இணைப்பு 11

சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் பிரிவிலுள்ள போஷணைச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்பப்படும் பிள்ளைகளுக்காக செயல்படுத்தப்படும் தலையீடுகளின் ஒரு சுருக்கம்

மேலதிக விபரங்களுக்கு சுகாதார அமைச்சின் குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தால் வெளியிடப்பட்ட பின்வரும் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடுக.

- பொதுச் சுற்று நிருபம் இல.12-18/ 2008 - சமூகத்திலுள்ள 5 வயதுக்கு குறைந்த பிள்ளைகளின் போஷாக்குப் பிரச்சனைகளை கையாளுவதற்கான கைநூல்
- குழந்தை மற்றும் இளம்பிள்ளைக்கான உணவு ஊட்டல் வழிகாட்டி
- தீவிர குறைபோஷாக்கை கையாள்தல் - இலங்கை சுகநலப் பணியாளருக்கான கைநூல்

	பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் வளர்ச்சி வலயம்	**தலையீட்டுச் செயல்பாடுகள்**
1.	வயதுக்கேற்ற நிறை வரைபு (+ 2 SD to +1 SD) பச்சைவலயத்தில் இருக்கும் நிறை வீழ்ச்சி உள்ள பிள்ளைகள் அத்துடன் வயதுக்கேற்ற நிறை வரைபு(-1 SD to-2 SD) இளம்பச்சை வலயத்தில் இருக்கும் நிறை வீழ்ச்சி	விளக்கமான வரலாறைக் கேட்டறிந்து பிணியாய்வுப் பரிசோதனை செய்து ஏதாவது சுகவீனம், நோய் நிலைமைகள் நிறை வீழ்ச்சிக்கு காரணமா என்பதை கண்டறிக. அங்ஙனம் கண்டறியப்பட்ட ஏதாவது பின்னணிச் சுகவீனத்திற்கு சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் மட்டத்தில் சிகிச்சை வழங்கப்பட முடியுமாயின் சிகிச்சை வழங்குக. அந்நோயானது சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் மட்டத்தில் சுகப்படுத்தல் இயலாததாய்க் காணப்படுமாயின் (சலக்குழல் தொற்று ,நீண்ட நாள் அசாதாரண நிலைமைகள் ,சமிபாட்டு பிரச்சனைகள் போன்றவை) நோயாய்வு, சிகிச்சை ஆலோசனைக்காக விசேட வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்க **நிறை வீழ்ச்சிக்கு மருத்துவக் காரணங்கள் ஏதும் பின்னணியில் இல்லை எனக் கருதினால் கடந்த 24 மணித்தியாலத்தில் உட்கொண்ட உணவுப்பட்டியலை மீள்பார்வை செய்து அளவிலும் தரத்திலும் போதுமானதா எனக் கணிப்பிடுக** - உடனடிக் காரணங்களைக் கண்டறிக. பல காரணங்கள் இருப்பின் முக்கியமானதும் தலையீடுகளால் திருத்தப்படக் கூடியதுமான காரணத்தை இனம் காண்க. - தேவைக்கேற்ப தலையீடு செய்க. - தாய்/பராமரிப்பவர் ஆலோசனைகளை சரியாகக் கைக்கொள்கிறாரா என்பதை கண்காணிக்க. மாதாந்தம் நிறை பார்த்தல் அத்தியாவசியம். - நிறையேற்றம் திருப்திகரமாக இருப்பின் (அதேபோல் அடையாளம் காணப்பட்ட காரணங்களுக்கான அனைத்து தலையீட்டுச் செயல்பாடுகளும் இருப்பின்) பிள்ளையை மீள வெளிக்களத்திற்கு அனுப்பலாம். போஷாக்கு சிகிச்சை நிலையத்திலிருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் மீது நெருங்கிய கண்காணிப்பு அவசியம். - இத்தகைய தலையீடுகளின் போது உளசமூக விருத்தியின் சிறப்புக்கு பொருத்தமான தூண்டல்களை வழங்குதலும் அவசியமானதாகும்.

	உள்ள பிள்ளைகள்	- 3 தொடர்ச்சியான நிறை பார்த்தலின்பின் அல்லது பிரச்சனைக்கேற்ப குறைந்த இடைக்காலத்தில் முன்னேற்ற நிலை திருப்தியற்றதாயிருக்கும் பட்சத்தில் பிள்ளையை விசேட குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்க. -
		பிள்ளைக்கு நோய் நிலைமைகள் காணப்படின் - சுகவீன வரலாற்றை பெறுக (நோய்நிலைக்கேற்ப உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு பற்றிய வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனை அடங்கலாக) அத்துடன் நோய்க்காலத்தும் நோய் குணமாகும் போதும் உணவு ஊட்டல் முறைகள் பற்றியும் அறிக. - நோய்க்காலத்தும் நோய் குணமாகும் போதும் உணவு ஊட்டல் முறைகள் மேம்படுத்தப்பட வேண்டுமெனில் தேவையான தலையீட்டு செயற்பாடுகளைச் செய்க - உளசமூக விருத்தி சிறப்புறுதற்கு பொருத்தமான தூண்டல்கள் வழங்கப்படுகின்றமை - பொருத்தமான கால இடைவெளியின் பின் தொடர்கண்காணிப்பு - குணமடைந்தபின், வளர்ச்சி நிலைமையை மீள் மதிப்பீடு செய்து அதன்பின் சாதாரண பிள்ளைக்கு வழங்கும் பராமரிப்பை தொடர்ந்து வழங்குக
2	வயதுக்கேற்ற நிறை வரைபு(-2SD க்கு கீழ்) செம்மஞ்சள்/ சிவப்பு வலயத்தில் காணப்படும் பிள்ளைகள்	A) நிறை வீழ்ச்சி காரணமாக இந்த வலயத்தில் இருக்கும் பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரை பிரச்சனை இனம்காணப்பட்ட முதல் சந்தர்ப்பத்திலேயே சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரின் தலையீடு அவசியம். இந்தப் பிள்ளைகள் நீளம்/உயரத்திற்கான நிறை எடுக்கப்பட்டு குறித்த வரைபில B) -3SDக்கு கீழாக இருப்பின் அவர்கள் உடனடியாக போஷணைச் சிகிச்சைக்காக குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும். ▪ நீளம்/உயரத்திற்கான நிறை எடுக்கப்பட்டு குறித்தவரைபில் -3SD க்கு மேலாக இருப்பினும் பிள்ளைக்கு வேறு நோய் நிலைமைகள் இருக்கலாமெனச் சந்தேகிக்கபடின் (சலக்குழாய் தொற்று ,நீண்டநாள் அசாதாரண நிலைமைகள் சமிபாட்டு பிரச்சனைகள் …..போன்றவை) நோயாய்வு, சிகிச்சை ஆலோசனைக்காக குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்க ▪ குழந்தை வைத்திய நிபுணரின் தலையீடு தேவைப்படாத பிள்ளைகளை பிரிவு 1 ல் குறிப்பிட்டபடி போஷணைச் சிகிச்சை பிரிவுக்கு அனுப்பலாம் .எனினும் ஒரு மாதத்தில் திருப்தியான நிறை ஏற்றம் காணப்படாவிடின் உடனடியாக குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்க C) பிறப்பிலிருந்தே இளஞ்சிவப்பு/சிவப்பு வலயத்தில் வளர்ச்சியைக் கொண்ட பிள்ளைகள் (குறைமாதப் பிள்ளைகள் மற்றும் (IUGR- Intra Uterine Growth Retardation-கருப்பையிலேயே வளர்ச்சி குன்றிய பிள்ளைகள் ஆகியோர்) குழந்தை சிகிச்சை நிபுணரின் கிரமமான கணிப்பீட்டுக்கு ஆளாகவேண்டும். மேலும் சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் அவ்வாறான ஒரு பிள்ளையை முதல்முதல் காண நேரும்போது விளக்கமான வரலாற்றை எடுத்து முழுமையான பரிசோதனை செய்து பிள்ளையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சி பற்றி மதிப்பீடு செய்வதோடு

