



ප්‍රතිචාරාත්මක ආහාර කැවීම

මාස 6 න් පසු දරුවන්ට අමතර ආහාර දීමේ අවශ්‍යතාවය

- උපතේ සිට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි මගින් ලැබෙන ශක්තිය හා පෝෂණය දරුවාට ප්‍රමාණවත් වුවත්, මාස 6 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසුව දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබාගැනීමට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් නොවේ.
- එමනිසා එම පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සපුරා දීමට මාස 6 සම්පූර්ණවීමෙන් පසුව දරුවාට අමතර ආහාර හඳුන්වා දීම අත්‍යවශ්‍යය වේ.

දරුවාට ආහාර කැවීමේ වර්ගය පදනම් කරගෙන ආහාර කැවීම ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.

- ප්‍රතිචාරාත්මක ආහාර කැවීම
- ප්‍රතිචාරාත්මක නො වන ආහාර කැවීම

ප්‍රතිචාරාත්මක නොවන ආහාර කැවීම

- ප්‍රතිචාරාත්මක නො වන ආහාර කැවීමේ දී මව හෝ රැකබලාගන්නා සහ දරුවා අතර අතර කැවීමේ කාලය තුළ දී ඇති වන අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම ඉතා දුර්වලයි.
- මේ දුර්වල ආහාර කැවීමේ රටාව තවදුරටත් කොටස් තුනකින් විස්තර කළ හැකි අතර මේ ආහාර රටාවන් නිසා දරුවාටත් මවටත් අවාසිසහගත තත්ත්වයන් උදා කරනවා.

එම දුර්වල ආහාර කැවීමේ ආකාර නම්,

- ✓ මවට පහසුවන අයුරින් දරුවාට ආහාර දීම සිදුවන අතර දරුවාගේ අවශ්‍යතාවයට ආහාර දීම සිදු නොවීම
- ✓ මව විසින් බලෙන් දරුවාට ආහාර දීම
- ✓ දරුවා ආහාර ගන්නා විට මව වෙනත් වැඩවල නිරත වීම
- ✓ දරුවාට ආහාර දීම පිළිබඳව මව සැලකිල්ලක් නොදැක්වීම.



ප්‍රතිචාරාත්මක ආහාර කැවීම

- මෙය පියවර 4 කින් සමන්විත වේ.
1. දරුවාට ආහාර කැවීම සඳහා ප්‍රසන්න, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.
 2. දරුවා ගේ බඩගිනි පෙත්වන සහ බඩ පිරුණු බව පෙත්වන ඉති හඳුනාගැනීම.
 3. දරුවා ගේ ඉති සඳහා වහා ම, හැගීම්මය උදව් දෙන ආකාරයට, සංවර්ධනයට සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
 4. ඉහත පියවර නිසා දරුවා ගේ ඉති සඳහා දක්වන ප්‍රතිචාර පිළිබඳව දරුවා පළපුරුද්ද ලබාගැනීම.

ප්‍රතිචාරාත්මක ආහාර කැවීම යනු කුමක්ද ?

දරුවකු ගේ මුල් ළමා විය කාලය තුළ විශේෂයෙන් ම පළමු අවුරුදු දෙක තුළ දී පෝෂණ තත්ත්වය ඔහු ගේ හෝ ඇය ගේ හෝ ඉදිරි ජීවිත කාලයේ ප්‍රතිඵලදායීත්වය මෙන්ම යහපැවත්ම තීරණය කරන සුවිශේෂී කාලයක් බව ඔබ දන්නා කරුණකි. විශේෂයෙන් ම බෝ නො වන රෝග අවදානම වැඩි වීම, බුද්ධිමත්භාවයේ දුර්වලතා, කාන්තාවන් සඳහා නම් දරුවන් බිහි කරන අවස්ථාවන්හි දී විවිධ ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් වැඩි වීම, අඩු බර උපත් සහිත දරුවන් බිහි වීම ආදී ගැටලු මුල් ළමා වියේ පවතින පෝෂණ තත්ත්වයන්හි දුර්වලතා නිසා ඇති විය හැකි අයහපත් තත්ත්වයන් කිහිපයකි. එනම් මේ පෝෂණ තත්ත්වයන්හි දුර්වලතා නිසා කායික, මානසික, මෙන්ම සමාජීය වශයෙන් ද යහපැවත්මට තර්ජනයක් ඇති වන බව පැහැදිලි කාරණාවකි. මෑතක දී සෞඛ්‍යාගන්නා ලද කරුණු අනුව, ළදරු ළමා අඩු පෝෂණ තත්ත්වයන්ට බලපා ඇති හේතු සාධක කිහිපයක් පවතිනවා. එනම්, දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර නො ලැබීම, සෞඛ්‍ය සේවාවන් භාවිත කිරීමට බලපාන සංස්කෘතිකමය සාධකයන්, පවතින ආහාර වර්ග, දරුවන් අසනීපවලට ලක් වීම, ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවල හිගකම, සුදුසු නො වන ආකාරයෙන් දරුවන්ට ආහාර කැවීමේ පුරුදු ආදියයි. විශේෂයෙන්ම, දරුවන් ගේ පෝෂණය සම්බන්ධව කරන ලද පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දෙන විශේෂ කරුණක් වන්නේ දරුවන් ගේ පෝෂණ තත්ත්වයේ බාල වීමවලට උදව් දෙන ආහාර කැවීමේ පුරුදු මවුපරුන් අතර පවතින බවයි.

