SAMARTH IVF™

A BRIGHT FUTURE, TOGETHER

बाळांच्या आहारासाठी मार्गदर्शक सूचनावली

Samarth Hospital and IVF Center

डॉ. आतिश लड्डा

बालरोगतज्ञ

डॉ. आतिश लड्डा हे एक प्रतिष्ठित बालरोगतज्ञ आहेत आणि महाराष्ट्रातील छत्रपती संभाजीनगर येथील समर्थ आयव्हीएफचे सह-संस्थापक आहेत. बालरोग आणि प्रजनन काळजी या दोन्ही क्षेत्रांत चांगली पार्श्वभूमी असलेले डॉ. लड्डा यांनी भारतातील आरोग्यसेवेच्या प्रगतीत महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे.

डॉ. लड्डा यांच्या कारकिर्दीत विविध नामांकित संस्थांमधील व्यापक अनुभवाचा समावेश आहे. त्यांनी त्यांच्या व्यावसायिक प्रवासाची सुरुवात कुर्ला म्युनिसिपल हॉस्पिटल, मुंबई येथे एक वर्षाच्या प्रत्यक्ष अनुभवाने केली आणि त्यानंतर बीएमएच, कालिकत (कोझिकोड) येथे तीन वर्षे काम केले. केरळमधील मलप्पुरम येथील मुनियूर हॉस्पिटलमध्ये सल्लागार बालरोगतज्ञ म्हणून त्यांची भूमिका त्यांच्या कौशल्याला आणखी बळकटी देत गेली. बालरोग काळजी आणि नावीन्यपूर्ण आरोग्यसेवा उपायांबद्दलच्या त्यांच्या वचनबद्धतेमुळे त्यांनी 2011 मध्ये समर्थ आयव्हीएफ आणि हॉस्पिटलची सह-स्थापना केली.

बाळांच्या आहारासाठी मार्गदर्शक सूचनावली

बाळाचा आहार

- बाळाला सुरुवातीचे 6 महिने फक्त आईचेच दूध द्यावे. बाळाच्या वाढ व विकासाकरिता आवश्यक असणारे सर्व पौष्टिक घटक आईच्या दुधामधून बाळाला मिळतात.
- बाळाला हळूहळू वरचे अन्न खायला देण्याच्या प्रक्रियेला विनिंग (weaning) असे म्हणतात.
- विनिंगबरोबर बाळाला थोडे थोडे आईचे दूध देणे सुद्धा गरजेचे असते. बाळाला दोन वर्षांपर्यंत आईचे दूध द्यावे.
- बाळाला योग्य प्रकारे खायला देणे गरजेचे आहे. चुकीच्या पद्धतीने विनिंग केल्यास बाळाच्या तब्येतीवर त्याचा परिणाम होऊ शकतो.

विनिंग (वरचे अन्न) चालू करताना काही नियम असतात, ते आपण पाहूया -

- बाळाला सुरुवातीला खायला देताना पातळ पदार्थांनी सुरुवात करावी. हळूहळू ते घट्ट करत जावे.
- सुरुवातीचे 15 दिवस दिवसातून 3 वेळा खायला द्यावे व त्यानंतर दिवसातून 4 वेळा असे हळूहळू वाढवत न्यावे.
- मधून मधून आईचे दूध द्यावे.
- खाण्याच्या वेळा साधारणतः सकाळी 8-9, दुपारी 12-1, संध्याकाळी 4-5 वाजता आणि रात्री 8-9 दरम्यान असाव्यात.
- खायला देताना सुरुवातीला एक पदार्थ द्यावा. तोच पदार्थ सलग 4 ते 5 दिवस द्यावा व त्याची सवय झाली की नवीन पदार्थ सुरु करावा. उदा. सुरुवातीला तांदळाची पेज, ती पचायला लागली की मूग डाळीची पेज, या प्रमाणे.

- नवीन पदार्थ म्हणजे जो पहिल्यांदा देत आहोत असा पदार्थ; तो सकाळच्या दोन्ही वेळा (सकाळी व दुपारी) द्यावा. जुना पदार्थ म्हणजे जो पूर्वी दिलेला आहे, तोच संध्याकाळच्या वेळी द्यावा.
- बाळाला खायला देताना सुरुवातीला सोप्या पदार्थाने सुरुवात करून हळूहळू ते वाढवत जाणे गरजेचे आहे. सुरुवातीला एका धान्याची पेज किंवा खीर करून देणे आवश्यक आहे व ते पचल्यानंतर हळूहळू 2-3 धान्ये एकत्र करून देऊ शकतो. खाण्याबरोबर पाणी देणे आवश्यक आहे.

- अगदी सुरुवातीला तांदळाच्या पेजेपासून सुरुवात करावी. तांदळाची पेज म्हणून अनेकदा भात शिजवून वरचे पाणी काढून दिले जाते; असे करणे योग्य नाही, कारण त्यामध्ये पुरेसे पौष्टिक घटक नसतात.
- तांदळाची पेज म्हणजे तांदूळ धुवून, सुकवून व भाजून मिक्सरमध्ये बारीक करून त्याची पूड बनवावी व ती पाण्यामध्ये शिजवावी. चवीपुरते मीठ व थोडे तूप घालून बाळास खायला द्यावे.
- यानंतर याच प्रमाणे मूग डाळीची पेज बनवावी व नंतर तांदूळ व डाळ 2:1 प्रमाणात घेऊन त्यांची मिश्र पेज बनवावी.
- त्यानंतर बाळाला फळे चालू करू शकतो. सुरुवातीला फळाचा गर द्यावा. फळ फ्रिजमधून काढून लगेचच देऊ नये; ते खोलीच्या तापमानाला (रुम टेम्परेचरला) आल्यावर द्यावे. पपई, चिकू, केळी अशी फळे कुस्करून द्यावीत.
- त्याचप्रमाणे वेगवेगळ्या भाज्यांचे सूप देऊ शकतो. सूप बनवताना भाज्या स्वच्छ धुवून, शिजवून मिक्सरमधून फिरवून घ्याव्यात व त्यामध्ये चवीसाठी मीठ व तूप / तेल घालावे.
- त्याचप्रमाणे वेगवेगळ्या खिरी, सत्त्व, पेज देऊ शकतो. यासाठी नाचणी, तांदूळ, राजगिरा, साबुदाणा, गहू यांचा वापर करू शकतो. उकडलेले बटाटे, रताळे, गाजर असेही पदार्थ देऊ शकतो.

बाळाला खाऊ घालण्याचा साधारणतः तक्ता

सुरुवातीचे 15 दिवस

सकाळ:	तांदळाची पेज (सुरुवातीचे 5 दिवस), तांदूळ + डाळ पेज
दुपार:	तांदळाची पेज, डाळीची पेज
संध्याकाळ:	तांदळाची पेज

टीप

मधून मधून जेव्हा बाळाला भूक लागेल, त्यावेळी आईचे दूध द्यावे.

15 दिवसांनंतर

सकाळ:	खीर / पेज / उकडलेले बटाटे, रताळे, गाजर / नाचणी सत्त्व / राजगिरा खीर / डाळ + तांदूळ / नवीन पदार्थ
दुपार:	खीर / पेज / डाळ + तांदूळ पेज / सूप / नाचणी सत्त्व (Ragi malt)
संध्याकाळ:	पेज / खीर / फळ / डाळ / तांदूळ पेज / भाज्यांचे सूप / उकडलेले अंडे
रात्री:	पेज / खीर / भाज्यांचे सूप / उकडलेले बटाटे, रताळे, गाजर / जुना पदार्थ (आधी दिलेला पदार्थ)

टीप

- सुरुवातीला बाळाला पातळ पदार्थ द्यावेत, पण अगदी पाण्यासारखे पातळ नको. बाळाला गिळायला सोपे जातील असे पदार्थ द्यावेत. हळूहळू बाळ असे अन्न पचवू लागले की पदार्थांचा घट्टपणा वाढवत न्यावा.
- बाळाला खाऊ घालण्यासाठी स्वच्छ केलेल्या वाटी-चमच्याचा वापर करावा.
- सुरुवातीला बाळाला सर्व पदार्थ खाण्याची सवय लावावी, पण खूप चमचमीत नको. बेकरीचे पदार्थ टाळलेलेच बरे.
- साखर, तेल, तूप, मीठ यांचा चवीपुरताच वापर करावा; अतिरिक्त वापर टाळावा. (साखरेच्या ऐवजी जिथे शक्य असेल तिथे चवीपुरता गूळ वापरू शकतो.)
- नऊ महिन्यांनंतर बाळाला हळूहळू नॉनव्हेज देऊ शकतो. सुरुवातीला अंडे व हळूहळू मऊ शिजवलेले नॉनव्हेज देऊ शकतो.
- साधारणतः बाळ एक वर्षाचे होईपर्यंत सर्व अन्न खाऊ शकेल असा आहार द्यावा. हळूहळू बाळाला आपल्या सोबतच घेऊन जेवावे, म्हणजे बाळ पण व्यवस्थित जेवेल.
- बाळाला जेवू घालताना आईचे व बाळाचे लक्ष खाण्याकडेच असावे. मोबाईल, टी.व्ही.समोर नको.

777 404 7404

www.samarthivf.com