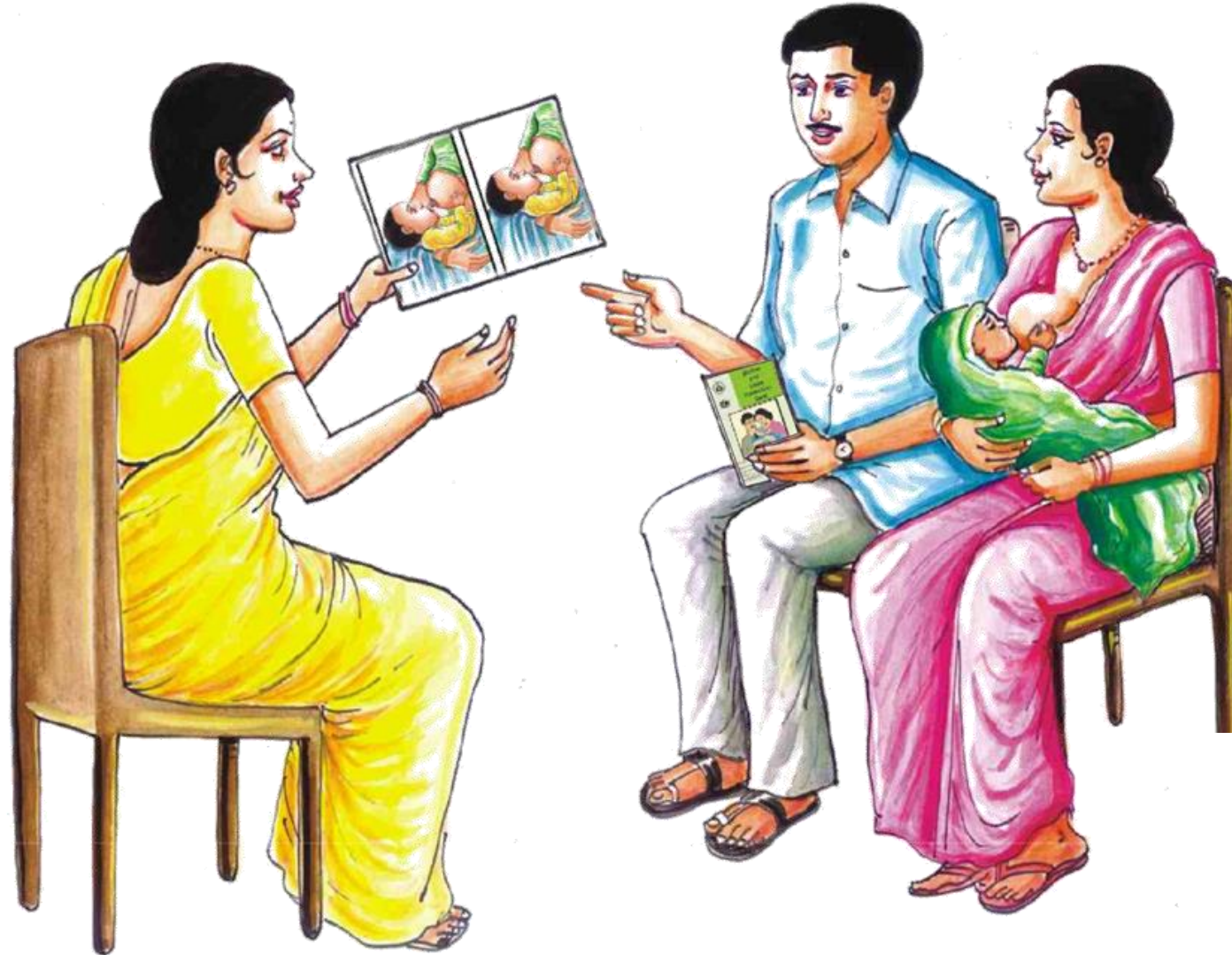


6 माह से 2 साल के बच्चों का पोषण



यूनिसेफ के द्वारा बनाया हुआ फ्लिप चार्ट

Acknowledgements

Flipchart was developed at Clinical Division, NIN, Hyderabad

This Counseling Flipchart was created by Sophia Tinger and Swetha Kotamraju as part of a collaboration between the National Institute of Nutrition (NIN) and the University of Texas Southwestern (UTSW) Medical Center. This work was supported by NIN as well as the Office of Global Health and the Office for Quality, Safety, and Outcomes Education at UTSW.

This Counseling Flipchart has been adapted and modified using the Counseling Cards, specifically adapted for India, from The Health Infant and Young Child Feeding (IYCF) Counseling Package. The Health IYCF Counseling Package was developed through the collaboration of the United Nations Children's Fund (UNICEF) and the Center for Human Services Center, the not-for-profit affiliate of University Research Co., LLC. The initial cards, the Rwandan IYCF Counseling Cards, were developed by the EGPAF Rwanda Program, The Rwanda Ministry of Health, and Path.

Additional images were used from the “Child Care: Health” flipchart developed by the Thoughtshop Foundation as well as the “Community and Home Based Postnatal Care of Newborn and Mothers” flipchart developed in collaboration with the National Rural Health Mission, National Institute of Health and Family Welfare, All India Institute of Medical Sciences, and the Norway India Partnership Initiative (NIPI).



विवरण

उम्र

जन्म के समय वजन

देखभाल करने वाला

टीकाकरण

स्तनपान विवरण

अगर स्तनपान करवा रही हैं :

- स्तनपान की आवृत्ति?
- कितनी बार दिन में?

अगर नहीं:

- बच्चे ने कितने माह स्तनपान करा
- किस प्रकार का दूध दिया जा रहा है
 - दिन में कितनी बार?
 - कितना दिया जा रहा है (मात्रा)?

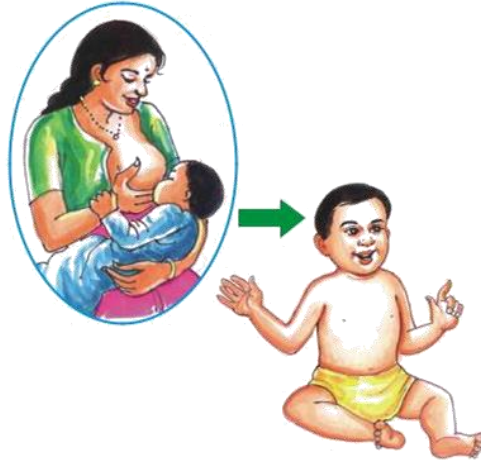
अनुपूरक खाद्य :-

- किस प्रकार के भोजन दिये जा रहे हैं ?
- उनकी आवृत्ति ?
- कितनी मात्रा ?

स्तनपान दो साल एवं उसके आगे भी नियमित रूप से
करवाते रहें



अगर स्तनपान करवा रही हैं



नियमित रूप से स्तनपान करवाते रहें

- जब तक संभव हो पाये
- दो साल एवं उसके बाद भी करवाते रहे।

स्तनपान करवाती माता का पोषण



अगर स्तनपान करवा रही हैं



स्तनपान करवाने वाली माता का भोजन:-

माता का भोजन:-:

- दिन में तीन बार भोजन लें
- दिन में दो बार २०० मल दूध लें
- दिन में एक बार १ अण्डा लें
- ब्रेड एवं रोटी
- दाल
- हरी सब्जी
- पपीता
- माँस
- तिल का लड्डू

कटोरी एवं चम्मच का प्रयोग करें, बोटल का नहीं



अगर स्तनपान नहीं करवा रहीं हैं



हमेशा कटोरी एवं चम्मच का प्रयोग करें, बोतल का नहीं

बच्चों को बोतल से दूध न पिलाएँ

बोतल से पिलाने पर संक्रमण का खतरा है

कटोरी एवं चम्मच का प्रयोग करें।

समूह 1:



कंदमूल एवं अनाज

समूह 2:



डालें एवं मेवा

समूह 3:



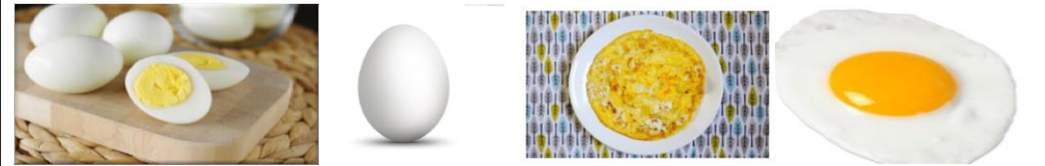
दूध एवं दही

समूह 4:



माँस

समूह 5:



अंडा

समूह 6:

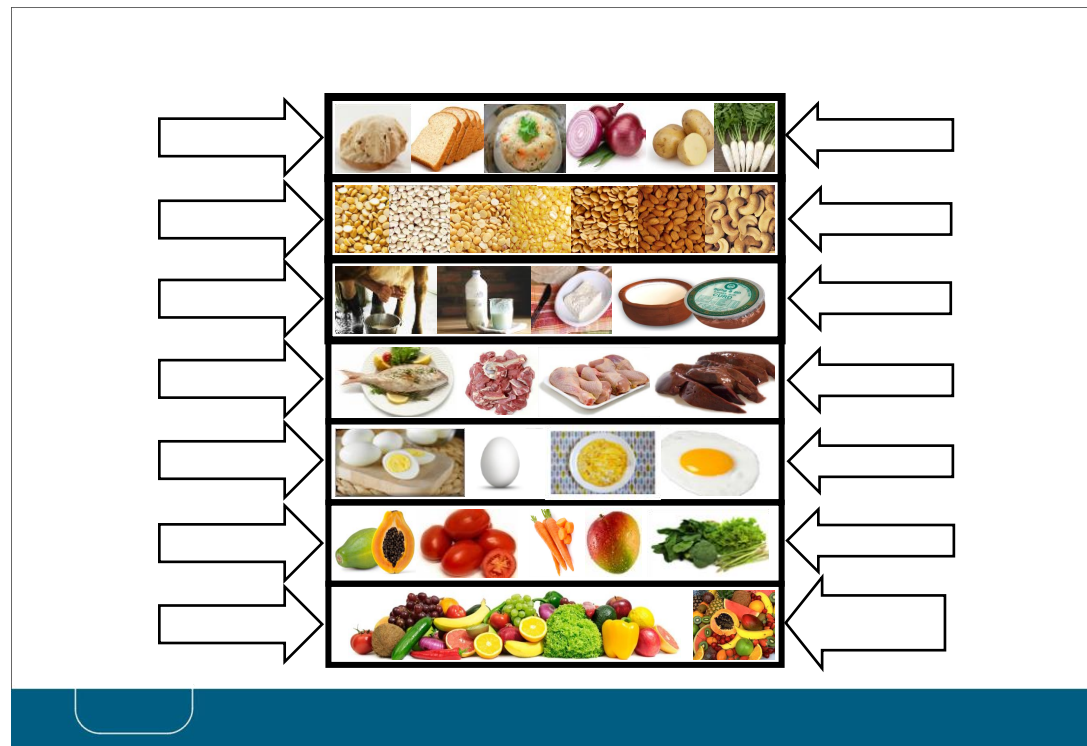


विटामिन ए युक्त खाद्य

समूह 7:



अन्य फल एवं सब्जियां



अपने बच्चे को विभिन्न प्रकार के खाद्य दीजिये

इनमे से 5-7 खाद्य समूह हर दिन

दूध, दही

अंडा

अनाज एवं कंदमूल

दाल एवं मेवा

विटामिन ए युक्त खाद्य -हरी सब्जियां , गाजर

फल एवं सब्जियां

माँस

If underweight: add ½ teaspoon ghee to food

अस्वास्थ्यकार खाद्य से दूर रहें





अस्वास्थ्यकार खाद्य से दूर रहें

कृपया अपने बच्चों को अस्वस्थ होने वाली चीज़ों से दूर रखें।

बिस्कुट

बेकरी का सामान

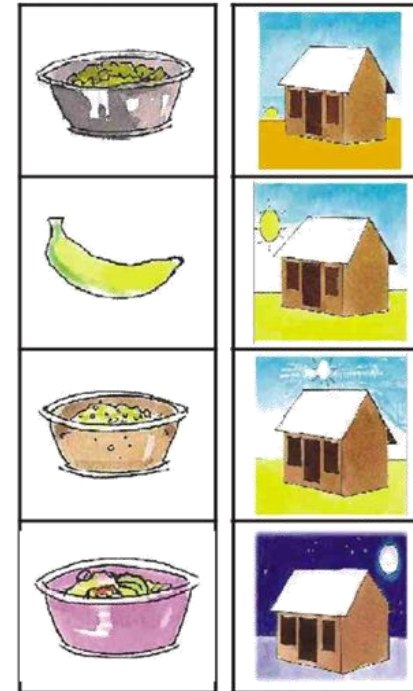
चिप्स

चॉकलेट

आइसक्रीम

सड़क पे बिकने वाला खाना

अनुपूरक खाद्य 6 माह से 8 माह तक दें



6-8 माह के लिए

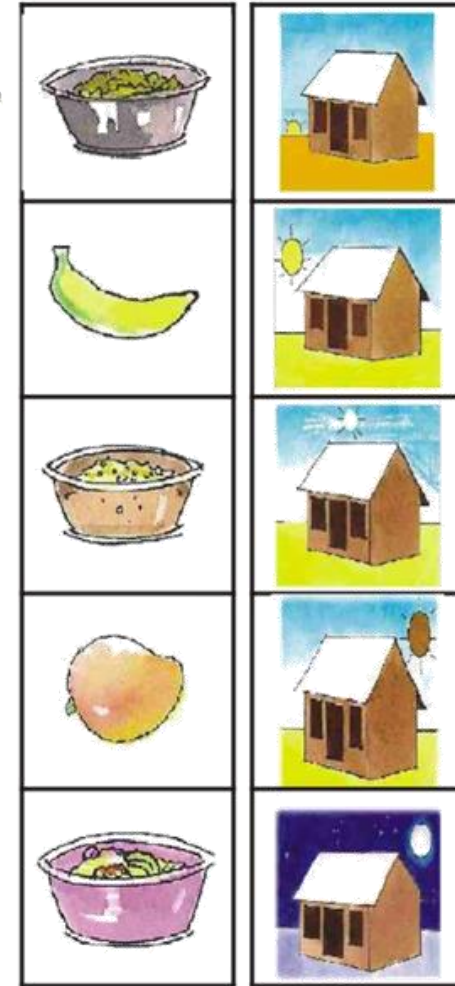


अनुपूरक खाद्य 6-8 माह के लिए

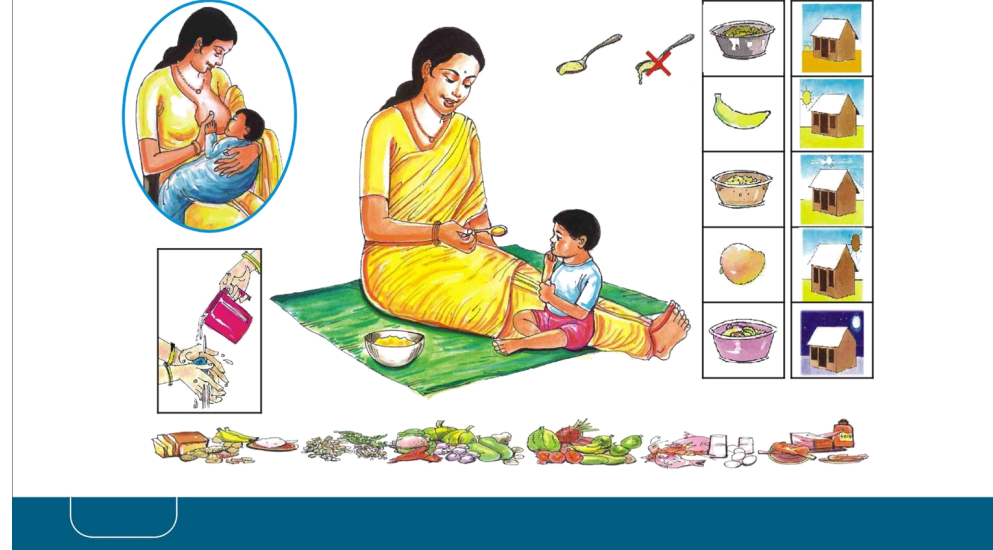
अच्छी तरह गली खिचड़ी, नरम फल, ब्रेड
शुरुआत में रोज एक नया प्रकार का खाद्य दीजिये जब तक 5-7 खाद्य हो जाएँ
खिचड़ी एवं दाल गाढ़ी होनी चाहिए, पतली एवं पनीयल नहीं
हर बार २-३ बड़ा चम्मच दें और धीरे-धीरे ½ 250 mL कटोरी दें
दिन में 2 – 3 बार भोजन दें
1-2 स्वास्थ्यवर्धक अल्पाहार दें
बच्चे को देने से पहले दूध में कभी भी पानी न मिलाएँ



