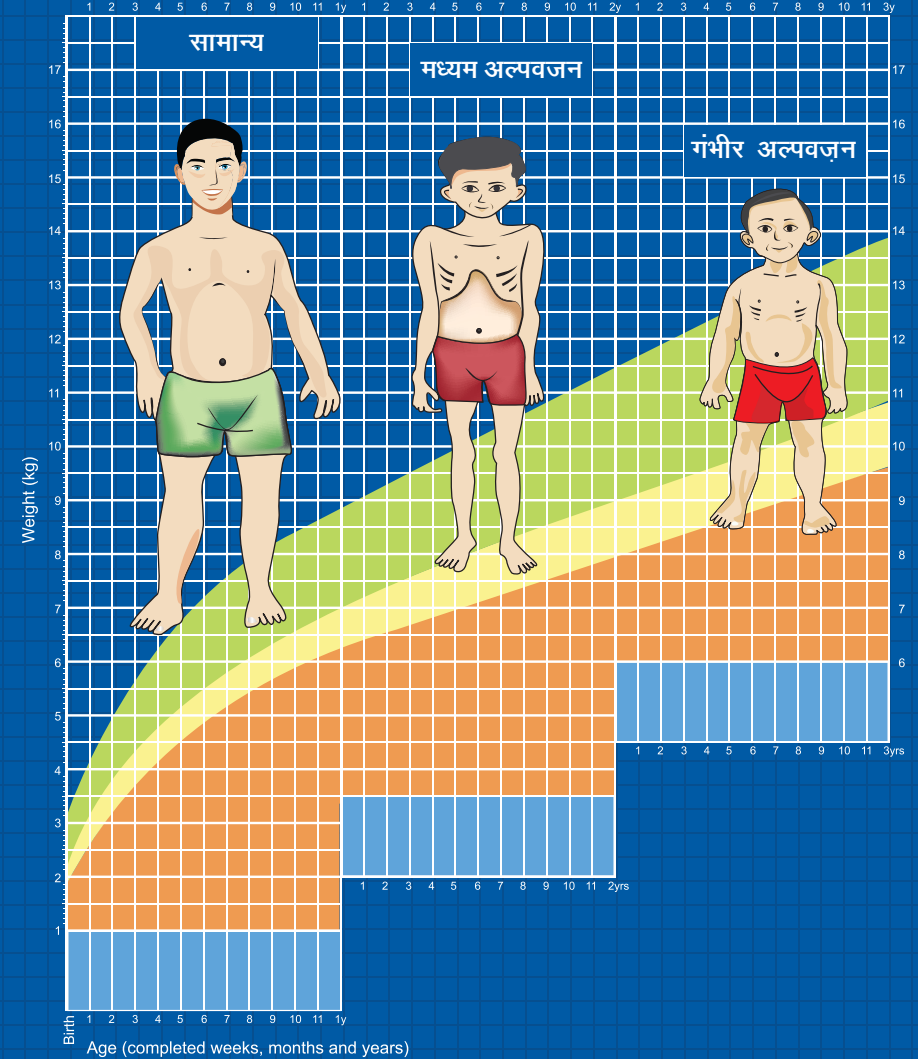




कुपोषण की पहचान हेतु आईसीडीएस अपडेटेड ग्रोथ चार्ट पर प्रशिक्षण मॉड्यूल



कुपोषण क्या है?

बच्चों का शारीरिक विकास एवं वृद्धि उनकी आयु के अनुसार मानक अनुरूप न होना ही कुपोषण कहलाता है। ऐसे बच्चे अपनी उम्र के अन्य सामान्य स्वस्थ बच्चों से औसतन कम विकास करते हैं।

शरीर में कुपोषण की तीन स्थिति हो सकती हैं।

1—शरीर में पहले से ही कम पोषण तत्वों की उपलब्धता हो,

2—दैनिक भोजन से कम पोषक तत्वों की प्राप्ति हो

3—भोजन से पर्याप्त मात्रा में पोषण तत्व मिलने पर भी शरीर में उनका अवशोषण न हो।

सभी बच्चों में पाँच साल की उम्र तक विकास करने की क्षमता एक समान होती है। यदि कोई बच्चा कुपोषित है तो इसका अर्थ है कि उसके शरीर के सामान्य गति से वृद्धि करने की क्षमता, मानसिक विकास, बौद्धिक विकास व उसके सीखने की क्षमता प्रभावित हो रही है। ज्यादातर कुपोषित और सामान्य पोषण वाले एक जैसे लगते हैं और हम यह पहचान नहीं पाते हैं कि उनकी वृद्धि और विकास चिंताजनक रूप से प्रभावित हो रहा है। कुपोषण के दुष्परिणाम बाल्यावस्था से लेकर वयस्क होने पर भी वृद्धि और विकास को प्रभावित करते हैं।

कुपोषण दो प्रकार का होता है:

अल्प पोषण (Undernutrition) – उम्र की तुलना में कम वजन (Underweight), उम्र की तुलना में कम लम्बाई (Stunting), और लम्बाई की तुलना में कम वजन (Wasting), अल्प पोषण कहलाता है। इसका मुख्य कारण शरीर में सूक्ष्म तत्वों जैसे कि आयरन, विटामिन, कैल्शियम तथा प्रोटीन की कमी होता है।

अति पोषण (Overnutrition) – आयु की तुलना में ज्यादा वजन और मोटापा से अति पोषण की पहचान होती है।

हमारे देश तथा प्रदेश में अल्प पोषण से सम्बंधित कुपोषण की समस्या अधिक गंभीर है।

क्योंकि NFHS –5 सर्वे के अनुसार प्रदेश में हर तीसरा बच्चा आयु के अनुसार कम वजन, हर पाँचवाँ बच्चा दुबलेपन तथा हर 10 में 4 बच्चे नाटेपन के कुपोषण का शिकार हैं।

विधि

कुपोषण क्या है, कुपोषण के प्रकार, कुपोषण की स्थिति की जानकारी प्रस्तुतिकरण के माध्यम से प्रतिभागियों को दें।

इस सत्र को सहभागी चर्चा द्वारा संचालित करें। जैसे प्रतिभागियों से प्रश्न करें (उदाहरण के लिए

1. वर्तमान में में कुपोषण की स्थिति क्या है?
2. कुपोषण क्या है?

प्रशिक्षक एक ही उम्र के तीन बच्चों के चित्र का प्रयोग करते हुए प्रतिभागियों से पूछें कि यह क्या दर्शाता है। प्रतिभागियों के उत्तर को प्रोत्साहित करते हुए प्रशिक्षक कुपोषण की स्थिति को दर्शाये। तथा प्रतिभागियों द्वारा आए उत्तर को प्रशिक्षक चार्ट पेपर पर संकलित करें।

कुपोषण क्या है ?

- शरीर में कुपोषण की कितनी स्थिति हो सकती हैं ?
- कुपोषण कितने प्रकार का होता है ?
- कैसे परिभाषित करेंगे ?

अल्प पोषण को
अति पोषण का

- किस प्रकार के कुपोषण की समस्या अधिक गंभीर है ?



सामान्य



कम वजन



नाटापन



दुबलापन

बच्चों में कुपोषण के क्या कारण हो सकते हैं ?

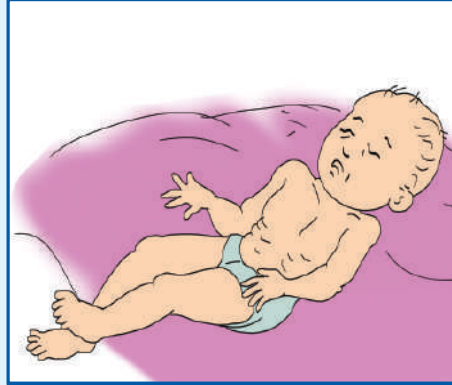
- जीवन के आरंभिक पांच वर्षों में पोषण का विशेष महत्व होता है, और इसका प्रभाव बच्चे के संपूर्ण जीवन के विकास और प्रगति पर पड़ता है। यदि बच्चों को लम्बे समय तक पर्याप्त मात्रा में भोजन का न मिले या फिर भोजन में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी हो, बच्चों में बार बार सामान्य बीमारियों जैसे –दस्त, निमोनिया आदि संक्रमण होता रहे तो बच्चों में कुपोषण का जोखिम बढ़ जाता है और लम्बे समय तक रहने पर इसका प्रभाव बच्चे की शारीरिक वृद्धि, बौद्धिक विकास एवं स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसके साथ ही दूषित वातावरण में लम्बे समय तक रहने पर तथा पीने का साफ़ पानी उपलब्ध न होने से भी कुपोषण होता है।
- कुपोषण के प्रत्यक्ष कारणों के साथ साथ अन्तर्निहित कारण भी कुपोषण को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। एक परिवार लम्बे समय तक गरीबी की अवस्था में रहने के कारण पौष्टिक भोजन पर पर्याप्त खर्च नहीं कर पाता है। सामाजिक मान्यतायें, संतुलित एवं पौष्टिक भोजन के बारे में जागरूकता में कमी, शिक्षा का अभाव तथा समाज में महिलाओं की कमज़ोर स्थिति उदाहरण के लिए महिलायें घर के पुरुष सदस्यों को भोजन कराने के बाद ही भोजन करने की परंपरा आदि कुपोषण को बढ़ाने सहायक होते हैं।

विधि : समूह में सहभागी चर्चा होने दें प्रतिभागियों को प्रश्न दें की कि कुपोषण के क्या कारण हो सकते हैं ? प्रतिभागी अपने जवाब एक कार्ड पर लिख कर भी जमा कर सकते हैं। चर्चा को सहज करें तथा प्रतिभागियों से आने वाले जवाबों को नोट करें।

बच्चों में कुपोषण के क्या कारण हो सकते हैं ?



भोजन की कमी



बीमारियाँ



दूषित वातावरण



दूषित जल

अन्तर्निहित कारण (Underlying Causes)

- गरीबी
- समाज में महिलाओं की कमजोर स्थिति
- सामाजिक मान्यताएं
- अशिक्षा
- जागरूकता में कमी

बच्चों में कुपोषण के लक्षण

कुपोषण के शुरुआती चरण में किसी बच्चे को देखकर यह पहचान पाना कठिन होता है कि बच्चा कुपोषित है परन्तु जब कुपोषण गंभीर रूप लेता है तो बच्चों में कमजोरी और दुबलेपन के लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं। शरीर की वृद्धि रुक जाती है और मांस पेशियाँ ढीली हो जाती हैं। कुपोषित बच्चों का कार्य करने में मन नहीं लगता है तथा उनको शीघ्र थकान महसूस होने लगती है। कुपोषित बच्चों की एक पहचान यह भी होती है उनका चेहरा तथा त्वचा पीली दिखती है। आँखों के नीचे काला घेरा बन जाता है। आँगनवाड़ी केन्द्रों पर आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा वजन व लम्बाई/ऊँचाई की माप लेकर कुपोषण के प्रकार का निर्धारण किया जाता है।

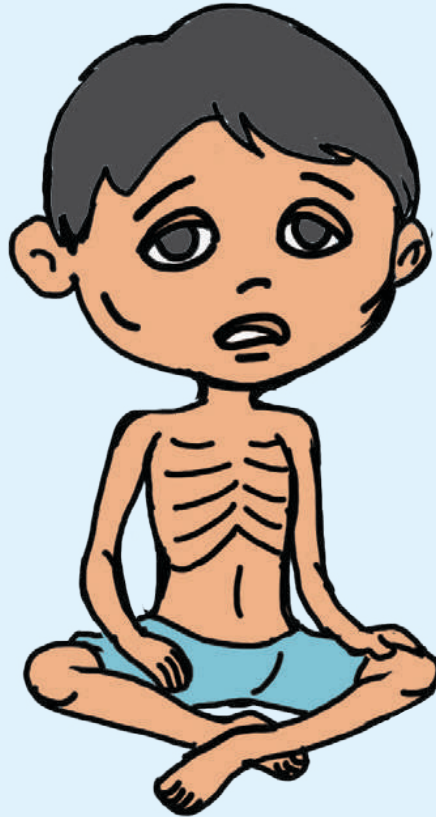
विधि : समूह में सहभागी चर्चा करें।
प्रतिभागियों से प्रश्न पूछें कि क्या आपने किसी कुपोषित बच्चे को देखा है यदि हाँ तो एक कुपोषित बच्चा देखने में कैसा दिखाई देता है ?
आपने सामान्य बच्चे की तुलना में कुपोषित बच्चे में क्या अंतर देखा है ?

