

Time	Narration
00:01	WHO वयानुसार वजन ह्या परसेंटाइल वृद्धी आलेखावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:10	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:13	वयानुसार वजन ह्या परसेंटाइल वृद्धी आलेखावर चिह्नांकित करणे.
00:20	वाढीच्या निर्देशकांसाठी चिह्नांकित केलेल्या बिंदूचा अर्थ लावणे.
00:26	वृद्धी आलेखावरच्या समस्या ओळखणे.
00:31	ह्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये परसेंटाइल वृद्धी आलेखांची चर्चा केली आहे.
00:39	त्या ट्युटोरिअलमध्ये वृद्धी आलेख आणि चिह्नांकित या मूलभूत गोष्टी स्पष्ट केल्या आहेत.
00:46	वयानुसार लांबी हा पहिल्या प्रकारचा परसेंटाइल वृद्धी आलेखदेखील स्पष्ट केला आहे.
00:54	हे ट्युटोरिअल पाहण्यापूर्वी तुम्ही ते पाहणे महत्वाचे आहे.
01:01	अधिक तपशीलांसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
01:06	आता, दुसऱ्या प्रकारच्या परसेंटाइल वृद्धी आलेखाबद्दल अधिक जाणून घेऊ.
01:14	जो आहे वयानुसार वजन वृद्धी आलेख.
01:19	वयानुसार वजन हे बाळाच्या वयानुसार शरीराचे वजन दाखवते.
01:26	वयानुसार वजनाच्या आलेखावर, y-अक्ष किलोग्रॅममध्ये वजन दाखवते.
01:34	आडव्या रेषा म्हणजे 0.2 किलो किंवा 200 ग्रॅमने वजन वाढणे.
01:45	x-अक्ष वय दर्शवितो.
01:49	त्याची सुरुवात शून्यापासून होते जी जन्माच्या वेळी असते.
01:55	वय 0 ते 2 वर्षे पूर्ण झालेल्या महिन्यांत आणि वर्षांमध्ये चिह्नांकित केले जाते.
02:04	चला तर ह्या आलेखामध्ये वयानुसार वजन चिह्नांकित करणे पाहूयात.
02:12	सर्वप्रथम, x-अक्षावर अचूक वय, म्हणजे महिने आणि वर्षे ह्यावर निशाण करा.
02:20	नंतर, y-अक्षावर एका बिंदूने वजन चिह्नांकित करा.
02:26	हा बिंदू खेचून जोडलेल्या आडव्या रेषेवर वयाच्या निशाण केलेल्या बिंदूपर्यंत ते वाढवा.
02:34	वयासाठी निशाण लावलेले बिंदू जोडलेल्या उभ्या रेषेवर वाढवा.
02:41	दोन विस्तारित रेषा ज्या बिंदूला एकत्र येऊन मिळतात त्याला चिह्नांकित बिंदू म्हणतात.
02:49	प्रत्येक मुलासाठी, साप्ताहिक किंवा मासिक मोजमापांवर बिंदू प्लॉट केले पाहिजेत.
02:57	निकटचे बिंदू नेहमी एका सरळ रेषेने जोडा.
03:03	हे मुलाच्या वाढी संदर्भात कोणत्याही समस्या ओळखण्यास मदत करेल.
03:10	एका उदाहरणाने आपण ह्या आलेखावरचे चिह्नांकित बिंदू समजून घेऊ.
03:17	हा आलेख 6 महिन्यांत तीनदा अमितचे वयानुसार वजन दाखवतो.

03:25	1 महिन्याच्या अमितचे वजन 4.4 किलो होते.
03:32	ते जवळपास 50 व्या परसेंटाइलवर आहे.
03:36	हयाचा अर्थ जन्मानंतर एका महिन्याचे त्याचे वजन सरासरी आहे.
03:43	तिसऱ्या महिन्यांत त्याचे वजन ६.५ किलो होते.
03:49	ते 50 व्या परसेंटाइल रेषेच्या थोडे वर आहे.
