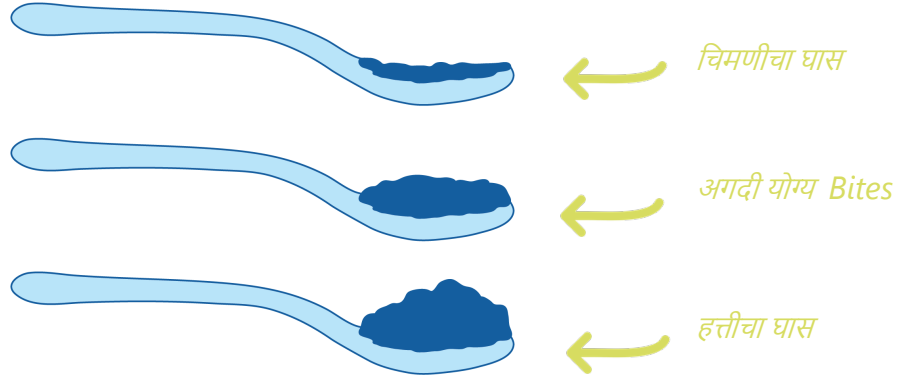


१ ल-३: संगोपक आणि इतरांसाठी सूचना - घास आणि घोटाचा आकार

घासाचा आकार

बाळाला सहज आणि सुरक्षितपणे खाता येईल असा घासाचा आकार असावा. मुलाचे वय काहीही असो किंवा तो कोणत्याही प्रकारचा पदार्थ खात असो घासाचा आकार त्याच्या क्षमतेप्रमाणेच असायला हवा. फार मोठा घास घेतला तर खोकला, ठसका, तोटरा बसणे, दम लागणे असे प्रकार होऊ शकतात. मूल अन्न नाकारू शकते. आधी छोट्या घासापासून सुरुवात केलेली कधीही चांगलं. नंतर जशी मुलाची क्षमता वाढेल तसा घासाचा आकार वाढवता येईल.



घासाचा आकार

वर्णन

चिमणीचा घास



- चमच्यावर अगदी थोडासा पदार्थ.
- बाळाला आहार देताना अगदी सुरुवातीच्या काळात योग्य. तसंच ज्या मुलांना खाण्याच्या आणि गिळण्याच्या समस्या आहेत आणि जी छोटे छोटे घास सुरक्षितपणे घेऊ शकतात त्यांच्यासाठी योग्य.

अगदी योग्य



- छोट्या ते मध्यम आकाराचा घास.
- ज्यांना सर्वसाधारण क्षमता आहे अशा चमच्याने खाण्याचा बऱ्यापैकी अनुभव असलेल्या आणि ज्यांना अजून थोडा जास्त पदार्थ चालू शकेल अशा मुलांसाठी योग्य.

हत्तीचा घास



- चमच्यावर खूप जास्त घास- ढीग.
- सगळ्याच मुलांना हे आव्हानात्मक असते. मोठा घास घेणं सुरक्षित नसतं आणि ते टाळायला हवं.

घोटाचा आकार

घासाच्या आकाराप्रमाणेच बाळाला सहज आणि सुरक्षितपणे खाता येईल असा घोटाचा आकार असावा. मुलाचे वय काहीही असो किंवा तो कितीही दाटपेय पित असो घोटाचा आकार त्याच्या क्षमतेप्रमाणेच असायला हवा. फार मोठा घोट घेतला किंवा भरभर एकापुढे एक घोट घेतलेतर पिणे कठीण होईल आणि खोकला, ठसका, दम लागणे असे प्रकार होऊ शकतात. आधी छोट्या घोटापासून सुरुवात केलेली कधीही चांगलं. नंतर जशी मुलाची क्षमता वाढेल तसा घोटाचा आकार वाढवता येईल.



प्रोत्साहन द्या

- ✓ एका घोटात पिता येईल इतकेच पेय
- ✓ एकावेळी एकच घोट
- ✓ दोन घोटांच्या मध्ये थांबा — विशेषतः ज्या मुलांना खाण्याच्या आणि गिळण्याच्या समस्या आहेत आणि ज्यांना गिळायला वेळ लागतो अशा मुलांसाठी
- ✓ बाटली, कप किंवा नळीने पिताना डोके समोरच्या बाजूला असू दे.
- ✓ मुलाची तयारी बघून हळूहळू घोटाचा आकार आणि वेग वाढवायला हरकत नाही.

अजिबात प्रोत्साहन नको

- ✗ गिळायला त्रास होईल असा मोठा घोट
- ✗ एकापुढे एक भरभर घोट
- ✗ बाटली किंवा कपातलं पेय न थांबता एकाच वेळी पिऊन टाकणे
- ✗ बाटली, कप किंवा नळीने पिताना डोके किंवा मान खूपच मागच्या बाजूला झुकलेली असणे
- ✗ मुलाला खोकला झालेला असताना, दम लागत असेल तर, चेहरा फिका पडत असेल आणि वारंवार आजारी पडत असेल तरी त्याला मोठे मोठे घोट भरभर पाजणे



बाळाला छोटे घास आणि घोट सावकाशपणे देणे हा बाळाला सुरक्षित ठेवण्याचा उत्तम उपाय होय. मुले ती मोठ्या घासासाठी आणि भरभर खाण्यासाठी तयार आहेत हे स्वतःच दाखवतील त्याप्रमाणे करा.