



'കൺമണിയെ കാക്കാം കരുതലോടെ' ആദ്യത്തെ 1000 ദിനങ്ങൾ



ഗർഭാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി രണ്ടു വയസ്സാകുന്നതുവരെയുള്ള 1000 ദിനങ്ങളാണ് ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയിൽ നിർണ്ണായകമാകുന്നത്. ഈ കാലയളവ് രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും അതുവഴി കുഞ്ഞിന് ഭാവിയിൽ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളായി വളരുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ കാലഘട്ടം കൂടിയാണ്. അതു കൊണ്ടുതന്നെ ഈ പ്രായത്തിൽ കുഞ്ഞിന് നൽകുന്ന പോഷകാഹാരം ഈ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം പരിഹരിക്കുന്നതാവണം. ഇതുവരെയുള്ള പഠനങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ആദ്യത്തെ ആറുമാസക്കാലം പൂർണ്ണമായും മുലപ്പാൽ കൂടിച്ചുവളരുന്ന കുഞ്ഞും, തുടർന്ന് രണ്ടുവയസ്സു വരെ പൂരകാഹാരം (complementary-feed) കഴിച്ചുവളരുന്ന കുഞ്ഞും ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കും എന്ന് തന്നെയാണ്. തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച ദ്രുതഗതിയിലാകുന്ന ഈ സമയം കാര്യമായ അസുഖങ്ങൾ വരാതെ നോക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്. കുഞ്ഞു വളരുന്ന ചുറ്റുപാടും ഇതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

ആദ്യ 1000 ദിനം പോഷകാഹാരം നൽകുന്നതിന്റെ പ്രധാനം

കാലയളവ്	ഹ്രസ്വകാല ഗുണങ്ങൾ	ദീർഘകാല ഗുണങ്ങൾ
ഗർഭം മുതൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടു വയസ്സു വരെയുള്ള കാലഘട്ടം	തലച്ചോറിന്റെ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള വളർച്ച	ബുദ്ധിവികാസം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. പഠന മികവ് ലഭിക്കുന്നു
	ശാരീരിക വളർച്ച, മാംസ പേശി വളർച്ച, ശാരീരിക ഘടന രൂപപ്പെടൽ	മെച്ചപ്പെട്ട രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ലഭിക്കുന്നു.
	ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുപോകുന്നു	ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തടയുന്നു.

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി രണ്ടു വയസ്സാകുന്നതുവരെയുള്ള 1000 ദിനങ്ങളാണ് ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയിൽ നിർണ്ണായകമാകുന്നത്. ഈ കാലയളവ് രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും കുഞ്ഞിന് ഭാവിയിൽ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളായി വളരുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ കാലഘട്ടം കൂടിയാണ്.



ശ്രീമതി. രശ്മി വി.ആർ



ഡെവലപ്മെന്റ് തെറാപ്പിസ്റ്റ്
ചൈൽഡ് ഡവലപ്മെന്റ്
സെന്റർ

മെഡിക്കൽ കോളേജ്
തിരുവനന്തപുരം



ആദ്യകാലത്തെ വളർച്ച

ജനനസമയത്തെ തൂക്കം ഇരട്ടിയാകുന്നത് അഞ്ചാം മാസത്തിലാണ്. ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ തൂക്കം മൂന്നിരട്ടിയും രണ്ടു വയസ്സാകുമ്പോൾ നാലിരട്ടിയുമാകുന്നു.

ഇനി നീളം നോക്കിയാൽ ജനനസമയത്ത് 50 Cm ഉള്ള കുഞ്ഞ് ഒരു വയസ്സിൽ 75 Cm ആകും. രണ്ടു വയസ്സാകുമ്പോൾ ജനനസമയത്തുള്ള നീളത്തിന്റെ ഏകദേശം 75% കൂടെ കൂടുന്നു.

