ICDS

सत्यमेव जयते
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

unicef
unite for children

शिशुको पोषणको मान निर्णय पद्धति

(MUAC फिताद्वारा)

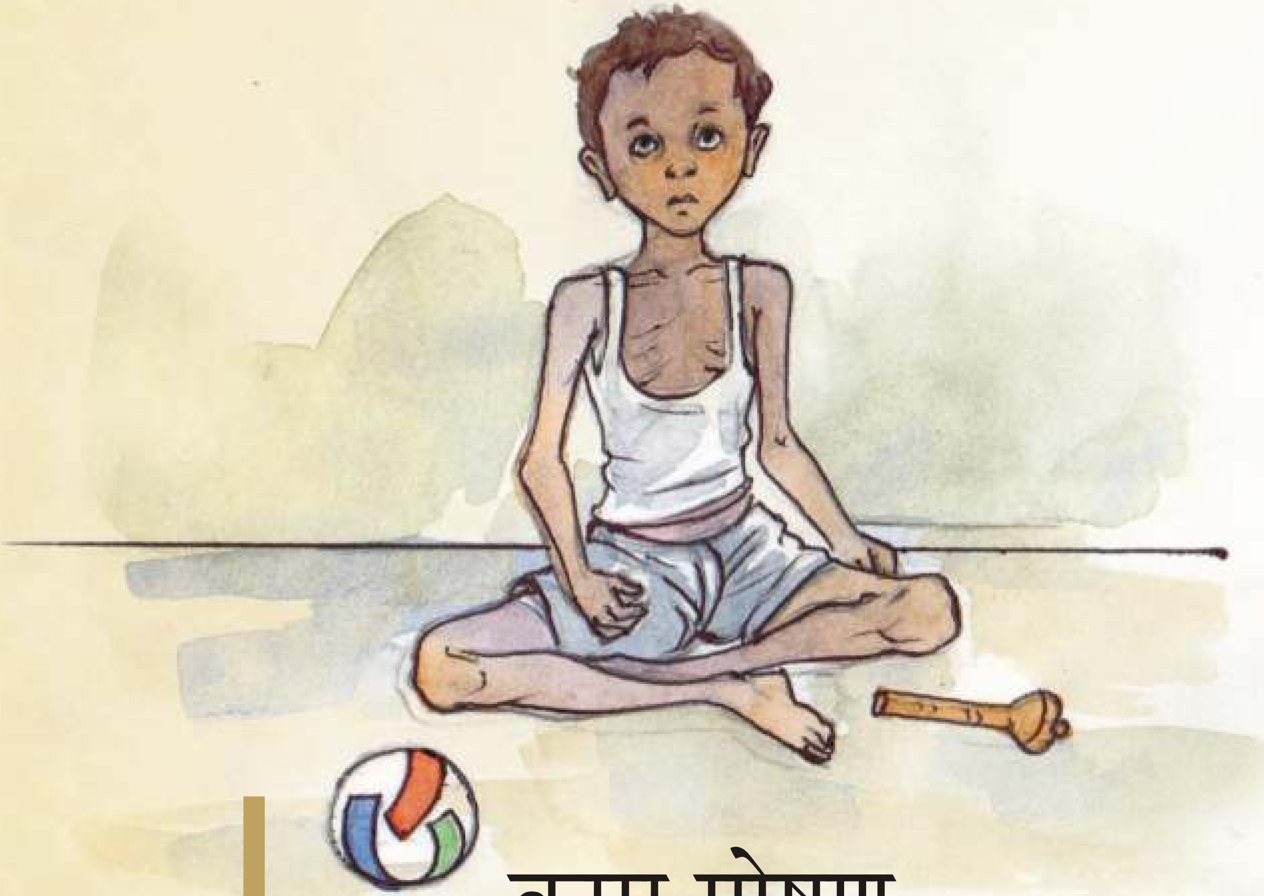
ICDS

सत्यमेव जयते
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

unicef
unite for children

कुपोषण केलाई भनिन्छ ?

शरीरलाई चाहिने आवश्यक पोषक गुण भएका खानेकुरा नखानाले उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्थालाई कुपोषण बुझिन्छ।



काम पोषण

अतिपोषण

दुइटालाई कुपोषण भनिन्छ

दुवै अवस्थामा विटामिन र खनिज लवणको कमी हुनसक्छ।

कुपोषणको विभिन्न मात्रा र नाप्ने पद्धति

अपुष्टि / काम पुष्टि वा पोषण को अभाव

कम ओजन / अण्डरवेट

(उमेरको अनुपातमा कम ओजन):

यसलाई नाप्न शिशुको ओजन लिइन्छ र उमेर हेरिन्छ।

मांशपेशीको क्षीणता / वेस्टिङ

(उचाइको तुलनामा कम ओजन):

जनगोष्ठी वा काम्युनिटीमा ६ महिना देखि ६० महिनाका शिशुहरूको पेशीको क्षीणता वा वेस्टिङ नाप्नका लागि MUAC फिताको प्रयोग गरिन्छ। यसबाहेक वेस्टिङ नाप्न शिशुको उचाइ र ओजन जाँचिन्छ।

बौनापन / स्टान्टिङ

(उमेरको तुलनामा कम उच्चता):

यसलाई नाप्न उचाई र उमेर हेरिन्छ।

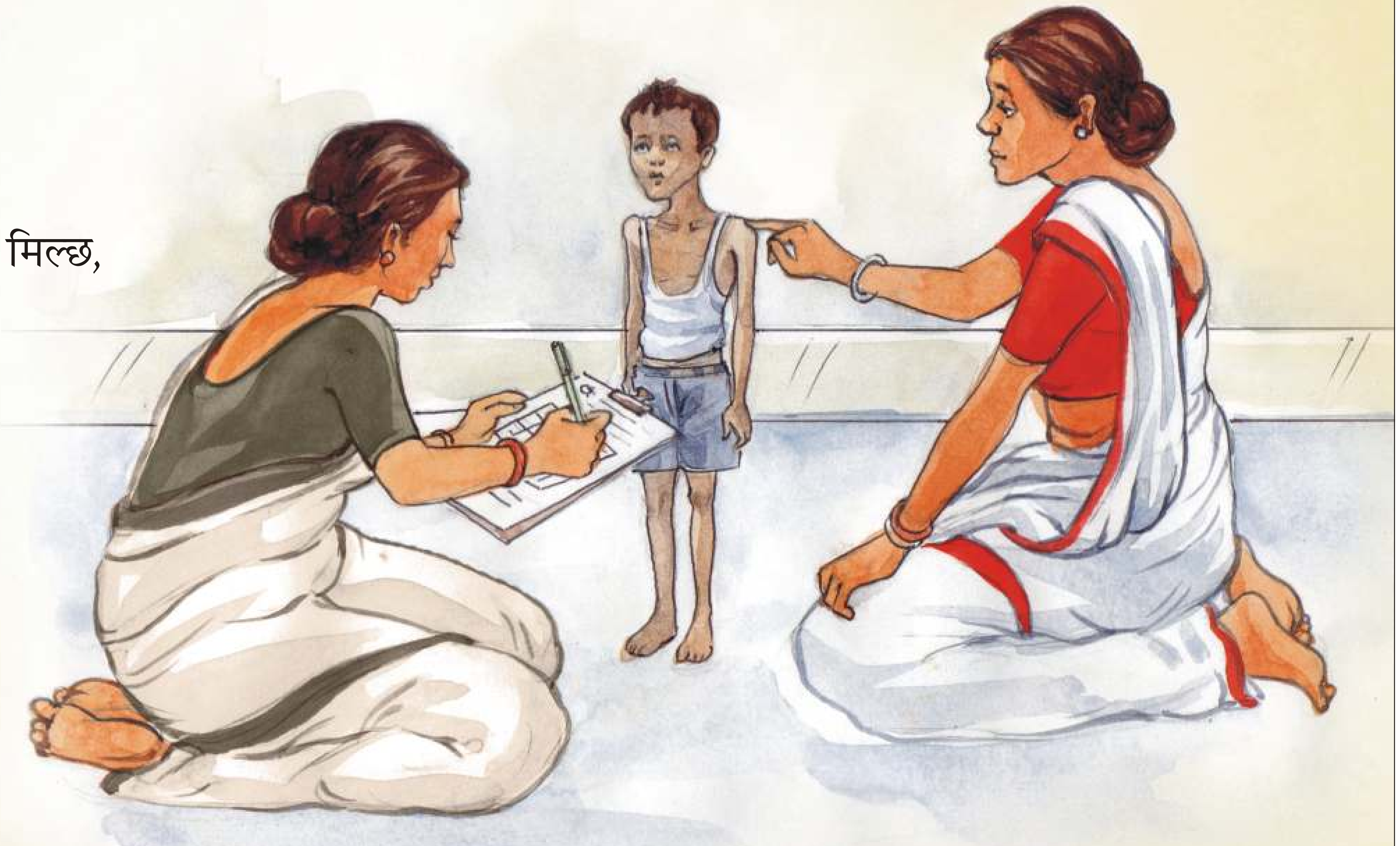
कुपोषणतो (पेशीको क्षीणता) लक्षण जाँच

MUAC फिताको सहायताले हात माथिको अंशको मध्यभागको परिधिको नापबाट शिशुको पेशीको क्षीणता जाँच्न सकिन्छ।

MUAC फिता प्रयोग गर्ने चरणहरू –

चरण – १

शिशुको कांध जो बिन्दुमा समाप्त हुयेरा हाथ संगा मिल्छ, उस बिदुंको हड्डीलाई चिन्ह।

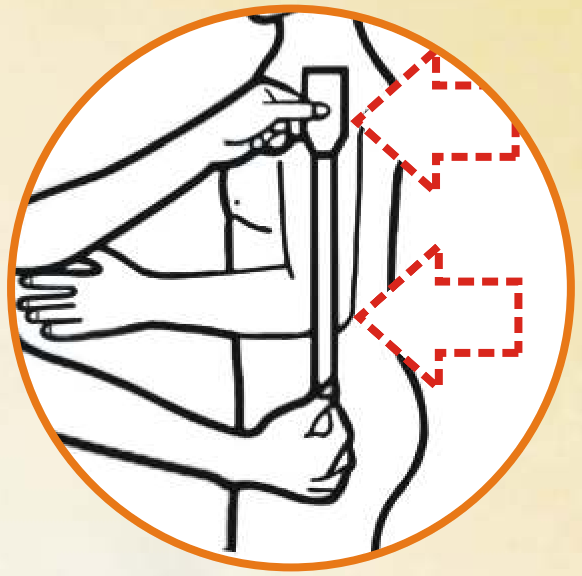


कुपोषण (पेशीको क्षीणता) जांच

चरण – २

शिशुको हातको कुहिनो बङ्ग्याएर समकोणका रूपमा राखेर कुहिनाको हडडीको जाँच चिन्हपर्छ।

कुपोषण (पेशीको क्षीणता) जांच

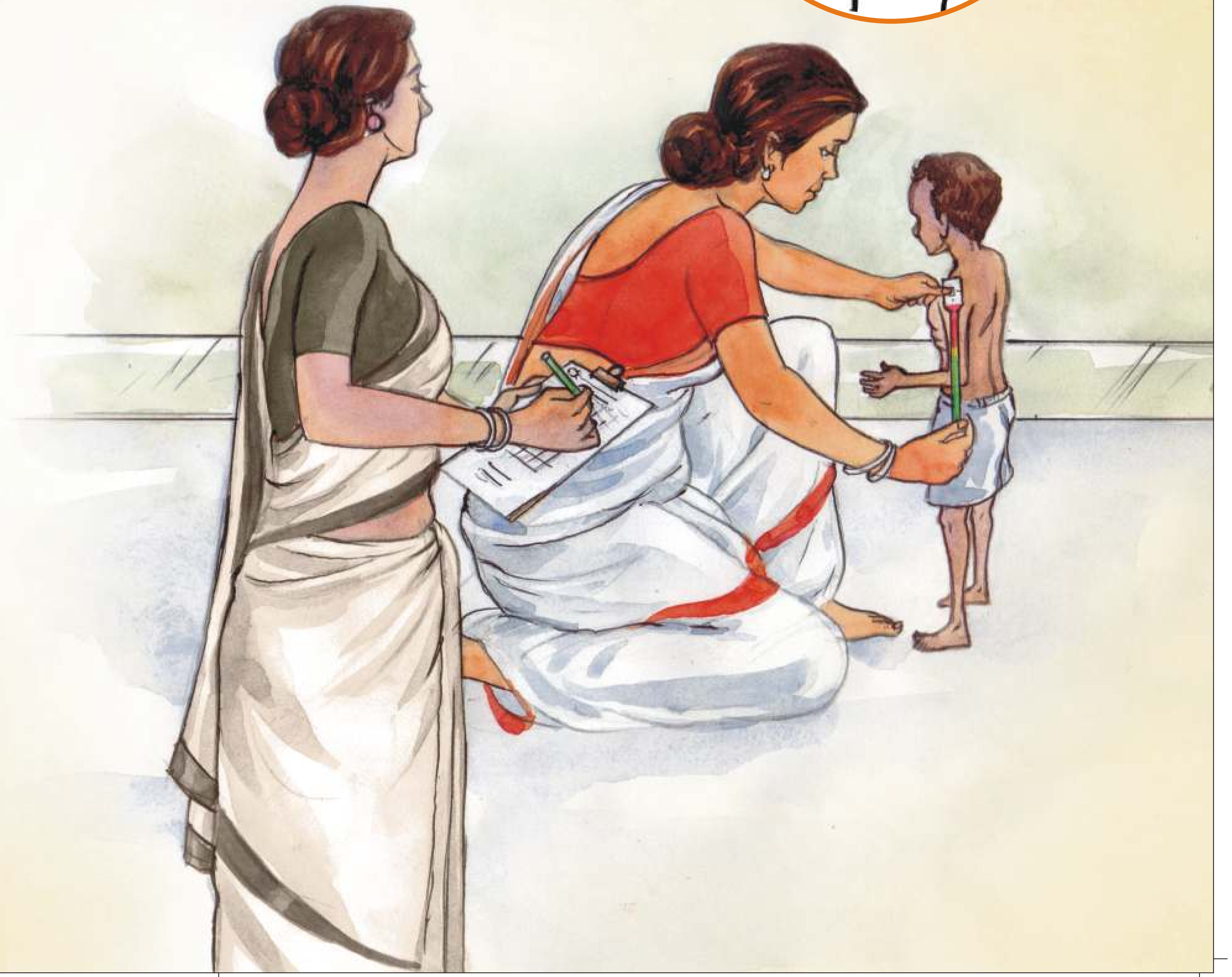


चरण – ३

MUAC फिताको 'O' दाग काँध र हातको संयोग बिन्दुमा रहेको हड्डीमा राख्नुपर्छ। मनमा राखौं MUAC फिताको सेतो अंशको अघि रहेको तीर (↑) चिह्नलाई '0' (शून्य) दाग मान्नुपर्छ।

चरण – ४

अब फितालाई कुहिनो खुम्च्याएर त्यसको प्रान्तमा रहेको हड्डीमा राखौं।



कुपोषण (पेशीको क्षीणता) जांच

चरण – ५

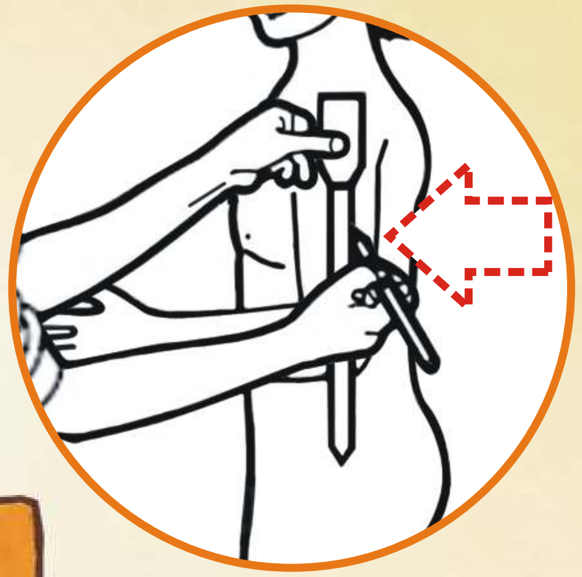
फिताको सबैभन्दा नजिक रहेको ०.१ से.मी. दाग हेरौं। नापिएको त्यो लम्बाइलाई २ ले भाग गरेर बीचका मान निर्णय गरौं।

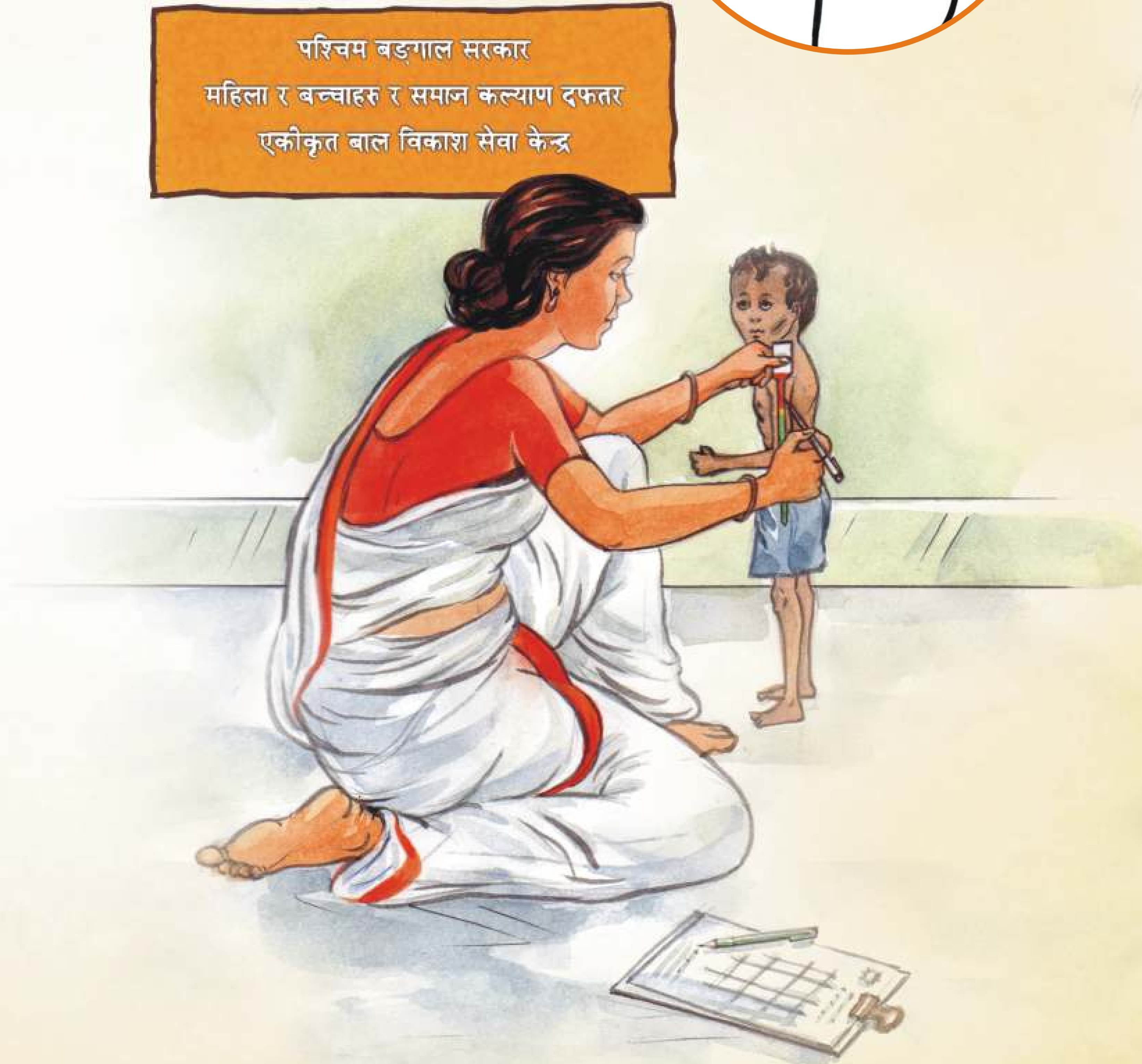
चरण – ६

त्यो नाप अनुसार हातको माथ्लो अंशको मध्यबाहुको अवस्थान हेरौं र पेनले चिनो लगाउँ, त्यस समयमा शिशुको हात उसको पेटसित टाँसिएको हुनुपर्छ।

उदाहरण स्वरूप :

शिशुको काँध र हातको संयोगस्थल चिनिने हड्डीबाट कुहिनाको हड्डीको लमाई १८ से.मी. भए। मध्यबाहुको अवस्थान १८ से.मी. को आधा हन्छ, अर्थात १८/२=९ से.मी.। अर्थात् काँध र हातको संयोगस्थल चिनिने हड्डीबाट ९ से.मी. टाढ़ा पेनले दाग लगाएर हातमाथिको अंशको मध्य भाग वा अंशको जाँच गर्नुपर्छ।





कुपोषण (पेशीको क्षीणता) जांच

चरण – ७

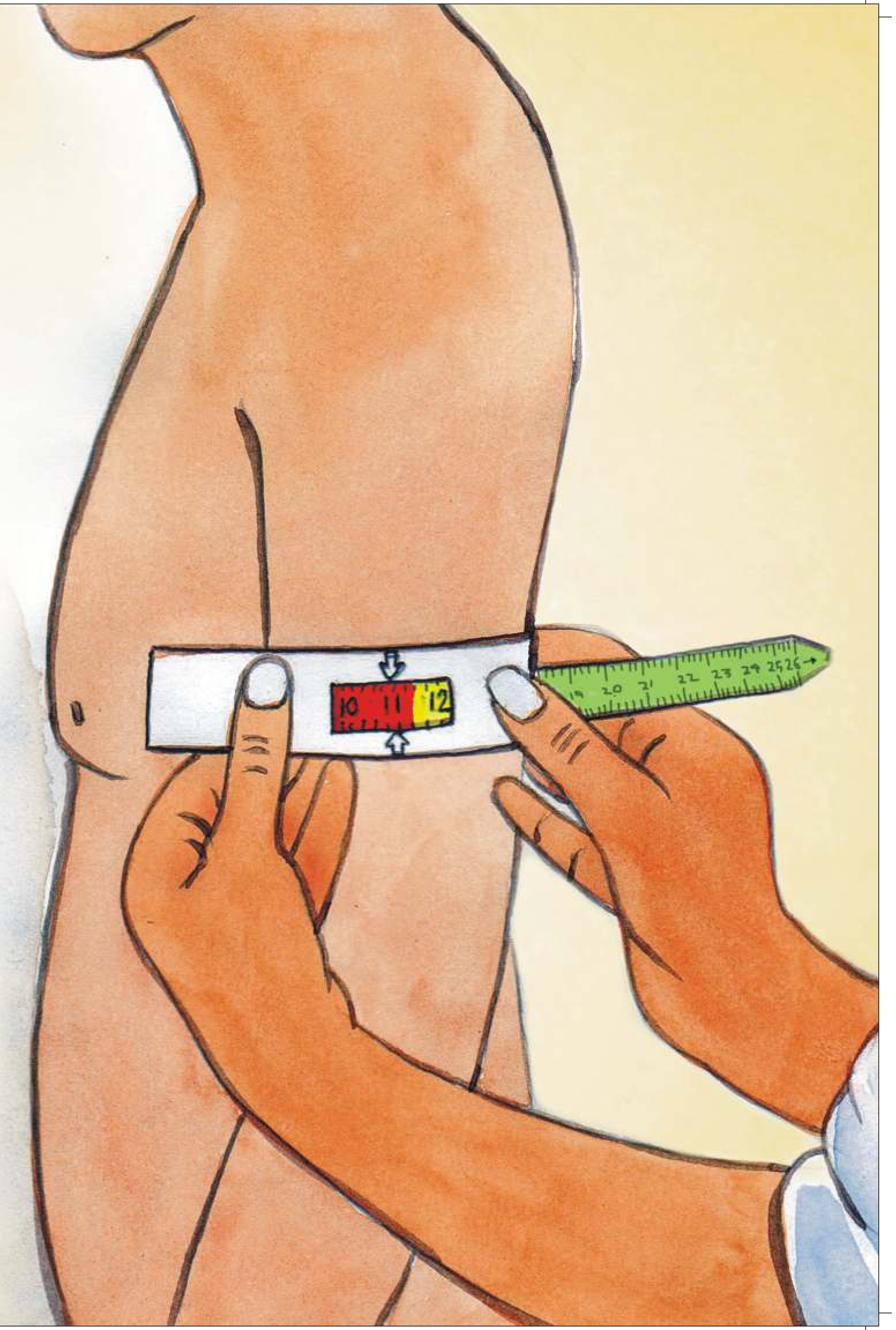
अब शिशुको बाङगिएको हात साझो पारौं। हातको मध्यबाहुको अवस्थानमा फितालाई गोली गरेर फन्को लगाउँ (फिताको सेतो भागको साना गरी काटिएको अंशको भित्रबाटा)।

चरण – ८

मनमा राखनुपर्छ फिता साहै खुकुलो वा साहो गरी कसिनु हुँदैन।

चरण – ९

सही स्थानमा सही तरिकालो फिता राखेपछि सबैभन्दा छेउमा रहेको ०.१ से.मी. दागलाई चिन्हछ।



कुपोषण (पेशीको क्षीणता) जांच

चरण – १०

साथसाथै त्यो नाप खातामा लेखौं।

MUAC फिताको सङ्केतको अर्थ र प्रयोग

SAM | MAM | NORMAL

SAM

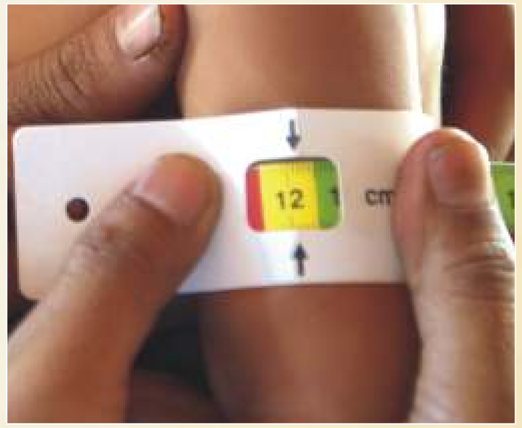
MUAC फिताको रातो अंशमा रहेको शिशु **चरम र भयानक** कुपोषण मानिन्छ।

के गर्नुपर्ने :

- SAM जाँचिएको परिवारलाई छेउको स्वास्थ्यकेन्द्रमा वा पोषण पुनर्वास केन्द्रमा शिशुको आगेको स्वास्थ्य जाँचका लागि छिटै लाने उपदेश दिने।
- आँगनबाड़ि सेन्टरमा सम्मपुरक आहारको व्यवस्था र नियमित गृह परिदर्शन (Home Visit) गर्ने।
- घरमा पोषण परिमित आहार खाने उपदेश दिने।

MAM

MUAC फिताको पहेंलो अंशमा रहेको शिशुलाई **मध्यम भयानक कुपोषण** (MAM) मानिन्छ।



के गर्नुपर्ने :

- आँगनबाड़ि सेन्टरमा सम्मपुरक आहारको व्यवस्था र नियमित गृह परिदर्शन (Home Visit) गरौं। घरमा पोषण परिमित भोजन गर्नुपर्ने सल्लाह दिने।
- मध्यम भयानक कुपोषित शिशुलाई WHO वृद्धि चार्ट अनुसार अति थोरै ओजन भए आँगनबाड़ि केन्द्रमा सम्मपुरक पोषण आहारको व्यवस्था गर्ने।

NORMAL

MUAC फिताको हरियो अंशमा रहेको शिशुलाई **स्वाभाविक पोषित** (NORMAL) मानिन्छ।

के गर्नुपर्ने :

- शिशुलाई नियमित पोषण परिमित आहार खुवाउने सल्लाह दिने।
- शिशुलाई आँगनबाड़ि केन्द्रमा नियमित हाजिर गराउने।
- आँगनबाड़ि केन्द्रमा नियमित ओजन गराउने।