अनुपूरक खाद्य 9-11 माह के लिए



9-11 माह के लिए

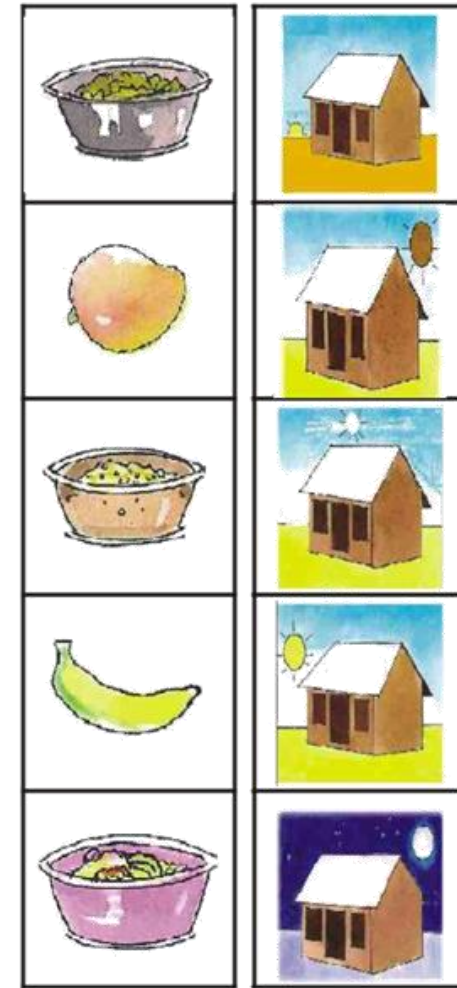


अनुपूरक खाद्य 9-11 माह के लिए

चावल के साथ दूध ,दही एवं रसे वाली सब्जी दें
बारीक कटा हुआ खाद्य दें
हर भोजन में ½ 250 mL कटोरी दें
दिन में 3-4 बार भोजन दें
1-2 स्वस्थ अल्पाहार दें
खिचड़ी एवं दाल गाढ़ी होनी चाहिए न की पतली एवं पनीयल
बच्चे को देने से पहले दूध में कभी भी पानी न मिलाएँ



अनुपूरक खाद्य 12-23 माह के लिए



12-23 माह के लिए



अनुपूरक खाद्य 12-23 माह के लिए

आकार में छोटे फल एवं खाद्य दें

हर भोजन 1 पाव mL कटोरी दें

दिन में 3-4 बार भोजन दें

1-2 स्वास्थ्यकार अल्पाहार दें

बच्चे को देने से पहले दूध में कभी भी पानी न मिलाएँ

250 mL कटोरी



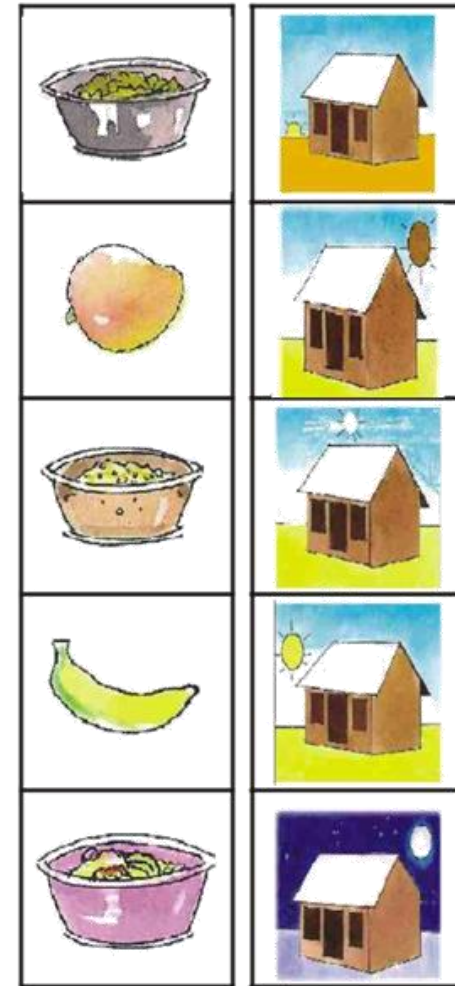
1/2 कटोरी

125 mL कटोरी



1 कटोरी

अनुपूरक खाद्य -24 से 35 माह



24 से 35 माह



अनुपूरक खाद्य -24 से 35 माह

हर भोजन में 1 पाव कटोरी दें (250 mL)

हर दिन: 3-5 भोजन

1-2 स्वास्थ्यकार अल्पाहार दें

बच्चों के अधिक मांगने पर और ज्यादा मात्रा दें

1-2 गिलास दूध (250-500 mL)

खिचड़ी एवं दाल गाढ़ी होनी चाहिए न की पतली एवं पनीयल

बच्चों को स्कूल (पाठशाला) के समय सारिणी के अनुसार खाद्यान्न दें

बच्चे को देने से पहले दूध में कभी भी पानी न मिलाएँ

250 mL कटोरी



1/2 कटोरी

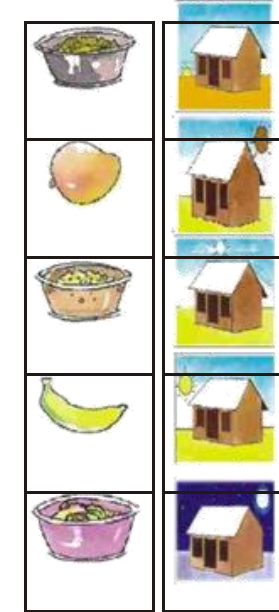
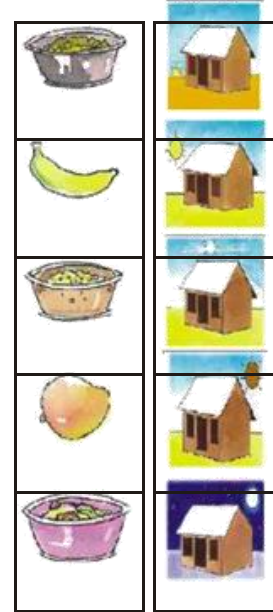
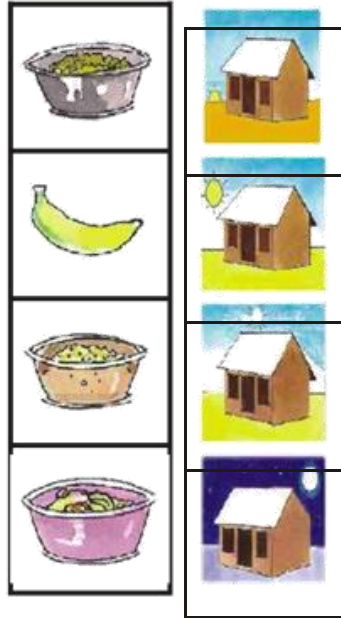
125 mL कटोरी



1 कटोरी

SKIP IF BREASTFEEDING

स्तनपान न करने वाले बच्चे -6 माह से 2 साल तक



 **SKIP IF BREASTFEEDING** 

स्तनपान न करने वाले बच्चे



स्तनपान न करने वाले बच्चे

हर दिन एक से दो गिलास (250-500 mL) दूध दें

1-2 भोजन प्रकार से अनुपूरित करें

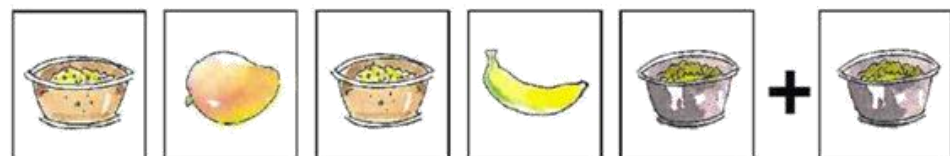
अपने 6 माह से अधिक बीमार बच्चे का खान पान



