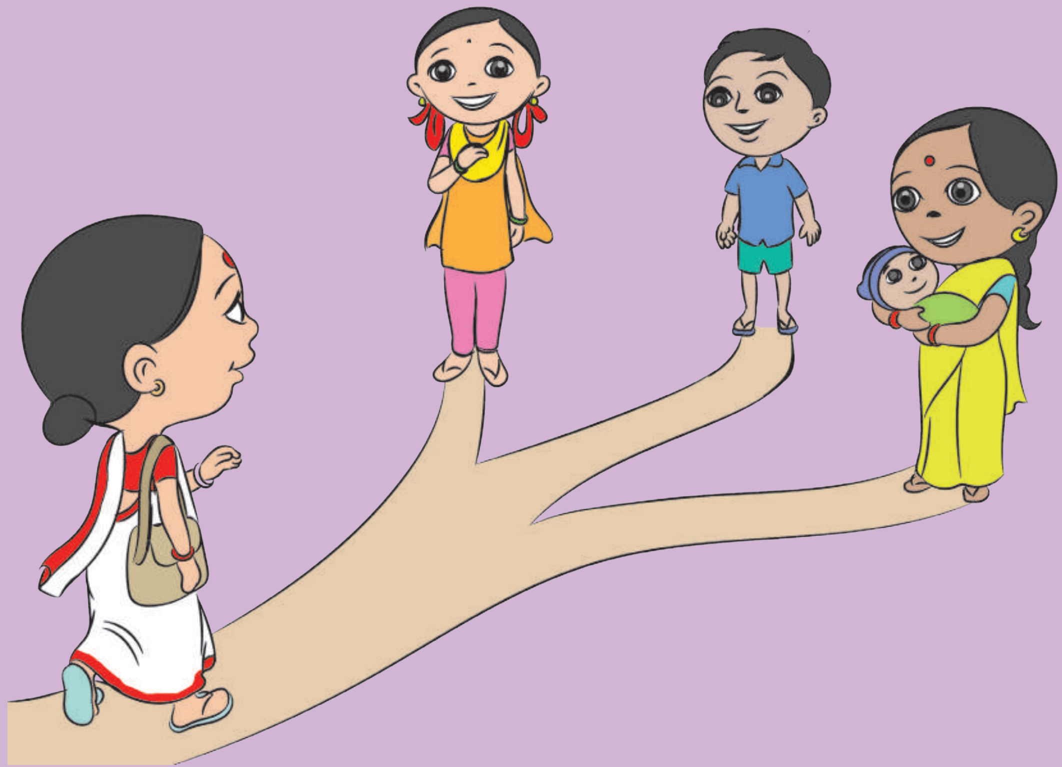
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम



महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

19

क्या पिछले माह में आप ऐसे लक्षणों वाले किसी महिला या पुरुष से मिले थे?

कार्यकर्ताओं का बैठक में स्वागत करें।

कार्ड दिखाएं। कार्यकर्ताओं से कार्ड पर लिखे हर एक लक्षण को एक–एक कर पढ़ने को कहें।

पूछें

क्या वे इन लक्षणों वाले किसी महिला या पुरुष से मिले थे?

कार्यकर्ताओं की बात ध्यान से सुनें और हर लक्षण से जुड़े अनुभवों पर चर्चा होने दें।

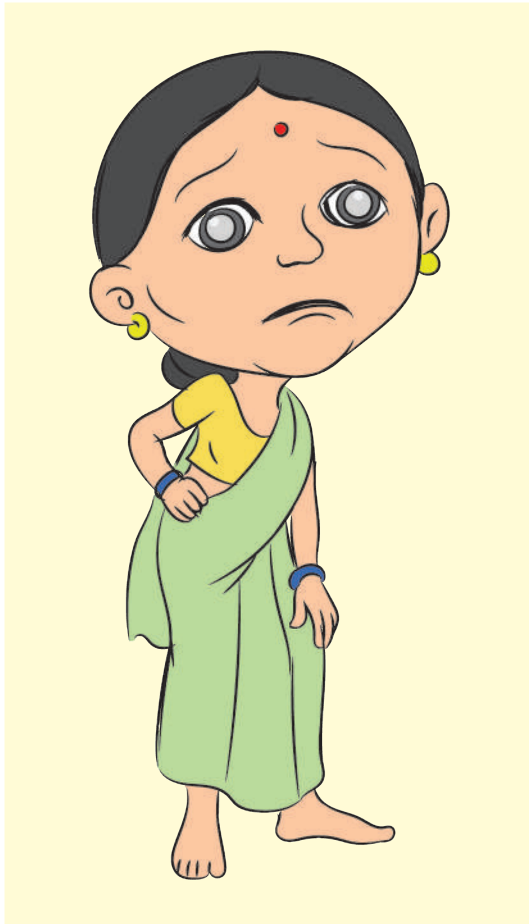
कार्यकर्ताओं को बताएं कि ऐसे लक्षण होने का मतलब है खून की कमी या एनीमिया।

5 मिनट

क्या पिछले माह में आप ऐसे लक्षणों वाले किसी महिला या पुरुष से मिले थे?

