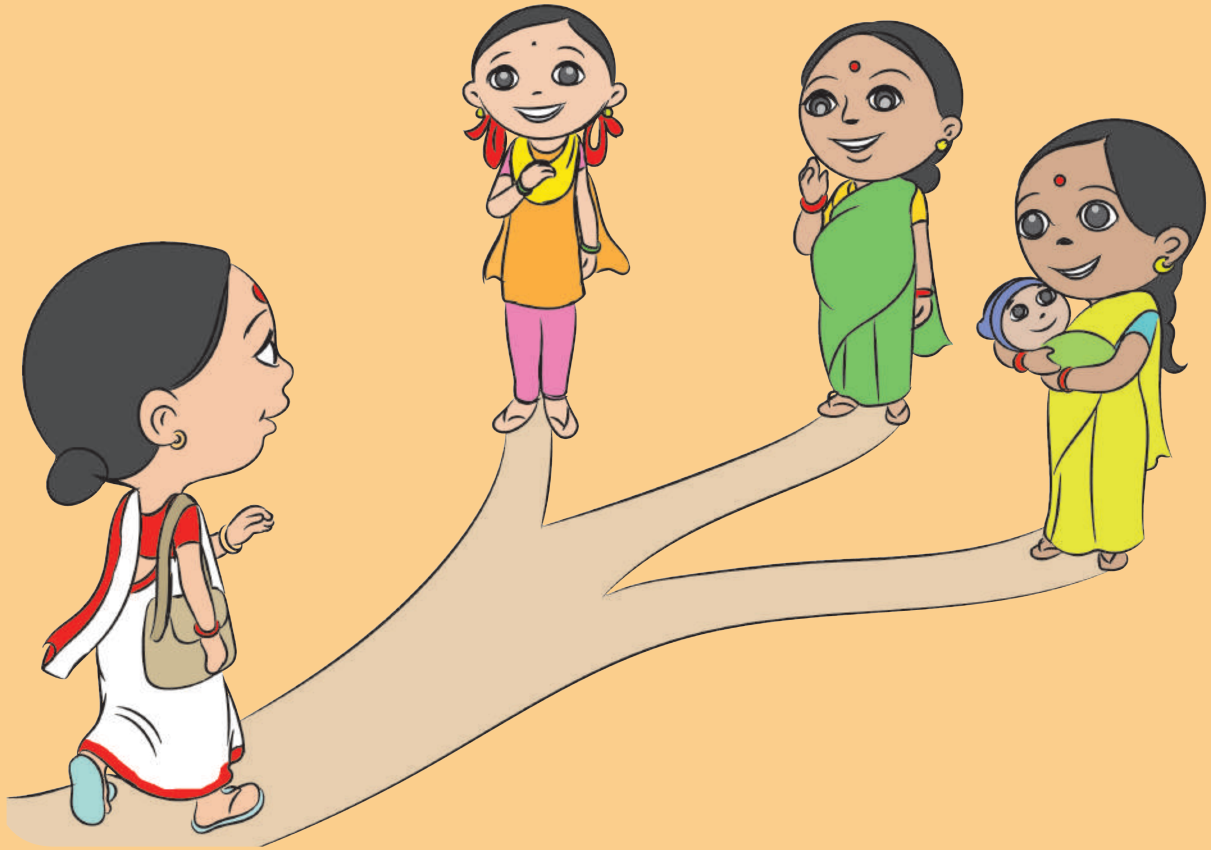
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम



7

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

हम एनीमिया के बारे में क्या समझते हैं?

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं को बतायें आज की बैठक में हम एनीमिया के बारे में चर्चा करेंगे।

कार्यकर्ताओं का बैठक में स्वागत करें।

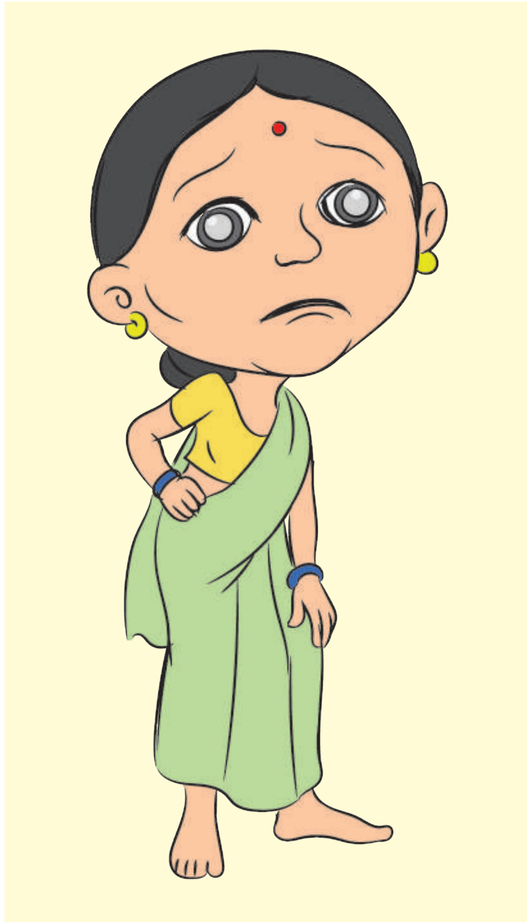
कार्यकर्ताओं से कार्ड पर लिखे प्रश्न एक–एक कर पढ़ने को कहें। पूछें कि वे इन विषयों के बारे में क्या जानते हैं।

कार्यकर्ताओं की बात ध्यान से सुनें और चर्चा होने दें।

कार्यकर्ताओं द्वारा बताये गये मुख्य बिंदु लिखें।

हम एनीमिया के बारे में क्या समझते हैं?

- क्या आप किसी एनीमिक महिला या पुरुष को जानते हैं?
- एनीमिया या खून की कमी होने से क्या होता है?
- कैसे पता लगायेंगे कि किसी व्यक्ति में खून की कमी है?



एनीमिया को कैसे पहचानें?

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं को बतायें:

अब हम जानेंगे कि डॉक्टर एनीमिया के बारे में क्या कहते हैं।

दायीं ओर दी गई जानकारी का इस्तेमाल करते हुए प्रत्येक उदाहरण को समझायें।

कार्यकर्ताओं से पूछें:

क्या यह लक्षण आमतौर पर देखे जाते हैं?

क्या आप में से किसी ने ये अनुभव किया है?

यह समझायें कि:

अधिकतर महिलाओं, बच्चों व पुरुषों को एनीमिया होती है – यह हमारे समाज की सबसे आम बीमारियों में से एक है।

हमारे रक्त का एक बहुत जरूरी अंश हीमोग्लोबिन है। जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा उपयुक्त मात्रा से कम हो जाती है, तो उसे एनीमिया या खून की कमी कहते हैं। जिन लोगों के खून में हीमोग्लोबिन की कमी होती है वह बहुत जल्दी थक जाते हैं और किसी आम इंसान जिनके खून में हीमोग्लोबिन की पर्याप्त मात्रा के मुकाबले कम काम या मेहनत कर पाते हैं। ऐसे व्यक्ति निम्न समस्याओं का सामना करते हैं:

- कमजोरी महसूस करना और जल्दी थकना
- किसी भी काम को करते हुए जल्दी सांस फूलना (जैसे कि ऊंचाई या सीढ़ी चढ़ना)
- हाथ–पैरों में दर्द की शिकायत होना
- मानसिक तौर पर सुस्त महसूस करना
- चिड़चिड़ापन होना

ऐसे व्यक्ति की जांच करने पर निम्न लक्षण मिलेंगे:

- हथेली व पैरों के तलवे में पीलापन
- नाखूनों में पीलापन
- जीभ व होठों में पीलापन और कभी–कभी काले धब्बे
- नाड़ी या नस का तेज चलना और तेज दिल की धड़कन

हमें हीमोग्लोबिन के बारे में क्या पता होना चाहिए:

हीमोग्लोबिन ऐसा पदार्थ है जो रक्त को लाल बनाता है और ऑक्सीजन को हमारे हर अंग तक पहुंचाता है। ऑक्सीजन वो जीवनरक्षित पदार्थ है, जिससे हम सांस लेते हैं।

यदि हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन की उपयुक्त मात्रा नहीं होगी तो हमारे अंगों तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंचेगी। इससे हमारे शरीर के अंगों का काम प्रभावित होता है। हमारा शरीर जल्दी थक जाता है और हम अधिक काम नहीं कर पाते। हमारा दिमाग भी जल्दी थक जाता है और हम मानसिक थकान महसूस करते हैं। हमारा दिल अंगों को अधिक ऑक्सीजन देने के लिए रक्त को तेजी से पम्प करता है, जिस वजह से यह हमारी नाड़ी या नस की धड़कन तेज करता है।

एनीमिया को कैसे पहचानें?

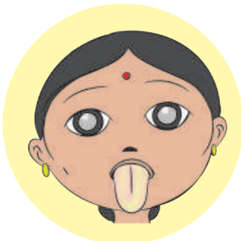
- ऊंचाई या सीढ़ी चढ़ते समय सांस फूलना

- शारीरिक कार्यक्षमता का घटना

- मानसिक थकावट

- चिड़चिड़ापन

- जीभ में पीलापन



- हथेली व पैरों के तलवों में पीलापन

एनीमिया होने के कारण क्या हैं?

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं को कार्ड पर लिखे प्रश्न पढ़कर, जबाव देने को कहें। चर्चा होने दें।

दायीं ओर दी गई जानकारी से एनीमिया के कारणों को बतायें।

चर्चा के अंत में यह समझायें कि एनीमिया होने में कितना समय लगता है।

आपने अभी सूना कि हीमोग्लोबिन की मात्रा कम होने को एनीमिया कहते हैं। हीमोग्लोबिन का मुख्य अंश आयरन है और उसकी कमी एनीमिया का एक कारण है।

आयरन शरीर के आंगों, खासकर लीवर में जमा रहते हैं। एक विविध भोजन करने वाले स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में आयरन 6 महीने तक जमा रह सकता है।

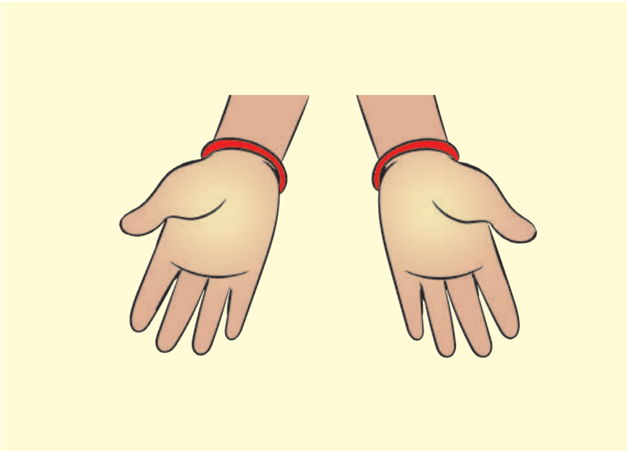
ऐसा व्यक्ति यदि आयरन युक्त भोजन खाना बंद कर दे तो वह 6 माह तक एनीमिया का शिकार नहीं होगा। लेकिन हमारे समुदाय के अधिकतर लोगों में कुछ दिनों तक का ही आयरन भंडार होता है, इसलिए वे जल्दी खून की कमी का शिकार होते हैं।

हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा में कमी के अन्य कारण हो सकते हैं:

- जब हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आवश्यक पदार्थ नहीं खाते हैं। यह पदार्थ हैं: आयरन फॉलिक एसिड, विटामिन बी12, प्रोटीन जो हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सोयाबीन, दाल, दूध, दही, अन्य प्रोटीन युक्त पदार्थ इत्यादि खाने से मिलता है। मांसाहारी परिवारों में खाये जाने वाले खाद्य पदार्थ भी आयरन, प्रोटीन, विटामिन ए, डी, बी12 के अच्छे स्त्रोत हैं।
- पर्याप्त आयरन खाने पर भी आयरन को न पचा पाना। ऐसे कई प्रकार के खाद्य पदार्थ जो आयरन को पचाने से रोकते हैं जैसे कि चाय/कॉफी। भोजन में विटामिन–सी जो खट्टे खाने में होता है, आयरन को पचाने में मदद करता है।
- कुछ लम्बे समय तक रहने वाली बीमारियां भी हीमोग्लोबिन में प्रोटीन के निर्माण को रोकती हैं। जैसे कि – टी.बी., गुर्दे की बीमारी, रक्त की बीमारियां जैसे, 'सिकल सैल' बीमारी या थैलेसीमिया।
- कुछ प्रकार के कीड़े आंतों (अतड़ियों) पर हमला कर खून चूसते हैं।
- बवासीर जैसी बीमारियों में शरीर रक्त खो देता है।
- मलेरिया में भी शरीर में खून की कमी हो जाती है और मलेरिया होने पर आयरन खाने से बीमारी में और हालत खराब हो जाती है।
- इसके अलावा मासिक धर्म में महिलायें कुछ खून खोती है जिसकी भरपाई हो सकती है।

एनीमिया होने के कारण क्या हैं?

- हम में से अधिकांश को एनीमिया है, ऐसा क्यों?
- क्या इसलिए कि हम सही खाना नहीं खाते?
- क्या इसलिए क्योंकि हमें कोई बीमारी है?



एनीमिया को कैसे रोक सकते हैं?

कार्यकर्ताओं को बतायें कि अब आप जानते हैं कि एनीमिया किन कारणों से होती है। क्या अब आप बता सकते हैं कि एनीमिया से कैसे बच सकते हैं?

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं को प्रश्न पढ़ने को कहें और उन्हें जबाव देने के लिए प्रोत्साहित करें। चर्चा होने दें।

सभी सुझावों की सूची बनायें।

दायीं ओर दी गई जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

चर्चा समाप्त होने पर कार्यकर्ताओं को बतायें:

हम में से अधिकांश लोगों को जरूरत से कम आयरन मिलता है। यह खून की कमी का सबसे सामान्य कारण है। जब तक कि हम अपने आहार में विविधता न लायें, हमें पर्याप्त आयरन नहीं मिलता है।

अधिकांश गरीबों में एनीमिया ज्यादा होती है क्योंकि वे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खरीदने व खाने में असमर्थ होते हैं। उनमें मलेरिया और आंतों में कीड़े जैसी बीमारियां होने की संभावना ज्यादा होती है।

हम में से ज्यादातर लोगों के आयरन की आपूर्ति के लिए खाद्य पदार्थ में विविधता लाने की तुलना में सरकार द्वारा आयरन फॉलिक एसिड की गोलियां लेना अधिक सस्ता, सुविधाजनक और पर्याप्त होता है।

(क) हम सही तरीके के खाद्य पदार्थों से यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हमारा शरीर पर्याप्त मात्रा में खून बनाये:

- केवल कुछ ही शाकाहारी पदार्थ ऐसे हैं जिनमें आयरन व फॉलिक एसिड प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। वे हैं:
    - कुछ हरी पत्तेदार सब्जियां
    - बाजरा या रागी जैसे अनाज
    - कुछ फलियां और सूखे मेवे
    - प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ
- ऐसे परिवार जो मांसाहारी हैं वह घर में खाये जानेवाले सभी खाद्य पदार्थ खा सकते हैं। इन खाद्य पदार्थों से अच्छी मात्रा और गुणवता वाला प्रोटीन, आयरन, विटामिन बी12, विटामिन 'ए' और 'डी' मिलता है।

(ख) हम निम्न खाने के द्वारा रक्त में आयरन के समावेश में सुधार कर सकते हैं।

- नींबू, आंवला, अमरूद, संतरा जैसे खाद्य पदार्थ खाने में जोड़ें।
- भोजन के एक घंटे पहले या बाद में चाय कॉफी न पियें क्योंकि ये आयरन के समावेश को कम करते हैं।

(ग) कुछ बीमारियां जिनसे खून की कमी हो सकती है, उनसे निम्न तरीकों से बचा जा सकता है –

- पेट में कीड़े मारने वाली ऐलबेंडाजोल (Albendazole) की गोलियां लेने से।
- मासिक धर्म के दौरान समस्याओं और बवासीर जैसे रोगों का इलाज करने से।
- मलेरिया व अन्य बीमारियों का जल्दी और पूरा इलाज करने से।

एनीमिया को कैसे रोक सकते हैं?

- हम खून की कमी को कम करने के लिए क्या कर सकते हैं?
- पर्याप्त रक्त उत्पादन में कौन से खाद्य पदार्थ मदद करते हैं?
- आयरन के बेहतर समावेश के लिए हमें क्या चाहिए?
- खून की कमी करने वाली बीमारियों से बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

हरी पत्तेदार सब्जियाँ
व खट्टे फल

अनाज व दालें

फलियाँ और सूखे मेवे

एनीमिया के घातक और दूरगामी परिणाम

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं से बिन्दु पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

समझायें:

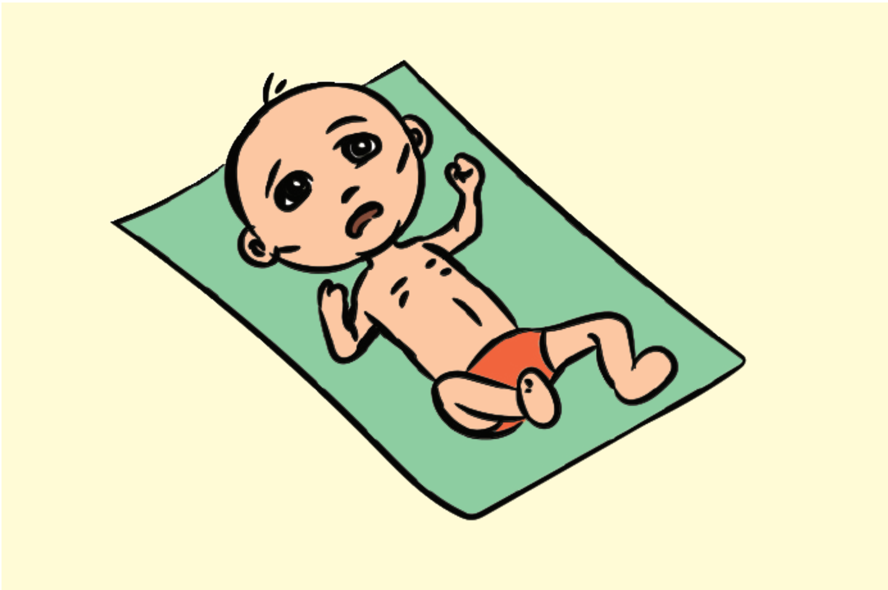
एनीमिया से गर्भवती महिला और बच्चे दोनों को गंभीर और दूरगामी परिणाम को झेलना पड़ सकता है।

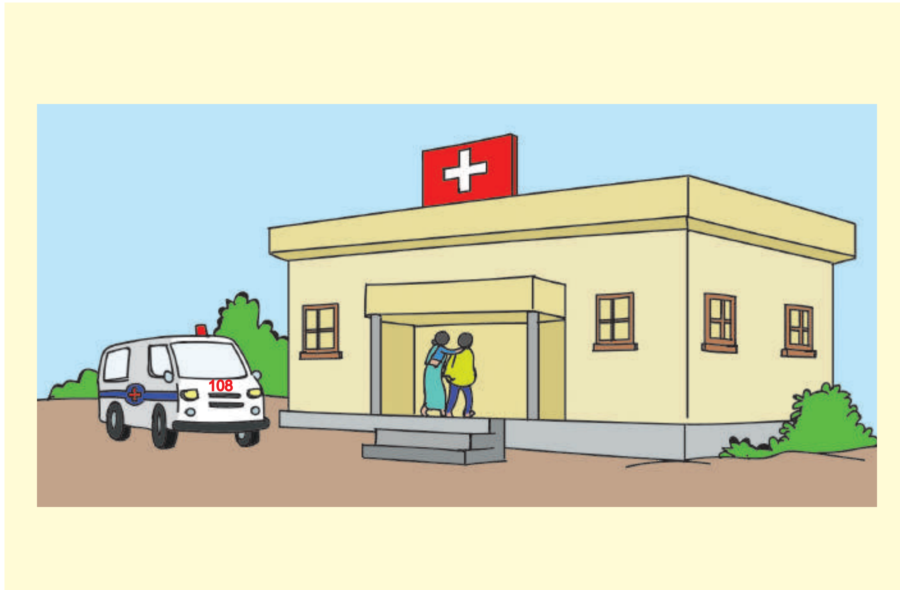
दायीं ओर दी गई जानकारी का चर्चा में उपयोग करें।

- गर्भावस्था के दौरान कोख में पल रहे बच्चे अपने लिए खून की आपूर्ति मां से ही करते हैं। एक एनीमिक मां कोख में पल रहे बच्चे को पर्याप्त मात्रा में खून नहीं पहुंचा पाती जिसकी वजह से यह बच्चे जन्म से ही कुपोषित या एनीमिक पैदा होते हैं। ऐसे बच्चों का मानसिक और शारीरिक विकास धीमा होता है।
- एनीमिक गर्भवती महिला एक स्वस्थ महिला के मुकाबले प्रसव के दौरान खून बहने से बहुत कमजोर हो जाती है और कई बार मृत्यु को प्राप्त हो जाती है।

एनीमिया के घातक और दूरगामी परिणाम

- एनीमिक मां से जन्मे बच्चे मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं।
- गर्भवती महिला अगर प्रसव के दौरान बहुत खून खोती है तो उसकी मृत्यु होने की संभावना बढ़ जाती है।





महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले अधिक एनीमिया क्यों होता है?

कार्यकर्ताओं से प्रत्येक बिंदु एक–एक कर पढ़ने को कहें और प्रत्येक बिंदु पर विस्तार से चर्चा होने दें।

दायीं ओर दी गई जानकारी का चर्चा में उपयोग करें।

महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले अधिक खून की कमी या एनीमिया क्यों होता है?

1. नियमित माहवारी भी एनीमिया का कारण बनता है। हर महीने महिलाएं 30 से 40 मिलीलीटर रक्त खो देती हैं। इतना खून बनाने के लिए 12 एमसीजी (0.012 mg) से 62 एमसीजी (0.062 mg) रक्त अधिक आयरन की जरूरत है।

   यह स्थिति लगभग 30 साल तक चलती है, जो किशोरावस्था से लेकर कम से कम 45 साल की उम्र तक चलती रहती है। जिन महिलाओं को अधिक खून बहता है, उन्हें अधिक मात्रा में आयरन की आवश्यकता होती है।

2. गर्भावस्था के दौरान एक महिला को अन्य समय की तुलना में अधिक आयरन की जरूरत होती है। यह बच्चे के शरीर में खून बनाने और उसके शरीर निर्माण के लिए आवश्यक होता है। देखा जाये तो इस दौरान सब मिला कर, एक महिला को गर्भावस्था के दौरान 15 मिलीग्राम (रोज) अधिक आयरन की जरूरत होती है।

   यदि उसके शरीर में पर्याप्त मात्रा में आयरन है तो गर्भावस्था के दौरान आयरन की सिर्फ एक गोली प्रतिदिन लेना काफी होता है। लेकिन ज्यादातर महिलाओं में आयरन का भंडार बहुत कम रहता है, इसलिए उनमें गर्भावस्था के दौरान खून में कमी हो जाती है। इस वजह से जन्में नवजात शिशु में भी एनीमिया होता है या फिर जल्दी ही रक्त की कमी हो जाती है। यदि महिला बार–बार गर्भधारण करती है तो उसके शरीर को आयरन जमा करने का समय नहीं मिल पाता। इस वजह से महिला में और भी अधिक खून की कमी हो जाती है।

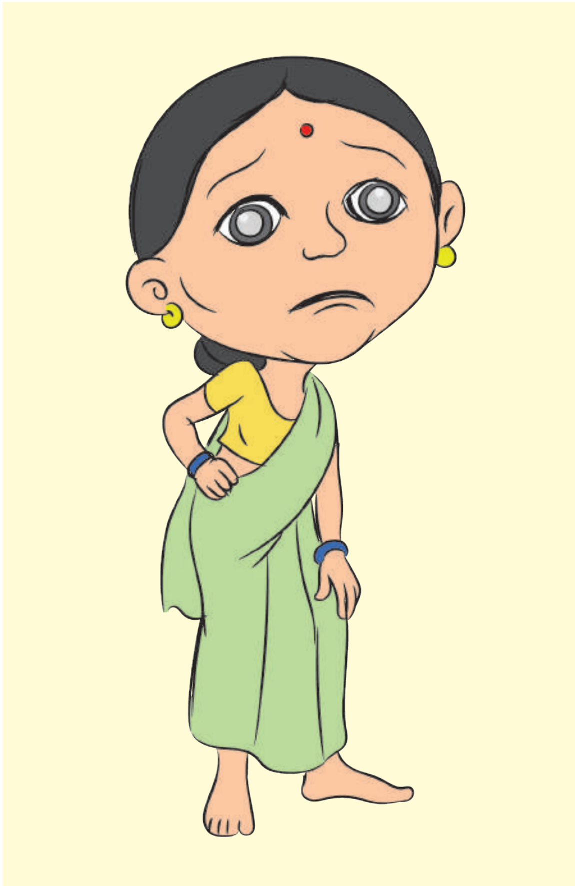
3. ज्यादातर महिलाएं घर में सबसे अंत में और सबसे कम खाना खाती हैं। इस वजह से वह आयरन युक्त पौष्टिक खाना जैसे अन्य प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ (पशु स्त्रोत से) हरी सब्जियां, मेवे, दूध और दही खाने से चूक जाती हैं।

   वह अधिकतर चावल, रोटी और बची हुई सब्जियां ही खाती हैं जिनसे उन्हें मुश्किल से ही कुछ आयरन मिल पाता है। आमतौर पर भारत में एक महिला अपने खाने में रोज 5 से 8 मिलीग्राम आयरन ही खाती है और खाने में विटामिन बी12 की कमी और लगातार पेट के कीड़ों या अन्य बीमारी की वजह से ज्यादातर आयरन उसके शरीर में पचता नहीं है।

   इन कारणों से पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक खून की कमी होती है जिसकी वजह से उन्हें गोलियों के रूप में आयरन लेने की जरूरत होती है।

महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले अधिक एनीमिया क्यों होता है?

- माहवारी की वजह से महिलायें हर महीने खून खो देती हैं।
- गर्भावस्था में मां और बच्चे के लिए अधिक रक्त की जरूरत होती है।
- घर में महिलाओं के अंत में और कम खाने की वजह से पौष्टिक खाद्य पदार्थ नहीं मिल पाते।



एनीमिया को रोकने के लिए हम अपने कार्यक्रम के माध्यम से क्या कर सकते हैं?

कार्यकर्ताओं से प्रत्येक बिंदु एक–एक कर पढ़ने को कहें और प्रत्येक बिंदु पर विस्तार से चर्चा होने दें।

दायीं ओर दी गई जानकारी का चर्चा में उपयोग करें।

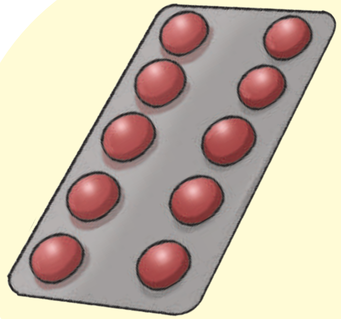
भारत सरकार द्वारा हमारे जीवन के हर महत्वपूर्ण पड़ाव के लिए एनीमिया से बचने और रोकथाम के लिए बहुत से कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। जैसे किः

1. **जीवन के हर समय के लिए आयरन की गोलीः**
   - 6 माह से 5 साल तक के बच्चों को हफ्ते में दो बार 1 एम.एल. आयरन सिरप दिया जाता है।
   - 5 से 10 साल के बच्चों के लिए : स्कूल जाने वाले बच्चों को स्कूल द्वारा और स्कूल न जाने वाले बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्र द्वारा हर हफ्ते बच्चों वाली एक आयरन की गोली दी जाती है।
   - 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों के लिए : स्कूल जाने वाले किशोर/किशोरियों को स्कूल द्वारा और स्कूल न जाने वाले किशोर/किशोरियों को आंगनवाड़ी केन्द्र द्वारा हर हफ्ते एक आयरन की गोली दी जाती है।
   - गर्भावस्था के समय आशा, ए.एन.एम. दीदी या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा आयरन की गोलियां दी जाती है। इसे दूसरी तिमाही से 1 गोली रोज 100 दिन तक लेना होता है।
   - प्रसव के बाद या गर्भधारण के बीच में भी आशा, ए.एन.एम. दीदी या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा आयरन की गोलियां दी जाती है। इसे भी प्रसव के बाद 1 गोली रोज 100 दिन तक लेना होता है।
2. **हर 6 महीने में पेट के कीड़े मारने की दवाई**
   - 12 माह से 5 साल के बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्र पर हर छः माह माह में कीड़े मारने वाली गोली दी जाती है।
   - 5 से 10 साल के बच्चों के लिए : स्कूल जाने वाले बच्चों को स्कूल द्वारा और स्कूल न जाने वाले बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्र द्वारा हर छः माह में कीड़े मारने वाली गोली दी जाती है।
   - 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों के लिए : स्कूल जाने वाले किशोर/किशोरियों को स्कूल द्वारा और स्कूल न जाने वाले किशोर/किशोरियों को आंगनवाड़ी केन्द्र द्वारा हर छः माह में कीड़े मारने वाली गोली दी जाती है।
   - गर्भावस्था के समय दूसरी तिमाही में आशा, ए.एन.एम. दीदी या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा कीड़े मारने वाली 1 गोली दी जाती है।
3. **समय–समय पर आयरन और विटामिन सी युक्त आहार खाने के बारे में सलाह भी दी जाती है।**
4. **प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत दी जाने वाली प्रोत्साहन राशि से गर्भावस्था के दौरान खाए जाने वाले आहार में सुधार की सलाह दी जाती है।**

एनीमिया को रोकने के लिए हम अपने कार्यक्रम के माध्यम से क्या कर सकते हैं?

जीवन के हर समय के लिए आयरन की गोली:

- 6 माह से 5 साल के बच्चों को हफ्ते मे दो बार 1 एम.एल. आयरन सिरप
- 5 से 10 साल के बच्चों को बच्चों वाली आयरन की गोली हफ्ते में 1 बार
- 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों को हर हफ्ते एक आयरन की गोली
- गर्भावस्था के समय दूसरी तिमाही से 1 गोली रोज 100 दिन तक
- प्रसव के बाद या गर्भधारण के बीच में 1 गोली रोज 100 दिन तक



आयरन की गोली

हर 6 महीने में पेट के कीड़े मारने की दवाई:

- 12 माह से 5 साल के बच्चों को हर छः माह में पेट के कीड़े मारने वाली गोली
- 5 से 10 साल के बच्चों को हर छः माह में पेट के कीड़े मारने वाली गोली
- 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों को हर छः माह में पेट के कीड़े मारने वाली गोली
- गर्भावस्था के समय दूसरी तिमाही में पेट के कीड़े मारने वाली 1 गोली
- आयरन और विटामिन सी युक्त आहार, जन्म के बीच अंतराल की सलाह

कीड़े मारने की दवाई

एनीमिया को रोकने के लिए क्या करें और क्या सलाह दें?

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं से प्रत्येक बिंदु एक–एक कर पढ़ने को कहें और जबाव लें। चर्चा होने दें।

दायीं ओर दी गई जानकारी को चर्चा में उपयोग करें।

चर्चा होने के बाद सभी को कहें कि हम अब एक छोटा सा रोल प्ले करेंगे।

एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को छः माह की गर्भवती और एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को प्रसव के बाद एक सप्ताह वाली बच्चे की मां का रोल करने के लिए चुनें और किसी एक को दायीं ओर दी हुई जानकारी (गर्भवती महिलाओं तक पहुंचे) का प्रयोग करते हुए परामर्श करने को कहें। रोल प्ले के बाद सभी के साथ मिलकर रोल प्ले की समीक्षा करें।

किशोरियों तक पहुंचें

किशोरियों की लिस्ट सर्वे रजिस्टर की मदद से बनायें। लिस्ट को गांव के स्कूल में भी दें। हर हफ्ते आंगनवाड़ी केन्द्र पर किशोरियों को एक आयरन की गोली खिलायें और छः माह में सभी किशोरियों को जिन्हें स्कूल में खुराक न मिली हो को बुलायें और कीड़े मारने वाली गोली भी खिलायें। हीमोग्लोबिन की जांच करवायें। यदि गंभीर एनीमिया है, तो सिर्फ गोलियां मदद नहीं करती और खून चढ़ाने की जरूरत पड़ सकती है।

गर्भवती महिलाओं तक पहुंचें:

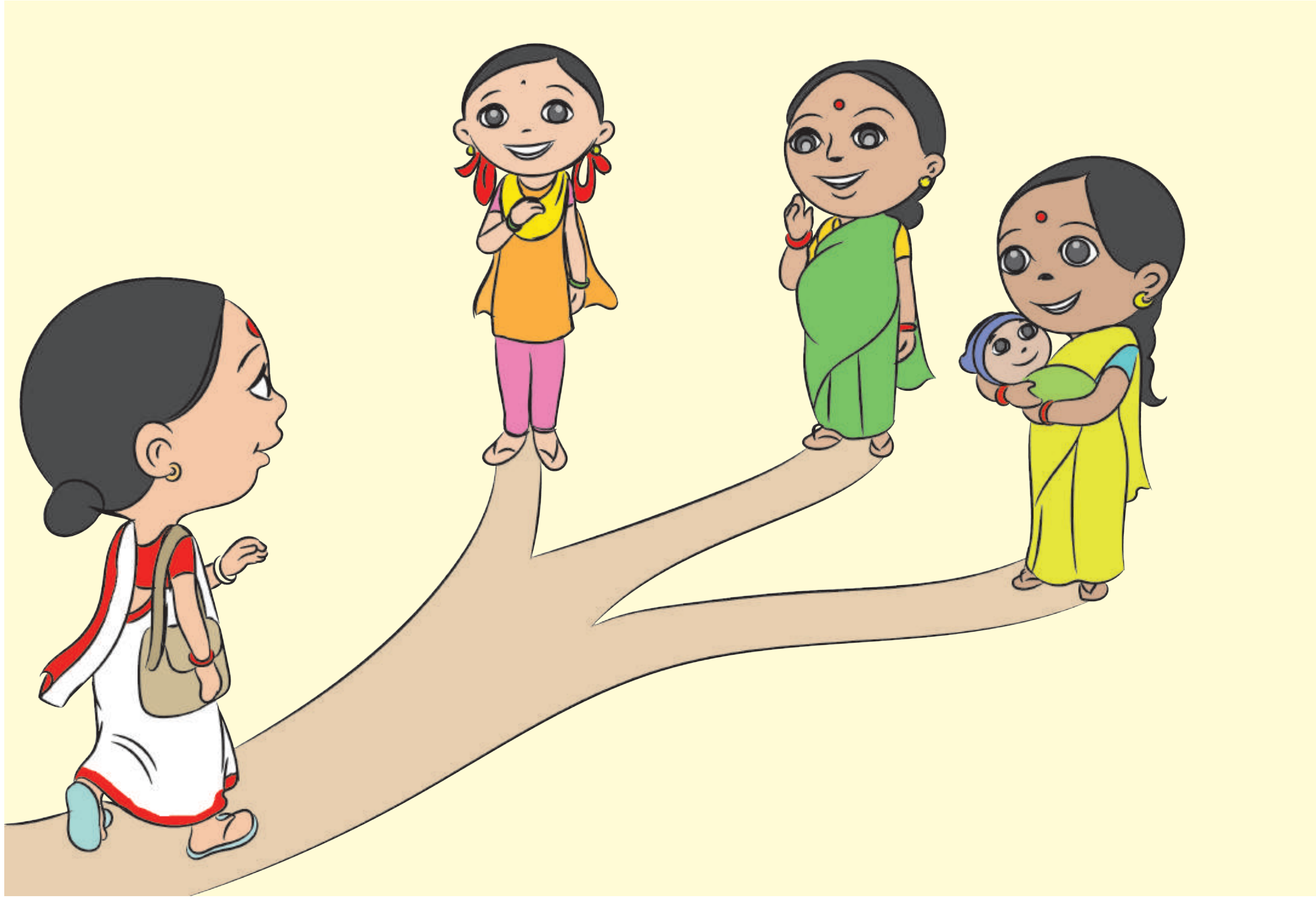
- गर्भावस्था रजिस्टर की मदद से प्रत्येक गर्भवती महिला तक पहुंचें।
- जल्दी से जल्दी गर्भवती महिला का पंजीकरण करवायें।
- गोलियों की खुराक जल्दी शुरू करें ताकि गोलियां लेने के लिए पर्याप्त समय उपलब्ध हो।
- डीवॉर्मिंग/पेट के कीड़ों वाली दवाई दूसरी तिमाही में उपलब्ध करायें।
- गर्भवतियों द्वारा आयरन की गोलियों की खपत सुनिश्चित करें।
- आयरन की गोली खाने पर अगर महिलाओं का जी मिचलाता है, कब्ज या पेट खराब होता है तो उन्हें न घबराने को बोलें और ज्यादा पानी पीने तथा रात में भोजन के बाद गोली खाने की सलाह दें। उन्हें गोली खाने के 1 घंटे पहले और बाद में चाय पीने से मना करने और कुछ खट्टा जैसे नींबू, आंवला, अमरूद, संतरा खाने को कहें।
- आहार के बारे में सलाह दें।
- हीमोग्लोबिन की जांच करवायें। यदि गंभीर एनीमिया है, तो सिर्फ गोलियां मदद नहीं करेंगी। यदि तीसरी तिमाही में गंभीर एनीमिया का पता चलता है तो खून चढ़ाने की जरूरत पड़ेगी।

धात्री माताओं तक पहुंचे:

- गर्भावस्था रजिस्टर की मदद से प्रसव बाद देखभाल गृह भेंट (पी.एन.सी.) करें
- प्रसव के एक सप्ताह बाद आयरन की गोली की शुरूआत करें।
- समीक्षा करते हुए गोलियां लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि एनीमिया है तो दुगुनी खुराक दें।
- जन्म में अंतराल रखने की सलाह दें, ताकि मां को अपने शरीर में खून की कमी पूरा करने का समय मिल जाये।
- आहार के बारे में सलाह दें।

एनीमिया को रोकने के लिए क्या करें और क्या सलाह दें?

- किशोरियां
- गर्भवती महिला
- धात्री माता



अगले माह की कार्य योजनाः

गर्भवती और धात्री माताओं को आई.एफ.ए. का वितरण करें

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं से बिंदु पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

समझायें:

हम सभी गर्भवती महिलाओं के लिए आयरन की गोलियों का वितरण करते हैं। यह महत्वपूर्ण है और हम इसे जारी रखेंगे। लेकिन यह पर्याप्त नहीं है। महिलाओं के लिए बेहतर होगा अगर वे तब गर्भधारण करें जब शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर अच्छा हो।

किशोरियों को आयरन की गोलियां देकर उनकी पहली गर्भावस्था के पूर्व हीमोग्लोबिन को सुधार सकते हैं।

धात्री माताओं को आयरन की गोलियां देकर हम उनके हीमोग्लोबिन को उनकी अगली गर्भावस्था से पहले सुधार सकते हैं।

अंत में समझायें:

अगली बैठक में हम यह देखेंगे कि बच्चे और किशोरियों के हीमोग्लोबिन के स्तर को सुधारने के लिए क्या कर सकते हैं। साथ में यह भी देखेंगे कि महिलाएं गोलियों का सेवन करें, इसके लिए हम क्या कर सकते हैं।

अगर समझने में किसी प्रकार की समस्या है तो पिछले कार्ड की मदद से प्रत्येक बिंदु पर चर्चा करें।

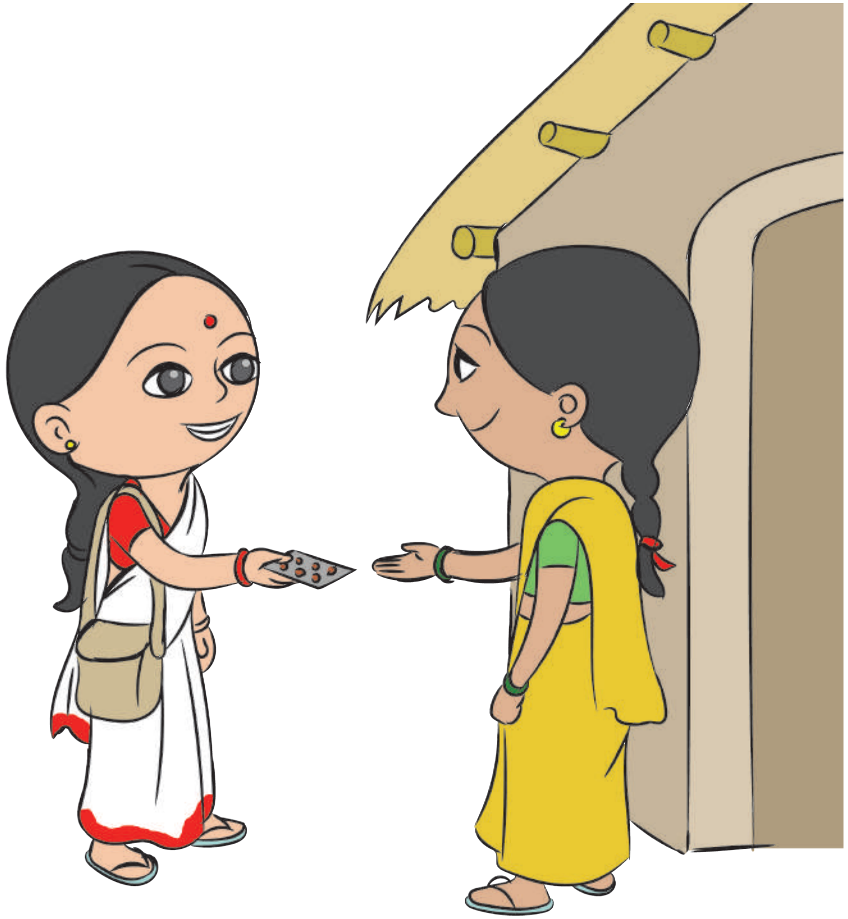
1. गर्भवती महिला और धात्री माताओं से संपर्क करेंगे। अपने गांव के प्रत्येक गर्भावस्था और प्रसव का हमें पता रहता है। हम प्रसव के बाद बच्चे के जन्म के पहले सप्ताह और पहले महीने में हम गृह भेंट करने जायेंगे।
2. प्रसव के बाद पहले सप्ताह में गृह भेंट के दौरान हम आयरन की गोलियों की उपलब्धता और प्रत्येक दिन एक गोली लेना सुनिश्चित करेंगे। एक बार में हम 30 गोलियां देंगे। जब हम गोलियां देंगे तभी बताएंगे कि आयरन की गोलियां क्यों महत्वपूर्ण हैं और इसके क्या लाभ हैं। हम उन्हें गोलियां लेने के लिए प्रोत्साहित करेंगे और बताएंगे कि वह अपनी थकान और मानसिक सुस्ती में सुधार रखें। इसी तरह हम गर्भवती महिलाओं के घर भी जायेंगे और आयरन की गोली के बारे में सलाह देकर उसका उपयोग सुनिश्चित करेंगे।
3. प्रत्येक 7 दिनों पर महिला से मिलेंगे और जांच करेंगे:

   (क) क्या महिला बेहतर महसूस कर रही है?

   (ख) क्या वह आयरन की गोलियां ले रही है?

अगले माह की कार्य योजनाः

गर्भवती और धात्री माताओं को आई.एफ.ए. का वितरण करें



- गर्भवती और प्रसव पश्चात् महिलाओं से सम्पर्क करेंगे।
- उन्हें 100 गोलियां उपलब्ध करवाएंगे और गोलियां लेने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।
- हम प्रत्येक माह वी.एच.एस.एन.डी./टी.एच.आर. और अन्य दिन पर समीक्षा करेंगे और यह जांच करेंगे कि महिलायें गोलियों का उपयोग करते हुए उनका लाभ समझ रही है या नहीं।

1 यह मासिक बैठक क्यों?

2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत

3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन

4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?

5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल

6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता

7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम

8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन

9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि

10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना

11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?

12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?

13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?

14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार

15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग

16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?

17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा

18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव

19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम

20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए

21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन