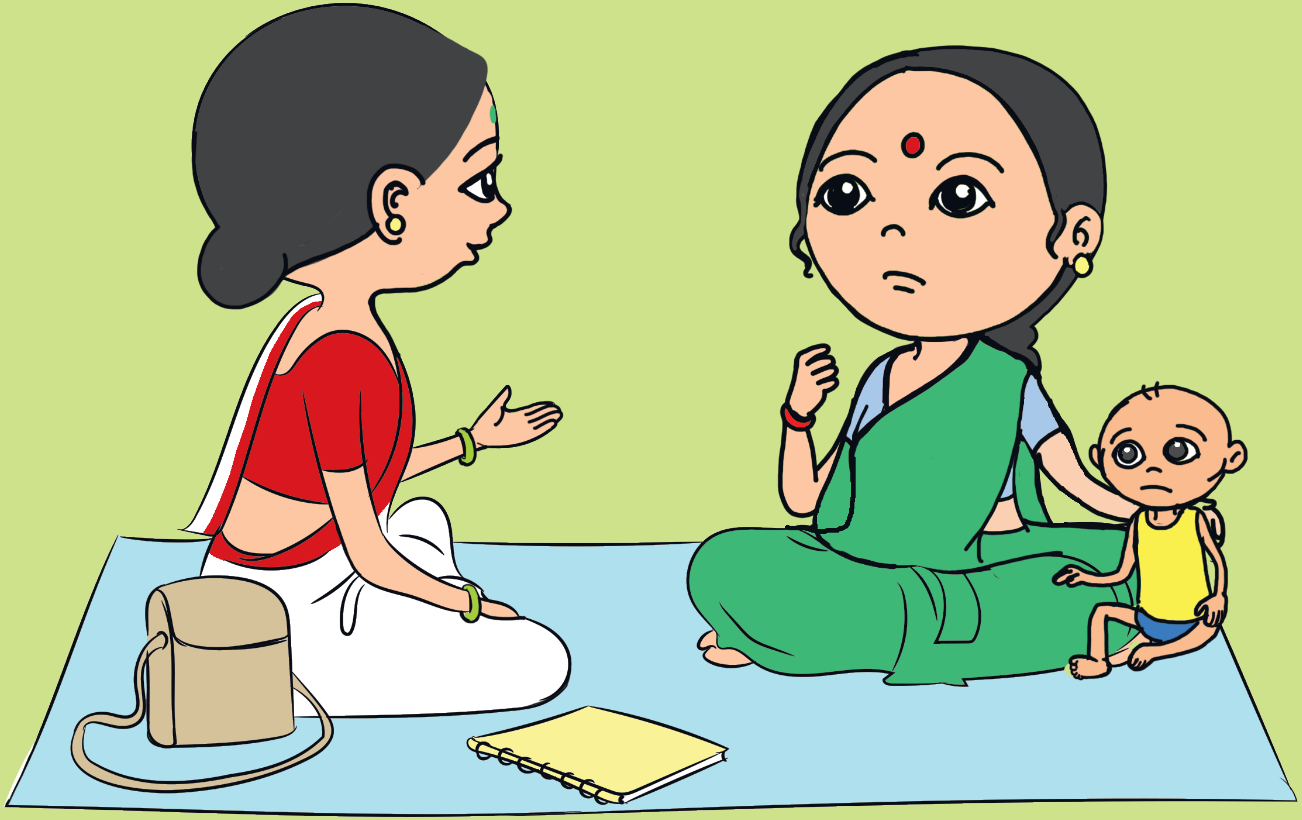
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचानें व रोकें



13

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

गंभीर कुपोषण/दुबलापन क्या है?

कार्ड दिखाते हुए सभी कार्यकर्ताओं को कुपोषित बच्चों को पहचानने के लिए कहें।

पूछें कि;

तस्वीर में कौन सा बच्चा उन्हें ज्यादा कुपोषित दिखाई दे रहा है और क्यों?

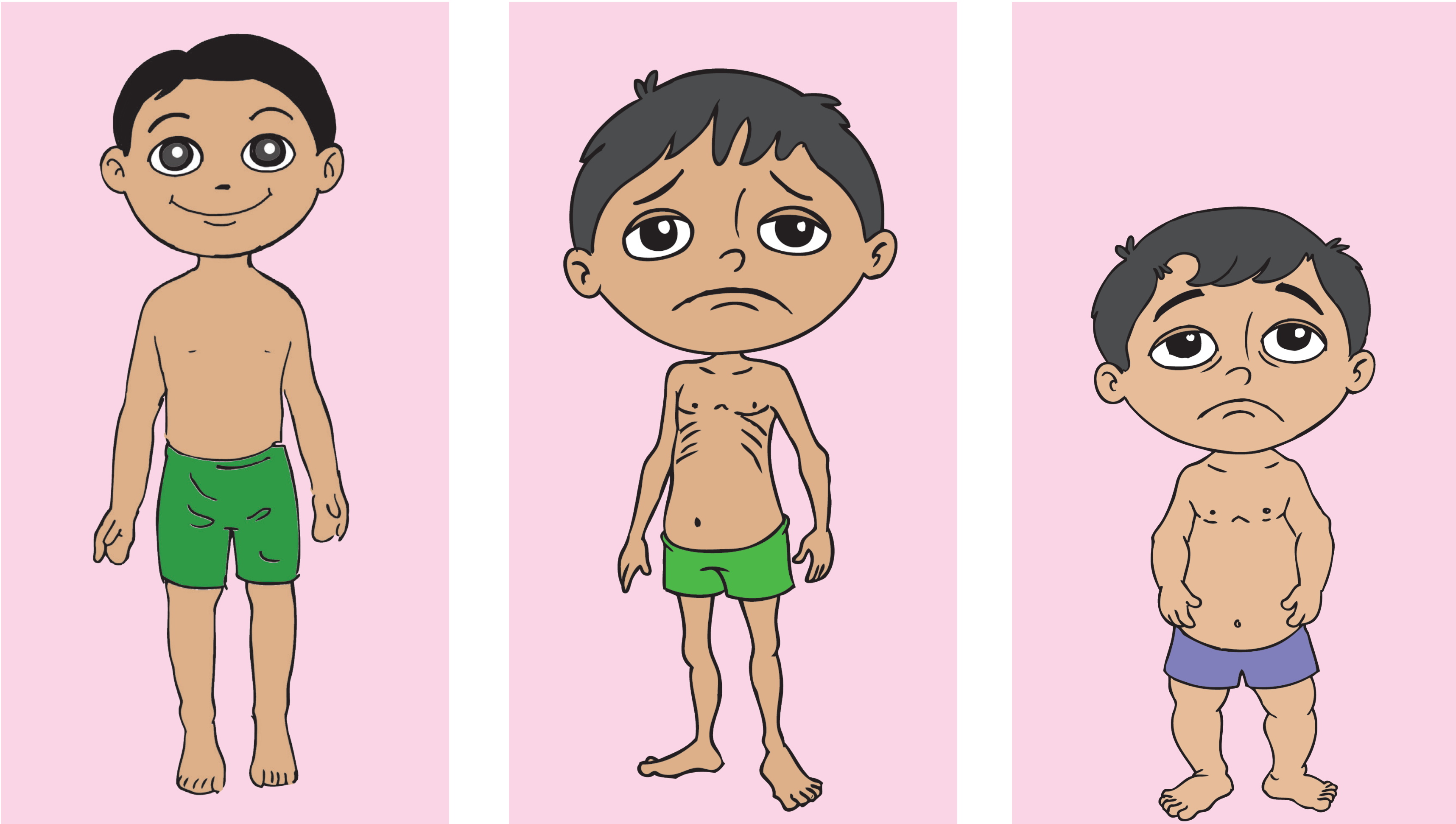
दाहिनी ओर दी जानकारी का उपयोग करते हुए उन्हें समझाएं।

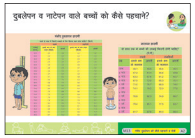
आंगनवाड़ी पर हम हर महीने सभी बच्चों का वजन लेते हैं। जिन बच्चों का वजन ग्रोथ चार्ट में पीले रंग के अंदर आता है वह कुपोषित तथा जिन बच्चों का वजन लाल रंग के अंदर आता हैं वह गंभीर कुपोषित श्रेणी में आते हैं। इन सभी गंभीर कुपोषित बच्चों में ज्यादातर बच्चे या तो दुबले होते हैं या नाटे होते हैं।

इस तस्वीर में दिखाई देने वाले लड़कों में से :

- एक सामान्य है
- एक दुबला है
- और एक नाटा है

गंभीर कुपोषण/दुबलापन क्या है?





दुबलेपन व नाटेपन वाले बच्चों को कैसे पहचाने?

चर्चा करें: दुबलेपन और मोटापे का क्या मतलब है; लम्बाई के मुकाबले वजन कम है या ज्यादा है

क्या हम यह याद कर सकते हैं कि हमारे गाँव के किन बच्चों में दुबलापन है? ऐसे कितने बच्चे हैं? ऐसे बच्चों की सूची बनाएं।

नाटेपन को कैसे नापे?

- **उम्र के अनुसार लम्बाई:**
  - नाटेपन को समझने के लिए बच्चे की लम्बाई को उम्र के साथ मिला के देखने से पता लगता है कि बच्चा अपनी बढ़ती हुई उम्र के हिसाब से लंबा हो रहा है या नहीं।
  - बच्चे की लम्बाई मापें और नीचे दी गई तालिका को देखकर पता करें कि बच्चा नाटा है या नहीं।

दुबलापन दिखाई देता है और इसे माप भी सकते हैं।

दुबलेपन को कैसे मापें?

- **लम्बाई और वजन माप कर:**
  - आंगनवाड़ी केन्द्र पर वज़न पहले से ही मापा जाता है, इसलिए, लंबाई भी मापने की जरूरत होती है।
  - लम्बाई को हर महीने मापने की जरूरत नहीं है क्योंकि यह जल्दी नहीं बदलती। बच्चे के एक साल का होने तक हर तीन माह में लम्बाई नापे और दूसरे साल में हर 6 माह में एक बार नापें।
  - वज़न जल्दी घट और बढ़ सकता है। जब तक बच्चा तीन साल का नहीं हो जाता, तब तक वज़न प्रति महीने मापना उपयोगी होता है।
  - तालिका के उपयोग से देखें कि बच्चा कितना दुबला है:
  - तालिका से पता लगाएं कि मापी गई लम्बाई के अनुसार वज़न कितना कम है।
  - बच्चे की मापी गई लम्बाई और वज़न को वृद्धि निगरानी चार्ट पर दर्शाने से दुबलेपन का पता लगाया जा सकता है।
  - 6 माह से 5 वर्ष के बच्चे जो कि पीले रंग की श्रेणी में आते हैं, वे औसत (मामूली) दुबलेपन का शिकार होते हैं और जो लाल रंग की श्रेणी में आते हैं, वे गंभीर दुबलेपन का शिकार होते हैं।

