सत्यमेव जयते
नीति आयोग

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

पंचायत सदस्यों के अभिमुखीकरण के लिए प्रशिक्षकों की मार्गदर्शिका

पोषण अभियान

जन आंदोलन

नए समाज की ओर
Towards a new dawn
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

पंचायती राज

तकनीकी टीम

नीति आयोग, सीपीएमयू–पोषण अभियान, यूनिसेफ, सेंटर फॉर सोशल एंड बिहेवियर चेंज, अशोका यूनिवर्सिटी, न्यू कॉन्सेप्ट सेंटर फॉर डेवलपमेंट कम्यूनिकेशन

पंचायत सदस्यों के अभिमुखीकरण के लिए
प्रशिक्षकों की मार्गदर्शिका

पोषण अभियान

जन आंदोलन

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

यह प्रशिक्षण पुस्तिका पोषण अभियान पर पंचायत सदस्यों (सरपंच/ग्राम प्रधान और वार्ड सदस्यों) को जागरूक करने के लिए तैयार की गई है। इस पुस्तिका में शामिल 1 से 8 तक के सत्र चार घंटे में पूरे किए जाने चाहिए तथा 9 से 12 तक के सत्रों को एक घंटा बीस मिनट में पूरा किया जाना चाहिए। सभी सत्रों को एक दिन में पूरा करने के लिए यह सुझाव है कि सत्रों को निर्धारित समय में ही पूरा किया जाए। विषय वस्तु आसानी से समझी जा सके, इसलिए उसे प्रश्न और उत्तर के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

कृपया एक प्रभावी प्रशिक्षण सत्र आयोजित करने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें:

1. प्रशिक्षण से पहले

- विषय वस्तु को भली प्रकार समझाने के लिए प्रशिक्षण पुस्तिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- कृपया संबंधित खण्डों में बताई गई सभी दृश्य–श्रव्य सामग्री ज़रूर देखें।
- फिल्में दिखाने के लिए स्क्रीन और प्रोजेक्टर की उपलब्धता सुनिश्चित करें।
- लगभग 20–25 प्रतिभागियों को बैठाने के लिए पर्याप्त स्थान सुनिश्चित करें।
- जलपान की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- रजिस्ट्रेशन फॉर्म तैयार रखें।

2. प्रशिक्षण के दौरान

- प्रतिभागियों को कुर्सियों पर या दरी पर (संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर) अर्द्ध गोलाकार स्थिति में बैठाएँ।
- अपना परिचय दें और प्रशिक्षण के उद्देश्यों के बारे में बताएँ।
- सत्रों को सहभागी और रोचक बनाएँ।
- सभी प्रतिभागियों के साथ सम्मानपूर्वक और धैर्य से बात करें तथा महिला प्रतिभागियों की ज़रुरतों पर विशेष ध्यान दें।
- सामग्री को समझाने के लिए स्थानीय उदाहरणों और सरल भाषा का प्रयोग करें।
- सभी सदस्यों की भागीदारी सुनिश्चित करें। एक समय में केवल एक ही व्यक्ति का बोलना सुनिश्चित करें।
- प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रतिभागियों की समझ को जाँचने के लिए उनसे खुले प्रश्न पूछें। ऐसे प्रश्न न पूछें जिनका उत्तर सिर्फ हाँ या ना में हो।
- प्रतिभागियों को हमेशा उनकी प्रतिक्रिया या उत्तर देने के लिय धन्यवाद दें। अपना सिर हिलाकर सहमति दिखाएँ।
- ठीक से समझाने और याद रखने के लिए मुख्य बिंदुओं को दोहराएँ।

3. प्रशिक्षण के बाद

- प्रतिभागियों से प्रशिक्षण पर प्रतिक्रिया (फीडबैक) लें।
- प्रशिक्षण से जुड़ी लिखा–पढ़ी पूरी हो जाए यह सुनिश्चित करें।

सत्र योजना

क्र. सं.	सत्र का नाम	समय
	पोषण को समझना	**कुल 60 मिनट**
1.	पोषण आवश्यक क्यों है?	20 मिनट
2.	जीवन चक्र	20 मिनट
3.	जीवन के प्रथम 1,000 सुनहरे दिन	20 मिनट
	कुपोषण की रोकथाम और अच्छे पोषण को बढ़ावा देने के लिए क्या किया जाना चाहिए?	**कुल 180 मिनट**
4.	जीवन धारक के लिए देखभालः गर्भवती और धात्री महिलाओं के लिए पोषण	40 मिनट
5.	नवजात बच्चे की देखभालः 0–6 माह के बच्चों के लिए पोषण	40 मिनट
6.	कम वज़न के नवजात बच्चे की देखभाल करना	20 मिनट
7.	बच्चों का पोषण 6 माह से 2 वर्ष	40 मिनट
8.	बीमार बच्चे की देखभालः 0–2 साल तक के बच्चे	40 मिनट
	अच्छे पोषण में और क्या योगदान देता है?	**कुल 60 मिनट**
9.	टीकाकरण और विटामिन ए अनुपूरक	20 मिनट
10.	किशोर बालिकाओं की देखभाल	20 मिनट
11.	साफ–सफाई का व्यवहार	20 मिनट
	कुपोषण की रोकथाम में पंचायत सदस्यों की भूमिका	**कुल 20 मिनट**
12.	पंचायत सदस्य पोषण चैंपियन के रूप में	20 मिनट

विषय-सूची

सत्र 1: पोषण आवश्यक क्यों है? 1

पोषण बच्चों, गर्भवती महिलाओं और किशोरियों के सम्पूर्ण विकास को सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण है 1

कुपोषण के दुष्प्रभाव 2

कुपोषण किन रूपों में दिखाई दे सकता है और उसके परिणाम क्या हैं? 2

कुपोषण को मिटाने के लिए सरकारी कार्यक्रम – पोषण अभियान 3

पोषण अभियान के मुख्य उद्देश्य 3

सत्र 2: जीवन चक्र 5

पोषण का महत्व 5

पोषण और विकास के लिए जीवन चक्र का तरीका 6

पोषण और दिमाग के विकास के बीच सम्बन्ध 6

सत्र 3: जीवन के प्रथम 1,000 सुनहरे दिन 7

'प्रथम 1,000 दिन' 7

प्रथम 1,000 दिनों के तरीके में प्रमुख हस्तक्षेप 8

सत्र 4: जीवन धारक के लिए देखभाल: गर्भवती और धात्री महिलाओं के लिए पोषण 13

प्रसव पूर्व देखभाल (ए.एन.सी.) 13

गर्भावस्था के दौरान खान–पान 14

भोजन की आवृत्ति 14

गर्भावस्था के दौरान पोषण 15

गर्भावस्था के दौरान विशेष देखभाल 15

आयरन फॉलिक एसिड की गोली (आई.एफ.ए.) का नियमित सेवन 15

नियमित कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन 16

दैनिक आराम और तनाव मुक्ति के लिए व्यायाम 16

अगर परेशानी हो तो डॉक्टर के पास जाएँ 16

भावनात्मक स्वास्थ्य का ख्याल रखना 16

अस्पताल में प्रसव का महत्व 16

स्तनपान कराने वाली माँ के लिए खान–पान 17

सत्र 5: नवजात बच्चे की देखभाल: 0–6 माह के बच्चों के लिए पोषण 19

स्तनपान की जल्दी शुरुआत के लाभ 19

केवल स्तनपान के विशेष लाभ 20

सत्र 6: कम वज़न के नवजात बच्चे की देखभाल करना 21

कम वज़न के बच्चे की खास देखभाल 21

कम वज़न के बच्चे का कब तक खास ध्यान रखना चाहिए? 22

सत्र 7: बच्चों का पोषण: 6 माह से 2 वर्ष 23

पूरक भोजन 23

बच्चे को कितनी बार आहार देना चाहिए और ऊपरी आहार कितना गाढ़ा होना चाहिए? 23

बच्चे को ऊपरी आहार देना 25

आहार तैयार करने तथा खिलाते समय साफ–सफाई की आदतें 27

सत्र 8: बीमार बच्चे की देखभाल: 0–2 साल तक के बच्चे 28

छोटे बच्चों को बचपन में प्रभावित करने वाली प्रमुख बीमारियाँ 28

दस्त से पीड़ित बच्चे का ओ.आर.एस. का घोल और ज़िंक की दवा दें 29

निमोनिया 29

बच्चों को बीमारी के दौरान और बाद में आहार देना 30

सत्र 9: टीकाकरण और विटामिन ए अनुपूरक 35

टीकाकरण 35

विटामिन ए की पूरकता 36

सत्र 10: किशोर बालिकाओं की देखभाल 37

किशोरियों में अनीमिया (खून की कमी) 37

किशोरी लड़कियों में अनीमिया का उपचार 37

सत्र 11: साफ–सफाई का व्यवहार 39

बीमारी की रोकथाम के लिए सावधानियाँ 39

अच्छे स्वास्थ्य और स्वच्छ वातावरण को बनाए रखने में मदद करने वाली आदतें 39

सत्र 12: पंचायत सदस्य पोषण चैंपियन के रूप में 43

पंचायत सदस्यों द्वारा सामुदायिक सहभागिता 43

अभिसरण और निगरानी में पंचायत सदस्यों की भूमिका 44

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा की भूमिकाएँ 44

पंचायत सदस्यों द्वारा आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं ए.एन.एम. को सहयोग 45

अनुलग्नक 47

पोषण को समझना

सत्र 1

पोषण आवश्यक क्यों है?

समयः 20 मिनट

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- सभी प्रतिभागियों के परिचय के साथ सत्र की शुरुआत करें।
- जानकारी का सार बताएँ एवं प्रतिभागियों की समझ को परखने के लिए उनसे फीडबैक लें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ को जाँचें एवं यदि कोई दुविधा हो, तो उसे दूर करें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 1 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें जो उन्होंने सीखा है उसे दोहराएँ।

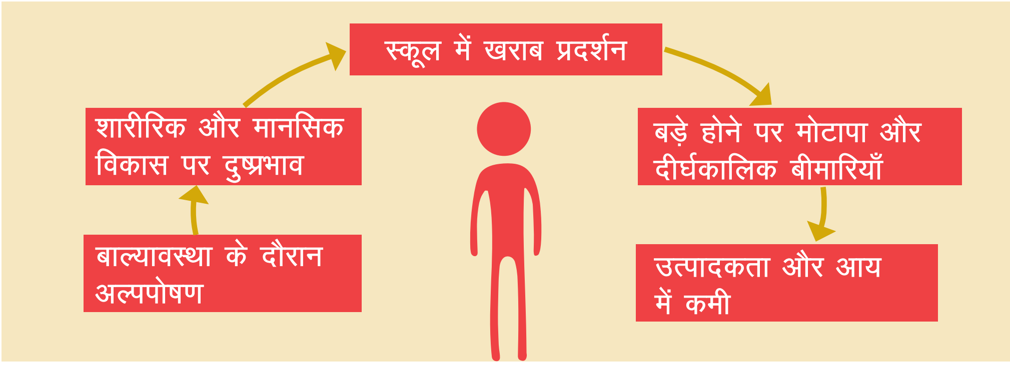
बच्चों, गर्भवती महिलाओं और किशोरियों के सम्पूर्ण विकास को सुनिश्चित करने के लिए पोषण महत्वपूर्ण है

- बच्चों एवं बड़ों की सही वृद्धि और विकास के लिए पोषण ज़रूरी है। हमारा शरीर भोजन से पोषण प्राप्त करता है।
- विभिन्न प्रकार के भोजन अलग–अलग तरह के आवश्यक पोषक तत्व देते हैं, इसलिए रोज़ाना लिए जाने वाले भोजन में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का होना बहुत ज़रूरी है।
- बच्चों को अच्छे पोषण और देखभाल की कमी उनके शारीरिक विकास में बाधा डाल सकती है तथा उनके दिमागी विकास को नुकसान पहुँचा सकती है।
- बच्चे का दिमाग पाँच साल की उम्र में पूरी तरह से विकसित हो जाता है, इसीलिए सही पोषण स्वस्थ विकास के लिए बहुत ही ज्यादा ज़रूरी है।
- सही पोषण और देखभाल गर्भवती महिला तथा स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के लिए भी ज़रूरी है।
- खून की कमी (अनीमिया) और कुपोषण के कारण महिलाएँ कम वज़न के बच्चों को जन्म दे सकती हैं, इन बच्चों को संक्रमण तथा बीमारी होने की संभावना ज्यादा होती है।

"अच्छे पोषण और देखभाल की कमी से बच्चे के शारीरिक तथा मानसिक विकास में बाधा पहुँच सकती है।"

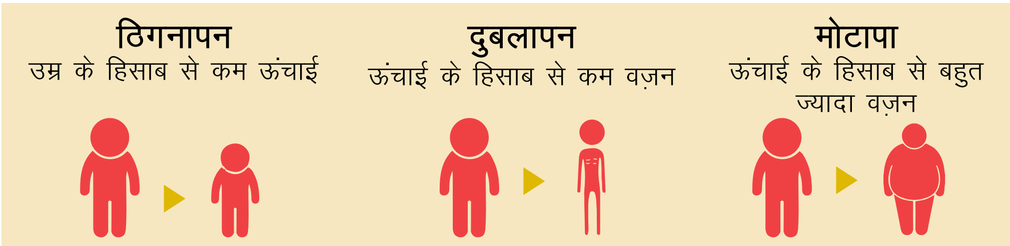
कुपोषण के दुष्प्रभाव

बच्चे के स्वास्थ्य, जीवन, वृद्धि और विकास पर कुपोषण के प्रभाव निम्नानुसार हैं:



- कुपोषित बच्चों में संक्रमण होने की संभावना अधिक होती है और बीमारी हो जाने पर उसे ठीक होने में ज्यादा समय लगता है तथा यह पाँच साल से कम उम्र के बच्चों में मृत्यु दर को बढ़ा सकता है।
- बीमारी के लगातार बने रहने से परिवार को आर्थिक नुकसान होता है।
- ऐसे बच्चे अपनी पूरी क्षमता प्राप्त नहीं कर पाते, जो कि आने वाले समय में उनके विकास और क्षमता को प्रभावित करता है।
- बेहतर पोषण की स्थिति वाले बच्चों की तुलना में, दस्त और निमोनिया जैसी सामान्य बीमारियों के कारण, कुपोषित बच्चों की मृत्यु का अधिक खतरा होता है।

किन रूपों में कुपोषण दिखाई दें सकता है और उनके परिणाम क्या हैं?



