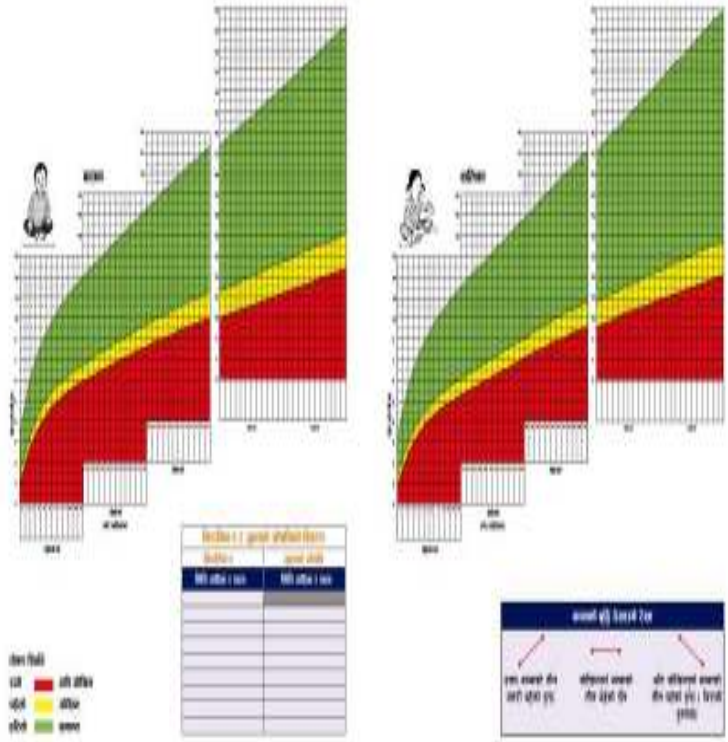


वृद्धि अनुगमन (Growth Monitoring)



१. बाल वृद्धि र विकास

२. वृद्धि अनुगमन र त्यसको आवश्यकता

१) उद्देश्य, विधि तथा तरिका र सहयोगी सामग्री:

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरू	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१	सहभागीहरूले बाल वृद्धि र विकास बारे थाहा पाउने छन्	छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर,
२	सहभागीहरूले वृद्धि अनुगमन भनेको के हो र यसका आवश्यकताहरूका बारे थाहा पाउने छन् ।	छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर,

२) समय: ३० मिनेट

३) क्रियाकलाप:

सहभागीहरूलाई प्रश्न सोधि छलफल गर्नु होस् ।

- बच्चामा वृद्धि र विकास हुनु भन्नाले के बुझिन्छ ?
- बच्चाहरू कुन अवस्था देखि बढ्नु पर्छ ?
- वृद्धि अनुगमन भन्नाले के बुझिन्छ ?

सहभागीहरूलाई माथि उल्लेखित प्रश्न छलफल गराई अघि बढ्नुहोस् । सहभागीबाट आएका उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् र तल उल्लेखित वृद्धि र विकास बारे भन्नुहोस् ।

स्रोत सामग्री

❖ वृद्धि:

वृद्धि भन्नाले शारीरिक परिपक्वता हो जसले शरीरको वृद्धि (जस्तै: तौल, उचाई, टाउको, छाती र पाखुरा एवं दांत बढ्नु) लाई जनाउँछ । जब बच्चा अग्लो, मोटो, उचाल्दा वा बोक्दा गह्रौं हुँदै जान्छन् र क्रमशः उनीहरूले लगाउने लुगा छोटो हुँदै जान्छन् तब आमा-बाबुले आफ्ना केटाकेटी बढेको रहेछ भन्ने थाहा पाउँछन् । र त्यसलाई नै वृद्धि भनेर बुझ्न सकिन्छ ।

❖ विकास:

शरीरका अंगहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू परिपक्वताका साथ गर्न सक्ने क्षमता, दक्षता एवं बच्चाको उत्तरदायित्व बहन गर्न सक्ने कार्यलाई विकास भएको मानिन्छ ।

बालबालिकाहरूको वृद्धिलाई खाना, स्वास्थ्य स्थिति, स्वास्थ्य सेवाको उपभोग, वातावरण र घरको स्वास्थ्य स्थिति लगायतका कारणले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । वृद्धि अनुगमनबाट कुपोषणको समस्याहरू प्रत्यक्ष रूपमा समाधान नगरे

पनि यसले बालबालिकाहरूको उमेर अनुसार तौल बढीरहेको छ-छैन भन्ने निधो गर्न सघाउनुको साथै बच्चाको पोषणको स्थिति पहिचान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

❖ बालबालिकाहरूको वृद्धि संगसंगै विकासको लागि चाहिने हेरचाह सम्बन्धि मुख्य सन्देशहरू

- जीवनको पहिलो २ वर्षमा मस्तिष्कको विकास तीव्र गतिमा हुने भएकोले, त्यो उमेरका बच्चाहरूले अरुसंग खेलेर, यताउती घुमेर, आवाजहरू सुनेर र चिजविजहरू देखेर, छोएर साथै नयां खोजी गरेर कतषगवितभ हुनु जरुरी हुन्छ ।
- खाने, सुत्ने, सरसफाई गर्ने जस्ता कुराहरूको उनीहरूको दैनिक कार्य तालिकाले ९मवर्षध चयगतप्लभ० बच्चाहरूलाई व्यवहारमा नियमितता ल्याउन र सुरक्षित भएको अनुभव गराउन मद्दत गर्दछन् ।
- बच्चासंग कुरा गरेर, उसको कुराहरू सुनेर र उससंग खेलेर उसलाई संचार ९अकगलषअवतप्यल० गर्न सिकाउनुहोस् ।
- खेल्नु नै बच्चाहरूको काम हो । यसले उनीहरूलाई धेरै कुराहरू सिक्ने र समस्या समाधान गर्ने खुबी विकास गर्ने मौका/अवसर दिन्छ । उनीहरूले देखेर, नक्कल गरेर र आफै गर्न खोजेर नयां कुराहरू सिक्छन् ।
- बच्चाहरूलाई कतषगवितभ गर्न बजारकै खेलाउने कुरा चाहिन्छ भन्ने छैन । त्यस खेल्ने सामाग्री घरमै बनाउन सकिन्छ ।
- रोगले बच्चाको सामान्य वृद्धिविकासमा असर पार्छ । त्यसैले, आफ्नो बच्चालाई विरामीहुनबाट बचाउन उसलाई खोप लगाउनुहोस् र नचयधतज अबचम मा दिइएको सिफारिसहरू अनुसार खुवाउनुहोस् । बच्चा विरामी भएको खण्डमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक कहां लिएर जानुहोस् ।
- बच्चाहरूको हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंगको सम्बन्ध कतषगवितप्लन र लगचतगचप्लन गर्ने खालको छ भने उनीहरूले धेरै छिटो सिक्न सक्छन् । आमा, बुवा र अरुहरूले बच्चासंग खेलेर उसको वृद्धिविकासमा सहयोग गर्ने सक्छन् ।
- शारीरिक चोटपटक र मानसिक पीडाबाट (हिंसा र रिसबाट हुने) पीडाबाट बच्चालाई जोगाइनाले उसले नयां खोज गर्ने र सिक्ने कुरामा आत्माबल बढाउँछ ।

❖ बच्चाहरूको वृद्धि र विकास हुने अवस्थाहरू

पहिलो हजार दिन को महत्व:

- सहभागीहरूलाई पहिलो १००० दिन भन्ने सुन्नु भएको छ भनी प्रश्न गर्ने र सामूहिक छलफल गराउने ।
- यदि कुनै सहभागीले सकारात्मक जवाफ दिएमा उसलाई अगाडी आउन आग्रह गर्ने र १००० दिनलाई न्यूज प्रिन्टमा छुट्ट्याएर लेख्न लगाउने :
 - ✓ गर्भवती अवस्था अर्थात् ९ महिना = ९×३० दिन = २७० दिन
 - ✓ बच्चाको दिमागको लगभग ८०% भाग २ वर्ष भित्र नै बनी सक्छ अर्थात् = २×३६५ दिन = ७३० दिन
 - ✓ अर्थात् = २७० दिन ७३० दिन = १००० दिन
- पहिलो १००० दिन भन्नाले गर्भ रहे देखि बालबालिका २ वर्ष मूनि भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिने ।
- बच्चाको दिमागको लगभग ८०% भाग २ वर्ष भित्र नै बनी सक्छ भन्ने कुरा पनि प्रष्ट पारिदिने ।
- यसर्थ पहिलो १००० दिन बच्चाको दिमागको विकासको लागि पोषण देखि हेरचाहको महत्व हुने कुरा प्रष्ट पारिदिने ।

शिशु जन्मनु अगाडी भ्रुण अवस्था देखिनै वृद्धि र विकास हुनु आवश्यक छ, तसर्थ वृद्धि र विकासका लागि गर्भावस्था देखि नै पोषणको आवश्यकता पर्दछ। खासगरी गर्भावस्थाको चौथो महिना देखि गर्भको वृद्धि आमाले खाने खानामा निर्भर रहन थाल्छ।

