

# अन्नप्रासन दिवस में दिये जाने वाले प्रमुख संदेश

1

शिशु की उम्र छः माह हो जाने के बाद केवल स्तनपान उसकी पोषण संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं है। शिशु के पूर्ण पोषण के लिए उसे अर्धठोस आहार देना शुरू करें।



2

नरम, भली भांति पके हुए और मसले हुए आहार से शुरुआत करें। याद रहे, तरल या पानी जैसा खाना जैसे कि दाल या चावल का पानी न दें। और जैसे-जैसे शिशु खाने लगे, उसके आहार को निरंतर गाढ़ा और ठोस बनाते जाएं।



3

शिशु के लिए सबसे पौष्टिक आहार है - गाढ़ी दाल, फलियाँ, हरी और पीली/नारंगी रंग की सब्जियाँ व फल, तेल/घी, दूध (मलाई के साथ) और दही। मांसाहारी परिवार, घर में अच्छा पका हुआ और मसला हुआ मांसाहारी आहार और अण्डे भी दे सकते हैं। इस आयु के शिशुओं के विकास के लिए ये सभी पदार्थ उपयुक्त मात्रा में दें, परहेज ना करें।



8

शिशु के वज़न और कद/लम्बाई पर नियमित निगरानी रखें, खासकर के जीवन के पहले दो वर्षों में। इससे आपको पता चलेगा कि शिशु का विकास अच्छी तरह और उसकी क्षमता के अनुरूप हो रहा है या नहीं।



4

शिशु को पर्याप्त ऊपरी आहार देने के साथ-साथ स्तनपान जारी रखें, यह महत्वपूर्ण है।



7

ऊपरी आहार को पकाने, परोसने और रखने में साफ-सफाई सुनिश्चित करें। भोजन पकाने और खिलाने से पहले अपने और शिशु के हाथ धोएं और साफ बर्तन में खाना परोसें।



6

शिशु को भूख लगने के संकेत को समझें और आहार खिलाते समय शिशु की सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करें। जबरदस्ती आहार ना दें परंतु, शिशु को पर्याप्त आहार खिलाने के लिए दिन भर में थोड़ा-थोड़ा खिलाने का प्रयास करें और शिशु की पसंद का पौष्टिक खाना सुनिश्चित करें।



5

उम्र के अनुसार ऊपरी आहार बढ़ाना ज़रूरी है:

- 6-8 महीने के शिशु को दिन भर में 2-3 बार खिलाएं (कम से कम 2 कटोरी पूरे दिन में)।
- 9-11 महीने के शिशु को दिन भर में 3-4 बार खिलाएं (कम से कम 3 कटोरी पूरे दिन में)।
- 12-23 माह के शिशु के लिए यह आहार बढ़ाकर 4-6 कटोरी कर दें।

## अन्नप्रासन दिवस के आयोजन के लिए दिशा-निर्देश

### पूर्व तैयारी (कम से कम 2-3 दिन पहले)

1. गाँव की सभी धात्री माता जिनके शिशु 4-9 महीने के हो उनकी सूची बनाएं और उनमें से खासतौर पर उन शिशुओं को, जिनके 6 माह पूरे हो गये हैं, अलग से बुलाएं।
2. गाँव की सभी सूचीबद्ध माताएं, उनके पति तथा सास को आमंत्रित करें। ऐसी माताएं जो पिछड़ी जाति या जनजाति से हैं, या अत्यंत गरीब परिवारों से हैं, उन्हें कार्यक्रम में शामिल करने पर विशेष ध्यान दें।
3. निम्नलिखित को भी आमंत्रित करें:
  - (क) आशा, ए.एन.एम.
  - (ख) पंचायती राज के सदस्य, वी.एच.एस.एन.सी. सदस्य
  - (ग) स्वयं सहायता समूह के सदस्य और स्थानीय समिति सदस्य / अन्य महिलाएं
  - (घ) किशोरियाँ
4. कार्यक्रम के दौरान दी जाने वाली प्रमुख जानकारी का अध्ययन कर लें।

### कार्यक्रम के दिन की तैयारी

1. आँगनवाड़ी केन्द्र या कार्यक्रम स्थल की सफाई और भागीदारों के लिए उचित स्थान को सुनिश्चित करें।
2. निम्नलिखित की व्यवस्था व तैयारी करें :
  - (क) चालू अवस्था वाली वजन मापने की मशीन
  - (ख) ऊपरी आहार प्रदर्शन से जुड़ी सभी सामग्री। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता दाल, चावल, हरी सब्जी, घी को मिलाकर खिचड़ी तैयार करने का प्रदर्शन करने हेतु सभी सामग्री तैयार रखें
  - (ग) पूरक आहार (टी.एच.आर.) को शिशु के खाने योग्य बनाने हेतु गरम पानी / गुनगुना दूध
  - (घ) भोजन के विविध प्रकार के नमूने ( हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पीली, नारंगी, लाल रंग की सब्जियाँ व फल, दालें, अनाज इत्यादि)
  - (ङ) 100 एम.एल. की कटोरियाँ (प्रति शिशु )
  - (च) बैठने के लिए दरी या चटाई
  - (छ) हाथ धोने के लिए पानी व साबुन
  - (ज) भागीदारों के लिए जलपान की व्यवस्था
3. याददाश्त को ताज़ा करने के लिए कार्यक्रम के दौरान दी जाने वाली प्रमुख जानकारी को दोहरा लें।

### कार्यक्रम के दौरान प्रमुख गतिविधियाँ

1. सभी भागीदारों का स्वागत करें।
2. इस कार्यक्रम को आयोजित करने के उद्देश्य को स्पष्ट करें। कार्यक्रम से संबंधित ज़रूरी संदेश दें और माताओं व परिवार वालों को कार्यक्रम में बतायी बातों को याद रखने और अपने व्यवहार में शामिल करने को कहें। सुनिश्चित करें कि पीछे दिए गए सभी संदेशों के बारे में भागीदारों को जानकारी दी गयी है।
3. शिशु को अच्छी सेहत के लिए आशीर्वाद दें (परंपरागत धार्मिक संस्कारों के अनुसार)
4. भोजन के विविध प्रकार के नमूने और कटोरी परिवार को दें।
5. निम्न बातें समझाने के लिए ऊपरी आहार का प्रदर्शन करें।
  - (क) शिशु को ऊपरी आहार के रूप में दी जाने वाली सादी व कम व्यय वाले पौष्टिक आहार
  - (ख) ऊपरी आहार का गाढ़ापन व प्रकृति / बनावट
  - (ग) आँगनवाड़ी केन्द्र पर मिलने वाले पूरक आहार का प्रदर्शन
  - (घ) भूख लगने पर ऊपरी आहार देना
  - (ङ) हाथ धोने की विधि
6. सभी शिशुओं का वजन करें और दर्ज करें।

### प्रतिभागियों को कार्यक्रम में जोड़ना

1. धात्री माता, पति और सास से घर / समुदाय में होने वाली प्रथाओं के बारे में पता करें, जो कि ऊपरी आहार संबंधी व्यवहार अपनाने में बाधा बन सकती हैं:
  - (क) घरेलु परंपरा के अनुसार शिशु को कौन-कौन से खाद्य पदार्थ दिए जा सकते हैं और कौन से नहीं
2. घरेलु प्रथाओं और व्यवहार के बारे में पता लगने के बाद सही जानकारी देना जैसे कि:
  - (क) विविध प्रकार का भोजन देना
  - (ख) मांग के अनुसार ऊपरी आहार देना और उम्र के अनुसार आहार बढ़ाना
  - (ग) ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान जारी रखना
3. कार्यक्रम में भाग लेने वाली माता, पति और सास से पूछें कि क्या उन्हें कार्यक्रम में बताये गये संदेश याद हैं?
4. पति और सास से पता करें कि वे शिशु के लिए उचित ऊपरी आहार सुनिश्चित करने में किस तरह मदद करेंगे?
5. पति और सास को उनकी विशेष भूमिका के बारे में सलाह दें:
  - (क) शिशु के लिए उसकी आयु अनुसार ऊपरी आहार पकाने और खिलाने में सहयोग
  - (ख) ऊपरी आहार के लिए कम व्यय वाले आसानी से उपलब्ध विविध भोजन के पदार्थ खरीदना (जैसे कि दालें, मौसम के अनुसार हरी पत्तेदार, पीली, नारंगी सब्जियाँ व फल, दूध और दूध से बनने वाले पदार्थ, और मांसाहारी परिवारों में मांस, अंडा इत्यादि)
  - (ग) खाना खिलाने से पहले हाथ धोना, साफ कटोरी में खिलाना सुनिश्चित करना

### कार्यक्रम का समापन

1. सलाह का पालन करने के लिए भागीदारों से प्रतिबद्धता लें।
2. भागीदारों को अगले कार्यक्रम के बारे में सूचित करें।
3. उपस्थिति लें और संबंधित रजिस्टर में दर्ज करें।
4. किसी लोक गायन के साथ कार्यक्रम का समापन करें।
5. भागीदारों को जलपान दें।

### अगले सप्ताह गृह भ्रमण करने का याद रखना

अगले सप्ताह सभी 5 और 6 माह वाले शिशुओं की माताओं के यहाँ गृह भ्रमण करें और पता करें कि कार्यक्रम में दी गई सलाह का पालन हो रहा है अथवा नहीं।