



# इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना



निदेशालय, समेकित बाल विकास सेवाएँ महिला एवं बाल विकास विभाग, राजस्थान

**सब को जिम्मेदारी है निभाना, थोड़ा और, थोड़ा बेहतर है खिलाना**

सुपोषित माँ ही सुपोषित संतान का है आधार, पोषण में सिर्फ माँ नहीं पूरा घर हो जिम्मेदार

**क्यों महत्वपूर्ण है संतान के पहले 1000 दिन?**

क्योंकि तीन चौथाई मस्तिष्क का विकास इसी अवधि में होता है। ये हजार दिन पोषण से न चूकें

80% पहले 1000 दिन में मस्तिष्क का विकास

गर्भावस्था 270 दिन, पहला वर्ष 365 दिन, दूसरा वर्ष 365 दिन = 1,000 दिन

गर्भावस्था से प्रसव तक, जन्म से 6 महीने तक, 7 महीने से 2 वर्ष तक

गर्भावस्था में संतान का सही विकास माँ के सही पोषण पर निर्भर करता है। इस दौरान शिशु को पूरा पोषण सिर्फ अपने माँ के दूध से ही मिलता है। बच्ची उम्र के साथ संतान की पोषण जरूरतें भी बढ़ती हैं, माँ के दूध के साथ जोड़ें पौष्टिक ऊपरी आहार।

**चैम्पियन री माँ, थोड़ी और सा, थोड़ी बेहतर सा!**

**गर्भवती महिलाओं के लिए 5 महत्वपूर्ण संदेश**

- वैम्पियन के दिग्गज और दिल के सही विकास के लिए, अधिक मात्रा में तथा बार-बार भोजन करें।
- मूल्य न लगने पर भी खाएँ ताकि आयुष्काल वैम्पियन मूला न रहे।
- आयुष्काल युक्त आहार का अधिक मात्रा में सेवन करें। कैल्शियम की गोदियाँ सुबह और दोपहर को तथा आयुष्काल की गोदियाँ जल सोने के समय लें, कैल्शियम तथा आयुष्काल की गोदियाँ कभी भी एक साथ न लें।
- सब की पूरी रीढ़ के अलावा दिन में दो घंटे आराम की करें।
- अमली एपनली (प्रसव पूर्व जांच) के लिए जब्त आएं और अपना वजन भी नवयवर्।

**चैम्पियन री माँ, थोड़ी और सा, थोड़ी बेहतर सा!**

**इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना**

द्वितीय संतान के समय गर्भवती और धात्री महिलाओं को ₹6,000 की वित्तीय सहायता पाँच किशतों में सहायता राशि का प्रावधान

पहली किशत : द्वितीय संतान के समय प्रथम गर्भावस्था जांच व पंजीकरण होने पर (120 दिवस में) ₹ 1000  
दूसरी किशत : 2 प्रसव पूर्व जांचें पूरी होने पर (गर्भावस्था के 6 माह के भीतर) ₹ 1000  
तीसरी किशत : बच्चे के जन्म पर (संस्थागत प्रसव पर) ₹ 1000  
चौथी किशत : 31 माह तक के सभी नियमित टीके लगावाने व नवजात के जन्म पंजीकरण होने पर (जन्म से 120 दिन के भीतर) ₹ 2000  
पांचवीं किशत : द्वितीय संतान के उपरान्त स्थायी परिवार नियोजन साधन / कंफर्ट टी लगावने पर ₹ 1000

वित्तीय सहायता दूसरी बार गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को वेतन व नवजात के जन्म पौष्टिक आहार प्राप्त करने में मदद करेगी।  
योजना क्षेत्र : उदयपुर, प्रतापगढ़, बाँसवाड़ा, बांरा और झूँगरपुर

**दो वक्त का खाना समझो अपने लिए, बाकी खाओ आने वाली चैम्पियन के लिए**

द्वितीय संतान के समय गर्भवती और धात्री महिलाओं को वेतन व नवजात के जन्म पौष्टिक आहार प्राप्त करने में मदद करेगी।  
योजना क्षेत्र : उदयपुर, प्रतापगढ़, बाँसवाड़ा, बांरा और झूँगरपुर

**पोषण वाटिका**  
अपनी क्यारी - अपनी थाली  
"स्वस्थ रहो - मरना रहो"

हरे घर आंगन में बागवानी, बाग पोषण का भी, प्रेरणा का भी, हरे आंगन की अपनी बगिया, अपना पोषण, अपने आंगन, हमारा छोटा सा फार्म हाउस, दार, दीवार, छत, आंगन सब जगह सबजी-फल की पौध

**सुपोषण के लिए पोषक आहार**

सब्जियों में भी तीन रंग आवश्यक है, ताकि उनके अलग-अलग पोषण प्राप्त हो सके।

तिरंगी सब्जी: नारंगी (मांस व पीला), हरा, सफेद

**जन्म के बाद चैम्पियन के उचित पोषण का रक्खें ध्यान,**

प्रसव होने के तुरंत बाद एक घंटे के अंदर माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध (कोल्ड) पिलावें। यह शिशु को विरोग व तंदुरुस्त रखता है।

पहले 6 माह तक शिशु को सिर्फ और सिर्फ माँ का दूध ही पिलावें। पानी, जन्मचुट्टी, डिब्बे का दूध पिलाने से बच्चों में

6 माह के बाद बच्चे को ऊपरी आहार और पानी शुरू करें और साथ में माँ का दूध भी पिलाते रहें। यह बच्चों के स्वास्थ्य व पोषण को बेहतर बनाता है।

**6 महीने का होते ही चैम्पियन को:**

आहार का प्रकार	कितनी बार	कितनी मात्रा में
नरम खिचड़ी तथा मसला हुआ आहार	प्रतिदिन 2-3 बार	प्रत्येक भोजन में 2-3 चमच्च
स्नानान कराना जारी रखें		8 महीने से ही खोले पा, जो दिन में 2-3 बार खन और अचरी तक से मान्य कर खाना दें
एक बार में एक गूह का पौनन देना शुरू करें, जैसे कि बारी से मात्रा में मसिबों जल्के बाद फल, खान और नमन देना शुरू करें		भोजन की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाएं
चैम्पियन की बुद्धि के विकास तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ाने के लिए चैम्पियन को आयुष्काल प्रसव दे		

चैम्पियन के लिये खाना बनाने और खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोयें और साफ़ सफाई का ध्यान रखें

**चैम्पियन री माँ, थोड़ी और सा, थोड़ी बेहतर सा!**

**चैम्पियन का विकास**

- 1 से 4 महीने: सिर उठाते हैं, चारों ओर देखते हैं और सुनते हैं
- 5 से 6 महीने: सहारे के साथ बैठते हैं, चीं चीं को पकड़ते हैं, हलते हैं और मुस्कुराते हैं
- 7 से 12 महीने: घुटनों के बल चलते हैं, नितासु बन जाते हैं
- 12 से 24 महीने: खड़ा होना, चलना और शब्द कलना शुरू कर देते हैं
- 24 से 27 महीने: बातचीत करने और चलते हैं

**चैम्पियन री माँ, थोड़ी और सा, थोड़ी बेहतर सा!**

**चैम्पियन को भोजन कराने के आवश्यक स्वच्छता व्यवहार**

- खाना पकाने और चैम्पियन को खाना खिलाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छे तरह धो लें
- आर चैम्पियन को अंडा खिला रहे हो तो ध्यान रखें कि वह अच्छे तरह पका हुआ हो
- कच्चे फलों और पकाने से पहले सफ़ाई के बहते पानी में अच्छे तरह धो लें
- खाना पकाने के लिए सुखित पानी का इस्तेमाल करें चैम्पियन की फेट पर बच गए खाने को फेंक दें तथा बाद में खिलाने के लिए बचा कर न रखें
- खाना पकाने के लिए केवल आयोडाइड नमक का इस्तेमाल करें, आयोडीन बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है
- चैम्पियन की बुद्धि के विकास तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ाने के लिए चैम्पियन को आयुष्काल प्रसव/सिरप दें

**चैम्पियन री माँ, थोड़ी और सा, थोड़ी बेहतर सा!**

**गर्भावस्था के दौरान आयुष्काल और कैल्शियम की गोदियों का सेवन**

कैल्शियम की गोदियों का सेवन, आयुष्काल की गोदियों का सेवन

चैम्पियन की बुद्धि के विकास तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ाने के लिए चैम्पियन को आयुष्काल प्रसव/सिरप दें

