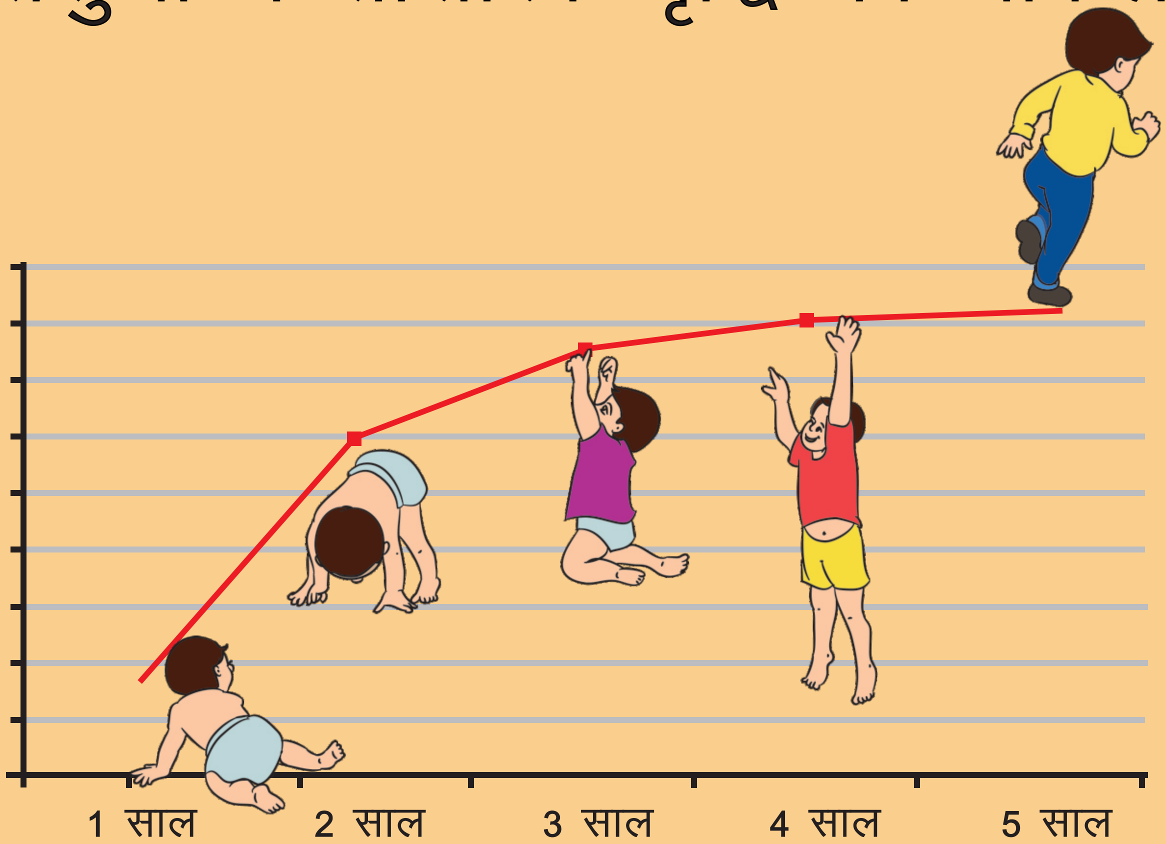
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण – देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन



8

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

भारत सरकार, 2018

शारीरिक वृद्धि को कैसे मापें?

कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा करें

- शारीरिक वृद्धि के लिये भोजन क्यों आवश्यक है?
- शारीरिक वृद्धि को क्यों मापा जाता है और यह कैसे उपयोगी है?
- माप के अलग–अलग प्रकार क्या हैं?

दाहिनी ओर दी गयी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा करें।

उन्हें बतायें की प्रत्येक मापक यंत्र द्वारा किस प्रकार का माप लिया जाता है।

भोजन शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक है

जैसा कि हमने पहले मॉड्यूल में सीखा है, पर्याप्त भोजन से शरीर को पोषण एवं ऊर्जा मिलती है जिससे शारीरिक वृद्धि होती है एवं शरीर स्वस्थ रहता है।

- 6 महीने तक के शिशुओं को यह पोषण एवं ऊर्जा सिर्फ और सिर्फ स्तनपान से मिलती है।
- 6 महीने से 2 साल तक के शिशुओं के लिए यह पोषण एवं ऊर्जा स्तनपान और पूरक आहार से मिलती है।
- 2 वर्ष से अधिक उम्र के शिशुओं के लिए यह पोषण एवं ऊर्जा विविध और पर्याप्त भोजन खाने से मिलती है।

शारीरिक वृद्धि का माप और उसका उपयोग

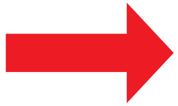
- हम भोजन की मात्रा से शारीरिक वृद्धि के बारे में पता नहीं कर सकते इसलिए हम वृद्धि मापने के लिए अलग–अलग उपकरणों का प्रयोग करते हैं। इन उपकरणों का इस्तेमाल साधारण प्रशिक्षण के साथ भी किया जा सकता है।
- ये माप मानव शरीर के आकार, बनावट और संरचना का आकलन करने के लिए उपयोगी हैं और इनसे हमें यह पता चलता है कि शिशु पर्याप्त रूप से बढ़ रहा है या नहीं।
- अर्थात माप लेने से हम यह पहचान सकते हैं कि शिशु कुपोषित अथवा पोषित स्थिति में है।

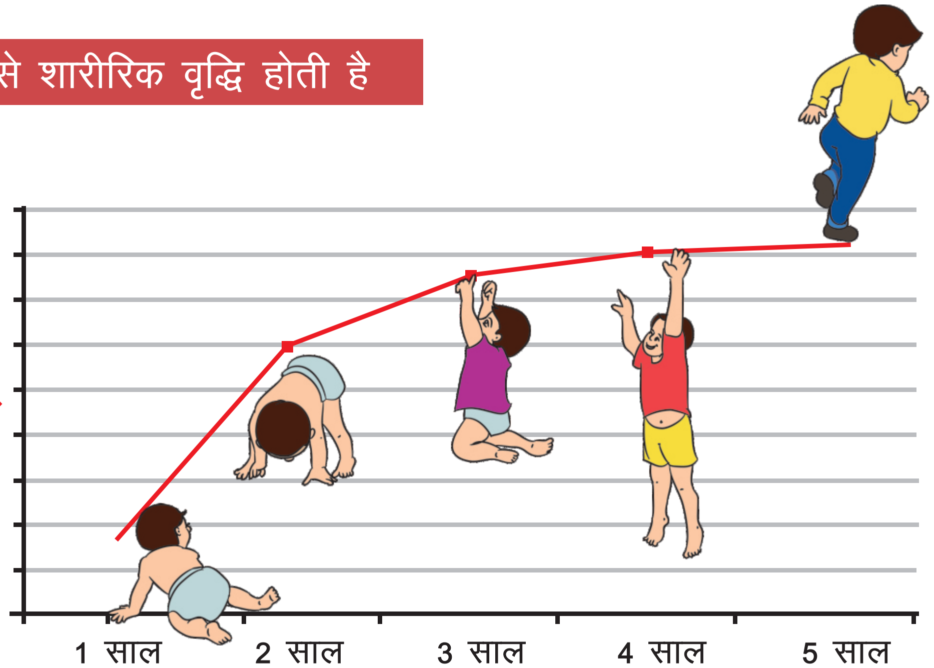
माप निम्न प्रकार से किया जाता है

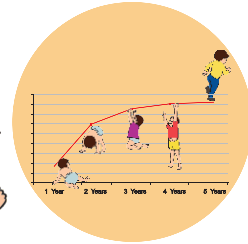
- दो साल से कम उम्र के शिशु या 85 सेंटीमीटर (से० मी०) से कम लम्बे/ऊँचे शिशु की लम्बाई
- दो साल से अधिक उम्र के शिशु की ऊँचाई, और
- वजन

शारीरिक वृद्धि को कैसे मापें?

पर्याप्त भोजन खाने से शारीरिक वृद्धि होती है

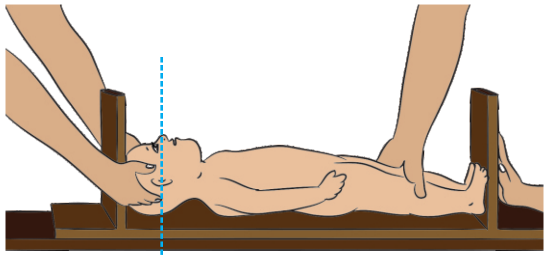




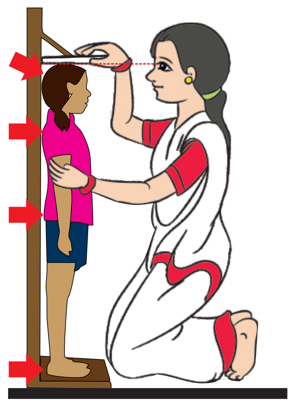


इस शारीरिक वृद्धि को मापा जा सकता है

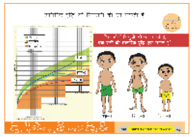
वजन की मशीन



इंफैंटोमीटर
(शिशुओं की लम्बाई मापने की मशीन)



स्टेडियोमीटर
(शिशुओं की ऊँचाई मापने की मशीन)



शारीरिक वृद्धि की निगरानी की जा सकती है

कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा करें

- वजन और ऊँचाई का माप महत्वपूर्ण क्यों है?
- छोटे कद वाले माता–पिता का शिशु छोटे कद का ही होगा, क्या यह सही है?
- वृद्धि निगरानी चार्ट पर इन मापों का उपयोग करके हम कुपोषित शिशु की पहचान कैसे करते हैं?

कार्यकर्ताओं से पूछें की चित्र में कौन सा शिशु ज्यादा कुपोषित दिख रहा है?

दाहिनी ओर दी गयी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा करें।

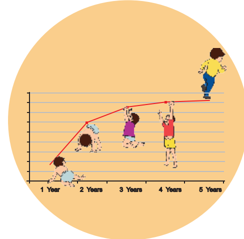
क्या आप सभी वृद्धि निगरानी चार्ट (ग्रोथ चार्ट) से अवगत हैं? इससे शिशु की वृद्धि पर नजर रखने में मदद मिलती है, पर क्या आपको पता है कि यह क्यों महत्वपूर्ण है?

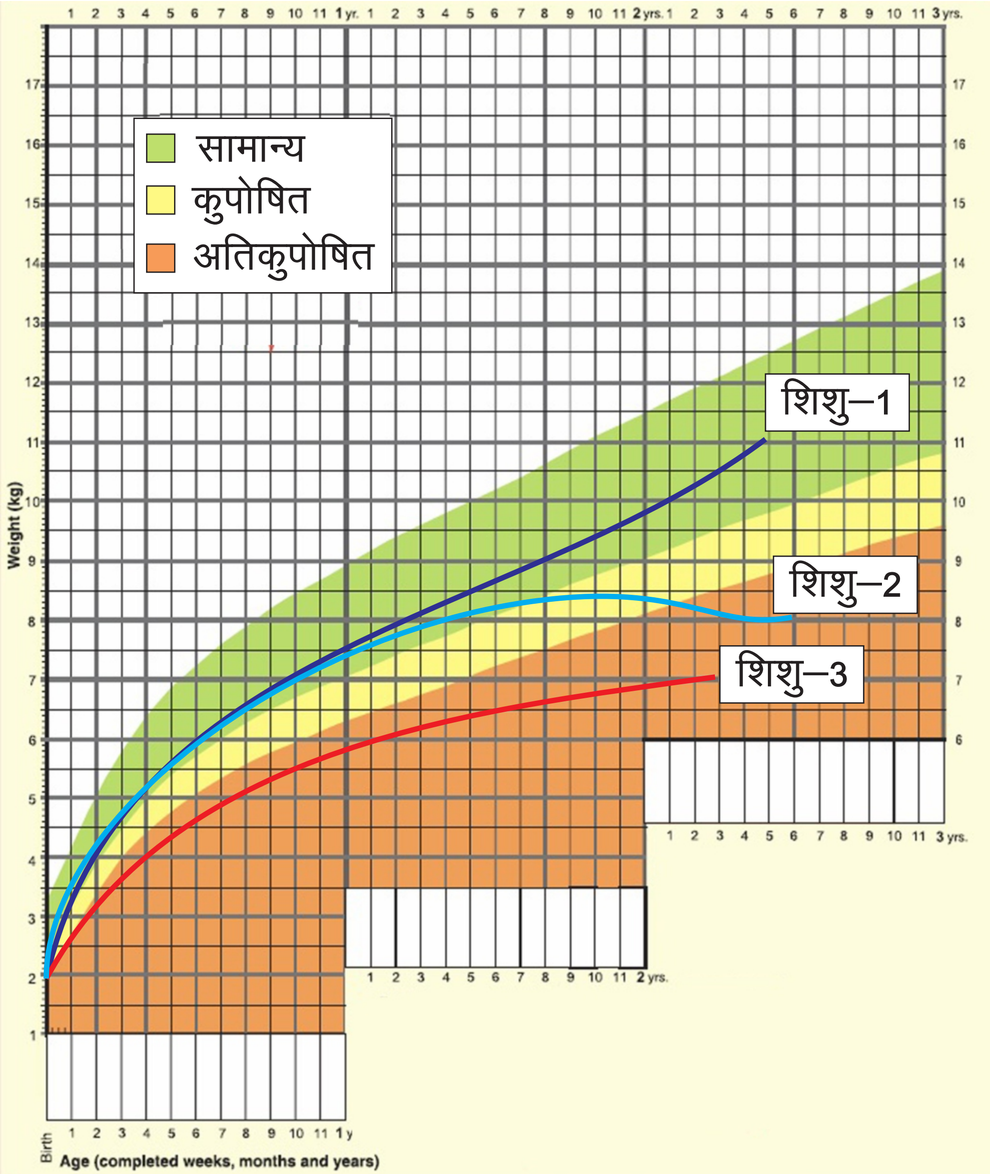
- एक शिशु के वज़न और ऊँचाई को मापने से पता चलता है कि शिशु कम वजन का है, नाटा है या अत्यधिक दुबला है। यह माप उम्र एवं लिंग पर निर्भर करता है।
  - किसी शिशु के **वजन** को मापने एवं उस माप को (वृद्धि निगरानी चार्ट के अनुसार) **उम्र** के अनुसार तुलना करने से यह पता चलता है कि शिशु कमजोर (उम्र के अनुसार कम वजन का) है। कम वजन या कमजोर होना कुपोषित होने का संकेत है।
  - किसी शिशु की **ऊँचाई** को मापने एवं उस माप को **उम्र** के अनुसार तुलना करने से (वृद्धि निगरानी चार्ट के अनुसार) यह पता चलता है कि शिशु नाटा (उम्र के अनुसार कम लम्बाई का) है। नाटापन लम्बे समय से बीमारी एवं पोषक तत्वों की कमी को दर्शाता है।
  - किसी शिशु के **वजन** को मापने एवं उस माप को **ऊँचाई** के अनुसार तुलना करने से (वृद्धि निगरानी चार्ट के अनुसार) यह पता चलता है कि शिशु दुबला (ऊँचाई/लम्बाई के अनुसार कम वजन का) है। दुबलापन हाल ही में हुई बीमारी या खाने की कमी को दर्शाता है।
- शिशु की वृद्धि कई चीजों पर निर्भर होती है जैसे कि शिशु का पोषण, माँ का पोषण, ऊँचाई आदि और इसलिए शिशुओं की वृद्धि में भिन्नता होती है। इन अंतरों के बावजूद 5 वर्ष तक के शिशुओं के लिए उम्र के अनुसार ऊँचाई और वजन मापने की एक मानक श्रेणी है। इससे हमें पता चलता है कि शिशु की शारीरिक वृद्धि स्वस्थ रूप से हो रही है या नहीं। यह मानक कई देशों में अध्ययन करने के बाद तैयार किया गया है और इसी के आधार पर वृद्धि निगरानी चार्ट तैयार किये गये हैं।
- आमतौर पर यह देखा गया है कि जीवन के प्रारम्भिक वर्षों के दौरान सभी शिशुओं में एक समान रूप से वृद्धि की संभावनाएँ होती हैं। बचपन के दौरान शिशु के शारीरिक वृद्धि दर पर आनुवांशिकता का कोई प्रभाव नहीं होता है। अतः चाहे छोटे कद वाले माता–पिता के शिशु हों या सामान्य कदवाले माता–पिता के शिशु हों, यदि उन्हें उचित पोषण प्रदान किया जाए तो जीवन के पहले कुछ वर्षों में लगभग एक जैसी ही शारीरिक वृद्धि होनी चाहिए।

सामने दिये गये चित्र पर चर्चा करें

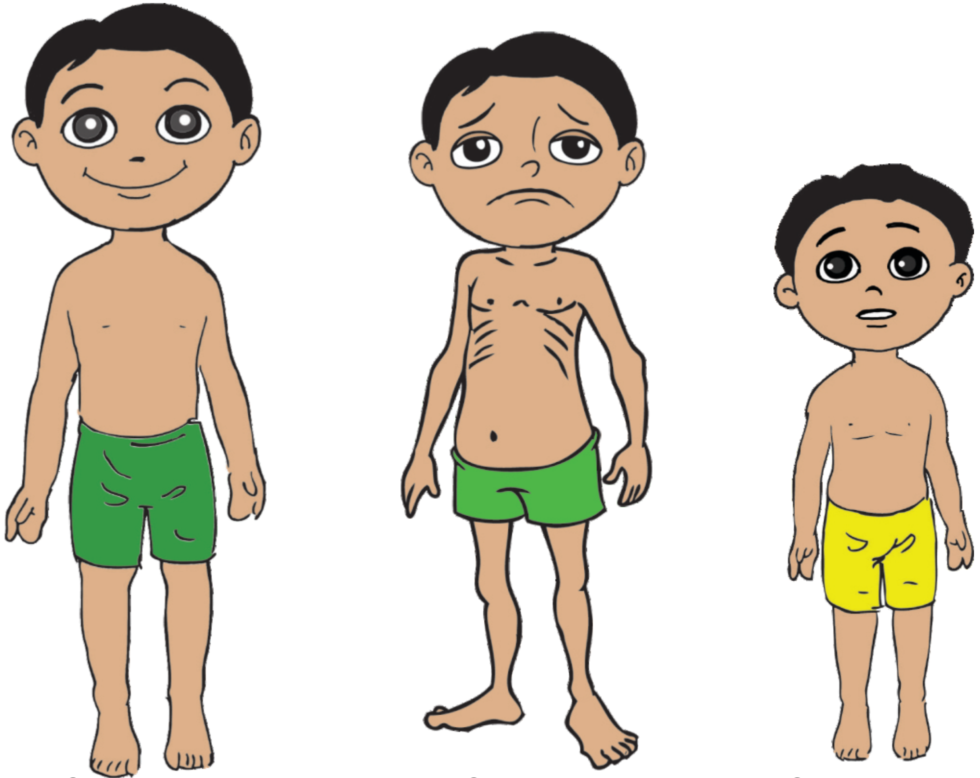
- एक ही उम्र और लिंग के सभी शिशुओं की वृद्धि उनके पोषण पर निर्भर करती है और यह सभी शिशुओं में एक समान नहीं होती है। इसलिए समय–समय पर शिशु का माप लेने से एवं उसके माप को वृद्धि निगरानी चार्ट से तुलना करने पर हमें उसकी शारीरिक वृद्धि के बारे में जानकारी मिल सकती है।

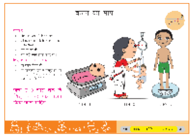
शारीरिक वृद्धि की निगरानी की जा सकती है





निम्न तीनों शिशुओं की उम्र 3 वर्ष है, क्या सभी की शारीरिक वृद्धि एक समान है?





वजन का माप

कार्ड दिखाते हुए कार्यकर्ताओं से पूछें

- शिशु का वजन कैसे लेते हैं?
- तीन साल से छोटे शिशु का वजन कितनी बार और कब लेना है?
- तीन साल से बड़े शिशु का वजन कितनी बार और कब लेना है?

दाहिनी ओर दी गयी जानकारी का उपयोग करते हुए कार्यकर्ताओं को वजन दर्ज करने की विधि बतायें।

याद रहे जन्म के 3 साल तक शिशु का हर माह वजन लेना चाहिए तथा 3 साल के बाद हर 3 महीने में वजन लिया जाना चाहिए।

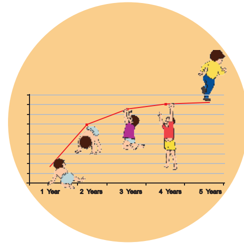
प्रक्रिया

- शिशु की उम्र दर्ज करें।
- अगर शिशु खड़ा होने की उम्र से अभी छोटा है तो उसका वजन टाइप–1 वाली मशीन पर लें एवं माप दर्ज करें।
- अगर शिशु बैठ सकता है लेकिन खड़ा नहीं हो सकता तो उसका वजन टाइप–2 वाली मशीन पर लें एवं माप दर्ज करें।
- अगर शिशु खुद से अकेला खड़ा रह सकता है, तो उसे अपने पैर थोड़ा फैला कर टाइप–3 वाली मशीन के बीच में स्थिर खड़े रहने के लिए कहें। तब तक प्रतीक्षा करें जब तक मशीन पर दिखाई देने वाली संख्या में परिवर्तन रुक नहीं जाता या सुई स्थिर नहीं हो जाती है।
- शिशु का वजन निकटतम 0.1 किलोग्राम (किलो) तक दर्ज करें। आंकड़ा पूर्ण संख्या में दर्ज न करें।
- पुष्टि के लिए एक बार फिर से वजन लें। अगर दोनों बार लिए गये वजन में अंतर है, तो वास्तविक वजन की पुष्टि करने के लिए तीसरी बार शिशु का वजन लें।

सावधानियाँ

- जब आप वजन लेते हैं, तो आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि शिशु हिल–डुल नहीं रहा हो। शिशु आँख के समान स्तर पर सीधा देख रहा हो।
- शिशु कम–से–कम कपड़े पहना हो एवं जूते या मोजे नहीं पहना हो।
- वजन लेने की शुरूआत करने से पहले वजन मशीन के स्केल पर शून्य की जाँच कर लें।
- यदि शिशु बीमार हो, शारीरिक रूप से विकृत हो या जो माप लेने में बाधा उत्पन्न करे तो उसका माप न लें।

वजन का माप



ध्यान दें

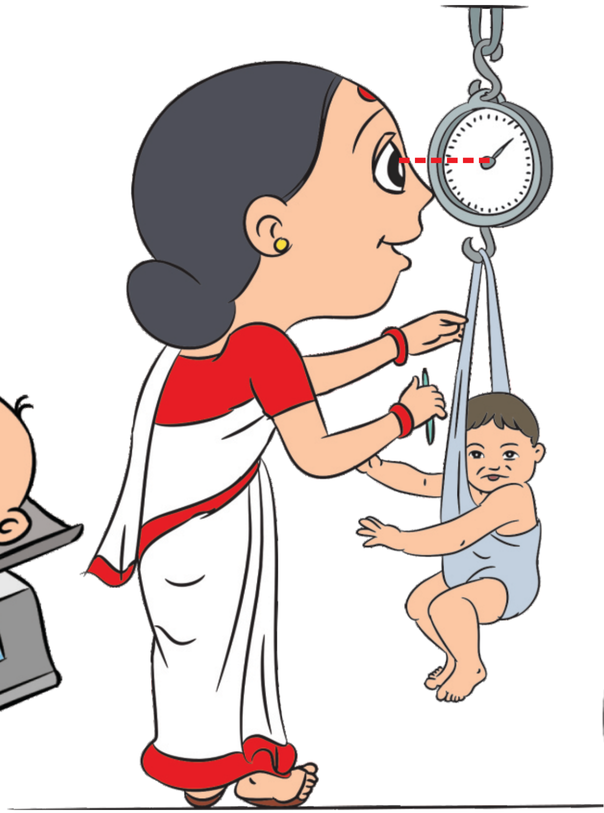
- शिशु की उम्र सुनिश्चित करें।
- सुनिश्चित करें कि शिशु कम से कम कपड़े पहना हो।
- माप दो बार लें।
- माप लेते समय शिशु स्थिर रहे।

शिशु का वजन ना लें, यदि

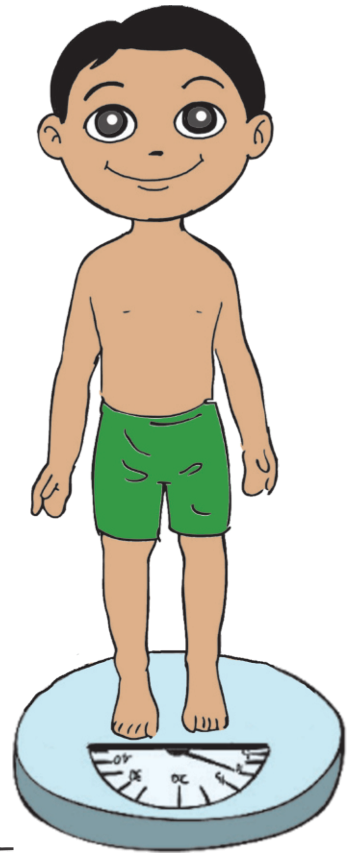
- वह बहुत बीमार हो।
- वह शारीरिक रूप से विकृत हो, जो माप लेने में बाधा उत्पन्न करे या सही माप नहीं लेने दे।

जन्म से 3 साल तक के शिशु का हर माह वजन किया जाना चाहिए

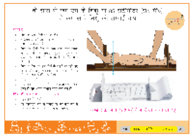
टाइप–1



टाइप–2



टाइप–3



दो साल से कम उम्र के शिशु या 85 सेंटीमीटर (से० मी०) से कम लम्बे शिशु की लम्बाई मापें

कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा करें

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

दाहिनी ओर दी गयी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा करें।

याद रहे कि लम्बाई का माप हर 3 महीने में एक बार किया जाना चाहिए।

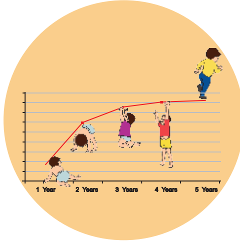
प्रक्रिया

- अपने हाथों को शिशु के दोनों कानों पर रखें। अपनी बाहों के साथ शिशु के सिर को हेड बोर्ड के सहारे या छूते हुए स्थिर एवं सीधा रखें। आँखें ऊपर की तरफ हों और निगाह माप बोर्ड के सीध में हो। माप लेने वाले व्यक्ति का सिर शिशु के सिर के सीधे ऊपर होना चाहिए। शिशु के सिर को देखकर यह सुनिश्चत करें कि शिशु इंफैंटोमीटर के हेड बोर्ड की तरफ सिर रखते हुए सीधा लेटा है।
- जब शिशु सही स्थिति में हो तो पैरों की तरफ वाले बोर्ड को खिसकाकर शिशु के पैरों के तलवे पर सीधा लगाएं। अगर शिशु पैरों की उँगलियों को मोड़ कर बंद कर रहा हो तो पैरों के तलवे पर हल्के से गुदगुदी करें और जब शिशु ऊँगलियों को सीधा करे तो पैरों की तरफ वाले बोर्ड को तलवे पर सीधा लगाएं।
- लम्बाई अंतिम 0.1 से०मी० तक जाँच कर तुरंत दर्ज करें। आंकड़ा पूर्ण संख्या में दर्ज न करें।
- इस लम्बाई को दर्ज करने के बाद, पुष्टि करने के लिए एक बार फिर से लम्बाई का माप लें। अगर दोनों माप में अंतर है, तो वास्तविक लम्बाई की पुष्टि करने के लिए तीसरी बार शिशु की लम्बाई मापें।

सावधानियाँ

- इंफैंटोमीटर को स्थिर, ठोस एवं एक समान स्तर वाले सपाट सतह पर रखें जैसे जमीन या एक टेबल।
- यह सुनिश्चित कर लें कि शिशु इंफैंटोमीटर के बीच में, पीठ के सहारे और सीधा लेटा हो।
- यह जरूर सुनिश्चित करें कि शिशु अपनी स्थिति नहीं बदल रहा हो।
- यदि शिशु बीमार हो, शारीरिक रूप से विकृत हो या जो माप लेने में बाधा उत्पन्न करे तो उसका माप न लें।

दो साल से कम उम्र के शिशु या 85 सेंटीमीटर (से० मी०) से कम लम्बे शिशु की लम्बाई मापें

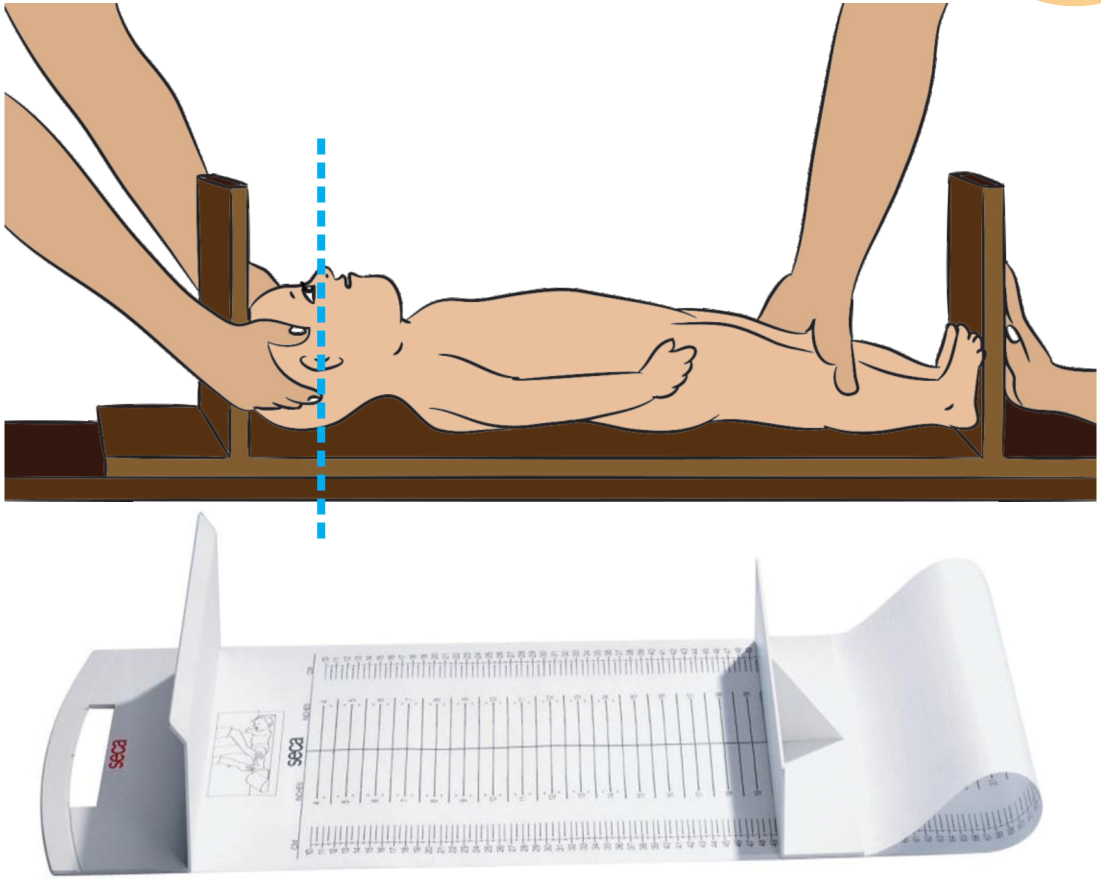


ध्यान दें

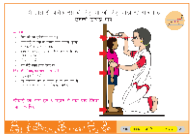
- शिशु की उम्र सुनिश्चित कर लें।
- इंफैंटोमीटर को ठोस एवं एक समान स्तर वाले सपाट सतह पर रखें।
- शिशु के दोनों पैरों को एक साथ रखा जाना चाहिए ताकि दोनों सीधे हों। घुटनों या टखनों को एक साथ पकड़ें। पैरों के तलवे भी सीधे होने चाहिए।
- शिशु के सिर को हेड बोर्ड के सहारे या छूते हुए स्थिर रखें। शिशु की आँखें ऊपर की तरफ हों और निगाह माप बोर्ड की सीध में हो।
- दो बार माप लें।
- माप लेते समय जाँच करें कि शिशु बोर्ड पर सीधा लेटा हो और अपनी स्थिति बदल नहीं रहा हो।

शिशु की लम्बाई का माप ना लें, यदि

- वह बहुत बीमार हो।
- वह शारीरिक रूप से विकृत हो, जो माप लेने में बाधा उत्पन्न करे या सही माप नहीं लेने दे।



लम्बाई का माप हर 3 महीने में किया जाना चाहिए



दो साल से अधिक उम्र के शिशु या जो शिशु खड़ा रह सकता है उनकी ऊँचाई मापें

कार्यकर्ताओं 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?

दाहिनी ओर दी गयी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा करें।

याद रहे कि ऊँचाई का माप हर 6 महीने में एक बार किया जाना चाहिए।

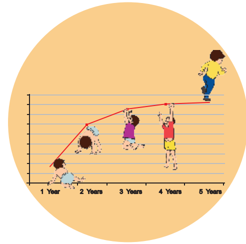
प्रक्रिया

- शिशु पीठ के सहारे बोर्ड से सटकर खड़ा हो। उसका सिर, कन्धा, कूल्हा और एड़ी खड़े बोर्ड के साथ पैनल को स्पर्श करने चाहिए जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।
- शरीर का वजन दोनों पैरों और कन्धों पर समान रूप से बँटा हो ।
- शिशु के दोनों पैरों को एक साथ रखें ताकि दोनों घुटनें और एड़ियाँ आपस में सटी हों।
- शिशु के सिर को ऊपर एवं चेहरे को सामने की तरफ सीधा रखें ।
- उसकी आँखें सीधी यानि जमीन के समानान्तर स्तर पर देख रही हों।
- अपने दूसरे हाथ की मदद से हेड बोर्ड को शिशु के सिर के सबसे ऊपरी भाग पर बालों को हल्का दबाते हुए आराम से स्थिर रखें।
- आँख के स्तर पर माप लें।
- शिशु की ऊँचाई अन्तिम 0.1 से०मी० तक मापें और तुरंत दर्ज करें। आंकड़े को पूर्ण संख्या में दर्ज ना करें।
- इस ऊँचाई की माप को दर्ज करने के बाद पुष्टि के लिए, एक बार फिर से ऊँचाई की माप लें। अगर दोनों माप में अंतर है, तो वास्तविक ऊँचाई की पुष्टि करने के लिए तीसरी बार शिशु की ऊँचाई मापें।

सावधानियाँ

- स्टेडियोमीटर को ठोस एवं एक समान स्तर वाले सपाट सतह पर दीवार से सटाकर रखें।
- सही माप के लिए जूते और मोजे निकाल लें। इसके अलावा बाल में चोटी, क्लिप, टोपी, इत्यादि को, जो माप लेते वक्त बीच में आए उसे हटा दें।
- यह जरूर सुनिश्चित करें कि शिशु अपनी स्थिति नहीं बदल रहा हो।
- यदि शिशु बीमार हो, शारीरिक रूप से विकृत हो या जो माप लेने में बाधा उत्पन्न करे तो उसका माप न लें।

दो साल से अधिक उम्र के शिशु या जो शिशु खड़ा रह सकता है उनकी ऊँचाई मापें

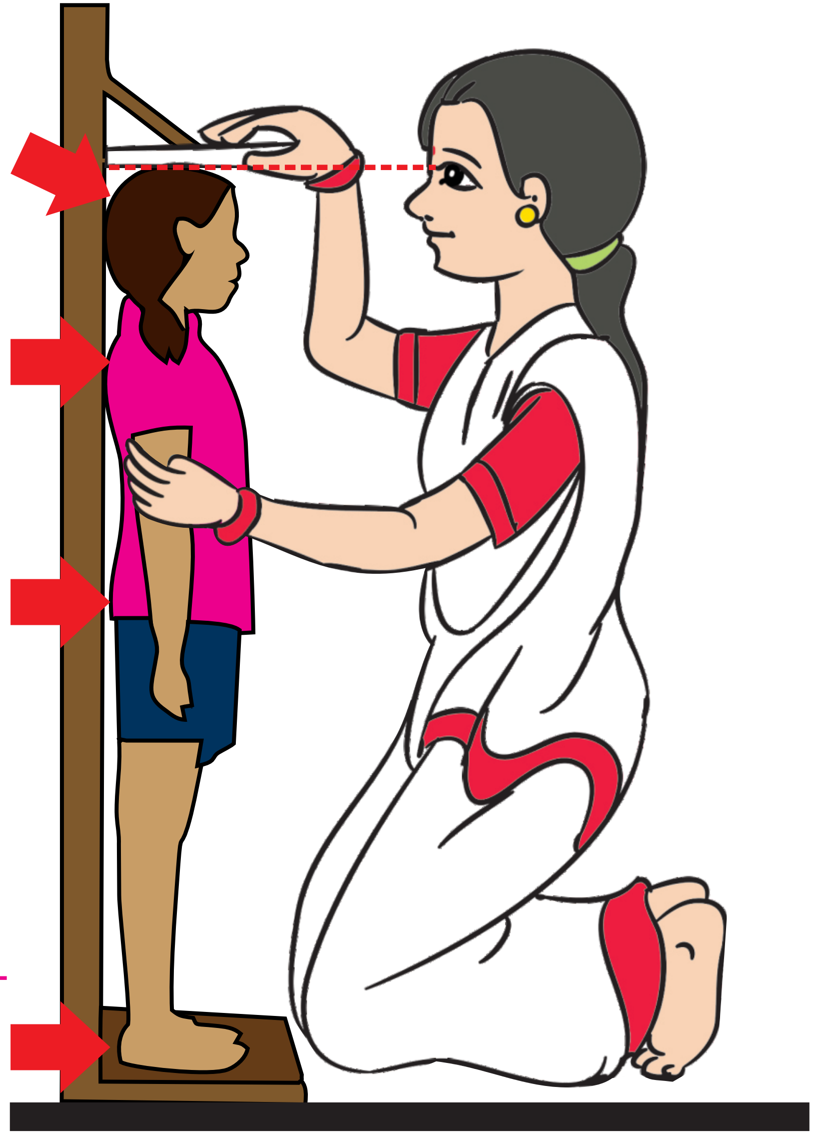


ध्यान दें

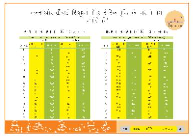
- शिशु की उम्र सुनिश्चित कर लें।
- दोनों पैरों को एक साथ रखा जाना चाहिए, घुटनों या टखनों को एक साथ सटाएँ।
- बच्चे के चेहरे/सिर को स्थिर करें ताकि वह सीधा देख रहा हो।
- दो बार माप लें।
- माप लेते समय शिशु स्थिर रहे।

शिशु की ऊँचाई का माप ना लें, यदि

- वह बहुत बीमार हो।
- वह शारीरिक रूप से विकृत हो जो माप लेने में बाधा उत्पन्न करे या सही माप नहीं लेने दे।



ऊँचाई का माप हर 6 महीने में एक बार किया जाना चाहिए



वजन और ऊँचाई शिशुओं के शारीरिक वृद्धि के बारे में क्या दर्शाते हैं?

कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा करें

- उम्र और लिंग के हिसाब से वजन और ऊँचाई को कैसे पढ़ें और समझें?

कार्यकर्ताओं से दाहिनी ओर दिये गये अभ्यास को करायें और उनकी समझ बनाएं।

कम वजन वाले शिशुओं की पहचान करना

- कृपया दी गयी तालिका को देखें। यह वृद्धि निगरानी चार्ट पर आधारित है। इसमें एक बार जब आप शिशु के वजन को जान लेते हैं, तो उसकी तुलना आपको उसी उम्र और लिंग के सामान्य वजन श्रेणी से करनी होगी।
- यदि शिशु का वजन सामान्य वजन श्रेणी की निचली सीमा से कम है, तो यह शिशु वृद्धि निगरानी चार्ट के पीले या लाल भाग में पाया जाएगा। इसका मतलब है कि शिशु कम वजन का है। यह समझने के लिए सामने दी गयी तालिका की मदद लें।

उदाहरण के लिए :

- यदि किसी 6 महीने के उम्र की लड़की का वजन 5.7 किलोग्राम है, तो वह कम वजन की है। सामान्य रूप से उसका वजन कम से कम 5.8 किलोग्राम होना चाहिए।

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।

उदाहरण के लिए :

- यदि किसी 6 महीने के उम्र की लड़की की लम्बाई 59 से०मी० है, तो वह नाटी है। उसकी ऊँचाई कम से कम 61.2 से०मी० होनी चाहिए।

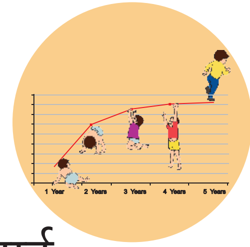
अभ्यास :–कार्यकर्ताओं को निम्न जानकारियाँ दें और उनसे तालिका का उपयोग करते हुए शिशुओं के पोषण की स्थिति की पहचान करने को कहें।

शिशु–1 : उम्र–9 माह, लिंग–लड़का, लम्बाई–70 से०मी०, वजन–9.2 किलो

शिशु–2 : उम्र–12 माह, लिंग–लड़की, लम्बाई –64 से०मी०, वजन–6.5 किलो

जाँच करें कि क्या कार्यकर्ता शिशुओं की पोषण की स्थिति पहचान करने में सक्षम हैं?– शिशु–1: सामान्य है; शिशु–2: कम वजन एवं नाटापन है

वजन और ऊँचाई शिशुओं के शारीरिक वृद्धि के बारे में क्या दर्शाते हैं?

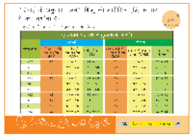


कम वजन की पहचान के लिए संदर्भ वजन

पाँच साल तक के शिशुओं का वजन कितना होना चाहिए? (किलो)				
	लड़के		लड़कियाँ	
उम्र (माह)	इससे कम तो कम वजन	आदर्श वजन	इससे कम तो कम वजन	आदर्श वजन
0	2.5	3.3	2.4	3.2
3	5	6.4	4.5	5.8
6	6.4	7.9	5.7	7.3
9	7.1	8.9	6.5	8.2
12	7.7	9.6	7	8.9
15	8.3	10.3	7.6	9.6
18	8.8	10.9	8.1	10.2
21	9.2	11.5	8.6	10.9
24	9.7	12.2	9	11.5
27	10.1	12.7	9.5	12.1
30	10.5	13.3	10	12.7
33	10.9	13.8	10.4	13.4
36	11.3	14.3	10.8	13.9
39	11.6	14.8	11.2	14.4
42	12	15.3	11.6	15
45	12.4	15.8	12	15.5
48	12.7	16.3	12.3	16.1
51	13.1	16.8	12.7	16.6
54	13.4	17.3	13	17.2
57	13.7	17.8	13.4	17.7
60	14.1	18.3	13.7	18.2

नाटापन की पहचान के लिए संदर्भ लम्बाई

पाँच साल तक के शिशुओं की लम्बाई कितनी होनी चाहिए? (से.मी.)				
	लड़के		लड़कियाँ	
उम्र (माह)	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



''ऊँचाई के अनुसार वजन'', शिशु की शारीरिक वृद्धि के बारे में क्या दर्शाता है?

कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा करें

ऊँचाई के लिए वजन को कैसे पढ़ें और समझें?

कार्यकर्ताओं से दाहिनी ओर दिये गये अभ्यास को कराएं व उनकी समझ बनाएं।

शिशुओं में दुबलेपन की पहचान करना

- लम्बाई और लिंग के अनुसार वजन की तुलना करें।
- यदि लम्बाई के अनुसार वजन निर्धारित (गंभीर दुबलापन, दुबलापन) के नीचे या बीच में है तो शिशु दुबला है। यह शिशु वृद्धि निगरानी चार्ट पर पीले या लाल पट्टी पर दर्शाया जायेगा।

उदाहरण के लिए :

- अगर किसी लड़के की ऊँचाई 64 से०मी० और वजन 5 किलो है, तो वह गंभीर दुबलेपन से ग्रस्त है।

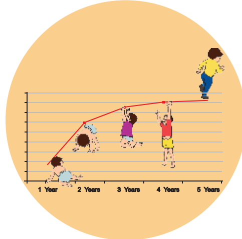
अभ्यास :–कार्यकर्ताओं को निम्न जानकारियाँ दें और उनसे तालिका का उपयोग करते हुए शिशुओं के पोषण की स्थिति की पहचान करने को कहें।

शिशु–1 : उम्र–7 माह, लिंग–लड़का, लम्बाई–60 से०मी०, वजन–6 किलो

शिशु–2 : उम्र–6 माह, लिंग–लड़की, लम्बाई –64 से०मी०, वजन–5 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

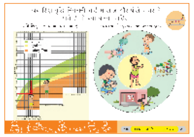
''ऊँचाई के अनुसार वजन'', शिशु की शारीरिक वृद्धि के बारे में क्या दर्शाता है?



दुबलेपन की पहचान के लिए संदर्भ वजन एवं ऊँचाई

दुबलापन एवं गंभीर दुबलापन सारणी

लम्बाई (से.मी.)	लड़के			लड़कियाँ		
	इससे कम तो गंभीर दुबलापन (किलो) (SAM)	इसमें है तो दुबलापन (किलो) (MAM)	इसमें है तो समान्य (किलो)	इससे कम तो गंभीर दुबलापन (किलो) (SAM)	इसमें है तो दुबलापन (किलो) (MAM)	इसमें है तो समान्य (किलो)
46.0	2.0	2.0 – 2.1	2.2 – 3.1	2.0	2.0 – 2.1	2.2 – 3.2
48.0	2.3	2.3 – 2.4	2.5 – 3.6	2.3	2.3 – 2.4	2.5 – 3.6
50.0	2.6	2.6 – 2.7	2.8 – 4.0	2.6	2.6 – 2.7	2.8 – 4.0
52.0	2.9	2.9 – 3.1	3.2 – 4.5	2.9	2.9 – 3.1	3.2 – 4.6
54.0	3.3	3.3 – 3.5	3.6 – 5.1	3.3	3.3 – 3.5	3.6 – 5.2
56.0	3.8	3.8 – 4.0	4.1 – 5.8	3.7	3.7 – 3.9	4.0 – 5.8
58.0	4.3	4.3 – 4.5	4.6 – 6.4	4.1	4.1 – 4.4	4.5 – 6.5
60.0	4.7	4.7 – 5.0	5.1 – 7.1	4.5	4.5 – 4.8	4.9 – 7.1
62.0	5.1	5.1 – 5.5	5.6 – 7.7	4.9	4.9 – 5.2	5.3 – 7.7
64.0	5.5	5.5 – 5.9	6.0 – 8.3	5.3	5.3 – 5.6	5.7 – 8.3



जब शिशु वृद्धि निगरानी चार्ट में लाल और पीले दायरे में आते हैं तो क्या करना चाहिए?

कार्यकर्ताओं के साथ दाहिनी ओर दी गयी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा करें।

यदि 24 महीने से कम उम्र का शिशु नाटा या कम वजन का पाया जाता है तो निम्नलिखित कार्य किये जाने की आवश्यकता है :

- शिशु के माता–पिता को सूचित करें कि उनके शिशु कि लंबाई या वजन उम्र के अनुसार कम है (वृद्धि धीमी है)।
- माता–पिता को निम्न बातों का अधिक ध्यान रखने के लिए कहें;

  शिशु के खान–पान का ध्यान

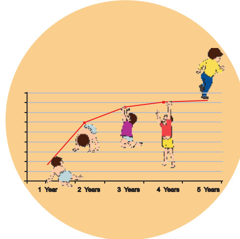
  - शिशु को घर में बने विभिन्न भोजन खिलाएं ।
  - कम समय के अंतराल पर भोजन कराएं।
  - शिशु को खिलाने की नियमित सूची बनाएं व समय से खिलाएं।
  - शिशु को खिलाने के लिए अलग कटोरी का प्रयोग करें ताकि माँ को पता चल सके कि शिशु ने क्या और कितना खाया।

  साफ–सफाई का ध्यान

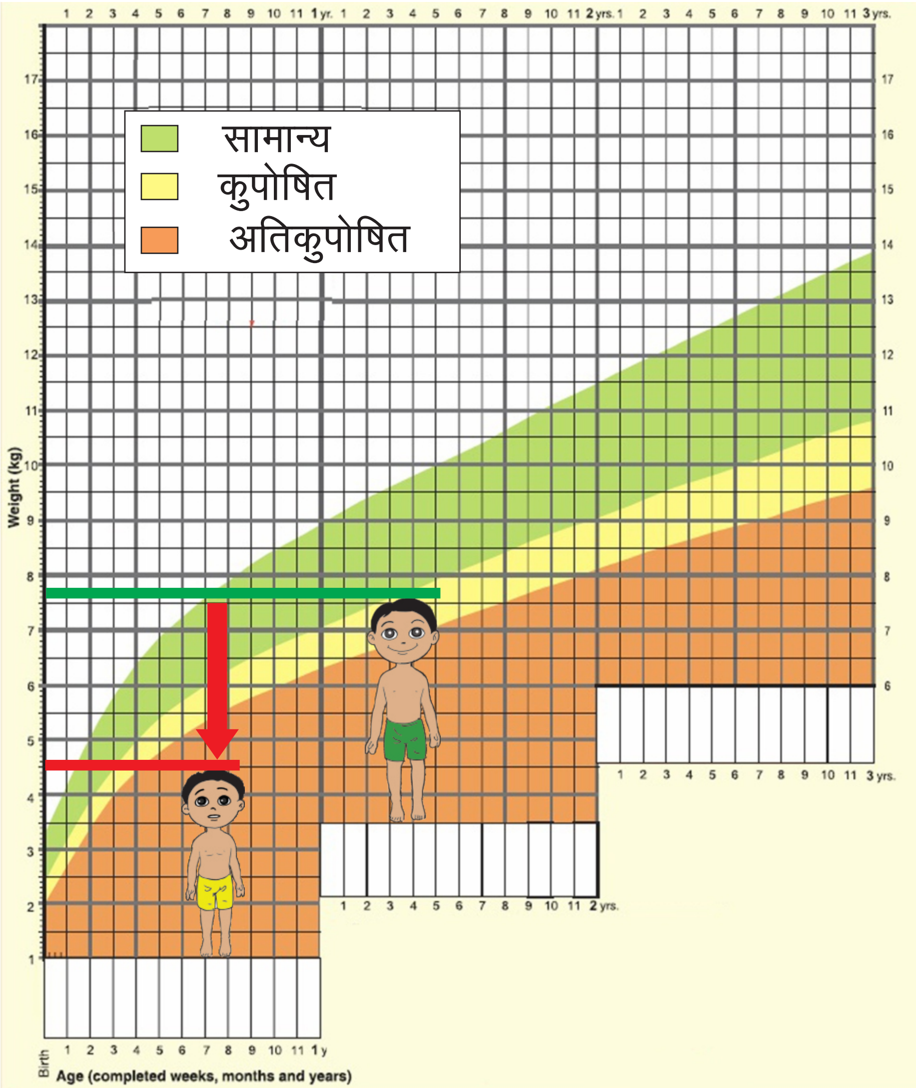
  - खाना बनाने से पहले साबुन और पानी से हाथ धोएं।
  - शिशु को खाना खिलाने से पहले साबुन और पानी से हाथ धोएं।
  - शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।
  - पीने के लिये साफ उबला हुआ पानी उपयोग करें।
  - भोजन को ढ़ँक कर एवं मक्खी से बचा कर रखें।
  - शिशु को नियमित रूप से स्नान कराएं एवं नाखून कटे रखें।

- **शिशु की नियमित प्रगति पर नजर रखने के लिए माता–पिता से प्रत्येक माह शिशु का माप कराने के लिए कहें।**
- **यदि शिशु वृद्धि निगरानी चार्ट के हरे भाग में है, तो माता–पिता को बधाई दें एवं उन्हें अपने शिशु को आगे भी इसी प्रकार से साफ–सफाई का ध्यान रखते हुए विभिन्न खान–पान खिलाते रहने के लिए प्रेरित करें।**

जब शिशु वृद्धि निगरानी चार्ट में लाल और पीले दायरे में आते हैं तो क्या करना चाहिए?



यदि शिशु नाटा या कम वजन का है



स्वच्छता और पूरक आहार पर ज्यादा ध्यान दें

शिशु में दुबलापन होने अथवा ऊँचाई के अनुसार कम वजन होने पर क्या करना चाहिए?

कार्यकर्ताओं से ऐसे शिशुओं के बारे में पूछें जिन्हें उन्होंने प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा एन०आर०सी० रेफर किया हो।

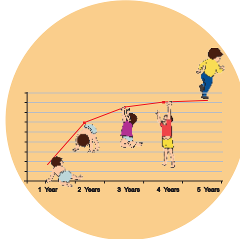
ऐसी 3–4 कार्यकर्ताएं होंगी जिनके पास ऐसे अनुभव होंगे। उन्हें एक–एक कर अपने अनुभव साझा करने को कहें।

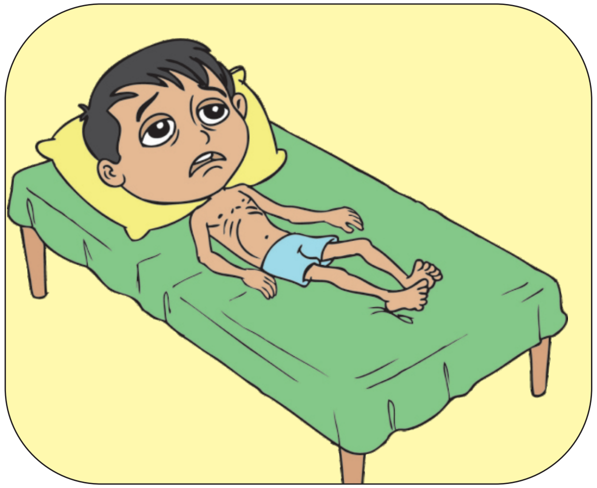
चर्चा करें–

ऐसे शिशु जो कि बीमार नहीं हैं, उनका वजन कैसे बढ़ सकता है?

- लम्बाई के अनुसार वजन को मापें और जो वृद्धि निगरानी चार्ट में लाल क्षेत्र में है, उन्हें अस्पताल जाने की सलाह दें।
- जब शिशु गंभीर रूप से कुपोषित हो अथवा बीमार हो, तो उसे निकटतम अस्पताल में जाने की सलाह दें।
- यदि शिशु को भूख लग रही हो और वह बीमार नहीं दिख रहा हो तो उसे एन०आर०सी० (पोषण पुर्नवास केन्द्र) में रेफर करें।
- यदि जिले में एन० आर० सी० उपलब्ध नहीं हो या परिवार वाले शिशु को वहाँ भेजने में इच्छुक न हो, तो हम 6 माह से बड़े शिशु का वजन बढ़ने में कैसे मदद करें;
    - शिशु की ऊपरी आहार की मात्रा को धीरे–धीरे बढ़ाएं।
    - घर में जो भी खाना उपलब्ध हो उसे खिलाएं।
    - खाने में विविधता सुनिश्चित करें।
    - अधिक घी, तेल खिलाएं।
    - अधिक बार खिलाएं, जैसे कि प्रतिदिन 5–6 बार।
    - जो परिवार मांसाहारी हैं उन्हें अण्डा, मांस–मछली खिलाने को कहें।

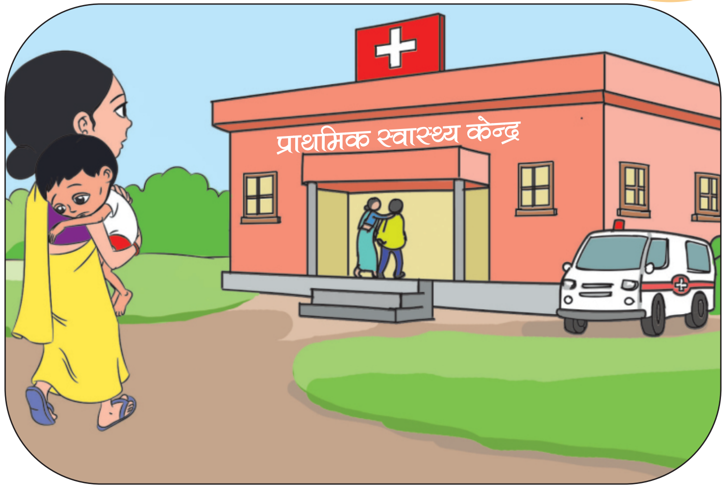
शिशु में दुबलापन होने अथवा ऊँचाई के अनुसार कम वजन होने पर क्या करना चाहिए?

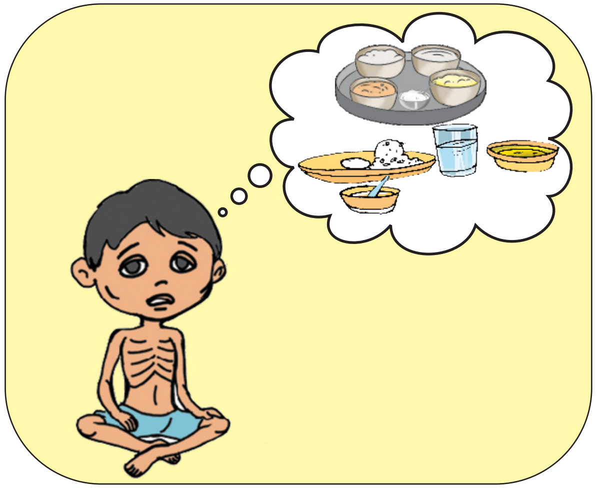




यदि शिशु बीमार है

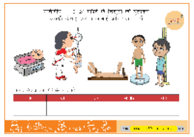
इसे एन०आर०सी० / प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में रेफर करें





यदि शिशु को भूख लग रही है...

घर पर उपलब्ध सभी प्रकार का भोजन उसे खिलाएं



गतिविधि 1 : 6–24 महीने के शिशुओं को बुलाकर उनकी ऊँचाई अथवा लम्बाई और वजन मापें

कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा करें

अब हम शिशु को मापने का अभ्यास करेंगे।

- कार्यकर्ताओं को 2–3 समूह में बाँट लें।

- प्रत्येक समूह को दाहिनी ओर दिए गए चरण एक से चार को कम से कम दो शिशुओं के लिए दुहराने को कहें।

माप के लिए शिशुओं का चुनाव

- 6–7 महीने के दो शिशु (एक लड़का और एक लड़की) एवं 22–24 महीने के दो शिशु (एक लड़का और एक लड़की) की व्यवस्था करें।
- प्रतिभागियों को निम्नलिखित चरणों का पालन करने को कहें :

चरण 1 : शिशु का नाम, लिंग एवं उम्र को दर्ज करने को कहें।

चरण 2 : वजन लेने की पूर्व में समझायी गयी प्रक्रिया के अनुसार वजन का माप लेने एवं सही माप दर्ज करने को कहें।

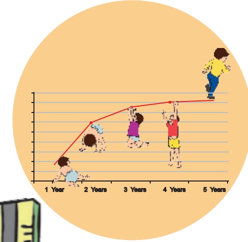
चरण 3 : ऊँचाई अथवा लम्बाई की माप लेने के पूर्व में समझायी गयी प्रक्रिया के अनुसार ऊँचाई अथवा लम्बाई का माप लेने एवं सही माप दर्ज करने को कहें।

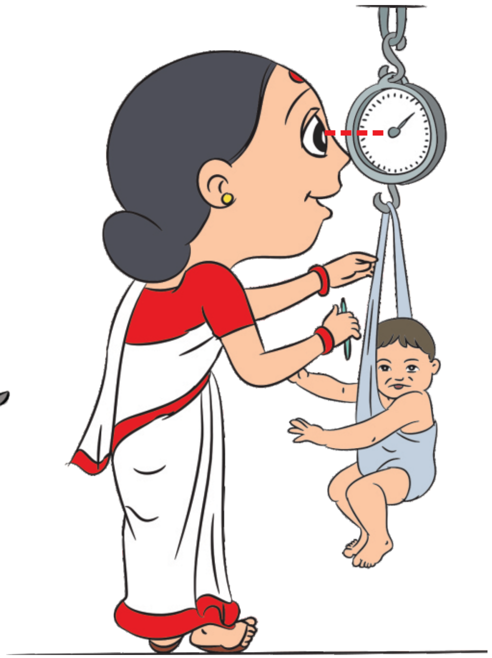
चरण 4 : दूसरे शिशुओं के लिए भी चरण 1 से चरण 4 को दुहराने को कहें।

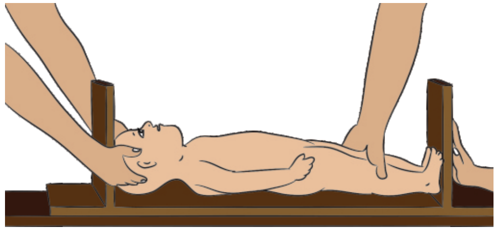
माप की व्याख्या के चरण

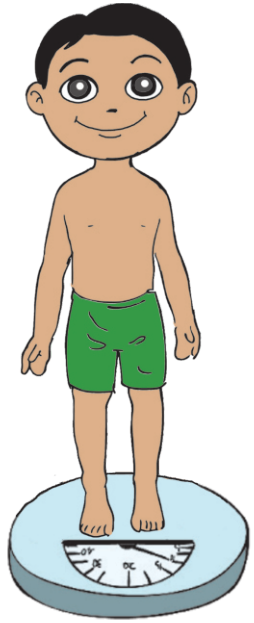
- माप की विभिन्न समूहों जैसे उम्र, लिंग के निर्धारित मानकों के अनुसार व्याख्या करें।
- कार्यकर्ताओं द्वारा शिशुओं को नाटा, दुबलापन, कम वजन, कुपोषित और अतिकुपोषित की श्रेणियों में विभाजित करने को कहें।
- इस अभ्यास के अंत तक कार्यकर्ताओं को विभिन्न श्रेणियों और उनसे संबंधित सलाह की समझ हो जानी चाहिए।

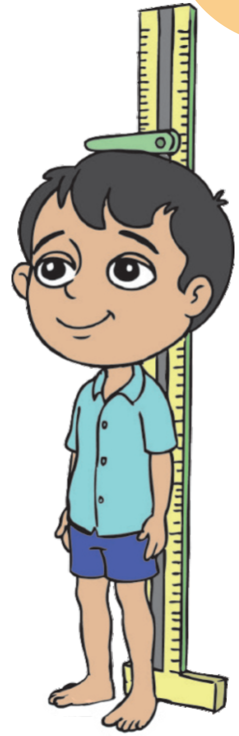
गतिविधि 1 : 6–24 महीने के शिशुओं को बुलाकर उनकी ऊँचाई अथवा लम्बाई और वजन मापें





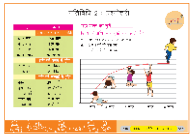






निम्नलिखित तालिका में रीडिंग नोट करें

नाम	उम्र	लिंग	लम्बाई	वजन



गतिविधि 2 : प्रश्नोत्तरी

कार्ड दिखाएं और कार्यकर्ताओं से सामने लिखे प्रश्न को पढ़ने के लिए कहें।

सभी कार्यकर्ताओं से बारी–बारी सामने दिए गए विकल्प चुनने को कहें।

कार्यकर्ताओं को सामने दी गयी सारणी देखने को कहें एवं दाहिनी ओर दिये गए बिन्दुओं का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएं।

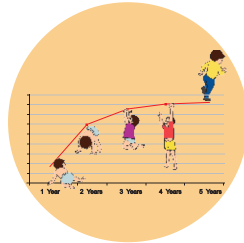
सही जवाब : A

कार्यकर्ताओं को बताएं कि शिशु की सबसे अधिक वृद्धि जन्म के पहले 2 वर्षों के बीच होती है। कार्यकर्ताओं को सामने दी गयी तालिका के अनुसार लम्बाई अथवा ऊँचाई एवं वजन में बढ़त (वृद्धि) के बारे में चर्चा करें।

आयु	बढ़ोत्तरी
	प्रति सप्ताह वजन में वृद्धि
0–3 माह	200 ग्राम
4–6 माह	150 ग्राम
7–9 माह	100 ग्राम
10–12 माह	50–75 ग्राम
	प्रति वर्ष वजन में वृद्धि
1–2 वर्ष	2.5 किलो
3–5 वर्ष	2.0 किलो
	प्रति वर्ष लम्बाई में वृद्धि
पहला वर्ष	25 से०मी०
दूसरा वर्ष	12 से०मी०
तीसरा वर्ष	9 से०मी०
चौथा वर्ष	7 से०मी०
पाँचवां वर्ष	6 से०मी०

- जन्म के समय शिशु की लम्बाई लगभग 50 से०मी० होती है। यह लम्बाई पहले वर्ष में लगभग 25 से०मी० (लगभग 50 से 75 से०मी०) व 2 वर्ष में लगभग 12 से०मी० बढ़ती है। इस तरह जीवन के पहले 2 वर्षों में लगभग 37 से०मी० लम्बाई अथवा ऊँचाई में वृद्धि होती है। 2 वर्षों के पश्चात यह वृद्धि लगभग 6 से 7 से०मी० प्रति वर्ष होती है।
- जन्म के बाद शिशु के वजन में पहले 3 माह में प्रति माह कम से कम 500 ग्राम की वृद्धि होनी चाहिए। एक सामान्य शिशु पहले 5 माह में अपने जन्म के समय के वजन से दोगुना हो जाता है और 1 साल का होने तक यह वजन तीन गुना हो जाता है। इस तरह पहले वर्ष में वजन में लगभग 7 किलो की वृद्धि होती है। 2 वर्ष के अंत तक यह वजन चार गुना हो जाता है।

गतिविधि 2 : प्रश्नोत्तरी



आयु	बढ़ोत्तरी
	प्रति सप्ताह वजन में वृद्धि
0–3 माह	200 ग्राम
4–6 माह	150 ग्राम
7–9 माह	100 ग्राम
10–12 माह	50–75 ग्राम
	प्रति वर्ष वजन में वृद्धि
1–2 वर्ष	2.5 किलो
3–5 वर्ष	2.0 किलो
	प्रति वर्ष लम्बाई में वृद्धि
पहला वर्ष	25 से०मी०
दूसरा वर्ष	12 से०मी०
तीसरा वर्ष	9 से०मी०
चौथा वर्ष	7 से०मी०
पाँचवां वर्ष	6 से०मी०

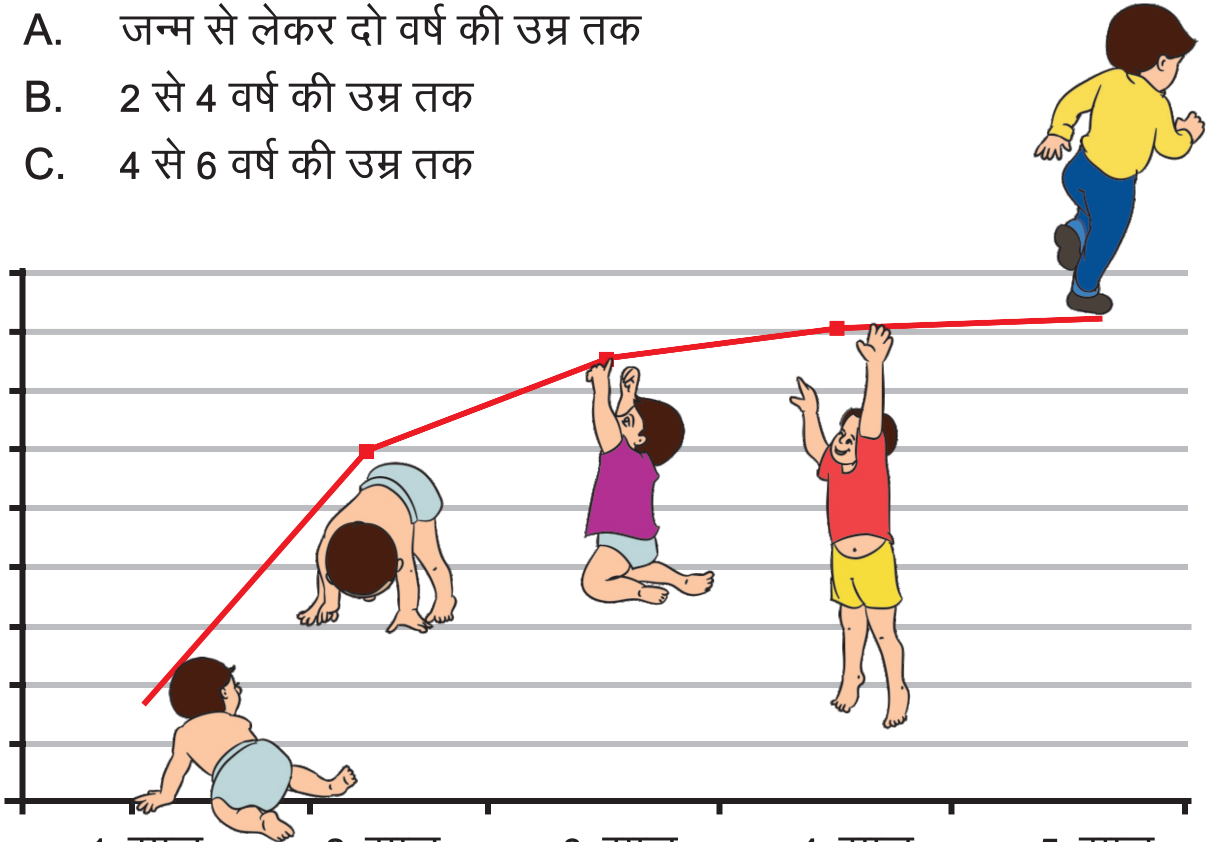
सही उत्तर को चुनें.......................

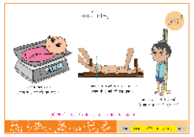
शिशु की अधिकतम वृद्धि कब होती है?

A. जन्म से लेकर दो वर्ष की उम्र तक

B. 2 से 4 वर्ष की उम्र तक

C. 4 से 6 वर्ष की उम्र तक





कार्य बिन्दु

कार्ड दिखाकर कार्यकर्ताओं को एक–एक कर बिंदु पढ़ने को कहें। हर बिंदु को संक्षिप्त में समझाएं। दाहिनी ओर दिये बिंदुओं की मदद लें।

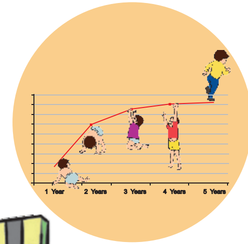
हमारी भूमिका

- अपने आंगनवाड़ी केन्द्र के सभी जन्म से 3 साल तक के शिशुओं का हर माह वजन लें।
- 2 साल से कम उम्र के सभी शिशुओं की लम्बाई हर 3 माह में मापें।
- 2 से 5 साल के सभी शिशु अथवा जो शिशु खड़े हो सकते हैं, उनकी ऊँचाई हर 6 माह में मापें।
- गृह भ्रमण के दौरान माता–पिता को शारीरिक वृद्धि की निगरानी के महत्व के बारे में समझाएं।

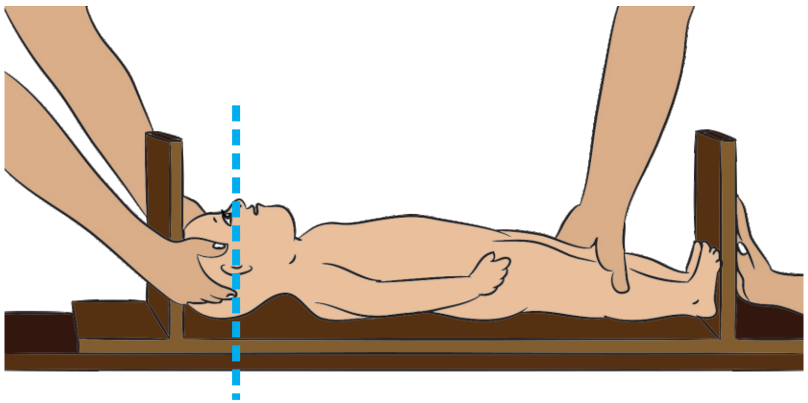
शिशु के वृद्धि निगरानी चार्ट के लाल और पीले दायरे में आने पर सलाह दें

- माता–पिता को उम्र के अनुसार शारीरिक वृद्धि कम होने के बारे में सूचित करें।
- माता–पिता को खान–पान एवं साफ–सफाई के बारे में समझाएं।
- शिशु की नियमित प्रगति पर नजर रखने के लिए माता–पिता से हर माह शिशु का माप करने के लिए कहें।
- यदि शिशु कमजोर अथवा बीमार है तो उसे निकटतम अस्पताल में रेफर करें।
- यदि शिशु भूखा हो, और बीमार नहीं दिख रहा हो तो उसे निकटतम पी०एच०सी० में रेफर करें एवं सलाह अनुसार एन०आर०सी० (पोषण पुर्नवास केन्द्र) जाने के लिए प्रेरित करें।
- उन दुबले व नाटे शिशुओं का फॉलो–अप करें जिनकी देखभाल घर में की जा रही है।

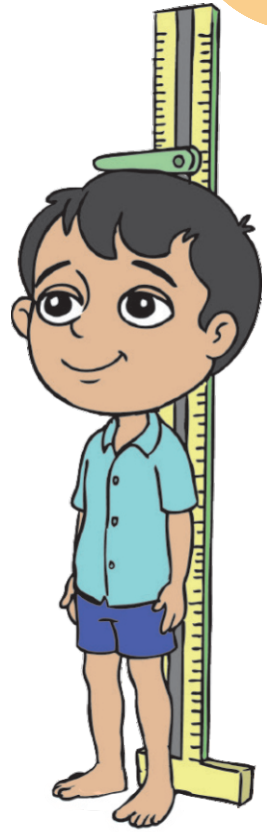
कार्य बिन्दु



प्रत्येक माह वजन
(जन्म से 3 वर्ष की उम्र तक)



प्रत्येक तीन महीने में लम्बाई का माप
(जन्म से 2 वर्ष की उम्र तक)



प्रत्येक 6 महीने में ऊँचाई
(2 वर्ष से 5 वर्ष की उम्र तक)

कुपोषण की जल्द पहचान, तुरंत कार्यवाही एवं सलाह

1 यह मासिक बैठक क्यों?
2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत
3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन
4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?
5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल
6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता
7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम
8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन
9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि
10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना
11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?
12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?
13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?
14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार
15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग
16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?
17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा
18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव
19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम
20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए
21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन