

# सामुदायिक पोषण कामगारांसाठी प्रशिक्षण मॉड्यूल

जीवनाच्या पहिल्या 1000 दिवसांवर पोषण काळजी



# Contents

संक्षेप	4
प्रशिक्षकांना सूचना	6
विभाग 1 : पोषण भारत कार्यक्रमाचे विहंगावलोकन	7
सत्र 1.1: पार्श्वभूमी	7
सत्र 1.2: कार्यक्रम, ध्येय, उद्दिष्टे	7
सत्र 1.3: प्रकल्प सामाजिक वर्तन बदल संप्रेषण धोरण	8
सत्र 1.4: कंसोर्टियम भागीदार	9
सत्र 1.5: कार्यक्रम प्रशासन संरचना	9
सत्र 1.6 कार्यक्रम संचालन आणि तांत्रिक समिती	10
विभाग 2: प्रशिक्षण उद्दिष्टे आणि कार्यपद्धतीचा परिचय	11
सत्र 2.1: प्रशिक्षणाचा परिचय, त्याची उद्दिष्टे आणि कार्यपद्धती	11
विभाग 3: कुपोषण / कुपोषण समजून घेणे	15
सत्र 3.1: कुपोषण / कुपोषण समजून घेणे	15
सत्र 3.2: कुपोषणात योगदान देणारे घटक	19
सत्र 3.3: कुपोषणाचे हानिकारक प्रभाव	22
सत्र 3.4 कुपोषणाचे मूल्यांकन	23
सत्र 3.5: मानववंशीय मोजमाप घेणे	28
सत्र 3.6: निरोगी आहार	30
विभाग 4: नवविवाहित आणि किशोरवयीन मुलांची काळजी	32
सत्र 4.1: केस स्टडी आणि चर्चा	32
सत्र 4.2 पौगंडावस्थेतील वाढ आणि पोषण आवश्यकता	33
सत्र 4.3: लवकर विवाह, गर्भधारणा आणि त्याचे प्रतिकूल परिणाम	36
सत्र 4.4: कुटुंब आणि मुलांमधील अंतराचे नियोजन करणे	36
विभाग 5: गर्भधारणेदरम्यान काळजी	38
सत्र 5.1: केस स्टडी आणि चर्चा	38
सत्र 5.2: गर्भधारणा- गंभीर -कालावधी	39
सत्र 5.3: माता पोषण आणि आरोग्य सेवा	41
सत्र 5.4 गर्भधारणेदरम्यान धोक्याची चिन्हे	52
विभाग 6: जन्माच्या वेळी काळजी	53
सत्र 6.1: केस स्टडी आणि चर्चा	53
सत्र 6.2: नवजात मुलांची काळजी घेण्याच्या योग्य पद्धती	54
सत्र 6.3: कमी वजनाच्या बाळांची काळजी	56
विभाग 7: जन्मापासून सहा महिन्यांपर्यंत मुलांची काळजी	59
सत्र 7.1: केस स्टडी आणि चर्चा	59

सत्र 7.2 स्तनपान आणि त्याचे फायदे	60
सत्र 7.3: स्तनपानाच्या चांगल्या पद्धती	63
सत्र 7.4: स्तनपानाच्या सामान्य समस्यांवर मात करणे	68
सत्र 7.5: विशेष स्तनपान	71
सत्र 7.6: 0-6 महिने वयाच्या मुलांमधील कुपोषण रोखणे	72
सत्र 7.7: आजारपणात आहार देणे	74
सत्र 7.8: स्तनपानादरम्यान पोषण काळजी	77
सत्र 7.9: कुटुंब नियोजन आणि अंतर	78
सत्र 7.10: स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धती	80
सत्र 7.11: अतिसार: प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन	84
सत्र 7.12: विकासात्मक टप्पे	87
सत्र 7.13: जन्मापासून सहा महिन्यांपर्यंतच्या मुलासाठी धोक्याची चिन्हे	89
विभाग 8: मुलांची काळजी 6-12 महिने	90
सत्र 8.1: केस स्टडी आणि चर्चा	90
सत्र 8.2: पूरक आहाराची वेळेवर सुरुवात	91
सत्र 8.3: पोषण अंतरावर मात करणे- ऊर्जा, लोह आणि व्हिटॅमिन ए	93
सत्र 8.4: योग्य पूरक आहार पद्धती	95
सत्र 8.5: आजारपण आणि पुनर्प्राप्ती दरम्यान आहार	101
सत्र 8.6: स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धती	102
सत्र 8.7: अतिसार: प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन	102
सत्र 8.8: 6-12 महिने वयाच्या मुलांमधील कुपोषण रोखणे	102
सत्र 8.9: सहा महिने ते एक वर्ष वय पर्यंत विकासात्मक टप्पे	105
सत्र 8.10: सहा महिन्यांपासून एक वर्षापर्यंतच्या मुलांसाठी धोक्याची चिन्हे	106
विभाग 9: 12 महिने ते 5 वर्षे पर्यंत मुलांची काळजी घेणे	107
सत्र 9.1: 1 ते 2 वर्षे वयोगटातील मुलांची काळजी:	107
सत्र 9.2: 2 ते 5 वर्षे वयोगटातील मुलांची काळजी:	110
सत्र 9.3: स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धती	112
सत्र 9.4: अतिसार: प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन	112
सत्र 9.5: 2 महिने ते 5 वर्षे पर्यंतच्या मुलासाठी विकासात्मक टप्पे	112
सत्र 9.6: 12 महिने ते 5 वर्षे पर्यंतच्या मुलांसाठी धोक्याची चिन्हे	114
विभाग 10: गंभीर तीव्र कुपोषण असलेल्या मुलांचे व्यवस्थापन (SAM)	116
सत्र 10.1: गंभीर तीव्र कुपोषण समजून घेणे	116
सत्र 10.2: वेळेवर ओळख आणि NRC मध्ये प्रवेश	117
सत्र 10.3: SAM असलेल्या मुलांचे व्यवस्थापन	118
सत्र 10.4: घरगुती स्तरावर मुलाची काळजी	119
विभाग 11: CNWS 120 ची कौशल्ये वाढवणे	120

सत्र 11.1 समुपदेशन/संवाद कौशल्ये विकसित करणे	120
सत्र 11.2: समुपदेशन सत्र आयोजित करणे: आंतर-वैयक्तिक आणि गट समुपदेशन	125
विभाग 12: सामुदायिक पोषण कामगारांच्या क्रियाकलाप	128
सत्र 12.1: सामाजिक एकत्रीकरण आणि सक्षम वातावरण तयार करणे	128
सत्र 12.2 VHSND येथे सुविधा - मासिक क्रियाकलाप	136
सत्र 12.3 CNWs द्वारे गृहभेटी- पाक्षिक क्रियाकलाप	138
सत्र 12.4 माता गट हस्तक्षेप- मासिक क्रियाकलाप	143
सत्र 12.5 CMAM/VCDC चे निरीक्षण - साप्ताहिक क्रियाकलाप	145
सत्र 12.5 पोषण पुनर्वसन केंद्राचे निरीक्षण - साप्ताहिक क्रियाकलाप	146
सत्र 12.6 शालेय स्तरावरील उपक्रम- मासिक क्रियाकलाप	146
सत्र 12.7 केस स्टडीजचे दस्तऐवजीकरण	147
सत्र 12.7 लक्ष्य गटचा प्रवास	149
कलम 13: धोरणे आणि कार्यपद्धती	150
सत्र 13.1 आचारसंहिता सुरक्षित करणे	150
परिशिष्ट अ: पूर्व चाचणी/परीक्षा चाचणी	154
परिशिष्ट बी गेम मॅन्युअल	163



## ABBREVIATION

<b>Abbreviation</b>	
ASHA	Accredited Social Health Activist
AWC	Anganwadi Centre
AWW	Anganwadi Worker
ANC	Ante Natal Care
ANM	Auxiliary Nurse Midwife
BCC	Behaviour Change Communication
BMO	Block Medical Officer
CM&HO	Chief Medical & Health Officer
CDR	Child Death Review
CDPO	Child Development Project Officer
CS	Civil Surgeon
CPR	Couple Pretention Rate
CBR	Crude Birth Rate
EIBF	Early Initiation of Breast Feeding
EBF	Exclusive Breast Feeding
EDD	Expected Date of Delivery
FADU	Frequency, Amount, Density, Utilization
IYCF	Infant and Young Child Feeding
IMR	Infant Mortality Rate
IEC	Information Education Communication
ICDS	Integrated Child Development Services
INP	Integrated Nutrition Project
IQ	Intelligence Quotient
IDD	Iodine Deficiency Disorders
IDA	Iron Deficiency Anaemia
IFA	Iron Folic Acid
JSY	Janani Suraksha Yojana
KMC	Kangaroo Mother Care
LAMA	Leave Against Medical Advise
LBW	Low Birth Weight
NRC	Malnutrition Treatment Centre
MDR	Maternal Death Review
MMR	Maternal Mortality Rate
MO	Medical Officer
MOIC	Medical Officer In-Charge
NHM	National Health Mission
NRHM	National Rural Health Mission
NUHM	National Urban Health Mission
NRC	Nutrition Rehabilitation Centre

<b>Abbreviation</b>	
ORS	Oral Rehydration Solution
PRI	Panchayati Raj Institution
PHC	Primary Health Centre
PEM	Protein Energy Malnutrition
SAM	Severe Acute Malnutrition
THR	Take Home Ration
TT	Tetanus Toxoid
VPD	Vaccine Preventable Disease
VHNSC	Village Health Sanitation and Nutrition Committee
VHSND	Village Health Sanitation and Nutrition Day
VAD	Vitamin A Deficiency

## प्रशिक्षकांना सूचना

हे प्रशिक्षण मॉड्युल तुम्हाला समुदाय स्तरावरील आरोग्य आणि पोषण कर्मचारी आणि इतर ग्रांड स्तरावरील आरोग्य आणि पोषण कार्यकर्त्यांचे प्रशिक्षण आयोजित करण्यात मदत करण्यासाठी तयार करण्यात आले आहे. या प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा उद्देश प्रशिक्षणार्थींना त्यांची अपेक्षित भूमिका प्रभावीपणे पार पाडण्यासाठी आवश्यक ज्ञान आणि कौशल्ये सुसज्ज करणे हा आहे. मॉड्युलचा फोकस थेट पोषण हस्तक्षेपांवर आहे जसे की आई आणि बाळ आरोग्य सेवा पद्धतींमध्ये सुधारणा, संपूर्ण जीवन चक्रामध्ये आरोग्य आणि पोषण काळजी तसेच उपलब्ध आरोग्य आणि पोषण सेवांचा वेळेवर आणि प्रभावी वापर.

प्रशिक्षण पॅकेजमध्ये प्रशिक्षकांचे मॉड्युल, कामगारांसाठी एक हॅडबुक आणि फ्लिपबुकचा संच समाविष्ट आहेत. सामुदायिक आरोग्य आणि पोषण कामगारांद्वारे हॅडबुक आणि फ्लिप बुकचा प्रभावी वापर सुनिश्चित करण्यासाठी प्रशिक्षणाची रचना केली गेली पाहिजे.

प्रशिक्षकांसाठी या प्रशिक्षण मॉड्युलमध्ये पाच मुख्य विभाग आहेत. पाच दिवसांच्या निवासी प्रशिक्षण सत्राची शिफारस केली जाते जेणेकरून व्यावहारिक क्षेत्रस्तरीय स्वाध्याय आयोजित केले जातील आणि कामगारांची कार्ये प्रभावीपणे पार पाडण्याची क्षमता वाढविण्यासाठी केस स्टडीवर पुरेशी चर्चा केली जाईल. प्रत्येक बॅचमध्ये २५-३० पेक्षा जास्त प्रशिक्षणार्थी नसावेत. प्रशिक्षणात सहभागी सत्रांचे व्यवस्थापन, तसेच फील्डवर्क आणि सामूहिक स्वाध्यायासह प्रशिक्षणात मदत करण्यासाठी प्रति बॅच दोन प्रशिक्षकांच्या टीमची शिफारस केली जाते.

प्रशिक्षक म्हणून तुम्ही:

- आवश्यक तथ्ये, कौशल्ये आणि वृत्ती यावर लक्ष केंद्रित करा. सर्व काही शिकवणे शक्यही नाही आणि इष्टही नाही.
- समाजातील आरोग्य, पोषण आणि बालसंगोपन समस्यांवर लक्ष केंद्रित करा आणि तुमच्या प्रशिक्षणार्थींनी अपेक्षित असलेल्या कामांवर लक्ष केंद्रित करा.
- प्रशिक्षणार्थींना स्थानिक परिस्थितीतील समस्यांचे मूल्यांकन आणि विश्लेषण करण्यासाठी आणि योग्य कृती करण्यासाठी प्रोत्साहित करण्यासाठी आणि त्यांना मदत करण्यासाठी धडे आणि सत्रांची योजना करा.
- काळजी घेणार्यांना समजेल अशा संज्ञा वापरा.

तुम्ही संपूर्ण मॉड्युलमधून जाणे आणि प्रशिक्षण आयोजित करण्यासाठी स्वतःला तयार करणे अपेक्षित आहे. पहिला भाग तुम्हाला संपूर्ण ५ दिवसांच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमाची चौकट प्रदान करतो.

यानंतर, प्रत्येक विभाग आणि त्यातील प्रत्येक दिवसाचे प्रत्येक सत्र तपशीलवार दिले आहे. प्रशिक्षण सत्र सुरु होण्यापूर्वी तुम्ही दिवसाचे सत्र वाचले असल्याची खात्री करा. तुम्हाला तुमच्या विल्हेवाटीच्या वेळेचे नियोजन आणि व्यवस्थापन करावे लागेल जेणेकरून सर्व सत्रांना आवश्यक वेळ आणि इनपुट दिले जातील.

लक्षात ठेवा की हे 5 दिवसांचे प्रशिक्षण फक्त एक सुरुवात आहे. हे अपेक्षित आहे की प्रशिक्षणार्थींना भविष्यात प्रशिक्षण ताजेतवाने करण्यासाठी आणि विशिष्ट थीमवर अधिक समज विकसित करण्यासाठी प्रशिक्षित केले जाईल.

याची खात्री करा:

- तुमच्या सर्व सहभागींना प्रशिक्षणाविषयी (वेळा, ठिकाण इ.) अगोदरच माहिती आहे.
- प्रत्येक प्रशिक्षण बॅचमध्ये 30 पेक्षा जास्त सहभागी नाहीत
- प्रशिक्षण कक्षा/हॉल हवादार, स्वच्छ आणि पुरेसा प्रकाश आहे.
- तक्ते टांगण्यासाठी, प्रात्यक्षिकांसाठी आणि समूह कार्यासाठी पुरेशी जागा आहे
- प्रोजेक्टर, लॅपटॉप (प्रेझेंटेशन करावयाचे असल्यास) इत्यादी ठिकाणे तपासले गेले आहेत
- सहभागींसाठी भोजन व पाण्याची योग्य व्यवस्था आहे

## विभाग 1: पोषण भारत कार्यक्रमाचे विहंगावलोकन

### सत्र 1.1: पार्श्वभूमी

जगात 5 वर्षांखालील मुलांची लोकसंख्या भारतामध्ये सर्वात जास्त आहे आणि 5 वर्षांखालील मुलांचे सुमारे 2 दशलक्ष मृत्यू आहेत, जे जागतिक स्तरावर कोणत्याही राष्ट्रासाठी सर्वाधिक आहेत. कुपोषण ही भारताची मूक आणीबाणी आहे, जी ५०% पेक्षा जास्त बालमृत्यूंना कारणीभूत ठरते, जी मानवी विकासाची सर्वात मोठी आव्हाने आहेत. गेल्या 20 वर्षांत भारताने मजबूत आर्थिक वाढ पाहिली असली तरी, पाच वर्षांखालील मुलांमध्ये कुपोषणाचे प्रमाण जगात सर्वाधिक आहे.

कुपोषणामुळे मुलांच्या जगण्याच्या शक्यतांवर परिणाम होतो, त्यांची आजार होण्याची शक्यता वाढते, त्यांची शिकण्याची क्षमता कमी होते, त्यांची गळती होण्याची शक्यता वाढते. मुले शाळेतून लवकर बाहेर पडतात आणि नंतरच्या आयुष्यात ते कमी उत्पादक बनतात. यातील बहुतांश कुपोषण हे गर्भधारणेदरम्यान आणि मुलांच्या आयुष्याच्या पहिल्या दोन वर्षांमध्ये होते आणि योग्य हस्तक्षेपाशिवाय मेंदूच्या विकासाला आणि भविष्यातील आर्थिक उत्पादकतेला होणारे नुकसान मोठ्या प्रमाणात अपरिवर्तनीय आहे. ज्याचा विचार करून न्यूट्रिशन इंडिया प्रोग्राम सुरू करण्यात आला आहे.

### सत्र 1.2: कार्यक्रम, ध्येय, उद्दिष्टे

धोरणात्मक शाश्वत हस्तक्षेप मॉडेल्सचे प्रात्यक्षिक करून त्यांच्या पोषण निर्देशकांमध्ये सुधारणा करण्यासाठी बालक आणि मातेच्या 1009 दिवसांच्या खिडकीच्या कालावधीत हस्तक्षेप करणे हे या कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट आहे.

लक्ष्य गटातील पोषणाचे महत्त्व, त्यांच्या धारणा, पद्धती, ज्ञान आणि या गावांमधील पोषण पद्धतींवर परिणाम

करणारे वर्तन समजून घेण्यासाठी मूलभूत आव्हाने उलगडण्यासाठी वार्षिक संशोधनावर आधारित पहिल्या 200 गावांमध्ये अनेक पुनरावृत्ती मॉडेल्सची रचना आणि प्रायोगिक रचना केली जाईल.

या अंतर्दृष्टीसह, शाश्वत, स्केलेबल इंटरव्हेन्शन्स मॉडेल्स विकसित करण्याच्या दिशेने

प्रोग्राम टीम कार्य करेल, जसे की या मॉडेल्सची अंमलबजावणी करणे आणि समर्थन करणे आणि प्रतिकृतीसाठी या मॉडेल्समधून पुरावे तयार करणे. एकत्रितपणे, या उपक्रमांमुळे गर्भवती माता आणि 2 वर्षांखालील बालकांसाठी 1000 दिवसांच्या कालावधीत पूरक आहार पद्धती, पौष्टिक विविधता आणि सुधारित आरोग्य सेवांमध्ये सुधारणा होईल.

न्यूट्रिशन इंडिया कार्यक्रम हा महाराष्ट्रातील नंदुरबार आणि अमरावती जिल्ह्यातील 1000 गावांमधील मुलांची पोषण स्थिती बदलण्यासाठी प्लॅन इंडिया, विहार इनोव्हेटिव्ह नेटवर्क आणि व्हिलेज सोशल ट्रान्सफॉर्मेशन फाउंडेशन (VSTF), महाराष्ट्र RB च्या नेतृत्वाखालील एक सहयोगी प्रयत्न आहे.

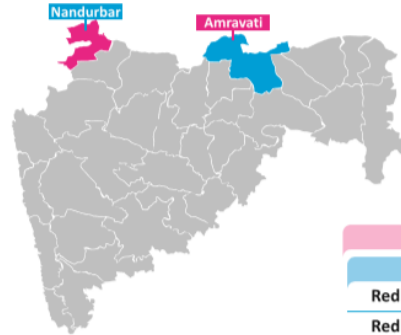
### भारत: तरुण मुलांची परिस्थिती

- 158.7 दशलक्ष 6 वर्षांखालील मुले म्हणजे एकूण लोकसंख्येच्या 15%
- 42 टक्के मुलांचे वजन कमी आहे (राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य सर्वेक्षण-III)
- बाल लिंग गुणोत्तर (0-6 वर्षे) 2001 मध्ये 927 वरून 2011 मध्ये 914 वर आले आहे.

The project will reach approx. 1,77,000 mothers in 5 years

Mothers number = (Total children 0-6 years/2.5) + (number of birth per year x 5)

Data from 2011 census adjusted for decadal growth rate



Reduce STUNTING among children by **40%**

Reduce and Maintain Wasting among children to **< 5%**

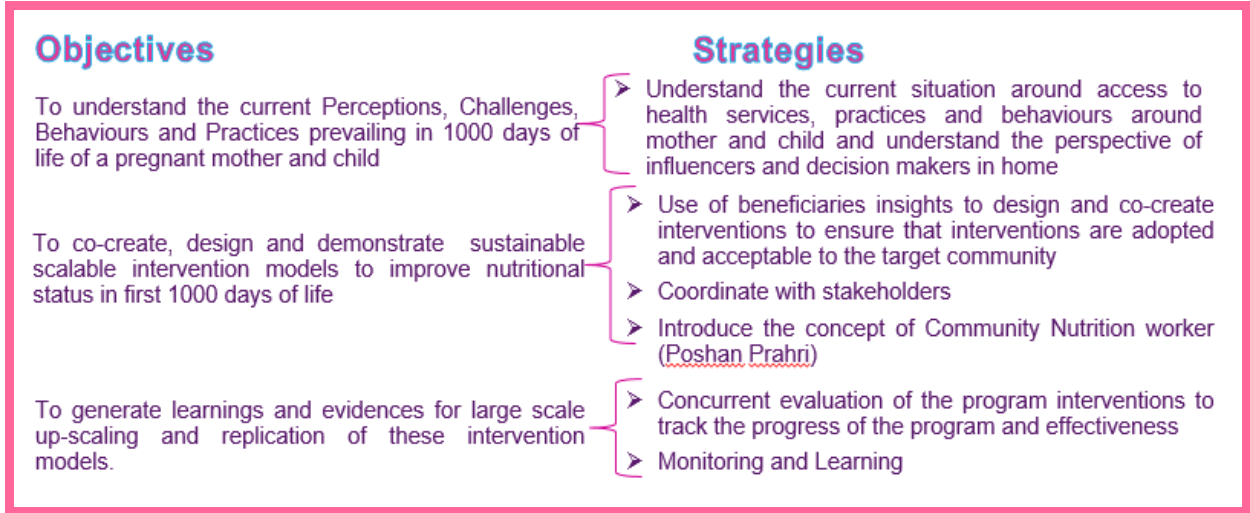
Proposed Yearly Performance (Cumulative)					
Indicators	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5
Reduction in Stunting	0%	10%	20%	30%	40%
Reduction in Wasting	20%	40%	70%	85%	95%

**उद्दिष्ट:** हा प्रकल्प स्टंटिंग कमी करण्यासाठी आयुष्याच्या पहिल्या 1000 दिवसांमध्ये पोषण स्थिती 40% ने सुधारण्यासाठी, बालपण वाया जाण्याचे प्रमाण 5% पेक्षा कमी करण्यासाठी आहे.

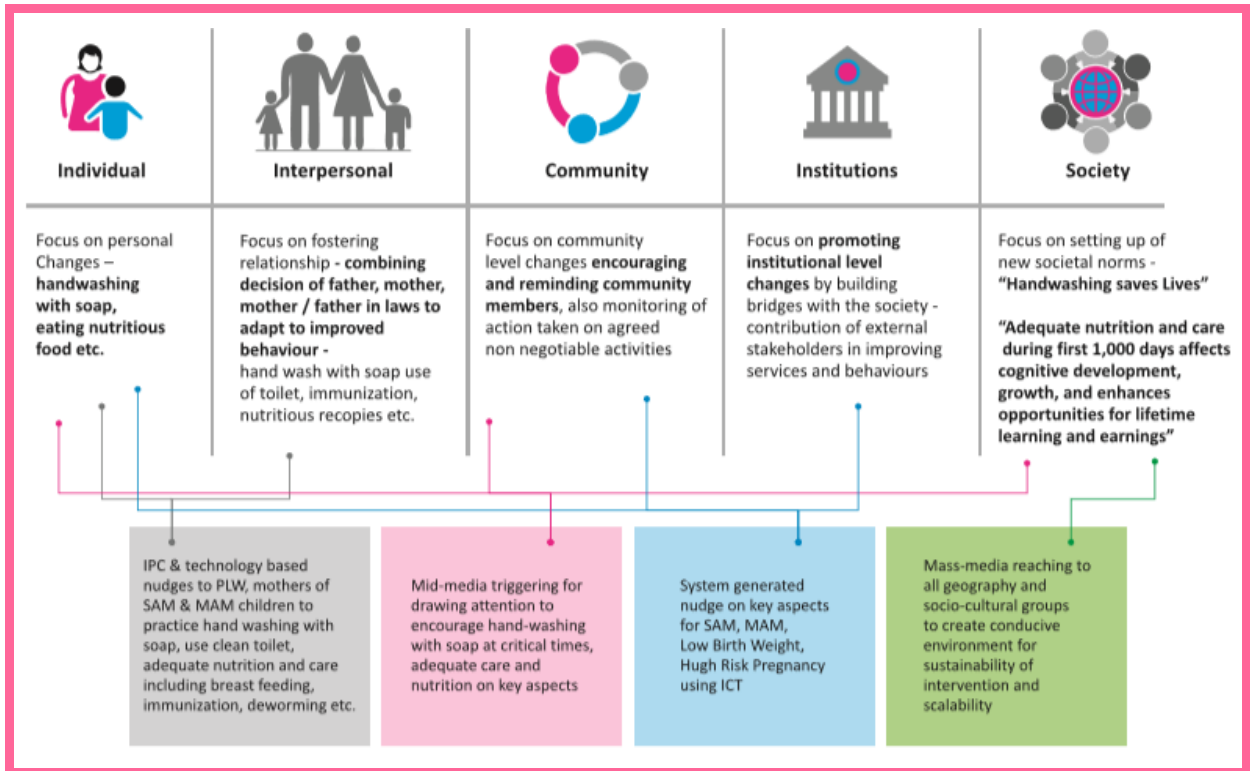
तक्ता 1: प्रस्तावित वार्षिक कामगिरी (संचयी)					
निर्देशक	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5
स्टंटिंगमध्ये घट	0%	10%	20%	30%	40%
अपव्यय कमी	20%	40%	70%	85%	95%

### उद्दिष्टे आणि धोरणे:

कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट आणि रणनीती आहेत:



सत्र 1.3: प्रकल्प सामाजिक वर्तन बदल संप्रेषण धोरण



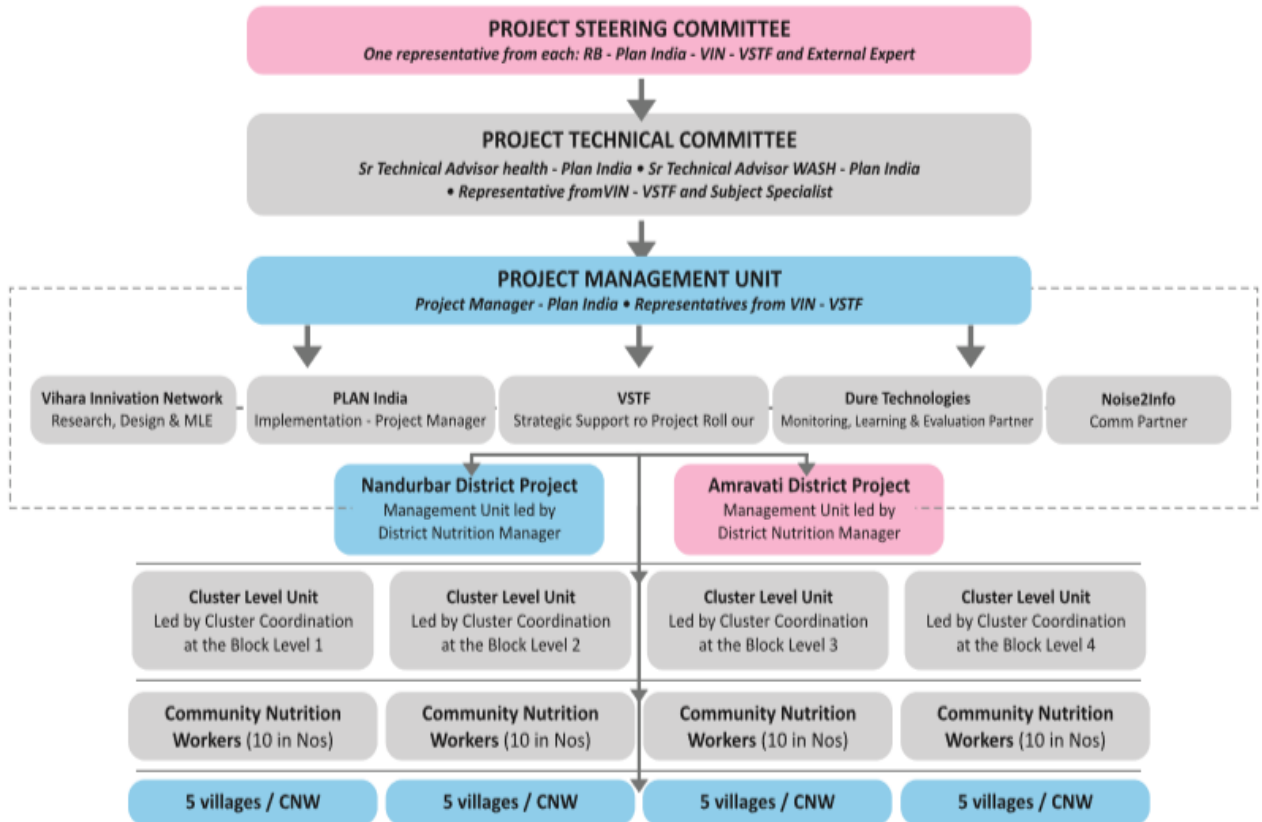
## सत्र 1.4: कंसोर्टियम भागीदार

कंसोर्टियम भागीदार आणि त्यांच्या भूमिका खाली सारणीबद्ध केल्या आहेत.

तक्ता 2: कंसोर्टियम भागीदारांच्या भूमिका आणि जबाबदाऱ्या

भागीदार	भूमिका आणि जबाबदाऱ्या
RB	फाउंडेशन- RB ने महाराष्ट्र पोषण कार्यक्रमाची रचना आणि अंमलबजावणी करण्यासाठी उच्च-गुणवत्तेचे संघटन एकत्र केले आहे.
योजना भारत	स्थानिक भागीदारांसह अंमलबजावणी भागीदार उत्प्रेरक म्हणून काम करतात आणि सुरळीत अंमलबजावणी सुलभ करतात
विहार इनोव्हेटिव्ह नेटवर्क	संशोधन भागीदार, संशोधन आणि समवर्ती मूल्यमापनासाठी समर्थन प्रकल्प.
व्हिलेज सोशल ट्रान्सफॉर्मेशन फाउंडेशन	सक्षम वातावरण तयार करण्यासाठी धोरणात्मक भागीदार आणि ऑन-ग्राउंड समर्थन
इयुअर टेक्नॉलॉजीज	मॉनिटरिंग, लर्निंग आणि इव्हॅल्युएशन पार्टनर, विकसित MIS आणि त्याच्या ऑनलाइन रिपोर्टिंगसाठी समर्थन प्रकल्प, प्रगतीच्या पुनरावलोकनासाठी डॅश बोर्ड तयार करणे.
नॉइझ2ओइन्फो	संवाद भागीदार

## सत्र 1.5: कार्यक्रम प्रशासन संरचना



## सत्र 1.6: कार्यक्रम संचालन आणि तांत्रिक समिती

### Steering and Technical Committee

To drive the **RB-Maharashtra Nutrition Program** and take strategic and technical directions, a core committee was created comprising of Steering and Technical Committee.

---

#### Objectives of the Steering Committee

Strategic direction to the program

Overall monitoring of success

Guidance on larger dissemination of outputs

Creating strategic connect with public / private stakeholders and funding agencies

#### Objectives of the Technical Committee

Provide technical input on various criteria, aspects of nutrition, hygiene and sanitation.

Inputs on data collection protocol and sources

Commenting on efficacy of investments

Review regular progress of the program

---

#### Timeline

The Steering Committee meets on **half-yearly** basis and provides strategic direction and critical inputs for the project.



#### Timeline

The Technical Committee meets **quarterly** to monitor the progress and takes key functional decisions on the project.

## विभाग 2: प्रशिक्षण उद्दिष्टे आणि कार्यपद्धतीचा परिचय

कालावधी 60 मिनिटे

### अपेक्षित परिणाम

प्रशिक्षणार्थी स्पष्ट समजून घेऊन प्रशिक्षणापर्यंत पोहोचतात आणि सक्रिय सहभागाद्वारे जास्तीत जास्त शिक्षण घेतात

### शिकण्याचे उद्दिष्ट

सत्राच्या शेवटी, प्रशिक्षणार्थी आहेत-

- आरामशीर आणि सहभागी शिक्षणाच्या महत्त्वाची प्रशंसा करण्यास सक्षम
- 5 दिवसांच्या प्रशिक्षणाची व्याप्ती आणि अपेक्षा समजून घेण्याच्या स्थितीत
- माता आणि बालकांचे आरोग्य आणि पोषण या विषयांवरील त्यांच्या वर्तमान ज्ञानाची कल्पना
- मिळवलेले

### प्रमुख सत्रे

सत्र	सत्र विषय	कालावधी
1	प्रशिक्षणाचा परिचय, त्याची उद्दिष्टे आणि कार्यपद्धती	40 मिनिटे
2	पूर्व-परीक्षा	20 मिनिटे

### सत्र २.१: प्रशिक्षणाचा परिचय, त्याची उद्दिष्टे आणि कार्यपद्धती

#### आवश्यक वस्तू

बोर्डवर लिहिण्यासाठी आणि पेस्ट करण्यासाठी बोर्डकार्ड, पेन, मार्कर, चिकट टेप, नाव-टॅग, प्रशिक्षण-योजना हँडआउट्स

#### शिकण्याचे उद्दिष्ट

सत्राच्या शेवटी,

- प्रशिक्षणार्थी एकमेकांना ओळखतात आणि सहज संवाद साधू शकतात.
- प्रशिक्षणाचे उद्दिष्ट आणि कार्यपद्धती समजून घ्या
- प्रशिक्षण कार्यक्रमाकडून त्यांच्या अपेक्षा व्यक्त करा
- प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षण योजनेशी परिचित आहेत.
- सर्व प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षणाच्या ठिकाणी जमल्यानंतर प्रशिक्षण कार्यक्रमात त्यांचे स्वागत करा.
- तुमचा परिचय करून द्या आणि तुमची पार्श्वभूमी प्रशिक्षणार्थीसोबत थोडक्यात सांगा
- त्या प्रत्येकाला नावाचा टॅग द्या. त्यांना त्यांचे नाव टॅगवर लिहायला सांगा आणि ते त्यांच्या शर्ट किंवा ड्रेसवर लावा
- प्रशिक्षणार्थींना इकडे तिकडे फिरण्यास आणि एकमेकांशी ओळख करून देण्यासाठी प्रोत्साहित करा



## क्रियाकालाप 1. 'चला एकमेकांना जाणून घेऊया'

पद्धत: गट व्यायाम

- प्रशिक्षणार्थींना प्रत्येकी पाच सदस्यांसह गट तयार करण्यास सांगा
- सहभागींना गटातील सहकारी सदस्यांची नावे लक्षात ठेवण्यासाठी 5 मिनिटे द्या
- वाटप केलेली वेळ संपल्यावर, प्रत्येक सदस्याला तिचे किंवा त्याच्या शेजाऱ्याचे नाव सांगण्यास सांगा
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थींना स्वतःची ओळख करून देण्यास सांगा - त्यांचे नाव, त्यांच्या गावाचे नाव आणि अनुभव (ते कसे गुंतले आहेत आणि त्यांचा समुदायाशी संवाद कसा आहे)
- प्रशिक्षणार्थींना त्यांचे अनुभव सांगितल्याबद्दल धन्यवाद द्या.
- प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या जागा परत घेण्याची विनंती करा.

## क्रियाकालाप 2: 'तुमच्या अपेक्षा काय आहेत?'

पद्धत: गट चर्चा

- सर्व सहभागींना चार्ट पेपरचा एक छोटा तुकडा द्या.
- प्रत्येक व्यक्तीला पुढील प्रश्नाचे उत्तर देण्याची विनंती करा: "मी या प्रशिक्षणातून काय शिकण्याची अपेक्षा करतो?" आणि कागदाच्या तुकड्यावर उत्तर लिहा
- कागदाचे तुकडे गोळा करा आणि त्यांना फ्लिप चार्टवर चिकटवा
- प्रशिक्षणार्थींच्या अपेक्षांचा सारांश द्या.
- समूहाला समजावून सांगा की येत्या 5 दिवसांत सूचीबद्ध अपेक्षा पूर्ण केल्या जातील.
- गटाला सांगा की कार्यशाळेच्या शेवटी तुम्ही त्यांच्या अपेक्षांचा पुन्हा संदर्भ घ्याल जेणेकरून त्या किती प्रमाणात पूर्ण झाल्या आहेत हे पाहता येईल.

## क्रियाकालाप 3: 'प्रशिक्षणाची उद्दिष्टे आणि कार्यपद्धती समजून घेऊया'

पद्धत: PPT/ चार्ट वापरून सादरीकरण

या प्रशिक्षणाचा उद्देश काय आहे?

- सादरीकरणाचा तक्ता/स्लाईड सादर करा आणि गटाला समजावून सांगा-
- प्रशिक्षणाचा एकंदर उद्देश म्हणजे प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या भूमिका/जबाबदारींची स्पष्ट समज विकसित करण्यासाठी आवश्यक ज्ञान आणि कौशल्ये उपलब्ध करणे आणि त्यांची अपेक्षित/ नियुक्त भूमिका कार्यक्षमतेने पार पाडणे.
- हे मोठे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी, प्रशिक्षण कार्यक्रमाची रचना अशा प्रकारे करण्यात आली आहे की प्रशिक्षणार्थी-
- बदल एजंट म्हणून त्यांच्या भूमिका आणि जबाबदाऱ्या समजून घेतील
- आयुष्याच्या पहिल्या 1000 दिवसांवर विशेष लक्ष केंद्रित करून, जीवनचक्रात आई आणि मुलांच्या आरोग्य आणि पोषण काळजीबद्दल तांत्रिक ज्ञानाने स्वतःला सुसज्ज करतील
- काळजीवाहूंद्वारे योग्य कृतीसाठी संदेशांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आणि प्रभावीपणे संवाद साधण्यास सक्षम असणे आवश्यक कौशल्ये मिळवतील
- वेळेवर सरकारी सेवा आणि विशिष्ट हक्क प्राप्त करण्यासाठी काळजीवाहू/मातांना एकत्रित करण्यासाठी ज्ञान आणि कौशल्ये मिळवतील.
- कुटुंब स्तरावर आरोग्य आणि पोषण सेवा आणि सामाजिक लाभ हक्कांचा इष्टतम वापर करून काळजी घेणाऱ्या पोषण आणि आरोग्य पद्धतीबाबत घरगुती स्तरावर केलेल्या कृतींचे निरीक्षण करा.

## प्रशिक्षण देण्यासाठी कोणती पद्धत वापरली जाईल?

### ✓ सादरीकरणाचा तक्ता/स्लाईड सादर करा आणि गटाला समजावून सांगा-

- प्रशिक्षण कार्यपद्धती अभ्यासाला द्वि-मार्गी शिक्षण प्रक्रिया बनवण्यासाठी विद्यार्थ्यांचा जास्तीत जास्त सहभाग सुनिश्चित करण्यावर लक्ष केंद्रित करेल.
- व्याख्यानांव्यतिरिक्त, समुपदेशन कौशल्ये आणि समुपदेशन साधनांच्या प्रभावी वापरावर भर देऊन, प्रशिक्षणाचा केंद्रबिंदू यांचा हाताशी सराव असेल.
- अभ्यासक्रम विविध प्रशिक्षण पद्धती वापरेल, ज्यामध्ये समुपदेशन साहित्याचा वापर (फ्लिप-बुक्स, हॅडबुकचा संच), ऑडिओ-व्हिड्युअल एड्स, प्रात्यक्षिके, गट चर्चा, केस स्टडी आणि हॅंड्स-ऑन सराव सत्रे यांचा समावेश आहे.
- केस स्टडी चर्चा, व्यायाम, सराव सत्र इत्यादी, सर्वांचा अविभाज्य भाग बनतात एकसुरीपणा टाळण्यासाठी आणि 'करून' शिकणे जास्तीत जास्त सत्रे करण्यासाठी.
- गटांमध्ये काम करताना, इतरांवर वर्चस्व गाजवणाऱ्या मोजक्या लोकांपेक्षा गटातील प्रत्येक सदस्याला सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करण्याची काळजी घेतली जाईल.
- प्रशिक्षणासाठी सहभागी दृष्टिकोन वापरण्याच्या महत्त्वावर जोर द्या:
- मी जे ऐकतो ते विसरतो
- मी जे पाहतो, ते लक्षात राहते
- मी जे करतो, मी समजतो"

### क्रियाकलाप4: "प्रशिक्षण योजनेचा अभ्यास करूया आणि मूलभूत नियम तयार करूया"

#### पद्धत: सादरीकरण, चर्चा, विचारमंथन

- प्रशिक्षणार्थीना पाच दिवसांच्या प्रशिक्षण योजनेच्या तपशीलांसह हॅंडआउट प्रदान करा.
- थोडक्यात योजना पूर्ण करा.
- सहभागींना कळवा की कार्यक्रमाची रचना कडक आहे, सर्वांची उपस्थिती आणि सक्रिय सहभाग आवश्यक आहे
- प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:
- कार्यशाळेदरम्यान प्रत्येक सहभागीला त्यांची मते आणि दृष्टिकोन इतरांसोबत शेअर करण्यास सांगितले जाईल. अशाप्रकारे, प्रत्येकजण (सूत्रधारांसह) 'समान सहभागी' होईल.
- या कार्यशाळेत कोणतेही अध्यापन सत्र नाहीत; आपण सर्व एकमेकांकडून शिकतो.
- काही मूलभूत नियम आहेत जे संपूर्ण कार्यशाळेत पाळले जातील.
- ✓ आता सहभागींना विचारमंथन करण्यास सांगा आणि कार्यशाळेसाठी मूलभूत नियम तयार करा आणि ते फ्लिपचार्टवर लिहा, नंतर खालील गोष्टींशी जुळवा:
- या नियमांचे पालन केल्याने एक प्रभावी आणि आनंददायक शिक्षण वातावरण सुनिश्चित करण्यात मदत होईल यावर भर द्या.
- भिंतीवर "मूलभूत नियम" चार्ट चिकटवा जेणेकरून संपूर्ण कार्यशाळेत त्याचा संदर्भ घेता येईल

### प्रशिक्षणासाठी मूलभूत नियम

- लिंग किंवा वयाची पर्वा न करता सर्वांशी नेहमी आदराने वागा
- गोपनीयतेची खात्री करा आणि त्याचा आदर करा
- वेळेचे पालन करण्यास आणि वेळेवर सत्र सुरु करण्यास व समाप्त करण्यास सहमती द्या
- प्रत्येकाला बोलण्याची संधी मिळेल याची खात्री करून एक एक करून बोला
- कोणाच्याही भावना दुखावल्या जाणार नाहीत याची काळजी घेऊन टीकात्मक अभिप्राय स्वीकारा आणि द्या
- कठीण परिस्थितीत सुविधा देणारे आणि सहभागी यांच्या कौशल्यावर काढा
- मोबाईल फोन सायलेंट मोडमध्ये ठेवा

## सत्र 2.2: पूर्व चाचणी

### आवश्यक वस्तु पूर्व चाचणी फॉर्म शिकण्याचे उद्दिष्ट

#### या सत्राच्या शेवटी, प्रशिक्षक सक्षम होतील-

- विशेषतः आयुष्याच्या पहिल्या 1000 दिवसांमध्ये माता आणि मुलांमधील आरोग्य आणि पोषण काळजी संदर्भात सहभागींच्या वर्तमान ज्ञानाच्या पातळीचे मूल्यांकन करा
- **प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा-**
- या चाचणीचा उद्देश सहभागींच्या ज्ञानाचे आणि वृत्तीचे प्रशिक्षणपूर्व मूल्यांकन आहे.
- काही प्रश्नांची उत्तरे त्यांना माहित नसली तरी हरकत नाही. त्यांची उत्तरे सुविधाकर्त्यांना त्यांचे विद्यमान ज्ञान आणि ज्ञानातील अंतर जाणून घेण्यास मदत करतील. या माहितीच्या आधारे, ज्या विषयांमध्ये अंतर असल्याचे दिसून आले आहे त्यावर अधिक भर दिला जाऊ शकतो.

#### क्रियाकालापः१

- प्रत्येक सहभागीला एक पूर्व चाचणी फॉर्म द्या (परिशिष्ट 1: पूर्व चाचणी)
- प्रशिक्षणार्थीना फॉर्मच्या शीर्षस्थानी नमूद केलेल्या 'पूर्व-चाचणी/पोस्ट-टेस्ट' या वाक्यांशातील 'पूर्व-चाचणी' या शब्दावर वर्तुळाकार करण्यास सांगा.
- सहभागींना समजावून सांगा की त्यांना पूर्व चाचणी फॉर्म 30 मिनिटांत पूर्ण करायचा आहे.
- सहभागींना स्वतःच्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सांगा आणि त्यांच्या सह-सहभागींशी चर्चा करू नका
- ✓ उत्तरपत्रिका वापरून पूर्व चाचणी फॉर्म दुरुस्त करा आणि गुण द्या.
- ✓ ज्या विषयांवर लक्ष देणे आवश्यक आहे / समस्या लक्षात घ्या (ज्या प्रश्नांची उत्तरे बहुतेक सहभागींनी दिली नाहीत किंवा चुकीची उत्तरे दिली आहेत)
- ✓ संबंधित सत्रांच्या संचालनादरम्यान या अंतराची क्षेत्रे संबोधित केली गेली आहेत आणि त्यावर जोर दिला गेला आहे याची खात्री करा.

## विभाग 3: कुपोषण समजून घेणे

कालावधी 4 तास

### अपेक्षित परिणाम

प्रशिक्षणार्थी कुपोषण असलेल्या मुलांना वेळेवर सुधारण्यासाठी व ओळखण्यासाठी ज्ञान आणि कौशल्ये दोन्हीने सुसज्ज आहेत.

### शिकण्याची उद्दिष्टे

सत्राच्या शेवटी सहभागींनी सक्षम असावे-

- कुपोषण" या शब्दाचा अर्थ काय आहे आणि कुपोषणाचे प्रकार समजून घ्यावे
- कुपोषणाचे अनेक निर्धारक आणि त्याचे हानिकारक परिणाम समजून घ्यावे
- कुपोषणाचे मूल्यांकन करण्याची पद्धत समजून घ्यावी

### KEY SESSIONS

सत्र	सत्राचा विषय	कालावधी
1	कुपोषण समजून घेणे: अर्थ, प्रकार	४५ मिनिटे
2	कुपोषणात योगदान देणारे घटक आणि पहिल्या 1000 दिवसांचा गंभीर कालावधी	१ तास
3	कुपोषणाचे हानिकारक परिणाम	30 मिनिटे
4	कुपोषणाचे मूल्यांकन	1 ½ तास
5	सारांश करा	15 मिनिटे

### सत्र 3.1 कुपोषण समजून घेणे

आवश्यक वस्तू

प्रेझेंटेशन स्लाइड्स, फ्लिप चार्ट, ठळक मार्कर

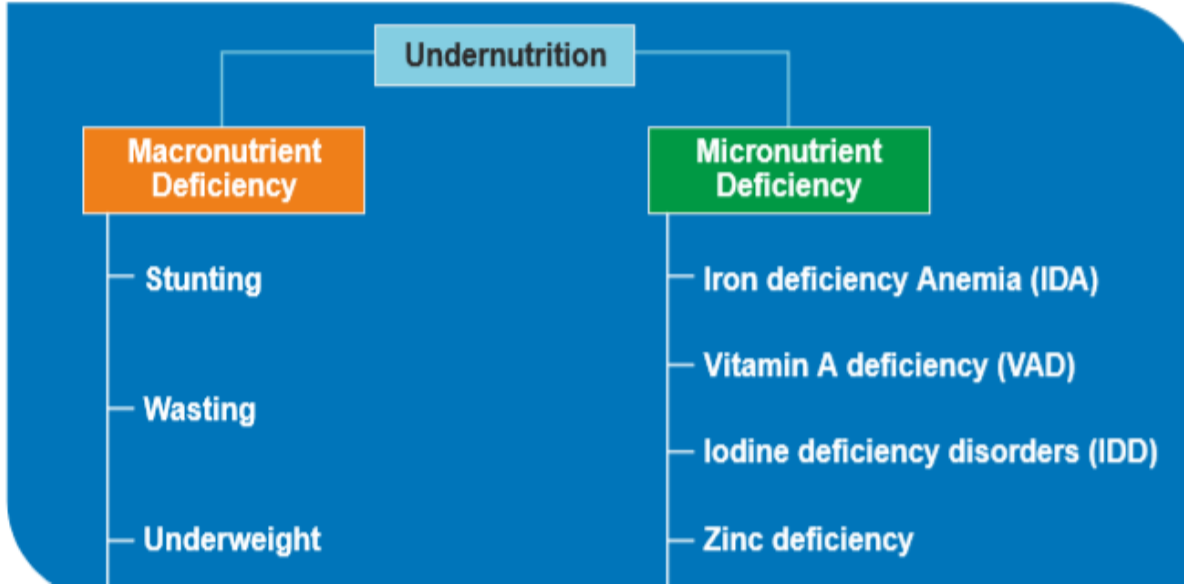
### क्रियाकालाप 1: कुपोषण आणि त्याचे प्रकार समजून घेणे

पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

सत्राच्या शेवटी सहभागींनी सक्षम असावे-

- सादरीकरण आणि चर्चा यामध्ये सहभागींना विचारा: कुपोषण या शब्दावरून तुम्हाला काय समजते?
- प्रमुख मुद्दे फ्लिप चार्टवर लिहा आणि गहाळ मुद्दे/माहिती जोडा
- PPT/चार्ट वापरून प्रशिक्षणार्थींना खालील माहिती सादर करा.

## आकृती क्र. 3.1: कुपोषणाची कारणे



- कुपोषण हा एक व्यापक शब्द आहे जो कुपोषण आणि अति पोषण या दोन्हीचा संदर्भ देतो. "कुपोषण" हा शब्द पर्यायाने "अपोषण" साठी वापरला जातो आणि स्वीकार्य आहे.
- जेव्हा शरीराला ऊर्जा, प्रथिने, स्निग्धांश तसेच जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसारखी आवश्यक पोषक तत्त्वे पुरेशा प्रमाणात मिळत नाहीत तेव्हा कुपोषण होते. इष्टतम शारीरिक आणि मानसिक विकासासाठी हे पोषक तत्व आवश्यक आहेत. शरीराला आवश्यकतेच्या तुलनेत अन्नातून पोषक तत्वांचा अपुरा वापर केल्यामुळे असे होऊ शकते. या पोषक तत्वांचे कमी आहाराव्यतिरिक्त, अतिसार, ताप, सर्दी आणि वरच्या श्वसनमार्गाचे संक्रमण आणि कृमींचा प्रादुर्भाव यांसारख्या आजारांमुळे पोषक तत्वांचे शोषण कमी होणे यामुळे देखील कुपोषण होऊ शकते.
- जेव्हा शरीराला आवश्यकतेपेक्षा जास्त ऊर्जा मिळते तेव्हा जास्त पोषण होते आणि परिणामी जास्त वजन आणि लठ्ठपणाची समस्या उद्भवते.

टीप: प्रशिक्षण अति पोषण नाही तर कुपोषणाशी संबंधित असेल. 'अपोषण' हा शब्द संपूर्ण मॉड्यूलमध्ये वापरला जाईल.

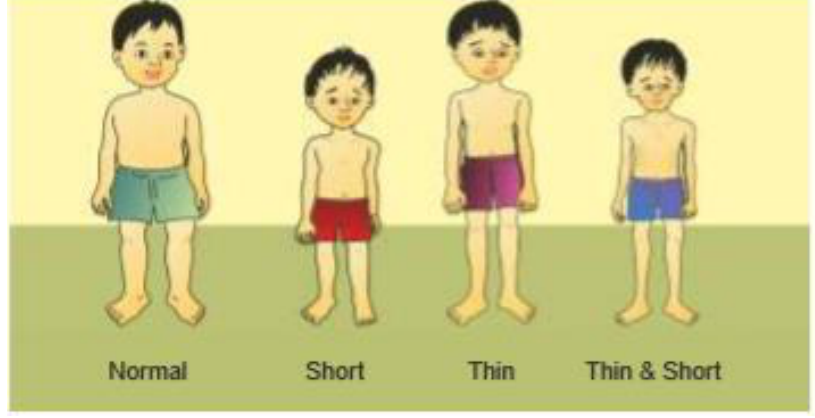
✓ सहभागीना विचारा: कुपोषणाचे प्रकार कोणते आहेत

✓ प्रमुख मुद्दे फ्लिप चार्टवर लिहा आणि गहाळ मुद्दे/माहिती जोडा

✓ PPT/चार्ट वापरून प्रशिक्षणार्थीना खालील माहिती सादर करा.

- प्रत्येक प्रकारचे कुपोषण हे आहारातून कोणते पोषक घटक गमावले आहेत, किती काळ आणि कोणत्या वयात आहेत यावर अवलंबून असते. सर्वात मूलभूत प्रकाराला "प्रोटीन एनर्जी कुपोषण (PEM) असे म्हणतात.
- कार्बोहायड्रेट/चरबी आणि प्रथिने यांसारख्या सर्व प्रमुख मॅक्रोन्युट्रिएंट्स (पोषक पदार्थ जे शरीराला मोठ्या प्रमाणात आवश्यक असतात) च्या कमतरतेमुळे ऊर्जा आणि प्रथिने नसलेल्या आहारातून पीईएमचा परिणाम होतो. याचा परिणाम खालीलपैकी कोणत्याही तीन परिस्थितींमध्ये होतो-

- **स्टंटिंग:** मुलाची त्याच्या/तिच्या वयानुसार उंची/लांबी कमी असते. हे 'तीव्र' कुपोषण दर्शवते, म्हणजेच मूल दीर्घकाळापर्यंत कुपोषित आहे.



- **अपव्यय होणे:** मुलाचे वजन त्याच्या उंचीनुसार कमी असते. हे 'तीव्र' कुपोषण दर्शवते, जे अल्पकालीन कुपोषण आहे, अपुरा आहार घेणे, वारंवार होणारे संक्रमण इ.मुळे होते.

- **कमी वजन:** मुलाचे वजन वयानुसार कमी असते. हे एक संमिश्र सूचक आहे, ज्याचा अर्थ ते तुम्हाला मुलाच्या पोषण स्थितीचे एकंदर चित्र सांगते, वरील दोन विपरीत, जे निसर्गात अचूक आहेत.

- खनिजे आणि जीवनसत्त्वांच्या कमतरतेमुळे उद्भवणाऱ्या कुपोषणाला सूक्ष्म अन्नद्रव्यांची कमतरता असे म्हणतात. 'सूक्ष्म-पोषक घटक, अगदी कमी प्रमाणात आवश्यक असले तरी, एकूणच आरोग्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात आणि त्याची कमतरता शारीरिक वाढीच्या मापदंडांवर प्रभाव टाकू शकते जसे की कमी वजन, स्टंटिंग आणि वाया जाणे.

- सूक्ष्म अन्नद्रव्यांच्या कमतरतेमध्ये प्रामुख्याने समावेश होतो-

#### • लोहाची कमतरता अॅनिमिया (IDA):

- IDA कसा होतो? शरीरात लोहाच्या अपर्याप्ततेमुळे हे होते. लोह सामान्य लाल रक्तपेशींचा विकास सुनिश्चित करते, जे संपूर्ण शरीरात ऑक्सिजन वाहून नेतात. बाल्यावस्था, पौंगंडावस्थेतील आणि गरोदरपणात जलद वाढ होत असताना लोहाची गरज वाढते. पुनरुत्पादक वयातील स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीमुळे लोहाची कमतरता वाढते.
- ते कसे संबोधित केले जाऊ शकते? लोहयुक्त आहार-प्राण्यांचे खाद्यपदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्ये इत्यादींचे सेवन करून IDA ला संबोधित केले जाऊ शकते. तथापि, शाकाहारातील लोह हे प्राण्यांच्या मांसाहारातील लोहाइतके शोषले जात नाही. गंभीर कमतरतेच्या बाबतीत, IDA चे निराकरण करण्यासाठी लोह आहार आवश्यक आहे.

#### • आयोडीन कमतरता विकार (IDD):

- VAD कसा होतो? हे शरीरात अ जीवनसत्त्वाच्या अपुऱ्या प्रमाणामुळे होते. व्हिटॅमिन ए रोगांशी लढण्यास आणि आजाराची तीव्रता कमी करण्यास मदत करते. हे व्हिज्युअल सिस्टमच्या सामान्य कार्यामध्ये देखील योगदान देते. आहारात जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे अंधत्व येऊ शकते.
- ते कसे संबोधित केले जाऊ शकते? लाल आणि नारिंगी फळे आणि भाज्या (पपई, आंबा, भोपळा, टोमॅटो, गाजर), हिरव्या पालेभाज्या यासह जीवनसत्व अ समृद्ध आहाराच्या सेवनाने VAD प्रतिबंधित केले जाऊ शकते.

#### • अ जीवनसत्त्वाची कमतरता (VAD):

- IDD कसा होतो? आपल्या दैनंदिन आहारात आयोडीन पुरेशा प्रमाणात आढळत नाही. हे प्रामुख्याने मातीत आयोडीन कमी झाल्यामुळे आहे, परिणामी अन्नपदार्थांमध्ये आयोडीनची पातळी कमी होते. आयोडीनच्या कमतरतेमुळे गर्भाच्या मेंदूचे नुकसान, IQ पातळी कमी होणे इ. समस्या उद्भवतात.
- ते कसे संबोधित केले जाऊ शकते? राष्ट्रीय धोरण म्हणून, खाद्य मीठ आयोडीनसह मजबूत केले जाते आणि आयोडीनची आहारातील कमतरता पूर्ण करण्यासाठी दररोज वापरण्याचा सल्ला दिला जात

- **झिंकची कमतरता**

- झिंकची कमतरता कशी होते? झिंकची कमतरता प्रामुख्याने अन्नातून झिंकचे कमी सेवन किंवा शोषण किंवा जास्त उत्सर्जन वाढल्यामुळे होते. मानवी शरीराच्या योग्य वाढीसाठी आणि देखभालीसाठी झिंक आवश्यक आहे.
- ते कसे संबोधित केले जाऊ शकते? झिंकच्या अन्न स्रोतांचा आहारात समावेश करावा. झिंक हे सामान्यतः प्राण्यांच्या अन्नामध्ये आढळते.

## महत्वाच्या मुद्द्यांचा सारांश करा

- कुपोषण 2 प्रकारचे असते- प्रथिने ऊर्जा कुपोषण, आणि सूक्ष्म पोषक घटकांची कमतरता
- जेव्हा शरीराला इष्टतम शारीरिक आणि मानसिक वाढीसाठी आवश्यक पोषक तत्व मिळत नाहीत तेव्हा कुपोषण होते.
- प्रथिने ऊर्जा कुपोषणाचा परिणाम होऊ शकतो - कमी वजन (एखाद्याच्या वयानुसार कमी वजन), स्टंटिंग (एखाद्याच्या वयाच्या मानाने कमी उंची; तीव्र कुपोषण दर्शवते) किंवा वाया घालवणे (एखाद्याच्या उंचीच्या मानाने कमी वजन; तीव्र कुपोषण दर्शवते)
- लोहाच्या कमतरतेमुळे अनेकदा अॅनिमिया होतो. रक्तक्षय स्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी हिमोग्लोबिन पातळीचे मोजमाप वापरले जाते. IDA सर्व वयोगटांमध्ये नोंदवले जाते. 10 पैकी सात प्रीस्कूल मुलांना IDA चा त्रास होतो.
- सुधारित प्रतिकारशक्ती आणि डोळ्यांच्या कार्यासाठी व्हिटॅमिन ए आवश्यक आहे
- आयोडीन बाळाच्या मानसिक आणि संज्ञानात्मक विकासासाठी महत्त्वपूर्ण आहे

## सत्र 3.2 कुपोषणात योगदान असणारे घटक

### आवश्यक वस्तू

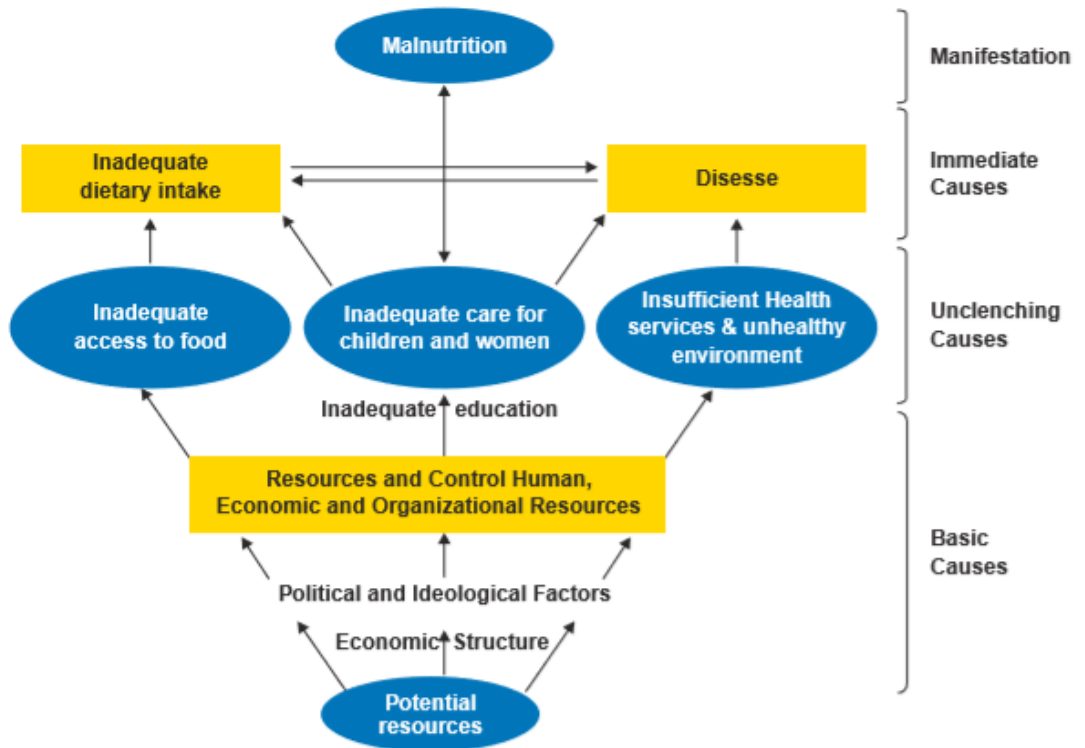
सादरीकरण स्लाइड्स, फिलप चार्ट, ठळक मार्कर

### क्रियाकालाप 2 कुपोषणाची प्रमुख कारणे समजून घेणे

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- सहभागींना विचारा: तुमच्या मते कुपोषणाची मुख्य कारणे कोणती आहेत?
- मुख्य मुद्दे फिलप-चार्टवर लिहा [खालील आकृतीनुसार मुद्द्यांचे मूलभूत, अंतर्निहित आणि तात्काळ कारणामध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते]
- तुमच्या ppt/चार्टवरील आकृती पहा आणि प्रशिक्षणार्थींना खालील माहिती सादर करा.

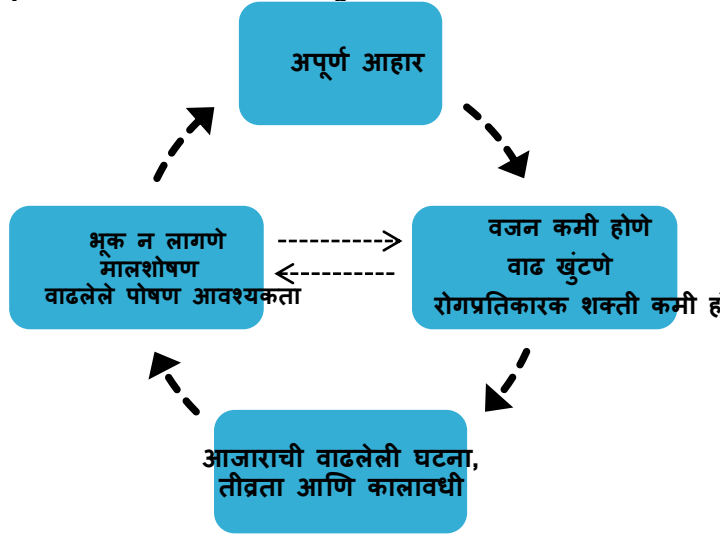
आकृती क्र. 3.2: कुपोषणाची संकल्पनात्मक चौकट



- लहान मुलांमधील कुपोषण ही घटकांच्या परस्परसंवादाचा समावेश असलेली एक अधिक गुंतागुंतीची समस्या मानली जाते, त्यापैकी फक्त एकच अन्न सेवन आहे. बाल्यावस्थेतील आणि बालपणातील पोषणविषयक गरजांबद्दल ज्ञानाचा अभाव, अपुरी निवड, अन्न तयार करणे आणि साठवणे आणि वारंवार संसर्गजन्य रोगांचे परिणामही तितकेच महत्त्वाचे आहेत.
- **तात्काळ कारणे:** कुपोषणाचे तात्काळ कारण म्हणजे आहारातील अभाव, किंवा रोग किंवा दोन्ही. हे खूप कमी पोषक तत्वांचे सेवन केल्यामुळे किंवा एखाद्या संसर्गामुळे होऊ शकते ज्यामुळे गरजा वाढू शकतात आणि शरीराला पोषक तत्वे शोषून घेण्यापासून रोखू शकतात.



### आकृती क्र. 3.3: संसर्ग- कुपोषण चक्र



- अपुऱ्या आहार/अयोग्य पोषणामुळे संसर्गाची प्रतिकारशक्ती कमी होऊ शकते.
- यामुळे एखाद्या व्यक्तीला संसर्ग होण्याची शक्यता वाढू शकते किंवा त्याचा कालावधी आणि/किंवा तीव्रता वाढू शकते.
- संसर्गामुळे भूक न लागणे, वाढलेली पोषक गरज आणि/किंवा सेवन केलेल्या पोषक तत्वांचे शोषण कमी होऊ शकते.
- यामुळे आणखी वजन कमी होते आणि प्रतिकार कमी होतो

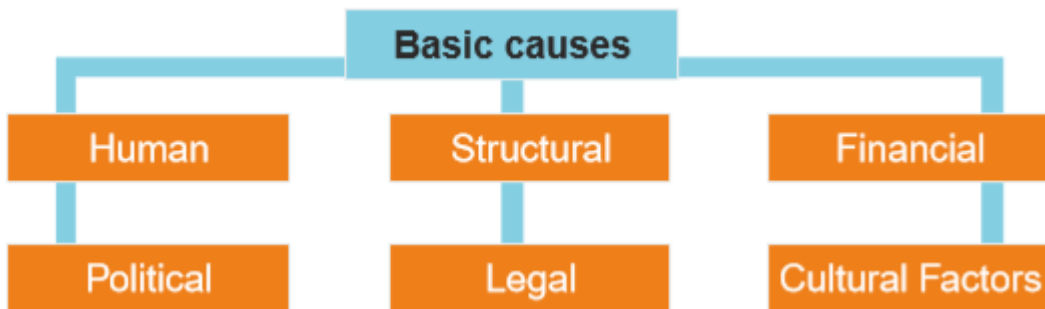
**मूळ कारणे:** एखाद्या व्यक्तीला खाण्यासाठी पुरेसे अन्न मिळत नाही किंवा तिला संसर्गाचा धोका आहे की नाही हे मुख्यतः घरगुती आणि समुदाय स्तरावर कार्यरत घटकांचे परिणाम आहे. मूळ कारणे तीन मोठ्या श्रेणींमध्ये विभागली जाऊ शकतात:

- घरगुती अन्न असुरक्षितता [अन्न उपलब्ध नाही आणि/किंवा परवडणारे नाही; अन्नाचे प्रमाण आणि गुणवत्ता या दोन्हींचा समावेश होतो]
- अपुरी काळजी [बाल संगोपन पद्धती जसे की IYCF, स्वच्छता इ.]
- अस्वस्थ घरगुती वातावरण आणि आरोग्य सेवांचा अभाव (खराब सार्वजनिक आरोग्य) [मूलभूत आरोग्य सेवांमध्ये प्रवेश, स्वच्छ आणि सुरक्षित पाणी आणि स्वच्छता इ.]

**मुलभूत कारणे:**

- मूलभूत कारणे कोणती संसाधने उपलब्ध आहेत (मानवी, संरचनात्मक, आर्थिक) आणि ती कशी वापरली जातात (राजकीय, कायदेशीर आणि सांस्कृतिक घटक) संदर्भित करतात. या मूळ कारणांमागील खरी कारणे मानली जाऊ शकतात. यामध्ये महिलांची काळजी आणि सक्षमीकरणाचा अभाव, सामाजिक निषिद्ध आणि प्रथा जसे की लवकर विवाह आणि गर्भधारणा, मोठे कुटुंब आकार इ. यांचाही समावेश होतो.

### आकृती क्र. 3.4: कुपोषणाची मूळ कारणे



## क्रियाकलाप 3: जीवनातील पहिल्या 1000 दिवसांचे महत्त्व समजून घेणे

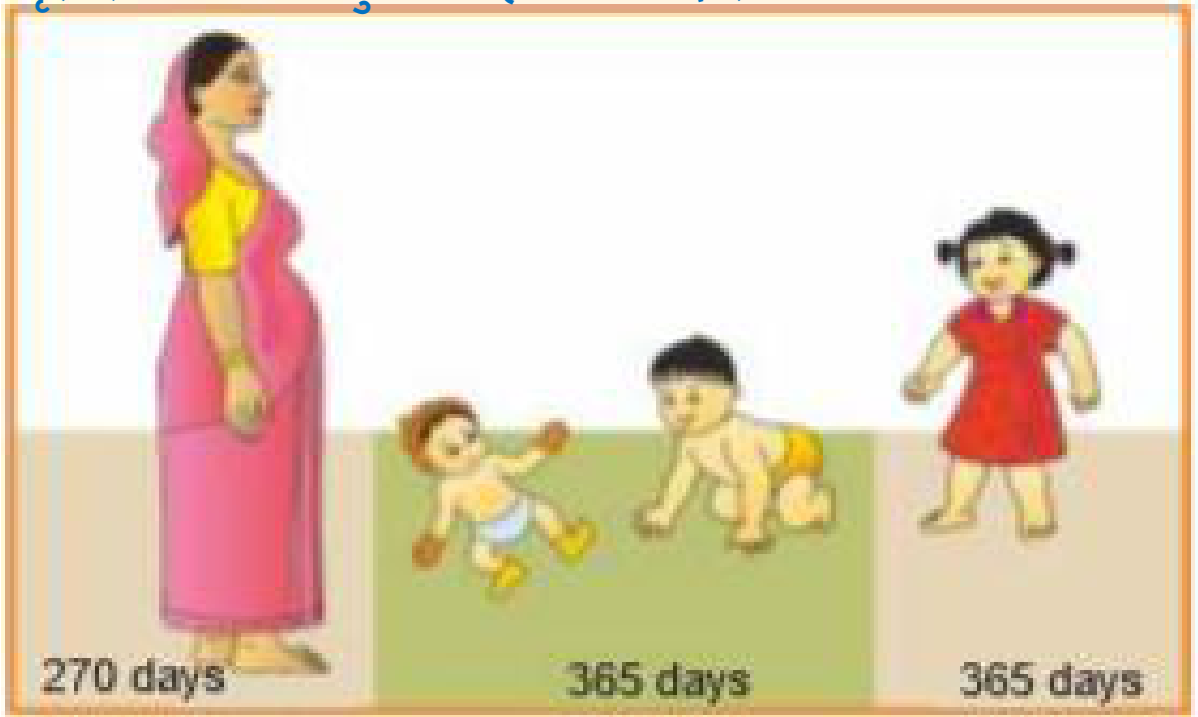
### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- सहभागीना विचारा: 'जीवनाचे पहिले 1000 दिवस' या शब्दाने तुम्हाला काय समजते?
- मुख्य मुद्दे फ्लिप चार्टवर लिहा
- PPT मध्ये पहा... त्याचा संदर्भ देत, प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा

### 'पहिले 1000 दिवस' म्हणजे गर्भधारणेचे 270 दिवस (9 महिने) आणि बाळाच्या जन्मानंतरच्या पहिल्या 2 वर्षांसाठी प्रत्येकी 365 दिवस

- सहभागीना विचारा: तुम्हाला पहिले 1000 दिवस महत्त्वाचे का वाटतात?
- मुख्य मुद्दे फ्लिप चार्टवर लिहा
- PPT वापरून खालील माहिती सादर करताना गहाळ मुद्दे जोडा

### आकृती क्रमांक 3.5: आयुष्याचे पहिले 1000 दिवस



खालील कारणांमुळे कुपोषण रोखण्यासाठी कृती करण्यास पहिले 1000 दिवस हा सर्वात गंभीर कालावधी असतो-

- **गर्भधारणा [1 महिने]:** गर्भधारणेदरम्यान अयोग्य काळजी गर्भाच्या निरोगी वाढ आणि मानसिक विकासावर परिणाम करू शकते. हे माता आणि अर्भक विकृती आणि मृत्युदरात देखील योगदान देते. नवजात, योग्य वेळी जन्मलेले असूनही कमी वजन/LBW असू शकते. LBW मुले इष्ट वेगाने उंची वाढवत नाहीत आणि त्यांची वाढ खुंटण्याची उच्च शक्यता असते. हे मोठ्या प्रमाणात अपरिवर्तनीय आहे.
- **मुलाच्या आयुष्याचे पहिले वर्ष [365 दिवस]:** महत्त्वाचे टप्पे- नवजात मुलांची योग्य काळजी, वेळेवर आणि इष्टतम आहार पद्धती, संसर्गाचा संपर्क विशेषतः अतिसार आणि लस प्रतिबंधक रोगांच्या महत्त्वामुळे पहिले वर्ष सर्वात महत्त्वाचे आहे. या कालावधीत, मूल स्वतः खाऊ शकत नाही आणि अर्ध-घन अन्न खायला मिळावे म्हणून काळजी घेणाऱ्यांवर अवलंबून असते.
- **मुलाच्या आयुष्याचे दुसरे वर्ष (365 दिवस):** आयुष्याचे दुसरे वर्ष महत्त्वाचे आहे कारण हीच वेळ आहे मुलाच्या जलद वाढीनुसार आहार पद्धती बळकट करणे, संपूर्ण लसीकरण सुनिश्चित करणे, प्रतिबंध करण्यायोग्य मार्गांनी संसर्ग आणि रोगांपासून मुलांचे संरक्षण करणे याची.

## मुख्य मुद्द्यांचा सारांश करा

- जीवनाचे पहिले 1000 दिवस कुपोषण रोखण्यासाठी आणि इष्टतम विकासासाठी सर्वात महत्वाचे आहेत
- माता आणि लहान बालकांना अपुरा आहार देण्याच्या पद्धती, वारंवार होणारे संक्रमण ही कुपोषणाची मुख्य कारणे आहेत.
- अपुऱ्या आहाराचे सेवन आणि संक्रमण दुष्टचक्रात चालते
- कुपोषण पिढ्यान्पिढ्या कायम राहते
- आयोडीन बाळाच्या मानसिक आणि संज्ञानात्मक विकासासाठी महत्त्वपूर्ण आहे

### सत्र 3.3: कुपोषणाचे हानिकारक प्रभाव आवश्यक वस्तू

#### प्रेझेंटेशन स्लाइड्स, फिलप चार्ट, ठळक मार्कर

✓ सहभागींना विचारा: कुपोषणाचा आपल्या जीवनावर कोणता हानिकारक प्रभाव पडतो?

✓ मुख्य मुद्दे फिलप चार्टवर लिहा

✓ PPT वापरून खालील माहिती सादर करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- कुपोषणाचा प्रतिकूल परिणाम, विशेषतः गंभीर 1000 दिवसांमध्ये, आयुष्यभर टिकू शकतो. बालपणातील कुपोषणामुळे मुलाच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो आणि 5 वर्षे पूर्ण होण्यापूर्वी मृत्यू होण्याची शक्यता वाढते.
- मुलाच्या वारंवार होणाऱ्या आजारांमुळे संपूर्ण कुटुंबासाठी आरोग्य सेवेवरील वाढीव खर्चामध्ये देखील याचा अनुवाद होतो, त्यामुळे कुटुंबावर आर्थिक परिणाम होतो.
- खराब पोषण कामावर आणि शाळेतील एकाग्रतेवर विपरित परिणाम करते

#### तक्ता 3.1: कुपोषणाचे हानिकारक परिणाम खालील तक्त्यामध्ये सादर केले आहेत:

कमतरता	गर्भधारणेच्यावेळी होणारे परिणाम	बालपणी होणारे परिणाम
लोह	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वाढीव अकाली प्रसूती आणि LBW बाळांचा धोका</li> <li>• वाढीव नवजात मृत्यूदरात</li> <li>• मेंदूचे अपरिवर्तनीय नुकसान</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शारीरिक तग धरण्याची कमी क्षमता</li> <li>• खराब संज्ञानात्मक विकास, कमी IQ, शिकण्याची क्षमता</li> <li>• कमी एकाग्रता आणि लक्ष कालावधीमुळे शालेय</li> </ul>
आयोडीन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• उत्स्फूर्त गर्भपात, मृत जन्म आणि अर्भक मृत्यू</li> <li>• गर्भाच्या मेंदूच्या विकासात व्यत्यय</li> <li>• कमी बुद्ध्यांक असलेल्या बालकांचा जन्म</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कमी IQ</li> <li>• मानसिक आणि संज्ञानात्मक कार्ये बिघडतात, ज्यामुळे शाळेतील कामगिरी खराब होते</li> <li>• स्नायुंचे विकार, बोलणे आणि ऐकण्याचे दोष</li> <li>• गलगंड म्हणून प्रकट होते</li> </ul>
व्हिटामिन A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रातांधळेपणापासून कायमचे अंधत्व यापर्यंतचे डोळ्यांचे विकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रातांधळेपणापासून कायमचे अंधत्व यापर्यंतचे डोळ्यांचे विकार</li> <li>• अतिसार, ARI, गोवरचा वाढलेला धोका</li> </ul>
झिंक		<ul style="list-style-type: none"> <li>• अयशस्वी वाढ आणि कमकुवत प्रतिकारशक्ती</li> <li>• मुलांमध्ये अतिसार आणि न्यूमोनियामुळे मृत्यूचा धोका जास्त असतो.</li> </ul>

## मुख्य मुद्द्यांचा सारांश करा

- गर्भधारणेतील कुपोषणामुळे गर्भधारणेचे दुष्परीणाम होऊ शकतात आणि गर्भावर हानिकारक परिणाम होऊ शकतात
- मुलांमध्ये, कुपोषणामुळे शारीरिक आणि मानसिक वाढ आणि विकास कमी होतो
- मुलांमध्ये लोहाच्या कमतरतेमुळे- शारीरिक कमजोरी येते
- गर्भधारणेदरम्यान लोहाच्या कमतरतेमुळे एलबीडब्ल्यू, माता आणि नवजात बालकाची मृत्यूची शक्यता वाढते
- व्हिटॅमिन ए च्या कमतरतेमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते, संक्रमणाचा धोका वाढतो, आणि डोळ्यांचे विकार होतात

### सत्र 3.4: कुपोषणाचे मूल्यांकन

#### आवश्यक वस्तू

प्रेझेंटेशन स्लाइड्स, फ्लिप चार्ट, ठळक मार्कर, ग्रोथ चार्ट, पेन्सिल

#### क्रियाकलाप 4: PEM चे मूल्यांकन करणे

#### पद्धत: सादरीकरण, चर्चा, व्यावहारिक सराव

- ✓ सहभागीना विचारा: तुम्ही PEM चे मूल्यांकन कसे करू शकता
- ✓ मुख्य मुद्दे फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ PPT वापरून खालील माहिती सादर करताना गहाळ मुद्दे जोडा
- एखादे मूल कुपोषित आहे की नाही हे केवळ त्याच्याकडे पाहून त्याचे मूल्यांकन करणे कठीण आहे. वजन आणि उंची या दोन प्रमुख मापांचे मोजमाप करून आणि मुलाच्या त्या वयासाठी इच्छित वजन किंवा उंचीशी त्यांची तुलना करून मुलाच्या पोषण स्थितीचे मूल्यांकन केले जाऊ शकते. या मोजमापांना "मानवशास्त्रीय मोजमाप" म्हणून ओळखले जाते. मुलाच्या पोषण स्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी तीन निर्देशक आहेत-
  - मुलाचे वयाच्या तुलनेत वजन (वयासाठी वजन) किंवा कमी वजन
  - वयाच्या तुलनेत मुलाची उंची (वयासाठी उंची) किंवा स्टॅटिंग
  - मुलाचे उंचीच्या विरुद्ध वजन (उंचीसाठी वजन) किंवा वाया जाणे
- प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा  
वयानुसार वजन कसे मोजायचे ते आपण प्रथम शिकू. हे देखील कारण आहे की मुलाच्या वाढीचे निरीक्षण करण्यासाठी हे सर्वात सामान्य आणि मोठ्या प्रमाणावर वापरले जाणारे सूचक आहे.
- खालील माहिती सादर करा

#### वयानुसार वजनाचे मूल्यांकन

- आयुष्याच्या पहिल्या वर्षात मुलांचे वजन खूप वेगाने वाढते. जन्मापासून ते पाच वर्षांपर्यंत, मुलाचे वजन मासिक वाढ टेंबलमध्ये दर्शविल्याप्रमाणे असावे...
- कमी वजनाच्या निर्देशकाचा मागोवा घेणे- वयासाठी वजन- ही वाढ निरीक्षणाची सर्वात सामान्यतः वापरली जाणारी पद्धत आहे. हे क्षेत्रीय पातळीवरील व्यवहार्यतेमुळे आहे आणि महत्त्वाचे म्हणजे इतर कोणतेही मोजमाप मुलाच्या वजनापेक्षा त्याच्या वाढीचे अचूक चित्र देत नाही.
- लहान मुलांच्या वाढीवर लक्ष ठेवण्यासाठी जी उपकरणे वापरली जातात त्यांना ग्रोथ चार्ट म्हणतात. हे आलेख 5 वर्षांपर्यंतच्या मुलांच्या जन्माच्या वेळी पोषण स्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी वापरले जाऊ शकतात
- मुलांसाठी स्वतंत्र तक्ते आहेत (निळा तक्ता) आणि मुलींसाठी (गुलाबी तक्ता) (खालील आकृती) (प्रशिक्षणादरम्यान पूर्ण पानाचा तक्ता द्यावा लागेल).

- नियमितपणे मुलाचे वजन करून आणि वाढीचा तक्ता तपासल्यास, लहान बदल देखील लक्षात येऊ शकतात आणि मुलाचे वजन वाढत आहे किंवा कमी होत आहे किंवा स्थिर आहे की नाही हे ओळखण्यास मदत होते. हे मुलाची वाढ सुधारण्यासाठी वेळेवर सुधारात्मक कृती सक्षम करू शकते.

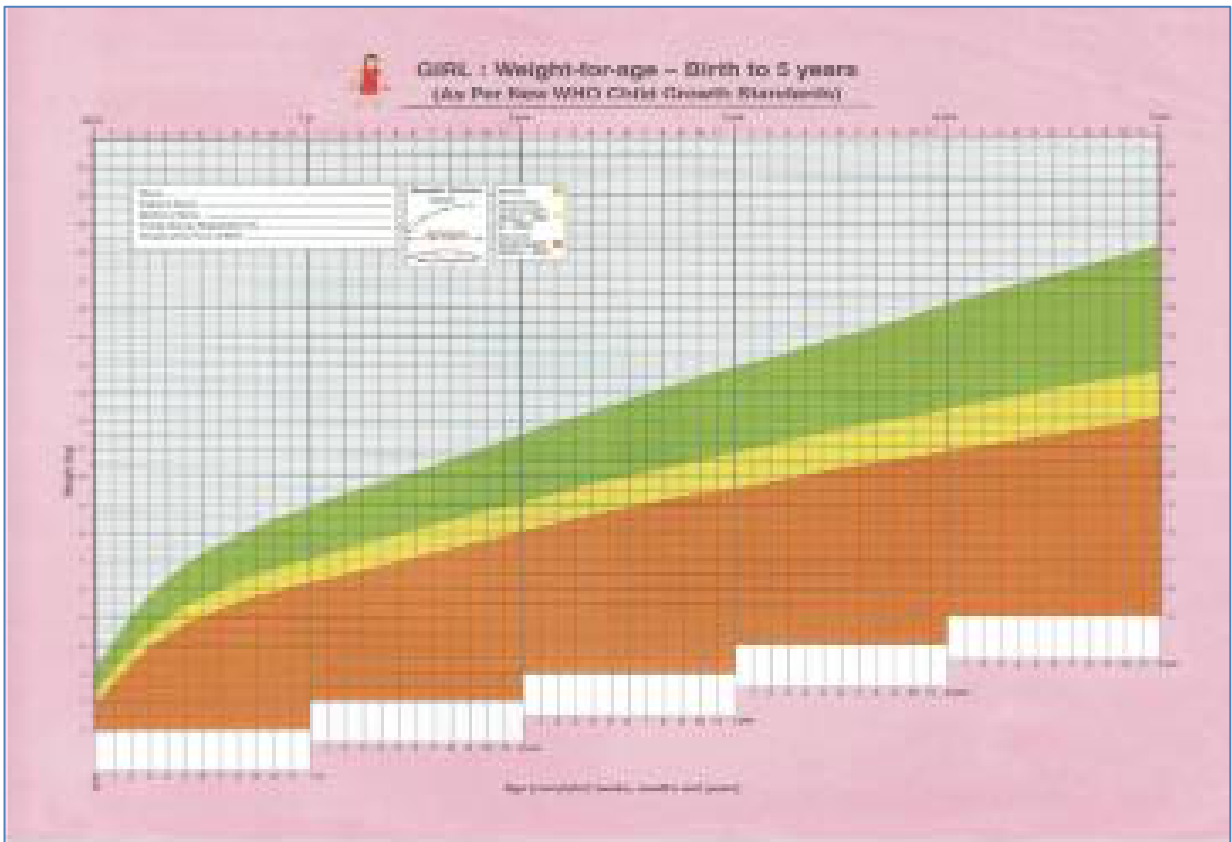
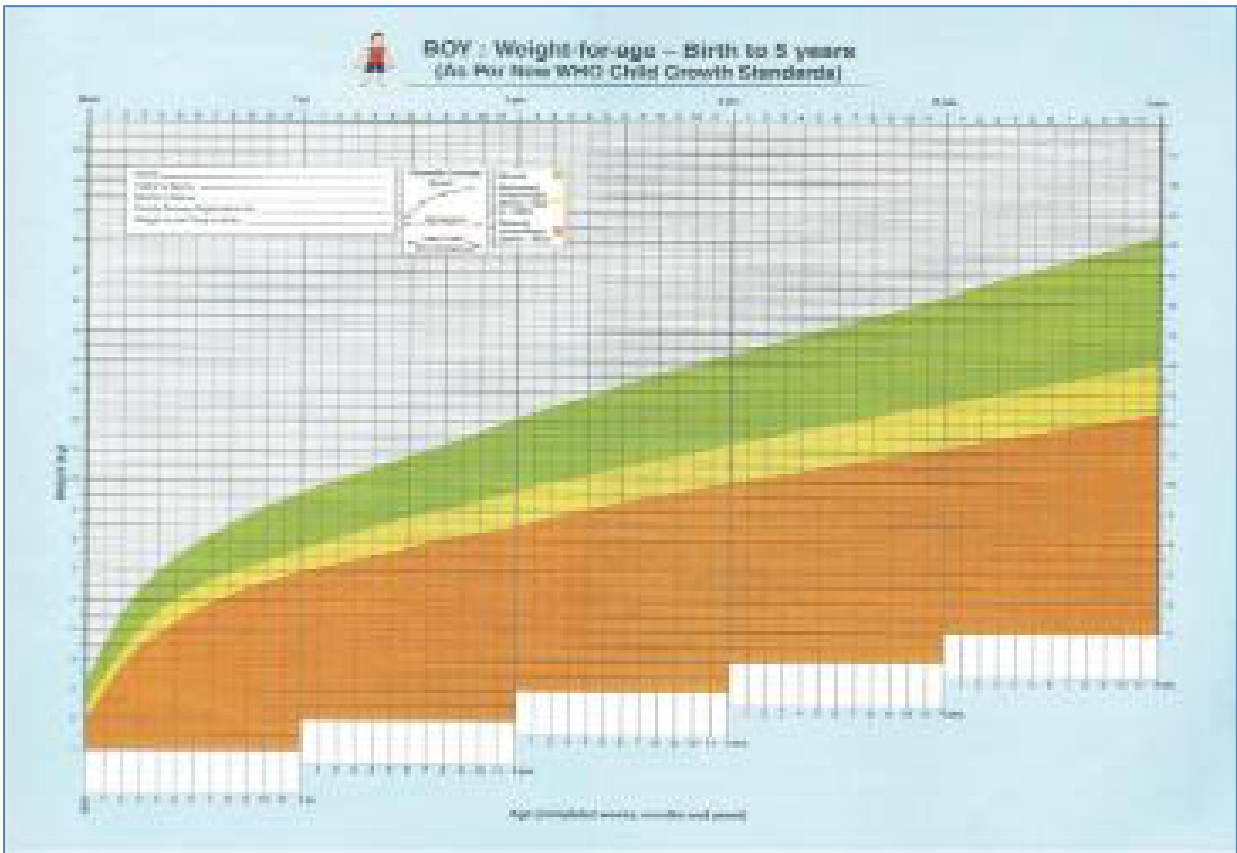
### तक्ता 3.2: वयानुसार वजन वाढ

वय	दरमहा वजनात वाढ
जन्मापासून 6 महिने	600 ते 800 ग्राम प्रतिमहा
7 महिने ते 12 महिने	300 ते 400 ग्राम प्रतिमहा
1 वर्ष ते 3 वर्ष	150 ते 200 ग्राम प्रतिमहा
3 वर्ष ते 5 वर्ष	125 ग्राम प्रतिमहा

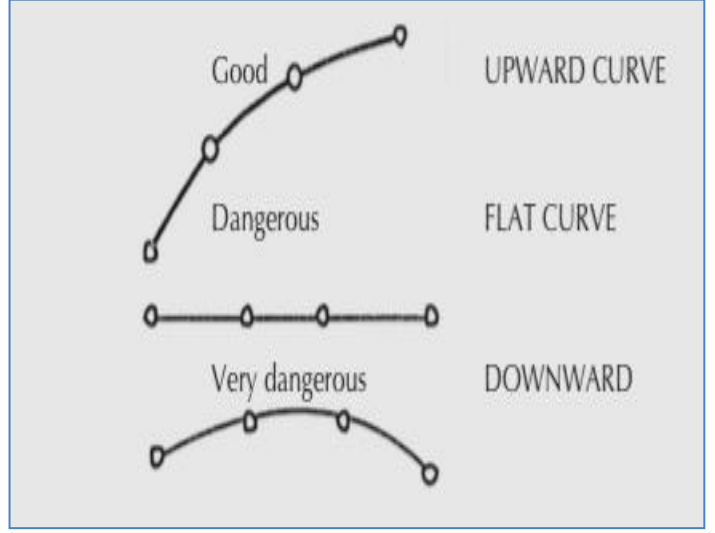
- नियमित वजन करण्याच्या पद्धतीला ग्रोथ मॉनिटरिंग असे म्हणतात. ICDS कार्यक्रमांमध्ये 6 महिने-5 वर्ष वयाच्या मुलांच्या पोषण स्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी वयासाठी वजनाचा निर्देशक वापरला जातो.
- **प्रशिक्षणार्थीना खालील अंजीर सादर करा आणि वाढीच्या तक्त्याबद्दल तपशीलवार सांगा**
- वयाच्या तक्त्यासाठी वजनाचा क्षैतिज अक्ष हा 'महिना' अक्ष आहे. हे जन्माच्या तारखेपासून 5 वर्षांपर्यंतच्या मुलाचे वय दर्शवते.
- मुलाचे वजन उभ्या अक्षात किंवा 'वजन' अक्षात असते.
- सर्वात वरती डावीकडे, एक बॉक्स आहे जिथे मुलाबद्दल वैयक्तिक तपशील जसे की नाव, वडिलांचे/आईचे नाव, जन्माचे वजन इ. भरायचे आहे.
- ✓ **प्रशिक्षणार्थीना स्वेच्छेने काम करण्यास सांगा आणि तक्त्यामध्ये मोजमाप (वजन, उंची) कसे प्लॉट केले जाऊ शकतात हे स्पष्ट करा**
- ✓ **स्वयंसेवकाला प्रोत्साहन द्या.**
- ✓ **गहाळ गुण जोडा (नवेदाचा वाढीचा तक्ता पहिल्या ७ महिन्यांसाठी रीतसर भरलेला) आणि पुढील गोष्टी स्पष्ट करा**
  - 'महिना' अक्षावर पूर्ण झालेल्या आठवडे/महिन्याच्या प्लॉटिंग करणे आवश्यक आहे
  - महिन्याची रेषा ओळखा आणि मुलाच्या वास्तविक वजनाचे प्लॉटिंग होईपर्यंत ती उभ्या दिशेने वाढवा
  - क्षैतिज रेषा ओळखा जी मुलाचे सध्याचे वजन जवळच्या 0.1 किलोपर्यंत दर्शवते उदा. 6.2 किलो
  - या क्षैतिज रेषेला 'वजन अक्ष' वरील बिंदूपर्यंत फॉलो करा जिथे ती त्या रेषेला छेदते जी तुम्ही 'महिना बॉक्स' पासून उभ्या रेषेतून वाढवली होती ती मुलाचे सध्याचे वय दर्शवते.
  - महिन्याच्या चौकटी' खाली जवळच्या 100 ग्रॅमच्या पुढे वजन लिहा, जे मुलाचे सध्याचे वय दर्शवते.
  - दोन रेषा जिथे छेदतात त्या रेषेवर एक बिंदू ठेवा. बिंदूभोवती वर्तुळ काढा.

मुलाची स्थिती बिंदू ज्या कलर झोनमध्ये येते त्यावर आधारित असेल:

- **श्रेणी I:** सामान्य पौष्टिक स्थिती (ग्रीन झोन): जर मुलाचे वजन या श्रेणीमध्ये येते, तर मूल सामान्य आहे आणि वयानुसार त्याचे वजन कमी नाही.
- **श्रेणी II:** मध्यम कुपोषण (यलो झोन): सर्व मुलांचे वजन, मध्यम प्रमाणात कुपोषण, या वर्गात मोडते.
- **श्रेणी III:** गंभीर कुपोषण (रेड झोन): सर्व मुले, ज्यांचे वजन या श्रेणीत येते, ते तीव्र कुपोषित आहेत. या मुलांना तातडीची वैद्यकीय मदत आवश्यक आहे कारण त्यांना संसर्ग आणि मृत्यूचा उच्च धोका असतो.



- ✓ प्रशिक्षणार्थींना अंजीर सादर करा आणि त्यांना विचारा: 'वाढीच्या तक्त्यावरील या प्रत्येक वक्र/रेषा काय सूचित करतात?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ PPT वापरून खालील माहिती सादर करताना गहाळ मुद्दे जोडा
- त्यानंतरच्या महिन्यांसाठीचे ठिपके जोडले गेल्यावर, ग्रोथ लाइन/वक्र तयार करतात. वाढीची रेषा गेल्या काही महिन्यांत मुलाच्या वाढीचा कल दर्शवते.
- सामान्यपणे वाढणाऱ्या मुलाची वाढ रेषा वरच्या दिशेने सरकते, हे दर्शवते की मुलाचे वजन सामान्यपणे वाढत आहे.
- जर वाढीची रेषा सरळ/सपाट असेल, तर हे सूचित करते की मुलाचे वजन वाढत नाही आणि त्याची पुरेशी वाढ होत नाही. ही चिंतेची स्थिती आहे कारण मुलाचे वजन न वाढणे हे सामान्य नाही.
- जर रेषा खालच्या दिशेने गेली, तर ती कमी वजन दर्शवते आणि खूप धोकादायक परिस्थिती आहे. अशा मुलास त्वरित वैद्यकीय लक्ष आणि संदर्भ सेवा आवश्यक आहेत



## स्वाध्याय # 1 करून शिकणे

- वजनाचा आराखडा
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थींना एक वाढीचा तक्ता (गुलाबी, मुलींसाठी) द्या

RITU		RASHMI		SITA	
वय (महिने)	वजन (किलो)	वय (महिने)	वजन (किलो)	वय (महिने)	वजन (किलो)
At birth	2.5	14	7.5	24	9.3
1 m	3.3	15	7.8	25	9.6
2 m	4.2	16	8.3	26	10.0
3 m	4.7	17	8.7	27	10.3
4 m	5.3	18	8.9	28	10.6
5 m	5.4	19	8.9	29	10.9
6 m	5.4	20	8.4	30	11.4

### प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला विचारा:

- वाढीच्या तक्त्यामध्ये सर्व 3 मुलांचे वजन प्लॉट करा
- यातील प्रत्येक बालक सध्या कोणत्या श्रेणीत (पोषण स्थिती) मोडतो ते ओळखा.
- वाढीची वक्र चिन्हांकित करा आणि वाढीची पद्धत किंवा कल स्पष्ट करा.

### प्रशिक्षणार्थींना समजावून सांगा:

मुलांमधील कुपोषणाचे मूल्यांकन करण्यासाठी वापरले जाणारे इतर उपाय आहेत

- वयासाठी उंचीचे मापन (स्टॅटिंग) आणि
- उंचीसाठी वजन (वाया घालवणे)

## ✓ वयानुसार उंचीचे मूल्यांकन करण्यासाठी खालील माहिती सादर करा

- मुलांमधील स्टॅटिंग वयानुसार उंची वापरून मोजले जाते. हा उपाय 'क्रोनिक' कुपोषण म्हणून ओळखला जातो. दीर्घकालीन अपुरी ऊर्जा आणि प्रथिनांचे सेवन, वारंवार संसर्ग, सतत अयोग्य आहार पद्धती आणि गरिबी यासह अनेक दीर्घकालीन घटकांशी ते संबंधित आहे.
- हा निर्देशांक सामान्यतः निरीक्षणाच्या उद्देशाने वापरला जात नाही, कारण वयोमानानुसार वजनाच्या विपरीत, समुदाय कर्मचाऱ्याला उंची मोजण्यात अडचण येते.

## उंचीसाठी वजनाचे मूल्यांकन

- उंचीसाठी वजनाचा निर्देशांक वापरून मुलांमधील वाया जाण्याचे मोजमाप केले जाते. हा उपाय 'तीव्र' कुपोषण म्हणून ओळखला जातो, जो अल्पकालीन घटकांशी संबंधित आहे- संसर्ग/अतिसार, अलीकडील वजन कमी इ.
- मुलांमध्ये गंभीर वाया जात असल्याची पुष्टी करण्यासाठी सुविधा स्तरावर (उदा. कुपोषण उपचार केंद्रे किंवा पोषण पुनर्वसन केंद्रांमध्ये) उंचीसाठी वजन वापरले जाते.

## ACTIVITY 5 ASSESSING MICRONUTRIENT DEFICIENCIES

### पद्धत: सादरीकरण, चर्चा

✓ प्रशिक्षणार्थींना अंजीर सादर करा आणि त्यांना विचारा: 'वाढीच्या तक्त्यावरील या प्रत्येक वक्र/रेषा काय सूचित करतात?

✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

✓ PPT वापरून खालील माहिती सादर करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- वयानुसार सामान्य वजन असलेले (वाढीच्या तक्त्यातील ग्रीन झोनमध्ये) मूल अनेकदा लोह, व्हिटॅमिन ए, आयोडीन किंवा झिंक यांसारख्या सूक्ष्म पोषक घटकांच्या कमतरतेने ग्रस्त असू शकते.
- सूक्ष्म अन्नद्रव्यांच्या कमतरतेचे मूल्यांकन जटिल आहे आणि रक्त किंवा मूत्र (जैवरासायनिकदृष्ट्या) या जीवनसत्त्वे आणि खनिजांच्या पातळीचे मोजमाप करून त्याचे मूल्यांकन केले जाऊ शकते. केवळ अशा परिस्थितीत जेव्हा सूक्ष्म पोषक घटकांची कमतरता गंभीर स्वरूपात असते, क्लिनिकल चिन्हे (वैद्यकीयदृष्ट्या)

### VAD आणि IDD

- VAD आणि IDD या दोन्हीचे जैवरासायनिक पद्धतीने मूल्यांकन केले जाते, म्हणजे अनुक्रमे रक्त आणि मूत्र. गंभीर कमतरतेच्या बाबतीत, काही क्लिनिकल चिन्हे पाहिली जाऊ शकतात. उदाहरणार्थ, व्हिटॅमिन ए च्या गंभीर
- मतरतेमध्ये, रातांधळेपणा आणि डोळ्याच्या कोपऱ्यात पांढरे डाग (बिटोटचे स्पॉट) लक्षात येऊ शकतात. आयोडीनची तीव्र कमतरता असल्यास, गलगंडाची उपस्थिती लक्षात घेतली जाऊ शकते.

### लोहाची कमतरता अॅनिमिया (IDA):

- रक्तातील हिमोग्लोबिनच्या पातळीचे मूल्यांकन करून आयडीएचे जैवरासायनिक पद्धतीने मूल्यांकन केले जाते. अशक्तपणा हा हिमोग्लोबिन निर्मितीसाठी लोहाच्या अपुऱ्या उपलब्धतेचा परिणाम आहे.
- रक्तातील हिमोग्लोबिनच्या पातळीनुसार अशक्तपणाचे वर्गीकरण सौम्य, मध्यम आणि गंभीर असे केले जाते. हे वर्गीकरण WHO ने सेट केले आहे, ते खालील तक्त्यामध्ये सादर केले आहे-

### तक्ता 3.3: अशक्तपणा हिमोग्लोबिन (g/dl) द्वारे मोजला जातो

वयोगट	अशक्तपणा	सौम्य	मध्यम	गंभीर
मुले 6-59 महिने आणि गर्भवती महिला	<11.0	10-10.9	7-9.9	< 7



- IDA स्वतःला क्लिनिकल चिन्हे आणि लक्षणे जसे की डोळा/नखं/ तळहात फिकटपणा, सुस्ती आणि थकवा, एकाग्रतेचा अभाव, शाळेत शिकण्याची क्षमता इ. मध्ये पहाते.

भारत-	समस्येची तीव्रता
<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रत्येक तिसऱ्या कुपोषित बालकांपैकी एक भारतात राहतो</li> <li>• ग्रामीण भारतातील पाच वर्षाखालील 5 पैकी 2 मुले खुंटलेली किंवा कुपोषित आहेत.</li> <li>• पाच वर्षाखालील मुलांचे ५०% मृत्यू कुपोषणामुळे होतात</li> <li>• भारतातील 5 पैकी 3 मुले अॅनिमिक आहेत</li> <li>• पाच वर्षाखालील सुमारे ६२% मुले अ जीवनसत्वाच्या कमतरतेने ग्रस्त आहेत</li> </ul>	
<b>महाराष्ट्र-</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पाच वर्षाखालील १० पैकी ४ मुले स्टंट आहेत</li> <li>• 26% पाच वर्षाखालील मुले वाया जातात; 36% पाच वर्षाखालील मुलांचे वजन कमी आहे</li> <li>• पाच वर्षाखालील 10 पैकी 5 मुले अॅनिमिक आहेत</li> <li>• लक्षित क्षेत्रात-</li> <li>• नंदुरबारच्या टारगेट ब्लॉक्समध्ये, पाच वर्षाखालील १० पैकी ५ मुले स्टंट आहेत</li> <li>• अमरावतीच्या टारगेट ब्लॉक्समध्ये, १० मधील पाच वर्षाखालील सुमारे ४ मुले स्टंट आहेत</li> </ul>	

### सत्र 3.5: मानववंशीय मोजमाप घेणे

#### आवश्यक वस्तू

वजनाचे प्रमाण (सल्टर), लांबी, बोर्ड, एक बाळ डमी

#### क्रियाकालाप 5.1: मोजमाप

#### पद्धत: प्रात्यक्षिक, व्यावहारिक व्यायाम

#### ✓ प्रशिक्षणार्थीना खालील प्रकरण सादर करा:

मीना, समुदाय आरोग्य/पोषण कार्यकर्ता आणि AWW संयुक्तपणे विमलाला भेट देत आहेत. विमलाला एक मुलगी असून तिला या आठवड्यात 8 महिने पूर्ण होणार आहेत. विमलाच्या घरी त्यांच्या नियोजित गृहभेटीदरम्यान, सामुदायिक आरोग्य/पोषण कर्मचारी आणि AWW ने तिला योग्य पूरक आहार पद्धती, स्वच्छता आणि इत्यादींबद्दल समुपदेशन केले. संभाषणादरम्यान, विमलाने दोन्ही दीदींना सांगितले, “मला माझ्या मुलीच्या आरोग्याबद्दल नेहमीच काळजी वाटते. मी नेहमी तुमचा सल्ला पाळते, पण मला माझी मुलगी योग्यरित्या वाढते का असे वाटते?”

✓ प्रशिक्षणार्थीना विचारा: समुदाय पोषण कर्मचारी आणि AWW चा प्रतिसाद काय असावा मूल प्रत्यक्षात कसे वाढत आहे हे पाहण्यासाठी त्यांनी काय केले पाहिजे?

✓ विचारमंथन करा चर्चा करा आणि उदयोन्मुख मुद्द्यांवर फ्लिप चार्टवर लिहा.

✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगताना गहाळ मुद्दे जोडा:

- मागील सत्रांमध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे, मुलाच्या वाढीचे निरीक्षण करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे त्याचे वजन आणि उंची मोजणे, आणि कोणत्याही किंवा सर्व निर्देशकांचा वापर करून पोषण स्थितीचे मूल्यांकन करणे - वयानुसार वजन, वयानुसार उंची, उंचीसाठी वजन/ SAM.
- वजन आणि उंची मोजून मूल्यांकन करण्यासाठी मूलभूत आवश्यकता आहे.
- आपण ही मोजमाप अचूकपणे कशी घेऊ शकतो ते जाणून घेऊ.

### वजन मोजणे

- दोन वर्षाखालील मुलांचे वजन मोजण्यासाठी स्प्रिंग बॅलन्स, ज्याला 'सल्टर स्केल' देखील म्हणतात.
- दोन वर्षावरील मुलांमध्ये, आपल्याकडे उपलब्ध असल्यास डिजिटल इलेक्ट्रॉनिक स्केल वापरला जाऊ शकतो.

### लांबी मोजणे:

- 2 वर्षापेक्षा कमी वयाच्या मुलांसाठी लांबी मोजली जाते, तर उंची 2 वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या मुलांसाठी मोजली जाते.
- जवळच्या मिमीपर्यंत लांबी मोजण्यासाठी लाकडी मापन मंडळ (लांबी बोर्ड) वापरला जातो. झोपलेल्या मुलाचे मोजमाप नेहमी मुलाच्या वास्तविक उंचीपेक्षा 1-2 सेमीने जास्त भरते.

आकृती 3.1 लांबी मोजणे



### उंची मोजणे

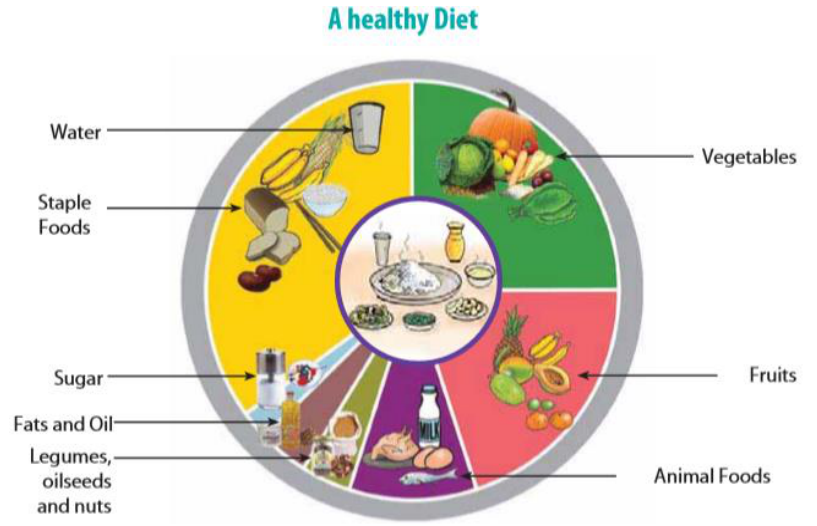
- स्टॅडिओमीटरवर, उभ्या स्थितीत मुलासह उंची मोजली जाते.
- डोके अशा स्थितीत असले पाहिजे जेथे मापन दरम्यान बाह्य कानाच्या छिद्रापासून खालच्या डोळ्याच्या झाकणापर्यंत जाणारी रेषा मजल्याशी समांतर असेल; खांदे,
- नितंब आणि टाचांनी उभ्या स्टॅडला स्पर्श केला पाहिजे

## सत्र 3.6 निरोगी आहार

- निरोगी आहारामध्ये विविध खाद्य गटातील विविध पदार्थ असतात. आपण दररोज विविध प्रकारचे पदार्थ खावे जेणेकरून आपले शरीराला पुरेशी ऊर्जा मिळते आणि ती सक्रिय होण्यासाठी, वाढण्यासाठी आणि आजारापासून संरक्षण करण्यासाठी आवश्यक असलेली प्रत्येक गोष्ट मिळते.

निरोगी आहार महत्वाचा आहे कारण ते:

- शरीर आणि मन निरोगी ठेवते
- शरीराला सक्रिय राहण्यासाठी आणि चांगले कार्य करण्यासाठी ऊर्जा देते
- शरीराला वाढण्यास आणि स्वतःची दुरुस्ती करण्यास मदत करते
- शरीराला संक्रमण आणि आजारांशी लढण्यास मदत होते
- मुलांची चांगली वाढ होते
- गर्भवती स्त्रिया निरोगी बाळांना जन्म देतात



## मुख्य पदार्थ

- तृणधान्ये: उदा. मका/कॉर्नमील, पर्ल बाजरी (बाजरी), ज्वारी (ज्वारी), गव्हाचे पीठ, तांदूळ
- पिष्टमय मुळे: उदा. बटाटा, रताळे, केळी

## शेंगा, तेलबिया आणि काजू

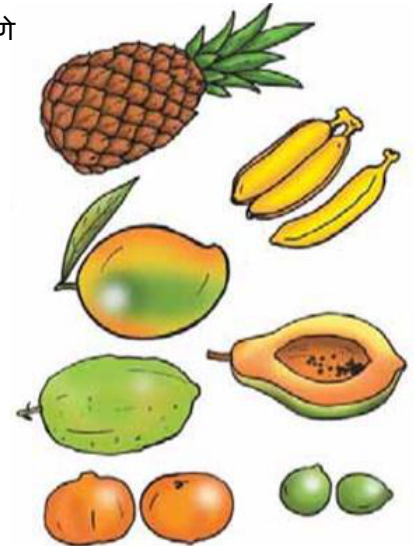
- शेंगा, तेलबिया आणि काजू
- शेंगा: उदा. चणा वाटाणा (काबुली चणा), भुईमूग (मुंफळी), कबुतर वाटाणा (अरहर किंवा तूर), हरभरा (मुग), बंगाल हरभरा (चना), लाल मसूर (मसूर)
- तेलबिया: उदा. सोयाबीन, भोपळा, सूर्यफूल बियाणे, तीळ, खरबूज बियाणे
- नट: उदा. चेस्टनट, अक्रोड, हेझलनट, मॅकडॅमिया, बदाम

## चरबी आणि तेल

- चरबी: उदा. लोणी, मांसापासून चरबी, तूप
- तेल: उदा. खोबरेल तेल, सूर्यफूल तेल, शेंगदाणा तेल, लाल पाम तेल, मक्याचे तेल, तेलबिया

## भाज्या आणि फळे

- भाजीपाला: उदा. टोमॅटो, भोपळा, गाजर, पालक आणि इतर पाने, संत्रा रताळे, गोड मिरची, वांगी
- फळे: उदा. आंबा, पपई, संत्री, अननस, केळी, जॅकफ्रूट, कस्तुरी खरबूज, कस्टर्ड सफरचंद, खजूर



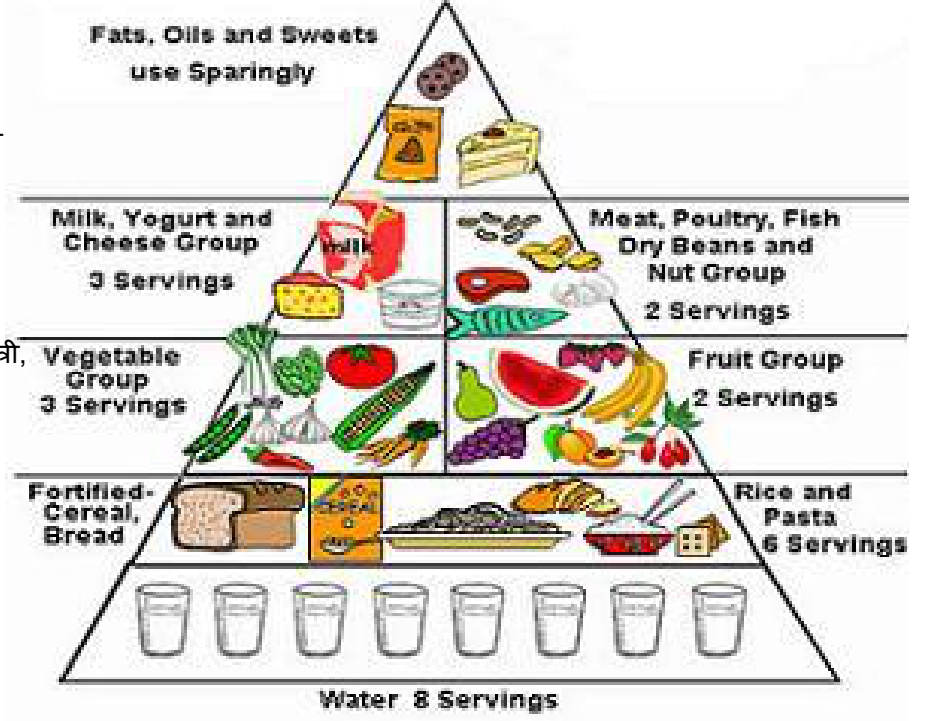
## प्राण्यांचे पदार्थ

- मांस, बंद अल, पोल्ट्री आणि मासे: उदा. शेळी, मेंढी, डुकराचे मांस, यकृत आणि इतर बंद अल, चिकन
- दूध, अंडी आणि दुग्धजन्य पदार्थ: उदा. ताजे गाईचे दूध, ताजे शेळीचे दूध, अंडी, दही, चीज
- साखर उदा. ऊस, मध, जाम

## रंगीत आहार घ्या

निरोगी आहारामध्ये अनेक रंग असतात. विशेषतः रंगीत भाज्या आणि फळे आहेत.

- लाल : उदा. टोमॅटो, लाल मिरची, लाल मनुका, लाल टरबूज, बीट्स
- संत्रा : उदा. गाजर, आंबा, संत्री, पपई, भोपळा, रताळे
- पिवळा : उदा. कॉर्न, द्राक्ष, लिंबू, अननस
- हिरवा : उदा. हिरव्या सोयाबीनचे, वाटाणे, पालक
- पांढरा: उदा. केळी, लसूण, बटाटे



## विभाग 4: नवविवाहित आणि किशोरवयीन मुलांची काळजी

कालावधी 3 तास

### अपेक्षित परिणाम

पौगंडावस्थेतील मुली आणि/किंवा नवविवाहितांची कुटुंबे ओळखली जातात आणि त्यांना आरोग्य आणि पौष्टिक काळजी, लग्नाचे आणि गर्भधारणेचे योग्य वय आणि कुटुंब नियोजनाबाबत समुपदेशन केले जाते.

### शिकण्याचे उद्दिष्ट

सत्राच्या शेवटी, सहभागी-

- मुलांमध्ये कुपोषण असलेल्या किशोरवयीन मुलींचे आरोग्य आणि पोषण स्थिती यांच्यातील संबंधांचे महत्त्व समजून घ्या.
- किशोरवयीन मुलींमध्ये ॲनिमियाची समस्या आणि ॲनिमिया टाळण्यासाठी करावयाच्या उपाययोजनांबद्दल जागरूकता

### प्रमुख सत्रे

सत्र	सत्र विषय	कालावधी
1	केस स्टडी आणि चर्चा	1 तास
2	पौगंडावस्थेतील वाढ आणि पोषण आवश्यकता	30 मिनिटे
3	लवकर विवाह, गर्भधारणा आणि त्याचे दुष्परिणाम	45 मिनिटे
4	कौटुंबिक आणि मुलांमधील अंतराचे नियोजन	30 मिनिटे
5	सारांश	15 मिनिटे

### सत्र 4.1: केस स्टडी आणि चर्चा

#### आवश्यक वस्तू

केस स्टडीचे हँड-आउट्स, चार्ट पेपर्स, ठळक मार्कर

#### क्रियाकलाप 1: केस स्टडी आणि गट व्यायाम

पद्धत: गट स्वाध्याय सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागींना गटांमध्ये विभाजित करा.
- ✓ प्रत्येक गटाला चार्ट पेपर ठळक मार्करसह केस स्टडीचे हँडआउट प्रदान करा
- ✓ प्रत्येक गटाला केस स्टडी काळजीपूर्वक वाचण्यास सांगा

## केस स्टडी

नांदुरी गावात आई चंपा, वडील बिरजू आणि चार मुले असे चार सदस्यांचे कुटुंब आहे. सीता, वय 14 वर्षे, तीन मुली आणि एका मुलामध्ये सर्वात मोठी आहे, सर्वात लहान 9 वर्षांची आहे. बिरजू हा अल्पभूधारक शेतकरी आहे आणि कमावतो तो केवळ दोन्ही बाजूंना क्वचितच भागवतो. सहा जणांचे कुटुंब सांभाळणे अत्यंत आव्हानात्मक आहे. सीता शाळेत जात नाही आणि घरी आईला मदत करते. सीता १२ वर्षांची होईपर्यंत सरकारी शाळेत जात होती, परंतु आळस आणि अशक्तपणा यासह वारंवार आजारांमुळे तिने शिक्षण सोडले. १४ व्या वर्षी, तिचे वजन सुमारे ३४ किलोग्रॅम आहे आणि बर्याचदा ती अशक्त आणि थकल्यासारखे वाटते.

एके दिवशी, तिची मैत्रीण तारा तिला अंगणवाडी दीर्दीना भेटण्यासाठी तिच्या गावातील अंगणवाडी/बालवाडी येथे घेऊन जाते. तिने नियमितपणे अंगणवाडीत जाण्याचे फायदे सांगितले. केंद्रात, AWW ने सीतेच्या आरोग्याचे मूल्यांकन केले आणि तिला चांगले खाण्याचा आणि आठवड्यातून एकदा नियमितपणे IFA गोळ्या घेण्याचा सल्ला दिला. सीता गोळ्या घेण्यास सुरुवात करते परंतु काही दिवसांनी काही प्रतिकूल लक्षणे दिसू लागल्यावर बंद करते. AWW कडून वारंवार समुपदेशन करूनही तिने AWC/बालवाडीला भेट देणे बंद केले. बिरजू आपल्या ३ मुलींना खूप मोठी जबाबदारी मानतो आणि तो आधीच सीतेसाठी वर शोधत आहे. सीता १६ वर्षांची असताना तिचे लग्न झाले.

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना खाली सादर केलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सांगा-

सीतेच्या आरोग्य आणि पौष्टिक स्थितीबद्दल 5 मुख्य तथ्ये सांगा.

- चंपा आणि भगीरथ यांच्या कुटुंबाच्या आकाराबद्दल टिप्पणी द्या.
- किशोरवयीन मुलींना अनेकदा ॲनिमिया का होतो असे तुम्हाला वाटते? दोन कारणे द्या.
- तुमच्या समाजातील किती मुलींचे वय 18 वर्ष होण्यापूर्वी लग्न झाले आहे? 10 मुलींपैकी एक अंदाज द्या.
- तुमच्या मते 18 वर्षांआधीच्या लग्नाचे काय विपरीत परिणाम होतात?

### ✓ प्रत्येक गटाला एक सादरकर्ता निवडण्याचा सल्ला द्या ज्याला गटाच्या वतीने प्रश्नांना प्रतिसाद (चार्ट पेपरवर) सादर करण्याचे काम दिले जाईल.

### ✓ सहा गटांपैकी प्रत्येकाच्या सादरीकरणानंतर विविध उदयोन्मुख समस्यांवर चर्चा आयोजित करा.

### सत्र 4.2: पौंगंडावस्थेतील वाढ आणि पोषण आवश्यकता

#### क्रियाकलाप 2: पौंगंडावस्थेतील पोषणविषयक गरजा समजून घेणे

पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

### ✓ सहभागींना विचारा: पौंगंडावस्थेचा काळ महत्त्वाचा का आहे असे तुम्हाला वाटते?

### ✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा

### ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

पौंगंडावस्था हा 10-19 वर्षे वयोगटातील कालावधी आहे. पौंगंडावस्थेमध्ये हाडांची झपाट्याने वाढ होते आणि उंचीमध्ये झपाट्याने वाढ होते. हा असा कालावधी आहे जेव्हा मुलीला मासिक पाळी सुरू होते परिणामी शरीरातून रक्त आणि लोह कमी होते.

- जलद वाढीच्या या काळात, पौगंडावस्थेतील मुलींना इष्टतम वाढ आणि अॅनिमिया टाळण्यासाठी ऊर्जा, प्रथिने, लोह, फॉलिक अॅसिड यासारख्या अतिरिक्त पोषक तत्वांची आवश्यकता असते.
- पौगंडावस्थेमध्ये पुरेशा प्रमाणात पोषक आहार घेणारी मुलगी गरोदरपणात निरोगी राहण्याची, गरोदरपणाच्या सुरुवातीला लोहाचा चांगला साठा असण्याची आणि निरोगी आणि कमी वजन नसलेल्या बाळाला जन्म देण्याची जास्त शक्यता असते.

## 1. कुपोषणाचे आंतर-पिढी चक्र

- कुपोषणाचे चक्र पिढ्यानपिढ्या कायम राहते (अंजीर लवकर गर्भधारणा)
- लवकर गर्भधारणा करणाऱ्या तरुण मुलींची वाढ खराब होते आणि त्यांची वाढ खुंटलेली महिला बनते. कमी उंची आणि वजन असलेल्या अशा महिलांमध्ये LBW अर्भकांना जन्म देण्याची शक्यता जास्त असते.
- जर ही अर्भकं मुली असतील, तर ते प्रौढावस्थेत स्टंट होऊन सायकल चालू ठेवण्याची शक्यता असते.
- पौगंडावस्थेतील गर्भधारणा (18 वर्षांखालील) जन्माच्या कमी वजनाचा धोका वाढवते आणि सायकल खंडित करणे कठीण होते.



✓ सहभागीना विचारा: किशोरवयीन मुलींमध्ये अॅनिमिया टाळण्यासाठी कोणते उपाय आहेत?

✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा

✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- पौगंडावस्थेतील या पोषक घटकांच्या उच्च गरजांविरुद्ध लोह आणि फॉलिक अॅसिड (रक्त तयार करण्यासाठी आवश्यक) कमी प्रमाणात घेतल्याने अॅनिमिया होतो. या पोषक तत्वांचे कमी प्रमाणात सेवन केल्याने रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होते किंवा अॅनिमिया होतो.
- अॅनिमिया टाळण्यासाठी उपायांमध्ये हे समाविष्ट आहे-

## 1. लोहयुक्त आहार:

- लोह आणि फॉलीक ऍसिडचे आहारातील सेवन वाढवता येते-
  - अन्नाचा प्राणी स्रोत, जर सांस्कृतिक आणि आर्थिकदृष्ट्या शक्य असेल
  - अंकुरलेली डाळ किंवा कडधान्ये,
  - हिरव्या पालेभाज्या जसे की पालक, फ्लॉवरची पाने इ.
  - पिळून काढलेल्या लिंबाचा रस असलेले अन्न (त्यामुळे अन्नातून लोहाचे शोषण वाढते)
  - जेवणानंतर लगेच चहा/कॉफीचे सेवन टाळा कारण यामुळे शोषणात व्यत्यय येतो.





## 2. IFA आधार

- बर्याचदा, प्रामुख्याने भारतीय शाकाहारी आहारामध्ये लोहाचा चांगला स्रोत नसतो जसे की प्राणी अन्न किंवा लोहयुक्त फळे आणि भाज्या. म्हणून साप्ताहिक IFA टॅब्लेट वापरण्याची शिफारस केली जाते. सरकारी उपक्रमांतर्गत, सर्व किशोरवयीन मुलींना शाळेतील आणि शाळाबाह्य, दर आठवड्याला लोहाची एक मोठी गोळी मोफत दिली जाते.
- अनुपालन सुनिश्चित करण्यासाठी, सर्व किशोरवयीन मुलींना आठवड्याच्या एका निश्चित दिवशी IFA टॅब्लेट घेण्यास सूचित केले जाते.
- अनुपालन वाढवण्यासाठी, साप्ताहिक IFA सप्लिमेंट्सचे फायदे किशोरवयीन मुली आणि त्यांच्या पालकांना समजावून सांगणे आवश्यक आहे. फायद्यांमध्ये अॅनिमियाचा प्रतिबंध, सुधारित ऊर्जा पातळी आणि दैनंदिन काम आणि शाळेतील क्रियाकलापांमध्ये एकाग्रता समाविष्ट आहे.
- IFA गोळ्या घेताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात:
  - पूर्ण पोटार IFA चे सेवन करा, म्हणजे जेवणानंतर आणि रात्री झोपण्यापूर्वी.
  - हे दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, चहा आणि कॉफीसोबत घेऊ नये
  - ते अन्नासोबत किंवा जेवणानंतर लगेच घेऊ नये
  - लिंबू पाण्यासारख्या लिंबूवर्गीय पदार्थासोबत याचे सेवन करणे चांगले आहे
- IFA टॅब्लेटच्या सेवनाने मल काळा रंगाचा असतो हे सर्व मुलींना सूचित केले पाहिजे.

## 3. जंतनाशक:

- जंतांच्या प्रादुर्भावामुळे सामान्यतः पौगंडावस्थेतील मुलींमध्ये खराब पोषण आणि अशक्तपणा होतो कारण कृमींमुळे शरीरातील पोषक तत्वांचे नुकसान होते.
- सरकारी धोरणानुसार, सर्व शाळा आणि 11-19 वर्षे वयोगटातील किशोरवयीन मुलींना सहा महिन्यांच्या अंतराने जंतनाशक गोळ्या (अल्बेंडाझोल 400mg) दिल्या जातात.



### सत्र 4.3: लवकर विवाह, गर्भधारणा आणि त्याचे प्रतिकूल परिणाम

#### क्रियाकालाप 3 लवकर विवाह आणि संकल्पनेचे प्रतिकूल परिणाम समजून घेणे

##### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

✓ सहभागींना विचारा: तुमच्या मते लवकर विवाह आणि गर्भधारणेचे दुष्परिणाम काय असू शकतात?

✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- लग्नाचे योग्य वय 18 वर्षे आहे आणि पहिल्या गर्भधारणेचे वय 20 वर्षे आहे. 18 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलीचे लग्न कायदेशीररित्या परवानगी नाही.
- ज्या मुलीचे वय 18 वर्षे पूर्ण होण्याआधी लग्न केले जाते ती किशोरावस्थेतच गर्भवती होण्याची शक्यता जास्त असते.
- ज्या मुली किशोरावस्थेत गर्भवती होतात त्या त्यांची उंची गाठू शकत नाहीत. ते खुंटलेले राहतात. त्यांचे पुनरुत्पादक अवयव देखील पूर्ण विकसित झालेले नाहीत.
- किशोरवयीन गर्भवती मुलींना बाळाच्या जन्मादरम्यान मृत्यूसह गुंतागुंत होण्याचा धोका जास्त असतो. या महिलांमध्ये कमी वजन असलेल्या (LBW) बाळांना जन्म देण्याची शक्यता जास्त असते.
- अशा प्रकारे, सामुदायिक पोषण कामगारांनी ओळखणे महत्त्वाचे आहे:
  - बालविवाहाची संभाव्य घरे आणि त्यांना लग्नाचे वय उशीर करण्याबाबत समुपदेशन केले
  - नवविवाहित जोडप्यांमध्ये वधूचे वय 20 वर्षांपेक्षा कमी आहे, सुरक्षित गर्भधारणेच्या जाहिरातीचा एक भाग म्हणून 18-20 वर्षांच्या गर्भधारणेच्या धोक्यांबद्दल जोडपे आणि त्यांच्या कुटुंबियांना समुपदेशन केले पाहिजे.



### सत्र 4.4: कुटुंब आणि मुलांमधील अंतराचे नियोजन

#### क्रियाकालाप 4 कुटुंब नियोजन महत्त्वाचे का आहे?

##### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- सहभागींना विचारा: वरील केस स्टडीमध्ये सीतेचे लग्न झाल्यानंतर तुम्ही तिला काय सल्ला द्याल?
- प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा
- नवविवाहितांनी त्यांच्या कुटुंबाची योजना करणे महत्त्वाचे आहे. नवविवाहित मुलगी किमान 20 वर्षांची होईपर्यंत पहिल्या मुलाच्या जन्मास उशीर झाला पाहिजे.
- कुटुंब सुरू करण्याचा निर्णय मुलीचे आरोग्य आणि पोषण स्थिती आणि मुलाची काळजी घेण्याची तिची भावनिक तयारी लक्षात घेतली पाहिजे.
- योग्य वयात मूल जन्माला घालण्याचे विविध मार्ग आहेत आणि जास्त मुले होऊ नयेत. जोडपे त्यांच्या मुलांना जागा देण्याचे ठरवू शकतात जेणेकरून किमान 3 वर्षे अंतर असेल
- मुलांच्या अंतराच्या पद्धतींमध्ये हे समाविष्ट आहे:

- कंडोम: वापरण्यास सोपा, परंतु पुरुषांना फारसा पसंती नाही. ते कधी कधी फुटू शकते आणि पूर्णपणे सुरक्षित नसते. हे सर्वात सामान्य आणि स्वस्त उपलब्ध आहे.
- कॉपर-टी: ते घालण्यासाठी डॉक्टर/एएनएम आवश्यक आहे, परंतु एकदा घातल्यानंतर थोडा त्रास होतो. काही प्रकरणांमध्ये, यामुळे सुरुवातीला थोडी अस्वस्थता येते, परंतु ती सहसा कमी होते. तांबे-टी स्वतःहून बाहेर पडल्यास, नवीन फिट करण्यासाठी महिलेला पुन्हा PHC मध्ये पाठवा.
- ओरल गोळ्या: वापरायला खूप सोप्या, पण विसरायलाही सोप्या. याचे काही साइड इफेक्ट्स असू शकतात जसे की थकवा किंवा थोडासा रक्तस्राव, डोकेदुखी, पाय सुजणे इ. पण ते लवकरच निघून जाऊ शकतात.
- ✓ सहभागीना विचारा: जास्त मुले असलेल्या जोडप्याचे काय तोटे आहेत?
- ✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा



- खूप मुले असलेल्या जोडप्याचे अनेक तोटे आहेत.
  - वारंवार गर्भधारणेमुळे आई अशक्त होते (मागील गर्भधारणेनंतर तिच्या शरीरात पुरेसे सामर्थ्य आणि पौष्टिकतेचा साठा निर्माण झालेला नाही), त्यामुळे तिला अशक्त, LBW बाळ होण्याचा धोका अधिक असतो.
  - जर पुढचा मुलगा खूप लवकर जन्माला आला तर पहिल्या मुलाची चांगली काळजी घेतली जात नाही
  - आपल्या सर्व मुलांची काळजी घेण्यासाठी पालकांकडे वेळ आणि पैसा कमी असतो
  - आईकडे स्वतःच्या आरोग्याची आणि पौष्टिक गरजांची काळजी घेण्यासाठी वेळ, शक्ती आणि पैसा नसतो
  - मोठ्या कुटुंबाला खायला घालणे, शिक्षित करणे आणि कपडे घालणे अधिक महाग आहे

## प्रमुख मुद्द्यांचा सारांश करा

- पौगंडावस्था हा जलद वाढीचा आणि वाढलेल्या पोषण गरजांचा कालावधी आहे
- पौगंडावस्थेमध्ये लोहासह पुरेशा पोषक तत्वांचा वापर करणारी मुलगी गरोदरपणात निरोगी राहण्याची, गरोदरपणाच्या सुरुवातीला लोहाचे चांगले साठे असण्याची आणि निरोगी बाळाला जन्म देण्याची जास्त शक्यता असते
- अॅनिमिया टाळण्यासाठी उपायांमध्ये समावेश आहे- लोहयुक्त आहार, IFA पूरक आहार, जंतनाशक
- लग्नाचे योग्य वय १८ वर्षे आहे आणि पहिल्या गर्भधारणेचे वय २० वर्षे आहे
- लवकर लग्नामुळे लवकर गर्भधारणा, गर्भधारणेदरम्यान गुंतागुंत आणि एलबीडब्लू बाळांचा जन्म होऊ शकतो
- नवविवाहित जोडप्यांना कुटुंब नियोजन पद्धती आणि मुलांमधील अंतराचे महत्त्व याबद्दल समुपदेशन केले पाहिजे

## विभाग 5: गर्भधारणेदरम्यान काळजी

कालावधी 4.5 तास

### अपेक्षित परिणाम-

- सर्व गरोदर महिलांना ओळखले जाते, त्यांची नोंदणी केली जाते आणि गर्भधारणेदरम्यान चांगल्या काळजीबद्दल त्यांना समुपदेशन केले जाते आणि त्यांना सरकारी कार्यक्रम - आरोग्य आणि ICDS कडून सेवा मिळविण्याचे अधिकार दिले जातात.

### शिकण्याचे उद्दिष्ट

सत्राच्या शेवटी, प्रशिक्षणार्थी आहेत-

- गर्भधारणेच्या कालावधीच्या गंभीरतेची जाणीव
- गर्भधारणेदरम्यान आरोग्य आणि पोषण काळजीबद्दल माहिती
- आरोग्य आणि पोषण सेवा आणि हक्कांच्या पॅकेजची माहिती; ANC, पूरक आहार इ. सह.

### प्रमुख सत्रे

सत्र	सत्राचा विषय	कालावधी
1	केस स्टडी आणि चर्चा	1 तास
2	गर्भधारणा- एक गंभीर कालावधी	30 मिनिटे
3	मातेचे पोषण आणि आरोग्य सेवा	
3.1	लवकर नोंद	1 तास
3.2	गर्भधारणेदरम्यान आहार	
3.3	वैयक्तिक स्वच्छता आणि पर्यावरणीय स्वच्छता	30 मिनिटे
3.4	जन्मपूर्व काळजी भेटी	1 तास
3	स्तनपानाची तयारी	
4	सामान्य समज आणि गैरसमज	30 मिनिटे

### सत्र 5.1: केस स्टडी आणि चर्चा

आवश्यक वस्तू

केस स्टडीचे हॅंड-आउट्स, चार्ट पेपर्स, ठळक मार्कर

### क्रियाकालाप 1: केस स्टडी

#### पद्धत: गट व्यायाम, सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागींना गटांमध्ये विभाजित करा.
- ✓ प्रत्येक गटाला चार्ट पेपर आणि ठळक मार्करसह केस स्टडीचे हॅंडआउट प्रदान करा
- ✓ प्रत्येक गटाला केस स्टडी काळजीपूर्वक वाचण्यास सांगा

केस स्टडी: सीतेच्या लग्नाला 4 महिने झाले आहेत. सीता आता दीमापूर गावात राहते पती मोतीलाल आणि सासू रूपा यांच्यासोबत. ती अजूनही खूप पातळ आणि दुबळी आहे ती नेहमीच सासू पती यांच्यापुढे खूप लाजाळू असते आणि जोपर्यंत खाण्यास कचरते करण्यास सांगितले. तिचे वजन अंदाजे 40 किलो आहे. पुढच्या वर्षी ती गरोदर राहिली. तिला पती अल्पभूधारक शेतकरी आहे. तो शेतात किंवा रोजंदारी मजुरीसाठी जातो. सीता आणि रूपा घरीच राहते. सीतेने तिच्या गरोदरपणाची माहिती तिच्या सासूला दिली सुमारे 3 महिने तिच्या सासूने तिला काही अडचण आल्यास कळवण्याचा सल्ला दिला. हळू हळू वेळ निघून गेला. सीता सहा महिन्यांची गरोदर राहिल्यानंतरही तिची नोंदणी झाली नाही आणि किंवा तिची कोणतीही शारीरिक तपासणी झाली नाही, परंतु तिला अनेकदा थकवा आणि आळशी वाटू लागली. तिला श्वास लागणे आणि भूक न लागणे अशा तक्रारी येऊ लागल्या. त्यामुळे ती अनेकदा अन्न न घेता झोपी जात असे. सीता आठ महिन्यांची गरोदर असताना तिच्या पायाला सूज आली. घरगुती दरम्यान काम, ती लवकरच थकली. योगायोगाने, एके दिवशी ASHA आणि AWW तिच्या घरी गेले आणि सीतेला गर्भधारणा नोंदणी आणि ANC साठी PHC मध्ये जाण्याचा सल्ला दिला. जेव्हा सीता ANC सेवांसाठी PHC ला भेट दिली तेव्हा ANM ने सीतेला कळवले की तिला रक्तक्षय आहे. सीतेला आयएफएच्या गोळ्या दिल्या आणि तिने त्या घ्यायला सुरुवात केली. पण लवकरच तिला मळमळ, पोटात जळजळ जाणवू लागली आणि ती आता घेऊ इच्छित नाही. तथापि, सीतेला समूह सत्रात AWW ने दिलेली काही माहिती आठवली आणि त्यांनी पुढे जाण्याचा निर्णय घेतला.

## सत्र 5.2: गर्भधारणा- गंभीर कालावधी

### आवश्यक वस्तू

प्रेझेंटेशन स्लाइड्स, फ्लिप-चार्ट, ठळक मार्कर

### क्रियाकलाप 2: गर्भधारणेची गंभीरता समजून घेणे

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागीना विचारा: गर्भधारणेचा कालावधी गंभीर आहे असे तुम्हाला का वाटते?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा
  - गरोदरपणात काळजी घेतल्याने मातांमध्ये अशक्तपणा टाळता येतो, पुरेसे वजन वाढते, गर्भाची योग्य वाढ होते आणि निरोगी मुलाचा जन्म होतो.
  - गरोदरपणात काळजी घेणे ही आईच्या दृष्टिकोनातूनही महत्त्वाची असते, जिला चांगली काळजी मिळाल्यावर, तिच्या बाळाला तिच्या स्वतःच्या किंवा तिच्या बाळाच्या जीवनात कोणतीही गुंतागुंत न होता जन्म देण्याइतकी निरोगी असते. शिवाय, गर्भधारणेदरम्यान चांगली काळजी स्त्रीला निरोगी आई बनण्यास आणि नवजात बाळाची योग्य काळजी घेण्यास मदत करते.
- ✓ सहभागीना विचारा: गर्भधारणेदरम्यान पोषण काळजी कशी वाढवली जाऊ शकते?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा
  - गर्भधारणेदरम्यान योग्य पोषण आणि आरोग्य काळजी यामध्ये समाविष्ट आहे -
  - योग्य आहार आणि 10-12 किलो वजन वाढणे,

- पुरेशी विश्रांती, दिवसाच्या विश्रांतीसह
- ANC सेवा (किमान 4 ANC संपर्क, IFA टॅब्लेटचे नियमित सेवन, TT लस, IFA सप्लिमेंटेशन, जंतनाशक)
- जर याची काळजी घेतली तर नवजात मुलांचा मेंदूचा विकास, योग्य शारीरिक विकास आणि निरोगी जन्म होण्याची शक्यता वाढते.
- गर्भधारणेदरम्यान आईने चांगले खाणे आवश्यक आहे जेणेकरून तिच्या बाळाला पुरेसे पोषक तत्व मिळतील आणि गर्भाशयात त्याची चांगली वाढ होईल. जर आई नीट खात नसेल तर तिचे किमान 10-12 किलो वजन पुरेसे वाढत नाही. याचा परिणाम वाढत्या गर्भाला पोषक तत्वांपासून वंचित राहण्यात होतो. या बाळांची शारीरिक किंवा मानसिक वाढ चांगली न होण्याचा धोका असतो आणि ते आयुष्याच्या उत्तरार्धातही कुपोषित राहतात.

✓ सहभागीना विचारा: तुम्हाला गर्भवती महिलांसाठी असलेल्या सरकारी अधिकारांची माहिती आहे का?

✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- मुलांच्या एकूण आरोग्य आणि पोषण स्थितीमध्ये गर्भधारणेचे महत्त्व लक्षात घेऊन, अनेक सरकारी कार्यक्रम या गंभीर कालावधीवर लक्ष केंद्रित करतात आणि गर्भधारणेदरम्यान महिलांना लाभदायक ठरणार्या योजना आणल्या आहेत.
- आरोग्य विभाग: NRHM कार्यक्रमाच्या जननी सुरक्षा योजना (JSY) अंतर्गत, संस्थात्मक वितरणासाठी आर्थिक सहाय्य प्रदान केले जाते. ASHA ही प्रामुख्याने AWW च्या सक्रिय पाठिंब्याने गाव पातळीवर संस्थात्मक वितरणाला चालना देण्याच्या कार्यासाठी जबाबदार आहे.
- ICDS विभाग: प्रत्येक गर्भवती महिलेला ICDS कार्यक्रमांतर्गत पुरवल्या जाणार्या अन्न पुरवणी, ज्याला "टेक होम रेशन" किंवा THR देखील म्हणतात, मिळण्याचा हक्क आहे.



## प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- गर्भधारणेदरम्यान काळजी घेणे हे सकारात्मक जन्म परिणाम, आईचे आरोग्य तसेच मुलाचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुलभ करण्यासाठी महत्वाचे आहे
- योग्य आहार, पुरेशी विश्रांती आणि योग्य प्रसूतीपूर्व काळजी हे 10-12 किलो वजनाचे समाधानकारक वाढ, टिटॅनस प्रतिबंध आणि अॅनिमियाचे व्यवस्थापन यासाठी महत्वाचे आहे.
- चांगली काळजी न घेतल्यास, मुलाचा LBW होण्याची शक्यता वाढते (<2.5kg)
- गरोदरपणात सरकारी हक्कांमध्ये समाविष्ट आहे- संस्थात्मक प्रसूतीसाठी आर्थिक सहाय्य (JSY योजनेअंतर्गत), आणि AWC कडून दैनंदिन अन्न पूरक

## सत्र 5.3: माता पोषण आणि आरोग्य सेवा

आवश्यक वस्तू

प्रेझेंटेशन स्लाइड्स, फिलप चार्ट, ठळक मार्कर, ग्रोथ चार्ट, पेन्सिल

### क्रियाकलाप 3 लवकर नोंदणी का करावी?

#### पद्धत: सादरीकरण चर्चा

- ✓ सहभागींना विचारा: गर्भवती महिलेने अंगणवाडी आणि आरोग्य केंद्रात स्वतःची नोंदणी केव्हा करावी आणि का
- ✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- गर्भवती महिलेला तिची गर्भधारणा झाल्याची शंका येताच किंवा तिला कळताच तिने AWC आणि
- आरोग्य विभागाकडे स्वतःची नोंदणी करावी. काही समज आणि अंधश्रद्धेमुळे सुरुवातीचे 3 महिने गर्भधारणा जाहीर न करणे ही गावातील समाजात एक सामान्य प्रथा आहे. हे परावृत्त केले पाहिजे.
- लवकर नोंदणी केल्याने गरोदर महिलांना आरोग्य आणि ICDS विभागांतर्गत (वर चर्चा केल्याप्रमाणे) सरकारने आणलेल्या योजनांचा लाभ घेण्यास मदत होते.
- समुदाय आधारित आरोग्य कर्मचार्यांनी गरोदर महिलांना सरकारी लाभ योजनांतर्गत नोंदणी करण्यात मदत करावी.

### क्रियाकलाप 4 गर्भवती महिलेचा आहार

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागींना विचारा: गर्भवती महिलेचा आहार काय असावा?
- ✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- गर्भवती महिलेने तिच्या संपूर्ण गर्भधारणेदरम्यान किमान 10-12 किलो वजन वाढवले पाहिजे. गर्भधारणेपूर्वी घेतलेल्या अन्नाच्या तुलनेत स्त्रीच्या एकूण आहाराचे प्रमाण वाढले पाहिजे. तिला दररोज एक अतिरिक्त जेवण



घेण्याचा सल्ला द्या.

- गरोदर मातांना गर्भधारणा वाढत असताना आणि/किंवा पूर्णता आणि अस्वस्थता जाणवत असताना एकाच वेळी मोठ्या प्रमाणात जेवण घेणे कठीण होऊ शकते. म्हणून तिला दिवसातून दोन मोठे जेवण नव्हे तर 4-6 लहान जेवण खाण्याचा सल्ला द्या.
- गरोदर महिलांना पंजिरी किंवा लाडू यांसारखे पारंपारिकपणे तयार केलेले पदार्थ खाण्यास प्रोत्साहित करा. हे पदार्थ ऊर्जा, प्रथिने आणि इतर पोषक तत्वांनी समृद्ध असतात.
- गरोदर महिलांनी ICDS केंद्रांमधून THR देखील मिळवावा आणि दररोज अन्नपदार्थ सेवन करावे.



### ✓ आहाराच्या योग्य रचनेबद्दल बोलूया...

- गर्भधारणेदरम्यान आहार संतुलित असावा, ज्यामध्ये सर्व अन्न गटांचा समावेश असावा - तृणधान्ये, कडधान्ये, भाज्या, दुग्धजन्य पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, फळे, चरबी आणि तेल इ.
- गर्भवती महिलेला भरपूर हंगामी भाज्या खाण्यास प्रोत्साहित करा. हिरव्या पालेभाज्यांचे नियमित सेवन केल्याने लोह, फॉलिक ॲसिड (व्हिटॅमिनचा प्रकार), व्हिटॅमिन सी आणि व्हिटॅमिन ए मिळतात जे ॲनिमिया टाळण्यासाठी, रोगांशी लढण्यासाठी प्रतिकारशक्ती मजबूत करण्यासाठी आणि बाळाच्या आणि आईच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असतात.
- जर एखाद्या कुटुंबाला परवडत असेल, तर गरोदर स्त्रीला दररोज 1-2 ग्लास दूध देण्यासाठी कुटुंबाला प्रोत्साहित करा.
- अंडी, मांस, मासे इ.च्या वापरास प्रोत्साहन द्या, जर हे अन्नपदार्थ पारंपारिकपणे खाल्ले जात असतील आणि कुटुंबाला परवडत असेल तरच. हे प्राणी खाद्य पदार्थ चांगल्या दर्जाचे प्रथिने, लोह, जस्त आणि इतर पोषक तत्वांचे समृद्ध स्रोत आहेत.
- आयोडीनयुक्त मिठाचे दररोज सेवन करणे खूप महत्वाचे आहे आणि त्याला प्रोत्साहन दिले पाहिजे.
- ICDS पूरक अन्न कार्यक्षमतेने सेवन केले पाहिजे-
- ICDS फूड सप्लिमेंट रेडी टू इट तयारीच्या स्वरूपात आहे आणि त्याला "टेक होम रेशन" /THR म्हणून संबोधले जाते. THR फूड तयार करण्यासाठी खूप कमी मेहनत घ्यावी लागते आणि ते फक्त गरम पाणी/दूध मिसळून खाण्यासाठी तयार आहे.



- आठवड्याच्या पूर्व-निर्धारित दिवशी आईला आठवड्याचे रेशन दिले जाते. मातांनी दररोज सुमारे एक सातवा किंवा 125 ग्रॅम THR अन्न सेवन केले पाहिजे. दैनंदिन वापरासाठी आईने साप्ताहिक रेशनचे सात भाग करणे ही चांगली पद्धत आहे.
- कौटुंबिक अन्नाला 'पूरक' म्हणून THR अन्नाची शिफारस केली जाते. त्यामुळे त्याचे जास्त सेवन केले पाहिजे
- गर्भधारणेदरम्यान आणि स्तनपान करवण्याच्या काळात ऊर्जा आणि विविध पोषक तत्वांच्या अतिरिक्त गरजा पूर्ण करण्यासाठी ICDS फूड सप्लिमेंट प्रदान केले जाते.
- आईला टीएचआर स्वतः सेवन करण्याचा सल्ला द्या आणि कुटुंबातील सदस्यांसह अन्न पूरक सामायिक करू नका.

### प्रमुख मुद्द्यांचा सारांश करा

- गर्भवती महिलेने सरकारी योजनांच्या सर्व सेवांचा लाभ घेण्यासाठी तिची गर्भधारणा झाल्याची पुष्टी होताच अंगणवाडी आणि आरोग्य केंद्रात स्वतःची नोंदणी करावी.
- गर्भधारणेदरम्यान गर्भवती महिलेचे किमान 10-12 किलो अतिरिक्त वजन वाढले पाहिजे
- गर्भवती महिलेने दिवसातून 4-6 वेळा आणि दररोज एक अतिरिक्त जेवण खावे
- गर्भवती महिलेचा आहार संतुलित असावा, त्यात सर्व अन्न गटांचा समावेश असावा
- गर्भवती महिलेला आहाराचा सल्ला देताना हंगाम/उपलब्धता, परवडणारीता विचारात घेतली पाहिजे.
- आयोडीनयुक्त मीठ दररोज आहारात वापरावे
- ICDS फूड सप्लिमेंटने फक्त कौटुंबिक अन्नाला 'पूरक' केले पाहिजे आणि त्याऐवजी बदलू नये आणि कुटुंबातील सदस्यांसोबत शेअर केले जाऊ नये.

## क्रियाकलाप 5: वैयक्तिक स्वच्छता आणि पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करणे

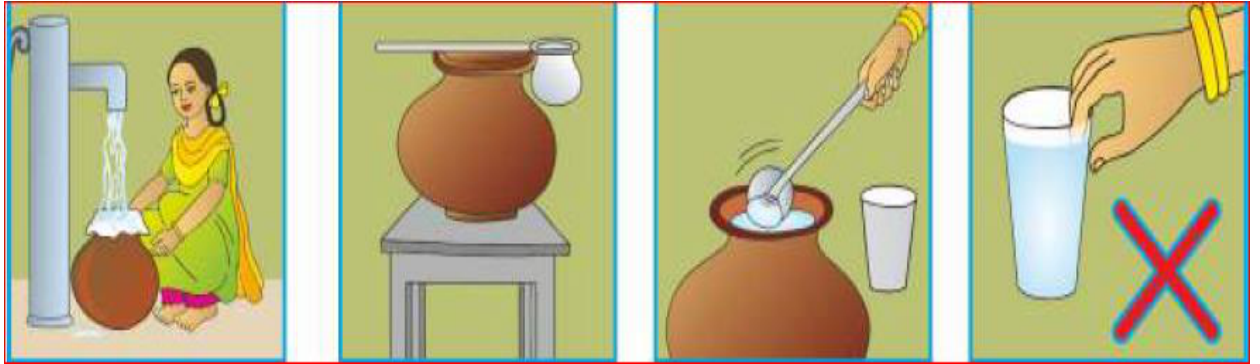
### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर योग्य स्वच्छता आणि स्वच्छता सुनिश्चित करणे महत्वाचे आहे. बाळाच्या संपूर्ण आरोग्यामध्ये स्वच्छता आणि स्वच्छतेचे महत्त्व आईला समजावून सांगा.

**अन्न स्वच्छता:** अन्न सुरक्षा किंवा जंतूपासून आणि त्यामुळे संक्रमणांपासून सुरक्षितता सुनिश्चित करण्यासाठी स्वच्छता पद्धती आवश्यक आहेत. खालीलपैकी प्रत्येक पायरी दरम्यान अन्न सुरक्षेचे उपाय योजणे आवश्यक आहे- स्वयंपाकासाठी अन्न तयार करणे, स्वयंपाक करण्याची प्रक्रिया, अन्न साठवण आणि लहान मुले किंवा कुटुंबाला आहार देणे. आई/काळजी घेणाऱ्याला खालील पद्धती पाळण्यास सांगा-

स्वच्छ आणि सुरक्षित पाणी वापरा:

- पिण्यासाठी किंवा न शिजलेले पदार्थ धुण्यासाठी सुरक्षित स्त्रोतांकडून पाणी घ्या, जसे की पाईपचे पाणी, कूपनलिका आणि हातपंप.
- सुरक्षित स्त्रोत उपलब्ध नसल्यास, पाणी फिल्टर वापरून फिल्टर करा किंवा पाणी उकळवा (7 ते 10 मिनिटे उकळवा) किंवा पाणी पिण्यापूर्वी किंवा वापरण्यापूर्वी क्लोरीन गोळ्या वापरा. आशाकडे या गोळ्या गावात सहज उपलब्ध आहेत.
- स्वच्छ भांड्यात पाणी गोळा करा; पाणी साठवण्यापूर्वी भांड्याच्या आतील भाग पूर्णपणे स्वच्छ करा.
- पाणी गोळा करण्यापूर्वी हात धुवा.
- साठवलेले पिण्याचे पाणी झाकणाने झाकलेले असावे, ते जमिनीच्या पातळीपासून थोडे वर ठेवावे, पाळीव प्राणी आणि मुलांच्या आवाक्यांपासून दूर ठेवावे.
- कधीही पाण्यात बोटे बुडू नका किंवा ग्लास वापरून पाणी बाहेर काढू नका. भांड्यातून पाणी बाहेर काढण्यासाठी



एक लांब हाताने लावलेला लाडू वापरावा.

अन्न सुरक्षितपणे साठवा:

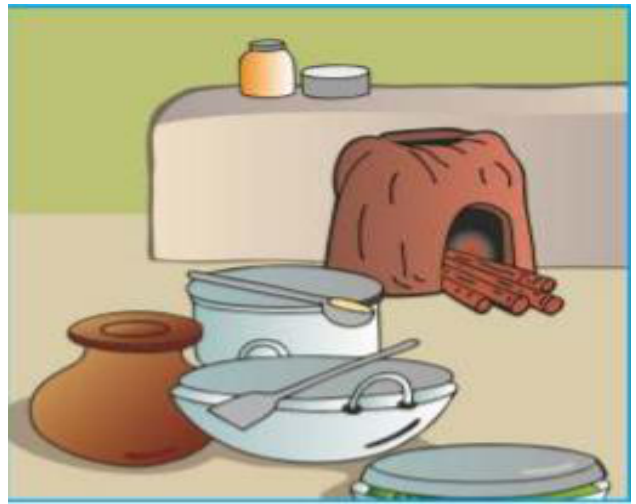
- मांस किंवा मासे यासारखे ताजे पदार्थ खरेदी करा, त्याच दिवशी तुम्ही ते खा.
- कीटक, कीटक आणि धुळीपासून संरक्षण करण्यासाठी अन्नपदार्थ झाकून ठेवा.
- ताजे अन्न (विशेषतः प्राण्यांचे अन्न) थंड ठिकाणी साठवा (उपलब्ध असल्यास रेफ्रिजरेटर).
- नेहमी शिजवलेले अन्न शिजवण्यासाठी तयार ठेवा (उदाहरणार्थ कापलेल्या भाज्या, भिजवलेल्या डाळ) किंवा शिजवलेले अन्न धूळ, माश्या आणि कीटकांपासून संरक्षित करण्यासाठी झाकणाने झाकून ठेवा.
- कोरडे अन्न जसे की मैदा आणि शेंगा कोरड्या, थंड ठिकाणी ठेवा जेथे ते कीटक, उंदीर आणि उंदीर आणि इतर कीटकांपासून संरक्षित आहेत.
- शिजवलेले अन्न जास्त काळ साठवून ठेवू नका. उरलेल्या अन्नामध्ये जंतू वाढू लागल्याने ते शिजवल्यानंतर दोन तासांच्या आत मुलाला खायला द्यावे. ताजे आणि स्वच्छ नसलेले अन्न खाल्ल्याने जुलाब, उलट्या, विषमज्वर, कावीळ इ.
- नेहमी झाकून ठेवलेले अन्न साठवा आणि गरम आणि वाफ येईपर्यंत ते पुन्हा गरम करा (द्रव अन्नाला उकळी आणा).





### स्वच्छ आणि सुरक्षित पद्धतीने अन्न तयार करा

- स्वयंपाक करण्यापूर्वी किंवा अन्न हाताळण्यापूर्वी हात धुवा.
- अन्न शिजवण्यासाठी किंवा खाण्यासाठी वापरण्यात येणारी भांडी पूर्णपणे स्वच्छ असल्याची खात्री करा.
- अन्न तयार करण्यासाठी पृष्ठभाग स्वच्छ ठेवा.
- अन्न साठवण्यासाठी, सर्व्ह करण्यासाठी आणि खाण्यासाठी स्वच्छ, काळजीपूर्वक धुतलेली भांडी आणि भांडी वापरा.
- सर्व फळे आणि भाज्या (विशेषतः हिरव्या पालेभाज्या) कापून/कापून शिजवण्यापूर्वी स्वच्छ पाण्याने पूर्णपणे धुवा.
- कच्चे मांस, अल, पोल्ट्री आणि मासे यांना इतर पदार्थांना स्पर्श करण्यापासून प्रतिबंधित करा. या खाद्यपदार्थांमध्ये अनेकदा धोकादायक जंतू आणि जंतू असतात जे सहजपणे इतर खाद्यपदार्थांकडे जाऊ शकतात.
- मांस, आफ अल, पोल्ट्री आणि मासे चांगले शिजवा. मांसामध्ये लाल रस नसावा. अंडी कडकपणे उकळा.
- कच्ची किंवा फोडलेली अंडी खाऊ नका कारण त्यात घातक जंतू (सॅल्मोनेला म्हणतात) असू शकतात ज्यामुळे अन्न विषबाधा होऊ शकते.
- सुरक्षित स्रोताशिवाय दूध उकळवा. आंबट आणि आंबवलेले दूध ताजे दुधापेक्षा सुरक्षित असू शकते.
- बुरशीचे पदार्थ खाऊ नका किंवा वापरू नका. ते तुम्हाला खूप आजारी बनवू शकतात.
- अन्न तयार करण्यापूर्वी हातावरील जखमा दूषित होऊ नये म्हणून झाकून ठेवा.
- अन्न किंवा पाण्याजवळ थुंकू नका.



### वैयक्तिक स्वच्छता:

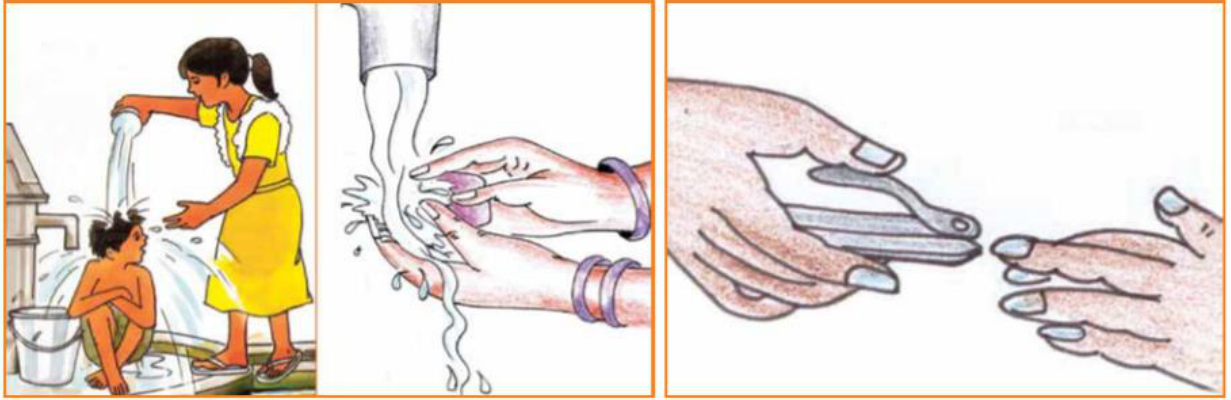
- प्रत्येकाने हात धुण्याच्या 7 पायऱ्यांनंतर साबणाने हात धुवावे (आकृती 6.1)
- हात ओले करा आणि साबण लावा. साबण बबल होईपर्यंत तळवे एकत्र घासून घ्या.
- तुमचे हात बोटांनी एकत्र चोळा, तुमच्या प्रत्येक अंगठ्याभोवती घासून घ्या.
- प्रत्येक तळहात दुसऱ्या हाताच्या मागच्या बाजूला, प्रत्येक हाताच्या बोटांच्या दरम्यान घासून घ्या.
- आपल्या बोटांच्या टिपा आणि नखे वापरून घासून घ्या
- तुमचे तळवे आणि मनगटावर वर्तुळात घासून घ्या
- ते वाहत्या पाण्याने धुवा.
- हात हवेत कोरडे करा.

### आकृती 6.1: हात धुण्याच्या पायऱ्या



- हात धुणे महत्वाचे आहे:
- अन्न स्वच्छतेबरोबरच, संसर्ग टाळण्यासाठी आईने स्वतःसाठी तसेच तिच्या मुलासाठीही चांगली वैयक्तिक स्वच्छता पाळणे महत्वाचे आहे. तिला कळवा-
- मागील भागांमध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे, हात धुण्याचे 7 चरण वापरून, साबण आणि पाण्याने हात धुवा.
- आई/काळजी घेणाऱ्याने हात धुवावे-
  - स्वयंपाक करण्यापूर्वी आणि बाळाला दूध पाजण्यापूर्वी
  - अन्न खाण्यापूर्वी किंवा हाताळण्यापूर्वी
  - शौच केल्यानंतर, आणि बाळाचे शौच स्वच्छ केल्यानंतर,
  - प्राण्यांना स्पर्श केल्यानंतर, मानवी आणि प्राण्यांच्या मलमूत्राची विल्हेवाट लावल्यानंतर.

## आकृती 6.2: प्रसंगी साबणाने हात धुणे



- बाळाचे हात वारंवार साबणाने आणि पाण्याने धुवा
- आई आणि मूल दोघांनीही स्वच्छ धुतलेले कपडे घालावेत. कपडे वारंवार धुवा, विशेषतः उन्हाळ्यात. ओले कपडे सनी मोकळ्या हवेत वाळवा.
- बोटांची नखे आणि पायाची नखे वारंवार कापा आणि स्वच्छ ठेवा.
- आईने खात्री केली पाहिजे की ती आणि मुलाने दररोज आंघोळ केली आहे

**पर्यावरणीय स्वच्छता:** खराब स्वच्छतेमुळे संसर्गाचे प्रमाण जास्त असते कारण त्यामुळे माश्या जंतू वाहून नेण्याची आणि संसर्ग पसरवण्याची शक्यता वाढते. वारंवार आजारामुळे मुलाच्या वाढीवर विपरीत परिणाम होतो अस्वच्छ स्वच्छता हे मुलांमध्ये स्टॅटिंगचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. भारत सरकार, स्वच्छ भारत अभियानांतर्गत, पर्यावरण स्वच्छ ठेवण्यावर भर देते आणि आर्थिक आणि तांत्रिक सहाय्य पुरवते.

- जंतूंचा प्रसार रोखण्यासाठी तुमचे घर आणि अंगण स्वच्छ ठेवा



सर्व विष्टेची सुरक्षितपणे विल्हेवाट लावा:

- शौचालय किंवा शौचालय वापरा आणि ते स्वच्छ आणि माश्यांपासून मुक्त ठेवा.
- लहान मुलांना पॉटी वापरायला शिकवा.
- शौचालयाच्या सुविधेचा वापर करून मलमूत्र फलश करणे किंवा खोदलेल्या खड्ड्यात मलमूत्र टाकणे आणि खड्डा मातीने झाकणे यासारख्या योग्य पद्धतीचा वापर करून मुलाच्या/बालकाच्या मलमूत्राची त्वरित विल्हेवाट लावण्याची खात्री करा.
- शौचालय किंवा शौचालय वापरणे शक्य नसल्यास, विष्टा त्वरित पुरून टाकावी.



•प्रत्येकाने नेहमी घरे, रस्ते, पाण्याचे स्रोत आणि मुले जिथे खेळतात अशा ठिकाणांपासून दूर शौच केले पाहिजे.  
•घराच्या आजूबाजूचा परिसर जनावरांची विष्टा आणि इतर कचऱ्यापासून मुक्त ठेवा. झाकलेल्या डब्यात कचरा टाका, गाडून टाका, कंपोस्ट करा किंवा जाळून टाका, त्यामुळे ते माश्या आणि इतर कीटकांना आकर्षित करत नाही.

•आपण घर, पथ, विहिरी, नाले आणि मुलांच्या खेळाच्या ठिकाणांपासून प्राण्यांची विष्टा दूर ठेवली पाहिजे



## क्रियाकलाप 6: जन्मपूर्व काळजी

### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागीना विचारा: अंतर्गत गर्भवती महिलेला कोणत्या सेवा पुरविल्या जातात?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- NRHM अंतर्गत, प्रसूतीपूर्व काळजी (ANC) सेवांचे पॅकेज, ANMs द्वारे ग्रामीण आरोग्य, स्वच्छता पोषण दिवस (VHSNDs) किंवा आरोग्य उपकेंद्रावर तिच्या योजनेनुसार प्रदान केले जाते.
- योग्य ANC काळजीसाठी किमान चार ANC भेटींची शिफारस केली जाते.
- ANC मध्ये प्रामुख्याने खालील गोष्टींचा समावेश होतो:



1. **Physical examination:** ensuring mother is healthy and that her fetus is growing well



2. **Two injections of tetanus (TT):** to prevent tetanus infection soon after delivery: (The first given as soon as the woman gets to know about her pregnancy, and the second injection after a gap of 1 month)



3. **Iron –folic acid (IFA) tablets:** to prevent and manage anemia. (see details below)



4. **Weighing and monitoring** for promoting adequate weight gain of at least 10-12 kg. The desired average weight gain during each trimester is as follows-  
1st Trimester: ½ kg per month  
2nd Trimester: 1 kg per month  
3rd Trimester: 1½ to 2 kg per month



5. **Counseling on diet and rest** during the day for promoting adequate weight gain by mothers as well as growth of fetus.
  - Pregnant women should rest for about two hours during the day.
  - Avoiding excess physical work and adequate rests helps pregnant women to conserve energy and prevent loss of weight. The overall result is gain in weight of mothers and increase in size of the growing fetus in the womb.

6. **Encouraging pregnant mothers** to opt for institutional delivery.

- ✓ सहभागीना विचारा: गर्भवती महिलांमध्ये अॅनिमिया रोखणे आणि त्याचे व्यवस्थापन करणे महत्त्वाचे का आहे?
- ✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- लोह आणि फॉलिक अॅसिड सारख्या पोषक तत्वांच्या कमतरतेमुळे अॅनिमिया होतो. गर्भधारणेदरम्यान, अशक्तपणा गर्भधारणेच्या परिणामांवर विपरित परिणाम करू शकतो आणि अर्भक आणि माता मृत्यूमध्ये योगदान देतो.
- IDA स्वतःला क्लिनिकल चिन्हे आणि लक्षणांच्या रूपात प्रकट करते जसे की-
  - डोळा/ नखे/ तळहाताचा फिकटपणा
  - आळस आणि थकवा
  - एकाग्रतेचा अभाव
- अशक्तपणा दूर करण्यासाठी दोन उपाय आवश्यक आहेत

## 1. IFA अन्न पूरक

- एकदा स्त्रीला गर्भवती असल्याचे निदान झाले की IFA (100 एलिमेंटल आयर्न) चे दररोज सेवन
- आणि 500 फॉलिक एसिड) ची शिफारस केली जाते
- गर्भवती महिलेने संपूर्ण गर्भधारणेदरम्यान, पहिल्या त्रैमासिकापासून किंवा गर्भवती असल्याची पुष्टी होताच कमीतकमी 100 गोळ्या खाव्यात
- गर्भवती महिलांना समजावून सांगा की-
  - IFA गोळ्या 'दररोज' रात्रीच्या जेवणानंतर आणि झोपायला जाण्यापूर्वी किमान एक तासाने घ्याव्यात. IFA टॅब्लेटच्या सेवनाच्या अशा पद्धतीमुळे मळमळ आणि सैल हालचालींच्या तक्रारी कमी होण्यास मदत होते.
  - IFA च्या रोजच्या वापरामुळे गर्भ आणि नवजात मुलांमध्ये लोहाचे भांडार तयार होण्यास मदत होते. अशा संचयनामुळे बालपणात लोहाची कमतरता आणि अशक्तपणा टाळता येतो.
  - IFA च्या सेवनामुळे मल, मळमळ आणि उलट्या यासारखे सौम्य दुष्परिणाम होऊ शकतात. हा IFA गोळ्यांचा सामान्य परिणाम आहे.
  - मातांना सल्ला द्या की हे दुष्परिणाम आईच्या आरोग्यासाठी तसेच गर्भाच्या आणि नवजात बालकांच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासाच्या महत्त्वपूर्ण फायद्यांच्या तुलनेत क्षुल्लक आहेत.

## 2. लोहयुक्त आहाराचे सेवन:

- मातांना वारंवार हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्ये खाण्याचा सल्ला द्या ज्याचे चांगले स्रोत आहेत. शाकाहारी लोकांसाठी लोह. तथापि, प्रतिबंधक घटकांच्या उपस्थितीमुळे भाजीपाला स्रोतांकडून लोह शरीरात त्वरीत शोषले जात नाही.
- आहारात लिंबूवर्गीय फळे आणि भाज्यांचा नियमित वापर करण्यास प्रोत्साहित करा; उदा. जेवणात लिंबाचा रस वापरणे. लिंबूवर्गीय फळांमध्ये भरपूर प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते जे जेवणात उपस्थित लोह शोषण्यास मदत करते.
- मांस, यकृत इत्यादी प्राणी स्रोत हे लोहाचे खूप चांगले स्रोत आहेत. तसेच, प्राण्यापासून मिळणारे लोह शरीरात सहज शोषले जाते.
- जेवणानंतर लगेच चहा पिण्यास परावृत्त करा कारण चहामध्ये असलेले एक घटक लोह शरीराद्वारे शोषून घेण्यास प्रतिबंधित करते.

## प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

गर्भवती महिलेने किमान 4 ANC भेटी दिल्या पाहिजेत

- ANC सेवांमध्ये समाविष्ट आहे- शारीरिक तपासणी, TT लसीकरण, IFA सप्लिमेंटेशन, वजन आणि आहारावर समुपदेशन आणि पुरेशी विश्रांती
- गरोदर महिलांमधील अशक्तपणा रोखला गेला पाहिजे आणि त्याचे व्यवस्थापन केले पाहिजे, कारण अशक्तपणा गर्भधारणेच्या परिणामांवर विपरित परिणाम करू शकतो
- अशक्तपणा दूर करण्यासाठी दोन उपाय आहेत-
  - IFA पुरवणी
  - लोहयुक्त आहाराचे सेवन

## क्रियाकलाप 6: स्तनपानासाठी तयारी करणे

### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

✓ सहभागीना विचारा: गर्भवती महिलेला तिच्या बाळाला स्तनपान देण्यासाठी तयार करण्यासाठी कोणते महत्त्वाचे संदेश दिले पाहिजेत

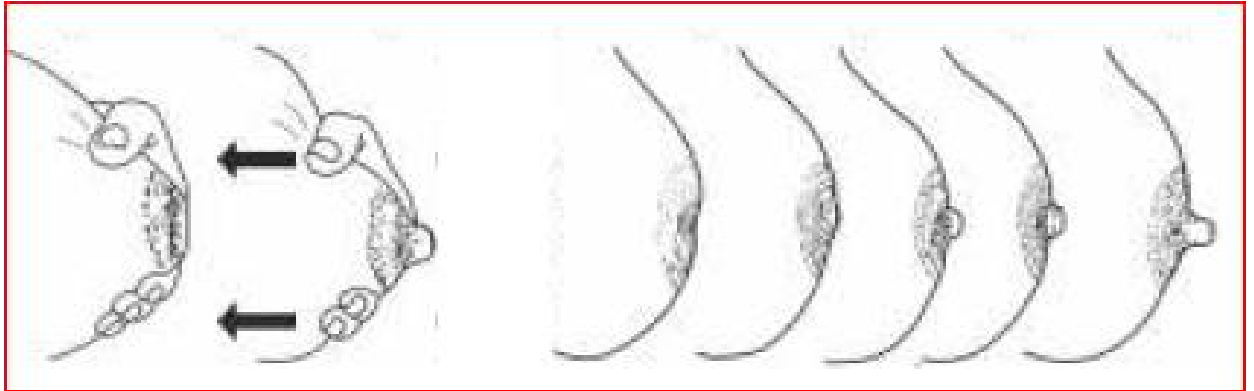
✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा

✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- गर्भवती महिलांच्या संपर्कात असताना, त्यांना प्रसूतीनंतरच्या प्राधान्यक्रमांसाठी सल्ला द्या आणि तयार करा. मातांना, स्तनपानाची लवकर सुरुवात, कोलोस्ट्रम फीडिंग आणि अनन्य स्तनपान (EBF) चे महत्त्व समजावून सांगा.
- समुपदेशन सत्रांमध्ये, केवळ गर्भवती महिलांनाच नाही, तर कुटुंबातील विविध वृद्ध कुटुंबातील सदस्य जसे की सासू-सासरे आणि घरात उपस्थित असलेल्या इतर प्रभावशाली व्यक्तींनाही सहभागी करून घ्या.

### स्तनांची काळजी:

- स्तनाग्रांच्या आकाराचे परीक्षण करण्यासाठी मातांना प्रोत्साहित करा. बाबतीत, स्तनाग्र सपाट आहेत
- उलटा, दिवसातून किमान दोनदा 10-12 वेळा अंगठ्याने आणि बोटाने हलक्या हालचालीने स्तनाग्र बाहेर काढण्याचा सल्ला. [ते तंत्र पुढील विभागांमध्ये दाखवले आहे]
- गर्भवती महिलांना याची माहिती द्या
- त्यांनी लहान आकारापासून स्तनांचा आकार लहान असल्याबद्दल काळजी करू नये स्तन पुरेसे दूध तयार करू शकतात.



### स्तनपानाची लवकर सुरुवात:

- जन्माच्या एका तासाच्या आत नवजात बालकांना स्तन द्या आणि स्तनपानाची लवकर सुरुवात सुनिश्चित करा. नाळ कापण्याची वाट पाहू नका आणि बाळाला दूध पिण्याची सोय व्हावी म्हणून नवजात बाळाला थेट आईच्या स्तनावर ठेवा.
- लवकर दीक्षा घेतल्याने रोगप्रतिकारशक्ती सुधारते आणि नवजात मुलांमधील आजारपणा आणि मृत्युदर कमी होण्यास हातभार लागतो. हे आईच्या दुधाच्या वाढीव प्रमाणात लवकर प्रवाह करण्यास तसेच मातांशी लवकर बंध निर्माण करण्यास मदत करते.



- नाळ कापण्याची वाट पाहू नका आणि बाळाला दूध पिण्याची सोय करण्यासाठी नवजात बाळाला थेट आईच्या स्तनावर ठेवा.
- लवकर दीक्षा घेतल्याने प्रतिकारशक्ती सुधारते आणि
- नवजात मुलांमधील विकृती आणि मृत्युदर कमी करण्यात योगदान देते. हे आईच्या दुधाच्या वाढीव प्रमाणात लवकर प्रवाह करण्यास तसेच मातांशी लवकर बंध निर्माण करण्यास मदत करते.
- नवजात मुलाला स्तनात घालण्यापूर्वी त्याला मध, साखर पाणी आणि दुधाची पावडर यांसारखे पदार्थ देऊ



नका. असे अन्न अनेकदा अस्वच्छ परिस्थितीत दिले जाते आणि त्यामुळे संसर्ग आणि अतिसार होऊ शकतो. अशा पद्धतीमुळे आईच्या दुधाचे अपुरे उत्पादन आणि प्रवाह देखील होऊ शकतो.

**प्रशिक्षणार्थींना AV दाखवून स्तनपान सुरु करण्याबाबतच्या शिक्षणाचा पुनरुच्चार करा**

[संदर्भ AV.

**कोलोस्ट्रम आहार देणे:**

गर्भवती महिलेला बाळासाठी कोलोस्ट्रमचे महत्त्व समजावून सांगा

कोलोस्ट्रम हे पिवळसर आईचे दूध आहे, जे प्रसूतीनंतर पहिल्या 2-3 दिवसांत आईद्वारे तयार होते. दुर्दैवाने, ते सहसा "गलिच्छ" किंवा "जुने" दूध मानले जाते आणि टाकून दिले जाते.

कोलोस्ट्रममध्ये ऊर्जा, प्रथिने, चरबी, जीवनसत्त्वे (व्हिटॅमिन ए सह) आणि खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. कोलोस्ट्रममध्ये नवजात बाळाला आयुष्याच्या पहिल्या काही दिवसांसाठी आवश्यक असलेले विविध पोषक घटक असतात.

कोलोस्ट्रममध्ये अँटीबायोज देखील असतात, ज्यामुळे रोगांपासून संरक्षण मिळते. बाळासाठी हे केवळ पहिले उच्च-ऊर्जेचे अन्न नाही तर ते 'नैसर्गिक लसीकरण' देखील आहे. सर्व मातांना कोलोस्ट्रम टाकून देऊ नये आणि कोलोस्ट्रमचे पोषण सुनिश्चित करावे याबद्दल सल्ला दिला पाहिजे.



**विशेष स्तनपान (EBF):**

- सहा महिने पूर्ण होईपर्यंत बाळाला फक्त आईचे दूध पाजावे.
- आयुष्याच्या पहिल्या सहा महिन्यांत बाळाला कोणतेही पूर्व-दुग्धशर्करा किंवा इतर कोणतेही खाद्यपदार्थ, अगदी पाणीही देऊ नये.
- आईचे दूध हे सहा महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या बाळासाठी संपूर्ण अन्न आणि पेय आहे. EBF चा अर्थ असा आहे की बाळाच्या पोषण आणि पाण्याच्या गरजा 6 महिन्यांच्या वयापर्यंत केवळ आईच्या दुधाने पूर्ण केल्या जाऊ शकतात.



#### सत्र 5.4: गर्भधारणेदरम्यान धोक्याची चिन्हे

- रक्तस्त्राव.
- तीव्र मळमळ आणि उलट्या
- बाळाची क्रियाकलाप पातळी लक्षणीयरीत्या कमी होते
- तिसऱ्या तिमाहीत लवकर आकुंचन
- पाणी तुटते
- तुमच्या तिसऱ्या तिमाहीत सतत तीव्र डोकेदुखी, ओटीपोटात दुखणे, दृश्य गडबड आणि सूज
- फलू लक्षणं

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

गर्भवती महिलांना स्तनाग्रांची तपासणी करून त्यांचे स्तन तपासण्यासाठी प्रोत्साहित करा (जर ते सपाट किंवा उलटे असतील तर)

प्रसूतीनंतरची खात्री करण्यासाठी गर्भवती महिलांना सूचित करा आणि पटवून द्या:

जन्मानंतर एक तासाच्या आत स्तनपान सुरु करा, जरी नाळ तुटलेली असली तरीही

बाळाला कोलोस्ट्रम खायला द्या, जे बाळासाठी 'पहिले नैसर्गिक लसीकरण' मानले जाते

बाळाच्या आयुष्याचे पहिले 6 महिने आईच्या दुधाशिवाय काहीही देऊ नका, अगदी पाणीही नाही

### गर्भधारणेदरम्यान सामान्य समज आणि गैरसमज:

"पहिले 3 महिने गर्भधारणा उघड करू नका... 'वाईट नजर' दूर ठेवण्यासाठी..."

गर्भवती महिलेने शक्य तितक्या लवकर स्वतःची नोंदणी करून घेणे, सर्व सेवा आणि सरकारी अधिकारांचा लाभ घेण्यास सक्षम असणे आणि आरोग्य आणि पोषण काळजीबाबत आघाडीच्या कार्यकर्त्यांकडून वेळेवर सल्ला घेणे चांगले आहे.

"गर्भवती स्त्रीने कमी खावे जेणेकरून लहान गर्भ निर्माण होईल... यामुळे प्रसूती सुलभ होण्यास मदत होईल"

गर्भवती महिलेने गर्भधारणा होण्यापूर्वी तिला जितके खाणे आवश्यक होते त्यापेक्षा जास्त खाणे आवश्यक आहे. जर तिने कमी खाल्ले तर हे आई आणि बाळ दोघांसाठीही हानिकारक असू शकते.

"पपई, वांगी, अननस यांचे सेवन करू नका कारण त्यामुळे गर्भपात होऊ शकतो"

माफक प्रमाणात खाल्लेली कोणतीही गोष्ट कधीही हानिकारक नसते. गर्भवती महिला हे सर्व पदार्थ खाऊ शकते. पपई विशेषतः गर्भपात-प्रेरक मानली जाते, तथापि वस्तुस्थिती अशी आहे की कच्च्या पपईमध्ये असे पदार्थ असतात जे गर्भपात करण्यास प्रवृत्त करतात, परंतु पूर्णपणे पिकलेली, केशरी-लाल पपई पूर्णपणे सुरक्षित असते, जेव्हा ते कमी प्रमाणात सेवन केले जाते.

"केशरचे सेवन करा, कारण यामुळे मुलाची त्वचा अधिक गोरी होऊ शकते"

मुलाच्या त्वचेचा रंग कोणता असेल हे जनुकांशिवाय काहीही नाही. त्यामुळे ही पूर्ण मिथक आहे

## विभाग 6: जन्माच्या वेळी काळजी

### कालावधी 3.5 तास

#### अपेक्षित परिणाम

गर्भवती मातांना प्रसूतीच्या अपेक्षित तारखेच्या (EDD) जवळ संपर्क साधला जातो आणि जन्मानंतर लगेचच नवजात बालकांची काळजी घेण्याबाबत समुपदेशन केले जाते.

#### शिकण्याचे उद्दिष्ट

सत्राच्या शेवटी, प्रशिक्षणार्थी आहेत-

- योग्य नवजात काळजी पद्धती प्रत्यक्षात आणण्यासाठी जागरूक आणि कुशल
- स्तनपान आणि कोलोस्ट्रमचे आहार लवकर सुरु करण्याच्या महत्त्वाची जाणीव
- मातांचा आत्मविश्वास वाढवण्याचे मार्ग समजून घ्या की ते त्यांच्या नवजात मुलांसाठी पुरेसे दूध तयार करू शकतात
- LBW मुलाची काळजी घेण्याच्या मार्गांबद्दल जागरूक

#### प्रमुख सत्रे

सत्र	सत्र विषय	कालावधी
1	केस स्टडी आणि चर्चा	1 तास
2	योग्य नवीन जन्मलेल्या पद्धती	1 तास
3	LBW मुलाची काळजी	1 तास
4	सामान्य समज आणि गैरसमज	30 मिनिटे

### सत्र 6.1: केस स्टडी आणि चर्चा

आवश्यक वस्तू

केस स्टडीचे हॅंड-आउट्स, चार्ट पेपर्स, ठळक मार्कर

## क्रियाकालाप 1: केस स्टडी

केस स्टडीचे हॅंड-आउट्स, चार्ट पेपर्स, ठळक मार्कर

**पद्धत:** गट व्यायाम, सादरीकरण आणि चर्चा

- सहभागींना 4-5 गटांमध्ये विभाजित करा.
- प्रत्येक गटाला चार्ट पेपर आणि ठळक मार्करसह केस स्टडीचे हॅंडआउट प्रदान करा
- प्रत्येक गटाला केस स्टडी काळजीपूर्वक वाचण्यास सांगा

केस स्टडी: सीता आता तिच्या प्रसूतीची अपेक्षित तारीख जवळ आली आहे. तिच्या संपूर्ण गर्भधारणेदरम्यान ती ANC सेवांमध्ये फारशी नियमित नव्हती. तिला अशक्तपणा जाणवतो, आळशीपणा आणि पाय सुजल्याची तक्रार होते. प्रसूती वैद्यकीय सुविधेमध्ये झाल्याची खात्री करण्यासाठी तिने ANM कडे नोंदणी देखील केली नाही.

10 दिवसांनंतर सीतेला प्रसूती वेदना झाल्या आणि प्रसूती घरीच झाली. एक मुलगा झाला.

बाळाच्या जन्मानंतर लगेचच, सिटच्या सासूबाईंनी नवजात बाळाला गुळाचे पाणी पाजले. गूळ खाल्ल्याने बाळाचा आवाज चांगला आणि गोड होईल, असा तिचा विश्वास होता. तिने सीतेला 'पंडित' येईपर्यंत थांबायला सांगितले आणि त्यानंतर आई स्तनपान करू शकते. तोपर्यंत, सासूने सीतेला तिचे दूध व्यक्त करण्याचा सल्ला दिला आणि ते पहिले दूध असल्याने ते घाणेरडे आणि हानिकारक आहे.

तेवढ्यात, AWW, ज्याला समाजातील एका सदस्याने बाळाच्या जन्माची माहिती दिली, कुटुंबाला भेट दिली. सर्वप्रथम, तिने सासूला विनंती केली की त्यांनी 'पंडित' ची वाट न पाहता मुलाला सीतेच्या छातीवर बसवावे आणि त्वरित स्तनपान सुरु करावे. तिने सीता आणि एमआयएलला पहिले दूध किंवा कोलोस्ट्रम टाकून देऊ नये असे सांगितले आणि बाळासाठी त्याचे फायदे सांगितले. तिने बाळाचे वजन २.४ किलो इतके केले. परिस्थितीचे आकलन केल्यावर, सीतेने बाळाला उबदार कसे ठेवायचे ते दाखवले, बाळाच्या त्वचेपासून त्वचेचा संपर्क साधून, ज्यामुळे दुधाचा प्रवाह सुलभ होण्यास आणि बाळाला सुरक्षित ठेवण्यास मदत होईल. AWW सासूला पटवून देऊ शकले आणि स्तनपान सुरु केले. AWW ने बाळाचे वजन काय दर्शवते हे देखील स्पष्ट केले

✓ **प्रशिक्षणार्थीना खाली सादर केलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सांगा:**

1. नवजात मुलाला गुळाचे पाणी पाजणे सासूचे बरोबर होते का? जर होय, का? नाही तर का?
2. AWW ने कुटुंबाला पहिले दूध किंवा कोलोस्ट्रम पाजण्याचा सल्ला का दिला?
3. AWW ने मुलाचे वजन का केले? या बाळाचे वजन काय दर्शवते?
4. AWW ने सीतेला त्वचेपासून त्वचेच्या संपर्काद्वारे बाळाला उबदार ठेवण्याचा सल्ला का दिला?

✓ प्रत्येक गटाला एक सादरकर्ता निवडण्याचा सल्ला द्या ज्याला गटाच्या वतीने प्रश्नांना प्रतिसाद (चार्ट पेपरवर) सादर करण्याचे काम दिले जाईल.

✓ सहा गटांपैकी प्रत्येकाच्या सादरीकरणानंतर विविध उद्योन्मुख समस्यांवर चर्चा आयोजित करा.

सत्र 6.2: नवजात मुलांची काळजी घेण्याच्या पद्धती योग्य करा

## क्रियाकलाप 2.1: नवीन जन्मलेल्या योग्य पद्धती

पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागींना विचारा: बाळाच्या जन्मानंतर लगेच कोणत्या पद्धती पाळल्या पाहिजेत?
- ✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- मुलाच्या जन्मानंतरचे पहिले काही दिवस आयुष्याची निरोगी सुरुवात सुनिश्चित करण्यासाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण असतात.
- आई आणि कुटुंबातील सदस्यांना नवीन जन्माच्या योग्य पद्धतीचे पालन करण्यास सूचित करा-



### नवजात बाळाला उबदार ठेवणे:

- नवजात मुलांमध्ये हायपोथर्मिया टाळणे अत्यावश्यक आहे कारण यामुळे विकृती आणि मृत्यूचे प्रमाण वाढते.
- उष्णतेचे नुकसान टाळण्यासाठी, बाळाला ताबडतोब पुसले पाहिजे आणि मऊ, स्वच्छ आणि कोरड्या कापडाने गुंडाळले पाहिजे.
  - डोके आणि हातपाय झाकून ठेवा.
  - रुमिंग-इन: मुलाला आईपासून वेगळे करू नका
  - बाळाला आईच्या त्वचेच्या जवळ ठेवा
  - किमान पहिल्या 24 तासात बाळाला अंगोळ घालू नका
  - वजन: बाळाचे

**वजन** सामान्य आहे की एलबीडब्ल्यू आहे हे तपासण्यासाठी जन्मानंतर लगेचच बाळाचे वजन तपासा.

**हायपोग्लाइसेमिया** प्रतिबंधित करणे: जन्मानंतर लगेचच बीएफ सुरु करा, शक्यतो नाळ अद्याप न कापलेली असेल.

**संसर्ग** आणि सेप्सिसपासून संरक्षण:

- बाळाच्या त्वचेवरील संरक्षणात्मक थर पुसून टाकू नका
- योग्य कॉर्डची काळजी घ्या. कॉर्ड शक्य तितक्या कोरड्या सोडल्या पाहिजेत

## क्रियाकलाप 6.2: स्तनपान आणि कोलोस्ट्रम फीडिंगची लवकर सुरुवात

### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागीना विचारा: स्तनपान सुरु करण्याची आदर्श वेळ कोणती आहे? आणि का?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा
- जन्मानंतर एक तासाच्या आत स्तनपान सुरु केले पाहिजे. हे आईच्या दुधाचा लवकर प्रवाह आणि स्तन दुधाचे उत्पादन वाढविण्यात मदत करते.
- स्तनपानादरम्यान आईच्या शरीराशी लवकर संपर्क झाल्यास नवजात बाळाला उबदारपणा मिळतो
- स्तनपानामुळे बाळाच्या शरीरात प्रतिकारशक्ती वाढते.
- प्रसूतीनंतर ताबडतोब स्तनपान सुरु केल्याने गर्भाशय आकुंचन पावते, प्लेसेंटा बाहेर पडते आणि रक्तस्राव कमी होतो.
- सिझेरियनद्वारे प्रसूती झालेल्या मातेलाही शक्य तितक्या लवकर स्तनपान सुरु करण्यास प्रोत्साहित केले पाहिजे.
- सूतीनंतर आई आणि तिच्या बाळाला एकाच खोलीत ठेवले पाहिजे जेणेकरून स्तनपान लवकर सुरु होईल
- ✓ सहभागीना विचारा: कोलोस्ट्रम म्हणजे काय नवजात मुलांना ते का खायला द्यावे

✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- कोलोस्ट्रम हे पिवळसर आईचे दूध आहे, जे प्रसूतीनंतर पहिल्या 2-3 दिवसांत आईद्वारे तयार होते. दुर्दैवाने, ते सहसा "गलिच्छ" किंवा "जुने" दूध मानले जाते आणि टाकून दिले जाते.
- कोलोस्ट्रममध्ये ऊर्जा, प्रथिने, चरबी, जीवनसत्त्वे (व्हिटॅमिन ए सह) आणि खनिजे- नवजात बालकाला आयुष्याच्या पहिल्या काही दिवसांसाठी आवश्यक असलेले सर्व पोषक घटक असतात.
- कोलोस्ट्रममध्ये अँटीबाँडीज देखील असतात, ज्यामुळे रोगांपासून संरक्षण मिळते. म्हणूनच हे फक्त मुलाचे पहिले उच्च-ऊर्जा अन्न नाही तर नैसर्गिक लसीकरण देखील आहे.

✓ सहभागीना विचारा: प्री-लैक्टियल फीड्सद्वारे तुम्हाला काय समजते तुमच्या गावात किंवा शहराच्या परिसरात सामान्यतः कोणते प्री-लैक्टियल वापरले जातात

✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

- प्री-लैक्टियल फीड्स हे फीड्स आहेत जे बाळाला स्तनाला लावण्यापूर्वी आणि आईचे दूध पाजण्यापूर्वी दिले जातात.
- नवजात मुलांना अनेकदा पूर्व-दुग्धजन्य पदार्थ जसे की गूळ, मध, घुटी, चहा इ.
- हे प्री-लैक्टियल लहान मुलांसाठी हानिकारक असतात.
  - प्री-लैक्टियल आहार दिल्याने स्तनपान सुरू होण्यास विलंब होतो.
  - पूर्व-दुग्धजन्य पदार्थ देखील जंतूपासून मुक्त नसतात आणि त्यामुळे अतिसार होऊ शकतो.
- यामुळे भूकही कमी होऊ शकते आणि आयुष्याच्या पहिल्या काही दिवसांत आईच्या दुधाचे उत्पादन कमी होऊ शकते.



### सत्र 6.3: कमी वजनाच्या बाळांची काळजी

पद्धत: सादरीकरण प्रात्यक्षिक आणि चर्चा

- सहभागीना विचारा:
- प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

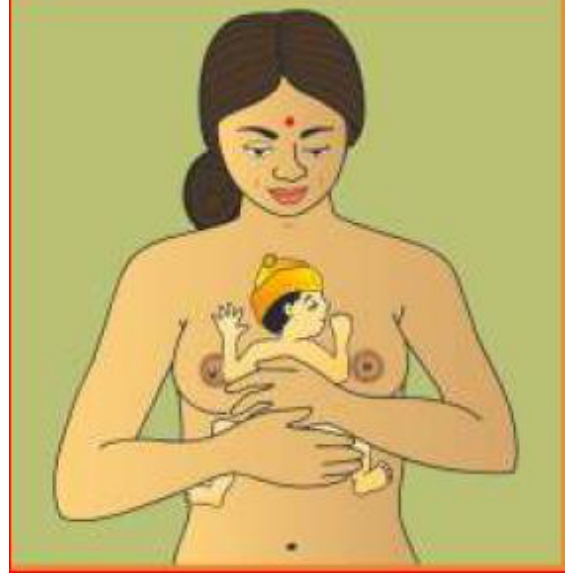
- कमी-जन्म-वजन (LBW) म्हणजे 2.5 किलोपेक्षा कमी जन्माचे वजन. यासहीत-
- अकाली/ मुदतपूर्व जन्मलेली बाळं (जे गर्भधारणेच्या वयाच्या 37 आठवड्यांपूर्वी जन्माला येतात),
- टर्मवर जन्मलेली पण LBW झालेली बाळं.
- मूल LBW असल्यास, कांगारू मदर केअर (KMC) याची खात्री करा.

## KMC म्हणजे काय?

- KMC म्हणजे नवजात बाळाला एका विशिष्ट पद्धतीने ठेवले जाणे म्हणजे बाळ आईच्या त्वचेच्या संपर्कात आहे. खालील आकृती KMC ची योग्य स्थिती दर्शवते.
- KMC हा प्री-टर्म आणि LBW बाळांना वाचवण्याचा आणि त्यांची काळजी घेण्याचा सर्वात आश्वासक मार्ग आहे.
- KMC मध्ये माता आणि इतर काळजीवाहकांना आईच्या छातीवर सतत त्वचेपासून त्वचेच्या संपर्काद्वारे नवजात बाळाला उबदार कसे ठेवायचे हे शिकवणे समाविष्ट आहे.
- KMC संसर्ग रोखण्यासाठी, स्तनपानाला प्रोत्साहन देण्यासाठी, बाळाचे तापमान, श्वासोच्छ्वास आणि मेंदूच्या क्रियाकलापांचे नियमन करण्यासाठी व आई आणि बाळाच्या संबंधांना प्रोत्साहन देण्यासाठी दर्शविले गेले आहे.

### ✓ पुतळा वापरून KMC साठी बाळाला कसे ठेवायचे ते सहभागीना दाखवा

- पायरी 1: बाळाला आईच्या स्तनांमध्ये सरळ स्थितीत ठेवा.
- पायरी 2: नवजात मुलाचे डोके एका बाजूला आणि किंचित विस्तारित स्थितीत वळवा. [हे किंचित वाढलेले डोके श्वासनलिका मोकळे ठेवते आणि आई आणि बाळाच्या डोळ्यांशी संपर्क साधू देते.
- पायरी 3: नवजात मुलांचे नितंब "बेडूक" स्थितीत केले पाहिजे आणि हात देखील तसेच केले पाहिजेत.
- पायरी 4: बाळाच्या पोटाची पातळी आईच्या एपिगॅस्ट्रियमच्या पातळीवर करा. आईचा श्वासोच्छ्वास बाळाला उत्तेजित करतो, त्यामुळे श्वसनक्रिया बंद होणे कमी होते.
- पायरी 5: बाळाच्या तळाला स्लिंग/बाइंडरने आधार द्या
- कमी वजनाच्या बाळांना संसर्ग होण्याचा विशेष धोका असतो आणि त्यांना मोठ्या बाळांपेक्षा आईच्या दुधाची जास्त गरज असते, जेणेकरून त्यांची वाढ वाढू शकते.
- अनेक बाळांना कोणत्याही अडचणीशिवाय स्तनपान करता येते. वेळेवर जन्मलेली बाळे प्रभावीपणे दूध पितात.
- मुदतपूर्व जन्मलेल्या बालकांना सुरुवातीला प्रभावीपणे दूध पिण्यास त्रास होऊ शकतो. परंतु त्यांना ट्यूब किंवा कपद्वारे व्यक्त आईच्या दुधावर दिले जाऊ शकते आणि नंतर पूर्ण स्तनपान स्थापित करण्यात मदत होते.
- LBW बाळांच्या मातांना त्यांचे दूध व्यक्त करण्यासाठी आणि कप फीड करण्यासाठी कुशल मदतीची आवश्यकता असते. पहिल्या दिवशी व्यक्त होण्यास सुरुवात करणे महत्त्वाचे आहे. हे आईच्या दुधाचा प्रवाह सुरू करण्यास मदत करते.
- दुग्धपान करताना, एलबीडब्ल्यू बाळाला फीड दरम्यान बरेचदा आणि बराच काळ थांबू शकते. (उदाहरणार्थ, तो 4-5 चूस घेऊ शकतो आणि नंतर 4 किंवा 5 मिनिटांपर्यंत थांबू शकतो). त्याला खूप लवकर स्तन काढून न घेणे महत्त्वाचे आहे. त्याला स्तनावर सोडा जेणेकरून तो तयार झाल्यावर पुन्हा दूध पिऊ शकेल.
- आईने आपल्या LBW बाळाला स्तनावर धरून ठेवण्याची सर्वोत्तम स्थिती म्हणजे तिचे शरीर ओलांडून, त्याला स्तनांच्या विरुद्ध बाजूने हाताने धरून ठेवणे (चित्रात दाखविल्याप्रमाणे).





सामान्य समज आणि गैरसमज जे जन्माच्या वेळी योग्य काळजी घेण्यास अडथळा आणतात

- प्रसूतीनंतर आई खूप थकलेली असते स्तनपान सुरु करण्यासाठी: प्रसूतीमुळे आईला तिचा थकवा दूर करण्या चा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे त्वचेपासून त्वचेला सुरुवात करणे. तिच्या बाळाशी संपर्क साधा. यामुळे ऑक्सिटोसिन बाहेर पडते, जे थकवा दूर करण्यास तसेच स्तनपान सुरु करण्यासाठी आवश्यक उत्तेजन प्रदान करण्यास मदत करते.
- प्रसूतीनंतर आईने लगेच काहीही खाऊ नये : प्रसूतीनंतर आईला उपाशी ठेवू नये. काही समुदायांमध्ये प्रसूतीनंतर लगेच अन्न न देण्याची प्रथा आहे. अशा गोष्टीमुळे ती अशक्त बनते आणि तिच्या बाळाची काळजी घेऊ शकत नाही.
- प्रसूतीनंतर दुस-या किंवा तिसर्या दिवसापर्यंत दूध नाही: ही चुकीची आणि प्रचलित समज आहे. सुरुवातीचे 2-3 दिवस तयार झालेले दूध हे थोडे पिवले किंवा घाणेरडे असल्याने ते दूध समजले जात नाही आणि ते अगदी कमी प्रमाणात तयार होते .तरीही हे दूध नवजात बाळासाठी पुरेसे असते. प्रसूतीच्या सुरुवातीच्या 2-3 दिवसांनंतर, मातांना स्तन पूर्णत्वाचा अनुभव येऊ लागतो आणि दूध पूर्ण प्रवाहाने सावित होते.दुधाचा रंगही पांढरा होतो .या कारणांमुळे, मातांना असे वाटते की बाळासाठी चांगले दूध प्रसूतीच्या 2-3 दिवसांनंतरच सावू लागते.
- धार्मिक नेत्यांच्या हस्तक्षेपानंतरच स्तनपान सुरु केले जाऊ शकते: पंडित (हिंदूंचे धार्मिक नेते) जेव्हा एखादी शुभ वेळ किंवा मौलवी (धार्मिक नेते) सूचित करतात तेव्हाच स्तनपान सुरु केले जाऊ शकते असा समाजाचा सामान्य समज आहे. मुस्लिम अर्भकाच्या कानात प्रवचन पाठ करतात. आई आणि कुटुंबातील सदस्यांना समजावून सांगितले पाहिजे की बाळाला छातीवर ठेवण्यापूर्वी त्यांनी अशा पद्धतीची वाट पाहत राहिल्यास, अशा परिस्थितीत बाळ दीर्घकाळ उपाशी राहण्याची शक्यता आहे. यामुळे मुलामध्ये हायपोग्लाइसेमिया देखील होऊ शकतो.

## प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- योग्य नवजात पद्धतीचा समावेश आहे-
  - नवजात मुलाचे वजन करणे
  - नवजात बाळाला उबदार ठेवणे,
  - हायपोग्लाइसेमिया प्रतिबंधित करणे आणि
  - संसर्ग आणि सेप्सिसपासून संरक्षण करणे
- जन्मानंतर लगेच, 1 तासाच्या आत स्तनपान सुरु केले पाहिजे
- प्री-लॅक्टीअल्स नवजात मुलांसाठी हानिकारक असतात आणि म्हणून ते देऊ नयेत
- कोलोस्ट्रम, पहिले दूध, नवजात बालकांना नक्कीच दिले पाहिजे कारण ते पोषक आणि रोगप्रतिकारक गुणधर्मांनी परिपूर्ण आहे.
- मूल LBW असल्यास, त्याला कांगारू मदर केअरची खात्री करून घ्यावी

## विभाग 7: जन्मापासून सहा महिन्यांपर्यंत मुलांची काळजी

कालावधी 6.5 तास

### अपेक्षित परिणाम

जन्मापासून ते 6 महिन्यांपर्यंतच्या सर्व मुलांच्या माता आणि त्यांच्या मुलांच्या योग्य आरोग्य आणि पोषण काळजीबद्दल ओळख, नोंदणी आणि समुपदेशन केले.

### शिकण्याचे उद्दिष्ट

सत्राच्या शेवटी, प्रशिक्षणार्थी करतील-

### प्रमुख सत्र

सत्र	सत्र विषय	कालावधी
1	केस स्टडी आणि चर्चा	1 तास
2	स्तनपान आणि त्याचे फायदे	30 मिनिटे
3	योग्य स्तनपान पद्धती	1 तास 30 मिनिटे
4	स्तनपानाच्या सामान्य समस्यांवर मात करणे	30 मिनिटे
5	अनन्य स्तनपान	30 मिनिटे
6	ग्रोथ मॉनिटरिंगद्वारे कुपोषण रोखणे	45 मिनिटे
7	आजारपणात आहार देणे आणि LBW बाळांना आहार देणे	30 मिनिटे
8	स्तनपान करवण्याच्या दरम्यान पौष्टिक काळजी	30 मिनिटे
9	सामान्य समज आणि गैरसमज	30 मिनिटे

### सत्र 7.1: केस स्टडी आणि चर्चा

आवश्यक वस्तू: बाबींसाठी केस स्टडीचे हँड-आउट्स, चार्ट पेपर्स, ठळक मार्कर

### क्रियाकालाप १: केस स्टडी

#### पद्धत: गट स्वाध्याय, सादरीकरण आणि चर्चा

- सहभागींना 4-5 गटांमध्ये विभाजित करा.
- प्रत्येक गटाला चार्ट पेपर आणि ठळक मार्करसह केस स्टडीचे हँडआउट प्रदान करा
- प्रत्येक गटाला केस स्टडी काळजीपूर्वक वाचण्यास सांगा

#### ✓ प्रशिक्षणार्थींना खाली सादर केलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सांगा:

1. AWW ने मुलाचे वजन का केले?
2. AWW ने कुटुंबाला आयुष्याचे पहिले सहा महिने फक्त स्तनपान देण्याचे का सुचवले होते?
3. बाळासाठी आईचे दूध पुरेसे आहे की नाही हे AWW ने कसे तपासले?
4. AWW कडून सीता आणि तिच्या कुटुंबाला तीन महत्त्वाच्या सल्ल्याची नावे सांगा ज्यामुळे नवजात मुलांची चांगली वाढ होण्यास मदत झाली.



**केस स्टडी:** सीता तिच्या बाळाला स्तनपान करत असताना AWW ने देखील पाहिले. AWW ने बाळाला कसे धरले आहे आणि स्तनाला कसे जोडले आहे ते तपासले. तिने निरीक्षण केले की सीतेला बाळाला व्यवस्थित ठेवण्यात अडचण येत होती ज्यामुळे बाळ कधीकधी दूध पिण्यास अस्वस्थ होते. AWW ने स्थिती दुरुस्त केली आणि सीतेला वयाच्या पहिल्या सहा महिन्यांपर्यंत बाळाला केवळ स्तनपान देण्यास प्रोत्साहित केले.

तिने सीता आणि तिच्या कुटुंबातील सदस्यांना सांगितले की पहिल्या 6 महिन्यांसाठी आईचे दूध बाळासाठी पुरेसे आहे आणि त्यामुळे मुलाला पाणी देऊ नये. तिने सीतेला देखील सल्ला दिला की मुलाचे वजन पुरेसे वाढत आहे आणि त्यामुळे आईचे दूध बाळाला पुरेसे आहे.

AWW ने स्तनदा मातेसाठी चांगला आहार आणि पूरक आहाराचा ICDS हक्क मिळावा यासाठी कुटुंबाचे समुपदेशन केले.

अशा प्रकारे सीतेला AWW ने वयाच्या सहा महिन्यांपर्यंत फक्त आईचे दूध पाजण्याची खात्री दिली. सीता आणि तिच्या कुटुंबीयांनी हे देखील पाहिले की मुलाची वाढ चांगली होत आहे आणि त्याला अतिसाराचा कोणताही भाग नाही. (दररोज बाळाच्या स्टूलचे बारकाईने निरीक्षण करण्यासाठी कुटुंबाला चांगली माहिती देण्यात आली होती आणि अतिसार म्हणून कोणत्या प्रकारच्या लक्षणांकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे हे माहित होते).

✓ प्रत्येक गटाला एक सादरकर्ता निवडण्याचा सल्ला द्या ज्याला गटाच्या वतीने प्रश्नांना प्रतिसाद (चार्ट पेपरवर) सादर करण्याचे काम दिले जाईल.

✓ सहा गटांपैकी प्रत्येकाच्या सादरीकरणानंतर विविध उदयोन्मुख समस्यांवर चर्चा आयोजित करा.

## क्रियाकलाप 2: स्तनपानाचे फायदे शिकणे

### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

✓ सहभागीना विचारा: तुमच्या मते स्तनपानाचे काय फायदे आहेत?

✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा.

• बाटलीने दूध पाजलेल्या मुलाच्या तुलनेत स्तनपान करणाऱ्या मुलाचा मेंदू अधिक विकसित होतो. कारण आईच्या दुधात बाळाच्या वाढत्या मेंदू आणि डोळ्यांसाठी आवश्यक फॅटी ऍसिड असतात. ही फॅटी ऍसिडस् जनावरांच्या दुधात नसतात.

• [याचे कारण आईच्या दुधात बाळाच्या वाढत्या मेंदू आणि डोळ्यांसाठी आवश्यक फॅटी ऍसिड असते. ही फॅटी ऍसिडस् जनावरांच्या दुधात नसतात]

• **मातांसाठी:** हे गर्भाशयाला संकुचित होण्यास मदत करून रक्तस्त्राव आणि अशक्तपणा कमी करून आईचे संरक्षण करते. त्यामुळे स्तनाचा कर्करोग आणि गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो.

#### Advantages of Breast Milk & Breastfeeding

##### Breast Milk

- Perfect Nutrients
- Easily digested
- Efficiently used
- Protects against infection

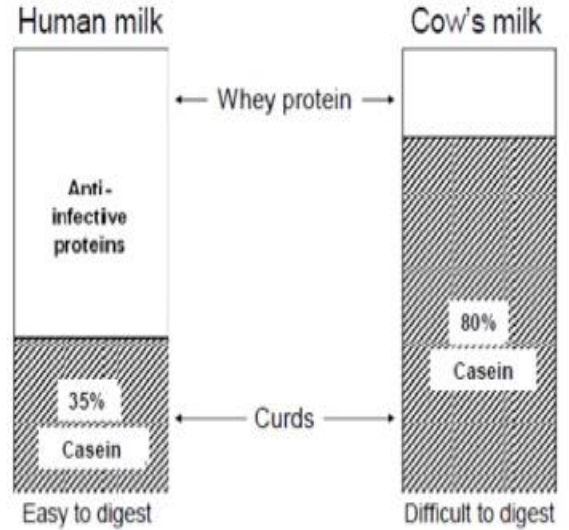
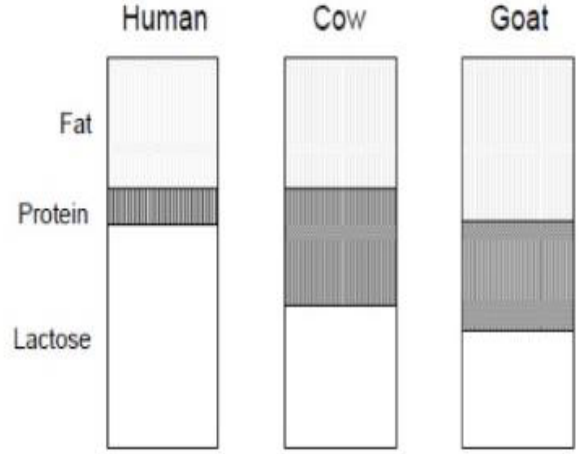


##### Breastfeeding

- Helps bonding & development
- Helps delay a new pregnancy
- Protects mothers health

## ✓ आईचे दूध इतर दुधापेक्षा चांगले कसे आहे?

- जनावरांच्या दुधाच्या तुलनेत आईचे दूध सहज पचण्याजोगे असते आणि शोषले जाते.
- [मानवी दुधात फक्त योग्य प्रमाणात प्रथिने असतात, जसे की प्राण्यांच्या दुधात जास्त प्रथिने असतात, जे पचण्यास कठीण असते, विशेषतः बाळाच्या अपरिपक्व मूत्रपिंडांद्वारे.
- आईच्या दुधात प्रथिनांची गुणवत्ता ते सहज पचण्याजोगे असल्याची खात्री करते.
- [गाईच्या दुधात जास्त प्रमाणात प्रथिने कॅसिन असते. कॅसीन बाळाच्या पोटात जाड दही बनवते. मानवी दुधात जास्त प्रमाणात मद्धा प्रथिने असतात. दह्यातील प्रथिनांमध्ये संसर्गविरोधी प्रथिने असतात, जे बाळाला संसर्गापासून संरक्षण करण्यास मदत करतात.]
- आईच्या दुधासाठी कोणतेही पैसे लागत नाहीत.
- जनावरांच्या दुधाच्या तुलनेत आईचे दूध सहज पचण्याजोगे आणि शोषले जाते.
- [मानवी दुधात फक्त योग्य प्रमाणात प्रथिने असतात, जसे की प्राण्यांच्या दुधात जास्त प्रथिने असतात, जे पचण्यास कठीण असते, विशेषतः बाळाच्या अपरिपक्व मूत्रपिंडांद्वारे. अंजीर...]
- आईच्या दुधात प्रथिनांची गुणवत्ता ते सहज पचण्याजोगे असल्याची खात्री करते.
- [गाईच्या दुधात जास्त प्रमाणात प्रथिने कॅसिन असते. कॅसीन बाळाच्या पोटात जाड दही बनवते. मानवी दुधात जास्त प्रमाणात मद्धा प्रथिने असतात. दह्यातील प्रथिनांमध्ये संसर्गविरोधी प्रथिने असतात, जे बाळाला संसर्गापासून संरक्षण करण्यास मदत करतात.]
- आईच्या दुधासाठी कोणतेही पैसे लागत नाहीत.
- [आईचे दूध नेहमीच उपलब्ध असते! हे पैसे वाचवते, जे अन्यथा जनावरांना विकत घेण्यासाठी, गरम करण्यासाठी किंवा टिन केलेले दूध यासाठी वापरले जाते. आईचे दूध देखील बाळाला सर्वात स्वच्छ पद्धतीने दिले जाते आणि त्या बदल्यात संभाव्य संसर्गामुळे कुटुंबासाठी वैद्यकीय सेवा खर्च बचत होते.]



## ✓ सहभागीना विचारा: कोलोस्ट्रम आणि नियमित आईच्या दुधात काय फरक आहे?

### ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

### ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

**कोलोस्ट्रम** हे आईचे दूध आहे जे प्रसूतीनंतर पहिल्या काही दिवसांत स्त्रिया तयार करतात. ते जाड आणि पिवळसर किंवा स्पष्ट रंगाचे असते. त्यात परिपक्व दुधापेक्षा जास्त प्रथिने असतात

**गुणधर्म**

प्रतिपिंड समृद्ध  
शुद्धिकरण

**महत्त्व**

ऍलर्जीपासून संरक्षण करते

- मेकोनियम साफ करते
- कावीळ टाळण्यास मदत होते

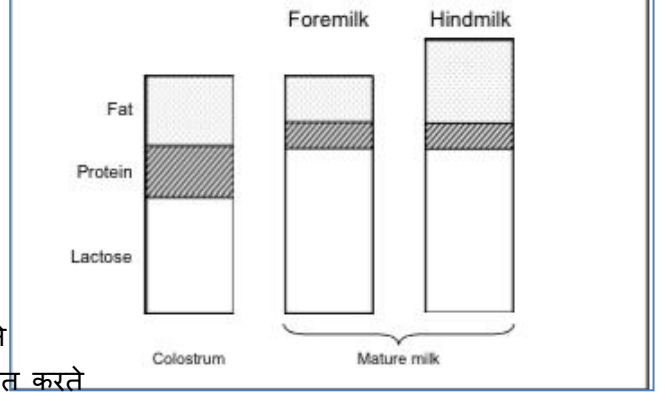
वाढीचे घटक

- आतडे परिपक्व होण्यास मदत करते

व्हिटॅमिन ए समृद्ध

- संसर्गाची तीव्रता कमी करते

- काही दिवसांनंतर, कोलोस्ट्रम परिपक्व दुधात बदलते. मोठ्या प्रमाणात परिपक्व दूध असते आणि स्तन भरलेले, कडक आणि जड वाटतात. फोर-मिल्क हे दूध आहे जे फीडमध्ये लवकर तयार होते. हिंद-दूध हे दूध आहे जे नंतर फीडमध्ये तयार केले जाते.
- हिंद-दूध फोरमिल्कपेक्षा पांढरे दिसते, कारण त्यात जास्त फॅट असते. ही चरबी स्तनपानाची बरीच ऊर्जा प्रदान करते. हे एक महत्त्वाचे कारण आहे की बाळाला दुस-या स्तनाकडे हलवण्यापूर्वी एक स्तन पूर्णपणे रिकामे करू द्यावे.
- फोरमिल्क हिंद-मिल्कपेक्षा पातळ दिसते. हे मोठ्या प्रमाणात तयार केले जाते आणि ते भरपूर प्रथिने, लैक्टोज आणि इतर पोषक तत्वे प्रदान करते. बाळाला मोठ्या प्रमाणात दूध मिळत असल्याने, त्याला आवश्यक असलेले सर्व पाणी त्यातून मिळते. लहान मुलांना सहा महिन्यांपूर्वी, अगदी उष्ण हवामानातही पाण्याची गरज नसते.



## प्रमुख मुद्द्यांचा सारांश करा

- आईचे दूध हे बाळासाठी आयुष्याच्या पहिल्या सहा महिन्यांसाठी सर्वोत्तम अन्न आहे
- आईच्या दुधाचे अनेक फायदे आहेत: ते मोफत, सहज पचण्याजोगे आणि त्यात संसर्गविरोधी गुणधर्म असतात व शारीरिक आणि मानसिक वाढ तसेच विकासास मदत करणारे पोषक घटक असतात.
- हिंद दुधात फॅट्स भरलेले असतात, म्हणून मुलाला दुस-या स्तनाकडे जाण्यापूर्वी एक स्तन पूर्णपणे रिकामे करण्याची परवानगी दिली पाहिजे.

## सत्र 7.3: स्तनपानाच्या चांगल्या पद्धती:

आवश्यक गोष्टी: सादरीकरण, AV मदत, पुतळा, फ्लिप-चार्ट, ठळक मार्कर

### क्रियाकलाप 3: स्तनपानाची 'प्रक्रिया' समजून घेणे

पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागींना विचारा: स्तनपान कसे कार्य करते?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरणावरील प्रशिक्षणार्थींना आकृती दाखवा आणि खालील मुद्दे स्पष्ट करा.

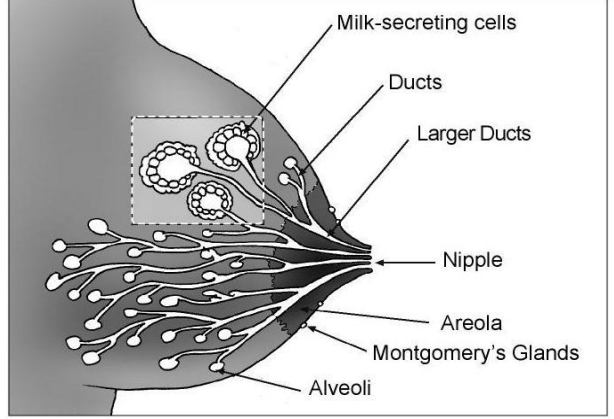
- योग्य स्तनपान पद्धतीचे पालन करण्यासाठी, आई आणि काळजीवाहकांना स्तनपान प्रत्यक्षात कसे कार्य करते हे सोप्या भाषेत समजावून सांगणे महत्त्वाचे आहे.
- ही आकृती स्तनाची शरीररचना दर्शवते.

**स्तनाग्न:** स्तनाग्रातून दूध वाहते. दुधाची साठवणूक किंवा उत्पादन कुठे होते असे नाही.

**अरेओला:** निप्पलभोवती गडद त्वचेला आयरोला म्हणतात. येथे दूध संकलन केले जाते. त्यामुळे दूध काढण्यासाठी एरोला बाळाच्या तोंडात असणे आवश्यक आहे.

**एव्होली:** स्तनाच्या आत अल्वोली, दूध स्राव करणाऱ्या पेशींनी बनवलेल्या लहान पिशव्या असतात.

उर्वरित स्तन स्नायू आणि चरबीने बनलेले आहे. ही चरबी आहे, जी मोठ्या स्तनाला लहान स्तनापासून वेगळे करते. त्यामुळे स्तनाच्या आकारामुळे दूध तयार होण्याच्या प्रमाणात फरक पडत नाही.



### दूध स्राव प्रक्रिया:

- जेव्हा बाळाला स्तनातून दूध पाजते तेव्हा संवेदी आवेग स्तनाग्रातून मेंदूकडे जातात आणि प्रोलॅक्टिन हार्मोन स्रवतात. या हार्मोनमुळे या पेशी दूध तयार करतात. बाळ जितके जास्त दूध घेत तितके स्तन जास्त दूध तयार करतात. हा संप्रेरक रात्रीच्या वेळी जास्त तयार होतो म्हणून रात्रीच्या वेळी स्तनपान केल्याने दूध उत्पादन वाढते.

### दूध प्रवाह प्रक्रिया:

- अल्वोली आसपास स्नायू पेशी असतात, ज्या आकुंचन पावतात आणि दूध पिळून काढतात. ऑक्सिटोसिन नावाचा संप्रेरक स्नायूंच्या पेशी आकुंचन पावतो.
- जेव्हा बाळ दूध पिते किंवा आई जेव्हा बाळाबद्दल प्रेमाने विचार करते/वाटते तेव्हा ऑक्सिटोसिन संप्रेरक उत्सर्जित होते आणि दूध बाहेर पडते. याला ऑक्सिटोसिन रिफ्लेक्स असेही म्हणतात आणि आईच्या विचारांवर आणि भावनांवर सहज परिणाम होतो.
- दुधातही इनहिबिटर असतात. स्तनामध्ये भरपूर दूध शिल्लक राहिल्यास, अवरोधक स्राव थांबवतो. आईचे दूध काढून टाकल्यास, एकतर बाळ दूध घेत असताना किंवा अभिव्यक्तीद्वारे (बाळ दूध पिऊ शकत नसल्यास), अवरोधक देखील काढून टाकले जाते. मग स्तन अधिक दूध बनवते आणि मुक्तपणे प्रवाह चालू ठेवते. मातांसाठी संतुलित आहार पुरेसे दूध तयार करण्यासाठी पुरेसा आहे.

## क्रियाकलाप 3: स्तनपानाच्या चांगल्या पद्धती समजून घेणे

### पद्धत: सादरीकरण प्रात्यक्षिक दृकश्राव्य मदत आणि चर्चा

- ✓ सहभागीना विचारा: स्तनपान करताना बाळाची योग्य स्थिती आणि संलग्नता काय मानली जाते?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरणावरील प्रशिक्षणार्थीना आकृती दाखवा आणि खालील मुद्दे स्पष्ट करा

- बाळाला केवळ स्तनपान यशस्वीपणे पाजण्यासाठी योग्य स्थिती महत्त्वाची आहे.
- स्तनाला खराबपणे जोडलेले मूल-
  - आईचे दूध योग्य प्रकारे पिऊ शकत नाही आणि त्यामुळे अपुरे दूध मिळते.
  - असे मूल उपाशी राहते आणि अनेकदा रडते.
  - यामुळे अनेकदा आईला असे वाटते की तिच्या स्तनांमध्ये पुरेसे दूध नाही. त्यानंतर तिचा स्तनपानाबाबतचा आत्मविश्वास कमी होऊ लागतो.
  - दूध उत्पादन हळूहळू कमी होते आणि शेवटी स्तनपान थांबवले जाते.
  - अशा प्रकारे बालकाला आयुष्याच्या पहिल्या सहा महिन्यांत केवळ आईचे दूध देण्यापासून वंचित ठेवले जाते.



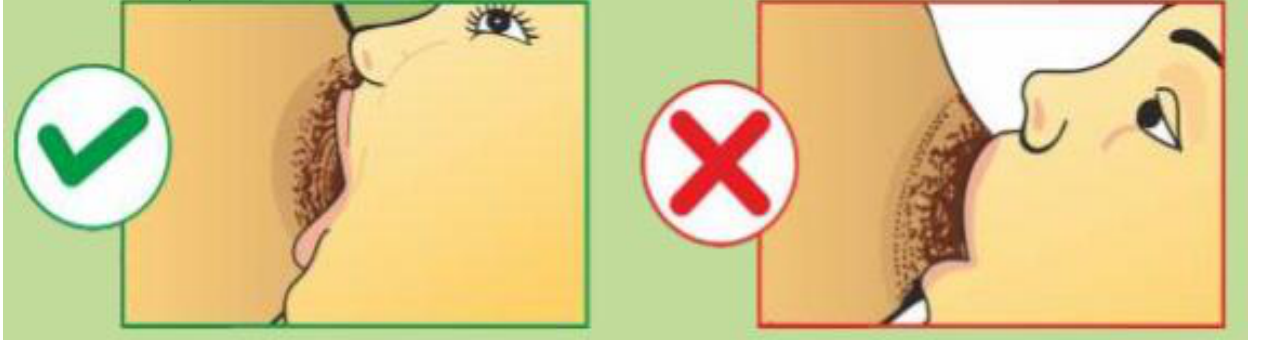
### ✓ आईला स्तनपानासाठी योग्य स्थिती आणि संलग्नतेसाठी महत्त्वाचे मुद्दे समजावून सांगा

- आई तिच्या बाळाला बसलेल्या किंवा पडलेल्या स्थितीत दूध पाजू शकते.
- आकृती a मध्ये दर्शविल्याप्रमाणे, बाळाला त्याच्या शरीराला पूर्णपणे आधार देण्यासाठी योग्य स्थितीत ठेवले पाहिजे).
- यासहीत-
  - अर्भकाचे डोके, मान आणि नितंब यांनी सरळ रेषा तयार केली पाहिजे.
  - बाळाचे शरीर आईकडे वळवले पाहिजे.
  - बाळाचे तोंड आईच्या स्तनाकडे असावे.
  - स्तनपान करताना आईने तिच्या बाळाच्या डोळ्यात पाहावे.
  - बाळाला चालीरीती देण्यासाठी आईच्या हाताने बाळाच्या खांद्याला आधार दिला पाहिजे, मानेला नव्हे.



## ✓ स्तनपानाच्या योग्य स्थितीसाठी आईला महत्वाचे मुद्दे समजावून सांगा.

- योग्य संलग्नक आवश्यक आहे
  - स्तनाने अर्भकाचे नाक अडवू नये.
  - लहान मुलाची हनुवटी स्तनाला स्पर्श करत असावी.
  - बाळाचे तोंड उघडे असावे.
  - अर्भकाचा खालचा ओठ बाहेरच्या दिशेने वळवला पाहिजे.
  - स्तनाचा जास्त भाग बाळाच्या तोंडाच्या खाली दिसावा.
  - जर लहान मूल मंद गतीने दूध घेते आणि कधी कधी थांबले तर ते प्रभावीपणे दूध पाजते. अर्भक गिळताना पाहिले जाते किंवा ऐकू येते.
  - बाळाला दूध पाजताना आईला कोणताही त्रास होऊ नये



- ✓ प्रशिक्षणार्थीना दाखवून पोजिशनिंग आणि अॅटॅचमेंटच्या शिक्षणाचा पुनरुच्चार करा
- ✓ पुतळा वापरून योग्य स्थिती दर्शवा
- ✓ तुम्ही प्रशिक्षणार्थीना चांगल्या स्थितीचे प्रात्यक्षिक करण्यासाठी स्वयंसेवक होण्यास सांगू शकता
- ✓ सहभागीना विचारा: स्तनपानाच्या इतर चांगल्या पद्धती कोणत्या आहेत?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

### 1. वारंवार स्तनपान - मागणीनुसार आहार देण्याची खात्री करा

- मागणीनुसार स्तनपान करण्याचा सराव करण्यासाठी आईला प्रोत्साहित करा, म्हणजेच जेव्हा जेव्हा ती मूल मागणी करेल तेव्हा तिने स्तनपान केले पाहिजे.
- लहान मुलांना दिवस आणि रात्र जेवढ्या वेळा आणि बाळाला हवे तितके दिवस स्तनपान दिले पाहिजे.
- त्यामुळे बाळाला दिवसा किमान 6-8 वेळा आणि रात्री सुमारे 3-4 वेळा खायला द्यावे.

### 2. पुढचे आणि मागचे दोन्ही दूध पाजावे

- बाळाला पुढचे आणि मागचे दोन्ही दूध पाजावे.
- स्तनपान करताना, दुस-या स्तनातून स्तनपान देण्यापूर्वी एक स्तन पूर्णपणे रिकामे करणे महत्वाचे आहे. एका स्तनातून बाळाला पाजण्यासाठी 10-15 मिनिटे लागतात.

### 3. कामावर असताना आईचे दूध चालू ठेवा

- नोकरी करणारी आई देखील तिच्या मुलाला स्तनपान करू शकते, यापैकी एक-
- मुलाला तिच्यासोबत कामावर घेऊन जाणे आणि कामाच्या वेळेत त्याला खायला देणे.
- आईचे दूध काढणे आणि ते स्वच्छ, झाकलेल्या भांड्यात किंवा काटोरीमध्ये साठवणे.
- सामान्य उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये काढलेले आईचे दूध काही तासांसाठी साठवले जाऊ शकते.
- कुटुंबातील कोणत्याही सदस्याला चमच्याचा वापर करून साठलेले आईचे दूध पाजण्याचे प्रशिक्षण दिले जाऊ शकते.



## सत्र 7.4 मध्ये आईचे दूध व्यक्त करण्याच्या पद्धतीवर चर्चा केली आहे



### 4. बाटलीत आहार देणे टाळा

- संभाव्य दूषित होण्यापासून रोखण्यासाठी, बाटलीतून आहार देणे पूर्णपणे टाळले पाहिजे. गरज भासल्यास (आईचे दूध पाजताना) कप किंवा ग्लासने, जे पूर्णपणे स्वच्छ केले जाते, त्याला प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

### 5. शक्यतोपर्यंत स्तनपान करा

- मुलाला कमीतकमी दोन वर्षांपर्यंत आणि शक्य असल्यास त्यापलीकडे स्तनपान दिले पाहिजे. याचा अर्थ असा होतो की 6 महिन्यांनंतर आईने बाळाला अर्ध-घन आहार देण्याबरोबरच स्तनपान करणे सुरु ठेवावे

### 6. वैयक्तिक स्वच्छता आणि स्वच्छता राखा

- स्तनपान स्वच्छ वातावरणात केले जाणे महत्वाचे आहे. बाळाच्या संपूर्ण आरोग्यामध्ये स्वच्छता आणि स्वच्छतेचे महत्त्व आईला समजावून सांगा.

#### वैयक्तिक स्वच्छता

- मागील भागांमध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे, हात धुण्याच्या 7 चरणांनंतर आईने आपले हात साबणाने धुवावेत.
- आई/काळजी घेणाऱ्याने हात धुवावेत-
- प्रत्येक स्तनपान भागापूर्वी
- अन्न शिजवण्यापूर्वी किंवा हाताळण्यापूर्वी
- शौच केल्यानंतर आणि बाळाचे शौच स्वच्छ केल्यानंतर
- प्राण्यांना स्पर्श केल्यानंतर
- मानवी आणि प्राण्यांच्या मलमूत्राची विल्हेवाट लावल्यानंतर

- स्तनपान स्वच्छ वातावरणात केले जाणे महत्वाचे आहे. बाळाच्या संपूर्ण आरोग्यामध्ये स्वच्छता आणि स्वच्छतेचे महत्त्व आईला समजावून सांगा.

#### अन्न स्वच्छता

- अन्न स्वच्छतेमध्ये हे समाविष्ट आहे, याची खात्री करणे-
  - स्वयंपाक क्षेत्र स्वच्छ आणि आरोग्यदायी आहे
  - स्वयंपाकाची तसेच सर्व्ह करण्याची भांडी स्वच्छ आहेत
  - सर्व भाज्या, विशेषतः हिरव्या पालेभाज्या कापण्यापूर्वी आणि शिजवण्यापूर्वी पूर्णपणे स्वच्छ केल्या आहेत.

## स्वच्छ आणि सुरक्षित पिण्याचे पाणी

- कुटुंबाला स्वच्छ आणि सुरक्षित पिण्याचे पाणी उपलब्ध आहे याची खात्री करण्यासाठी त्यांनी-
  - पाण्याचा स्रोत सुरक्षित असल्याची खात्री करा
  - पिण्याचे पाणी गोळा करण्यासाठी आणि साठवण्यासाठी वापरलेले भांडे पूर्णपणे स्वच्छ केले पाहिजे
  - पाणी लहान मुलांपासून आणि पाळीव प्राण्यांपासून दूर उंचीवर साठवले पाहिजे
  - पाणी झाकून ठेवावे
  - पाणी बाहेर काढण्यासाठी लांब हाताने लावलेल्या लाडूचा वापर करा, भांड्यात हात कधीही बुडवू नका

## पर्यावरणीय स्वच्छता

- कुटुंबानेही घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवला पाहिजे.
  - दररोज घर आणि परिसर स्वच्छ करा
  - शौचासाठी शौचालयांचा वापर करा
  - मानवी/प्राण्यांचे मलमूत्र आणि घरगुती कचऱ्याची स्वच्छताविषयक पद्धतीने विल्हेवाट लावा (खड्ड्यात टाकून आणि वाळूने झाकून)

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- स्तनाच्या आकाराचा दूध उत्पादन क्षमतेवर परिणाम होत नाही.
- बाळ जेवढे स्तन घेते ते जास्त दूध उत्पन्न करते.
- रात्री स्तनपान केल्याने आईचे दूध वाढते.
- अरेओला ही दूध गोळा करण्याची जागा आहे, त्यामुळे दूध योग्य प्रवाहासाठी ते स्तनाग्रांसह बाळाच्या तोंडाच्या आत असले पाहिजे.
- दोन संप्रेरके, प्रोलॅक्टिन आणि ऑक्सिटोसिन, अनुक्रमे आईच्या दुधाचे उत्पादन आणि स्राव सुलभ करतात.
- बालक प्रभावीपणे स्तनपान करत आहे याची खात्री करण्यासाठी योग्य स्थिती आणि संलग्नक आवश्यक आहे
- स्तनपान मागणीनुसार आणि शक्य तितक्या काळासाठी असावे



## सत्र 7.4: स्तनपानाच्या सामान्य समस्यांवर मात करणे:

आवश्यक गोष्टी: सादरीकरण, AV मदत, पुतळा, फ्लिप-चार्ट, ठळक मार्कर

### क्रियाकलाप 4.1: स्तनपानादरम्यान येणाऱ्या सामान्य समस्या समजून घेणे

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- ✓ सहभागींना विचारा: तुमच्या मते स्तनपानाच्या सर्वात सामान्य समस्या काय आहेत?
- ✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा
- ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

#### 1. आई दुधाच्या अपुऱ्या प्रवाहाची आई तक्रार करते

- एक आई अनेकदा तक्रार करते की ती पुरेसे दूध तयार करत नाही आणि तिचे मूल लवकरच अशक्त आणि आजारी पडते. प्रत्येक आईला हे माहित असणे आवश्यक आहे की तिच्याकडे तिच्या मुलाला (अगदी दोन मुले किंवा जुळी मुले) स्वतःच्या दुधाने पूर्णपणे खायला घालण्याची क्षमता आहे.

#### • आईचे दूध पुरेसे आहे की नाही हे कसे तपासावे

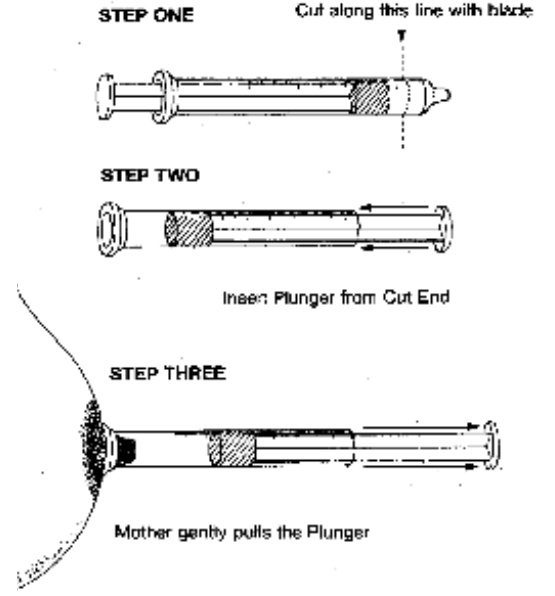
- दूध-प्रवाह तपासणी यादीची पर्याप्तता ओळखण्यासाठी खालील चिन्हे आणि लक्षणांबद्दल आईला माहिती द्या
- बाळ आरामशीर आणि शांत झाल्यावर.
- बाळ 24 तासांत 6-8 वेळा किंवा त्याहून अधिक वेळा लघवी करते. बाळाचे दरमहा 500 ग्रॅम वजन वाढते
- आहार दिल्यानंतर बाळ 1-2 तास झोपते.



- जेव्हा आई बाळाला एका स्तनातून दूध पाजते तेव्हा दुसऱ्या स्तनातून दूध टपकते
- हे आईला पुढे चालू ठेवण्यास मदत करेल आणि स्तनपान करणे आणि जनावरांच्या दुधाच्या किंवा टिनच्या दुधाच्या रूपात अतिरिक्त दूध देण्याकडे स्विच करू नका.
- ✓ स्तनपानाचे मूल्यांकन करण्यासाठी तपासले जाणारे मुद्दे आहेत
- बाळाला दूध पाजताना योग्य स्थितीचा वापर करा.
- संलग्नक योग्य असल्याची खात्री करा
- रात्री आहार देणे सुरू ठेवा.
- बाळाला वारंवार आहार देणे सुरू ठेवा, कारण स्तनपानाच्या वारंवारतेसह आईच्या दुधाचे उत्पादन वाढते.
- माता आरामशीर आणि आरामदायक वातावरणात आहे.

## 2. स्तनाची स्थिती

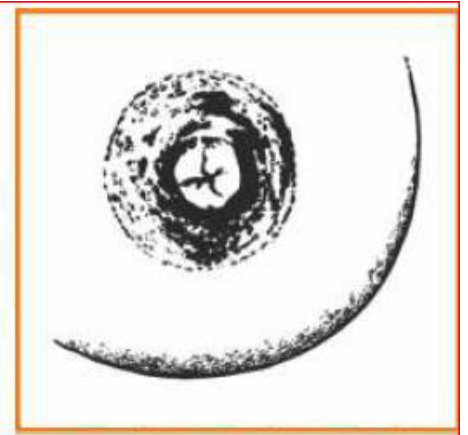
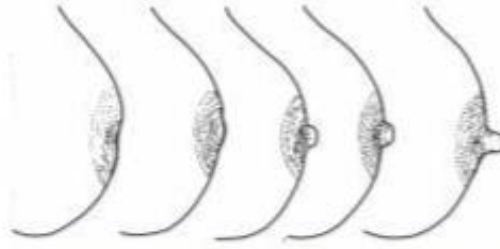
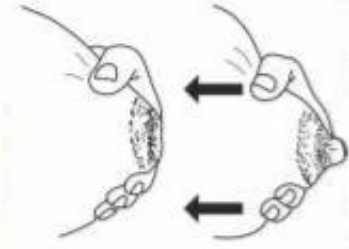
- आईला आराम मिळण्यासाठी आणि सतत स्तनपान चालू ठेवण्यासाठी स्तनाच्या कठीण परिस्थितीचे निदान आणि व्यवस्थापन दोन्ही महत्त्वाचे आहे.
- **सपाट किंवा उलटे स्तनाग्र:** आईला समजावून सांगा की बाळ स्तनाग्रातून नव्हे तर स्तनातून दूध घेते. तथापि, योग्यरित्या तयार केलेले स्तनाग्र बाळासाठी स्तनपान सुलभ करते. सपाट किंवा उलटे स्तनाग्र सुधारण्यास मदत करणारे काही मार्ग आहेत-
  - त्वचा ते त्वचेचा संपर्क
  - बाळाला आसक्तीमध्ये मदत करणारी आई
  - स्तनाग्रांना उत्तेजित करणे
  - स्तनाग्र वरून आणि खालून धरून छातीकडे खेचून स्तनाग्र बाहेर काढा.
  - सिरिंज पद्धतीचा वापर
- **एंजॉर्जमेंट:** गुरफटलेले स्तन म्हणजे स्तन दुधाने भरलेले आहे आणि दूध खाली येऊ शकत नाही



घेंसा हुआ निप्पल



सामान्य निप्पल



निदान कसे कराल?	शरीरातील नलीकांमध्ये द्रव अगर रक्त साचण्याची मुख्य कारणे-	शरीरातील नलीकांमध्ये द्रव अगर रक्त साचल्यास उपचार कसा कराल?	प्रतिबंध कसा कराल?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्तन अत्यंत वेदनादायक असतात.</li> <li>• स्तनांमध्ये सुज आणि चमकदारपणा दिसणे.</li> <li>• स्तनाग्र घट्ट होतात आणि लालसर दिसतात.</li> <li>• कदाचित आईला ताप येऊ शकतो.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BF प्रारंभ करण्यास विलंब करणे</li> <li>• खराब सलग्नक</li> <li>• क्वचितच दुध काढणे उदा. जर BF ची मागणी नसेल किंवा बाळाला दुध प्यायला अवघड जाणे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• एकतर मूलाला देऊन किंवा व्यक्त करून दुध काढू शकता.</li> <li>• ते खालीलप्रमाणे चरणबद्ध पद्धतीने पूर्ण करू शकता</li> <li>• टॉवेल गरम पाण्यामध्ये भिजवा आणि स्तनांचे गरम फोमेंटेशन करा.</li> <li>• स्तनाची हळूहळू मालिश करा आणि स्तनाग्याला उत्तेजित करा.</li> <li>• हळूहळू हाताने दुध द्यायला व्यक्त व्हा.</li> <li>• गरज असेल तर वेदना कमी करणारी (paracetamol) द्या.</li> <li>• आहारानंतर किंवा दुध पाजल्यानंतर स्तनांचे थंड संक्षेप करा.</li> <li>• जर एका दिवसात अवस्थेमध्ये सुधार झाला नाही तर आईला</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वारंवार फीडिंग आणि स्तनांची २ बोटांद्वारे गोलाकार दिशेमध्ये मालिश करावी.</li> <li>• स्तनाची प्रभावित जागा हवेमध्ये उघड करा आणि दररोज थोडा वेळ सूर्यप्रकाश द्या.</li> <li>• सैल कपडे परिधान करा.</li> <li>• औषधी लोशन किंवा मलम टाळा.</li> </ul>

- **अवरोधित नलिका आणि स्तनदाह:** गुंतलेल्या स्तनामधून जर दुध नाही काढले तर स्तनदाह विकसित होतो आणि ठणकणारा फोड तयार होतो. अशा आईना लगेच आरोग्य केंद्राला जाण्याचा सल्ला द्या
- **स्तनाग्र दुखणे आणि स्तनामध्ये कडकपणा येणे:** स्तनपान करणाऱ्या मातांचे स्तनाग्र दुखतात किंवा क्राक होतात. मुल जेव्हा व्यवस्थित आणि पुरेसे स्तनपान करत नाही तेव्हा स्तन सुजतात, कडक आणि निविदा होतात. या समस्यांचा परिणाम म्हणजे स्तनपान करताना अभकाशी अयोग्य जवळीक असणे.
  - नियमितपणे आईचे दुध दिले तर काही काळानंतर स्तनातून दुध काढण्यास मदत होते आणि वरील सर्व परिस्थित्या मार्गी लागतात. दुध पाजण्याची पद्धत session 7.4. मध्ये चर्चा केली गेली आहे

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- आईच्या दुधाला पुरतेपणा असेल तर आईने फीडिंग ची वारंवारता आणि मुलाचे मुत्रविसर्जन तपासून पहावे.
- चांगल्या पोसलेल्या मूलाला मागणीनुसार दुध दिले, रात्री सुद्धा, आरामशीर दिसते आणि कमीत कमी दररोज ते 6-8 वेळा लघवी करते.
- सामान्य परिस्थिती म्हणजेच शरीरातील नालीकांमध्ये द्रव अगर रक्त साचणे, स्तनदाह, स्तनाग्र दुखल्यास लगेच आरोग्य कर्मचार्यांना सांगा आणि त्यांना संबोधित करा.

## सत्र 7.5: विशेष स्तनपान

आवश्यक वस्तू सादरीकरण , फिलप चार्ट, ठळक मार्कर

### क्रियाकलाप 5.1: विशेष स्तनपानाची गरज समजून घेणे.

#### पद्धत : सादरीकरण आणि चर्चा

✓ सहभागांना विचाराः'विशेष' स्तनपान या शब्दाचा अर्थ तुम्हाला काय समजला? मूलाला कोणत्या वयापर्यंत विशेष आहार द्यावा?

✓ फिलप चार्ट वर प्रतिसाद लिहा

✓ सदरीकारानाद्वारे खालील स्पष्टीकरण देताना गहाळ झालेले मुद्दे जोडा.

- पहिल्या सहा महिन्यांमध्ये मूलाला फक्त विशेष स्तनपान करावे.
- विशेष स्तनपान म्हणजे मूलाला फक्त स्तनाचे दुध पाजणे. म्हणजेच मूलाला पूर्व दुग्धजन्य द्रवपदार्थ, पाणी सुद्धा द्यायचे नाही.
- मूलाला औषधे, ORS किंवा जीवनसत्वे डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार द्यावे.
- विशेष स्तनपान केल्याने अर्भकाला त्याच्या वाढीस आणि निरोगी राहण्यास चांगली संधी मिळते.
- त्यामुळे दुधाचे उत्पादन होण्यास प्रोत्साहन मिळते:
- आईचे स्तनात दुध तयार झालेल्या प्रमाणात जर दुसरे अन्नपदार्थ किंवा द्रवपदार्थ मूलाला दिले तर स्तनाचे दुध मूल कमी पिते.
- त्यामुळे पर्यावरणातील विषाणूंचा प्रसार कमी होतो:
- संसर्गापासून प्रतिबंध आणि सुधारित जीवन, वाढ, आणि विकास होण्यासाठी विशेष स्तनपान गरजेचे आहे.
- विशेष स्तनपान केल्याने मूलाला अतिसार होण्याचा धोका कमी असतो.
- अर्भकाला बाटलीने पाजू नका.साधारणपणे बाटल्या अस्वच्छ असतात, अनेकदा त्या बंद केलेल्या नसतात आणि त्या धुळीने किंवा माशांनी संसर्गित होतात.त्यामुळे संसर्ग होतो खासकरून अतिसार.
- त्यामुळे मूलाला पुरेसे पाणी मिळते.
- विशेष स्तनपान केल्याने मूलाला स्तनाच्या दुधातून पुरेसे पाणी मिळते,अगदी उन्हाळ्यामध्ये सुद्धा.
- पाणी अस्वच्छ असेल आणि ते मूलाला पाजले तर संसर्ग होऊ शकतो.
- स्तनपानासोबत मूलाला पाणी पाजले तर लवकर तृप्ती मिळते आणि स्तनाचे दुध पिण्यास भूक कमी लागते.



## The Infant Milk Substitute (IMS), बाटलीने पाजणे आणि

IMS कायदा याचा उद्देश्य हा नवजात शिशु आणि अर्भक यांना स्तनपान करण्यास प्रोत्साहन देणे होय. या कायद्यामध्ये कोणतीही व्यक्ती अर्भकाचे अन्न किंवा दुधाला पर्याय यांची जाहिरात किंवा दिशाभूल करण्यास प्रोत्साहन देऊ शकत नाही असे नमूद केले आहे.

या कायद्याचे ठळक मुद्दे-

- आशा व्यक्तींना प्रतीबंधिक करा जे अर्भकाच्या दुधाला पर्याय, अर्भकाचे अन्न किंवा दुध पाजायला बाटली यांचा प्रचार करतात
- अर्भकाच्या दुधासाठी पर्याय आणि पाजणारी बाटली यांच्या जाहिराती प्रतिबंधित करा ज्याने हे पदार्थ समतुल्य आहेत याकडे कोणी लक्ष देणार नाही किंवा स्तनाच्या दुधापेक्षा चांगले आहेत अस म्हणणार नाही.
- या कायद्यामध्ये IMS /अर्भक आहार चे सर्व लेबल इंग्लिश आणि स्तानिक भाषेमध्ये

### सत्र 7.6: 0-6 महिन्यांमधील मुलांचे कुपाषण प्रतिबंध

आवश्यक वस्तू : सादरीकरण , फ्लिप चार्ट, ठळक मार्कर, वाढीचा चार्ट

#### क्रियाकलाप 6: 0-6 महिन्यांमधील मुलांच्या वाढीवर देखरेख ठेवणे.

पद्धत: सादरीकरण, चर्चा, गट स्वाध्याय

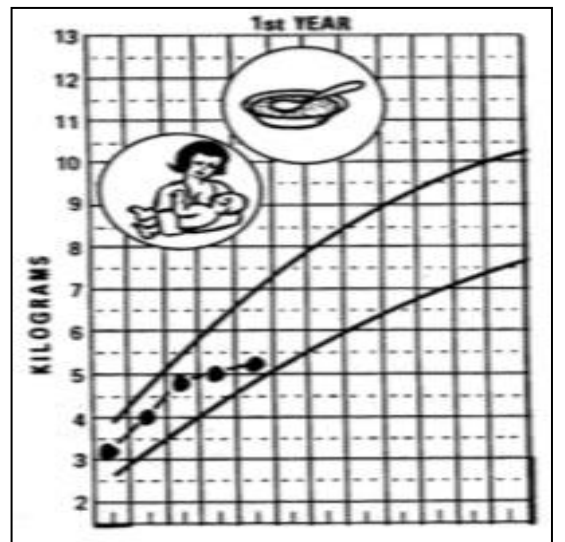
✓ प्रशिक्षणार्थीना आकृती सादर करा आणि त्यांना स्पष्टीकरण करा:

हा तक्ता पाच वर्षांचा मुलगा सुरज याचा आहे. या वाढीच्या तक्त्याचा तुम्ही काय अर्थ लाऊ शकता? या परिस्थितीचे विश्लेषण करण्यासाठी तुम्हाला कोणती माहिती हवी आहे?

✓ प्रशिक्षणार्थी घेऊन आलेत त्या मुद्द्यांवर चर्चा करा.

✓ सादरीकरणामध्ये स्पष्टीकरण देताना कोणते मुद्दे राहिले असतील तर ते जोडा.

- सुरज ची पहिले तीन महिने व्यवस्थित वाढ झाली, परंतु मागिल 2 महिन्यात त्याची वाढ कमी झाली. विशेष स्तनपान गृहित धरले तर मुलाची वाढ ही काही महिन्यांसाठी समान असते.
- हे आईला दाखवा आणि काळजी घ्यायला सांगा, त्यांना माहिती हवी-
  - सुरज विशेष स्तनपान करत आहे का? किंवा त्याला वरचे दुध किंवा पाणी तरी दिले जात नाही ना?
  - त्याला कोणती आजाराची लक्षणे आहेत का?
  - त्याला दिवसातून किती वेळा स्तनपान केले जाते?
  - त्याचे दुध पाजतानाचे वर्तन
- प्रतिसादावरून, तुम्हाला शिकता येईल कि सुरज ची हळू वाढ होण्यामागील तथ्ये काय आहेत-
  - मूलाला विशेष स्तनपान केले जात नाही; त्याला आई कदाचित पाणी किंवा वरचे दुध देत आहे.
  - मूलाला रात्री दुध दिले जात नाही किंवा मागिल काही महिन्यांत स्तनपान करण्याची वारंवारता कमी झाली आहे.





- सुरज ला संसर्ग झाल्याने त्याची भूख कमी झाली त्याचे वेळेत उपचार झाले नाही.(अशा वेळेत त्याला कदाचित विशेष स्तनपान केले गेले नाही.)
- घरात आरोग्य आणि स्वच्छता ठेवली जात नाही
- आईच्या किंवा काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीच्या प्रतिसादावरून त्यांना बाळाच्या समस्या ओळखणे आणि मूलाला दुध घालण्यामध्ये सुधार करणे यावर सल्ला द्यावा
- विशेष स्तनपान, पाणी सुधा नाही
- स्तनपानात मध्ये वारंवारता; रात्री सुद्धा दुध पाजणे
- अतिसार यासाठी व्यवस्थापन आणि प्रतिबंध
- आरोग्यशास्त्र आणि स्वच्छता
- अन्नाचे प्रकार कोणते द्यावेत ते पुन्हा सांगावे.

### मुलाचे लसीकरण का करावे?

- लसीकरण हे रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवते आणि त्रास कमी करते,दिव्यांगपणा आणि मृत्युपासून बचाव करते.हे आजार नसतील तर मूलाची भूख कमी होत नाही आणि ते व्यवस्थित खाते आणि चांगले वाढते.
- रुटीन इमुनिझेशन (RI) मध्ये लसींचा संच याचा संदर्भ दिलेला आहे कि जे NRHM यांच्या प्रशासना अंतर्गत आहे. RI चे वेळापत्रक टेबल 7.1 मध्ये सदर केले आहे
- सर्व लसीकरण मुलाच्या पहिल्या वर्षामध्ये पूर्ण झाले पाहिजे.



### टेबल 7.1: लसीकरणाचे वेळापत्रक:

लसीकरण	जन्म	1½ महिने	2½ महिने	3½ महिने	1 महिने	16-24 महिने
BCG	1 injection					
OPV	1 <sup>st</sup> dose*	2 <sup>nd</sup> dose	3 <sup>rd</sup> dose	4 <sup>th</sup> dose		Booster
हिपॅटायटीस B-30	1 injection*					
DPT		1 injection	1 injection	1 injection		Booster
हिपॅटायटीस B-1		1 injection				
हिपॅटायटीस B-2			1 injection			
हिपॅटायटीस B-3				1 injection		
गोवर					1 injection	
व्हिटामिन A					Dose 1	

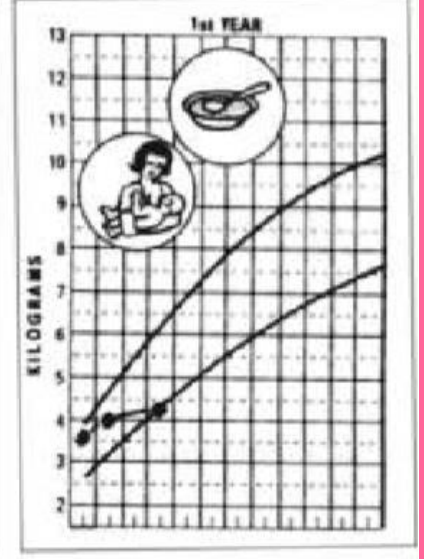
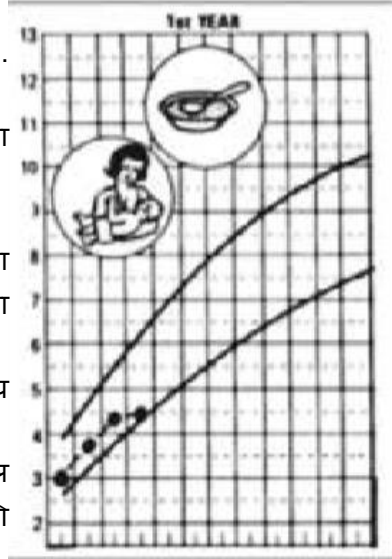
\* For institutional delivery

## Tracking the weight

- मुलाचे वजन जन्मानंतर सुरुवातीपासून नियमितपणे लगेच तपासा. सुरुवातीचे काही महिने आणि पहिले वर्ष मुलाच्या जगण्याच्या दृष्टीकोनातून फार गंभीर असतात.
- मुलाचे नियमितपणे वजन तपासण्याची गरज आईला/काळजी घेणारी व्यक्ती यांना पटवून द्या. आई/काळजी घेणारी व्यक्ती यांच्या समोर वजन करवून घ्या आणि मुलाचे वजन त्याच्या वयक्तिक वाढ चार्ट वरती नोंदवून घ्या. याचा अर्थ काय आहे हे कुटुंबाला समजावून द्या आणि प्रत्येक महिन्याला त्यामध्ये नोंद करावी ते सांगा. ते प्रत्येक्षात मुलाची वाढ पाहू शकतात.
- वाढीची रेषा/वक्र पाहून मुलाची प्रगती कशी आहे याचा अर्थ खालील मुद्द्यांवरून लावू शकता.
  - मागिल महिन्यादरम्यान वजनातील वाढ
  - मागिल काही महिन्यातील वजनवाढीचा कल
- वाढीच्या कर्व वरून मुलाच्या वाढीच्या नमुन्याची निर्णायक माहिती मिळते. यावर आधारित आईशी /काळजी घेणारी व्यक्ती यांच्याशी वास्तविक आहार पद्धत यासंबंधी बोलू शकता, याचे मुख्य योगदान नमुना वाढीच्या तक्त्यावर दिसेल.

### करून शिकणे स्वाध्याय # 4

- सहभागींचे ४-५ गटांमध्ये विभाग करा.
- दोन आलेख सादर करा ...आणि... सहभागींना सुद्धा
- खालील पद्धतीने त्यांना आलेख चा अर्थ विचारा-
  - वाढीच्या कर्व चा अर्थ लावा.
  - आईला किंवा काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीला तुम्ही विचारणाऱ्या प्रश्नांची यादी करा.
  - या कर्व ची संभाव्य करणे काय असू शकतात?
- प्रत्येक गटाला विचारून गटातील एक सदस्य नियुक्त करा आणि निष्कर्ष सांगा.



### सत्र 7.7: आजारपणात दिला जाणारा आहार

आवश्यक वस्तू : सादरीकरण , फिलप चार्ट, ठळक मार्कर

**क्रियाकलाप 8 :आजारपणात कसे अन्न द्यावे समजावून घेणे.**

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा करणे

✓ सगभागींना परिस्थिती समजावून द्या

आई तुमच्याजवळ येवून सांगते तिचे 4 महिन्यांचे मूल आजारी आहे. केव्हाही ती पाजण्याचा प्रयत्न करते तेव्हा मूल दुध पित नाही.

✓ प्रतीसाद फिलप चार्ट वर नोंदवा

✓ सादरीकर मध्ये स्पष्टीकरण देताना कोणते मुद्दे राहिले असतील तर ते जोडा.

• मूल आजारी आहे हे समजावून घेण्याची सामान्य लक्षणे-

- मूल दुध प्यायला नकार देते.



- मुल अन्न घेण्यास 2-4 तासांमध्ये उठत नाही
- मुल दुध पिण्यास ताकत लावत नाही.
- संसर्गादाम्यन,मूलाला जास्त उर्जेची गरज असते आणि संसर्गापासून लढण्यासाठी पोषण हवे असते.अन्न देताना तुमचे ध्येय आजारपणात किंवा आजारपणानंतर त्याची आजारापाणाधी जसा होता तशी वाढ होण्यास मदत केली पाहिजे

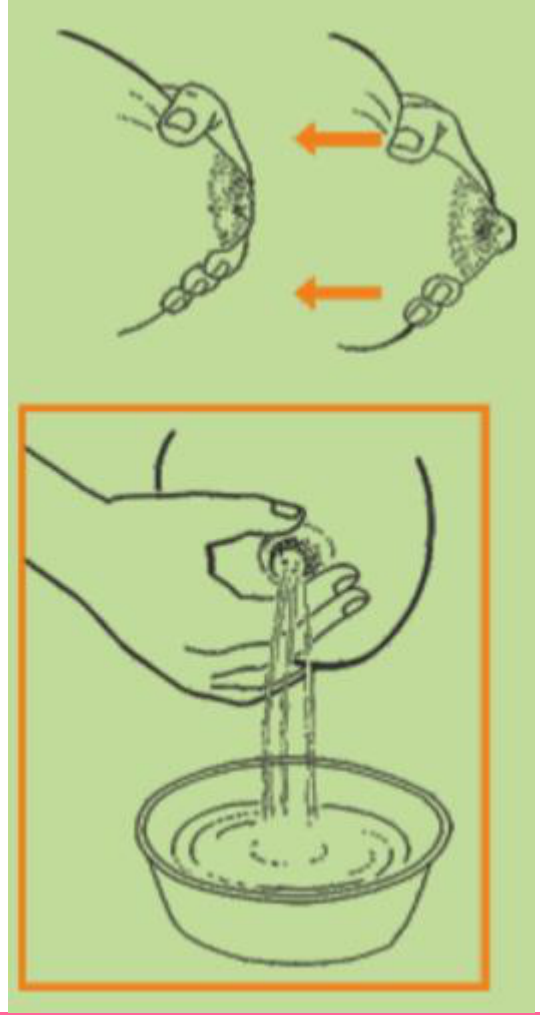


- आजारपणामुळे मूलाला भूख लागल्यासारखे वाटत नाही.यामध्ये आईने धैर्य ठेवावे आणि मूलाला अन्न थोड्या भागात वारंवार खाण्यास प्रोत्साहन द्यावे हे महत्वाचे आहे
- मुलाची भूख सहसा आजारपणानंतर वाढते म्हणून आजारपणानंतर त्याला लक्ष देऊन सलग अन्न दिले पाहिजे.
- जर मुल जास्त आजारी असेल आणि ते जास्त वेळ दुध पित नसेल , जेव्हा ते स्तनातून दुध पिण्यास बंद करेल तर त्याला कप किंवा ग्लासने दुध पाजा.मूलाला पुरेसे पोषण मिळत आहे याची खात्री करा. मूलाला बाटलीने दुध पाजण्यास पूर्णपणे टाळा.अस्वच्छतेमुळे मूलाला संसर्ग होण्याचा धोका असतो.

#### ✓ दुध कसे पाजावे याचे स्पष्टीकरण प्रशिक्षणार्थीना द्या:

- अनेक परिस्थितींमध्ये स्तनाचे दुध पाजणे हे उपयोगाचे आणि महत्वाचे आहे, स्तनपान करण्यास मातांना सुरुवात करण्यास किंवा चालू ठेवण्यास सक्षम करा, जसे सत्रात चर्चा केली.
- दुध कसे पाजावे हे सर्व मातांनी शिकले पाहिजे, म्हणजेच गरज भासल्यानंतर काय करावे हे त्यांना समजेल.
- स्तनाचे दुध साधारण तापमानात 8 तासांपर्यंत किंवा रेफ्रीजेरेटर मध्ये 24 तासांपर्यंत संग्रहित करू शकता.
- हातांची हालचाल ही दुध पाजताना खूप उपयोगी पडते.याला कोणतेही उपकरण लागत नाही त्यामुळे आई कोठेही आणि कोणत्याही वेळी करू शकते.

- हात पूर्णपणे स्वच्छ धुवा.
- आरामात बसा किंवा उभे रहा, डबा स्तनाजवळ पकडा.
- अंगठा स्तनाच्या वरील बाजूस स्तनाग्र आणि त्याच्या आजूबाजूच्या पेशींवर ठेवा आणि पहिले बोट स्तनाच्या खालील बाजूस स्तनाग्र आणि त्याच्या आजूबाजूच्या पेशींवर म्हणजेच अंगठ्याच्या विरुद्ध दिशेला ठेवा
- अंगठा आणि पहिले बोट छातीच्या आतील बाजूस दाबा
- बोटे आणि अंगठा यांमधील स्तनाग्र आणि आजूबाजूच्या पेशी स्तनाच्या मागिल बाजूस दाबा.
- दाबा,सोडा,दाबा,सोडा.त्याने दुखापत होत नाही.दुखापत झाली तर पद्धत चुकीची आहे.
- आजूबाजूच्या पेशी तशाच पद्धतीने दाबा.स्तनाच्या प्रत्येक भागातून दुध येत आहे ना याची खात्री करा.
- त्वचेला बोटांनी घासणे किंवा स्लाइडींग करणे टाळा.स्वताहून स्तनाग्रला पिळणे टाळा.स्तनाग्र दाबल्याने किंवा ओढल्याने त्यातून दुध येत नाही.हे स्तनाग्रातून मुल दुध पिते त्याचे प्रमाणे आहे.
- एक स्तनातून ३-५ मिनिटे दुध पाजा जोपर्यंत त्याचा प्रवाह कमी होत कमी होत नाही तोपर्यंत;त्यानंतर दुसरी बाजू घ्या; अशा दोन्ही बाजू वारंवार द्या.आई त्या हाताला तोच स्तन वापरू शकते किंवा दाम्ल्यास बदलू ही शकते.



✓ दुध कसे पाजावे याचे स्पष्टीकरण प्रशिक्षणार्थींना द्या:

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- मुलाचे लसीकरण जन्म झाल्यानंतर पहिल्या वर्षात पूर्ण झाले पाहिजे.
- मुलाचे वजन वेळोवेळी केले पाहिजे,आईला / काळजी घेणारी व्यक्ती यांना मुलाची काळजी पद्धत या संबंधी सल्ला योग्य परिस्थितीचे मुल्यांकन आणि विश्लेषण केले पाहिजे.
- आजारी असणाऱ्या मूलाला संसर्गापासून लढण्यासाठी जास्त उर्जेची आणि पोषाणाची गरज असते.आईने धैर्य ठेवावे आणि वारंवार थोड्या प्रमाणात अन्न भरवावे.
- मुलाची भूख आजारपणानंतर वाढते, म्हणून मूलाला वारंवार अन्न द्यावे आणि प्रमाण ही वाढवावे.
- जर मुल दुध पिण्यास खूप आजारी असेल तर आईने त्याला/तिला कपने दुध पाजावे.

## सत्र 7.8 : स्तनपान करताना पोषण काळजी

आवश्यक वस्तू : सादरीकरण , फिलप चार्ट, ठळक मार्कर

### क्रियाकलाप 8: स्तनपाना दरम्यान आहार

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा करणे

✓ सहभागींना विचारा : स्तनपान करणाऱ्या आईचा आहार कसा असावा?

✓ प्रतीसाद फिलप चार्ट वर नोंदवा

✓ सादरीकरणामध्ये स्पष्टीकरण देताना कोणते मुद्दे राहिले असतील तर ते जोडा.

- प्रसूती नंतर गर्भवती आईला साधारण कौटुंबिक अन्न पुरेशा प्रमाणात देवू शकता आणि भरपूर पाणी ही प्यायला द्या.
- स्तनपान करणाऱ्या महिन्यांमध्ये आईला पुरेसे पोषण याचे पहिल्या काही महिन्यांमध्ये आवश्यक महत्व असते, फक्त आईच्या दुधातूनच अर्भकाला गरजेचे पोषण मिळते.
- चांगले पोषण असणारी आई दिवसाला 850 ml दुध किंवा दिवसाला 5 ग्लास दुध स्त्रावीत करते. म्हणून आईला पुरेसे दुध बनवण्यासाठी पोषणाची गरज असते, आणि त्याच वेळेला, तिला तिचे आरोग्य आणि पौष्टिक स्थिती राखायची असते



✓ खालील आहाराचा समावेश करण्यासाठी आईला स्पष्टीकरण द्या:

- पुरेसे तृणधान्य, डाळी, पालेभाज्या आणि दुध/ दुधाचे पदार्थ
- नियमित ICDS पूरक अन्न स्तनपान करणाऱ्या आईला प्रत्येक आठवड्याला द्यावे. जे अन्नपदार्थ गर्भवती महिलांना दिले जाते तेच अन्नपदार्थ द्या. आईने पूरक अन्न सेवन केले पाहिजे आणि ते कुटुंबासोबत वाटून नाही घेतले पाहिजे. दररोज वापरण्यासाठी शिध्याचे आठवड्यासाठी 7 भागांमध्ये विभागणी ही चांगली युक्ती आहे.

- नियमितपणे व्हिटामिन A असणारे अन्न म्हणजेच गडद हिरव्या आणि पिवळ्या रंगाची फळे आणि भाज्यांचे सेवन करा.
- पुरसे दुध तयार होण्यासाठी द्रवपदार्थांचे सेवन वाढवा ( पाणी, दुध, चहा इ .) दररोज 7- 8 ग्लास पाण्याचे सेवन करावे.
- दररोज आयोडीनयुक्त मीठाचे सेवन करावे कमीत कमी 15pp आयोडीन असणाऱ्या मिठाची शिफारस करावी.
- दररोज IFA च्या गोळ्यांचे सेवन करावे. आरोग्य विभागाकडून IFA च्या गोळ्या मोफत दिल्या जात नाहीत, IFA च्या गोळ्या विकत घेण्यास आणि दररोज खाण्यास आईला प्रोत्साहित करावे.
- ✓ **खाली दिलेल्या निषिद्ध अन्नामध्ये काही खरेपणा नाही हे आईला सामावून सांगा, त्यांचे अनुसरण करू नका हे तिला सांगा.**
- आईला प्रसूती नंतर ताजी फळे, भाज्या आणि शेंगा देतात.
- स्तनाच्या दुधासाठी पुरेश्या प्रमाणात किंवा गुणवत्तेत कोणतेही वशेष अन्न किंवा आहाराची गरज नसते.
- स्तनपानाच्या दरम्यान निषिद्ध अन्न घेऊ नका.
- स्तनपान करणाऱ्या आईना अन्नाची जास्त गरज असते. आईला स्वतःचे आरोग्य जपण्यासाठी जास्त अन्न खाण्यास प्रोत्साहन द्या.

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- प्रसूती झाल्यानंतर लगेच, आईला साधारण घरचे अन्न आणि भरपूर पाणी द्या.
- स्तनपान करणाऱ्या आईच्या आहारामध्ये सर्व प्रकारचे पौष्टिक अन्न , आयोडीन युक्त मीठ आणि लोह आणि विटामिन A समृद्ध अन्न यांचा समावेश असावा.
- स्तनपान दरम्यान निषिद्ध अन्न घेऊ नका.
- स्तनपान करणाऱ्या मातांना स्वतःचे आरोग्य जपण्यासाठी जास्त अन्नाची गरज असते, आणि न थकता व आजारी न पडता पुरेसे दुध तयार करावे लागते.

## सत्र 7.9: कुटुंब नियोजन आणि अंतर

- ✓ **सहभागीना विचारा: कुटुंबाचे नियोजन आणि अंतर याचे काय महत्व आहे?**
- ✓ **प्रतीसाद फ्लिप चार्ट वर नोंदवा.**
- ✓ **सादरीकरणामध्ये स्पष्टीकरण देताना कोणते मुद्दे राहिले असतील तर ते जोडा.**
- प्रसूती नंतर आई पहिल्या 3-4 महिन्यांमध्ये पुन्हा गर्भवती होवू शकते. मुलांमध्ये कमीत कमी 3 वर्षांचे अंतर ठेवणे हे आईसाठी गरजेचे आहे.
- आईला पहिल्या गर्भधारणेपासून बरे व्हावे लागते, चांगले पौष्टिक अन्न खाऊन पुरेसे सामर्थ्य आणि वजन वाढवावे लागते जेणेकरून पुढचे मूल निरोगी असेल
- मुलाला 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान देण्याची शिफारस केली जाते. पहिले मूल 2 वर्षांपेक्षा लहान असताना आई पुन्हा गरोदर राहिल्यास, आईने बाळाला स्तनपान देणे थांबवण्याची शक्यता असते. या प्रकरणात, मुलाला त्याच्या आईच्या दुधाच्या अधिकारापासून आणि त्याच्या चांगल्या आरोग्याच्या अधिकारापासून वंचित ठेवले जाते.
- खूप मुले असलेल्या जोडप्याचे अनेक तोटे आहेत-

- वारंवार गर्भधारणेमुळे आई अशक्त होते (मागील गर्भधारणेमुळे तिच्या शरीरात पुरेसे सामर्थ्य आणि पौष्टिक साठा निर्माण झालेला नाही), त्यामुळे तिला अशक्त LBW बाळ होण्याचा धोका जास्त असतो.
- जर पुढचे मूल खूप लवकर जन्माला आले तर पहिल्या मुलाची चांगली काळजी घेतली जात नाही.
- आईकडे सर्व मुलांची काळजी घेण्यासाठी वेळ आणि पैसा कमी असतो.
- मोठ्या कुटुंबाला खायला घालणे, शिक्षित करणे आणि कपडे पुरवणे अधिक महाग आहे.



## 0-6 महिन्यांच्या मुलांच्या मातेचे सामान्य समज आणि गैरसमज

- माझ्या स्तनांचे तुकडे लहान-मोठे उत्पादन पुरेसे दूध-इतिस्तेफॅटॅन्डोथर्टीशू स्तनाचा आकार देते, आणि मोठ्या आणि लहान स्तनांमधील फरक बनवते. लहान स्तन आणि मोठे स्तन या दोन्हीमध्ये ग्रंथीच्या ऊतींचे प्रमाण समान असते, त्यामुळे ते दोघेही भरपूर दूध बनवू शकतात.
- दुधाचे आरंभीचे दिवस इतके तुटपुंजे आहेत, बाळासाठी ते योग्य ठरणार नाही- अर्भकाचे पोट आईने तयार केलेल्या कोलोस्ट्रमच्या प्रमाणाशी पूर्णपणे जुळलेले आहे. चित्रात नवजात मुलाच्या पोटाचा आकार अंदाजे 10 पटीने लहान आहे. कोलोस्ट्रम पुरेसे आहे.

जेव्हा तो/ती रडतो तेव्हा मी बाळाला खायला देतो, तेव्हा मला कळते की त्याला भूक लागली आहे'- रडणे हे भुकेचे उशीरा लक्षण आहे. बाळाला स्तनपान करायचे आहे हे दर्शविणारी काही प्रारंभिक चिन्हे देखील आईने पहावीत.

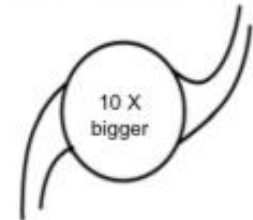
- अस्वस्थता
- तोंड उघडणे आणि डोके बाजूला वळवणे बोट किंवा मुठी चोखणे

### Stomach capacity of the newborn and a 1-year-old child

Newborn stomach capacity



1-year old stomach capacity





## सत्र 7.10: स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धती

### क्रियाकलाप 6: इष्टतम स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धती समजून घेणे

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

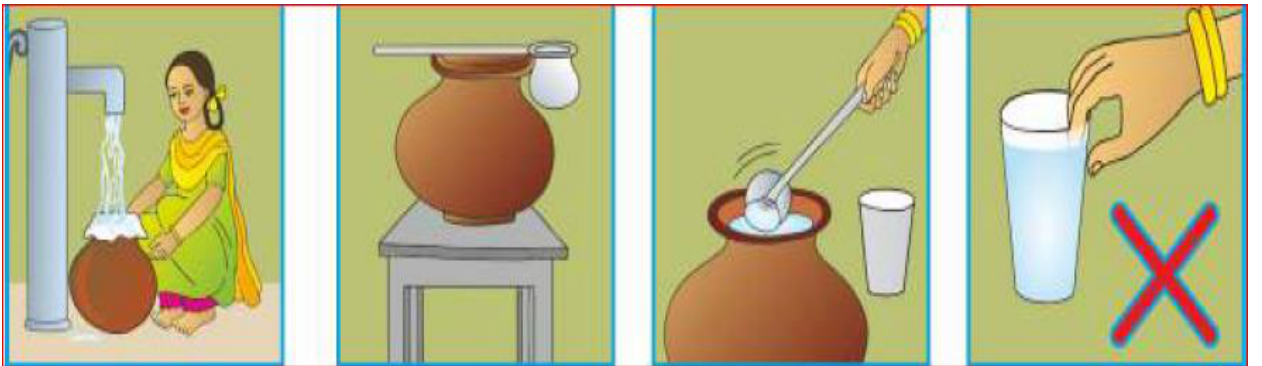
- ✓ प्रशिक्षणार्थीना विचारा: वरील परिस्थितीत आरतीच्या आजाराची संभाव्य कारणे कोणती असू शकतात?
- ✓ विचारमंथन करा आणि चर्चा करा. स्वच्छता आणि स्वच्छतेच्या भूमिकेचे एक कारण समोर येऊ शकते. ते संदर्भ म्हणून घ्या आणि तेथून सत्र तयार करा
- ज्या मुलाने ६ महिने पूर्ण केले आहेत ते त्याच्या तोंडात स्क्रॉलिंग आणि गोष्टी भोवती टाकत आहे. शिवाय, मुलाचे अन्न अस्वच्छ परिस्थितीत तयार केले जाऊ शकते आणि दिले जाऊ शकते. अशा परिस्थितीमध्ये लहान मुलांना संसर्ग होतो आणि परिणामी आजारपणात वाढ होते, कमी भूक, कमी आहार आणि कमी पोषक घटक असे आजार होतात. आजारपणामुळे पोषण आणि कुपोषण आणि संसर्गाचे चक्र स्थापित होते.

#### ✓ चांगल्या स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धतींच्या विविध घटकांवर चर्चा करूया:

**अन्न स्वच्छता:** अन्न सुरक्षा किंवा जंतूपासून सुरक्षितता सुनिश्चित करण्यासाठी आणि म्हणूनच संक्रमणांपासून आरोग्य सुनिश्चित करण्यासाठी स्वच्छता पद्धती आवश्यक आहेत. खालीलपैकी प्रत्येक पायरी दरम्यान अन्न सुरक्षेचे उपाय योजणे आवश्यक आहे- स्वयंपाकासाठी अन्न तयार करणे, स्वयंपाक करण्याची प्रक्रिया, अन्न साठवण आणि लहान मुले किंवा कुटुंबाला आहार देणे. आई/काळजी घेणाऱ्याला खालील पद्धती पाळण्यास सांगा-

स्वच्छ आणि सुरक्षित पाणी वापरा:

- पिण्यासाठी किंवा न शिजलेले पदार्थ धुण्यासाठी सुरक्षित स्त्रोतांकडून पाणी मिळवा, जसे की पाईपचे पाणी, कूपनलिका आणि हातपंप
- सुरक्षिततेचा स्त्रोत उपलब्ध आहे, पाणी फिल्टर किंवा पाणी उखळा (7 ते 10 मिनिटांसाठी) किंवा पाणी वापरण्यापूर्वी क्लोरीन टॅब्लेटचा वापर करा. या टॅब्लेट आशा सोबत गावात सहज उपलब्ध आहेत.
- स्वच्छ भांड्यात पाणी गोळा करा; पाणी साठवण्यापूर्वी भांड्याच्या आतील भाग पूर्णपणे स्वच्छ करा.
- पाणी गोळा करण्यापूर्वी हात धुवा.
- साठवलेले पिण्याचे पाणी झाकणाने झाकलेले असावे, ते जमिनीच्या पातळीपासून थोडे वर ठेवावे, पाळीव प्राणी आणि मुलांच्या आवाक्यांपासून दूर ठेवावे.
- पाण्याच्या किंवा पाण्याचा वापर करणार्या ग्लासमध्ये कधीही बोटें बुडवू नये. भांड्यातून पाणी काढण्यासाठी सोबत हाताने बांधलेले तुकडे वापरावेत.



अन्न सुरक्षितपणे साठवा:

- त्याच दिवशी मांस किंवा मासे यासारखे ताजे पदार्थ खरेदी करा, तुम्ही ते खा.
- कीटक आणि धुळीपासून संरक्षण करण्यासाठी अन्नपदार्थ झाकून ठेवा.
- ताजे अन्न (विशेषतः प्राण्यांचे अन्न) थंड ठिकाणी साठवा (उपलब्ध असल्यास रेफ्रिजरेटर).
- नेहमी न शिजवलेले अन्न किंवा शिजवण्यासाठी तयार केलेले अन्न झाकून ठेवा (उदाहरणार्थ कापलेल्या भाज्या, भिजवलेल्या डाळ) किंवा शिजवलेले अन्न धूळ, माश्या आणि कीटकांपासून संरक्षित करण्यासाठी झाकणाने झाकून ठेवा.
- कोरडे अन्न जसे की मैदा आणि शेंगा कोरड्या, थंड ठिकाणी ठेवा जेथे ते कीटक, उंदीर आणि इतर कीटकांपासून संरक्षित आहेत.
- शिजवलेले अन्न जास्त काळ साठवून ठेवू नका. उरलेल्या अन्नामध्ये जंतू वाढू लागल्याने ते शिजवल्यानंतर दोन तासांच्या आत मुलाला खायला द्यावे. ताजे आणि स्वच्छ नसलेले अन्न खाल्ल्याने जुलाब, उलट्या, विषमज्वर, कावीळ इत्यादी होऊ शकतात.
- नेहमी झाकलेले अन्न साठवा आणि पूर्णपणे गरम करा (तरल अन्न एका उकळीत आणा).



**स्वच्छ आणि सुरक्षित पद्धतीने अन्न तयार करा**

- स्वयंपाक करण्यापूर्वी किंवा अन्न हाताळण्यापूर्वी हात धुवा.
- अन्न शिजवण्यासाठी किंवा खाण्यासाठी वापरण्यात येणारी भांडी पूर्णपणे स्वच्छ असल्याची खात्री करा.
- अन्न तयार करण्यासाठी पृष्ठभाग स्वच्छ ठेवा.
- अन्न साठवण्यासाठी, वाढण्यासाठी आणि खाण्यासाठी स्वच्छ, काळजीपूर्वक धुतलेली भांडी वापरा.
- सर्व फळे आणि भाज्या (विशेषतः हिरव्या पालेभाज्या) कापून शिजवण्यापूर्वी स्वच्छ पाण्याने पूर्णपणे धुवा.



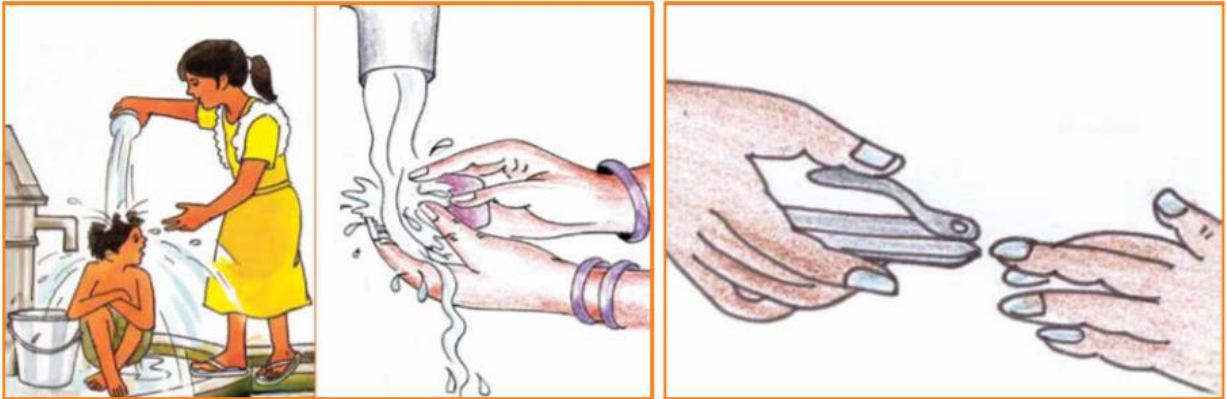


- कच्चे मांस, अल, पोल्ट्री आणि मासे यांना इतर पदार्थांना स्पर्श करण्यापासून प्रतिबंधित करा. या खाद्यपदार्थांमध्ये अनेकदा धोकादायक जंतू आणि जंत असतात जे सहजपणे इतर खाद्यपदार्थांकडे जाऊ शकतात.
  - मांस, आँफ अल, पोल्ट्री आणि मासे चांगले शिजवा. मांसामध्ये लाल रस नसावा. अंडी कडकपणे उकळा.
  - कच्ची किंवा फोडलेली अंडी खाऊ नका कारण त्यात घातक जंतू (सॅल्मोनेला म्हणतात) असू शकतात ज्यामुळे अन्न विषबाधा होऊ शकते.
  - सुरक्षित स्त्रोताशिवाय दूध उकळवा. आंबट आणि आंबवलेले दूध ताजे दुधापेक्षा सुरक्षित असू शकते.
  - बुरशीचे पदार्थ खाऊ नका किंवा वापरू नका. ते तुम्हाला खूप आजारी बनवू शकतात.
  - अन्न तयार करण्यापूर्वी हातावरील जखमा दूषित होऊ नये म्हणून झाकून ठेवा.
  - अन्न किंवा पाण्याजवळ थुंकू नका.



### हात धुणे महत्वाचे आहे:

- अन्न स्वच्छतेबरोबरच, संसर्ग टाळण्यासाठी आईने स्वतःसाठी तसेच तिच्या मुलासाठीही चांगली वैयक्तिक स्वच्छता पाळणे महत्त्वाचे आहे. तिला कळवा-
- मागील भागांमध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे, हात धुण्याचे 7 चरण वापरून, साबण आणि पाण्याने हात धुवा.
- आई/काळजी घेणाऱ्याने हात धुवावे-
  - स्वयंपाक करण्यापूर्वी आणि बाळाला दूध पाजण्यापूर्वी
  - अन्न खाण्यापूर्वी किंवा हाताळण्यापूर्वी
  - शौच केल्यानंतर, आणि बाळाचे शौच स्वच्छ केल्यानंतर,
  - प्राण्यांना स्पर्श केल्यानंतर, मानवी आणि प्राण्यांच्या मलमूत्राची विल्हेवाट लावल्यानंतर.



- बाळाचे हात वारंवार साबणाने आणि पाण्याने धुवा
- आई आणि मूल दोघांनीही स्वच्छ धुतलेले कपडे घालावेत. कपडे वारंवार धुवा, विशेषतः उन्हाळ्यात. ओले कपडे सनी मोकळ्या हवेत वाळवा.
- बोट्यांची नखे आणि पायाची नखे वारंवार कापा आणि स्वच्छ ठेवा.
- आईने खात्री केली पाहिजे की ती आणि मुलाने दररोज आंघोळ केली आहे



**पर्यावरणीय स्वच्छता:** खराब स्वच्छतेमुळे संसर्गाचे प्रमाण जास्त असते कारण त्यामुळे माश्या जंतू वाहून नेण्याची आणि संसर्ग पसरवण्याची शक्यता वाढते. वारंवार आजारामुळे मुलांच्या वाढीवर विपरीत परिणाम होतो. अस्वच्छ स्वच्छता हे मुलांमध्ये स्टॅटिंगचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. भारत सरकार, स्वच्छ भारत अभियानांतर्गत, पर्यावरण स्वच्छ ठेवण्यावर भर देते आणि आर्थिक आणि तांत्रिक सहाय्य पुरवते.

- जंतूंचा प्रसार रोखण्यासाठी तुमचे घर आणि अंगण स्वच्छ ठेवा
- सर्व विष्टेची सुरक्षितपणे विल्हेवाट लावा:
  - शौचालय किंवा शौचालय वापरा आणि ते स्वच्छ आणि माश्यांपासून मुक्त ठेवा.
  - लहान मुलांना पॉटी वापरायला शिकवा.
  - शौचालयाच्या सुविधेचा वापर करून मलमूत्र फ्लश करणे किंवा खोदलेल्या खड्ड्यात मलमूत्र टाकणे आणि खड्डा मातीने झाकणे यासारख्या योग्य पद्धतीचा वापर करून मुलांच्या/बालकांच्या मलमूत्राची त्वरित विल्हेवाट लावण्याची खात्री करा.
  - शौचालय किंवा शौचालय वापरणे शक्य नसल्यास, विष्ठा त्वरित पुरून टाकावी.
- प्रत्येकाने नेहमी घरे, रस्ते, पाण्याचे स्रोत आणि मुले जिथे खेळतात अशा ठिकाणांपासून दूर शौच केले पाहिजे.
- घराच्या आजूबाजूचा परिसर जनावरांची विष्ठा आणि इतर कचऱ्यापासून मुक्त ठेवा. झाकलेल्या डब्यात कचरा टाका, गाडून टाका, कंपोस्ट करा किंवा जाळून टाका, त्यामुळे ते माश्या आणि इतर कीटकांना आकर्षित करत नाही.

आपण घर, पथ, विहिरी, नाले आणि मुलांच्या खेळाच्या ठिकाणांपासून प्राण्यांची विष्ठा दूर ठेवली पाहिजे



✓ प्रशिक्षणार्थीना विचारा: तुमच्या मते खराब स्वच्छतेचा परिणाम म्हणून सर्वात जास्त कोणता आजार होतो?

✓ प्रशिक्षणार्थीना माहिती देताना विचारमंथन करा आणि चर्चा करा:

- असुरक्षित पिण्याचे पाणी, संक्रमित अन्न किंवा न धुतलेले हात यामुळे होणारा सर्वात सामान्य आजार म्हणजे अतिसार म्हणजे वारंवार पाणीयुक्त मल जाणे.
- अतिसार हे देखील बालकांच्या कुपोषणाचे एक प्रमुख कारण आहे आणि त्यामुळे गंभीर कुपोषण किंवा मृत्यू देखील होऊ शकतो. यावर पुढील सत्रात सविस्तर चर्चा होणार आहे.

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- आजारी असलेल्या मुलाला आणि अशा प्रकारचे अन्न आणि पेये, आजारपणादरम्यान आणि नंतर दोन्ही संसर्गाशी लढण्यासाठी आणि बरे होण्यासाठी अतिरिक्त पोषक तत्वांची गरज असते
- आईने आजारी मुलाला आजारपणात पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा स्तनपान करणे सुरु ठेवावे.
- योग्य आहार पद्धतीसोबत, संसर्ग आणि कुपोषण टाळण्यासाठी स्वच्छता (वैयक्तिक आणि अन्न) आणि स्वच्छता पाळणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

### सत्र 7.11: अतिसार: प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

क्रियाकलाप 7: अतिसार प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन समजून घेणे

#### पद्धत: सादरीकरण, प्रात्यक्षिक आणि चर्चा

- अतिसार म्हणजे पाणचट मल, दिवसातून अनेक वेळा जाणे. याचा परिणाम शरीरातून पाणी आणि आवश्यक पोषक तत्वांचा नाश होतो, त्यामुळे मुलांमध्ये कुपोषण होण्यास हातभार लागतो.
- ✓ संसर्ग आणि कुपोषणाच्या दुष्टचक्रावरील आकृतीचा संदर्भ घ्या आणि स्पष्ट करा:
- मागील भागांमध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे, जेव्हा एखाद्या मुलाला तीव्र अतिसार होतो, तेव्हा ते पोषक तत्वांच्या कमतरतेमुळे कुपोषित होते.

- अशा मुलांची प्रतिकारशक्ती कमी असते आणि त्यांना अतिसाराचा त्रास होण्याची शक्यता असते. अशा प्रकारे अतिसार आणि कमी पोषणाचे चक्र सुरू होते आणि अशा मुलांचे वेळेवर आणि योग्य व्यवस्थापन न केल्यास ते गंभीरपणे कुपोषित होण्याचा आणि मरण्याचा धोका असतो.

• **अतिसाराच्या व्यवस्थापनामध्ये खालील 3 घटकांचा समावेश होतो:**

- ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन (ओआरएस) आणि घरगुती द्रवपदार्थांद्वारे पुनर्जलीकरण
- झिंक सप्लिमेंटेशन
- योग्य आहार



**1. ओरल रीहायड्रेशन सोल्यूशन (ओआरएस) आणि घरगुती द्रवपदार्थांद्वारे पुनर्जलीकरण:**

- आजारपणात आणि आजारपणानंतर बाळाला आहार देणे खूप महत्वाचे आहे. आजारपणात मुलाला खायला न देण्याची प्रचलित प्रथा पूर्णपणे चुकीची आहे.
- अतिसाराने ग्रस्त असलेल्या मुलांनी चांगले हायड्रेटेड असणे आवश्यक आहे. हे स्तनपान चालू ठेवून, घरगुती द्रव पेय किंवा ORS वापरून केले जाऊ शकते.
- घरगुती द्रवपदार्थांमध्ये - मीठ आणि साखर असलेले लिंबू पाणी, ताक, तांदळाचे पाणी, अतिशय पातळ डाळ इ.
- ORS पॅकेट AWC आणि आरोग्य केंद्रांवर सीलबंद पॅकेटमध्ये उपलब्ध आहेत. नावाप्रमाणेच, हे पेय पातळ पाणचट मलच्या वारंवार भागांनंतर मुलाला पुन्हा हायड्रेट करण्यास मदत करते.

**प्रशिक्षणार्थीना ORS तयार करण्याची पायरीवार योग्य पद्धत दाखवा**

- पायरी ०: स्वच्छ भांडी आणि चमचा व WHO-ORS चे एक पॅकेट पावडर घ्या.
- पायरी १: एक लिटर स्वच्छ सुरक्षित पिण्याचे पाणी घ्या.
- पायरी 2: हे पाणी (७-10 मिनिटे) उकळवा आणि नंतर थंड होऊ द्या.



- पायरी 3: या पाण्यात

ओआरएस पावडरचे संपूर्ण पॅकेट रिकामे करा आणि पूर्णपणे विरघळत नाही तोपर्यंत ढवळा.

- ओआरएस अचूक आणि शिफारस केलेल्या पाण्यात, म्हणजे एक पॅकेट 1 लिटर पाण्यात विरघळणे फार महत्वाचे आहे.
- हे द्रावण २४ तासांच्या आत वापरले जाऊ शकते. जर सर्व द्रावण 24 तासांच्या आत घेतले नाही, तर ते फेकून द्यावे आणि ताजे द्रावण तयार करावे.
- जुलाब थांबेपर्यंत हे द्रावण लहान मुलांना द्यावे.



## ✓ 2. झिंक सप्लिमॅटेशन:

- ओआरएस सोबत, डायरियाच्या व्यवस्थापनामध्ये 14 दिवसांसाठी झिंक सप्लिमॅटेशन देखील समाविष्ट आहे.
- झिंक टॅब्लेटचा डोस 2-6 महिने वयोगटातील मुलांसाठी 10 मिग्रॅ आणि 20 मिग्रॅ > 6 महिन्यांच्या मुलांसाठी 14 दिवसांच्या अतिसार दरम्यान दिवसातून एकदा आहे.
- झिंक टॅब्लेट एक चमचे पाण्यात किंवा ओआरएस किंवा आईच्या दुधात विरघळली पाहिजे आणि नंतर मुलाला दिली पाहिजे. इतर कोणतेही द्रव वापरले जाऊ नये.
- झिंक गोळ्या ANM सोबत प्राथमिक आरोग्य केंद्र (PHC) आणि सामुदायिक आरोग्य केंद्र येथे उपलब्ध आहेत.

## ✓ 3. योग्य आहार:

**अतिसार दरम्यान:** अतिसार दरम्यान योग्य आहार घेणे खूप महत्वाचे आहे. कमी प्रमाणात अन्न द्या जे मुलाला खाण्यास प्रोत्साहित केले जाऊ शकते. माता/काळजी घेणाऱ्यांना खास मॅश केलेली साधी खिचडी, डाळ-तांदळाचे मिश्रण आणि मॅश केलेल्या अन्नापासून तयार केलेले द्रव सुसंगतता सूप तयार करून खायला द्यावे. वारंवार स्तनपान चालू ठेवावे.

**अतिसारानंतर:** अतिसाराचा भाग संपल्यावर, 6 महिन्यांपेक्षा जास्त वयाच्या मुलाला आईच्या दुधाव्यतिरिक्त नियमितपणे अर्ध-घन अन्न दिले पाहिजे. अतिसारा दरम्यान गमावलेल्या पोषक तत्वांची भरपाई करण्यासाठी हे आवश्यक आहे. या पुनर्प्राप्तीच्या काळात काळजीवाहकाने अतिरिक्त आहार देण्यासाठी अतिरिक्त प्रयत्न करणे आवश्यक आहे अन्यथा मूल कुपोषित होऊ शकते.



खालील अटीच्या बाबतीत मुलाला ताबडतोब PHCs (ANM ला) पाठवले जाणे आवश्यक आहे:

- २-३ दिवसात पुरेसे द्रव आणि अन्न असूनही जुलाब थांबत नसल्यास.
- एखादे मूल सामान्यपणे पिऊ किंवा खाऊ शकत नसल्यास आणि वारंवार उलट्या होत असल्यास, ताप येत असल्यास, स्टूलमध्ये रक्त येत असल्यास किंवा निर्जलीकरण होत असल्यास (डोळे बुडलेले, अत्यंत तहानलेले आणि रडताना अश्रू येत नाहीत)

### अतिसार कसा टाळता येईल?

- शौच केल्यानंतर स्वयंपाक करण्यापूर्वी आणि खाण्यापूर्वी हात साबणाने धुवा.
- मुलांच्या मलमूत्राची विल्हेवाट लावल्यानंतर हात धुणे.
- घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवा.
- सुरक्षित पिण्याचे पाणी वापरा. शक्य असल्यास पाण्यात क्लोरीनची गोळी घाला किंवा पिण्यापूर्वी पाणी उकळून घ्या. पिण्याचे पाणी झाकून ठेवा.

पदार्थ तयार करण्यासाठी ते साठवण्यासाठी आणि खाण्यासाठी योग्य स्वच्छता पद्धती वापरा.

- ताजे शिजवलेले अन्न खा. कापलेली फळे खरेदी करून खाऊ नका.
- भांडी स्वयंपाकाची जागा स्वच्छ ठेवा. माशांची पैदास होऊ देऊ नका. भांडी झाकून ठेवा.
- शौचालये वापरा. उघड्यावर शौचास जाताना वाळूने विष्टा झाकून टाका.
- हातपंपाचा परिसर स्वच्छ ठेवा आणि घाण किंवा प्रदूषित पाण्यापासून मुक्त ठेवा.
- लसीकरणाचे वेळापत्रक पाळा

## सत्र 7.12: विकासात्मक टप्पे

- बाल विकास मैलाचा दगड चार प्रमुख डोमेन अंतर्गत परिभाषित केला आहे, जे आहेत
  - मोटर किंवा शारीरिक विकास
  - संज्ञानात्मक विकास
  - संप्रेषण किंवा भाषा डोमेन
  - सामाजिक आणि भावनिक विकास

विकासाचे प्रत्येक क्षेत्र विशिष्ट वय संबंधित संकेतकांनी किंवा त्या विशिष्ट वयातील मुलाने प्राप्त केले पाहिजे असे टप्पे चिन्हांकित केले आहेत. प्रत्येक मैलाच्या दगडाची वय पातळी असली तरी, सामान्यपणे विकसनशील मूल जेव्हा त्या टप्प्यावर पोहोचते तेव्हाचे वास्तविक वय बदलू शकते. विशिष्ट मैलाचा दगड साध्य करण्यात महत्त्वपूर्ण विलंब निश्चितपणे विकासात्मक विलंब दर्शवू शकतो ज्यासाठी योग्य तपासणी आणि हस्तक्षेप आवश्यक आहे.

मुलाने बसणे किंवा रांगणे शिकण्यापूर्वी मेंदूर नियंत्रण आवश्यक आहे. साधारणपणे, नवजात मूल काही क्षणासाठी डोके वर उचलू शकते किंवा धरून ठेवू शकते आणि आयुष्याच्या पहिल्या महिन्यांत त्याचे/तिचे डोके बऱ्यापैकी चांगले असते. विकासात्मक विलंब असलेल्या मुलांचे डोके नियंत्रण विकसित होण्यास मंद गती असते. अशा प्रकारे वयाशी संबंधित टप्पे मुलांच्या विकासाच्या प्रगतीचे मॅपिंग करण्यासाठी काळजीवाहू आणि व्यावसायिकांना मदत करतात. सहा महिन्यांच्या बालकांच्या जन्मापर्यंतचे विकासाचे टप्पे खालीलप्रमाणे आहेत.

### तक्ता 7.1: वयानुसार विकासाचा टप्पा

डोमेन	मैलाचा दगड				
मोटर किंवा शारीरिक विकास	जागृत होण्याच्या काळात सतर्कता दाखवते; आवाज आणि स्पर्शाकडे वळवून/पाहून प्रतिसाद देते; हात आणि तोंडाने वस्तू पाहते; हात/पाय हलवते; डोके हालचालींवर नियंत्रण विकसित करते.				
<table border="1"> <tr> <td> <p><b>0 - 3 months Fine Motor</b></p>  <p>Grasps fingers Holds small objects</p> </td> <td> <p><b>3 - 6 months Fine Motor</b></p>  <p>Grasps objects in both hands Puts objects in mouth</p> </td> </tr> <tr> <td> <p><b>0 - 3 months Gross Motor</b></p>  <p>Raises the head Moves arms &amp; legs</p> </td> <td> <p><b>3 - 6 months Gross Motor</b></p>  <p>Lifts head and trunk Rolls over</p> </td> </tr> </table>		<p><b>0 - 3 months Fine Motor</b></p>  <p>Grasps fingers Holds small objects</p>	<p><b>3 - 6 months Fine Motor</b></p>  <p>Grasps objects in both hands Puts objects in mouth</p>	<p><b>0 - 3 months Gross Motor</b></p>  <p>Raises the head Moves arms &amp; legs</p>	<p><b>3 - 6 months Gross Motor</b></p>  <p>Lifts head and trunk Rolls over</p>
<p><b>0 - 3 months Fine Motor</b></p>  <p>Grasps fingers Holds small objects</p>	<p><b>3 - 6 months Fine Motor</b></p>  <p>Grasps objects in both hands Puts objects in mouth</p>				
<p><b>0 - 3 months Gross Motor</b></p>  <p>Raises the head Moves arms &amp; legs</p>	<p><b>3 - 6 months Gross Motor</b></p>  <p>Lifts head and trunk Rolls over</p>				
संज्ञानात्मक विकास	जवळच्या व्यक्ती किंवा वस्तूवर लक्ष केंद्रित करते; परिचित आवाजांना प्रतिसाद देते; डोळे एकमेकांपासून दुसऱ्याकडे हलवते (वस्तू/व्यक्ती); सहाय्याने पर्यावरणातील वनस्पती, प्राणी आणि इतर प्रौढ व्यक्तींच्या मदतीने लोकांकडे लक्ष देते.				

**0 - 3 Months Cognitive Dev**

Follows moving objects or sound

Discovers hands

**3 - 6 Months Cognitive Dev**

Grabs nearby objects

Shows interest in small objects

संप्रेषण किंवा भाषा विकास

जेव्हा कोणी लक्ष देते तेव्हा प्रतिक्षिप्तपणे हसते; परिचित लोकांचा आवाज ओळखतो आणि स्पीकर्सकडे वळतो; इतरांना कळण्यासाठी आवाज काढतो की त्याला वेदना होत आहेत किंवा आनंद झालाय.

**0 - 3 months Language Dev**

Cries when needs something

Says, 'quiet'

Stops crying when attended to

**3 - 6 months Language Dev**

Makes sounds

Recognises voice of mother

सामाजिक आणि भावनिक विकास

काळजीवाहूकडे पाहून हसतो; स्तनपान करताना डोळ्यांशी संपर्क करते; रडतो आणि उचलल्यावर शांत होतो

**0 - 3 months Social & Emotional**

Happy when sees mother

Nurses frequently

**3 - 6 months Social & Emotional**

Recognises father and mother

For you



## सत्र 7.13: जन्मापासून सहा महिन्यांपर्यंतच्या मुलासाठी धोक्याची चिन्हे सामान्य

- जागे करता येत नाही किंवा आजूबाजूला काय चालले आहे याला नेहमीपेक्षा कमी प्रतिसाद देत आहे.
- डोळे चमकलेले आहेत आणि कशावरही लक्ष केंद्रित करत नाहीत.
- नेहमीपेक्षा अधिक तंद्री किंवा कमी सतर्क दिसते.
- आक्षेप किंवा फिट आहे.

एक तास किंवा त्याहून अधिक काळ असामान्य रडणे (उच्च, कमकुवत किंवा सतत) आहे.

- ओटीपोटात तीव्र दुखणे आहे.
- मांडीवर फुगवटा आहे जो रडण्याने मोठा होतो.

### तापमान

- खूप थंड किंवा गरम वाटते (35°C पेक्षा कमी किंवा 38.5°C पेक्षा जास्त तापमान).

### त्वचेचा रंग आणि रक्ताभिसरण

- त्वचा नेहमीपेक्षा खूपच फिकट होते किंवा अचानक खूप पांढरी होते.
- नखे निळे आहेत, किंवा पायाचा अंगठा पूर्णपणे पांढरा किंवा चिवट व लकाकणारा पारदर्शक आहे किंवा पिळल्यानंतर तीन सेकंदात रंग परत येत नाही.
- तोंडाभोवती निळा रंग येतो.
- लालसर-जांभळ्या ठिपके किंवा जखमांसह पुरळ विकसित होते.

### श्वास घेणे

- श्वास घेण्यास त्रास होतो किंवा श्वास थांबतो.
- सोच्छ्वास सोडताना सामान्यपेक्षा जास्त वेगाने श्वास घेणे किंवा श्वासोच्छ्वास सोडताना श्वास घेणे (प्रति मिनिट श्वास मोजणे, 30 सेकंदांसाठी एक टायमर सेट करा आणि तुमच्या मुलाची छाती किती वेळा उडते ते मोजा. त्याचा श्वासोच्छ्वासाचा दर जाणून घेण्यासाठी ती संख्या दुप्पट करा. सामान्य 1 वर्षाखालील मुलाने 30-(60 प्रति मिनिट) श्वास घेणे आवश्यक आहे.).
- श्वास सोडताना घरघर होणे

### उलट्या आणि अतिसार

- प्रत्येक शेवटच्या तीन स्तनपानानंतर त्यांच्या किमान अर्ध्या फीड (अन्न किंवा दूध) उलट्या झाल्या आहेत.
- उलटी हिरवी असते.
- उलट्या आणि जुलाब दोन्ही आहेत.
- कमी द्रवपदार्थ प्यायलो आणि नेहमीपेक्षा कमीवेळा ओल्या लंगोट किंवा टॉयलेटला भेट दिली.
  - त्यांच्या शौच्यामध्ये रक्त आहे.

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- अतिसारामुळे शरीरातील पाणी आणि आवश्यक पोषकद्रव्ये नष्ट होतात, त्यामुळे मुलांमध्ये कुपोषण होण्यास हातभार लागतो.
- अतिसाराने ग्रस्त असलेल्या मुलांना चांगले हायड्रेटेड असणे आवश्यक आहे. हे स्तनपान चालू ठेवून, घरगुती द्रव पेय किंवा ORS वापरून केले जाऊ शकते.
- अतिसाराच्या व्यवस्थापनामध्ये ORS सोबत 14 दिवसांसाठी झिंक सप्लिमेंटेशन देखील समाविष्ट आहे.

## विभाग 8: 6-12 महिने मुलांची काळजी घेणे

### कालावधी 5 तास

#### अपेक्षित परिणाम

6-12 महिन्यांच्या मुलांच्या सर्व मातांना ओळखले जाते, त्यांची नोंदणी केली जाते आणि त्यांना इष्टतम बालक आहार, स्वच्छता आणि आरोग्य सेवेबद्दल समुपदेशन केले जाते आणि त्यांना सरकारी कार्यक्रम - आरोग्य आणि ICDS कडून सेवा मिळविण्यासाठी समर्थन दिले जाते.

#### शिकण्याचे उद्दिष्ट

सत्राच्या शेवटी, प्रशिक्षणार्थी असतील-

- योग्य पूरक आहार पद्धतीची जाणीव
- मुलांच्या आयुष्याच्या पहिल्या 6 महिन्यांनंतरच्या पोषणातील अंतराची जाणीव
- पूरक आहाराच्या महत्त्वाच्या घटकांची जाणीव - प्रमाण, सातत्य, विविधता इ.
- अतिसार व्यवस्थापन आणि प्रतिबंध याबद्दल जागरूक
- स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धतींच्या महत्त्वाची जाणीव

#### प्रमुख सत्र

सत्र	सत्राचा विषय	कालावधी
1	केस स्टडी आणि ग्रुप व्यायाम	1 तास
2	पूरक आहाराची वेळेवर सुरुवात	30 मिनिटे
3	अंतरावर मात करणे- ऊर्जा, लोह आणि जीवनसत्व अ	30 मिनिटे
4	योग्य पूरक आहार पद्धती	1 तास
5	आजारपण आणि पुनर्प्राप्ती दरम्यान आहार	30 मिनिटे
6	स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धती	30 मिनिटे
8	ग्रोथ मॉनिटरिंगद्वारे कुपोषण रोखणे	1 तास

#### सत्र 8.1: केस स्टडी आणि चर्चा

##### आवश्यक वस्तू

केस स्टडीचे हँड-आउट्स, चार्ट पेपर्स, ठळक मार्कर

#### क्रियाकालाप 1: केस स्टडी

##### पद्धत: गट व्यायाम, सादरीकरण आणि चर्चा

- सहभागींना 4-5 गटांमध्ये विभाजित करा.
- प्रत्येक गटाला चार्ट पेपर आणि ठळक मार्करसह केस स्टडीचे हँडआउट प्रदान करा
- प्रत्येक गटाला केस स्टडी काळजीपूर्वक वाचण्यास सांगा

**केस स्टडी:** सीतेचा मुलगा शिवम आता 11 महिन्यांचा आहे.

तिच्या गावात ग्राम आरोग्य आणि पोषण दिनानिमित्त निरोगी बाळ स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. ही स्पर्धा 0 ते 1 वयोगटातील मुलांसाठी होती.

• दुपारी, हेल्दी बेबी स्पर्धेचा निकाल जाहीर झाला. सीतेच्या पुत्राला तिसरे पारितोषिक! सर्व विजेत्यांना त्यांच्या कथा उपस्थित प्रत्येकाला सांगण्यास सांगण्यात आले. सीतेनेही तिची कहाणी सांगितली- “हा निकाल एक सुखद आश्चर्य म्हणून येतो! आमच्या मुलाची काळजी कशी घ्यावी हे मला आणि माझ्या कुटुंबाला माहित होते असे नाही. आम्ही सुरुवातीला खूप चुका केल्या. जेव्हा मी गरोदर राहिले तेव्हा मी फक्त 17 वर्षांची होते. मी आरोग्य केंद्रात तपासणीसाठी गेले नाही, नीट खाल्लं नाही आणि सरकारी सवलतीचा लाभ घेतला नाही, ज्यामुळे मी अत्यंत अशक्त झाले. शिवम या LBW बाळाचा जन्म झाला. त्याला विशेष काळजीची गरज आहे की नाही हे आम्हाला माहित नव्हते, त्याला प्री-लॅक्टियल फीड दिले आणि पंडितांनी बीएफ सुरू करण्यासाठी शुभ वेळ सुचवण्याची वाट पाहिली. ASHA आणि AWW साठी नाही तर शिवमची प्रकृती बिघडली असती. पण ते आम्हाला वारंवार भेटायचे, माझ्या सासू-सासऱ्यांना आणि पतीला आमच्या मुलाच्या हितासाठी त्यांचा सल्ला पाळायला पटवून दिले. आणि हळूहळू आमची समज सामूहिकपणे बदलू लागली.

- **प्रशिक्षणार्थीना खाली सादर केलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सांगा**
- अन्नप्राशन म्हणजे काय? ते कधी साजरे केले जाते? ते का साजरा केले जाते?
- AWW ने सीतेला आपल्या मुलाला डाळ पाणी नव्हे तर डाळ, तृणधान्ये आणि भाज्या यांचे मिश्रण खायला देण्याचा सल्ला का दिला?
- या केस स्टडीमध्ये तुम्ही कोणते सामाजिक घटक ओळखू शकता ज्याने निकालावर सकारात्मक परिणाम केला?
- सीतेने उत्तम आहारपद्धती पाळली असूनही शिवमला वारंवार जुलाब का होत होते? अतिसार कसा ओळखता येईल?
- सीता आणि कुटुंबाला स्वच्छता आणि स्वच्छतेबाबत कोणता सल्ला देण्यात आला? आणि का?
- प्रत्येक गटाला एक सादरकर्ता निवडण्याचा सल्ला द्या ज्याला गटाच्या वतीने प्रश्नांना प्रतिसाद (चार्ट पेपरवर) सादर करण्याचे काम दिले जाईल.
- सहा गटांपैकी प्रत्येकाच्या सादरीकरणानंतर विविध उदयोन्मुख समस्यांवर चर्चा आयोजित करा.

## सत्र 8.2: पूरक आहाराची वेळेवर सुरुवात

### क्रियाकलाप 2: पूरक आहार सुरू करण्याची योग्य वेळ

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

✓ सहभागींना विचारा: पूरक आहार या शब्दाने तुम्हाला काय समजते? ते सुरू करण्यासाठी योग्य वेळ कोणती?

✓ प्रतिसाद फ्लिप चार्टवर लिहा

- सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा
- मूलाचे साधारणपणे 6 महिन्यांत (5 महिने पूर्ण) वजन दुप्पट होते आणि हे वजन 11 महिन्यांनी (10 महिने पूर्ण) तिप्पट होते. याचा अर्थ असा होतो की जन्माच्या वेळी 3 किलो वजन असलेल्या मुलाचे वजन 6 महिन्यांत किमान 6 किलो आणि एका वर्षात 1 किलो असावे. अशा जलद वाढीसाठी, आईचे दूध 6 महिन्यांनंतर एकटे पुरेसे नाही. वेगाने वाढणाऱ्या बाळाच्या वाढत्या पौष्टिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी वाढत्या बाळाला आईच्या दुधाव्यतिरिक्त काही अतिरिक्त अन्नाची आवश्यकता असते.

- पूरक आहार म्हणजे अर्ध-घन पदार्थ आणि बाळाला आईचे दूध देणे. "पूरक आहार" ही संज्ञा वापरली जाते की हे आहार आईच्या दुधाची जागा घेण्याऐवजी पूरक बनते.
- सहा महिन्यांच्या वयात, मूल मऊ मॅश केलेले अन्न गिळण्यास सक्षम होते. अर्ध-घन पदार्थांच्या रूपात पूरक आहार सुरु करणे आवश्यक आहे, तसेच सहा महिने वयानंतर स्तनपान चालू ठेवणे आवश्यक आहे.



- काही वेळा, 7-8 महिन्यांच्या वयातही अनेक माता फक्त आईचे दुधच पाजत राहतात किंवा फक्त इतर प्रकारचे दूध जसे की प्राण्यांचे दूध किंवा फॉर्म्युला मिल्क मुलाला देत असतात. हे योग्य नाही. विलंब किंवा खराब पूरक आहार पद्धतींमुळे मूल अतिरिक्त पोषक तत्वांपासून वंचित राहते, जे बाळाच्या जलद वाढीसाठी आवश्यक असते.
- **सहभागीना विचारा: सुरुवातीच्या महिन्यांनंतर स्तनपान का सुरु ठेवावे?**
- **प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा**
- **सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा**
- पहिल्या सहा महिन्यांत बाळाच्या निरोगी वाढीसाठी आवश्यक असलेली सर्व ऊर्जा आणि पोषक तत्त्वे आईचे दूध पुरवते.
- सहा ते 12 महिन्यांपर्यंत, स्तनपानामुळे मुलाचे अर्धे किंवा अधिक पोषण चालू राहते, आणि 12 ते 24 महिन्यांपर्यंत, त्यांच्या पौष्टिक गरजांच्या किमान एक तृतीयांश गरजा. पोषणासोबतच, स्तनपानामुळे बाळाला अनेक आजारांपासून संरक्षण मिळते आणि जवळीक आणि संपर्क मिळतो ज्यामुळे मानसिक विकास होण्यास मदत होते.
- ज्या स्त्रिया आपल्या बाळाला स्तनपान करू इच्छितात, त्यांना समर्थन आणि प्रोत्साहन दिले पाहिजे. प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही आईला पाहता तेव्हा तिचा आत्मविश्वास वाढवण्याचा प्रयत्न करा. ती आणि तिचे बाळ जे योग्य करत आहेत त्याबद्दल तिची प्रशंसा करा. संबंधित माहिती द्या, आणि काहीतरी योग्य सुचवा.
- ✓ **सहभागीना विचारा: पूरक आहार 'खूप लवकर' किंवा 'खूप उशीरा' सुरु केल्यास काय होईल?**
- ✓ **प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा**
- ✓ **सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा**
- पूरक पदार्थ जोडणे खूप लवकर होऊ शकते-
  - अर्भकाने पोषक तत्वांचा कमी प्रमाणात सेवन केल्यामुळे. याचे कारण असे की 6 महिन्यांपूर्वी दिलेले अन्न अनेकदा पातळ असते जसे की दुधात पातळ केलेले, पाणचट सूप/डाळ/ दलिया.

- आजार/अतिसाराचा धोका वाढतो कारण आणलेल्या अन्नपदार्थांमध्ये असुरक्षित पाणी मिसळलेले असू शकते आणि त्यामुळे आजार/अतिसार होऊ शकतो.
- ऍलर्जिक स्थितीचा धोका वाढतो कारण बाळ अद्याप इतर अन्न पचवू शकत नाही आणि शोषू शकत नाही
- स्तनपान अनन्य असल्यास आईला दुसऱ्या गर्भधारणेचा धोका वाढतो.
- पूरक अन्न खूप उशीरा सुरु करणे देखील एक धोका आहे कारण मूलाला:
  - त्याच्या/तिच्या वाढत्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक असलेले अतिरिक्त अन्न मिळत नाही;
  - मंद गतीने वाढ होते आणि विकसित होते;\
  - हासारख्या विशिष्ट पोषक घटकांचे सेवन करण्याची शक्यता कमी करते, परिणामी लोहाच्या कमतरतेमुळे अशक्तपणा येतो

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- पूरक आहार म्हणजे आईच्या दुधासह अर्भकाला अर्ध-घन पदार्थ खायला देणे.
- मुलाला 6 महिने पूर्ण झाल्यावर पूरक आहार देणे सुरु केले पाहिजे, लवकर नाही, नंतर नाही.
- पूरक अन्न खूप लवकर जोडल्याने बाळाला पोषक तत्वांचे सेवन कमी होते, तसेच संसर्ग/आजारांचा धोका असतो.
- पूरक अन्न खूप उशीरा सुरु करणे देखील एक धोका आहे कारण मुलाला त्याच्या वाढत्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक अतिरिक्त अन्न मिळत नाही.

### सत्र 8.3: पोषण अंतरावर मात करणे- ऊर्जा, लोह आणि जीवनसत्व अ

#### सत्र 8.3: पोषण अंतरावर मात करणे- ऊर्जा, लोह आणि जीवनसत्व अ

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

#### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा

- सुरुवातीच्या 6 महिन्यांनंतर वेगवेगळ्या पोषक तत्वांची गरज समजून घेणे महत्त्वाचे आहे, ज्यासाठी पूरक आहार वेळेवर सुरु करणे आवश्यक आहे.

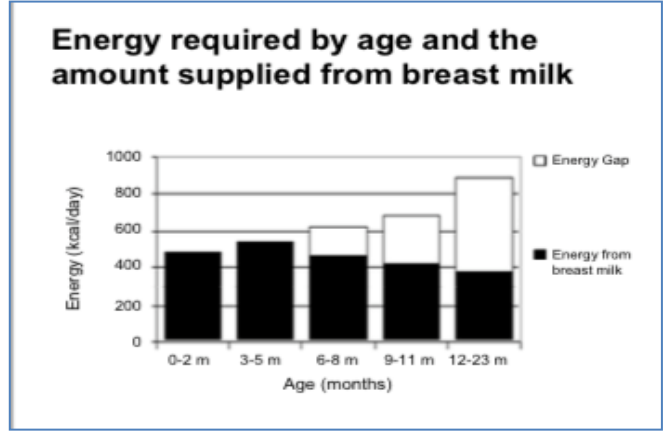
#### ✓ आकडे सादर करा... एका वेळी एका सहभागीला विचारा: तुम्हाला आलेखामध्ये काय दिसते?

#### ✓ प्रतिसाद फिलप चार्टवर लिहा

#### ✓ सादरीकरण वापरून खालील मुद्दे स्पष्ट करताना गहाळ मुद्दे जोडा

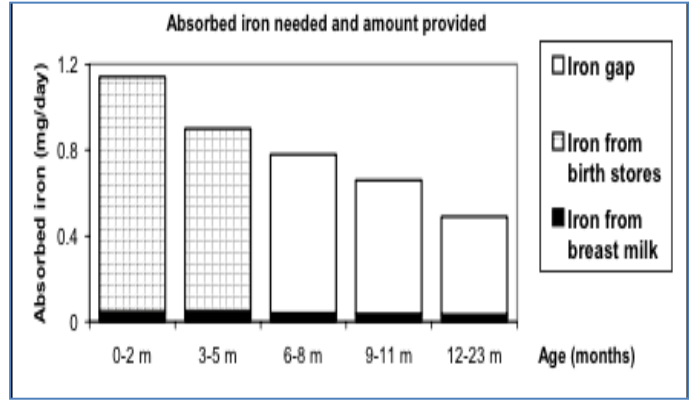
### ऊर्जा अंतर:

- 6 महिन्यांनंतर, आईद्वारे सावित दूध हळूहळू कमी होते
- झपाट्याने वाढणाऱ्या शरीरासाठी मुलांची पोषकतत्वांची गरज वाढते.
- आकृतीत पाहिल्याप्रमाणे, आईच्या दुधाने दिलेली ऊर्जा 6 महिन्यांपर्यंत बाळासाठी पुरेशी असते (ग्राफमध्ये काळ्या रंगाने दर्शविली जाते). या कालावधीनंतर, एकूण ऊर्जेच्या गरजा आणि आईच्या दुधाद्वारे प्रदान केलेली ऊर्जा (ग्राफमध्ये पांढऱ्या रंगाने दर्शविलेले) यामध्ये अंतर असते.



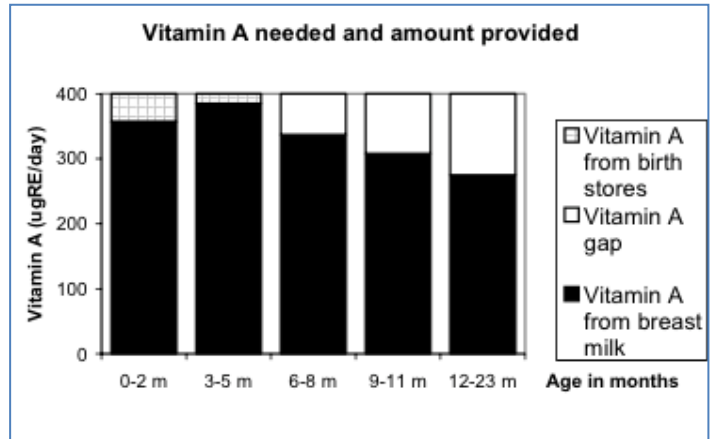
### लोह अंतर:

- आपण मागील सत्रात लोहाचे महत्त्व पाहिले आहे. पूर्ण टर्म बाळ जन्माला येते ज्यामध्ये पहिल्या 6 महिन्यांची शरीराची गरज भागवण्यासाठी लोहाचा चांगला साठा असतो. हे आलेखामध्ये तपासलेल्या क्षेत्राद्वारे सूचित केले आहे.
- तथापि, 6 महिन्यांनी हा साठा संपतो आणि आईच्या दुधाद्वारे प्रदान केलेले लोह (काळ्या रंगाने दर्शविलेले) वाढत्या बाळामध्ये लोहाची वाढलेली आवश्यकता पूर्ण करत नाही. अशाप्रकारे, जसजसे मूल मोठे होते, हे अंतर वाढते (पांढऱ्या रंगाने दर्शवले जाते).



### व्हिटॅमिन ए अंतर:

- निरोगी दृष्टीसाठी आणि शरीराला संक्रमणाशी लढण्यास मदत करण्यासाठी व्हिटॅमिन ए आवश्यक आहे.
- आईच्या दुधात व्हिटॅमिन A चा एक मोठा भाग (काळ्या रंगाने दर्शविला जातो) पुरवठा होतो आणि 6 महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या बाळाला आवश्यक असलेल्या व्हिटॅमिन A ची पूर्तता मोठ्या प्रमाणात होते.
- तथापि, लहान मूल जसजसे वाढत जाते, तसतसे व्हिटॅमिन ए ची आवश्यकता वाढते आणि केवळ आईचे दूध पुरेसे नसते. बाळाला व्हिटॅमिन ए चा पुरवठा आणि गरजांमधील अंतर वाढते (पांढऱ्या रंगाने दर्शवले जाते).



अशा प्रकारे पुरवलेल्या पोषक तत्वांमधील अंतर सुरुवातीच्या 6 महिन्यांच्या पलीकडे आईचे दूध इतर अर्ध-घन पदार्थ किंवा पूरक अन्नांसह पूरक करून भरणे आवश्यक आहे.

## सत्र 8.4: योग्य पूरक आहार पद्धती

### क्रियाकलाप 4: योग्य पूरक आहार पद्धती समजून घेणे

पद्धत: सादरीकरण, प्रात्यक्षिक आणि चर्चा

#### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा

- बाळाला पूरक खाद्यपदार्थांचा परिचय करून देण्याच्या मूलभूत गोष्टी, 6 महिन्यांपासून आहार सुरु करण्याच्या संदर्भात आणि त्यानंतरचे बदल, जसे की मूल मोठे होत जाते, ते जाणून घेऊ या.

#### प्रशिक्षणार्थीना टेबल सादर करा आणि समजावून सांगा

- खालील तक्त्यामध्ये सहा महिने पूर्ण झालेल्या मुलाला तसेच मुल 1 वर्षाचे होईपर्यंत अर्ध-घन पदार्थ योग्य आहार देण्यासाठी पाळल्या जाणाऱ्या सर्वोत्तम पद्धतींचा सारांश सादर केला आहे.

### तक्ता 8.1: योग्य पूरक आहार पद्धतींचा सारांश (WHO मार्गदर्शक तत्वांनुसार)

पॅरामीटर्स	6 महिन्यांत	7-8 महिने	9-12 महिने
स्तनपान	वारंवार स्तनपान	वारंवार स्तनपान	स्तनपान
पोत/ फीडची ससंगतता	मऊ लापशी, चांगले मॅश केलेले फळ, भाज्या इ.	मॅश केलेले पदार्थ	बारीक चिरून किंवा मॅश केलेले; जे अन्न बाळ घेऊ शकते
आहाराची वारंवारता	२ वेळा/दिवस	३-४ वेळा/दिवस	जेवण दरम्यान ३-४ जेवण अधिक १ नाश्ता
प्रत्येक जेवणात प्रमाण	२-३ चमचे	पर्यंत हळूहळू वाढत आहे ½ वाटी (१ वाटी = २५०ml)	एका वाडग्याचा ¼ (१ वाटी = २५०ml)

जर मुलाला कोणत्याही कारणास्तव स्तनपान दिले नाही तर-

- एक अतिरिक्त जेवणासह आहारात वरच्या दुधाचा समावेश करा.
- वरचे दूध स्वच्छतेने तयार, साठवले आणि मुलाला दिले जाईल याची अतिरिक्त काळजी घ्या.
- बाटलीतून आहार देणे टाळा; त्याऐवजी कप वापरा.

वरील योग्य पूरक पद्धतींच्या सारांशाच्या आधारे, लहान मुलाला दिल्या जाणाऱ्या 'अन्नाच्या प्रकारांच्या संदर्भात आई/काळजी घेणाऱ्यांनी सराव करण्याचे महत्त्वाचे मुद्दे खाली 6-12 महिने वयोगटासाठी सारांशित केले आहेत.

#### 6-8 महिन्यांपासून:

- 6 महिन्यांत, जेव्हा तुम्ही पूरक आहार सुरु करता तेव्हा, अन्न सहज पचण्याजोगे आणि मऊ असल्याची खात्री करा जेणेकरून मुल ते सहजपणे गिळू शकेल. सहज पचण्याजोगे बनवण्यासाठी ते चाळणे किंवा मॅश करा. अन्न फार पातळ किंवा पाणीदार नसावे कारण पाण्याने पोट भरते आणि तृप्तता कमी होते.





- 6 महिन्यांच्या वयानंतर, मुल सहज पचण्याजोगे स्टार्च असलेले अतिशय मऊ आणि छान मॅश केलेले पदार्थ खाण्यास सक्षम होते. सुरुवातीला, लहान मुलांना डाळ, तांदूळ, खिचडी, खीर, हलवा, उकडलेले आणि मॅश केलेले बटाटे, मॅश केलेल्या भाज्या, केळीसारखी मऊ फळे दुधासह आणि शिजवलेले सफरचंद खायला द्या.
- ७व्या किंवा 8 व्या महिन्यापर्यंत, मुलाला उकडलेले आणि मॅश केलेले अंडे दिले जाऊ शकते, फक्त सांस्कृतिकदृष्ट्या स्वीकार्य आणि परवडणारे असेल तर. सुरुवातीला अंड्याचा फक्त पिवळा भाग द्या आणि जेव्हा मूल वाढते तेव्हा अंड्याचा पांढरा भाग असलेले संपूर्ण अंडे मुलाला दिले जाऊ शकते. एक मूल मॅश केलेले अर्धे उकडलेले अंडे सहज पचवू शकते (फक्त 3 मिनिटे उकडलेले अंड्याची सुसंगतता जी मुलाद्वारे सहजपणे गिळली जाते).



### 9 महिन्यांनंतर:

- मुलाला ब्रेड, बिस्किट, चपाती, गाजर इ. तथापि, हे मुलाला एकस्प्लोर करण्यासाठी आणि खाण्यासाठी व स्वतः/स्वतःला प्रोत्साहित करण्यासाठी आहे. या वयात, मुलाला दात येऊ लागतात आणि त्याला गोष्ट चघळायची आणि चावायची असते. तथापि, लक्षात ठेवा, अशा प्रकारे सेवन केलेले अन्न पुरेसे नाही. या वयातील मुलाला काळजीवाहूंनी किमान 4-5 वेळा योग्य आहार दिला पाहिजे



### 9-12 महिन्यांत:

- मुलाला दूध किंवा डाळ मिसळून मॅश केलेली चपाती/भात/ब्रेड किंवा बिस्किट खायला दिले जाऊ शकते (डाळ पाणी नाही तर मॅश केलेली डाळ). 9 महिन्यांनंतर, मुलाला कुटुंबासाठी शिजवलेले अन्न किमान 4-5 वेळा दररोज खायला द्यावे (1 स्नॅकसह). एका वेळी  $\frac{3}{4}$  ते एक कटोरी देता येते.
- हे महत्वाचे आहे की मुलाला कुटुंबासाठी शिजवलेले अन्न दिले जाते परंतु ते सुसंगततेमध्ये, उर्जेचे प्रमाण जास्त असलेले आणि अतिरिक्त तूप/तेल घालून आणि मसाले कमी असलेले हवेत.

## क्रियाकलाप 4: यशस्वी पूरक आहारासाठी इतर गंभीर घटक

**पद्धत: सादरीकरण, प्रात्यक्षिक आणि चर्चा**

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

पूरक आहार यशस्वीपणे सुरु केला आहे आणि तो चालू ठेवला आहे याची खात्री करण्यासाठी,

### सक्रिय आहार: यात समाविष्ट आहे-

- आहार देताना मुलाकडे प्रेमाने लक्ष देणे.
- अन्न अर्पण करून भुकेच्या लक्षणांना प्रतिसाद देणे.
- मुलाला खायला घालण्यासाठी वेगळे भांडे (थाळी किंवा काटोरी) वापरणे. यामुळे मुलाने खाल्लेल्या विशिष्ट अन्नाचे प्रमाण जाणून घेण्यात मदत होईल.
- मुलाला त्याच्या/तिच्या वेगाने जेवायला देणे. मुलाला हळूवारपणे खाण्यासाठी प्रोत्साहित करा आणि कधीही जबरदस्तीने खायला देऊ नका.

### वाढीव ऊर्जा सामग्री

✓ प्रशिक्षणार्थीना विचारा: "तुम्ही अन्नाचे प्रमाण न वाढवता त्यातील ऊर्जा सामग्री कशी वाढवू शकता?"

✓ खालील सादर करताना विचारमंथन करा आणि गहाळ माहिती भरा:

- प्रत्येक जेवणाच्या वेळी मुलाला उच्च ऊर्जायुक्त अन्न देणे आवश्यक आहे कारण लहान मूल एका वेळी फक्त थोडेसे अन्न खाते.
- अन्नाची ऊर्जा/कॅलरीज लक्षणीयरीत्या वाढवता येतात-
- प्रत्येक कटोरीमध्ये एक चमचा तूप/तेल टाकणे. हे अन्नाच्या काटोरीसाठी अधिक ऊर्जा देण्यास मदत करेल. एक चमचा तेल अर्ध्या चपातीला ऊर्जा देते.
- अन्नात साखर किंवा गूळ घालणे

### अन्नाची सुसंगतता

✓ या वस्तू प्रात्यक्षिकासाठी तयार ठेवा: २ वाट्या, चमचे, डाळ पाणी, पातळ मॅश केलेली डाळ

- प्रशिक्षणार्थीना दोन वाट्या दाखवा. एक डाळ पाण्यासह (डाळ उकळलेली आणि फक्त वरून घेतलेली डाळ), आणि दुसरी पातळ, पण छान मॅश केलेली डाळ. प्रशिक्षणार्थीना विचारा, योग्य सातत्य कोणते आणि का?

✓ खालील सादर करताना विचारमंथन करा आणि गहाळ माहिती भरा:

- एका बसलेल्या मुलाने कमी प्रमाणात अन्न खाल्ले. त्यामुळे त्याला/तिला पाणचट अन्न (जसे की पाणचट भाजीचे सूप किंवा पाणचट डाळ) देऊ नये. यामुळे अन्नातील फक्त पाण्याचे प्रमाण वाढते आणि खाल्लेल्या प्रमाणासाठी ऊर्जा आणि इतर पोषक घटक कमी होतात. त्याऐवजी, आईला मॅश केलेली डाळ/भाजी द्यावी.
- 6 महिने ते एक वर्षापर्यंतच्या मुलाला खायला देण्यासाठी तयार केलेल्या अर्ध-घन अन्नाची सुसंगतता अशी असावी की ते प्लेटवर ठेवल्यास पसरते आणि सहज वाहत नाही.

### विविध खाद्यपदार्थांचा वापर

• प्रशिक्षणार्थीना विचारा: मुलाच्या आहारात विविधता सुनिश्चित करणे महत्वाचे का आहे?

• खालील सादर करताना विचारमंथन करा आणि गहाळ माहिती भरा:

- लहान मूल सर्व आवश्यक पोषक तत्वे घेतील याची खात्री करण्यासाठी विविध खाद्यपदार्थांचा परिचय आवश्यक आहे.
- लहान वयातच मुलाला विविध खाद्यपदार्थांच्या संपर्कात आणणे हे देखील त्याच्या/तिच्या वेगवेगळ्या खाद्यपदार्थांची चव वाढवण्यासाठी आणि खाण्याच्या चांगल्या सवयी लावण्यासाठी महत्वाचे आहे.
- वैविध्यपूर्ण आहारामध्ये विविध अन्न गटांचा समावेश असावा जेणेकरून विविध पोषक तत्वे मिळतील
- गहू, बाजरी, तांदूळ इत्यादी तृणधान्ये ऊर्जा आणि प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत
- डाळ, सोयाबीन, वाटाणे, मसूर तसेच काजू आणि तेलबिया (उदा. शेंगदाणे) यासारख्या शेंगा किंवा कडधान्ये प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत. यामध्ये- गाजर, भोपळा, टोमॅटो इ. आणि संत्रा, पपई, आंबा इत्यादी फळांचा समावेश होतो.
- हिरव्या पालेभाज्या जसे की पालक मेथीची पाने मोहरीची पाने इत्यादी लोह आणि व्हिटॅमिन ए या दोन्हींचे चांगले स्रोत आहेत.
- दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ- दही, ताक इ. कॅल्शियम आणि प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत.
- जर कुटुंबाला परवडत असेल तर मुलाला चांगले शिजवलेले अंडी मासे मांस इत्यादी खायला दिले जाऊ शकते. हे चांगल्या प्रतीचे प्रथिनांचे अत्यंत चांगले स्रोत आहेत.
- तूप/तेल आणि साखर/गूळ हे कॅलरी/ऊर्जेचे चांगले स्रोत आहेत आणि ते मुलाच्या अन्नामध्ये ऊर्जा दाट बनवण्यासाठी जोडले जातात.
- फक्त आयोडीनयुक्त मीठ वापरावे कारण आयोडीन शारीरिक आणि मानसिक विकासास मदत करते

✓ आहारासाठी वापरले जाणारे अन्न स्थानिक पातळीवर उपलब्ध सांस्कृतिकदृष्ट्या स्वीकार्य आणि परवडणारे असावे.

### वनवीन पदार्थ सादर करताना:

- लहान मुलांना नवीन पदार्थ देताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात-
- अन्नपदार्थ एकावेळी एकच सादर करावा.
- एकदा मुलाला विशिष्ट अन्नपदार्थ खाण्यास सोयीस्कर वाटले, तरच इतर कोणत्याही खाद्यपदार्थाची ओळख करून द्यावी.
- अनेक वेळा नवीन पदार्थ द्या, कारण पहिल्या काही प्रयत्नांमध्ये मुलांना नवीन पदार्थ आवडणार नाहीत (किंवा स्वीकारू शकत नाहीत).
- जबरदस्तीने काहीही खायला देऊ नका.
- जर एखाद्या मुलाला कोणतेही विशिष्ट अन्न आवडत नसेल तर आईने:
  - काही दिवसांच्या अंतरानंतर असे अन्न खाण्याचा प्रयत्न करा.



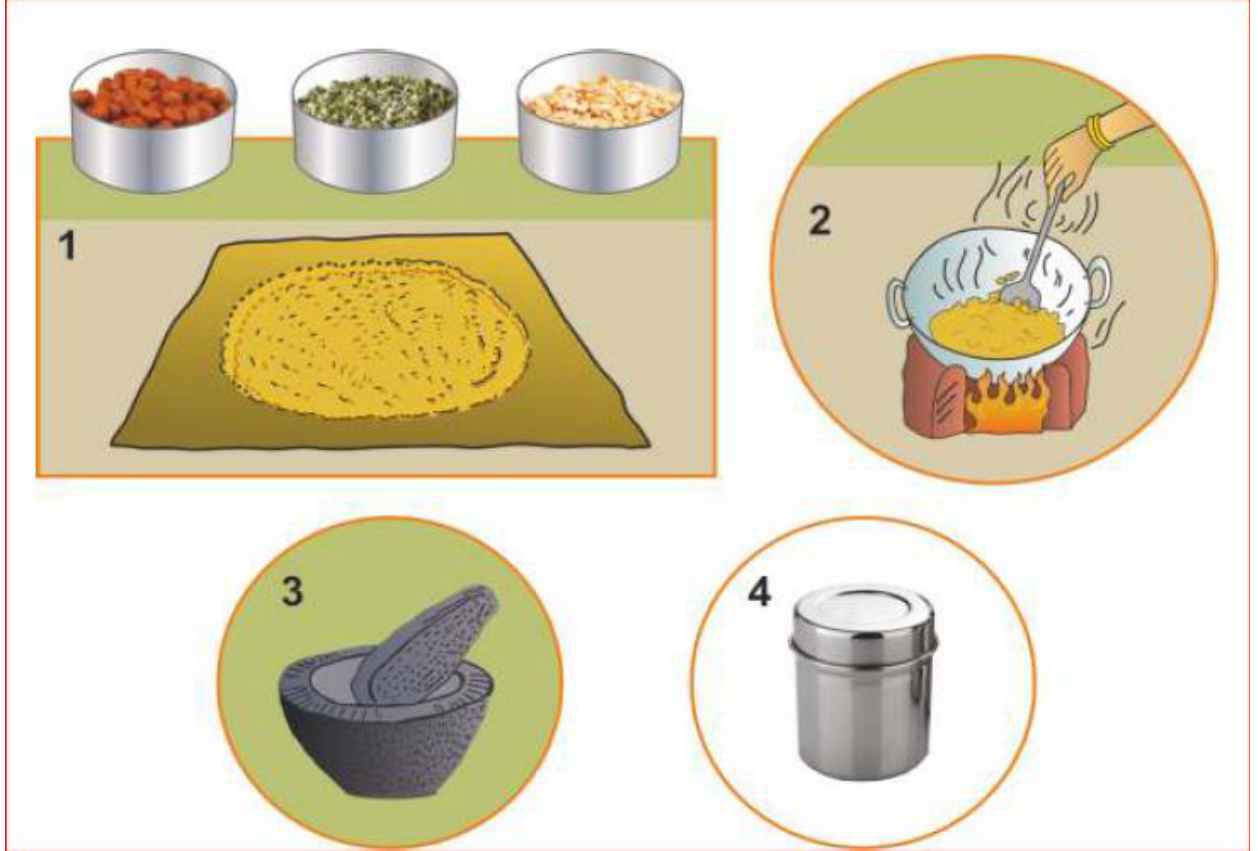
- बाळाला आवडणाऱ्या इतर अन्नामध्ये ते मिसळण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर ते मुलाला खायला द्या.
- एवढ्या प्रयत्नांनंतरही एखादे मूल विशिष्ट खाद्यपदार्थ खात नसेल, तर त्याच्या जागी तितकेच पौष्टिक अन्नपदार्थ वापरावेत.

### घरगुती किंवा स्थानिक 'सेरेलॅक' तयार करणे:

- तूणधान्ये/कडधान्ये भिजवले आणि त्याला उगवण/कोंब फुटले की त्यांची गुणवत्ता सुधारते आणि लोह आणि कॅल्शियमने समृद्ध, पचायला सोपे बनवते. उगवण झाल्यानंतर, धान्यांचा वापर 'प्री-मिक्स' तयार करण्यासाठी आणि मुलांना खायला देण्यासाठी केला जाऊ शकतो.
- आईला हे समजावून सांगणे चांगले आहे की घरी बनवलेले प्री-मिक्स व्यावसायिकरित्या उपलब्ध असलेल्या 'सेरेलॅक' इतके चांगले आणि कुटुंबासाठी कमी खर्चिक कसे आहे. हे घरच्या घरी बनवलेला बाळासाठी पोषक तत्वांचा एक उत्तम स्रोत आहे.

### प्रशिक्षणार्थीना प्रात्यक्षिक दाखवा की, 'प्री-मिक्स' घरी कसे तयार करावे

- तयारीमध्ये सहाय्य करण्यासाठी 1-2 स्वयंसेवकांना आमंत्रित करा
- आवश्यक वस्तू: गॅस स्टोव्ह, स्वयंपाकाची भांडी, ग्राइंडर, वाटी आणि चमचे
- आवश्यक साहित्य
  1. गहू [3 भाग] {तुम्ही थेट गव्हाचे पीठ वापरू शकता}
  2. हिरवी मूग संपूर्ण डाळ किंवा चणा संपूर्ण डाळ- भिजलेली, अंकुरलेली [१ भाग]: {हे तुम्ही आधीच तयार केल्याची खात्री करा.
  3. शेंगदाणे [1 भाग]
  4. गरम दूध/पाणी
  5. साखर/गूळ



### प्रशिक्षणार्थीना प्रात्यक्षिक दाखवा, घरच्या घरी पूर्व-मिश्रणाची तयारी चरणानुसार करा

**पायरी 0:** सर्व साहित्य, भांडी आणि स्वयंपाकाची जागा स्वच्छ आणि आरोग्यदायी असावी. स्वयंपाक करणाऱ्या व्यक्तीने आपले हात साबणाने आणि पाण्याने धुवावेत

**पायरी 1:** डाळी 4-5 तास भिजत ठेवा

**पायरी 2:** उगवणासाठी रात्रभर किंवा जास्त काळ (हवामानानुसार) भिजवलेल्या डाळी ठेवा

**पायरी 3:** अंकुर वाढल्यानंतर, डाळी हलकी कोरडी करा

**पायरी 4:** गहू आणि तेलबिया स्वच्छ करा. {गव्हाचे पीठ वापरत असल्यास थेट वापरा}

**पायरी 5:** तिन्ही (उगवलेली मूग डाळ, शेंगदाणे आणि गहू/गव्हाचे पीठ) वेगवेगळे भाजून घ्या आणि असल्यास त्वचा काढून टाका (उदा. भाजलेले शेंगदाणे किंवा चणा डाळ)

**पायरी 6:** या तीनपैकी प्रत्येकाला ग्राइंडरमध्ये स्वतंत्रपणे बारीक करा

**पायरी 7:** तिन्ही मिक्स करा [हे कोरडे मिश्रण कंटेनरमध्ये झाकण ठेवून साठवले जाऊ शकते (हे एक महिना ताजे राहते)]

**पायरी 8:** एका भांड्यात 2 चमचे हे मिश्रण घ्या, त्यात कोमट दूध किंवा पाणी आणि 1-2 टीस्पून साखर किंवा गूळ घाला.. योग्य सुसंगतता सुनिश्चित करण्यासाठी पाणी/दूध जोडले पाहिजे.



✓ प्रशिक्षणार्थीना ICDS फूड सप्लिमेंट दाखवा (प्रशिक्षक स्थानिक पातळीवर AWC कडून अन्न पुरवण्याची व्यवस्था करू शकतो) आणि समजावून सांगा:

- ICDS फूड सप्लिमेंट दिवसभरासाठी आवश्यक प्रमाणात ऊर्जा आणि प्रथिने पुरवते. ICDS द्वारे पुरवले जाणारे अन्न पूरक मऊ सुसंगतता असलेले उत्पादन मिळण्यासाठी अनेकदा दूध किंवा पाण्याने शिजवावे लागते. ICDS फूड सप्लिमेंट हे कौटुंबिक अन्नाची भर घातली पाहिजे आणि ती बदलू नये.



✓ प्रशिक्षणार्थीना टेबल सादर करा आणि समजावून सांगा

- वर सांगितलेल्या योग्य पद्धतीच्या आधारे, 7-8 महिन्यांच्या मुलासाठी नमुना मेनू खाली सामायिक केल्याप्रमाणे दिसेल. आईचे समुपदेशन करताना मुलाच्या जेवणाचे संपूर्ण दिवसाचे नियोजन कसे करता येते हे दाखवण्यासाठी हे साधन म्हणून वापरले जाऊ शकते.

**तक्ता 8.1: 7-8 महिन्यांच्या मुलासाठी नमुना जेवण योजना:**

वेळ	जेवण	प्रमाण (हळूहळू 6 ते 8 पर्यंत वाढते आहे महिने)	अन्न गट/समूह समाविष्ट
जेव्हा मूल जागे	हेल्थेनपान		
9.00am	गोड दूध बिस्किट/ब्रेड/चपाती/ भात/दलिया	१-२ चमचे. ते ½ काटोरी	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दूध/दुग्धजन्य पदार्थ</li> <li>• तृणधान्ये</li> <li>• साखर</li> </ul>
10.30- 11.00 am	स्तनपान	½ to 1	
1.30- 2.00pm	मॅश केलेली खिचडी (भोपळा/गाजर GLV घालून)+ एक टीस्पून तेल/तूप	2-3 tbsp. to ½ katori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तृणधान्ये</li> <li>• डाळ/डाळ</li> <li>• संत्रा/लाल भाजी</li> <li>• GLV</li> <li>• तूप/तेल</li> </ul>

वेळ	जेवण	प्रमाण (हळूहळू 6 ते 8 पर्यंत वाढते आहे महिने)	अन्न गट/समूह समाविष्ट
3.00- 3.30pm	स्तनपान		
5.00pm	गोड दूध बिस्किट/ब्रेड/चपाती/भात /दलिया	½ to 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दूध/दुग्धजन्य पदार्थ</li> <li>• तृणधान्ये</li> <li>• साखर</li> </ul>
6.30pm	स्तनपान		
8.30pm	मॅश केलेली खिचडी (भोपळा/गाजर GLV घालून)+ एक टीस्पून तेल/तूप		<ul style="list-style-type: none"> <li>• तृणधान्ये</li> <li>• डाळ/डाळ</li> <li>• संत्रा/लाल भाजी</li> <li>• GLV</li> <li>• तूप/तेल</li> </ul>
रात्री (+ इतर कोणत्याही वेळी मागणी नुसार)	स्तनपान		

### प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- स्तनपान जीवनाच्या पहिल्या 6 महिन्यांनंतर वाढत्या मुलाच्या पोषण गरजा पूर्ण करू शकत नाही.
- मूल सर्व प्रकारची पोषणमूल्ये घेईल याची खात्री करण्यासाठी आणि खाण्याच्या चांगल्या सवयी लावण्यासाठी विविध प्रकारचे अन्नपदार्थ अंतर्भूत करणे गरजेचे आहे
- वाढत्या वयानुसार मुलाचे अन्न प्रमाण, घट्टपणा आणि विविध प्रकार अंतर्भूत करणे यामध्ये बदल केला पाहिजे
- कुटुंबाचे अन्न लहान बाळाच्या अनुरूप होईल असे बदलले पाहिजे
- अन्नधान्य आणि डाळी यामध्ये मोड आणणे पोषणमूल्यांची गुणवत्ता सुधारते आणि त्यांना पचनास सोपे बनवते
- घरी बनवलेले प्रीमिक्स हे बाळासाठी पोषणमूल्यांचा उत्तम स्रोत आहे
- एनर्जी/अन्नातील कॅलरी लक्षणीयरीत्या वाढविल्या जाऊ शकतात, त्याचे प्रमाण न वाढवता, एक लहान चमचा तूप/तेल आणि/किंवा साखर/गूळ टाकून

### भाग 8.5: आजारी असताना आणि बरे होत असताना भरवणे

हा प्रसंग प्रशिक्षणार्थी समोर ठेवा: पुष्पाची मुलगी आरती, जी 9 महिन्यांची आहे, ती आनंदी आणि उत्तम आरोग्य असलेले बाल आहे. काल AWW यांनी तिला भेट दिली आणि त्यांना असे आढळले की आरती आजारी पडली आहे- तिला ताप आला आहे आणि जुलाब होत आहेत. काळजीमध्ये असलेली पुष्पा बोलते, “आरतीला दिवसातून अनेक वेळा थोडी थोडी शी होत आहे. ती काही खात सुद्धा नाहीये. माझ्या सासूबाई म्हणतात की मी तिला जेवण्यासाठी बळजबरी करू नये, खरेतर तिला प्रकृती सुधारे पर्यंत केवळ स्तनपान दिले पाहिजे. तिला बळजबरीने भरविल्यामुळे तिची तब्येत अजून खराब होऊ शकते. मी त्यांच्या सल्ल्यानुसार वागते आहे”

#### ✓ प्रशिक्षणार्थीना विचारा:

- आपल्याला असे वाटते का की पुष्पा या परिस्थितीमध्ये योग्य कृती करते आहे का? आणि का?
- AWWने पुष्पा आणि तिच्या सासूबाईंना कोणता सल्ला दिला पाहिजे?



✓ विचार करा आणि पुढील सादरीकरण करताना रिकाम्या जागा भरा:

- आजारी असलेल्या लहान मुलाला रोग / संक्रमणासोबत लढण्यासाठी पोषक मूल्यांची गरज असते. जर मुलाला आजारी असताना अधिक अन्न आणि द्रव्य मिळाले नाही तर मुलाचे शरीर त्याच्या शरीरातील चरबी आणि स्नायूंना इंधन किंवा ऊर्जा म्हणून वापरते. हे कारण आहे ज्यामुळे मुलाचे वजन कमी होते, ते बारीक दिसते आणि त्याची वाढ थांबते. कुपोषणाची सुरुवात होते.
- आजारी मुलाला सतत काहीतरी खाण्यासाठी आणि पिण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे. खूप संयम बाळगण्याची आवश्यकता असते. मुलाला नियमित कालावधीने लहान लहान मात्रेमध्ये अन्न दिले पाहिजे. मुलाला आवडतात असे अन्नपदार्थ देऊन बघा. याशिवाय विविध प्रकारचे अन्नपदार्थ द्या.
- जर स्तनपान चालू असेल तर आजारी मुलाला स्तनपान देणे सुरु ठेवा.
- जर जुलाब झाले असतील तर मऊ पदार्थ देणे सुरु ठेवा आणि त्याबरोबर द्रव पदार्थ जसे की ORS, पातळ ताक, पातळ डाळ, इत्यादी ची मात्रा वाढवा. जुलाब होणाऱ्या मुलांना आरोग्य विभागाकडून लवकर बरे होण्यासाठी झिंक चा डोससुद्धा दिला जातो.
- जेव्हा लहान मूल आजारपणातून बरे होत असते, तेव्हा त्याला एक जादा जेवण (जास्त ऊर्जा असलेले) देणे महत्त्वाचे आहे जे त्याला/तिला आजारपणामुळे झालेले वजन भरून काढण्यासाठी लागणारी जास्तीची पोषक द्रव्यांची गरज पूर्ण करण्यात मदत करते.

**सत्र 8.6: स्वच्छता कृती**

संदर्भ घ्या विभाग 7.10

**स्तर 8.7: हगवण: बचाव आणि व्यवस्थापन**

संदर्भ घ्या विभाग 7.11

**सत्र 8.8: 6-12 महिन्यांच्या मुलांमधील कुपोषणाचा प्रतिबंध**

**कृती 8: 6-12 महिन्यांच्या मुलांमधील कुपोषणाचा प्रतिबंध कसा करावा**

**पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा**

- ✓ प्रशिक्षणार्थीना विचारा: (6-12 महीने) या कालावधीचे कुपोषण प्रतिबंध करण्यामध्ये काय महत्त्व आहे?
- ✓ खालील तपशील सादर करत असताना विचारमंथन करा आणि न दिलेली माहिती भरा:



- असा कालावधी जेव्हा मूल वरचे खाणे सुरु करते (वय >6 महीने), हा नाजूक कालावधी असतो जेव्हा मूल हलक्या प्रतीच्या किंवा आपुऱ्या फीडिंगमुळे सहजपणे संसर्ग आणि कुपोषण याने ग्रस्त होऊ शकते.
- मुलाच्या वजनाकडे नियमितपणे लक्ष दिले गेले पाहिजे आणि बाळाच्या वाढीच्या आलेखावर दर्शविले पाहिजे. मुलाचे वजन करणे, त्याचे किंवा तिचे वय वाढीच्या आलेखावर दर्शाविणे आणि वाढीच्या आलेखाचे निरीक्षण करणे मुलाच्या वाढीची महत्त्वाची माहिती देते आणि योग्य सल्ला देण्यास मदत करते.

- वजन करणे आणि ते वजन आलेखावर दर्शाविणे हे बाळाची आई आणि किंवा त्याची काळजी घेणारे यांच्या उपस्थितीमध्ये केले गेले पाहिजे. वाढीच्या आलेखाचा अभ्यास हा काळजी घेणाऱ्यांच्या उपस्थितीमध्येच करणे सर्वोत्तम. मुलाच्या प्रगतीची नोंद ठेवण्यासाठी पुढील गोष्टींचे परीक्षण केले पाहिजे
  - मागील महिन्यामध्ये वाढलेले वजन
  - वजन वाढण्यामधील कल किंवा मागील काही महिन्यांमधील नुकसान
- वाढीच्या आलेखमध्ये लक्षात आलेल्या ट्रेडनुसार आईला सल्ला दिला गेला पाहिजे
- जर वजन कमी झाले असेल तर सामाजिक आरोग्य/पोषण कर्मचारी यांनी वजन कमी होण्या मागील कारणाची चौकशी केली पाहिजे उदाहरणार्थ, आजारीपण, आजारीपणाचे कारण जसे की अस्वच्छता, पाणी किंवा विषाणू संसर्ग, आजारपणाच्या आधीच्या आणि नंतरच्या भरविण्याच्या पद्धती, भरविण्याचे चे प्रमाण आणि वारंवारता योग्य आहे की नाही, खाण्यामध्ये अधिकचे तूप किंवा तेल घातले जात आहे की नाही. यानुसार सेवकांना बोलण्यास सांगितले जाते आणि आई किंवा कळजी घेणाऱ्यांना सल्ला देण्यास सांगितले जाते ज्यामुळे वजन वाढण्याची खात्री होते

#### काम करण्यामधून शिकणे' सराव # 4

- प्रशिक्षणार्थींना 4 गटांमध्ये विभागा
- प्रत्येक ग्रुपला चंदाचा वाढीचा आलेख (आकृति...), चार्ट कागद, बोल्ड मार्कर द्या
- सेवकांना आलेख नीट वाचायला, विचार करायला सांगा आणि पुढील प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सांगा.-
- आलेखामधून आपल्याला आढळून आलेले महत्त्वाचे 5 पॉइंट्स
- 5 असे प्रश्न जे आपल्याला आलेखमधील ट्रेड ओळकण्यासाठी आई/काळजी घेणाऱ्यांना विचारायचे आहेत
- चंदाच्या वाढीच्या स्थितीनुसार आई/काळजी घेणाऱ्यांना आपण कोणता सल्ला द्याल?
- प्रत्येक गटाला एक प्रतिनिधी निवडण्यास सांगा जो उत्तरे संगळ्यांसामोर सादर करेल

✓ सर्व सादरीकरणांमधून समोर येणाऱ्या मुद्यांवर चर्चा करा

✓ पुढील तपशील सादर करत असताना गाळलेले मुद्दे अँड करा:

- चार्ट लहान मूलगी चंदाच्या वजनाची नोंद दर्शविते. ती आता नऊ महिन्यांची आहे. वजनाच्या नोंदीनुसार, चंदाची वाढ पहिले काही महीने चांगली होती, परंतु मागील तीन महिन्यांमध्ये काहीच वाढ झालेली नाही, जे खुंटलेली वाढ दर्शविते. नीट बघितले तर आपल्याला हे दिसेल की पहिल्या सहा महिन्यांमध्ये तिची वाढ व्यवस्थित होती. हा तो कालावधी होता जेव्हा ती केवळ स्तनपान करत होती. चंदाने वरचे अन्न सुरु झाल्यानंतर वजन वाढलेले नाही.
- हे काळजी घेणाऱ्यांना दाखविताना तुम्हाला हे जाणून घ्यायचे असेल की-
  - चंदाला नीट भरवले गेले आहे का? तिला काही आजारी असल्याची लक्षणे आहेत का?
  - तीला जुलाब किंवा इतर काही रोग झाला होता का? काही उपाय केला गेला होता का?
  - तिला कोणते अन्नपदार्थ दिले गेले होते आणि तिला दिल्या गेलेल्या अन्नाचा घट्टपणा किती होता?
  - चंदाला दिवसातून किती वेळा भरवले गेले? 6 महीने झाल्यानंतर स्तनपान सुरु ठेवले होते की नाही
  - प्रत्येक वेळेला तिला किती अन्न भरवले गेले?
  - चंदा साधारणपणे कसे जेवते?
- मिळालेल्या प्रतिक्रियांवरून, तुम्हाला पुढील गोष्टी समजतील ज्यांच्यामुळे चंदाची वाढ खुंटली असेल-
  - चंदाला भरवले जात नाही तर बऱ्याचवेळा तिला बिस्किट किंवा चपाती खाऊ दिली जाते.
- चंदाला काहीवेळा जुलाब होत असतात
- आईला स्वच्छतेबद्दल माहिती नाही आणि तीला मुलाला कसे किती वेळाने, प्रत्येक वेळी किती अन्न भरवावे किंवा विविधता आणण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारच्या पदार्थांचा वापर याबद्दल माहिती नाही
- आई किंवा काळजी घेणाऱ्यांकडून मिळालेल्या प्रतिसादाद्वारे CNN ने यावर करायचे उपाय सांगितले पाहिजेत. चंदाच्या बाबतीमध्ये महत्त्वाची माहिती असेल-
- जुलाबांपासून बचाव आणि त्याचे व्यवस्थापन
- लासिकरणाचे वेळापत्रक आणि जीवनसत्व अ याबद्दल चर्चा करावी जर काही त्रुटी असतील तर समजून घ्याव्यात

- भरविण्याची योग्य वारंवारता, घट्टपणा आणि अन्नाची मात्रा
- चंदाला तिच्या 9 वर्षे वायमध्ये भरवता येतील अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या अन्नपदार्थांवर भर द्या. याशिवाय आईला स्तनपान सुरु ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.

## 6-13 महिन्यांमधील सामान्य मिथक आणि गैरसमजुती

- **“माझे बाळ अजून घट्टसर पदार्थ सुरु करण्यासाठी अजून तयार नाही... मी त्याला जे काही देईन ते ते थुंकून टाकते!”:** वरचे अन्न सुरु केल्यानंतर येणारी ही सामान्य समस्या आहे. असे होते कारण बाळाला केवळ पातळ अन्न गिळायची सवय असते. याशिवाय, लहान मुलांना आईच्या दुधाशिवाय इतर गोष्टींची चव लगायला वेळ लागतो. आईला काही दिवस संयमाने प्रयत्न करत राहण्यासाठी प्रोत्साहन दिले पाहिजे आणि लहान मुलाला गोष्टी सांगून किंवा त्याला आवडतील असे इतर प्रकार करून खाण्यासाठी प्रोत्साहन दिले पाहिजे. मूल काही काळाने गिळायला शिकेल आणि त्याला थोड्या घट्ट पदार्थांची चव आवडू लागेल.
- **“मला असे वाटते की मी माझ्या 10 महिन्यांच्या मुलाला जास्त भरवते आहे. मी त्याला एक पूर्ण वाटी दिवसातून दोनदा भरवते! त्याचे पोट लहान आहे. मला असे वाटते की त्याला एवढे पचत असेल का! मला वाटते की यामुळेच त्याला जुलाब झाले असावेत”:** 10 महिन्यांच्या वाढत्या मुलाला त्याच्या वाढत्या गरजेमुळे जास्त अन्न लागते, आणि ते दिवसातून 3-4 वेळा  $\frac{3}{4}$  ते 1 वाटी सहजपणे पचवू शकते. जसे मूल एक वर्षाचे होते, ते दिवसातून 4-5 वेळा खाऊ शकते, 1-2 नाष्टा सह. जुलाब होण्याचे कारण भरवणे नसून इतर काही आहे. जुलाब सहसा जेवण बनवताना, भरवताना किंवा साठवताना असलेल्या अस्वच्छतेमुळे किंवा हात न धुतल्यामुळे होतात. दुसरे कारण आहे की दीर्घकाळसाठी साठवलेले अन्न भरवणे जे शिके किंवा जंतूनी भरलेले असू शकते.
- **“मी माझ्या मुलीला गेले 3-4 दिवस जेवण देणे थांबवले आहे. तिला खूपच ताप आलेला आहे...टी खूपच चिडचिडी झालेली आहे...ते ती पचवू शकणार नाही. तिचा ताप गेला की मी पुन्हा चालू करेन.”:** जेव्हा एखादे मुल आजारी पडते तेव्हा मुलाची भूक कमी होते. हे प्रौढांच्या बाबतीत होते तसेच आहे. जेव्हा आपण आजारी पडतो तेव्हा आपली सुद्धा भूक कमी होते. जेव्हा मुले आजारी पडतात तेव्हा मुलांना जास्त अन्नाची गरज असते, जेणेकरून त्यांना संसर्ग / आजारपण यासोबत लढण्याची शक्ती मिळावी. आईने धीर धरावा आणि आजारी मुलाला भरवण्यामध्ये संयम असावा. तिने विविध प्रकार, खारट आणि गोड करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. मुलाला थोड्या थोड्या प्रमाणात, दिवसभर जे आवडते ते दिले पाहिजे. जस ताप कमी होईल तशी भूक परत येईल.
- **“मी माझ्या 8 महिन्यांच्या मुलाला देते ते अन्न मसाला रहित आहे आणि फारच कमी तेल / तूप असलेले आहे. मी असे करते कारण असे लहान मुल खूप तेल / तूप पचवू शकत नाही आणि त्याला जुलाब होऊ शकतात”:** या वयाच्या मुलांना तेल / तूप पचण्यात कोणतीही समस्या येत नाही. खरे तर, कोणत्याही अन्नमध्ये तेल आणि तूप टाकल्यामुळे अन्नाचे प्रमाण न वाढवता उर्जा वाढते. आणि म्हणूनच ते मुलाला वाढण्यासाठी आवश्यक शक्ती आणि उर्जा देते. आईने मुलाला भरवताना कधीही एक लहान चमचा तूप/तेल ( $\frac{1}{2}$ -1 लहान चमचा) खाण्यामध्ये टाकले पाहिजे. तेल/तूप टाकल्यामुळे अन्न चवदार देखील होते. हे मुलाला अधिक जेवण्यासाठी प्रोत्साहन देखील देते.

## सत्र 8.9: सह महीने ते एक वर्ष यासाठी विकासाचे टप्पे

बाल विकास टप्पे चार प्रमुख शीर्षक अंतर्गत विभागले आहेत, जे आहेत

- मोटर किंवा शारीरिक विकास
- आकलन विषयक
- संवाद किंवा भाषा विषयक
- सामाजिक आणि भावनिक विकास

प्रत्येक क्षेत्रास विशिष्ट वय संबंधित निर्देशक किंवा टप्पे यांनी चिन्हांकित केले आहे जे की विशिष्ट वयातील मुलास पोहोचणे आवश्यक आहे. जरी प्रत्येक टप्प्यामध्ये वयाची ठरलेली पातळी असते, तरी त्या टप्प्यावर वर पोहोचण्यास लागणारे मुलाचे वय बदलू शकते. विशिष्ट टप्पा प्राप्त करण्यास लागणारा एक विशिष्ट विलंब निश्चितपणे विकासाला लागणारा विलंब सूचित करतो ज्यासाठी योग्य स्क्रीनिंग आणि हस्तक्षेप आवश्यक आहे.

### सारणी 8.1: वयानुसार विकासाचे टप्पे

क्षेत्र	टप्पे
<b>मोटर किंवा शारीरिक विकास</b>	<p>परिसरासोबत हसत खळत संवाद साधते; शरीर हलविण्यासाठी विविध पर्याय शोधते (उदा. चढणे, नाचणे); हिरड्यांनी कठीण पृष्ठ भाग चावण्याचा प्रयत्न करते; विविध पोट अनुभवण्याचा आनंद घेते (उदा. विटा, भिंती, फर्शी, लाकूड, फांदी, पाणी); फर्निचरला धरून चालते.</p>
 <p><b>6 - 12 months Fine Motor</b></p> <p>Plays with small objects</p> <p>Picks up small objects with 2 fingers</p> <p>Hits objects together</p>	 <p><b>6 - 12 months Gross Motor</b></p> <p>Sits alone</p> <p>Crawls</p> <p>Pulls up &amp; takes steps when supported</p>
<p><b>आकलनात्मक विकास:</b> लांबच्या गोष्टीवर किंवा माणसावर लक्ष केंद्रित करते; वस्तु बघण्यासाठी ज्ञानेंद्रियांचा वापर करते आणि त्यांचे गुणधर्म अनुभवते (उदा. रंग, पोट, वजन, चव); ओळखीच्या व्यक्तींना ओळखते; पडलेली किंवा अर्धवट झाकलेल्या खेळण्यांच्या दिशेला बघते.</p>	 <p><b>6 - 12 Months Cognitive Dev</b></p> <p>Looks for objects that are hidden</p> <p>Pushes and rolls toys</p> <p>Looks in mirror &amp; smiles at self</p>

संवाद किंवा भाषा विकास: ओळखीच्या आवाजाकडे लक्ष देते; साध्या विनंतीला जसे की "टाटा कर" याला योग्य प्रतिसाद देते; पुस्तकाला जार्नेद्रियांसह बघते (बघणे, स्पर्श, वास); मोठ्यांद्वारे केल्या जाणाऱ्या विविध आवाजाची नक्कल करते; बालगीते आवडतात, गाड्यांशी; प्राण्यांशी, पक्षांशी किंवा खेळण्यांशी संबंधित आवाज करते



सामाजिक आणि भावनिक विकास: ओळखीच्या मोठ्यांजवळ असताना आवाज करते; लपाछपी सारखे खेळ मोठ्यांसह खेळण्यात मजा येते; स्वतःला प्रतिबिंबामध्ये ओळखते (आरसा, पाणी, चित्र)



## स्तर 8-10: सह महीने ते एक वर्षाच्या मुलांमधील धोक्याची चिन्हे

- श्वास घेण्यामध्ये अडचण: श्वास घेण्यामधील अडचण विविध मार्गांनी येऊ शकते. यामध्ये नाकाची जळजळ, छातीच्या पिंजऱ्या जवळील त्वचा आणि त्याखालील स्नायू खाली ओढले जाणे, आणि धाप लागणे. नेहमीपेक्षा जास्त जोरात श्वास घेते किंवा श्वास सोडताना रकते (प्रती मिनिट श्वास मोजा, 30 सेकंदाची वेळ लावा आणि तुमच्या मुलाची छाती किती वेळा वर येते ते पहा. त्याची दुप्पट करा म्हणजे त्याच्या श्वास उच्छ्वासाचा दर काढता येईल. 1 वर्षा खालील सामान्य मूल प्रती मिनिट 30-60 वेळा श्वास घेईल).
- निर्जलीकरणाची चिन्हे: तोंड कोरडे पडणे, रडताना खूप कमी अश्रु किंवा अश्रु न येणे, नॅपकिन कमी ओले होणे आणि खूप जास्त तहान
- डोक्याला मार बसण्याची लक्षणे: डोक्याला मार लागल्याचा इतिहास असताना (मूल डोक्यावर पडणे, किंवा डोक्याला मार बसणे) भान, उलट्या, विचित्र वर्तन, खूप झोप येणे, शरीराचा कोणताही भाग कमजोर पडणे याकडे लक्ष द्या.
- तीव्र संसर्गाची लक्षणे: अनेक वेळा मध्य कान किंवा मूत्रमार्गाच्या संक्रमणांच्या बाबतीत संसर्गाचे कारण लवकर सांगता येत नाही. खूप ताप, काहीही खाण्यास किंवा पिण्यास नकार, वेगवान पल्स आणि वेगाने श्वास घेणे याकडे लक्ष द्या.
  - स्तनपान घेण्यास नकार किंवा घेता न येणे
  - खूप उलटी होणे आणि/किंवा जुलाब
  - मूल सुस्तावते किंवा प्रतिक्रिया देत नाही किंवा वेगळे वर्तन दर्शविते
  - फिट किंवा आकडी येणे



## विभाग 9: १२ महीने ते ५ वर्ष वयाच्या मुलांची काळजी

**कालावधी 1.5 तास**

### अपेक्षित निष्पत्ती

1 वर्षापासून 5 वर्षावर्षा पर्यंतच्या मुलांच्या सर्व मातांची यादी, नोंदणी केली जाते आणि योग्य अन्न भरविणे, स्वच्छता आणि आरोग्य याबाबत सल्ला दिला जातो आणि सरकारी कार्यक्रम-आरोग्य आणि आयसीडीएसकडून सेवा घेण्यासाठी

### शिकण्याचा उद्देश

या सत्राच्या शेवटी, प्रशिक्षणार्थी पुढील गोष्टी करू शकतील-

- 1 ते 2 वर्षे वयाच्या मुलांची काळजी घेण्याच्या पद्धती विषयी माहिती
- 2 ते 5 वर्षांच्या मुलांसाठी असणाऱ्या योग्य काळजी घेण्याच्या पद्धतीची माहिती
- या वयोगटामधील वाढ देखरेख विषयी माहिती



### महत्त्वाची सत्रे

सत्र	सत्राचा विषय	कालावधी
1	1-2 वर्षांच्या मुलांची काळजी	45 मिनिटे
2		45 मिनिटे

हे सत्र दोन भागांमध्ये विभागलेले आहे: वय वर्षे 1-2 आणि >2-5 वर्षे. वयोगट 1-2 वर्षे हा पहिल्या 1000 दिवसांतील काळजी यामध्ये अंतर्भूत आहे.

### सत्र 9.1: 1-2 वर्षांच्या मुलांची काळजी

#### उपक्रम 1: 1-2 वर्षांच्या मुलांची काळजी समजून घेणे

#### पद्धत: सादरीकरण आणि चर्चा

- सहभागीना विचारा: 1-2 वर्षांच्या मुलांसाठी भरविण्याच्या आणि काळजी घेण्याच्या पद्धती कोणत्या आहेत?
- प्रतिसाद फ्लिप-चार्ट वर लिहा
- सादरीकरणाद्वारे खालील मुद्दे समजावून घेताना न दिलेले मुद्दे जोडा
- पहिल्या आणि दुसऱ्या वर्षांमध्ये, स्तनपान हे बाळाच्या पोषणाचे महत्वाचे स्रोत आहे. मुलाला दोन जेवणाच्या आणि जेवण झाल्यानंतर स्तनपान द्या.



- मुलाला कमीत कमी 24 महीने स्तनपान द्या. 2 महिन्यांच्या नंतर स्तनपान चालू ठेवणे जलद वाढणाऱ्या बाळासाठी फायदेशीर असते. मेंदूचा विकास सुद्धा खूपच वेगात असतो जिथे 24 महिन्या पर्यंत जवळपास 85% मेंदू विकसित होतो.
- जसे मूल मोठे होते संपूर्ण कुटुंब जे खाते ते किंवा कुटुंबाचा आहार बाळाला द्यावा. तथापि, 1-2 स्नॅक्ससह कमीतकमी 4-5 वेळा खाणे महत्वाचे आहे आणि वाढत्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी खाण्याची मात्रा वाढविणे आवश्यक आहे.
- पुढील सारणी 1 ते 2 वर्षांच्या मुलासाठी खाण्याचा सारांश देते



वय	स्तनपान	पोत/ घट्टपणा	वारंवारता	प्रत्येक जेवणाची मात्रा
12 ते 24 महीने	मागणी नुसार स्तनपान	कुटुंबासाठी बनविलेले जेवण, मऊ करून	3-4 वेळा जेवण 2 जेवण्याच्या मध्ये नाश्ता	एक वाटी (250 मिलि)

- मुलाला नेहमी ताजे बनविलेले अन्न भरवा कारण शिळ्या अन्नामध्ये जंतु असतात ज्यांच्यामुळे जुलाब आणि इतर आजार होऊ शकतात.
- 6 ते 36 महिन्यांचे प्रत्येक मूल हे ICDS अन्न पूरक घेण्यास पत्र असते. हे (मागील विभागामध्ये सांगितल्याप्रमाणे) आठवड्यातून एकदा शिजविण्यास तयार पॅकेट स्वरूपामध्ये टेक होम रेशन किंवा THR म्हणून पुरवले जाते. THR एक तृतीयांश ऊर्जा आणि प्रथिने आणि सुचविलेली सूक्ष्म पोषणद्रव्ये देते. THR हे केवळ गरम पाणी किंवा दूध टाकून एकत्र करून खाण्यासाठी तयार असतात. THR अन्न जर गरज असेल तर जास्तीचे तेल / तूप आणि साखर किंवा गूळ टाकून खाता येते. THR हे कौटुंबिक आहारातील पदार्थ वापरून कुटुंबासाठी किंवा काळजी घेणाऱ्यांनी तयार केलेल्या 2-3 जेवणाव्यतिरिक्त दिले जावे.
- तसेच शिजवलेले अन्नधान्य, भाज्या आणि फळे व्यतिरिक्त, एक वर्षांच्या मुलास मांस आणि मासे यासारख्या बारीक कुसकरलेल्या मांसल पदार्थांचे खाद्यपदार्थ देखील ओळख करून दिले जाऊ शकतात
- मुलांनी विविध प्रकारचे पदार्थ खाणे महत्वाचे आहे आणि याची आधी चर्चा केली गेली आहे. तथापि, जेवणाचा घट्टपणा हळूहळू कुटुंबाद्वारे वापरल्या जाणाऱ्या अन्नाच्या प्रकारात बदलला पाहिजे.
- लहान मुलाला एका वेगळ्या वाटीमध्ये पुरेसे अन्न द्या. एका जेवणामध्ये एका मुलाने खायच्या अन्नाचे मूल्यांकन करणे महत्वाचे आहे. तसेच, त्याने स्वतःच्या हाताने खावे यासाठी मदत करण्याचे प्रयत्न केले पाहिजेत.
- 'नाश्ता' हा शब्द मिठाई, बिस्किटे किंवा इतर प्रक्रिया केलेल्या खाद्य पदार्थासारख्या पदार्थांशी गोंधळात पडू नये. नाश्ता निरोगी पदार्थांचा संदर्भ देतात जे पूर्ण जेवण नसतात परंतु मोठ्या जेवणाच्या दरम्यान खातात. चांगला नाश्ता केळी, इतर फळे, शिजवलेले बटाटे, ब्रेड, दही आणि इतर दुग्धजन्य पदार्थ इत्यादींचा समावेश आहे. मुलांना नियोजित पूर्ण जेवणासाठी पुरेसे भुकेले आहे याची खात्री करून एक वेळ दिली पाहिजे.
- मातांनी सक्रिय किंवा प्रतिसादात्मक आहार पद्धतीचे पालन करणे सुरु ठेवले पाहिजे. प्रतिसदात्मक आहार पद्धती म्हणजे खाण्यासाठी मुलांना मदत करणे, त्यांच्या लक्ष्यांशी संवेदनशील असणे, जेवणासाठी संवेदनशील असणे, हळूहळू आणि धैर्याने भरवणे, प्रोत्साहित करणे, मुलाला खाण्याची प्रक्रिया आणि मुलाशी बोलणे आवश्यक आहे. या सर्व क्रियांमध्ये, डोळ्याचा संपर्क ठेवणे महत्वाचे आहे.
- लासिकरणाच्या मागील सत्रात सांगितल्या प्रमाणे, 16-24 महिन्यांतील मुलांना डीपीटी आणि ओपीव्ही लस तसेच 9 -12 महिन्यांच्या दरम्यान गोळीबाराची लस दिली पाहिजे. व्हिटॅमिन ए डोस (100,000 आयू किंवा अर्धा डोस) 9 -12 महिन्यांपर्यंत आणि 18-24 महिन्यांच्या दरम्यान एक पूर्ण डोस (100,000 आययू) मध्ये देखील प्रशासित केले पाहिजे

## 'कृतीमधून शिकणे' सराव #5

- सहभागीना 4 गटांमधून विभागा
- प्रत्येक गटाला पुढील वयोगटासाठी योग्य पुरवणी अन्न सुचवण्यास सांगा:
- 6 वा महिना
- 6 ते 9 महिने
- 9 ते 12 महिने
- 12 ते 24 महिने

प्रत्येक गटाला प्रत्येकास त्यांच्या इनपुट सर्वांना समजावण्यास सांगा, ज्यामध्ये वयाला अनुसरून पूरक आहाराची पुढील वैशिष्ट्ये याची चर्चा केली जावी - वारंवारता, प्रमाण, घट्टपणा, विविधता, सक्रिय / प्रतिसदात्मक आहार आणि स्वच्छता

## 12 महिने ते ५ वर्षे मधील मुलांच्या विकासाचे टप्पे

बाल विकास टप्पे चार प्रमुख शीर्षक अंतर्गत परिभाषित केले आहे, जे आहेत

- मोटर किंवा शारीरिक विकास
- आकलन विकास
- संवाद किंवा भाषा विभाग
- सामाजिक आणि भावनिक विकास

प्रत्येक क्षेत्रास विशिष्ट वय संबंधित निर्देशक किंवा टप्पे यांनी चिन्हांकित केले आहे जे की विशिष्ट वयातील मुलास पोहोचणे आवश्यक आहे. जरी प्रत्येक टप्प्यामध्ये वयाची ठरलेली पातळी असते, तरी त्या टप्प्यावर वर पोहोचण्यास लागणारे मुलाचे वय बदलू शकते. विशिष्ट टप्पा प्राप्त करण्यास लागणारा एक विशिष्ट विलंब निश्चितपणे विकासाला लागणारा विलंब सूचित करतो ज्यासाठी योग्य स्क्रीनिंग आणि हस्तक्षेप आवश्यक आहे.

## सारणी 9.1: वयाला अनुरूप वाढीचे टप्पे

वय	क्षेत्र			
	मोटर किंवा शारीरिक विकास	आकलन विकास	संवाद किंवा भाषा विकास	सामाजिक आणि भावनिक विकास
	टप्पे			
1-2 years	वेगवेगळ्या पृष्ठभाग आणि पोताचे अन्वेषण करते आणि प्रतिसाद देते (उदा. चटई, चिखल, मऊ उषा इ.); डोळा आणि हात हालचालींचे समन्वय (उदा. लहान वस्तू मोठ्या कंटेनरमध्ये ठेवते); उभे असताना वाकते; सरळ रेषेत चालते; एकाच ठिकाणी उभे असताना उडी मारते; बॉल पकडण्याचा प्रयत्न करते; गेम, बाहेरच्या खेळामध्ये आणि व्यायामाच्या इतर प्रकारांमध्ये सहभागी होणे सुरु होते.	दुसऱ्या खोलीतून बोलवलेले समजते; वेगवेगळ्या दृष्टीकोनातून जोडून वस्तूंचे अन्वेषण करते: हलवणे, मारणे, पाहणे, पाहणे, चव, तोंड लावणे, फिरवणे आणि डिवचणे; पुस्तके परिचित वस्तू आणि चित्रे ओळखणे; चाचणी आणि त्रुटीद्वारे समस्या सोडवणे (उदा. अनेक प्रकारे खेळण्यावर पोहोचण्याचा प्रयत्न करणे); दोन भिन्न चित्र किंवा वस्तूंमधील फरक ओळखणे सुरु करा; गुडघे किंवा भरलेले प्राणी आणि वास्तववादी वस्तु एकत्र खेळतो (उदा.	भावना व्यक्त करण्यासाठी शब्द वापरते; सर्व पेपरवर स्क्रिबल्स आहेत; वाक्यांश आणि वाक्य तयार करण्यासाठी संयोजन शब्द वापरून प्रयत्न करते; पुस्तके, चित्रांमध्ये रस, चित्रे आणि कोणत्याही प्रौढ मदतीशिवाय त्यांना पाहतो.	परिचित प्रौढांच्या आसपास असताना आनंद व्यक्त करतो; वैयक्तिक इच्छा दर्शवते (मला पाहिजे आहे, नको आहे); भावनांचा अनुभव (उदा. स्नेह, भय, राग, दुःख) अनुभवतो.; अनोळखी लोकांच्या उपस्थितीत काळजी घेतात; काही सातत्याने नियम आणि रूटीन पाठवते

## सत्र 9.2: 2 ते 5 वर्षांच्या मुलाची काळजी:

✓ सहभागीना विचारा: 2-5 वर्षे मुलांसाठी चांगले आहार आणि काळजी घेण्याच्या पद्धती काय आहेत? मुलांच्या काळजी घेण्याच्या पद्धतीकडे लक्ष देणे महत्वाचे का आहे?

✓ प्रतिसाद फ्लिपचार्ट मध्ये नोंदवून घ्या

✓ पुढील मुद्दे सादर करत असताना न दिलेले मुद्दे जोडा.

• चांगल्या आहार पद्धतींना प्रोत्साहित केले पाहिजे आणि पहिल्या 1000 दिवसांपेक्षा जास्त (म्हणजे 2 वर्षांच्या पलीकडे). चांगली खाण्याच्या सवयी रुजत असल्याचे सुनिश्चित करणे महत्वाचे आहे आणि मुले अधिक स्वतंत्र होईपर्यंत विशेष काळजी घेतात.

✓ चला आपण मागील विभागांमध्ये जी चर्चा केली त्यातील काही महत्वाचे मुद्दे पुन्हा आठवूया.

### सरकारी आहार कार्यक्रम मध्ये हक्क:

3 वर्षे आणि त्यापेक्षा जास्त वयाचे मुले (6 वर्षांपर्यंत) AWCमध्ये पूरक आहारासाठी पात्र आहेत. वर उल्लेख केल्याप्रमाणे, मुलास 3 वर्षांपर्यंत पोचते. 3 वर्षांपेक्षा जास्त, ICDS सेंटर किंवा AWCमध्ये गरम शिजवलेले जेवण खातात. म्हणूनच एक आईने हे सुनिश्चित केले पाहिजे की तिचे 3 वर्षांचे मुल AWC मध्ये नोंदणीकृत आहे, दररोज AWC मध्ये जाते आणि पूरक आहार प्राप्त करते.



### आजारी असताना भरवणे:

आजारपणादरम्यान मुलाला पुरेसे अन्न असलेला नियमित प्रमाणात आहार द्यावे ज्यामुळे संक्रमण आणि आजारांचा सामना करण्यासाठी शक्ती मिळविणे शक्य होते. त्याचप्रमाणे आजारपणामुळे वजन कमी झाल्यानंतर अतिरिक्त गरजा पूर्ण करण्यासाठी आजारपण बरे झाल्यानंतर एक अतिरिक्त जेवण करणे महत्वाचे आहे.



### स्वच्छता आणि सुरक्षा

योग्य आहार देणे, वैयक्तिक आणि अन्न स्वच्छता राखणे, पर्यावरणीय स्वच्छता आणि पौष्टिक स्थिती सुनिश्चित करण्यासाठी पर्यावरणीय स्वच्छता सह अत्यंत गंभीर आहे (हे पूर्वीच्या विभागांमध्ये तपशीलवार स्पष्ट केले आहे).

### जंतु संसर्ग:

- मुल मोठे झाल्यावर, ते स्वतंत्र बनते आणि घरात तसेच घराच्या बाहेरील बाजूने स्वतंत्रपणे चालते.
- अशा हलचालीमुळे कीटकनाशकांसाठी जोखीम वाढते, विशेषतः वैयक्तिक स्वच्छता वापरली जात नाही किंवा आसपासचा परिसर गलिच्छ असल्यास किंवा मुल उघड्या पायाने चालत असेल तर.
- मुलामध्ये जंतु संसर्गामुळे ॲनिमिया होतो आणि भूक कमी झाल्यामुळे वाढीवर परिणाम होतो
- प्रतिबंधक उपाय म्हणून, पुढील पायऱ्यांचे अनुसरण केले पाहिजे



- प्रत्येक मुलाला दर सहा महिन्यांनी जंतनाशक गोली दिली गेली पाहिजे. ही गोली AWC किंवा ANM द्वारे दिली जाते
- मुलांना बाहेर खेळायला जाताना स्लिपर किंवा चप्पल घालायला सांगावे. खेळून आल्यावर हातपाय साबण लावून धुवावेत.
- मुलांनी प्राण्यांसोबत खेळू नये, विशेषतः दूषित/साफ न केलेल्या परिसरात.



## > 2-5 वर्षांच्या मुलांना भरविणे:

- या वयातील एक मूल सर्व प्रकारच्या कौटुंबिक पदार्थांचा वापर करू शकतो. पुरेसे प्रमाणात आणि अन्न गुणवत्ता पोषक तत्वांची दैनिक आवश्यकता पूर्ण करण्यास मदत करते.
- 2 वर्षांपेक्षा जास्त स्तनपान करणाऱ्या मुलाला, दिवसातून 5-6 वेळा कुटुंबाचे अन्न दिले पाहिजे. प्रत्येक जेवणाला वयाप्रमाणे दिलेले जेवण वाढवावे. जर एखाद्या मुलास स्तनपान होत नसेल तर अतिरिक्त पाणी, दूध आणि अतिरिक्त जेवण देण्याची काळजी घ्यावी.
- या वयातील मुलास स्वतः हाताने खाण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे. अशा परिस्थितीत, आईने जेवताना मुलाकडे लक्ष ठेवले पाहिजे आणि योग्य आहार पद्धतीचे पालन केले पाहिजे.
- ही महत्त्वाचे आहे की आवश्यक पोषक तत्त्वे मिळण्यासाठी वर पुरेसा आहार मिळण्यासाठी मुलांना विविध प्रकारचे खाद्यपदार्थ द्यावेत. विविध प्रकारच्या खाद्य पदार्थांचा परिचय देखील चवीच्या विकासामध्ये मदत करतो आणि लहान वयात वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न आवडू लागते. विविध अन्न विभागातील हंगामी उपलब्धतेनुसार आणि परवडणारे अन्न द्यावे जसे की - अन्नधान्य, डाळी, हिरव्या पालेभाज्या, पिवळी फळे आणि भाज्या, लिंबूवर्गीय फळे आणि भाज्या, दुग्धजन्य पदार्थ (दूध), तेलबिया (जसे शेंगदाणे) आणि प्राणिज उत्पादने (अंडी, मासे, मांस इ.)
- अॅनिमिया आणि डोळ्याचे विकार टाळण्यासाठी आणि प्रतिकारशक्ती सुधारण्यासाठी लोह आणि व्हिटॅमिन ए ने परिपूर्ण आहार नियमितपणे घ्यावा.
- दोन जेवणा दरम्यान मुलाला फळे, दूध आणि दुधाचे पदार्थ इत्यादी लहान खाणे / स्नॅक्स दिले पाहिजे.
- एक चमचा तेल / तूप किंवा साखर / गूळ देणे मुलास दिले जाणारे अन्न समृद्ध करू शकते. हे भोजन ऊर्जा सघन बनण्यास मदत करते.
- अन्नधान्याची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी धान्य आणि डाळींचे अंकुरण देखील एक चांगला मार्ग आहे. उगवण अन्नाचे संपूर्ण उपयोग सुधारण्यात मदत करते आणि अन्न खूपच पोषक करण्यात मदत करते.
- अशा पोषकदृष्ट्या घन पदार्थ तयार करण्यासाठी प्रक्रिया खालीलप्रमाणे आहे:
  - डाळी / अन्नधान्य रात्रभर भिजले जाऊ शकते नंतर कापडा मध्ये बांधावे आणि मोड येऊ द्यावे. मोड येण्यासाठी गरम हवामानात 3-4 तास आणि हिवाळ्यातील हंगामात 10-12 तास लागतात. अंकुरित अन्नधान्य किंवा डाळी वाळवाव्यात, त्यांना हलके भाजावे आणि बारी करावे. नंतर पौष्टिक गुणवत्ता वाढविण्यासाठी स्वयंपाक करताना हे पावडर कोणत्याही अन्नात टाकली जाऊ शकते.
  - अन्नाची एकूण पौष्टिकता वाढविण्यासाठी, धान्य, दूध उत्पादने किंवा मांस पदार्थांसह एकत्र केले जावे. याचा अर्थ अन्नधान्य-डाळी मिश्रण (उदा. तांदूळ आणि डाळ, खिचडी चपाती / दलिया आणि डाळ) किंवा अन्नधान्य-दुधाचे पदार्थ (तांदूळ आणि दूध, चपत्ती / ब्रेड / दलिया / शेवया आणि दूध). जेवण मध्ये लिंबूवर्गीय फळे / लिंबू यांचा समावेश लोह शोषणे वाढते.
  - ही काळजी घेतली गेली ओहिजे की अन्न स्वच्छता पूर्वक बनवावे आणि मुलाना खायला द्यावे.



- एखाद्या मुलास दिल्या जाणाऱ्या अन्नाची गुणवत्ता जास्त खर्च न वाढवता सुधारण्यासाठी, हिरव्या पालेभाज्या आणि नारंगी किंवा लाल भाज्या (भोपळा, टोमॅटो, गाजर इत्यादीसारख्या पौष्टिक हंगामी भाज्या लावण्यासाठी कुटुंबाला प्रोत्साहित केले पाहिजे. (भोपळा, टोमॅटो, गाजर इत्यादी), लिंबू इत्यादी. अशी परसबाग घराच्या आसपासच्या खुल्या भागात किंवा हंगामी भाज्या लावण्यासाठी राखून ठेवलेल्या शेती क्षेत्रात विकसित केली जाऊ शकते.

### विभाग 9.3: स्वच्छता आणि सफाई पद्धती

विभाग 7.90 चा संदर्भ घ्या

### विभाग 9.4: जुलाब: बचाव आणि व्यवस्थापन

विभाग 7.91 चा संदर्भ घ्या

### विभाग 9.5: 2 महीने ते 5 महिन्यांच्या मुलाच्या विकासातील टप्पे

- बाल विकास टप्पे चार प्रमुख विभागा मध्ये परिभाषित केले आहे, जे आहेत
- मोटर किंवा शारीरिक विकास
- आकलन विकास
- संवाद किंवा भाषा विभाग
- सामाजिक आणि भावनिक विकास
- प्रत्येक क्षेत्रास विशिष्ट वय संबंधित निर्देशक किंवा टप्पे यांनी चिन्हांकित केले आहे जे की विशिष्ट वयातील मुलास पोहोचणे आवश्यक आहे. जरी प्रत्येक टप्प्यामध्ये वयाची ठरलेली पातळी असते, तरी त्या टप्प्यावर वर पोहोचण्यास लागणारे मुलाचे वय बदलू शकते. विशिष्ट टप्पा प्राप्त करण्यास लागणारा एक विशिष्ट विलंब निश्चितपणे विकासाला लागणारा विलंब सूचित करतो ज्यासाठी योग्य स्क्रीनिंग आणि हस्तक्षेप आवश्यक आहे.

#### सारणी 9.1: वयानुसार विकासाचे योग्य टप्पे

वय	क्षेत्र			
	मोटर किंवा शारीरिक विकास	आकलन विकास	संवाद किंवा भाषा विकास	सामाजिक आणि भावनिक विकास
2-3 वर्षे	क्रिया मध्ये सक्रिय लवकर सहभाग; स्वतःच्या शरीराची जाणीव, (उदा. न अडकता टेबलच्या सभोवती फिरते), सहजतेने वाकून, खडबडीत स्थितीतून बाहेर पडते, क्रेयॉनसह स्क्रिबल्स आणि क्रेयॉनसह उभे, आडवे आणि गोलाकार स्ट्रोक बनवते, मोठी बटणे लावते.	दोन्ही डोळे एकत्र काम करून वस्तु / व्यक्ती बघण्यासाठी हलवित आहेत; वासाद्वारे काही अन्न ओळखणे; वेगवेगळ्या इंद्रियेचा वापर करून नैसर्गिक वस्तु मानव निर्मित वस्तु वेगळ्या करणे; लक्षात ठेवणे आणि दिवसात काय घडले ते सांगणे; नाविन्यपूर्ण मार्ग वापरून समस्या सोडवणे (एक वस्तु / खेळणे यापर्यंत पोहोचण्यासाठी स्टूलवर चढणे); सापेक्ष आकार (उदा. मोठा, थोडे, लहान, उंच, लहान, लांब, जड, प्रकाश) आणि प्रमाण (उदा. बरेच, बरेच, भरलेले, संपूर्ण, संपूर्ण, काहीही नाही. रोजच्या क्रियाच्या दृष्टीने दिवसा आणि रात्री, दुपारी आणि संध्याकाळी दिवस आणि रात्री आणि संध्याकाळी गणना समजते.	1-2 चरण दिशेने पालन करण्याची क्षमता प्रदर्शित करते; गरजा आणि भावनांना व्यक्त करण्यासाठी हावभाव आणि शरीराची भाषा वापरते (उदा., सहज मिठी मारते); काही तुकड्यांमध्ये संवाद साधते; परिचित पुस्तकात आवडत्या चित्राकडे जाते; बलगीते ऐकणे आणि गाणी, पुस्तकातील परिचित वाक्यांश लक्षात राहणे सुरु होते. क्रेयॉन / इन्स्ट्रुमेंटसह स्क्रिबबल्स याने उभ्या, आडव्या आणि गोलाकार रेषा बनवते.	परिचित प्रौढांसह खेळणी मिठाई वाटून खाण्यासाठी संवाद, इतर प्रौढांबरोबर आणि मुलांबरोबर संबंध तयार करण्यास सुरुवात होते; वय आणि लिंग माहित आहे; वैयक्तिक म्हणून स्वतःची मजबूत भावना दर्शवते आणि मांडण्याचा जोरदार प्रयत्न करते; भावनिक समर्थनाची गरज व्यक्त करते; साधे वेळापत्रक पाळते, आठवण करते आणि मदत करते



वय	क्षेत्र			
	मोटर किंवा शारीरिक विकास	आकलन विकास	संवाद किंवा भाषा विकास	सामाजिक आणि भावनिक विकास
	टप्पे			
3-4 वर्षे	कमीतकमी 60 मिनिटे किंवा काही तासांपर्यंत अनिश्चित दैनिक शारीरिक क्रिया; शारीरिकरित्या परिसरासाठी योग्यरित्या प्रतिक्रिया देते (उदा. सावकाश उतरण्यासाठी गुडघे वाकतात, अडथळे टाळण्यासाठी त्वरित हलतात); डोळा आणि हात समन्वय साधणे (उदा. उडवलेला बॉल पकडते); घसरते, रांगते आणि हळू हळू; सरळ ओळींवर सहजतेने चालते; क्रॅयन्स मुठी ऐवजी बोटत पकडते; वायर किंवा धागा छिद्रामधून घालते; 1-2 तुकडे असलेली कोडी पूर्ण करते	आनंददायी आणि अप्रिय गंध यांच्यात भेदभाव; 2-3 ओळींच्या लहान नर्सरीच्या कविता लक्षात ठेवतात; कोणत्याही संकल्पना किंवा परिमाण, उदा. आकार, आकाराच्या आधारावर साध्या वर्गीकरण करते; वेगवेगळ्या परिस्थितींचे वर्णन करणारे नाटक करतात. मोठ्या आणि लहान वस्तूंच्या दरम्यान फरक पडतो आणि त्याच आकाराच्या वस्तू जुळतो; ओळखपत्र साधे आकार (उदा. सर्कल, त्रिकोण, आयताकृती, आणि स्क्वेअर).	बोललेल्या भाषेकडे वाढते, संभाषणे आणि कथा 5 मिनिटे किंवा त्यापेक्षा जास्त वाचा; अनुक्रमात दिलेली 2 चरण दिशानिर्देश; शब्द, वाक्यांश किंवा साध्या लहान वाक्यांमध्ये कल्पना व्यक्त करतात; अनेक शंभर शब्द एक शब्दसंग्रह विकसित करते; अपरिचित शब्दांच्या अर्थाविषयी चौकशी; मोठ्याने वाचून वाचन किंवा लिखित मजकूरात स्वारस्य दर्शविते.	मुक्तपणे परिचित प्रौढांशी संपर्क साधतो; एखाद्याचे आवडते, नापसंती, विचार आणि भावना; भिन्न पंथ परिस्थितीत अधिक अचूकतेसह भावना, गरजा आणि मते व्यक्त करणे सुरु होते
4-5 वर्षे	दररोज 60 मिनिटांपेक्षा जास्त काळ संरचित शारीरिक क्रियामध्ये गुंतलेले; खोलीत पाणी भरलेला ग्लास वाहून नेते; वेगाने रांगते करते; जलद वळते; सहजतेने सरळ, वक्र आणि सरळ ओळींवर चालते; सुधारित वेगाने जलद चालते; एक लहान भोक किंवा मणी माध्यमातून एक वायर किंवा श्रेड ठेवते; साध्या कोडी पूर्ण करते. योग्यरित्या प्रतिक्रिया देते (उदा. सावकाश उतरण्यासाठी गुडघे वाकतात, अडथळे टाळण्यासाठी त्वरित हलतात); डोळा आणि हात समन्वय साधणे	भिन्न अभिरुचीनुसार, मी गोड, खारट, कडू आणि खमंग; सामान्य हवामान-संबंधित शब्दसंग्रह (उदाहरण, पावसाळी, ऊन, वादळ वापरून हवामान आणि ऋतूंमध्ये बदलांची चर्चा करते; निरीक्षण करा. लक्षात ठेवा आणि त्याला एका वेळी चार ते सहा वस्तू दर्शविल्या जातात; पूर्ण वचन आठवते; ईजी, आकार आणि रंगासाठी दोन संकल्पनांच्या आधारावर क्लासिकी फाईशन; वस्तू, चित्रे, कथा आणि कार्यक्रमांसह एक लॉजिकल अनुक्रम वाढवते आणि विस्तारित करते.	बोललेल्या भाषेकडे वाढते, संभाषणे आणि कथा 5-10 मिनिटे मोठ्याने वाचतात; एक कल्पना / अनुभव / ऑब्जेक्ट बदल संपूर्ण वाक्य बोलते; लिंगाच्या संदर्भात योग्य व्याकरणात्मक संरचना वापरते; शरीराशी संबंधित आणि अधिक विस्तारित शब्दसंग्रह विकसित करणे, उदा. मान, खांदा, कोपर, गुडघा, गुड चेस्ट इ.; चित्रित केलेल्या वस्तूंच्या स्थितीच्या ज्ञानाच्या आधारावर एक पुस्तक उजवीकडे ठेवते.	प्रौढांच्या अनुपस्थितीत व्यवस्थापन; मुलांच्या गटात खेळण्याचा आनंद घेते; सहानुभूती व्यक्त करते (उदा. "रडायचे नाही); कार्यमध्ये भूकंपाचे प्रदर्शन दर्शवते; भावना समजून घेण्यात प्रगती, आणि इतरांना त्याच परिस्थितीबद्दल वेगळ्या वाटू शकतात; परिचित प्रौढांची अनुपस्थिती सहन करते



वय	क्षेत्र			
	मोटर किंवा शारीरिक विकास	आकलन विकास	संवाद किंवा भाषा विकास	सामाजिक आणि भावनिक विकास
टप्पे				
5-6 वर्षे	शारीरिक क्रिया सुरु करते (उदा. इतर मुलांसह खेळ, संगीत नृत्य करणे); सहजतेने चढावर आणि उतारावर चढते उतरते; त्वरीत हलवताना तोल राखते; जटिल ऑर्डर किंवा डिझाइनमध्ये व्यवस्थित राहते किंवा धागा ठेवते; 10 - 25 तुकडे कोडे पूर्ण करते.	चवच्या भावनेद्वारे परिचित खाद्यपदार्थ आठवते, उदाहरणार्थ, लिंबू, साखर, साँस इ.; प्राणी, वनस्पती आणि पर्यावरण दरम्यान साध्या संबंधांचे वर्णन करते (उदा. "मासे पाण्यामध्ये राहतात." "काही प्राणी वनस्पती खातात."); लक्षात ठेवते, लक्षात ठेवा आणि तत्काळ सहा ते सात वस्तू त्याला एका वेळी दर्शविल्या जातात; पुढे आणि उलट अनुक्रम विचार करते; समस्यांकरिता भिन्न धोरणे लागू करते.	बोललेल्या कडे लक्ष वाढते, संभाषण आणि कथा 10-15 मिनिटे मोठ्याने वाचल्या जातात, दोन वाक्यांपेक्षा अधिक वेळा संवाद साधणे आणि वाक्य तयार करण्याच्या नियमांना जाणून घेणे सुरु होते, कारण शरीराशी संबंधित अधिक विस्तारित शब्दसंग्रह विकसित करते. उदाहरण, भुवया, पापण्या, ओठ, गाल, टाचा, कुल्ले, इत्यादी, काही मदत सह स्वतःचे नाव लिहितात.	इतर प्रौढ आणि प्रौढांशी संवाद साधणे आवडते; समूहासह सहकारी नाटक आनंद आणि गुंतवून ठेवते, इतरांना जे वाटते ते जागरूकता, समज आणि चिंता दर्शवते, स्वतंत्रपणे योग्य कार्य हाताळते, प्रौढांच्या मार्गदर्शनासह भावना व्यक्त करण्यासाठी संसाधनांचा वापर करणे, अधिक जटिल वापरते, अधिक जटिल वापरते. भावना आणि त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी भाषा.

## सत्र 9.6: 12 महीने ते 5 वर्षांच्या मुलांमधील धोक्याची चिन्हे

- श्वास घेण्यामधील अडचण: श्वास घेण्यात अडचण अनेक मार्गांनी उपस्थित होऊ शकते. यात नासल flaring, त्वचा आणि स्नायू च्या मंती आणि पिसारा च्या दरम्यान आणि जलद श्वास दरम्यान. श्वास घेताना किंवा श्वास घेताना अधिक त्वरेने श्वास घेते (श्वासोवेळी श्वासोवेळी, 30 सेकंदांसाठी टाइमर सेट करा आणि आपल्या मुलाच्या छातीची संख्या किती वेळा मोजली जाते. त्याच्या श्वसन दर कमी करण्यासाठी संख्या दुप्पट करा. 2 वर्षांखालील सामान्य मुले 30 -60 प्रति मिनिट), पूर्व-शालेय (3-5 वर्षे) साठी प्रति मिनिट 24-40 श्वासोच्छ्वास.
- पाणी कमी असण्याची चिन्हे: तोंड कोरडे पडणे, रडताना असू नयेणे किंवा कमी येणे, लघवीमुळे नॅपी कमी भिजणे आणि खूप तहान लागणे
- डोक्याला मार लागण्याची चिन्हे: डोक्याला दुखपतीचा इतिहास (त्याच्या डोक्यावर पडणे किंवा डोक्याला मार लागणे), भान नसणे, उलट्या, विचित्र वर्तन, खूप झोप येणे, शरीराच्या कोणत्याही भागात कमकुवतपणा असणे याच्याकडे लक्ष द्या.
- तीव्र संसर्गाची लक्षणे: अनेक वेळा संसर्गाचे कारण लगेचच दिसणारे नसते जसे की कानातील संसर्ग किंवा मूत्रमार्गाचा संसर्ग. तीव्र ताप, काहीही खाण्यास किंवा पिण्यास नकार देणे, धाप लागणे, श्वास जोरात घेणे याकडे लक्ष द्या.
  - स्तनपान नाकारणे किंवा करू न शकणे
  - खूप उलटी / जुलाब
  - मूल सुस्तावणे किंवा नेहमीच्या क्रियांना प्रतिसाद न देणे
  - फिट किंवा आकडी येणे

## प्रमुख मुद्द्यांचा साराश करा

- दुसऱ्या वर्षामध्ये स्तनपान हाँ मुलासाठी पोषक तत्वांचा एक महत्त्वाचा स्रोत आहे
- जसजसे वय वाढते, तेव्हा त्याला सामान्यतः कुटुंबाद्वारे जे काही खाल्ले जाते त्याची ओळख करून दिली पाहिजे
- मुलास किमान 4-5 वेळा खायला द्यावे, जेवण दरम्यान आणि मागणी नुसार स्तनपान आणि 1-2 स्नॅक्ससह
- 5 वर्षापर्यंत मुलासाठी वाढीची देखरेख चालू ठेवावी
- 'परसबाग' वाढण्यास कुटुंबांना प्रोत्साहित केले पाहिजे
- जंतुमुळे अँनिमिया होऊ शकतो जो मुलाच्या एकूण वाढीस प्रभावित करतो. मुलाला दर 6 महिन्यांनी जंत प्रतिबंधक दिले पाहिजे. प्रतिबंधक उपायांमध्ये: चप्पल / शूज घालणे, मुलांना खेळण्यासाठी, वैयक्तिक आणि पर्यावरणीय स्वच्छता राखण्यासाठी मुलांना उद्युक्त करणे.

## विभाग 10: तीव्र कुपोषण असलेल्या मुलांचे व्यवस्थापन (SAM)

कालावधी 2 तास

### अपेक्षित निष्पत्ति

गंभीर तीव्र कुपोषण (SAM) असलेल्या सर्व मुलांना वेळेवर ओळखणे आणि प्रारंभिक काळजी आणि त्यांच्या उपचारांसाठी NRCला संदर्भित करणे आणि या मुलांची घरी योग्य काळजी घेतली जावी म्हणून आईला योग्य सल्ला देणे.

### शिकण्याचा उद्देश

सत्राच्या अखेरीस सहभागी-

- SAM आणि NRCसह ओळख आणि मुलांचे मुलांचे रेफरल याची जाणीव होईल
- प्रवेश, डिस्चार्ज आणि फॉलो-अप निकष यांची जाणीव
- NRC येथे त्याच्या / तिच्या राहण्याच्या वेळी SAMच्या उपचार प्रोटोकॉलची जाणीव
- घरगुती पातळीवर SAM मुलांसाठी काळजी पद्धतीचा अभ्यास



### महत्वाची सत्रे

सत्र	सत्राचा विषय	कालावधी
1	गंभीर तीव्र कुपोषण समजून घेणे	1 तास
2	पोषण पुनर्वसन केंद्र (NRC) वेळोवेळी ओळख आणि प्रवेश	
3	SAM सह मुलांचे व्यवस्थापन	30 मिनिटे
4	घरगुती पातळीवर मुलांची काळजी	30 मिनिटे

### सत्र 10.1: गंभीर तीव्र कुपोषण समजून घेणे

कलम 2, तीव्र कुपोषण किंवा वाया घालवल्याप्रमाणे उंचीसाठी कमी वजनाने परिभाषित केले जाते. वाया घालवलेल्या आणि एडीमा च्या उपस्थितीनुसार व्यर्थ गंभीर किंवा मध्यम म्हणून वर्गीकृत केले जाते. तीव्र तीव्र कुपोषण किंवा SAM आहे जर अंगनवाडी पातळीवर 2 स्कोअर आणि / किंवा पौष्टिक एडीमा (माँयो चार्टचा वापर) सह ओळखले जाते. अशा प्रकारे खालीलपैकी 6 महिने वयाचे



मुलगे खालीलपैकी कोणत्याही निकषांपैकी कोणत्याहीद्वारे ग्रस्त असल्यास ओळखले जाऊ शकतात

- ✓ उंचीला वजन -3SD पेक्षा कमी असणे
- ✓ मुल भुकेची चंहेकणी आणि/किंवा अनुत्तीर्ण झाले आहे आणि / किंवा
- ✓ दोन्ही पायांना एडेमा

## सत्र 10.2: योग्य वेळेमध्ये ओळख आणि NRC मध्ये दाखल करणे

- SAM ने मुलांचे वेळेवर ओळख आणि व्यवस्थापन अत्यंत महत्त्वाचे आहे कारण मुलांच्या मुलांपेक्षा सामान्य मुलांपेक्षा मरणा-या 8-10 पट जास्त.
- फील्ड पातळीवर, CNW ला VHSND किंवा अंगणवाडी सेंटरला वजन मोजण्यासाठी वजन मोजण्यासाठी Z स्कोअरचे मूल्यांकन केले जाते.
- जर मुलाला 6 महिन्यांपर्यंत आणि खालील गोष्टींवर ग्रस्त असेल तर त्याला ताबडतोब नवीन-जन्म केअर युनिट (SNCU)

✓ दिसून येणारे गंभीर झीज

✓ स्तनपान करू शकत नाही

✓ वयासाठी खूपच कमी वजन

- 6 महिन्यांच्या वयोगटातील मुलास आणि खालील गोष्टींवर ग्रस्त असल्यास त्याने पौष्टिक पुनर्वसन केंद्र (NRC) किंवा कुपोषण उपचार केंद्र (MTC) घेतले पाहिजे

✓ भूक मंदावणे आणि/किंवा वैद्यकीय गुंतागुंत आणि (ताप/हायपोथर्मिया, जुलाब/उलटी, ARI/श्वास घेण्यास त्रास, गंभीर ग्लानी, निस्तेज होणे/सुस्तावणे/ शुद्ध हरपणे आळशिपणा येणे)

✓ बायलॅटरल पिटिंग एडेमा

- 6 महिन्यांच्या वयोगटातील मुलास Z गुणसंख्या -3SD आहे परंतु भूक परीक्षा पास असेल तर त्याला ग्राम बाल विकास केंद्र (VCDC) किंवा अंगणवाडी येथे कुपोषित केंद्राचे समुदाय व्यवस्थापन म्हणून संदर्भित केले जाईल.
- अशा मुलास कोणत्याही वैद्यकीय गुंतागुंत असल्यास, अशा मुलाला PHC किंवा जवळच्या पोषण पुनर्वसन केंद्र (NRC) किंवा कुपोषण उपचार केंद्र (एमटीसी) वर संदर्भित करण्यासाठी तात्काळ कारवाई करावी. हे केंद्रे PHC, CHC किंवा जिल्हा रुग्णालयांवर आधारित आहेत. हे SAMसाठी रेफरल सुविधा मानले जातात.
- जेव्हा एखाद्या मुलास NRCकडे किंवा PHC सुविधा पातळीवर आणले जाते, तेव्हा उंची मोजण्यासाठी दुसरी पातळीवरील वजन SAMकडून पीडित होण्याचा संशय आहे की नाही हे निश्चित करण्यासाठी SAMचा एक केस आहे. या मुलांना विद्यमान वैद्यकीय गुंतागुंतांसाठी देखील तपासले जाते. फक्त मुले (6 महिन्यांहून अधिक) SAM म्हणून ओळखले जातात आणि वैद्यकीय गुंतागुंत देखील आहेत, असे NRC मध्ये प्रवेश करतात.

बिपडेल एडेमा SAM एक स्वतंत्र चिन्ह आहे. दोन्ही पायांमध्ये एडीमा आढळल्यास, त्यांना त्यांच्या एन्थ्रोपोमोमेट्रिक मापनांकडे दुर्लक्ष करून थेट NRCला प्रवेश दिला जातो.



## सत्र 10.3: SAM असलेल्या मुलांचे व्यवस्थापन

- NRC येथे वैद्यकीय सेवेसाठी विशिष्ट प्रोटोकॉल आहे. वैद्यकीय सेवेचा एक भाग म्हणून, SAM सह मुले विशेष भूक आणि वैद्यकीय तपासणी घेतात.
- मुलांनो, ज्यांना गरीब भूक, ताप, कोणतेही संक्रमण किंवा कोणत्याही वैद्यकीय गुंतागुंत किंवा कोणत्याही वैद्यकीय गुंतागुंत (वरील सूचीबद्ध) मध्ये 14 दिवसांपर्यंत दाखल करण्यात आले आहे.
- भूक कमी होत नाही आणि कोणतीही वैद्यकीय समस्या सोडल्या जात नाहीत आणि घरी काळजी घेतली जाऊ शकत नाहीत. असे दिसून आले आहे की 10 पैकी 8 पैकी 10 SAM मुले योग्य काळजी घेऊन घरगुती पातळीवर व्यवस्थापित केली जाऊ शकतात.

## NRC मध्ये राहत असताना केल्या जाणाऱ्या गोष्टी:

- मुलांना त्यांच्या आई / काळजीवाहांच्या उपस्थितीत NRCवर उपचार केले जातात. NRC येथे आई आणि मुलगृहात प्रवेश केला जातो. NRCमध्ये प्रवेश केल्यामुळे मजुरीच्या नुकसानीस पूर्ण करण्यासाठी आईला दैनिक रक्कम दिली जाते
- NRC येथे मुलासाठीची उपचार पद्धती अंतर्भूत करते-
- विशिष्ट फॉर्म्युला फीड आणि फूड मिश्रण, जे 2-4 जीएम आहे. / किलो / प्रोटीनचा दिवस आणि सुमारे 200 केकेसी / किलो / दिवस
- आवश्यक औषधे आणि
- खनिज जीवनसत्त्वे पूरक अन्न
- वजन वाढीचा मागोवा घेणे. ५ ग्रॅम / किलोग्रॅम / दिवस
- राहण्याच्या दरम्यान, आईला घरी पालन करणे आणि स्वच्छता करण्याच्या पद्धतीची काळजी घेण्याचा सल्ला दिला जातो. NRC कर्मचार्यांना मुलासाठी सुलभ-करण्यासाठी पाककृतीचे प्रदर्शन केले जाते.
- **सोडण्याचे निकष:** जेव्हा तो डिस्चार्ज निकष पूर्ण करतो तेव्हा मुलास NRCकडून सोडण्यात आले आहे:
- प्रवेशाच्या वजनापेक्षा १५% वजन वाढ
- ओडेमा, ताप जाणे
- सक्रिय आणि ताजेतवाने
- उपचार आणि इतर वैद्यकीय गुंतागुंतांसाठी उपचार पूर्ण झाले
- आवश्यक सूक्ष्म पोषक घटकांसह मुल चांगले खात आहे
- वयोगटाप्रमाणे लसीकरण पूर्ण आहे
- पूरक खनिज-जीवनसत्त्वे दिली आहेत
- आई / काळजी घेणारे यांना ही माहीत आहे की
  - मुलांच्या गरजा अनुसार स्वयंपाक आणि आहार देणे
  - सूचनांचे अनुसरण करू शकते आणि औषधे, जीवनसत्त्वे, लोह इत्यादि देऊ शकतात.
  - अतिसार, ताप, श्वसनमार्गांच्या संक्रमणांदरम्यान धोकादायक चिन्हे ओळखू शकतो आणि त्वरित मदतीसाठी घरगुती उपचारांबद्दल देखील माहिती देऊ शकतो
  - सोडल्यानंतर घरी जाण्यासाठी इष्टतम आहार आणि काळजी पद्धतींबद्दल सल्ला दिला गेला आहे
  - मुलासाठी फॉलो-अप योजना तयार आहे आणि मुलांना मुलास NRCकडे आणण्याची गरज आहे हे पालकांना माहित आहे
  - मुलांच्या काळजीबद्दल पालक संवेदनशील असतात
- NRC कडून सोडण्यात आलेला मुलगा गावात AWC / बलवाडीशी जोडलेला आहे. आईने आपल्या मुलाचे नाव 'फॉलो-अप' साठी AWC येथे नोंदणीकृत केले आहे आणि पूरक आहाराच्या दुहेरी राशनच्या तरतुदीसाठी मुलांना नोंदणी केली पाहिजे.

## पाठपुरावा:

- खालील डिस्चार्ज, दोन महिने मुलांचे अनुसरण केले जाते.
- 15 दिवसांच्या अंतरानंतर NRC येथे मुलांना वैद्यकीय तपासणीसाठी मुलाला आणण्याची सूचना AWW/ बालसखी यांना देण्यात आली आहे.
- 15 दौरांचे अंतर एनसीस् येथे मुलं वैद्यकीय तपासणीसाठी मूर्खपणाची गोष्ट आहे.
- फॉलो-अप दरम्यान, खालील क्रिया केल्या जातात-
- मुलाचे वजन, उंची आणि एसडी

- आई/काळजी घेणाऱ्या सोबत चर्चा करा:-
- जर ते इष्टतम आहार आणि घरी काळजी पद्धतीचे अनुसरण करीत असतील तर?
  - जर मुलाला AWCने पुरवलेले पूरक अन्न दिले असेल तर?
  - NRCकडून सोडल्यानंतर मुलाला आजारपण किंवा अतिसार झाला आहे का? जर होय, काय केले गेले?
- NRCकडून SAMने सोडलेल्या मुलांनी प्रत्येक आठवड्यात प्रत्येक आठवड्यात समुदाय पातळीवर awws / आशा यांनी देखरेख करणे आवश्यक आहे
- समुदाय आरोग्य आणि पोषण कामगारांना डिस्चार्जच्या पहिल्या 15 दिवसात कमीतकमी प्रत्येक 3 दिवसात अशा SAM मुलांच्या घरी आयोजित करण्यात एडब्ल्यूडब्ल्यूएस / आशा यांना पाठिंबा देण्याची अपेक्षा आहे. घर भेटी दरम्यान, खालील खात्री करा-
  - मुलाचे वजन करा आणि एडीमा आणि भूक तपासा
  - पोस्ट डिस्चार्ज अनुसरण केल्याने आहार पद्धतसत्र 10.4: मुलाची घरीच काळजी घेणेचे निरीक्षण करा आणि चर्चा करा.
  - मातांमधून अभिप्रायावर आधारित, आहार आणि स्वच्छतेवर योग्य सल्ला द्या.
  - डिस्चार्ज दरम्यान दिलेल्या सल्ल्यानुसार, वैद्यकीय तपासणीसाठी नियमितपणे NRCला भेट देण्याकरिता SAM मुलांच्या मातांना सल्ला द्या.

#### सत्र 10.4: मुलाची घरीच काळजी घेणे

- एकदा एनटीसीकडून मूल सोडण्यात आले की, मुलाची योग्य काळजी घेण्यासाठी आणि निरोगी आहार पद्धतीचा अवलंब करण्यासाठी एकक म्हणून कुटुंबाची जबाबदारी बनते. मुलांना सोडण्याची आणि घरी राहून घरी राहण्याची गरज असलेल्या मातृ गोष्टींना समजावून सांगा-छोटे वारंवार जेवण द्या, तूप / तेल किंवा साखर / गूळ टाकल्यावर ऊर्जा घन बनले
  - जसे की मूल अन्न सहन करण्यास सक्षम आहे, हळूहळू प्रत्येक जेवणासह अन्न वाढवते
  - जर मूल अजूनही स्तनपान करीत असेल तर जेवणानंतर, नियमित अंतरावर मुलाला स्तनपान करणे सुरू ठेवा
  - आहाराची वारंवारता दिवसातून 5-6 वेळा जास्त काळ असावी.
  - आयसीडीएस प्रोग्राम अंतर्गत SAM सह मुलांना दिलेले दुहेरी प्रमाण योग्य सुसंगतता आणि तेल / तूप सह तयार केले पाहिजे
  - अन्न आणि वैयक्तिक स्वच्छता आणि पर्यावरण स्वच्छता सुनिश्चित करा



## विभाग 11: CNWS ची कौशल्ये वाढविणे

### कालावधी 2.5 तास

समुदायावर आधारित सेवकांना वागणूक घेण्याची कौशल्ये असते आणि फील्ड पातळीवर संप्रेषण क्रियाकलाप प्रभावीपणे बदलते, परिणामी माते / देखभालकर्त्यांना मुलांसाठी काळजी आणि आहार पद्धतीकडून वागणूक मिळते.

### शिकण्याची उद्दिष्टे

सत्राच्या शेवटी सहभागी पुढील गोष्टी करू शकतील-

- कामाच्या त्यांच्या नियुक्त क्षेत्रामध्ये मॅपिंग व्यायाम करण्यासाठी कौशल्ये असणे आवश्यक आहे
- इच्छित संप्रेषण आणि सल्ला कौशल्ये जागृत रहा
- आंतर-वैयक्तिक आणि गट सल्ला घेण्यासाठी चरणांची जाणीव ठेवा

### महत्त्वाची सत्रे

सत्र	सत्राचा विषय	कालावधी
1	सल्ला / संवाद कौशल्ये विकसित करणे	1 तास
2	परामर्श सत्र आयोजित करणे: आंतर-वैयक्तिक आणि गट सल्लागार	1.5 तास

### सत्र 91.1: सल्ला / संवाद कौशल्ये विकसित करणे

✓ **प्रशिक्षणार्थी विचारा: सल्ला देणे म्हणजे काय समजते?**

✓ **विचार आणि चर्चा. खालील स्पष्ट करून गहाळ माहिती भरा:**

- सल्लादेणे हा अशा लोकांबरोबर काम करण्याचा एक मार्ग आहे ज्यामध्ये आपल्याला वाटते ते कसे वाटते आणि काय करावे हे ठरविण्यास त्यांना मदत करते.
- प्रथम दोन सल्ला कौशल्ये ऐकणे आणि शिकण्याबद्दल आहेत

आई, विशेषतः स्तनपान करणारी आई सहजपणे तिच्या भावनांबद्दल बोलू शकत नाही, विशेषतः ती लाजाळू असल्यास, आणि ज्याला तिला चांगले माहित नाही अशा व्यक्तीबरोबर. आपल्याला ऐकण्यासाठी कौशल्ये आवश्यक आहे आणि तिला तिच्याबद्दल स्वारस्य आहे असे वाटते. हे तिला अधिक सांगण्यास प्रोत्साहित करेल.

### कौशल्य 1. उपयुक्त अ-मौखिक संप्रेषण वापरा

अ-मौखिक संप्रेषण म्हणजे आपल्या स्थितीद्वारे आपले मत दर्शविणे, आपले अभिव्यक्ती. यात पाच प्रमुख घटक आहेत-

✓ **या प्रशिक्षणार्थीपैकी एक आमंत्रण द्या आणि या प्रत्येक घटकांचे प्रदर्शन करण्यासाठी लहान नाट्य चालवा.**

i.मुद्रा: आपले डोके तिच्याबरोबर पातळी असावे आणि आई / काळजीवाहू पेक्षा जास्त नसावे

ii.डोळा-संपर्क: आपण तिच्याकडे पाहावे आणि ती बोलता तेव्हा लक्ष द्या आणि आपल्या नोट्समध्ये काहीतरी किंवा खाली दिसत नाही

iii.अडथळे: आपण आणि आई / केअरगिव्हर, उदा. बोलत असताना टेबल किंवा नोट्स

iv.वेळ घेणे: तिला वाटते की आपल्याकडे वेळ आहे आणि त्वरेने नाही

vi.स्पर्श: आईला योग्यरित्या स्पर्श करा. अशा परिस्थितीत जेव्हा ती चिंतित आहे किंवा तणावग्रस्त असते.

## कौशल्य 2. उघड प्रश्न विचारा

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

आईबरोबर चर्चा सुरु करण्यासाठी किंवा इतिहास घेण्याकरिता आपल्याला आईला काही प्रश्न विचारण्याची आवश्यकता असेल. आईला आपल्याशी बोलण्यासाठी आणि आपल्याला माहिती देण्यासाठी प्रोत्साहित करणार्या प्रश्नांना विचारले पाहिजे. असे प्रश्न 'ओपन' प्रश्न आहेत. येथे आई 'होय' किंवा 'नाही' उत्तर देण्यास सक्षम होणार नाही, जे सहसा 'बंद' प्रश्न विचारतात.

उघड प्रश्न सामान्यतः 'कसे?', 'कधी?', 'काय?', 'कुठे?', 'का?', 'कोण?'. बंद प्रश्न: 'तुम्ही आहात का?', 'त्याने केले?', 'तो आहे?', 'तो आहे?'

### ✓ आपण यादृच्छिकपणे या प्रश्नांची उत्तरे देऊ शकता आणि त्यातील प्रत्येक उघडल्यास किंवा बंद असल्यास सहभागीना उत्तर द्या?

उघड प्रश्न	बंद प्रश्न
"मला सांगा, तू त्याला कसे खायला?"	"तू त्याला स्तनपान करत आहेस का?"
"तू पाणी देण्याचे काय ठरवलेस?"	"तुला काही अडचणी आहेत का?"
"आपल्या कुटुंबाचे इतर सदस्य आपल्यास समर्थन कसे करतात?"	"तू तुझ्या बाळाला स्तनपान केलेस का?"

## कौशल्य 3. व्याज दाखवणारे प्रतिसाद आणि हातवारे वापरा

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना कौशल्य प्रदर्शित करा.

जर तुम्हाला आई बोलण्याची इच्छा असेल तर तुम्ही ऐकले पाहिजे की आपण ऐकत आहात आणि ती काय म्हणत आहे त्याबद्दल आपल्याला स्वारस्य आहे. आपण ते दोन महत्त्वपूर्ण मार्गांनी करू शकता- हावभावासह, उदाहरणार्थ, तिला पहा, मान हलवा आणि हसा साध्या प्रतिसादांसह, उदाहरणार्थ, आपण म्हणता, 'अम' 'ओह!'

## कौशल्य 4. सहानुभूती- तिला कसे वाटते हे समजून घ्या

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

सहानुभूती जाणून घेण्यासाठी एक कठीण कौशल्य आहे. भावनांबद्दल बोलणे कठीण आहे. जेव्हा एखादी आई काहीतरी सांगते तेव्हा ती कशी वाटते हे दर्शविते की, अशा प्रकारे प्रतिसाद देणे हे उपयुक्त आहे जे आपण जे म्हटले ते ऐकले आहे आणि आपण तिच्या भावनांमधून तिच्या भावना समजून घेता. उदाहरणार्थ, जर आई म्हणते: "माझ्या बाळाला बऱ्याचदा भरवावे लागते आणि मला थकवा वाटतो!" तिला असे वाटते की, कदाचित असे वाटते की कदाचित हे: "मग आपण नेहमीच थकल्यासारखे वाटत असले पाहिजे?"

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना एक परिस्थिती द्या

आई म्हणते की "माझे निपल्स इतके वेदनादायक आहेत की मला बाटलीने भरवावे लागेल."

### ✓ खाली सामायिक केलेल्या: 3 संभाव्य प्रतिसादांपैकी, आपल्याला सर्वात योग्य वाटते का?

- 1.1 "दुखण्यामुळे तुम्हाला स्तनपान थांबवायचे आहे का?"
- 2.2 "आपण आपल्या मागील मुलांपैकी कोणालाही बाटली दिली होती का?"
- 3.3 "अरे! असे करू नका - फक्त दुखणाऱ्या निपल्समुळे थांबविणे आवश्यक नाही."

## कौशल्य 5. एखादयाबद्दल मत दर्शवतील असे शब्द टाळणे

### Ü प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

आपण आहार देण्याबद्दल आईशी बोलल्यास, विशेषतः जेव्हा आपण प्रश्न विचारता आणि शब्दांचा न्याय करीत असतो तेव्हा आपण तिला चुकीचे असल्याचे जाणता किंवा बाळामध्ये काहीतरी चुकीचे आहे असे आपल्याला वाटते. मत बनविणारे शब्द जसे शब्द आहेत: योग्य, चुकीचे, योग्यरित्या, चांगले, वाईटरित्या, पुरेसे, उत्तम इत्यादी.

**उदाहरणार्थ, असे म्हणू नका, "आपण आपल्या मुलाला योग्यरित्या आहार देत आहात का?" त्याऐवजी, बोला: "आपण आपल्या मुलाला कसे भरवत आहात?"**

**त्याचप्रमाणे, असे म्हणू नका, तुम्ही तिला पुरेसे दूध दिले का? त्याऐवजी म्हणा: "आपण आपल्या मुलाला दुध किती वेळा देता?"**

**आई / केअरगिव्हरचा आत्मविश्वास कसा वाढवायचा आणि मदत कशी करावे?**

तिसरा आणि चौथा सल्ला कौशल्य सत्र आत्मविश्वास आणि समर्थन देणे' बद्दल आहे. स्तनपान करणारी आई सहजतेने आत्मविश्वास गमावते. हे तिला अनुचित आहार पद्धतीचे पालन करण्यासाठी कुटुंब आणि मित्रांकडून दबावांना प्रतिसाद देऊ शकते. तिला आत्मविश्वास अनुभवण्यास मदत करण्यासाठी तिला कौशल्य आवश्यक आहे. आईने काहीतरी चूक केली आहे असे मला वाटते की तिने काहीतरी चूक केली आहे: तिला सहजपणे असे वाटते की स्वतः च्या किंवा तिच्या छातीसह काहीतरी चुकीचे आहे किंवा ती चांगली कामगिरी करीत नाही. हे तिच्या आत्मविश्वास कमी करते.

स्तनपान करणाऱ्या आईला काय करावे हे सांगणे टाळणे महत्वाचे आहे: प्रत्येक आईला स्वतः साठी निर्णय घेण्यास मदत करा आणि तिच्या बाळाला चांगले काय आहे. हे तिच्या आत्मविश्वास वाढवते.

## कौशल्य 6. आई / काळजीवाहू 'सल्ला' किंवा 'सल्लागार' आधी काय विचार करतो ते स्वीकारा

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

- आपल्या प्रतिसादाने आई / केअरगिव्हर 'स्वीकारणे' म्हणजे काय (जरी ती चुकीची कल्पना आहे), सहमती किंवा असहमत नसली तरीही

### ✓ पुढील उदाहरणे पुढील स्पष्ट करण्यासाठी द्या:

आई काय विचार करते?	आपला प्रतिसाद
"पहिले दूध बाळासाठी चांगले नाही - ते जाईपर्यंत स्तनपान करू शकत नाही."	"तुला त्याने पहिले दूध घेणे नको आहे का?"
"मला आता त्यांना फॉर्मूला देण्याची गरज आहे कारण तो दोन महिन्यांचा झाला आहे. माझे दुध आता त्याच्यासाठी पुरेसे नाही "	"मी पहात आहे"
"मला माझ्या एक वर्षाच्या मुलाला कुटुंबाचे अन्न देण्याबद्दल काळजीत आहे जर त्याला घास लागला तर."	"अम. आपण चिंतित आहात की त्याला घास लागेल."

## कौशल्य 7. आई / काळजीवाहू यांना काय वाटते ते स्वीकारा

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

आपल्या प्रतिसादातून आई / काळजी घेणारे यांना कसे वाटते याचा स्वीकार करा

- ✓ या प्रकरणांना प्रशिक्षणार्थीमध्ये (1 ए स्तंभामधील सारणीपासून). प्रतिसाद देखील सांगा (दोन्ही बरोबर आणि चुकीचा दोन्ही)
- ✓ या पैकी कोणता प्रतिसाद योग्य आहे आणि कोणते चुकीचे आहे ते प्रशिक्षणार्थी विचारा.

परिस्थिति	योग्य प्रतिसाद	अयोग्य प्रतिसाद
सविता यांच्या बाळास थंडी आणि बंद नाक आहे आणि त्याला स्तनपान करणे कठीण आहे. सविता आपल्याला त्याबद्दल सांगते आणि रडत आहे.	"बाळ आजारी असताना तो त्रासदायक आहे, नाही का?"	"तुला रडणे आवश्यक नाही - लवकरच तो चांगला होईल." "काळजी करू नका - तो खूप चांगला करत आहे."
पुष्पा रडते आहे. ती म्हणते की तिचे स्तन पुन्हा मऊ झाले आहेत, म्हणून तिचे दुध कमी झाले असले पाहिजे, परंतु बाळ फक्त 3 आठवड्यांचे आहे.	"आपण याबद्दल खरोखर निराश आहात, मला दिसते आहे."	"रडू नका - मला खात्री आहे की आपल्याकडे अजूनही भरपूर दूध आहे." "स्तन या वेळी नेहमी मऊ होतात याचा अर्थ असा नाही की आपल्याकडे कमी दूध आहे!"
एग्नेस रडते आहे. तिचे बाळ भाज्या खाण्यास नकार देत आहेत आणि ती काळजीत आहे.	"तू खरोखर याबद्दल काळजीत आहेस?"	"रडू नका - बरीच मुले भाज्या खात नाहीत." "आपल्या बाळाची गरज भासते हे महत्वाचे आहे."

## कौशल्य 8. आई / काळजीवाहू आणि बाळ काय करत आहेत याची स्तुती करा

- ✓ प्रशिक्षणार्थींना समजावून सांगा:  
तिच्या आत्मविश्वास निर्माण करण्यासाठी तिने जे योग्य ते केले आहे त्यासाठी तुम्ही आई / काळजीवाहू स्तुतीची स्तुती केली पाहिजे. त्यानंतर केवळ सल्ला आणि चुकीच्या पद्धतीबद्दल सूचना बनवतात
- ✓ या प्रकरणात प्रशिक्षणार्थीमध्ये (1 ए स्तंभामधील सारणीपासून). प्रतिसाद देखील सांगा (दोन्ही बरोबर आणि चुकीचा दोन्ही)
- ✓ या पैकी कोणता प्रतिसाद योग्य आहे आणि कोणते चुकीचे आहे ते प्रशिक्षणार्थी विचारा.

परिस्थिती	योग्य प्रतिसाद	अयोग्य प्रतिसाद
3 महिन्यांच्या मुलाची आई म्हणते की संध्याकाळी तो खूप रडत आहे आणि तिला वाटते की तिचे दूध कमी होत आहे. गेल्या महिन्यात बाळाने वजन वाढविले.	"तो खूप चांगले वाढत आहे - आणि ते तुमच्या दुधावर आहे."	"बरीच बाळे दिवसाच्या त्या वेळी रडतात- यात काळजी करण्यासारखे काहीच नाही." "त्याला अनेक वेळा ओढू द्या - लवकरच आपले दूध
आई तिच्या तीन महिन्यांच्या लहान मुलांना स्तनपान करीत आहे आणि कधीकधी थोडे पाणी देत आहे. बाळाला थोडीशी अतिसार आहे.	"हे चांगले आहे की तुम्ही स्तनपान करत आहात - स्तनपान त्याला बरे करण्यास मदत करेल"	• "आपण फळांचा रस थांबवू नये - हे कदाचित अतिसार घडत आहे." • "सहा महिने जुन्या होईपर्यंत बाळाचे दूध देणे चांगले नाही."
15 महिन्यांचा मुलगा स्तनपान करतो आणि पातळ पोरीज आणि कधीकधी दूध आणि ब्रेड आहे. त्याने सहा महिने वजन वाढविले नाही आणि पातळ आणि दुःखी आहे.	"हे चांगले आहे की आपण या वयात त्याला स्तनपान करत आहात."	• "आपण आता मुलाला कौटुंबिक अन्न देणे सुरू केले पाहिजे!" • "आपण मुलाला पुरेसे अन्न देत नाही."

## कौशल्य 9. थोडे, संबंधित माहिती द्या

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

मुलामध्ये असलेल्या स्टेजवर अवलंबून, आपण त्या वेळी सर्वात प्रासंगिक असलेली माहिती प्रदान केली पाहिजे. हे कोणत्याही गोंधळ टाळण्यास मदत करेल.

### ✓ पुढील प्रकरणात (पहिल्या स्तंभात) इतरांकडे प्रशिक्षणार्थीना द्या आणि त्यांना विचारण्यासाठी विचारण्यास सांगा की एक संदेश (सर्वात संबद्ध माहिती) जे विचार करतात

परिस्थिति	सर्वात संबंधित माहिती
आई जे तिचे दूध खूप पातळ आहे असे वाटते	सुरुवातीचे दुश साधारणपणे पाण्यासारखे दिसते आणि मागील-दूध घट्ट असते
आईला असे वाटते की तिच्याकडे पुरेसे स्तन दूध नाही	अधिक ओढणे अधिक दुध बनवते
12-महिण्याचे बाळ असलेल्या आईला वाटते की बाळाला जास्त जुने आहे	कमीतकमी दोन वर्षांच्या वयापर्यंत स्तनपानास मजबूत आणि आरोग्य वाढण्यास मदत करते.
१५ महिन्यांच्या जुन्या बाळासह आई दररोज दोन जेवण मिळत आहे	या वयातील वाढत्या मुलांना दररोज तीन ते चार जेवण करावे लागतात, तसेच दुधाव्यतिरिक्त भुकेले असल्यास एक ते दोन स्नॅक्स.

## कौशल्य 10. साध्या भाषेचा वापर

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

सल्ला देताना, भाषा सहजपणे समजेल अशी सोपी वापरा. कधीकधी जेव्हा आपण माहिती देतो तेव्हा माहिती बरोबर आहे, तथापि वापरली जाणारी तांत्रिक अटी आई / काळजीवाहू द्वारे समजली जात नाहीत.

### ✓ पुढील संदेश (प्रथम कॉलममध्ये) प्रशिक्षणार्थीच्या दुसऱ्या नंतर प्रशिक्षणार्थीकडे सादर करा आणि त्यांना या संदेशाचा सोपा आवृत्ती' सुचविण्यास सांगा जो आईला योग्यरित्या समजण्यास मदत करू शकेल.

संदेश	साधी भाषा
कोलोस्ट्रम हे काही पहिल्या काही दिवसात लागणारे सर्व काही आहे.	"प्रथम पिवळ्या दूध जे येते ते अगदी पहिल्या काही दिवसांसाठी आवश्यक आहे."
केवळ स्तनपान करणे सहा महिने पर्यंत सर्वोत्तम आहे.	"सहा महिने वयापर्यंत तो एक बाळाची गरज आहे."
गडद-हिरव्या पाने आणि पिवळ्या रंगाचे फळ आणि भाज्या व्हिटॅमिन ए मध्ये समृद्ध आहेत.	"गडद-हिरव्या पाने आणि पिवळ्या रंगाचे भाज्या मुलाला निरोगी डोळे आणि कमी संक्रमण करण्यास मदत करतात."
सहा महिन्यांच्या पलीकडे स्तनपान करणे चांगले आहे कारण स्तनपान शोषणीय लोह, कॅल्शियम आणि जस्त असते.	"कमीतकमी दोन वर्षांचे स्तनपान करणारी मुलास मजबूत आणि निरोगी वाढण्यास मदत करते."

## कौशल्य 11. आज्ञा नाही, एक किंवा दोन सूचना करा

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

आईला सल्ला देताना, जसे, करणे आवश्यक नाही, देणे, देणे, इत्यादी. जे 'कमांड' सारखे ध्वनी असू शकते. त्याऐवजी, आपण "सूचना 'आणि' आपण विचार केला आहे? ", " हे शक्य होईल का? ", " काय प्रयत्न करण्याबद्दल "इत्यादी आणि कदाचित, कधीकधी, कधीकधी, कधीकधी इ. सारखे शब्द.

### ✓ या प्रकरणांना प्रशिक्षणार्थीमध्ये (1 ए स्तंभामधील सारणीपासून). प्रतिसाद देखील सांगा (दोन्ही बरोबर आणि चुकीचा दोन्ही)

परिस्थिति	योग्य प्रतिसाद	अयोग्य प्रतिसाद
3 महिन्यांच्या एका बाळासह आई, ज्याला तिचे बाळ वाटते तहानेला येत आहे.	"आपल्या बाळाला कमीतकमी सहा महिन्यांपूर्वी, पाणी किंवा ग्लूकोज पाणी कोणत्याही प्रकारचे पेय देऊ नका!"	"आपल्याला असे आढळेल की स्तनपान करणे आवश्यक आहे जे त्याला आवश्यक आहे - अतिरिक्त पाणी सामान्यतः आवश्यक नाही". "आपण त्याला फक्त स्तनपान करण्याचा विचार केला आहे का? बाळांना स्तन दुधापासून आवश्यक असलेले सर्व पाणी मिळू शकतात "
4 महिन्यांच्या मुलासह एक आई, तिचे दूध पुरवठा पुरेसे नाही	"जेव्हा तो भुकेला असतो तेव्हा त्याला अधिक वेळा द्या, मग तुमचे दूध पुरवठा वाढेल!"	"आपल्या दुधाचे पुरवठा तयार करण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे आपल्या बाळाला जास्त वेळा स्तनपान करणे." "आपण त्याला जास्त वेळा स्तनपान करू शकाल का? आपल्या दुधाचे पुरवठा तयार करण्याचा हा एक चांगला मार्ग आहे. "
एक आई ज्याचे मूल 6 पूर्ण होणार आहे	"आपल्या बाळाचे सहा पूर्ण झाले तेव्हा आपण पूरक आहार सुरु करणे आवश्यक आहे."	"सहा पूर्ण झालेल्या महिन्यांत पूरक आहार सुरु करणारे मुले चांगले वाढतात, सामग्री आहेत." "आपण आता दुधाव्यतिरिक्त काही अन्न सुरु करू शकता की आपले बाळ सहा पूर्ण झाले आहे?"

## सत्र 11.2: सल्ला सत्र आयोजित करणे: आंतर-वैयक्तिक आणि गट सल्लागार

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावून सांगा:

सल्लागारांना आपल्याला विशिष्ट विषयावर ज्ञान असणे आवश्यक आहे तसेच माहिती अशा प्रकारे हस्तांतरित करण्याची क्षमता असणे आवश्यक आहे जेणेकरून ते लक्ष्य गटाद्वारे स्वीकारले जाते आणि त्याचा अभ्यास केला जातो. आई / काळजीवाहू लोकांशी संप्रेषण करताना उपरोक्त चर्चा वापरली पाहिजे.

सल्लामसलत असलेल्या तीन चरणे समाविष्ट आहेत- i) एक परिस्थितीचे मूल्यांकन ii) परिस्थितीचे विश्लेषण आणि iii) परिस्थितीचे मूल्यांकन आणि विश्लेषण यावर आधारित क्रिया तयार करणे.

## कौशल्य 1. परिस्थितीचा अंदाज घेणे

मुलाच्या आई / काळजी घेणाऱ्यासोबत चर्चा करणे आपल्याला परिस्थिती किंवा समस्येचे मूल्यांकन आणि विश्लेषण करण्यास सक्षम करेल. चर्चा करताना, मार्तेद्वारे उद्भवलेल्या चर्चेत आणि मातांद्वारे झालेल्या समस्यांमधील व्याज दाखवा, आईच्या काळजीपूर्वक व्यक्त आणि सहानुभूती दाखवा आणि सहानुभूती बाळगतात.



विशिष्ट साधनांचा वापर करणे देखील परिस्थितीचे मूल्यांकन करण्यात मदत करू शकते. उदाहरणार्थ, वाढ चार्ट एक साधन आहे जो आपल्याला पोषण स्थिती आणि वाढीचा कल मानण्यासाठी आणि मुलांना आहार देणार्या विषयांवर, आजारांच्या एपिसोड, आजारपण, आजारपण आणि सुरक्षित पाण्याच्या पद्धतींचा वापर करण्याच्या मुद्द्यांवर मात्रे सुरु करण्यास मदत करू शकते. त्याचप्रमाणे, गेल्या 24 तासांत मुलास अन्न असलेल्या आईशी संवाद धारण करून आणि गेल्या महिन्यात आजारपणाचा इतिहास जागरूकता आणि खाद्यान्न-काळजी यांच्या अभ्यासाबद्दल परिस्थितीचे मूल्यांकन करण्यात मदत करते.

- उदाहरणार्थ, जर आई दिवसातून दोनदा अर्ध-सॉलिड खात असेल तर पौष्टिक स्थिती आणि वाढीचा कल तपासा आणि मुलाचे वजन करून वाढवा आणि विकास कार्डावर प्लॉट करा.
- परिस्थितीच्या आईला सूचित करा आणि मातांबरोबर चर्चा सुरु करा. आहार घेण्याचा प्रयत्न करा आणि समजून घ्या. चर्चा यावर लक्ष केंद्रित करू शकते-
  - अन्न पदार्थ काय आहेत? एका वेळी किती प्रमाणात दिले जाते?
  - स्तनपान चालू आहे का?
  - अर्ध-घन किंवा नंतर खाण्याआधी स्तनपान आहे का?
  - मुलाला कोण खातो?
  - खाद्य दिवसातून दोनदा का दिले जाते?
  - अतिसार आणि अतिसारांच्या भागामध्ये आहार देण्याच्या सरावासह कोणत्याही आजारांबद्दल प्रश्न विचारा.
  - कोणत्याही आरोग्य सेवांची माहिती विचारा.

## कौशल्य 2. परिस्थितीचे विश्लेषण करणे

- चर्चेनंतर, निरीक्षण वाढलेल्या प्रवृत्ती किंवा पौष्टिक स्थितीचे कारण वापरून पहा आणि त्याचे मूल्यांकन करा
- वापरून पहा आणि फीडिंग पॅटर्नचे कारणांमुळे दिवसातून दोनदा मुलांना पाणी पिण्याची आहार देणे.
- चर्चेतून उदयास येणार्या माहितीच्या आधारावर, आपण परिस्थितीचे विश्लेषण केले पाहिजे आणि परिस्थितीसाठी जबाबदार घटक आपल्या मनात निष्कर्ष काढावे
- जाणले गेलेले घटक असू शकतील-
  - योग्य ज्ञान / मातृभ्रूमीची कमतरता,
  - अयोग्य आहार आणि काळजी पद्धती सासू द्वारे धक्का दिला जातो,
  - वडिलांकडून किंवा वेळेच्या अभवामुळे खराब समर्थन.
- तसेच आपल्या चर्चेदरम्यान आपल्याला योग्य आहार देण्याच्या महत्त्व आणि शारीरिक वाढ, मानसिक विकासावरील गरीब आहार पद्धतींच्या गंभीर परिणामाची खात्री आहे की नाही हे तपासावे लागेल.

## पायरी 3: कृती सूत्रबद्ध करणे

- एकदा विश्लेषण पूर्ण झाले की, विश्लेषण केलेल्या परिस्थितीवर आधारित, आपण सल्लामसलत करू शकता आणि खाद्यपदार्थ, वर्तनात्मक समस्या, आरोग्य सेवा इत्यादींशी संबंधित योग्य मार्गदर्शन प्रदान करू शकता.
- सल्ला देताना, ऑर्डरिंग भाषा किंवा टोनचा वापर करू नका.
- आई / काळजीवाहकांना सल्ला देताना वेळ आणि परिस्थितीची योग्यता विचारात घ्या.
- खालील गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत.
  - आपण प्रदान केलेल्या प्रत्येक संदेशास समर्थन देणार्या तर्कशक्तीबद्दल आपल्याला याची जाणीव असल्याचे सुनिश्चित करा. प्रॅक्टिसचे अनुसरण करण्यासाठी काळजीवाहकांना खात्री करून घेण्यासाठी वितरित माहिती सामान्य आणि समर्थित असावी.
  - आपला संदेश समजला आहे किंवा नाही याचा अंदाज घेण्यासाठी प्रश्न विचारा आणि काळजीवाहू मान्य आहे किंवा दिलेल्या सल्ल्याबद्दल नाही.
  - आपली आवाज मऊ आहे आणि भाषा स्पष्ट आणि साधे असल्याचे सुनिश्चित करा.

### सहभागीना 3 गटांमध्ये विभाजित करा.

- 'कृतीमधून शिक्षण' सराव # 7
- प्रत्येक गटाला एक सामान्य परिस्थिती द्या, परंतु 3 वेगवेगळ्या वयोगटातील गटांसाठी द्या:
- एक समुदाय पोषण / आरोग्य कार्यकर्ता आणि / किंवा AWW खालील वयाच्या मुलासह आईला घरी भेट देत आहे
  1. 5 महीने
  2. 9 महीने
  3. 14 महीने
- मुलाला प्रचलित काळजी आणि आहार पद्धती समजून घेणे म्हणजे मुलासाठी प्रचलित काळजी आणि आहार पद्धती समजून घेणे, लक्ष देणे आवश्यक आहे आणि त्याच संदर्भात आई / काळजीवाहू सल्ला देणे.
- सत्र 1 मध्ये चर्चा केलेल्या कौशल्यांवर आधारित आणि सत्र 2 मध्ये चर्चा केलेल्या घराच्या भेटीची पायरी पद्धत आणि प्रत्येक गट योग्य संप्रेषण कौशल्य दर्शविताना एक भूमिका सादर करेल.

## विभाग 12: समुदाय पोषण कामगारांची कामे

कालावधी 2.5 तास

### अपेक्षित निष्पत्ति

समुदायावर आधारित कामगारांना वागणूक घेण्याची कौशल्य असते आणि फील्ड पातळीवर संप्रेषण क्रियाकलाप प्रभावीपणे बदलते, परिणामी माते / देखभालकर्त्यांना मुलांसाठी काळजी आणि आहार पद्धतीकडून वागणूक मिळते.

### शिकण्याचा उद्देश

सत्र समाप्त झाल्यावर सहभागी -

- कामाच्या नियुक्त केलेल्या क्षेत्रामध्ये मॅपिंग कृती करणे आवश्यक आहे
- इच्छित संवाद आणि सल्ला कौशल्याबद्दल जागृत असतील
- आंतर-वैयक्तिक आणि गट सल्ला घेण्यासाठीच्या चरणांची जाणीव होईल

### महत्त्वाची सत्रे

सत्र	सत्राचा विषय	कालावधी
1	सामाजिक मोबिलिझेशन आणि पर्यावरण तयार करणे	१ तास
2	घर भेट आणि ट्रॅकिंग	1.5 तास

### सत्र 12.1: सामाजिक मोबिलिटी आणि पर्यावरण सक्षम करणे

सामाजिक मोबिलायझेशन म्हणजे सेवक किंवा भागधारक (वर्तमान संदर्भात, मोठे समुदाय, पीआरआय इत्यादी) ज्याचे लक्ष्य किंवा उद्दीष्ट एक आहे जे संबंधित बदल आणण्यासाठी, आमच्या ध्येयासाठी पूरक आहे.

✓ प्रोग्राम क्रियाकलापांसह लाभार्थ्यांना पोहोचण्याआधी गावात प्रवेश आणि मॅपिंग व्यायाम सुरू होतील. हे व्यायाम समुदायाबरोबर परिचित होण्यासाठी आणि लक्ष्य समुदाय आणि लाभार्थ्यांबद्दल महत्त्वपूर्ण माहिती मिळविण्यास मदत करेल.

सध्याच्या संदर्भात, सामाजिक मोबिलायझेशनमध्ये खालील गोष्टी मिळविण्यात मदत होईल-

✓ समुदायांतील सेवा करणाऱ्यांना पाठबळ देण्यासाठी वातावरण प्रदान करण्यासाठी समुदायाला प्रेरणा देणे.

- हे काळजीवाहू, कुटुंबांसह तसेच समुदाय सदस्यांद्वारे विशिष्ट आवश्यक वर्तनांचा अवलंब करण्यास सुलभ करते.
- उदाहरणार्थ, समुदाय सदस्यांना सूचित केले जाऊ शकते आणि खात्री पटली की 6 महिन्यांखालील बाळ फक्त स्तनपान दिले पाहिजे आणि वेगळे पाणी नाही. पोषण कमतरतेसाठी अतिसार एक प्रमुख कारण आहे, अन्न आणि पाण्यात दूषितता कमी करून अतिसार टाळता येऊ शकतो.
- एकदा समुदाय सदस्यांना सूचित केले, समजावले आणि एकत्रित केले गेले की, समाजातील सदस्यांसाठी एक खास स्तनपान करण्याच्या बाबतीत तरुण नवजात मुलांच्या सदस्यांसाठी पाठबळ मिळते आणि यामुळे काळजी घेणाऱ्यांना खास स्तनपान करण्याच्या पद्धतीबद्दल सेवा पुरवठादारांना दिलेल्या सल्ल्याचे पालन करण्यास मदत होते.

✓ प्रभाव प्रणाली आणि सेवा पुरवठादार

- लाभार्थी, काळजीवाहू किंवा त्यांच्या कुटुंबियांद्वारे सेवांसाठी व्युत्पन्न केलेल्या मागण्या प्रतिसाद देण्यासाठी सामाजिक मोबिलिझेशन देखील प्रणालीवर प्रभाव पाडण्यात मदत करते.
- उदाहरणार्थ, रूटीन टीकाकरण संबंधित समुदायातील एक मेळावा जागरूकता निर्माण करते आणि सेवांसाठी मागणी करतो.

- व्हीएचएनडी तारीख आणि स्थानाच्या पालकांना सूचित करण्यासाठी अशा मागणीच्या निर्मितीस अज्ञानावर दबाव आहे आणि एएनएमला पुरेसे लस पुरवठा केले जाते आणि टीकाकरण करणार्या मुलांना आवश्यक असलेल्या मुलांना आवश्यक लस दिली जाते याची खात्री करण्यासाठी.

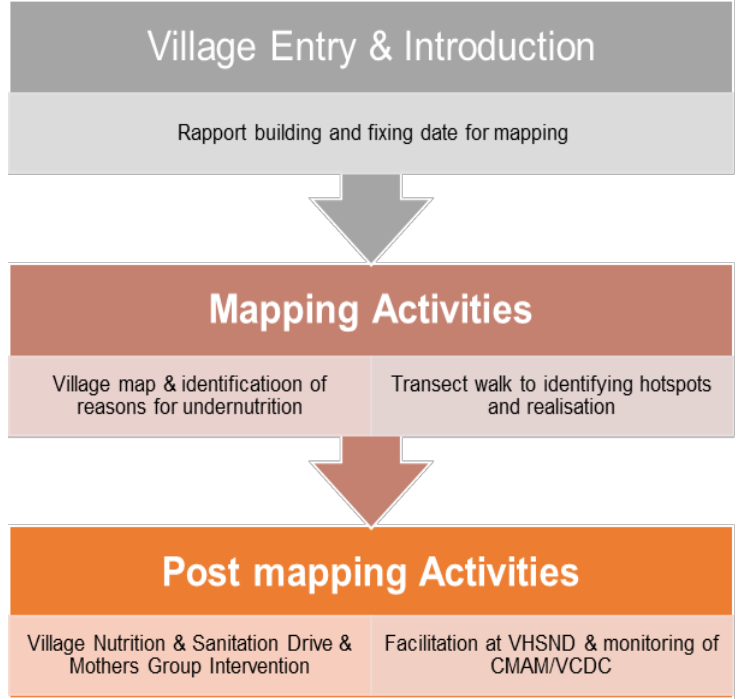
- समुदाय पोषण कामगार (CNW) गावात उपस्थित असलेल्या लक्ष्य गट (महिला आणि मुलांचे) संपूर्ण ज्ञान असणे आवश्यक आहे, जे कुठल्याही कारणे आहेत, जे कुपोषण आहे. लक्षात घेता, कोणती CNWएस ओळखण्याची अपेक्षा आहे:

- उच्च धोका कुटुंबांना फोकस आवश्यक आहे
- कोणतीही लक्ष्य गट राहिला नाही याची खात्री करा

सामाजिक मोबिलिटीच्या पायऱ्या असतील, जे पोस्ट मॅपिंग क्रियाचा भाग म्हणून गावात प्रवेश, मॅपिंग आणि नंतर सतत प्रभाव असतील. चरण

1: ग्राम प्रवेश आणि परिचय-महिना एक

गावात प्रवेश आणि मॅपिंग पोस्ट मॅपिंग क्रियाकलापांद्वारे एकेरी क्रियाकलाप असेल, जे नियमित कालावधीने आयोजित केले जाईल



## चरण 1: ग्राम प्रवेश आणि परिचय-महिना एक

सीएनडब्लूएस ग्राम हेल्थ, स्वच्छता आणि पोषण समिती (VHSNC) यांच्या सदस्यांना त्यांच्या उपलब्धतेचे सुनिश्चित करण्यासाठी पंचायत प्रमुख, ANM, AWW, आशा यांच्यासह त्यांच्या / तिच्या भेटीबद्दल आगाऊ भेट देत आहेत. गाव प्रवेश दिनी:

- ✓ CNW ने शुभेच्छा आणि परिचयांसह मीटिंग सुरू करावी. जर सुविधा देखील भाषेशी परिचित असतील तर स्थानिक शुभेच्छा वापरल्या पाहिजेत. वेळ वाचवण्यासाठी समुदाय नेत्यांना किंवा प्रतिनिधींनी स्वतः ला सादर करण्यास सांगितले पाहिजे.
- ✓ नंतर CNW नंतर "पोषण इंडिया प्रोजेक्ट - जो पहिल्या 1000 दिवसात मुलांच्या पौष्टिक स्थितीत सुधारणा करण्याचा हेतू आहे, जो मुलांमध्ये स्टंट आणि व्यर्थ कमी करेल.
- ✓ नंतर CNW नंतर मॅपिंगच्या उद्देशाबद्दल आपल्याला कळेल - मॅपिंगमुळे बालपण स्टंटिंग आणि व्यर्थ आणि त्यानुसार प्रकल्पाचे अंमलबजावणी करण्यात आम्हाला मदत करण्यास मदत होईल.
- ✓ नंतर CNW नंतर मॅपिंग व्यायामासाठी एक तारीख निश्चित करेल की त्याच वेळी नियोजित कोणतीही इतर उपक्रम नाहीत जेणेकरून समुदायाचे सर्व सदस्य उपलब्ध आहेत.

✓ हे करा	☒ हे करू नका
<ul style="list-style-type: none"> <li>ग्रामीण पातळीच्या कार्यकर्त्यांच्या उपलब्धतेनुसार मीटिंग निश्चित करा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उपदेश किंवा लिहून देऊ नका</li> <li>वचन देऊ नका किंवा बद्धता देऊ नका</li> </ul>

## पायरी 2: गावाचे मॅपिंग- महीना पहिला

सीएनडब्लू मॅपिंग व्यायामासाठी सहभाग घेणारे शिक्षण आणि कार्यवाही (PLA) घेईल, PLA ही अशी साधन आहे जी समुदायाच्या गरजा समजण्यास मदत करते आणि मातृ आणि बालक-काळजीबद्दलच्या चर्चेत मातृभाषा आणि काळजी घेण्यात मदत करते. हे दोन-मार्ग संवाद तयार करण्यात मदत करते. PLA विविध मार्गांनी केले जाईल, जे मॅपिंग व्यायाम सुरू होईल.

मॅपिंगमध्ये तीन भाग असतील, प्रथम नैसर्गिक संसाधने, सेवा आणि घरे असलेले गाव नकाशा काढेल, दुसरा रोग मॅपिंग असेल आणि तिसरा वास्तविकता स्टेज असेल.

**गाव नकाशा काढताना आणि कुपोषणाची कारणे ओळखणे:** AWWच्या मदतीने गावातील गावातील (पुरुष, महिला आणि युवक) गोळा करणे.

समुदायासह बैठक ग्रीटिंग्ज आणि परिचयाने सुरू करावी. जर सुविधा देखील भाषेशी परिचित असतील तर स्थानिक शुभेच्छा वापरल्या पाहिजेत. वेळ वाचवण्यासाठी समुदाय नेते / प्रतिनिधींनी स्वतःला ओळखण्यास सांगितले पाहिजे, त्याऐवजी समुदायाच्या प्रत्येक व्यक्तीस स्वतःला / स्वतः ला सादर करण्याऐवजी.

पुढील पायरीला भेटीच्या उद्देशाचे स्पष्टीकरण देणे आवश्यक आहे. CNW समुदायाबद्दल जाणून घेण्यासाठी आणि समुदायाच्या सदस्यांकडून ते कसे राहतात याबद्दल समुदायाच्या सदस्यांकडून ऐकण्यासाठी - त्यांचे आजीविका, घरे, उत्सव, ते वाढतात, त्यांचे पाणी आणि स्वच्छता परिस्थिती इत्यादी आहेत. याबद्दल चौकशीच्या बाबतीत या माहितीचा उद्देश शोधत आहे, असे समजावून सांगितले जाऊ शकते की समुदायांच्या मदतीसाठी प्रतीक्षा करण्याऐवजी त्यांच्या स्वतः च्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी समुदाय आणि गावांना ओळखण्यासाठी इच्छेनुसार हे सर्वेक्षण आहे.

आशा, ANM आणि AWWसह VHSNC सदस्यांना भाग घेण्याची आवश्यकता असेल. त्यांच्या मदतीने, खडू, रांगोळी, काठ्या आणि पाने वापरून गावाचा नकाशा काढा

- त्यांच्या घरे,
- शेजारी घरे,
- कृषी क्षेत्र, ते वाढतात,
- आजीविका
- शौच प्रथा (शौचालय किंवा उघड्यावर),
- पाणी स्रोत पिणे,
- संस्था (शाळा, AWC, हेल्थ सेंटर, पंचायत भवन)
- इतर सुविधा आणि सेवा (सार्वजनिक वितरण सेवा केंद्र, इ.)

गावात मॅप केलेले, फोकस आणि त्यांच्याकडे असलेल्या घरांना सूचित करण्यास सांगा-

- नव्याने विवाहित जोडप्यांना
- गर्भवती महिला
- मुले 0-6 महिने
- मुलांसाठी 6 महिने 2 वर्षे
- गंभीर तीव्र कुपोषित मुले
- गंभीर मुले मुले

गावकर्यांना अशा घरांना ओळखण्यासाठी काही स्थानिक चिन्हांना सूचित करण्यासाठी सांगा. चित्र पूर्ण झाल्यावर, आपल्या रेकॉर्ड आणि वापरासाठी पेपरवर लिहून ठेवा.

रोग मॅपिंग: मोठ्या रोगांची ओळख करण्यास आपल्याला मदत करण्यासाठी गावांना विचारा, अग्रगण्य प्रश्न खाली दिले जातात:

- a. 2 वर्षांखालील मुले कशा प्रकारे ग्रस्त आहेत? रोगांची यादी करा
- b. प्रत्येक मुलासाठी रोगाची वारंवारता काय आहे? माहिती गोळा करा
- c. माता ग्रस्त आहेत काय? रोगांची यादी करा
- d. प्रत्येक व्यक्तीसाठी रोगाची वारंवारता काय आहे? माहिती गोळा करा
- e. काही महिने आहेत जेव्हा आपल्यापैकी बरेच किंवा आपल्या मुलांना विशिष्ट आजारपासून त्रास होतो (ते ज्या रोगाचे नाव सांगतात त्याचे नाव लिहा)? जर होय तर कृपया गावासाठी रोग कॅलेंडर तयार करा

इंग्रजी	मराठी	इंग्रजी	मराठी
जानेवारी	माघ	जुलै	श्रावण
फेब्रुवारी	फाल्गुन	ऑगस्ट	भाद्रपद
मार्च	चैत्र	सप्टेंबर	आश्विन
एप्रिल	वैशाख	ऑक्टो	कार्तिक
मे	जेष्ठ	नोव्हेंबर	मार्गशीर्ष
जून	आषाढ	डिसेंबर	पौष

निश्चित कालावधीसाठी एक वेगळा रोग असू शकतो, कृपया त्या अतिशय गावासाठी रेकॉर्ड करा.

✓ संपूर्ण प्रक्रियेदरम्यान, कृपया गावातील प्रमुख प्रभावशाली लोक ओळखणे, ते पंचायत मुख्य, ANM, AWW, आशा किंवा इतर कोणी असू शकतात. ते असे असले पाहिजेत ज्यांचे समुदाया अनुसरण करतात.

सहभागींना धन्यवाद आणि सांगा की आपण पुढील चर्चा करण्यासाठी परत येईल. जेव्हा ग्रामप नकाशा पूर्ण झाली, तेव्हा सीएनडब्लूने वास्तविक गावात काय काढले आहे याची जाणीव करण्यासाठी गावभोवती फिरण्यासाठी CNWबरोबर चालण्यासाठी aww आणि काही प्रभावशाली लोक यांना विनंती करावी. 'ट्रान्झेक्ट वॉक' वर सेट करा.

**सत्य कळण्यासाठी व्यवहार्य फेरी:** गावातून गावातील नेत्यांसह (प्रभावशाली लोक) आणि VHSNC सदस्य आणि समुदायाला चांगले समजून घेण्यासाठी गावातून चालण्याची ही एक सोपी प्रक्रिया आहे.

पेपरवर काय काढले आहे याची खात्री करून घेण्यास मदत होते. गावाच्या सभोवताली चालताना आपण कुपोषणाच्या कारणाविषयी चर्चा केल्याचे सुनिश्चित करा आणि खालील गोष्टी समजून घेण्याचा प्रयत्न करा:

- खुले मैला विसर्जन बिंदू
- पिण्याचे पाणी आणि त्याच्या सभोवतालचे स्त्रोत.

आपण उपरोक्त पैकी काहीही शोधू शकता, थांबा आणि त्याबद्दल बोला:

✓ पिण्याचे पाणी स्त्रोताचे वातावरण किती वारंवार स्वच्छ करतात? इ.

✓ लोक खुले परफामच्या समस्यांसाठी जातात का? ते घरी शौचालय का नाही?

✓ साधन अन्न आणि फिसेस वापरा - केवळ गावांसाठी जेथे आपल्याला खुले मैल विसर्जन दिसेल. कृपया लक्षात ठेवा की हस्तांतरण दरम्यान ते केले असल्यास हे साधन चांगले परिणाम देते.

आणखी एक पर्याय या चर्चेमध्ये असेल जेथे मल आणून किंवा जवळपास, बैठकीत ठेवण्यात आले आहे. हे साधन वापरताना किंवा शक्य असेल तर लोक जवळपासच्या ठिकाणी बाहेर करा आणि मीटिंगची जागा देऊळ / धार्मिक जागा नाही याची सावधगिरी बाळगा.



## अन्न आणि मल

**CNW:** मला एक ग्लास पाणी आहे का?

अंगणवाडी मदतनीस - स्वच्छ पिण्याचे पाणी एक ग्लास आणा.

**CNW** थोडे पाणी पिते आणि बाकी लोकांना पाणी देऊ करते. काही जण घेतात, तर इतर तहान लागली नाही म्हणून घेत नाहीत किंवा काहीना मल सोबत असताना पाणी पिणे आवडत नाही.

**CNW:** ही जागा स्वच्छ असती, तर मला हे पाणी पिण्यामध्ये काळजी वाटली नसती.

लोक सहमत आहेत. **CNW** नंतर तिच्या/त्याच्या डोक्यामधून एक केस काढतो आणतो आणि लोकांना एक स्पष्ट प्रश्न विचारतो - हे काय आहे?

लोक हे उत्तर देतील की हे एक केस आहे. **CNW**ला केसांच्या केसांचा हा त्रास उडतो आणि नंतर ते पाण्यात पडते. खात्री करा की क्रिया सर्व दृश्यमान आहे.

**CNW:** आता हे पाणी पिण्याची इच्छा आहे का? आपण लोक का घेत नाहीत? लोक असे म्हणू शकतात कारण त्यांनी ते मलामध्ये मध्ये बुडालेले पाहिले आहे.

**CNW:** किती मल प्रत्यक्षात मिसळला जातो याबद्दल कोणतीही कल्पना आहे? लोक: फारच थोडे, फक्त एका केसां एवढे.

**CNW:** पण पाणी आता कसे दिसते? पाणी रंग बदलले आहे का?

सहभागी: नाही, ते स्वच्छ दिसते.

**CNW:** आपण आपल्या समोर हे घडले नसेल तर काय घडले असते?

सहभागी: आम्ही ते मद्य प्यायला.

**CNW:** आपण ते पीत असल्यास काय घडले असते? सहभागी: आम्ही आजारी पडलो असता.

**CNW:** म्हणून, केसांवरील मळ मिसळल्यावर कोणीही हे पाणी पिण्यास तयार नाही. आपण खात असताना आपल्या अन्नावर किती माशा बसू शकतात? माशीला किती पाय आहेत? सहभागी: ५ किंवा ६. कोणी ६ सांगितले? प्रत्येकजण तिच्या / त्याच्या साठी टाळ्या वाजवू शकता?

**CNW:** कुणी आपण खत असलेल्या अन्नावर किती माशांचे पाय लागू शकतात कोणी सांगेल का?

**CNW:** या गावात असे कोणी आहे का की जो अन्नावर माशी बसली म्हणून अन्न टाकून देतो? जर कोणी असे करतो तर कृपया आपला हात वर करा.

बहुतेक, उत्तर आहे: कोणीही नाही.

**CNW:** तर, ते काय आहे जे माशी अन्नावर सोडून जाते?

**Community:** मैला

**CNW:** तर मग आपण गावामध्ये अन्नासोबत काय खातो आहोत?

**Community:** मैला खात आहोत.

**CNW:** प्रत्येकजण स्त्री / सज्जनांशी सहमत आहे ज्याने असे म्हंटले की मैला खाल्ला जातो?

लोक सामान्यतः सहमत असतात.

**CNW:** आपण यासारखे मैला खाणे थांबवावे किंवा आपण पुढे चालू ठेवूया?

सामान्यतः लोक म्हणतात: ते थांबवावे.

**CNW:** आपण याबद्दल थोडा काळजीपूर्वक विचार केला पाहिजे

**Community:** हो, आम्हाला ही थांबवायचे आहे.

**CNW:** आपल्यापैकी जे थांबवू इच्छितात ते आपले हात वाढवू शकतात? जे लोक थांबवू इच्छित नाहीत त्यांना हात उंचावण्याची गरज नाही.

**CNW:** तर मग थांबविण्यासाठी आपण याकडे पाऊल घेण्यास प्रारंभ करू इच्छिता?

जर होय तर आपण नर, मादी आणि मुलांचे वेगळे जागरूक गट तयार करता जे खुले मैला विसर्जन थांबविण्यासाठी पुढाकार घेऊ शकतात, प्रत्येक गटामध्ये VHSNCचे एक किंवा अधिक सदस्य असू शकतात.

वरील क्रिया पूर्ण झाल्यानंतर, CNW ग्रुप लीड्स (महिला, पुरुष आणि मुलांचे) आणि त्यांच्या सदस्यांचे नाव यांचे नाव लक्षात ठेवू शकतात. महत्त्वाच्या माहितीसंबद्धल त्याच्या / तिच्या भेट शेड्यूलबद्दल देखील माहिती देतात आणि गाव पोषण आणि स्वच्छता ड्राइव्हच्या पुढील चरणासाठी मीटिंगची तारीख निश्चित करते.

✓ याव्यतिरिक्त, रैली, स्ट्रीट नाटक, नुकाड नाटक, भिंत चित्रकला, रॅलीज इत्यादी उपक्रम प्रकल्प क्रियाकलापांचा एक भाग म्हणून आणि वर्ल्ड स्तनपान आठवड्यात आणि पोषण आठवड्यासारख्या विशेष घटनांमध्ये देखील आयोजित केले जातात.

✓ प्रभावी सामाजिक मोहिमेसाठी, वृद्ध महिला, पारंपारिक चिकित्सक, याजक, धार्मिक नेते, शिक्षक इत्यादीसारख्या समुदायातील महत्त्वाच्या प्रभावासह क्रियाकलाप असतील.

✓ SAM प्रकरणाचे पुनर्वसन करण्याच्या कथा सामायिक करणे ही कुपोषण टाळण्यासाठी आणि नियमित मुलांच्या वजनासाठी नियमितपणे सामोरे जाणे शक्य आहे.

✓ हे करा	✗ हे करू नका
<ul style="list-style-type: none"> <li>महिला, पुरुष आणि तरुण यासह समुदायातील सर्व सहभाग सुनिश्चित करा</li> <li>सहभागी व्यायाम सुलभतेने सर्व गटात एकत्रितपणे विचार आणि कार्य करण्यासाठी गुंतू शकते</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उपदेश किंवा सल्ला लिहू नका</li> <li>दोष काढू नका</li> <li>वचन देऊ नका किंवा बद्धता देऊ नका</li> <li>आपल्या स्वतःच्या उपायास लागू करू नका / सूचित करू नका.</li> </ul>

उपरोक्त क्रियाकलाप पूर्ण झाल्यानंतर, सीएनडब्लूने मुख्य माहितीपटांना त्याच्या/तिच्या भेट शेड्यूलबद्दल माहिती देऊ शकता आणि स्वच्छ ग्रामीण ड्राइव्हसाठी एक बैठक तारीख निश्चित करू शकता.

### पायरी 3: मॅपिंग नंतरची कार्ये - दुसऱ्या महिन्याच्या नंतर

**ग्राम आरोग्य, स्वच्छता आणि न्यूट्रिशन कमिटी (VHSNC) सह ग्राम पोषण आणि स्वच्छता** अभियान: ग्राम पोषण आणि स्वच्छता ड्राइव्हसाठी तयार केलेले गट प्रत्येक महिन्यात पूर्ण होतील आणि पुढील क्रियाचे पालन करतात.

- ओपन शौचालय मुक्त (ODF) स्थिती प्राप्त करण्यासाठी समुदाय कृती योजना: एकदा समुदायाने खुले वातावरण समाप्त करण्याचा निर्णय घेतला की, त्यांना एकत्र बसण्यासाठी आणि ODF स्थिती प्राप्त करण्यासाठी ठोस समुदाय कृती योजना तयार करण्यास प्रोत्साहित केले जाईल.
- प्रथम, CNWने त्यांना एक तारीख सेट करण्यास सांगितले पाहिजे ज्यायोगे ते ओड संपवू इच्छित आहेत. लोक त्याच दिवशी ते ठरवू शकतात किंवा नाही. पुढील दिवशी त्यानंतरच्या फॉलो-अप भेट दरम्यान हे उचलले जाऊ शकते.
- VHSNC च्या सदस्यांसह निगानी समिती (देखरेख समिती) तयार करणे** - गावाच्या पातळीवर ओडीएफ चळवळीला चालना देण्यासाठी एक समर्पित स्वच्छता संघाची गरज आहे की एक समर्पित स्वच्छता संघाची गरज आहे. फॉर्मेशन प्रक्रिया सक्षम करण्यासाठी सुविधाकार्याची भूमिका आहे.
- या टप्प्यावर, CNW अधिक सक्रिय भूमिका बजावू शकते आणि लोकांना निगानी समिती किंवा गावात या गटाला देऊ इच्छित असलेल्या कोणत्याही नावाने लोकांना मदत करेल. कार्य पूर्ण करण्यासाठी प्रेरणादायी आणि समर्पित स्वच्छता स्वयंसेवकांच्या संघटनेची गरज असलेल्या समुदायांना व्यक्त करणे खूपच कमी सुविधा आवश्यक आहे.

- **ग्रामीण स्वच्छता आणि पोषण योजना तयार करणे (VSNP):** या ध्येय पूर्ण करण्यासाठी ते कसे कार्य करत आहेत हे पाहण्यासाठी आणि निर्णय घेण्यासाठी नियोजन व्यायाम करणे आवश्यक आहे. कोणत्या CNWला VSTFच्या मुख्य मंत्रालयाच्या ग्रामीण विकास सहकारी (CMRDF) सह समन्वय करण्याची आणि निग्रानी समितीला शौचालय वापराची अचूक स्थिती गोळा करण्यास आणि नंतर ODF स्थितीच्या टप्प्याचे नियोजन करण्यास मदत करेल.
- पंचायती राजस्थान, आंगणवाडी वर्कर्स, मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ते (आशा), मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ते (आशा) आणि निग्रानी समितीचे सदस्य यांच्यासह व्हीएचएसएनसी सदस्यांशी सल्लामसलत करण्यात vsn योजना तयार केली जाईल.
- ग्रामीण स्वच्छता आणि पोषण योजनेवर चर्चा करण्यासाठी ग्रामसभा आयोजित करण्यास सुविधा - CNWचे आयोजन करण्यात सुविधा, खालील बैठकीत चर्चा होईल:
  - स्वच्छता स्थिती मॅपिंग परिणाम प्रसारित करणे:
  - पाणी, स्वच्छता आणि स्वच्छता (वॉश) मुलाचे आरोग्य आणि बरे करणे
  - त्यांच्या गावात वर्तमान स्थिती वॉश
  - गाव पातळीवर व्हेन ड्राइव्हला प्रोत्साहन देण्यासाठी निग्रानी समितीने तयार केलेली VSN योजना

या चर्चेचा परिणाम म्हणून, VHNDच्या आधी आणि दरम्यान संभाव्य लाभार्थींसाठी संवाद मार्ग आणि VHNDच्या आधी आणि दरम्यान संभाव्य लाभार्थींच्या देखरेखीच्या साइट्ससह, ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण दिवस हॉर्डिंगसह, दिवस आणि जबाबदारीसाठी एक चिन्ह किंवा स्मरणपत्र म्हणून निर्णय घेण्यात येईल. गट स्वयंसेवकांना समर्थन देण्यासाठी.

- **ग्रामीण स्वच्छता आणि पोषण योजना अंमलबजावणी:** घरे आणि संस्था (आंगणवाडी, हेल्थ सेंटर आणि शाळा) येथे शौचालय बांधण्याचा निर्णय घेण्यात खालील क्रियाकलापांना मदत केली जाईल.
  - शौचालय बांधण्यासाठी सुविधा: CNWला CMRDFसह घरगुती योजनांसह घरगुती शौचालय तयार करण्यासाठी जोडा.
  - वैयक्तिक, घरगुती आणि समुदाय स्वच्छता वर वर्तन बदल संवाद
  - पाणी वापरण्याच्या बिंदू (वॉश फ्लिप चार्ट पहा)
  - सुरक्षित स्वच्छता (वॉश फ्लिप चार्ट पहा)
  - वैयक्तिक स्वच्छता (वॉश फ्लिप चार्ट पहा)
  - पर्यावरण स्वच्छता (वॉश फ्लिप चार्ट पहा)
  - अन्न स्वच्छता (वॉश फ्लिप चार्ट पहा)
  - अतिसार प्रतिबंध आणि उपचार (वॉश फ्लिप चार्ट पहा)
  - योग्य शिशु आणि लहान मुले आहार पद्धती (व्हिडिओ पहा)
  - प्रारंभिक केअर नवजात आणि मुलाच्या न्यूरोडाइफिंगमध्ये मदत करते (व्हिडिओ पहा)

✓ हे करा	☒ हे करू नका
<ul style="list-style-type: none"> <li>• महिला, पुरुष आणि तरुण यासह समुदायातील सर्व सहभाग सुनिश्चित करा</li> <li>• सहभागी व्यायाम सुलभतेने सर्व गटात एकत्रितपणे विचार आणि कार्य करण्यासाठी गुंतू शकते</li> <li>• इग्निशन क्षण ओळखा आणि ताब्यात घेणे</li> <li>• ते लवकर उघडण्यासाठी खुले लढण्यासाठी सामुदायिक भांडी तयार करणे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• उपदेश किंवा सल्ला लिहा नका</li> <li>• दोष काढू नका</li> <li>• वचन देऊ नका किंवा बद्धता देऊ नका</li> <li>• आपले स्वतःचे समाधान लागू करू नका / सूचित करू नका.</li> </ul>

- **कंपोस्टिंग-** कंपोस्टिंग ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे जी सेंद्रिय पदार्थाची विघटन समाविष्ट आहे. लाखो सूक्ष्मजीवांनी कंपोस्ट प्रक्रियेला त्याच्या मूळ पोषक घटकांकडे दुर्लक्ष करून कंपोस्ट प्रक्रिया चालविली. खड्डा कंपोस्टिंगचे चरण खाली तपशील आहेत:

- **पायरी-1:** प्रामुख्याने सावली अंतर्गत जमीन एक योग्य जागा निवडा आणि 2.5 मी x 2.5m x 1 मी आयाम एक खड्डा खणणे. अशी जागा निवडली जाऊ शकते जिथे काही सूर्यप्रकाश उपलब्ध आहे आणि छतावरील पावसाचे पाणी खड्डा पोहोचत नाही, बिन किंवा पिचर्स देखील कंपोस्टिंग प्रक्रियेसाठी वापरले जाऊ शकतात.



- **पायरी-2:** 2-3 सें.मी. आकाराच्या लहान तुकड्यांमधून वाळलेली पाने, गवत, मका, लाकडाचा भुगा असा कचरा गोळा करा. हे कंपोस्टिंग सामग्रीमध्ये 71°C पर्यंत तापमान वाढविण्यात मदत करेल
- **पायरी-3:** एक बाटलीत गाय शेण आणि पाणी मिसळून जुन्या कंपोस्ट किंवा वर्धित मायक्रोबेस (एम) म्हणून इनोक्यूलेशन सामग्री (ईएम) म्हणून आणि 5 ते 6 दिवसांसाठी वाढते.
- **पायरी 4:** कंपोस्टिंग पिटमध्ये बेस लेयरला आधार देण्यासारख्या सेंद्रीय कचरा किंवा कार्ड बोर्ड म्हणून एक कठोर थर ठेवा आणि नंतर कंपोस्टिंग सामग्रीचे प्रथम बॅच ठेवा आणि बिन किंवा खड्डा मध्ये हिरव्या कचरा म्हणून प्रथम बॅच ठेवा हिरव्या कचरा आणि कोरड्या पेंढा असलेल्या तपकिरी कचरा सह त्वरित झाकून ठेवा. कंपोस्ट खड्डा झाकून ठेवा.
- **पायरी 5:** प्रत्येक वेळी ग्रीन कचरा खड्ड्यात ठेवला जातो आणि नंतर वाढीव मायक्रोब सोल्यूशनसह फवारणी करणे आवश्यक आहे आणि नंतर तपकिरी कचरा सह झाकून ठेवावे. जलद कंपोस्टिंग. स्वयंपाकघर स्क्रॅप आणि गवत क्लॉईपिंग करण्यासाठी बिन जवळ तपकिरी पिशवी (सी) ठेवा.
- **पायरी-6:** हवा स्थलांतर करण्याची परवानगी देण्यासाठी लेयर दरम्यान गार्डन ट्विगज (2-3 सें.मी. आकाराच्या लहान तुकड्यांमध्ये चिरलेला) किंवा सैल सामग्री ठेवा, आर्द्रता राखून कंपोस्टिंग मास सैलसर ठेवा.
- **पायरी-7:** खड्डा भरेपर्यंत प्रक्रिया पुन्हा करा, एकदा भरल्यानंतर, कचरा कंपोस्ट करण्यासाठी 30 दिवसांसाठी खड्डा तसाच ठेवा.
- **पायरी-8:** 30 दिवसांनी कंपोस्ट बागकामासाठी वापरली जाऊ शकते.

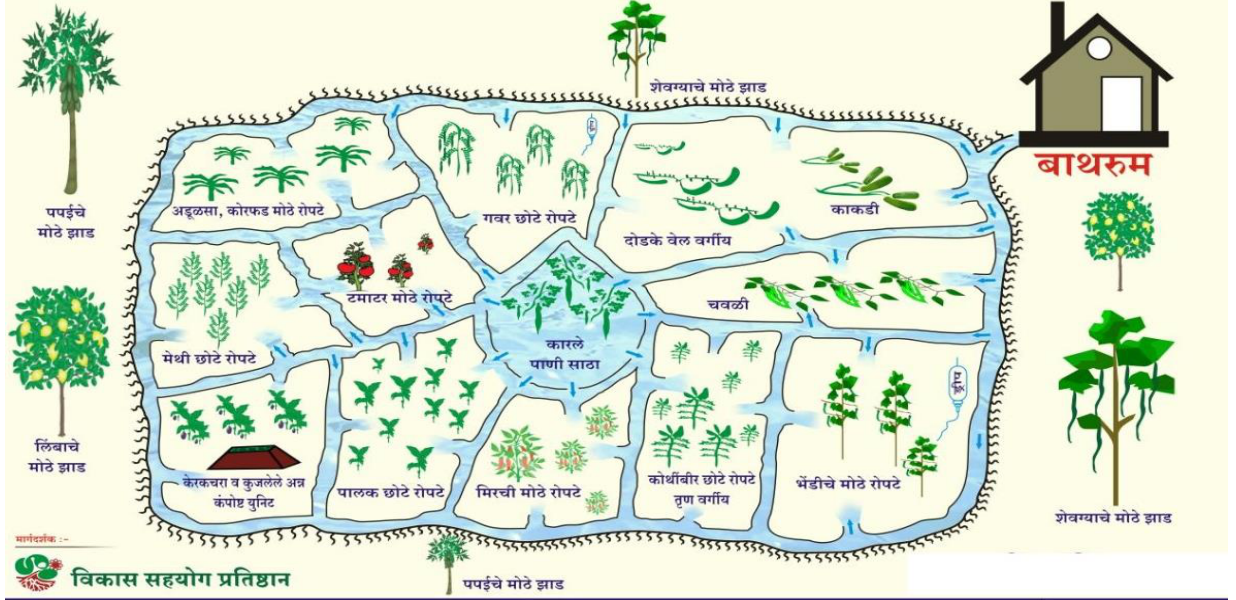
- **परसबागेसाठी माती तयार करणे:** गार्डन माती आणि कंपोस्ट 1: 4 एकत्र करावे, जेथे कंपोस्ट मातीच्या चार भागांसाठी एक भाग असेल. कंपोस्ट देखील आधीपासून वृक्ष आणि औषधी वनस्पतींसाठी वापरली जाऊ शकते.

- **परसबाग** - आकृती 11.1 मध्ये दर्शविल्याप्रमाणे, घरातील बाथरूममधून आणि मोरीतील पाणी वापरून झाडे आणि भाज्यांच्या फळाचे मिश्रण परसबागेत घेतले जाऊ शकते.



- नंदुरबार आणि अमरावती जिल्ह्यात उगवलेली मौसमी भाज्या टेबल क्रमांक 11.1 मध्ये दिली गेली आहे, ही यादी उथळ आणि मध्यम काळी माती, वार्षिक पाऊस 872.0 मिमीसह 34 वर्षांचा पाऊस विचारात घेऊन केली गेली आहे, उघडी विहीर वापरून (सुमारे 60%) सिंचन.

## आकृति 12.1 आपला परसबागेची आखणी



## सारणी 12.1: मौसमी भाज्या आणि लागवड स्रोत

पावसाळी हंगाम	लागवड साहित्य स्रोत	हिवाळी हंगाम	लागवड साहित्य स्रोत	उन्हाळा हंगाम	लागवड साहित्य स्रोत
शेवगा	खोड	पालक	बियाणे	टोमॅटो	बियाणे किंवा रोप
पपई	बियाणे किंवा रोप	शेपू	बियाणे	वांगे	बियाणे किंवा रोप
वांगे	बियाणे किंवा रोप	कोथिंबीर	बियाणे	शेवगा	खोड
मिरची	बियाणे किंवा रोप	टोमॅटो	बियाणे किंवा रोप	पपई	बियाणे किंवा रोप
दोडका	बियाणे किंवा रोप	गवार	बियाणे		
भोपळा	बियाणे	वांगे	बियाणे किंवा रोप		

### मोबाइल ॲप चेकलिस्ट

**कंपोस्टिंग-** कंपोस्टिंग ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे जी सेंद्रिय पदार्थांची विघटन समाविष्ट आहे. लाखो सूक्ष्मजीवांनी कंपोस्ट प्रक्रियेला त्याच्या मूळ पोषक घटकांकडे दुर्लक्ष करून कंपोस्ट प्रक्रिया चालविली. खड्डा कंपोस्टिंगचे चरण खाली तपशील आहेत:

## सत्र 12.2 VHSND येथे सुविधा - मासिक उपक्रम

लोकांना आरोग्यदायी ICDSच्या सेवांमध्ये प्रवेश करण्यास परवानगी देण्यासाठी VHND एक सामान्य मंच आहे.

- प्रत्येक महिन्यात निश्चित दिवस, निश्चित वेळ आणि निश्चित स्थानावर एकदा आयोजित केला जातो.
- गर्भवती स्त्रियांना, स्तनदा माता, मुले (0-6 वर्षे) आणि किशोरवयीन मुलींना आवश्यक आणि व्यापक आरोग्य आणि पोषण सेवा प्रदान करणे हे त्याचे उद्दीष्ट आहे.
- प्लॅटफॉर्म गर्भवती महिला लवकर नोंदणी, ओळख आणि उच्च जोखीम मुलांचे रेफरल सुनिश्चित करते.



✓ हे सेवा प्रदात्यांकडून आणि समुदायाच्या संवादासाठी प्रभावी मंच प्रदान करते

CNW सुलभ आणि सुनिश्चित करेल की VHSND चांगल्या प्रकारे नियोजित पद्धतीने व्यवस्थापित केले जातील जेणेकरून समुदाय, PRI सदस्यांमधून आणि इतर भागधारकांमधून जास्तीत जास्त सहभाग घेण्यात येईल. या दिवस एक उत्सव पर्यावरण करण्यासाठी आयोजित केले जाऊ शकते. VHSNDसाठी CNW खालील क्रियाकलाप घेऊ शकतात

- सर्व घरांना भेट दिली जात आहे विशेषतः SC, ST, अल्पसंख्यांक, गर्भवती महिला, स्तनदा माता, 6 वर्षे पेक्षा कमी वय असलेल्या माता याची ANM, ASHA, AW, यांच्यामार्फत खात्री करा आणि त्यांना VHSND ल भेट देण्यासाठी प्रेरित करा.
  - कम्युनिटी इव्हेंट म्हणून व्हीएचएसएनसी स्थापन करण्यासाठी एनआयपी हार्डिंग / बॅनर लावा
  - एएनएम, आशा, एडब्ल्यू, पीआरआय आणि इतर व्हीएचएसएनसी सदस्यांसह संपर्क
  - सोपे करा ज्यामुळे AWC स्वच्छ असेल
  - VHSND दरम्यान स्वच्छ पिण्याचे पाणी उपलब्ध आहे
  - एआयव्हीसी येथे एनडब्ल्यूसी येथे गोपनीयतेसह सुलभतेसाठी सुविधा उपलब्ध आहे
  - शेवटच्या मैला कनेक्टिव्हिटीसह सुलभ करा जेणेकरून VHSND साइटवर जा
  - वजन काटा सुरु आहे ही बघणे
  - मुलांचे (०-६ वर्षे) विकास देखरेख पाहण्यासाठी सुलभता प्रदान करणे.
  - सर्व मुलांना पूरक पोषण वितरणासाठी सुलभ करा.
  - गृह भेटी आणि नियतकालिक ट्रॅकिंगसाठी SAM, मॅम, मुलांना ओळखा
  - स्त्रिया ज्यांना जास्त धोका हे आशा गर्भवती महिला आणि माता स्तनपानातील समस्या
  - PHC / CHC / NRCमध्ये क्लिनिकल चिन्हे असलेल्या गंभीरपणे कमी वजनाच्या मुलांच्या संदर्भासाठी सुलभ करा.
  - S SAM/MAM/SUB मुलांचे मोजमाप डेटा गोळा करा, उच्च धोका असलेल्या गर्भवती महिला आणि माता सुविधा रिअल टाइम डेटा बेस व्यवस्थापन आणि ट्रॅकिंगसाठी स्तनपान करणारी समस्या
  - ऑडिओ व्हिडिओ एड्स, पोस्टर्स आणि फ्लिप चार्ट वापरून पोषण आणि आरोग्य शिक्षण आयोजित करा.
  - जीवनातील पहिल्या १००० दिवसांत पोषण आवश्यकतेबद्दल VHSNDच्या दरम्यान पालक आणि काळजीवाहकांना, मुलांच्या भल्यासाठी साबणाने उपचारांची गरज आहे.

**VHSND च्या शेवटी, CNWएस गोळा करणे आवश्यक आहे:**

- S त्यांच्या वय, आईचे नाव, पत्ता, Z स्कोअर, भूक चाचणी परिणाम, वैद्यकीय गुंतागुंत (Y / N) इत्यादीसह SAM / MAM / SUW ची यादी.
- उच्च जोखीम गर्भवती महिला (HR-PW) यांची यादी, पतीचे नाव, पत्ता, त्यांचे रक्तदाब, हेमोग्लोबिन पातळी आणि वैद्यकीय गुंतागुंत इत्यादी.
- स्तनदा स्त्रियांची यादी त्यांच्या वयासह, पतीचे नाव, पत्ता, त्यांच्या वितरणाची तारीख, हेमोग्लोबिन पातळी आणि स्तनपान समस्येचे प्रकार इत्यादी.

CNW (आशा / एएनएम / एडब्ल्यूडब्ल्यू आणि / किंवा सीएमआरडीएफच्या सहाय्याने) वरील सूचीबद्ध कुटुंबांना ओळखेल आणि प्रत्येक घरगुती आणि लक्ष्य लाभार्थी नोंदणीसाठी पुढे जा.

लक्ष्य लाभार्थ्यांची यादी VHSND / आरोग्य शिबिराच्या नंतर मासिक नवीन क्लायंटसह अद्यतनित करत राहिल.



## VHSND: मोबाइल ॲप चेकलिस्ट

- VHSND (आशा / ANM / AWW) वर की स्टेकहोल्डर्सची प्रक्रिया-प्रकृती.
- सर्विसेस -डोकेटर मुलांना, गर्भवती आणि स्तनपान करणारी सेवा - नोंदणी, THR, औषधे आणि लस, सल्ला इत्यादी.
- निरीक्षणे-बँक स्वच्छता, उपकरणे उपलब्ध आणि वजनाची योग्य पद्धत वगैरे.
- वैयक्तिक आरोग्य महत्वाचे - CNW विशेषतः सरकारी VHSND रजिस्टरमधून तिच्या लक्ष्य गटाचे आरोग्य शिष्य रेकॉर्ड करेल. कळजा करणे हे आरोग्य महत्वाचे आहेत:

SAM/MAM/SUW मुले	उच्च धोका गर्भवती महिला	स्तनपान मध्ये समस्या असलेल्या स्त्रिया
<ul style="list-style-type: none"> <li>• उंची</li> <li>• वजन</li> <li>• झहीर</li> <li>• द्विपक्षीय पिटिंग एडीमा,</li> <li>• SAM अपरेटी चाचणी अयशस्वी</li> <li>• वैद्यकीय गुंतागुंत सह SAM</li> <li>• वैद्यकीय गुंतागुंत सह माम,</li> <li>• वैद्यकीय गुंतागुंत सह suw</li> <li>• NRC संदर्भित</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वजन</li> <li>• हेमोग्लोबिन</li> <li>• उच्च जोखीम गर्भधारणेचे कारण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वजन</li> <li>• हेमोग्लोबिन</li> <li>• स्तनपान मध्ये समस्या</li> </ul>

## सत्र 12.3 CNW द्वारे घरी भेट- पंथरवड्याचा उपक्रम

### ✓ प्रशिक्षणार्थीना समजावा:

**पायरी1:** आपण घर प्रविष्ट करण्यापूर्वी:

- घरात प्रवेश करण्यापूर्वी चप्पल / पादत्राणे बाहेर ठेवा. हे महत्वाचे आहे जेणेकरून आपण घरात कोणताही संसर्ग करू नये.
- आपले हात साबण आणि पाण्याने धुवा कारण या घराच्या भेटीदरम्यान आपल्याला नवीन जन्मास स्पर्श करावा लागेल. जर आपण आजारी व्यक्तीला भेटले असेल तर त्या नंतर नव्या जन्मास भेट देऊ नका.

**पायरी2:** आपण घरामध्ये प्रवेश केल्यानंतर:

- **सर्व कुटुंब सदस्यांना नमस्कार करा.** जर पती आणि इतर स्त्रियांसारख्या घरात कुटुंबातील इतर सदस्य असतील तर प्रत्येकाला सलाम करा.
- आईला भेटण्यासाठी आणि तिच्याशी बोलण्यासाठी त्यांच्याकडून परवानगी घ्या.
- आपल्या चर्चेतील इतर कौटुंबिक सदस्यांना समाविष्ट करा: आपल्या घराच्या भेटीदरम्यान आपल्या चर्चेत इतर कौटुंबिक सदस्यांचा समावेश करणे महत्वाचे आहे.
- आपल्या उद्दीष्टाने प्रत्येकास शिक्षित करणे आवश्यक आहे की काही ठिकाणी ते काळजीवाहकांची भूमिका बजावू शकतात.
- आम्हाला याची जाणीव आहे की स्त्रियांना आधीपासूनच जन्म देण्याचा अनुभव आहे आणि नंतर मुलाची काळजी घेण्याचा अनुभव आहे, नवीन आईला त्यांच्या स्वतः च्या विश्वासासह, परंपरा आणि बाळाची काळजी घेण्यासाठी मार्गांनी प्रभावित होऊ शकते.
- या कारणास्तव, जर आपण या परंपरा आणि बाल-काळजीशी संबंधित विश्वास बदलू इच्छितो, तर फक्त एक नवीन आई नाही तर नवीन आईला प्रभावित करणार्या सर्व कुटुंब सदस्यांना संबोधित करणे आवश्यक आहे.

### पायरी 3: घरगुती आणि ग्राहक नोंदणी:

- VHSND दरम्यान ओळखल्या जाणार्या CNW प्रत्येक घरात भेट देईल आणि क्लायंटची नोंदणी आणि लक्ष्य ग्राहक माहिती कॅप्चर करण्यासाठी पुढे जाईल.
- घरगुती आणि क्लायंट नोंदणी एक-वेळ क्रियाकलाप आहे आणि मोबाइल अनुप्रयोगात कॅप्चर केल्याप्रमाणे लक्ष्य क्लायंटच्या प्रवासाच्या सुरुवातीस, त्याच घरासाठी अधिक क्लायंट जोडल्या जाऊ शकतात आणि नंतर व्हीएचएसएन येथे ओळखल्या जाऊ शकतात. नोंदणीमध्ये खालील माहिती नोंदवून घेतली जाईल:
  - कुटूंब प्रमुखांचे नाव
  - सामाजिक-आर्थिक तपशील,
  - घरगुती पातळीवर पाणी, स्वच्छता आणि स्वच्छता.
- ग्राहक नोंदणी - VHND / आरोग्य शिबिरावर ओळखल्या जाणार्या लक्ष्य क्लायंटचे घरगुती एक किंवा अधिक (प्रकार) असणे आवश्यक आहे. यापैकी प्रत्येक वैयक्तिकरित्या नोंदणीकृत असेल आणि काही मूलभूत तपशील कॅप्चर केले जातील.
  - SAM / MAM / SUL मुले (0-5 वर्षे) - डिलिव्हरीची जागा आणि प्रकार, स्तनपान करणारी, जन्माच्या वेळी वजन इ.
  - गर्भवती स्त्री, गर्भवती स्त्री - थेट जन्म, जन्म अंतर आणि गर्भनिरोधकांचा वापर, डिलिव्हरीची अपेक्षित तारीख, गर्भधारणेची नोंदणी, नोंदणीच्या वेळी वजन, उच्च जोखीम इत्यादींसाठी कारणे इ.
  - लैक्टेशनमध्ये समस्या येत असलेल्या स्तनपान करणारी स्त्री - डिलिव्हरीची तारीख, स्थान आणि प्रकार, थेट जन्म, जन्म अंतर आणि गर्भनिरोधकांचा वापर, स्तनपान करणे इत्यादी.
- यूआयसी जनरेशन** - कुटुंबाच्या नोंदणीच्या शेवटी, आणि प्रत्येक लक्ष्य क्लायंट एक अद्वितीय आयडी तयार केला जाईल. हा यूआयसी प्रोग्रामच्या संपूर्ण प्रवासादरम्यान प्रणालीमध्ये एक अद्वितीय अभिजापक म्हणून काम करेल. ग्राहकाच्या (पर्यायी) प्रतिमेसह एक टाइम-स्टॅम्प केलेले भौगोलिक स्थान नोंदणी प्रक्रियेदरम्यान कॅप्चर केले जाईल.

जनगणना कोड (6 संख्या)	घर क्रमांक	ग्राहकाचा प्रकार (P-गर्भवती, L- स्तनदा, C- लहान मूल)	ग्राहक क्रमांक (3 अंकी)
5 3 1 5 0 9	H 0 0 1	P/L/C	0 0 1
निरगुडी गावातील पहिल्या घरातील पहिले SAM/MAM/SUW मूल (जनगणना कोड - 531509) असेल 531509001C001			

### चरण 4: लक्ष्य ग्राहक ट्रॅकिंग

नोंदणीच्या शेवटी, CNW प्रत्येक लक्ष्य क्लायंटचा अधिक तपशील देखील भरेल जसे की एकाच भेटीमध्ये वैयक्तिक ट्रॅकिंग फॉर्ममध्ये (फॉर्म 1, फॉर्म 2 आणि फॉर्म 3 अनुक्रमे एचआर-पीडब्ल्यू, एलडब्ल्यू\* आणि SAM/MAM/SUW मुलांसाठी) कल्पना केली जाईल.

**टिपा विचारतात**, एका आणि लक्ष द्या आणि लक्ष द्या: घराच्या भेटीच्या उद्देशानुसार कार्य करा-

- जेव्हा आपण प्रश्न विचारता तेव्हा काळजीपूर्वक उत्तर एका आणि आई आणि तिचे कुटुंब काय म्हणायचे आहे ते पूर्णपणे समजून घ्या आणि समजून घ्या.
- मुलाला काळजीपूर्वक निरीक्षण करा, जेणेकरून आपण काय केले जात आहे हे आपण पाहू शकता- उदाहरणार्थ, आई बाळाला कसे खायला देत आहे, स्वच्छता आणि स्वच्छता कशी आहे.
- आईला याची जाणीव नसेल की तिला कशी करायची हे माहित नसते किंवा ते कसे करावे हे माहित नसेल तर आपल्याला सर्व महत्त्वाचे मुद्दे समजावून सांगण्यासाठी व्हिडिओ, फ्लिप-बुक वापरणे आवश्यक आहे.
- व्हिडिओ, फ्लिप-बुक आपल्याला सर्व महत्त्वाच्या पैलूंना योग्य रीतीने संबोधित करण्यात मदत करेल. आपण कोणत्याही बिंदू चुकणार नाही. जेव्हा आपण समजावून सांगितल्यावर, तिला प्रश्न असल्यास आईला विचारा. तिला काय सांगितले गेले आहे किंवा नाही हे पाहण्यासाठी तिला 1 किंवा 2 प्रश्न विचारा.

**टिपा -** आईला विचारताना: कधीकधी जेव्हा आपण आईला काहीतरी विचारता तेव्हा इतर कौटुंबिक सदस्यांनी उत्तर दिले.

- अशा प्रकरणांमध्ये, त्यांचे आभार, परंतु त्याच प्रश्नास पुन्हा आईला विचारा. हे सहसा सासू किंवा इतर वृद्धांच्या उपस्थितीत होते.
- आई काहीही सांगण्यास अनिच्छुक असू शकते किंवा सासूंनी काय सांगितले ते पुन्हा करू शकते.
- आईला आपल्या प्रश्नांची उत्तरे द्याल कारण तिच्या आरोग्याबद्दल, बाळाचे आरोग्य आणि प्रतिक्रिया आणि बाळाचे आहार देण्याचा त्यांचा अनुभव सर्व खूप महत्वाचा आहे.

### नियमित वाढ देखरेख:

- मागील विभागात चर्चा केल्याप्रमाणे, मुलाच्या वाढ आणि विकासाचे नियमित निरीक्षण सुनिश्चित करण्यासाठी आई आणि काळजीवाहू व्यक्तीसाठी महत्वाचे आहे. प्रत्येक मुलास 5 9 महिन्यांपर्यंत AWC / बालवाडी येथे आणि स्थानिक क्षेत्रातील उप-केंद्राच्या ANMमध्ये नोंदणीकृत असावी. हे सरकारद्वारे प्रदान केलेल्या मुलांना विविध आरोग्य आणि पोषण सेवा देण्यास मदत करेल. यामध्ये पूरक आहार, टीकाकरण, नियमित वजन आणि वाढ मॉनिटरिंग इ. समाविष्ट आहे.
- तिच्या मुलाला दर महिन्याला AWC / बालवाडीकडे घेऊन जाण्यासाठी आई / केअरगिव्हरला प्रोत्साहित केले पाहिजे आणि तिचे वजन वाढवावे. AWC / बालवाडी, क्षेत्रातील एडब्ल्यूडब्ल्यू / बालसखी येथे उचित विकास चार्टमधील मुलाचे वजन आणि गेल्या काही महिन्यांत वाढीच्या प्रगतीचे पुनरावलोकन आणि विकास वक्र व्याख्या.
- लक्षात ठेवण्यासाठी मुख्य मुद्दा म्हणजे स्वतःचे वजन पुरेसे माहिती देत नाही. वय वाढ वक्र साठी वजन आकार पहाणे महत्वाचे आहे
- वाढीच्या प्रवृत्तीचा न्याय करणे आणि त्यानुसार काळजीवाहकांना सल्ला देणे.

### 'कृतीतून शिका' सराव #6

- प्रशिक्षणार्थींना 3 गटांमध्ये विभाजित करा.
- 3 वेगवेगळ्या मुलांसाठी 3 वाढ चार्ट, एक सामान्य वाढ वक्र दर्शवितो, एक सपाट वाढ वक्र आणि दुसऱ्याला वाढीव वाढीच्या वक्रसह एक.
- प्रत्येक 3 गटांपैकी एक विकास चार्ट असाइन करा आणि त्यांना सूचीबद्ध करण्यास सांगा
  - वाढीव वक्र लक्षात घेऊन, आपण आई किंवा काळजीवाहू विचारू इच्छित असलेले प्रमुख प्रश्न.
  - वाढीच्या प्रवृत्तीसाठी आणि मुलाच्या सध्याच्या पौष्टिक स्थितीसाठी जबाबदार मुख्य घटक काय आहेत?
  - या मुलांच्या आईला सल्ला देण्यासाठी प्रमुख मुद्दे.
- या मुलांच्या आईला सल्ला देण्यासाठी प्रमुख मुद्दे.
  - प्रेक्षकांना त्यांच्या प्रतिसादापूर्वी उपस्थित असलेल्या प्रत्येक गटातील प्रतिनिधीला विचारा. प्रतिसादांवर चर्चा करा आणि गहाळ गुण जोडा.

- **वाढ प्रमोशन / सल्ला देणे:** तीन वेगवेगळ्या प्रकारच्या वाढीच्या घटकेसह मुलांसाठी प्रमुख कौन्सिलिंग पॉइंट्स वर खाली चर्चा केली आहे
- **वर जाणारा वाढ आलेख असलेला मुलगा:**
  - तिच्या प्रयत्नांसाठी आईची स्तुती करा आणि मुलाच्या पौष्टिक स्थितीत दिसलेला परिणाम
  - मुलाच्या वयानुसार, मुलाच्या आहाराच्या पद्धतीची चौकशी करा - आहार, सामान्य आहाराच्या सवयी, आई / केअरगिव्हरची सहभाग इत्यादींचा समावेश आहे आणि त्यानुसार सल्ला देतो.
  - शेवटच्या 24 तासांत सर्व खाद्यपदार्थ खाण्यासाठी मुलाच्या आईला विचारण्यासाठी हे अत्यंत उपयुक्त असू शकते. (अन्न सुसंगतता समावेश). हे आपल्याला या विशिष्ट मुलासाठी दैनंदिन आहार कसे दिसते याची एक छायाचित्र देईल
  - मुलाच्या टीकाकरण स्थितीबद्दल चौकशी करा आणि त्यानुसार सल्ला द्या
  - वर मुख्य संदेश पुनरावृत्ती-
    - स्वच्छता (वैयक्तिक आणि अन्न) आणि स्वच्छता
    - व्हिटॅमिन A पूरक, डीवॉर्मिंग
    - नियमित वाढ देखरेख

- आजार आणि बरे होताना पोषण
    - मुलाला निरोगी राहण्याची आणि चांगले वाढते हे सुनिश्चित करण्यासाठी आईला तिच्या प्रयत्नांना पुढे चालू ठेवण्यास प्रोत्साहित करा
    - मुलाला निरोगी राहण्याची आणि चांगले वाढते हे सुनिश्चित करण्यासाठी आईला तिच्या प्रयत्नांना पुढे चालू ठेवण्यास प्रोत्साहित करा
  - सपाट वाढ आलेख असलेला मुलगा: [एक सपाट वाढ आलेख म्हणजे गेल्या काही महिन्यांत मुलाचे वजन स्थिर आहे. हे आईला काळजी का असले पाहिजे ते समजावून सांगा. मातांना सूचित करा की एक सपाट आलेख हा धोका आहे कारण एखाद्या बालकाने अशा परिस्थितीत एकतर आरोग्य आणि पोषण स्थितीत योग्य काळजी घेतल्यास त्यात सुधारणा नाहीतर खराब होऊ शकते.]
    - आई/काळजी घेणाऱ्या ना विचारा:
    - गेल्या काही महिन्यांत मुलाची अस्वस्थता किंवा आजारपणाचे लक्षण होते का?
    - मुलगा बर्याचदा आजारी पडत होता का?
    - जर होय, आपण ते कसे संबोधले?
  - आईद्वारे दिलेल्या माहितीवर आधारित, समस्येचे विश्लेषण करा, परिस्थितीचे मूल्यांकन करा आणि समस्येचे निराकरण करण्यासाठी कुटुंबांना योग्य कारवाई करण्यास सल्ला द्या. उदाहरणार्थ, जर आईला असे म्हटले असेल की तिच्या मुलाला गेल्या 2 महिन्यांपासून अतिसाराने त्रास होत आहे, तर अतिसार, खाद्यपदार्थ इत्यादींमध्ये आहार पद्धतीमध्ये सुधारणा करण्यासाठी स्वच्छता आणि स्वच्छता पद्धती सुधारण्यासाठी उपायांचा अवलंब करण्याच्या उपाययोजनाबद्दल सल्ला देण्यावर.
  - इसके अलावा, भरविण्याच्या प्रथा पाळल्याबद्दल चौकशी करा. परिस्थिती समजून घेण्यासाठी, खाण्याच्या वरतनाची चौकशी-
    - गेल्या २४ तासांत तिच्या मुलाने काय खाल्ले ते आठवते. किंवा मागील दिवस?
    - मुलाला कोणते अन्न दिले जात आहे आणि अन्न सुसंगत आहार दिले जात आहे?
    - मुलाला दिवसातून किती वेळा भरवले जात आहे?
    - मुलाची भूक कशी आहे? आणि प्रत्येक वेळी तो किती खातो?
  - गोळा केलेल्या माहितीवर आधारित, आई / काळजीवाहू व्यक्ती वास्तविक आहार पद्धती सुधारण्यासाठी आवश्यक असलेल्या क्रियांवर आधारित.
  - मुलाच्या टीकाकरण स्थितीबद्दल, निर्धारित सहा मासिक डेव्हर्मिंग आणि VAS डोसचे प्रशासन काळजी घ्या.
  - वर मुख्य संदेश पुनरावृत्ती-
    - स्वच्छता (वैयक्तिक आणि अन्न) आणि स्वच्छता
    - व्हिटॅमिन A पूरक, जंतुनाशक
    - नियमित वाढ देखरेख
    - आजार आणि पुनर्प्राप्ती दरम्यान पोषण
  - आईना AWC येथे आई नोंदणी करण्यासाठी ICDS पुरवणी खाद्यपदार्थांचा वापर करण्यास माहिती द्या।
- एक खाली वाढ वक्र सह मुलगा:** [घटते वाढीव आलेख म्हणजे वाढण्याऐवजी मुलाचे वजन कमी होत आहे. मुलाच्या आईला समजावून सांगा की आलेख म्हणजे वजन कमी होत आहे. मुलाला हिरव्या क्षेत्रात किंवा सामान्य क्षेत्रात पडल्यासही या परिस्थितीची चिंता का आहे यावर जोर द्या. अशा वाढीला अडकवण्याच्या कारणास सुधारण्यासाठी आवश्यक असलेल्या त्वरित कृतींवर सल्ला द्या. मुलाच्या संपूर्ण आरोग्याबद्दल आणि आई / केअरगिव्हरकडून शक्य तितक्या मुलांच्या संपूर्ण आरोग्याबद्दल आणि सवयींबद्दल जास्त माहिती वापरून घ्या. त्याच्या टीकाकरण स्थितीबद्दल विचार करा, व्हिटॅमिन ए पूरक, जंतु नाशक इ.]
- जर अशा मुलास आजारपण / संक्रमण ग्रस्त असेल तर त्याला ताबडतोब आरोग्य केंद्र किंवा NRCला संदर्भित करावे लागेल
  - आईला स्पष्ट करा की मुलासाठी विशेष काळजी आणि लक्ष देणे आवश्यक आहे, विशेषतः आजारपण आणि पुनर्प्राप्तीदरम्यान आहाराच्या दृष्टीने.
  - खाद्यपदार्थ आणि मुलाच्या सामान्य खाण्याच्या सवयींबद्दल चौकशी करा आणि योग्यरित्या सल्ला द्या.
  - मातांना नियमित वाढ मॉनिटरिंगची खात्री करून घेण्याची सल्ला द्या - या प्रकरणात दोनदा मासिक वजन कमी होत आहे किंवा नाही हे तपासण्यासाठी.
  - संक्रमण टाळल्यास स्वच्छता (वैयक्तिक आणि अन्न) आणि स्वच्छता राखून ठेवण्याची गरज आहे.

## पायरी ४: गृह भेटीच्या नोंदी ठेवा:

- टॅब्लेटमधील प्रश्नांप्रमाणे मूलभूत मुद्दे लक्षात ठेवा, आपल्या शेतात बोलत असताना काही अधिक प्रश्न किंवा निरीक्षण असल्यास आपल्या फील्ड डायरीमध्ये नोट्स घेतात. भेट दिल्यानंतर आपण नंतर त्यांना विस्तृत करू शकता.
- प्रत्येक भेटीनंतर, त्या भेटीशी संबंधित सर्व मुख्य मुद्दे लिहा.
- दिवसाच्या अखेरीस बसून लिहा, बर्याच तासांनंतर, आपण बर्याच गोष्टी विसरू शकता किंवा काही इतर भेटीच्या नोंदींमध्ये एका भेटीमधून चुकीचे लिहून ठेवण्याची शक्यता आहे.
- मागील गृह भेटीच्या रेकॉर्डमधून जाण्यापूर्वी पुढील भेटीपूर्वी: कोणत्याही घराच्या भेटीपूर्वी, मागील भेटीचा रेकॉर्ड वाचा जेथे आपण आई आणि मुलांबद्दल आणि इतर संबंधित पैलूंबद्दल मुद्दे केले आहेत.
- या घराच्या भेटीदरम्यान, शेवटच्या भेटीमध्ये आपण ज्या समस्यांमधून आल्या आहेत त्या लक्षात ठेवल्या गेल्या आहेत किंवा नाही.
- जर आपल्याला लक्षात आले की आपला सल्ला पाळला जात नाही:
- मग आपल्याला आपल्या सल्ल्यात अशा प्रकारे सुधारित करावे लागेल की कुटुंब सल्ला पाळण्याची खात्री आहे.
- गेल्या तीन भेटीपासून एखादे घर आपल्या सल्ल्याचे पालन करीत नाहीत तर आपल्या क्लस्टर समन्वयकांना सूचित करा.

### घरगुती: मोबाइल ॲप चेकलिस्ट

- लक्ष्य गटांचे मागोवा घेणे (SAM / एम, एसयू चाइल्ड, उच्च जोखीम गर्भवती महिला आणि स्त्रिया स्त्रिया समस्येचा सामना करतात) आणि प्रत्येक १५ दिवसात नियमित हस्तक्षेप:
- या भेटीचा उद्देश लक्ष्य गटांच्या आरोग्य स्थितीचा मागोवा घेतो आणि आंतर-वैयक्तिक संप्रेषणामध्ये व्यस्त आहे, त्यांना व्हीएचएनडीमध्ये उपस्थित राहण्यास प्रवृत्त करण्यास प्रवृत्त करण्यास प्रवृत्त करणे आणि वर्तन बदलण्यामध्ये कौटुंबिक पालक देखील.
- या भेटी दरम्यान CNWएसद्वारे आरोग्य महत्वाचे (उंची / वजन / Hb इ.) कॅप्चर केले जाणार नाही याची नोंद घेणे आवश्यक आहे. प्रत्येक लक्षित लोकसंख्येसाठी आरोग्य महत्वाचे म्हणजे VHSND दिवसात गोळा केले जाईल.
- एसएनडब्ल्यू पुरावा-आधारित डेटा संकलन सुलभ करण्यासाठी प्रत्येक भेटी दरम्यान लक्ष्य क्लायंट किंवा घरगुती (वैकल्पिक) प्रतिमा देखील क्लिक करू शकता.
- खाली सारणी म्हणजे भिन्न लक्ष्य गटांसाठी भिन्न फॉर्म आहेत :

माहिती वर्ग	उच्च धोका गर्भवती महिला	स्तनपान मध्ये समस्या येणाऱ्या स्त्रिया	SAM / MAM / SUW (6 महिने आणि 6-5 9 महिन्यांपेक्षा जास्त)
मूलभूत ट्रेकिंग माहिती	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भेट तारीख</li> <li>• घरगुती लक्ष्य क्लायंटची उपस्थिती / अनुपस्थिती.</li> </ul>		
पोषण	7 वेगवेगळ्या खाद्य गटांतील अन्नाचा वापर.	७ वेगवेगळ्या खाद्य गटांतील अन्नाचा वापर.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पोषक आहार</li> <li>• विशेष स्तनपान</li> <li>• 6 महिन्यांहून अधिक वयाच्या मुलाद्वारे पाणी, घन / अर्ध-घन पदार्थ वापरा</li> <li>• स्तनपान करणारी आईसाठी 7 वेगवेगळ्या खाद्य गटांमधून अन्न वापरा</li> </ul>

माहिती वर्ग	उच्च धोका गर्भवती	स्तनपान मध्ये समस्या येणाऱ्या स्त्रिया	SAM / MAM / SUW (6 महिने आणि 6-5 9 महिन्यांपेक्षा जास्त)
मूलभूत ट्रेकिंग माहिती	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भेट तारीख</li> <li>• घरगुती लक्ष्य क्लायंटची उपस्थिती / अनुपस्थिती.</li> </ul>		
पोषण	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आई आणि बाल संरक्षण कार्डमधून कॅप्चर करण्यासाठी एएनसीएस प्रवेश</li> <li>• IFA आणि कॅल्शियम पावती</li> <li>• विविध विचारांवर सल्ला देण्याची पावती</li> <li>• आरोग्य महत्वाचे तपासणे</li> <li>• AWC पासून THR पावती</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आई आणि बाल संरक्षण कार्डवरून कॅप्चर करण्यासाठी पीएनसी प्रवेश</li> <li>• IFA आणि कॅल्शियम पावती</li> <li>• विविध विचारांवर सल्ला देण्याची पावती</li> <li>• लैक्टेशन समस्येचे सुधारणा संबंधित समर्थन</li> <li>• आरोग्य महत्वाचे तपासणे</li> <li>• AWC पासून THR पावती</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बाल संरक्षण कार्डवरून पकडण्यासाठी टीकाकरण करण्यासाठी</li> <li>• स्तनपान करणारी आई IFA आणि कॅल्शियम पावती</li> <li>• विविध विचारांवर सल्ला देण्याची पावती</li> <li>• AWCकडून आरोग्य आणि पोषण सेवा आणि अतिसार, निमोनिया, तीव्र श्वसन संसर्ग कोणत्याही घटना</li> <li>• आरोग्य महत्वाचे तपासणे</li> <li>• AWC पासून THR पावती</li> </ul>
औषध पूरक	IFA आणि कॅल्शियम गोळ्याचे वापर वर्तन		
आई ग्रुप	<ul style="list-style-type: none"> <li>• माता गटात लक्ष्य गट सदस्यता</li> <li>• ती सभाना उपस्थित आहे का</li> <li>• माता गटाद्वारे प्रदान केलेल्या फायद्यांना मिळत आहे का</li> </ul>		
पाणी, स्वच्छता आणि स्वच्छता (वाँश)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• घरगुती वाँश वर्तन (30 दिवस)</li> <li>• CNW प्रत्येक दुसऱ्या घराच्या भेटी (30 दिवस) दरम्यान आई / गर्भवती महिलांनी वापरल्या जाणार्या स्वच्छतेबद्दल आणि स्वच्छतेबद्दल काही निरीक्षण केले जाईल.</li> </ul>		
सीएमएम / व्हीसीडीसी			मुलाद्वारे प्राप्त झालेल्या कोणत्याही सीएमएम / व्हीसीडीसीचे फायदे यांचे तपशील.

## सत्र 12.4 माता गट हस्तक्षेप - मासिक उपक्रम

कार्यक्रम विविध प्रशिक्षण क्रियाकलाप प्रदान करण्यासाठी तीन माता गट तयार करेल, ते असतील:

- गट 1: गर्भवती महिला गट,
- गट 1: माता गट (0 ते 5 महिने) आणि
- गट 1: माता गट (6 ते 5 9 महिने)

गटांमध्ये फ्लोटिंग सदस्य असतील, ज्यांना 1 ते 2 आणि त्यानंतर 3. मध्ये एक ते दुसऱ्याकडून पदवी मिळेल, समूहांमध्ये एक गट डोके असेल, जो रजिस्टर ठेवेल, ज्यामध्ये सक्रिय सदस्यांची नावे आणि मिनिटे मीटिंगची नावे असतील. खालील क्रियाकलाप मासिक आधारावर गटबद्ध केले जातील

**कंपोस्टिंग आणि परसबाग:** :

कलम 11.1 मध्ये नमूद केल्याप्रमाणेच

**न्युट्रीमॅनिआ - कसे खेळावे**

परिशिष्ट बी म्हणून जोडलेले गेम मॅन्युअल

**प्रशिक्षण आणि क्षमता बांधणी:**

प्रशिक्षण आणि क्षमता बांधणीचे विषय खाली दिले आहेत:



## तक्ता 11.1: माता गटाला वितरित करण्यासाठी प्रशिक्षण विषय

<p><b>पहिल्या 1000 दिवसात कुपोषण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रारंभिक काळजी नवजात आणि मुलाच्या न्यूरोडिकेशनमध्ये मदत करते</li> <li>• पहिल्या १००० दिवसात कुपोषणाचा प्रभाव</li> </ul>	<p><b>शिशू आणि लहान मुले भरविण्याची पद्धत-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्तनपान लवकर सुरु</li> <li>• विशेषतः स्तनपानाचे महत्त्व</li> <li>• जेव्हा मुलास विशेषतः स्तनपान करायला हवे</li> <li>• पूरक आहार महत्वाचे</li> <li>• आम्ही पूरक आहार कधी सुरु करावा</li> </ul>	<p><b>अन्नातील विविधता</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गुणवत्ता कॅलरी श्रीमंत अन्न काय आहे</li> <li>• स्थानिकरित्या उपलब्ध सामग्री वापरून आपण आपले अन्न समृद्ध कसे करू शकतो</li> <li>• अन्न च्या palatability कशी वाढवायची</li> <li>• पोषण पूरक आणि संतुलित आहार म्हणजे काय</li> </ul>	<p><b>स्वच्छता आणि प्रतिबंधात्मक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पिण्याचे पाणी दूषित कसे होऊ देऊ नये?</li> <li>• मुलांचे मल कसे टाकावे</li> <li>• आपल्या अन्नाजवळ माशा कशा येतात?</li> <li>• आपण आपले हात कधी धुवावेत - काय करावे</li> <li>• आपण आपल्या अन्न आणि पिण्याचे पाणी दूषित कसे कमी करू शकतो</li> <li>• मुलांसाठी आणि आईसाठी जंतु संसर्ग कसा टाळता येईल?</li> <li>• मुलाला किंवा आईला जंतु संसर्ग होतो तेव्हा काय त्रास होतो</li> </ul>
<p><b>आरोग्य समस्या- अतिसार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अतिसार म्हणजे काय?</li> <li>• ते बाल आरोग्य कसे प्रभावित करते</li> <li>• जस्त आणि ORS पूरक द्वारे अतिसार कसे वापरले जाऊ शकते</li> <li>• अतिसार कसा टाळता येऊ शकतो</li> </ul>	<p><b>आरोग्य समस्या- तीव्र श्वसन संक्रमण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• तीव्र श्वसन संक्रमण काय आहे</li> <li>• ते बाल आरोग्य कसे प्रभावित करते</li> <li>• तीव्र श्वसन संक्रमण कसे उपचार केले जाऊ शकते</li> <li>• तीव्र श्वसन कसे</li> <li>• संक्रमण प्रतिबंधित केले जाऊ शकते</li> </ul>	<p><b>आरोग्य समस्या- बाल न्यूमोनिया</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• निमोनिया म्हणजे काय?</li> <li>• ते बाल आरोग्य कसे प्रभावित करते</li> <li>• कसे निमोनिया उपचार केला जाऊ शकतो</li> <li>• कसे निमोनिया टाळता येऊ शकते</li> </ul>	<p><b>वाढ देखरेखीचे महत्त्व</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• वाढ मॉनिटरिंग म्हणजे काय</li> <li>• मुलासाठी महत्वाचे का आहे</li> <li>• ते कसे केले जाते</li> </ul>
<p><b>अन्न स्वच्छता आणि पोषक घटक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्वयंपाक करण्याचे कार्य महत्वाचे का आहे</li> <li>• ते जीवन कसे प्रभावित करते</li> </ul>	<p><b>सर्वोत्तम पद्धती - 270 दिवस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 बॅक आवश्यक आहेत का</li> <li>• 100 जर आणि २ टीटी इंजेक्शन</li> <li>• गर्भधारणेदरम्यान योग्य वजन वाढणे</li> <li>• संस्थात्मक वितरण</li> </ul>	<p><b>सर्वोत्तम पद्धती - जीवनाचे प्रथम 365 दिवस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पोस्ट-नेटल सेवा</li> <li>• पोषक आहार</li> <li>• कांगारू काळजी</li> <li>• विशेष स्तनपान</li> <li>• वरचा आहार</li> <li>• स्वच्छता</li> <li>• टीकाकरण</li> <li>• कावीळ, ताप, इतर बाबतीत वैद्यकीय सल्ला घ्या</li> </ul>	<p><b>सर्वोत्तम पद्धती - द्वितीय 365 दिवस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पूरक आहार</li> <li>• स्वच्छता</li> <li>• टीकाकरण</li> <li>• कावीळ, ताप, इतर बाबतीत वैद्यकीय सल्ला घ्या</li> </ul>

### घरगुती: मोबाइल ॲप चेकलिस्ट

- प्रत्येक बैठकीत CNW खालील तपशील व्यापकपणे कॅचर करेल -
- प्रक्रिया - यात स्थान तपशील दस्तऐवजीकरण, समूह सदस्यांची संख्या (उपस्थित) आणि बैठकीत (आशा, एएनएम, पीसी इत्यादी) मुख्य भागधारकांची उपस्थिती समाविष्ट आहे. CNW मीटिंगची प्रतिमा देखील कॅचर करू शकतो.
- बीसीसी क्रियाकलाप - CNW प्रोग्रामद्वारे निर्धारित केलेल्या सत्रादरम्यान BCC / प्रशिक्षण दस्तऐवजीकरण करेल.
- प्रात्यक्षिक - गट सदस्यांसाठी कोणतेही प्रात्यक्षिक केले गेले तर - पॅलेटबल कॅलरी समृद्ध आहार आणि खत बनविणे आणि स्वयंपाकघर बाग यासारख्या कोणत्याही प्रात्यक्षिकांचे व्यवस्थापन केले जाईल. कृपया लक्षात ठेवा, रेसिपी आणि पिकांची सूची, म्हणून दर्शविली गेली नाही आणि सामायिक केली गेली नाही.

### सत्र 12.5 CMAM/VCDC ची देखरेख- साप्ताहिक उपक्रम

SAM / MAM / SUWच्या कम्युनिटी मॅनेजमेंटला SAM / MAM / SUWच्या समुदायाच्या व्यवस्थापनास प्रोत्साहन देईल आणि गुळगुळीत कुपोषणासाठी बरे होईपर्यंत कुपोषित मुलांना पोषक आहार देण्यासाठी शिशु पातळीवर व्यस्त करून SHG.

CNWची भूमिका CMAM (अंगणवाडी येथे SHG) केंद्राची एकट्या नोंदणी करणे आणि नंतर सीएमएम सेंटरमध्ये सेवांचा लाभ घेण्यासाठी नियमितपणे प्रक्रिया, वॉश आणि (एकूण) देखरेख करावी. मोबाइल ॲप्लिकेशनमधील CMAM सेंटरची ऑन-टॅप नोंदणी सुरू करण्यात आली आहे कारण प्रोग्रामला साधे, वापरण्यास-सुलभ प्रक्रियेमुळे प्रगती झाली आहे.

उप-फॉर्ममध्ये कॅचर केल्याप्रमाणे विशिष्ट तपशील आहेत-

### CMAM/VCDC: मोबाइल ॲप चेकलिस्ट

- CMAM (SHG) माहिती आणि नोंदणी - या कार्यक्रमाचा कोणताही CMAM सेंटर ग्राम, SHGचे नाव, SHGचे नाव, SHGचे नाव, SHGचे नाव इ. सारख्या मूलभूत तपशीलांसह CNWद्वारे नोंदणीकृत होईल. हे होईल प्रत्येक CMAM केंद्रासाठी एक-वेळ क्रियाकलाप व्हा. एकदा तपशीलवार कॅचर केवळ CMAM सेंटरसाठीच शक्य असेल जो मोबाइल अनुप्रयोगावर नोंदणीकृत झाला आहे.
- प्रक्रिया - प्रत्येक भेटीदरम्यान, CNW CMAM सेंटर निवडू शकतो आणि उपस्थित असलेल्या सदस्यांसारख्या मूलभूत प्रक्रियेचा तपशील घेण्यासाठी पुढे जा आणि स्टॉक रजिस्टरची देखभाल इत्यादी. हे 7 दिवसांच्या कालावधीत कॅचर केले जाईल.
- पोषण सेवा - CNW गेल्या 7 दिवसात मध्यभागी सर्व्हे करावे (प्रथम सर्व्हेस, 2 एनई सर्व्हेस, थर्ड सर्व्हेस आणि 4 थे सर्व्हेस) दिल्या जाणार्या जेवणाचे तपशील घेईल. हे 7 दिवसांच्या कालखंडात पकडले जाईल.
- एकूण प्रगती देखरेख - महिन्यातून एकदा, CNW CMAM सेंटरमध्ये मुलांच्या एकूण प्रगतीचे परीक्षण करेल - गेल्या महिन्यात लक्ष्य वजन वाढणे, पुनर्संचयित करणे, गैर-प्रतिसाद इत्यादी. हे तपशील प्रत्येक CMAMवर ठेवलेल्या नोंदणीमधून ताब्यात घेतले जाईल.
- WASH आणि निरीक्षणे - WASH वर्तनावरील तपशील, आणि कर्मचारी स्वच्छता, पाणी आणि अन्न साठवण, आहार देणे. CNWला महिन्यातून एकदा कॅचर केले जाईल.

## सत्र 12.5 पोषण पुनर्वसन केंद्र देखरेख- साप्ताहिक उपक्रम

- एक NRC प्रत्येक चार ब्लॉक्समध्ये प्रोग्राम भूगोलमध्ये उपस्थित आहे. पोषक पुनर्वसनसाठी VHSNDवर वैद्यकीय गुंतागुंत आणि / किंवा द्विपक्षीय पिट्स एडीमा असलेले कुपोषित मुले आहेत.
- प्रत्येक NRCच्या दोन प्रकारचे तपशील - NRC आणि वैयक्तिक लक्ष्य क्लायंट विशिष्ट आरोग्य महत्वाचे म्हणजे (NRCमध्ये रेकॉर्ड केल्याप्रमाणे). क्लस्टर समन्वयक (CC) ही भूमिका चालवत आहे.

### NRC: मोबाइल ॲप चेकलिस्ट

- NRC माहिती आणि नोंदणी - प्रत्येक NRC क्लस्टर समन्वयकाने एक-वेळ नोंदणी केली जाईल. इन्फ्रास्ट्रक्चरसारख्या अतिरिक्त माहिती - बेड, मानवी संसाधने देखील या नोंदणीचा एक भाग म्हणून ताब्यात घेण्यात येतील.
- मासिक कामगिरी देखरेख - CC मासिक आधारावर NRC कामगिरी तपशील कॅप्चर करेल. नवीन प्रवेश, पुन्हा प्रवेश, विश्रांती दर, राहण्याची सरासरी लांबी, सरासरी वजन वाढणे, पुनर्प्राप्ती दर, केस फॉलॉव्हिंग रेट इत्यादी. हे तपशील CC (महिन्याच्या शेवटी) द्वारे NRC रजिस्टरमधून कॅप्चर केले जातील.
- निरीक्षणे - सीसी NRCवर प्रदान केलेल्या सेवांवर आणि स्वच्छतेवर निरीक्षणे देईल जसे की - कर्मचारी स्वच्छता, अन्न पाककला आणि स्टोरेज, आहार, वजन मोजणे, खेळणी, वार्ड पर्यावरण इ. हे महिनाभर एकदा केले जाईल.
- मुलाचे आरोग्य महत्वाचे संदर्भित- क्लस्टर समन्वयक प्रथम कॅप्चर करेल की संदर्भित मुलास NRC पोहोचला आहे. पुढे, तो प्रत्येक लक्ष्य मुलाचे उंची, वजन आणि Z-स्कोर रेकॉर्ड करेल जसे की मुलास सोडण्यात आले आहे.

## सत्र 12.6 शालेय स्तरावरील उपक्रम - मासिक उपक्रम

- मुलांच्या शिक्षणास प्रोत्साहन देण्यासाठी आणि स्वच्छता आणि स्वच्छतेवर सर्वोत्तम प्रथा समाविष्ट करण्यासाठी या क्षेत्रातील शाळेत पोषण आणि स्वच्छ अभ्यासक्रम सादर केला जाईल. विद्यार्थ्यांना या प्रशिक्षण देण्यासाठी एक नोडल शिक्षक प्रशिक्षित केले जाईल.
- CNW प्रामुख्याने या शाळांच्या नोंदणीची भूमिका असेल आणि अभ्यासक्रमाच्या प्रगतीवर नियमितपणे देखरेख क्रियाकलाप (दर 30 दिवस) चालविली जाईल.
- वैशिष्ट्ये खालील प्रमाणे आहेत

### शाळा: मोबाइल ॲप चेकलिस्ट

- शाळा माहिती आणि नोंदणी - कार्यक्रमाचा एक भाग असलेल्या गावातील एक शाळा CNWद्वारे (लहान) मूलभूत तपशीलांसह नोंदणी केली जाईल जसे की: शाळेचे नाव,
- पत्ता,
- नोडल शिक्षक आणि
- इयत्ता 5-10 वी मध्ये नोंदणीकृत मुलांची संख्या (मुले आणि मुली)
- हे प्रत्येक शाळेसाठी एक-वेळ उपक्रम असेल.
- अभ्यासक्रम प्रगती वर देखरेख - CNW शाळा निवडू शकते (नोंदणीकृत असल्यामुळे) आणि पुढे प्रत्येक वर्गातील (5 वी ते 10 वी) च्या विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासक्रमातील विविध मोड्यूल (मोड्यूल 1 - मोड्यूल 6) प्रगतीचे तपशील मिळवू शकते.

✓ हँड वॉशिंगचे निरीक्षण (मॉड्यूल 1 पूर्ण झाल्यानंतर मासिक क्रियाकलाप केले जाईल. निरीक्षण एम आणि ई नंबरच्या पत्तीकडे प्रभाव पाडण्याची परवानगी देते:

- शाळांमध्ये, मुलांना साबणाने आपले हात धुवायचे असल्यास, सीएनडब्लूएस दुपारच्या वेळी मुलांचे निरीक्षण करतील आणि त्यांनी साबणाने आपले हात धुवावे हे पहा. ही पद्धत आपल्याला मुलांमध्ये बदल अचूकपणे कॅप्चर करण्यास परवानगी देते.
- महिना एक निरीक्षण बेसलाइन असेल
- मॉड्यूल 1 पूर्ण झाल्यानंतर पुढील निरीक्षण सुरु होईल
- HP मुलांसाठी दुपारचे जेवण पाहतो आणि खाण्याआधी साबणाने आपले हात किती धुवावे ते पहा. कोणत्या CNW विशिष्ट दिवसात विशेषतः ग्रेड निवडतील आणि भुतेच्या खोलीतून ग्रेडच्या विद्यार्थ्यांचे अनुसरण करा जेणेकरून त्यांना अन्न मिळण्यापूर्वी किती हात धुतले होते. हे तीन महिन्यांसाठी सतत निरीक्षण केले जाईल. HP खालील पॉइंट्स लक्षात ठेवण्याची परवानगी देण्याची प्रत्येक दिवशी पोस्ट पोस्ट करा:
  - ग्रेड मध्ये विद्यार्थी नाही
  - आज शाळा उपस्थित होते
  - विद्यार्थ्यांना शाळेत दुपारचे जेवण होते
  - कोणीही हात धुतले नाही
- मुलांचे निरीक्षण करण्यासाठी समान पद्धत वापरली जाऊ शकते. CNW उलट लिंग शौचालयाचे निरीक्षण करेल; याचा अर्थ मादा HP केवळ मुलींना शौचालयाचे निरीक्षण करेल आणि पुरुष केवळ मुलांना शौचालयाचे पालन करेल.
- निरीक्षणादरम्यान कोणत्याही CNW ते वापरल्याबद्दल विद्यार्थ्यांना सांगतील / बोलतील, त्याऐवजी तो एक मूक निरीक्षक असेल.
- सीएनडब्लूएस तीन वेळा स्लॉट करेल
  - शाळा सुरु होण्यापूर्वी सकाळी (३० मिनिट)
  - दुपारचे जेवण (30 मिनिट)
  - शाळा बंद करताना (बंद होण्यापूर्वी 30 मिनिटे आणि बंद झाल्यावर 30 मिनिटे)
- CNW शौचालयाजवळील हँडवॉशिंग पॉइंटमध्ये असेल आणि संख्या एक नोट करेल
- तथापि, त्या दिवसासाठी शाळेसाठी उपस्थिती रेकॉर्डशी तुलना केली जाते, सर्वांची एकूण मिळविण्यासाठी.

## सत्र 12.7 केस स्टडी चे दस्तऐवजीकरण

### केस स्टडी टेम्पलेट (संशोधनासाठी केस अभ्यास आमंत्रित करण्यासाठी)

आम्ही कुपोषण आणि कुपोषणांशी संबंधित विषयांचे एक ग्रंथालय तयार करू इच्छितो, मुलांमध्ये कुपोषण आणि कमी पोषण यावरील विषय, उपाय, लाभार्थी, विधान आणि धोरण समर्थन इत्यादींवर परिणाम.

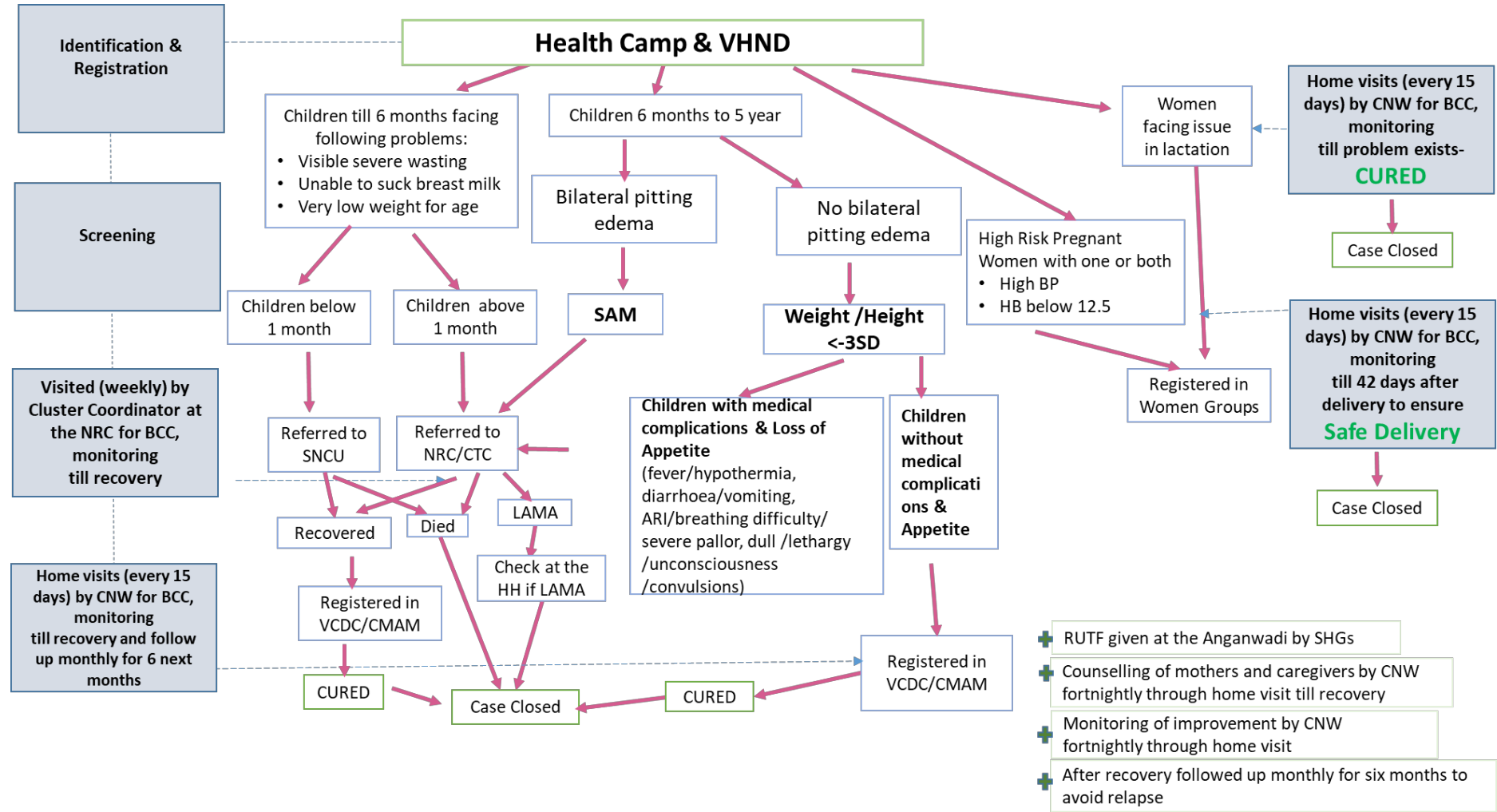
जर आपल्याकडे एखादे केस स्टडी असेल तर आपण सामायिक करू इच्छित असल्यास, कृपया हा टेम्पलेट पूर्ण करा आणि ई-मेल करा: <ईमेल आयडी जोडा>

**प्रक्रिया:**

1. हे केस अभ्यास टेम्पलेट पूर्ण करा.
2. ईमेल आयडी समाविष्ट करण्यासाठी टेम्पलेट ई-मेल करा>
3. जेव्हा आम्ही आपल्या केस स्टडीचा पाहू तेव्हा आम्ही आपल्याकडे परत येऊ आणि पूर्ण तपशीलांसाठी विचारू.
4. आपल्याकडे काही प्रश्न असल्यास, कृपया <name आणि संपर्क क्रमांक> संपर्क साधा>
  - लेखक: लेखक संपर्क तपशील
  - केस स्टडी शीर्षक
  - सारांश: समस्येचा थोडक्यात सारांश, समस्या आणि अंतिम परिणामांचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न करणार्या कारवाई. (७५ शब्द)
  - समस्या: समस्या काय होती? , उदा पोषक आहार (५० शब्द) प्रोत्साहन देण्यासाठी सांस्कृतिक स्वीकृतीसह स्थानिक उत्पादनांची कमतरता
  - परिणाम: या समस्येचे परिणाम काय होते, म्हणजेच समस्या ओळखली गेली? उदा. सरकारी कार्यक्रमांचे लाभार्थी अंगणवाडी यांनी दिलेली औषधे पूरक स्वीकारणे (१०० शब्द)
  - कायदा - अस्तित्वात, समस्या सोडविण्यात मदत करण्यासाठी काही कायदे होते? क्रिया (१५० शब्द)
    - आपण काय केले?
    - आपण कोणाला समाविष्ट केले?
    - आपण कोणाला लॉबी केले आणि का?
    - कशाने काम केले?
  - प्रोजेक्टचे कोणतेही पैलू अपेक्षेपेक्षा अधिक सहजतेने जातात का? (५० शब्द)
    - कशानी काम केले नाही?
  - प्रकल्पाच्या कोणत्याही पैलू अपेक्षेपेक्षा अधिक समस्याग्रस्त असल्याचे सिद्ध झाले का? (५० शब्द)
    - निष्पत्ती
    - आपण समस्या सोडवली का?
  - आपण निवडलेल्या समुदायाच्या जीवनाच्या गुणवत्तेत बदल केला आहे का? (७५ शब्द)
    - शिकलेले धडे
  - पुढील वेळी तुम्ही वेगळ्या पद्धतीने काय कराल? (७५ शब्द)

### सत्र 12.7 लक्ष असलेल्या गटाचा प्रवास

लक्ष्य गटांचा प्रवास SAM, मॅम, suw, उच्च धोका गरोदर महिला आणि स्तनपान मध्ये समस्या येत असलेल्या महिला



वैद्यकीय सल्ल्याप्रति रजा (लामा)



## विभाग 13: धोरणे आणि पद्धती

### सत्र 13.1 आचारसंहिता संरक्षण

योजना आंतरराष्ट्रीय (भारत विभाग) मुलांसाठी आणि तरुणांना सुरक्षित वातावरण तयार करण्यासाठी वचनबद्ध आहे. मुलांना आणि तरुणांना संरक्षण देण्यासाठी धोरणांचे तत्वांचे पालन करणे आणि मुलांविरुद्ध हिंसाचार प्रतिबंधित करणार्या पर्यावरणाचे संरक्षण करण्यासाठी सर्व कर्मचार्यांना कर्तव्य आहे. याव्यतिरिक्त, कर्मचार्यांद्वारे लैंगिक शोषण आणि दुर्व्यवहार (आमच्या मानवीय प्रतिसादात काम करणाऱ्या) समृद्ध गैरवर्तनाचे कार्य आणि म्हणूनच रोजगार संपुष्टात आणण्यासाठी ग्रांड्स.

म्हणून, मी सहमत आहे की मी:

- मुलांसाठी आणि तरुणांना संरक्षित करण्यासाठी योजना आंतरराष्ट्रीय (भारत धडा) धोरणाचे पालन करा आणि मुलांसाठी आणि तरुण लोक, त्यांचे कुटुंबीय आणि कार्यक्रम आणि कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होणार्या माझ्या व्यवहारांमध्ये आणि प्रामाणिक व्हा.
- मुलांना आणि तरुणांना त्यांच्या वय, सेक्स, लिंग, लैंगिक ओळख, लैंगिक अभिमुखता, राष्ट्रीयत्व, धार्मिक मूळ, रंग, वंश, भाषा, धार्मिक किंवा राजकीय विश्वास, वैवाहिक स्थिती, अपंगत्व, शारीरिक किंवा मानसिक असले तरीही त्यांचे हक्क, अखंडता आणि प्रतिष्ठा आणि मान्यता देतात. आरोग्य, कुटुंब, सामाजिक-आर्थिक किंवा सांस्कृतिक पार्श्वभूमी, वर्ग किंवा कायद्याच्या विरोधात संघर्ष यांच्या संदर्भात आदराने वागवा
- वातावरण तयार करा आणि राखून ठेवा जे मुलांचे आणि तरुणांचे शोषण आणि शोषण प्रतिबंधित करते की माझ्या आचरण आणि कामाच्या संदर्भात संभाव्य जोखीमांबद्दल मला जागरूक आहे आणि योग्य कारवाई करतात आणि योग्य कारवाई करतात जेणेकरून मुलांना आणि तरुणांना जोखीम कमी करणे.
- असे वातावरण तयार करण्यासाठी योगदान जेथे आपण सहभागी होतो ती मुले आणि तरुण लोक आहेत
  - त्यांच्या वय, परिपक्वता आणि विकसित क्षमतेनुसार त्यांच्या संरक्षणासाठी आणि त्यांच्या संरक्षणासाठी निर्णय घेणे आणि निर्णय घेण्यास सक्षम आणि सहभागी होण्यासाठी सक्षम आणि सहभागी झाले; आणि
  - त्यांच्या हक्काच्या संवर्धनासाठी आणि संरक्षणासाठी माहिती असलेले आहेत आणि काही समस्या असेल तर काय पावले उचलावी याची त्यांना माहिती आहे
- मुलांसाठी आणि तरुणांसाठी सकारात्मक भूमिका मॉडेल प्रदान करणे, नेहमीच व्यावसायिक वर्तनाचे उच्च मानके प्रदर्शित करतात.
- बाल श्रम संबंधात सर्व संबंधित आंतरराष्ट्रीय मानक आणि स्थानिक कायद्याचे पालन करा आणि घरगुती किंवा इतर श्रमांसाठी 18 वर्षाखालील मुले आणि तरुण लोक त्यांच्या वय किंवा विकासात्मक क्षमतेचे अनुकरण केले जातात तर शिक्षण आणि मनोरंजक क्रियाकलापांसाठी त्यांच्या वेळेसह हस्तक्षेप करते किंवा त्यांना दुखापत, शोषण किंवा हिंसाचाराच्या महत्त्वपूर्ण जोखीम म्हणून स्थान देण्यात येते. याव्यतिरिक्त, मला समजते की मी घरगुती किंवा इतर कामगारांसाठी काम करणार्या कोणत्याही वयाचे मुल आणि तरुण लोक वापरू नये.
- प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया अध्याय )शी संबंधित मुलांच्या गोपनीयता आणि गोपनीयतेचा आदर करा. याचा अर्थ मी पुढील गोष्टी करीन:
  - वैयक्तिक संपर्क तपशील सामायिक करण्यासाठी वैयक्तिक संपर्क तपशील किंवा आमंत्रण स्वीकारू नका (यात ईमेल, फोन नंबर, सोशल मीडिया संपर्क, पत्ता, वेबकॅम, स्काईप इत्यादींचा समावेश आहे) कोणत्याही मुलास किंवा कुटुंबासह किंवा पूर्वी आमच्या कामाशी संबंधित<sup>1</sup> किंवा शेअरशी संबंधित नाही माझ्या स्वतः च्या वैयक्तिक संपर्क तपशील अशा व्यक्तींसह, जेथे हे प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया अध्याय) आणि / किंवा योजना आंतरराष्ट्रीय (भारत विभाग) व्यवसायाच्या हेतूंद्वारे<sup>2</sup> स्पष्टपणे अधिकृत केले गेले आहे.

<sup>1</sup>जेथे मूल प्रायोजित मूल 'पदवी' नंतरसुद्धा प्रायोजकत्वाचा संवाद पुढे सुरू ठेवण्याची विनंती करते (जेव्हा प्रायोजित मूल वय 18 ला पोचले आहे) तेव्हा त्याने आंतरराष्ट्रीय योजना (भारत विभाग) प्रायोजकत्व मागेदर्शक तत्वे याची सुद्धा पूर्तता केली पाहिजे.

- कोणत्याही माध्यमातून प्रायोजित कुटुंबे किंवा त्यांच्या मुलांची ओळख पटवणारी माहिती कधीही उघड करू नका किंवा त्याचे समर्थन करू नका, जोपर्यंत तो खुलासा प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) धोरण आणि कार्यपद्धतीनुसार नसेल आणि/किंवा प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर).3 ची स्पष्ट संमती असल्याशिवाय. मीडियामध्ये कागद, छायाचित्रे आणि सोशल मीडियाचा समावेश होतो.
- लहान मूल, तरुण व्यक्ती किंवा कुटुंबातील सदस्यांशी जे प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) स्टाफच्या (दुसऱ्या कोणत्याही) सदस्याच्या देखरेखीखाली नसलेल्या प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) कार्याशी संबंधित कधीही संपर्क करू नका. अश्या प्रकारच्या भेटी समाविष्ट केल्या जाऊ शकतात परंतु भेटी साठी मर्यादित नाही आणि संभाषणाचे साधन म्हणून सोशल मीडिया, ईमेल, आणि पत्रे यांचा समावेश नाही
- जेव्हा अधिकृत किंवा प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) सोबत कामाच्या भेटीवर असताना आणि तसेच संस्थेशी संबंधित मुलांचे आणि तरुणांचे फोटो वैयक्तिक वापरासाठी घ्यायचे असली तर याची नेहमी खात्री करा मी हे करू शकतो का :
  - स्थानिक संदर्भात छायाचित्रे घेण्यासाठी आणि त्या चित्रांचा हेतूपूर्ण वापर होण्यासाठी प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) यांच्या धोरणांशी विरुद्ध होणार नाही याची खात्री करा व प्रथम नेहमी स्थानिक प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) कार्यालयाशी संपर्क साधा.
  - मुलाची किंवा तरुण व्यक्तीची (किंवा लहान मुलांच्या बाबतीत, त्यांचे पालक किंवा सांभाळ करणारे) विशिष्ट उद्देश(ते) आणि त्या मागील हेतू असलेल्या वापराबद्दल (कसे आणि कोठे समावेश होईल) याची माहिती देण्यासाठी परवानगी मागावी आणि स्पष्ट न बोलण्याच्या त्यांच्या निर्णयाचा आदर करणे. त्यांना समजावून सांगणे की अशी संमती नाकारल्याने कोणतेही नकारात्मक परिणाम होणार नाहीत.
  - काढलेले फोटो हे आदरणीय आहेत आणि त्यांच्या प्रतिष्ठा आणि गोपनीयतेवर काही नकारात्मक परिणाम होणार नाही याची खात्री करा
  - फोटोच्यावापरामुळे मुले किंवा तरुणांना ओळखले जाण्याचा किंवा एका जागी ठेवण्याचा धोका निर्माण होणार नाही याची खात्री करा.
  - प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) शी संबंधित मुले आणि तरुण लोकांचे फोटो हे प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) सोबत संबंधित नसलेल्या सोशल मीडिया पेजेसवर कधीही प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर)4च्या पूर्ण आणि स्पष्ट संमतीशिवाय अपलोड करू नका.
- h. संलग्न कार्यालयाच्या लागू कार्यपद्धतीनुसार बालक किंवा तरुण व्यक्तीच्या कोणत्याही चिंता, शंका, किंवा वास्तविक घडलेल्या घटना किंवा संभाव्य गैरवर्तनाच्या आरोपांची तक्रार करा आणि त्यांना प्रतिसाद द्या.
- i. कोणत्याही प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) च्या चौकशीमध्ये मुले आणि तरुण लोकांच्या गैरवर्तनाच्या चिंता किंवा आरोपांच्या चौकशीमध्ये पूर्ण आणि गोपनीयपणे मदत करून सहकार्य करा.
- j. लहान मुलांचे किंवा तरुण व्यक्तीच्या शोषण आणि अत्याचाराशी संबंधित असलेल्या गुन्ह्याचे सर्व आरोप हे प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) च्या सहकार्यापूर्वी किंवा चौकशी दरम्यान निदर्शनास आणून त्याचे दोष आणि इतर परिणाम त्वरित उघड करा.

#### हे मी नाही करू शकतः

- a. बालक ,व्यक्ती किंवा गैरवापर किंवा शोषण करणारी वर्तणूक अशाप्रकारे ज्या ठिकाणी लहान मुलांचे नुकसान होण्याचा धोका असतो, उदाहरणार्थ, जबरदस्तीने लग्न किंवा बालविवाह यांसारख्या हानिकारक पारंपारिक पद्धती
- b. 18 वर्षाखालील कोणत्याही व्यक्तीशी लैंगिक क्रियाकलाप किंवा शारीरिक/लैंगिक संबंध विकसित करणे. स्थानिक पातळीवर संमतीचे वय काहीही असो. मुलाच्या वयावर चुकीचा विश्वास ठेवणे म्हणजे बचाव नाही.

2प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) लहान मुलांकडून योग्य माहिती शोधेल.

2प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) लहान मुलांकडून योग्य माहिती शोधेल.

4प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) जेथे लागू असेल तेथे बालक किंवा तरुण व्यक्ती आणि पालक किंवा सांभाळ करणार्यांकडून यांच्याकडून योग्य ती माहितीपूर्ण संमती घेईल.

5ST/SGB/2003/13: लैंगिक शोषण आणि लैंगिक शोषणापासून संरक्षणासाठी विशेष उपायांवर UN महासचिवांचे बुलेटिन, 2003 (प्लॅन इंटरनॅशनलद्वारे मान्यताप्राप्त).

- c. लैंगिकसंबंधमध्ये गुंतणे हे प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) च्या कार्याची मुळात कमी अधिक ताकदीच्या आधारे विश्वासार्हता आणि अखंडता यावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित करते
- d. शारीरिक शिक्षा/शिस्त किंवा शारीरिक शक्तीचा मुलांसाठी आणि तरुण लोकांसाठी कोणत्याही शक्तीचा वापर करा
- e. तरुणांना कोणत्याही लैंगिक गोष्टीशी संबंधित असलेल्या कामात मध्ये गुंतवा ज्यामध्ये लैंगिक संबंधासाठी साठी पैसे, रोजगार, वस्तू किंवा सेवांची देवाणघेवाण समाविष्ट आहे तसेच ज्यामध्ये लैंगिक अनुकूलता किंवा इतर प्रकारची अपमानास्पद, मानहानीकारक किंवा शोषणात्मक वर्तणूक समाविष्ट आहे.या मध्ये यामध्ये लिंग बदलाचा समावेश असणारे लाभार्थी आहेत
- f. अयोग्य, आक्षेपार्ह, अपमानास्पद, लैंगिक उत्तेजक, अपमानास्पद किंवा सांस्कृतिकदृष्ट्या अयोग्य अशा प्रकारे भाषा वापरा किंवा मुलाशी किंवा तरुण व्यक्तीशी वर्तन करा.
- g. अयोग्य किंवा सांस्कृतिकदृष्ट्या असंवेदनशील मार्गाने लहान मुलांना किंवा तरुणांना गोंजारणे , जवळ घेणे चुंबन, मिठी मारणे किंवा स्पर्श करणे.
- h. मूल/मुले/तरुण व्यक्ती ज्यांच्याशी मी कामाशी संबंधित संदर्भात संपर्कात आहे, माझ्या घरी किंवा इतर कोणत्याही वैयक्तिक राहण्याच्या ठिकाणी किंवा त्यांच्या घरी रात्रभर राहणे .
- i. ज्यांच्याशी तुम्ही कामाशी संबंधित आहेत त्याच व्यक्ती च्या खोलीत तुम्ही किंवा बेड वर झोपू शकता जिथे जिथे एकटी असलेली मुले आणि तरुण लोकांच्या सानिध्यात झोपणे आवश्यक आहे,यासाठी तुम्ही अधिकृत प्रकियेनुसार उपस्थित असलेला व्यक्ती सोबत असेल याची खात्री करून घ्या
- j. लहान मुलांसोबत एखाद्या व्यक्तीच्या स्वभावाच्या संदर्भात गप्पा गोष्टी करा त्यांच्याशी काम संदर्भात संपर्क साधा, (उदा. मुलाला/तरुण व्यक्तीला शौचालय/बाथरूममध्ये घेऊन जाणे; त्यांना युएन/पोशाख घालण्यात मदत करणे इ.) जे ते स्वतः करू शकतात.
- k. कामाशी संबंधित ज्यांच्याशी मी संपर्कात आहे अशा मुलांसोबत आणि तरुण लोकांसोबत इतरांपासून दूर एकांतात वेळ घालवा; मी नेहमी खात्री करून घेईन की दुसरा प्रौढ माझ्यासोबत आहे आणि/किंवा मी मुलासोबत/तरुण व्यक्तीसह सार्वजनिक ठिकाणी, इतर आजूबाजूला आणि इतरांच्या स्पष्ट दृश्यात असेल
- l. मुलांना किंवा तरुणांना मारा किंवा अन्यथा शारीरिक हल्ला करा किंवा शारीरिक शोषण करा.
- m. लहान मुले आणि तरुणांना लाज वाटेल, अपमानित होईल, कमीपणा येईल किंवा मानसिक खच्चीकरण होईल अशा प्रकारे कृती करा किंवा अन्यथा कोणत्याही प्रकारचा भावनिक अत्याचार करू शकता.
- n. भेदभाव करा, भेदभाव दाखवा किंवा त्यांच्याबद्दल वर्तन बदला किंवा मुले आणि तरुण लोकांसाठी किंवा इतरांचे विशिष्ट नुकसान होईल असे वागा.
- o. मुलांशी आणि तरुण लोकांशी संबंध विकसित करा, त्यांच्याशी कोणत्याही आभ्यासात व्यस्त रहा किंवा त्यांच्याशी वागणूक सुधारा तरीही ते वागणूक शोषणात्मक किंवा अपमानास्पद मानू शकतात.
- p. बेकायदेशीर, असुरक्षित किंवा अपमानास्पद असणा-या मुलांचे किंवा तरुण लोकांच्या वागणुकीला माफ करा किंवा त्यात सहभागी व्हा.
- q. मुलांचे किंवा तरुणांचे शोषण, छळ किंवा धमकावण्यासाठी संगणक, मोबाईल, व्हिडिओ आणि डिजिटल कॅमेरा किंवा अशा कोणत्याही माध्यमाचा वापर करा.
- r. पोर्नोग्राफी, विशेषतः लहान मुलांची किंवा तरुणांच्या अपमानास्पद फोटो वापरण्यासाठी , पाहण्यासाठी, तयार करण्यासाठी, डाउनलोड करण्यासाठी किंवा विकण्यासाठी करण्यासाठी संगणक, मोबाइल फोन किंवा व्हिडिओ/डिजिटल कॅमेरे किंवा इतर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांचा वापर करा.

2प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) लहान मुलांकडून योग्य माहिती शोधेल.

6आम्ही ओळखतो की आमचे प्रोत्साहन कामगार आणि सामुदायिक स्वयंसेवक आम्ही जिथे काम करतो त्या समुदायांमध्ये राहतात आणि त्यामुळे क्वचित प्रसंगी, असे संबंध विकसित होऊ शकतात जे समाजात स्वीकारार्ह मानले जाऊ शकतात परंतु संहितेच्या या घटकाचे उल्लंघन करतात. तथापि, आम्हाला अपेक्षा आहे की प्रोत्साहन कामगार आणि कार्यक्रम क्षेत्रात काम करणारी समुदाय स्वयंसेवकांनी संबंधित व्यवस्थापकाला ते 18 वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाचे लाभार्थी असलेल्या किंवा विचारात असलेल्या संभाव्य तडजोड संबंधांची माहिती द्यावी.

७ST/SGB/२००३/१३: लैंगिक शोषण आणि लैंगिक शोषणापासून संरक्षणासाठी विशेष उपायांवर UN महासचिवांचे बुलेटिन, २००३ (प्लॅन इंटरनॅशनलद्वारे मान्यताप्राप्त).

4प्लॅन इंटरनॅशनल (इंडिया चॅप्टर) जेथे लागू असेल तेथे बालक किंवा तरुण व्यक्ती आणि पालक किंवा सांभाळ करणार्यांकडून यांच्याकडून योग्य ती माहितीपूर्ण संमती घेईल.

5ST/SGB/2003/13: लैंगिक शोषण आणि लैंगिक शोषणापासून संरक्षणासाठी विशेष उपायांवर UN महासचिवांचे बुलेटिन, 2003 (प्लॅन इंटरनॅशनलद्वारे मान्यताप्राप्त).

ही सर्व काही एक यादी नक्कीच नाहीये यातील कर्मचारी , अभ्यासक,आणि सहकारी यांनी संबंधित क्रिया आणि वागणुक विचारात घेतली पाहिजे जे ने करून तरुण मुले आणि बालके याच्या हक्क आणि संरक्षण याच्याशी तडजोड झाली पाहिजे.

आमच्यासोबत काम किंवा व्यस्ततेच्या बाहेर वैयक्तिक आचरण

कर्मचारी, सहकारी आणि अभ्यासक त्यांचे वैयक्तिक जीवन जगतात त्यावर आम्ही आमची विश्वास आणि मूल्य प्रणाली आम्ही ठरवत नाही. तथापि, त्यांनी केलेल्या कामाच्या वेळेच्या बाहेर केलेल्या कृती अश्या ज्या या धोरणाचा विरोध करतात ते धोरणाचे उल्लंघन मानले जाईल.

मुलांचे आणि तरुण लोकांच्या सुरक्षेसाठी कामावर आणि कामाच्या बाहेर.

आमचे कर्मचारी, व्यवस्थापक, सहकारी आणि अभ्यासकानी या धोरणाच्या तत्त्वांचे पालन करणे आवश्यक आहे

## APPENDIX A: PRE-TEST/ POST TEST

भाग घेणाऱ्या चे नाव: \_\_\_\_\_

जिल्हा: \_\_\_\_\_

S. No.	Questions
1.	<p>पहिल्या 1000 दिवसांमध्ये 1000 दिवसांचे ब्रेकअप म्हणजे बालजीवनाची संकल्पना काय आहे?</p> <p>A. 1 महिन्यांची गर्भधारणा आणि जन्मानंतर 2 वर्षे B. जन्मानंतर 2 वर्षे 9 महिने</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
2.	<p>तुम्ही सामुदायिक पोषण कार्यकर्ता आहात, गावात तुमचा पहिला संपर्क कोण असेल?</p> <p>A. घरगुती B. ASHA, ANM, AWW C. पंचायत सदस्य</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
<b>गर्भधारणेदरम्यान आणि स्तनपानाची</b>	
3.	<p>गर्भधारणेदरम्यान वजन वाढ न्याचा आदर्श काय आहे?</p> <p>A. 5-6 किलो. B. 10-12 किलो</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
4.	<p>पूर्ण प्रसवपूर्व काळजी (ANC) ची रचना</p> <p>A. 3 ANC -तपासण्या B. 4 ANC -तपासण्या</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
5.	<p>प्रसवपूर्व काळजी (ANC) कशापासून बनते?</p> <p>i. आयर्न फॉलिक ऍसिड (IFA) परिशिष्टाचा मुद्दा ii. शारीरिक तपासणी iii. वजन iv. TTvaccine चे 2 डोस v. आरोग्य आणि पोषण समुपदेशन vi. एचबी, रक्तदाब (बीपी), लघवी आणि पोटाची तपासणी</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A (i+iii+iv) <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> (ii+iii+iv+v) (i+ii+iii+iv) (iii+iv) +v+vi) +v+vi)</p>

S. No.	Questions
6.	<p>गरोदर महिलांनी गरोदरपणात किती IFA गोळ्या घेणे आवश्यक आहे?</p> <p>A. 500 B. 100</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
7.	<p>स्त्रीच्या दोन अपत्यांमध्ये किमान अंतर किती असावे?</p> <p>A. 3 years B. 2years</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
8.	<p>बाळाची कोणती लस 'पहिली नैसर्गिक लस' म्हणून काम करते?</p> <p>A. डीपीटी B. कोलोस्ट्रम C. बीसीजी</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
9.	<p>कमी वजनाचे बाळ म्हणून तुम्ही कोणाला संबोधाल?</p> <p>A. 2 किलोपेक्षा कमी B. 2.5 किलोपेक्षा कमी</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
10.	<p>सामान्य प्रसूतीनंतर स्तनपान सुरु करण्याची योग्य वेळ कोणती?</p> <p>A. दोन दिवसांनी जन्म आणि विधी पूर्ण होतात B. जन्मानंतर लगेचच एक तासाच्या आत असावा</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
11.	<p>जन्मानंतर बाळाला काय द्यावे?</p> <p>A. आईचे दूध B. गूळ आणि पाणी C. मध आणि पाणी</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
12.	<p>स्तनपानाची लवकर सुरवात (जन्मानंतर एका तासाच्या आत असू शकते) आवश्यक आहे -----</p> <p>A. सुरुवातीच्या आईच्या दुधात कोलोस्ट्रम (रंगात पिवळसर) असल्याने, त्यात भरपूर ऊर्जा, पोषक आणि प्रतिजैविक असतात, ज्यामुळे बालकांचे आजारांपासून संरक्षण होते.</p> <p>B. कारण आईचे दूध फक्त सुरुवातीच्या दिवसातच मिळते</p> <p><b>Answers</b></p>



S. No.	Questions
	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
13.	<p>24 तासांत (दिवस आणि रात्र) बाळाला किती वेळा स्तनपान करावे?</p> <p>A. दिवसा 6-8 वेळा आणि रात्री 3-4 वेळा B. दिवसातून 2-3 वेळा आणि रात्री नाही</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
14.	<p>"एक्सक्लुसिव्ह ब्रेस्टफीडिंग" या शब्दाने तुम्हाला काय समजते?</p> <p>A. आवश्यकतेनुसार 6 महिने पाण्याने स्तनपान करणे B. फक्त 6 महिने स्तनपान, अगदी पाणी नाही</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
15.	<p>5 महिन्यांच्या बाळासाठी पूर्ण आहार म्हणजे काय?</p> <p>A. आईचे दूध B. पातळ अन्न आणि आईचे दूध</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
16.	<p>6 महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या मुलासाठी आईचे दूध पुरेसे आहे की नाही हे कसे तपासता येईल?</p> <p>A. बाळ 24 तासांत 6-8 वेळा किंवा त्याहून अधिक वेळा लघवी करते. आणि दरमहा 500 ग्रॅमपेक्षा जास्त वजन वाढवते B. बाळ दिवसा आणि रात्री झोपते</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
17.	<p>स्तनपानाच्या प्रमुख समस्या काय आहेत?</p> <p>A. व्यस्तता B. स्तनदाह C. तडकलेली बॉडसे D. वरील सर्व</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/></p>
18.	<p>दुधाच्या गाठी झालेले स्तन (स्तन दुधाने भरलेले आहे आणि दूध खाली येऊ शकत नाही) साठी संभाव्य घरगुती उपचार काय असू शकतात?</p> <p>A. कोमट पाण्यात भिजवलेला टॉवेल घ्या आणि स्तनाला गरम करा. B. स्तनाची हळूहळू मालिश करणे आणि स्तनाग्रांना उत्तेजित करणे C. दूध हळूहळू हाताने व्यक्त करा D. आवश्यक असल्यास वेदनाशामक (पॅरासिटामॉल) द्या E. वरील सर्व चरणबद्ध</p> <p><b>Answers</b></p>

S. No.	Questions
	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/>
19.	<p>स्तनपानाला प्रोत्साहन देण्यासाठी काय करावे लागेल? ?</p> <p>A. बाळाला आहार देताना योग्य स्थिती.  B. बाळसोबत जोडणी बरोबर असल्याची खात्री करा  C. बाळाला वारंवार आहार देणे सुरु ठेवा, कारण स्तनपानाच्या वारंवारतेसह आईच्या दुधाचे उत्पादन वाढते  D. वरील सर्व</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/></p>
20.	<p>दूध चांगले काढण्यासाठी स्तनाचा कोणता भाग बाळाच्या तोंडात असावा?</p> <p>A. स्तनाग्र  B. स्तनाग्र आणि स्तनाचा गडद भाग</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
21.	<p>रिकाम्या जागा भरा:</p> <p>बालकांच्या वाढीचे निरीक्षण करण्यासाठी वापरले जाणारे साधन आहे</p> <p>A. मीटरस्केल  B. लॅक्टोमीटर  C. ग्रोथचार्ट</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
22.	<p>स्तनपान करवण्याआधी स्तन धुणे आवश्यक आहे का?</p> <p>A. होय  B. नाही</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
23.	<p>6 महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या मुलाला स्तनपान न करण्याचे संभाव्य कारण काय असू शकते?</p> <p>A . आईचे दूध कमी असते  B . बाळ खूप कमकुवत आहे  C आईची तब्येत ठीक नाही  D ,वरील सर्व</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/></p>
Nutrition	
24.	<p>वयाच्या मुलासाठी पूरक आहाराची योग्य सुसंगतता काय असावी- जोड्या लावा  6 - 8 महिने</p>
a. 6 – 8 months	i) फॅमिलीफो

S. No.	Questions
	<p>b. 9 ते 11 महिने</p> <p>c. &gt;12 महिने</p> <p>ii) बारीक केलेले अगदी मऊ</p> <p>iii) मऊ, शक्तिवर्धक , बोटांनी बनवलेले पदार्थ (मुल उचलून खाऊ शकेल असे काहीतरी)</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p> <p>(a with ii, b with iii, c with i) (a with i, b with ii, c with iii) (a with iii, b with i, c with ii)</p>
25.	<p>कोणते पदार्थ लोहाचे चांगले स्रोत आहेत?</p> <p>A. प्राण्यांचे अन्न, हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्ये</p> <p>B. तांदूळ, रोटी, मका</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
26.	<p>व्हिटॅमिन ए चे चांगले स्रोत कोणते पदार्थ आहेत?</p> <p>A. तांदूळ, रोटी, मका</p> <p>B. भोपळा, गाजर, टोमॅटो, आंबा, पपई</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
27.	<p>तुम्ही 'ऊर्जा' सामग्री कशी वाढवू शकता जी कच्या मालात सहज उपलब्ध आहे,आणि त्याचे प्रमाण न वाढवता?</p> <p>A. घालून- i) तेल/तूप, ii) साखर/गूळ, iii) शेंगदाणे</p> <p>B. टाकून -मसाले</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
28.	<p>रिकाम्या जागा भरा:</p> <p>12 महिने वयाच्या मुलाला दिवसातून कमीतकमी -----वेळा अर्धपातळ अन्न दिले पाहिजे</p> <p>A. 7 ते 9 वेळा</p> <p>B. 4 ते 5 वेळा</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
29.	<p>लोहाच्या कमतरतेची 3 प्रमुख लक्षणे कोणती जस कि अॅनिमिया.</p> <p>i) धाप लागणे</p> <p>ii) जिभेचा निळसरपणा आणि थकवा</p> <p>iii) रक्तस्त्राव</p> <p>iv) चरबी</p> <p>v) डोळ्यांच्या बुबुळाच्या पुढील भागाचा होणारा दाह/ डोळ्यांचा फिकटपणा</p>

S. No.	Questions
	<p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p> <p>(i,ii,iv,v) (i,ii,iii,iv) (i,ii,v)</p>
30.	<p>मुलासाठी व्हिटॅमिन ए चे महत्त्व काय आहे?</p> <p>A. व्हिटॅमिन ए यासाठी आवश्यक आहे: अ) प्रतिकारशक्ती सुधारणे, ब) डोळ्यांचे स्नायू मजबूत करणे (किंवा डोळे)</p> <p>B. व्हिटॅमिन ए आवश्यक आहे: अ) पुनरुत्पादन, ब) रक्त गोठणे</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
31.	<p>शरीरात आयोडीन का महत्त्वपूर्ण आहे?</p> <p>A. आयोडीन आवश्यक आहे: अ) प्रतिकारशक्ती सुधारण्यासाठी, ब) दृश्य प्रणाली मजबूत करण्यासाठी (किंवा डोळे)</p> <p>B. आयोडीन यासाठी आवश्यक आहे: मानसिक आणि संज्ञानात्मक विकास</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
32.	<p>खाली उंचीसाठी वजनानुसार परिभाषित SAM चा प्रसार-----</p> <p>A. -4SD</p> <p>B. -3 SD</p> <p>C. -2SD</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
पोषण पुनर्वसन केंद्र	
33.	<p>गंभीर तीव्र कुपोषण असलेल्या बालकाला (६ महिन्यांपेक्षा जास्त) पोषण पुनर्वसन केंद्रात पाठवले जाते.</p> <p>A. जर मुलाची भूक कमी झाली</p> <p>B. जरी मुलाला कोणतीही वैद्यकीय गुंतागुंत नसली तरीही</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
34.	<p>6 महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या तीव्र कुपोषणग्रस्त बालकाला कोठे संदर्भित केले जाईल ----</p> <p>A.आजारी नवजात केअर युनिट</p> <p>B.कुपोषण/VCDC चे समुदाय व्यवस्थापन</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
35.	<p>तुम्ही एक सामुदायिक पोषण कार्यकर्ता आहात, तुमच्या गावातील एक SAM बालक जो NRC मध्ये होता तो वैद्यकीय सल्ल्याविरुद्ध वागतोय (LAMA),आणि तुमचा क्लस्टर समन्वयक तुम्हाला याची माहिती देतो.त्यावर तुमची पहिली कारवाई काय असेल?</p> <p>A. केस बंद करणे</p>

S. No.	Questions
	<p>B. बालक घरी उपलब्ध आहे की नाही हे घरगुती स्तरावर तपासा आणि बाळाला NRC मध्ये परत पाठवण्यासाठी पालकांकडे पाठपुरावा करा.</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
पाणी, निर्जंतुकीकरण आणि स्वच्छता	
36.	<p>मुलांच्या मातांनी (0-3 वर्षे) मुलांच्या विष्टेची विल्हेवाट कोठे करावी?</p> <p>A. नाल्यात B. डस्टबिन मध्ये C. टॉयलेट किंवा बरी इनग्राउंडमध्ये D. कुठेही फेकणे</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/></p>
37.	<p>अतिसाराची सर्वोत्तम व्याख्या काय आहे?</p> <p>A. सैल किंवा पाणचट मल दिवसातून 3 किंवा अधिक वेळा जाणे B. दिवसातून एकदा सैल किंवा पाणचट मल पास करणे</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
38.	<p>अतिसारावर उपचार करण्याचे दोन मार्ग कोणते आहेत?</p> <p>A. ORS + झिंक सप्लिमेंटेशन B. आयोडीन + व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/></p>
39.	<p>खालीलपैकी कोणते पाणी पिण्यासाठी सुरक्षित करत नाही?</p> <p>A. उकळणे B. क्लोरीन जोडणे C. वॉटरफिल्टर वापरून गाळणे D. सूर्यप्रकाशात निर्जंतुकीकरण-सोललायझेशन E. पाण्यातील कणांना तळाशी जमू देणे</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/></p>
40.	<p>पिण्याचे पाणी साठवण्याचा सर्वात सुरक्षित मार्ग कोणता आहे?</p> <p>A. जमिनी वरचे उघडे भांडे B. जमिनीवरचे बंद भांडे C. जमिनीवरचे बंद आणि बाहेरच्या बाजूला नळ असलेले भांडे D. बी आणि सी दोन्ही</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/></p>
41.	<p>हात धुण्यासाठी कोणकोणत्या अत्यावश्यक गोष्टी आहेत ?</p>

S. No.	Questions
	<p>A. पाणी B. साबण C. पाणी आणि साबण दोन्ही</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
42.	<p>शिजवलेले अन्न घरात कसे साठवावे?</p> <p>A. बंद भांड्यात B. उघड्या भांड्यात C. कपड्यात गुंडाळून</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
43.	<p>जंतू वाढवण्याच्या आत लहान मुलाला उरलेले अन्न खाऊ घातले पाहिजे त्याचा कालावधी किती?</p> <p>A. शिजवल्यानंतर तीन तास B. शिजवल्यानंतर चार तास C. शिजवल्यानंतर दोन तास</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/></p>
44.	<p>साबणाने हात धुण्याबद्दल तुम्ही तुमच्या गरोदर / स्तनदा मातेला काय शिकवावे?</p> <p>a. जेव्हा हातावर घाण दिसेल तेव्हाच हात धुणे b. तुमच्या मुलाला खाण्याआधी/अन्न हाताळण्यापूर्वी/अन्न खाऊ घटल्यानंतर, शौचालय वापरल्यानंतर, तुमच्या मुलाची स्वच्छता केल्यानंतर, आजारी व्यक्तीची काळजी घेतल्यानंतर किमान 10 ते 15 सेकंद तुमचे हात धुवा. c. हात धुणे फार महत्वाचे नाही. आपल्या रुग्णांना इतर आरोग्यविषयक समस्यांबद्दल शिकवण्यात आपला वेळ घालवणे चांगले. d. मला माहित नाही</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/></p>
45.	<p>तुमच्या गरोदर/स्तनपान करणार्या आईला योग्य स्वच्छतेबद्दल माहिती देण्याचा खालीलपैकी कोणता मार्ग सर्वोत्तम असेल? (एक निवडा)</p> <p>a. तुमच्या रुग्णाला पुनः प्रदर्शन करण्यास सांगा आणि भरपूर उत्साहवर्धक अभिप्राय द्या. b. रुग्णांनी चुकीचे उत्तर दिल्यावर त्यांना सांगा. c. रुग्णांना साबणाने हात धुण्याविषयी माहिती द्या d. त्यांना शिकवण्याची गरज नाही.</p> <p><b>Answers</b></p> <p>A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/></p>

**Answer**

SI	Answer	SI	Answer	SI	Answer	SI	Answer
----	--------	----	--------	----	--------	----	--------



1	A	13	A	25	A	37	A
2	B	14	B	26	B	38	A
3	B	15	A	27	A	39	E
4	B	16	A	28	B	40	D
5	C	17	D	29	C	41	C
6	B	18	E	30	A	42	A
7	A	19	D	31	B	43	C
8	B	20	B	32	B	44	B
9	B	21	C	33	A	45	A
10	B	22	A	34	A		
11	A	23	D	35	B		
12	A	24	A	36	C		

<b>ASSESSMENT FRAMEWORK</b>			
श्रेणी	मर्यादा	कृती	निकाल
लाल	45% पेक्षा कमी	पुन्हा सगळे सेशन करा	पुनःपरिक्षा
YELLOW	46 to 79%	जे सेशन व्यवस्थित झाले नाही ते पुन्हा करा	पुनःपरिक्षा
GREEN	80% पेक्षा जास्त	सराव	पास झाले आहेत अजून काही कृती आवश्यक नाही

## APPENDIX B GAMES MANUAL

Attached