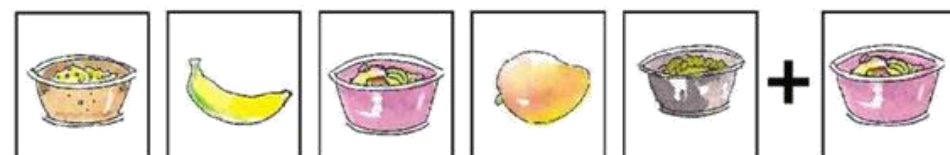
6 से 9 माह तक

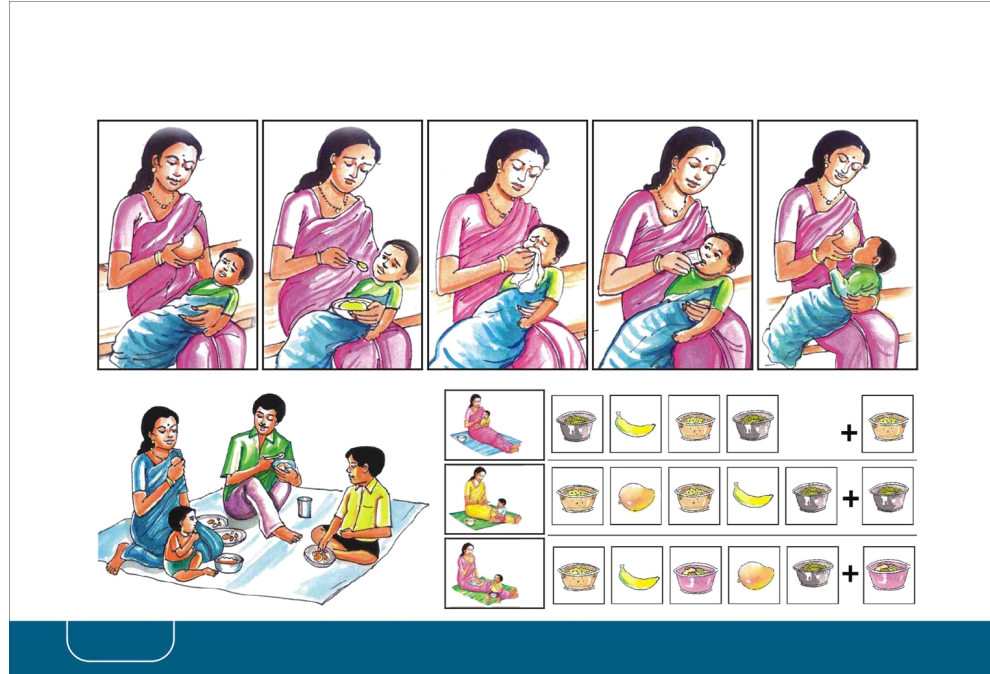


9 से 12 माह तक



1-2 साल





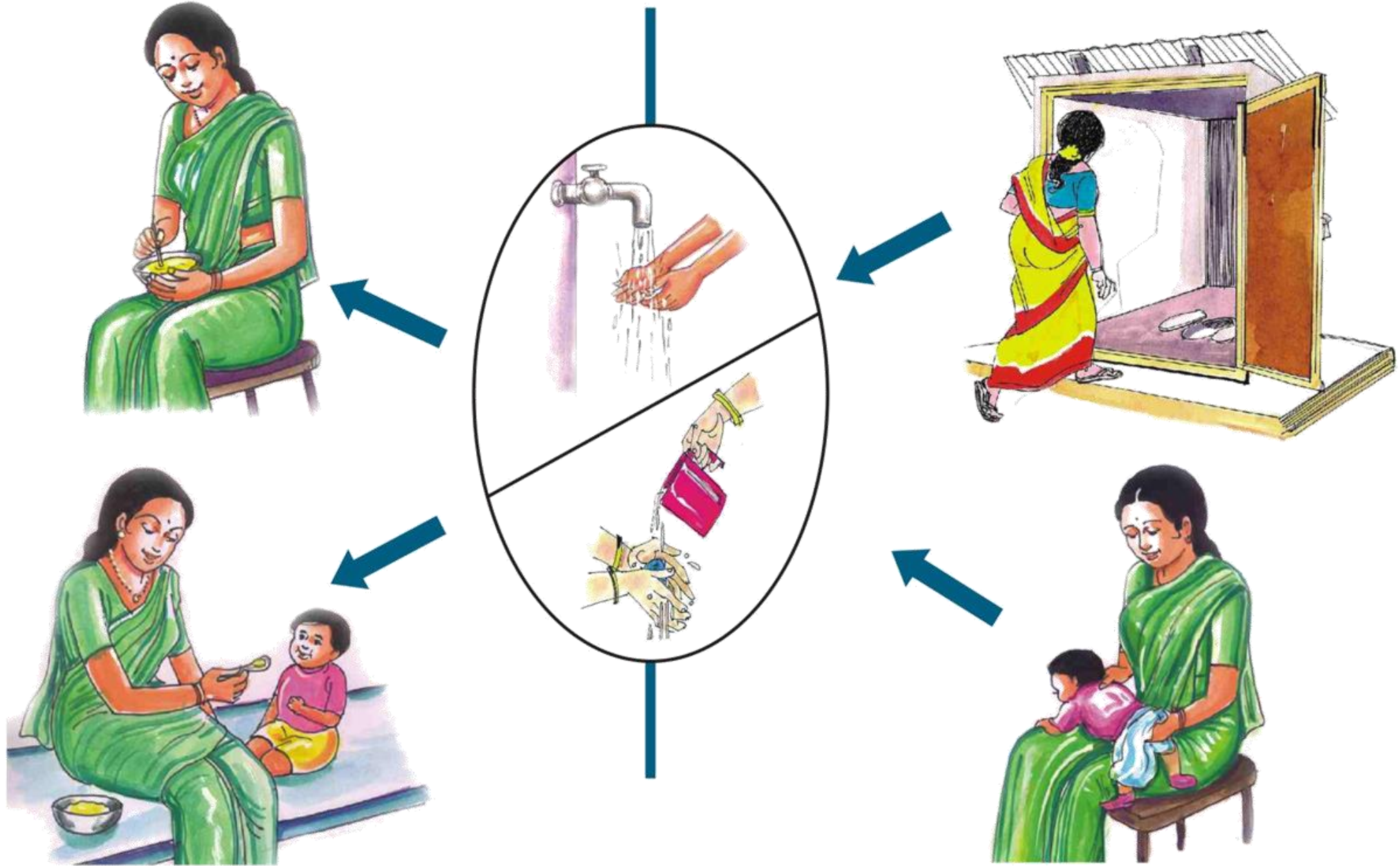
अपने 6 माह से अधिक बीमार बच्चे का खान पान

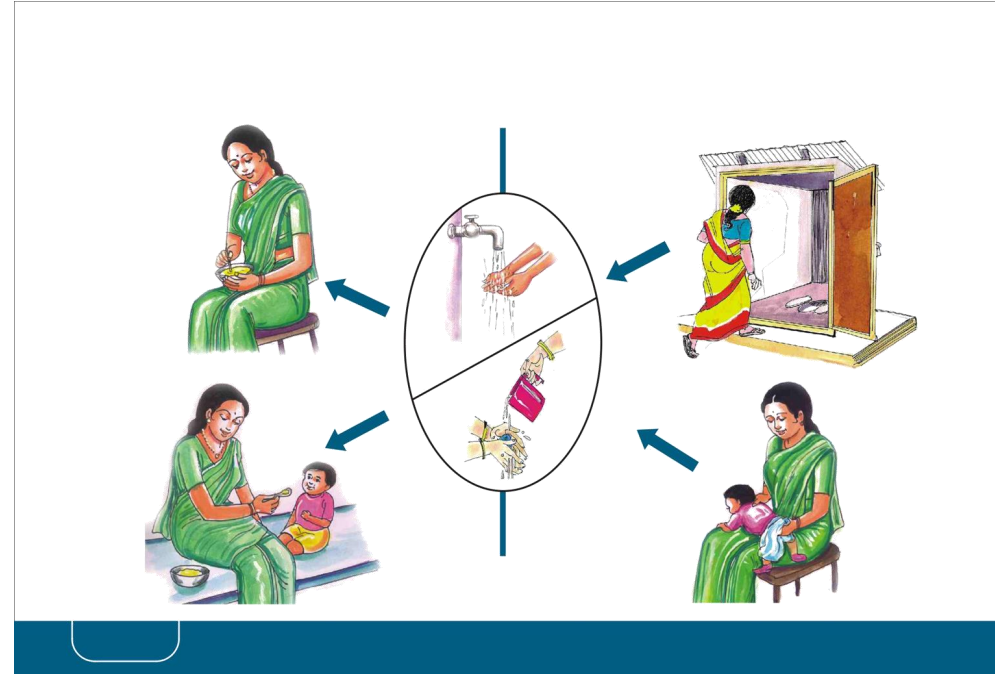
बच्चे हर प्रकार के फल, सब्जियाँ एवं घर में बने खाद्य खा सकते हैं

