


१ ते २ वर्षे वयाची बालके

<p>१ ते २ वर्षे</p> <p>भरविणे</p>  <p>बालाला स्तनपान देणे बंद करू नका.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बाळाला घरात तयार होणारे अन्न, जेवण जसे भात वरण, भाज्या, फळे, दूध, इ. द्या. ● बाळाला दिवसातून ५ वेळा अन्न भरवा. ● बाळाला स्वतंत्र ताटात जेवण वाढा व त्याच्या जेवणावर लक्ष ठेवा. 	<p>आपण काय करू शकतो ?</p> <p>वस्तू उचलून भांड्यात टाकणे व पुन्हा काढणे अशा क्रिया करवून घेता येतील.</p>  <p>बाळाला साधे प्रश्न विचारून त्याच्या बोलण्याला प्रतिसाद द्या.</p>	<p>बालके काय करू शकतात ?</p> <p>एक ते दीड वयाची बहुतांश बालके पाहिजे ते मिळविण्याचे प्रयत्न करू शकतात.</p>  <p>कपात गोट्या टाकू शकतात.</p> <p>व्यवस्थित चालू शकतात.</p>	<p>२ वर्षे वयांत बहुतांशी बालके आधाराने</p> <p>एका पायावर उभे राहू शकतात.</p> <p>एखाद, दुसरा शब्द बोलतात.</p>  <p>घरगुती कामात लुडबुड करतात.</p>
--	--	--	--

आहार / पोषण

१ ते २ वर्षे

भरविणे



बालाला स्तनपान देणे बंद करू नका.

- बाळाला घरात तयार होणारे अन्न, जेवण जसे भात वरण, भाज्या, फळे, दूध, इ. द्या.
- बाळाला दिवसातून ५ वेळा अन्न भरवा.
- बाळाला स्वतंत्र ताटात जेवण वाढा व त्याच्या जेवणावर लक्ष ठेवा.

ए.एन.एम. / अं.का. चा सल्ला.

◆ विविधांगी अन्नपदार्थ चालू ठेवा जसे भात / पोळी / डाळ / हिरव्या पालेभाज्या, इतर भाज्या, पिवळी व इतर फळे, दूध व दुधाचे पदार्थ, मांस, मासे, अंडी हे दिले पाहिजेत.

☞ बाळाला लोहाचे व जीवनसत्व “अ” चे अधिक प्रमाण असलेले अन्न दिले पाहिजे. (पूर्वी सांगितल्यानुसार.)

☞ बाळाला हातात घेऊन खाता येण्यासारखे पौष्टिक अन्न दिले पाहिजे, स्वतःच्या हाताने खान्यामुळे त्याला जेवणात मजा वाटते.



१ ते २ वर्षे वयाची बालके

◆ बाळाला दिवसातून ५ वेळा जेवण द्या. (नियमित ३ वेळा + २ वेळ जादा) बाळाला चमच्याने स्वतः खाऊ द्या.



◆ बाळाला स्वतंत्र ताटात जेवण वाढा. बाळ किती खाते यावर लक्ष ठेवा.

- ☞ या वयात बाळाला अजूनही जेवताना मदतीची गरज असते.
- ☞ बालके सावकाश जेवतात व सहजासहजी दुर्लक्ष करतात. सांभाळ करणाऱ्याने सतत बाळाजवळ बसून बाळाला खाऊ घातले पाहिजे.
- ☞ बाळ स्तनपान घेईल तेवढे दिवस ते चालू ठेवले पाहिजे.
- ☞ जर बाळाला जनावरचे दूध, पेये पाणी सुद्धा द्यावयाचे असेल तर ते कपाने / वाटीने द्या. बाटली वापरू नका.

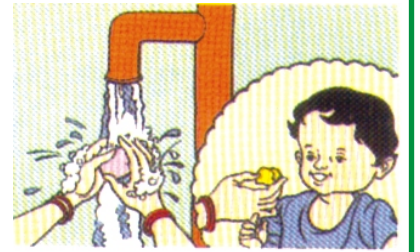


कुटुंबीयांनी काय करावे.

- ☑ बाळाला कुटुंबाच्या स्वयंपाकातील अन्न दिवसातून ५ वेळा द्या.
- ☑ बाळाला विविधांगी अन्न जसे भात, पोळी, भाजी, पिवळी फळे, इतर फळे, दूध व दूधाचे पदार्थ द्यावे.
- ☑ बाळाचे हात स्वच्छ धुवावेत व त्याला हाताने खाता येण्यासारखे पदार्थ द्यावेत.
- ☑ माता / सांभाळ करणाऱ्याने त्याचे सोबत बसून खाऊ घालावे.
- ☑ बाळ स्तनपान घेईल तेवढे दिवस ते चालू ठेवावे.

माता / सांभाळ करणाऱ्यासाठी स्वच्छतेच्या सवयी

- ☑ सांभाळ करणाऱ्याने बाळाला जेवू घालण्यापूर्वी व हाताळण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुतले पाहिजेत.
- ☑ जेवणापूर्वी बाळाचे हातही साबणाने स्वच्छ धुतले पाहिजेत.
- ☑ बाळाची शी धुतल्यावर व ती टाकुन दिल्यावरही सांभाळ करणाऱ्याने साबण / राखेने हात स्वच्छ धुतले पाहिजेत.
- ☑ जनावरांच्या शेणा मुतापासून जमीन व बाळाची खेळण्याची जागा स्वच्छ ठेवली पाहिजे.



आजारपणातही स्तनपान चालू ठेवा. आजारपणात बाळाला अन्नाची जास्त गरज असते.
कुटुंबासाठी नेहमी आयोडाईज्ड मीठाचा वापर करा.

१ ते २ वर्षे वयाची बालके

वाढ / विकास

१ ते २ वर्षे

आपण काय करू शकतो ?

वस्तू उचलून भांड्यात टाकणे
व पुन्हा काढणे अशा क्रिया
करवून घेता येतील.



बाळाला साधे प्रश्न विचारून त्याच्या
बोलण्याला प्रतिसाद द्या.

ए.एन.एम. / अं.का. चा सल्ला.

तुम्ही काय करू शकता ?

वस्तू भांड्यात टाकणे व काढणे असे तुमच्या बाळाला करू द्या.

बाळाला वस्तू भांड्यात / डब्यात टाकणे व काढणे यात मजा वाटते. ते पडलेली वस्तू उचलण्यात आनंद घेतात. मातांनी बालकांना साध्या सुरक्षित वस्तू खेळण्यास देऊन त्याला नवीन कौशल्य खेळातून व तुमच्या मदतीने आत्मसात करू द्यावे.



तुमच्या बाळाला सोपे प्रश्न विचारा. त्याच्या बोलण्याला प्रतिसाद द्या.

मातेने, सांभाळ करणाऱ्याने बाळाशी बोलण्याच्या प्रत्येक संधीचा (जेवण, आंघोळ घालताना) उपयोग करून घेतला पाहिजे. बाळाला साधे सरळ प्रश्न ज्यांची उत्तरे वस्तूकडे बोट दाखवून बाळाला सांगता येतील जसे बाबा कुठे आहेत ?, हम्मा कुठे आहे ?



पोषण, खेळणे, संभाषण बालकांच्या वाढीसाठी मदत करतात.

१ ते २ वर्षे वयाची बालके

वाढ / विकासाचे टप्पे १२ महिने ते १८ महिने

बालके काय करू शकतात ?

एक ते दीड वर्ष वयात बालके पाहिजे ते मिळविण्याची इच्छा व्यक्त करू शकतात.

कपात गोट्या टाकू शकतात.

व्यवस्थित चालू शकतात.

ए.एन.एम. / अं.का. चा सल्ला.

दीड वर्षे वयाची बहुतांशी बालके असे करू शकतात. तुमचे बाळ असे करू शकेल का ?

इच्छा व्यक्त करतात.

बाळाला वस्तू हवी अशी इच्छा निर्माण होते परंतु थोडेच बोलता येत असल्याने ते त्याची इच्छा हालचालीने अथवा वस्तूकडे बोट दाखवून व्यक्त करते. बाळाला वस्तू नावाने मागण्याचा प्रयत्न करायला लावा. हळू हळू बाळ हवी असलेली वस्तू तोंडाने मागेल.



व्यवस्थित चालतात

बाळ आता तोल सांभाळून बहुधा न पडता, न टेकता व्यवस्थित चालू लागेल. सुरुवातीच्या स्वतःहून चालण्याच्या वेळी बाळाला सभोवतालच्या परिस्थितीमुळे इजा होणार नाही यासाठी तुम्ही लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे.



गोट्या कपात टाकणे

एका वाटीत गोट्यांसारख्या लहान वस्तू टाकणे व काढणे बाळाला दाखवा. बाळ तसे करण्यास शिकेल. पालकांनी अशा लहान वस्तू (गोट्या इ.) बालके चुकून गिळणार नाही याची दक्षता घेणे आवश्यक आहे.



**जर बाळाची वाढ मंद असेल तर आहारात, खेळण्यात वाढ करा.
तरीही बाळाची वाढ आणखी मंदच असेल तर बाळाला डॉक्टरकडे घेऊन जा.**

१ ते २ वर्षे वयाची बालके वाढ / विकासाचे टप्पे १८ महिने ते २४ महिने



ए.एन.एम. / अं.का. चा सल्ला.

२ वर्षांची बहुतांश बालके असे करू शकतात. तुमचे बाळ असे करू शकते काय?

आधाराने एका पायावर उभी राहतात.

आता बाळ स्वतःच उभे राहू शकते. बाळाचा हात धरा व आधाराने त्याला एका पायावर उभे राहू द्या. हळू हळू तोल सांभाळीत व एका पायावर उभे राहण्याचे शिकेल.



घरगुती कामात लुडबुड करते.

एकदा बाळ १८ महिन्याचे झाले की त्याच्या भोवताली घडणाऱ्या घटनांची नक्कल करण्यास सुरू करते. बाळ घरकामाची नक्कल, बाहुलीला भरविणे, तिची काळजी घेणे असे करते. अशा तऱ्हेने मोठ्यांची नक्कल करण्याचा खेळ बाळ खेळत असते.



एखाद दुसरा शब्द बोलते

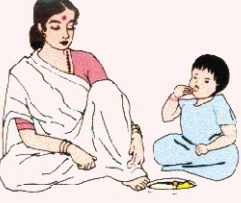
बाळाला घरातील, घराबाहेरील वस्तूंची नावे सांगा, जसे कप, ग्लास, शर्ट, झाड, कुत्रा आणि नाण्याची नावे. बाळात भाषेचा विकास होत असतो व ते एका शब्दाचे वाक्य बोलू शकेल. बाळाला तुमच्या सोबत बाहेर बसस्टॉपवर, बाजारात घेऊन जा व तेथील वस्तूंबद्दल त्याच्याशी बोला. असे करण्याने बाळाचे शब्दभांडार वाढण्यास मदत होईल.



**जर बाळाची वाढ मंद वाटत असेल तर त्याच्या आहारात, बोलण्यात, खेळण्यात वाढ करा.
तरीही बाळाची वाढ आणखी मंद वाटत असल्यास बाळाला डॉक्टरकडे घेऊन जा.**

२ ते ३ वर्षे वयाची बालके

२ ते ३ वर्षे भरविणे



- ◆ घरातील नेहमीचे जेवण दिवसातून ५ वेळा देणे.
- ◆ बाळाला स्वतः जेवण्यास मदत करा.
- ◆ जेवणावर लक्ष ठेवा.

आपण काय करू शकतो

बाळाला वस्तू मोजणे, जोड्या लावणे यासाठी मदत करा. त्यासाठी साधी खेळणी तयार करा.



बाळाला बोलण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. बाळाला छोट्या गोष्टी, बडबडगीते व खेळ शिकवा.

बालके काय करू शकतात.

अडीच वर्षे वयात बहुतांशी मुले शरीराचे ४ भाग दाखवू शकतात.



कमी सांडवता स्वतः खाऊ शकतात.



रंगांची नावे बरोबर सांगतात

३ वर्षे वयात बहुतांशी बालके अनुकरण करू शकतात व सरळ रेष ओढू शकतात.



स्वतःचे हात स्वतः धुतात.



४ वस्तूंपैकी ३ वस्तूंची नावे सांगू शकतात.

आहार / पोषण

२ ते ३ वर्षे भरविणे



- घरातील नेहमीचे जेवण दिवसातून ५ वेळा देणे.
- बाळाला स्वतः जेवण्यास मदत करा.
- जेवणावर लक्ष ठेवा.

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

- ◆ कुटुंबीयांच्या स्वयंपाकातले अन्नपदार्थ दिवसातून ५ वेळा देणे चालू ठेवा. (३ नियमित जेवण + २ जादा)



विविधांगी अन्नपदार्थ जसे भात / पोळी / डाळ / हिरव्या पालेभाज्या व इतर भाज्या, पिवळी व इतर फळे / दूध व दुधाचे पदार्थ, मांस, मासे, अंडी बाळाला देणे चालू ठेवा.



पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे बाळाला अधिक लोह व जीवनसत्त्व 'अ' युक्त आहार दिला पाहिजे.



बाळाला हातात घेऊन खाण्यासारखे अन्नपदार्थ दिले पाहिजेत.



२ ते ३ वर्षे वयाची बालके

◆ बाळाला स्वतः च्या हाताने जेवण्यास मदत करा.

◆ बाळाच्या जेवणावर लक्ष ठेवा व त्याला भरपूर जेवण्यासाठी प्रोत्साहित करा.



या वयातील बालकांना काही पदार्थ आवडतात व काही आवडत नाही. बाळाच्या निकोप वाढीसाठी चौरस आहाराची गरज भागविण्यात आवडी / निवडीमुळे अडचण निर्माण होऊ शकते.



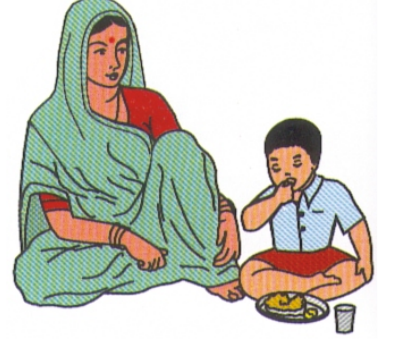
सांभाळणाऱ्याने बाळाला आवडणाऱ्या पदार्थाप्रमाणेच नवीन पदार्थ खाण्यासाठी प्रवृत्त केले पाहिजे.



बाळाला नवीन पदार्थ आवडत नसेल तर चव म्हणून थोडा थोडा वारंवार बरेच दिवस दिला पाहिजे. सवयीने बाळ नवीन पदार्थ खायला लागेल. बाळाला जबरदस्तीने खाऊ घालणे कधीही चांगले नसते.



नेमक्या व ठरलेल्या वेळी बाळाला जेवण देणे त्याची भूक वाढण्यास व त्यांने पोटभर (भरपूर) जेवण्यास मदत करते.



कुटुंबीयांनी काय करावे.

- ☑ बाळाला घरात कुटुंबासाठी केलेल्या स्वयंपाकातील अन्नपदार्थ दिवसातून ५ वेळा देणे चालू ठेवावे.
- ☑ बाळ स्वतःच्या हाताने जेवण्यापूर्वी त्याचे हात धुवावेत.
- ☑ मातेने / सांभाळ करणाऱ्याने बाळाच्या जेवणावर लक्ष ठेवावे.

माता / सांभाळ करणाऱ्यांसाठी स्वच्छतेच्या सवयी -

- ☑ बाळ जेवणास बसण्यापूर्वी बाळाचे हात सुध्दा साबणाने स्वच्छ धुतले पाहिजेत.
- ☑ सांभाळ करणाऱ्याने बाळाला संडासला एकाच जागी बसवावे, प्राधान्याने संडासात किंवा छोट्या खड्ड्यावर आणि शी राख किंवा मातीने झाकली पाहिजे ज्यामुळे दुर्गंधी व माशांपासून बचाव होईल
- ☑ सांभाळ करणाऱ्याने बाळाची शी धुतल्यावर हात साबणाने किंवा राखेने धुतले पाहिजेत
- ☑ घरातील जमीन, बाळाची खेळण्याची जागा जनावरांच्या मलमुत्रापासून स्वच्छ ठेवली पाहिजे.



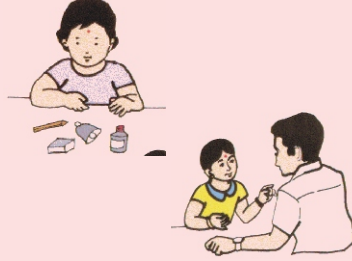
आजारपणातही स्तनपान चालू ठेवा. आजारपणात बाळाला अधिक अन्नाची गरज असते. घरात नेहमी आयोडाइज्ड मीठाचा वापर करा.

२ ते ३ वर्षे वयाची बालके

वाढ / विकास २ ते ३ वर्षे

आपण काय करू शकतो

बाळाला वस्तू मोजणे, जोड्या लावणे यासाठी मदत करा. त्यासाठी साधी खेळणी तयार करा.



बाळाला बोलण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. बाळाला छोट्या गोष्टी, बडबडगीते व खेळ शिकवा.

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

तुम्ही काय करू शकाल ?

तुमच्या बाळाला वस्तू मोजण्यास व जुळवण्यास मदत करा. साधी खेळणी तयार करून द्या.

सभोवतालच्या वस्तूंची नावे, वस्तू मोजणे, आकार, प्रकार, रंगानुरूप वस्तू जुळविणे, खेळण्यात मजा घेणे, इतर मुलांसोबत व साध्या तयार केलेल्या खेळण्यासोबत खेळायला बाळ शिकते.

मातेने / सांभाळणाऱ्याने वस्तू मोजणे शिकवण्यास मदत केली पाहिजे, जसे वस्तू एकत्र करून “किती आहेत ?” असे विचारणे. पालकांनी / कुटुंबीयांनी खोकी व दोऱ्याचा वापर करून खेळणी बनविणे शक्य आहे, ज्याचाशी बाळ आनंदाने खेळेल.



बाळाला बोलण्यासाठी प्रवृत्त करा. त्याच्या प्रश्नांना प्रतिसाद द्या. बाळाला गोष्टी, गाणी व खेळ शिकवा.

बाळ केवळ ऐकून समजून घेऊन शिकत नसते तर त्यामुळे त्याच्या भाषेचा विकास होतो. आता बाळाला काय बरोबर व चूक हे समजत असते. “बॉल (चेंडू) कुठे आहे ?” असा प्रश्न विचारून उत्तर ऐकून त्याला बोलण्यास मातेने / कुटुंबीयांनी प्रोत्साहित करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. यामुळे बाळाला शिकण्यास मदत होईल प्राचीन कथा, गाणी, खेळ यातून कसे वागावे याबाबत माता / कुटुंबीय बाळाला शिक्षण देऊ शकतील. बाळाला वेळीच दिलेल्या शिक्षणामुळे बाळाची भाषा विकसित होऊ शकेल.



पोषण, खेळणे व संभाषण बाळाच्या सुदृढ वाढीस मदत करतात.

२ ते ३ वर्षे वयाची बालके

वाढ / विकासाचे टप्पे

२ ते २ १/२ वर्षे

बालके काय करू शकतात.
अडीच वर्षे वयात बहुतांशी बालके शरीराचे ४ भाग दाखवू शकतात.

कमी सांडवता स्वतः खाऊ शकतात.

रंगांची नावे बरोबर सांगतात

२ ते ३ वर्षे वयाची बहुतांश बालके असे करू शकतात ? तुमचे बाळ असे करू शकते काय ?

शरीराचे ४ अवयव दाखवतात.

बाळाला नाक / कान / डोळे / तोंड दाखवा व त्याला वारंवार विचारा. हळूहळू बाळ बोटाने अवयव दाखवण्यास सुरु करील. हळूहळू बाळाला शरीराचे सर्व अवयव माहीत होतील.



एका रंगाचे नाव सांगतील.

पालकांनी बाळाला रंगांची नावे सांगितली पाहिजेत जसे हिरवी पाने, हळदीसारखा पिवळा, टॉमेटोसारखे लाल, आभाळाचा निळा, हळूहळू बाळ एक / दोन रंग ओळखेल.



कमी सांडता स्वतः जेवते.

बाळाला स्वतःच्या हाताने किंवा चमच्याने जेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. कुटुंबीयांसोबतच्या सोबतच्या जेवणात बाळाला सहभागी होऊ द्या. बाळ न सांडता किंवा कमी सांडून स्वतःच्या हाताने जेवण्यास सुरुवात करील.



जर बाळाची वाढ मंद वाटत असेल तर त्याच्या आहारात, बोलण्यात, खेळण्यात वाढ करा. तरीही बाळाची वाढ आणखी मंद वाटत असल्यास बाळाला डॉक्टरकडे घेऊन जा.

२ ते ३ वर्षे वयाची बालके

वाढ / विकासाचे टप्पे

२ ते ३ वर्षे

बालके काय करू शकतात.

३ वर्षांच्या वयात बहुतांशी बालके अनुकरण करू शकतात व सरळ रेघ ओढू शकतात.

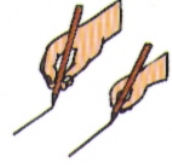
स्वतःचे हात स्वतः धुतात.

४ वस्तूपैकी ३ वस्तूंची नावे सांगू शकतात.

३ वर्षांच्या वयात बहुतांश बालके असे करू शकतात. आपले बालकही हे करू शकते का ?

पाहून सरळ रेघ ओढू शकतात.

बाळाला लिहिणे शिकविण्यापूर्वी टेबलाजवळ आरामशीर बसवा. बाळाच्या समोर कागद व पेन्सिल ठेवून रेघ ओढण्याचे शिकवा. सुरुवातीस तुम्हाला त्याच्या हाताला धरून रेघ ओढावी लागेल व नंतर बाळ सहजासहजी सरळ रेघा ओढायला शिकेल.



४ वस्तूपैकी ३ वस्तूंची नावे सांगू शकतात.

तीन वर्षे वयात बाळ बालवाडीत जाण्यास योग्य असते अशा वेळी पालक बाळाला (एक-दोन-तीन), नाणी, खडे, इ. चा वापर करून मोजणे शिकवू शकतात. एकदा बाळ बोलायला शिकले की तुम्ही त्याला ३-४ वस्तू देऊ शकता व त्यापैकी ३ वस्तूंची नावे बाळ सांगू शकते.



स्वतःचे हात स्वतः धुतात.

बाळ घरात सर्वत्र हिंडत असते. अशावेळी त्याच्या स्वच्छतेची काळजी घेणे आवश्यक असते. पालकांनी बाळाला स्वच्छता राखण्याविषयी शिकविले पाहिजे म्हणजे बाळ जेवणापूर्वी व नंतर स्वतः स्वतःचे हात धुवून कोरडे करण्याचे शिकेल.



जर बाळाची वाढ मंद वाटत असेल तर त्याच्या आहारात, बोलण्यात, खेळण्यात वाढ करा. तरीही बाळाची वाढ आणखी मंद वाटत असल्यास बाळाला डॉक्टरकडे घेऊन जा.



बालकाच्या पोषण / आहारासंबंधी समस्या व उपाय

पोषण समस्या	उपाय
१. पूरक अन्न लवकर सुरु केले. (६ महिने वयापूर्वी)	<ul style="list-style-type: none">● बाळाला दिवसा व रात्री वारंवार व जादा वेळ स्तनपान देण्याविषयी व हळूहळू वरचे दूध व अन्न कमी करण्याविषयी मातेला सल्ला द्या.
२. पूरक अन्न उशीरा सुरु केले	<ul style="list-style-type: none">● गरम असट (गुरगुट्या) भात, डाळ, भाज्या व फळे थोडे थोडे द्या. प्रत्येक वेळी नवा अन्न पदार्थ देताना तो २-३ दिवस देण्याचा प्रयत्न करा.● बाळ एखाद विशीष्ट पदार्थ घेत नसेल तर १ आठवड्यानंतर पुन्हा प्रयत्न करा.
३. फार पातळ किंवा एक वरणी पूरक अन्न दिले जाते.	<ul style="list-style-type: none">● हटलेले नरम अन्न द्या. व हळूहळू बाळ वाढेल तसा अन्नाचा घट्टपणा वाढवा.● बाळाला घरात शिजवलेले अन्नपदार्थ १०-१२ महिन्यांच्या वयात द्या.● स्थानिक उपलब्ध विविध अन्नपदार्थ जसे भात / डाळी, मोसमातील भाज्या / हिरव्या पालेभाज्या व फळे.● अन्नात एक चमचा तेल / तूप मिसळा.
४. बाळ जेवण कमी प्रमाणात घेते.	<ul style="list-style-type: none">● बाळ वाढेल तसतसे जेवण वारंवार द्या.● ६-९ महिने वयाच्या बाळाला कमीत कमी अर्धी वाटी एक वेळा असे दिवसातून ४ वेळा (कमीत कमी दोन वाट्या) जेवण द्या.● १०-१२ महिने वयाच्या बाळाला कमीत कमी अर्धी वाटी एक वेळ असे दिवसांतून ५ वेळा (कमीत कमी अडीच वाट्या) जेवण द्या.● जेवणापूर्वी बाळाला स्तनपान द्या.
५. बाळ जेवणात रस घेत नाही.	<ul style="list-style-type: none">● बाळाला जेवणात रस घेण्यास प्रवृत्त करा.● बाळाला अन्नाची चव, वास, नरमपणा वर्णन करून सांगा. त्याबाबत त्याच्याशी बोला● बाळाला भरवताना आपुलकीने व वात्सल्याने भरवा.● जेवण नाकारणाऱ्या बाळाला रागाने जबरदस्तीने खाऊ घालणे टाळा.





<p>६. बाळ सर्वासोबत मोठ्यांच्या ताटात जेवते.</p>	<ul style="list-style-type: none">● बाळाला स्वतंत्र ताटलीत जेवण वाढा.● बाळाजवळ बसून, लक्ष देऊन, त्याला जेवू घाला.● बाळ किती अन्न खाते यावर लक्ष द्या.● बाळ जेवताना त्यावर लक्ष ठेवा.
<p>७. आजारपणात बाळ व्यवस्थित जेवत नसेल तर</p>	<ul style="list-style-type: none">● शक्य असल्यास स्तनपान वरचेवर व जास्तवेळ चालू ठेवा.● बाळाला आवडणारे, भूक लागेल असे, नाना प्रकारचे अन्न पदार्थ देऊन बाळाला पोटभर जेवण्यासाठी प्रोत्साहित करा. वारंवार थोडे थोडे अन्न द्या.● थोडे थोडे अन्न अधिक वेळा द्या.● नाक चोंदले असल्यास ते मोकळे करा, काही फरक पडत नाही याची जाणीव द्या.● लक्षात घ्या, आजार कमी होईल तशी त्याची भुक वाढेल.
<p>८. बाळाला बाटलीने आहार दिला जातो.</p>	<ul style="list-style-type: none">● बाटली ऐवजी वाटी/ग्लासचा वापर करण्याचा सल्ला द्या.● वाटी/ग्लास स्वच्छ करणे सोपे आहे व त्यामुळे स्तनपानातही अडचण येत नाही याची मातेला कल्पना द्या.● मातेला वाटी/चमचा/ग्लासने जेवण कसे भरवावे ते दाखवा.





बाळाच्या वाढ / विकासा संबंधी समस्या व समाधान

वाढ / विकासा संबंधी अडचणींची	सोडवणूक / उपाय
१. बाळाशी कसे खेळावे किंवा बोलावे हे मातेला कळत नाही.	<ul style="list-style-type: none">● बाळ जन्मतः खेळणे व बोलण्या बाबत ज्ञात असल्याबद्दलची माहीती द्या.● मातेच्या बोलण्याला, आवाजाला, स्पर्शाला बाळ कसा प्रतिसाद देते ते दाखवून द्या.● बाळाशी कसे खेळावे दाखवून द्या.
२. बाळाची वाढ होण्यासाठी काळजी घेण्यास मातेला पुरेसा वेळ नसणे.	<ul style="list-style-type: none">● बाळाच्या इतर जबाबदाऱ्यांसोबत व घरातील कामासोबत (भरविणे, अंघोळ घालणे, घर झाडणे, कपडे करणे) बाळाच्या वाढीच्या कृतीची जोड द्या.● घरातील इतर व्यक्तींना मातेच्या कामात मदत / बाळाच्या वाढीच्या कृतीत मदत करण्यास सांगा.
३. बाळासोबत खेळण्यासाठी मातेजवळ खेळणी नाहीत.	<ul style="list-style-type: none">● घरातील कोणतीही स्वच्छ मऊ व सुरक्षित वस्तू खेळणी म्हणून वापरा.● उपलब्ध वस्तूंची साधी खेळणी बनवा.● बाळाशी खेळा - खेळण्यामुळे बाळ शिकेल.
४. बाळाची वाढ मंद वाटते किंवा बाळ सुस्त वाटते.	<ul style="list-style-type: none">● मातेला बाळाच्या वाढीसाठी जास्तीचे प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहित करा.● बाळ पाहू शकते / ऐकू शकते याची पडताळणी करा.● बाळाच्या पाहण्यातील / ऐकण्यातील दोषासाठी बाळाला तज्ज्ञांकडे पाठवा.● मातेला व कुटुंबीयांना बाळाशी खेळण्यासाठी स्पर्श व चालणे फिरणे इ. हालचालीद्वारे संपर्कासाठी प्रोत्साहित करा.
५. बाळाचा आईशिवाय दुसरे कोणी सांभाळ करतात.	<ul style="list-style-type: none">● घरातील अशी व्यक्ती पहा की जी बाळाची नियमित काळजी घेऊन त्याला प्रेम व वात्सल्य देईल.● आईशिवाय बाळाला सांभाळण्यासाठीची व्यवस्थित काळजी घेतली गेली पाहिजे.

