



सही पोषण - देश रोशन

पोषण अभियान जन आंदोलन

हमारे ग्राम पंचायत की पोषण
कहानी



नमस्कार,

मैं **विमला देवी** हूँ, रामनगर गांव की एक **सरपंच**। साथ ही मैं अपने ग्राम पंचायत की ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की **अध्यक्ष** भी हूँ। हमारे गांव में हर महीने ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस का आयोजन होता है। इसमें गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण, प्रसव पूर्व व प्रसव पश्चात् जांच, गर्भवती महिला व बच्चे का टीकाकरण, पोषण परामर्श आदि बहुत सारी सेवाएं दी जाती हैं। ग्राम पंचायत के सदस्यों की पूरी भागीदारी और **आशा, एएनएम व आंगनवाड़ी कार्यकर्ता** की मेहनत और लगन से इस कार्यक्रम को अच्छी तरह से चलाया जाता है। गांव के लोग इस कार्यक्रम में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते हैं। इससे हर गर्भवती व धात्री महिला एवं नवजात व पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चे को स्वास्थ्य व पोषण संबंधी सेवाओं का पूरा लाभ मिलता रहता है, ताकि हमारा **गांव कुपोषण मुक्त** बन सके।

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

आशा, एएनएम व आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से जुड़कर काम करने से हमें काफी लाभ मिला है। उनसे हमें महिला एवं बच्चों के पोषण संबंधी जरूरी जानकारी मिलती रहती है। इससे हमें इन कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर समुदाय में पोषण संबंधी सही व्यवहारों को अपनाने में काफी सफलता मिलती है।

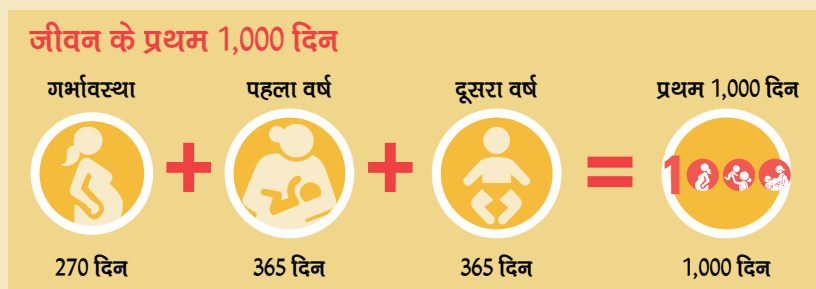
हमारे गांव में महिला एवं बच्चों के **पोषण** से जुड़ी कई **सफल कहानियां** हैं।



जीवन के प्रथम हजार दिन की कहानी

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

- पहले 1,000 दिनों में **तेजी से बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है**। इस दौरान उचित स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, प्यार भरा व तनाव मुक्त माहौल और सही देखभाल बच्चे का पूरा विकास करने में मदद करते हैं।
- इस समय मां और बच्चे को सही पोषण और सही देखभाल की जरूरत होती है।



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

गर्भवती महिला की पोषण कहानी

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

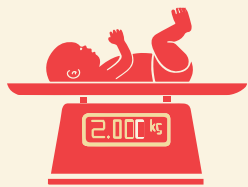
- गर्भवती महिला स्वास्थ्य और बच्चे के विकास के लिए पर्याप्त मात्रा में सभी तरह के **पोषक आहार** लें, जिसमें दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, सरसों आदि, फल, दूध और यदि मांसाहारी हैं तो, अंडा, मांस, मछली शामिल करें।
- गर्भवती महिला के आहार में पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए, जो उसकी **बढ़ती हुई जरूरतों** को पूरा कर सके।
- गर्भवती महिला खाने में पौष्टिकृत आहार शामिल करें और हमेशा आयोडीन युक्त नमक ही उपयोग करें।
- गर्भवती महिला **कैल्शियम और आयरन की लाला गोली** गर्भावस्था के चौथे महीने से 180 दिनों तक हर रोज लें और **एल्वेंडाजोल** की गोली गर्भधारण के दूसरी तिमाही में एक बार लें।
- गर्भवती महिला को अपने साथ-साथ गर्भ में पल रहे बच्चे की भी पोषण की आवश्यकता को पूरा करना पड़ता है, इसलिए **दिन में तीन बार भोजन** तथा **दो बार नाश्ता** खाएं।
- प्रसव अस्पताल** में कराएं, ताकि मां और शिशु सुरक्षित रह सकें।



आयोडीन नमक



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



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

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

“**कम वज़न के नवजात को अधिक गर्माहट, अधिक स्तनपान तथा साफ-सफाई में अधिक ध्यान दें।**”



अत्यधिक गर्माहट
बच्चे को कंगारु मदर केयर विधि से मां की त्वचा के संपर्क में **छाती से लगाकर** उसे गर्म रखें।



ज्यादा बार स्तनपान

- बच्चे को ज्यादा से ज्यादा बार मां का दूध पिलाएं। बच्चा दूध नहीं पी रहा है, तो मां के दूध को एक **कटोरी** में निकाल कर उसे **चम्मच** से पिलाएं।
- शिशु के पिता व परिवार स्तनपान के दौरान मां को **प्रोत्साहन तथा सहयोग** दें।



अधिक साफ-सफाई
परिवार के सभी लोग **हाथ साबुन** से **धोकर** और सुखाकर ही बच्चे को छुएं।



सही सलाह

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

धात्री माता की पोषण कहानी

धात्री माता लें अधिक भोजन, बड़े दूध की मात्रा, स्वस्थ रहे माता और पोषित हो शिशु का जीवन

- स्तनपान कराने वाली मां पौष्टिक आहार खाएं, जिससे स्तनपान की गुणवत्ता में सुधार हो सके।
- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं, जैसे कि रोटी/चावल और साथ ही पीले व काले रंग की दालें, गहरे हरे पत्ते वाली सब्जियां जैसे पालक, मेथी, चौलाई और सरसों, पीले फल जैसे आम व पका पीता भी दें।
- इसके अलावा अन्य सब्जियां जैसे कि चुकंदर, गाजर, दूध, दूध युक्त आहार, तेल एवं मेवे, तथा यदि मांसाहारी हैं, तो अंडे, मछली और मांस आदि भी दें।
- प्रसव के बाद 180 दिनों तक आई.एफ.ए. की एक लाल गोली हर रोज लें।



“स्तनपान कराने वाली मां बढ़ते बच्चे और खुद के पोषण को पूरा करने के लिए रोज चार से पाँच बार खाना खाएं।”



नवजात शिशु की पोषण कहानी

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

- जन्म के पहले घंटे के भीतर शिशु को मां का पहला पीला गाढ़ा दूध पिलाएं, पहला दूध – कोलस्ट्रम बच्चे के लिए पहले टीकाकरण का काम करता है।
- मां का पहला गाढ़ा-पीला दूध बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है।
- शिशु को दिन और रात मिलाकर, कम से कम आठ बार उसके मांगने पर स्तनपान कराएं।
- मां के दूध में पानी व पोषक तत्वों की मात्रा पूरी होती है, इसलिए पहले 6 महीने में केवल मां का दूध ही पिलाएं। उसे खाने और पीने के लिए कोई अन्य पदार्थ न दें (पानी या शहद/घुट्टी भी नहीं)।
- मां का दूध बच्चे के दिमाग के विकास में अत्यंत आवश्यक है।



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

बच्चे की पोषण कहानी

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

- बच्चे के सही विकास के लिए 6 माह पूरा होने पर मां के दूध के साथ उसे **घर का बना ऊपरी आहार** देना शुरू करें।
- ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे की पोषण की बढ़ती जरूरतें पूरी नहीं होंगी, जिसका विकास पर असर पड़ता है और **कुपोषण का खतरा बढ़ता** है।
- एक खाद्य पदार्थ से शुरू करें, धीरे-धीरे खाने में विविधता लाएं। बच्चे का खाना रुचिकर बनाने के लिए **अलग-अलग स्वाद व रंग** शामिल करें।
- बच्चे की खिचड़ी में **सब्जियां** जैसे कद्दू, लौकी, गाजर, पालक तथा **दाल** डालें, मांसाहारी होने पर **अंडे, मांस, व मछली** भी दें।
- बच्चे के खाने में **ऊपर से 1 चम्मच, घी, तेल या मक्खन** मिलाएं।
- बच्चे की उम्र के साथ, उसके पेट का आकार भी बढ़ता है, इसलिए **धीरे-धीरे खाने की मात्रा और आहार का गाढ़ापन बढ़ाएं**।
- बच्चे के खाने में **नमक, चीनी और मसाला** कम डालें।
- बच्चे को बाज़ार का बिस्कुट, चिप्स, मिठाई, नमकीन और जूस जैसी चीजें न खिलाएं, इससे बच्चे को सही पोषक तत्व नहीं मिल पाते।
- ऊपरी आहार के साथ **लगातार स्तनपान** जारी रखें।
- बच्चे का आहार इतना गाढ़ा हो कि **चम्मच पर लेने पर वह गिरे नहीं**।
- बच्चे को खाने के लिए **प्रोत्साहित** करें और **बहला कर** खिलाएं।
- **साफ कटोरी व चम्मच** का प्रयोग करें।
- **आयोडीन युक्त नमक** का इस्तेमाल करें जो बच्चे के मस्तिष्क के विकास के लिए आवश्यक है।
- बच्चे को **आयरन का सिरप** दें, ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके।
- बच्चे को समय-समय पर **विटामिन ए** का घोल और **कीड़ों की दवा** दें।



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

ऊपरी आहार में क्या दें

- रोटी, चावल या ब्रेड मसल कर गाढ़ी दाल में मिलाएं और उसमें घी या तेल डाल कर दें। खिचड़ी में घी या तेल डाल कर दें।
- पकी हुई मसली सब्जियां जैसे कद्दू, गाजर, चुकंदर खिलाएं साथ ही मसला हुआ आलू भी दें।
- दूध से बना हुआ सेवई, दलिया, हलवा या खीर दें।
- केला, चीकू, आम, पपीता व अन्य नरम फल दें।

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

	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 बढ़ाएं, खिचड़ी, दाल, रोटी आदि खिलाएं। - कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: - दालें - हरी पत्तेदार सब्जियां और अन्य सब्जियां व फल - दूध, दही, पनीर - घी, तेल और तिलहन - मांसाहारी 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: - दालें - हरी पत्तेदार सब्जियां और अन्य सब्जियां व फल - दूध, दही, पनीर - घी, तेल और तिलहन - मांसाहारी होने पर अंडा, मछली आदि	- अच्छी तरह कटा, कतरा व मसला हुआ पारिवारिक आहार। - कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थ दें: - दालें - हरी पत्तेदार सब्जियां और अन्य सब्जियां व फल - दूध, दही, पनीर - घी, तेल और तिलहन - मांसाहारी होने पर अंडा, मछली आदि
कितना दें	प्रत्येक भोजन में 2 से 3 चम्मच	प्रत्येक भोजन में 2 से 3 चम्मच से 1/2 कटोरी	प्रत्येक भोजन में 3/4 कप से एक कटोरी	प्रत्येक भोजन में 3/4 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 खिलाएं।	अलग कटोरी व चम्मच से खिलाएं।	बच्चे को अपने आप खेलते हुए खाने दें।	बच्चे को अपने आप खेलते हुए खाने दें।

1 कटोरी: 250 मिली लीटर

6 माह	
6 – 9 माह	
9 – 12 माह	
12 – 24 माह	

बच्चे को आंगनवाड़ी से प्राप्त पोषाहार अवश्य दें।

बच्चे को आए जब बीमारी, बीमारी के दौरान और बाद भी आहार खिलाना रखें जारी

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



बच्चे की बीमारी के दौरान मां बार-बार और लंबे समय तक स्तनपान कराएं, ज्यादा तरल पदार्थ दें और बार-बार खाना खिलाएं।

किशोरी की पोषण कहानी

पौष्टिक खाना, शुद्ध पानी, आई.एफ.ए. और एल्बेण्डाज़ोल

- किशोरी **पौष्टिक आहार** जैसे दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, सरसों आदि, फल, दूध, दही, पनीर और यदि मांसाहारी हो तो, अंडा, मीट, मछली आदि खाएं।
- खाने में नींबू, आंवला, अमरुद और ऐसे **खट्टे खाद्य पदार्थों** को शामिल करें, जो **आयरन के अवशोषण** में मदद करते हैं।
- सप्ताह में एक बार **आयरन फॉलिक एसिड की नीली गोली** और छह माह में **कृमिनाशक दवा एल्बेण्डाज़ोल** की गोली लें।



आयोडीन नमक



आई.एफ.ए.
की नीली गोली



एल्बेण्डाज़ोल
की गोली

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

पोषण कहानी से जुड़ी अन्य जरूरी बातें

मां और बच्चे की पोषण कहानी, ध्यान रहे स्वच्छता, टीका, आईएफए जैसी कई सावधानी



टीकाकरण



हीमोग्लोबिन



ब्लड प्रेशर

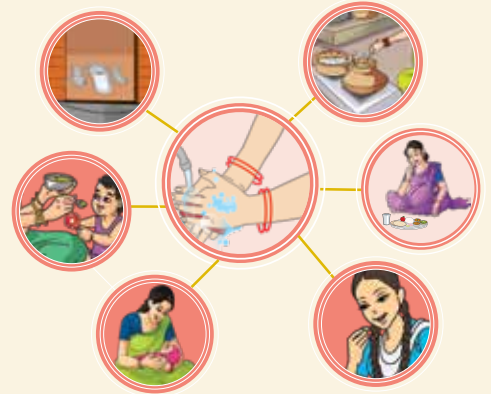


यूरिन टेस्ट



पेट की जांच

- एक गर्भवती महिला कम से कम चार ए.एन.सी. चेकअप कराएं, जिसमें टीटी इंजेक्शन, वजन की जांच, ब्लड प्रेशर की जांच, रक्त और मूत्र परीक्षण तथा पेट की जांच शामिल हो।
- 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 धोएं।
- बच्चे को खिलाने से पहले उसका हाथ साबुन से जरूर धुलाएं।
- बच्चे का **संपूर्ण टीकाकरण** करवाएं। बच्चे के नौ महीने पूरे होने पर खसरे के टीके के साथ-साथ **विटामिन ए** की पहली खुराक देना आवश्यक है, इसके बाद हर छह महीने में एक खुराक, पांच साल की उम्र तक दें, यानी पांच साल की उम्र तक कुल नौ खुराकें।



हमारी ग्राम पंचायत है कुपोषण मुक्त

पंचायत के सदस्य, आशा, एएनएम, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व समुदाय की साझेदारी, पोषण व्यवहार परिवर्तन लाने में सभी की भागीदारी।

हमारी ग्राम पंचायत के सदस्यों ने आशा, एएनएम, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और समुदाय के साथ मिलकर एक **टीम** की तरह काम किया। इन सभी ने अपनी भूमिका और जिम्मेदारी को निभाया और हमारी ग्राम पंचायत को कुपोषण मुक्त बनाने में सफल हुए।

पोषण अभियान में ग्राम पंचायत की भूमिका



समुदायिक भागीदारी

- नियमित **पोषण संबंधी बैठक** आयोजित करना व समुदाय के साथ बातचीत करना।
- ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस, साप्ताहिक दीनदयाल अन्तोदय योजना जैसे कार्यक्रमों और स्थानीय त्योहार की मदद से समुदाय में महौल बनाना, ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति में भाग लेना और **जन आन्दोलन** के लिए प्रेरित करना।
- पोषण ग्राम सभा, मेला और रैली** जैसे थीम आधारित कार्यक्रमों का आयोजन करना।
- शिक्षकों और छात्रों को एकजुट कर **स्कूलों में पोषण संबंधी कार्यक्रम** का आयोजन करना।
- पोषण** को मासिक ग्राम पंचायत बैठकों के चार अनिवार्य **ग्राम सभा और ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस** के बैठकों को कार्यसूची में शामिल करना।
- समुदाय आधारित कार्यकर्ता** में हिस्सा लेना।
- गांव में **पोषण चैंपियनों** को प्रोत्साहित व सराहना करना।
- प्रचार सामग्री का प्रदर्शन** और उपयोग सुनिश्चित करना।
- ग्राम पंचायत की उपलब्ध जमीन पर स्थानीय **खाद्य पदार्थ और सब्जियों की खेती को बढ़ावा** देना।
- परिवारों को **किचन गार्डन** (घर की जमीन पर छोटा बगीचा) बनाने के लिए प्रोत्साहित करना।
- सुविधाओं की सही देखरेख सुनिश्चित करना।



मेलजोल बढ़ाना (कंवर्जेंस)

- सभी विभागों के कार्यकर्ता की भागीदारी सुनिश्चित करना—
 - स्वयं सहायता समूह के सदस्य
 - स्वच्छाग्रही
 - अध्यापक
 - ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति के सदस्य
 - आशा
 - ए.एन.एम
 - आंगनवाड़ी
- सभी **कंवर्जेंस बैठकों** में भाग लेना।



निगरानी करना

- आशा, एएनएम, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद से पोषण व स्वास्थ्य संबंधी सेवाओं की पहुंच बढ़ाना जैसे कि—
- बच्चों के विकास की निगरानी
 - टीकाकरण, विटामिन ए, आयरन की गोली और कृमि नाशक दवा देना
 - आशा का गृह भ्रमण
 - बच्चों, गर्भवती महिलाओं और धात्री माताओं को टेक होम राशन का वितरण

यह पुस्तिका पंचायत प्रतिनिधि के उपयोग के लिए है।