పోషకాహార లోపం నివారణ-అంగన్‌వాడి కార్యకర్త చేపట్టే ముఖ్యమైన చర్యలు

❖ సరిపడ్డ పోషకాహారం పొందని పిల్లలు అనారోగ్యంగా ఉంటారు. ఇది పిల్లల ఎదుగుదల, చదువు, ఇతర కార్యకలాపాలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఈ కింది చర్యల్ని సక్రమంగా తీసుకుంటే అంగన్‌వాడి కార్యకర్త పిల్లల్లో కలిగే పోషకాహార లోపాన్ని నివారించగలదు.

సంప్రదించాల్సిన సమయం	తల్లి మరియు కుటుంబంతో చర్చించటానికి సందేశాలు/పాయింట్లు
గర్భం ధరించిన 4వ-6వ నెల:	• ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ గురించిన కౌన్సిలింగ్ మోతాదు రక్తహీనత స్థాయిపై ఆధారపడి ఉంటుంది (100 లేదా 200 మాత్రలు మొత్తం). • టెటనస్ టోక్సైడ్ ఇచ్చేలా చేయటం-రెండు మోతాదులు, ఎం.సి.పి. కార్డ్ లోని జాగ్రత్తవహించటం. • ఎక్కువగా తినటం-భోజనాలు తరచు చేయటం మరియు పరిమాణం పెంచటం; అయోడైజ్డ్ ఉప్పు ఉపయోగించటం. • ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవటం-రాత్రి వేళ 8 గంటలు; పగలు 2 గంటలు. • ప్రసవం కోసం ఆదా చేయటం. • అంగన్‌వాడి కేంద్రం నుంచి అనుబంధాహారాన్ని పొందటం మరియు ప్రసవానికి ముందు క్రమబద్ధంగా పరీక్షలు చేయించుకోవటం.
గర్భవతిగా ఉన్న 7వ-9వ నెలలో:	పై అంశాలతోపాటు ఈ కింది వాటికి కూడా తప్పకవహించాలి. • ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ టెటనస్ టోక్సైడ్‌లని పూర్తిగా తీసుకోనట్లైతే తీసుకునేలా చేయండి. • ప్రసవానికి ముందు కనీసం 3 సార్లు (ఎన్.హెచ్.డి. సమయంలో) రక్తపోటుతోపాటు పరీక్ష చేయించుకోండి. • కుటుంబానికి ఆసుపత్రిలో ప్రసవం చేయించాలనే స్పష్టమైన ప్రణాళిక ఉండేలా సిద్ధిపరచడం (ఆసుపత్రిని. ఎన్నికచేసుకోవడం, డబ్బు ఆదా చేయటం, రవాణా కోసం ఏర్పాటు, వెంట వచ్చే వ్యక్తిని గుర్తించటం). • ఒకవేళ ఇంట్లో ప్రసవం అయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడితే దానికోసం సిద్ధంగా ఉండటం (ఎస్.బి.ఏ.ని గుర్తించటం, డి.డి.కే./బ్లేడ్ మరియు దారం, పరిశుభ్రమైన బట్టనిని సిద్ధంగా ఉంచుకోవటం.) • అత్యవసర పరిస్థితి ఎదురైతే దానికి తగినట్లుగా పూర్తిగా సిద్దిపాటుకలిగి ఉండటం (సరైన ఆసుపత్రిని గుర్తించటం, రక్తదాత, ఫోన్ నంబర్లని గుర్తించటం). • పుట్టిన శిశువు తక్షణ సంరక్షణ కోసం సిద్ధపడి ఉండటం (ముందస్తుగా మరియు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వటం, వెంటనే శరీరానికి హత్త పెట్టి సంరక్షణ ఇవ్వటం, స్నానం చేయించటం ఆలస్యం చేయటం, బొడ్డుపై ఏదీ రాయకపోవటం). • కుటుంబ నియంత్రణ కోసం సిద్ధంగ చేయడం: ప్రసవం తర్వాత విరామం (ఐ.యు.డి.) లేదా పరిమితంగా (టి.ఎల్.), లేదా భర్తచే.(ఎన్.ఎస్.వి.). కోడలు ప్రసవించటానికి తన పుట్టింటికి వెళ్తునట్లైతే (సాధారణంగా 7 నుంచి 9 నెలల మధ్య) గ్రామం వదిలి వెళ్లటానికి ముందు ఆమెకి అవసరమైన అన్ని సేవలు మరియు కౌన్సిలింగ్ పొందేలా, నవీకరించిన టీకా కార్డ్స కోసం శ్రద్దవహించండి. దీనిలో ఆసుపత్రిలో ప్రసవం జరగటానికి తయారీ; పరిశుభ్రమైన ఇంటి ప్రసవం, ప్రసవం అయిన తర్వాత సంరక్షణ (కొత్తగా పుట్టిన శిశువు సంరక్షణ) మరియు అత్యవసర పరిస్థితికి తయారీ కూడా భాగంగా ఉండాలి.
