सत्यमेव जयते
Ministry of Women and Child Development
Government of India

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की हस्त-पुस्तिका (फ्लिप-बुक)
मातृ, शिशु और बाल पोषण से सम्बंधित जानकारी एवं सलाह

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

Towards a new dawn

I.C.D.S

गर्भवती महिलाओं के लिए IFA (आयरन की गोली) के बारे में जानकारी।

गर्भवती महिलाओं के लिए IFA (आयरन की गोली) के बारे में जानकारी।

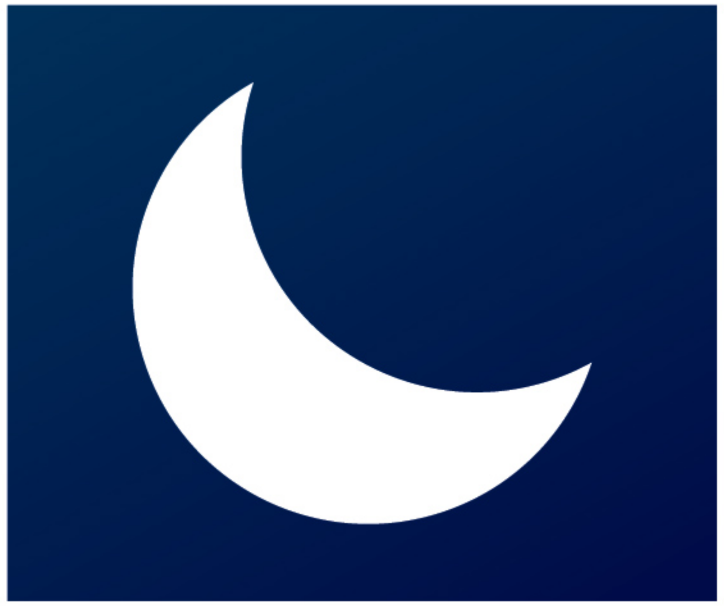
गर्भावस्था में रोज़ एक IFA यानी आयरन की गोली रात को खाने के बाद लेना ज़रूरी है।
माँ को कम से कम 100 दिनो तक हर रोज़ IFA की एक गोली खानी चाहिए।

गर्भवती महिलाओं के लिए आयरन क्यों ज़रूरी है?

- आयरन नवजात शिशु के सही मानसिक और शारीरिक विकास के लिए ज़रूरी है।
- गर्भावस्था के दौरान कोख में पल रहे शिशु के लिए खून की आपूर्ति गर्भवती माँ से ही होती है।
- एक एनेमिक माँ कोख में पल रहे शिशु को पर्याप्त मात्रा में खून नहीं पहुंचा पाती, जिसकी वजह से ये शिशु जन्म से ही कम वज़न और एनेमिक हो सकता है।
- एनेमिक गर्भवती महिला एक स्वस्थ महिला के मुकाबले प्रसव के दौरान खून बहने से बहुत कमज़ोर हो जाती है और उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

माँ या उसके परिवार से पूछें कि इन संदेशों से जुड़े क्या उनके कोई सवाल हैं?

गर्भवती महिलाओं के लिए IFA (आयरन की गोली) के बारे में जानकारी।



गर्भवती महिलाओं के लिए IFA (आयरन की गोली) के बारे में जानकारी।

- **हो सकता है आयरन की गोली खाने से आपको कुछ दुष्प्रभाव (साइड-इफ़ेक्ट) हों, जैसेः**
    - काला मल का आना
    - कब्ज़ होना
    - पेट ख़राब होना
    - जी-मिचलाना
- ये दुष्प्रभाव गंभीर नहीं हैं और कुछ दिनों में समाप्त हो जाएंगे।
- काले मल, कब्ज़ एवं पेट ख़राब होने पर तीन से चार बोतल पानी रोज़ पीजिये।
- आयरन की गोली रात में खाने के बाद खाइये।
- कुछ खट्टा जैसे नींबू या इमली खाने से जी-मिचलाना भी कम हो जाएगा।

