

# संभव

## पोषण संवर्धन की ओर एक कदम

1 जुलाई, 2021 से 2 अक्टूबर, 2021

सैम, मैम व गंभीर अल्पवजन बच्चों के पहचान एवं प्रबंधन  
के लिए एक पहल



# अभियान की योजना

1 जुलाई -शुभारम्भ (प्रस्तावित)

2 अक्टूबर 2021 को समापन तथा अवार्ड

जून

जुलाई

अगस्त

सितम्बर  
पोषण माह

वज़न अभियान  
(सैम / मैम की पहचान) -  
बेसलाइन सर्वे

तीन माह का विशेष अभियान  
1 जुलाई 2021 से 31 सितम्बर 2021  
सैम / मैम बच्चों की पहचान एवं प्रबंधन  
तीन माह की तीन थीम होगी -

मातृ पोषण

बाल पोषण  
(स्तनपान एवं  
अनुपूरक आहार)

प्रथम हज़ार दिवस



**प्रथम वजन सप्ताह**

17–24 जून, 2021

**द्वितीय वजन सप्ताह**

20–25 सितम्बर, 2021

# मुख्य गतिविधियां

- **जून 2021 बेसलाइन की स्थापना** तथा परियोजना वार रिपोर्टिंग ऑनलाइन फॉर्म के माध्यम से 24 जून 2021 को सायं 5 बजे तक
- विभाग एवं डेवलपमेंट पार्टनर के सहयोग से वजन सप्ताह का अनुश्रवण किया जायेगा।
- **जुलाई से सितम्बर माह के दौरान -**
  - केन्द्र आधारित पाक्षिक गतिविधियां जिसमें सभी सैम, मैम व गंभीर अल्पवजन बच्चों के अभिभावकों को एकत्रित करते हुये उन्हे जानकारी दी जायेगी। इस हेतु वृद्धि निगरानी, पोषाहार रेसिपी का प्रदर्शन, परामर्श तथा पोषण रंगोली जैसी गतिविधि का आयोजन किया जायेगा।
  - तत्पश्चात कार्यकर्त्री द्वारा गृह भ्रमण करते हुये सैम / मैम व गंभीर अल्पवजन बच्चों का पोषण प्रबंधन करेगी। इस हेतु डायट चार्ट का भी प्रयोग किया जा सकता है।
  - स्वास्थ्य विभाग के समनव्य से सभी सैम / मैम एवं गंभीर अल्पवजन के बच्चों की स्वास्थ्य जांच व चिकित्सीय प्रबंधन किया जायेगा।
  - थीम अनुसार साप्ताहिक सन्देश गृह भ्रमण में परामर्श हेतु प्रयोग किया जायेगा



# सैम , मैम अथवा गंभीर अल्पवजन बच्चों में पोषण सुधार के लिए आवश्यक कदम

प्रबंधन एवं व्यवहार परिवर्तन के लिए हमारे मंच एवं अवसर

**मासिक स्वास्थ्य जांच एवं फॉलो अप –**

- ✓ वी.एच.एन.डी. सत्र पर ए.एन.एम. द्वारा (सैम बच्चों का चिकित्सीय जटिलता के अनुसार सत्र पर अथवा पोषण पुनर्वास केंद्र पर चिकित्सीय प्रबंधन)

**पाक्षिक केंद्र आधारित सत्र –** (सैम, मैम व गंभीर अल्पवजन बच्चों के अभिभावकों के साथ)

- ✓ पोषण रंगोली व तशतरी का प्रयोग
- ✓ वजन करते हुये पाक्षिक वजन वृद्धि आंकलन करना,
- ✓ पोषाहार से बनी पौष्टिक रेसिपी का प्रदर्शन करना (पौष्टिकता बढ़ाने के लिए तेल/घी, मूंगफली का चुरा, सोयाबीन बड़ी का चुरा, स्थानीय मौसमीय सब्जियों का इस्तेमाल करना);
- ✓ डाइट चार्ट का इस्तेमाल करते हुए घर पर भोजन कराने की सलाह देना,
- ✓ साफ सफाई सम्बंधित सलाह देना

**साप्ताहिक गृह भ्रमण –**

- ✓ सुनो समझो सलाह दो के आधार पर बच्चे द्वारा भोजन के सेवन का आंकलन करना एवं सलाह देते हुए प्रोत्साहित करना

पोषण श्रेणी सुधारने के चार आवश्यक हस्तक्षेप

1



चिकित्सीय जांच एवं प्रबंधन

2



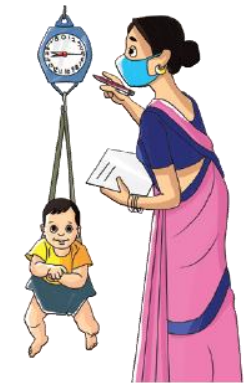
रेसिपी डेमोंस्ट्रेशन एवं घर पर सलाह अनुसार एनर्जी डेन्स भोजन का सेवन

3



भोजन के सेवन का आंकलन , सलाह एवं प्रोत्साहन

4



साप्ताहिक / पाक्षिक वजन वृद्धि का आंकलन

# अन्य लक्षित समूह में किया जाने वाला गृह भ्रमण तथा परामर्श बिन्दु

## July

Theme- Maternal nutrition

- W1 PW – 1<sup>st</sup> trimester
  - Nutrition Assessment
  - Home based Godbharai
- W2 PW – 2<sup>nd</sup> trimester
  - IFA/Ca/ Deworming
  - Weight
  - Dietary counselling
- W3 PW – 3<sup>rd</sup> trimester
  - IFA/Ca
  - Dietary counselling
  - Weighing & Breastfeeding
- W4 Lactating mother
  - IFA/Ca
  - Dietary counselling
  - Breastfeeding

## August

Theme- IYCF

- W1 Under Six months (World Breastfeeding week)
  - Exclusive breastfeeding
  - BF support + COVID
  - Wt & ht
- W2 6-8 months
  - Introd CF (Home based annaprasan )
  - Weight and ht
  - Contd BF
- W3 9-11 months
  - Home based annaprasan
  - Demonstration
  - Wt & Ht
- W4 1-2 years
  - Dietary counselling
  - IFA / Vit-A suppl
  - Growth monitoring

## September

Theme- 1000 days

- W1 SAM/MAM + infants
  - Kitchen Garden +dietary diversity
- W2 SAM/MAM + infants
  - Hand washing & hygiene linked to Compl feeding
- W3 SAM/MAM + infants
  - Immunization
  - Diarrhoea
  - Care of sick child
- W4 Out-of-school adolescent girls
  - IFA and Deworming & Appropriate age of marriage

# पुरस्कार

- गांधी जयन्ती के दिन— 2 अक्टूबर, 2021
- पुरस्कार हेतु नामांकन जिला कार्यक्रम अधिकारी द्वारा किया जायेगा तथा चयन जिलाधिकारी अथवा मुख्य विकास अधिकारी द्वारा किा जायेगा।
- प्रत्येक जनपद से तीन कार्यकर्त्री, तीन मुख्य सेविका तथा तीन बाल विकास परियोजना अधिकारी को पुरस्कृत किया जायेगा।
- पुरस्कार हेतु मानक
  - ✓ अभियान के दौरान कुपोषण की दर में गुणवत्तापरक कमी लाने वाली कार्यकर्त्री, मुख्य सेविका तथा बाल विकास परियोजना अधिकारी (इसका मूल्यांकन जनपद स्तर पर किया जायेगा।)
  - ✓ सही आयु पर पूरक आहार आरंभ करने वाले बच्चों का प्रतिशत(6–8 माह के मध्य)
  - ✓ आयु अनुसार पूर्ण टीकाकरण की स्थिति
- पुरस्कार
  - ✓ प्रथम विजेता— प्रशस्ति पत्र + Plant sapling
  - ✓ द्वितीय व तृतीय विजेता— प्रशस्ति पत्र



## वजन सप्ताह के अन्तर्गत किये जाने वाले कार्य

- आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री 0-5 वर्ष तक के बच्चों की सूची बना लें।
- वजन व लम्बाई/उचाई लेते समय कोविड प्रोटोकॉल का ध्यान अवश्य रखें- मुह पर मास्क, 6 फीट की दूरी तथा साफ हाथ व साफ उपकरण।
- वजन व लम्बाई/उचाई लेते समय स्थान का चयन इस प्रकार से करें कि वह समतल तथा खुला हुआ हो। समतल स्थान ग्रोथ मानिट्रिंग उपकरणों के सही प्रयोग के लिये अत्यन्त आवश्यक है।
- स्थान पर करें जिससे कि भीड़ एकत्रित ना हो। यदि जनपद चाहें तो वह विभिन्न आयु वर्ग को दिवस अनुसार विभाजित करते हुये पोषण श्रेणी का निर्धारण कर सकती हैं
- सभी आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों को रिपोर्टिंग प्रारूप के विभिन्न कॉलम में दी गई जानकारी से अवगत करा दे। सैम/मैम श्रेणी के साथ-साथ कार्यकर्त्री अल्पवजन की श्रेणी का भी निर्धारण करेगी।
- यदि कोई बच्चा दिव्यांग है तो उसकी सूचना भी प्रारूप में भरी जायेगी।



- आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री अपने केन्द्र की **नामवार 0-5 वर्ष** के बच्चों के वजन, लम्बाई तथा पोषण ग्रेड की सूचना दिये गये प्रारूप में भरेगी।
- प्रारूप के अन्त में सूचना का संकलन करते हुये वह केन्द्र की सूचना बनायेगी।
- प्रारूप की एक प्रति ब्लॉक पर जमा करेगी।
- कुल बच्चों की संख्या के सापेक्ष **सामान्य, सैम, मैम व अल्पवजन बच्चों** की जानकारी एवं इस आयु वर्ग में कोई **बच्चा दिव्यांग** हो उसकी सूचना का संकलन परियोजना स्तर पर किया जायेगा।

## रिपोर्टिंग – आंगनबाड़ी केन्द्र स्तर

### “संभव-पोषण संवर्धन की ओर एक कदम”

सैम, मैम एवं गंभीर अल्पवजन की पहचान एवं प्रबंधन के लिए विशेष अभियान ( जून 2021 से सितम्बर 2021)

### आंगनबाड़ी प्रपत्र

जनपद का नाम:		ब्लॉक का नाम				केन्द्र का नाम				आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री का नाम																	
सामान्य जानकारी				जून 2021 (वजन अभियान के दौरान संकलित की जाने वाली जानकारी)								सितम्बर 2021 (वजन अभियान के दौरान संकलित की जाने वाली जानकारी)															
क्रम सं.	बच्चे का नाम	पिता/माता का नाम	लिंग (✓ का चिन्ह लगायें)		आयु		वृद्धि निगरानी (माप लिखें)			पोषण श्रेणी (✓ का चिन्ह लगायें)			दिव्यांगता		आयु	वृद्धि निगरानी (माप लिखें)		पोषण श्रेणी (✓ का चिन्ह लगायें)			अभियान के दौरान बच्चे को चिकित्सीय प्रबंधन प्राप्त हुआ (केवल सैम, मैम, गंभीर अल्पवजन बच्चों के लिए)	NRC प्रबंधन प्राप्त हुआ (केवल सैम बच्चे जिनमें जटिलता हैं) (हां/नहीं/लागू नहीं)	विगत तीन माह में सैम, मैम, गंभीर अल्पवजन बच्चे के घर कुल गृह भ्रमण की संख्या				
			बालक	बालिका	वर्ष	माह	वजन (किलोग्राम में व २ डेसीमल पॉइंट तक उदाहरण- 2.76)	लम्बाई / उचाई (सेंटीमीटर में)	सामान्य	अल्पवजन	गंभीर अल्पवजन*	सामान्य	सैम*	सैम*		हां / नहीं	शारीरिक	मानसिक	वर्ष	माह				वजन (किलोग्राम में व २ डेसीमल पॉइंट तक उदाहरण- 2.76)	लम्बाई / उचाई (सेंटीमीटर में)	सामान्य	अल्पवजन
13																											
14																											
कुल संख्या -																											
			कुल बालक व बालिका				कुल बच्चों की संख्या जिनका वजन लिया गया	कुल बच्चों की संख्या जिनकी लम्बाई / उचाई ली गयी										कुल बच्चों की संख्या जिनका वजन लिया गया	कुल बच्चों की संख्या जिनकी लम्बाई / उचाई ली गयी								

कुल संख्या के आगे जितने बाक्स गें शेड किये गये हैं, वहां पर संकलित सूचना भरा जाना अनिवार्य है। प्रारूप की एक कॉपी परियोजना कार्यलय पर फीड करने हुतु 24 जून तक अवश्य दी जायेगी।

\* सभी चिन्हित गंभीर अल्पवजन, सैम व मैम बच्चों की स्वास्थ्य जांच ए०एन०एम से ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवसों अथवा सी०एच०सी०/पी०एच०सी० पर करायें। आवश्यकतानुसार जटिलता वाले सैम बच्चों को पोषण पुनर्वास केन्द्र पर संदर्भित किया जायेगा।

# रिपोर्टिंग – ब्लॉक स्तर पर आंगनवाड़ी केंद्रवार

## आनलाइन फार्म

वजन सप्ताह की रिपोर्ट प्रेषित करने की अंतिम तिथि 24 जून है।

<https://enketo.ona.io/x/SAHgHVHN>

ONN

Sambhav\_

▼ "संभव-पोषण संवर्धन की ओर एक कदम"  
विशेष अभियान ( जून 2021 से सितम्बर 2021)

आंगनवाड़ी स्तरीय वज़न अभियान प्रपत्र (जून 2021)

\* मण्डल:  
none selected

\* जनपद:  
none selected

\* परियोजना:  
none selected

---

\* सेक्टर सुपरवाइजर का नाम

\* आंगनवाड़ी केन्द्र का नाम:

\* आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री का नाम:

### ▼ 0-5 वर्ष के बच्चों की जानकारी

\* 0-5 वर्ष के कुल बच्चों की संख्या

\* कुल बच्चों की संख्या (0-5 वर्ष) जिनका वज़न लिया गया

\* कुल बच्चों की संख्या (0-5 वर्ष) जिनकी लम्बाई / ऊंचाई ली गयी

### ▼ पोषण श्रेणी- आयु के सापेक्ष वजन (अल्प वज़न )

\* कुल सामान्य बच्चे

\* मध्यम अल्पवजन बच्चे (MUW)

\* गंभीर अल्पवजन बच्चे (SUW)

### ▼ पोषण श्रेणी- लम्बाई /ऊंचाई के सापेक्ष वजन (सैम / मैम)

\* कुल सामान्य बच्चे

\* कुल मैम बच्चे (मध्यम तीव्र कुपोषित)

\* कुल सैम बच्चे (गंभीर तीव्र कुपोषित)

### ▼ दिव्यांग बच्चों की संख्या

\* कुल दिव्यांग बच्चों की संख्या

\* शारीरिक दिव्यांग

\* मानसिक दिव्यांग

Save Draft



Submit

# वज़न अभियान का पर्यवेक्षण

विभागीय अधिकारियों व सहयोगी संस्थान के माध्यम से वज़न सप्ताह के दौरान

लिंक

<https://enketo.ona.io/x/v8penhGJ>

### SAMBHAV- Monitoring Format

▼ "संभव-पोषण संवर्धन की ओर एक कदम " विशेष अभियान ( जून 2021)

पर्यवेक्षण प्रपत्र (जून 2021)

\*पर्यवेक्षक का नाम

\*पर्यवेक्षक का पद

\*पर्यवेक्षक की संस्था

ICDS

Unicef

NI

UP-TSU

Piramal

Other

\*दिनांक

\*मण्डल

\*जनपद

# केंद्र एवं गृह आधारित परामर्श हेतु

## पोषण तश्तरी

सुबह 6 से 9 बजे



सुबह 9 से दिन 12 बजे



दिन 12 से 3 बजे



दिन 3 से शाम 6 बजे



शाम 6 से रात 9 बजे



- कार्बोहाइड्रेट
- प्रोटीन
- विटामिन ए
- आयरन
- कैल्शियम
- अन्य विटामिन एवं पोषक तत्व
- अनुपयुक्त



PUBLIC HEALTH FOUNDATION OF INDIA



## सम बच्चों के लिए आंगनबाड़ी द्वारा खाने की सलाह देने के लिए पैटर्नमाउट



6 - 8 माह के बच्चों के लिए

समय का पलक	बीजाणु	सात	दोपहर का भोजन	सात	बीजाणु	एकित
6:00-7:00	7:00-8:00	8:00-11:00	11:00-12:00	12:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00
बच्चा को खाने में एक घण्टा है ?	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध से खाने	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)
अवकाश का समय	सब से खाने का समय					
अवकाश की मात्रा	5. 100 मिली से 1.5 - 2.0 मिली तक					

9 - 12 माह के बच्चों के लिए

समय का पलक	बीजाणु	सात	दोपहर का भोजन	सात	बीजाणु	एकित
6:00-7:00	7:00-8:00	8:00-11:00	11:00-12:00	12:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00
बच्चा को खाने में एक घण्टा है ?	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध से खाने	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)
अवकाश का समय	बच्चा को खाने का समय					
अवकाश की मात्रा	5. 100 मिली से 1.5 - 2.0 मिली तक					