चम्किलो छाला, बलियो र चम्किलो कपाल, चहकिलो आँखा, खानामा रुचि, फूर्तिलो र खेलन मन पराउने बानी व्यवहारबाट आमा-बाबुले आफ्ना बालबालिकाहरुको पोषण स्थिति राम्रो रहेको र स्वस्थ रहेको अनुभव गर्नु पर्ने आवश्यकताको बारेमा बताउनु पर्दछ।

स्वास्थ्यकर्मीले बच्चाको तौल लिनुका साथै बच्चाको खानामा रुची छ, छैन र कतिको फूर्तिलो छ, सोधेर पनिबच्चाको वृद्धि र स्वास्थ्य स्थिति थाहा पाउन सकिन्छ।

❖ वृद्धि अनुगमन

दोहो-याई दोहो-याईकन बच्चाको वृद्धि नाप्नुलाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ। जस्तो: बालबालिकाहरुको उमेर अनुसार तौल बढेको छ, छैन भनेर थाहा पाउन तौलेर हेर्ने वा जानकारी लिने कुरा पनि वृद्धि अनुगमन हो। अर्को अर्थमा, हरेक आमाबाबुले आफ्ना सन्तानको हुनुपर्ने किसिमको शारीरिक वृद्धि विकास भएको छ, छैन भनेर जानकारी लिने उपाय पनि वृद्धि अनुगमन नै हो।

❖ वृद्धि नाप्ने तरिका

- उमेर अनुसारको तौल
- सकिर टेप (MUAC Tape)
- उचाई अनुसारको तौल
- छातीको परिधिनाप
- टाउकोको परिधिनाप

यहाँ वृद्धि नाप्ने तरिकाहरु मध्ये उमेर अनुसारको तौलको बारेमा विस्तृत व्याख्या गरिएको छ। अन्य तरिकाहरु स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट संचालन नहुने भएकोले व्याख्या गरिएको छैन।

❖ वृद्धि अनुगमन किन गर्नुपर्छ ?

- बालबालिकाको उमेर अनुसारको तौल बढेको छ, छैन भनेर थाहा पाउन
- बालबालिकाको पोषण स्थिति थाहा पाउन
- कुनै रोग लागेको छ, किभनेर समयमै थाहा पाउन र रोग लागेको भए उपचार गर्न
- स्तनपान कुन बेला कसरी गराउने भन्नेबारे आमालाई ज्ञान दिन
- स्थानीय श्रोतका खाद्य सामग्री कुनकुन खाने, कुन बेलाखाने, कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा आमाबाबुलाई स्वास्थ्यकार्यकर्ता मार्फत ज्ञान दिन

वृद्धि अनुगमन अभिभावकलाई आफ्नाबालबालिकाको राम्रो पालनपोषण गरी उनीहरुको वृद्धिमा सुधार ल्याउन उत्प्रेरित गर्ने सजिलो माध्यम हो। बालबालिकाहरुमा खासगरी ६ महिना पूरा भएपछि जब ठोस आहार सुरु गरिन्छ, त्यस बेला देखि २ वर्ष सम्मको उमेरसम्म राम्रो वृद्धि नहुने र कमतौलका दहुने समस्या देखिएकोले उनीहरुको वृद्धिलाई कम्तिमा पनि २ वर्षसम्म नियमित अनुगमन गर्न जरुरी हुन्छ।

३. वृद्धि अनुगमन कहाँ र कसरी गर्ने

४. वृद्धि अनुगमनको अभिलेख

१) उद्देश्य, विधि तथा तरिका र सहयोगी सामग्री:

क्त.सं	सिकाईका उद्देश्यहरू	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१	सहभागीहरूले वृद्धि अनुगमन कहाँ गर्ने र कसरी गर्ने भन्ने बारे थाहा पाउने छन् ।	छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, बाल स्वास्थ्य कार्ड, रेकर्डिङ रिपोर्टिङ फाराम, पेन्सील आदि
२	सहभागीहरूले बाल बालिकाहरूको बाल स्वास्थ्य कार्डबारे परिचित हुनेछन् र त्यसको अभिलेख राख्ने बारे प्रष्ट हुने छन् ।	छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, बाल स्वास्थ्य कार्ड, रेकर्डिङ रिपोर्टिङ फाराम, पेन्सील आदि

२) समय: ६० मिनेट

३) क्रियाकलाप:

सहभागीहरूलाई प्रश्न सोधि छलफल गर्नु होस् ।

- बच्चाको वृद्धि अनुगमन कहाँ कहाँ गरीन्छ ?
- बच्चाको वृद्धि अनुगमन कसरी गरीन्छ ?
- बाल स्वास्थ्य कार्ड भनेको के हो ?
- वृद्धि अनुगमनको अभिलेख कसरी राख्ने ?