03:55	हयाचा अर्थ तीन महिन्यांच्या वयाचे त्याचे वजन सरासरी आहे.
04:01	सहाव्या महिन्यांत त्याचे वजन ८.८ किलो होते.
04:08	ते 85व्या परसेंटाइल रेषेवर आहे.
04:13	हयाचा अर्थ अमितचे वजन वयाच्या ६ व्या महिन्यांत सरासरीपेक्षा जास्त आहे.
04:21	हयाचा अर्थ त्याच्या वयाच्या 15% मुलांचे वजन त्याच्यापेक्षा जास्त आहे.
04:28	त्याच्या वयाच्या 85% मुलांचे वजन त्याच्यापेक्षा कमी आहे.
04:35	पुढे, मुलाच्या सरासरी वजनाबद्दल अधिक जाणून घेऊया.
04:41	हे वयानुसार वजन ह्या आलेखामध्ये ५०व्या परसेंटाइल रेषेवर आहे.
04:49	मुलीचे जन्माचे सरासरी वजन 3.2 किलो असते.
04:56	पहिल्या महिन्यांत, मुलीचे सरासरी वजन 4.2 किलो आहे.
05:03	3 महिन्यांत, ते 5.8 किलो आहे.
05:08	6 महिन्यांच्या मुलीचे सरासरी वजन 7.3 किलो असते.
05:16	एका वर्षात, ते 9 किलो आहे.
05:21	दुसऱ्या वर्षात, ते 11.5 किलो आहे.
05:27	मुलाचे जन्माचे सरासरी वजन 3.3 किलो असते.
05:34	एका महिन्याच्या , मुलाचे सरासरी वजन 4.4 किलो असते.
05:41	3 महिन्यांत, ते 6.4 किलो आहे.
05:47	6 महिन्यांच्या मुलाचे सरासरी वजन 8 किलो असते.
05:54	एका वर्षात, ते 9.6 किलो आहे.
06:00	दुसऱ्या वर्षात, ते 12.2 किलो आहे.
06:06	आता, आपण ह्या सारणीमध्ये एका मुलाचे सरासरी वजन पाहूयात.
06:13	हा स्तंभ एका मुलाची रोजची सरासरी वजनातील वाढ दाखवतो.
06:19	हा स्तंभ एका मुलाचे दर आठवड्याची सरासरी वजनातील वाढ दाखवतो.
06:27	पहिल्या आठवड्यात, दररोजचे वजन 28.5 ग्रॅम आहे.
06:35	पहिल्या आठवड्यात वजनातील एकूण वाढ 200 ग्रॅम आहे.
06:42	5 व्या आठवड्यात, दररोज वजन 42.8 ग्रॅम वाढते.

06:50	5 व्या आठवड्यात वजनातील एकूण वाढ 300 ग्रॅम आहे.
06:56	9व्या आठवड्यात, दररोज वजन 28.5 ग्रॅम वाढते.
07:04	9व्या आठवड्यात वजनातील एकूण वाढ 200 ग्रॅम आहे.
07:10	वृद्धी तक्त्याचा अर्थ लावताना, जोखीम सूचित करणाऱ्या परिस्थितींसाठी सतर्क रहा.
07:18	एका मुलाच्या वाढीच्या रेषेत तीव्र घट होणे ही वाढीची समस्या दर्शवते.
07:26	जरी एखाद्या मुलाचे वजन जास्त असले तरी, त्याच्या वाढीमध्ये झपाट्याने घट होऊ नये.
07:34	झपाट्याने जास्त वजन कमी होणे कोणत्याही मुलासाठी आरोग्यदायी नाही.
07:42	जास्त वजन असलेल्या मुलाचे, त्याची उंची वाढवताना त्याने वजन नियंत्रित राखले पाहिजे.
07:49	दुसरीकडे, वाढीची रेषा तीव्रतेने वाढणे कधीकधी सुद्धा असते.
07:57	हा आलेख अरुणचे वय 6 महिन्यांपर्यंत 50व्या परसेंटाइल रेषेवरील वजन दाखवतो.
08:07	हे पुरेशा आणि प्रभावी स्तनपानामुळे होते.
08:13	त्यानंतर, 7 व्या महिन्यात त्याचे वजन 15 व्या परसेंटाइल रेषेपर्यंत घसरले.
08:21	6 महिने पूर्ण होऊनही त्याला पुरेसा पूरक आहार मिळाला नाही.
08:29	तो आजारी होता आणि त्याला जुलाबही झाले होते.
08:34	त्यानंतर 8 व्या आणि 9व्या महिन्यात त्याचे वजन वाढू लागले.
08:41	ह्या महिन्यात, त्याला पुरेसे आईचे दूध आणि
08:46	पूरक अन्न मिळाले.
08:49	त्यामुळे, त्याचा वाढीचा आलेख चढ दाखवतो
08:55	भारतीय मुलाचे जन्माचे सरासरी वजन 2.7 किलो असते.
09:03	म्हणून, पहिल्या काही महिन्यांत त्यांच्या वाढीच्या रेषेतील चढ महत्वाचा आहे.
09:11	स्तनपान करवण्याच्या योग्य तंत्रांमुळे आलेखामध्ये तीव्र चढ दिसून येतो.
09:18	हा आलेख दर्शवितो की सुप्रियाचे जन्माचे वजन 50 व्या परसेंटाइल रेषेवर होते.
09:26	त्यानंतर, पहिल्या महिन्यांत, तिचे वजन 15 व्या परसेंटाइल रेषेपर्यंत घसरले.
09:34	अप्रभावी स्तनपानामुळे हे घडले.
09:40	तिच्या आईला योग्य लॅचिंगसाठी स्तनपान तंत्र शिकवले.
09:47	एका महिन्याच्या आत, सुप्रियाचे वजन ५० व्या परसेंटाइल रेषेपर्यंत वाढले.
09:55	तथापि, जनावरांचे दूध किंवा फॉर्म्युला दूध पाजलेल्या बालकांसाठी तीव्र चढ धोकादायक आहे.
10:05	जर त्यांचे वजन झपाट्याने वाढले तर वयाच्या पहिल्या वर्षी त्यांचे वजन जास्त होऊ शकते.
10:13	कोणत्याही मुलासाठी आणखी एक समस्या म्हणजे सपाट वाढीची रेषा किंवा वाढ थांबणे.
10:23	सपाट वाढीची रेषा, ज्याला स्थैर्यदेखील म्हणतात, ती सहसा समस्या दर्शवते.
10:31	जर मुलाची उंची किंवा वजन बराच काळ सारखेच राहिले तर ती वाढत नाही.

10:39	एक महिना वाढ थांबणे हीदेखील संभाव्य समस्या दर्शवते.
10:46	अपवाद फक्त जास्त वजन असलेल्या मुलाचा आहे.
10:52	उंची वाढत असताना ह्या मूलाचे त्यावेळेत तेवढेच वजन राहू शकते.
11:00	ह्यामुळे मुलाचे त्याच्या उंचीनुसार योग्य वजन .वाढेल
11:06	दुसरी समस्या आहे मंद वाढ.
11:11	येथे, पुजाचे सरासरी वजन दरमहा केवळ 500 ग्रॅम वाढले आहे.
11:19	तिचे जन्माचे वजन सरासरी ५० व्या परसेंटाइल रेषेवर होते.
11:25	तथापि, येथे आपण पाहू शकतो की ती केवळ 3 महिन्यांतच कुपोषित झाली.
11:34	तिला 50 व्या परसेंटाइल रेषेवर परत येण्यासाठी प्रभावी स्तनपानाची गरज आहे.
11:42	कृपया मुलाच्या वाढीचे मूल्यमापन करण्यासाठी वृद्धी आलेखाचे अनुसरण करा.
11:48	कोणत्याही कारणाने वाढ खुंटली तर पुरेशी उपाययोजना करा.
11:55	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.