- ऊँचाई या सीढ़ी चढ़ते समय साँस फूलना
- काम करने की क्षमता का घटना
- मानसिक थकावट, चिड़चिड़ापन
- जीभ में पीलापन (फीकापन)
- हथेली व पैरों के तलवे में पीलापन (फीकापन)

ऐसा क्यों होता है?



समीक्षा – खून की कमी या एनीमिया के बारे में हमने पिछली बार क्या सीखा था?

कार्ड दिखाएं। कार्यकर्ताओं से कार्ड पर लिखे प्रश्न एक–एक कर पढ़ने को कहें। पूछें कि उन्हें इन विषयों के बारे में क्या याद है?

कार्यकर्ताओं द्वारा बताए गए मुख्य बिंदु लिखें।

सभी को बताएं

हमने पिछली बैठक में सीखा था कि हीमोग्लोबिन हमारे खून (रक्त) का एक जरूरी अंश है। यह आयरन एवं प्रोटीन से बना हुआ पदार्थ है जो शरीर के विकास एवं वृद्धि के लिए अत्यावश्यक है।

दाहिनी ओर दी गई जानकारी से समीक्षा करें।

यह समझाएं कि–

हीमोग्लोबिन हमारे शरीर में कहां बनता है?

- हीमोग्लोबिन हमारे खून में होता है। खून हमारे शरीर के अन्दर की लंबी हड्डियों में बनता है जिसे अस्थिमज्जा (बोन मेरो) कहते हैं।

हीमोग्लोबिन की हमारे शरीर में क्या भूमिका होती है?

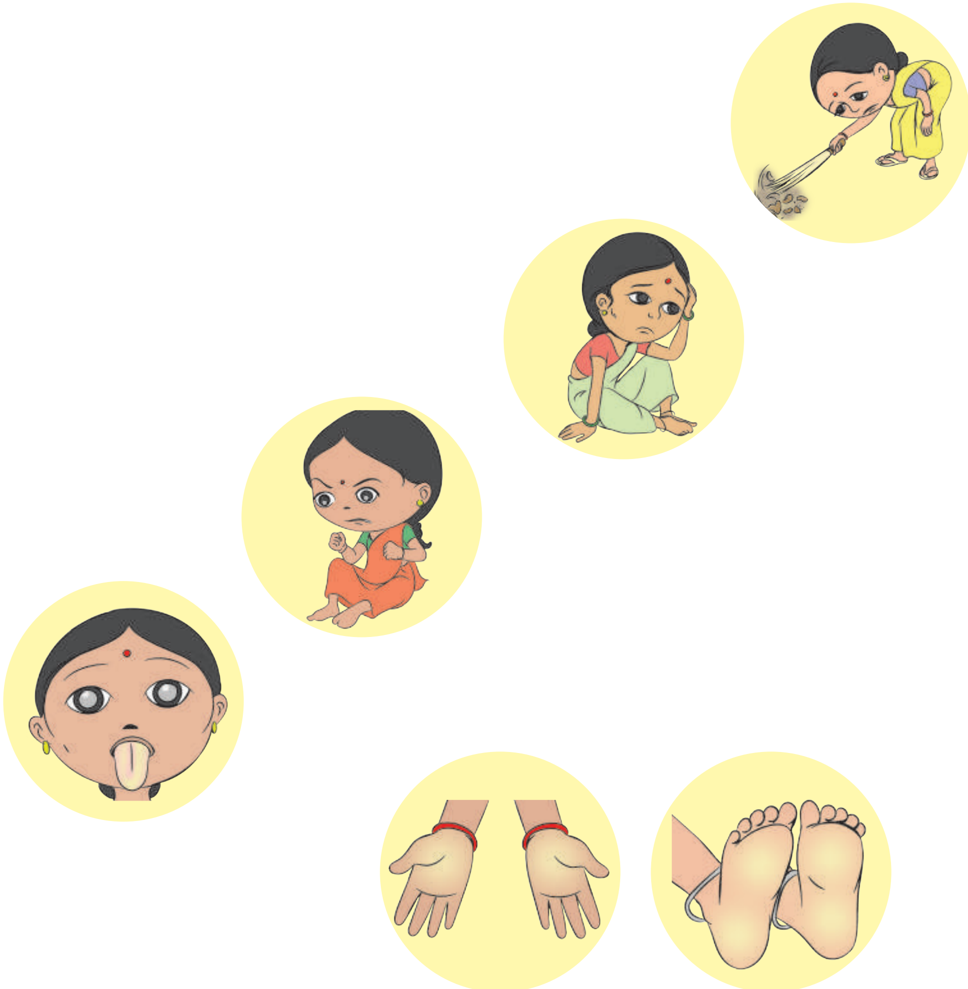
- हीमोग्लोबिन ऐसा पदार्थ है जो खून में ऑक्सीजन को हमारे फेफड़ों से शरीर के हर एक अंग तक पहुंचाता है।
- यदि हमारे खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा जरूरत से कम होगी तो हमारे अंगों तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंचेगा।
- जब हमारे अंगों तक ऑक्सीजन नहीं पहुंचती है तो हमारी सांस फूलने लगती है। हम ज्यादा जोर से सांस लेते हैं जिससे अपने अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचा सके। इसीलिए सुस्ती या थकान महसूस होती है।

आप को कौन से लक्षणों से पता चलेगा कि किसी व्यक्ति को खून की कमी या एनीमिया है?

