

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)



प्रकरण ४७ :

लहान मुलांमधील कुपोषण कसे टाळावे आणि कुपोषित मुलांची काय काळजी घ्यावी?

कुपोषण म्हणजे अतिपोषण किंवा कमी पोषण. बाळाला समतोल आहार दिला तर त्याचे कुपोषण होण्याची शक्यता कमी होते. म्हणजेच दोन्हीही टोकाचे पोषणाचे दुष्परिणाम टाळता येतात. हीच योग्य पोषण झालेली बाळे आपल्या देशाची भावी नागरिक असतात

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. चित्रा दाभोळकर
पुनरावलोकन : डॉ. चंद्रशेखर दाभाडकर,
उज्वल करमळकर

Convener: Praveen Kumar

Members: Akash Bang, R Ahuja,
VP Goswami

Reviewer: Rajakumar Marol



नेहमी विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. कुपोषण म्हणजे काय ?
२. लहान मुले कुपोषित का होतात ?
३. कुपोषणाचे वेगवेगळे प्रकार कोणते ?
४. मला वाटतं माझा मुलगा थोडा कुपोषित (undernourished) आहे, ते मी कसं सिद्ध करू ?
५. मी माझ्या मुलाचे नियमितपणे वजन करतो. माझा मुलगा कुपोषित तर होत नाही ना हे मला कसे कळेल ?
६. माझे बाळ दोन वर्षांचे आहे. मी त्याला एक ग्लासभर बंद पाकीटातला ज्युस आणि एका बंद पाकिटातले वेफर्स रोज देतो. त्याच्यामध्ये कुपोषण टाळण्यासाठी हे उपयोगी पडेल का ?
७. माझ्या मुलामध्ये कुपोषण मी कसे टाळू शकेन ?
८. मला वाटते माझे मूल अशक्त आहे. मी त्याला काही प्रोटीन पावडर देऊ का ?
- ९(a). माझे बाळ अशक्त वाटत आहे. त्याला शक्तिमान बनवण्यासाठी मी शिरेमधून सलाईन देऊ का ?
- ९(b). अतिकुपोषित मुलांवर उपचार करण्यासाठी काही सोयी आहेत का ?
१०. माझे पहिले बाळ जन्मतः कमी वजनाचे होते आणि नंतर ते खूपच अशक्त झाले. माझे पुढचे बाळ कमी वजनाचे होऊ नये म्हणून मी पुढच्यावेळी काय काळजी घेणे आवश्यक आहे ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: Deepak Ugra

Member Secretaries: Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai

Members: Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman

लहान मुलांमधील कुपोषण कसे टाळावे आणि कुपोषित मुलांची काय काळजी घ्यावी ?

प्रश्न
(१)

कुपोषण म्हणजे काय ?

'कु' म्हणजे वाईट आणि 'पोषण' म्हणजे आरोग्यदायी व समतोल आहारसेवन. यापासून कुपोषण ही संज्ञा निर्माण झाली आहे. म्हणजेच ह्या संज्ञेत 'कमी सेवन' आणि 'जास्त सेवन' दोन्ही अंतर्भूत आहेत. जेव्हा आहारात एक किंवा अधिक आहार मूल्यांची कमतरता असते, तेव्हा कमी आहार सेवनामुळे होणारी स्थिती निर्माण होते. जेव्हा एक किंवा अधिक पोषणमूल्ये जास्त प्रमाणात घेतली जातात तेव्हा अधिक आहार सेवन झालेले आढळते. यामध्येही पोषणमूल्यांचे असंतुलन आढळून येते. परंतु आपण कुपोषण ही संज्ञा मुख्यत्वे कमी आहार सेवनामुळे झालेल्या स्थितीत वापरतो. या प्रकरणामध्ये आपण मुख्यत्वे कमी आहार सेवनामुळे झालेल्या कुपोषणाविषयी बघणार आहोत. स्थूलत्व किंवा अतिस्थूलत्व यावर चर्चा करण्यासाठी आपण स्वतंत्र प्रकरण ठेवले आहे.

लहान मुले कुपोषित का होतात ?

लहान मुलांना, त्यांना आवश्यक असतो तेवढा आहार मिळाला नाही तर ते कुपोषित होतात. योग्य प्रमाणात आहार मिळाला नाही, खाण्यास पुरेसे अन्न मिळाले नाही, योग्य गोष्टी योग्य प्रमाणात खाल्ल्या नाहीत किंवा जे खाल्ले आहे ते नीट पचले नाही तर कुपोषण होऊ शकते.

- जर आहारविषयक सवयी योग्य नसतील तर, उदाहरणार्थ स्तनपान केले नाही किंवा आईचे दूध कमी आहे असे समजून चुकीच्या पद्धतीने आहार दिला किंवा गाई-म्हशीचे दूध पातळ करून दिले किंवा दुधाच्या पावडरीचे दूध दिले किंवा बाटलीने दूध पाजले किंवा पूरक आहार उशिरा चालू केला आणि जो चालू केला तोही अतिशय पातळ करून दिला तर कुपोषण होऊ शकते.
- भूकंप, दुष्काळ किंवा पूरग्रस्त परिस्थिती यासारख्या नैसर्गिक आपत्तीमुळे पोरकी झालेली मुले, अन्नाचे दुर्भिक्ष आणि घरात असलेले दुर्धर आजार यामुळे कुपोषण होऊ शकते.
- मुलास दीर्घकालीन आजार झाल्यास किंवा ते वारंवार आजारी पडू लागले तर शरीरातील पोषणमूल्यांचा समतोल ढळतो किंवा अन्नातील पोषणमूल्ये शोषून घेण्यास कमी पडतात आणि कुपोषण होऊ शकते.
- कुटुंबात जास्त माणसं असतील, गरीबी असेल आणि उत्पन्न मर्यादित असेल तर अन्नधान्याचा तुटवडा पडतो.
- दूषित पिण्याचे पाणी, अस्वच्छता- आरोग्य रक्षणार्थ घ्यायच्या खबरदारीचा अभाव, वारंवार होणारे आजार यामुळे कुपोषण होऊ शकते.



महापूर



दुष्काळ

आकृती २ : नैसर्गिक आपत्तीमुळे (भूकंप, दुष्काळ आणि पूरग्रस्त परिस्थिती) मुले पोरकी होतात.



प्रदीर्घ वरचेवर होणारे आजार



आकृती ३ : दीर्घकालीन आजार किंवा वारंवार आजारी पडल्यामुळे पोषण द्रव्यांचा समतोल ढळतो.



मोठे कुटुंब (कुटुंब नियोजनाचा अभाव, दारिद्र्य)



आकृती ४ : कुटुंबात जास्ती माणसे असणे, गरीबी आणि मर्यादित उत्पन्न यामुळे अन्नाचा तुटवडा निर्माण होतो.



अपुरा आहार

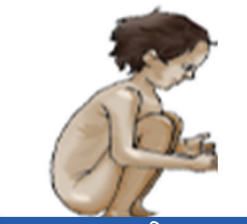


खूप पातळ आहार

आकृती १ : अपुरा आहार किंवा पातळ पूरक पदार्थ



दूषित पाणी पुरवठा



आजार अपुरा आहार, अतिशय पातळ आहार

आकृती ५ : दूषित पिण्याचे पाणी, शौचास उघड्यावर बसणे, आरोग्य रक्षणार्थ घ्यायच्या खबरदारीचा अभाव यामुळे वारंवार आजार होतात आणि कुपोषण होते.

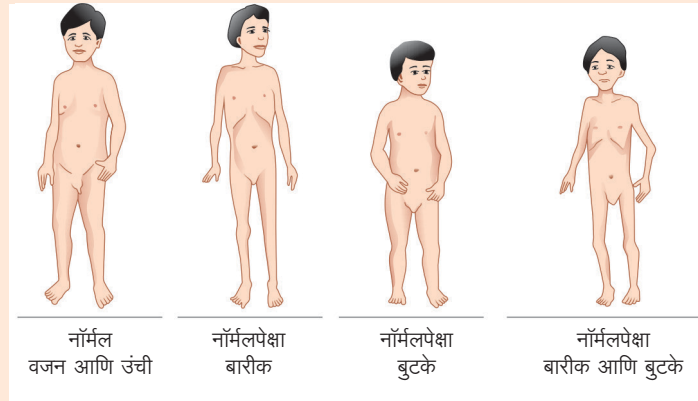
प्रश्न
(३)

कुपोषणाचे वेगवेगळे प्रकार कोणते ?

कुपोषण ही सर्वसाधारण विस्तृत अशी संज्ञा आहे. जिच्यामध्ये कमी पोषण, अधिक पोषण आणि सूक्ष्म पोषणमूल्यांची कमतरता या सगळ्या गोष्टी अंतर्भूत होतात. परंतु कुपोषणाचा निर्देश करण्यासाठी ही संज्ञा वेगवेगळ्या वेळी वापरली जाते.

कुपोषण पुढील तीन विविध प्रकारात विभागता येते.

1. (Underweight) वजन कमी असणे: जर मुलाचे वा मुलीचे वजन त्याच्या वयानुसार आणि लिंगानुसार खूप कमी असेल तर त्याला कमी वजनाचे कुपोषण म्हटले जाते.
2. (Stunting) एखाद्या मुलाची अगर मुलीची उंची तिच्या वयानुसार आणि लिंगानुसार खूपच कमी असेल तर तिला खुजी किंवा बुटके म्हटले जाते. हे दीर्घकालीन कुपोषणाचे लक्षण आहे. या प्रकारच्या कुपोषणात बराच काळ कमी आहार मिळाल्याचे आढळते. या प्रकारच्या कुपोषणात मानसिक वाढही कमी झालेली आढळते, तसेच शालेय प्रगती खुंटलेली दिसते आणि बौद्धिक क्षमताही कमी झाल्याचे दिसून येते.
3. (wasting) कृशत्व- जेव्हा एखाद्या मुलाचे वजन कुठल्याही वयोगटात त्याच्या उंचीच्या मानाने आणि त्याच्या लिंगाच्या दृष्टीने कमी असेल तर त्याला कृशत्व आहे असे म्हणतात. नजीकच्या काळात अपुरा आहार मिळाल्याने किंवा वारंवार जुलाब लागल्याने किंवा इतर काही गंभीर आजार झाल्यामुळे वजन उंचीच्या मानाने खूपच कमी होते. वजन वाढण्याची प्रक्रिया थांबल्याने किंवा वजन घटल्याने हे सद्यस्थितीतील कुपोषण आढळून येते. याची सर्वसाधारण लक्षणे म्हणजे शरीरावरील त्वचा सुरकुतलेली असते, हात-पाय अत्यंत बारीक झालेले असतात आणि हाडे दिसू लागतात, विशेषतः फासळ्या दिसून येतात.



आकृती ६ : विविध प्रकारचे कुपोषण

मला वाटतं माझा मुलगा थोडा कुपोषित (undernourished) आहे, ते मी कसं सिद्ध करू ?

शरीराची काही मोजमापे घेऊन कुपोषण आहे का ते तपासता येते. ही मोजमापे म्हणजे वजन, उंची, दंडाचा घेर. या मोजणीवरून मुलाची शारीरिक वाढ होते आहे की नाही ते समजते. **(आकृती ७ अ ते ड)** पालकांनी आरोग्यसेविकांना ही मोजमापे घ्यायला विनंती करावी. शिवाय जीवनसत्व आणि खनिजद्रव्य यासारख्या सूक्ष्म आहारमूल्यांची कमतरता डॉक्टर किंवा आरोग्य सेवक तपासून सांगू शकतात. उदा. डोळे, हात, केस इत्यादी तपासून मुलाला काही सुप्त स्वरूपात सूक्ष्म आहारमूल्यांची कमतरता आहे का ?

(उदाहरणार्थ लोहक्षार, जीवनसत्व आणि इतर खनिज द्रव्य) ते सांगू शकतात.