ജനനസമയം	ഒരു വയസ്സ്	രണ്ടു വയസ്സ്
തൂക്കം 3 Kg	9 Kg	12 Kg
നീളം 50 Cms	75 Cms	87 Cms
തലയുടെ അളവ് 33-35 Cms	45 Cms	47 Cms

ആദ്യത്തെ ഒരു വർഷത്തെ തലയുടെ വളർച്ചയെ അപേക്ഷിച്ച് രണ്ടാമത്തെ വർഷം തലയുടെ വളർച്ചാനിരക്ക് കുറവാണ്. കൗമാര കാലഘട്ടം വരെ തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച നടക്കുമെങ്കിലും ആദ്യത്തെ രണ്ടുവയസ്സിനുള്ളിലാണ് ഭൂരിഭാഗം വളർച്ചയും നടക്കുന്നത് എന്നത് ഈ പ്രായത്തിലെ പോഷകാഹാരം നൽകലിന്റെ പ്രാധാന്യം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥ

- മുതിർന്നവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി കുഞ്ഞിന്റെ ദഹന വ്യവസ്ഥ വളരെ സാവധാനത്തിലേ പ്രവർത്തന സജ്ജമാകുകയുള്ളൂ.
- ആറുമാസമാകുമ്പോഴേക്കും ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാനാവശ്യമായ ദഹന രസങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ പ്രവർത്തന സജ്ജമാകുന്നു.
- ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ആവശ്യമില്ലാത്തവ പുറംതള്ളുന്നതിന് ദഹന വ്യവസ്ഥ സജ്ജമാകുന്നു.
- ആറുമാസത്തിനു ശേഷം കട്ടിയുള്ള ഭക്ഷണം ചവയ്ക്കാനും വിഴുങ്ങാനും, സ്വാദ് മനസ്സിലാക്കി കഴിക്കാനുമെല്ലാം കുഞ്ഞിനു സാധിക്കുന്നു.

കുഞ്ഞിന്റെ ആമാശയം

200 ml (0)

മുതിർന്ന ഒരാളുടെ ആമാശയം

2000-3000 ml (10 മടങ്ങ്)

- എന്നാൽ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്ക്, മുതിർന്നവരേക്കാൾ 5 മടങ്ങ് പോഷകാഹാരം ആവശ്യമാണ്.

രണ്ടു വയസ്സുവരെയുള്ള ഭക്ഷണ ക്രമം

- ജനനശേഷം എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ നൽകി തുടങ്ങുക (അര മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ).
- ആറുമാസം വരെ മുലപ്പാൽ

വയസ്സുവരെ പൂർകാഹാരം നൽകുക.

- കട്ടിആഹാരം കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ പോഷകാഹാരത്താൽ സമ്പന്നമാണ് എന്നുറപ്പു വരുത്തുക.
- ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വാദ്, നിറം, ഘടന എന്നിവ പ്രായമേറും തോറും വ്യത്യസ്തമാക്കാനും വൈവിധ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താനും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- പോഷകാഹാരം സമ്പുഷ്ടമായാൽ മാത്രമേ വളർച്ചയും വികാസവും പരിപോഷിപ്പിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ.
- കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം മതിയാകുമെങ്കിലും കട്ടിയാഹാരം നൽകുന്നതിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.
- 6 മാസം മുതൽ മുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും ഒരു വയസ്സായാൽ വെള്ളയും കൊടുത്തു തുടങ്ങാം.
- ഒരു വയസ്സു കഴിയുമ്പോൾ വീട്ടിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളും കുഞ്ഞിനു നൽകാം.



മാത്രം നൽകുക.

- തുടർന്ന് രണ്ടുവയസ്സുവരെയെങ്കിലും മുലപ്പാൽ നൽകുക.
- ആറുമാസം തൊട്ട് രണ്ടു

കട്ടിയാഹാരം നൽകുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

- ഒരേസമയം ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ചേരുവകൾ ഉള്ള കട്ടിയാഹാരം തുടക്കത്തിൽ നൽകേണ്ടതില്ല. ഉദാ: നവധാന്യം പോലുള്ളവ ഒഴിവാക്കുക,
- നാം നൽകുന്ന ആഹാരം കുഞ്ഞു ഇഷ്ടപ്പെട്ടു തുടങ്ങുന്നത് 10-15 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും കഴിച്ചുകഴിഞ്ഞായിരിക്കും.
- ഒരാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ സ്വാദ് മടുക്കാതിരിക്കുന്നതിനു ഭക്ഷണത്തിൽ വൈവിധ്യം കൊണ്ടുവരിക.
- ഒരു ഭക്ഷണം കുഞ്ഞു അല്പം പോലും കഴിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ കുറച്ചു കാലത്തേക്ക് അത് നൽകാതിരിക്കുന്നതാകും നല്ലത്.
- എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനേയും ഒപ്പം കൂട്ടുക. ഇത് അവർക്ക് സന്തോഷത്തോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള പ്രവണത ഉണ്ടാക്കും.
- മിക്സിയിൽ അടിച്ചു കൂഴമ്പു രൂപത്തിൽ എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളും കൊടുത്തു ശീലിപ്പിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല.
- ഓരോ കുഞ്ഞും വ്യത്യസ്തമാണ് എന്നതുകൊണ്ട് അനുയോജ്യമായ മാറ്റം വരുത്തി ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുക എന്നത് ഏറെ ശ്രമകരമായ ഒന്നാണ്.



