



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
हिमाचल प्रदेश



अनीमिया
एवं
विटामिन "ए"
के संदेश

डायलॉग कार्ड्स



डायलॉग कार्ड्स का सही इस्तेमाल, जानकारी बेमिसाल

डायलॉग कार्ड्स को इस्तेमाल करने के तरीके

- हर कार्ड के दो हिस्से हैं। चित्र वाला हिस्सा समुदाय के लिए है और उसका वर्णन कार्यकर्ता के लिए है।
- सबसे पहले कार्यकर्ता चित्र दिखाएं और पूछें क्या समझ आ रहा है।
- फिर उस चित्र से सम्बन्धित संदेश समझाएं।
- यदि समुदाय में से कोई सवाल पूछे तो कार्यकर्ता उसे मना न करें। उसे सुनें, समझें और सही उत्तर दें।
- कार्यकर्ता फिर संदेशों की समझ को जांचें।
- कार्यकर्ता की बातचीत का तरीका "GATHER" (गैदर) तकनीक पर आधारित होना चाहिए।

G

(जी)

ग्रीट

(सम्बन्ध
कायम करें)

A

(ए)

आस्क

(सूचनाएँ
इकट्ठी करें)

T

(टी)

टेल

(सूचनाएँ
प्रदान करें)

H

(एच)

हेल्प

(व्यक्ति की
मदद करें)

E

(ई)

एक्सप्लेन

(व्यक्ति को
व्याख्या कुरकें
बताएँ)

R

(आर)

रिटर्न

(वापस मीटिंग
करने आए)

खून में आयर्न की सही मात्रा, चुनाव आपके चुस्त-दुरुस्त रहने का

बच्चे का उचित
शारीरिक एवं
मानसिक विकास
होता है

शरीर चुस्त
रहता है और
मन में फुर्ती
रहती है

रोग
प्रतिरोधक
क्षमता बढ़ जाती
है

खून में आयरन की सही मात्रा, चुनाव आपके चुस्त-दुरुस्त रहने का



लक्षणों पर रहे नज़र, आ जाए अनीमिया पकड़

- > हीमोग्लोबिन हमारे खून में पाया जाता है और हमारे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाता है। खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा का एक स्तर से कम हो जाना 'अनीमिया' कहलाता है।
- > इसके प्रमुख लक्षण हैं :

त्वचा,
चेहरे, जीभ
एवं आँखों में
लालिमा की
कमी

काम करने पर
जल्दी ही थकावट
हो जाना

सांस फूलना या
घुटन होना

काम में ध्यान न
लगना और बातें
भूल जाना

चक्कर आना

भूख न लगना

चेहरे और पैरों में
सूजन

लक्षणों पर रहे नज़र, आ जाए अनीमिया पकड़



2



माँ जाने बच्चे में अनीमिया के कारण और करे निवारण

बच्चों में आयरन की कमी इन प्रमुख कारणों से होती है

जन्म के समय
अनीमिया ग्रस्त
माता से

जन्म के
एक घण्टे में
स्तनपान न कराए
जाने से

ऊपरी आहार
बहुत जल्दी या
देर से शुरू करना

भोजन में
आयरन तत्वों की
कमी होना

पेट में कीड़े होना

साफ़-सफ़ाई की
कमी होना

माँ जाने बच्चे में अनीमिया के कारण और करे निवारण



माँ जाने अनीमिया के कारण, और करे निवारण

गर्भवती महिलाओं में आयरन की कमी के मुख्य कारण

भोजन में
आयरन तत्वों की
कमी होना

माहवारी के
दौरान ज़्यादा
खून बहने से

गर्भावस्था
के दौरान
शरीर में
अधिक आयरन
की ज़रूरत के
कारण

कम उम्र में
गर्भधारण

दो
बच्चों के
जन्म के बीच में
दो साल से कम
अंतराल होने
पर

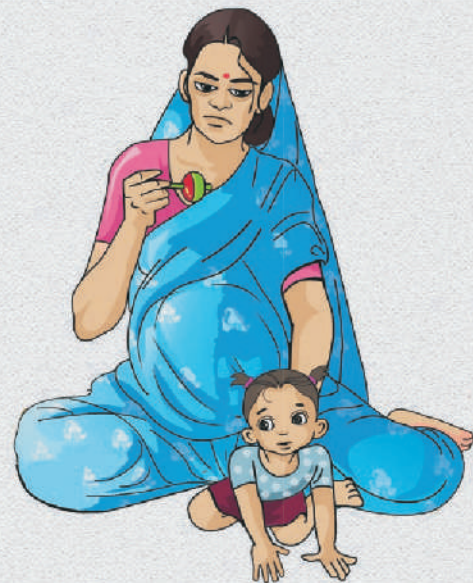
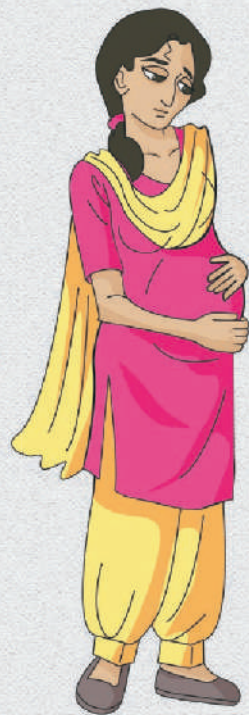
गर्भपात के
कारण

मलेरिया या
पेट में कीड़ों के
कारण

पीने
के पानी में
फ्लोराइड की
अधिक मात्रा
होने पर

साफ-सफ़ाई की
कमी होने पर

माँ जाने अनीमिया के कारण, और करे निवारण



बढ़े अनीमिया का खतरा, जो स्वास्थ्य से ध्यान उतरा

अनीमिया के प्रमुख खतरे हैं

बच्चे का
मानसिक एवं
शारीरिक विकास
कम होना

किसी काम में
ध्यान नहीं लगा
पाना

मेहनत करने
की क्षमता कम
होना

बीमारी से
संक्रमण का
खतरा बढ़ जाना

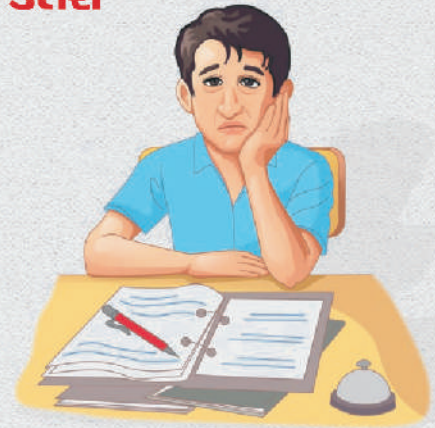
माहवारी
में अत्याधिक
रक्तस्राव

प्रसव के दौरान
मृत्यु की संभावना

नवजात बच्चे
का कम वजन
और खून की कमी
होना

बढ़े अनीमिया का खतरा, जो स्वास्थ्य से ध्यान उतरा

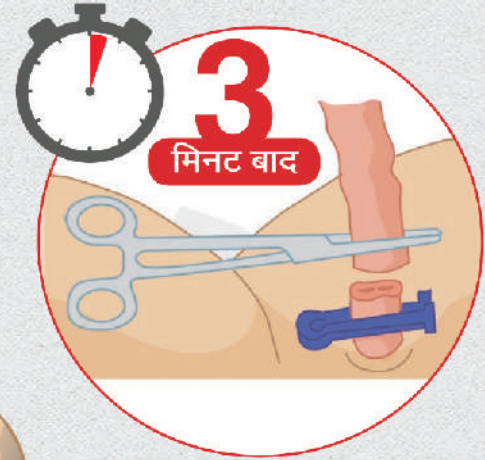
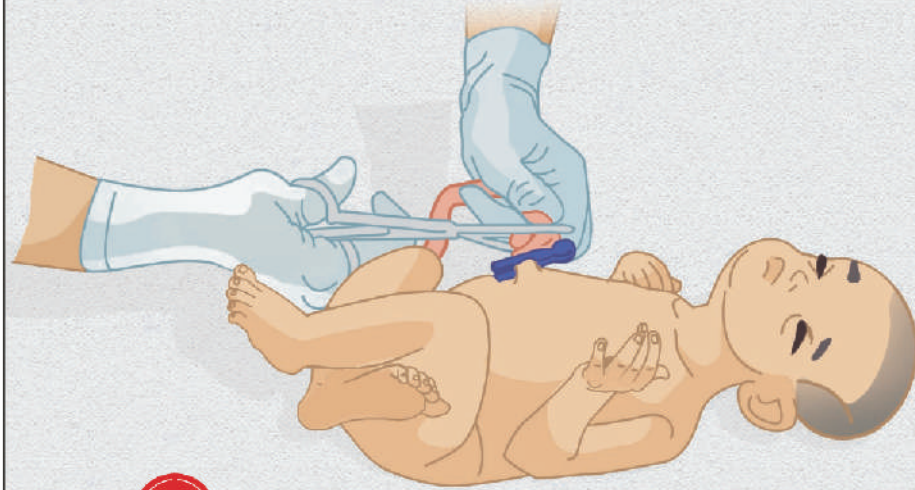
5



आयरन की आजीवन मात्रा के लिए जन्म के शुरुआती 3 निर्णायक मिनट

जन्म के तुरन्त
बाद बच्चे की गर्भनाल
3 मिनट बाद ही काटें।
इससे नवजात बच्चे के
खून में आयरन की
मात्रा बनी रहती है

आयस्न की आजीवन मात्रा के लिए जन्म के शुरुआती 3 निर्णायक मिनट



पोषण का करें सबसे
पहले ख्याल, हर उम्र में
रहें खुशहाल

पोषण का करें सबसे
पहले ख्याल, हर उम्र में
रहें खुशहाल

आयरन युक्त आहार चुनो, स्वस्थ और तेज़ बनो

स्वस्थ शरीर और तेज़ दिमाग के लिए सभी आयु वर्ग को आयरन युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।

सोयाबीन,
काले चने और
दालें जैसे मसूर,
उड़द, अरहर, चना
आदि

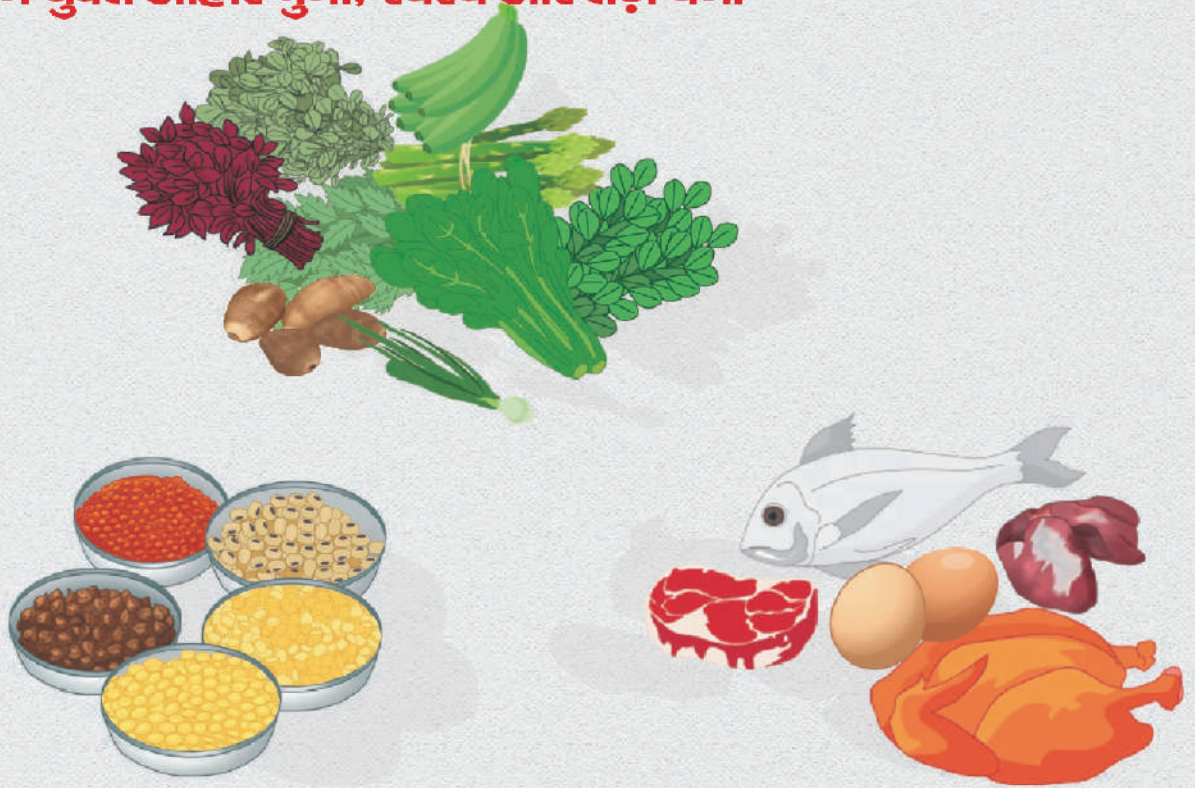
पत्तेदार
सब्जियाँ जैसे
चौलाई, पालक,
सहजन, सरसों, चना,
अरबी, और मेथी के
साग तथा प्याज की
कली और पुदीना

अन्य सब्जियाँ
जैसे कच्चा केला,
सीताफल आदि

रामदाना और तिल
जैसे बीज

यदि परिवार
में मांस खाया
जाता हो तो अण्डा,
मीट, कलेजी,
मछली आदि

आयरन युक्त आहार चुनो, स्वस्थ और तेज़ बनो



आयरन हो सही, जीने की राह यही



जरूर खाएँ

- > आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन -सी युक्त चीजें खाने से आयरन का बेहतर समावेश होता है। इसलिए खाने में पत्तागोभी, फूल गोभी, तरबूज, संतरा, नींबू, आंवला, टमाटर आदि खाएँ।
- > खमीर-युक्त या अंकुरित आहार।



इनसे दूर रहें

- > तला हुआ आहार।
- > सोडा, चाय,

आयुष्ण हो सही, जीने की राह यही



जरूर खाएँ



इनसे दूर रहें



ऊपरी आहार और स्तनपान, 6-24 माह का बच्चा बने स्वस्थ और बुद्धिमान

- बच्चे के 6 महीने होने पर, ऊपरी आहार शुरू करें और साथ ही स्तनपान जारी रखें।
- मसला हुआ ऊपरी आहार, जैसे - दलिया, खिचड़ी, दही, केला, आम, सूजी की खीर आदि दें।
 - 6 माह - 2-3 बड़े चम्मच दिन में 2-3 बार एवं कई बार स्तनपान।
 - 7-8 माह - मसला हुआ खाना, धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते हुए, 250 मिली. की कटोरी का दो-तिहाई भाग, दिन में 3 बार एवं कई बार स्तनपान।
 - 9-12 माह - पतला कटा एवं मसला हुआ ऐसा खाना जो बच्चा स्वयं उठा कर खा सके, 250 मिली. की कटोरी का तीन-चौथाई दिन में 3 बार एवं 1 बार नाश्ता तथा स्तनपान।
 - 13-24 माह - घर में बनने वाला खाना ज़रूरत के अनुसार काट कर एवं मसल कर, 250 मिली. की पूरी कटोरी दिन में 3 बार, 2 बार नाश्ता एवं स्तनपान।
- बच्चे की खाने के प्रति रुचि बढ़ाएँ।
- बच्चे को अधिक खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- धीरे-धीरे बच्चे को अपने आप खाने दें।

ऊपरी आहार और स्तनपान, 6-24 माह का बच्चा बने स्वस्थ और बुद्धिमान



गन्दगी हो दूर,
जियो भरपूर

गन्दगी हो दूर,
जियो भरपूर

सफ़ाई हो आस-पास, बीमारियाँ रहें दूर, स्वस्थ रहें आप

नियमित हाथ धोएँ

नंगे पांव न रहें । हमेशा
चप्पल पहनें

मलेरिया के
मच्छरों से बचने
के लिए सोते समय
मच्छरदानी का
प्रयोग करें

समय-समय
पर पीने के पानी में
फ़्लोराइड के स्तर की
जांच कराएं और जांच
व फिल्टर किया हुआ
पानी ही पिएं

सफ़ाई हो आस-पास, बीमारियों रूहें दूर, स्वस्थ रूहें आप



सही खुराक
की जानकारी,
न रहे चिन्ता
न बीमारी

सही खुराक
की जानकारी,
न रहे चिन्ता
न बीमारी

6 से 59 महीने, स्वस्थ जीवन की आधारशिला

हफ्ते में दो बार
IFA सिरप (20
मिग्रा. एलेमेंटल आयरन
और 200 mcg फोलिक
एसिड) की खुराक
ज़रूर दें।

आयरन का सिरप कभी भी
खाली पेट न दें

बच्चे को पेट के कीड़ों
से बचाव के लिए
एल्बेण्डाज़ोल की
गोली साल में दो बार
खिलाएँ

साल में दो बार >
एल्बेण्डाज़ोल

12 से 24 महीने के बच्चे को : **आधी गोली**

24 से 59 महीने के बच्चे को : **एक गोली**

14

IFA सिरप व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।

6 से 59 महीने, स्वस्थ जीवन के शुरुआती चरण



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



साथ में

आई.एफ.ए. सिरप
1 एम एल हफ्ते में दो बार



एल्वेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

साल में दो बार

12 से 24 महीने के बच्चे को : आधी गोली
24 से 59 महीने के बच्चे को : एक गोली



5 से 9 साल, सम्पूर्ण विकास की पहल

एक गुलाबी रंग की
आयरन की गोली हर
हफ्ते जरूर लें

आयरन की
गोली कभी भी खाली
पेट न लें। इसे दूध,
चाय या कॉफी के
साथ भी न लें

पेट के कीड़ों से
बचाव के लिए
एल्बेण्डाज़ोल की एक
गोली साल में दो बार
जरूर लें

15

IFA व एल्बेण्डाज़ोल की गोली सरकारी स्कूलों और आँगनवाड़ी से नि:शुल्क प्राप्त करें।

5 से 9 साल, सम्पूर्ण विकास की पहल



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इन्हें शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



चाय/काफी



आई.एफ.ए.

साथ में

एक गुलाबी गोली
हर हफ्ते



एल्सेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली
साल में दो बार



10 से 19 साल – बदलाव का एहम मोड़

एक नीले रंग की
आयरन की गोली हर
हफ्ते जरूर लें

आयरन की गोली
कभी भी खाली पेट न
लें। इसे दूध, चाय या
कॉफी के साथ भी न लें

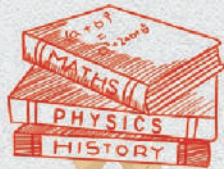
पेट के कीड़ों से
बचाव के लिए
एल्बेण्डाज़ोल की एक
गोली साल में दो बार
जरूर लें

यदि थकान महसूस हो, काम में ध्यान न रहें, जरूरी बातें भूलने लगें या सांस फूलने लगे तो नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर अनीमिया की जाँच कराएँ एवं उपचार लें

16

IFA व एल्बेण्डाज़ोल की गोली सरकारी स्कूलों और आँगनवाड़ी से नि:शुल्क प्राप्त करें।

10 से 19 साल – बदलाव का एहम मोड़



16



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इन्हें शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।



घोषाकार



चाय/काफी



आई.एफ.ए.

साथ में

एक नीली गोली
हर हफ्ते



एल्वेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली
साल में दो बार



प्रजनन आयु की महिलाएँ : स्वस्थ माँ, स्वस्थ परिवार

एक लाल रंग की
आयरन की गोली हर
हफ्ते जरूर लें

आयरन की गोली
कभी भी खाली पेट न
लें। इसे दूध, चाय या
कॉफी के साथ भी न लें

पेट के कीड़ों से बचाव
के लिए एल्बेण्डाजोल की
एक गोली साल में दो बार
जरूर लें

17

IFA सिरप व एल्बेण्डाजोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।

प्रजनन आयु की महिलाएँ : स्वस्थ माँ, स्वस्थ परिवार



17



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इन्हें शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।



घोषाहार



चाय/कॉफी



आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली
हर हफ्ते



एल्वेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली
साल में दो बार



गर्भवती महिलाएँ : सतर्क माँ, तंदुरुस्त संतान

आयरन की गोली नियमित रूप से लेने पर जच्चा और बच्चा रूख की कमी और इससे होने वाले ख़तरे से बच सकते हैं।

- खून की कमी को रोकने के लिए गर्भावस्था के चौथे महीने से 180 दिन (6 महीने) तक हर रोज़ आयरन की एक लाल गोली ज़रूर लें।
- यदि आपको मितली आए या जी मिचलाए तो भी गोलियों को लेना जारी रखें, ये दुष्प्रभाव ज़्यादा देर नहीं रहेंगे।
- भोजन के लगभग एक से 2 घण्टे के बाद आयरन की गोली खाने से दुष्प्रभाव कम हो जाएँगे।
- इसे कभी भी ख़ाली पेट न लें। इसे दूध, चाय, कॉफी या कैल्शियम की गोली के साथ भी न लें।
- पेट के कीड़ों से बचाव हेतु एल्बेण्डाज़ोल की एक गोली गर्भधारण के दूसरी तिमाही में एक बार ज़रूर लें।
- यदि थकान महसूस हो, काम में ध्यान न रहें, ज़रूरी बातें भूलने लगे या सांस फूलने लगे तो नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर अनीमिया की जाँच कराएँ एव उपचार लें।

गर्भवती महिलाएँ : सतर्क माँ, तंदुरुस्त संतान



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इन्हें शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



चाय/काफी



आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली प्रतिदिन
चौथे महीने से 180 दिनों तक



एल्वेण्डाजोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली गर्भधारण के
दूसरी तिमाही में एक बार



धात्री महिलाएँ : पोषण और प्यार, एक साथ

प्रसव के बाद आयरन की गोली रूून की कमी होने से रोकती है

प्रसव के बाद 180 दिन
(6 महीने) तक आयरन
की एक लाल गोली रोज़
लें

इसे कभी भी ख़ाली पेट
न लें। इसे दूध, चाय,
कॉफी या कैल्शियम की
गोली के साथ भी न लें

19

IFA सिरप व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।

धात्री महिलाएँ : पोषण और प्यार, एक साथ



19



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



चाय/काफी



आई.एफ.ए.

साथ में

एक

लाल गोली

प्रसव के बाद 180 दिनों तक



विटामिन 'ए'

रूखी त्वचा,
सूखी आंखें, रतौंधी,
बांझपन और परेशानी की
अवधारणा, खराब घाव भरना,
मुँहासे और ब्रेकआउट, विकास
में देरी, गले और छाती में
संक्रमण

20

विटामिन ए की कमी के संकेत

दूध एवं दूध के
उत्पाद, हरी पत्तेदार साग
- सब्जियाँ पीले फल - सब्जियाँ,
मांसाहारी भोजन

भोजन में विटामिन 'ए'



भोजन में विटामिन 'ए'

छः माह के बाद बच्चे को विटामिन 'ए' युक्त भोजन खिलायें

9 माह से 5 वर्ष तक के सभी बच्चों को छः माह के अन्तराल पर विटामिन ए की खुराक पिलायें।





राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
हिमाचल प्रदेश