പോഷകരാഹിത്യം തടയൽ – അംഗൻവാടി പ്രവർത്തക മുഖേന സ്വീകരിക്കേണ്ട നിർണ്ണായക നടപടി

❖ ആവശ്യത്തിനു പോഷകം ലഭിക്കാത്ത ഒരു കുട്ടി അനാരോഗ്യമുള്ളവനായിത്തീരുന്നു. ഇത് ആ കുട്ടിയുടെ വളർച്ച, വിദ്യാഭ്യാസപരമായ പ്രകടനം, മറ്റ് നടപടികൾ എന്നിവയെയും ബാധിക്കുന്നു. താഴെപ്പറയുന്ന നടപടികൾ ഉചിതമായ വിധത്തിൽ സ്വീകരിക്കുന്ന പക്ഷം ഒരു അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയ്ക്ക് ഒരു കുട്ടിയിലെ പോഷകരാഹിത്യം തടയാൻ കഴിയും.

സമ്പർക്ക കാലാവധി	അമ്മയും കുടുംബവുമായി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട സന്ദേശങ്ങൾ/വിഷയങ്ങൾ
ഗർഭത്തിന്റെ 4–6 മാസം:	• അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് അനുപൂരണം യ്ക്കുള്ള ഉദ്ബോധനം – അനീമിയ സ്ഥിതിയെ ആശ്രയിച്ചുള്ള ഡോസേജ് (ആകെ 100 അല്ലെങ്കിൽ 200 ഗുളിക). • രണ്ട് ഡോസ് ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് ഉറപ്പാക്കുക, എം.സി.പി. കാർഡ് നൽകുക. • കൂടുതൽ ഭക്ഷിക്കുക – ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും തവണയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക. അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക • കൂടുതൽ വിശ്രമിക്കുക – രാത്രിയിൽ 8 മണിക്കൂർ; പകൽ 2 മണിക്കൂർ. • പ്രസവത്തിനു വേണ്ടി സമ്പാദ്യമുണ്ടാക്കുക. • അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് പൂരക ഭക്ഷണവും പ്രസവപൂർവ പരിശോധനയും ക്രമമായി കൈവരിക്കുക.
ഗർഭത്തിന്റെ 7–9 മാസം:	മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾക്കു പുറമേ, താഴെപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പാക്കുക: • പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ, അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് അനുപൂരണം, ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് പൂർത്തിയാക്കുക. • പ്രസവത്തിനു മുമ്പ് ചുരുങ്ങിയത് 3 തവണയെങ്കിലും രക്തസമ്മർദ്ദം ഉൾപ്പെടെയുള്ളവയുടെ പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയയാകുക (എൻ.എച്ച്.ഡി. വേളയിൽ). • കുടുംബത്തിന് ആശുപത്രിയിൽ വച്ച് പ്രസവം നടത്താനുള്ള വ്യക്തമായ ഒരു പദ്ധതിയുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക (സ്ഥാപനം ഏതെന്നു തീരുമാനിക്കുക, പണം കരുതിവയ്ക്കുക, ഗതാഗതസൗകര്യം ക്രമീകരിക്കുക, ഒപ്പം പോകുന്ന ആൾ ആരാണെന്ന് തീരുമാനിക്കുക). • വീട്ടിൽ പ്രസവം നടന്നേക്കാവുന്ന സംഭാവ്യാവസ്ഥയ്ക്കു തയ്യാറെടുക്കുക (എസ്.ബി.എ. ആരെന്നു തീരുമാനിക്കുക, ഡി.ഡി.കെ./ബ്ലേഡും നൂലും, വൃത്തിയുള്ള തുണി എന്നിവ കരുതി വയ്ക്കുക). • അടിയന്തര സാഹചര്യമുണ്ടായാൽ അതു നേരിടുന്നതിനു വേണ്ടി തയ്യാറെടുപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക (ഉചിതമായ സ്ഥാപനം, രക്തദാനത്തിനുള്ള് ആൾ, ഫോൺ നമ്പരുകൾ). • നവജാതശിശുവിന്റെ തുടക്കം മുതലുള്ള പരിചരണത്തിന് സജ്ജമാകൽ (കഴിവതും നേരത്തെ മുലയൂട്ടുകയും മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുകയും, ഉടൻ തന്നെയുള്ള ചർമ്മ സമ്പർക്ക പരിചരണം, കുളിപ്പിക്കുന്നത് വൈകിക്കൽ, പൊക്കിൾക്കൊടിയിൽ ഒന്നും പരുട്ടാതിരിക്കുക). • കുടുംബാസൂത്രണത്തിനുള്ള സന്നദ്ധത: പ്രസവങ്ങൾക്കിടയിലെ അന്തരം (ഐ.യു.ഡി.) അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണം (ടി.എൽ.), അല്ലെങ്കിൽ ഭർത്താവ് മുഖേന (എൻ.എസ്.വി.). പ്രസവത്തിനു വേണ്ടി ഒരു മരുമകൾ സ്വന്തം മാതാവിന്റെ അടുത്തേക്കു പോകുകയാണെങ്കിൽ (സാധാരണഗതിയിൽ 7 മുതൽ 9-ാം മാസത്തിനകം), ഗ്രാമം വിടുന്നതിനു മുമ്പ് അവൾക്ക് ആവശ്യമായ എല്ലാ സേവനങ്ങളും അതുപോലെ തന്നെ അന്നുവരെ നൽകിയ വിവരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഇമ്യുണൈസേഷൻ കാർഡുകളും ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഇതിൽ ആശുപത്രിയിൽവച്ചുള്ള പ്രസവത്തിനു തയ്യാറെടുക്കൽ, വീട്ടിൽ വച്ചുള്ള ശുചിത്വപൂർണ്ണമായ പ്രസവം, പ്രസവാനന്തര പരിചരണം (നവജാതശിശുവിന്റെ പരിചരണം ഉൾപ്പെടെ) കൂടാതെ സംഭാവ്യമായ അടിയന്തരസ്ഥിതി എന്നിവ ഉൾപ്പെടണം.

പ്രസവ ദിനം:	• ഉടനടി മുലയൂട്ടലും മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകലും (പാലുകൊടുക്കുന്നതിനു മുൻപുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക).
	• രോഗാണുബാധ തടയുന്നതിനു വേണ്ടി വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം/ശുചിത്വം (പരിമിതമായ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, കൈ കഴുകൽ, പൊക്കിൾ പരിചരണം തുടരൽ).
	• ബി.സി.ജി. കൂടാതെ ഒ.പി.വി.-0.
	• അമ്മയെ ബാധിക്കുന്ന സങ്കീർണ്ണതകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള ഉദ്ബോധനം – രക്തസ്രാവവും പനിയും.
	• നവജാത ശിശുവിന് ദൗർബല്യമുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കൽ:
	    ○ പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്ന തീയതിയെക്കാൾ 1 മാസത്തിലധികം നേരത്തെയാണ് ജനിച്ചത്, അഥവാ
	    ○ ജനിച്ചപ്പോഴുള്ള തൂക്കം 2 കിലോഗ്രാമിൽ കുറവാണ്, അഥവാ
	    ○ ജനനസമയം മുതൽ ദുർബലമായ ഫീഡിംഗ്.

സമ്പർക്ക കാലാവധി	അമ്മയും കുടുംബവുമായി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട സന്ദേശങ്ങൾ/വിഷയങ്ങൾ
പ്രസവ ദിനം:	• ശിശുവിന് ദൗർബല്യമുണ്ടെങ്കിൽ, ശുചിത്വം പാലിക്കൽ, ചർമ്മ സമ്പർക്ക പരിചരണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചൂടുനൽകലും മുലയൂട്ടലും എന്നിവയ്ക്കു വേണ്ടി പ്രത്യേക ശ്രമങ്ങൾ നടത്താൻ ഉപദേശിക്കണം. • നവജാതശിശുക്കളിലെ രോഗം തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ഉദ്ബോധനം (മുല കുടിക്കുന്നതിലും നടപടികളും ഊർജ്ജസ്വലത കുറയുക) നൽകുകയും ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കണം.

ജനനശേഷം ആദ്യത്തെ ആഴ്ച (ജനനദിനത്തിനു ശേഷം ചുരുങ്ങിയത് രണ്ട് സന്ദർശനങ്ങൾ കൂടിയെങ്കിലും, നവജാത ശിശു ദുർബലനാണെങ്കിൽ വളരെ കൂടുതൽ)	• ആഹാരം നൽകൽ, ചൂടുനൽകൽ, ശുചിത്വം പാലിക്കൽ എന്നിവ തുടരുന്നതിനുള്ള ഉപദേശം.
	• നവജാതശിശുക്കളിലെ രോഗം തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ഉദ്ബോധനം (മുല കുടിക്കുന്നതിലും നടപടികളിലും ഊർജ്ജസ്വലത കുറയുക) നൽകുകയും ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കണം.
	• അമ്മയുടെ സങ്കീർണ്ണതകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും പരാമർശം തേടുന്നതിനുമുള്ള ഉപദേശം – പനി, ദുർഗന്ധമുള്ള സ്രാവം, പുതിയതായി രക്തസ്രാവം.
	• ദൗർബല്യമുള്ള ശിശുക്കളെ കൈകാര്യംചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക:
	    ○ കൂടെക്കൂടെയുള്ള സന്ദർശനം – നന്നായി പാലു കുടിച്ചു തുടങ്ങുന്നതു വരെ ദിവസേന രണ്ടു തവണ.
	    ○ ശുചിത്വം പാലിക്കൽ, ചർമ്മ സമ്പർക്ക പരിചരണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചൂടുനൽകലും മുലയൂട്ടലും എന്നിവയിൽ കൂടുതൽ പരിശ്രമങ്ങൾ.
	    ○ ആവശ്യമാണെങ്കിൽ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കൽ.

ജനിച്ച ശേഷം 8–30 ദിവസം:	• മുലയൂട്ടൽ, ചൂടുനൽകൽ, ശുചിത്വം പാലിക്കൽ ഇവ തുടരുന്നതിനുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ. • രോഗമുള്ള നവജാത ശിശുവിനെ(നേരത്തെ പറഞ്ഞപോലെ) തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ. • മുലയൂട്ടലിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയലും പരിഹരിക്കലും. • രോഗപ്രതിരോധം. • ദുർബലരായ ശിശുക്കളെ (നേരത്ത പറഞ്ഞപോലെ) കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക. • പ്രസവങ്ങൾ തമ്മിൽ അന്തരമുണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള ഉദ്ബോധനം (തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളുടെ പട്ടിക ലഭ്യമാക്കുകയും സഹായക നഴ്സ് ന്റെ പരാമർശം തേടുകയും വേണം).
1–5 മാസത്തിന് ഇടയിൽ:	• 6 മാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നതിനുള്ള ഉദ്ബോധനവും സഹായവും. • അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധവും മാസം തോറും തൂക്കം നോക്കലും. • പ്രസവങ്ങൾ തമ്മിൽ അന്തരമുണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള ഉദ്ബോധനം (തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളുടെ പട്ടിക ലഭ്യമാക്കുകയും സഹായക നഴ്സ് ന്റെ പരാമർശം തേടുകയും വേണം). • ഒരു സ്ത്രീ അന്തരം നടപ്പാക്കുന്ന രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, സാധനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക. • 6 മാസം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ പരിപൂരക ഭക്ഷണം നൽകൽ.

6–8 മാസത്തിന് ഇടയിൽ:	• ഉചിതമായ പരിപൂരക ഭക്ഷണം നൽകൽ:
	    ○ ചോറ്, ഖിച്ചഡി അല്ലെങ്കിൽ ചപ്പാത്തി പോലുള്ള അർദ്ധഖര ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് ക്രമേണ ആരംഭിക്കുക.
	    ○ ഒരു പ്രത്യേക കോപ്പയിൽ നിന്ന് ആഹാരം നൽകുക, ദിവസേനചുരുങ്ങിയത് 2-3 തവണ, ഓരോ ദിവസവും ആകെ ചുരുങ്ങിയത് 2 ചെറിയ കോപ്പയെങ്കിലും (200 ഗ്രാം) അർദ്ധഖരഭക്ഷണം.
	    ○ ആഹാരത്തിൽ നെയ്യ് അല്ലെങ്കിൽ എണ്ണ ചേർക്കുക.
	    ○ മുലയൂട്ടുന്നത് തുടരുക, വിശേഷിച്ചും രാത്രിയിൽ.
	    ○ ആഹാരംനൽകുന്നതിലെ പ്രതികരണ സൂചനകൾ മനസ്സിലാക്കണം, ആഹാരം കഴിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി കുട്ടിയോടൊപ്പം ഇരിക്കണം, അസുഖം ഭേദമായതിനു ശേഷം കൂടുതൽ ആഹാരം നൽകണം.
	• 9 മാസമാകുമ്പോൾ അഞ്ചാംപനിയ്ക്കുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പും വൈറ്റമിൻ എ യും നൽകുന്ന കാര്യം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
	• അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് മാസംതോറും തൂക്കംനോക്കുകയും പൂരക ഭക്ഷണവും.
	• പ്രത്യേക സഹായം ആവശ്യമുള്ള കുടുംബങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക (വേണ്ടത്ര ഭക്ഷണം ലഭിക്കായ്മ, ലിംഗ വിവേചനം, പരിചരണം നൽകുന്നവരുടെ മോശമായ പരിചരണ നൈപുണ്യങ്ങൾ).
	• പ്രസവങ്ങൾ തമ്മിൽ അന്തരമുണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള ഉദ്ബോധനം (തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളുടെ പട്ടിക ലഭ്യമാക്കുകയും സഹായക നഴ്സ്ന്റെ പരാമർശം തേടുകയും വേണം).

9–24 മാസത്തിന് ഇടയിൽ:	• 12 മാസത്തിനു ശേഷം കുട്ടികൾക്കുള്ള അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് അനുപൂരണം നൽകാൻ ഉപദേശിക്കുക.
	• ഇക്കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ തുടരണം:
	    ○ ഉചിതമായ പൂരക ഭക്ഷണം നൽകൽ (മുൻപറഞ്ഞ മട്ടിൽ, എന്നാൽ ദിവസേന 3-4 തവണയായി വർദ്ധിപ്പിക്കണം, ആകെ ചുരുങ്ങിയത് 3 ചെറിയ കോപ്പയെങ്കിലും (300 ഗ്രാം) നൽകണം, 18 മാസമാകുമ്പോഴേക്കും ഓരോ ദിവസവും ഏകദേശം 500 ഗ്രാം ആയി വർദ്ധിപ്പിക്കണം).
	    ○ അസുഖം ഭേദമായതിനു ശേഷം കൂടുതൽ ആഹാരം നൽകണം.
	    ○ രോഗപ്രതിരോധം യഥാസമയം പൂർത്തിയാക്കണം, വൈറ്റമിൻ എ & അഞ്ചാംപനി.
	• പ്രതിമാസ തൂക്കം നോക്കൽ.
	• പ്രത്യേക സഹായം ആവശ്യമുള്ള കുടുംബങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക (വേണ്ടത്ര ഭക്ഷണം ലഭിക്കായ്മ, ലിംഗ വിവേചനം, പരിചരണം നൽകുന്നവരുടെ മോശമായ പരിചരണ നൈപുണ്യങ്ങൾ).