A

वजन मोजणे



B



C

उंची मोजणे



D

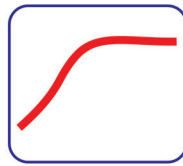
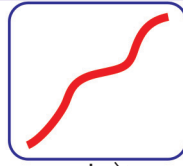
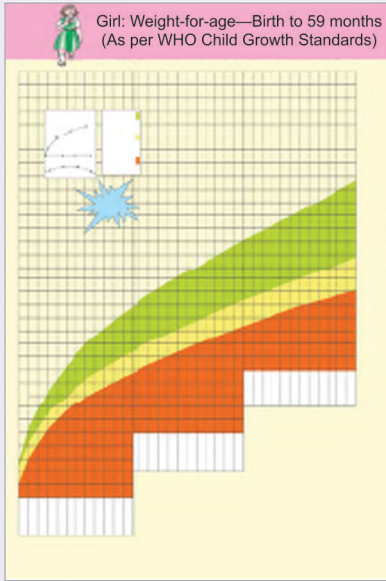
दंडाच्या मध्यभागी घेर मोजणे

आकृती ७ अ आणि ब : शारीरिक मोजमापनाने कुपोषण सिद्ध करणे

प्रश्न
(५)

मी माझ्या मुलाचे नियमितपणे वजन करतो.
माझा मुलगा कुपोषित तर होत नाही ना हे
मला कसे कळेल?

बालपणाचा काळ जलद वाढीचा असतो आणि वजन वाढ हे सर्वात महत्त्वाचे लक्षण आहे. वजन वाढ होत असेल तर, मूल व्यवस्थित वाढते आहे आणि त्याचा विकासही होतो आहे हे आपल्याला समजते. त्यामुळे डॉक्टर किंवा आरोग्यसेवक हे वजन वाढीच्या तक्त्यावर वजन नोंदवून ठेवतात. तसेच माता-बाल सुरक्षाकार्डावर सुद्धा तुम्हाला मुलं नीट वाढते आहे की नाही ते कळते. वजन वाढीची रेषा वर जात असेल तर मग आपले मूल चांगले वाढत आहे. परंतु ती स्थिर असेल किंवा खालती झुकत असेल तर मूल नीट वाढत नाही हे लक्षात येते. ते कुपोषित होण्याचा संभव असतो.



आकृती ८ : वाढीचा तक्ता : मूल कुपोषित होत नाही ना हे सिद्ध करण्यासाठी महत्त्वाचे!

प्रश्न
(६)

माझे बाळ दोन वर्षांचे आहे. मी त्याला
एक ग्लासभर बंद पाकीटातला ज्युस
आणि एका बंद पाकिटातले वेफर्स
रोज देतो. त्याच्यामध्ये कुपोषण
टाळण्यासाठी हे उपयोगी पडेल का?

सुयोग्य वाढीसाठी मुलाला समतोल आहाराची गरज असते. समतोल आहार ऊर्जेची, प्रथिनांची आणि महत्त्वाच्या मुख्य अन्नघटकांची तसेच सूक्ष्म प्रमाणात लागणाऱ्या पोषणमुल्यांची गरज भागवतो. बंद पाकिटातून मिळणारा फळांचा रस किंवा वेफर्स किंवा इतर बंद पाकिटातून मिळणारे पदार्थ हे महाग असतात. त्याच्यात जास्त साखर असते, तसेच स्निग्ध पदार्थ जास्त असतात. त्याच्यात प्रथिने, जीवनसत्वे, सूक्ष्म प्रमाणात लागणारी खनिजद्रव्ये आणि इतर महत्त्वाचे आहारघटक कमी असतात. अशा प्रकारचे खाणे खाल्ल्यामुळे अनेकदा दात किडतात. तसेच मुलांच्या हृदयाच्या दृष्टीने सुद्धा ते चांगले नसतात. शिवाय महत्त्वाचे म्हणजे एकदा का मुलाला या पदार्थाची सवय लागली की घरी केले जाणारे पदार्थ खाण्यासाठी ते नकार देतात. म्हणून घरी बनवलेले पदार्थ मुलांना खाऊ घालावेत. फळांचा रस काढून देण्यापेक्षा संपूर्ण फळ खाण्यास भाग पाडावे आणि वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्नपदार्थ घरी बनवून मुलांना द्यावे. त्यामुळे मुलाला योग्य तो आहार मिळेल.

