

- 1 पोषण माह 2022 के झलकियाँ
- 2 प्रतापगढ़ जिला अस्पताल में डिजिटल बदलाव की अनूठी कहानी
- 3 मिलिये इस माह की पोषण चैम्पियन रेखा मेनरिया से
- 4 जानिए गर्भवस्था में देखभाल और खान पान के महत्व के बारे में

# राजपुस्तिका

पोषित माँ, सुपोषित चैम्पियन

राष्ट्रीय पोषण मिशन

## पोषण उत्सव



आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और पीसी द्वारा वजन की निगरानी



पोषण मेला में IGMPY प्रदर्शनी, बाराँ



वीएचएसएनसी बैठक, प्रतापगढ़



ग्राम सभा, बाँसवाड़ा



पोषण माह के दौरान व्यंजनों का प्रदर्शन, बाँसवाड़ा



हर साल सितंबर का महीना, देश भर में विभिन्न जन आंदोलन (सामाजिक संवाद) कार्यक्रमों के ज़रिए पोषण माह के तौर पर मनाया जाता है। इस वर्ष के पोषण माह में, ग्राम पंचायत को इस योजना का हिस्सा बनाकर उनके कार्मिकों को पोषण गतिविधियों में शामिल किया गया।

इस बार का मुख्य उद्देश्य 'महिलाएं एवं स्वास्थ्य' तथा 'बच्चे एवं शिक्षा' जैसे मुद्दों पर रहा, जिसके अंतर्गत एनीमिया (खून की कमी) की उचित जानकारी व रोकथाम, बच्चों के सीखने के लिए स्वदेशी खिलौनों को बढ़ावा देना, आँगनवाड़ी केंद्रों में लैंगिक-संवेदनशीलता लाना, बाल विकास के उपायों को बढ़ावा देना, वर्षा जल संचयन सम्बन्धी गतिविधियों, बाल विकास संबंधी गतिविधियों समेत कई कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

राजपुष्ट के ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर और बाराँ बाँसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ तथा उदयपुर जिलों के पोषण चैंपियनों ने इन कार्यक्रमों के आयोजन में सहायता देने के अलावा गंभीर एवं सामान्य रूप से कुपोषण (SAM व MAM) के शिकार बच्चों की पहचान करने में भी मदद की। साथ ही उन्होंने गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं और उनके रिश्तेदारों को पोषण, गर्भावस्था के दौरान सही देखभाल और बच्चों की देखभाल के संबंध में भी परामर्श दिया।

## पोषण माह पुरस्कार विजेता

राजपुष्ट की टीम के सदस्यों को पोषण माह के दौरान सरकार की मातृत्व नकद हस्तांतरण योजनाओं में उनके योगदान के लिए आईसीडीएस द्वारा सराहना मिली।

### ज़िला स्तरीय पुरस्कार



राजपुष्ट टीम, डूंगरपुर



राजपुष्ट टीम, प्रतापगढ़

### ब्लॉक स्तरीय पुरस्कार



बीपीएम कृष्णा बलदेव, उदयपुर



बीपीएम बृजेश माथुर, प्रतापगढ़



बीपीएम कृष्णा डांगी, उदयपुर



बीपीएम दिवाकर झरबड़े, उदयपुर



बीपीएम रज़िया बानो, बाराँ



बीपीएम अमित चौरसिया, बाराँ



बीपीएम प्रियंका कंवर, बाँसवाड़ा



बीपीएम देवेंद्र सेन, बाँसवाड़ा



बीपीएम इरफ़ान खान, बाँसवाड़ा



बीपीएम पीपूष कुमारा, बाँसवाड़ा



बीपीएम भूपेंद्र शाक्यावाल, बाराँ

राजपुष्ट कम जन्म वज़न और वेस्टिंग की घटनाओं को कम करने के लिए चिल्ड्रेज़ इन्वेस्टमेंट फंड फाउंडेशन द्वारा संचालित परियोजना है। और जानने के लिए, यहाँ पढ़ें

# चुनौतियों के पार



सुधाकर दधीच,  
जिला परियोजना प्रबन्धक, प्रतापगढ़

अक्टूबर 2020 में राजपुष्ट ने पूरे प्रतापगढ़ जिले में ऐसे लेबर रूम जहां बड़ी संख्या में प्रसव कराए जाते हैं, वहाँ डिजिटल वजन मापक मशीन (डी.डब्ल्यू.एम.) यानि वजन नापने वाली डिजिटल मशीनें लगाईं। तब से यह यात्रा उतार-चढ़ाव भरी लेकिन काफी लाभदायक रही है। प्रतापगढ़ जिला अस्पताल, जहां 3 मशीनें हैं (2 प्रसव कक्ष और 1 ऑपरेशन थिएटर में) का अनुभव इस यात्रा का बेहतरीन उदाहरण है।

जनवरी-मार्च 2021 के बीच, यहां जन्मे 73% नवजात शिशुओं का वज़न, डिजिटल वजन मापक मशीनों (डी.डब्ल्यू.एम.) पर किया गया। आगे चलकर यह आंकड़ा गिरकर 63% हो गया, लेकिन इसके बाद अप्रैल-जून 2022 की तिमाही में यह फिर बढ़कर 80% हो गया और अब यह आंकड़ा 90% तक पहुंच गया है। इस दौरान प्रेनेंसी एंड चाइल्ड ट्रेकिंग सिस्टम (पी.सी.टी.एस.) यानी पीसीटीएस आई.डी. का उपयोग भी 14% से बढ़कर 71% हो गया। पी.सी.टी.एस. पहचानपत्र में मां और बच्चे का सारा विवरण और उनके द्वारा ली गई सभी सेवाओं की पूरी जानकारी होती है। इससे जन्म के समय कम वज़न वाले बच्चों के मामलों में आगे के उपचार में भी आसानी रहती है। लेकिन इन सफलताओं के रास्ते में कई चुनौतियां सामने आईं। नई तकनीक के इस्तेमाल में शुरुआत में असम्भति देखने को मिली। जो तकनीक से परिचित नहीं थे, उनके लिए मशीन का इस्तेमाल सीखना काफी मुश्किल रहा। इसके अलावा जिला अस्पताल में हर रोज़ औसतन 16 प्रसव होते हैं, इससे लेबर रूम में तैनात कर्मचारियों पर काफी दबाव होता है। कई बार उनके पास नवजात शिशु को डी.डब्ल्यू.एम. पर वज़न करने या 16 अंकों के पी.सी.टी.एस. आई.डी. को अंकित करने का भी समय नहीं होता।

इन समस्याओं को सुलझाने के लिए राजपुष्ट के ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर विजय पाटीदार ने कर्मचारियों को मशीन इस्तेमाल करने की ट्रेनिंग दी। कई बार हफ्ते में 2-3 बार भी उन्होंने यह काम किया। हालांकि इससे डी.डब्ल्यू.एम के इस्तेमाल को बढ़ावा मिला, लेकिन नतीजों में बहुत ज्यादा सुधार नहीं हुआ। इसके बाद कर्मचारियों की बजाय उन्होंने यशोदाओं को मशीन ऑपरेट करने का प्रशिक्षण दिया। यशोदाएं, जो कि अस्पताल की मैटर्निटी वॉर्ड टीम का हिस्सा होती हैं, प्रसव से पहले और बाद में गर्भवती महिलाओं को स्तनपान और बच्चे की देखभाल करने संबंधी सलाह देती हैं। पहले उन्होंने यशोदाओं को बच्चों का वज़न लेने का सही तरीका बताया। इसके बाद उन्होंने डी.डब्ल्यू.एम. आईडी पंजीकृत करने को प्रोत्साहित किया। इस पहल से काफी सफलता मिली- कई यशोदाएं अब डी.डब्ल्यू.एम और इसकी मोबाइल ऐप्लिकेशन को आसानी से चला लेती हैं।

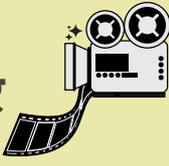
अस्पताल में बतौर यशोदा कार्यरत फूल कुंवर का कहना है कि, “मुझे गर्व है कि मैंने इस उम्र में मोबाइल ऐप्लिकेशन के माध्यम से एक डिजिटल मशीन का उपयोग करना और उसके डेटा को सिंक करना सीखा है। इससे पहले मैं फोन भी मुश्किल से चला पाती थी। लेकिन ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर विजय पाटीदार से मिले सहयोग ने मेरे कौशल और आत्मविश्वास दोनों को संवारने में मदद की है।”



यशोदा फूल कुंवर डीडब्ल्यूएम से नवजात का वज़न करते हुए

पी.सी.टी.एस आई.डी. पंजीयन में एक समस्या यह थी कि प्रसव के लिए आने वाली कई महिलाएं अपने साथ ममता कार्ड लेकर नहीं आती थीं। इस कार्ड में महिला की पी.सी.टी.एस आई.डी. एवं उसके और उसके नवजात बच्चे को गर्भावस्था के पंजीयन के बाद से उपलब्ध कराई गई सेवाओं की जानकारी दर्ज होती है। इसलिए राजपुष्ट के ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर और पोषण चैंपियन गर्भवती महिलाओं को ममता कार्ड का महत्व समझाते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि वे प्रसव के लिए अस्पताल जाते वक्त अपना ममता कार्ड साथ लेकर जाएं। साथ ही वह एएनएम के साथ मिलकर यह भी सुनिश्चित करते हैं कि सभी महिलाओं को ममता कार्ड और पी.सी.टी.एस आई.डी. समय पर मिले। अब पहले से कहीं अधिक महिलाएं पी.सी.टी.एस आई.डी. और ममता कार्ड के बारे में जानकारी रखती हैं। इन प्रयासों में मिली सफलता से हम उत्साहित हैं और जो प्रगति हमने देखी है उसे ओर आगे ले जाने का इरादा रखते हैं।

राजपुष्ट  
चित्रहार



पीसी मनीषा टांक द्वारा पूरक आहार के संबंध में एक मां को परामर्श, प्रतापगढ़



वीएचएसएनसी बैठक के दौरान ब्लॉक मुख्याधिकारि ने छात्रों और आशा को सम्मानित किया - पिपलिया गांव, प्रतापगढ़



जिला कलक्टर के नेतृत्व में पी.एम.वी.वाई और आई.जी.एम.पी.वाई की तिमाही समीक्षा, बाराँ



एमसीएचएन दिवस पर एएनएम एक गर्भवती महिला को राजपुष्ट के सहायता पत्र के माध्यम से परामर्श देते हुए - अरनिया, बांसवाड़ा



आशा, पीएलए प्रशिक्षण रालेवान, बाराँ

# माह का पोषण चैंपियन

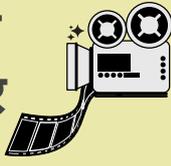
रेखा मेनरिया, वर्ष 2019 से राजपुष्ट में बतौर पोषण चैंपियन कार्यरत हैं। वे उदयपुर के शहरी क्षेत्रों के करीब 50 केंद्रों में पारस्परिक परामर्श देने का कार्य करती हैं और रोज़ 10-12 घरों में जाकर माताओं और बच्चों का पंजीकरण, परामर्श और निगरानी करती हैं। रेखा अपने पंजीकरण और परामर्श लक्ष्य से कहीं आगे निकल चुकी हैं और इन्होंने सुनिश्चित किया है कि उनके आस-पास के इलाकों की 80% से ज्यादा महिलाओं को मातृत्व नकद हस्तांतरण योजना की कम से कम 1 किश्त ज़रूर प्राप्त हो।

उदयपुर के जिला प्रोग्राम मैनेजर श्याम श्रीवास्तव का कहना है कि, “रेखा ने अपने क्षेत्र के समुदाय में अच्छा संपर्क स्थापित किया है। साथ ही रेखा सरकारी फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं के साथ भी अच्छे संबंध रखती हैं और ऑगनवाड़ी केंद्रों में होने वाले कार्यक्रमों में भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लेती हैं। उनका ज्ञान और जनसंपर्क इतना अच्छा है कि लोग अब उन्हें डॉक्टर दीदी कहने लगे हैं।”

शहरी क्षेत्रों में लाभकर्ताओं की पहचान करना एक बड़ी चुनौती है। रेखा बताती हैं कि, “लोग किराये के मकान में रहते हैं और अक्सर एक जगह से दूसरी जगह जाते रहते हैं। साल के एक खास समय में लोग आस-पास के गाँवों से अन्य गाँवों में भी आते-जाते हैं। वे अपना फोन नंबर भी लगातार बदलते रहते हैं। ऐसे में ज़रूरी नहीं कि दोबारा जाने पर इन परिवारों से फिर मुलाकात हो पाए। मैं इन लोगों को अपना फोन नंबर दे देती हूँ ताकि ज़रूरत पड़ने पर वे मुझसे संपर्क कर सकें। साथ ही मैं ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और आशा सहयोगिनियों के साथ मिलकर कार्य करती हूँ ताकि लाभकर्ताओं की पहचान हो सके।”

पोषण चैंपियन के रूप में कार्य करते हुए रेखा ने भी काफी कुछ सीखा है। वे कहती हैं कि “पहले, मैं काफी शर्माती थी। न तो मैं अपनी बात खुले तौर से कह पाती थी और न ही अंजान लोगों से बात कर पाती थी। लेकिन अब मैं हर पृष्ठभूमि, साक्षर या असाक्षर, हर तरह के लोगों से बात करती हूँ और उन्हें माताओं और बच्चों के पोषण के बारे में पूरी जानकारी देकर इसकी अहमियत भी समझाती हूँ।”

उनके काम के अपने फायदे हैं। वे कहती हैं, “मुझे अच्छा लगता है जब ऐसी गर्भवती महिलाएं, जिनमें खून की कमी हो या कम वजन बढ़ने की शिकायत रही हो, मेरे परामर्श सत्र के बाद उनकी सेहत में सुधार देखने को मिलता है। जिनका कोई सहारा न हो या जिन्हें मार्गदर्शन देने वाला कोई न हो, ऐसे लोगों तक पहुंचकर उनकी सहायता करने से काफी संतुष्टि मिलती है। हाल ही में मैं एक मूक-बधिर महिला से मिली। मैंने उसके पति को स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी सलाह दी और वह महिला मेरे जॉब एड (कार्य सहायता पत्रक) को देखती रही। उसके पति को मेरे द्वारा बताई गई बातें तथा पत्रक में दिखाए गए चित्रों की समझ से अपनी पत्नी का ध्यान रख पाने में बहुत सहायता मिली।”



बीपीएम चंद्रवीर सिंह द्वारा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, में आशाओं का पीएलए प्रशिक्षण - तलवाड़ा, बांसवाड़ा



पोषण चैंपियन प्रकाश डामोर एक गर्भवती महिला को परामर्श देते हुए, डूंगरपुर



ग्राम सभा के दौरान IGMPY के बारे में बात करती हुई सरपंच रूपी बाई, उदयपुर



ब्लॉक कार्यक्रम प्रबंधक विशाल प्रजापत द्वारा आशा का पीएलए प्रशिक्षण, डूंगरपुर



पोषण चैंपियन भूपेंद्र वैष्णव द्वारा बच्चे की वज़न निगरानी - शाहबाद, बारों

# गर्भावस्था के दौरान देखभाल का महत्व



ज्ञानेन्द्र विश्वकर्मा  
ज़िला परियोजना प्रबन्धक, डूंगरपुर

बबली डेंडोर, 2017 में अपनी शादी के बाद से डूंगरपुर जिले के चित्री गांव में परिवार के 8 सदस्यों के साथ रह रही हैं। शादी के दो साल बाद वे गर्भवती हुईं लेकिन अंत में उन्होंने मृत बच्चे को जन्म दिया। इस अनुभव से बुरी तरह दुखी बबली का वज़न गिरता ही चला गया और घटकर महज़ 35 किलो रह गया।

मार्च 2021 में बबली दोबारा गर्भवती हुईं। इसके बाद वह संगीता पाटीदार, जो कि इस क्षेत्र में राजपुष्ट की पोषण चैंपियन के तौर पर कार्यरत हैं, के पास पहुंचीं। बबली, संगीता से अपने गांव के आंगनवाड़ी केंद्र पर एक बार मिल चुकी थीं।

बबली कहती हैं कि “मुझे संगीता से काफी कुछ सीखने को मिला। पहले मुझे गर्भावस्था के दौरान सही पोषण और वज़न बढ़ने के संबंध में कोई जानकारी नहीं थी। हमारा खेत है जहां हम सोयाबीन और गेहूं की फसल उगाते हैं। और छोटे से हिस्से में लौकी, बैंगन और टमाटर जैसी सब्जियां उगती हैं। हमारी एक भैंस भी है, जिसका दूध मैं नियमित रूप से पीती हूँ। इसके अलावा मेरा परिवार बाज़ार से भी फल और सब्जियां लाता है क्योंकि संगीता ने खान-पान में अलग-अलग चीजें शामिल करने पर काफी ज़ोर दिया था।”

बबली के मुताबिक “मुझे यह भी नहीं पता था कि गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त आराम करना कितना ज़रूरी होता है। पहली बार गर्भावस्था के दौरान मैं खेत और घर, दोनों ही जगहों पर खूब काम किया करती थी। संगीता ने मुझे दिन में 2 घंटे आराम करने और ज़रूरत से ज्यादा थकावट से बचने की सलाह दी। इसीलिए मैंने खेतों में काम करना बंद कर दिया। उन्होंने मेरे पति और सास-ससुर को भी यह बातें समझाईं।” संगीता कहती हैं कि, “मैंने राजपुष्ट के पोषण चैंपियन ऐप के नियत समय के मुताबिक बबली की निगरानी की और उसे परामर्श दिया।

और मैं उससे अक्सर मिलती भी रही क्योंकि वह उस पेट्रोल पंप के नज़दीक रहती है जहां से मैं अपने स्कूटर में ईंधन भरवाती हूँ। उसने भी सलाह लेने के लिए मुझसे दो बार संपर्क किया।”

बबली का ममता कार्ड (एक ऐसा कागज़ जिसमें गर्भावस्था और बच्चे के स्वास्थ्य की निगरानी और उन्हें स्वास्थ्य सेवाएं और पोषण संबंधी सलाह देने जैसे कार्यों का पूरा विवरण होता है) सबूत है इस बात का कि बबली ने कितनी गंभीरता और सावधानी के साथ गर्भावस्था की देखभाल संबंधी सलाह का पालन किया। उसने बीते वर्ष के जुलाई, अगस्त, अक्टूबर माहों में अपने गांव के आंगनवाड़ी केंद्र में जाकर नियमित गर्भावस्था जांच करवाई। पहली और चौथी जांच के बीच उसका वज़न 40 किलो से बढ़कर 49 किलो तक पहुंचा। 6 दिसंबर 2021 के दिन उसने अपने बेटे को जन्म दिया जिसका वज़न 3.4 किलो था। बबली का कहना है कि “मुझे खुशी है कि पहली बार प्रसव के बुरे अनुभव के बाद भी मेरा बच्चा स्वस्थ जन्मा।”

विविधता भरा खानपान, पर्याप्त आहार और आराम करने से गर्भावस्था के दौरान सही अनुपात में यानि 10 से 12 किलो वज़न बढ़ने की अच्छी संभावना होती है। इससे जन्म के समय बच्चे के कम वज़न या समय से पहले प्रसव का खतरा भी कम होता है। प्रसव पूर्व जांच के ज़रिए नियमित मेडिकल देखभाल से गर्भावस्था में होने वाली परेशानियों और खतरों का पता लगाने में आसानी रहती है। इसीलिए राजपुष्ट के पोषण चैंपियन आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, आशाओं और एएनएम के साथ मिलकर महिलाओं, उनके परिवारों और समुदायों को लगातार सही आहार एवं गर्भावस्था के दौरान देखभाल और बच्चों की देखभाल संबंधी सलाह देते रहते हैं।



पोषण चैंपियन संगीता पाटीदार धात्री लाभार्थी बबली डेंडोर की काउन्सलिंग करते हुए (बाएं); बबली डेंडोर अपनी पोषण वाटिका में (दाएं)