बच्चों में कुपोषण के लक्षण

शरीर का वजन कम होना तथा कमजोरी

शरीर की वृद्धि रुकना

मांसपेशियाँ ढीली हो जाना



कार्य करने पर शीघ्र थकान आना

चिड़चिड़ापन तथा घबराहट होना

धँसी हुई आँखें काला वृत्त बनना

झुर्रियाँ युक्त पीले रंग की त्वचा

बच्चों में कुपोषण के प्रभाव

- कुपोषित बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम हो जाने कारण शरीर के संक्रमण से बचाव की क्षमता कम हो जाती है और बच्चे का बार-बार बीमार पड़ते हैं।
- कुपोषित बच्चों की बीमारी की वजह से मृत्यु की संभावना स्वस्थ बच्चे की तुलना में ज्यादा होती है।
- कुपोषण से बच्चों में शारीरिक और बौद्धिक विकास में कमी आती है।
- कुपोषित बच्चा स्वस्थ बच्चे की तुलना में धीरे-धीरे सीखता है और उनका विकास धीमा होता है।
- कुपोषित बच्चों की विद्यालय में दक्षता कम होती है और इनकी विद्यालय छोड़ने की संभावना ज्यादा होती है।

बाल कुपोषण के वयस्क जीवन पर प्रभाव

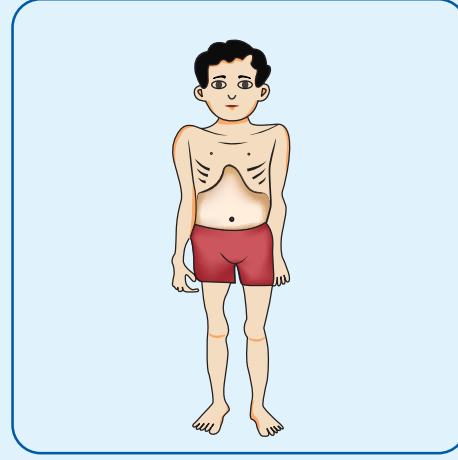
- कुपोषण के कारण कम उम्र में लम्बाई बढ़ने का मौका छूटने के बाद इस फासले को परिपूर्ण करना बहुत कठिन होता है, इसलिए वयस्क होने पर भी लम्बाई छोटी ही रह जाती है।
- जन्म के दो साल तक कुपोषित रहने वाले बच्चे बड़े होने पर वयस्क जीवन में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग और मोटापे का शिकार हो सकते हैं खासतौर पर जब उनका वजन दो साल के बाद तेजी से बढ़ा हो।
- बचपन में कुपोषित रहे महिलाओं व पुरुषों में काम करने की क्षमता कम होती है, जिससे उनकी कमाने की क्षमता भी हो जाती है।
- कम लम्बाई की महिलायें प्रायः कम वजन के बच्चों को जन्म देती हैं और इस तरह के बच्चों में से कई बच्चे आगे जाकर कुपोषित होते हैं।

विधि : समूह में कार्ड दिखा कर सहभागी चर्चा करें। प्रतिभागियों के साथ बाल्यावस्था से लेकर वयस्क होने तक कुपोषण से होने वाले प्रभावों पर चर्चा करें। ?

बच्चों में कुपोषण के प्रभाव



बच्चे बार-बार
बीमार पड़ते हैं



शारीरिक और
बौद्धिक विकास
में कमी आती है



कुपोषित बच्चे पढ़ाई
में पिछड़ जाते हैं



व्यस्क होने पर कार्य
क्षमता और कमाने की
क्षमता पर प्रभाव
पड़ता है

बच्चों में कुपोषण को किस तरह पहचानें

वृद्धि निगरानी चार्ट क्या हैं ?

वृद्धि निगरानी चार्ट विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा विभिन्न देशों में अध्ययन करके उचित तरीके से पोषण पाने वाले बच्चों की लम्बाई और वजन के आधार पर निर्धारित मानकों को तैयार किया गया है और उनका उपयोग भारत समेत प्रायः सभी देशों में किया जाता है। ये मानक हमें उम्र के अनुसार हर माह के लिए बच्चे के वजन तथा लम्बाई की अधिकतम व न्यूनतम सीमा की जानकारी देते हैं।

बच्चों में कुपोषण की पहचान तीन प्रकार के चार्ट उपयोग करके की जाती है।

आयु के सापेक्ष वजन का चार्ट उपयोग करके हम यह जान सकते हैं कि बच्चे का वजन उम्र के अनुसार कम है या नहीं। WHO की वजन मानकों की सारणी से हमें पता चलता है कि 9 माह की सामान्य लड़की का वजन 6.5 से 10.5 कि.ग्रा. के बीच होना चाहिए। यदि उसका वजन 6.5 कि.ग्रा. से कम होता तो हम उसे कम वजन (Underweight) की श्रेणी में रखते।

लम्बाई के सापेक्ष वजन का चार्ट उपयोग करके हम यह भी पता लगा सकते हैं कि बच्चा बहुत दुबला है या नहीं। WHO मानकों की सारणी के अनुसार 64 से.मी. की सामान्य लड़की का वजन 5.7 से 8.3 कि.ग्रा. के बीच होना चाहिए। यदि उसका वजन 5.7 किलो से कम होता तो वह दुबलापन (Wasting) की श्रेणी में रखते।

आयु के सापेक्ष लम्बाई/ऊँचाई का चार्ट उपयोग करके लम्बाई और आयु का उपयोग करते हुए हम यह पहचान सकते हैं कि क्या उम्र के अनुसार लम्बाई में बच्चा छोटा है या नहीं। मानकों की सारणी के अनुसार 9 माह की बच्ची की लम्बाई 65.3 से 75.0 से.मी. के बीच होनी चाहिए। किंतु यदि बच्ची की लम्बाई 65.3 से.मी. से कम है उसमें नाटापन (Stunting) है।

विधि : समूह में कार्ड दिखा कर सहभागी चर्चा करें। प्रतिभागियों के सामने वृद्धि चार्ट और तालिका का प्रदर्शन तीनों प्रकार के कुपोषण को मापने और उनके महत्त्व को समझायें।

बच्चों में कुपोषण को किस तरह पहचानें

बच्चों में कुपोषण की पहचान तीन प्रकार के चार्ट उपयोग करके की जाती है

अल्पवजन
(Underweight)

आयु के सापेक्ष वजन का चार्ट उपयोग करके

दुबलापन
(Wasting)

लम्बाई के सापेक्ष वजन का चार्ट उपयोग करके

नाटापन
(Stunting)

आयु के सापेक्ष लम्बाई/ऊँचाई का चार्ट उपयोग करके

आयु के सापेक्ष वजन का चार्ट

वृद्धि चार्ट बच्चे की वृद्धि का आंकलन करने और उस पर निगरानी रखने का एक टूल है। गुलाबी रंग का वृद्धि चार्ट लड़कियों के लिए प्रयोग किया जाता है तथा नीले रंग का चार्ट लड़कों के लिए प्रयोग किया जाता है। 0 से 5 वर्ष तक के लड़के और लड़कियों का आयु सापेक्ष वजन चार्ट आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध होता है। जबकि 0 से 3 वर्ष का आयु के सापेक्ष वजन चार्ट एम् सी पी कार्ड पर उपलब्ध रहता है।

हरी पट्टी – सामान्य वजन: सभी सामान्य और स्वस्थ बच्चों का वजन वृद्धि चार्ट पर छपी दूसरी वक्र रेखा (हरी पट्टी) से ऊपर होता है। इस श्रेणी में आने वाले बच्चे अपनी उम्र के अनुसार सही वजन में हैं ऐसे बच्चों अभिभावकों को प्रोत्साहित करें कि वे खानपान एवं सफाई से सम्बन्धित अपनाए जा रहे व्यवहार जारी रखें।

पीला पट्टी – मध्यम कुपोषित (MUW): आंशिक रूप से कम वजन के बच्चों का वजन दूसरी वक्र रेखा से नीचे से लेकर तीसरी वक्र रेखा तक (पीली पट्टी) होता है। इस श्रेणी में आने वाले बच्चे खतरे के निशान में जल्द ही आ सकते हैं।

लाल पट्टी – अति कुपोषित (SUW): गंभीर रूप से कम वजन के बच्चों का वजन तीसरी वक्र रेखा (नारंगी पट्टी) से नीचे होता है। किसी बच्चे की वृद्धि रेखा या अंकित बिन्दु अगर पूर्व छपी हुई वक्र रेखा से बहुत ऊपर या बहुत नीचे हो तो इस बात का संकेत मिलता है कि बच्चे की वृद्धि में कोई समस्या है।

विधि : समूह में कार्ड दिखा कर सहभागी चर्चा करें। प्रतिभागियों को बतायें कि 0 से 5 वर्ष का आयु के सापेक्ष वजन चार्ट आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री को विभाग से उपलब्ध कराया गया है तथा 0 से 3 वर्ष के बच्चों की आयु अनुसार वजन के रिकॉर्ड के लिए एमसीपी कार्ड पर उपलब्ध होता है। एमसीपी कार्ड पर वजन का रिकॉर्ड लाभार्थी के अभिभावकों की जानकारी हेतु आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा प्रत्येक माह अवश्य अपडेट किया जाना चाहिए।

अल्पवजन बच्चे की पहचान हेतु आयु के सापेक्ष वजन का चार्ट

0 से 5 वर्ष तक के लड़के और लड़कियों का आयु सापेक्ष वजन चार्ट आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध होता है। जबकि 0 से 3 वर्ष का आयु के सापेक्ष वजन चार्ट एम् सी पी कार्ड पर उपलब्ध रहता है।

हरी पट्टी

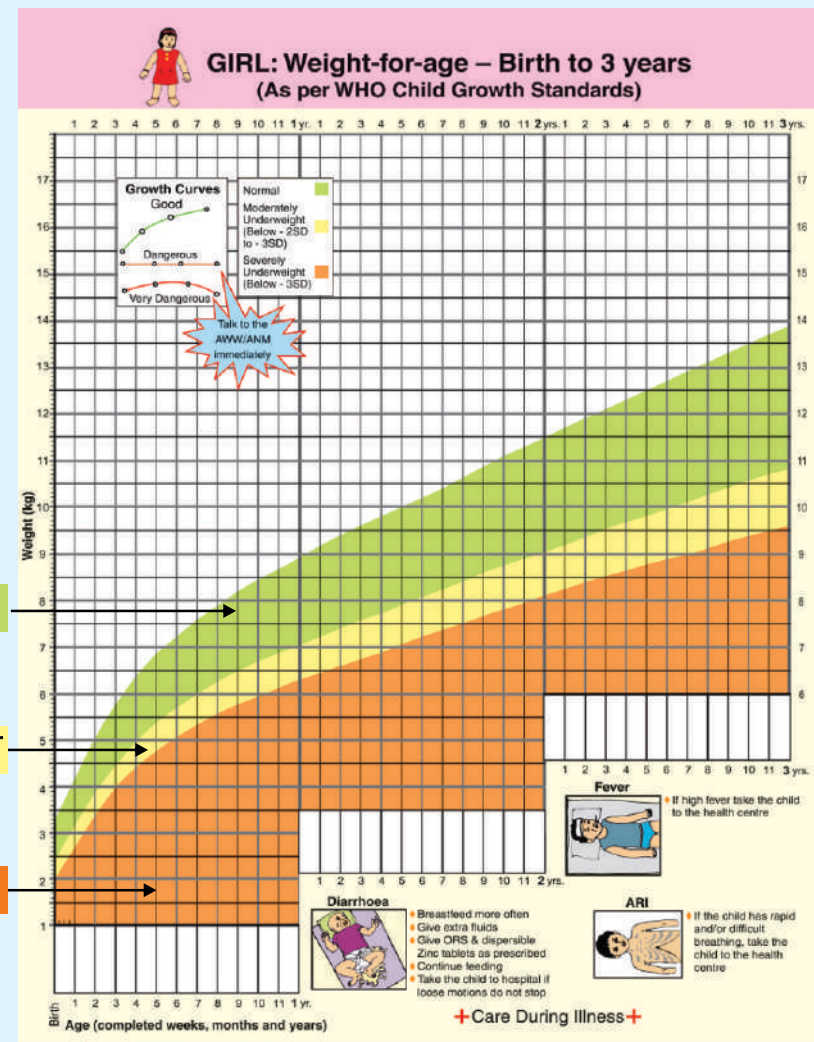
सामान्य वजन दर्शाती है

पीला पट्टी

मध्यम कुपोषित (MUW) दर्शाती है

लाल पट्टी

अति कुपोषित (SUW) दर्शाती है



सामान्य

मध्यम अल्पवजन

गंभीर अल्पवजन

वृद्धि चार्ट भरना सीखें

प्रत्येक वृद्धि चार्ट पर दो धुरियां होती हैं। चार्ट के निचले सिरे पर समतल रेखा एकस धुरी कहलाती है। इस पर 5 साल तक बच्चे की उम्र दर्ज की जाती है और इसे माह धुरी भी कहा जाता है। दायें सिरे पर लम्बी खड़ी रेखा को वाई धुरी कहा जाता है। इस रेखा पर जन्म से बच्चे का वजन दर्ज किया जाता है और इसे वजन धुरी भी कहा जाता है। चित्र – 1

विधि : समूह चर्चा व अभ्यास
प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें तथा सभी को चार्ट की एक
– एक प्रति वितरित करें और चार्ट पर अभ्यास करने को कहें।

वृद्धि चार्ट भरने के लिये 4 बातें आवश्यक हैं

1. सही वजन लेना – स्केल को को अच्छी तरह से समतल जगह पर रखें तथा शून्य पर अवश्य सेट करें। बच्चे का वजन कम से कम कपड़ों के साथ करें। रीडिंग लेते समय आंखें स्केल की सीध में होनी चाहिए, बच्चे का वजन उसके वृद्धि चार्ट पर निकटतम 100 ग्राम में दर्ज करें।
2. सही आयु का पता लगाना – बच्चे की उम्र का पता लगाने के लिए बच्चे का जन्म प्रमाणपत्र देखें यदि उपलब्ध हो, मां या परिवार के सदस्यों से पूछें, जन्म रजिस्टर या अस्पताल के रिकॉर्ड्स देखें, स्थानीय कार्यक्रमों या तिथियों का कैलेंडर देखकर पता लगाए।
3. चार्ट पर सही वजन और आयु दर्ज करना – वृद्धि चार्ट में पूरे हो चुके हफ्तों/महीनों/वर्ष एवं माह के हिसाब से बच्चे की उम्र निम्न प्रकार से दर्ज करें:

एक माह से कम उम्र का बच्चा पूरे हो चुके सप्ताहों को दर्ज करें

एक महीने से एक वर्ष का बच्चा पूरे हो चुके महीनों को दर्ज करें

एक वर्ष से अधिक उम्र का बच्चा पूरे हो चुके वर्षों और महीनों को दर्ज करें

उदाहरण के लिए, यदि बच्चा 5 जुलाई 2020 को पैदा हुआ है तो जुलाई 2020 या 7/20 लिखें। अगले बॉक्सों में क्रमानुसार महीने और साल लिखें जैसे, अगस्त 2020, सितंबर 2020, अक्टूबर 2020 तथा आखिरी बॉक्स तक महीना लिखते जाएं (चित्र 2)।

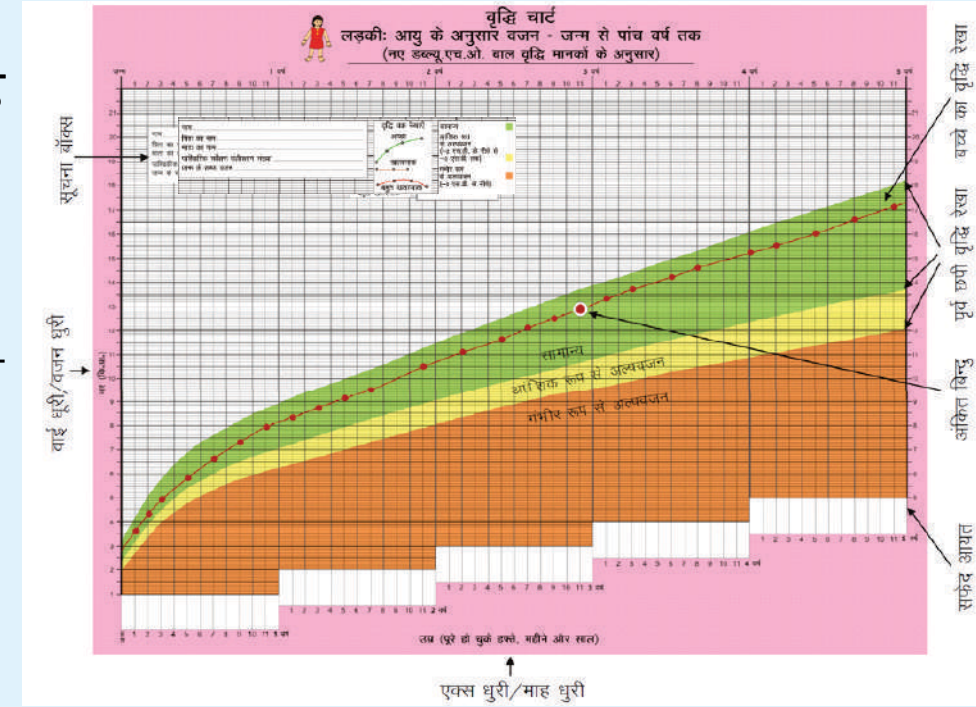
4. मासिक वजन और आयु के बिन्दुओं का सही मिलान – माह धुरी पर वर्तमान उम्र के बॉक्स के ऊपर लम्बी खड़ी रेखा पर बिन्दु लगाएं। अंकित बिन्दु कभी भी दो रेखाओं के बीच में नहीं होना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा साढ़े छः माह का है तो उसकी उम्र को पूरे हो चुके महीने यानी छः महीने वाली रेखा पर अंकित करें न की छः और सात महीने वाली रेखाओं के बीच में। वजन धुरी पर उस समतल रेखा को पहचाने जो बच्चे का वर्तमान वजन निकटतम 100 ग्राम तक दर्शा रही है। इस समतल रेखा पर बिन्दु लगाएं तथा इस बिन्दु को समतल वजन रेखा पर दायीं ओर वहां तक खींचे जहां वह बच्चे की वर्तमान उम्र को दर्शाने वाली बिन्दु से खींची लम्बी खड़ी रेखा को काटें। वहां पर जहां दो रेखाएं एक-दूसरे को काट रही हैं बिन्दु लगाएं। बिन्दु के चारों ओर घेरा बनाएं, जिससे आयु के अनुसार वजन का अंकित बिन्दु स्पष्ट दिखे (चित्र 1)।

वृद्धि चार्ट भरना सीखें

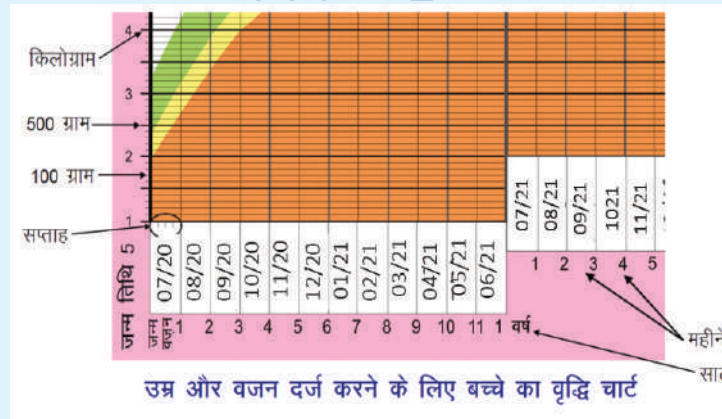
वृद्धि चार्ट भरने के लिये 4 कार्य आवश्यक हैं

1. सही वज़न लेना
2. सही आयु का पता लगाना
3. चार्ट पर सही वज़न और आयु दर्ज करना
4. मासिक वज़न और आयु के बिन्दुओं का सही मिलान

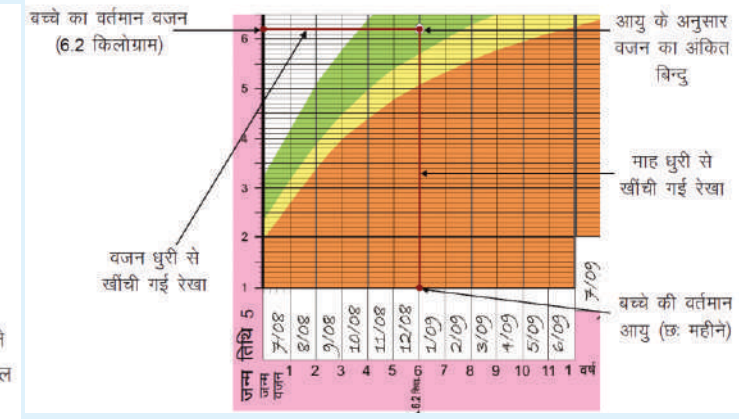
चित्र - 1



चित्र - 2



चित्र - 3



वृद्धि वक्र रेखा की दिशा क्या दर्शाती है ?

ऊपर की ओर जाती वृद्धि वक्र रेखा अच्छी

यह दर्शाती है कि बच्चों का वजन सही अनुपात में बढ़ रहा है। बच्चे की वृद्धि सामान्य है और वह स्वस्थ है।

सपाट वृद्धि वक्र रेखा खतरनाक

यह दर्शाती है कि बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है और उसकी वृद्धि पर्याप्त रूप से नहीं हो रही है। यह ठहराव की अवस्था है। मां और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को ऐसे बच्चे पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ऐसे बच्चे की विस्तृत जांच की जानी चाहिए।

नीचे की ओर जाती वृद्धि वक्र रेखा बहुत खतरनाक

यह बच्चे के वजन में गिरावट का संकेत है। ऐसे बच्चे को तुरन्त रेफरल सेवा तथा देखभाल की जरूरत है।

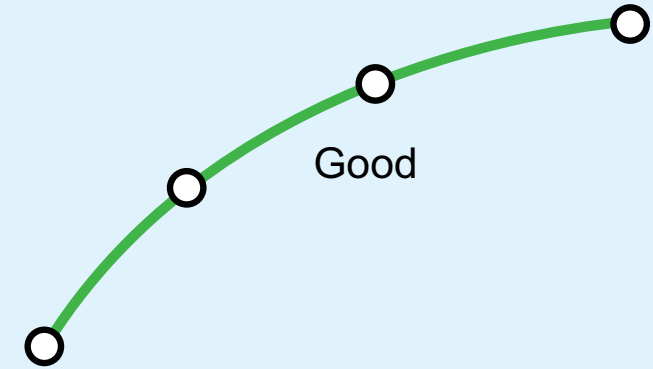
विधि : समूह चर्चा

प्रतिभागियों के सामने वक्र रेखा की व्याख्या करें। प्रतिभागियों को वक्र रेखा की प्लॉटिंग से सम्बंधित सिचुएशंस दे कर अभ्यास करायें।

- यदि किसी बच्चे की मासिक वजन की प्लॉटिंग की वक्र रेखा WHO मानक हरी रेखा से बहुत ऊपर जाती है तो ये क्या दर्शाता है ?
- यदि किसी बच्चे की मासिक वजन की प्लॉटिंग की वक्र रेखा WHO मानक पीली रेखा सपाट चलती है तो ये क्या दर्शाता है ?
- यदि किसी बच्चे की मासिक वजन की प्लॉटिंग की वक्र रेखा WHO मानक की हरी रेखा और पीली रेखा को पार कर लगातार नीचे की ओर जाती है तो ये क्या दर्शाता है ?

वृद्धि वक्र रेखा की दिशा क्या दर्शाती है ?

ऊपर की ओर जाती वृद्धि व रेखा **अच्छी**



सपाट वृद्धि वक्ररेखा **खतरनाक**



नीचे की ओर जाती वृद्धि वक्ररेखा
बहुत खतरनाक



बच्चों में दुबलेपन लम्बाई/ऊंचाई के सापेक्ष वजन वृद्धि चार्ट, (MCP कार्ड)

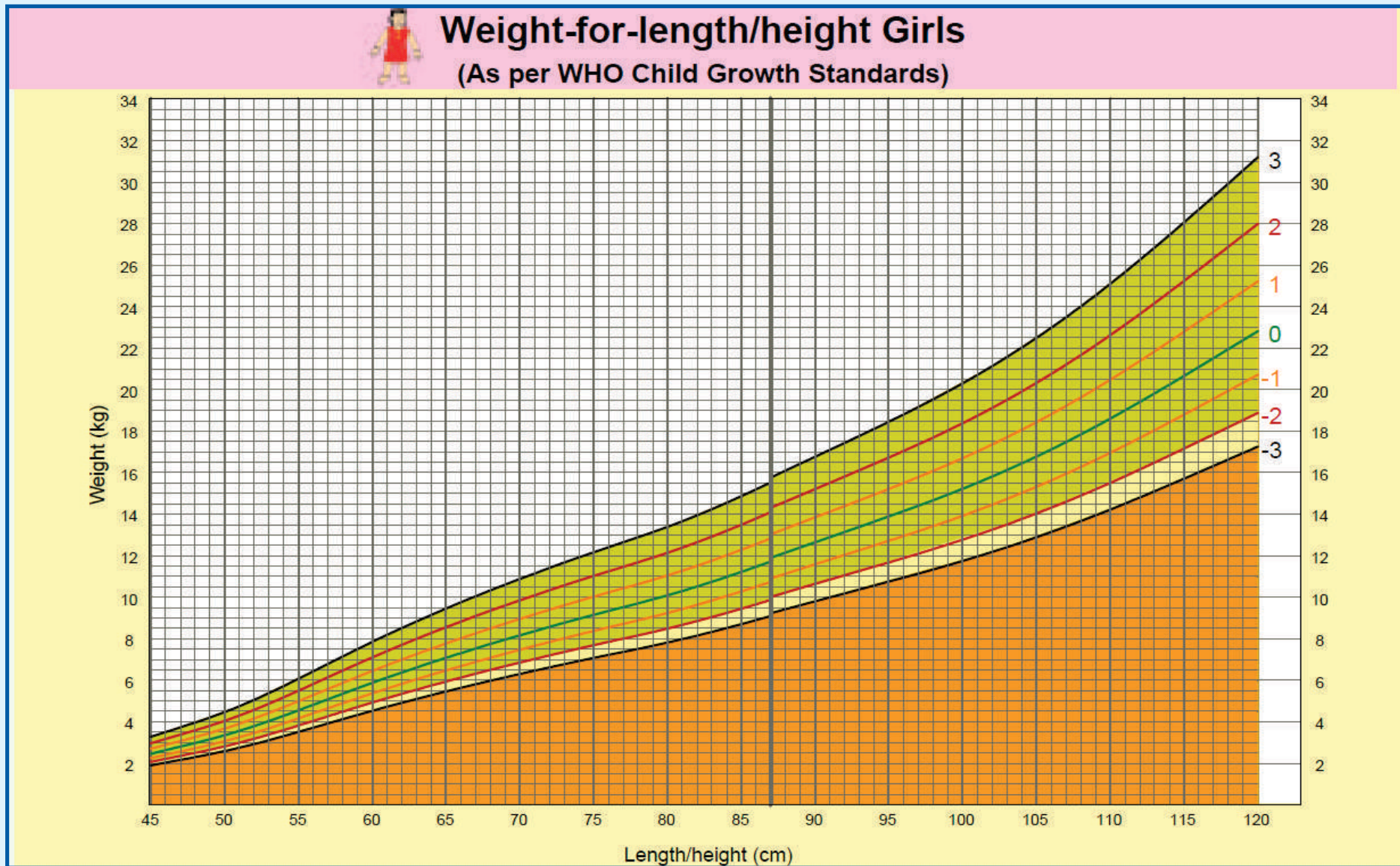
- चार्ट के निचले भाग में क्षैतिज रेखा X अक्ष कहलाती है। यह पांच साल तक बच्चे की लंबाई/ऊंचाई को रिकॉर्ड करने के लिए है।
- चार्ट के सबसे बाईं ओर खड़ी रेखा Y अक्ष कहलाती है। यह जन्म से बच्चे के वजन को रिकॉर्ड करने के लिए है और इसे 'वेट एक्सिस' कहा जाता है।
- प्रत्येक ग्रोथ चार्ट पर 3 प्री-प्रिंटेड ग्रोथ कर्व्स होते हैं। इन्हें संदर्भ रेखाएं या जेड स्कोर रेखाएं कहा जाता है और बच्चे के विकास पैटर्न की तुलना और व्याख्या करने और उसके पोषण की स्थिति का आकलन करने के लिए उपयोग किया जाता है।
- ग्रोथ चार्ट पर पहली/शीर्ष वक्र रेखा माध्यिका है जो आम तौर पर औसत रेखा बोली जाती है। अन्य दो वक्र रेखाएं औसत से नीचे हैं और कुछ दूरी पर हैं।
- सभी सामान्य और स्वस्थ बच्चों का वजन उनकी लंबाई/ऊंचाई के अनुसार, ग्रोथ चार्ट पर प्लॉट किया जाता है, सामान्य बच्चों का वजन प्लॉट बिंदु दूसरे वक्र (गहरे हरे रंग की पट्टी) से ऊपर होता है; मध्यम तीव्र कुपोषण वाले बच्चों का वजन दूसरे वक्र से तीसरे वक्र (पीली पट्टी) के बीच आता है;
- गंभीर तीव्र कुपोषण वाले बच्चों का वजन तीसरे वक्र (नारंगी पट्टी) से नीचे गिर जाता है।
- एक प्लॉट किया गया बिंदु या एक बच्चे का विकास वक्र, जो पहले मानक से बहुत ऊपर या बहुत नीचे है, बच्चे में शारीरिक विकास की समस्या को इंगित करता है।

विधि : समूह चर्चा व अभ्यास
प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें तथा सभी को चार्ट की एक-एक प्रति वितरित करें और चार्ट पर अभ्यास करने को कहें
अभ्यास:- प्रतिभागियों को तालिका का उपयोग करते हुए शिशुओं के पोषण की स्थिति की पहचान करने को कहें।
शिशु-1: उम्र- 7.5 माह, लिंग-लड़का, लम्बाई-61 सेमी वजन- 6.4 किलो
शिशु-2 : उम्र-6 माह, लिंग-लड़की, लम्बाई-64 सेमी, वजन- 5.2 किलो
जाँच करें कि क्या कार्यकर्ता शिशुओं की पोषण की स्थिति पहचान करने में सक्षम हैं?—
शिशु-1: सामान्य है; शिशु-2: गंभीर दुबला है

सैम/मैम की श्रेणी की निर्धारण

निर्धारण का तरीका	गंभीर तीव्र कुपोषण (SAM)	मध्यम तीव्र कुपोषण (MAM)
वजन के अनुपात में लम्बाई/ऊँचाई मापकर	चार्ट के अनुसार $-3SD$ से कम हो	चार्ट के अनुसार $<-2SD$ से $-3SD$ के बीच

बच्चों में दुबलेपन लम्बाई/ऊंचाई के सापेक्ष वज़न वृद्धि चार्ट, (MCP कार्ड)



नाटेपन की पहचान हेतु लम्बाई/ऊँचाई के सापेक्ष वज़न वृद्धि चार्ट

नाटापन क्या है ?

एक नाटा बच्चा वह है जिसकी लंबाई/ऊँचाई उसकी उम्र तथा लिंग के अनुसार मानक लंबाई की तुलना में कम होती है। नाटापन का कारण है लम्बे समय से शरीर को आवश्यकतानुसार कम आहार का मिलना या बार-बार संक्रमण से ग्रसित होते रहना। यह लम्बे समय से वृद्धि न होने का सूचक है।

बच्चे की लम्बाई/ऊँचाई के सापेक्ष वज़न लेने से क्या जानकारी मिलती है ?

बच्चे की लम्बाई/ऊँचाई के सापेक्ष वज़न लेने से शारीरिक वृद्धि की जानकारी मिलती है

कितनी आयु के बच्चे की लम्बाई मापी जाती है ?

दो साल से कम उम्र के शिशु या 85 सेमी से कम लम्बे शिशु की लम्बाई मापी जाती है

ऊँचाई कितनी आयु के बच्चों की मापी जाती है ?

दो साल से अधिक आयु के बच्चों की ऊँचाई मापी जाती है ?

नाटेपन वाले शिशुओं की पहचान करना

उम्र और लिंग के अनुसार शिशु की ऊँचाई की तुलना करें।

यदि शिशु की ऊँचाई निर्धारित मानक से नीचे है तो यह शिशु नाटा है।

विधि : समूह चर्चा व अभ्यास
प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें तथा सभी को चार्ट की एक-एक प्रति वितरित करें और चार्ट पर अभ्यास करने को कहें

प्रतिभागियों को तालिका का उपयोग करते हुए शिशुओं के पोषण की स्थिति की पहचान करने को कहें।

अभ्यास-1: उम्र-12 माह, लिंग-लड़का, लम्बाई-76 सेमी वजन-11.4 किलो

अभ्यास -2 : उम्र-15 माह, लिंग-लड़की, लम्बाई -71 सेमी, वजन-10.5 किलो

भरे हुये वृद्धि चार्ट का अवलोकन करें और सही उत्तर बताएं।

शिशु-1: सामान्य है; शिशु-2: कम वजन एवं नाटापन है

नाटेपन की पहचान हेतु लम्बाई / ऊँचाई के सापेक्ष वज़न वृद्धि चार्ट

नाटापन क्या है ?

- बच्चे की लम्बाई / ऊँचाई के सापेक्ष वज़न लेने से क्या जानकारी मिलती है ?
- कितनी आयु के बच्चे की लम्बाई मापी जाती है ?
- ऊँचाई कितनी आयु के बच्चों की मापी जाती है
- नाटेपन वाले शिशुओं की पहचान कैसे करें ?

पाँच साल तक के शिशुओं की लम्बाई कितनी होनी चाहिए? (से.मी.)				
उम्र (माह)	लड़के		लड़कियाँ	
	इससे कम तो नाटापन	आदर्श लम्बाई	इससे कम तो नाटापन	आदर्श लम्बाई
0	46.1	49.9	45.4	49.1
3	57.3	61.4	55.6	59.8
6	63.3	67.6	61.2	65.7
9	67.5	72	65.3	70.1
12	71	75.7	68.9	74
15	74.1	79.1	72	77.5
18	76.9	82.3	74.9	80.7
21	79.4	85.1	77.5	83.7
24	81.7	87.8	80	86.4
27	83.1	89.6	81.5	88.3
30	85.1	91.9	83.6	90.7
33	86.9	94.1	85.6	92.9
36	88.7	96.1	87.4	95.1
39	90.3	98	89.2	97.1
42	91.9	99.9	90.9	99
45	93.5	101.6	92.5	100.9
48	94.9	103.3	94.1	102.7
51	96.4	105	95.6	104.5
54	97.8	106.7	97.1	106.2
57	99.3	108.3	98.5	107.6
60	100.7	110	99.9	109.4

अच्छे पोषण से बच्चों में कुपोषण की रोकथाम कैसे करें

जीवन के पहले सुनहरे 1000 दिन

कुपोषण का अधिकतम प्रभाव गर्भ में पल रहे भ्रूण पर तथा जीवन के पहले दो वर्षों में पड़ता है। इसके बाद प्रयास करने पर भी कुपोषण को सही करना आसान नहीं होता है। गर्भधारण के (270 दिन) से लेकर जीवन के पहले दो साल (730 दिन) तक की अवधि अर्थात् जीवन के पहले 1000 दिन पोषण की दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण होने के कारण सुनहरा अवसर प्रदान करते हैं।

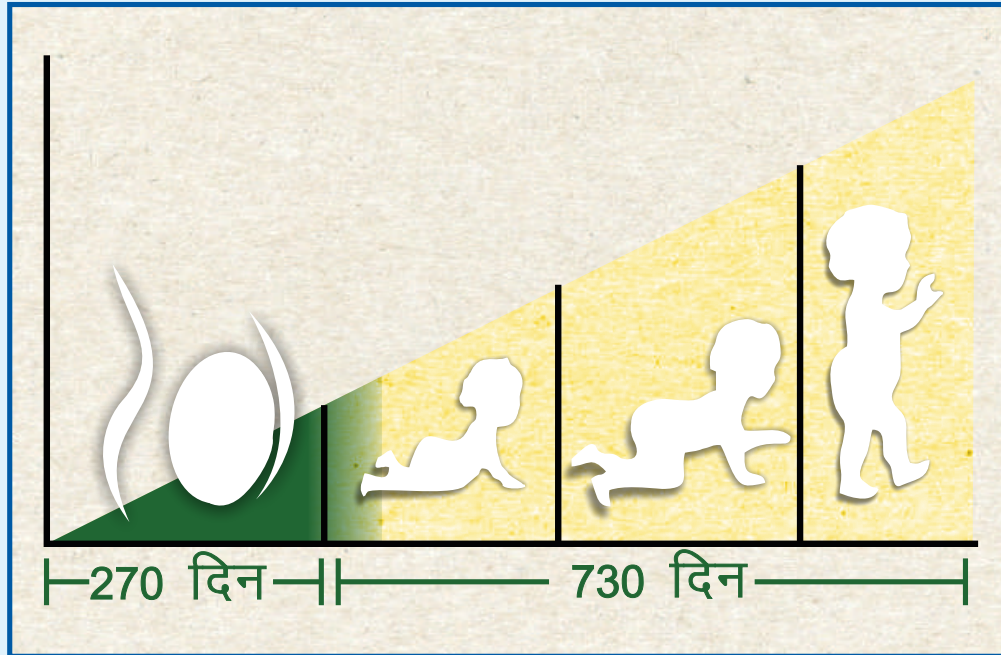
इसीलिए जीवन के पहले 1000 दिनों को पोषण के अवसरों की सुनहरी खिड़की (Window of Opportunity) कहा जाता है। इसी समय में बच्चे की लम्बाई सबसे अधिक बढ़ती है और मानसिक विकास भी सबसे ज़्यादा होता है। इसीलिए ये आवश्यक हो जाता है कि इस समय में बच्चों के पोषण और लालन पालन पर विशेष ध्यान दिया जाये। यदि इस समय हस्तक्षेप नहीं किया गया तो यह बच्चे अपने वयस्क जीवन में अपूर्णीय क्षति का शिकार हो सकते हैं और उनके आने वाली पीढ़ियां भी प्रभावित हो सकती हैं।

इसके लिए WHO द्वारा अनुशंसित 10 पोषण हस्तक्षेपों का पालन आवश्यक है। इन पोषण हस्तक्षेपों पर हम आगे चर्चा करेंगे।

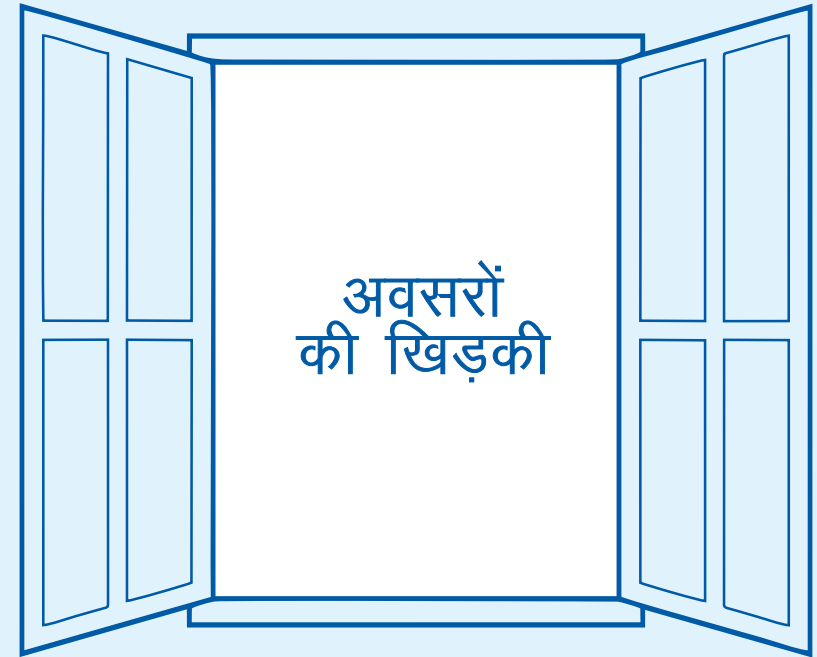
विधि : कार्ड दिखायें, समूह चर्चा करें
प्रतिभागियों को जीवन के एक हज़ार दिन के बारे में समझायें।
प्रतिभागियों को नाटेपन और जीवन के एक हज़ार दिन के आपसी संबंधों बारे में बताएं।

अच्छे पोषण से बच्चों में कुपोषण की रोकथाम कैसे करें

जीवन के पहले सुनहरे 1000 दिन



गर्भावस्था के + जन्म से दो वर्ष का समय



अच्छे पोषण हेतु WHO द्वारा अनुशंसित 10 पोषण हस्तक्षेप

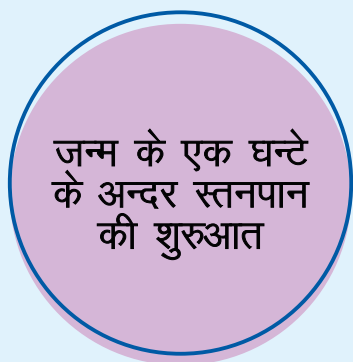
कुपोषण बाल्यावस्था (5 वर्ष से कम आयु) में होने वाली लगभग आधी मृत्यु का कारण है। विभिन्न शोधों एवं विशेषज्ञों की राय में यदि दस प्रभावी पोषण हस्तक्षेपों का आच्छादन शत-प्रतिशत करा दिया जाय तो बच्चों में होने वाली काफी मृत्यु को रोका जा सकता है। इन हस्तक्षेपों को “कम व्यय परन्तु अधिक प्रभावशाली (Low cost high impact) भी माना गया है। पहले 1000 दिन में कुपोषण को दूर करने में इनका बहुत महत्व है। आंगनवाड़ी केंद्र स्तर पर इन हस्तक्षेपों के सफल क्रियान्वयन की आवश्यकता है।

विधि : कार्ड दिखायें, समूह चर्चा करें
प्रतिभागियों को एक-एक हस्तक्षेप पढ़ने को कहें।

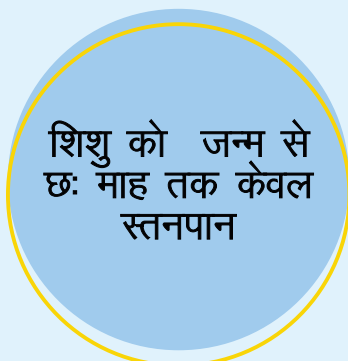
- जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत
- शिशु को जन्म से छः माह तक केवल स्तनपान
- छः माह के बाद ऊपरी पोषक आहार की शुरुआत
- बढ़ती आयु में आहार में वृद्धि 2 वर्ष तक माँ का दूध
- सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति
- बिमारियों से बचाव हेतु साफ़-सफाई पर ध्यान
- बीमार बच्चों की देखभाल
- अति कुपोषित बच्चों की समय से पहचान व प्रबन्धन
- किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम
- गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम व सही देखभाल

अच्छे पोषण हेतु WHO द्वारा अनुशंसित 10 पोषण हस्तक्षेप

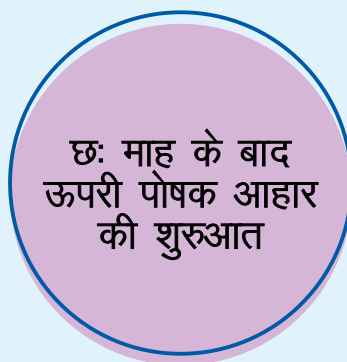
हस्तक्षेप 1



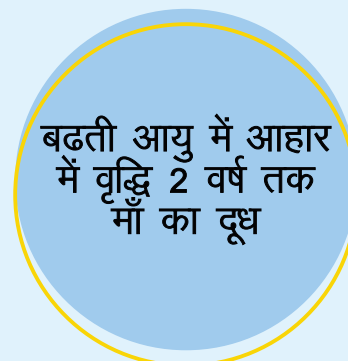
हस्तक्षेप 2



हस्तक्षेप 3



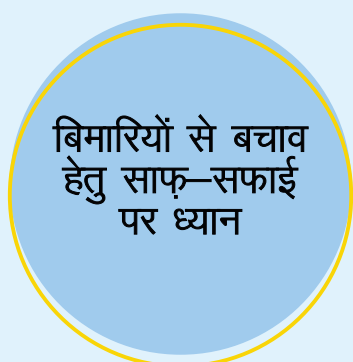
हस्तक्षेप 4



हस्तक्षेप 5



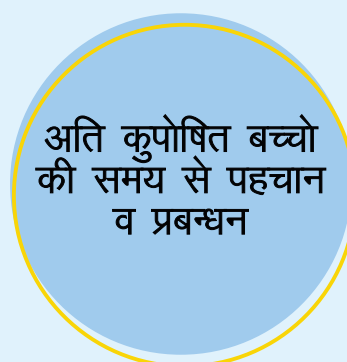
हस्तक्षेप 6



हस्तक्षेप 7



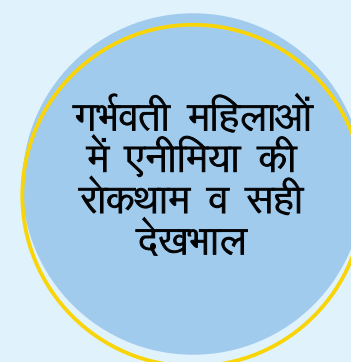
हस्तक्षेप 8



हस्तक्षेप 9



हस्तक्षेप 10



पोषण हस्तक्षेप - 1 व 2

जन्म के 1 घंटे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत जन्म से छः माह तक केवल स्तनपान

- जन्म के 1 घंटे के अन्दर स्तनपान शुरू कराये। स्तनपान करने वाले शिशु को उपर से कोई भी पेय पदार्थ या आहार न दें
- माँ के दूध में शिशु के लिये पौष्टिक तत्वों के साथ पर्याप्त पानी भी होता है। अतः 6 माह पूरे होने तक शिशु को माँ के दूध के अलावा कुछ भी ना दें। यहाँ तक की गर्मियों में पानी भी न पिलायें
- रात में माँ का दूध अधिक बनता है। अतः माँ रात में अधिक से अधिक स्तनपान कराये। दूध का बहाव अधिक रखने के लिये आवश्यक है कि माँ चिन्ता एवं तनाव से मुक्त रहे।
- कामकाजी महिलाएं अपने स्तन से दूध निकाल कर रखें। यह सामान्य तापमान पर 8 घंटे तक पीने योग्य होता है। इसे शिशु को कटोरी या कप से पिलाएं
- स्तनपान शिशु को बीमारियों से बचाता है। यदि माँ या शिशु बीमार हों तब भी स्तनपान कराये

विधि: सत्र के विषय में चर्चा करें।

प्रशिक्षक प्रतिभागियों से प्रश्न पूछते हुए सत्र का संचालन करें।

—6 माह तक केवल माँ का दूध पिलाना क्यों जरूरी है? माताओं को 6 माह तक केवल स्तनपान कराने में कौन-कौन सी समस्याएं होती है और इनका निदान कैसे करें?

आम धरना कि 'बच्चे को दूध उतर रहा है' (इस के लिए चर्चा एवं विडियो/प्रेजेंटेशन माध्यम से समझाएं।

यदि माँ को बच्चे से दूर रहना पड़े तो उस दौरान स्तनपान कैसे सुनिश्चित करें। बहुत गर्मी में यदि बच्चा प्यास से रोता है तो क्या उसे पानी देना चाहिये या नहीं?

स्तनपान के फायदे

शिशु के लिए	माँ के लिए
<ul style="list-style-type: none"> ● सर्वोत्तम पोषक तत्व ● सर्वोच्च मानसिक विकास में सहायक ● संक्रमण से सुरक्षा (दस्त, निमोनिया) ● दमा एवं एलर्जी से सुरक्षा ● शिशु के ठंडा होने से बचाव ● प्रौढ़ और वृद्ध होने पर उम्र के साथ होने वाली बीमारियों से सुरक्षा 	<ul style="list-style-type: none"> ● जन्म के पश्चात रक्तस्राव एवं एनीमिया से बचाव ● कारगर गर्भनिरोधक ● मोटापा कम करने एवं शरीर को सुडौल बनाने में सहायक ● स्तन एवं अण्डाशय के कैंसर से बचाव सुविधाजनक

यदि बच्चा बीमार है और वह कोविड से संक्रमित है, और यदि वह दूध पी पा रहा हो तो मां अवश्य शिशु को स्तनपान कराये।

पोषण हस्तक्षेप - 1 व 2

1. जन्म के 1 घन्टे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत
2. जन्म से छः माह तक केवल स्तनपान

- जन्म के 1 घन्टे के अन्दर स्तनपान शुरु करायें। शिशु को उपर से कोई भी पेय पदार्थ या आहार न दें
- माँ के दूध में पौष्टिक तत्वों के साथ पर्याप्त पानी भी होता है। अतः 6 माह पूरे होने तक शिशु को माँ के दूध के अलावा कुछ भी पानी भी ना दें
- रात में माँ का दूध अधिक बनता है। अतः माँ रात में अधिक से अधिक स्तनपान कराये। माँ चिन्ता एवं तनाव से मुक्त रहे
- कामकाजी महिलाएं अपने स्तन से दूध निकाल कर रखें। इसे शिशु को कटोरी या कप से पिलाएं
- स्तनपान शिशु को बीमारियों से बचाता है। यदि माँ या शिशु बीमार हों तब भी स्तनपान करायें



पोषण हस्तक्षेप - 3

छः माह के बाद ऊपरी पोषक आहार की शुरुआत

6 माह (180 दिन) के बाद अर्द्धठोस आहार जैसे खिचड़ी से शुरू करें। 6 माह के बाद केवल स्तनपान बच्चे की जरूरतें पूरा करने हेतु पर्याप्त नहीं है और माँ तथा बच्चे दोनों में खाना खिलाने-खाने की आदत विकसित करने के लिए 6 माह के बाद जल्दी से जल्दी इसे शुरू करना महत्वपूर्ण है।

ऊपरी आहार क्यों आवश्यक है ?

- बच्चे की मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक विकास में आवश्यक होता है।
- बच्चे तन्दुरुस्त होते हैं।
- बच्चे पढ़ाई में पिछड़ते नहीं।
- बच्चे बीमार कम पड़ते हैं, कुपोषण से बचाव होता है।
- बच्चों के स्वस्थ रहने से परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक रहती है।

ऊपरी आहार जल्दी शुरू करने के नुकसान होता है ?

- बच्चा माँ का दूध पीना बंद कर देता है।
- बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

ऊपरी आहार देर से शुरू करने के नुकसान होता है ?

- बच्चे की बढ़त धीमी हो जाती है।
- बीमारी होने का खतरा बढ़ सकता है।

विधि: समूह में चर्चा करें। सबसे पहले प्रतिभागियों से पूछें कि बच्चों में कुपोषण होने का सबसे ज्यादा खतरा कब होता है? प्रतिभागियों से आए हुए उत्तर को चार्ट पेपर पर लिखें और प्रतिभागियों समझायें कि ऊपरी आहार की शुरुआत 180वें दिन से करना क्यों जरूरी है?

पोषण हस्तक्षेप - 3

छः माह के बाद ऊपरी पोषक आहार की शुरुआत

6 माह के पश्चात् माँ के दूध के साथ दिया जाने वाला आहार ऊपरी / पूरक आहार कहलाता है

6 माह के बाद शिशु की पोषण की आवश्यकता बढ़ जाती है इस बढ़ती आवश्यकता के लिए केवल माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता

6 माह के बाद से ऊपरी / पूरक आहार शुरुआत करें, दो वर्ष तक लगातार दें तथा स्तनपान जारी रखें ।



पोषण हस्तक्षेप - 4

बढ़ती आयु में आहार में वृद्धि, 2 वर्ष तक माँ का दूध

आरम्भ में शिशु को नरम मसला हुआ भोजन दें तथा धीरे धीरे भोजन की मात्रा को बढ़ायें। एक वर्ष का होने पर शिशु को उसकी माता के भोजन का आधा भोजन खाना चाहिये।

भोजन की मात्रा एवं बारम्बारता – बच्चे की भोजन की मात्रा तालिका में दिये गए तरीके के अनुसार बढ़ायें। 6 माह की आयु पर 3–4 चम्मच से शुरू करते हुए 7 से 8 माह पर 250 ग्राम की आधी कटोरी नरम मुलायम मसला खाना 3 बार तक दें। 9 से 11 माह पर पौन कटोरी 3 से 4 बार तक बढ़ायें इसी प्रकार 12 से 24 माह तक बच्चे को 250 ग्राम की पूरी कटोरी भोजन 4 से 5 बार तक खाना चाहिए।

गरिष्ठता एवं गुणवत्ता – ऊपरी आहार का गाढ़ापन ऐसा होना चाहिए कि जब उसे चम्मच में उठाया जाये तो चम्मच से नीचे न गिरे। ऊपरी आहार का पर्याप्त गाढ़ापन बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि ज्यादा पानी वाले आहार से पेट तो भर जायेगा, लेकिन पोषण नहीं मिलेगा और बच्चा स्वस्थ नहीं रहेगा।

24 माह तक स्तनपान जारी रखें – माँ के दूध में ऐसे बहुत सारे तत्व होते हैं जो सामान्य ऊपरी आहार में आसानी से नहीं मिल जाते हैं, इसलिए ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान जारी रखने वाले बच्चों की वृद्धि अच्छी होती है। जब बच्चा बीमार पड़ता है, तब अक्सर भोजन खाना कम कर देता है परन्तु स्तनपान ज्यादा लेना पसंद करता है तो ऐसी स्थिति स्तनपान जारी रखा जा सकता है।


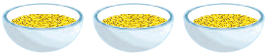
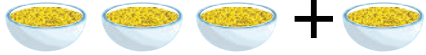

रिस्पांसिव फीडिंग – बच्चे के भूख के संकेत को समझे (जैसे की अगल बगल की चीजों को मुंह में डालना, हाथ या उंगलियों को मुंह में डालना, माँ का पल्लू पकड़ना, रोना आदि)। एक बार में एक प्रकार का खाना दें। अलग कटोरी चम्मच से प्यार से खिलाएं। बच्चों को परिवार के साथ भोजन करायें। बीमारी होने पर बच्चे की पसंद का खाना खिलाये। जबरदस्ती ना करें। बीमारी ठीक होने पर उसे अधिक मात्रा में खिलायें।

विधि: प्रतिभागी को निम्नलिखित 3 आयु समूह के बच्चों के भोजन की मात्रा, बारम्बारता और भोजन की गरिष्ठता पर प्रश्न करें।

- पहला समूह 6–9 माह के बच्चे के लिए
- दूसरा समूह 9–12 माह के बच्चे के लिए।
- तीसरा समूह 12–24 माह के बच्चे के लिए।

पोषण हस्तक्षेप - 4

बढ़ती आयु में आहार में वृद्धि, 2 वर्ष तक माँ का दूध

आयु	कितनी बार	कितनी मात्रा देनी है	भोजन कैसा देना है	याद रखे
6 माह पर	2-3 बार	2-3 चम्मच 	गाढ़ा मसला हुआ मुलायम आहार जो आसानी से निगला जा सके	आहार को बढ़ती आयु के साथ बढ़ाना गरिष्ठता एवं गुणवत्ता का ध्यान रखना माँ का दूध 2 वर्ष तक जारी रखना
7-8 माह	3 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार आधी कटोरी 	मसला हुआ मुलायम आहार	
9-11 माह	3-4 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार पौन कटोरी 	पतला बारीक कटा एवं मसला हुआ खाना जो बच्चा स्वयं हाथ से उठा कर खा सके (काटा हुआ, चबाने योग्य)	
12-24माह	4-5 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार पूरी कटोरी 	घर में बनने वाला खाना	

पोषण हस्तक्षेप 5

सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति

आयरन, विटामिन-ए और आयोडीन ऐसे सूक्ष्म पोषक तत्वों हैं जिनकी शरीर में काफी कम मात्रा में आवश्यकता होती है। लेकिन ये शरीर की कई अलग अलग गतिविधियों में अपना योगदान देते हैं।

आयरन— आयरन शरीर में खून बनाने का काम करता है। जिसके बिना हमारे शरीर के प्रत्येक अंग तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाती है। आयरन की कमी से शरीर में खून की कमी हो जाती है जिससे शारीरिक थकान व कार्य क्षमता कम हो जाती है। आयरन के अनेक स्रोत हैं, हरी पत्तेवाली सब्जी, मास-मछली, गुड़ बाजरा, अन्य अनाज, इत्यादि। अगर दैनिक आहार के स्रोत से पर्याप्त मात्रा में आयरन उपलब्ध नहीं होता है तो इसकी कमी की पूर्ति के लिए आई.एफ.ए. गोली या सिरप लेना जरूरी है।

विटामिन-ए—विटामिन-ए आँखों के लिए लाभदायक है और रतौंधी के खतरे को कम करता है। है और खास तौर पर छोटे बच्चों की सामान्य संक्रमित बीमारियों की गंभीरता को कम करता है। इसके सामान्य स्रोत हैं पीली, केसरी या लाल रंग की सब्जियाँ व फल, कुछ हरे पत्तेवाली सब्जियाँ, अण्डे का पीला हिस्सा, दूध, इत्यादि। इसकी कमी को रोकने व कमी के सुधार के लिए विटामिन-ए की खुराक लेना जरूरी होता है।

आयोडीन— आयोडीन गर्भ में पल रहे बच्चे के मस्तिष्क के विकास के लिए अतिआवश्यक है, आयोडीन की कमी से बच्चे को गंभीर मंद बुद्धि हो सकती है। आयोडीन भूमि की मिट्टी में अकसर मिलता है, और मिट्टी में पैदा हुए अनाज, सब्जी इत्यादि के माध्यम से हमारे आहार में शामिल हो जाता है। आयोडीन की कमी से बचने के लिए आयोडीन युक्त नमक लेना जरूरी है। इसलिये हमारे देश में आयोडीन बिना नमक बेचना गैर-कानूनी है।

जिंक / ओआरएस— बच्चों में दस्त होने की अवस्था में शरीर में पोषक तत्वों का क्षरण हो जाता है। ऐसी स्थिति में बच्चों को जिंक और ओआरएस का सेवन कराया जाता है।

विधि : कार्ड दिखायें, समूह चर्चा करें प्रतिभागियों को सूक्ष्म पोषक तत्वों के महत्त्व के बारे में समझायें।

पोषण हस्तक्षेप - 5

सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति

बच्चों को सूक्ष्म पोषक तत्वों से आच्छादित करें ताकि उनकी प्रतिरक्षण क्षमता बनी रहे तथा वे बीमारी से सुरक्षित रहें



विटामिन ए



आयरन



आयोडीन

पोषण हस्तक्षेप - 6

बिमारियों से बचाव हेतु साफ-सफाई पर ध्यान

स्वच्छता तथा बीमारी में संबंध

स्वच्छता की कमी से कई बीमारियां फैलती हैं जिसके फलस्वरूप लोग विशेषकर बच्चे बीमार पड़ते हैं और गंभीर स्थिति में उनकी मृत्यु भी हो सकती है। हाथ की उचित साफ-सफाई नहीं होने से होने वाले दुष्परिणामों के परिणामस्वरूप बीमारियाँ पनपती हैं। गंदे हाथ में कीटाणु होते हैं, हाथ न धोने से यह शरीर के अंदर जाकर बीमारियाँ पैदा करते हैं जैसे – दस्त इत्यादि। बार-बार बीमारियों की वजह से बच्चे का कुपोषण बढ़ता जाता है। वैश्विक स्तर पर किये अध्ययनों के अनुसार कुपोषण और स्वच्छता के बीच सम्बन्ध पाया गया है। बचपन में कुपोषण और नाटेपन के कारणों में स्वच्छता एवं साफ सफाई का न होना भी एक प्रमुख कारण है।

हाथ धोने के अवसर

- शौच से आने के बाद।
- खाना बनाने, परोसने एवं खिलाने से पहले।
- बच्चों का मल, कूड़ा, जानवर को छूने के बाद।
- बच्चे को खिलाने से पहले।

पानी की गुणवत्ता एवं स्वच्छ पानी का उपयोग

पीने का पानी इंडिया मार्क 2 हैण्ड पम्प, या नल जैसे स्वच्छ स्रोत से भरना चाहिए। पीने के पानी के स्रोत के चारों तरफ साफ चबूतरा होना चाहिये, जो नाली से जुड़ा होना चाहिए।

पानी संचयन हेतु ढक्कन युक्त साफ बर्तन का उपयोग करना चाहिये।

पानी निकालने के लिए बड़े हैंडल का बर्तन का इस्तेमाल करना चाहिये।

पानी के बर्तन हाथ नहीं चाहिये। पीने के पानी को उबाल कर पीना चाहिए।

विधि: प्रतिभागियों से साफ-सफाई एवं स्वच्छता के महत्त्व की चर्चा, स्वच्छता संबंधी प्रश्नों को पूछकर करें।

- स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?
- क्या बच्चों का ऊपरी आहार बनाने तथा खिलाने से पहले हाथ धोना जरूरी है?
- हाथ साबुन से कब-कब धोना चाहिए?
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों से आए हुए उत्तर को चार्ट पेपर पर प्रदर्शित करें।
- साफ-सफाई के नियमों को बताएं तथा हाथ धोने की विधि का सामूहिक अभ्यास कराएं।

पोषण हस्तक्षेप - 6

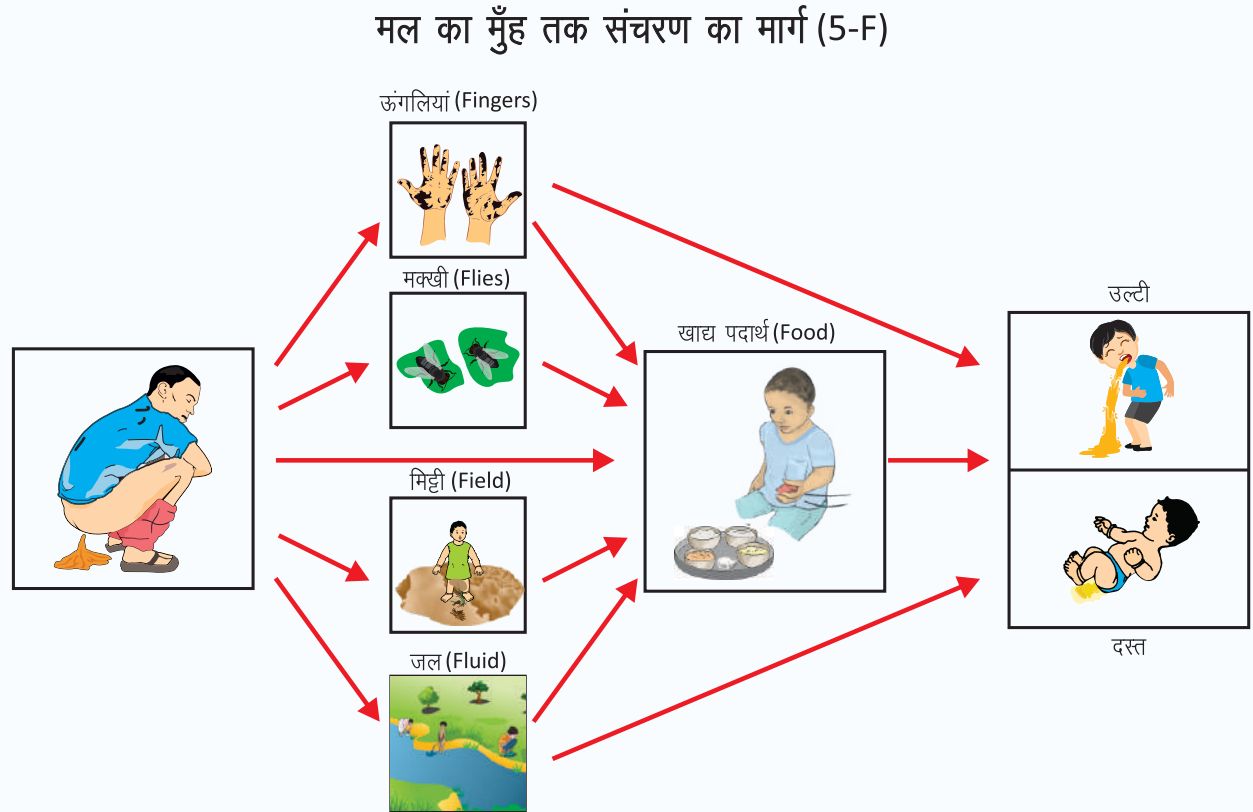
बिमारियों से बचाव हेतु साफ-सफाई पर ध्यान

स्वच्छता तथा बीमारी में क्या सम्बन्ध है ?

हाथ धोने के अवसर मुख्य अवसर कौनसे हैं ?

पानी की गुणवत्ता एवं स्वच्छ पानी के मुख्य अवसर कौनसे हैं ?

नाटेपन का स्वच्छता एवं साफ सफाई से सम्बन्ध है ?



पोषण हस्तक्षेप - 7

बीमार बच्चों की देखभाल

बच्चों को कौनसी मौसमी बीमारियों से ग्रस्त होने का ज्यादा खतरा रहता है ?

छोटे बच्चे सामान्यतः दस्त, बुखार, खांसी सर्दी जुकाम से ग्रसित रहते हैं। बच्चों के बुखार, दस्त, मस्तिष्क ज्वर, न्यूमोनिया या मलेरिया में ग्रस्त हो जाने पर बच्चा सुस्त या बेहोश हो जाता है। इन्हे खतरे के सामान्य लक्षण कहा जाता है। ऐसे लक्षण मिलने पर परिवार को तत्काल चिकित्सीय सहायता लेने का परामर्श देना चाहिए।

बच्चे को बीमारी के दौरान क्या होता है?

- बीमारी के दौरान बच्चे की भूख कम हो जाती है और वह चिड़चिड़ा हो जाता है।
- दस्त या बुखार में बच्चे की प्यास बढ़ जाती है। बुखार में बच्चे का वजन भी कम हो जाता है।
- धीरे धीरे जब बच्चा ठीक होने लगता है तब बच्चे की भूख भी ठीक होने लगती है।

बीमारी, दस्त या बुखार के दौरान बच्चों को किस प्रकार का खाना देना चाहिए ?

6 माह से कम उम्र के बच्चों को माँ के दूध की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। 6 माह से ऊपर के बच्चे को माँ का दूध बढ़ाने के साथ ही उसके मन का व सुपाच्य भोजन खाने को देना चाहिए। अगर बच्चे को दस्त है या ज्यादा प्यास लग रही है तो उसे ओ.आर.एस. पिलाना चाहिए और जिंक की निर्धारित खुराक देनी चाहिए।

बीमारी से ठीक होने के बाद बच्चे को कैसा खाना देना चाहिए?

- 6 माह से कम उम्र के बच्चे को ज्यादा से ज्यादा माँ का दूध पिलाना चाहिए।
- 6 माह से ऊपर के बच्चों को माँ के दूध के साथ-साथ बच्चे की निर्धारित खुराक से थोड़ा ज्यादा खिलायें।
- बच्चे को ज्यादा से ज्यादा खाने के लिए प्रेरित करें और बच्चे को इस प्रकार से खिलायें कि वे फिर से अपना वजन प्राप्त कर ले।

पूर्ण टीकाकरण करायें साथ में विटामिन-ए की निर्धारित खुराक दिलायें।

विधि: प्रशिक्षक बच्चों के खान-पान एवं उन पर विशेष ध्यान देने का महत्त्व को स्पष्ट करें।

प्रश्न पूछें जैसे –

क्या बीमारी के दौरान बच्चों को खिलाना चाहिए?

बीमारी के दौरान बच्चों को क्या और कितना खिलाना चाहिए?—

अगर माँ बीमार हो तो क्या बच्चे को माँ के पास रहने देना चाहिए?

दस्त के दौरान बच्चों को क्या खिलाना चाहिए?

चर्चा के उपरांत प्रशिक्षक आँगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं माताओं की भूमिका स्पष्ट करें।

पोषण हस्तक्षेप - 7

बीमार बच्चों की देखभाल

बच्चों को कौनसी मौसमी बीमारियों से ग्रस्त होने का ज़्यादा खतरा रहता है ?

बीमारी, दस्त या बुखार के दौरान बच्चों को किस प्रकार का खाना देना चाहिए ?

बीमारी से ठीक होने के बाद बच्चे को कैसा खाना देना चाहिए?



पोषण हस्तक्षेप- 8

अति कुपोषित बच्चों की समय से पहचान व प्रबंधन

- तीव्र कुपोषण (Acute Malnutrition) एक जन स्वास्थ्य समस्या है और इसके उपचार के लिए स्वास्थ्य एवं पोषण की विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। सैम बच्चों में मृत्यु की सम्भावना सामान्य बच्चों की तुलना में 9 गुना अधिक होती है। प्रदेश में 18 प्रतिशत बच्चे अक्यूट मालन्यूट्रीशन से ग्रसित हैं तथा 6 प्रतिशत बच्चे सीवियर अक्यूट मालन्यूट्रीशन (सैम) से ग्रसित हैं। इनमें से अनुमानतः 10 प्रतिशत में चिकित्सीय जटिलता होने की संभावना है तथा इनको गहन चिकित्सीय देखभाल(इनपेशेन्ट केयर— inpatient Care)की आवश्यकता होती है।
- प्रदेश में चिकित्सीय जटिलता से ग्रसित गंभीर तीव्र कुपोषित (सैम) बच्चों की देखभाल के लिए सरकारी अस्पताल में पोषण पुनर्वास केंद्रों संचालित हैं।
- आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री कार्यक्षेत्र में पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों की पोषण स्थिति की जांच करते हुए सैम, मैम की सूची बनाती है। आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री चिन्हित सैम बच्चों का ए0एन0एम0 द्वारा सत्यापन एवं चिकित्सीय प्रबंधन सुनिश्चित कराती है।
- ए0एन0एम0 द्वारा सभी गंभीर अल्पवजन/सैम/मैम बच्चों का स्वास्थ्य परिक्षण किया जाता है तथा चिकित्सा जटिलता वाले सैम बच्चों को सूचीबद्ध करते हुए प्राथमिक/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र / पोषण पुनर्वास केंद्र पर संदर्भित किया जाता है।
- बिना चिकित्सा वाले सैम बच्चों का सत्र स्थल पर 5 जनवरी 2021 के दिशानिर्देशानुसार चिकित्सीय प्रबंधन करना एवं अन्य कुपोषित बच्चों की भी स्वास्थ्य जांच करना भी ए0एन0एम0 करना दायित्व है।
- सभी सैम बच्चों का तथा जो बच्चे पोषण पुनर्वास केन्द्र से ठीक होकर वापस आ गये हैं ऐसे बच्चों के परिवार से ग्राम स्तर पर आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा पहले दो माह में हर 15 दिन में भेंट की जायेगी और कुपोषण से बचाव संबंधी विषयों की जानकारी लेते हुये परामर्श दिया जायेगा।

विधि: प्रतिभागियों से चर्चा करें कि पिछले सत्रों में वृद्धि चार्ट का उपयोग करते हुये कुपोषण की पहचान जो विधि समझायी गयी थी। उनमें से तीव्र कुपोषित बच्चों का प्रबंधन कैसा किया जाता है ? किन बच्चों का उपचार प्राथमिक/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर और कौन से बच्चों को पोषण पुनर्वास केंद्र पर इलाज हेतु संदर्भित किया जाता है। कुपोषित बच्चों का उपचार के उपरांत फॉलो अप करना किसकी जिम्मेदारी है।

पोषण हस्तक्षेप - 8

अति कुपोषित बच्चों की समय से पहचान व प्रबन्धन

- लंबाई/ऊंचाई की तुलना में वजन के आधार पर
- सैम/मैम का निर्धारण AWW द्वारा
- गंभीर अल्पवजन/सैम/मैम बच्चों का स्वास्थ्य परिक्षण ए0एन0एम0 द्वारा
- चिकित्सा जटिलता वाले सैम बच्चों का पोषण पुनर्वास केंद्र पर संदर्भन
- पोषण पुनर्वास केन्द्र से ठीक होकर वापस आये को ग्राम स्तर पर आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा पोषण संबंधी परामर्श



पोषण हस्तक्षेप - 9

किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम

किशोरावस्था बचपन एवं महिला बनने के बीच का सबसे महत्वपूर्ण चरण है। किशोरी बालिकाओं की बहुआयामी आवश्यकताओं को समझने एवं उसके अनुसार उनको पोषण एवं स्वास्थ्य विषय पर समय से जागरूक किया जाना अति आवश्यक है क्योंकि भविष्य में किशोरी ही भावी माँ बनेगी। अतः पोषण एवं स्वास्थ्य के मुद्दों पर उनमें व्यवहार परिवर्तन जागरूकता लाने हेतु रोचक तरीके गतिविधियां सम्पन्न कर उनका ज्ञान एवं कौशल बढ़ाना अति आवश्यक है।

इस हेतु किशोरी बालिकाओं को स्वच्छता, पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धित मुद्दों जैसे माहवारी प्रबन्धन, स्वच्छता, एनीमिया से बचाव आई0एफ0ए0 गोलियां सेवन, उचित खान शिक्षा का महत्व एवं किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन हेतु उचित परामर्श दिया जाना चाहिए।

किशोरियां पौष्टिक व आयरन युक्त भोजन का सेवन करें। खून की कमी को दूर करने के लिए नियमित तौर पर आई0एफ0ए0 गोलियां(10 – 19 वर्ष की किशोरियों को स्कूल अथवा आंगनवाड़ी केंद्र पर आई0एफ0ए0 की एक साप्ताहिक गोली), तथा 6 माह पर कृमि नाशक की गोली का सेवन करें।

विधि: प्रतिभागियों से चर्चा करें कि एक स्वस्थ किशोरी ही भविष्य में स्वस्थ माँ बनेगी और स्वस्थ शिशु को जन्म देगी। कुपोषण के कुचक्र को तोड़ने के लिए ये आवश्यक है किशोरावस्था से पोषण को मज़बूत किया जाये।

पोषण हस्तक्षेप- 9

किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम

किशोरियों में एनीमिया से रोकथाम हेतु

- आई०एफ०ए० गोलियों के सेवन
- 10 – 19 वर्ष की किशोरियों को आई०एफ०ए० की एक गोली का साप्ताहिक सेवन
- स्कूल जाने वाली किशोरियों को स्कूल में तथा स्कूल न जाने वाली किशोरियों को आंगनवाड़ी केंद्र पर एक आई०एफ०ए० की गोली दी जाती है
- आयरन युक्त भोजन
- किशोरियों की स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता पर समझ विकसित करना



किशोरी ही भविष्य में भावी माँ बनेगी

पोषण हस्तक्षेप - 10

गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम व सही देखभाल

शीघ्र पंजीकरण - पहले त्रैमास में महिला के पोषण स्तर की पहचान हेतु पंजीकरण का महत्वपूर्ण समय है।

वजन जांच - गर्भावस्था के दौरान कम से कम 4-5 बार वजन की जांच होनी चाहिए क्योंकि वजन मातृ व भ्रूण वृद्धि का महत्वपूर्ण सूचक है।

खून की जांच - एनीमिया की स्थिति की जानकारी तथा उससे बचाव व उसका उपचार हेतु खून की जांच आवश्यक है।

आयरन, डीवर्मिंग, कैल्शियम - एनीमिया एवं उच्च रक्तचाप (प्रीएक्लैम्पसिया) से बचाव करती हैं।

- **60 मि0ग्राम एलीमेन्टल आयरन +100mcg फोलिक एसिड गोलियां**
सभी गर्भवती व धात्री को 180 गोलियां। एनीमिक गर्भवती को 360 गोलियां
- **500 मि0ग्राम इलीमेन्टल कैल्शियम + 250IU Vit D3 गोलियां**
सभी गर्भवती व धात्री को 360 गोलियां।
- **400 मि0ग्राम0 एलबेन्डाजोल-**
सभी गर्भवती को- द्वितीय त्रैमास में 1 बार

विधि: प्रतिभागियों से उचित मातृ पोषण के महत्त्व चर्चा करें।

उचित मातृ पोषण के फायदे

- गर्भपात, स्टिलबर्थ की दरों में कमी
- प्रसवोत्तर रक्तस्राव में कमी
- जच्चा बच्चा की सही वृद्धि
- सही पोषक तत्वों की प्राप्ति से सही मानसिक व शारिरिक विकास
- कम वजन के नवजात की संभावना में कमी
- नवजात शिशु व बाल मृत्यु दर में कमी

पोषण हस्तक्षेप- 10

गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम व सही देखभाल



शीघ्र पंजीकरण



समय से टीडी का टीका



पौष्टिक और अतिरिक्त खुराक



नियमित आयरन की गोली



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 संचल 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

**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन



HCL
HCL FOUNDATION

