

प्रतिदिन का औसत बाल आहार

जन्म पर -

माँ का दूध जन्म के आधे घंटे के अन्दर देना आरम्भ कर देना चाहिये तथा हर 2-3 घंटे से पिलाना चाहिये । माँ का पहला दूध "खीस" बच्चे को देना आवश्यक है । क्योंकि इसमें बहुत से ऐसे तत्व हैं जो बालक को बिमारी से बचाते हैं । दूध पिलाने के बाद कब्जे पर लेकर पीठ थपथपाकर डकार दिलाना चाहिये ।

4 माह तक -

माँ का दूध तीन - चार घंटे में देते रहना चाहिये । 6 माह तक स्वस्थ शिशु को स्तनपान के अलावा कोई पेय या पानी की भी आवश्यकता नहीं होती है ।

6 माह पर -

माँ का दूध तीन या चार बार पिलावें एवं दिन भर में दो या तीन बार बिना पानी मिला हुआ करीब डेढ़ पाव (350 मि.ली.) दूध बच्चे को पिलाना चाहिये । इसमें 3-4 चम्मच शक्कर मिला कर देनी चाहिये और इसे "दूध की बोतल" से न पिलाकर कटौरी और चम्मच से ही पिलाना चाहिये । क्योंकि बोतल का रख रखाव अधिक जटील है । इसके साथ इस आयु के बच्चे को आधा-आधा कप हरी सब्जी का सूप, टमाटर का रस अन्य फलों का रस देते रहना श्रेयस्कर है । सब्जियों को नर्म पकी व कुचल कर अर्धठोस रूप में थोड़ा घी या तेल (आधा चम्मच) का छोंक लगाकर बालक को खिलाना चाहिये । मथी हुई खिचड़ी, खीर, थूली, घुटी हुई दाल, उबला हुआ आलू, मसलकर दलीया एवं गुड़-राब आदि में से कोई भी एक चीज तीन-चार चम्मच रोज देना शुरू कर देना चाहिये । तथा धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ानी चाहिये । अगर सम्भव हो और सामर्थ्य हो तो बाजार से फर्स्ट फूड, फेरेक्स, सेरेलेक जैसे बाल आहार भी डिब्बे पर लिखे निर्देशानुसार बालक को बनाकर दे सकते हैं

7-8 माह पर -

माँ का दूध दो या तीन बार तथा उपर का दूध आधा लीटर तक दिया जाना चाहिये इसमें शक्कर की कुल मात्रा लगभग पांच चम्मच प्रतिदिन हो । उपर बताये गये सभी खाद्य पदार्थों को बालक की रुची के अनुसार देते रहें । किन्तु धीरे-धीरे उनकी मात्रा बढ़ाना आवश्यक है । रोटी, डबल रोटी या बिस्किट को दूध में मसलकर देना शुरू कर सकते हैं । एक अण्डा उबालकर पहले जर्दी और बाद में साबुत दे सकते हैं । प्रतिदिन एक केला देना भी लाभदायक होगा ।

9-12 माह पर -

उपर्युक्त सभी आहार की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाई जानी चाहिये, मांसाहारी परिवार में मांस और मछली दी जा सकती है ।

1-1½ वर्ष पर -

माँ का दूध सुबह शाम एवं दिन भर में उपर का दूध डेढ़ पाव से आधा किलो (350 से 500 मि.ली.) बालक को दें । इस अवस्था में कोशिश यही होनी चाहिये कि बच्चा घर में तैयार होने वाले सभी पदार्थों को खाने लगे, दिन में एक रोटी, गाढ़ी दाल या कढ़ी में मसल कर तथा 100-125 ग्राम खिचड़ी, चावल, दलिया, गुड़ राब या हलुआ आदि में से कोई भी एक चीज बालक को दैनिक खुराक में देना चाहिये । फलों का रस एक कप, एक केला एवं उबली हुई मथकर हरी सब्जियां जिससे एक या दो चम्मच तेल या घी मिलाकर करीब 100 ग्राम रोज बालक को खिलावें । प्रतिदिन एक अण्डा दे सकते हैं ।

1½-2 वर्ष तक -

माँ का दूध बन्द कर देना चाहिये । व अन्य दूध करीब डेढ़ पाव (300 मि.ली.) रोज दें । दिन में दो रोटी को दाल या कढ़ी के साथ घी लगाकर दें । खिचड़ी, चावल, दलिया, गुड़ राब, हलुवा आदि देते रहना चाहिये । इनमें दो चम्मच घी का समावेश अवश्य करना चाहिये । फलों में एक चीकू, अमरूद या केला अथवा कोई भी मौसम के अनुसार फल और एक अण्डा रोज दे सकते हैं ।

2-3 वर्ष पर -

उपयुक्त सभी आहार धीरे-धीरे बढ़ावें तथा बालक को 5-6 बार करके खाना खिलावें।

3-5 वर्ष पर -

दूध 300 मि.ली.। तीन चार रोटी, सब्जी, दाल या कढ़ी के साथ अलग थाली कटोरी में रख कर खिलावें। जैसे-जैसे बालक सब्जी और रोटी अधिक खाने लगे, चावल, दलिया, खिचड़ी, खीर की मात्रा कम की जा सकती है 2-3 चम्मच घी/तेल हो, रोज देना जरूरी है। 50-100 ग्राम मुंगफली, भुने हुए चने या नमकीन भुजिये, एक केला, आम या अमरुद एवं एक अण्डा रोज चालु रखें तथा बालक को 3-4 चम्मच खिलावें।

कृपया ध्यान दें :-

1. माँ का पहला दूध "खीस" नवजात को अवश्य दें तथा उपर का दूध एवं अन्य 5-6 महीने पर शुरू करना आवश्यक है।
2. माँ का दूध कम हो या नहीं आता हो तो बाल चिकित्सक की राय लेकर ही अन्य दूध शुरू करें।
3. दूध बोतल की बजाय कटोरी और चम्मच या पालड़ी से पिलाना सस्ता, सुविधाजनक एवं कम हानिकारक समझा जाता है।
4. उपर का कोई भी दूध काम में लिया जा सकता है। जैसे गाय, भैंस, डेयरी से उपलब्ध दूध या पाउडर। परन्तु पाउडर का दूध महंगा आता है तथा उसको बनाने की विधि भी पेचीदा है, जिससे यह संक्रमित हो जाता है तथा बहुधा मातायें ज्यादा पतला बनाकर देती हैं जो बालक को लाभ पहुंचाने की बजाय नुकसानदायक है। गाय का दूध उत्तम है। इनमें शक्कर जरूर मिलानी चाहिये। (एक चम्मच 100 मि.ली. दूध में) भैंस का दूध काम में लाया जा सकता है, किन्तु उसमें वसा की मात्रा गाय के दूध से दुगुनी होती है अतः इसको उबालकर उपर की मलाई हटाकर शक्कर मिलाकर बालक को दिया जा सकता है।
5. यदि बालक को सही समय पर तथा पुर्ण मात्रा में ऊपर बताए अनुसार खुराक दी जाये तो उसका वजन लगातार बढ़ता रहेगा तथा जन्म के वजन (3 किलो) से 5 महीने पर दुगुना (6 किलो), 12 महीने में तीन गुना (9 किलो) तथा दो वर्ष पर चार गुना (12 किलो) होना चाहिये फिर प्रति वर्ष दो-दो किलो वजन बढ़ेगा। ऐसा बालक चुस्त और हंसमुख रहने के साथ-साथ बीमार भी कम पड़ेगा।

बाल विकास

बच्चे द्वारा निम्न कार्य उम्र के अनुसार नहीं करने पर अवश्य दिखावें।

1. आवाज सुन कर भी जवाब में नहीं मुस्कुराना 3 माह
2. गर्दन नहीं झेलना 5 माह
3. नजर घुमाकर रोशनी की ओर नहीं देखना 4 माह
4. घुंघरे की आवाज की तरफ सिर नहीं घुमाना 4 माह
5. खिलौने को एक हाथ से दूसरे हाथ में नहीं लेना 7 माह
6. बिस्तर में उल्टे सीधे पल्टी नहीं खाना 10 माह
7. सहारे से खड़ा नहीं हो सकना 11 माह
8. अंगुली एवं अंगूठे से वस्तु नहीं पकड़ सकना 11 माह
9. सहारे से नहीं चल सकना 13 माह
10. गेंद फेंक कर नहीं खेलना 17 माह
11. बिना सहारे अपने आप नहीं चलना 18 माह
12. चाचा, दादा, मामा, काका, नाना नहीं बोलना 18 माह

