කාර්යාධාරකය - මන්දපෝෂණයට හේතු විමර්ශනය කිරීම

මන්දපෝෂණයට තුඩුදුන් හේතු විමර්ශනය කිරීමට හා ඉන්පසුව එම හේතුන් නිවැරදි කිරීම සඳහා උපදේශනය කිරීමට මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවාගේ මව හා සාකච්ඡා කරන්න. දරුවාගේ දැන් වයසට හා ඉදිරි කාල සීමාවට අදාළ වන පෝෂණ නිර්දේශ (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනේ, අමතර ආහාර දීම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයෙහි හා දරුවන්ගේ වර්ධන තත්ත්වය නංවාලීම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයෙහි දී ඇති)ද මෙහිදී සාකච්ඡාවට ගන්න.

පහත අවස්ථාවලදී මෙම කාර්යාධාරකය භාවිතා කරන්න

- **කෘශ බව** (දිගට/උසට අදාළ බර z අගයේ -2 z සම්මත රේඛාවෙන් දක්වන කඩඉමට පහළින් පිහිටීම)
- **අඩුබර** (වයසට අදාළ බර z අගයේ -2 z සම්මත රේඛාවෙන් දක්වන කඩඉමට පහලින් පිහිටීම)
- **මිටි බව** (වයසට අදාළ දිග/උස z අගයේ -2 z සම්මත රේඛාවෙන් දක්වන කඩඉමට පහලින් පිහිටීම)
- **එවැනි ගැටළුවක් ඇතිවීමේ අවදානමක් තිබීම**

පහත අවස්ථාවලදී විශේෂිත රැකවරණය සඳහා වහාම යොමු කරන්න

- උග්‍ර කෘශ බව (දිග/උසට අදාළ බර z අගයේ -3 z සම්මත රේඛාවෙන් දක්වන කඩඉමට පහළින් පිහිටීම
- මැරැස්මස් හෝ ක්වෝෂියොකෝර්හි සායනික ලක්ෂණ පෙන්වීම
- දෙපාවල ඉදිමුම

අධිබරට හේතු විමර්ශනය කිරීමේ කාර්යාධාරකය සඳහා මෙම පොත්පිංච පසුපිට සිට ආපසු බලන්න.

වයස් කාණ්ඩ සඳහා පිටු අංක

උපතේ සිට මාස 6 දක්වා - පිටු 2,3 සහ 10,11

මාස 6 සිට අවුරුදු 1 දක්වා - පිටු 4,5 සහ 10,11

අවුරුදු 1+ සිට අවුරුදු 2 දක්වා - පිටු 6,7 සහ 10,11

අවුරුදු 2+ සිට අවුරුදු 5 දක්වා - පිටු 8,9 සහ 10,11

උපතේ සිට මාස 6 දක්වා ළදරුවන්

මන්දපෝෂණයට හේතු විමර්ශනය කිරීම

<table>
<tr>
<td>පියවර 1 - දරුවා මන්දපෝෂණයට හේතු වන ආකාරයේ කාලින රෝගයකින් හෝ දිර්ඝකාලින රෝග තත්ත්වයකින් දැනට පෙළෙන්නේද යන්න දැනගන්න.
රෝගයකින් පෙළෙයි නම්
නැතිනම්</td>
<td>දරුවා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න.

දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දීම පිළිබඳව මවට උපදෙස් දෙන්න. රෝගී දරුවකුට ආහාර දීම පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු මවට මතක් කරන්න.

මන්දපෝෂණය ඇති කළ හැකි අනෙකුත් හේතු පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීමට දරුවා පසුවිපරම සඳහා පැමිණෙන තෙක් සිටින්න.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">පියවර 2 - මන්දපෝෂණයට හේතු ගණනාවක් ඇති බව පැහැදිළි කරන්න. දරුවාගේ තත්ත්වය වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීම සඳහාත් මවගේ උදව් ඇතිව එම තත්ත්වයට හේතු වූ කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහාත් මවගෙන් ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසන බව පවසන්න.</td>
</tr>
<tr>
<td>පියවර 3 - පසුගිය කාලයේ දරුවා මව්කිරි බීමේදි හෝ කෑම ගැනීමේදි වෙනදාට වඩා අඩුවක් පෙන්නුම් කලාද?
ඔව් නම් ඒ කුමක් නිසාදැයි අසන්න.

දරුවා ආහාර අඩු කලේත් නැත්නම් රෝගීව සිටියේ හෝ කරදරයකට මුහුණ පා සිටියේත් නැත්නම්</td>
<td>දරුවා රෝගීව සිටියේ නම් රෝගී කාලයේ ආහාර දීම පිළිබඳව උපදෙස් දෙන්න: දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දීම කරන අතරතුරම දියර වර්ග වැඩිපුර දෙන්න (මව්කිරි බොන දරුවකු නම් වැඩිපුර මව්කිරි දෙන්න). දරුවා කැමති පෝෂ්‍යදායී ආහාර විවිධත්වයක් ඇතිව හා ආහාර රුචිය දනවන පරිදිත් මෘදුවත් සකසා දීමෙන් ආහාර ගන්නට දරුවා උනන්දු කරන්න. කුඩා ප්‍රමාණවලින් වැඩි වාර ගණනක් ආහාර ලබා දෙන්න. රෝගය සුවවීමෙන් පසුත් වෙනදාට වඩා ආහාර දෙන අතර වැඩිපුර කන්නට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

දරුවා කරදරයකට මුහුන පා සිටියි නම් (උදා- පවුලේ අයකුගේ මරණයක්, රැකබලාගන්නාගේ වෙනස් වීමක්), එය දරුවාගේ කෑම අරුචියට හේතු විය හැකි බව තේරුම් ගත යුතුය. දරුවා සායනයට ගෙන ආ අය සමග සාකච්ජා කර මන්දපෝෂණයට හේතු සෙවීමට කටයුතු කරන්නේද නැතිනම් පසු දිනක එසේ කරන්නේද යන්න අවස්ථානුකූලව තීරණය කළ යුතුය. පසු දිනකට කල් දමන්නේ නම් නැවත පැමිණීමට දිනයක් දෙන්න: නැතහොත් ඒ සඳහා ගෘහ පිවිසුමක් සැලසුම් කරන්න.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">පියවර 4 - දරුවාගේ පැය 24 ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසා ඉන් පසුව පහත ප්‍රශ්නවලට අනුව විශ්ලේෂණය කරන්න.
මේ අවස්ථාවේදි උපදෙස් දිම නොකරන්න. සුදුසු ආහාර වර්ග ලබා නොදිම, ප්‍රමාණවත් ආහාර ප්‍රමාණයක් ලබා නොදිම හෝ වැරදි ආහාර දිමේ පුරුදු වැනි මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැකි කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහා මවට සැලකිල්ලෙන් ඇහුම්කන් දෙන්න.
දරුවාගේ වයසට අදාල ආහාර දිම පිළිබඳ ප්‍රශ්න වලින් අනතුරුව 10-11 පිටුවල ඇති පොදු පියවර 5-8 වෙත යොමු වන්න.
<u>සාකච්ජාවෙහි අවසාන පියවරේදි (පියවර 8) අදාළ උපදෙස් දිම කළ හැකිය.</u></td>
</tr>
</table>