- जब खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा जरूरत से कम हो, तो उसे एनीमिया कहते हैं। ऐसे व्यक्ति की कुछ जांच आप में से कोई भी कर सकता है जैसे कि–
  - हथेली व पैरों के तलवे में पीलापन (फीकापन)
  - नाखूनों में पीलापन (फीकापन)
  - जीभ व होठों में पीलापन (फीकापन) और कभी–कभी काले धब्बे
- या फिर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जा कर डॉक्टर की सलाह से खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा की जांच करवा सकते हैं।

समीक्षा – खून की कमी या एनीमिया के बारे में हमने पिछली बार क्या–क्या सीखा था?

- हीमोग्लोबिन हमारे शरीर में कहाँ बनता है?
- हीमोग्लोबिन की हमारे शरीर में क्या भूमिका होती है?
- आपको कौन से लक्षणों से पता चलेगा कि किसी व्यक्ति को खून की कमी या एनीमिया है?



समीक्षा – खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम क्यों हो जाती है?

कार्ड दिखाएं।

कार्यकर्ताओं को कार्ड पर लिखें बिन्दुओं को पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें। पता करें कि उन्हें इसके बारे में क्या याद है।

दाहिनी ओर दी गई जानकारी से एनीमिया के कारणों को बताएं।

कार्यकर्ताओं को हीमोग्लोबिन के बारे में फिर से बताएं–

जैसा कि हमने अभी बात की थी हीमोग्लोबिन हमारे रक्त का एक जरूरी अंश है। जब इसकी मात्रा हमारे खून में कम हो जाती है तो उसे एनीमिया कहते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे रक्त को लाल बनाता है और ऑक्सीजन को हमारे हर अंग तक पहुंचाता है।

हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा में कमी मुख्यतः दो कारणों से हो सकती है–

(क) जब शरीर में खून बनना कम हो जाए।

(ख) जब शरीर किसी वजह से खून खोने लगे।

शरीर में किन चीजों को खाने से खून बनता है?

- हमें खाने में आयरन और कुछ प्रकार के विटामिन जैसे फॉलिक एसिड और विटामिन बी 12 वाली चीजें खानी चाहिए।
- शाकाहारी भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक या मेथी (नींबू, आंवला, अमरूद, संतरा के साथ), बाजरा या रागी जैसे अनाज, कुछ सेम फलियाँ और सूखा मेवा जैसे कि बादाम, मूंगफली खाएं।
- 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, आयरन, विटामिन 'बी12', विटामिन 'ए' और 'डी' मिलता है। बच्चे को दिये जाना वाला भोजन ठीक से पका, मुलायम और मसला होना चाहिए।
- खाने की विभिन्न चीजों के बारे में हमने पिछली बैठक में भी बात की थी।

किस तरह की बीमारियों से स्वस्थ व्यक्ति भी अचानक एनीमिया का शिकार बन सकता है?

- कुछ लम्बे समय तक रहने वाली बीमारियां भी हीमोग्लोबिन को बनने से रोकती हैं। जैसे कि– टी.बी., गुर्दे की बीमारी, खून की बीमारियां जैसे, 'सिकल सैल एनीमिया' या थैलेसीमिया, कैंसर, गठिया आदि।

किन कारणों से आयरन युक्त आहार खाने के बाद भी शरीर आयरन नहीं पचा पाता है और खून की कमी हो जाती है–

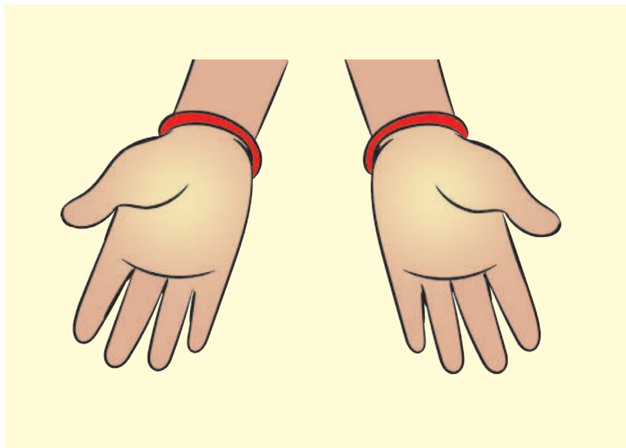
- ऐसे कुछ खाद्य पदार्थ हैं जो आयरन को पचाने से रोकते हैं, जैसे कि चाय/कॉफी और कैल्शियम। इसलिये इनको आयरन की गोली के साथ नहीं खाना चाहिए।
- विटामिन सी जो खट्टे खाने में होता है, जैसा कि नींबू, मिर्च, आंवला, आयरन को पचाने में मदद करता है।

ऐसी कुछ परिस्थितियां हैं जिनमें, जितनी तेजी से शरीर में खून बनता है, उससे कहीं तेजी से शरीर खून खो देता है–

- कुछ प्रकार के कीड़े आंतों (अतड़ियों) पर हमला कर खून चूसते हैं।
- महिलाओं का मासिक धर्म के दौरान काफी खून बह जाता है।
- मलेरिया जैसी कुछ बीमारियां खून की लाल कोशिकाओं को नष्ट कर देती है।
- बवासीर जैसी बीमारियों में शरीर खून खो देता है।

समीक्षा – खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम क्यों हो जाती है?

- हीमोग्लोबिन क्या होता है?
- शरीर में किन चीजों को खाने से खून बनता है?
- किस तरह की बीमारियों से स्वस्थ व्यक्ति भी अचानक एनीमिया का शिकार बन सकता है?
- किन कारणों से आयरन युक्त आहार खाने के बाद भी शरीर आयरन नहीं पचा पाता और खून की कमी हो जाती है?



बच्चों में एनीमिया कैसे और क्यों हो जाता है?

सभी को बताएं –

जैसा कि हमने पिछले माह सीखा था कि कैसे महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले अधिक खून की कमी या एनीमिया होता है और गर्भ काल एवं प्रसव के बाद खून की कमी या एनीमिया की रोकथाम के लिए क्या करें। वैसे ही आज हम जानेंगे कि कैसे बच्चों और किशोरावस्था में एनीमिया की रोकथाम अत्यंत जरूरी है।

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

दाहिनी ओर दी गई जानकारी को प्रत्येक बिंदु पर विस्तार से चर्चा करने के लिए उपयोग करें।

बच्चों में एनीमिया होने के कई सामान्य कारण हैं। गर्भ में बच्चे को जरूरी खून और सभी तरह का पोषण माँ के शरीर से ही मिलता है और जन्म के बाद 4 से 6 महीनों के लिए उसके शरीर में अच्छी मात्रा में आयरन का भंडारण पहले से होता है। 6 माह के बाद बच्चों को निम्न कारणों से आयरन की कमी हो जाती है–

- 6 माह पूरे होने पर ऊपरी आहार शुरू नहीं करना या फिर सही मात्रा में ऊपरी आहार नहीं खिलाना। इससे बच्चे के शरीर में आयरन की कमी होने लगती है।
- जैसे ही माताएं बच्चों को ऊपर से दूध (गाय, भैंस, पाउडर आदि) देना शुरू करती हैं तो भी आयरन की कमी हो जाती है।
- बच्चों को बार–बार दस्त, बुखार जैसी बीमारी होने पर समय पर इलाज न मिलने और बीमारी के बाद उपयुक्त पोषण न मिलने की वजह से।
- इसी वजह से हमारे देश में 6 माह से 5 साल के हर 10 बच्चों में से लगभग 6 बच्चों को एनीमिया है।

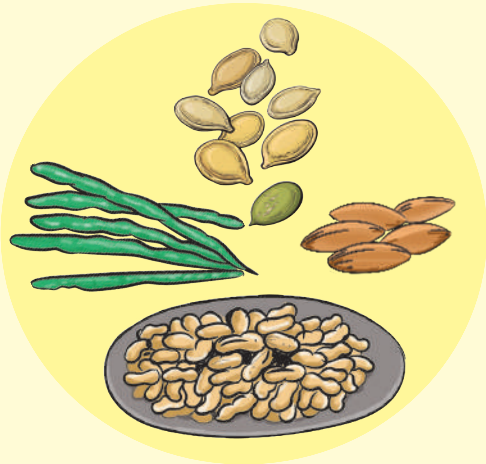
बच्चों में एनीमिया कैसे और क्यों हो जाता है?

- क्या बच्चों को जन्म से ही खून की कमी होती है?
- बच्चों को कब से एनीमिया होना शुरू होता है?
- बच्चों में एनीमिया होने के कारण क्या है?

क्या खिलाएं?

हरी पत्तेदार सब्जियाँ
व खट्टे फल

अनाज व दालें



फलियाँ और सूखे मेवे

बच्चों में एनीमिया होने से उन पर क्या असर होगा?

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

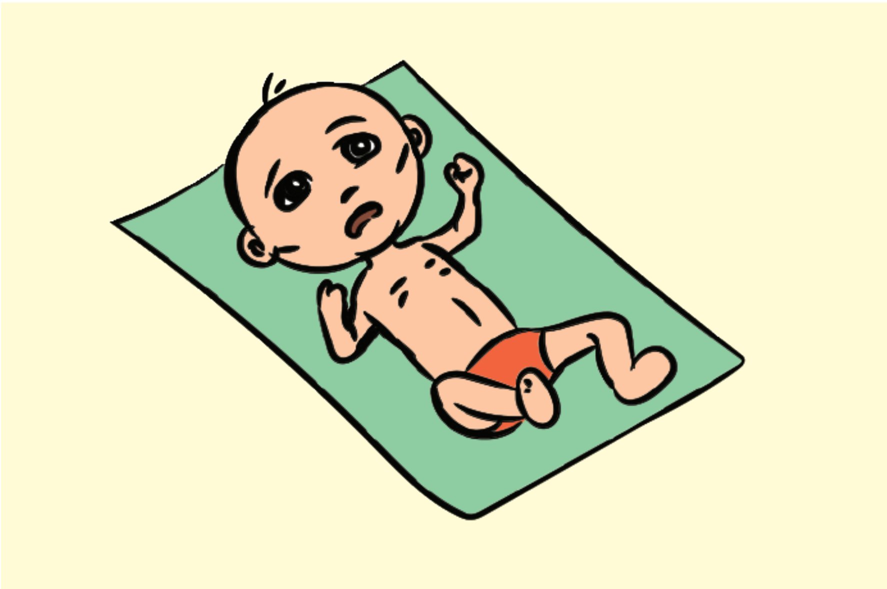
दाहिनी ओर दी गई जानकारी को प्रत्येक बिंदु पर विस्तार से चर्चा करने के लिए उपयोग करें।

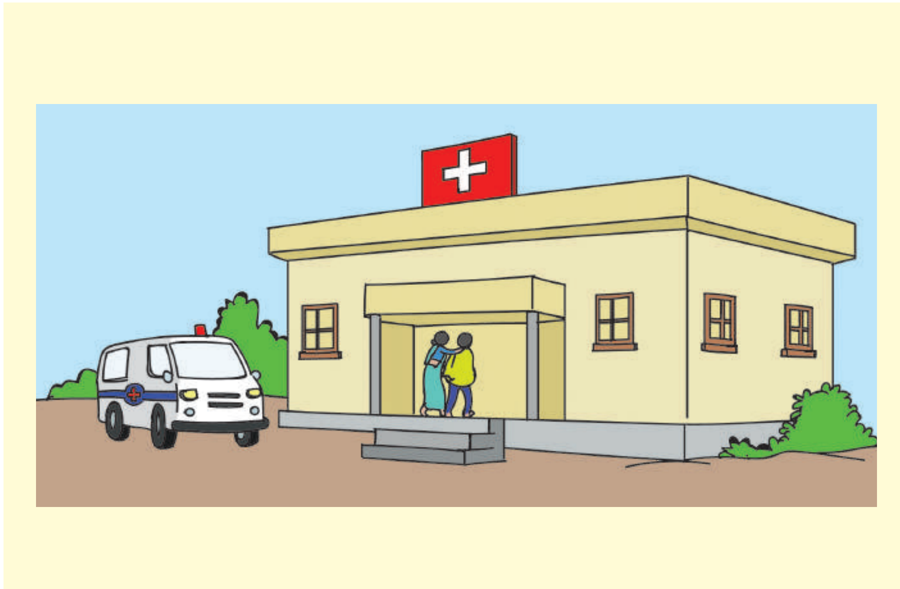
बच्चों में एनीमिया होने से उनके पूरे जीवन पर असर पड़ता है जैसा कि हमने, ऊपरी आहार वाले सत्र में पहले भी सीखा था। इसलिए बच्चों को 6 माह के बाद कुछ कारणों से बाकी पोषक तत्वों के साथ–साथ आयरन की भी खास जरूरत पड़ती है। ये कारण हैं–

1. **विकास के लिए–** पूरे बचपन के दौरान बच्चों की लम्बाई और वजन बढ़ता रहता है, खासतौर से पहले दो साल तक। इस का मतलब है कि इस समय हड्डियों की लंबाई बढ़ती, शरीर पर मांस बढ़ता है और शरीर के अंदरूनी सभी अंग भी बढ़ते हैं। अंगों को बढने के लिए लगातार सही मात्रा में हिमोग्लोबीन की जरूरत होती है।
2. **सीखने के लिए–** पहले दो साल में बच्चा जैसे–जैसे देखता सुनता, छूता है उसकी याद्दाश्त बनने लगती है और वह बहुत तेजी से सीखता है। शरीर की तरह ही दिमाग के विकास के लिए उसे आयरन की जरूरत होती है। किसी भी तरह की कमी का मतलब है कि सीखने की गति का धीमा होना।
3. **गतिविधि के लिए–** बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की गतिविधियां हर महीने बढ़ती है, जैसे कि पलटना, रेंगना, बैठना, खड़ा होना और आखिर में चलना। अगर बच्चों में आयरन की कमी होगी तो उनके खून में हिमोग्लोबीन की मात्रा घट जाएगी, जिससे उनके शरीर के विभिन्न अंगों तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंचेगी। ऐसा होने पर बच्चा सुस्त हो जाएगा जिससे उसकी उम्र के साथ बढ़ने वाली गतिविधियां धीमी हो जाएगी।
4. **संक्रमणों से लड़ने के लिए–** पहले दो साल में जैसे–जैसे बच्चे बड़े होते हैं वह खांसी, जुखाम, बुखार, दस्त जैसी बीमारियों का बार–बार शिकार होते हैं। बच्चों को इन सभी संक्रमणों से बचने और लड़ने के लिए खाने में विभिन्न प्रकार के पोषण की जरूरत होती है। पोषण के अभाव में बच्चा ज्यादा दिनों तक बीमार रह सकता है, उसका वजन कम हो सकता है और वो गंभीर बीमारी का भी शिकार हो सकता है।

बच्चों में एनीमिया होने से उन पर क्या असर होगा?

- एनीमिक माँ से जन्मे बच्चे मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं।
- बचपन में एनीमिया होने पर बच्चों के सीखने, गतिविधि करने पर असर पड़ता है और बीमार पड़ने की सम्भावना बढ़ जाती है।





किशोरावस्था में एनीमिया कैसे होता है और उसके क्या परिणाम होते हैं?

