



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

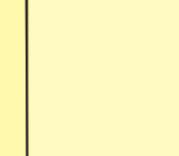


नए समाज की ओर  
Towards a new dawn

महिला एवं बाल विकास विभाग, राजस्थान सरकार

**IPE GLOBAL**  
Expanding Horizons. Enriching Lives.

**CIFF** CHILDREN'S  
INVESTMENT FUND  
FOUNDATION



# आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के लिए प्रशिक्षण मार्गदरिका



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



नए समाज की ओर  
Towards a new dawn

# विषय सूची

1. पोषण की समझ .....	1
2. सम्पूर्ण पोषण के आवश्यक तत्व .....	4
3. गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान सही पोषण .....	25
4. प्रसव व स्तनपान के दौरान पोषण देखभाल .....	58
5. पूरक आहार की शुरुआत .....	76
6. मातृ और बाल पोषण समर्थन के लिए राजस्थान सरकार की नई पहल .....	89
7. प्रमुख संदेशों का सारांश .....	96
8. शाला पूर्व शिक्षा .....	99
8. पोषण वाटिका .....	104
9. अनुलग्नक .....	106

# मार्गदरिका के बारे में

यह पुस्तक पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता, टीकाकरण, शाला पूर्व शिक्षा, पोषण व्यवहार की समझ में वृद्धि कर राज्य में पोषण की स्थिति को बेहतर बनाने में सहायक है।

इस पुस्तक का उपयोग आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली महिलाओं और छोटे बच्चों की माँ को परामर्श प्रदान करने के लिए किया जाना है। इसका उपयोग ज़मीनी स्तर पर काम करने वाले अन्य ज़मीनी संगठनों/गैर सरकारी संगठनों द्वारा भी किया जा सकता है।

पुस्तक सबसे आसान तरीके से जानकारी देने पर केन्द्रित है जिसके लिए ज़्यादा से ज़्यादा चित्रों का उपयोग किया गया है। इससे काउंसलिंग के दौरान आंगनवाड़ी कार्यकर्ता चित्रों का उपयोग कर लाभार्थी को समझा सकती है।

पुस्तक को निम्नलिखित वर्गों में वर्गीकृत किया गया है:

- पोषण और जीवन के पहले 1000 दिनों में इसका महत्व
- गर्भवती व धात्री महिलाओं और बच्चों की देखभाल
- परिवार नियोजन
- टीकाकरण
- स्वास्थ्य और सफाई
- बेहतर पोषण के लिए योजनाएं
- शाला पूर्व शिक्षा
- पोषण वाटिका का महत्व
- अनुलग्नक

पुस्तक को विकसित करते समय, कई अध्ययनों, दिशानिर्देशों और रिपोर्ट को संदर्भित किया गया था। यह उल्लेखित दस्तावेजों का प्रत्यक्ष अनुवाद नहीं है, लेकिन ज़मीनी स्तर पर काम कर रहे कार्यकर्ता के लिए संदेशों को आसानी से समझ कर प्रसारित करने में मदद करता है।

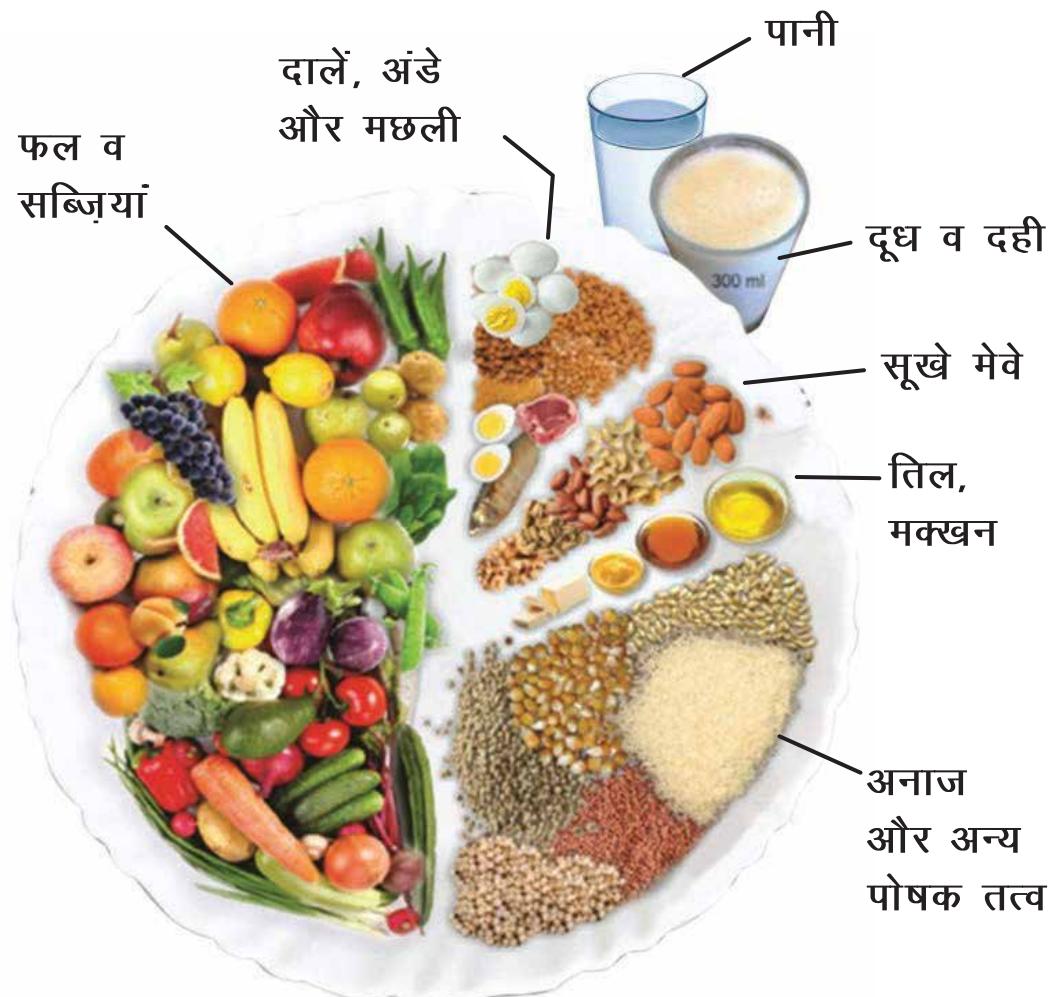
प्रत्येक खाद्य पदार्थ के पोषक मूल्य पर मानक तालिकाएं अनुलग्नक में दी गई हैं।

# पोषण की समझ

# 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 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 है।
- पोषण की सही समझ बेहतर भोजन विकल्प चुनने में मदद करती है।



# पोषण महत्वपूर्ण क्यों है?



व्यक्ति के मस्तिष्क के बेहतर विकास के लिए अच्छा पोषण आवश्यक है।

अच्छा पोषण बेहतर शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है।

पोषण से रोग संक्रमण, बीमारियों व विकलांगता और असमय मृत्यु की संभावना कम होती है। पोषण मानव के संपूर्ण विकास की नींव रखता है। अच्छा पोषण जीवनभर मनुष्य की सीखने की क्षमता बढ़ाता है।



जन्म से पहले खराब पोषण, आम तौर पर किशोरावस्था और वयस्क जीवन में जारी रहता है और पीड़ियों तक रह सकता है। यह अक्सर अपरिवर्तनीय होता है।

# सम्पूर्ण पोषण के आवश्यक तत्व

## कार्बोहाइड्रेट

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



चावल



मक्का, गेहूँ  
व ज्वार



कंद



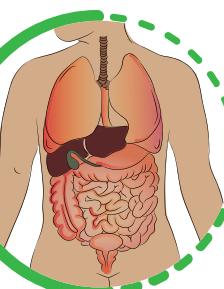
चीनी



मस्तिष्क का  
विकास



शारीरिक  
विकास



रेशा युक्त  
कार्बोहाइड्रेट  
सही पाचन के  
लिए महत्वपूर्ण  
है।

## अनाज

अनाज हमारी उर्जा व कैलोरी के प्रमुख स्रोत हैं। यह दुःखद है कि समाज धीरे—धीरे गेहूं और चावल पर ही सर्वाधिक निर्भर होता जा रहा है। बाजरा सर्वाधिक आयरन युक्त अनाज है और रागी सर्वाधिक कैल्शियम युक्त अनाज। अगर सप्ताह में न्यूनतम दो—तीन बार बाजरे की रोटी या अन्य व्यंजन प्रयुक्त किया जाए, तो खून की कमी से बचा जा सकता है।



बाजरे की रोटी के साथ गुड़ का प्रयोग करना चाहिए और उसके बाद नींबू पानी पीना चाहिए। इससे आयरन का सर्वाधिक और बेहतर उपयोग सुनिश्चित होता है।



भोजन में कभी—कभार खमीर वाले व्यंजन को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए जैसे इडली, डोसा, खमण, ढोकला आदि। इससे विटामिन बी और प्रोबायोटिक के स्रोत उपलब्ध होते हैं। इसी प्रकार सप्ताह या माह में एक—दो बार खिचड़ी का भी प्रयोग करना चाहिए। खिचड़ी में अनाज और दाल मिल कर बेहतर प्रोटीन बॉन्ड बनाते हैं। खिचड़ी में भी विभिन्न प्रकार की सब्जियों को मिलाकर इसे अधिक पोषक बनाया जाना चाहिए।

# विटामिन



हरी पत्तेदार  
सब्ज़ियाँ



फल



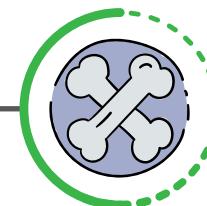
अन्य  
सब्ज़ियाँ



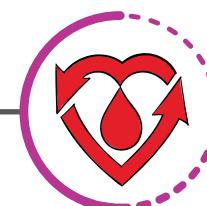
रोग प्रतिरोधक  
क्षमता बढ़ती है



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।

## सब्ज़ी

सब्जियों में हर तरह की सब्ज़ी का प्रयोग करना चाहिए। आलू जैसी कंदरूपी सब्जियों में सर्वाधिक उर्जा मिलती है। मटर, सेम जैसी फलीरूपी सब्जियों में सर्वाधिक प्रोटीन मिलता है। पालक, मेथी, चौलाई, बथुआ आदि हरी पत्तेदार सब्जियों में सर्वाधिक आयरन मिलता है। गाजर, चुकंदर, टमाटर आदि में तमाम विटामिन व खनिज मिलते हैं।



सप्ताह में कम से कम दो बार पालक, मेथी, चौलाई, बथुआ आदि हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। गाजर, मूली, चुकंदर, पत्ता गोभी, शलगम, सरसों, मटर, हरे प्याज आदि की पत्तियों में बहुत अधिक पोषण होता है, अतः इन्हें फेंकना नहीं चाहिए, बल्कि सब्ज़ी या दाल में डाल कर उपयोग करना चाहिए।



मिर्च में लाल मिर्च की बजाय हरी मिर्च का अधिक प्रयोग करना चाहिए। इससे उसमें हानिकारक तत्व कम होंगे और विटामिन-सी भी प्राप्त होगा।

## सब्जी



गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, खीरा, ककड़ी, आदि को सलाद बनाकर खाना चाहिए। इनमें से कई को नाश्ते में व फ्रूट चाट के तौर पर भी प्रयोग किया जाना चाहिए। यह काफी पोषण दायक हैं।



अधिक चावल और मक्का खाने से अनीमिया का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि इनमें आयरन बहुत कम होता है। आयरन युक्त भोजन जैसे कि बाजरा, गुड़, साग, आदि पर सर्वाधिक बल देना चाहिए।



कई व्यंजनों में हम सामान्य पोषण के नियमों का उल्लंघन कर रहे होते हैं, जैसे पालक और पनीर की सब्जी। पालक आयरन से युक्त है और पनीर कैल्शियम से युक्त। शरीर में आयरन और कैल्शियम दोनों का एक साथ अवशोषण नहीं हो पाता। ऐसे में पालक—पनीर जैसे व्यंजन एक दूसरे के पोषक तत्व का बड़ी सीमा तक नाश कर देते हैं और माँ/खाने वाले को और बच्चे को सही पोषक तत्व नहीं मिल पाते।

# शरीर के लिए महत्वपूर्ण विटामिन व उनके स्रोत

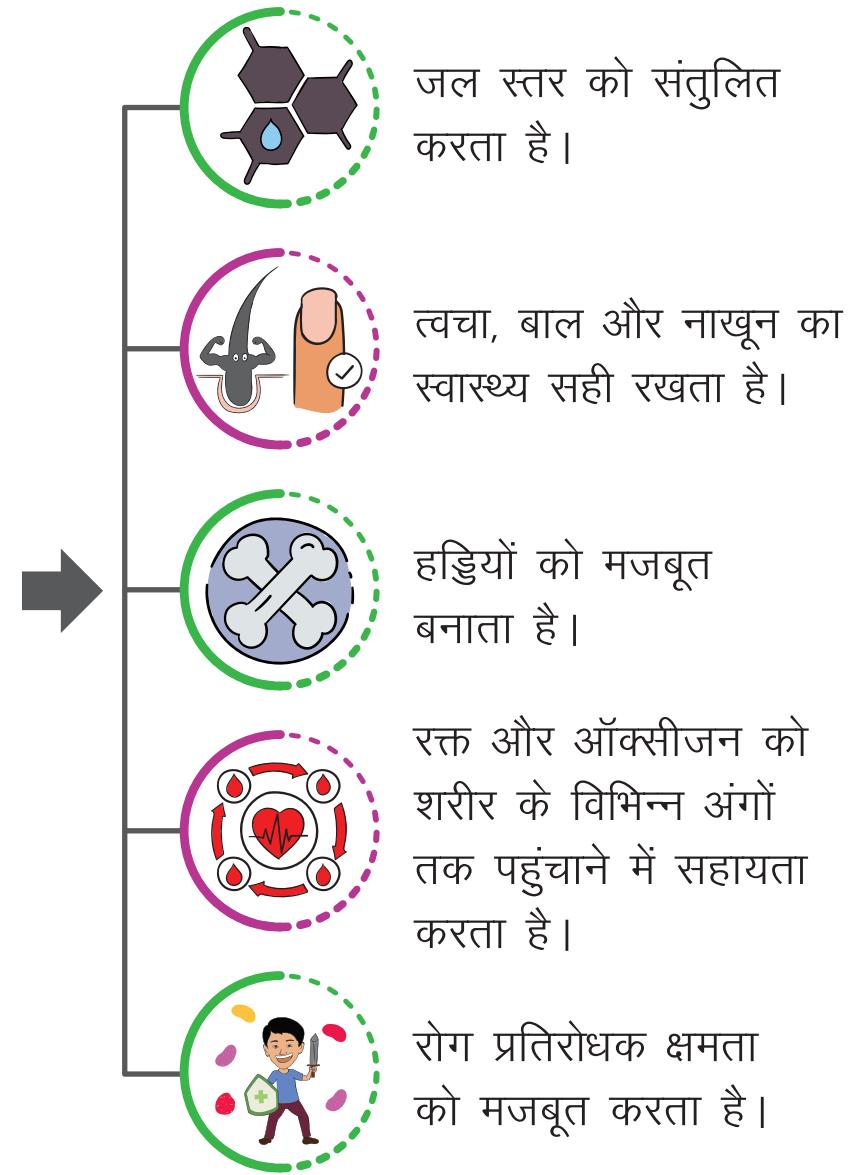
विटामिन	कार्य	स्रोत
	विटामिन ए स्वस्थ दृष्टि, विकास, रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रतिक्रिया और प्रजनन के लिए आवश्यक।	लाल व पीले फल—सब्जी जैसे गाजर, कद्दू, पपीता
	विटामिन बी समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए। लाल रक्त कोशिकाएं बनाने में मदद करता है।	साबुत दालें व साबुत अनाज
	विटामिन सी रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाये रखने में मदद करता है। आयरन के अवशोषण के लिए आवश्यक है।	नीबू, आंवला, अमरुद, मौसमी, संतरा
	विटामिन डी कैल्शियम और फास्फोरस के सामान्य स्तर को बनाए रखता है, दांतों और हड्डियों को मजबूत करता है।	दूध और सूरज की किरणें
	विटामिन ई यह शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है जो त्वचा, आंख, यकृत, हृदय और मस्तिष्क का स्वास्थ्य बढ़ाता है।	साबुत दाल व साबुत अनाज
	विटामिन के रक्त के थकके और हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक प्रोटीन और कैल्शियम को सक्रिय करता है।	हरी पत्तेदार सब्जियाँ



विटामिन सी का सेवन करना चाहिए अंकुरित होने से साबुत अनाज और दालों में विटामिन सी बढ़ जाता है।

# खनिज

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



## शरीर के लिए महत्वपूर्ण खनिज व उनके स्रोत

खनिज	लाभ	स्रोत	
कैल्शियम	स्वस्थ हड्डियां और दांत	दूध और दूध से बने पदार्थ	
आयरन	रक्त उत्पादन और एनीमिया की रोकथाम।	गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियां, बाजरा	
आयोडीन	गर्भावस्था के दौरान मस्तिष्क का विकास। घेंघा रोग को भी रोकता है।	आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन	
जिंक	स्वाद और सूंधने की क्षमता और घाव सुखाने में मदद करता है।	बादाम इत्यादि और सी-फूड	
पोटैशियम	रक्तचाप को नियंत्रित रखता है।	केला और बीज जैसे कि मगज, सूरजमुखी के बीज, आदि	

# प्रोटीन



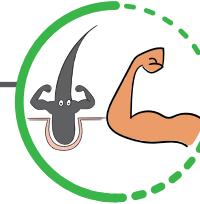
दालें



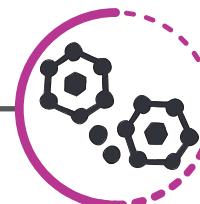
दूध व दूध  
से बने पदार्थ



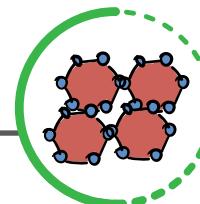
मांस व  
मछली



मांसपेशियों, हड्डियों,  
बालों और त्वचा  
के विकास को  
सुनिश्चित करना।



एंटीबॉडी, हार्मोन  
और अन्य आवश्यक  
पदार्थ बनाना।



प्रजनन क्षमता में  
वृद्धि करता है।

## दाल

शाकाहारी भोजन में दाल ही प्रोटीन का सबसे सरल सुलभ स्रोत है। दाल का रोज उपयोग माँ और शिशु के लिए लाभदायक होता है।



अलग—अलग प्रकार की दालों को लेने या मिलाने से बेहतर प्रोटीन प्राप्त होता है।



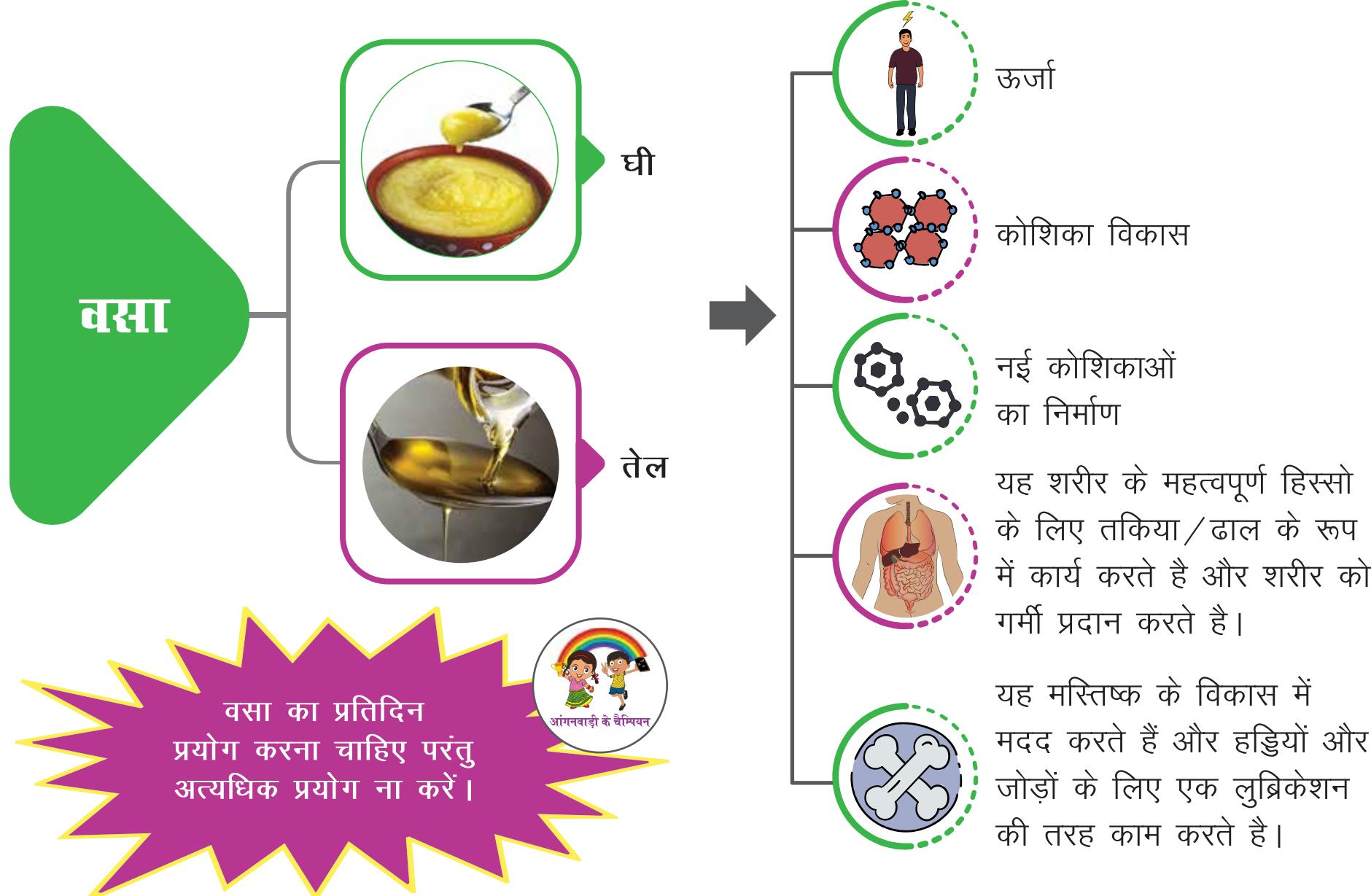
दाल में सब्ज़ी और साग को डालने से उसके पोषण को कई गुना बढ़ाया जा सकता है। दाल में पालक, मेथी आदि सागों का प्रयोग उसमें आयरन बढ़ाता है, जो खून की कमी को बेहतर रूप में दूर करता है।



दाल व साग में नींबू डालने या उसके साथ कच्चा टमाटर या आंवला आदि खाने से विटामिन सी मिलता है। आयरन के अवशोषण के लिए विटामिन सी आवश्यक है, अतः दाल व साग के साथ नींबू का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।



छोटे बच्चों को दी जाने वाली दाल में साग—सब्ज़ी का प्रयोग बहुत लाभदायक है। उन्हें दाल का केवल पानी देने की बजाय मसली हुई दाल दें।



## तेल-घी

समुचित पोषण के लिए भोजन में सही मात्रा में वसा का होना भी आवश्यक है। हमारे पास इसके लिए मुख्यतः दो स्रोत हैं:



पहला  
तिलहन से निकले हुए तेल



दूसरा  
दुग्ध उत्पाद जैसे— मक्खन या घी

इनमें सबके अपने गुण-दोष हो सकते हैं। उचित होगा कि हम इनमें निम्न सावधानियाँ बरतें—

- ❖ सब्ज़ी बनाने के लिए सरसों का तेल सबसे उपयुक्त विकल्पों में से एक है।
- ❖ सब्ज़ी बनाने या व्यंजनों को तलने में रिफाइंड आयल का प्रयोग प्रायः नहीं करें। उनके स्थान पर अन्य सामान्य तेलों या देशी घी का उपयोग किया जाना चाहिए। तलने के लिए देशी घी के अतिरिक्त तिल का तेल, पीली सरसों का तेल भी उचित विकल्प है। मूंगफली या सोयाबीन का तेल भी कम मात्रा में अपनाया जाना चाहिए। समय के साथ तेल भी बदल-बदल कर प्रयोग करना चाहिए। तेल भी कच्ची घाणी का अधिक उपयोगी होता है।

## तिलहन

तिलहन वसा के तो स्रोत हैं ही, साथ ही विटामिन व खनिज के भी सरल साधन हैं। वह मेवों की तरह ही पोषक तत्वों से भरपूर होता है।



तिल में दूध की तुलना में दस से पंद्रह गुना तक अधिक कैल्शियम मिलता है, जो गर्भवती-धात्री महिलाओं, बच्चों और प्रौढ़ महिलाओं के लिए बहुत आवश्यक होता है। सप्ताह में कम से कम दो या तीन बार तिल के व्यंजन जरूर खाने चाहिए।



मूँगफली में दालों से भी अधिक प्रोटीन होता है। मूँगफली के दाने एक दो दिन भिगोकर रखें और उसे नाश्ते में खायें, यह प्रोटीन पोषण का सर्वसुलभ साधन है। मूँगफली की गजक, चटनी, मक्खन आदि अनेक व्यंजन बनाए जाने चाहिए।



तिल व मूँगफली का तेल निकालने के बाद बचा भाग फेंके नहीं। उसे भून कर आटा या बेसन के लड्डू में मिला कर उपयोग करना चाहिए।



अलसी को भी भूनकर लड्डू के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए। यह ओमेगा-3 के सबसे बेहतर स्रोतों में से है।

## अन्य चीजें



भोजन में मीठे की मात्रा हमेशा ही संतुलित रूप में सम्मिलित की जानी चाहिए। गुड़ का प्रयोग अधिक करना चाहिए, क्योंकि गुड़ से अतिरिक्त रूप में आयरन प्राप्त होता है।



हमेशा आयोडाइज्ड और उसमें भी यथासंभव डबल फोर्टीफाइड (आयोडीन + आयरन) नमक का प्रयोग करना चाहिए।



मसाले एक निश्चित मात्रा तक स्वादवर्धक और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं, परंतु उनकी अधिकता से बचें।

# 5 भोजन समूह

अनाज व कंद



कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।

फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और अन्य सब्जियाँ



इसमें विटामिन और खनिज होते हैं जो स्वस्थ रहने में मदद करते हैं।

दूध व दूध के उत्पाद



इसमें कैल्शियम होता है जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है।

प्रोटीन



मांसपेशियों की वृद्धि और विकास सुनिश्चित करता है।

घी व तेल



अंगों की सुरक्षा करता है।

हर दिन 5 समूहों का भोजन सुनिश्चित करें।

## संतुलित भोजन



### हमारा आहार मुख्यतः

- दोपहर और रात के पूर्ण भोजन तथा सुबह और शाम के अल्पाहार में बंटा होता है।
- भोजन व अल्पाहार (नाश्ते) का नियमित और विविधतापूर्ण होना बहुत आवश्यक है।
- उसमें समुचित कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज, वसा व जल आवश्यक है।

## अल्पाहार या नाश्ता



अल्पाहार में फल, सलाद, पोहा, उपमा, दलिया, उबली या हल्की तली हुई अंकुरित दालें, साबुत चना, मूँग, मोठ का प्रयोग किया जाना चाहिए।



फलों का दैनिक प्रयोग अवश्य करें। फलों का रस निकालने के बजाय सामान्य रूप में लेना बेहतर है।



दूध व दूध के उत्पाद जैसे दही, छाछ, मक्खन आदि के साथ दलिया, केला आदि लेकर उसे आधिक पोषक बनाया जा सकता है।



अल्पाहार (नाश्ते) में बाजार में मिलने वाली पैक सामग्री (जैसे: चिप्स, चॉकलेट, आदि) का उपयोग नहीं करना चाहिए, इसमें उपलब्ध तेल व प्रिजर्वेटिव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।



चाय, कॉफी जैसे पेय का उपयोग कम करना चाहिए। इनमें कैफीन होता है, जो दूध के आयरन के अवशोषण को रोकता है। मौसम के अनुसार पेय प्रदार्थ जैसे लस्सी, आम रस, जल जीरा, गन्ने का रस आदि का सेवन किया जाना चाहिए।

# रिश्ते के विकास में पहले 1000 दिन का महत्व



## गर्भावस्था से प्रसव तक

गर्भाशय में संतान का सही विकास माँ के सही पोषण पर निर्भर करता है।



## जन्म से 6 महीने तक

इस दौरान शिशु को पूरा पोषण सिर्फ माँ के दूध से ही मिलता है। साथ ही शिशु का विकास तेज़ी से होता है।



## 7 महीने से 2 वर्ष तक

बढ़ती उम्र के साथ संतान की पोषण जरूरतें भी बढ़ती हैं, माँ के दूध के साथ जोड़ें पौष्टिक पूरक आहार।



पहले 1000 दिनों में तीन-चौथाई मस्तिष्क का विकास होता है, सही पोषण न मिलने से इस विकास में रुकावट आ सकती है।

# बच्चे के पहले 1000 दिनों के दौरान महत्वपूर्ण देखभाल



## पहले 270 दिन (गर्भावस्था के दौरान)

- गर्भावस्था का शीघ्र पंजीकरण (गर्भावस्था के 3 महीने के भीतर)।
- कम से कम 4 ANC जाँचें।
- गर्भावस्था के दौरान दिन के समय में 2 घंटे का आराम चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान कोई भारी वज़न ना उठायें/ भारी कार्य ना करें।
- आयरन व कैल्शियम की गोली का नियमित सेवन।
- नियमित वज़न वृद्धि की जांच।
- संतुलित पोषक आहार का सेवन और ऊपरी आहार में पौष्टिक नाश्ते का सेवन करना चाहिए।



## 180 दिन (जन्म से 6 महीने तक)

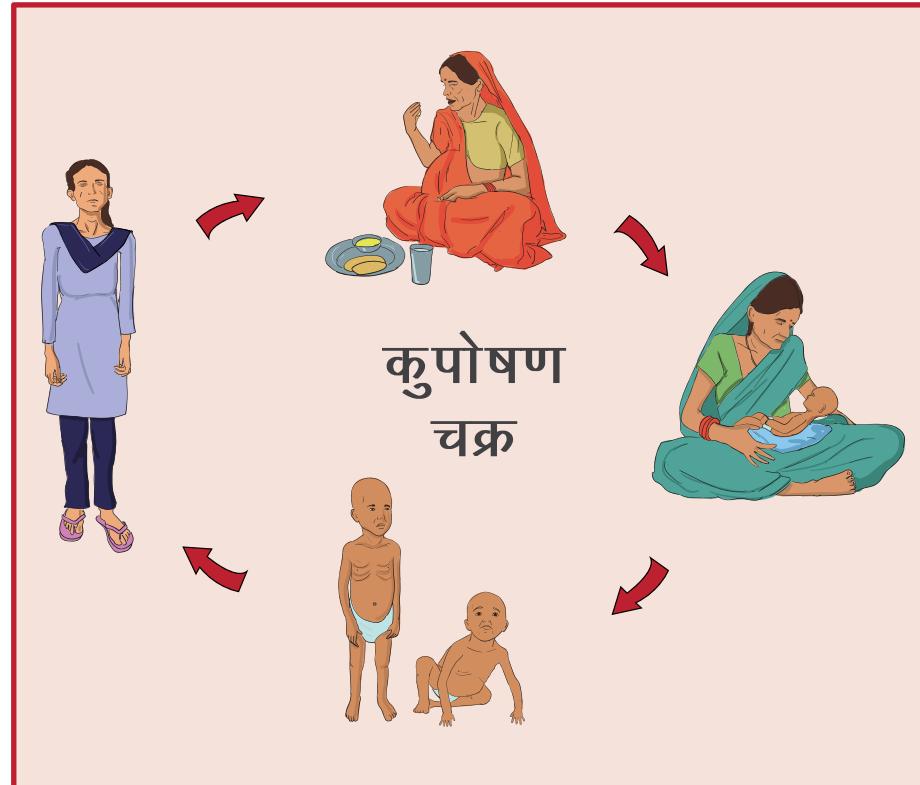
- जन्म होते ही सबसे पहले माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध ही पिलाना है।
- जन्म के तुरंत बाद एक घंटे के भीतर माँ का दूध प्रारम्भ करना चाहिए।
- जन्म से 6 महीने तक केवल माँ का दूध, न पानी, न घुड़ी और न ही शहद।
- धात्री महिला को पोषण युक्त आहार ही खाना चाहिए। समय पर टीकाकरण कराना चाहिए।



## 550 दिन (6 महीने से 2 वर्ष की आयु तक)

- 6 महीने पूरे होते ही ऊपरी आहार की शुरूआत करनी चाहिए।
- पूरक आहार में खाद्य विविधता सुनिश्चित करनी चाहिए।
- नियमित वृद्धि की निगरानी के लिए ममता दिवस में भाग लेना चाहिए।

# स्वस्थ जीवन के लिए पोषण की भूमिका



कुपोषण एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को प्रभावित करता है।

# गर्भवत्था और स्तनपान के दौरान सही पोषण

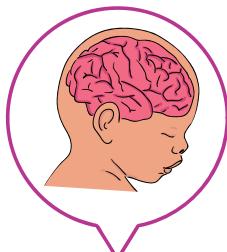
# गर्भावस्था के दौरान पोषक आहार के लाभ



बच्चे के 1000 दिन बच्चे के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।



गर्भ में भ्रूण को सही शारीरिक विकास।



गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार के सेवन से शिशु के मरितिष्क का अच्छा विकास होता है।



जन्म के समय शिशु का वज़न पर्याप्त होता है।



पोषक आहार गर्भावस्था के दौरान होने वाली थकान और जी-मिचलाने पर नियंत्रण भी करता है।

# गमविस्था के दौरान महिला की पाली कैसी दिखनी चाहिए?



खाने में 5 खाद्य समूह ज़रूर शामिल करें।

सभी अल्ट्रा प्रोसेस्ड  
फूड शरीर के लिए  
हानिकारक होते हैं।



बाज़ार का खाना न खायें।

## स्वास्थ्यवर्धक पोषक व्यवहार



**धूप**— शाकाहारी भोजन में विटामिन डी बहुत ही कम मिलता है। बथुआ, पोदीना आदि में विटामिन डी मिलता है, लेकिन वह जरूरत से बहुत कम उपलब्ध होता है। भारतीय परिवेश में धूप विटामिन डी का सबसे बेहतर स्रोत है। अतः हर दिन सुबह एक घंटे धूप का सेवन अवश्य करना चाहिए।



**स्वच्छता**— उल्टी-दस्त, न्यूमोनिया और कृमि बच्चों में बीमारीजन्य कुपोषण के सबसे बड़े कारण हैं। स्वच्छता बरत कर, विशेष कर हाथ की बार-बार धुलाई की आदत व समुचित दूरी अपनाने से ही इसमें तीन-चौथाई तक की कमी की जा सकती है।



**योग व व्यायाम**— स्वास्थ्य के लिए समुचित श्रम भी आवश्यक है। जो लोग शारीरिक या व्यावहारिक कारणों से शारीरिक श्रम या व्यायाम नहीं कर सकते, उन्हें सरल योगासनों एवं प्राणायाम की आदत अवश्य डालनी चाहिए। उचित होगा कि इन्हें भी प्रतिदिन दो बार (सुबह और शाम) किया जाना चाहिए।

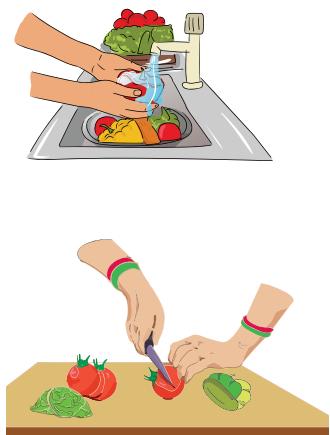


**समय पर भोजन**— भोजन व अल्पाहार में नियमितता बहुत आवश्यक है यह ज़रूरी है कि सोने और भोजन के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतराल हो। रात का भोजन पहले ही ले लेना चाहिए। भोजन का एक निश्चित समय रखना चाहिए ताकि पोषण के लिए हमारा मेटाबोलिज्म सही रहे।

## खान-पान से संबंधित अतिरिक्त बातें



खाने में नींबू व आंवला का सेवन ज़रूर करना चाहिए। नींबू और आंवला विटामिन-सी से भरपूर हैं जो अन्य पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायक हैं (विशेष रूप से आयरन का अवशोषण) नींबू आंवला पकायें नहीं इससे उसका विटामिन-सी नष्ट होता है।



- ❖ फल व सब्जियों को काटने व पकाने से पहले साफ पानी में अच्छी तरह धोएँ ताकि खेती के दौरान इस्तेमाल हुए रसायन और बाहरी कीटाणु बीमार न करें।
- ❖ फल व सब्जियों को काटने से पहले धोएँ।
- ❖ सब्जियों को बड़े टुकड़ों में काटें और तुरंत उपयोग करें।
- ❖ सब्जी को कम पानी में उबालें और उबले हुए पानी को फेंके नहीं, उसका इस्तेमाल करें।
- ❖ खाना ढक कर पकाएं, ज्यादा कुकर का इस्तेमाल करें।



हमेशा स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक भोजन का विकल्प चुनना चाहिए। यह भोजन पौष्टिक होने के साथ-साथ, आसानी से उपलब्ध और सस्ता होता है।



अनाज और बीन्स को अच्छी तरह अंकुरित करके खाने के व्यवहार को अपनाना चाहिए।

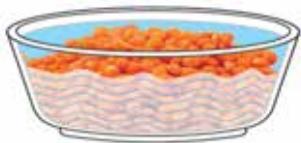
## खान-पान से संबंधित अतिरिक्त बातें



केवल आयोडाइज्ड  
नमक का प्रयोग  
करना चाहिए।



बर्टन ढक कर या प्रेशर  
कुकर में खाना पकाना  
चाहिए।



खाना पकाने से पहले  
अनाज और दालों  
को पानी में भिगोना  
चाहिए।



मध्यम आंच पर  
भोजन तैयार  
करना चाहिए।

# राजस्थान में स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक भोजन

## फल

- |         |                  |          |         |          |
|---------|------------------|----------|---------|----------|
| ● आंवला | ● सीताफल / शरीफा | ● करौदा  | ● पपीता | ● खरबूजा |
| ● केला  |                  | ● लसोड़ा | ● फालसे | ● तरबूज  |
| ● बेर   | ● अंगूर          | ● नींबू  | ● अनार  | ● आम     |
| ● जामुन | ● अमरुद          | ● शहतूत  | ● चीकू  | ● बेल    |

## सब्ज़ी

- |                |         |         |                  |
|----------------|---------|---------|------------------|
| ● सहजन         | ● भिंडी | ● टमाटर | ● प्याज पत्ते के |
| ● बैंगन        | ● प्याज | ● काचरा | ● लौकी           |
| ● गोभी         | ● मटर   | ● केर   | ● पत्ता गोभी     |
| ● खीरा व ककड़ी | ● आलू   | ● चौलाई |                  |

## अन्य

- |           |          |         |
|-----------|----------|---------|
| ● मूँगफली | ● बादाम  | ● जवार  |
| ● तिल     | ● किशमिश | ● मक्का |
| ● खजूर    | ● बाजरा  |         |



स्थानीय रूप से उपलब्ध फल व सब्ज़ियाँ घर के आस पास की जगह का उपयोग कर पोषण वाटिका बना कर उगाई जा सकती है।



## गर्भावस्था में क्या न खाएं?

### बिना धूले हुए फल व सब्जियां

धो के खाने से खेती में इस्तेमाल हुए हानिकारक रसायन और कीटाणु साफ हो जाते हैं और गंदगी से होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है।



### कच्चा या आधा पका मांस

मांस पर रहने वाले परजीवी भ्रूण को हानि पहुंचा सकते हैं। मांस को अच्छे से पका कर ही खाना चाहिए।



### ज़्यादा तला-भुना तैलीय खाना

तैलीय खाना पाचन में मुश्किल करता है और पाचन समस्याएँ भूख में बाधा बन सकती हैं।



### शराब व तंबाकू

गर्भावस्था में ही नहीं, शराब व तंबाकू का सेवन सामान्य दिनों में भी हानिकारक है। इनके सेवन से कर्क रोग होता है।



# गर्भावस्था में क्या न खाएं?

X

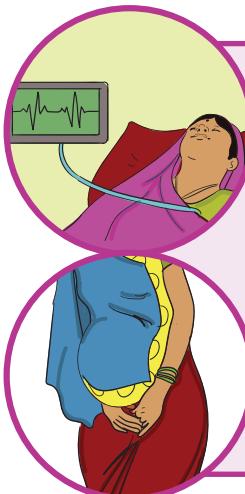
## चाय

चाय में 'कैफीन' होता है, जो एक उत्तेजक और मूत्रवर्धक पदार्थ है।

चाय से आयरन का अवशोषण भी कम हो जाता है।



अत्यधिक चाय के सेवन से खून की कमी होती है।



चूंकि कैफीन एक उत्तेजक पदार्थ है इसलिए यह आपके रक्तचाप और हृदय गति को बढ़ाता है। गर्भावस्था के दौरान महिला को इन दोनों ही बीमारियों से मुक्त रहना चाहिए। यदि ये बीमारियां बनी रहती हैं तो पेशाब की आवृत्ति (बार-बार आना) बढ़ जाती है।

X



यह आपके शरीर में द्रव्य स्तर को घटाती है और निर्जलीकरण (दस्त व उल्टियां) का कारण बन सकती है।

X

## चाय के विकल्प

चाय, कॉफी जैसे पेय का उपयोग कम करना चाहिए। चाय व कॉफी में कैफीन होता है, जो दूध के आयरन के अवशोषण को रोकता है। इनके स्थान पर अन्य पेय पर भी विचार करना चाहिए, जैसे—



नारियल पानी



जल जीरा पानी



आम रस



मीठा दही



राबड़ी



गन्ने का रस



दूध



आम पन्ना



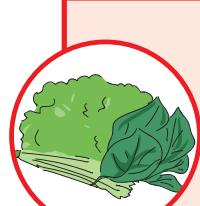
लस्सी



पुदीने का रस

# गर्भाविषया के दौरान भोजन से संबंधित मिथक और वर्जनाएँ

## मिथक और वर्जनाएँ



### हरी पत्तेदार सब्जियां

गर्भी और बरसात के मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से संक्रमण होता है व बीमारी होती है।



### केला

बच्चे को गर्भाशय से चिपका देता है। प्रसव को मुश्किल बनाता है। केला ठंडा होता है जिससे जुखाम हो सकता है।

## मिथक निवारण

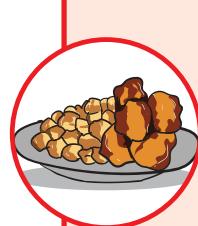
- गर्भी व बरसात के मौसम में हवा में नमी बढ़ जाती है, जिससे पत्तियों पर जीवाणु व फुंग्युस (फफूंद) पैदा होते हैं
- बीमारी की वजह सब्जियों का अच्छी तरह से साफ न करके पकाना होता है।
- अतः किसी भी मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियां अच्छी तरह से धो कर खाई जानी चाहिए।

- यह एक बहुत ही सेहतमंद फल है, जो आयरन और पोटैशियम से भरपूर है जो एनीमिया और ऐंठन को रोकता है।
  - इनमें बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं जिनके माँ और बच्चे दोनों के लिए कई स्वास्थ्य लाभ हैं।
  - यह स्थानीय रूप से उपलब्ध होता है और ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है।
- नोट:** केले को दिन के समय में ही खाना चाहिए।

# गर्भावस्था के दौरान भोजन से संबंधित मिथक और वर्जनाएँ

## मिथक और वर्जनाएँ

### गुड़



शरीर में गर्मी पैदा करता है जो गर्भावस्था के लिए हानिकारक है।

## मिथक निवारण

गुड़ की तासीर गरम होती है परंतु गुड़ गर्भावस्था के दौरान खून की कमी दूर करने में बहुत सहायक है।

**नोट:** गुड़ को दूध उबालने के बाद ही डालना चाहिए।

### दही और दूध



- दही ठंडा होता है जिसके खाने से जुखाम होता है।
- दूध भ्रूण के शरीर पर चिपक जाता है जिससे जन्म के समय बच्चे पर सफेद दाग होते हैं।

दूध व दही में अच्छे बैक्टीरिया मौजूद होते हैं जो होने वाले बच्चे की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में मदद करते हैं।

**नोट:** दही को ताजा खाना चाहिए।

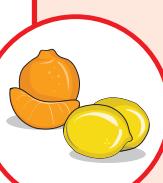
# गर्भावस्था के दौरान भोजन से संबंधित मिथक और वर्जनाएँ

## मिथक और वर्जनाएँ



### घी और मूँगफली

घी और मूँगफली से भ्रूण गर्भाशय से चिपक जाता है जिससे उसके विकास में बाधा आती है।



### संतरा और मैसमी

संतरा और मौसमी ठंडे होते हैं जिसे खाने से जुखाम होता है।

## मिथक निवारण

- घी गर्भावस्था के दौरान हड्डियों को मजबूत करता है और इससे प्रसव में आसानी होती है।
- यह मस्तिष्क के विकास में मदद करता है।
- मूँगफली प्रोटीन और फोलेट जैसे तत्वों से भरपूर है जो भ्रूण के विकासशील मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी की मजबूती के लिए लाभदायक है। यह एक बहुत अच्छे हल्के नाश्ते के रूप में खाया जा सकता है।

संतरा / मौसमी विटामिन-सी से युक्त हैं, यह आयरन अवशोषण में मदद करते हैं।

# गम्भीरिया के दौरान खानपान कितनी बार करें

खाने के बीच में  
2–3 घंटे से ज्यादा  
का अंतराल नहीं  
होना चाहिए।



दिन में 3 बार  
नियमित पौष्टिक  
भोजन और 2–3  
बार हल्का नाश्ता  
खाना चाहिए।

बराबर अंतराल पर भोजन  
लेने से बच्चे को सक्रिय  
होने में मदद मिलती है  
और यह माँ को शक्ति भी  
प्रदान करता है।

## कुछ आसानी से घर पर ही उपलब्ध व बनाएं जाने वाले स्वादिष्ट नारंते



चिवकी



पोहा



मटरी



लड्डू



मूँगफली



दलिया



भेलपूरी



बेसन का चीला



शकरकंद



दाल का हलवा



आटा, बेसन, सूजी की बर्फी

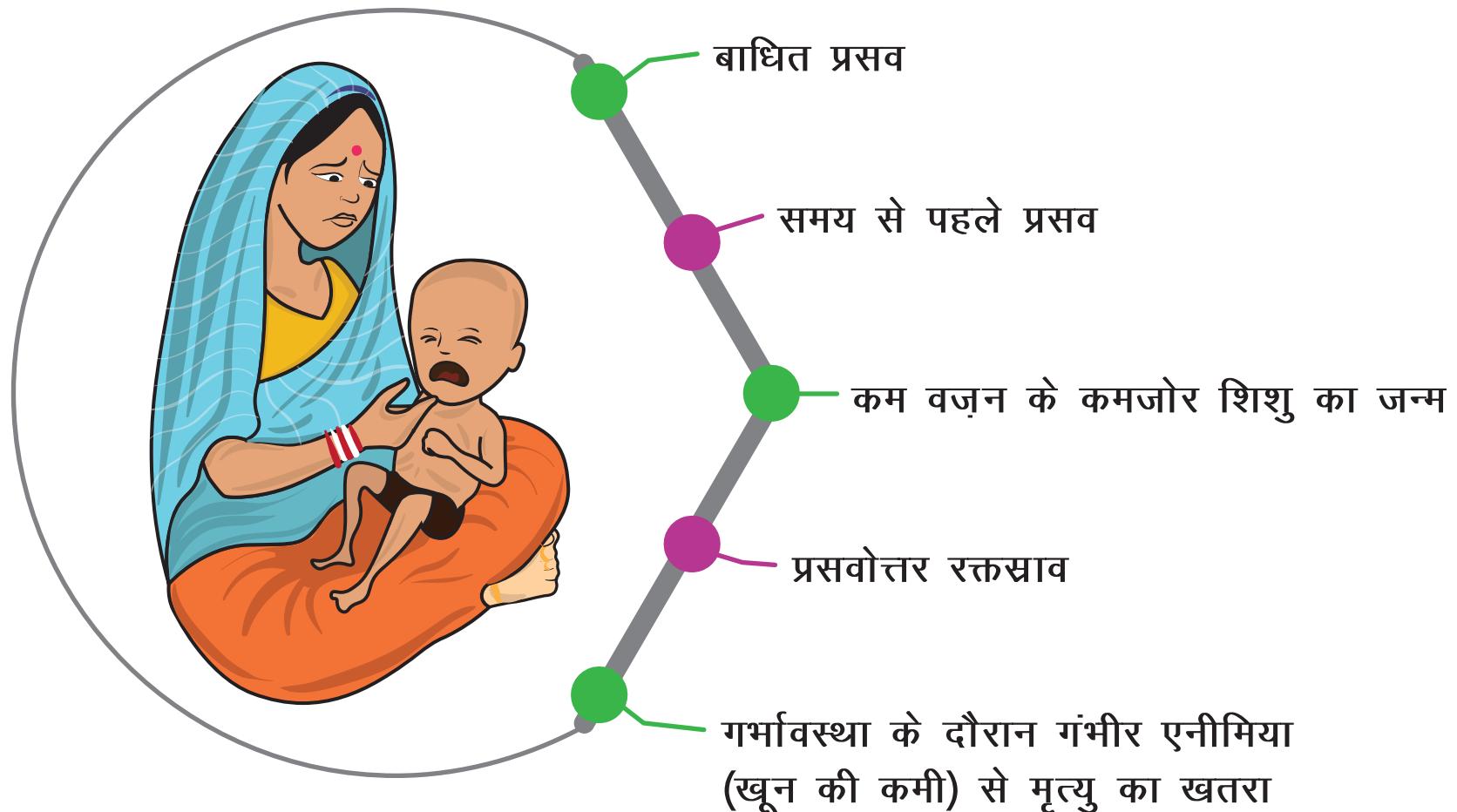


मुरमुरा नमकीन



गुड़

## महिला के गर्भावस्था के दौरान कुपोषित होने का परिणाम



# गर्भावस्था के दौरान महिला के पोषण में कमी की पहचान



थकान



खून की कमी



बार-बार चक्कर आना



उच्च रक्तचाप



बालों का झड़ना



पीली आँखें और  
सफेद जीभ

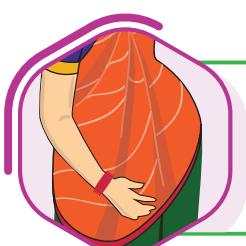


दंत समस्याएं



बार-बार बीमार होना

सबसे प्रमुख पहचान गर्भावस्था के दौरान वज़न में अपेक्षित वृद्धि नहीं होना है:

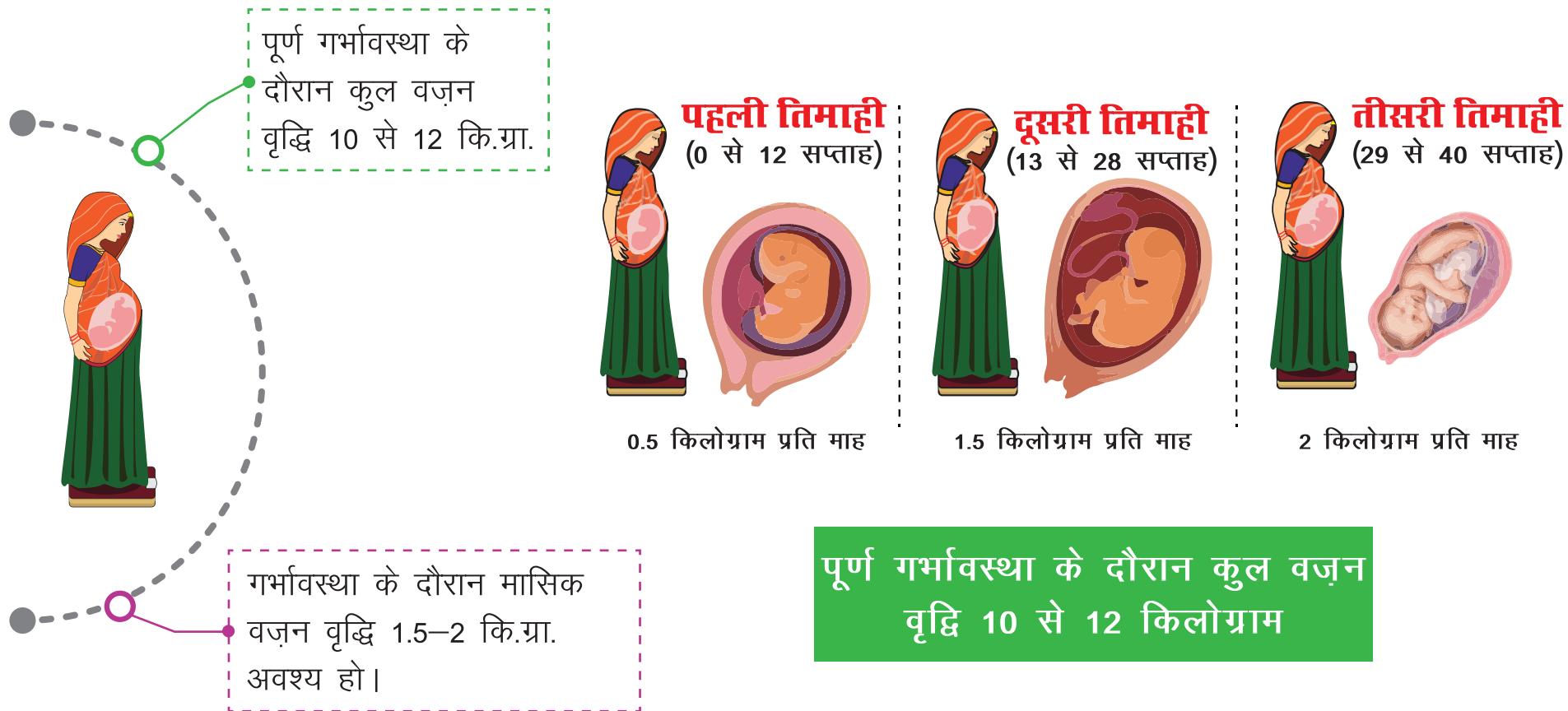


गर्भावस्था के दौरान चौथे महीने से महिला का वज़न हर महीने 1.5 से लेकर 2 किलो तक बढ़ना चाहिए।



वज़न में यह वृद्धि पूरी गर्भावस्था के दौरान जारी रहनी चाहिए।

# गर्भावस्था के दौरान एक महिला का वज़न हर महीने कितना बढ़ता है?



- अच्छा पौष्टिक भोजन खाने और पर्याप्त आराम करने से गर्भावस्था सम्बन्धी परेशानियों को दूर किया जा सकता है।
- पौष्टिक भोजन के साथ, नियमित रूप से वजन माप कर, गर्भावस्था से संबंधित परेशानियों की पहचान कर समय पर इलाज किया जा सकता है।



**दो महीने  
लगातार वज़न में  
वृद्धि न होना खतरे  
का संकेत है।**



### स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

गर्भावस्था के दौरान नियमित जाँच अनिवार्य है

मूल जाँच द्वारा गर्भावस्था पौष्टिकण हो नहीं	पहली तिमाही में स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण कराए।
दिनांक / /	पंजीकरण के बाद कम से कम तीन बार प्रसव पूर्ण जाँच अवश्य करायें।
पंजीकरण	प्रत्येक जाँच के समय रखताचाप, खून व पेशाब की जाँच अवश्य करें।
प्रसवपूर्व जाँच	प्रत्येक जाँच के समय रखताचाप, खून व पेशाब की जाँच अवश्य करें।
रक्तचाप, रक्त, पेशाब	प्रत्येक जाँच के समय रखताचाप, खून व पेशाब की जाँच अवश्य करें।
दूध	प्रत्येक जाँच के समय अपना वज़न अवश्य करवायें।
दूधन	गर्भावस्था में कम से कम 9–11 किंवद्दन बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अंदर 6 महीने में हर कम से कम एक किंवद्दन वज़न अवश्य बढ़ना चाहिए।
टेनस टास्सोपैड के टीका	टेनस टास्सोपैड के दो टीके लगवाएं। पहला टीका गर्भावस्था की पौष्टि होने पर और दूसरा टीका एक महीने के बाद (प्रतिक्रिया भरने) की एक खुलाक टीकिए। यहीं प्रतिक्रिया तेज साल में टीका लगाया गया था।
आयरन गोलियां	कम–से–कम 6 महीने (दिल्लीय एवं तुर्की ट्रैमारिक में) तक प्रतिक्रिया आयरन एवं फॉटिक रैसिल की एक गोली अवश्य खायें। इसका मिलाकर कम–से–कम 180 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की मात्रा एवं तिथि भरें)
पहली तिमाही के बाद कम से कम 6 महीने के लिए प्रति दिन कैशियम की दो गोलियां लें	
पहली तिमाही के बाद टेबलेट एलबैंडाजोल (400 मिलीग्राम)	/ /
की एक खुलाक ले	

### मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड (एम.सी.पी. कार्ड)



कार्ड को सुरक्षित रखें एवं प्रयोग ग्राम स्वास्थ्य पोषण एवं स्वच्छता दिवस पर तथा आंगनवाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य संस्थान एवं अस्पताल जाते समय कार्ड साथ लेकर जाएं।

2018 संस्करण



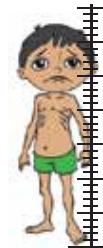
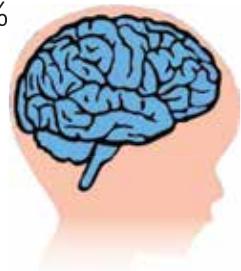
- विभिन्न प्रकार के दाढ़ी पदार्थों का सेवन करें। विभिन्न फॉटिक आटा, तेल जैसे।
- अधिक जाता में भोजन करें। लगभग सामान्य आठार से एक वीचार जाता।
- आंगनवाड़ी केन्द्र से मिले दूक योगादार को नियमित रूप से खाएं।
- भोजन जाते के बाद खुला अवश्य करें और दिन में उन से कम दो बार उत्तराधार लें।

इस प्रसवपूर्व जाँच पर पोषण परामर्श सुनिश्चित करें

4

# गर्भावस्था में बज़न वृद्धि का महत्व

पहले 1000 दिन में  
मरिटिष्क का 80%  
विकास होता है।



शिशु के दिल और दिमाग का  
विकास ठीक से होता है।

गर्भ में शिशु का विकास  
ठीक से होता है।

जन्म के समय शिशु सही  
बज़न का पैदा होता है।



उत्पादकता और  
कमाई में निरंतरता

पढ़ाई में बढ़िया  
प्रदर्शन

बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जिससे  
उनके बीमार होने की संभावना कम रहती है।

बच्चे चुस्त व बुद्धिमान होते हैं तथा जीवन  
की हर दौड़ में चैम्पियन बनते हैं।

# गर्भवती महिला को उचित वज़न वृद्धि के लिए क्या करना चाहिए?

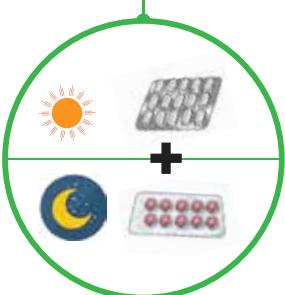
1

भूखे ना रहें।  
भूख न लगने पर  
भी खाएं ताकि  
गर्भ में बच्चे के  
विकास में बाधा  
ना आए।



2

सुबह नाश्ते और दोपहर के  
भोजन के बाद कैल्शियम की  
गोली दूध के साथ खाएं।  
रात को खाने के बाद नींबू  
के रस के साथ आयरन की  
गोली खानी चाहिए।



3

नियमित संतुलित  
भोजन खाना  
चाहिए और  
आंगनवाड़ी से  
प्राप्त पोषण आहार  
का भी सेवन  
करना चाहिए।



4

रात की  
पूरी नींद के  
अलावा दिन में  
दो घंटे आराम  
भी करना  
चाहिए।



5

अगली एनसी  
(प्रसव पूर्व जांच)  
के लिए जरूर  
आएं और अपना  
वज़न हर महीने  
नपवाएं।



# गर्भावस्था में आयरन का महत्व और उसके स्रोत

गर्भावस्था के दौरान, गर्भ में भ्रूण के सही विकास और बढ़ती ज़रूरतों को पूरा करने के लिए आयरन और कैलिशयम दिया जाता है।

## आयरन



- आयरन का उपयोग हीमोग्लोबिन के उत्पादन के लिए किया जाता है, जो विभिन्न अंगों को ऑक्सीजन पहुंचाता है। हीमोग्लोबिन बढ़ने से प्रसव के दौरान खून की कमी की भरपाई करने में मदद मिलती है। आयरन युक्त भोजन के सेवन से मस्तिष्क और शरीर के अन्य हिस्सों को मदद मिलती है।
- यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। गर्भावस्था में शरीर में रक्त की जरूरत बढ़ जाती है, इसलिए अधिक आयरन की जरूरत होती है।
- यह गर्भावस्था के दौरान रक्त के थक्के, मांसपेशियों और नसों के कामकाज, माँ में उच्च बीपी आदि को रोकने के लिए भी आवश्यक है।

## स्रोत



हरी पत्तेदार सब्जियां



मेवे, जैसे, बादाम काजू और मूंगफली



पोहा



खजूर



दालें



गुड़

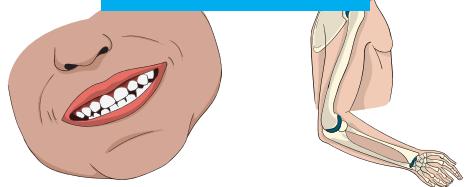


बाजरा

नोट: अंडे केवल मांसाहारियों के लिए।

# गमविषया में कैल्शियम का महत्व और उसके स्रोत

## कैल्शियम



- शिशु के मजबूत दांत और हड्डियों के लिए आवश्यकता है।
- यदि आहार में पर्याप्त कैल्शियम नहीं है, तो भ्रूण माँ के शरीर में उपलब्ध कैल्शियम को खींचता है जो गर्भवती की हड्डियों को कमज़ोर कर देता है।

## स्रोत



मेवे जैसे, बादाम  
काजू और मूँगफली



तिल, अनाज, दालें,  
सब्जियाँ, और फल



दूध



अंडे



पनीर और  
दही

## एनीमिया (खून की कमी) से मुक्ति के सरल उपाय

सप्ताह में कम से कम तीन दिनः

- सुबह अंकुरित चना—मूँग—मोठ आदि दाल खाना चाहिए।
- दाल में साग डालें या सब्ज़ी में साग का प्रयोग करना चाहिए।
- बाजरे की रोटी में गुड़ डाल कर (बाजरे का चूरमा) खाना चाहिए।
- खाने में, विशेष रूप से दाल व सब्ज़ी के साथ कम से कम आधे नींबू का उपयोग करना चाहिए।

यदि आप ऊपर लिखे गए चरणों का पालन करते हैं तो आप एनीमिया (खून की कमी) से मुक्ति की ओर एक कदम बढ़ा चुके हैं।

खून की कमी दूर करने के सबसे सरल स्रोतः



बाजरा



गुड़



दाल



साग और नींबू

# आयरन और कैल्शियम की गोली का महत्व



## आयरन की गोली के लाभ

- ❖ आयरन भूषण की हड्डियों और मस्तिष्क के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।
- ❖ गर्भावस्था में खून की कमी हो सकती है, यह स्थिति भूषण के विकास और प्रसव में हानिकारक हो सकती है।



## कैल्शियम की गोली के लाभ

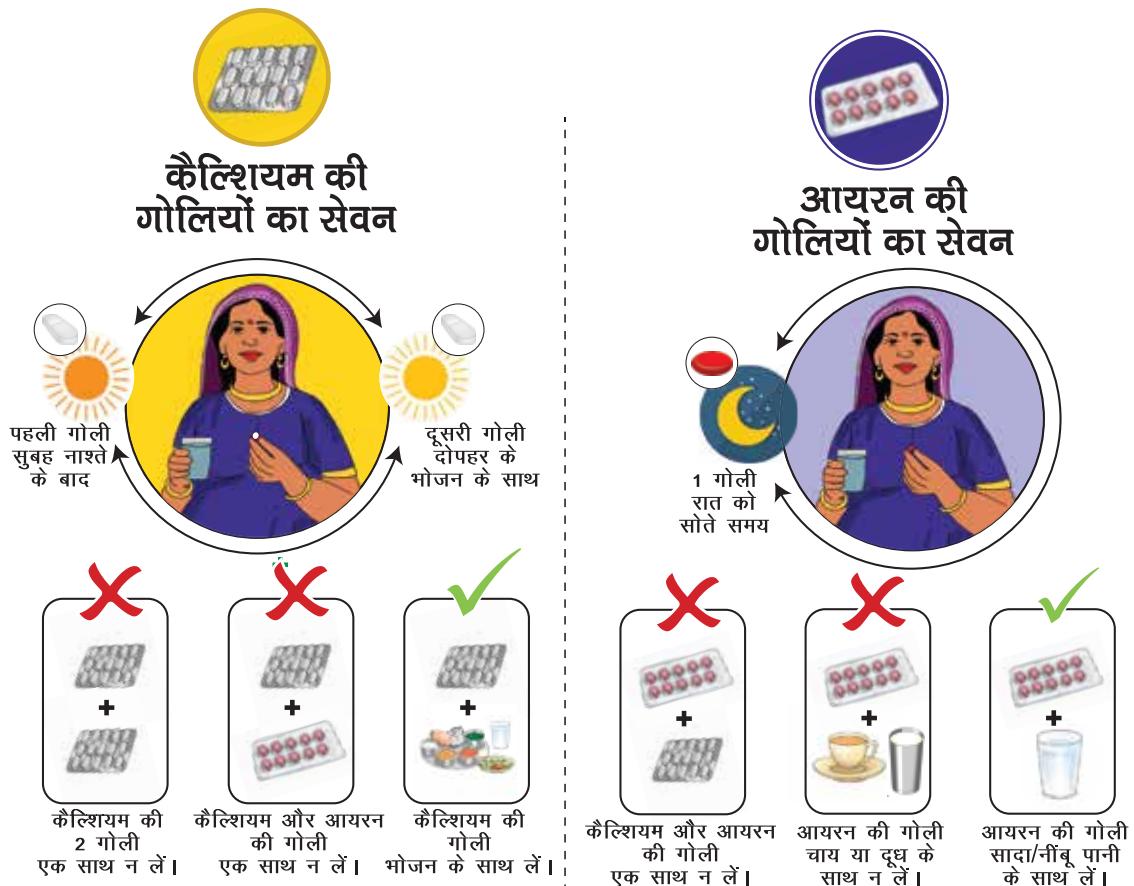
- ❖ गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त कैल्शियम का सेवन उच्च रक्तचाप, समय से पहले प्रसव, नवजात मृत्यु को रोकने के लिए और माँ-बच्चे की हड्डियों को मजबूत बनाने व माँ के दूध को बढ़ाने के लिए जरुरी है।

# आयरन और कैल्शियम की गोली का सेवन कैसे करें

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।

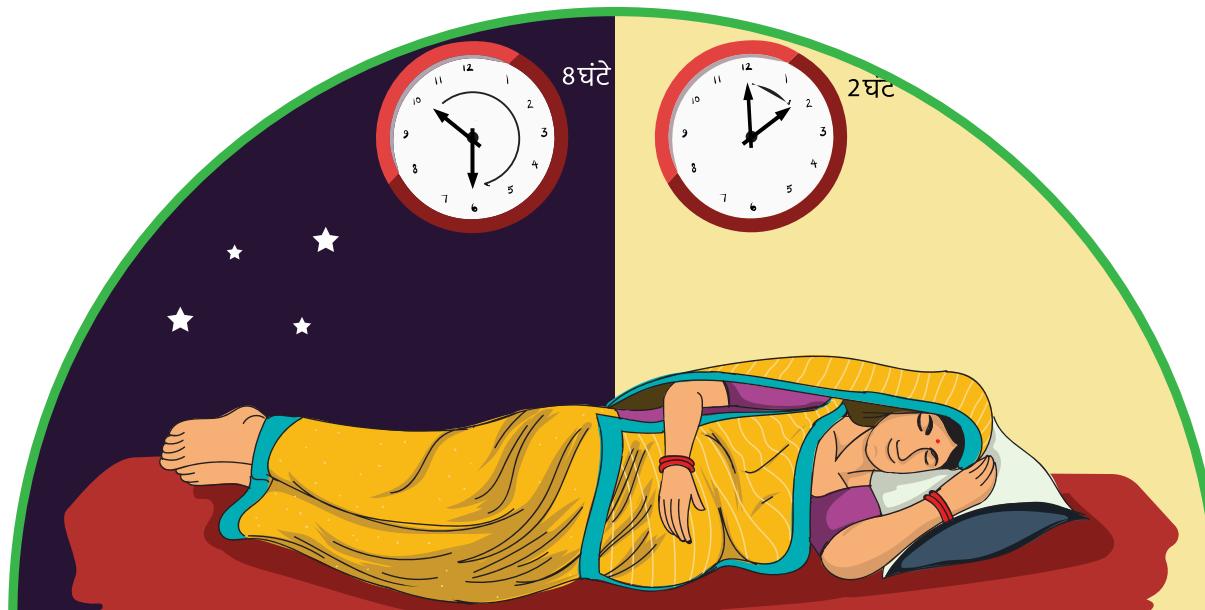


आयरन की गोली का सेवन गर्भावस्था में खून की कमी तथा अन्य जटिलताओं को कम करता है।

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।

## गर्भविषया में ज़्यादा सोना बेहतर कैसे?



गर्भवती महिला को रात की 8 घंटे की नींद के अलावा दिन में 2–3 घंटे की नींद लेना अनिवार्य है, यह भ्रूण के पूर्ण विकास के लिए बहुत ही लाभदायक है।

- पर्याप्त नींद शरीर की थकान दूर करती है और चुस्ती बनाए रखती है।
- ज़्यादा नींद तनाव और चिंता कम करने में मदद करती है जो भ्रूण के लिए लाभदायक है।
- शारीरिक आराम पोषण के अवशोषण में सहायक है।

# गर्भवती महिला का खाना खाने का मन क्यों नहीं करता है?



- गर्भावस्था के दौरान लगातार जी मिचलाता है।
- गर्भावस्था के शुरुआती चरणों में, भूख में कमी सुबह के समय जी मिचलाने से होती है।
- महिला गर्भावस्था के दौरान कब्ज जैसा महसूस करती है।
- जैसे गर्भ में शिशु का विकास होता है, महिला का पेट ऊपर की ओर उठता जाता है और इस कारण उसकी भूख कम हो जाती है। इसलिए एक गर्भवती महिला को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार बार भोजन का सेवन करना चाहिए।

# अगर गर्भवती महिला खाना नहीं खाती है तो क्या करें?

यदि  
महिला भूख की  
कमी की समस्या  
से जूझ रही हो  
तो उसे यह तरीके  
बताने चाहिए।

थोड़ा खाना मगर बार-बार खाना चाहिए।

हल्का नाश्ता व फलों का खाने के बीच में सेवन करना चाहिए।

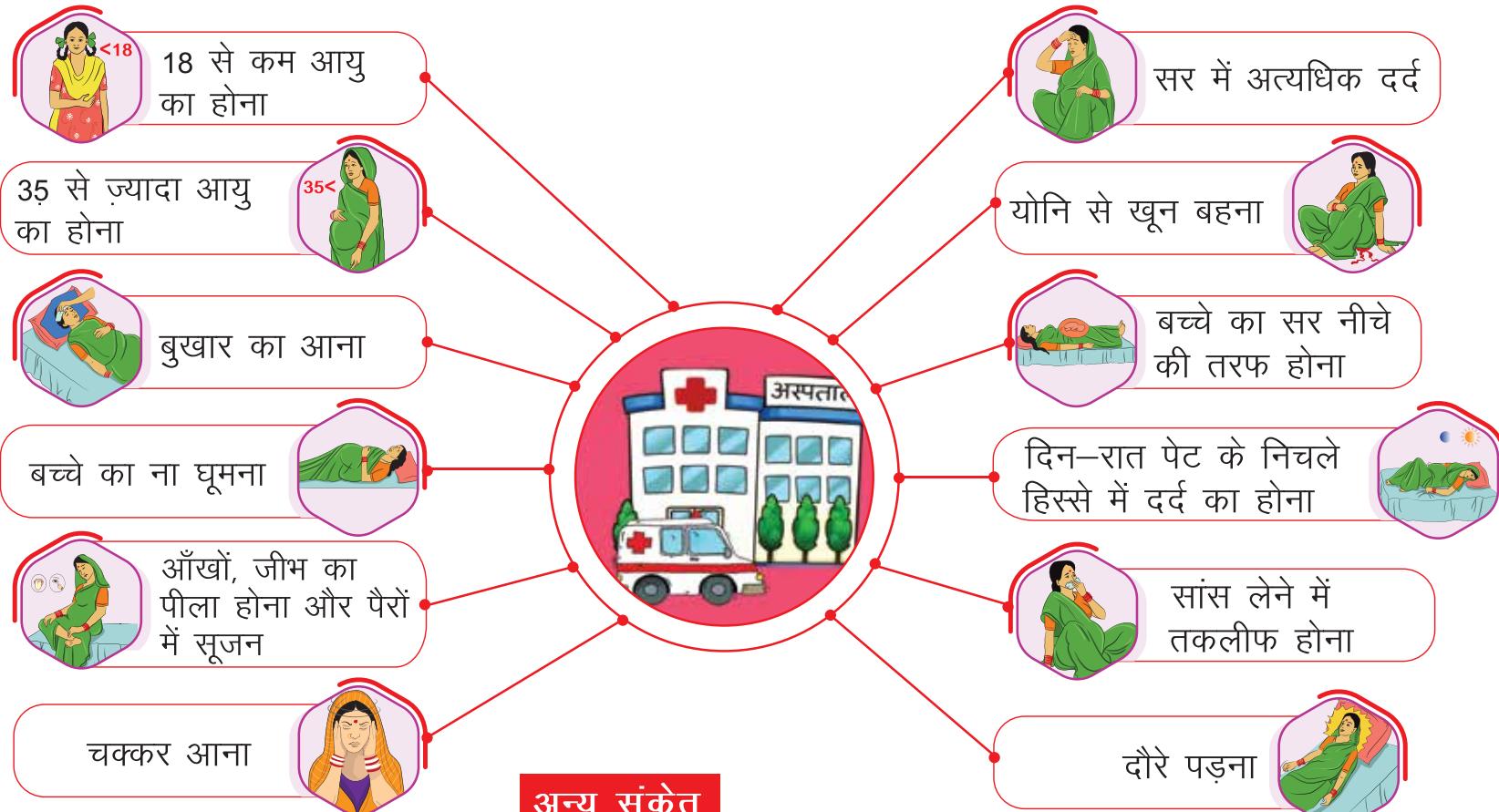
पानी का खूब सेवन करना चाहिए।

अति महकदार, वसायुक्त और मसालेदार भोजन से दूरी बनाना  
रखनी चाहिए।

आयरन और कैल्शियम की गोली का सेवन ANM दीदी द्वारा बताए  
तरीके से करना चाहिए।

परिवार के सभी लोग गर्भवती महिला को पौष्टिक खाना खिलाने की जिम्मेदारी लें और  
उसे ज्यादा खाना खाने के लिए प्रोत्साहन दें।

# गर्भवती महिलाओं में खतरे के संकेत



- योनि से सफेद पानी का आना
- ऑँखों से धुंधला दिखना

# मातृ पोषण के लिए परिवार नियोजन की भूमिका



प्रसव के बाद तथा बच्चे को दूध पिलाने के दौरान, माँ को अपने शरीर में हुई पोषण की कमियों को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय चाहिए होता है।



कम जन्म—अंतराल के गर्भधारण से महिला में खून की कमी हो सकती है, अपरिपक्व शिशु का जन्म होता है और शिशु कम वज़न का पैदा हो सकता है।



इसलिए दो बच्चों के जन्म के बीच में अंतर रखने के लिए परिवार नियोजन को प्रोत्साहन देना जरूरी है।



परिवार नियोजन के स्थायी और अस्थायी, दोनों विकल्प उपलब्ध हैं।

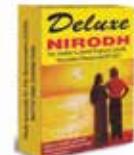
# परिवार नियोजन के स्थायी और अस्थायी तरीके

तरीका	तरीका अपनाने का समय			
	प्रसव के बाद		गर्भपात्र के बाद	किसी और वक्त
	अगर महिला स्तनपान करा रही है	अगर महिला स्तनपान नहीं करा रही है		
महिला नसबंदी	✓	✓	✓	✓
पुरुष नसबंदी	✓	✓	✓	✓
कॉपर-टी	✓	✓	✓	✓
गर्भनिरोधक गोलियां	✗	✓	✓	✓
गर्भनिरोधक इंजेक्शन	✓	✓	✓	✓
जन्म नियन्त्रण—नॉन हार्मोनल	✓	✓	✓	✓
प्रोजेस्ट्रिन गोली	✓	✓	✓	✓
नियोजन	✓	✓	✓	✓

1 पुरुष नसबंदी



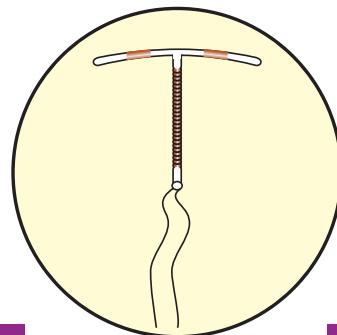
2 कंडोम



ये विकल्प किसी भी समय पुरुषों द्वारा अपनाये जा सकते हैं।

नोट: आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली डॉक्टर की सलाह से ही लेनी चाहिए।

# कॉपर - टी



## कौन लगाए?

- जो दो बच्चों में उम्र का सही अंतराल चाहते हैं।
- जो महिला नसबंदी नहीं मगर दीर्घावधि गर्भनिरोधक अपनाना चाहती है।
- यह एक सुरक्षित आपातकालीन गर्भनिरोधक है।



## लाभ?

- लंबे समय तक गर्भधारण रोकने का असरदार उपाए।
- आप जब चाहें इसे लगावा और हटावा सकते हैं।
- हटवाने के तुरंत बाद आप गर्भधारण के लिए योग्य हो जायेंगी।

प्रसव के बाद कॉपर-टी लगावाने या नसबंदी कराने पर महिला को सरकार द्वारा 1000 रुपये दिये जायेंगे।

# प्रसव व स्तनपान के दौरान पोषण देखभाल

# प्रसव के तुरंत बाद शिशु की सही देखभाल



जन्म के तुरंत बाद एक घंटे के भीतर शिशु को माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध (खींस) ही पिलाना चाहिए।



नाल को साफ और सूखे कपड़े से ही साफ करना चाहिए अन्यथा संक्रमण का खतरा हो सकता है।



शिशु को गर्मी प्रदान करने के लिए सीने से लगा कर रखना चाहिए।



नियमित अंतराल पर और जब बच्चा मांग करे, उसे स्तनपान कराना चाहिए।



शिशु को जन्म से लेकर 6 माह तक सिर्फ और सिर्फ माँ का दूध ही देना चाहिए— पानी, शहद या घुड़ी नहीं पिलायें।



इस दौरान माँ को दूध ना आना एक गलत मान्यता है। बच्चे को ज्यादा समय देकर निप्पल से लगाकर रखें ताकि वह ज्यादा से ज्यादा चूस के दूध खींचें ताकि पर्याप्त दूध बन सके।

# माँ के पहले पीले गाढ़े दूध (खींस) की विशेषताएँ



रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले शक्तिशाली गुणों के साथ खींस में एंटीबॉडी होते हैं जो वातावरण के कीटाणुओं और आंतरिक सूजन से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

यह अच्छे बैक्टीरिया के विकास को भी प्रोत्साहित करता है।

शिशु के लिए पचाने में आसान होता है और आंत को एक सुरक्षात्मक परत प्रदान करता है जो भविष्य में संक्रमण और बीमारियों के खिलाफ उसकी सुरक्षा करती है।

**खींस को फेंकना नहीं चाहिए, यह शिशु का रक्षाकवच होता है।**

# माँ के पहले पीले गाढ़े दूध (खीस) की विशेषताएँ

विशेषताएँ	माँ का दूध	पशु दूध	डिब्बाबंद दूध
बैकटीरियल संदूषक	कोई नहीं	हो सकता है	मिश्रित होने पर संभव
संक्रमण विरोधी कारक	उपस्थित	अनुपस्थित	अनुपस्थित
विकास कारक	उपस्थित	अनुपस्थित	अनुपस्थित
प्रोटीन	सही मात्रा, पचाने में आसान	बहुत अधिक, पचाने में मुश्किल है	आंशिक रूप से संशोधित
वसा	पचाने के लिए पर्याप्त आवश्यक फैटी एसिड की कमी, लाइपेज बिलकुल नहीं	आवश्यक फैटी एसिड की कमी, लाइपेज बिलकुल नहीं	आवश्यक फैटी एसिड की कमी, लाइपेज बिलकुल नहीं
आयरन	कम मात्रा, अच्छी तरह से अवशोषित	कम मात्रा, अच्छी तरह से अवशोषित नहीं होता	मिलाई गई अतिरिक्त मात्रा, अच्छी तरह से अवशोषित नहीं होता
विटामिन	पर्याप्त	अपर्याप्त A और C	विटामिन मिलाया जाता है
जल	पर्याप्त	अतिरिक्त की आवश्यकता पड़ती है	अतिरिक्त की आवश्यकता हो सकती है

# शिरगु भूखा है कैसे समझें ?

शुरुआती संकेत-  
“भूख लगी है”



हलचल



मुँह खुलना



- ◎ सिर का घूमना
- ◎ स्थिर होने की प्रतिवर्ती क्रिया

मध्य संकेत-  
“बहुत भूख लगी है”



अंगडाई लेना



शारीरिक गतिविधियों में वृद्धि



हाथ को चूसना

शुरुआती संकेतों के दौरान ही बच्चे को दूध पिलाने की कोशिश करें क्योंकि रोते हुए बच्चे को दूध पिलाना मुश्किल होता है।

# जन्म से लेकर 6 माह तक सिर्फ माँ का दूध ही पर्याप्त है



शहद, घुट्ठी और पानी की साफ-सफाई सुनिश्चित करना मुश्किल है और यह देने से बच्चा बीमार हो सकता है और बार-बार बीमार होने से बच्चा कुपोषण का शिकार होता है।



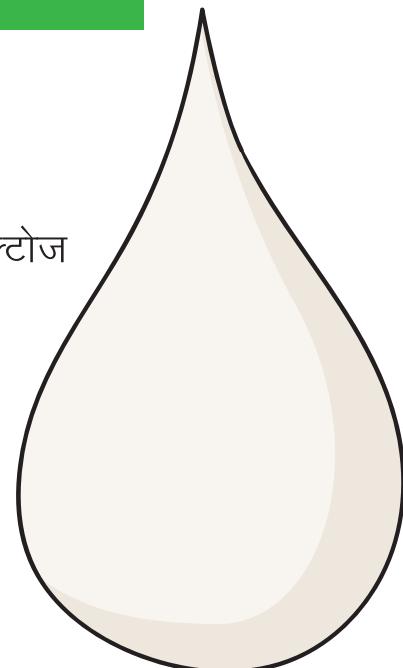
शिशु का पेट और आंतें कमज़ोर होती हैं, पानी संक्रमण पैदा कर सकता है।



माँ के दूध में 90% पानी होता है और अन्य पोषण तत्व पानी में ही होते हैं। यह शिशु की पानी की ज़रूरत को पूरा करने में सक्षम है।

## माँ के दूध में पोषण

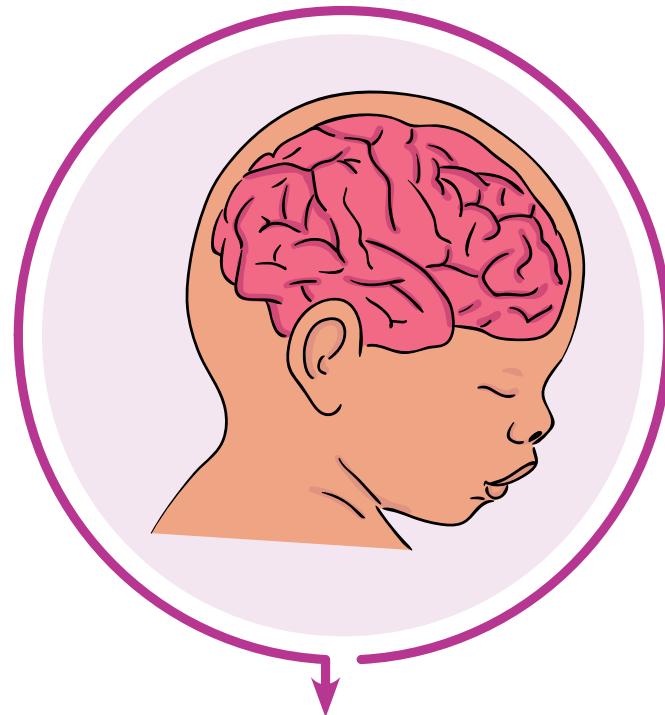
1. पानी
2. प्रोटीन
3. कार्बोहाइड्रेट लैक्टोज
4. वसा
5. एंटीबॉडी
6. विटामिन और खनिज
7. मानव दूध
8. 800 प्रकार के बैक्टीरिया
9. अन्य रोग प्रतिरोधक कोशिकाएं
10. हार्मोन



## स्तनपान के लाभ



यह माँ और शिशु के बीच के संबंध को और मजबूत करता है और प्रसव के बाद की उदासी और बेचौनी से बचने में मदद कर सकता है।



स्तनपान से बच्चे का मस्तिष्क विकसित होता है और यह बच्चे के ज्ञान और कौशल प्राप्त करने की प्रक्रिया को आसान बनाता है।

# नवजात शिशु के लिए दूध की आवश्यक मात्रा



एक नवजात शिशु के पेट का आकार नींबू के समान होता है।



हर 2-3 घंटे में 1-3 बड़ा चम्मच दूध नवजात शिशु के लिए पर्याप्त है। यह मात्रा बढ़ते हप्तों में 3-4 चम्मच हो सकती है।



- आम तौर पर माँ शिशु के लिए आवश्यक मात्रा में दूध का उत्पादन करती है। माँ के स्तनों में दूध बनने की मात्रा शिशु की जरूरत के अनुसार घटती और बढ़ती रहती है।
- माँ जितना ज्यादा दूध पिलाएगी उतना ही उसका दूध बनेगा।



पर्यावरण अनुकूल और परेशान मुक्त होना चाहिए। माँ को बच्चे की आँखों में देखना चाहिए अथवा लगाव और स्तनपन की स्थिति सही होनी चाहिए क्योंकि इससे स्तन को दूध के उत्पादन में मदद मिलती है।



जन्म के शुरुआती 6 हप्तों में यदि शिशु को ऊपरी दूध दिया जाये तो इससे स्तन-दूध की आपूर्ति घट सकती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शिशु के कम स्तनपान करने पर माँ के शरीर को अधिक दूध का उत्पादन करने के संकेत नहीं मिलते। संकेत ना मिलने पर, माँ का दूध बनना बंद / कम हो जाता है।

स्तनपान करते समय बच्चे की स्थिति को देखें। बच्चे को तिरछा करके लेटाना चाहिए जिसमें सिर ऊपर हो। शिशु को अपना दूध पिलाने पर अधिक समय व्यतीत करें, इस प्रक्रिया को जल्दी में न करें।



आंगनवाड़ी के चैम्पियन

# कैसे पता लगाएँ कि शिशु को पर्याप्त माँ का दूध मिल रहा है?



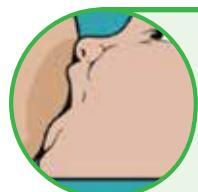
शिशु को कम से कम 8–10 बार और बच्चे की मांग के अनुसार स्तनपान करना चाहिए।



स्तनपान कराने के बाद स्तन का नरम और हल्का होना चाहिए।



जागते समय शिशु को सतर्क रहना चाहिए और तत्परता से स्तनपान की इच्छा जतानी चाहिए।



शिशु कम से कम 10–15 मिनट शांति पूर्वक दूध पीता है।



स्तनपान कराना आरामदायक होना चाहिए और शुरू में शिशु के द्वारा स्तनपान किये जाने पर स्तन या निष्ठल में दर्द नहीं होना चाहिए।



शिशु स्वस्थ दिखना चाहिए और उसकी त्वचा में कसाव होना चाहिए। हल्का सा दबाकर छोड़ने पर त्वचा में उछाल दिखना चाहिए।



बार-बार नैपी गीली करना भी संकेत है कि शिशु ठीक से दूधपान कर रहा है।



बच्चे का वज़न बढ़ना चाहिए।

# कैसे पता लगाएँ कि शिशु को पर्याप्त माँ का दूध मिल रहा है?



शिशु को दूध गटकते हुए स्पष्टता से सुना जा सकता है।



दूध पीने के बाद बच्चा निघल को अपने आप छोड़ देगा।



जब शिशु पांच दिन का हो जाए, तो उसका मल पीले—मस्टर्ड रंग का होना चाहिए।



दोनों स्तनों से दूध पिलाना चाहिए।

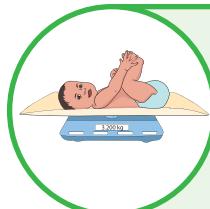


आंगनवाड़ी के वैशिष्ट्य

जितना अधिक आप

अपने बच्चे को स्तनपान कराएंगी, उतना ही बच्चा स्वस्थ रहेगा और माँ और बच्चे के बीच एक मजबूत संबंध बनेगा।

# कैसे पता लगाएँ कि शिशु को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है?



14 दिनों का हो जाने पर भी शिशु अपना जन्म-वज़न दोबारा हासिल नहीं कर पाया।



स्तनपान कराने के बाद स्तन मुलायम नहीं होते।



स्तन में दर्द होता है और क्षतिग्रस्त लगते हैं।



शिशु 24 घंटे में 5–6 बार से कम बार नैपी गीली करता है।



स्तनपान के बाद भी शिशु बेचैन रहता है। या बिना किसी कारणों के रोता है या चूसने के लिए अपने बोतल की निप्पल या उंगली या अंगूठे को लेना।

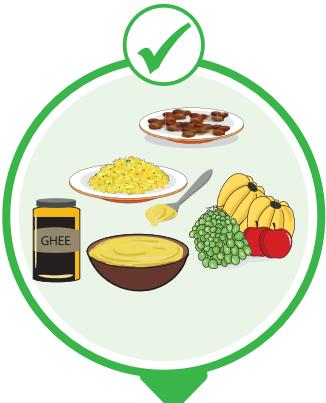


महिला स्तनपान कराने में असमर्थ है, तो तुरंत डॉक्टर/ANM से मिलने को कहें।

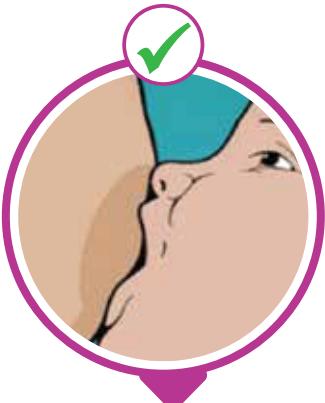
# माँ के शरीर में दूध निरंतर बने इसके उपाय



शिशु को ज्यादा से ज्यादा स्तनपान कराना चाहिए— शिशु जितना दूध पियेगा उतना दूध बनेगा।



बेहतर पोषण से युक्त पौष्टिक आहार ही खाना चाहिए।



माँ को बच्चे की आंखों में देखना चाहिए। निघल से मुहं का लगाव और स्तनपान के दौरान बैठने की स्थिति सही होनी चाहिए क्योंकि इससे स्तन को दूध के उत्पादन में मदद मिलती है।



खुश और तनाव मुक्त वातावरण और समर्थन माँ में आत्मविश्वास पैदा करता है और उन्हें अधिक दूध स्रावित करने में सहायता करता है।



एक स्तन को पूरी तरह से खाली करना और फिर अगले स्तन से दूध पिलाने से पर्याप्त और सही तरीके से स्तनपान होता है।

# स्तनपान कराने वाली महिला के लिए पोषण युक्त आहार का महत्व



जन्म से लेकर 6 माह तक शिशु का विकास सिर्फ माँ के दूध पर आश्रित है, अतः माँ के दूध का पौष्टिक होना अनिवार्य है।

शिशु को स्तनपान से मिलनेवाला पोषण केवल माँ के आहार पर आधारित होता है।

सही पोषण युक्त आहार आवश्यक मात्रा में माँ का दूध बनाने में सहायक होता है।

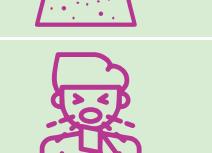
स्तनपान पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा करता है।

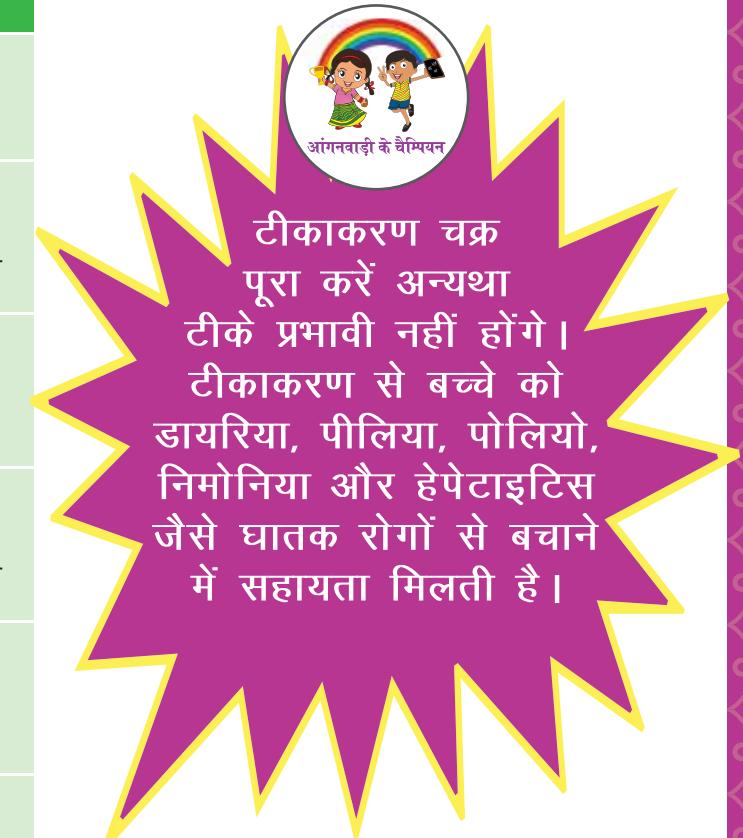
स्तन के दूध में मौजूद पोषक तत्व माँ के आहार से आते हैं।



दूध का उत्पान करने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है, इसलिए गर्भवती महिला को संतुलित आहार खाना चाहिए। विशेषज्ञों ने साबित कर दिया है कि एक पतली महिला भी पर्याप्त दूध का उत्पादन कर सकती है।

# आवश्यक टीकाकरण का विवरण

 समय	 टीका
	जन्म के समय
	6 सप्ताह पूरे होने पर
	10 सप्ताह पूरे होने पर
	14 सप्ताह पूरे होने पर
	9 महीने पूरे होने पर
	16 से 24 महीने पर
हेपेटाइटिस बी, पोलियो, बीसीजी	
पोलियो, पेंटावलेंट, इनएकिटवेटेड पोलियो वैक्सीन, रोटावायरस, नियोमोकोकल वैक्सीन	
पोलियो वैक्सीन, पेंटावलेंट, रोटावायरस	
पोलियो, पेंटावलेंट, इनएकिटवेटेड पोलियो वैक्सीन, रोटावायरस, नियोमोकोकल वैक्सीन	
खसरा (मीसेल्स), नियोमोकोकल वैक्सीन, विटामिन-ए	
विटामिन-ए, पोलियो, खसरा, डीपीटी (पहला बूस्टर)	

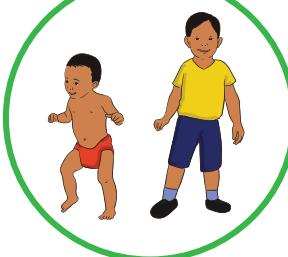


## पूर्ण टीकाकरण आवश्यक क्यों है?

पूर्ण टीकाकरण एक सुरक्षा कवच के रूप में कार्य करता है, जो बच्चों को जानलेवा बीमारियों जैसे पोलियो, न्यूमोनिया, दिमागी बुखार आदि से बचाने में मदद करता है।



टीकाकरण बच्चों के जीवन और भविष्य में रक्षा के लिए सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है।



## सही समय पर लगाना आवश्यक क्यों है?

क्योंकि छोटे बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होती है और वे बीमारियों की चपेट में आसानी से आ सकते हैं।

(उदाहरण के लिए, यदि पोलियो का टीका पूरा ना लेने पर बच्चे को पोलियो जैसी खतरनाक बीमारी हो सकती है और वह जीवन भर के लिये अपंगता का शिकार हो सकता है।)



## टीकाकरण न कराने के मुख्य कारण

बुखार



सूजन



चिड़चिड़ापन



घबराएं नहीं, यह आम लक्षण है।

टीकाकरण के बाद बुखार आता है और शिशु की तबियत खराब होती है।

हल्का बुखार, दर्द या इंजेक्शन की जगह पर सूजन, अकड़न और चिड़चिड़ापन टीके के कुछ तुरंत होने वाले प्रभाव हैं मगर यह आम बात है और इसका मतलब है कि टीका असर कर रहा है।

### बुखार क्यों आता है?

टीका एक बाहरी पदार्थ होता है, जिसकी प्रतिक्रिया में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बुखार व सूजन की प्रतिक्रिया लाती है।

# सही पोषण के लिए कृमि-मुक्त होना है जरूरी

## कृमि-मुक्त होना क्यों है जरूरी?

- कृमि से बच्चों में कुपोषण और खून की कमी हो सकती है, जिसके कारण वे दुबलेपन का शिकार हो सकते हैं।
- सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास नहीं होता।

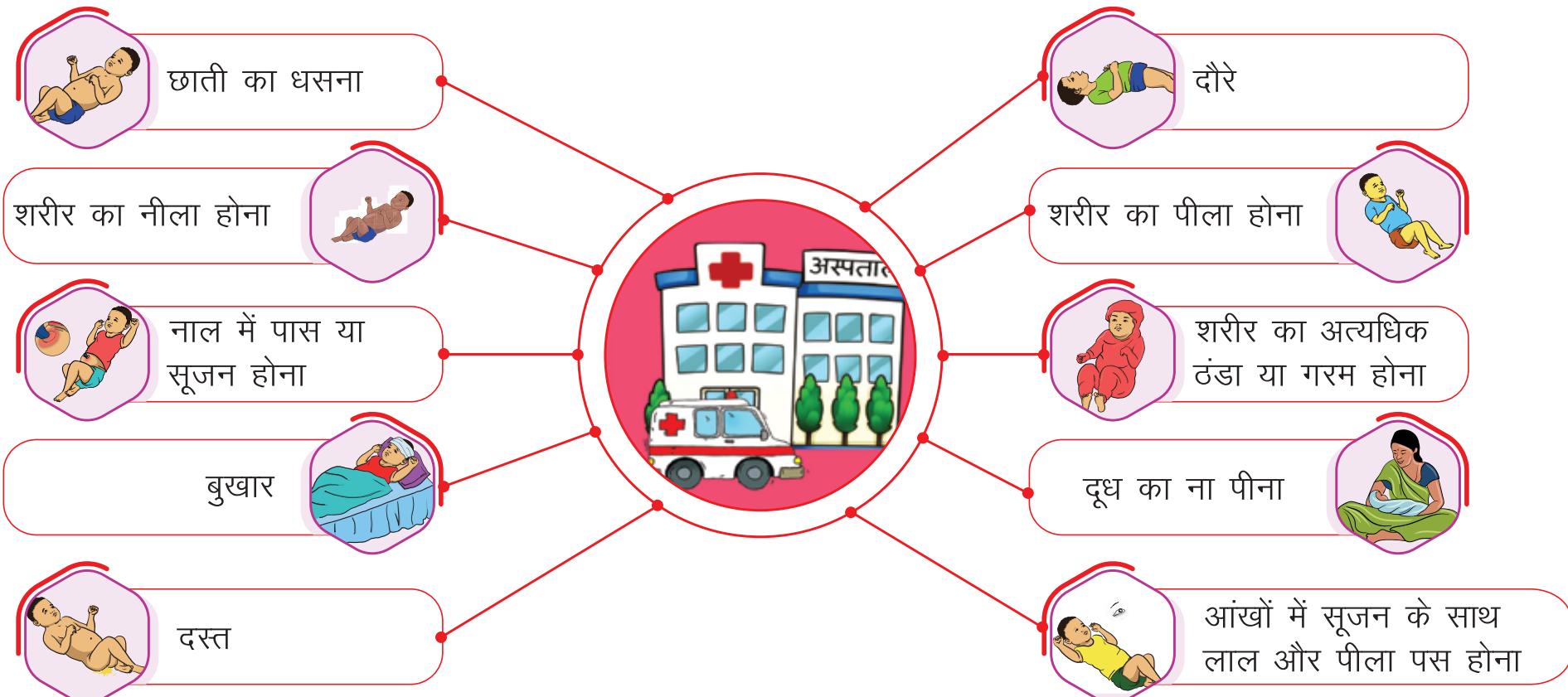
## कृमि संक्रमण की रोकथाम आसान है

- बच्चों के नाखून नियमित रूप से काटने चाहिए।
- खाना खाने से पहले और शौच के बाद हाथों को साबुन से धोना चाहिए।
- सेवन से पहले फल व सब्ज़ी को साफ पानी से धोना चाहिए।
- पीने के लिए साफ पानी का उपयोग करना चाहिए।
- खाना व पानी को ढक कर रखना चाहिए।
- घर के आस-पास सफाई रखनी चाहिए।
- जूते पहनने चाहिए।



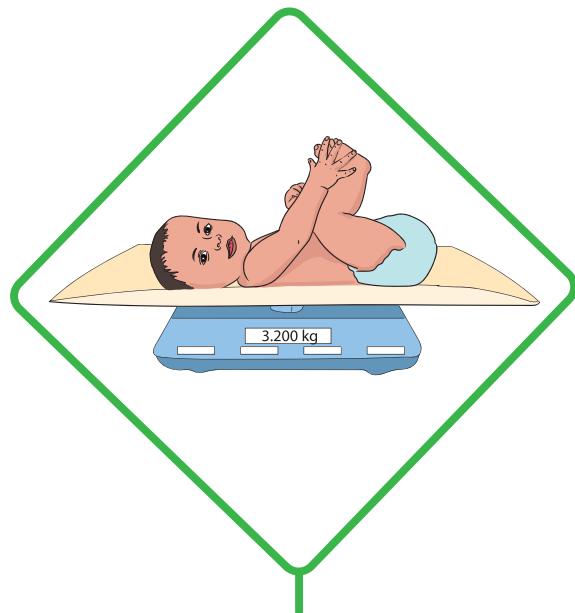
- कृमि संक्रमण से बचाव के लिए सबसे असरदार दावा अल्बेण्डजोल की गोली नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में उपलब्ध होती है।
- इसे ANM दीदी की सलाह अनुसार साल में दो बार में

## बच्चे के लिए खतरे के संकेत

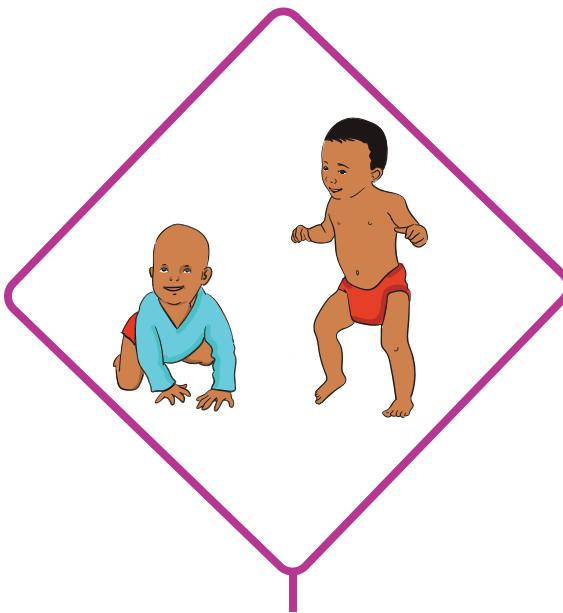


# पूर्वक आहर की शुरुआत

# बच्चों में वज़न बढ़ना क्यों है महत्वपूर्ण?



बच्चे का वज़न उसके विकास के कई महत्वपूर्ण संकेतकों में से एक है।



यह निर्धारित करता है की बच्चा अपेक्षित रूप से विकसित हो रहा है या उसे कोई अंतर्निहित समस्या है।



वज़न का ना बढ़ना एक चिंता का विषय है क्योंकि यह बच्चे के सही समय पर विकास को प्रभावित करता है।

## अतः बच्चे का वज़न उम्र अनुसार बढ़ना चाहिए

- बच्चे का वज़न हर महीने कराना चाहिए।
- बच्चे के वज़न की नियमित निगरानी के लिए बच्चों के लिए बनाए गए वज़न ट्रैकर कार्ड इस्तेमाल करना सहायक होता है (अधिक जानकारी के लिए देखें पृष्ठ 107)।
- हर महीने बच्चे का वज़न ट्रैकर कार्ड पर देखें, भले ही बच्चा हरे रंग की श्रेणी में हो। यदि उम्र के अनुसार वज़न में ठहराव आता है या वृद्धि नहीं होती है, तो बच्चा कुपोषण की ओर बढ़ रहा है। इसलिए, सतर्क हो जाना चाहिए और सुधार के लिए आवश्यक उपाय करने चाहिए।

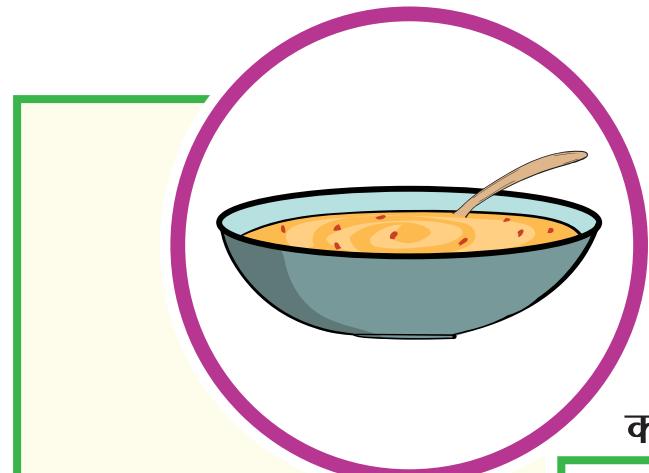
एम. सी. एच. एन दिवस पर  
नियमित रूप से भाग लेना  
चाहिए और बच्चे का वज़न  
कराना चाहिए।



अंगनवाड़ी के कार्यक्रम



# पूरक आहार शुरू करने के लिए मार्गदर्शक विन्दु



पूरक आहार 6 महिने  
पूरे होने पर ही शुरू  
करना चाहिए।

क्यों?

समय पर पूरक  
आहार न शुरू करने पर  
बच्चे का विकास धीरे  
होता है।



तब तक आंतें प्रतिरक्षात्मक रूप से विकसित हो जाती हैं।



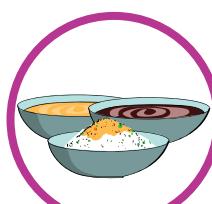
शिशु की पाचन और अवशोषण क्षमता 6 माह तक बढ़ जाती है।



शिशु स्वाद को पहचानने और स्वीकार करने के लिए आवश्यक क्षमता विकसित कर लेता है।



जैसे—जैसे बच्चा बढ़ता है, उसके शरीर को अधिक पोषण की आवश्यकता होती है, जिसके लिए माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता है, और इसलिए हम अब पूरक आहार शुरू करते हैं।



# पूरक आहार से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण बातें



धीरे—धीरे व  
दैर्यपूर्वक खिलायें,  
जबरदस्ती नहीं  
करनी चाहिए।



शुरुआत कम  
मात्रा में करनी  
चाहिए।



स्तनपान कम  
से कम 2 साल  
तक जारी रखना  
चाहिए।



शुरुआत नरम खाने  
जैसे दाल—चावल  
की खिचड़ी से करनी  
चाहिए। यह खाने और  
पचाने में आसान होता है।



बढ़ती उम्र के  
साथ खाने में  
विविधता लानी चाहिए  
और खाने में पोषण  
युक्त खाना शामिल करते  
रहना चाहिए।



स्वाद और  
विविधता का ध्यान  
रखना अनिवार्य है, इससे  
बच्चे की ऊचि पौष्टिक  
आहार में बनी रहती है।

## पूरक आहार से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण बातें



खाना पकाते  
समय साफ–सफाई  
का ध्यान रखना  
चाहिए।



बच्चे को अपने आप  
खाने की स्थिति में  
नहीं छोड़ना चाहिए, सदा  
उसके साथ बैठ कर उसे  
पूरा खाना खिलाना चाहिए।



मुख्य भोजन  
के साथ–साथ  
पौष्टिक अल्पाहार  
जरूर खिलाना  
चाहिए।



घी, पत्तेदार  
सब्जियाँ और फल  
खिलाने चाहिए, इससे  
बढ़ते शरीर को उचित  
पोषण मिलता है।

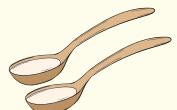


बच्चे के बीमार  
पड़ने पर खाने की  
मात्रा कम करके ज्यादा  
बार खिलायें।



बाज़ार का खाना  
बिल्कुल नहीं खिलाना  
चाहिए— वह पौष्टिक  
नहीं होता।

# पूरक आहार का प्रकार क्या होता है

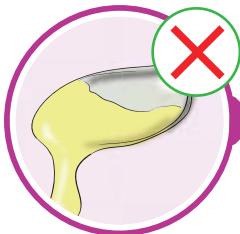
उम्र	क्या खिलाएँ	कैसे खिलाएँ	
7 से 8 महीने	नरम खिचड़ी तथा मसला हुआ आहार	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रोज 2—3 बार खाना खिलाना चाहिए।</li> <li>● प्रत्येक भोजन में 2 से 3 चम्च खिलाना चाहिए।</li> </ul>	
8—9 महीने	नरम खिचड़ी तथा मसला हुआ आहार (आहार में 4 खाद्य समूह अवश्य शामिल करें)।	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खाने की मात्रा थोड़ी—थोड़ी बढ़ाना शुरू करना चाहिए।</li> <li>● रोज 3—4 बार खाना खिलाना चाहिए।</li> <li>● प्रत्येक भोजन में 3 से 4 चम्च खिलाना चाहिए।</li> <li>● रोज़ नरम खिचड़ी तथा मसला हुआ गढ़ा आहार खिलाना चाहिए।</li> </ul>	
9—12 महीने	घर में रोजाना बननेवाला खाना थोड़ा— थोड़ा कर के शुरू कर देना चाहिए।	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खाना बड़ी कटोरी और चम्च से खिलाना शुरू कर देना चाहिए।</li> <li>● घर में बने अल्पाहार को खिलाना चाहिए।</li> <li>● 11—12 महीने से हल्का ठोस आहार देना शुरू करें, जैसे रोटी का टुकड़ा, केला, आदि।</li> </ul>	

# पूरक आहार का प्रकार क्या होता है

## पूरक आहार का गाढ़ापन



बहुत ज्यादा  
पतला-चम्मच से आसानी  
से गिर जाएगा।



ऐसा पतला  
भी चम्मच से  
टपकता है।



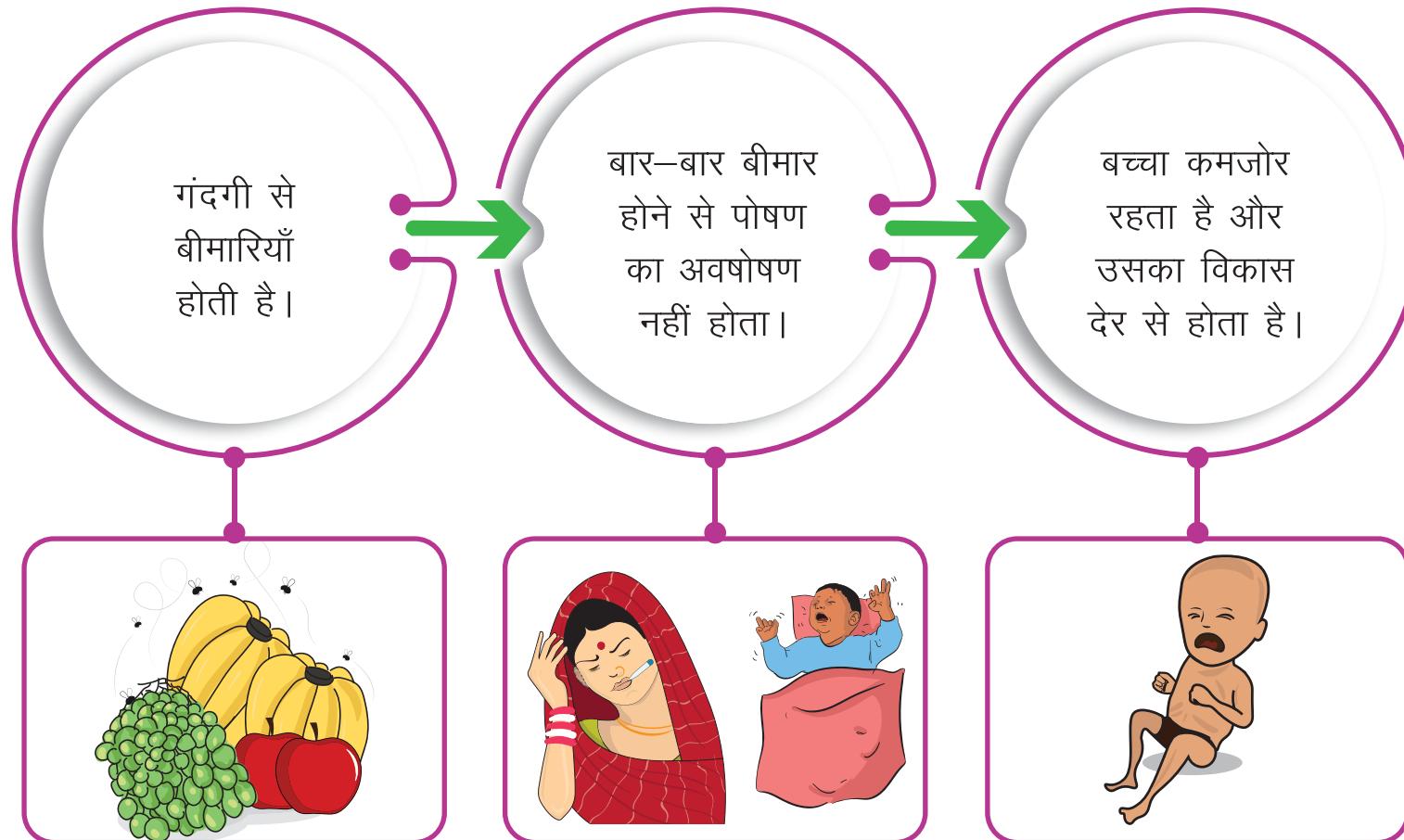
बिल्कुल  
ठीक-चम्मच पर  
ठहरा रहता है।

उम्र	क्या खिलाएँ	कैसे खिलाएँ	
12–24 महीने	<ul style="list-style-type: none"> <li>➊ घर में रोजाना बनने वाला खाना थोड़ा-थोड़ा कर के शुरू कर देना चाहिए।</li> <li>➋ खाने में विविधता का खास ख्याल रखें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➊ खाना बड़ी कटोरी व छोटे टुकड़ों में खिलाना शुरू कर देना चाहिए।</li> <li>➋ घर में बने अल्पाहार को दिन में 2–3 बार खिलाना चाहिए।</li> <li>➌ डेढ़ साल का हो जाने पर छोटे टुकड़ों के बड़े निवाले खिलाना शुरू कर देना चाहिए।</li> </ul>	



उपरी आहार के साथ  
साथ स्तनपान दो साल  
तक जारी रखें।

## पोषण के लिए साफ-सफाई क्यों है आवश्यक?



# साफ-सफाई का ध्यान कैसे रखें?

खाना बनाने, खिलाने व परोसने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह साफ करना चाहिए।



फल और सब्जियों को पकाने से पहले साफ पानी से अच्छी तरह धोना अनिवार्य है।



खाना बनाने के लिए साफ पानी का ही प्रयोग करना चाहिए।



शौच के बाद हाथों को साबुन से अवश्य धोना चाहिए, उसके बाद ही बच्चे को गोद में लेना चाहिए।



शौच को तुरंत साफ करें और गंदगी को अपने रहने के स्थान से दूर फेंक दें।

(यदि संभव हो तो गंदगी को गड्ढे में दबाएँ और इसे मिट्टी से ढँक दें ताकि यह उन कीटों को आकर्षित न करे जो बीमारियाँ फैलाते हैं)



घर में भी पूरी साफ-सफाई रखनी चाहिए, फर्श को कीटाणु नाशक पदार्थ (फिनायल) से साफ करना चाहिए।



# चैम्पियन का दस्त और न्यूमोनिया से बचाव

गंदगी में कीटाणु जन्म लेते हैं और यह खतरनाक बीमारियाँ पैदा करते हैं जैसे दस्त और न्यूमोनिया

## न्यूमोनिया

### लक्षण

न्यूमोनिया में बच्चे को बुखार आता है, ठंड लगती है, सांस लेने में परेशानी होती है और छाती में दर्द होता है।

### उपचार

● न्यूमोनिया में बच्चे को तुरंत डॉक्टर को दिखना चाहिए, खुद इलाज न करें।

## दस्त

### लक्षण

दस्त से शरीर में पानी की कमी हो जाती है और यह जानलेवा होता है।

### उपचार

● 1 लीटर साफ़ पानी में ओआर एस का घोल बनाकर रख लें, और इसे बच्चे को दिन भर में पिलाकर समाप्त कर दें व अगले दिन नया घोल बनायें।  
● जिंक की 1 गोली दिन में 1 बार 14 दिन तक दें।

दस्त / न्यूमोनिया के दौरान भी माँ का दूध पिलाना ज़रूरी है।

दस्त / न्यूमोनिया से बचने के लिए साफ़ सफाई का खास ध्यान रखें, भोजन पकाने व बच्चों को खिलाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ ज़रूर धोयें।



# ओ.आर.एस. और जिंक कब देना चाहिए

हर दस्त के बाद, बच्चे को ओआरएस का घोल देना चाहिए।

## ओआरएस घोल बनाने की प्रक्रिया और दी जाने वाली मात्रा

- दस्त के दौरान और बाद में, माँ का दूध, तरल पदार्थ और पूरक पोषण खिलाते रहने चाहिए।
- पहले 6 महीनों के दौरान, बच्चे को केवल माँ का दूध ही देना चाहिए।
- खाना पकाने और खिलाने से पहले और बच्चे के मल को साफ करने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोना चाहिए।

### प्रत्येक दस्त के बाद ओआरएस घोल की मात्रा



2 महीने से कम



हर दस्त के बाद 5 चम्च घोल के दें।



2 महीने से 2 साल



हर दस्त के बाद  $1/4$  कप से  $1/2$  कप



2 साल से 5 साल



हर दस्त के बाद  $1/2$  कप से 1 कप



अपने हाथों को साबुन से ठीक से धोएं।



साफ बर्टन में 1 लीटर पीने का पानी डालें।



इसमें ओआरएस का 1 पैकेट डालें।



साफ चम्च से ओआरएस पाउडर को पानी में अच्छी तरह घोलें।



यह ओआरएस घोल बच्चे को छोटे छोटे हिस्सों में दें।

दस्त के दौरान, बच्चे को रोजाना 18 दिनों तक जिंक की गोली देनी चाहिए।

## जिंक की गोली देने की प्रक्रिया और दी जाने वाली मात्रा



2 महीने से 6  
महीने का बच्चा



एक साफ चम्मच में  
जिंक की आधी गोली  
डालें।



चम्मच में मां का दूध  
मिलाएं, बिना चम्मच  
को ज्यादा भरे।



चम्मच को धीरे से  
हिलाएं और टैबलेट  
को उसमें घुलने दें।



बच्चे को यह घोल  
पिलाए।



6 महीने से 5  
साल तक का  
बच्चा



एक साफ चम्मच में  
जिंक की एक गोली  
डालें।



चम्मच में पानी  
मिलाएं।



चम्मच को धीरे से  
हिलाएं और टैबलेट  
को उसमें घुलने दें।

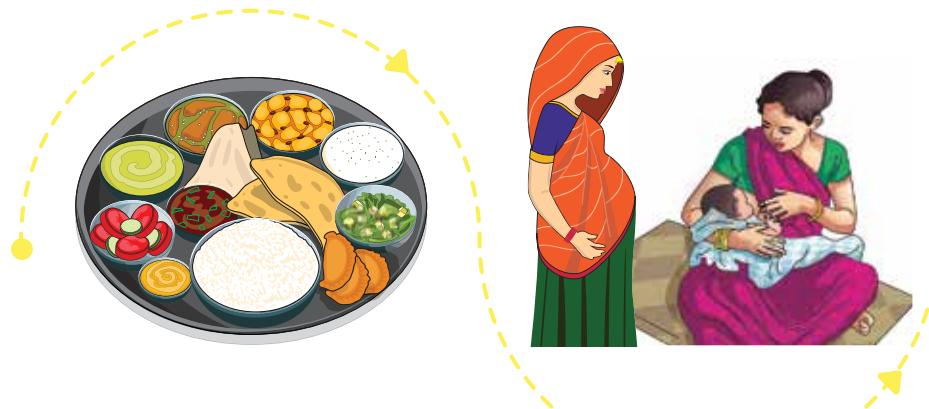


बच्चे को यह घोल  
पिलाए।

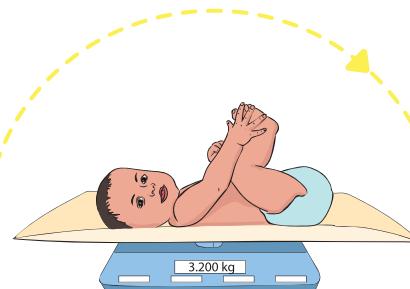
**मातृ और बाल पोषण समर्थन के  
लिए राजस्थान सरकार की नई पहल**

# लाभार्थी को वित्तीय सहायता का उद्देश्य

जिससे वह गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान अपने और शिशु के पोषण की ज़रूरतों की पूर्ति कर सके।



लाभार्थी के पास पोषण युक्त खाना खरीदने के लिए पैसों की उपलब्धता हो।



महिला एक स्वस्थ और उचित वजन के बच्चे को जन्म दें।

2 वर्ष तक के बच्चों में कुपोषण में रोकथाम हो।



# वित्तीय सहायता के लिए सरकारी योजनाएँ

इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY)



# सरकारी योजनाओं का तुलनात्मक विवरण

गर्भविद्या के दौरान बेहतर पोषण के लिए विभिन्न सरकारी योजनाओं के तहत मिलने वाली धनराशि का उपयोग पौष्टिक खाना खरीदने के लिए करना चाहिए।

	प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY)	इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY)	जननी शिशु सुरक्षा योजना (JSY)	राजश्री
लक्षित समूह	प्रथम गर्भधारण करने वाली महिलाएं	द्वितीय गर्भधारण करने वाली महिलाएं	संस्थागत प्रसव का विकल्प चुनने वाली महिलाएं	बालिका को जन्म देने वाली महिलाएं
नगद राशि	5,000	6,000	1,400	50,000
किश्तों की संख्या	3	5	एकमुश्त	7

(Continued)

(Continued)

	प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY)	इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY)	जननी शिशु सुरक्षा योजना (JSY)	राजश्री
शर्त	<ul style="list-style-type: none"> <li>● माता ने पिछले मासिक धर्म की अवधि (LMP) से 150 दिनों के भीतर मातृ एवं शिशु संरक्षण (MCP) कार्ड में स्वयं के गर्भवती होने का नाम दर्ज करवा लिया हो।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● गर्भावस्था जांच व पंजीकरण (ANC &amp; Registration) होने पर (अंतिम माहवारी तिथि से 120 दिनों के भीतर पंजीकरण होने पर)</li> <li>● कम से कम 2 प्रसव पूर्व जांचें (ANC) पूरी होने पर (गर्भावस्था के 6 महीने के भीतर)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शिशु का प्रसव अस्पताल में किया गया हो।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● राजश्री योजना के लाभ की पहली दो किश्त (2500 रुपये) उन सभी बालिकाओं को दी जाएगी जिनका जन्म किसी सरकारी अस्पताल एवं जननी सुरक्षा (JSSY) से रजिस्टर्ड निजी चिकित्सा संस्थानों में हुआ हो।</li> <li>● ये दोनों किश्त उन अभिभावकों को तब भी मिलेंगी जिनकी तीसरी संतान भी बालिका हो, किन्तु योजना में आगे की किश्तों का लाभ उन्हें नहीं मिल पायेगा।</li> </ul>

(Continued)

(Continued)

	<b>प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY)</b>	<b>इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY)</b>	<b>जननी शिशु सुरक्षा योजना (JSY)</b>	<b>राजश्री</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ कम से कम एक प्रसव—पूर्व जांच अवश्य की गई हो सहायता राशि के लिए दावा गर्भावस्था के 180 दिन बाद किया जा सकता है।</li> <li>❖ शिशु का जन्म दर्ज/पंजीकृत किया जाना आवश्यक है प्रथम शिशु को हैपेटाइटिस बी, डिथीरिया, और टिटनस (DPT), ओरल पोलियो वैक्सीन (OPV), और बैसिली कालमेट ग्विरेन (BCG) टीकों का प्रथम चरण जरूर दिया गया हो।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ बच्चे के जन्म पर, (संस्थागत प्रसव [Institutional Delivery] पर)</li> <li>❖ बच्चे के <math>3\frac{1}{2}</math> माह (105 दिवस) की उम्र तक के सभी नियमित टीके लग जाने व नवजात बच्चे का जन्म पंजीकरण होने पर (टीकाकरण के अंतर्गत बच्चे को BCG, OPV, DPT और हैपेटाइटिस—बी या इसके समकक्ष विकल्प की पहली खुराक मिलने पर)।</li> <li>❖ द्वितीय संतान के उपरान्त दम्पती द्वारा संतान के जन्म के 3 माह के भीतर स्थायी परिवार नियोजन साधन अपानाये जाने (PP Sterlisation) अथवा महिला द्वारा कॉपर टी (PPIUCD) लगवाए जाने पर।</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ राजश्री योजना का लाभ अभिभावक/लाभार्थी को सीधा उनके बैंक अकाउंट में मिले, इसके लिए इस योजना को भामाशाह कार्ड/जन आधार कार्ड से भी जोड़ा गया है इसलिए इस योजना का लाभ आसानी से लेने के लिए भामाशाह कार्ड/जन आधार कार्ड बनवाना अनिवार्य होगा।</li> <li>❖ मुख्यमंत्री राजश्री योजना के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने जिले में कार्यक्रम अधिकारी, महिला अधिकारिता या मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी से भी संपर्क करें।</li> </ul>

(Continued)

(Continued)

	<b>प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY)</b>	<b>इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY)</b>	<b>जननी शिशु सुरक्षा योजना (JSY)</b>	<b>राजश्री</b>
वांछित दस्तावेज	<p>प्रथम किश्त के लिए</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पूरी तरह भरा हुआ फॉर्म 1A</li> <li>● पहचान प्रमाण की फोटोकॉपी</li> <li>● बैंक एकाउंट की पासबुक</li> <li>● MCP कार्ड की प्रतिलिपि</li> </ul> <p>दूसरी किश्त के लिए</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पूरी तरह भरा हुआ फॉर्म 1B</li> <li>● MCP कार्ड की फोटोकॉपी</li> </ul> <p>तीसरी किश्त के लिए</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फॉर्म 1C को भरकर देना होगा</li> <li>● शिशु के जन्म पंजीकरण प्रमाणपत्र की फोटोकॉपी देना आवश्यक</li> <li>● आधार कार्ड की फोटोकॉपी</li> <li>● एम.सी.पी. कार्ड की फोटोकॉपी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PCTS के अंतर्गत देय दस्तावेज (PCTS आईडी प्राप्त करने के लिए केवल जनाधार और आधार कार्ड की जरूरत होगी)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बी.पी.एल. प्रमाणपत्र</li> <li>● अनुसूचित जाति / अनुसूचित जनजाति प्रमाणपत्र</li> <li>● किसी सरकारी स्वास्थ्य संस्थान में ANC रजिस्ट्रेशन (एम.सी.पी. कार्ड)।</li> <li>● एम.सी.पी. कार्ड में बैंक खाता संख्या और आधार कार्ड नम्बर भरा जाना चाहिए।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भामाशाह कार्ड</li> <li>● आधार कार्ड</li> <li>● बालिका जन्म प्रमाणपत्र</li> <li>● बैंक खाता पासबुक के पहले पन्ने की फोटोकॉपी</li> <li>● पासपोर्ट साइज फोटोग्राफ</li> <li>● स्कूल का प्रवेश प्रमाणपत्र</li> <li>● 12वीं कक्षा उत्तीर्ण किए जाने का प्रमाणपत्र</li> </ul>

# प्रमुख संदेशों का सारांश

# गर्भावस्था के दौरान, स्तनपान और 2 वर्ष की आयु तक के बच्चे के लिए महत्वपूर्ण बातें



उचित पोषण के लिए खाने में आहार  
के 5 खाद्य-समूह अवश्य सम्मिलित  
किये जाने चाहिए।



बच्चे के जीवन के पहले 1000 दिन  
में मिलने वाला पोषण उसका स्वरथ  
भविष्य सुनिश्चित करता है।



गर्भावस्था  
के दौरान  
महिला को:



पौष्टिक आहार ही खाना चाहिए।



आयरन और कैल्शियम का नियमित  
सेवन आवश्यक करना चाहिए।



रात की नींद के अतिरिक्त दिन में 2 घंटे  
की नींद लेनी चाहिए जो कि भ्रूण के  
विकास में सहायक है।



ANC जांच सही समय पर करानी चाहिए।

# गर्भविद्या के दौरान, स्तनपान और 2 वर्ष की आयु तक के बच्चे के लिए महत्वपूर्ण बातें



परिवार  
नियोजन  
मातृ पोषण में अहम  
भूमिका निभाता है।



प्रसव के एक घंटे के  
अंतर्गत नवजात शिशु  
को, सबसे पहले, माँ का  
पहला, पीला गाढ़ा दूध ही  
पिलाना चाहिए।



जन्म से लेकर 6 माह तक  
शिशु को सिर्फ और सिर्फ  
माँ का दूध ही पिलाना चाहिए। माँ  
के दूध में पर्याप्त पानी व पोषण  
मौजूद है।



पूरक आहार  
6 महीने पूरे  
होने पर ही शुरू  
करना चाहिए। न  
उससे पहले न देर से।



शिशु का पूर्ण टीकाकरण,  
उसको जीवनभर खतरनाक  
बीमारियों से बचाने का सुरक्षा कवच  
है। अतः बच्चे का पूर्ण टीकाकरण  
सुनिश्चित करना चाहिए।



गंदगी से होने वाली  
बीमारियां बच्चे को कमज़ोर  
करके पोषण अवशोषण में बाधा  
बनती हैं। अतः उन्हें रोकने के  
लिए साफ-सफाई का ध्यान रखें।



# राता पूर्व रिक्षा

## बचपन की देखभाल शिक्षा और इसका महत्व

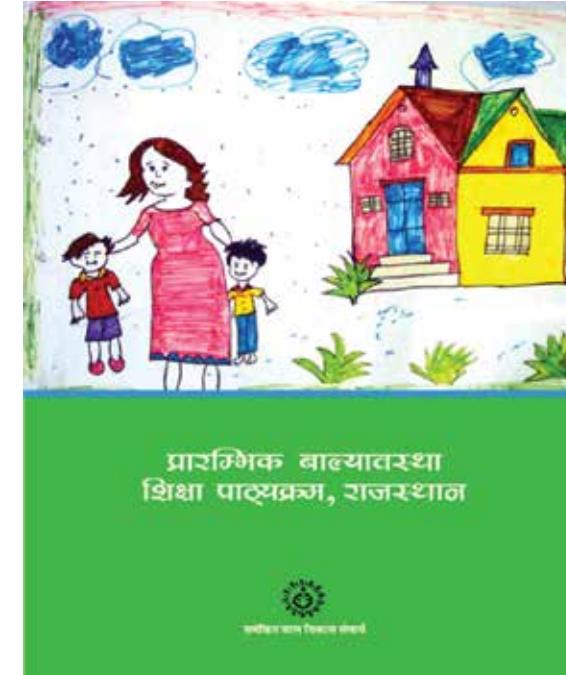
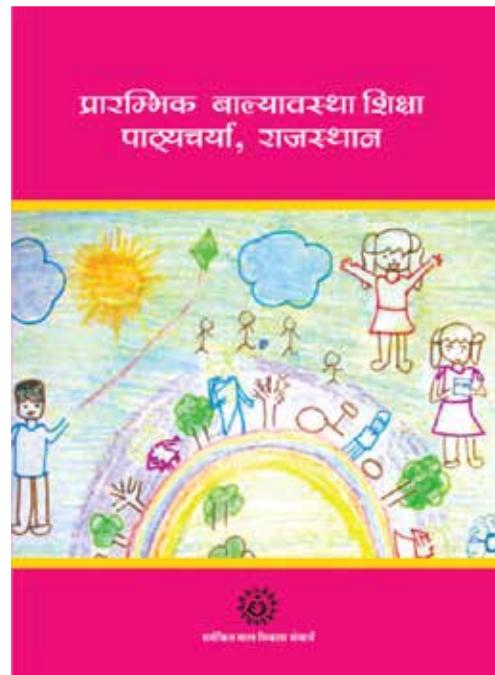
- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शालापूर्व शिक्षा आजीवन सीखने और विकास के लिए एक अनिवार्य आधार है। इसका शिक्षा के प्राथमिक स्तर की सफलता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।
- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शाला पूर्व शिक्षा—जन्म से छह वर्ष तक के बच्चों के लिए कार्यक्रमों और प्रावधानों के बारे में है, जो विकास के सभी क्षेत्रों में बच्चे की आवश्यकताओं को पूरा करता है, अर्थात्, शारीरिक, मोटर, भाषा, संज्ञानात्मक, सामाजिक—भावनात्मक और रचनात्मक और सौंदर्य अधिमूल्यन और स्वास्थ्य और पोषण के दृष्टिकोण साथ तालमेल सुनिश्चित करना।
- यह एक सीमा में प्रत्येक उपअवस्था के लिए विकासात्मक प्राथमिकताओं को सम्मिलित करेगा, अर्थात्, 3 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए देखभाल तथा शुरुआती बातचीत की आवश्यकता, और 3 से 6 वर्ष के बच्चों के विकास के लिए उपयुक्त पूर्वस्कूली शिक्षा और 5 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए अधिक संरचित और नियोजित स्कूल की तैयारी के घटक प्रदान करना।
- इसलिए शाला पूर्व शिक्षा को प्राथमिकता दे और उचित संसाधन उपलब्ध कराने के लिए पर्याप्त रूप से निवेश करना अनिवार्य है।

# शाला पूर्व शिक्षा के लाभ

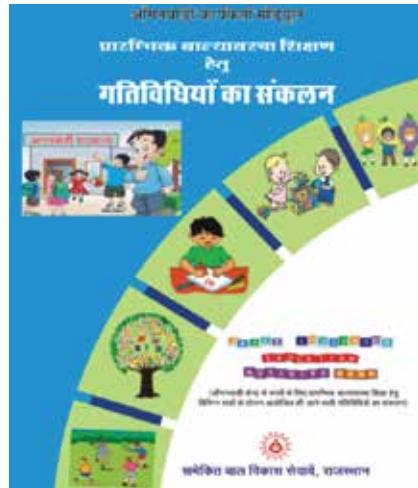
- 
- शिक्षा का सम्पूर्ण विकास**
- ◎ सुनने के कौशल का विकास।
  - ◎ ध्वनि विभेदीकरण।
  - ◎ मौखिक अभिव्यक्ति का विकास।
  - ◎ शब्द भंडार का विकास।
  - ◎ आलोचनात्मक दृष्टिकोण।
  - ◎ सुनने का विकास।
  - ◎ सृजनात्मक अभिव्यक्ति।
  - ◎ पढ़ने की तैयारी।
  - ◎ लिखने की तैयारी।
- ◎ उचित वृद्धि बनाए रखना।
  - ◎ स्थूल मांसपेशियों में संतुलन।
  - ◎ सूक्ष्म मांसपेशियों में संतुलन।
  - ◎ आंख, हाथ और मुँह में तालमेल।
- ◎ कला के द्वारा सृजनात्मक अभिव्यक्ति।
  - ◎ सृजनात्मक क्रियाएं (शारीरिक)।
  - ◎ सृजनात्मक चिंतन।
  - ◎ सौन्दर्य अनुभूति।
- ◎ इंद्रियों का विकास (पाँच इंद्रियों)।
  - ◎ प्रमुख संबोध का विकास जैसे: रंग पहचानना, आकार, अंकपूर्व संबोध, स्थिति संबोध आदि।
  - ◎ मानसिक कौशल का विकास जैसे: मिलान स्मरण, वर्गीकरण, समस्या का हल ढूँढना।
  - ◎ आसदृपास के पर्यावरण संबंधित अवधारणाएं जैसे पशु-पक्षी, फल-सब्ज़ियां, पानी, स्वयं, आदि।
- ◎ सुरक्षा एवं विश्वास की भावना का विकास।
  - ◎ व्यक्तिगत एवं समाजि आदतों का निर्माण
  - ◎ अपने व्यवहार को नियंत्रित करने की योग्यता।
  - ◎ अपने बारे में एकादात्मक भाव का विकास।

# राज्य के सभी केन्द्रों पर उपलब्ध करवाई जाने वाली ECE शिक्षण सामग्री

1. सभी आयु वर्ग के लिए वर्कबुक  
(3–4, 4–5 व 5–6 वर्ष)।
2. आंगनबाड़ी कार्यकर्ता के लिए मार्गदर्शिका (Activity Book)।
3. सभी आयु वर्ग के बच्चों के लिए आकलन प्रपत्र (Assessment card)।
4. समय सारणी (Time Table)
5. शाला पूर्व शिक्षा प्राप्त करने के बाद प्रमाण पत्र।



# राज्य के सभी केन्द्रों पर उपलब्ध करवाई जाने वाली ECE शिक्षण सामग्री

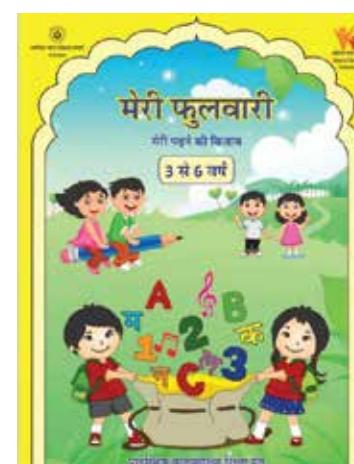
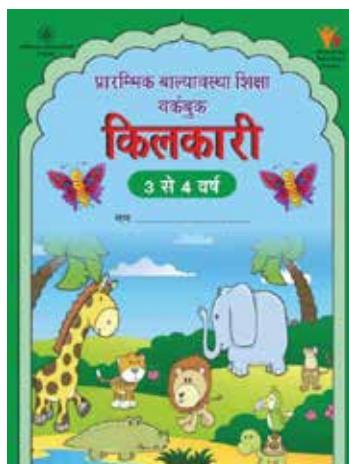
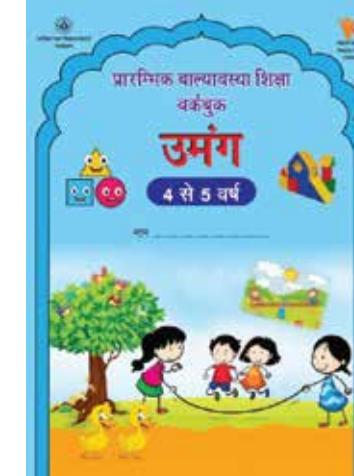


**प्रारंभिक बाल्यावस्था शिक्षा वेत्ता**  
**दैनिक समय सारणी**  
**EARLY CHILDHOOD EDUCATION TIME TABLE**

शुरू कालीन समय*	मौत कालीन समय*	कार्यक्रम	समय*
08:00	10:00	1 प्रार्थना सत्र – PRAYER	सूर्योदय
08:30	10:30	2 व्यायाम व खेल सत्र	प्रातःपान
09:00	11:00	3 अल्पाहार – SNACKS	प्रातःपान
09:30	11:30	4 भाषा सत्र – LINGUISTIC DEVELOPMENT	प्रातःपान
10:00	12:00	5 रचनात्मक सत्र – CREATIVE DEVELOPMENT	प्रातःपान
10:30	12:30	6 बौद्धिक विकास सत्र – COGNITIVE DEVELOPMENT	प्रातःपान
11:00	01:00	7 दोपहर भोजन – HOT COOKED MEAL	प्रातःपान
11:30	01:30	8 स्वतंत्र खेल – GAMES	प्रातःपान

\*प्रातःपान - 1 घण्टा 30 मिनट से 2 घण्टा 30 मिनट तक। अल्पाहार - 1 घण्टा 30 मिनट से 2 घण्टा 30 मिनट तक। दोपहर भोजन - 2 घण्टा 30 मिनट से 4 घण्टा 30 मिनट तक। स्वतंत्र खेल - 1 घण्टा 30 मिनट से 2 घण्टा 30 मिनट तक।

सम्प्रेक्षित वाल विकास सेवाएं, राजस्थान सरकार



# पोषण वाटिका

# घर में पोषण वाटिका के लाभ व कैसे लगाए

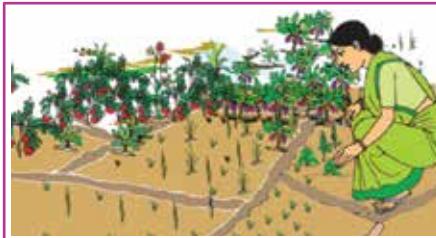
हमें अपने घर में एक पोषण वाटिका अवश्य बनानी चाहिए।

- अगर जगह नहीं है, तो छत पर या बालकनी में गमलों में भी सब्जियां उगा सकते हैं।
- यदि जगह है तो आंगन या दरवाजे पर केला, पपीता, अमरुद, अनार जैसे सरलता से लगने वाले फलों को भी उगाया जा सकता है।
- चारदीवारियों का उपयोग लताओं वाली सब्जियों के लिए किया जा सकता है।

घर में सब्जी उगाने का लाभ यह है कि उनसे हानिकारक कीटनाशकों व प्रदूषक तत्वों से बचा जा सकता है।

पोषण प्रकृति की हर चीज में है। साथ ही जनसामान्य में आर्थिक या क्षेत्रीय कारणों से कई बार पर्याप्त पोषक आहार नहीं मिल पाता। परंतु प्रकृति ने बहुत सरल और सुलभ चीजों में भी पोषण के भंडार दिए हुए हैं, हम जिनका प्रयोग कर सरलता से पोषक तत्वों को प्राप्त कर सकते हैं।

रसोई के वेस्ट का भी उपयोग इनकी खाद के लिए सरलता से तैयार किया जा सकता है। धनिया, पालक, मिर्ची टमाटर जैसी चीजें घर में सरलता से उगाई जा सकती हैं।



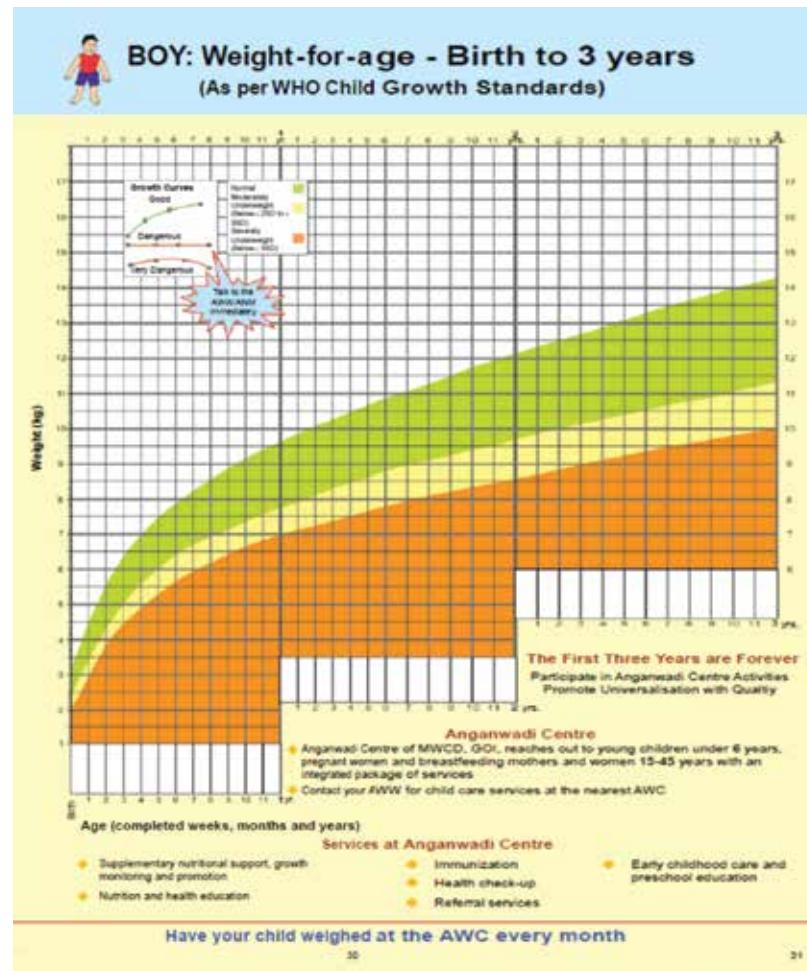
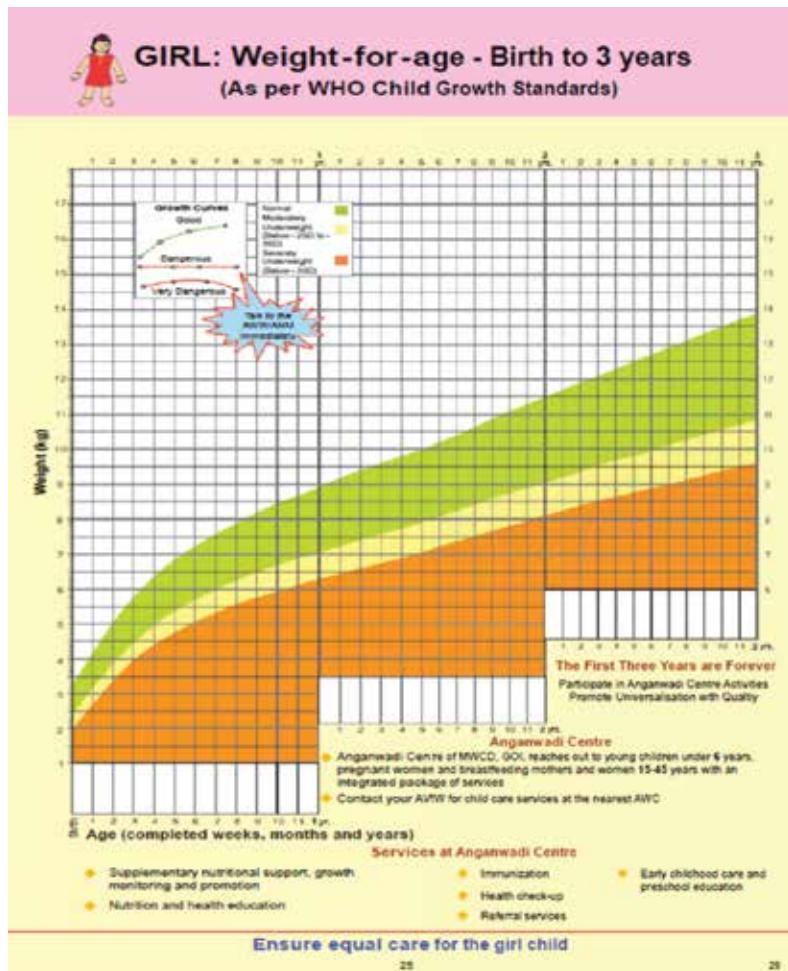
कुछ वनस्पतियां जो औषधीय मानी जाती हैं और पोषण के लिए अत्यंत उपयोगी हैं, जैसे तुलसी, आंवला, मीठी धृतकुमारी या ग्वारपाठा (एलोवेरा) सहजन, मीठी नीम आदि।

सहजन की पत्तियां सर्वाधिक पोषक पत्तियों में शुमार हैं, मीठी नीम के पत्तों में पर्याप्त कैल्शियम होता है, तुलसी व मीठी धृतकुमारी में संक्रमण रोकने के गुण होता हैं, ऐसे ही अन्य पत्तियों में भी बहुत से गुण होते हैं जिनका हमें भोजन और व्यंजनों में आवश्यकतानुसार उपयोग करना चाहिए तथा पोषण वाटिका में उन्हें भी उगाने पर बल देना चाहिए।

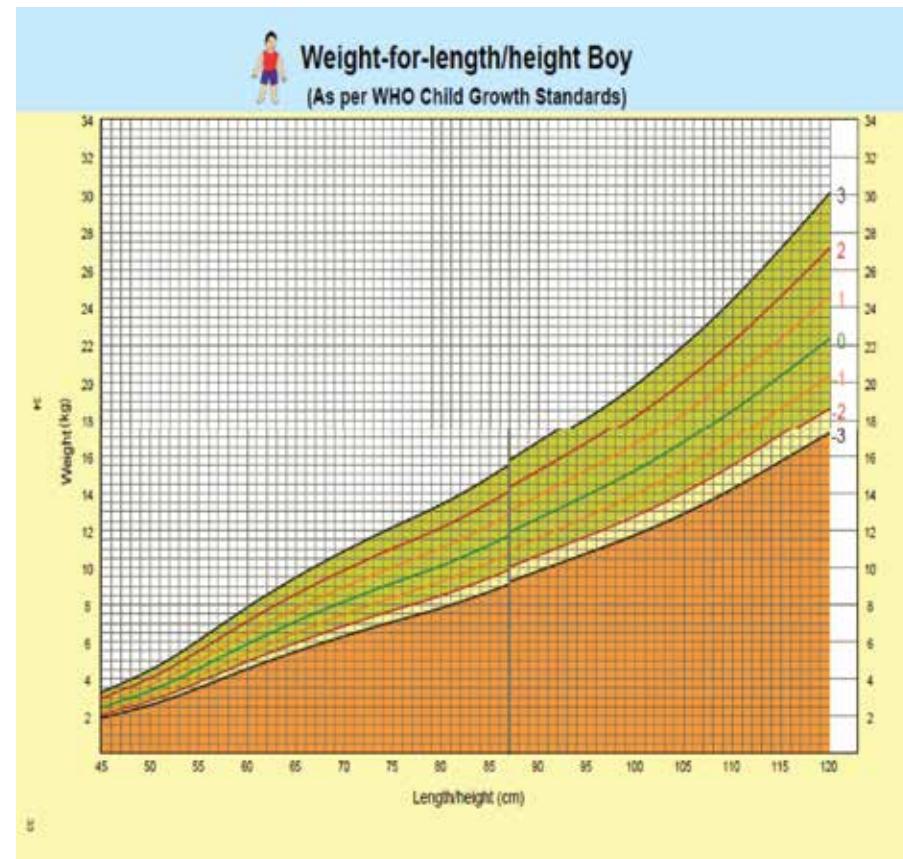
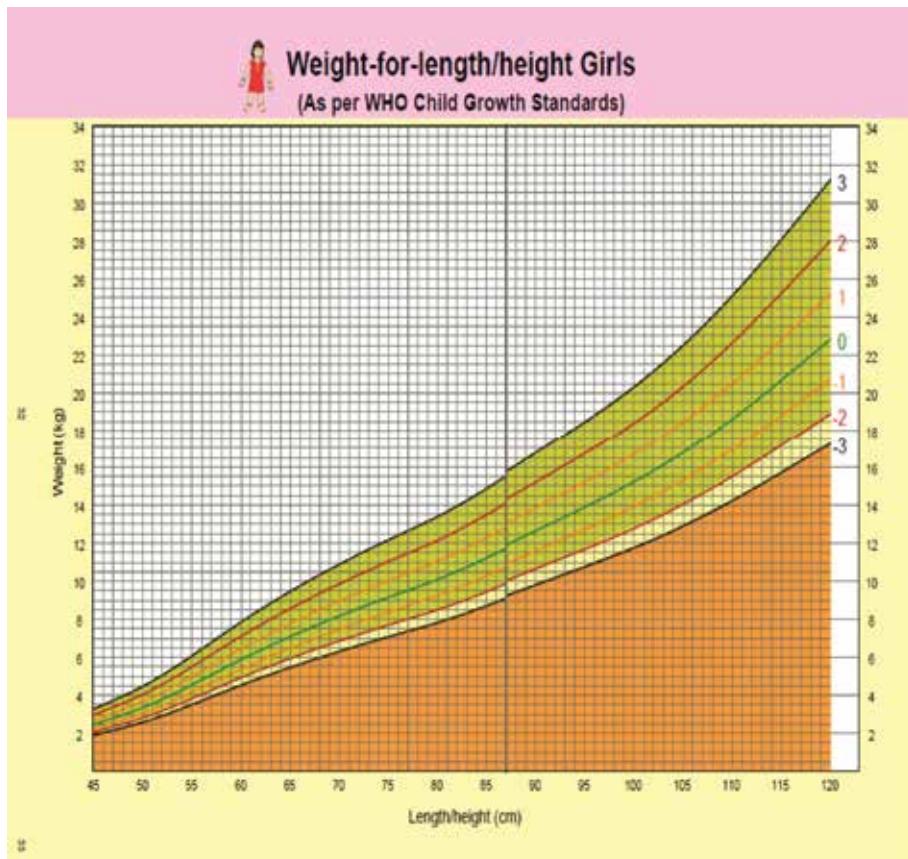
अतः हमें अपने घर में पोषण वाटिका विकसित करते हुए अपने लिए पोषण सुनिश्चित करने और आने वाली पीढ़ी को उचित पोषण संस्कार देने की ज़रूरत है।

# अनुलानफ

# लड़का और लड़की के लिए वज़न अनुसार तालिका



# लड़का और लड़की के लिए वज़न अनुसार उंचाई तालिका



## बच्चों में उम्र के अनुसार कितना वज़न होना चाहिए

रान्धर्व लालिका - 1 उत्तर के अनुसार वर्जन (पांच वर्ष के ऊपर के वर्षों में कम या अतिकृत कम वर्जन की पहचान लालिका) (वर्जन फ़ि.दा. में) - 1						
क्र. सं.	वर्जन (फ़ि.दा. में)		उत्तर	लालिका (फ़ि.दा. में) - 1		
	सामग्री वर्जन	कम वर्जन		वर्षों : माह	अतीत कम वर्जन	कम वर्जन
0	2.5 दा अधिक	2.1 - 2.5	2.1 से ज्यादा	0 वर्ष 0 माह	2.0 से ज्यादा	2.0 - 2.4
1	3.4 दा अधिक	2.9 - 3.4	2.9 से ज्यादा	0 वर्ष 1 माह	2.7 से ज्यादा	2.7 - 3.2
2	4.3 दा अधिक	3.8 - 4.5	3.8 से ज्यादा	0 वर्ष 2 माह	3.4 से ज्यादा	3.4 - 3.9
3	5.0 दा अधिक	4.4 - 5.0	4.4 से ज्यादा	0 वर्ष 3 माह	4.0 से ज्यादा	4.0 - 4.5
4	5.6 दा अधिक	4.9 - 5.6	4.9 से ज्यादा	0 वर्ष 4 माह	4.4 से ज्यादा	4.4 - 5.0
5	6.0 दा अधिक	5.3 - 6.0	5.3 से ज्यादा	0 वर्ष 5 माह	5.8 से ज्यादा	4.8 - 5.4
6	6.4 दा अधिक	5.7 - 6.4	5.7 से ज्यादा	0 वर्ष 6 माह	5.1 से ज्यादा	5.1 - 5.7
7	6.7 दा अधिक	5.9 - 6.7	5.9 से ज्यादा	0 वर्ष 7 माह	5.3 से ज्यादा	5.3 - 6.0
8	6.9 दा अधिक	6.2 - 6.9	6.2 से ज्यादा	0 वर्ष 8 माह	5.6 से ज्यादा	5.6 - 6.3
9	7.1 दा अधिक	6.4 - 7.1	6.4 से ज्यादा	0 वर्ष 9 माह	5.8 से ज्यादा	5.8 - 6.5
10	7.4 दा अधिक	6.6 - 7.4	6.6 से ज्यादा	0 वर्ष 10 माह	5.9 से ज्यादा	5.9 - 6.7
11	7.6 सा अधिक	6.8 - 7.6	6.8 से ज्यादा	0 वर्ष 11 माह	6.1 से ज्यादा	5.1 - 6.9
12	7.7 दा अधिक	6.9 - 7.7	6.9 से ज्यादा	0 वर्ष 12 माह	6.3 से ज्यादा	6.3 - 7.0
13	7.9 दा अधिक	7.1 - 7.9	7.1 से ज्यादा	1 वर्ष 1 माह	6.4 से ज्यादा	6.4 - 7.2
14	8.1 दा अधिक	7.2 - 8.1	7.2 से ज्यादा	1 वर्ष 2 माह	6.6 से ज्यादा	6.6 - 7.4
15	8.3 दा अधिक	7.4 - 8.3	7.4 से ज्यादा	1 वर्ष 3 माह	6.7 से ज्यादा	6.7 - 7.6
16	8.4 दा अधिक	7.5 - 8.4	7.5 से ज्यादा	1 वर्ष 4 माह	6.9 से ज्यादा	6.9 - 7.7
17	8.6 दा अधिक	7.7 - 8.6	7.7 से ज्यादा	1 वर्ष 5 माह	7.0 से ज्यादा	7.0 - 7.9
18	8.8 दा अधिक	7.8 - 8.8	7.8 से ज्यादा	1 वर्ष 6 माह	7.2 से ज्यादा	7.2 - 8.1
19	8.9 दा अधिक	8.0 - 8.9	8.0 से ज्यादा	1 वर्ष 7 माह	7.3 से ज्यादा	8.2 दा अधिक
वर्जन के अनुसार वर्जन (पांच वर्ष के ऊपर के वर्षों में कम या अतिकृत कम वर्जन की पहचान लालिका) (वर्जन फ़ि.दा. में) - 2						
20	9.1 दा अधिक	8.1 - 9.1	8.1 से ज्यादा	1 वर्ष 8 माह	7.5 से ज्यादा	7.5 - 8.4
21	9.2 दा अधिक	8.2 - 9.2	8.2 से ज्यादा	1 वर्ष 9 माह	7.6 से ज्यादा	8.6 सा अधिक
22	9.4 दा अधिक	8.4 - 9.4	8.4 से ज्यादा	1 वर्ष 10 माह	7.8 से ज्यादा	8.7 दा अधिक
23	9.5 दा अधिक	8.5 - 9.5	8.5 से ज्यादा	1 वर्ष 11 माह	7.9 से ज्यादा	8.9 दा अधिक
24	9.7 दा अधिक	8.6 - 9.7	8.6 से ज्यादा	2 वर्ष 0 माह	8.1 से ज्यादा	8.1 - 9.0
25	9.8 दा अधिक	8.8 - 9.8	8.8 से ज्यादा	2 वर्ष 1 माह	8.2 से ज्यादा	9.2 दा अधिक
26	10.0 दा अधिक	8.9 - 10.0	8.9 से ज्यादा	2 वर्ष 2 माह	8.4 से ज्यादा	8.4 - 9.4
27	10.1 दा अधिक	9.0 - 10.1	9.0 से ज्यादा	2 वर्ष 3 माह	8.5 से ज्यादा	9.5 - 9.5
28	10.2 दा अधिक	9.1 - 10.2	9.1 से ज्यादा	2 वर्ष 4 माह	8.6 से ज्यादा	8.6 - 9.6

29	10.4 દા અર્પિક	9.2 - 10.4	9.2 સે કમ	2 વર્ષે 5 માહ	9.5 સે કમ	8.8 - 9.8	9.8 દા અર્પિક
30	10.5 દા અર્પિક	9.4 - 10.5	9.4 સે કમ	2 વર્ષે 6 માહ	9.9 સે કમ	8.9 - 10.0	10.0 દા અર્પિક
31	10.7 દા અર્પિક	9.5 - 10.7	9.5 સે કમ	2 વર્ષે 7 માહ	9.0 સે કમ	9.0 - 10.1	10.1 દા અર્પિક
32	10.8 દા અર્પિક	9.6 - 10.8	9.6 સે કમ	2 વર્ષે 8 માહ	9.1 સે કમ	9.1 - 10.3	10.3 દા અર્પિક
33	10.9 દા અર્પિક	9.7 - 10.9	9.7 સે કમ	2 વર્ષે 9 માહ	9.3 સે કમ	9.3 - 10.4	10.4 દા અર્પિક
34	11.0 દા અર્પિક	9.8 - 11.0	9.8 સે કમ	2 વર્ષે 10 માહ	9.4 સે કમ	9.4 - 10.5	10.5 દા અર્પિક
35	11.2 દા અર્પિક	9.9 - 11.2	9.9 સે કમ	2 વર્ષે 11 માહ	9.5 સે કમ	9.5 - 10.7	10.7 દા અર્પિક
36	11.3 દા અર્પિક	10.0 - 11.3	10.0 સે કમ	3 વર્ષે 0 માહ	9.6 સે કમ	9.6 - 10.8	10.8 દા અર્પિક
37	11.4 દા અર્પિક	10.1 - 11.4	10.1 સે કમ	3 વર્ષે 1 માહ	9.7 સે કમ	9.7 - 10.9	10.9 દા અર્પિક
38	11.5 દા અર્પિક	10.2 - 11.5	10.2 સે કમ	3 વર્ષે 2 માહ	9.8 સે કમ	9.8 - 11.1	11.1 દા અર્પિક
39	11.6 દા અર્પિક	10.3 - 11.6	10.3 સે કમ	3 વર્ષે 3 માહ	9.9 સે કમ	9.9 - 11.2	11.2 દા અર્પિક
40	11.8 દા અર્પિક	10.4 - 11.8	10.4 સે કમ	3 વર્ષે 4 માહ	10.1 સે કમ	10.1 - 11.3	11.3 દા અર્પિક
41	11.9 દા અર્પિક	10.5 - 11.9	10.5 સે કમ	3 વર્ષે 5 માહ	10.2 સે કમ	10.2 - 11.5	11.5 દા અર્પિક

उत्तर के अनुसार बज्रन (पौरी यथा के उत्तर के वर्षों में बज्रन व अलिक कम बज्रन की पश्चात्यान लाइसिंग) (बज्रन कि.प्रा. में) - 1									
	42	12.0 का अधिक	10.6 - 12.0	10.6 से ज्यादा	3 वर्षे 6 माह	10.3 से ज्यादा	10.3 - 11.6	11.6 सा. अधिक	
43	12.1 सा. अधिक	10.7 - 12.0	10.7 से ज्यादा	3 वर्षे 7 माह	10.4 से ज्यादा	10.4 - 11.7	11.7 सा. अधिक		
44	12.2 सा. अधिक	10.8 - 11.8	10.8 से ज्यादा	3 वर्षे 8 माह	10.5 से ज्यादा	10.5 - 11.8	11.8 सा. अधिक		
45	12.4 सा. अधिक	10.9 - 12.4	10.9 से ज्यादा	3 वर्षे 9 माह	10.6 से ज्यादा	10.6 - 12.0	12.0 सा. अधिक		
46	12.5 सा. अधिक	11.0 - 12.5	11.0 से ज्यादा	3 वर्षे 10 माह	10.7 से ज्यादा	10.7 - 12.1	12.1 सा. अधिक		
47	12.6 सा. अधिक	11.1 - 12.6	11.1 से ज्यादा	3 वर्षे 11 माह	10.8 से ज्यादा	10.8 - 12.2	12.2 सा. अधिक		
48	12.7 सा. अधिक	11.2 - 12.7	11.2 से ज्यादा	4 वर्षे 0 माह	10.9 से ज्यादा	10.9 - 12.3	12.3 सा. अधिक		
49	12.8 सा. अधिक	11.3 - 12.8	11.3 से ज्यादा	4 वर्षे 1 माह	11.0 से ज्यादा	11.0 - 12.4	12.4 सा. अधिक		
50	12.9 सा. अधिक	11.4 - 12.9	11.4 से ज्यादा	4 वर्षे 2 माह	11.1 से ज्यादा	11.1 - 12.6	12.6 सा. अधिक		
51	13.1 सा. अधिक	11.5 - 13.1	11.5 से ज्यादा	4 वर्षे 3 माह	11.2 से ज्यादा	11.2 - 12.7	12.7 सा. अधिक		
52	13.2 सा. अधिक	11.6 - 13.2	11.6 से ज्यादा	4 वर्षे 4 माह	11.3 से ज्यादा	11.3 - 12.8	12.8 सा. अधिक		
53	13.3 सा. अधिक	11.7 - 13.3	11.7 से ज्यादा	4 वर्षे 5 माह	11.4 से ज्यादा	11.4 - 12.9	12.9 सा. अधिक		
54	13.4 सा. अधिक	11.8 - 13.4	11.8 से ज्यादा	4 वर्षे 6 माह	11.5 से ज्यादा	11.5 - 13.0	13.0 सा. अधिक		
55	13.5 सा. अधिक	11.9 - 13.5	11.9 से ज्यादा	4 वर्षे 7 माह	11.6 से ज्यादा	11.6 - 13.2	13.2 सा. अधिक		
56	13.6 सा. अधिक	12.0 - 13.6	12.0 से ज्यादा	4 वर्षे 8 माह	11.7 से ज्यादा	11.7 - 13.3	13.3 सा. अधिक		
57	13.7 सा. अधिक	12.1 - 13.7	12.1 से ज्यादा	4 वर्षे 9 माह	11.8 से ज्यादा	11.8 - 13.4	13.4 सा. अधिक		
58	13.8 सा. अधिक	12.2 - 13.8	12.2 से ज्यादा	4 वर्षे 10 माह	11.9 से ज्यादा	11.9 - 13.5	13.5 सा. अधिक		
59	14.0 सा. अधिक	12.3 - 14.0	12.3 से ज्यादा	4 वर्षे 11 माह	12.0 से ज्यादा	12.0 - 13.6	13.6 सा. अधिक		
60	14.1 सा. अधिक	12.4 - 14.1	12.4 से ज्यादा	5 वर्षे 0 माह	12.1 से ज्यादा	12.1 - 13.7	13.7 सा. अधिक		

- Do you have a way to move files to the Q unit 2 in the different Run What you see site?

**संक्षेप - अन्त वार्ता** यह एक विवरणीय वार्ता है जो विभिन्न विषयों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करती है।

- EIN Kämpfer kann nicht (EINKE) in einer N-Gruppe mit den anderen Kämpfern nicht zusammenarbeiten

2010-2011 學年 (B.A.), 在讀的學生有 2 個是來自於香港的學生，都是女生，分別是：陳曉楓、黃曉楓，都是來自於廣東省。

अन्य दस्तावेज़ 0.80 मेरि रहा है तो इस दस्तावेज़ की लागत शांदू आवास प्रति एकड़ामा - बाहर कम 4,640 रुपये है तो यह 4,600 रुपये, तो

- १०२ वा उत्तम गतिरूप अवस्था में संचारित भूमि में पर युक्ति का उपयोग ही यहाँ का प्रतीक अवस्था (प्रभाव) / विद्युति ने बनाया।

- यह अन्त में इसका उपयोग विशेषज्ञता के लिए बहुत ज्ञानी होने की आवश्यकता होती है।
- यह अन्त में इसका उपयोग विशेषज्ञता के लिए बहुत ज्ञानी होने की आवश्यकता होती है।

• [View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#) | [Print](#) | [Email](#) | [Share](#)

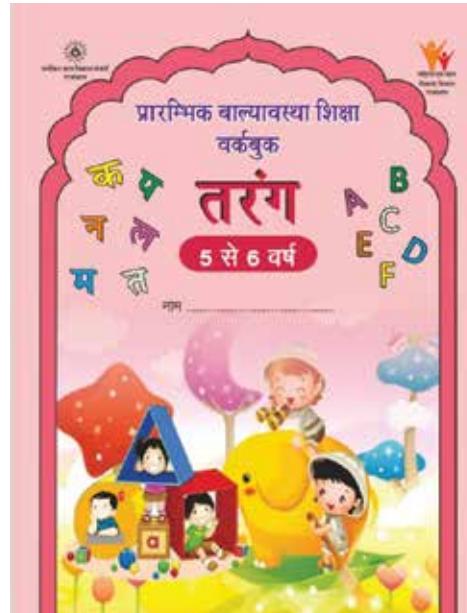
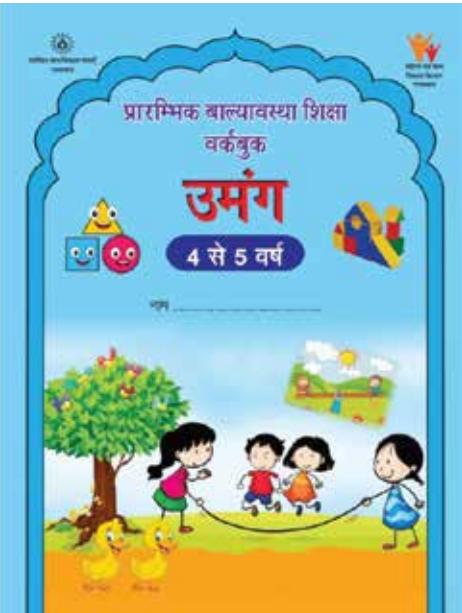
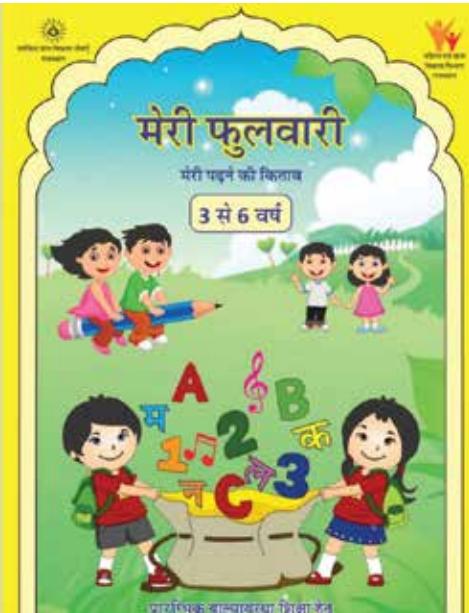
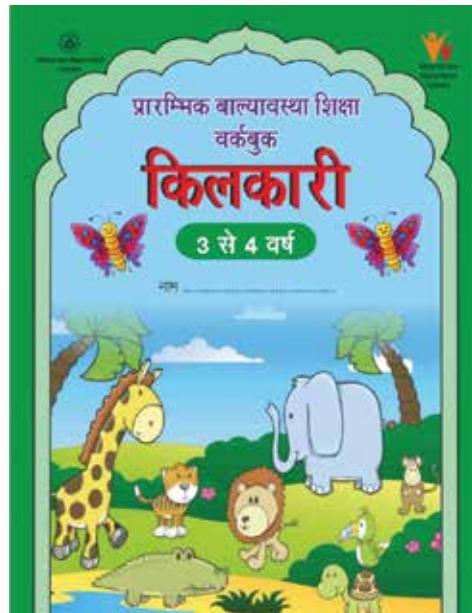
— 2 —

आगनवाडी कायेकतो द

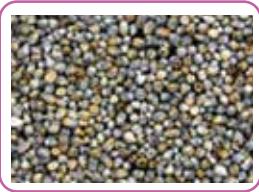
Digitized by srujanika@gmail.com

Digitized by srujanika@gmail.com

# राला पूर्व शिक्षा के लिए दी जाने वाली किताबें



## अनाज



	गेहूं	चावल	बाजरा	ज्वार	मक्का
प्रोटीन	10.57	7.94	10.96	9.97	8.8
आयरन	4.1	0.65	6.42	3.95	2.49
कैल्शियम	30.94	7.49	27.35	27.6	8.91
ज़िंक	2.85	1.21	2.76	1.96	2.27

प्रति 100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य

- मौसमी अनाज खाएं और पूरे वर्ष में किसी एक अनाज पर निर्भर न हों।
- मक्के में आयरन की मात्रा कम होती है लेकिन बाजरा आयरन और कैल्शियम से भरपूर होता है।
- अनाज को अंकुरित करने से भोजन में खनिज, कैल्शियम, फारफोरस और आयरन की वृद्धि होती है। ये तब शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित हो जाते हैं।

## दाले



	चना दाल	उड्ड दाल	अरहर दाल	मूँग दाल	मूँग दाल—साबूत	मसूर दाल (नारंगी)	मसूर दाल (भूरी)	मसूर दाल (पीली)	कुल्थी दाल
प्रोटीन	21.55	23.06	21.7	23.88	22.53	24.35	22.49	22.87	21.73
फोलेट	182	88.75	108	92.11	145	49.99	132	121	163
आयरन	6.08	4.67	3.9	3.93	4.89	7.06	7.57	7.91	8.76
कैल्शियम	46.32	55.67	71.73	43.13	92.43	44.32	76.13	76.66	269
जिंक	3.65	3	2.63	2.49	2.67	3.61	3.6	3.31	2.71

प्रति 100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य

- सभी दालों को एक साथ मिलाएं जिससे आपको प्रत्येक पोषक तत्व की संतुलित मात्रा मिलेगी।
- दाल में हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, गोभी के पत्ते, चुकंदर के पत्ते डालें जिससे इसमें आयरन तत्व की वृद्धि होगी।
- पकाई हुई दाल पर नींबू के रस की कुछ बूँदें निचोड़ें क्योंकि यह आयरन को अवशोषित करने में सहायता करता है।

## फलियां



	सफेद सोयाबीन	भूरा सोयाबीन	राजमा (भूरा)	सूखी मटर	सबुद अरहर	चना	लोबिया
प्रोटीन	37.8	35.58	19.5	20.43	20.47	18.77	20.36
फोलेट	288	297	330	110	229	233	231
आयरन	8.22	8.29	6.3	5.09	5.37	6.78	5.9
कैल्शियम	195	239	134	75.11	139	150	81.73
ज़िंक	3.47	4.01	2.6	3.1	2.99	3.37	3.41

प्रति 100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य

रात भर पानी में भिगोने के बाद ही इनका उपयोग करना चाहिए। कभी भी जल्दबाज़ी के लिए बेकिंग सोडा न मिलाएं क्योंकि इससे विटामिन सी नष्ट हो जाएगा।

- दाल से आटा बनाने से पहले, दाल को भून लें।
- अंकुरण से विटामिन सी बढ़ जाता है।

## मैदे



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

प्रति 100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य

मूंगफली, तिल और नारियल जैसे कम लागत वाले नट भी पोषक तत्वों में समान रूप से समृद्ध होते हैं।

काले तिल का बीज कैल्शियम से भरपूर होता है और सफेद और भूरे रंग का होता है।

## सब्ज़ियां

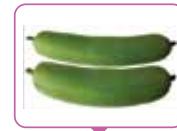


	मेथी	मूली का पत्ता	सहजन का पत्ता	चौला का पत्ता	चुकन्दर का पत्ता	बथुआ	गोभी का पत्ता	सरसो का पत्ता	प्याज का पत्ता
विटामिन ए (बीटा कैरोटीन)	9245	2591	17542	8464	1703	1075	146	2617	700
फोलेट	75.26	53.14	42.89	69.08	11.52	42.55	42.99	110	57.61
आयरन	5.69	3.82	4.56	5.28	5.8	2.66	2.42	2.84	3.09
कैल्शियम	274	234	314	269	151	211	96.7	191	31.12
ज़िंक	0.54	0.49	0.72	1.03	0.16	0.98	0.31	0.68	0.99
विटामिन सी	58.25	65.76	108	77.24	35.83	41.03	52.84	60.32	27.23

प्रति 100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य

हरी पत्तेदार सब्जी खाएँ क्योंकि वे अन्य सब्जी और कंद मूल की तुलना में विटामिन और खनिज से अधिक समृद्ध होते हैं।

## सब्जियां



	लौकी	भिंडी	आलू	गाजर	कद्दु	बैंगन	फूलगोभी	आँवला
विटामिन ए	44.05	69.1	—	2706	149	146	1.59	1428
फोलेट	41.99	63.68	13.85	23.67	24.14	33.93	45.95	—
आयरन	0.26	0.84	0.53	0.71	0.36	0.37	0.96	2
कैल्शियम	15.42	86.12	8.53	41.06	23.06	16.59	25.16	10
जिंक	0.15	0.45	0.38	0.34	0.11	0.21	0.31	—
विटामिन सी	4.33	22.51	26.41	6.76	8.04	2.09	47.14	49

प्रति 100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य

## फल



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

प्रति 100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य