ध्यान दें:

- पति या सास को बोलिये की आपको हर रात आयरन की गोली खाने के लिए याद दिलाएं। या फिर आप खुद याद रख कर ये गोली रोज़ खाएं।
- ANM दीदी या मुझसे आयरन की गोलियां ले जाइये।
- आयरन की गोली खाने के एक घंटे पहले और बाद में चाय या कॉफ़ी नहीं पीना चाहिए क्योंकि इससे आयरन शरीर में सही से घुल नहीं पाता।
- खाने के साथ नींबू, संतरा या आंवला जैसे फल खाइये, ये आयरन को पचाने में मदद करते हैं।

गर्भावस्था के दौरान क्या-क्या खाना ज़रूरी है?

गर्भावस्था के दौरान क्या-क्या खाना ज़रूरी है?

सुनिश्चित करें कि गर्भवती महिला हर रोज़ हरे और पीले/नारंगी रंग के फल और सब्ज़ियां खायें, दूध पीयें।

गर्भवती महिला के लिए तरह-तरह का खाना क्यों ज़रूरी है?

- हरे और पीले/नारंगी रंग के फल, सब्ज़ियों और दूध, दही में ऐसे पोषक तत्व हैं जो शिशु के शारीरिक एवं मानसिक विकास में मदद करते हैं।
- मांसाहारी परिवारों में खाये जाने वाले खाद्यय पदार्थ में भी ऐसे पोषक तत्व होते हैं।
- यह शिशु एवं माँ के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।
- इससे प्रसव के बाद माँ जल्दी स्वस्थ होती है।

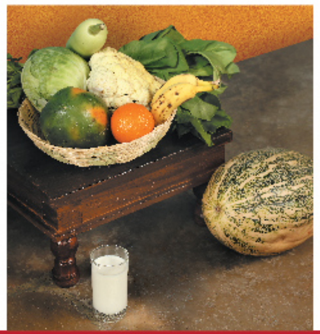
माँ या उसके परिवार से पूछें कि इन संदेशों से जुड़े क्या उनके कोई सवाल हैं?

गर्भावस्था के दौरान क्या-क्या खाना ज़रूरी है?

गर्भावस्था के दौरान क्या-क्या खाना ज़रूरी है?

ध्यान दें:

- ऐसा कोई भी खाना नहीं है, जो आप नहीं खा सकतीं।
- अपने खाने की मात्रा ज़रूर बढ़ाइए।
- यदि आप एक बार में पूरा भोजन नहीं खा पा रहीं हैं तो दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा करके खाइये।
    - दिन में 3 बार खाने के बजाय, 5 से 6 बार खाइये।
- यदि घर में फल, सब्ज़ियां, दूध इत्यादि खत्म हो रहे हैं तो घर के सदस्यों को बाज़ार से लाने के लिए कहिये।
- आप दिन में कम से कम 1-2 घण्टे आराम करना, इससे आप अपनी ऊर्जा बचा पाएंगी, जो कि शिशु के विकास में मदद करेगा।



जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना ज़रूरी है।

जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना ज़रूरी है।

सुनिश्चित करें कि जन्म के एक घंटे के अंदर माँ अपने शिशु को स्तनपान कराए।

शिशु को एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना क्यों ज़रूरी है?

- माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध शिशु का पहला टीका होता है।
- जन्म के तुरंत बाद माँ के गाढ़े दूध में पाए जाने वाले तत्वों से शिशु को जीवनदायी सुरक्षा मिलती है।
- जन्म के एक घंटे के भीतर, शिशु की जागृत अवस्था का लाभ उठाकर, शिशु का स्तन से सम्बन्ध बनाना, माँ के लिए स्तनपान कराने में सहायक होता है।
- स्तनपान कराने से माँ के शरीर में दूध बनने की प्रक्रिया में तेजी आ जाती है।
- यह माँ के साथ शिशु के लगाव को मजबूत बनाता है।
- स्तनपान, प्रसव के बाद हो रहे खून के बहाव में कमी लाता है।
- शिशु के उचित जुड़ाव की स्थिति में निप्पल और उसके नीचे का काला हिस्सा शिशु के मुँह के भीतर होना चाहिए।
- स्तनपान कराते समय शिशु का शरीर और उसका मुँह आपकी तरफ मुड़ा होना चाहिए।

माँ या उसके परिवार से पूछें कि इन संदेशों से जुड़े क्या उनके कोई सवाल हैं?

जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना ज़रूरी है।

गाय का दूध ना दें

पाउडर दूध ना दें

पानी ना पिलायें

शहद ना खिलायें

जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना ज़रूरी है।

ध्यान दें:

- प्रसव से पूर्व ही पति, सास, नन्द या नर्स से कहिये की जन्म के तुरंत बाद शिशु को आपके पास लाएं, ताकि आप उसे दूध पिला सकें।
- आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं बनेगा, यह गलत धारणा है।
- जन्म के एक घंटे के अंदर केवल अपना दूध ही पिलाना और छः महीने तक कोई भी बाहरी चीज़ जैसे पानी, शहद, घुट्टी, गाय या बकरी का दूध, पॉवडर दूध, सेरेलैक या नेस्टम इत्यादि देना शिशु के लिए हानिकारक हो सकता है।
- यदि आपकी डिलीवरी ऑपरेशन से हुई है तो भी जन्म के एक घंटे के अंदर शिशु को दूध पिला सकतीं हैं।
- यदि शिशु कमज़ोर या कम वज़न (2.5 किलो, या उससे कम) का हो तो उसे हर एक से दो घंटे में दूध पिलाइये।
- शिशु को रात और दिन हर दो से तीन घंटे में या फिर उसके मांगने पर दूध पिलाइये।
- यदि शिशु स्तनपान करता ही नहीं है तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले कर जाइये।
- यदि आपका दूध उतरता ही नहीं है तो तुरंत किसी स्त्री-विशेषज्ञ से संपर्क करें।

गाय का दूध ना दें
पाउडर दूध ना दें
पानी ना पिलायें
शहद ना खिलायें

छः महीने तक केवल स्तनपान कराना ज़रूरी है।

छः महीने तक केवल स्तनपान कराना ज़रूरी है।

सुनिश्चित करें कि जन्म से छः महीने तक शिशु को सिर्फ माँ का ही दूध पिलायें।

शिशु को छः महीने तक केवल स्तनपान कराना क्यों ज़रूरी है?

- छः महीने तक शिशु के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए माँ के दूध में पर्याप्त पोषण होता है और यह शिशु के लिए सम्पूर्ण आहार भी होता है।
- माँ के दूध के अलावा शिशु को कुछ भी और जैसे पानी, ग्राइप वाटर, ऊपरी आहार, गाय या फिर बकरी का दूध या पॉवडर दूध इत्यादि देने से दस्त जैसी बीमारियां हो सकती हैं।
- शिशु को माँ के दूध के अलावा कोई भी तरल पदार्थ दिया जाये तो वह स्तनपान कम करते हैं जिससे माँ का दूध बनना भी कम हो जाता है।
- जो माँ केवल स्तनपान करवाती है, उसके गर्भवती होने की सम्भावना कम होती है।

माँ या उसके परिवार से पूछें कि इन संदेशों से जुड़े क्या उनके कोई सवाल हैं?

छः महीने तक केवल स्तनपान कराना ज़रूरी है।

पानी ना पिलायें

गाय का दूध ना दें

बोतल से ऊपर का दूध ना दें

छः महीने तक केवल स्तनपान कराना ज़रूरी है।

कम दूध होने की स्थिति में:

- माँ की छाती में दूध की उपलब्धता बनाये रखने के लिए स्तनपान का सही तरीका:
  - शिशु को पहले एक स्तन से दूध पिलाइये।
  - शुरूआत में पानीदार दूध व बाद में पोषक तत्वों से भरपूर गाढ़ा दूध आएगा।
  - यह दोनों दूध पिलाने के बाद स्तन हल्का हो जाएगा।
  - इसके बाद ही शिशु को दूसरे स्तन से दूध पिलाइये।
- शिशु के उचित जुड़ाव की स्थिति में निप्पल और उसके नीचे का काला हिस्सा शिशु के मुँह के भीतर होना चाहिए।
- स्तनपान कराते समय शिशु का शरीर और उसका मुँह आपकी तरफ मुड़ा होना चाहिए।
- बार-बार स्तनपान कराने से आपके शरीर में सही मात्रा में दूध बनता रहेगा।
- शिशु को रात और दिन हर दो से तीन घंटे में या फिर उसके मांगने पर दूध पिलाइये।

पानी ना पिलायें

गाय का दूध ना दें

बोतल से ऊपर का दूध ना दें

छः महीने तक केवल स्तनपान कराना ज़रूरी है।

पानी ना पिलायें

छः महीने तक केवल स्तनपान कराना ज़रूरी है।

ध्यान दें:

- माँ के दूध में पानी की पर्याप्त मात्रा होती है। अगर शिशु को प्यास लगे तो केवल माँ का दूध देना ही फायदेमंद है। क्योंकि वह पानी से ज़्यादा साफ़ है।
- तीन महीने बाद शिशु का विकास तेजी से होता है, जिसकी वजह से वह बार-बार दूध के लिए रोता है और ज्यादा मांग करने लगता है:
    - यह सामान्य अवस्था है।
    - इसका अर्थ यह नहीं है कि वह स्तनपान से असंतुष्ट है।
    - शिशु को बार-बार स्तनपान कराने से माँ का दूध पर्याप्त मात्रा में बनना शुरू हो जाएगा।
    - यह गलत धारणा है कि शिशु के लगभग तीन महीने का होने पर उसके लिए माँ का दूध पर्याप्त नहीं होगा।
- शिशु को एक स्तन से दूध पिलाने के बाद उसे कंधे पर रख कर पीठ पर हलकी मालिश कीजिये। इससे दूध की उल्टी नहीं होगी।
- शिशु को बीमारी के दौरान और उसके बाद ज़्यादा से ज़्यादा स्तनपान कराना चाहिए।
- यदि शिशु को स्तनपान करने में समस्या होती है या शिशु कमज़ोर या सुस्त है और स्तनपान नहीं कर पा रहा है तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले जाइये।

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

✓ खिचड़ी

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

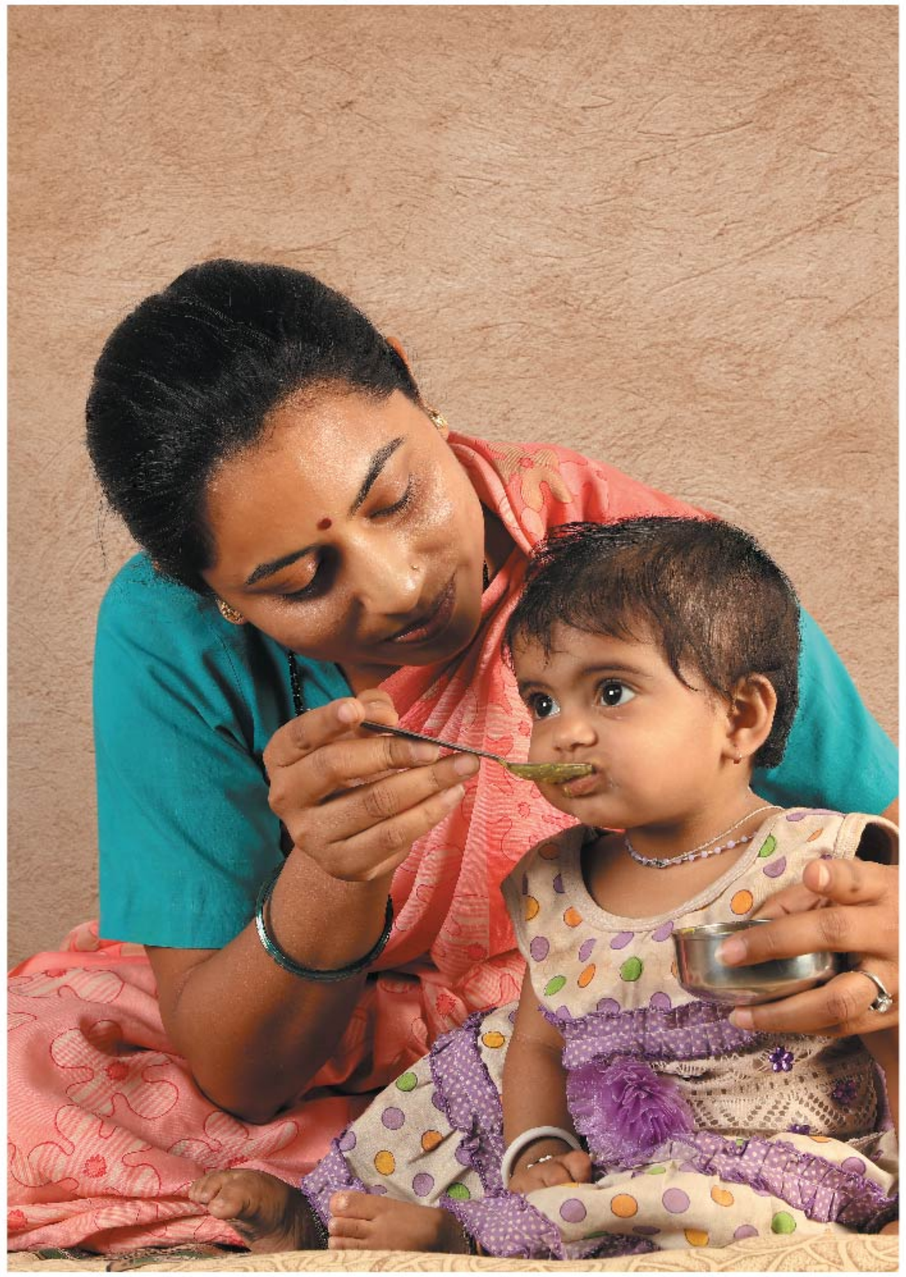
छः महीने के बाद शिशु को रोज़ दो से तीन कटोरी ऊपरी आहार जैसे की गाढ़ी दाल के साथ चावल, खिचड़ी, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां, गहरे पीले/नारंगी फल और सब्ज़ियां, दूध से बने खाद्य पदार्थ और तेल-घी खिलायें।

शिशु को ऊपरी आहार देना क्यों ज़रूरी है?

- शिशु के स्वास्थ्य एवं विकास के लिए, गाढ़ी दाल के साथ चावल, खिचड़ी, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां, गहरे पीले/नारंगी फल और सब्ज़ियां, दूध से बने खाद्य पदार्थ शिशु को खिलाना ज़रूरी है।
- छः महीने पूरे होने के बाद केवल स्तनपान शिशु के पोषण के लिए पर्याप्त नहीं होता। इस अवधि में सही मात्रा में ऊपरी आहार ना मिलने पर शिशु के विकास पर दुष्प्रभाव पड़ता है और वह बीमार और कुपोषित भी हो सकता है।
- बढ़ते शिशु को घर में उपलब्ध हर तरह की चीजें खिलायें, जिससे उसके पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी होती रहे।
- मांसाहारी परिवारों में खाये जाने वाले खाद्यय पदार्थ में भी ऐसे पोषक तत्व होते हैं।

माँ या उसके परिवार से पूछें कि इन संदेशों से जुड़े क्या उनके कोई सवाल हैं?

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।



✓ खिचड़ी

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

उम्र के अनुसार ऊपरी आहार में बदलावः

7-8 महीने के शिशु के लिएः

- शुरूआत मुलायम या नरम ऊपरी आहार से करें, इन्हे खाने में शिशु को आसानी होती है।
- शिशु को बिना मसाले की दाल या अन्य अनाज अच्छी तरह से पका कर खिलायें।
- पहले एक से दो दिनों तक 3-4 चम्मच खाने से शुरूआत करें। धीरे-धीरे खाने की मात्रा बढ़ाते हुए कुछ दिनों में दो बार एक-एक कटोरी (100 ग्राम के बराबर) खाना खिलायें।
- यह सुनिश्चित करें कि शिशु एक दिन में दो कटोरी भर ऊपरी आहार जैसे की गाढ़ी दाल के साथ चावल, खिचड़ी, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां, गहरे पीले/नारंगी फल और सब्ज़ियां, दूध से बने खाद्य पदार्थ और तेल-घी खाए।

✓ खिचड़ी

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

✓ खिचड़ी ✓ दाल ✓ खिचड़ी

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

उम्र के अनुसार ऊपरी आहार में बदलावः

9-11 महीने के शिशु के लिएः

- यह सुनिश्चित करें कि शिशु एक दिन में तीन कटोरी भर ऊपरी आहार जैसे की गाढ़ी दाल के साथ चावल, खिचड़ी, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां, गहरे पीले/नारंगी फल और सब्ज़ियां, दूध से बने खाद्य पदार्थ और तेल-घी खाए।

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

✓ पपीता ✓ खिचड़ी ✓ दाल ✓ केला ✓ पालक की सब्ज़ी

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

उम्र के अनुसार ऊपरी आहार में बदलावः

12-24 महीने के शिशुओं के लिएः

- यह सुनिश्चित करें कि शिशु एक दिन में चार से पाँच कटोरी भर ऊपरी आहार जैसे की गाढ़ी दाल के साथ चावल या रोटी, खिचड़ी, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां, गहरे पीले/नारंगी फल और सब्ज़ियां, दूध से बने खाद्य पदार्थ और तेल-घी खाए। इसके अतिरिक्त एक से दो बार नाश्ता भी खिलायें।

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

छः महीने समाप्त होते ही, शिशु को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना ज़रूरी है।

ध्यान दें:

- शुरू में ऊपरी आहार खाने में शिशु थोड़ा समय ले सकता है। इस समय आप अपना धैर्य रखिये।
- शिशु को हमेशा एक अलग कटोरी में खाना खिलाइये जिससे की खाई गयी मात्रा का पता चल सके।
- शिशु को मात्र घंटे के हिसाब से नहीं, उसे खेल-खेल में और प्रोत्साहित करके खाना खिलाइये।
- अक्सर शिशु को खाना खिलाने के लिए उनके पीछे लगना पड़ता है जिससे आप थक जाएंगी, लेकिन शिशु को खाना खिलाना आवश्यक है।
- शिशु को खिलाने के लिए घर के अन्य सदस्यों की मदद लीजिये क्योंकि आप घर के कामों में व्यस्त रहतीं हैं। ऐसे में शिशु को खाना खिलाना मुश्किल होगा।
- शिशु की बीमारी के बाद ऊपरी आहार की मात्रा बढ़ा दीजिये जिससे की उसका खोया हुआ वज़न और शक्ति वापस आ जाए।
- खाना बनाने और खिलाने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह साबुन से धो लीजिये। शिशु के भी हाथ धोइये।
- ऊपरी आहार के साथ शिशु को दिन और रात में दूध पिलाना भी जारी रखिये। इससे शिशु को महत्वपूर्ण पोषक तत्व मिलते हैं और आपके साथ एक लगाव भी बना रहेगा। ये शिशु के सम्पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है।
- खाना खिलाने से पहले शिशु को दूध पिलाइये, इससे दूध बनना जारी रहेगा। आप शिशु को कम से कम दो साल तक स्तनपान कराएं। दो साल बाद भी स्तनपान कराने से शिशु को फायदा ही होगा।

सत्यमेव जयते
Ministry of Women and Child Development
Government of India
POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन
Towards a new dawn
I.C.D.S