

माता का वज़न और आहर परामर्श

ए.एन.एम. के लिए प्रशिक्षण मैनुअल

अगस्त 2021



माता का वज़न और आहर परामर्श

ए.एन.एम. के लिए प्रशिक्षण मैनुअल

अगस्त 2021

विषय वस्तु

फैसिलिटेटर के ध्यान रखने योग्य बातें	4
ए.एन.एम. प्रशिक्षण का महत्व	5
मॉड्यूल 1: जीवन के पहले 1000 दिनों का महत्व	6
1.1 गर्भावस्था के दौरान वज़न का बढ़ना	7
1.2 वज़न वृद्धि की निगरानी	9
ए.एन.एम. क्या करें?	10
वज़न वृद्धि मानक	11
मॉड्यूल 2: गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि मानक	13
यदि गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि नहीं होती है तो क्या करें?	13
गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि के पाँच प्रमुख नियम	15
2.1: सवाया खाएं और बार-बार खाएं	16
2.2: बेहतर खाएं, खाने में विविधता लाएं, स्थानीय रूप से उपलब्ध पोषक आहार खाएं	17
पांच प्राथमिकता वाले खाद्य समूह हैं	20
खाने की मात्रा	25
2.3: गर्भावस्था के चौथे महीने से आई.एफ.ए. गोली का रोज़ सेवन करें	28
2.4: चौथे माह से प्रारंभ कर प्रसव के 6 माह बाद तक रोज़ कैल्शियम की गोली लें	32
2.5: कम से कम चार प्रसव पूर्ण जांच पूर्ण करें और आंगनवाड़ी केंद्र पर हर महीने अपना वज़न करवाएं।	33
2.5अ: परिवार नियोजन की विधि अपनाएं	34
मॉड्यूल 3: मिथक और तथ्य	35
मॉड्यूल 4: मातृ शिशु स्वास्थ्य पोषण (एम.सी.एच.एन.) दिवस पर ए.एन.एम. की भूमिका	38

फैसिलिटेटर के ध्यान रखने योग्य बातें

- ♦ यह प्रशिक्षण लगभग 4 से 5 घंटे तक चलेगा। फैसिलिटेटर संपूर्ण प्रशिक्षण को 4 सत्रों में बांट सकते हैं। प्रत्येक बैच में कुल प्रतिभागियों की संख्या 30 से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- ♦ प्रशिक्षण शुरू करने से पहले, फैसिलिटेटर को चाहिए कि वह –
 - ✓ प्रतिभागियों की प्रमुख अपेक्षाओं को पूछें और चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिखते जाएँ।
 - ✓ प्रत्येक सत्र के उद्देश्यों और उससे मिलने वाली प्रमुख सीखों को प्रतिभागियों के साथ साझा करें।
- ♦ प्रत्येक सत्र से पहले कुछ विशेष विचारबिंदु भी दिए गए हैं जिन पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें।
 - ✓ फैसिलिटेटर को इस बात पर ज़ोर देना चाहिए कि यह प्रशिक्षण प्रतिभागियों की जिम्मेदारियों को बढ़ाने के लिए नहीं अपितु वह अपना काम अधिक प्रभावी तरीके से कर पायें, इसमें उनकी मदद करने के लिए है, ताकि उन्हें अपने काम / प्रयासों के बेहतर परिणाम प्राप्त हो सकें।
 - ✓ लाभार्थियों को अच्छी परामर्श और स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए ए.एन.एम. अपनी दिनचर्या में छोटी-छोटी गतिविधियां और पहल शामिल कर सकें।

प्रतिभागियों की सुविधा और उनकी जानकारी को बढ़ाने के लिए इस मॉड्यूल को 1.5 से 2 घंटों के दो भागों में बाँटा गया है।

प्रशिक्षण के लिए निम्नलिखित प्रशिक्षण सामग्री सुनिश्चित करें:

- i. ए.एन.एम. के लिए सहायक पुस्तिका
- ii. जॉब-एड
- iii. वज़न मापने की मशीन
- iv. प्रशिक्षण पूर्व एवं पश्चात आंकलन प्रपत्र (Pre & post test)
- v. चार्ट पेपर
- vi. कलर पेन

ए.एन.एम. प्रशिक्षण का महत्व

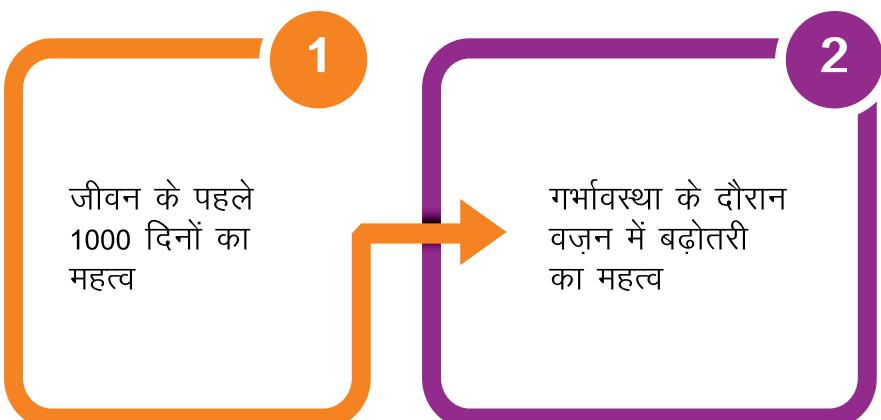
भारत सरकार के ए.एन.सी. दिशा-निर्देश (2010) के तहत ए.एन.एम. को समुदाय स्तर पर सेवा प्रदान करने वाले विभिन्न कार्यक्रमों – जैसे मातृ शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (एम.सी.एच.एन.डी.), के द्वारा गर्भवती महिलाओं को पोषण परामर्श देने की सलाह देते हैं। उक्त दिशा निर्देशों में यह सलाह भी दी गयी है कि ए.एन.एम., गर्भवती महिलाओं को जननी सुरक्षा योजना (JSY), प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY), इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY) जैसी विभिन्न सरकारी योजनाओं के बारे में भी जानकारी दें। इन योजनाओं का उद्देश्य, मातृत्व पोषण में सुधार लाने हेतु, लाभार्थियों के खाते में सीधे अतिरिक्त राशि उपलब्ध कराना है। अतः ए.एन.एम. लाभार्थियों को, उपलब्ध योजना की शर्तें बताएं और गर्भवस्था के दौरान वह अपने पोषण के लिए इस राशि का उचित उपयोग किस प्रकार कर सकती हैं, इसकी भी जानकारी दें। इसलिए, लाभार्थियों को वज़न वृद्धि, आहार और पोषण आवश्यकताओं के महत्व की जानकारी देने के लिए, ए.एन.एम. का यह प्रशिक्षण बहुत महत्वपूर्ण है।



मॉड्यूल 1

जीवन के पहले 1000 दिनों का महत्व

सत्र के अंत में, प्रतिभागी निम्न संदेशों के बारे में जानेंगे:



पहले 1000 दिनों में माताओं और बच्चों का पोषण और उचित देखभाल (अर्थात्, गर्भधारण के समय से बच्चे के दो वर्ष का होने तक), बच्चे के विकास की क्षमताओं को बढ़ाता है और भावी विकास की नींव भी गढ़ता है। यहीं वह समय है जब बच्चे का दिमाग विकसित होना आरंभ होता है, और उनके जीवनभर के स्वास्थ्य की नींव बनती है। राजस्थान जैसे राज्य में, जहाँ माताओं और बच्चों दोनों का पोषण स्तर, इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आई.सी.एम.आर.) द्वारा सुझाये गए दैनिक आहार में कैलोरी और सूक्ष्मपोषक तत्वों की आवश्यकता से लगभग 40% तक कम है, वहाँ इस विषय पर ध्यान देना अति आवश्यक हो जाता है।

परिणामस्वरूप राज्य में पांच वर्ष से कम आयु के 39% बच्चे नाटे और 23% दुबलेपन से पीड़ित हैं (NFHS-4)। इसका कारण गर्भवती महिलाओं और बच्चों में गंभीर कुपोषण है, जो राजस्थान में पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों की मृत्यु दर को भी बढ़ाता है।

अध्ययनों से पता चलता है कि जन्म के समय बच्चे का वज़न कम होने का एक महत्वपूर्ण कारक गर्भावस्था के दौरान माता का वज़न नहीं भी बढ़ाना है। नियमित रूप से प्रसव पूर्व जांच (ANC) करने के दौरान, गर्भावस्था में वज़न वृद्धि न होने की समस्या की

पहचान की जा सकती है और एल.बी.डब्ल्यू. को संभावित रूप से टालने के लिए समय रहते उचित निर्णय लिए जा सकते हैं। अभी राज्य में, गर्भावस्था की पहली तिमाही में (12 सप्ताह के अंदर) प्रसव पूर्व जांच (ANC) करवाने वाली महिलाएँ केवल 63% हैं और न्यूनतम 4 ए.एन.सी. करवाने वाली महिलाओं की संख्या केवल 38.5 प्रतिशत (NFHS-4) ही है, यह माता एवं शिशु स्वास्थ्य की दृष्टि से एक बड़ा अंतर है और, इस अंतर को भरने/कम करने की आवश्यकता है। शोध से यह भी पता चला है

कि गर्भावस्था के दौरान माँ के वज़न का बढ़ना माँ और गर्भ में पल रहे शिशु के पोषण से जुड़ा है। माँ के आवश्यक कैलोरी ग्रहण करने और अच्छे पोषण के परिणामस्वरूप माँ का गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त वज़न का बढ़ता है।

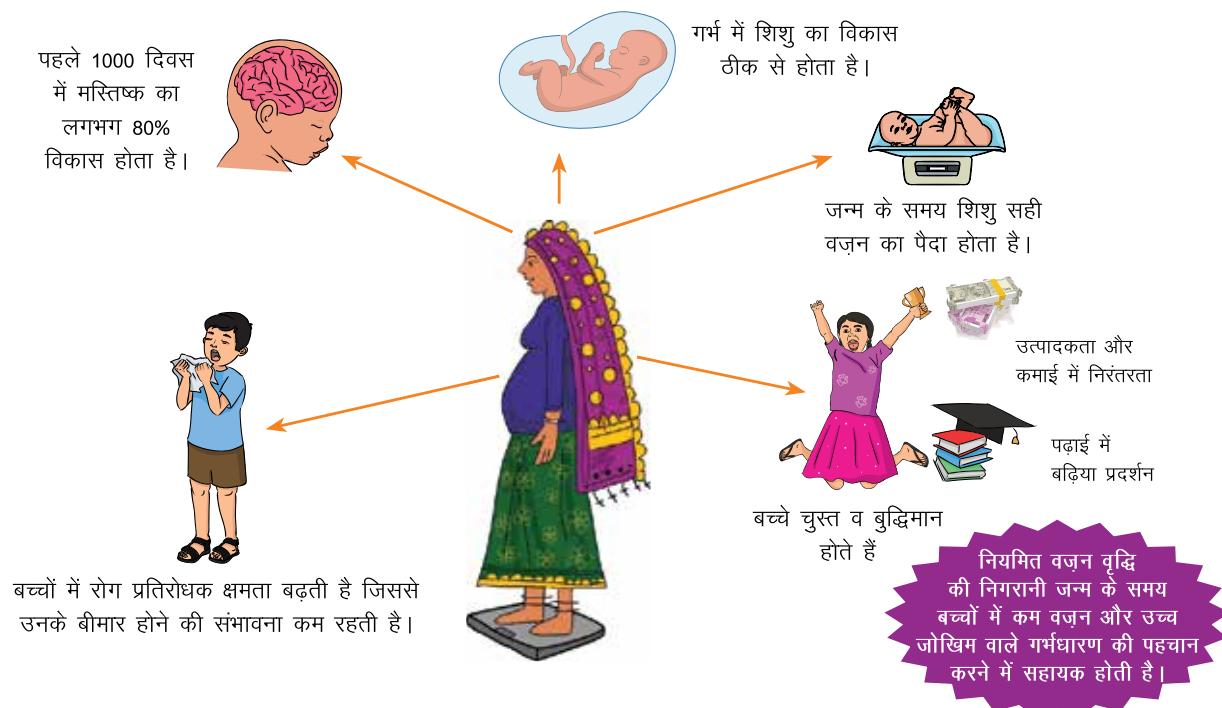
1.1 गर्भावस्था के दौरान वज़न का बढ़ना



- ◆ पहले 1000 दिन बच्चे के विकास के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। माता के गर्भ में पहले 270 दिवसों तक बच्चा पूर्ण रूप से माँ परए और बाद में 180 दिवसों तक विशेष रूप से स्तनपान से मिलने वाले पोषण पर निर्भर होता है। अगले 550 दिवसों में पूरे पोषण के लिए स्तनपान के साथ बच्चे को ऊपरी आहार दिया जाना भी आवश्यक है।
- ◆ गर्भावस्था के दौरान माँ का वज़न बढ़ना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे गर्भस्थ शिशु की वृद्धि की संभावना बढ़ जाती है।
- ◆ गर्भावस्था के दौरान वज़न बढ़ना महत्वपूर्ण है क्योंकि शिशु के मस्तिष्क का लगभग 80 प्रतिशत तक विकास इसी दौरान होता है।
- ◆ गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि निम्न कारणों से होती है:
 - ✓ रक्त की मात्रा में वृद्धि ,
 - ✓ एन्नियोटिक फ्लुइड में वृद्धि,
 - ✓ एक्सट्रा सेल्युलर तरल पदार्थ की वृद्धि,
 - ✓ बढ़ती हुई गर्भनाल,
 - ✓ गर्भाशय के आकार का बढ़ना,
 - ✓ शरीर की चर्बी बढ़ना
 - ✓ शिशु के वज़न का बढ़ना

गर्भावस्था के दौरान बीएमआर में वृद्धि हेतु माँ के लिए अतिरिक्त पोषण अवयशक है

गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि का महत्व



इन सूचकों पर चर्चा करें

- ♦ गर्भावस्था के दौरान, जितना वज़न बढ़ना जरूरी है, यदि वह नहीं बढ़ता तो यह दर्शाता है कि गर्भ में बच्चे का समुचित विकास नहीं हो रहा और यह वज़न आई.यू.जी.आर. (IUGR) का संकेत हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप जन्म के समय शिशु का वज़न, तय मानक से कम होता है।
- ♦ लगातार दो ए.एन.सी. के बीच, गर्भवती महिला का वज़न कम बढ़ना या नहीं बढ़ना पाया जाए, तो उन्हें और उनके परिवार को सलाह दें कि वह तुरंत पर्याप्त पोषक आहार लेने पर ध्यान दें। परिवार-जन, गर्भवती महिला को परिवार के साथ खाने के लिए, अधिक और बार-बार खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ♦ दूसरी ओर, वज़न का अधिक बढ़ना भी चिंता का विषय है, क्योंकि यह गर्भावस्था के कारण होने वाले उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी स्थिति की ओर संकेत करता है। परिणामस्वरूप गर्भावस्था में जोखिम बहुत बढ़ जाता है। ऐसी सभी उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर को दिखाने की सलाह दें।
- ♦ इसलिए, नियमित ए.एन.सी. के द्वारा वजन वृद्धि की निगरानी करना, जन्म के समय शिशु के कम वज़न की सम्भावना को और उच्च-जोखिम गर्भावस्था को पहचानने में मददगार हो सकता है।

ध्यान रखें

- ◆ प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना और इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना के अंतर्गत नकद सहायता हेतु पात्रता शर्त को पूरा करने के लिए नियमित ए.एन.सी. अनिवार्य है।
- ◆ आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को सत्यापित करना होगा कि लाभार्थी की नियमित ए.एन.सी. की गयी है।
- ◆ प्रत्येक ए.एन.सी. हेतु राशि हस्तांतरण के लिए फॉर्म भरने से पहले वज़न रिकॉर्ड किया गया है।
- ◆ यदि आवश्यक वज़न वृद्धि नहीं होती है तो वज़न का रिकॉर्ड रखने से आपको लगातार दो ए.एन.सी. के बीच उचित परामर्श देने और जरूरी उपाय करने की सलाह देने में मदद होगी।

1.2 वज़न वृद्धि की निगरानी

गर्भवती महिला का वज़न लेने से पहले, कृपया आपके पास कार्यरत डिजिटल या एनालॉग वज़न मशीन का होना सुनिश्चित करें।

- ◆ यदि आप एम.सी.एच.एन. दिवस पर ए.एन.सी. कर रही हैं तो आप आंगनवाड़ी केंद्र में उपलब्ध वज़न की मशीन का उपयोग कर सकतीं हैं।
- ◆ यदि आप डिजिटल वज़न मशीन का उपयोग कर रहीं हैं तो कृपया यह सुनिश्चित कर लें कि उसमें बैटरी है और उसका डिस्प्ले कार्य कर रहा है।
- ◆ वज़न मशीन को समतल सतह पर रखें। असमतल सतह के परिणामस्वरूप वज़न में 1–3 किलो का अंतर आ सकता है।
- ◆ वज़न लेने से पहले, सुनिश्चित करें कि जब मशीन पर वज़न न हो तो वह शून्य दर्शाती हो (यदि डिजिटल हो), या तो उसकी सूई शून्य पर हो (यदि एनालॉग हो)।
- ◆ जब मशीन पर वज़न न हो तब भी 100–500 ग्राम दिखा रही हो, तब समझ लें कि मशीन को ठीक कराने की आवश्यकता है।
- ◆ वज़न लेने से पहले मशीन को शून्य पर सेट करना ना भूलें।



ए.एन.एम. क्या करे?

- ◆ ममता कार्ड पर ए.एन.सी. के दौरान लिए गए वज़न और दिनांक को दर्ज करें।
- ◆ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को आई.सी.डी.एस. रजिस्टर नंबर 5 में मासिक वज़न वृद्धि का रिकॉर्ड रखने की सलाह दें।
- ◆ लगातार दो ए.एन.सी. या लगातार दो महिनों के बीच होने वाली वज़न वृद्धि की तुलना करें।
- ◆ गर्भवती महिला को वज़न मशीन के बीच में खड़े होने को कहें। इससे समान वज़न वितरण सुनिश्चित होता है।
- ◆ पंजीकरण के समय ममता कार्ड पर गर्भवती महिला का वज़न अंकित करें।
- ◆ प्रत्येक प्रसव पूर्व जांच के दौरान गर्भवती महिला का वज़न दर्ज करें।
- ◆ ए.एन.सी. के अतिरिक्त, जब गर्भवती महिला आंगनवाड़ी केंद्र आती है तब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को उसका वज़न लेकर अपने रजिस्टर में अंकित करना चाहिए।
- ◆ गर्भवती महिला से अनुरोध करना चाहिए कि वह आपसे (ए.एन.एम. से) होने वाले प्रत्येक संपर्क पर अपना वज़न कराये और उसे ठीक से रिकॉर्ड भी कराये, मुख्य रूप से दूसरी तिमाही के आरंभ से प्रसव होने तक।



याद रखें, गर्भवती महिला के ममता कार्ड पर वज़न दर्ज करने में कभी चूक नहीं होनी चाहिए। लाभार्थी को बताएं कि उसका बढ़ा हुआ वज़न शिशु के उचित विकास की ओर संकेत करता है।

वज़न वृद्धि मानक

- ♦ हर महिला का वज़न बढ़ने का पैटर्न अलग—अलग होता है। गर्भावस्था के दौरान महिला का वज़न कितना बढ़ेगा यह उसके बॉडी—मास इंडेक्स (बी.एम.आई.), दैनिक आहार की खपत के पैटर्न, आहार विविधता, दिवस के समय का आराम, और शारीरिक गतिविधि पर निर्भर करता है। इसलिए, सभी महिलाओं के वज़न का सामान और सटीक मानक निर्धारित नहीं होता — कुछ का अधिक बढ़ेगा, कुछ का कम। गर्भावस्था से पहले का वज़न, गर्भावस्था के दौरान होने वाली वज़न वृद्धि के सुझाव के लिये एक महत्वपूर्ण मानक हो सकता है।

बी.एम.आई. की गणना कैसे करें:

$$\text{बी.एम.आई.} = \frac{\text{वज़न किलोग्राम में}}{[(\text{लम्बाई मीटर में}) \times (\text{लम्बाई मीटर में})]}$$

बी.एम.आई. का उपयोग कर मूल्यांकन:

<18.5 किलोग्राम / मीटर ²	कम वज़न
18.5 – 24.9 किलोग्राम / मीटर ²	सामान्य वज़न
25 – 29.9 किलोग्राम / मीटर ²	अधिक वज़न
30 – 34.9 किलोग्राम / मीटर ²	मोटापा



स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

गर्भावस्था से पूर्व बी.एम.आई.	गर्भावस्था से पूर्व के बी.एम.आई. (किलोग्राम) के आधार पर, गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि का सुझाव
कम वज़न	12.5 – 18 किलोग्राम / मीटर ²
सामान्य वज़न	11.5 – 16 किलोग्राम / मीटर ²
अधिक वज़न	7 – 11.5 किलोग्राम / मीटर ²
मोटापा	> 6.0 – 7 किलोग्राम / मीटर ²
जुड़वां	16 – 20.5 किलोग्राम / मीटर ²

पहली तिमाही

(0 से 12 सप्ताह)



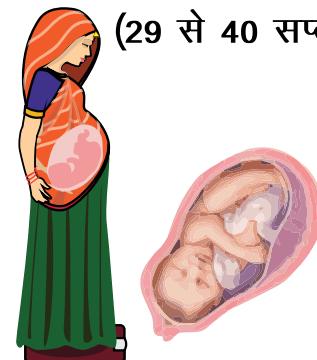
दूसरी तिमाही

(13 से 28 सप्ताह)



तीसरी तिमाही

(29 से 40 सप्ताह)



- ✓ गर्भावस्था की पूरी अवधि के दौरान वज़न में कुल वृद्धि 10–12 कि.ग्रा. के आसपास होनी चाहिए।
- ✓ आदर्श स्थिति में, पहली तिमाही के बाद, एक गर्भवती महिला का हर महीने लगभग 2 किलो वज़न बढ़ता है।
- ✓ दूसरी तिमाही के दौरान, यदि वज़न में वृद्धि प्रति माह 2 किलोग्राम से कम है तो यह अपर्याप्त आहार सेवन का संकेत हो सकता है। इस स्थिति में पूरक पोषाहार देने की आवश्यकता है। ए.एन.एम. इस मामले में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद ले सकती हैं, खासकर उन श्रेणियों की महिलाओं के लिए जिन्हें इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है।**
- ✓ स्थिर या गिरता वज़न भ्रूण की आई.यू.जी.आर अथवा अंतर्गर्भाशयी (IUFD) मृत्यु का संकेत हो सकता है।
- ✓ गर्भावस्था के दौरान कम वज़न बढ़ने से आमतौर पर आई.यू.जी.आर. हो जाता है और इसके परिणामस्वरूप जन्म के समय बच्चे का वज़न कम होता है।
- ✓ अत्यधिक वज़न बढ़ना (प्रतिमाह 3 किलो से अधिक) प्रीएक्लेम्पसिया, मधुमेह जैसी स्थितियों का संकेत हो सकता है और यह गर्भावस्था की जटिलताओं और परिणामों के जोखिम को बढ़ाता है।

स्रोत: DC Dutta's OBSTETRIC, 2015

**याद रखें

कम वज़न वाली महिलाएं (45 कि.ग्रा. से कम), सामान्य से अधिक शारीरिक श्रम करने वाली महिलाएं, किशोरावस्था में गर्भवती लड़कियां (<19 वर्ष), दो वर्ष से कम अंतराल वाली गर्भवती महिलाएं, एक से अधिक गर्भावस्था वाली महिलाएं, एच.आई.वी. पॉजिटिव महिलाएं और वे जिनका प्रोटोकॉल के अनुसार गर्भावस्था में वज़न नहीं बढ़ा, उनके पति और सास को विश्वास में लेकर गर्भवती महिला के आहार और आराम के बारे में परामर्श दें।

महिला और उसके परिवार के सदस्यों को उसके भोजन, विशेष रूप से प्रोटीन, आयरन, विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम और अन्य आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर भोजन के बारे में सलाह दें।

उन्हें यह सुनिश्चित करने में मदद के लिए प्रोत्साहित करें कि महिला पर्याप्त खाए और कठिन शारीरिक श्रम से बचे।

सत्र का सारांश

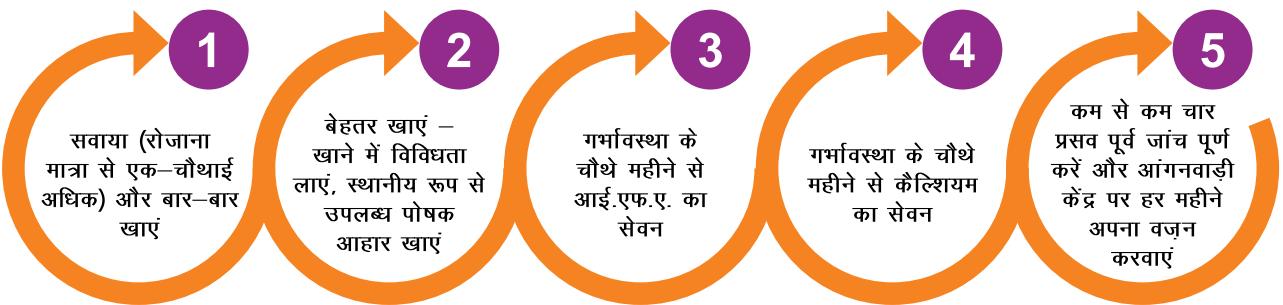
मुख्य बिंदुओं और संदेशों को दोहरा कर इस सत्र का समापन करें। सत्र के अंत में, चार्ट पेपर/बोर्ड पर लिखे अनुसार प्रतिभागियों की जानकारी और समझ की जांच करें।

मॉड्यूल 2

गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि मानक

सत्र के अंत में प्रतिभागी स्वस्थ गर्भधारण के लिए इन पांच मुख्य संदेशों के बारे में जानेंगे

गर्भवती महिला के लिए पोषण संबंधी पांच संदेश



दो गर्भावस्थाओं के बीच तीन वर्ष का अंतर रखना अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है

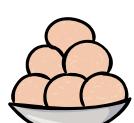
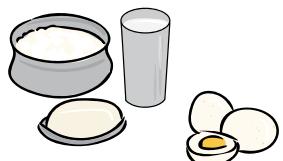
निम्नलिखित प्रश्न पूछकर सत्र की शुरुआत करें

1. अगर गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि नहीं हो रही है, तो आपको क्या करना चाहिए?
2. अगर गर्भावस्था के दौरान वज़न अत्यधिक बढ़ रहा है, तो आपको क्या करना चाहिए?
3. मासिक वज़न वृद्धि की निगरानी के लिए सर्वोत्तम विधि क्या हो सकती है?
4. दो गर्भावस्थाओं के बीच 3 वर्षों का अंतर रखना क्यों महत्वपूर्ण है?

यदि गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि नहीं होती है तो क्या करें?

1. गर्भावस्था के दौरान, महिला का वज़न कम बढ़ने के कारण जन्म लेने वाले बच्चे का वज़न भी कम हो सकता है और इससे उस नवजात के जीवन के लिए जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए, बच्चे के दिमाग और शरीर की उचित वृद्धि और विकास के लिए गर्भवती महिला को अधिक और बार-बार खाना चाहिए।
2. सवाया भोजन खाना और बार-बार खाना पूरी गर्भावस्था के दौरान जारी रखें।
3. बच्चे के उचित विकास के लिए आई.एफ.ए. और कैलिश्यम की गोलियां निम्न सावधानियों के साथ लेना जारी रखें :
 - ◆ कैलिश्यम की दो गोलियां एक साथ न लें
 - ◆ आयरन और कैलिश्यम की गोलियां एक साथ न लें
 - ◆ आयरन की गोली का सेवन चाय, कॉफी और दूध के साथ न करें।

- ♦ आयरन की गोली के अवशोषण में वृद्धि के लिए उसे नींबू के रस के साथ लें या विटामिन सी का कोई भी स्रोत जैसे आंवला, अमरुद, मौसम्बी, संतरा लें।
 - ♦ कैल्शियम की गोली खाने के साथ लें।
- रात में 8 घंटे की नींद के अलावा दिवस के समय दो घंटे आराम करें।
 - शिशु के उचित विकास के लिए, दिवस के मुख्य भोजन के अतिरिक्त अल्पाहारों का सेवन कर सकते हैं, जैसे –
 - ♦ एक गिलास दूध
 - ♦ एक गिलास लस्सी / दही
 - ♦ एक गिलास राबड़ी
 - ♦ मुट्ठी भर चनाः भुना या उबला हुआ, हल्का नमकीन या गुड़ के साथ
 - ♦ 100 ग्राम कोई भी स्थानीय फल (ताजा)
 - ♦ छोटी मुट्ठी भर मूंगफली के दाने
 - ♦ पोहा, उपमा
 - ♦ मुरमुरा
 - ♦ हलवा, लड्डू (बेसन, सूजी, दाल, आटा, तिल या मिश्रित अनाज)
 - ♦ मूंगफली+गुड़
 - ♦ रोटी
 - ♦ मठरी
 - ♦ चिक्की
 - ♦ भेलपूरी



कुछ आसानी से घर पर ही उपलब्ध व बनाए जाने वाले स्वादिष्ट नाश्ते/अल्पाहार



चिक्की



पोहा



मठरी



लड्डू



मूंगफली



दलिया



भेलपूरी



बेसन का चीला



शकरकंद



दाल का हलवा



आटा, बेसन, सूजी की बर्फी



मुरमुरा नमकीन



गुड़

गर्भावस्था के दौरान क्या न खाएं?



इनके सेवन से माता और शिशु दोनों को ही स्वास्थ्य संबंधित जोखिम उठाना पड़ता है

गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि के पाँच प्रमुख नियम:

आहार और पोषण परामर्श, ए.एन.सी. का एक अभिन्न अंग होने के बावजूद, हर तीन में से केवल एक महिला को ही उनकी ए.एन.सी. जांचों के दौरान, अधिक मात्रा में भोजन करने के बारे में परामर्श दिया जाता है। आहार परामर्श में, क्या खाना चाहिए इस बारे में आवश्यक जानकारी देने में भी चूक हो जाती है। गर्भावस्था के दौरान, स्वस्थ वज़न वृद्धि और जन्म के समय शिशु का वज़न कम होने की संभावना को टालने के लिए हमें निम्नलिखित पांच नियमों का पालन करना सुनिश्चित करना चाहिए:

1. आहार की सुझाई गयी (अनुशासित) मात्रा ग्रहण करना (सवाया खाना और बार-बार खाना)।
2. विविध, पोषण से भरपूर स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थ खाना (बेहतर खाना)।
3. रात के खाने के बाद नींबू पानी के साथ आई.एफ.ए. लेना। सुबह और दोपहर में एक-एक कैल्शियम की गोली लेना, (यदि आयरन की दो गोलियां लेने को कहा गया हो तो आई.एफ.ए. और कैल्शियम की गोलियों में दो घंटे का अंतर होना चाहिए)।
4. कम से कम चार ए.एन.सी. पूर्ण करना और हर महीने आंगनवाड़ी केंद्र पर अपना वज़न माप नपवाना।
5. दो गर्भधारण के बीच तीन वर्ष का अंतर रखना। अंतर रखने के लिए परिवार नियोजन की विधियों का उपयोग करना।

2.1: सवाया खाएं और बार-बार खाएं

एक गर्भवती महिला को अधिक खाने की आवश्यकता होती है क्योंकि:

- ◆ पहली तिमाही के बाद, उसे बढ़ते बच्चे के कारण कैलोरी की आवश्यकता अधिक होती है।
- ◆ दूसरी और तीसरी तिमाही में, ऊर्जा और सूक्ष्म-पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ती है। गर्भवती महिला को अधिक मात्रा में प्रोटीन, आयरन, आयोडीन, विटामिन ए, फोलेट आदि की आवश्यकता होती है।
- ◆ यदि उसकी ऊर्जा और पोषण की आवश्यकताएं पूर्ण नहीं होती, तो उसके शरीर को अपने भंडार में से ऊर्जा और पोषण का उपयोग करना पड़ता है, जो कि गर्भवती महिला को कमज़ोर बना सकता है।
- ◆ गर्भावस्था के दौरान वज़न में वृद्धि के लिए माता का पोषण महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था के दौरान वज़न की वृद्धि, स्वस्थ शिशु वज़न से जुड़ी है।

आरडीए 2020, आई.सी.एम.आर. एन.आई.एन. (ICMR NIN)

आयु वर्ग	कार्य की श्रेणी	वज़न	एनर्जी (kcal)	कार्बोहाइड्रेड (gm)	प्रोटीन (gm)	फैट (gm)	कैल्शियम (mg)	आयरन (mg)	विटामीन सी (mg)	ज़िक (mg)
महिलाएं	निम्न क्रियाशील	55	1660	100	36.3	20	800	15	55	11.0
	सामान्य क्रियाशील		2130			25				
	अधिक क्रियाशील		2720			30				
	गर्भवती महिलाएं	55 + 10	+350	135	+7.6 (दूसरी तिमाही) +17.6 (तीसरी तिमाही)	30	800	32	+10	12.0
	धात्री महिला 0 – 6 माह		+600	155	+13.6	30	1000	16	+40	12.0
	7 – 12 माह		+520	155	+10.6					

गर्भवती महिला को बार-बार खाने की आवश्यकता होती है क्योंकि:

- ◆ शिशु निरंतर बढ़ रहा है, इसलिए रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर बनाए रखने के लिए पोषक तत्वों का सेवन आवश्यक है। कम मात्रा में बार-बार खाना इस स्तर को बनाए रखता है।
- ◆ दूसरी तिमाही के प्रारंभ से, गर्भाशय की लंबाई बढ़ती है (ऊपर की ओर)। परिणामस्वरूप डाइफ्राम ऊपर की ओर उठता है और अन्न-नलिका ऊपर की ओर धकेली जाती है। अधिक मात्रा में भोजन से सीने में जलन होती है। इसलिए दो भारी भोजन करने के बजाय नियमित अंतराल पर बार-बार छोटे-छोटे भोजन करें।

2.2: बेहतर खाएं, खाने में विविधता लाएं, स्थानीय रूप से उपलब्ध पोषक आहार खाएं

चर्चा करें

- पोषक तत्व क्या हैं, पोषण क्या है और भोजन क्या है? तकनीकी परिभाषा को सरलता से समझाएं / स्पष्ट करें।

पोषण क्या है?



परिभाषा: पोषण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मनुष्य भोजन के माध्यम से शरीर के विकास के लिए पोषक तत्वों का उपयोग करता है।

- भोजन मानव शरीर को पोषक तत्व प्रदान करता है। पेट भर भोजन भूख मिटाता है परंतु पोषण युक्त भोजन शारीरिक पोषण और विकास की आवश्यकताओं को पूरा करता है।
- पोषक तत्व शरीर की गतिविधि, विकास और सभी कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- अच्छा पोषण शरीर की वृद्धि, रख-रखाव, और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है।
- पोषण की सही समझ बेहतर भोजन विकल्प चुनने में मदद करती है।

- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन व खनिजों और शरीर में उनकी भूमिकाओं की सरल भाषा में व्याख्या

कार्बोहाइड्रेट



मौसमी अनाज खाएं और एक अनाज पर निर्भर न रहें। दो या उससे ज़्यादा प्रकार के आटे मिला कर बनाने से रोटी और ज़्यादा पौष्टिक होती है।

प्रोटीन



दालें



दूध व दूध से बने पदार्थ



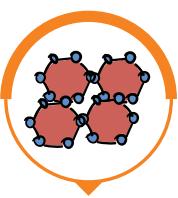
मांस व मछली



मांसपेशियों, हड्डियों,
बालों और त्वचा
का विकास



एंटीबॉडी, हार्मोन और
अन्य आवश्यक पदार्थों
का सृजन



प्रजनन क्षमता
में वृद्धि

वसा



घी



ऊर्जा



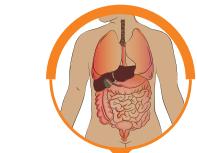
तेल



कोशिका विकास



नई कोशिकाओं
का निर्माण



यह शरीर के महत्वपूर्ण
हिस्सों के लिए सुरक्षा
परत के रूप में कार्य
करते हैं और शरीर को
गर्भी प्रदान करते हैं।



यह मस्तिष्क के
विकास में मदद
करते हैं और
हड्डियों और जोड़ों
के लिए लुभिकेशन
का काम करते हैं।

वसा का प्रतिदिन प्रयोग करना चाहिए परंतु अत्यधिक प्रयोग ना करें।

खनिज



फल



मेवा व बीज



हरी पत्तेदार सब्जियाँ



नमक



पानी



जल स्तर
को संतुलित
करता है।



त्वचा, बाल
और नाखून का
स्वास्थ्य सही
रखता है।



हड्डियों को
मज़बूत
बनाता है।



रक्त और ऑक्सीजन
को शरीर के विभिन्न
अंगों तक पहुंचाने में
सहायता करता है।



रोग प्रतिरोधक
क्षमता को
मज़बूत करता है।

शरीर के उचित विकास के लिए आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, कॉपर, पोटैशियम,
जिंक, फॉस्फोरस, और सोडियम जैसे खनिज बहुत महत्वपूर्ण हैं।

विटामिन



हरी पत्तेदार सब्जियाँ



फल



अन्य सब्जियाँ



रोग प्रतिरोधक
क्षमता बढ़ती
है।



त्वचा, दांत और
हड्डियाँ स्वस्थ
रहते हैं।



प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट
और मिनरल्स के
अवशोषण में मदद
करता है।



स्वस्थ रक्त
बनता है।



मस्तिष्क सेहतमन्द
रहता है।

3. संयुक्त राष्ट्र के खाद्य और कृषि संगठन (फूड एंड एग्रीकल्वर ऑर्गनाइजेशन ऑफ युनाइटेड नेशन्स) (एफएओ) के अनुसार नीचे उल्लेखित 10 खाद्य समूहों को विस्तार से बताने के साथ साथ लाभार्थी को स्थानीय स्तर पर आसानी से उपलब्ध खाद्य समूह को चुनने के तरीके भी बताएं।

10 महत्वपूर्ण खाद्य समूह

-
- 1 स्टार्च युक्त (मांड़युक्त) आहार (चावल, गेहू़, मक्का, ज्वार, बाजरा, साबूदाना, आलू, कन्दयुक्त फल)
 - 2 अन्य फल (संतरा, सेब, केला, अमरुद, बेर, जामुन, इमली, तेंदू बेल, आंवला, करोंदा व अन्य सभी फल)
 - 3 अन्य सब्जियाँ (फूल गोभी, पत्ता गोभी, बैंगन, टमाटर व अन्य सभी सब्जियाँ)
 - 4 विटामिन ए से भरपूर फल एवं सब्जियाँ (आम, पपीता, कद्दू, गाजर, शकरकंदी व अन्य सभी प्रकार के लाल व पीले फल व सब्जियाँ)
 - 5 हरी पत्तेदार सब्जियाँ (सभी प्रकार की उपलब्ध हरी सब्जियाँ जैसे पालक, मैथी, चौलायी, सहजन व अन्य सभी हरी सब्जियाँ)
 - 6 अण्डा (सभी प्रकार के अण्डे)
 - 7 मांसाहार (सभी प्रकार के मांसाहार)
 - 8 दूध व दूध से बने पदार्थ (दूध, दही, पनीर, छेना, इत्यादि)
 - 9 सूखे मेवे एवं बीज (मूँगफली, तिल, कद्दू के बीज, सूर्यमुखी के बीज, काजू एवं बादाम इत्यादि)
 - 10 फलियाँ और मटर इत्यादि (सभी प्रकार की दालें, साबुत मूँग, राजमा, चना, लोबिया, सोयाबीन, मटर इत्यादि)

पांच प्राथमिकता वाले खाद्य समूह हैं

5 भोजन समूह



तिरंगा भोजन:

भारतीय झंडे के तीन रंगों – केसरिया, सफेद और हरे रंगों के आधार पर तिरंगे भोजन को याद रखना एक आसान उपाय है। गर्भवती महिला को अपने प्रत्येक भोजन, खासकर दोपहर और रात के भोजन में, इन रंगों के भोजन को शामिल करना चाहिए।



स्वस्थ अल्पाहार के बारे में चर्चा करें –

- 1) अपने नियमित भोजन के रूप में जो वह खा रही है उसके अतिरिक्त एक गर्भवती महिला को दो बड़े भोजन के बीच में कुछ नाश्ता भी लेना चाहिए।
- 2) उसे यह कह कर प्रेरित करें कि यदि आप भूखी नहीं भी हों फिर भी आपके अंदर का बच्चा भूखा है। इसलिए, दो बड़े भोजन के साथ-साथ, आपका अल्पाहार भी लेना जरूरी है।

अनाज



	गेहूँ	चावल	बाजरा	ज्वार	मक्का
प्रोटीन (g)	10.57 g	7.94 g	10.96 g	9.97 g	8.8 g
आयरन (mg)	4.1 mg	0.65 mg	6.42 mg	3.95 mg	2.49 mg
कैल्शियम (mg)	30.94 mg	7.49 mg	27.35 mg	27.6 mg	8.91 mg
जिंक (mg)	2.85 mg	1.21 mg	2.76 mg	1.96 mg	2.27 mg

प्रति 100 ग्राम में पोषण मात्रा:

- ♦ मौसमी अनाज खाएं और पूरे वर्ष एक ही अनाज पर निर्भर न रहें।
- ♦ मक्का में आयरन की मात्रा कम होती है लेकिन बाजरा आयरन और कैल्शियम से भरपूर है।
- ♦ अनाज के किण्वन (खमीर उठाना या फर्मेट करना) से भोजन में खनिज, कैल्शियम, फॉस्फोरस और आयरन में वृद्धि होती है। तब यह शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित किया जाता है।

दालें

	चना दाल	उड़द दाल	अरहर दाल	मूंग दाल	साबुत मूंग	मसूर दाल	साबुत मसूर	पीली मसूर दाल	कुलथी दाल
प्रोटीन (g)	21.55	23.06	21.7	23.88	22.53	24.35	22.49	22.87	21.73
फोलेट (mcg)	182	88.75	108	92.11	145	49.99	132	121	163
आयरन (mg)	6.08	4.67	3.9	3.93	4.89	7.06	7.57	7.91	8.76
कैल्शियम (mg)	46.32	55.67	71.73	43.13	92.43	44.32	76.13	76.66	269
ज़िंक (mg)	3.65	3	2.63	2.49	2.67	3.61	3.6	3.31	2.71

प्रति 100 ग्राम में पोषण मात्रा:

- ♦ सभी दालें मिलाने से आपको सभी पोषक तत्व मिलते हैं।
- ♦ दाल में पालक, गोभी के पत्ते, चुकंदर के पत्ते जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां मिलाएं, जिससे दाल में आयरन मिलता है।
- ♦ आयरन के अवशोषण में मदद के लिए पकी हुई दाल में कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाएं।

फलियां

	सोयाबीन (सफेद)	सोयाबीन (भूरा)	राजमा (भूरा)	सूखी मट्ठर	साबुत अरहर	चना	लोबिया
प्रोटीन (g)	37.8	35.58	19.5	20.43	20.47	18.77	20.36
फोलेट (mcg)	288	297	330	110	229	233	231
आयरन (mg)	8.22	8.29	6.3	5.09	5.37	6.78	5.9
ज़िंक (mg)	3.47	4.01	2.6	3.1	2.99	3.37	3.41

प्रति 100 ग्राम में पोषण मात्रा:

- ♦ इनका सेवन पानी में रात भर भिगोकर रखने के बाद ही करना चाहिए। तेजी से पकाने के लिए सोडा न मिलाएं, इससे इसमें उपस्थित विटामीन सी नष्ट होता है।
- ♦ दालों का आटा बनाने से पहले दालों को भून लें/सेंक लें।
- ♦ दालों को अंकुरित करने से उनमें विटामिन सी की वृद्धि होती है।

सब्ज़ियां

										
विटामीन ए (mcg) (बिटा कैरोटीन)	मेथी	मूली के पत्ते	सहजन के पत्ते	वौलाई के पत्ते	चुकंदर के पत्ते	बुथाए	गोमी के पत्ते	सरसों के पत्ते	प्याज के पत्ते	पालक
फोलेट (mcg)	9245	2591	17542	8464	1703	1075	146	2617	700	434.17
आयरन (mg)	75.26	53.14	42.89	69.08	11.52	42.55	42.99	110	57.61	142
कैल्शियम (mg)	5.69	3.82	4.56	5.28	5.8	2.66	2.42	2.84	3.09	2.95
ज़िंक (mg)	274	234	314	269	151	211	96.7	191	31.12	82.29
विटामीन सी (mg)	0.54	0.49	0.72	1.03	0.16	0.98	0.31	0.68	0.99	0.46
	58.25	65.76	108	77.24	35.83	41.03	52.84	60.32	27.23	30.28

प्रति 100 ग्राम पोषण मात्रा:

अन्य सब्जियों और कंद व ट्यूबर को ज्यादा प्रयोग में लें क्योंकि वे विटामीन और खनिज से भरपूर होती हैं।

सब्जियां

								
	लौकी	मिंटी	आलू (छोटा)	गाजर	कट्टू (केसरी)	बैंगन	फूलगोभी	आंवला
विटामीन ए (mcg)	44.05	69.1	—	2706	149	146	1.59	0.26
फोलेट (mcg)	41.99	63.68	13.85	23.67	24.14	33.93	45.95	7.86
आयरन (mg)	0.26	0.84	0.53	0.71	0.36	0.37	0.96	1.25
कैल्शियम (mg)	15.42	86.12	8.53	41.06	23.06	16.59	25.16	20.14
ज़िंक (mg)	0.15	0.45	0.38	0.34	0.11	0.21	0.31	0.05
विटामीन सी (mg)	4.33	22.51	26.41	6.76	8.04	2.09	47.14	252

पौल



विटामीन ए (mcg) (कैरोटीन)	आम	अंगूर	अमरुद	पका पीपीता	सेब	बेल	बेर	खरबूजा	केला	चीकू	तरबूज	सीताफल
फोलेट (mcg)	1033.2	30.77	298	694	2.08	3.81	1.5	6.87	16	80.7	605	—
आयरन (mg)	79.93	8.35	29.76	60.9	3.52	6.51	5.99	20.23	—	10.83	5.88	7.6
कैल्शियम (mg)	0.39	0.24	0.32	0.23	0.25	0.45	0.4	0.21	1.1	0.49	0.22	0.42
ज़िंक (mg)	15.17	11.16	18.52	15.02	5.39	55.71	46.55	9.02	25	17.87	5.29	28.2
विटामीन सी (mg)	0.11	0.05	0.23	0.08	0.05	0.31	0.1	0.09	—	0.18	0.1	0.22
	32.1	17.1	214	43.09	4	22.17	60.93	21.32	1	20.96	13.26	21.51

प्रति 100 ग्राम पोषण मात्रा:

सूखे मेवे

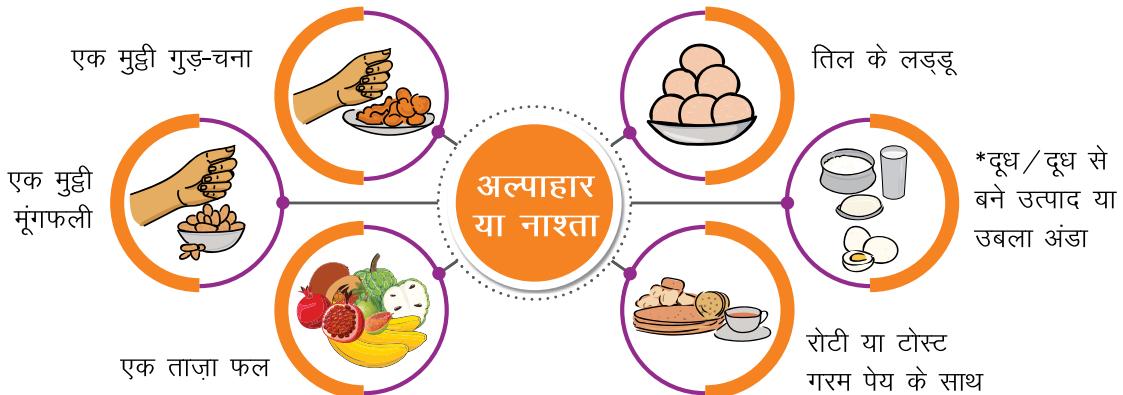


	मूँगफली	तिल	बादाम	काजू	नारियल	पिस्ता	किशमिश
प्रोटीन (g)	23.65	21.7	20.8	18.78	7.27	23.35	2.57
फोलेट (mcg)	90.87	131	36.46	25.2	24.27	64.9	38.3
आयरन (mg)	3.44	15.04	5.09	5.95	3.13	4.5	6.81
कैल्शियम (mg)	54	1283	230	34	32	135	73.24
ज़िंक (mg)	3.18	7.77	3.5	5.34	1.41	2.42	0.22

प्रति 100 ग्राम पोषण मात्रा:

- ♦ मूँगफली, तिल और नारियल जैसे सस्ते मेवे भी पोषण से भरपूर होते हैं।
- ♦ काले तिल सफेद और भूरे तिलों की अपेक्षा कैल्शियम से भरपूर होते हैं।

सामान्य भोजन के अलावा बीच-बीच में अल्पाहार लें



*शाकाहारी परिवारों को अतिरिक्त दूध और दूध के उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

आहार में विविधता रखने से गर्भस्थ शिशु/बच्चे की सर्वोत्तम वृद्धि और शारीरिक तथा मानसिक विकास सुनिश्चित होता है, जिससे आई.यू.जी.आर. और जन्म के समय कम वज़नी व शिशुओं के पैदा होने की संभावना कम हो जाती है।

कृपया ध्यान रखें कि आपकी सलाह गर्भवती महिला के वज़न में वृद्धि के पैटर्न, और बी.एम.आई. पर आधारित होनी चाहिए। किसी कम बी.एम.आई. वाली महिला को उपरोक्त वस्तुओं में से कोई तीन, दो घंटों के अंतराल से खाने की सलाह दी जा सकती है, वहीं सामान्य बी.एम.आई. वाली महिला को केवल एक या दो वस्तुएं खाने की आवश्यकता होती है।

खाने की मात्रा

क्यों	गर्भावस्था की तिमाही के अनुसार पर्याप्त मात्रा में विविध आहार ग्रहण करना, गर्भावस्था के दौरान शिशु की उचित वृद्धि और विकास को सुनिश्चित करता है। इससे जन्म के समय शिशु के कम वज़न होने का जोखिम भी कम करने में मदद मिलती है।
पहली तिमाही	1. प्रति दिवस नियमित तीन भोजन (नाश्ता, दोपहर का खाना, रात का खाना), और पूरे दिवस में उपरोक्त उल्लेखित पांच खाद्य समूहों में से प्रत्येक शामिल करें।
दूसरी तिमाही	2. 3 नियमित भोजनों के अतिरिक्त (जिसमें पूरे दिवस में 5 आहार समूह शामिल हैं) दो बार के भोजन के बीच उपरोक्त उल्लेखित में से दो स्वास्थ्यकर नाश्ते भी लेने चाहियें।

तीसरी तिमाही

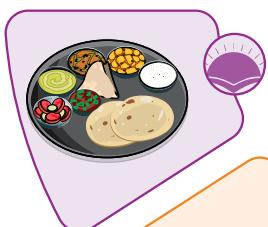
कुल 3 नियमित भोजन के साथ ही 2 स्वास्थ्यकर नाश्ते (यदि स्वीकार्य हो तो उबला/तला हुआ अंडा शामिल करें)। कम वज़न वाली महिलाओं के लिए, नाश्ते को बढ़ा कर 3 बार लेने की सलाह दे सकते हैं।

स्तनपान

कुल 3 नियमित भोजन के साथ ही 3 स्वास्थ्यकर नाश्ते। एक दिवस के भोजन में सभी 5 खाद्य समूहों को शामिल करें।

दिन में खाने वाली चीजों का चुनाव पति व परिवार के साथ बैठ कर करें

सुबह का नाश्ता



रात का खाना

सुबह का अल्पाहार



शाम का अल्पाहार

दोपहर का खाना

गर्भवती महिला को जानकारी दें कि इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना (आई.जी.एम.पी.वाई.) और प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना (पी.एम.एम.वी.वाई.) के अंतर्गत अतिरिक्त राशि, लाभार्थी (गर्भवती महिला) को पोषक आहार खरीदने के लिए उपलब्ध कराई जाती है।

1. ए.एन.एम., महिला से पूछें की क्या यह आपका पहला बच्चा है ? अगर नहीं तो कौनसा?
2. यदि महिला पहली बार गर्भवती है तो वह प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत मिलने वाली राशि का लाभ प्राप्त कर सकती है, और यदि महिला दूसरे बच्चे के साथ गर्भवती है तो वह इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना के अंतर्गत मिलने वाली राशि का लाभ उठा सकती है। ए.एन.एम. द्वारा गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान माता के पोषण में सुधार के लिए राशि हस्तांतरण की सरकारी योजनाओं की जानकारी देनी चाहिए।
3. ए.एन.एम. द्वारा महिलाओं को यह परामर्श देना चाहिए कि यह नकद राशि केवल पोषक आहार खरीदने के लिए उपलब्ध कराई जाती है और इसका केवल गर्भवती महिला द्वारा ही उपभोग किया जाना चाहिए।

4. यह भी सलाह दें कि यह आहार गर्भवती महिला के समुचित पोषण के लिए है और इसमें से परिवार के अन्य सदस्यों को नहीं खाना चाहिए, ताकि गर्भवती महिला की पोषण जरूरतें पूरी हो सकें।

ए.एन.एम. को, गर्भवती महिला को लाभ लेने हेतु पंजीकरण फॉर्म भरने के लिए, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करने की सलाह देनी चाहिए।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY)

मुगतान की राशि व शर्तें

मातृ एवं बाल स्वास्थ्य से संबंधित शर्तों को पूरा करने वाली माताओं को परिवार में पहले जीवित बच्चे के लिए कुल 5000 रुपये की राशि किश्तों में सीधे खाते में प्रदान करने का प्रावधान है।

पहली किश्त	गर्भावस्था का LMP से 150 दिवस में पंजीकरण	रु. 1000/-
दूसरी किश्त	कम से कम 1 ANC	रु. 2000/-
तीसरी किश्त	बच्चे का जन्म पंजीकरण तथा बीसीजी, ओपीवी, पेन्टावेलेन्ट - 1,2,3	रु. 2000/-

इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY)

द्वितीय संतान के समय
गर्भवती और धात्री महिलाओं को
रु. 6,000
की वित्तीय सहायता

पांच किश्तों में सहायता राशि का प्रावधान

पहली किश्त	द्वितीय संतान के समय प्रथम गर्भावस्था जाँच व पंजीकरण होने पर (120 दिवस में)	रु. 1000/-
दूसरी किश्त	2 प्रसव पूर्व जाँचें पूरी होने पर (गर्भावस्था के 6 माह के भीतर)	रु. 1000/-
तीसरी किश्त	बच्चे के जन्म पर (संस्थागत प्रसव पर)	रु. 1000/-
चौथी किश्त	3½ माह तक के सभी नियमित टीके लग जाने व नवजात के जन्म पंजीकरण होने पर (जन्म के 120 दिवस के भीतर)	रु. 1000/-
पाँचवीं किश्त	द्वितीय संतान के उपरांत स्थायी परिवार नियोजन साधन/कॉपर टी लगवाने पर	रु. 1000/-

ए.एन.एम. द्वारा महिलाओं को यह परामर्श देना चाहिए कि यह नकद राशि केवल पोषक आहार खरीदने के लिए उपलब्ध कराई जाती है और इसका केवल गर्भवती महिला द्वारा ही उपभोग किया जाना चाहिए।

2.3: गर्भावस्था के चौथे महीने से आई.एफ.ए. गोली का रोज़ सेवन करें

गर्भवती महिला को निम्न जानकारी दें

- ♦ गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद हिमोग्लोबीन का स्तर बनाए रखना महत्वपूर्ण है। हिमोग्लोबीन ऑक्सीजन का वाहक है और शरीर के हर भाग को ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है। यह गर्भाशय के भीतर बच्चे के विकास में मदद करता है और गर्भवती महिला में रक्ताल्पता (एनीमिया) की संभावना को रोकता है।
- ♦ गर्भावस्था के दौरान, गर्भ में बढ़ रहे बच्चे के कारण माता में द्रव और रक्त की मात्रा बढ़ती है परिणामस्वरूप हिमोडायल्यूशन – रक्त पतला होता है।
- ♦ एनीमिया के बारे में चर्चा करें।

गंभीर, मध्यम और हल्के एनीमिया और हर एक के लिए क्या इलाज/उपाय है उस पर चर्चा करें।

लक्षित समूह	अनीमिया		
	अल्प	मध्यम	गंभीर
गैर-गर्भवती महिला (15 वर्ष एवं अधिक उम्र)	11–11.9	8–10.9	8 से कम
गर्भवती महिला	10–10.9	7–9.9	7 से कम

स्रोत: एनीमिया मुक्त भारत—गहन राष्ट्रीय आयरन प्लस पहल (आई-एन.आई.पी.आई), परिचालन दिशानिर्देश, एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू. भारत सरकार, 2018

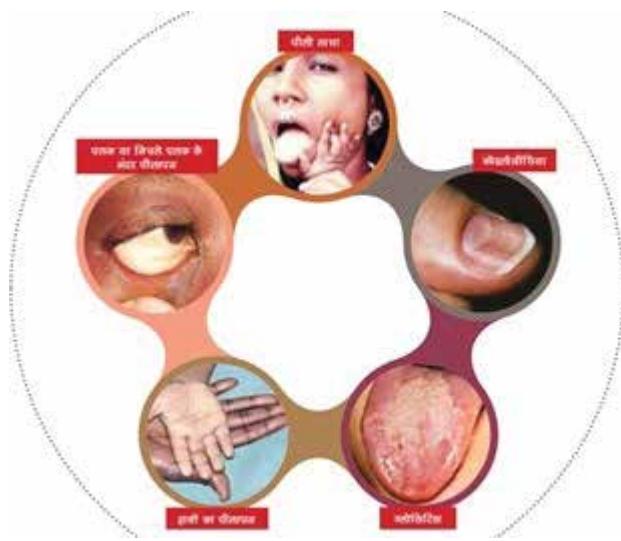
आयु वर्ग	आयरन फॉलिक एसिड की रोगनिरोधी खुराक
गर्भवती महिलाएं	गर्भावस्था के चौथे महीने से 1 आयरन फॉलिक एसिड की गोली। गर्भावस्था के दौरान न्यूनतम 180 दिनों तक गोली खाना जारी रखें। प्रत्येक गोली में 60 मिलीग्राम आयरन के साथ 500 एमसीजी फॉलिक एसिड होता है।

आई.एफ.ए.—रोग निरोधक खुराक (Hb 10 से 10.9 ग्राम)	उपचारात्मक खुराक (Hb 7 से 10.9 ग्राम)	उपचारात्मक खुराक (Hb 5 से 9.9 ग्राम)
<p>ए.एन.सी. संपर्क के दौरान स्वास्थ्य प्रदाता द्वारा आयरन फॉलिक एसिड की दो गोली (60 मि.ग्रा. आयरन एवं 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) रोजाना दिया जाएगा। *वैसी गर्भवती महिलाएँ जिन्हें गर्भावस्था के दौरान देर से अनीमियाग्रस्त चिह्नित किया गया हो अथवा जिनके द्वारा निदेशों के अनुपालन अथवा फॉलोअप की कम संभावना हो, उनके लिए पैरेन्टल आयरन (IV आयरन सुक्रोज या फॉलिक कार्बोक्सी माल्टोज एफ.सी.एम.) को प्रथम श्रेणी के प्रबंधन के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।</p>	<p>ए.एन.सी. संपर्क के दौरान स्वास्थ्य प्रदाता द्वारा आयरन फॉलिक एसिड की दो गोली (60 मि.ग्रा. आयरन एवं 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) रोजाना दिया जाएगा। *वैसी गर्भवती महिलाएँ जिन्हें गर्भावस्था के दौरान देर से अनीमियाग्रस्त चिह्नित किया गया हो अथवा जिनके द्वारा निदेशों के अनुपालन अथवा फॉलोअप की कम संभावना हो, उनके लिए पैरेन्टल आयरन (IV आयरन सुक्रोज या फॉलिक कार्बोक्सी माल्टोज एफ.सी.एम.) को प्रथम श्रेणी के प्रबंधन के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।</p>	<p>महिलाओं में गंभीर अनीमिया का प्रबंधन चिकित्सा अधिकारी द्वारा पी.एच.सी. / सी.एच.सी. / एफ.आर.यू. / डी.एच. पर किया जाएगा। उपचार के लिए चिकित्सा पदाधिकारी IV आयरन सुक्रोज या फॉलिक कार्बोक्सी माल्टोज का प्रयोग करेंगे। प्रथम श्रेणी के उपचार के बाद मासिक स्तर पर या जैसा चिकित्सा पदाधिकारी उचित समझें वैसा उपचार किया जाना चाहिए। चिकित्सा पदाधिकारी के परामर्श अनुसार</p> <p>5 ग्राम / डी.एल. से कम हीमोग्लोबिन की मात्रा वाले गंभीर अनीमिया ग्रस्त महिलाओं को, गर्भावस्था की अवधि में बिना देर किए तत्काल वैसे स्वास्थ्य केन्द्र में भर्ती किया जाना चाहिए जहाँ 24 घंटे विशेषज्ञ की सेवा उपलब्ध हो। जब तक हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर प्राप्त न हो जाए तब तक उन्हें भर्ती रखा जाना चाहिए</p>

स्रोत: एनीमिया मुक्त भारत—गहन राष्ट्रीय आयरन प्लास पहल (आई-एनआईपीआई), परिचालन दिशानिर्देश, एमओएचएफडब्ल्यू, भारत सरकार, 2018

- ♦ अनीमिया की स्थिति में रक्त की प्रति इकाई में Hb (हिमोग्लोबीन) का घनत्व / कम होता है।
- ♦ इसके परिणामस्वरूप गर्भ में विकसित हो रहे शिशु के दिमाग और कोशिकाओं तक आवश्यकता से कम ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है।
- ♦ कम ऑक्सीजन की आपूर्ति से गर्भ में विकसित हो रहे शिशु की वृद्धि रुक सकती है।
- ♦ माँ को थकान का अनुभव होता है और चक्कर आ सकते हैं।
- ♦ प्रसव उपरांत रक्त स्त्राव – गंभीर रूप से अनीमिया से ग्रस्त महिलाओं में सामान्य रक्त प्रवाह भी घातक हो सकता है। हीमोग्लोबिन का जरूरी स्तर बनाए रखने के लिए, अतिरिक्त आयरन और फॉलिक एसिड का सेवन करना आवश्यक है।

- ♦ हिमोग्लोबीन की कमी को मरीज की आँखें, नाखून और जीभ देख कर आसानी से पहचाना जा सकता है। हिमोग्लोबीन कम होने से यह सब फीके की ओर दिखाई देते हैं।



- ♦ आई.एफ.ए. को दूध, दही, रायता, छाछ, लस्सी और चाय के साथ नहीं लेना चाहिए क्योंकि ये लौह अवशोषण में बाधा डालते हैं, विटामीन सी (नींबू पानी) के साथ लें इससे लौह अवशोषण में वृद्धि होती है।
- ♦ एम.सी.एच.एन. दिवस पर और सभी प्रसव पूर्व जाँचों पर, ए.एन.एम. हिमोग्लोबीन परीक्षण करें और ममता कार्ड पर हिमोग्लोबीन का स्तर अंकित करें। 7 ग्राम / dl से नीचे हिमोग्लोबीन (गंभीर रक्ताल्पता) वाली महिलाओं को ए.एन.एम., तत्काल लॉक सी.एच.सी. भेजें क्योंकि ये महिलाएं उच्च जोखिम पर हैं और इन्हें रक्त चढ़ाने कि अवयशकता हो सकती है।
- ♦ ए.एन.सी. के समय ए.एन.एम., गर्भवती महिला को कम से कम उसकी अगली ए.एन.सी. भेंट तक के लिए पर्याप्त आई.एफ.ए. गोलियों की आपूर्ति करें। यह गोलियां सभी गर्भवती महिलाओं को, नियमित सेवन करने की सलाह के साथ देनी चाहियें।
- ♦ अगली प्रसवपूर्व जांच में महिला से आई.एफ.ए. गोली के सेवन के बारें में पूछें और फीडबैक लें।

मुख्य संदेश

1

आईएफए टैबलेट नियमित रूप से लेनी चाहिए।

2

आयरन और कैल्शियम की गोलियां एक साथ न लें।

3

आयरन की गोली का सेवन चाय, कॉफी और दूध के साथ न करें।

4

आयरन की गोली के अवशोषण में वृद्धि के लिए उसे नींबू के रस के साथ लें या विटामिन सी का कोई भी स्रोत जैसे आंवला, अमरुद, मौसम्बी, संतरा लें।

5

आइएफए की गोलियां लेने से मतली, उल्टी, कब्ज, और काला शौच हो सकता है, यह सामान्य है। इस दुष्प्रभाव को कम करने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां और रेशेदार अन्न खाएं।

6

यदि उसे मतली/उल्टी की ज्यादा शिकायत हो तो डॉक्टर के पास रेफर करें।

7

यदि आप दो आई.एफ.ए. गोलियां रोज ले रही हैं तो एक आई.एफ.ए. दिवस के समय आराम से पहले और दूसरी रात को सोने से पहले लें।

8

आपको एनीमिया नहीं है, यह सुनिश्चित करने के लिए अगली ए.एन.सी. भेंट पर अपने रक्त की जांच करवाएं।

सेवन का सही तरीका

आयरन की गोलियों का सेवन

आयरन की गोली का सेवन गर्भावस्था में खून की कमी तथा अन्य जटिलताओं को कम करता है।

यह गर्भ में पल रहे शिशु के दिमाग का विकास करता है। आयरन की गोली से जी मिचलाना, उल्टी होना या मल काला होना आम बात है।

अगर खून की कमी अधिक हो तो आयरन की 2 गोली खानी चाहिए पर दोनों गोली एक साथ न खायें।



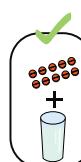
1 गोली
रात को
सोते
समय



कैल्शियम
और
आयरन
की गोली
एक साथ
न लें।



आयरन
की गोली
चाय या
दूध के
साथ न
लें।



आयरन
की गोली
सादा/
नींबू
पानी के
साथ लें।

आई.एफ.ए. गोली लेने के लाभ

- ♦ आई.एफ.ए. की गोलियां रक्तात्पता (एनीमिया) को रोकती हैं।
- ♦ समय से पहले प्रसव, और जन्म के समय नवजात के कम वज़न जैसे दोषों को रोकती हैं
- ♦ प्रसव के दौरान और उसके बाद होने वाले अत्यधिक रक्तस्त्राव से होने वाली रक्त की हानि का सामना कर माँ की जान बचाई जा सकती है।
- ♦ प्रसव के बाद माँ तेजी से ठीक हो पाती है।

2.4: चौथे माह से प्रारंभ कर प्रसव के 6 माह बाद तक रोज़ कैल्शियम की गोली लें

गर्भवती महिला को निम्न जानकारी दें

- ♦ कैल्शियम के रोज़ उपभोग से बढ़ते बच्चे की वृद्धि और हड्डियों के विकास में मदद मिलती है।
- ♦ पहली तिमाही के बाद कैल्शियम के रोज़ के उपभोग से प्रीइक्लैम्प्सिया का जोखिम 50% तक कम हो जाता है।
- ♦ कैल्शियम का सेवन, समय—पूर्व प्रसव की संभावना को 25% तक कम करता है।
- ♦ 500 मिग्रा प्रत्येक की दो कैल्शियम की गोलियां रोज़ लें – एक सुबह/खाने के समय और दूसरी दोपहर के खाने के समय। दोनों कैल्शियम की गोलियां एक साथ न लें।

सेवन का सही तरीका

कैल्शियम की गोलियों का सेवन

कैल्शियम शिशु की हड्डियों की वृद्धि एवं विकास में मदद करता है।

कैल्शियम के सेवन से प्रसव के दौरान होने वाली जटिलताएं जैसे उच्च रक्तचाप, सूजन, दौरा पड़ना आदि का जोखिम कम होता है।

कैल्शियम और आयरन की गोली खाने में 2 घंटे का अंतराल होना चाहिए।

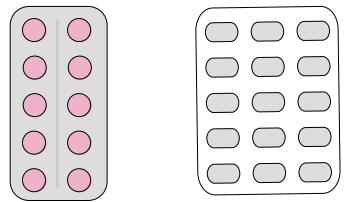


- | | | |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|
| कैल्शियम की 2 गोली एक साथ न लें। | कैल्शियम और आयरन की गोली एक साथ न लें। | कैल्शियम की गोली भोजन के साथ लें। |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|

- ♦ कैल्शियम खाली पेट न लें इससे गैस्ट्राइटिस हो सकता है।
- ♦ आई.एफ.ए. और कैल्शियम साथ में न लें क्योंकि कैल्शियम लौह अवशोषण को रोकता है।
- ♦ एम.सी.एच.एन.डी. दिवस के दौरान ए.एन.एम., गर्भवती महिला को पर्याप्त कैल्शियम की गोलियों की आपूर्ति करें जिससे यह सुनिश्चित हो कि वह गर्भावस्था के दौरान 360 गोलियां प्राप्त करे और नियमित सेवन करे।
- ♦ ए.एन.एम. द्वारा गर्भवती महिलाओं से पूछा जाना चाहिए कि क्या उन्होंने दैनिक खुराक ली है।

कैल्शियम सेवन के लाभ

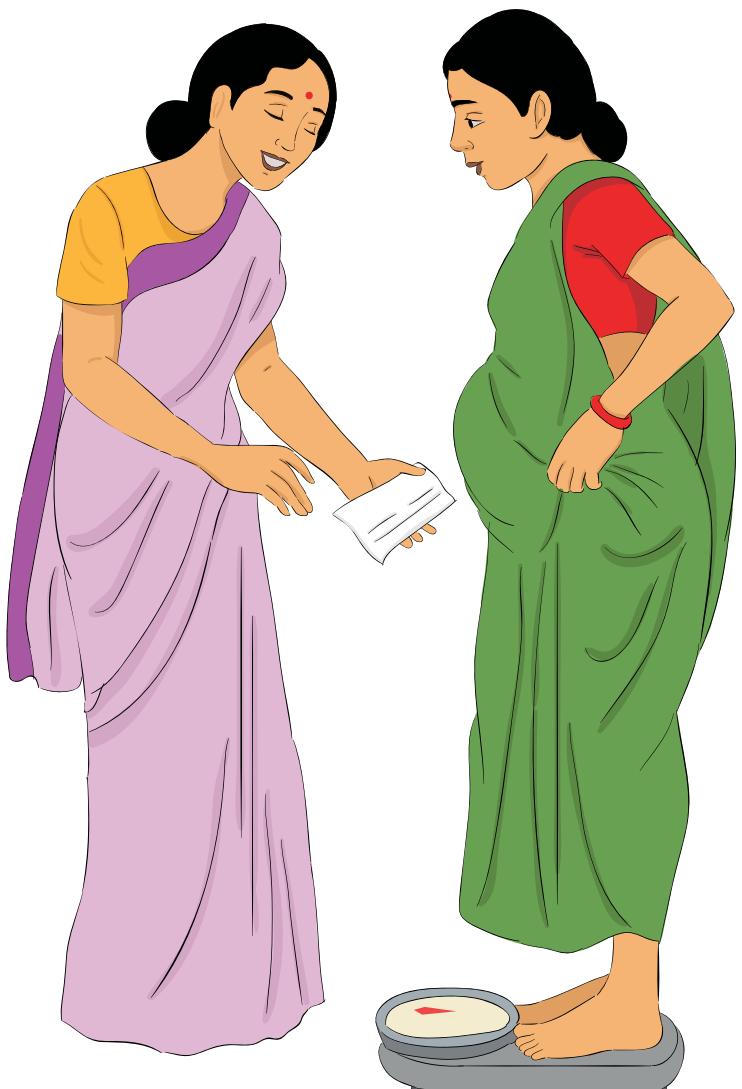
- ♦ प्री-एकलेम्पिस्या/एकलेम्पिस्या का जोखिम कम होता है
- ♦ समय से पूर्व प्रसव का जोखिम कम होता है।



2.5: कम से कम चार प्रसव पूर्व जांच पूर्ण करें और आंगनवाड़ी केंद्र पर हर महीने अपना वज़न करवाएं।

गर्भवती महिला को निम्न जानकारी दें

- ♦ पी.एम.एम.वी.वाई. के तहत राशि हस्तांतरण के लिए ए.एन.सी. के लिए आना और ममता कार्ड पर वज़न की जानकारी अंकित कराना पात्रता की शर्त है। गर्भवती महिला को जानकारी दें कि “ए.एन.सी. नहीं, तो नकद राशि नहीं।”
- ♦ ए.एन.सी. के दौरान रक्त और मूत्र की जांच यह सुनिश्चित करती है कि आपको एनीमिया, डायबिटीज (मधुमेह), या उच्च रक्तचाप नहीं है, जो कि आपको उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था की ओर ले जाते हैं।
- ♦ चार अनुशांसित ए.एन.सी. पूर्ण करना सुरक्षित गर्भावस्था और स्वस्थ शिशु के होने को सुनिश्चित करता है।
- ♦ ए.एन.सी. में आप अपने आई.एफ.ए. और कैल्शियम की पुनःपूर्ति कर सकते हैं, और आप टीटी इंजेक्शन भी लगवा सकेंगी।
- ♦ गर्भावस्था के दौरान वज़न का बढ़ना, जन्म के समय नवजात शिशु के उचित वज़न के सबसे प्रभावी सूचकों में से एक है। कम वज़न बढ़ने का संबंध गर्भावधि उम्र के लिए छोटा होना



(small for gestational age, एस.जी.ए) और जन्म के समय कम वजन (low birth weight, एल.बी.डब्ल्यू.) बच्चों से है।

- ◆ कम वज़न बढ़ने की पहचान प्रारंभिक अवस्था में की जा सकती है और बेहतर मातृ पोषण नवजात शिशु के कम वज़न का होने की संभावना को रोकने में मददगार हो सकता है। वज़न की निगरानी और उचित वृद्धि आपके अंदर पल रहे बच्चे के विकास के बारे में बताता है।
- ◆ यदि आपका वज़न अत्याधिक बढ़ता है, आप और बच्चा दोनों जोखिम में हो सकते हैं।
- ◆ इसी प्रकार, उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था को वज़न की निगरानी कर पहचाना जा सकता है और समय रहते उपयुक्त चिकित्सकीय देखभाल की जा सकती है।
- ◆ यदि आप ए.एन.सी. के लिए या वज़न की निगरानी के लिए नहीं आती हैं तो आप गर्भाशय में शिशु की वृद्धि और विकास के बारे में नहीं जान पाएँगी। ए.एन.सी. और वज़न की निगरानी से आपको गर्भाशय में शिशु की वृद्धि और विकास की निगरानी में मदद मिलेगी।
- ◆ जब आप आंगनवाड़ी केंद्र आती हैं, तब आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को आपका वज़न लेने और उनके रजिस्टर में इसे अंकित करने का अनुरोध करें।
- ◆ प्रत्येक ए.एन.सी. में, अपना वज़न और दिनांक, गर्भावस्था का माह ममता कार्ड में रिकॉर्ड करावें।
- ◆ फिर से दोहरायें कि, “ए.एन.सी. नहीं, तो नकद राशि नहीं”।

2.5अ: परिवार नियोजन की विधि अपनाएं

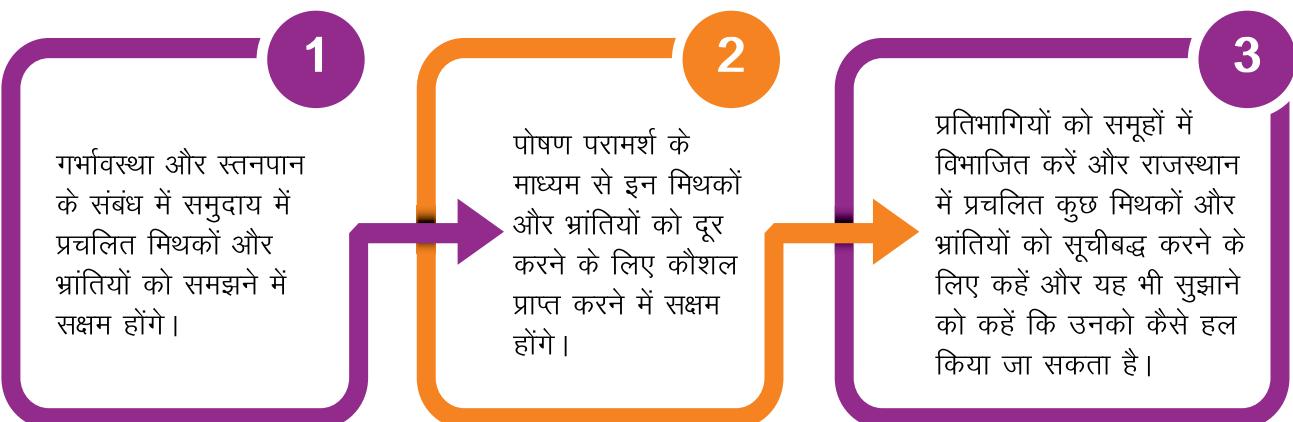
गर्भवती महिला को निम्न जानकारी दें

- ◆ गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान बच्चे के विकास में मदद के लिए बहुत—से पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इस प्रकार गर्भावस्था और स्तनपान शरीर के आवश्यक पोषक तत्वों जैसे लौह और फोलेट का संग्रह कम कर देते हैं।
- ◆ प्रसव के बाद और स्तनपान के दौरान, माता को अपनी ऊर्जा, लौह का स्तर पुनः प्राप्त करने के लिए पर्याप्त समय की आवश्यकता होती है और शरीर भी गर्भावस्था—पूर्व के समान, सामान्य स्थिति में (शारीरिक और मानसिक दोनों) वापस आने के लिए समय लेता है। कम अंतराल में बार—बार गर्भधारण होने से मातृ पोषण और मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर दुष्प्रभाव पड़ता है। कम अंतराल में गर्भधारण समय पूर्व जन्म, कम जन्म वज़न वाले शिशु और पूरे जीवन चक्र में एनीमिक रूग्णता, महिला और उसके बच्चे को मृत्यु की ओर ले जाती है।
- ◆ दो गर्भधारण के बीच कम अंतराल गर्भपात और मृत शिशु के जन्म की संभावना को और बढ़ा देते हैं। दो गर्भधारण के बीच कम से कम तीन साल का अंतर रखें।
- ◆ बार बार गर्भधारण से प्लेसेंटा—प्रिविया हो सकता है, यह ऐसी स्थिति है जिसमें गर्भनाल गर्भाशय की दीवार के निचले हिस्से से जुड़ जाता है और गर्भाशय ग्रीवा को आंशिक या पूर्ण रूप से ढक देता है।
- ◆ बार—बार गर्भधारण से गर्भनाल के अलग हो जाने का जोखिम भी बढ़ता है, जिसमें प्रसव से पहले ही गर्भनाल आंशिक या पूर्ण रूप से गर्भाशय की दीवार से अलग हो जाती है, जिससे योनि से रक्तस्राव होता है। यह जीवन—घातक जटिलता हो सकती है।

मॉड्यूल 3

मिथक और तथ्य

सत्र के अंत में, प्रतिभागी निम्न संदेशों के बारे में जानेंगे



एक प्रचलित कहावत है 'जैसा पियो पानी, वैसी बोलो वाणी, जैसा खाओ अन्न, वैसा होय मन'। आई.सी.एम.आर. द्वारा आहार संबंधी सुझाव दिये जाते हैं लेकिन सामाजिक धारणाओं के कारण इन सुझावों को अपनाया नहीं जाता। इसमें हमारी स्वयं की पारंपरिक धारणाएं और व्यवहार ही सबसे बड़ी रुकावटें हैं। यूं तो अच्छा पोषण सभी के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन महिलाओं के लिए खासकर गर्भावस्था से पहले और बाद की अवधि के दौरान यह बहुत अधिक महत्व रखता है। गर्भावस्था के दौरान पोषण की आवश्यकता अधिक होती है और इन आवश्यकताओं को पूरा करने से माता और उसके गर्भ में पल रहे बच्चे, दोनों पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य पर खराब पोषण के नकारात्मक प्रभाव ना हों तो गर्भावस्था एक ऐसी स्थिति है जिसमें सर्वोत्तम पोषण संभव है। उच्च पोषण आवश्यकताओं के कारण गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान, पोषण पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है क्योंकि भूर्ण और शिशु के विकास के लिए उचित पोषण अति महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अब हम कुछ सामान्य मिथकों (गलत धारणाओं) पर चर्चा करते हैं और देखते हैं कि ए.एन.एम. अपने परामर्श के दौरान इन मिथकों को कैसे दूर कर सकती हैं।

नोट: यह बहुत संवेदनशील विषय हो सकता है; सावधानीपूर्वक सोचें कि किसी भी धारणा जो कि सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हो तक कैसे पहुँचा जाये, उसके बारे में बात कैसे की जाये। कुछ आहार धारणाओं के उदाहरण जो क्षेत्र के अनुसार बदलते जाते हैं, और जिससे माताओं और बच्चों के पोषण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है, तालिका में दिए गए हैं। दिए गए कथन, संभावित रूप से हानिकारक धारणाओं के उदाहरण हैं। प्रत्येक कथन के साथ एक स्पष्टीकरण है कि ये धारणाएं हानिकारक क्यों हैं।

सामान्य आहार जिन्हें खाने से गर्भवती महिला को मना किया जाता ह	परामर्श संदेश
<p>गर्भवती महिला ताजे फल नहीं खा सकती (या ठंडा खाना नहीं खा सकती)</p> 	<p>गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं के लिए विविध प्रकार का आहार लेना और शिशु की वृद्धि के लिए स्वस्थ रहना महत्वपूर्ण है। फल और सब्जियां खाना जरूरी है क्योंकि ये आवश्यक विटामिन प्रदान करते हैं।</p>
<p>गर्भवती महिला को कहूँ या पका पपीता नहीं खाना चाहिए।</p> 	<p>कहूँ, पपीता और अन्य केसरिया और पीले फलों और सब्जियों में विटामीन ए होता है जो गर्भवती और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को स्वस्थ रहने और शिशु की वृद्धि में मदद के लिए महत्वपूर्ण है।</p>
<p>गर्भवती महिला को सीमित आहार ग्रहण करना चाहिए जिससे उनका सामान्य प्रसव हो सके</p> 	<p>यह महत्वपूर्ण है कि गर्भवती महिला स्वस्थ रहने और शिशु की वृद्धि में मदद के लिए अतिरिक्त आहार सहित विविध प्रकार का आहार ग्रहण करे। यदि उसका आहार सीमित होगा तो शिशु का विकास सही प्रकार से नहीं हो सकेगा क्योंकि महिला को आवश्यक पोषण और ऊर्जा नहीं मिलेगी।</p>
<p>यदि गर्भवती महिला आयरन-फोलिक एसिड ले तो बच्चा बहुत बड़ा हो सकता है।</p> 	<p>गर्भवती महिला का आयरन-फोलिक एसिड लेना शिशु के उचित विकास के लिए आवश्यक है। आयरन-फोलिक एसिड के सेवन से बच्चे का आकार बहुत बड़ा नहीं होता और यह सामान्य प्रसव में कोई बाधा नहीं डालता।</p>
<p>गर्भवती महिला को मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियां न खायें</p> 	<p>बारिश के मौसम के दौरान पत्तेदार सब्जियों पर नमी जमा होती है लेकिन उसे अच्छी तरह से धोकर उपयोग में लिया जा सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियां पूरे मौसम में ग्रहण करने के लिए अच्छी होती हैं क्योंकि फोलेट से समृद्ध होती हैं और शरीर में लौह का स्तर बनाए रखने में मददगार होती हैं।</p>
<p>गर्भवस्था के दौरान केला नहीं खाना चाहिए क्योंकि यह चिपचिपा होता है और गर्भस्थ शिशु से चिपक सकता है</p> 	<p>केला पोषण से भरपूर फल है, जिसमें कैल्शियम, बीटा कैरोटीन, पोटेशियम और ऊर्जा होती है। केला एक स्टार्च युक्त खाद्य है जो हमारे शरीर को अधिक काम करवाए बिना ही ऊर्जा प्रदान करता है, यानि यह हमारे शरीर को तत्काल ऊर्जा देता है। पोटेशियम उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है।</p>

सामान्य आहार जिन्हें खाने से गर्भवती महिला को मना किया जाता है

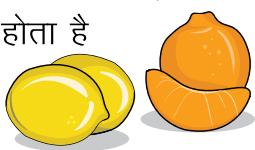
गर्भावस्था के दौरान गुड़ नहीं खाना चाहिए क्योंकि यह गर्भ खाद्य है



गर्भावस्था के दौरान दही या दूध का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह शिशु के शरीर से चिपकता है



गर्भावस्था के दौरान संतरा और मौसंबी नहीं खानी चाहिए क्योंकि इससे कफ होता है



गर्भवती महिलाओं को अधिक काम करने को कहा जाता है जिससे प्रसव आसानी से हो यदि वे अधिक सोएंगी तो शिशु आलसी / सुस्त होगा

परामर्श संदेश

गुड़ शक्कर की अपेक्षा बेहतर विकल्प है क्योंकि यह लोहे के बर्तन में पकाया जाता है (इसलिए इसे गर्भ माना गया है)। यह आयरन से समृद्ध है और इसे मूँगफली के साथ किसी भी रूप में ग्रहण करना चाहिए।

हम हमारी आंतों के द्वारा भोजन पचाते हैं जो माता के शरीर से शिशु तक पोषण नाल के द्वारा पहुँचता है। यह असंभव है कि भोजन सीधे शिशु पर गिरे और उसकी त्वचा को नुकसान पहुँचाए। सफेद दाग जिन्हें वर्निक्स कैसिओसा कहते हैं, हानिरहित होते हैं। यह नवजात शिशु की त्वचा पर प्राकृतिक, संरक्षणात्मक आवरण है, लेकिन लोग इसे शिशु के जन्म के बाद साफ करते समय निकाल देते हैं। यद्यपि, यह जमा होना गर्भ में भ्रूण के संरक्षण के लिए आवश्यक है। यह जन्म के समय शिशु के शरीर के तापमान को स्थिर रखता है और परजीवियों से शिशु की रक्षा के लिए कवच की तरह कार्य करता है। शिशु की त्वचा को नम रखता है, इसलिए यह जितनी देर उनके शरीर पर रहेगा उतना अच्छा होता है।

संतरा और मौसंबी विटामीन सी से समृद्ध फल हैं और वे आयरन अवशोषण में वृद्धि करते हैं। शोध अध्ययनों में पाया गया है कि विटामीन सी सर्दी और फ्लू से निजात पाने के लिए उपयोगी हैं क्योंकि वे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

महिलाओं को पर्याप्त आराम लेना चाहिए, जिससे शरीर थकेगा नहीं, और पोषक तत्वों का अवशोषण अच्छी तरह से होगा। यदि गर्भवती महिला स्वयं को थकाएंगी, तब ऊर्जा समाप्त होगी, और भ्रूण को पर्याप्त पोषण नहीं मिलेगा। यदि गर्भवती महिला अच्छी तरह से आराम करती है और शिशु गर्भ में आवश्यक पोषण प्राप्त करता है तो भ्रूण के वज़न और विकास में भी वृद्धि होती है।

भारी शारीरिक कार्य या ऐसे काम करने से बचें, जिसमें लंबे समय तक खड़े रहने की आवश्यकता होती है। इससे समय से पहले जन्म / कम जन्म वज़न के बच्चे होने की संभावना बढ़ जाती है।

मॉड्यूल 4

मातृ शिशु स्वास्थ्य पोषण (एम.सी.एच.एन.) दिवस पर ए.एन.एम. की भूमिका

सत्र के अंत में, प्रतिभागी निम्न संदेशों के बारे में जानेंगे:



1. एम.सी.एच.एन. दिवस के दौरान क्या होता है? (फेसिलिटेटर प्रतिभागियों से पूछें)

ए.एन.एम. कौन है?



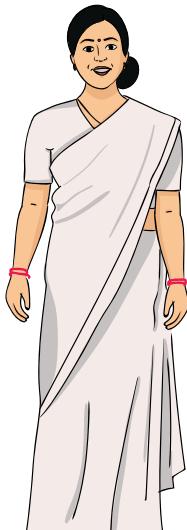
ए.एन.एम. समुदाय में और एम.सी.एच.एन. के दौरान बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, और उन्हें नर्स बहनजी कहा जाता है। उनके मुँह से निकला शब्द सर्वमान्य समझा जाता है।

ए.एन.एम. अलग-अलग प्रकार से अपनी सेवाएं देती हैं लेकिन उनकी सेवा का सबसे महत्वपूर्ण स्थान वी.एच.एस.एन.डी. या एम.सी.एच.एन. दिवस है जो माह में एक बार आयोजित होता है।

विशेष रूप से वह एम.सी.एच.एन. दिवस पर ए.एन.एम. द्वारा माताओं और उनके बच्चों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करती हैं। वह उपकेन्द्र, पी.एच.सी./सी.एच.सी. पर भी अपनी सेवाएं प्रदान करती हैं।

स्वास्थ्य सेवाओं के साथ वह परामर्श भी देती है, जिसमें वह प्रसव पूर्व जांच में उचित वज़न का महत्व, गर्भावस्था के दौरान उचित खान पान, उचित स्तनपान प्रणाली से लेकर बच्चों की उचित देखभाल और परिवार नियोजन शामिल है।

वी.एच.एस.एन. दिवस पर ए.एन.एम. द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएं



सेवाएं	कार्यवाहियां
प्रसव पूर्व देखभाल	<p>सभी गर्भवती महिलाओं को पंजीकृत करना। पंजीकृत महिलाओं को ए.एन.सी. सेवा देना। ए.एन.सी. से वंचित या छूटी हुई गर्भवती महिलाओं की निगरानी करें तथा सेवाएं दे।</p>
टीकाकरण	<p>सभी योग्य बच्चों को टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार टीके लगायें। सभी छूटे हुए बच्चों जिन्हें कार्यक्रम के अनुसार टीके नहीं मिलें हो उनका टीकाकरण करें। पांच से कम आयु के बच्चों को विटामिन ए की खुराक दें।</p>
पोषण	<p>छह वर्ष से कम के सभी बच्चों को प्रत्येक माह वज़न करें। तथा प्रत्येक तिमाही में उनकी लम्बाई का मापन करें और आँकड़ों को सी.ए.एस. एलीकेशन में प्रविष्ट करें साथ ही आँगनवाड़ी सेविका एम.सी.पी. कार्ड पर दर्ज करें। कम वज़न वाले तथा कमज़ोर बच्चों को चिन्हित कर उचित प्रबंधन करें। चिन्हित अति कुपोषित बच्चों में चिकित्सकीय जटिलता वाले बच्चों को पोषण पुर्नवास केन्द्र (एन.आर.सी.) अथवा पीडियाट्रिक देखभाल के लिए सन्दर्भित करें। छ: वर्ष से कम आयु के सभी बच्चों को पूरक पोषाहार उपलब्ध कराना करायें।</p>
परिवार नियोजन	सभी योग्य दम्पतियों को उनकी इच्छानुसार कंट्रासेप्टिव (गर्भ निरोधक) कंडोम, कम्बाइन्ड और ल कंट्रासेप्टिव (सी.ओ.सी.) सेंट्रोमैन (छाया), इमरजेंसी कंट्रासेप्टिव पिल्स (ई.सी.पी.) दें।
एच.बी.वी., सिफलिस और एच.आई.वी.	गोपनीयता सुनिश्चित करते हुए स्क्रीनिंग एवं सन्दर्भन (रेफरल)

1. पहली तिमाही में महत्वपूर्ण संदेश

गर्भावस्था की पहली तिमाही पर परामर्श



अधिक खाओ, बार-बार खाओ:

- ♦ पांच खाद्य समूहों के साथ आहार विविधता
- ♦ मुख्य भोजन के अलावा बीच-बीच में पौष्टिक अल्पाहार खाएं



स्वच्छता: स्वच्छता व्यवहार अपनाने की सलाह दें और समय-समय पर साबुन से हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करें



आहार व्यवहार पर परामर्श: आहार से जुड़ी गलत धारणाएँ दूर करने के लिए खान-पान से जुड़ी भ्रांतियों पर महिला को परामर्श दें और उन्हे पौष्टिक आहार का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित करें



टिटनेस का टीका सही समय पर लगवाने की सलाह दें
महत्वपूर्ण पंजीकरण: महिला को महत्वपूर्ण सरकारी योजनाओं के बारें में बताएं। उन्हें योजनाओं से मिलने वाले लाभ की शर्तें समझाएँ और आंगनवाड़ी केंद्र जा कर पंजीकरण करवाने के लिए कहें



क्या न करें: भोजन के एक घंटे के भीतर चाय, कॉफी या दूध लेने से परहेज करने की सलाह दें, क्योंकि ये आयरन के अवशोषण में बाधा डाल सकते हैं



खतरे के संकेत: गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत पहचानने में मदद करें

2. दूसरी तिमाही में महत्वपूर्ण संदेश

गर्भावस्था की दूसरी तिमाही पर परामर्श



वज़न की जाँच कर, वज़न के अनुसार प्रतिक्रिया दें और सही पोषण व्यवहार अपनाने के लिए परामर्श दें



नियमित ए.एन.सी. के महत्व को समझाएं



स्वच्छता व्यवहार को बढ़ावा दें



खतरे के संकेत पहचानने में मदद करें



टिटनेस का टीका सही समय पर लगवाने की सलाह दें



आयोडीन युक्त नमक को उपयोग में लाने की सलाह दें



जैसे-जैसे भ्रूण बढ़ रहा है, उन्हें अतिरिक्त प्रोटीन और विटामिन युक्त भोजन करने की सलाह दें



आई.एफ.ए. और कैलिशियम की गोली के नियमित सेवन के लिए प्रोत्साहित करें
इन दोनों गोली को खाने का सही तरीका समझाएँ

3. तीसरी तिमाही में महत्वपूर्ण संदेश

गर्भावस्था की तीसरी तिमाही पर परामर्श



वज़न की जांच कर सही पोषण व्यवहार का परामर्श प्रदान करें

आई.एफ.ए. और कैलिशायम की गोली नियमित रूप से खाने के लिए प्रोत्साहन प्रदान करें

खतरे के संकेत पहचानने में मदद करें

संस्थागत प्रसव की तैयारी के महत्वपूर्ण संदेश दें

शिशु को प्रसव के एक घंटे के भीतर पहला पीला गाढ़ा दूध पिलाने की सलाह दें

प्रसव के तुरंत बाद की देखभाल व ठीकाकरण— जैसे शीघ्र स्तनपान, कंगारू देखभाल आदि की सलाह दें

परिवार नियोजन के विकल्प चुनने में मदद करें



इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY) के अन्तर्गत
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (NRHM),
राजस्थान के लिए IPE Global द्वारा विकसित

