

## శిశువునకు ఆహార నియమములు

చంటి బిడ్డలకు ఐదు ఆరు మాసములు రాగానే నోటినుండి చొంగ కారడము ప్రారంభమవుతుంది. ఈ చొంగ జీర్ణకోశము నందలి జీర్ణ పదార్థములు ద్రవము. శిశువునకు తొమ్మిదవ మాసము వచ్చే సరికి తల్లికి పాలు తగ్గి పోవుచుండును. ఆ సమయమునందే పిల్లలకు స్థూల ఆహారముప్రారంభించెదరు. పిల్లలకు కూడా ఈ సమయమునందు తల్లి పాలు కాక కొత్త రుచులకై ఆరాట పడుదురు. పిల్లలకు దంతములు వచ్చే సమయమునందు కొండరకు నీళ్ళ విరేచనములు, వాంతులు కలిగి బిడ్డలకు జ్వరము కూడా వచ్చును. దీనికి భయపడవలసిన అవసరములేదు. సాధారణముగా ఆవగింజంత నల్ల మందు వేడికి కాల్చి పాలతో కలిపి మింగించిన అవి తగ్గును ఈ మార్పు జరుగుటకు ముందుగాని, తరువాత గాని శిశువునకు అన్నప్రాసన జరిపించెదరు

ఉక్మెర పిల్లలకు ఇది బలవర్ధకమైన స్థూల ఆహారము పది పన్నెండు నెలల మధ్య పిల్లకు దీనిని ఉపయోగింతురు. కొద్ది బియ్యమును నీళ్ళతో నూరి అందు పటిక బెల్లమును ఒకటిగాని రెండుగాని నల్ల మిరియములు, ఒక శొంఠి ముక్కను వేసి బాగుగా నూరి గంటి జారుడుగా ఉండునట్లు నీళ్ళు కలిపి వుంచుకొని ఒక గిన్నెలో నెయ్యి రెండు చెంచాలు వేసి అది కరుగగానే బియ్యపు పిండి మిశ్రమమును వేసి మరిగించిన కొంతసేపటికి అందులో వున్న నీరు ఆవిరై ఉడికి చక్కని పరిమళముతో కూడిన మెత్తని దూది పింజవలె మృదువుగా ఆ మిశ్రమము తయారగును. దీనినే ఉక్మెర అందురు. ఇది పసిపాపలకు బలమును కలిగించి అజీర్ణమును రాకుండా కాపాడును. ప్రస్తుతము ఈ ఆహారమును చేసే ఓపిక తల్లు లకు లేక బయటనుండి కొన్న పదార్థములను వాడుచున్నారు.

పిల్లలకు సరియైన సమయమునందు ఆహారమును ఇచ్చుట, త్వరగా జీర్ణమయ్యే పదార్థములను పెట్టుట వలన బిడ్డల ఆరోగ్యము క్షేమముగా ఉండును. బిడ్డల భోజనము అయినతరువాత విశ్రాంతియు, వ్యాయామము కలిగించుట మంచిది. పిల్లలకు సరియకు సమయమునకు ఆహారము ఇవ్వక పోవడము వలన, తేమగా వుండే నేలయందు ఆడుకోనుట, పడుకో బెట్టుట తల్లి పాలు లేకపోవడము, పోత పాల వలన బిడ్డలకు శీతలము అంకురించి బాల రోగములు కలుగుచుండును. అట్టి సమయమునందు బిడ్డలకు కస్తూరి మాత్రలను గాని వైద్యుని సలహాగాని తీసుకోవలెను. సాధారణముగా రొంప, జ్వరము, దగ్గు, శ్లేష్మము వలన ఉపిరి ఆడకున్నట్లు ఈడ్పు రోగము, పాలు తాగాకున్నట్లు, తాగిన పాలు కక్కుట మున్నగు ఇబ్బందులు కలుగును. ఈ రోగములు సాధారణముగా ఆహార మార్పు జరుగు సమయములందును, టీకాలు వేయునప్పుడు, దంతములు వచ్చు సమయమునందు కలుగు చుండును. అనారోగ్య విషయమును నిశితముగా పరిశీలించకుండా ప్రకటనలు చూసి ఆయా మందులను వాడుట వలన పిల్లల ఆరోగ్యము వికటించును.