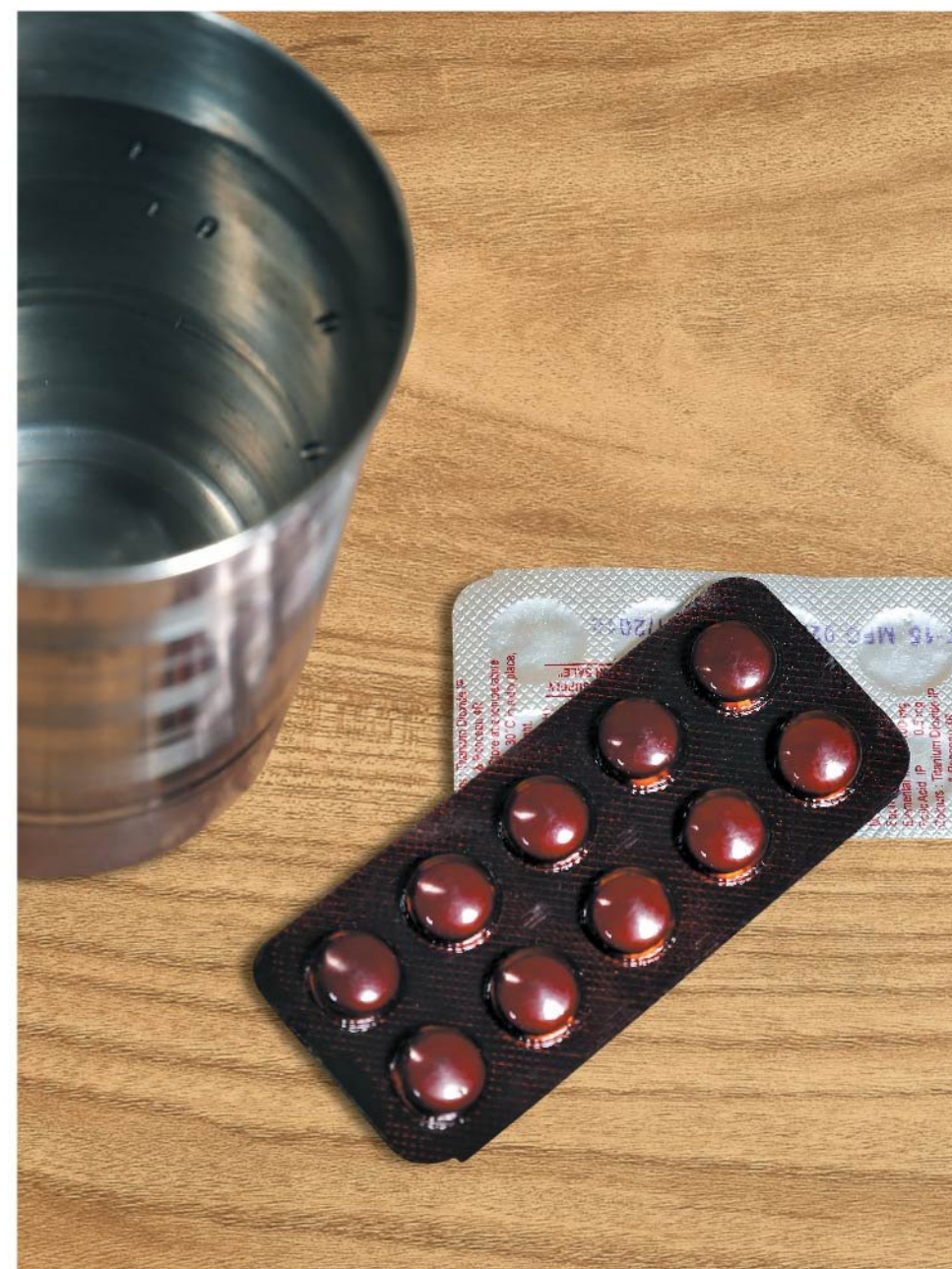




# आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के हस्त - पुस्तिका (फ्लिप बुक) मातृ - बचवा (सिसु) आऊर बाल पोसन से सम्बंधित जानकारी आऊर सलाह ।



## गर्भवती औरतन के खातिर IFA (आयरन के गोली) के बारे में जानकारी ।



## गर्भवती औरतन के खातिर IFA (आयरन के गोली) के बारे में जानकारी ।

गर्भावस्था में रोजे एगो IFA माने आयरन के गोली रात के खाये के बाद लिहल जरूरी बा ।  
माई के कम से कम 100 दिन तक हर रोज IFA के एगो गोली खाये के चाहीं ।

गर्भवती औरतन के खातिर आयरन काहें जरूरी बा ?

- आयरन नन्हका बचवा (नवजात सिसु) के सही मानसिक आऊर सारीरिक विकास के खातिर जरूरी बा ।
- गर्भावस्था के दौरान कोख में पलत बचवा (सिसु) के खातिर खून के आपूर्ति गर्भवती माई से ही होखेला ।
- एगो ऐनेमिक (खूनहीनता से पीड़ित) माई कोख में पलत बचवा (सिसु) के पर्याप्त मात्रा में खून ना पहुंचा पावेली, जेकरा वजह से ई बचवा (सिसु) जनम से ही कम वजन आऊर ऐनेमिक (खूनहीनता से पीड़ित) हो सकत बा ।
- ऐनेमिक (खूनहीनता से पीड़ित) गर्भवती औरत एगो स्वस्थ औरत के मुकाबले प्रसव के दौरान बहुते कमजोर हो जाली आऊर उनकर मौत भी सकत बा ।

माई या उनकर परिवार से पूछीं कि ई संदेस सब से जुड़ल का उनकर कवनो सवाल बा ।



गर्भवती औरतन के खातिर IFA (आयरन के गोली) के बारे में जानकारी ।

## गर्भवती औरतन के खातिर IFA (आयरन के गोली) के बारे में जानकारी ।



## गर्भवती औरतन के खातिर IFA (आयरन के गोली) के बारे में जानकारी ।

- हो सकत बा आयरन के गोली खाये से रऊरा कुछ दुस्परभाव (साइड इफेक्ट) होखे जईसे:
  - करीया पखाना के आईल
  - कब्ज होखल
  - पेट खराब होखल
  - मन (जी) मिचलाईल
- ई दुस्परभाव गंभीर नईखे आऊर कुछे दिन में खतम हो जाई ।
- करीया पखाना, कब्ज आऊर पेट खराब होखे पर तीन से चार बोतल पानी रोज पिहीं ।
- आयरन के गोली रात में खईका खाए के बाद खाई ।
- कुछ खट्टा जईसे निम्बू या इमली खाये से मन (जी) मिचलाईल भी कम हो जाई ।

### ध्यान दिहीं:

- पति या सास के बोलीं कि रऊवा के हर रात आयरन के गोली खाये के खातिर इयाद दिलावस या फेर रऊआ खुदे इयाद रखके ई गोली रोज खाई ।
- ANM दीदीया या हमरा से आयरन के गोली ले जाई ।
- आयरन के गोली खाये के एक घंटा पहिले आऊर एक घंटा बाद में चाय काफी ना पीयब, काहेकि एकरा से आयरन सरीर में सही से घुल ना पावेला ।
- खाना के संगे निम्बू, संतरा या आवला जईसन फल खाई, ई सब आयरन के पचावे मे मदत करेला ।



गर्भवती औरतन के खातिर IFA (आयरन के गोली) के बारे में जानकारी ।

समाप्त

## गर्भावस्था के दौरान का – का खाईल जरूरी बा ?



## गर्भावस्था के दौरान का – का खाईल जरूरी बा ?

सुनिश्चित करीं कि गर्भवती औरत हर रोज हरीयर आऊर पीयर/नारंगी रंग के फल आऊर तरकारी खास । दूध पीयस ।

**गर्भवती औरत के खातिर तरह – तरह के खाना काहें जरूरी बा ?**

- हरीयर आऊर पीयर/नारंगी रंग बाला फल, तरकारी आऊर दूध – दही में अईसन पोसक तत्व बा जवन बचवा (सिसु) के सारीरिक आऊर मानसिक विकास में मदत करेला ।
- मांसाहारी परीवारन में खाये जायेबाला खाये के सामान में भी अईसन पोसक तत्व होखेला ।
- ई बचवा (सिसू) आऊर माई के बढ़िया सवास्थ के खातिर जरूरी बा ।
- एकरा से प्रसव के बाद माई जल्दीये स्वस्थ होखेली ।

**माई या उनकर परिवार से पूछीं कि ई संदेस सब से जुड़ल का उनकर कवनो सवाल बा ?**



गर्भावस्था के दौरान का – का खाईल जरूरी बा ?

गर्भावस्था के दौरान का – का खाईल जरूरी बा ?



## गर्भावस्था के दौरान का – का खाईल जरूरी बा ?

ध्यान दिहीं:

- अईसन कवनो भी खाना नईखे, जवन रऊआ ना खा सकेलीं ।
- आपन खाना के मातरा जरूर बढ़ाई ।
- जदी रऊआ एक बेर में पुरा खाना ना खा पा रहल बानी, तऽ दिन मे कई बार तनीका – तनीका कर के खाई ।  
o दिन में तीन बार खाये के बदले, पाँच से छौ बार खाई ।
- जदी घर मे फल, तरकारी, दूध बगैरा खतम हो रहल बा, तऽ घर के सदस्यन के बजार से लावे के खातिर कहीं ।
- रऊआ दिन मे कम से कम 1 – 2 घंटा आराम करीं, एकरा से रऊआ आपन ऊर्जा बचा पाईब, जवन कि बचवा (सिसु) के विकास मे मदत करी ।



गर्भावस्था के दौरान का – का खाईल जरूरी बा ?

समाप्त

जनम के एक घंटा के अंदर स्तनपान करावल जरूरी बा ।



## जनम के एक घंटा के अंदर स्तनपान करावल जरूरी बा ।

सुनिश्चित करीं कि जनम के एक घंटा के अंदर माई आपन बचवा (सिसु) के स्तनपान करावस ।

**बचवा (सिसु) के एक घंटा के अंदर स्तनपान करावल काहें जरूरी बा ?**

- माई के पहीलका पीयर गाढ़ा दूध बचवा (सिसु) के पहीलका टीका होखेला ।
- जनम के तुरंते बाद माई के गाढ़ा दूध में पाईल जाये बाला ततवन से बचवा (सिसु) के जीवनदायी सुरक्छा मिलेला ।
- जनम के एक घंटा के भीतर, बचवा (सिसु) के जागरित अवस्था के लाभ उठाके, बचवा (सिसु) के स्तनपान से संबंध बनावल, माई के खातिर स्तनपान करावे में सहायक होखेला ।
- स्तनपान करावे से माई के सरीर में दूध बने के प्रकिया में तेजी आ जायेला ।
- ई माई के साथे बचवा (सिसु) के लगाव के मजबूत बनावेला ।
- स्तनपान प्रसव के बाद होखत खून के बहाव में कमी लावेला ।
- बचवा (सिसु) के उचित जुड़ाव के स्थिति में निप्पल आऊर ओकरा नीचेबाला करीया हिस्सा बचवा (सिसु) के मुँह के अंदर होखे के चाहीं ।
- स्तनपान करावत बखत बचवा (सिसु) के सरीर आऊर ओकर मुँह रऊरा तरफ मुड़ल होखे के चाहीं ।

**माई या उनकर परीवारबालन से पूछीं कि ई संदेस से जुड़ल का उनकर कवनो सवाल बा ?**



जनम के एक घंटा के अंदर स्तनपान करावल जरूरी बा ।

जनम के एक घंटा के अंदर स्तनपान करावल जरूरी बा ।



गाय के दूध ना दिहीं



पाउडर दूध ना दिहीं



पानी ना पिलाई



मध ना खिलाई

## जनम के एक घंटा के अंदर स्तनपान करावल जरूरी बा ।

### ध्यान दिहीं:

- प्रसव के पहीले ही पति, सास, ननद या नर्स से कहीं कि जनम के तुरंते बाद बचवा (सिसु) के रऊरा पास लावें, ताकि रऊआ ओकरा के दूध पिया सकीं ।
- राऊर सरीर में परयाप्त मात्रा में दूध ना बनी, ई गलत धारना बा ।
- जनम के एक घंटा के अंदर खाली आपन दूध ही पियाईब, आऊर छौ महीना तक कवनो भी बाहर के चीज, जईसे पानी, मध, घुट्टी, गाय या बकरी के दूध, पाउडर दूध, सेरेलैक या नेस्टम इत्यादि दिहल बचवा (सिसु) के खातिर हानिकारक हो सकेला ।
- जदी राऊर डिलीवरी आपरेसन से भईल बा, तबो जनम के एक घंटा के अंदर बचवा (सिसु) के दूध पिया सकत बानी ।
- जदी बचवा (सिसु) कमजोर या कम वजन (2.5 किलो या ओकरो से कम) के होखे तs ओकरा के हर एक से दू घंटा में दूध पयाई ।
- बचवा (सिसु) के रात आऊर दिन हर दू से तीन घंटा में या फेर ओकरा मांगे पे दूध पियाई ।
- जदी बचवा (सिसु) स्तनपान करत ही नईखे तs ओकरा तुरंते स्वास्थ केन्द्र ले के जाई ।
- जदी राऊर दूध उतरत ही नईखे तs तुरंते कवनो बच्चा के डाक्टर (बाल विशेषज्ञ) से सम्पर्क करीं ।



जनम के एक घंटा के अंदर स्तनपान करावल जरूरी बा ।

समाप्त

छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।



## छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।

सुनिश्चित करीं कि जनम से छौ महीना तक बचवा (सिसु) के खाली माई के हीं दूध पियाई ।

**बचवा (सिसु) के छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल काहें जरूरी बा ?**

- छौ महिना तक बचवा (सिसु) के सारीरिक आऊर मानसिक विकास के खातिर माई के दूध में पर्याप्त पोसन होखेला, आऊर ई बचवा (सिसु) के खातिर समपूर्ण आहार भी होखेला ।
- माई के दूध के अलावा बचवा (सिसु) के कुछो आऊर जईसे पानी, ग्राइप वाटर, उपर के आहार, गाय या फेर बकरी के दूध या पाउडर दूध इत्यादि देबे से दस्त जईसन बीमारी हो सकत बा ।
- बचवा (सिसु) के माई के दूध के अलावा कवनो भी तरल चीज दिहल जाइ तऽ ऊ स्तनपान कम करेला, जेकरा से माई के दूध बनल भी कम हो जायेला ।
- जवन माई खाली स्तनपान करवावेली, उनकरा गर्भवती होखे के सम्भावना कम होखेला ।

**माई या उनकर परिवारबालन से पूछीं कि ई संदेस सब से जुड़ल का उनकर कवनो सवाल बा ?**



**छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।**

छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।



पानी ना पियाई



गाय के दूध ना दिहीं



बोतल से उपर के दूध ना दिहीं



## छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।

### कम दूध होखे के स्थिति में:

- माई के छाती में दूध के उपलब्धता बनाईल राखे के खातिर स्तनपान के सही तरीका
  - बचवा (सिसु) के पहीले एगो स्तन से दूध पियाई ।
  - सुरुवात में पानीदार दूध आऊर बाद में पोसक ततवन से भरपूर गाढ़ा दूध आई ।
  - ई दून्नो दूध पियावे के बाद स्तन हलका हो जाई ।
  - एकरा बाद ही बचवा (सिसु) के दुसरका स्तन से दूध पियाई ।
- बचवा (सिसु) के उचित जुड़ाव के स्थिति में निप्पल आऊर ओकरा नीचे बाला करीया हिस्सा बचवा (सिसु) के मुँह के भीतर होखे के चाहीं ।
- स्तनपान करावत बखत बचवा (सिसु) के सरीर आऊर ओकर मुँह रऊरा तरफ मुड़ल होखे के चाहीं ।
- बार – बार स्तनपान करावे से राऊर सरीर में सही मात्रा में दूध बनत रही ।
- बचवा के रात आऊर दिन हर दू से तीन घंटा में या फेर ओकरा मांगे पे दूध पियाई ।



छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।

छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।



पानी ना पियाई

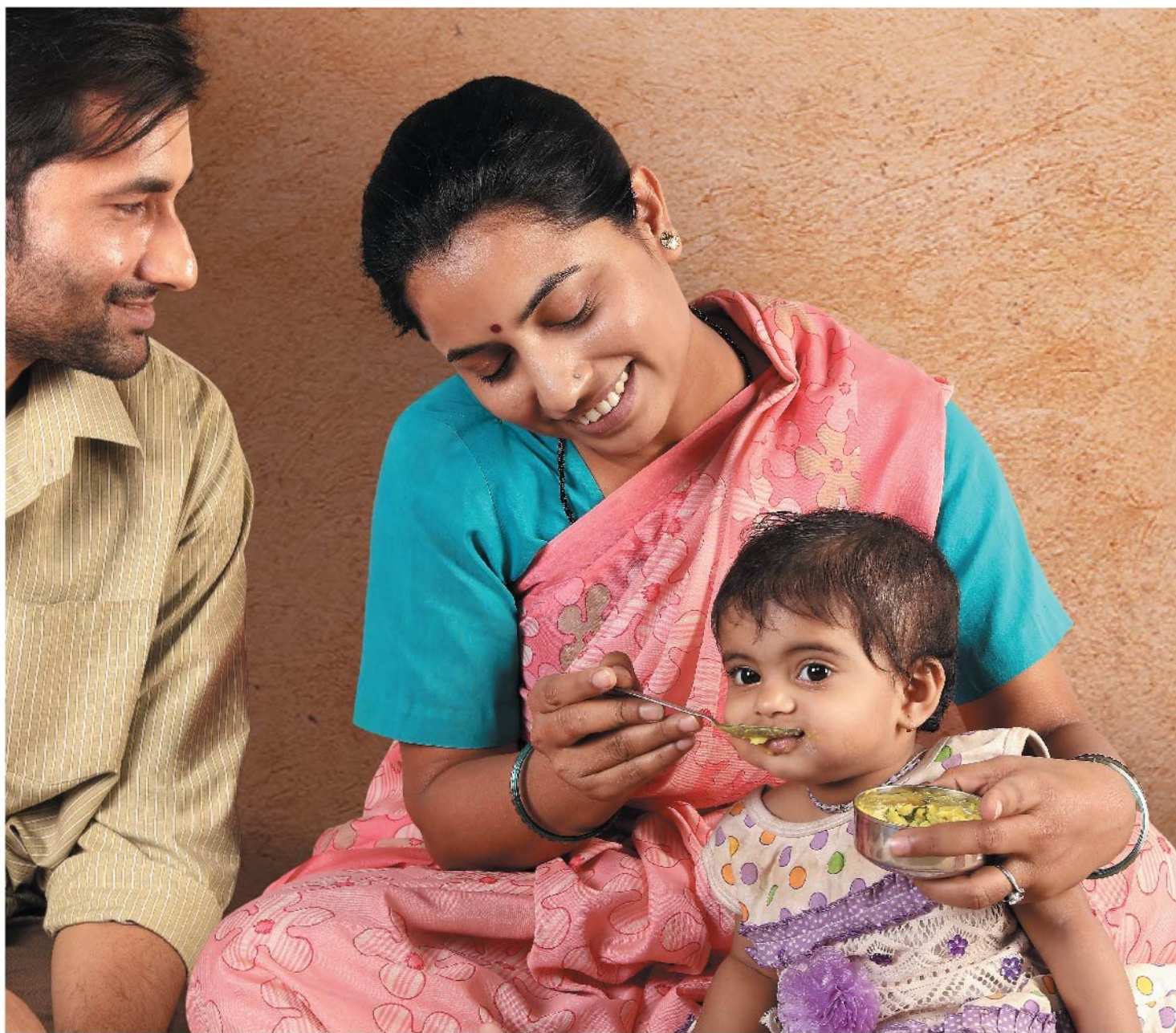
## छौ महीना तक खाली स्तनपान करावल जरूरी बा ।

### ध्यान दिहो:

- माई के दूध में पानी के पर्याप्त मात्रा होखेला, जदी बचवा के पियास लागे तs माई के दूध दिहल फायदेमंद बा, काहें कि ई पानी से जादा साफ बा ।
- तीन महीना बाद बचवा के विकास तेजी से होखेला । जेकरा वजह से ऊ बार – बार दूध के खातिर रोवेला, आऊर जादा मांग करे लागेला ।
  - ई सामान्य अवस्था बा ।
  - एकर माने ई नईखे कि ऊ स्तनपान से संतुष्ट नईखे ।
  - बचवा के बार बार स्तनपान करावे से राऊर दूध पर्याप्त मात्रा मे बनल सुरु हो जाई ।
  - ई गलत धारना बा कि बचवा के लगभग तीन महीना के होखे पे ओकरा खातिर राऊर दूध पर्याप्त ना होखी ।
- बचवा (सिसु) के एगो स्तन से दूध पियावे के बाद, ओकरा के कांधा पे राख के पीठ पर हलका मालिस करीं । एकरा से दूध के उलटी ना होखी ।
- बचवा (सिसु) के बीमारी के दौरान आऊर ओकरा बाद बार – बार स्तनपान करावावे के चाहीं ।
- जदी बचवा (सिसु) के स्तनपान करे में समस्या होखेला या बचवा कमजोर या सुस्त बा, आऊर स्तनपान ना कर पा रहल बा, तs ओकरा तुरंते स्वास्थ केन्द्र ले जाई ।



छौ महीना होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दूध के संगे उपर के आहार दिहल जरूरी बा ।



✓ खिचड़ी

## छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के आहार दिहल जरूरी बा ।

छौ महीना के बाद बचवा (सिसु) के रोज दु से तीन कटोरी उपर के आहार जईसे कि गाढ़ा दाल के संगे चावल, खिचड़ी, हरीयर पत्तादार तरकारी, गहरा पीयर/नारंगी फल आऊर तरकारी, दूध से बनल खाये के सामान आऊर तेल – घी खिलाई ।

### बचवा (सिसु) के उपर के आहार दिहल काहें जरूरी बा ?

- बचवा (सिसु) के स्वास्थ आऊर विकास के खातिर गाढ़ा दाल के संगे चावल, खिचड़ी, हरीयर पत्तादार तरकारी, गहरा पीयर/नारंगी फल आऊर तरकारी, दूध से बनल खाये के सामान बचवा (सिसु) के खियावल जरूरी बा ।
- छौ महीना पुरा होखला के बाद खाली स्तनपान बचवा (सिसु) के खातिर पर्याप्त ना होखेला । ई अवधी में सही मात्रा में उपर के आहार ना मिलला पर बचवा (सिसु) के विकास पे दुस्परभाव पड़ेला आऊर ऊ बीमार आऊर कुपोसित भी हो सकेला ।
- बढ़त बचवा (सिसु) के घर में उपलब्ध सभे तरह के चीज खिलाई, जेकरा से ओकर पोसक तत्वन के आवश्यकता पूरी होखत रहे ।
- मांसाहारी परीवारन में खाये जाये बाला खाये के सामान में भी अईसन पोसक तत्व होखेला ।

### माई आऊर उनकर परीवारबालन से पूछीं कि ई संदेस सब से जुड़ल उनकर कवनो सवाल बा ?



छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के आहार दिहल जरूरी बा

छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।



✓ खिचड़ी

## छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।

उमर के हिसाब से उपर के आहार में बदलाव:

### 7 - 8 महीना के बचवा (सिसु) के खातिर:

- सुरुआत मुलायम या नरम उपरी आहार से करीं, एकरा खाये में बचवा (सिसु) के आसानी होखेला ।
- बचवा (सिसु) के बिना मसाला बाला दाल या दुसर अनाज अच्छी तरह से पका के खियाई ।
- पहीले एक से दु दिन तक 3 - 4 चम्मच खाना से सुरुआत करीं । धीमे - धीमे खाये के मात्रा बढ़ाके कुछ दिन में दु बार एक - एक कटोरी (100 ग्राम के बराबर) खाना खियाई ।
- ई सुनिश्चित करीं कि बचवा (सिसु) एक दिन में दु कटोरी भर उपर के आहार जईसे कि गाढ़ा दाल के संगे चावल, खिचड़ी, हरा पत्तादार तरकारी, गहरा पियर/नारंगी फल आऊर तरकारी, दूध से बनल खाये बाला चीज आऊर तेल घी खाये ।



छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।

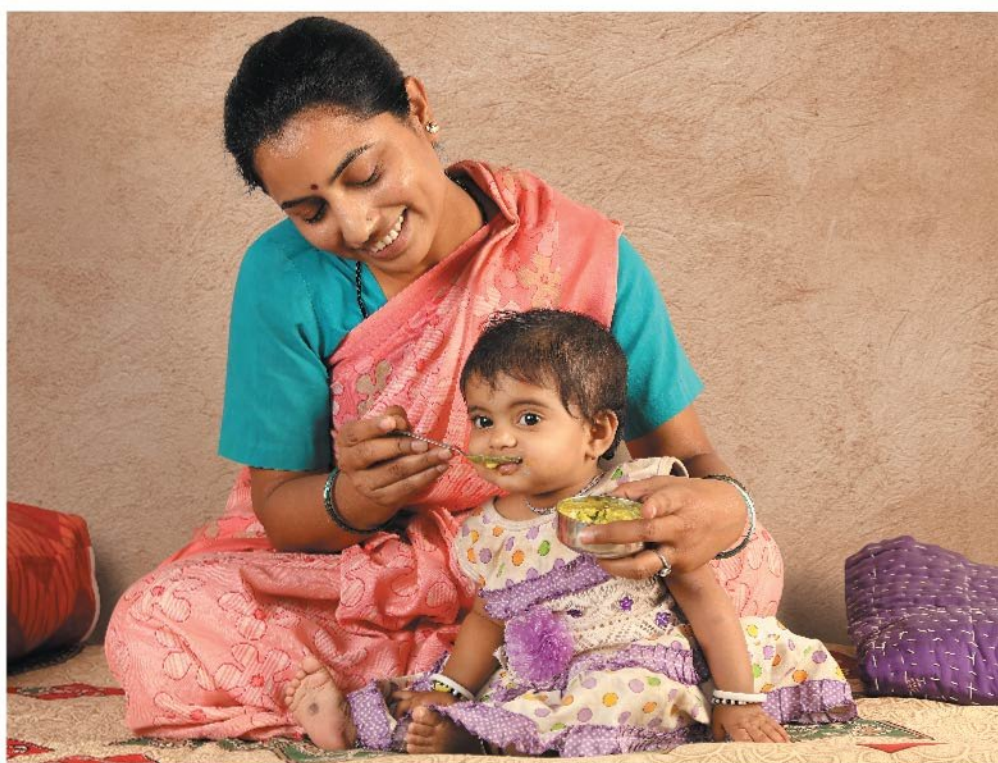
छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।



✓ खिचड़ी

✓ दाल

✓ खिचड़ी



**छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।**

उमर के हिसाब से उपर के आहार में बदलाव:

**9 से 11 महीना के बचवा (सिसु) के खातिर:**

- ई सुनिश्चित करीं कि बचवा (सिसु) एक दिन में तीन कटोरी भर उपर के आहार जईसे कि गाढ़ा दाल के संगे चावल, खिचड़ी, हरा पत्तादार तरकारी, गहरा पियर/नारंगी फल आऊर तरकारी, दूध से बनल खाये बाला चीज आऊर तेल घी खाये । जे मांसाहारी बाड़ें ऊ अंडा, मांस आऊर मछली भी खियावस ।



**छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।**

छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।



✓ पपीता

✓ खिचड़ी

✓ दाल

✓ केला

✓ पालक की सब्जी



**छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।**

उमर के हिसाब से उपर के आहार में बदलाव:

**12 से 24 महीना के बचवा (सिसु) के खातिर:**

- ई सुनिश्चित करीं कि बचवा (सिसु) एक दिन में चार से पाँच कटोरी भर उपर के आहार जईसे कि गाढ़ा दाल के संगे चावल या रोटी, खिचड़ी, हरा पत्तादार तरकारी, गहरा पियर/नारंगी फल आऊर तरकारी, दूध से बनल खाये बाला चीज आऊर तेल घी खाये । जे मांसाहारी बाड़ें ऊ अंडा, मांस आऊर मछली भी खियावस । एकरा अलावा एक से दु बार नास्ता भी खियावस ।



**छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।**

छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।



## छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।

### ध्यान दिहीं:

- सुरु में उपर के आहार खाये मे बचवा (सिसु) तनीका समय ले सकेला बा । ई बखत रऊआ आपन धीरज राखीं ।
- बचवा (सिसु) हमेसा एगो अलग कटोरी में खाना खियाई, जेकरा से कि खाईल गईल मात्रा के पता चल सके ।
- बचवा (सिसु) के खाली घंटा के हिसाबसे नाहीं, ओकरा के खेल – खेल में आऊर प्रोत्साहित कर के खाना खियाई ।
- अकसर बचवा (सिसु) के खियावे के खातिर ओकरा पिछे लागे के पड़ेला, जेकरा से रऊआ थक जाईब (जायेली), बाकि बचवा (सिसु) के खाना खियावल जरूरी बा ।
- बचवा (सिसु) के खियावे के खातिर घर के अन्य सदस्यन के मदत लिहीं, काहेकि रऊआ घर के काम काज में व्यस्त रहेंली, अईसे में बचवा (सिसु) के खाना खियावल मुस्किल होखी
- बचवा (सिसु) के बीमारी के बाद उपर के आहार के मात्रा बढ़ा दिहीं, जेकरा से कि ओकर खोईल वजन आऊर सक्ति वापिस आ जाये ।
- खाना बनावे आऊर खियावे से पहिले आपन हाँथ अच्छी तरह साबुन से धो लिहीं । बचवा (सिसु) के भी हाँथ धोई ।
- उपर के आहार के संगे बचवा (सिसु) के दिन आऊर रात में दूध पियावल भी जारी राखीं, एकरा से बचवा (सिसु) के महत्वपूर्ण पोसक तत्व मिलेला आऊरा रऊरा संगे एगो लगाव भी बनल रहेला । ई बचवा (सिसु) के पुरा तरह विकास के खातिर जरूरी बा ।
- खाना खियावे से पहीले बचवा (सिसु) के दूध पियाई, एकरा से दूध बनल जारी रही । रऊआ बचवा (सिसु) के कम से कम दू बरीस तक स्तनपान कराई । दू बरीस बादो स्तनपान करावे से बचवा (सिसु) के फायदा ही होखी ।



छौ महीना खतम होखते ही बचवा (सिसु) के माई के दुध के संगे उपर के भी आहार दिहल जरूरी बा ।

समाप्त



स्त्रियमेव जयते  
Ministry of Women and Child Development  
Government of India

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

