

ICDS सेवाओं का सुदृढीकरण एवं पोषण सुधार परियोजना  
(ISSNIP)



*मात एवं शिशु पोषण के सुधार हेतु सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिये समुदाय में कार्यक्रम हेतु दिशा-निर्देश*



केन्द्रीय परियोजना प्रबंधन इकाई  
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय  
भारत सरकार  
जुलाई, 2014

## विषय सूची

- I. पृष्ठ भूमि 1
- II. मातृ एवं शिशु पोषण के सुधार हेतु सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिये समुदाय में कार्यक्रम हेतु दिशा-निर्देश
  - औचित्य एवं उद्देश्य
- III. समुदाय में कार्यक्रमों के आयोजन हेतु दिशा-निर्देश
- IV. विशेष कार्यक्रमों के आयोजन हेतु दिशा-निर्देश
  - अ. भावी मातृत्व हेतु कार्यक्रम का आयोजन
  - ब. ऊपरी आहार (अन्नप्राशन) शुरू करने हेतु कार्यक्रम का आयोजन
  - स. आंगनवाड़ी केन्द्र में शालापूर्व शिक्षा के लिए जाने हेतु कार्यक्रम का आयोजन

## मातृ एवं शिशु पोषण के सुधार हेतु सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिये समुदाय में कार्यक्रम हेतु दिशा-निर्देश

### I. पृष्ठभूमि

समेकित बाल विकास सेवा योजना (ICDS) भारत सरकार का एक प्रमुख कार्यक्रम है, जो कुपोषण, अस्वस्थता, सीखने की कम क्षमता, मृत्युदर में कमी और विशेष रूप से जन्म से छः वर्ष तक के बच्चों के सर्वोत्तम विकास को सुनिश्चित करने पर संकेन्द्रित है। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय ने 2012 में विभिन्न योजना संबंधी, प्रबंधकीय और संस्थागत सुधार कर इस योजना को पुनर्गठित किया है। जिसका उद्देश्य आंगनवाड़ी केंद्रों की सेवाओं के संशोधित पैकेज के जरिये “जीवंत बाल विकास केंद्र” के रूप में स्थापित करना है<sup>1</sup>। पुनर्गठित योजना के अंतर्गत आंगनवाड़ी केंद्र द्वारा दी जाने वाली सेवाओं की पहुंच को बढ़ाना और तीन वर्ष से कम आयु के शिशुओं की माताओं को शिशु पोषण एवं देखभाल के बारे में परामर्श देने पर विशेष ध्यान दिया गया है। इसके लिए व्यक्तिगत संवाद द्वारा शिशु और छोटे बच्चों के आहार (IYCF) व्यवहार को बढ़ावा देना, गृह भेंट एवं उचित आई.ई.सी. द्वारा गांव में अभियान चलाने को मुख्य कार्य नीतियों के रूप में उल्लिखित किया गया है। इस रूपांतरण को बढ़ावा देने के लिए विश्व बैंक की सहायता से “आई.सी.डी.एस. सेवाओं का सुदृढीकरण एवं पोषण सुधार परियोजना (ISSNIP)” नाम से विशिष्ट परियोजना प्रारम्भ की गई है, जिसके द्वारा आई.सी.डी.एस. को अतिरिक्त सहयोग प्रदान किया जा रहा है<sup>2</sup>। इसे आठ राज्यों के 162 चयनित जिलों में लागू किया गया है। ये राज्य आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान और उत्तर प्रदेश हैं। इस परियोजना के अंतर्गत कार्यकर्ता, लाभार्थी एवं समाज में तीन वर्ष से कम आयु के बच्चों के प्रति व्यवहार परिवर्तन को बढ़ाने पर विशेष ध्यान दिया गया है। इसके लिए समुदाय आधारित कार्यक्रमों को व्यवस्थित एवं सुसंगठित तरीके से आयोजित करने के लिए सहयोग प्रदान किया गया है, ताकि मातृ और शिशु पोषण के सुधार हेतु समुदाय के मध्य व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा मिल सके।

### II. मातृ एवं शिशु पोषण में सुधार हेतु सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए समुदाय आधारित कार्यक्रमों का आयोजन

**औचित्य:** मातृ एवं शिशु की देखभाल और आहार की आदतें अल्प पोषण के मुख्य कारक हैं। अल्प पोषण में कमी करने के लिये यह आवश्यक है कि माँ की देखभाल और बच्चे की पोषण आवश्यकताओं के संबंध में देखभालकर्ताओं और समुदाय के सदस्यों की जानकारी को बढ़ाया जाए। इसके लिए ऐसे अवसरों की आवश्यकता है जिनके माध्यम से स्वास्थ्य व पोषण के संदेशों को समुदाय में प्रचारित कर पोषण संबंधित व्यवहारों को बढ़ावा दे सकें। यदि ऐसे अवसर उपलब्ध हैं तो उसे सुदृढ करने की आवश्यकता है। लाभार्थियों और समुदाय में स्वास्थ्य व पोषण संबंधित सेवाओं मुख्यतः ये कार्यक्रम गर्भावस्था, बच्चों के जन्म, छोटे बच्चों को ऊपरी आहार शुरू करने के संबंध में परम्परागत रूप से आयोजित किये जाने वाले कार्यक्रमों आदि के साथ जोड़कर आयोजित किये जाते

1. आईसीडीएस मिशन: कार्यान्वयन के लिए व्यापक रूपरेखा, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार (अक्टूबर, 2012)

2. विश्व बैंक सम्पोषित ISSNIP (क्रेडिट सं 5150-1N) आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान एवं उत्तर प्रदेश-प्रशासनिक अनुमोदन मार्गदर्शिका, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार (10 जनवरी 2013)

हैं। सुव्यवस्थित तरीके से आयोजित कार्यक्रमों द्वारा समुदाय से सकारात्मक प्रतिक्रियाएं प्राप्त की जा सकती हैं और माताओं में आहार और देखभाल संबंधी व्यवहार के बारे में जागरूकता लाई जा सकती है। इनमें से कुछ उदाहरण निम्नानुसार हैं:

- (अ) *महिला के भावी मातृत्व का कार्यक्रम* : मध्य प्रदेश में नव गर्भवती महिला गोदभराई की रस्म से सम्मानित की जाती है। इस अवसर पर गर्भवती महिला को प्रसवपूर्व देखभाल हेतु पंजीकृत किया जाता है, उसे मातृ एवं शिशु सुरक्षा (MCP) कार्ड, पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा (NHE) और आयरन एवं फॉलिक एसिड (IFA) की ऊपरी खुराक भी प्रदान की जाती है। आंध्र प्रदेश में महिला के गर्भ के छः माह पूरे होने पर "समूहिका श्रीमंथालू" कार्यक्रम आयोजित किया जाता है। इसमें उसे संस्थागत प्रसव, नवजात को तत्काल स्तनपान कराने, प्रसव पश्चात देखभाल आदि से संबंधित जानकारी दी जाती है।
- (ब) *ऊपरी आहार प्रारंभ करने का कार्यक्रम* : आंगनवाड़ी केन्द्र में शिशु के छः माह का हो जाने पर ऊपरी आहार शुरू करने हेतु अन्नप्राशन कार्यक्रम आयोजित किया जाता है। इस अवसर का उपयोग माताओं को शिशु और छोटे बच्चों के आहार (IYCF) की विधियों के संबंध में शिक्षा देने एवं बच्चे के टीकाकरण की स्थिति की जांच हेतु किया जाता है। उड़ीसा सरकार ने आंगनवाड़ी केन्द्रों में अन्नप्राशन दिवस आयोजित करने के संबंध में विशेष दिशा-निर्देश भी जारी किये हैं।
- (स) *लक्षित लाभार्थियों के गृह भेंट हेतु समुदाय को संगठित करना* : इसे आंध्र प्रदेश में "बालिन्तादर्शनम" कहते हैं, इसमें आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ-साथ ए.एन.एम., आशा, पंचायती राज संस्थाओं (पी.आर.आई.) के प्रतिनिधि और स्वयं सहायता समूह (एस.एच.जी.) के सदस्य नई माँ (जिसने हाल ही में शिशु को जन्म दिया हो) के घर इकट्ठे जाते हैं एवं स्तनपान के तरीके, प्रसवोपरांत देखभाल और शिशु देखभाल संबंधी व्यवहार पर परामर्श देते हैं।

ये सभी आयोजन लाभकारी होने के बावजूद भी समेकित बाल विकास योजना के तहत विशिष्ट दिशा-निर्देश और वित्तीय सहयोग के अभाव में सीमित रूप से ही आयोजित हो पाते हैं। इन आयोजनों की निगरानी और सहयोग के तंत्र भी सीमित हैं। जबकि ऐसे कार्यक्रम जीवन के इन महत्वपूर्ण अवसरों पर प्रत्येक लाभार्थी के साथ साथ समाज में सकारात्मक स्वास्थ्य और पोषण संबंधी व्यवहार को बढ़ावा और सहायता देने में सक्षम है। ISSNIP राज्यों में इन कार्यक्रमों को संस्थागत कर योजनाबद्ध, गुणवत्ता एवं सुनियोजित तरीके से आयोजित करने में सहायता प्रदान करता है। आंगनवाड़ी केन्द्र में ऐसे कार्यक्रम आयोजित करने हेतु परियोजना के कंपोनेंट-2 के अंतर्गत रू. 150/- प्रति कार्यक्रम का प्रावधान किया गया है।

**उद्देश्य:** समुदाय आधारित कार्यक्रमों को आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य पारंपरिक रूप से मातृ एवं शिशु के संदर्भ में मनाए जाने वाले कार्यक्रमों को पोषण एवं देखभाल व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए उपयोग में लाना है। इन कार्यक्रमों द्वारा गर्भधारण, प्रसवपूर्व, नवप्रसव एवं शिशु के प्रथम तीन वर्षों जैसे जीवन के महत्वपूर्ण अवसरों पर सकारात्मक व्यवहार को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु प्रयोग में लाना है। परंपरागत रूप से भारतीय संस्कृति में ऐसे प्रारंभिक विकास के महत्व की कुछ मौजूदा रीतियों को पहले से ही मान्यता दी गई है। ऐसे अवसरों को परिवारों और समुदायों में

मनाया जाता रहा है। अतः इन परम्परागत कार्यक्रमों को मातृ और शिशु देखभाल के लिए जागरूकता बढ़ाने हेतु एक अवसर की तरह माना जाता है। समुदाय आधारित कार्यक्रमों को आयोजित करने के विशेष उद्देश्य निम्नलिखित हैं :-

- (अ) स्वास्थ्य एवं पोषण के स्तर में सुधार लाने के लिए समुदाय की सहभागिता को बढ़ाना एवं स्वास्थ्य, पोषण और शिशु देखभाल के आचरणों के संबंध में समुदाय को संवेदनशील और जागरूक करना;
- (ब) बच्चों के जीवन की संभावनाओं (survival), वृद्धि और विकास के सकारात्मक व्यवहारों को सुदृढ़ करना; एवं
- (स) अच्छे पोषण और स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार में समुदाय की सहभागिता को बढ़ाना एवं प्रोत्साहित करना।

ये दिशा निर्देश राज्यों में समुदाय आधारित कार्यक्रमों के आयोजन संबंधी मौजूदा अनुभवों के आधार पर तैयार किये गये हैं। आगे के अनुभागों में प्रक्रिया संबंधी रूपरेखा व्यापक रूप में दी गई है, जिसमें कुछ कार्यक्रमों के विशिष्ट उदाहरण उल्लिखित हैं, जैसे भावी मातृत्व (गोदभराई) का कार्यक्रम और शिशु के ऊपरी आहार शुरू करने का कार्यक्रम (अन्नप्राशन)।

### III. समुदाय आधारित कार्यक्रमों को आयोजित करने के लिए दिशा-निर्देश

ये दिशा-निर्देश समस्त आंगनवाड़ी केंद्रों में सुव्यवस्थित रूप से कार्यक्रमों को आयोजित करने हेतु उपलब्ध कराये जा रहे हैं। इन्हें स्थानीय और सांस्कृतिक संदर्भों में उपयुक्ता के अनुसार राज्यों द्वारा अपनाया जाये।

समुदाय आधारित कार्यक्रमों के संबंध में यह परिकल्पना की गई है कि वे समुचित स्वास्थ्य और पोषण व्यवहार के संबंध में महत्वपूर्ण संदेशों के व्यापक प्रचार व प्रसार के माध्यम सिद्ध होंगे। ये आयोजन लाभार्थियों, समुदाय के प्रतिनिधियों और कार्यकर्ताओं के मध्य सीधे संवाद का अवसर प्रदान करते हैं। इसके अलावा वे गर्भवती महिलाओं और माताओं को इस संबंध में अपेक्षित आचरण को अपनाने हेतु प्रेरित और सक्षम बनाने में सामुदायिक सहयोग प्राप्ति का मंच भी प्रदान करते हैं।

#### क. सहभागी :

- लक्ष्य समूह : देखभालकर्ता जैसे माता एवं परिवार के सदस्य जिनमें पिता, दादा-दादी और अन्य सगे बड़े भाई-बहन।
- समुदाय के प्रतिनिधि : समुदाय के प्रमुख, धार्मिक प्रमुख, पंचायतीराज संस्थाओं (पी.आर.आई.) के सदस्य, स्वयं सहायता समूह (एस.एच.जी सदस्य), वी.एच.एस.एन.सी. सदस्य।
- सुगमकर्ता/विशेषज्ञ : आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, ए.एन.एम. और आई.सी.डी.एस. सुपरवाइजर।

ऐसे कार्यक्रमों के प्रभावी आयोजन और प्रबंधन की दृष्टि से सहभागियों की संख्या 10 से 20 व्यक्तियों तक सीमित रखनी चाहिये और सीमान्त परिवारों (अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति) के सदस्यों को शामिल करने के लिए विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए।

- ख. आवधिकता (समय-समय पर आयोजन):** ऐसा कोई भी कार्यक्रम माह में एक बार किसी भी सप्ताह के निर्धारित दिन पर आयोजित होना चाहिये। यदि आवश्यक हो तो दो अलग-अलग कार्यक्रमों को पृथक दिवसों पर आयोजित किया जा सकता है।
- ग. कार्यक्रम का आयोजन :** ऐसे कार्यक्रमों को विशेष नाम दिया जा सकता है जैसे मध्य प्रदेश और गुजरात में मंगल दिवस और ममता दिवस नाम रखा गया है। नामकरण से कार्यक्रम को आई.सी.डी.एस. के तहत विशिष्ट गतिविधि के रूप में स्पष्ट पहचान मिल जाती है।
- घ. योजना तैयार करना**
- सुपरवाइजर द्वारा इन कार्यक्रमों की समय सारणी/कैलेण्डर बनाने तथा इन्हें आयोजित करने में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की सहायता करना ।
  - आगामी कार्यक्रमों की घोषणा माताओं की बैठक के दौरान, गृहभेंट या डुगडुगी बजवाकर अथवा बैनर आदि के माध्यम से की जाये।
  - ऐसे कार्यक्रमों के प्रबंधन में सहयोग के लिए स्वयं सेवकों (किशोरी बालिकाओं) की पहचान करना।
  - आयोजन संबंधी पोस्टर, प्रदर्शन, आरेख/पिलपचार्ट या अन्य दृश्य-साधनों को आंगनवाड़ी केन्द्रों में प्रदर्शित किया जाये।
- ङ. स्थान :** प्रथमतः आंगनवाड़ी केन्द्र या समुदाय में उपलब्ध अन्य स्थानों जैसे महिला मंडल भवन, पंचायत भवन, चौपाल आदि।
- च. अवधि :** 1 से 1:30 घण्टे की समयावधि, जो समुदाय के सहभागियों के लिए सुविधाजनक हो।
- छ. कार्यसूची :** कार्यक्रम को निम्नलिखित क्रम में आयोजित किया जा सकता है
- i. स्वागत और बधाईयाँ
  - ii. कार्यक्रम का परिचय तथा उससे संबंधित उपयुक्त परम्परागत रस्मों को निभाना
  - iii. सहजकर्ता द्वारा मुख्य संदेश दिया जाना
  - iv. चर्चा-प्रश्नोत्तरी
  - v. प्रत्यक्ष प्रदर्शन यदि आवश्यक हो
  - vi. पुनरावृत्ति एवं राय प्रतिक्रिया
  - vii. स्वल्पाहार प्रस्तुत करना-चाय, नाश्ता, शर्बत, लस्सी आदि
  - viii. अन्य कोई भी सांस्कृतिक/सामाजिक आयोजन/कार्यक्रम जैसे गायन, नृत्य, अभिनय आदि।
- ज. संदेश को संचारित करने की विधि :**
- अ) कार्यक्रम में उपयुक्त आयु वर्ग की महिलाओं और बच्चों की सहभागिता सुनिश्चित हो। उन्हीं परिवारों के बुजुर्ग या अन्य प्रभावी नेताओं की उपस्थिति संदेश के प्रचार को और प्रभावी बनायेगी।
  - ब) आई.सी.डी.एस./एन.आर.एच.एम. में सहभागियों के लिए उपयुक्त मुख्य संदेशों का प्रयोग करें।

- स) स्थानीय शब्दों और बोली का प्रयोग करते हुए बोलचाल एवं सरल भाषा में संदेशों का प्रसार करें। एन.आर.एच.एम./आई.सी.डी.एस. में उपलब्ध आई.ई.सी. सामग्री का आवश्यकतानुसार उपयोग करें। जहां तक संभव हो, संदेशों को उपदेशात्मक की बजाय संवादात्मक बनाएं।

**झ. निगरानी और पर्यवेक्षण :**

- अ) आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ऐसे कार्यक्रमों की तिथि, लाभार्थियों के नाम (जिनके लिए यह कार्यक्रम आयोजित किया गया), सहभागियों की संख्या और कार्यक्रमों की विषय वस्तु संबंधी जानकारी का रिकार्ड रखेगी।
- ब) सुपरवाइजर इन रिकॉर्डों का निरीक्षण करेगी तथा यह सुनिश्चित करेगी कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा गृहभेंट के दौरान उपयुक्त लाभार्थियों को आवश्यक जानकारी प्रदान की जा रही है।
- स) ऐसे कार्यक्रमों के सेक्टरवार आयोजन की समेकित संख्या की जानकारी माहवार सी.डी.पी. ओ. कार्यालय में रखी जायेगी और त्रैमासिक रिपोर्ट जिला/एसपीएमयू को एक निर्धारित प्रारूप में प्रेषित की जाएगी।

- ज. **वित्तीय प्रावधान :** परियोजना के अंतर्गत ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन हेतु प्रति आयोजन रु. 150/- की राशि निर्धारित की गई है (कृपया बजट एवं विशेष मापदण्डों के प्रावधान हेतु राज्य की अनुमोदित वार्षिक योजनाओं का संदर्भ लें)। राज्य यह सुनिश्चित करें कि इस राशि का उपयोग करने के लिये आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को आवश्यक छूट दी जाये। अलग-अलग कार्यक्रमों के आयोजन हेतु मदवार व्यय में अंतर हो सकता है। धनराशि का एक सांकेतिक विवरण नीचे दिया जा रहा है :

संकेतात्मक मदें	लागत
आयोजन में धार्मिक विधि हेतु आवश्यक वस्तुओं पर व्यय	50.00
स्वाल्पाहार-चाय/नाश्ता	75.00
अन्य आकस्मिक व्यय	25.00
<b>योग</b>	<b>150.00</b>

समुदाय को भी ऐसे कार्यक्रमों में नकद या वस्तु के रूप में अंशदान करने हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिये। ऐसे कार्यक्रमों के लिए पंचायत/स्थानीय निकायों से सामग्रियों पर होने वाले व्यय के लिए आवश्यकतानुसार साधन भी जुटाये जा सकते हैं।

**v. विशेष कार्यक्रमों के आयोजन के लिए दिशा निर्देश**

परंपरागत रूप से समुदाय में मनाए जाने वाले कुछ कार्यक्रमों का विवरण नीचे अनुभाग में दिया गया है जिन्हें राज्यों द्वारा आयोजित किया जा सकता है। यदि ऐसे आयोजन प्रभावशाली सिद्ध होते हैं तो राज्य और भी विषय जैसे किशोरी बालिकाओं से संबंधित विषय, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, विकलांगता का जल्दी पता लगाना, लैंगिक भेदभाव एवं वृद्धि की निगरानी शामिल कर सकता है।

**अ) भावी मातृत्व का कार्यक्रम मनाना**

मध्यप्रदेश में मनाये जाने वाले इससे संबंधित कार्यक्रम को "गोदभराई" कहते हैं, जबकि आंध्र प्रदेश में इसे "समूहिका श्रीमंथलू" कहते हैं। राज्यों द्वारा इसके लिए उपयुक्त नामावली प्रयोग की जा

सकती है। पारंपरिक तौर पर इसका आयोजन गर्भधारण के सातवें माह में किया जाता है जिसके पश्चात महिला प्रसव हेतु माता के घर जाती है, उस समय इसे पारंपरिक तौर पर कुछ रिश्तेदारों की मौजूदगी में मनाया जाता है। हम इन मौजूदा पारंपरिक आयोजनों और धार्मिक अनुष्ठानों को सांस्कृतिक रंग देते हुए समुदाय के हित में प्रचार द्वारा प्रयोग में ला सकते हैं। ऐसे कार्यक्रमों को आंगनवाड़ी केंद्रों में अधिक से अधिक लोगों की सहभागिता को बढ़ावा देते हुए विशेषकर महिलाये जो गर्भावस्था की अग्रिम अवस्था में हैं के साथ मनाया जा सकता है। सामाजिक, धार्मिक एवं स्थानीय परंपराओं के अनुसार समुदाय के बड़ों को फूल, सिंदूर, नारियल, चूड़ी आदि आशीर्वाद स्वरूप देने के लिए भी आमंत्रित किया जा सकता है। इसमें समुदाय की सबसे बुजुर्ग महिला से मुख्य किरदार निभाने हेतु आग्रह किया जा सकता है। गर्भवती महिला का सम्मान करने के साथ-साथ उसे प्रसवपूर्व देखभाल, सुरक्षित प्रसव, आपातकालीन चिकित्सा के मामले में तत्काल कार्यवाही करने तथा सुरक्षित प्रसव, शिशु की देखभाल, अगले गर्भधारण की तैयारी की जानकारी दी जानी चाहिए। आई.सी.डी.एस. के अंतर्गत दी जाने वाली ए.एन.सी. सेवाओं के बारे में भी उसको और उसके परिवार को जानकारी प्रदान की जानी चाहिए। इसमें अच्छे स्वास्थ्य का महत्व, स्वच्छता, समुचित विश्राम और सकारात्मक पारिवारिक सहयोग पर भी चर्चा शामिल की जा सकती है।

**उद्देश्य:** ऐसे आयोजनों का प्रयोजन गर्भवती महिला को मनो-भावनात्मक देखभाल संबंधी सेवा उपलब्ध कराना और उसके परिवार के सदस्यों और समुदाय को उसकी देखभाल व आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील बनाना भी है :

- भावी माँ को ऐसे व्यक्ति के रूप में मान्यता देना, जो विशेष ध्यान, स्नेह और देखभाल की अधिकारिणी है;
- प्रसवपूर्व महिला को सम्मानित करना एवं स्वयं की देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित करना;
- ICDS एवं NRHM के अंतर्गत गर्भवती महिलाओं के लिए उपलब्ध सेवाओं एवं प्रावधानों का समुचित उपयोग सुनिश्चित करना;
- महिला की जरूरतों के संबंध में परिवार और समुदाय को संवेदनशील और सहयोगी बनाना;
- गर्भवती महिला की आपातकाल की समुचित योजना सुनिश्चित करना, जिसमें समुदाय द्वारा आवश्यकता पड़ने पर उसकी सहायता हेतु तत्पर रहना शामिल है; और
- परिवार के किसी ऐसे सदस्य की पहचान करना जिसे आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा द्वारा नवजात की देखभाल हेतु प्रशिक्षित किया जा सके।

**सहभागी:** आंगनवाड़ी क्षेत्र की लाभार्थी गर्भवती महिला, विशेषतौर पर जिसकी 7 माह की गर्भावस्था हो (जिसमें स्थानीय परंपराओं के अनुसार बदलाव किया जा सकता है) उसके परिवार सदस्य (विशेष तौर पर पुरुष भी शामिल किये जाएं) और अन्य समुदाय के प्रतिनिधिगण।

### प्रसारित किये जाने वाले संदेशों के कुछ उदाहरण

**गर्भावस्था के बचे हुए समय में कम से कम दो स्वास्थ्य जांच (ANC) पूर्ण करवाना**

यह क्यों महत्वपूर्ण है: प्रसवपूर्व जांच, संभावी मां को आवश्यक सुरक्षा प्रदान करने और प्रसव संबंधी समस्याओं जैसे खून की कमी, तनाव इत्यादि तथा भ्रूण के धीमे/अपूर्ण विकास की पहचान में



सहायक है। ऐसी समस्या उत्पन्न होने की स्थिति में समय पर उपयुक्त सुविधाओं को संदर्भित कर सही इलाज उपलब्ध कराने में भी सहायक है। यह प्रसव योजना, प्रसव सुविधाओं और किसी जटिल समस्या की स्थिति में सुविधाओं की पहचान के संबंध में चर्चा करने का भी अवसर प्रदान करता है। अधिकांश समस्याएँ गर्भ धारण के बाद कुछ समय बीतने पर या प्रसवकाल के आसपास घटित होती हैं। इनमें से कुछ तीसरी तिमाही में नियमित स्वास्थ्य जांच में पता लगाई जा सकती हैं, इस संदर्भ में कम से कम दो जांचों की अनुशंसा की जाती है।

### **संस्थागत प्रसव हेतु तैयारी**

*यह क्यों महत्वपूर्ण है:* संस्थागत प्रसव मां एवं शिशु को प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा देखभाल उपलब्ध कराने, जीवन रक्षा उपकरणों की उपलब्धता एवं स्वच्छ वातावरण दिलाने के लिए महत्वपूर्ण है। यह मां एवं शिशु को बीमारी अथवा मृत्यु से बचाने के लिए भी आवश्यक है। सरकार *जननी सुरक्षा योजना* द्वारा परिवारों को वित्तीय सहायता प्रदान कर संस्थागत प्रसव के लिए प्रोत्साहित कर रही है।

*संस्थागत प्रसव की तैयारी करने के लिए क्या आवश्यक है:* संस्थागत प्रसव की तैयारी हेतु महिला को: (अ) जननी सुरक्षा योजना एवं इसके लाभों के बारे में आशा से जानकारी प्राप्त करना, (ब) संस्थागत प्रसव के लिए अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र की पहचान करना, (स) ऐसी आपात स्थिति में जब तत्काल अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र जाना पड़े तो साधन की व्यवस्था एवं उसकी पहचान करना, (द) वह व्यक्ति जो उसके साथ मदद हेतु अस्पताल जायेगा उसकी पहचान करना, (य) आपात स्थिति के लिए धन की बचत करना।

### **प्रसूति संबंधी समस्याएँ, उनकी पहचान और निवारण के संबंध में जागरूकता**

गर्भावस्था के दौरान महिला को अपना और अधिक ध्यान रखना चाहिए। विशेष तौर से उसे और उसके परिवार के सदस्यों को संभावित खतरे के सभी संकेतों की जानकारी होनी चाहिए, जिसमें अस्पताल/चिकित्सक के पास ले जाने की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे आपात चिन्ह निम्नलिखित हैं :

- गर्भावस्था के दौरान, प्रसव या प्रसोवरांत अधिक मात्रा में रक्त स्राव
- गर्भावस्था के दौरान तेज बुखार
- खून की अत्यधिक कमी-सांस फूलने के साथ या बिना सांस फूले
- सरदर्द, देखने में परेशानी, शरीर पर सूजन
- चक्कर आना/दौरे पड़ना या बेहोश हो जाना
- प्रसव पीड़ा के बिना ही पानी की थैली फट जाना
- 12 घण्टे से अधिक समय तक प्रसव पीड़ा होना

### **आयरन एवं फॉलिक एसिड (IFA) गोलियों की पूरी खुराक (100 गोलियों) का सेवन सुनिश्चित करना**

*यह क्यों महत्वपूर्ण है:* गर्भावस्था के समय खून की कमी, मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को प्रभावित करने वाला एक बड़ा कारक है। गर्भावस्था में खून की कमी के कारण गर्भ में पल रहे शिशु में लौह तत्व

की कमी हो जाती है जिसका दुष्प्रभाव उसकी वृद्धि और विकास पर पड़ सकता है। आई.एफ.ए. की ऊपरी गोलियां रक्त की कमी को पूरा करती हैं और साथ ही मां और शिशु के स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अच्छी रहती हैं। ये किसी भी प्रकार से मां और शिशु के लिए हानिकारक नहीं हैं।

**इन्हें कितना लेना है:** गर्भवती महिला को एक गोली प्रतिदिन नियमित रूप से खानी चाहिए।

**इन्हें कैसे लेना है:** इन गोलियों को लेने के एक घण्टे पहले से एक घण्टे बाद तक चाय या काफी न लें।

**संभावित दुष्प्रभाव:** काला मल, पेट खराब होना, कब्ज़, दस्त। ये प्रभाव गंभीर नहीं होते और कुछ दिनों में समाप्त हो जाते हैं, यदि यह कम न हो, महिला रात में अथवा खाने के साथ आई.एफ.ए. की इन गोलियों को ले सकती है।

### **पोषक आहार और पौष्टिक भोजन लेना**

**यह क्यों महत्वपूर्ण है:** गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्यवर्धक और पोषक तत्वों से युक्त आहार लेने से मां स्वस्थ रहती है, बढ़ते हुये गर्भ की आवश्यकताओं को पूरा कर सकती है तथा समुचित स्तनपान करा सकती है।

**क्या एवं कितना आहार लेना है:** घर पर परिवार के लिए बनाये जाने वाले सभी प्रकार के भोज्य पदार्थ जो उपलब्ध हो व सुपाच्य हो, का सेवन किया जाना चाहिए। किसी भी भोज्य सामग्री का परहेज नहीं करना है। भोजन गर्भवती महिला एवं गर्भ में पल रहे शिशु की आवश्यकता के अनुसार करना चाहिए। आपको अपने तथा गर्भ में बढ रहे शिशु के लिए अधिक खाने की आवश्यकता है, अतः इच्छानुसार आप जितना खा सकें उतना आहार लें। यदि एक बार में पूरा आहार लेना संभव न हो तो थोड़ा-थोड़ा भोजन कुछ समय के अंतराल पर लिया जाना चाहिए। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करें जैसे दूध, मांस, अंडे, दाल, हरी सब्जी, फल से तैयार भोजन आपके लिए अच्छा है।

**कितना काम कर सकते हैं:** प्रसव के अंतिम महीनों में भारी काम न करें, जैसे भारी वस्तु उठाना (जैसे पानी भरना या श्रम साध्य दिहाड़ी के काम) परंतु हल्के काम जो आपको न थकायें, अवश्य करें। जब भी थकान लगे, पर्याप्त आराम कीजिये, जैसे संभव हो दिन में एक तरफ करवट लेकर आराम अवश्य कीजिए।

### **टिटेनस टाक्सॉइड (टी.टी.) का टीकाकरण**

**यह क्यों महत्वपूर्ण है:** टी.टी का टीका माता और उसके गर्भस्थ शिशु को टिटेनस के संक्रमण से जीवन रक्षा प्रदान करता है, मां को दिया गया टीका उसके गर्भस्थ शिशु तक पहुंचता है और जन्म के बाद भी कुछ महीनों तक उसकी रक्षा करता है। यह समय पूर्व प्रसव के रोकने में भी सहायक है।

**इसमें क्या आवश्यक है:** यदि आपको पिछले तीन सालों में टी.टी. का टीका नहीं लगा है, तो गर्भावस्था के दौरान एक माह के अंतराल में दो टीके लगवाने चाहिए। यदि आपको पिछले तीन

साल में टी.टी. का टीका लगा है तो, गर्भवती रहते एक टीका पर्याप्त है। यदि आपने टी.टी. का टीका नहीं लगवाया है, इसे जल्दी से जल्दी लगवाना चाहिये।

### **आयोडीनयुक्त नमक का प्रयोग**

*यह क्यों महत्वपूर्ण है:* आयोडीन बच्चों के विकास और सामान्य वृद्धि, संज्ञानात्मक और निर्योग्यता से बचाव के लिए आवश्यक है। वयस्कों में यह घेंघा रोग से रक्षा करता है। खाने और पकाने में आयोडीनयुक्त नमक का ही प्रयोग किया जाना चाहिए।

### **मातृ एवं शिशु रक्षा (एम.सी.पी.) कार्ड का उपयोग**

*यह क्या है:* यह एक बहुउद्देशीय कार्ड है जो आई.सी.डी.एस. और एन.आर.एच.एम. के माध्यम से मातृ एवं शिशुओं को दी जा रही विभिन्न प्रकार की सेवाओं की सूचना उपलब्ध कराता है। जिसके द्वारा परिवार अपने बच्चों के विकास और माताओं के स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्राप्त और उनका उपयोग कर सकते हैं।

*यह क्यों महत्वपूर्ण है:* महिला और शिशु के बेहतर स्वास्थ्य को पाने के लिए, यह कार्ड स्वयं महिला एवं उसके परिवार को सकारात्मक व्यवहार को सीखने और अपनाने हेतु एक सहायक साधन है। यह उन सेवाओं के संबंध में वे सूचनायें उपलब्ध कराता है, जो स्वयं महिला और बच्चों के स्वास्थ्य और बेहतर रहन-सहन हेतु आवश्यक हैं; यह महिला को निर्णय लेने में भी मदद करता है कि उसके छोटे बच्चों के पोषण स्तर में सुधार कैसे लाया जाये।

*क्या आवश्यक है:* महिला को चाहिये कि वह इस कार्ड को सुरक्षित रखे और जब भी वह आंगनवाड़ी, उप केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र, निजी चिकित्सक के पास या अस्पताल जाये तो उसे अपने साथ रखे।

इसके अलावा ऐसे कार्यक्रम का उपयोग भोजन में विविधता लाने, गर्भवती महिलाओं को अधिक बार समुचित मात्रा में आहार लेने हेतु प्रोत्साहित करने और आंगनवाड़ी केन्द्र द्वारा उपलब्ध कराये जाने वाले राशन (THR) से विभिन्न प्रकार के व्यंजन तैयार कर प्रदर्शन किया जाना चाहिए।

## ब) ऊपरी आहार शुरू करने के कार्यक्रम का आयोजन

शिशु के 6 माह का होने पर उसे उपरी आहार देना प्रारंभ करना एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक कार्यक्रम है जो कि पोषण के परिप्रेक्ष्य में एक महत्वपूर्ण अवसर होता है। 6 माह की उम्र के बाद माँ का दूध बच्चे की वृद्धि व विकास की जरूरतें पूरी करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है, इसलिए बच्चे को स्तनपान के अलावा पोषक खाना खिलाने की जरूरत होती है। केवल स्तनपान के बाद ऊपरी आहार के साथ-साथ 6 से 24 माह तक स्तनपान जारी रखने का समय अति संवेदनशील है, क्योंकि इस समय अनेक शिशुओं में कुपोषण की शुरुआत हो सकती है।

इसकी प्रासंगिकता पर प्रकाश डालने के लिए छः माह के शिशुओं को ऊपरी आहार प्रारंभ करने हेतु कार्यक्रम का आयोजन प्रस्तावित किया गया है। इस कार्यक्रम में माताओं को शिशु और छोटे बच्चों को आहार (IYCF), टीकाकरण तालिका और बीमारी के दौरान देखभाल संबंधी जानकारी दी जायेगी। इस कार्यक्रम को उत्साहपूर्वक आयोजित किया जाना चाहिए और माता को परंपरागत रूप से प्रचलित खाने की उपयुक्त सामग्रियाँ बच्चों को खिलाने की सलाह दी जानी चाहिए। मौजूदा सांस्कृतिक परंपराओं को इस आयोजन में इस प्रकार शामिल किया जाये कि समुदाय को अपनापन लगे और उसे स्वीकार्य हो जाये। परिवार का कोई वरिष्ठ सदस्य या समुदाय का नेता बच्चे को आशीर्वाद तथा उसे ऊपरी आहार का पहला निवाला/चम्मच देने हेतु आमंत्रित किया जाना चाहिए। मां को ऊपरी आहार संबंधी जानकारी जब दी जाये तब ऊपरी आहार तैयार करने संबंधी एक लघु दृश्य प्रदर्शन भी उसमें शामिल किया जाए। उसे 6 से 12 माह के बच्चों हेतु मातृ एवं शिशु रक्षा कार्ड में अंकित आहार और देखभाल एवं व्यवहार संबंधी मुख्य संदेश की रूपरेखा भी प्रदान की जाये। इस आयोजन का उपयोग चिन्हित ऊपरी आहार कटोरी और चम्मच आदि माताओं को प्रतीक स्वरूप भेंट करने हेतु किया जाए ताकि उसे और शिशु को अन्न आहार/ऊपरी आहार शुरू करने हेतु सहायता और प्रोत्साहन दिया जा सके। वर्तमान में ऐसे आयोजन विभिन्न राज्यों में अनेक नामों से जैसे "अन्नप्राशन" या "खीर खिलाई", आई.सी.डी.सी. के तहत आयोजित हो रहे हैं। इस परियोजना के अंतर्गत इन कार्यक्रमों को समाज की मुख्य धारा में सम्मिलित करने, कार्यों को मानकीकृत करने और आयोजन के दौरान जारी किये जाने वाले संदेशों के साथ-साथ इन कार्यों को सुगम बनाने हेतु वित्तीय सहायता प्रदान की जायेगी।

### उद्देश्य

- ऊपरी आहार शुरू करने के संबंध में परिवार और समुदाय के मध्य जागरूकता पैदा करना;
- स्थानीय तौर पर उपलब्ध बच्चों के पोषक आहार के संबंध में मां और परिवार को शिक्षित करना;
- मां के दूध के साथ अर्ध ठोस और ठोस आहार की ओर जाने वाली प्रक्रिया के संबंध में परिवार एवं समुदाय के सदस्यों के मध्य पोषण समर्थित उत्तरादायित्व का सृजन करना;
- सुनिश्चित करना कि उन सभी शिशुओं को, जो छः माह के हो चुके हैं, ऊपरी आहार देना शुरू कर दिया गया है।

### सहभागीगण

- सभी ऐसे शिशु जिन्होंने पिछले माह के दौरान जन्म के छः माह पूरे किये हो इसके साथ-साथ पिछले दो महीने में अन्नप्राशन कार्यक्रम में भाग लिया हो (7 से 9 माह तक के शिशु);
- 4 से 9 माह आयुवर्ग के शिशुओं की मातायें;
- भाग ले रहे शिशुओं के परिवार में देखभाल करने वाले जैसे दादा, दादी, पिता या बड़े भाई/बहन आदि;
- संबद्ध समुदाय के सदस्य और प्रमुख, समुदाय की अन्य महिलाएं और छोटे बच्चे;
- सहजकर्ता के रूप में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा;
- यथा संभव इन कार्यक्रमों का आयोजन इस प्रकार हो कि या तो आई.सी.डी.एस. सुपरवाईज़र या ए.एन.एम. अथवा अन्य कोई भी उपलब्ध सहयोगी आयोजन में शामिल हो सके।

### गतिविधियां

इस कार्यक्रम के आयोजन के अंतर्गत मुख्य रूप से ऊपरी आहार प्रारंभ करने का प्रदर्शन किया जाना चाहिए।

- i. घर से बनाकर लाये हुये भोजन और उपलब्ध विभिन्न भोजन सामग्रियों का प्रयोग करते हुये ऊपरी आहार तैयार करने और उसे देने का प्रदर्शन करना। सहभागियों से उनके घर में पकाये हुये उस दिन के भोजन लाने के लिए कहना।
- ii. भोजन को छूने और बच्चे को खिलाने के पहले अपने हाथ साबुन से किस प्रकार धोना चाहिए, इसका प्रदर्शन करना। ठीक उसी प्रकार बच्चे के हाथ भी धुलवाने हेतु प्रोत्साहित करना। विभिन्न प्रकार की खाने योग्य चीजों को मिला कर नरम घोल या अर्ध ठोस आहार कैसे तैयार करना है, इसे प्रदर्शित करना।
- iii. नमक, शक्कर, तेल, घी और सब्जियों को अलग-अलग अनुपात में मिलाकर विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाये जायें और शक्कर को कम से कम कैसे उपयोग में लें, इसका प्रदर्शन।
- iv. मांगने पर शिशु को आहार देना, भूख लगने के लक्षणों की पहचान, शिशु को अनावश्यक दबाव डालकर आहार न देने संबंधी प्रदर्शन।
- v. खिलाने के लिए साफ चम्मच का प्रयोग कैसे करते हैं, एक बार में कितना आहार देना है, क्या करें? यदि बच्चा आहार को उगल दे इत्यादि का प्रदर्शन।
- vi. बच्चे को निर्धारित समय पर आहार न देकर धैर्य के साथ तब आहार दिया जाये जब व उसमें रूचि दिखाये।
- vii. बच्चे को ऊपरी आहार देना अतिआवश्यक है, इसलिए घर का कोई भी सदस्य बच्चे को आहार दे सकता है क्योंकि मां के लिए अकेले घर पर सारा काम करने के साथ-साथ बच्चे को ऊपरी आहार देना समय की कमी के कारण कठिन है। इन बातों पर विशेष जोर दें।
- viii. ऐसे बच्चों की माताओं को अपने अनुभवों को साझा करने हेतु आग्रह करना जिन्होंने ऊपरी आहार देना पहले ही शुरू कर दिया है और उनके सुझावों को उन माताओं के सामने रखना जो ऊपरी आहार शुरू कर रही हैं।

- ix. यह प्रदर्शित करना कि साड़ी के पल्लू से हाथ या बर्तन (कटोरा, चम्मच आदि) साफ नहीं करना चाहिये, समझायें कि ये कितना गंदा हो सकता है।
- x. इसके बारे में जानकारी दें कि अलग-अलग तरह के काम करते हुये हाथ कितने गंदे हो जाते हैं, हाथ ही भोजन और पानी में अशुद्धि फैलाने वाले मुख्य स्रोत हैं।
- xi. शौच के पश्चात् सही तरीके से हाथ धोने की आवश्यकता को स्पष्ट करें। प्रदर्शन के साथ-साथ अन्य मुद्दों पर भी चर्चा की जा सकती है, जैसे खसरे के टीके का महत्व, विटामिन-ए, कृमियों से छुटकारा, बच्चों के लिए लौह तत्व की ऊपरी खुराक आदि।

### संचारित किये जाने वाले संदेशों के कुछ उदाहरण

**ऊपरी आहार का महत्व:** एक बच्चे के जीवन का पहला वर्ष तीव्र शारीरिक और मानसिक विकास का होता है। इस अवधि में बच्चे की सही देखभाल की कमी से उसके विकास पर प्रभाव पड़ता है और उसके कुपोषण की संभावना बढ़ जाती है। जैसे ही शिशु छः माह की आयु तक पहुंचता है, उसकी पोषण संबंधी जरूरतें स्तनपान से पूरी नहीं होती हैं और उसकी खुराक में अर्ध ठोस आहार शामिल करने की जरूरत होती है।

**ऊपरी आहार की मात्रा, प्रकार, बनावट और तैयार करने की विधि:** एक शिशु के लिए यह आवश्यक है कि वह 6 माह के बाद स्तनपान के अलावा ऊपरी आहार प्राप्त करे। नीचे दी जा रही तालिका में शिशु द्वारा विभिन्न आयु और अंतरालों में लिये जाने वाले आहार का उल्लेख किया गया है। यह केवल मार्गदर्शन हेतु दी गई है। सामान्यतः एक बच्चे को उसकी भूख के अनुसार भोजन दिया जाना चाहिये।

### स्तनपान के अतिरिक्त एक बच्चे को आहार देने हेतु निर्देशिका

शिशु की आयु	24 घण्टे में कितनी बार आहार देना है	24 घण्टे में कितनी मात्रा में आहार देना है
6-8 माह	प्रतिदिन 2-3 बार	2 कटोरी*
9-11 माह	प्रतिदिन 3-4 बार	3 कटोरी
12-23 माह	प्रतिदिन 3-4 बार, नाश्ते के साथ	4-6 कटोरी*

\*छोटी कटोरी जिसमें 100 मि.ली. पानी आता है।

नरम/हल्के अर्ध ठोस आहार से शुरूआत कीजिये (तरल या पानी वाला भोजन जैसे दाल का पानी, मांड़ आदि कभी न दें) और उतना ठोस रखें जितना बच्चा उसे खा सकता हो। उपलब्ध मसाला रहित अनाज-दाल मिश्रण से शुरूआत करें, उसमें अन्य खाने की सामग्री मिलायें, यह सुनिश्चित करें कि वे अच्छी तरह पके हुये व मसले हुए हों। ऐसा भोजन जो बच्चे के लिए अधिकतम पोषक हो जैसे दूध (मलाई सहित), दही, अंडे, मांस, मछली, दाल, तेल/घी, हरी और नारंगी पीली सब्जियां, फल और गिरियां। इस आयु में इनमें से किसी भी प्रकार के भोजन की मनाही नहीं है – बच्चे के विकास के लिए उचित मात्रा में इनकी आवश्यकता होती है। धीरे – धीरे आहार की मात्रा, उसका गाढ़ापन और बारम्बारता बढ़ाए।

**खाना पकाने, उसे परोसने और ऊपरी आहार सुरक्षित रखने में स्वच्छता:** स्वच्छता का अर्थ स्वयं कीटाणु रहित होना और खासतौर पर ऊपरी आहार को कीटाणु रहित तैयार और भंडारित

करना महत्वपूर्ण है। यदि इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो यह बच्चे के लिये लाभकारी होने के बजाय अधिक नुकसानदेह हो सकता है और बच्चा संक्रमित हो सकता है। यह बच्चे को किसी भी संक्रमण से बचाने के लिए आवश्यक है। इसलिए खाना जब भी तैयार किया और परोसा जाए, उसे सावधानी से और सुरक्षित तरीके से किया जाए। यह पूरी तरह सुनिश्चित करें कि खाना परोसने हेतु कटोरी और चम्मच पूरी तरह धुले हुये हों, बच्चे के लिये खाना पकाते और खिलाते समय हाथ अच्छी तरह धुले हों। यदि तैयार भोजन तत्काल न खिलाना हो उसे अच्छी तरह ढक दिया जाए, जिसके कारण भोजन के रोगाणुओं से संक्रमित होने का खतरा कम हो जायेगा।

**बच्चे के भूखा होने के संकेत को समझना और उसी के अनुरूप उसे स्नेहपूर्वक देखभाल के साथ आहार देने का महत्व:** ऊपरी आहार की उपयुक्तता न केवल इस पर आधारित है कि बच्चा क्या आहार ले रहा है, बल्कि यह भी कि बच्चा कैसे खा रहा है। मां और अन्य देखभाल करने वाले को सावधानी से बच्चे को आहार देना चाहिये। यानि कि जब भी शिशु में भूख लगने के संकेत दिखाई दें, उसे भोजन दें। बच्चे की खाने में रूचि को बढ़ाएँ एवं उसे आहार लेने हेतु प्रोत्साहित करें।

**स्तनपान की निरंतरता बनाये रखना<sup>6</sup>:** यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे को समुचित ऊपरी आहार दिये जाने के दौरान मां उसे स्तनपान कराना जारी रखे। भावनात्मक सुख के साथ-साथ बच्चे को स्तनपान से ऊर्जा, उच्च गुणवत्ता के प्रोटीन, विटामिन-ए, रोग प्रतिरोधी और अन्य आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं जो कि बच्चे के सर्वोत्तम विकास के लिए बहुत ज़रूरी है। 6 माह की आयु के पश्चात जब ऊपरी आहार का प्रारंभ किया जाये तब शिशु को भूख लगने पर ही ऊपरी आहार देना चाहिये। जब शिशु अच्छी तरह से ऊपरी आहार लेने लगे तब बच्चे को पहले स्तनपान कराया जाये, फिर ऊपरी आहार दिया जाये, जिससे समुचित स्तनपान सुनिश्चित होगा।

**टीकाकरण तालिका का रखरखाव और डी.पी.टी., पोलियो, खसरे का टीकाकरण:** टीकाकरण आपके शिशु को विभिन्न रोगों से सुरक्षित रखने में सहायता करता है। अतः यह सुनिश्चित करे कि बच्चे को सही समय पर सभी संबद्ध बीमारियों, जैसे डी.पी.टी. (डिप्थेरिया, परटुसिस और टिटनेस), पोलियो और खसरे आदि के टीके दे दिये जाएं। मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड में स्पष्ट तौर पर टीकों की सूची दी गई है जो शिशु को लगाया जाना चाहिये और यह भी अंकित किया गया है कि किस समय टीकाकरण अपेक्षित है। मां को चाहिये कि वह इस कार्ड को संदर्भित करते हुये जब भी टीकाकरण का समय हो जाये, बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाकर उसे टीका लगवाये।

**नौवें माह के प्रारंभ से विटामिन-ए की पूरक खुराक देना:** विटामिन-ए, की पूरक खुराक, अंधेपन, संक्रमण, अल्प पोषण और विटामिन ए की कमी से होने वाली मृत्यु के खतरे को कम करती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा टीकाकरण दिवसों के दौरान 9 माह से 3 वर्ष तक के बच्चों को विटामिन ए की छमाही खुराक दी जाती है। मातृ एवं शिशु रक्षा कार्ड में विटामिन ए की पूरक खुराक के दिन और समय को भी सूचीबद्ध किया गया है और मां को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिये कि ये खुराक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा बच्चे को दिया जाये।

**पिछले दो बार लिये गये वजन के अनुसार समुचित बढ़ोत्तरी:** बच्चे का वजन नियमित लिया जाये और मातृ एवं शिशु रक्षा कार्ड पर उसे दर्ज किया जाये, जो बच्चे के विकास एवं वृद्धि के

निगरानी का महत्वपूर्ण साधन है। यह साधन कार्यकर्ता और माताओं को बताता है कि बच्चे का वजन सामान्य है और वह सही तरह से बढ़ा हो रहा है या उसका वजन कम है और उसे अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता है। इसलिए माताओं के लिए यह महत्वपूर्ण है, कि वह केन्द्र में प्रतिमाह जाकर बच्चे का वजन कराये। केन्द्रों में कम वजन के बच्चों के लिये भी अतिरिक्त आहार की व्यवस्था की जाती है।

**बच्चों में होने वाली बीमारियों और रोगों की देखभाल और प्रबंधन:** मां को बच्चों में होने वाली मुख्य बीमारियों जैसे डायरिया, निमोनिया, मलेरिया, खसरा की पहचान करवानी चाहिये और उसे इस संबंध में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम. और डॉक्टर से समय पर उपयुक्त उपचार और प्रबंधन के लिये परामर्श प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

**कृमि निर्मूलन का महत्व:** बच्चों को सरलता से कृमि संक्रमण हो जाता है जो अक्सर मिट्टी में पाई जाती है जैसे गोल कृमि, हुक कृमि इत्यादि, ये बच्चे के पोषण स्तर पर सीधे प्रभाव डालती है और इसका असर बच्चे की वृद्धि और शारीरिक विकास पर होता है। इसलिये यह आवश्यक है कि हर छः माह में बच्चे का कृमि उन्मूलन किया जाए। कृमि के उन्मूलन हेतु गोलियां स्वास्थ्य केन्द्रों पर प्रदान की जाती हैं।

---

3. राष्ट्रीय आई.वाई.सी.एफ. मार्ग दर्शिका, एम.डब्ल्यू.सी.डी., भारत सरकार



### स) आंगनवाड़ी केन्द्र में शालापूर्व शिक्षा हेतु जाने के लिए कार्यक्रम का आयोजन

किसी बच्चे के जीवनकाल में शालापूर्व शिक्षा हेतु जाने की शुरुआत एक महत्वपूर्ण अवसर होता है, जब वह घर छोड़कर उसकी पहली संस्थागत देखभाल और सीखने का अनुभव करता है। इस अवसर को मनाने के लिये, यह सुझाव दिया जाता है कि तीन साल के हो रहे उन सभी बच्चों के लिये जो शालापूर्व शिक्षा हेतु आंगनवाड़ी केन्द्रों पर जाना प्रारंभ कर रहे हैं, के लिए एक कार्यक्रम आयोजित किया जाये। इस आयोजन में बच्चे के मुख्य विकासात्मक संकेतों (संज्ञानात्मक, गत्यात्मक, सामाजिक-भावनात्मक स्तर की) उपलब्धियों को शामिल किया जायेगा। जैसा कि मातृ एवं शिशु रक्षा कार्ड में दिया गया है। बच्चे को इस अवसर पर तोहफा जैसे क्रेओन (मोमी रंग), चित्रांकन पुस्तक, चित्र पुस्तिका और अन्य खेलने की सामग्री जैसे खिलौने आदि दे सकते हैं। इसके अतिरिक्त बच्चे का वजन दर्ज कर सकते हैं, चिकित्सीय जांच करवाकर आंगनवाड़ी केन्द्र का रिकॉर्ड अपडेट कर सकते हैं। मां और उसके घर के अन्य सदस्यों को प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा (ECCE) के संबंध में तथा बच्चे के सर्वोत्तम विकास को प्रोत्साहन देने संबंधी जानकारी दी जा सकती है। इस कार्यक्रम को बच्चे के घर से निकलकर विस्तृत दुनिया में प्रवेश करने के कार्यक्रम बतौर मनाया जा सकता है।

#### उद्देश्य

- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा (ECCE) के संबंध में समुदाय और परिवारों को जागरूक करना।
- बच्चे के मनो-सामाजिक विकास में उनकी भूमिका के संबंध में परिवार सदस्यों को परामर्श देना।
- आंगनवाड़ी पर सहभागिता और इ.सी.सी.इ. सेवाओं का उपयोग करने हेतु बच्चे को तैयार करना।
- आंगनवाड़ी केन्द्र में सहभागिता और गतिविधियों में सहयोग के लिये समुदाय को संवेदनशील बनाना।

#### सहभागीगण

- तीन वर्ष की आयु के बच्चे
- 2 से 3 वर्ष तक के आयु वर्ग के सभी बच्चों की माताएं
- ऐसे सभी बच्चों के परिवार में देखभाल करने वाले, जैसे दादा, दादी, पिता, बड़े भाई-बहन

#### प्रसारित किये जाने वाले संदेशों के उदाहरण

- बच्चों के सर्वोत्तम विकास के लिए संतुलित पोषण से युक्त आहार।
- टीके की बूस्टर खुराक देना।
- विकास के मुख्य संकेतों और उनकी निगरानी जिसमें चिन्हित निर्योग्यता के मामले में संदर्भित सेवाओं के प्रति जागरूकता शामिल है।
- स्वास्थ्यकर और साफ सफाई की आदतों का अनुगमन करना।
- प्रोत्साहनपूर्ण वातावरण, संप्रेषण, खेलने के अवसर, खिलौने, सचित्र पुस्तकें प्रदान करना।
- प्रचलित लोरियों/गीतों, खेलों, कथा-कहानियों का उपयोग।
- बच्चे के साथ निरंतर संवाद।
- आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देना-खुद कपड़े बदलना, शौच संबंधी प्रशिक्षण और अपने हाथों से भोजन करना।