

## غذائی قلت کی علامات کو پہچانتا

- غذائی قلت آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔
- غذائی قلت کی علامات کا پتہ لگانا اور ان سے نمٹنا بچے کی زندگی بچا سکتا اور اس کی صلاحیت میں اضافہ کر سکتا ہے۔
- یہ دستانہ غذائی قلت کی دو صورتِ حال کا عمل پیش کرتی ہے: بے دم ہونا اور نشوونما نہ ہونے دینا۔

### غذائی قلت کی علامات:

ذیل میں غذائی قلت کی علامات کا جائزہ لیں تاکہ آپ اپنے بچے کا خیال رکھ سکیں۔ یہ نشانیاں برأس علامت کی نمائندگی نہیں کرتیں جو رونا ہو سکتی ہے، اور مختلف بچے مختلف علامات پیش کر سکتے ہیں۔

#### ظاہری شکل و صورت

- خشک، ٹوٹنے والے بال، رنگ کا ہلکا ہونا، بالوں کا گرنا
- دھنسی ہوئی آنکھیں، کھوکھلے کال
- سوجن، مسوڑھوں سے خون بہنا، بوسیدہ دانت
- پھولا ہوا پیٹ، پھوٹی ٹانگیں، اور بازو
- ہاتھوں اور پیروں میں بے جسی اور سوجن
- خشک، کمزوری جلد، آسانی سے خراشیں آجانا، جلد کے نیچے سوجن (ورم)



#### بھوک

- کم بھوک لگنا
- کھانے پینے کی چیزوں میں دل چسپی کا فقدان



#### توانائی

- توانائی کی کمی
- سر پکھلانا
- کمزوری



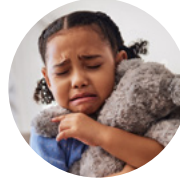
#### جسم کا دفاعی نظام

- اکثر بیمار ہونا
- اکثر اسپتال ہونا
- زخم کا آہستہ آہستہ ٹھیک ہونا
- بیماری کے طویل اوقات



#### توجہ اور مزاج

- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- ردِ عمل دینے میں سست
- آسانی سے تنگ ہونا



## اگلے اقدام اٹھائیں

یہ پتہ کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے کہ آیا کوئی بچہ غذائی قلت کا شکار ہے۔ وہ علاقے میں دوسرے بچوں کی طرح نظر آ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ غذائی قلت کا شکار ہو سکتا ہے تو:

- کسی طبی پیشہ ور سے مشورہ کریں۔
- ایک پیشہ ور آپ کے بچے کی غذائی حالت کا تعین کر سکتا ہے اور اضافی راہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔
- اگر ضرورت ہو تو راہنمائی اور مدد طلب کرنے کے لیے اپنی انجمن خواتین یا ایلمنڈرز فورم کے صدر سے ملاقات کریں۔
- وہ آپ کے بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے برادری اور کلیسیا سے وسائل تلاش کرنے میں آپ کی معاونت اور مدد کر سکتے ہیں۔