सहभागीहरूलाई माथि उल्लेखित प्रश्न छलफल गराई अधि बढ्नुहोस् । सहभागीबाट आएका उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् र तल उल्लेखित वृद्धि अनुगमन बारे भन्नुहोस् ।

स्रोत सामग्री

❖ बच्चाको वृद्धि अनुगमन कहाँ कहाँ गरीन्छ ?

- हरेक महिना स्वास्थ्य संस्था अन्तर्गत चल्ने हरेक गाउँ घर क्लिनिकमा अनिवार्य रूपमा बालबालिकाहरूको तौल लिनु पर्दछ । बच्चाको पोषण स्थिति थाहा पाउन हरेक महिना बच्चालाई तौलेर वृद्धि अनुगमन कार्ड भर्नु पर्दछ ।

❖ तौललिन अगाडिको तयारी:

- सबै सामानहरु (तौलने मेशिन, कट्टु, डोरी, रेकर्ड गर्ने कार्ड, पेन्सिलआदि) तयार गर्ने ।
- मेशिन ठीक छ छैन चेक गर्ने ।
- बच्चालाई तौलन लागेको कुरा अभिभावकलाई बुझ्ने गरी बताइदिने ।
- बच्चाको कट्टु वा पातलो लुगा बाहेक अन्य लुगा, जुत्ता फुकालि दिने ।
- अभिभावकलाई बच्चा समाउन अनुरोध गर्ने ।
- तौल लिएको राम्रोसँग स्केलमा हेर्ने र सोही अनुसार रेकर्ड गर्ने ।
- आएको नतिजा अभिभावकलाई राम्रोसँग बुझाइदिने र आवश्यकतानुसार उचित सल्लाह दिने ।

❖ तौल लिने तरिका

- तौलने मेशिनलाई रुखकाहांगामा, छानाको दलिनमावाखम्बामा भुण्ड्याउनुहोस् । त्यसको लागि एउटा डोरीको आवश्यकता पर्दछ जसको मद्दतले आफ्नो आँखाले हेर्ने मिल्ने गरी (आफ्नो आँखाको सामुन्ने) तौलने मेशिन भुण्ड्याउनुहोस् ।
- बच्चातौलने भोलावाबास्केटलाई मेशिनको हुकमाजोड्नुहोस् र त्यसलाई हुकमा अड्काउनुहोस्, स्केललाई शुन्यमामिलाउनुहोस् र स्केलबाट अबवाहिर भिक्नुहोस् ।
- आमालाई बच्चा समाउनभन्नुहोस्, बच्चाको लुगाएकदमै थोरै हुनुपर्दछ र जुत्तानलगाएको हुनुपर्छ, खल्लीखाली हुनुपर्छ, गोडा छिराउने प्वालमाबच्चाको गोडा छिराउनुहोस् र बच्चाको खुट्टा समातीतान्नुहोस् । बास्केट अथवा कट्टुको डोरी बच्चाको अगाडी हुनु पर्दछ ।
- बास्केट वा कट्टुको डोरी स्केलको हुकमाजोड्नुहोस् र बच्चालाई राम्रोसँग भुण्डिन दिनुहोस् ।
- बच्चाको अवस्थाजांचगर्नुहोस्, निश्चितहुनुहोस् किबच्चाकहिं नछोइकन भुण्डिराखेको छ छैन । यहिप्रक्रियापुनः दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- स्केललाई समाउनुहोस् र बच्चाको तौल पढ्नुहोस्, आँखाको लेभल अंकको नजिकै राख्नुहोस् । स्केल स्थीर छ र बच्चापनि स्थीर छ भने मात्रबच्चाको तौल टिप्नुहोस् । तर बच्चाचलुन्जेलवा स्केलको सूइ घुमिराख्दातौल नटिप्नुहोस् ।
- एउटा हातले बच्चालाई समाती राख्नुहोस् र अर्को साथीलाई तौल रेकर्ड गर्न दिनुहोस् । बच्चालाई विस्तार उचाल्नुहोस् । बच्चालाई सिधै भोलावाबास्केटबाट नभिक्नुहोस्, बरु विस्तारै बास्केट वाभोलाको डोरी फुकाएर बाहिर भिक्नुहोस् ।

हरेक महिना बच्चाको वृद्धि अनुगमन गर्नु पर्दछ । तसर्थ नजिकको गाँऊ घर क्लिनिक/स्वास्थ्य संस्थामा बच्चालाई तौलिन/जोख्न ल्याउनु पर्दछ भनि आमालाई सल्लाह दिनु पर्दछ ।

❖ बाल वृद्धि अनुगमन कार्ड

विद्युत ताल का अत्यन्त हीन योगदान करने वाले जलवायवी

जलवायवी जलवायवी होने जलवायवी

जलवायवी जलवायवी + जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी	जलवायवी + जलवायवी जलवायवी
--	---------------------------

जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी	1. जलवायवी 2. जलवायवी 3. जलवायवी 4. जलवायवी 5. जलवायवी	
--	--	--

1. जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी जलवायवी	1. जलवायवी 2. जलवायवी 3. जलवायवी 4. जलवायवी	
---	---	--

औषध विवरण

नाम	1	2	3	4	5
को.को.को.					
को.को.को. - वि. वि. वि.					
परीक्षा					
वर्ष					
वै. वै.					
जन्म					

आप 1. जलवायवी द्वारा जलवायवी को जलवायवी कर जलवायवी - पुत्रक जलवायवी को जलवायवी

क्रम	पदक	जलवायवीजलवायवी को जलवायवी कर जलवायवी		जलवायवीजलवायवी को जलवायवी कर जलवायवी	
		जलवायवीजलवायवी को जलवायवी कर जलवायवी	जलवायवीजलवायवी को जलवायवी कर जलवायवी	जलवायवीजलवायवी को जलवायवी कर जलवायवी	जलवायवीजलवायवी को जलवायवी कर जलवायवी
1. जलवायवी					
2. जलवायवी					
3. जलवायवी					
4. जलवायवी					



HMIS-3

विद्युत ताल का अत्यन्त हीन योगदान करने वाले जलवायवी

बाल स्वास्थ्य कार्ड

हर एक बच्चे का स्वास्थ्य और विकास का रक्षण सुनिश्चित है।



बच्चे का नाम _____

जन्म तिथि: _____

वजन: _____

ऊँचाई: _____

पिता का नाम: _____

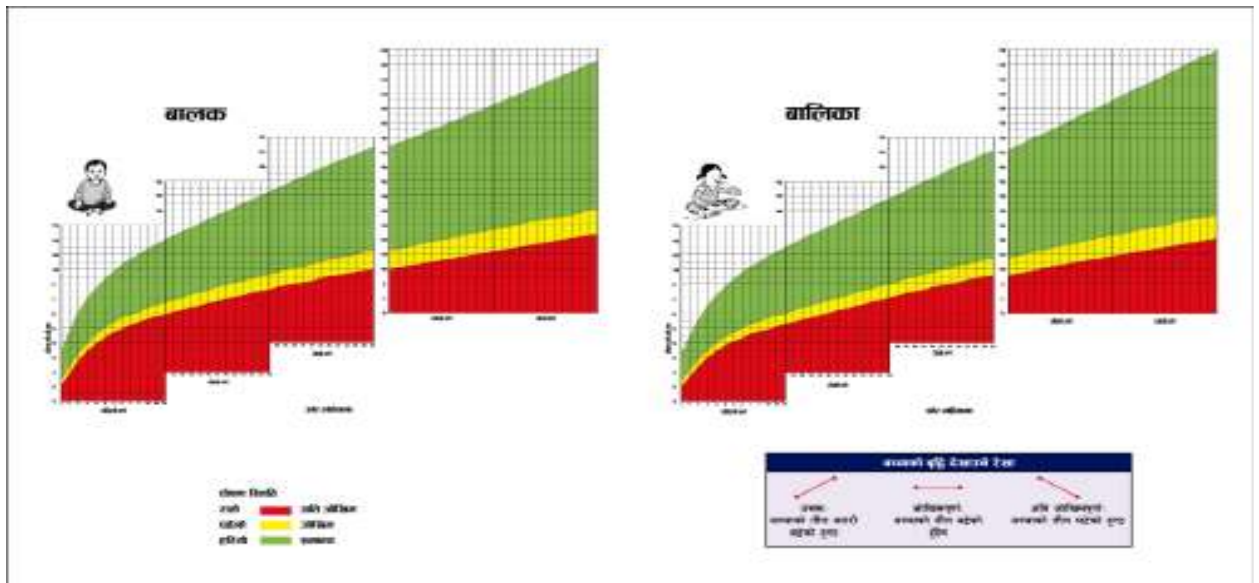
माता का नाम: _____

जन्म स्थान: _____

जन्म तिथि: _____

जन्म का समय: _____

जन्म का समय: _____



बाल स्वास्थ्य कार्डको परिचय र भर्ने तरिका:

पहिलो पाना (बच्चाको व्यक्तिगत विवरण)

१. बच्चाको दर्ता नं. लेख्नुहोस् ।
२. बच्चाको नाम थर लेख्नुहोस् ।
३. बच्चाको लिङ्ग (बालक वा बालिका) मा चिन्ह लगाउनुहोस् ।
४. बच्चाको जन्मदाको तौल के.जि. मा लेख्नुहोस् ।
५. बच्चाको जन्म मिति (गते, महिना र साल) लेख्नुहोस् ।
६. बच्चाको बुबाको पूरा नाम लेख्नुहोस् ।
७. बच्चाको आमाको पूरा नाम लेख्नुहोस् ।
८. जिल्लाको नाम लेख्नुहोस् ।
९. गा.वि.स. को नाम लेख्नुहोस् ।
१०. वडा नं लेख्नुहोस् ।
११. कार्ड जारी गरेको मिति लेख्नुहोस् ।
१२. कार्ड जारी गरेको जिल्लाको नाम लेख्नुहोस् ।

दोस्रो पाना (वृद्धि अनुगमन चार्ट)

यस पानामा जन्मे देखि ५ वर्ष सम्म बच्चाको उमेर अनुसार तौल हेर्नको लागि बालक र बालिकाको अलग अलग वृद्धि अनुगमन चार्ट राखिएको छ । सोहि अनुरूप बालक भए बालक चार्टमा र बालिका भए बालिका चार्टमा तौल लिएपछि रेकर्ड राख्नुपर्दछ ।

कुन लाइन वा नम्बरले के के संकेत गर्दछ

- यो चार्टमा तल्लो तेर्सो भाग तिर पुरा गरेको महिना र ठाडो माथिल्लो भागतिर तौल (के.जी. मा) उल्लेख गरिएको छ ।
- पहिलो वर्ष खण्डको तेर्सो लाइनमा लेखिएको १, २, ३ १२ ले बच्चाले पूरा गरेको महिना जनाउँदछ ।
- यस कार्डमा पहिलो वर्षका लागि १ देखि १२ सम्मका ठाडो रेखाहरूले बच्चाले पुरा गरेका १२ महिना जनाउँदछ । त्यसै गरी दोश्रो, तेस्रो, चौथो र पाँचौ वर्षमा पनि १२ वटा ठाडो रेखाहरूले प्रत्येक वर्षको १२ महिना जनाउदछ ।

बच्चाको तौल ग्राफमा भर्ने तरिका :

- सर्व प्रथम आमा/अविभावकलाई सोधेर वा रेकर्ड हेरेर बच्चाले पुरा गरेको महिना एकिन गर्नुहोस् ।
- बच्चाको तौल लिएर उक्त तौल बच्चाले पूरा गरेको महिना अनुसार ठाडो लाइनको कहाँ पर्दछ हेरी विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- यसै गरी क्रमशः प्रत्येक महिना बच्चाको तौल लिएपछि उक्त तौल अनुसार तौल चार्टमा जहाँ तौल र उमेर भेट हुन्छ त्यहाँ विन्दु (थोप्ला) लगाउँदै जानुहोस् ।
- त्यसपछि क्रमशः ती दुवै विन्दुलाई सिधा लाइनले जोड्नुहोस् ।
- बच्चा तौल नआएका महिनाहरू खाली छाड्नुहोस् र बच्चा अर्को पटक जुन महिना तौलनको लागि आँउछ सोही महिनाको ठाडो रेखामा बच्चाको तौल अनुसार जहाँ तौल र उमेर भेट हुन्छ त्यहाँ विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।

- यदि बच्चाको तौल लिंदा ७.५ के.जि. भएमा ग्राफमा भएको ७ र ८ के.जि.को लाइनको विचमा रहेको पातलो लाइन (.....) मा विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- यदि बच्चाको तौल लिंदा ७.८ के.जि. भएमा ग्राफमा भएको पातलो लाइन (.....) को माथिल्लो भागको विचमा (७.५ र ८ के.जि.को विचमा) विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- यदि बच्चाको तौल लिंदा ७.३ के.जि. भएमा ग्राफमा भएको पातलो लाइन (.....) को तल्लो भागको विचमा (७ र ७.५ के.जि.को विचमा) विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- वृद्धि चार्टमा देखाइएका रंग (हरियो, पहेलो र रातो) हेरी बच्चाको तौल कुन रंगमा पर्दछ, सोही अनुसार बच्चाको पोषण स्थिति पत्ता लगाउन सकिन्छ । बच्चाको तौल हरियो रङमा परेमा बच्चाको तौललाई सामान्य भएको मानिन्छ । यदि बच्चाको तौल पहेलो भागमा परेमा बच्चा उमेर अनुसारको तौल नपुगेको मानिन्छ अर्थात बच्चा जोखिममा पुगेको जनाइन्छ । यदि बच्चाको तौल रातो भागमा परेमा बच्चा अति जोखिममा पुगेको जनाइन्छ ।
- बच्चाको पोषण स्थिति पत्ता लागेपछि, अभिभावकलाई सोको जानकारी दिने र परामर्श कार्ड अनुसार आवश्यक सल्लाह दिनुहोस् ।

बच्चा वृद्धिको अवस्थाहरु र आवश्यक सर-सल्लाह

१. बच्चाको वृद्धि रेखा हरियो भाग भित्र परेमा – सामान्य अवस्था

- बच्चाको विकास राम्रोसंग भइरहेको छ ।
- बच्चाका अभिभावकलाई बच्चाको स्वास्थ्यको राम्रो हेरचाह एवं उचित खाना खाएकोमा प्रोत्साहित गर्ने
- अभिभावकलाई/आमालाई बच्चालाई नियमित रूपमा प्रत्येक महिना गाँउ घर क्लिनिक वा स्वास्थ्य संस्थामा ल्याई तौल लिइरहन सल्लाह दिने

२. बच्चाको वृद्धि रेखा पहेलो भाग भित्र परेमा – जोखिमको अवस्था

- बच्चाको तौल बढ्न छाडेको छ र वृद्धि रोकिएको छ ।
- बच्चाको तौल नबढ्नु/घट्नुको कारणहरु सोध्ने । जस्तै,
 - ⇒ बच्चालाई कुनै रोग लागेको छ कि?
 - ⇒ के-के खाना खुवाई राखेको छ ?
 - ⇒ बच्चालाई दिनमा कति पटक खाना खुवाई राखेको छ ?
 - ⇒ बच्चालाई कस्तो प्रकारको खाना खुवाई राखेको छ ?
- आमालाई बच्चाको विशेष स्याहार सुसार गर्न र उचित खाना खुवाउन सल्लाह दिने, बच्चाको रोग पत्ता लगाई उपचार समेत गर्ने, गर्न नसके उपचारका लागि तुरुन्तै अस्पताल लान सल्लाह दिने ।
- आमालाई बच्चाको थप हेरचाह गर्न र उचित खाना खाउन सल्लाह दिने, आमालाई बच्चा नियमित रूपमा तौलनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा ल्याउन सल्लाह दिने ।

३. बच्चाको वृद्धि रेखा रातो भागमा परेमा – अति जोखिमको अवस्था

- यो अत्यन्तै जोखिमपूर्ण चिन्ह हो ।
- बच्चाको तौल घट्दै गएको छ ।
- वृद्धि रेखा रातो रङमा परि तल भरेको छ भने अत्यन्तै जोखिमपूर्ण खतराजनक अवस्था हो ।
- यसमा बच्चा ज्यादै दुब्लो पातलो हुने र कुपोषित हुने सम्भावना बढेर जान्छ ।
- बच्चाको तौल घट्नुका कारण सोध्ने । जस्तै,
 - ⇒ बच्चालाई कुनै रोग लागेको छ कि?
 - ⇒ के-के खाना खुवाई राखेको छ ?
 - ⇒ बच्चालाई दिनमा कति पटक खाना खुवाई राखेको छ ?
 - ⇒ बच्चालाई कस्तो प्रकारको खाना खुवाई राखेको छ ?
- आमालाई बच्चाको विशेष स्याहार सुसार गर्न र उचित खाना खुवाउन सल्लाह दिने, बच्चाको रोग पत्ता लगाई उपचार समेत गर्ने, गर्न नसके उपचारका लागि तुरुन्तै अस्पताल लान सल्लाह दिने ।

तेस्रो (अन्तिम) पाना

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि जानकारी

१. पहिलो चित्र : पहिलो पटक बच्चाको तौल लिन आउँदा

<p>शिशुलाई जन्मेको १ घण्टा भित्रमा स्तनपान शुरु गरेको</p> 	<p>जन्मेको १ घण्टा भित्र</p>
--	------------------------------

- बच्चालाई जन्मेको १ घण्टा भित्रमा स्तनपान गराए नगराएको सोध्नुहोस् ।
- यदि गराएको भए (✓) चिन्ह लगाउने र नगराएको भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

२. दोस्रो चित्र: ६ महिनासम्म बच्चाको तौल लिन आउँदा

<p>बच्चालाई आमाको दूध मात्र खुवाएको</p> 	१ महिना	२ महिना	३ महिना	४ महिना	५ महिना	६ महिना
						

- बच्चा ६ महिना पूरा नहुन्जेल हरेक महिना तौल लिन आउँदा स्तनपान मात्र गराएको छ छैन सोध्नुहोस् ।
- यदि गराएको भए (✓) चिन्ह लगाउने र नगराएको भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

३. तेस्रो चित्र: ६ महिना पूरा भएपछि बच्चाको तौल लिन आउँदा

<p>६ महिना पूरा भए पछि बच्चालाई आमाको दुधको साथै पोषिलो खाना खुवाउन सुरु गरेको</p> 	६ महिना भन्दा अघि	६ महिनामा	६ महिना भन्दा पछि

- बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि आमाको दूधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाउन सुरु गरेको छ छैन सोध्नुहोस् ।
- ६ महिना भन्दा अगाडिनै खुवाउन सुरु गरेको वा ६ महिना पूरा भए पछि मात्र खुवाउन सुरु गरेको वा ७ महिना पछि मात्र खुवाउन सुरु गरेको मध्ये के हो एकिन गरी एउटामा (✓) चिन्ह लगाउने ।

४. चौथो चित्र: ६ महिना पूरा भए देखि २ वर्षसम्म बच्चाको तौल लिन आउँदा

बच्चा ६ महिना पूरा भएपछिको थप खाना : पटक खाना बारे जानकारी						
उमेर	पटक	आन्तरिक/बाह्य/मसुमा/मसुमा/मसुमा				बाल बालिकाहरूलाई आदरन तन्त्र भएको र सिधिले खाना खुवाएको
		अन्न, अन्न, कलमसुम, पन्, तेल आदि	दाह, गेटागुठी आदि	हरिको सागवान, तरकारी, भैँस्य अनसारका कलकल आदि	दुध तथा दुधका परिकार, अण्डा, माछा, मासु, कलेजी आदि	
६ देखि ८						
९ देखि ११						
१२ देखि २३						

बच्चालाई उमेर तालिका अनुसार सवै किसिमको खाना खुवाएको छ छैन सोध्नुहोस् ।

६ देखि ८ महिना:

- यो उमेर समूह भित्रका बच्चाहरू तौलनको लागि आएको पहिलो भेटमा उमेर तालिका अनुसारको खाना खुवाए नखुवाएको सोध्नुहोस् ।
- बच्चालाई सामान्यतया: दिनमा कति पटक खाना खुवाउनु हुन्छ सोधेर पटक लेख्नुहोस् ।
- कुन समुह अन्तर्गतको खाना खुवाएको छ त्यो तालिकामा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तालिका अनुसारका कुनै खाना खुवाएको छैन भने सो समूहको तालिकामा (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

९ देखि ११ महिना:

- यो उमेर समूह भित्रका बच्चाहरू तौलनको लागि आएको पहिलो भेटमा उमेर तालिका अनुसारको खाना खुवाए नखुवाएको सोध्नुहोस् ।
- बच्चालाई सामान्यतया: दिनमा कति पटक खाना खुवाउनु हुन्छ सोधेर पटक लेख्नुहोस् ।
- कुन समुह अन्तर्गतको खाना खुवाएको छ त्यो तालिकामा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तालिका अनुसारका कुनै खाना खुवाएको छैन भने सो समूहको तालिकामा (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

१२ देखि २३ महिना:

- यो उमेर समूह भित्रका बच्चाहरु तौलनको लागि आएको पहिलो भेटमा उमेर तालिका अनुसारको खाना खुवाए नखुवाएको सोध्नुहोस् ।
- बच्चालाई सामान्यतया: दिनमा कति पटक खाना खुवाउनु हुन्छ सोधेर पटक लेख्नुहोस् ।
- कुन समुह अन्तर्गतको खाना खुवाएको छ त्यो तालिकामा (√) चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तालिका अनुसारका कुनै खाना खुवाएको छैन भने सो समूहको तालिकामा (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

प्रत्येक अभिभावकले याद राख्नै पर्ने कुराहरु :

- प्रत्येक महिना बच्चाको तौल लिनै पर्दछ
- हरेक बच्चाको बाल वृद्धि अनुगमन कार्ड भर्नु पर्दछ
- जन्मिंदा बच्चाको तौल २ किलो ५०० ग्राम (साढे दुई किलो) भन्दा बढि हुनु राम्रो हुन्छ
- हरेक महिना बच्चाको तौल बढ्नै पर्दछ
- बच्चाको तौल जन्मिंदाको तौल भन्दा ६ महिनामा दोब्बर र १ बर्षमा तेब्बर हुनु पर्दछ