

अच्छी फुलवारी कैसे चलाएँ

फुलवारी समंयक
के लिए
प्रशिक्षण पुस्तिका

जन स्वास्थ्य सहयोग,
छत्तीसगढ़

अक्टूबर, २०१२

अच्छी फुलवारी कैसे चलाएँ



अच्छी फुलवारी कैसे चलाए

संस्करण : 2012

प्रकाशक:

जन स्वास्थ्य सहयोग

शोशाइटी एक्ट, 1860 के तहत दिल्ली में पंजीकृत (एन - 30035/96)

स्वास्थ्य केन्द्र:

गाँव और पोस्ट ऑफिस मनियारी - 495112,

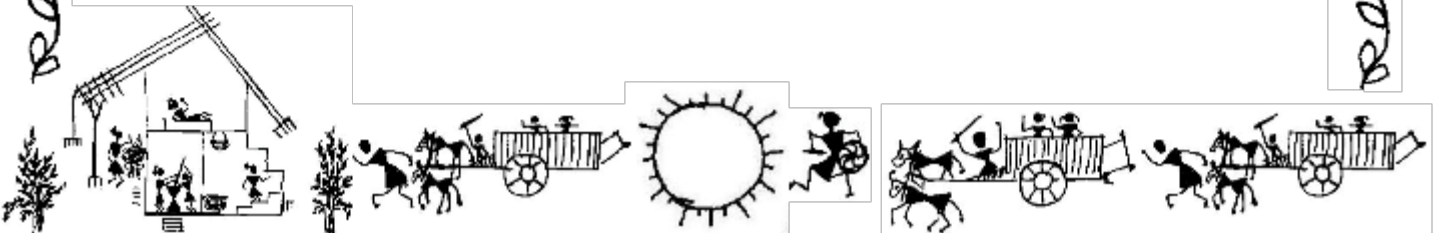
जिला बिलासपुर, छत्तीसगढ़

फोन : स्वास्थ्य केन्द्र : (07753)-244819

कार्यालय : (07752)-270966

वेब साइट : www.jssbilaspur.org

ई-मेल : janswasthya@gmail.com





यह पुस्तक क्यों

हमारे गाँव के छोटे बच्चों में व्याप्त कमजोरी एवं कुपोषण का सबसे बड़ा कारण उन्हें पर्याप्त और सही भोजन न मिलना है। चूँकि अधिकांश महिला और पुरुष किसानों या मजदूरों में दिन भर व्यस्त रहते हैं, हमारे गाँव के बच्चों को दिनभर खाना, सुरक्षा एवं ध्यान नहीं मिल पाता है। यही कारण है कि हमारे छोटे बच्चों का स्वास्थ्य पूरी दुनिया में सबसे बदतर है।

मेहनतकश लोगों के तीन साल से छोटे बच्चों की देखभाल के लिए “एक सुरक्षित जगह” जहाँ उन्हें प्रेम से सही मात्रा में उचित खाना मिले, वह सीख पाए और खुश रह पाएँ (जिसे फुलवारी कह सकते हैं), एक सटीक हल है।

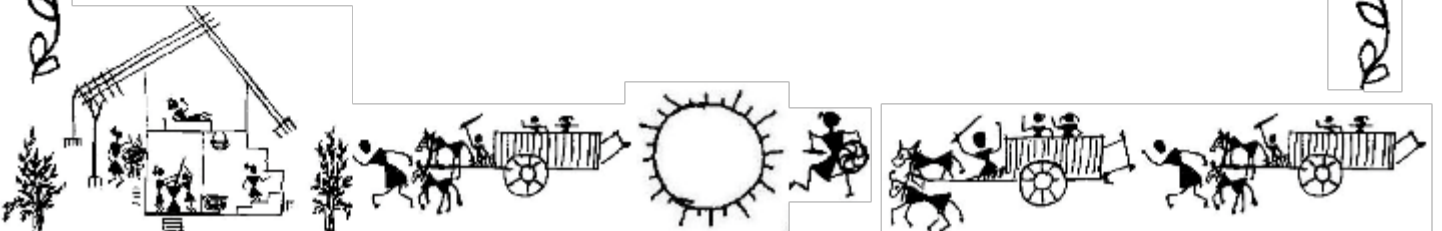
फुलवारी चलाना एक साझा एवं संयुक्त कार्यक्रम है इसमें कई लोगों की भागीदारी होगी। इसके आयोजन का काम तो किसी संगठन या सरकार के किसी व्यक्ति की जिम्मेदारी होगी। इनका काम होगा फुलवारियों की योजना बनाना एवं समय पर वित्तीय सहयोग जुटाना। पूरी टीम के मनोबल को बना कर रखने की भी उनकी विशेष भूमिका है। चूँकि यह फुलवारी एक गाँव के मोहल्ले के स्तर पर चलेगी, बच्चों को खिलाना एवं देखभाल करने का सबसे बड़ा काम तो **फुलवारी कार्यकर्ता** करेगी।

अलग-अलग पाश, टोला, मोहल्ले या गाँवों में फुलवारी स्थापित करना एवं व्यवस्थित रूप से चलाना एक बड़ी जिम्मेदारी वाला काम है। इस क्षतिभावश्यक भूमिका को निभाने के लिए एक **फुलवारी समन्वयक** की जरूरत है। यह पुरतिका उनके प्रशिक्षण के लिए बनी है।

फुलवारी समन्वयक का काम बच्चों की फुलवारी चलाने वाले कार्यकर्ता के मित्र, या सहयोगी, या प्रशिक्षक या फिर लीडर के रूप में होगी। व्यवस्था ठीक से चले यह तो जरूरी है ही, लेकिन समन्वयक निरंतर यह भी सोचते रहें कि कैसे इस काम में सुधार लाया जाए।

बिलासपुर के जंगल से जुड़े हुए कुछ गाँवों में विगत 6 वर्षों से 70 से अधिक गाँव के पारों में फुलवारी शुरू करने में, उनकी चलाने में जन स्वास्थ्य सहयोग में हमने कुछ सीखा है।

यह पुरतिका हमने अपने पिछले छः साल के अनुभव के आधार पर लिखी है। इस पुरतिका में अभी सुधार की संभावना है। यदि कोई साथी इसमें हमें सलाह या सुझाव दे, तो हमें खुशी होगी।

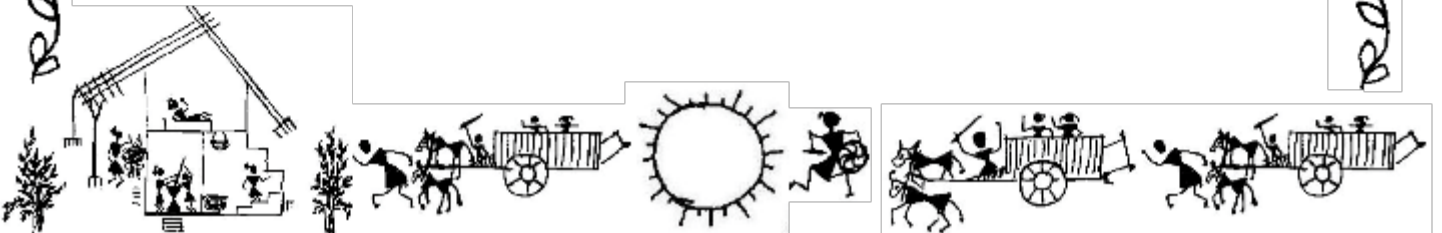




फुलवारी समन्वयक

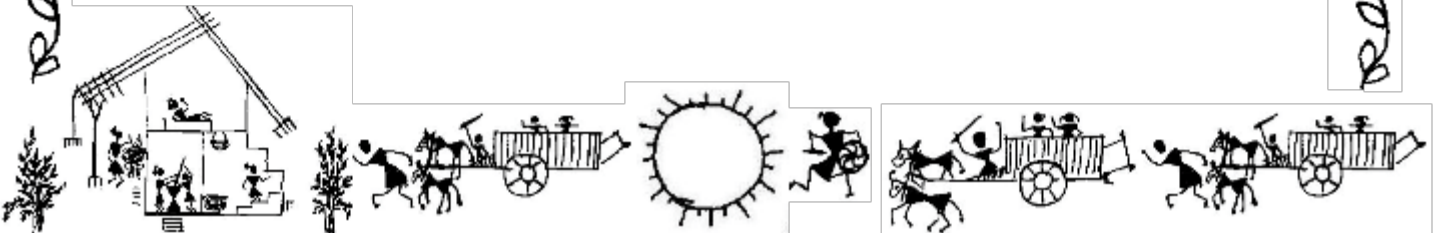
पेज नं.

1. हमारे गाँव में कुपोषण की परेशानी	11
2. तीन साल से छोटे बच्चों में कुपोषण	12
3. तीन साल से छोटे बच्चों की तरफ फिर विशेष ध्यान क्यों	13
4. तीन साल से छोटे बच्चे क्यों कुपोषित हो जाते हैं	14
5. 6 माह के बाद बच्चों को पूरा खाना क्यों नहीं मिलता है क्यों वह कुपोषित हो जाते हैं	15
6. सबसे बड़ा कारण कुपोषण का यह है भोजन में हर बार खाने की मात्रा बहुत कम होती है।	16
7. जानते हो कि एक साल के बच्चे की खुशक कितनी होनी चाहिए	17
8. तीन साल से छोटे बच्चे क्यों कुपोषित हो जाते हैं	18
9. क्यों तीन साल से छोटे बच्चे कुपोषित हो जाते हैं	20
10. श्रौर क्या कारण है, तीन साल से छोटे बच्चों में कुपोषण का	21
11. श्राँगन बाडी श्रौर 6 माह से 3 साल की उम्र के छोटे बच्चे	22
12. 3 साल से छोटे बच्चों की विशेष जरूरत	23
13. क्या कुपोषण निवारण में ये कारगर है	24
14. हमारे गाँव में इतना कुपोषण	25
15. बच्चे की मुख्य जरूरतें क्या क्या हैं	26
16. क्या है फुलवारी	27
17. श्रौर क्या उद्देश्य है फुलवारी के	28
18. फुलवारी का क्या महत्व है	29
19. फुलवारी समन्वयक की क्या जिम्मेदारियाँ हैं	30
a. गाँव का चयन, फुलवारी कार्यकर्ताचयन	31
b. योजना बनाए 34	
i. कहाँ बनाएँ फुलवारी	36



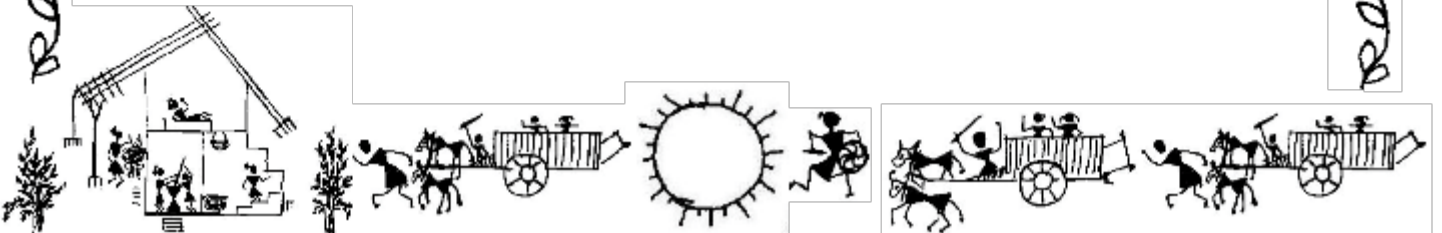


ii.	फुलवारी के लिए जरूरते	38
iii.	नियम जो मदद करते हैं	41
iv.	जनभागीदारी और सहयोग	42
c.	फुलवारी कार्यकर्ता का प्रशिक्षण	43
i.	कहाँ ट्रेनिंग	43
ii.	विषय-सूची कार्यकर्ता प्रशिक्षण के लिए	44
iii.	प्रशिक्षण के लिए तैयारी	45
d.	फुलवारी कार्यकर्ता का प्रशिक्षण	46
i.	व्यक्तिगत स्वच्छता	47
ii.	शामग्री	48
	1. आवश्यकता	49
	2. खरीदी	49
	3. स्टोर करना	49
	4. परिवहन	50
	5. आपूर्ति	50
iii.	बच्चों को फुलवारी में किस प्रकार का भोजन दिया जाना चाहिए	51
iv.	कैसे खाना खिलाया जा रहा है	53
v.	दवाई	55
vi.	विकास की गतिविधियां	57
vii.	बीमारी	60
viii.	क्या फुलवारी में बच्चे सुरक्षित हैं	61
20.	क्या फुलवारी के बच्चों में कोई ऊक्षमता/विकलांगता है	62
21.	फुलवारी और बच्चों का विकास	66
22.	क्या फुलवारी से लाभ हो रहा है	68
23.	कैसे नापें लाभ	69
24.	क्या है गाँव के अन्य लोगों की भूमिका	71
25.	फुलवारी की मासिक बैठक	73
26.	टीकाकरण	74





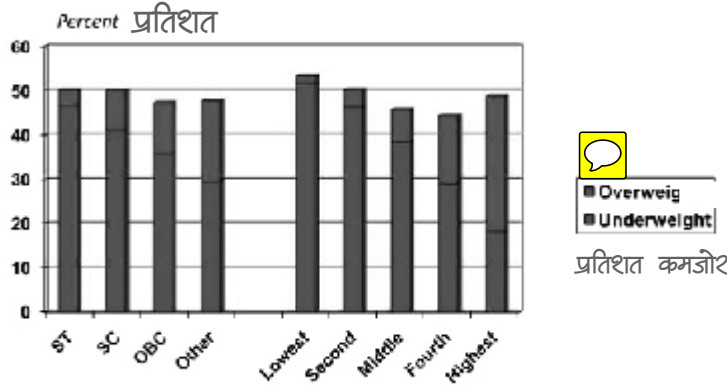
27. प्रोटोकॉल	77
a. रेफरल प्रोटोकॉल	78
b. आहार की तैयारी	80
c. वृद्धि में रुकावट की नियमावली	82
d. वृद्धि में गिरावट का रिपोर्ट	83
e. गंभीर कुपोषण के लिये नियमावली	84
f. ड्र्याई की गंभीरकमी	86
g. बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण	87
h. उपस्थिति रजिस्टर	89
i. प्रवेश रजिस्टर	90
j. परामर्श रजिस्टर	91
k. बीमारी का पहचान	92
28. परिशिष्ट	93
a. फुलवारी समन्वयक की जिम्मेदारी सूची	94
b. फुलवारी सर्वेफार्म	96
c. नियमावली	99
d. वृद्धिचार्ट	100





हमारे गाँव में कुपोषण की परेशानी

☞ अपनी जरूरत से कम खाना मिलने के कारण हमारे गाँव के लोगों में बहुत संख्या में लोग कुपोषित हैं। हमारे गाँव के लगभग आधे लोग कुपोषित हैं।



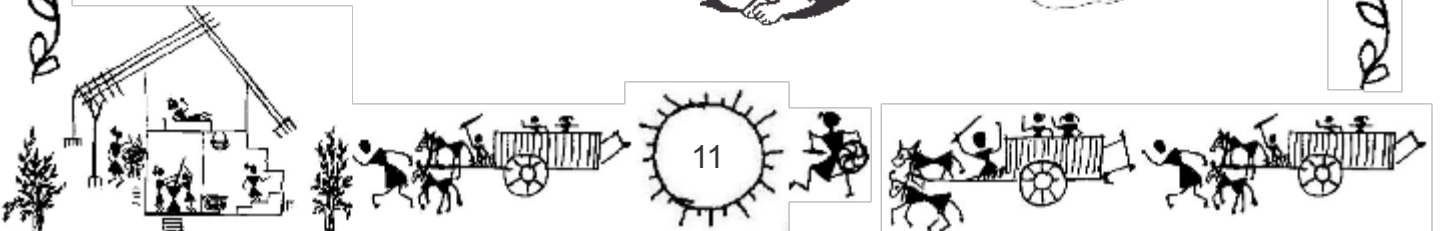
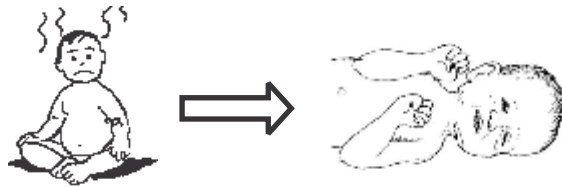
इसके कारण क्यों चिंता करें?

☞ यदि वजन या ऊँचाई कम हो तो कम मेहनत कर पाना, कम आय - गरीबी



☞ जल्दी बीमार पडना

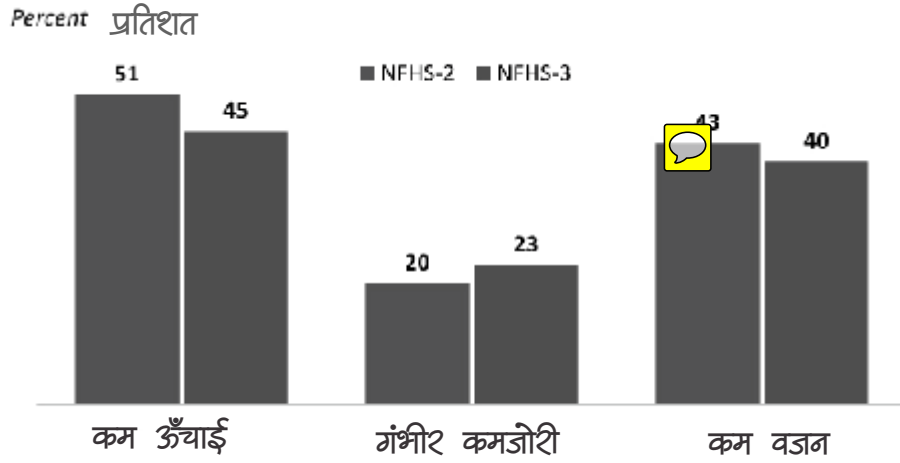
☞ बीमार हो तो गंभीर बीमारी होना



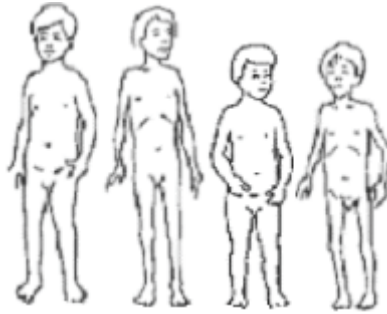


तीन साल से छोटे बच्चों में कुपोषण

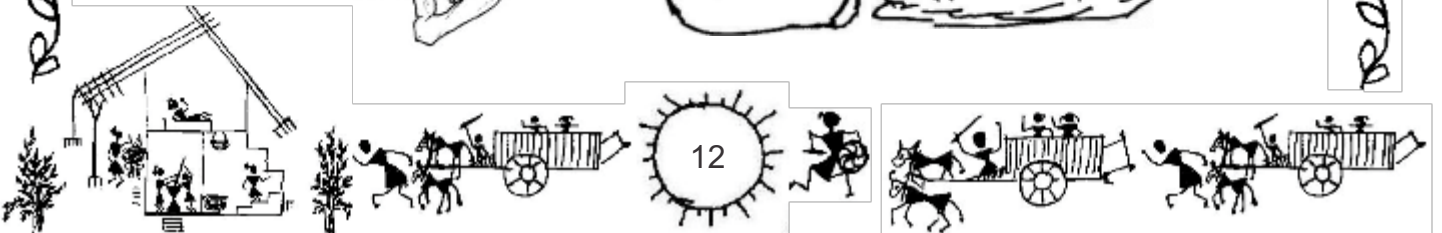
गाँव के ज़ाद्ये से अधिक बच्चों का वजन और ऊँचाई सामान्य से कम है।



ज़ाद्ये से अधिक गाँव के बच्चों की ऊँचाई सामान्य से कम है।



जैसा बडो में होता है, बच्चों में भी कुपोषण के कारण बीमारी होने का डर, और गंभीर बीमारी होने का डर बढ जाता है। मृत्यु होने का डर भी बढ जाता है।





तीन साल से छोटे बच्चों की तरफ फिर विशेष ध्यान क्यों?

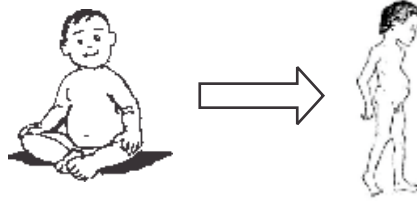
इस उम्र में कुपोषण के कारण बच्चों की -

- सीखने की शक्ति



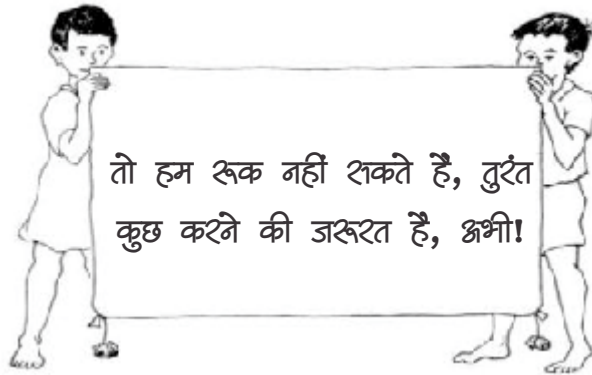
- आगे चलकर काम करने की क्षमता

- आगे की पोषण स्थिति

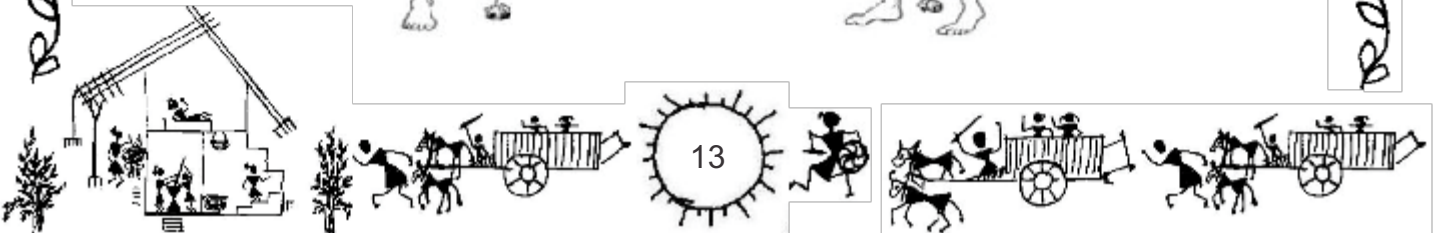


- समझने और सोचने की शक्ति भी

हमेशा के लिए कमी हो जाए, ऐसा हो सकता है।



तो हम रुक नहीं सकते हैं, तुरंत कुछ करने की जरूरत है, अम्मी!





तीन साल से छोटे बच्चे क्यों कुपोषित हो जाते हैं?

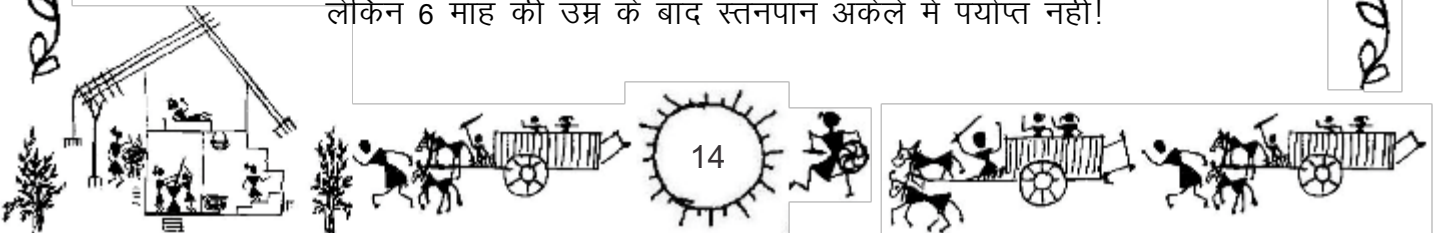
हमारे यहाँ जन्म के समय 20 प्रतिशत बच्चे कुपोषित होते हैं। 6 माह तक प्रायः सभी बच्चों को स्तनपान के कारण पर्याप्त खाना मिल जाता है और 6 माह तक कुपोषण 20 प्रतिशत से भी कम होता है।

6 माह का होने तक बच्चे के लिए माँ का दूध ही पर्याप्त होता है। ऊपर से कुछ भी खिलाने या पिलाने की जरूरत नहीं है। लेकिन 6 महीने की उम्र के बाद बच्चे को अतिरिक्त भोजन की जरूरत होती है। जैसे खिचड़ी, दाल भात आदि मसल कर। अतिरिक्त भोजन एक कटोरी भर पाँच बार दें। यदि यह न मिले तो बच्चे के स्वास्थ्य को नुकसान होगा और उसका विकास भी ठीक से नहीं होगा। 6 माह के बाद यह संभव नहीं है कि बच्चे की आवश्यकताएँ सिर्फ माँ के दूध से पूरी हो पाएँ।

तो 6 माह से कम उम्र के बच्चों को क्या भोजन मिलना चाहिए?



लेकिन 6 माह की उम्र के बाद स्तनपान अकेले में पर्याप्त नहीं!





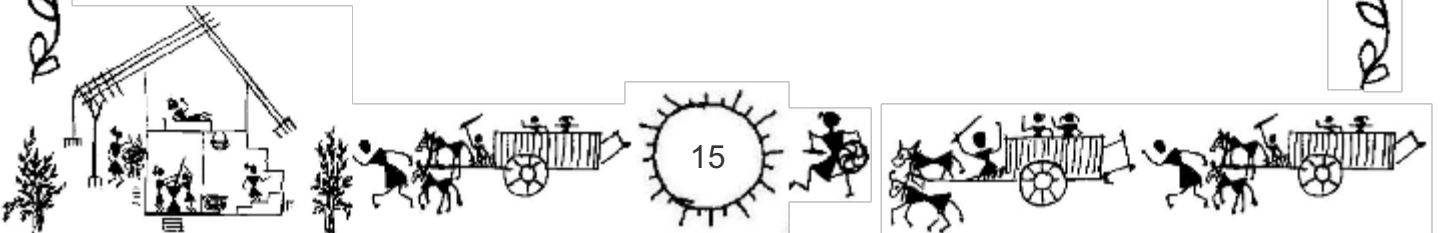
६ माह के बाद बच्चों को पूरा खाना क्यों नहीं मिलता है? क्यों वह कुपोषित हो जाते हैं?

6 माह के बाद सभी बच्चों को ऊपरी आहार की जरूरत होती है। वह नहीं मिल पाता है क्योंकि कुछ लोगों को सोचना है कि बच्चें ऊपरी आहार नहीं पचा पाएंगे। इस कारण बहुत से लोग ऊपरी आहार देर से शुरू करते हैं परिणामस्वरूप बच्चा कुपोषित हो जाता है। दूसरा गरीब परिवारों में बच्चों के लिए अलग से खाना नहीं पकता है। जो व्यस्क लोगों के लिए बनाता है वही उन्हें दिया जाता है।



मेरा बच्चा
तो मेरे दूध से
ही संतुष्ट हो जाता
है मैं उसे ऊपर से
खाने को क्यों दूँ?

6 महीने की उम्र के बाद यह हो सकता है कि माँ का दूध पीने से बच्चे की भूख शांत हो जाए, लेकिन उसे बढ़ने के लिए और बीमारी से लड़ने के लिए पर्याप्त खाना नहीं मिलेगा। इसलिए बच्चे को पहले कुछ खाने को दें और उसके बाद ही छाती का दूध पिलाएँ। 6 माह के बाद बच्चे को खिचड़ी/ दाल भात मसाल कर खिला सकते हैं। बच्चे के खाने में अंकुरित गेहूँ का आटा भी डाल सकते हैं जिससे उसके खाना पतला हो जाएगा और निगलने में भी आसानी होगी। कमजोर बच्चों के खाने में एक चम्मच तेल डाल सकते हैं।





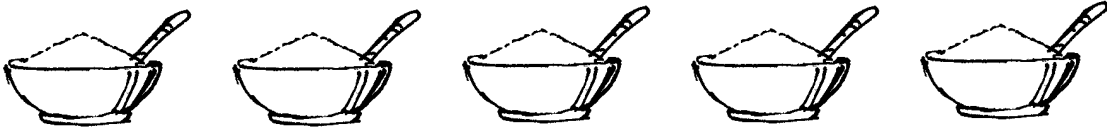
सबसे बड़ा कारण कुपोषण का यह है :
भोजन में हर बार खाने की मात्रा बहुत कम होती है।

6 माह के बाद एक बच्चे को कितना खाना खिलाना चाहिए?

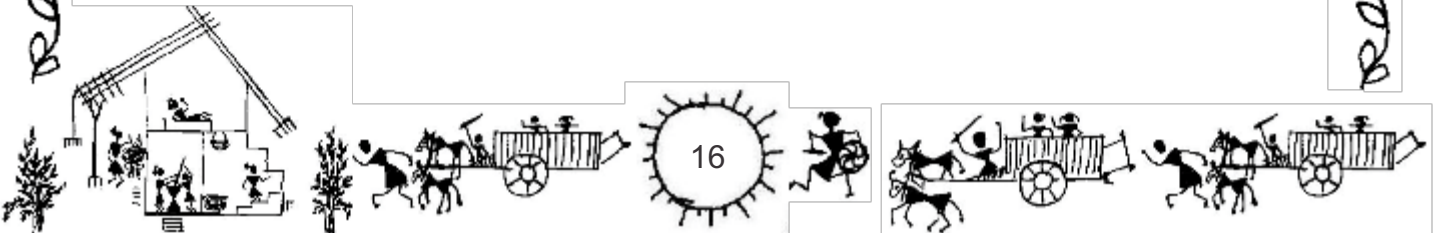
जन्म से 6 माह तक : सिर्फ़ माँ का दूध



6 माह से 1 साल तक : एक कटोरी भर दिन में पाँच बार



बच्चे का पेट बहुत छोटा होता है। इसलिए यह जल्दी भर जाता है और जल्दी खाली भी हो जाता है। इसलिए बच्चे को बार - बार (कम से कम 5 बार) खिलाने की जरूरत है।





जानते हो कि एक साल के बच्चे की खुराक कितनी होनी चाहिए?

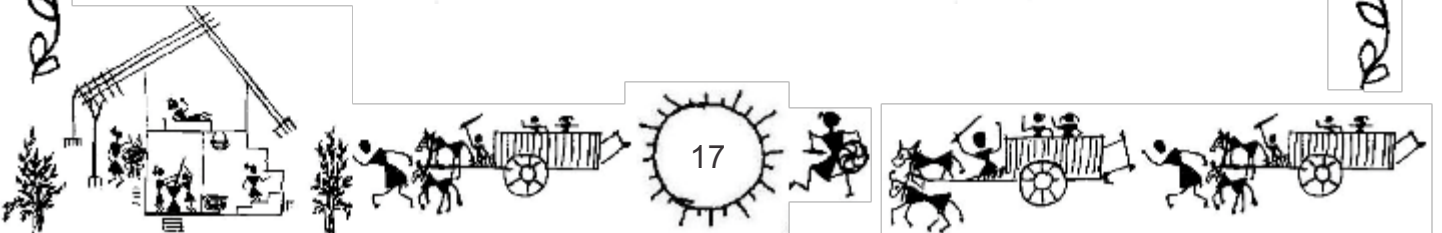


एक साल के बच्चे की जरूरत एक वयस्क महिला की जरूरत का आधा

6 माह से 2 साल की उम्र तक के छोटे बच्चे भूख लगने पर स्वयं भोजन नहीं माँग पाते हैं। उन्हें बिना माँगे ही बार बार भोजन देना चाहिए।

कम से कम तीन बार,
शबरे बढिया पाँच बार।
डेढ कटोरी हर बार,
भात, शाग, शेटी, दाल
स्वस्थ रहे बच्चा हर साल।

1 साल से बडे : डेढ कटोरी भर दिन में पाँच बार





तीन साल से छोटे बच्चे क्यों कुपोषित हो जाते हैं?

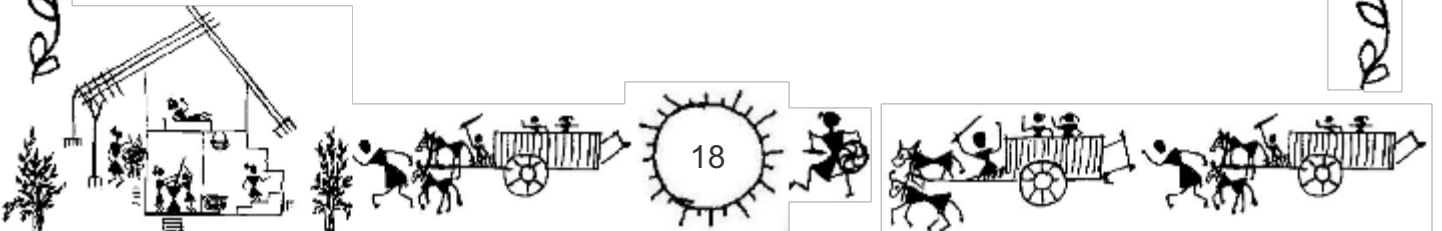


दिन भर तो काम पर
जाते हैं घर में बच्चों की
देखभाल करने वाला
कोई नहीं होता

कामकाजी माता पिता के छोटे बच्चों को कोई समझदार व्यक्ति संभालने वाला नहीं होता। यह एक बड़ी समस्या है। प्रायः बड़े भाई या बहन का स्कूल छुड़वा दिया जाता है और उन्हें ही छोटे बच्चों की देखभाल का काम करना पड़ता है।

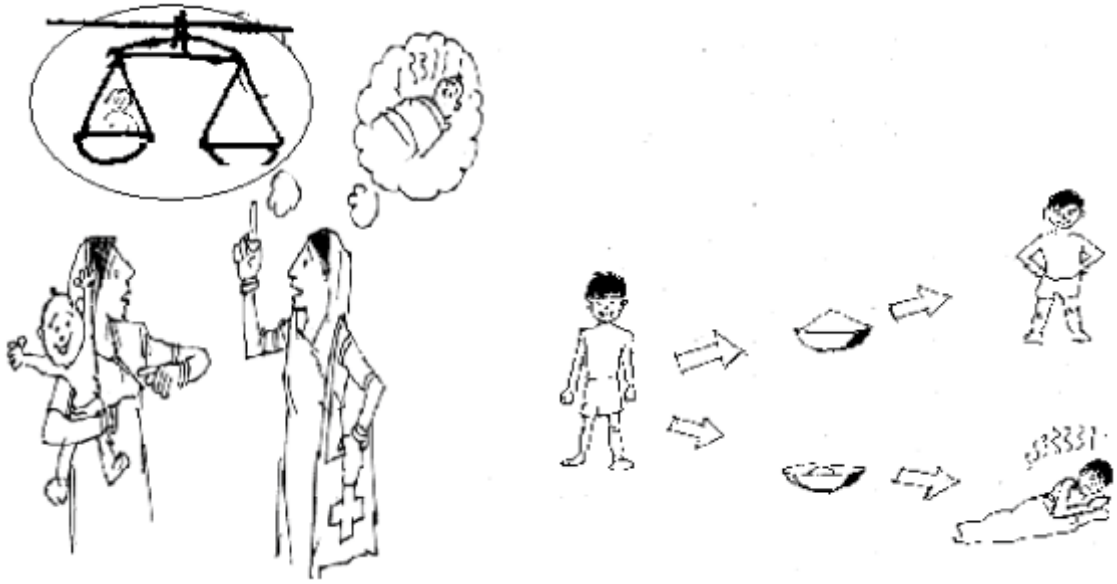


छोटे बच्चे की इस जरूरत को कैसे यह भाई/बहन या कोई वृद्ध व्यक्ति पूरा करेंगे।



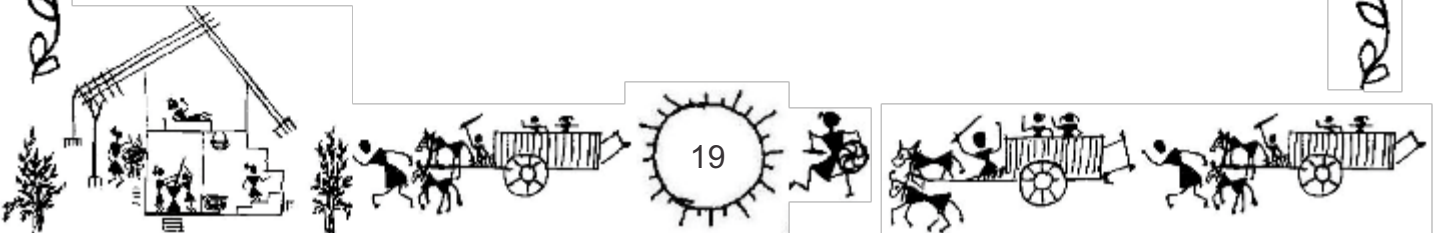


यह हो सकता है कि कम खाना खाता हुआ बच्चा देखने में तो चंचल लगे लेकिन उसका वजन ठीक न हो। कमजोरी के कारण जब तक बच्चे की चंचलता कम होती है तब तक वह बहुत बीमार हो चुका होता है।



हालाँकि बच्चे का आकार बहुत छोटा होता है, लेकिन बड़े की तुलना में बच्चे का खाने का अनुपात कहीं अधिक होता है।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बच्चे के शरीर को ताकत के अतिरिक्त बढ़ने के लिए भी भोजन चाहिए होता है, जो बड़ों की ज़रूरत नहीं है।





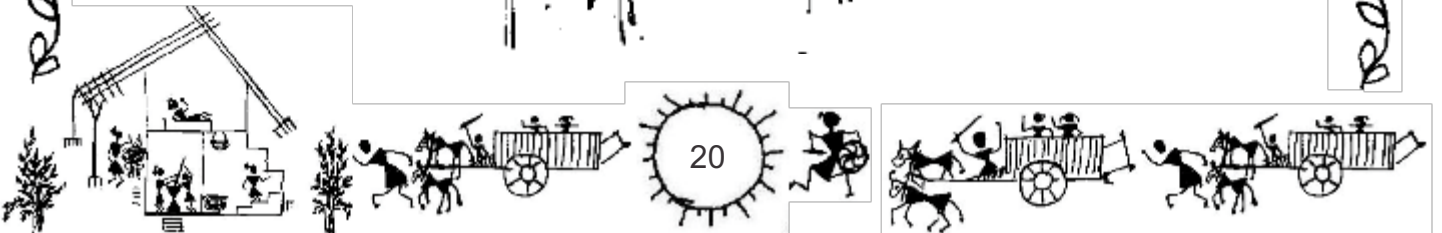
क्यों तीन साल से छोटे बच्चे कुपोषित हो जाते हैं?

