

# डॉ. वने हॉस्पिटल

राहुरी - ४१३ ७०५, जि. अहमदनगर, फोन : (०२४२६) २३३८४२, २३५२४२

आपलं बाळ सुद्ध निरोगी आजारमुक्त असावं हेच प्रत्येक आईवडीलांच स्वप्न असतं आणि म्हणूनच या देवाघराच्या फुलांच्या पाकळ्यांना फुलविणं आणि जोपासनं आम्ही आमचं कर्तव्य समजतो.

## बाळाचा आहार

नवजात बाळाला मातेचे दूध सर्वोत्तम आहे. पहिले चार-महिने मातेच्या दुधा व्यतिरिक्त बाळाला काहीही (अगदी पाणी सुद्धा) देऊ नये. दुध पाजल्यावर बाळाला खांद्यावर धरून टेकर येईपर्यंत थोपटावे. चौथ्या महिन्यानंतर आईच्या दुधासोबत इतर पदार्थ सुरु करावे. सुरुवातीला फळांचा रस (मोसंबी, संत्री, सफरचंद, चिकू), भाताचे पाणी, वरणाचे पाणी, टोमॅटोचे सूप, उकडलेल्या भाज्यांचे पाणी द्यावे. हे पदार्थ दुध पिण्याच्या दोन वेळेच्या मध्ये द्यावे. सुरुवातीला दोन तीन चमचे व नंतर हळूहळू एक दिड वाटीपर्यंत वाढवावे. त्यानंतर कणेरी, तांदळाची, रव्याची खीर, नाचणीची कांजी, शिरा, उकडलेला बटाटा या सारखा घन आहार देण्यास सुरुवात करावी. आहाराचे प्रमाण व घट्टपणा हळूहळू वाढवावा.

७ व्या महिन्यापासून मऊ वरण भात, बिस्किट, पाव, इडली, दही द्यावे.

९ व्या महिन्यापासून खिचडी, शिजवलेली भाजी, मऊ पोळी, भाकरी (दुधात किंवा वरणात कालवून), शिरा, उपमा, मासे, फळे (सफरचंद, चिकू, पपया, आंबा, केळी, वगैरे) द्यावे. मांसाहारी पदार्थ व त्यांचे सुप देण्यास सुरुवात करावी. एक वर्षाचं बाळ होईपर्यंत आपण जो आहार घेतो तोच बाळाने घेतला पाहिजे.

**कणेरी कशी बनवावी :-** एक वाटी तांदूळ व अर्धी वाटी मिश्र डाळ, हे तैलात किंवा तूपात परतून, मिक्सरमध्ये त्याची पावडर करून हवाबंद डब्यात ठेवणे. हे पीठ थोड्याशा पाण्यात लगेचच शिजते त्यात दुध व साखर टाकून बाळाला पाजणे.

२५० ग्रॅम मोड आलेले गहू उन्हात सुकवा अथवा तव्यावर कोरडे करा. ते दळून त्याचे पीठ डब्यात भरून ठेवा. बाळासाठी बनवलेल्या वाटीभर शिरा, कणेरी, खिचडी, पेज यावर अर्धा चमचा ही पावडर टाका.

- \* एका वेळी एकच नवीन पदार्थ सुरु करावा, पुढचा नवीन पदार्थ ८ ते १० दिवसांनी सुरु करावा.
- \* बाहेरील डब्यापेक्षा घरगुती पदार्थ उत्तम असतात. ते स्वस्त, ताजे व विविध चवींचे असतात. एखाद्या पदार्थाची चव बाळाला न आवडल्यास दुसरा पदार्थ देता येतो.
- \* आजारी मुलांना जास्त आहाराची आवश्यकता असते. त्यांना थोडे-थोडे पण सतत खाण्यास देणे.
- \* मुलांना स्वतःच्या हाताने खाण्यास उत्तेजन द्यावे. त्याला प्रतिबंध केल्यास मुल जेवण्यासाठी केवळ तुमच्यावर अवलंबून राहिल.
- \* सतत व चौरस आहाराने बाळाचे वजन वाढते, टॉनिकने नव्हे आणि निश्चितच चौरस आहाराने बाळाची शारिरीक मानसिक ताकद व बौद्धिक वाढ चांगली होईल.
- \* आईच्या खाण्याचा बाळाच्या पोटदुखीशी, गॅसेसशी, जुलाबाशी काहीही संबंध नाही. आईच्या खाण्यावर अनावश्यक बंधने लादू नये. तिने भरपूर व पीष्टिक आहार घेणे आवश्यक आहे.
- \* दात येण्याचा जुलाब, उलट्या, ताप, खोकला याच्याशी काहीही संबंध नाही.

## पौष्टीकतेचा तक्ता

पोषक तत्त्वे	ही तत्त्वे देणारे पदार्थ व त्यांचे महत्त्व	त्यांचे महत्त्व
प्रोटीन्स	दूध, डेअरी उत्पादने, गहू व अन्य धान्ये, अंडी, मांस, मासे, कडधान्ये	वाढ होण्यासाठी वा स्थायुंना बळकटी देण्यासाठी उपयोगी
कार्बोहायड्रेट्स	धान्य, साखर, बटाटा, दुध	उत्साही आणि सतेज राहण्यासाठी उर्जा पुरवतात
व्हिटॅमिन ए	हिरव्या पालेभाज्या, गाजर, आंबा, पपई, अंड्याचे बलक	दृष्टी स्वच्छ होते, रातांधळेपणा टाळते.
व्हिटॅमिन बी १, बी ३, बी ६	कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या	त्वचा निरोगी होते, जरबम झटपट बरी होते. लोह शोषले जाते. स्कर्व्ही होत नाही.
व्हिटॅमिन डी	अंड्याचे बलक, सूर्यप्रकाशातही शरीर व्हिटॅमिन डी तयार करते.	शरीराला कॅल्शियम व फॉस्फरस शोषण्यास मदत करते. हाडे ठिसूळ होवू देत नाही.
कॅल्शियम आणि फॉस्फरस	दुध डेअरी उत्पादने, टोमॅटो	निरोगी दात आणि बळकट हाडांसाठी
आयोडिन	दुध, अंडी, मांस, समुद्री आहार	कंठग्रंथीची सूज टाळते.
झिंक	बटाटे, सर्व धान्ये, भूर्रूमुग, दुध, अंडी, मांस	वाढीसाठी व विकसनासाठी उपयुक्त, प्रतिकार शक्तीत वाढ

## विकासाचे टप्पे

खालील विकासाची टप्पे आपल्या बाळाची मानसिक, बौद्धिक व शारिरिक वाढ दर्शवतात.

- २ महिने - बाळ मातेला बघुन हसायला लागणे.
- ३ महिने - हुंकार देणे, आवाजाकडे डोके वळविणे.
- ४ महिने - मान धरायला लागणे.
- ६ महिने - आधारासह बसणे, आरशात पाहून हसणे, पालथे पडून पुढे सरकणे.
- ९ महिने - धरून उभे राहणे, अंगठा व बोटांचा वापर करून लहान वस्तू उचलणे.
- १२ महिने - धरून चालणे, शब्द उच्चारणे.

याचबरोबर आपल्या बाळाला स्वच्छता, चांगल्या संस्काराचे धडे द्या.

आपल्या बाळाला सुदृढ, उदंड व निरोगी आयुष्य लाभो हीच परमेश्वर चरणी प्रार्थना.

डॉ. रविकिरण डी. वने  
बालरोग तज्ञ  
राहुरी