

सुपोषण दिवस में दिये जाने वाले प्रमुख संदेश

8

बढ़ती उम्र के अनुसार शिशु की ऊपरी आहार की मात्रा बढ़ाना ज़रूरी है:

- 6-8 महीने तक प्रतिदिन 2-3 बार आहार - 2 कटोरी दिन भर में दें।
- 9-11 महीने तक प्रतिदिन 3-4 बार आहार - 3 कटोरी दिन भर में दें।
- 12-23 महीने तक प्रतिदिन 3-4 बार आहार - 4-6 कटोरी दिन भर में दें।
- याद रहे, पौष्टिक और पूर्ण आहार शिशु के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए ज़रूरी है। माँ को शिशु को ऊपरी आहार खिलाने में सहयोग करें, और घर पर ज़रूरी सब्जी इत्यादि की उपलब्धता सुनिश्चित करें।



7

शिशु के छः माह पूरे होने पर, ऊपरी आहार शुरू करवाएं:

- जीवन के पहले 2 वर्ष में शिशु का शारीरिक और मानसिक विकास तेज़ी से होता है।
- छः माह बाद शिशु की पोषण संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए स्तनपान के साथ-साथ ऊपरी आहार देना बहुत ज़रूरी है, इसमें देर ना करें और शिशु के छः माह पूरे होते ही, ऊपरी आहार देना सुनिश्चित करें।
- घर में उपलब्ध सभी प्रकार का भोजन शिशु को दें।

1

गर्भवती की प्रसव पूर्व जाँच करवाएं:

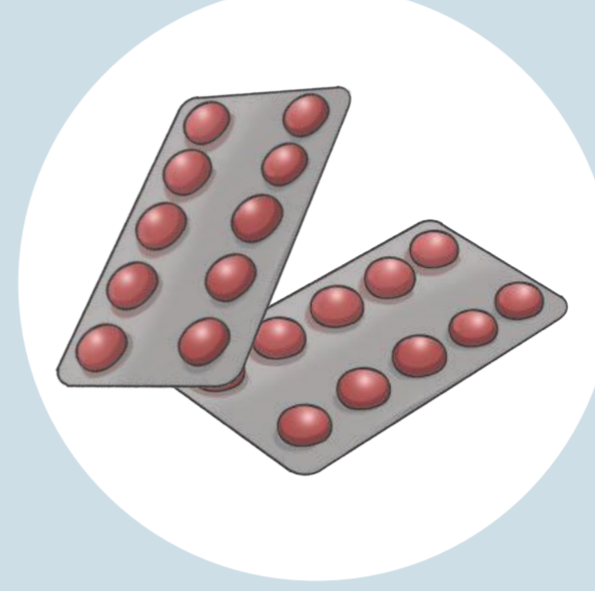
- पंजीकरण के बाद कम से कम तीन ए.एन.सी. जाँच करवाएं।
- ए.एन.सी. जाँच द्वारा गर्भावस्था की जटिलता पहचानने व प्रबंध करने में मदद मिलती है।
- गर्भ के दौरान हर माह गर्भवती का वज़न नियमित रूप से जाँच करवाएं।



2

गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन आई.एफ.ए.की गोली सुनिश्चित करें:

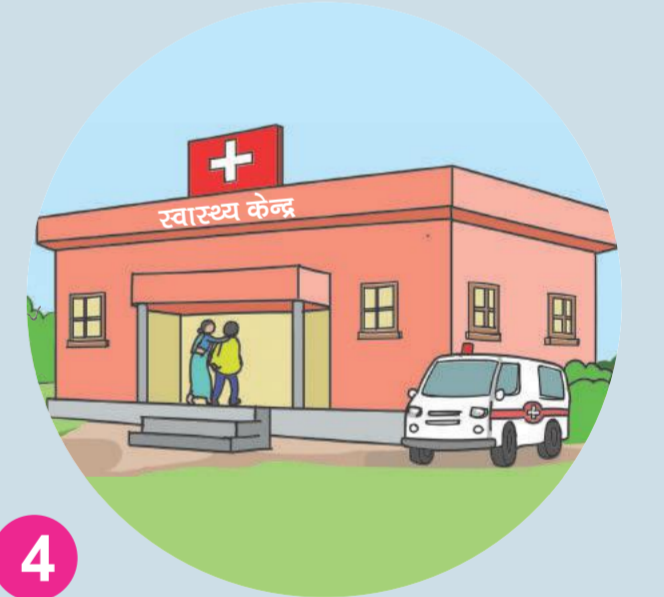
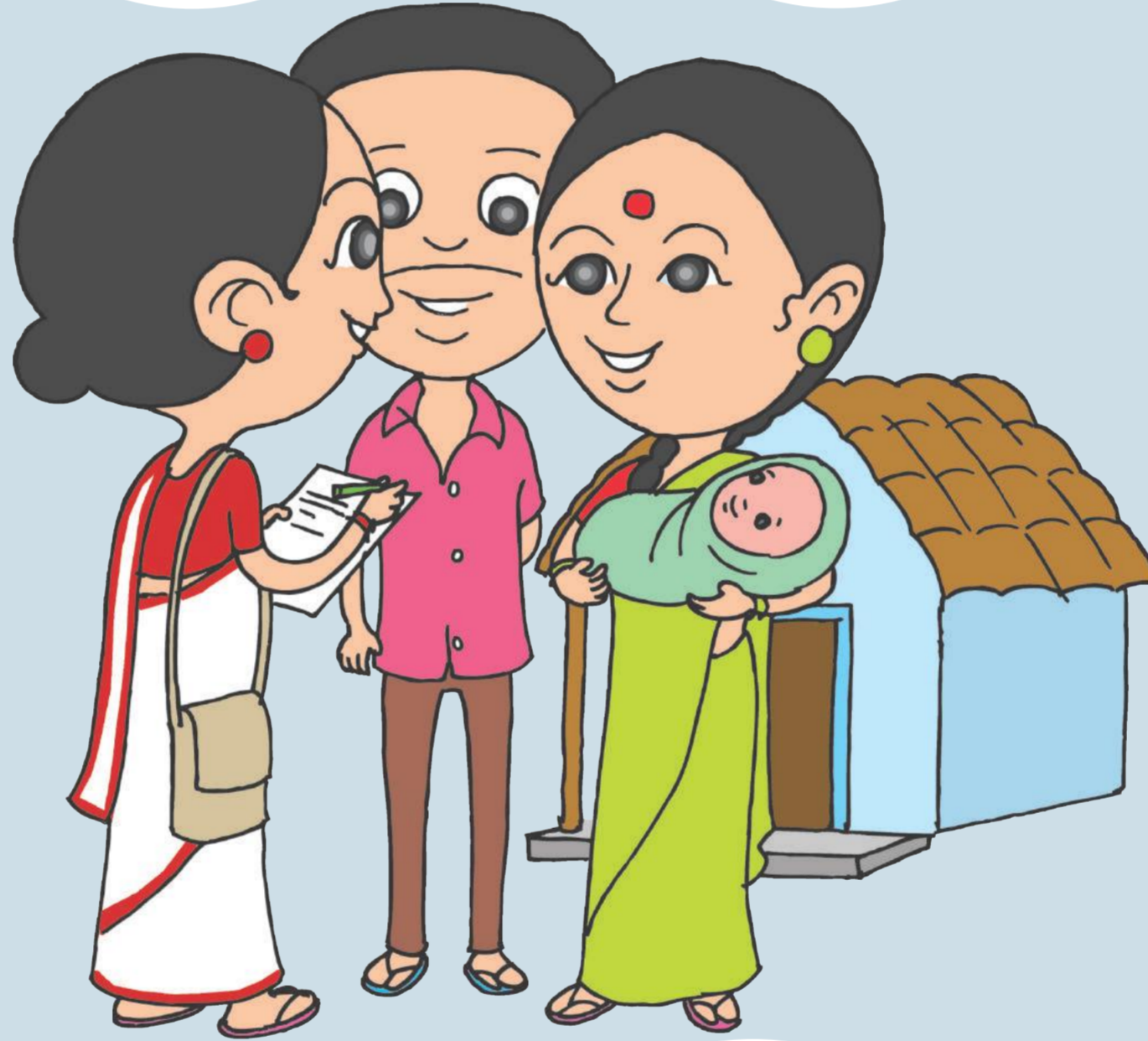
- आई.एफ.ए. की गोली माँ को खून की कमी, यानि एनीमिया से बचाती है।
- सलाह अनुसार कैल्शियम व कृमिनाशक गोली भी लें।



3

गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार माँ और उसके होने वाले शिशु की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए महत्वपूर्ण है।

- हरी और पीली/नारंगी रंग की सब्जियाँ और फल, दूध और दुग्ध उत्पाद, अनाज, दालें इत्यादि विभिन्न प्रकार का भोजन दें। मांसाहारी परिवार घर में पका हुआ सभी प्रकार का भोजन दें।
- गर्भवती महिला से भारी काम न करवायें।



4

सुरक्षित प्रसव की तैयारी सुनिश्चित करें:

- अस्पताल की पहचान करें।
- अस्पताल ले जाने के लिए गाड़ी की पहचान करें व वाहन चालक का नम्बर लिखकर रखें।
- आपातकालीन स्थिति के लिए पैसे जोड़ कर रखें।
- आपात स्थिति में खून देने वाले की पहचान करके रखें।

6

शिशु की नियमित वृद्धि निगरानी सुनिश्चित करें:

- शिशु का वज़न और ऊँचाई/लम्बाई की, पहले दो वर्षों में नियमित जाँच करवाएं।
- उसका वज़न हर माह करवाएं और वज़न के साथ लम्बाई हर ३ माह पर करवाएं। इससे आपको पता चलेगा कि शिशु का विकास ठीक से हो रहा है या नहीं।



5

शिशु के जन्म लेते ही, जल्द से जल्द व केवल स्तनपान सुनिश्चित करें:

- जन्म के एक घंटे के अन्दर शिशु को माँ का दूध पिलाना सुनिश्चित करें। माँ का पहला दूध बच्चे के लिए पहले टीके जैसा है जो उसे संक्रमणों से बचाता है।
- छः माह तक शिशु को केवल स्तनपान कराएं। याद रखें शिशु को पानी भी न दें।



सुपोषण दिवस के आयोजन के लिए दिशा-निर्देश (विशेष रूप से पति को उन्मुख करें)

पूर्व तैयारी (कम से कम 2-3 दिन पहले)

1. गाँव की सभी गर्भवती महिला और धात्री माता (जिनके शिशु एक साल से कम उम्र के हैं), उनके पति और सास की सूची बनाएं।
2. गाँव की सभी सूचीबद्ध धात्री माताएं, उनके पति तथा सास को आमंत्रित करें।
3. निम्नलिखित को भी आमंत्रित करें:
(क) आशा, ए.एन.एम.
(ख) पंचायती राज के सदस्य, वी.एच.एस. एन.सी. सदस्य
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 व लम्बाई मापने की मशीन
(ख) आयरन फॉलिक एसिड (आई.एफ.ए.) व कैल्शियम की गोलियाँ और बच्चों वाली गोली और सीरप
(ग) भोजन के विविध प्रकार के नमूने (हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पीली, नारंगी, लाल रंग की सब्जियाँ व फल, दालें, अनाज इत्यादि)
(घ) एम्बुलेंस सेवाओं का संपर्क नम्बर
(ङ) परामर्श देने के लिए सामग्री, उपलब्धता अनुसार
(च) बैठने के लिए दरी या चटाई
(छ) हाथ धोने के लिए पानी व साबुन
(ज) भागीदारों के लिए जलपान की व्यवस्था
3. आई.एफ.ए. की गोली, विभिन्न प्रकार की सब्जी व फल और वजन एवं लम्बाई मापने की मशीन प्रदर्शन हेतु अच्छे से सजा कर रखें।
3. याददाश्त को ताज़ा करने 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. माँ और शिशु के खान पान, पोषण और वृद्धि निगरानी से संबंधित रखी हुई सामग्री को दिखाएं।

प्रतिभागियों को कार्यक्रम में जोड़ना

1. पति और सास से घर/समुदाय में होने वाली प्रथाओं के बारे में पता करें, जो कि गर्भावस्था, प्रसव के दौरान और ऊपरी आहार संबंधी उचित व्यवहार अपनाने में बाधा बन सकती हैं:
(क) गर्भवती महिला का खान-पान
(ख) स्तनपान शुरू करने से जुड़े रीति रिवाज़
(ग) ऊपरी आहार से जुड़ी सांस्कृतिक/परम्परागत व्यवहार
2. कार्यक्रम में भाग लेने वाले माताओं, पति और सास से पूछें कि क्या उन्हें कार्यक्रम में बताये गये संदेश याद हैं?
3. पति और सास से पता करें कि वे गर्भवती की उचित देखभाल, स्तनपान और शिशु के लिए उचित ऊपरी आहार सुनिश्चित करने में किस तरह मदद करेंगे?
4. पति और सास को उनकी विशेष भूमिका के बारे में सलाह दें:
(क) प्रसव संबंधित तैयारी सुनिश्चित करना
(ख) गर्भवती महिला के लिए उचित आराम व भोजन सुनिश्चित करना
(ग) प्रसव के बाद तुरंत स्तनपान एवं केवल स्तनपान सुनिश्चित करना
(घ) शिशु के लिए उसकी आयु अनुसार ऊपरी आहार पकाने और खिलाने में सहयोग
(ङ) 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, अंडा)

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 गृह भ्रमण के दौरान परिवार के सदस्यों खास करके पति से बातचीत करें और पता करें कि कार्यक्रम में दी गई सलाह का पालन हो रहा है अथवा नहीं।