

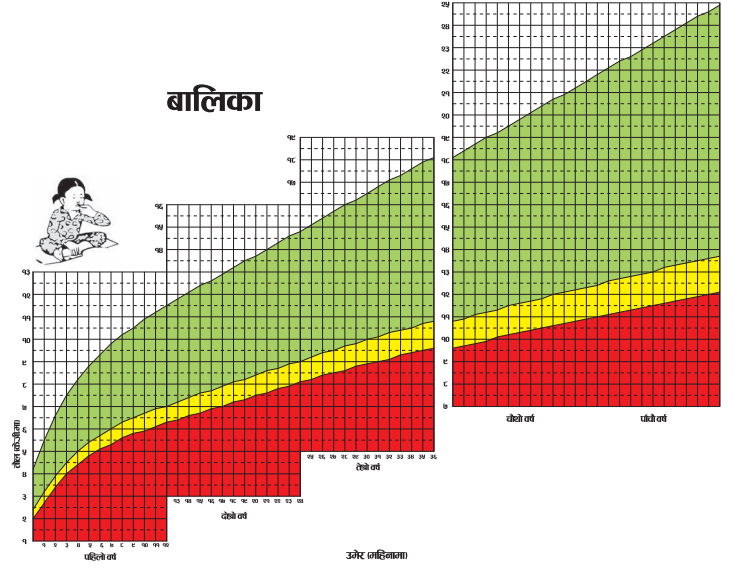
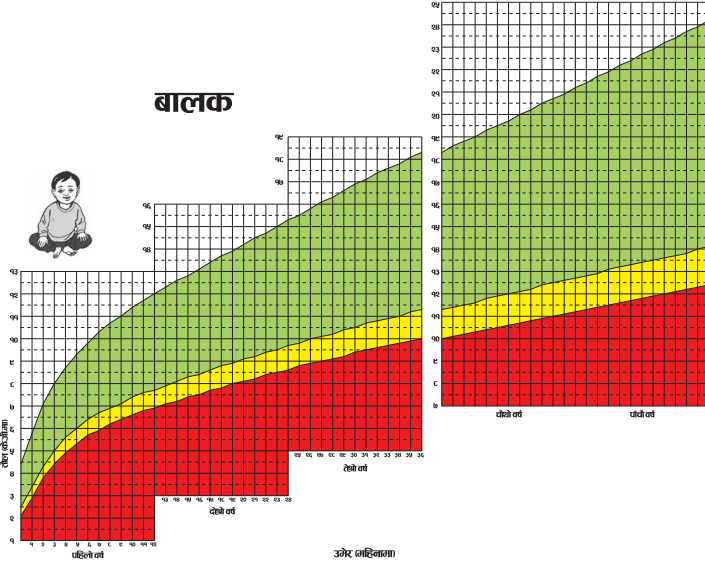
पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	वाक्लोपना (वा) Thickens (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ पुरा - ९ महिना सम्म						
९ पुरा - १२ महिना सम्म						
१२ पुरा - २४ महिना सम्म						

- पूरक खाना भन्नाले ६ महिना पुरा भएको बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै हरेक दिन खुवाउने अन्य तरम ठोस खाना हो।
- शिशु ६ महिना पूरा भएपछि उसलाई आमाको दूधले मात्र पुग्दैन। त्यसैले उसको शारीरिक र मानसिक वृद्धि-विकासका लागि स्तनपानसँगै अन्य थप खानेकुरा खुवाउनुपर्छ।
- ६ देखि ९ महिनासम्म ३ खाना प्रतिदिन दिनुपर्छ।

- ९ देखि १२ महिनासम्म ३ खाना र १ खाना प्रतिदिन दिनुपर्छ।
- १२ देखि २४ महिनासम्म ३ खाना र २ खाना प्रतिदिन दिनुपर्छ।
- बालबालिका ६ महिना पुरा भईसकेपछि पनि पूरक वा थप खाना सुरु नगर्दा शरीरलाई चाहिने जति पोषक तत्वहरू प्राप्त हुँदैन र ढिलो वृद्धि विकास हुन्छ।
- खानामा दुई बालबालिकाको चिन्ह अंकित आयोजिनयुक्त नुनको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

वृद्धि अनुगमन



पोषण स्थिति

रातो अति जोखिम

पहेलो जोखिम

हरियो समान्य

बच्चाको बृद्धि देखाउने रेखा		
उत्तम: बच्चाको तौल यसरी बढेको हुन्छ	जोखिमपूर्ण: बच्चाको तौल बढेको हुँदैन	अति जोखिमपूर्ण: बच्चाको तौल घटेको हुन्छ

वृद्धि अनुगमन किन गर्नुपर्छ ?

- बालबालिकाको उमेर अनुसारको तौल बढेको छ छैन भनेर थाहा पाउन
- बालबालिकाको पोषण स्थिति थाहा पाउन
- कुनै रोग लागेको छ कि भनेर 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 बेला खाने, कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा आमाबाबुलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता मार्फत ज्ञान दिन ।

बालबालिकाहरूको तौल कहिले र कति पटक लिनु पर्छ ?

- जन्मे देखि २३ महिनासम्मको उमेर समूहका बच्चालाई प्रत्येक महिना तौल लिने र सो उमेर समूहमा जम्मा २४ पटक तौल लिई अभिलेख राख्नु पर्छ ।
- २४ महिना देखि ३५ महिनासम्मको उमेर समूहका बच्चालाई प्रत्येक २ महिनामा १ पटक तौल लिने र सो उमेर समूहमा जम्मा ६ पटक तौल लिई अभिलेख राख्नु पर्छ ।
- ३६ महिना देखि ५९ महिनासम्मको उमेर समूहका बच्चालाई प्रत्येक ४ महिनामा १ पटक तौल लिने र सो उमेर समूहमा जम्मा ६ पटक तौल लिई अभिलेख राख्नु पर्छ ।
- मध्य पाखुराको नाप (MUAC) लिने- मध्य पाखुराको परिधि मापन गर्ने अभ्यासले कुपोषणको अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ । यो ६ महिनादेखि ९ महिनासम्मको बालबालिकाको देब्रे हातमा गरिन्छ ।
- MUAC टेपमा रातोले कडा शीघ्र कुपोषण (Severe Acute Malnutrition), पहेँलोले मध्यम शीघ्र कुपोषण (Moderate Acute Malnutrition), र हरियो रंगले पोषणको सामान्य अवस्थालाई जनाउँछन् ।
- कडा शीघ्र कुपोषण हुँदा स्वास्थ्य चौकीमा भएको बहिरंग उपचार कक्ष (OCT) र पोषण पुनर्स्थापना केन्द्र (NRC) मा सम्पर्क राखी स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिने र स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा उपचार गराउने ।
- मध्यम शीघ्र कुपोषण हुँदा पुर्ण स्तनपानमा ध्यान दिने 'हरेक बार खाना चार' प्रयोग गर्ने, लिटो, जाउलो, अण्डा तथा प्रोटीनयुक्त खाना प्रयोग गर्ने साथै पोषणसम्बन्धी परामर्श लिने ।