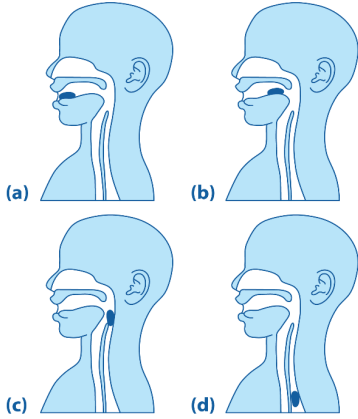




विभाग १. २ घास गिळण्याची मूलतत्त्वे

घास गिळणे म्हणजे काय?

गिळणे म्हणजे अन्न, द्रवपदार्थ आणि लाळ यांचं मिश्रण तोंडातून पोटाकडे जाणे. गिळण्याच्या या क्रियेत २६ स्नायू सहभागी असतात. सामान्यतः माणूस एका दिवसात ६००-९०० वेळा गिळण्याची क्रिया करत असतो. अन्न तोंडातून पोटात जाण्याचा वेळ साधारणतः ७ सेकंद इतका असतो. आपण रोज करत असलेल्या या सामान्य कृतीमध्ये खूप गुंतागुंतीची प्रक्रिया असते.



आपण कसे गिळतो?

गिळण्याची क्रिया चार टप्प्यात होते.

- टप्पा १ (a) - तोंडातली तयारी
- टप्पा २ (b) - तोंडातली हालचाल
- टप्पा ३ (c) - घशातून पुढे
- टप्पा ४ (d) - अन्ननलिकेतील क्रिया

टप्पा १ : तोंडातील तयारी

अन्न आणि द्रवपदार्थ गिळण्यायोग्य बनवणे. द्रवपदार्थ तोंडाने ओढून घेतले जातात आणि जीभ त्यांना मार्गे घश्याच्या बाजूला ढकलते. घनपदार्थ गिळण्यायोग्य करण्यासाठी दात, ओठ, गाल, जीभ आणि जबडा एकत्रितपणे काम करून अन्नाचा गिळता येईल असा गोळा तयार करतात.

टप्पा २ : तोंडातील हालचाल

अन्नाची आणि पेयांची जीभेकडून मार्गे घशाकडे जाण्याची हालचाल म्हणजे गिळण्याची सुरुवात. टाळू (तोंडातला वरच्या बाजूचा मागील भाग) वर सरकते आणि घश्याच्या पोकळीत उघडणारे नाकाच्या नळीचे तोंड बंद करते. यामुळे अन्न आणि पेय नाकात जाणे टाळले जाते. फुफ्फुसाकडे जाणाऱ्या हवेचा मार्ग मात्र श्वसनासाठी चालू असतो.

टप्पा ३ : घशातून पुढे

अन्न घशात आले की हवेच्या फुफ्फुसात जाणाऱ्या मार्गाचे तोंड उतींच्या एका पडद्याने बंद केले जाते. याच मार्गाच्या तोंडाशी आपले स्वरयंत्र असते. तेही बंद होते. अन्न आणि पेय या मार्गातून फुफ्फुसात जाऊ नये म्हणून ही काळजी निसर्गतः घेतली जाते.

टप्पा ४ : अन्ननलिकेतील क्रिया

अन्न आणि द्रव अन्ननलिकेच्या शीर्षस्थानापासून पोटात सरकतात. ही हालचाल आपोआप स्नायूंच्या आकुंचनामुळे होते. एक गोलाकार स्नायू आहे जो आकुंचन प्रसारण पावतो आणि या क्रियेमुळे अन्न आणि द्रवपोटात ढकलले जातात. एकदा अन्न किंवा द्रव अन्ननलिकेत गेल्यानंतर टाळू खाली सरकते आणि श्वास घेणे सुकर होते.

गिळण्याच्या क्रियेचे महत्त्व काय?

खाणे आणि जेवणाची वेळ मुलांसाठी आनंददायक आणि मजेदार असावी. तथापि, जेव्हा गिळण्याचे आव्हान उद्भवते, तेव्हा खाण्याचा अनुभव अस्वस्थ, भयानक आणि अगदी जीवघेणा बनू शकतो. योग्य गिळण्यामुळे अन्न आणि द्रव पचन होण्यास मदत होते. हे अन्न आणि द्रव फुफ्फुसात जाण्यापासून प्रतिबंधित करते ज्यामुळे आरोग्याच्या गंभीर समस्या उद्भवू शकतात.

