



# ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ - ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ

❖ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ 4ਵਾਂ - 6ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਅਨੀਮੀਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ-ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸਭਾ (ਕੁਲ 100 ਜਾਂ 200 ਗੋਲੀਆਂ)।</li> <li>ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ ਦੇ ਦੋ ਟੀਕੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ, ਐਮ.ਸੀ.ਪੀ. ਕਾਰਡ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।</li> <li>ਖਾਣਾ-ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਆਵਰਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ; ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਵਰਤਣਾ।</li> <li>ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ; ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ।</li> <li>ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਬੱਚਤ ਕਰਨਾ।</li> <li>ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> </ul>
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ 7ਵਾਂ-9ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ:	<p>ਇਹਨਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ, ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ ਜੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।</li> <li>ਚੈਕਅਪ (ਐਨ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੌਰਾਨ), ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਮੇਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣਾ।</li> <li>ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਸੰਸਥਾਗਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇ (ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ, ਧਨ ਬਚਾਉਣਾ, ਯਾਤਾਯਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ)।</li> <li>ਹੋਮ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਐਮ.ਬੀ.ਏ. ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਡੀ.ਡੀ.ਕੇ./ਬਲੇਡ ਅਤੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ, ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ)।</li> <li>ਸੰਭਾਵਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ (ਉਚਿਤ ਸੰਸਥਾ, ਖੂਨਦਾਨੀ, ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ)।</li> <li>ਤੱਤਕਾਲੀ ਨਵਜਾਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਤੱਤਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਨਵਾਉਣਾ, ਨਾੜੂਏ ਨਾਲ ਕੁਝ ਛੇੜਛਾੜ ਨਾ ਕਰਨਾ)।</li> <li>ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ: ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਤਰ ਪਾਉਣਾ (ਆਈ.ਯੂ.ਡੀ.) ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ (ਟੀ.ਐਲ.), ਜਾਂ ਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਾ ਰੱਖਣਾ (ਐਨ.ਐਸ.ਵੀ.)।</li> </ul> <p>ਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 7 ਵੇਂ ਤੋਂ 9 ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਪਿੰਡ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਡ ਅਪਡੇਟ ਰੱਖੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਗਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ; ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਸਫਾਈ, ਪ੍ਰਸਵ ਉਪਰਾਂਤ ਦੇਖਭਾਲ (ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>
ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਦਿਨ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ (ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਫੀਡ ਨਾ ਕਰਵਾਓ)।</li> <li>ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਿੱਜੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸਫਾਈ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਨਿਪਟਣਾ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਨਾੜੂਏ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ)।</li> <li>ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਅਤੇ ਓ.ਪੀ.ਵੀ.-0</li> <li>ਮਾਤਰਤੱਵ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ-ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸਭਾ।</li> <li>ਇਹ ਜਾਂਚਣਾ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> <li>ਜਨਮ ਅੰਦਾਜਨ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 1 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਜਾਂ</li> <li>ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਰ 2 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਘੱਟ, ਜਾਂ</li> <li>ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਾਂ ਦੁੱਧ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।</li> </ul> </li> </ul>



## ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸਮਾਂ

## ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼

### ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਦਿਨ:

- ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ ਸਫਾਈ, ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਤਨਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸਭਾ।
- ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਆਰੰਭਿਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਲਾਹ (ਫੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਤਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ) ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਰੈਫਰਲ ਦੇਣਾ।

### ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, (ਜਨਮ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ)

- ਲਗਾਤਾਰ ਆਹਾਰ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ਬਿਮਾਰ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ (ਫੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਤਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ) ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਰੈਫਰਲ ਦੇਣਾ।
- ਸਾਤਰਤੱਵ ਸਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ - ਬੁਖਾਰ, ਖਰਾਬ ਡਿਸਚਾਰਜ, ਤੁਰੰਤ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਉਪਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ:
  - ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ - ਫੀਡਿੰਗ ਸਹੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ।
  - ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ ਸਫਾਈ ਫੀਡਿੰਗ ਪਿਆਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ।
  - ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।

### ਜਨਮ ਤੋਂ 8-30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਫੀਡਿੰਗ, ਪਿਆਰ, ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ਬਿਮਾਰ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ (ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ)।
- ਸਤਨਪਾਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਟੀਕਾਕਰਨ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ (ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ) ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ।
- ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ (ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਰਸ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ)।

### 1-5 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ:

- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਤੁਲਵਾਉਣਾ।
- ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ (ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਰਸ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ)।
- ਜੇ ਔਰਤ ਜਨਮ ਅੰਤਰ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਧੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਪਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ।

### 6-8 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ:

- ਉਚਿਤ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ:
  - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਰਧ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ, ਖਿਚੜੀ, ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।
  - ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-3 ਫੀਡ ਵੱਖਰੀ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਖੁਆਉਣਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀਆਂ (200 ਗ੍ਰਾਮ)।
  - ਅਰਧ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ।
  - ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ।
  - ਲਗਾਤਾਰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ।
  - ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮਕ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਹਾਰ/ਦੁੱਧ (ਫੀਡਿੰਗ) ਦੇਣਾ।
- 9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣਾ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਮਾਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਤੁਲਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ।
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ (ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਲਿੰਗ ਦਾ ਭੇਤ-ਭਾਵ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਸ਼ਲ) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ।
- ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ (ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਰਸ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ)।

### 9-24 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ:

- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਾ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
  - ਉਚਿਤ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ (ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ, ਪਰੰਤੂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕੁੱਲ 3 ਛੋਟੀਆਂ ਕਟੋਰੀਆਂ ਜਾਂ 300 ਗ੍ਰਾਮ ਆਹਾਰ ਦਿਓ, 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
  - ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੀਡਿੰਗ ਵਧਾਓ।
  - ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਖਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਗਵਾਉਣਾ।
- ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਤੁਲਵਾਉਣਾ।
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਲਿੰਗ ਦਾ ਭੇਦਭਾਵ, ਦੇਖਭਾਲ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧੀ ਕੌਸ਼ਲ) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ।