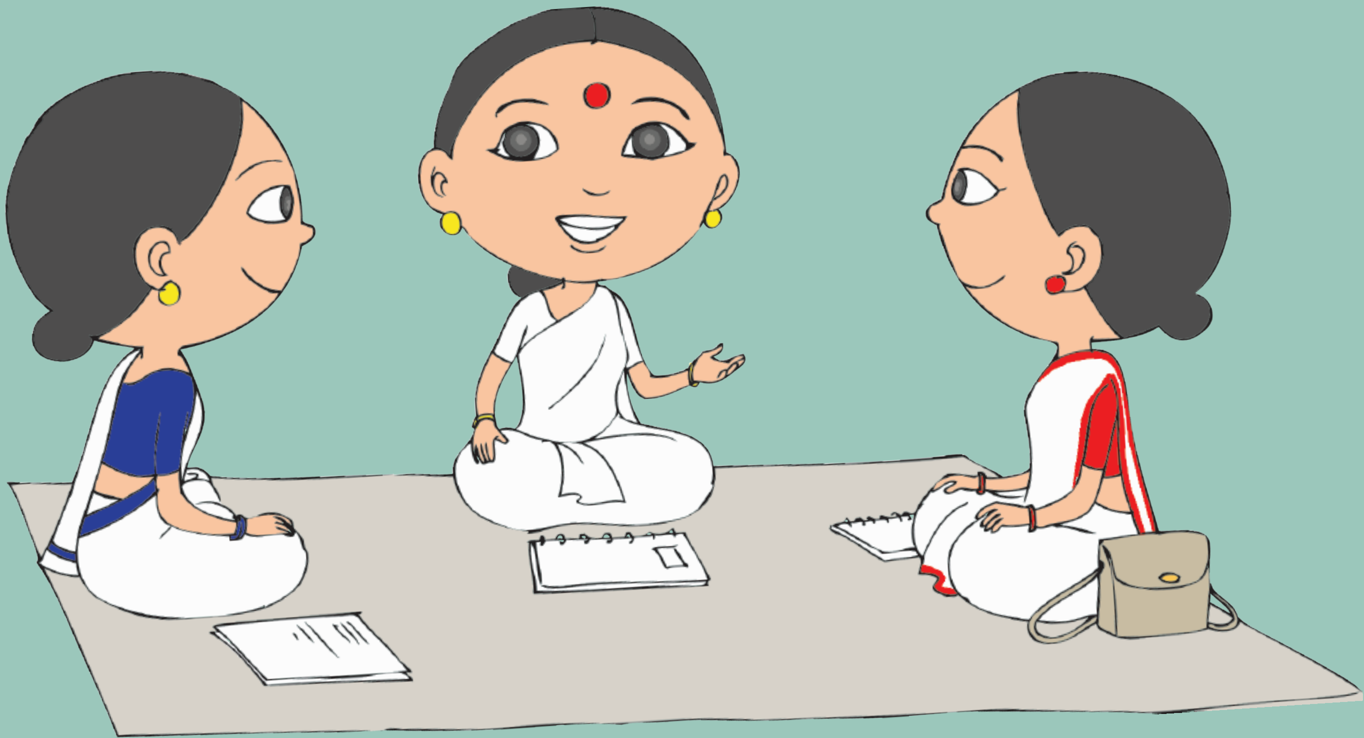
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित सामुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन



3

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

माताओं के परामर्श के लिए हमारे पास मौज़ूदा क्या अवसर हैं?

कार्ड दिखायें और सभी को बतायें, आज हम आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित सामुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन के बारे में बात करेंगे।

बैठक में भाग ले रही कार्यकर्ताओं का स्वागत करें। पूछें कि महीने में उन्हें माताओं और परिवारों से मिलने तथा परामर्श देने के कौन–कौन से अवसर मिलते हैं।

दायीं ओर दी गई जानकारी की सहायता से चर्चा को आगे बढ़ायें।

कार्यकर्ताओं को बतायें कि वे आज के विषय के बारे में पहले से ही जानते हैं। वे ऐसे कई कार्यक्रमों और समुदाय तथा आंगनवाड़ी केन्द्र पर भाग व आयोजन कर चुके हैं।