जोखीम

↑ ठसका लागणे, आजरपण आणि मृत्युच्या घटनेत वाढ

↓ जेवण भरवण्याची क्षमता मंद गतीने (सावकाश)

↓ जेवताना तोंडात घास घेणे

↓ अन्नाचे विविध प्रकार खाण्याची मुलांची आवड आणिक्षमता

↓ मुलांनी स्वतःच्या हाताने जेवण्याची सवय

↓ वाढ आणि पोषण(कुपोषण किंवा चुकीचे पोषण)

↓ मुलाला आणि संगोपकालाजेवताना येणारी मजा

ठसका लागणे म्हणजे काय?

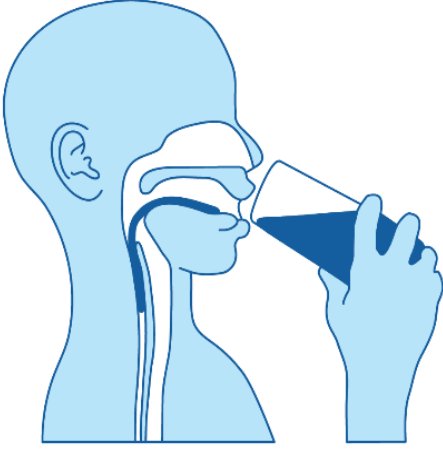
जेव्हा अन्न आणि पेय पोटात न जाता फुफ्फुसात जातात तेव्हा श्वास घेणे कठीण होते. फुफ्फुस त्यांना बाहेर ढकलण्याचा प्रयत्न करते आणि जोराचा खोकला येतो त्याला ठसका असे म्हणतात. एखाद्या मुलाला कितीवेळा ठसका लागतो आणि तो किती काल टिकून राहतो यावर ते मूल आजारी पडण्याच, कुपोषित राहण्याचं प्रमाण ठरतं. ठसका प्रसंगी प्राणघातकही ठरू शकतो.

मुलांना ठसका लागण्याची अनेक कारणे आहेत, ती अशी-

- जठर आणि घश्याच्या आकुंचनामुळे (उदा. पोटातले अन्न किंवा पेय उलटून बाहेर यायच्या प्रयत्नात फुफ्फुसात जाते)
- सदोष चेहरेपट्टी (उदा. फाटलेला ओठ / टाळू)

विभाग १. २ घास गिळण्याची मूलतत्त्वे

- शरीरातील दोष (उदा. तोंडाला झालेला लकवा)
- शारीरिक वाढीचा मंद वेग (उदा. बालक वेळच्या आधी जन्माला येणे)
- मेंदूची दुखापत (उदा. सेरेब्रल पाल्सी असलेले मूल)
- स्नायूंचा कमकुवतपणा किंवा कडकपणा (उदा. डाऊन सिंड्रोम किंवा सेरेब्रल पाल्सी असलेले मूल)
- स्नायूंमध्ये समन्वय नसणे (उदा, सेरेब्रल पाल्सी असलेले मूल)
- वैद्यकीय शस्त्रक्रिया (उदा. गळ्यातून श्वासनलिकेला रंध्र पाडणे, नाकाद्वारे अन्न देण्यासाठी नाकातून पोटात घातलेली नळी.












सामान्यपणे पेय तोंडातून
गिळताना, ठसका न लागता
अन्ननलिकेतून जाते.



चुकीचे गिळले गेल्याने पेय
अन्ननलिकेत न जाता
श्वासनलिकेतून फुफ्फुसाकडे
जाताना ठसका लागतो.



गिळताना येणाऱ्या समस्या ओळखण्यासाठी काही लक्षणे

चिन्हे आणि लक्षणे	वर्णन (कसे दिसते यासाठी)
<p>खोकणे किंवा तोटरा बसणे</p> 	गिळताना मुलाला खोकला येतो किंवा घसा दाटून तोटरा बसतो.
<p>गुरगुर आवाज येणे किंवा श्वास लागणे</p> 	गिळताना किंवा गिळल्यावर मुलाच्या बोलण्याचा किंवा श्वासाचा गुरगुर असा आवाज येतो.
<p>अस्वस्थपणाच्या तक्रारी</p> 	जेवल्यावर किंवा जेवताना मध्ये मध्ये मुलाला अन्न घश्यात अडकल्यासारखे वाटते, त्यामुळे दुखते आणि कधी कधी अन्न उलटून पुन्हा तोंडात येते
<p>डोळ्यात पाणी येणे</p> 	गिळताना मुलाच्या डोळ्यात पाणी येते.
<p>चेहऱ्याचा रंग बदलणे</p> 	गिळताना किंवा गिळल्यावर मुलाचा चेहरा फिकट, लाल, निळाजांभळा पडतो
<p>ताप</p> 	जेवताना ताप येतो.
<p>वाक्यादाखळणे</p> 	कधी कधी मुलं जेवताना तोंडं वेडीवाकडी करतात.
<p>श्वासात फरक पडणे</p> 	मुलाच्या श्वासोच्छ्वासाचा वेग बदलतो. तो अतिशय वेगाने किंवा मंदगतीने श्वास घेऊ लागतो. कधी कधी जोरात आवाज करून किंवा ओरडून श्वास घेतो.
<p>फुफ्फुसात संसर्ग</p> 	फुफ्फुसात किंवा श्वासनलिकेत संसर्ग होतो.



सर्व वयोगटासाठी गिळण्याच्या सुरक्षित प्रकाराच्या सूचना

सूचना १	<p>प्रत्येक मुलाचं वेगळेपण लक्षात घेऊन त्याच्यासाठी आधाराची गरज ठरवा.</p> <p>मुलं जसजशी मोठी होतात तसं त्यांचं गिळण्याचं कौशल्य बदलत जातं. त्यांना कमी किंवा अधिक आधाराची गरज लागू शकते. प्रत्येकाची वैयक्तिक काळजी घेणं आवश्यक आहे आणि गरजेप्रमाणे आपली पद्धतीत बदल करणे योग्य ठरते.</p>
सूचना २	<p>जेवताना मुलाची सुयोग्य स्थिती असणं महत्त्वाचं आहे</p> <p>जेव्हा मुलाची गिळण्याची सुरक्षा, कार्यक्षमता आणि आरोग्य टिकवून ठेवण्याची वेळ येते तेव्हा मुलासाठी जेवताना सुरक्षित आणि आरामदायक स्थिती शोधणे आवश्यक असते.</p>
सूचना ३	<p>छोटे आणि सावकाश</p> <p>मुलाला भरवताना छोटे छोटे घास भरवा किंवा पेयाचे छोटे घोट द्या. त्याला सावकाश भरवा. जितके छोटे घास किंवा घोट आपण देऊ तितकं मुलासाठी गिळणं सोपं आणि सुरक्षित होईल.</p>
सूचना ४	<p>अन्नाची आणि पेयाची घनता योग्य ठेवा.</p> <p>पेय खूप दाट असू नये आणि अन्न बेताचं घट्ट असावं. मुलाला आरामात गिळता यावं म्हणून काहीवेळेला पदार्थ कमीजास्त घट्ट पातळ करणं चांगलं.</p>
सूचना ५	<p>मुलाला भरवण्याची पद्धत बदला.</p> <p>कधीकधी मुलाला भरवताना बूच किंवा कप गरजेप्रमाणे बदलावे लागते. कधी बसण्याची जागा खुर्ची बदलावी लागते. जेवण अधिक सुरक्षित आणि आरामदायी होण्यासाठी या काही छोट्या गोष्टी अवश्य कराव्या.</p>
सूचना ६	<p>चांगले सकारात्मक संबंध असतील तर मुलं आनंदाने शिकतात.</p> <p>जेवताना मुलाशी छान गप्पा मारणे हा जेवण चांगले करण्याचा उत्तम मार्ग आहे.</p>
सूचना ७	<p>सुयोग्य गोष्ट शोधून काढणं हे अतिशय जिकिरीचं काम आहे हे नेहमी लक्षात ठेवा.</p> <p>एखाद्या मुलासाठी काय उत्तम आणि सुरक्षित आहे हे शोधून काढण्यासाठी संगोपाकला अनेक पद्धती वापरून पाहाव्या लागतील. 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

जेव्हा गिळण्याची समस्या उद्भवते तेव्हा ती ओळखणं आणि मुलांसाठी गिळण्याची योग्य मार्गदर्शक तत्त्वे पाळणं हे सुरक्षित आहार पध्दतीचा एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे. प्रत्येक मुलाचे आरोग्य आणि कल्याण मुलाच्या गरजा भागवणाऱ्यासमजूतदार, आधार देणाऱ्या आणि मुलाच्या गरजेला तत्परतेने धावून येणाऱ्या संगोपकावर अवलंबून असते. तुम्हाला एखादे मूल नीट गिळत असल्याची 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.

सुरक्षितपणे गिळताना अन्न आणि पेयाच्या घनतेबद्दल अधिक माहितीसाठी प्रकरण १ विभाग ९, परिशिष्ट ९क चा संदर्भ वापरा.

पदार्थात योग्य तो बदल करण्याची विशिष्ट माहिती तुम्हाला प्रकरण परिशिष्ट ९ इ मध्ये मिळेल.