

# വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കലും

## വളർച്ച

- ജീവനുള്ള ഏതൊരു വസ്തുവിന്റെയും, അത് ഒരു സസ്യമോ മൃഗമോ മനുഷ്യനോ ആകട്ടെ, ഉയരത്തിലും തൂക്കത്തിലുമുള്ള ക്രമമായ വർദ്ധനവാണ് വളർച്ച.



## വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കൽ

വളർച്ച ക്രമമായി അളക്കുന്നതാണ് വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കൽ, അത് വളർച്ചയുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് കണ്ടെത്താനും ഒപ്പം കുട്ടികളുടെ തുടർച്ചയായും ക്രമമായുമുള്ള വളർച്ചയും ആരോഗ്യവും ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദിഷ്ടവും പ്രസക്തവും പ്രായോഗികവുമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം കൈവരിക്കാനും അമ്മമാരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.



## ഓർമ്മിക്കുക:

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പുതിയ ശിശു വളർച്ചാ നിരവാരങ്ങൾ പ്രകാരം പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും വേണ്ടി വെവ്വേറെ വളർച്ചാ ചാർട്ടുകൾ ഉണ്ട്, കാരണം ജനനസമയം മുതൽ അവർക്ക് വ്യത്യസ്തമായ നീളവും തൂക്കവുമാണുള്ളത്, കൂടാതെ പ്രായമനുസരിച്ച് വിഭിന്ന അളവുകളിലേക്ക് അവർ വളരുകയും ചെയ്യുന്നു.

# വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കലും

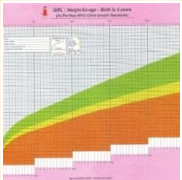
പ്രായം (ശ്രാം)	ശരാശരി തൂക്കം നേടൽ/മാസം
ജനനം മുതൽ 2 മാസം വരെ	800
3 മാസം മുതൽ 4 മാസം വരെ	600
5 മാസം മുതൽ 6 മാസം വരെ	400
7 മാസം മുതൽ 3 വയസ്സ് വരെ	200



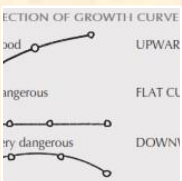
സ്റ്റേപ്പ് 1: കുട്ടിയുടെ കൃത്യമായ പ്രായം തിരുമാനിക്കുക



സ്റ്റേപ്പ് 2: കുട്ടിയെ ശരിയായി തൂക്കി നോക്കുക



സ്റ്റേപ്പ് 3: ഉചിതമായ വിധത്തിൽ ആൺ/പെൺകുട്ടിക്ക് ഉള്ള വളർച്ചാ ചാർട്ടിൽ തൂക്കം കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുതുക



സ്റ്റേപ്പ് 4: വളർച്ചാ രേഖയുടെ ദിശ വ്യാഖ്യാനിക്കുകയും കുട്ടി ശരിയായി വളരുന്നുണ്ടോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക



സ്റ്റേപ്പ് 5: അമ്മയുമായി കുട്ടിയുടെ വളർച്ച ചർച്ച ചെയ്യുകയും ആവശ്യമായ തുടർനടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കലിന്റെ സ്റ്റേപ്പുകൾ

ഓർമ്മിക്കുക:

വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കൽ കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പ്രാരംഭം മുതൽ, ജനനം മുതൽ തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.