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

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

12

रोल प्ले

परिवार को ऊपरी आहार शुरू कराने में सहयोग कैसे करेंगे?

इस बात से तो अब आप सभी अवगत हैं कि जन्म के छः महीने बाद से ही उसे ऊपरी आहार दिया जाना चाहिए। बताएं कि आज हम एक रोल–प्ले करने वाले हैं, जिसमें हम यह देखेंगे कि हम परिवार को समय से शिशु को ऊपरी आहार देने के लिए कैसे प्रेरित करेंगे।

रोल प्ले को आगे बढ़ाने के लिए दाहिनी ओर दिये गये बिन्दुओं का उपयोग करें। रोल प्ले को कम से कम दस मिनट तक चलने दें। ध्यान रखें कि सभी लोग ध्यान से रोल–प्ले देख रहे हों।

रोल प्ले समाप्त होने के बाद सभी से निम्न प्रश्न पूछ के चर्चा करें।

1. रोल प्ले में क्या समझ आया?
2. रोल प्ले में और क्या अच्छा हो सकता था?

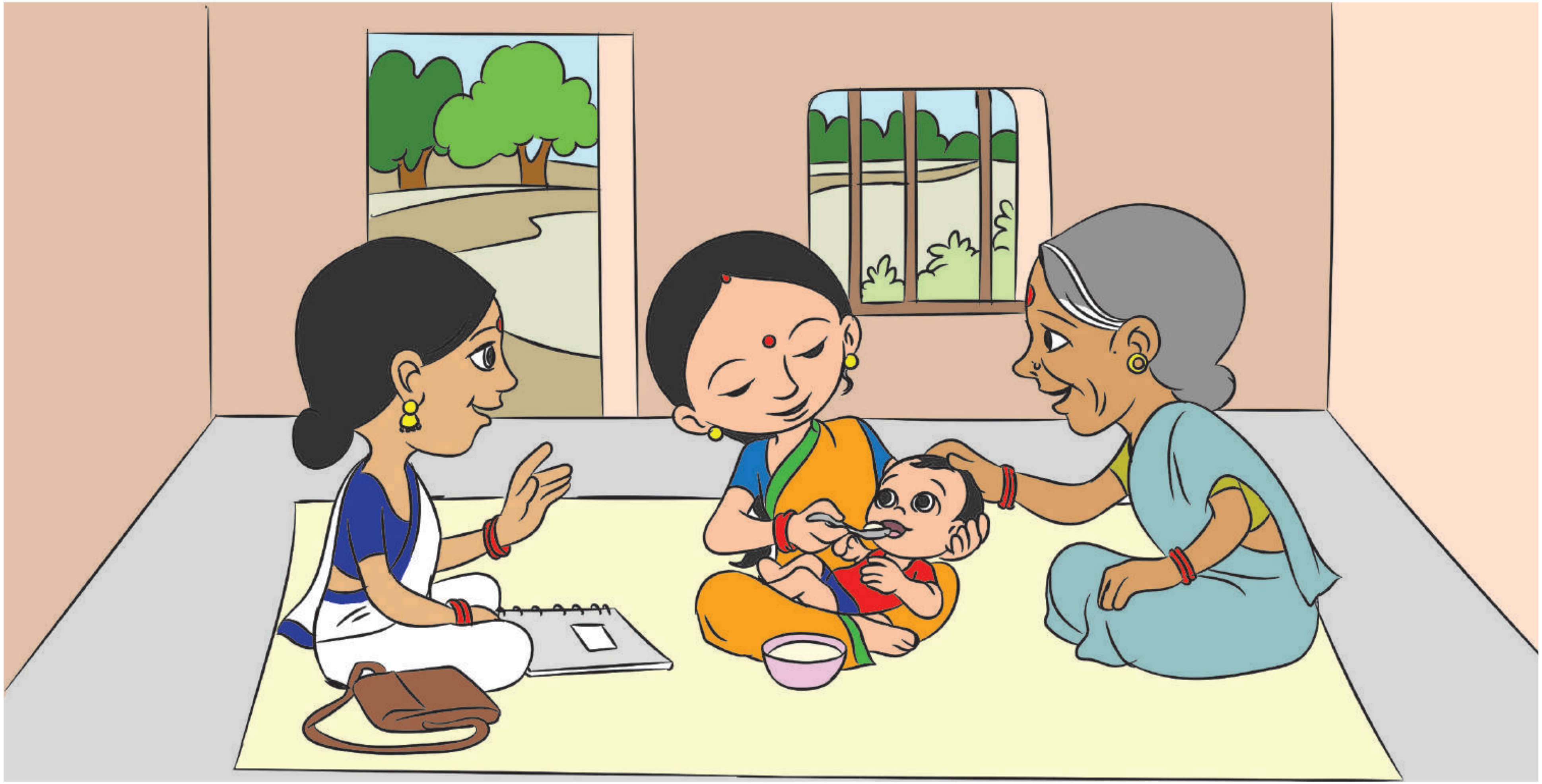
यदि समय हो तो हर प्रतिभागी को अनुरोध कर उसी रोल प्ले को दोहराने को कहें। ताकि हम सही तरीके से परिवारों को परामर्श दे सकें।

चर्चा के समय निष्कर्ष न निकालें और बताएं कि इन विषयों पर आगे विस्तृत चर्चा करेंगे।

रोल प्ले के निर्देश

1. इन किरदारों को अदा करने के लिए तीन प्रतिभागियों की आवश्यकता है।
   - छः माह के शिशु की मां
   - शिशु की दादी मां
   - आशा या आंगनवाड़ी सेविका
2. आशा या आंगनवाड़ी सेविका एक ऐसे परिवार के यहां भेंट करती है, जिनके शिशु ने छः माह पूरे कर लिए हैं। उनकी मां और दादी से ऊपरी आहार खिलाने की बात करती है। इस बात का केवल यह उद्देश्य है कि शिशु को रोजाना ऊपरी आहार खिलाया जाए।
3. आशा या आंगनवाड़ी सेविका बातचीत करते समय कटोरी व चम्मच का उपयोग कर ऊपरी आहार खिलाने का सही तरीका या सही मात्रा परिवार को समझा सकती हैं।
4. अवधि – 10 मिनट
5. बातचीत के दौरान अन्य प्रतिभागी उस बातचीत को ध्यान से सुनें तथा महत्वपूर्ण संदेश को नोट कर लें। रोल प्ले के अंत में इस बातचीत के दौरान जो भी प्रतिभागियों को सही गलत लगा उसके ऊपर चर्चा करें।

रोल प्ले:
परिवार को ऊपरी आहार शुरू कराने में सहयोग कैसे करेंगे?



हम ऊपरी आहार के विषय में क्या जानते हैं?

कार्ड दिखा कर प्रश्नों को एक–एक कर कार्यकर्ताओं से पूछें और अलग–अलग कार्यकर्ताओं से जवाब देने को कहें। हर प्रश्न के 2–3 जवाब सुनने के बाद दाहिनी ओर दिये गये जवाबों की मदद लेते हुए सभी को सही जवाब बताएं। सही जवाब देने वाले कार्यकर्ताओं को शाबाशी दें। गलत जवाब बताने वाले कार्यकर्ताओं को डांटे नहीं, सही मामला क्या है यह समझाएं। नए कार्यकर्ता व जिन्हें अभी प्रशिक्षण नहीं मिला हो उन पर ज्यादा ध्यान दें।

प्र 1: ऊपरी आहार शुरू करने की सही उम्र क्या है?
उ 1: 6 माह पूरे होने पर।

प्र 2: इस उम्र से पहले ऊपरी आहार शुरू करने में क्या नुकसान है?
उ 2: 6 माह से पूर्व स्तनपान के अतिरिक्त कुछ भी देने से बच्चों को दस्त लगने का डर रहता है।

प्र 3: इस उम्र के बाद तुरंत ऊपरी आहार शुरू नहीं करने से क्या नुकसान है?
उ 3: 6 माह पूरे होने के बाद केवल स्तनपान बच्चे के पोषण के लिए पर्याप्त नहीं होता है। बच्चे की लंबाई और वज़न को बढ़ाने और मन–बुद्धि के पर्याप्त विकास सुनिश्चित करने के लिये स्तनपान के साथ–साथ ऊपरी आहार खिलाना आवश्यक है। इस उम्र में बच्चे को खेलने व बीमारियों से लड़ने के लिए भी ऊपरी आहार की जरूरत पड़ती है।

प्र 4: बच्चे को शुरू–शुरू में कौन–सा ऊपरी आहार देना चाहिये?
उ 4: 6 माह के बाद शुरूआत से ही बच्चे को घर में उपलब्ध खाने की विविध चीजें खिलानी चाहिये। उसके पसंद की चीज़ दें। ध्यान रखें खाना मुलायम या नरम बना कर ही खिलाना है, जिसे शिशु को चबाने की जरूरत न पड़े।

प्र 5: क्या शुरूआत में दाल का पानी या चावल का मांड देना चाहिये?
उ 5: नहीं। मां के दूध के अलावा बच्चे को कोई भी तरल पदार्थ देने की आवश्यकता नहीं है। इनसे शिशु का पेट भर जायेगा, पर पर्याप्त पोषण नहीं मिलेगा।

हम ऊपरी आहार के विषय में क्या जानते हैं?

प्र 1: ऊपरी आहार शुरू करने की सही उम्र क्या है?

प्र 2: इस उम्र से पहले ऊपरी आहार शुरू करने से क्या नुकसान है?

प्र 3: इस उम्र के बाद तुरंत ऊपरी आहार शुरू नहीं करने से क्या नुकसान है?

प्र 4: बच्चे को शुरूआत में ऊपरी आहार में क्या–क्या देना चाहिये?

प्र 5: क्या शुरूआत में दाल का पानी या चावल का माड़ देना चाहिये?

परिवार समय से ऊपरी आहर की शुरूआत करे, इसे सुनिश्चित करने में हम क्या सहायता कर सकते हैं?

कार्ड दिखाएं तथा प्रतिभागियों से उसमें दिये गए प्रश्न एक–एक कर पढ़ने को कहें। प्रतिभागियों से कहें कि वे इन प्रश्नों पर अपने विचार व्यक्त करें तथा इन पर चर्चा करें।

दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं को उपयोग कर चर्चा आगे बढ़ाएं।

पूछें

- इस आयु में शिशु के घर गृह भेंट क्यों आवश्यक है?

प्रतिभागियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

नीचे दिए गए बिन्दुओं का उपयोग कर प्रश्नों का उत्तर दें:

- ऐसा देखा गया है कि ज्यादातर परिवार ऊपरी आहार खिलाने का सही तरीका नहीं जानते। उन्हें यह भी पता नहीं होता कि छः माह के शिशु को कितनी मात्रा में ऊपरी आहार खिलाया जाना चाहिए। कुछ परिवार ऊपरी आहार की शुरूआत सही समय पर तो करते हैं पर ऊपरी आहार की मात्रा पर्याप्त नहीं होती।

- आशा या आंगनवाड़ी सेविका गृह भेंट कर तथा परिवार से बात कर यह जान सकती हैं कि परिवार अपने शिशु को ऊपरी आहार में व्यंजन खिला रहा है तथा उन्हें अपने शिशु को ऊपरी आहार खिलाने में क्या समस्याएं हो।

आशा एवं आंगनवाड़ी सेविका के लिए कार्य बिंदु जिनसे परिवार का समय से अपने शिशु को ऊपरी आहार खिलाना सुनिश्चित किया जा सके:

परिवार की शिशु के पांचवे या छठे महीने की शुरूआत से परामर्श देना शुरू करें

- पता लगायें शिशु को स्तनपान के अलावा ऊपरी आहार में क्या दिया जा रहा है तथा छः महीने तक केवल स्तनपान के लिए परिवार को प्रोत्साहित करें।
- बताएं की शिशु को स्तनपान के अलावा छः महीने पूरे करने पर ऊपरी आहार खिलाया जाना चाहिए तथा आहार में घर में पका हुआ खाना खिलाया जाना चाहिए।
- पता लगाएं कि क्या उसके यहां अन्नप्राशन या मुंह जुटी जैसी कोई प्रथा है।

परिवार को शिशु के छः माह पूरे करने पर परामर्श दें

- पता लगाएं कि यदि ऊपरी आहार की शुरूआत की गयी है तो बच्चे को क्या दिया जा रहा है।
- पता लगाएं कि क्या शिशु को अलग कटोरी या थाली में खिलाया जा रहा है।
- परिवार को घर पर बना हुआ खाना शिशु को खिलाने योग्य बनाने के लिए तैयार करके दिखाएं तथा शिशु को अलग कटोरी में लेकर खिलाएं।
- पता लगाएं कि परिवार को अपने शिशु को ऊपरी आहार खिलाने में कोई समस्या तो नहीं आ रही।

सही समय पर शिशु का ऊपरी आहार सुनिश्चित करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

1. शिशु को किस आयु से ऊपरी आहार देने के लिए परिवार से बातचीत करने चाहिए? क्या शिशु के छह महीने पूरे करने पर ऊपरी आहार की शुरूआत कर देनी चाहिए?
2. हम परिवार को कैसे विश्वास दिला सकतें हैं कि छः माह पूरे करने पर शिशु को ऊपरी आहार खिलाया जा सकता है?
3. हमें क्या करना चाहिए जब हमें पता चले कि शिशु के छः माह पूरे करने से पहले ही उसे ऊपरी आहार खिलाया जा रहा है?

गृह भेंट योजना पंजी से 5 महीने से 8 महीने तक के बच्चों को कैसे ढूंढना है?

कार्ड दिखाएं।

कार्यकर्ताओं से पूछें:

अभी हम ने यह बात की कि परिवार को बच्चे के ऊपरी आहार सही समय पर खिलाने में मदद करनी है तो बच्चा जब 5 महीने का हो जाए तब से गृह भेंट करनी होगी, और बच्चा 8 माह का हो जाए तब तक बार–बार मिलकर उसे सहायता देते रहना होगा। तो बताइए, आप कैसे पता लगा पाओगे कि फिलहाल कौन से बच्चे 5 से 8 माह के हैं? क्या आप जानते हैं कि गृह भेंट योजना पंजी से 5 महीने से 8 महीने तक के बच्चों को कैसे ढूँढना है?

सब को गृह भेंट योजना पंजी निकालने को कहें, कार्ड दिखाएं और दाहिनी ओर दिये गये बिंदुओं का उपयोग करके 5 महीने से 8 महीने तक के बच्चों को ढूंढने का तरीका समझाएं। उन प्रातिभागियों की सहायता लें जो ये करना जानती हैं तथा यह सुनिश्चित करें कि गृह भेंट योजना पंजी से सभी को 5–8 माह के बच्चों को ढूँढना आ जाए।

5 महीने के बच्चों को ढूंढने का तरीका

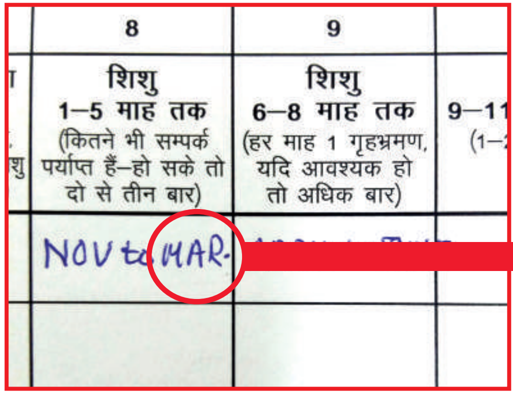
- कॉलम 8 को देखें जो 1–5 माह के शिशु के लिए है। आप लोगों ने पहले से ही बच्चे की आयु कैलेंडर माह से इस कॉलम में लिख रखी होगी।
- उस कॉलम को देखें जिसमें अभी का माह लिखा हो। ये वही बच्चे हैं जिन्होंने 5 माह पूरे कर लिए हैं।

उदाहरण: जैसे यह महिना जुलाई का है, सभी बच्चे जिनका नाम कॉलम 8 में 'मार्च–जुलाई' महीने में दर्ज है उन्होंने अपना पांचवा महीना पूरा कर लिया है।

6 महीने से 8 महीने तक के बच्चों को ढूंढने का तरीका

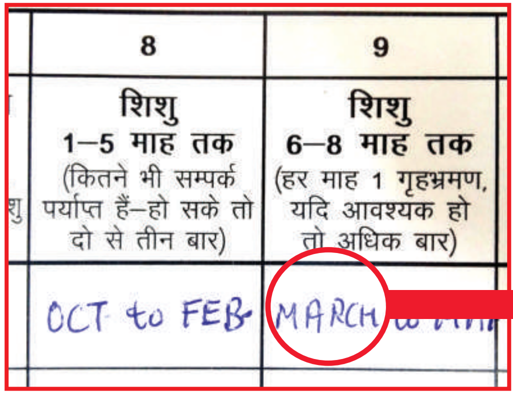
गृह भेंट योजना पंजी के कॉलम संख्या 9 के कैलेंडर माह को देखें। इस कॉलम में जहां पर अभी का माह लिखा हो, वो बच्चा 6 महीने से 8 महीने का होगा।

गृह भेंट योजना पंजी से 5 महीने से 8 महीने तक के बच्चों को कैसे ढूंढना है?



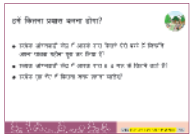
8	9
शिशु 1–5 माह तक (कितने भी सम्पर्क पर्याप्त हैं–हो सके तो दो से तीन बार)	शिशु 6–8 माह तक (हर माह 1 गृहभ्रमण, यदि आवश्यक हो तो अधिक बार)
NOV to MAR	

5 माह के बच्चे



8	9
शिशु 1–5 माह तक (कितने भी सम्पर्क पर्याप्त हैं–हो सके तो दो से तीन बार)	शिशु 6–8 माह तक (हर माह 1 गृहभ्रमण, यदि आवश्यक हो तो अधिक बार)
OCT to FEB	MARCH

6-8 माह तक के बच्चे



हमें कितना प्रयास करना होगा?

कार्ड दिखाएं तथा हर एक प्रश्न के उत्तर पर चर्चा करें। दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग करके चर्चा को आगे बढ़ाएं।

चर्चा के अंत में इस बात पर जोर दें कि प्रत्येक माह केवल एक बार गृह भेंट करना आवश्यक है परन्तु कुछ परिवारों के यहां हमें कई बार गृह भेंट करने की जरूरत पड़ सकती है।

- प्रत्येक आंगनवाड़ी केंद्र के क्षेत्र में हर माह कम से कम 2 बच्चों का जन्म होता है। इस प्रकार कुल ऐसे दो बच्चे अपना पांचवा माह पूरा करते हैं।
- 6–8 माह के बच्चे 5–6 होंगे।
- यदि प्रत्येक महीने हर शिशु के घर एक बार गृह भेंट की जाये तो कुल हर शिशु के यहां गृह भेंट कर सके। इसके लिए कुल 8 गृह भेंट प्रत्येक माह की जानी होगी।
- प्रत्येक गृह भेंट के लिए समय की आवश्यकता:
  - वे बच्चे जिन्होंने सही मात्रा एवं ऊपरी आहार खाना शुरू नहीं किया हो तो आपको वृहत रूप से गृह भेंट करनी होगी जिसमें खान–पान उसके तरीके का प्रदर्शन करके दिखाना पड़ेगा कि प्रत्येक भेंट की अवधि 20 मिनट।
  - एक बार जब परिवार को अच्छे से समझ आ जाये कि बच्चे को ऊपरी आहार सही मात्रा में कैसे खिलाना है– गृह भेंट की अवधि 5 मिनट। ये अवधि उन परिवारों के लिए भी लागू है जो अपने बच्चों को सही तरीके एवं सही मात्रा में ऊपरी आहार खिला रहे है।

हमें कितना प्रयास करना होगा?

- प्रत्येक आंगनवाड़ी केंद्र में आपके पास कितने ऐसे बच्चे हैं जिन्होंने अपना पांचवा महीना पूरा कर लिया है?
- प्रत्येक आंगनवाड़ी केंद्र में आपके पास 6–8 माह के कितने बच्चे हैं?
- प्रत्येक गृह भेंट में कितना समय लगना चाहिए?

ऊपरी आहार की शुरूआतः सारांश

कार्ड दिखाएं।

बताएं कि ऊपरी आहार की शुरूआत के विषय में अभी तक हमने जो भी सीखा उसे अब सारांश में बताएंगे।

प्रतिभागियों से हर एक बिंदु को एक–एक कर पढ़ने को कहें तथा जहां जरूरत हो रूक कर हर एक बिंदु को समझाएं।

ऊपरी आहार की शुरूआत: सारांश

कब से शुरू करें?

बच्चे के 6 माह पूर्ण होते ही ऊपरी आहार की शुरूआत करें, तब तक केवल स्तनपान करायें।

शुरूआत में क्या-क्या खिलाएं?

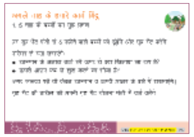
- पतली दाल-चावल या पतली खिचड़ी से शुरू करें।
- सब्जी, दही, तेल, घी आदि जो भी घर में उपलब्ध हो, साथ में मिलाकर मसल कर दें। ऐसे परिवार जो मांसाहारी हैं वह घर में खाये जानेवाले सभी खाद्य पदार्थ शिशु को खिला सकते हैं। इन खाद्य पदार्थों से अच्छी मात्रा और गुणवता वाला प्रोटीन, विटामिन 'ए' और 'डी' मिलता है। शिशु को दिया जाने वाला भोजन ठीक प्रकार से पका हुआ, मुलायम और अर्ध ठोस होना चाहिए।
- दाल का पानी, चावल का पानी (माड़) नहीं दें।
- चाय, कॉफी आदि पेय नहीं दें।

ऊपरी आहार कैसे देना चाहिए?

- अलग से कटोरी-चम्मच की सहायता से खिलाएं।
- ऊपरी आहार को अच्छी तरह से मसल कर खिलाएं। शुरूआत में ऊपरी आहार नरम तथा आसानी से निगलने वाला हो।
- बच्चे का खाना तैयार करने और खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोएं।

कौन खिलाएं?

परिवार के सदस्य जो जिम्मेदारी से ध्यान और समय देकर खिला पाएं।



अगले माह के हमारे कार्य बिंदु

1. 5 माह के बच्चों का गृह भ्रमण

कार्ड दिखाकर कार्यकर्ताओं को एक–एक कर बिंदु पढ़ने को कहें। हर बिंदु को संक्षिप्त में समझाएं। दाहिनी ओर दिये बिन्दुओं की मदद लें।

हम गृह भेंट पंजी से 5 महीने वाले बच्चों को ढूंढेंगे और गृह भेंट करेंगे।
छठे महीने में (5 माह के बाद) कम से कम एक बार घर जा कर परिवार से मिलना है।

परिवार से पता लगाएंगे:

- स्तनपान के अलावा बच्चे को ऊपर से क्या खिलाया जा रहा है?
- ऊपरी आहार कब से शुरू करने का सोचा है?
- अगर जरूरत हो तो केवल स्तनपान व ऊपरी आहार के बारे में समझाएंगे।
- परिवार से मिल कर पहले पता लगाना है कि फिलहाल बच्चे को क्या खिलाया–पिलाया जा रहा है।
- अगर फिलहाल केवल स्तनपान करवा रहे है, और अगले महीने से ऊपरी आहार शुरू करने को बता रहे हैं, तो शाबाशी देकर बताएं कि सही कर रहे हैं।
- अगर सही नहीं कर रहे हैं तो सही करने का मार्गदर्शन दें।
- स्तनपान के आलावा बच्चे को थोड़ा सा पानी या जानवर का दूध दे रहें हो तो बंद करने को कहें। निप्पल वाली बोतल से दूध या पानी पिलाया जा रहा हो तो तुरंत बंद करने को कहें– यह जानलेवा हो सकता है।
- अगर ऊपरी आहार देना पूरी तरह से शुरू कर दिया हो तो ऊपरी आहार सही ढंग से देने की सलाह दें।

गृह भेंट दिनांक को अपने गृह भेंट योजना पंजी में दर्ज करेंगे।

- कोई समस्या हो तो संक्षिप्त में लिख लें, नहीं तो सिर्फ गृह भ्रमण का दिनांक लिखें।
- पता करेंगे कि बच्चे के 6 माह कब तक पूरे हो जाते हैं, और परिवार को बताएंगे कि उस दिनांक के बाद तुरंत परिवार से मिलने लौटोगे।

अगले माह के हमारे कार्य बिंदु

1. 5 माह के बच्चों का गृह भ्रमण

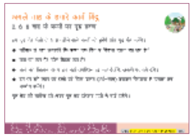
हम गृह भेंट पंजी से 5 महीने वाले बच्चों को ढूंढेंगे और गृह भेंट करेंगे।

परिवार से पता लगाएंगे:

- स्तनपान के अलावा बच्चे को ऊपर से क्या खिलाया जा रहा है?
- ऊपरी आहार कब से शुरू करने का सोचा है?

अगर जरूरत पड़े तो केवल स्तनपान व ऊपरी आहार के बारे में समझाएंगे।

गृह भेंट की तारीख को अपनी गृह भेंट योजना पंजी में दर्ज करेंगे।



अगले माह के हमारे कार्य बिंदु

2. 6–8 माह के बच्चों का गृह भ्रमण

कार्ड दिखाकर कार्यकर्ताओं को एक–एक कर बिंदु पढ़ने को कहें। हर बिंदु को संक्षिप्त में समझाएं। दाहिनी ओर दिये बिन्दुओं की मदद लें।

हम गृह भेंट पंजी से 6–8 महीने वाले बच्चों को ढूँढेंगे और गृह भेंट करेंगे।

- 6 माह पूरे होते ही एक बार परिवार से मिलेंगे।
- ऊपरी आहार जब तक सही ढंग से परिवार, बच्चे को खिलाना न शुरू करे तब तक कम से कम हर महीने एक बार घर पर मिलेंगे।
- अगर ऊपरी आहार खिलाने में समस्या है तो बार–बार मिलेंगे।

परिवार से पता लगाएंगे कि बच्चा एक दिन में कितना खाना खा रहा है? क्या खा रहा है? कौन खिला रहा है?

बच्चे को खिलाते समय हम वहां स्वयं उपस्थित रह कर देखेंगे, जरूरी परामर्श देंगे।

घर पर बना खाना बच्चे को किस प्रकार खिलाएं (अर्ध–ठोस) उसका प्रदर्शन करेंगे।

- ऊपरी आहार के शुरूआत के दिनों में मां और परिवार को सहायता व परामर्श की जरूरत रहेगी, इस दौरान लगे रहना होगा। शुरूआत में अगर परिवार के लोग मानते नहीं हैं कि इस उम्र का बच्चा ऊपरी आहार खा सकता है, तो गृह भेंट के दौरान घर में बनाया हुआ खाना अलग कटोरी में लेकर, मसल कर परिवार के समक्ष बच्चे को हम खिलाएंगे या हमारे सामने परिवार के सदस्यों के हाथ खिलवाएंगे। जब बच्चे और मां दोनों को ऊपरी आहार की आदत बन जाए तो मदद की जरूरत कम महसूस होगी।
- ऊपरी आहार का मतलब है स्तनपान जारी रखना, यह सुनिश्चित करना होगा। बच्चा 2 साल का हो जाए तब तक स्तनपान देते रहना बच्चे के लिये फायदेमंद है।

गृह भेंट की तारीख को अपने गृह भेंट योजना पंजी में दर्ज करेंगे।

- कोई समस्या हो तो संक्षिप्त में लिख लें, नहीं तो सिर्फ गृह भ्रमण की तारीख लिखें।
- अगर गांव में सार्वजनिक अन्नप्राशन मनाने का रिवाज है, तो उस अवसर पर बच्चे व उसके परिवार को आमंत्रित करेंगे।

अगले माह के हमारे कार्य बिंदु

2. 6–8 माह के बच्चों का गृह भ्रमण

हम गृह भेंट पंजी से 6–8 महीने वाले बच्चों को ढूंढेंगे और गृह भेंट करेंगे।

- परिवार से पता लगाएंगे कि बच्चा एक दिन में कितना खाना खा रहा है?
- क्या खा रहा है? कौन खिला रहा है?
- बच्चे को खिलाते समय हम वहां उपस्थित रह कर देखेंगे, जरूरी परामर्श देंगे।
- घर पर बने खाने को बच्चे को किस प्रकार (अर्ध–ठोस) बनाकर खिलाना है उसका हम प्रदर्शन करेंगे।

गृह भेंट की तारीख को अपने गृह भेंट योजना पंजी में दर्ज करेंगे।

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

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