പോഷകാഹാരത്തിൽ അപര്യാപ്തത വരാതെ നോക്കാം

- പൂരിതാഹാരത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കുറയുന്നത് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വിളർച്ച വരുത്തുന്നതായും ബുദ്ധി വികാസത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നതായും പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- വിറ്റാമിൻ A യുടെ അഭാവം കാഴ്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തകരാറുകൾ വരുത്തുന്നു. കൂടാതെ വയറിളക്കം, അഞ്ചാംപനി എന്നീ രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ടാകുന്നു.
- സിങ്ക് വളരെ കുറച്ചു മാത്രം ആവശ്യമായ പോഷകമാണ് എങ്കിൽ കൂടി സിങ്കിന്റെ ലഭ്യതക്കുറവ് പ്രതിരോധ ശേഷിയെ ബാധിക്കുമെന്നതിനാൽ കുട്ടിക്ക് എപ്പോഴും അസുഖം പിടിപെടാനും, വളർച്ചക്കുറവിനും കാരണമാകുന്നു.
- വിറ്റാമിൻ D യുടെ കുറവ് വരാതിരിക്കുന്നതിനായി കുഞ്ഞിനെ വീടിനു വെളിയിൽ സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ കളിയിക്കാൻ അനുവദിക്കുക



- സൂഷ്മപോഷകങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോകുന്നത് ഭാവിയിൽ ഗുരുതര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിച്ചേക്കാം.
- വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, തുടരത്തുടരെയുള്ള അണുബാധകൾ, പഠനത്തിൽ മികവു

വിറ്റാമിൻ	ഉറവിടം
<p>വിറ്റാമിൻ എ</p> <p>വിറ്റാമിൻ ബി</p> <p>വിറ്റാമിൻ ഇ</p> <p>വിറ്റാമിൻ ഡി</p>	<p>ക്യാരറ്റ്, പപ്പായ, മാങ്ങ</p> <p>ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചകറികൾ</p> <p>പുളിയുള്ള പഴങ്ങൾ, പേരക്ക</p> <p>മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ, മാംസാഹാരം</p> <p>മത്തി, ചാള, അയല തുടങ്ങിയ</p> <p>ചെറിയ മീനുകൾ</p>
<p>സിങ്ക് (ZINC)</p> <p>ഇരുമ്പ് (IRON)</p>	<p>ഗോതമ്പ്, ഉഴുന്ന്, പരിപ്പ്, ബദാം</p> <p>മാംസാഹാരം, ഇലക്കറികൾ</p>



തെളിയിക്കാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ആദ്യത്തെ ഈ 1000 ദിനങ്ങളിലെ ശരിയായ പോഷകാഹാരത്തിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയും പ്രധാന്യവും കൊടുക്കുക.

സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലം

ശരിയായ പോഷണം ലഭിക്കാതെ വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളർന്നുവരുമ്പോൾ സമൂഹത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടാകുന്നതിനു പകരം ബാധ്യത ആവുകയാണ് ചെയ്യുക. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പിന്നോക്കാവസ്ഥ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെയും, യുവാക്കളെയും പിന്നിലേക്ക് ആക്കുന്നു. കൂടാതെ കുടുംബത്തിന്റെയും,

സമൂഹത്തിന്റെയും ഉന്നമനത്തിനായി ഒന്നും തന്നെ ഇവർക്ക് ചെയ്യാനാകാതെ പോകുന്നു.

പരിഹാര നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കട്ടിയാഹാരം നൽകൽ നിസ്സാരമല്ല. പോഷകങ്ങൾ ശരിയായ അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് എന്നുറപ്പുവരുത്തുക കൂടാതെ ശരിയായ ക്രമത്തിലും നൽകണം. ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ അർഹിക്കുന്ന പ്രാധാന്യം ഉള്ളതുകൊണ്ട് വളർച്ചക്കും വികാസത്തിനും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ പോഷകാഹാരം കുഞ്ഞിന് ലഭ്യമാകുന്നുണ്ട് എന്നു ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടത് ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ കർത്തവ്യമാണ്.



മാസിക സംബന്ധിയായ വിവരങ്ങൾക്ക്

9400012600