बार-बार बीमार पडना

छोटे बच्चों को बार बार शर्दी, खाँसी, फोडे फुंसी और कभी कभी पतले दस्त भी हो जाते हैं। इन सामान्य बीमारियों में भी भूख कम हो जाती है। जिसके कारण भी बच्चे के कुपोषित होने का डर होता है।



इसलिए यह आवश्यक है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता सामान्य बीमारियों का उपचार करें। ऐसा नहीं कि सिर्फ बड़ी बीमारियों का उपचार करना ही जरूरी है।

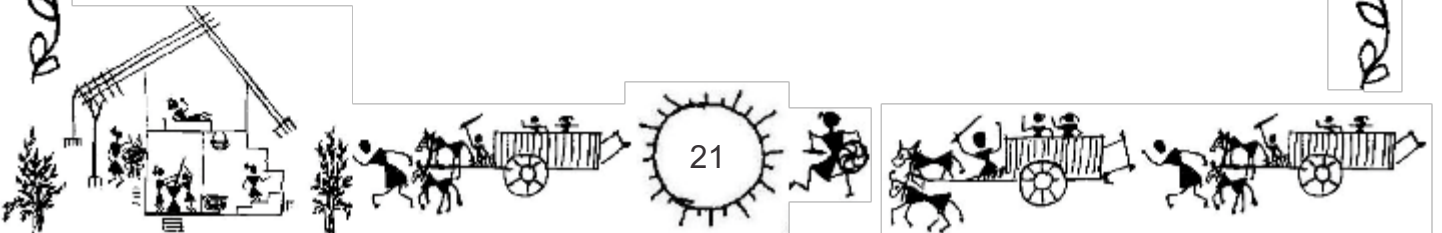




और क्या कारण है, तीन साल से छोटे बच्चों में कुपोषण का?



अत्यंत गरीबी, खाने के सामान के ऊँचे दाम और खाना न खरीद पाने की स्थिति

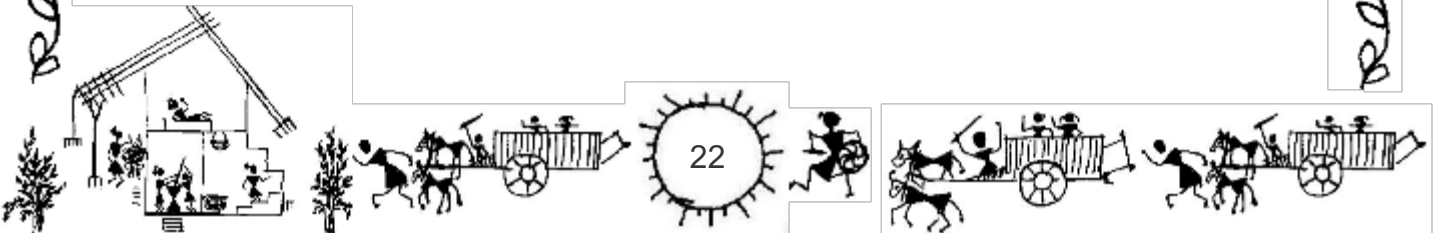




आँगनबाड़ी और 6 माह से 3 साल की उम्र के छोटे बच्चे



- इस शासकीय कार्यक्रम में प्रायः 3 साल से 6 साल तक की उम्र के बच्चों को ही रखा जाता है। 3 साल से छोटे बच्चों के परिवार को घर ले जाने के लिए खाना (रेडी टू ईट या टेक होम शशन) देते हैं। घर में यह खाना प्रायः परिवार के सबके बीच बाँट जाता है। छोटे बच्चे इस अतिरिक्त आहार से वंचित रह जाते हैं।
- आँगनबाड़ी के खुलने की समय अवधि मात्र 4 घण्टे है - प्रातः 6 बजे से 1 बजे तक। यह कामकाजी माता-पिता के बच्चे की देखभाल की जरूरत से बहुत कम है।
- हर पारा/मोहल्ले में अभी भी आँगनबाड़ी नहीं होती है।





३ साल से छोटे बच्चों की विशेष जरूरत

☞ बहुत छोटे बच्चे स्वयं अपने हाथों से खाना नहीं खा पाते हैं, उन्हें खिलाने की जरूरत होती है।



☞ शौच करने के बाद साफ सफाई कौन करें?

☞ इस उम्र के बच्चों को कभी-कभी रैने पर झूले में झुलाने या गोद में उठाने की जरूरत होती है।

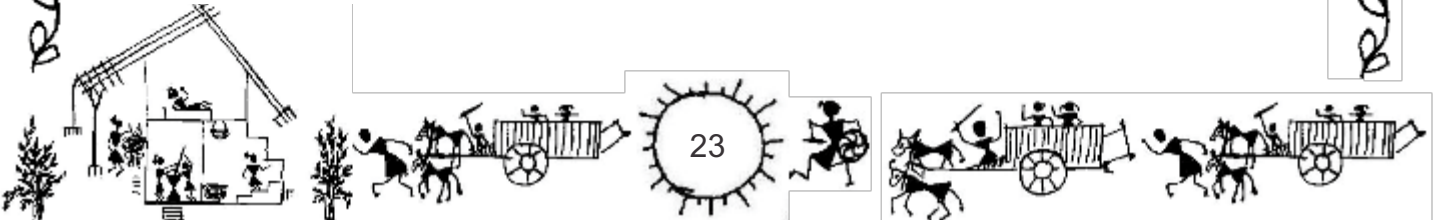


☞ अधिक खिलाने की आवश्यकता है, 5 बार

☞ चंचलता के कारण अधिक सुरक्षा की आवश्यकता है



☞ खाना ज्यादा कोमल, विविध और पतला होने की जरूरत





क्या कुपोषण निवारण में ये कारगर है?

स्वास्थ्य शिक्षा और 0-3 साल के बच्चे:-

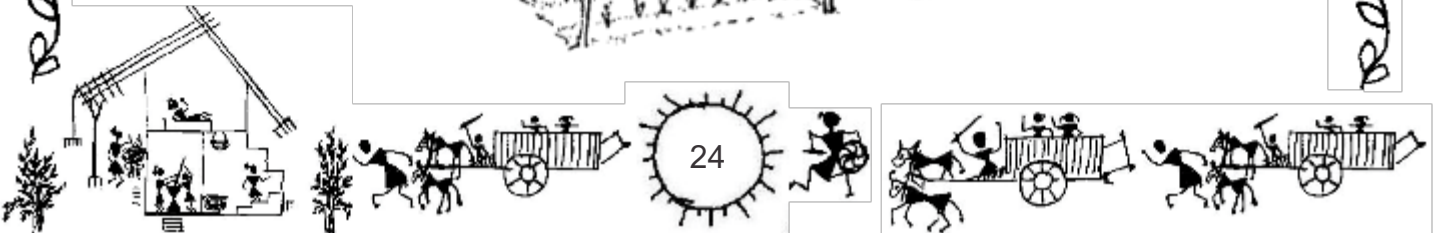
सीमित भूमिका है, सिर्फ जानकारी से ही सुधार हो जाए, ऐसा मुश्किल है। अन्य जरूरतों के कारण शिक्षा के बाद भी उसे कमल करना संभव नहीं हो पाता है।



लेकिन हमें जागरूकता और व्यवहार परिवर्तन के प्रयास लगातार करना चाहिए।

शब्जी-बाड़ी/किचन गार्डन:-

शब्जी फल और कुछ अनाज घर के पीछे बाड़ी में उपजाने से विटामिन एवं कई खनिज प्राप्त हो सकते हैं। लेकिन यह पर्याप्त मात्रा में बाकी ऊर्जा और प्रोटीन की जरूरत को पूरा नहीं कर पाती है, इसकी भी सीमित उपयोगिता है।



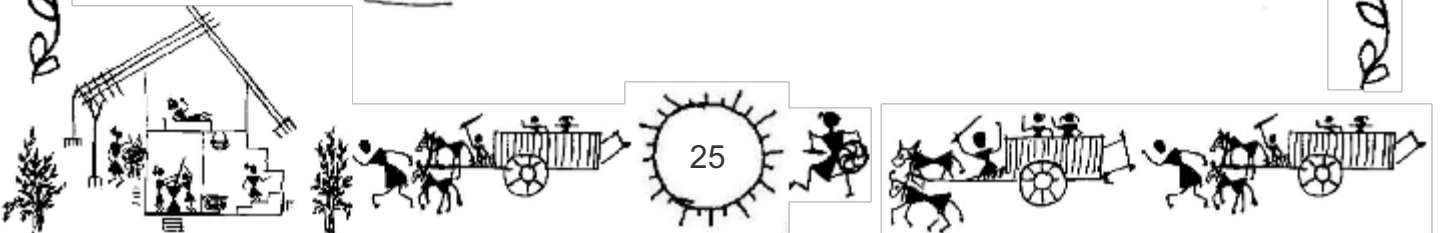


हमारे गाँव में इतना कुपोषण! बच्चों की देखभाल की यह स्थिति!

क्या करें?

- ☞ यह सुनिश्चित करें कि 6 माह से 3 साल की उम्र के बच्चों को पर्याप्त भोजन मिले।
- ☞ जब मेहनतकश माता और पिता काम पर जाएँ, उम्र श्रवधि के लिए एक सुरक्षित जगह पर उनके छोटे बच्चों की देखभाल हो।
- ☞ 3 साल से छोटे बच्चों को घर जैसी व्यवस्था मिले जहाँ वे सीखें और खेल पाएँ, मजे से।

इसलिए जरूरी है हर पाश या मोहल्ले में
एक फुलवारी या शिशु घर हो





बच्चे की मुख्य जरूरतें क्या क्या हैं

टीकाकरण



खाना



स्वास्थ्य जाँच



शाफ - सफाई



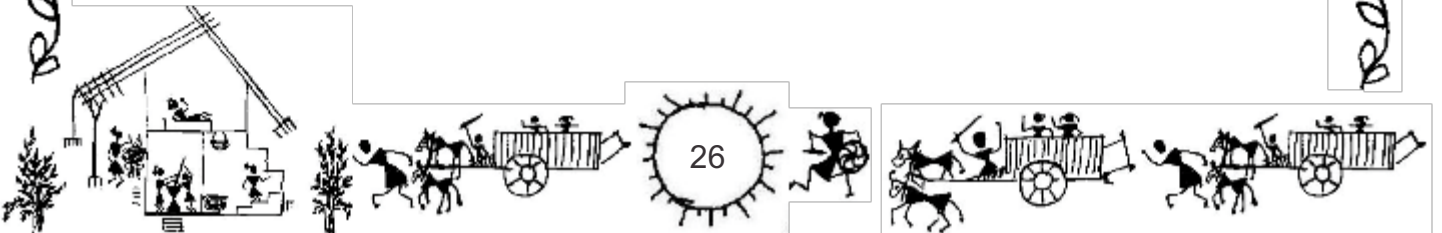
शिक्षा



लाड प्यार



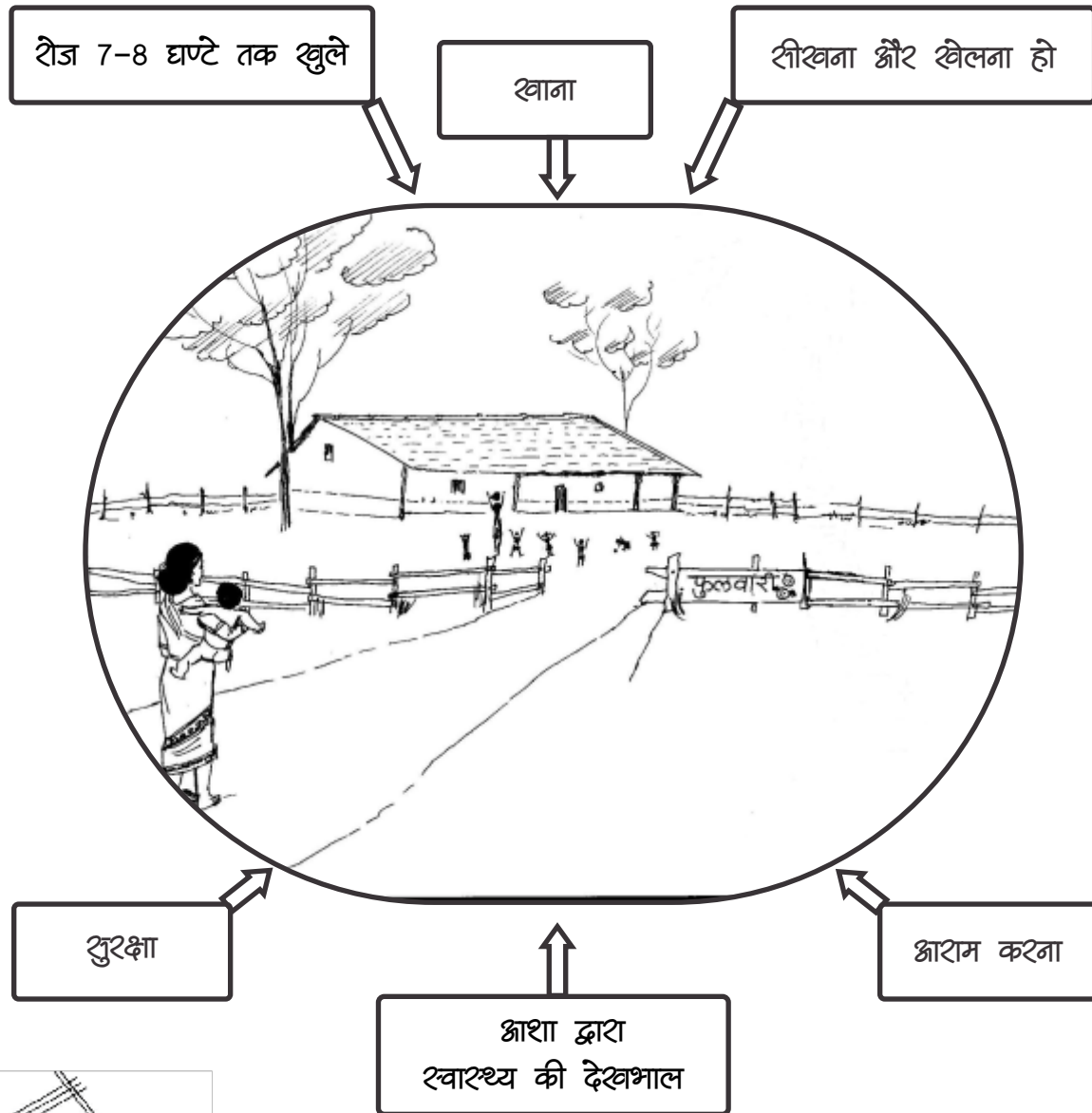
सुरक्षा





क्या है फुलवारी?

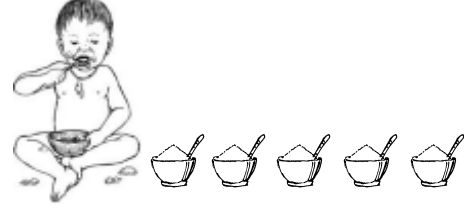
एक ऐसी जगह जहाँ माँ बाप जब काम पर जाएँ, तो उनके छोटे बच्चों को अन्य व्यस्क महिलाएँ रखें। यहाँ उन्हें अन्न अनुशास भोजन मिले, सीखें और खेलें एवं आराम करें। इससे माँ-बाप बेफिक्र काम पर जा पाएँ।





और क्या उद्देश्य हैं फुलवारी के?

a) सुनिश्चित हो कि छोटे बच्चे खाना खाएँ, कई बार



b) सुरक्षित जगह हो ताकि बच्चों को कोई हानि न हो

c) यह दिखा पाएँ कि 6 माह से 18 महीने की उम्र के बच्चे सहजता से माँ के दूध के अतिरिक्त कई किस्म के खाने खा सकते हैं, और इससे उनका वजन बढ़ सकता है। दिन की कम से कम 70: कैलोरी की आवश्यकता पूरी हो रही हो



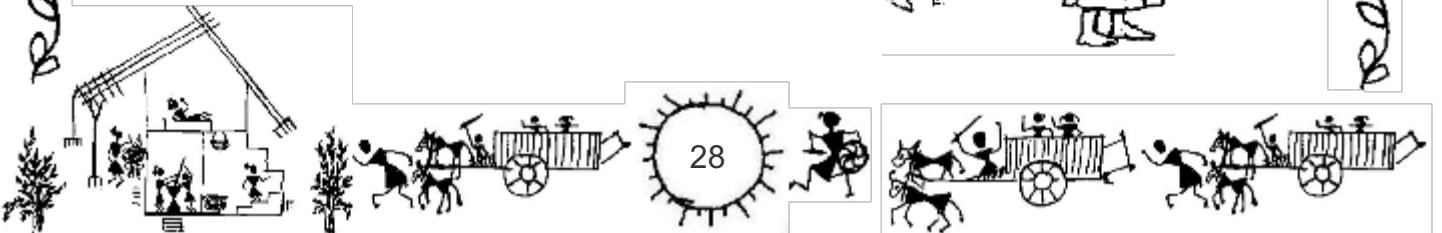
d) छोटे बच्चों में व्याप्त कुपोषण को रोका जा सके, और इसका इलाज हो सके



e) जो बच्चे अपने छोटे भाई-बहन की स्कूल देखभाल छोड़ रहे हैं, वे दोबारा स्कूल जा पाएँ

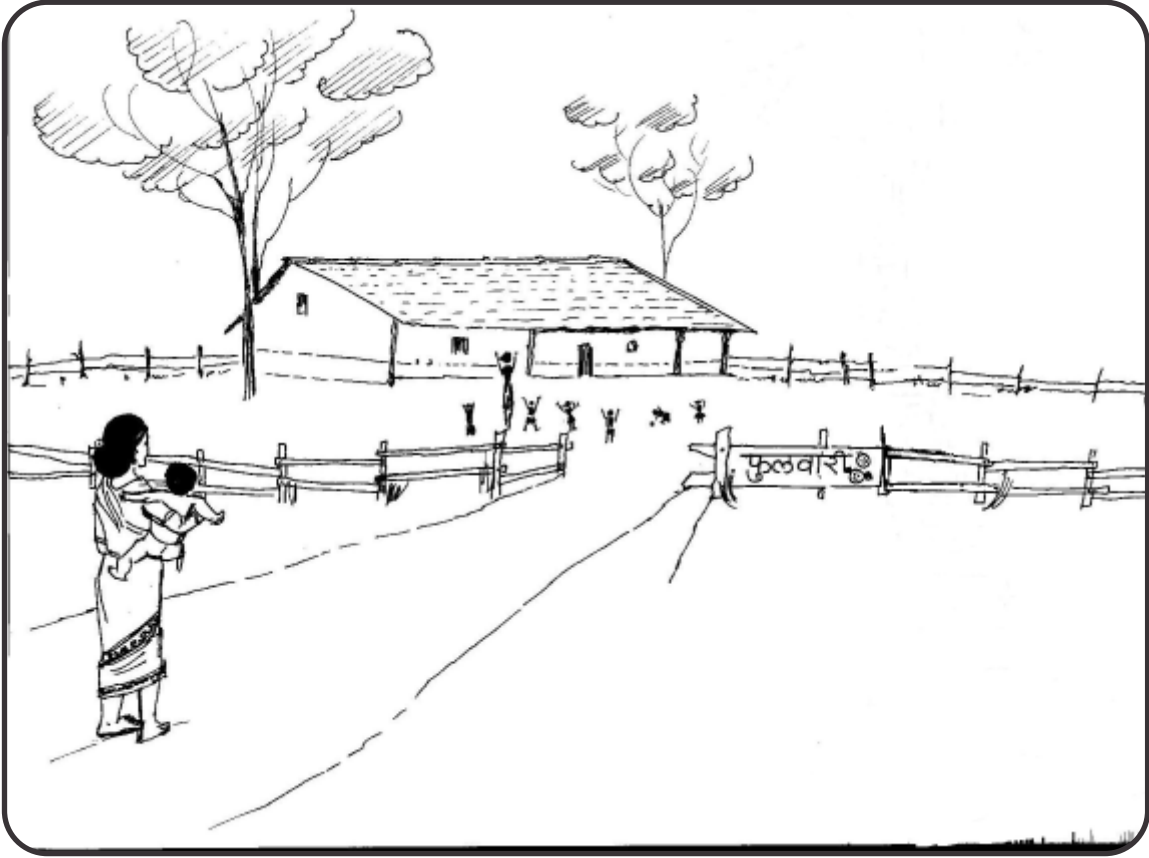


f) माता-पिता निश्चित काम पर जा सकें, जिससे उनकी आय बढ़ सके

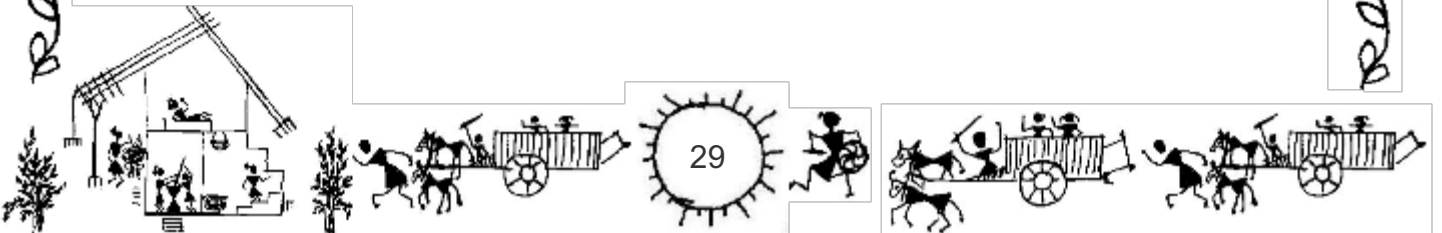




फुलवारी का क्या महत्व है?



यदि हमें 3 साल से छोटे बच्चों में कुपोषण को कम करना है, तो गाँव के स्तर पर फुलवारी शुरू करना जरूरी है, जहाँ बच्चों को सम्पूर्ण आहार के अतिरिक्त मानसिक विकास के लिए भी मौका मिले। फुलवारी सभी कामकाजी महिलाओं की जरूरत तो है ही, लेकिन इससे ज्यादा उन सब बच्चों की, जिनकी माताएँ घर के बाहर भी आजीविका चलाने के लिए काम करती हैं। फुलवारी में यह सुनिश्चित किया जाता है कि सब बच्चों को पर्याप्त आहार मिले। इसके दो पहलू हैं। पहला कि हर बच्चे के लिए उसकी जरूरत के अनुसार, पर्याप्त एवं सुनिश्चित खाना है। दूसरा कि कोई खिलाने वाला है।





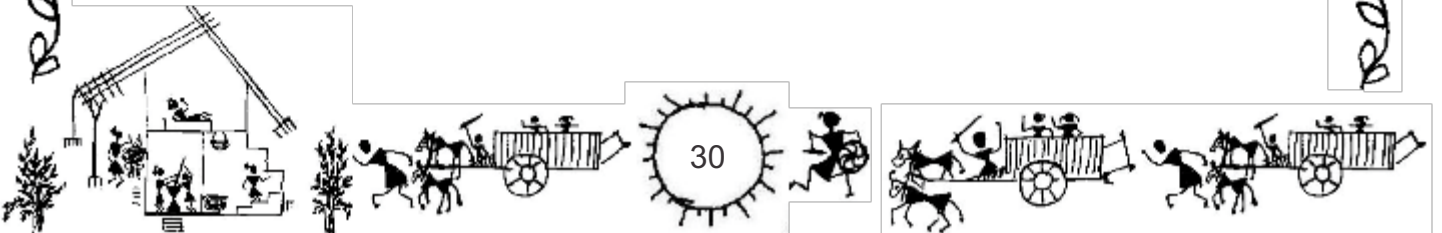
फुलवारी समंवयक की क्या जिम्मेदारियाँ हैं?

फुलवारी व्यवस्थित रूप से चलाना एक बड़ी जिम्मेदारी वाला काम है, जिसे एक साझेदारी से ही चला सकते हैं। ऐसे काम में आपकी भूमिका सहयोगी, एक मित्र एवं एक लीडर की है। यह तो जरूरी है कि फुलवारी की व्यवस्था ठीक से चले, लेकिन इसके अतिरिक्त हमें निरंतर बच्चों की जरूरतों के बारे में सोचते रहना चाहिए और सुधार के बारे में भी तैयार रहना चाहिए।

आपकी क्या भूमिका है:-

1. गाँव का चयन, फुलवारी प्रारंभ करने के लिए पहल और कार्यकर्ता का चयन
2. फुलवारी कार्यकर्ताओं का प्रशिक्षण करना
3. फुलवारी में व्यवस्था को बनाना एवं सामग्री आपूर्ति करना
4. फुलवारी के अलग-अलग उद्देश्य जैसे- भोजन करना, स्वास्थ्य सुधारना, स्वच्छता सुनिश्चित करना, सुरक्षित व्यवस्था एवं अनौपचारिक शिक्षा बच्चों को मिल पाए, ऐसा सुनिश्चित करना।
5. शेजमर्त में होने वाली परेशानियों और समस्याओं का निराकरण करना
6. सभी कार्यकर्ताओं के संग मासिक बैठक करना
7. सभी प्रक्रियाओं का रिकॉर्ड रखना एवं पोषण और विकास में लाभ-हानि का भी आंकलन करना।
8. अत्यधिक कुपोषण वाले बच्चों के परिवार में जा कर चर्चा करना एवं
9. फुलवारी चलाने में जन सहयोग और भागीदारी की तरफ प्रयास करना

कार्यशुची तो और भी लंबी है :
लेकिन यह मोटी-मोटी जिम्मेदारियों की शुची है।

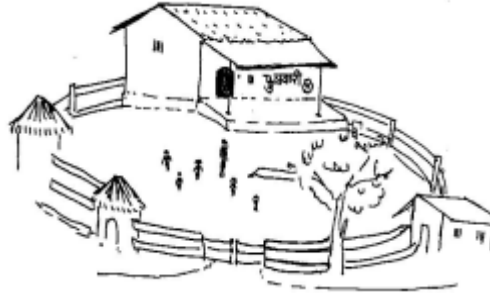




शुरु करें फुलवारी

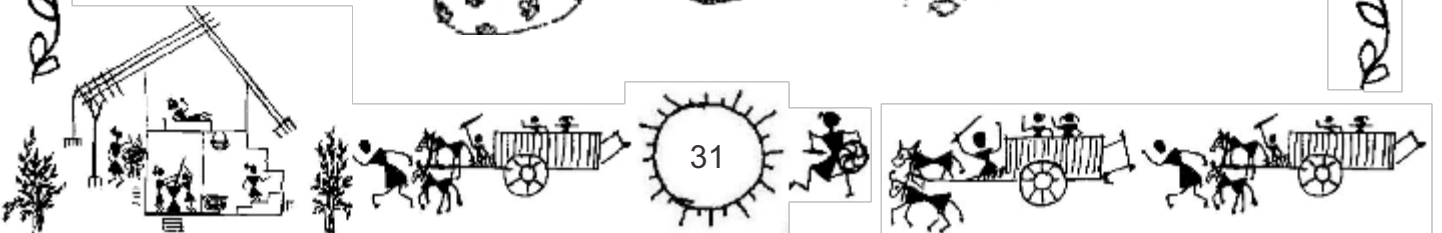
गाँव का चयन:-

फुलवारी की शुरुआत तो गाँव के लोगों से बात करने के बाद ही हो सकती है। क्या यह उनकी जरूरत है? क्या यह उनके बच्चे की जरूरत है? क्या ऐसी जगह होनी चाहिए जहाँ सब छोटे बच्चे एक साथ रहें, खाएँ, खेले और आराम करें जब वे काम पर जाते हैं?



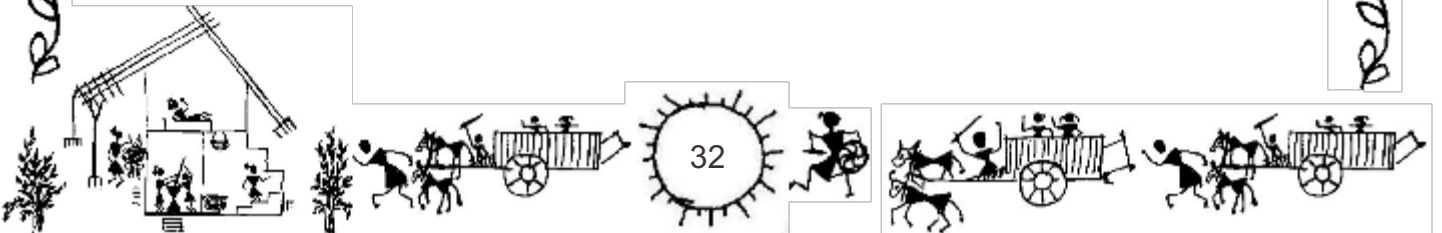
एक बैठक या मीटिंग (बहुत बार एक से अधिक बैठक भी) बुलानी चाहिए इस विषय में, जिसमें 3 साल से छोटे बच्चों के माँ-बाप और अन्य सदस्य जुड़ें।

मीटिंग में गाँव के ही लोग तय करें यह कि फुलवारी शुरू करना है या नहीं। अगर शुरू करते हैं तो सर्वसम्मति से निर्णय लिया जाए यह भी बच्चों की उचित देखभाल कौन कर सकेगा? उसके आधार पर एक महिला कार्यकर्ता को चुना जाए यदि उस गाँव की आबादी ज्यादा है और 0-3 के बच्चों की संख्या ज्यादा है तो अलग-अलग स्थान में टोला पारा के अनुसार फुलवारी खोलने पर चर्चा करके निर्णय लिया जा सकता है।





फुलवारी शुरू करने से पहले गाँव में जो बच्चे 0-3 साल की उम्र के हैं, उनका वजन और ऊँचाई का माप सर्वे के माध्यम से लिया जाए। यही उम्र एवं वर्तमान में कौन व्यक्ति बच्चे को घर पर देखता है उसकी जानकारी भी अंकित की जाए। टीकाकरण की स्थिति भी लिखी जानी चाहिए (प्रस्तावित फार्म परिशिष्ट में है)





शुरू करें फुलवारी

कार्यकर्ता का चयन:-

गाँव की बैठक में छोटे बच्चों के नाम के चयन होने के शंग उनकी देखभाल करने वाली फुलवारी कार्यकर्ता का चुनाव भी वहाँ हो।

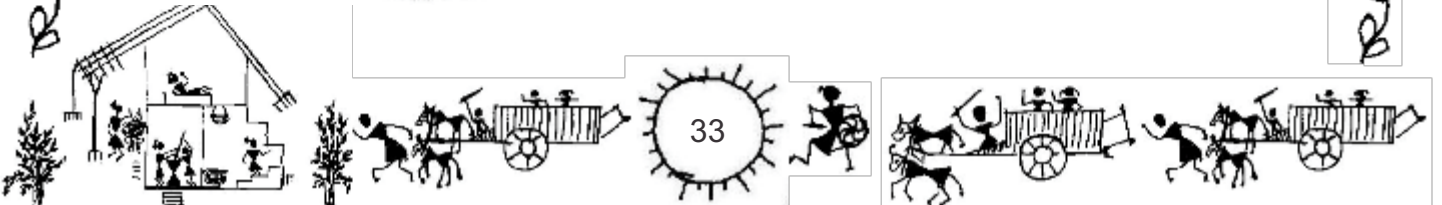
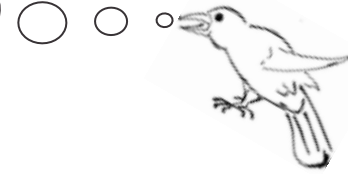


कैसी हो एक अच्छी फुलवारी कार्यकर्ता?

- ☞ 30-40 साल की महिला हो, अच्छा हो कि 25-45 साल की हो।
- ☞ मिलनसार हो, सब बच्चों को एक समान रखे।
- ☞ स्वस्थ हो (कोई बीमारी के लक्षण हों तो उसका निदान और उपचार हो)
- ☞ निरंतर सीखने वाली प्रवृत्ति हो, और
- ☞ यदि शिक्षित हो तो अच्छा है। सिखाने में मदद मिलेगी, रिकार्ड भी रख सकेंगी।



लेकिन शिक्षित
होना अनिवार्य
नहीं है






शुरु करें फुलवारी

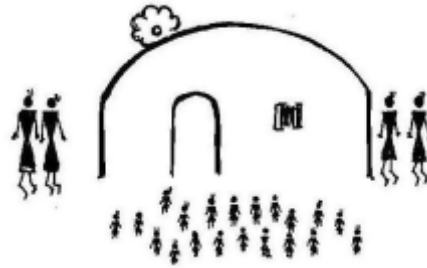
योजना बनाएँ:

कितने बच्चे, कितने कार्यकर्ता? 

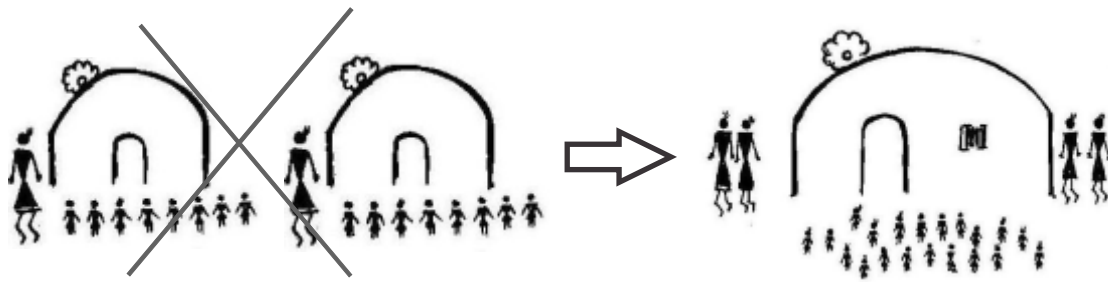
1. प्रत्येक 8-12 बच्चों के लिए



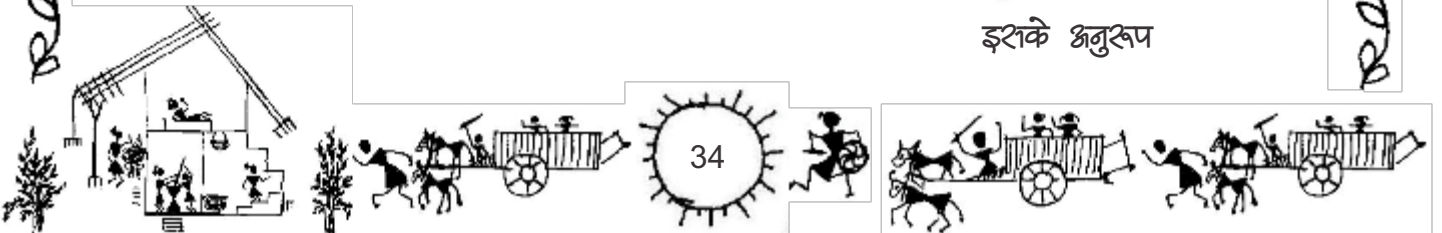
और यदि 15-20 बच्चे इस ऊँ के हो कार्यकर्ता सहायिका ज 



यदि 2 कार्यकर्ता और 2 रंगी सहायक मिल कर फुलवारी चलाएँ तो अच्छा है। बजाए कि 2 झलग-झलग फुलवारी बने !



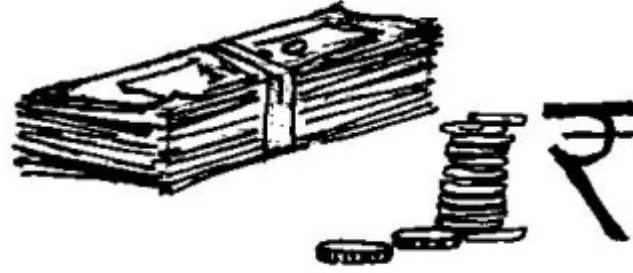
इसके अनुरूप





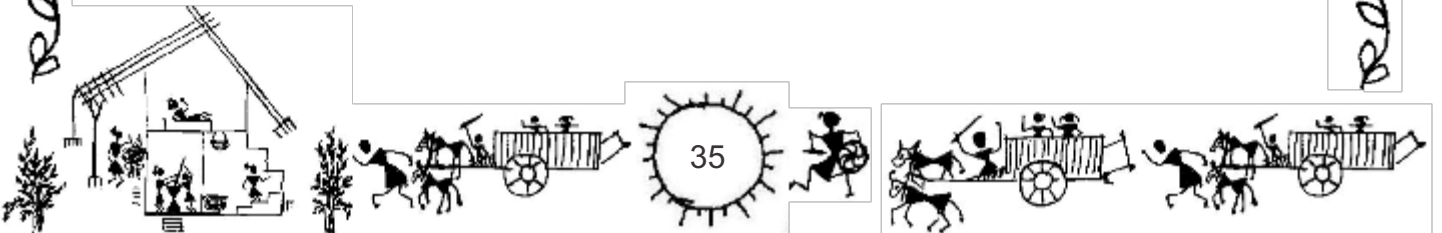
शुरू करें फुलवारी

कितना खर्चा:-



एक अनुमान प्रति बच्चा	(न्यूनतम)	खर्चा प्रति बच्चा प्रति दिन (रुपये में)
☞ खाना		12
☞ कार्यकर्ता का वेतन		10
☞ व्यवस्था		04
☞ शिक्षा एवं मनोरंजन		04

(यह ऊलग-ऊलग जगह बदलेगा, यह आंकडे 2012 के हैं यह जन स्वास्थ्य सहयोग के अनुभव पर आघारित हैं।)





कहाँ बनाएँ फुलवारी?

