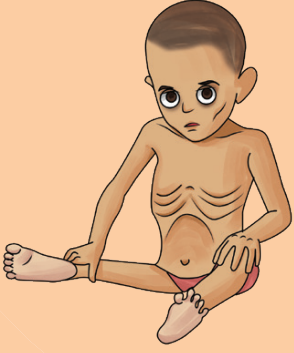


सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चों का पोषण प्रबंधन

सैम क्या है?



- "सैम" कुपोषण की गंभीर चिकित्सीय अवस्था है।
- इनको चिकित्सीय उपचार की आवश्यकता होती है।
- इसके कारण बच्चों में बाल्यावस्था की बीमारियां एवं उनसे होने वाली मृत्यु का खतरा कई गुना अधिक बढ़ जाता है।

- प्रदेश में प्रत्येक 100 में से लगभग पांच बच्चे (0-5 आयु वर्ग के) सैम से ग्रसित हैं।

सामुदायिक स्तर पर सैम की पहचान/प्रबंधन के मुख्य कदम

पहचान मासिक प्रथम मंगलवार को मनाए जाने वाले वजन दिवस अथवा विशेष वजन अभियान के माध्यम से

चिकित्सीय प्रबंधन स्वास्थ्य उपकेंद्र/हेल्थ वेलनेस सेंटर/स्वास्थ्य केंद्र/पोषण पुनर्वास केंद्र

फॉलोअप

साप्ताहिक पोषण सत्र - पोषण प्रबंधन (आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा गृह भ्रमण) के माध्यम से

माह के प्रथम बुधवार को होने वाले स्वास्थ्य उपकेंद्र आधारित वी.एच.एस.एन.डी. के माध्यम से

1 सैम/मैम की पहचान (आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा)

- मासिक प्रथम मंगलवार को मनाए जाने वाले वजन दिवस के माध्यम से आंगनवाड़ी केंद्र पर पांच वर्ष से कम उम्र के सभी बच्चों का वजन जांच करते हुए अंडरवेट (लाल/पीली श्रेणी) की पहचान करना।



- चिन्हित अंडरवेट बच्चों की लम्बाई/ऊंचाई लेने के बाद सैम/मैम की पहचान करना।



2 सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चों की चिकित्सीय जांच (स्वास्थ्य कर्मी द्वारा)

- माह के प्रथम बुधवार को होने वाले स्वास्थ्य उपकेंद्र/हेल्थ वेलनेस सेंटर आधारित वी.एच.एस.एन.डी. पर गंभीर अल्पवजन एवं सैम/मैम बच्चों की जांच एवं प्रबंधन की खास व्यवस्था होगी।
- इस दिन स्वास्थ्य उपकेंद्र से संबंधित सभी आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री गंभीर अल्पवजन/सैम/मैम बच्चों को सत्र स्थल पर लेकर आएंगी।
- ए.एन.एम. अथवा सी.एच.ओ. द्वारा बच्चों का वजन/लम्बाई/ऊंचाई लेते हुए सैम के लिए सत्यापन किया जाएगा एवं प्राथमिक चिकित्सीय जांच की जाएगी।

- अगर किसी कारणवश सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चा उपकेंद्र पर उपस्थित नहीं हो पाता है तो उसका प्रबंधन अथवा फॉलोअप संबंधित आंगनवाड़ी केंद्र के वी.एच.एस.एन.डी. के दिन किया जा सकता है।



3 सैम बच्चे का चिकित्सीय प्रबंधन (स्वास्थ्य कर्मी द्वारा)

- चिकित्सीय जटिलता वाले सैम बच्चे का प्रबंधन पोषण पुनर्वास केंद्र पर किया जाएगा।
- बिना चिकित्सीय जटिलता वाले सैम बच्चे का उपचार ए.एन.एम./सी.एच.ओ. द्वारा उपकेंद्र/हेल्थ वेलनेस सेंटर अथवा निकटम स्वास्थ्य केंद्र पर निर्धारित चिकित्सीय प्रोटोकॉल के अनुसार किया जाएगा।



4 बच्चे का पोषण प्रबंधन एवं फॉलोअप (आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा)

- चिकित्सीय प्रबंधन प्राप्त कर चुके सैम एवं अन्य सभी कुपोषित बच्चों का पोषण संबंधित प्रबंधन आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा किया जाएगा।



- **पोषण प्रबंधन** - पोषाहार वितरण, पौष्टिक आहार की विधि का प्रदर्शन एवं बाल पोषण एवं स्वास्थ्य पर परामर्श, साप्ताहिक फॉलोअप (आंगनवाड़ी केंद्र आधारित अथवा गृह भ्रमण)।
- **मासिक केंद्र - आधारित फॉलोअप** - संयुक्त रूप से ए.एन.एम./सी.एच.ओ. एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा माह में एक बार (उपकेंद्र आधारित वी.एच.एस.एन.डी./हेल्थ वेलनेस सेंटर पर) - पुनः वजन एवं लम्बाई/ऊंचाई की जांच करते हुए पोषण श्रेणी में सुधार का आंकलन, पोषण परामर्श/प्रदर्शन एवं आवश्यकतानुसार चिकित्सीय प्रबंधन के लिए स्वास्थ्य केंद्र पर संदर्भन।
- पूर्व में उपचार प्राप्त कर चुके सैम बच्चे की स्थिति में कोई सुधार न होने अथवा बिगड़ने की स्थिति में - चिकित्सा इकाई/पोषण पुनर्वास केंद्र पर संदर्भन।

..... सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवज़न बच्चों में पोषण प्रबंधन एवं फॉलोअप - आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा

- सैम एवं अन्य कुपोषित बच्चों में पोषण की कमी होती है और इसलिए इन बच्चों के खान-पान में ऊर्जा, प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है।
- सैम एवं अन्य कुपोषित बच्चों में पूर्ण सुधार लाने के लिए एवं भविष्य में उस सुधार को बरकरार रखने के लिए, उनके माता-पिता एवं अभिभावकों को पोषण एवं खान-पान संबंधित व्यवहारों की पूर्ण जानकारी होना एवं उनके द्वारा इन व्यवहारों का घर पर ही निरंतर पालन करना आवश्यक होता है।
- इन पोषण एवं खान-पान संबंधित व्यवहारों की जानकारी एवं सलाह आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा साप्ताहिक गृह भ्रमण के माध्यम से दी जाएगी।
- इसके अतिरिक्त सैम बच्चे के पूर्ण स्वस्थ होने तक - मासिक चिकित्सीय फॉलोअप प्रथम बुधवार को होने वाले स्वास्थ्य उपकेंद्र आधारित वी.एच.एस. एन.डी. के माध्यम से किया जाएगा।

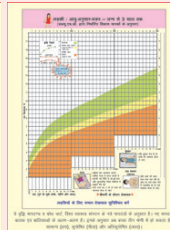
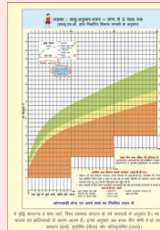
..... साप्ताहिक गृह भ्रमण की मुख्य गतिविधियां



वज़न



पोषाहार एवं अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों से बने भोजन की विधि का प्रदर्शन



ग्रोथ चार्ट पर वज़न अंकन एवं सलाह



सुनो, समझो, समाधान दो बच्चे के खान-पान की जानकारी लेते हुए पोषण संबंधित उचित सलाह

सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवज़न बच्चों में पोषण प्रबंधन एवं फॉलोअप - आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा	
वज़न	ग्रोथ चार्ट पर वज़न अंकन एवं सलाह
वज़न	ग्रोथ चार्ट पर वज़न अंकन एवं सलाह
ग्रोथ चार्ट पर वज़न अंकन एवं सलाह	सुनो, समझो, समाधान दो बच्चे के खान-पान की जानकारी लेते हुए पोषण संबंधित उचित सलाह
सुनो, समझो, समाधान दो बच्चे के खान-पान की जानकारी लेते हुए पोषण संबंधित उचित सलाह	जानकारी को रजिस्टर/फॉर्मेट में अंकन

जानकारी को रजिस्टर/फॉर्मेट में अंकन

..... गृह भ्रमण के दौरान परामर्श देने के लिए - सुनो, समझो, समाधान

सुनो

- क्या बच्चे को ऊपरी आहार देने की शुरुआत की गई है? बच्चों को खाने में क्या दिया जा रहा है?
- माँ से बने हुए भोजन के बारे में पूछ/मंगा कर देखें।
- बच्चे की आयु अनुसार भोजन की मात्रा तथा उसे कितनी बार आहार/नाश्ता दिया गया है? इसकी जानकारी प्राप्त करें।

समझो

- क्या-क्या खिलाया जा रहा है?
- सही मात्रा में खिलाया जा रहा है कि नहीं।
- सही गाढ़ापन (गरिष्ठता) है या नहीं।
- कितनी बार खिलाया जा रहा है?
- समस्या को पहचानें।

समाधान

- समस्या का समाधान करें।
- MCP Card/काउंसलिंग कार्ड से समस्या पर सलंगनक से पढ़ कर संदेश सुनाएं।
- घर का खाना/पोषाहार का भी प्रयोग प्रदर्शित किया जा सकता है।

..... शिशु को सक्रियता से खिलाना (एक्टिव फीडिंग)

बच्चे को खाना खिलाते समय बात करें, मुस्कुराएं और गोद में बिटाएं। संयम और धैर्य रखें। ज़बरदस्ती न करें। साथ बिठाकर खिलाएं। प्रोत्साहित करें। व्यवधान डालने वाली गतिविधियां जैसे टी.वी. व मोबाइल आदि को न चलाएं।

मासिक फॉलोअप के अपेक्षित परिणाम एवं अगले कदम

परिणाम	परिणाम श्रेणी	क्या करें
सैम/मैम से सामान्य	क्योर	कार्यक्रम से बाहर एवं आंगनवाड़ी की नियमित सेवाएं
सैम से मैम	आंशिक क्योर	पूर्णतः सामान्य आ जाने तक फॉलोअप चालू रखें
सैम से सैम (स्थिति खराब हो)	सुधार नहीं	कार्यक्रम में पुनः जोड़े एवं एन.आर.सी. संदर्भित करें

वज़न /लम्बाई/ऊंचाई नापने का सही तरीका

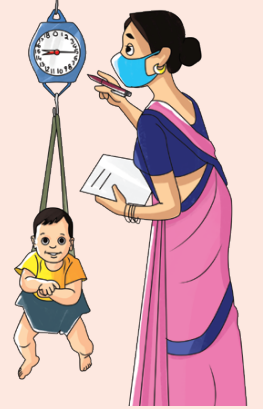
बच्चे का वज़न लेने का तरीका

वज़न लेने से पूर्व

- प्रतिदिन मशीन की सुई को जांचे व सुई को शून्य अंक पर स्थिर करें।
- वज़न मशीन जीरो (00) पर हो, अगर जीरो पर नहीं है तो उसे जीरो पर करें।