तुम्हाला मुलांमधील कुपोषण कसे टाळावे आणि कुपोषित मुलांची काय काळजी घ्यावी?

माझ्या मुलामध्ये कुपोषण मी कसे टाळू शकेन ?

बाळ जन्माला येण्यापूर्वीच कुपोषण टाळण्यासाठी उपाययोजना सुरु केली पाहिजे. निरोगी आईला निरोगी मूल द्यायचे असेल तर योग्य प्रकारे कुटुंब नियोजन करून कमी वयातील गर्भारपण टाळावे आणि गर्भवती राहिल्यावर गर्भारपणात नीट काळजी घ्यावी. गर्भारपणी आणि स्तनपान करताना चांगला आहार घेतला तर मुलाची वाढ चांगली होते. बाळाला योग्य आहार मिळाला तर कुपोषण टाळता येते. म्हणजेच पहिले सहा महिने (१८० दिवस) फक्त आईने दूध स्तनपान करावे आणि सहा महिने झाल्यावर वयानुसार पूरक पोषणआहार (अर्धघन स्वरूपात) द्यावा. या काळात पूरक आहारासाठी दोन वर्षांपर्यंत किंवा त्याच्याही पलीकडे आईचे दूध चालू ठेवावे. पूरक आहार जर उशीर दिला तसेच पातळ आणि पाण्यासारखा किंवा पेय स्वरूपात दिला तर बाल वयातील कुपोषण होते.

योग्य पूरक आहारासाठी खालील तत्त्वे लक्षात ठेवा

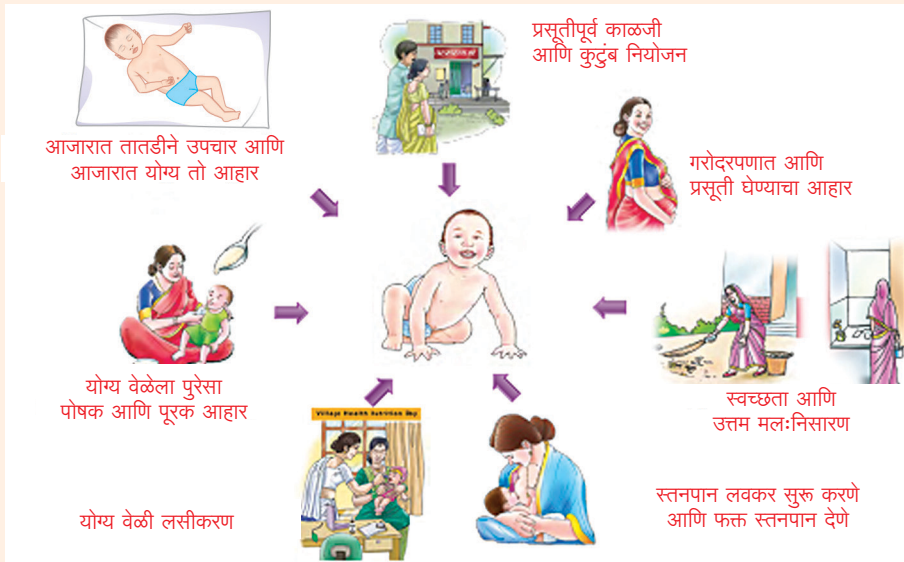
- योग्य वेळ: बाळाला सहा महिने (१८० दिवस) पूर्ण झाल्यावर सुरु करा.
- योग्य प्रमाणात: आहारात पुरेशी प्रथिने (proteins) आणि ऊर्जा (energy) असावी. तसेच पदार्थ अर्धघन स्वरूपात असावेत. त्यामध्ये कर्बोदके(तृणधान्य), प्रथिने (कडधान्य किंवा प्राणीजन्य आणि दुग्धजन्य पदार्थ) आणि स्निग्ध पदार्थ या सर्वांचा अंतर्भाव असावा. पदार्थांमधील वैविध्य राखण्यासाठी वेगवेगळे पदार्थ द्यावे. सूक्ष्म-पोषणमूल्य (micronutrients) व जीवनसत्व यांची गरज सुद्धा भागवली जावी.
- सुरक्षितता-पदार्थ तयार करताना स्वच्छता पाळावी. त्याची साठवणूक योग्य प्रकारे करावी आणि स्वच्छता पाळूनच खायला द्यावे.
- योग्य प्रकारे भरवणे- भरवण्याची प्रक्रिया ही जबाबदारीने आणि सक्रिय करा. म्हणजेच बाळाशी बोलत, त्याच्याशी संवाद साधत भरवावे आणि ह्याच्या मागे बाळ स्वतःच्या हाताने खाईल असा दूरगामी विचारही करावा.

