

आंगनवाडी सेविका हेतु वृद्धि निगरानी निर्देशिका



शूमिका

समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.) देश का बाल उत्तरजीविता तथा विकास का सबसे बड़ा कार्यक्रम है जो कि छः साल से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली माताओं तथा 15–45 वर्ष की महिलाओं (पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा) के लिए है। इस कार्यक्रम के दौरान गांवों के स्तर पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आंगनवाड़ी केन्द्र में छः प्रकार की सेवाएँ उपलब्ध कराती हैं। यह सेवाएँ बच्चों, किशोरी लड़कियों और माताओं की पोषण, स्वास्थ्य एवं विकास संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए दी जाती है।

छोटे बच्चों की वृद्धि पर निगरानी एवं प्रोत्साहन आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का एक महत्वपूर्ण दायित्व है। वृद्धि पर निगरानी का अर्थ है बच्चे की वृद्धि और विकास पर मुख्य पोषक संकेतकों जैसे कि आयु के अनुसार वजन या लम्बाई द्वारा नजर रखना वृद्धि पर निगरानी बहुत तरह से एक उपयोगी साधन है जो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को निम्नलिखित कार्यों के लिए समर्थ करता है—

1. वृद्धि में कमी को जल्दी पहचानना तथा अल्पपोषण को रोकना
2. अल्पवजन वाले बच्चों को पहचानना जिन्हें आंगनवाड़ी में मिलने वाले राशन के अलावा, घर पर विशेष देखभाल और आहार की जरूरत होती है
3. गंभीर रूप से अल्पवजन वाले बच्चों को पहचानना जिन्हें आंगनवाड़ी में मिलने वाले दुगने राशन के अलावा, घर पर विशेष देखभाल और आहार की जरूरत होती है
4. वजन में गिरावट या वृद्धि में कमी के कारणों को पहचानना जैसे कि दस्त और एक्यूट रेव्हीरेटरी इन्फेक्शन (ए.आर.आई.), कम या अपर्याप्त आहार; माँ की बीमारी आदि और उचित समय पर सुधारात्मक कदम उठाना
5. माताओं और परिवारों को बच्चों से संबंधित सही पोषण, देखभाल और विकास के अन्तर्गत शिक्षा, परामर्श और समर्थन देना

आई.सी.डी.एस. में वृद्धि पर निगरानी के लिए वृद्धि चार्ट का प्रयोग किया जाता है जो कि आयु के अनुसार वजन सूचक के आधार पर बनाए गये हैं। यह वृद्धि चार्ट नए डब्ल्यू.एच.ओ. बाल वृद्धि मानकों (2006) पर आधारित हैं। इन मानकों के अनुसार लड़कियों और लड़कों के लिए अलग-अलग वृद्धि चार्ट तैयार किए गए हैं, क्योंकि जन्म के समय दानों का वजन और लंबाई अलग-अलग होती है तथा उम्र बढ़ने पर उनका वजन और कद काठी भिन्न प्रकार से बढ़ते हैं। वृद्धि चार्ट का इस्तेमाल किसी बच्चे की सामान्य वृद्धि का पता लगाने तथा वृद्धि संबंधी समस्याओं व रुझान को पहचानने के लिए किया जाता है, ताकि यह पता लगाया जा सके कि आने वाले समय में बच्चे की वृद्धि में किस तरह की समस्या आ सकती है और इससे बचने के लिए क्या कदम उठाए जा सकते हैं। इससे बच्चों की वृद्धि और विकास को बढ़ावा देने तथा प्रभावी परामर्श देने में समर्थता हासिल होती है।

वृद्धि निगरानी के बारे में जानने से पहले हम देखें:

कुपोषण क्या है?

कुपोषण एक अवस्था है जिसमें पर्याप्त खाद्य पदार्थ नहीं मिल पाने के कारण शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है और इस कारण शरीर न तो सामान्य रूप से विकसित हो पाता है और न ही अपना कार्य सुचारु रूप से कर पाता है इससे कई तरह के रोग पैदा हो सकते हैं और बच्चा धीरे-धीरे कुपोषण का शिकार होने लगता है।

बिहार राज्य में कुपोषण एक गंभीर समस्या के रूप में उभरी है। राज्य के लगभग 58.4 प्रतिशत बच्चे कुपोषण से पिड़ित हैं, जिसमें करीब 8 प्रतिशत गंभीर रूप से यानि अति-कुपोषित है।

स्रोत : (NFHS-3, 2005-06)

कुपोषण की दो अवस्थाये हैं

1. साधारण कुपोषण (ग्रेड – I व II)
2. अति कुपोषण (ग्रेड – III व IV)

साधारण कुपोषण के लक्षण

- बच्चे का उम्र के अनुसार हर माह वजन न बढ़ना।
- बच्चे का वजन धीरे-धीरे घटना।
- बच्चे का उदासीन रहना व खेल-कूद में कम रुचि दिखाना।

साधारण कुपोषण का सही समय पर उपचार न किये जाने पर बच्चा गंभीर रूप से कुपोषित हो सकता है।

गम्भीर कुपोषण के लक्षण:

- गंभीर रूप से शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि में रुकावट।
- बच्चे की भूख खत्म हो जाना, बार-बार बीमार पड़ना व संक्रमण जैसे- दस्त रोग आदि का शिकार होना।
- दोनो पैरों में सूजन (Bipedal Oedema) का होना।
- बच्चे के शरीर का तापमान घटना (Hypothermia)।
- हाथ और पैर बहुत ही पतले होना।
- बाल रूखे और भूरे रंग का हो जाना।

वृद्धि क्या है ?

- वृद्धि का मतलब है किसी भी जीव जैसे पौधे, पशु, मनुष्य आदि के आकार या वजन में नियमित बढ़ोतरी होना
- वृद्धि एक सतत चलने वाली प्रक्रिया है, जिस पर खानपान एवं वातावरण का प्रभाव पड़ता है।
- बच्चे में वृद्धि माँ के गर्भ में ही शुरू हो जाती है, और वह धीरे-धीरे बढ़कर जन्म होने तक लगभग 2½ से 3 किलो ग्राम वजन तक का हो जाता है।
- जब किसी बच्चे का वजन तथा उँचाई बढ़ रही है एवं वह घिसकना, बैठना, उठना एवं चलना ससमय प्रारम्भ कर रहा हो तो यह विकास का सूचक है।
- पूर्ण वृद्धि तभी संभव है जब शिशु को समुचित आहार, देखभाल एवं पोषण मिले, तथा ऐसा पारिवारिक माहौल जो उसके विकास कि जरूरतों को पूरा करें।

बच्चों में वृद्धि की पद्धति

बच्चे अपने जीवन के पहले वर्ष में बहुत तेजी से बढ़ते हैं। जन्म से छः वर्ष तक के बच्चों में मासिक वजन वृद्धि की पद्धति निम्नलिखित होती है

आयु	वजन प्रतिमाह
● जन्म से छः माह	600–800 ग्राम प्रतिमाह
● 7 माह से 12 माह	300–400 ग्राम प्रतिमाह
● 1 वर्ष से 3 वर्ष	150–200 ग्राम प्रतिमाह
● 3 वर्ष से 6 वर्ष	125 ग्राम प्रतिमाह

बच्चों के वजन वृद्धि पर असर डालने वाले कारक

- कमजोर गर्भवती
- कम वजन भार के बच्चे का जन्म
- स्तन पान में कमी
- पूर्ण टीकाकरण का ना होना
- बच्चे में बीमारी
- उचित पारिवारिक वातावरण की कमी जैसे:— स्वच्छता, उचित आहार, मनोवैज्ञानिक देखभाल में कमी

वृद्धि निगरानी क्या है ?

माप की एक नियमित प्रक्रिया है जो बच्चों के सम्पूर्ण विकास की दस्तावेज है इसमें :

- नियमित मासिक अंतराल पर बच्चे का वजन लेना
- वृद्धि निगरानी चार्ट पर अंकित करना
- वजन में हुए बदलाव को नोट करना एवं
- इस आधार पर उसकी माँ को परामर्श देना जरूरी है

वृद्धि निगरानी का उद्देश्य

- बच्चों के अनुचित विकास को रोकना
- विकास अवरोधकों को पहचानना
- वृद्धि में कमी लाने वाले अवरोधकों पर रोक लगाना
- बच्चों के स्वास्थ्य एवं विकास को सुधारना

वृद्धि निगरानी के महत्व

बच्चों के पैदा होते ही नियमित समय पर वजन लेते रहने से :

- बच्चे की वृद्धि की सही जानकारी होती रहती है
- शुरू में ही विकास में होने वाली अवरोधको की पहचान हो जाती है
- विकास के अवरोधको की पहचान हो जाने से उसे जल्दी दूर किया जा सकता है
- वजन वृद्धि चाहे तीव्रता से हो या मंद, दोनों ही स्थिति कुपोषण को दर्शाती है, जिसे सुधारना जरूरी है

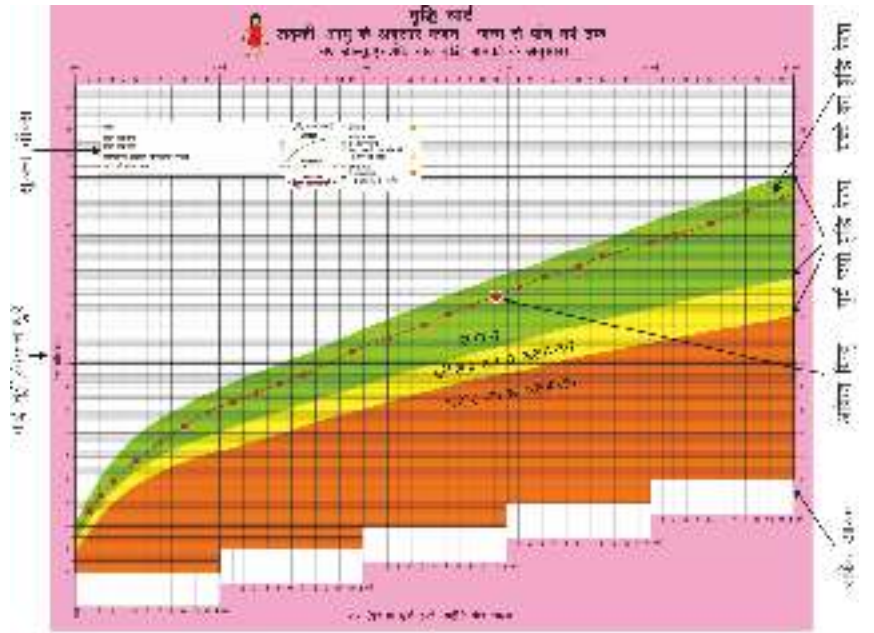
वृद्धि निगरानी कब से शुरू करें

- जन्म के तुरंत बाद वजन लेना
- जन्म से 5 वर्ष तक के बच्चों का माहवार वजन लेना

वृद्धि चार्ट क्या है?

- वृद्धि चार्ट बच्चे की वृद्धि का आकलन करने और उस पर निगरानी रखने का एक उपकरण है।

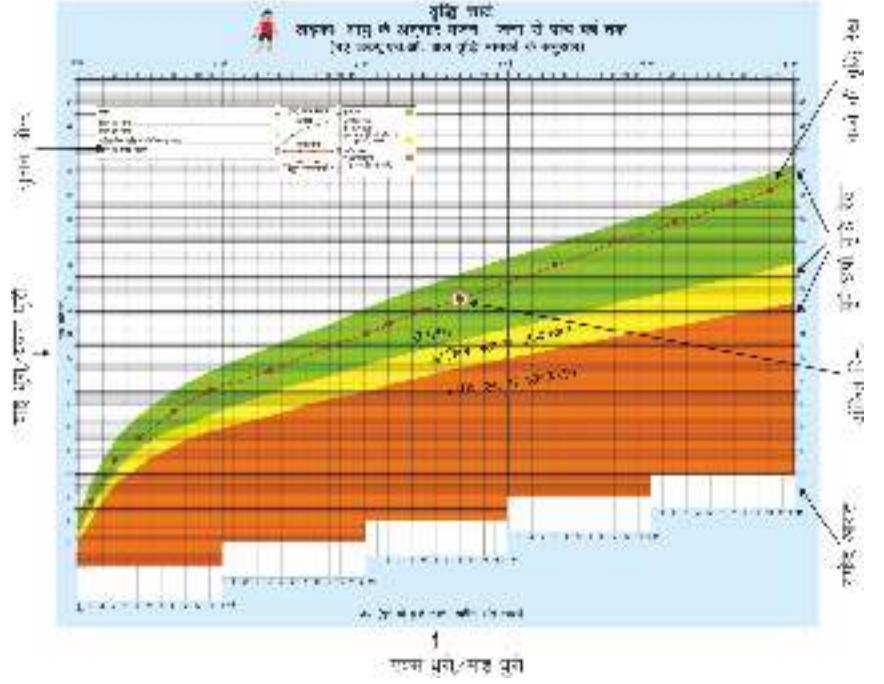
- गुलाबी किनारे का वृद्धि चार्ट (चित्र-1) लड़कियों के लिए है तथा नीले किनारे का चार्ट (चित्र-2) लड़कों के लिए है।
- प्रत्येक वृद्धि चार्ट पर दो धुरीयाँ होती हैं। चार्ट के निचले सिरे पर पड़ी हुई समतल रेखा **एक्स धुरी** कहलाती है। इस पर 5 साल तक के बच्चे की उम्र दर्ज की जाती है और इसे **माह धुरी** भी कहा जाता है।
- चार्ट के बाएँ सिरे पर खड़ी लम्बी रेखा को **वाई धुरी** कहा जाता है। इस रेखा पर जन्म से बच्चे का वजन दर्ज किया जाता है और इसे **वजन धुरी** भी कहा जाता है।
- प्रत्येक वृद्धि चार्ट की **माह धुरी** पर **पांच बड़े बॉक्स** हैं। ये 5 वर्ष तक की उम्र के लिए हैं। प्रत्येक बड़े बॉक्स में 12 महीनों के हिसाब से 12 छोटे बॉक्स हैं। माह धुरी पर प्रत्येक छोटा बॉक्स एक महीने को दर्शाता है। इस प्रकार, प्रत्येक वृद्धि चार्ट की माह धुरी पर 60 बॉक्स होते हैं और उन्हें पांच साल यानी 60 महीने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
- बच्चे की उम्र पूरे हो चुके हफ्तों या महीनों या वर्षों में दर्ज की जाती है। केवल एक महीने से छोटे बच्चे की उम्र हफ्तों में दर्ज की जाती है।
- इसी तरह **वजन धुरी** पर किलोग्राम और ग्राम में वजन दर्ज करने के लिए रेखाएं हैं। प्रत्येक गाढ़ी बाहर खींची हुई रेखा एक किलोग्राम को दर्शाती है। छोटे चौकोर से बाहर खींची हुई रेखा 500 ग्राम तथा बहुत पतली और छोटी बाहर खींची हुई रेखाएं 100 ग्राम को दर्शाती है।
- माह धुरी के नीचे बने **सफेद आयत** बच्चे की जन्मतिथि के अनुसार महीने और वर्ष लिखने के लिए हैं।
- हर बार बच्चे का वजन लेकर उसे उसकी उस समय की उम्र के आयत के नीचे लिख दिया जाता है। (देखें पृष्ठ - 15 चित्र-03)
- माह धुरी रेखा पर लगाये बिन्दु से खींची हुई रेखा जहाँ वजन धुरी पर लगाये बिन्दु से खींची हुई रेखा को काटती है, उस बिन्दु को **अंकित बिन्दु (प्लेटेड प्वाइंट)** कहा जाता है।
- बच्चे की **वृद्धि रेखा**, वृद्धि चार्ट पर अंकित बिन्दुओं को जोड़ने से बनती है। वृद्धि रेखा की दिशा इस बात का संकेत देती है कि बच्चा बढ़ रहा है या नहीं।
- प्रत्येक वृद्धि चार्ट पर पूर्व छपी तीन **वृद्धि वक्र रेखाएं** होती हैं। इन्हें 'संदर्भ रेखा' या 'जेड स्कोर रेखा' भी कहा जाता है। इसका प्रयोग बच्चे की वृद्धि के रुझान को समझने तथा उसके पोषण स्तर का आकलन करने के लिए किया



चित्र - 1

जाता है। वृद्धि चार्ट पर बनी पहली ऊपरी वक्र रेखा औसत को दर्शाती है। बाकी दो रेखाएं इससे नीचे तथा दूरी पर होती हैं।

- सभी सामान्य और स्वस्थ बच्चों का वजन वृद्धि चार्ट पर छपी दूसरी वक्र रेखा (गाढ़ी हरी पट्टी) से ऊपर होती है।
- आंशिक रूप से अल्पवजन बच्चों का वजन दूसरी वक्र रेखा के नीचे से लेकर तीसरी वक्र रेखा तक (पीली पट्टी) होती है।
- गंभीर रूप से अल्पवजन बच्चों का वजन तीसरी वक्र रेखा (नारंगी पट्टी) से नीचे होती है।
- किसी बच्चे की वृद्धि रेखा या अंकित बिन्दु अगर पूर्व बताई गई वक्र रेखा से बहुत ऊपर या बहुत नीचे हो तो इस बात का संकेत मिलता है कि बच्चे की वृद्धि में कोई समस्या है।



चित्र - 2

वृद्धि निगरानी के पाँच कदम (Steps)

चरण - 1 : बच्चे की सही उम्र का पता लगाना

बच्चों की सही जन्म तिथि जानने के लिए गांव में सेवा दे रहे निम्नलिखित संदर्भ व्यक्तियों से मदद लें:-

- बच्चे का जन्म प्रमाण-पत्र देखें - यदि उपलब्ध हो
- मां या परिवार के सदस्यों से पूछें
- जन्म रजिस्टर या अस्पताल के रिकॉर्ड्स देखें
- आंगनवाड़ी केंद्र पर सेविका से पंजी देख कर
- पंचायत : जन्म के रजिस्टर से गांव में नये जन्में बच्चे का रिकार्ड देख कर।
- जब बच्चे का जन्म का रिकार्ड न हो तो बच्चे के जन्म को किसी महत्वपूर्ण त्योहार या गांव में हुई किसी घटना से जोड़ कर देखें। जैसे- जन्म के समय मौसम, फसल (खरीफ, रबी) कोई खास घटना, कोई त्योहार या कोई मेला, पूर्णिमा, एकादशी, अमावशया आदि।
- जब बच्चे की जन्म तिथि ज्ञात हो जाये तो निम्नलिखित उदहारणों के द्वारा उसकी वर्तमान उम्र को ज्ञात किया जा सकता है।

वजन लेने की तिथि	2009-12-17	2009-12-03	2009-08-03
जन्म तिथि	- 2006-10-08	- 2006-10-08	- 2006-11-08
वर्तमान उम्र	0003-02-09	0003-01-25	0002-08-25

यदि महिने में से उधार ले तो याद रखें की 30 दिन उधार लिए जाएंगे और यदि वर्ष में से उधार लेना हो तो 12 महिने लिए जाएंगे

- रजिस्टर में दिए गए वृद्धि चार्ट में पूरे हो चुके हफ्तों/महीनों/वर्ष एवं माह के हिसाब से बच्चे की उम्र निम्न प्रकार से दर्ज करें :

एक माह से कम उम्र
एक महीने से एक वर्ष
एक वर्ष से अधिक उम्र का बच्चा

पूरे हो चुके सप्ताहों
पूरे हो चुके महीनों
पूरे हो चुके वर्षों और महीनों

चरण – 2 : बच्चों का सही वजन लेना (100 ग्राम की निकटता तक)

किसी भी तौल मशीन के इस्तमाल से पहले निम्न बातों का ध्यान रखें :

- समय समय पर मानक बॉट से तौल मशीन की जाँच करे
- मशीन को समतल स्थान पर रखें
- प्रत्येक तौल के बाद डायल की सूई शून्य पर सेट करें
- कम से कम कपड़ों,जूते उतार कर वजन लें

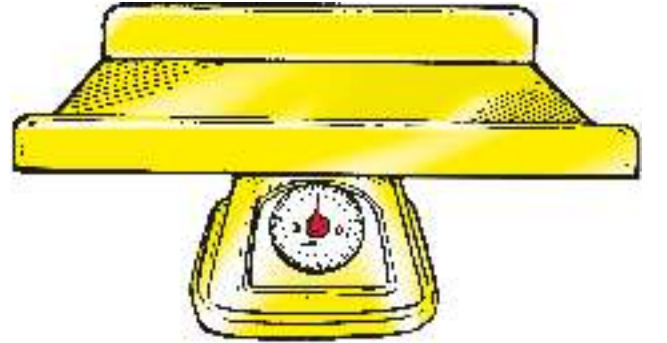


चित्र – 3

नवजात तौल मशीन (जन्म से 12 माह तक के बच्चों के लिए)

इससे 20 किलो ग्राम तक के बच्चे का वजन लिया जा सकता है।

1. मशीन को समतल स्थल पर रखें।
2. मशीन का ट्रे साफ-सुथरा रहे।
3. डायल की सूई को शून्य पर सेट करे।
4. बच्चे को कम से कम कपड़ा पहना कर ट्रे में लिटाये।
5. मशीन कि सूई स्थिर होने पर ही वजन पढ़े।



सॉल्टर या डायल तराजू

(जन्म से 5 वर्ष के बच्चे के लिए) इस से 25 कि.ग्रा. तक के वजन वाले बच्चे को तौला जा सकता है। इस कांटे में प्रत्येक किलो ग्राम के बीच 100 ग्राम के खंड होते हैं

- साल्टर कांटे के इस्तेमाल करने के लिए –
- कांटे के उपरी हुक को छत या दरवाजे की कड़ी में रस्सी की सहायता से लटकाइए
- कांटे को खींचकर देखिए कि वह मजबूती से बंधा है कि नहीं



✗ गलत तरीका



- वजन मशीन को कभी भी पेड़ की डाल पर न लटकाए
- वजन लेते समय बच्चे या झोली को न पकड़ें
- वजन मशीन को हाथ से न लटकायें

✓ सही तरीका



- बच्चा शांत हो और सूई हिलना बंद हो जाय तो वजन को पढ़ें

- तराजू किसी दरवाज़े या दीवार को न छूए और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की आंखों के बराबर उंचाई पर हो
- डायल आंख के स्तर पर हो ताकि वजन ठीक-ठाक पढ़ा जा सके
- कांटे के मुख्य रूप से हिलने-डुलने के लिए जगह होनी चाहिए
- वजन लेने से पूर्व झोली को कांटे पर टांग कर उसके ऊपर या पीछे दिए गए पेंच की सहायता से सूई को शून्य पर करें
- बच्चे को सावधानी से पैट / झोली में रखिए, ध्यान रहे कि झोली का फीता बच्चे के बांह के सामने की ओर हो
- वजन लेते समय कुछ सावधानियाँ –
 - बच्चे का पैर जमीन को न छुए व किसी का सहारा न लिया हो
 - माता को बच्चे के नजदीक खड़ा रहने और बच्चे से बात करने के लिए कहें ताकि बच्चा रोए नहीं
 - जब बच्चा शांत हो और सूई का हिलना बंद हो जाय तब वजन को पढ़ें
 - वजन डायल के किनारे से नहीं बल्कि सामने से पढ़ें
 - यदि केन्द्र पर नवजात तौल मशीन उपलब्ध हो तो 6 माह तक के बच्चे का वजन इसी मशीन से करें और यदि नवजात तौल मशीन न हो तो ऐसी स्थिति में गमछा या चुन्नी की मजबूत झोली बनाकर तौलें।

व्यस्क / प्लेटफार्म तौल मशीन

यह 3-5 वर्ष के बच्चे और गर्भवती महिलाओं का वजन मापने में इस्तेमाल की जाती है।

इसे इस्तेमाल करने के लिए :

- मशीन को किसी समतल स्थान पर रखना चाहिए जहाँ यह स्थिर रहे व हिले-डुले नहीं
- मशीन में वजन का कांटा / सूई, मशीन के नीचे की ओर दिये गये पेच की सहायता से शून्य पर रखें

वजन लेते समय कुछ सावधानियाँ

- वजन लेने के लिए बच्चे को मशीन के उपर सीधा खड़ा करें, ध्यान रहे कि बच्चे के पैर मशीन से बाहर न निकले हों
- बच्चे ने चप्पल /जूता न पहना हो
- बच्चे ने कम से कम कपड़े पहने हो
- बच्चा अपने सामने की ओर देखता हुआ सीधा खड़ा रहे व किसी का सहारा न ले
- वजन की सुई जब हिलना बंद हो, तभी वजन को पढ़ें
- वजन डायल के किनारे से नहीं, बल्कि हमेशा सामने से पढ़ें
- वजन मशीन हमेशा अचूक नाप दिखाये, इसके लिये हर माह किसी ज्ञात माप (जैसे 2 किलो का बांट) से वजन की जाँच करें।

