

वजन बढ़ने की प्रगति की जाँच

- आहार खिलाने के पहले प्रतिदिन सुबह बच्चे का वजन लें और व्यक्तिगत प्रपत्र में अद्यतन करें।
- प्रति सप्ताह वजन को जोड़कर रिकार्ड रखें एवं विश्लेषण करें कि प्रतिदिन बच्चे में प्रतिकिलो वजन कितना ग्राम बढ़ा।
- औसतन चार दिनों में बच्चे की भूख जग जाती है और बच्चा अपनी आवश्यकता अनुसार भोजन करना शुरू कर देता है, यह जरूरी है कि उसका वजन बढ़ना चाहिए इसलिए आंकलन लगातार किया जाय।
- यदि बच्चे का वजन दिये गये मापक के अनुरूप नहीं बढ़ रहा है तो उसके कारण का पता लगायें।

वजन बढ़ने की जाँच के बिन्दु

- प्रतिदिन, शरीर के वजन के, प्रत्येक किलो के हिसाब से 5 ग्राम से कम वजन बढ़ना **ठीक प्रगति नहीं** है। इसलिए बच्चे की पूरी तरह से जाँच किया जाये।
- प्रतिदिन, शरीर के वजन के अनुसार, 5 से 8 ग्राम प्रति कि.ग्रा. के हिसाब से वजन बढ़ने पर **प्रगति ठीक** है, पर संतोषजनक नहीं। इस परिस्थिति में यह जाँचा जाए, कि बच्चा पूरा आहार ठीक से खा रहा है या नहीं, या कोई संक्रमण है, जिसे जाँचा परखा नहीं गया।
- प्रतिदिन, शरीर के वजन के अनुसार, >8 ग्राम प्रति कि.ग्रा. के हिसाब से वजन बढ़ना **अच्छी प्रगति** है। इस परिस्थिति में काम करने वाले स्टाफ को एवं माँ को शाबाशी दें व उन्हें प्रेरित करें।

आहार देने में सावधानियाँ

आरम्भिक आहार F-75 देने में सावधानियाँ

- जितनी जल्दी हो भोजन देना शुरू करे, बार बार छोटे भागों में। अगर बच्चा मुँह से भोजन लेने में असमर्थ हो या दैनिक मात्रा का $< 80\%$ खा रहा है तो नाक के रास्ते आहार दिया जाना चाहिए।
- आरंभिक भोजन से दैनिक ऊर्जा का 75 kcal/100 ml, प्रोटीन 0.9 gm / 100 ml प्राप्त होती है।
- अगर पूरे शरीर में गंभीर सूजन हो तो, कुल तरल पदार्थ 130 ml/kg/day से घटाकर 100 ml/kg/day दिया जाना चाहिए।

Catch Up आहार F-100 देने में सावधानियाँ

- कैचअप आहार से दैनिक ऊर्जा : 100 kcal/100 ml, प्रोटीन : 2.9 gm / 100 ml की दर से प्राप्त होती है।
- कैचअप आहार न्यूनतम 150 ml/kg/day एवं अधिकतम 220 ml/kg/day के दर से दिया जाता है।
- यदि बच्चे की भूख ज्यादा है तो उसे अन्य पौष्टिक भोजन दें।

स्वच्छ और सुरक्षित खाना पकाने के सुझाव

बीमारी/संक्रमण को दूर रखने के लिए स्वच्छता का व्यवहार करें :

- खाना पकाने, बच्चे को खिलाने से पहले और शौच के बाद अपने हाथों को साबुन से धोयें।
- पीने के लिए साफ पानी लें, उसका उपचार करें *। उसे साफ-ढके बर्तन में रखें और पानी निकालने के लिए साफ टिसनी का इस्तेमाल करें।
- बच्चे के कप/कटोरे/चम्मच को साबुन से अच्छी तरह साफ करें।
- दूध की बोतल का इस्तेमाल नहीं करें।
- खाना साफ बर्तन में बनायें।
- खाना तैयार करने के स्थान को पानी और साबुन से साफ करें।
- खाना पकाने से पहले सब्जी इत्यादी को अच्छी तरह साफ करें एवं मांसाहारी पके हुए भोजन को परोसने से पहले अच्छी तरह दोबारा गर्म करें।
- बचे हुए खाने को ढक कर रखें या अगर संभव हो तो फ्रिज में रखें। जो खाना कमरे के तापमान पर दो घंटे से अधिक रखा हो उसे बच्चे को न दें।
- साफ सुथरे, कार्यरत शौचालय बनवायें जिसे घर के सभी सदस्य प्रयोग कर सकें। बच्चे के मल को तुरंत हटा कर शौचालय में डाल दें। बच्चा जिसने शौच किया है उसे तुरंत साफ करें और अपना हाथ साबुन से साफ करें।

*पानी को थोड़ी देर तक तेजी से उबालें, ढक दें और ठंडा होने के लिए छोड़ दें। यह पानी बच्चों के पीने के लिए सुरक्षित है।