सत्यमेव जयते
Ministry of Women and Child Development
Government of India

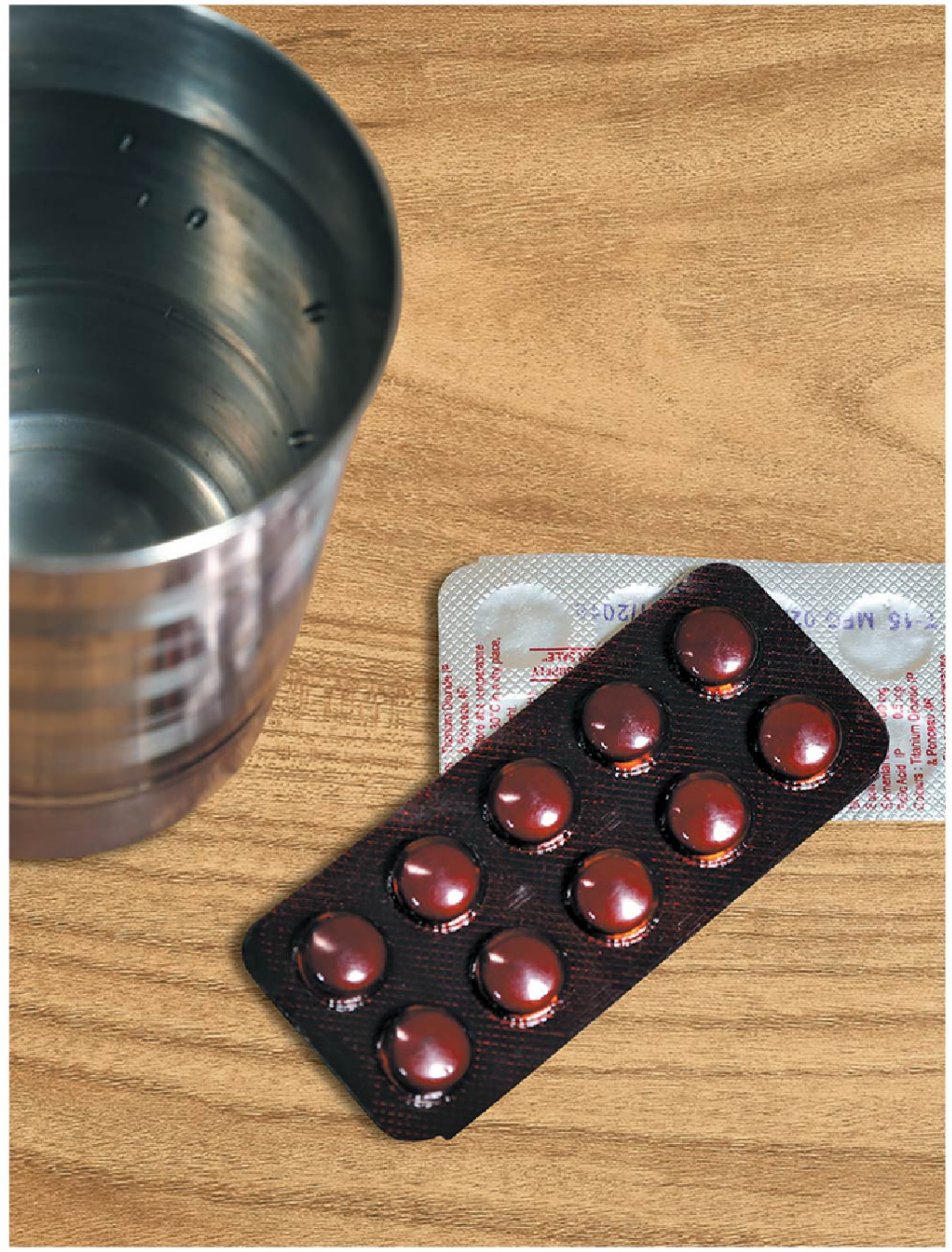
આંગણવાડી કાર્યકર્તાઓ માટેનું પુસ્તક (ફ્લીપ બુક)
માતૃત્વ, શિશુ, અને બાળ પોષણ સંબંધિત માહિતી અને સલાહ

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

Towards a new dawn

I.C.D.S

ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે IFA (લોહ તત્વની ગોળીઓ) વિશે જાણકારી.



ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે IFA (લોહ તત્વની ગોળીઓ) વિશે જાણકારી.

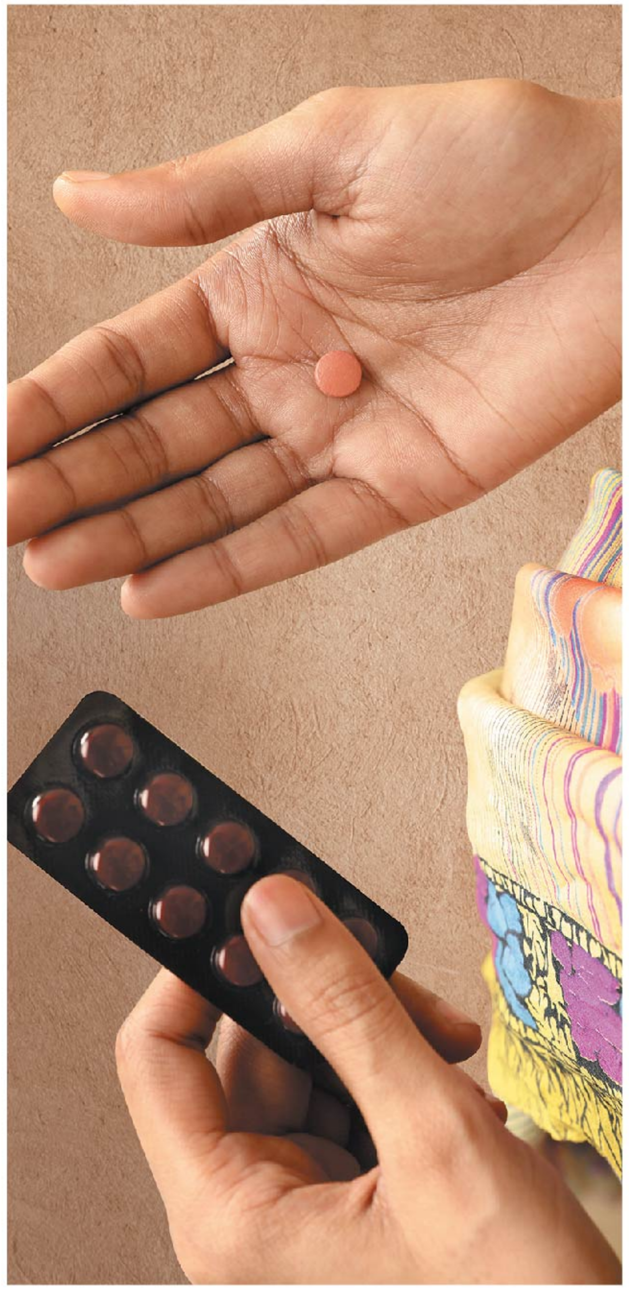
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દરરોજ એક IFA ની ગોળી એટલે કે રાત્રે જમ્યા પછી લેવી જરૂરી છે
માતાએ ઓછામાં ઓછા 100 દિવસ સુધી દરરોજ IFA ની ગોળી લેવી જોઈએ

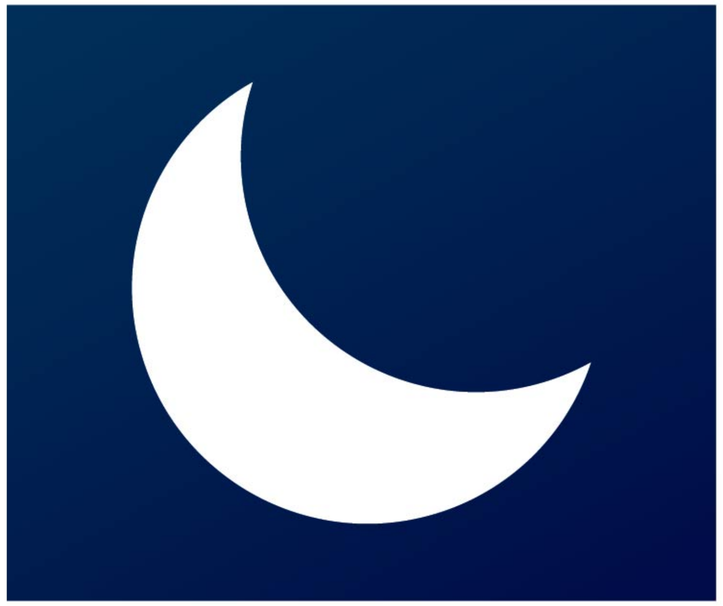
ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે આયર્ન શા માટે જરૂરી છે?

- આયર્ન નવજાત શિશુના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ માટે ખુબ જ જરૂરી છે
- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભમાં વિકસી રહેલા શિશુ માટે રક્તની ઉણપ ગર્ભવતી માં દ્વારા થાય છે.
- એનેમિક માતાના ગર્ભમાં પોષણ પામતા શિશુને પૂરતા પ્રમાણમાં રક્ત ન મળવાના કારણે શિશુના જન્મ સાથે જ વજન ઓછું હોય છે અને તે એનેમિક થઇ જાય છે.
- સ્વસ્થ મહિલાની સરખામણીમાં એનેમિક મહિલાના શરીર માંથી પ્રસુતિ સમયે રક્ત વધુ વહી જાય છે પરિણામે તેનું મૃત્યુ થઇ શકે છે.

માતા અને તેના પરિવારને પૂછો કે તેઓને આ સંદેશાઓ સંબંધિત કોઈ પ્રશ્નો છે?

ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે IFA (લોહ તત્વની ગોળીઓ)વિશે જાણકારી.





ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે IFA (લોહ તત્વની ગોળીઓ) વિશે જાણકારી.

- **ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે IFA (લોહ તત્વની ગોળીઓ) વિશે જાણકારી:**
    - કાળા રંગનો મળત્યાગ
    - કબજિયાત થવી
    - પેટ ખરાબ થવું
    - ઉલટી જેવો અનુભવ
- આ આડઅસરો ગંભીર નથી અને અમુક દિવસો પછી સમાપ્ત થઇ જાય છે
- કાળા રંગનો મળત્યાગ, કબજિયાત હટાવી, અથવા પેટ ખરાબ થાય તો દરરોજ ત્રણ થી ચાર બોટલ પાણી પીઓ
- આયર્નની ગોળીઓ રાત્રે જમ્યા પછી લો
- ખાટી વસ્તુઓ જેવી કે, લીંબુ અને આંબલી ખાવાથી ઉલટી જેવો અનુભવ ઓછો થઇ જાય છે

યાદ રાખો:

- પતિ અથવા સાસુને કહો કે તેઓ તમને રોજ રાત્રે આયર્નની ગોળી લેવાનું યાદ અપાવે, અથવા તો તમે પોતે જ યાદ રાખીને આ ગોળીઓ દરરોજ લો.
- ANM બહેન અથવા મારી પાસેથી આયર્નની ગોળીઓ લઇ જાવ
- આયર્નની ગોળી લીધા પહેલાના અને પછીના એક કલાક સુધી ચા અથવા કોફી પીવી જોઈએ નહી, કારણ કે તેનાથી આયર્ન શરીરમાં યોગ્ય રીતે ભળતો નથી.
- ખોરાક સાથે લીંબુ, સંતરા અથવા આંવલા જેવા ફળો લો જે આયર્નના પાચનમાં મદદ કરે છે

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કેવો ખોરાક લેવો જરૂરી છે?

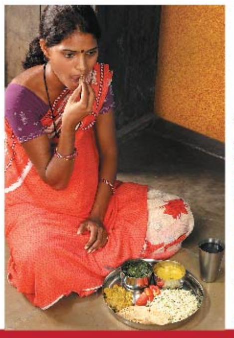
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કેવો ખોરાક લેવો જરૂરી છે?

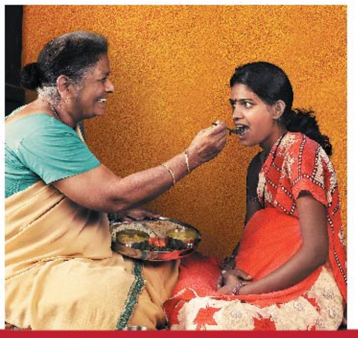
સુનિશ્ચિત કરો કે ગર્ભવતી મહિલા દરરોજ લીલી અને પીળી /નારંગી રંગની શાકભાજી અને ફળો ખાય છે અને દૂધ પીએ છે

ગર્ભવતી મહિલા માટે વિવિધ પ્રકારના ખોરાકની જરૂર શા માટે છે?

- લીલી અને પીળી /નારંગી રંગની શાકભાજી અને ફળો અને દૂધ તેમજ દહીંમાં એવા પોષક તત્વો છે જે બાળકના માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં મદદ કરે છે
- માંસાહારી પરિવારોના ખાદ્ય પદાર્થોમાં પણ આવા પોષક તત્વો હોય છે
- આ શિશુ અને માતાના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે
- તેનાથી માતા પ્રસુતિ પછી જલ્દી સ્વાસ્થ્ય મેળવે છે

માતા અને તેના પરિવારને પૂછો કે તેઓને આ સંદેશાઓ સંબંધિત કોઈ પ્રશ્નો છે?



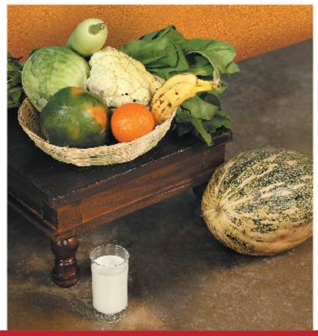


ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કેવો ખોરાક લેવો જરૂરી છે?

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કેવો ખોરાક લેવો જરૂરી છે?

યાદ રાખો:

- એવો કોઈપણ ખોરાક નથી જે તમે ન લઈ શકો
- તમારા ખોરાકની માત્રા વધારો
- જો તમે એકસાથે સંપૂર્ણ ભોજન ન લઈ શકો તો દિવસમાં અનેકવાર થોડું થોડું કરીને જમો
- દિવસમાં 3 વાર જમવાને બદલે 5 થી 6 વાર જમો
- જો ઘરમાં ફળ, શાકભાજી, દૂધ ખલાસ થઈ રહ્યા હોય તો ઘરના સભ્યોને બજારમાંથી લઈ આવવા માટે કહો
- તમારે દિવસમાં ઓછા માં ઓછા 1 થી 2 કલાક આરામ કરવો જોઈએ જેથી તમારી ઉર્જા બચી જશે અને બાળક વિકાસમાં પણ મદદ મળશે



જન્મના એક કલાકની અંદર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

જન્મના એક કલાકની અંદર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

સુનિશ્ચિત કરો કે જન્મના એક કલાકની અંદર માતા તેના બાળકને સ્તનપાન કરાવે છે

જન્મના એક કલાકની અંદર શિશુને સ્તનપાન કરાવવું શા માટે જરૂરી છે?

- માતાનું પહેલું પીળું અને ઘટ્ટ દૂધ શિશુ માટે પ્રથમ રસીકરણ છે
- જન્મના તુરંત બાદ માતાના ઘટ્ટ દૂધમાં રહેલા તત્વોથી શિશુને જીવનભર સુરક્ષા મળે છે
- જન્મના એક કલાકની અંદર શિશુની જાગૃત અવસ્થાનો લાભ લઈને શિશુ સાથે સ્તનપાન સંબંધ બનાવવો માતા માટે સ્તનપાન કરાવવામાં સહાયતા કરે છે
- સ્તનપાન કરાવવાથી માતાના શરીરમાં દૂધ બનવાની પ્રક્રિયામાં ઝડપ આવે છે
- આ માતા અને શિશુ સાથેના સંબંધોને મજબુત બનાવે છે
- સ્તનપાન, પ્રસુતિ પછી વહી રહેલા રક્તને રોકવામાં મદદ કરે છે
- શિશુના યોગ્ય સ્થાન સાથે નિપ્પલ અને તેના નીચેનો કાળો ભાગ શિશુના મુખમાં હોવો જોઈએ
- સ્તનપાન કરાવતા સમયે શિશુનું શરીર અને તેનું મોઢું તમારી તરફ હોવું જોઈએ

માતા અને તેના પરિવારને પૂછો કે તેઓને આ સંદેશાઓ સંબંધિત કોઈ પ્રશ્નો છે?

જન્મના એક કલાકની અંદર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

ગાયનું દૂધ ન આપો

પાવડરનું દૂધ ન આપો

પાણી ન પીવડાવો

મધ ન ખવડાવો

જન્મના એક કલાકની અંદર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

ધ્યાન આપો:

- પ્રસુતિના પહેલા જ પતિ, સાસુ, નણંદ, અથવા નર્સને કહો કે તેઓ જન્મના તુરંત બાદ શિશુને તમારી પાસે લઇ આવે જેથી તમે તેને દૂધ પીવડાવી શકો
- તમારા શરીરમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં દૂધ નહિ બને એ ખોટી ધારણા છે
- જન્મના એક કલાકની અંદર માત્ર તમારું જ દૂધ પીવડાવવું અને જન્મના છ મહિના સુધી કોઈપણ બાહ્ય પદાર્થો જેવા કે, પાણી, મધ, ગુટ્ટી, ગાય અથવા બકરીનું દૂધ, પાવડરનું દૂધ, સેરેલેક અથવા નેસ્ટમ વગેરે આપવું એ શિશુ માટે હાનિકારક થઇ શકે છે
- જો તમારી પ્રસુતિ ઓપરેશન થી થઇ છે તો પણ તમે જન્મના એક કલાક પછી દૂધ પીવડાવી શકો છો
- જો શિશુ અશકત અથવા ઓછા વજનનું હોય (2.5 કિલો અથવા તેનાથી ઓછુ) તો તેને દર એક કે બે કલાકે દૂધ પીવડાવો
- શિશુને દિવસ અને રાતમાં દર બે કે ત્રણ કલાકે અથવા તે માંગે ત્યારે તેને દૂધ પીવડાવો
- જો શિશુ સ્તનપાન કરતુ જ નથી તો તેને તરત જ આરોગ્ય કેન્દ્રમાં લઈ જાવ
- જો તમને દૂધ આવતું જ નથી તો તરત જ કોઈ સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાંતનો સંપર્ક કરો

ગાયનું દૂધ ન આપો

પાવડરનું દૂધ ન આપો

પાણી ન પીવડાવો

મધ ન ખવડાવો

છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

સુનિશ્ચિત કરો કે જન્મના છ મહિના સુધી શિશુને માત્ર માતાનું દૂધ જ પીવડાવો

શિશુને છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન કરાવવું શા માટે જરૂરી છે?

- છ મહિના સુધી શિશુના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ માટે માતાના દૂધમાં પર્યાપ્ત પોષણ હોય છે, અને તે શિશુ માટે સંપૂર્ણ આહાર પણ હોય છે.
- માતાના દૂધ સિવાય શિશુને અન્ય કોઈપણ પદાર્થો જેવા કે, પાણી, ગ્રાઈપ વોટર, ગાય અથવા બકરીનું દૂધ અથવા પાવડર દૂધ વગેરે આપવાથી ઝાડા જેવી બીમારીઓ થઇ શકે છે
- શિશુને માતાના દૂધ સિવાય અન્ય કોઈ તરલ પદાર્થો આપવામાં આવે તો તેઓ ઓછું સ્તનપાન કરે છે ને માતાનું દૂધ ઓછું બને છે.
- જે માતા માત્ર સ્તનપાન કરાવે છે તેની ગર્ભવતી બનવાની સંભાવના પણ ઓછી હોય છે

માતા અને તેના પરિવારને પૂછો કે તેઓને આ સંદેશાઓ સંબંધિત કોઈ પ્રશ્નો છે?

છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

પાણી ન આપો

ગાયનું દૂધ ન આપો

બોટલ થી ઉપરનું દૂધ ન આપો

Source: Breastfeeding Counselling. A Training Course. Participants Manual. Part One. Sessions 1 to 9. World Health Organization CDD Program. UNICEF. Page 22.
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual.pdf (accessed August 2, 2017)

છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

દૂધ ઓછું આવતું હોય એવી પરિસ્થિતિઓમાં:

- માતાના સ્તનમાં દુધની ઉપલબ્ધતા જાળવી રાખવા માટે સ્તનપાનની યોગ્ય રીત:
  - શિશુને પ્રથમ એક સ્તન માંથી દૂધ પીવડાવો
  - શરૂઆતમાં પાણી જેવું દૂધ અને પછી પોષક તત્વોથી ભરપુર ઘટ્ટ દૂધ આવશે
  - આ બંને દૂધ પીવડાવ્યા પછી સ્તન હળવું થઈ જશે
  - તેના પછી જ શિશુને બીજા સ્તન માંથી દૂધ પીવડાવો
- શિશુના યોગ્ય સ્થાન સાથે નિપ્પલ અને તેના નીચેનો કાળો ભાગ શિશુના મુખમાં હોવો જોઈએ
- સ્તનપાન કરાવતા સમયે શિશુનું શરીર અને તેનું મોઢું તમારી તરફ હોવું જોઈએ
- વારંવાર સ્તનપાન કરાવવાથી તમારા શરીરમાં યોગ્ય માત્રામાં દૂધ બનતું રહેશે
- શિશુને દિવસ અને રાતમાં દર બે કે ત્રણ કલાકે અથવા તે માંગે ત્યારે તેને દૂધ પીવડાવો

પાણી ન આપો

ગાયનું દૂધ ન આપો

બોટલ થી ઉપરનું દૂધ ન આપો

છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

પાણી ન પીવડાવો

છ મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી છે

યાદ રાખો:

- માતાના દુધમાં પાણી પ્રયાપ્ત માત્રામાં હોય છે. જો શિશુને પ્યાસ લાગે તો માત્ર માતાનું દૂધ આપવું જ લાભદાયક છે. કારણ કે તેમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી હોય છે.
- ત્રણ મહિના પછી શિશુનો વિકાસ ઝડપથી થાય છે જેના કારણે તે વારંવાર દૂધ માટે રડે છે અને વધુ દુધની માંગણી કરે છે
  - આ સામાન્ય સ્થિતિ છે
  - તેનો અર્થ એ નથી કે તે સ્તનપાનથી અસંતુષ્ટ છે
  - શિશુને વારંવાર સ્તનપાન કરાવવાથી માતાનું દૂધ પર્યાપ્ત માત્રામાં બનવાનું શરૂ હૈ જશે
  - એ ધારણા ખોટી છે કે શિશુ ત્રણ મહિનાનું થઈ જાય પછી તેને માતાનું દૂધ પ્રયાપ્ત થતું નથી
- શિશુને એક સ્તન માંથી દૂધ પીવડાવ્યા પછી તેને ખભા પર રાખીને પીઠ પર હળવી માલીસ કરો જેનાથી તેને દુધની ઉલટી થશે નહી
- શિશુને બીમારી દરમિયાન અને તેના પછી વધુમાં વધુ માત્રામાં સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ
- જો શિશુને સ્તનપાન કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે અથવા શિશુ કમજોર અથવા સુસ્ત છે અને સ્તનપાન કરી શકતું નથી તો તેને તરત જ આરોગ્ય કેન્દ્રમાં લઈ જાવ

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

✓ખીચડી

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

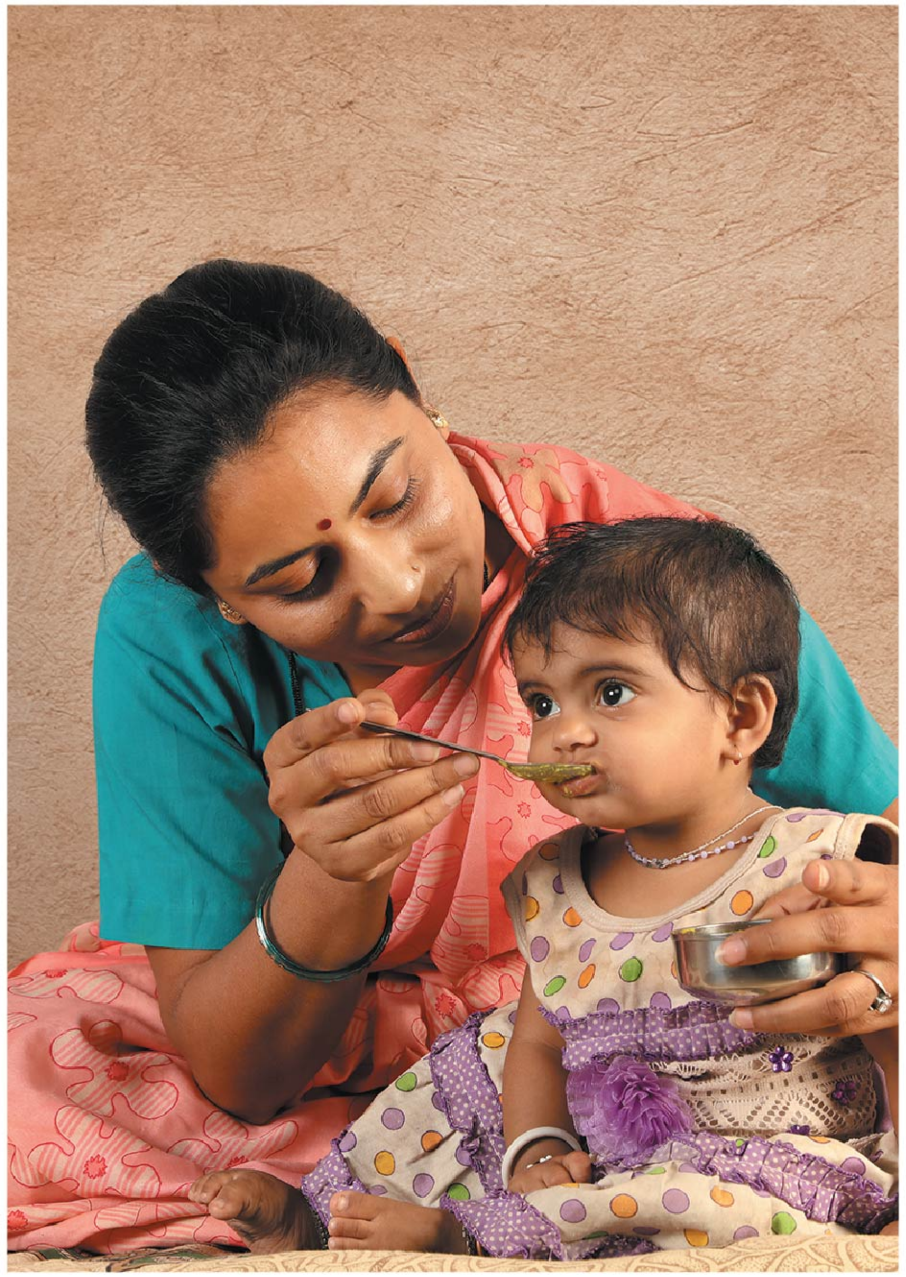
છ મહિના પછી શિશુને દરરોજ બેથી ત્રણ વાટકી બાહ્ય આહાર દેવો જોઈએ જેવા કે, ઘટ્ટ દાળ સાથે ચોખા, ખીચડી, લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, વધુ પીળા/નારંગી રંગના ફળો અને શાક્ભાજી, દૂધના બનેલા ખાદ્ય પદાર્થો અને તેલ અને ઘી આપો

શિશુને બાહ્ય આહાર આપવો શા માટે જરૂરી છે?

- શિશુના વિકાસ માટે ઘટ્ટ દાળ સાથે ચોખા, ખીચડી, લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, વધુ પીળા/નારંગી રંગના ફળો અને શાક્ભાજી, દૂધના બનેલા ખાદ્ય પદાર્થો આપવા જરૂરી છે
- છ મહિના પુરા થયા બાદ શિશુને પોતાના પોષણ માટે માત્ર સ્તનપાન પર્યાપ્ત નથી. આ સમયગાળામાં જો તેને યોગ્ય માત્રામાં બાહ્ય આહાર ન મળે તો તેના વિકાસ પર ખરાબ અસર હતી શકે છે અને તે બીમાર અને કુપોષણનો શિકાર થઇ શકે છે.
- વૃદ્ધિ પામતા શિશુને ઘરમાં રહેલ દરેક ખાદ્ય પદાર્થો આપો જેથી તેની પોષક તત્વોની જરૂરિયાતો પૂરી થઇ શકે
- માંસાહારી પરિવારોના ખાદ્ય પદાર્થોમાં પણ આવા પોષક તત્વો હોય છે

માતા અને તેના પરિવારને પૂછો કે તેઓને આ સંદેશાઓ સંબંધિત કોઈ પ્રશ્નો છે?

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે



✓ખીચડી

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

વયની સાથે આહારમાં ફેરફાર

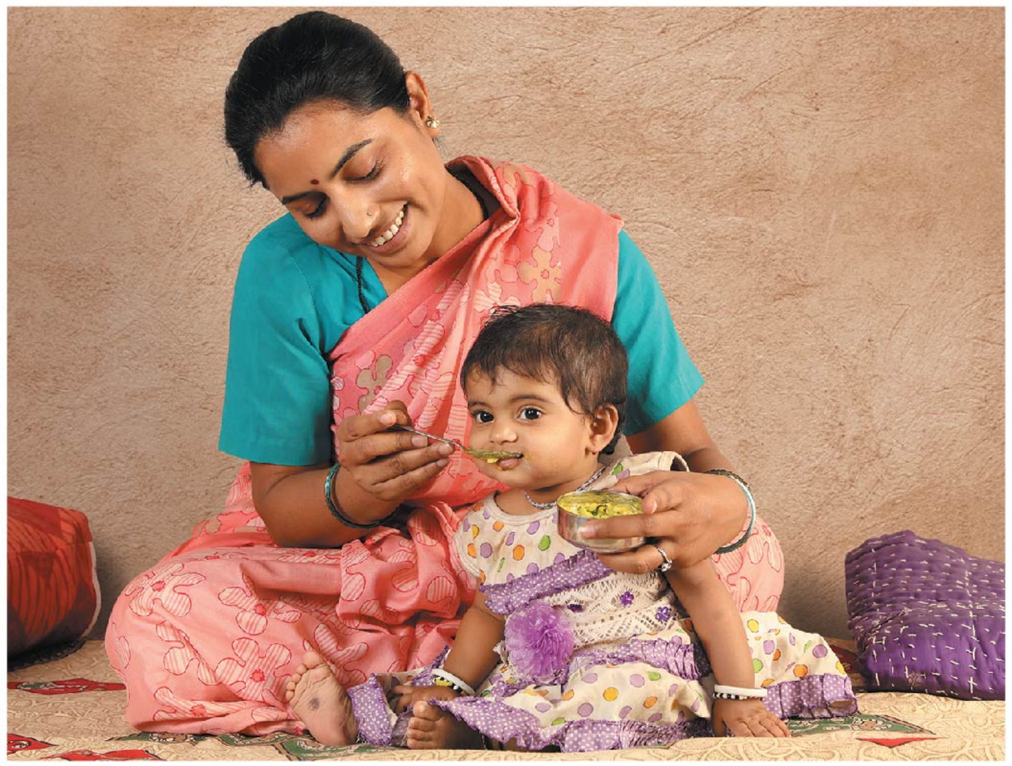
7-8 મહિનાના શિશુ માટે

- શરૂઆત મુલાયમ અને નરમ ખોરાક સાથે કરો તેને જમવામાં શિશુને સરળતા રહે છે
- શિશુને મસાલા વિનાની દાળ, અથવા અન્ય અનાજ યોગ્ય રીતે રાંધીને આપો
- પ્રથમ એક થી બે દિવસ સુધી 3-4 ચમચી ખોરાક સાથે શરૂ કરો. ધીમે ધીમે ખોરાકની માત્રા વધારીને અમુક દિવસોમાં દિવસમાં બે વાર એક એક વાટકી (આશરે 100 ગ્રામ) જેટલો ખોરાક આપો
- એ સુનિશ્ચિત કરો કે શિશુ દિવસમાં બે વાટકી બાહ્ય આહાર જેવા કે, ઘટ્ટ દાળ સાથે ચોખા, ખીચડી, લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, વધુ પીળા/નારંગી રંગના ફળો અને શાક્ભાજી, દૂધના બનેલા ખાદ્ય પદાર્થો અને તેલ અને ઘી ખોરાક લે છે

✓ખીચડી

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

✓ખીચડી ✓દાળ ✓ખીચડી



છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

વયની સાથે આહારમાં ફેરફાર

9-11 મહિનાના શિશુ માટે

- એ સુનિશ્ચિત કરો કે શિશુ દિવસમાં બે વાટકી બાહ્ય આહાર જેવા કે, ઘટ્ટ દાળ સાથે ચોખા, ખીચડી, લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, વધુ પીળા/નારંગી રંગના ફળો અને શાકભાજી, દૂધના બનેલા ખાદ્ય પદાર્થો અને તેલ અને ઘી ખોરાક લે છે

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

✓ પપૈયું ✓ ખીચડી ✓ દાળ ✓ કેળા ✓ પાલકની ભાજી

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

વયની સાથે આહારમાં ફેરફાર:

12-24 મહિનાના શિશુ માટે

• એ સુનિશ્ચિત કરો કે શિશુ દિવસમાં બે વાટકી બાહ્ય આહાર જેવા કે, ઘટ્ટ દાળ સાથે ચોખા, ખીચડી, લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, વધુ પીળા/નારંગી રંગના ફળો અને શાકભાજી, દૂધના બનેલા ખાદ્ય પદાર્થો અને તેલ અને ઘી ખોરાક લે છે. તે ઉપરાંત એક થી બે વાર નાસ્તો પણ આપો

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

છ મહિના પુરા થતા જ, શિશુને માતાના દૂધ સાથે બાહ્ય આહાર આપવો જરૂરી છે

ધ્યાન આપો:

- શરૂઆતમાં બાહ્ય આહાર લેવામાં શિશુને થોડો સમય લાગી શકે છે, એ સમયે ધૈર્ય રાખો
- શિશુને હંમેશા એક અલગ વાટકીમાં જમવાનું આપો જેથી કરીને તેણે લીધેલ ખોરાકની માત્રા જાણી શકાય
- શિશુને માત્ર કલાકના હિસાબે જ નહી પરંતુ રમતા રમતા અને પ્રોત્સાહિત કરીને ખોરાક આપો
- દરેક સમયે શિશુને ખોરાક આપવા માટે તેની પાછળ ફરવું પડે છે, જેના કારણે તમે થાકી જશો પરંતુ શિશુને ખોરાક આપવો જરૂરી છે
- શિશુને ખોરાક આપવા માટે ઘરના અન્ય સદસ્યોની મદદ લો, કારણ કે તમે ઘરના કામમાં વ્યસ્ત રહો છો અને તેથી શિશુને ખોરાક આપવાનું મુશ્કેલ બને છે
- શિશુને બીમારી પછી તેના બાહ્ય ખોરાકની માત્રા વધારી દો, જેનાથી તેનુંઓછું થયેલું વજન અને શક્તિ પુનઃપ્રાપ્ત થઈ શકે
- ખોરાકને રાંધતા પહેલા અને જમવાનું આપતા પહેલા તમારા હાથ સાબુ વડે સારી રીતે ધુઓ. શિશુના હાથ પણ ધોવડાવો
- બાહ્ય આહાર સાથે શિશુને દૂધ આપવાનું પણ ચાલુ રાખવું જોઈએ, જેથી તેને મહત્વપૂર્ણ પોષક તત્વો મળી શકે. અને તમારી સાથે ભાવના પણ વધશે. જે શિશુના સંપૂર્ણ વિકાસ માટે જરૂરી છે
- જમવાનું અપાતા પહેલા શિશુને દૂધ પીવડાવો જેનાથી દૂધ બનવાનું ચાલુ રહેશે. તમે શિશુને ઓછા માં ઓછા બેવર્ષ સુધી સ્તનપાન કરાવો. બે વર્ષ પછી પણ સ્તનપાન કરાવવાથી શિશુને લાભ જ થશે.

Towards a new dawn

I.C.D.S

स्वच्छ भारत

एक कदम स्वच्छता की ओर