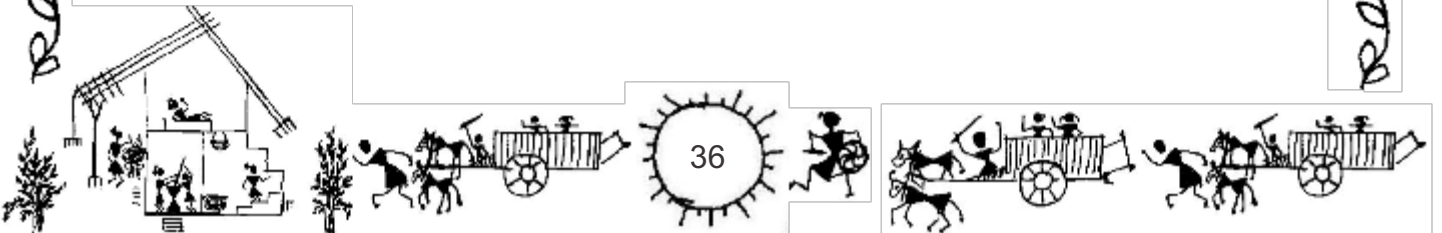
फुलवारी को पाश/मोहल्ले में ही होना चाहिए, न कि एक बड़े गाँव के बीच में।



- ☞ इससे माँ-बाप को बच्चों को छोड़ने और वापस ले जाने में सुविधा होगी
- ☞ जो माँ अभी अपने बच्चों को स्तनपान करा रही हों, उन्हें भी आने-जाने में भी सुविधा होगी।
- ☞ यदि बच्चा बीमार हो तो घर पहुँचाने में भी आसानी होगी।

मोहल्ले में किसका घर?

हमें प्रयास करना चाहिए कि एक अलग से भवन हो। लेकिन ऐसा हर बार संभव नहीं होता है। ऐसी स्थिति में किसी के घर के कुछ हिस्से में फुलवारी की व्यवस्था बना सकते हैं। चाहे वह कार्यकर्ता का ही घर क्यों न हो।

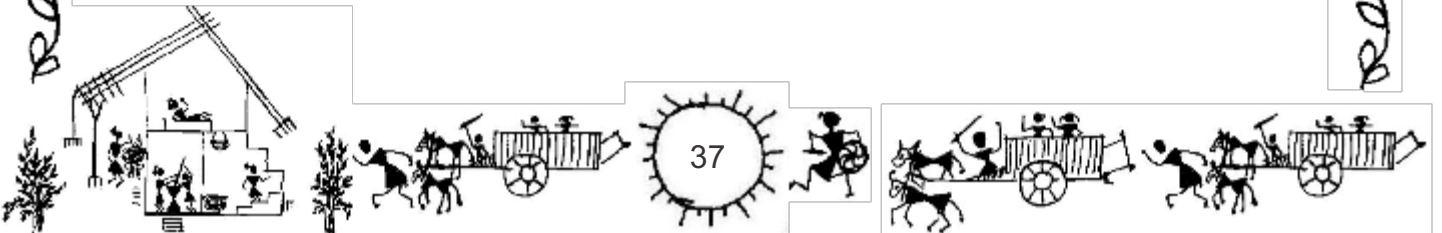
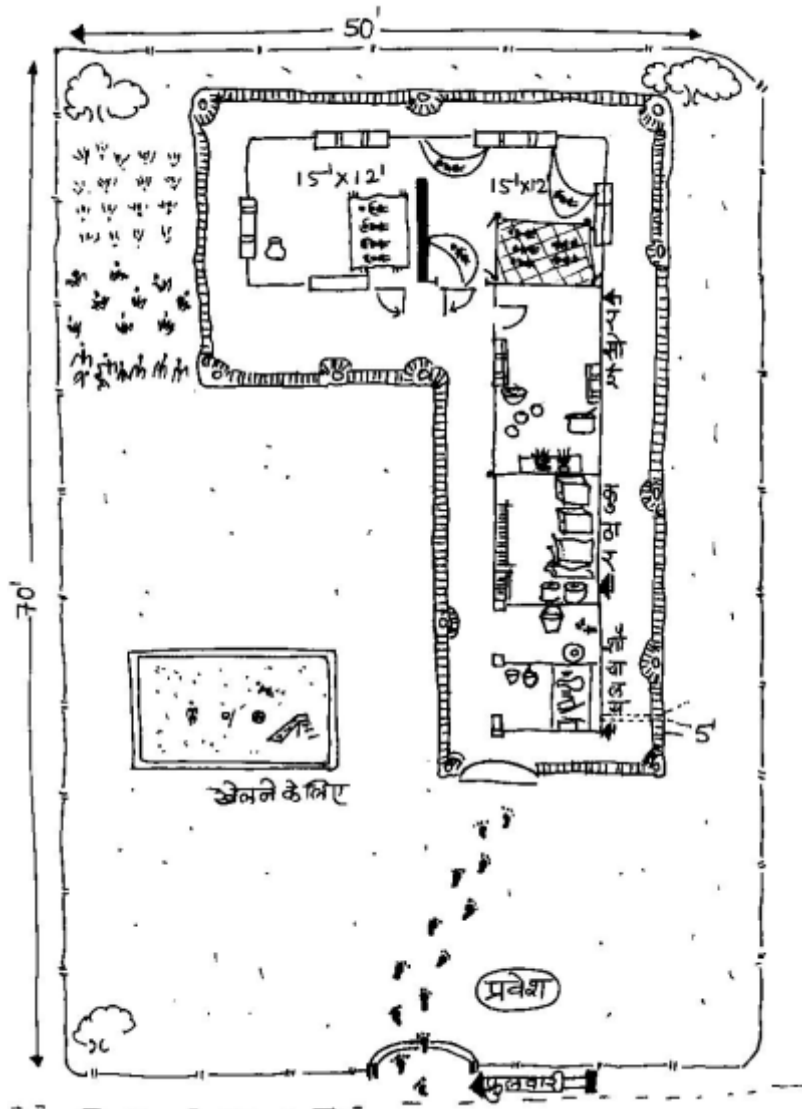




कितना बड़ा घर

श्रच्छा होगा कि कम से कम हर बच्चे पर 12 से 15 वर्ग फुट हो (इसका मतलब कि दस बच्चों पर 15 गुण 12 फुट का कमरा ऐसा हमेशा नहीं हो सकता है) लेकिन हमें इस दिशा में प्रयास करना चाहिए।

फुलवारी का एक प्रस्तावित डिजाईन





फुलवारी के लिए जरूरतें:-

सुरक्षित स्थान :-

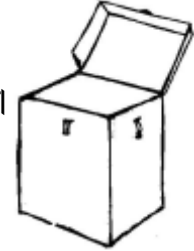
- ☞ जहाँ बच्चों को रखना है वह जगह साफ सुथरी होनी चाहिए और बच्चे आराम से खेल सके इतनी जगह होना जरूरी है।
- ☞ फुलवारी केन्द्र के आराम-पाठ में नदी, तालाब, कुआँ या ऐसी सड़क न हो जिस पर ज्यादा वाहन चलते हों।
- ☞ फुलवारी केन्द्र के आँगन में घेरा या बाड होना चाहिए जिससे बच्चे बाहर न निकल सके।



खाने की वस्तुओं की सुरक्षा:-

- ☞ फुलवारी में दिये जाने वाली खाद्य सामग्री को रखने के लिए सुरक्षित जगह होनी चाहिए।

- ☞ खाद्य सामग्री की जिम्मेदारी विश्वासनीय व्यक्ति या समूह की होनी चाहिए।



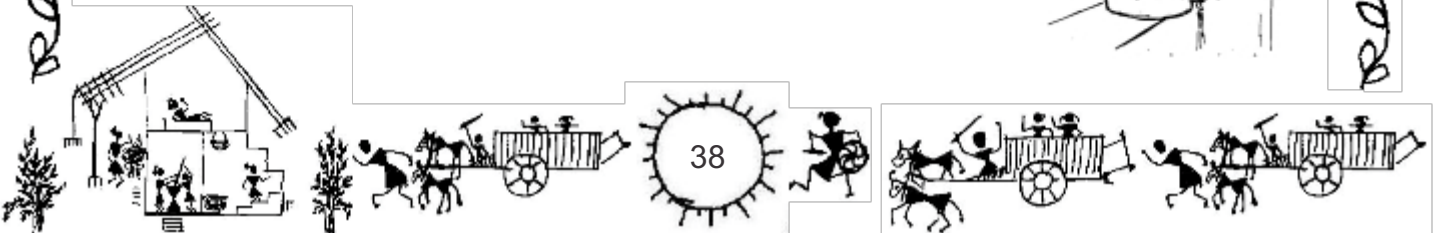
- ☞ खाना बनाने से पहले खाद्य सामग्री को ठीक तरह से साफ करें।

- ☞ खाना बनाने के लिए रेशोई - चूल्हे पर पतीला या गंजी या प्रेशर कूकर में खाना बनाने की सुविधा और सुरक्षा भी होनी चाहिए।



- ☞ रेशोई में बच्चे न जा सकें।

- ☞ पीने की पानी की सुविधा-एक स्टील ड्रम में या तो यू.वी. प्रकाश से या क्लोरीन घोल से।





☞ हाथ धोने की सुविधा



☞ शौच के लिए सुरक्षित स्थान



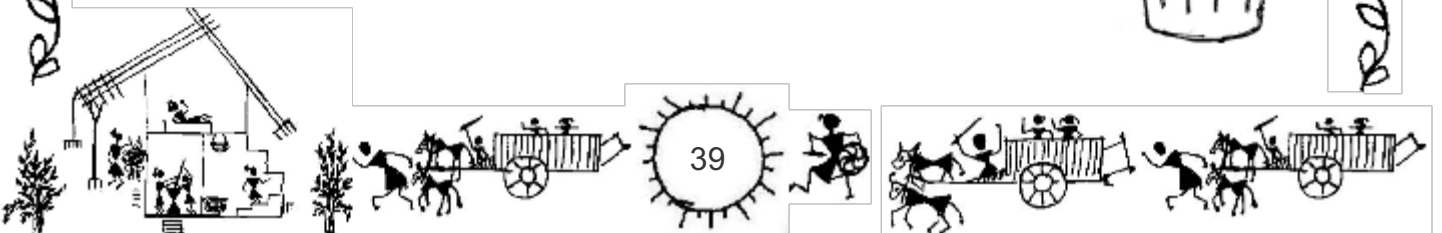
☞ खेलने की जगह कुछ खुली, कुछ कमरे में



☞ चार-दीवारी



☞ पानी की निकासी, कचरा पेटी इत्यादि

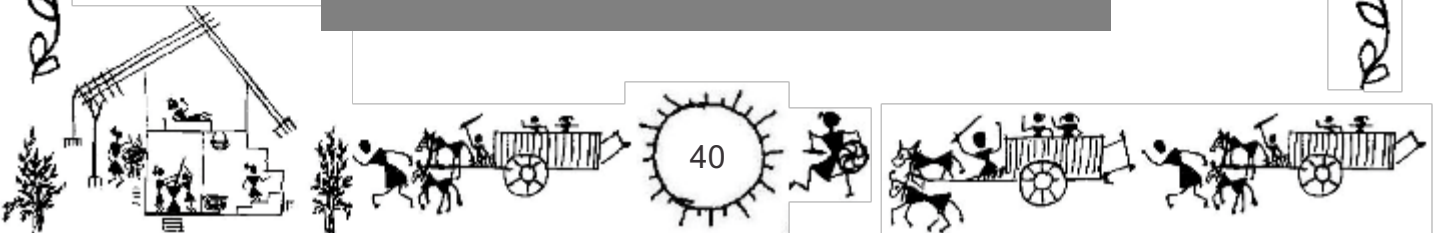




शुरु करें फुलवारी

शौच की व्यवस्था:-

प्रायः गाँव के घरों में शौचालय नहीं होते हैं। फुलवारी में 10-20 बच्चे एवं उनके देखभाल करने वाले कार्यकर्ता एवं सहायक पूरे दिन उनके संग रहते हैं। हमें प्रत्येक फुलवारी में एक शुष्क शौचालय का निर्माण करना चाहिए। इसमें होने वाले खर्च के की व्यवस्था आयोजक की जिम्मेदारी हो सकती है। कुछ योगदान उस फुलवारी के भवन की स्वामिनी की हो सकता है। यह तुरंत लाभ तो देगा ही, भविष्य में भी यह बच्चे और देखने वाले गाँव के अन्य परिवारों को शायद प्रोत्साहित कर सके।





शुरू करें फुलवारी

नियम जो मदद करते हैं:-

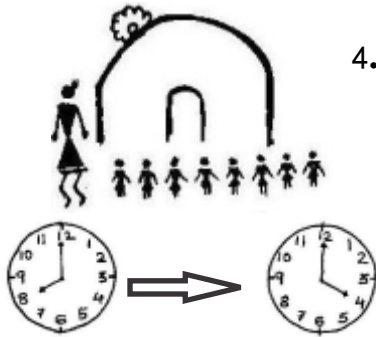
1. फुलवारी 26 दिन खुले, सप्ताह में एक दिन छुट्टी (स्थानीय रिवाज के अनुसार जैसे साप्ताहिक बाजार का दिन इत्यादि)

2. श्रौत पर एक छुट्टी प्रत्येक माह फुलवारी कार्यकर्ता ले सकती है (श्रौत कभी भी एक रांग 3 से अधिक नहीं)

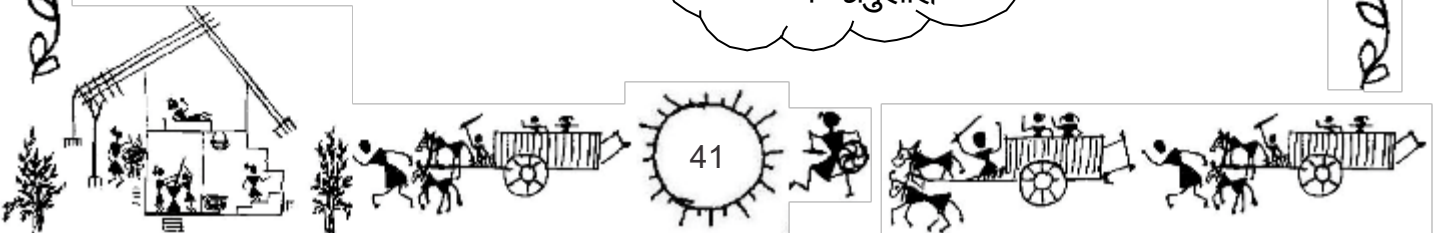
3. प्रारंभ करने के समय गर्भवती महिला को कार्यकर्ता के रूप में चयन करना अच्छा नहीं है। लेकिन यदि कोई कार्यकर्ता गर्भधारण कर ले, तो उसको जयकी उपरांत 3 माह का वेतन सहित मातृत्व अवकाश मिलना चाहिए।



4. प्रत्येक दिन श्रौत में 8 घण्टा, फुलवारी खुलें कभी ज्यादा भी, फुलवारी खुले।



श्रौत खुलने का समय
गाँव की काम की घड़ी
के अनुसार।





शुरू करें फुलवारी

जन भागीदारी और सहयोग:-

फुलवारी शुरू करने में समुदाय के लोगों का जन सहयोग इस रूप में हो सकता है।

a) फुलवारी में कभी भी आकर बच्चों को खिलाना, या खिलाने में मदद करना या निगरानी करना



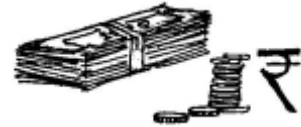
b) कुछ खाद्य सामग्री मुहैया करना, (पंचायत से, या व्यक्तिगत रूप से)

c) अन्य सामग्री जैसे जलाऊ लकड़ी उपलब्ध करना

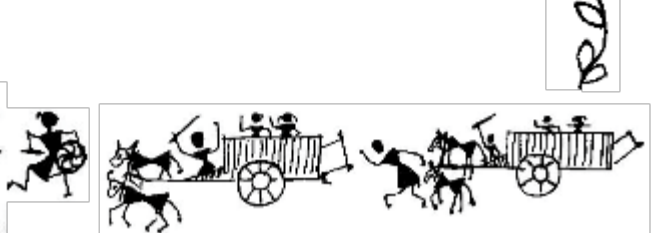
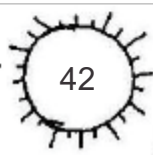


d) बच्चों के खेलों बनाना

e) मनरेगा में कामकाजी लोगों के लिए निर्धारित क्रेश की मानदेय को फुलवारी कार्यकर्ता के लिए उपलब्ध करना



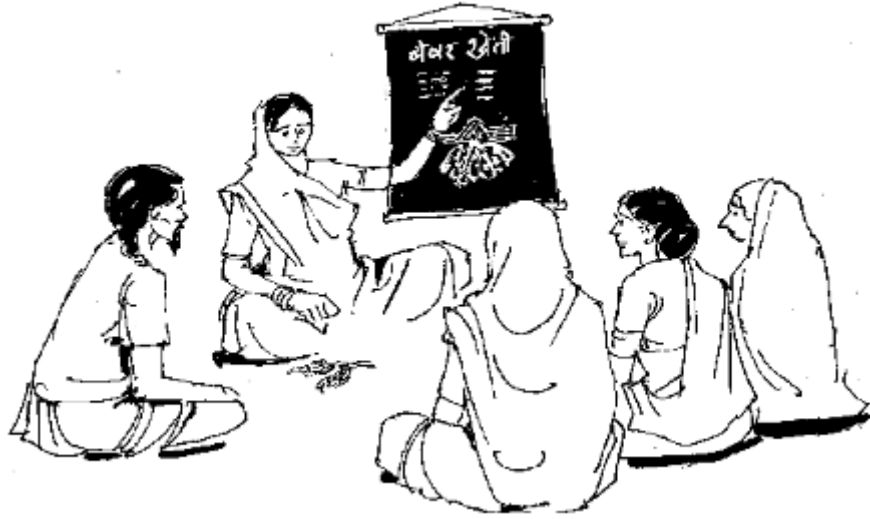
f) एक फुलवारी समिति बनाएँ जो नियमित रूप से ठीक चलाने के लिए कम से कम एक माह में बैठक करें और अलग-अलग परेशानियों का निराकरण करें।





फुलवारी कार्यकर्ता का प्रशिक्षण

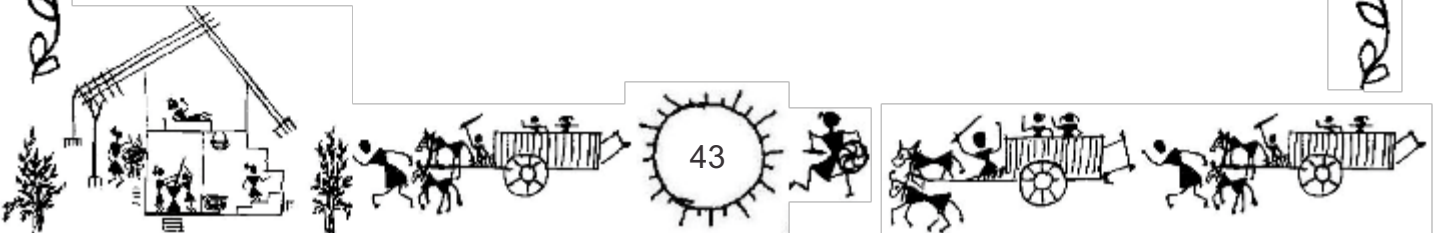
फुलवारी कार्यकर्ता और सहायिका ने ही तो सारा काम बच्चों के खाने का, उनके सीखने का, उनकी स्वच्छता और स्वास्थ्य के लिए करना है। इसलिए इनका प्रशिक्षण बहुत महत्वपूर्ण है।



कहाँ ट्रेनिंग?

यह अच्छा रहेगा कि आपके क्षेत्र के सभी कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं का प्रशिक्षण ऐसी जगह पर हो जहाँ सब आसानी से आ सकें, और सुविधा पूर्ण तरीके से 3-4 दिन तक रह सकें।

- ☞ प्रशिक्षण 3-3 दिन के दो सत्रों में होगा।
- ☞ प्रशिक्षण आप ही देंगे। कम से कम दो समंयक मिल कर यह प्रशिक्षण करेंगे।
- ☞ पर्याप्त मात्रा में चार्ट पेपर, रंग, कैंची, गोंद, पिन, कापी इत्यादि।
- ☞ विडियो प्लेयर, टेलिविजन या एल.सी.डी. प्रोजेक्टर इत्यादि।





विषय-सूची कार्यकर्ता प्रशिक्षण के लिए :-

फुलवारी कार्यकर्ता:-

1. यह किताब क्यों?

2. फुलवारी क्या है?

b. जरूरत

a. कार्यक्रम

c. उद्देश्य

3. आपकी भूमिका

a. समयसारणी के अनुसार दैनिक कामा

(i) फुलवारी केन्द्र की सफाई, सामान की सजावट/रखरखाव

(ii) बच्चों का आना

(iii) बच्चों की साफ-सफाई/आयरन सिरप पिलाना

(iv) नाश्ता बनाना

(v) नाश्ता खिलाना

(vi) गतिविधियाँ

(vii) बच्चों को टट्टी या पेशाब कराना

(viii) खाना बनाना

(ix) खाना खिलाना

(x) आराम करना

(xi) बच्चों को उठाना

(xii) पेशाब या टट्टी कराना/शाम का नाश्ता बनाना

(xiii) नाश्ता खिलाना

(ixv) गतिविधियाँ करना

(xv) बच्चों को घर जाने के लिए तैयार करना

(xvi) फुलवारी केन्द्र की साफ-सफाई करना/फुलवारी बंद करना

b. अन्य काम

(i) काम करने वाले माँ-बाप और बच्चों को दूढ़ना

(ii) गाँव में लोगों की बैठक लेना

(iii) माँ-बाप के साथ बच्चों के विकास के बारे में बातचित करना

4. सुरक्षित भोजन और रसोई घर का रखरखाव

(a) व्यक्तिगत स्वच्छता

(b) सुरक्षित भोजन कैसे पकाएं

(c) खाना परोसना

(d) खाद्य सामग्री सुरक्षा

5. फुलवारी का रखरखाव

6. बच्चों का स्वास्थ्य

a. पोषण

(i) तीन प्रकार के पोषण तत्व

b. टीकाकरण

c. स्वच्छता

I. बच्चों की स्वच्छता

II. फुलवारी कार्यकर्ता की स्वच्छता

7. कुपोषण

a. बच्चें कमजोर कब होते हैं?

b. बच्चें कमजोर क्यों होते हैं?

c. कुपोषण और बीमारी क्या संबंध

d. क्या कुपोषण पीढ़ीगत है?

e. कुपोषित बच्चों को कैसे पहचाने?

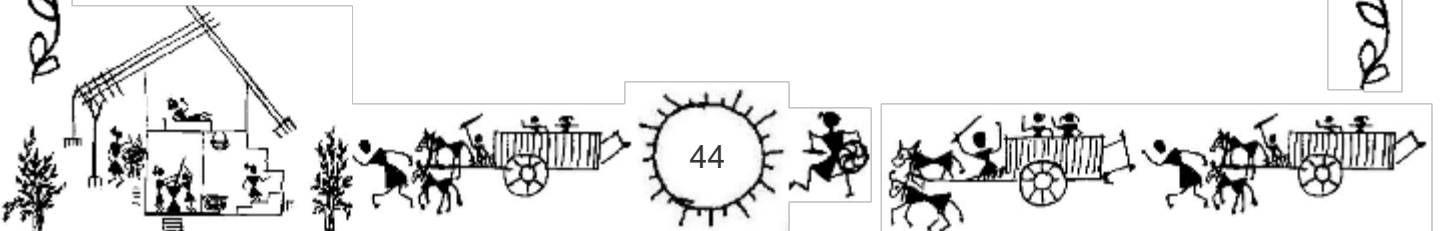
8. बच्चों के खेल एवं मनोरंजन

9. बच्चों में होने वाली सामान्य बीमारियाँ और प्राथमिक उपचार

10. बच्चों की कौन-सी जानकारी रखें?कैसे रखें?

प्रशिक्षण में उपयोग के लिए आपके लिए "चलो शुरू करें फुलवारी" पुस्तक है, यह पुस्तक प्रशिक्षण करने के लिए उपयोगी होगी।

कार्यकर्ताओं और सहायकों के लिए "आओ देखभाल करें अपने गाँव के नन्हें/छोटे बच्चों की" पुस्तिका है। इसको यह प्रशिक्षण में उपयोग करेंगे।





प्रशिक्षण के लिए तैयारी

कितने : 20-25

- कार्यकर्ता एवं सहायक प्रशिक्षु

इससे ज्यादा
नहीं

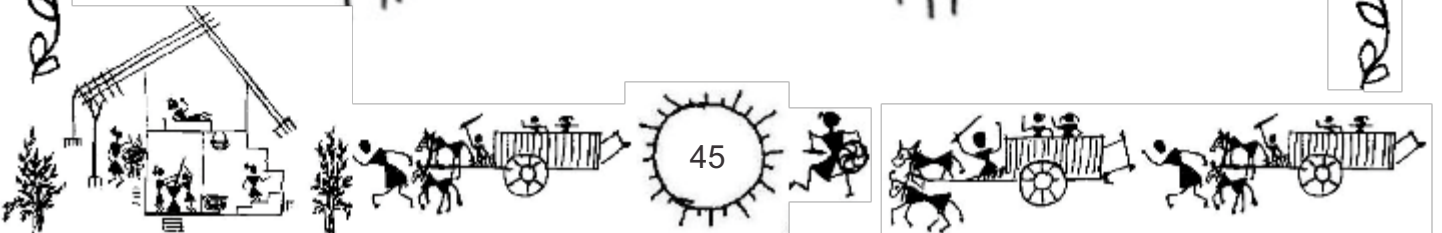
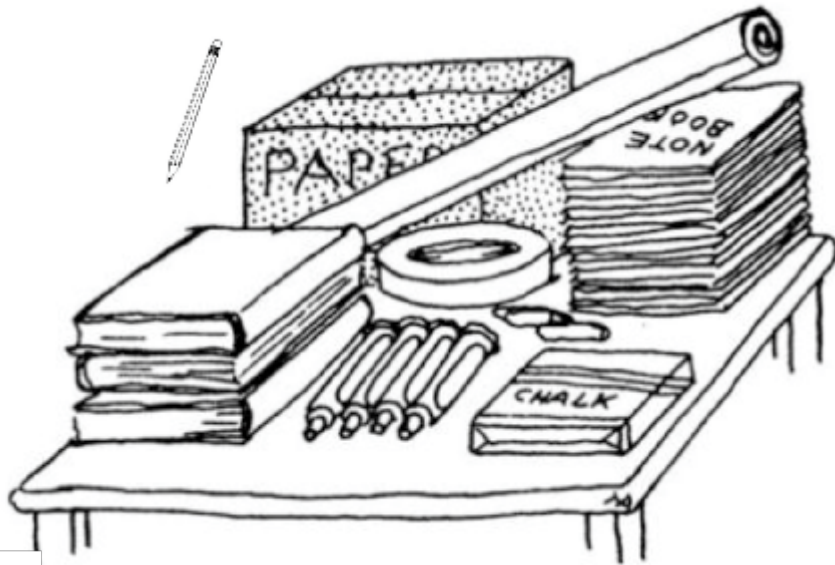


कितने दिन:

- 3-3 दिन के दो शत्र

शामग्री :

- ☞ प्रशिक्षण पुस्तिका - 2
- ☞ कार्यकर्ता पुस्तिका - 25
- ☞ विडियो सी.डी. - 2
- ☞ ट्रेनिंग सहायक सामग्री





फुलवारी कार्यकर्ता का प्रशिक्षण

☞ ट्रेनिंग के बाद फुलवारी शुरू हो जाएँ, तो जिन फुलवारियों में शुधार की आवश्यकता हो, उनके कार्यकर्ता शुचारु रूप से चलने वाली फुलवारियों में कुछ दिन रह कर श्रौर सीख सकते हैं।



☞ हर माह जब बैठक हो, तब एक शामिक मुद्दे पर या किसी आवश्यक विषय पर 30 मिनट की एक प्रशिक्षण चर्चा सभी कार्यकर्ताओं के संग करनी चाहिए।

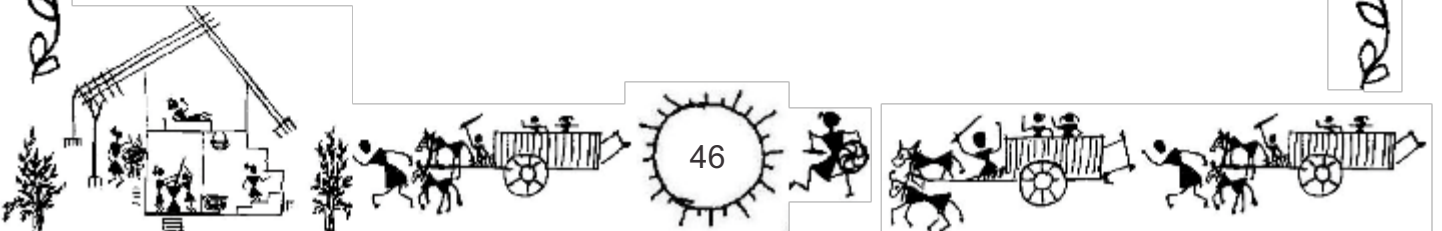
फुलवारी कार्यकर्ताओं को सिखाए गए विषयों की सूची

- | | |
|---|--------------------------|
| ● व्यक्तिगत स्वच्छता | ● दस्त / पेचिश |
| ● शाधारण बुखार | ● शाधारण सर्दी खासी |
| ● पीने योग्य पानी बनाना | ● श्रौंख काशाना |
| ● कृमि रोग | ● कान दर्द / पकना |
| ● जलना | |
| ● मिट्टी के झटके के समय पानी श्रौर कागसैबचाव के तरीके | |
| ● कुत्ता काटने पर प्राथमिक उपचार के तरीके | |
| ● चोट लगने पर प्राथमिक उपचार | ● खुजली छोटी / बडी |
| ● जुश्रौं | ● कुकुर खासी (काली खासी) |
| ● टीकाकरण का महत्व | ● घाव |
| ● कुपोषण क्या है ? कैसे होता है ? क्यों होता है ? | |
| ● अर के श्रनुशार खाना कैसे होना चाहिए | |
| ● चर्म रोग (दाद) | ● खरशरीर |

कैसे विषय



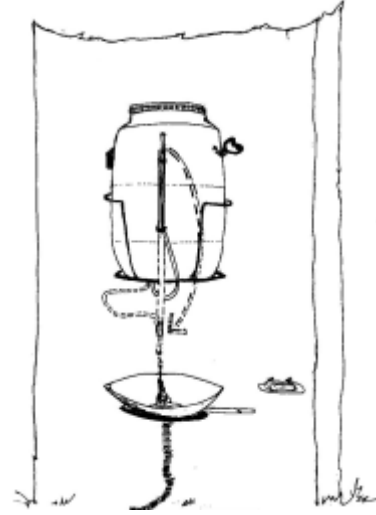
- निमोनिया (डब्बा)
- खाने का हमारे शरीर क्या महत्व है ?
- स्थानीय खाने का महत्व क्या है ?





व्यक्तिगत स्वच्छता

- हाथ धोने के लिए पर्याप्त साबुन, पर्याप्त पानी एवं हाथ धोने की व्यवस्था बहुत जरूरी है। हाथ धोने के लिए एक वॉश बेसिन उत्तम है।

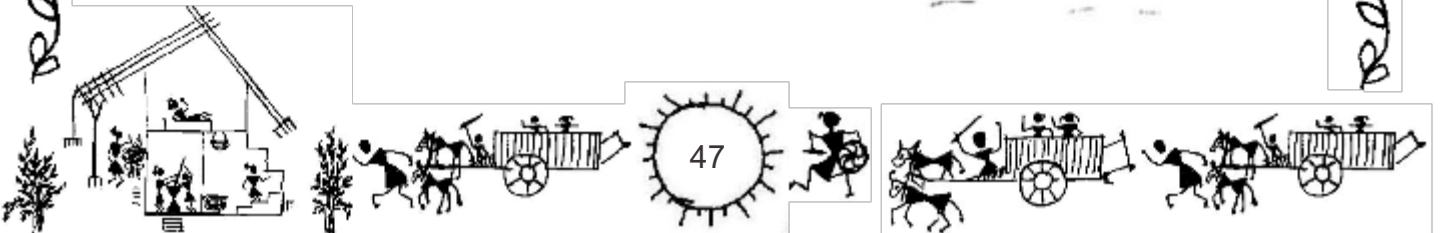


हाथ धोने की सुविधा



- यदि यह संभव नहीं हो तो, एक टब में खाने से पहले हर बार बच्चे और कार्यकर्ता भी, साबुन से हाथ धोएँ।

- कई बच्चे घर से नहाकर नहीं आते हैं। यदि संभव हो तो, उनको स्नान देना, एवं कंघी करना, हाथ के नाखून काटना इत्यादि भी फुलवारी में हो सकता है।





फुलवारी के लिए सामग्री : कब, कौन, कैसे?

एक शंग कई फुलवारियों को चलाने के लिए व्यवस्था करनी पडती है। बच्चों की सभी जरूरतों को ध्यान में रखते हुए आवश्यक सामग्री की एक सूची बनानी चाहिए। सामग्री में -

a) खाने की सामग्री



b) खाना बनाने एवं परेशने के बर्तन



c) कपडा



d) साफ-सफाई के लिए बच्चों की सामग्री - जैसे साबुन, झाडू, पोछा इत्यादि



e) खेलने और सीखने की सामग्री



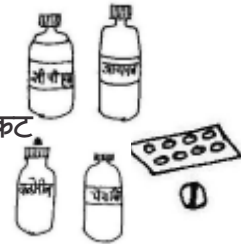
f) पीने के पानी की व्यवस्था का सामान



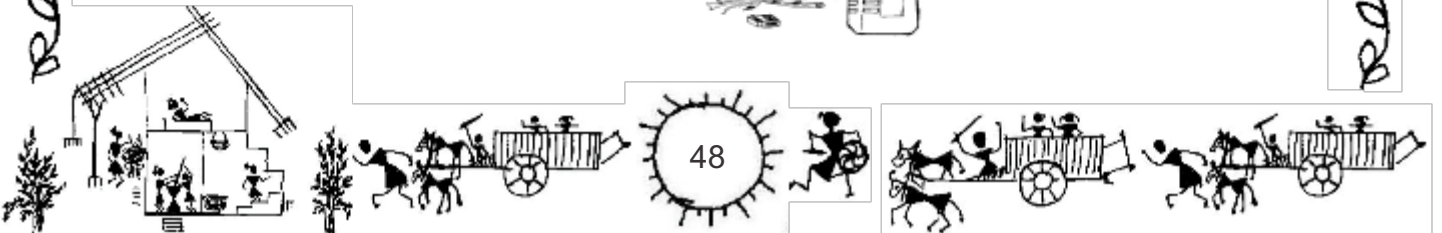
g) मच्छरदानी इत्यादि की व्यवस्था



h) आयतन रिश्त, साधारण बीमारियों के लिए दवाई एवं प्रथम उपचार किट



i) लकडी/गैस या अन्य ईंधन का सामान





आवश्यकता:-

इन सब सामान की एक साल में कितनी आवश्यकता पडती है। ऐसा एक चार्ट बनाएँ नीचे एक 10 बच्चों की फुलवारी की आवश्यकता की एक सूची है आप अपने क्षेत्र में कुल फुलवारियों से गुणा कर इसका योग बनाएँ

कितनी जरूरत एक साल में 10 बच्चों पर

क्र.	सामान	मात्रा
1	दाल	73.250 किलो
2	चाँवल	396 किलो 250 ग्रा.
3	अण्डा	1040
4	हल्दी	अन्य सामग्री
5	नमक	
6	सालू	
7	तेल	31 ली. 700 ग्रा.

खरीदी:-

अब आप तय करें कि इनमें से कौन-सा सामान किश अवधि पर खरीदना चाहिए। खाने का सामान जल्दी-जल्दी खरीदना पडता है और बर्तन इत्यादि शायद साल में एक बार

खरीदी

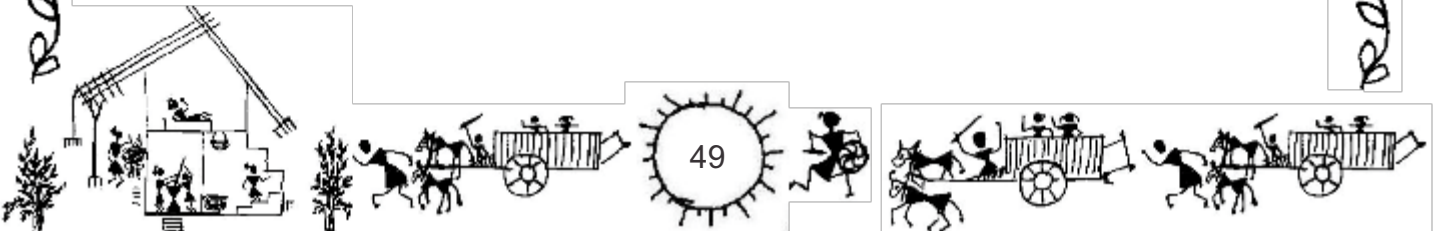
क्र.	एक साल में एक बार	छः माह में एक बार	तीन माह में बार	प्रति माह में एक बार	सप्ताह में एक बार
1	गंजी, धाली, गिलारा, जनाव (छोटी/बड़ी) जरकेन, झुआ, सालू पेट्टी, साल में एक बार, स्टेशनरी, मच्छरदानी	दूध, बाल्टी, मग, दर्पण, कंघी, नाखून कटर, टॉवल, चायई, खिलौने	साबुन, हाथ धोने एवं बर्तन धार, ललाऊ लकड़ी, दवाई	सामान दाल, चाँवल, हल्दी, नमक, सालू बनाने की सामग्री - गेहूँ, जौ, शक्कर, सोयाबीन बड़ी	अण्डा, हरी सब्जी

स्टोर करना:-

पर्याप्त व्यवस्था इस सब सामग्री को सुरक्षित रखने के लिए जरूरी है। इसके लिए कुछ सामग्री एक केन्द्रीय जगह पर रखने की सुविधा हो, या फिर उपकेन्द्र में या फिर फुलवारी में ही

भण्डारण कक्ष

1	पहला कक्ष	मुख्य केन्द्र
2	दूसरा कक्ष	कलस्टर स्तर
3	तीसरा कक्ष	फुलवारी केन्द्र स्तर





परिवहन:-

यह भी एक महत्वपूर्ण और जिम्मेदारी वाला काम है सुरक्षित एवं बिना नुकसान के सामग्री को बाजार से अंतिम फुलवारी तक पहुँचाना एक मुश्किल काम है।



आपूर्ति:-

लगभग सभी आपूर्ति मासिक बैठक के समय हो सकती है। प्रत्येक फुलवारी कार्यकर्ता एक आपूर्ति फार्म भर कर जमा करें जिसके आधार पर सामग्री आप वितरण करें। (परिशिष्ट में ऐसा फार्म देखें)

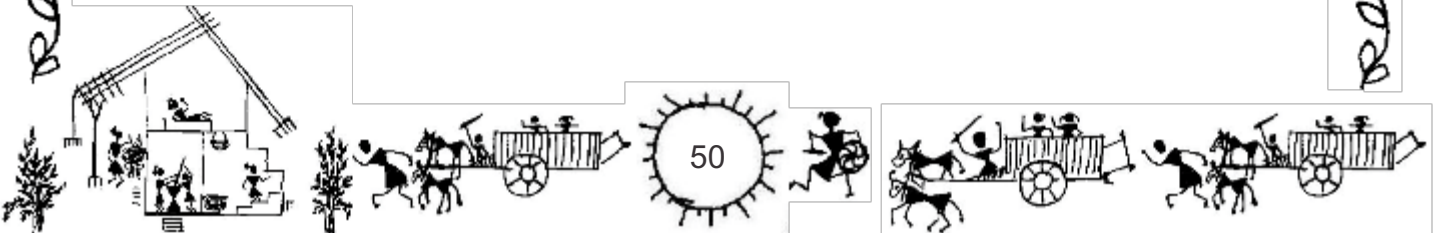
इस मौके पर उपयोग का ब्यौता भी सब कार्यकर्ताओं से लें।

उपयोग फार्म

फुलवारी केन्द्रों में आपूर्ति सारणी

क्र	सिर्फ एक बार	साल में एक बार	छः माह में एक बार	तीन माह में एक बार	प्रति माह
1	गंजी, घाली, गिलास, चम्मच (छेटी/बड़ी), पत्रकंग, डुआ, सलू, गंटे, साल में एक बार, रेशनरी, गन्नाखानी, तीन चाँकिया गाड़ी	गन्नाखानी, रेशनरी, जरफेन, चम्मच, गिलास, घाली.	क, बाली, गंग, दर्पण, कंधी, चायूत कटर, टॉबल, चटाई, खिलौने	दण्ड - अल्लेन्डाजॉल	राशन - दाल, चावल, सलू, तेल, साबुन - बर्तन तार एवं इन्धन धोने का, आयन सौरप

आप तय करें कि कौन-सी सामग्री की कब आपूर्ति हो। कुछ सामग्री जैसे अण्डे की आपूर्ति तो हर सप्ताह करनी पड़ेगी।





बच्चों को फुलवारी में किस प्रकार का भोजन दिया जाना चाहिए?

भोजन में -

दोपहर के भोजन में खिचडी या दाल चाँवल एक दिन को छोड कर दिया जाना चाहिए, मौसमी सब्जियां भी भोजन में शामिल की जाना चाहिए कई प्रकार की दालें और सब्जियां स्वाद में भिन्नता या बदलाव लाने के लिए शामिल की जानी चाहिए।



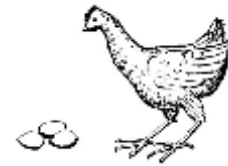
दुबह का नाश्ता



पकाया गरम भोजन



शाम का नाश्ता



हफ्ते में दो बार अण्डे



खाने में ऊपर से तेल डालें

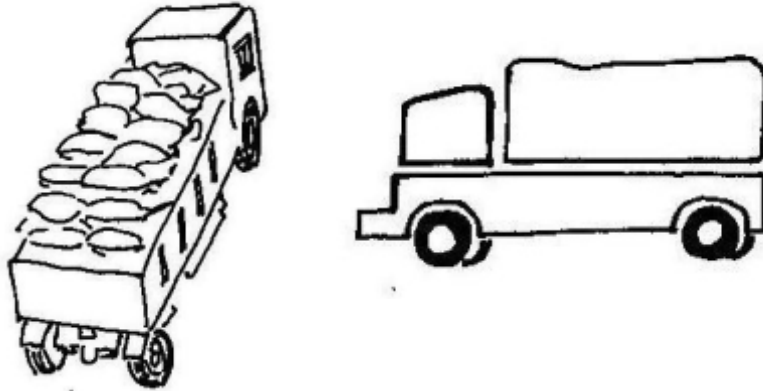




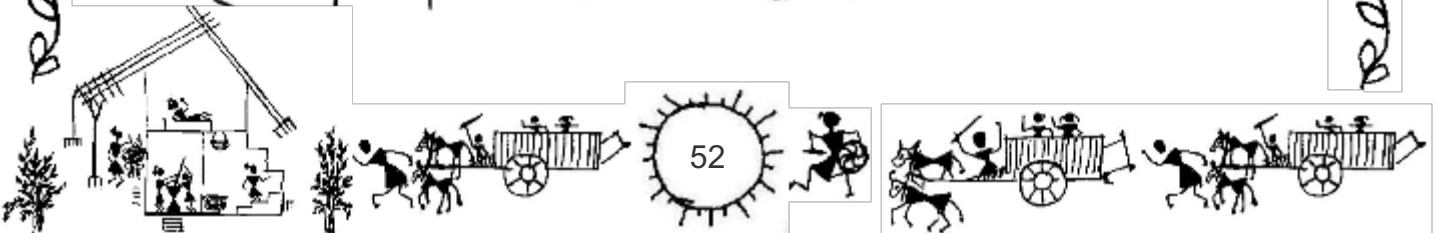
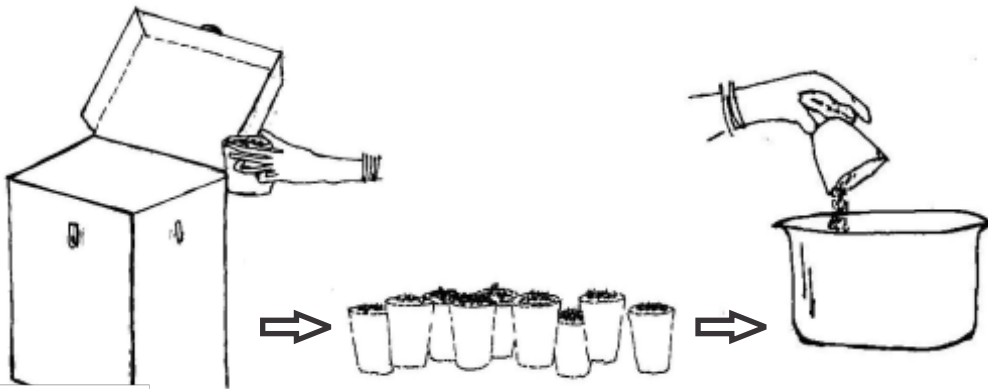
क्या फुलवारी ठीक चल रही है?

खाने की व्यवस्था

- a) शामग्री की आपूर्ति - क्या शामग्री कार्यकर्ता तक पहुँचने की व्यवस्था हो गई है



- b) कैसे खाना पक रहा है? - प्रत्येक बच्चे पर 125 ग्राम सूखा चावल एवं 25 ग्राम दाल प्रति दिन का प्रावधान है। हर कार्यकर्ता के पास दाल और चावल नापने के अलग-अलग माप हैं। जितने बच्चे आए हों, गिनती कर के उनके लिए उतने माप के बराबर चावल और दाल पकाने वाले बर्तन में निकालें और पकाएँ।





क्या फुलवारी ठीक चल रही है?

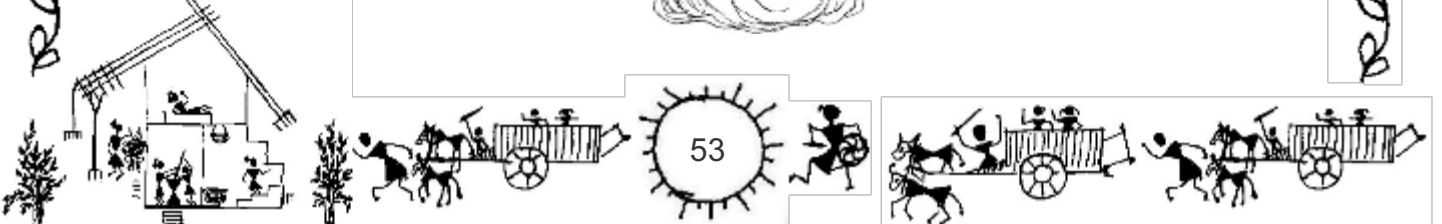
कैसे खाना खिलाया जा रहा है?

- ☞ खाना परोशने के समय दो ढक्कन भर कर 10 मिली. तेल मिलाया चाहिए सब बच्चों को अलग-अलग थाली और चम्मच के साथ खाना परोशा जाना चाहिए बच्चों को भूख और इच्छा के अनुसार जितनी बार वे मांगें, खाना मिलना चाहिए



6 माह से 1 साल के बच्चे को कार्यकर्ता को भोजन खिलाने की आवश्यकता है, बाद में यह बच्चे प्रायः स्वयं भोजन कर लेते हैं।

जो माँ बच्चों को दूध पिलाने आती हैं, उन्हें सलाह दें कि पहले ऊपरी आहार दें, और फिर दूध पिलाएँ





कम से कम तीन बार खाना मिलना चाहिए टाइम टेबुल के हिसाब से एक निर्धारित समय पर भोजन मिलें।

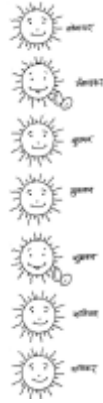


यदि बच्चा कुपोषित है तो कार्यकर्ता को प्रयास करना चाहिए कि बच्चा डेढ से दो गुना खाए।

हर सप्ताह सब बच्चों को कोई दो दिन उबला हुआ अंडा मिलेगा। हर बच्चे को पूरा अण्डा खिलाने के लिए कोशिश होनी चाहिए।



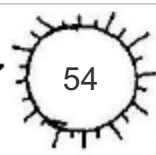
खाने के बाद बच्चों को साफ पानी से कुल्हा काने की कोशिश करनी चाहिए।



पकाने वाले बर्तन एवं बच्चों की खाने वाली थाली को सहायिका या कार्यकर्ता शीघ्र ही मांजें। तीन बार खाना मिलेगा तो तीन बार थाली मांजनी पड़ेगी।



क्या बच्चे खुश और संतुष्ट हैं? पेट भरने के बाद बच्चे संतुष्ट तो होते ही हैं, कम रीते हैं और ज्यादा खुश रहते हैं। क्या इस फुलवारी में ऐसा है?





क्या फुलवारी ठीक चल रही है?

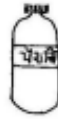
दवाई

- i. शायरन शिरप **2.5 मि.ली. खाली पेट** सब बच्चों को प्रतिदिन फुलवारी में मिलनी चाहिए इससे बच्चों में खून की कमी का रोकथाम होगी।

दवा नियम से शुबह खाली पेट, खाने से एक घण्टा पहले देनी है। दवा कडवी नहीं है, लेकिन इसको पिलाने के बाद कुछ पानी पीलाने से जीभ व दाँत में काला रंग नहीं लगता है। हाँ, एक बात श्रौर, बच्चों की टट्टी दवा के कारण थोडा काली जरूर हो जाती है, जिसके कारण चिंता न करें।

- ii. **हर 3 माह में सब बच्चों को एल्बेन्डाजोल (2 साल से छोटे बच्चे को आधी गोली) श्रौर 3साले बडे को पूरी गोली देनी चाहिए** इसके अतिरिक्त कुछ अन्य दवाईयाँ प्रारंभिक उपचार के लिए कार्यकर्ता के पास रखी है, जैसे -

- iii. पैरासिटामॉल शिरप



- बुखार के लिए

- iv. नीली दवा



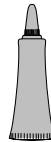
- फोडे फुंशी के लिए

- v. घोल पैकेट (श्री.आर.एस.)



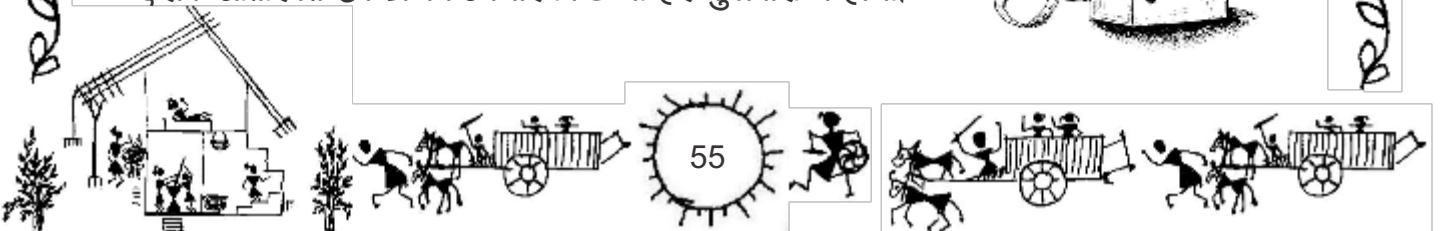
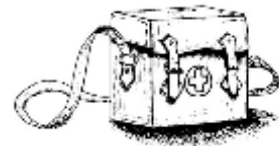
- उल्टी या पेयिश में पानी की कमी को दूर करने के लिए

- vi. शिल्वर सल्फाडाईजीन क्रीम



- जली चोट के लिए

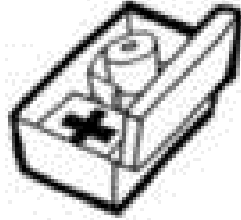
इसके अतिरिक्त एक प्रथम उपचार किट भी हर फुलवारी में होगी।



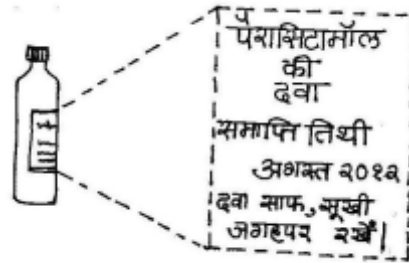


झाप पता करें कि?

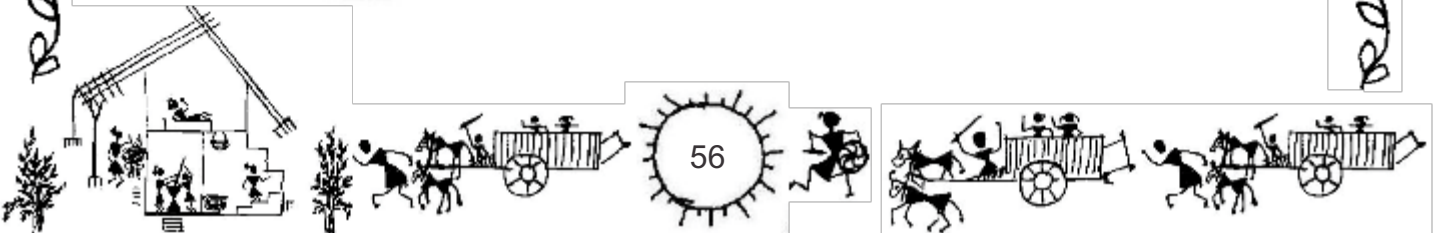
☞ क्या दवाईयाँ सुरक्षित रूप ले रखी जा रही हैं?



☞ क्या दवा की समाप्ति तिथि तो नहीं झा गई है? यदि हाँ, तो तुरंत बदलें।



☞ क्या फुलवारी में सभी बच्चों को आयर्न रिच नियमित पिलाया जा रहा है?





विकास की गतिविधियाँ

प्रथम पाँच वर्षों में विकास

जन्म के बाद नवजात का विकास बहुत तीव्र होता है। इस बिन्दु पर श्वेदना विकसित होती है और बच्चा परिवेश वातावरण से सम्झने और सीखने में सक्षम बनता है। बच्चा रो कर अपनी तरफ आकर्षित करता है, बार-बार दूध पीता है, अपने पास के लोगों की आवाजें सुन कर अपनी माँ की व अपनी देखभाल करने वाले व्यक्ति की आवाज पहचानना शुरू करता है। बच्चे अपनी स्वयं की पहचान के साथ जन्म लेते हैं। अनुभव इसके साथ गूथता चला जाता है। वह अपने आसपास के व्यक्तियों को देख कर व सुन कर सीखते हैं।

शुरु के 2 वर्षों में बच्चा शारीरिक क्रियाकलापों व अपनी 5 ज्ञानेन्द्रियों द्वारा सीखता है - स्पर्श, स्वाद, देखना, सुनना व गंध ज्ञान। बच्चा परिवेश को विभिन्न शारीरिक क्रिया-कलापों से सम्झता है और उपयोग किए गए अंगों और ज्ञान में सम्मिलित्य हासिल करता है।

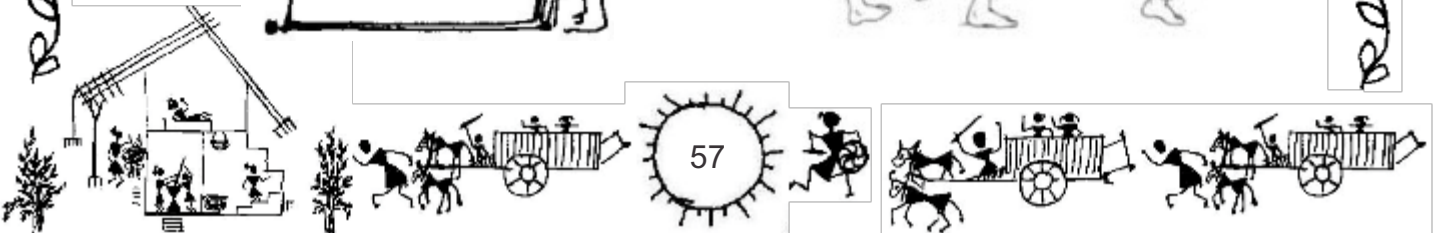
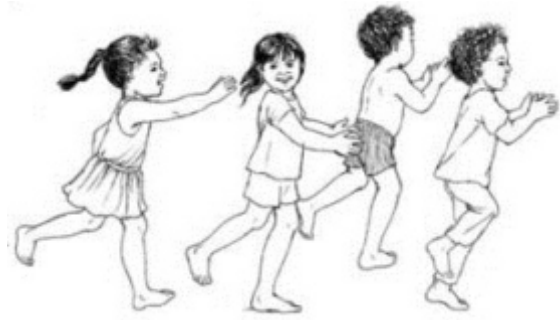
बच्चे का विकास उम्र के हिसाब से 4 भागों में बाँटा जा सकता है :

- शारीरिक विकास और अंग संचालन
- बौद्धिक
- समाजिक, व्यक्तीगत
- भाषा

इन उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए फुलवारी कार्यकर्ता को गतिविधियों को अच्छी तरह नियोजित करना होगा।

नोट :-

- बच्चों को खेल सिखाने से पहले कार्यकर्ता को बच्चे की उम्र और विकास की अवस्था को ध्यान में रखना है व अपने समय को भी उसके अनुसार नियोजित करना है।
- खेल की गतिविधियाँ बच्चे की उम्र के अनुसार चुनी जानी चाहिए।
- योजना में घर के अंदर व मैदान में की जाने वाली दोनों ही प्रकार की गतिविधियाँ शामिल होनी चाहिए।
- इस उम्र के बच्चे एक ही स्थान पर लम्बे समय तक नहीं बैठ सकते उनकी गतिविधियाँ इसके अनुसार चुनी जानी चाहिए।





0 से 6 माह

गतिविधियाँ :-

- बच्चे को खिलौना दिखाना
- ताली बजाकर या झुनझुने से बच्चे के साथ खेलना
- बच्चे से बात करना
- बच्चे को ऊँचा उठाना/हिलाना/डुलाना
- व्यायाम/मालिश करना



6 माह से 1 वर्ष

गतिविधियाँ :-

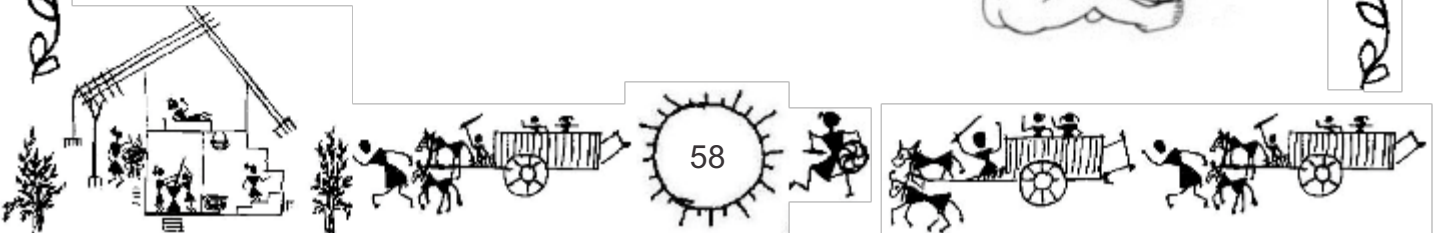
- खिलौने, गेंद, झाँझना दिखाना, डिब्बे, चम्मच, कटोरी से खेलना
- जानवरों के आवाज की नकल करना
- छुपा-छुपी खेलना
- बड़े चित्रों वाली कहानी की किताबें दिखाना
- खींच कर चलाने वाले खिलौने देना
- रबर और प्लास्टिक के खिलौने खेलने के लिए देना
- ढोल, संगीत के वाद्य बजाना



1 से डेढ़ वर्ष

गतिविधियाँ:-

- ढोल को लुटकाएँ, बजाएँ (थाप दें)
- झलम-झलम चीजों को दिखाएँ और बच्चे की मदद करें उसे पहचानने में
- गेंद लुटकाएँ
- भाषीर के झलम-झलम अंगों को दिखाएँ और बच्चे को नाम बताएँ
- खिलौनों को जमाएँ
- छोटे टुकड़ों वाले खिलौने जिन्हें जमाते हैं -खेलें
- गाने गाना
- ताली बजाना
- रूई या कपडा भरे हुए खिलौने खेलने के लिए दें





डेढ से 2 वर्ष

गतिविधियाँ:-

- निर्देशों का पालन करना
- आशपाश की चीजों को दिखा कर नाम बताना जैसे पेड, चिडियाँ
- डिब्बों और टुकड़ों को क्रम से रखना
- सीढी चढना
- गिलाश पकडना और उतारे पीना



2 से 3 वर्ष

गतिविधियाँ:-

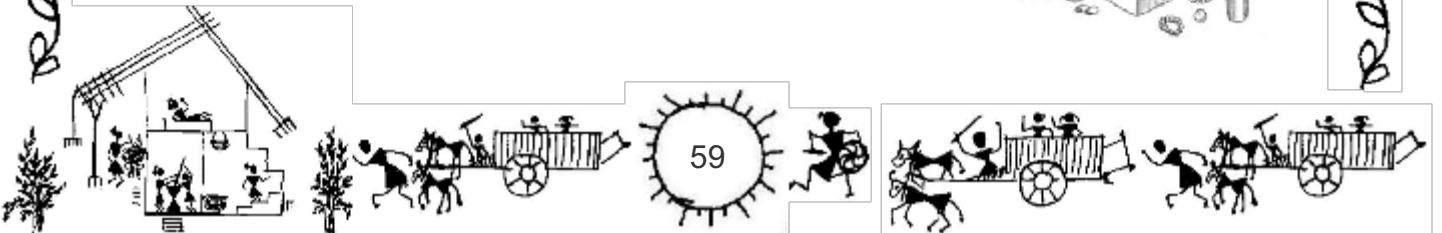
- पजल खेलकर दिखाना
- लायकल, झूला, गुडिया
- मिट्टी और बालू से खेलना
- कहानी और कविताएँ सुनना
- बच्चे को अपना कपडा खुद पहनने के लिए प्रोत्साहित करना



गतिविधियाँ करते समय कार्यकर्ता की भूमिका

बच्चों को गतिविधियाँ करने का अवसर देना काफी नहीं है। इन गतिविधियों को बच्चों के साथ सफलता पूर्वक करने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।

- प्रत्येक गतिविधियों में उपयोग की जाने वाली सामग्री को कुछ दूरी पर लाएँ
- गतिविधियों में उपयोग की जाने वाल सामग्री एकत्रित कर एक जगह पर रखें।
- बच्चों की रुचि अनुसार गतिविधियों में भाग लेने का अवसर दें।
- गतिविधियाँ करते समय कार्यकर्ता बच्चों को अकले न छोडे, तथा बच्चों के साथ गतिविधियों में स्वयं को भी भाग लेना आवश्यक है।
- एक गतिविधि में 3 या 4 बच्चे को ही शामिल करें।





क्या फुलवारी ठीक चल रही है?

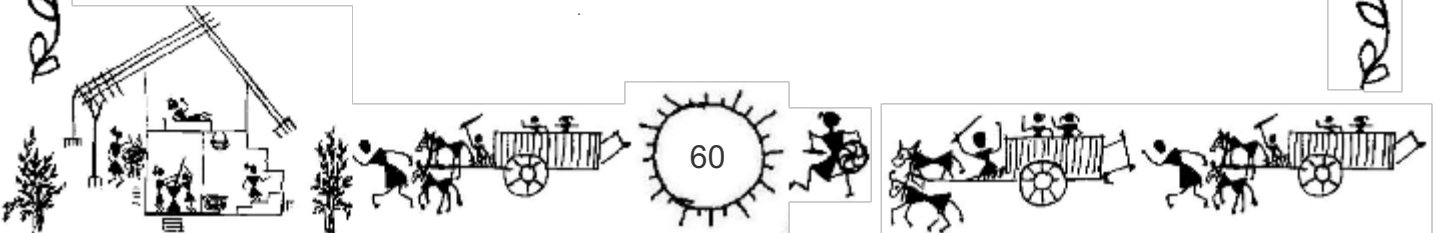
बीमारी

हर बच्चे में बीमारी को पता करने के बारे में कार्यकर्ता को कुछ प्रशिक्षण देना होगा। इसके अतिरिक्त जो बच्चे आपके आंकलन में गंभीर अत्यधिक कुपोषण से ग्रस्त पाए जाते हैं (जिनका जेड स्कोर -3 से भी कम हो), चिकित्सकीय जाँच से पता करें कि वे किसी बीमारी से पीड़ित तो नहीं हैं?

क्या उस बच्चे को भूख कम लगती है? यदि किसी भी कुपोषित बच्चे को भूख न लगती हो, तो यह संभव है कि उसे कोई बड़ी बीमारी है। जैसे - निमोनिया, खून की कमी, टी.बी. या पेशाब में मवाद इत्यादि। उसे अस्पताल में दिखाने एवं भर्ती करने की जरूरत है।



क्या बच्चा बीमार है।





क्या फुलवारी में बच्चे सुरक्षित है?

3 साल से छोटे बच्चे चंचल होते हैं। इसलिए सुरक्षा का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है।

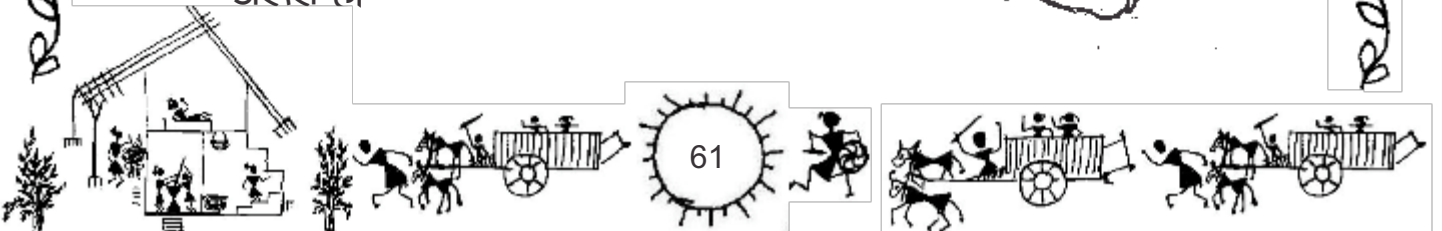


a) फुलवारी के झहते को घेरते हुए एक चारदीवारी या बाँस की रूँधवाई होनी चाहिए



b) क्योंकि आग की जरूरत खाना पकाने के लिए है, आग या गरम खाने से जलने की संभावना को समाप्त करना होगा। इसके लिए जरूरी है कि बच्चे स्वयं किसी भी समय रशोई में जाएँ, दरवाजा बंद होना जरूरी है।

c) बिजली की तारों व रिच्य, नुकीली या धारदार वस्तुओं से बच्चों की दूरी बना कर रखना जरूरी है।





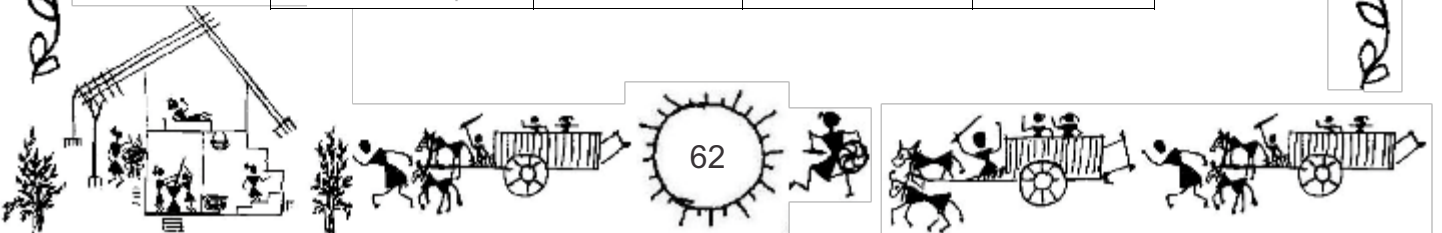
क्या फुलवारी के बच्चों में कोई अक्षमता/विकलांगता है?

हर माह की जाँच में, या कार्यकर्ता द्वारा रोज देखें जाने पर, यदि कोई विकलांगता दिखती है तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र में विस्तृत जाँच के लिए रेफर करें। निम्नलिखित परेशानियों के लिए जाँच करें।

विकलांगता का प्रकार (कृपया सही विकल्प पर टिक (✓) करें)

1) शारीरिक विकलांगता -

	मुड़ा हुआ हाथ		हाथ और पैर में विकृति
	पीठ एक तरफ मुड़ी हुई है		पीठ में वक्रता
	हाथ और पैर बचपन से टेढ़े-मेढ़े हैं (सुखा रोग/रिकेट्स)		रजायु में कमजोरी
MISSING BOTH HANDS (any age) 	हाथ न होना		कंधे से हाथ न होना
MISSING ONE HAND 	एक हाथ न होना	AN AMPUTATION BELOW THE KNEE (one or both legs) 	घुटने के नीचे पैर न होना
ONE LEG AMPUTATED ABOVE THE KNEE 	जांघ से एक पैर न होना	BOTH LEGS AMPUTATED ABOVE THE KNEES 	जांघ से दोनों पैर न होना

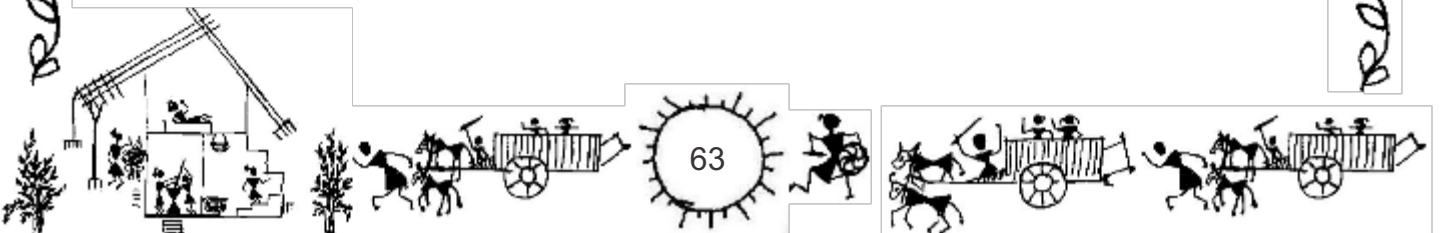




	<p>पुरुश शरीर झकडना/जकडना</p>		<p>पुरुश शरीर जकडना/झकडना</p>
	<p>शरीर का कुछ हिश्शा काम नही कर रहा है (लकवा)</p>		<p>रीढ में गाठ है</p>
	<p>5-10 साल के उम्र के बच्चों के जोड़ों में दर्द है (जुवेनाइल आर्थराइटीस)</p>		<p>जलने के वजह से हात या पैर या शरीर का कोई भी भाग झकड या जुड गया है</p>

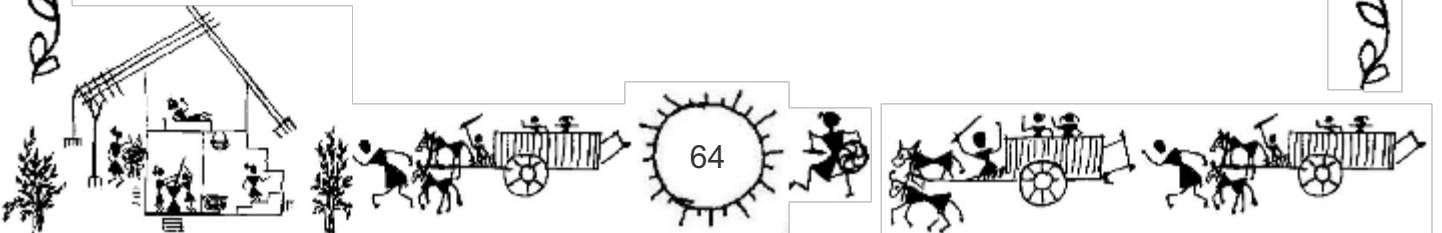
(2) विकाशात्मक, जन्म से, बौद्धिक और शैक्षिक विकलांगता -

	<p>गर्दन में कमजोरी (3 माह से बड़े बालक में) (दिमागी पक्षाघात/शैरेब्रेल पाल्सी)</p>		<p>जन्म से ही बालक के शरीर शुन्यायुक्तों में कमजोरी (दिमागी पक्षाघात/शैरेब्रेल पाल्सी)</p>
	<p>बालक दूध चूसने में अक्षमर्थ है (1 माह से बड़े बालक में) (दिमागी पक्षाघात/शैरेब्रेल पाल्सी)</p>		<p>कमजोर पकड (4 माह से बड़े बालक में) (दिमागी पक्षाघात/शैरेब्रेल पाल्सी)</p>





	<p>बालक को बैठने में कठनाई है (दिमागी पक्षाघात/शैरेब्रेल पार्ली)</p>		<p>बालक को खड़े होने में कठनाई है (दिमागी पक्षाघात/शैरेब्रेल पार्ली)</p>
	<p>हाथ और पैर मुड़ा हुआ है (दिमागी पक्षाघात/शैरेब्रेल पार्ली)</p>		<p>जन्म से हाथ या पैर का न होना</p>
	<p>जन्म से ही अंगलिया चिपकी हुई है</p>		<p>जन्म से ही कटे या फटे हुए श्रोत है</p>
	<p>जन्म से नवजात शिशु के शिठ में पानी भरी हुई गाठ है (चन्द्रमा के आकार की तरह मुंह/डाउन सिंद्रोस)</p>		<p>जन्म से ही हाथ पीछे की तरफ मुड़ा हुआ है (एर्ब पार्ली)</p>
	<p>विशेष दिखने वाले बालक (चन्द्रमा के आकार की तरह मुंह/डाउन सिंद्रोस)</p>		<p>नवजात शिशु का शिर शरीर से बहुत बड़ा है (जलशीर्ष - शिर में पानी भरा हुआ है)</p>
	<p>नवजात शिशु का शिर बहुत छोटा है</p>		<p>छोटे बच्चों में हात और पैर की अनियंत्रित और अजीब क्रिया (झटका/मूर्च्छा)</p>



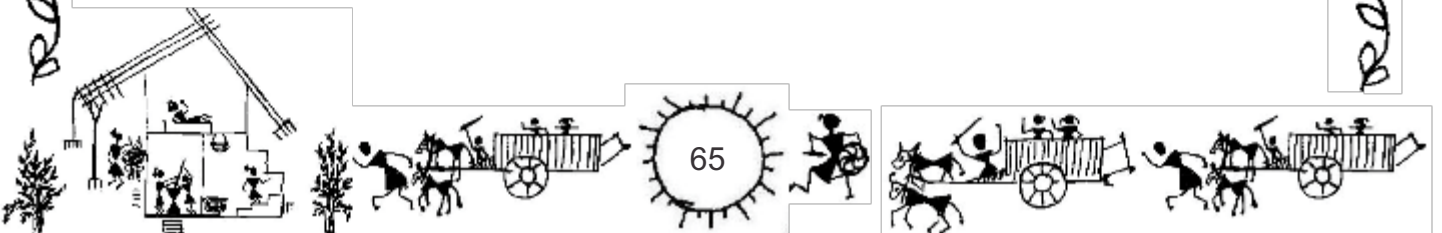


	<p>3-5 साल के उम्र के बच्चे, सीधा खड़े होने के लिए गुठनों का सहारा लेते हैं (माँसपेशी विकृति/मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी)</p>		<p>नवजात शिशु का एक पैर छोटा है (हिप डीसलोकेशन)</p>
	<p>जन्म से ही बालक का पैर अंदर या बाहर की तरफ मुड़ा हुआ है (क्लब फूट)</p>		<p>3 साल से बड़े बच्चे के दोनों घुठने अंदर की तरफ मुड़े हुए हैं</p>

3) श्रद्धा, सुनने में और बोलने में तकलीफ-

	<p>श्रद्धाता</p>		<p>सुनाई न देना और बोल न पाना</p>
--	------------------	--	-----------------------------------

यदि किसी बच्चे को इनमें से कोई भी परेशानी है तो उसकी जाँच और उपचार जरूर कराएँ





फुलवारी और बच्चों का विकास

जन्म से तीन साल की उम्र तक बच्चों का विकास सबसे तीव्र गति से होता है। कुछ बच्चों में कुछ कारणों से उनका विकास पिछड़ जाता है यदि इस बात का सही समय जल्दी पता चल जाए, तो विशेष ध्यान से उनका विकास सुधर सकता है। अन्यथा वे निरंतर पिछड़ते चले जाते हैं।

एक फुलवारी कार्यकर्ता ऐसे पिछड़ेपन को पकड़ सकती है। आप को उनकी मदद करनी पड़ेगी।

कैसे पहचाने विकास में पिछड़ेपन को?

