



सत्यमेव जयते

नीति आयोग

**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन

पोषण अभियान

जन आंदोलन

हमारी ग्राम पंचायत की पोषण

कहानी

पोषण
त्योहार से
व्यवहार



नए समाज की ओर
Towards a new dawn

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय



पंचायती राज

नमस्कार,

मैं **विमला देवी** हूँ, रामनगर गाँव की एक **सरपंच**। साथ ही मैं अपने ग्राम पंचायत की ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की **अध्यक्ष** भी हूँ। हमारे गाँव में हर महीने **ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस (वी.एच.एस.एन.डी.)** का आयोजन होता है। इसमें गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण, प्रसव पूर्व व प्रसव पश्चात् जाँच, गर्भवती महिला व बच्चे का टीकाकरण, पोषण परामर्श आदि बहुत सारी सेवाएँ दी जाती हैं।

ग्राम पंचायत के सदस्यों की पूरी भागीदारी और **आशा, ए.एन.एम. व आँगनवाड़ी कार्यकर्ता** की मेहनत और लगन से इस कार्यक्रम को अच्छी तरह से चलाया जाता है। गाँव के लोग इस कार्यक्रम में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते हैं। इससे हर गर्भवती व धात्री महिला एवं नवजात व पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चे को स्वास्थ्य व पोषण संबंधी सेवाओं का पूरा लाभ मिलता रहता है, ताकि हमारा **गाँव कुपोषण मुक्त** बन सके।

हर गर्भवती महिला को पंजीकरण के दौरान मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड जारी किया जाता है। इस मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड के ज़रिए आशा, ए.एन.एम. व आँगनवाड़ी कार्यकर्ता, गर्भवती व धात्री महिला एवं नवजात शिशु और छोटे बच्चों की **पोषण व स्वास्थ्य संबंधी निगरानी** करती हैं।

आशा, ए.एन.एम. व आँगनवाड़ी कार्यकर्ता से जुड़कर काम करने से हमें काफी लाभ मिला है। उनसे हमें महिला एवं बच्चों के पोषण संबंधी ज़रूरी जानकारी मिलती रहती है। हमें इन कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर परिवारों को **पोषण संबंधी सही व्यवहार अपनाने** के लिये प्रेरित करने में काफी सफलता मिलती है।

हमारे गाँव में महिला एवं बच्चों के **पोषण** से जुड़ी कई **सफल कहानियाँ** हैं।



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

मातृ एवं बाल
सुरक्षा कार्ड
(एम.सी.पी. कार्ड)



कार्ड को सुरक्षित रखें एवं मूलिक ग्राम स्वास्थ्य पोषण एवं स्वच्छता दिवस पर तथा आँगनवाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य संस्थान एवं अस्पताल जाते समय कार्ड साथ लेकर जाएं।

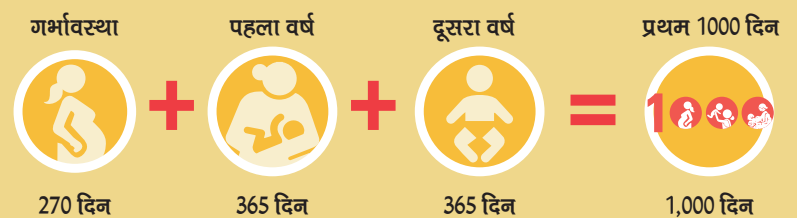
2018 संस्करण

जीवन के प्रथम 1000 दिन की कहानी

जीवन के प्रथम 1000 दिन हैं खास, देखरेख व खान पान से होगा बच्चे का सही विकास

- पहले 1000 दिनों में **तेज़ी से बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है।** इस दौरान उचित स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, प्यार भरा व तनाव मुक्त माहौल और सही देखभाल बच्चे का पूरा विकास करने में मदद करते हैं।
- इस समय माँ और बच्चे को **सही पोषण और खास देखभाल** की ज़रूरत होती है।

जीवन के प्रथम 1000 दिन



“

सही पोषण और देखभाल से बच्चों को कुपोषण से बचाया जा सकता है।

”

गर्भवती महिला की पोषण कहानी

गर्भवती महिला के स्वस्थ जीवन का उपहार, तरह-तरह का पोषक आहार

- गर्भवती महिला के स्वास्थ्य और बच्चे के विकास के लिए पर्याप्त मात्रा में सभी तरह के **पोषक आहार** लें, जिसमें दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, सरसों आदि, फल, दूध, दही, पनीर और यदि माँसाहारी हैं तो, अंडा, माँस और मछली शामिल करें।
- गर्भवती महिला के आहार में पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए, जो उसकी **बढ़ती हुई ज़रूरतों** को पूरा कर सके।
- गर्भवती महिला खाने में पौष्टिकीकृत आहार शामिल करें और हमेशा आयोडीन युक्त नमक ही उपयोग करें। **आँगनवाड़ी से मिलने वाला पोषाहार ज़रूर खाएँ।**
- गर्भवती महिला **कैल्शियम और आई.एफ.ए. की लाल गोली** गर्भावस्था के चौथे महीने से 180 दिनों तक हर रोज़ लें और कीड़े की दवा (**एल्बेण्डाज़ोल**) की गोली गर्भधारण के दूसरी तिमाही में एक बार लें।
- गर्भवती महिला को अपने साथ-साथ गर्भ में पल रहे बच्चे की भी पोषण की आवश्यकता को पूरा करना पड़ता है, इसलिए **दिन में तीन बार भोजन तथा दो बार नाश्ता** खाएँ। साथ ही दिन में आराम ज़रूर करें।
- घरेलू कामकाज में गर्भवती के साथ **पति भी अपनी ज़िम्मेदारी निभाएँ।**
- **प्रसव अस्पताल** में कराएँ, ताकि माँ और शिशु सुरक्षित रह सकें।



“ गर्भवती महिला दिन में तीन बार भोजन तथा दो बार नाश्ता खाएँ। ”



कम वज़न के बच्चे की हो देखभाल खास, तो बच्चे का हो सही विकास

नवजात बच्चे का वज़न जन्म के समय 2.5 कि.ग्रा. से कम होने पर उसे कमज़ोर और कम वज़न वाला बच्चा कहा जाता है। कम वज़न वाले बच्चों में बीमारी और मृत्यु का खतरा अधिक होता है, इसलिए उन्हें **विशेष देखभाल** की ज़रूरत पड़ती है।

“ कम वज़न के नवजात को अधिक गर्माहट, अधिक बार स्तनपान तथा उसकी साफ-सफाई का विशेष ध्यान दें। ”



अधिक गर्माहट

बच्चे को कंगारू मदर केयर विधि से माँ की त्वचा के संपर्क में **छाती से लगाकर** उसे गर्म रखें।



अधिक बार स्तनपान

- बच्चे को ज्यादा से ज्यादा बार माँ का दूध पिलाएँ। बच्चा दूध नहीं पी रहा है, तो माँ के दूध को एक साफ **कटोरी** में निकालकर उसे **चम्मच से पिलाएँ।**
- बच्चे के पिता व परिवार स्तनपान के दौरान माँ को **प्रोत्साहन तथा सहयोग** दें।



साफ-सफाई का ध्यान

परिवार के सभी लोग **हाथ साबुन** से **धोकर** और सुखाकर ही बच्चे को छुएँ।



सही सलाह

- आशा दीदी आपके कमज़ोर बच्चे की देखरेख में सहयोग करने के लिए अधिक बार **गृह भ्रमण** करती हैं।
- ज़रूरत पड़ने पर तुरंत आशा दीदी से **संपर्क** करें।

धात्री माता की पोषण कहानी

धात्री माता लें पौष्टिक भोजन, पोषित हो उसका और नवजात का जीवन

- स्तनपान कराने वाली माँ पौष्टिक आहार खाएँ, जिससे स्तनपान की गुणवत्ता में सुधार हो सके।
- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएँ, जैसे कि रोटी/चावल और साथ ही पीले व काले रंग की दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, चौलाई और सरसों, पीले फल जैसे आम व पका पपीता भी लें।
- इसके अलावा अन्य सब्जियाँ जैसे कि चुकंदर, गाजर आदि खाएँ। दूध, दही, पनीर एवं मेवे, तथा यदि माँसाहारी हैं, तो अंडे, मछली और माँस आदि भी लें। साथ ही आँगनवाड़ी से मिलने वाला पोषाहार जरूर खाएँ।
- प्रसव के बाद, 180 दिनों तक आई.एफ.ए. की एक लाल गोली और कैल्शियम की गोली हर रोज़ लें।



“ स्तनपान कराने वाली माँ बढ़ते बच्चे और खुद के पोषण को पूरा करने के लिए रोज़ तीन बार नाश्ता और तीन बार खाना खाएँ। ”



नवजात शिशु की पोषण कहानी

माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध और 6 महीने सिर्फ स्तनपान, स्वस्थ, सुपोषित और निरोगी जीवन का पहला काम

- जन्म के पहले घंटे के भीतर शिशु को माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध पिलाएँ।
- माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है।
- माँ के दूध में पानी व पोषक तत्वों की मात्रा पूरी होती है, इसलिए पहले 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाएँ।
- बच्चे को जनमघुट्टी, शहद, पानी कुछ भी न दें। यह बच्चे के लिये हानिकारक होता है।
- शिशु को दिन और रात मिलाकर, कम से कम आठ बार स्तनपान कराएँ।
- माँ का दूध बच्चे के दिमाग के विकास के लिये अत्यंत आवश्यक है।



“ माँ के दूध में पानी व पोषक तत्वों की मात्रा पूरी होती है, इसलिए पहले 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाएँ। उसे खाने और पीने के लिए कोई अन्य पदार्थ न दें। ”



बच्चे की पोषण कहानी

बच्चे को मिले आयु अनुसार आहार, जीवन में लाये शारीरिक-मानसिक विकास की बहार

- बच्चे के सही विकास के लिए 6 माह पूरा होने पर माँ के दूध के साथ उसे **घर का बना ऊपरी आहार** देना शुरू करें।
- ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे के पोषण की बढ़ती ज़रूरतें पूरी नहीं होंगी, जिससे विकास पर असर पड़ेगा और **कुपोषण का खतरा भी बढ़ेगा।**
- एक खाद्य पदार्थ से शुरू करें, धीरे-धीरे खाने में विविधता लाएँ। बच्चे का खाना रुचिकर बनाने के लिए **अलग-अलग स्वाद व रंग** शामिल करें।
- बच्चे की खिचड़ी में **सब्जियाँ जैसे कद्दू, लौकी, गाजर, पालक तथा दाल** डालें। माँसाहारी होने पर **अंडा, माँस व मछली** भी दें।
- बच्चे के खाने में **ऊपर से 1 चम्मच घी, तेल या मक्खन** मिलाएँ।
- बच्चे की उम्र के साथ, उसके पेट का आकार भी बढ़ता है, इसलिए **धीरे-धीरे खाने की मात्रा और आहार का गाढ़ापन** बढ़ाएँ।
- बच्चे के खाने में **नमक, चीनी और मसाला** कम डालें।
- बच्चे को बाज़ार का बिस्कुट, चिप्स, मिठाई, नमकीन और जूस जैसी चीज़ें न खिलाएँ। इससे बच्चे को सही पोषक तत्व नहीं मिल पाते।
- ऊपरी आहार के साथ **स्तनपान** जारी रखें।
- बच्चे का आहार इतना गाढ़ा हो कि **चम्मच पर लेने पर वह गिरे नहीं।**
- बच्चे को खाने के लिए **प्रोत्साहित** करें और **बहला कर** खिलाएँ।
- **साफ कटोरी व चम्मच** का प्रयोग करें।
- **आयोडीन युक्त नमक** का इस्तेमाल करें जो बच्चे के दिमाग के विकास के लिए आवश्यक है।
- बच्चे को **आई.एफ.ए. का सिरप** दें, ताकि उसे अनिमिया से बचाया जा सके।
- बच्चे को **विटामिन-ए** की खुराक और कीड़े की दवा (**एल्बेण्डाज़ोल**) निर्धारित समय पर दें।



आयोडीन नमक

“ बच्चे के शरीर और दिमाग की वृद्धि के लिए रोज उसे विभिन्न प्रकार के आहार जैसे कि दाल, दूध से बने आहार, तथा फल और सब्जियां दें। ”

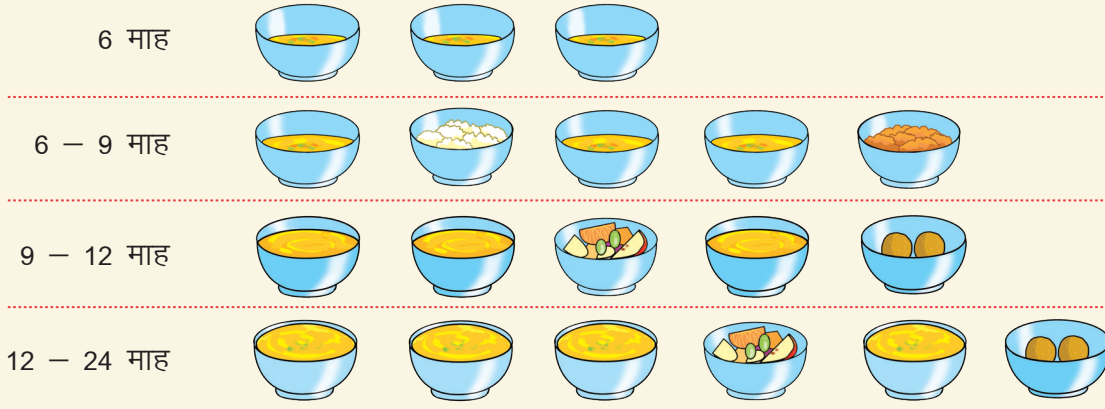
ऊपरी आहार में क्या दें

- रोटी, चावल और उबला आलू मसल कर गाढ़ी दाल में मिलाएँ और उसमें घी या तेल डाल कर दें।
- खिचड़ी में घी या तेल डाल कर दें।
- पकी हुई मसली सब्जियाँ जैसे कद्दू, गाजर, चुकंदर खिलाएँ।
- दूध से बना हुआ दलिया, हलवा, सेवई या खीर दें।
- केला, चीकू, आम, पपीता व अन्य नरम फल दें।
- पोषाहार से बने व्यंजन दें, जैसे कि दलिया, लड्डू, हलवा आदि।

एक साल के बच्चे को बड़े व्यक्ति के खाने का आधा भोजन खाना चाहिए, इसलिए उसे थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार खिलाएँ।

	6 माह	6 से 9 माह	9 से 12 माह	12 से 24 माह
क्या दें	अच्छी तरह मसला हुआ खाना, शुरुआत में एक-एक खाद्य पदार्थ जैसे, मसला हुआ फल, अनाज, दालें।	<ul style="list-style-type: none"> खाने में विविधता बढ़ाएँ, खिचड़ी, दाल, रोटी आदि खिलाएँ। कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: <ol style="list-style-type: none"> 1. दालें 2. हरी पत्तेदार सब्जियाँ और अन्य सब्जियाँ व फल 3. दूध, दही, पनीर 4. घी, तेल या मक्खन 5. माँसाहारी होने पर अंडा, मछली आदि 	<ul style="list-style-type: none"> परिवार के लिए बना भोजन, महीन कटा व नरम पका हुआ। कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: <ol style="list-style-type: none"> 1. दालें 2. हरी पत्तेदार सब्जियाँ और अन्य सब्जियाँ व फल 3. दूध, दही, पनीर 4. घी, तेल या मक्खन 5. माँसाहारी होने पर अंडा, मछली आदि 	<ul style="list-style-type: none"> अच्छी तरह कटा, कतरा व मसला हुआ पारिवारिक आहार। कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: <ol style="list-style-type: none"> 1. दालें 2. हरी पत्तेदार सब्जियाँ और अन्य सब्जियाँ व फल 3. दूध, दही, पनीर 4. घी, तेल या मक्खन 5. माँसाहारी होने पर अंडा, मछली आदि
कितना दें	प्रत्येक बार में 2 से 3 चम्मच	प्रत्येक बार में 2 से 3 चम्मच से आधी कटोरी	प्रत्येक बार में तीन-चौथाई कप से एक कटोरी	प्रत्येक बार में तीन-चौथाई कप से एक कटोरी
कब दें	दिन में 2 से 3 बार	दिन में 2 से 3 बार खाना और 1 से 2 बार नाश्ता	दिन में 3 से 4 बार खाना, दिन में 1 से 2 बार नाश्ता	दिन में 3 से 4 बार खाना, दिन में 1 से 2 बार नाश्ता
कैसे दें	अलग कटोरी व चम्मच से खिलाएँ।	अलग कटोरी व चम्मच से खिलाएँ।	बच्चे को अपने आप खेलते हुए खाने दें।	बच्चे को अपने आप खेलते हुए खाने दें।

1 कटोरी: 250 मिली लीटर



बच्चे को आँगनवाड़ी से प्राप्त पोषाहार अवश्य दें।

बच्चे को अगर आये बीमारी, आहार खिलाना रखें जारी

- बीमारी के दौरान और बाद में भी बच्चे को पौष्टिक भोजन खिलाते रहें, क्योंकि इस दौरान बच्चे की पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है।
- पोषक तत्वों से भरपूर खाना दें, जो नरम हों, अलग-अलग तरह का हो और बच्चे की पसंद का हो।
- जब बच्चा ठीक हो रहा होता है और उसकी भूख में सुधार हो, तो हर बार खाने में एक हिस्सा बढ़ा कर दें या हर दिन एक अतिरिक्त भोजन या नाश्ता दें।



“ बच्चे की बीमारी के दौरान माँ बार-बार और लंबे समय तक स्तनपान कराएँ, तरल पदार्थ ज्यादा दें और बार-बार खाना खिलाएँ। ”

किशोरी की पोषण कहानी

पौष्टिक खाना, आई.एफ.ए. और एल्बेण्डाज़ोल

- सही पोषण के लिये किशोरियाँ दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, सरसों आदि, फल, दूध, दही, पनीर और यदि माँसाहारी हो तो, अंडा, मीट और मछली आदि खाएँ।
- खाने में नींबू, आंवला, अमरुद जैसे **खट्टे फल** शामिल करें, जो **आयरन के अवशोषण** में मदद करते हैं।
- सप्ताह में एक बार **आई.एफ.ए. की नीली** गोली और हर छह माह में कीड़े की दवा (**एल्बेण्डाज़ोल**) की गोली लें।



आई.एफ.ए.
की नीली गोली



एल्बेण्डाज़ोल
की गोली



आयोडीन नमक



“**किशोरियों के स्वास्थ्य और पोषण के लिए उन्हें पौष्टिक आहार दें।**”

पोषण कहानी से जुड़ी अन्य ज़रूरी बातें

माँ और बच्चे की पोषण कहानी, ध्यान रहे स्वच्छता, टीका, आई.एफ.ए. जैसी कई सावधानी



टीकाकरण



वज़न की जाँच



ब्लड प्रेशर



हीमोग्लोबिन

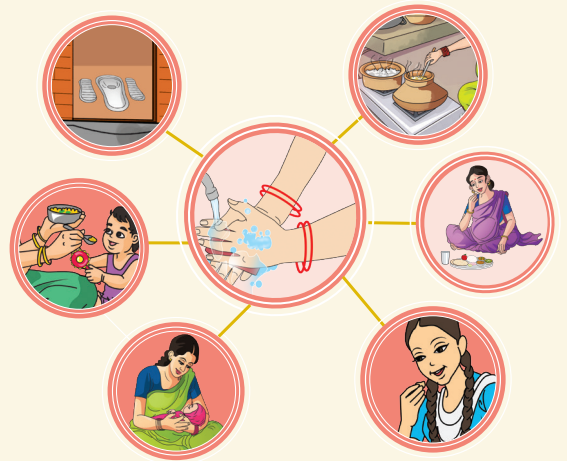


यूरिन टेस्ट



पेट की जाँच

- एक गर्भवती महिला **कम से कम चार ए.एन.सी. चेकअप** कराएँ, जिसमें टीटी इंजेक्शन, वज़न की जाँच, ब्लड प्रेशर की जाँच, रक्त और मूत्र परीक्षण तथा पेट की जाँच शामिल हो।
- बच्चे का **संपूर्ण टीकाकरण** करवाएँ। बच्चे के नौ महीने पूरे होने पर खसरे के टीके के साथ-साथ **विटामिन-ए** की पहली खुराक देना आवश्यक है, इसके बाद हर छह महीने में एक खुराक, पाँच साल की उम्र तक दें।
- बच्चा यदि डायरिया, निमोनिया या अन्य रोगों से पीड़ित हो तो तुरंत निकटतम आशा, ए.एन.एम., और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें।
- हमेशा स्वच्छता का ध्यान रखें, इसलिए **खाना बनाने, शौच करने के बाद, बच्चे को खाना खिलाने से पहले और बच्चे के मल को साफ करने के बाद** अपने हाथ साबुन से अवश्य धोएँ।
- बच्चे को खिलाने से पहले उसका हाथ साबुन से ज़रूर धुलाएँ।
- **शौचालय का प्रयोग हमेशा करें।**



हमारी ग्राम पंचायत है कुपोषण मुक्त

पंचायत के सदस्य, आशा, ए.एन.एम., आँगनवाड़ी कार्यकर्ता व समुदाय की साझेदारी, पोषण व्यवहार परिवर्तन लाने में सभी की भागीदारी।

हमारी ग्राम पंचायत के सदस्यों ने आशा, ए.एन.एम., आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और समुदाय के साथ मिलकर एक टीम की तरह काम किया। इन सभी ने अपनी भूमिका और ज़िम्मेदारी को निभाया और हमारी ग्राम पंचायत को कुपोषण मुक्त बनाया।

पोषण अभियान में ग्राम पंचायत की भूमिका



सामुदायिक भागीदारी

- नियमित पोषण संबंधी बैठक आयोजित करना।
- ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस (वी.एच.एस.एन.डी.), साप्ताहिक दीनदयाल अन्तोदय योजना जैसे कार्यक्रमों और स्थानीय त्योहार की मदद से समुदाय में पोषण जन आंदोलन को आगे बढ़ाना।
- ग्राम सभा, मेला और रैली जैसे कार्यक्रमों को आयोजित कर पोषण की गूंज को बुलंद करना।
- शिक्षकों और छात्रों को एकजुट कर स्कूलों में पोषण संबंधी कार्यक्रम का आयोजन कराना।
- पोषण को मासिक ग्राम पंचायत बैठकों, चार अनिवार्य ग्राम सभा और ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति (वी.एच.एस.एन.सी.) की बैठकों की कार्यसूची में शामिल करना।
- समुदाय आधारित कार्यक्रमों (सी.बी.ई.) में हिस्सा लेना।
- गांव में पोषण चैंपियनों को प्रोत्साहित करना व सराहना।
- प्रचार सामग्री का उचित प्रदर्शन और उपयोग सुनिश्चित करना।
- ग्राम पंचायत की ज़मीन पर स्थानीय पौष्टिक खाद्य पदार्थ और सब्जियों की खेती व आँगनवाड़ी केंद्रों और स्कूलों में इनके वितरण को बढ़ावा देना।
- परिवारों को किचन गार्डन बनाने के लिए प्रोत्साहित करना।
- आँगनवाड़ी, स्कूल और ए.एन.एम. केंद्र के रखरखाव में सहयोग करना।

मेलजोल बढ़ाना (कंवर्जंस)

- सभी विभागों के कार्यकर्ता एवं सदस्यों की पोषण अभियान में सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करना—
 - ए.एन.एम.
 - आँगनवाड़ी कार्यकर्ता
 - आशा
 - अध्यापक
 - ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति के सदस्य
 - स्वच्छाग्रही
 - स्वयं सहायता समूह के सदस्य
- सभी समन्वय बैठकों में भाग लेना।

निगरानी करना

- आशा, ए.एन.एम., आँगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद से पोषण व स्वास्थ्य संबंधी सेवाओं की पहुँच बढ़ाना जैसे कि—
 - बच्चों के वजन और ऊँचाई की निगरानी
 - टीकाकरण, विटामिन-ए, आई.एफ.ए. की गोली और कीड़े की दवा (एल्बेण्डाज़ोल) का वितरण
 - आशा एवं आँगनवाड़ी कार्यकर्ता का गृह भ्रमण
 - बच्चों, गर्भवती महिलाओं और धात्री माताओं को पोषाहार का वितरण
 - वी.एच.एस.एन.डी. का नियमित और प्रभावी आयोजन।
 - बीमार व कुपोषित बच्चों को रेफरल।
 - ओ.आर.एस. और ज़िंक का वितरण

यह पुस्तिका पंचायत प्रतिनिधि के उपयोग के लिए है।