पता करें:

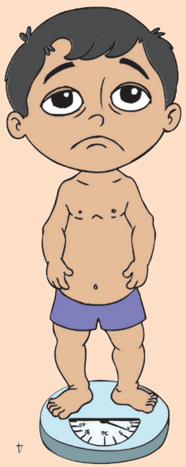
- हमारे राज्य में NFHS 4 (एक सर्वेक्षण) के अनुसार 0 से 3 वर्ष के बच्चे में औसतन:
  - ❖ कोई भी दुबलापन: X% और
  - ❖ गंभीर दुबलापन: Y%

इसका मतलब हमें अपने क्षेत्र में........ दुबले बच्चे होने का सम्भावना है, जिसमें.........बच्चे गंभीर दुबले मिलेंगे।

नोट: X और Y की जगह अपने राज्य का प्रतिशत लिखें

दुबलेपन व नाटेपन वाले बच्चों को कैसे पहचाने?

गंभीर दुबलापन सारणी



पहले दो साल में कितनी लम्बाई के लिए कितना वज़न होना चाहिए? (किलो)				
	लड़के		लड़कियाँ	
लम्बाई (से.मी.)	इससे कम तो कम वज़न (किलो)	आदर्श	इससे कम तो कम वज़न (किलो)	आदर्श
46.0	2.0	2.6	2.0	2.6
48.0	2.3	2.9	2.3	3.0
50.0	2.6	3.3	2.6	3.4
52.0	2.9	3.8	2.9	3.8
54.0	3.3	4.3	3.3	4.3
56.0	3.8	4.8	3.7	4.8
58.0	4.3	5.4	4.1	5.8
60.0	4.7	6.0	4.5	5.9
62.0	5.1	6.5	4.9	6.4
64.0	5.5	7.0	5.3	6.9
66.0	5.9	7.5	5.6	7.3
68.0	6.3	8.0	6.0	7.7
70.0	6.6	8.4	6.3	8.2
72.0	7.0	8.9	6.6	8.6
74.0	7.3	9.3	6.9	9.0
76.0	7.6	9.7	7.2	9.3
78.0	7.9	10.1	7.5	9.7
80.0	8.2	10.4	7.8	10.1
82.0	8.5	10.8	8.1	10.5
84.0	8.9	11.3	8.4	11.0
86.0	9.3	11.7	8.9	11.5
88.0	9.7	12.2	9.3	12.0

नाटापन सारणी

दो साल तक के बच्चों की लम्बाई कितनी होनी चाहिए? (से.मी.)				
	लड़के		लड़कियाँ	
उम्र	इससे कम तो नाटापन	आदर्श	इससे कम तो नाटापन	आदर्श
जन्म	46.1	49.9	45.4	49.1
3 माह	57.3	61.4	55.6	59.8
6 माह	63.3	67.6	61.2	65.7
9 माह	67.5	72.0	65.3	70.1
1 वर्ष	71.0	75.7	68.9	74.0
1 वर्ष 3 माह	74.1	79.2	72.0	77.5
1 वर्ष 6 माह	76.9	82.3	74.9	80.7
1 वर्ष 9 माह	79.4	85.1	77.5	83.7
2 वर्ष	81.7	87.8	80.0	86.4

बच्चे दुबले या नाटे क्यों हो जाते हैं?

सभी कार्यकर्ताओं से पूछें

क्या कारण हो सकते हैं कि एक बच्चे में नाटापन है और एक बच्चे में दुबलापन है?

दुबले बच्चे या नाटे बच्चे के जीवन में ऐसा क्या हुआ होगा।

आपको क्या लगता है, कि इस बच्चे की दुबलेपन की स्थिति कितने समय से है?

ऐसी क्या सामाजिक परिस्थितियां होंगी जिससे बच्चा दुबलेपन का शिकार हो गया?

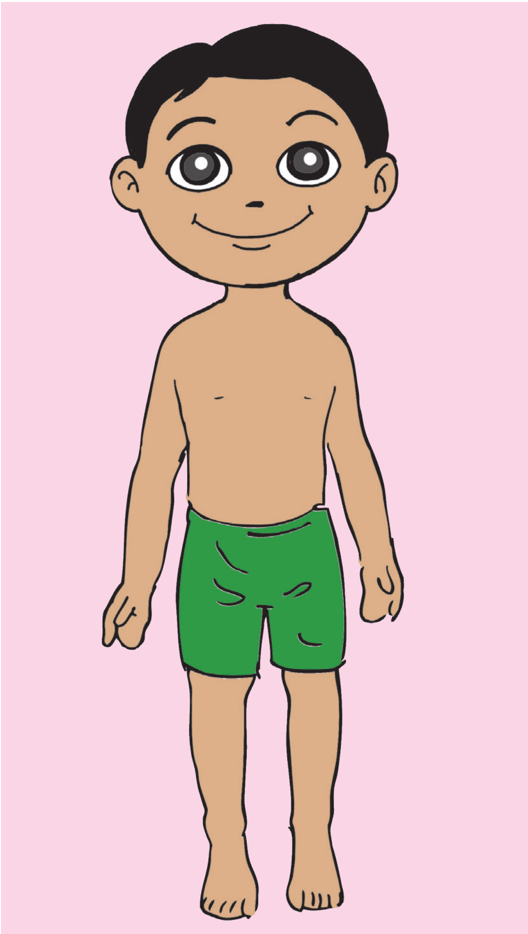
चर्चा के बिंदु:

- नाटेपन के क्या कारण रहे होंगे:
  - बार–बार बीमार पड़ना।
  - पर्याप्त खाना न मिलना (इसके बारे में हमने पिछले मॉड्यूल में सीखा था)।
- दुबलेपन के क्या कारण रहे होंगे:
  - हाल में हुई बड़ी बीमारियां, जैसे कि तपेदिक (TB), खसरा (measles) इत्यादि।
  - सभी गंभीर बीमारियां, जैसे कि हृदय रोग, लिवर संबंधित बीमारी, कैंसर इत्यादि, दुबलेपन का कारण हैं।

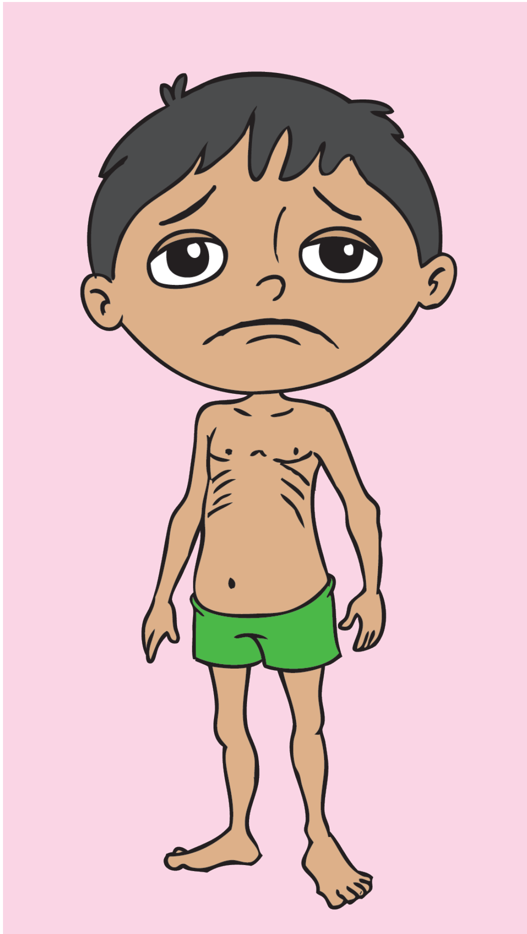
  सामाजिक परिस्थितियां
  - पारिवारिक परिस्थिति जैसे कि परिवार में विवाद, लम्बे समय से माता या पिता का बीमार रहना, अत्यधिक गरीबी, शराब पीने की आदत, ज्यादा बच्चे होने के कारण बच्चों की देखभाल ठीक से न हो पाना, लिंग भेदभाव के कारण लड़कियों की देखभाल ठीक से न होना आदि।

बच्चे दुबले या नाटे क्यों हो जाते हैं?

सामान्य बच्चा



दुबला बच्चा



नाटा बच्चा

क्या ऐसे कुछ परिवार हैं जिनमें गंभीर दुबलेपन वाले बच्चे होने की अधिक संभावना होती है?

हम दुबलेपन वाले बच्चों के लिए क्यों चिंतित है?

कार्यकर्ताओं से ऐसे बच्चों के बारे में पूछें जिन्हें उन्होंने अपने आंगनवाड़ी क्षेत्र में गंभीर बीमार या किसी वजह से जिनकी मृत्यु होते देखा हो।

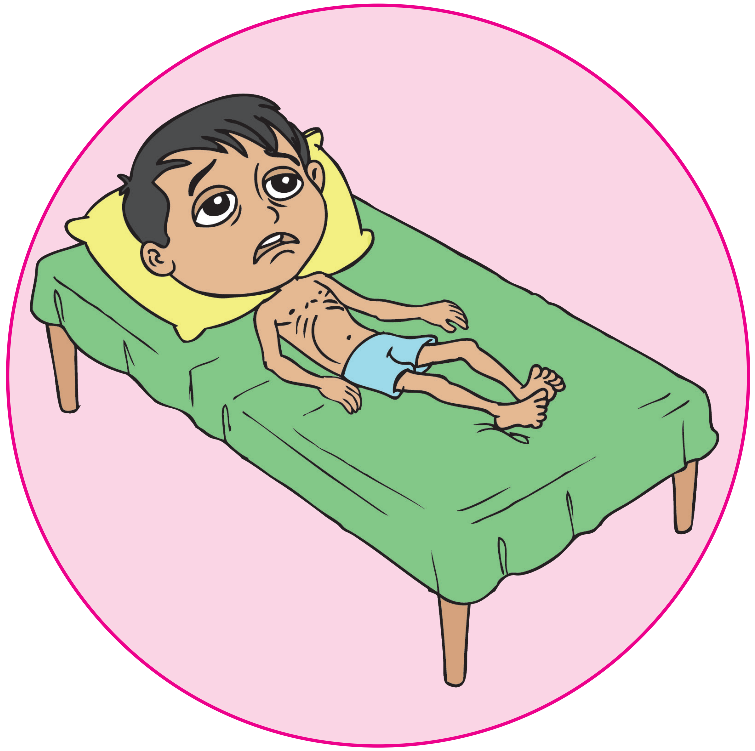
ऐसी 3 या 4 कार्यकर्ताएं होंगी जिनके पास ऐसे अनुभव होंगे। उनको एक–एक कर अपना अनुभव साझा करने के लिए कहें।

दुबलापन खतरनाक क्यों होता है?