☞ यदि कोई बच्चा उम्र से बात करने पर 3 माह की उम्र तक न मुस्कुराए



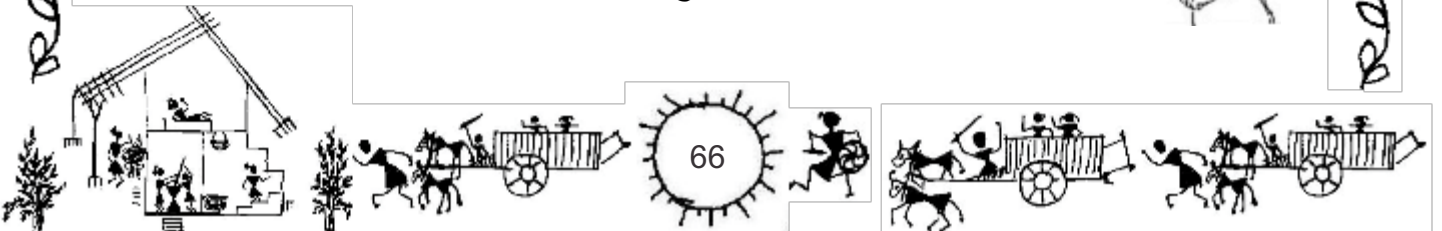
☞ यदि कोई बच्चा ऊँची आवाज से न चौंके : 3 माह की उम्र तक



☞ यदि कोई गर्दन न सम्हाल पाएँ: 6 माह की उम्र तक



☞ यदि कोई बच्चा अपने नाम पर गर्दन घुमा कर न देखे : 9 माह की उम्र तक

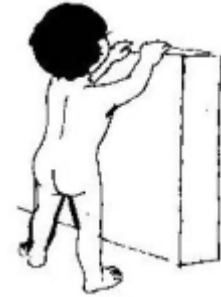




☞ यदि कोई बच्चा बिना सहारे बैठ न पाए : 1 वर्ष की उम्र तक



☞ यदि कोई बच्चा न खड़ा हो पाए बिना सहारे के : उठे वर्ष तक



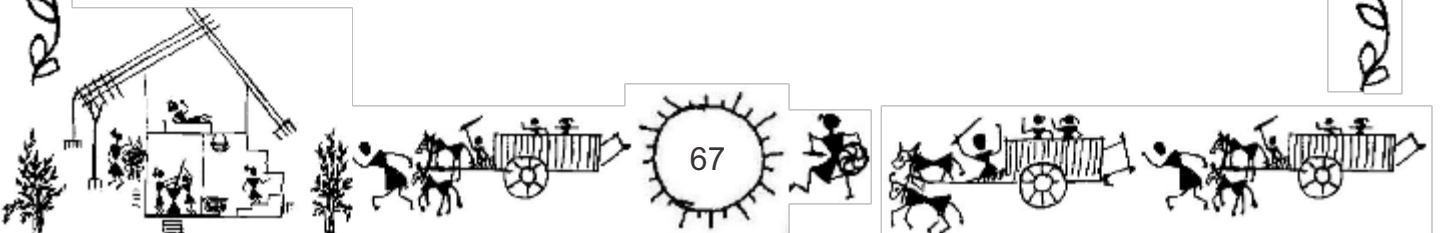
☞ यदि कोई बच्चा न चले : उठे वर्ष की उम्र तक



☞ यदि कोई बच्चा कुछ भी न बोले : दो वर्ष की उम्र तक



यदि हाँ तो इन बच्चों के लिए तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।





क्या फुलवारी से लाभ हो रहा है?

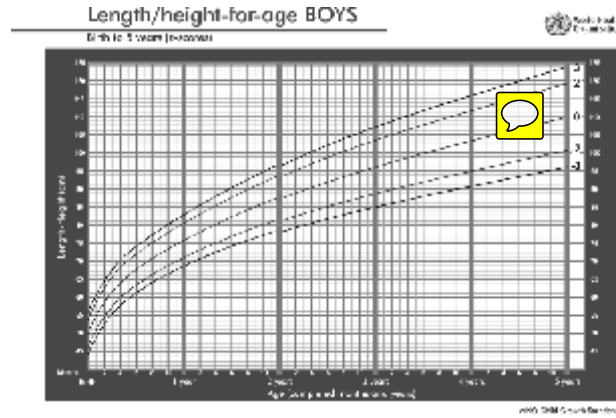
प्रत्येक माह सब बच्चों का वजन होना चाहिए। इसे फुलवारी समन्वयक करेंगे।

- ☞ वजन शाल्टर स्केल से किया जाएगा
- ☞ वजन मशीन में कोई त्रुटि तो नहीं है यह सुनिश्चित करें।
- ☞ वजन करने के समय ध्यान रखें कि यदि कोई शीतलने का कपडा है उसे हटा दें।
- ☞ ग्रोथ कार्ड फार्म में वजन को अंकित करें।

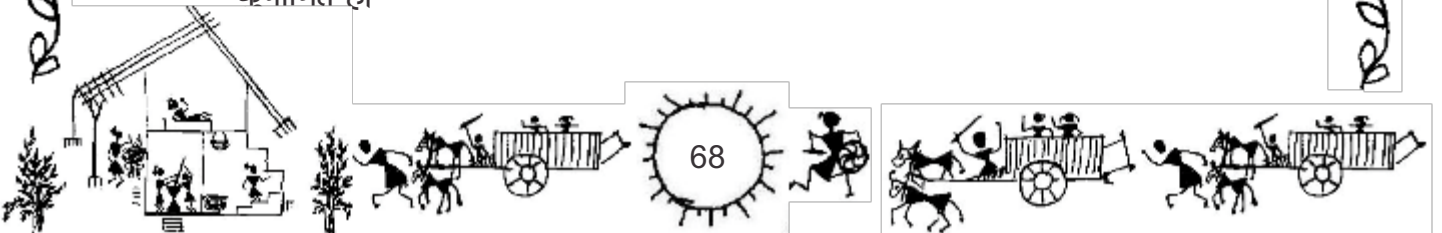


(परिशिष्ट में ग्रोथ रिकार्ड फार्म है)

- ☞ WHO के वजन चार्ट (Anthro) से तुलना करें और इस बच्चे की पोषण स्थिति का पता करें। (लडके और लडकी के अलग-अलग चार्ट अनेकसर में है।)



- ☞ यह भी देखें हर बार फुलवारी में रहने से उसके वजन में वृद्धि हुई या नहीं। (परिशिष्ट में टेबल देखें - लडके और लडकी के अलग चार्ट में जोड स्कोर देखें। जोड स्कोर जितना अधिक हो उतना अच्छा उदाहरण के लए यदि किसी का जोड स्कोर-2 (ऋण 2) है। जिसका जोड स्कोर शून्य है, वह सामान्य है। शून्य से लेकर -2 जोड स्कोर का मतलब है पोषण की सामान्य स्थिति। -2 जोड स्कोर से लेकर -3 तक कुछ कुपोषण और यदि जोड स्कोर -3 से भी कम है। (उदाहरण के लिए -3.5), तो यह बच्चा अत्यधिक कुपोषित है।)





कैसे नापें लाभ? फुलवारी कार्यक्रम

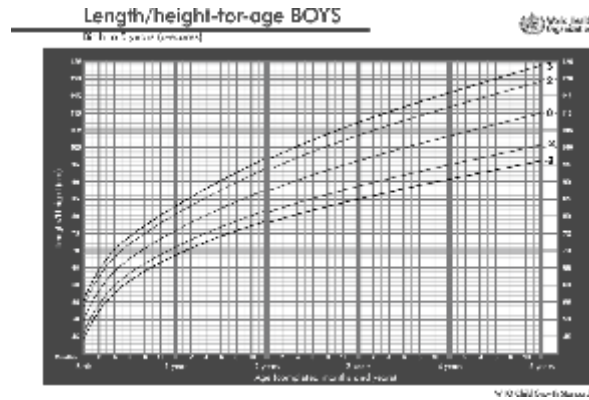
फुलवारी कार्यक्रम प्रारंभ करने के बाद यह देखना कि क्षपेक्षित लाभ हो रहे हैं या नहीं, यह काम भी क्षापका ही है।

1) क्या बच्चे खुश हैं और भरण खाते हैं? क्या वे शतनपान पर कम निर्भर हैं?

(परिशिष्ट में **Form 1-2 yrs** लाभ वाला देखें)

2) क्या उनकी पोषण स्थिति में सुधार हुआ है।

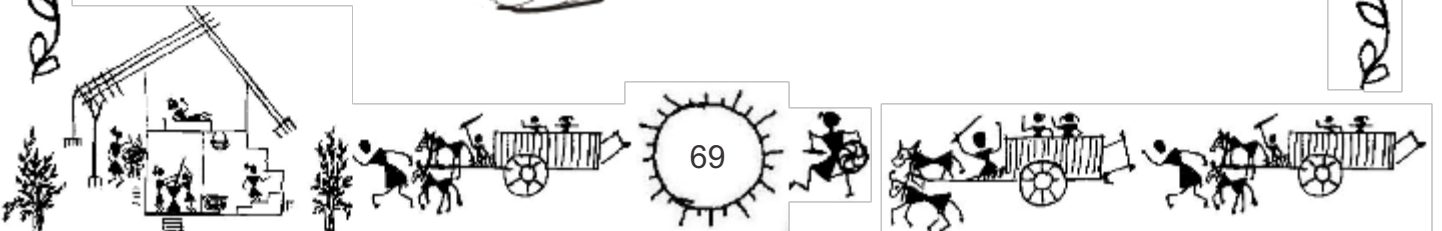
(क) क्या वजन या ऊँचाई के जेड स्कोर में कमी हुई है?



(ख) क्या ऊँचाई के लिए वजन (Weight for height) जेड स्कोर में सुधार हुआ है

(परिशिष्ट में चार्ट देखें)

(ग) क्या माँ-बाप निश्चित होकर काम कर पा रहे हैं? यह गाँव में माँ-बाप के संग फुलवारी समिति की मासिक बैठक में पता करें।





(घ) क्या बच्चों की साधारण और गंभीर बीमारियों दर में या उसे पर हुए खर्च में कुछ सुधार आया है? यदि पोषण शुधरता है तो बीमारियाँ भी कम होती हैं।



(ङ.) क्या उन बडे बच्चों न जो स्कूल छोड कर इन छोटे बच्चों की देखभाल कर रहे थे, स्कूल जाना दुबारा शुरू किया?

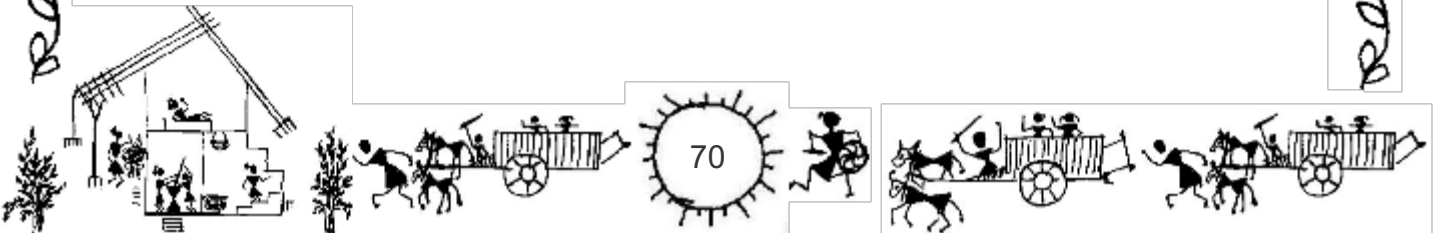


(च) क्या बच्चे फुलवारी से घर जाकर साबुन से हाथ धोने अथवा और ऊपरी भोजन के लिए माँग करते हैं?

(छ) क्या बच्चे ज्यादा चतुर एवं समझदार दिखते हैं?

(ज) क्या कुछ बच्चों में अक्षमता या विकास के पिछडेपन की पहचान से उशको उपचार या स्वास्थ्य लाभ मिलने में मदद मिली?

यह सब अलग-अलग रूप से लाभ का अँकलन कर सकते हैं। हर 6 माह में यह करना जरूरी है।





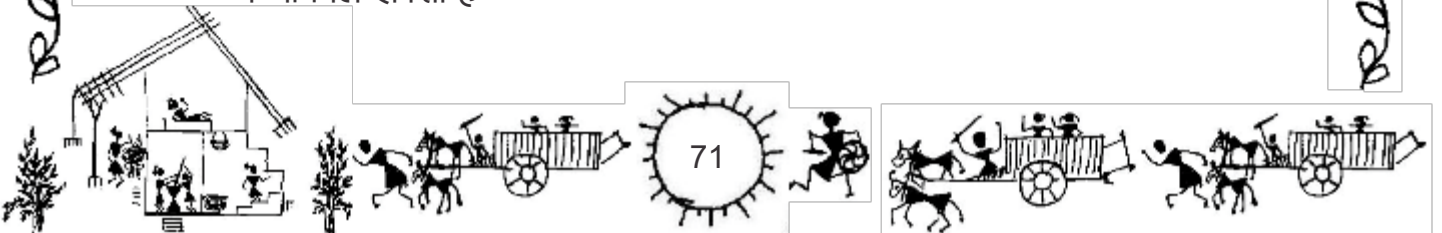
फुलवारी कार्यक्रम

क्या है गाँव के अन्य लोगों की भूमिका?

फुलवारी समन्वयक फुलवारी के उद्देश्यों की समुदाय में चर्चा करें। समुदाय (गाँव) व छोटे बच्चों के माता-पिता को बच्चों को फुलवारी में रखने के लिए प्रेरित करें। सहयोग की आवश्यकता के बारे में भी बात करें -

गाँव में चर्चा के दौरान समन्वयक ऐसे व्यक्तियों की सूची बनाएँ जो फुलवारी के कार्यक्रम से सहमत और सकारात्मक सोच रखने वाले हैं तथा उनसे आगे सहयोग की स्पष्टता से बात करें। इन लोगों की एक समिति बनाएँ व नियमित बैठकें करें।

- ☞ फुलवारी कार्यकर्ता को सहयोग की अपेक्षा गाँव से होगी तब ही फुलवारी कार्यक्रम सफल हो सकता है, यह बात कहें। निम्न आर्थिक स्तर वाले परिवारों व गंभीर रूप से कुपोषित 3 वर्ष से कम उम्र वाले बच्चों को फुलवारी कार्यकर्ता को ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होगी यह बात गाँव को समझनी होगी। इसमें गाँव के सहयोग की अपेक्षा होगी।
- ☞ जब फुलवारी कार्यकर्ता द्वारा बच्चे का इलाज, या रेफरल किया जाए तो उसमें विश्वास रखें और सहयोग दें।
- ☞ पंचायत/ग्राम प्रमुख, महिला मंडल, स्कूलों व अन्य संस्थाओं से फुलवारी को सहयोगात्मक व सकारात्मक बर्ताव मिले।
- ☞ ग्राम प्रमुख, पंचायत जिम्मेदारी लें कि फुलवारी में कोई शराब पी कर नहीं आएगा। यदि ऐसा हो जाए तो दण्ड पहले ही तय होना चाहिए।
- ☞ फुलवारी समन्वयक व फुलवारी कार्यकर्ता समय-समय पर बच्चों के स्वास्थ्य व फुलवारी से सम्बंधित बातों की जानकारी देने के लिए बैठक आयोजित करेंगे तब अपने गाँव के बच्चों की बात सुनने और सुझाव देने के लिए इकट्ठे होने की जरूरत होगी।
- ☞ इसके अलावा गाँव का सहयोग गाँव में काम कर रही अन्य संस्थाओं से सहयोग दिलवाने में भी मिल सकता है -





ऑगनबाडी कार्यकर्ता से बात -

- ☞ ऑगनबाडी कार्यकर्ता से बात करके 'रेडी टू ईट' (तैयार किया हुआ) पोषक आहार दिलाना जिससे फुलवारी में बच्चों को पूरा आहार दिया जाके और टीकाकरण को करने में मदद करना। ऐसा जो बच्चे फुलवारी में जाते हैं केवल उनके ही लिए करना है।
- ☞ बच्चों के माता-पिता को स्वास्थ्य व पोषण संबंधी सलाह देना।
- ☞ वजन रिकार्ड और वृद्धि चार्ट तैयार कर बच्चों के पालकों के साथ चर्चा करना, इत्यादि कार्यों में मदद करने के लिए समुदाय के लोगों को ऑगनबाडी कार्यकर्ता से बात करनी जरूरी है।

आशा कार्यकर्ता (मितानीन)

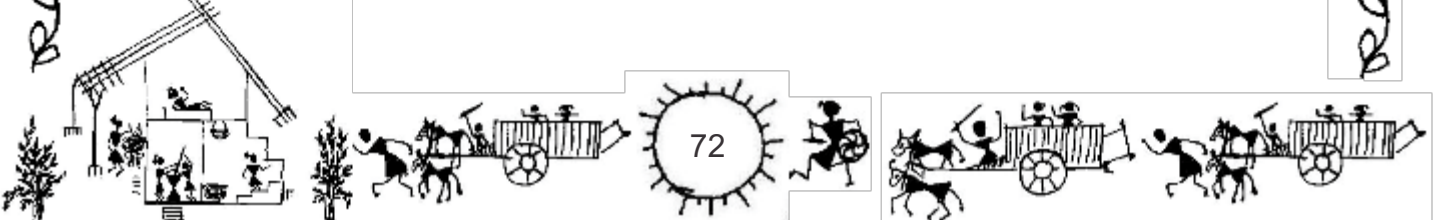
- ☞ आशा कार्यकर्ता से बात करनी होगी कि फुलवारी के बच्चों के स्वास्थ्य की निगरानी करें।
- ☞ हर सप्ताह से कम से कम एक बार बच्चों की स्वास्थ्य की जाँच करें।

ए.एन.एम. से ताल मेल -

- ☞ ए.एन.एम. के साथ ताल मेल रखना, और बात करके टीकाकरण करना भी जरूरी है।
- ☞ बच्चों बीमार होने पर प्राथमिक उपचार करना और आवश्यकता पडने पर उचित चिकित्सा उपलब्ध कराना।
- ☞ स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देना।
- ☞ कुपोषित बच्चों को चिन्हंकित कर पोषण पुर्नवाश केन्द्र (एन.आर.सी. सेंटर) तक भेजना।
- ☞ इनके प्रयास के बाद भी अगर जन भागीदारी का अभाव मिले तो फुलवारी समन्वयक क्या करें -
 1. पहले से निर्धारित दिशा निर्देशों पर चलते रहें।
 2. हर 6 माह पर फुलवारी के परिणामों को दिखाने के लिए मूल्यांकन करें और गाँव/समुदाय की बैठक करें - कम उपस्थिति हो तो भी उत्साह बनाए रखें।
 3. यदि फुलवारी चलाने में व्यवधान आता है तो बच्चों के माता-पिता की बैठक कर के समाधान निकालें।



4. ब्लॉक प्रोजेक्ट ऑफिसर को भी रिपोर्ट करें।





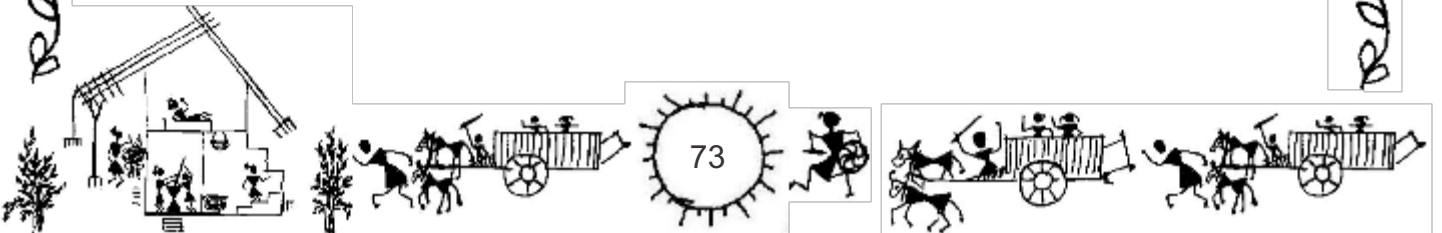
फुलवारी की मासिक बैठक

हर माह आपके क्षेत्र के सभी कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं की बैठक अनिवार्य रूप से होनी चाहिए। यह मीटिंग सभी गाँवों से पैदल चलने लायक दूरी वाले गाँवों में हो। यदि गाँव दूर-दूर हैं तो शायद दो अलग गाँव में भी हर माह यह बैठक करनी पड़ सकती है।



इस बैठक में यह सब काम करें -

- (क) कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं का मानदेय वितरण। बिना जानकारी दिए छुट्टी लेने पर कटौती भी।
- (ख) कार्यकर्ताओं द्वारा मासिक रिपोर्ट को संग्रहित करना: कितनी औसत हाजिरी रही बच्चों की, सामान की खपत।
- (ग) अनाज की खपत एवं उसकी आपूर्ति।
- (घ) कार्यकर्ता के संग उस माह में देखी गई किसी भी परेशानी के बारे में गंभीर चर्चा और हल ढूँढना। सभी बच्चों के पोषण स्तर पर जानकारी एकत्रित करना एवं कुपोषित बच्चों में सुधार के बारे में चर्चा।
- ☞ यदि किन्हीं नए बच्चों का किसी भी फुलवारी में भर्ती के लिए प्रस्ताव हो तो उस पर फैसला लेना।
- ☞ सभी उठने वाली परेशानियों का निराकरण।
- ☞ जितनी भी बार समन्वयक द्वारा फुलवारी में दौरा लगा हो उसका भी रिकार्ड रखना।
- ☞ कोई विषय, कोई सामाजिक बीमारी या किसी भी नई बात पर 30-45 मिनट तक सिखाना - समन्वयक द्वारा।





टीकाकरण

बच्चों को गंभीर प्रकार की बीमारियाँ जैसे कि टी.बी., मलघोटू, खाली खाँसी, खसरा, पोलियो इत्यादि से बचाने के लिए टीकाकरण किया जाना चाहिए। यह उचित रहेगा कि आप अपने बच्चे को नज़ादीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर टीकाकरण करावें।

राष्ट्रीय टीकाकरण योजना

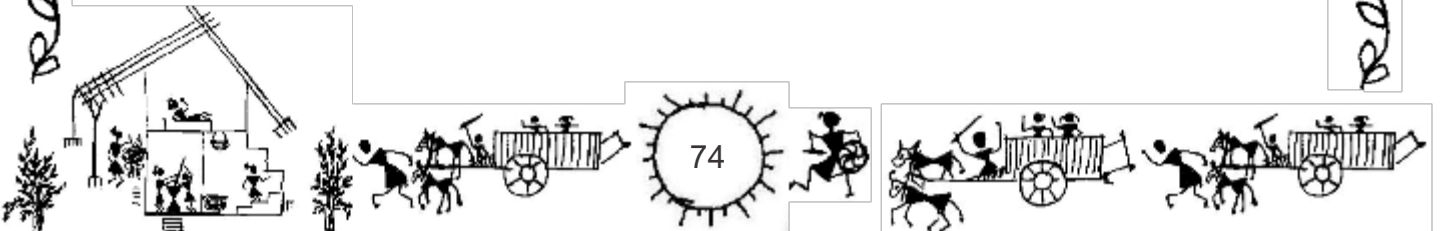
जन्म के दौरान (24 घंटे के भीतर)	6 हफ्ते	10 हफ्ते	9 महीने में
बी.सी.जी.	डी.पी.टी.	डी.पी.टी.	खसरा
ओरल पोलियो	ओरल पोलियो	ओरल पोलियो	ओरल पोलियो
बूस्टर			
	16-24 महीने में	5 साल में	
	डी.पी.टी.	डी.टी.	
	ओरल पालियो		

याद रखिये -

डी.पी.टी., डी.पी.वी. के 3 डोज के बीच का अंतर एक महीने से कम नहीं होना चाहिए।

फुलवारी की टीकाकरण में भूमिका -

1. बच्चों का उनके आसु समूह के अनुशासित टीकाकरण होना चाहिए।
2. टीकाकरण के लिए योग्य शिशु या बच्चे के रिकार्ड को फुलवारी द्वारा नियमित रूप से रखना चाहिए।
3. फुलवारी समन्वयक को ए.एन.एम. और आँगनबाडी कार्यकर्ता के साथ समन्वय बना कर फुलवारी के बच्चों के टीकाकरण को सुनिश्चित करना चाहिए और फुलवारी कार्यकर्ताओं को टीकाकरण के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।





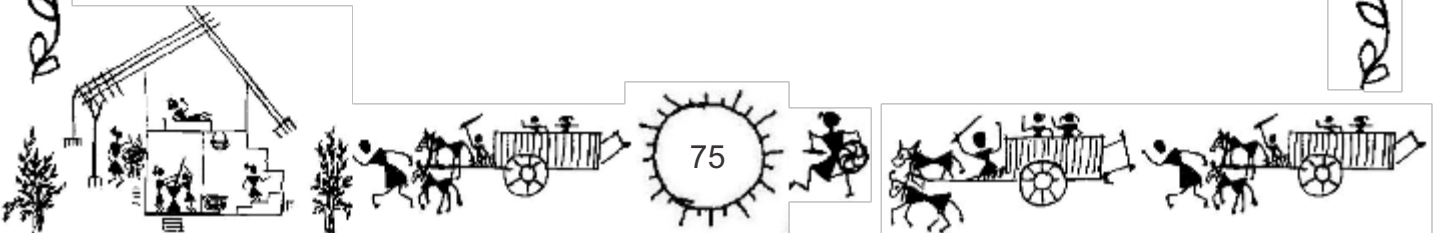
4. बच्चों के माता-पिता और गाँव वालों को टीकाकरण के महत्व को समझायें और उनके साथ चर्चा करें।



5. टीकाकरण का दिन माता-पिता को सूचित करें उनकी उपस्थिति में ही टीकाकरण कराएँ

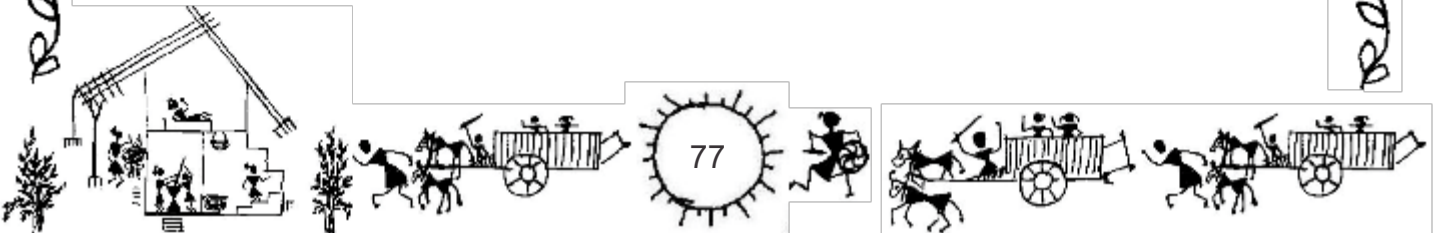
सुनिश्चित करें आयु के अनुसार सभी टीकाकरण हों।

- ☞ कृमि की टेबलेट या शिर्ष (एल्बेन्डाजोल)
- ☞ आधी टेबलेट एल्बेन्डाजोल - दो साल से छोटे बच्चे के लिए और एक टेबलेट दो साल से बड़े बच्चे के लिए।
- ☞ बच्चों के लायक आयु या फोलिक एसिड टेबलेट।
- ☞ विटामिन-ए की खुराक





प्रोटोकॉल



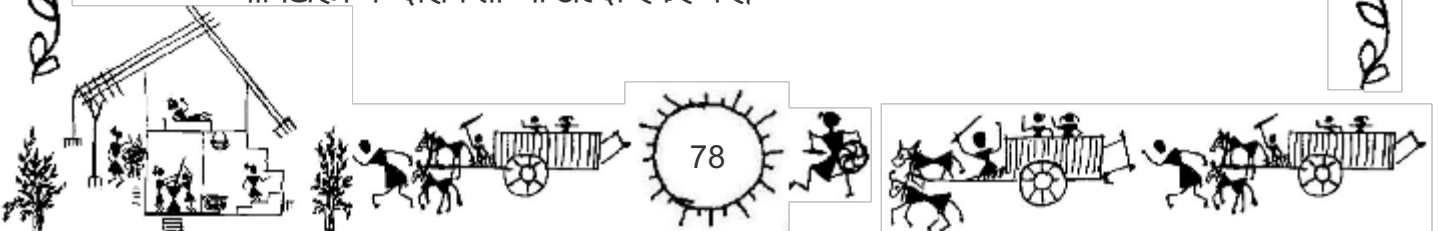


रेफरल प्रोटोकॉल

1. रेफरल का आधात - बच्चों में अगतर निम्न लक्षण और चिन्ह मिलें तो उन्हें स्वास्थ्य केन्द्र या डॉक्टर के पास रेफर करना चाहिए। रेफरल की जानकारी और फॉलो-अप बीमारी रजिस्टर या रेफरल रजिस्टर में लिख कर रखना चाहिए। सभी रेफरल समन्वयक के समन्वयन में दिए जाने चाहिए। शिर्फ इमरजेंसी केश को छोडकर, जहाँ फुलवारी कार्यकर्ता को लोगो के साथ मिलकर जल्दी रेफर करना चाहिए। इसके अलावा फुलवारी समन्वयक को इसकी जानकारी दी जानी चाहिए।

कब रेफर करना जरूरी है-

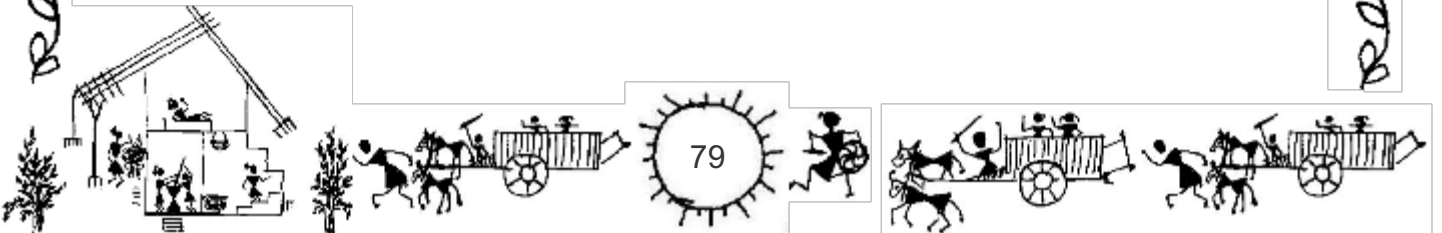
- यदि वह बेहोश हो या पूरी तरह होश में न हो।
 - किसी प्रकार का अनुचित व्यवहार कर रहा हो।
 - खून बहना जो कि किसी चोट से ना हो (बलगम में, उल्टी में, पेशाब में, मल में या मशुओं से खून बहना)
 - तेज बुखार (39° या 103° से ज्यादा)
 - प्रकार का बुखार जो कि 7 दिन के ऊपर चले
 - बुखार के साथ चमडी में खून के धब्बे बनना
 - बुखार के साथ ठिठुरन आना
 - शांश लेने में तकलीफ होना या शांश न ले पाना
- ❖ अत्यधिक पेट दर्द होना
 - ❖ बहुत ज्यादा उल्टियां होना जो किसी भी प्रकार से नहीं रुक पा रही हों।
 - ❖ झटका लगना
 - ❖ बुखार के साथ लाल धब्बे
 - ❖ पेशिश के साथ पानी की कमी (आंखो का धँसना या पानी पीने से मना करना)
 - ❖ कोई बच्चा निम्न में से किसी भी प्रकार के कुपोषण की सूची में आता है यदि वृद्धि की मानिट्रिंग के दौरान तो भी जल्दी रेफर करें।





2. आपातकालीन स्थिति में

- ❖ फुलवारी कार्यकर्ता, फुलवारी समन्वयक/पी.एल.ए. सहायक 3से ब्लॉक प्रोजेक्ट ऑफिसर जो भी वहां 324 वक्त उपस्थित हो। रिपोर्ट भी करें।
 - ❖ रेफरल के लिए वाहन की व्यवस्था तुरंत की जानी चाहिए वाहन की व्यवस्था को समुदाय स्तर पर किया जाना चाहिए। फुलवारी कार्यकर्ता को कोशिश करनी चाहिए की वो गाँवों के कुछ लोगों का मोबाइल फोन नम्बर रखे जो कि इमरजेंसी के समय पर वाहन देने में इच्छुक हो।
 - ❖ यदि 6 माह से छोटे बच्चे में 1 माह में वृद्धि सूचक में गिरावट है या 6 माह से बड़े बच्चे में लगातार 2 माह तक वृद्धि सूचक में गिरावट है तो कोई लम्बी बीमारी न होने पर भी फुलवारी कार्यकर्ता पी.एल.ए. सहायक या फुलवारी समन्वयक या ब्लॉक प्रोजेक्ट ऑफिसर को रिपोर्ट करें।
3. डिस्चार्ज के बाद - जब डिस्चार्ज हो तो फॉलोअप को फुलवारी के स्तर पर किया जाना चाहिए और घर में पी.एल.ए. सहायक द्वारा किया जाना चाहिए।
4. रेफरल के परिणाम को पूरी तरह से लिखा जाना चाहिए (क्या पूरी तरह से ठीक हो गया है, अभी भी उपचार चल रहा है या अब जीवित नहीं है)





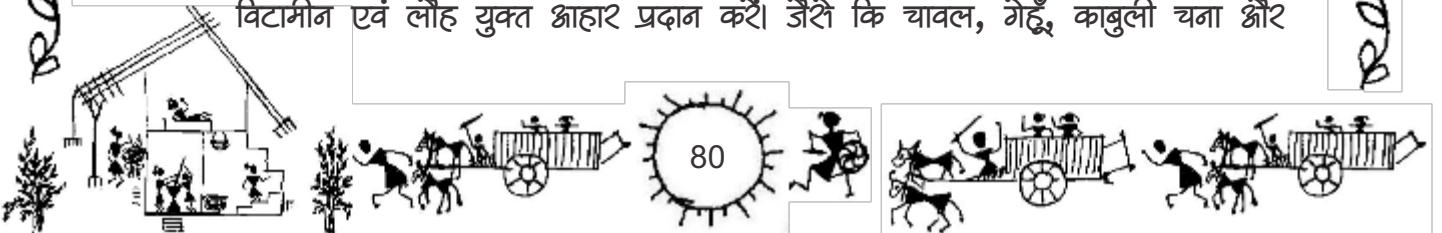
आहार की तैयारी

Section I: सामान्य निर्देशन

- स्तन पान करने वाले शिशु को हर स्थिति में 6 माह तक के शिशु को मां का दूध पिलाने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये, यदि आर्थिक स्थिति के कारण मां घर से बाहर काम करने के लिये जाती है तो गाय का दूध उबाल कर दे सकते हैं। यदि गाय का दूध उपलब्ध न हो तो इस स्थिति में शिवालय को सम्पर्क कर सलाह लेना चाहिये वे आप को जानकारी देंगे कि आप के क्षेत्र में दूध के स्रोत कैसे उपलब्ध हो सकें।

- 6 माह से बड़े बच्चों के लिए -

- दिन में गर्म पका भोजन या नमकीन दे सकते हैं यह आहार में मददगार होगा।
- पहले से ही साप्ताहिक आहार तालिका तैयार रखना चाहिये।
- आहार तालिका सामान्य एवं पोषण युक्त होना चाहिये।
- आहार तालिका में निम्न चीजों का समावेश होना चाहिये जैसे चना, दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, मटन, मछली, अण्डा, शीयाबीन तेल, शक्कर इत्यादि। क्षेत्र में उपलब्ध होने वाले अनाजों से बनी दलिया का आहार तालिका में जोड़ सकते हैं।
- क्षेत्र में उपलब्ध होने वाले मौसमी आहारों को आहार तालिका में शामिल कर सकते हैं जैसे कि हरी पत्तेदार सब्जियाँ एवं अन्य सब्जियाँ फल इत्यादि, साथ ही क्षेत्र में उपलब्ध प्रोटीन एवं लौहयुक्त आहारों को शामिल कर सकते हैं।
- साप्ताह में दो बार अण्डा दे सकते हैं।
- आहार वितरण करने वाले (सहायक) को जागरूक होना चाहिये कि बच्चे के आहारों की मात्रा उसकी जरूरत के अनुसार हो। (हर आकार के कटोरियो एवं चम्मच से आहार परोसा जाये)
- बच्चों को प्रोत्साहित करना चाहिये की वे साफ एवं सुरक्षित जल पीने में प्रयोग करें।
- सब्जियों के पोषक तत्वों को बनाये रखने के लिये उन्हें काटने से पहले धोना चाहिये।
- स्वच्छता बनाये रखने के लिये जैसे कि खाना बनाने से पूर्व एवं भोजन परोशने से पहले एवं स्तन पान करने से पहले दोनों हाथों को साबुन से धोना चाहिये। साथ ही भोजन को बनाने एवं परोशने के लिये लम्बी उण्डी वाली चम्मच का प्रयोग करना चाहिये। हमेशा भोजन को साफ बर्तन में ढक कर रखना चाहिये।
- बच्चों के पूरक आहार में SAT मिला सकते हैं। SAM बच्चों को विभिन्न प्रकार के विटामिन एवं लौह युक्त आहार प्रदान करें। जैसे कि चावल, गेहूँ, काबुली चना और





शक्कर 1:1:1:2 में होना चाहिये। इन अनाजों को भून कर पाउडर बना कर एक बरद डिब्बे में रखना चाहिये। इसमें हम 2-3 दिनों के लिये फुलवारीके स्तर पर रख सकते हैं। इस 380 ज़बंश/100ह3 और 8ह3 प्रोटीन/100ह3 होना चाहिये। बच्चों को अबला और ठण्डा किया हुआ पानी/दूध और एक चम्मच तेल मिला कर दें सकते हैं।

- भोजन में मिश्रित आहार बहुत जरूरी है, जिसे आसानी से निगला जा सके।

Section 11 : आहार (भोजन)

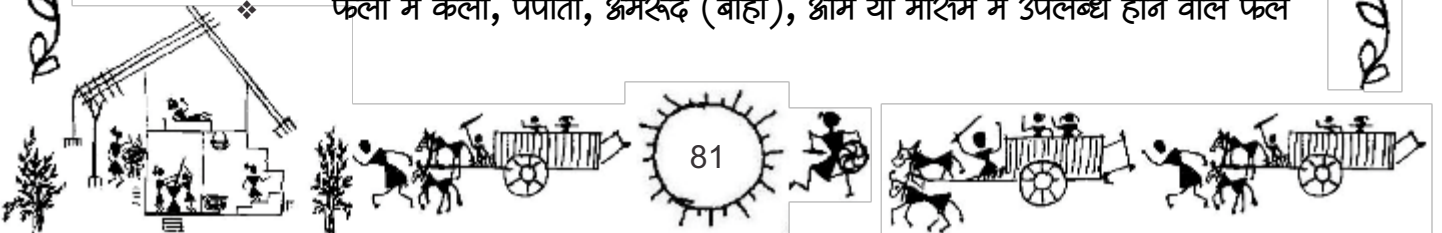
दोपहर के भोजन में खिचडी या दाल चावल हर एक दिन बाद देना चाहिये, उपलब्ध मौसम में उपलब्ध सब्जियाँ जरूर आहार में शामिल करना चाहिये (विभिन्न प्रकार की दालें और सब्जियाँ स्वाद लाते हैं।)

