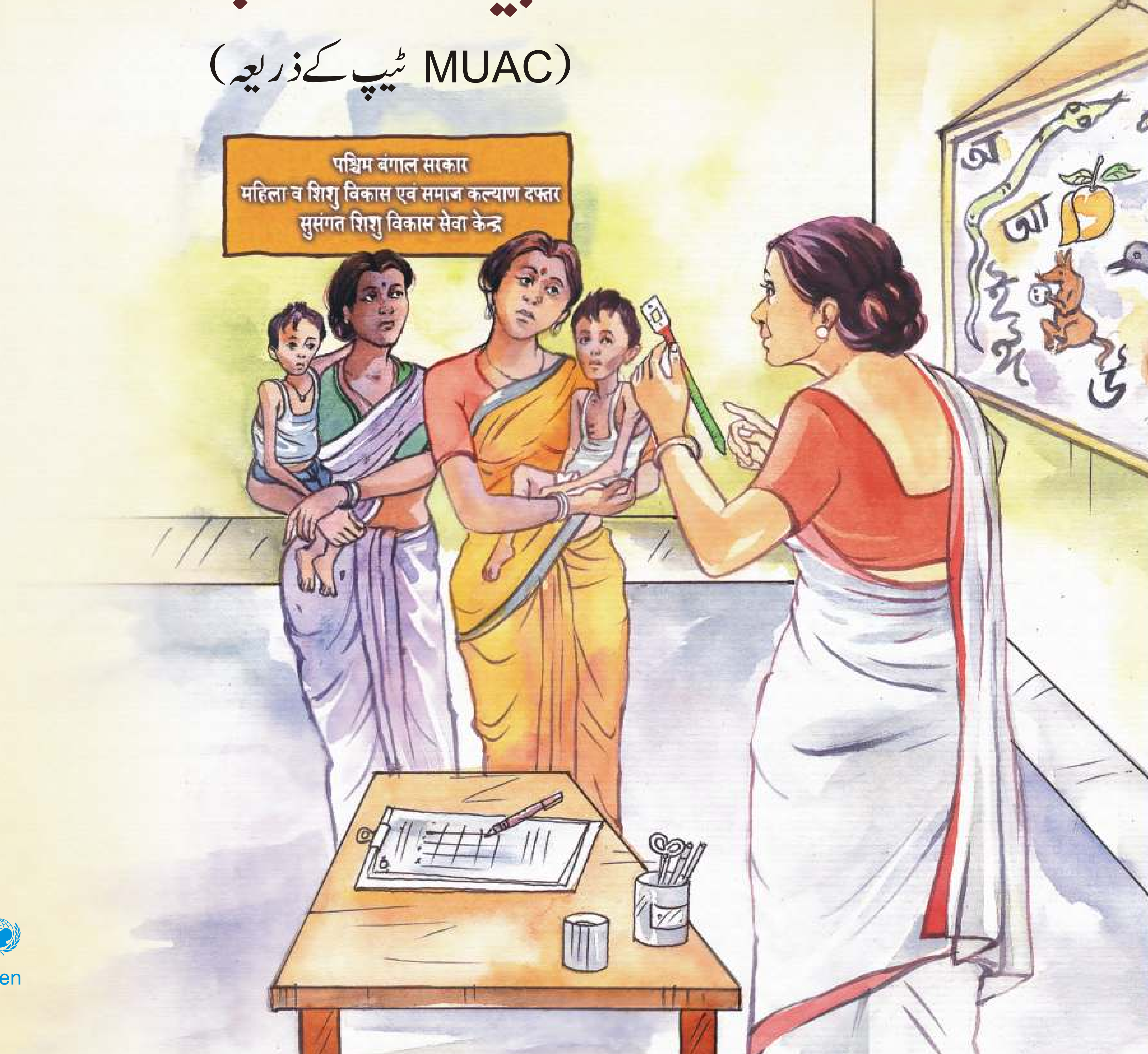
ICDS

सत्यमेव जयते
पश्चिम बंगाल सरकार

unicef
unite for children

بچوں کی تغذیہ
کی پیمائش کی ترکیب

(MUAC ٹیپ کے ذریعہ)