ప్రసవించే రోజు:	• వెంటనే మరియు కేవలం తల్లిపాలు (తల్లిపాలు ఇవ్వటానికి ముందు ఏ రకమైన ద్రవాలు ఇవ్వరాదు). • ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నివారించటానికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (కనీస నిర్వహణ, చేతులు శుభ్రం చేసుకోవటం, బొడ్డు సంరక్షణని కొనసాగించటం) చేతుల మార్పిడి వీలైనంత వరకు తగ్గించడం. • బి.సి.జి. మరియు ఓ.పి.వి.-0. • తల్లుల సమస్యల్ని గుర్తించటానికి కౌన్సిలింగ్-రక్తస్రావం మరియు జ్వరం. • పుట్టిన శిశువు బలహీనమైనదా అని పరీక్షించాలి: ○ ఊహించిన తేదీ కంటే 1 నెల కంటే ఎక్కువ ముందుగా పుట్టటం లేదా ○ 2 కేజీల కంటే తక్కువగా పుట్టిన బరువు, లేదా ○ పుట్టిన రోజు నుంచి బలహీనంగా ఆహారం తీసుకోవటం.

సంప్రదించాల్సిన సమయం	తల్లి మరియు కుటుంబంతో చర్చించటానికి సందేశాలు/పాయింట్లు
ప్రసవించే రోజు:	• శిశువు బలహీనంగా ఉంటే, పరిశుభ్రత, వెచ్చదనం మరియు తల్లిపాలు, శరీరాలు తాకుతూ ఉండటం వంటి ప్రత్యేకమైన ప్రయత్నాల కోసం కౌన్సిలింగ్. • కొత్తగా పుట్టిన శిశువుకి ఉన్న అనారోగ్యాన్ని త్వరగా గుర్తించటానికి (చురుకుదనం మరియు ఆహారం తీసుకునే శక్తి తగ్గిపోవటం మరియు ఆసుపత్రికి వెంటనే సూచించటానికి కౌన్సిలింగ్ చేయటం.
పుట్టిన తర్వాత మొదటి వారం: (పుట్టిన రోజు తర్వాత కనీసం మరొక రెండు సందర్శనలు, కొత్తగా పుట్టిన శిశువు బలహీనంగా ఉంటే మరికొన్ని)	• నిరంతరం ఆహారం తీసుకోవటం, వెచ్చదనం, పరిశుభ్రతలపై కౌన్సిలింగ్. • కొత్తగా పుట్టిన శిశువుకి ఉన్న అనారోగ్యాన్ని త్వరగా గుర్తించటానికి (చురుకుదనం మరియు ఆహారం తీసుకునే శక్తి తగ్గిపోవటం మరియు ఆసుపత్రికి వెంటనే సూచించటానికి కౌన్సిలింగ్ చేయటం. • తల్లికి ఉన్న సమస్యలు గుర్తించి మరియు సూచనలు చేయటానికి కౌన్సిలింగ్-జ్వరం, దుర్వాసన, తాజా రక్తస్రావం. • బలహీనమైన శిశువుల్ని నిర్వహించటంలో సహాయం: ○ తరచు సందర్శనలు చేయటం- ఆహారం సక్రమంగా తీసుకునేంత వరకు రోజుకి రెండుసార్లు. ○ పరిశుభ్రత, ఆహారం, వెచ్చదనం, శరీరాలు తాకుతూ ఉండేలా సంరక్షణతో సహా మరిన్ని ప్రయత్నాలు. ○ అవసరమైతే తల్లిపాలు పిండి ఇవ్వాలి.
పుట్టిన తర్వాత **8-30** రోజులు:	• నిరంతర ఆహారం, వెచ్చదనం, పరిశుభ్రతలపై కౌన్సిలింగ్. • అనారోగ్యంగా ఉన్న కొత్తగా పుట్టిన శిశువు కోసం కౌన్సిలింగ్(ఇంతకు ముందు మాదిరిగా). • తల్లిపాల సమస్యల్ని గుర్తించటం మరియు నిర్వహించటం. • టీకా. • బలహీనమైన శిశువుల్ని నిర్వహించటంలో సహాయపడటం (ఇంతకు ముందు మాదిరిగా). • బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య విరామం కోసం కౌన్సిలింగ్ (ఎంపికల జాబితా కేటాయింపు మరియు అనుబంధ నర్స్, మంత్రసానికి సూచన).
