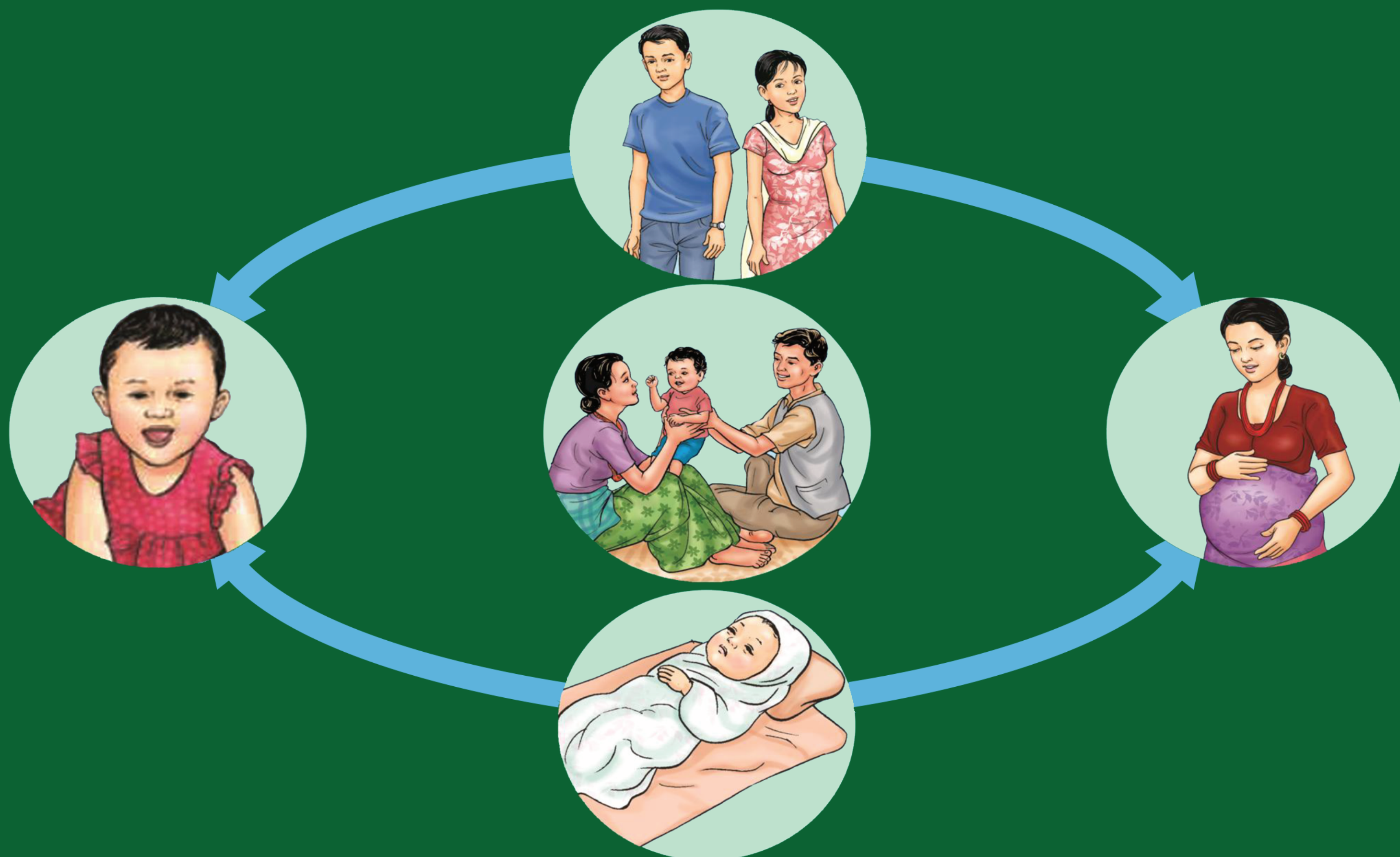
मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण

तालिम पुस्तिका
२०७२



पोषण तथा खाद्य सुरक्षा
नेपाल

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

पोषणको आवश्यकता एवं वर्तमान अवस्था

दिमागको विकास राम्रो संग विकास भएको | दिमागको विकास राम्रो संग विकास नभएका

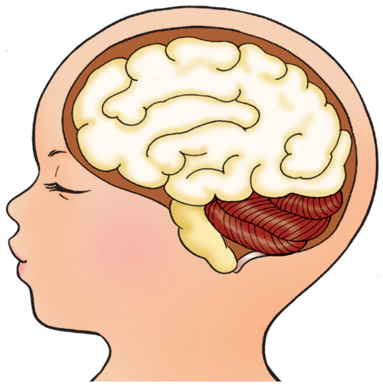
चित्र: १ दिमागको विकासको अवस्था

सुपोषित बालबालिकाको दिमागको स्क्यान | सुपोषित बालबालिकाको दिमागको स्क्यान

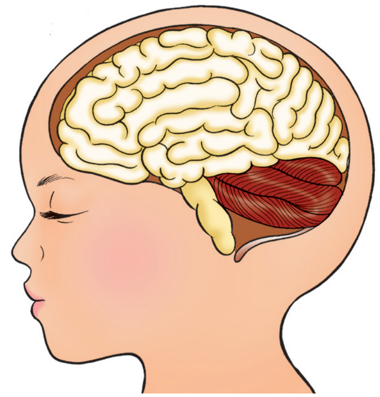
चित्र: २ दिमागको स्क्यानिङको चित्र

- ✓ नेपालमा ५ वर्ष मुनिका १० जना बालबालिका मध्ये ४ जना बालबालिका दीर्घ कुपोषित हुने गरेका छन् ।
- ✓ २ वर्ष मुनिका १० जनामा ७ बालबालिकामा रगतको कमी (रक्तअल्पता) छ ।
- ✓ २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकास तीब्र गतिमा हुन्छ, त्यसैले उनीहरुलाई दिनहुँ पोषिलो खाना खुवाउनु पर्छ ।
- ✓ पोषिलो खानाले बालबालिकालाई रगतको कमी हुन र कुपोषित हुनबाट जोगाउँछ ।
- ✓ बालबालिकाको दिमागको विकास ८० प्रतिशत भन्दा बढी २ वर्ष भित्रमा नै हुन्छ ।
- ✓ यो उमेरमा बालबालिका कुपोषित भए, उनीहरुको दिमागको विकास हुन सक्दैन र यसको असर जीवनभर रहिरहन्छ ।
- ✓ १० जना गर्भवती महिलाहरुमध्ये, करिब ५ जनामा रक्तअल्पता देखिएको छ ।
- ✓ यदि न्युन पोषित आमाबाट जन्मेको कम तौलको बच्चा छोरी भएमा यो (कुपोषणको) चक्र निरन्तर पुस्तौं पुस्तासम्म चलिरहन सक्छ ।

पोषणको आवश्यकता एवं वर्तमान अवस्था

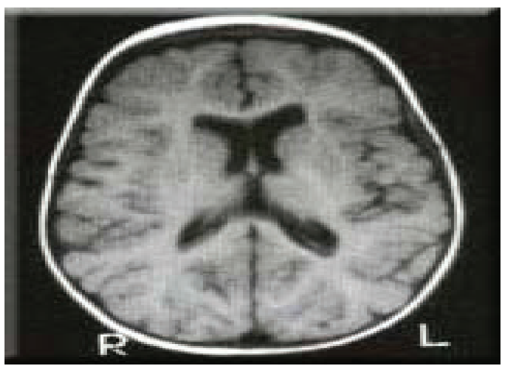


दिमागको विकास राम्रो संग विकास भएको

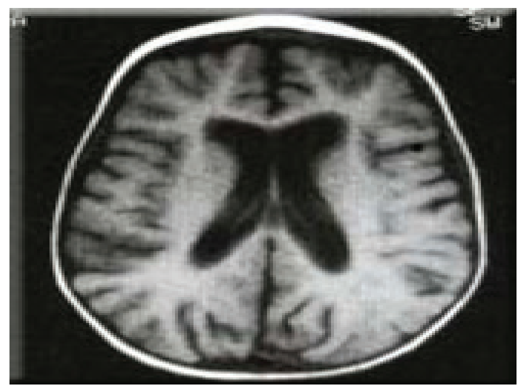


दिमागको विकास राम्रो संग विकास नभएका

चित्रः १ दिमागको विकासको अवस्था



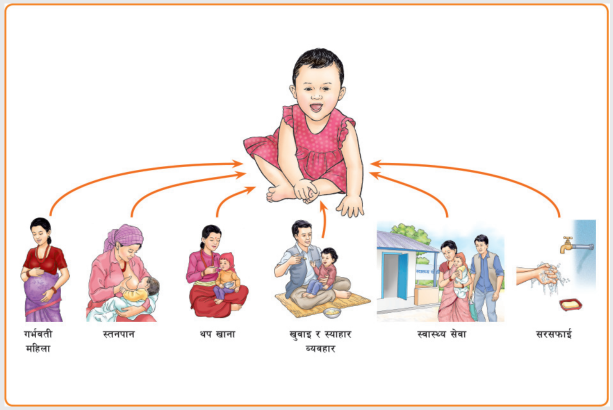
सुपोषित बालबालिकाको दिमागको स्क्यान



सुपोषित बालबालिकाको दिमागको स्क्यान

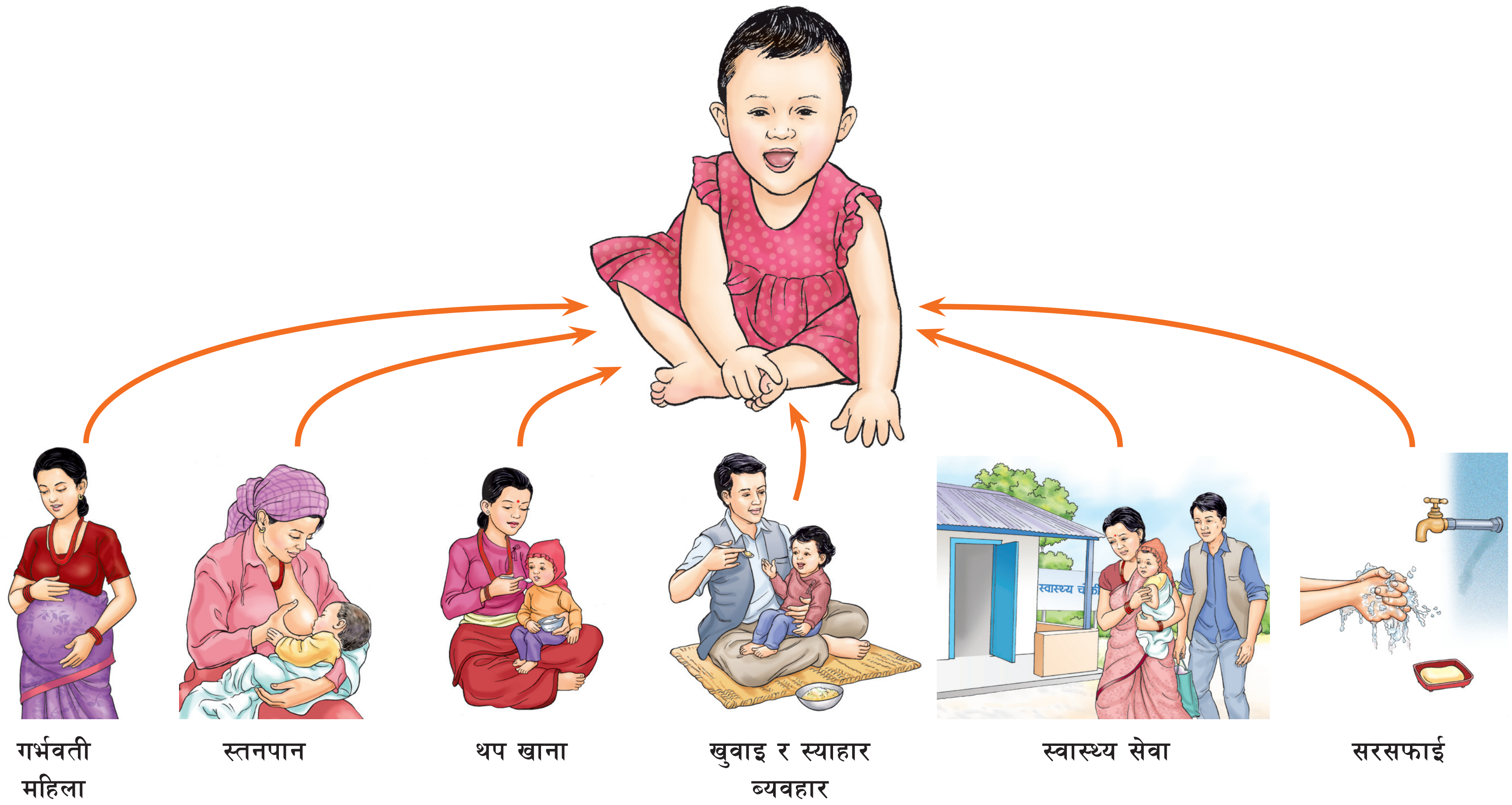
चित्रः २ दिमागको स्क्यानिङको चित्र

पोषणको महत्व



- ✓ पोषण अवस्था सुधार गर्ने मौका थोरै अवधिको हुन्छ । गर्भ रहे देखि २ वर्षको अवधि सम्मको १००० दिनहरु पोषण अवस्था सुधार गर्ने अत्यन्त महत्वपूर्ण दिनहरु हुन् । त्यसैले जीवनको पहिलो २ वर्षलाई अत्यन्तै महत्व दिईएको छ ।
- ✓ यस अवधिमा शारीरिक र मानसिक वृद्धिमा परेको असर जीवनभर सुधार गर्न नसकिने खालको हुन्छ साथै कुपोषणले गर्दा उत्पादनशिल क्षमता र आर्थिक वृद्धि समेत न्यून हुने हुँदा समग्रमा देशकै गरिबी बढाउने खालको असर पर्दछ ।
- ✓ कुपोषणबाट हुने पुड्कोपन सहितका असरहरुलाई पछि गएर सुधार्न असम्भव हुन्छ ।
- ✓ जीवन चक्रमा (विभिन्न उमेर अवस्था) आधारित भएर स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मातृ पोषण, स्तनपान, पूरक वा थप खाना खुवाई, स्वास्थ्य सेवा, सरसफाई र स्याहार को उचित अभ्यास तथा अत्यावश्यकीय पोषण कार्यहरु महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

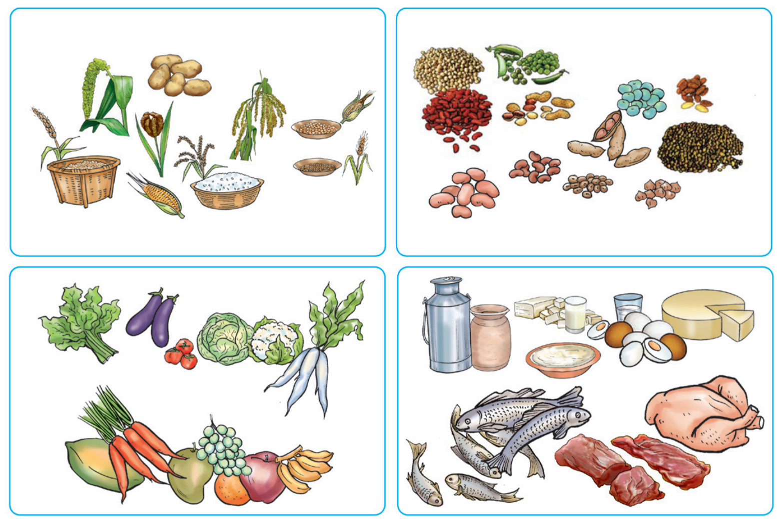
पोषणको महत्व



मातृ पोषण

- ✓ गर्भवती, सुत्केरी र स्तनपान गराई रहेकी महिलाले हरेक दिन कम्तिमा निम्नानुसार चार प्रकारका खानेकुराहरु (१) अन्न तथा कन्दमुलहरु, (२) गेडागुडी तथा दालहरु, (३) सागपात तथा फलफूल, (४) पशु पंक्षी जन्य श्रोतहरु जस्तै (दुध, अण्डा, माछा, मासु) समेटिने गरी खाऔं ।
- ✓ गर्भवती महिलाले साविक भन्दा कम्तिमा १ पटक थप खाना खानुपर्दछ ।
- ✓ गर्भावस्थामा कम्तिमा ४ पटक (पहिलो वा दोस्रो महिनामा, चौथो वा पाँचौ महिनामा, आठौं महिनामा र नवौं महिनामा) नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ र टि.टि. खोप लगाउनुपर्दछ ।
- ✓ गर्भवती भएको ३ महिना पुगेपछि जुकाको औषधी खानु पर्दछ ।
- ✓ गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिन सम्म दिनको १ पटक १ चक्की आइरन खाऔं । आईरन चक्की वा खाना तथा खाजा खानुभन्दा १ घण्टा अघि र खाएको १ घण्टा पछिसम्म चिया/कफी नखाने ।
- ✓ सुत्केरी एवं स्तनपान गराईरहेकी महिलाले फलफुल र साबिक भन्दा दुई पटक थप खाना खानुपर्छ साथै सुत्केरी महिलाले भिटामिन ए धेरै पाईने खानेकुराहरु खाने तथा भिटामिन ए क्याप्सुल सुत्केरी भएको ४२ दिन भित्र एक मात्रा खाऔं ।
- ✓ सुत्केरी महिलालाई स्थानीयस्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका पोषिला खानेकुरा सहित साविक भन्दा थप २ पटक खाना खान दिऔं ।

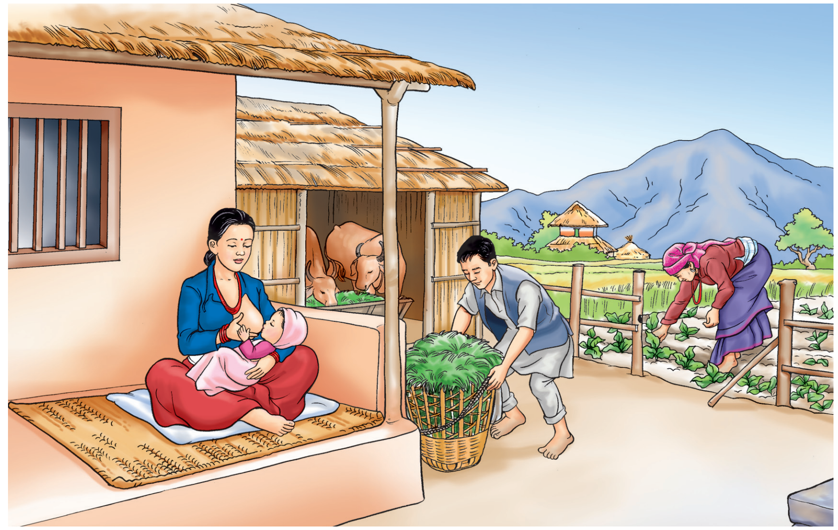
मातृ पोषण



मातृ पोषणमा श्रीमान् तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूको भूमिका

- ✓ गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा थप पोषिलो खाना दिने र पर्याप्त आराम गर्न लगाउने ।
- ✓ नियमित आईरन चक्की खाएको (गर्भवती एवं सुत्केरी अवस्था), पूर्व प्रसुती जाँच, एक मात्रा जुकाको औषधी, टि. टि. खोप लगाएको सुनिश्चित गर्ने ।
- ✓ घरायसी काम-काजमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ सुत्केरी हुनु पूर्व सबै तयारीहरु गर्ने जस्तै : पैसा, यातायातको व्यवस्था तथा रगत दिने मान्छे आदि ।
- ✓ स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउन सँगै लिएर जाने ।
- ✓ बच्चा जन्मने बित्तिकै बिगौंती दूध खुवाउने, ६ महिना सम्म पूर्ण स्तनपान गराउने, ६ महिना पूरा भए पछि स्तनपानका साथसाथै पुरक वा थप खाना खुवाउने र २ बर्ष सम्म निरन्तर स्तनपान गराउन सहयोग गर्ने ।
- ✓ पूरक वा थप खानामा विभिन्न प्रकारका पोषण युक्त खाने कुरा “हरेक बार खाना चार” को सुनिश्चित गर्ने ।
- ✓ शिशुलाई सक्रिय एवं धैर्यता पूर्वक (फकाई, फूलाई, डुलाई घुमाई) खुवाउनमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईमा सघाउने ।

मातृ पोषणमा श्रीमान् तथा परिवारका अन्य सदस्यहरुको भूमिका



गर्भान्तरको लागि आवश्यक समय र स्तनपान विधि द्वारा गर्भ निरोध

- ✓ पहिलो शिशुको जन्म देखि अर्को गर्भ रहन गर्भान्तरको समय कम्तिमा ३० महिना हुनु पर्छ ।
- ✓ महिनावारी फर्केपछि पति पत्निको सल्लाहमा तुरुन्तै परिवार नियोजनका उपयुक्त साधनहरु प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- ✓ स्तनपान विधिद्वारा गर्भ निरोध : ६ महिना सम्म पूर्णरुपमा स्तनपान गराउँदा गर्भान्तरमा मद्दत पुग्दछ । यसका लागि निम्न ३ आधारभुत अवस्थाहरु पुरा भएको हुनुपर्छ ।

- ■ बच्चा जन्मेको ८ हप्ता पछि पनि महिनावारी नभएको;
- ■ पूर्ण स्तनपान : वच्चालाई २४ घण्टामा कम्तिमा १० देखि १२ पटक स्तनपान गराउनु पर्दछ । दुई स्तनपानको बीचको अन्तर ४ घण्टा भन्दा बढी नभएको हुनु पर्छ;
- ■ बच्चाको उमेर ६ महिना भन्दा कम भएको हुनु पर्छ ।

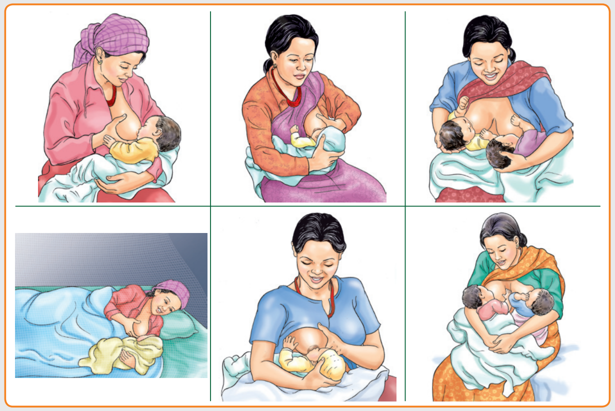
गर्भान्तरको लागि आवश्यक समय र स्तनपान विधि द्वारा गर्भ निरोध

स्तनपानको महत्व

- ✓ नवजात शिशु जन्मिए पछि सकेसम्म चाँडो (१ घण्टा भित्र) आमाको पहिलो पँहेलो (बिगौती) दूध खुवाउनु पर्दछ । यसले शिशुको लागि पहिलो खोप सरह काम गर्छ र रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ ।
- ✓ आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरु हुने हुँदा जन्मिए देखि ६ महिना सम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । आमाको दूधमा नै शिशुलाई आवश्यक पानीको मात्रा हुने हुँदा पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- ✓ शिशुको माग अनुसार एक दिन (दिन र रात) मा कम्तिमा १२ पटक आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । वच्चाले चाहे अनुसार त्यो भन्दा वढि पनि खुवाउन सकिन्छ ।
- ✓ स्तनपानबाट बच्चा, आमा, परिवार, समाज, र समग्र राष्ट्लाई नै धेरै फाईदा रहेका छन् ।
- ✓ ६ महिना पूरा भएपछि बालकालिकालाई स्तनपानको साथसाथै थप तथा पूरक खाना पनि शुरु गर्नु पर्दछ र स्तनपानलाई कम्तिमा दुई वर्ष पूरा नभए सम्म नियमीत खुवाई राख्नुपर्दछ ।

स्तनपानको महत्व

स्तनपानका सहि तरीका (आसन)



आमा सजिलो गरी बसेको हुनुपर्छ ।

स्तनपान विभिन्न तरीका (आसन) बाट गराउन सकिन्छ जस्तैः आमा सजिलो गरी बसेर, कोल्टे परेर वा काखीमुनी राखेर, झोलुङ्गोमा राखेको जस्तो गरेर, छड्के पारेर बोकेर आदी ।

शिशुलाई दूध चुसाउँदा आमाले आफ्नो स्तनलाई C (अर्धगोलाकार) आकारमा समात्नुपर्दछ । बुढी औंला स्तनको मुन्टो वरीपरिको कालो भाग भन्दा माथि हुनुपर्छ र अरु औंला स्तनको तल पट्टि हुनुपर्दछ ।

उपयुक्त आसन (Position) का ४ संकेतहरू :

१. शिशुको शरीर सिधा हुनुपर्दछ ।

२. शिशुको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्दछ ।

३. शिशुको पेट आमाको पेटसँग टाँसिएको हुनुपर्दछ ।

४. आमाले शिशुको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्दछ ।

स्तनपानका सहि तरीका (आसन र सम्पर्क) सहि आसन

स्तनपानका सहि तरीका (सम्पर्क)

उपयुक्त सम्पर्कका (Attchment) ४ संकेतहरु :

१. शिशुको मुख पुरा खुलेको हुनुपर्छ ।

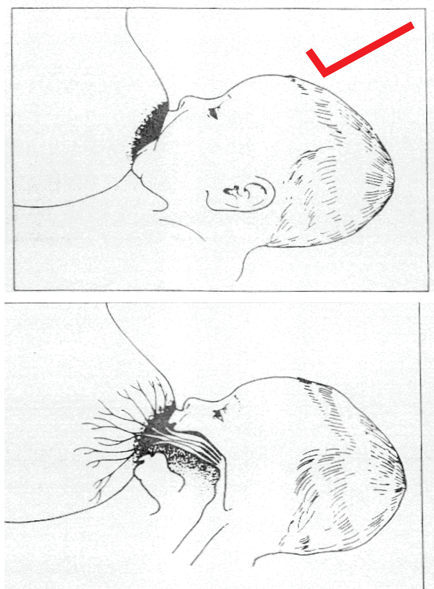
२. शिशुको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ ।

३. शिशुको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।

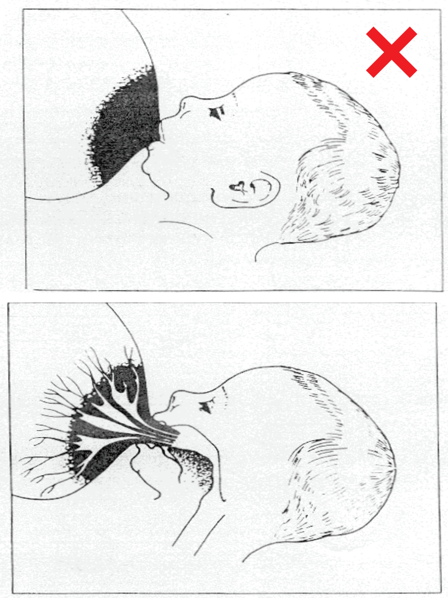
४. स्तनको धेरैजसो कालो भाग शिशुको मुख भित्र पसेको हुनुपर्छ ।

स्तनपानका सहि तरीका (आसन र सम्पर्क) सहि सम्पर्क

राम्ररी स्तनपान गरिरहेको



राम्ररी स्तनपान नगरिरहेको



पूरक वा थप खाना

- ✓ पूरक खाना भनेको ६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकाहरुलाई हुर्केको उमेर अनुसार आमाको दूधका साथसाथै नरम बनाएर खुवाईने ठोस खानेकुरा हो ।
- ✓ बालबालिकाको पूरक खानामा दैनिक कम्तिमा ४ समुहको खाना मिसाएर बनाउनु पर्छ ।

हरेक बार, खाना चार

अन्न
मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर आदि

गेडागुडी
भट्मास, मुङ्ग, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर आदि

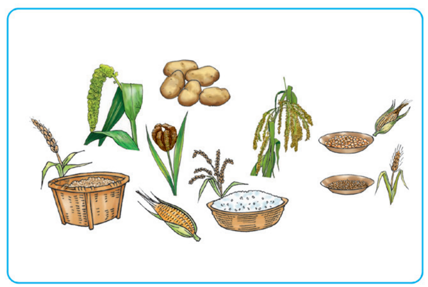
पशुपंक्षी जन्य खानेकुराहरु
(अन्डा, माछा, मासु दूध र यसका परिकार आदि)

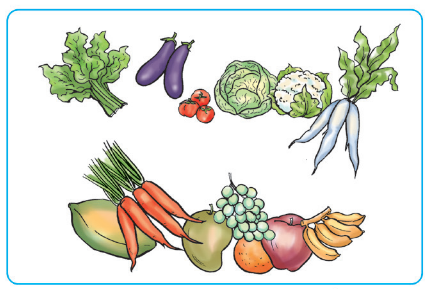
फलफूल तथा तरकारीहरु
(हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर र फर्सी केरा, स्याउ, मौसम अनुसार आदि)

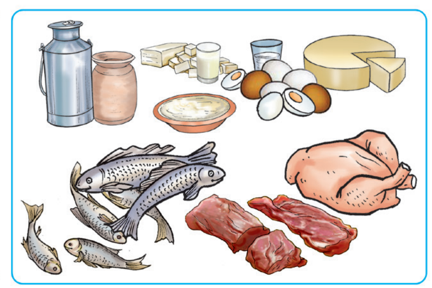
- ✓ शिशु ६ महिना पूरा नहुँदै पूरक वा थप खाना खुवाउन सुरु गर्दा रोगहरुको संक्रमण हुन सक्छ ।
- ✓ शिशु ६ महिना पूरा भइसके पछि पनि पूरक वा थप खाना सुरु नगर्दा शरीरलाई चाहिने जति पोषक तत्वहरु प्राप्त हुँदैन र बच्चाको ढिलो वृद्धि विकास हुन्छ ।

नोट : खानामा आयोडिनयुक्त नूनको मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।

पूरक वा थप खाना







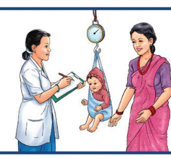
बालबालिकाको उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खाना र व्यवहारहरू (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.)

- ✓ ६ देखि ९ महिनाको बालबालिकालाई आमाको दूधको साथ साथै दिनमा ३ पटक पूरक खाना खुवाउनुपर्छ । शुरुमा २ देखि ३ चम्चाबाट खुवाउन शुरु गरी बिस्तारै बढाउँदै एक पटकमा (एक चिया गलास प्रत्येक पटक) एक चिया गलास (१२५ मि. लि.) बराबर को खानेकुरा खुवाउनुपर्दछ ।
- ✓ ९ देखि १२ महिनाको बालबालिकालाई स्तनपानको साथ साथै दिनमा ३ पटक एक चिया गलास (१२५ मि. लि.) बराबर पूरक खाना र १ पटक खाजा खुवाउनुपर्दछ ।
- ✓ १२ देखि २४ महिनाको बालबालिकालाई स्तनपानको साथ साथै दिनमा ३ पटक २ चिया गलास (२५० मि. लि.) बराबरको पूरक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्दछ ।
- ✓ बालबालिकालाई खुवाउने खाना गिलो, नरम र बाक्लो (पानीको मात्रा धेरै नभएको) हुनुपर्दछ ।
- ✓ हरेकवार खाना चारको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- ✓ सरसफाईमा विशेष ध्या*न दिनुपर्छ ।*

बालबालिकाको उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका पुरक खाना र व्यवहारहरू (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.)

पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	बाक्लोपना (बा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सकृय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ पुरा - ९ महिना सम्म						
९ पुरा - १२ महिना सम्म						
१२ पुरा - २४ महिना सम्म						



धैर्यता एवं सक्रियताका साथ पूरक खाना खुवाउने

- ✓ बालबालिकाहरुले खाना खुवाउन शुरु गर्दा सजिलैसंग खान नमान्ने हुन सक्छन् त्यसैले उनीहरुलाई खेलाई, डुलाई, घुमाई, फकाइ फुलाई धैर्यता पूर्वक खाना खुवाउनु पर्दछ ।
- ✓ उमेर अनुसार बालबालिकाहरुको शारीरिक तथा मानसिक विकास हुने हुँदा तपाईंले भने अनुसार प्रतिकृया जनाएनन् र खाना खाईदिएनन् भने झन्झट मान्नु हुँदैन ।
- ✓ बालबालिकाको रुचि अनुसारको पोषिलो खाना तयार गरी खुवाउनु पर्दछ ।

धैर्यता एवं सक्रियताका साथ पूरक खाना खुवाउने

धैर्यता एवं सक्रियताका साथ उत्साहित गर्दै
पुरक खाना खुनाउने

पोषिलो पूरक वा थप खाना

हरेक बालबालिकाको वृद्धि विकासको लागि ६ महिना पुगेपछि उनीहरुलाई पोषिलो पूरक वा थप खाना खुवाउनु पर्दछ ।

हाम्रो समूदाय वा घरमै उपलब्ध हुने खाद्यवस्तुहरुबाट ६ महिना देखी २४ महिना सम्मका बच्चाहरुको लागि पाषिलो पूरक वा थप खाना तयार गर्न सकिन्छ ।

पोषिलो पिठो भिन्न किसिमका २ भाग अन्न (चामल, गहुँ, मकै, कोदो, जौ, फापर आदि मध्ये) र १ भाग गेडागुडी (भटमास, चना, केराउ मध्ये आदि) लाई छुटा छुटै केलाउने र राम्ररी पाक्ने गरि भुट्ने र छुटा छुटै पिंधेर तयार गरिएको पिठोलाई पकाउदा साग, गाजर, दूध, घ्यू, मह, अण्डा, मासु, आयोडिन यूक्त नुन मिसाई तयार गर्न सकिन्छ ।

पोषिलो जाउलो वा खिचडी चामल, दाल (मुंग, मास, मसुरो), गेडागुडी (भटमास, चना, केराउ आदि) र हरियो साग, गाजर, दूध, घ्यू, मह, अण्डा, मासु आदि मिसाई लेदो हुनेगरि पकाउने र आयोडिन यूक्त नुन मिसाई तयार गर्न सकिन्छ । यसमा थोरै घ्यू वा तेल पनि हाल्नु पर्दछ ।

यसका साथै बालबालिकाहरुलाई पोषिलो खानाको रुपमा फर्सिको खिर, कोदो तथा गहुँको खिरमा घ्यू, मह, बदाम, ओखर आदि राखेर खुवाउन सकिन्छ ।

पोषिलो पूरक वा थप खाना

बारी देखि थाली सम्म

घरायसी खाद्यवस्तु उत्पादनको महत्व

१. सानो क्षेत्रफलमा पनि चिन्ता नगरी कम खर्चमा विभिन्न प्रकारका खाद्यवस्तुको (हरिया सागपात, पहेंला फलफूल र माछा मासु, अण्डा) उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

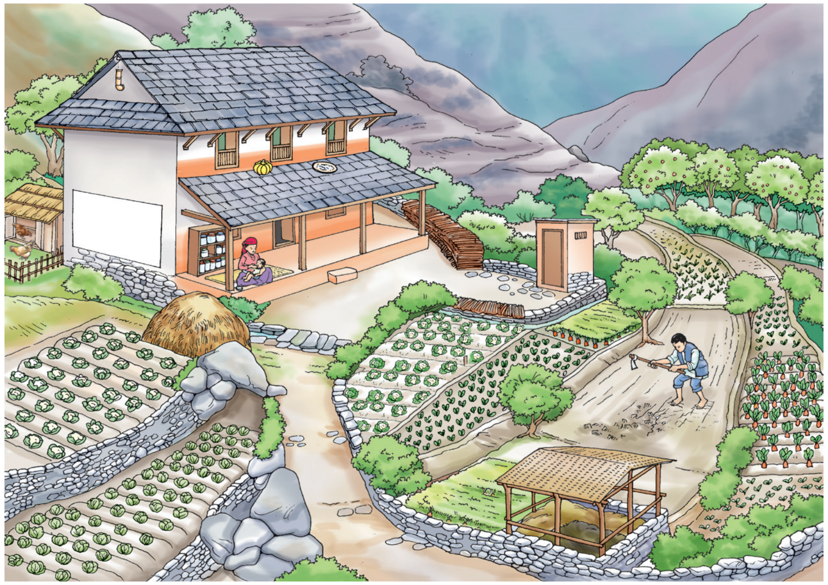
२. स्थानीय स्तरमा हरेक परिवारमा सजिलै सँग चार प्रकारका पोषिला खानाको उपलब्धता र उपभोग बढाउन सकिन्छ ।

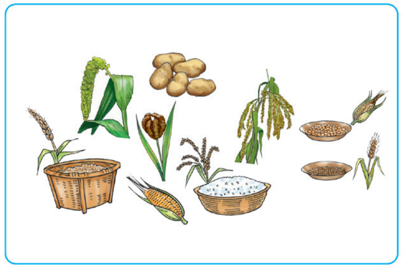
३. उच्च गुणस्तरको जनावरबाट पाइने प्रोटिनको उपलब्धता र उपभोग बढाउन सकिन्छ (अण्डा, मासु, दुध, दही आदि) ।

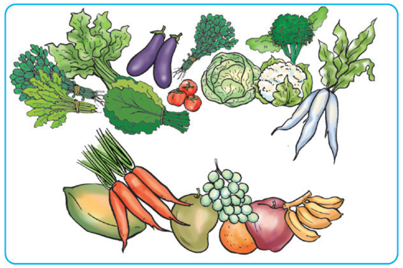
४. दैनिक रुपमा ताजा तथा स्वस्थ पोषिला खानेकुरा सजिलै प्राप्त गर्न सकिने । भिटामिन ए र आइरन युक्त खानेकुराको पहुँच बढाउन सकिन्छ ।

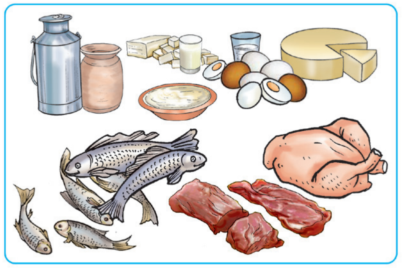
५. ग्रामिण नमुना फार्मको माध्यमबाट प्राविधिक सरसल्लाह तथा विऊ, बेर्ना, कुखुराका चल्ला प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

बारी देखि थाली सम्म

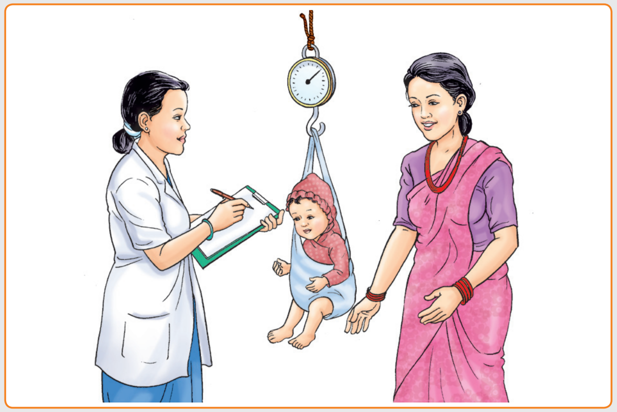






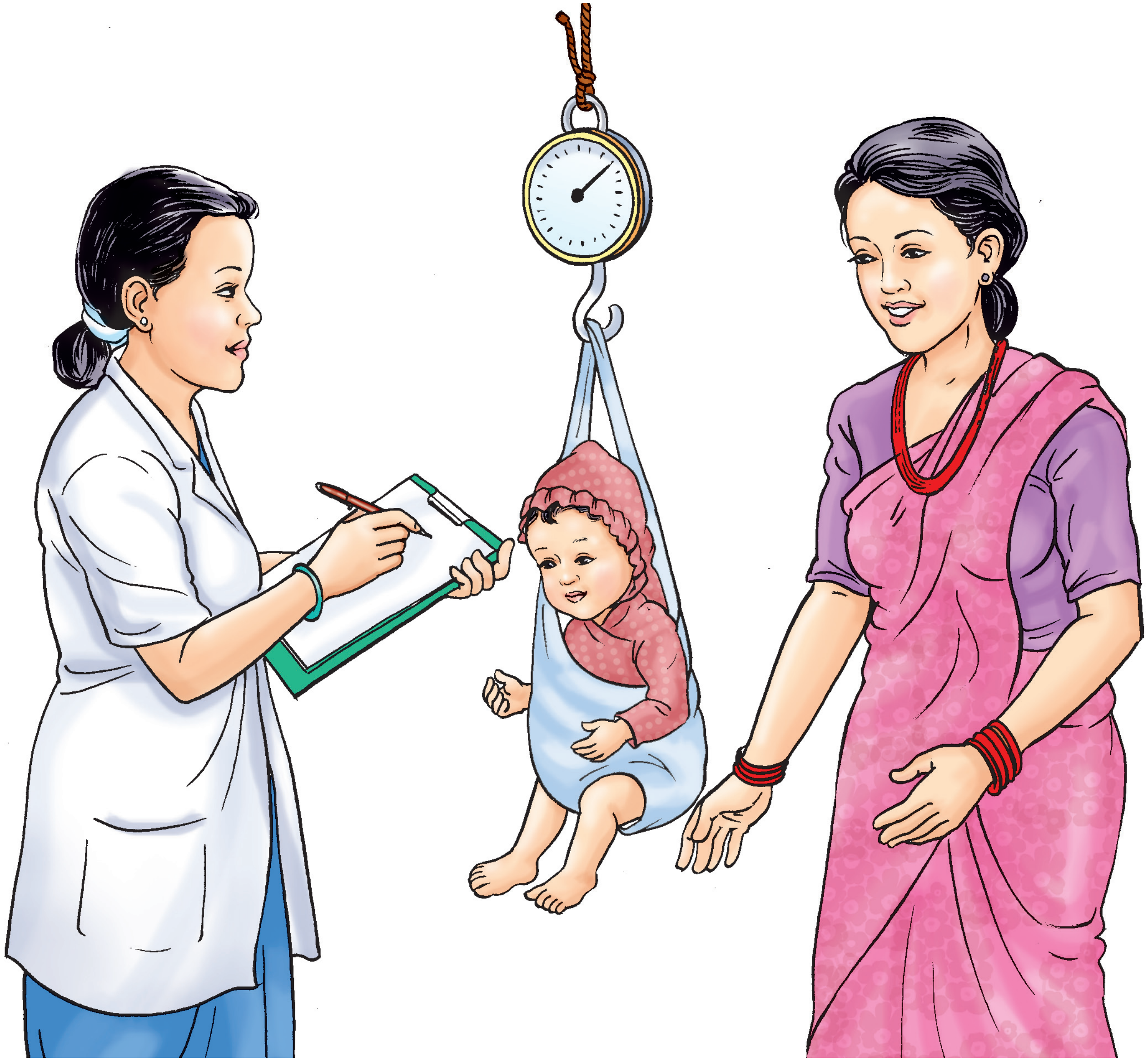


वृद्धि अनुगमन

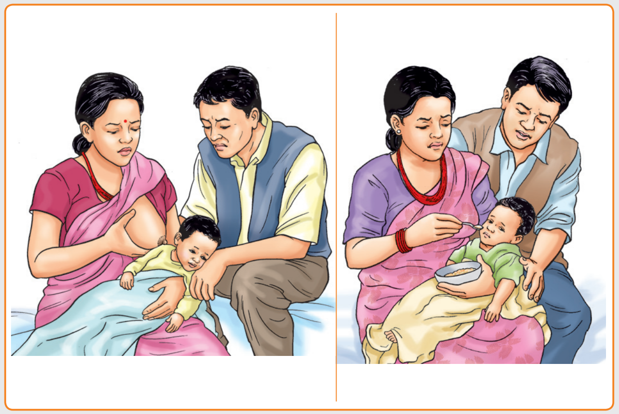


- ✓ नियमित रुपमा बालबालिकाको वृद्धिबारे थाहा पाउन गरिने प्रकृयालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रुपमा उमेर अनुसार तौल तथा उचाई बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ ।
- ✓ उमेर अनुसार हुनुपर्ने वृद्धि कमी भएमा स्तनपान तथा पूरक खाना सम्बन्धि परामर्श दिनुपर्छ । स्वस्थ र राम्ररी वृद्धि भएको बच्चाको तौल हरेक महिना बढ्दै जान्छ । यदि तौल बढ्न छाडेमा वृद्धिमा समस्या आएको भन्ने बुझिन्छ ।
- ✓ बालबालिकाको तौल र पाखुराको नाप (MUAC) लिई बच्चाको दुब्लोपाना वा ख्याउटेपनाको स्थिति थाहा पाउन सकिन्छ ।
- ✓ वृद्धि अनुगमन बाट बालबालिका कुपोषित भए वा नभएको थाहा पाउन सकिन्छ ।
- ✓ बालबालिका साह्रै दुब्लो वा ख्याउटे भएमा बढी बिरामी परिरहने, रोग लाग्ने वा मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
- ✓ बालबालिका साह्रै दुब्लो वा ख्याउटे भएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।
- ✓ शिशु जन्मिदाको तौल ६ महिनामा दोब्बर र १ वर्ष मा लगभग तेब्बर बढनुपर्छ ।

वृद्धि अनुगमन



बिरामी बच्चाको स्याहार



- ✓ ६ महिना भन्दा कम उमेरका बिरामी शिशुलाई आमाको दूध नियमित रुपमा साविक भन्दा बढी पटक खुवाउनुपर्छ ।
- ✓ ६ महिना पूरा भईसकेको बिरामी शिशुलाई आमाको दूधको साथसाथै थप पोषिलो खानाहरु पनि फकाई फकाई खुवाइर हनुपर्दछ । शिशु निको भैसकेपछि पनि दुई हप्तासम्म साविक भन्दा थप १ पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- ✓ बिरामी समयमा शिशु तथा बालबालिकाले खान नमान्ने हुँदा अझ बढि लामो समय सम्म बिरामी लम्बिएर कुपोषण हुन नदिन थोरै थोरै भएपनि पटक पटक खुवाई राख्नु पर्दछ ।
- ✓ स्तनपान तथा स्तनपान संगसंगै पूरक खाना सम्बन्धी विषेश हेरचाहले विरामी हुँदा रोगसँग लड्नका लागि तागत दिनुका साथै छिट्टै स्वस्थ्य हुन मद्दत गर्दछ ।
- ✓ समयमै स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराई समयमै औषधि उपचार गराउनु पर्दछ ।

बिरामी बच्चाको स्याहार

अत्यावश्यक सरसफाई कार्य

सरसफाई सम्बन्धि असुरक्षित आनीबानि तथा व्यवहारले गर्दा हुने बिभिन्न किसिमका रोगहरुको रोकथाम गरी स्वच्छ वातावरण र समृद्ध स्वास्थ्यका लागि दैनिक रुपमा नगरी नहुने सरसफाईका व्यवहार तथा कार्यहरु नै अत्यावश्यक सरसफाई कार्य हो ।

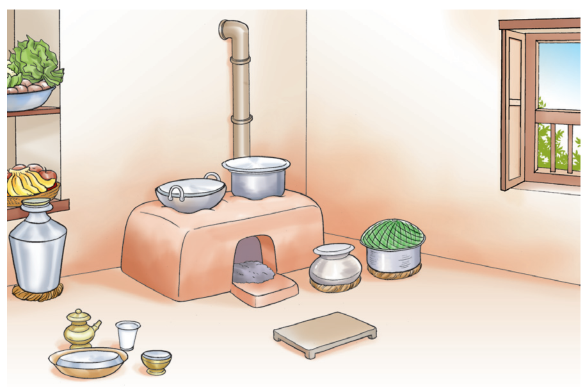
स्वच्छता तथा सरसफाईका अत्यावश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरु निम्न छन् ।

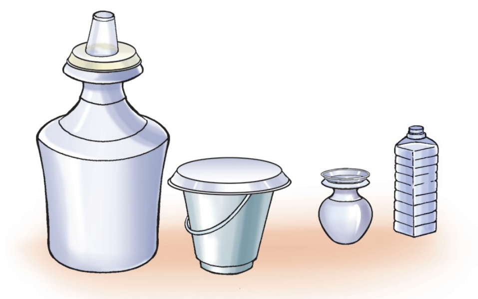
- ✓ साबुन पानीले हात धुने बानी
- ✓ सुरक्षित पानी
- ✓ सुरक्षित खाना
- ✓ चर्पीको प्रयोग/ बच्चाको दिसाको उचित व्यवस्थापन
- ✓ सफा घर आँगन
- ✓ वातावरणिय सरसफाई

साबुन पानीले हात धुनै पर्ने अवस्थाहरु :

- ✓ खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि ।
- ✓ खाना खानु अघि ।
- ✓ बच्चालाई खुवाउनु अघि ।
- ✓ दिसा पिसाव गरिसकेपछि ।
- ✓ बच्चाको दिसा धोइसकेपछि ।
- ✓ फोहोर चलाई सकेपछि ।

अत्यावश्यक सरसफाई कार्य





परामर्शका चरणहरु (GALIDRAA)

महिला, आमा वा लाई परामर्श गर्दा निम्न परामर्शका चरणहरु अपनाएर छलफल गर्दा वढी प्रभावकारी हुन्छ ।

१. महिला/आमा/बुवा/स्याहारकर्तालाई अभिवादन गर्ने ।

२. बालबालिकाको नाम, उमेर तथा स्तनपान र खाना सम्बन्धी अभ्यासको बारेमा सोध्ने ।

३. महिला/आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरुले भनेका कुराहरु ध्यानले सुन्ने ।

४. स्तनपान र पूरक खाना सम्बन्धी समस्याहरु पत्ता लगाउने, यदि समस्या देखिएमा त्यसका कारणहरु पत्ता लगाउने ।

५. महिला/आमा/बुवा/स्याहारकर्तासंग समस्याहरु घटाउनका लागि गर्न सकिने खालका विकल्पहरुका बारेमा छलफल गर्ने ।

६. सजिलै गर्न सकिने खालका कार्य वा व्यवहारहरुको लागि सुझाव (सल्लाह, सिफारिस) गर्ने र सहमती गर्ने ।

७. महिला/आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरुले रोजेको अभ्यास गर्ने प्रयासको लागि राजी गर्ने उनीहरुले राजी गरेको कुराहरुलाई दोहोर्‍याएर भन्न लगाउने ।

८. अर्को पटकको भेटघाटको लागि दिन र समय निर्धारण गर्ने ।

परामर्शका चरणहरू (GALIDRAA)