याबरोबरच मुलाला वयानुसार अपेक्षित असलेले लसीकरण करून घ्यावे. त्यामुळे सांसर्गिक आजारापासून त्याचे संरक्षण होईल. तसेच बाळ आजारी पडल्यास त्वरित उपचार केले आणि आजारी असतानाही आहाराविषयी दक्षता बाळगली तर ते लवकर बरे होते आणि त्यामुळे कुपोषण टाळता येते. तुमच्या मुलाचे सांसर्गिक आजारापासून संरक्षण करायचे असेल तर तुम्ही चांगली स्वच्छता पाळली पाहिजे आणि मलमूत्र विसर्जनाची (sanitation) उत्तम सोय केली पाहिजे.



आकृतीच्या आत वेगवेगळ्या घटकांनी युक्त अन्न वापरा

आकृती ९ : अन्न घटकांचे संच



आकृती १० : कुपोषण टाळण्यासाठी वापरण्यासाठी धोरणे

प्रश्न
 (८)

मला वाटते माझे मूल अशक्त आहे. मी त्याला काही प्रोटीन पावडर देऊ का ?

फक्त प्रोटीन पावडर ही तुमच्या मुलांच्या आरोग्याची आणि आहाराची काळजी घेऊ शकणार नाही. उलट ते धोकादायक ठरेल, कारण कुपोषित मुलांचे मूत्रपिंड हे जास्त प्रमाणात प्रथिने सहन करू शकत नाही. जास्त प्रमाणात प्रथिने दिल्यामुळे अपचन होऊ शकते. आतड्यांची हालचाल वाढते. काही खाऊ नये अशी भावना होते (nausea), भूक कमी लागते, तहान जास्त लागते, पोट फुगते, हातापायात पेटके येतात आणि थकवा येतो. या मुलांना समतोल आहाराची गरज असते. लहान मुलांचे जठर आकाराने छोटे असते आणि एकावेळी त्याच्यात कमी प्रमाणातच अन्न मावू शकते. त्यामुळे प्रत्येक जेवण हे उष्मांकघनता जास्त असलेले (caloridense) असावे.

एका वेळी थोडा परंतु जास्त वेळा आहार दिला जावा. तुम्ही तुमच्या डॉक्टरला किंवा आरोग्यसेवकाला विचारा ते तुम्हाला तुमच्या मुलाच्या कुपोषणाच्या तीव्रतेनुसार कसा आहार द्यायचा ते समजावून सांगतील.

दरम्यानच्या काळात काही खाली दिलेल्या सूचना तुम्हाला उपयोगी पडतील. त्यामुळे तुम्ही तुमच्या खाण्याची प्रत वाढवू शकाल आणि आहारमूल्यांचा न्हास होणार नाही अशा पद्धतीने शिजवू शकाल.

