



डॉ. मुकेश एन. जैन

एम.डी.डी.सी.एच.

बालरोग एवं नवजात शिशु विशेषज्ञ

छोटे बच्चों में ठोस आहार की शुरुआत

६ महिने के बाद बच्चों को मां के दूध के साथ-साथ ठोस आहार की जरूरत होती है। इसके लिए बच्चा प्राकृतिक रूप से तैयार हो जाता है। जैसे

- (१) इस समय बच्चे की भूख मां के दूध से पूरी नहीं होती है और उसे उपर के खाने की जरूरत होती है।
- (२) इसके साथ-साथ बच्चा तरल खाने को निगलने और पचाने में सक्षम होता है।
- (३) जीवन के पहले २ साल में बच्चे की शारीरिक और मानसिक विकास सबसे ज्यादा होती है। इसलिए पौष्टिक आहार की सख्त जरूरत होती है।
- (४) पौष्टिक और संतुलित आहार से बच्चे की रोगप्रतिकारक शक्ति भी मजबूत होती है।

हर बच्चा अपना अपना स्वाद, चाहत, शारीरिक और मानसिक विकास एवं घर का माहौल और घर में खाने की परंपरा के अनुसार ही खाना सीखता है। यहां पर बच्चों की उम्र के मुताबिक क्या आहार देना चाहिए, इसके बारे में कुछ जानकारियां दी गई हैं।

जन्म के पहले ६ महिने इस समय मां का दूध ही बच्चे के लिए अमृत होता है। इसके अलावा पानी, ज्यूस, ग्राईव वाटर, शहद, विटामीन्स आदि की जरूरत नहीं होती है। कामकाजी महिलाएं या दूध कम पड़ने पर बच्चों को ४ महिने के बाद भी ठोस आहार की शुरुआत कर सकते हैं। और यदि बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है या दो बार-बार दूध लेता है या फिर वो ज्यादा उल्टियां (Reflux) करता है तो भी उसको ४ महिने के बाद उपर के खाने की शुरुआत कर सकते हैं। इन सभी के लिए अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

६ से ७ महिने शुरुआत में दिन में एक बार और धीरे धीरे (एक हफ्ता) दिन में २ बार बच्चे को उपर का ठोस आहार दें। इसके साथ मां का दूध दिन में ४ से ६ बार दें। कले को दूध में मिलाके मिल्क शेक बना लें और शुरुआत में थोड़ा-थोड़ा (१ चम्मच) में एवं धीरे धीरे एपल, चीकू, परैया, आम आदि फल का मिल्क शेक बनाके दे सकते हैं। गाजर, दूधी, टमाटर आदि मिलाके पतला सूप बनाके बच्चे को दे सकते हैं और बाद में अन्य सब्जियां डालकर उसको गाढ़ा बना सकते हैं। चावल शुरुआत के खाने के लिए अच्छा होता है। यह आप दही-चावल, खीचड़ी, खीर आदि के माध्यम से दे सकते हैं और बाद में फिन्नी, रावा, शिरा, ताचनी की खीर, दलीया, दूध में भिगोये हुए बिस्कीट भी दे सकते हैं।

समान भाग में चावल, गेहूं, दाल, ताचनी को अच्छी तरह सेक लें और फिर उसका पावडर बनाके सभी को मिला दें, एवं इसको एक डिब्बे में भर दें। कभी भी इस मिश्रण को दूध में मिलाके आप अपने बच्चे को दे सकते हैं। ये संतुलित और पौष्टिक ठोस आहार है।

७ से ९ महिने अब बच्चे को दिन में ३ से ४ बार उपर का ठोस आहार दें। उपर बताये गए खाने में हरी सब्जियों का इस्तेमाल करें, साथ में आलु का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। जैसे उबले हुए आलु में उबली हुई सब्जियां और घी या बटर मिलाके एक ठोस आहार बना लें और बच्चे को दें।

९ से १२ महिने इस समय आप दिन में ४ से ६ बार उपर का खाना दें और साथ में मां का दूध दिन में २ से ३ बार ही दें। प्रोटीन युक्त खाना जैसे दाल, गोनवेज आदि की शुरुआत करें। तरम चबाने लायक घरमे बना हुआ मसाले बगैर का खाना आप अपने बच्चे को दे सकते हैं। जैसे रोटी दाल-चावल आदि। उबले हुए अंडे का पीला भाग अब दे सकते हैं और इसका सफेद भाग एक साल के बाद ही दें। अंडा खिलाने समय एलर्जी का विशेष ध्यान रखें। एक साल का बच्चा घरमे बननेवाला उपमा, इडली, सुब्बा नास्ता आदि सभी खाने की चीजें लेता चाहिए।

२ साल के बाद सभी तरह का आहार बच्चे की वृद्धि के लिए जरूरी होता है। इसलिए कभी भी एक ही तरह का आहार ना दें। अपने बच्चे को नीचे दी गई जानकारी के मुताबिक एक संतुलित आहार दें।