सभी कार्यकर्ताओं को बताएं–

जैसे बच्चों में एनीमिया उनके विकास को रोक देता है वैसे ही किशोरावस्था में भी इसके गम्भीर परिणाम होते हैं।

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

दाहिनी ओर दी गई जानकारी को प्रत्येक बिंदु पर विस्तार से चर्चा करने के लिए उपयोग करें।

पैदा होने के बाद पहले 4 से 6 माह के लिए बच्चों में पर्याप्त मात्रा में आयरन का भण्डार होता है जो की उन्हें मां की कोख में ही मिल जाता है, पर 6 माह के होते–होते उनमें यह भण्डार खत्म होने लगता है, जिसकी भरपाई न होने पर यह कमी किशोरावस्था में भी चलती रहती है। हमारे देश के 10 में से लगभग 6 बच्चों में एनीमिया है। इसका मतलब है कि बचपन में हुई आयरन की कमी की भरपाई किशोरावस्था में भी नहीं हो पाती। खासतौर से किशोरियों में आयरन की कमी की वजह से एनीमिया ज्यादा पाया जाता है। किशोरियों में एनीमिया होता है तो आगे गर्भावस्था के दौरान दूरगामी परिणाम होने की संभावना रहती है और बच्चों के कमजोर पैदा होने की संभावना रहती है। यह एक बड़ा ही खतरनाक चक्र है जिसे हमें तोड़ना होगा।

किशोरियों में एनीमिया के कारण कुछ इस तरह से हैं–

1. बचपन से चली आ रही आयरन की कमी का पूरा ना होना।
2. 13 वर्ष की आयु के आस–पास किशोरियों में माहवारी शुरू होती है और माहवारी में जैसे कि हमने समझा था वो हर माह नियमित तरीके से खून खोती है।
3. पेट में खून चूसने वाले कीड़ों का पड़ना।
4. बार–बार दस्त, खांसी जुखाम बुखार, जैसी बीमारियों का होना।
5. किसी गम्भीर बीमारी का होना।
6. इसके अलावा हमारे यहां बेटियां काफी छोटी उम्र से ही घर के काम काज में हाथ बंटाने लगती है पर उन्हें उसके मुताबिक पौष्टिक खाना नहीं मिल पाता।
7. घर में किशोरियों को कई बार कम खाना मिलता है या उन्हें पौष्टिक व भरपूर खाना खाने के लिए प्रेरित नहीं किया जाता।

किशोरियों में एनीमिया हमारे समाज के भविष्य के लिए बहुत खराब है।

किशोरावस्था में एनीमिया कैसे होता है और उसके क्या परिणाम होते हैं?

- किशोरियों में एनीमिया कब होता है? आपको क्या लगता है?
- किशोरियों में एनीमिया के क्या कारण है?
- किशोरियों में एनीमिया होने के क्या परिणाम होते हैं?

हम अपने कार्यक्रमों द्वारा बच्चों और किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम के लिए क्या कर सकते हैं?

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

दाहिनी ओर दी गई जानकारी का चर्चा में उपयोग करें।

भारत सरकार द्वारा हमारे जीवन के हर महत्वपूर्ण पड़ाव में एनीमिया से बचने और रोकथाम के लिए बहुत से कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। हमारी आंगनवाड़ी इन कार्यक्रमों को चलाने के लिए एक मुख्य शाखा है। बच्चों और किशोरियों में एनीमिया से बचाव और रोकथाम के लिए–

- 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।

हर 6 महीने में पेट के कीड़े मारने की दवाई–

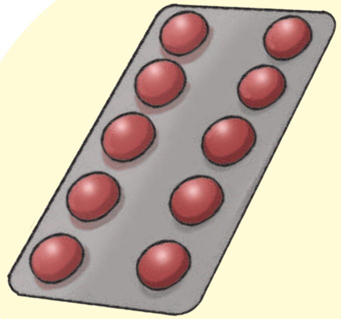
- 12 माह से 5 साल के बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्र पर हर छः माह माह में कीड़े मारने वाली गोली दी जाती है।
- 5 से 10 साल के बच्चों के लिए : स्कूल जाने वाले बच्चों को स्कूल द्वारा और स्कूल न जाने वाले बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्र द्वारा हर छः माह में कीड़े मारने वाली गोली दी जाती है।
- 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों 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।

इसके अलावा ए.एन.एम दीदी, आशा दीदी और आंगनवाडी कार्यकर्ता द्वारा समय–समय पर आयरन और विटामिन सी युक्त आहार खाने के बारे में सलाह भी दी जाती है।

हम अपने कार्यक्रमों द्वारा बच्चों और किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम के लिए क्या कर सकते हैं?

बच्चों के लिए–

- 6 माह से 5 साल के बच्चों को IFA सिरप हफ्ते में दो बार।
- 5 से 10 साल के बच्चों को बच्चों वाली आयरन की गोली हफ्ते में 1 बार



आयरन की गोली

किशोर/किशोरियों के लिए–

- 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों को हर हफ्ते एक 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

कीड़े मारने की दवाई

हम बच्चों और किशोरियों में आयरन के भंडारण को बनाए रखने के लिए क्या सलाह दें?

कार्यकर्ताओं को कार्ड पर लिखे बिंदुओं को पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें। पता करें कि उन्हें इसके बारे में क्या याद है।

दाहिनी ओर दी गई जानकारी का प्रत्येक बिंदु पर विस्तार से चर्चा करने के लिए उपयोग करें।

शरीर में ज्यादा से ज्यादा खून बने इसके लिए हमें क्या करना चाहिए–

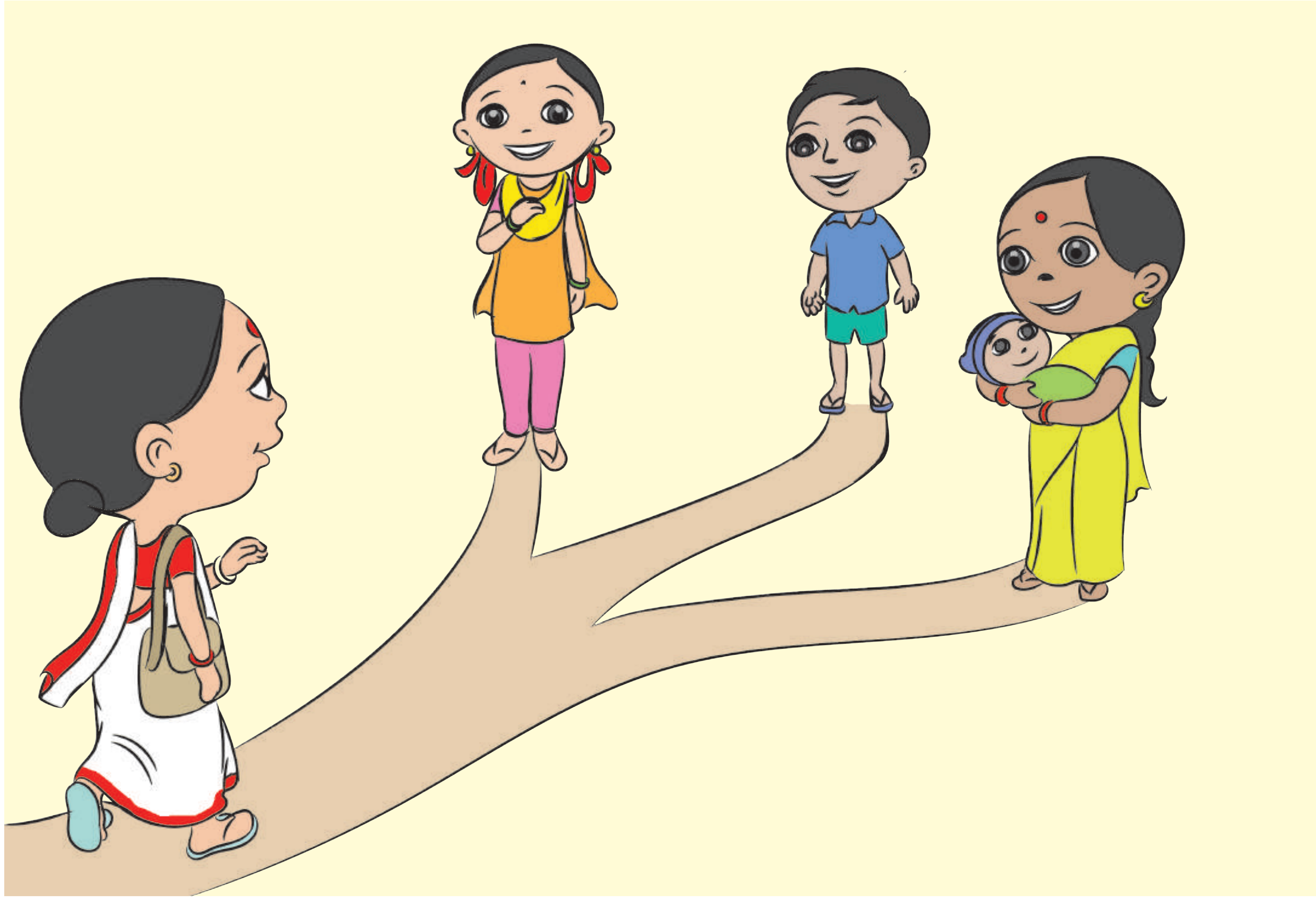
- खाने में ऐसी चीजें खाएं जिसमें आयरन की मात्रा अधिक हो। जैसे कि–
  - शाकाहारी भोजन में स्थानीय हरी पत्तेदार सब्जियां (नींबू, आंवला के साथ), बाजरा या रागी जैसे अनाज, कुछ सेम फलियां और सूखे मेवे (बादाम, मूंगफली आदि) खाएं।
  - ऐसे परिवार जो मांसाहारी हैं वह घर में खाये जानेवाले सभी खाद्य पदार्थ खा सकते हैं। इन खाद्य पदार्थों से अच्छी मात्रा और गुणवता वाला प्रोटीन, विटामिन 'ए' और 'डी' मिलता है। बच्चे को खिलाये जाने वाला भोजन ठीक से पका, मुलायम व मसला हुआ होना चाहिए।
  - नींबू, आंवला और अमरूद जैसे खाद्य पदार्थ खाने में शामिल करें, जिससे आयरन को पचाने में मदद मिलती है।
  - भोजन या आयरन की गोली खाने के एक घंटे पहले या बाद में चाय कॉफी न पिएं क्योंकि ये शरीर में आयरन को पचाने नहीं देते हैं।
  - अगर कैल्शियम की गोली खा रहे हैं तो कैल्शियम की गोली सुबह खाएं और आयरन की गोली शाम के भोजन के बाद खाएं।

शरीर में बने खून का कम से कम नुकसान हो उस के लिए–

- पेट के कीड़े मारने वाली गोलियां – ऐलबेंडाजोल (Albendazole) लें।
- मासिक धर्म के दौरान आ रही समस्याओं की नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जांच और इलाज करायें।
- बवासीर जैसे रोगों का तुरंत इलाज करायें।
- मलेरिया का जल्दी और पूरा इलाज करायें।

हम बच्चों और किशोरियों में आयरन के भंडारण को बनाए रखने के लिए क्या सलाह दें?

- जिससे शरीर में ज्यादा से ज्यादा खून बने।
- जिससे हमारे शरीर से कम से कम खून का नुकसान हो।



अगले माह के कार्य बिंदु –

कार्ड दिखाएं।

कार्यकर्ताओं से बिंदु पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

समझाएं:

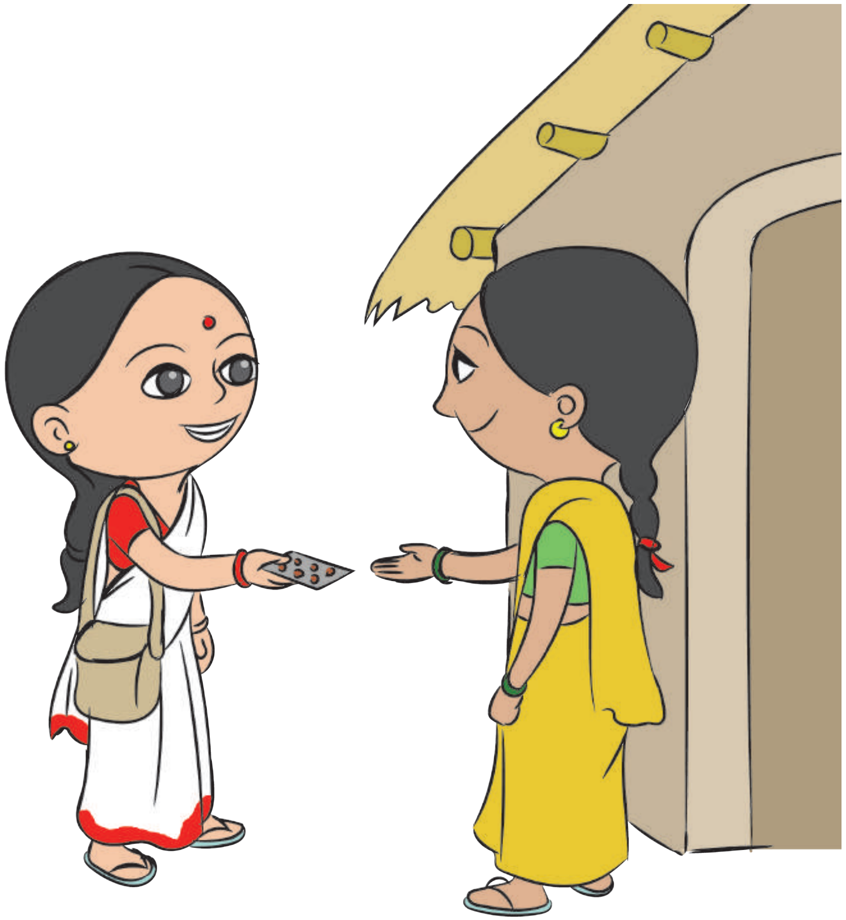
हम सभी गर्भवती महिलाओं के लिए आयरन की गोलियों का वितरण करते हैं। यह महत्वपूर्ण है और हम इसे जारी रखेंगे। लेकिन यह पर्याप्त नहीं है। इसलिए, इसके अतिरिक्त, हमें किशोरियों को आयरन की गोलियां देकर उनकी पहली गर्भावस्था के पूर्व उनके हीमोग्लोबिन की स्थिति में सुधार लाना है। और बच्चों को भी न भूलें।

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

10 मिनट

अगले माह की कार्य योजना –

- 6 माह से बड़े बच्चों के यहां गृह भेंट के दौरान सरकार द्वारा दी जाने वाली IFA सिरप और बच्चों वाली आयरन की गोली के बारे में बताएंगे।
- इन बच्चों और इनके परिवारों को प्रत्येक माह वी.एच.एस.एन. डी./टी.एच.आर./अन्नप्राशन दिवस पर खाने में आयरन–युक्त आहार देने के बारे में परामर्श देंगे।
- हम प्रत्येक माह गृह भेंट के समय जिन परिवारों में किशोरियां हैं वहां और वी.एच.एस.एन.डी., टी.एच.आर., अन्नप्राशन दिवस पर भी एनीमिया से बचने और आयरन की गोली खाने के बारे में परामर्श देंगे।
- साथ ही पहले की तरह गर्भावस्था के दौरान और प्रसव पश्चात भी एनीमिया से बचने और आयरन की गोली खाने के बारे में परामर्श देते रहेंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से जुड़े सभी 6 माह से बड़े बच्चे और किशोरियों को आयरन की सिरप या गोली देना सुनिश्चित 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