



**VAR MED
OCH HJÄLP**



DU ÄR OCKSÅ MED!

För varje sålt ex av M-magasin går en krona till Unicef och Nepals barn. Vi har tidigare samlat in över sex miljoner kronor till Etiopien. Nu är det Nepals tur! Hitta alla reportage från våra resor på m-magasin.se. Vårt reportage här gjordes före jordbävningen i april 2015.

Hur ska det gå för Mili & Juli?

I fattiga länder anses många barn vara en pensionsförsäkring. Men är barnaskaran för stor blir också barnadödligheten stor. Dessutom drabbas många barn av kronisk undernäring – stunting. I Nepal är det, tack vare bland annat Unicef, allt fler familjer som förstår att färre barn betyder friskare barn.

vänd

Av Lena Tallberg Foto Håkan Elofsson





Ett levande hjärta – så kan man se bilden på tvillingflickorna. Tvillingflickornas mamma svämmar över av kärlek men vet inte om maten kommer att räcka för bebisarna, storasystem och henne själv. Järnbrist är till exempel mycket vanligt bland kvinnor i Nepal.



Inte ens fem kilo väger Krishna, åtta månader. Läget är mycket allvarligt – hans utveckling har hämmats av det låga energiintaget. Tack och lov, han vill äta!



Rött = allvarligt undernörd.
Gult = varningslampan lyser.
Grönt = okej, men kolla vikten då och då.

● **Vi ska segra, vi ska överleva!** Så står det i ett sms från en vän i Nepal. Hon samlar kraft för att intala sig att hon och hennes landsmän ska orka bygga upp sina liv igen efter jordbävningarna som drabbat landet hårt. Tänker på de orden när jag skriver om resan vi – **Amelia Adamo**, fotografen **Håkan Elofsson**, Unicefs **Ingeborg Eklom** och jag – gjorde nyss, alldeles före den första jordbävningen.

De ska överleva. Så sa också **Kabita Chowdhari** när vi besöker henne i Sitapur efter att hon fött sitt barn. Nej, inte sitt, utan sina. Hon är nästan stum av chock där hon sitter med

sin mammaklänning i samma tyg som de nyföddas kläder – en gåva från staten. Hur kunde det bli två? Kabita hade ingen aning om att hon väntade tvillingar.

Den unga mamman har knutit band på flickorna för att se skillnad. Stora-syster tittar storögt på de små livn, **Mili** och **Juli**; milijuli som på nepalesiska betyder tillsammans. Den ena väger 1 750 gram och den andra 1 500 gram.

Min svenska hjärna reagerar och minns studier som säger att nio av tio med en födelsevikt under 1 500 gram överlever 20-årsdagen. I Sverige! Hur ska det gå för dessa två? Hur är situa-

tionen och flickornas livschanser här i Saptari, ett av de fattigaste distrikten, som tack och lov inte drabbats så hårt av jordbävningarna? Den första jordbävningen hade sitt epicentrum mellan städerna Katmandu och Pokhara, den andra rakt norrut vid Mount Everests basläger. Den här gången reser vi i sydvästra Nepal, den plattare delen av det bergiga landet, en del som alltså inte drabbats hårt av jordbävningarna.

Här är normalvikten för en fullgångna bebis 2 500 gram. Tvillingflickorna är klart underviktiga. Liksom den lille pojken **Krishna**, som kommer med mamma och pappa **Yadev** till hälsocentralen. Han vägde också 1 500 gram när han föddes.

Föräldrarna är oroliga. Nu är han åtta månader, väger bara knappt fem kilo, har svårt att hålla upp huvudet och är allmänt trött och slö. När Krishnas arm ska mätas för att kontrollera om han är undernörd, skriker han och blir alldeles stel. Sjuksköterskan **Sokotela Chaddhang** försöker snabbt mäta. Jo, det blir en röd markering som betyder allvarligt undernörd.

Så här arbetar Unicef mot undernäring

- Upplyser om vikten av att barn ammas.
- Delar ut näringstillskott till 120 000 barn och lär ut om barns kostbehov.
- Hittar de undernärda barnen genom screening.
- Behandlar de 3 000 akut undernärda små barnen i landet.
- Sänder information till familjer i riskzonen via radio.
- Sprider ett för monsunregnsperioden specialgjort paket med sex viktiga vitaminer och mineraler samt avmaskningsmedel till 350 000 barn.

När barnen är så små att de inte kan stå eller vill stå, mäts de i träbänken på hälsocentralen.



Skänk jordnötskräm så att Dipen, Krishna Mili, Juli och alla andra får energi och normal vikt. Tre påsar om dagen räcker, och 60 påsar kostar 191 kronor. Köp på unicef.se/gavoshop, telefon 08-692 25 00.

– Krishna skrek inte efter förlossningen, vilket tyder på syrebrist, berättar sjuksköterskan. Nu kommer han att få jordnötskräm som närings-tillskott och kontrolleras ofta. Bli r han inte snabbt bättre skickar vi honom till ett rehabcenter.

Föräldrarna sätter sig i skuggan och matar sin förstfödde. Han har svårt att följa maten med ögonen men gluf-sar i sig.

Han ska överleva.

Läkaren hastar förbi och kollar snabbt i mammans ena öga.

– Jag kollar om hon är anemisk, förklarar han.

– Ofta ser vi att mammorna också är magra och skulle behöva lite jordnötskräm de med. Vi brukar prata med dem om att det är viktigt att de får i sig ordentligt med ris och grönsaker, gärna gula som majs och morötter med A- och D-vitaminer, och ett ägg ibland.

På hälsocentralen ligger **Dipen Khang** i en trävagga för att mätas: 79,5 centimeter lång. Han är ett och halvt år och kommer på hälsokontroll var tredje månad. Som nyfödd vägde han 2 500 gram men spydde och gick

ner i vikt. I dag väger han över åtta kilo!

– Nu har han blivit en busig och rolig unge. Jag ammade och gjorde mitt bästa, men mina grannar kommenterade hans brist på energi och sa åt mig att gå hit, berättar hans mamma.

Hon heter **Anita** och är förstföderska. Grannarna säger att hon är max 17 år, maken tror att hon är 15, själv vet hon inte. Hon är dalit, det vill säga kastlös, analfabet och allra längst ner i det nepalesiska samhället.

– Jag har fått nya ögon och kan se när andra bebisar är undernärda. Jag är så lycklig när jag ser hur Dipen leker.

Han överlever.

Men sedan då? Dipen har klarat sig i Anitas mage, och han har klarat det första året. Men faran för att under-näring ska skada hjärnan är stor de tre första levnadsåren. Så kallad stunting, kronisk undernäring, är inte bara ett hot mot det enskilda barnet just nu, utan är också en fara för framtiden. Barns hälsa är grunden för starka samhällen, det är de som ska forma Nepal om 20 år och framåt. ●

70 000 barn kan drabbas av stunting och wasting

Före jordbävningen var ett av tio barn akut undernärda. Två månader efter jordbävningen är fler i farozonen. Och nu under monsunregnsperioden är det extra viktigt att immunförsvaret fungerar när vattenburna sjukdomar lättare sprids. Att förebygga och behandla undernäring är också att satsa på framtiden; varje undernärnt barn riskerar att bli en vuxen med funktionshinder eller sjukdomar.

Stunting = kronisk under-näring som kan leda till kortvuxenhet och kognitiva problem.

Wasting = akut undernäring som kan leda till allvarliga sjukdomar.