- तुम्ही आहारात विविध पदार्थ घालून अन्नाची प्रत वाढवू शकता. उदाहरणार्थ जर तुम्ही दुधात तृणधान्य घालून शिजवले म्हणजेच खीर केली तर त्यामुळे एकूण उष्मांक ही वाढतात आणि प्रथिनांची प्रत सुद्धा वाढते.
- प्रत वाढवलेले जेवण कसे करावे तर दुधातली खीर करावी किंवा अन्नात लोणी, तूप, तेल, साखर, गूळ घालावे. (आकृती ११) यामुळे पदार्थ चवदार होतात आणि अन्नातील जीवनसत्व शोषून घेण्यास पण मदत करतात.
- मोड आणून, वाळवून, भाजून कडधान्याची पावडर केली तर ती सुद्धा अन्नातून देता येते, ज्यामुळे आहाराची प्रतवारी वाढते.
- शिवाय घनता वाढवण्यासाठी आणि प्रथिनांची प्रत वाढवण्यासाठी इडली-ढोकळा यासारखे आंबवून केलेले पदार्थ ही उपयोगी ठरतात. या विविध पदार्थांचे आहार मूल्य कसे वाढवावे ?

पदार्थांची पोषकता कशी वाढवावी

दुधात खीर करून

साखर गुळ लोणी तूप तेल हे बाळाच्या आहारात घालून

कडधान्य मिजत घालून त्यांना अंकुर आणून नंतर ते अंकुरलेले धान्य सुकवून त्याची पावडर बाळाच्या आहारातून दिली जावी.

दाणे भाजून त्याचा कूट करून ते बाळाच्या आहारात घालावे

नेहमी आयोडीनयुक्त मीठच अन्न शिजवताना घालावे

आकृती ११ : विविध अन्नपदार्थांची पदार्थांचे आहार व मूल्य वाढवणे

शिवाय खाली दिलेली तंत्रे वापरून अन्न शिजवताना त्यातील अन्नघटकांचा कमीत कमी न्हास होईल किंवा न्हास टाळला जाईल हे बघता येईल.

- भाज्या आणि फळे कापण्यापूर्वी धुऊन घ्यावीत. यामुळे पाण्यात विरघळणारी जीवनसत्त्वे नष्ट पावत नाहीत.
- अन्न शिजवताना प्रेशर कुकरचा वापर करावा किंवा झाकण ठेवून शिजवावे. यामुळे इंधन पण वाचते आणि पोषणमूल्ये ही शिजणाऱ्या अन्नात कायम राहतात.
- तृणधान्य आणि डाळी ह्यामधील प्रथिनांची प्रत अधिक चांगली राखायची असेल तर हे धान्य शिजवण्यापूर्वी पाण्यात भिजवून ठेवावे. याचा आणखी एक फायदा असा होतो की अन्न शिजवायलाही कमी वेळ लागतो.
- शक्यतो मध्यम आचेवर अन्न शिजवावे
- धान्य दळण्यापूर्वी भाजून घ्यावे आणि त्यात मोड आलेल्या धान्याचे पीठ मिसळावे.
- अन्न शिजवताना जर विविध अन्नघटकांच्या गटातील पदार्थ आपण वापरले तर आपल्याला आवश्यक असणारी आणि पूर्णपणे उपयुक्त असलेली प्रथिने जेवणातून मिळू शकतात.
- रोजच्या आहारामध्ये प्राणीजन्य पदार्थ असणे विशेष महत्त्वाचे आहे, कारण चांगल्या प्रतीचे जेवण घेतल्यामुळे मुलांचे वजन आणि उंची योग्य प्रमाणात वाढते.



आकृती १२ : पोषक तत्वांचे नुकसान रोखणे

प्रश्न
(९ अ)

माझे बाळ अशक्त वाटत आहे.
त्याला शक्तिमान बनवण्यासाठी मी
शिरेमधून सलाईन देऊ का ?

कुपोषित/अशक्त मुलांच्या शरीरात आणि इंद्रियांमध्ये काही बदल झालेले असतात. त्यांचे हृदय, यकृत इ. इंद्रियांचे कार्य मंदगतीने होत असते. अशा मुलांना जर सलाईन दिले तर त्यांच्या इंद्रियांमधील द्रव जास्त होऊन ते त्यांना धोकादायक ठरते. म्हणून अशा मुलांना उगाचच शिरेमधून सलाईन दिले जाऊ नये. तुमच्या डॉक्टरांना विचारा व तुमच्या बाळाला तपासणीसाठी आणि उपचारांसाठी हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जा.

प्रश्न
(९ ब)

अतिकुपोषित मुलांवर उपचार
करण्यासाठी काही सोयी आहेत का ?

कुपोषित मुलांचे लवकर निदान व्हावे आणि त्यांना योग्य ते उपचार मिळावे म्हणून सरकारने पोषण पुनर्वसन केंद्रे चालू केली आहेत. खूप राज्यांमध्ये ही केंद्रे सुरू केली आहेत. त्यामुळे या मुलांना योग्य ते उपचार मिळतात. या केंद्रांमध्ये रुग्ण रुग्णालयात दाखल झाला असताना जी सेवा मिळते ती खालील प्रमाणे

- २४ तास सेवा आणि कुपोषित मुलांची देखरेख
- वैद्यकीय गुंतागुंतीची गुंतागुंतीवर उपचार
- शास्त्रशुद्ध आहार दिला जातो
- मुलांची भावनिक काळजी घेतली जाते तसेच त्यांच्या संवेदना उद्दीपित केल्या जातात.
- कुपोषित मुलाला योग्य आहार देण्यासाठी, काळजी घेण्यासाठी आणि स्वच्छता राखण्यासाठी समुपदेशन केले जाते.

याशिवाय ज्या कुपोषित मुलांमध्ये काही वैद्यकीय गुंतागुंत नाही आहे आणि ज्यांची भूक चांगली आहे त्या मुलांना अंगणवाडी केंद्रातर्फे सेवा दिली जाते. ही समाज-आधारित (community based) सेवा भारतातल्या बहुसंख्य राज्यांमध्ये दिली जाते.

प्रश्न
(१०)

माझे पहिले बाळ जन्मतः कमी वजनाचे
होते आणि नंतर ते खूपच अशक्त झाले.
माझे पुढचे बाळ कमी वजनाचे होऊ
नये म्हणून मी पुढच्यावेळी काय
काळजी घेणे आवश्यक आहे ?

- तुम्ही परत बाळ होऊ देण्याचे ठरवले तर तुमच्या स्त्रीरोगतज्ञाला भेटणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मुलाच्या आणि आईच्या चांगल्या आरोग्यासाठी दोन मुलांमध्ये किमान तीन वर्षांचे अंतर असावे.
- गर्भाशयातील बाळाच्या चांगल्या वाढीसाठी आणि विकासासाठी नियमितपणे तपासणी (antenatal checkup) करून घेतली पाहिजे.
- गरोदरपणात सर्व पदार्थ सुरक्षित असतात म्हणजेच कुठलेही पदार्थ खाल्ले तरी चालतात. गर्भवती असताना आणि स्तनपान करताना स्त्रीला अधिक आहार घ्यावा लागतो (अंदाजे ३०० किलो वॅलरीज) याची गरज बाळासाठी आणि तिच्या स्वतःच्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक असते. त्यामुळे तुम्ही नेहमी घेता त्याच्यापेक्षा अजून एकवेळ अधिक जेवण घेतले पाहिजे. जे घरात शिजवले जाते ते अन्न खावे. ते आरोग्यदायी असावे. जंकफूड खाऊ नये. जंकफूड आहारदृष्ट्या कमी प्रतीचे असते. परंतु त्यात उष्मांक जास्त असतात. चांगल्या प्रतीची प्रथिने उदाहरणार्थ डाळी, सोयाबीन, अंडी, दूध वगैरे घेणे गरजेचे आहे. तसेच विविध तर्हेचे पदार्थ खावेत. उदाहरणार्थ, मोसमी फळे, भाज्या इत्यादी आणि आयोडीनयुक्त मीठ घ्यावे.
- शिवाय प्रत्येक स्त्रीला गरोदरपणात विश्रांतीची आवश्यकता असते. निदान दिवसातले दहा तास तरी तिने विश्रांती घ्यावी (दुपारी दोन तास आणि रात्री आठ तास). थकवा टाळावा आणि हे सर्व शेवटच्या तीन महिन्यांत विशेष महत्त्वाचे आहे.