अल्पपोषण के कारण बच्चे कम वज़न के हो सकते हैं, उनमें ठिगनापन हो सकता है या वे दुबले हो सकते हैं।

- **ठिगनापन** लम्बे समय के कुपोषण का एक परिणाम है। ठिगने बच्चे एक ही उम्र के सामान्य बच्चों की तुलना में ऊंचाई में छोटे होते हैं। ठिगनापन को सुधारा नहीं जा सकता।
- ठिगने बच्चे में संक्रमण और बीमारियों के होने की संभावना ज्यादा होती है, वह स्कूल में अच्छा प्रदर्शन नहीं करता/करती है, लोगों के साथ कम बातचीत करता/करती है और बाहरी वातावरण में भी कम जाता/जाती है जिससे उसके सीखने पर भी असर पड़ता है। ये बच्चे बड़े होने पर अच्छी (कुशल) नौकरी नहीं कर पाएंगे, जिससे उन्हें जीवन भर कमाई का नुकसान होगा।

- अचानक कम खाना खाने से और संक्रामक बीमारियों के कारण **दुबलापन** होता है। एक ही उम्र के बच्चों की तुलना में दुबले बच्चे अपनी ऊंचाई की अपेक्षा में बहुत पतले होते हैं।
- दुबलापन बीमारी को दर्शाता है और यह दिखाता है कि शरीर संक्रमण से लड़ने के लिए मज़बूत नहीं है। दुबले बच्चे आसानी से बीमार पड़ जाते हैं।

"बच्चे हमारे देश का भविष्य हैं और हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे स्वस्थ तथा सक्रिय रहें, इसलिए बच्चों की पोषण संबंधी ज़रुरतों का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है।"

किशोरों का कम उम्र में विवाह शारीरिक विकास, मानसिक और भावनात्मक विकास एवं स्वास्थ्य तथा शिक्षा पर दुष्प्रभाव डालता है। यह ठिगनापन को भी बढ़ा सकता है।

कुपोषण को मिटाने के लिए सरकारी कार्यक्रम–पोषण अभियान

पोषण अभियान, (राष्ट्रीय पोषण मिशन) मार्च 2018 में, शुरू किया गया था और यह बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं तथा स्तनपान कराने वाली सभी माताओं के लिए पोषण परिणामों में सुधार लाने के लिए भारत का एक प्रमुख कार्यक्रम है।

पोषण अभियान का उद्देश्य कुपोषण को कम करने के मिले–जुले लक्ष्य के लिए चलने वाले विभिन्न मंत्रालयों के पोषण कार्यक्रमों के बीच तालमेल बनाना है।

वीडियो लिंक
पोषण अभियान पर एक फिल्म
http://www.youtube.com/watch?v=plVu4BCXeCA&feature=youtu.be

पोषण अभियान के मुख्य उद्देश्य

पोषण अभियान के मुख्य उद्देश्य :

- 0–6 वर्ष के बच्चों में कुपोषण (ठिगनापन और कम वज़न) को रोकना व कम करना।
- छोटे बच्चों (6–59 महीने), किशोरों और प्रजनन उम्र की महिलाओं में अनीमिया को कम करना।
- इसका लक्ष्य यह भी है, कि जन्म के समय नवजात बच्चों का वज़न कम न हो। नवजात बच्चों में जन्म के समय कम वज़न की घटना को कम करना भी है।

पोषण अभियान के लक्षित समूह

गर्भवती महिलाएँ | धात्री माताओं और उनके नवजात बच्चे | 0–5 वर्ष के बच्चे | किशोरियाँ

पोषण संवाद कार्ड 1 का प्रयोग करते हुए चर्चा करें।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- **माँ के स्वास्थ्य को और स्वस्थ बच्चों के जन्म को सुनिश्चित करने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए सही पोषण तथा देखभाल महत्वपूर्ण है।**
- **बच्चे हमारा भविष्य हैं और हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे स्वस्थ तथा सक्रिय रहें, इसलिए बच्चों की पोषण संबंधी ज़रुरतों का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है।**
- **बच्चों में सही पोषण न मिलने से और देखभाल की कमी होने से उनके शारीरिक विकास में बाधा उत्पन्न होती है तथा उनके दिमागी विकास को नुकसान पहुँचा सकती है।**
- **किशोरों का कम उम्र में विवाह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास एवं स्वास्थ्य तथा शिक्षा पर दुष्प्रभाव डालता है और यह ठिगनापन को भी बढ़ा सकता है।**

सत्र 2

जीवन चक्र

समयः 20 मिनट

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी का सार बताएँ एवं प्रतिभागियों की समझ को जाँचने के लिए उनकी प्रतिक्रिया लें।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें जो उन्होंने सीखा है उसे दोहराएँ।

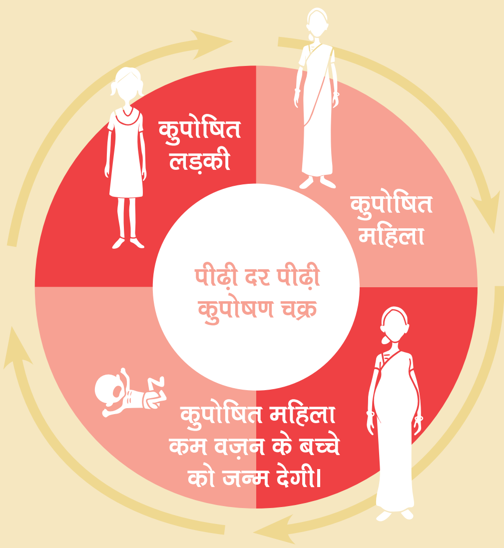
पोषण का महत्व

कुपोषण केवल बच्चों को ही नहीं, बल्कि उनके परिवारों, समुदायों, गांवों और राष्ट्र को भी प्रभावित करता है।

कुपोषण (ठिगनापन) पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाले कुपोषण चक्र को जन्म दे सकता है।

कुपोषित लड़की, कुपोषित महिला के रूप में बढ़ेगी।

जन्म के समय कम वज़न का बच्चे एक कुपोषित बच्चे के रूप में बढ़ेगा।



इस पोषण की कमी और उपेक्षा को हर स्तर पर सही पोषण देकर तोड़ना होगा।

कुपोषित महिला कम वज़न के बच्चे को जन्म देगी।

पोषण और विकास के लिए जीवन चक्र का तरीका

जीवन चक्र की निम्न अवस्थाएं पोषण की कमी के कारण अधिक जोखिमपूर्ण होती हैं :

- गर्भावस्था
- जन्म का समय
- नवजात बच्चे की अवस्था
- बच्चों की प्रारंभिक अवस्था
- किशोरावस्था

> "जीवन का चक्र, बचपन से वयस्कता और फिर से बचपन, अगर कमजोर हो, तो किसी भी अवस्था में टूट सकता है।
>
> इसे हर स्तर पर उचित पोषण के द्वारा मज़बूत किये जाने की ज़रुरत है।"

देखभाल का तरीकाः इन चरणों के दौरान, देखभाल में शामिल होनी चाहिए :

1. रोकथाम (बीमारियों से बचाव)
2. बढ़ावा देना (स्वास्थ्य और पोषण की अच्छी आदतें)
3. उपचार (बीमारी का इलाज)
4. पुनर्वास (विकलांगों के लिए सेवाएँ)

देखभाल के स्थानः बच्चे की देखभाल के लिए पहली जगह उसका परिवार है, फिर आँगनवाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र और अंत में रेफरल अस्पताल।

पोषण और दिमागी विकास के बीच सम्बन्ध

बच्चे का दिमाग तेज़ी से विकसित होने वाला अंग है। जीवन के पहले वर्ष में, दिमाग की वृद्धि और विकास के लिए भोजन से मिलने वाली 50 से 75 प्रतिशत ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

तीन वर्ष की उम्र तक बच्चे का दिमाग लगभग 80 प्रतिशत तक विकसित होता है और पाँच साल पूरे होते होते बच्चे का दिमाग पूर्ण विकासित हो जाता है।

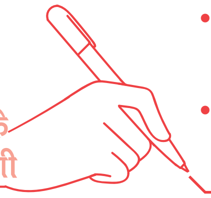
- बच्चे के पोषण और देखभाल में कमी शारीरिक तथा मानसिक विकास को बिगाड़ सकती है।
- बच्चे के स्वस्थ दिमागी और शारीरिक विकास के लिए उसे अलग–अलग आकार तथा रंगों की वस्तुओं के साथ खेलने देना चाहिए।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- **कुपोषण न केवल बच्चे को प्रभावित करता है, बल्कि इसका असर परिवारों, समुदायों, गाँवों और राष्ट्र पर भी पड़ता है।**
- **बच्चे का दिमाग तेज़ी से विकसित होने वाला अंग है। जीवन के पहले साल में, दिमाग की सही वृद्धि और विकास के लिए भोजन से मिलने वाली 50 से 75 प्रतिशत ऊर्जा की आवश्यकता होती है।**
- **जीवन चक्र के नाजुक समय में जैसे गर्भावस्था, बच्चे का जन्म, जन्म के तुरंत बाद, बचपन के शुरुआती दिन और किशोरावस्था में उचित पोषण, स्वास्थ्य, स्वच्छता और सही देखभाल बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।**

जीवन के प्रथम 1,000 सुनहरे दिन

समयः 20 मिनट

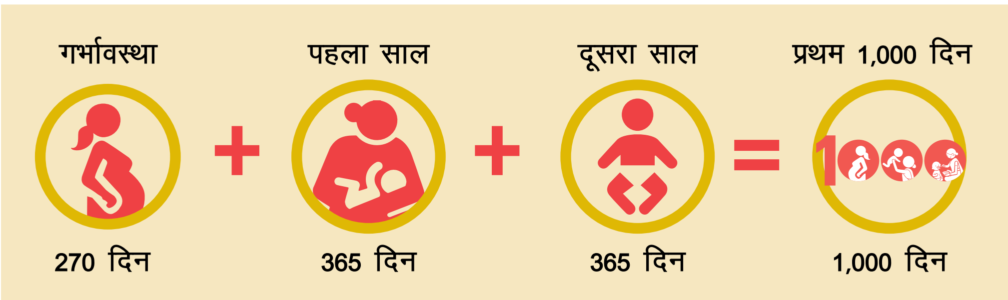


प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी का सार बताएँ एवं प्रतिभागियों की समझ को जाँचने के लिए उनकी प्रतिक्रिया लें।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें जो उन्होंने सीखा है उसे दोहराएँ।

‘प्रथम 1,000 दिन’

- 1,000 दिन का समय, जो गर्भधारण से शुरू होकर बच्चे के दूसरे जन्मदिन तक होता है, बच्चे के जीवन, स्वास्थ्य, विकास और बढ़ने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
- बच्चे के दिमागी विकास के लिए भी यह समय बहुत ज़रूरी होता है। प्रथम 1,000 दिनों के दौरान दिमागी विकास सबसे तेज़ी से होता है।
- इस अवधि के दौरान, अच्छा स्वास्थ्य, सही पोषण, सुरक्षा तथा ध्यानपूर्वक देखभाल से बच्चों का विकास पूरी क्षमता के साथ होता है।
- इस महत्वपूर्ण समय में पोषण और ध्यानपूर्वक देखभाल करने से, कुपोषण के कारण होने वाले गंभीर खतरों तथा हानिकारक प्रभावों को रोका जा सकता है।



प्रथम 1,000 दिन देखभाल के लिए एक अच्छा अवसर देते हैं क्योंकि इन महत्वपूर्ण 1,000 दिनों में किए गए प्रभावपूर्ण हस्तक्षेप का नीचे दी गयी बातों पर बहुत ही ज्यादा प्रभाव पड़ता हैः

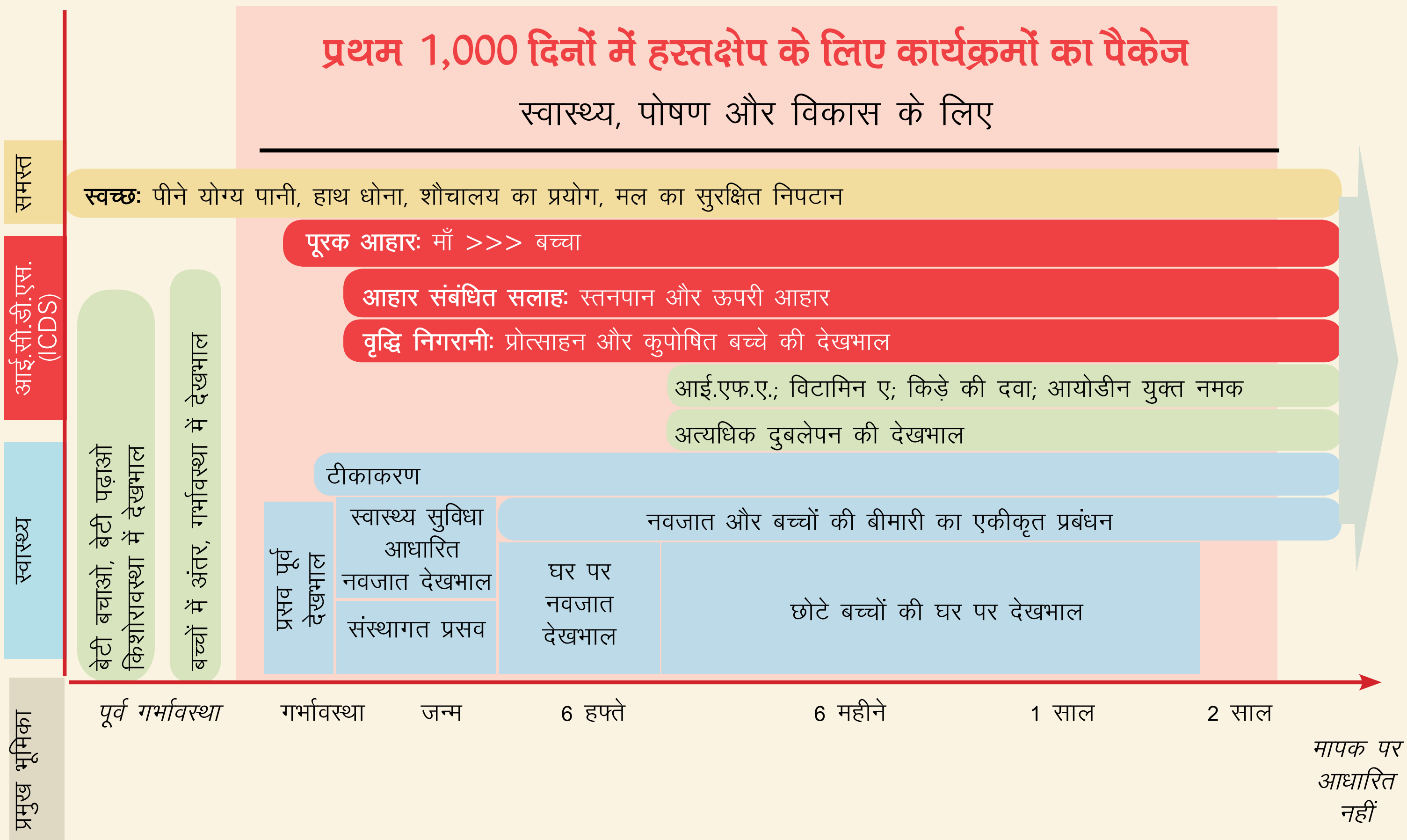
- बच्चों की सही वृद्धि और विकास सुनिश्चित करना।
- बच्चे के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति में सुधार।
- पीढ़ियों से चले आ रहे कुपोषण के चक्र को तोड़ना।
- बच्चे के भावी जीवन की क्षमता में सुधार।

"बच्चे के पहले 1,000 दिन उसके भावी जीवन, स्वास्थ्य, सही वृद्धि और विकास निर्धारित करते हैं। हर दिन उससे प्यार भरी बातचीत और दिया गया भोजन मायने रखता है"

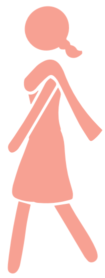
प्रथम 1,000 दिनों के अंतर्गत सरकार के प्रमुख कार्यक्रम

प्रथम 1,000 दिनों के दौरान स्वास्थ्य, पोषण, आरंभिक प्रोत्साहन और साफ पानी तथा स्वच्छता के उपाय अपनाना, जो बच्चों के जीवन में वृद्धि एवं विकास सुनिश्चित करेगा।

नीचे दिए गए चित्र विभिन्न मंत्रालयों और राज्यों के विभागों द्वारा दिए जाने वाले कार्यक्रम पैकेजों को दर्शाता है।



जीवन चक्र की प्रत्येक अवस्था में इस पैकेज के तहत महत्वपूर्ण हस्तक्षेप किए जाते हैं:



पूर्व गर्भावस्था

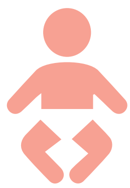
- किशोरावस्था और नव युवावस्था के दौरान, स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मंत्रालय (एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू.) व महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (एम.डब्ल्यू.सी.डी.) किशोरावस्था में देखभाल प्रदान करते हैं।
- आई.एफ.ए. पूरकता और कृमिनाशन इस देखभाल का हिस्सा हैं।
- बच्चों में अंतर रखना और गर्भावस्था में देखभाल पर परामर्श देना परिवार नियोजन में शामिल है।

गर्भावस्था

- गर्भावस्था के दौरान, स्वास्थ्य सेवाओं के तहत जन्म से पहले की जाने वाली देखभाल व सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।
- अतिरिक्त पोषण के लिए सलाह और टीकाकरण सेवाएँ भी एकीकृत बाल विकास सेवा (आई.सी.डी.एस.) के माध्यम से प्रदान की जाती हैं।

0 से 6 माह

- जन्म के समय संस्थागत प्रसव सेवाएँ और संस्थागत नवजात की देखभाल की सुविधा स्वास्थ्य विभाग के माध्यम से प्रदान की जाती हैं।
- आई.सी.डी.एस. और स्वास्थ्य विभाग के तहत स्तनपान तथा पूरक आहार के लिए सलाह दी जाती है।
- बच्चे के जीवन के 0–6 महीने से, आई.सी.डी.एस. के तहत वृद्धि निगरानी की जाती है तथा स्वास्थ्य सेवाओं के तहत निम्नलिखित सेवाएँ दी जाती हैं:
  - टीकाकरण
  - नवजात की घर पर रह कर देखभाल (एच.बी.एन.सी.)
  - छोटे बच्चों की घर पर रह कर देखभाल



6 महीने–2 साल

- इस अवस्था के दौरान, आई.सी.डी.एस. प्रदान करता है:
  - माँ और बच्चे के लिए पूरक आहार
  - आई.एफ.ए. सिरप और विटामिन ए की गोलियों की पूरकता और कृमिनाशन
- छोटे बच्चे के लिए घर पर रह कर देखभाल (पोषण और स्वास्थ्य के लिए सलाह और शुरू में ही ज्ञान–संबंधी विकास के लिए प्रोत्साहन) स्वास्थ्य विभाग के तहत प्रदान की जाती हैं।

स्वच्छ भारत अभियान के तहत हर अवस्था में सुरक्षित जल का प्रावधान, हाथ धोने और शौचालय का प्रयोग तथा मल के सुरक्षित निपटान के लिए सलाह सहित स्वच्छता सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- **बच्चे के पहले 1,000 दिन उसके भावी जीवन, स्वास्थ्य, सही वृद्धि और विकास निर्धारित करते हैं। हर दिन उससे प्यार भरी बातचीत और दिया गया भोजन मायने रखता है।**
- **इस अवधि के दौरान ज्यादा से ज्यादा पोषण और देखभाल बच्चे के आने वाले जीवन में क्षमता को बढ़ाते हैं तथा पीढ़ियों से चले आ रहे कुपोषण के चक्र को तोड़ता है।**

कुपोषण की रोकथाम और अच्छे पोषण को बढ़ावा देने के लिए क्या किया जाना चाहिए?

सत्र 4

जीवन धारक के लिए देखभाल

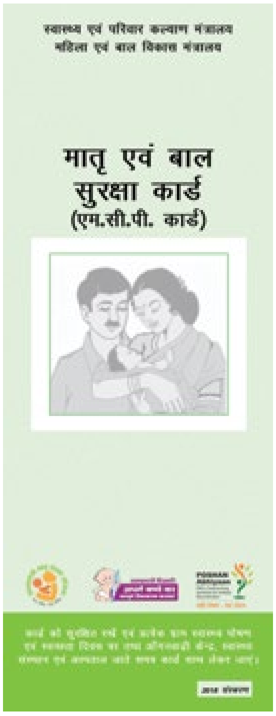
गर्भवती और धात्री महिलाओं के लिए पोषण

समय: 40 मिनट

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी का सार बताएँ एवं प्रतिभागियों की समझ को जाँचने के लिए उनका प्रतिक्रिया लें।
- एम.सी.पी. कार्ड और आई.एफ.ए. की गोलियों को दिखाते हुए उससे संबंधित चर्चा करें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ को जाँचें और अगर कोई दुविधा हो तो उसे दूर करें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 2–7 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें, कि जो उन्होंने सीखा है उसे दोहराएँ।

प्रसव पूर्व देखभाल (ए.एन.सी.)



गर्भवती महिला को उसकी गर्भावस्था की शुरुआत से उसके बच्चे के जन्म तक दी जाने वाली देखभाल प्रसव पूर्व देखभाल (ए.एन.सी.) कहलाती है।

प्रसव पूर्व देखभाल के विभिन्न अंग हैं:

- **प्रारंभिक पंजीकरण:** महिला को गर्भावस्था के बारे में पता लगते ही अपनी गर्भावस्था का पंजीकरण अपने नज़दीकी आँगनवाड़ी केन्द्र में कराना चाहिए, जिससे गर्भावस्था के दौरान देखभाल से जुड़ी सेवाएँ और परामर्श मिल सके।
  - गर्भवती के पंजीकरण के दौरान, मातृ–शिशु सुरक्षा (एम.सी.पी.) कार्ड जारी किया जाता है, जिसमें उसकी प्रसव पूर्व देखभाल संबंधी जाँच का विवरण दर्ज़ होता है।
  - मातृ–शिशु सुरक्षा कार्ड गर्भवती महिला की ज़रुरतों को जानने और समझने में परिवार के सदस्यों की मदद करता है, तथा उसकी देखभाल के लिए आवश्यक आदतों का पालन करने में मदद करता है।
  - महिला को मातृ–शिशु सुरक्षा कार्ड को ध्यान से और संभाल कर रखना चाहिए और इसे हर बार जाँच के लिए आँगनवाड़ी या स्वास्थ्य केन्द्र में लेकर जाना चाहिए। यदि महिला किसी अन्य स्थान पर जाती है, तो उसे अपने मातृ–शिशु सुरक्षा कार्ड को भी नई जगह पर अपने साथ लेकर जाना चाहिए और वहाँ की सेवाओं का लाभ उठाना चाहिए।
- **कम से कम चार प्रसव पूर्व जाँच (ए.एन.सी.):** प्रत्येक गर्भवती महिला को कम से कम चार प्रसव पूर्व जाँच करानी चाहिए जिसमें निम्नलिखित सम्मिलित हैं:
  - टेटनस टॉक्साइड (टीटी) इंजेक्शन लगवाना
  - वज़न की जाँच

- रक्तचाप की जाँच
- अनीमिया की जाँच
- खून और मूत्र की जाँच
- पेट की जाँच

गर्भावस्था के दौरान खान-पान

- गर्भवती महिलाओं को अनाज, दालें, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, पीले/नारंगी फल और दूसरी सब्ज़ियाँ जैसे चुकंदर, गाजर, तेल और मेवा तथा यदि माँसाहारी हैं, तो अंडे, मछली एवं माँस जैसे विभिन्न खाद्य पदार्थों से भरपूर भोजन करना चाहिए। दूध और दूध से बने पदार्थों का भी सेवन ज़रूर करना चाहिए।

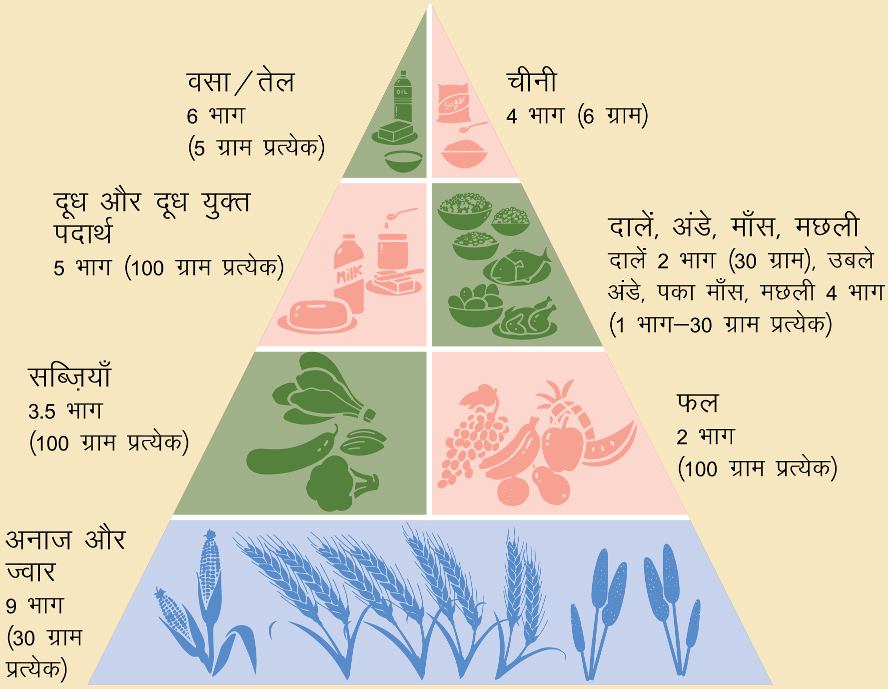
- गर्भवती महिला को आँगनवाड़ी से मिलने वाला पोषाहार अवश्य खाना चाहिए।

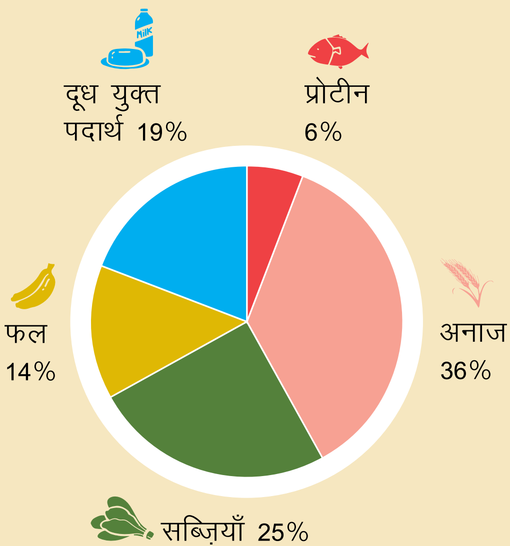
भोजन की मात्रा

गर्भवती महिला को अपने शरीर के साथ–साथ गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए भी खाने की ज़रुरत होती है, इसलिए गर्भवती होने पर उसे पहले की तुलना में एक अतिरिक्त बार भोजन खाना चाहिए।

"गर्भवती महिला को एक दिन में तीन बार भोजन और दो बार नाश्ता करना ज़रूरी होता है।"

फैसिलिटेटर के लिए नोटः स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक खाद्य पदार्थ और आसानी से उपलब्ध व सस्ते आहार के प्रासंगिक उदाहरणों पर चर्चा की जानी चाहिए।





वीडियो लिंक

गर्भवती महिलाओं के लिए आहार की विविधता

https://www.youtube.com/watch?v=4wynWNbmOpl&feature=youtu.be

https://anemiamuktbharat.info/portal/wp-content/uploads/2018/09/Puja.mp4

गर्भावस्था के दौरान पोषण

- पौष्टिक आहार (खनिज तत्व मिश्रित दूध, तेल और आयोडीन युक्त नमक) खाने से गर्भावस्था की सामान्य समस्याओं जैसे सुबह की कमज़ोरी, सीने में जलन, कब्ज़ और पैर में ऐंठन को रोकने और उपचार में मदद मिलेगी।
- पौष्टिक खाना खाने से, समय से पहले प्रसव और जन्म के समय बच्चे का कम वज़न होने का जोखिम कम हो जाता है।
- इससे बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी और बीमारियों की रोकथाम होगी। गर्भावस्था के दौरान पोषणयुक्त आहार लेने से बच्चे के भविष्य में होने वाले रोगों को भी रोका जा सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान अच्छा पोषण माँ के स्तन के दूध की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ाने में मदद करेगा, जो बच्चे की पर्याप्त वृद्धि तथा विकास सुनिश्चित करेगा।

गर्भावस्था के दौरान विशेष देखभाल

माँ का स्वास्थ्य, पोषण, जीवन जीने का तरीका और उसके आसपास के वातावरण का बच्चे के स्वास्थ्य तथा विकास पर लंबे समय तक प्रभाव होता है। एक बेहतर शुरुआत के लिए, निम्नलिखित बातें सुनिश्चित करें:

आई.एफ.ए. की गोली का नियमित सेवन

आई.एफ.ए. की गोली का नियमित सेवन गर्भवती महिला में अनीमिया की रोकथाम करने में मदद करेगा। अनीमिया के कारण समय पूर्व प्रसव, जन्म के समय बच्चे का कम वज़न तथा बच्चे का दिमागी विकास कम होता है।

