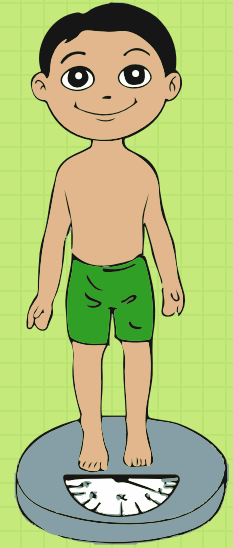
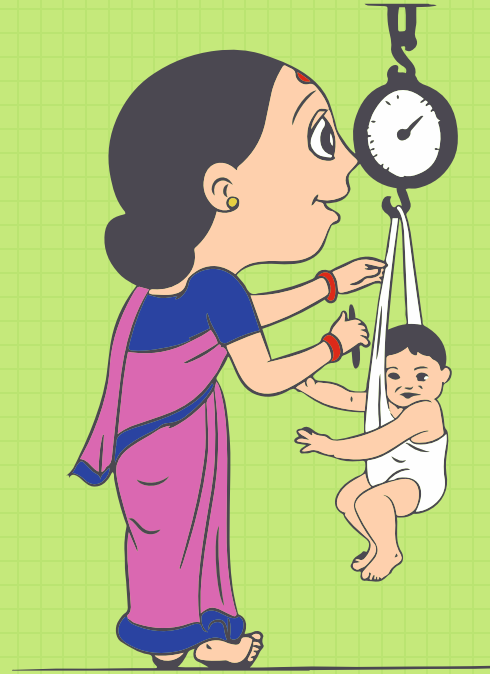
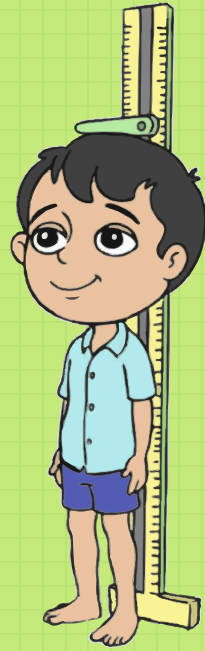


एंथ्रोपोमेट्रिक (मानवमिति) उपकरणों का उपयोग कैसे करें



✿ एंथ्रोपोमेट्री (मानवमिति)

एंथ्रोपोमेट्री (मानवमिति) किसे कहते हैं ?

शरीर में पोषण की स्थिति को इंगित करने के लिए शरीर के पोषण मापदंडों की माप एंथ्रोपोमेट्री (मानवमिति) कहलाती है।

एंथ्रोपोमेट्री (मानवमिति) की क्यों आवश्यकता होती है ?

- ✘ एंथ्रोपोमेट्री शरीर में पोषण की स्थिति को मापने का सबसे आसान तरीका है।
- ✘ यह मानव शरीर के आकार, संरचना और अनुपात का आकलन करने के लिए सबसे पोर्टेबल, सार्वभौमिक रूप से लागू होने वाली सस्ती और आसान तकनीक है।
- ✘ इसका उपयोग अल्प पोषण और अधिक पोषण दोनों का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है।
- ✘ शरीर की माप से प्राप्त आंकड़े वर्तमान पोषण स्थिति को दर्शाते हैं और तीव्र और पुराने कुपोषण के बीच अंतर नहीं करते हैं।

आईसीडीएस अंतर्गत आंगनवाड़ी केंद्रों पर एंथ्रोपोमेट्री के पैरामीटर क्या हैं ?

आईसीडीएस के अंतर्गत आंगनवाड़ी केंद्रों पर पाँच वर्ष से छोटे बच्चों का वज़न और लम्बाई/ऊँचाई का माप लिया जाता है।

विधि

प्रश्नोत्तरी के माध्यम से एंथ्रोपोमेट्री पर चर्चा कर प्रतिभागियों की समझ बनायें। ब्रेन स्टॉर्मिंग करें कि क्यों एंथ्रोपोमेट्री महत्वपूर्ण है। आईसीडीएस में एंथ्रोपोमेट्री की क्यों आवश्यकता पड़ती है।

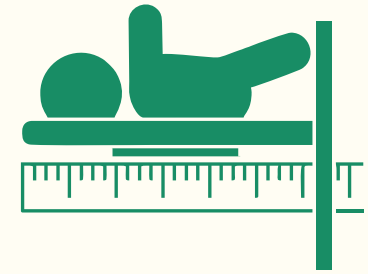
✿ एंथ्रोपोमेट्री (मानवमिति)



? एंथ्रोपोमेट्री(मानवमिति) किसे कहते हैं?

? एंथ्रोपोमेट्री की क्यों आवश्यकता होती है?

? आईसीडीएस अंतर्गत एंथ्रोपोमेट्री के पैरामीटर क्या हैं?



✪ 0 से 5 वर्ष के बच्चों में एंथ्रोपोमेट्री द्वारा कुपोषण की पहचान

आयु के सापेक्ष वजन – बच्चे के वजन को मापकर एवं उस माप को डब्लूएचओ के ग्रोथ चार्ट के आधार पर उम्र के अनुसार तुलना करने पर हम ये पता लगा सकते हैं कि बच्चा अल्प वजन का है, उम्र के अनुसार कम वजन होना कुपोषित होने का संकेत देता है।

आयु के सापेक्ष लम्बाई/ऊँचाई – बच्चे की ऊँचाई को मापकर एवं उस माप को डब्लूएचओ के ग्रोथ चार्ट के आधार पर उम्र के अनुसार तुलना करने पर हम ये पता लगा सकते हैं कि बच्चा नाटा (उम्र के अनुसार कम लम्बाई का) है। नाटापन लम्बे समय से बीमारी एवं पोषक तत्वों की कमी को दर्शाता है।

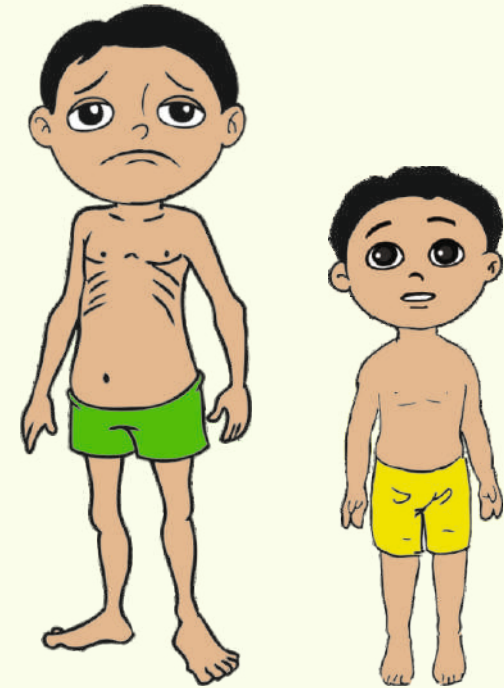
लम्बाई के सापेक्ष वजन – बच्चे के वजन को मापकर एवं उस माप को डब्लूएचओ के ग्रोथ चार्ट के आधार पर ऊँचाई के अनुसार तुलना करने से यह पता चलता है कि बच्चा दुबला (ऊँचाई/लम्बाई के अनुसार कम वजन का) है। दुबलापन वर्तमान में हुई बीमारी या खान पान की कमी को दर्शाता है।

विधि : समूह चर्चा करें

प्रतिभागियों की समझ बनायें कि एंथ्रोपोमेट्री द्वारा कुपोषण का निर्धारण करने के लिए कौन कौन से संकेतक आवश्यक होते हैं और इन संकेतकों का प्रयोग करके कैसे कुपोषण को पहचाना जाता है। पिछले मॉड्यूल में सीखे ग्रोथ चार्ट से चर्चा को लिंक करें।

✿ 0 से 5 वर्ष के बच्चों में एंथ्रोपोमेट्री द्वारा कुपोषण की पहचान

- ? आयु के सापेक्ष वजन की तुलना द्वारा अल्पवजन कुपोषित की पहचान
- ? आयु के सापेक्ष लम्बाई / ऊँचाई की तुलना द्वारा नाटेपन की पहचान
- ? लम्बाई के सापेक्ष वजन की तुलना द्वारा नाटेपन की पहचान



★ आईसीडीएस द्वारा प्रयोग किये जाने वाले एंथ्रोपोमेट्री उपकरण

इन्फैंन्टोमीटर – एक शिशु के विकास की निगरानी के लिए नवजात शिशु की ऊंचाई या लम्बाई को नियमित रूप से मापना पड़ता है। जो शिशु या बच्चे खड़े नहीं हो सकते हैं उन बच्चों को लिटाकर लंबाई मापने के लिए इन्फैंन्टोमीटर का उपयोग किया जाता है। इसमें एक हेड रेस्ट होता है जो कि फिक्स होता है दूसरे छोर पर लंबाई मापने के लिए सरकने वाला फुट पीस होता है जो बच्चे के पैरों की तरफ समायोजित किया जा सकता है। इन्फैंन्टोमीटर द्वारा शिशु की 85 सेमी तक लम्बाई मापी जा सकती है।

स्टेडियोमीटर – मानव ऊँचाई मापने के लिए उपयोग किए जाने वाला उपकरण है। यह आमतौर पर एक लंबवत रॉड पर एक सरकने वाले हेडपीस से निर्मित होता है जिसे समायोजित करते हुए ऊँचाई लिए जाने वाले बच्चे के सिर के शीर्ष पर मिलाकर ऊँचाई का माप किया जाता है।

इन्फैंट वज़न मशीन – आंगनवाड़ी केंद्रों पर दो साल से कम उम्र के बच्चों के वजन को निकटतम 100 ग्राम तक मापने के लिए, इन्फैंट वज़न मशीन (सिंप्रिंग बैलेंस), जिसे 'साल्टर स्केल' भी कहा जाता है, उपलब्ध कराये गये हैं। इस वज़न मशीन का उपयोग लटकाकर किया जाता है। इस मशीन से बच्चे का वज़न, बच्चे को मशीन के साथ दिये गये पैट पहनाकर तथा सुरक्षित स्थान पर लटकाकर लिया जाता है।

डिजिटल वज़न मशीन (माँ और बच्चे हेतु) – बड़े बच्चों और गर्भवती का वज़न लेने हेतु आंगनवाड़ी केन्द्रों पर डिजिटल वज़न मशीन उपलब्ध करायी गयी हैं। एनालॉग बैलेंस स्केल के विपरीत डिजिटल वज़न मशीन एक उच्च-गुणवत्ता वाला उपकरण होता है जो अधिक सही वज़न रीडिंग देता है।

विधि : समूह चर्चा व प्रदर्शन करें।

एंथ्रोपोमेट्री उपकरणों पर प्रतिभागियों से चर्चा करें। प्रतिभागियों को वज़न उपकरणों का प्रदर्शन करके दिखायें तथा उपकरणों का कार्य समझायें।

✪ आईसीडीएस द्वारा प्रयोग किये जाने वाले एंथ्रोपोमेट्री उपकरण



इन्फैंटोमीटर



स्टेडियोमीटर



इन्फैंट वज़न मशीन



माँ और बच्चे
की वज़न मशीन

★ इन्फैन्टोमीटर का उपयोग कैसे करें

2 साल तक के या 85 सेंटीमीटर से कम लम्बे बच्चों की लम्बाई नापने के लिए इन्फैन्टोमीटर का इस्तेमाल किया जाता है।

इन्फैन्टोमीटर में एक हेडबोर्ड और निचला सिरा (फुट पीस) होता है। फुट पीस आगे पीछे सरक सकता है। लम्बाई मापने के लिए दो लोगो की आवश्यकता होती है। 0 से 2 साल तक के बच्चों की लम्बाई नापने के लिए इन्फैन्टोमीटर को एक स्थिर व समतल सतह पर रखा जाना चाहिए।

बच्चों की लंबाई लेने का तरीका

एक कार्यकर्ता इन्फैन्टोमीटर के शीर्ष भाग की तरफ खड़ा हो तथा बच्चे को पीठ के बल इन्फैन्टोमीटर के ठीक मध्य में आराम से इस प्रकार लिटाये कि बच्चे का सर इन्फैन्टोमीटर के शीर्ष भाग को छूता रहे। चित्र-1

बच्चे को इन्फैन्टोमीटर के मध्य में लिटाने के पश्चात् सहायिका बच्चे के सिर को कानों के पास से अपने हाथों से पकड़कर धीरे धीरे सीधा करें। चित्र-2 व 3

माप लेने वाली कार्यकर्त्री बच्चे के पैरों को सीधा करे और दोनों पैरों को मिलाते हुए पैरों को इन्फैन्टोमीटर के निचले भाग से पूरा छूते हुए 90 डिग्री के कोण पर रखें। चित्र-4

यह सुनिश्चित करने के पश्चात् कि बच्चे का सिर और पैर सीधी दिशा में हैं तथा इन्फैन्टोमीटर अगले और नीचे के छोर को सही से छू रहे हैं, माप लेने वाली कार्यकर्त्री सही माप सेंटी मीटर में दर्ज करें।

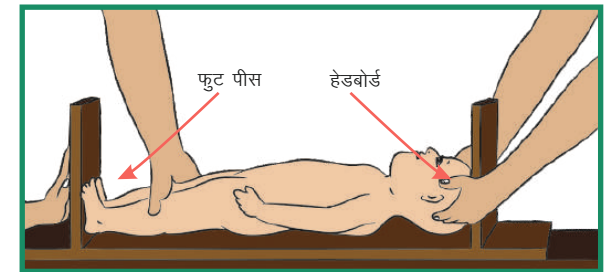
माप लेने में ये सावधानी बरतें।

- ✘ बच्चे की आँखें ऊपर की तरफ हों।
- ✘ निगाह माप बोर्ड की सीध में हो।
- ✘ माप लेते समय बच्चा हिले डुले नहीं।
- ✘ शारीरिक रूप से दिव्यांग या बीमार बच्चों की माप न लें।

विधि : समूह चर्चा व अभ्यास करायें।

इन्फैन्टोमीटर से माप लेने की विधि सिखायें।

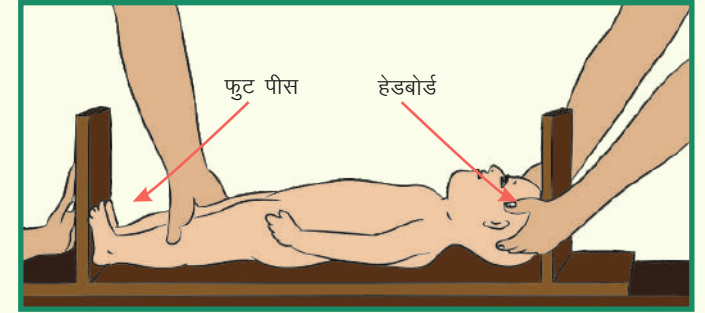
प्रतिभागियों से चर्चा करें कि इन्फैन्टोमीटर पर बच्चे को किस प्रकार लिटाना है, बच्चे का सिर, घुटने व पैर सीधे करने के लिए सहायिका की कैसे सहायता लेनी है ? यदि बच्चा पैर सीधे करने में परेशान करे तो उसके पैरों में गुदगुदी कर सकते हैं। जैसे ही बच्चा गुदगुदी करने पर पैर सीधा करेगा तुरंत ही फुट पीस पैर सटाकर माप ले सकते हैं।



✿ इन्फैन्टोमीटर का उपयोग कैसे करें

- ✿ इन्फैन्टोमीटर को एक स्थिर व समतल जगह पर रखें
- ✿ बच्चे को इन्फैन्टोमीटर के मध्य में सीधा लिटाये
- ✿ बच्चे का सिर इन्फैन्टोमीटर के हेड बोर्ड और पैर फुट पीस को छूते रहें
- ✿ 2 साल तक के या 85 सेमी से कम लम्बे बच्चो की लम्बाई मापे
- ✿ कार्यकर्त्री सही माप सेंटीमीटर में दर्ज करें

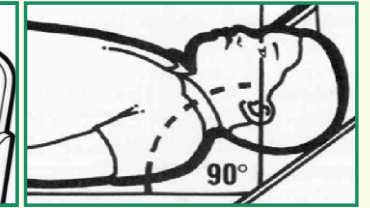
चित्र-1



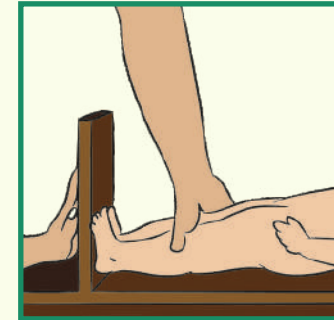
चित्र-2



चित्र-3



चित्र-4



★ स्टेडियोमीटर का उपयोग कैसे करें

- ✘ स्टेडियोमीटर का उपयोग 2 वर्ष से 5 वर्ष के बच्चों की ऊँचाई नापने के लिए किया जाता है।
- ✘ माप लिए जाने वाले बच्चे का सिर, कंधे, कूल्हे घुटने व एड़ी एक सामान दिशा में सीधे स्टेडियोमीटर के बोर्ड को पूरी तरह स्पर्श करते हुए हों।
- ✘ बच्चे के दोनों घुटने, एड़ी व पैर आपस में मिले हुए हों तथा सीधा खड़े होने पर दोनों पैरों पर समान भार हो।
- ✘ माप लेते समय बच्चे का मुँह सामने की दिशा में होना चाहिए और आंखें सामानांतर कोण पर देख रही हों।
- ✘ स्टेडियोमीटर का हैडबोर्ड माप लेते समय बच्चे के सिर के बालों को दबाते हुए सर को पूरी तरह छूना चाहिए।
- ✘ बच्चे की ऊँचाई की माप समय माप लेने वाले व्यक्ति की आंखें स्टेडियोमीटर के सामने की तरफ हैडबोर्ड के समान स्तर पर होनी चाहिए।
- ✘ बच्चे की ऊँचाई माप 0.1 सेमी तक लें और रजिस्टर में या पोषण ट्रेकर पर दर्ज करें। सही माप दर्ज करने के लिए बच्चे की माप दो बार लें अगर माप में कोई अंतर आता है तो तीसरी बार भी माप ले सकते हैं।

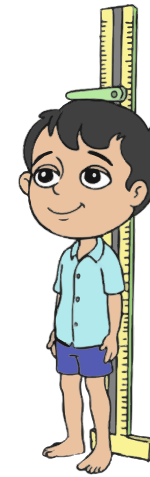
माप लेने में ये सावधानी बरतें।

- ✘ माप लेने से पहले बच्चे के जूते और मौजे उतार लेने चाहिए।
- ✘ यदि सिर पर कुछ पहना हो जैसे, कैप, स्कार्फ, बालों के क्लिप या पिन तो माप लेने से पहले हटा लेना चाहिए।
- ✘ माप लेते समय बच्चा हिले डुले नहीं।
- ✘ शारीरिक रूप से दिव्यांग या बीमार बच्चों की माप न लें।

विधि : समूह चर्चा व अभ्यास करायें। स्टेडियोमीटर से माप लेने की विधि सिखायें।

प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें

- ✘ ऊँचाई मापने की मानक प्रक्रिया क्या है?
- ✘ ऊँचाई को मापने के दौरान कौन-कौन सी सावधानियाँ बरती जानी चाहिए?
- ✘ शिशु की ऊँचाई कितनी बार मापी जानी चाहिए?



स्टेडियोमीटर का उपयोग कैसे करें

- ✦ स्टेडियोमीटर का उपयोग 2 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों की ऊँचाई नापने के लिए किया जाता है
- ✦ माप हेतु खड़े बच्चे का सिर, कंधे, कूल्हे घुटने व एड़ी एक सामान दिशा में होने चाहिए
- ✦ माप लेते समय बच्चे का मुँह सामने की दिशा में होना चाहिए
- ✦ माप लेने वाले की आंखें स्टेडियोमीटर के सामने की तरफ़ हैडबोर्ड के समान स्तर पर होनी चाहिए
- ✦ बच्चे की ऊँचाई की माप 0.1 सेमी तक लेकर रजिस्टर में या पोषण ट्रैकर पर दर्ज करनी चाहिए



✪ इन्फेंट वज़न मशीन का उपयोग कैसे करें

पोषण अभियान के अंतर्गत छोटे बच्चों का वज़न मापने के लिए आंगनवाड़ी केंद्रों पर इन्फेंट वज़न मशीन दी गयीं हैं। इन मशीनों की सहायता से 25 किलोग्राम तक वज़न किया जा सकता है। इन्फेंट वज़न मशीन को लटकाने वाले स्केल की तरह उपयोग किया जाता है। तथा इसमें निकटतम 100 ग्राम तक वज़न रिकॉर्ड किया जाता है। इस मशीन पर बच्चे का वजन निम्नलिखित चरणों के अनुसार करना चाहिए।

- ✪ इन्फेंट वज़न मशीन को अच्छी तरह से लटका लें।
- ✪ इन्फेंट वज़न मशीन किसी दरवाजे या दीवार को न छुए और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की आंखों के बराबर ऊंचाई पर हो।
- ✪ स्केल को सही करें ताकि पैट लटकाने के बाद उसका कांटा (प्वाइंटर) शून्य पर हो।
- ✪ इन्फेंट वज़न मशीन का इस्तेमाल करने के लिए बच्चे को पैट पहनाकर स्केल से लटका दें, लेकिन यह ध्यान रहे कि बच्चे के पैर जमीन को न छुएं।
- ✪ बच्चे का वजन कम से कम कपड़ों के साथ करें।
- ✪ रीडिंग लेते समय कार्यकर्त्री की आंखें इन्फेंट वज़न मशीन की सीध में होनी चाहिए।
- ✪ इन्फेंट वज़न मशीन के सामने खड़े होकर उस समय रीडिंग लें जब बच्चा स्थिर रूप से स्केल से लटका हो और कांटा हिल न रहा हो।
- ✪ बच्चे का वजन रजिस्टर में या पोषण ट्रेकर पर निकटतम 100 ग्राम में दर्ज करें।

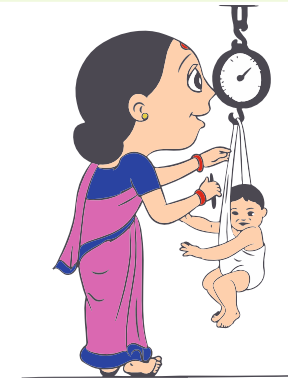
माप लेने में ये सावधानी बरतें

- ✪ कम से कम कपड़ों तथा बिना जूतों और मोज़ों के वज़न लेना चाहिए।
- ✪ वज़न लेते समय बच्चा आंख के समान स्तर पर देखे और हिले डुले नहीं।
- ✪ शारीरिक रूप से दिव्यांग या बीमार बच्चों की माप न लें।

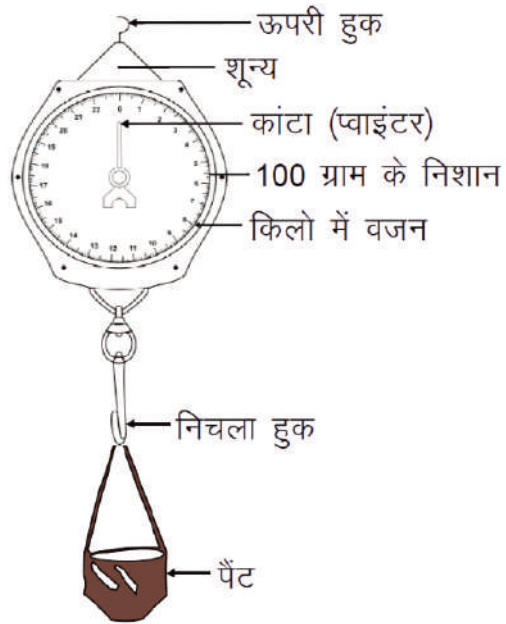
विधि : समूह चर्चा व अभ्यास करायें। इन्फेंट वज़न मशीन से माप लेने की विधि सिखायें।

प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि

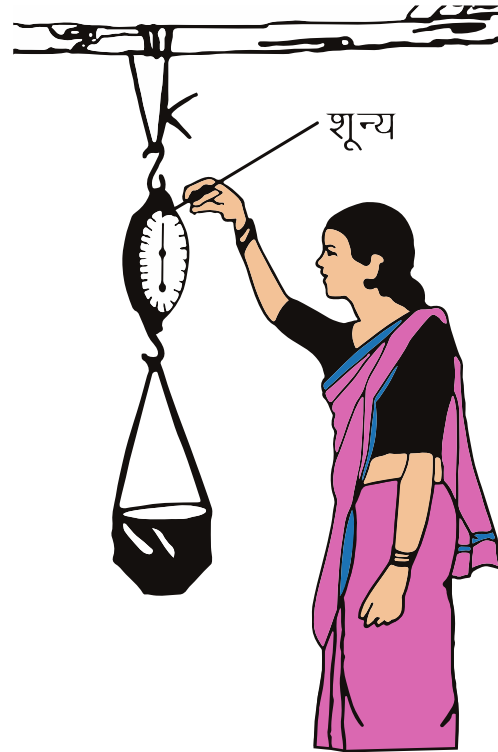
- ✪ वजन करने से पता चलता है कि बच्चा किस तरह बढ़ रहा है या पिछली बीमारी के बाद कितनी तेजी से स्वस्थ हो रहा है या बच्चे के आहार अथवा देखभाल में बदलाव के प्रति उसकी क्या अनुक्रिया है।
- ✪ जन्म के पहले माह में प्रत्येक सप्ताह वज़न करें तथा उसके बाद हर माह वज़न लें।



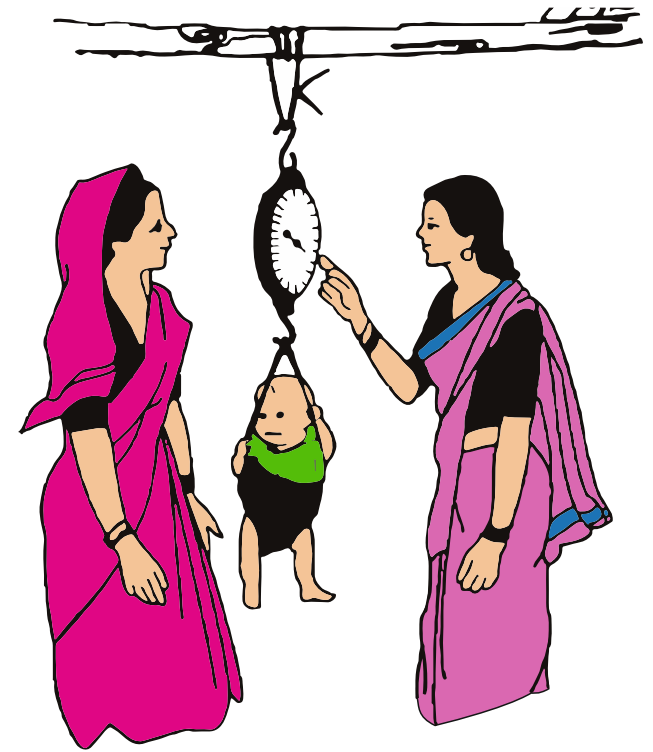
इन्फैंट वज़न मशीन का उपयोग कैसे करें



इन्फैंट वज़न मशीन को अच्छी तरह से लटकायें, मशीन किसी चीज़ को न छुए



स्केल को सही करें ताकि पैट लटकाने के बाद उसका कांटा (प्वाइंटर) शून्य पर हो



बच्चे का वजन कम से कम कपड़ों के साथ करें, कार्यकर्त्री की आंखें मशीन की सीध में हों

✪ माँ और बच्चे की वज़न मशीन का उपयोग कैसे करें

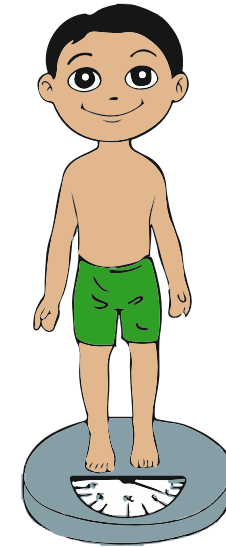
पोषण अभियान के अंतर्गत माँ और बड़े बच्चों की वज़न की माप के लिए आंगनवाड़ी केंद्रों पर डिजिटल वज़न मशीन दी गयी हैं। इन मशीनों द्वारा 200 किलोग्राम तक वज़न रिकॉर्ड किया जा सकता है।

- ✖ वज़न लेने से पूर्व मशीन की सूई को शून्य अंक पर स्थिर करें।
- ✖ वज़न मशीन को वज़न करने से पहले सही समतल स्थान पर रखें।
- ✖ बच्चे का वजन कम से कम कपड़ों के साथ करें।
- ✖ रीडिंग लेते समय कार्यकर्त्री की आंखें वज़न मशीन की सीध में होनी चाहिए।
- ✖ बच्चे को वज़न लेने हेतु वज़न मशीन पर इस तरह खड़ा करें कि बच्चे का मुँह मशीन के वज़न रीडिंग डिसप्ले की ओर हो।
- ✖ बच्चे का वज़न लेते समय धैर्य से वज़न मशीन के स्क्रीन पर वज़न की डिजिट के उठरने की प्रतीक्षा करें तत्पश्चात वज़न की रीडिंग निकटतम 100 ग्राम में दर्ज करें।

माप लेने में ये सावधानी बरतें

- ✖ कम से कम कपड़ों तथा बिना जूतों और मोज़ों के वज़न लेना चाहिए।
- ✖ वज़न लेते समय बच्चा आंख के समान स्तर पर देखे और हिले डुले नहीं।
- ✖ शारीरिक रूप से दिव्यांग या बीमार बच्चों की माप न लें।
- ✖ सही वज़न पुष्टि के लिए दोबारा वजन लें। अगर लिए गये वजन में अंतर है, तो तीसरी बार भी बच्चे का वज़न ले सकते हैं।

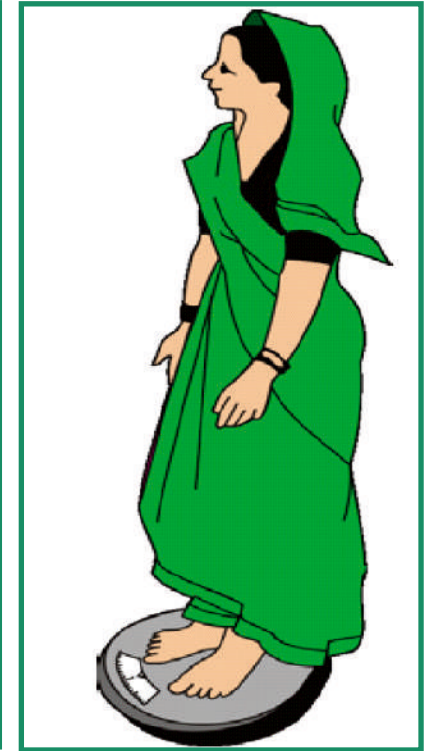
विधि : समूह चर्चा व अभ्यास करायें।
व्यस्क वज़न मशीन से माप लेने की विधि सिखायें।
प्रतिभागियों को ये भी बतायें कि अगर वज़न मशीन रीडिंग में कोई कमी दिखाये यानि हर बार वज़न लेने पर अलग अलग रीडिंग दिखाये तो वज़न मशीन बैटरी बदलनी चाहिये।



✿ माँ और बच्चे की वज़न मशीन का उपयोग कैसे करें

माँ और बड़े बच्चों की वज़न की माप हेतु डिजिटल वज़न मशीन

- ✿ सही समतल स्थान पर रखें
- ✿ सूई शून्य अंक पर स्थिर करें
- ✿ कम से कम कपड़ों में वज़न करें
- ✿ कार्यकर्त्री की आंखें वज़न मशीन की सीध में हो
- ✿ बच्चे का मुँह वज़न रीडिंग डिस्प्ले की ओर हो
- ✿ वज़न की रीडिंग निकटतम 100 ग्राम में दर्ज करें



✪ एन्थ्रोपोमेट्री के मुख्य बिंदु

मानवमिति उपकरणों का उपयोग करना क्यों आवश्यक है ?

शारीरिक वृद्धि, ऊर्जा और मांसपेशियों के निर्माण के लिए हम भोजन ग्रहण करते हैं परन्तु भोजन ग्रहण करने मात्र से हमको अपने पोषण की सटीक जानकारी नहीं मिलती है। इसलिए हम वृद्धि को मापने के लिए मानवमिति उपकरणों का प्रयोग करते हैं। इन उपकरणों का इस्तेमाल शरीर के आकार, बनावट और संरचना का आकलन करने के लिए किया जाता है। माप लेने पर तथा माप का निर्धारित मानकों पर विश्लेषण करने पर हमको ये पता चल जाता है कि शिशु या बच्चे की पर्याप्त वृद्धि हो रही है या नहीं।

सही माप लेना महत्वपूर्ण क्यों है ?

सही पोषण स्थिति का पता लगाना इस पर निर्भर करता है कि हम कितनी अच्छी तरह मापते हैं। बच्चों की पोषण स्थिति को सही ढंग से वर्गीकृत करने के लिए सटीक डेटा की आवश्यकता होती है। पोषण की स्थिति को मापने के लिए व्यक्तियों के पोषण के सही वर्गीकरण की आवश्यकता होती है।

अगर दो वर्ष से बड़ा बच्चा खड़ा नहीं हो पा रहा हो तो माप किस प्रकार लें ?

दो वर्ष से अधिक उम्र का बच्चा यदि खड़ा होने में असमर्थ है तो उस बच्चे को लिटा कर उसकी लम्बाई की माप ले सकते हैं। लेकिन लम्बाई को ऊंचाई में बदलने के लिए उसमें 0.7 से 0 मी० घटाना चाहिये।

विधि : समूह चर्चा, प्रश्न उत्तर प्रतिभागियों से चर्चा करें कि एन्थ्रोपोमेट्री उपकरणों का क्या महत्त्व है और सही माप माप लेना क्यों आवश्यक है ?



✿ एन्थ्रोपोमेट्री के मुख्य बिंदु

- ? मानवमिति उपकरणों का उपयोग करना क्यों आवश्यक है ?
- ? सही माप लेना महत्वपूर्ण क्यों है?
- ? अगर दो वर्ष से बड़ा बच्चा खड़ा नहीं हो पा रहा हो तो माप किस प्रकार लें?



✿ उम्र के सापेक्ष वजन तालिका –

5 वर्ष से छोटे बच्चों में अल्पवजन की पहचान हेतु

- ✿ आयु के अनुसार वजन तालिका में लड़कों के लिए दायीं ओर एवं लड़कियों के लिए तालिका के बायीं ओर दिशा में आयु एवं वजन के आंकड़े दिए गए हैं।
- ✿ तालिका के बीच में पूरे माह और पूरे साल में दी गयी बच्चे की आयु के आंकड़ों को पढ़ें। फिर वजन वाली दायीं अथवा बायीं (लड़की के लिए पंक्ति में बायीं ओर देखें एवं लड़के के लिए पंक्ति में दायीं ओर) पंक्ति में यह देखें कि बच्चे का वजन किस श्रेणी (सामान्य, मध्यम अल्प वजन अथवा गंभीर अल्प वजन) आ रहा है।
- ✿ आयु एवं वजन तालिका देखने के लिये सही आयु की जरूरत होती है। जिस माह एवं वर्ष में बच्चे की आयु अनुसार वजन देखना होता है उस कॉलम के सामने वजन की स्थिति देखकर पोषण की श्रेणी का पता लगाया जाता है। इसी अनुसार तालिका को देखें।
- ✿ यदि बच्चे का वजन सामान्य वजन श्रेणी की सीमा से कम आता है, तो यह आयु के सापेक्ष वजन तालिका में पीले या लाल श्रेणी में आएगा। इससे पता चलता है कि बच्चे का वजन कम है। इसको और अच्छे से समझने के लिए तालिका की मदद से अभ्यास करें।

उदाहरण देखें :

यदि किसी 8 महीने के उम्र की लड़की का वजन 6.3 किलोग्राम से कम है, तो वह कम वजन की है। सामान्य रूप से उसका वजन कम से कम 6.3 किलोग्राम होना चाहिए।

विधि : समूह चर्चा, प्रदर्शन और अभ्यास

प्रतिभागियों को समझायें कि आयु और वजन तालिका को कैसे पढ़ें और पढ़ने में क्या सावधानियाँ रखी जायें। तालिका का उपयोग करते हुए अभ्यास द्वारा शिशुओं के पोषण की स्थिति की पहचान करने को कहें।

शिशु-1 : उम्र-10 माह,
लिंग-लड़का, वजन-8.8 किग्रा

शिशु-2 : उम्र-11 माह,
लिंग-लड़की, वजन-6.0 किग्रा

सभी प्रतिभागियों की अभ्यास तालिकाओं का अवलोकन करें।

और देखें कि प्रतिभागी पोषण की स्थिति पहचान करने में सक्षम हैं?

शिशु-1: सामान्य है; शिशु-2:
गंभीर अल्प वजन का है

उम्र के सापेक्ष वज़न तालिका –

5 वर्ष से छोटे बच्चों में अल्पवज़न की पहचान हेतु

लड़कियों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)			बच्चे के पूर्ण साल एवं माह		लड़कों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)						
गंभीर अल्पवज़न (सीवियर अंडरवेट)	मध्यम अल्पवज़न (मॉडरेट अंडरवेट)	सामान्य	साल	माह	सामान्य	मध्यम अल्पवज़न (मॉडरेट अंडरवेट)	गंभीर अल्पवज़न (सीवियर अंडरवेट)				
अगर वज़न निम्न वज़न से कम	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न सीमा के मध्य			अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न से कम				
<2.0	2	<2.4	2.4	<3.2	0	0	<3.3	2.5	<2.5	2.1	<2.1
<2.7	2.7	<3.2	3.2	<4.2	0	1	<4.5	3.4	<3.4	2.9	<2.9
<3.4	3.4	<3.9	3.9	<5.1	0	2	<5.6	4.3	<4.3	3.8	<3.8
<4.0	4	<4.5	4.5	<5.8	0	3	<6.4	5	<5.0	4.4	<4.4
<4.4	4.4	<5.0	5.0	<6.4	0	4	<7	5.6	<5.6	4.9	<4.9
<4.8	4.8	<5.4	5.4	<6.9	0	5	<7.5	6	<6.0	5.3	<5.3
<5.1	5.1	<5.7	5.7	<7.3	0	6	<7.9	6.4	<6.4	5.7	<5.7
<5.3	5.3	<6.0	6	<7.6	0	7	<8.3	6.7	<6.7	5.9	<5.9
<5.6	5.6	<6.3	6.3	<7.9	0	8	<8.6	6.9	<6.9	6.2	<6.2
<5.8	5.8	<6.5	6.5	<8.2	0	9	<8.9	7.1	<7.1	6.4	<6.4
<5.9	5.9	<6.7	6.7	<8.5	0	10	<9.2	7.4	<7.4	6.6	<6.6
<6.1	6.1	<6.9	6.9	<8.7	0	11	<9.4	7.6	<7.6	6.8	<6.8
<6.3	6.3	<7.0	7	<8.9	1	0	<9.6	7.7	<7.7	6.9	<6.9
<6.4	6.4	<7.2	7.2	<9.2	1	1	<9.9	7.9	<7.9	7.1	<7.1
<6.6	6.6	<7.4	7.4	<9.4	1	2	<10.1	8.1	<8.1	7.2	<7.2
<6.7	6.7	<7.6	7.6	<9.6	1	3	<10.3	8.3	<8.3	7.4	<7.4
<6.9	6.9	<7.7	7.7	<9.8	1	4	<10.5	8.4	<8.4	7.5	<7.5
<7.0	7	<7.9	7.9	<10	1	5	<10.7	8.6	<8.6	7.7	<7.7
<7.2	7.2	<8.1	8.1	<10.2	1	6	<10.9	8.8	<8.8	7.8	<7.8
<7.3	7.3	<8.2	8.2	<10.4	1	7	<11.1	8.9	<8.9	8	<8.0
<7.5	7.5	<8.4	8.4	<10.6	1	8	<11.3	9.1	<9.1	8.1	<8.1
<7.6	7.6	<8.6	8.6	<10.9	1	9	<11.5	9.2	<9.2	8.2	<8.2
<7.8	7.8	<8.7	8.7	<11.1	1	10	<11.8	9.4	<9.4	8.4	<8.4
<7.9	7.9	<8.9	8.9	<11.3	1	11	<12	9.5	<9.5	8.5	<8.5
<8.1	8.1	<9.0	9	<11.5	2	0	<12.2	9.7	<9.7	8.6	<8.6
<8.2	8.2	<9.2	9.2	<11.7	2	1	<12.4	9.8	<9.8	8.8	<8.8
<8.4	8.4	<9.4	9.4	<11.9	2	2	<12.5	10	<10.0	8.9	<8.9
<8.5	8.5	<9.5	9.5	<12.1	2	3	<12.7	10.1	<10.1	9	<9.0
<8.6	8.6	<9.7	<9.7	<12.3	2	4	<12.9	10.2	<10.2	9.1	<9.1
<8.8	8.8	<9.8	9.8	<12.5	2	5	<13.1	10.4	<10.4	9.2	<9.2
<8.9	8.9	<10	10	<12.7	2	6	<13.3	10.5	<10.5	9.4	<9.4
<9.0	9	<10.1	10.1	<12.9	2	7	<13.5	10.7	<10.7	9.5	<9.5
<9.1	9.1	<10.3	10.3	<13.1	2	8	<13.7	10.8	<10.8	9.6	<9.6
<9.3	9.3	<10.4	10.4	<13.3	2	9	<13.8	10.9	<10.9	9.7	<9.7
<9.4	9.4	<10.5	10.5	<13.5	2	10	<14	11	<11.0	9.8	<9.8
<9.5	9.5	<10.7	10.7	<13.7	2	11	<14.2	11.2	<11.2	9.9	<9.9
<9.6	9.6	<10.8	10.8	<13.9	3	0	<14.3	11.3	<11.3	10	<10.0
<9.7	9.7	<10.9	10.9	<14	3	1	<14.5	11.4	<11.4	10.1	<10.1
<9.8	9.8	<11.1	11.1	<14.2	3	2	<14.7	11.5	<11.5	10.2	<10.2
<9.9	9.9	<11.2	11.2	<14.4	3	3	<14.8	11.6	<11.6	10.3	<10.3
<10.1	10.1	<11.3	11.3	<14.6	3	4	<15	11.8	<11.8	10.4	<10.4
<10.2	10.2	<11.5	11.5	<14.8	3	5	<15.2	11.9	<11.9	10.5	<10.5
<10.3	10.3	<11.6	11.6	<15	3	6	<15.3	12	<12.0	10.6	<10.6
<10.4	10.4	<11.7	11.7	<15.2	3	7	<15.5	12.1	<12.1	10.7	<10.7
<10.5	10.5	<11.8	11.8	<15.3	3	8	<15.7	12.2	<12.2	10.8	<10.8
<10.6	10.6	<12.0	12	<15.5	3	9	<15.8	12.4	<12.4	10.9	<10.9
<10.7	10.7	<12.1	12.1	<15.7	3	10	<16	12.5	<12.5	11	<11.0
<10.8	10.8	<12.2	12.2	<15.9	3	11	<16.2	12.6	<12.6	11.1	<11.1
<10.9	10.9	<12.3	12.3	<16.1	4	0	<16.3	12.7	<12.7	11.2	<11.2
<11.0	11	<12.4	12.4	<16.3	4	1	<16.5	12.8	<12.8	11.3	<11.3
<11.1	11.1	<12.6	12.6	<16.4	4	2	<16.7	12.9	<12.9	11.4	<11.4
<11.2	11.2	<12.7	12.7	<16.6	4	3	<16.8	13.1	<13.1	11.5	<11.5
<11.3	11.3	<12.8	12.8	<16.8	4	4	<17	13.2	<13.2	11.6	<11.6
<11.4	11.4	<12.9	12.9	<17	4	5	<17.2	13.3	<13.3	11.7	<11.7
<11.5	11.5	<13.0	13	<17.2	4	6	<17.3	13.4	<13.4	11.8	<11.8
<11.6	11.6	<13.2	13.2	<17.3	4	7	<17.5	13.5	<13.5	11.9	<11.9
<11.7	11.7	<13.3	13.3	<17.5	4	8	<17.7	13.6	<13.6	12	<12.0
<11.8	11.8	<13.4	13.4	<17.7	4	9	<17.8	13.7	<13.7	12.1	<12.1
<11.9	11.9	<13.5	13.5	<17.9	4	10	<18	13.8	<13.8	12.2	<12.2
<12.0	12	<13.6	13.6	<18	4	11	<18.2	14	<14.0	12.3	<12.3
<12.1	12.1	<13.7	13.7	<18.2	5	0	<18.3	14.1	<14.1	12.4	<12.4

✿ ऊँचाई के सापेक्ष वजन तालिका – सैम व् मैम की पहचान हेतु

- ✘ इस तालिका को दो भाग में बनाया गया है। पहली तालिका – वजन व लम्बाई अनुसार दो वर्ष से कम बच्चे के लिए है एवं दूसरी तालिका वजन व ऊँचाई के अनुसार दो वर्ष से अधिक बच्चे लिए है।
- ✘ तालिकाओं में लड़कों के लिए दायीं ओर एवं लड़कियों के लिए तालिका के बायीं ओर दिशा में लम्बाई अनुसार वजन के आंकड़े दिए गए हैं।
- ✘ तालिका के बीच में दिए गए लम्बाई/ऊँचाई वाले कॉलम में बच्चे की लम्बाई/ऊँचाई के आंकड़ों को पढ़ें। फिर लम्बाई/ऊँचाई वाली पंक्ति में दायीं अथवा बायीं (लड़की के लिए पंक्ति में बायीं ओर देखें एवं लड़के के लिए पंक्ति में दायीं ओर) यह देखें कि बच्चे का वजन किस श्रेणी; सामान्य, मैम अथवा सैमद्ध में आ रहा है।
- ✘ सैम/मैम तालिका देखने के लिये जन्मतिथि की ज़रूरत नहीं होती है। इस तालिका को देखने के लिए यह जानना ही काफी होता है कि बच्चे की उम्र दो साल से कम या अधिक है, इसी अनुसार तालिका को देखें।
- ✘ लम्बाई के अनुसार वजन मापने पर यदि बच्चा तालिका में लाल क्षेत्र में आता है, उन्हें एएनएम के पास परिक्षण के लिये ले जायें।
- ✘ शिशु को गंभीर रूप से कुपोषित या बीमार होने पर सरकारी अस्पताल जाने की सलाह दें। यदि बीमार नहीं दिख रहा हो तथा शिशु को भूख लगती हो तो उसे एएनएम/PHC/CHC के माध्यम से NRC (पोषण पुर्नवास केन्द्र) में रेफर करें।

विधि : समूह चर्चा, प्रदर्शन और अभ्यास

प्रतिभागियों से चर्चा करें कि ऊँचाई और वजन आंकड़ों को कैसे पढ़ें और पढ़ने में क्या सावधानियाँ रखी जायें। तालिका का उपयोग करते हुए अभ्यास द्वारा शिशुओं के पोषण की स्थिति की पहचान करने को कहें।

शिशु-1 : उम्र-9 माह, लिंग-लड़की, वजन- 5.2 किग्रा ऊँचाई – 62 सेमी

शिशु-2 : उम्र-11 माह, लिंग-लड़का, वजन-9.2 किग्रा ऊँचाई – 70 सेमी

सभी प्रतिभागियों की अभ्यास तालिकाओं का अवलोकन करें। और देखें कि प्रतिभागी पोषण की स्थिति पहचान करने में सक्षम हैं?

शिशु-1: दुबलापन MAM है।

शिशु-2: सामान्य है।



ऊँचाई के सापेक्ष वज़न तालिका – सैम व मैम की पहचान हेतु

2 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए

लड़कियों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)			लम्बाई (से.मी. में)	लड़कों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)		
सैम (SAM) अगर नीचे दिए वज़न से कम	मैम (MAM) - अगर वज़न सीमा के बीच में	सामान्य (Normal) अगर वज़न सीमा के बीच में		सामान्य (Normal) अगर वज़न सीमा के बीच में	मैम (MAM) - अगर वज़न सीमा के बीच में	सैम (SAM) अगर नीचे दिए वज़न से कम
1.9 से कम	1.9-2.1	2.1-3.0	45	2.0-3.0	1.9-2.0	1.9 से कम
2 से कम	2.0-2.2	2.2-3.2	46	2.2-3.1	2.0-2.2	2 से कम
2.2 से कम	2.2-2.4	2.4-3.4	47	2.3-3.3	2.1-2.3	2.1 से कम
2.3 से कम	2.3-2.5	2.5-3.6	48	2.5-3.6	2.3-2.5	2.3 से कम
2.4 से कम	2.4-2.6	2.6-3.8	49	2.6-3.8	2.4-2.6	2.4 से कम
2.6 से कम	2.6-2.8	2.8-4.0	50	2.8-4.0	2.6-2.8	2.6 से कम
2.8 से कम	2.8-3.0	3.0-4.3	51	3.0-4.2	2.7-3.0	2.7 से कम
2.9 से कम	2.9-3.2	3.2-4.6	52	3.2-4.5	2.9-3.2	2.9 से कम
3.1 से कम	3.1-3.4	3.4-4.9	53	3.4-4.8	3.1-3.4	3.1 से कम
3.3 से कम	3.3-3.6	3.6-5.2	54	3.6-5.1	3.3-3.6	3.3 से कम
3.5 से कम	3.5-3.8	3.8-5.5	55	3.8-5.4	3.6-3.8	3.6 से कम
3.7 से कम	3.7-4.0	4.0-5.8	56	4.1-5.8	3.8-4.1	3.8 से कम
3.9 से कम	3.9-4.3	4.3-6.1	57	4.3-6.1	4.0-4.3	4.0 से कम
4.1 से कम	4.1-4.5	4.5-6.5	58	4.6-6.4	4.3-4.6	4.3 से कम
4.3 से कम	4.3-4.7	4.7-6.8	59	4.8-6.8	4.5-4.8	4.5 से कम
4.5 से कम	4.5-4.9	4.9-7.1	60	5.1-7.1	4.7-5.1	4.7 से कम
4.7 से कम	4.7-5.1	5.1-7.4	61	5.3-7.4	4.9-5.3	4.9 से कम
4.9 से कम	4.9-5.3	5.3-7.7	62	5.6-7.7	5.1-5.6	5.1 से कम
5.1 से कम	5.1-5.5	5.5-8.0	63	5.8-8.0	5.3-5.8	5.3 से कम
5.3 से कम	5.3-5.7	5.7-8.3	64	6.0-8.3	5.5-6.0	5.5 से कम
5.5 से कम	5.5-5.9	5.9-8.6	65	6.2-8.6	5.7-6.2	5.7 से कम
5.6 से कम	5.6-6.1	6.1-8.8	66	6.4-8.9	5.9-6.4	5.9 से कम
5.8 से कम	5.8-6.3	6.3-9.1	67	6.6-9.2	6.1-6.6	6.1 से कम
6 से कम	6.0-6.5	6.5-9.4	68	6.8-9.4	6.3-6.8	6.3 से कम
6.1 से कम	6.1-6.7	6.7-9.6	69	7.0-9.7	6.5-7.0	6.5 से कम
6.3 से कम	6.3-6.9	6.9-9.9	70	7.2-10.0	6.6-7.2	6.6 से कम
6.5 से कम	6.5-7.0	7.0-10.1	71	7.4-10.2	6.8-7.4	6.8 से कम
6.6 से कम	6.6-7.2	7.2-10.3	72	7.6-10.5	7.0-7.6	7 से कम
6.8 से कम	6.8-7.4	7.4-10.6	73	7.7-10.8	7.2-7.7	7.2 से कम
6.9 से कम	6.9-7.5	7.5-10.8	74	7.9-11.0	7.3-7.9	7.3 से कम
7.1 से कम	7.1-7.7	7.7-11.0	75	8.1-11.3	7.5-8.1	7.5 से कम
7.2 से कम	7.2-7.8	7.8-11.2	76	8.3-11.5	7.6-8.3	7.6 से कम
7.4 से कम	7.4-8.0	8.0-11.5	77	8.4-11.7	7.8-8.4	7.8 से कम
7.5 से कम	7.5-8.2	8.2-11.7	78	8.6-12.0	7.9-8.6	7.9 से कम
7.7 से कम	7.7-8.3	8.3-11.9	79	8.7-12.2	8.1-8.7	8.1 से कम
7.8 से कम	7.8-8.5	8.5-12.1	80	8.9-12.4	8.2-8.9	8.2 से कम
8 से कम	8.0-8.7	8.7-12.4	81	9.1-12.6	8.4-9.1	8.4 से कम
8.1 से कम	8.1-8.8	8.8-12.6	82	9.2-12.8	8.5-9.2	8.5 से कम
8.3 से कम	8.3-9.0	9.0-12.9	83	9.4-13.1	8.7-9.4	8.7 से कम
8.5 से कम	8.5-9.2	9.2-13.2	84	9.6-13.3	8.9-9.6	8.9 से कम
8.7 से कम	8.7-9.4	9.4-13.5	85	9.8-13.6	9.1-9.8	9.1 से कम
8.9 से कम	8.9-9.7	9.7-13.8	86	10.0-13.9	9.3-10.0	9.3 से कम

तालिका के बीच में दिए गए लम्बाई/ऊँचाई वाले कॉलम में बच्चे की लम्बाई/ऊँचाई दूढ़े। फिर लम्बाई/ऊँचाई वाली पंक्ति में दाएँ अथवा बाएँ (लड़कियों के लिए बाएँ तरफ देखें एवं लड़कों के लिए दाएँ तरफ देखें) तरफ यह देखें कि बच्चे का वज़न किस श्रेणी में आ रहा है - सामान्य, मध्यम तीव्र कुपोषण (सैम) अथवा गंभीर तीव्र कुपोषण (सैम)।

2 वर्ष से अधिक आयु के बच्चों के लिए

लड़कियों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)			ऊँचाई (से.मी. में)	लड़कों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)		
सैम (SAM) अगर नीचे दिए वज़न से कम	मैम (MAM) - अगर वज़न सीमा के बीच में	सामान्य (Normal) अगर वज़न सीमा के बीच में		सामान्य (Normal) अगर वज़न सीमा के बीच में	मैम (MAM) - अगर वज़न सीमा के बीच में	सैम (SAM) अगर नीचे दिए वज़न से कम
9.2 से कम	9.2-10.0	10.0-14.3	87	10.4-14.4	9.6-10.4	9.6 से कम
9.4 से कम	9.4-10.2	10.2-14.6	88	10.6-14.7	9.8-10.6	9.8 से कम
9.6 से कम	9.6-10.4	10.4-14.9	89	10.8-14.9	10.0-10.8	10 से कम
9.8 से कम	9.8-10.6	10.6-15.2	90	11.0-15.2	10.2-11.0	10.2 से कम
10 से कम	10-10.9	10.9-15.5	91	11.2-15.5	10.4-11.2	10.4 से कम
10.2 से कम	10.2-11.1	11.1-15.8	92	11.4-15.8	10.6-11.4	10.6 से कम
10.4 से कम	10.4-11.3	11.3-16.1	93	11.6-16.0	10.8-11.6	10.8 से कम
10.6 से कम	10.6-11.5	11.5-16.4	94	11.8-16.3	11.0-11.8	11 से कम
10.8 से कम	10.8-11.7	11.7-16.7	95	12.0-16.6	11.1-12.0	11.1 से कम
10.9 से कम	10.9-11.9	11.9-17.0	96	12.2-16.9	11.3-12.2	11.3 से कम
11.1 से कम	11.1-12.1	12.1-17.4	97	12.4-17.2	11.5-12.4	11.5 से कम
11.3 से कम	11.3-12.3	12.3-17.7	98	12.6-17.5	11.7-12.6	11.7 से कम
11.5 से कम	11.5-12.5	12.5-18.0	99	12.9-17.9	11.9-12.9	11.9 से कम
11.7 से कम	11.7-12.8	12.8-18.4	100	13.1-18.2	12.1-13.1	12.1 से कम
12 से कम	12.0-13.0	13.0-18.7	101	13.3-18.5	12.3-13.3	12.3 से कम
12.2 से कम	12.2-13.3	13.3-19.1	102	13.6-18.9	12.5-13.6	12.5 से कम
12.4 से कम	12.4-13.5	13.5-19.5	103	13.8-19.3	12.8-13.8	12.8 से कम
12.6 से कम	12.6-13.8	13.8-19.9	104	14.0-19.7	13.0-14.0	13 से कम
12.9 से कम	12.9-14.0	14.0-20.3	105	14.3-20.1	13.2-14.3	13.2 से कम
13.1 से कम	13.1-14.3	14.3-20.8	106	14.5-20.5	13.4-14.5	13.4 से कम
13.4 से कम	13.4-14.6	14.6-21.2	107	14.8-20.9	13.7-14.8	13.7 से कम
13.7 से कम	13.7-14.9	14.9-21.7	108	15.1-21.3	13.9-15.1	13.9 से कम
13.9 से कम	13.9-15.2	15.2-22.1	109	15.3-21.8	14.1-15.3	14.1 से कम
14.2 से कम	14.2-15.5	15.5-22.6	110	15.6-22.6	14.4-15.6	14.4 से कम
14.5 से कम	14.5-15.8	15.8-23.1	111	15.9-22.7	14.6-15.9	14.6 से कम
14.8 से कम	14.8-16.2	16.2-23.6	112	16.2-23.1	14.9-16.2	14.9 से कम
15.1 से कम	15.1-16.5	16.5-24.2	113	16.5-23.6	15.2-16.5	15.2 से कम
15.4 से कम	15.4-16.8	16.8-24.7	114	16.8-24.1	15.4-16.8	15.4 से कम
15.7 से कम	15.7-17.2	17.2-25.2	115	17.1-24.6	15.7-17.1	15.7 से कम
16 से कम	16.0-17.5	17.5-25.8	116	17.4-25.1	16.0-17.4	16 से कम
16.3 से कम	16.3-17.8	17.8-26.3	117	17.7-25.6	16.2-17.7	16.2 से कम
16.6 से कम	16.6-18.2	18.2-26.9	118	18.0-26.1	16.5-18.0	16.5 से कम
16.9 से कम	16.9-18.5	18.5-27.4	119	18.3-26.6	16.8-18.3	16.8 से कम
17.3 से कम	17.3-18.9	18.9-28.0	120	18.6-27.2	17.1-18.6	17.1 से कम

तालिका के बीच में दिए गए लम्बाई/ऊँचाई वाले कॉलम में बच्चे की लम्बाई/ऊँचाई दूढ़े। फिर लम्बाई/ऊँचाई वाली पंक्ति में दाएँ अथवा बाएँ (लड़कियों के लिए बाएँ तरफ देखें एवं लड़कों के लिए दाएँ तरफ देखें) तरफ यह देखें कि बच्चे का वज़न किस श्रेणी में आ रहा है - सामान्य, मध्यम तीव्र कुपोषण (सैम) अथवा गंभीर तीव्र कुपोषण (सैम)।

नोट - सभी गतिविधियों के संचालन के दौरान कोविड-19 संबंधित उपयुक्त व्यवहारों का पालन करें जैसे मारक का इस्तेमाल, वज़न/लम्बाई/ऊँचाई नापने के उपकरणों को नियमित तौर से सैनिटाइज़ करना इत्यादि।

✿ उम्र के सापेक्ष वज़न तालिका –

5 वर्ष से छोटे बच्चों में नाटेपन की पहचान हेतु

- ✿ उम्र के सापेक्ष लम्बाई/ऊँचाई तालिका में लड़कों के लिए दायीं ओर एवं लड़कियों के लिए तालिका के बायीं ओर दिशा में आयु एवं लम्बाई/ऊँचाई के आंकड़े दिए गए हैं।
- ✿ तालिका के बीच में पुरे माह और साल में दी गयी बच्चे की आयु के आंकड़ों को पढ़ें। फिर लम्बाई/ऊँचाई वाली दायीं अथवा बायीं (लड़की के लिए पंक्ति में बायीं ओर देखे एवं लड़के के लिए पंक्ति में दायीं ओर) पंक्ति में यह देखें कि क्या बच्चा नाटेपन में आ रहा है।
- ✿ उम्र के सापेक्ष लम्बाई/ऊँचाई तालिका देखने के लिये सही आयु की गणना बहुत महत्वपूर्ण है। जिस माह एवं वर्ष में बच्चे की आयु अनुसार लम्बाई/ऊँचाई को देखना होता है उस कॉलम के सामने लम्बाई/ऊँचाई की स्थिति देखकर नाटेपन का पता लगाया जाता है। इसी अनुसार तालिका को देखें।
- ✿ यदि शिशु की ऊँचाई तालिका के अनुसार निर्धारित मानक से नीचे आती है तो यह शिशु नाटेपन का शिकार है। इसको और अच्छे से समझने के लिए तालिका की मदद से अभ्यास करें।

उदाहरण देखें :

यदि किसी 7 महीने के उम्र की लड़की की लम्बाई 60 सेमी है, तो वह नाटी है। उसकी ऊँचाई कम से कम 63 सेमी होनी चाहिए।

विधि : समूह चर्चा, प्रदर्शन और अभ्यास

तालिका का उपयोग करते हुए अभ्यास द्वारा शिशुओं के पोषण की स्थिति की पहचान करने को कहें।
शिशु-1 : उम्र-7 माह, लिंग-लड़का, लम्बाई-63 सेमी वजन-6 किलो
शिशु-2 : उम्र-8 माह, लिंग-लड़की, लम्बाई -61 सेमी, वजन- 6 किलो
सभी प्रतिभागियों की अभ्यास तालिकाओं का अवलोकन करें। और देखें कि प्रतिभागी पोषण की स्थिति पहचान करने में सक्षम हैं?—
शिशु-1: सामान्य है; शिशु-2: गंभीर नाटापन है

उम्र के सापेक्ष वज़न तालिका –

5 वर्ष से छोटे बच्चों में नाटपन की पहचान हेतु

लड़कियों के लिए लम्बाई/ऊंचाई (से.मी. में)				बच्चे के पूर्ण साल एवं माह		लड़कों के लिए लम्बाई/ऊंचाई (से.मी. में)			
गंभीर नाटापन (सीवियर स्टंटिंग)	मध्यम नाटापन (मॉडरेट स्टंटिंग)	सामान्य		साल	माह	सामान्य	मध्यम नाटापन (मॉडरेट स्टंटिंग)	गंभीर नाटापन (सीवियर स्टंटिंग)	
अगर लम्बाई/ऊंचाई निम्न से कम	अगर लम्बाई/ऊंचाई निम्न सीमा के मध्य	अगर लम्बाई/ऊंचाई निम्न के बराबर या अधिक	अगर लम्बाई/ऊंचाई निम्न के बराबर या अधिक			अगर लम्बाई/ऊंचाई निम्न सीमा के मध्य	अगर लम्बाई/ऊंचाई निम्न सीमा से कम		
<44	44	<45	45	0	0	46	<46	44	<44
<48	48	<50	50	0	1	51	<51	49	<49
<51	51	<53	53	0	2	54	<54	52	<52
<54	54	<56	56	0	3	57	<57	55	<55
<56	56	<58	58	0	4	60	<60	58	<58
<57	57	<60	60	0	5	62	<62	60	<60
<59	59	<61	61	0	6	63	<63	61	<61
<60	60	<63	63	0	7	65	<65	63	<63
<62	62	<64	64	0	8	66	<66	64	<64
<63	63	<65	65	0	9	68	<68	65	<65
<64	64	<67	67	0	10	69	<69	66	<66
<65	65	<68	68	0	11	70	<70	68	<68
<66	66	<69	69	1	0	71	<71	69	<69
<67	67	<70	70	1	1	72	<72	70	<70
<68	68	<71	71	1	2	73	<73	71	<71
<69	69	<72	72	1	3	74	<74	72	<72
<70	70	<73	73	1	4	75	<75	73	<73
<71	71	<74	74	1	5	76	<76	73	<73
<72	72	<75	75	1	6	77	<77	74	<74
<73	73	<76	76	1	7	78	<78	75	<75
<74	74	<77	77	1	8	79	<79	76	<76
<75	75	<78	78	1	9	79	<79	77	<77
<75	75	<78	78	1	10	80	<80	77	<77
<76	76	<79	79	1	11	81	<81	78	<78
<76	76	<79	79	2	0	81	<81	78	<78
<77	77	<80	80	2	1	82	<82	79	<79
<78	78	<81	81	2	2	83	<83	79	<79
<78	78	<82	82	2	3	83	<83	80	<80
<79	79	<82	82	2	4	84	<84	81	<81
<80	80	<83	83	2	5	85	<85	81	<81
<80	80	<84	84	2	6	85	<85	82	<82
<81	81	<84	84	2	7	86	<86	82	<82
<81	81	<85	85	2	8	86	<86	83	<83
<82	82	<86	86	2	9	87	<87	83	<83
<83	83	<86	86	2	10	88	<88	84	<84
<83	83	<87	87	2	11	88	<88	84	<84
<84	84	<87	87	3	0	89	<89	85	<85
<84	84	<88	88	3	1	89	<89	86	<86
<85	85	<89	89	3	2	90	<90	86	<86
<85	85	<89	89	3	3	90	<90	87	<87
<86	86	<90	90	3	4	91	<91	87	<87
<86	86	<90	90	3	5	91	<91	88	<88
<87	87	<91	91	3	6	92	<92	88	<88
<87	87	<92	92	3	7	92	<92	88	<88
<88	88	<92	92	3	8	93	<93	89	<89
<88	88	<93	93	3	9	94	<94	89	<89
<89	89	<93	93	3	10	94	<94	90	<90
<89	89	<94	94	3	11	94	<94	90	<90
<90	90	<94	94	4	0	95	<95	91	<91
<90	90	<95	95	4	1	95	<95	91	<91
<91	91	<95	95	4	2	96	<96	92	<92
<91	91	<96	96	4	3	96	<96	92	<92
<92	92	<96	96	4	4	97	<97	93	<93
<92	92	<97	97	4	5	97	<97	93	<93
<93	93	<97	97	4	6	98	<98	93	<93
<93	93	<98	98	4	7	98	<98	94	<94
<93	93	<98	98	4	8	99	<99	94	<94
<94	94	<99	99	4	9	99	<99	95	<95
<94	94	<99	99	4	10	100	<100	95	<95
<95	95	<100	100	4	11	100	<100	96	<96
<95	95	<100	100	5	0	101	<101	96	<96

एच.सी.एल समुदाय, ग्रामीण भारत के उत्थान के लिए एच.सी.एल फाउंडेशन की प्रतिबद्धता है। 2015 में स्थापित 'समुदाय' परियोजना राज्य सरकार, स्थानीय समुदायों, गैर सरकारी संगठनों, बौद्धिक संस्थानों और संबद्ध भागीदारों के साथ साझेदारी में ग्रामीण क्षेत्रों के समग्र विकास हेतु कार्य कर रही है। वर्तमान में 'समुदाय' परियोजना के अंतर्गत हरदोई जनपद के विभिन्न विकास खंडों में अपने स्वास्थ्य, आजीविका, कृषि, शिक्षा, पेयजल एवं स्वच्छता, पंचायती राज, सौर ऊर्जा आदि के माध्यम से सामुदायिक विकास संबंधी कार्यों को किया जा रहा है। स्वास्थ्य कार्यक्रमों के अंतर्गत सचल स्वास्थ्य सेवाओं, प्रसव केंद्रों, आदर्श ग्राम स्वास्थ्य पोषण एवं स्वच्छता दिवसों का आयोजन, टेलीमेडिसिन, स्वास्थ्य सेवाओं के संवर्धीकरण, जागरूकता कार्यक्रमों, किशोरी स्वास्थ्य, आदर्श आगनवाड़ी केन्द्रों की स्थापना, पोषण शिविरों एवं क्षय रोग कार्यक्रमों का संचालन स्वास्थ्य विभाग एवं ग्राम पंचायतों के साथ किया जा रहा है। पोषण कार्यक्रमों के अंतर्गत पोषण शिविरों का आयोजन किया जाता है जिसमें अतिकुपोषित बच्चों को गृह आधारित हस्तक्षेपों के माध्यम से सेवाएं प्रदान की जा रही हैं। अपने अन्य महत्वपूर्ण कार्यक्रम में आगनवाड़ी केन्द्रों के उच्चीकरण पर कार्य किया जा रहा है। इसके अंतर्गत सेवाओं एवं सुविधाओं को बाल मित्रवत एवं अनुकूल बनाते हुए ICDS कार्यक्रमों द्वारा दी जा रही 6 अनिवार्य सेवाओं को गुणवत्तापूर्ण बनाना है। ये मॉड्यूल 'पोषण कार्यक्रम' के अंतर्गत विकसित किया गया है।

परिकल्पना, मार्गदर्शन एवं सहयोग

श्री योगेश कुमार, ऑपरेशन हेड, एचसीएल फाउंडेशन,
श्री जयशंकर राय, श्री फायक अल्वी, डॉ. सौरभ तिवारी,
डॉ. आयशा आलम, श्री शशिकांत शिवहरे (एचसीएल फाउंडेशन)
लेखन एवं सम्पादन

मुस्तफा कमाल, फ्रीलॉन्स पब्लिक हैल्थ कंसलटेंट, डायरेक्टर AHEAD इंडिया ट्रस्ट
द्वारा एचसीएल फाउंडेशन के लिए निर्मित



सही पोषण - देश रोशन