- उपलब्धता एवं बच्चों के स्वाद अनुसार खाने में मांस-मछी आदि को शामिल करना चाहिये। सप्ताह में तीन बार खाने में मांस-मछली देना चाहिये भोजन परीक्षण से पहले इस बात का खास ख्याल रखें की मछली से काटा अलग कर लेना चाहिये।

Section 11 : सुबह का नाश्ता और नमकीन

- सभी बच्चों का सुबह का नाश्ता पोषणयुक्त होना चाहिये। जिसमें गेहूँ या चावल, काबुली चना या हरी मटर, शक्कर/गुड, खाने का तेल और पानी आदि हों। 4:1 अनुपात अनुसार गेहूँ या चावल और दालें (जैसे की 400ह व 100ह) नपा होना चाहिये। भुने हुए एवं पिसे हुए चूर्ण को साथ में मिलाकर बरद डिब्बे में रखना चाहिये तथा आवश्यकता अनुसार प्रयोग में लाना चाहिये। प्रत्येक 100ह3 पका हुआ मिश्रित पोषण 120-150 ज़बंश एवं 2-3 ह3 प्रोटीन प्रदान करता है। मौसमी फल को शामिल कर उर्जा युक्त बना सकते हैं।

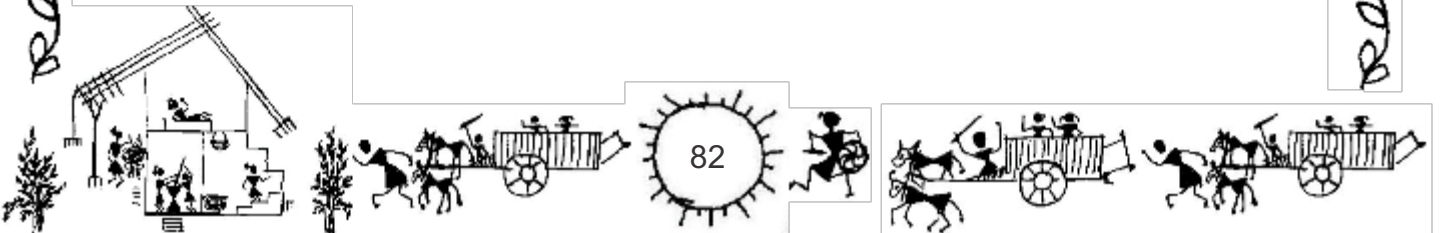
- दलिया भी दे सकते हैं (सूजी या/गेहूँ/अनाज)
- इच्छा अनुसार सुबह के नाश्ते में या शाम को अण्डा दे सकते हैं।
- शाम के नाश्ते में निम्न को शामिल कर सकते हैं।
 - ❖ भुने चने के साथ गुड (पीसे और पानी से पतला पेस्ट बनायें)
 - ❖ गेहूँ/दाल का लड्डू (बरी)
 - ❖ मीठे में जैसे हलवा (आटा, सूजी, बेसन) सप्ताह में तीन बार दे सकते हैं।
 - ❖ खास अवसर पर फ्रेंच फ्राईज
 - ❖ तली मछली या तला मांस
 - ❖ फलों में केला, पपीता, अमरुद (बीही), आम या मौसम में उपलब्ध होने वाले फल





वृद्धि में रुकावट की नियमावली

1. वृद्धि में रुकावट को पहचानना (फुलवारी समन्वयक द्वारा किया जाए)
 - फुलवारी के सभी बच्चों का हर माह वजन हो एवं उनके वजन उनके मिलते हुए वृद्धि चार्ट में जरूर अंकित किए जाएं (अलग-अलग फाइल में व्यवस्थित किया जाए)
 - हर माह का बिंदु जुड़ता जाए वृद्धि कर्व बनाने के लिए
 - वृद्धि कर्व की आकृति वृद्धि चार्ट पर जोड िद्ध स्कोर के लिए बनाई हुए 0, 2, 3 आदि रेखाओं के समानांतर चलनी चाहिए।
2. यदि वृद्धि कर्व नीचे जाता हुआ दिखे या सपाट हो जाए तब बच्चों की वृद्धि में रुकावट आ रही है इसे पहचानने के लिए वृद्धि चार्ट को
3. ध्यान से देखें और जोड िद्ध स्कोर लाइनों के सापेक्ष आकृति में परिवर्तन देखें।
 - एक बार बच्चे की वृद्धि में रुकावट पहचानी जाए तो कारण ढूँढें
 - पता करें कि क्या बच्चा पिछले महीने में बीमार था?
 - क्या परिवार में कोई दुःख था (आय की कमी के कारण खाने की कमी, पलायन, मृत्यु, बीमारी)
 - पी.एल.ए. सहायक आहार का अनुमान करने के लिए घर में जाए। यदि आवश्यक हो तो आर्थिक स्थिति के बारे में कुछ अतिरिक्त जानकारी पंचायत अधिका से इकट्ठी की जा सकती है।
4. महामारी के लिए संवेदनशील इलाकों में मलेरिया की जाँच होनी चाहिए।
5. पहले माह में बच्चों की ज्यादा देखभाल करें, वह खा रहा/रही है पक्का करें, फुलवारी में नियमित आ रहा/रही है आदि पी.एल.ए. सहायक द्वारा माताओं या फुलवारी कार्यकर्ता को पोषण की जानकारी (विशेष आहार के बारे में) दी जाए। 6 माह से छोटे बच्चे का यदि 1 माह में वजन न बढ़े तो उसे रेफर करें।
6. यदि वृद्धि में रुकावट लगातार दूसरे माह में भी उसी प्रकार से होती रहे तो बच्चे को ANM या PHC में रेफर करें।
7. फुलवारी में कुपोषित बच्चे को विशेष देखभाल और विशेष भोजन मिले जो कि कुपोषित बच्चों के लिए नियमावली के अनुरूप हो, जब तक कि बच्चा कुपोषण से उबर ना जाए (यदि वजन में वृद्धि 2 सप्ताह तक नापी जाए)





वृद्धि में गिरावट का रिपोर्ट

1. बच्चे का नाम :

2. व्यक्ति संख्या :

राज्य	जिला	विकासखण्ड	ग्राम	फूलवारी संख्या	व्यक्ति संख्या

3. पहचान का दिनांक :

4. क्या पिछले माह में बीमार था : हाँ..... नहीं

5. वजन (कि.ग्रा.) पिछले 3 माहों में :

इस माह	पिछले माह	पिछले से पिछले माह

6. बीमारी का प्रकार :

7. कितने दिनों तक बच्चा बीमार था। :

8. यदि बच्चा फूलवारी में है तो कुपोषित बच्चों की विशेष देखभाल और विशेष आहार दे व हर सप्ताह वजन करें जब तक वजन बढ़ जाए।

दिनांक		
वजन		

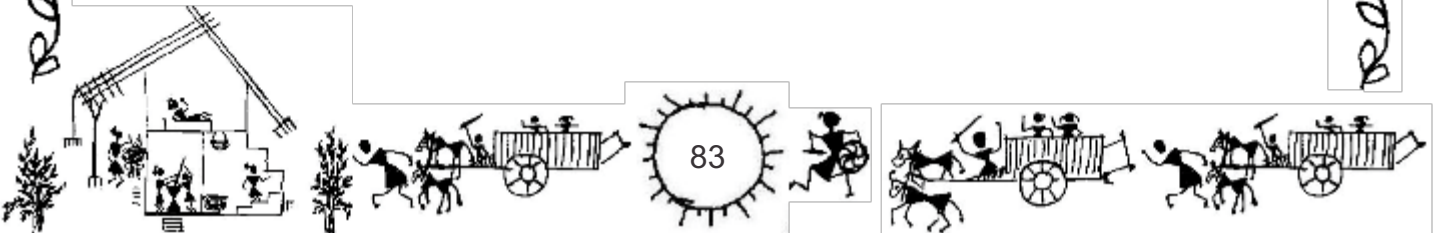
9. यदि <6 माह के बच्चे में 1 माह और >6 माह के बच्चे में लगातार 2 माह तक वजन न बढ़े तो उसे निकट की स्वास्थ्य सुविधा में स्वास्थ्य जाँच के लिए भेजे।

10. स्वास्थ्य जाँच के बाद भरे -

- रेकर करन का स्थान :
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता/डॉक्टर के पास जाने का दिनांक :
- यदि खून को जाँच मलेरिया के लिए हुई : हाँ नहीं
- स्वास्थ्य जाँच की रिपोर्ट :
- यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता/डॉक्टर के पास नहीं गए - कारण -

भोजन के बारे में पारिवारिक स्थिति पर रिपोर्ट -

- (आय में कमी के कारण भोजन में कमी क्या भोजन के किसी हिस्से में कमी आई है क्या चीज विशेष रूप से कम हुई है- अनाज, दालें, सब्जियाँ, तेल दूध। परिवार में बीमारी, पलायन, मृत्यु, पशु या अन्य जानवर को मृत्यु, सार्वजनिक वितरण प्रणाली से सामान प्राप्त करना, तात्कालिक उधार, परेशानी के कारण सामान (सम्पत्ति) बेचा जाना-बर्तन, उपकरण व अन्य सामान बेचा जाना। नरगा से मजदूरी मिलना, पड़ोसियों रिश्तेदारों या अन्य लोगों से खाना माँगना या उधार लेना, अन्य भाई-बहनों की स्थिति आदि।)
- घर में भोजन के अनुमान के बारे में सी.एल.ए. सहायक की रिपोर्ट (दिन में कितनी बार भोजन, भोजन में क्या-क्या चीजें शामिल थीं, मात्रा आदि।)
- बच्चे का आहार कैसा रहा है इसकी रिपोर्ट- (बच्चे को कौन खिलाता है, कितनी-कितनी देर पर, क्या माँगने पर बच्चे को खाना मिलता है, क्या बच्चे को स्तनपान मिला है यदि हाँ तो कितने समय तक, -क्या वह पूर्णतः केवल स्तनपान था।)





गंभीर कुपोषण के लिये नियमावली

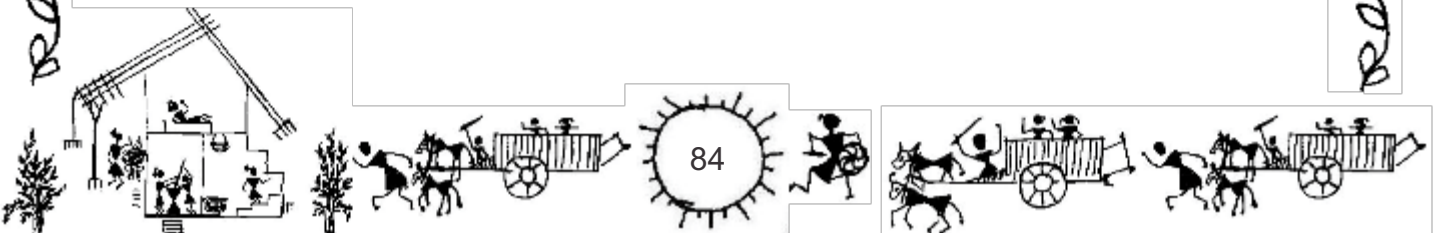
1. बच्चे का नाम :
2. व्यक्ति संख्या :

राज्य	जिला	विकासखण्ड	ग्राम	फुलवारी संख्या	व्यक्ति संख्या
3. उम्र :
4. पहचान का दिनांक :
5. वज़न (कि.ग्रा.) :
6. ऊँचाई (से.मो.) :
7. ऊपरी बाँह के मध्य की गोलाई (से.मी.) (MUAC) :
8. क्या बच्चा दिन में 2 बार ठीक तरह से खाना खा रहा है : हाँ नहीं
9. क्या बच्चा खुश और खेलता हुआ दिख रहा है : हाँ नहीं
10. क्या बच्चे को इनमें से कोई लक्षण हैं (टिक करें) -

11	गंभीर दुबलापन दिखना	दोनों पैरों पर सूजन	हथेली का गंभीर फीका रंग	धीमा, सुस्त, बेहोश	लगातार चिड़चिड़ा और बेचैन	कोई सांस लेने की तकलीफ	पतले दर हों तो पानी कं गंभीर क के चिन्ह

12. जहाँ रेफर किया : दिनांक
13. यदि बच्चा पोषण पुनर्वास केन्द्र में भर्ती हुआ :
 भर्ती होने का दिनांक :
 छुट्टी होने का दिनांक :
14. यदि भर्ती नहीं हुआ - कारण (1) ज़रूरत नहीं थी (2) पतीक्षा सूची में है
(3) माता-पिता ने मना किया
15. यदि बच्चा फुलवारी में है विशेष भोजन दीजिए और हर सप्ताह वज़न कीजिए -

दिनांक		
वज़न		
वज़न ऊँचाई का जोड़ (Z) स्कोर		





टिप्पणी – विशेष व पूरक भाजन बंद करें जब – वजन ऊँचाई का ज़ेड स्कोर > -2 एस. जी. हो।

1. सार्वजनिक वितरण प्रणाली और नरेगा को प्राप्त करने में रिपोर्ट दें।

2. परिवार की भोजन सुरक्षा की रिपोर्ट दें (क्या परिवार का कोई सदस्य खाने की कमी से भूखा रह जाता है, कितनी बार?)

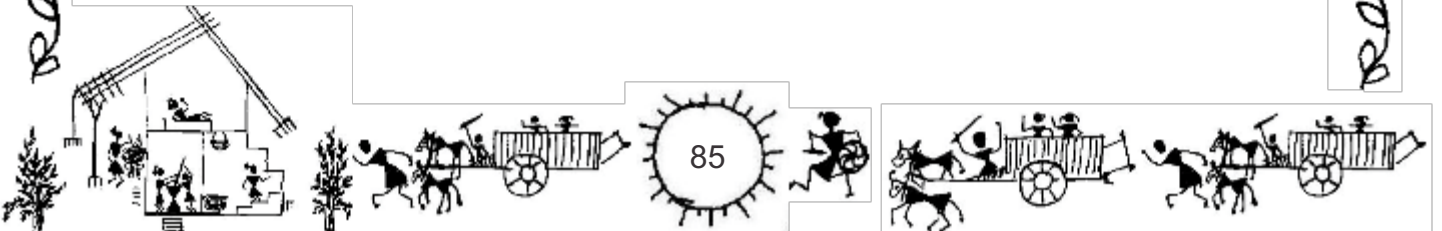
3. परिवार की स्थिति की रिपोर्ट दें (रादगा, परिवार में बीगारी, कुछ ही दिनों पहले मृत्यु हुई हो, पलायन आदि)

4. बच्चे को खाना खिलाने का क्या तरीका है

5. सफाई, हाथ धोना आदि कैसा है?

6. पंचायत/ग्रामीण स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति का शामिल होना –

7. अत्योदय कार्ड के लिए क्या कार्यवाही की?

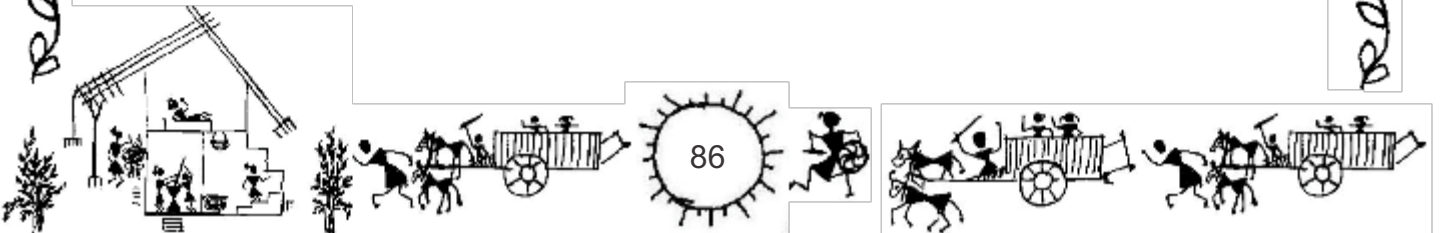




ऊँचाई की गंभीर कमी

1. बच्चे का नाम _____
2. व्यक्ति संख्या राज्य ज़िला वि.खण्ड ग्राम फुलवारी सं. व्यक्ति सं.
3. उम्र _____
4. पहचान का दिनांक _____
5. वजन (कि.ग्रा.) _____
6. ऊँचाई (से.मी.) _____
7. ऊपरी बांह के मध्य की गालाइ(MUAC) _____
8. कोई लम्बी बीमारी यदि हाँ तो विस्तृत जानकारी
9. स्वास्थ्य जाँच के लिए गेजों एवं उसके बाद लिखें—
 - a) रेफरल का स्थान
 - b) स्वास्थ्य कार्यकर्ता/डॉक्टर के पास जाने का दिनांक
 - c) स्वास्थ्य जाँच की रिपोर्ट—
 - d) यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता/डॉक्टर के पास नहीं गए तो कारण
2. घर के स्तर पर खाद्य सुरक्षा का आकलन पी.एल.ए. सहायक द्वारा किया जाए एवं शारीरिक तंत्रों की मजबूती के लिए रेफर करें।
 1. सार्वजनिक वितरण प्रणाली एवं नरेगा से मिलने वाले खाद्यान्न पर रिपोर्ट—
 2. घर में खाद्य सुरक्षा पर रिपोर्ट (क्या परिवार में कोई सदस्य गूखा रह जाता है— खाने की कमी से? कितनी बार?)
 3. घर की स्थिति की रिपोर्ट (सदमा, परिवार में बीमारी, अभी हुई मृत्यु, पलायन आदि)।
 4. बच्चे को खाना खिलाने की आदतों की रिपोर्ट
 5. सफाई, हाथ धोना आदि पर रिपोर्ट

इन विषयों पर की गई कार्यवाही (पंचायत/ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति का सम्मिलित होना)





0 से 3 साल के बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण

1. बच्चे का नाम :

2. व्यक्ति संख्या :

राज्य	जिला	विकासखण्ड	ग्राम	दुलवारी संख्या	व्यक्ति संख्या

3. जन्म दिनांक :

4. उम्र उम दिन पर :

5. ऊँचाई (से.मी.) में :

वजन (कि.ग्र.) में :

बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में संक्षिप्त जानकारी

1. क्या कोई शारीरिक विकलंगता है :हाँ नहीं

2. यदि हाँ, स्पष्ट करें :

3. क्या बच्चे की कोई स्वास्थ्य सम्बंधी परेशानी जानकारी में है?

4. क्या बच्चा कभी भी अस्पताल में भर्ती हुआ है : हाँ नहीं

5. क्या बच्चे का कोई बड़ ऑपरेशन हुआ है : हाँ नहीं

यदि हाँ तो विस्तार से बताएँ

6. क्या बच्चे के परिवार के किसी व्यक्ति को इनमें से कोई बीमारी है -

- टी.बी.
- एच.आई.वी./एड्स
- सूज को बीमारीयें (रोमॅफॉलिया, सिकल की बीमारी, थैलेसॅमिया), अन्य स्पष्ट करें-
- मधुमेह

7. किसी प्रकार की एलर्जी की जानकारी होना :

8. क्या बच्चा कोई दवा निर्धारित ले रहा है :

यदि हाँ तो क्या? :

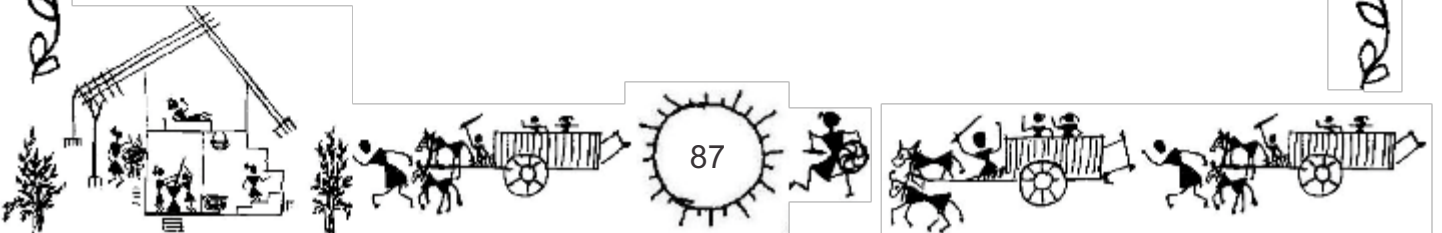
9. चिकित्सक ने जाँच पर क्या पाया? :

- a. खून को कर्मी :
- b. रंग फोका :
- c. लसिका ग्रन्थियाँ (Lymph Nodes) :
- d. CNS :
- e. CVS :
- f. नाक, कान, गला :
- g. पेट :

10. अन्य क्या देखा :

11. इलाज के लिए सलाह :

उपचार लिया :





आँखों की जाँच

दिनांक :

डॉक्टर का नाम:

मुख्य परेशानियाँ

आँखों के बाहर दृष्टि (Visual acuity)

दूर दृष्टि	दाहिनी आँख	बाईं आँख
निकट दृष्टि	दाहिनी आँख	बाईं आँख

फंडस (Fundus) :

डॉक्टर ने क्या जाया :

इलाज की सलाह :

उपचार लिया :

रेफर (यदि कोई, क्या कारण) :

दांतों की जाँच

दिनांक :

डॉक्टर का नाम:

मुख्य परेशानियाँ

मुख के अंदर की जाँच

प्लाक स्कोर (Plaque Score)

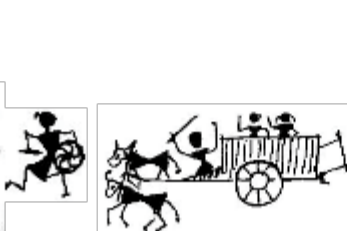
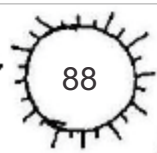
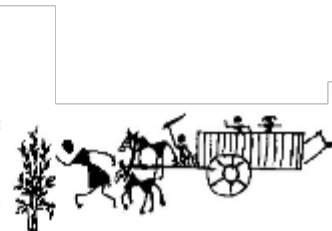
0	1	2	3
---	---	---	---

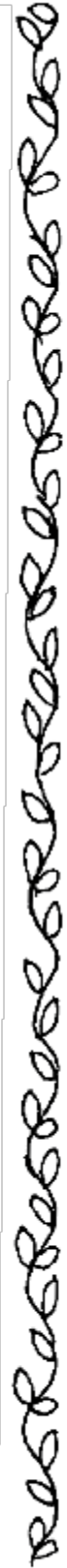
सम्बन्धित जानकारी	उपस्थित	अनुपस्थित	विस्तृत जानकारी
Cross Bite			
संख्या से अधिक दांत/ retained tooth			
Ectopic Eruption			
Congenitally missing tooth			
टेम्परो मैन्डिबुलर जोड़ की परेशानी			
अन्य बतावट की विकृतियाँ			

डॉक्टर ने क्या जाया :

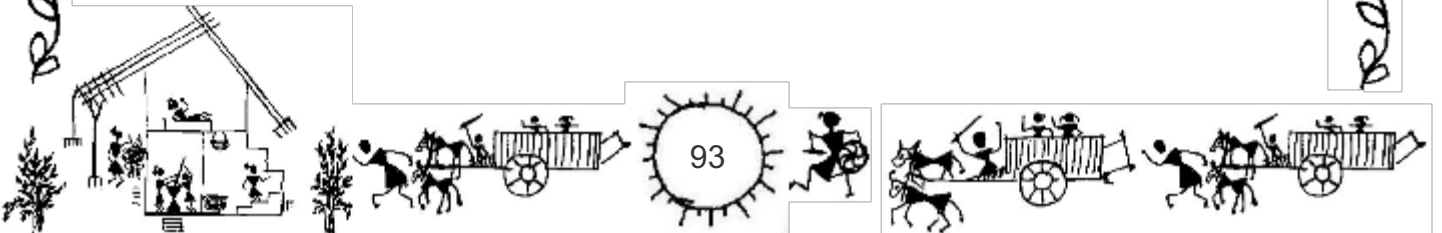
इलाज की सलाह :

उपचार लिया :





परिशिष्ट



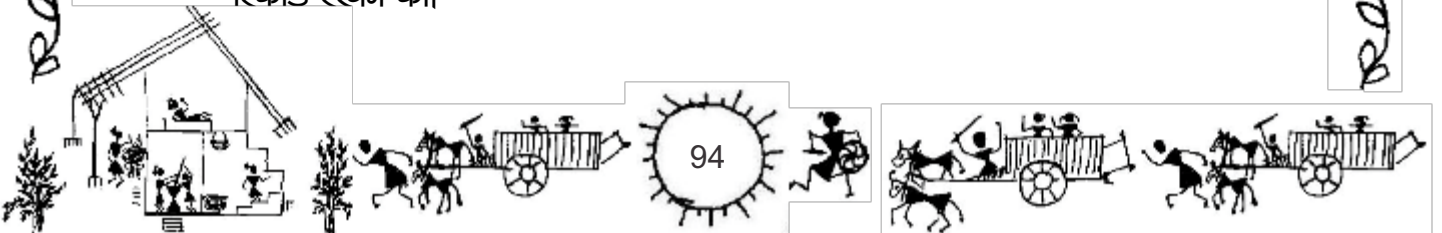


फुलवारी समन्वयक की जिम्मेदारी सूची

फुलवारी समन्वयक की भूमिका होगी कि वह सेवाएं देने की योजना और आयोजन करने में फुलवारी कार्यकर्ता का मार्गदर्शन करें और जब आवश्यक हो तो तत्काल भी मार्गदर्शन व प्रशिक्षण करें। फुलवारी समन्वयक मध्यस्थ है ब्लॉक प्रोजेक्ट ऑफिसर एवं फुलवारी कार्यकर्ता के मध्य। वह एक मित्र दार्शनिक व मार्गदर्शक है फुलवारी कार्यकर्ता का। यह अपने मस्तिष्क में स्पष्ट रखना है कि जब भी फुलवारी समन्वयक फुलवारी का दौरा करे वह एक इंस्पेक्टर का कार्य न करे बल्कि सुपरवाइजर का काम करें जो कि फुलवारी कार्यकर्ता को इसके कार्य में सुधार लाने के मार्गदर्शन करेगा।

भूमिका एवं जिम्मेदारी

1. फुलवारी कार्यकर्ता को जरूरत के समय मार्गदर्शन देना जिससे वह प्रशिक्षण व काम की जरूरत के बीच की दूरी को पाट सकें।
2. प्रत्येक केन्द्र में कम से कम माह में 2 बार दौरा करे।
3. फुलवारी कार्यकर्ताओं के साथ मासिक मीटिंग करे।
4. डायरी रखें एवं फुलवारी के बच्चों, कुपोषित, गंभीर कुपोषित बच्चे, बीमार एवं रेफर किए गए बच्चों की जानकारी का रिकॉर्ड रखे।
5. निम्न आर्थिक स्तर वाले हितग्राहियों की सूची में जाए बच्चों की जांच करे एवं गंभीर कुपोषित बच्चों, विशेष रूप से 3 वर्ष से कम उम्र वालों की भी।
6. फुलवारी में जाने वाले बच्चों के माता-पिता के बीच अपनी छवि बनाने व उनका विश्वास जीतने में फुलवारी कार्यकर्ता का सहयोग करें।
7. फुलवारी कार्यकर्ता को स्कूल जाने के पहले की शिक्षा देना में मार्गदर्शन करे।
8. कम उम्र के शिक्षण स्तर को देने के लिए असाधारण तरीकों को फुलवारी कार्यकर्ता को करके बताए व समझाए।
9. फुलवारी कार्यकर्ता का मार्गदर्शन करे विकलांगता को जल्दी पहचानने में उसकी रोकथाम और उचित रेफरल करने में।
10. गंभीर कुपोषित बच्चों के घरों में दौरा करना।
11. फुलवारियों से प्राप्त रजिस्ट्रों व रिकॉर्ड की जांच व विश्लेषण।
12. इंतजाम करना - राशन के भंडारण, दवाएं रखने, शिक्षा सम्बंधी सामान व रजिस्टर एवं रिकॉर्ड रखने का।





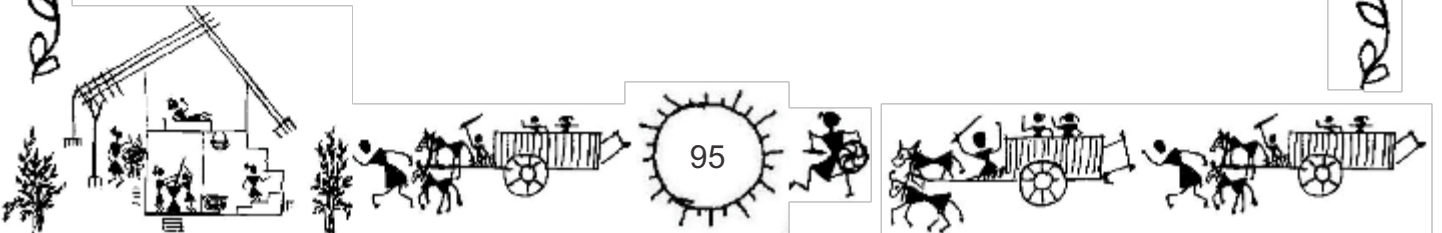
13. अछा संबन्ध बनाना - पंचायतों/ग्राम प्रमुखों, महिला मंडलों स्कूलों व अन्य संस्थाओं से।
14. फुलवारी के लिए जगह तय करना।
15. सामुदायिक प्रेशक के साथ काम करने सम्बंधी अरर कारक संबन्ध बनाए।
16. सामुदायिक वृद्धि चार्ट को सामुदायिक प्रेशक के साथ भरें।
17. पक्का करें कि फुलवारियों के लिए तय नियमावलियां बनी हों एवं अनुशासन एवं शभ्यता बने रहें।
18. कोई अंतर हो तो उरर पर काम करें, यदि शंभव हो तो। अन्यथा उरर ब्लॉक प्रोग्राम ऑफिसर को ऊपर के स्तर की कार्यवाही के लिए भेजे।
19. नियमित गतिविधियों एवं वित्तीय रिपोर्ट्स को तैयार करें एवं ब्लॉक प्रोग्राम ऑफिसर के पास जमा करें।
20. सम्बन्धित दरें एवं केश स्टडी को पहचाने और तैयार करें या ब्लॉक प्रोग्राम ऑफिसर को तैयार करने में मदद करें।
21. किसी एमरजेन्सी में ब्लॉक प्रोग्राम ऑफिसर को रिपोर्ट करें।
22. SAM (गंभीर अल्पकालिक कुपोषण) वाले बच्चों का फॉलोअप करें।
23. प्रोजेक्ट से सम्बन्धित कोई अन्य कार्य या ब्लॉक प्रोजेक्ट ऑफिसर द्वारा बताये गए कार्य करें।

फुलवारी समन्वयक की व्यक्तिगत विशेषताएं -

1. 25-45 वर्ष की उम्र का ही हो।
2. कम से कम स्नातक जरूर हो तथा कम्प्यूटर का ज्ञान पर्याप्त हो।
3. हिसाब करने एवं किताबें रखने के काम की जानकारी जरूर हो।
4. समुदाय की सेवा करने की इच्छा जरूर हो।
5. शंवादशीलता अच्छी तरह जरूर आती हो।
6. प्रेम एवं जुडाव का गुण जरूर हो।

चयन

फुलवारी समन्वयक का चयन कार्यकारी समिति व अरर के समन्वयन में होगा।





फुलवारी सर्वे फार्म

1) बच्चे का नाम :

2) माँ का नाम :

3) पिता का नाम :

4) जन्म तिथि :

(यदि अनुमानित है तो माह जैसे-आषाढ/सावन और साल इत्यादि)

वर्तमान उम्र :

5) जन्म पर वजन कि. ग्रा. जन्म के बाद कौन से दिन वजन हुआ

6) यदि उसके बाद कोई भी वजन

वजन (1) उम्र (माह में) कि.ग्रा.

वजन (2) उम्र (माह में) कि.ग्रा.

7) टीकाकरण स्थिति (सही ? लगाएँ)

बी.सी.जी.	डी.पी.टी./पोलिया 1½ बूस्टर वाला			खसरा
	1	2	3	

8) खाने का मुख्य स्रोत (50% से अधिक)

• स्तनपान

• ऊपरी खाना

9) दिन के समय बच्चे के संग कौन सबसे अधिक रहता है-

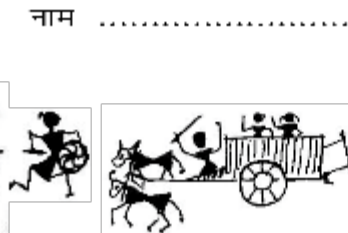
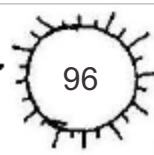
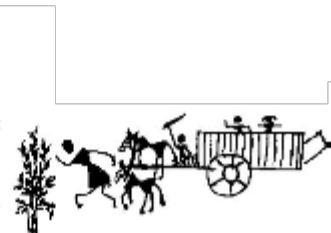
नाम

संबंध

तिथि

सर्वेकर्ता का हस्ताक्षर

नाम

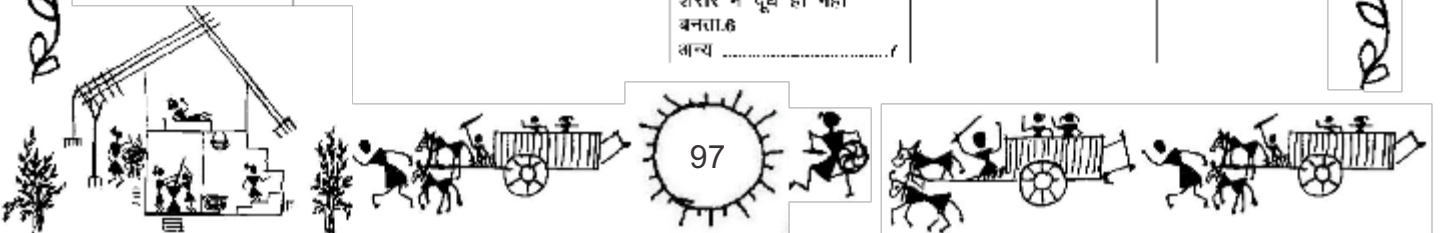




(क्या फुलवारी से कोई खाने पीने में परिवर्तन आया?)
 फुलवारी में आने वाले (एक से दो वर्ष तक के) बच्चों का फालोअप फार्म

फुलवारी कार्यकर्ता का नाम दिनांक बच्चे
 का नाम उम्र
 पिता का नाम माता का नाम
 लिंग भ्राति
 जन्म तारीख फुलवारी में कब भर्ती हुआ दिनांक
 गाँव का नाम गोहल्ले का नाम

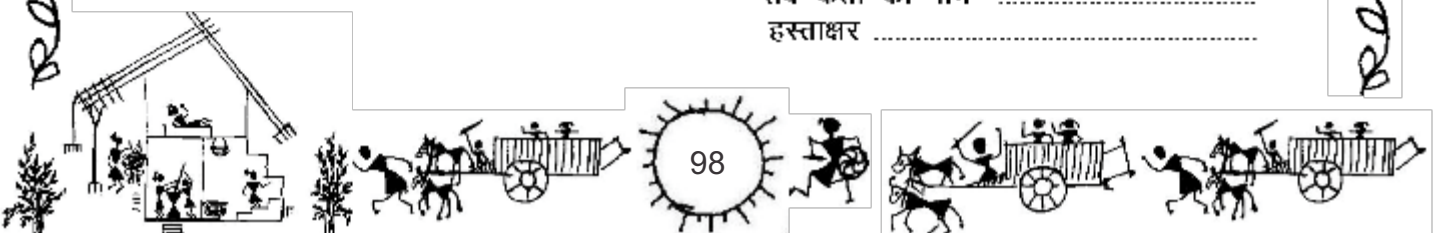
Ø- i zu	fod Yi	
1. क्या गूँड़ जुटा किया	हाँ 1 नहीं 2	
2. गूँड़ जुटा कितने माह के बाद किया	
3. गूँड़ जुटा करते समय क्या खाने क लिए दिया	
4. क्या अभी भी वही खाना दे रहे हैं?	हाँ 1 नहीं 2	
5. एक दिन में खाना कितने बार खिलाते हैं	
6. पिछले 24 घण्टे में पर खाने को क्या दिया	सुबह दोपहर शाम रात्रि अन्य समय (अन्य है तो समय लिखें)	1. मात, 2. दाल, 3. राब्जी 4. खिचड़ी 5. रोटी 6. बिस्कुट 7. नटुन 8. दूध (मौं, गाय, बकरी, बैस) 9. पसिया (नाड) 10. नमकीन 11. चना मुरां 12. सत्तू 13. अण्डा 14. आलू 15. दलिया 16. अन्य
7. प्रति बार घर में खाने की मात्रा कितनी	आधा कटोरी1 एक कटोरी 2 डेढ़ कटोरी 3 दो कटोरी4 दो से ज्यादा5	
8. एक दिन में वर्तमान में मौं का दूध कितनी बार पीता है	
8.1 पहले भी इतनी ही बार दूध पिलाती थी क्या ?	हाँ 1 नहीं 2 (अगर नहीं तो कितने बार)	
8.2 अगर हाँ तो, अधिकांशतः दूध ही पीता है तो क्या कारण है	
8.3 अगर नहीं तो दूध कम पिलाने का क्या कारण है	काम पर जाने के कारण...1 बच्चा ठीक से खाने लगा...2 फुलवारी में जाने लगा3 तर के काम के कारण 4 समय नहीं मिलता5 शरीर में दूध ही नहीं बनता.6 अन्य	





9.	क्या बच्चे के लिए अलग से खाना पकाते हैं	हाँ 1 नहीं 2	
10.	जो सभी के लिए पकाते हैं उसी खाने को खिलाते हैं	हाँ 1 नहीं 2	
10.1	उस खाने को मुलायम (मसल के) करके खिलाते हैं	हाँ1 नहीं 2	
11.	इस उम्र के बच्चे को एक दिन में कितनी बार खाना देना चाहिए	हाँ1 नहीं 2	1½ कटोरी 5 बार (हाँ) इससे कम है तो (नहीं)
11.1	अगर हाँ तो एक बार में कितनी मात्रा	हाँ1 नहीं 2	
11.2	जानकारी कहाँ से मिली	घर 1 पड़ोसी 2 फुलवारी 3 रेडियो 4 टीवो 5 अन्य 4	
12.	जानकारी से बच्चे के पोषण में और आपके व्यवहार में कोई परिवर्तन आया क्या	हाँ1 नहीं 2 थोड़ा परिवर्तन.....3	
12.1	अगर हाँ तो - क्या सुधार किया	खाना ज्यादा देने लगे...1 बच्चे के मांगने से पहले ही खाना देने लगे ..2 अन्य3	
13.	क्या फुलवारी में भोजन से किसी फायदे का अनुभव हुआ	हाँ1 नहीं 2	
13.1	यदि हाँ तो क्या फायदा हुआ	खाना खाने की आदत हो गई1 रोजी/मजदूरी2 बड़ा बच्चा स्कूल जाने लगा.... 3 पहले से कम बीमार होता है4 कमजोरी घटी5 अन्य6	
13.2	यदि नहीं तो क्या कारण है	

सर्वे कर्ता का नाम
हस्ताक्षर

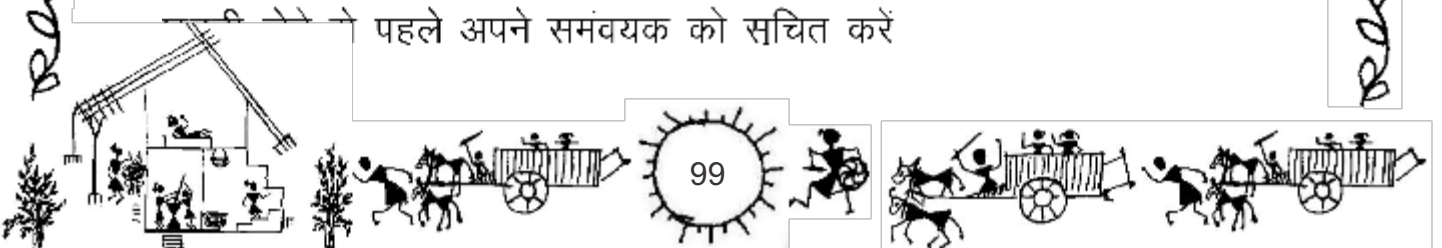


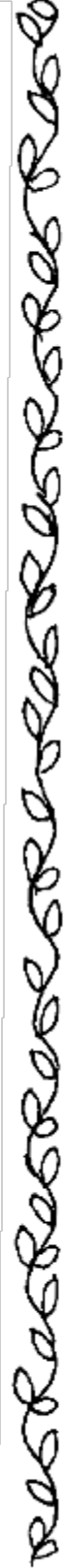
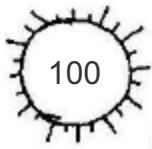


नियमावली

- बच्चों के साथ किसी भी प्रकार का गलत व्यवहार नहीं करना है –
 - ❖ मारना
 - ❖ अत्यधिक या अनचित डाँटना
 - ❖ फुलवारी से भगा देना
 - ❖ पक्षपात करना
 - ❖ खिलौने छोनना
 - ❖ नियम से कम खाना देना
 - ❖ नियम से तेल कम देना या नहीं देना
 - ❖ रोते हुए बच्चे नहीं रखना
 - ❖ जाति भेद के कारण बच्चों को नहीं रखना
 - ❖ विकलांगता पर टिप्पणी करना
- बच्चों के माता-पिता के साथ भी किसी तरह का आपत्तिजनक व्यवहार नहीं किया जाए? –
 - ❖ जाति भेद के कारण माता-पिता का फुलवारी में बच्चे को लाने से मना कर देना
 - ❖ आपसी विवाद (झगड़े) के कारण बच्चों को फुलवारी में नहीं रखना
 - ❖ सामाजिक या व्यक्तिगत विवाद/दबाव के कारण फुलवारी में बच्चे को नहीं रखना
 - ❖ बच्चे के माता या पिता को किसी भी प्रकार की विकलांगता या गलत प्रकार से संबोधन करके बच्चे को बुलाना
- फुलवारी केन्द्र के नियम –
 - ❖ निर्धारित समय पर खोलना/बन्द करना
 - ❖ निर्धारित छुट्टी से ज्यादा न लें

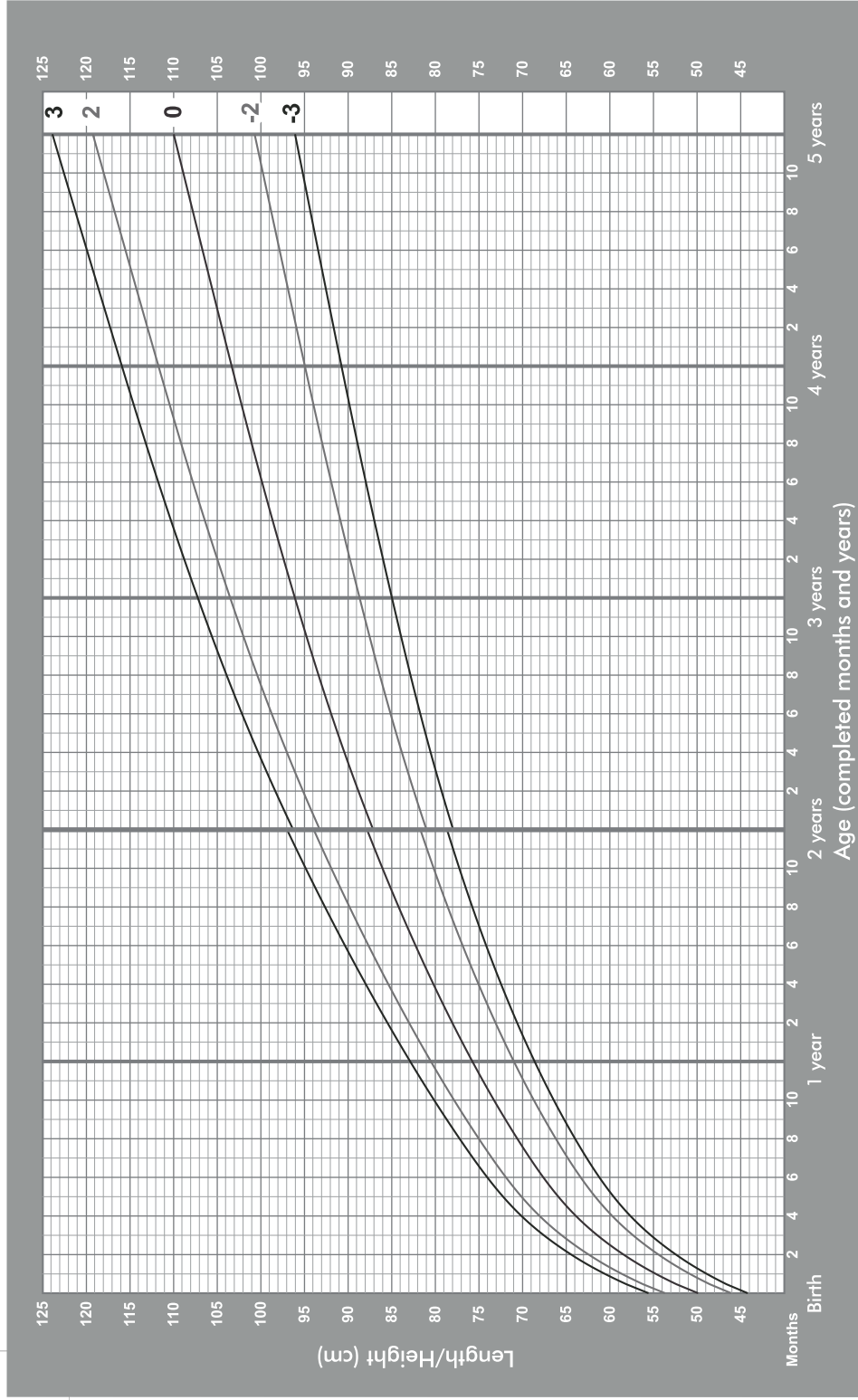
पहले अपने समन्वयक को सचित करें





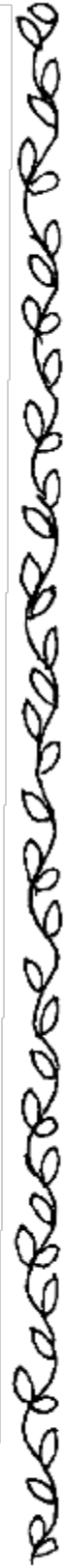
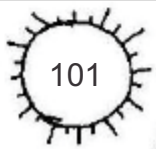
Length/height-for-age BOYS

Birth to 5 years (z-scores)



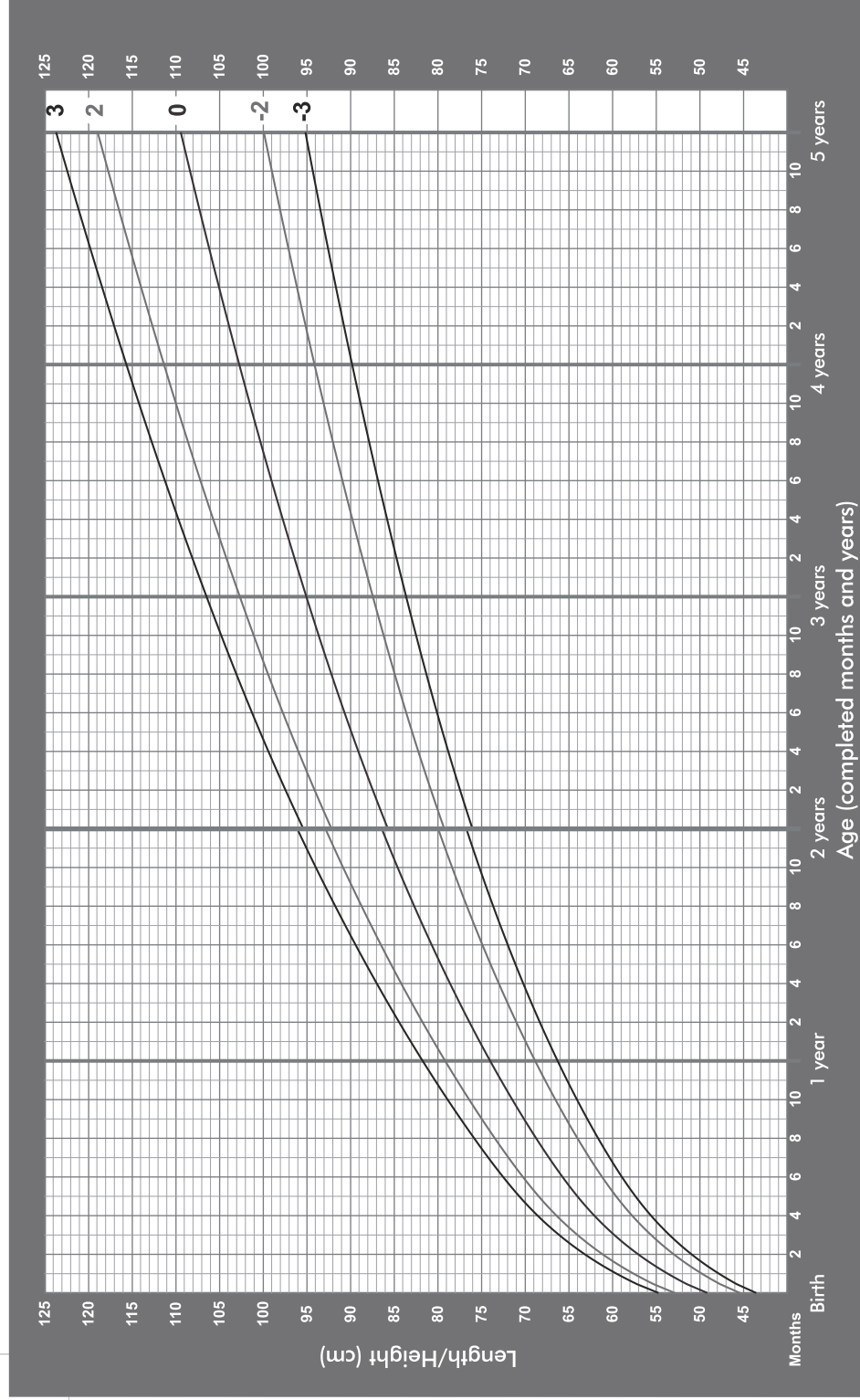
WHO Child Growth Standards





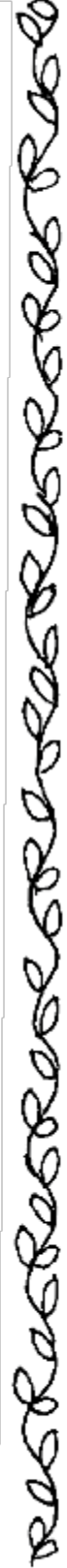
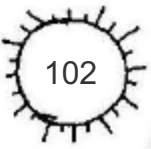
Length/height-for-age GIRLS

Birth to 5 years (z-scores)



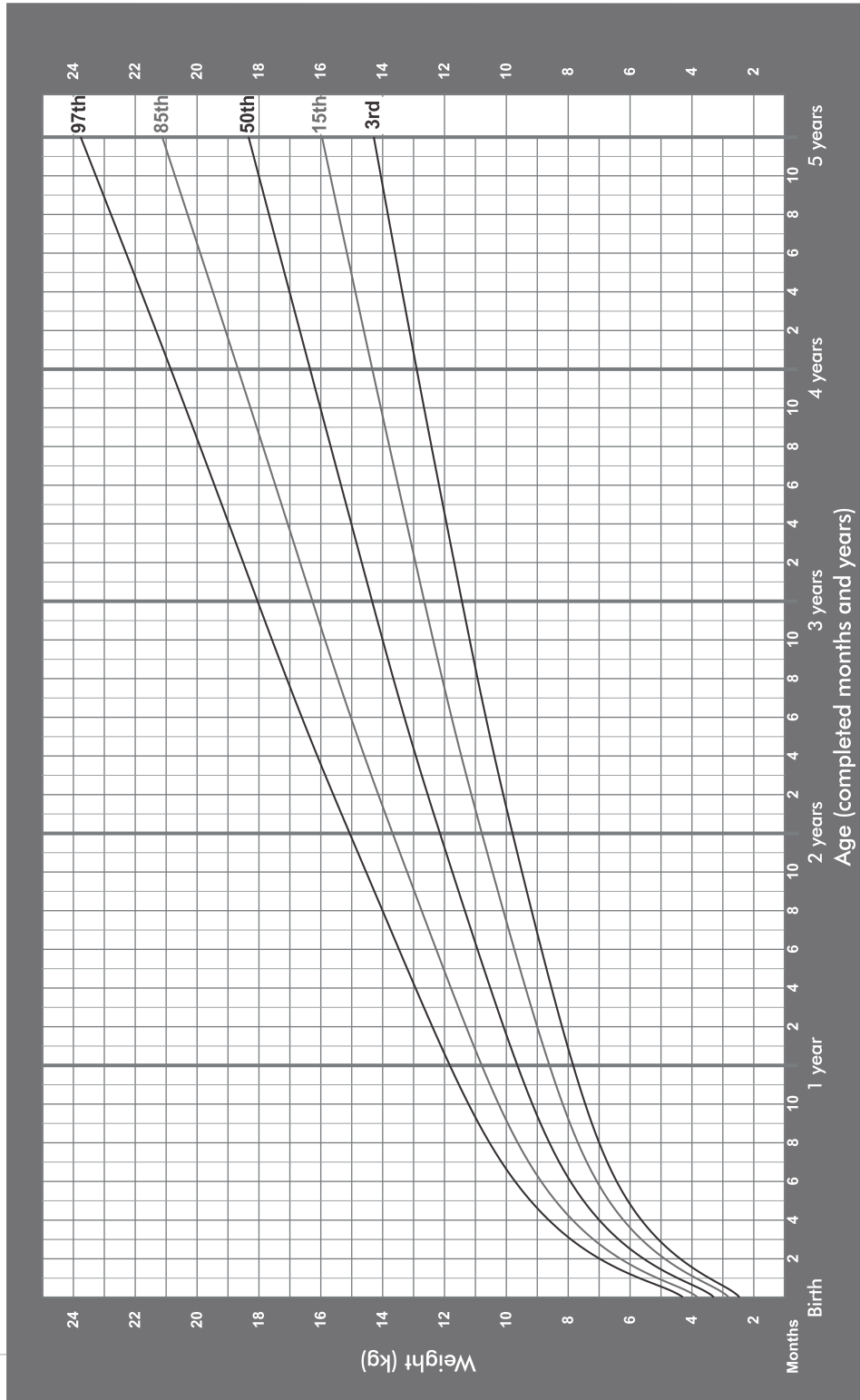
WHO Child Growth Standards





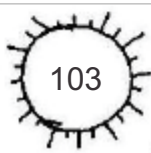
Weight-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentiles)



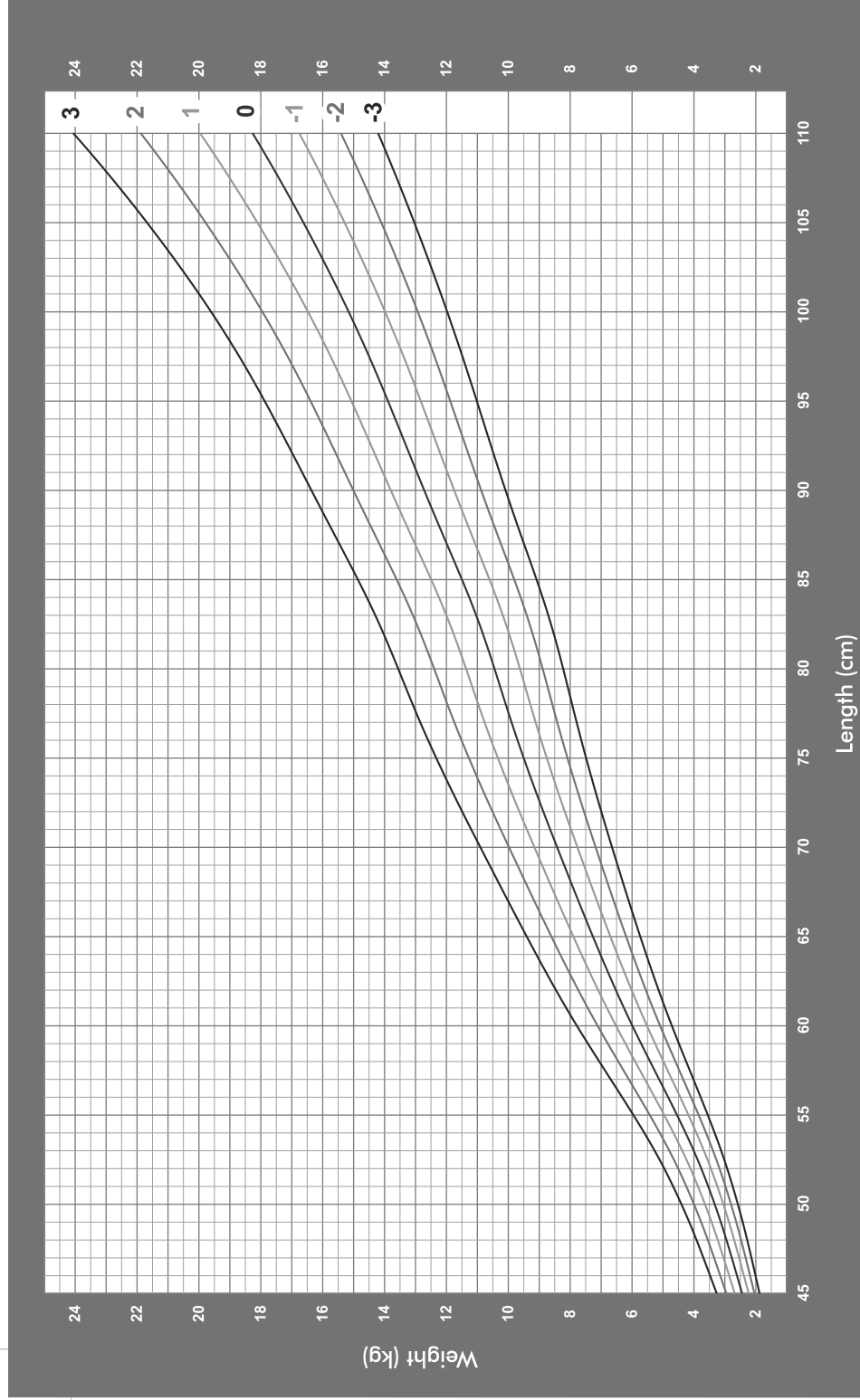
WHO Child Growth Standards





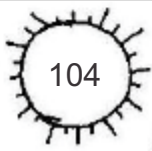
Weight-for-length BOYS

Birth to 2 years (z-scores)



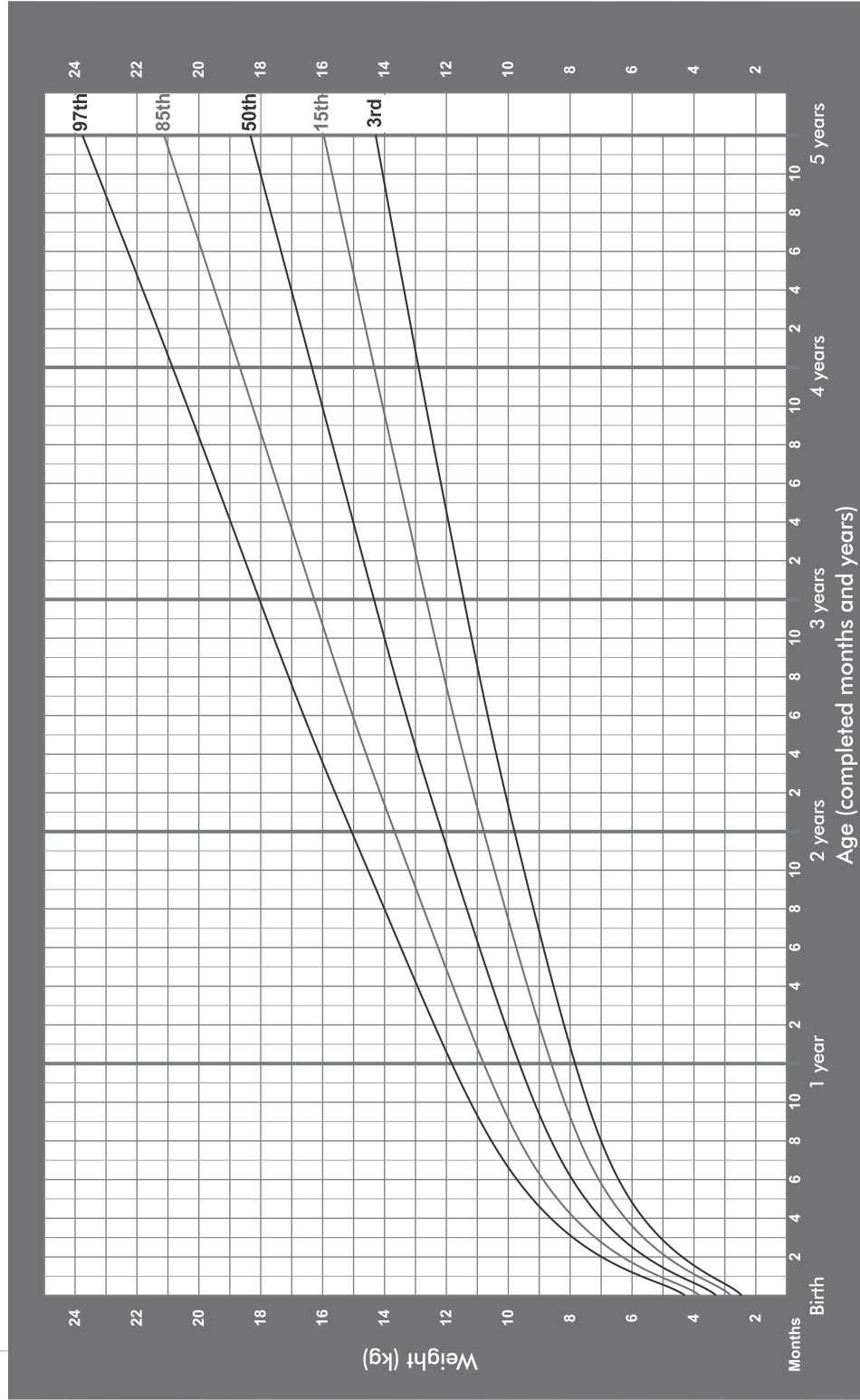
WHO Child Growth Standards





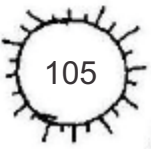
Weight-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentiles)



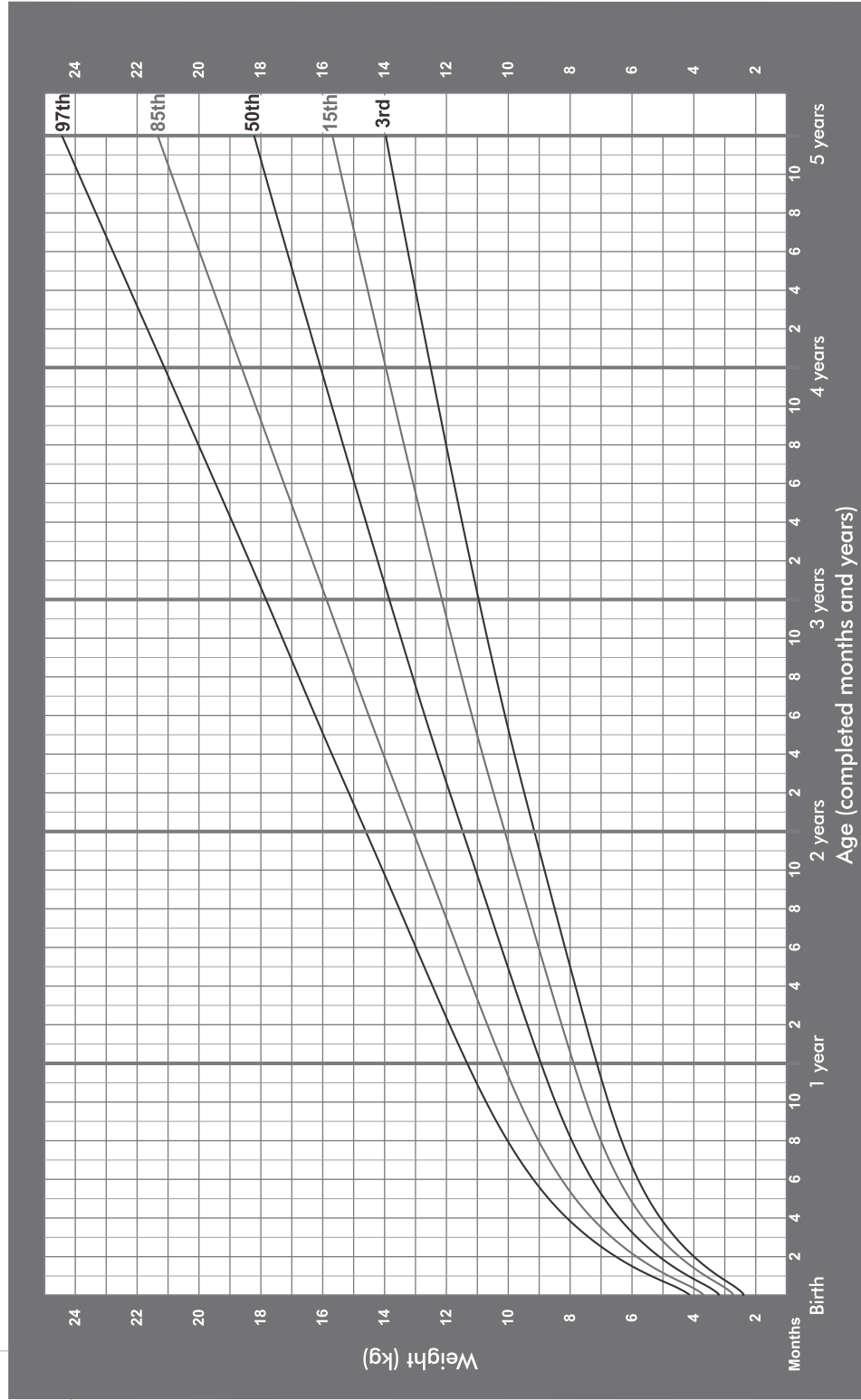
WHO Child Growth Standards





Weight-for-age GIRLS

Birth to 5 years (percentiles)



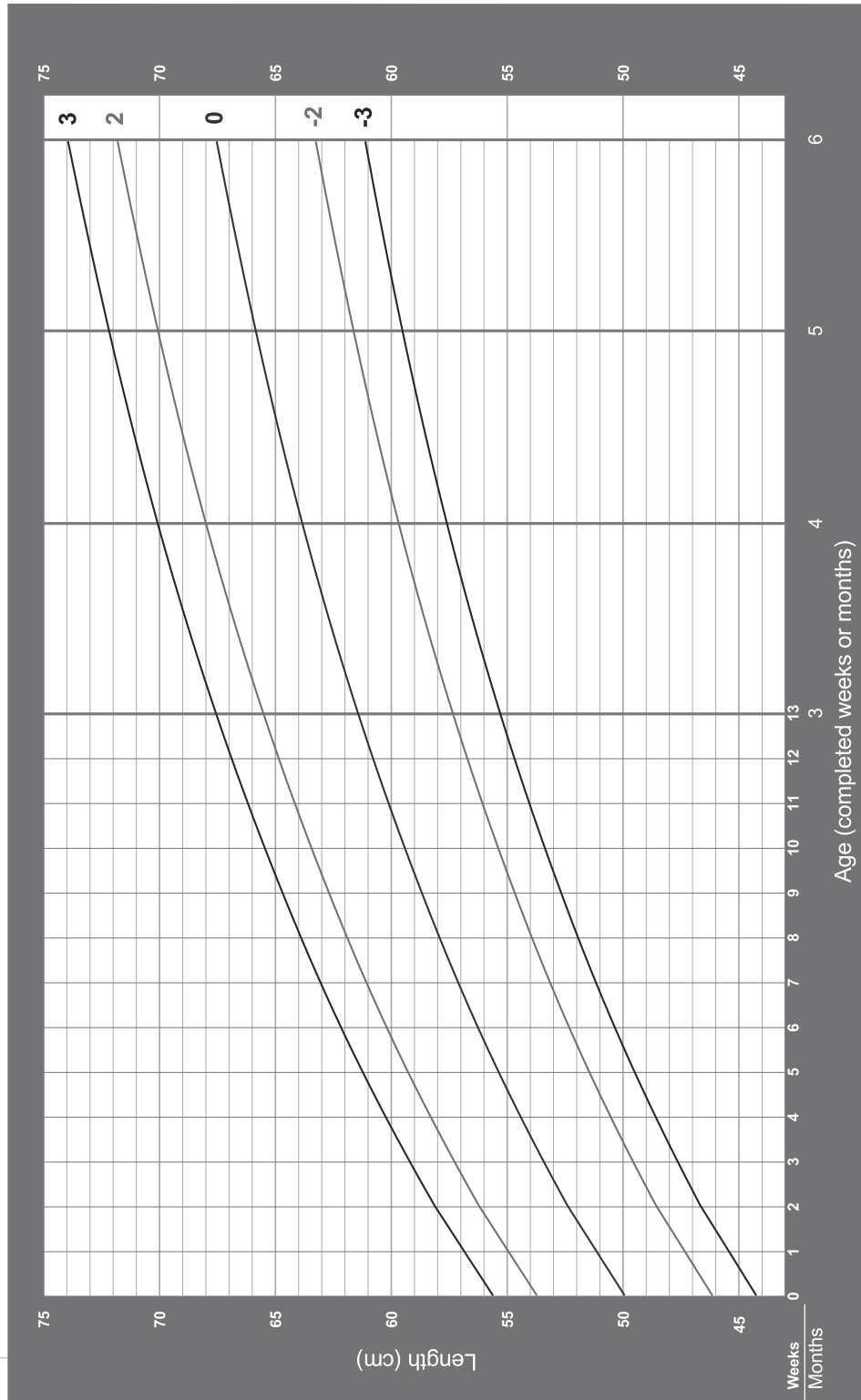
WHO Child Growth Standards



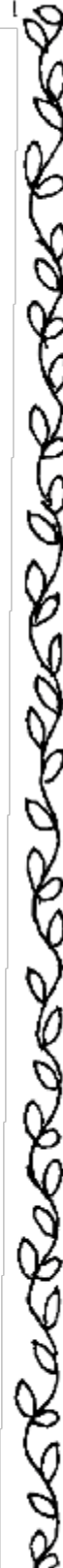


Length-for-age BOYS

Birth to 6 months (z-scores)



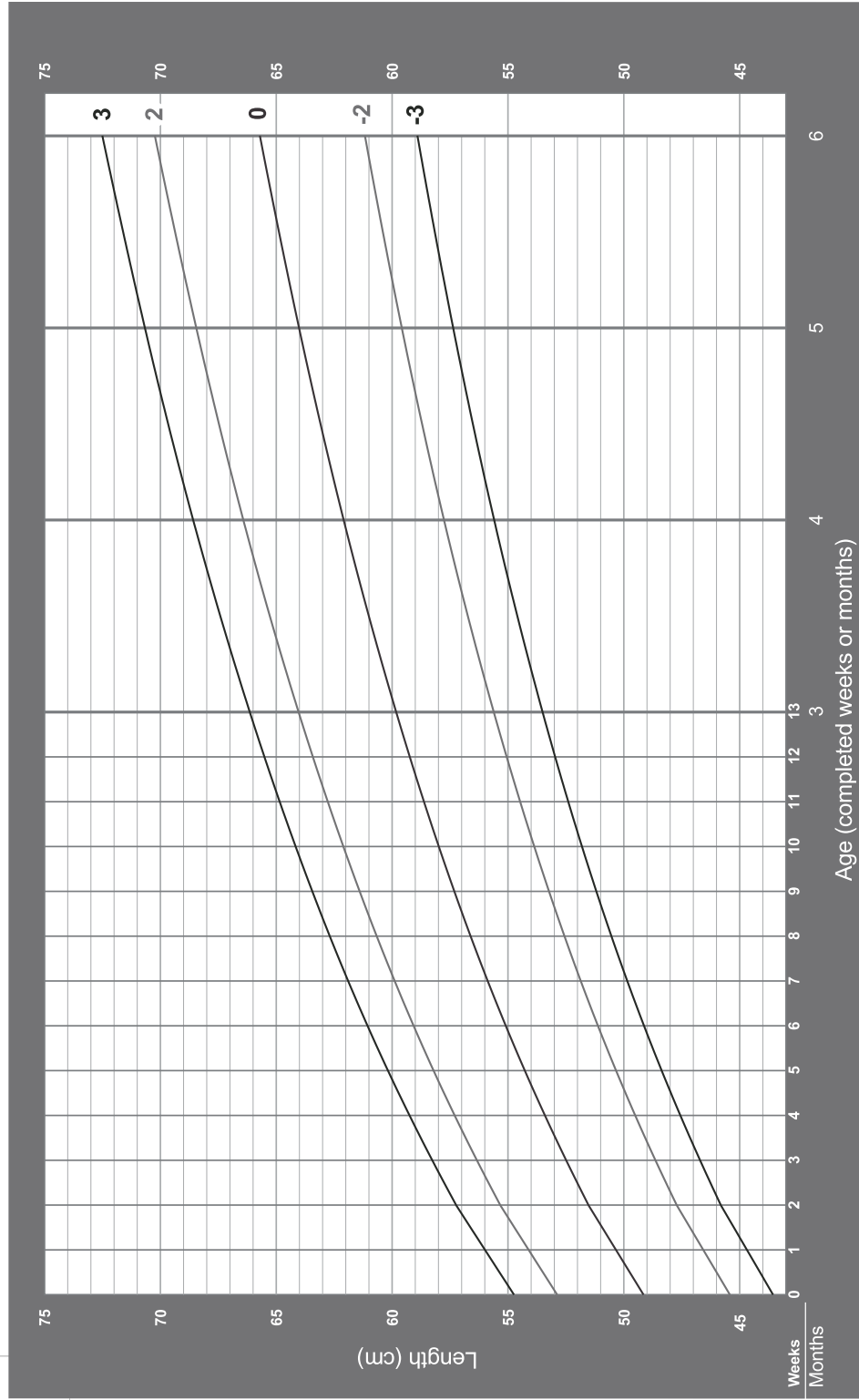
WHO Child Growth Standards





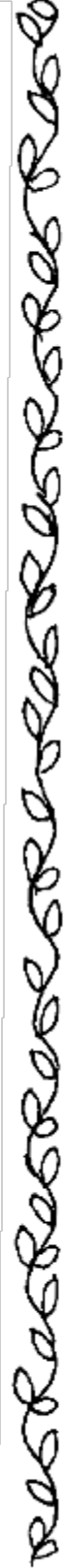
Length-for-age GIRLS

Birth to 6 months (z-scores)