- आई.एफ.ए. की एक लाल रंग की गोली गर्भावस्था के चौथे महीने से 180 दिनों तक लें। अगर गर्भवती महिला को कम अनीमिया है, तो उसे दो आई.एफ.ए. गोलियाँ (60 मिलीग्राम तत्व आयरन और 500 एम.सी.जी. फोलिक एसिड) रोज़ाना लेनी चाहिए, जो की मौखिक रूप से स्वास्थ्य प्रदाता द्वारा ए.एन.सी. संपर्क के दौरान दी जाती है।
- यदि नींबू के साथ आई.एफ.ए. की गोलियाँ ली जाती हैं, तो आयरन का शरीर में अवशोषण बढ़ जाता है। *(नोटः आयरन लेते समय मल के रंग का काला होना सामान्य बात है।)*

क्या न करें

- आई.एफ.ए. की गोली को चाय, कॉफी, दूध या दूध युक्त पदार्थ के साथ न लें।
- आई.एफ.ए. और कैल्शियम की गोलियों का सेवन एक साथ न करें।
- यह गोली लेने के एक घंटे पहले और एक घंटे बाद तक चाय या कॉफी का सेवन न करें।

गर्भवती महिला को इन गोलियों के अलावा नियमित रूप से आयरन से भरपूर खाना खाने की भी ज़रुरत होती है, जिसमें कलेजी (यदि माँसाहारी है), बीन्स, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, चुकंदर, खजूर, बीज और मेवे (तिल के बीज) शामिल हों।

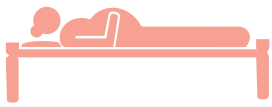
नियमित कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन

- कैल्शियम, उच्च रक्तचाप, प्री–एक्लेम्पसिया, जन्म के समय कम वज़न और समय से पहले जन्म के जोखिम को कम करता है।
- गर्भवती महिला को गर्भावस्था के चौथे महीने से बच्चे के छह महीने पूरे होने तक कैल्शियम और विटामिन डी की दो गोलियाँ (500 मिलीग्राम) लेनी चाहिए।
- उसे कृमि संक्रमण से सुरक्षा के लिए दूसरी तिमाही में एक कीड़े की दवा (एल्बेंडाजोल) की गोली भी खानी चाहिए।

क्या न करें

- गोली का सेवन खाली पेट न करें।
- आई.एफ.ए. और कैल्शियम की गोलियों का सेवन एक साथ न करें।

दैनिक आराम और तनाव मुक्ति के लिए व्यायाम



गर्भवती महिला को पर्याप्त आराम की ज़रुरत होती है:

- आठ घंटे की लगातार नींद
- दोपहर में आधे से एक घंटे की नींद
- घर के कामों के बीच में पाँच से 10 मिनट का आराम

परेशानी होने पर तो डॉक्टर के पास जाएँ

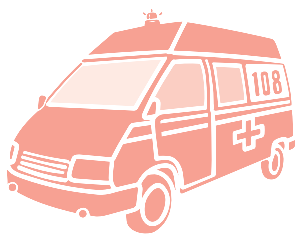
तेज़ बुखार, तेज़ सिरदर्द, धुंधला दिखाई देना, खून के धब्बे आना, अचानक पानी निकलना, चक्कर आना और पेट में एकदम से दर्द जैसी जटिलताओं के लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर परामर्श लेना चाहिए।

भावनात्मक स्वास्थ्य का ख्याल रखना

"गर्भावस्था के दौरान अपने पति और सास से मिला समर्थन तथा देखभाल गर्भवती महिला को तनाव मुक्त एवं खुश रखते हैं।"

किसी भी तरह का तनाव गर्भवती महिला में चिंता, उदासी या अकेलापन पैदा कर सकता है। इससे बच्चे के जन्म के समय या बाद के जीवन में समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। अच्छे भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखने की आवश्यकता होती है:

- पति और परिवार के सदस्य घर में एक सकारात्मक और सुरक्षित माहौल बनाएँ।
- सास आत्मविश्वास बढ़ाने में और अपने अनुभव को साझा करके योगदान दे सकती है।
- मन को शांत रखें और सक्रिय रहें।
- घरेलू हिंसा सें बचें – किसी भरोसेमंद व्यक्ति या आशा से बात करें, स्थानीय महिला हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें, उनकी मदद लें और वहाँ से सुरक्षित निकलने का प्रयास करें।



अस्पताल में प्रसव का महत्व

- प्रसव के दौरान सही समय पर सही चिकित्सा एवं सही देखभाल मिलना माँ और बच्चे दोनों के लिये आवश्यक है, इसलिए महिलाओं अपना प्रसव अस्पताल में करवाएं।

- जीवन रक्षक उपकरण और स्वच्छ स्थितियां प्रसव के दौरान माँ और बच्चे को होने वाले जोखिमों को कम करने में सहायता करते हैं।
- परिवारों को सबसे पास के स्वास्थ्य केन्द्र तक जाने के लिए वाहन का इंतजाम पहले से ही कर लेना चाहिए, ताकि महिला को प्रसव के लिए समय पर पहुँचाया जा सके।

"कुशल सहायक द्वारा माँ और बच्चे के उचित चिकित्सीय देखभाल अस्पताल में प्रसव से सुनिश्चित होती हैं।"

पोषण संवाद कार्ड 2–5 का प्रयोग करते हुए चर्चा करें।

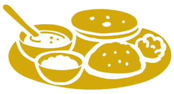
स्तनपान कराने वाली सभी माताओं के लिए आहार

- स्तनपान कराने वाली माँ के लिए यह ज़रूरी है कि वह स्वस्थ खाद्य पदार्थों वाला संतुलित खाना खाए, जिससे स्तनपान की गुणवत्ता में सुधार होगा, जो बच्चे की सही वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।
- स्तनपान कराने वाली सभी माताओं को ऐसा भोजन खाना चाहिए, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ हों जैसे अनाज, दालें, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ जैसे पालक, मेथी, चौलाई, सरसों आदि, पीले/नारंगी फल जैसे– आम, पका पपीता व दूध, दूध युक्त पदार्थ, दूसरी सब्ज़ियाँ जैसे चुकंदर, गाजर, तेल एवं मेवे तथा यदि माँसाहारी हैं, तो अंडे, मछली और माँस का सेवन भी कर सकती है।
- स्तनपान करवाने वाली महिला को आँगनवाड़ी से प्राप्त पोषाहार ज़रूर खाना चाहिए।
- प्रसव के बाद, 180 दिनों तक रोज़ाना एक लाल आई.एफ.ए. और कैल्शियम की गोली का सेवन ज़रूर करना चाहिए।

"स्तनपान कराने वाली माँ को बढ़ते बच्चे और खुद के पोषण ताकत की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए रोज़ 3 बार नाश्ता और 3 बार भोजन करना चाहिए।"

पोषण संवाद कार्ड 6–7 का प्रयोग करते हुए चर्चा करें।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें



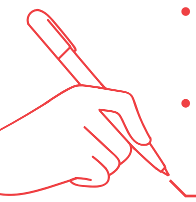
- गर्भवती महिला को कम से कम चार ए.एन.सी. जाँच करानी चाहिए जिसमें टीटी इंजेक्शन, वज़न की जाँच, ब्लड प्रेशर की जाँच, रक्त और मूत्र परीक्षण तथा पेट की जाँच शामिल हो। गर्भावस्था के दौरान चौथे महीने से 180 दिन तक रोज़ाना आई.एफ.ए. की गोलियाँ साथ ही कैल्शियम और कीड़े की भी दवा (एल्बेण्डाज़ोल) लेनी चाहिए।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली सभी माताओं को ऐसा भोजन खाना चाहिए, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ हों जैसे अनाज, दालें, आयरन युक्त हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, विटामिन ए युक्त पीले/नारंगी फल जैसे– आम, पका पपीता व दूध, दूध युक्त पदार्थ, दूसरी सब्ज़ियाँ जैसे चुकंदर, गाजर, तेल एवं मेवे और यदि माँसाहारी हैं, तो अंडे, मछली और माँस लें।
- गर्भवती महिला को पहले की अपेक्षा, एक अतिरिक्त खुराक लेनी चाहिए।
- गर्भवती महिला को पर्याप्त आराम की ज़रुरत होती है।
- गर्भवती महिला को पति और सास के सहयोग तथा देखभाल की भी ज़रुरत होती है।
- गर्भवती और उसके परिवार को दुर्घटनाओं के जोखिम को कम करने के लिए और अस्पताल में प्रसव के लिए पहले से ही तैयारी करनी चाहिए।
- स्तनपान कराने वाली माँ को हर दिन दो अतिरिक्त आहार खाने चाहिए।

सत्र 5

नवजात बच्चे की देखभाल

0–6 माह के बच्चों के लिए पोषण

समयः 20 मिनट



प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी का सार बताएँ एवं प्रतिभागियों की समझ को जाँचने के लिए उनका प्रतिक्रिया लें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ को जाँचें और अगर कोई दुविधा हो तो उसे दूर करें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 8 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें जो उन्होंने सीखा है, उसे दोहराएँ।

स्तनपान की तुरंत शुरूआत के लाभ

नवजात बच्चे को प्रसव के तुरंत बाद माँ को दूध पिलाने के लिए दिया जाना चाहिए। जन्म के पहले घंटे के भीतर स्तनपान करते समय बच्चे का माँ के शरीर से सीधा संपर्क होना चाहिए।

पहला दूध – कोलोस्ट्रम बच्चे के लिए पहले टीकाकरण का काम करता है।

- माँ का दूध अत्यधिक पौष्टिक होता है, यह बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है।
- जन्म के समय नवजात बच्चे को कोई दूसरे पदार्थ, घुट्टी, ग्राइप वॉटर, शहद और पानी भी नहीं दिया जाना चाहिए। माँ के दूध के अलावा और कोई भी खाद्य पदार्थ/तरल पदार्थ नवजात बच्चे के लिए हानिकारक होते हैं। वे दस्त जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ाते हैं, जो बच्चे के जीवन के लिए हानिकारक साबित हो सकता है।
- वे माताएँ, जिन्हें स्तनपान कराने में परेशानी होती हैं, उन्हें नर्स और परिवार के सदस्यों के साथ–साथ बच्चे के पिता से भी हौसला और व्यवहारिक सहायता की ज़रुरत होती है।

लगभग हर माँ सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती है।

"कोलोस्ट्रम नवजात के लिए पहले टीके का काम करता है।

बार–बार स्तनपान कराने से माँ के स्तनों में अधिक दूध उतरने में मदद मिलती है।"

वीडियो लिंक

स्तनपान की शीघ्र शुरुआत

https://www.youtube.com/watch?v=FPX8zP9jhDY&feature=youtu.be

https://drive.google.com/file/d/1HQZ0pnsPyvcfuLRoqoqQAlW8iO4eycwv/view?usp=sharing

स्तनपान के विशेष लाभ

माँ के दूध में सभी पोषक तत्व और पानी पर्याप्त–मात्रा में होता है, जो बच्चे की पहले छह महीनों के दौरान भूख तथा प्यास को संतुष्ट करने के लिए पूर्ण है।

माँ का दूध बच्चे के लिये सही तापमान में हमेशा उपलब्ध होता है। माँ के दूध में छह महीने तक के बच्चे के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

- बच्चे को छह महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाया जाना चाहिए।
- बच्चों को दिन और रात मिलाकर, कम से कम आठ बार स्तनपान कराना चाहिए।
- पहले छह महीनों तक बच्चे को पानी, घुट्टी, तरल पदार्थ या कोई भी खाने की चीज़ (भीषण गर्मी के दौरान भी) नहीं दिया जाना चाहिए।
- डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएँ बच्चे को दी जा सकती हैं।
- छह महीने पूरे होने पर ऊपरी आहार देना शुरू कर देना चाहिए और साथ–साथ स्तनपान भी दो साल या उससे आगे तक भी जारी रखा जाना चाहिए।

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।

पोषण संवाद कार्ड 8 का प्रयोग करते हुए चर्चा करें।

वीडियो लिंक

स्तनपान

https://www.youtube.com/watch?v=3dJeGsVC80I&feature=youtu.be

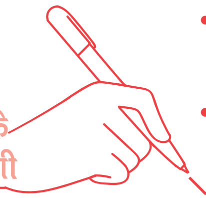
https://drive.google.com/file/d/1LG-wcl-34RoO_DRRY154KUK5DJMZV2bf/view?usp=sharing

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- बच्चे के जन्म के बाद पहले घंटे के भीतर स्तनपान करते समय बच्चे का माँ के शरीर से सीधा संपर्क होना चाहिए।
- पहला दूध – कोलोस्ट्रम बच्चे के लिए पहले टीकाकरण का काम करता है।
- जन्म के समय नवजात बच्चे को कोई दूसरा भोजन, घुट्टी, ग्राइप वॉटर, शहद और पानी भी नहीं दिया जाना चाहिए।
- माँ के दूध में पानी और सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जिसकी नवजात बच्चे को ज़रुरत होती है, इसलिए बच्चे को छह महीने की उम्र तक पानी या कोई दूसरा तरल पदार्थ/भोजन नहीं दिया जाना चाहिए।

कम वज़न के नवजात बच्चे की देखभाल करना

समयः 20 मिनट



प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- मुख्य बातों का सारांश बताएँ और प्रतिभागियों की समझ की जाँच करने के लिए उनसे प्रतिक्रिया लें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 9 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- मुख्य बातों को बताएँ और प्रतिभागियों से उन बातों को दोहराने के लिए कहें जो उन्होंने सीखी हैं।

कम वज़न के बच्चे की खास देखभाल

जन्म के समय 2.5 कि.ग्रा. से कम वज़न वाले नवजात बच्चे कम वज़न की श्रेणी में आते हैं। ऐसे बच्चों को सर्दी लगने और बीमार होने का जोखिम अधिक होता है तथा अगर शुरू से ही इन पर ठीक से ध्यान न दिया जाए, तो बाद के जीवन में ये कमज़ोर ही रहते हैं।

इस श्रेणी के बच्चों को मृत्यु का भी अधिक खतरा रहता है इसलिए कम वज़न के नवजात बच्चों की सही वृद्धि और विकास के लिए खास देखभाल तथा पोषण की ज़रुरत होती है।

कम वज़न के बच्चों की खास देखभाल में नीचे दी गई बातें शामिल हैं:

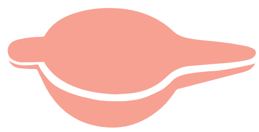
अधिक गर्माहट

- नवजात बच्च को माँ के पास रखें और गर्माहट दें। नवजात को बिना कपड़े के रखें और माँ की छाती से ऐसे लगाकर रखें, ताकि नवजात तथा माँ की शरीर का संपर्क हो एवं बच्चे को गर्माहट मिले (नवजात को टोपी और मोजे पहनाकर रखें और माँ तथा बच्चे को ऊपर से ढक दें)।
- नवजात को आरामदायक स्थिति में रखें, ताकि वह आसानी से सांस ले सके और माँ का दूध पी सके। माँ बच्चे को लेकर लेटी या बैठी रह सकती है या अपना काम भी कर सकती है।
- इसी तरह परिवार का कोई दूसरा सदस्य भी नवजात की देखभाल कर सकता है। इससे माँ को मदद मिलेगी और उसे आराम करने का मौका मिलेगा।

अधिक बार स्तनपान कराना

- कम वज़न के बच्चों के लिए माँ का दूध सबसे अच्छा आहार है। ऐसे बच्चों को बार–बार स्तनपान कराना चाहिए। अगर ज़रुरत हो तो हर 1 से 2 घंटे पर बच्चे को जगाकर स्तनपान कराना चाहिए। अगर बच्चा स्तनपान करते समय सो जाए, तो उसे जगाकर पूरा स्तनपान कराना चाहिए।

"कम वज़न के नवजात को अधिक गर्माहट, अधिक बार स्तनपान तथा उनकी साफ–सफाई का विशेष ध्यान दें।"



- बच्चे को अगर माँ की छाती से दूध पीने में परेशानी हो तो माँ को अपनी छाती का दूध कप या कटोरी में निकालकर चम्मच या "पलादाई" (पतले मुँह वाला चम्मच) से पिलाना चाहिए। बच्चे को दूध पिलाने के लिए बोतल का इस्तेमाल न करें, क्योंकि दूध की बोतल में बीमारी के कीटाणु पनपते हैं और बच्चे को बीमार कर सकते हैं।
- बच्चे के पिता और परिवार को स्तनपान के दौरान माँ को प्रोत्साहन तथा सहयोग देना चाहिए।

अधिक साफ–सफाई

- बच्चे को किसी भी कारण जैसे साफ करने, स्तनपान कराने या कपड़े बदलने के लिए छूने से पहले परिवार के लोगों को अच्छी तरह साबुन से हाथ धोना चाहिए। हाथों को अपने आप सूखने देना चाहिए। (हाथों को सुखाने के लिए पोछें नहीं)।

परिवार के लोगों को स्तन का दूध निकालने के लिए आशा या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता से मदद लेनी चाहिए, ताकि वह माँ को स्तन से दूध निकालने का तरीका सिखा सकें। कम वज़न वाले नवजात बच्चे के घर पर आशा अधिक बार भेंट करती हैं और परिवार को कंगारू मदर केयर (के.एम.सी.) के बारे में सिखाती है।

"कम वज़न के बच्चे के लिए माँ की छाती का दूध सबसे अच्छा आहार है। स्तनपान कराने में दिक्कत होने पर बच्चे को माँ की छाती का दूध कटोरी में निकालकर चम्मच या "पलादाई" (पतले मुँह वाला चम्मच) से पिलाना चाहिए।"

आशा द्वारा गृह भेंट

- आशा कम वज़न के बच्चों को चिन्हित करके उनसे बार–बार गृह–भेंट करेगी।
- आशा द्वारा अस्पताल में प्रसव की स्थिति में 6 गृह भेंट तथा घर पर प्रसव होने की स्थिति में 7 बार गृह भेंट की जाती है। यह गृह भेंट बच्चे के जन्म के पहले, तीसरे, सातवें, चौदहवें, इक्कीसवें और बयालीसवें दिन की जाती है।
- आशा वज़न करती है और मातृ शिशु कार्ड में दर्ज़ करती है।
- आशा नवजात बच्चे में खतरे के चिन्हों की भी जाँच करती है और माँ को परामर्श देती है।

कम वज़न के बच्चे का कब तक खास ध्यान रखना चाहिए?

- नवजात बच्चे जिनका वज़न कम है, कम से कम एक सप्ताह तक उनका खास ध्यान रखना ज़रूरी है।
- ऐसे बच्चों के घर पर आशा को रोज़ जाना चाहिए और इन तीन बातों को सुनिश्चित करना चाहिए– अधिक गर्माहट, अधिक बार स्तनपान तथा अधिक साफ–सफाई सुनिश्चित की जा रही है या नहीं। उस परिवार को यह सलाह भी देनी चाहिए कि यह खास देखभाल तब तक देनी ज़रूरी है जब तक बच्चा अच्छी तरह दूध पीना शुरू न कर दे।
- बच्चे की स्थिति में अगर सुधार न हो तो उसे स्पेशल न्यूबॉर्न केयर यूनिट (एस.एन.सी.यू.) में रेफर किया जाना चाहिए।

पोषण संवाद कार्ड 9 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करें।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

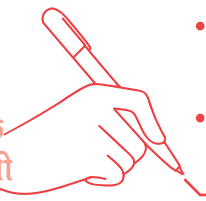
- **जन्म के समय कम वज़न (2.5 कि.ग्रा. से कम) वाले बच्चों को अधिक गर्माहट की ज़रुरत होती है। यह गर्माहट माँ या परिवार के सदस्यों द्वारा छाती से लगाकर शरीर के संपर्क द्वारा दी जानी चाहिए। इसके साथ ही साथ अधिक बार स्तनपान कराना चाहिए और साफ–सफाई का अधिक ध्यान रखना चाहिए।**
- **कम वज़न के बच्चे का खास ध्यान कम से कम एक सप्ताह तक जारी रखना चाहिए और आशा को परिवार के लोगों से बार–बार भेंट करके उनकी मदद करनी चाहिए।**

सत्र 7

बच्चों का पोषण

6 माह से 2 वर्ष

समयः 40 मिनट



प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी को संक्षेप में बताएँ तथा प्रतिभागियों की समझ की जाँच के लिए प्रतिक्रिया लें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ की जांच करें तथा उनकी शंकाओं को दूर करें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 10–12 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- मुख्य सीखों का सार बताएँ तथा प्रतिभागियों ने जो सीखा है उसे दोहराने के लिए कहें।

पूरक भोजन

- छह माह पूरे होने के बाद बच्चे की पोषण आवश्यकता पूरी करने के लिए केवल माँ का दूध ही पर्याप्त नहीं होता है, इसलिए एक बढ़ते बच्चे की पोषण ज़रुरतों को पूरा करने के लिए स्तनपान के साथ–साथ ऊपरी आहार देना भी शुरू करना चाहिए।
- माँ का दूध शक्ति और पोषण का एक महत्वपूर्ण स्त्रोत है, इसलिए बच्चे को माँ का दूध 2 वर्ष या उससे आगे भी पिलाना चाहिए।
- जीवन के पहले दो वर्षों में बच्चे के दिमाग और शरीर का विकास जीवन के अन्य समय की अपेक्षा तेज़ी से होता है, इसीलिए बढ़ते बच्चे के स्वस्थ शरीर तथा दिमाग के विकास के लिए उसे प्रतिदिन पौष्टिक आहार देना अत्यंत ज़रूरी है।
- ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे की पोषण की बढ़ती ज़रुरतें पूरी नहीं होंगी, जिसका विकास पर असर पड़ता है और कुपोषण का खतरा बढ़ता है।

"पहले छह माह में माँ के दूध से बच्चे की पोषण की ज़रुरतें पूरी हो जाती हैं किन्तु छह माह के बाद बच्चे की पोषण ज़रुरतों को पूरा करने के लिए अलग-अलग तरह का आहार देना ज़रुरी है।"

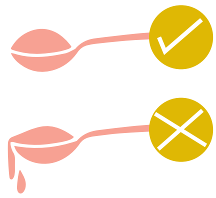
बच्चे को कितनी बार आहार देना चाहिए और ऊपरी आहार कितना गाढ़ा होना चाहिए?

बच्चे का ऊपरी आहार की शुरुआत घर में पाए जाने वाले आहारों से ही करनी चाहिए। ऊपरी आहार मुलायम, अच्छी प्रकार पकाया हुआ और मसला हुआ होना चाहिए, ताकि बच्चा उसे बिना चबाए खा सके। बच्चे का आहार 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 करना ज़रूरी है।

ऊपरी आहार कितनी बार दें: स्तनपान के साथ–साथ बच्चे को उम्र के अनुसार ऊपरी आहार दें:

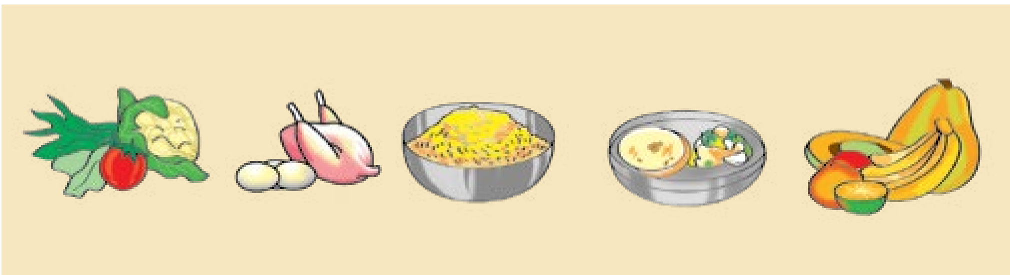
- 6 से 8 माह : दिन में दो–तीन बार खाना एवं एक–दो बार नाश्ता
- 9 से 12 माह : दिन में तीन–चार एवं एक–दो बार नाश्ता
- 12 माह के बाद : दिन में तीन–चार और एक–दो बार नाश्ता दें

मात्राः अच्छी तरह पकाया हुआ आहार दो–तीन चम्मच (बड़ा चम्मच) 6 माह से देना शुरू करें और 12 माह का होते–होते तीन–चौथाई या एक कप आहार की मात्रा हर बार ऊपरी आहार खिलाते समय दें।



गाढ़ापनः बच्चे को दिया जाने वाला ऊपरी आहार इतना गाढ़ा होना चाहिए, कि हाथ से खिलाया जा सके। छह माह की उम्र पूरी होने के बाद बच्चा मसला हुआ अर्द्ध ठोस आहार खा सकता है, इसलिए ऊपरी आहार देने की शुरुआत मुलायम आहार देकर करनी चाहिए, ताकि बच्चा उसे आसानी से निगल ले और खा सके। उदाहरण के लिए, खीर, खिचड़ी, मसला हुआ केला या आलू आदि। नए प्रकार के आहार एक–एक करके दें। बच्चे का ऊपरी आहार इतना गाढ़ा होना चाहिए, कि चम्मच में लेने पर वह गिरे नहीं। सामान्यतः **जो आहार गाढ़े होते हैं वे पतले, पानीदार और अधिक मुलायम आहार की अपेक्षा अधिक पोषण युक्त होते हैं। बच्चों को आँगनवाड़ी से मिलने वाला पोषाहार भी ज़रूर खिलाना चाहिए।**

बच्चे को हमेशा अलग साफ कटोरी या प्लेट और चम्मच में लेकर ऊपरी आहार खिलाना चाहिए, ताकि यह पता चल सके कि बच्चे ने कितना आहार खाया है।



आहार के प्रकार
बच्चों के विकास, सीखने, गतिविधियों में विधि तथा बीमारियों से बचने के लिए बच्चे को अनेक प्रकार के पोषक तत्वों की ज़रुरत होती है। उन्हें अनाज, बाजरा, दालें, फलियां और मेवे, व दूध तथा दूध से बने पदार्थ तथा पीले व नारंगी रंग की सब्ज़ियाँ एवं फल, दूसरी सब्ज़ियाँ जैसे– हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, तेल, घी तथा अगर माँसाहारी हो तो अंडा, माँस, मछली देना चाहिए। साथ ही बच्चे के खाने में ऊपर से 1 चम्मच, घी, तेल या मक्खन मिलाना चाहिए।

वीडियो लिंक

ऊपरी आहार देना

https://www.youtube.com/watch?v=fwvAM36LXCw&feature=youtu.be
https://drive.google.com/file/d/1cK1xt4qXUMyRCXcFAm-hJ2lmt9_--PFo/view?usp=sharing

बच्चे को ऊपरी आहार देना

- बच्चे की उम्र के साथ, उसके पेट का आकार भी बढ़ता है, इसलिए धीरे–धीरे खाने की मात्रा और आहार का गाढ़ापन बढ़ाएँ।
- बच्चे को प्यार तथा धैर्य के साथ खिलाएँ।
- बच्चे को विभिन्न प्रकार के तथा अलग–अलग स्वाद का खाना खिलाएँ और परिवार को यह जानना चाहिए, कि बच्चा क्या पसन्द करता है एवं क्या नापसन्द करता है।
- बच्चा जितना खा सके उसे खिलाएँ और रोकें नहीं।
- बच्चे को खुद खाने दें और आहार के साथ खेलने दें।
- बच्चे को जब भी भूख लगे उसे खाना खिलाएँ–समय पर ध्यान न दें।
- बच्चे को ज़बरदस्ती खाना न खिलाएँ।
- बड़े बच्चे अधिक जिद्दी तथा चंचल होते हैं और उनमें खाने की आदत डालनी अधि ाक कठिन होता है, इसीलिए बच्चे को एक वर्ष का होने से पहले ही उसे खाना खाने की अच्छी आदत डाले, माँ तथा बच्चे दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।
- बच्चे के खाने में नमक, चीनी और मसाला कम डालें।
- बच्चे को आई.एफ.ए. का सिरप दें, ताकि उसे अनिमिया से बचाया जा सके। बच्चे को समय–समय पर विटामिन ए का घोल और कीड़ों की दवा (एल्बेण्डाज़ोल) दें।
- बच्चे को बाज़ार का बिस्कुट, जूस, चिप्स, मिठाई और नमकीन जैसी चीजें न खिलाएँ, इससे बच्चे को सही पोषक तत्व नहीं मिल पाते।
- आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें, जो बच्चे के दिमागी विकास के लिए आवश्यक है।

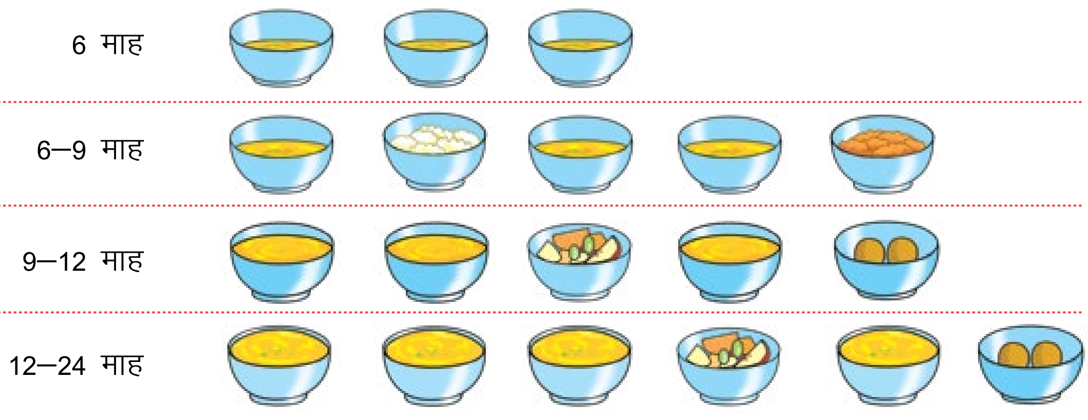
ऊपरी आहार में क्या दें

- रोटी, चावल या ब्रेड 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 सब्ज़ियाँ जैसे कद्दू, गाजर, चुकंदर खिलाएँ साथ ही मसला हुआ आलू भी दें।
- दूध से बना हुआ दलिया, हलवा, सेवई या खीर दें।
- केला, चीकू, आम, पपीता व दूसरे नरम फल दें।
- आँगनवादी से मिलने वाला पोषाहार जैसे दलिया, लड्डू आदि भी खिलाएँ।

एक साल के बच्चे को बड़े आदमी की खुराक 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।	• खाने में विविधता बढ़ाएँ, खिचड़ी, दाल, रोटी आदि खिलाएँ। • कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: 1. दालें 2. हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ और अन्य सब्ज़ियाँ व फल 3. दूध, दही, पनीर 4. घी, तेल या मक्खन 5. माँसाहारी होने पर अंडा, मछली आदि	• परिवार के लिए बना भोजन, महीन कटा व नरम पका हुआ। • कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: 1. दालें 2. हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ और अन्य सब्ज़ियाँ व फल 3. दूध, दही, पनीर 4. घी, तेल या मक्खन 5. माँसाहारी होने पर अंडा, मछली आदि	• अच्छी तरह कटा, कतरा व मसला हुआ पारिवारिक आहार। • कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: 1. दालें 2. हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ और अन्य सब्ज़ियाँ 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 की पोषण और वृद्धि की ज़रुरतों को पूरा करने के लिए रोज़ उसे विभिन्न प्रकार के आहार जैसे कि दालें, दूध और दूध से बने पदार्थ, तथा फल और सब्ज़ियाँ दें।"

आहार तैयार करने तथा खिलाते समय साफ-सफाई की आदतें

साफ–सफाई के साथ ऊपरी आहार तैयार करने से तथा ढक कर रखने से आहार दूषित होने से बच जाता है, जिससे बच्चे को दस्त होने के जोखिम में कमी आती है। दूध पिलाने के लिए कटोरी के प्रयोग की तुलना में बोतल से दूध पिलाने पर बीमारी होने की संभावना अधिक होती है इसलिए बोतल से दूध नहीं पिलाना चाहिए।

- बच्चे को खाना या तरल पदार्थ देने के लिए चम्मच या कटोरी का इस्तेमाल करें।
- बच्चे को देने वाला आहार साफ तथा सुरक्षित स्थान पर रखें।
- खाना तैयार करने और खाना खिलाने से पहले अच्छी प्रकार साबुन तथा पानी से हाथ धोएँ।
- खाना खाने से पहले बच्चे के हाथ धोएँ।
- शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद तथा बच्चे का शौच साफ करने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएँ।

पोषण संवाद कार्ड 10–12 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा कराएँ।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- छह माह की उम्र पूरी होने के बाद बच्चे की पोषण आवश्यकता केवल माँ के दूध से ही पूरी नहीं की जा सकती।
- एक बढ़ते बच्चे की पोषक तत्वों की ज़रुरतों को पूरा करने के लिए घर पर तैयार किए गए मुलायम, अच्छी तरह पकाया हुआ खाना, पूरक आहार के रूप में देना चाहिए।
- बच्चे को बार–बार अलग–अलग तरह के विभिन्न स्वाद वाले आहार देने चाहिए। ऊपरी आहार इतना गाढ़ा होना चाहिए, कि वह चम्मच पर रुक सके, गिरे नहीं।
- दस्त तथा दूसरी बीमारियों से बचाव के लिए साफ–सफाई का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है।

सत्र 8

बीमार बच्चे की देखभाल

0–2 साल तक के बच्चे

समयः 45 मिनट

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी का सारांश बताएँ तथा प्रतिभागियों की समझ की जाँच के लिए प्रतिक्रिया लें।
- ओ.आर.एस. के पैकेट को दिखाते हुए उससे संबंधित चर्चा करें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ को जाँचें और अगर कोई दुविधा हो तो उसे दूर करें।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें, जो उन्होंने सीखा है, उसे दोहराएँ।

छोटे बच्चों को बचपन में प्रभावित करने वाली प्रमुख बीमारियाँ

छोटे बच्चों को बचपन में प्रभावित करने वाली प्रमुख बीमारियाँ दस्त और निमोनिया हैं।

दस्त

दस्त में तरल या पानी जैसा मल होता है। पाँच साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु और बीमारी का प्रमुख कारण दस्त है। इन मृत्यु में से अधिकांश मृत्यु शरीर में पानी की बहुत ज्यादा कमी (पानी और खनिजों की हानि) के कारण होती हैं।

दस्त की रोकथाम

दस्त के कारण होने वाली लगभग सभी मृत्यु को ओ.आर.एस. (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन) और ज़िंक की गोलियाँ तथा घरेलू उपायों से शरीर में पानी की कमी को पूरा करके रोका जा सकता है। घर में मौजूद तरल पदार्थ एवं माँ का दूध लगातार पिलाते रहना चाहिए।

सुरक्षित पीने का पानी, स्वच्छता, स्तनपान/उचित पोषण और हाथ धोने से दस्त को रोका जा सकता है। इसकी रोकथाम के लिए निम्नलिखित कदम उठाए जा सकते हैं:

- पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान कराना सुनिश्चित करें।
- भोजन तैयार करने से पहले, बच्चे को खिलाने से पहले, शौच के बाद और बच्चे के मल को साफ करने के बाद तथा जानवरों को संभालने के बाद हमेशा साबुन से हाथ धोना चाहिए।
- सुनिश्चित करें, कि पीने का पानी साफ हो और एक सुरक्षित तथा ढके हुए बर्तन में रखा जाए।
- सुनिश्चित करें, कि बच्चे के रहने की जगह, उसके चारों ओर का वातावरण साफ और सुरक्षित हो तथा बच्चों के हाथ बार–बार धोते रहें एवं खाना खिलाने से पहले भी उनके हाथ धोएँ।
- हमेशा शौचालय का उपयोग करें और खुले में शौच की आदत न डालें। बच्चे के मल के सुरक्षित निपटान का तरीका अपनाएँ।

दस्त से पीड़ित बच्चे का ओ.आर.एस. का घोल और ज़िंक की दवा दें ।

यदि बच्चे को दस्त है तो इन इलाज के लिए एक योग्य स्वास्थ्य प्रदाता के पास ले जाना चाहिए :

- बच्चा सुस्त हो जाता है, स्तनपान या पानी पीने में असमर्थ है
- मल में खून आता है
- आठ घंटे तक पेशाब नहीं करता है या उसकी हालत और गंभीर हो जाती है।

आशा कार्यकर्ता अपने गाँव में पाँच साल से कम उम्र के बच्चों को ओ.आर.एस. पैकेट वितरित करती हैं। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को ओ.आर.एस. का घोल बनाने का तरीका प्रदर्शित करना चाहिए, साथ ही दस्त के दौरान खाने के लिए क्या देना है और साफ–सफाई के बारे में सलाह देनी चाहिए।

"ओ.आर.एस. और अतिरिक्त तरल पदार्थ बच्चे को दस्त की शुरूआत से ही दिया जाना चाहिए और दस्त बंद होने तक जारी रखा जाना चाहिए।

दस्त से पीड़ित बच्चों को दस्त बंद हो जाने के बाद भी 14 दिनों तक ज़िंक दिया जाना चाहिए।"

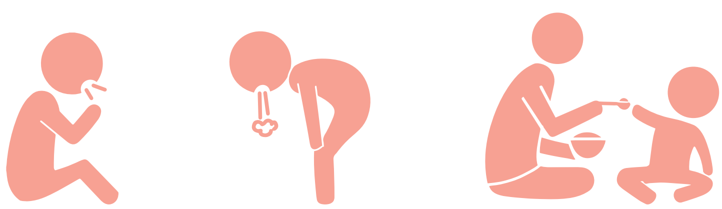
वीडियो लिंक

डायरिया प्रबंधन

https://drive.google.com/drive/folders/16x0DM90qyhQivUpyAIT8C98-1dkrbera

निमोनिया

- निमोनिया फेफड़ों को प्रभावित करने वाला एक घातक सांस का संक्रमण है।
- निमोनिया कई तरीकों से फैल सकता है। आमतौर पर जो कीटाणु बच्चे के नाक या गले में पाए जाते हैं, यदि वे अंदर चले जाएं, तो वे फेफड़ों को संक्रमित कर सकते हैं। वे खाँसी या छींक की बूंदों से हवा के द्वारा से भी फैल सकते हैं।
- पाँच साल से कम उम्र के बच्चों के लिए निमोनिया एक प्रमुख खतरा होता है और यह बच्चे की मृत्यु दर बढ़ाने में योगदान देता है।



निमोनिया के लक्षण

- बुखार के साथ या बिना बुखार के खाँसी/या साँस लेने में तकलीफ।
- तेज़ साँस लेना या छाती के निचले हिस्से का ऊपर नीचे होना (साँस लेने के दौरान छाती का ऊपर नीचे होना, जबकि एक स्वस्थ व्यक्ति में, साँस लेने के दौरान छाती फैलती है)।
- बहुत गंभीर रूप से बीमार बच्चा खाने या पीने में असमर्थ हो सकता है और बेहोशी, हाइपोथर्मिया (शरीर के तापमान में कमी आना) और ऐंठन का भी अनुभव कर सकता है।

उपरोक्त लक्षणों में से कोई भी दिखाई देने पर बच्चे को तुरंत रेफर करना चाहिए। आशा या ए.एन.एम. से संपर्क करें।

निमोनिया की रोकथाम

- नवजात को बिना कपड़ों के न रखें और बच्चे को हर समय ढक कर रखें।
- सुनिश्चित करें कि बच्चे को निमोनिया का टीका लगा हो। किसी भी टीकाकरण को न भूलें।
- बच्चे को बीमार लोगों से दूर रखें।
- घरेलू वायु प्रदूषण को कम करना। घर में धुएँ से बचने के लिए खाना पकाने के लिए एल.पी.जी. गैस अथवा स्टोव का उपयोग करें।
- पर्याप्त, पोषण से बच्चा खुद ही रोगों से बचाव कर सकता है, जीवन के पहले छह महीनों में केवल स्तनपान ही करवाएँ।

निमोनिया के दौरान देखभाल

- सर्दियों के दौरान बच्चे को गर्म ऊनी कपड़ों में ढक कर रखें और उन्हें नंगे पैर न चलने दें।
- खाँसी और जुकाम के दौरान बच्चे को सामान्य खाना दिया जाना चाहिए। यह बहुत ज़रूरी है, क्योंकि यह कुपोषण को रोकेगा और बच्चे को बीमारी से उभारने में भी मदद करेगा।
- यदि बच्चा एक बार में खाना खाने में सक्षम नहीं है, तो उसे थोड़ी–थोड़ी देर पर थोड़ा–थोड़ा भोजन दिया जाना चाहिए।
- ज़रूरी देखभाल और रेफरल सुनिश्चित करें।

निमोनिया के अधिकांश मामलों में एंटीबायोटिक दवाओं को पिलाने की ही आवश्यकता होती है, जो अक्सर स्वास्थ्य केन्द्र में मिल जाती हैं। केवल निमोनिया के गंभीर मामलों में ही अस्पताल में भर्ती होने की सलाह दी जाती है।

बीमारी के दौरान और बाद में बच्चों को आहार देना

- बीमारी के दौरान और बाद में दोनों ही समय पौष्टिक भोजन खिलाना ज़रूरी होता है क्योंकि शरीर में इस दौरान पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है।
- माँ को बार–बार और लंबे समय तक स्तनपान कराना चाहिए, ज्यादा तरल पदार्थ और बार–बार खाना खिलाने की कोशिश करें।
- बच्चे को बार–बार और थोड़ा–थोड़ा खाना दें।
- पोषक तत्वों से भरपूर खाना दें जो नरम हों, अलग–अलग तरह का हो और बच्चे के पसंद का भी हो।
- बच्चे को निगलने में अगर परेशानी हो (खाद्य पदार्थ या दूध को पतला न करें) तो उसे मसल कर या नरम भोजन दें।

- बच्चे को धीरज के साथ धीरे–धीरे खिलाएँ और बच्चे को खाने के लिए प्रोत्साहित करें लेकिन ज़बरदस्ती न करें।
- सेहत ठीक होने के दौरान – जब शिशु या छोटा बच्चा ठीक हो रहा होता है तो उसकी भूख में सुधार हो रहा होता है, तो देखभाल करने वाले व्यक्ति को हर बार खाने में एक हिस्सा बढ़ा कर देना चाहिए या हर दिन एक अतिरिक्त भोजन या नाश्ता देना चाहिए।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- **दस्त और निमोनिया बचपन में होने वाली प्रमुख बीमारियाँ हैं।**
- **बच्चे को दस्त बंद होने तक ओ.आर.एस. दिया जाना चाहिए और दस्त बंद होने के बाद भी 14 दिनों तक ज़िंक की गोलियाँ देनी चाहिए।**
- **निमोनिया से पीड़ित बच्चे को गर्म और ढक कर रखा जाना चाहिए तथा उसे सामान्य खाना खाने के लिए दिया जाना चाहिए, यदि आवश्यक हो तो उन्हें स्वास्थ्य केन्द्र रेफर किया जाना चाहिए। डॉक्टर के निर्देशानुसार एंटिबायोटिक दवाईयों की पूरी खुराक देनी चाहिए।**

अच्छे पोषण में और क्या योगदान देता है?

सत्र 9

टीकाकरण और विटामिन ए अनुपूरक

समय: 20 मिनट

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी को संक्षेप में बताएँ और उनकी समझ को जाँचने के लिए प्रतिक्रिया लें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ को जाँचें और अगर कोई दुविधा हो तो उसे दूर करें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 13 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें, जो उन्होंने सीखा है, उसे दोहराएँ।

टीकाकरण

बचपन की बीमारियों को रोकने के लिए टीकाकरण सबसे सुरक्षित और प्रभावी तरीकों में से एक है और इससे रोगों से लड़ने के लिए शरीर की क्षमता भी बढ़ती है।

यूनिवर्सल इम्यूनाइज़ेशन प्रोग्राम (यू.आई.पी.) के तहत, टीकाकरण से बीमारियों (वी.पी.डी.) को रोकने और नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण सफलता हासिल की गई हैं।

टीकाकरण कार्यक्रम को मज़बूत बनाने और दोबारा गति देने के लिए तथा सभी बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं के पूर्ण टीकाकरण के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मिशन इन्द्रधनुष को लॉन्च किया गया था।

टीकाकरण वैक्सीन द्वारा रोकथाम की जाने वाली 12 निम्नलिखित बीमारियों से बच्चों की रक्षा करके बच्चों में रोगों और मृत्यु दर को काफी हद तक कम करता है।

1. टी.बी.
2. पोलियो
3. डिप्थीरिया (गला घोंटू)
4. काली खाँसी
5. निमोनिया
6. दिमागी बुखार
7. हेपेटाइटिस बी
8. खसरा
9. रूबेला
10. रोटावायरस डायरिया
11. टिटनेस
12. जापानी इसेफेलाइटिस/जापानी बुखार (प्रभावित जिलों में)

"बच्चे को जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिए सभी टीके दिए जाने चाहिए। टीकाकरण की खुराक आधी-अधूरी देना या बन्द नहीं करनी चाहिए।"

बच्चे को जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिए सभी टीके दिए जाने चाहिए। टीकाकरण की खुराक को बीच में ही नहीं छोड़ा जाना चाहिए और न ही रोका जाना चाहिए। बच्चे को एक वर्ष के बाद से, यह सुनिश्चित करें कि हर छह महीने में कृमिनाशक सिरप/टैबलेट दी जाए।

"टीकाकरण के बाद सामान्य दुष्प्रभाव जैसे कि मामूली बुखार, दर्द, सूजन या इंजेक्शन वाली जगह पर लालिमा, चिड़चिड़ापन आमतौर पर बिना किसी विशेष उपाय के ठीक हो जाते हैं।"

वीडियो लिंक

पूर्ण टीकाकरण

https://drive.google.com/drive/folders/1-T98AA7RhVOmo44Le8Rg8LZDi-vQC3tW

विटामिन ए की अनुपूरक

- सभी बच्चों को छह से 59 माह की उम्र के बीच विटामिन ए की खुराक दी जाती है।
- यह टीका नहीं है, बल्कि शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को बनाए रखने और वृद्धि के लिए एक पोषक पूरक है।
- 9 महीने के पूरा होने पर खसरे के टीके के साथ–साथ विटामिन ए की पहली खुराक दी जाती है। इसके बाद हर छह महीने में एक खुराक, पाँच साल की उम्र तक दी जानी चाहिए, यानी पाँच साल की उम्र तक कुल 9 खुराकें दें।

विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थों में पालक, पीली और नारंगी सब्ज़ियाँ जैसे गाजर, कद्दू, पीले एवं नारंगी फल (जैसे आम, पपीता), दूध, मक्खन, अंडे व कलेजी शामिल है। माँ का दूध, विशेषकर पहला दूध जो जन्म के तुरंत बाद आता है, विटामिन ए से भरपूर होता है।

पोषण संवाद कार्ड 13 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा कराएँ।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- बच्चे के जीवन के लिए खतरनाक बीमारियों से बचाने के लिए उन्हें सभी टीके लगाए जाने चाहिए।
- टीकाकरण की खुराक को बीच में ही नहीं छोड़नी चाहिए या बंद नहीं करनी चाहिए।
- बच्चे को एक वर्ष के बाद से हर छह महीने में कृमिनाशक सिरप/गोली देना सुनिश्चित करना चाहिए।
- 9 महीने पूरे होने पर खसरे के टीके के साथ–साथ विटामिन ए की पहली खुराक दी जाती है। इसके बाद हर छह महीने में एक खुराक, पाँच साल की उम्र तक दी जानी चाहिए, यानी पाँच साल की उम्र तक कुल 9 खुराकें दें।
- टीकाकरण के बाद सामान्य दुष्प्रभाव जैसे मामूली बुखार, दर्द, सूजन या इंजेक्शन वाली जगह पर लालिमा, चिड़चिड़ापन आमतौर पर ये बिना किसी विशेष उपाय के ही ठीक हो जाते हैं।

सत्र 10

किशोर बालिकाओं की देखभाल

समय: 20 मिनट

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी का सार बताएँ और प्रतिभागियों की समझ की जाँच के लिए प्रतिक्रिया लें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ को जाँचें और अगर कोई दुविधा हो तो उसे दूर करें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 14 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें जो उन्होंने सीखा है उसे दोहराएँ।

किशोरियों में अनीमिया (खून की कमी)

किशोरी लड़कियों में अनीमिया बहुत आम बात है। किशोरी लड़कियों में अनीमिया के मुख्य कारण हैं:

- उन्हें बचपन से ही आयरन की कमी होती है।
- किशोरी लड़कियों में मासिक धर्म शुरू हो जाता है और उसके बाद हर महीने उनके शरीर से खून निकलता है।
- पेट में कीड़े पैदा हो जाते हैं, जो कि खून चूसते हैं।
- मलेरिया और तपेदिक विशेष रूप से रोग हैं।
- घर का सारा काम कम उम्र से ही करना और सही मात्रा में पोषण देने वाला खाना न मिलना तथा कम भोजन मिलना।

किशोरी बालिकाओं में अनीमिया का उपचार

किशोरियों में खून की कमी के कारण (10–19 वर्ष) थकान, कमज़ोरी, भूख की कमी और पढ़ाई में कम मन लगता है। इससे निपटने के उपाय:

- किशोरियों को सप्ताह में एक बार आई.एफ.ए. की नीली गोली और छह माह में एक बार कीड़े की दवा (एल्बेण्डाज़ोल) लेनी चाहिए।
- किशोरियों को आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाना खाना चाहिए। उन्हें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाना चाहिए, जिसमें हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, प्रोटीन और विटामिन शामिल हों।
- किशोरियों को खाने में नींबू, आंवला, अमरूद और ऐसे खट्टे खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए, जो आयरन के अवशोषण में मदद करते हैं।
- उन्हें खाना खाने के एक घंटे पहले या बाद में और आई.एफ.ए की गोली खाने से पहले चाय या कॉफी नहीं पीनी चाहिए, क्योंकि यह आयरन के अवशोषण को रोकता है।

- किशोरियाँ अगर कैल्शियम की गोलियाँ लेती हैं, तो उन्हें सुबह के समय खानी चाहिए और भोजन के बाद रात में आयरन की गोली लेनी चाहिए। ऐसा इसलिए बताया जाता है क्योंकि कैल्शियम और आयरन एक साथ लेने पर कैल्शियम शरीर में आयरन का अवशोषण करने में बाधा पहुँचाता है।
- किशोरियों की जाँच देखभाल करने वालों को करनी चाहिए, जिससे अगर उनमें खून की कमी हो तो इलाज शुरू किया जा सके।

"किशोरियों के स्वास्थ्य और पोषण के लिए उन्हें पौष्टिक आहार दें।"

पोषण संवाद कार्ड 14 का उपयोग करके चर्चा करें।

वीडियो लिंक

किशोरी बालिकाओं का पोषण एवं स्वच्छता

https://drive.google.com/file/d/1AkaRPg2wZwooZfxGZE_flE12eiM4X_93/view?usp=sharing

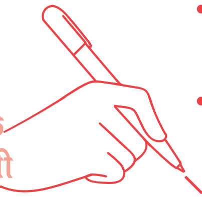
ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- खून की कमी (रक्त में कम हीमोग्लोबिन) वाली किशोरियों (10–19 वर्ष) को थकान, कमज़ोरी, भूख की कमी महसूस होती है और पढ़ाई में मन कम लगता है।
- कमज़ोर किशोरियाँ, कमज़ोर महिला के रूप में विकसित होती हैं, पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाती और न ही पढ़ाई पूरी कर पाती हैं तथा कमज़ोर/कम वज़न के बच्चों को जन्म देती हैं।
- इससे बचाव के लिए किशोरियों को आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाना खाना चाहिए। उन्हें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाना चाहिए, जिसमें हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, प्रोटीन और विटामिन शामिल हों।
- किशोरियों को सप्ताह में एक बार आई.एफ.ए. की नीली गोली और छह माह में एक बार कीड़े की दवा (एल्बेण्डाज़ोल) लेनी चाहिए।

सत्र 11

साफ-सफाई का व्यवहार

समयः 20 मिनट



प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

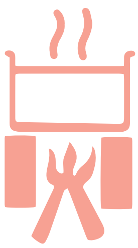
- जानकारी का सार बताएँ और प्रतिभागियों की समझ की जाँच के लिए प्रतिक्रिया लें।
- बताए गए वीडियो दिखाएँ, प्रतिभागियों की समझ को जाँचें और अगर कोई दुविधा हो तो उसे दूर करें।
- निर्देशों के अनुसार संवाद कार्ड 15 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करवाएँ।
- प्रमुख सीखों का सार बनाएँ और प्रतिभागियों से कहें, जो उन्होंने सीखा है उसे दोहराएँ।

बीमारी की रोकथाम के लिए सावधानियाँ

दस्त और दूसरी बीमारियों की रोकथाम के लिए अच्छी स्वच्छता बहुत ज़रूरी होती है। बीमारी और उसके रोगाणुओं को फैलने से रोकने के लिए निम्नलिखित व्यवहार आवश्यक हैः

- खाना खिलाने व खाने से पहले अपने हाथों और बच्चे के हाथों को पानी एवं साबुन से धोना।
- बीमारी से बचाव के लिए खाना साफ–सफाई से तैयार करना।
- यह सुनिश्चित करें कि बच्चे मिट्टी या जानवरों के मल को अपने मुँह में न डालें, क्योंकि उनमें कीटाणु होते हैं।
- बच्चे के खाने और खेलने के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाना।
- बच्चों के मल सहित सभी मल को सुरक्षित निपटान।
- बच्चे के खेलने के स्थान या पीने के पानी के स्रोत से दूर बच्चे की लंगोटियाँ और दूसरे गंदे कपड़े धोना।
- 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 साफ करें।

अच्छे स्वास्थ्य और स्वच्छ वातावरण को बनाए रखने में मदद करने वाली आदतें



- अभिभावक या परिवार के दूसरे सदस्यों को 3 साल की उम्र से मार्गदर्शन कर बच्चों को शौचालय का उपयोग करना सिखाना।
- शौच के लिए हमेशा शौचालय का उपयोग करें।
- हमेशा सुरक्षित/उबले हुए/छने हुए पीने के पानी का सेवन करें।

- पानी को हमेशा ढक कर रखना और पानी लेने के लिए डण्डीदार बर्तन का उपयोग करना।
- किशोरी लड़कियों को माहवारी के समय स्वच्छता के बारे में जानकारी देना।

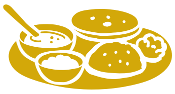
पोषण संवाद कार्ड 15 का उपयोग करके चर्चा करें।

वीडियो लिंक

जल और स्वच्छता

https://drive.google.com/drive/folders/1qrXlEJCunrwsj7-rlXVVsl_A--2T3h84

ज़रूर याद रखें और आदत डालें



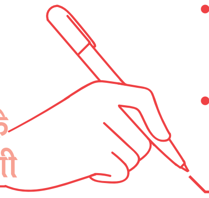
- दस्त और दूसरी बीमारियों की रोकथाम के लिए अच्छी स्वच्छता बहुत ज़रूरी है।
- अच्छे स्वच्छता व्यवहार में खाना खिलाने व खाने से पहले पानी और साबुन से हाथ धोना, स्वच्छता से खाना बनाना, सभी प्रकार के मल का सुरक्षित निपटान, बच्चों के खेलने की जगह तथा पानी के स्रोत से दूर बच्चे की लंगोटियाँ तथा दूसरी गंदे कपड़े धोना आदि शामिल हैं।
- परिवारों को भी शौच के लिए हमेशा शौचालय का उपयोग करना चाहिए, छने हुए/उबले हुए पीने के पानी का सेवन करना चाहिए और पानी को ढक कर रखना चाहिए तथा पानी निकालने के लिए एक डण्डीदार बर्तन का उपयोग करना चाहिए।
- किशोरी लड़कियों को माहवारी के समय स्वच्छता पर शिक्षित किया जाना चाहिए, ताकि वे खुद को संक्रमणों से बचा सकें।

कुपोषण की रोकथाम में
पंचायत सदस्यों की भूमिका

सत्र 12

पंचायत सदस्य पोषण चैंपियन के रूप में

समयः 20 मिनट



प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

- जानकारी का सार बताएँ और प्रतिभागियों की समझ की जाँच के लिए प्रतिक्रिया लें।
- प्रमुख सीखों का सार बताएँ और प्रतिभागियों से कहें, जो उन्होंने सीखा है उसे दोहराएँ।

पंचायत सदस्यों द्वारा सामुदायिक सहभागिता

पंचायत सदस्य समुदाय के साथ बातचीत कर सकते हैं और पोषण पर चर्चा के लिए नियमित रूप से सामूहिक बैठकें कर सकते हैं। इसके लिए समुदाय में माहौल बनाने और जन आंदोलन को तेज़ करने के लिए मौजूदा कार्यक्रमों और मंचों का उपयोग किया जा सकता है। पंचायत सदस्य अपनी **मासिक बैठकों** और चार अनिवार्य **ग्राम सभाओं** के स्थायी एजेंडे में पोषण को भी शामिल कर सकते हैं, ताकि पोषण समुदाय के स्तर पर रूचि और अमल का एक नियमित विषय बन जाए। गाँव में पोषण चैंपियनों को प्रोत्साहित व उनकी सराहना की जा सकती है।

पंचायत के सदस्य निम्नलिखित मौजूदा कार्यक्रमों और मंचों में पोषण पर प्रकाश डाल सकते हैं, प्रचार सामग्री का प्रदर्शन और उपयोग सुनिश्चित कर सकते हैं और चर्चा कर सकते हैं:

- किसान क्लबों की मासिक बैठकों में स्थानीय पोषक अनाज, दाल, सब्ज़ियों और फलों को बढ़ावा देना।
- सहकारिता और संघ (दूध, जूट, चीनी, कपास, रेशम) को पोषण पर जागरूक करना।
- स्थानीय हाट बाज़ारों में इस मुद्दे पर स्टॉल लगाना।
- स्थानीय त्योहार जैसे पोंगल, लोहड़ी, मकर संक्रांति, विशु, ओणम, रंगाली बिहू, बैसाखी, नुआखाई, हरलीप, कुट और तोकू तथा अन्नप्राशन दिवस, नुक्कड़ नाटक, गोदभराई आदि।
- राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एन.आर.एल.एम.) की बैठकों में ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण दिवस (वी.एच.एस.एन.डी.) तथा साप्ताहिक दीनदयाल अंत्योदय योजना और पोषण चुनौतियों का समाधान निकालना। पोषण को ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण समिति (वी.एच.एस.एन.सी.) की बैठकों के एजेंडे में लाएँ।

पंचायत सदस्य वी.एच.एस.एन.डी. को एक प्रमुख पोषण मंच के रूप में मज़बूत करने के लिए, सुनिश्चित कर सकते हैं:

- सभी माँ/देखभाल करने वालों का बच्चों तथा समुदाय के सदस्यों के साथ सक्रिय भागीदारी।
- कार्यक्रम का नियमित संचालन और सुविधाओं की सही देखरेख करना।
- सामुदायिक कार्यकर्ताओं की भागीदारी को सुनिश्चित करके और आवश्यक सहायता प्रदान करके गुणवत्तापरक सुविधाएँ देना।

पंचायत के सदस्य मौजूदा कार्यक्रमों का उपयोग करके, पोषण आधारित ग्राम सभाएँ, पोषण मेलों और रैलियों का आयोजन भी कर सकते हैं। वे शिक्षकों और स्कूली छात्रों को पोषण पर आधारित खेल और साइकिल रैली आयोजित करने के लिए जुटा सकते हैं।

ग्राम पंचायत की उपलब्ध ज़मीन पर कार्यक्रमों के आयोजन के साथ–साथ स्थानीय खाद्य पदार्थ और सब्ज़ियों की खेती को बढ़ावा दे सकते हैं और परिवारों को किचन गार्डन बनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

अभिसरण और निगरानी में पंचायत सदस्यों की भूमिका

अभिसरण

महिला और बाल विकास, स्वास्थ्य, कृषि, जल एवं स्वच्छता, शिक्षा तथा पंचायती राज के विभागों के बीच अभिसरण योजना को सहज बनाएँ, जिससे निम्नलिखित बातें सुनिश्चित की जा सकें:

- स्वास्थ्य और पोषण सुविधाओं का मिलना और सुगम बनाना
- पारदर्शिता को बढ़ाना
- समुदाय और प्रमुख हितधारकों को जोड़ना तथा भागीदारी बढ़ाना
- स्थानीय आवश्यकताओं को जानना
- सीमित धन का उचित उपयोग करना
- आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और ए.एन.एम. का सहयोग करना।
- सभी अभिसरण बैठकों में भाग लेना।

निगरानी

पंचायत सदस्य निम्न स्वास्थ्य और पोषण कार्यक्रमों की निगरानी कर सकते हैं:

- आँगनवाड़ी कार्यकर्ता के द्वारा नियमित रूप से शिशुओं/बच्चों की वृद्धि की निगरानी करना और जन्म के समय कम वज़न वाले बच्चों की पहचान तथा समय पर उपचार करना।
- पंचायत स्तर पर स्वास्थ्य और पोषण को बढ़ावा देने के लिए आयोजित किए जा रहे है कार्यक्रमों जैसे वी.एच.एस.एन.डी., समुदाय आधारित कार्यक्रम (सी.बी.ई.–आँगनवाड़ी केन्द्र पर एक महीने में दो बार), टीकाकरण सत्र और आई.एफ.ए. पूरकता आदि।
- आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा द्वारा नियोजित गृह–भ्रमण किए जा रहे हैं या नहीं।
- आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा द्वारा सभी गर्भवती महिलाओं तथा बच्चों का पंजीकरण और आँगनवाड़ी केन्द्र के माध्यम से सेवाएँ उपलब्ध कराना।
- गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली सभी माँ तथा 7–36 माह के बच्चों को घर ले जाने के लिए पोषाहार (टी.एच.आर.) का वितरण करना।
- वी.एच.एस.एन.डी. का नियमित और प्रभावी आयोजन।
- बीमार व कुपोषित बच्चों कर रेफरल।
- ओ.आर.एस. और ज़िंक का वितरण

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा की भूमिकाएँ

- लाभार्थियों की सूचियों को पूर्ण करना।
- महिलाओं की समय पर नकद लाभ प्राप्त करने में सहायता करना।
- पूरक आहार पर सभी माँ को परामर्श देना।
- नियमित गृह–भ्रमण करना।
- कुपोषित बच्चों की जाँच और पहचान करना।
- वह घर जिसमें छोटे बच्चे हैं, उनकी पहचान करना एवं नियमित रूप से उनमें भ्रमण करना।
- मातृ–शिशु सुरक्षा कार्ड में वज़न और वृद्धि का आंकलन दर्ज़ करना।
- नवजात बच्चों में खतरे के संकेतों का आंकलन करना।
- जन्म विकार की पहचान और रेफरल करना।
- हाथ धोना, संक्रमण की रोकथाम, केवल स्तनपान, माँ का पोषण, टीकाकरण पर परामर्श देना।
- उप केन्द्रों, स्कूलों और आँगनवाड़ी केन्द्रों पर आई.एफ.ए. गोलियों की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित करना।

पंचायत सदस्यों द्वारा आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं ए.एन.एम. को सहयोग

पंचायत सदस्य सुनिश्चित कर सकते हैं किः

- गाँव में गतिविधियाँ करने में आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं ए.एन.एम. (ANMs) के बीच तालमेल हो।
- आँगनवाड़ी केन्द्रों की अच्छी तरह से देखभाल करना।
- आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा किए गए कार्यों की नियमित निगरानी करना।
- वी.एच.एस.एन.डी. के आयोजन में सहायता करना।
- सहभागिता और पहल के लिए समुदाय को एकत्र करने में सहायता करना।

ज़रूर याद रखें और आदत डालें

- **पंचायत सदस्य समुदाय के साथ बातचीत कर सकते हैं और पोषण पर चर्चा के लिए नियमित रूप से सामूहिक बैठकें कर सकते हैं। इसके लिए समुदाय में माहौल बनाने और जन आंदोलन को तेज़ करने के लिए मौजूदा कार्यक्रमों तथा मंचों का उपयोग किया जा सकता है।**
- **पंचायत सदस्य ग्राम सभा और स्थानीय समिति स्तर पर अभिसरण में तथा धन का सही उपयोग के साथ–साथ पारदर्शिता व जवाबदेही बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।**
- **वे आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और ए.एन.एम. का सहयोग कर सकते हैं तथा यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं, कि वे गृह भ्रमण करें, आई.सी.डी.एस.–कॉमन एप्लीकेशन सॉफ्टवेयर (सी.ए.एस.) का उपयोग करें, शिशुओं/बच्चों की वृद्धि की निगरानी करें एवं गर्भवती महिलाओं व स्तनपान कराने वाली सभी माँ को टी.एच.आर. वितरित करें।**

अनुलग्नक

अनुलग्नक

प्रशिक्षण के दौरान उपयोग के लिए बलवर्धक

1. छोटी–छोटी बातों का ध्यान रखकर आहार को पोषक बनाना

निर्देश

- बोर्ड पर लिखें 5 + 5 + 5 = 15 प्रतिभागियों से पूछें, कि क्या यह उत्तर सही है? उत्तर होगा "हाँ"।
- फिर से बोर्ड पर लिखें 5 + 5 + 5 = 550 अब प्रतिभागियों से पूछें, कि क्या यह उत्तर सही है? उत्तर होगा 'नहीं'।
- प्रतिभागियों से पूछें कि, इसमें एक छोटा–सा बदलाव क्या कर सकते हैं, जिससे यह उत्तर सही हो सकता है?
- प्रतिभागियों को प्रयास करने दें। जब प्रतिभागी पूरा प्रयास कर लें, तब सही उत्तर बताएँ।

सही उत्तर

केवल एक बार पेन इस्तेमाल करके + के निशान को 4 बनाना = 545 + 5 + 5 = 555

चर्चा करें

हम छोटी–छोटी बातों का ध्यान रखकर आहार के पोषण की गुणवत्ता को तथा स्वास्थ्यवर्द्धक आहार देने के तौर तरीकों में बहुत सुधार ला सकते हैं, जैसे छह माह तक बच्चे को केवल माँ का दूध देना, गर्भवती, धात्री, किशोर–किशोरी तथा बच्चों के आहार में हरी साग–सब्ज़ी, दाल तथा पीले और नारंगी रंग की सब्ज़ियाँ तथा फलों को शामिल करना, बच्चों के आहार में थोड़ा घी या तेल मिलाकर खिलाना आदि।

2. बाधाओं का समाधान ढूंढना

परिचय

"हम कोई भी कार्य करते हैं, तो उसमें बाधाएँ आती हैं और अक्सर हम उन बाधाओं की वजह से निराश होकर उस अच्छे कार्य या बदलाव को छोड़ देते हैं, परन्तु हमें ऐसा नहीं करना चाहिए। अपने सोच के दायरे को व्यापक करके उस बाधा को दूर करके आगे बढ़ना चाहिए। आईए एक खेल के द्वारा से इस बात को समझते हैं।"

निर्देश

- एक प्रतिभागी के दोनों हाथ रस्सी से बाँध दें।
- दूसरे प्रतिभागी का एक हाथ भी रस्सी से इस प्रकार बाँधे, कि पहले प्रतिभागी को बाँधी रस्सी के ऊपर से रस्सी का एक सिरा जाए और नीचे से लाकर दूसरे प्रतिभागी के दोनों हाथ बांध दिए जाएँ।

- दोनों प्रतिभागियों को इस उलझाव से बाहर निकलना है, लेकिन वे न तो रस्सी को खोल सकते हैं और न ही उसे काट या जला सकते हैं तथा न ही रस्सी सरका सकते हैं।
- प्रतिभागियों को कुछ देर तक प्रयास करने दें। दूसरे प्रतिभागियों को भी उनकी मदद करने के लिए कहें।
- प्रतिभागी अगर निकल जाए तो ठीक है, अन्यथा इस उलझाव से निकलने का रास्ता बताएँ तथा इस बात पर ज़ोर दें कि किस प्रकार बाधाओं को पार करने के लिए कुछ हटकर सोचना पड़ता है।

समाधान

- एक प्रतिभागी के हाथ में बाँधी रस्सी का छल्ला बनाएँ
- प्रतिभागी पहले बंधी रस्सी को मोड़कर एक छल्ला बनाएँ तथा उसे दूसरे प्रतिभागी की कलाई में बंधी रस्सी के ऊपर से नीचे की तरफ निकालें।
- प्रतिभागी की कलाई को निकले छल्ले में से निकालें और तब पहले प्रतिभागी की बंधी रस्सी को खींचें। इससे उलझाव छूट जाएगा।
- जिस क्षण वह प्रतिभागी छल्ले से हाथ निकाल लेंगे, दोनों की रस्सी अलग–अलग हो जाएगी और दोनों प्रतिभागी अलग हो जाएगें।

चर्चा करें

उलझनों/बाधाओं से घबराना नहीं चाहिए, बल्कि दायरे से बाहर निकलकर समाधान ढूंढने की कोशिश करनी चाहिए और अगर सही दिशा में प्रयास किया जाएगा, तो निश्चय ही समाधान निकलेगा।

3. सुरंग–क्षेत्र

यह खेल संचार और विश्वास के मूल्य को दर्शाता है। इसका प्रभाव एक बड़े क्षेत्र में (चाहे अंदर हो या बाहर) सबसे अच्छा होता है।

निर्देश

- कुर्सियाँ, टेबल या गेंद का उपयोग करके बाधाओं की एक श्रृंखला बनाएँ।
- प्रतिभागियों में से दो को आगे आने के लिए कहें। एक प्रतिभागी की आँखों पर पट्टी बाँध दें और उन्हें अपने साथी को सुनकर 'सुरंग–क्षेत्र' से निकलने का रास्ता बनाने के लिए कहें। उनके साथी को केवल मौखिक रूप से बाधाओं के बारे में सुरंग क्षेत्र में चलने वाले प्रतिभागी की मदद करनी चाहिए, लेकिन खुद सुरंग–क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकते। यदि प्रतिभागी किसी 'सुरंग' को छूता है, तो वे हार जाते हैं और अगली जोड़ी शुरू कर सकती है।
- सभी प्रतिभागियों के खेलने के बाद यदि समय बचता है, तो जोड़ियों को भूमिका में अदला–बदली करके गतिविधि दोहराएँ।

चर्चा करें

खेल के अंत में, प्रतिभागियों से चर्चा करें, कि उन्होंने संचार और विश्वास के बारे में क्या सीखा।

- सहायक संचार क्या था और क्या नहीं था?
- खुद के गाइड पर भरोसा करना क्या आसान था?
- खेलते वक्त भावनाएँ क्या थी – भय, सुरक्षा, आदि?
- गाइड या आँखों पर पट्टी बाँधे हुए बनना क्या आसान था?

4. पेपर टॉवर

यह टीम जुटाने की गतिविधि है। इस गतिविधि का उद्देश्य है, कि कौन सी टीम सबसे ऊंचे पेपर टॉवर का निर्माण कर सकती है।

निर्देश

- प्रत्येक टीम को पेपर के तीन टुकड़े प्रदान करें। उन्हें बताएँ, उनका लक्ष्य पाँच मिनट में सबसे लंबा और अपने आप खड़े होने वाला टॉवर का निर्माण करना है।
- प्रत्येक टीम के टॉवर की ऊंचाई को समय के अंत में मापें। आंशिक रूप से ढहने वाले किसी भी टॉवर को उसके उच्चतम बिंदु पर मापा जाना चाहिए।
- विजेता बनने के लिए सबसे ऊंचे टॉवर वाली टीम की घोषणा करें।

चर्चा करें

प्रत्येक टीम से कहें, कि वे एक साथ काम करने के तरीके का मूल्यांकन करें। चर्चा करने के लिए उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- सभी के विचारों को क्या सुना गया था?
- टीम ने विभिन्न विकल्पों की क्या कोशिश की?
- लोगों ने अपने दायरे के बाहर सोचने का क्या प्रयास किया?
- अगर उन्हें फिर से वही समय दिया गया तो समूह अलग तरीके से कैसे काम करेगा?

ध्यान रखें

- एक विकल्प के रूप में, आप फिर से गतिविधि कर सकते हैं और देख सकते हैं वे खुद की सीख को क्या लागू करते हैं।
- खुद उपलब्ध सामग्रियों में फेरबदल करके इस खेल को बदल सकते हैं – उदाहरण के लिए, पत्तों के पैकेट का उपयोग करें या चिपचिपा टेप जैसे अतिरिक्त संसाधन प्रदान करें।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

बेटी बचाओ
बेटी पढ़ाओ

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

AAJEEVIKA