कभी-कभी साल्टर / नवजात तौल मशीन उपलब्ध ना होने कि स्थिति में व्यस्क मशीन से भी बच्चे का वजन लिया जा सकता है। इसे द्विस्तरिय (Tier विधि) कहा जाता है।

1. बच्चों की माँ को वजन मशीन पर खड़ा कर वजन नोट करें।
2. बच्चों को माँ की गोद में देकर पुनः वजन नोट करें।
3. दोनो वजनों का अन्तर बच्चों का वजन होगा।

सभी तरह के वजन मशीनों से सही वजन लेने हेतु बारी बारी से प्रतिभागियों से अभ्यास करवायें।

चरण-3 : वृद्धि चार्ट पर सही-सही वजन अंकित करना

वृद्धि चार्ट पर उम्र और वजन सही-सही अंकित करें

- लड़कियों के लिए गुलाबी किनारे वाला

✗ गलत तरीका



- जिसका वजन लिया जा रहा हो वह झुके नहीं
- जूते पहनकर या अन्य सामान लेकर वजन न करें

✓ सही तरीका



- जिसका वजन लिया जा रहा हो वह सीधे खड़ा हो
- खाली पैर व हल्के कपड़े पहनकर तराजू पर खड़ा हो

20	नाम _____	नियन्ता _____
	पिता का नाम _____	रमेश पांडे
	माता का नाम _____	गीता पांडे
14	पारिवारिक सर्वेक्षण क्रमांक संख्या _____	328
10	एन. से आयु वजन _____	3 मिनट - 200 ग्राम

चित्र - 4 : सूचना बॉक्स

और लड़कों के लिए नीले किनारे वाला चार्ट का प्रयोग करें

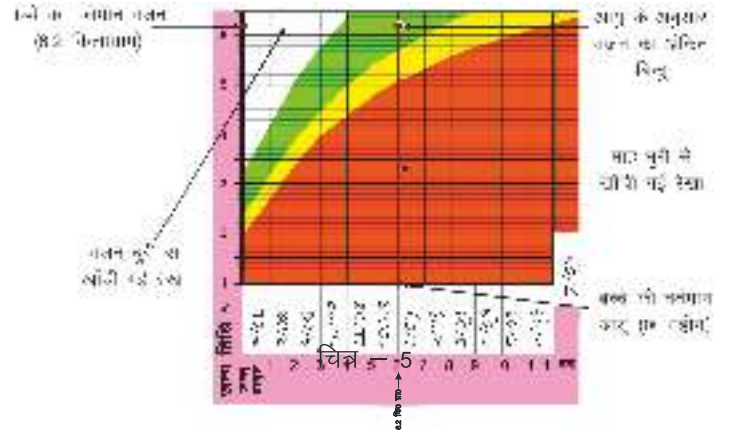
- वृद्धि चार्ट के इस्तेमाल करने से पहले बायें किनारे पर बने सूचना बॉक्स को जरूर भरें (चित्र – 4)
- माह धुरी' पर नीचे लिखे अनुसार करें :

- बच्चा जिस महीने और वर्ष में पैदा हुआ है उसे बायें तरफ पहले कॉलम के नीचे बने सफेद आयत में लिखें। व माह धुरी के बाहर की तरफ लिखें। दिनांक एवं माहधुरी के बाहर की तरफ लिखें। उदाहरण के लिए यदि बच्चा 5 जुलाई 2008 को पैदा हुआ है तो आयत में 7/08 लिखें अगले बॉक्सों में क्रमानुसार महीने और साल लिखें जैसे, 8/08 9/08 10/08 11/08 12/08 1/09 2/09 3/09 4/09 5/09 6/09 7/09



चित्र – 5 : सफेद आयत में बच्चे के जन्म माह के अनुसार महीने और साल दर्ज करें

- महीने वाला वह बॉक्स पहचानें जिसमें बच्चे की वर्तमान उम्र पूरे हो चुके सप्ताहों या महीनों या वर्ष व महीनों को दर्शाती है – उदाहरण के लिए बच्चे की उम्र जनवरी 2009 में छः महीने है (चित्र-6)



चित्र – 6 : बच्चे की वर्तमान आयु एवं वजन दर्ज करना

- वर्तमान उम्र के बॉक्स के ऊपर लम्बी खड़ी रेखा पर बिन्दु लगाएं। अंकित बिन्दु कभी भी दो रेखाओं के बीच में नहीं होना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा साढ़े छः माह का है तो उसकी उम्र को पूरे हो चुके महीने यानी छः महीने वाली रेखा पर अंकित करें न की छः और सात महीने वाली रेखाओं के बीच में।

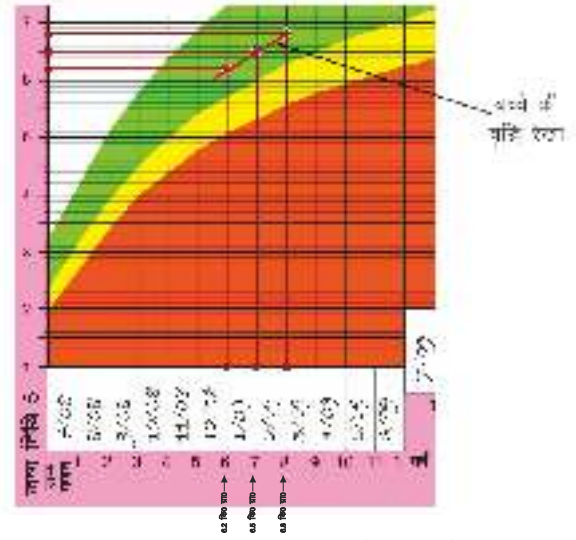
- इस बिन्दु से माह धुरी पर बनी लम्बी खड़ी रेखा पर रेखा खींचे जिससे आयु के अनुसार वजन अंकित किया जा सके (चित्र-6)

- 'वजन धुरी' पर नीचे लिखे अनुसार करें :

- उस समतल रेखा को पहचाने जो बच्चे का वर्तमान वजन निकटतम 100 ग्राम तक दर्शा रही है। उदाहरण के लिए बच्चे का वजन दिसम्बर 2008 में 6.2 किलोग्राम है (चित्र – 6)

- इस समतल रेखा पर बिन्दु लगाएं जो निकटतम 100 ग्राम तक का वजन दर्शा रही है (चित्र – 6)

- इस बिन्दु को समतल वजन रेखा पर दायीं ओर वहां तक खींचे जहां वह बच्चे की वर्तमान उम्र को दर्शाने वाली बिन्दु से खींची लम्बी खड़ी रेखा को काटें (चित्र – 6)
- वहां पर जहां दो रेखाएं एक-दूसरे को काट रही हैं बिन्दु लगाएं। बिन्दु के चारों ओर घेरा बनाएं, जिससे आयु के अनुसार वजन का अंकित बिन्दु स्पष्ट दिखे (चित्र – 6)



चित्र – 7 : तीन बार दर्ज किए गये आयु के अनुसार वजन के अंकित बिन्दु

याद रखें

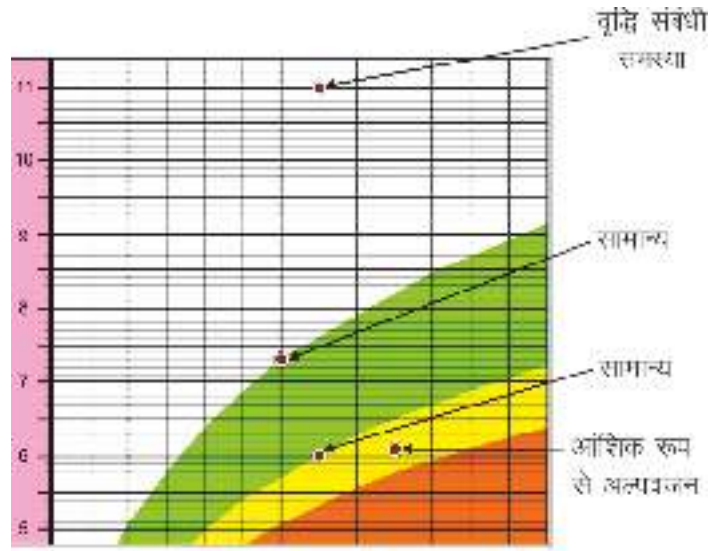
- बच्चे का वजन वर्तमान आयु दर्शाने वाले महीने के बॉक्स के नीचे निकटतम 100 ग्राम की इकाइयों में लिखें (चित्र – 6)
- लम्बी खड़ी रेखाओं के बीच में कभी भी बिन्दु न लगाएं
- जब भी बच्चे का वजन करें तो उसके वृद्धि चार्ट में आयु के अनुसार वजन जरूर दर्ज करें
- दो या अधिक बार दर्ज किए गए अंकित बिन्दुओं को सीधी रेखा से जोड़ कर बच्चे की वृद्धि रेखा बनाएं और उसकी रुझान को ध्यान से देखें (चित्र – 7)
- यदि बच्चे का वजन लेने में एक माह से ज्यादा का अंतराल हो जाता है तो उस बच्चे का वजन लिए गए माह के कालम में ही अंकित करें और वृद्धि वक्र क्रमशः उन दो बिन्दुओं के मध्य टूटी रेखा (---) से जोड़ा जाए

चरण-4 : अंकित बिन्दु की स्थिति तथा वृद्धि रेखा की दिशा की व्याख्या करना

आयु के अनुसार वजन अंकित बिन्दु के लिए

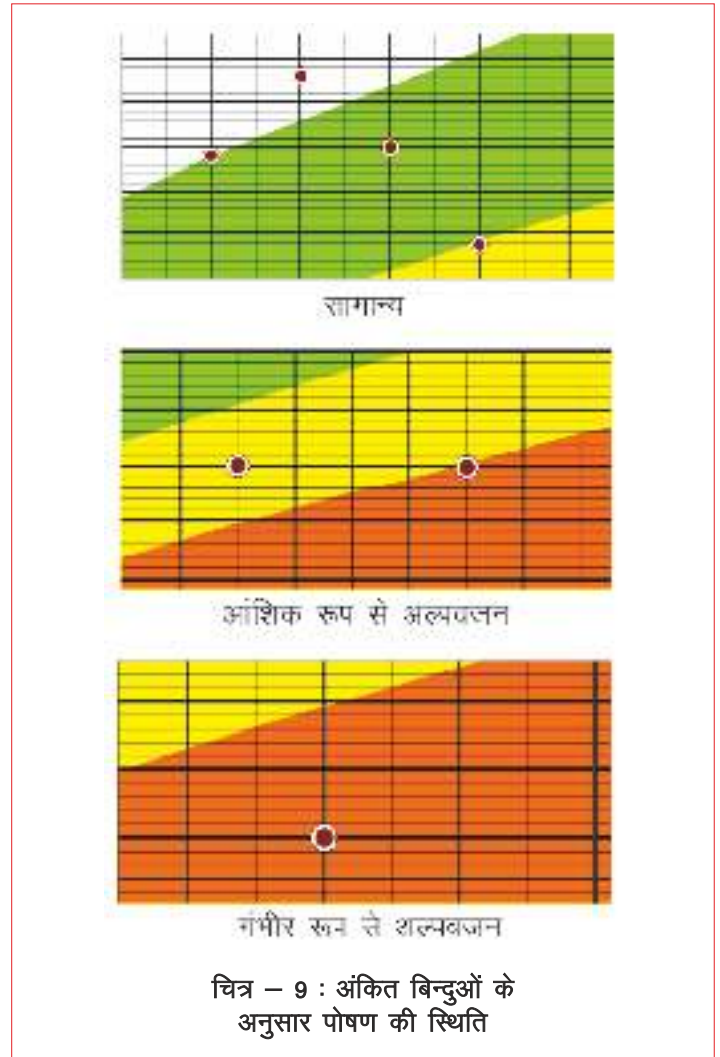
- 'आयु के अनुसार वजन' के अंकित बिन्दु से बच्चे के पोषण के स्तर का आंकलन करने में मदद मिलती है।
- अंकित बिन्दु की स्थिति पहले से छपी हुई वृद्धि रेखाओं की तुलना में देखें।
- अंकित बिन्दु की स्थिति की व्याख्या के आधार पर देखें कि बच्चे की वृद्धि सामान्य है या कोई वृद्धि सम्बन्धी समस्या है।
- यदि किसी बच्चे का 'आयु के अनुसार वजन' अंकित बिन्दु हरी पट्टी पर है तो बच्चे की वृद्धि सामान्य है। यदि यह बिन्दु पीली पट्टी पर है तो बच्चा आंशिक रूप से अल्पवजन है। अगर अंकित बिन्दु नारंगी पट्टी पर है तो यह बच्चा गंभीर रूप से अल्पवजन है।
- यदि किसी बच्चे का अंकित बिन्दु पहली वक्र रेखा से बहुत ऊपर है तो इसका मतलब है कि उसकी वृद्धि सामान्य नहीं है। ऐसा बच्चा अतिवजन या मोटापे का शिकार हो सकता है। इस बात कास अनुमान दूसरे पोषण संकेतों के द्वारा ज्यादा अच्छी तरह लगाया जा सकता है। ऐसे बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र के लिए रैफर करे

- यदि किसी बच्चे का आयु के अनुसार वजन अंकित बिन्दु पहली, दूसरी या तीसरी छपी हुई वृद्धि वक्र रेखा के ठीक ऊपर है तो ऐसा बच्चा अल्पपोषण की तुलनात्मक रूप से कम गंभीर श्रेणी में माना जाएगा। उदाहरण के लिए, दूसरी वक्र रेखा पर अंकित बिन्दु इस बात का संकेत देता है कि बच्चे की वृद्धि सामान्य है और वह आंशिक रूप से अल्पवजन नहीं है, जबकि दूसरी वक्र रेखा के नीचे अंकित बिन्दु इस बात का संकेत देता है कि बच्चा आंशिक रूप से अल्पवजन है। (चित्र – 8)



चित्र – 8 : अंकित बिन्दुओं की स्थिति

- आयु के अनुसार वजन अंकित बिन्दु के आधार पर बच्चे के पोषण की स्थिति का आंकलन करें जैसे कि नीचे दिए गए बॉक्स तथा चित्र 9 में दर्शाया गया है



चित्र – 9 : अंकित बिन्दुओं के अनुसार पोषण की स्थिति

अंकित बिन्दु की स्थिति

अंकित बिन्दु

पहली वृद्धि वक्र रेखा पर या उसके ऊपर
पहली और दूसरी वृद्धि वक्र रेखा के बीच
दूसरी वृद्धि वक्र रेखा के ठीक ऊपर

अंकित बिन्दु

दूसरी और तीसरी वृद्धि वक्र रेखा के बीच में
तीसरी वृद्धि वक्र रेखा के ठीक ऊपर

अंकित बिन्दु

तीसरी वृद्धि वक्र रेखा के नीचे

पोषण की स्थिति

बच्चे की वृद्धि सामान्य

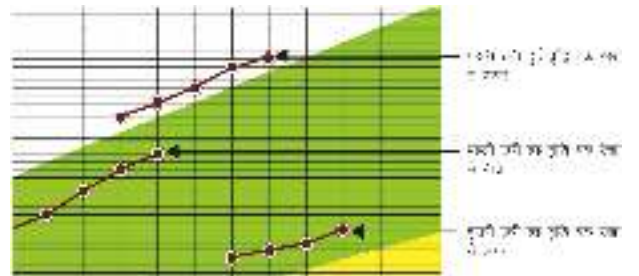
बच्चा अल्पवजन रूप से

बच्चा गंभीर रूप से
अल्पवजन

- यदि बच्चा गंभीर रूप से अल्पवजन है तो **मैरास्मस** या **क्वाशियॉरकोर** के लक्षण देखें।
- यदि किसी बच्चे को **पैरों में एडीमा** है, तो उसका वजन द्रव्यों के ठहराव की वजह से ज्यादा हो सकता है, जबकि वास्तव में उसका वजन सामान्य से बहुत कम होता है। ऐसे बच्चे का आयु के अनुसार वजन दर्ज करें, परन्तु वृद्धि चार्ट पर (अंकित बिन्दु के निकट) स्पष्ट रूप से लिखें कि बच्चे को एडीमा है। ऐसा बच्चा स्वाभाविक तौर से गंभीर रूप से अल्पपोषित होगा और इसे विशेष देखभाल के लिए रैफर करना चाहिए।

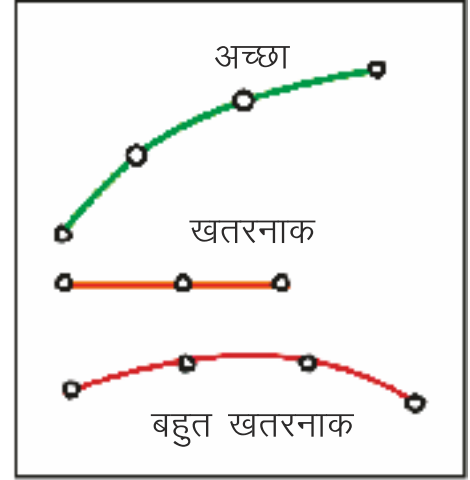
बच्चे की वृद्धि रेखा की दिशा

- वृद्धि रेखा की दिशा से बच्चे के वृद्धि की रुझान जानने में मदद मिलती है।
- बच्चे के वृद्धि की रुझान का आंकलन करते समय उसकी पूरी स्थिति पर विचार करना बहुत महत्वपूर्ण है।
- वृद्धि चार्ट पर वृद्धि की रुझान की व्याख्या करने से पता चलता है कि बच्चा सामान्य रूप से बढ़ रहा है या उसकी वृद्धि में कोई समस्या है या बच्चा किसी वृद्धि सम्बन्धित समस्या के जोखिम स्तर पर है।
- **सामान्य रूप से बढ़ रहे बच्चे** की वृद्धि रेखा आमतौर पर पहली या दूसरी छपी हुई वृद्धि वक्र रेखाओं के **समानांतर** होती है। यह पहली वृद्धि वक्र रेखा के नीचे या पहली अथवा दूसरी वृद्धि वक्र रेखा से ऊपर हो सकती है। (चित्र – 10)
- बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा की दिशा को देखें जो कि ऊपर की तरफ या सपाट या नीचे की तरफ हो सकती है। (चित्र – 11)
- यदि किसी बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा ऊपर की तरफ जा रही है तो यह अच्छा संकेत है



चित्र – 10 : सामान्य वृद्धि

- यदि किसी बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा **सपाट** है तो यह **खतरनाक** स्थिति है
- यदि किसी बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा **नीचे की ओर** जा रही है तो यह बहुत **खतरनाक** स्थिति है
- बच्चे की वृद्धि की रूझान की व्याख्या वृद्धि वक्र रेखा की दिशा अनुसार करें जो कि अच्छी, खतरनाक या बहुत खतरनाक हो सकती है, जैसे कि नीचे दिए गए बॉक्स तथा चित्र 8 में दर्शाया गया है



चित्र – 11 : वृद्धि वक्र रेखाओं की दिशा

वृद्धि वक्र रेखा की दिशा

ऊपर की ओर जाती वृद्धि वक्र रेखा

सपाट वृद्धि वक्र रेखा

नीचे की ओर जाती वृद्धि वक्र रेखा

वृद्धि रूझान

अच्छी

यह दर्शाती है कि बच्चों का वजन सही अनुपात में बढ़ रहा है। बच्चे की वृद्धि सामान्य है और वह स्वस्थ है।

खतरनाक

यह दर्शाती है कि बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है और उसकी वृद्धि पर्याप्त रूप से नहीं हो रही है। यह ठहराव की अवस्था है।

मां और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को ऐसे बच्चे पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ऐसे बच्चे की विस्तृत जांच की जानी चाहिए।

बहुत खतरनाक

यह बच्चे के वजन में गिरावट का संकेत है। ऐसे बच्चे को तुरन्त रेफरल सेवा तथा देखभाल की जरूरत है।

वृद्धि संबंधी समस्याएं

वृद्धि संबंधी समस्याओं तथा जोखिमों की व्याख्या बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा से निम्नलिखित स्थितियों के लिए की जा सकती है :

1. बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा पहली वक्र रेखा से बहुत ऊपर है।

इसका अर्थ है कि बच्चा को कोई वृद्धि संबंधी समस्या है जिसका आंकलन अन्य पोषण संकेतकों के आधार पर स्वास्थ्य केंद्र में किया जा सकता है। (चित्र-12)

2. बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा तीसरी वक्र रेखा से बहुत नीचे है।

इसका अर्थ है कि बच्चा गंभीर अल्पपोषण का शिकार है और उसे तुरन्त विशेष देखभाल की आवश्यकता है। (चित्र-13)

3. बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा में कोई शीघ्र परिवर्तन या तेज वृद्धि या तेज गिरावट

बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा सामान्य दिशा के मुकाबले ऊपर या नीचे जा रही है तो इसकी वजह जानने के लिए तथा समस्या का हल ढूंढने के लिए बच्चे की जांच करवानी चाहिए। (चित्र-14)

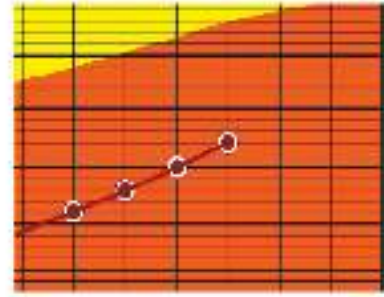
4. बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा किसी छपी हुई वक्र रेखा को काट रही है।

यदि वृद्धि रेखा किसी छपी हुई वक्र रेखा के ऊपर या नीचे चली जाती है तो इसका अर्थ है कि बच्चे की वृद्धि में उल्लेखनीय बदलाव आया है (चित्र-15) यह किसी सकारात्मक परिवर्तन या खतरे का संकेत हो सकता है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इसकी व्याख्या परिवर्तन की गति से तथा वक्र रेखा में कहां से बदलाव शुरू हुआ है (पहली वक्र रेखा की तुलना में) के आधार पर कर सकती है जैसे कि नीचे दिया गया है :

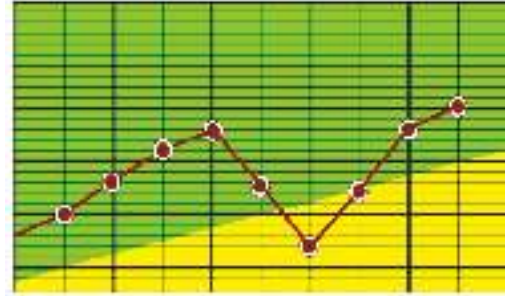
- यदि यह बदलाव पहली वक्र रेखा (हरा) की ओर है तो यह संभवतः अच्छा बदलाव है
- यदि बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा पहली वक्र रेखा के आसपास है और कभी-कभार ही उससे ऊपर या नीचे चली जाती है तो यह भी ठीक है
- यदि यह बदलाव दूसरी वक्र रेखा (पीला) या तीसरी वक्र रेखा (नारंगी) की ओर है तो यह किसी समस्या या खतरे का संकेत है। यदि इस बदलाव को समय पर पहचान लिया जाए तो



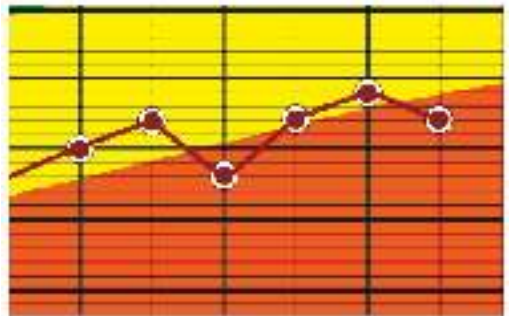
चित्र - 12 : वृद्धि वक्र रेखा पहली वक्र रेखा से बहुत ऊपर - वृद्धि में समस्या



चित्र - 13 : वृद्धि वक्र रेखा तीसरी वक्र रेखा से बहुत नीचे - गंभीर रूप से अल्पवजन



चित्र - 14 : वृद्धि वक्र रेखा की दिशा का सामान्य दिशा से बदलाव

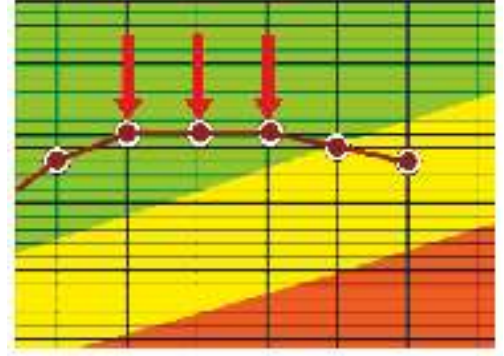


चित्र - 15 : वृद्धि वक्र रेखा का छपी हुई वक्र रेखा को काटना

समय रहते इस समस्या को दूर किया जा सकता है

5. बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा सपाट है

यदि उम्र बढ़ने के बावजूद बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है तो संभव है कि उसकी वृद्धि में कोई समस्या आ रही है। इसे ठहराव की अवस्था कहा जाता है। यदि 2 से 3 महीने तक यही स्थिति रहती है तो इस समस्या की जांच की जानी चाहिए। (चित्र-16)



चित्र - 16 : वृद्धि वक्र रेखा सपाट - ठहराव

याद रखें :

- बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखें
- परिवार में सदा आयोडीनयुक्त नमक का ही उपयोग करें
- बीमारी के बाद बच्चों को अधिक आहार की आवश्यकता होती है।

चरण 5 : सलाह एवं परामर्श

बच्चे की वृद्धि के बारे में माँ से चर्चा कर, परामर्श दें और फॉलोअप करें

- **समझाना** — माँ को बच्चे की वृद्धि और विकास के बारे में समझाएं। इसके लिए मातृ एवं शिशु रक्षा कार्ड का इस्तेमाल करें।
- **सराहना** — यदि बच्चा सही तरह से बढ़ रहा है तो मां की सराहना करें और उसे देखभाल जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **प्राथमिकता तय करना** — जो बच्चे सामान्य रूप से नहीं बढ़ रहे हैं उनकी सूची बनाएं और प्राथमिकता तय करें।
- **योजना बनाना** — बच्चे की माँ और परिवार से समस्या के बारे में चर्चा की योजना बनाएं। ध्यान रखें कि चर्चा के दौरान आप सकारात्मक हों और बातचीत सरल एवं सामान्य भाषा में की जाए।
- **वृद्धि चार्ट दिखाना** — मां को बच्चे का वृद्धि चार्ट दिखाएं और अंकित बिन्दु तथा वृद्धि वक्र रेखा की दिशा के बारे में समझाएं। मातृ एवं शिशु रक्षा कार्ड का प्रयोग करें।
- **परामर्श देना** — मां को शिशु और छोटे बच्चों की वृद्धि एवं विकास हेतु तथा देखभाल की बेहतर प्रचलित तरीकों के बारे में सलाह दें।
- माँ से बात करते समय निम्नलिखित परामर्श तथा संचार देने वाली क्षमताओं का प्रयोग करें :
 - **पूछना** — माँ से बच्चे की देखभाल के तरीके, खासतौर से उसके आहार और वर्तमान या पुरानी बीमारियों के बारे में पूछें
 - **सुनना** — माँ की बात सुनें और समस्या का कारण पता लगाने की कोशिश करें
 - **सराहना** — माँ के व्यवहार में जो भी अच्छी बातें हैं उनकी सराहना करें
 - **सलाह देना** — मां को समस्या के अनुसार बच्चे के पोषण और आहार के बारे में सलाह दें ;देखें पृष्ठ 17,18 एवं 19

- **सलाह की समझ की जांच करना** – माँ आपकी सलाह को किस हद तक समझ पा रही है, इसकी जांच करें
- **स्वीकृति** – मां को इस बात के लिए राजी करें कि वह बच्चे को नियमित रूप से मुख्य सेवाओं के लिए आंगनवाड़ी केंद्र पर निर्धारित मासिक दिवस पर लाया करें
- **आत्मविश्वास बढ़ाना** – माँ का आत्मविश्वास बढ़ाएं और परिवार को उसका साथ देने के लिए प्रोत्साहित करें
- **बतलाना** – माँ और परिवार को समझाएं कि बच्चे को आहार खिलाने, उसके साथ खेलने और बात करने से उसकी सही वृद्धि और विकास होता है
- **चर्चा करना** – बच्चे के विकासात्मक चरण पर मां और परिवार से चर्चा करें। यदि बच्चा किसी चरण पर देर से पहुंच रहा है या उसकी प्रगति धीमी है तो उसका आहार बढ़ाने, उसके साथ खेलने और बात करने का सुझाव दें। यदि बच्चे की प्रगति इसके बाद भी धीमी रहती है, तो बच्चे को किसी डॉक्टर/स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाने का सुझाव दें
- **फॉलोअप** – गंभीर रूप से अल्पवजन बच्चों की स्थिति पर नियमित रूप से नजर रखें तथा उन्हें घर जाकर देखें
- **पुनः दोहराना** – महत्वपूर्ण संदेशों को पुनः दोहराएँ।

बच्चे के पोषण स्तर अनुरासान अनमनलिखित परामर्श दें :

तीसरे (नारंगी वक्र) में आने वाला बच्चा अतिकुपोषित या गंभीर रूप से कुपोषित माना जाता है उस पर चिकित्सकीय, पारिवारिक व आंगनवाड़ी स्तर, तीनों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। ऐसे बच्चे आमतौर पर किसी बीमारी या संक्रमण से ग्रसित रहते हैं। ऐसी स्थिति में माता को निम्न बिन्दुओं पर सलाह दें –

- बच्चे को तुरन्त डॉक्टर को दिखाए व बीमारी का ईलाज करवाए
- आंगनवाड़ी केन्द्र से अतिकुपोषित बच्चों को मिलने वाला दुगना पोषाहार बच्चे को जरूर खिलाएँ
- बीमारी के ईलाज के साथ ही उसके खाने-पीने पर उचित ध्यान दें
- खाने को थोड़ा-थोड़ा कर दिन में कई बार खिलाएँ
- अधिक उर्जा प्रदान करने वाला भोजन दें: भोजन में घी/तेल, चीनी/गुड़ मिलायें
- संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें
- बच्चे की साफ-सफाई पर विशेष ध्यान दें, खास तौर पर खाना खिलाते समय
- हर 15 दिन में आंगनवाड़ी केन्द्र पर ले जाकर बच्चे का वजन करवाएँ

दूसरे (पीले वक्र) में आने वाला बच्चा साधारण रूप से अल्पवजन माना जाता है परन्तु ध्यान न दिये जाने पर जल्द ही ग्रेड तीसरे की ओर बढ़ सकता है। ऐसे बच्चों को पारिवारिक स्तर पर ठीक किया जा सकता है। इसके लिए निम्न बिन्दुओं पर सलाह दें –

- बच्चे को भरपेट दूध व आहार दें
- बच्चे की बढ़ती उम्र के अनुसार उसके आहार में बढ़ोतरी करें
- खाने को थोड़ा-थोड़ा कर दिन में कई बार खिलाएँ

- बच्चे की साफ—सफाई पर ध्यान दें व उसे संक्रमण से बचायें
- बीमारी या संक्रमण होने पर उसका तुरंत ईलाज कराएँ व बीमारी के दौरान उचित खान—पान पर ध्यान दें
- संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें
- आंगनवाड़ी केन्द्र पर मिलने वाला पोषाहार बच्चे को जरूर खिलाएँ

पहला (हरा वक्र) यानि बच्चा अपेक्षित रूप से हर माह बढ़ रहा है तो माता व परिवार की तारीफ करे पर साथ ही उन्हें बताएं कि इस वृद्धि को निरंतर बनाए रखना आवश्यक है। इसके लिए निम्न बिन्दुओं पर माता को सलाह दें—

- 6 माह तक केवल स्तनपान व दो साल तक स्तनपान के साथ—साथ उपरी आहार दें
- बच्चे की बढ़ती उम्र के अनुसार उसके आहार में बढ़ोतरी करें
- बच्चे की साफ—सफाई पर ध्यान दें
- संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें
- नियमित वजन करवाएँ

आहार, मनोसामाजिक देखभाल और विकासात्मक चरण

जन्म से 1 वर्ष तक

बच्चों को खिलाने, उनके साथ खेलने और बातें करने से उनकी वृद्धि और विकास में सहायता मिलती है।

0-8 माह

आहार देना



- जन्म के प्रथम बाद स्तनपान प्रारम्भ कर दें - एक घंटे के अन्तर
- 6 माहों तक केवल स्तनपान कराएं। कोई अन्य खाद्य पदार्थ, फल रसदार चाय चाय के पानी भी न दें
- बच्चा छिलनी बन चाहे लगनी बार स्तनपान कराएं
- दिन और रात में स्तनपान कराएं

आप बच्चा कर सकते हैं

जानें बच्चे को देखकर प्रतिक्रिया, बच्चे की आवाजें में बदलें और उत्तरने वाले करें



बच्चों को देखने, सुनने, महसूस करने और खेलने को प्रोत्साहन दें

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 3 माहों की आयु के अधिकतर बच्चे जन्म में मुस्कुराते हैं



दिनांक को ही और रख सकते हैं

माताओं को आसना प्रारम्भ कर देते हैं

आप क्या कर सकते हैं

बच्चे को उसी और रंग पिंपली बसुलू दे जिसे वह देख और एकदम के लिए हाथ बढ़ाए



बच्चों से बातें करें और अपनी प्रतिक्रिया करा दें। उदाहरण अन्वेषण प्रभाव है। बातचीत जारी रखें

3-8 माह

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 6 माहों की आयु के अधिकतर बच्चे चीर में सौंदा पकड़ने पर अपने लिए को फेंक सकते हैं



आप जो भी खीर और भोजन देते हैं



बच्चों को पकड़ने से लिए हाथ हटाने दें

0-3 माह

आप क्या कर सकते हैं

जानें बच्चे को देखकर प्रतिक्रिया, बच्चे की आवाजें में बदलें और उत्तरने वाले करें



बच्चों को देखने, सुनने, महसूस करने और खेलने को प्रोत्साहन दें

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 3 माहों की आयु के अधिकतर बच्चे जन्म में मुस्कुराते हैं



दिनांक को ही और रख सकते हैं

माताओं को आसना प्रारम्भ कर देते हैं

आप क्या कर सकते हैं

बच्चे को उसी और रंग पिंपली बसुलू दे जिसे वह देख और एकदम के लिए हाथ बढ़ाए



बच्चों से बातें करें और अपनी प्रतिक्रिया करा दें। उदाहरण अन्वेषण प्रभाव है। बातचीत जारी रखें

6-12 माह

आहार देना



- 6 माहों के बाद स्तनपान प्रारम्भ कर दें - एक घंटे के अन्तर
- 6 माहों तक केवल स्तनपान कराएं। कोई अन्य खाद्य पदार्थ, फल रसदार चाय चाय के पानी भी न दें
- बच्चा छिलनी बन चाहे लगनी बार स्तनपान कराएं
- दिन और रात में स्तनपान कराएं

पैसाही को रोचक भी स्तनपान जारी रखें

6-12 माह

आहार देना



- 6 माहों के बाद, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, स्तनपान, पकाए हुए अनाज, दालें, चने, और खजूर खिलाएं प्रारम्भ करें
- धीरे-धीरे आहार की मात्रा, प्रकार, भाग्यमान करें
- बच्चों के मुँहा खोलें से संकेत को धांसों और, एसी के अनुकूल उन्हें आहार दें
- बच्चों के खोल 4-5 बर आहार दें और स्तनपान जारी रखें

आप क्या कर सकते हैं

आपने बच्चे को हाथ में पकड़ने के लिए साफ और सुशुद्ध हाथ धोएं और बालों बसुलू दें



दुधपान सुनाई लेना खोलें खोलें बच्चे को बसुलू और हाथों को साफ रखें

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 8 माहों की आयु के अधिकतर बच्चे छिलने पर उत्सुक हो सकते हैं



बच्चे और वस्तुओं से बातें करना सकते हैं

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग एक वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे पैसा सजाना लिए आके हाथ खोलें हो सकते हैं



हाथ दिखा सकते हैं

दिनांक को ही और रख सकते हैं

आप जो भी खीर और भोजन देते हैं

यदि बच्चा देखने में सुस्त लगें तो उसे अधिक खाना दें, उससे अधिक बातें करें और उससे अधिक खेलें। यदि बच्चा अभी भी सुस्त लगें तो उसे डाक्टर के पास ले जाएं

आहार, मनोसामाजिक देखभाल और विकासात्मक चरण

1 से 3 वर्ष तक

बच्चों को खिलाने, उनके साथ खेलने और बातें करने से उनकी वृद्धि और विकास में सहायता मिलती है।

1 से 2 वर्ष आहार देना



- बच्चे को पारंपरिक आहार सहित शर्करा प्रणाली के आहार (तेरी, चने, मूले, आदी) को खिलाने से शक्ति और नसों, पीने वाले पानी और दूध से लाने पर ध्यान देना जारी रखें।
- बच्चों को दिन में कम से कम 5 बार खिलाने पर ध्यान दें।
- अपने अन्न कटोरे में अनाज, दाल, सब्जियाँ और फलें मिश्रित करके खिलाना जारी रखें।
- बच्चों को खाए जाने वाले सब्जियों और फलों को तोड़ने से शुरू करें।
- नो हाक नी बस एक समयानुसार और ही लगे ही खाने को जारी रखें।



आप क्या कर सकते हैं
बच्चे को एक जगह बना करके और नदी में खेलने तथा हमसे बिलगलने के लिए लक्ष्य दें।

बच्चे बोलने से शुरुआत प्रारंभ करें। जल्द ही बोलने और अर्थों का प्रयास करने पर अपनी प्रतिक्रिया प्रदान करें।

लगायत 1.5 वर्ष की आयु में अधिकतर बच्चे बोलने शुरू कर सकते हैं।



आपने 3 बच्चों को बोलने से शुरू कर सकते हैं।

अच्छी तरह बोल सकते हैं।

लगायत 2 वर्ष की आयु में अधिकतर बच्चे आहार, नैजक एक ही चीज को खाने से शुरू कर सकते हैं।



एक ही चीज खाने से शुरू कर सकते हैं।

घर के लोगों की खाने को खाने से शुरू कर सकते हैं।

शौचालय की सहायता जारी रखें

परिवार के लिए हमेशा आर्वाइजियस नमक का ही प्रयोग करें।

शौचालय की सहायता जारी रखें।

2 से 3 वर्ष आहार देना



- दिन में 5 बार पारंपरिक आहार देना जारी रखें।
- अपने आप खाना खाने से बच्चे को सहायता करें।
- खाने खाने पर ध्यान दें।
- खाने से पहले हाथों को धोना जारी रखें।



आप क्या कर सकते हैं
बच्चों को खिलाने के लिए और उनके खिलाने में मदद करने के लिए बिलगलने से शुरू करें।

आपने बोलने से शुरुआत प्रारंभ करें। जल्द ही बोलने और अर्थों का प्रयास करने पर अपनी प्रतिक्रिया प्रदान करें।

लगायत 2.5 वर्ष की आयु में अधिकतर बच्चे बोलने शुरू कर सकते हैं।



आपने 3 बच्चों को बोलने से शुरू कर सकते हैं।

अच्छी तरह बोल सकते हैं।

लगायत 3 वर्ष की आयु में अधिकतर बच्चे आहार, नैजक एक ही चीज को खाने से शुरू कर सकते हैं।



एक ही चीज खाने से शुरू कर सकते हैं।

घर के लोगों की खाने को खाने से शुरू कर सकते हैं।

यदि बच्चा देखने में मुस्त लगे तो उसे अधिक खाना दें, उससे अधिक बातें करें और उससे अधिक खेलें। यदि बच्चा अभी भी मुस्त लगे तो उसे डाक्टर के पास ले जाएं।

बच्चों में आयु अनुसार विकास निगरानी के चरण

आयु

विकास के चरण

जन्म के समय
से एक माह



- बच्चा जन्म लेते ही रोता है।
- भूख लगने या बेचैनी होने पर रोता है।
- हाथ से बच्चे के गाल या चेहरे को सहलाने से वह हाथ की ओर अपना सिर घुमाता है।

तीन से
छः माह



- गर्दन संभाल सकता है।
- पलट कर पेट के बल हो जाता है।
- जानी-पहचानी आवाज आने पर उस ओर घूमता है
- जब सीधा उठाया जाता है तो सिर को स्थिर रखता है
- झूलती हुई चीजों को पकड़ने की कोशिश करता है
- सहारे से बैठ जाता है।

6 माह एक वर्ष



- माँ को अच्छी तरह चहचान जाता है।
- सहारे से खड़ा होना मामा, डाडा की आवाज निकाल सकता है।
- बिना सहारे से खड़ा हो जाता है
- शब्दों और आवाजों की नकल करने की कोशिश करता है।
- खेलना और ताली बजाना अच्छा लगता है
- पा पा और मामा कहता है।

दो वर्ष



- चलता, बढ़ता और दौड़ता है
- सामान्य निर्देशों का पालन करता है
- पेन्सिल पकड़ने पर उसे लिखने के लिए घसीटता है
- अपने-आप खाने की कोशिश करता है

तीन वर्ष



- दो या तीन शब्दों के वाक्यों को बना लेता है
- अपना नाम और आयु बताता है
- रंग और अंक को समझ सकता है
- उछलना कूदना और खेलना अच्छा लगता है

चार से छः वर्ष



- एक पांव पर खड़ा हो जाता है
- साफ बोलता है
- बिना किसी की मदद के कपड़े पहन लेता है
- अपने हाथ धो लेता है



unicef 
unite for children