උපතේ සිට මාස 6 දක්වා දරුවකුගේ ආහාර ගැනීම පිළිබඳ ඇසිය යුතු කරුණු

මෙම වයසේ දරුවන් සඳහා නිර්දේශය මව්කිරි පමණක්ම දීමයි

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 8හිදි උපදෙස් දීම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)
ඔබ දරුවාට ආහාර දෙන්නේ කෙසේද? මව්කිරි දෙන්නේ නම්: දහවල් කාලයේදි කීවරක් මව්කිරි දෙනවාද? රාත්‍රියේදිත් මව්කිරි දෙනවාද? මව් කිරි නොදෙන්නේනම් 4වන පේළියට යන්න	දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනේ හා අමතර ආහාර දිම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයේ නිර්දේශ බලන්න. • දරුවාට අවශ්‍ය විට අවශ්‍ය තරම් වේලාවක් දිවා රෑ දෙකේම මව්කිරි දිමට උපදෙස් දෙන්න. • දිනකට 8 වතාවකට වඩා අඩු වාර ගණනක් මව්කිරි දෙන්නේ නම් මව්කිරි දෙන වාර ගණන වැඩි කරන්න
මව්කිරි හැරුනු විට වෙනත් දියර වර්ගත් දෙනවාද? එසේනම් ඒ ඇයි? දරුවාට අර්ධ ඝන හෝ ඝන ආහාර වර්ගත් දෙන්නේද?	• මව උත්සාහ කර බැලිමට කැමති නම් හා ඇයට වෙනත් බාධාවක් නැත්නම් (නිවසේ හෝ සේවා ස්ථානයේ) ක්‍රමයෙන් අනෙකුත් දියර හා ඝන ආහාර වර්ග අඩුකර දරුවාට මාස 6ක් වන තෙක් මව්කිරි පමණක් දෙන්නට උපදෙස් දෙන්න • දරුවාට අවශ්‍ය තරමට මව්කිරි දෙන්නට ඇයට හැකි බව පවසා ඇගේ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නගන්න • අනෙකුත් කිරි/ආහාර ක්‍රමයෙන් අඩු කරමින් වැඩි වාර ගණනක් වැඩි වේලාවක් දිවා රෑ දෙකේම මව්කිරි දෙන්නට යෝජනා කරන්න • මවට දරුවාගෙන් වෙන්ව සිටින්නට සිදු වන අවස්ථා වලදි ඇය ආපසු පැමිණෙන තෙක් මව් කිරි දොවා තබා යන්නට උනන්දු කරන්න. මව එයට කැමති නම් මව්කිරි දොවා ගන්නා ආකාරය ඇයට උගන්වන්න. සබන් සහ ජලය යොදා දරුවාගේ කෝප්පය සහ මව්කිරි ගබඩා කරන භාජනය සෝදා ගන්නා ආකාරයත්, දරුවාට දෙනතුරු මව්කිරි ගබඩා කර තබා ගන්නා ආකාරයත් (ශීතකරනයේ තබා හෝ කාමර උෂ්ණත්වයේ නම් පැය 4-6ක් යන තුරු) මවට උගන්වන්න.
ඔබට මව්කිරි දිමේ යම් ගැටළුවක් ඇත්ද? හැකිනම් මව්කිරි දිම තක්සේරු කර බලන්න - ස්ථාපිතය, සම්බන්ධය හා උරාබිම තක්සේරු කරන්න - දරුවාගේ මුවෙහි තුවාල හෝ සුදු පැල්ලම් ඇත්දැයි බලන්න	• සම්බන්ධය දුර්වල නම් හෝ සාර්ථක කිරි ඉරීමක් නැත්නම් නිවැරදිව දරුවා ස්ථාපිත කර ගැනිමට හා සම්බන්ධ කරගැනිමට උගන්වන්න. එසේ නොහැකිනම් මව්කිරි දිම තක්සේරු කිරීම හා උපදේශනය සඳහා මව්කිරි කළමනාකරන මධ්‍යස්ථානයට යොමු කරන්න. • දරුවාගේ මුවෙහි තුවාල හෝ සුදු පැල්ලම් ඇත්නම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතුය.
මව් කිරි නොලැබෙන දරුවකු නම්: • දෙන කිරි වර්ගය කුමක්ද? කොපමණ ප්‍රමාණයක්ද? • දරුවාට කොපමණ කාලයකට වරක් එම කිරි දෙනවාද? • කිරි සාදා ගන්නේ කෙසේද? • දරුවාට කිරි/ආහාර දෙන්නට යොදා ගන්නා උපකරණ මොනවාද? සුදුසු යැයි හැඟේනම් පමණක් මව්කිරි නැවත ඇරඹීමට ඇති කැමැත්ත පිළිබඳව මව සමග කථා කරන්න	• පහත දේ පිළිබඳ උපදේශනය කරන්න: - සුදුසු මව් කිරි ආදේශකයක් භාවිතා කිරීම - සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව හා නිවැරදිව පිටිකිරි සාදා ගැනිම හා දරුවාට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි ලබා දිම - කිරි වේල සකසා ගැනීමෙන් පැයක් ඇතුලත අවසන් කිරීම • දරුවාට බෝතලයෙන් පොවන්නේ නම් - බෝතලය වෙනුවට කෝප්පයක් භාවිතා කිරීම සුදුසු බව පවසන්න - කෝප්පයෙන් කිරි දෙන ආකාරය මවට පෙන්වන්න සුදුසු යැයි හැඟේනම් හා මව්කිරි නැවත ඇරඹීමට මව කැමති නම් මව්කිරි කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයකට ඇය යොමු කරන්න.