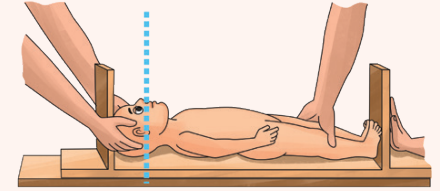
वज़न लेने हेतु

- बच्चे का वज़न करते वक्त बच्चे के शरीर पर कम से कम कपड़े हों। ठंड के मौसम में किसी गर्म जगह पर बच्चे का वज़न करें और बहुत अधिक समय तक बिना कपड़ों के न रखें।
- बच्चे को साल्टर वज़न मशीन की कपड़े की थैली में डालते वक्त सावधानी बरतें। बच्चा जब सही से थैली में बैठ गया हो तभी बच्चे का वज़न करें।
- दर्शाए वज़न को बिना देरी किए रजिस्टर में अंकित करें।



दो वर्ष से छोटे बच्चे की लम्बाई लेने का तरीका

- लम्बाई नापने के लिए इन्फैन्टोमीटर का इस्तेमाल किया जाता है। इस उपकरण में एक शीर्ष भाग (हेड बोर्ड) और एक सरकने वाला निचला सिरा (फुट पीस) होता है।
- इन्फैन्टोमीटर को एक स्थिर समतल मेज अथवा सतह पर रखें।
- एक व्यक्ति को इन्फैन्टोमीटर के शीर्ष भाग की तरफ खड़ा होकर या घुटने पर बैठ कर बच्चे को इन्फैन्टोमीटर पर पीठ के बल इस प्रकार लेटाना होता है जिससे बच्चे का सिर उपकरण के शीर्ष भाग को छुए।
- बच्चा इन्फैन्टोमीटर के मध्य में लेटता है। सहायक उसके सिर को हाथ से पकड़ता है और स्थिर करने की कोशिश करता है जब तक कि सिर पूरी तरह से शीर्ष भाग के सहारे बालों को दबाकर नहीं छूता है।
- माप लेने वाला व्यक्ति बच्चे के पैर हाथ रखता है एवं धीरे से सीधा करता है ताकि बच्चा सीधा लेटा हो। साथ ही साथ इन्फैन्टोमीटर के निचले भाग को खिसकाते हुए बच्चे के दोनों पांव को छुआए और लम्बाई से.मी. में नोट कर रजिस्टर में दर्ज करें।
- अगर दो वर्ष से कम उम्र का बच्चा लेट नहीं रहा हो और खड़ा हो सकता हो, तो उस बच्चे को खड़ा कर ऊंचाई नाप सकते हैं। लेकिन ऊंचाई को लम्बाई में बदलने के लिए उसमें 0.7 से.मी. जोड़ें।
- लम्बाई/ऊंचाई को पूर्ण संख्या में बदले जैसे की 50.2 से.मी. को 50 से.मी. (उदाहरण के लिए - 50.1 से 50.4 को 50 ले एवं 50.5 से 50.9 को 51 लें)



दो वर्ष से बड़े बच्चे की ऊंचाई लेने का तरीका

- ऊंचाई नापने के लिए स्टेडिओमीटर का इस्तेमाल किया जाता है।
- 02 साल से 05 साल तक के बच्चों को खड़ा कर ऊंचाई लें।
- बच्चा बिल्कुल सीधा खड़ा हो।
- ध्यान दें कि बच्चे का सिर, कंधे, कूल्हे, घुटने, एड़ी स्टेडिओमीटर को स्पर्श करें व एक सीध में हो।
- रीडिंग नोट करते वक्त, माप लेने वाले व्यक्ति की आंखों का स्तर स्टेडिओमीटर के संकेतक (हेड पीस) के बराबर हो।
- ऊंचाई से.मी. में लेकर तुरंत रजिस्टर में दर्ज करें।
- अगर दो वर्ष से अधिक उम्र का बच्चा खड़ा नहीं हो पा रहा हो, तो उस बच्चे को लेटा कर उसकी लम्बाई नाप सकते हैं। लेकिन लम्बाई को ऊंचाई में बदलने के लिए उसमें 0.7 से.मी. घटाएं।
- लम्बाई /ऊंचाई को पूर्ण संख्या में बदले जैसे की 50.2 से.मी. को 50 से.मी. (उदाहरण के लिए - 50.1 से 50.4 को 50 ले एवं 50.5 से 50.9 को 51 लें)



नोट - सभी गतिविधियों के संचालन के दौरान कोविड-19 संबंधित उपयुक्त व्यवहारों का पालन करें जैसे मास्क का इस्तेमाल, वज़न / लम्बाई /ऊंचाई नापने के उपकरणों को नियमित तौर से सैनिटाइज़ करना इत्यादि।

सैम एवं मैम की पहचान के लिए लम्बाई (2 वर्ष से कम आयु के लिए) अनुसार वज़न तालिका

लड़कियों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)			लम्बाई (से.मी. में)	लड़कों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)		
सैम (SAM) अगर नीचे दिए वज़न से कम	मैम (MAM) - अगर वज़न सीमा के बीच में	सामान्य (Normal) अगर वज़न सीमा के बीच में		सामान्य (Normal) अगर वज़न सीमा के बीच में	मैम (MAM) - अगर वज़न सीमा के बीच में	सैम (SAM) अगर नीचे दिए वज़न से कम
1.9 से कम	1.9-2.1	2.1-3.0	45	2.0-3.0	1.9-2.0	1.9 से कम
2 से कम	2.0-2.2	2.2-3.2	46	2.2-3.1	2.0-2.2	2 से कम
2.2 से कम	2.2-2.4	2.4-3.4	47	2.3-3.3	2.1-2.3	2.1 से कम
2.3 से कम	2.3-2.5	2.5-3.6	48	2.5-3.6	2.3-2.5	2.3 से कम
2.4 से कम	2.4-2.6	2.6-3.8	49	2.6-3.8	2.4-2.6	2.4 से कम
2.6 से कम	2.6-2.8	2.8-4.0	50	2.8-4.0	2.6-2.8	2.6 से कम
2.8 से कम	2.8-3.0	3.0-4.3	51	3.0-4.2	2.7-3.0	2.7 से कम
2.9 से कम	2.9-3.2	3.2-4.6	52	3.2-4.5	2.9-3.2	2.9 से कम
3.1 से कम	3.1-3.4	3.4-4.9	53	3.4-4.8	3.1-3.4	3.1 से कम
3.3 से कम	3.3-3.6	3.6-5.2	54	3.6-5.1	3.3-3.6	3.3 से कम
3.5 से कम	3.5-3.8	3.8-5.5	55	3.8-5.4	3.6-3.8	3.6 से कम
3.7 से कम	3.7-4.0	4.0-5.8	56	4.1-5.8	3.8-4.1	3.8 से कम
3.9 से कम	3.9-4.3	4.3-6.1	57	4.3-6.1	4.0-4.3	4.0 से कम
4.1 से कम	4.1-4.5	4.5-6.5	58	4.6-6.4	4.3-4.6	4.3 से कम
4.3 से कम	4.3-4.7	4.7-6.8	59	4.8-6.8	4.5-4.8	4.5 से कम
4.5 से कम	4.5-4.9	4.9-7.1	60	5.1-7.1	4.7-5.1	4.7 से कम
4.7 से कम	4.7-5.1	5.1-7.4	61	5.3-7.4	4.9-5.3	4.9 से कम
4.9 से कम	4.9-5.3	5.3-7.7	62	5.6-7.7	5.1-5.6	5.1 से कम
5.1 से कम	5.1-5.5	5.5-8.0	63	5.8-8.0	5.3-5.8	5.3 से कम
5.3 से कम	5.3-5.7	5.7-8.3	64	6.0-8.3	5.5-6.0	5.5 से कम
5.5 से कम	5.5-5.9	5.9-8.6	65	6.2-8.6	5.7-6.2	5.7 से कम
5.6 से कम	5.6-6.1	6.1-8.8	66	6.4-8.9	5.9-6.4	5.9 से कम
5.8 से कम	5.8-6.3	6.3-9.1	67	6.6-9.2	6.1-6.6	6.1 से कम
6 से कम	6.0-6.5	6.5-9.4	68	6.8-9.4	6.3-6.8	6.3 से कम
6.1 से कम	6.1-6.7	6.7-9.6	69	7.0-9.7	6.5-7.0	6.5 से कम
6.3 से कम	6.3-6.9	6.9-9.9	70	7.2-10.0	6.6-7.2	6.6 से कम
6.5 से कम	6.5-7.0	7.0-10.1	71	7.4-10.2	6.8-7.4	6.8 से कम
6.6 से कम	6.6-7.2	7.2-10.3	72	7.6-10.5	7.0-7.6	7 से कम
6.8 से कम	6.8-7.4	7.4-10.6	73	7.7-10.8	7.2-7.7	7.2 से कम
6.9 से कम	6.9-7.5	7.5-10.8	74	7.9-11.0	7.3-7.9	7.3 से कम
7.1 से कम	7.1-7.7	7.7-11.0	75	8.1-11.3	7.5-8.1	7.5 से कम
7.2 से कम	7.2-7.8	7.8-11.2	76	8.3-11.5	7.6-8.3	7.6 से कम
7.4 से कम	7.4-8.0	8.0-11.5	77	8.4-11.7	7.8-8.4	7.8 से कम
7.5 से कम	7.5-8.2	8.2-11.7	78	8.6-12.0	7.9-8.6	7.9 से कम
7.7 से कम	7.7-8.3	8.3-11.9	79	8.7-12.2	8.1-8.7	8.1 से कम
7.8 से कम	7.8-8.5	8.5-12.1	80	8.9-12.4	8.2-8.9	8.2 से कम
8 से कम	8.0-8.7	8.7-12.4	81	9.1-12.6	8.4-9.1	8.4 से कम
8.1 से कम	8.1-8.8	8.8-12.6	82	9.2-12.8	8.5-9.2	8.5 से कम
8.3 से कम	8.3-9.0	9.0-12.9	83	9.4-13.1	8.7-9.4	8.7 से कम
8.5 से कम	8.5-9.2	9.2-13.2	84	9.6-13.3	8.9-9.6	8.9 से कम
8.7 से कम	8.7-9.4	9.4-13.5	85	9.8-13.6	9.1-9.8	9.1 से कम
8.9 से कम	8.9-9.7	9.7-13.8	86	10.0-13.9	9.3-10.0	9.3 से कम

तालिका के बीच में दिए गए लम्बाई/ऊँचाई वाले कॉलम में बच्चे की लम्बाई/ऊँचाई ढूँढें। फिर लम्बाई/ऊँचाई वाली पंक्ति में दाएँ अथवा बाएँ (लड़कियों के लिए बाएँ तरफ देखें एवं लड़कों के लिए दाएँ तरफ देखें) तरफ यह देखें कि बच्चे का वज़न किस श्रेणी में आ रहा है - सामान्य, मध्यम तीव्र कुपोषण (मैम) अथवा गंभीर तीव्र कुपोषण (सैम)।

सैम एवं मैम की पहचान के लिए ऊंचाई (2 वर्ष से अधिक आयु के लिए) अनुसार वजन तालिका

लड़कियों के लिए वजन (कि.ग्रा. में)			ऊंचाई (से.मी. में)	लड़कों के लिए वजन (कि.ग्रा. में)		
सैम (SAM) अगर नीचे दिए वजन से कम	मैम (MAM) - अगर वजन सीमा के बीच में	सामान्य (Normal) अगर वजन सीमा के बीच में		सामान्य (Normal) अगर वजन सीमा के बीच में	मैम (MAM) - अगर वजन सीमा के बीच में	सैम (SAM) अगर नीचे दिए वजन से कम
9.2 से कम	9.2-10.0	10.0-14.3	87	10.4-14.4	9.6-10.4	9.6 से कम
9.4 से कम	9.4-10.2	10.2-14.6	88	10.6-14.7	9.8-10.6	9.8 से कम
9.6 से कम	9.6-10.4	10.4-14.9	89	10.8-14.9	10.0-10.8	10 से कम
9.8 से कम	9.8-10.6	10.6-15.2	90	11.0-15.2	10.2-11.0	10.2 से कम
10 से कम	10-10.9	10.9-15.5	91	11.2-15.5	10.4-11.2	10.4 से कम
10.2 से कम	10.2-11.1	11.1-15.8	92	11.4-15.8	10.6-11.4	10.6 से कम
10.4 से कम	10.4-11.3	11.3-16.1	93	11.6-16.0	10.8-11.6	10.8 से कम
10.6 से कम	10.6-11.5	11.5-16.4	94	11.8-16.3	11.0-11.8	11 से कम
10.8 से कम	10.8-11.7	11.7-16.7	95	12.0-16.6	11.1-12.0	11.1 से कम
10.9 से कम	10.9-11.9	11.9-17.0	96	12.2-16.9	11.3-12.2	11.3 से कम
11.1 से कम	11.1-12.1	12.1-17.4	97	12.4-17.2	11.5-12.4	11.5 से कम
11.3 से कम	11.3-12.3	12.3-17.7	98	12.6-17.5	11.7-12.6	11.7 से कम
11.5 से कम	11.5-12.5	12.5-18.0	99	12.9-17.9	11.9-12.9	11.9 से कम
11.7 से कम	11.7-12.8	12.8-18.4	100	13.1-18.2	12.1-13.1	12.1 से कम
12 से कम	12.0-13.0	13.0-18.7	101	13.3-18.5	12.3-13.3	12.3 से कम
12.2 से कम	12.2-13.3	13.3-19.1	102	13.6-18.9	12.5-13.6	12.5 से कम
12.4 से कम	12.4-13.5	13.5-19.5	103	13.8-19.3	12.8-13.8	12.8 से कम
12.6 से कम	12.6-13.8	13.8-19.9	104	14.0-19.7	13.0-14.0	13 से कम
12.9 से कम	12.9-14.0	14.0-20.3	105	14.3-20.1	13.2-14.3	13.2 से कम
13.1 से कम	13.1-14.3	14.3-20.8	106	14.5-20.5	13.4-14.5	13.4 से कम
13.4 से कम	13.4-14.6	14.6-21.2	107	14.8-20.9	13.7-14.8	13.7 से कम
13.7 से कम	13.7-14.9	14.9-21.7	108	15.1-21.3	13.9-15.1	13.9 से कम
13.9 से कम	13.9-15.2	15.2-22.1	109	15.3-21.8	14.1-15.3	14.1 से कम
14.2 से कम	14.2-15.5	15.5-22.6	110	15.6-22.6	14.4-15.6	14.4 से कम
14.5 से कम	14.5-15.8	15.8-23.1	111	15.9-22.7	14.6-15.9	14.6 से कम
14.8 से कम	14.8-16.2	16.2-23.6	112	16.2-23.1	14.9-16.2	14.9 से कम
15.1 से कम	15.1-16.5	16.5-24.2	113	16.5-23.6	15.2-16.5	15.2 से कम
15.4 से कम	15.4-16.8	16.8-24.7	114	16.8-24.1	15.4-16.8	15.4 से कम
15.7 से कम	15.7-17.2	17.2-25.2	115	17.1-24.6	15.7-17.1	15.7 से कम
16 से कम	16.0-17.5	17.5-25.8	116	17.4-25.1	16.0-17.4	16 से कम
16.3 से कम	16.3-17.8	17.8-26.3	117	17.7-25.6	16.2-17.7	16.2 से कम
16.6 से कम	16.6-18.2	18.2-26.9	118	18.0-26.1	16.5-18.0	16.5 से कम
16.9 से कम	16.9-18.5	18.5-27.4	119	18.3-26.6	16.8-18.3	16.8 से कम
17.3 से कम	17.3-18.9	18.9-28.0	120	18.6-27.2	17.1-18.6	17.1 से कम

तालिका के बीच में दिए गए लम्बाई/ऊंचाई वाले कॉलम में बच्चे की लम्बाई/ऊंचाई ढूँढें। फिर लम्बाई/ऊंचाई वाली पंक्ति में दाएं अथवा बाएं (लड़कियों के लिए बाएं तरफ देखें एवं लड़कों के लिए दाएं तरफ देखें) तरफ यह देखें कि बच्चे का वजन किस श्रेणी में आ रहा है - सामान्य, मध्यम तीव्र कुपोषण (मैम) अथवा गंभीर तीव्र कुपोषण (सैम)।

नोट - सभी गतिविधियों के संचालन के दौरान कोविड-19 संबंधित उपयुक्त व्यवहारों का पालन करें जैसे मास्क का इस्तेमाल, वजन/लम्बाई/ऊंचाई नापने के उपकरणों को नियमित तौर से सैनिटाइज़ करना इत्यादि।

उम्र के सापेक्ष वज़न (पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में अल्पवज़न की पहचान के लिए तालिका)



unicef
for every child

लड़कियों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)					बच्चे के पूर्ण साल एवं माह		लड़कों के लिए वज़न (कि.ग्रा. में)					
गंभीर अल्पवज़न (सीवियर अंडरवेट)		मध्यम अल्पवज़न (मॉडरेट अंडरवेट)		सामान्य		साल	माह	सामान्य		मध्यम अल्पवज़न (मॉडरेट अंडरवेट)		गंभीर अल्पवज़न (सीवियर अंडरवेट)
अगर वज़न निम्न वज़न से कम	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य			अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न सीमा के मध्य	अगर वज़न निम्न वज़न से कम	
<2.0	2	<2.4	2.4	<3.2	0	0	<3.3	2.5	<2.5	2.1	<2.1	
<2.7	2.7	<3.2	3.2	<4.2	0	1	<4.5	3.4	<3.4	2.9	<2.9	
<3.4	3.4	<3.9	3.9	<5.1	0	2	<5.6	4.3	<4.3	3.8	<3.8	
<4.0	4	<4.5	4.5	<5.8	0	3	<6.4	5	<5.0	4.4	<4.4	
<4.4	4.4	<5.0	5.0	<6.4	0	4	<7	5.6	<5.6	4.9	<4.9	
<4.8	4.8	<5.4	5.4	<6.9	0	5	<7.5	6	<6.0	5.3	<5.3	
<5.1	5.1	<5.7	5.7	<7.3	0	6	<7.9	6.4	<6.4	5.7	<5.7	
<5.3	5.3	<6.0	6	<7.6	0	7	<8.3	6.7	<6.7	5.9	<5.9	
<5.6	5.6	<6.3	6.3	<7.9	0	8	<8.6	6.9	<6.9	6.2	<6.2	
<5.8	5.8	<6.5	6.5	<8.2	0	9	<8.9	7.1	<7.1	6.4	<6.4	
<5.9	5.9	<6.7	6.7	<8.5	0	10	<9.2	7.4	<7.4	6.6	<6.6	
<6.1	6.1	<6.9	6.9	<8.7	0	11	<9.4	7.6	<7.6	6.8	<6.8	
<6.3	6.3	<7.0	7	<8.9	1	0	<9.6	7.7	<7.7	6.9	<6.9	
<6.4	6.4	<7.2	7.2	<9.2	1	1	<9.9	7.9	<7.9	7.1	<7.1	
<6.6	6.6	<7.4	7.4	<9.4	1	2	<10.1	8.1	<8.1	7.2	<7.2	
<6.7	6.7	<7.6	7.6	<9.6	1	3	<10.3	8.3	<8.3	7.4	<7.4	
<6.9	6.9	<7.7	7.7	<9.8	1	4	<10.5	8.4	<8.4	7.5	<7.5	
<7.0	7	<7.9	7.9	<10	1	5	<10.7	8.6	<8.6	7.7	<7.7	
<7.2	7.2	<8.1	8.1	<10.2	1	6	<10.9	8.8	<8.8	7.8	<7.8	
<7.3	7.3	<8.2	8.2	<10.4	1	7	<11.1	8.9	<8.9	8	<8.0	
<7.5	7.5	<8.4	8.4	<10.6	1	8	<11.3	9.1	<9.1	8.1	<8.1	
<7.6	7.6	<8.6	8.6	<10.9	1	9	<11.5	9.2	<9.2	8.2	<8.2	
<7.8	7.8	<8.7	8.7	<11.1	1	10	<11.8	9.4	<9.4	8.4	<8.4	
<7.9	7.9	<8.9	8.9	<11.3	1	11	<12	9.5	<9.5	8.5	<8.5	
<8.1	8.1	<9.0	9	<11.5	2	0	<12.2	9.7	<9.7	8.6	<8.6	
<8.2	8.2	<9.2	9.2	<11.7	2	1	<12.4	9.8	<9.8	8.8	<8.8	
<8.4	8.4	<9.4	9.4	<11.9	2	2	<12.5	10	<10.0	8.9	<8.9	
<8.5	8.5	<9.5	9.5	<12.1	2	3	<12.7	10.1	<10.1	9	<9.0	
<8.6	8.6	<9.7	<9.7	<12.3	2	4	<12.9	10.2	<10.2	9.1	<9.1	
<8.8	8.8	<9.8	9.8	<12.5	2	5	<13.1	10.4	<10.4	9.2	<9.2	
<8.9	8.9	<10	10	<12.7	2	6	<13.3	10.5	<10.5	9.4	<9.4	
<9.0	9	<10.1	10.1	<12.9	2	7	<13.5	10.7	<10.7	9.5	<9.5	
<9.1	9.1	<10.3	10.3	<13.1	2	8	<13.7	10.8	<10.8	9.6	<9.6	
<9.3	9.3	<10.4	10.4	<13.3	2	9	<13.8	10.9	<10.9	9.7	<9.7	
<9.4	9.4	<10.5	10.5	<13.5	2	10	<14	11	<11.0	9.8	<9.8	
<9.5	9.5	<10.7	10.7	<13.7	2	11	<14.2	11.2	<11.2	9.9	<9.9	
<9.6	9.6	<10.8	10.8	<13.9	3	0	<14.3	11.3	<11.3	10	<10.0	
<9.7	9.7	<10.9	10.9	<14	3	1	<14.5	11.4	<11.4	10.1	<10.1	
<9.8	9.8	<11.1	11.1	<14.2	3	2	<14.7	11.5	<11.5	10.2	<10.2	
<9.9	9.9	<11.2	11.2	<14.4	3	3	<14.8	11.6	<11.6	10.3	<10.3	
<10.1	10.1	<11.3	11.3	<14.6	3	4	<15	11.8	<11.8	10.4	<10.4	
<10.2	10.2	<11.5	11.5	<14.8	3	5	<15.2	11.9	<11.9	10.5	<10.5	
<10.3	10.3	<11.6	11.6	<15	3	6	<15.3	12	<12.0	10.6	<10.6	
<10.4	10.4	<11.7	11.7	<15.2	3	7	<15.5	12.1	<12.1	10.7	<10.7	
<10.5	10.5	<11.8	11.8	<15.3	3	8	<15.7	12.2	<12.2	10.8	<10.8	
<10.6	10.6	<12.0	12	<15.5	3	9	<15.8	12.4	<12.4	10.9	<10.9	
<10.7	10.7	<12.1	12.1	<15.7	3	10	<16	12.5	<12.5	11	<11.0	
<10.8	10.8	<12.2	12.2	<15.9	3	11	<16.2	12.6	<12.6	11.1	<11.1	
<10.9	10.9	<12.3	12.3	<16.1	4	0	<16.3	12.7	<12.7	11.2	<11.2	
<11.0	11	<12.4	12.4	<16.3	4	1	<16.5	12.8	<12.8	11.3	<11.3	
<11.1	11.1	<12.6	12.6	<16.4	4	2	<16.7	12.9	<12.9	11.4	<11.4	
<11.2	11.2	<12.7	12.7	<16.6	4	3	<16.8	13.1	<13.1	11.5	<11.5	
<11.3	11.3	<12.8	12.8	<16.8	4	4	<17	13.2	<13.2	11.6	<11.6	
<11.4	11.4	<12.9	12.9	<17	4	5	<17.2	13.3	<13.3	11.7	<11.7	
<11.5	11.5	<13.0	13	<17.2	4	6	<17.3	13.4	<13.4	11.8	<11.8	
<11.6	11.6	<13.2	13.2	<17.3	4	7	<17.5	13.5	<13.5	11.9	<11.9	
<11.7	11.7	<13.3	13.3	<17.5	4	8	<17.7	13.6	<13.6	12	<12.0	
<11.8	11.8	<13.4	13.4	<17.7	4	9	<17.8	13.7	<13.7	12.1	<12.1	
<11.9	11.9	<13.5	13.5	<17.9	4	10	<18	13.8	<13.8	12.2	<12.2	
<12.0	12	<13.6	13.6	<18	4	11	<18.2	14	<14.0	12.3	<12.3	
<12.1	12.1	<13.7	13.7	<18.2	5	0	<18.3	14.1	<14.1	12.4	<12.4	

उम्र के सापेक्ष लम्बाई/ऊँचाई (पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में नाटपन की पहचान के लिए तालिका)



unicef
for every child

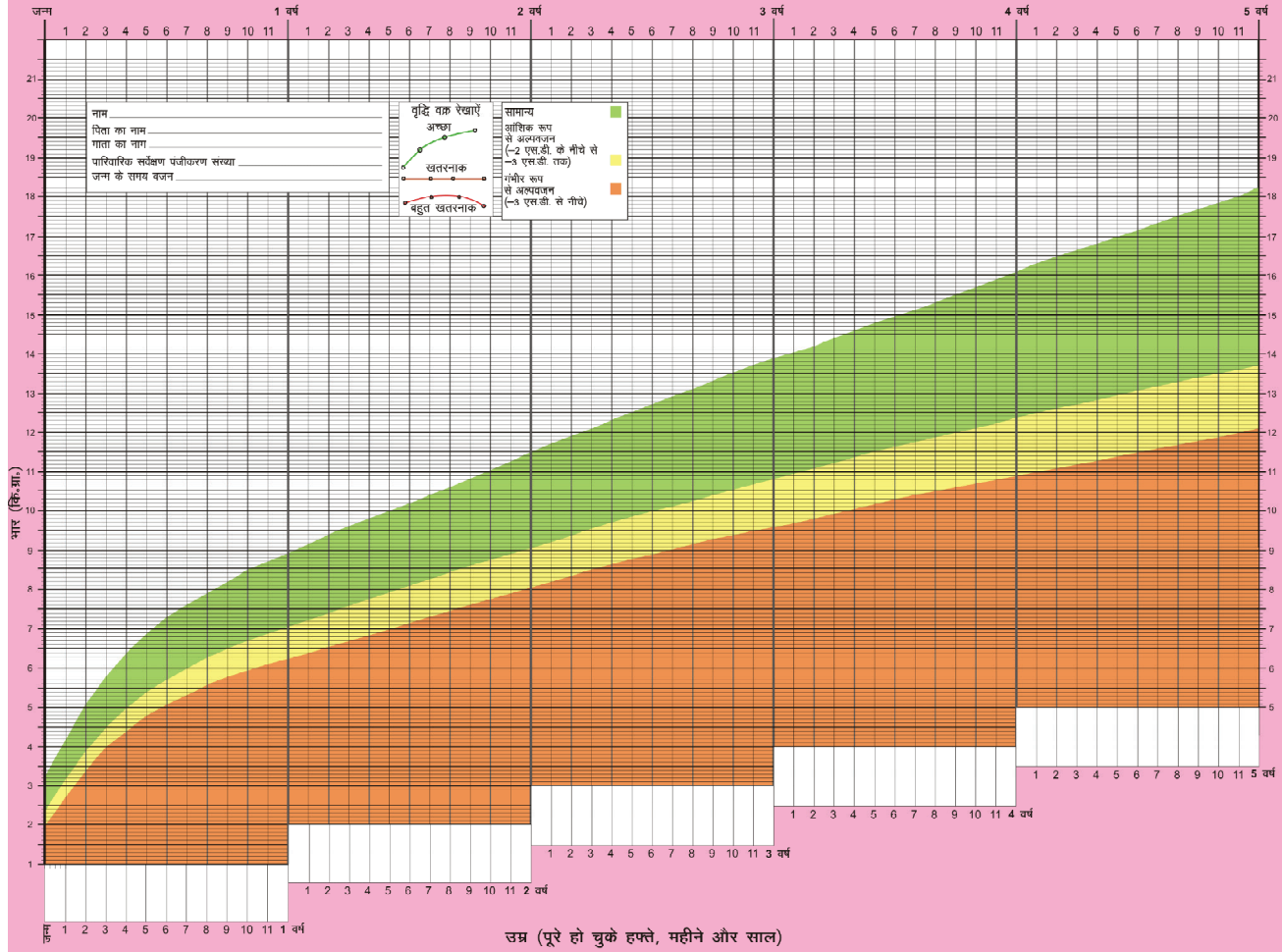
लड़कियों के लिए लम्बाई/ऊँचाई (से.मी. में)			बच्चे के पूर्ण साल एवं माह		लड़कों के लिए लम्बाई/ऊँचाई (से.मी. में)				
गंभीर नाटापन (सीवियर स्टंटिंग)	मध्यम नाटापन (मॉडरेट स्टंटिंग)	सामान्य	साल	माह	सामान्य	मध्यम नाटापन (मॉडरेट स्टंटिंग)	गंभीर नाटापन (सीवियर स्टंटिंग)		
अगर लम्बाई/ऊँचाई निम्न से कम	अगर लम्बाई/ऊँचाई निम्न सीमा के मध्य	अगर लम्बाई/ऊँचाई निम्न के बराबर या अधिक			अगर लम्बाई/ऊँचाई निम्न के बराबर या अधिक	अगर लम्बाई/ऊँचाई निम्न सीमा के मध्य	अगर लम्बाई/ऊँचाई निम्न वज़न से कम		
<44	44	<45	45	0	0	46	<46	44	<44
<48	48	<50	50	0	1	51	<51	49	<49
<51	51	<53	53	0	2	54	<54	52	<52
<54	54	<56	56	0	3	57	<57	55	<55
<56	56	<58	58	0	4	60	<60	58	<58
<57	57	<60	60	0	5	62	<62	60	<60
<59	59	<61	61	0	6	63	<63	61	<61
<60	60	<63	63	0	7	65	<65	63	<63
<62	62	<64	64	0	8	66	<66	64	<64
<63	63	<65	65	0	9	68	<68	65	<65
<64	64	<67	67	0	10	69	<69	66	<66
<65	65	<68	68	0	11	70	<70	68	<68
<66	66	<69	69	1	0	71	<71	69	<69
<67	67	<70	70	1	1	72	<72	70	<70
<68	68	<71	71	1	2	73	<73	71	<71
<69	69	<72	72	1	3	74	<74	72	<72
<70	70	<73	73	1	4	75	<75	73	<73
<71	71	<74	74	1	5	76	<76	73	<73
<72	72	<75	75	1	6	77	<77	74	<74
<73	73	<76	76	1	7	78	<78	75	<75
<74	74	<77	77	1	8	79	<79	76	<76
<75	75	<78	78	1	9	79	<79	77	<77
<75	75	<78	78	1	10	80	<80	77	<77
<76	76	<79	79	1	11	81	<81	78	<78
<76	76	<79	79	2	0	81	<81	78	<78
<77	77	<80	80	2	1	82	<82	79	<79
<78	78	<81	81	2	2	83	<83	79	<79
<78	78	<82	82	2	3	83	<83	80	<80
<79	79	<82	82	2	4	84	<84	81	<81
<80	80	<83	83	2	5	85	<85	81	<81
<80	80	<84	84	2	6	85	<85	82	<82
<81	81	<84	84	2	7	86	<86	82	<82
<81	81	<85	85	2	8	86	<86	83	<83
<82	82	<86	86	2	9	87	<87	83	<83
<83	83	<86	86	2	10	88	<88	84	<84
<83	83	<87	87	2	11	88	<88	84	<84
<84	84	<87	87	3	0	89	<89	85	<85
<84	84	<88	88	3	1	89	<89	86	<86
<85	85	<89	89	3	2	90	<90	86	<86
<85	85	<89	89	3	3	90	<90	87	<87
<86	86	<90	90	3	4	91	<91	87	<87
<86	86	<90	90	3	5	91	<91	88	<88
<87	87	<91	91	3	6	92	<92	88	<88
<87	87	<92	92	3	7	92	<92	88	<88
<88	88	<92	92	3	8	93	<93	89	<89
<88	88	<93	93	3	9	94	<94	89	<89
<89	89	<93	93	3	10	94	<94	90	<90
<89	89	<94	94	3	11	94	<94	90	<90
<90	90	<94	94	4	0	95	<95	91	<91
<90	90	<95	95	4	1	95	<95	91	<91
<91	91	<95	95	4	2	96	<96	92	<92
<91	91	<96	96	4	3	96	<96	92	<92
<92	92	<96	96	4	4	97	<97	93	<93
<92	92	<97	97	4	5	97	<97	93	<93
<93	93	<97	97	4	6	98	<98	93	<93
<93	93	<98	98	4	7	98	<98	94	<94
<93	93	<98	98	4	8	99	<99	94	<94
<94	94	<99	99	4	9	99	<99	95	<95
<94	94	<99	99	4	10	100	<100	95	<95
<95	95	<100	100	4	11	100	<100	96	<96
<95	95	<100	100	5	0	101	<101	96	<96



वृद्धि चार्ट

लड़की: आयु के अनुसार वजन - जन्म से पांच वर्ष तक

(नए डब्ल्यू.एच.ओ. बाल वृद्धि मानकों के अनुसार)



वृद्धि चार्ट

लड़का: आयु के अनुसार वजन - जन्म से पांच वर्ष तक

(नए डब्ल्यू.एच.ओ. बाल वृद्धि मानकों के अनुसार)