- दूध, चीज, दही आदि दिन में २-३ बार, फल २-४ बार, दाल, बीन्स, चना, तोनवेज २-३ बार, हरी सब्जीयां २-३ बार, चावल, रोटी, ब्रेड आदि ५-६ बार, तेल, घी, बटर उपयोग अनुसार।

हमेशा प्रोटीन युक्त खाना ज्यादा दें। यदि बच्चा दूध नहीं लेता है तो जबरदस्ती ना करें। इसको आप पनीर, चीज, दही के माध्यम से पूरा कर सकते हैं। यदि इस समय आप बच्चे को फ़ास्ट फूड या ज्यादा नमक तेलयुक्त खाने की आदत डाल देते हैं तो बड़ा होने पर उसको बीमारीयां ज्यादा होने की संभावना बढ़ जाती है।

आहार संबंधित कुछ अहम जानकारीयां

* हमेशा शुरुआत थोड़े से (एक चम्मच) ही खाने से करें और धीरे धीरे इसको बढ़ाएं। शुरुआत के लिए बच्चे को मां का दूध पहले दें, इसके बाद ठोस आहार दें, और बाद में फिर से मां का दूध दें। ऐसा करने से बच्चा जल्दी से ठोस आहार खाना सीख जाता है।

* कुछ बच्चे जल्दी आहार लेना सीख जाते हैं और कुछ बहुत धीरे धीरे सीखते हैं। उनकी इस आदत को स्वीकारना चाहिए और धीरज रखना चाहिए।

* यदि बच्चा शुरुआत में ज्यादा रोता है या खाने में रुचि नहीं दीखता है तो उसके साथ जबरदस्ती ना करें। कुछ समय के लिए मां का दूध दें और फिर से ठोस आहार की शुरुआत करें।

* हमेशा बच्चे को हसते-खेलते और खुशी के माहौल में खाना खीलाएं, जबरदस्ती करने से हालात बीगड़ जाते हैं।

* हमेशा एक बार में एक ही आहार की शुरुआत करें और ४-५ दिन तक चही दें, ऐसा करने से बच्चा वो आहार के स्वाद को पहचानता है और उसको आदत पड़ जाती है और साथ में उस आहार से होनेवाली एलर्जी का भी पता चलता है।

* बच्चे को अलग अलग स्वाद का आहार दें। सभी बच्चे एक तरह के नहीं होते हैं। इसलिए आप अपने बच्चे की आदत और चाहत के मुताबिक अपना खुद का तरीका भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

* खाना खिलाने से पहले अपने हाथ धो लें और हमेशा बच्चे को ताजा और गर्म खाना ही दें।

* नमक और मसालों का इस्तेमाल ९ महिने के बाद करें और शहद का इस्तेमाल एक साल के बाद करें।

* हमेशा घर में बना हुआ आहार ही दें। बाजार में मिलनेवाले सेरेलेक, नेस्टले आदि सफ़र में सहूलियत के मुताबिक इस्तेमाल करने के लिए बनाए गए हैं इसलिए उनका इस्तेमाल हमेशा ना करें।

* ६ से ९ महिने के बच्चों का आहार पीघली हुई आइसकीम या गाढा सूप जैसा गाढा होना चाहिए ताकि उनको नीगलने में आसानी रहे।

* ९ से १४ महिने के बच्चों को नरम चबाने लायक आहार दें, इस उम्र में बच्चा अपने आप खाने की कोशिश करता है, इसको आप बढ़ावा दें, इसलिए उसके हाथ में रोटी, ब्रेड, बिस्कीट आदि दें जिसे वह चबाता रहे और बच्चे को अपने आप चम्मच से खाने को प्रोत्साहित करें। इससे शुरुआत में गंदगी हो सकती है पर ऐसा करने से बच्चे को खाने में रुचि आती है और वह अपने आप खाना सीख जाता है।

* खाने समय खाना गले में ना अटक जाए (Chocking) उसका विशेष ध्यान रखें। इसलिए बच्चे को हमेशा बैठा के ही खाना खीलाएं और ४ साल से नीचे बच्चों को चना, मटर, पोपकोर्न आदि आहार ना दें।

* छोटे बच्चे ज्यादातर नकल से भी खाना सीख जाते हैं, इसलिए उनको आप खाने समय अपने साथ बैठाके खाना खीलाना सीखाना चाहिए।

* हमेशा बच्चे को जितना चाहिए उससे कम ही खाने को दें ताकि उसको भूख लगे और वह अपने आप खाना मांगे।

* यदि आपके बच्चे का वजन और लंबाई बराबर बढ़ रही है तो उसका पोषण भी बराबर हो रहा है, इसलिए हमेशा उसके विकास (Growth Chart) पर विशेष ध्यान दें।

बच्चा धीरे धीरे ही खाने में रुचि लाता है यदि आप संतुलित और यदि आप संतुलित और पौष्टिक खाने की शैली को प्रोत्साहन देते हैं तो वह बड़ा होके उसी में ढल जाता है। हमेशा खाने के समय को आनंदमय बनाएं और परिवार के सभी सदस्य साथ में बैठकर भोजन का आनंद लें।