

# تغذیہ کی شدید کمی کی روک تھام۔ آنگن واڑی کارکن کے ذریعے کئے جانے والے تنقیدی اقدامات

❖ ایک بچہ، جس کو پوری غذائیت نہ ملے تو اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اس سے بچے کے فروغ، تعلیمی کارکردگی اور دیگر سرگرمیوں پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اگر مندرجہ ذیل اقدامات پر مناسب طریقے سے عمل کیا جائے تو ایک آنگن واڑی کارکن ایک بچے میں تغذیہ کی کمی ہونے سے بچاؤ کر سکتی ہے۔

پیغام/ ماں اور خاندان کے ساتھ تبادلہ خیال کے نکات	رابطے کی مدت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انیمیا کی صورتحال کے مطابق آئرن فولک ایسڈ خوراک کیلئے صلاح (کل 100 سے 200 گولیاں)</li> <li>• ٹینٹس ٹوکسا سائڈ کی 2 خوراکیوں کی یقین دہانی، ماں اور بچے کا تحفظ کارڈ کی دیکھ بھال</li> <li>• زیادہ کھانا۔ کھانے کے وقفے میں کمی اور مقدار میں اضافہ۔ آئیوڈین والے نمک کا استعمال کریں</li> <li>• زیادہ آرام کریں۔ رات میں 8 گھنٹے اور دن میں 2 گھنٹے</li> <li>• زچگی کے لئے بحث کریں</li> <li>• آنگن واڑی سینٹر سے اضافی غذا حاصل کریں اور پیدائش سے پہلے کا چیک اپ مسلسل کرائیں</li> </ul>	<p>حمل کے چوتھے مہینے سے چھ مہینے تک</p>
<p>مذکورہ بالا باتوں کے علاوہ مندرجہ ذیل کو بھی یقین بنائیں</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آئرن فولک ایسڈ ٹینٹس کے لئے فولک ایسڈ کی خوراک کو اگر پورے نہ ہوئے ہوں تو مکمل کریں</li> <li>• زچگی سے پہلے کم از کم 3 مرتبہ چیک اپ کرائیں (NHD کے دوران) بلڈ پریشر سمیت</li> <li>• اس بات کو یقینی بنائیں کہ ادارے میں زچگی کے لئے کنبہ پوری طرح آمادہ ہے (ادارے کی نشاندہی کریں، رقم بچائیں، ٹرانسپورٹ کا انتظام کریں، ساتھ میں جانے والے فرد کی شناخت کریں)</li> <li>• گھر میں اچانک زچگی کے لئے بھی تیار رہیں (SBA کی نشاندہی کریں، DDK، بلیڈ اور دھاگہ تیار رکھیں اور صاف کپڑا بھی تیار رکھیں)</li> <li>• امکانی ایمرجنسی کے لئے بھی تیار رہیں (مناسب ادارے کی شناخت کریں، خون کا عطیہ دینے والے کو تیار رکھیں اور فون نمبر موجود رکھیں)</li> <li>• نومولود بچے کی دیکھ بھال کے لئے تیاری (جلدی اور صرف ماں کا دودھ پلانے کا انتظام، ماں کی جلد سے بچے کی جلد کو مس کرنا اور نہلانے کا انتظام وغیرہ)</li> <li>• خاندانی منصوبہ بندی کے لئے رضامندی: اگلے بچے کے درمیان وقفہ (IUD) یا محدود کرنا (TL) یا شوہر کے ذریعے (NSV)</li> </ul> <p>اگر ہو، بچے کی پیدائش کے لئے اپنی ماں کے گھر جاتی ہے تو (عام طور پر 7 ویں مہینے سے 9 ویں مہینے تک) اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس کو ہر قسم کی خدمات اور صلاح مل سکے اور ٹیکہ کاری مکمل ہو۔ اس میں اسپتال میں زچگی، گھر پر زچگی، زچگی کے بعد کی دیکھ بھال اور امکانی ایمرجنسی شامل ہیں۔</p>	<p>حمل کے 7 ویں مہینے سے 9 ویں مہینے تک</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فوراً اور صرف ماں کا دودھ پلایا جائے (ماں کے دودھ سے پہلے دی جانے والی گھٹی سے پرہیز کریں)</li> <li>• ذاتی صفائی ستھرائی/ صاف صفائی تاکہ انفیکشن سے بچا جا سکے (اچھی طرح ہاتھ دھونا اور کم سے کم ہاتھ لگانا وغیرہ)</li> <li>• BCG اور OPV-0</li> <li>• زچگی کے بعد کی پیچیدگیوں، خون کے اخراج اور بخار وغیرہ سے متعلق جانچ اور صلاح</li> <li>• اس بات کو جانچنا کہ پیدا ہوا بچہ کمزور تو نہیں ہے: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ مقررہ وقت سے ایک ماہ پہلے پیدائش ہوئی ہے یا</li> <li>○ پیدائش کے وقت وزن 2 کلوگرام سے کم ہے یا</li> <li>○ پیدائش کے وقت سے ہی بہت کم دودھ پیتا ہے</li> </ul> </li> </ul>	<p>زچگی کا دن</p>

زچگی کا دن

- اگر بچہ کمزور ہے تو صفائی ستھرائی، گرماہٹ، ماں کا دودھ پلانے اور ماں کی جلد سے چمکانے کی صلاح دیں
- نوزائیدہ بچے میں کسی بیماری کا پتہ لگانے کے لئے صلاح (دودھ چوسنے کی طاقت میں کمی وغیرہ) اور فوری طور پر اسپتال بھیجنا

- بچہ کو ماں کا دودھ پلانے، صفائی ستھرائی، گرماہٹ وغیرہ رکھنے کی صلاح دیں
- نوزائیدہ بچے میں کسی بیماری کا پتہ لگانے (دودھ چوسنے کی طاقت میں کمی وغیرہ) اور اگر ہو تو فوراً اسپتال بھیجیں
- زچہ کو پیش آنے والی پریشانی کو دیکھیں، جیسے بخار، خون جاری رہنا وغیرہ اور اسپتال ریفر کریں
- کمزور بچے کی دیکھ بھال میں مدد:
  - بار بار گھر جانا۔ دن میں دو مرتبہ، جب تک دودھ اچھی طرح نہ پینے لگے
  - ماں کے سینے سے بچے کو چمکانے کے علاوہ صفائی ستھرائی، دودھ پلانے، گرم رکھنے کے لئے اضافی کوشش کریں
  - اگر ضرورت ہو تو چھاتی سے دودھ نکال کر تھچے وغیرہ سے پلائیں

پیدائش کے بعد پہلا ہفتہ  
(پیدائش کے بعد کم از کم دو  
مرتبہ دورہ، بچہ کمزور ہونے پر  
اور زیادہ مرتبہ)

- صفائی ستھرائی، ماں کا دودھ پلانے اور بچے کو گرم رکھنے کی صلاح
- بچے کو ہونے والی بیماری کا فوری پتہ لگانے کی صلاح
- ماں کا دودھ پلانے میں آنے والی پریشانیوں کی نشاندہی اور ان کا حل
- بیکہ کاری
- کمزور بچوں کی دیکھ بھال میں مدد
- دوسرے بچے کی پیدائش میں وقفہ رکھنے کی صلاح (مختلف متبادل کے بارے میں بتائیں اور مددگار نرس دائی بھیجیں)

پیدائش کے 8 دن بعد سے  
30 دن تک

- 6 ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلانے کی صلاح
- بیکہ کاری اور آنگن واڑی مرکز میں ہر مہینے بچے کا وزن کرانا
- دوسرے بچے کی پیدائش میں وقفہ رکھنے کی صلاح (مختلف متبادل کے بارے میں بتائیں اور مددگار نرس دائی بھیجیں)
- اگر عورت وقفہ رکھنے کا طریقہ استعمال کر رہی ہے تو اس کو سپلائی فراہم کرنا
- 6 ماہ مکمل ہونے پر بچے کو اضافی غذا دینے کی صلاح

1 سے 5 مہینے کے درمیان

- مناسب اضافی خوراک
  - چاول، کھجڑی، روٹی جیسی نیم ٹھوس غذا سے ابتدا کریں
  - الگ کٹوری میں کھانے کو دیں۔ 2 سے 3 مرتبہ دن میں، کم از کم 2 چھوٹی کٹوری روزانہ (200 گرام) دیں
  - غذا میں گھی یا تیل ملائیں
  - ماں کا دودھ جاری رکھیں، خاص طور پر رات میں
  - بچے کی ضرورت پر کھلائیں، اس کے اشاروں کو سمجھیں، بچے کے ساتھ بیٹھ کر کھلائیں، بیماری کے بعد زیادہ غذا دیں
- چچک کے ٹیکے اور 9 ماہ کا ہونے پر وٹامن اے کی خوراک کو یاد دلائیں
- آنگن واڑی سینٹر میں ماہانہ وزن کرانیں اور اضافی تغذیہ دلائیں
- ایسے کنہوں کی نشاندہی کریں جنہیں خصوصی مدد کی ضرورت ہے (خوراک کی کمی، جنسی امتیاز، خراب دیکھ بھال وغیرہ)
- دوسرے بچے کی پیدائش میں وقفہ رکھنے کی صلاح دیں (مختلف متبادل کے بارے میں بتائیں اور مددگار نرس دائی بھیجیں)

6 سے 8 ماہ کے درمیان

- 12 مہینے بعد بڈیوں کے آئرن فولک ایسڈ کے لئے صلاح دیں
- مندرجہ ذیل پر توجہ دیتے رہیں:
  - مناسب اضافی خوراک (جیسے پہلے دیتے تھے لیکن اب دن میں 3 سے 4 مرتبہ اور کم از کم 3 کٹوری روزانہ 300 گرام اور اسے بڑھا کر 500 گرام روزانہ تک کریں)
  - بیماری کے بعد زیادہ اور اچھی خوراک دیں
  - وقت پر ٹیکے لگوائیں اور وٹامن اے اور چچک کے ٹیکے لگوائیں
  - ماہانہ وزن کرتے رہیں
  - ایسے کنہوں کی نشاندہی کریں جنہیں خصوصی مدد کی ضرورت ہے (خوراک کی کمی، جنسی نابرابری، خراب دیکھ بھال وغیرہ)

9 سے 24 ماہ کے دوران