- दुबलापन बुरे स्वास्थ्य और कमजोर शरीर को दर्शाता है जिसकी वजह से शरीर में संक्रमण से लड़ने की क्षमता नहीं रहती।
- दुबलापन एक आपातकालीन स्थिति है और ऐसे बच्चों को तुरंत चिकित्सकीय सलाह और इलाज की आवश्यकता होती है।
- ऐसी परिस्थितियों में यह जानना जरूरी होता है कि क्या इसका कारण कोई बीमारी है, जो कि गंभीर है।

हम दुबलेपन वाले बच्चों के लिए क्यों चिंतित हैं?

- दुबलेपन वाले बच्चे जल्दी बीमार पड़ते हैं।
- नाटे बच्चों की तुलना में दुबलेपन वाले बच्चों की बीमारियों (जैसे की दस्त) की वजह से मृत्यु होने की संभावना अधिक होती है।
- जितना अधिक दुबलापन होगा, मृत्यु होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।



क्या सभी दुबलेपन वाले बच्चों को अस्पताल में भर्ती करवाने की आवश्यकता होती है?

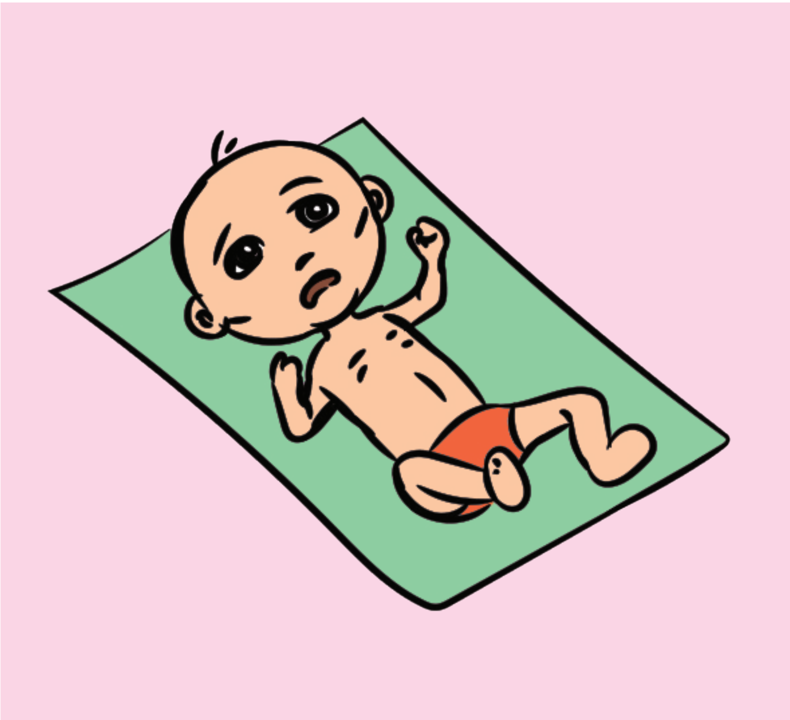
दाहिनी ओर दिए बिन्दुओं का उपयोग करते हुए चर्चा करें।

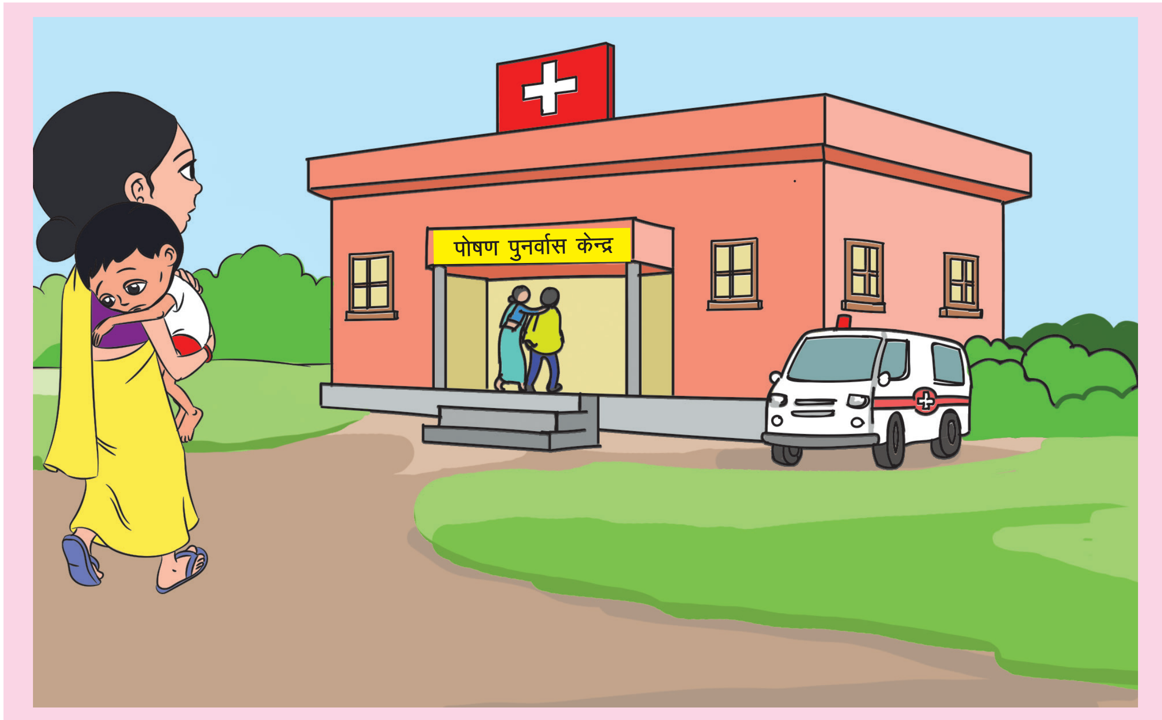
अस्पताल में भर्ती करने के दिशा–निर्देश:

6–59 माह के बच्चों के लिए

- लम्बाई के अनुसार वज़न माप कर ऐसे बच्चों को पहचाने जो वृद्धि निगरानी चार्ट के लाल क्षेत्र में आते हो।
- बच्चों की भूख का परिक्षण करके देखें और जिन बच्चों को बिल्कुल भूख नहीं लग रही हो उन्हें पहचाने।
- जिनको पिछले कुछ दिनों से बुखार हो।
- जिनको लगातार उल्टी दस्त हो रहा हो।
- जिनको दौरे पड़ रहे हों या जो बिल्कुल सुस्त हो गए हों।
- जिनको अत्यधिक खून की कमी हो।
- जिनको निमोनिया हो।
- किसी भी तरह की गंभीर बीमारी हो।
- जिनके हाथ पैरों में सूजन हो और सूजन वाली जगह पर दबाने से गड्ढ़ा रह जाता हो।

क्या सभी दुबलेपन वाले बच्चों को अस्पताल में भर्ती करवाने की आवश्यकता होती हैं?





उन गंभीर दुबले बच्चों के लिए क्या करें, जो अस्पताल में भर्ती नहीं हुए हैं?

चर्चा करें:

ऐसे बच्चे के बारे में जो कि बीमार नहीं हैं, उनका वज़न कैसे बढ़ सकता है?

दुबलेपन तक ले जाने वाली परिस्थितियों के बारे में चर्चा करें– सामाजिक / आर्थिक / पारिवारिक हालात।

ऐसे दुबले बच्चे जिन्हें अस्पताल में भर्ती नहीं करवाया है, उनका निरिक्षण करें और परिवार को सलाह दें:

- अगर बच्चा बीमार है, तो इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती करवाएं।
- अगर 6 माह से कम उम्र का बच्चा है, तो बच्चों के डॉक्टर या NRC से सलाह लें।

दुबले बच्चे का वज़न बढ़ाने में कैसे मदद करें:

- अगर 6 माह से अधिक उम्र का बच्चा है और अगर बीमार नहीं है तो बच्चे को अच्छी तरह से ऊपरी आहार खिलाने और धीरे–धीरे उसकी मात्रा बढ़ाने की सलाह दें, जैसा कि हमने पहले सीखा था।
  - घर में जो भी खाना उपलब्ध है, खिलाएं।
  - खाने में विविधता सुनिश्चित करें।
  - अधिक वसा खिलाएं।
  - ज्यादा बार खिलाएं जैसे कि 5–6 बार प्रतिदिन।
  - 2 साल तक लगातार स्तनपान जारी रखें।
  - साफ–सफाई का ध्यान रखें।
- बच्चे के कमजोर हो जाने के कारण पता लगाएं।
- सभी टीके और विटामिन–A सुनिश्चित करें।

उन गंभीर दुबले बच्चों के लिए क्या करें, जो अस्पताल में भर्ती नहीं हुए हैं?

- पता लगाएं किन कारणों से बच्चे में दुबलापन आया।
- 6 माह से बड़े बच्चों के लिए:
  - घर में जो भी खाना उपलब्ध है, खिलाएं।
  - खाने में विविधता सुनिश्चित करें।
  - अधिक वसा खिलाएं।
  - ज्यादा बार खिलाए, जैसे कि 5–6 बार प्रतिदिन।
  - 2 साल तक लगातार स्तनपान जारी रखें।
  - साफ–सफाई का ध्यान रखें

उन बच्चों का क्या किया जाए जो कि वृद्धि निगरानी चार्ट में लाल रंग की श्रेणी में तो आते हैं, लेकिन उनमें दुबलापन नहीं है?

चर्चा करें:

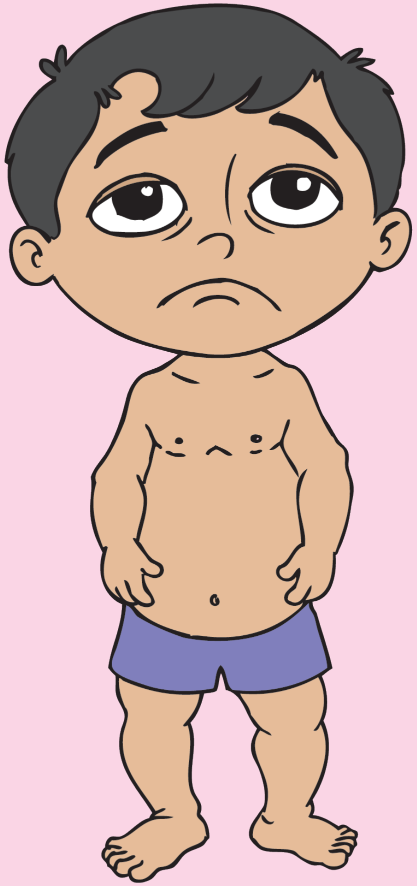
नाटेपन का कम वज़न में क्या योगदान है?

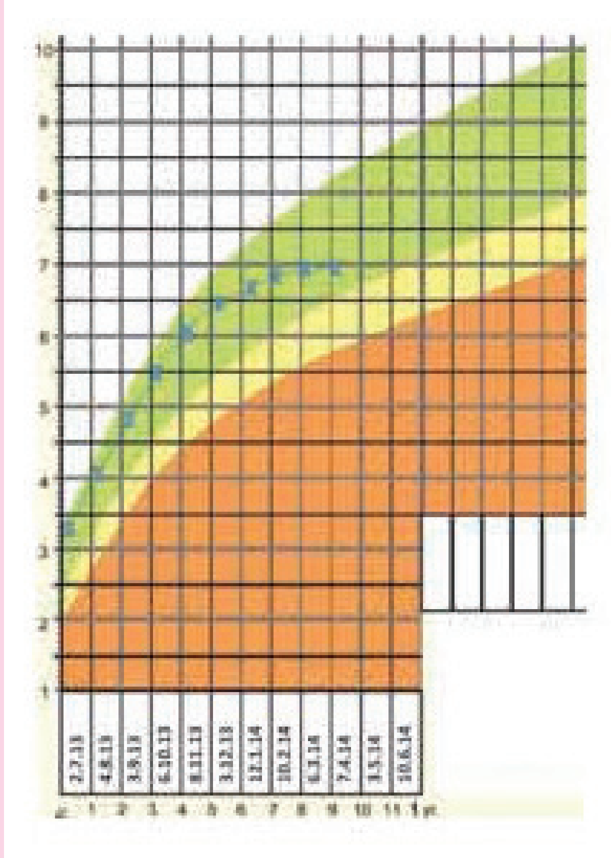
उन बच्चों का क्या किया जाए जो कि वृद्धि निगरानी चार्ट में पीले या लाल रंग की श्रेणी में तो हैं लेकिन उनमें दुबलापन नहीं है जैसे कि ऐसे बच्चे जो कि नाटे हैं लेकिन दुबले नहीं हैं और जिनका वज़न कम हैं क्योंकि उनकी लम्बाई कम है?

- ऐसे नाटे बच्चों की खोई लम्बाई पाना मुश्किल है, पर नाटे बच्चों के मुकाबले दुबले बच्चों के बीमार पड़ने और उससे मृत्यु होने की संभावना अधिक होती है।
- दुबले और नाटे दोनों ही तरह के बच्चों पर निगरानी रखने की जरूरत है और उनका ऊपरी आहार, टीकाकरण, पेट के कीड़े मारने वाली दवा, विटामिन ए सुनिश्चित कराना बहुत जरूरी है।

ऐसे बच्चों की हर माह जाँच करनी चाहिए और यदि यह बच्चे वज़न खोते हुए, बीमार पड़ते हुए या दुबले होते हुए पाए जाएं, तो इन्हें तुरंत अस्पताल भेजना चाहिए।

उन बच्चों का क्या किया जाए जो कि वृद्धि निगरानी चार्ट में लाल रंग की श्रेणी में तो आते हैं, लेकिन उनमें दुबलापन नहीं है?



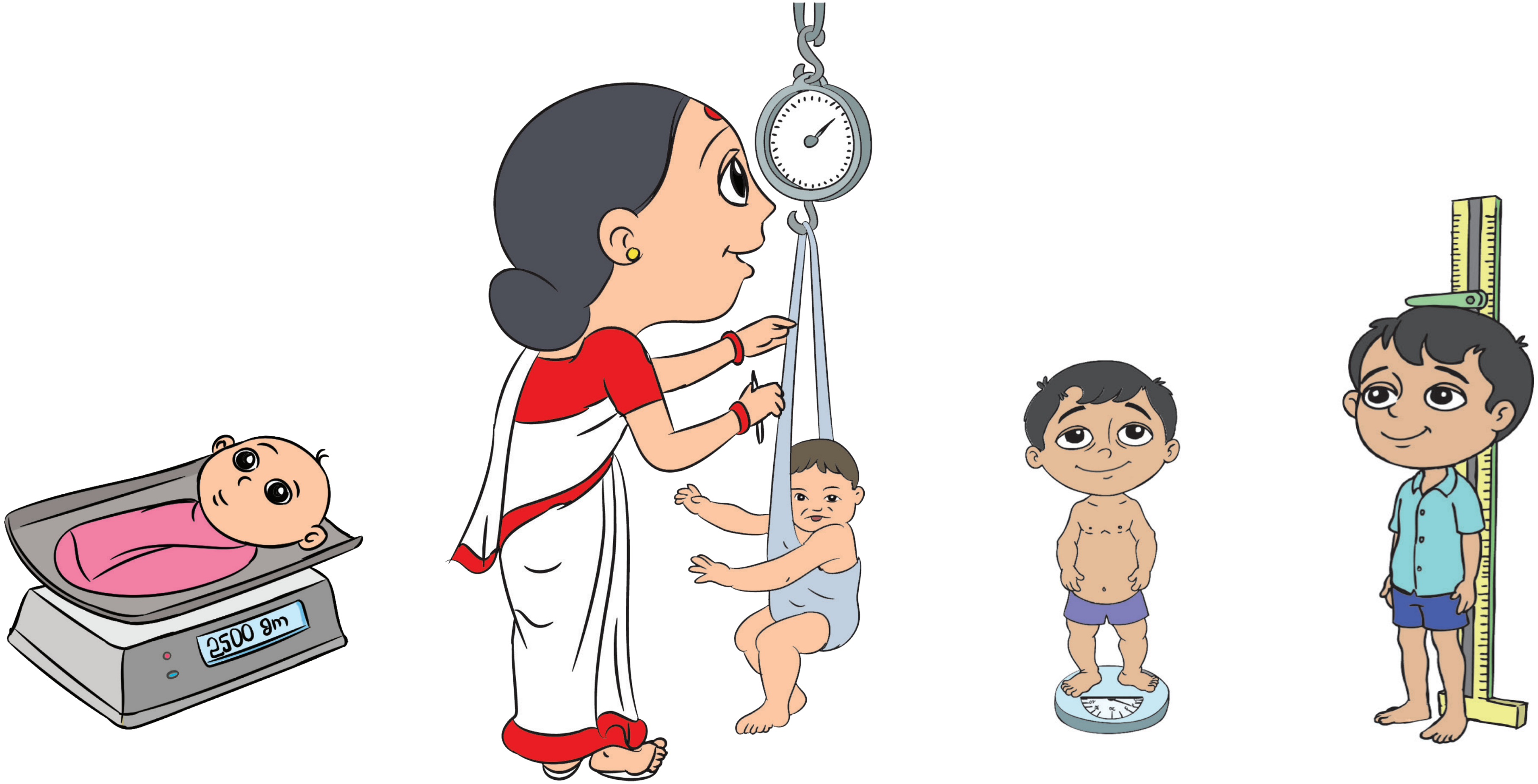


अभ्यास

सभी से लम्बाई और वज़न नापने का अभ्यास कराएं।

अभ्यास

वजन/लम्बाई तालिका का अभ्यास



कार्य बिंदुः

पढ़े और चर्चा करें।

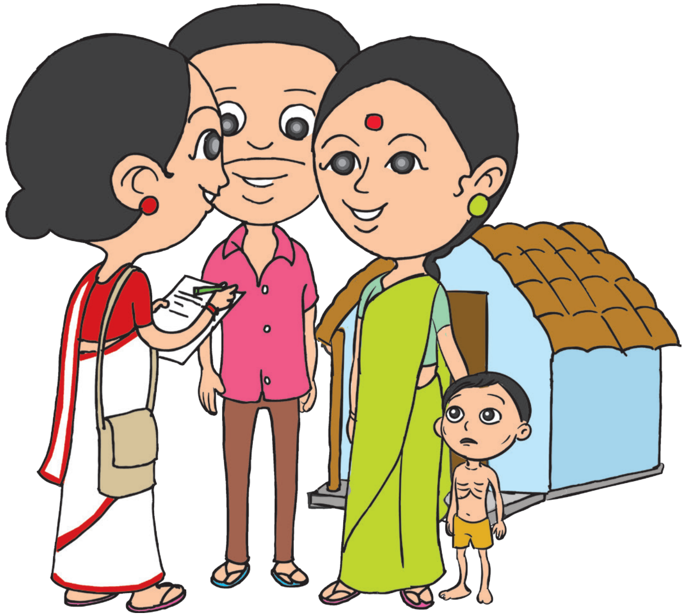
कार्य बिंदुः

1. अपने आंगनवाड़ी केन्द्र के सभी बच्चों का वज़न माह में एक बार व लम्बाई तीन माह में एक बार मापें।
2. ऐसे सभी बच्चे जिनका वज़न, लम्बाई के अनुसार लाल श्रेणी में आये उन्हें नज़दीकी अस्पताल या **NRC** में रेफर करें।
3. ऐसे सभी बच्चे जिनका वज़न, लम्बाई के अनुसार पीले श्रेणी में आये तथा जो कि वर्तमान में बीमार है अथवा जिनका वज़न कम हो रहा है, उन्हें नज़दीकी अस्पताल या **NRC** में रेफर करें।
4. बच्चों में आसानी से व दुबलापन की पहचान जल्द से जल्द करने के लिए नियमित रूप से वृद्धि निगरानी करें।
5. उन सभी बच्चों की जाँच करें जो कि तीन या उससे अधिक दिन से बीमार है।
6. उन दुबले बच्चों को फॉलो–अप करें, जो कि भर्ती नहीं हुए हैं:

   i. उन्हें अच्छे से खिलाया जाए।

   ii. उन्हें सभी टीके और विटामिन–ए दिया जाएं।

   iii. यदि फिर से बीमार पड़े या वजन कम हो तो उन्हें रेफर किया जाए।



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

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