වයස මාස	දිනකට වේල්	වේලකට අවශ්‍ය කිරි/කිරිපිටි ප්‍රමාණය
0-1	8	60 ml
1-2	7	90 ml
2-4	6	120 ml
4-6	6	150 ml

දැන් පිටු අංක 10හි පියවර 5 වෙත යොමු වී දරුවාගේ මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැකි අනෙකුත් කරුණු පිළිබඳව විමසන්න.

මාස 6 සිට අවුරුද්ද දක්වා ළදරුවන්

මන්දපෝෂණයට හේතු විමර්ශනය කිරීම

පියවර 1 - දරුවා මන්දපෝෂණයට හේතු වන ආකාරයේ කාලීන රෝගයකින් හෝ දිර්ඝකාලීන රෝග තත්ත්වයකින් දැනට පෙළෙන්නේද යන්න දැනගන්න. රෝගයකින් පෙළෙයි නම් ⇒ නැතිනම් ⇓	දරුවා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න. දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දිම පිළිබඳව මවට උපදෙස් දෙන්න. රෝගී දරුවකුට ආහාර දිම පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු මවට මතක් කරන්න. මන්දපෝෂණය ඇති කළ හැකි අනෙකුත් හේතු පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීමට දරුවා පසුවිපරම සඳහා පැමිණෙන තෙක් සිටින්න.

පියවර 2 - මන්දපෝෂණයට හේතු ගණනාවක් ඇති බව පැහැදිළි කරන්න. දරුවාගේ තත්ත්වය වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීම සඳහාත් මවගේ උදව් ඇතිව එම තත්ත්වයට හේතු වූ කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහාත් මවගෙන් ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසන බව පවසන්න.

පියවර 3 - පසුගිය කාලයේ දරුවා මව්කිරි බීමේදි හෝ කෑම ගැනීමේදි වෙනදාට වඩා අඩුවක් පෙන්නුම් කලාද? ඔව් නම් ඒ කුමක් නිසාද යැයි අසන්න. ඉන්පසු ⇒ දරුවා ආහාර අඩු කලේත් නැත්නම් රෝගිව සිටියේ හෝ කරදරයකට මුහුණ පා සිටියේත් නැත්නම් ⇓	දරුවා රෝගිව සිටියේ නම් රෝගි කාලයේ ආහාර දිම පිළිබඳව උපදෙස් දෙන්න: දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දිම කරන අතරතුරම දියර වර්ග වැඩිපුර දෙන්න (මව්කිරි බොන දරුවකු නම් වැඩිපුර මව්කිරි දෙන්න). දරුවා කැමති පෝෂ්‍යදායි ආහාර, විවිධත්වයක් ඇතිව හා ආහාර රුචිය දනවන පරිදිත් මෘදුවත් සකසා දීමෙන් ආහාර ගන්නට දරුවා උනන්දු කරන්න. කුඩා ප්‍රමාණවලින් වැඩි වාර ගණනක් ආහාර ලබා දෙන්න. රෝගය සුවවීමෙන් පසුවත් වෙනදාට වඩා ආහාර දෙන අතර වැඩිපුර කන්නට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා කරදරයකට මුහුණ පා සිටියි නම් (උදා- පවුලේ අයකුගේ මරණයක්, රැකබලාගන්නාගේ වෙනස් වීමක්), එය දරුවාගේ කෑම අරුචියට හේතු විය හැකි බව තේරුම් ගත යුතුය. දරුවා සායනයට ගෙන ආ අය සමග සාකච්ඡා කර මන්දපෝෂණයට හේතු සෙවීමට කටයුතු කරන්නේද නැතිනම් පසු දිනක එසේ කරන්නේද යන්න අවස්ථානුකූලව තීරණය කළ යුතුය. පසු දිනකට කල් දමන්නේ නම් නැවත පැමිණීමට දිනයක් දෙන්න: නැතහොත් ඒ සඳහා ගෘහ පිවිසුමක් සැලසුම් කරන්න.

පියවර 4 - දරුවාගේ පැය 24 ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසා ඉන් පසුව පහත ප්‍රශ්නවලට අනුව විශ්ලේෂණය කරන්න.

මේ අවස්ථාවේදි උපදෙස් දිම නොකරන්න.

සුදුසු ආහාර වර්ග ලබා නොදිම, ප්‍රමාණවත් ආහාර ප්‍රමාණයක් ලබා නොදිම හෝ වැරදි ආහාර දිමේ පුරුදු වැනි මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැකි කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහා මවට සැලකිල්ලෙන් සවන් යොමු කරන්න.

දරුවාගේ වයසට අදාල ආහාර දිම පිළිබඳ ප්‍රශ්න වලින් අනතුරුව 10-11 පිටුවල ඇති පොදු පියවර 5-8 වෙත යොමු වන්න.

<u>සාකච්ඡාවෙහි අවසාන පියවරේදි (පියවර 8) අදාල උපදෙස් දිම කළ හැකිය.</u>

මාස 6 සිට අවුරුද්ද දක්වා දරුවකුගේ ආහාර ගැනීම පිළිබඳ ඇසිය යුතු කරුණු

මාස 6 සම්පූර්ණ වීමත් සමගම සෑම ළදරුවකුටම අමතර ආහාර ආරම්භ කළ යුතුම අතර මව්කිරි දීමද දිගටම සිදු කළ යුතුයි.

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 8හිදී උපදෙස් දීම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)
ඔබ දරුවාට මව්කිරි දෙන්නේද? ඔව් නම් පැය 24ක් තුල කී වතාවක් මව්කිරි දෙනවාද? මව්කිරි හැරුනු විට වෙනත් දියර වර්ගත් දෙනවාද? එසේනම් ඒ මොනවාද?	• දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි දීමට උපදෙස් දෙන්න • පෝෂ්‍ය ගුණය අඩු නමුත් ඉක්මණින් දරුවාගේ කුස පුරවන තේ, කෝපි, පැණි බීම හෝ තනුක පැණිරස යුෂ වර්ග වැනි ආහාර වර්ග වෙනුවට වැඩි පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයක් අඩංගු දියර වර්ග (උකු කොල කැඳ, උකු සුප් වැනි) තෝරා ගැනීමට මවට උපදෙස් දෙන්න.
පිටි කිරි හෝ වෙනත් කිරි වර්ගයක් ලැබෙන දරුවකු නම්: • දෙන කිරි වර්ගය කුමක්ද? කොපමණ ප්‍රමාණයක්ද? • දරුවාට කොපමණ කාලයකට වරක් එම කිරි දෙනවාද? • කිරි සාදා ගන්නේ කෙසේද? • දරුවාට කිරි/ආහාර දෙන්නට යොදා ගන්නා උපකරණ මොනවාද?	• පහත කරුණු පිළිබඳ උපදේශනය කරන්න - සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව හා නිවැරදිව පිටිකිරි/අනෙකුත් ආහාර සාදා ගැනිම හා දරුවාට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි ලබා දීම. - කිරි වේල සකසා ගැනිමෙන් පැයක් ඇතුලත අවසන් කිරීම. • දරුවාට බෝතලයෙන් පොවන්නේ නම් - බෝතලය වෙනුවට කෝප්පයක් භාවිතා කිරීම සුදුසු බව පවසන්න. - කෝප්පයෙන් කිරි දෙන ආකාරය මවට පෙන්වන්න.

මාස 6-24 අතර දරුවන් සඳහා අවම නිර්දේශිත කිරි ප්‍රමාණය	වෙනත් කිරි වර්ග	කිරිපිටි
වෙනත් සත්ත්වමය ආහාර නිතිපතා ලැබෙන්නේනම්	200-400 ml	300-500 ml
වෙනත් සත්ත්වමය ආහාර නොලැබෙන විට	300-500 ml	400-550 ml

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස්
දරුවාට අර්ධ ඝන හෝ ඝන ආහාර ආරම්භ කර ඇත්ද? නැත්නම් ⇒ ඔව් නම් ⇓	• අමතර ආහාර අරඹන්නට මවට උපදෙස් දෙන්න (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනේ අදාල පිටුව බලන්න) ඒ සමගම,
දරුවාට දෙන ආහාර වර්ග කවරේද? දවසට ආහාර වේල් කියක් දෙනවාද? එක් වේලකට ගන්නා ප්‍රමාණය කොපමණද?	• පෝෂ්‍යදායි ආහාර තෝරාගැනිම පිළිබඳව මව දැනුවත් කරන්න (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පත, අමතර ආහාර දීම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලය භාවිතා කරන්න). • දරුවාගේ වයසට නිර්දේශිත ආහාර වේල් ගණනත් එක් වේලකට අවශ්‍ය දළ ආහාර ප්‍රමාණයත් ගැන දැනුවත් කරන්න. දරුවාට වයස අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වන විට දිනකට ප්‍රධාන වේල් 3-4ක් සමග අතරමැදට කෙටි ආහාර වේල් 1-2ක් ලබා දිය යුතුය. ත්‍රිපෝෂ වැනි අතිරේක ආහාර කෙටිවේල් සඳහා ලබාදෙන්න (වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් ලබා දීමට). • සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ආහාර සකසා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳවද උපදෙස් දෙන්න.
දරුවාට කෑම කවන්නට භාවිතා කරන්නේ මොනවාද? දරුවාටම කියා වෙනමම ආහාර කොටසක් ලැබේද? දරුවාට කවන්නේ කව්ද? කෙසේද?	ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර දීමේ නිර්දේශ පිළිබඳව මවට උපදේශනය කරන්න (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන, අමතර ආහාර දීම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලය භාවිතා කරන්න). උදාහරණයක් ලෙස - දරුවා කෑම ගන්නා විට ඒ අසලින් වාඩි වී දරුවා උනන්දු කරවන්න. මේ වයසේ දරුවකුට සාමාන්‍යයෙන් කෑම කවන්නට අවශ්‍ය වේ. - දරුවාට ප්‍රමාණවත් ආහාර ප්‍රමාණයක් වෙනමම පිඟානකින් ලබා දෙන්න.

දැන් පිටු අංක 10හි පියවර 5 වෙත යොමු වී දරුවාගේ මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැකි අනෙකුත් කරුණු පිළිබඳව විමසන්න.

අවුරුදු 1 - 2 දක්වා දරුවන්

මන්දපෝෂණයට හේතු විමර්ශනය කිරීම

පියවර 1 - දරුවා මන්දපෝෂණයට හේතු වන ආකාරයේ කාලින රෝගයකින් හෝ දීර්ඝකාලින රෝග තත්ත්වයකින් දැනට පෙළෙන්නේද යන්න දැනගන්න. රෝගයකින් පෙළෙයි නම් ⇒ නැතිනම් ⇓	දරුවා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න. දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දීම පිළිබඳව මවට උපදෙස් දෙන්න. රෝගී දරුවකුට ආහාර දීම පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු මවට මතක් කරන්න. මන්දපෝෂණය ඇති කළ හැකි අනෙකුත් හේතු පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීමට දරුවා පසුවිපරම සඳහා පැමිණෙන තෙක් සිටින්න.
පියවර 2 - මන්දපෝෂණයට හේතු ගණනාවක් ඇති බව පැහැදිළි කරන්න. දරුවාගේ තත්ත්වය වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීම සඳහාත් මවගේ උදව් ඇතිව එම තත්ත්වයට හේතු වූ කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහාත් මවගෙන් ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසන බව පවසන්න.	
පියවර 3 - පසුගිය කාලයේ දරුවා මව්කිරි බීමේදී හෝ කෑම ගැනීමේදී වෙනදාට වඩා අඩුවක් පෙන්නුම් කලාද? ඔව් නම් ඒ කුමක් නිසාද යැයි අසන්න. ඉන්පසු ⇒ දරුවා ආහාර අඩු කලේත් නැත්නම් රෝගීව සිටියේ හෝ කරදරයකට මුහුණ පා සිටියේත් නැත්නම් ⇓	දරුවා රෝගීව සිටියේ නම් රෝගී කාලයේ ආහාර දීම පිළිබඳව උපදෙස් දෙන්න: දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දීම කරන අතරතුරම දියර වර්ග වැඩිපුර දෙන්න (මව්කිරි බොන දරුවකු නම් වැඩිපුර මව්කිරි දෙන්න). දරුවා කැමති පෝෂ්‍යදායී ආහාර, විවිධත්වයක් ඇතිව හා ආහාර රුචිය දනවන පරිදිත් මෘදුවත් සකසා දීමෙන් ආහාර ගන්නට දරුවා උනන්දු කරන්න. කුඩා ප්‍රමාණවලින් වැඩි වාර ගණනක් ආහාර ලබා දෙන්න. රෝගය සුවවීමෙන් පසුවත් වෙනදාට වඩා ආහාර දෙන අතර වැඩිපුර කන්නට දරුවා උනන්දු කරවන්න. දරුවා කරදරයකට මුහුණ පා සිටියි නම් (උදා- පවුලේ අයකුගේ මරණයක්, රැකබලාගන්නාගේ වෙනස් වීමක්), එය දරුවාගේ කෑම අරුචියට හේතු විය හැකි බව තේරුම් ගත යුතුය. දරුවා සායනයට ගෙන ආ අය සමග සාකච්ඡා කර මන්දපෝෂණයට හේතු සෙවීමට කටයුතු කරන්නේද නැතිනම් පසු දිනක එසේ කරන්නේද යන්න අවස්ථානුකූලව තිරණය කළ යුතුය. පසු දිනකට කල් දමන්නේ නම් නැවත පැමිණීමට දිනයක් දෙන්න: නැතහොත් ඒ සඳහා ගෘහ පිවිසුමක් සැලසුම් කරන්න.
පියවර 4 - දරුවාගේ පැය 24 ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසා ඉන් පසුව පහත ප්‍රශ්නවලට අනුව විශ්ලේෂණය කරන්න. මේ අවස්ථාවේදී උපදෙස් දීම නොකරන්න. සුදුසු ආහාර වර්ග ලබා නොදීම, ප්‍රමාණවත් ආහාර ප්‍රමාණයක් ලබා නොදීම හෝ වැරදි ආහාර දීමේ පුරුදු වැනි මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැකි කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහා මවට සැලකිල්ලෙන් සවන් යොමු කරන්න. දරුවාගේ වයසට අදාල ආහාර දීම පිළිබඳ ප්‍රශ්න වලින් අනතුරුව 10-11 පිටුවල ඇති පොදු පියවර 5-8 වෙත යොමු වන්න. <u>සාකච්ඡාවෙහි අවසාන පියවරේදී (පියවර 8) අදාල උපදෙස් දීම කළ හැකිය.</u>	

⬇

අවුරුදු 1 - 2 දක්වා දරුවකුගේ ආහාර ගැනීම පිළිබඳ ඇසිය යුතු කරුණු

ප්‍රමාණවත් ලෙස අමතර ආහාර දෙන අතරේදී අවුරුදු 2ක් හා ඉන්පසුවත් මව්කිරි දීමට උනන්දු කළ යුතුයි.

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 8හිදී උපදෙස් දීම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)
ඔබ දරුවාට මව්කිරි දෙන්නේද?	• ආහාරයෙන් පසු මව්කිරි දීමට උපදෙස් දෙන්න. දරුවාට දිනකට අවශ්‍ය කිරි ප්‍රමාණය මව්කිරි මගින් ලබා ගැනීම වඩා සුදුසුය. • මව්කිරි නොදෙන දරුවකුට නම් වෙනත් කිරි වර්ග වැදගත් සත්ත්වමය ආහාරයකි.
දරුවා කැමට ගන්නා ආහාර වර්ග කවරේද? - හාල්මැස්සන්, මාළු, කුකුල් මස් හා මස් බිත්තර, කිරි හා කිරි ආහාර - මාශභෝග හා ඇට වර්ග - දරුවාට දෙන ප්‍රධාන ආහාරය කුමක්ද? (බත්, ඇට වර්ග, පාන්, ඉඳිආප්ප...) - ප්‍රධාන ආහාරය ඝනද? උකුද? දියාරුද? - දරුවාගේ ආහාරයට තෙල් එකතු කරනවාද? - දරුවා පළතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගන්නේද? - දරුවා ආහාරයට නොගන්නා හෝ අසාත්මිකතාවක් දක්වන ආහාර තිබේද?	• (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතේ හා අමතර ආහාර දීම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයේ නිර්දේශ බලන්න) • ආහාරයේ පෝෂ්‍යදායී බව වැඩි කිරීම සඳහා සත්ත්වමය ආහාර හා මාශභෝග එකතු කරන්නට උනන්දු කරන්න. මිටි දරුවන් අඩි බර තත්ත්වයට පත් නොකොට උස වැඩි කිරීම සඳහා එය වඩාත් වැදගත් වේ. • ප්‍රධාන ආහාරය ධාන්‍යමය වන විටදී එය දියාරුවට නොසාදා උකු/ඝන ස්වභාවයෙන් සෑදීමටත් තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කරන්නටත් පවසන්න (කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා). • තැඹිලි/කහ පාට මදය සහිත එළවළු හා පළතුරුද, තද කොළ පැහැයෙන් යුතු පලාද දීමට උනන්දු කරන්න • යම් ආහාරයකට දරුවා අසාත්මිකතාවක් දක්වන්නේ නම් එම ආහාර වෙනුවට දිය හැකි පෝෂණ ගුණයෙන් සමාන වූ වෙනත් ආහාර වර්ග ගැන මව දැනුවත් කරන්න • දැනට දෙන ආහාර වලට අමතරව තවත් ආහාර වර්ග හඳුන්වා දෙන්නට මව උනන්දු කරන්න. ක්‍රමයෙන් අළුත් ආහාර වර්ග හඳුන්වා දීමට ක්‍රියා කළ යුතුයි.
දරුවා දවසට ආහාර වේල් කියක් ගන්නවාද? එක් වේලකට ආහාරයට ගන්නා ප්‍රමාණය කොපමණද?	දිනකට පෝෂ්‍යදායී පවුලේ ආහාර වලින් ප්‍රධාන වේල් 3-4ක් (වේලකට මි. ලී. 200 කෝප්පයකින් 1ට ටිකක් වැඩි ප්‍රමාණයක්) ලබා දිය යුතුය. ඒ අතරමැදට කෙටි ආහාර වේල් 1-2ක් ලබා දිය යුතුය (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන හා අමතර ආහාර පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලය බලන්න). මන්දපෝෂණ තත්ත්වය නිවැරදි කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අමතර කැලරි ලබා දීමට අතිරේක ආහාර (ත්‍රිපෝෂ වැනි) ලබා දිය හැකිය.
දරුවාට කෑම කවන්නට භාවිතා කරන්නේ කුමක්ද? දරුවාටම කියා වෙනමම ආහාර කොටසක් ලැබේද? දරුවාට කවන්නේ කවුද? කෙසේද?	ආහාර දීමේදී සක්‍රියව දරුවාට උපකාර කරන ආකාරය ගැන මවට උපදේශනය කරන්න. - දරුවා කෑම ගන්නා විට ඒ අසලින් වාඩි වී දරුවා උනන්දු කරවන්න. - දරුවාට ප්‍රමාණවත් ආහාර ප්‍රමාණයක් වෙනමම පිඟානකට දමා දෙන්න. - දුන් ආහාර ප්‍රමාණය අවසන් කරන තෙක් ඉවසීමෙන් යුතුව උනන්දු කරන්න - දුන් ආහාර ප්‍රමාණය අවසන් කර තවත් ඉල්ලන දරුවකුට වැඩිපුර ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න
දරුවාගේ කෑම රුචිය කෙසේද?	දරුවාගේ කෑම රුචිය වැඩි කරන ආකාරයේ විවිධ ආහාර වර්ග, විවිධාකාරයෙන් පිළියෙල කර, ප්‍රියජනක ලෙස පිළිගැන්වීම මගින් ආහාර ගැනීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

දැන් පිටු අංක 10හි පියවර 5 වෙත යොමු වී දරුවාගේ මන්දපෝෂණයට හේතුකාරක වියහැකි අනෙකුත් සාධක ගැන අසන්න

අවුරුදු 2 - 5 දක්වා දරුවන්

මන්දපෝෂණයට හේතු විමර්ශනය කිරීම

පියවර 1 - දරුවා මන්දපෝෂණයට හේතු වන ආකාරයේ කාලීන රෝගයකින් හෝ දිර්ඝකාලීන රෝග තත්ත්වයකින් දැනට පෙළෙන්නේද යන්න දැනගන්න.

රෝගයකින් පෙළෙයි නම් ⇒

දරුවා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න.

දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දීම පිළිබඳව මවට උපදෙස් දෙන්න. රෝගී දරුවකුට ආහාර දීම පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු මවට මතක් කරන්න.

මන්දපෝෂණය ඇති කළ හැකි අනෙකුත් හේතු පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීමට දරුවා පසුවිපරම සඳහා පැමිණෙන තෙක් සිටින්න.

නැතිනම් ⇓

පියවර 2 - මන්දපෝෂණයට හේතු ගණනාවක් ඇති බව පැහැදිළි කරන්න. දරුවාගේ තත්ත්වය වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීම සඳහාත් මවගේ උදව් ඇතිව එම තත්ත්වයට හේතු වූ කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහාත් මවගෙන් ප්‍රශ්ණ කිහිපයක් අසන බව පවසන්න.

පියවර 3 - පසුගිය කාලයේ දරුවා මව්කිරි බීමේදී හෝ කෑම ගැනීමේදී වෙනදාට වඩා අඩුවක් පෙන්නුම් කලාද?

ඔව් නම් ඒ කුමක් නිසාද යැයි අසන්න. ඉන්පසු ⇒

දරුවා රෝගීව සිටියේ නම් රෝගී කාලයේ ආහාර දීම පිළිබඳව උපදෙස් දෙන්න: දරුවාගේ වයසට නිසි නිර්දේශයන්ට අනුව ආහාර දීම කරන අතරතුරම දියර වර්ග වැඩිපුර දෙන්න (මව්කිරි බොන දරුවකු නම් වැඩිපුර මව්කිරි දෙන්න). දරුවා කැමති පෝෂ්‍යදායී ආහාර, විවිධත්වයක් ඇතිව හා ආහාර රුචිය දනවන පරිදිත් මෘදුවත් සකසා ආහාර ගන්නට දරුවා උනන්දු කරන්න. කුඩා ප්‍රමාණවලින් වැඩි වාර ගණනක් ආහාර ලබා දෙන්න. රෝගය සුවවීමෙන් පසුවත් වෙනදාට වඩා ආහාර දෙන අතර වැඩිපුර කන්නට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

දරුවා කරදරයකට මුහුණ පා සිටියි නම් (උදා:- පවුලේ අයකුගේ මරණයක්, රැකබලාගන්නාගේ වෙනස් වීමක්), එය දරුවාගේ කෑම අරුචියට හේතු විය හැකි බව තේරුම් ගත යුතුය. දරුවා සායනයට ගෙන ආ අය සමග සාකච්ඡා කර මන්දපෝෂණයට හේතු සෙවීමට කටයුතු කරන්නේද නැතිනම් පසු දිනක එසේ කරන්නේද යන්න අවස්ථානුකූලව තීරණය කළ යුතුය. පසු දිනකට කල් දමන්නේ නම් නැවත පැමිණීමට දිනයක් දෙන්න: නැතහොත් ඒ සඳහා ගෘහ පිවිසුමක් සැලසුම් කරන්න.

දරුවා ආහාර අඩු කලේත් නැත්නම් රෝගීව සිටියේ හෝ කරදරයකට මුහුණ පා සිටියේත් නැත්නම් ⇓

පියවර 4 - දරුවාගේ පැය 24 ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසා ඉන් පසුව පහත ප්‍රශ්නවලට අනුව විශ්ලේෂණය කරන්න.

මේ අවස්ථාවේදී උපදෙස් දීම නොකරන්න.

සුදුසු ආහාර වර්ග ලබා නොදීම, ප්‍රමාණවත් ආහාර ප්‍රමාණයක් ලබා නොදීම හෝ වැරදි ආහාර දීමේ පුරුදු වැනි මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැකි කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහා මවට සැලකිල්ලෙන් සවන් යොමු කරන්න.

දරුවාගේ වයසට අදාල ආහාර දීම පිළිබඳ ප්‍රශ්න වලින් අනතුරුව 10-11 පිටුවල ඇති පොදු පියවර 5-8 වෙත යොමු වන්න.

<u>සාකච්ඡාවෙහි අවසාන පියවරේදී (පියවර 8) අදාල උපදෙස් දීම කළ හැකිය.</u>

<u>අවුරුදු 2 - 5 දක්වා</u> දරුවකුගේ ආහාර ගැනීම පිළිබඳ ඇසිය යුතු කරුණු

මේ වයසේ පසුවන දරුවකුට විවිධත්වයක් සහිත ආහාර වේල් ලැබිය යුතුය. කෙළි සෙල්ලම් කිරීමට හා මනෝ සමාජීය සංවර්ධනයට අවස්ථාද සපයා දිය යුතුයි.

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 8හිදි උපදෙස් දිම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)
දරුවා කෑමට ගන්නා ආහාර වර්ග කවරේද? - හාල්මැස්සන්, මාළු, කුකුල් මස් හා මස් බිත්තර, කිරි හා කිරි ආහාර මාශභෝග හා ඇට වර්ග - දරුවාට දෙන ප්‍රධාන ආහාරය කුමක්ද? (බත්, ඇට වර්ග, පාන්, ඉඳිආප්ප...) - ප්‍රධාන ආහාරය දියාරුද? ඝනද? උකුද? - දරුවා පළතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගන්නේද? - දරුවා ආහාරයට නොගන්නා හෝ අසාත්මිකතාවක් දක්වන ආහාර තිබේද? දරුවා දවසට ආහාර වේල් කීයක් ගන්නවාද? එක් වේලකට ආහාරයට ගන්නා ප්‍රමාණය කොපමණද?	• (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතේ හා අමතර ආහාර දිම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයේ නිර්දේශ බලන්න) • පවුලේ ආහාරයෙන් දිනකට පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේල් 3ක් ලබා දිමටත් • දිනකට දෙවරක් ප්‍රධාන වේල් අතරට පෝෂ්‍යදායි කෙටි කෑම වේල බැගින් (පෝෂණ රොටි, හැලප, කඩල, පලතුරු, යෝගට් වැනි) ලබා දිමටත් මවට උපදෙස් දෙන්න. • ආහාරයේ පෝෂ්‍යදායි බව වැඩි කිරීම සඳහා සත්ත්වමය ආහාර හා මාශභෝග එකතු කරන්නට උනන්දු කරන්න. මිටි දරුවන් අධි බර තත්ත්වයට පත් නොකොට උස වැඩි කිරීම සඳහා එය වඩාත් වැදගත් වේ. • ප්‍රධාන ආහාරය ධාන්‍යමය වන විටදි එය දියාරුවට නොසාදා උකු/ඝන ස්වභාවයෙන් සෑදිමටත් තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කරන්නටත් පවසන්න (කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා). • තැඹිලි/කහ පාට මදය සහිත එළවළු හා පළතුරු ද, තද කොල පැහැයෙන් යුතු පලා වර්ගද දිමට උනන්දු කරන්න. • යම් ආහාරයකට දරුවා අසාත්මිකතාවක් දක්වන්නේ නම් එම ආහාර වෙනුවට දිය හැකි පෝෂණ ගුණයෙන් සමාන වූ වෙනත් ආහාර වර්ග ගැන මව දැනුවත් කරන්න. මන්දපෝෂණ තත්ත්වය නිවැරදි කිරිම සඳහා අවශ්‍ය අමතර කැලරි ලබා දිමට අතිරේක ආහාර (ත්‍රිපෝෂ වැනි) ලබා දිය හැකිය.
දරුවාට කෑම කවන්නේ කවුද? දරුවාට කවන්නේ කෙසේද? • දරුවා කෑම ගන්නා විට ඒ අසලින් වාඩි වී දරුවා උනන්දු කරවන්නේද? • දරුවාටම කියා වෙනමම පිඟානක් තිබේද?	පහත දේ පිළිබඳව මවට උපදේශනය කරන්න. - දරුවා කෑම ගන්නා විට ඒ අසලින් වාඩි වී දරුවා උනන්දු කරවන්න. - දරුවාට ප්‍රමාණවත් ආහාර ප්‍රමාණයක් වෙනමම පිඟානක ලබා දෙන්න. - දුන් ආහාර ප්‍රමාණය අවසන් කරන තෙක් ඉවසීමෙන් යුතුව උනන්දු කරන්න. - දුන් ආහාර ප්‍රමාණය අවසන් කර තවත් ඉල්ලන දරුවකුට වැඩිපුර ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න.
දරුවාගේ කෑම රුචිය කෙසේද?	දරුවාගේ කෑම රුචිය වැඩි කරන ආකාරයේ විවිධ ආහාර වර්ග, විවිධාකාරයෙන් පිළියෙල කර, ප්‍රියජනක ලෙස පිළිගැන්වීම මගින් ආහාර ගැනීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

දැන් ඊළඟ පිටුව පෙරලා පියවර 5ට අනුව දරුවාගේ මන්දපෝෂණයට හේතුකාරක වියහැකි අනෙකුත් සාධක ගැන අසන්න.

මන්දපෝෂණයට හේතු විමර්ශනය තවදුරටත් (සියළුම වයස් කාණ්ඩවල දරුවන් සඳහා) ....

හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 8හිදි උපදෙස් දිම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)

පියවර 5. අසන්න: ඔබේ දරුවා නිතරම මහන්සි ගතියෙන් හෝ රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් (පාචනය, කැස්ස, උණ වැනි) පෙලෙන්නේද?

එසේ නැත්නම් පියවර 6ට යන්න.

ඔව් නම් මවගෙන් පහත තොරතුරු විමසන්න

- ඔබගේ පවුලේ අය වැසිකිලියක් භාවිතා කරයිද?
- ජලය ලබා ගන්නේ කොහෙන්ද?
- ජලය උණු කර බීමට ගනියිද?
- නිවස තුල ජලය අසුරා තබන්නේ කෙසේද?
- ඔබ ආහාර සුරක්ෂිතව හා පිරිසිදුව තබා ගන්නේ කෙසේද? (භාජන පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදන්නේද? ආහාර ගබඩා කරන ආකාරය පිරිසිදුද? ඉතිරිවන ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පරිහරණය කරන්නේද?)
- දරුවා පණු ප්‍රතිකාරය මෑතදී ලබා ඇත්ද?
- කහින/කිවිසුම් අරිනවිට මුඛය හා නාසය ආවරණය කරන්නේද?
- සෙම/ සොටු/ කෙල ආදිය තැන තැන දමන්නේද?
- නිවස තුල දුම් පානය කිරීම/ දර උදුන් වැනි දේ නිසා වාතය අපිරිසිදු වේද?

නැවත නැවත ඇතිවන රෝග තත්ත්ව (විශේෂයෙන්ම පාචනය වැනි) පිළිබඳ මවට උපදෙස් දෙන්න. නිවැසියන් තුල එබඳු රෝග ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම පිළිබඳව විශේෂයෙන්ම කළයුතු දේ පිළිබඳව යෝජනා කරන්න.

- සනිපාරක්ෂාව මඳ කම → නිවැරදි වැසිකිලි භාවිතය හා වැසිකිලි භාවිතයෙන් පසු අත් සේදීම
- අපිරිසිදු ජලය → පිරිසිදු ජලය සපයා ගැනීම සහ ගබඩා කිරීම පිළිබඳව උපදේශනය කරන්න.
- නිතර අත් නොසේදීම → (දරුවාගේ හා රැකබලා ගන්නාගේ) අත් සෝදන ආකාරය හා එය කළ යුතු අවස්ථා
- අපිරිසිදු ආහාර → සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ආහාර සැකසීමේ ක්‍රියාකාරකම් (ආහාර ගබඩා කිරීම හා ආහාර පිසීම/ සකස් කිරීම)
- ශ්වසන රෝග බෝවීම සඳහා අවදානම → කහින/කිවිසුම් අරිනවිට මුඛය හා නාසය ආවරණය කිරීම, සෙම/ සොටු/ කෙල ආදිය ආරක්ෂාකාරීව බැහැර කිරීම, නිවස තුල දුම් පානය නොකිරීම, උදුනේ දුම නිවස තුල නොරැඳෙන ලෙසට වගබලා ගැනීම

  වැනි දේ පිළිබඳව උපදේශනය කරන්න.

වයසට නිසි පණු ප්‍රතිකාරය ලබාදී නැත්නම් ඒ සඳහා යොමු කරන්න.

දරුවා මිටි බවින් පෙළෙයි නම් නිතර අසනීප වීම මිටි බවට හේතුවක් විය හැකි බව පැහැදිළි කරන්න. නිතර අසනීප වන්නට නිවස තුල ඇති යම් යම් ගැටළු හේතු වන්නේ නම් එවැනි දේ නිවැරදි කිරීම දරුවා උසින් වැඩීමට උපකාරී වේ.

පියවර 6. දරුවාගේ පෝෂණය හා රැකවරණය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑමක් ඇතිකල හැකි සාධක (සමාජයීය හා පරිසර සාධක) ඇතිදැයි බලන්න.

- දරුවා වාසය කරන්නේ කා සමගද? දරුවාගේ මව හා පියා දරුවා සමග වාසය කරන්නේද?
- නිවසේ කීදෙනෙක් සිටීද? අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන් කීදෙනෙක් සිටීද?
- දෙමාපියන් හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් සිටීද?
- පියා දරුවා සමග කාලය කාලය ගතකරයිද? දරුවාගේ රැකබලා ගැනීමට පියා උපකාර වන්නේද?
- පවුලටම සෑහෙන්නට ආහාර තිබේද? එසේ නැත්නම් මෙම ගැටළුවට ප්‍රධාන හේතුව කුමක්ද?

දරුවාට අවශ්‍ය තරම් ආහාර, අවධානය හා රැකවරණය ලැබෙන බව තහවුරු කර ගන්නා විධි පිළිබඳව මව හා සාකච්ඡා කරන්න. ඒ සඳහා සහයෝගය ලබා ගත හැක්කේ කොහෙන්ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 7 මවත් සමග එක්ව දරුවාගේ මන්දපෝෂණයට වඩාත්ම බලපෑ හැකි හේතු හඳුනා ගන්න.

දරුවාගේ මන්දපෝෂණයට බලපා ඇති හේතු පිළිබඳව මවගේ අදහස් විමසන්න. ඇය හඳුනාගත් හේතුන් කවරේද යන්න දැනගැනීමට ප්‍රවේශමෙන් ඇයට සවන් යොමු කරන්න. ''ඔබ මට දුන් තොරතුරු වලට අනුව දරුවාගේ මන්දපෝෂණය විවිධ හේතුන් නිසා ඇතිවිය හැකි වුවත්, බොහෝදුරට ඊට හේතු වී ඇත්තේ ------------------------- විය හැකිය''.

පියවර 8 මන්දපෝෂණයට වඩාත්ම බලපෑ හේතු සඳහා කළ යුතු දේ පිළිබඳව මව උපදේශනය කරන්න. හඳුනාගත් විශේෂ හේතුන් සඳහා උපදෙස් සපයා ඇති පිටු බලන්න. ආහාර දීමේ ගැටළු හා බැඳුනු විශේෂිත හේතුන් සඳහා :

- පිටුව 3 - උපතේ සිට මාස 6 දක්වා
- පිටුව 5 - මාස 6 සිට අවුරුද්ද දක්වා
- පිටුව 7 - අවුරුදු 1-2 දක්වා
- පිටුව 9 - අවුරුදු 2-5 දක්වා

තවද දරුවාගේ වයසට අදාල ආහාර දීමේ නිර්දේශද බලන්න (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි හා අමතර ආහාර පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයෙහි පෙන්වා ඇති පරිදි). දරුවා ලඟදීම ඊළඟ වයස් කාණ්ඩයට යන්නේ නම් එම අදාළ වයස් කාණ්ඩයට දී ඇති නිර්දේශ බලන්න.

නිතර ඇතිවන රෝග තත්ත්වයන් හෝ සමාජයීය හෝ පරිසර සාධක හා බැඳුනු හේතුන් සඳහා 10 පිටුව බලන්න.

අසන්න : “මේ හේතු සලකා බැලූ විට දරුවාට උපකාර කිරීමට ඔබට කළ හැක්කේ මොනවාද?”

ඒ සඳහා කල හැක්කේ මොනවාද හා උදව් උපකාර ගත හැක්කේ කාගෙන්ද යන්න මව සමග සාකච්ඡා කරන්න. ඇගේ අපහසුකම් පිළිගන්න.
දරුවාගේ වර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියා මාර්ග ගැනීමට ඇයව උනන්දු කරන්න. මවත් සමග එක්ව ඇයට ක්‍රියාත්මක කල හැකි කරුණු 2-3ක් සඳහා ඉලක්ක හඳුනා ගන්න.

කළ යුතු දේ මව දන්නේදැයි තහවුරු කර ගැනීමට ප්‍රශ්න අසන්න.

වර්ධනය තක්සේරු කිරීම සඳහා දරුවා නැවත කැඳවාගෙන ආ යුතු දිනය හා වේලාව පිළිබඳ එකඟතාවයකට එන්න.