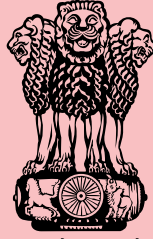


**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन



सत्यमेव जयते



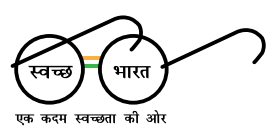
नए समाज की ओर
Towards a new dawn



समुदाय आधारित कार्यक्रमों के आयोजन के लिए दिशा-निर्देश

2018

पोषण अभियान
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार





समुदाय आधारित कार्यक्रमों के आयोजन के लिए दिशा-निर्देश

2018

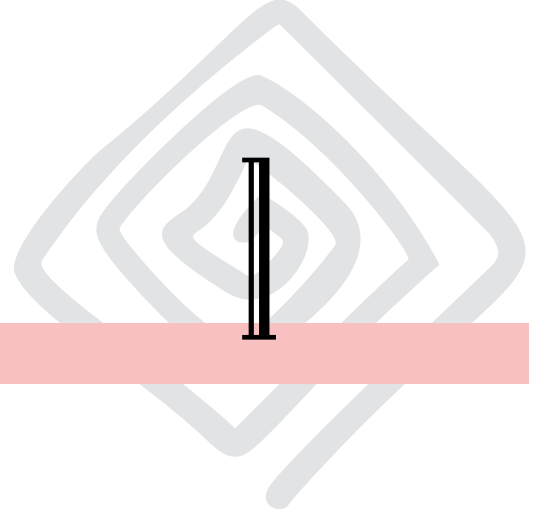
पोषण अभियान
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार

संक्षिप्त शब्द

ए.एन.सी	प्रसव पूर्व देखरेख
ए.एन.एम	सहायक नर्स मिडवाइफ
ए.एस.एच.ए.	आशा (मान्यताप्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कर्मचारी)
ए.डब्ल्यू.सी.	आंगनवाड़ी केन्द्र
ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू.	आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री
बी.सी.सी.	व्यवहार परिवर्तन संचार कार्यक्रम
सी.बी.ई.	समुदाय आधारित इवेन्ट्स
सी.डी.पी.ओ.	बाल विकास परियोजना अधिकारी
ई.सी.सी.ई.	बाल्यावस्था देखरेख एवं शिक्षा
आई.ई.सी.	समेकित बाल विकास स्कीम
आई.एफ.ए.	आयरन एवं फॉलिक एसिड
आई.वाई.सी.एफ.	शिशु एवं युवा बच्चा आहार
जे.एस.वाई.	जननी सुरक्षा योजना
एम.जी.एन.आर.ई. जी.एस.	महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना
एम.सी.पी.सी.	मातृ एवं बाल संरक्षण कार्ड
एम.डब्ल्यू.सी.डी.	महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
एन.आर.एच.एम.	राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
पी.डी.एस.	सार्वजनिक वितरण प्रणाली
पी.एम.एम.वी.वाई.	प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना
पी.आर.आई.	पंचायती राज संस्थान
एस.ए.जी.	किशोरियों के लिए स्कीम
एस.एच.जी.	स्व: सहायता समूह
एस.पी.एम.यू.	राज्य परियोजना प्रबन्धन यूनिट
टी.एच.आर.	घर ले जाने के लिए राशन
वी.एच.एस.एन.सी.	ग्रामीण स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति
डब्ल्यू.ए.एस.एच.	पेयजल, साफ-सफाई एवं स्वच्छता

विषय सूची

अध्याय 1	06
प्रस्तावना	
अध्याय 2	08
कार्यक्रम	
2.1 लक्ष्य	
2.2 लक्षित लाभार्थी	
अध्याय 3	09
समुदाय आधारित कार्यक्रम आयोजित करने के लिए परिचालन दिशा-निर्देश	
3.1 प्रतिभागियों की संख्या	
3.2 कार्यक्रम स्थल, समयावधि तथा सत्र की अवधि	
3.3 कार्यक्रम को नाम देना	
3.4 योजना	
3.5 वित्तीय प्रावधान	
अध्याय 4	12
समुदाय आधारित समारोह के लिए विषय	
4.1 गर्भावस्था की पहली/दूसरी तिमाही के दौरान महिलाओं को आमंत्रित करना	
4.2 अन्नप्राशन दिवस	
4.3 सुपोषण दिवस (विशेष रूप से पति को उन्मुख करने पर ध्यान केंद्रित)	
4.4 आंगनवाड़ी केंद्र पर स्कूल पूर्व गतिविधियों की शुरुआत	
4.5 पोषण सुधार और रुग्णता को कम करने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य से सम्बंधित संदेश	
अध्याय 5	23
रिपोर्ट, फॉर्म, निगरानी तथा मूल्यांकन	
5.1 सामान्य निर्देश	
अनुलग्नक :	24
अनुलग्नक I	समुदाय आधारित समारोह – मासिक प्रगति रिपोर्ट
अनुलग्नक II	समुदाय आधारित समारोह तिमाही प्रगति रिपोर्ट ;क्यू.पी.आर.द्ध



अध्याय

प्रस्तावना

- 1.1 विभिन्न कार्यक्रमों यथा – आंगनवाड़ी सेवाएं, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (पी.एम.एम.वी.वाई.), इस मंत्रालय की किशोरियों के लिए स्कीम (एस.ए.जी.), जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वाई.), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय का राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एन.एच.एम.), स्वच्छ भारत मिशन, सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पी.डी.एस.), खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी स्कीम (एम.जी.एन.आर.ई.जी.एस.), पंचायती राज मंत्रालय का पेयजल एवं शौचलय आदि के साथ अभिसरण सुनिश्चित करने के लिए भारत सरकार ने दिनांक 30.11.2017 को पोषण अभियान की स्थापना करने का अनुमोदन किया। इस बारे में प्रशासनिक स्वीकृति महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा दिनांक 18.12.2017 को जारी की गई।
- 1.2 कुपोषण की समस्या पीढ़ी दर है और यह कई कारकों पर निर्भर करती है जो, अन्य बातों के साथ-साथ, इष्टतम शिशु और युवा बाल आहार (आई.वाई.सी.एफ.) प्रथाओं, प्रतिरक्षण, संस्थागत प्रसव, प्रारंभिक बचपन का विकास, आहार पुष्टिकरण, कृमि-नाशन, सुरक्षित पेयजल की सुलभता और उचित स्वच्छता, आहार विविधीकरण, ओ.आर.एस.-जिक और अन्य सम्बंधित कारक शामिल हैं। अतः बच्चों में, विशेष रूप से टिगनेपन, अल्प-वजन और अवरुद्ध विकास की समस्या का समाधान करने के लिए बहु-आयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता और बुनियादी तालमेल एवं अभिसरण के लिए निरंतर प्रयासों की आवश्यकता है।
- 1.3 इस मिशन में तीन वर्ष से कम आयु वाले बच्चों पर विशेष ध्यान देने के उद्देश्य से कार्यकर्ताओं, लाभार्थियों और समुदाय में बड़े पैमाने पर व्यवहार परिवर्तन एवं उन्हें प्रोत्साहित करने पर बल दिया गया है। पोषण अभियान के तहत एक ऐसी पहल जिसका उद्देश्य मातृ एवं बाल पोषण में सुधार के लिए समुदायों में व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा देना है। व्यवहार परिवर्तन संचार कार्यक्रम (बी.सी.सी.), स्वास्थ्य एवं तन्दुरुस्ती के इन सामाजिक आयामों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के लिए सबसे शक्तिशाली और मौलिक मानव संपर्क-संचार का उपयोग करते हैं। बी.सी.सी. कई स्वास्थ्य क्षेत्रों में प्रभावी साबित हुआ है। इस संदर्भ में संचार एक सरल संदेश या नारे से परे बहुत सारे तरीकों को शामिल करता है जिसमें लोग अलग-अलग और सामूहिक रूप से अर्थ व्यक्त करते हैं। बी.सी.सी. कार्यक्रमों द्वारा नियोजित शक्तिशाली उपकरणों में बड़े पैमाने पर मीडिया, सामुदायिक स्तर की गतिविधियां, पारस्परिक संचार, और सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकियां शामिल हैं।

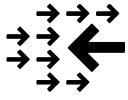
- 1.4 बी.सी.सी. परिवर्तनों के लिए अवसरों को मूल में बदलती है और लोगों को व्यवहार बदलने में मदद करने के लिए बाधाओं का समाधान करती है। इसका मानना है कि व्यक्तियों के पास विकल्प और जिम्मेदारी है और सामाजिक संदर्भ भी व्यवहार को प्रभावित करता है। सामाजिक संदर्भ में परिवार, समुदाय, मूल्य और पर्यावरण शामिल हो सकते हैं जिसमें परिवर्तन होना चाहिए। संरचनात्मक विचार भी अहमियत रखते हैं जैसे: परिवर्तन और नीतियां, क्या परिवर्तन का समर्थन करते हैं ?
- 1.5 कुपोषण की समस्या का समाधान करने के लिए पोषण अभियान बच्चे के प्रथम 1000 दिनों पर फोकस करता है जिसमें गर्भावस्था के नौ महीने, सिर्फ स्तनपान के लिए छह महीने और अल्प-पोषण का समाधान करने हेतु उपायों पर बल देना सुनिश्चित करने हेतु 6 महीने से 2 वर्ष की अवधि शामिल है। जन्म के समय वजन बढ़ाने के अलावा यह शिशु मृत्यु-दर (आई.एम.आर.) तथा मातृ मृत्यु-दर (एम.एम.आर.) दोनों को कम करने में भी मदद करेगा। सतत् उपायों का अतिरिक्त एक वर्ष (3 वर्ष की आयु तक) यह सुनिश्चित करेगा कि प्रथम 1000 दिनों की उपलब्धियां संगठित हों। आंगनवाड़ी केंद्रों के मंच के माध्यम से उनके समग्र विकास के लिए 3-6 साल के आयु वर्ग के बच्चों पर भी ध्यान दिया जाता है। समुदायों में व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा देने एवं मातृ एवं बाल पोषण में सुधार करने के लिए समुदाय आधारित कार्यक्रम (इवेन्ट्स) को आयोजित करना पोषण अभियान के तहत प्रस्तावित है।
- 1.6 सामुदायिक आधारित कार्यक्रमों में गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को उपयुक्त स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहार तथा स्वस्थ अभ्यासों के लिए आवश्यक संदेश प्रसारित करने हेतु एक मंच के रूप में परिकल्पना की गई है। यह लाभार्थियों, सामुदायिक प्रतिनिधियों और सुविधाकर्ताओं के मध्य रूबरू बातचीत करने का अवसर प्रदान करता है। साथ ही, यह एक मंच प्रदान करता है, जहां समुदाय समर्थ से महिला एवं स्तनपान कराने वाली माताओं की पोषण सम्बंधी व्यवहारों के अभ्यास के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

2

अध्याय

कार्यक्रम

2.1 लक्ष्य



2.1.1 बच्चों की, वृद्धि और विकास से सम्बंधित सकारात्मक अभ्यासों को सुदृढ़ करने के लिए गर्भवती महिलाओं और 2 वर्ष की आयु तक के बच्चों की माताओं तथा प्रमुख हितेशियों में मुख्य स्वास्थ्य, पोषण और बाल देखभाल प्रथाओं के बारे में संवेदनशीलता तथा जागरूकता पैदा करना ।



2.1.2 प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (पी.एम.एम.वी.वाई.) तथा जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वाई.) के अन्तर्गत गर्भवती महिलाओं तथा स्तनपान कराने वाली माताओं को उपलब्ध लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना ।



2.1.3 गर्भवती महिलाओं तथा स्तनपान कराने वाली माताओं में स्वास्थ्य से सम्बंधित व्यवहार में सुधार करना ।



2.1.4 उत्तम पोषण तथा स्वास्थ्य से सम्बंधित व्यवहार को बढ़ाने हेतु सामुदायिक भागीदारी को बढ़ाना ।

2.2 लक्षित लाभार्थी



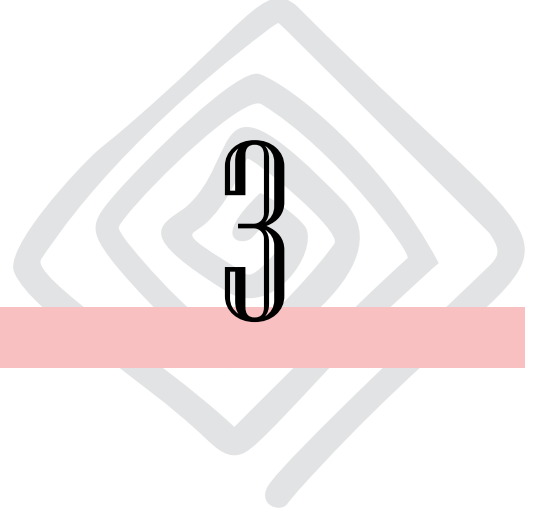
2.2.1 लक्षित समूह : देखभालकर्ता अर्थात् माताएं और परिवार के अन्य सदस्य जैसे पिता, दादा-दादी एवं बड़े भाई-बहन ।



2.2.2 समुदाय प्रतिनिधि : सामुदायिक नेता, धार्मिक प्रतिनिधि, पंचायती राज के सदस्य, स्व: सहायता समूह के सदस्य, ग्रामीण स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति (वी.एच.एस.एन.सी.) के सदस्य ।



2.2.3 सुविधा प्रदानकर्ता : आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, सहायक नर्स मिडवाईफ (ए.एन.एम.) और आई.सी.डी.एस. पर्यवेक्षक ।



अध्याय

समुदाय आधारित कार्यक्रम आयोजित करने के लिए परिचालन दिशा-निर्देश

यह परिचालन दिशा-निर्देश सभी आंगनवाड़ी केन्द्रों में एक व्यवस्थित तरीके से इस कार्यक्रम को आयोजित करने के लिए दिया गया है। इसे राज्यों द्वारा स्थानीय और सांस्कृतिक संदर्भ में उचित रूप से अनुकूल बनाया जा सकता है। यह एक ऐसा मंच प्रदान करता है जहां सामुदायिक समर्थन से गर्भवती महिला एवं माता को अनुशासित व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित किया जा सकें।

3.1 प्रतिभागियों की संख्या

कार्यक्रम में प्रतिभागियों की संख्या 10-20 व्यक्ति रखी जाए ताकि कार्यक्रम का प्रभावशाली ढंग से आयोजन तथा प्रबंधन किया जा सकें।

- उपेक्षित परिवारों (एस.सी./एस.टी.) के सदस्यों को शामिल करने के लिए अतिरिक्त ध्यान दिया जा सकता है।

3.2 कार्यक्रम स्थल, समयावधि तथा सत्र की अवधि

- दिए गए विषयों पर आधारित कोई भी कार्यक्रम महीने में सप्ताह के किसी भी एक निश्चित दिन आयोजित किया जाए।
- यदि आवश्यक हो, तो एक महीने में दो अलग-अलग दिन दो अलग-अलग कार्यक्रम भी आयोजित किए जा सकते हैं।
- यदि एक आंगनवाड़ी पर प्रतिभागियों की संख्या कम हो तो दो आंगनवाड़ी संयुक्त रूप से कार्यक्रम आयोजित कर सकती है।
- प्रत्येक तिमाही में एक बार पंचायत के सहयोग से सुपोषण दिवस आयोजित किया जाए।
- कार्यक्रम स्थल मुख्यतः आंगनवाड़ी केन्द्र या समुदाय में उपलब्ध अन्य कोई स्थान जैसे :- महिला मंडल भवन, पंचायत घर/भवन, चौपाल आदि होना चाहिए।
- अवधि : कार्यक्रम सत्र की अवधि 1-1^{1/2} घंटा होनी चाहिए।

3.3 कार्यक्रम को नाम देना

कार्यक्रमों को विशेष नाम दिए जा सकते हैं जैसा कि मध्य प्रदेश और गुजरात में क्रमशः मंगल दिवस एवं ममता दिवस के रूप में दिया गया था।

3.4 योजना

1 पूर्व तैयारी (कम से कम 2-3 दिन पहले)

- गांव की सभी गर्भवती महिलाओं, 2 वर्ष से कम के बच्चों की माताओं की सूची।
- गांव में सभी सूचीबद्ध गर्भवती महिलाओं, 2 वर्ष से कम के बच्चों की माताओं, उनके पतियों तथा सास-ससुरों को आमंत्रित करना।
- सुविधा प्रदानकर्ताओं के रूप में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, ए.एन.एम. और आई.सी.डी.एस. परिवेक्षक।

निम्नलिखित व्यक्ति भी आमंत्रित होंगे :

- पंचायती राज के सदस्य, सामुदायिक नेता, वी.एच.एस.एन.सी. सदस्य
- स्व: सहायता समूह के सदस्य और अन्य स्थानीय समिति/महिलाएं
- किशोरियां
- पोस्टरों, फिलिपचार्टों या घटना से सम्बंधित अन्य दृश्य (विजुअल) सहायकों को आंगनवाड़ी केंद्र में दर्शाया जाए।

2 कार्यक्रम के दिन की तैयारी

- आंगनवाड़ी केंद्र या कार्यक्रम स्थल की सफाई और भागीदारों के लिए समुचित स्थान को सुनिश्चित करना।
- निम्नलिखित की व्यवस्था करना एवं तैयार रखना :-
 - » कार्यकारी वजन मापने की मशीन
 - » एम्बुलेंस सेवाओं का संपर्क ब्यौरा
 - » आयरन एवं फोलिक एसिड (आई.एफ.ए.) की गोलियां
 - » खाने के विविध प्रकार के नमूने (सब्जियां एवं फल, दालें, अनाज, बाजरा) यदि प्रदर्शन के लिए उपलब्ध हो।
 - » परामर्श के लिए सम्बंधित ज्ञानवर्धक सामग्री
 - » बैठने के लिए दरी या चटाई तथा पीने के लिए स्वच्छ पेयजल
 - » भागीदारों के लिए चाय एवं जलपान
 - » याददाश्त को ताजा करने के लिए घटना के दौरान किए जाने वाले प्रमुख मैसेजों के दिशा-निर्देश का अध्ययन

3 कार्यक्रम के दौरान प्रमुख गतिविधियां

- सभी भागीदारों का स्वागत
- यदि समारोह मातृत्व पौष्टिकता से सम्बंधित है तो सुरक्षित गर्भावस्था (परंपरागत धार्मिक संस्कारों के अनुसार) के लिए गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों को आशीर्वाद देना और यदि समारोह अनुपूरक फीडिंग से सम्बंधित है तो बच्चे को आशीर्वाद देना।
- इस कार्यक्रम को आयोजित करने के कारणों को स्पष्ट करना और यह संदेश देना कि महिलाएं एवं परिवार के सदस्य इसे याद रखें एवं कार्यक्रम में बताई गई बातों को अपने व्यवहार में शामिल करें।
- यदि कार्यक्रम मातृत्व पौष्टिकता से सम्बंधित है तो एम्बुलेंस सेवाओं के संपर्क, ब्यौरा
- आई.एफ.ए. की गोलियों का वितरण करना।
- यदि कार्यक्रम अनुपूरक पोषाहार से सम्बंधित है तो खाद्य प्रदर्शन करना।

- सभी गर्भवती महिलाओं का वजन तोलना और उनके सामग्रियों का वजन को रिकॉर्ड करना; सभी बच्चे का वजन तोलना और उनके मापना/तोलना को रिकॉर्ड करना।
- विषय से सम्बंधित सी.ए.एस. वीडियो दिखाना।

4 भागीदारों की संलग्नता

- कार्यक्रम में भाग लेने वाली महिला एवं उनके परिवार के सदस्यों से पूछना कि क्या उन्हें कार्यक्रम में दिया गया संदेश याद है?
- सिफारिश किए गए व्यवहार में महिलाओं के समर्थन में उनकी विशेष भूमिकाओं पर महिलाओं के पति एवं सास-ससुर को सलाह देना।

5 रैपअप/समापन

- सलाह का पालन करने के लिए भागीदारों में प्रतिबद्धता लेना।
- अगले कार्यक्रम के बारे में भागीदारों को सूचित करना।
- सम्बंधित रजिस्टर/फॉर्मेट में उपस्थिति लेना एवं रिकॉर्ड करना।
- किसी परंपरागत गाने से कार्यक्रम की समाप्ति करना और भागीदारों को चाय एवं जलपान कराना।

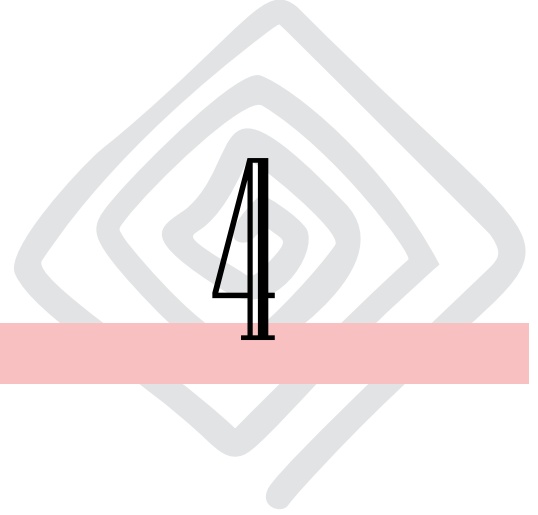
6 अगले सप्ताह पालन करने के बारे में याद रखना

- कार्यक्रम में दिए गए संदेशों के संदर्भ में अगले सप्ताह गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करवाने वाली माताओं के लिए उनके घरों का दौरा करना और यह पता लगाना कि क्या उनके द्वारा सलाह का पालन किया जा रहा है।

3.5 वित्तीय प्रावधान

- ① इस कार्य के लिए 250/- रुपये प्रति कार्यक्रम की राशि रखी गई है।
- ① राज्य आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा इस राशि का उपयोग करने में लचीलापन सुनिश्चित कर सकते हैं।
- ① विषय-वार व्यय प्रत्येक कार्यक्रम में मद-वार या वस्तु-वार लागत अलग-अलग होने की सम्भावना है।
- ① कार्यक्रम को आयोजित करने के लिए विशेष मदों में आने वाले खर्चों/लागत को पूरा करने में पंचायत/स्थानीय निकायों से सहायता की जा सकती है।

तालिका 1 - राशिदाशाने वाली सामग्री का प्रदर्शनात्मक विवरण	कीमत रुपये में
कार्यक्रम से सम्बंधित आवश्यक सामग्री के लिए व्यय	100/- रुपये
खान-पान – चाय/स्नैक	125/- रुपये
कोई अन्य आकस्मिक लागत	25/- रुपये
कुल	250/- रुपये



अध्याय

समुदाय आधारित समारोह के लिए विषय

समुदाय आधारित कार्यक्रम का विशेष ध्यान गर्भधारण एवं जन्म पूर्व शिशु, तथा नवजात शिशु (प्रीनेटल एंड पोस्टनेटल) एवं शिशु के पहले दो वर्षों का परंपरागत रूप से लाभान्वित करना है। इन कार्यक्रमों को सकारात्मक व्यवहार अपनाने को प्रोत्साहित करने के अवसरों के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए। समुदाय आधारित समारोहों के अंतर्गत विषय मातृत्व/नवजात शिशु/बालक के स्वास्थ्य तथा पौष्टिकता कार्यक्रमों से सम्बंधित हो।

4.1 गर्भावस्था की पहली/दूसरी तिमाही के दौरान महिलाओं को आमंत्रित करना

4.1.1 उद्देश्य

- ▶ सुरक्षित गर्भावस्था के लिए पौष्टिकता और स्वास्थ्य सम्बंधी पद्धतियों पर गर्भवती महिला और उसके परिवार के प्रमुख सदस्यों को महत्वपूर्ण सलाह देना।
- ▶ गर्भवती महिला की सुविधा हेतु और आई.सी.डी.एस. सेवाओं से सम्बंधित सूचना को उसे उपलब्ध कराना।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान देखरेख की आवश्यकता पर महिला के निकटवर्ती परिवार और मित्रों को जागरूक करना।
- ▶ पी.एम.एम.वाई. और जे.एस.वाई. योजना तथा इस योजना के अंतर्गत उनको उपलब्ध होने वाले लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना।

4.1.2 प्राथमिक लक्ष्य समूह

- ▶ वे महिलाएं जो अपनी गर्भावस्था के तीसरे और चौथे महीने में हैं और जिन्होंने ए.डब्ल्यू.सी. में अपनी गर्भावस्था को पंजीकृत करवाया है।
- ▶ गर्भवती महिला का पति एवं सास।

अतिरिक्त भागीदार

- ▶ परिवार में अन्य देखभाल करने वाले जैसे कि ननद, चाची, मातृत्व का अनुभव रखने वाली वरिष्ठ महिलाएं
- ▶ महिलाओं के समूहों के सदस्य
- ▶ ए.एन.एम., आशा

4.1.3 कार्यक्रम के दौरान दिए जाने वाले प्रमुख संदेश

पी.एम.एम.वी.वाई. तथा जे.एस.वाई. कार्यक्रम के अंतर्गत उपलब्ध नकद लाभ

- ▶ परिवार में जन्म लेने वाले पहले बच्चे के लिए पी.एम.एम.वी.वाई. के अंतर्गत उपलब्ध मातृत्व लाभों तथा इस कार्यक्रम के अंतर्गत उपलब्ध जे.एस.वाई. के अंतर्गत उपलब्ध प्रोत्साहनों के बारे में स्पष्ट करें।

- ▶ नकद प्रोत्साहन तीन किशतों अर्थात् आंगनवाड़ी केंद्र पर गर्भावस्था के शीघ्र पंजीकरण पर 1000/— रुपये की पहली किशत कम से कम एक पूर्व गर्भधारण जांच करवाने पर छः माह की गर्भावस्था के पश्चात 2000/— रुपये की दूसरी किशत; बच्चे के जन्म का पंजीकरण करवाने और बच्चे को बी.सी.जी., ओ.पी.वी., डी.पी.टी. और हैपेटाइटिस-बी पर इसके समकक्ष/प्रतिस्थापन का प्रथम चक्र प्राप्त कर लेने के पश्चात 2000/— रुपये की तीसरी किशत में प्रदान किए जाते हैं।
- ▶ पात्र लाभार्थियों को संस्थागत प्रसव के पश्चात जे.एस.वाई. कार्यक्रम के अंतर्गत मातृत्व लाभ के लिए अनुमोदित मानदंडों के अनुसार शेष नकद प्रोत्साहन प्राप्त होगा ताकि औसतन प्रत्येक गर्भवती महिला को 6000/— रुपये प्राप्त हो सकें।

मातृ शिशु सुरक्षा (एम.सी.पी.) कार्ड का महत्व

- ▶ मातृ शिशु सुरक्षा कार्ड गर्भवती, प्रसव के बाद की महिला तथा 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों की जानकारी को दर्ज करने एवं परामर्श जारी करने का कार्ड है।
- ▶ यह कार्ड आई.सी.डी.एस. और एन.आर.एच.एम. के माध्यम से प्रदान की गई विभिन्न प्रकार की सेवाओं से सम्बंधित सूचना प्रदान करता है जिससे कोई भी परिवार अपने बच्चों की बढ़ोतरी एवं विकास तथा माताओं के स्वास्थ्य के लिए जानकारी प्राप्त कर सकता है।
- ▶ इसमें महिला तथा उसके शिशु के अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वास्थ्य और पोषण से सम्बंधित पद्धतियों का भी उल्लेख है।
- ▶ लाभार्थियों को यह कार्ड संभालकर रखना चाहिए और जब भी महिला ए.डब्ल्यू.सी., उपकेंद्र, स्वास्थ्य केंद्र, निजी चिकित्सक और/या अस्पताल जाए तो इस कार्ड को साथ लेकर जाना चाहिए।
- ▶ लाभ प्राप्तकर्ताओं को सेवाओं का लाभ प्राप्त करने के पश्चात ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू./ए.एन.एम./आशा से अपने कार्ड को भरवा लेना चाहिए ताकि उनको जानकारी हो सके कि कौन सी सेवाएं शेष बची हैं।

प्रसव पूर्व देखरेख (ए.एन.सी.) जांच की आवश्यकता तथा वे किसके लिए आवश्यक है तथा वे क्यों महत्वपूर्ण है?

यह उल्लेख करते हुए एम.सी.पी. कार्ड में ए.एन.सी. सेक्शनों के माध्यम से लक्षित समूह (पहली और दूसरी तिमाही की गर्भवती महिलाएं) को लेना कि उनके पास :-

- ▶ पंजीकरण के पश्चात कम से कम 3 ए.एन.सी. हो, यह सुनिश्चित करें कि उनके ब्लड प्रेशर की जांच हो तथा प्रत्येक दौरे के दौरान उनके खून और पेशाब की जांच हो तथा उनके वजन की भी जांच हो।
- ▶ यह उल्लेख होना चाहिए कि उचित प्रसव पूर्व जांच में महिला की आवश्यक देखभाल हो और माता में खून की कमी, हाइपरटेंशन आदि जैसी गर्भावस्था की कठिनाइयों को चिन्हित करने में मदद मिले तथा गर्भस्थ शिशु के धीमे/अपर्याप्त विकास को चिन्हित करने में मदद मिले। इसमें अतिरिक्त उपचार के लिए उचित सुविधा के माध्यम से समस्याओं के समयबद्ध प्रबंधन की अनुमति दी गई है।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान वजन निगरानी के महत्व पर प्रकाश डालना चाहिए। संस्थागत प्रसव के लिए उन्हें सलाह देकर और प्रोत्साहित करना चाहिए।

प्रसूति से सम्बंधित जटिलताओं के बारे में जागरूकता तथा उनकी पहचान एवं प्रतिक्रिया

गर्भावस्था के दौरान किसी भी महिला द्वारा अपना अतिरिक्त ध्यान रखे जाने की आवश्यकता होती है। विशेष रूप से महिला और उसके परिवार के सदस्यों के लिए किसी भी ऐसे खतरे की निगरानी करना आवश्यक होता है जो अस्पताल/डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता दर्शाता हो। खतरे के इन संकेतों में निम्नलिखित शामिल है :-

- ▶ गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव या गर्भावस्था के दौरान या उसके पश्चात होने वाला अत्यधिक रक्तस्राव
- ▶ गर्भावस्था के दौरान अधिक बुखार होना।
- ▶ सांस लेने में कठिनाई के साथ या उसके बिना खून की अत्यंत कमी।
- ▶ सिरदर्द, दृष्टि का धुंधला होना, पूरे शरीर पर सूजन होना।

- ▶ दौरे पड़ना या बेहोशी होना
- ▶ प्रसूति दर्द के बिना, पानी की झिल्ली का फटना
- ▶ 12 घंटे से अधिक का प्रसूति दर्द।

गर्भावस्था के दौरान भोजन के पश्चात एक आई.एफ.ए. की गोली को प्रतिदिन (कम से कम 100 आई.एफ.ए. की गोलियां) सुनिश्चित करना

यह क्यों महत्वपूर्ण है?

- ▶ खून की कमी शिशु की बेहतर वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करती है क्योंकि यह शिशु में लौह तत्व को कम करती है।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान होने वाली खून की अत्यन्त कमी से मातृत्व/पूर्व गर्भधारण के जीवन के जोखिम में वृद्धि होती है।
- ▶ आई.एफ.ए. की आपूर्ति माता तथा उसके शिशु की खून की कमी को दूर करते हैं। इससे माता और शिशु के स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।
- ▶ गर्भवती महिलाओं को कम से कम 100 दिन के लिए एक गोली प्रतिदिन लेनी चाहिए।
- ▶ काला पेखाना होना, पेट खराब होना, कब्ज तथा डायरिया होना आई.एफ.ए. उपभोग के कुल अतिरिक्त सम्भाव्य प्रभाव होते हैं। हालांकि ये प्रभाव इतने गंभीर नहीं होते और इन्हें कुछ ही दिनों में स्वयं ही ठीक हो जाना चाहिए। भोजन के पश्चात आई.एफ.ए. की गोली लेना और पानी अधिक पीना बहुत जरूरी होता है।
- ▶ गर्भवती और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को आई.एफ.ए. की गोली लेने के कम से कम एक घंटे पूर्व और उसके बाद चाय या कॉफी पीने से परहेज करना चाहिए। विटामिन-सी से युक्त फल जैसे नींबू, संतरा, और अमरूद शरीर में लौह तत्व को अवशोषित करने में सहायक होते हैं।

टेटनस टॉक्साइड और कुमिनाशन के टीकाकरण को समय से सुनिश्चित करना

- ▶ दो टी.टी. के टीके लगवाएं, एक गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा एक माह के पश्चात।
- ▶ गर्भावस्था के चौथे और छठे माह के बीच, गर्भवती महिला को मिट्टी में पैदा होने वाले कीड़ों, जो खून की कमी और कुपोषण का कारण बनते हैं, द्वारा होने वाली बीमारियों को दूर करने के लिए (एलबेंडाजोल) टैबलेट (कीड़ों को मारने वाली गोली) लेनी चाहिए।

कैल्शियम की गोलियां लेना

- ▶ गर्भावस्था के चौथे माह में कैल्शियम की गोलियां लेनी चाहिए और शिशु के 6 माह का हो जाने तक यह गोलियां लेते रहनी चाहिए।
- ▶ कैल्शियम की गोलियों को खाली पेट कभी न खाएं क्योंकि इससे गैस की समस्या हो सकती है।
- ▶ आई.एफ.ए. और कैल्शियम की गोली को एक साथ न खाएं।

आयोडीन वाले नमक का उपयोग करें

- ▶ आयोडीन बच्चों की सामान्य वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक होता है और बच्चों में होने वाली संरचनात्मक त्रुटियों को दूर करता है। बड़ों में गण्डमाला (गले में सूजन) को रोकता है। सभी प्रकार का खाना पकाने और भोजन के लिए केवल आयोडीन वाले नमक का ही प्रयोग करें।

पौष्टिक भोजन लें तथा स्वास्थ्यवर्धक खाना खाएं

- ▶ बढ़ते हुए भ्रूण की आवश्यकताओं को पूरा करने तथा सफलतापूर्वक स्तनपान को सुगम बनाने के लिए गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्धक और पौष्टिक भोजन लेना बहुत महत्वपूर्ण होता है।
- ▶ उन सभी वस्तुओं को खाएं जो घर पर उपलब्ध हो और घर पर बनाये जाए, जिन्हें परिवार के अन्य लोग भी खाएं। किसी भी खाने की वस्तु से परहेज करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
- ▶ गर्भवती महिला को अपने और अपने गर्भ में बढ़ते हुए बच्चे के लिए पर्याप्त खाना खाने की आवश्यकता होती है लेकिन एक ही बार में अधिक खाना मुश्किल होता है इसलिए कई अंतरालों पर थोड़ा-थोड़ा खाना खाएं।
- ▶ कई प्रकार का खाना खाएं जैसे कि मौसमी सब्जियां एवं फल, दूध एवं दुग्ध पदार्थ, दालें, सीरियल, मिलेट, इत्यादि, मांसाहारी महिलाएं, मांसाहारी खाना खा सकती है जिसमें उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन, विटामिन-ए और विटामिन-डी होता है।
- ▶ शेष महीनों में भारी कार्य न करें जैसे कि बहुत अधिक भार उठाना (जैसे कि पानी से भरे बड़े बर्तन उठाना या कठिन मेहनत वाला कार्य करना) किंतु हल्का कार्य करते रहें जिससे कि आप थके नहीं और थक जाने पर, पर्याप्त रूप से विश्राम करें।

गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना

- ▶ गर्भावस्था के दौरान कम से कम 10 से 12 किलो तक वजन बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अंतिम 6 माह में वजन कम से कम एक किलो प्रति माह तक बढ़ना चाहिए। इसकी निगरानी करना बहुत महत्वपूर्ण होता है और प्रत्येक ए.एन.सी. के दौरान अपने भार की वजन करवाएं।

4.2 अन्नप्राशन दिवस

4.2.1 उद्देश्य

- ▶ पूरक आहार की शुरुआत के बारे में परिवार और समाज में जागरूकता पैदा करना।
- ▶ बालकों के लिए स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पौष्टिक भोजन के बारे में माताओं और परिवार के सदस्यों को शिक्षित करना।
- ▶ माता के दूध अर्द्ध ठोस और बाद में ठोस आहार में परिवर्तन करने की प्रक्रिया में परिवार के सदस्यों और समाज में लालन-पालन करने की सहायक जिम्मेदारी को बढ़ावा देना।
- ▶ यह सुनिश्चित करना कि जिन शिशुओं ने 6 माह की आयु पूरी कर ली है उन सभी शिशुओं को पूरक आहार दिया जाना शुरू कर दिया गया है।

4.2.2 प्राथमिक लक्ष्य समूह और प्रमुख अतिरिक्त प्रतिभागी

- ▶ वे महिलाएं जिनके 4-9 माह की आयु के शिशु हो।
- ▶ सभी शिशु जो 6 महीने के हो चुके हों।
- ▶ परिवार में देखभाल करने वाले जैसे दादा, दादी, पिता या सभी भाग लेने वाले शिशुओं के बड़े भाई/बहन।

*प्राथमिक लक्ष्य समूह से घर के बने हुए भोजन (जैसे दाल, चावल या खिचड़ी) को ले जाने के बारे में पूछें?

- ▶ अन्य लाभार्थी एवं महिलाओं के समूह के सदस्य।
- ▶ समुदाय के अग्रिम नेता।
- ▶ सुविधा प्रदाता के रूप में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा।

4.2.3 कार्यक्रम के दौरान सूचित किये जाने वाले महत्वपूर्ण संदेश

पूरक आहार का महत्व

- ▶ बच्चे के जीवन के पहले 2 वर्ष तेजी से शारीरिक और मानसिक विकास की अवधि के होते हैं। इस अवधि के दौरान बच्चे की उचित देखभाल का अभाव बच्चे के विकास को प्रभावित कर सकता है और कुपोषण की संभावना में वृद्धि कर सकता है।
- ▶ बच्चे की आयु छह महीने की हो जाने के बाद माँ का दूध पोषण सम्बंधी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अपर्याप्त होता है, उसके आहार में अर्ध टोस पदार्थ शुरू करने की ज़रूरत है।

पूरक आहार का प्रदर्शन

- ▶ घर में पहले से पके हुए भोजन और यथा उपलब्ध विविध प्रकार की वस्तुओं के प्रयोग से पूरक आहार की तैयारी का प्रदर्शन करना। दिन में जो कुछ पकाया हो उसे लाने के लिए प्रतिभागियों को कहना।
- ▶ भोजन को छूने या बच्चे को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोने का प्रदर्शन करें। बच्चों के हाथ को भी धोने के लिए प्रोत्साहित करें। यह दिखाएं कि अलग-अलग खाद्य पदार्थ को मिलाकर कैसे मुलायम पेस्ट या अर्ध-टोस बनाया जा सकता है।
- ▶ इस बात का प्रदर्शन करें कि कैसे नमक, चीनी, तेल, घी और सब्जियों के उपयोग से स्वाद को अलग-अलग बनाया जा सकता है, और चीनी का उपयोग किफायत से कैसे किया जा सकता है।
- ▶ माँ के दूध के अलावा अपेक्षित आयु के अनुरूप विशेष मात्रा के आहार की कटोरी का प्रयोग प्रदर्शन करें।
- ▶ अनुकूलता के अनुरूप भोजन लेने का प्रदर्शन करें, कैसे भूख के संकेत समझें, कैसे बच्चे को बलपूर्वक आहार नहीं देना चाहिए।
- ▶ प्रदर्शन करके बतायें कि साफ-सुथरे चम्मच का उपयोग कैसे करें, एक समय में कितना खाना खिलाया जाए, अगर बच्चा आहार को बाहर उगल रहा हो तो क्या करें।
- ▶ धैर्य रखने की ज़रूरत पर बल दें और बच्चे को तब खिलाना ज़रूरी है, जब वह इच्छुक हो, न कि किसी निश्चित समय पर।
- ▶ इस बात पर ज़ोर देना चाहिए कि घर पर कोई भी बच्चे को पूरक आहार दे सकता है क्योंकि यह बच्चे के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है और समय लगने वाला कार्य है जो अकेले माता द्वारा अपने घर के सभी काम पूरा करने के साथ ही बच्चे को भी आहार खिलाना आसान नहीं है।
- ▶ उन बच्चों की माँ से उसके अनुभवों के बारे में जाना जाए जो पहले से ही अपने बच्चे को पूरक आहार देना शुरू कर चुकी हैं और उनको सुझाव दिये जाएं जो आहार देना शुरू कर रही हों।
- ▶ इस बात का प्रदर्शन करें कि हाथ या बर्तन (कटोरा, चम्मच, आदि) को पोंछने के लिए साड़ी पल्लू का उपयोग कैसे न करें। उन्हें यह बताएं कि यह कैसे गंदा है।
- ▶ उन्हें बतायें कि हमारे हाथ कई गतिविधियों से कैसे गंदे होते हैं, और यह कि भोजन और पानी के दूषित होने का मुख्य कारण हाथ होते हैं।

पूरक आहार खिलाने का तरीका

- ▶ 6-8 महीने के बच्चे के लिए दिन में 2-3 बार 2 कटोरी आहार। (छोटे कटोरी जिसमें 100 मिली पानी रखा जा सकता हो)
- ▶ 9-11 महीने के बच्चे के लिए दिन में 3-4 बार 3 कटोरी आहार।

- ▶ 12–23 महीने के बच्चे के लिए एक दिन में स्नैक्स के साथ 3–4 बार आहार 4–6 कटोरी।
- ▶ माताओं और देखभाल करने वालों द्वारा बच्चे को उपयुक्त तरीके से आहार खिलाया जाना चाहिए और वह है बच्चे को भूख लगने का संकेत मिलने पर उपयुक्त भोजन दिया जाना चाहिए जिसमें की बच्चे की सक्रिय सहभागिता हो।
- ▶ बीमारी के बाद जब तक बच्चे का वजन और ताकत फिर से सामान्य न हो जाए तब तक खिलायें जाने वाले पूरक आहार की मात्रा बढ़ाएं।

पूरक आहार की विविधता और प्रकृति

- ▶ नरम, भली-भांति के पके हुए और मसले हुए आहार से बच्चों के खाने की शुरुआत करें (लेकिन तरल या पानी की पदार्थ तरह बिल्कुल न हो – जैसे दाल का पानी) और जैसे-जैसे बच्चा खाने के लिए अभ्यस्त हो जाएं उसे निरन्तर अधिक ठोस आहार देते जाएं।
- ▶ मसाले के बिना घर में उपलब्ध अनाज-दाल के मिश्रण के साथ शुरू करें और अन्य उपलब्ध खाद्य पदार्थों को जोड़े और यह सुनिश्चित कर लें कि वे अच्छी तरह से पके हुए हों।
- ▶ आहार, जो बच्चे के लिए सबसे अधिक पौष्टिक हैं, में दूध (क्रीम के साथ), दही, दाल, तेल/घी, हरी और पीली-नारंगी सब्जियां, फल और मेवा शामिल हैं। इस आयु के बच्चों को इन खाद्य-पदार्थों में से किसी को देने से बचने की कोई ज़रूरत नहीं है। बच्चे के विकास के लिए इनमें से अधिकतर की आवश्यकता होती है।

पूरक आहार को पकाने, परोसने और संरक्षण करने में सफाई सुनिश्चित करने की आवश्यकता को दोहराएं

- ▶ स्वच्छता अर्थात व्यक्तिगत साफ-सफाई और स्वच्छ तैयारी और पूरक खाद्य पदार्थों का भंडारण अति महत्वपूर्ण है, क्योंकि अगर ऐसा नहीं किया जाता है तो बच्चे में संक्रमण होने की संभावना होती है और यह बच्चे को अच्छा करने के बदले अधिक नुकसानदायक हो सकता है।
- ▶ खाद्य पदार्थों को, इसलिए सुरक्षित तरीके से तैयार करना और खिलाया जाना चाहिए। आहार देने के लिए प्रयुक्त कटोरी और चम्मच को धोना, बच्चे के लिए खाना पकाने और उसको खिलाने से पहले अपने हाथ धोना, बच्चे को खिलाने से पहले उसके हाथ धोना, अगर बच्चा तुरंत खाना नहीं खा रहा है तो भोजन की कटोरी को ढककर भोजन को रोगाणुओं से बचाना चाहिए।

स्तनपान जारी रखना

- ▶ बच्चे को पर्याप्त पूरक पोषण देते हुए स्तनपान जारी रखना माता के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। स्तनपान से बच्चे को महत्वपूर्ण पोषक तत्व, ऊर्जा, उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन और संक्रमण विरोधी गुणों के साथ भावनात्मक संतोष, जो बच्चे के बेहतर विकास के लिए बहुत जरूरी है, की प्राप्ति होती है।
- ▶ जब बच्चा पूरक आहार को अच्छी तरह से लेना शुरू कर देता है तब बच्चे को पहले स्तनपान कराना चाहिए और फिर पूरक भोजन दिया जाना चाहिए। यह दुग्ध पान सुनिश्चित करेगा।

नियमित विकास निगरानी का महत्व

- ▶ बच्चे के वजन और कद/लम्बाई पर निगरानी रखना अति महत्वपूर्ण है, खासकर उसके जीवन के पहले दो वर्षों में। इससे आपको पता चलेगा कि बच्चे का विकास अच्छी तरह और उसकी क्षमता के अनुरूप हो रहा है।
- ▶ आपको अपने एम.सी.पी. कार्ड पर दर्ज अपने बच्चे के वजन का ध्यान रखना चाहिए।
- ▶ आपको अपने बच्चे के कद/लम्बाई को भी मापना चाहिए और याद रखें कि आपके बच्चे का विकास उसके जीवन के पहले वर्ष में लगभग 24 सेंटीमीटर और दूसरे वर्ष में 12 सेंटीमीटर से अधिक बढ़ना चाहिए।

4.3 सुपोषण दिवस (विशेष रूप से पति को उन्मुख करने पर ध्यान केंद्रित)

4.3.1 उद्देश्य

- ▶ मातृ एवं शिशु के पोषण की प्रासंगिकता के बारे में जागरूक एवं पति को शिक्षित करना।
- ▶ घर में माता, शिशु और बच्चों के व्यवहार को सुनिश्चित करने के लिए परिवार में पुरुषों के बीच सहायोगी जिम्मेदारी को बढ़ावा देना।

4.3.2 प्राथमिक लक्ष्य समूह:

- ▶ बच्चों की माताएं एवं गर्भवती महिलाएं और पिता

महत्वपूर्ण अतिरिक्त प्रतिभागी :

- ▶ अन्य लाभार्थियों और महिलाओं के समूह के सदस्य
- ▶ समुदाय के नेता या सामाजिक कार्यकर्ता
- ▶ सुविधाप्रदाता के रूप में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा

4.3.3 कार्यक्रम के दौरान अवगत कराए जाने वाले महत्वपूर्ण संदेश

पौष्टिक आहार और स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना

- ▶ गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्धक और पौष्टिक आहार बढ़ते हुए भ्रूण की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए महत्वपूर्ण है।
- ▶ महिलाओं को घर में उपलब्ध और पकाये गये सभी पकवानों, जिन्हें हर कोई उपयोग करता हो, खाने चाहिए। ऐसे पकवानों को खाने से बचने की कोई ज़रूरत नहीं है। एक बार में बहुत ज्यादा खाने से मुश्किल हो सकती है, इसलिए कई अंतरालों पर थोड़ा-थोड़ा खाना खाएं।
- ▶ ताजा मौसमी सब्जियां और फल, दूध और दुग्ध उत्पाद, दाल, अनाज, बाजरा आदि जैसे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं। ऐसे परिवार, जो गैर-शाकाहारी परिवार के हों, खाद्य लेना जारी रख सकते हैं जो उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, विटामिन ए और विटामिन डी के अच्छे स्रोत वाला खाद्य पदार्थ खाएं।
- ▶ गर्भावस्था में महिलाओं को भारी काम (जैसे पानी लाना, वज़न उठाना, मजदूरी करना) नहीं करना चाहिए परंतु वे हल्के-फुल्के कार्य कर सकती हैं जिसमें कि उन्हें थकान न हों। जब वह थक जाएं तो पर्याप्त आराम करें।

महिलाओं के लिए प्रसवपूर्व देखभाल (ए.एन.सी) की आवश्यकता, उसमें क्या-क्या शामिल हैं? और इसका महत्व

- ▶ यह उल्लेख करते हुए कि पंजीकरण के बाद उनका कम से कम 3 ए.एन.सी. होना चाहिए एएनसी के माध्यम से एम.सी.पी. कार्ड में लक्षित समूह को ले लें, सुनिश्चित करें कि प्रत्येक बार उनकी रक्तचाप तथा रक्त और मूत्र की जांच कर ली गई है और वज़न पर नज़र रखी गई है।
- ▶ बताएं कि उचित प्रसवपूर्व जांच-पड़ताल से माता की आवश्यक देखरेख होती है और गर्भावस्था की किसी भी जटिलता जैसे कि रक्ताल्पता (अनीमिया), उच्च रक्तचाप आदि में माँ और गर्भ की धीमी/अपर्याप्त वृद्धि को पहचानने में मदद मिलती है। इससे आगे के उपचार के लिए उपयुक्त सुविधा के संदर्भ में जटिलताओं का समय पर प्रबंधन किया जा सकता है।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान वज़न की निगरानी के महत्व की ओर ध्यान दें।

गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन आई.एफ.ए. की एक गोली (कम से कम 100 गोलीयां) लेना और इसका महत्व

- ▶ रक्ताल्पता (अनीमिया), बच्चे की इष्टतम वृद्धि और विकास को अवरुद्ध करता है क्योंकि इससे बच्चे में लोह तत्व की मात्रा कम हो जाती है।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान गंभीर रक्ताल्पता (अनीमिया) की स्थिति में मातृ मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है।
- ▶ आई.एफ.ए. की पूरक खुराक से अनीमिया में बचाव होता है और इसलिए यह माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अच्छी है। इससे माँ या बच्चे को किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता है।
- ▶ गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में जितनी जल्दी हो सके कम से कम 100 दिनों तक प्रतिदिन एक गोली लेना आरंभ कर देना चाहिए।
- ▶ कुछ महिलाओं को आई.एफ.ए. की खपत पर मिचली, काला-मल, पेट की खराबी, कब्ज और दस्त की समस्या हो सकती हैं। तथापि, ये प्रभाव गंभीर नहीं हैं और कुछ दिनों में कम हो जाते हैं। अधिक पानी पीने से कब्ज की समस्या को दूर किया जा सकता है और मल का काला होना एक साधारण बात है। भयभीत होने की कोई आवश्यकता नहीं है।
- ▶ आई.एफ.ए. की खुराक से अनीमिया को रोकने और इसलिए माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। इसे किसी भी तरह से माँ या बच्चे को नुकसान नहीं होता।
- ▶ महिलाओं को आई.एफ.ए. (की गोली) रात्रि में भोजन के साथ लेनी चाहिए और
- ▶ आई.एफ.ए. की गोली लेने से पहले या बाद में चाय पीने से बचना चाहिए। रात्रि भोजन के दौरान खट्टे फल (नींबू/नारंगी) खाने से आई.एफ.ए. का लौह तत्व को शरीर में उचित रूप से आत्मसात हो जाता है।

गर्भावस्था के दौरान भार का बढ़ना

- ▶ गर्भावस्था के दौरान कम से कम 10 से 12 किलो तक वज़न बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अंतिम 6 महीनों में वज़न, कम से कम 1 किलो प्रति माह की दर से बढ़ना चाहिए। इसकी और प्रत्येक ए.एन.सी. जांच के दौरान बढ़े हुए वज़न की निगरानी करना महत्वपूर्ण है।

नियमित वृद्धि की निगरानी का महत्व

- ▶ बच्चे के वज़न और ऊंचाई/लम्बाई की, विशेषकर जीवन के पहले दो वर्षों में मॉनिटरिंग करना महत्वपूर्ण है। इससे आपको यह पता चलेगा कि बच्चे की वृद्धि ठीक तरह और पूरी संभाव्यता से हो रही है।
- ▶ याद रखें कि आपका बच्चा जीवन के पहले वर्ष में लगभग 24 सेंटीमीटर और दूसरे वर्ष में 12 सेंटीमीटर और बढ़ना चाहिए।

पूरक आहार का महत्व

- ▶ बच्चे के जीवन के पहले 2 वर्ष की अवधि में बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास तेजी से होता है। इस अवधि के दौरान बच्चे की उचित देखभाल का अभाव बच्चे के विकास को प्रभावित कर सकता है और कुपोषण की संभावना बढ़ सकती है।
- ▶ बच्चे के छह महीने की आयु प्राप्त करने के बाद, उसकी पोषण सम्बंधी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए स्तनपान पर्याप्त नहीं है और उसे आहार में अर्ध-ठोस पदार्थ देने की आवश्यकता होती है।

पूरक आहार की मात्रा और असर कारक आहार

- ▶ 6–8 महीने तक प्रतिदिन 2–3 बार आहार—2 कटोरियां (100 मिलीलीटर पानी की क्षमता वाली छोटी कटोरी)
- ▶ 9–11 महीने तक प्रतिदिन 3–4 बार आहार—3 कटोरियां
- ▶ 12–23 महीनों तक नाश्ता सहित एक दिन में 3–4 बार आहार—4–6 कटोरियां

- ▶ माताओं और देखरेख करने वाले को बच्चे को एक जिम्मेदारीपूर्ण ढंग से खिलाना चाहिए। इसका अभिप्राय है – भूख के लिए बच्चे के इशारों के प्रति सजग रहें और बच्चे को प्रेरणापूर्ण ढंग से सक्रिय तौर पर खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ▶ बीमारी के बाद जब तक बच्चा वजन और खोयी हुई ताकत पुनः प्राप्त नहीं कर लेता तब तक पूरक भोजन की मात्रा बढ़ाएं।

4.4. आंगनवाड़ी केंद्र पर स्कूल पूर्व गतिविधियों की शुरुआत

- ▶ एक बच्चे के जीवन में एक महत्वपूर्ण घटना स्कूल-पूर्व गतिविधियों की शुरुआत है, जब वह संस्थागत देखभाल और सीखने के प्रथम अनुभव के लिए घर छोड़ता है।
- ▶ इस घटना का जश्न मनाने के लिए एक समारोह आयोजित करने का प्रस्ताव है जिसमें 3 साल की आयु वाले सभी बच्चे आंगनवाड़ी केंद्र में स्कूल पूर्व सत्रों में भाग लेना शुरू करेंगे।
- ▶ इस कार्यक्रम में बच्चे के विकास सम्बंधी प्रमुख उपलब्धियों (संज्ञानात्मक, संचलन और सामाजिक-भावनात्मक) का आकलन शामिल होगा, जैसा कि मदर और बाल संरक्षण कार्ड में उल्लेख किया गया है।
- ▶ बच्चे को एक उपहार दिया जाएगा जिसमें चित्रांकनी, पेंटिंग पुस्तिका, पिक्चर पुस्तिका और खेलने की अन्य सामग्री/खिलौने जैसी कोई वस्तु हो सकती हैं।
- ▶ इसके अतिरिक्त, बच्चे का वजन रिकॉर्ड आंगनवाड़ी केंद्र में किया जाएगा और स्वास्थ्य जांच की जाएगी। माँ और अन्धों को भी जानकारी प्रदान की जाएगी।

4.4.1 उद्देश्य

- ▶ समुदाय और परिवारों में प्रारंभिक वर्षों के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना;
- ▶ बच्चे के मनोवैज्ञानिक विकास को बढ़ावा देने के लिए परिवार के सदस्यों को उनकी भूमिका के बारे में परामर्श देना;
- ▶ बच्चे को आंगनवाड़ी केंद्रों पर ई.सी.सी.ई. सेवाओं में भाग लेने और उनका लाभ उठाने के लिए तैयार करना;
- ▶ समुदाय को आंगनवाड़ी केंद्रों में भाग लेने और इसकी गतिविधियों का समर्थन करने और घर के सदस्यों को प्रारंभिक बाल्यावस्था देखरेख और शिक्षा नीति (ई.सी.सी.ई.) के महत्व के बारे में जानकारी देना और बच्चे के अधिकतम विकास के लिए प्रोत्साहित करना।

4.4.2 प्रतिभागी

- ▶ तीन वर्ष की आयु के बच्चे।
- ▶ दो से तीन वर्ष तक की आयु वर्ग के सभी बच्चों की माताएं।
- ▶ ऐसे सभी बच्चों के सम्बंध परिवार के देखरेखकर्ता जैसे कि दादा, दादी, पिता या बड़े भाई/बहन।

4.4.3 महत्वपूर्ण संदेश व्यक्त करने के लिए

- ▶ बच्चे के अधिकतम विकास के लिए संतुलित पोषणीय पूरक – भोजन।
- ▶ आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित करना – स्वयं वस्त्र बदलना, शौचालय प्रशिक्षण और सवतः आहार खाना।

4.5 पोषण सुधार और रुग्णता को कम करने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य से सम्बंधित संदेश

यदि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास अपने क्षेत्र में किसी भी महीने में कोई गर्भवती महिला/स्तनपान कराने वाली माँ नहीं होती है तो सार्वजनिक स्वास्थ्य से सम्बंधित संदेश आयोजित किए जाएंगे।

4.5.1 उद्देश्य

- ▶ बीमारियों को कम करने के लिए जन स्वास्थ्य के महत्व की जागरूकता पैदा करना।

4.5.2 प्रमुख लक्षित समूह

- ▶ किसी भी आयु वर्ग के महिलाएं एवं पुरुष
- ▶ सामुदायिक नेता और पंचायती राज के सदस्य
- ▶ किशोरियां

4.5.3 समारोह के दौरान संप्रेषित किए जाने वाले महत्वपूर्ण/प्रमुख संदेश

हाथों की सफाई/हाथ धोना

- ▶ बीमारियों को कम करने के लिए हाथों की सफाई के महत्व पर प्रकाश डालना।

बीमारी नाश और बीमारियां कम करना

हाथों को साफ रखना, बीमार होने और अन्य लोगों तक रोगाणुओं के प्रसार से बचने के सबसे महत्वपूर्ण कदमों में से एक है।

कार्य और स्कूल में कम उपस्थिति

प्लू या निमोनिया जैसी बीमारी के कारण प्रति वर्ष हजारों स्कूल और कार्य दिवसों से अनुपस्थित हो जाते हैं, जिन्हें हाथों की सफाई रख कर रोका जा सकता है।

चिकित्सा-बिल घटाएँ

जब बच्चे रोगाणुओं के संपर्क में आते हैं, तो वे अनजाने में अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूकर बीमार हो जाते हैं। उनके एक बार संक्रमित हो जाने के बाद पूरा परिवार बहुत कम समय में उसी बीमारी से पीड़ित हो जाता है जिसके परिणामस्वरूप कई बार चिकित्सक के पास जाना पड़ता है और मेडिकल बिलों पर पैसा खर्च करना पड़ता है।

हाथों की सफाई कब करें ?

- ▶ खाना खाने और पकाने से पूर्व।
- ▶ शौच का उपयोग करने के बाद।
- ▶ किसी भी वस्तु की सफाई करने के बाद।
- ▶ पशुओं एवं पालतू जानवरों को छूने के पश्चात।
- ▶ बीमार लोगों को देखने से पूर्व और बाद में।
- ▶ बाहर से आने के बाद (खेलना, बागवानी करना, कुत्ते को टहलाना आदि)।
- ▶ अपने (या किसी और के) नाक से छींकने, या खांसी के बाद, (याद रखें कि जब आप छींकें तो इसे अपने हाथ में न लें, बल्कि एक 'टिशू पेपर' का उपयोग करें या अपने मुँह को अपने हाथ से ढकने का प्रयास करें। 'टिशू पेपर' का उपयोग करने के पश्चात आप उन्हें फेंक दें)।

हाथ की सफाई करने के तौर तरीके:

- ▶ अपने हाथों को गर्म या ठंडे पानी से गीला करें।
- ▶ साबुन लगाएं।
- ▶ बहुत अच्छी तरह से झाग बनाएं।
- ▶ अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए सख्खी से रगड़ें/मलें।
- ▶ अच्छी तरह धो लें।
- ▶ अपनी कोहनी को मोड़ लें।

वॉश (जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य रक्षा) : सभी दर्शकों को वॉश के महत्व के बारे में बताएं

- ▶ स्वस्थ रहने में साफ पेयजल, स्वच्छता तथा सफाई महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं।
- ▶ परिवार के स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ पेयजल और स्वच्छता की सुलभता महत्वपूर्ण है।
- ▶ इसे परिणामस्वरूप बीमारियों को रोका जा सकता है तथा बच्चों एवं सभी के स्वास्थ्य को संवर्धित करता है।

घर तथा सार्वजनिक क्षेत्रों पर स्वच्छता का रख-रखावें

- ▶ सर्दी और फ्लू के दौरान, खांसी और छींक बीमारियों को फैलाते हैं। फैलाव से बचने के लिए रुमाल/टिशू रखें और खांसने एवं छींकते समय मुंह के सामने रखें। यथा शीघ्र टिशू को फेंक दें या रुमाल को साफ करें।
- ▶ जगहों और रसोईघर के सतहों को नियमित आधार पर साफ करें।
- ▶ खाने से पूर्व फलों तथा सब्जियों को धोएं।
- ▶ शौचालय की सीट और हैंडल, दरवाजें तथा जल का हैंडल, स्नानघर का सतह को नियमित आधार पर धोएं।
- ▶ व्यक्तिगत स्वच्छता (अन्य आदतों के अतिरिक्त जड़ से बालों को धोना, साफ कपड़ा पहनना, दांत साफ करना, नाखून काटना) और भोजन से पूर्व हाथ साफ करना तथा शौच के उपरांत हाथ धोना।
- ▶ गांवों/शहरों में जल भराव और कूड़ा रहित वातावरण को सुनिश्चित करना।

कृमिनाशन

- ▶ कृमिनाशन हेतु दवाई दिए जाने का महत्व

गर्भवस्था के दौरान रक्ताल्पता (अनीमिया) माता तथा शिशु दोनों के लिए दीर्घ-कालिक प्रभाव सहित एक सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। कृमि संक्रमण रक्ताल्पता (अनीमिया), कुपोषण, विकृत मानसिक एवं शारीरिक विकास उत्पन्न करता है; और बच्चों के स्वास्थ्य, शिक्षा और उत्पादकता पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। कृमि रक्त सहित शरीर के अंगों पर जीवित रहते हैं जिससे रक्ताल्पता होती है। इससे विटामिन ए की कमी भी हो जाती है। इससे भूख में कमी आ जाती है, जिससे:-

- ▶ भोजन ग्रहण की क्षमता घट जाती है।
- ▶ शारीरिक विकास प्रभावित होता है।
- ▶ मानसिक विकास बाधित होता है।
- ▶ शैक्षणिक उन्नति सीमित हो जाती है।
- ▶ ढीपवॉर्म के कारण दस्त तथा पेचिस होता है।

सलाह :- इनसे बचने के लिए, गर्भवती महिलाएं कृमिनाशक टैबलेट के लिए पी.एच.सी./सी.एच.सी. अथवा ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू./ए.एन.एम. के डॉक्टरों से परामर्श करें।

अध्याय

5

रिपोर्ट, फॉर्म, निगरानी तथा मूल्यांकन

निगरानी फॉर्मों तथा डैशबोर्ड स्थिति के माध्यम से किया जाएगा। निगरानी और मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित रिपोर्टिंग प्रारूप का विकास किया गया है।

- 1 आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा पर्यवेक्षक को प्रत्येक घटना का रिपोर्ट किया जाएगा (अनुलग्नक 1)
- 2 पर्यवेक्षक द्वारा सी.डी.पी.ओ. को तिमाही प्रगति रिपोर्ट जमा किया जाएगा (अनुलग्नक 2)

5.1 सामान्य निर्देश

5.1.1 फील्ड कार्यकर्ता के लिए

- ▶ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अनुलग्नक 1 के अनुसार दिनांक जिसके आयोजित समारोह उसका नाम आयोजित समारोहों, प्रतिभागियों की संख्या तथा समारोहों में शामिल थीम और समान की एक प्रति पर्यवेक्षक प्रस्तुत करेगा।
- ▶ ए.डब्ल्यू.सी. की रिपोर्ट की प्राप्ति के आधार पर पर्यवेक्षक सी.डी.पी.ओ. को तिमाही प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत करेगा।
- ▶ यदि विवरण आई.सी.डी.एस.-सी.ए.एस. के माध्यम से जमा की गई हो भौतिक रिपोर्ट प्रस्तुत करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
- ▶ सूचना दर्ज करते समय उन्हें समारोह का फोटो भी लेना होगा।

5.1.2 पर्यवेक्षक/सी.डी.पी.ओ. के लिए

- ▶ पर्यवेक्षक इन रिकॉर्डों की जांच करेगा और यह सुनिश्चित करेगा कि घरेलू दौरों के दौरान आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री पात्र लाभार्थी को आवश्यक जानकारी प्रदान करें।
- ▶ सभी पर्यवेक्षक अनुलग्नक 2 में दिए गए तिमाही रिपोर्ट को भरेंगे और सी.डी.पी.ओ. कार्यालय में जमा करेंगे। जहां पर आई.सी.टी.-सी.ए.एस. चल रहा है, यह सूचना पर्यवेक्षक डैशबोर्ड पर स्वतः उत्पन्न हो जाएगा।
- ▶ समारोहों की संख्या रिकॉर्ड प्रत्येक ए.डब्ल्यू.सी. में प्रति क्षेत्र प्रतिमाह समारोहित निर्धारित प्रारूप में जिलों/एस.पी.एम. यू. को तिमाही रिपोर्टिंग के लिए सी.डी.पी.ओ. कार्यालय में जहां पर आई.सी.टी.-सी.ए.एस. चल रहा है, यह सूचना पर्यवेक्षक डैशबोर्ड पर स्वतः उत्पन्न हो जाएगा।

5.1.3 भूमिका और उत्तरदायित्व

- ▶ आई.सी.टी.-सी.ए.एस. डैशबोर्ड के माध्यम से एम.डब्ल्यू.सी.डी. पोषण अभियान एकक और राज्य आई.सी.डी.एस. निदेशालयों द्वारा समुदाय आधारित समारोहों की निगरानी तथा समीक्षा की जाएगी।
- ▶ सभी राज्य सरकार समारोहों के आयोजन के लिए ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू. को निधियों के अंतरण को सुनिश्चित करेगा।
- ▶ राज्य/संघ राज्य क्षेत्र में सभी कलेक्टर, डी.पी.ओ., सी.डी.पी.ओ. तथा आंगनवाड़ी सेवा पर्यवेक्षक तिमाही रिपोर्ट प्रारूपों की समीक्षा द्वारा प्रत्येक ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू. केंद्र पर आयोजित समारोहों की संख्या की निगरानी करेगी। उन जिलों जहां पर आई.सी.टी.-सी.ए.एस. चल रहा है, इसकी समीक्षा पर्यवेक्षक डैशबोर्ड पर किया जाएगा। सभी पर्यवेक्षक ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू. से मासिक प्रगति फॉर्म को संग्रहित कर सकते हैं।

अनुलग्नक

**समारोह रिपोर्ट करने
का प्रारूप (आंगनवाड़ी
कार्यकर्त्री द्वारा पर्यवेक्षक
को जमा किया जाएगा)**

पोषण अभियान



अनुलग्नक 1

समुदाय आधारित समारोह - मासिक प्रगति रिपोर्ट

1. सामान्य ब्यौरे

आंगनवाड़ी केंद्र का नाम		
ए.डब्ल्यू. सी. कोड :	समारोह की तिथि :	
समारोह का नाम :		
लक्षित समूह (लाभार्थी जिनके लिए सी.बी.ई. का आयोजन किया जा रहा है)		
प्रतिभागियों की कुल संख्या :	खर्च की गई राशि :	

2. प्रतिभागी (उपस्थिति)

क्र.सं.	गर्भावस्था का माह/शिशु की आयु	श्रेणी (प्रासंगिक बॉक्स में टिक करें)
		पी.डब्ल्यू. { } ; लड़की { } ; लड़का { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; लड़की { } ; लड़का { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; लड़की { } ; लड़का { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; लड़की { } ; लड़का { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; लड़की { } ; लड़का { }

क्र.सं.	अन्य प्रतिभागी	श्रेणी (सम्बंधित बॉक्स को ठीक करें)
		पी.डब्ल्यू. { } ; एल.एम. { } ; लक्षित लाभार्थी का पति/पिता { } ; लक्षित लाभार्थी का सास { } ; अन्य { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; एल.एम. { } ; लक्षित लाभार्थी का पति/पिता { } ; लक्षित लाभार्थी का सास { } ; अन्य { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; एल.एम. { } ; लक्षित लाभार्थी का पति/पिता { } ; लक्षित लाभार्थी का सास { } ; अन्य { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; एल.एम. { } ; लक्षित लाभार्थी का पति/पिता { } ; लक्षित लाभार्थी का सास { } ; अन्य { }
		पी.डब्ल्यू. { } ; एल.एम. { } ; लक्षित लाभार्थी का पति/पिता { } ; लक्षित लाभार्थी का सास { } ; अन्य { }

दिनांक :

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री का नाम :

हस्ताक्षर



नोट्स

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below a solid red line and ending above a decorative border at the bottom of the page.





नोट्स

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below a solid red line and ending above a decorative border at the bottom of the page.





नोट्स

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below a solid red line and ending above a decorative border at the bottom of the page.



पोषण अभियान
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार

2018