

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ

ಬೆಳವಣಿಗೆ

- ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಯ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ

- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಎಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಳಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ, ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ನಿರಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.



ನೆನಪಿರಲಿ:

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಗುವಿನ ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾನಕಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಅವರುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ

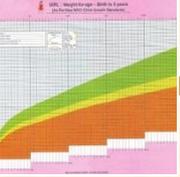
ಪ್ರಾಯ	ಸಾಧಾರಣ ತೂಕ ಗಳಿಗೆ / ತಿಂಗಳಿಗೆ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)
ಜನನದಿಂದ 2 ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ	800
3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 4 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ	600
5 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ	400
7 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 3 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ	200



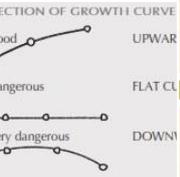
ಕ್ರಮ 1: ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು



ಕ್ರಮ 2: ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು



ಕ್ರಮ 3: ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಬರೆದಿಡುವುದು



ಕ್ರಮ 4: ಬೆಳವಣಿಗೆ ರೇಖೆಯ ಅರ್ಥ ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಗು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು



ಕ್ರಮ 5: ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕ್ರಮಗಳು

ನೆನಪಿರಲಿ:

ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ, ಅಂದರೆ ಜನನದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು