माँ एवं शिशु के पोषण में सुधार के लिए एक पहल

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं आशा के लिए हैण्ड आउट

स्वस्थ परिवार, स्वस्थ भारत

हम लेते हैं परण, मिलकर भगाएंगे कुपोषण

उन्नती संस्थान, उदैपुर

यूनिसेफ, राजस्थान

Contents

कुपोषण - एक परिचय 3

कुपोषण मुक्त भारत की संकल्पना 4

कुपोषण और राजस्थान 5

1000 दिवस - कुपोषण से लड़ने का समय 6

पहले 270 दिन (गर्भावस्था काल) में माँ की देखभाल - 7

अगले 730 दिन यानी बच्चे के जन्म से 2 वर्ष तक - 7

कुपोषण दूर करने में आशा एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भुमिका 9

कुपोषण से लड़ने के लिए उपलब्ध प्लेटफार्म 11

a) समुदाय स्तर पर होने वाली गतिविधियाँ 11

समुदाय स्तर पर होने वाली गतिविधियाँ एवं उनकी तयारियां 12

3-4 माह की गर्भवती महिला के लिए ख़ास दिवस 13

अन्नप्राशन दिवस 16

सुपोषण दिवस 18

जन-स्वास्थ्य दिवस 21

b) गृह भ्रमण 22

Annexure 24

Annexure - 1 (स्तनपान की सही स्थिती) 24

Annexure - 2 (ऊपरी आहार की मात्रा एवं विविधता) 25

Annexure - 3 (ग्रोथ मॉनिटरिंग) 26

Annexure - 4 (लम्बाई के हिसाब से वज़न) 26

Annexure - 5 (उम्र के हिसाब से लम्बाई) 28

कुपोषण – एक परिचय

कुपोषण भारत के लिए एक गम्भीर समस्या बनी हुई है, जो कई कारकों से है | मुख्य रूप से इनमे शिशु एवं युवा बाल आहार, प्रतिरक्षण, संस्थागत प्रसव, समुदाय की प्रथाएँ, स्वच्छता एवं अन्य सम्बंधित कारक शामिल हैं | वर्तमान में बच्चों में नाटापन, अल्प वज़न, एवं अवरुद्ध विकास एक बड़ी समस्या बनी हुई है जिसका समाधान करने के लिए बहु-आयामी दृष्टिकोण एवं निरन्तर पर्यास की आवश्यक्ता है | बच्चों का प्रारम्भिक विकास सही पोषण पे निर्भर करता है, अत: हमें बच्चों के पोषण पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है |

विदित हो कि NFHS 4 (2015-16) के सर्वे के अनुसार भारत में हर 3 में से 1 बच्चा नाटेपन व् कम वज़न का शिकार हैं एवं हर 5 में से 1 बच्चा दुबलेपन का शिकार है | इसके अतिरिक्त हर दूसरा बच्चा एनेमिया का शिकार है | कुपोषण के इन्ही गम्भीर समस्याओं से लड़ने के लिए भारत सरकार ने 8 मार्च 2018 को राजस्थान के झुंझुनू से पोषण अभियान की शुरुआत की थी जो अब पुरे भारत के लिए एक जनांदोलन बन गया है |

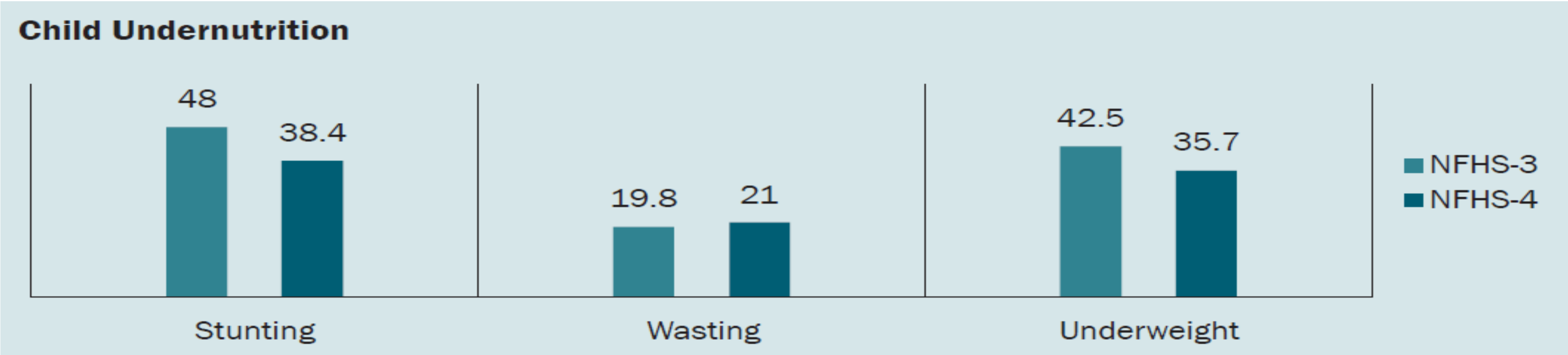
इस अभियान की सफलता एवं कुपोषण मुक्त भारत के लिए हम सभी को एकजुट होकर एक जनांदोलन की तरह कार्य करना अत्यंत आवश्यक है | अत: हम सबको यह परण लेना होगा कि इस अभियान में हम सक्रीय रूप से भाग लेंगे व कुपोषण को भारत से दूर करेंगे |

उन्नती संस्थान,

उदयपुर |

कुपोषण मुक्त भारत की संकल्पना

पोषण अभियान के अंतर्गत 2022 तक भारत को कुपोषण मुक्त बनाने की संकल्पना की गई है और यह संकल्पना तभी पूरी हो पायेगी, जब इससे जुड़ा भारत का हर नागरिक एक-जुट होकर पर्यास कर सकेगा | बच्चों के कुपोषण में मुख्य रूप से **नाटापन, दुबलापन एवं कम वज़न प्रमुख बिंदु हैं | कुपोषण दूर करने के लिए इन तीन मुख्य बिदुओं से विशेष रूप से लड़ना होगा |**



नाटापन (Stunting) - यदि उम्र के साथ लम्बाई का विकास न हों यानि बच्चे का अवरुद्ध विकास हो, तो बच्चे नाटेपन का शिकार होजाते हैं | वर्तमन में हर **5 में से 2 बच्चे (38.4%)** नाटेपन का शिकार हैं | (NFHS - 4)

दुबलापन (Wasting) - यदि लम्बाई के साथ वज़न नहीं बढ़ पाता है, तो बच्चे दुबलेपन का शिकार होजाते हैं | वर्तमन में हर **5 में से 1 बच्चा (21%)** दुबलेपन का शिकार है | (NFHS - 4)

कम वज़न (Underweight) - यदि उम्र के साथ वज़न नहीं बढ़ पाता है, तो बच्चे कम वज़न का शिकार होजाते हैं | वर्तमन में हर **5 में से 2 बच्चे (35.7%)** कम वज़न के शिकार हैं | (NFHS - 4)

कुपोषण और राजस्थान

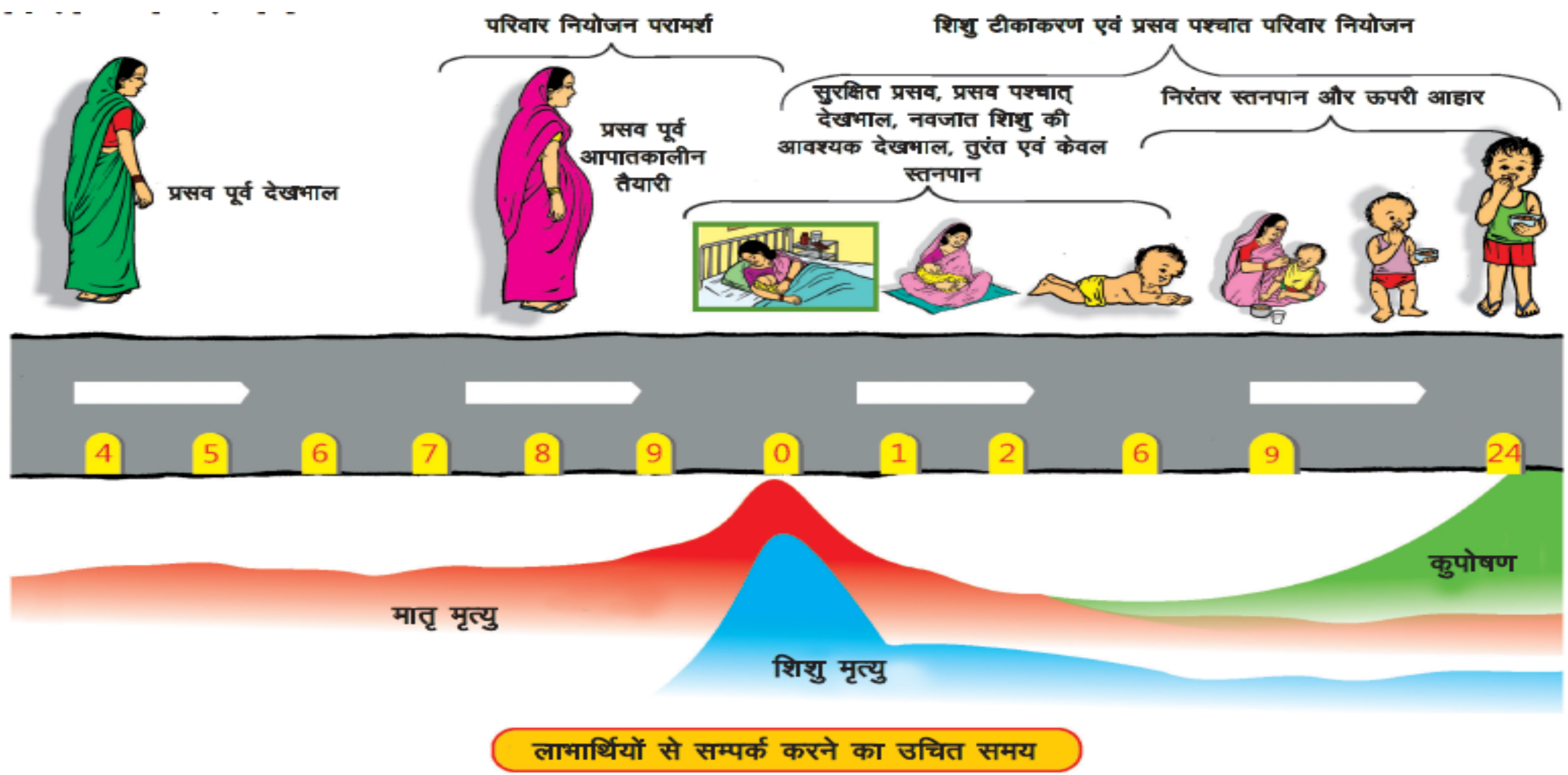
बच्चों के पोषण सम्बन्धी सुचानांक को यदि देखा जाए तो राजस्थान की स्थिती कुछ अच्छी नही है | यहाँ के पोषण सम्बन्धी सुचानांक भारत के अन्य राज्यों से ख़राब है | NFHS - 4 (2015-16) के सर्वे के अनुसार राजस्थान के पोषण सम्बन्धी सुचानांक कुछ इस तरह से हैं -

- 39.1% बच्चे यानी हर 5 में से 2 बच्चे **नाटेपन** के शिकार हैं |
- 23% बच्चे यानी हर **5 में से 1** बच्चा **दुबलेपन** का शिकार है |
- 36.7% बच्चे यानी हर **5 में से लगभग 2** बच्चे **कम वज़न** के शिकार हैं |
- 60.3% बच्चे यानी हर **5 में से 3** बच्चे **अनीमिया** के शिकार हैं **(<11.0 g/dl)|**
- **58.2%** बच्चे यानि हर **5 में से लगभग 3** बच्चे ही 6 माह तक **केवल स्तनपान** कर पाते हैं |
- **28.4%** बच्चे ही जन्म **1 घंटे के अन्दर स्तनपान** कर पाते हैं |
- **30.1%** बच्चे ही 6 माह पूरा होने पर **ऊपरी आहार** की शुरुआत कर पाते हैं |

इसी दयनीय स्थिती को बदलने के लिए हम सबको और ख़ास तौर से आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को कड़ी मेहनत करने की आवश्यक्ता है |

1000 दिवस - कुपोषण से लड़ने का समय

एक बच्चे के जीवन के प्रथम 1000 दिन **(यानी गर्भावस्था के 270 दिन और बच्चे के जन्म के बाद 2 वर्ष यानि 730 दिन)** उसके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यही वह समय होता है, जब एक बच्चे का सबसे ज्यादा और तेज़ी से विकास होता है | यदि इन 1000 दिनों में बच्चे और माँ की देखभाल सही से कर ली जाए तो माँ और बच्चे स्वस्थ रहेंगे और मातृ-शिशु मृत्यु दर एवं कुपोषण दर बहुत हद तक कम हो सकती है |



पहले 270 दिन (गर्भावस्था काल) में माँ की देखभाल -

एक स्वस्थ बच्चे की नीवं गर्भवस्था काल से ही शुरू होजाती है क्योंकि गर्भावस्था काल में जितना ध्यान गर्भवती महिला अपना रखेगी उसी का परिणाम जब बच्चा जन्म लेगा तो मिलेगी | गर्भावस्था काल में यदि विशेष ध्यान रखा जाए तो मातृ मृत्यु एवं शिशु मृत्यु दर में काफी कमी आ सकती है | एक गर्भवती महिला को गर्भावस्था काल में निम्न बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए -

- जल्द से जल्द **आंगनवाड़ी केंद में पंजीयन**
- पंजीयन के अतिरिक्त **कम से कम 3 प्रसव पूर्व जांच**
- जल्द से जल्द **TT के 2 इंजेक्शन** लगवाना, यदि दो गर्भावस्था काल का अंतराल ३ वर्ष से कम हो तो TT का एक ही इंजेक्शन दें
- हर महीने नियमित रूप से वज़न करवाना (पुरे गर्भवस्था काल में **10-12 किग्रा वज़न बढ़ना** चाहिए)
- गर्भवस्था के चौथे माह से **आई.एफ.ए. की एक गोली रोज़** रात के भोजन के साथ (यह एनेमिया से बचाव करता है)
- गर्भवस्था के चौथे माह से **कैल्शियम की दो गोली रोज़** (आई.एफ.ए. के साथ **न लें**)
- गर्भवस्था के 4-6 माह के अन्दर अलबेनडाज़ोल (कीड़े मारने वाली दवा) की एक टेबलेट लेना
- **हरी एवं नारंगी व पीली सब्जियों व फल** का सेवन करें और यदि **अंडा, मांस, मछली खा सके** तो काफी लाभधायक होगा
- खाने में **आयोडीन युक्त नमक** का प्रयोग
- दिन में **2 घंटे और रात में कम से कम 8 घंटे** का विश्राम और भारी वस्तुओं का न उठाना

अगले 730 दिन यानी बच्चे के जन्म से 2 वर्ष तक –

प्रथम 2 वर्ष एक बच्चे के ज़िन्दगी का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है, क्योंकि इसी समय एक बच्चे का सर्वाधिक लगभग 80% मानसिक एवं शारीरिक विकास होजाता है | अत: ये अत्यंत आवश्यक है कि इस पुरे काल में बच्चे के खान पान का विशेष ध्यान रखा जाए ताकि बच्चे दुबलेपन, नाटेपन एवं अवरुद्ध विकास का शिकार बनने से बच् सकें |

इस पुरे 730 दिन को 2 महतवपूर्ण काल में बांटा जा सकता है -

a) **प्रथम 180 दिन** यानि 6 माह जिसमे बच्चे को सिर्फ और सिर्फ स्तनपान करवाना होता है यहाँ तक कि **पानी का एक घोंट भी** नही देना होता है |

b) **181 दिन से 730 दिन यानि 6 माह पूर्ण होने से 2 वर्ष तक -** जैसे ही एक बच्चा 6 माह पूरा करले और 181 वाँ दिन शुरू होजाए, उस बच्चे का अन्नप्राशन यानी ऊपरी आहार शुरू कर देना चाहिए | ऊपरी आहार की शुरुआत हलके मुलायम खाने से करनी चाहिए और शुरू में कम मात्रा में देना चाहिए और फिर आयु अनुसार आहार की मात्र बढ़ाते रहना चाहिए | परन्तु ध्यान रहे कि बिस्किट या दाल का पतला पानी नहीं देना चाहिए | यहाँ यह ध्यान रखना भी अत्यंत आवश्यक है कि ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान भी 2 वर्ष तक जारी रखना चाहिए और जहाँ तक सम्भव हो सके माँ के दूध के अलावा किसी पशु का दूध नही दें |

Fig.१ खाने के विविध प्रकार के नमूने

कुपोषण दूर करने में आशा एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भुमिका

क्र.स.	गतिविधि
1	गृह भेंट
2	टी.एच्.आर का वितरण करना
3	एम्.सी.एच्.एन (स्वास्थ्य दिवस) के दिन लाभार्थियों को बुलाना
4	आंगनवाड़ी केंद्र पर एम्.सी.एच्.एन (स्वास्थ्य दिवस) का आयोजन करवाने में मदद करना
5	छूटे हुए लाभार्थियों की सूचि (ड्यू लिस्ट) बनाना
6	एम्.सी.एच्.एन (स्वास्थ्य दिवस) के दिन ए.एन.सी. आयोजित करने में ए.एन.एम्. की मदद करना
7	एम्.सी.एच्.एन (स्वास्थ्य दिवस) के दिन गर्भवती महिअलाओं का वज़न लेना
8	गर्भवती महिला को आई.एफ.ए./कैल्शियम/डी.वार्मिंग की गोलियां बाटना
9	गर्भवती महिला को आई.एफ.ए./कैल्शियम/डी.वार्मिंग का उपयोग सुनिश्चित करवाना
10	गम्भीर अनीमिया की स्थिति वाली महिलाओं पर नज़र रखना
11	एम्.सी.एच्.एन (स्वास्थ्य दिवस) के दिन पी.एन.सी. आयोजित करने में ए.एन.एम्. का सहयोग करना
12	एम्.सी.एच्.एन (स्वास्थ्य दिवस) के दिन पी.एन.सी. के लिए लाभार्थियों को बुलाने के लिए उनके घर जाना
13	एम्.सी.एच्.एन (स्वास्थ्य दिवस) के दिन स्वास्थ्य शिक्षा एवं परामर्श
14	1 घंटे के अन्दर स्तनपान शुरू कराने में मदद करना व परामर्श देना
15	6 माह तक सिर्फ स्तनपान कराना, ऊपर से कुछ न देना (पानी भी नहीं) पर परामर्श व इसे सुनिश्चित करवाना
16	6 माह बाद उपरी आहार शुरू करना व 2 वर्ष तक स्तनपान जारी रखना पर परामर्श व इसे सुनिश्चित करवाना
17	हाथ धोना व साफ़ सफाई के बारे में परामर्श व सुनिश्चित करवाना

18	बीमारी के दौरान व बीमारी के बाद भोजन खिलाने सम्बन्धी परामर्श व परिवार की मदद करना
19	वृद्धि निगरानी करना व ग्रोथ चार्ट भरना
20	ममता कार्ड के ग्रोथ चार्ट पर वज़न लेकर वृद्धि निगरानी करना
21	बच्चों का MUAC **लेना**
22	संस्थागत प्रसव के लिए तयारी आदि
23	समुदाय आधारित कार्यक्रम की तयारी व आयोजन करना

कुपोषण से लड़ने के लिए उपलब्ध प्लेटफार्म

कुपोषण से लड़ने के लिए समुदाय स्तर पर होने वाली गतिविधियाँ और गृह भेंट दो महत्वपूर्ण प्लेटफार्म हैं | कुपोषण दूर करने के लिए ये अत्यन्त आवश्यक है कि इन दोनों प्लेटफार्म का कुशलतापूर्वक उपयोग किया जाए | इन दोनों प्लेटफार्म के माध्यम से आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं आशा एक महत्वपूर्ण योगदान अदा कर सकती है |

a) समुदाय स्तर पर होने वाली गतिविधियाँ

कुपोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचनाओं को सुमदाय तक पहुँचाने एवं समाज को जागरूक करने में समुदाय स्तरीय गतिविधियाँ एक ज़रूरी माध्यम का काम करती हैं | गृह भेंट के अतिरिक्त यही एक माध्यम है जहाँ पे एक ही जगह पर समुदाय के बहुत सारे लोगों को कई सारी सेवाएँ दी जाती हैं | समुदाय के सभी लाभार्थी को सेवाएँ प्रदान करने के लिए सरकार ने आयु एवं आवश्यक्तानुसार विभिन्न प्रकार की समुदाय स्तरीय गतिविधियों को बनाया है जैसे कि -

- 3-4 माह की गर्भवती महिलाओं के लिए ख़ास दिन
- अन्नप्राशन दिवस
- सुपोषण दिवस
- जन स्वास्थ्य दिवस

समुदाय स्तर पर होने वाली गतिविधियाँ एवं उनकी तयारियां

गतिविधियाँ	की जाने वाली तयारियाँ
पूर्व तयारी (कम से कम 2-3 दिन पहले)	1. सभी लक्षित लाभार्थियों की सूची तयार करना 2. पति, सास-ससुर को विशेष रूप से आमंत्रित करना 3. गाँव के सम्मानजनक लोग एवं पंचयाती राज के सदस्य, स्वयं सहायता समुह के सदस्य इत्यादी को आमंत्रित करना
कार्यक्रम के दिन की तयारी	1. आंगनवाड़ी केंद्र एवं कार्यक्रम स्थल की साफ़ - सफाई 2. बैठने के लिए दरी एवं पीने के लिए साफ़ पेय जल की व्यवस्था 3. क्रियाशील वज़न मशीन की व्यवस्था 4. आयरन एवं फोलिक एसिड (IFA) की गोलियां 5. खाने के विविध प्रकार के नमूने (सब्ज़ियाँ एवं फल, दाल, अनाज आदि) प्रदर्शन करने के लिए 6. परामर्श देने के लिए ज्ञानवर्धक सामग्री 7. ज्ञान एवं परामर्श के लिए IEC material का प्रदर्शन
कार्यक्रम के दौरान की गतिविधियाँ	1. सभी भागीदारों का स्वागत 2. सम्बंधित दिवस के आयोजन के उद्देश्य एवं उनकी भागीदारिता के महत्त्व को समझाना 3. सम्बंधित दिवस के आधार पर सन्देश का आदान प्रदान एवं उनपर चर्चा करना (ध्यान रहे कि चर्चा करने में सभी लोग भाग लें) साथ में सम्बंधित विषय पर वीडियो भी दिखाएँ 4. सम्बंधित दिवस पर आधारित गतिविधियों का प्रदर्शन (जैसे अन्नप्राशन दिवस के लिए ऊपरी आहार खिलाने का प्रदर्शन व खाने के विविध प्रकार के नमूने (सब्ज़ियाँ एवं फल, दाल, अनाज आदि) 5. भागीदारों से सम्बंधित दिवस पर आधारित प्रश्न पूछना एवं चर्चा करना
समापन	1. भागीदारों से कार्यक्रम में दिया गए संदेशो के बारे में पूछें और पुरे कार्यक्रम को संछिप्त में बताएं और प्रोग्राम का रैपअप करें 2. सलाह का पालन करने के लिए भागीदारों से प्रतिबद्ध लें 3. अगले कार्यक्रम के बारे में भागीदारों को सूचित करें 4. सम्बंधित रजिस्टर/फॉर्मेट में उपस्थिति लेना एवं रिकॉर्ड रखना 5. किसी परंपरागत गाने से कार्यक्रम का समापन करना और भागीदारों को चाय एवं जलपान कराना
कार्यक्रम के बाद	1. कार्यक्रम के एक सप्ताह बाद गृह भेंट करके पता करें कि कार्यक्रम में दिए गए सलाह का पालन घर पर किया जा रहा है या नही 2. तब तक गृह भेंट करते रहें जब तक लाभार्थी दिए गए सलाह का अनुपालन न करने लगे

3-4 माह की गर्भवती महिला के लिए ख़ास दिवस

उद्देश्य -

- सुरक्षित गर्भवस्था के लिए पौष्टिकता और स्वास्थ्य सम्बन्धी पद्धतियों पर गर्भवती महिला और उसके परिवार के सदस्यों को सलाह देना
- गर्भावस्था के दौरान देखभाल की आवश्यक्ता के बारे में जानकारी देना व समुदाय के अन्दर जागरूकता फैलाना

प्राथमिक लक्ष्य समुह और अतिरिक्त प्रतिभागी

- गर्भवती महिलाएं जो अपने गर्भावस्था के तीसरे और चौथे माह में हो
- गर्भवती महिला के पति एवं सास

अन्य प्रतिभागी

- अन्य महिलाओं के समुह के सदस्य
- सामुदायिक नेता एवं पंचायती राज के सदस्य व् बुज़ुर्ग
- सुविधा प्रदाता के रूप में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता, आशा एवं ए.एन.एम्.

कार्यक्रम के दौरान सूचित किये जाने वाले प्रमुख सन्देश

विषय	प्रमुख सन्देश
पी.एम्.एम्.वी.वाई. एवं जे.एस.वाई. के अन्तर्गत उपलब्ध नकद लाभ	• प्रधानमंत्री मातृत्व वंदना योजना एवं जननी सुरक्षा योजना के अंतर्गत उपलब्ध नक़द राशि के बारे में लाभार्थी को बताना • प्रधानमंत्री मातृत्व वंदना योजना के अंतर्गत कुल 5000 रु. नकद राशि तीन किस्तों में दी जाएगी - पहली क़िस्त में 1000 रु. शीघ्र पंजीयन कराने पर, दूसरी क़िस्त में 2000 रु कम से कम 1 प्रसवपूर्व जांच कराने पर 6 माह की गर्भावस्था के पश्चात और तीसरी क़िस्त में 2000 रु. पूर्ण टीकाकरण के पश्चात • पात्र लाभार्थियों को संस्थागत प्रसव के बाद जननी सुरक्षा योजना के अंतर्गत शेष नकद राशि प्राप्त होगी जिससे प्रत्येक लाभार्थी को औसतन 6000 मिल सके
मातृ-शिशु सुरक्षा (MCP) कार्ड का महत्त्व	• मातृ-शिशु सुरक्षा (MCP) कार्ड के महत्त्व को बताना एवं उसे सम्भाल कर रखने और कहीं पर जाने पर साथ में लेकर जाने के लिए प्रेरित करना
प्रसवपूर्व देख रेख एवं ए.एन.सी. जांच की आवश्यक्ता एवं महत्त्व	• पंजीकरण के पश्चात कम से कम 3 प्रसवपूर्व जांच होना चाहिए जिसमे **खून की जांच, वज़न एवं ब्लडप्रेशर की जांच** ज़रूर होनी चाहिए • गर्भावस्था काल में वज़न की निगरानी के महत्त्व को बताना तथा संस्थागत प्रसव के लिए महिला व उसके परिवार वाले को प्रेरित करना • गर्भवस्था काल के दौरान होने वाली कठिनाइयों एवं देख-रेख के बारे में उचित परामर्श समय समय पर देते रहना
प्रसूति से सम्बंधित जटिलताओं की पहचान	• गर्भावस्था के दौरान होने वाली जटिलताओं जैसे गर्भावस्था के समय अत्यधिक रक्त स्त्राव, अधिक बुखार, सिर दर्द, दौरे पड़ना, दृष्टि का धुंधला दिखाई देना, शरीर में सुजन आदि की समय से पहचान करना एवं परामर्श देना

गर्भावस्था के दौरान आयरन फोलिक एसिड (IFA) और कैल्शियम की गोली का महत्त्व	• आई.एफ.ए. की आपूर्ति माता तथा उसके शिशु की कमी को दूर करते हैं। इससे माता के शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है बल्कि ये शरीर में खून की कमी को रोक कर शिशु की बेहतर वृद्धि एवं विकास में सहायता प्रदान करता है • आई.एफ.ए. की एक गोली गर्भावस्था के चौथे माह से लेकर प्रसव होने के 6 माह तक लेना चाहिए। ये गोली रोज़ रात में भोजन के बाद लेना चाहिए तथा इसको लेने से 1 घंटे पहले व बाद में चाय या काफ़ी नहीं लेना चाहिए। इस गोली के साथ विटामिन सी से युक्त पदार्थ जैसे नीबू, संतरा इत्यादि लिया जा सकता है क्योंकि ये लौह तत्त्व को अवशोषित करने में सहायक होते है। • **कैल्शियम की 2 गोली का सेवन रोज़ गर्भावस्था के चौथे माह से लेकर प्रसव होने के 6 माह तक लेना** चाहिए। **कैल्शियम का सेवन कभी भी खाली पेट नही करना** चाहिए क्योंकि इससे गैस की समस्या हो सकती है इसके अलावा **कैल्शियम का सेवन आयरन फोलिक एसिड (IFA) के साथ नही करना** चाहिए।
टेटनस टॉक्साइड व् कृमिनाशन का टीकाकरण	• टी.टी के दो टीके - प्रथम टीका गर्भवस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के अन्तराल के बाद • गर्भावस्था काल के चौथे और छठे माह के बीच, गर्भवती महिला को मिटटी में पैदा होने वाले कीड़े जो खून की कमी और कुपोषण का कारण बनते है, द्वारा होने वाली बीमारियों को दूर करने के लिए **एल्बेंडाजोल टेबलेट (कीड़े मारने वाली दवा) लेनी चाहिए।**
आयोडीन युक्त एवं पौष्टिक आहार का सेवन	• आयोडीन बच्चों में होने वाली संरचनात्मक त्रुटियो को दूर करता है एवं बच्चों की सामान्य वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक होता है। ये बड़ों में गण्डमाला (गले में सूजन) को रोकता है। • बढ़ते हुए भ्रूण की आवश्यक्ता को पूरा करने के लिए तथा स्तनपान को सुगम बनाने के लिए गर्भावस्था काल में स्वास्थ्यवर्धक और पौष्टिक भोजन लेना बहुत महत्ववपूर्ण होता है। • घर में उपलब्ध हर प्रकार के भोजन का सेवन करें तथा मौसमी फलों एवं सब्जियों एवं दूध व दुग्ध से बने पदार्थ को अपने खाने में ज़रूर सम्मिलित करें। • भारी वज़न का सामन न उठाएं तथा दिन में कम से कम 2 घंटे और रात में कम से कम 8 घंटे आराम करना **चाहिए।**
गर्भावस्था के दौरान वज़न का बढ़ना	• प्रत्येक प्रसवपूर्व जांच के दौरान वज़न ज़रूर करवाएं ये माँ व् शिशु के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। पुरे गर्भावस्था काल में 10-12 किग्रा वज़न बढ़ता है और गर्भावस्था के अंतिम 6 माह में प्रत्येक माह कम से कम 1 किग्रा वज़न बढ़ना चाहिए।

अन्नप्राशन दिवस

उद्देश्य -

- 6 माह पूरा करने वाले बच्चों में पूरक आहार यानि उपरी आहार की शुरुआत करना व समाज में जागरूकता पैदा करना
- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पौष्टिक आहार के बारे में माताओं एवेम परिवार के सदस्यों को शिक्षित करना

प्राथमिक लक्ष्य समूह और अतिरिक्त प्रतिभागी

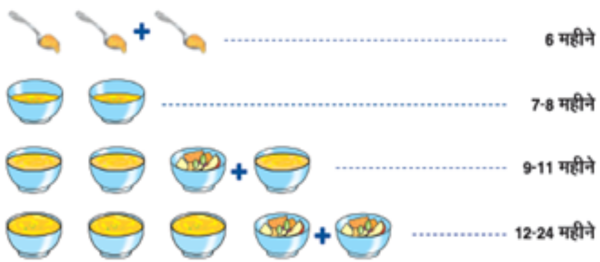
- सभी महिलाएं जिनके 4-9 माह के शिशु हो

अन्य प्रतिभागी

- परिवार में देखभाल करने वाले जैसे दादा, दादी, सास, ससुर, पति , भाई-बहन इत्यादी
- अन्य महिलाओं के समूह के सदस्य
- सामुदायिक नेता एवं पंचायती राज के सदस्य व् बुज़ुर्ग
- सुविधा प्रदाता के रूप में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता एवं आशा

*** प्राथमिक लक्ष्य समूह घर के बने हुए भोजन को कार्यक्रम के दिन लेकर आने को कहें |**

अन्नप्राशन दिवस



कार्यक्रम के दौरान सूचित किये जाने वाले प्रमुख सन्देश

विषय	प्रमुख सन्देश
पूरक आहार का महत्त्व	• 6 माह पूरा होने पर माँ का दूध बच्चे के लिए पर्याप्त नही होता है , अत: अर्ध ठोस पदार्थ बच्चे को देना शुरू कर देना चाहिए । • पहले 2 वर्ष में बच्चे का तेज़ी से शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है । इस अवधी के दौरान बच्चे का उचित देखभाल के आभाव में बच्चे का विकास प्रभावित होता है और कुपोषण की सम्भावना बढ़ जाती है ।
पूरक आहार का प्रदर्शन	• **घर में पहले से पके हुए खाने को लेकर आने के लिए लाभार्थी को प्रेरित करना एवं घर में उपलब्ध विभिन्न प्रकार की वस्तुओं से पूरक आहार की तयारी का प्रदर्शन करना ।** • **भोजन को छूने से पहले या** बच्चे को खाने से पहले हाथ धोने का प्रदर्शन करना ।
पूरक आहार खिलाने का तरीका	• **6-8 माह के** बच्चे के लिए एक दिन में 2 कटोरी आहार दिन भर में 2-3 बार में (कटोरी जिसमे 100 मिली पानी रखा जा सकता हो । • **9-11 माह के** बच्चे के लिए एक दिन में 3 कटोरी आहार दिन भर में 3-4 बार में (कटोरी जिसमे 100 मिली पानी रखा जा सकता हो । • **12-23 माह के** बच्चे के लिए एक दिन में एक स्नैक्स के साथ 4-6 कटोरी आहार दिन भर में 3-4 बार में (कटोरी जिसमे 100 मिली पानी रखा जा सकता हो ।
पूरक आहार की विविधता व प्रकृति	• पूरक आहार की शुरुआत में नरम, मसले एवं भलीभांति पके हुए (लेकिन तरल या पानी के पदार्थ की तरह बिलकुल न हो जैसे दाल का पानी आदि) भोजन से करें और फिर अधिक ठोस आहार आयु अनुसार देते जाएँ ।
स्तनपान जारी रखना	• पर्याप्त पूरक आहार के साथ 6 माह तक स्तनपान जारी रखें, क्योंकि बच्चे के स्वास्थ्य के लिए ये अत्तयंत महत्वपूर्ण है ।
नियमित विकास निगरानी का महत्त्व	• पहले 2 वर्ष में बच्चों के वज़न और कद/लम्बाई पर निगरानी रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यही वह समय होता है जब बच्चे का सर्वाधिक विकास होता है । • बच्चे का विकास उसके जीवन के पहले वर्ष में लगभग 24 सेंटीमीटर और दुसरे वर्ष में 12 सेंटीमीटर से अधिक बढ़ना चाहिए ।

उद्देश्य -

- मातृ एवं शिशु के पोषण की प्रासंगिता के बारे में जागरूक एवं पति को शिक्षित करना
- घर में माता, शिशु और बच्चों के स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहार को सुनिश्चित करने के लिए परिवार में पुरुषों के बीच सहयोगी ज़िम्मेदारी को बढ़ावा देना

प्राथमिक लक्ष्य समूह और अतिरिक्त प्रतिभागी

- बच्चों की माताएं, गर्भवती महिलाएं और पिता

अन्य प्रतिभागी

- अन्य महिलाओं के समुह के सदस्य
- सामुदायिक नेता एवं पंचायती राज के सदस्य व् बुज़ुर्ग
- सुविधा प्रदाता के रूप में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता एवं आशा

कार्यक्रम के दौरान सूचित किये जाने वाले प्रमुख सन्देश

विषय	प्रमुख सन्देश
पौष्टिक आहार और स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना	• गर्भावस्था के दौरान भ्रूण की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए बहुत ज़रूरी है • गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को घर में उपलब्ध हर प्रकार के भोजन (जैसे मौसमी सब्जियां और फल, दूध और दुग्ध उत्पाद, दाल, अनाज, बाजरा आदि) लेना चाहिए । • गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को भारी काम नही करना चाहिए तथा पर्याप्त आराम (कम से कम 2 घंटे दिन में और रात में कम से कम 8 घंटे) करना चाहिए ।
प्रसवपूर्व देखभाल की आवश्यकता एवं महत्त्व	• रजिस्ट्रेशन के बाद कम से कम 3 प्रसवपूर्व जांच अवश्य कराना चाहिए । • गर्भावस्था के दौरान वज़न की निगरानी का ख़ास ध्यान रखा जाना चाहिए ।
गर्भावस्था के दौरान IFA और Iron की गोली का महत्त्व	• आई.एफ. ए. की पूरक खुराक से अनीमिया से बचाओ होता है । अनीमिया होने के कारण मातृ मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है । • आई.एफ. ए. की गोली रात्री में भोजन के साथ लेनी चाहिए एवं इसको लेने से पहले या बाद में चाय या काफी नही लेना चाहिए । • गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान रोज़ एक गोली गर्भावस्था के चौथे माह से लेकर प्रसव तक कुल 180 गोली लेना है ।
गर्भावस्था के दौरान भार (वज़न) बढ़ने का महत्त्व	• गर्भावस्था के दौरान एक गर्भवती महिला का पुरे गर्भावस्था काल में कुल 10-12 किग्रा वज़न बढ़ना चाहिए । • नियमित वज़न बढ़ने से पता चलता है किगर्भ में बच्चे का विकास सही से हो रहा है ।
पूरक आहार का महत्त्व	• 6 माह पूरा होने पर माँ का दूध बच्चे के लिए पर्याप्त नही होता है , अत: अर्ध ठोस पदार्थ बच्चे को देना शुरू कर देना चाहिए । • पहले 2 वर्ष में बच्चे का तेज़ी से शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है । इस अवधी के दौरान बच्चे का उचित देखभाल के आभाव में बच्चे का विकास प्रभावित होता है और कुपोषण की सम्भावना बढ़ जाती है । • पूरक आहार की शुरुआत में नरम, मसले एवं भलीभांति पके हुए (लेकिन तरल या पानी के पदार्थ की तरह बिलकुल न हो जैसे दाल का पानी आदि) भोजन से करें और फिर अधिक ठोस आहार आयु अनुसार देते जाएँ ।

पूरक आहार की मात्रा	• **6-8 माह के** बच्चे के लिए एक दिन में 2 कटोरी आहार दिन भर में 2-3 बार में (कटोरी जिसमे 100 मिली पानी रखा जा सकता हो | • **9-11 माह के** बच्चे के लिए एक दिन में 3 कटोरी आहार दिन भर में 3-4 बार में (कटोरी जिसमे 100 मिली पानी रखा जा सकता हो | • **12-23 माह के** बच्चे के लिए एक दिन में एक स्नैक्स के साथ 4-6 कटोरी आहार दिन भर में 3-4 बार में (कटोरी जिसमे 100 मिली पानी रखा जा सकता हो |
नियमित विकास निगरानी का महत्त्व	• पहले 2 वर्ष में बच्चों के वज़न और कद/लम्बाई पर निगरानी रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यही वह समय होता है जब बच्चे का सर्वाधिक विकास होता है | • बच्चे का विकास उसके जीवन के पहले वर्ष में लगभग 24 सेंटीमीटर और दुसरे वर्ष में 12 सेंटीमीटर से अधिक बढ़ना चाहिए |

जन-स्वास्थ्य दिवस

उद्देश्य -

- बीमारियों को कम करने के लिए जन स्वास्थ्य के महत्त्व की जागरूकता पैदा करना |

प्राथमिक लक्ष्य समुह और अतिरिक्त प्रतिभागी

- किसी भी आयु वर्ग की महिलाएँ एवं पुरुष
- सामुदायिक नेता एवं पंचायती राज के सदस्य
- किशोरियाँ

कार्यक्रम के दौरान सूचित किये जाने वाले प्रमुख सन्देश

विषय	प्रमुख सन्देश
हाथों की सफाई/हाथ धोना	• बीमारियों को कम करने के लिए हाथों की साफ़ सफाई के महत्त्व को बताना • खाना बनाने एवं खाने से पहले व बाद में हाथ का सही तरीके से धुलने के लिए बताना
बीमारियों का नाश व बीमारियों को कम करना	• हाथों को साफ़ रखने व आस पास सफाई रखने से बीमारियों से बचा जा सकता है तथा इसके प्रसार को भी रोका जा सकता है	
घर व सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता का महत्त्व	• आस-पास सफाई रखने का महत्त्व • सब्जियों को बनाने से पहले धोने का महत्त्व • आस-पास जल भराव एवं कूड़ा रहित वातावरण का महत्व एवं स्वास्थ्य पर उसका दुष्प्रभाव
क्रिमिनाशन	• क्रिमिनाशन हेतु दवाई दिए जाने का महत्त्व

b) गृह भ्रमण

समुदाय के अंतिम लाभार्थी तक अपनी बात पहुँचाने का एक महत्वपूर्ण एवं प्रभावी साधन गृह भ्रमण है | इस के माध्यम से स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी बड़ी सरलता से पहुँचाई जा सकती है और इस प्रक्रिया में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता एवं आशा का बहुत बड़ा योग्दान होता है |

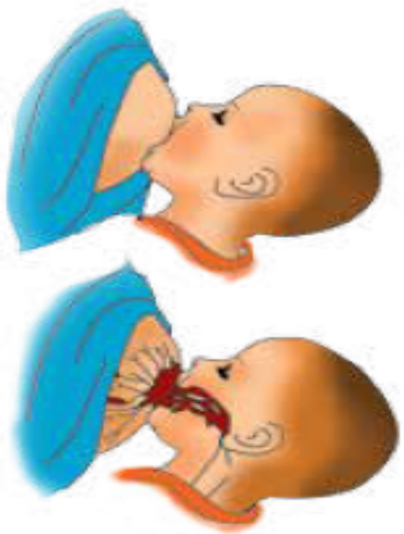
क्र. स.	आयु समूह	दिए जाने वाले सन्देश
1	**दूसरी तिमाही की गर्भवती महिलायें (4-6 माह की गर्भवती महिला)**	• आयरन को गोली का सेवन • टी,टी. के 2 इंजेक्शन सुनिश्चित करवाना • मातृ-शिशु सुरक्षा (MCP) **कार्ड को सम्भाल कर रखना** • **अधिक भोजन करना और भोजन में आयोडीन युक्त नमक का उपयोग** • **कम से कम दिन में 2 घंटे और रात में 8 घंटे आराम करना** • **आंगनवाड़ी केंद्र से पूरक पोषाहार प्राप्त करना** • **पोषण एवं स्वास्थ्य दिवसों पर नियमित रूप से प्रसवपूर्व जांच करवाना**
2	**तीसरी तिमाही की गर्भवती महिलायें (7-9 माह की गर्भवती महिला)**	• आयरन एवं कैल्शियम की गोली का सेवन • मातृ-शिशु सुरक्षा (MCP) कार्ड को सम्भाल कर रखना • अधिक भोजन करना और भोजन में आयोडीन युक्त नमक का उपयोग • कम से कम दिन में 2 घंटे और रात में 8 घंटे आराम करना • आंगनवाड़ी केंद्र से पूरक पोषाहार प्राप्त करना • पोषण एवं स्वास्थ्य दिवसों पर नियमित रूप से प्रसवपूर्व जांच करवाना • प्रसवपूर्व तयारी करना जैसे पैसे की बचत, साथ में जाने के लिए किसी परिवार के सदस्य का चयन, अस्पताल जाने के लिए एम्बुलेंस एवं आपातकालीन स्थिती के लिए निजी वाहन की व्यवस्था, साफ़ कपडे की व्यवस्था • आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए व्यवस्था • नवजात शिशु की देखभाल के लिए निर्देश जैसे जन्म के तुरंत बाद एक घंटे के अन्दर स्तनपान, शिशु को साफ़ करके कपड़े में लपेटकर गर्म रखना, नाल पर कुछ न लगाना, स्वच्छता इत्यादि | • परिवार नियोजन के लिए तयारी
3	**एक सप्ताह के जन्मे बच्चे**	• स्तनपान जारी रखने, गर्माहट एवं स्वच्छता के बारे में परामर्श देना • माँ एवं शिशु के खतरे के लक्षण की पहचान • अत्यधिक कमज़ोर नवजात शिशु की ख़ास देखभाल करना, बार बार गृह भेंट करना, शिशु को अधिक गर्माहट देना, स्वच्छता का ध्यान रखना एवं बार बार स्तनपान कराना

4	**1-5 माह के बच्चे**	• 6 माह तक केवल स्तनपान • टीकाकरण • प्रति माह शिशु का वज़न करवाना • परिवार नियोजन के उपलब्ध साधनों को बताना व अपनाने के लिए प्रेरित करना
5	**6-8 माह के बच्चे**	• उपरी आहार की शुरुआत 1. प्रति दिन कम से कम 2 कटोरी यानि 200 ग्राम अर्धठोस आहार दिन भर में 2-3 बार में खिलाना 2. खिलाने से पहले व बाद में साबुन से हाथ धोना 3. अलग कटोरी में खाना खिलाना 4. बीमारी के बाद भोजन की मात्रा बढ़ाना • स्तनपान जारी रखना, विशेष रूप से रात के समय • घर में उपलब्ध व बने खाने में से ही बच्चे को खिलाना • प्रति माह शिशु का वज़न करना • ऐसे परिवार का पता करें जिन्हें मदद की विशेष आवश्यक्ता हो
6	**9-11 माह के बच्चे**	• प्रति दिन कम से कम 3 कटोरी यानि 300 ग्राम अर्धठोस आहार दिन भर में 2-3 बार में खिलाना • खिलाने से पहले व बाद में साबुन से हाथ धोना • अलग कटोरी में खाना खिलाना • बीमारी के बाद भोजन की मात्रा बढ़ाना • 9 माह पर खसरे का टीका लगवाना व विटामिन A की पहली खोराक देना • स्तनपान जारी रखना, विशेष रूप से रात के समय • प्रति माह शिशु का वज़न करना • ऐसे परिवार का पता करें जिन्हें मदद की विशेष आवश्यक्ता हो
7	**12-24 माह के बच्चे**	• 12 माह की आयु के बाद शिशु के लिए आयरन की गोली का सेवन शुरू करना • प्रति दिन कम से कम 5 कटोरी यानि 500 ग्राम अर्धठोस आहार दिन भर में 3-4 बार में खिलाना • स्तनपान जारी रखना, विशेष रूप से रात के समय • प्रति माह शिशु का वज़न करना • ऐसे परिवार का पता करें जिन्हें मदद की विशेष आवश्यक्ता हो • समय पर टीकाकरण एवं विटामिन A की खोराक का सेवन

Annexure

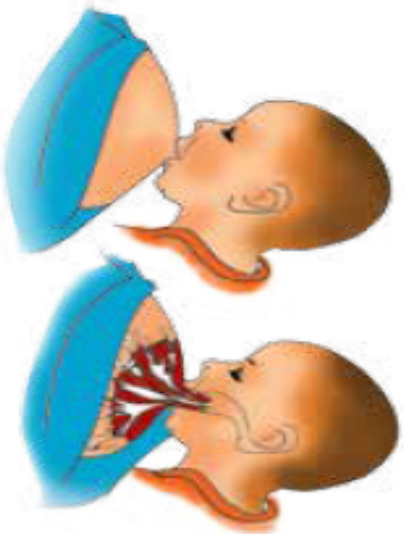
Annexure – 1 (स्तनपान की सही स्थिती)

स्तन चूसने की सही स्थिति



- शिशु की ठोड़ी मां के स्तन को छू रही है।
- शिशु का मुँह पूरा खुला हुआ है।
- उसका निचला होंठ बाहर की तरफ मुड़ा हुआ है।
- आप देख सकती हैं कि शिशु को मुँह में ऐरोला की मात्रा ऊपर की तरफ अधिक है और नीचे कम है। इससे प्रकट होता है कि शिशु की जीभ स्तन के अन्दर दुग्ध नलिकाओं तक पहुँच रही है जो दबाव बना कर दूध को बाहर निकालती है।

स्तन चूसने की ग़लत स्थिति

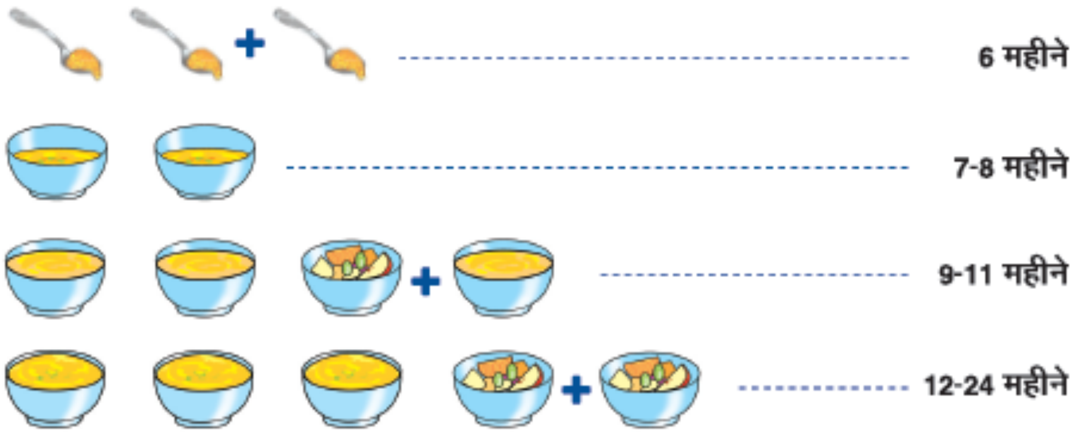


- शिशु की ठोड़ी माँ के स्तन को नहीं छू रही है।
- शिशु का मुँह पूरा खुला नहीं है।
- उसका निचला होंठ अन्दर की तरफ है।
- आप देख सकती हैं कि शिशु के मुँह में काफी मात्रा में एरोला ऊपर और नीचे की ओर दिख रहा है जो यह प्रकट करता है कि शिशु दुग्ध नलिकाओं तक नहीं पहुँच पा रहा है और केवल निप्पल चूस रहा है।

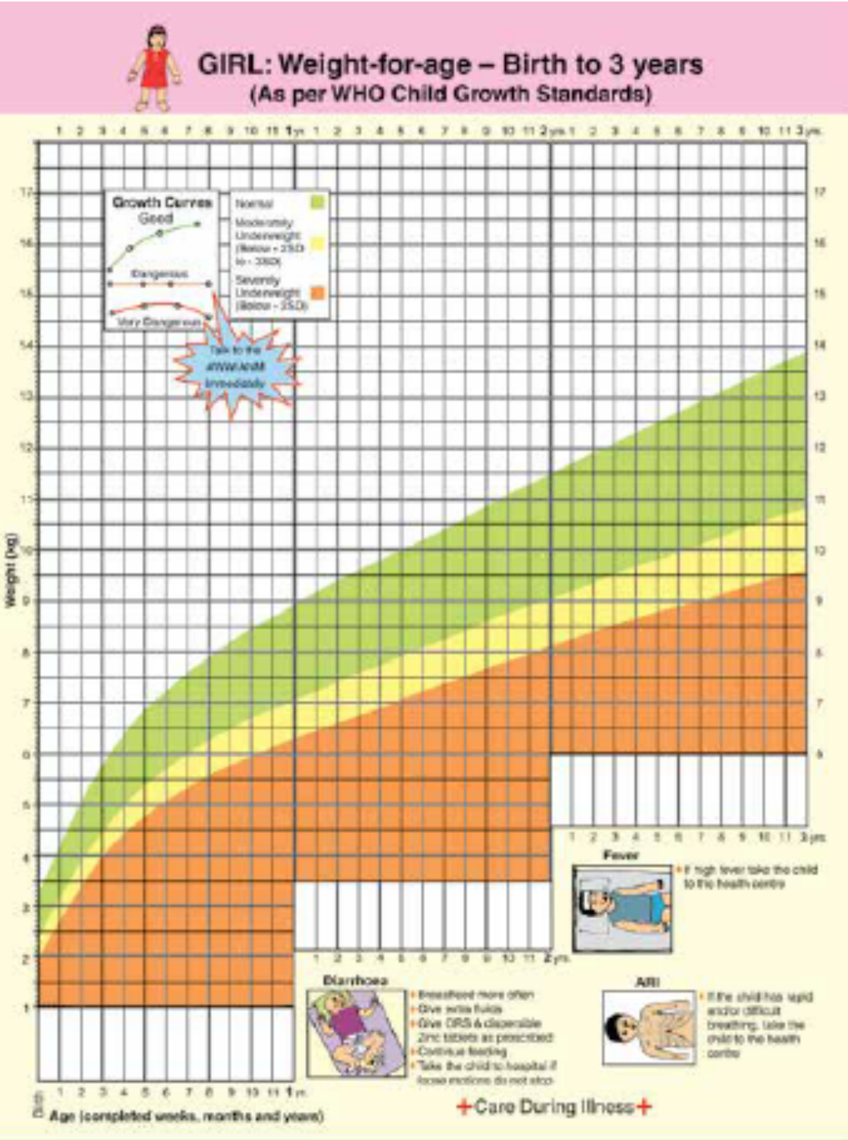
ख़राब अटैचमेण्ट से निम्नलिखित हानियाँ हैं:

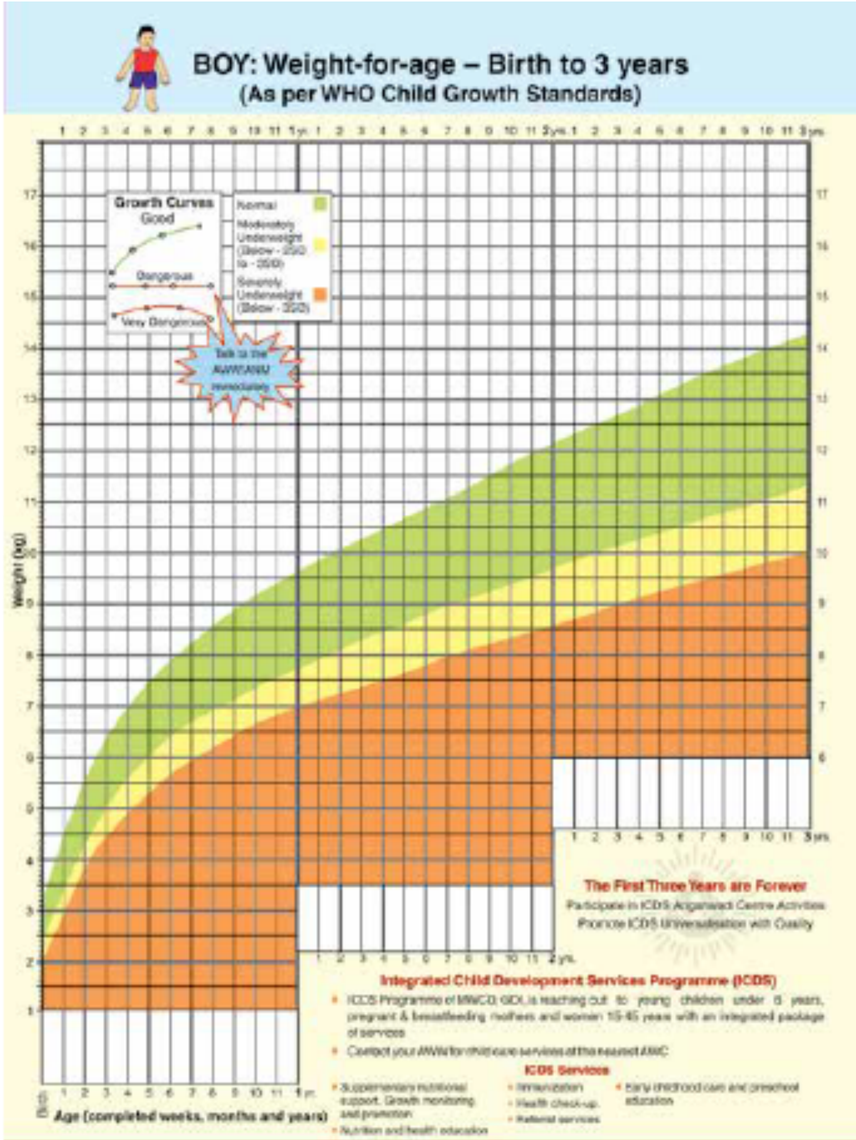
- माँ के निप्पल में दर्द व सूजन तथा चूचुक में दरार या ज़ख्म पड़ सकते हैं।
- दूध ठीक तरीके से न निकलने से स्तन भारी या अतिभराव या इंगोर्जमेण्ट युक्त हो सकते हैं।
- शिशु को पूरा दूध न मिलने से उसका पेट नहीं भर पाता, अतः वह चिड़चिड़ा होकर स्तन चूसने से इन्कार करने का लगता है।
- चूंकि शिशु ठीक से स्तनपान करने में कामयाब नही हो पाता इसलिए स्तनों में दूध कम बनता है।

Annexure – 2 (ऊपरी आहार की मात्रा एवं विविधता)



Annexure - 3 (ग्रोथ मॉनिटरिंग)





Annexure – 4 (लम्बाई के हिसाब से वज़न)

पहले दो साल में कितनी लम्बाई के लिए कितना वज़न होना चाहिए? (किलोग्राम)				
	लड़के		लड़कियाँ	
लम्बाई (से.मी.)	इससे कम तो गंभीर दुबलापन	आदर्श	इससे कम तो गंभीर दुबलापन	आदर्श
46.0	2.0	2.6	2.0	2.6
48.0	2.3	2.9	2.3	3.0
50.0	2.6	3.3	2.6	3.4
52.0	2.9	3.8	2.9	3.8
54.0	3.3	4.3	3.3	4.3
56.0	3.8	4.8	3.7	4.8
58.0	4.3	5.4	4.1	5.4
60.0	4.7	6.0	4.5	5.9
62.0	5.1	6.5	4.9	6.4
64.0	5.5	7.0	5.3	6.9
66.0	5.9	7.5	5.6	7.3
68.0	6.3	8.0	6.0	7.7
70.0	6.6	8.4	6.3	8.2
72.0	7.0	8.9	6.6	8.6
74.0	7.3	9.3	6.9	9.0
76.0	7.6	9.7	7.2	9.3
78.0	7.9	10.1	7.5	9.7
80.0	8.2	10.4	7.8	10.1
82.0	8.5	10.8	8.1	10.5
84.0	8.9	11.3	8.4	11.0
86.0	9.3	11.7	8.9	11.5
88.0	9.7	12.2	9.3	12.0

Annexure – 5 (उम्र के हिसाब से लम्बाई)

दो साल तक के बच्चों की लम्बाई कितनी होनी चाहिए? (सेंटीमीटर)				
	लड़के		लड़कियाँ	
उम्र	इससे कम तो नाटापन	आदर्श	इससे कम तो नाटापन	आदर्श
जन्म	46.1	49.9	45.4	49.1
3 माह	57.3	61.4	55.6	59.8
6 माह	63.3	67.6	61.2	65.7
9 माह	67.5	72.0	65.3	70.1
1 वर्ष	71.0	75.7	68.9	74.0
1 वर्ष 3 माह	74.1	79.2	72.0	77.5
1 वर्ष 6 माह	76.9	82.3	74.9	80.7
1 वर्ष 9 माह	79.4	85.1	77.5	83.7
2 वर्ष	81.7	87.8	80.0	86.4