		(குறைமாதப் பிள்ளைகளுக்கு சரிசெய்த வயதுக்கு ஏற்ப) அதன் வளர்ச்சியினை பாதிக்கும் காரணிகள் ,நோய் நிலைகளை அடையாளம் காணவேண்டும் • நிறைக் குறைபாடு தவிர மற்றவகையில் ஆரோக்கியமான IUGR குழந்தை விடயத்தில் வளர்ச்சி வரைபு மேல்புறமாக மெல்ல மெல்ல நகர்ந்து அடுத்து மேலுள்ள வலயத்திற்குள் செல்வதற்கு உரிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இது முடியாதபோது பிள்ளையின் வளர்ச்சி வரைபு அதே வலயத்தின் மேல் பகுதியில் நியம வளர்ச்சி வரைபுக்கு சமாந்தரமாக செல்வதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். • ஒரு குறைமாதப் பிள்ளை (IUGR இல்லாதது)ஆரம்ப மாதங்களில் வேகமான வளர்ச்சி வீதத்தைக் காட்டும். பின்னர் அது தன்னுடைய முழு வள்ச்சியை எட்டியபின் அதன் வளர்ச்சியானது புதிதாய் அடைந்த வலயத்தின் நியம வளர்ச்சி வளையிக்கு சமாந்தரமாக செல்லும். அத்தகைய பிள்ளை அதன்பின் சாதாரண பிள்ளைகள்போன்று கவனிக்கப்படலாம் • செம்மஞ்சள் சிவப்பு வலயத்தில் வளரும் ஒரு பிள்ளையானது வளர்ச்சி வீழச்சியைக் காட்டுமாயின் அந்தப் பிள்ளை உடனடியாக சுகாதார வைத்திய உத்தியேகத்தரிடம் அனுப்பி வைக்கப்படவேண்டும் இந்தப் பிள்ளைகள் பிரிவு A இல் குறிப்பிட்டபடி கவனிக்கப்படவேண்டும் இந்தக் குழந்தைகள் வெளிக்களத்திற்கு மீண்டும் விடுவிக்கப்பட்ட பின் உறுதிப்படுத்த வேண்டியவை- - தொடர்ச்சியான தொடர்கண்காணிப்பு - வயதுக்கு ஏற்ற எதிர்சக்தியளிப்பு - விதந்துரைக்கப்பட்ட வயதுகளில் விட்டமின் A (Mega dose) ˙உளசமூகவிருத்தி சிறப்புறுதற்கு பொருத்தமான தூண்டல்கள் - நிறை, நீளம்/உயரம் கிரமமாக கண்காணிக்கப்படல் • பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தைகள் விடயத்தில் (குறைமாதம்,IUGR)தாய்ப்பாலூட்டலை மேம்படுத்தவும் 2 மாதத்திலிருந்து குறைநிரப்பிகளான இரும்புச்சத்து, உயிச்சத்து 'சீ' என்பன குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி வழங்கவும் விசேட கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும் (பிள்ளையின் தொடர் கண்காணிப்பு நடைபெறும் குழந்தைகள் சிகிச்சைநிலையத்தில்)
3	வயதுக்கேற்ற நிறை வரைபு(, -2 SD) ஊதா வலயத்தில் காணப்படும் பிள்ளைகளும் வளர்ச்சி வரைபு பச்சை வலயத்தில் செங்குத்தாகசெல்லும் பிள்ளைகளும் (நியம வளர்ச்சி வரைபுகளை சிறிது காலத்துள்ளே	• நீளம்/உயரத்திற்கான நிறையை அளந்து அந்தப்பிள்ளை 'அதிக எடை'பிள்ளையாக வரக்கூடிய ஆபத்து உள்ளதா என வரைபின் திசையைக் கொண்டு அவதானிக்கவும் • முழுமையான தாய்ப்பாலூட்டலில் வளரும் குழந்தையானது இக்காலத்தில் 'அதிகஎடை' நிலைக்கு வருவதைத் தடுக்க எந்த தலையீடும் அவசியமில்லை எனினும் சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் அப்பிள்ளையை வேறு உடல்கோளாறுகள் உள்ளதா என(hypothyroidism. வேறு நொதியப் பிரச்சனைகள்) பரிசோதித்தறிந்து தேவைப்படும் மேலதிக சிகிச்சைக்கு அனுப்ப வேண்டும். வயது 6 மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, • ˙போஷாக்கினாலான அளவுக்கதிக பருமன் நிலையைத் தவிர வேறு உடல்

	வெட்டிச்செல்லல்)	கோளாறுகள் (pathology) இருப்பின் அவற்றை நீக்குவதற்காக விளக்கமான வரலாற்றை பெறுவதோடு உடல் பரிசோதனையும் நடாத்தப்பட வேண்டும். • ஏதாவது உடல் கோளாறுகள் பின்னணியில் இருப்பதாகச் சந்தேகிப்பின் ஆலாசனை/ நோய்பற்றிய ஆய்வு/சிகிச்சை பெறல் பொருட்டு, குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கவும். • அத்தகைய சந்தேகம் இல்லையாயின் விளக்கமான உணவு உட்கொள்ளல் வரலாறு, உடல் செயல்பாடு மீட்டல் ஆகிய இரண்டையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் • பல காரணங்கள் இருப்பின் அவற்றில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த மாற்றங்கள் ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ள ஒரு நேரடிக் காரணத்தை அடையாளம் காண்க. • தேவைப்படும் வகையில் தலையீடு செய்க. • தாய் /பராமரிப்பாளர் வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை சரியாகப் பின் பற்றுகிறாரா என தொடர் கண்காணிப்பு செய்க. மாதாந்தம் நிறைபார்த்தல் மிக அவசியம் • இரண்டு மாதங்களுக்கு சிகிச்சை நிலையத்தில் பிள்ளையைத் தொடர் கண்காணிப்பு செய்க. வயதுக்கேற்ற நிறை தொடர்ந்து வேகமாக அதிகரிக்குமாயின் தலையீடுகளுக்கு பதிலாக குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் உடனடியாக அனுப்புக. • வயதுக்கேற்ற நிறை அதிகரிப்பானது சார்பான வரைபுகளுக்கு சமாந்தரமாச் செல்லுமாயின் நீளம்/உயரத்திற்கான நிறை சரிபார்க்கப்பட வேண்டும். அது +2SDக்கு மேலாக தொடருமாயின் அல்லது நீளம்/உயரத்திற்கான நிறை வரைபு மேலும் உயர்வாக அல்லது உயர்ந்து செல்வதாக காணப்படுமாயின் அப் பிள்ளையானது குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும் கவனிக்க: ஒரு அதிக எடைப் பிள்ளையின் நிறையைக் குறைத்தல் விதந்துரைக்கப்படவில்லை. அதற்குப் பதிலாக நிறையேற்ற வீதம் மட்டுமே மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
4	பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்றநீளம்/உயர வரைபானது நியம வரைபுகளினின்றும் விலகல் (நீளம்/உயரம் சிறிதளவான அதிகரிப்பு அல்லது அதிகரிப்பின்மை	• வேறு பின்னணி <u>உடற்கோளாறுகள்</u> (நுண்ணங்கித்தொற்று) இருப்பின் அவற்றைத் தவிர்த்தற்பொருட்டு, விளக்கமான வரலாற்றைப் பெற்று பிணியாய்வுப் பரிசோதனை செய்க • ஒரு நுண்ணங்கித்தொற்று இருப்பதாகச் சந்தேகிக்கப்படின் (உம்:-நீண்ட நாள் நோய், அடிக்கடி மீள ஏற்படும் நோய்த் தொற்று) அப் பிள்ளையானது குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும் • நுண்ணங்கித்தொற்று இருப்பதாகச் சந்தேகிக்கப்படாவிடின் போஷாக்குக் குறைபாட்டை காண்பதற்கு வழக்கமான உணவுப்பழகத்தையும் 24 மணித்தியாலத்தில் உண்ட உணவுகள்பற்றிய மீட்டல் விபரத்தையும் பெற்றுக்கொள்க. • உடனடிக் காரணத்தை கண்டறிக. பல காரணங்கள் இருப்பின் அவற்றில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த மாற்றங்கள் ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ள ஒரு நேரடிக் காரணத்தை அடையாளம் காண்க. • தேவைப்படும் வகையில் தலையீடு செய்க. • தாய் /பராமரிப்பாளர் வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை சரியாகப் பின் பற்றுகிறாரா என தொடர் கண்காணிப்பு செய்க. ஒழுங்கான கால இடைவெளியில் நீளம்/உயரம் பார்த்தல் மிக அவசியம் (2 வயதுக்கு குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருதடவை, அதைவிட வயது கூடியவர்களுக்கு 3 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை)

		• திருப்தியற்ற நிலையில் நீளம் / உயரம் மாற்றமின்றிக் காணப்படுமாயின் அப் பிள்ளையானது குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும் கவனிக்க:- நீளம் / உயரம் அதிகரிக்காத பிள்ளைக்கு (குள்ளமான பிள்ளை-stunted child) எல்லாவகையான போஷணைப் பதார்த்தங்களும் நிறைந்த உணவு வழங்கப்பட வேண்டும். குறிப்பாக புரதம், ,கல்சியம், நாகம், பொஸ்பரஸ் போன்ற நீள/உயர வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகளைப் பெற்றுத்தரவல்ல சமபல உணவுகளை வழங்கவேண்டும். அதிக சக்கியுள்ள உணவுகள் இவர்களுக்கு வழங்கப்படின் அது 'அதிகஎடை' ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆபத்து நிலை காணப்படும்.
5	பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்றநீளம்/உயர வரைபானதுசெம்மஞ்சள்/ சிவப்பு வலயத்தில் இருத்தல் (-2SDக்குகீழ்)	ஆரம்ப அளவீடுகளுக்காக குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும்
6	பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்றநீளம்/உயரவரைபானது வேகமாக உயர்தல்	ஆரம்ப அளவீடுகளுக்காக குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும்
7	பிள்ளைகளின் நீளம்/உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை வரைபு-2SD க்கு கீழ் இருத்தல்	• சாதாரண உடல் மெலிவு/சாதாரண திடீர் போஷாக்கின்மை (MAM) நீளம்/உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை வரைபில் செம்மஞ்சள் வலயம்(-2SD க்கும் -3SDக்கும் இடையில்)-,பிரிவு 1ல் குறிப்பிட்டபடி தலையீடுகள் செய்யும்போது மேலதிக உணவு வழங்கல் திட்டம் ஒன்றுக்குள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும் (உம்: திரிபோஷா) • தீவிரஉடல்மெலிவு/ கடுமையான திடீர் போஷாக்கின்மை (SAM)- நீளம்∴உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை வரைபில் சிவப்பு வலயம் • (-3 SD க்கு கீழ்) → பிள்ளையானது போஷணைச்சிகிச்சைக்காக குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும்
8	பிள்ளைகளின் நீளம்∴உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை வரைபூ1ளுனு க்கு மேல் இருத்தல்	• 'அதிக எடை' நிலையடையும் ஆபத்து உண்டு(+1SDக்கும் +2SDக்கும்இடையில்) • 'அதிகஎடை' (+2SDக்கு மேல்) இரண்டு வகை குறைபாடுகளும் நீக்க பிரிவு 3ல் குறிப்பிட்டபடி தலையீடுகள் செய்க
9	**எதிர்பார்க்கப்படும் வளர்ச்சி நிலை கொண்ட பிள்ளைகளை வெளிக்களத்தில் கவனித்தல்** • பிள்ளை நன்கு வளர்கின்றதென்பதை பெற்றோர்க்கு அறியத் தருக. • அவர்களது நன்முயற்சிகளை பாராட்டுக	

	• அடுத்த நிறைபார்த்தல் திகதியைக்கூறி அதற்கு வரும்படி அழைக்குக • 24 மணித்தியாலத்தில் உணவு உட்கொண்ட விபரத்தை மீட்டு உணவின் அளவு தரம் என்பவற்றையும் உணவுப் பழக்கத்தையும் கணிப்பிடுக • உணவும் உணவு ஊட்டும் பழக்கமும் மிக விரைவில் மாற்றப்பட வேண்டியிருப்பின் (அடுத்த நிறை பார்க்கும் திகதி வரை) அவர்களுக்கு தேவையான விபரங்களை வழங்குக. உம்: உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கை.முக்கிய வேளை உணவின் அளவு, உணவு வகைகளும் திடத் தன்மையும் உழளௌளைவநஉெல ழக கழழன நவஉ)

குறிப்பிட்ட ஒருசில போஷாக்குப் பிரச்சனைகளுக்கு தேவையான விபரங்கள்

தரக் குறைவான உணவு	
உணவின் தடிப்பம்- வயதுக்குஏற்ற திடத்தன்மை போதாமை	6 மாதங்கள் நிறைவுற்ற குழந்தைக்கு கரண்டியில் தங்குமளவு தடிப்பமான உணவுகளை கொடுக்க ஆரம்பித்து பின் படிப்படியாக தடிப்பத்தை அதிகரிக்கவும். அரைத்த உணவு-→நுண்ணிய துகள்கள்→சிறு துகள்கள்→கபைெநச கழழன→ஒரு வயதாகும்போது உணவின் உள்ளடக்கம் பெரியவர்கள் உண்ணும் உணவுக்கு சமமாதல் வேண்டும்.
உணவுத்தயாரிப்பில் எண்ணெய் சேர்க்கப்படாமை	எண்ணெய்த் தன்மையுள்ள உணவுப்பொருள்களான தடித்த தேங்காய்ப் பால்,நல்ல எண்ணெய்,தேன்(பூநந) போன்றவற்றை பாவிக்கலாம்.உணவு தயாரிக்கும்போதோ அல்லது அதன் பின்னரோ தயாரித்த உணவுடன் 1-2 கரண்டி அளவு தேங்காய்ப்" ,பட்டர் அல்லது மாஜரீன் சேர்க்க
குறைவான வகைகளில் உணவுகள்	அன்றாட உணவுகளில் பின்வரும் கூறுகள் சேர்க்கப்படவேண்டும். - சக்தி நிறைந்தபொருள் - ஹீம் அயன் இல்லாத விலங்குணவு - அவரையின விதைகள் (ரீடளநளஇடநபரஅநள) - முட்டைகள் - கடும் பச்சை கீரை வகைகள் அல்லது செம்மஞ்சள்∴மஞ்சள் நிறக்காய்கறிகள் பழங்கள் - எண்ணெய்மூலங்கள்(எண்ணெய்,தடித்த தேங்காய்ப்பால்,பட்டர்,மாஜரீன்,சீஸ்)
தேவையற்ற வேளைகளில் உணவுகளைக் கொடுத்தல்	- ஏனைய முக்கிய போஷணைப்பொருட்கள் குறைந்திருக்க இனிப்புகள், இனிப்புச் சேர்த்த பானங்கள், சீனி, சர்க்கரை போன்றவை வழங்கப்படல் பிள்ளைக்கு பசியேற்படுவதைத் தாமதமாக்கும். ஆகையால் இவற்றை அடிக்கடி கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். - பால் ,பண்ணைப்பால் உணவுகளை தேவைக்கு அதிகமாய்க் கொடுப்பதால் நிறையுணவை பிள்ளை பெற்றுக்கொள்வதை மட்டுப்படுத்தும் - அளவுக்கு அதிகமான எண்ணெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவு பிள்ளை உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைத்து பெற்றுக் கொள்ளும் போஷணைப் பதார்த்தங்களை மட்டுப்படுத்தும் - தயாரிக்கப்பட்ட சத்துக் குறைந்த உணவுகள் (மிக்சர், பைற்ஸ்) - இனிப்பானங்கள் பழச்சாறுகள்- போஷணைத்தன்மை குறைவு

முக்கிய வேளை உணவு போதுமாயில்லாமை	
பிள்ளைக்கு கொடுக்கும் அளவுக்கதிகமான மென் பானங்கள் உணவு வேளையில் பசியில்லாது இருக்கச் செய்கிறது	
பிள்ளைக்கு பசிக்காத போது உணவு கொடுத்தல்	
அலட்சியத்தால் அல்லது இல்லாமையால் சிறிதளவு உணவே வழங்குதல்	- பற்றாக்குறை உணவுக்கான பின்னணிக் காரணங்களை அறிக அவை வேறுபடலாம் - முக்கிய உணவு வேளைகளில் உட்கொள்ளும் அளவை பின்வருமாறு அமைக்க இந்தத் தவறுகளைத் திருத்த வேண்டும் • 6-8 மாதங்கள்: 6 மாதம் நிறைந்ததும் 1-2 தேக்கரண்டியளவு உணவை ஒரு வேளைக்கும் பின்னர் படிப்படியாக அதிகரித்து½ தேனீர்கோப்பை அளவு (200 மி.லி கோப்பையில்) உணவு 8 மாதத்தின் போது வழங்கலாம். • 9-11 மாதங்கள்: ¾ கோப்பை (200 மி.லி கோப்பையில்) • 12-23 மாதங்கள்-200 மி.லி.கோப்பைக்கு சற்று அதிகமாக
கட்டாயப்படுத்தி உணவு ஊட்டுதல் மூலம் உணவின் மீது வெறுப்பு ஏற்படும்	
உணவு வேளையில் பிள்ளை பெரியவர்களின் துணையின்றி தானாகவே விரும்பி உணவுண்ணப்போதல்	
கிடைக்கும் உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கை குறைவு	
	உணவை பல வேளைகளாகப் பிரித்து வழங்குதல் மூலம் தேவைப்படும் உணவு வேளைகளை தெரிவு செய்யலாம் - 7-8 மாதங்கள் வயது - 2-3 முக்கிய உணவு வேகைள் அத்துடன் 1-2 போஷாக்குள்ள பானங்கள் -பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப (இரண்டு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் ஒரு பானம்) - 9-24 மாதங்கள் வயது- 3 முக்கிய உணவு வேளைகள். அத்துடன 1-2 போஷாக்குள்ள பானங்கள் -பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப (இரண்டு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் ஒரு பானம்)
பொருத்தமற்ற உணவு ஊட்டல் பழக்கங்கள்	

	- பிள்ளைகளுக்கு மெதுவாகவும் பொறுமையோடும் உணவு ஊட்டுக
	- வயது கூடிய பிள்ளைகள் பெரியவா்களின் உதவியுடன் தாமாகவே சாப்பிடட்டும்
	- பசியையும் உணவுத் திருப்தி மட்டத்தையும் இனம் காண்க
	- மெதுவாகவும் பொறுமையாகவும் உணவு ஊட்டுக
	- உணவு வேளையின்போது ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவா்களுடன் சோ்ந்து வயது கூடிய பிள்ளைகள் உணவு அருந்தட்டும்
	- ஒழுங்கான உணவு நேரத்தை ஒதுக்குக(அதிக நேரம் உண்பதற்கு எடுக்க வேண்டாம் இது பிள்ளைக்கு உணவின் மீது வெறுப்பை தரலாம் .அதிகளவு நேர எல்லை ½ மணித்தியாலம்) உணவுகளுக்கிடையில் இடைவெளி விடலும் மிக அவசியம்.2- 2½ மணித்தியாலங்கள் இரண்டு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் 2-2½ மணித்தியாலங்கள் இடைவெளி இருத்தல் விரும்பத்தக்கது இது பிள்ளைக்கு பிள்ளை வேறுபடலாம்
	- பிள்ளை உணவுண்பதற்கு வழமையான ஓரிடத்தை ஒதுக்கவும்
	- கட்டாயமாக உணவு ஊட்டுவதைத் தவிா்க்கவும்
	- உணவு ஊட்டும்போது பிள்ளையின் கவனம் உணவின் மீது இருக்கச் செய்க.கவனத்தை திசை திருப்பி தொலைக்காட்சி காட்டல், பறவை மிருகங்களைக் காட்டல் நடந்து கொணடு உணவுண்ணச் செய்தல் அல்லது உணவுண்ணும்போது விளையாடுதல் என்பன் தவிா்க்கப்பட வேண்டும்
	- அன்புடன் பிள்ளையை உண்ணத்தூண்டுக
	- உண்ணும்போது பிள்ளையின் கண்ணொடு கண் பாா்த்து கதைக்கலாம்
	- உண்பதைத் தூண்ட வெவ்வேறுவகை வழிகளை பயன்படுத்துக.
	    • பிள்ளையுடன் வெவ்வேறு உணவு வகைகளைப் பற்றியும் வித்தியாசமான சுவைகளைப் பற்றியும் அவற்றின் வண்ணங்கள் பற்றியும் வாய் நிறைந்த தடவைகள் பற்றியும் கதைக்க
	    • உணவின் தன்மைகளை, சுவைகளை மாற்றுதல் மூலம் வகை வகையான உணவுகளைத் தயாரிக்க
	- உணவுண்ணும்போது பிள்ளையைப் பாராட்டவும்

உணவு தயாரித்தல்,பிள்ளைக்கு உணவு ஊட.டல், களஞ்சியப்படுத்தல் சந்தா்ப்பங்களில் சுத்தமில்லாத பழக்கங்கள்	
	உணவு தயாரித்தல்,பிள்ளைக்கு உணவு ஊட.டல், களஞ்சியப்படுத்தல் சந்தா்ப்பங்களில் - கைகளை நன்கு கழுவுக - பாதுகாப்பான உணவு, பாதுகாப்பான நீரைப் பயன்படுத்தல் - சுத்தமான பாத்திரங்களைப் பாவிக்க - உணவைப் பாதுகாப்பாக களஞ்சியப் படுத்துக - போத்தல் சூப்பிப் பாவனைகள தவிா்க்க
நோய் நிலைமையின் போதும் குணமடைந்த பின்னும் பிழையான உணவு ஊட்டல் பழக்கங்கள்	
நோய் நிலைமையின் போது	- பிள்ளையை பொறுமையாக இருந்து சாப்பிடுவதற்கு தூண்டுக - சிறிதளவு உணவுகளை அடிக்கடி வழங்குக - பீள்ளை விரும்புகின்ற போஷாக்குள்ள உணவை வழங்குக - பலவகைச் சத்துக்கள் சோ்ந்த உணவை வழங்குக

	- எண்ணெய், தடித்த தேங்காய்ப்பால், மாஜரீன், பட்டர் - சேர்க்க - தாய்ப்பாலூட்டலைத்தொடர்க. அத்துடன் அடிக்கடி வழங்குக
குணமடைந்து வரும் போது	- அடிக்கடி பாலூட்டுக. - மேலதிக உணவு வேளையொன்றைச் சேர்க்க. - ஒவவொரு தடவையும் வழங்கும் உணவின் அளவைக் கூட்டுக. - மேலதிகமான போஷணையுள்ள உணவுகளை வழங்குக. - உணவு ஊட்டும்போது மேலதிக அன்பு கவனம ,பொறுமை என்பவற்றைக் காட்டுக.

திணைக்கள அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைய திரிபோஷா வழங்க வேண்டும்

6 மாதத்திலிருந்து 5 வயது நிறைவடையும் பிள்ளைகள்வரை ,அவர்கள் பின்வரும ் நிலைமைகளை அடைந்திருப்பின் வழங்கலாம்.

- நிறை குறைவு(-2SD க்கு கீழ்- வயதுக்கான நிறை வரைபு)
- நீண்ட நாட்களாக வளர்ச்சி வீழ்ச்சி (3 தொடர்ச்சியான அளவீடுகளின்போது வளர்ச்சி வீழ்ச்சி)
- மேற்குறித்த பிரச்சனையுள்ள பிள்ளைகள் வைத்தயசாலையில் அனுமதிக்கப்படும்போது
- * திரிபோஷா பெறக்கூடிய பிள்ளைகளாவது, வயதுக்கான நிறை வரைபில;-2SD க்கு கீழான பிள்ளைகளும் நீளம்/உயரத்திற்கான நிறை வரைபில் -2SD க்கும் -3SD க்கும் இடைப்பட்ட வலயத்தில் உள்ள பிள்ளைகளும் ஆவர். நீளம்/உயரத்திற்கான நிறை வரைபில்-3SD க்கு கீழ் உள்ள பிள்ளைகள் போஷணைச ் சிகிச்சைக்காக குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட வேண்டும்