காற்றக்கூடிய காரணிகளை கண்டறியக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

1-2 வயதுடைய குழந்தைகள்

மந்த போசணைக்கான காரணிகளை ஆராய்ந்து அறிதல்

படி 1: மந்த போசணைக்குரிய காரணியாக தற்போது குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கிறதா அல்லது நீண்ட கால நோயினால் பாதிப்படைந்துள்ளதா என்பதை நிர்ணயிக்கவும். ஆம் எனில் ⇒ இல்லையெனில் ⇓	குழந்தையின் நோய்க்கு சிகிச்சை வழங்கவும். அல்லது சிகிச்சைக்காக குழந்தையை அனுப்பவும். வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் பக்கம் 16 - 17 இலுள்ள சிபாரிசுகளின் படி குழந்தைக்கு உணவூட்டும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். தொடர் கண்காணிப்புக்காக குழந்தை மீண்டும் வரும்வரை காத்திருந்து மந்த போசணைக்கான வேறு காரணங்களுக்குரிய பரிசோதனைகளைச் செய்யவும்.
படி 2: மந்த போசணைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் என்பதை விளக்கவும். குழந்தையின் சூழ்நிலையை நன்கு புரிந்து கொள்ள நீங்கள் தாயிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டு அவளது உதவியுடன் பிரச்சனைக்குரிய காரணங்களை நிர்ணயிப்பீர்கள்.	
படி 3: கேளுங்கள். குழந்தை வழமையைவிடக் குறைவாக தாய்ப்பாலூட்டப்படுகிறதா அல்லது உணவு உண்கிறதா? ஆம் எனில் ஏன் எனக் கேளுங்கள். பின்னர் ⇒ குழந்தை சமீபகாலமாக வழமையைவிட குறைவாக உண்ணவில்லையாயின் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் அல்லது காயப்பட்டிருப்பின். ⇓	குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் நோய்க்காலத்தில் உணவூட்டல் பற்றிய ஆலோசனையை தாய்க்கு வழங்கவும். இவ்வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் சிபாரிசுகளின் படி உணவூட்டி அதிக பானங்களையும் வழங்கவும். (தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டவும்.) மென்மையான, வகைவகையான பசியை தூண்டக்கூடிய விருப்பமான உணவை உண்ணும்படி உட்சாகப்படுத்தவும். நோய்நிலை முடிவுற்றதும் வழமையை விட அதிக தடவைகள் சிறிது அதிகளயவு உணவை உண்ணும்படி குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தவும். குழந்தை ஒரு அதிர்ச்சிக்கு உட்பட்டிருக்குமாயின் (உதாரணமாக அதன் தாயின் மரணம், பராமரிப்பாளர் மாற்றப்படுதல்) பசியின்மைக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தையை கொண்டு வந்த நபருடன் சேர்ந்து அதன் மந்த போசணைக்கான காரணங்களுக்குரிய பரிசோதனைகளை செய்யவேண்டுமா அல்லது குழந்தை அடுத்த தடவை வரும்வரை காத்திருக்கலாமா என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். நீங்கள் காத்திருக்க முடிவு செய்தால் திரும்பவும் குழந்தையுடன் வரவேண்டிய திகதியை வழங்குங்கள். அல்லது வீட்டு கண்காணிப்புத்திட்டம் இருக்குமாயின் ஒரு வீட்டு தரிசிப்பினை திட்டமிடுங்கள்.
படி 4: குழந்தையின் 24 மணிநேர உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளை கேட்டு அதன் பின்னர் கீழுள்ள பிரச்சினைகளைப் பொருத்து அதனைப் பகுப்பாய்வு செய்யவும். இப்போது எவ்வித ஆலோசனையையும் வழங்க வேண்டாம். **தாயின் பதில்களுக்கு கவனமாக செவிமடுத்து மந்த போசணைக்குரிய காரணங்களைக் கண்டறியுங்கள். உதாரணமாக சரியான உணவுகளை வழங்காமை, போதுமானளவு உணவை வழங்காமை, தவறான உணவூட்டல் பழக்கவழக்கங்கள்.** இவ்வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளை கேட்ட பின்னர் எல்லா பிள்ளைகளுக்குமான படி 5 - 8 இற்கு செல்லுங்கள். பராமரிப்பாளருடனான உரையாடலில் கடைசிப்படியாக (படி 8) நீங்கள் ஆலோசனையை வழங்குவீர்கள	

⬇

1 - 2 வயதான பிள்ளையின் உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகள்.

போதிய மேலதிக உணவூட்டலுடன் தாய்ப்பாலூட்டலும் ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கேளுங்கள்	கேளுங்கள் காரணங்கள் கண்டறியப்படிருப்பின் ஆலோசனை (படி 5இல்):
நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுகிறீர்களா?	• குழந்தைக்கு தேவையான போதெல்லாம் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டலை தொடரும்படி சிபாரிசு செய்யுங்கள். • குழந்தை தாய்ப்பாலூட்டப்படாதுவிடின் பால் ஒரு முக்கியமான விலங்குணவாகும்.
பிள்ளை எவ்விதமான உணவை உண்கிறது? • பிள்ளை இறைச்சி, மீன், கோழி என்பவற்றை உண்கிறதா? முட்டை,பால், பால் பொருட்கள்? • அவரை இனங்கள், வித்துக்கள்? • குழந்தைக்கு வழங்கப்படும் முக்கிய ஆதார உணவு என்ன? (உதாரணமாக தானியம், கஞ்சி, அவித்த தானியங்கள்) • முக்கிய ஆதார உணவு தடிப்பானதா? அல்லது ஐதாக்கப்பட்டதா? • பிள்ளை பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் உண்கிறதா? • குழந்தை உண்ணாத அல்லது அதற்கு ஒவ்வாத உணவுகள் ஏதும் உண்டா?	• வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் 15ஆம் பக்கத்தில் உள்ள சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவுகளின் பட்டியலைப் பாருங்கள். • உணவின் போசணையின் தரத்தை உயர்த்த அவரை இனங்கள் மற்றும் விலங்கு உணவு-களை பிரதான உணவுகளுடன் சேர்க்கும்படி உற்சாகப்படுத்துங்கள். இது குள்ளமடைந்த ஒரு பிள்ளை அதிகளவு நிறையை எடுக்காமல் தேவையான உயரத்தினை அடைய விசேடமாக முக்கியமானது. • பிள்ளையின் பிரதான உணவு தானியமாயின் அதனை தடிப்பமானதாகவும் அதன் சக்தி செறிவினை அதிகரிக்க சிறிது கொழுப்பை சேர்க்கும்படியும் (உதாரணம்: எண்ணெய்) தாயை உற்சாகப்படுத்துங்கள். • சதைபிடிப்புள்ள மஞ்சள் பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் கடும்பச்சை இலைகளையும் பிள்ளைக்கு வழங்கும்படி உற்சாகப்படுத்துங்கள். • பிள்ளை ஒரு உணவுக்கு ஒவ்வாத தன்மையை காண்பிப்பின் கிட்டத்தட்ட அதே போசண-ணயைக் கொண்ட வேறு உணவினை சிபாரிசு செய்யுங்கள். • வேறு உணவுகளை வழங்கும்படி தாயை உற்சாகப்படுத்துங்கள். புதிய உணவுகள் படிப்படியாகவே அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனை தடவை உணவு உண்கிறது? ஒவ்வொரு தடவை உணவின்போதும் பிள்ளை உள்ளெடுக்கும் அளவு என்ன? பிள்ளைக்கு உணவூட்ட நீங்கள் பயன்படுத்துவது என்ன? பிள்ளை தன்னுடைய பங்கினை பெற்றுக் கொள்கிறாரா? யார் எப்படி பிள்ளைக்கு உணவூட்டுகிறார்கள்?	வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் 18 பக்கத்தில் விபரிக்கப்பட்டபடி தினமும் 3-4 பிரதான உணவுகளையும் (3/4, ஒரு குவளை அளவு (250ml) இதற்கு இடையே 1-2 சிற்றுண்டிகளையும் மேலதிக உணவூட்டலாக அல்லது குடும்ப உணவாக சிபாரிசு செய்யுங்கள். பிள்ளைக்கு உணவு உட்கொள்ள ஊக்கப்படுத்தும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும். • குழந்தையுடன் நீங்கள் உட்கார்ந்து உணவு உட்கொள்ள உற்சாகப்படுத்துங்கள். • வேறொரு கோப்பையிலிருந்து எடுத்து பிள்ளைக்கு போதுமானளவு உணவினை வழங்குங்கள். • கோப்பையில் போட்ட உணவினை உண்டு முடிக்கும்வரை பொறுமையுடன் பிள்ளையை உணவு உண்ண ஊக்கப்படுத்தவும். • தனது கோப்பையிலுள்ளதை முடித்து இன்னும் மேலதிகமாக உணவினை விரும்பும் பிள்ளைக்கு உணவினை வழங்கவும்.
பிள்ளைக்கு நல்ல பசி இருக்கிறதா?	வெவ்வேறு வகையான பசியை தூண்டக்கூடிய உணவுகளைக் கூறி பிள்ளையின் உணவூட்டலை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

இப்போது பக்கம் 10 இல் படி 5 இற்கு திருப்பி குழந்தையின் மந்த போசணையில் பங்காற்றக்கூடிய காரணிகளைக் கண்டறிய கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

2 - 5 வயதுடைய குழந்தைகள்

மந்த போசணைக்கான காரணிகளை ஆராய்ந்து அறிதல்

<table>
<tr><td>படி 1: மந்த போசணைக்குரிய காரணியாக தற்போது குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கிறதா அல்லது நீண்ட கால நோயினால் பாதிப்படைந்துள்ளதா என்பதை நிர்ணயிக்கவும்.
ஆம் எனில் ⇨
இல்லையெனில் ⇩</td><td>குழந்தையின் நோய்க்கு சிகிச்சை வழங்கவும். அல்லது சிகிச்சைக்காக குழந்தையை அனுப்பவும். வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் பக்கம் 16 - 17 இலுள்ள சிபாரிசுகளின் படி குழந்தைக்கு உணவூட்டும்படி தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும்.
தொடர்கண்காணிப்புக்காக குழந்தை மீண்டும் வரும்வரை காத்திருந்து மந்த போசணைக்கான வேறு காரணங்களுக்குரிய பரிசோதனைகளைச் செய்யவும்.</td></tr>
<tr><td colspan="2">படி 2: மந்த போசணைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் என்பதை விளக்கவும். குழந்தையின் சூழ்நிலையை நன்கு புரிந்து கொள்ள நீங்கள் தாயிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டு அவளது உதவியுடன் பிரச்சனைக்குரிய காரணங்களை நிர்ணயிப்பீர்கள்.</td></tr>
<tr><td>படி 3: கேளுங்கள். குழந்தை வழமையைவிட குறைவாக தாய்ப்பாலூட்டப்படுகிறதா அல்லது உணவு உண்கிறதா?

ஆம் எனில் ஏன் எனக் கேளுங்கள். பின்னர் ⇨

குழந்தை சமீபகாலமாக வழமையைவிட குறைவாக உண்ணவில்லையாயின் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் அல்லது காயப்பட்டிருப்பின். ⇩</td><td>குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் நோய்க்காலத்தில் உணவூட்டல் பற்றிய ஆலோசனையை தாய்க்கு வழங்கவும். இவ்வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் சிபாரிசுகளின் படி உணவூட்டி அதிக பானங்களையும் வழங்கவும். (தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டவும்.) மென்மையான, வகைவகையான பசியை தூண்டக்கூடிய விருப்பமான உணவை உண்ணும்படி உட்சாகப்படுத்தவும். நோய்நிலை முடிவுற்றதும் வழமையை விட அதிக தடவைகள் சிறிது அதிகளயவு உணவை உண்ணும்படி குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தவும்.

குழந்தை ஒரு அதிர்ச்சிக்கு உட்பட்டிருக்குமாயின் (உதாரணமாக அதன் தாயின் மரணம், பராமரிப்பாளர் மாற்றப்படுதல்) பசியின்மைக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தையை கொண்டு வந்த நபருடன் சேர்ந்து அதன் மந்த போசணைக்கான காரணங்களுக்குரிய பரிசோதனைகளை செய்யவேண்டுமா அல்லது குழந்தை அடுத்த தடவை வரும்வரை காத்திருக்கலாமா என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். நீங்கள காத்திருக்க முடிவு செய்தால் திரும்பவும் குழந்தையுடன் வரவேண்டிய திகதியை வழங்குங்கள். அல்லது வீட்டு கண்காணிப்புத்திட்டம் இருக்குமாயின ஒரு வீட்டு தரிசிப்பினை திட்டமிடுங்கள்.</td></tr>
<tr><td colspan="2">படி 4: குழந்தையின் 24 மணிநேர உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்டு அதன் பின்னர் கீழுள்ள பிரச்சினைகளைப் பொருத்து அதனைப் பகுப்பாய்வு செய்யவும். இப்போது எவ்வித ஆலோசனையையும் வழங்க வேண்டாம். தாயின் பதில்களுக்கு கவனமாக செவிமடுத்து மந்த போசணைக்குரிய காரணங்களை கண்டறியுங்கள்.
உதாரணமாக சரியான உணவுகளை வழங்காமை, போதுமானளவு உணவை வழங்காமை, தவறான உணவூட்டல் பழக்கவழக்கங்கள்.
இவ்வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளை கேட்ட பின்னர் எல்லா பிள்ளைகளுக்குமான படி 5 - 8 இற்கு செல்லுங்கள்.
பராமரிப்பாளருடனான உரையாடலில் கடைசிப்படியாக (படி 8) நீங்கள் ஆலோசனையை வழங்குவீர்கள்.</td></tr>
</table>

⬇

2 – 5 வயதுப் பிள்ளையின் உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகள். இவ்வயதெல்லை உடைய பிள்ளைக்கு போதிய போசணை நிறைந்த பல்வேறு வகையான உணவுகளும் விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களும் விருத்திக்கான தூண்டல்களும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

கேளுங்கள்	காரணங்கள் கண்டறியப்படிருப்பின் ஆலோசனை (படி 8இல்):
பிள்ளை எவ்விதமான உணவை உண்கிறது? • பிள்ளை இறைச்சி, மீன், கோழி என்பவற்றை உண்கிறதா? முட்டை, பால், பால் பொருட்கள்? அவரை இனங்கள், வித்துக்கள்? • குழந்தைக்கு வழங்கப்படும் முக்கிய ஆதார உணவு என்ன? (உதாரணமாக தானியம், கஞ்சி, அவித்த தானியங்கள்) • முக்கிய ஆதார உணவு தடிப்பானதா? அல்லது ஐதாக்கப்பட்டதா? • பிள்ளை பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் உண்கிறதா? • குழந்தை உண்ணாத அல்லது அதற்கு ஒவ்வாத உணவுகள் ஏதும் உண்டா? • ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனை தடவை உணவு உண்கிறது? • ஒவ்வொரு தடவை உணவின்போது பிள்ளைக்கு உள்ளெடுக்கும் அளவு என்ன? • பிரதான உணவுகளுக்கிடையே பிள்ளை ஏதாவது சிற்றுண்டிகளை உண்கிறதா? எத்தனை தடவை? சிற்றூண்டிகளாக உண்ணும் உணவுகள் எவை?	வளர்ச்சிப்பதிவேட்டின் 19ஆம் பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள உணவூட்டல் சிபாரிசுகளைப் பாருங்கள். தாய்க்கு ஆலோசனைகள் கூறவும். • தினமும் குடும்ப உணவுகளை மூன்று பிரதான உணவுகளாக வழங்கவும். • அத்துடன் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையே போசணைமிக்க கீழ்வரும் சிற்றுண்டிகளையும் நாளுக்கு 2 தடவை வழங்கவும். • உணவின் போசணைத் தரத்தை உயர்த்த அவரை இனங்கள் மற்றும் விலங்கு உணவுகளைக் குடும்ப உணவில் சேர்க்கும்படி உற்சாகப்படுத்தவும். • இது விசேடமாக குள்ளமடைந்த ஒரு பிள்ளையின் உயர வளர்ச்சியைக் கூட்டி மிக அதிக நிறை அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்த விசேடமாக முக்கியமானது. • உணவு தானியங்களின் அடிப்படையில் அமைந்திருப்பின் தடிப்பற்றதாக அல்லாமல் அவற்றை தடிப்பாக தயாரிக்க தாயாரை உற்சாகப்படுத்தவும். • நல்ல சதைபிடிப்புள்ள மஞ்சள் பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் கடும்பச்சை இலைகளையும் பிள்ளைக்கு வழங்கும்படி உற்சாகப்படுத்துங்கள். • பிள்ளை ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுக்கு ஒவ்வாமை காண்பிக்குமாயின் அதே போசணைப் பொருட்களைக் கொண்ட வேறொரு உணவினை பயன்படுத்தும்படி ஆலோசனை வழங்கவும்.
யார் பிள்ளைக்கு உணவூட்டுகிறார்? எவ்வாறு உங்கள் பிள்ளைக்கு உணவூட்டுகிறீர்கள்? • நீங்கள் பிள்ளையின் அருகில் அமர்ந்து பிள்ளை உணவுண்ண உற்சாகப்படுத்துகிறீர்களா? • பிள்ளைக்கென தனியான கோப்பை ஒன்று உள்ளதா?	தாயிற்கு ஆலோசனை கூறவும்: • பிள்ளையுடன் அமர்ந்து அவன் உணவு உட்கொள்ள உற்சாகப்படுத்துங்கள். • அவனுக்கென்ற தனியான கோப்பை அல்லது கிண்ணத்தில் போதுமான உணவினை வழங்குங்கள். • வழங்கப்பட்ட உணவினை அவன்/அவள் உண்டு முடிக்கும்வரை பொறுமையுடன் பிள்ளையை ஊக்கப்படுத்துங்கள். • தன் கோப்பையிலுள்ள உணவினை முடித்து இன்னும் வேண்டும் எனக் கேட்கும் பிள்ளைக்கு மேலும் உணவினை வழங்கவும்.
பிள்ளைக்கு நல்ல பசி இருக்கிறதா?	பிள்ளை நன்கு விரும்பக்கூடிய பல்வகையான உணவுகளை வழங்கும்படி தாயை உற்சாகப்படுத்தவும்.

இப்போது அடுத்தப் பக்கத்தை திருப்பி படி 5 இல் பிள்ளையின் மந்த போசணையில் பங்கேற்கும் வேறு காரணிகளைப் பற்றிக் கேள்விகளைக் கேட்கவும்.

மந்த போசணையைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்தறிதல் (எல்லா வயதுடைய பிள்ளைகளுக்கும்)

ஆலோசனைகள் (படி 8) காரணம் அறியப்பட்டிருப்பின்

படி 5: கேளுங்கள்: உங்கள் பிள்ளை அடிக்கடி வயிற்றோட்டம், இருமல் அல்லது காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகிறாரா?

அல்லது களைப்புடன் காணப்படுகிறதா?

இல்லை எனில் கீழே படி 6 இற்கு செல்லுங்கள்.

ஆம் எனில் பிள்ளையின் சூழ்நிலையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள தாயாரிடம் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

- ஒரு சரியான மலசல கூடத்தை அல்லது குளியல் அறையை குடும்பத்தினர் பயன்படுத்துகின்றனரா?
- குடும்பத்திற்கான தண்ணீர் எங்கிருந்து கிடைக்கிறது?
- உங்களது குடி தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கிறீர்களா அல்லது ஏதாவது மருந்து இடுகிறீர்களா?
- உங்கள் வீட்டில் தண்ணீர் எவ்வாறு சேமிக்கப்படுகிறது?
- உணவினை நீங்கள் எவ்வாறு சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்கிறீர்கள்? (உணவு பாத்திரங்கள் சுத்தமான தண்ணீரினால் கழுவப்படுகின்றனவா? உணவு சேமிப்பிடம் சுத்தமாகவுள்ளதா? மீதமாகவுள்ள உணவுகள் பாதுகாப்பாக கையாளப்படுகினறனவா?)
- (உங்கள் பகுதியில் குடல் புழுவுக்கான சிகிச்சை சிபாரிசு செய்யப்பட்டிருப்பின்) அண்மையில் உங்கள் பிள்ளைக்கு புழுத் தொற்றுக்கான சிகிச்சை வழங்கப்பட்டதா?

வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் சுகாதாரமும் பாதுகாப்பான உணவு தயாரித்தலும் பற்றிய சிபாரிசுகளைப் பாருங்கள். அடிக்கடி பிள்ளைக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கான காரணங்களைப் பற்றிய (விசேடமாக வயிற்றோட்டம்) ஆலோசனையை தாய்க்கு வழங்கவும் முடியுமாயின் வீட்டில் உள்ளோருக்கு ஏற்படும் தொற்றுக்களைக் குறைப்பதற்குரிய விசேட ஆலோசனையை வழங்கவும்.

- சுகாதாரக் குறைவு: மலசலகூடத்தை பயன்படுத்துவது பற்றியும்
- மலம் கழித்தபின்னர் சவர்காரமிட்டு நன்கு கழுவுதல் பற்றியும் தாய்க்கு ஆலோசனை வழங்கவும்.
- அழுக்கடைந்த நீர்: பாதுகாப்பாக நீரைச் சேகரித்தல் பற்றியும் அதனை கொதிக்க வைத்தல் மற்றும் சேமித்தல் போன்றவற்றையும் பற்றிய ஆலோசனை வழங்கவும் .
- அடிக்கடி கைகளை கழுவாமை: எப்போது எவ்வாறு கைகளைக் கழுவவேண்டும் என்பதைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்கவும். (பராமரிப்பாளரினதும் பிள்ளையினதும் கைகள்)
- அழுக்கடைந்த உணவு: பாதுகாப்பான உணவு கையாளல் நடைமுறைகளைப் பற்றிய ஆலோசனைகளை வழங்கவும். (உணவு சேமிப்பு, உணவு தயாரிப்பு) தேவைப்படின் புழுத் தொற்றுக்கான சிகிச்சை வழங்கவும். அல்லது அதற்காக பிள்ளையை அனுப்பவும். பிள்ளை குள்ளமடைந்திருப்பின் அடிக்கடி ஏற்பட்ட நோய்கள் அவளது குள்ள நிலைக்கு ஒரு காரணம் என்பதை பராமரிப்பாளருக்கு விளக்கவும்.
- அடிக்கடி வரும் இந்நோய்களுக்கான காரணங்களை கண்டறிந்து
- அவற்றிற்கு தீர்வு காண்பது அவள் உயரமாக வளர்வதை மேம்படுத்த மிகவும் அவசியம்.

படி 6: பிள்ளையின் உணவூட்டலிலும் பராமரிப்பிலும் பிரதானமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகளை மதிப்பீடு செய்யவும்.

- பிள்ளை யாருடன் வாழ்கிறது? பிள்ளையின் தாயும் தந்தையும் பிள்ளையுடன் வாழ்கிறார்களா?
- வீட்டில் எத்தனைபேர் வசிக்கிறார்கள்? வீட்டில் எத்தனை பேர் ஐந்து வயதிற்குட்பட்டவர்கள்?
- பிள்ளையின் பெற்றோர் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றனரா?
- பிள்ளையின் தந்தை பிள்ளையுடன் நேரம் செலவழித்து அவன்/அவளது பராமரிப்பில் பங்களிக்கிறாரா?
- குடும்பத்தினருக்கு உணவூட்ட சாதாரணமாக போதுமான உணவு இருக்கிறதா? இல்லையாயின் இப்பிரச்சனைக்கான பிரதான காரணம் என்ன?

பிள்ளை போதியளவு உணவினையும் கவனிப்பினையும், பராமரிப்பினையும் பெற்றுக் கொள்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்தும் வழிகளை தாயாருடன் கலந்துரையாடவும். உதவிப் பெறக்கூடிய ஸ்தாபனங்கள் ஏதாவது இருக்கிறதா என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடவும்.

படி 7: தாயுடன் சேர்ந்து பிள்ளையின் மந்த போசணைக்கான மிக முக்கியமான காரணங்களை இனம் காணவும்.

பிள்ளையின் மந்த போசணைக்கான காரணங்களைப் பற்றிய தாயாரின் கருத்துக்களைக் கேட்கவும் அவளது விடைகளுக்கு கவனமாய் செவி கொடுப்பதன் மூலம் அவள் இனங்கண்ட காரணங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள். "நீங்கள் எனக்கு கொடுத்த தகவல்படி பிள்ளையின் மந்த போசணைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் என தெரிகிறது, ஆனாலும் முக்கியமான இது .... இனால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்".

படி 8: மந்த போசனைக்கான காரணங்களை எவ்வாறு அனுகலாம் என்பது பற்றிய ஆலோசனைகளைத் தாய்க்கு வழங்கவும். விசேட காரணங்களுக்காக வழங்கப்பட்ட ஆலோசனைகளிலும் பார்க்க, அதற்குரிய பக்கங்களை திருப்பவும். உணவூட்டலுடன் தொடர்புடைய விசேட காரணங்களுக்கான பின்வரும் பக்கங்களை பார்க்கவும்.

- பக்கம் 3 - பிறப்பிலிருந்து 6 மாதம் வரை
- பக்கம் 5 - 6 மாதத்திலிருந்து ஒரு வயது வரை
- பக்கம் 7 - 1 வயதிலிருந்து 2 வயது வரை
- பக்கம் 9 : 2 வயதிலிருந்து 5 வயது வரை

அத்துடன் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளபடி பிள்ளையின் வயதெல்லைக்கான உணவூட்டல் சிபாரிசுகளை மீள்பார்வை இடவும். பிள்ளை விரைவில் அடுத்த வயதெல்லைக்கு செல்லவிருப்பின் அவ் அடுத்த வயதெல்லைக்கான சிபாரிசுகளை வாசிக்கவும்.

அடிக்கடி ஏற்படும் நோய்களுக்குரிய அல்லது சமூக, சூழல் காரணிகளைக் காண ஆலோசனை வழங்க பக்கம் 10 இனை பார்க்கவும்.

கேளுங்கள் : "தரப்பட்ட இக்காரணங்களை வைத்து உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என நினைக்கிறீர்கள்"? எவற்றை செய்ய முடியும் என்பதனையும் யார் உதவியும் ஆலோசனையும் வழங்க முடியும் என்பது பற்றியும் தாயுடன் கலந்துரையாடவும்.

அவளது சூழ்நிலையை உணர்ந்து கொண்டு பிள்ளையின் வளர்ச்சியை மேம்படுத்த தக்கதான நடவடிக்கைகளை எடுக்க அவளை உற்சாகப்படுத்துங்கள். தாயுடன் சேர்ந்து அவள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளுக்கான ஒரு சில இலக்குகளை (2 - 3) ஏற்படுத்துங்கள்.

அவள் தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொண்டுள்ளாள் என்பதை உறுதிப்படுத்த சில குறுக்குக் கேள்விகளை கேட்கவும்.

மீண்டும் ஒரு வளர்ச்சிப் மதிப்பீட்டினை செய்ய பிள்ளையை அழைத்து வரவேண்டிய காலத்தை குறித்துத் தாயுடன் சேர்ந்து தீர்மானம் எடுக்கவும்.

தொழில் உதவி: அதிக உடல் நிறைக்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து அறிதல்.

அதிக உடல் நிறையுள்ள பிள்ளையின் தாயாருடன் உரையாடி இப்பிரச்சினைக்கான காரணங்களை நிர்ணயித்து எவ்வாறு இக்காரணங்களைக் கையாளுவது என்பதைப் பற்றிய ஆலோசனைகளை வழங்கவும். வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளபடி பிள்ளையின் வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் சிபாரிசுகளைத் தாய்க்குக் கற்பிக்கவும். பிள்ளை விரைவாக அடுத்த வயதெல்லைக்கு செல்லவிருப்பின் அவ்வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டலைப் பற்றி கற்பிக்கவும். இத்தொழில் உதவிகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு பிள்ளையின் தாயுடன் நேரில் கலந்துரையாடவும்:

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் இத்தொழில் உதவிச் சிறுநூலைப் பயன்படுத்துங்கள்.
வயதிற்குத் தகுந்த நிறைக் கோடு Z கணக்கின் +2 பரிந்துள்ள கோட்டில் காட்டப்பட்ட எல்லைக்கு மேலாக இருப்பின் அல்லது வயதிற்குத் தகுந்த நிறைக் கோடு பரிந்துள்ள கோட்டை வெட்டிக் கொண்டு வேகமாக மேல் நோக்கிச் செல்லுமாயின் அவ்வாறான பிள்ளையின் நீளத்திற்கு/உயரத்திற்கு தகுந்த நிறையைக் கணிப்பிட வேண்டும். அதன் பின்னர்:

- **அதிக உடல் நிறை** (உயரத்திற்கேற்ற அல்லது நீளத்திற்கேற்ற நிறையில் +2 Z க்கான கோட்டிற்கு மேலாக அமைந்திருத்தல் அல்லது
- **அவ்வாறான சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக் காணப்படல்**

ஒரு குள்ளமடைந்த பிள்ளை அதிக உடல் நிறையுள்ளதாக அல்லது மிக அதிக உடல் நிறையுள்ளதாக காணப்படின் முதலில் தலையீடு செய்யப்படவேண்டிய பிரச்சினை அதிக உடல் நிறையாகும்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மருத்தவ மதிப்பீட்டுக்காகவும் விசேட பராமரிப்புக்காகவும் பிள்ளையை அனுப்புங்கள்:

- மிக அதிக உடல் நிறை (உயரத்திற்கேற்ற அல்லது நீளத்திற்கேற்ற நிறையில் +3 Z எண்ணிக்கையிலும் அதிகம்)

மந்த போசணைக்கான காரணங்களை ஆராயும் தொழில் உதவிக்காக இச்சிறுநூலின் பின்புறம் திருப்பிப் பார்க்கவும்.

படி 1: **அதிக உடல் நிறைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் என்பதை விளக்குங்கள். பிள்ளையின் சூழ்நிலையை நன்கு அறிந்து கொள்ள தாயிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டு அதன் பின்னர் அவளுடைய உதவியுடன் பிரச்சினைக்குரிய காரணங்களை நிர்ணயிப்பீர்கள்.**

படி 2: **பிள்ளையின் வயது எல்லைக்குரிய உணவூட்டல் பற்றி குழந்தையின் 24 மணிநேர உணவூட்டல் பற்றிய கேள்விகளை கேட்டு அதன் பின்னர் கீழுள்ள பிரச்சினைகளைப் பொருத்து அதனைப் பகுப்பாய்வு செய்யவும். (அடுத்த இரண்டு பக்கங்களில் உள்ளது)**
இப்பொழுது எந்த ஆலோசனையும் வழங்கவேண்டாம். பிள்ளையின் வயது எல்லைக்குரிய உணவூட்டல் பற்றி கேட்ட பின்னர் படிகள் 3 - 5 இற்கு செல்லவும். இந்நேரடியாக கேள்வி கேட்டலின் கடைசிப் படியாக (படி 5) நீங்கள் ஆலோசனை வழங்குவீர்கள்.

பிறப்பிலிருந்து 6 மாதம் வரையுள்ள குழந்தைகள்

கேளுங்கள்	காரணங்கள் கண்டறியப்படிருப்பின் ஆலோசனை (படி 5இல்):
குழந்தை தனித்தாய்ப்பாலூட்டலில் உள்ளதா? ஆம் எனில → இல்லை எனில் ↓	• ஆறு மாதங்கள் முடியும்வரை குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை மட்டும் வழங்கும்படி தாயை உற்சாகப்படுத்தவும். • தனித்தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகள் தவழ அல்லது நடக்க ஆரம்பிக்கும்போது மெலிவாக இருப்பார்கள் என்பதைத் தாயிற்கு உறுதிப்படுத்துங்கள். • ஆகக்குறைந்தது பிள்ளையின் இரண்டு வருடத்திற்கு அல்லது அதற்கு கூடவாக தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து ஊட்டும்படி தாயை உற்சாகப்படுத்தவும்.
அதிக உடல் நிறைக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் என்பதை விளக்குங்கள். பிள்ளையின் சூழ்நிலையை நன்கு அறிந்து கொள்ள தாயிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டு அதன் பின்னர் அவளுடைய உதவியுடன் பிரச்சனைக்குரிய காரணங்களை நிர்ணயிப்பீர்கள்.	
குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் ஊட்டப்படுகிறதா? குழந்தைக்குப் பால்மா அல்லது வேறு பால் வழங்கப்படுகிறதா? ஆம் எனில் • எந்தப் பால்மா அல்லது வேறு பால் வழங்கப்படுகிறது? • ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளைக்கு எவ்வளவு பால்மா அல்லது வேறு பால் வழங்கப்படுகிறது? • பால்மா அல்லது வேறு பால் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது? • பால்மா அல்லது பாலைத் தடிப்பாக்க அல்லது இனிப்பாக்க ஏதாவது சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறதா?	தாய்க்குரிய ஆலோசனை : • வளர்ச்சிப்பதிவேட்டில் சிபாரிசு செய்யப்பட்டது போல் குழந்தை தாய்ப்பாலூட்டப்படுமாயின் வேறு மேலதிக உணவுகள் அல்லது பானங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையில்லை. • பால்மா, வேறு பால் வகை/திரவ வகை தயாரிக்கும்போது சரியான அளவு தண்ணீர் பாவிக்கப்பட வேண்டும். மேலதிக சீனியோ தானியங்களோ தடிப்பாக்கிகளோ பயன்படுத்தக் கூடாது.

6 மாதத்திலிருந்து 2 வயதுடைய குழந்தைகள்

கேளுங்கள்	காரணங்கள் கண்டறியப்படிருப்பின் ஆலோசனை (படி 5இல்):
குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டப்படுதின்றதா? ஆம் எனில் →	குழந்தைக்கு இரண்டு வயது வரை அல்லது அதற்கு மேலாக தாய்ப்பாலூட்டும்படி தாயை உற்சாகப்படுத்தவும்.
எவ்விதமான மேலதிக உணவுகள் உண்ணப்படுகின்றன? • ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளைக்கு எத்தனை தடவைகள் உணவூட்டப்படுகின்றது? • ஒவ்வொரு உணவுகளையும் பிள்ளை உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவு என்ன?	தாய்க்குரிய ஆலோசனை: • போசணை நிறைந்த மேலதிக உணவுகளை வழங்கவும். கொழுப்புள்ள உணவுகளை இனிப்புகளையும் சுத்தமாக்கப்பட்ட தானியங்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் 15ம் பக்கத்திலுள்ள பொருத்தமான உணவுகளுக்கான பட்டியலைப் பார்க்கவும். • வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் 16ஆம் பக்கத்திலுள்ள (ஆறுமாதம் தொடக்கம் ஒரு வயது வரை) அல்லது பக்கம் 18 இல் உள்ள (1- 2 வயது வரை) உணவு சிபாரிசுகளுக்கான அளவுகளையும் பிரதான உணவுகள் சிற்றுண்டிகள் என்பவற்றின் எண்ணிக்கைகளுக்கான சிபாரிசுகளையும் பின்பற்றுங்கள். • மேலதிக உணவுகளை உள்ளெடுக்கும் ஒரு பிள்ளைக்கு 500மி.லீ பிரதியீட்டுப் பால் அல்லது வேறு பால் ஒரு நாளுக்கு போதுமானதாகும். • பிள்ளையை உண்ணும்படி வற்புறுத்த வேண்டாம்.

இப்போது படி 3 இற்கு சென்று (பக்கம் 4) உடல் செயற்பாடுகளைப் பற்றிக் கேட்கவும்.

2 - 5 வயதுடைய பிள்ளைகள

கேளுங்கள்	ஆலோசனைகள் (படி 5) காரணம் அறியப்பட்டிருப்பின்
• முக்கிய ஆதார உணவாக பிள்ளை எவ்வகை உணவை உட்கொள்கிறது? எவ்வகையான பாண்? • பிள்ளை மென்பானங்களை அருந்தியதா? எத்தனை தடவை? • பிள்ளை பின்வருவனவற்றை உட்கொண்டதா? ○ கேக் அல்லது இனிப்புக்கள்? எத்தனை தடவை? ○ வெண்ணெய் அல்லது மாஜரின் அல்லது இனிப்பு வகை (உதாரணமாக தேன், சொக்கிலேட், பீனட் பட்டர், ஜாம், ஜெலி)? எவ்வளவு பாவிக்கப்பட்டது? ○ உயர்சக்தி கொண்ட சிற்றுண்டிகள்(உதாரணமாக பொரித்த சீவல்கள்)? எத்தனை தடவை? ○ பொரித்த உணவு வகை (உதாரணமாக கிழங்குப் பொரியல், அதிக எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட பாண் அல்லது இறைச்சி)? எத்தனை தடவை? ○ கொழுப்புள்ள இறைச்சி	குடும்பத்திற்கான ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் பற்றி தாய்க்கு ஆலோசனை பின்வருமாறு வழங்கவும். • வெவ்வேறு வகையான போசணையுள்ள உணவுப் பொருட்களை குடும்பத்தினருக்கு வழங்கவும். சீனி, தேவைப்படின் கொழுப்பை குறைக்கும் வண்ணம் உணவு தயாரிக்கும் முறையை சிறிதளவு மாற்றவும். • நார் நீக்கப்படாத மாச்சத்து உணவுகளை வழங்கவும். உதாரணமாக தவிட்டுப் பாண், உருளைக்கிழங்கு • சுவையூட்டப்பட்ட மென்பானங்களின் பாவனையை கட்டுப்படுத்தவும். (கிழமைக்கு இரண்டு தடவைக்கு மேற்படக்கூடாது) • கேக் இனிப்புக்களின் பாவனையை கட்டுப்படுத்தவும். (கிழமைக்கு இரண்டு தடவைக்கு மேற்படக்கூடாது) • உயர் சக்தி கொண்ட சிற்றுண்டிகளைத் தவிர்க்கவும். (உதாரணமாக உடன் பழங்களையும் கரட் போன்ற மரக்கறி வகைகளையும் சிற்றுண்டிகளாக வழங்கவும்.) • பொரித்த உணவுப் பாவனையைக் குறைக்கவும். • இறைச்சியிலுள்ள கொழுப்பை இயலுமானளவு அகற்றிய பின்னர் சமைக்கவும்.
எத்தனை தடவை பிள்ளை முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுண்டிகளையும் தினமும் சாப்பிடுகின்றது? ஒவ்வொரு தடவை உண்ணும்போதும் உங்கள் பிள்ளை அளவுக்குஅதிகமாக உண்ணுகிறது என நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?	• ஒழுங்காக முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுண்டிகளையும் திட்டமிட்டு வழங்குங்கள். ஒரு நாளுக்கு 3 முக்கிய உணவுகளும் 2 போசணைமிக்க சிற்றுண்டிகளும். • பிள்ளையின் வயதிற்கும் பருமனுக்கும் அதன் செயற்பாடுகளுக்கும் ஏற்றவகையில் சிறிய பகுதிகளாக உணவினை வழங்கவும். மேலும் அதிகமாக வழங்கப்படமுன்னர் முதலில் வழங்கப்பட்ட பகுதி உணவு சாப்பிட்டு முடிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை கவனிக்கவும். மேலதிகமான உணவு வழங்க முன்னர் பிள்ளை உண்மையாகவே பசியாய் இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்ள சில நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும். • அதிகமாக உண்ணும்படி வற்புறுத்தவேண்டாம். • பிள்ளை உணவு உண்பதற்கு ஏற்ற சூழலை உருவாக்கி ஆறுதலாகவும் உணவுண்பதை ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்வாக்கவும் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள். • இயலுமானபோது குடும்பமாக உணவினை சேர்ந்து உண்ணவும், உணவுண்ணும் நேரமானது ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான உரையாடலின் நேரமாக இருக்க வேண்டுமேயல்லாது பிரச்சினைகளைக் கலந்தாலோசிக்கும் நேரமாக இருக்கக்கூடாது.
பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் பிள்ளை அடிக்கடி வேறு உணவுகளை உண்ணுகிறதா? உணவு உண்ணும் வேளையில் பிள்ளை ஒரு மேசைக்கு எதிரான கதிரையில் சாதாரணமாக உட்கார்ந்திருந்து சாப்பிடுகிறதா?	• உணவுண்ணலைத் திட்டமிட்டு பிரதான உணவுவேளைகளாயும் சிற்றுண்டி வேளைகளாயும் மட்டுப்படுத்தவும். • உணவு உண்பதற்காக பிள்ளையை கதிரையில் உட்கார்ந்து மேசையில் வைத்து சாப்பிடும்படி உட்சாகப்படுத்தவும். தொலைகாட்சியை பார்த்தப்படி உணவு சாப்பிடுவதை தவிர்த்தல் நல்லது. • உணவினை ஒரு பரிசாக அல்லது ஒரு துன்பத்தினை அல்லது ஏமாற்றத்தினை நீக்கும் முகமாக அல்லது சலிப்புக்குரிய மருந்தாகவோ பாவித்தலைத் தவிர்க்கவும்.

இப்போது படி 3 சென்று (அடுத்தப்பக்கம்) உடல் செயற்பாடுகளைப் பற்றி கேளுங்கள்.

தொடர்ந்து ஆராய்ந்தறிதல் (எல்லா வயதுடைய பிள்ளைகளும்)

ஆலோசனைகள் (படி 5) காரணம் அறியப்பட்டிருப்பின்

படி 3: ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட அவர்களது உடல் செயற்பாட்டைப் பற்றிக் கேளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளை எவ்வித உடல் செயற்பாடும் இல்லாமல் இருக்கும் நேரம் எத்தனை மணித்தியாலங்கள்? (உதாரணமாக எவ்வளவு நேரம் ஒரு குழந்தை தொட்டிலுக்குள் அல்லது குழந்தை காவும் வண்டியினுள் செலவளிக்கிறது? ஒரளவு வளர்ந்த பிள்ளை எத்தனை மணிநேரம் தொலைக் காட்சி பார்ப்பதில் அல்லது கணனி விளையாட்டு அல்லது வீடியோ விளையாட்டுக்களில் செலவளிக்கிறது?) சுறுசுறுப்பான உடல் செயற்பாட்டுக்கும் விளையாட்டுக்குமான என்ன சந்தர்ப்பங்கள் பிள்ளைக்கு வழங்கப்பட்டு இருக்கிறது? எத்தனை தடவை?	• ஒரு பாதுகாப்பான சூழலில் தவழ்ந்து திரியவும் அசையவும் குழந்தைகளுக்கு இடமளியுங்கள். • வீடியோ விளையாட்டுகளுக்கான, தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கான நேரத்தினைக் கட்டுப்படுத்தவும். • ஒரு தொலைக்காட்சியினை அல்லது கணனியினை பிள்ளை தனது அறையில் வைத்திருக்குமானால் அதனை குடும்பத்தினருக்கான பொதுப் பகுதிக்கு மாற்றவும். அல்லது அதன் பாவனையை மட்டுப்படுத்தவும். • சுறுசுறுப்பான உடல் அசைவுக்கும் செயற்பாட்டுக்குமான சந்தர்ப்பங்களை வழங்கி விரைவாக நடத்தல், துள்ளுதல், வீசுதல், உதைதல், ஒற்றைக்காலில் கெந்துதல் போன்றவற்றினை உற்சாகப்படுத்தவும். • பிள்ளை எவ்விதமான உடல் செயற்பாடுகளை மகிழ்ச்சியாக செய்யும் என்பதை கண்டுபிடிக்கவும். துணி தோய்த்தல், வீடு கூட்டுதல், பொருட்களை காவிச் செல்லுதல். போன்ற சாதாரண வீட்டு வேலைகளில் பிள்ளைகளையும் ஈடுபடுத்தவும். • ஒழுங்கான உடல் செயற்பாடுகளில் முழுக் குடும்பத்தினரும் பங்கு பற்றுவதை உற்சாகப்படுத்தவும். உதாரணமாக நடத்தல், சைக்கிள் ஓடுதல், பந்து விளையாடுதல

படி 4: பிள்ளையின் அதிக உடல் நிறைக்கான காரணங்களை தாயுடன் இணைந்து கண்டு பிடிக்கவும்.
பிள்ளையின் அதிக உடல் நிறைக்கான பிரதான காரணங்கள் எவை என தாயாரின் கருத்துக்களைக் கேட்கவும். அவளது பதிலுக்குக் கவனமாக செவிமடுப்பதன் மூலம் அவள் இனம் கண்ட காரணங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். “நீங்கள் எனக்கு கொடுத்த தகவல்களிலிருந்து பிள்ளையின் அதிக உடல் நிறைக்கான பல காரணங்களை கூறலாம். ஆனால் இது அநேகமாக .... இனால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.”

படி 5: **பிள்ளையின் அதிக உடல் நிறைக்கான காரணங்களை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பதைப்பற்றிய ஆலோசனையை தாய்க்கு வழங்கவும். குடும்ப உணவுப் பழக்கங்கள், உணவுத் தெரிவுகள், உடல் செயற்பாடுகள் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொண்டவற்றையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். பக்கங்கள் 2 - 4 விசேட காரணங்களுக்காக தரப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளுக்கு செல்லுங்கள். வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் விபரிக்கப்பட்டுள்ள பிள்ளையின் வயதெல்லைக்குரிய உணவூட்டல் சிபாரிசுகளையும் மீழ் பரிசோதனை செய்யுங்கள். பிள்ளை விரைவாக அடுத்த வயதெல்லைக்கு செல்ல விரும்பின் அடுத்த வயதெல்லைக்குரிய சிபாரிசுகளைப் பாருங்கள்.**

கேளுங்கள்: இக்காரணம் தரப்பட்டிருப்பின் இப்பிள்ளைக்கு உதவ நீங்கள் என்ன செய்ய முடியுமென நினைக்கிறீர்கள்?

எவற்றினை செய்யமுடியும் என்பதனையும் யார்யார் அதற்கு உதவியையும் ஆதரவையும் வழங்க முடியும் என்பதைனையும் தாயாருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். அவளுடைய சூழ்நிலையை புரிந்து கொண்டு பிள்ளையின் வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதற்குரிய செயற்பாடுகளை செய்யும்படி அவளை ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவளால் எடுக்கக்கூடிய ஒரு சில (2 - 3) செயற்பாடுகளுக்கான இலக்குகளை ஏற்படுத்துங்கள்.

தாய் தான் செய்யவேண்டியவற்றைப் பற்றி சரியாக அறிந்துள்ளாரா என்பதை உறுதி செய்ய ஒரு சில கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

தாயுடன் சேர்ந்து பிள்ளை மீண்டும் ஒரு வளர்ச்சி மதிப்பீட்டுக்காக வரவேண்டிய காலத்தை நிர்ணயிக்கவும்.