Ministry of Women and Child Development
Government of India

అంగన్‌వాడి కార్యకర్త చేతి పుస్తకం (ఫ్లిప్-బుక్)

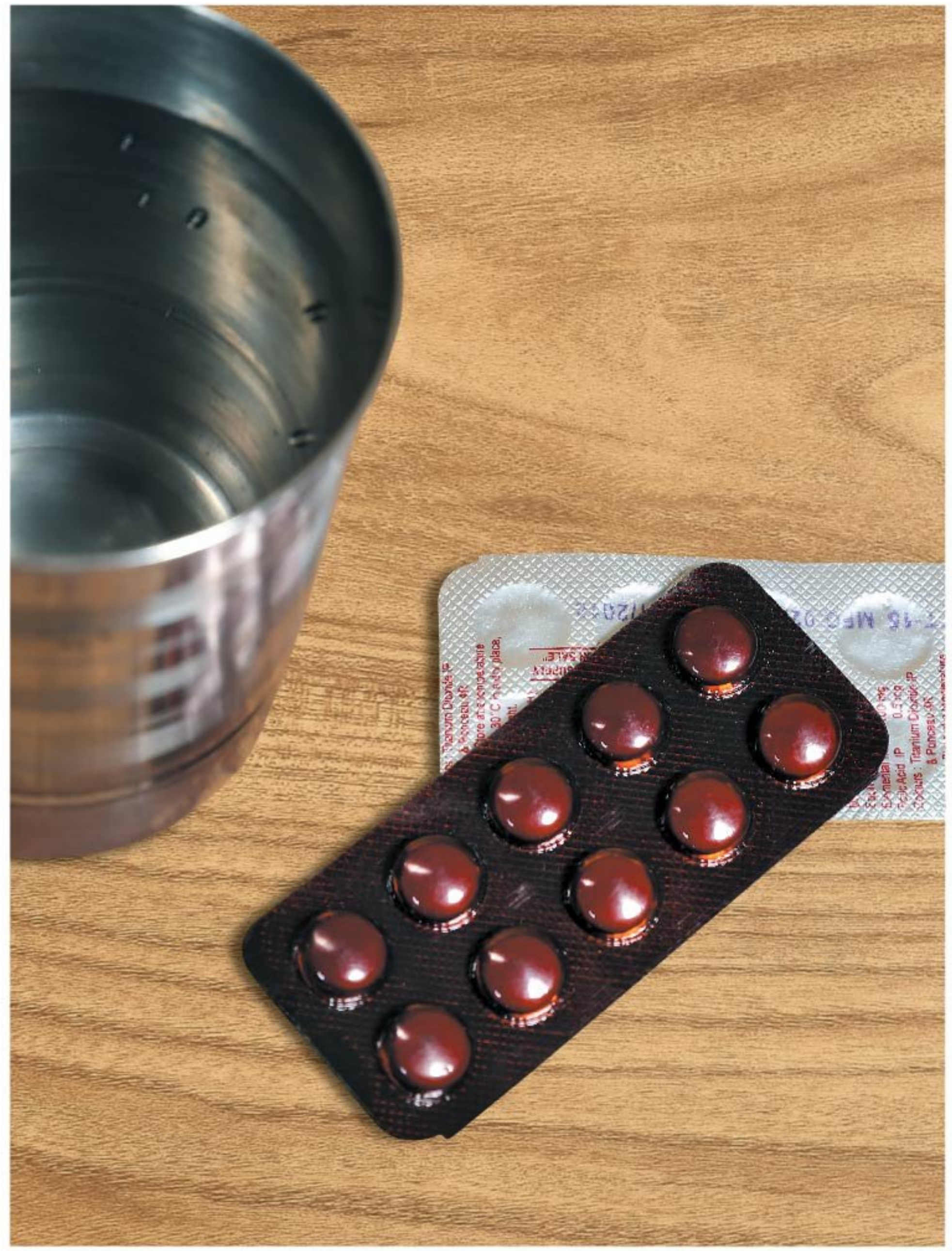
మాత, శిశు మరియు బాలల పోషణకు సంబంధించిన సమాచారం మరియు సలహాలు

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

Towards a new dawn

I.C.D.S

గర్భవతుల కోసం ఐఎఫ్ఏ (ఐరన్ మాత్రలు) గురించి సమాచారం



గర్భవతుల కోసం ఐఎఫ్ఏ (ఐరన్ మాత్రలు) గురించి సమాచారం.

