

कुपोषण की रोकथाम—आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा उठाए जाने वाले महत्वपूर्ण कदम

- जो बच्चा पर्याप्त पोषण प्राप्त नहीं करता है वह अस्वस्थ हो जाता है। इससे बच्चे का विकास, शैक्षिक प्रदर्शन और अन्य गतिविधियां भी प्रभावित होती हैं। यदि निम्नलिखित कदम उपयुक्त ढंग से उठाए जाते हैं तो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चे को कुपोषित होने से बचा सकती है।

संपर्क अवधि	मां एवं परिवार के साथ चर्चा के लिए संदेश बिंदु
गर्भावस्था के 4—6 महीने में	<ul style="list-style-type: none"> ● आयरन और फोलिक एसिड परामर्श—रक्त अल्पता के स्तर के आधार पर खुराकें (कुल 100 या 200 टैबलेट) ● टीटी की दो खुराकें सुनिश्चित करना, मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड का ध्यान रखना ● अधिक खाना—भोजन की मात्रा एवं बारंबारता बढ़ाना, आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग ● अधिक आराम करना—रात में 8 घंटे; दिन के दौरान 2 घंटे ● प्रसव के लिए बचत ● आंगनवाड़ी केंद्र से नियमित रूप से पूरक खाद्य प्राप्त करना और प्रसवपूर्व जांच
गर्भावस्था के 7—9 महीने में	<p>उपर्युक्त बातों के अलावा निम्नलिखित को सुनिश्चित करना:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आयरन और फोलिक एसिड संपूरण, टीटी यदि अभी तक पूरा न हुआ हो ● कम से कम 3 प्रसवपूर्व जांच कराना (पोषण एवं स्वास्थ्य दिवस के दौरान), जिसमें रक्तचाप शामिल है ● सुनिश्चित करना कि संस्था में प्रसव कराने के लिए परिवार की स्पष्ट योजना है (संस्था की पहचान करना, धन बचाना, परिवहन की व्यवस्था करना, साथ जाने वाले व्यक्ति की पहचान करना) ● घर पर प्रसव की संभाव्यता के लिए तैयारी करना (कुशल प्रसव सहायक की पहचान करना, डी डी के/ब्लेड तथा धागा, साफ कपड़ा तैयार करना) ● संभावित आपातकाल के लिए तैयारियां पूरी करना (उपयुक्त संस्था की पहचान करना, रक्तदाता की पहचान करना, फोन नंबर) ● नवजात की तत्काल देखरेख के लिए तैयारी (समय पर तथा केवल स्तनपान, तुरंत त्वचा दर त्वचा देखरेख, नहलाने में विलंब, नाल पर कुछ भी न लगाना) ● परिवार नियोजन की तैयारी: प्रसव के बाद अंतःस्थापन (आई यू डी) या लिमिटिंग (टी एल), या पति द्वारा (एन एस वी) <p>यदि बहू प्रसव के लिए अपनी मां के पास जा रही हो (सामान्यतः सातवें से नौवें महीने तक), तो सुनिश्चित करें कि गांव छोड़ने से पूर्व उसने सभी आवश्यक सेवाएं एवं परामर्श तथा नवीनतम प्रतिरक्षण कार्ड प्राप्त कर लिया है। इसमें संस्था में प्रसव के लिए तैयारी, स्वच्छ घर पर प्रसव, प्रसवोत्तर देखरेख (नवजात देखरेख सहित) तथा संभावित आपातकाल शामिल होना चाहिए।</p>
प्रसव की तारीख	<ul style="list-style-type: none"> ● तुरंत एवं केवल स्तनपान (दूध पूर्व आहार से बचें) ● संक्रमण की रोकथाम के लिए निजी साफ—सफाई/स्वच्छता (नए लोगों द्वारा बच्चे को कम से कम छूना, हाथ धोना, नाल की लगातार देखरेख) ● बी सी जी और ओ पी वी—0 ● मातृत्व संबंधी जटिलताओं के लिए परामर्श—रक्तस्राव एवं बुखार ● जांच करना कि क्या नवजात शिशु कमजोर है? <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रत्याशित तिथि से 1 माह से अधिक पहले जन्म, अथवा ❖ जन्म के समय 2 किलो से कम वजन, अथवा ❖ जन्म के समय से ही कम आहार



संपर्क अवधि	माँ एवं परिवार के साथ चर्चा के लिए संदेश बिंदु
प्रसव का दिन	<ul style="list-style-type: none"> • प्रसव के दिन यदि शिशु कमजोर हो, तो त्वचा दर त्वचा देखरेख सहित स्वच्छता, गरमाहट तथा स्तनपान पर विशेष प्रयासों के लिए परामर्श • नवजात में बीमारी का समय से पता लगाने (दूध पीने के जोश एवं गतिविधि में कमी) तथा तत्काल अस्पताल ले जाने के लिए परामर्श
जन्म के बाद पहला सप्ताह (जन्म के दिन के बाद कम से कम दो और विजिट, यदि कमजोर बच्चा जन्मा हो तो और अधिक बार)	<ul style="list-style-type: none"> • लगातार दूध पिलाने, गरमाहट, स्वच्छता के लिए परामर्श • नवजात में बीमारी का समय से पता लगाने (दूध पीने के जोश एवं गतिविधि में कमी) तथा तत्काल अस्पताल ले जाने के लिए परामर्श • मातृत्व संबंधी जटिलताओं की पहचान करने एवं रेफरल के लिए परामर्श—बुखार, बदबूदार स्राव, नया रक्त स्राव • कमजोर बच्चों के प्रबंधन में मदद: <ul style="list-style-type: none"> ❖ बार—बार विजिट—जब तक अच्छी तरह दूध पीने लगे, दिन में दो बार ❖ त्वचा दर त्वचा देखरेख सहित स्वच्छता, दूध पिलाने, गरमाहट पर अधिक प्रयास ❖ जरूरत के अनुसार स्तन को दबा कर निकाला गया दूध
जन्म के बाद 8–30 दिन	<ul style="list-style-type: none"> • निरंतर दूध पिलाने, गरमाहट, स्वच्छता के लिए परामर्श • बीमार नवजात का समय से पता लगाने के लिए परामर्श (पहले की तरह) • स्तनपान की समस्याओं की पहचान एवं प्रबंधन • टीकाकरण • कमजोर बच्चों के प्रबंधन में मदद (पहले की तरह) • जन्म में अंतर रखने के लिए परामर्श (विकल्पों की सूची प्रदान करें तथा ए एन एम के पास भेजें)।
1–5 माह आयु के बीच	<ul style="list-style-type: none"> • पहले 6 माह तक केवल स्तनपान कराने के लिए परामर्श एवं सहायता • आंगनवाड़ी केंद्र में टीकाकरण तथा मासिक वजन • जन्म में अंतर रखने के लिए परामर्श (विकल्पों की सूची प्रदान करें तथा ए एन एम के पास भेजें)। • यदि महिला जन्म में अंतर रखने की किसी विधि का प्रयोग कर रही है, तो उसकी आपूर्ति करें। • 6 माह पूरा होने पर पूरक आहार
6–8 माह आयु के बीच	<ul style="list-style-type: none"> • उपयुक्त पूरक आहार: <ul style="list-style-type: none"> ❖ चावल, खिचड़ी या रोटी जैसे अर्ध टोस आहार धीरे-धीरे देना शुरू करना। ❖ अलग कटोरी से खाना खिलाना, प्रतिदिन कम से कम 2–3 बार प्रतिदिन, अर्ध टोस आहार की कुल कम से कम 2 छोटी कटोरी (200 ग्राम) ❖ आहार में घी या तेल मिलाएं ❖ विशेष रूप से रात में स्तनपान करना जारी रखें ❖ अनुक्रियाशील आहार: संकेतों को समझें, खिलाने के लिए बच्चे के साथ बैठें, बीमारी के बाद अधिक आहार खिलाएं। • 9 महीने में खसरे के टीके, विटामिन—ए के बारे में याद दिलाएं • मासिक वजन तथा आंगनवाड़ी केंद्र से पूरक भोजन • ऐसे परिवारों की पहचान करें जिनको विशेष सहायता की जरूरत है (खाद्य की अपर्याप्तता, लैंगिक भेदभाव, तिमरदारों में देखरेख के अच्छे कौशलों का अभाव) • जन्म में अंतर के लिए परामर्श (विकल्पों की सूची प्रदान करें तथा ए एन एम के पास भेजें)
9–24 माह आयु के बीच	<ul style="list-style-type: none"> • 12 माह बाद बाल आयरन और फोलिक एसिड के लिए परामर्श दें • निम्नलिखित पर लगातार ध्यान दें: <ul style="list-style-type: none"> ❖ उपयुक्त पूरक आहार (पहले की तरह परंतु प्रतिदिन कुल कम से कम 3 छोटी कटोरी या 300 ग्राम प्रदान करने के लिए दिन में बढ़ाकर 3–4 बार करें, 18 माह तक बढ़ाकर प्रतिदिन लगभग 500 ग्राम करें) ❖ बीमारी के बाद आहार में वृद्धि ❖ विटामिन—ए एवं खसरे के टीके समय से पूरा करना • मासिक वजन कराना • ऐसे परिवारों की पहचान करें जिनको विशेष सहायता की जरूरत है (खाद्य की अपर्याप्तता, लैंगिक भेदभाव, देख रेख करने वालों में देखरेख के अच्छे कौशलों का अभाव)