

# कुपोषण की कारण, असर व उसकी रोकथाम

## कुपोषण होने के कारण

- ✓ किशोरी बालिका पर खान पान में ध्यान न देना
- ✓ कम उम्र में विवाह कर देना
- ✓ गर्भवती माता का खान पान व उसकी स्वास्थ्य पर ध्यान न देना।
- ✓ सरकार द्वारा दी जा रही सुविधाओं का लाभ न उठाना।
- ✓ अंधविश्वास के कारण जैसे—मां की गाढ़ा दुध को बेकार मानना (यह गलत अवधारणा है), अन्य और कई कारण हैं जिस अंधविश्वास के कारण हम कुपोषण को जन्म देते हैं।।
- ✓ संपूर्ण टिकाकरण नहीं करना।
- ✓ बच्चों की खानपान पर सावधानियां नहीं बरतना

## कुपोषण को स्वयं पहचाने



## कुपोषण से होने वाले असर –

- वजन में कमी आना।
- बार बार बिमार पड़ना। परिवार की खर्च बढ़ जाना
- हास्पिटल में भर्ती करने की खतरा बढ़ जाना
- हड्डी पसली की बढ़ने में जोखिम
- चंचलता में कमी
- बच्चे कमजोर होना।
- मांसपेशी का ना बनना
- विवेक में कमी आना

## स्वस्थ बच्चे



## कुपोषण को दूर करने के लिए उपलब्ध होने वाली सरकारी उपक्रम

- ❖ आंगनबाड़ी से मिलनी वाली सुविधायें
- ❖ मितानीन
- ❖ जिला स्तर पर एनआरसी
- ❖ स्वास्थ्य विभाग

## कैसे करे कुपोषण की रोकथाम

बच्चे के जन्म के तुरंत बाद मां का गाढ़ा दुध पिलायें



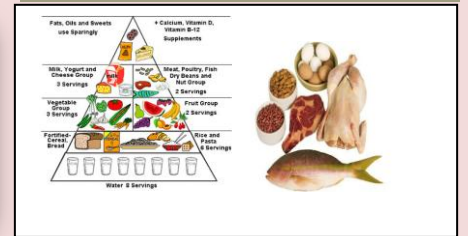
संपूर्ण टिकाकरण



बच्चे को छः माह पश्चात उपरी आहार दें



किशोरी, गर्भवती एवं शिशुवती की खान पान पर ध्यान देना



रूढ़ीवादिता को दूर भगायें तथा संस्थागत प्रसव पर बढ़ावा देना

कुपोषण के बारे में समुदाय में चर्चा

अपने प्रत्येक ग्राम सभा में चर्चा कर रणनीति तय करना

कुपोषण पर स्वयं की समझ बढ़ाना व उस पर सावधानियां बरतना



**लोक आस्था सेवा संस्थान**

दर्पापारा (केशाडार), पोस्ट-नहरगांव, जिला-गरियाबंद (छ.ग.) 4938889