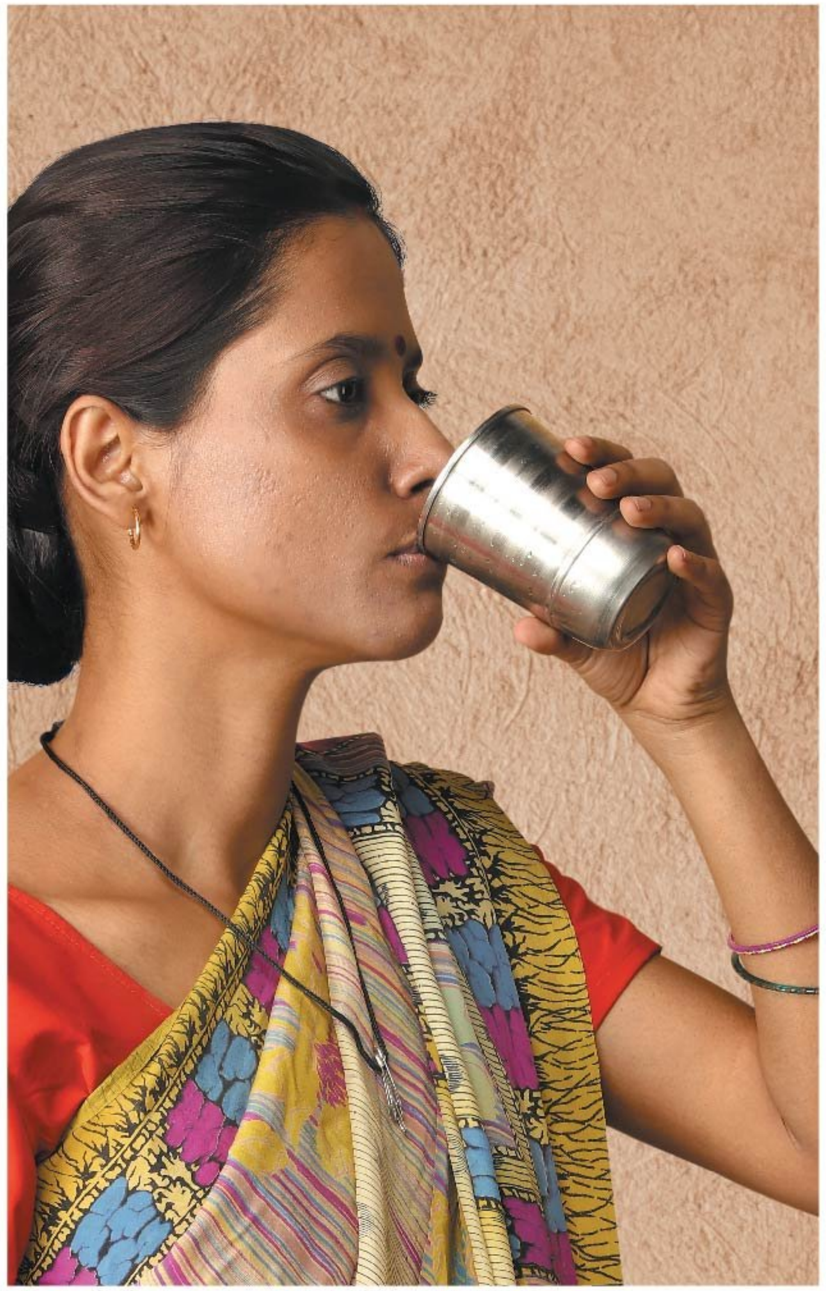
గర్భావస్థ దశలో ప్రతి రోజు ఐఎఫ్ఏ అంటే ఐరన్ మాత్ర రాత్రి భోజనం తరువాత తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ప్రతి తల్లి కనీసం 100 రోజుల వరకు ప్రతిరోజు ఒక ఐఎఫ్ఏ మాత్ర తీసుకోవాలి.

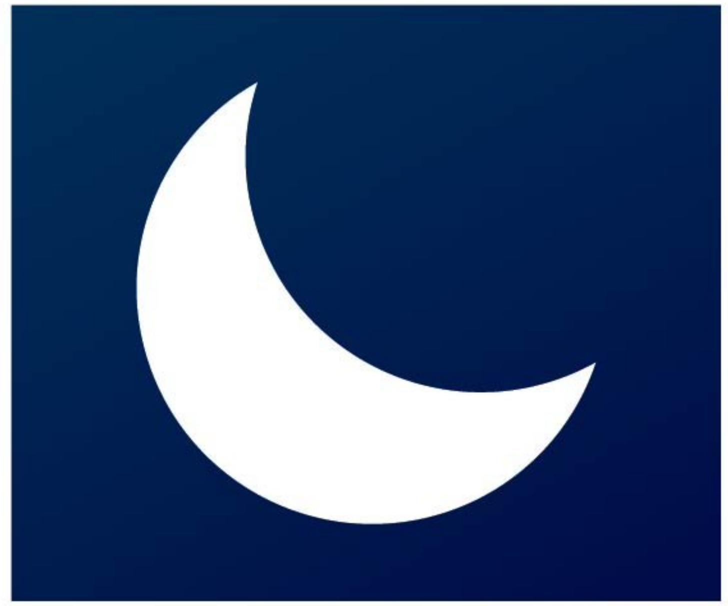
గర్భవతులకు ఈ ఐరన్ ఎందుకు అంత ముఖ్యం?

- ఐరన్ నవజాత శిశువు సరైన మానసిక, శారీరక ఎదుగుదలకు చాలా ముఖ్యం.
- గర్భావస్థ దశలో కడుపులో ఎదుగుతున్న ఉన్న బిడ్డ తనకు కావలసిన రక్తాన్ని సంపూర్ణంగా తల్లి ద్వారానే పొందుతాడు
- రక్తహీనత గల తల్లి, కడుపులో ఎదుగుతున్న బిడ్డకు తగినంత రక్తాన్ని ఇవ్వలేక పోతుంది, దీంతో బిడ్డ పుట్టుకతోనే తక్కువ బరువు మరియు రక్తహీనత కలిగి ఉంటాడు.
- రక్తహీనత గల మహిళ, ఆరోగ్యవంతమైన మహిళతో పోల్చితే ప్రసవ సమయంలో కోల్పోయే రక్తం వల్ల బలహీనమవుతారు, కొన్ని సందర్భాల్లో మరణం కూడా సంభవించవచ్చు.

ఈ విషయంపై సందేహాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని గర్భవతి లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులను అడగండి.

గర్భవతుల కోసం ఐఎఫ్ఏ (ఐరన్ మాత్రలు) గురించి సమాచారం





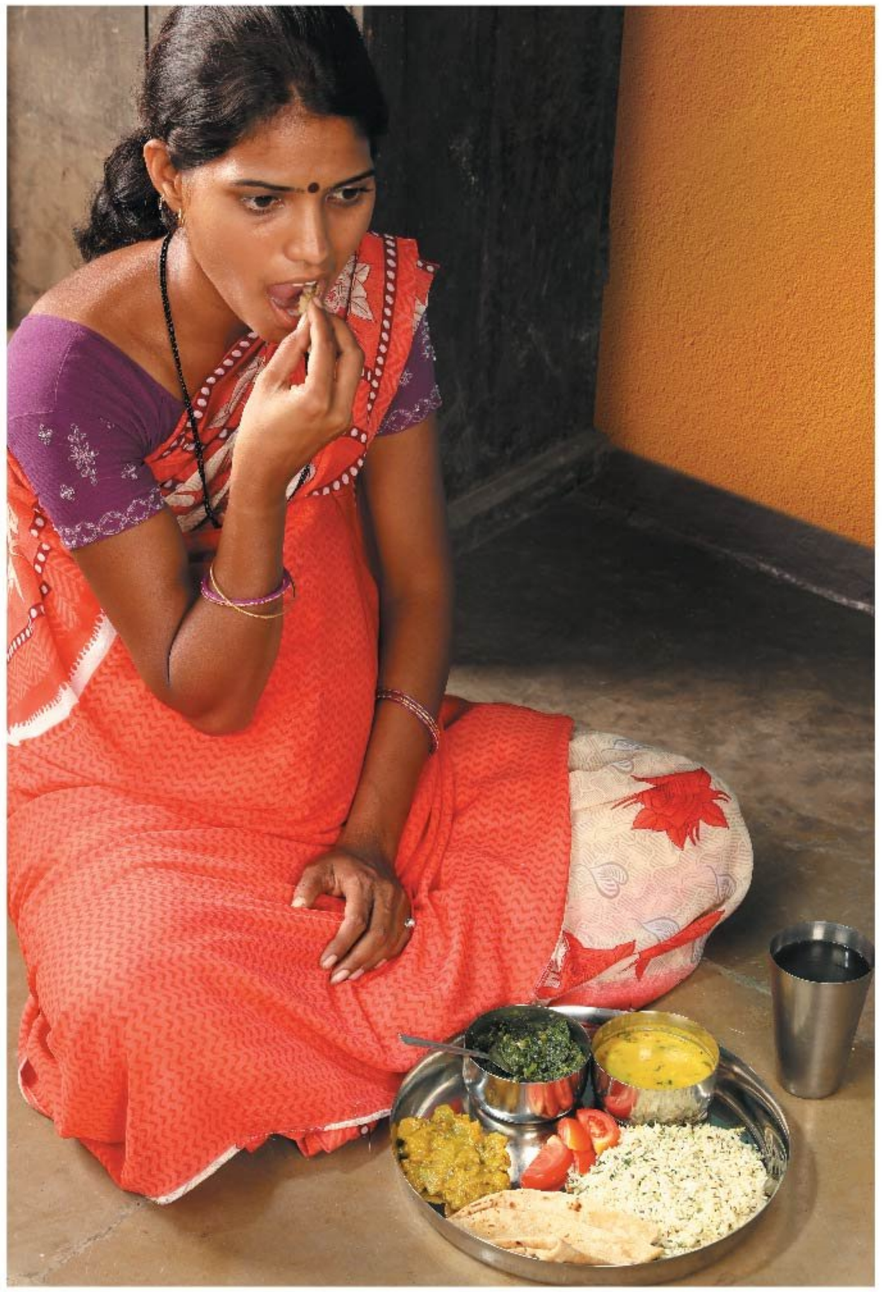
గర్భవతుల కోసం ఐఎఫ్ఏ (ఐరన్ మాత్రలు) గురించి సమాచారం

- ఐరన్ మాత్ర తీసుకోవడం వల్ల మీకు దిగువ పేర్కొన్న కొన్ని దుష్ప్రభావాలు(సైడ్–ఎఫెక్ట్స్) కలుగవచ్చు:
  - o నలుపు రంగు మల విసర్జన
  - o మల బద్ధకం
  - o కడుపు అస్వస్థత
  - o ఛాతీలో మంట
- ఈ ఇబ్బందులు అంత తీవ్రమైనవి కావు, కొన్ని రోజుల్లో కుదురుకుంటాయి
- నలుపు రంగు మల విసర్జన, మల బద్ధకం, కడుపు అస్వస్థత వంటివి ఉంటే మూడు నుండి నాలుగు బాటిళ్ళ మంచి నీళ్ళు రోజూ తాగండి.
- ఐరన్ మాత్ర రాత్రి భోజనం తరువాత తీసుకోవాలి
- పుల్లని నిమ్మ లేదా చింత పండు తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట తగ్గుతుంది.

వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకోండి:

- ప్రతి రోజు ఐరన్ మాత్ర తీసుకోవడం గుర్తు చేయమని భర్త లేదా అత్తకు చెప్పండి. లేదా వారినే ఐరన్ మాత్ర తీసుకోవడం కచ్చితంగా గుర్తుపెట్టుకోమని చెప్పండి.
- ఆశాకసిస్టర్ లేదా మా దగ్గర నుండి ఐరన్ మాత్రలు తీసుకోండి.
- ఐరన్ మాత్ర తీసుకున్న గంట లోపు కాఫీ గాని టీ గాని తాగొద్దని చెప్పండి. ఎందుకంటే వీటితో ఐరన్ శరీరంలో పూర్తిగా మిళితం అవదు.
- భోజనంతో పాటు నిమ్మ, బత్తాయి లేదా నారింజ వంటి పళ్ళు తీసుకోమని చెప్పండి. వీటితో శరీరంలో ఐరన్ పూర్తిగా కలిసిపోతుంది.

గర్భవతులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం?



గర్భవతులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం?

గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే ప్రతి గర్భవతి ప్రతి రోజు తాజా కూరగాయలు, పండ్లు తప్పకుండా తీసుకోవాలి, పాలు తాగాలి.

గర్భవతులకు రకరకాల ఆహారం ఎందుకు అవసరం?

- తాజాగా పండిన కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, లేతగా పండిన పండ్లు, పాలు, పెరుగులో ఉండే పోషకాలు బిడ్డ శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతాయి.
- మాంసాహారులు తినే భోజనంలో కూడా ఈ పోషకలు లభిస్తాయి.
- ఇవి తల్లి బిడ్డ ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం
- వీటి వల్ల ప్రసవం తరువాత తల్లి త్వరగా కోలుకుంటుంది.

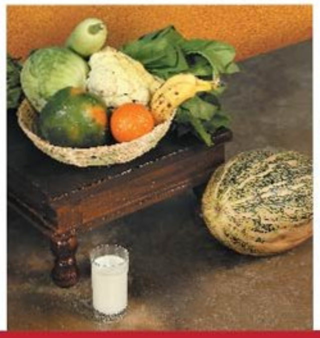
ఈ విషయంపై సందేహాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని గర్భవతి లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులను అడగండి.

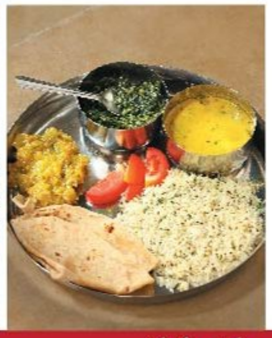
గర్భవతులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం?

గర్భవతులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం?

వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకోండి:

- మీరు తినకూడని ఆహారం అంటూ ఏది ఉండదు.
- మీరు ఆహారం తీసుకునే మోతాదు తప్పకుండా పెంచాలి.
- మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోలేకపోతే కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తీసుకోండి.
  - రోజులో మూడు విడతలకు బదులుగా ఐదు, ఆరు సార్లు భోజనం చేయండి.
- ఇంట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, పాలు వంటివి లేకుంటే వెంటనే కుటుంబ సభ్యులకు చెప్పి తెప్పించుకోండి.
- రోజులో ఒకటి నుండి రెండు గంటలు విశ్రాంతి తీసుకోండి. దీనివల్ల మీ శక్తిని కాపాడుకోగలరు. ఇది బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.





పుట్టిన మొదటి గంట లోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

పుట్టిన మొదటి గంట లోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

పుట్టిన మొదటి గంట లోపు తల్లి తన బిడ్డకి చనుపాలు ఇవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి.

బిడ్డకి పుట్టిన గంట లోపు చనుపాలు ఎందుకు ఇవ్వాలి?

- తల్లి పసుపు పచ్చని ముర్రు పాలు బిడ్డకి మొదటి టీకా అవుతుంది
- పుట్టిన వెంటనే తల్లి ముర్రు పాలలో ఉండే గుణాలు బిడ్డకి సంజీవనిలా ఆయుష్షునిచ్చి సురక్షితంగా ఉంచుతాయి.
- పుట్టిన గంట లోపు, బిడ్డ జాగృత అవస్థని ఉపయోగించుకొని, బిడ్డకు తల్లి రొమ్ముతో సంబంధం ఏర్పరచాలి, తల్లికి చనుపాలు ఇవ్వడంలో సహకారం అందించాలి.
- చనుపాలు ఇవ్వడం వల్ల తల్లి శరీరంలో పాలు తయారయ్యే ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది.
- ఇది తల్లి బిడ్డల అనుబంధాన్ని దృఢపరుస్తుంది.
- చనుపాలు ఇవ్వడం వల్ల ప్రసవానంతరం తల్లికి కలిగే రక్తస్రావం తగ్గుతుంది.
- బిడ్డ సరైన పాలు తాగే స్థితి అంటే చనుమొన, దాని క్రింది నల్లని భాగం బిడ్డ నోట్లో పూర్తిగా ఇమిడిపోయి ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- చనుపాలు తాగించే సమయంలో బిడ్డ నోరూ, శరీరం తల్లి వైపు తిరిగి ఉండాలి.

ఈ విషయంపై సందేహాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని తల్లి లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులను అడగండి.

పుట్టిన మొదటి గంట లోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

ఆవు పాలు తాగించకూడదు

పౌడర్ పాలు ఇవ్వకూడదు

మంచి నీళ్ళు తాగించకూడదు

తేనె పట్టించకూడదు

పుట్టిన మొదటి గంట లోపు చనుపాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకోండి:

- ప్రసవానికి ముందే భర్త, అత్తగారు లేదా నర్సుకి బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే పాలు పట్టడానికి మీ వద్దకు తీసుకురమ్మని చెప్పండి.
- తల్లి శరీరంలో తగిన మోతాదులో పాలు తయారవడం లేదు అనేది ఒక తప్పు అభిప్రాయం.
- పుట్టిన గంట లోపు బిడ్డకి తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఇక ఆరు నెలల వరకు నీళ్ళు, తేనె, ఆవు, గేదే, మేక పాలు, పౌడర్ పాలు, సెరలాక్, నెస్టమ్ వంటి బయటి ఆహారం ఇవ్వడం బిడ్డకి హానికరం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.
- ఒకవేళ ప్రసవం అపరేషన్ ద్వారా అయినా కూడా గంట లోపు బిడ్డకి తల్లి చనుపాలు పట్టవచ్చు.
- బిడ్డ బలహీనంగా లేదా తక్కువ బరువు (2.5 కిలోలు, లేదా అంత కన్నా తక్కువ)తో పుట్టినట్లయితే ప్రతి గంట, రెండు గంటలకు ఒకసారి పాలు పడుతూ ఉండాలి.
- బిడ్డకి పగలూ, రాత్రి ప్రతి రెండు, మూడు గంటలకు ఒకసారి లేదా బిడ్డ ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు పాలు పడుతూ ఉండాలి.
- బిడ్డ చనుపాలు తాగకుండా ఉంటే వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకురండి.
- మీకు పాలు రాకుండా ఉన్నట్లయితే వెంటనే స్త్రీల డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి.

ఆరు నెలల వరకు కేవలం చనుపాలు మాత్రమే ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

ఆరు నెలల వరకు కేవలం చనుపాలు మాత్రమే ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

పుట్టిన నుండి 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి.

బిడ్డకి 6 నెలల వరకు తల్లి పాలు మాత్రమే ఎందుకు ఇవ్వాలి?

- 6 నెలల వరకు బిడ్డ శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు సరిపడే పోషకాలు తల్లి పాలలో ఉంటాయి. అంతేగాక ఇది శిశువుకు కావలసిన సంపూర్ణ ఆహారమవుతుంది.
- బిడ్డకి తల్లి పాలు మినహా అదనపు ఆహారం ఏదైనా సరే, నీళ్ళు, గ్రైప్ వాటర్, ఆవు లేదా మేక పాలు, పౌడర్ పాలు ఇవ్వడం వల్ల డయేరియా వంటి జబ్బులకు లోనవుతారు.
- బిడ్డకి తల్లి పాలు మినహా ఏవైనా ఇతర ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వడం వల్ల చనుపాలు తాగడం తగ్గిస్తారు, దీంతో తల్లికి పాలు తయారవడం కూడా తగ్గుతుంది.
- చనుపాలు పట్టే తల్లికి వెంటనే గర్భం దాల్చే పరిస్థితి కూడా తగ్గుతుంది.

ఈ విషయంపై సందేహాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని తల్లి లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులను అడగండి.

ఆరు నెలల వరకు కేవలం చనుపాలు మాత్రమే ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

నీళ్ళు తాగించకండి.

ఆవు పాలు తాగించకండి.

బాటిల్‌తో అదనపు పాలు ఇవ్వకండి.

ఆరు నెలల వరకు కేవలం చనుపాలు మాత్రమే ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

పాలు సరిపోని పరిస్థితిలో:

- స్తనంలో పాల లభ్యత స్థిరంగా ఉండడానికి చనుపాలు ఇచ్చే సరైన పద్ధతి:
  - బిడ్డకి మొదట ఒక స్తనంతో పాలు పట్టండి.
  - మొదట నీటిధార పాలు ఆ తరువాత పోషకాలు నిండిన సంపూర్ణ చిక్కటి పాలు వస్తాయి.
  - ఈవిధంగా రెండు రకాల పాలు తాగించడం వల్ల స్తనం తేలికవుతుంది.
  - ఆతరువాతే బిడ్డకి మరో స్తనంతో పాలు తాగించండి.
- బిడ్డ సరైన పాలు తాగే స్థితి అంటే చనుమొన మరియు దాని క్రింది నల్లని భాగం బిడ్డ నోట్లో పూర్తిగా ఇమిడిపోయి ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- చనుపాలు తాగించే సమయంలో బిడ్డ నోరు మరియు శరీరం తల్లి వైపు తిరిగి ఉండాలి.
- మాటి మాటికి చనుపాలు ఇవ్వడం వల్ల మీ శరీరంలో సరైన మోతాదులో పాలు తయారవుతాయి.
- బిడ్డకి పగలూ, రాత్రి ప్రతి రెండు, మూడు గంటలకు ఒకసారి లేదా బిడ్డ ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు పాలు పడుతూ ఉండాలి.

ఆరు నెలల వరకు కేవలం చనుపాలు మాత్రమే ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

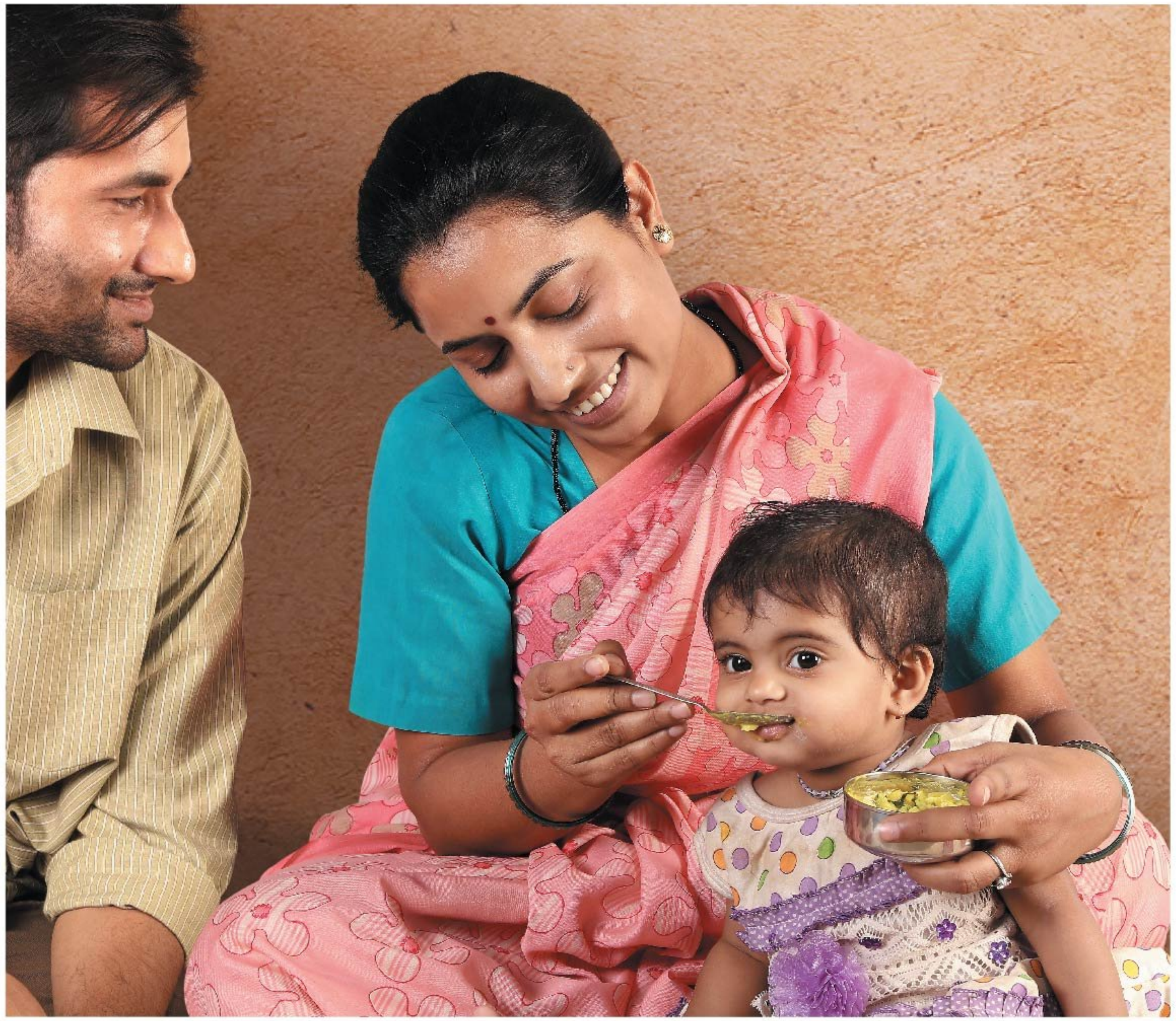
నీళ్ళు తాగించకండి.

ఆరు నెలల వరకు కేవలం చనుపాలు మాత్రమే ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకోండి:

- తల్లి పాలల్లో నీళ్ళు సంపూర్ణంగా ఉంటాయి. బిడ్డకి దాహం అయితే చనుపాలు ఇవ్వడమే మేలు, ఎందుకంటే ఇవి మంచి నీటి కన్నా స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి.
- మూడు నెలల తరువాత బిడ్డ ఎదుగుదల వేగంగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా మాటి మాటికి పాల కోసం ఏడుస్తూ ఎక్కువ కావాలని గింజుతూ ఉంటారు.
  - ఇది సాధారణమైన విషయమే.
  - దీని అర్థం వాళ్ళు చనుపాలు అంటే అయిష్టంగా ఉన్నారని కాదు.
  - బిడ్డ అడిగినప్పుడల్లా చనుపాలు పట్టడం వల్ల మీ శరీరంలో పాలు అంతే మొత్తంలో తయారవడం ప్రారంభం అవుతుంది.
  - మూడు నెలల తరువాత బిడ్డకు అవసరమైనంత మోతాదులో పాలు రావడం లేదు అనేది ఒక తప్పుడు అభిప్రాయం.
- బిడ్డకు ఒక రొమ్ముతో పాలు పట్టిన తరువాత భుజంపై వేసుకొని సున్నితంగా మర్ధన చేయాలి. దీనివల్ల పాలు వాంతి చేసుకోరు.
- బిడ్డ అస్వస్థతగా ఉన్నప్పుడూ, ఆ తరువాత కూడా మాటి మాటికి చనుపాలు ఇవ్వాలి.
- బిడ్డకి చనుపాలు పట్టడంలో ఇబ్బంది ఉన్నా, బిడ్డ బలహీనంగా, అస్వస్థతతో ఉండి చనుపాలు తాగకున్నా వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళండి.

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి



✓ కిచిడి

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

6 నెలలు నిండిన తరువాత బిడ్డకు ప్రతి రోజు రెండు నుండి మూడు గిన్నెల అదనపు ఆహారం, మెత్తని పప్పు, కిచిడి, తేలికైన ఆకు కూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్దాలు, నూనె పదార్థాలు కూడా తినిపించాలి.

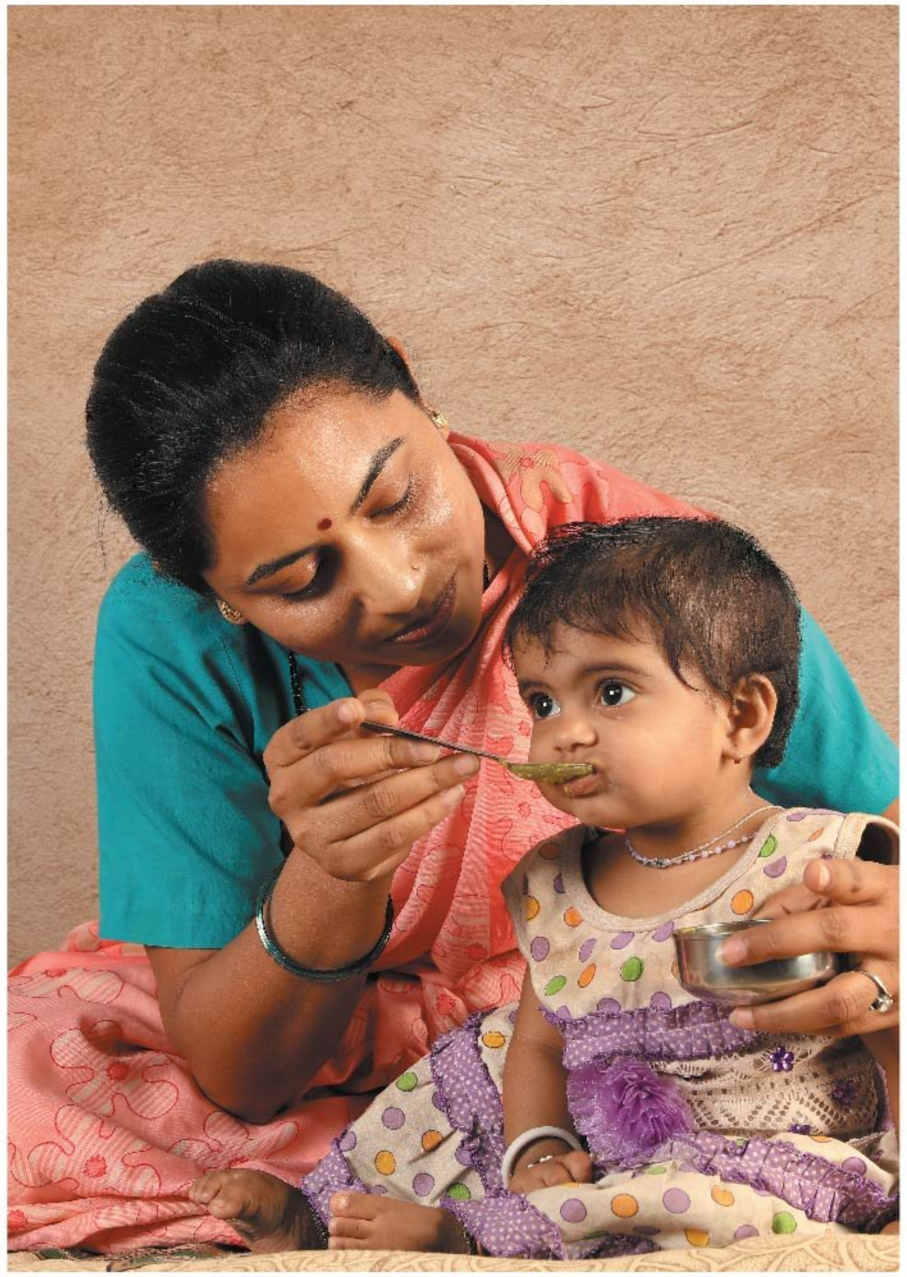
బిడ్డకి అదనపు ఆహారం ఎందుకు ఇవ్వాలి?

- బిడ్డ ఆరోగ్యానికి ఎదుగుదలకి మెత్తని పప్పు, కిచిడి, తేలికైన ఆకు కూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్థాలు తప్పనిసరిగా తినిపించాలి.
- 6 నెలలు నిండిన తరువాత కేవలం చనుపాలు బిడ్డ పోషణకు సరిపోవు. ఈ సమయంలో సరైన మోతాదులో అదనపు ఆహారం లభించని ఎడల బిడ్డ ఎదుగుదలపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. పోషకాహారం లోపించి జబ్బు పడతారు.
- ఎదుగుతున్న బిడ్డకి ఇంట్లో లభించే ప్రతి ఆహారాన్ని తినిపించాలి. దీని వల్ల వారికి కావలసిన పోషకాలు పూర్తిగా అందుతాయి.
- మాంసాహారులు తినే భోజనంలో కూడా ఈ పోషకాలు ఉంటాయి.

ఈ విషయంపై సందేహాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని తల్లి లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులను అడగండి.

✓ కిచిడి

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.



✓ కిచిడి

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

వయసుతో పాటు అదనపు ఆహారంలో మార్పులు:

7 నుండి 8 నెలల బిడ్డకు:

- ప్రారంభంలో త్వరగా జీర్ణమయే తేలికైన ఆహారంతో మొదలు పెట్టండి, వీటిని సులువుగా బిడ్డ తినగలుగుతుంది.
- బిడ్డకి మసాలాలు లేని పప్పు లేదా ఇతర ధాన్యాలు మెత్తగా వండి తినిపించండి.
- మొదటి రెండు మూడు రోజులు 3–4 చెంచాలతో ప్రారంభించండి. మెల్లి మెల్లిగా ఆహార మోతాదును పెంచుతూ కొన్ని రోజులకు రోజుకు రెండు సార్లు ఒక్కో గిన్నె (సుమారు 100 గ్రాములు) ఆహారం తినిపించండి.
- గుర్తుంచుకోండి, బిడ్డకి ఒక రోజులో రెండు గిన్నెల నిండా అదనపు ఆహారం, మెత్తని పప్పు, కిచిడి, తేలికైన ఆకు కూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్దాలు, నూనే పదార్ధాలు కూడా తినిపించాలి. మాంసాహారులైతే మాంసం, గుడ్లు కూడా తినిపించాలి.

✓ కిచిడి

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

✓ కిచిడి ✓ పప్పు ✓ కిచిడి

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

వయసుతో పాటు అదనపు ఆహారంలో మార్పులు:

9–11 నెలల బిడ్డకు:

- గుర్తుంచుకోండి, బిడ్డకి ఒక రోజులో మూడు గిన్నెల నిండా అదనపు ఆహారం, మెత్తని పప్పు, కిచిడి, తేలికైన ఆకు కూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్ధాలు, నూనె పదార్ధాలు కూడా తినిపించాలి.

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

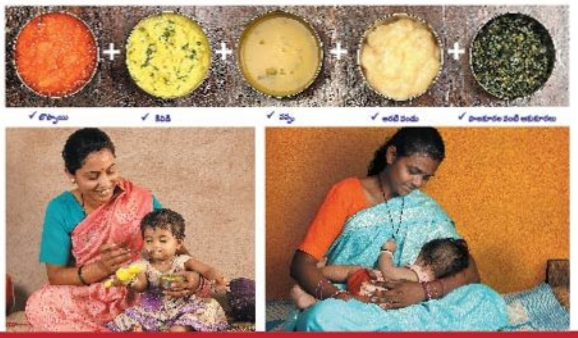
✓ బొప్పాయి ✓ కిచిడి ✓ పప్పు ✓ అరటి పండు ✓ పాలకూరల వంటి ఆకుకూరలు

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

వయసుతో పాటు అదనపు ఆహారంలో మార్పులు:

12– 24 నెలల బిడ్డకు:

- గుర్తుంచుకోండి, బిడ్డకి ఒక రోజులో మూడు గిన్నెల నిండా అదనపు ఆహారం, మెత్తని పప్పుతో పాటు చపాతి, అన్నం, కిచిడి, తేలికైన ఆకు కూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్దాలు, నూనె పదార్థాలు కూడా తినిపించాలి. ఇది కాకుండా ఒకటి రెండు సార్లు అల్పాహారం కూడా తినిపించాలి.



ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

ఆరు నెలల పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

12– 24 నెలల బిడ్డకు:

- ప్రారంభంలో అదనపు ఆహారం తీసుకోవడానికి బిడ్డకు కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ సమయంలో మీరు నిబ్బరంగా ఉండాలి.
- బిడ్డకు ఎప్పుడూ ఒక ప్రత్యేక గిన్నెలో ఆహారం తినిపించండి, దీనివల్ల ఎంత మోతాదులో తిన్నారో మీకు తెలుస్తుంది.
- బిడ్డకు గంటల చొప్పున లెక్కపెడుతూ కాకుండా, ఆడుతూ పాడుతూ ప్రోత్సహిస్తూ ఆహారం తినిపించాలి.
- సాధారణంగా పిల్లలకు అన్నం తినిపించాలంటే వారి వెంట పడాలి, దీంతో మీకు అలసటై ఓపిక నశిస్తుంది. అయినప్పటికీ బిడ్డకు అవసరమైనంత తప్పకుండా తినిపించాలి.
- బిడ్డకు అన్నం తినిపించడంలో ఇతర కుటుంబ సభ్యుల సహాయం తీసుకోండి. ఎందుకంటే మీరు ఇతర ఇంటి పనుల్లో తలమునకలై ఉంటారు. దీంతో పిల్లలకు అన్నం తినిపించడం ఇబ్బంది అవుతుంది.
- బిడ్డకు జబ్బు పడి నయం అయిన తరువాత అదనపు ఆహారం మోతాదును పెంచండి, ఎందుకంటే కోల్పోయిన బరువూ, శక్తి తిరిగి పుంజుకుంటాయి.
- భోజనం వండే ముందూ, తినిపించే ముందు మీ చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోండి. బిడ్డ చేతులు కూడా కడగండి.
- అదనపు ఆహారంతో పాటు బిడ్డకు ఉదయం, రాత్రి పాలు పడుతూనే ఉండండి. దీని ద్వారా మహత్తరమైన పోషక పదార్థాలు అందడమే గాక మీతో బిడ్డకి విడదీయలేని బంధం ఏర్పడుతుంది. ఇది బిడ్డ సంపూర్ణ ఎదుగుదలకు ఎంతో అవసరం.
- అన్నం తినిపించే ముందు బిడ్డకు పాలు పట్టండి. దీంతో పాలు తయరయ్యే ప్రక్రియ ఆగదు. మీరు బిడ్డకు కనీసం రెండేళ్ళ వరకు చనుపాలు తాగించవచ్చు. రెండు సంవత్సరాల తరువాత కూడా చనుపాలు తాగించినా బిడ్డకి మేలే.

सत्यमेव जयते
Ministry of Women and Child Development
Government of India
POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन
Towards a new dawn
I.C.D.S
स्वच्छ भारत