



विभाग १. १ : सुयोग्य स्थितीची मूलतत्त्वे

सुयोग्य स्थिती म्हणजे काय?

जेवायला घालताना बाळाला आपण आपल्या कुशीत घेतो, मांडीवर बसवतो किंवा खुर्चीत, जमिनीवर बसवतो ती स्थिती योग्य असावी.

बाळाला जेवायला घालताना बसवण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती असतात. त्या विविध गोष्टींवर अवलंबून असतात, त्या अशा –

- बाळाचं वय
- बाळाचा सर्वसाधारण विकास, विशेषतः शारीरिक क्षमता
- प्रत्येक मुलाच्या काही विशेष गरजा (उदा, जेवताना उसळ्या मारण्याची सवय, डोके वर उचलणे किंवा मानेला आधाराची गरज असणे)
- संगोपकाची क्षमता
- भोवताली उपलब्ध गोष्टी

सुयोग्य स्थितीचे महत्त्व काय आहे?

जेवताना मुलाला सुरक्षित ठेवण्याच्या दृष्टीने योग्य स्थितीत बसवणे गरजेचे असते. जेव्हा मुलांना योग्य स्थितीत बसवले जाते, खास करून विशेष गरज असलेल्या मुलांना, तेव्हाजेवण सुरक्षित, जास्त चांगल्यारीतीने आणि आरामशीर पद्धतीने होऊ शकते. मूल आणि संगोपक दोघांनाही हे सोयीस्कर असते.

सुयोग्य स्थितीचे फायदे

अयोग्य स्थितीचे धोके

ठसका लागण्याचे, आजारी पडण्याचे, मृत्यूठसका लागण्याचे, आजारी पडण्याचेहोण्याचे प्रमाण घटते. मृत्यू होण्याचे प्रमाण वाढते.

- | | |
|--|--|
| ↑जेवण भरवण्याची क्षमता (जलद गतीने) | ↓जेवण भरवण्याची क्षमता मंद गतीने (सावकाश) |
| ↑जेवताना तोंडात घास घेणे. | ↓जेवताना तोंडात घास घेणे |
| ↑अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणि क्षमता | ↓अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणि क्षमता |
| ↑श्वासोच्छ्वास क्षमता (दमसास) | ↓श्वासोच्छ्वास क्षमता (दमसास) |
| ↑खाणे पिणे, अन्न पचन | ↓खाणे पिणे, अन्न पचन |
| ↑स्वतः जेवताना हात आणि डोळ्यांचा उपयोग करण्याचे कौशल्य | ↓स्वतः जेवताना हात आणि डोळ्यांचा उपयोग करण्याचे कौशल्य |
| ↑मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची सवय | ↓मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची सवय |
| ↑मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा | ↓मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा |
| ↑वाढ आणि पोषण | ↓वाढ आणि पोषण |
| ↑समाजात इतरांशी संवाद साधण्याची क्षमता | ↓समाजात इतरांशी संवाद साधण्याची क्षमता |



सर्व वयोगटातील मुलांसाठी सुयोग्य स्थितीचे प्रमुख घटक

या विभागात सर्व वयोगटातल्या मुलांसाठी आदर्श स्थिती कोणती हे सांगितले आहे. नवजात शिशु, अर्भक, बाळ, लहान मूल आणि सर्व वयोगटातील विशेष (अपंग) मुले यांच्यासाठी योग्य स्थितीचा विचार इथे केला आहे. मुलांचं वय काहीही असलं तरी संगोपकाने खाली दिलेले सहा मुद्दे लक्षात घेऊन जेवताना मुलाची योग्य स्थिती ठेवणे गरजेचे आहे.

प्रमुख घटक	योग्य स्थिती
------------	--------------

बैठक



९० अंशात ताठ बसवणे

धड/शरीर



सरळ, ताठ, मागे पुढे किंवा कडेला झुकलेले नसावे

खांदे



एका सरळ रेषेत आणि पुढच्या दिशेला असावे

डोके



डोके समोरच्या दिशेला, सरळ, ताठ आणि हनुवटी किंचित खाली छातीकडे झुकलेली

गुडघे



९० अंशात वाकलेले

पाय



जमिनीवर किंवा स्टूल, खुर्चीच्या पायावर सपाट स्थितीत ठेवणे



वयानुसार काही सामान्य स्थिती

मूल जसं जसं वाढत जाईल आणि जशीजशी त्याची प्रगती होईल त्याप्रमाणे त्याची आदर्श स्थितीही बदलत जाते. उदाहरणार्थ, जेव्हा छोटं बाळ थोडं मोठं होईल तेव्हा जेवताना योग्य स्थितीत बसण्यासाठी त्याला संगोपकाची मदत फारशी लागणार नाही. खाली बाळांसाठी आणि छोट्या मुलांसाठी चांगल्या आणि सामान्य स्थिती कोणत्या ते दिले आहे. याबद्दलची चित्रे आणि फोटो तुम्ही प्रकरण २ च्या विभाग २. ३ आणि प्रकरण ३ च्या विभाग ३. ३ मध्ये बघू शकता.

जन्मापासून ३ महिन्यांपर्यंत

तीन महिन्यांपर्यंतच्या नवजात बालकांना दूध पिताना डोकं, मान, पाठ, कंबर या सगळ्या भागांना आधाराची गरज असते. त्यांना मान धरता येत नाही, डोकं वळवता येत नाही, कुशीवर वळणं जमत नाही आणि स्वतःचं स्वतः हलता येत नाही त्यामुळे या मुलांना संपूर्ण आधाराची गरज असते.

सामान्य स्थिती

संगोपकाने स्तन्यपान देताना आणि/ किंवा बाटलीने दूध पाजताना बाळाला आपल्या कुशीत घ्यावे.

बाटलीने दूध पाजतानाची स्थिती

- पाळण्यात असताना
- शेजारी झोपून
- संगोपकाच्या मांडीवरच्या उशी ठेवून त्यावर बाळाचे डोके असताना
- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर

४ ते ८ महिन्यांचं वय

या वयातली मुलं डोकं, मान सांभाळू शकतात. पाठीलाही त्यांना थोडासा आधार पुरतो. साधारण आठव्या महिन्यापर्यंत त्यांना स्वतःला सरळ बसता येऊ लागतं किंवा पाठीला आधार देणाऱ्या खुर्चीत बसता येतं तेव्हा थोडा आधार असला तरी चालतं. कारण या काळात त्यांची शारीरिक शक्ती वाढत असते. याच वयात त्यांना घन आहार घ्यायला सुरुवात करायची असते. त्यामुळे या नव्या प्रयोगाला सामोरं जाताना बसण्याची योग्य स्थिती असेल तर घन आहार घेणं त्यांच्यासाठी आनंदाचं होतं.

सामान्य स्थिती

बाळाला स्तन्यपान देण्यासाठी आणि /किंवा बाटलीने दूध पाजण्यासाठी संगोपकाने कुशीत घेणे ही ४ ते ६ महिने या काळातली आदर्श स्थिती आहे. जमिनीवर बसलेल्या संगोपकाच्या मांडीवर किंवा छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर बसवणे ही ६ ते ८ या महिन्यात जेव्हा घन आहार सुरु होतो तेव्हाची आदर्श स्थिती आहे.

बाटलीने दूध पाजतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर उशी ठेवून त्यावर बाळाचे डोके असताना
- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर

घन आहार देतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर
- संगोपकाच्या मदतीने जमिनीवर बसून

१ ते १५ महिन्यांचं वय

या काळात जेवताना मुलांना कमी किंवा मध्यम स्वरूपाचा आधार हवा असतो. त्यांची शारीरिक ताकद वाढत असते आणि हालचालींवर पण नियंत्रण घेत असते. आधाराशिवाय सरळ बसणे, रांगणे, चालणे, बसलेले असताना उठून उभे राहणे म्हणजे स्थिती बदलणे अशा अनेक गोष्टी ते या काळात करायला शिकतात. लक्षांत घ्या याच काळात बहुतेक मुलांची बाटलीची सवय सुटते आणि ते कपाने दूध पिऊ लागतात. या शिवाय आता घन आहार पण वाढलेला असतो. या सगळ्या गोष्टी लक्षात घेऊन मुलाने चांगला आहार घेण्यास शिकावे यासाठी त्याच्या गरजेप्रमाणे त्याची बसण्याची स्थिती योग्य कशी राहिल याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

सामान्य स्थिती

संगोपकाच्या मांडीवर किंवा त्यांच्या आधाराने जमिनीवर अथवा खुर्चीवर बसणे.

जेवतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- छोट्या बाळांच्या खुर्चीत किंवा बैठकीवर
- संगोपकाच्या मदतीने जमिनीवर बसून

१६ महिने आणि त्याच्यापेक्षा अधिक वय

या काळात तर जेवताना मुलांना अगदी क्वचितच आधाराची गरज भासते. आता ते छान सरळ आपापलं बसू शकतात. हाताने खाऊ शकतात आणि इतरांबरोबर बसून खाण्यात त्यांना मजा वाटते. वाढत्या ताकदीमुळे या वयातली मुलं टेबलाजवळ एखाद्या खुर्चीवर(उंची वाढवून) किंवा तशाच प्रकारच्या मुलांच्या खास खुर्चीत बसून जेवू शकतात. जरी या काळात त्यांना आधाराची कमीतकमी गरज असते तरी ते वापरत असलेले टेबल खुर्ची आपण आधी वाचलेले योग्य स्थितीचे सर्व सहा निकष पूर्ण करतात की नाही हे पाहणे गरजेचे आहे.

सामान्य स्थिती

संगोपकाच्या मांडीवर किंवा त्यांच्या आधाराने जमिनीवर अथवा खुर्चीवर बसणे.