1-5 నెలల మధ్య వయస్సు:	• 6 నెలల వరకు ప్రత్యేకంచి తల్లిపాలు కోసం కౌన్సిలింగ్ మరియు మద్దతునివ్వటం. • టీకాలు మరియు అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో ప్రతీ నెల బరువు పరీక్షించుకోవటం. • బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య విరామం గురించి కౌన్సిలింగ్ (లభించే ప్రత్యామ్నాయాల జాబితా కేటాయింపు మరియు అనుబంధ నర్స్, మంత్రసానికి సూచన) • ఎవరైనా మహిళ బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య విరామం పద్ధతిని ఉపయోగిస్తుంటే, సరఫరాలు అందచేయండి. • 6 నెలలు పూర్తయిన తర్వాత అనుబంధ ఆహారం అందచేయటం.
6-8 నెలల మధ్య వయస్సు:	• సక్రమమైన అనుబంధ ఆహారం అందచేయటం. ○ బియ్యం, కిచిడి లేదా రొట్టె వంటి పాక్షిక ఘనాహారాల్ని క్రమేణా ఆరంభించటం. ○ వేరుగా గిన్నెలో ఆహారం ఇవ్వటం, ప్రతీరోజూ కనీసం 2-3 సార్లు ఆహారం ఇవ్వాలి, ప్రతీరోజూ పాక్షిక ఘనాహారాలు మొత్తం కనీసం 2 చిన్న గిన్నెలు (200 గ్రా). ○ ఆహారానికి నెయ్యి లేదా నూనె చేర్చాలి. ○ తల్లిపాలని కొనసాగించాలి ముఖ్యంగా రాత్రి వేళ కొనసాగించాలి. ○ ప్రతిస్పందించి ఆహారం అందచేయటం: సంకేతాలు అర్థం చేసుకోవాలి, ఆహారం అందించటానికి పిల్లలతో కలిసి కూర్చోవాలి. అనారోగ్యం తర్వాత ఆహారం ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. • మీజిల్స్ టీకా, విటమిన్ ఏ ల గురించి 9 నెలల వయస్సులో గుర్తు చేయాలి. • అంగన్‌వాడి కేంద్రం నుంచి ప్రతీ నెల బరువు చూడటం మరియు అనుబంధ ఆహారం పొందాలి. • ప్రత్యేకమైన మద్దతు అవసరమైన కుటుంబాల్ని గుర్తించటం (కావల్సినంతగా ఆహారం లేకపోవటం, లింగ విచక్షణ, సంరక్షకులకు సంరక్షణ నైపుణ్యాలు లేకపోవటం). • బిడ్డకు బిడ్డకూ మధ్య విరామానికి కౌన్సిలింగ్ (లభించే ప్రత్యామ్నాయాలు కేటాయించండి మరియు అనుబంధ నర్స్, మంత్రసానికి సూచించండి).
9-24 నెలల మధ్య వయస్సు:	• 12 నెలల తర్వాత పిడియాట్రిక్ ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ ఆహారం కోసం కౌన్సిలింగ్. • ఈ కింది వాటికి నిరంతరం శ్రద్ధవహించాలి: ○ సక్రమమైన అనుబంధ ఆహారం (ఇంతకు ముందు మాదిరిగానే, కానీ రోజుకి 3-4 సార్లు పెంచాలి, మొత్తం కనీసం 3 చిన్న కప్పులు ఇవ్వాలి లేదా ప్రతీరోజూ 300 గ్రా ఇవ్వాలి, 18 నెలలు వచ్చే నాటికి ప్రతీ రోజూ 500 గ్రా పె ంచాలి) ○ అనారోగ్యం తర్వాత ఆహారం ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. ○ టీకాలు, విటమిన్ ఏ, మీజిల్స్ సరైన సమయానికి ఇవ్వాలి. • ప్రతీ నెల బరువు పరీక్షించాలి. • ప్రత్యేకమైన మద్దతు కావల్సిన కుటుంబాల్ని గుర్తించాలి (ఆహారం లోటు, లింగ విచక్షణ,సంరక్షకులకు సంరక్షణ నైపుణ్యాలు లేకపోవటం).