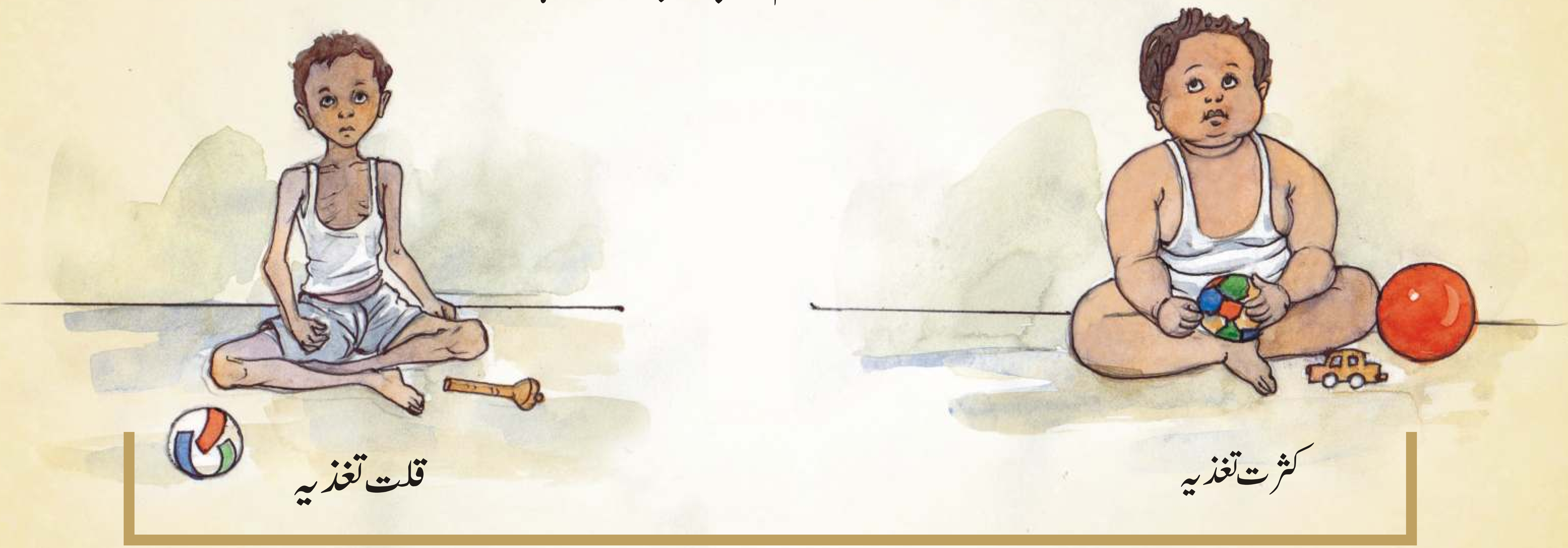
ICDS

सत्यमेव जयते
पश्चिम बंगाल सरकार

unicef
unite for children

غیر تغذیہ کسے کہتے ہیں؟

یہ ایک ایسی جسمانی حالت کو سمجھا جاتا ہے جو ضروری خاصیت غذائیہ والا کھانا کم مقدار میں کھانے سے عام طور پر اثر پذیر ہوتا ہے۔



دونوں ہی کو غیر تغذیہ کہا جاتا ہے

دونوں ہی حالت میں وٹامین اور معدنی نمک کی کمی رہ سکتی ہے

غیرتغذیہ کی مقدار و معیار ناپنے کے مختلف طریقے

غیرتغذیہ / قلت تغذیہ

یا

ناقص تغذیہ

کم وزن/انڈرویٹ

(عمر کے حساب سے کم وزن)

اس کو ناپنے کے لئے بچے کا وزن لیا جاتا ہے

اور عمر دیکھا جاتا ہے

پٹھے کا دبلا پن/ ویسٹنگ

(قد کے حساب سے کم وزن)

کمیونٹی میں ٦ ماہ سے لیکر ٦٠ ماہ تک

عمر والے بچوں کے پٹھوں کی کمزوری/ ویسٹنگ

کو ناپنے کے لئے MUAC فیتہ استعمال کیا جاتا ہے

اسکے علاوہ بچوں کے قد اور وزن دیکھا جاتا ہے۔

ناٹا/اسٹانٹنگ

(عمر کے لحاظ سے کم قد)

اس کو ناپنے کے لئے قد و

عمر دیکھا جاتا ہے۔

غیر تغذیہ (پٹھوں کی لاغری) کی نشاندہی

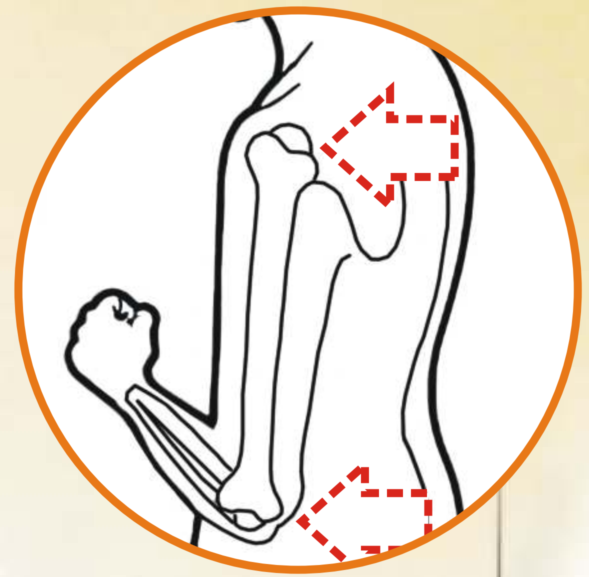
MUAC فیتہ کی مدد سے ہاتھ کے اوپری حصہ کے بیچ کے دائرے کے پیمانے سے بچے کی پٹھوں کی لاغری کی نشاندہی کی جاتی ہے،

MUAC فیتہ استعمال کے اقدامات یہ ہیں:

اقدام ۱

بچے کے کندھے کا آخری حصہ، ہاتھ جہاں سے شروع ہوتا ہے اسی نقطہ والی ہڈی کو نشاندہی کریں۔

غیر تغذیہ (پٹھوں کی لاغری) کی نشاندہی



اقدام ۲

بچے کے ہاتھ کو کہنی سے موڑیں

جس سے ایک زاویہ قائمہ تیار ہو،

اب کہنی کے ہڈی کو معلوم کریں۔

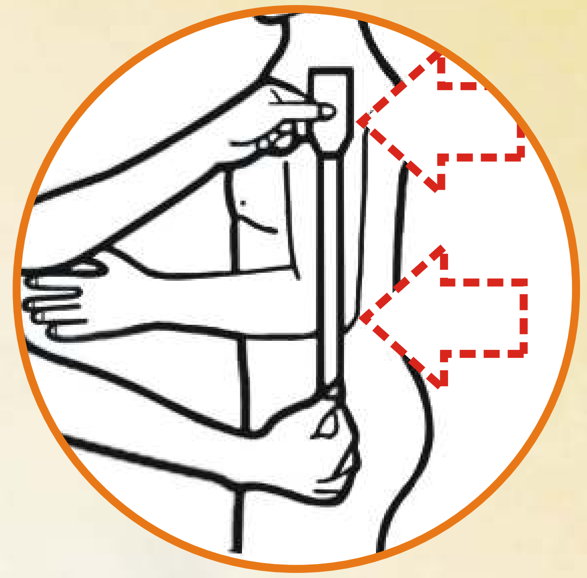
غیر تغذیہ (پٹھوں کی لاغری) کی نشاندہی

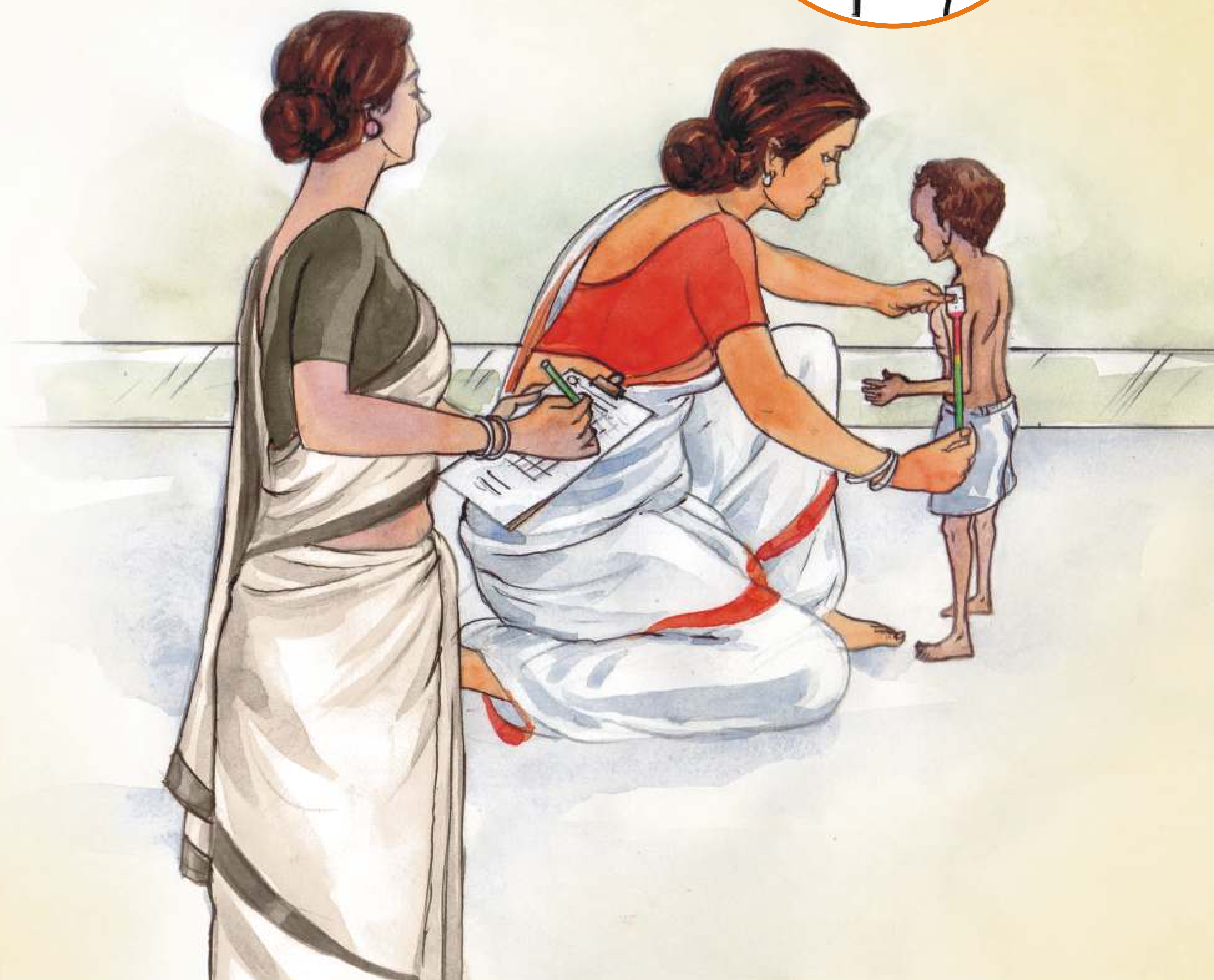
اقدام ۳

MUAC فیتے کا '0' داغ
کو کندھا اور ہاتھ کے
لگے ہوئے نقطہ شدہ
ہڈی پر بیٹھائیں۔

اقدام ۴

اب فیتے کو کھینچ کر کہنی کے مڑے ہوئے حصے کے
آخری سرے کے ہڈی پر بیٹھائیں۔





غیر تغذیہ (پٹھوں کی لاغری) کی نشاندہی

اقدام ۵

فیتے پر سب سے نزدیک 0.1 سینٹی میٹر داغ کی نشاندہی کریں۔
نشان والے کل لمبائی کو ۲ سے تقسیم کر کے درمیانی پیمائش نکالیں۔

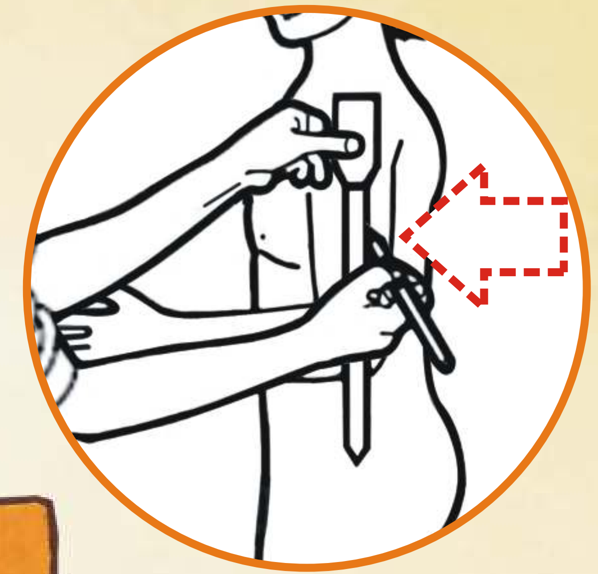
اقدام ۶

اسی ناپ کے مطابق ہاتھ کے اوپری حصے کے بازو کے درمیانی مقام کی نشاندہی کریں اور قلم سے داغ لگائیں۔ یاد رہے کہ بچے کا ہاتھ اسی طرح اس وقت تک پیٹ کے ساتھ لگا رہے۔

مثال کیطور پر:

بچے کا کندھا اور ہاتھ کے ملنے کی جگہ والی ہڈی سے کہنی کی ہڈی کی لمبائی اگر ۱۸ سنٹی مٹر ہو۔

اس صورت میں نصف بازو کا نقطہ ہوگا ۱۸ سنٹی میٹر کا آدھا یعنی ۱۸÷۲=۹ سنٹی مٹر۔
یعنی کندھا اور ہاتھ کے ملنے کی جگہ والی ہڈی سے ۹ سنٹی مٹر کی دوری پر قلم داغ لگا کر ہاتھ کے اوپری حصہ کے بیچ کے نقطہ کو معین کریں۔