12 - 24 माह के बच्चों के लिए

समय का पलक	बीजाणु	सात	दोपहर का भोजन	सात	बीजाणु	एकित
6:00-7:00	7:00-8:00	8:00-11:00	11:00-12:00	12:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00
बच्चा को खाने में एक घण्टा है ?	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध से खाने	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)
अवकाश का समय	बच्चा को खाने का समय					
अवकाश की मात्रा	5. 100 मिली से 1.5 - 2.0 मिली तक					

24 - 36 माह के बच्चों के लिए

समय का पलक	बीजाणु	सात	दोपहर का भोजन	सात	बीजाणु	एकित
6:00-7:00	7:00-8:00	8:00-11:00	11:00-12:00	12:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00
बच्चा को खाने में एक घण्टा है ?	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध से खाने	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बीजाणु / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)	बच्चा को खाने / सब से खाने / नुपु माता का दूध (100 मिलीली.)
अवकाश का समय	बच्चा को खाने का समय					
अवकाश की मात्रा	5. 100 मिली से 1.5 - 2.0 मिली तक					






# Important resources

"संभव-पोषण संवर्धन की ओर एक कदम"																											
सैम, मैम एवं गंभीर अल्पवजन की पहचान एवं प्रबंधन के लिए विशेष अभियान ( जून 2021 से सितम्बर 2021)																											
आंगनवाड़ी प्रपत्र																											
जनपद का नाम:				ब्लॉक का नाम				केन्द्र का नाम				आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का नाम															
सामान्य जानकारी				जून 2021 (वजन अभियान के दौरान संकलित की जाने वाली जानकारी)										सितम्बर 2021 (वजन अभियान के दौरान संकलित की जाने वाली जानकारी)													
क्रम सं.	बच्चे का नाम	पिता/माता का नाम	लिंग (✓ का चिन्ह लगाये)		आयु	वृद्धि निमगसनी (माप लिखें)	पोषण श्रेणी (✓ का चिन्ह लगाये)					दिव्यांगता		आयु	वृद्धि निमगसनी (माप लिखें)		पोषण श्रेणी (✓ का चिन्ह लगाये)					अभियान के दौरान बच्चे को चिकित्सीय प्रबंधन प्राप्त हुआ (केवल सैम, मैम, गंभीर अल्पवजन बच्चों के लिए)	NRC प्रबंधन प्राप्त हुआ (केवल सैम, मैम, गंभीर अल्पवजन बच्चों के लिए)	विगत तीनों माह में सैम, मैम, गंभीर अल्पवजन कुल गृह घुमना की संख्या			
			बालक	बालिका			वर्ष	माह	वजन (किलोग्राम में व 2 डेसीमल पॉइंट तक उदाहरण- 2.76)	लम्बाई / उचाई (सेंटीमीटर में)	शरीरगत	अल्पवजन	गंभीर अल्पवजन		शरीरगत	मैम	सैम	हॉ / नहीं	शरीरगत	शरीरगत	वजन (वजन व आयु के अनुसार)				लम्बाई / उचाई के अनुसार	शरीरगत	अल्पवजन
13																											
14																											
कुल संख्या -																											
						कुल बच्चों की संख्या										कुल बच्चों की संख्या											
कुल संख्या के आगे जितने बाक्स गें रोड किये गये हैं, वहां पर संकलित सूचना भरा जाना अनिवार्य है। ग्रारूप की एक कॉपी परियोजना कार्यालय पर फीड करने हेतु 24 जून तक अवश्य दी जायेगी।																											
* सभी विहित गंभीर अल्पवजन, सैम व मैम बच्चों की स्वास्थ्य जांच ए०एन०एम से ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवसों अथवा सी०एच०सी०/पी०एच०सी० पर करायें। आवश्यकतानुसार जटिलता वाले सैम बच्चों को पोषण पुनर्वास केन्द्र पर संदर्भित किया जायेगा।																											

## Reporting format AWWs

4. Reporting webform

5. Monitoring webform

A woman in a pink sari stands on the left, addressing a group of women seated in a room with windows. The women are mostly wearing pink saris. The room has several windows with white frames. The text is overlaid in the center of the image.

ब्लॉक – स्तरीय प्रशिक्षण  
तकनीकी सत्र

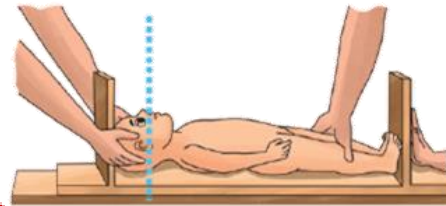
# सैम/मैम की पहचान – वजन – लम्बाई / ऊंचाई के अनुसार

प्रथम कदम  
बच्चे का वजन लें



द्वितीय कदम  
बच्चे की लम्बाई अथवा ऊंचाई नापें  
दो साल से कम

लेटा कर लम्बाई लें



दो साल से अधिक

खड़ा  
कर  
ऊंचाई  
ले



तृतीय कदम –  
सैम/मैम तालिका अथवा  
एम0सी0पी0 कार्ड (पेज 32 से  
35) की मदद से श्रेणी जाने





# बच्चे का वज़न लेने का तरीका

- वज़न लेने से पूर्व
  - ✓ प्रति दिन मशीन की सूई को जांचे व सुई को **शून्य अंक** पर स्थिर करें।
  - ✓ वजन मशीन **जीरो (00)** पर हो, अगर जीरो पर नहीं है तो उसे जीरो पर करें।
- वज़न लेने हेतु
  - ✓ बच्चे का वज़न करते वक़्त 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 ना रखे।
  - ✓ बच्चे को साल्टर वज़न मशीन की **कपड़े की थैली में डालते** वक़्त सावधानी बरतें। बच्चा जब सही से थैली में बैठ गया हो तभी बच्चे का वज़न करें।
  - ✓ दर्शाये वजन को **बिना देरी किये** रजिस्टर में अंकित करें।

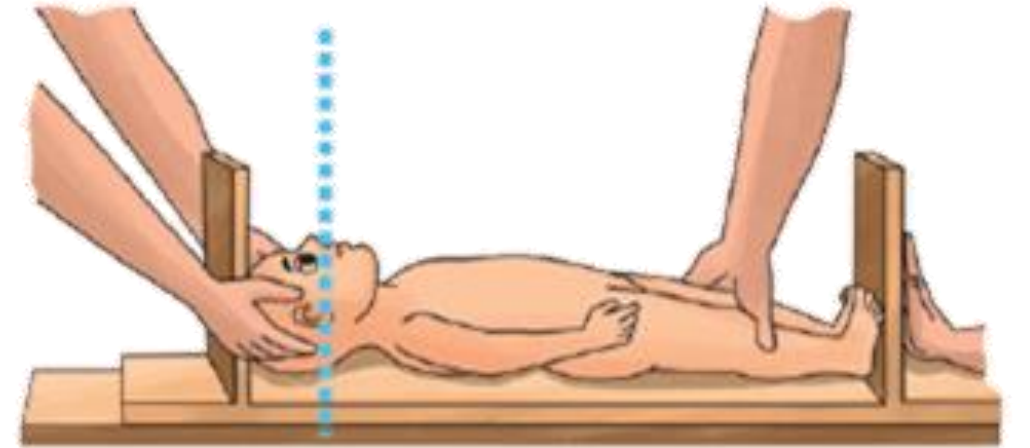


# सैम / मैम जांच के लिए ध्यान दी जाने वाली कुछ मुख्य बातें

- बच्चे में सैम / मैम की स्थिति देखने के लिए लम्बाई / ऊंचाई एवं वजन ले।
  - दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों को लेटा कर लम्बाई
  - दो वर्ष से पांच वर्ष तक की उम्र के बच्चों को खड़ा कर ऊंचाई
- 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 1.0** जोड़े।
- 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 1.0** घटायें।
- लम्बाई / ऊंचाई को पूर्ण संख्या में बदले जैसे की 50.2 से 1.0 को 50 से 1.0 (उदाहरण के लिए – 50.1 से 50.4 को 50 ले एवं 50.5 से 50.9 को 51 लें)

# दो वर्ष से छोटे बच्चे की लम्बाई लेने का तरीका

- 0 से 2 साल तक के बच्चों को लिटाकर लम्बाई ले,
- 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।
- लम्बाई नापने के लिये किसी की सहायता जरूर ले
- इन्फैन्टोमीटर को एक स्थिर समतल मेज अथवा सतह पर रखे।
- 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 लेटना होता है की 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 जबतक 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 0मी0 में नोट कर रजिस्टर में दर्ज करे।



# 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 दे की बच्चे का सिर, कंधे, कूल्हे, घुटने, एड़ी स्टेडिओमीटर को स्पर्श करें व एक सीध में हो।
- रीडिंग नोट करते वक़्त, माप लेने वाला व्यक्ति की आँखों का स्तर स्टेडिओमीटर के संकेतक (हेड पीस) के बराबर हो।
- ऊंचाई से 0मी0 में लेकर तुरंत रजिस्टर में दर्ज करें।





# सैम / मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चों में पोषण प्रबंधन एवं फॉलो अप



- सैम / मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चों में पोषण की कमी होती है और इसलिये इन बच्चों के खान-पान में ऊर्जा, प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है।
- सैम / मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चों में पूर्ण सुधार लाने के लिए एवं भविष्य में उस सुधार को बरकरार रखने के लिये, उनके माता एवं अभिभावकों को पोषण एवं खान पान सम्बंधित 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 सम्बंधित व्यवहारों की जानकारी एवं सलाह आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा गृह भ्रमण के माध्यम से साप्ताहिक फॉलो अप किया जाएगा।
- इसके अतिरिक्त सैम बच्चे के पूर्ण स्वस्थ होने तक – **मासिक चिकित्सीय फॉलो अप** स्वास्थ्य उपकेंद्र / हेल्थ वैलनेस सेंटर आधारित वी०एच०एस०एन०डी० सत्र के माध्यम से किया जायेगा

# आंगनबाड़ी केंद्र द्वारा पोषण प्रबंधन एवं फॉलो अप

- सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चों के पोषण प्रबंधन के लिए आंगनबाड़ी केंद्र द्वारा आई0सी0डी0एस0 विभाग के नियमानुसार मासिक पोषाहार वितरित किया जाएगा ।
- आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा गृह भ्रमण के दौरान **Assesse, Analyse, Act** ( सुनो, समझो, सलाह ) की रणनीति अपनाते हुये सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवजन बच्चों का साप्ताहिक फॉलो अप किया जाएगा जिसके दौरान बच्चे की वजन वृद्धि की जांच एवं खान-पान सम्बंधित व्यवहार की जांच एवं परामर्श प्रदान किया जाएगा। गृह भ्रमण के दौरान निम्न बातों पर परामर्श दें –
  - ✓ अगर 6 माह से अधिक उम्र का बच्चा है और अगर बीमार नहीं है तो बच्चे को अच्छी तरह से ऊपरी आहार खिलाने और धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ाने की सलाह दें,
  - ✓ घर में जो भी खाना उपलब्ध है, खिलाएं।
  - ✓ खाने में विविधता सुनिश्चित करें।
  - ✓ अधिक वसा खिलाएं।
  - ✓ ज्यादा बार खिलाएं जैसे कि 5-6 बार प्रतिदिन।
  - ✓ 2 साल तक लगातार स्तनपान जारी रखें।
  - ✓ साफ-सफाई का ध्यान रखें।
- इन बच्चों के अभिभावकों को केन्द्र पर आयोजित होने वाले अन्नप्राशन तथा सुपोषण दिवस( पुरुष, पिता) पर भी आमंत्रित करें तथा इनको सही आहार व व्यवहार के बारे में जानकारी दें।
- आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा सैम/मैम एवं गंभीर अल्पवजन के पूर्णतः स्वास्थ्य एवं पोषित होने तक मासिक स्वास्थ्य उपकेंद्र आधारित वी0एच0एस0एन0डी0 एवं साप्ताहिक गृह भ्रमण के माध्यम से फॉलो अप करेंगी।

# सत्र अथवा गृह भ्रमण के दौरान परामर्श देने के लिये – सुनो, समझो, समाधान

## सुनो

- क्या बच्चे को ऊपरी आहार देने की शुरुआत की गयी ? बच्चों को खाने में क्या दिया जा रहा है ?
- माँ से बने हुए भोजन के बारे में पूछ / मंगा कर देखें।
- बच्चे के 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 संलग्नक से पढ़ कर सन्देश सुनाये।
- 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, मुस्काराएं और गोद बिठाएं। संयम और धैर्य रखें। जबर्दस्ती न करें। साथ बिठाकर खिलाएं। प्रोत्साहित करें। व्यवधान डालने वाली गतिविधियां जैसे टी0वी0, व मोबाइल आदि को न चलाएं।



धन्यवाद!