जेवतानाची स्थिती

- संगोपकाच्या मांडीवर बसून
- टेबलाजवळच्या उंची खुर्चीत किंवा उंच बैठकीवर
- संगोपकाच्या मदतीने जमिनीवर बसून
- छोट्या मुलांच्या खास छोट्या टेबलाजवळ छोट्या खुर्चीत
- योग्य आकारात बनवून घेतलेल्या चाकाच्या खुर्चीत किंवा बाबागाडीत बसणे



सर्व वयोगटांसाठी काही खास सूचना

सूचना १	<p>प्रत्येक मुलाचं वेगळेपणलक्षात घेऊन त्याच्यासाठी आहाराची योग्य स्थिती आणि आधाराची गरज ठरवा .</p> <p>जी मुलं वाढीचे सामान्य टप्पे वेळेत गाठतात ती मोठी होताना त्यांची ताकद वाढत जाते. त्यामुळे जेवताना त्यांना योग्य स्थितीत बसण्यासाठी कमी आधार लागतो. पण तरीही प्रत्येक मूल हे वेगळे असते आणि सगळ्यांचीच वाढ अशा पद्धतीने होत नाही त्यामुळे प्रत्येकाकडे वेगळे लक्ष देणे आवश्यक आहे .</p>
सूचना २	<p>जेवतानाची सुयोग्य स्थिती ठरवताना नेहमी मुलाची विकास कौशल्ये लक्षात घ्या .</p> <p>मुलाची गरज, त्याची कौशल्ये आणि वयोगट लक्षात घेऊन त्याप्रमाणे स्थिती ठरवणे योग्य आहे. उदाहरणार्थ, एखादा मुलगा तीन वर्षांचा आहे पण त्याचे स्नायू कमकुवत आहेत, तो अशक्त आहे तर त्याला जेवताना खुर्चीत बसण्यासाठी अधिक आधाराची गरज भासेल. तो खुर्चीत बसण्याच्या योग्य वयाचा असला तरीही अशक्त असल्याने डोकं सरळ ठेवून खुर्चीत बसणं त्याला जड जाईल तेव्हा त्याला योग्य आधार देणे गरजेचे आहे .</p>
सूचना ३	<p>बाळाला जेवायला घालताना नेहमीच संगोपकाची स्वस्थता लक्षात घ्या</p> <p>बाळाला जेवायला घालताना तुमची शारीरिक स्थिती कशी आहे याचे निरीक्षण करा. तुमची पाठ दुखते का? तुम्ही विचित्र स्थितीत वाकलेले आहात का? बाळ खूप जाड, वजनदार आहे का? तुमची आत्ताची स्थिती जेवण पूर्ण होईपर्यंत तुम्हाला सांभाळतायेणार आहे का? फक्त बाळाच्या गरजा पूर्ण करेल अशीच नाही तर तुम्हालाही दीर्घकाळ आरामदायी ठरेल अशी स्थिती निवडा .</p>
सूचना ४	<p>मुलांची वाढ होत असते हे नेहमीच लक्षात ठेवा .</p> <p>जसजशीमुलं मोठी होतात तसतशी त्याच्या हालचाली आणि कौशल्य वाढत जातं त्यामुळे जेवतानाच्या स्थितीत बदल करावा लागेल . वाढत्या वयाच्या मुलांच्या गरजा लक्षात घेऊन जेवायला बसण्याच्या सुयोग्य स्थितीत बदल होणे स्वाभाविक आणि आवश्यक आहे .</p>
सूचना ५	<p>सुयोग्य स्थिती शोधून काढणं हे अतिशय जिकिरीचं काम आहे हे नेहमी लक्षात ठेवा .</p> <p>अगदी सामान्यपणे वाढणाऱ्या एखाद्या मुलासाठी सुद्धा संगोपकाला वेगवेगळ्या स्थिती आजमावून पाहाव्या लागतील आणि त्यातलीच एखादी सुयोग्य ठरेल . यासाठी वेळ द्या, निरीक्षण करा . मूल कसा प्रतिसाद देतंय, त्याला आणखी काही छोटे बदल हवेत का? या सगळ्या गोष्टींकडे लक्ष द्या .</p>

अंतिम विचार

बाळासाठी सुयोग्य स्थिती निवडणे हे वाटते तितके सोपे नाही. याला वेळ, प्रयत्न, विचार, सराव आणि संयमाची गरज असते. तुम्हाला योग्य स्थितीची खात्री वाटत नसेल तर इतरांची मदत घ्या. आपल्या अडचणी आणि प्रश्न इतर संगोपक आणि गटातले सहकारी यांच्याशी चर्चा करून सोडवले तर प्रश्नांना योग्य पर्याय मिळतो आणि आपल्यावरचा ताण हलका होतो. याचे नक्कीच चांगले परिणाम होतात.

- वयोगटानुसार सुयोग्य स्थिती बदल अधिक माहिती वाचा प्रकरण २, ३, ४, आणि ५ मध्ये.
- विशेष गरज असलेल्या मुलांसाठी सुयोग्य स्थितीबद्दल वाचा ७ व्या प्रकरणात.
- कल्पक स्थितीसाठी प्रकरण परिशिष्ट ९ल चा संदर्भ वापरा.
- सुयोग्य स्थितीसाठीच्या अडचणी आणि उपाय यावर त्वरित माहिती तुम्हाला प्रकरण परिशिष्ट ९म मध्ये मिळेल.