हालांकि आंगनवाड़ी केन्द्र प्रतिदिन खुलता है, परंतु माताओं और परिवारों को एक–एक कर के या समूह में परामर्श देने के अवसर बहुत कम प्राप्त होते हैं:

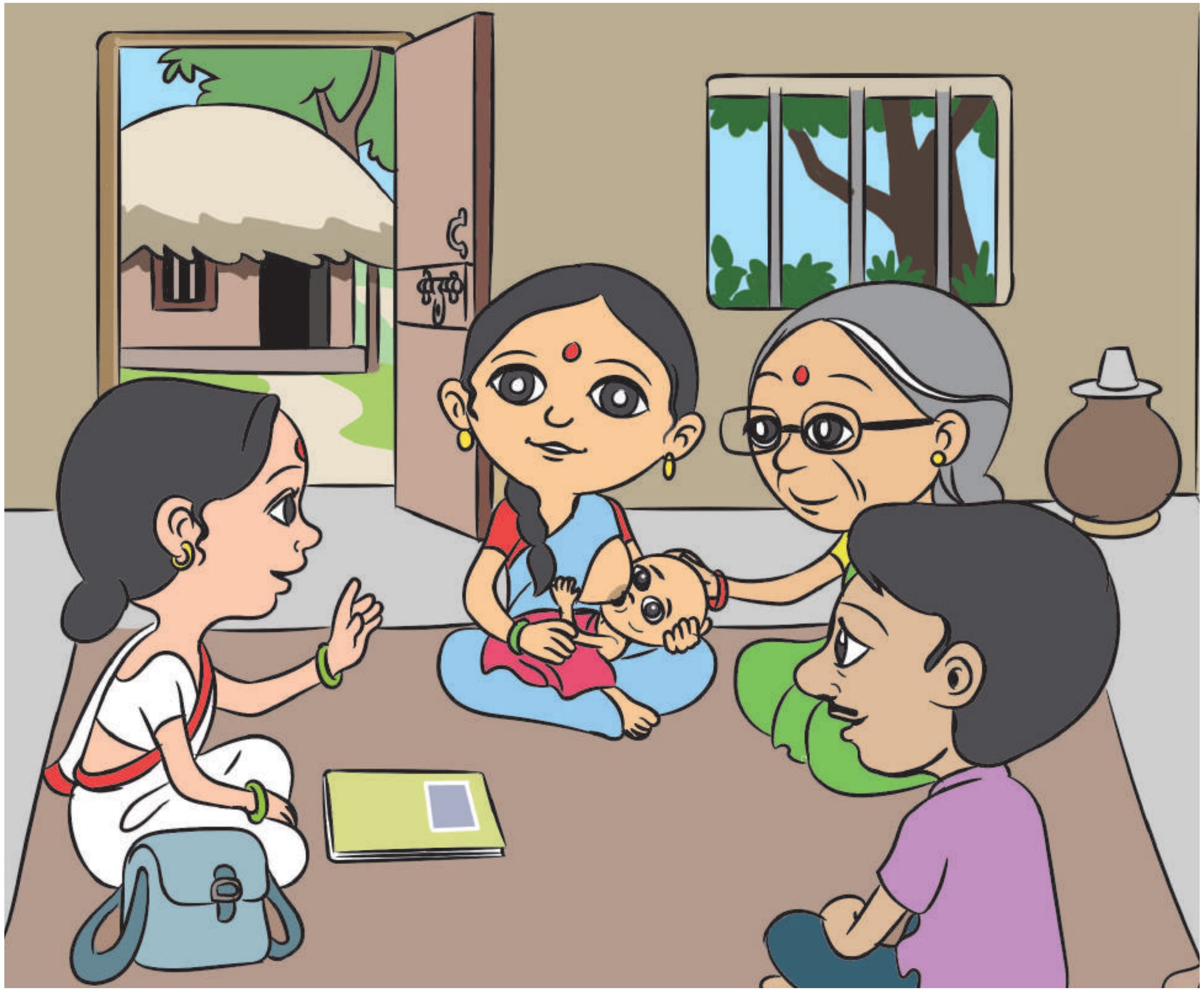
इनमें से कुछ अवसर हैं:

- महीने में तय गृह भ्रमण योजना
- पूरक पोषाहार वितरण दिवस (टी.एच.आर.)
- टीकाकरण और वी.एच.एस.एन.डी. दिवस
- अन्नप्राशन दिवस/गोद भराई इत्यादि
- महिला मंडल बैठक इत्यादि

समूह या एक–एक कर सलाह देने के यह सभी अवसर पहले से मौज़ूद हैं। आज हम केन्द्र पर आयोजित कार्यक्रमों में से खासतौर पर अन्नप्राशन दिवस पर चर्चा करेंगे।

माताओं के परामर्श के लिए हमारे पास मौज़ूदा क्या अवसर हैं?

- गृह भेंट
- टी.एच.आर. और टीकाकरण दिवस
- आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित कार्यक्रमों जैसे कि अन्नप्राशन दिवस, गोदभराई इत्यादि
- महिला मंडल बैठक



सामुदायिक कार्यक्रम का आयोजन क्यों करना चाहिए?

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं से पूछें:

आप हर माह सामुदायिक कार्यक्रम का आयोजन क्यों करते हैं? उसका महत्व क्या है?

कार्यकर्ताओं से अपने अनुभवों के बारे में पूछें।

दायीं ओर दी गई जानकारी की सहायता से चर्चा को आगे बढ़ायें।

- समाज में होने वाले रीति–रिवाजों जैसे कि गोधभराई अन्नप्राशन के माध्यम से गर्भवती, धात्री माताओं और बच्चों की देखभाल से संबंधित जानकारी दें।
- इन कार्यक्रमों के माध्यम से केवल गर्भवती या धात्री माताओं को ही नहीं, बल्कि उनके घर के अन्य सदस्यों विशेषकर उनके पति और सास को भी गर्भवती, धात्री माताओं और बच्चों के स्वास्थ्य संबंधित जानकारी दें।
- ऐसा सहयोग का माहौल बनायें, जहां समुदाय के सदस्य व अन्य लोग साथ मिलकर निर्णय लें कि वह गर्भवती, धात्री माताओं और बच्चों की देखभाल के बारे में दी गयी जानकारी को व्यवहार में लायेंगे।
- गांवों के सदस्यों को भी इस संबंध में जागरूक करेंगे।

सामुदायिक कार्यक्रम का आयोजन क्यों करना चाहिए?

- रीति–रिवाजों व अन्य कार्यक्रमों के माध्यम से पोषण व स्वास्थ्य संबंधित जानकारी समुदाय तक पहुंचाने के लिए।
- गर्भवती, धात्री माता के घर वालों को, खासकर पति और सास को पोषण व स्वास्थ्य संबंधित जानकारी का महत्व समझाने के लिए।
- सामूहिक और पारिवारिक निर्णय को प्रेरित करने के लिए व दी गयी जानकारी व्यवहार में लाने के लिए।

सामुदायिक कार्यक्रम – अन्नप्राशन दिवस की तैयारी

कार्ड दिखाएं।

आज हम आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित होने वाले सामुदायिक कार्यक्रम के बारे में चर्चा करेंगे (उदाहरण के लिए अन्नप्राशन दिवस)

कार्यकर्ताओं को सभी बिंदुओं को एक–एक कर पढ़ने के लिए कहें और सभी से चर्चा करें।

दायीं ओर दी गई जानकारी की सहायता से चर्चा को आगे बढ़ायें।

आज हम चर्चा करेंगे कि अन्नप्राशन दिवस कैसे मनाया जाये।

अन्नप्राशन दिवस से पहले हमें क्या–क्या तैयारी करनी होती है?

- 6 माह पूरे करने वाले सभी बच्चों की सूची तैयार करें।
- परिवार को अन्नप्राशन उत्सव के दिन और तारीख की सूचना पूर्व में दें। माता–पिता के अतिरिक्त घर के सभी बुजुर्गों को भी आमंत्रित करें।
- अन्नप्राशन दिवस के दिन लक्षित बच्चों को देने के लिए कटोरी और फल (केला या पपीता) खरीद कर रखें।
- सभी आने वाली महिलाओं के पतियों और सास को कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।
- परिवार से कहें कि घर में बना खाना एक कटोरी में लेकर आयें।
- बच्चे को आशीर्वाद देने के लिए गांव के बुजुर्ग, अन्य माताओं, स्वयं सहायता समूह के सदस्यों व पंचायत के लोगों को आमंत्रित करें।

इसी प्रकार आपको आंगनवाड़ी केन्द्र में होने वाले अन्य सामुदायिक कार्यक्रमों की तैयारी करनी चाहिए। केवल कार्यक्रम अनुसार लक्षित परिवार और मुख्य संदेश अलग होंगे।

सामुदायिक कार्यक्रम – अन्नप्राशन दिवस की तैयारी

- 6 माह पूरे करने वाले बच्चों की लिस्ट बनायें।
- अन्नप्राशन दिवस की तारीख के बारे में सभी परिवारों को सूचित करें।
- पति और सास को खास आमंत्रित करें।
- घर का बना खाना और कटोरी लेकर आने को कहें।
- लक्षित बच्चों के लिए कटोरी और फल (जैसे केला और पपीता) खरीद कर रखें।

यह कार्यक्रम कैसे आयोजित करें।

कार्ड दिखायें।

प्रतिभागी से सभी चित्रों का उल्लेख करने को कहें।

सभी कार्यकर्ताओं को इस चर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

दायीं ओर दी गई जानकारी की सहायता से चर्चा को सुगम बनायें।

अन्नप्राशन उत्सव/दिवस के दिन क्या करना होगा?

- आंगनवाड़ी केन्द्र की साफ–सफाई रखें, एक बाल्टी पानी रखें, हाथ धोने के लिए साबुन और उत्सव के दौरान इस्तेमाल होने वाले बर्तन रखें।
- परिवारों के बैठने के लिए दरी और चटाई बिछा लें।
- बच्चों को ऊपरी आहार में खिलाये जा सकने वाली कुछ वस्तुओं जैसे कि घर में बनी दाल, चावल, सब्जी, केला, पपीता, आदि को प्रदर्शन करने के लिए एक थाली में सजा लें।
- ऊपरी आहार पर परामर्श के लिए बने पोस्टर, चार्ट या अन्य सामग्री को भी निकाल लें।
- अन्नप्राशन शुरू होने से पहले माताओं से अनुरोध करें कि वह बर्तन और अपने हाथ सही प्रकार से धो लें।
- अब माताओं से अनुरोध करें कि वह दाल चावल या दूध चावल सही तरीके से मसल लें।
- माताओं से कहें कि वह बच्चे को यह मसला हुआ आहार थोड़ी–थोड़ी मात्रा में खिलाना शुरू करें, क्योंकि बच्चा पहली बार अर्द्ध ठोस आहार चख रहा है इसलिए वह कम ही खायेगा।
- माता के साथ पिता और परिवार के अन्य सदस्य को भी बच्चे को खिलाने की जिम्मेदारी में शामिल होने के लिए प्रेरित करें।
- परिवार के सदस्यों को ऊपरी आहार की शुरूआत, सही मात्रा और दिन में कितनी बार खिलाने के बारे में परामर्श दें।

यह कार्यक्रम कैसे आयोजित करें।

अन्नप्राशन दिवस के दिन क्या मुख्य संदेश दें?

कार्ड दिखायें।

सभी कार्यकर्ताओं से पूछें

वे अन्नप्राशन दिवस के दिन क्या मुख्य संदेश देते हैं?

सभी कार्यकर्ताओं को इस चर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

दायीं ओर दी गई जानकारी की सहायता से चर्चा को सुगम बनायें।

चर्चा होने के बाद सभी को कहें कि हम अब ग्रुप में महिलाओं के साथ चर्चा और परामर्श करने की विधि पर एक छोटा सा रोल प्ले करेंगे।

कुछ आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को छः माह के बच्चे की मां और पिता का रोल करने के लिए चुनें और किसी एक को ग्रुप में सभी को बैठाते हुये दायीं ओर दी हुई जानकारी का प्रयोग करते हुए परामर्श करने को कहें। रोल प्ले के बाद सभी के साथ मिलकर रोल प्ले की समीक्षा करें।

- छः माह के बाद मां के दूध के साथ–साथ ऊपरी आहार को शुरू करना जरूरी है। छः से आठ माह तक में 2–3 कटोरी दिन में दो से तीन बार खिलाना और जैसे–जैसे बच्चा ऊपरी आहार खाना शुरू कर दे, तो धीरे–धीरे उसके आहार में विविधता लायें।
- छः माह तक स्तनपान से बच्चे के सम्पूर्ण विकास के लिए पर्याप्त पोषक तत्व मिलता है। परंतु छः माह पूरे होने के पश्चात् बच्चे के निरंतर वृद्धि के लिए ऊपरी आहार की जरूरत होती है।
- बच्चों को विभिन्न प्रकार का मसला हुआ भोजन खिलायें। ऐसे परिवार जो मांसाहारी है वह घर में खाये जाने वाले सभी भोज्य पदार्थ बच्चे को खिला सकते हैं।
- बच्चों के लिए खाना बनाने और खिलाते समय स्वच्छता का ध्यान रखें। ऊपरी आहार के साथ स्तनपान कराना भी जारी रखें।
- बच्चा ठीक से बढ़ रहा है, यह सुनिश्चित करने के लिए हर माह बच्चे का नियमित रूप से वज़न करायें।

अन्नप्राशन दिवस के दिन क्या मुख्य संदेश दें?

- बच्चे के निरंतर वृद्धि के लिए ऊपरी आहार देना आवश्यक होता है।
- छः से आठ माह के बच्चे को 2–3 कटोरी ऊपरी आहार दिन में 2–3 बार खिलायें।
- खाने में विभिन्न प्रकार का मसला हुआ भोजन खिलायें।
- खाना बनाने और खिलाते समय स्वच्छता का ध्यान रखें।
- ऊपरी आहार के साथ स्तनपान जारी रखें।
- बच्चे का वज़न नियमित रूप से हर महीने करवाते रहें।

अन्नप्राशन दिवस के बाद क्या करें?

कार्ड दिखायें।

प्रतिभागी से सभी बिंदु पढ़ने तथा उत्तर देने के लिए कहें।

सभी कार्यकर्ताओं को इस चर्चा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

दायीं ओर दी गई जानकारी की सहायता से चर्चा को सुगम बनायें।

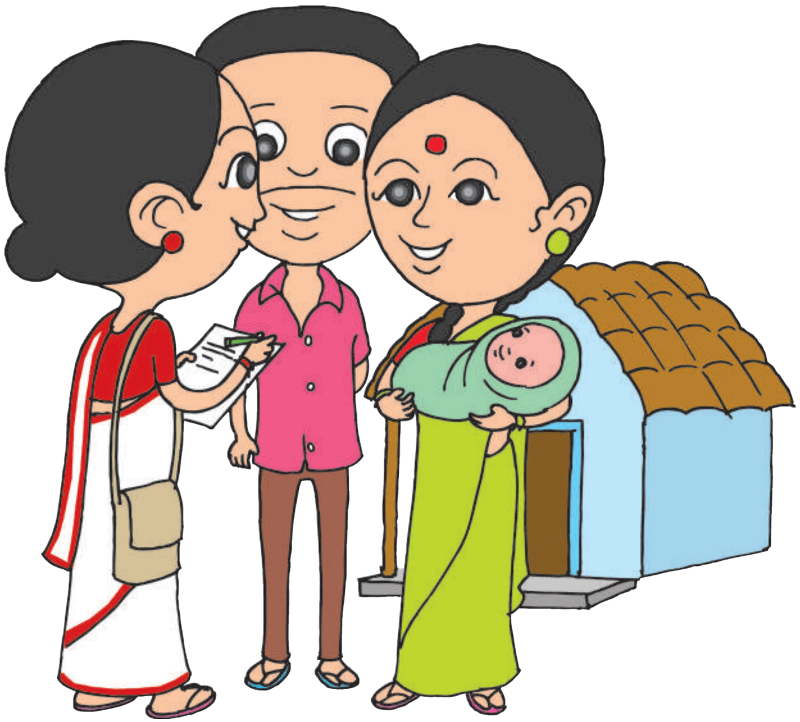
फोलोअप और सहायता करें?

- बच्चे और माता को खाने व खिलाने की आदत पड़ने तक बार–बार गृह भेंट करें तथा ऊपरी आहार खिलाने का प्रदर्शन करते हुए परामर्श दें।
- परिवार को बताएं कि बच्चे को खिलाते वक्त धैर्य रखें। साथ ही बच्चे को खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- परिवार को बताएं कि यदि उन्हें ऐसा लगता है कि बच्चा बीमार है तो वह उन्हें सूचित करें।

पिछले मॉड्यूल से परामर्श के बिंदुओं का इस्तेमाल करें।

अन्नप्राशन दिवस के बाद क्या करें?

- उत्सव के बाद पहले सप्ताह में ही परिवार के यहां गृह भेंट करें और सुनिश्चित करें कि बच्चे को ऊपरी आहार दिया जा रहा हो।
- बच्चे और माता को खाने व खिलाने की आदत पड़ने तक बार–बार गृह भेंट करें तथा ऊपरी आहार खिलाने का प्रदर्शन करते हुए परामर्श दें।



कार्य योजना

कार्ड दिखायें।

प्रतिभागियों को यह बतायें कि अब हम बैठक समाप्त करने से पहले आज का सारांश करेंगे।

कार्यकर्ताओं को दायीं ओर दिये गये बिंदुओं को पढ़ने के लिए कहें। प्रत्येक बिंदु पर सबकी सहमति होने पर आगे बढ़ें।

सभी को समझायें:

हम यह कार्य काफी समय से कर रहे हैं, लेकिन अब से हम यह सुनिश्चित करेंगे कि प्रत्येक बच्चों के साथ हम इसी प्रक्रिया से काम करें।

बतायें कि आप (महिला पर्यवेक्षिका) अगले कुछ महीनों तक प्रत्येक कार्यकर्ता के काम की जांच करेंगी और यह ध्यान देंगी कि कार्यकर्ता ने आज के बतायें प्रक्रिया के अनुसार काम किया है या नहीं।

- हर माह 6 महीने पूरे करने वाले बच्चों का पता हम गृह भेंट रजिस्टर से लगायेंगे।
- प्रत्येक महीने ऊपरी आहार की शुरूआत के उद्देश्य से अन्नप्राशन उत्सव/दिवस के लिए कोई एक दिन निश्चित करेंगे।
- हम परिवार के यहां तब तक गृह भेंट करेंगे, जब तक बच्चे और माता को ऊपरी आहार खाने व खिलाने की आदत न हो जाये।

कार्य योजना

- हर माह 6 महीने पूरे करने वाले बच्चों का पता गृह भेंट रजिस्टर से लगायें।
- प्रत्येक महीने ऊपरी आहार की शुरूआत के उद्देश्य से अन्नप्राशन उत्सव/दिवस के लिए कोई एक दिन निश्चित करें।
- परिवार के यहां तब तक गृह भेंट करें, जब तक बच्चे और माता को ऊपरी आहार खाने व खिलाने की आदत न हो जाये।

सामुदायिक कार्यक्रम की चेकलिस्ट, रिपोर्टिंग फॉर्मेट और गाइडलाईन पर चर्चा

कार्ड दिखायें।

चेकलिस्ट की कॉपी देकर कार्यकर्ता को उसके उपयोग के बारे में बतायें।

रिपोर्टिंग फॉमेट की कॉपी देकर कार्यकर्ता को उसको भरने का तरीका समझायें।

गाइडलाईन की कॉपी देकर कार्यकर्ता को उसमें दिये निर्देश समझायें।

सामुदायिक कार्यक्रम की चेकलिस्ट, रिपोर्टिंग फॉर्मेट और गाइडलाईन पर चर्चा

- चेकलिस्ट पर चर्चा करेंगे।
- रिपोर्टिंग फॉर्मेट पर चर्चा करेंगे।
- गाइडलाईन पर चर्चा 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