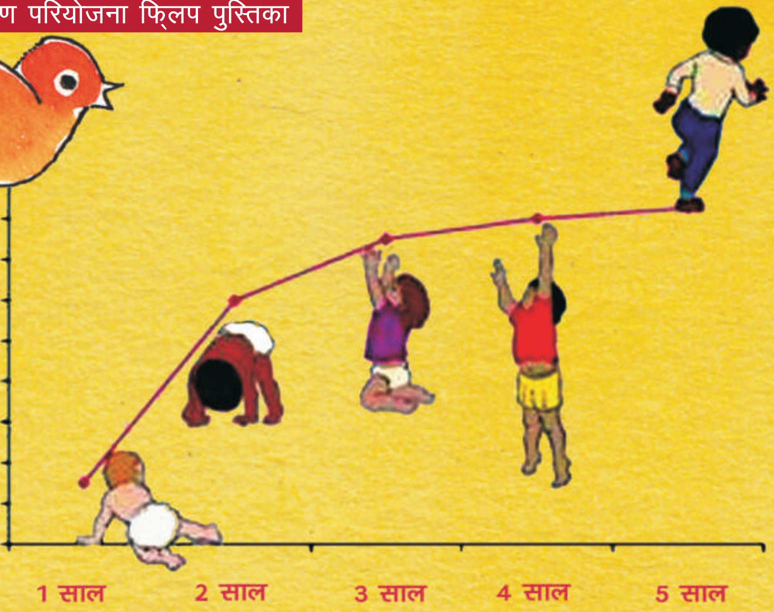
मध्यप्रदेश पोषण परियोजना फ्लिप पुस्तिका



आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए परामर्श कार्ड

गर्भवती एवं धात्री माताओं, किशोरी बालिकाओं एवं बच्चों (0 से 5 साल) के स्वास्थ्य व पोषण की प्रभावी देखभाल

Cargill care

आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए परामर्श कार्ड

बच्चों (0से 5 साल), गर्भवती एवं धात्री माताओं, किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य की देखभाल, स्वास्थ्य और पोषण

केयर मध्यप्रदेश के पन्ना, टीकमगढ़ और छतरपुर जिलों में मध्यप्रदेश न्यूट्रीशन प्रोजेक्ट **(MPNP)** कार्यान्वित कर रहा है। प्रोजेक्ट बच्चों (0 से 5 साल), गर्भवती और धात्री महिलाओं और किशोरी बालिकाओं के पोषण पर केन्द्रित है। आंगनवाड़ी कर्मचारियों के लिये **MPNP** के द्वारा जो तीन दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया जा रहा है उसका एक अनिवार्य अंग है परामर्श देने के कौशल विकसित करना। प्रशिक्षण में कार्यकर्ताओं को यह भी दिखाया जायेगा कि परामर्श के इस उपकरण का किस प्रकार प्रभावी तरीके से उपयोग किया जाये। मास्टर प्रशिक्षकों के लिये प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण **(TOT)**/सहजकर्ताओं की कुंजी के लिये यह फि्लप पुस्तक/माड्यूल और विषय वस्तु/सहजकर्ता कुंजी **CARE MPNP** के द्वारा विकसित की गयी है । यह जीवन चक्र में स्वास्थ्य और पोषण की जरूरतों को पूरा करने पर केन्द्रित है। हालांकि जीवन के इन चरणों के कई महत्वपूर्ण पक्ष हैं, यह सामग्री पोषण के पहलू पर केन्द्रित है, किस प्रकार परिवार का सहयोग और भागीदारी से महिलाओं और बच्चों की सेहत में सुधार हो सकता है। हालांकि यह फि्लप पुस्तक मुख्यतः आंगनवाड़ी कर्मचारियों **(AWWs)** के उपयोग के लिये तैयार की गयी है, इसे स्वास्थ्य और पोषण के कार्यकर्ताओं और वालंटियरों की आगे की पंक्ति के द्वारा भी उपयोग में लाया जा सकता है।

सभी कापीराइट केयर इण्डिया के पास हैं।

2014

विषयवस्तु

चित्र 1 स्तनपान जल्दी शुरू करना (1 घंटे के भीतर)
चित्र 2 6 माह तक केवल स्तनपान
चित्र 3 स्तनपान के दौरान मां को होने वाले लाभ
चित्र 4 स्तनपान की सही प्रक्रिया
चित्र 5 नवजात एवं छः माह तक के बच्चों की देखभाल
चित्र 6 6 माह की आयु से पूरक पोषक आहार शुरू करना
चित्र 7 6 से 8 माह की बच्ची के लिए पूरक पोषक आहार
चित्र 8 9 से 11 माह की बच्ची के लिए पूरक पोषक आहार
चित्र 9 12 से 24 माह की बच्ची के लिए पूरक पोषक आहार
चित्र 10 6 से 14 माह की बच्चों की देखभाल
चित्र 11 किशोरी बालिकाओं के लिए पोषण
चित्र 12 गर्भवती महिलाओं के लिए पोषण
चित्र 13 धात्री माताओं के लिए आराम और बच्चे के लिए समय
चित्र 14 दूध पिलाने वाली माताओं के लिए पोषण
चित्र 15 काम पर जाने वाली माताओं के लिए स्तनपान का उपाय

1. जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का दूध दें।
पीला गाढ़ा दूध बच्चे का पहला टीकाकरण है।
Cargill
care

1. स्तनपान जल्दी शुरू करना (1 घण्टे के भीतर)

संदेश

जन्म के एक घण्टे के भीतर बच्ची को मां का दूध पिलाना चाहिए

- मां के पहले दूध को कोलोस्ट्रम या खीस (**Colostrum**) कहते है
  - मां का पहला दूध गाढ़ा और पीला होता है। यह दूध बच्चे के लिए बहुत लाभदायक होता है।
  - यह नवजात के लिए पहला प्रतिरक्षण होता है।
  - यह बच्चे को डायरिया, सांस सम्बन्धी समस्याओं, पीलिया एवं अन्य संक्रमणों से बचाता है।
  - बच्ची किसी अस्पताल में पैदा हुई हो या घर में, यह सुनिश्चित करें कि नवजात को जन्म के एक घण्टे के भीतर स्तनपान कराया जाए।
  - बच्ची को पानी या शहद न दें। इससे उसे संक्रमण हो सकता है।

- त्वचा से स्पर्श महत्वपूर्ण होता है
  - बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद मां से सटा कर रखें।
  - इससे बच्ची को गर्माहट महसूस होगी।
  - इससे मां में दूध की मात्रा बढ़ेगी।
  - इससे बच्ची एवं मां के बीच भावनात्मक अपनापन पनपेगा।

- मां एवं बच्ची को आराम एवं नींद की ज़रूरत होती है
  - प्रसव के बाद मां थकी हुई होती है। सम्भव है कि वह तुरन्त सो जाए।
  - इस कारण से स्तनपान में देरी हो सकती है और बच्ची एक लम्बे समय तक भूखी रहेगी।
  - इसलिए मां को जन्म के तुरन्त बाद बच्ची को स्तनपान करा देना चाहिए। (जन्म के घण्टे के भीतर)
  - तब बच्ची और मां दोनों आराम कर सकते हैं और सो सकते हैं।

- सभी माताओं में बच्ची को पिलाने के लिए पर्याप्त दूध होता है।
  - सभी माताओं में बच्ची को पिलाने के लिए पर्याप्त दूध उत्पन्न होता है (बशर्ते मां को गम्भीर रूप से एनीमिया यानी खून की कमी न हो।
  - ऑपरेशन से हुए प्रसव के केस में भी नर्स/परिवार के सदस्य बच्ची को मां के पास ले जा सकते हैं जिससे वह तत्काल स्तनपान के लिए उत्साहित हो सके और उसे मदद मिल सके।

2. पहले छह महीने सिर्फ माँ का दूध पर्याप्त है।

2. छः माह तक केवल स्तनपान

संदेश

एक स्वस्थ व मजबूत शिशु के लिए मां का दूध ज़रूरी होता है

- मां के दूध के अलावा कुछ और नहीं
  - o पहले 6 माह तक बच्ची को मां के दूध के अलावा और कुछ देने की ज़रूरत नहीं होती।
  - o न ही पानी या शहद अथवा कोई अन्य दूध या तरल पदार्थ देने की ज़रूरत होती है।
  - o चिकित्सीय परामर्श के आधार पर कुछ ड्रॉप्स (अथवा) विटामिन, खनिज पूरक सिरप अथवा दवाइयां दी जा सकती हैं।
  - o मां का दूध बच्ची को पर्याप्त एवं पूर्ण पोषण प्रदान करता है।

- बच्ची को संक्रमण एवं बीमारियों से बचने के लिए पोषण की ज़रूरत होती है।
  - o संक्रमणों एवं बीमारियों से बचने के लिए बच्ची की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने की ज़रूरत होती है।
  - o मां के दूध में ऐसे तत्व होते हैं जिससे बच्ची की प्रतिरोधक क्षमता और अधिक मजबूत होती है।

- वृद्धि एवं विकास के लिए बच्ची को पोषण की ज़रूरत होती है।
  - o स्वस्थ शिशु प्रारम्भिक 2 से 3 माह में कम से कम 250 ग्राम प्रति सप्ताह की दर से विकसित होते हैं।
  - o इसे हासिल करने के लिए बच्ची की जरूरत का सम्पूर्ण पोषण मां के दूध में उपलब्ध होता है।

- भूख से तृप्ति के लिए बच्ची को पोषण की ज़रूरत होती है
  - o बच्ची का अमाशय बहुत छोटा होता है। यह बहुत कम मात्रा में दूध पी सकती है।
  - o बच्ची को प्रत्येक दो घण्टे में मां का दूध पिलाएं। एक दिन में कम से कम 8–10 बार मां का दूध पिलाया जाना चाहिए।
  - o बच्ची को रात में भी दूध पिलाना याद रखें।
  - o सभी माताओं में बच्ची को पिलाने के लिए पर्याप्त दूध होता है।
  - o तृप्त हो जाने के बाद बच्ची दूध पीना खुद से बन्द कर देते हैं। अतः, बच्चे को दूध तभी तक पिलाएं जब तक वह पिये।

- स्तनपान की समयावधि एवं डकार
  - o प्रत्येक बार स्तनपान का आदर्श समय है 20–25 मिनट। इस दौरान बच्ची को दो तीन बार डकार दिलाना आवश्यक है।

3. माँ को एनिमिया नहीं होता।
दूसरा बच्चा गर्भ में नहीं ठहरता।
माँ को दूध पीलाते समय आराम मिलता है जो अति आवश्यक है।

3. छः माह तक केवल स्तनपान

संदेश

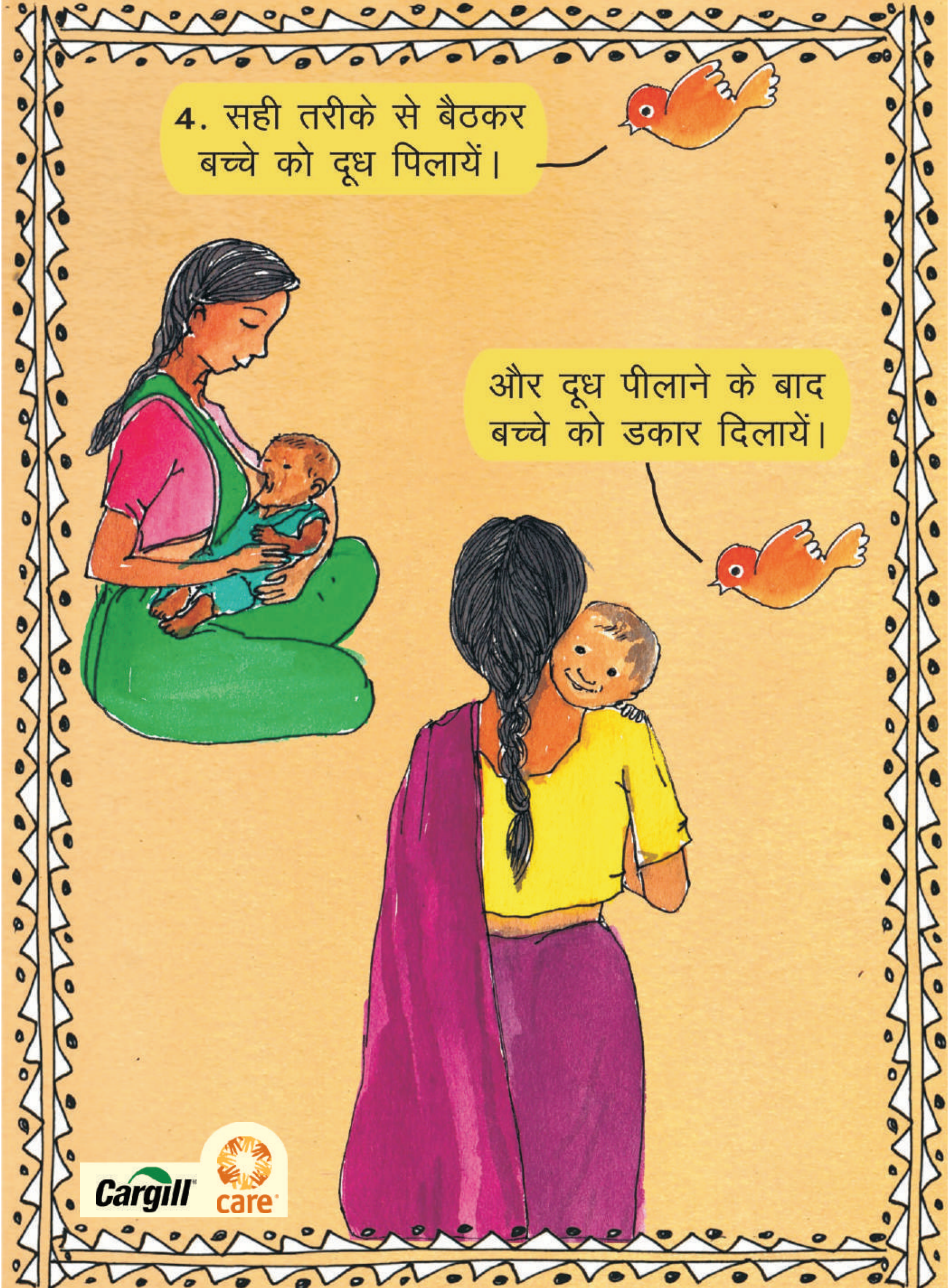
केवल स्तनपान के दौरान मां को होने वाले लाभ

- भावनात्मक संतुष्टि
  माताएं अधिक तनाव रहित एवं खुश रहती हैं।
  माता और बच्चे का आपस में लगाव अच्छा होता है।

- यह पुन गर्भवती होने से बचाता है
  - o स्तनपान प्राकृतिक गर्भ निरोधक होता है। यह माताओं को पुनः गर्भ धारण से बचाता है।
  - o केवल और निरन्तर स्तनपान के दौरान मां के शरीर में वे हार्मोन नहीं उत्पन्न होते जिनसे गर्भधारण कराने वाले अण्डे पैदा होते हैं।

- माताओं में खून की कमी नहीं होने देता
  - o इससे प्रसव बाद के होने वाले रक्तस्राव को एवं एनीमिया को कम करता है।

- इससे आराम करने का अवसर मिलता है
  - o स्तनपान केवल मां एवं बेटी के बीच विशिष्ट होता है।
  - o स्तनपान के दौरान मां बच्ची के साथ अकेली होती है।
  - o इससे उसे उस समय आवश्यक आराम मिल जाता है जो उसे प्रसव के बाद संभलने के लिए बहुत ज़रूरी होता है।


4. सही तरीके से बैठकर बच्चे को दूध पिलायें।
और दूध पीलाने के बाद बच्चे को डकार दिलायें।

4. स्तनपान की सही प्रक्रिया

संदेश

स्तनपान के दौरान एवं उसके बाद बच्ची की देखभाल

- स्तनपान की सही मुद्रा
  - मां को सीधे बैठना चाहिए और बच्ची को अपनी तरफ मुंह करके पकड़ना चाहिए।
  - बच्ची को थोड़ा झुक कर पकड़ना चाहिए।
  - अगर मुद्रा सही नहीं हो तो बच्ची हवा पी सकती है अथवा उसका गला रुद्ध हो सकता है।

- बच्ची को बारी–बारी से दोनो स्तनों से स्तनपान कराना चाहिए
  - अगर बच्ची को दाहिने स्तन से दूध पिलाया जाता है तो अगली बार उसे बाएं स्तन से दूध पिलाएं।

- बच्चे द्वारा दूध पीने के बाद दूध उलट देना एक सामान्य बात होती है और इससे घबराना नहीं चाहिए।

5. आपका साथ बच्चे के विकास को बढ़ाता है।

5. नवजात एवं 6 माह तक की बच्चियों की देखभाल

संदेश

अपनी बच्ची की वृद्धि एवं विकास को अधिकतम करें

- मां का अच्छा खासा समय
  - मां को बच्ची के साथ पर्याप्त समय बिताना चाहिए।
  - कविताएं एवं गीत गुनगुनाने से बच्चियां ध्वनियों से परिचित होती हैं और उसका मां के साथ भावनात्मक और शारीरिक अपनापन और विकसित होता है।

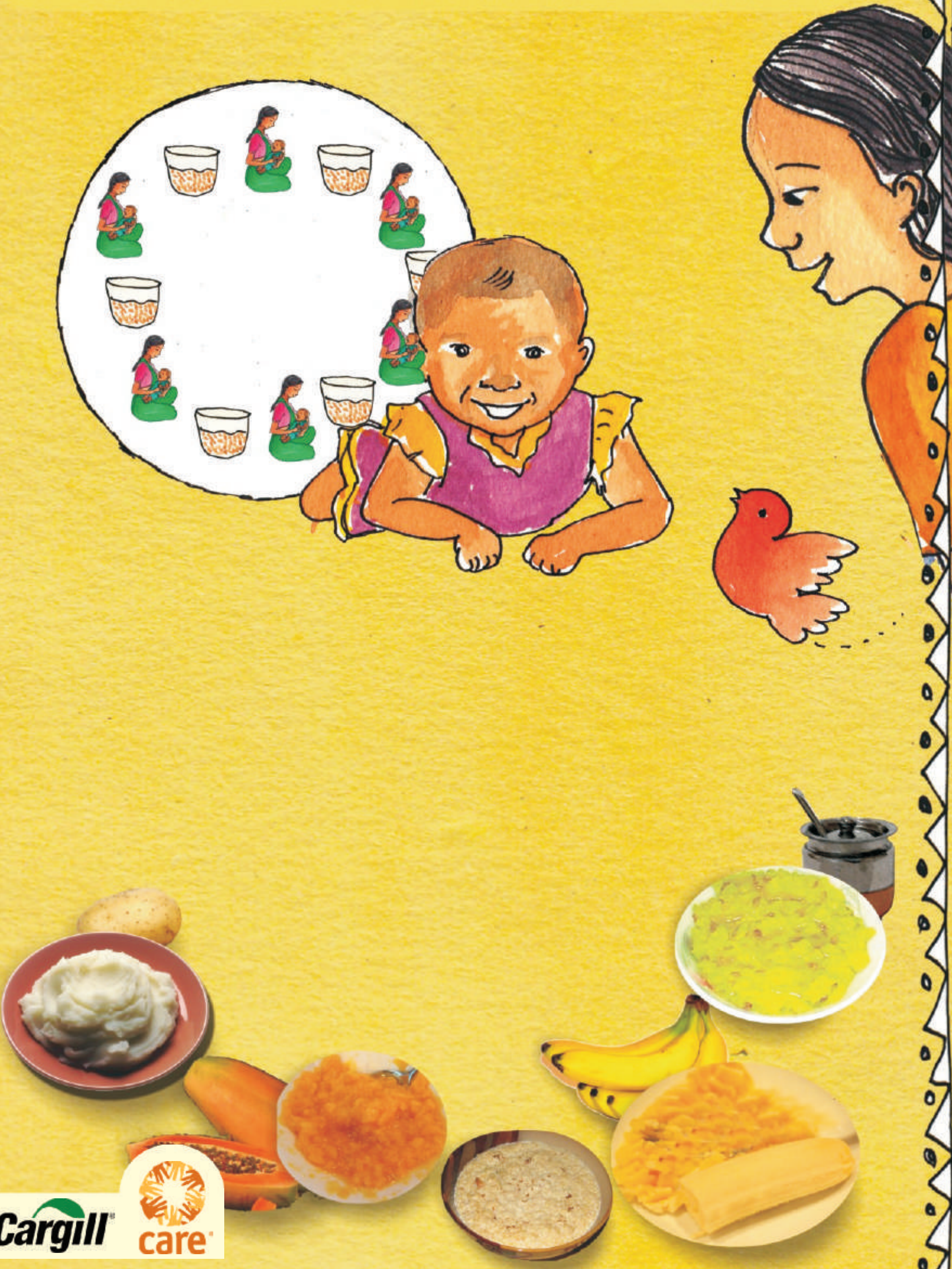
- परिवार के अन्य सदस्यों का पर्याप्त समय
  - बच्ची के देखभाल की ज़िम्मेदारी परिवार के सभी सदस्यों की होती है।
  - बच्ची से बतियाते हुए उसे कहानी सुनाते हुए परिवार के अन्य वयस्क सदस्य जब उसे गोद में लेते हैं तो वह ध्वनि की पहचान करने में और वयस्कों द्वारा प्रदर्शित भावनाओं को महसूस करने की अपनी क्षमता को विकसित करती है।

- विटामिन डी ग्रहण करना
  - प्रत्येक दिन बच्ची को थोड़े समय के लिए धूप में बाहर ले जाना चाहिए।
  - इससे उसके शरीर को विटामिन डी मिलेगा जो उसकी हड्डियों के लिए कैल्शियम ग्रहण के लिए ज़रूरी होता है।

- बच्ची की मांग को पूरा करना
  - भूख लगने पर अथवा कपड़े गीले कर लेने पर बच्ची रोती है।
  - भूखी होने पर बच्ची अपना अंगूठा भी चूसने लगती है।
  - बच्ची केवल रोकर ही अपनी ज़रूरतों को अभिव्यक्त कर सकती है।
  - बडों को उसके रोने के बाद उसकी ज़रूरत को समझ कर उसी के अनुरूप व्यवहार करना चाहिए।

- प्रतिरक्षण समय को सुनिश्चित करना
  - छः माह से कम के शिशुओं के लिए समय–समय पर लिए जाने वाले समस्त टीकों को सुनिश्चित करें। एएनएम द्वारा दिये जाने वाले मां एवं बच्चा कार्ड में सभी टीकों का समय दिया रहता है।

6. छह महिने से बच्चे को घर का बना आहार दें।



Cargill care

6. छः माह की आयु से पूरक आहार शुरू करना

संदेश

6 माह के पूरे होने पर बच्चे को स्वस्थ एवं उम्र के मुताबिक पूरक आहार देना शुरू करें। बच्ची के लिए घर का बना खाना सबसे ज़रूरी होता है। दो साल तक स्तनपान जारी रखें।

- स्तनपान जारी रखें
  - मां के दूध में निश्चित सूक्ष्म पोषण एवं ऊर्जा पर्याप्त मात्रा में मिलता है।
  - यह बच्ची में पानी की कमी को रोकता है और संक्रमण से संभलने के लिए आवश्यक पोशण प्रदान करता है।

- पूरक पोषक आहार से हम क्या समझते है?
  - पूरक पोषक आहार स्तन पान के साथ दिया जाने वाला अन्य भोजन है।
  - अन्य भोजन को पूरक आहार कहते हैं।
  - पूरक आहार देते वक्त ''सफाई व स्वास्थ्य'' को बनाए रखना सबसे महत्वपूर्ण होता है।

- 6 महीने पर ही क्यों, उसके पहले क्यों नहीं?
  - मां के दूध का स्थान अन्य आहार अथवा तरल पदार्थ नहीं ले सकते।
  - ये डायरिया एवं अन्य बीमरियों का कारण होते हैं।
  - अन्य आहार उतने साफ़ एवं सुपाच्य नहीं होते इसलिए वे कम पोषण देते हैं।

- 6 महीने पर ही क्यों उसके बाद क्यों नहीं?
  - 6–11 माह का वक्त एक नाजुक समय होता है। देर से आहार देने पर बच्ची को आवश्यक पोषण नहीं मिलता।
  - इसके बाद बच्ची की खाना खाने की आदत बनाने में भी मुश्किल आती है।
  - वृद्धि एवं विकास धीमा हो जाता है अथवा रुक जाता है।
  - अपर्याप्तता एवं कुपोषण का ख़तरा बढ़ जाता है।
  - ख़राब स्वास्थ एवं मौत का ख़तरा भी बढ़ जाता है।

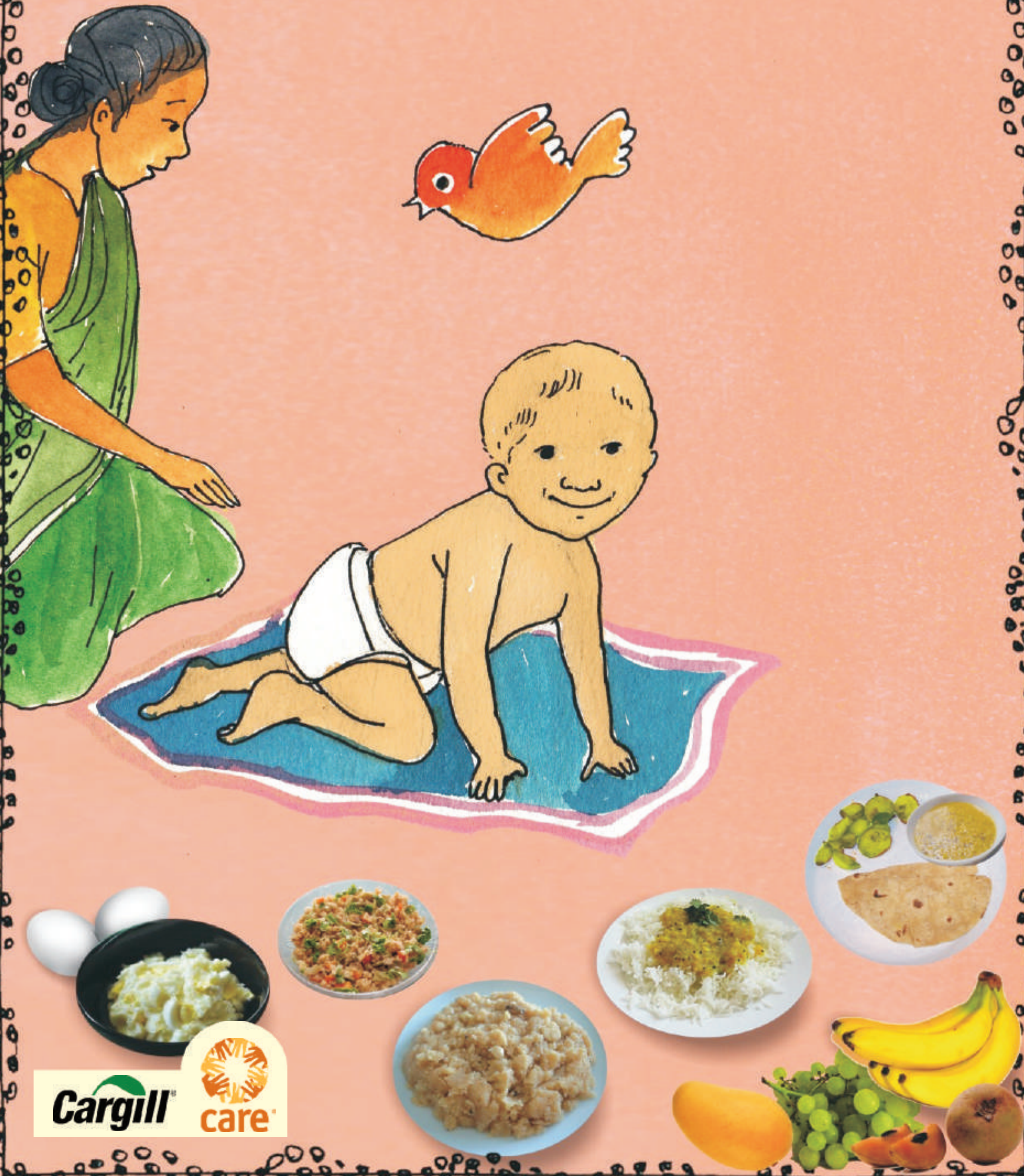
- बच्ची को क्या दिया जाए? कितना खिलाया जाए?कैसे खिलाया जाए?
  - पूरक पोषण आहार घर पर बने खाने से शुरू करे । शुरूवात में मसला भोजन दे और थोड़े समय बाद अर्ध ठोस और फिर ठोस खाना दें सकते है।
  - पूरक आहार मसले हुए भोजन से शुरू करके अर्द्ध ठोस फिर ठोस घर का बना भोजन कराना चाहिए।
  - मसले हुए भोजन से शुरुआत करें, जैसे मसली हुई दाल और चावल।
  - इसके बाद बच्ची को अर्द्ध ठोस आहार जैसे दाल में चावल और सब्जी मसल कर देना चाहिए।
  - अन्ततः, बच्ची को ठोस आहार दिया जाना दिया जाना चाहिए। जैसे अच्छी तरह पकी हुई रोटी का एक छोटा टुकड़ा, दाल के साथ सब्ज़ी, अण्डे, मांस आदि।
  - भोजन पोषक तत्वों से भरपूर और सूक्ष्म तत्वों से समृद्ध होना चाहिए ।
  - भोजन में प्रचुर मात्रा में 'पोषण' और सूक्ष्म पोषण होना चाहिए।
  - भोजन इतना मुलायम होना चाहिए जिससे वह निगलने एवं पचाने में आसान हो। पर्याप्त मात्रा और आवृत्ति महत्वपूर्ण है।
  - साफ़ और स्वास्थ्यकर तरीके से पकाया हुआ और खिलाया जाने वाला भोजन महत्वपूर्ण है।
  - आरम्भ में पहले कुछ दिनों तक 2–3 चम्मच आहार देंने से शुरू करे ।
  - धीरे–धीरे मात्रा बढ़ाएं और दिन भर में कम से कम तीन चार बार खिलाएं।

- पूरक पोषक आहार की तैयारी
  - आहार ऐसे पकाएं जिससे बच्ची को चबाना न पड़े।
  - आहार की कटोरी में घर में उपलब्ध एक चम्मच तेल या घी मिलाना याद रखें।

- पूरक पोषक आहार की मात्रा
  - मात्रा का मतलब है बच्ची द्वारा एक दिन में खाया जाने वाला कुल आहार।
  - बच्ची का पेट छोटा होता है, और यह हर बार बहुत कम मात्रा में आहार ग्रहण कर सकती है।
  - इसका अर्थ है कि बडों की तुलना में उनका पेट जल्दी भर जाता है। लेकिन उन्हें अधिक ऊर्जा और पोषण की आवश्यकता होती है।
  - इस तरह प्रत्येक बार जब हम बच्चे को खिलाते हैं, वह महत्वपूर्ण होता है।
  - उनकी ऊर्जा की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए कम मात्रा के आहार में ही पर्याप्त पोषण होना चाहिए।
  - बच्ची को कम मात्रा में आहार दिया जाना चाहिए और धीरे–धीरे उसकी मात्रा बढ़ानी चाहिए।

- बाज़ार का आहार बनाम घर का बना आहार
  - बाज़ार के बने पूरक आहार घर पर पके पूरक आहार का विकल्प नहीं हो सकते।

7. बच्चे के 6 से 8 महीने के होने पर घर का बना खाना थोड़ी अधिक मात्रा में दिन में तीन बार दें और माँ का दूध चार घन्टे में।



7. 6 से 8 माह की बच्चियों के लिए पूरक आहार

संदेश

पूरक आहार पोषक (घर का पका हुआ) बच्ची की वृद्धि और विकास के लिए अनिवार्य होता है

- o छः माह के बाद बच्ची को अतिरिक्त पोषण की ज़रूरत होती है।
- o जैसे–जैसे बच्ची घुटनों के बल चलना सीख लेती है और सक्रिय हो जाती है,उसका शरीर ज़्यादा तेज गति से ऊर्जा इस्तमाल करने लगता है।
- o जन्म के बाद पहले साल में बच्ची का वज़न उसके जन्म के वज़न से तीन गुना बढ़ता है और इसलिए उन्हें अधिक पोषण की ज़रूरत होती है जिससे वह इस मील के पत्थर को हासिल कर सकें।

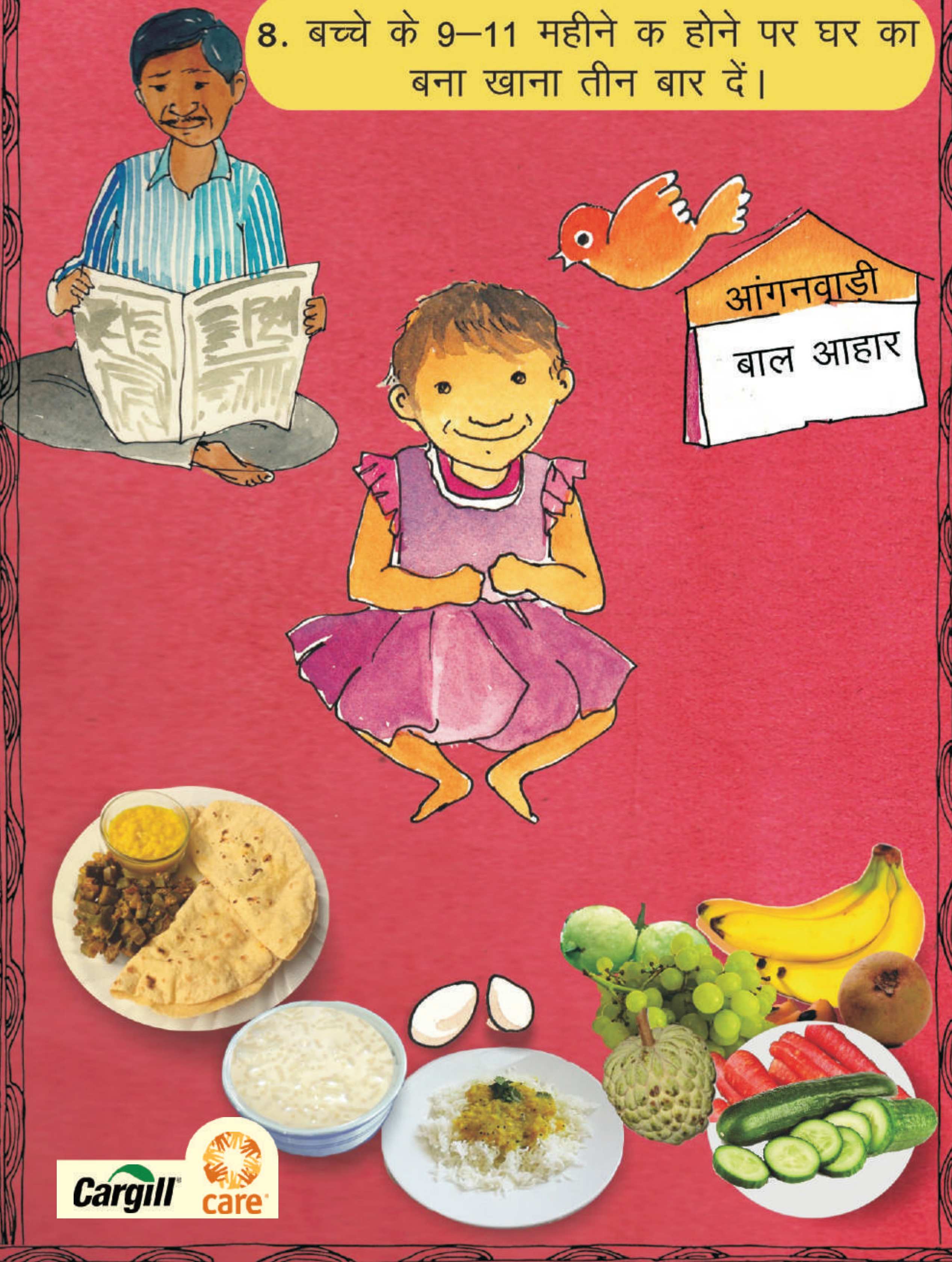
- अब प्रत्येक चार घण्टे पर मां का दूध पिलाएं
  - o हमेशा स्तनपान के साथ पूरक आहार बारी–बारी से दिया जाना चाहिए। पहले स्तनपान से शुरुआत की जानी चाहिए।
  - o बच्ची को पहले स्तनपान करना चाहिए और फिर उसे पूरक आहार दिया जाना चाहिए। दोनो को ही लेना उतना ही ज़रूरी है।
- घर का पका हुआ पूरक आहार एक दिन में कम मात्रा में 3–4 बार देना चाहिए।

- क्या दें?
  - o आहार घर का पका हो और परिवार के लिए आसानी से उपलब्ध हो।
  - o चावल, दाल, आलू, दूध, दलिया, दही, उबला अण्डा, फल जैसे केला, आम, पपीता और ऐसा ही आहार।
  - o एक चम्मच तेल अथवा घी, जो भी घर में उपलब्ध हो, मिलाना याद रखें।
  - o एक बढ़ती हुई बच्ची को कई बार और कई तरह के आहार की ज़रूरत होती है।

- साफ़ व स्वास्थ्यकर तरीके से बना आहार महत्वपूर्ण है
  - o बच्ची को जो भी खिला रहा है, उसे, पहले अपना व बच्ची का हाथ धो लेना चाहिए।
  - o वयस्क को बच्ची को खाते वक्त बैठने में भी मदद करनी चाहिए।

- आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध पूरक पोषक आहार
  - o आंगनवाड़ी केन्द्रों पर पूरक पोषक आहार उपलब्ध होता है। घर पर पके आहार के साथ पूरक आहार आंगनवाड़ी केन्द्रों पर भी उपलब्ध होते हैं। यह पैकेज आहार के रूप में दिया जाता है। इसमें सूक्ष्म पोषण निहित होते हैं।
  - o यह घर के पके भोजन का विकल्प नहीं होता।

8. बच्चे के 9–11 महीने क होने पर घर का बना खाना तीन बार दें।



Cargill care

8. 9 से 11 माह की बच्चियों के लिए पूरक आहार

संदेश

पूरक पोषक आहार से होकर ठोस आहार की ओर बढ़ना

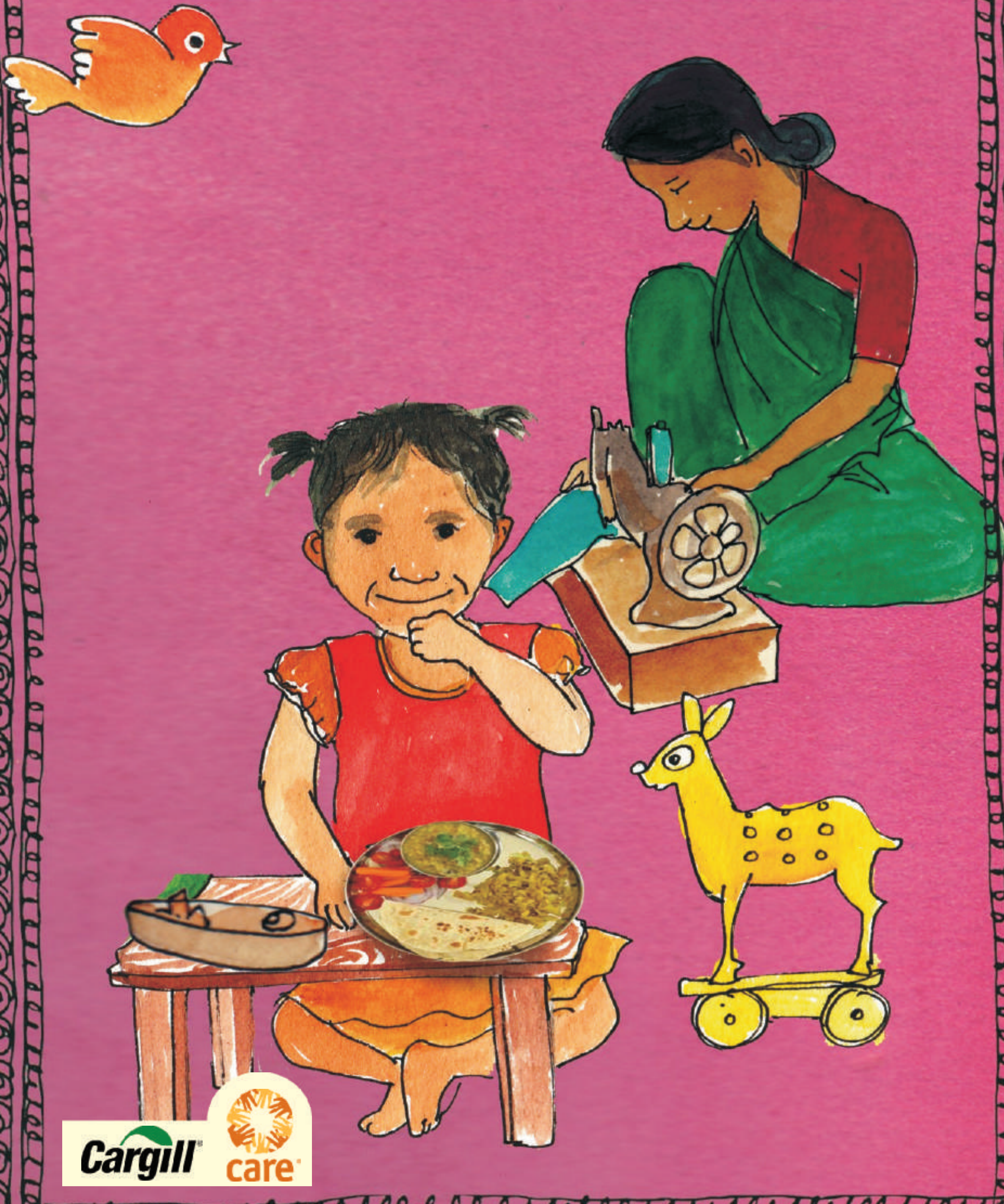
- **बच्ची की खुराक में पूरक पोषक आहार का बढ़ा हुआ अनुपात**
  - o अब बच्ची और बड़ी हो रही है और घर भर में घूमते हुए और अधिक सक्रिय हो गयी है।
  - o शिशु अब चीज़ों को अपने अंगूठे और तर्जनी से उठा सकते हैं और उसे एक हाथ से दूसरे हाथ में दे सकते है।
  - o इन सबसे पता चलता है कि बच्ची अब और अधिक सक्रिय हो रही है और अतिरिक्त भोजन ग्रहण करने के लिए तैयार है।

- **पूरक आहार दिन भर में 3–4 बार देना चाहिए।**
  - o इस उम्र की बच्ची को एक दिन में 3 कटोरी पूरक आहार के साथ मां के दूध और अतिरिक्त 2 –3 पोषक अल्पाहार देना चाहिए।
  - o अब बच्ची मोटे आहार और अधिक मात्रा में आहार के लिए तैयार है।
  - o आप बच्ची को अन्ततः किसा हुआ और मसला हुआ भोजन दे सकते हैं और ऐसा भोजन दे सकते हैं जिसे बच्ची पकड़ सके।
  - o बच्ची इस उम्र में मां की मदद से स्वयं खाने की कोशिश करना पसन्द करती है।

- पूरक आहार में अधिक ठोस आहार शामिल होना चाहिए
  - o 9 से 11 माह की बच्ची के लिए आहार और अधिक ठोस होना चाहिए। जैसे रोटी का छोटा टुकड़ा, चावल, दालें, दलिया, फल एवं विभिन्न तरह की हरी सब्ज़ियां।
  - o चूंकि बच्ची सक्रिय एवं चलती–फिरती है, इसलिये उसे कीड़ों से संक्रमण हो सकता है।
  - o इसलिए पूरक आहार के प्रति सफ़ाई और स्वास्थ्य का विशेष ख्याल रखना महत्वपूर्ण है। ऐसा हर स्तर पर होना चाहिए। जैसे पूरक आहार को स्टोर करते वक्त, पकाते वक्त एवं खिलाते वक्त।

- आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध पूरक पोषक आहार
  - o पूरक पोषक आहार आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध होते हैं।
  - o आंगनवाड़ी केन्द्रों पर पूरक आहार उपलब्ध होता है। घर पर पके आहार के साथ पूरक आहार आंगनवाड़ी केन्द्रों पर भी उपलब्ध होते हैं। यह पैकेज आहार के रूप में दिया जाता है। इसमें सूक्ष्म पोषण निहित होते हैं।
  - o इसका इस्तेमाल बच्चे के आवश्यक अतिरिक्त पोषण देने के लिए पूरक के रूप में किया जाना चाहिए।
  - o यह घर के पके भोजन का विकल्प नहीं होता।

9. बच्चे के 12 से 24 महीने के होने पर घर का बना खाना तीन बार अवश्य दें।



9. 12 से 14 माह की बच्ची के लिए पूरक आहार

संदेश

स्वस्थ भोजन करने वाली बच्ची को पालना

- पोषण के प्रमुख स्रोत के रूप में भोजन
  - o अब बच्ची और भी सक्रिय हो गये हैं और अब चारों तरफ़ चलना/दौड़ना शुरू करने वाली है।
  - o अपनी बढ़ी हुई गतिविधियों के साथ बच्ची बहुत अधिक ऊर्जा का प्रयोग कर रही है और अब वह प्रतिदिन लम्बी और मजबूत हो रही है। इसका अर्थ है कि बच्चे को उसके स्वस्थ वृद्धि और विकास के की आवश्यकता को पूरा करने के लिए अधिक भोजन की ज़रूरत है।
  - o बच्ची को एक दिन में 3–4 बार एक कटोरी भर के आहार के साथ 2–3 पोषक अल्पाहार जैसे फल या बिस्किट मिलना चाहिए। साथ ही उसे मां का दूध भी जारी रखना चाहिए।
  - o अब बच्ची बड़ों का खाना खा रही है। वह लगभग अपने मां बाप की तरह का ही भोजन कर रही है। इस मात्रा के कारण बच्ची का खाना अनिश्चित होता है।
  - o इस लिए बच्ची को एक अलग प्लेट में खाना खिलाएं जिससे उसकी पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित हो सके।
  - o खाना खाते वक्त एक वयस्क को चाहिये कि वह बच्ची को यह सुनिश्चित करने के लिए बच्ची को देखता रहे कि बच्ची ने सुरक्षित रूप से पर्याप्त खाना खा लिया है।
  - o यह समय दो कारणों से महत्वपूर्ण होता है।
  - o (1) 6–12 महीनों के दौरान वह पूरक आहार के लिए संकेत करती है– इस उम्र में वह पूरक आहार की आदतों, भूख और पोषण के स्तर को बताती है।
  - o (2) यह वह महत्वपूर्ण समय होता है जब पहले की गयी गल्ती को सुधार लिया जाए। अगर इसी समय पर पकड़ लिया जाए तो नुकसान पर नियंत्रण करने की सम्भावना बनी रहती है अथवा बच्चे को कुपोषण के अधिक खराब स्तर तक पहुंचने से रोका जा सकता है।

- परिवार के समान ही भोजन
  - o बच्ची को शेष परिवार को दिया जाने वाला भोजन ही दिया जाना चाहिए। इसे बच्ची के लिए और अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए खाना पकाने वाले व्यक्ति को उसका हिस्सा मिर्च मसाला डालने से पहले ही निकाल लेना चाहिए।

- बच्चे के लिए खाना पकाते समय उसमें विविधता होनी चाहिए।
  - o बच्चे को स्वस्थ बनाने के लिए उसे विभिन्न तरह का खाना देना चाहिए – सब्ज़ियां, फल, मोटा अनाज, दालें, कन्द, दूध से बना आहार, अण्डे, मछली एवं मांस।
  - o मांसाहार बहुत अच्छी तरह से पका होना चाहिए। इसमें हड्डियां या उसके टुकड़े नहीं होना चाहिए।

- आंगनवाड़ी केन्द्रों में उपलब्ध पूरक आहार
  - o घर पर पके आहार के साथ पूरक आहार आंगनवाड़ी केन्द्रों पर भी उपलब्ध होते हैं। यह पैकेज आहार के रूप में दिया जाता है। इसमें सूक्ष्म पोषण निहित होते हैं।
  - o इसका इस्तेमाल बच्चे के आवश्यक अतिरिक्त पोषण देने के लिए पूरक के रू‍प में किया जाना चाहिए।
  - o यह घर के पके भोजन का विकल्प नहीं होता।

10. परिवार का साथ बच्चे के मानसिक विकास के लिए अति आवश्यक है

10. 6 से 24 माह की बच्चे की देखभाल

संदेश

बच्चों को प्यार देने वाला एक परिवार बनें। अपना वक्त एक साथ बिताएं। यह सुनिश्चित करें कि बच्ची घर का बना खाना खाएं। पेट के कीड़ों को मारने वाली तथा आईएफए गोलियां बच्चे को समय से दी जानी चाहिए।

- माता पिता दोनो का जुड़ाव
  - बच्ची की देखभाल के लिए माता–पिता दोनों को सक्रिय होना चाहिए।
  - केवल स्तनपान के अलावा बच्ची की शेष ज़रूरतों को, मां के समान ही पिता भी पूरा कर सकता है।
  - बच्ची के साथ काम करने के लिए और उसमें अच्छी आदतें विकसित करने के लिए अभिभावकों को बहुत अधिक धैर्य की आवश्यकता होती है।

- बच्ची के साथ सक्रिय संवाद
  - बच्ची के साथ सक्रिय संवाद में रहना चाहिए। इसके लिए आप बच्ची से प्रश्न पूछ सकते है, उसे कहानी सुना सकते हैं, गीत गा सकते हैं, या आसपास की चीजों से उसका परिचय करा सकते हैं।

- भोजन के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण
  - बच्ची को यह बताया जाना चाहिए कि वह क्या खा रही है और इससे उसकी वृद्धि और विकास में क्या मदद मिलेगी।
  - बच्ची से उसकी पसन्द का खाना पूछ कर वही पकाने से बच्ची की खाने में रुचि पैदा की जा सकती है। हालांकि, बच्ची की रुचि विभिन्न प्रकार के भोजन खाने के लिए विकसित की जानी चाहिए जिससे उसे विभिन्न स्रोतों से पोषण मिल सके।

- स्वस्थ साफ़–सफ़ाई की आदतें
  - विकास के इस चरण में बच्ची में व्यक्तिगत साफ़–सफ़ाई की आदतें डालनी चाहिए।
  - खाने से पहले और बाद में अभिभावक व बच्ची दोनों का हाथ धोना, नित्यकर्म के बाद हाथ धोना, साफ़ बर्तन में खाना खाना अपने आस पास के माहौल को साफ़ रखना आदि आदि। ये आदतें बच्चों को विभिन्न संक्रमणों एवं बीमारियों से बचाएंगी।

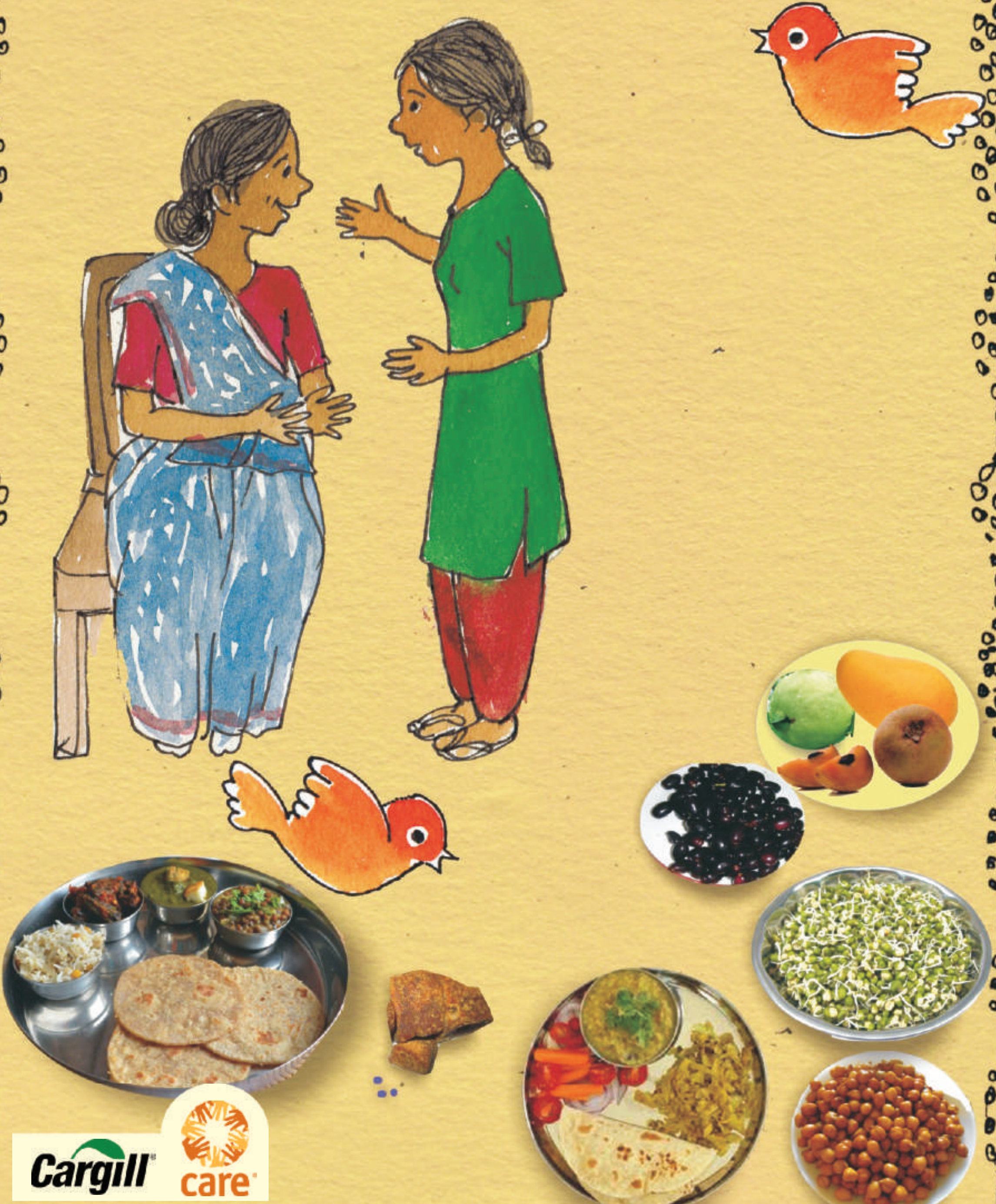
पेट के कीड़े मारने वाली गोलियां

- बच्ची को साल में दो बार पेट के कीड़ों को मारने वाली गोलियां (albendazole)दें।
- 1–2 साल की बच्ची को प्रत्येक 6 महीने में 200 मिग्रा.। आधी गोली को पीस कर साफ पानी अथवा 5 मिली. की 1/2 बोतल सीरप में दें।
- 2–5 साल की बच्ची को प्रत्येक 6 महीने में 400 मिग्रा। एक गोली पीस कर साफ़ पानी में अथवा 10 मिली. की 1 बोतल सिरप में दें।

विटामिन ए

- 9–12 महीने की बच्ची को– प्रत्येक 6 महीने में 1, 00, 000 IU, 1 मिली विटामिन ए
- 1–5 साल की बच्ची को– प्रत्येक 6 महीने में 1, 00, 000 IU, 2 मिली विटामिन ए

11. आप बड़े हो रहे हो – घर का भोजन दिन में तीन बार अति आवश्यक है



11. किशोरियां

संदेश

बाल्यावस्था से वयस्कता की ओर स्वस्थ संक्रमण के लिए संतुलित पोषण

- किशोरियों के लिए विशेष आहार की ज़रूरत होती है
  - o 10 से 19 साल की उम्र किशोरावस्था होती है। यह वह समय होता है जब बच्ची की शारीरिक वृद्धि और विकास व यौन परिपक्वता तेज गति से होती है।
  - o इस समयावधि में पोषण की ज़रूरत बढ़ जाती है। अतः लिया जाने वाला भोजन इस पोषण की ज़रूरत को पूरा करने वाला होना चाहिए।
  - o यदि किशोरियां अपने साथियों के समान वृद्धि नहीं करतीं तो उन्हें हीन भावना महसूस होती है।

- लड़कियों की पोषक ज़रूरतें भिन्न होती हैं
  - o किशोरावस्था तक लड़कों और लड़कियों में पोषण की ज़रूरतें समान होती हैं।
  - o लेकिन यौवन की शुरू होने पर लड़कियों की पोषक ज़रूरतें भिन्न हो जाती हैं। और उन्हें विटामिन ए, विटामिन ई, आयरन, ज़िंक और कैल्शियम की ज़्यादा ज़रूरत होती है। शरीर में इनमें से किसी भी तत्व की कमी होने पर पर लड़की के लिए जटिलता बढ़ जाती है क्योंकि अब वह महिला में तब्दील हो रही होती है और बच्ची पैदा करने के लिए तैयार हो रही होती है।

- आंगनवाड़ी केन्द्रों में उपलब्ध पूरक आहार
  - o घर पर पके आहार के साथ पूरक आहार आंगनवाड़ी केन्द्रों पर भी उपलब्ध होते हैं। यह पैकेज आहार के रूप में दिया जाता है। इसमें सूक्ष्म पोषण निहित होते हैं।
  - o इसका इस्तेमाल बच्ची के आवश्यक अतिरिक्त पोषण देने के लिए पूरक के रूप में किया जाना चाहिए।
  - o यह घर के पके भोजन का विकल्प नहीं होता।

- आयरन फॉलिक एसिड और पेट के कीड़े मारने वाली गोलिया
  - o आयरन की कमी से निपटने के लिए आयरन और फॉलिक एसिड की गोलियां दी जाती हैं। इन्हें लगातार लेने से लड़की में खून की कमी नहीं होगी।
  - o आंगनवाड़ी केन्द्रों में साप्ताहिक रूप से (सोमवार को) आयरन एवं फॉलिक एसिड गोलियां आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा दी जाती हैं। स्कूल में इसे नोडल शिक्षक द्वारा मुफ्त दिया जाता है।
  - o साल भर के लिए = 52 गोलियां
  - o पेट के कीड़ों की गोलियां (Albendazole 400 mg) साल में दो बार दिया जाता है जिससे कीड़ों का हमला न हो सके। इससे भी शरीर में खून की कमी हो जाती है।
  - o पेट के कीड़े मारने का समय– फरवरी और अगस्त।
  - o यह सुनिश्चित करें कि ये दवाएं निगरानी में ली जाएं जिससे कोई प्रतिकूल असर न हो।

12. गर्भावस्था में आराम और आहार अति आवश्यक है।

12. गर्भवती माताओं के लिए पोषण

संदेश

सन्तुलित पोषण द्वारा मातृत्व की तैयारी

- प्रसव और बच्ची के पोषण की तैयारी के लिए पोषक आहार
  - o गर्भवती महिला को अपने पोषण का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इससे उसकी गर्भावस्था के दौरान देखभाल होगी।
  - o इससे उसे प्रसव की तैयारी में मदद मिलेगी और जन्म के बाद वह बच्ची की अच्छी देखभाल कर पायेगी।
  - o उसका सन्तुलित आहार ऐसा होना चाहिए कि वह रोज़ाना निम्न खाद्य समूहों में से प्रत्येक से कम से कम एक चीज़ अवश्य ले।
  - o उसे एक दिन में कम से कम 3 या 4 बार भोजन की ज़रूरत होती है। उसके भोजन में निम्न चीज़ें शामिल होना चाहिए

  क) गेहूं/ज्वार/बाजरा/मक्का/रागी से बनी रोटी।
  ख) चावल दाल (तुअर, उड़द, चना, मसूर, मूंग)
  ग) सब्ज़ियां जैसे पालक, बैंगन, भिण्डी, गोभी, आलू और स्थानीय रूप से उगायी जाने वाली सब्ज़ियां।
  घ) फ़ल जैसे आम, पपीता, केला, अमरूद, जामुन आदि।
  ड.) मक्खन, घी, तेल, शहद, गुड़, चीनी।
  च) दूध, पनीर, दही, छाछ, लस्सी, अण्डे, मुर्गा, मछली, मटन, बीफ़ आदि।

- आंगनवाड़ी केन्द्रों में उपलब्ध पूरक आहार
  - o घर पर पके आहार के साथ पूरक आहार आंगनवाड़ी केन्द्रों पर भी उपलब्ध होते हैं। यह पैकेज आहार के रूप में दिया जाता है। इसमें सूक्ष्म पोषण निहित होते हैं।
  - o इसका इस्तेमाल बच्चे के आवश्यक अतिरिक्त पोषण देने के लिए पूरक के रूप में किया जाना चाहिए।
  - o यह घर के पके भोजन का विकल्प नहीं होता।

- गर्भावस्था के अन्तिम छः महीनों में आयरन (**IFA**) गोलियां
  - o आंगनवाड़ी केन्द्रों में 100 IFA गोलियां दी जाती हैं।
  - o इसको लेने से मल का रंग बदल जाता है इससे घबराने की ज़रूरत नहीं होती है।
  - o मां और बच्ची के अच्छे स्वास्थ्य के लिए इन गोलियों को लेना अनिवार्य होता है।

13. धात्री महिलाओं को भारी काम कम करने चाहिए और बच्चे को अधिक से अधिक समय देना चाहिए।

13. धात्री माताओं के लिए आराम और बच्चे के लिए समय

संदेश

- धात्री माता को भारी काम नहीं करना चाहिये
- बच्चे के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताना चाहिये जिससे बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ता है
- बच्चा निश्चिंत हो कर सोता है जिससे उसका शारीरीक और मानसिक विकास होता है

14. गर्भावस्था एवं धात्री महिलाएं आहार अच्छा लेंगी तो बच्चा स्वस्थ और निरोगी होगा।

14. दूध पिलाने वाली माताओं के लिए पोषण

संदेश

स्वस्थ माताएं ही स्वस्थ बच्चियों को जन्म दे सकती हैं

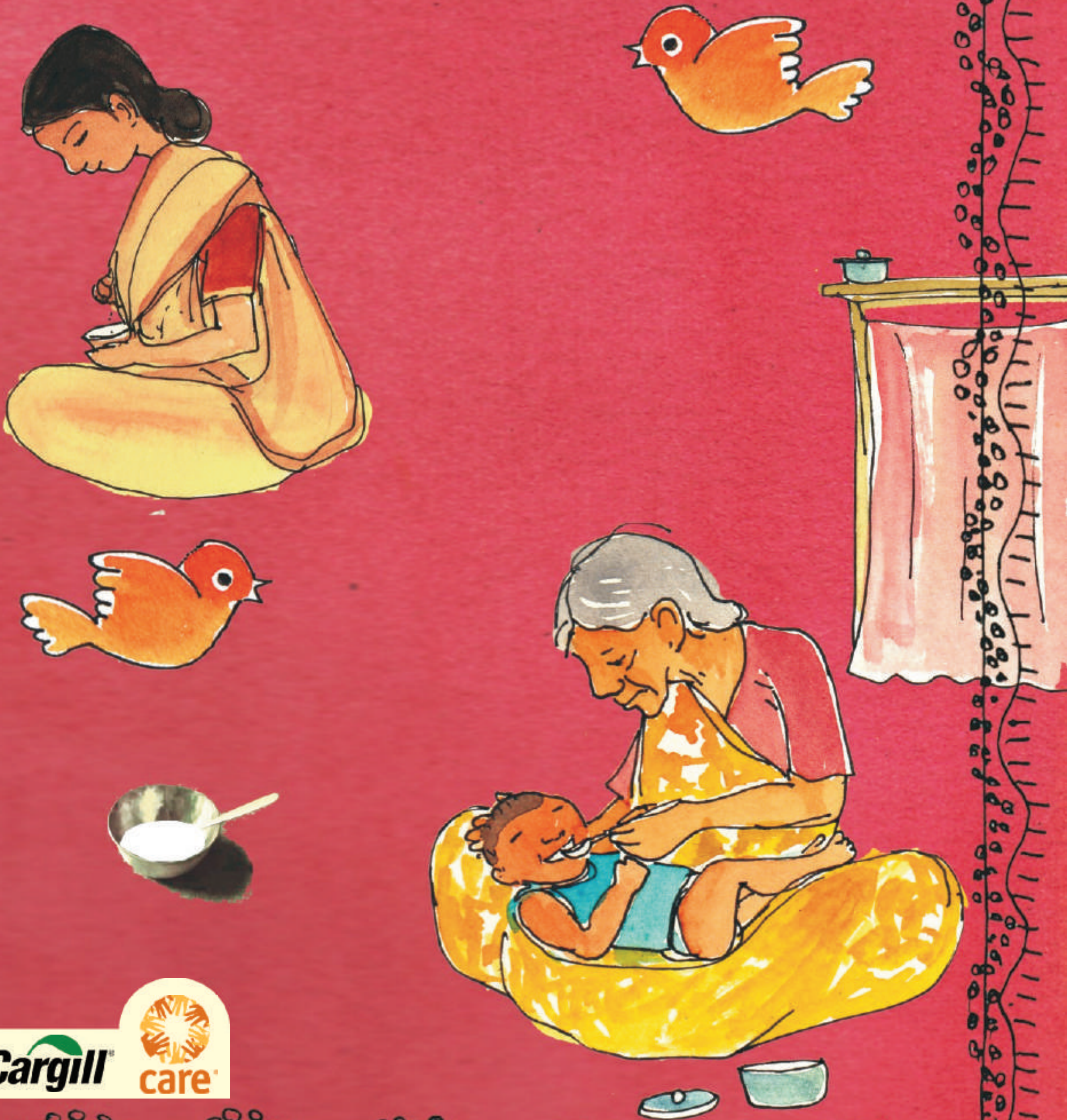
- स्तनपान से कैलोरी स्थानान्तरित होती है
  - स्तनपान से कैलोरी मां से बच्ची में स्थानान्तरित होती है।
  - मां की स्थिति कैसी भी हो बच्ची हमेशा मां से अपना पूरा पोषण प्राप्त कर लेते हैं।
  - मां के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह उस कैलोरी को दुबारा प्राप्त करे जो बच्ची में स्थानान्तरित हुआ है।
  - स्तनपान कराने वाली मां के लिए दिन में 3 से 4 बार भोजन करने ज़रूरत होती है।

- दूध बनने के लिए पानी की ज़रुरत होती है
  - दूध बनने के लिए पानी की जरुरत होती है। दूध पिलाने वाली माताएं अक्सर प्यास महसूस करती है। उन्हें इसके लिए ज़्यादा से ज़्यादा पानी पीना चाहिए।
  - एक दिन में कम से कम 10–15 बड़ा ग्लास पानी पीना चाहिए।

- कैल्शियम के नुकसान की क्षतिपूर्ति
  - प्रसव की प्रक्रिया में और बच्ची की देखभाल की प्रक्रिया में कैल्शियम का क्षरण होता है। कैल्शियम के इस क्षरण की भरपाई दूध, दही और हरे पत्तों वाली सब्जियों का सेवन बढ़ाकर की जानी चाहिए।

- आंगनवाड़ी केन्द्रों में उपलब्ध पूरक आहार
  - घर पर पके आहार के साथ पूरक आहार आंगनवाड़ी केन्द्रों पर भी उपलब्ध होते हैं। यह पैकेज आहार के रूप में दिया जाता है। इसमें सूक्ष्म पोषण निहित होते हैं।
  - इसका इस्तेमाल बच्ची के आवश्यक अतिरिक्त पोषण देने के लिए पूरक के रूप में किया जाना चाहिए।
  - यह घर के पके भोजन का विकल्प नहीं होता।

15. काम करने जाने वाली माताओं के लिए अपना दूध बच्चे को समय से पिलाने का उपाय।



Cargill care

15. छः माह तक केवल स्तनपान

संदेश

मां का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार होता है

- यह बच्ची के लिए दिन भर में हर वक्त उपलब्ध होता है।
  - o बच्ची के लिए मां का दूध दिन भर में हर वक्त उपलब्ध होता है।
  - o यह हमेशा तैयार आहार होता है और इसे तैयार करने के लिए किसी तैयारी की ज़रूरत नहीं होती है।
  - o अगर मां खेत में भी काम कर रही है तो वह बच्ची को अपने साथ ले जाती है और जब भी बच्ची को भूख लगती है, वह उसे दूध पिला सकती है।
  - o अगर मां का बाहर जाना अनिवार्य ही हो तो वह दूध निकाल कर एक साफ कटोरी में ढंक कर रख सकती है। घर की देखभाल करने वाला व्यक्ति मां की अनुपस्थिति में बच्ची को चम्मच से दूध पिला सकता है।

- यह एक उचित तापमान पर उपलब्ध होता है
  - o मां का दूध बच्ची के लिए एक उचित तापमान पर उपलब्ध होता है।
  - o अन्य आहार की तरह इसे बच्ची के लिए ठंडा या गर्म नहीं करना पड़ता।

- यह कीटाणु मुक्त होता है
  - o मां का दूध कीटाणु मुक्त होता है और यह सीधे बच्ची को दिया जा सकता है।
- यह बच्चे के लिए रुचिकर होता है
  - o मां के दूध में ऐसे पोषण तत्व होते हैं जो बच्चे के लिए रुचिकर होते हैं।
  - o चूंकि मां वही खाती है जो कुछ भी उसके परिवार द्वारा खाया जाता है, वही भोजन बच्ची के लिए दूध में परिवर्तित हो जाता है।

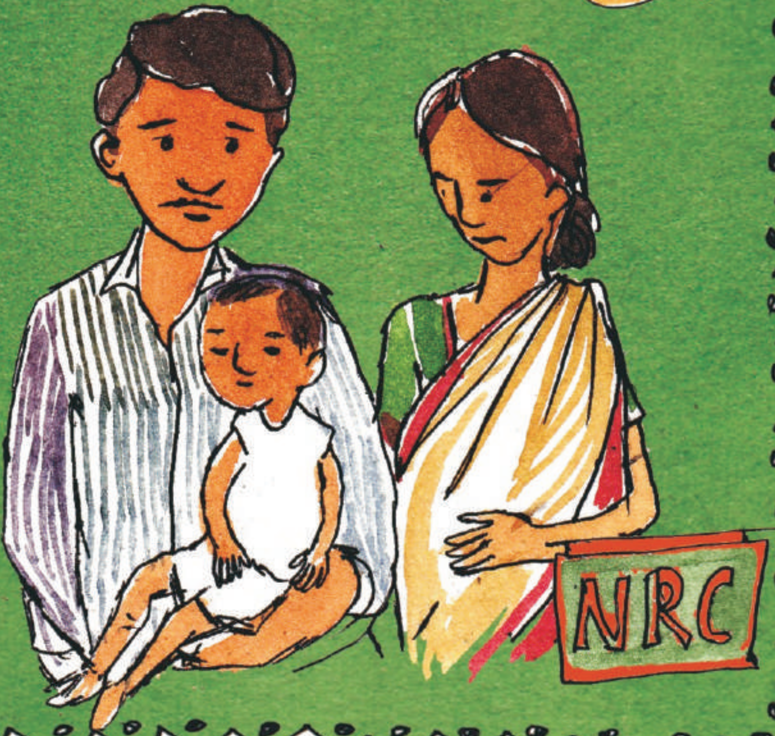
- बाद के दूध **(Hind milk)** में वसा होता है जिससे बच्चे को तृप्ति मिलती है
  - o जब बच्ची मां के स्तनों में बाद में आने वाला दूध पीती है तो इसमें अधिक वसा होता है।
  - o यह वज़न वृद्धि, दिमाग के विकास एवं उत्सर्जन के लिए बहुत अच्छा होता है।
  - o यह बच्चे को तृप्ति का अहसास कराता है।

- सुपाच्य
  - o मां का दूध अपनी संरचना में बच्ची के लिए सदैव एक सा होता है।
  - o मां का दूध बच्ची के लिए सुपाच्य होता है।

  - o इस दौरान बच्ची को गैस अथवा कब्ज नहीं होता।

16. बच्चा अगर बीमार है तो उसे कुपोषित होने से बचाएं।

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



16. बीमारी के दौरान देखभाल

संदेश

- बीमार पड़ने पर एक वयस्क को बच्चे की देखभाल करनी चाहिए, बेहतर है कि मां या पिता देखभाल करे।
- बच्ची के बीमार पड़ने पर मां/पिता को उसे कम मात्रा में और बार–बार खिलाना चाहिए।
- अगर बच्ची नहीं खाते हैं तो उसे लगातार स्तनपान कराएं।
- अगर ऐसा नहीं किया गया तो बच्ची कुपोषित हो जाएगी और उसे स्वस्थ होने में लम्बा समय लग जाएगा।
- एक बार ठीक होने के बाद बच्ची को एक कटोरी भोजन अतिरिक्त दें। ऐसा कम से कम दो हफ़्ते तक करें। इससे बीमारी के दौरान हुई पोषण की क्षति की पूर्ति होगी।
- अगर बच्ची कुपोषित है तो उसे पोषण पुनर्वास केन्द्र (**Nutrition Rehabilitation Centre**) ले जाएं।