غیر تغذیہ (پٹھوں کی لاغری) کی نشاندہی

اقدام ۷

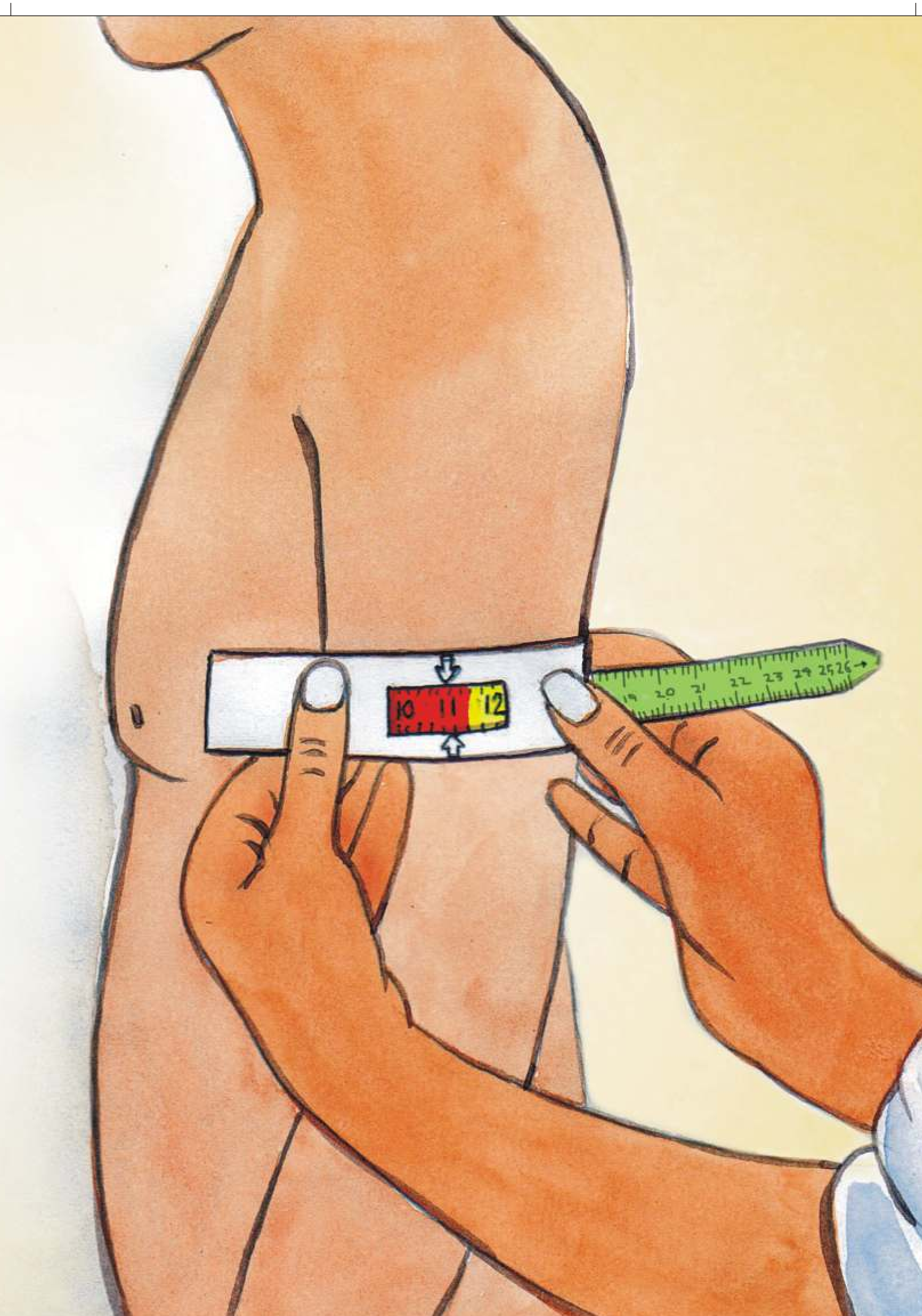
بچے کے ہاتھ کے تہ کو اب کھول کر سیدھا کر دیں۔
ہاتھ کے درمیانی بازو کے مقام پر فیتہ کو گول کر کے
پہنا دیں۔ (فیتہ کے سفید حصہ کے اندر سے)۔

اقدام ۸

دھیان میں رکھیں فیتہ زیادہ کسا یا زیادہ ڈھیلا نہ رہے۔

اقدام ۹

صحیح جگہ پر ٹھیک طرح سے فیتہ کو بیٹھانے
کے بعد سب سے نزدیکی 0.1 سینٹی میٹر
کے نقطہ کو نشان لگائیں۔



غیر تغذیہ (پٹھوں کی لاغری) کی نشاندہی

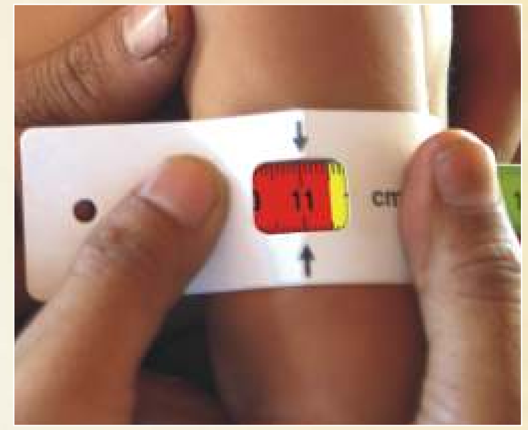
اقدام ۱۰

ساتھ ہی ساتھ پیمائش کو کاپی پر لکھ لیں۔

MUAC کے اشارے اور لازمی اعمال

SAM | MAM | NORMAL

SAM



MUAC فیتہ لال حصہ میں نشان کردہ بچوں کو انتہائی غیرتغذیہ (SAM) کے مان جاتا ہے۔

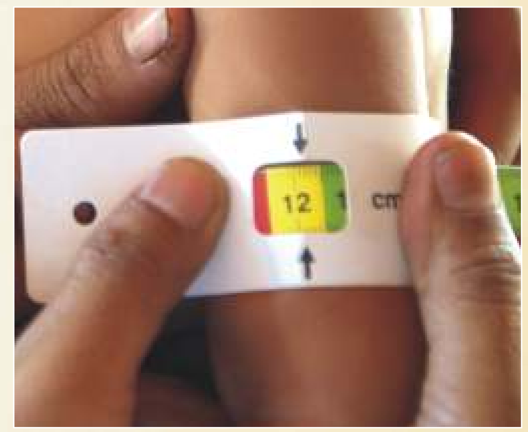
کیالازم ہے :

☆ SAM والے بچوں کے سرپرست کو یہ صلاح دیں کہ وہ بچے کو قریب والے ہیلتھ سینٹر یا تغذیہ فراہم کرنے والے سینٹر میں صحت کی مزید جانچ کیلئے جلدازجلد لے جائیں۔

☆ انگنواڑی سینٹر سے مزید کھانے کا انتظام اور باقاعدہ گھر میں آکر معائنہ (Home visit) کرنے کا اہتمام کریں۔

☆ گھر میں بچوں کو میزانی کھانا کھلانے کا مشورہ دیں۔

MAM



MUAC فیتہ کے زرد حصہ میں نشان کردہ بچوں کو درمیانی غیرتغذیہ (MAM) کے مان جاتا ہے۔

کیالازم ہے :

☆ انگنواڑی سینٹر سے مزید کھانے کا انتظام اور باقاعدہ گھر میں آکر معائنہ (Home visit) کرنے کا اہتمام کا مشورہ دیں۔
گھر میں بچوں کو میزانی کھانا کھلانے کا مشورہ دیں۔

☆ درمیانی غیرتغذیہ والے بچے اگر WHO کے نشوونما چارٹ کے لحاظ سے وزن میں بہت زیادہ کم ہو تو انگنواڑی سے مزید کھانے کا بندوبست کریں۔

NORMAL

MUAC فیتہ کے سبز حصہ میں نشان کردہ بچوں کو حسب معمول تغذیہ (NORMAL) کے مانا جاتا ہے۔

کیالازم ہے :

☆ بچوں کو ہمیشہ میزانی کھانا کھلانے کا مشورہ دیجئے۔

☆ بچوں کو ہمیشہ باقاعدہ انگنواڑی سینٹر میں لے جا کر معائنہ کروائیے

☆ انگنواڑی سینٹر میں ان کو لے جا کر حسب معمول وزن لیجئے۔