කෙටිකාලීන

- දරුවාට ආහාර සඳහා ඇති කැමැත්ත වැඩිවීම.
- දරුවා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය වැඩිවීම.

දිගුකාලීන

- මව හා දරුවා අතර සම්බන්ධතාවය වැඩිදියුණු වීම.
- දරුවාගේ නිසි කායික වර්ධනයට උපකාරී වීම.
- දරුවාගේ මනෝ සමාජීය සංවර්ධනයට උපකාරී වීම.
- දරුවා ලෙඩරෝගවලට බඳුන් වීමේ ප්‍රවණතාව අඩු වීම.
- දරුවාගේ ආහාර ගැනීමේ පුරුදු වැඩිදියුණු වීම.
- මවගේ මානසික සෞඛ්‍යය මට්ටම දියුණු වීම.
- දරුවාට ආහාර ලබාදීම සඳහා මවට වැයවන කාලය/ ශ්‍රමය අවම වීම.
- දරුවා සමාජය තළ ප්‍රතිචාරාත්මකව හැසිරීමට පුරුදු වීම.

පියවර 1

- ආහාර ලබාදීම සඳහා නිවසේ තෝරාගත් එකම ස්ථානයක් තිබිය යුතු අතර එය දරුවාට ආකර්ෂණීය ලෙස නිර්මාණය කර තිබීම වඩාත් සුදුසු ය.
- දරුවාට පහසුවෙන් වාඩි වී සිටිය හැකි ලෙස ස්ථානය සැකසිය යුතුය.
- ආහාර ලබා දීමට ආකර්ෂණීය වූ ද දරුවාටම වෙන් වූ ද පිගානක්, කෝප්පයක්, හැන්දක් තබා ගත යුතුය.
- දරුවා ආහාර ගන්නා කාලය තුළ දරුවාගේ අවධානය වෙනතක නොයන පරිදි පරිසරය සකස් කළ යුතුය.
උදා: අනෙකුත් දරුවන් සෙල්ලම් කරන අයුරු පෙනීම.
- දරුවා ආහාර ගන්නා කාලයේ දී සිදුවන අනෙකුත් බාධාවන් අඩු විය යුතුය.
උදා: මව වෙනත් කටයුතුවල නිරත වීම.

“නිශ්ශබ්ද පරිසරයක සන්සුන් ලෙස දරුවාට ආහාරදීම අරඹන්න”



පියවර 2

දරුවාගේ “බඩගිනි” හා “බඩ පිරුණු” සංඥා හඳුනා ගත යුතුය.

- “බඩගිනි බව” හඟවන සංඥා
- ඇනුම් ඇරීම.
- තොල කට ලෙවකෑම.
- ආහාර දෙස අත දිගු කිරීම.
- ඇඬීම.
- මුහුණේ ඉරියව් වෙනස්වීම.

“බඩ පිරුණුබව” හඟවන සංඥා

- තොල් තද කර ගැනීම.
- ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරමින් මුහුණ ඉවතට ගැනීම.
- කෑම කටින් ඉවතට දැමීම.
- ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරමින් මුහුණ ඉවතට ගැනීම
- පිගාන තල්ලු කිරීම.



පියවර 4

තමාට බඩගිනි වූ විට හා බඩ පිරුණු විට මව විසින් සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ ය යන විශ්වාසය දරුවා තුළ ගොඩනැගීම

- දරුවා ආහාර ගන්නා කාලය විනෝදකාමී කාලයක් බව හඳුනා ගැනීම.
- දරුවා අලුත් ආහාරයන්ට පහසුවෙන් හුරු වීම
- අවුරුදු 2 වන විට දරුවාට තනිවම ආහාර ගැනීමට හැකි වීම.
- දරුවාගේ වර්යාවන් පහසුවෙන් මව විසින් තේරුම් ගැනීමත් මව විසින් කියන දේ දරුවාට හොඳින් තේරුම් ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹීමත් ඇසුරින් දරුවාත් මවත් අතර මනා සබඳතාවක් ගොඩ නැගීම.

පියවර 3

දරුවාගේ සංඥාවලට වහාම ආදරයෙන් හා කරුණාවෙන් වයසට ගැපපෙන පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම

- දරුවාට බඩගිනි වූ බව හඟවන සංඥා හඳුනාගත් විට ඒ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා වහාම වයසට ගැලපෙන ආහාර ලබා දීමට මව සූදානම් විය යුතුය.
- දිනපතා ම දරුවාගේ බඩගිනි සංඥාවලට අනුකූල වූ කාල සටහනකට අනුව දරුවාට ආහාර සැපයිය යුතුය.
- දරුවාට ආහාර ගැනීම ප්‍රියමනාපවන ආකාරයට දරුවා සමඟ සුහද සංවාදයක් ගොඩනගා ගත යුතුය.
- දරුවාට ආදරයෙන් හා කරුණාවෙන් ආහාර ලබා දිය යුතුය.
- දරුවාගේ බඩපිරීමේ සංඥා හඳුනාගත් විට ආහාර දීම නැවැත්වීම.

