

ماء ۽ ٻار جي غذا ۽ صحت

ليڊي هيلٿ | ڪميونٽي | نيوٽريشن ورڪرز جي لاءِ تربيتي ڪورس



Government of Sindh
Department of Health



حمل وارين، کير پياريندڙن مائرن ۽ 5 سالن کان
گهٽ عمر وارن ٻارن ۾

خوراڪ جي گهٽتائي ۽ کان بچاءُ ۽ علاج جي
جامع حڪمت عملي

ماءُ ۽ ٻار جي غذا ۽ صحت

ليڊي هيلٿ/ڪميونٽي/نيوٽريشن ورڪرز جي لاءِ نصاب

پيش لفظ

غذائيت جو علم، اسانجي خوراڪ ۽ جسم ۾ ان جي استعمال جي متعلق معلومات مهيا ڪري ٿو. پاڪستان ۾ آبادي جي وڏي حصي جي غذائيت صورتحال غير تسلي بخش آهي. پاڪستان هڪ زرعي ملڪ آهي، هتي غذائيت شيون گهڻي مقدار ۾ هجڻ جي باوجود ڪيتريون ئي ماڻهن ۽ ٻار شديد غذائيت ڪمي جو شڪار آهن. غذائيت ڪمي جا شڪار ٻار نه صرف جسماني ۽ ذهني طور پوئتي رهجي وڃن ٿا پر هر طرح جي بيماري جو جلد شڪار ٿي ويندا آهن. اهوئي سبب آهي ته اڻپوري غذائيت ٻارن ۾ موت جي شرح کي گهٽ ڪرڻ ۾ تمام وڏي رڪاوٽ آهي. پاڪستان ڊيموگرافڪ ۽ هيلٿ سروي مطابق سنڌ ۾:

پيدائش جي فورن بعد (ڪلاڪ اندر) ماءُ جي کير پيارڻ جي شرح 19.7 آهي، جڏهن ته صرف 2 فيصد ماڻهن 6 مهيني تائين صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارين ٿيون.

18 فيصد ٻارن کي (IYCF) جي اصول مطابق اضافي غذا ملي ٿي.

18 فيصد عورتون غذائيت ڪمي جو شڪار آهن.

ان جي ڪري سنڌ ۾ غذائيت گهٽتائي جي صورتحال ڳڻتي جوڳي آهي. سنڌ ۾ عمر جي لحاظ کان ننڍو قد (Stunting) جي شرح 56.7 فيصد سوڪڙي (Wasting) 13.6 فيصد عمر جي لحاظ گهٽ وزن (underweight) فيصد آهي. بدقسمتي سان سنڌ جي گهڻي قدر آبادي کي تشخيص ۽ علاج جون سهولتون ميسر ناهن يا جيڪڏهن سهولتون آهن ته انهن تائين رسائي ممڪن ڪونهي. پر خوش قسمتي اها آهي ته سنڌ ۾ ڪميونٽي ڪان وٺي ضلع جي سطح تائين جي سهولتن جو مربوط ۽ منظم ڍانچو موجود آهي، جنهن ۾ گزريل 24 سالن کان ليڊي هيلٿ ورڪرز ڪميونٽي سطح تي صحت جون بنيادي سهولتون ماڻهن کي انهن جي گهر جي چائنٽ تائين پهچائي رهيون آهن. انهن جي موقعي تي دستيابي ۽ عمل ۽ هنر جي ڪري ماءُ ۽ ٻار جي صحت جي صورتحال ۾ بهتري ڏسڻ ۾ اچي رهي آهي، ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته انهن ورڪرز جي صلاحيتن کي اجاگر ڪرڻ ۽ بهتر بڻائڻ لاءِ انهن کي ماءُ ۽ ٻار جي صحت جي متعلق ترتيب ڏني وڃي جنهن ۾ غذا جي گهٽتائي کان بچاءُ ۽ علاج جامع حڪمت عملي بيان ڪيل هجي ته جيئن اسين صدي جي پائيدار ترقياتي هدفن (Sustainable Development Goals) کي حاصل ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿي سگهون. هن نصاب جي تياري ۾ مان شڪر گذار آهيان ڊاڪٽر روزينه مستري جنهن جي نگراني هيٺ هي نصاب تيار ٿيو، ڊاڪٽر ديشان نور شيخ ۽ ڊاڪٽر پارس سلطان جنهن ترڪيب، ترتيب ۽ ترجمو ڪيو. ڊاڪٽر ساجد شفيق، ڊاڪٽر مرتضيٰ سيال، ڊاڪٽر اياز چانڊيو، ڊاڪٽر نويد پٽو ۽ علي احمد جنهن هن نصاب کي بهتر ڪان بهتر بڻائڻ ۾ تعاون ڪيو.

پروگرام مينيجر

نيوٽريشن سپورٽ پروگرام سنڌ

هيٺ ورڪرز جا فرض

- (۱) غذا جي باري ۾ تعليم، ماءُ کي پنهنجو کير پيارڻ، ٻارن جي لاءِ اضافي غذا ۽ کاڌي جي شين جي بهتر استعمال جي باري ۾ تعليم ڏيڻ .
- (۲) مائرن کي صرف ۽ صرف پنهنجو کير پيارڻ جي متعلق صحيح مشورو ڏيڻ ۽ پنهنجو کير پيارڻ ۾ ماءُ کي پيش ايندڙ ڏکيائون ختم ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ .
- (۳) ماءُ کي ٻار جي خوراڪ جي تياري، صفائي ۽ خوراڪ ڏيڻ جا اصول ٻڌائڻ ۽ عملي طور تي ڪري ڏيکارڻ .
- (۴) پنهنجي علائقي ۾ ماءُ ۽ خاندان کي مشورو ڏيڻ ته نوجوان ڇوڪرين، حمل وارين عورتن ۽ کير پيارڻ وارين مائرن جي لاءِ سٺي ۽ مناسب خوراڪ ڪيتري اهم آهي ۽ انهن کي اها خوراڪ ڪيئن ڏيڻ گهرجي .
- (۵) غذائي گهٽتائي جو شڪار عورتن جي نشاندهي ڪرڻ، انهن کي خوراڪ جي متعلق مشورا فراهم ڪرڻ ۽ انهن کي ڏيهي صحت مرڪز ۾ مشورا/علاج جي لاءِ ريفر ڪرڻ .
- (۶) ٻارن جي صحت، نشوونما ۽ وزن جو تعلق بيان ڪرڻ، ٻارن جو وزن ڪرڻ ۽ مائرن کي تعليم ڏيڻ ته وزن ڪرائڻ جو ضروري آهي ۽ وزن جي مطابق مائرن کي مختلف مشورا فراهم ڪرڻ .
- (۷) گهٽ وزن وارن ٻارن جي جانچ ڪرڻ، انهن جي غذائي ضرورتن ۽ سار سنڀال جي متعلق مائرن کي مشورا فراهم ڪرڻ .
- (۸) تعليم، مشورا ۽ عملي طور تي مائرن جي رهنمائي ڪرڻ جي باوجود جيڪڏهن ٻار جو وزن نه وڌي ته ان کي ويجهي صحت مرڪز ريفر ڪرڻ .
- (۹) پنهنجي علائقي جي سڀني عورتن کي بيماري ۽ غذائي گهٽتائي جي تعلق جي باري ۾ ٻڌائڻ، بيماري جي دوران ۽ ان کانپوءِ خوراڪ ڏيڻ جي اهميت کي سمجهائڻ ۽ عملي طور تي ڪري ڏيکارڻ .

فهرست

صفحو	مضمون	باب نمبر
01	بنيادي تعريفون ۽ غذائي گهٽتائي جو تعارف ۽ سبب	01
05	مشاورت	02
16	ڪميونٽي موبيلائزيشن ۽ مائرن لاءِ سپورٽ گروپ جوڙڻ	03
29	نوجوان ڇوڪري جي غذا ۽ ماءُ جي خوراڪ ۽ صحت	04
38	ڪولسٽرم ۽ صرف ۽ صرف ماءُ جو ڪير پيارڻ	05
44	ڇاتي جي بيهڪ	06
47	ڇاتي جو معائنو، مسئلا ۽ انهن جا حل	07
52	ماءُ جو ڪير پيارڻ جو عمل	08
63	ماءُ جي ڪير پيارڻ ۾ عام ڏکيائون	09
78	ماءُ ۽ ٻار جي بيماري جي صورت ۾ ڪير پيارڻ	10
82	اضافي غذا جي اهميت	11
101	مائڪرونيوٽرنٽس (MNP)	12
113	غذائي گهٽتائي جي جاچ	13
120	غذائي گهٽتائي جي علاج جو علائقائي پروگرام (CMAM)	14
128	بيروني مريض جي علاج جو پروگرام (OTP)	15
	رپورٽنگ	16