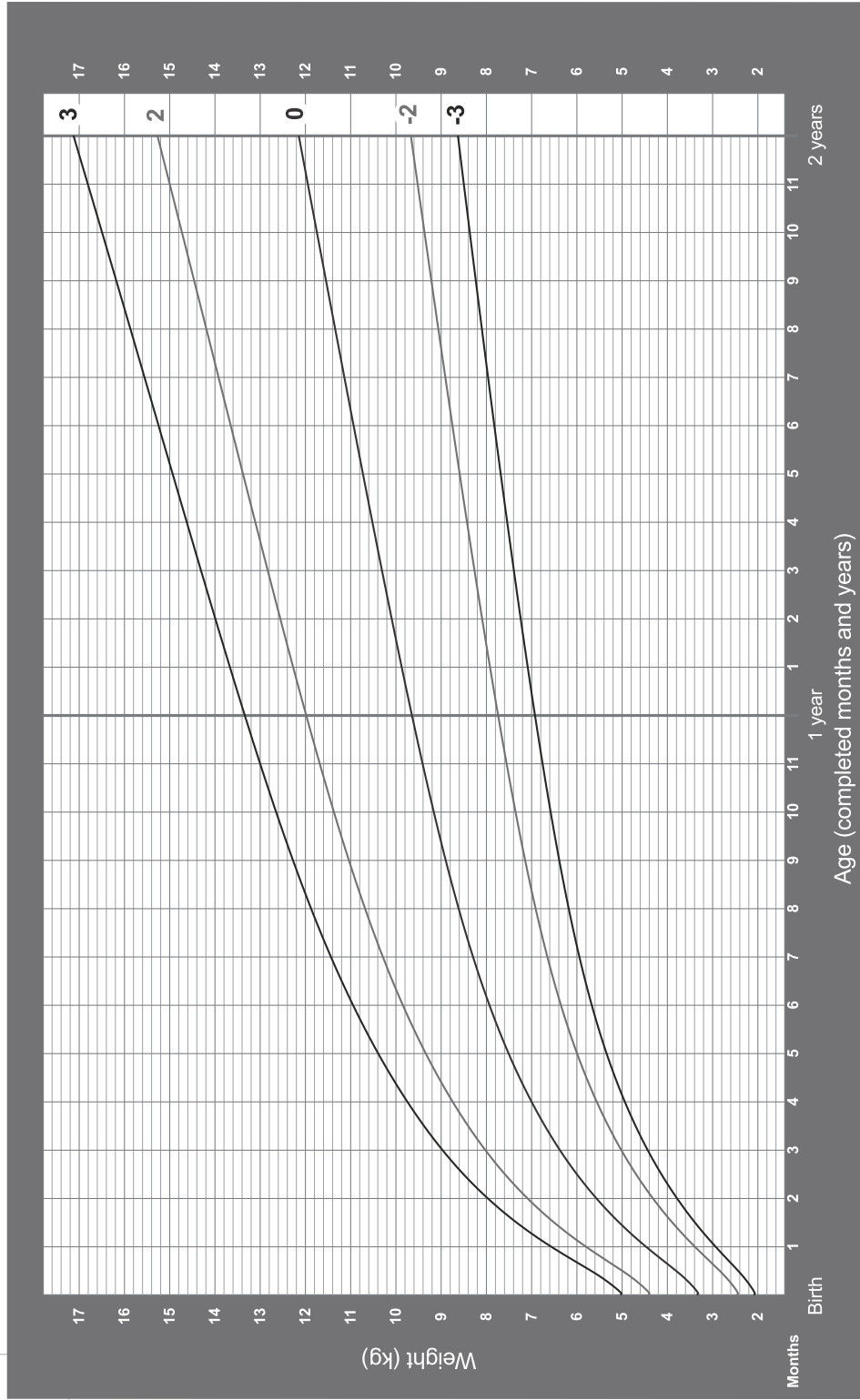
WHO Child Growth Standards





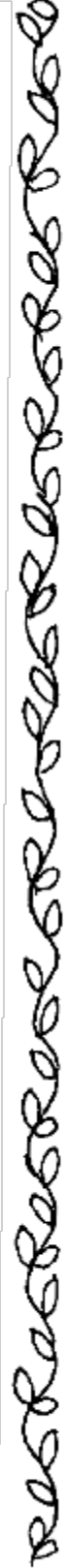
Weight-for-age BOYS

Birth to 2 years (z-scores)



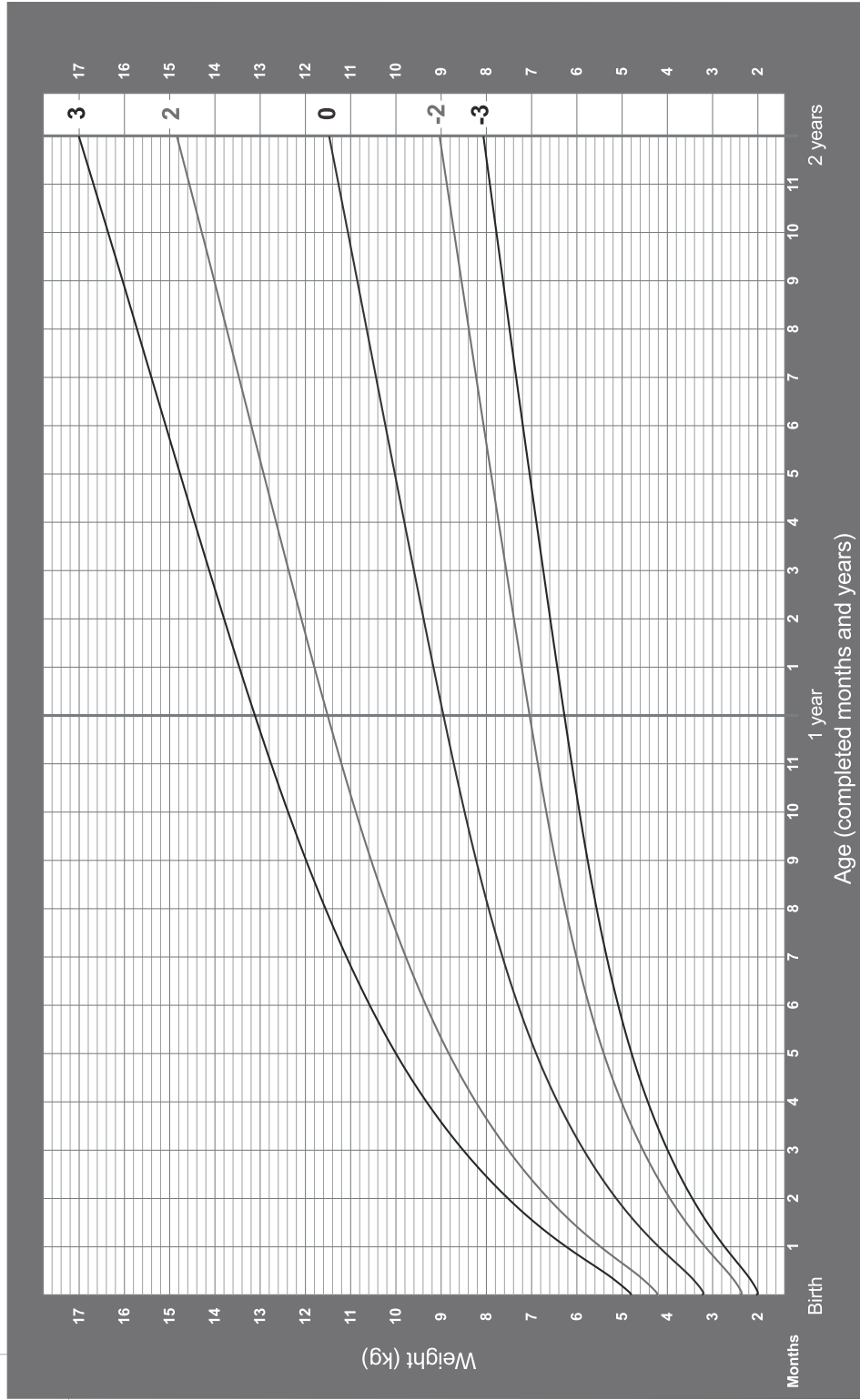
WHO Child Growth Standards



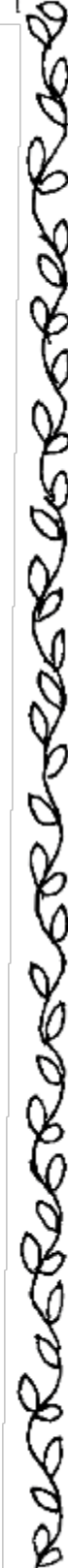


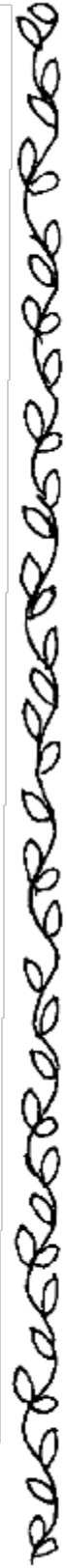
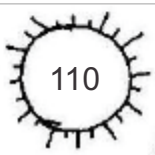
Weight-for-age GIRLS

Birth to 2 years (z-scores)



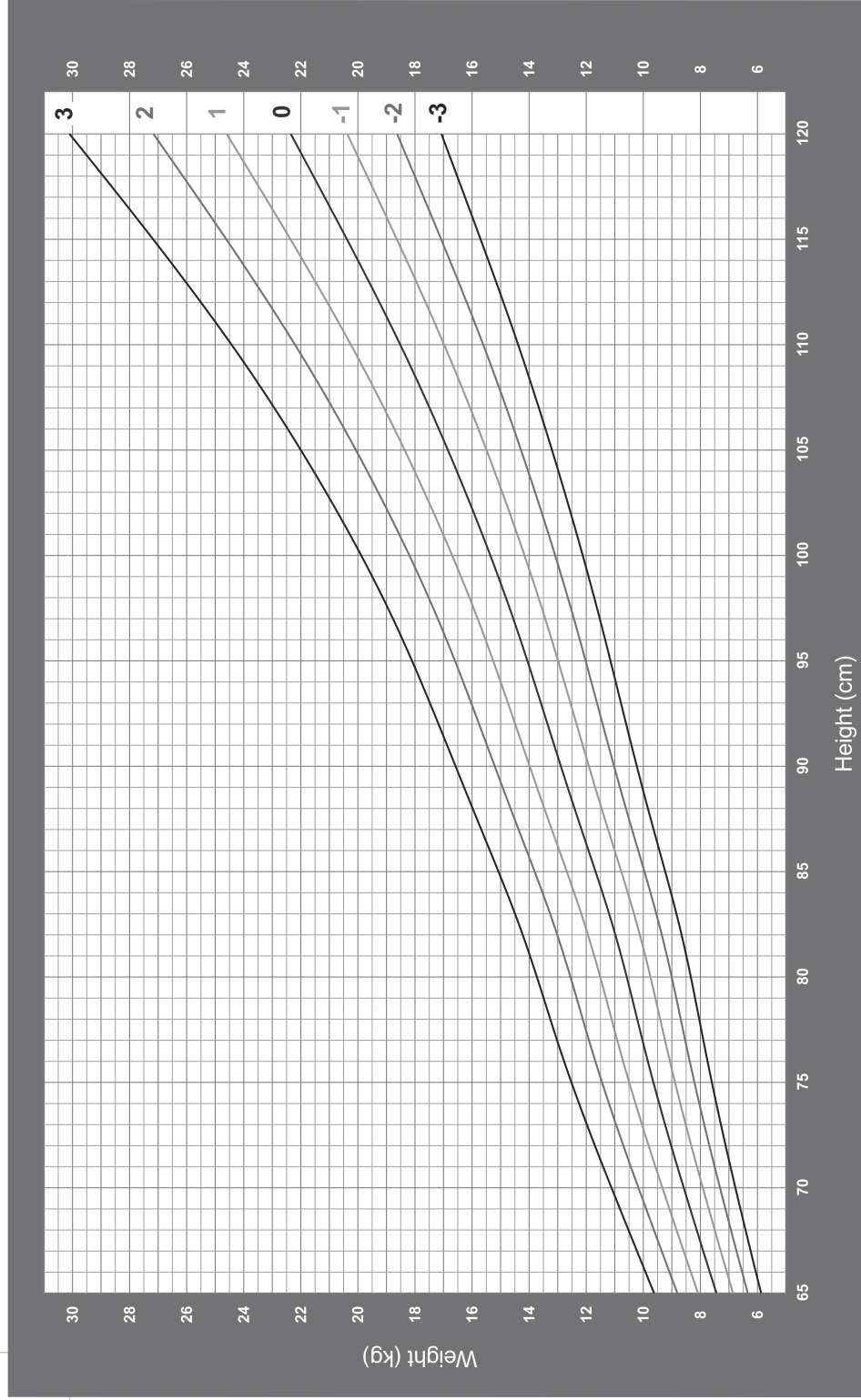
WHO Child Growth Standards





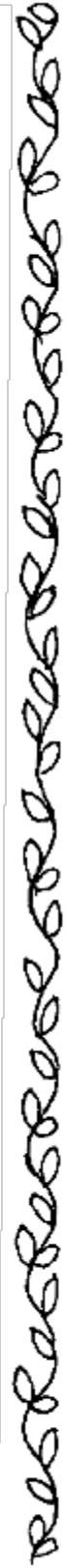
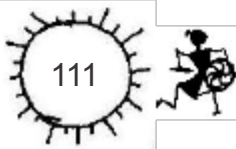
Weight-for-height BOYS

2 to 5 years (z-scores)



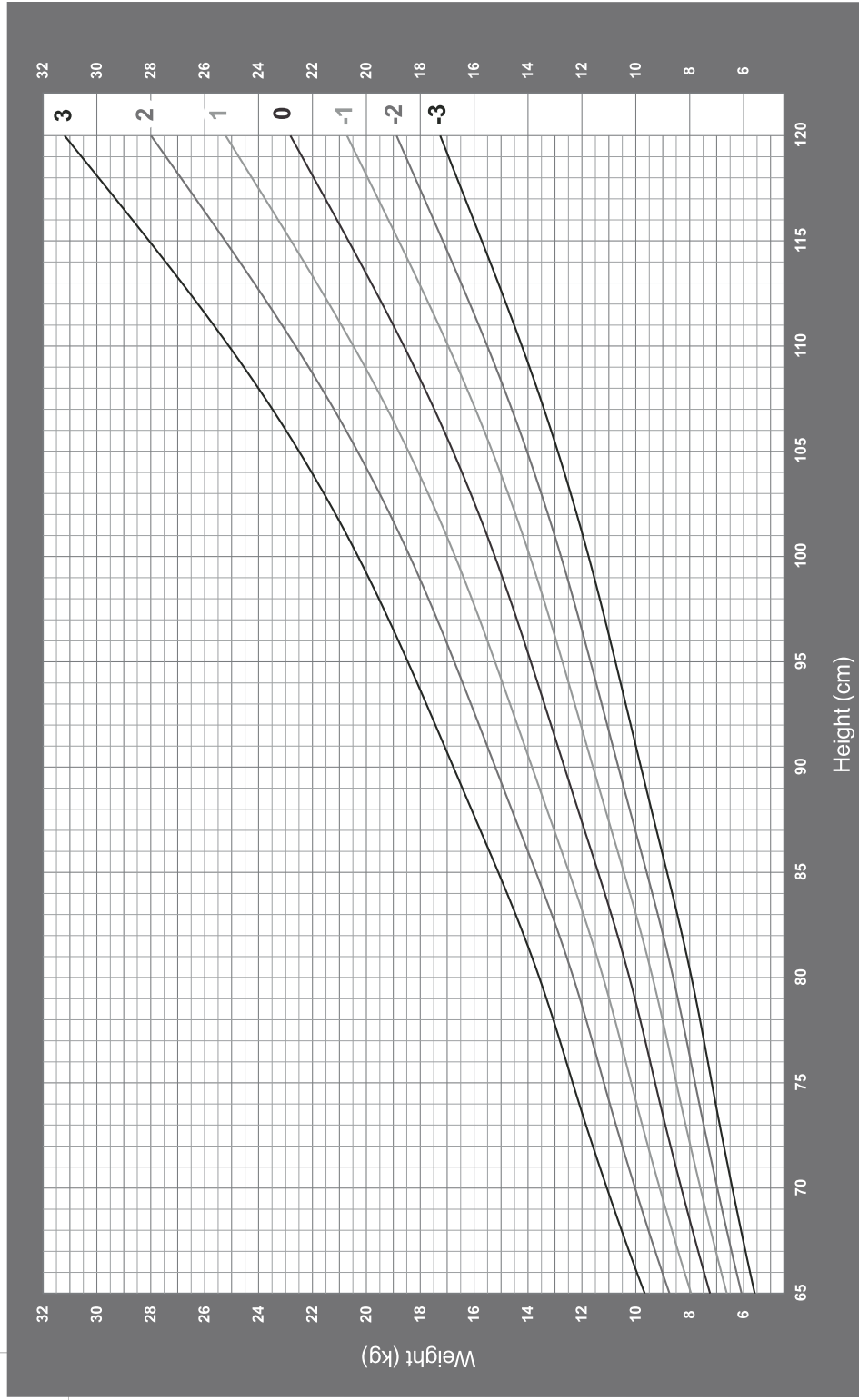
WHO Child Growth Standards





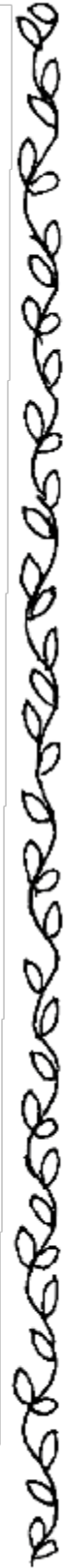
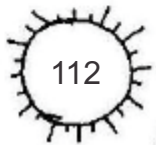
Weight-for-Height GIRLS

2 to 5 years (z-scores)



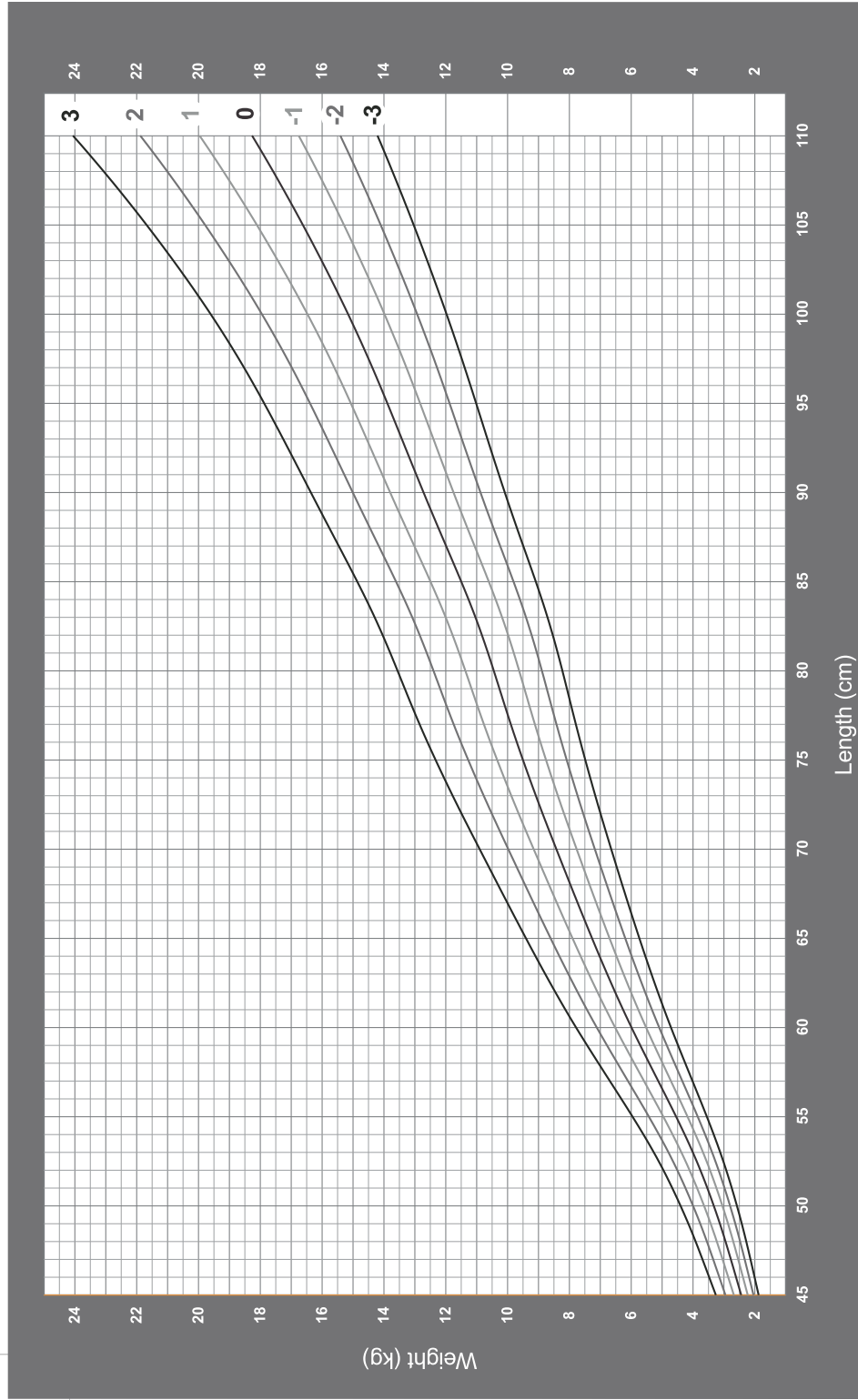
WHO Child Growth Standards





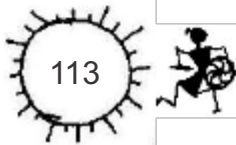
Weight-for-length BOYS

Birth to 2 years (z-scores)



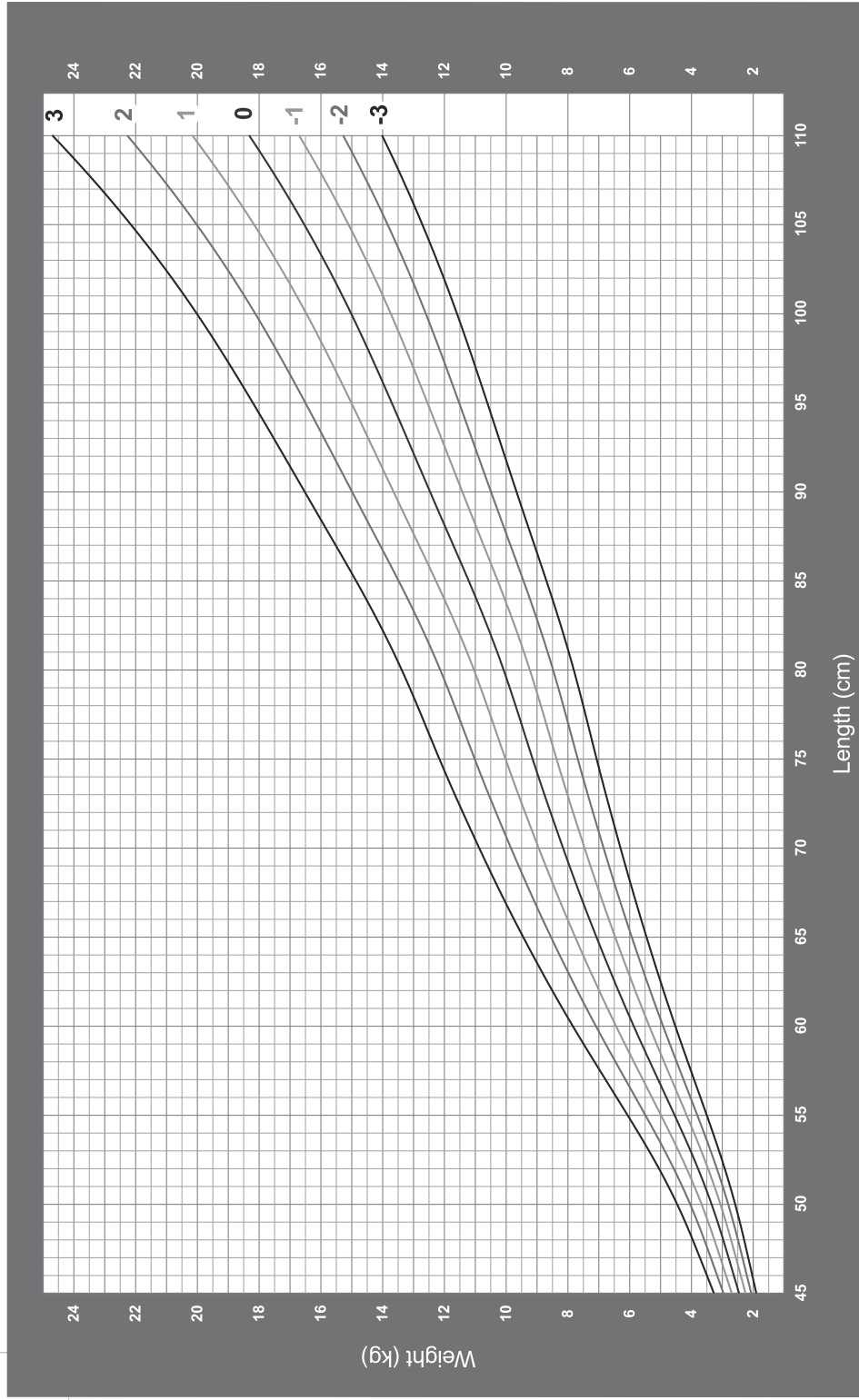
WHO Child Growth Standards





Weight-for-length GIRLS

Birth to 2 years (z-scores)



WHO Child Growth Standards





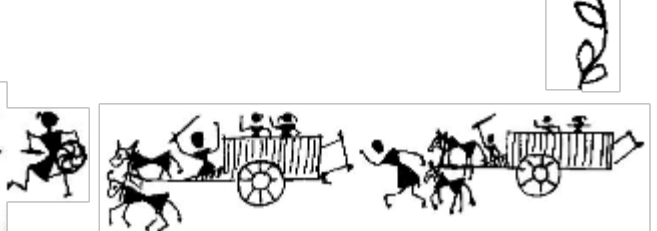
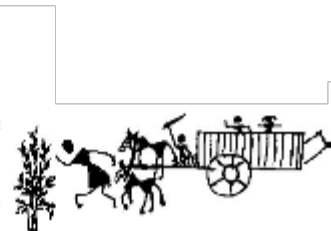
Simplified field tables

Weight-for-age BOYS
Birth to 5 years (z-scores)



World Health Organization

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
0: 0	0	2.1	2.5	2.9	3.3	3.9	4.4	5.0
0: 1	1	2.9	3.4	3.9	4.5	5.1	5.8	6.6
0: 2	2	3.8	4.3	4.9	5.6	6.3	7.1	8.0
0: 3	3	4.4	5.0	5.7	6.4	7.2	8.0	9.0
0: 4	4	4.9	5.6	6.2	7.0	7.8	8.7	9.7
0: 5	5	5.3	6.0	6.7	7.5	8.4	9.3	10.4
0: 6	6	5.7	6.4	7.1	7.9	8.8	9.8	10.9
0: 7	7	5.9	6.7	7.4	8.3	9.2	10.3	11.4
0: 8	8	6.2	6.9	7.7	8.6	9.6	10.7	11.9
0: 9	9	6.4	7.1	8.0	8.9	9.9	11.0	12.3
0:10	10	6.6	7.4	8.2	9.2	10.2	11.4	12.7
0:11	11	6.8	7.6	8.4	9.4	10.5	11.7	13.0
1: 0	12	6.9	7.7	8.6	9.6	10.8	12.0	13.3
1: 1	13	7.1	7.9	8.8	9.9	11.0	12.3	13.7
1: 2	14	7.2	8.1	9.0	10.1	11.3	12.6	14.0
1: 3	15	7.4	8.3	9.2	10.3	11.5	12.8	14.3
1: 4	16	7.5	8.4	9.4	10.5	11.7	13.1	14.6
1: 5	17	7.7	8.6	9.6	10.7	12.0	13.4	14.9
1: 6	18	7.8	8.8	9.8	10.9	12.2	13.7	15.3
1: 7	19	8.0	8.9	10.0	11.1	12.5	13.9	15.6
1: 8	20	8.1	9.1	10.1	11.3	12.7	14.2	15.9
1: 9	21	8.2	9.2	10.3	11.5	12.9	14.5	16.2
1:10	22	8.4	9.4	10.5	11.8	13.2	14.7	16.5
1:11	23	8.5	9.5	10.7	12.0	13.4	15.0	16.8
2: 0	24	8.6	9.7	10.8	12.2	13.6	15.3	17.1
2: 1	25	8.8	9.8	11.0	12.4	13.9	15.5	17.5
2: 2	26	8.9	10.0	11.2	12.5	14.1	15.8	17.8
2: 3	27	9.0	10.1	11.3	12.7	14.3	16.1	18.1
2: 4	28	9.1	10.2	11.5	12.9	14.5	16.3	18.4
2: 5	29	9.2	10.4	11.7	13.1	14.8	16.6	18.7





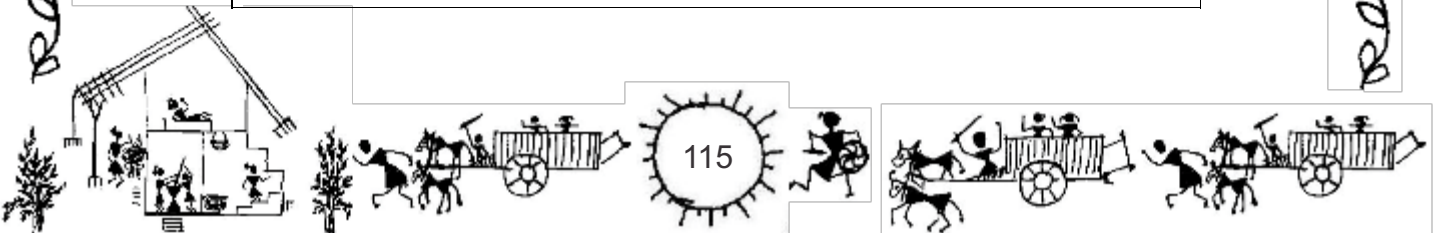
Weight-for-age BOYS
Birth to 5 years (z-scores)



World Health Organization


Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
2: 6	30	9.4	10.5	11.8	13.3	15.0	16.9	19.0
2: 7	31	9.5	10.7	12.0	13.5	15.2	17.1	19.3
2: 8	32	9.6	10.8	12.1	13.7	15.4	17.4	19.6
2: 9	33	9.7	10.9	12.3	13.8	15.6	17.6	19.9
2:10	34	9.8	11.0	12.4	14.0	15.8	17.8	20.2
2:11	35	9.9	11.2	12.6	14.2	16.0	18.1	20.4
3: 0	36	10.0	11.3	12.7	14.3	16.2	18.3	20.7
3: 1	37	10.1	11.4	12.9	14.5	16.4	18.6	21.0
3: 2	38	10.2	11.5	13.0	14.7	16.6	18.8	21.3
3: 3	39	10.3	11.6	13.1	14.8	16.8	19.0	21.6
3: 4	40	10.4	11.8	13.3	15.0	17.0	19.3	21.9
3: 5	41	10.5	11.9	13.4	15.2	17.2	19.5	22.1
3: 6	42	10.6	12.0	13.6	15.3	17.4	19.7	22.4
3: 7	43	10.7	12.1	13.7	15.5	17.6	20.0	22.7
3: 8	44	10.8	12.2	13.8	15.7	17.8	20.2	23.0
3: 9	45	10.9	12.4	14.0	15.8	18.0	20.5	23.3
3:10	46	11.0	12.5	14.1	16.0	18.2	20.7	23.6
3:11	47	11.1	12.6	14.3	16.2	18.4	20.9	23.9
4: 0	48	11.2	12.7	14.4	16.3	18.6	21.2	24.2
4: 1	49	11.3	12.8	14.5	16.5	18.8	21.4	24.5
4: 2	50	11.4	12.9	14.7	16.7	19.0	21.7	24.8
4: 3	51	11.5	13.1	14.8	16.8	19.2	21.9	25.1
4: 4	52	11.6	13.2	15.0	17.0	19.4	22.2	25.4
4: 5	53	11.7	13.3	15.1	17.2	19.6	22.4	25.7
4: 6	54	11.8	13.4	15.2	17.3	19.8	22.7	26.0
4: 7	55	11.9	13.5	15.4	17.5	20.0	22.9	26.3
4: 8	56	12.0	13.6	15.5	17.7	20.2	23.2	26.6
4: 9	57	12.1	13.7	15.6	17.8	20.4	23.4	26.9
4:10	58	12.2	13.8	15.8	18.0	20.6	23.7	27.2
4:11	59	12.3	14.0	15.9	18.2	20.8	23.9	27.6
5: 0	60	12.4	14.1	16.0	18.3	21.0	24.2	27.9

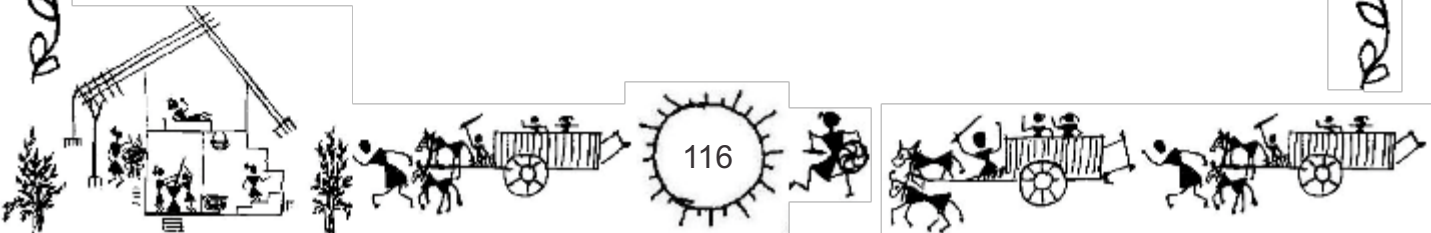
WHO Child Growth Standards





Simplified field tables

Weight-for-age GIRLS Birth to 5 years (z-scores)		 World Health Organization						
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
0: 0	0	2.0	2.4	2.8	3.2	3.7	4.2	4.8
0: 1	1	2.7	3.2	3.6	4.2	4.8	5.5	6.2
0: 2	2	3.4	3.9	4.5	5.1	5.8	6.6	7.5
0: 3	3	4.0	4.5	5.2	5.8	6.6	7.5	8.5
0: 4	4	4.4	5.0	5.7	6.4	7.3	8.2	9.3
0: 5	5	4.8	5.4	6.1	6.9	7.8	8.8	10.0
0: 6	6	5.1	5.7	6.5	7.3	8.2	9.3	10.6
0: 7	7	5.3	6.0	6.8	7.6	8.6	9.8	11.1
0: 8	8	5.6	6.3	7.0	7.9	9.0	10.2	11.6
0: 9	9	5.8	6.5	7.3	8.2	9.3	10.5	12.0
0:10	10	5.9	6.7	7.5	8.5	9.6	10.9	12.4
0:11	11	6.1	6.9	7.7	8.7	9.9	11.2	12.8
1: 0	12	6.3	7.0	7.9	8.9	10.1	11.5	13.1
1: 1	13	6.4	7.2	8.1	9.2	10.4	11.8	13.5
1: 2	14	6.6	7.4	8.3	9.4	10.6	12.1	13.8
1: 3	15	6.7	7.6	8.5	9.6	10.9	12.4	14.1
1: 4	16	6.9	7.7	8.7	9.8	11.1	12.6	14.5
1: 5	17	7.0	7.9	8.9	10.0	11.4	12.9	14.8
1: 6	18	7.2	8.1	9.1	10.2	11.6	13.2	15.1
1: 7	19	7.3	8.2	9.2	10.4	11.8	13.5	15.4
1: 8	20	7.5	8.4	9.4	10.6	12.1	13.7	15.7
1: 9	21	7.6	8.6	9.6	10.9	12.3	14.0	16.0
1:10	22	7.8	8.7	9.8	11.1	12.5	14.3	16.4
1:11	23	7.9	8.9	10.0	11.3	12.8	14.6	16.7
2: 0	24	8.1	9.0	10.2	11.5	13.0	14.8	17.0
2: 1	25	8.2	9.2	10.3	11.7	13.3	15.1	17.3
2: 2	26	8.4	9.4	10.5	11.9	13.5	15.4	17.7
2: 3	27	8.5	9.5	10.7	12.1	13.7	15.7	18.0
2: 4	28	8.6	9.7	10.9	12.3	14.0	16.0	18.3
2: 5	29	8.8	9.8	11.1	12.5	14.2	16.2	18.7





**Weight-for-age GIRLS
Birth to 5 years (z-scores)**



**World Health
Organization**

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
2: 6	30	8.9	10.0	11.2	12.7	14.4	16.5	19.0
2: 7	31	9.0	10.1	11.4	12.9	14.7	16.8	19.3
2: 8	32	9.1	10.3	11.6	13.1	14.9	17.1	19.6
2: 9	33	9.3	10.4	11.7	13.3	15.1	17.3	20.0
2:10	34	9.4	10.5	11.9	13.5	15.4	17.6	20.3
2:11	35	9.5	10.7	12.0	13.7	15.6	17.9	20.6
3: 0	36	9.6	10.8	12.2	13.9	15.8	18.1	20.9
3: 1	37	9.7	10.9	12.4	14.0	16.0	18.4	21.3
3: 2	38	9.8	11.1	12.5	14.2	16.3	18.7	21.6
3: 3	39	9.9	11.2	12.7	14.4	16.5	19.0	22.0
3: 4	40	10.1	11.3	12.8	14.6	16.7	19.2	22.3
3: 5	41	10.2	11.5	13.0	14.8	16.9	19.5	22.7
3: 6	42	10.3	11.6	13.1	15.0	17.2	19.8	23.0
3: 7	43	10.4	11.7	13.3	15.2	17.4	20.1	23.4
3: 8	44	10.5	11.8	13.4	15.3	17.6	20.4	23.7
3: 9	45	10.6	12.0	13.6	15.5	17.8	20.7	24.1
3:10	46	10.7	12.1	13.7	15.7	18.1	20.9	24.5
3:11	47	10.8	12.2	13.9	15.9	18.3	21.2	24.8
4: 0	48	10.9	12.3	14.0	16.1	18.5	21.5	25.2
4: 1	49	11.0	12.4	14.2	16.3	18.8	21.8	25.5
4: 2	50	11.1	12.6	14.3	16.4	19.0	22.1	25.9
4: 3	51	11.2	12.7	14.5	16.6	19.2	22.4	26.3
4: 4	52	11.3	12.8	14.6	16.8	19.4	22.6	26.6
4: 5	53	11.4	12.9	14.8	17.0	19.7	22.9	27.0
4: 6	54	11.5	13.0	14.9	17.2	19.9	23.2	27.4
4: 7	55	11.6	13.2	15.1	17.3	20.1	23.5	27.7
4: 8	56	11.7	13.3	15.2	17.5	20.3	23.8	28.1
4: 9	57	11.8	13.4	15.3	17.7	20.6	24.1	28.5
4:10	58	11.9	13.5	15.5	17.9	20.8	24.4	28.8
4:11	59	12.0	13.6	15.6	18.0	21.0	24.6	29.2
5: 0	60	12.1	13.7	15.8	18.2	21.2	24.9	29.5

WHO Child Growth Standards