हर तरह का भोजन नियमित रूप से बीमार बच्चे को दें

बीमार बच्चे को १ बार से ज्यादा बार खाद्य दें

अच्छि स्वच्छ आदतें रोगों का रोकथाम करती हैं

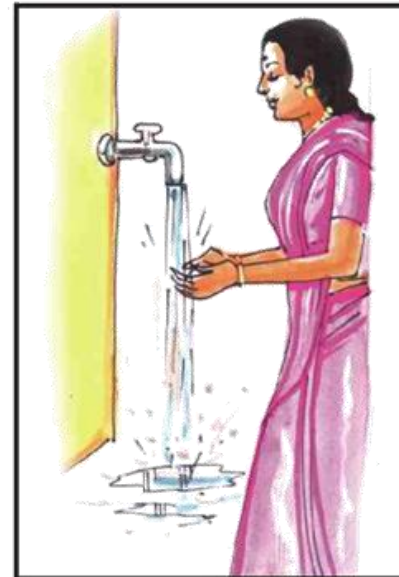
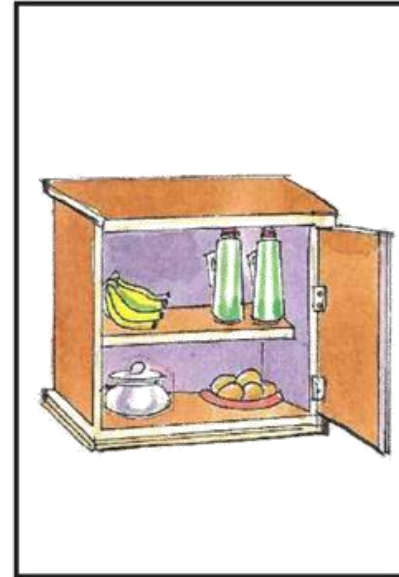




स्वच्छ हाथ धोने का तरीका

हाथ को साबुन एवं पानी से धोएँ
पखाने के बाद (शौचालय जाने के बाद)
बच्चे को साफ़ करने के बाद
खाने से पहले

स्वच्छ पानी का इस्तेमाल करें एवं अपने आसपास सफाई रखें





स्वच्छता एवं शुद्ध जल

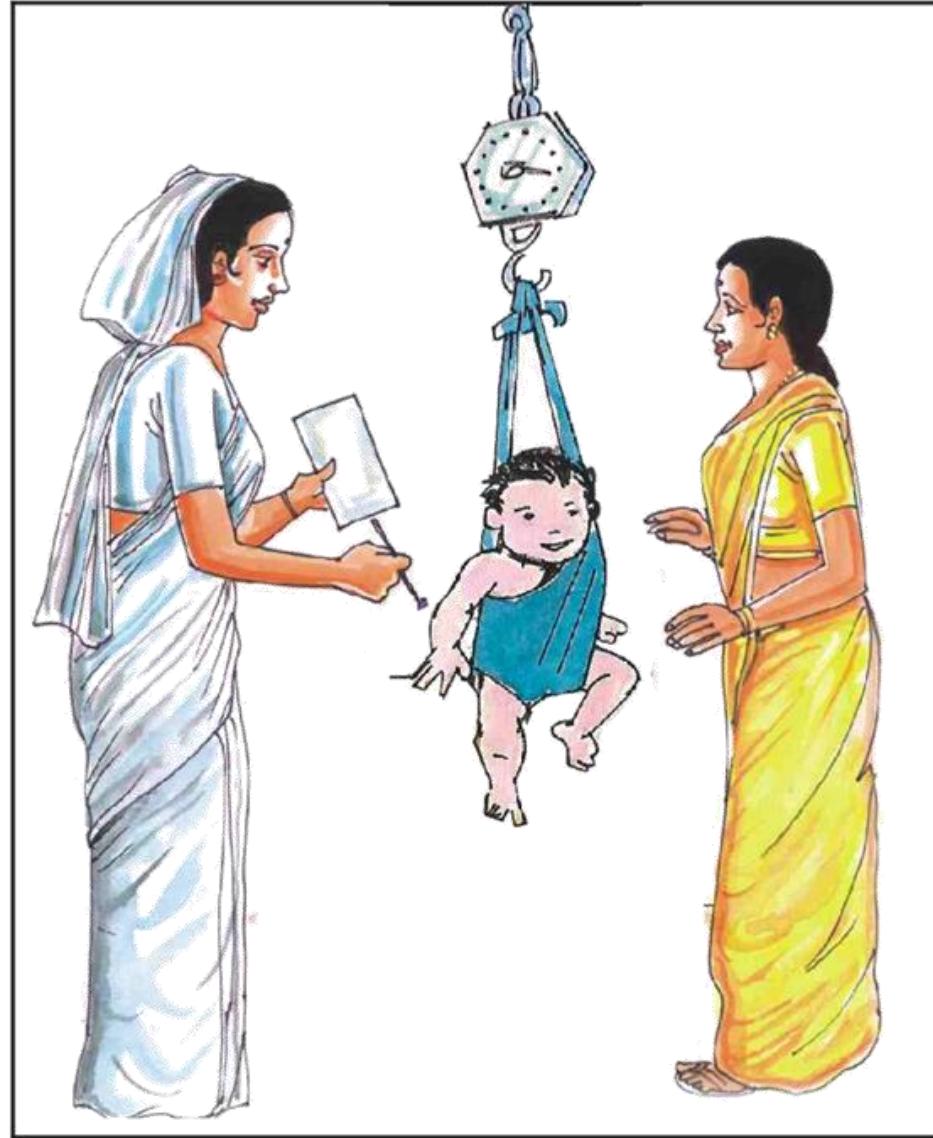
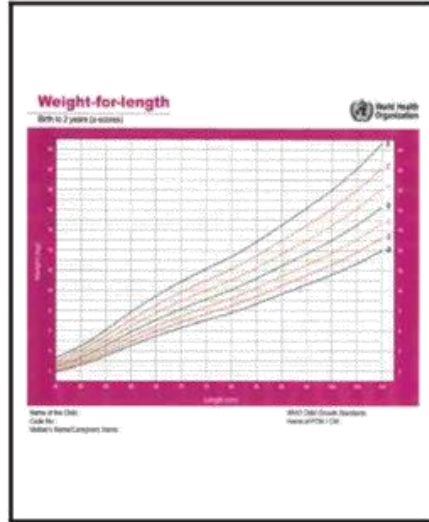
पिने का पानी उबाल के इस्तेमाल करें
संक्रमण रोकने के लिए बच्चे की गंदी
लंगोट को अच्छी तरह धोये

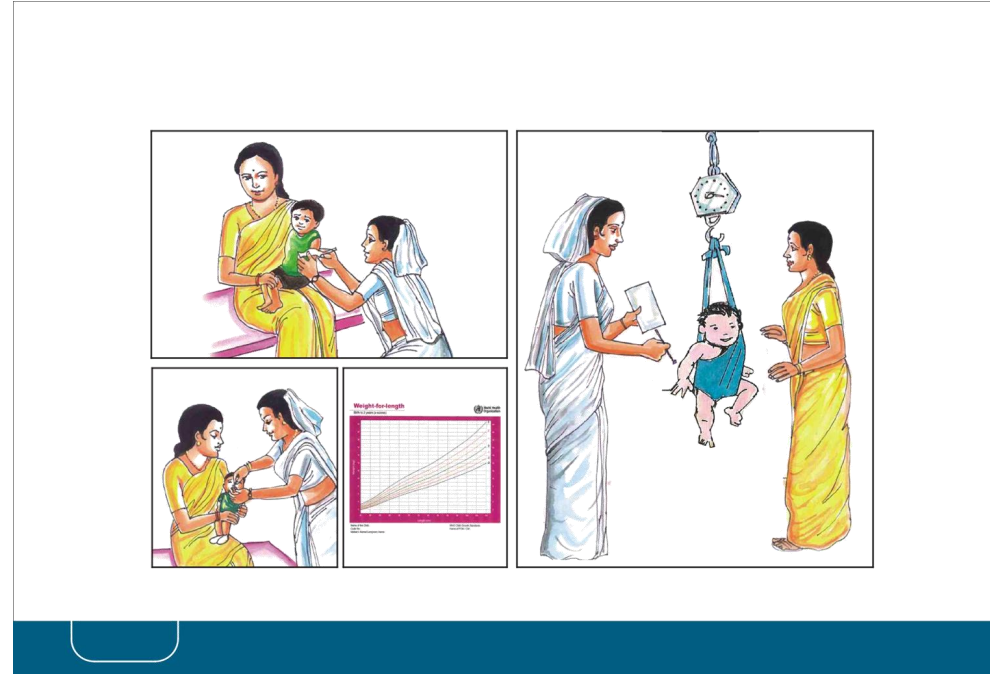
माता रोज २ बार स्नान करें

बच्चे को रोज १ बार नहलाएं

स्तनपान से पहले स्तन को अच्छी तरह साफ़ कर लें

बच्चे का सही विकास एवं बढ़त





सही विकास

पोषण बाह्यरोगी केंद्र में १ माह में वापस आएं
बच्चे के १ साल के बाद कृमि की रोकथाम हर ६ माह में करें
विटामिन-ए सिरप /सीरप ९ माह एवं हर ६ माह में ५ साल तक पिलाएँ

टीकाकरण की अवधि



जच्चा-कच्चा रखा कार्ड

नियमित टीकाकरण समय सारणी
शिशु तथा बच्चे के लिए

	जन्म होने पर	1½ माह पर	2½ माह पर	3½ माह पर	9 माह पर	18 से 24 माह पर	24 से 36 माह पर
बी.सी.जी.	एक टीका						
पोलियो	जीरो खुराक	पहली खुराक	दूसरी खुराक	तीसरी खुराक	पांच वर्ष की उम्र तक सभी पालन पोषण दिवस पर पोलियो की खुराक		
डी.पी.टी.		पहला टीका	दूसरा टीका	तीसरा टीका	बुस्टर टीका		
हेपाटाइटिस 'बी'	एक टीका	एक टीका	एक टीका	एक टीका			
खसरा					एक टीका		
विटामिन 'ए'					पहली खुराक	दूसरी और तीसरी खुराक	चौथी और पांचवी खुराक

परिवार कल्याण विभाग
भारत सरकार



जन्म-वृद्ध रक्षा कार्ड

नियमित टीकाकरण समय सारणी
शिशु तथा बच्चे के लिए

	जन्म से 15 दिनों पर	15 से 30 दिनों पर	30 से 45 दिनों पर	45 से 60 दिनों पर	6 से 18 माह पर	18 से 24 माह पर	24 से 36 माह पर
बी.सी.जी.	एक टीका						
पोलियो	कोरो सुटाक	पहली सुटाक	दूसरी सुटाक	तीसरी सुटाक	चौथी सुटाक	पांच वष की उम्र तक सभी पांच पोलियो टिकाओं को सुटाक	
डी.पी.टी.		पहला टीका	दूसरा टीका	तीसरा टीका		बुराफ टीका	
हेपेटाइटिस 'बे'	एक टीका	एक टीका	एक टीका	एक टीका			
ज्वरवा					एक टीका		
विटामिन 'ए'					एक टीका	दूसरी और तीसरी सुटाक	चौथी और पांचवी सुटाक

टीकाकरण

समय पर नियमित टीकाकरण करवाएँ