# कुपोषण भनेको के हो ?

हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकास तथा अन्य कामको लागि चाहिने शक्ति र हामीले खाने पोषण बीचको असन्तुलन नै कुपोषण हो ।

बालबालिकाको खानपिन, स्याहार र सरसफाईमा उचित ध्यान नदिएमा बालबालिक कुपोषित हुनसक्छन् ।

## कुपोषणका लक्षणहरु

### मध्यम कुपोषणका लक्षणहरु (रून्चो)

- दूब्लो
- चिड्चिडे
- छिनछिनमा रुने, रोइरहने
- चाँडै भोकाउने

### कडा कुपोषणका लक्षणहरु

#### सुकेनाश

- धेरै दुब्लो, करंग र हड्डीहरु देखिने
- बुढो मान्छे जस्तो, चिन्तित अनुहार
- चाकमा मासु झोलिएको, छाला चाउरिएको
- आँखा भासिएको, र संधै भोकाएको जस्तो

#### फुकेनाश

- सुन्निएको तर कम तौल भएको
- छाला चिलाउने, छालामा घाउ भएको
- पेट ठूलो देखिने र भोक नलाग्ने
- पहेलो, दुब्लो, कलेजो बढेको र कपालको जरा कमजोर भएको

---

- बच्चालाई कुपोषणबाट बचाउन स्तनपान गराउनु पर्छ ।
- बच्चालाई छ महिना सम्म आमाको दुध मात्रै खुवाउनु पर्छ ।

- ६ महिना भन्दा माथिको बच्चालाई स्तनपानको साथै दैनिक विभिन्न प्रकारका स्वस्थ खानेकुरा खूवाउनु पर्छ जस्तै अन्न, गेडागुडीहरु, फलफुल तथा तरकारीहरु र पशुजन्य खानेकुराहरु ।

- बच्चालाई झाडापखाला र अन्य रोगबाट बचाउन आफ्नो हात र बच्चाको हात धुनु महत्वपुर्ण हुन्छ ।
- आफ्नो हात साबुन–पानीले धुनुपर्छ ।
- कहिले पनि माटोले हात नधुनुहोस् ।

- बच्चाको दिसा सफा गरिसकेपछि, आफु चर्पी/ दिसा गरेर आइसकेपछि र गाईभैसीको गोठ सफा गरिसके पछि संधै साबुन पानीले हात धुने ।
- भान्छामा खाना पकाउन, खान र पानी पिउन प्रयोग हुने भाँडा सफा हुनुपर्छ ।
- तरकारी पकाउनु अघि संधै राम्ररी पखाल्नु पर्छ ।
- नियमित नङ काट्ने र नङ संधै छोटो राख्ने ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय, सप्तरी

ACF INTERNATIONAL

काठमाडौं: ०१-५५४२८१२, ५५३४७९४
सप्तरी: ०३१-५२३५४८

---

# समुदायमा आधारित कुपोषण व्यवस्थापन कार्यक्रम (CMAM)

**कुपोषित बच्चालाई ईलाका स्तरका स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क उपचार गरिन्छ ।**

**आजै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासंग गई आफ्नो बच्चाको कुपोषणको परिक्षण गराउनुहोस् ।**

## कुपोषण भएको कसरी थाहा पाउने ?

बच्चालाई कस्तो कुपोषण छ भन्ने सजिलै थाहा पाउनका लागि हरियो, पहेलो र रातो रंगले बनेको फित्ता (मुआक MUAC टेप) को प्रबन्ध गरिएको छ ।

- हरियोको संकेत हो : स्वास्थ्य र राम्रो पोषण भएको अवस्था
- पहेलोको संकेत हो : मध्यम कुपोषण अर्थात रुन्चे
- रातोका संकेत हो : खतरा अर्थात कडा कुपोषण

अथवा खाल्टो पर्ने गरि दुवै खुट्टा सुन्निएको छ भने पनि त्यो अति कुपोषणको संकेत हो ।

## कडा कुपोषित बच्चालाई कसरी उपचार गर्ने ?

कडा कुपोषित बच्चालाई उपचारको लागि नजिकैको स्वास्थ्य चौकी मा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

- स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बालबालिकाको लेखाजोखा गर्छन ।
- धेरै सिकिस्त बच्चालाई नजिकको अस्पतालमा पनि प्रेषित गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुले समुदायमा फित्ताले (मुआक MUAC टेप) पाखुरा नाप गर्नुका साथ साथ खाल्टो पर्ने गरि दुवै खुट्टा सुन्निएको छ छैन भनि हेर्दछन् ।
- बच्चाको पाखुरा नाप गर्दा फित्ता रातोमा देखियो अथवा दुवै खुट्टामा खाल्टो पर्यो भने बच्चालाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषित गरिन्छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा पुन लेखाजोखा गरेर बच्चा कडा कुपोषित हो भन्ने पक्का गरिन्छ र उमेर अनुसार तयारी उपचारत्मक खाना दिइन्छ तथा परामर्श गरिन्छ ।

**कडा कुपोषित बच्चालाई समयमा उपचार नगरेमा बच्चा मर्न पनि सक्छ ।**

## तयारी उपचारात्मक खाना भनेको के हो ?

- तयारी उपचारात्मक खाना (RUTF) कडा कुपोषण भएका बच्चालाई उपचारको लागि औषधियुक्त खाना हो ।
- यो उपचारात्मक खाना कडा कुपोषित बच्चालाई दिइन्छ ।
- यसले बच्चालाई तुरुन्तै निको हुन मद्दत गर्छ ।
- यसमा बिरामीलाई चाँडै उपचार र निको हुनका लागि धेरै पोषिलो र शक्तिवर्धक कुराहरु हुन्छ ।
- यो तयारी उपचारात्मक खानामा दूध, बदाम, चिनी र तेलका साथ साथै उपचारको लागि विशेष किसिमका भिटामिन तथा मिनरलहरु मिसाइएका हुन्छन ।
- यो पकाउनु नपर्ने हुनाले बच्चालाई खुवाउन धेरै समय चाहिँदैन ।
- यो एकै पटकमा पूरै पाकेट खान हुँदैन तर पाकेट खोलिसकेपछि २४ घण्टाभित्र खुवाई सक्नुपर्छ ।

**तयारी उपचारात्मक खाना स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क पाईन्छ ।**