५ ते ९ वर्षे, संपूर्ण विकासाची सुरुवात

- एक गुलाबी रंगाची लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी प्रत्येक आठवड्यामध्ये नक्की घ्या.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी उपाशीपोटी घेऊ नये, तसेच दूध, चहा, कॉफी यासोबत घेऊ नये.
- पोटातील जंतांपासून बचावासाठी अल्बेंडाझोल ही गोळी वर्षातून दोन वेळा घेणे.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी व जंतनाशक गोळी (अल्बेंडाझोल) सरकारी शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

१० ते १९ वर्षे - बदलाचा महत्वपूर्ण टप्पा

- एक निळ्या रंगाची लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी दर आठवड्यामध्ये अवश्य घ्या.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी कधीही उपाशी पोटी घेऊ नका. तसेच ही गोळी दूध, चहा व कॉफी यासोबत घेऊ नये.
- पोटातील जंत निवारणासाठी जंतनाशकाची एक गोळी वर्षातून दोन वेळा अवश्य घ्या.
- थकवा जाणवत असेल, कामामध्ये लक्ष लागत नसेल, विसरभोळेपणा जाणवत असेल, दम लागत असेल तर जवळील प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये जाऊन रक्तक्षयाची तपासणी करावी आणि उपचार घ्यावेत.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी व जंतनाशक गोळी (अल्बेंडाझोल) सरकारी शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

जननक्षम वयोगटातील माता : निरोगी माता, निरोगी कुटुंब

- एक लाल रंगाची लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी प्रत्येक आठवड्यामध्ये अवश्य घ्या.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी लोहाची गोळी कधीही उपाशी पोटी घेऊ नका. तसेच ही गोळी दूध, चहा व कॉफी यासोबत घेऊ नये.
- पोटातील जंत निवारणासाठी जंतनाशकाची एक गोळी वर्षातून दोन वेळा अवश्य घ्या.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी व जंतनाशक गोळी (अल्बेंडाझोल) जवळील आरोग्य केंद्र व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

गर्भवती महिला – सतर्क माता, स्वस्थ बालक

लोहाच्या गोळीचे नियमित सेवन केल्याने माता आणि बालकांमधील रक्ताची कमतरता तसेच संभाव्य धोके टाळता येतात.

- गर्भावस्थेत रक्ताची कमतरता टाळण्यासाठी चौथ्या महिन्यापासून ते पुढील १८० दिवस (६ महिने) पर्यंत दररोज लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) एक लाल गोळी अवश्य घ्या.
- जर तुम्हाला उलटी होत असेल किंवा मळमळत असेल तरी पण गोळ्यांचे सेवन चालू ठेवा, हे दुष्परिणाम जास्त वेळ राहणार नाहीत.
- जेवणानंतर साधारण एक ते दोन तासांनी लोहाची गोळी घेतल्यास वरील दुष्परिणाम कमी होतात.
- लोहाची गोळी चुकूनही उपाशी पोटी घेऊ नका. तसेच दूध, चहा, कॉफी किंवा कॅल्शियमच्या गोळीसोबत सुद्धा घेऊ नका.
- पोटातील जंताच्या निवारणासाठी जंतनाशकची एक गोळी गर्भधारणेच्या दुस-या तिमाहीत अवश्य घ्या.
- जर थकवा जाणवत असेल, कामात लक्ष लागत नसेल, छोट्या-छोट्या गोष्टी विसरत असाल किंवा लवकर दम लागत असेल तर जवळच्या आरोग्य केंद्रात जाऊन रक्तक्षयाची तपासणी व उपचार करून घ्या.
- आयएफए व जंतनाशक गोळी (अल्बेंडाझोल गोळी) जवळील आरोग्य केंद्र व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

स्तनदा माता : पोषण आणि प्रेम सोबतच

लोहाची गोळी प्रसूतीनंतर शरीरातील रक्ताची कमतरता भरून काढते.

- प्रसूतीनंतर १८० दिवस (६ महिने) पर्यंत लोहाची एक लाल गोळी दररोज घ्या.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी कधीही उपाशी पोटी घेऊ नका. तसेच ही गोळी दूध, चहा व कॉफी किंवा कॅल्शियमच्या गोळीसोबत घेऊ नये.
- लोह व फॉलिक ॲसिडची (आयएफए) गोळी व जंतनाशक गोळी (अल्बेंडाझोल) जवळील आरोग्य केंद्र व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

अनीमिया मुक्त भारत

सत्यमेव जयते

स्वास्थ एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

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

ॲनिमियाचे संदेश

Job Aid.indd 1-6 4/3/2018 5:57:02 PM

लोहाचे रक्तामध्ये योग्य प्रमाण निर्णय तुमचा, निरोगी-तंदुरुस्त राहण्याचा

- बालकाचा योग्य शारीरिक आणि मानसिक विकास होतो.
- बालकाचे शरीर तंदुरुस्त, निरोगी राहते आणि मनदेखील प्रसन्न, चपळ राहते.
- रोगप्रतिकारक क्षमता वाढते.

रक्तक्षय काय आहे

- हिमोग्लोबिन हे आपल्या रक्तामध्ये आढळते जे संपूर्ण शरीरात ऑक्सिजन पोहोचवण्याचे कार्य करते. रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण हे ठराविक मात्रेपेक्षा कमी असणे यालाच रक्तक्षय असे म्हणतात.

रक्तक्षयाची प्रमुख लक्षणे

- त्वचा, चेहरा, जीभ आणि डोळे यांचा रंग लालसर न राहता फिकट पांढरा होणे.
- काम करताना लवकर थकवा येणे.
- दम लागणे / धाप लागणे.
- कामामध्ये लक्ष न लागणे आणि विसरभोळेपणा येणे.
- चक्कर येणे.
- भूक मंदावणे.
- चेहरा आणि पायावर सूज येणे.

माता समजून घेईल रक्तक्षयाचे कारण, आणि करेल त्याचे निवारण

बालकांमध्ये लोहाची कमतरता ही पुढील कारणांमुळे होते

- जन्माच्या वेळी मातेला रक्तक्षय असल्यास.
- जन्माच्या १ तासाच्या आत स्तनपान न मिळाल्यामुळे.
- पूरक आहार खूप लवकर किंवा उशीरा सुरू केल्याने.
- आहारामध्ये लोहयुक्त तत्वांची कमतरता असल्यामुळे.
- पोटात असलेल्या कृमींमुळे.
- सार्वजनिक व वैयक्तिक स्वच्छतेच्या अभावामुळे.

गर्भवती मातांमध्ये लोहाची कमतरता असण्याची प्रमुख कारणे

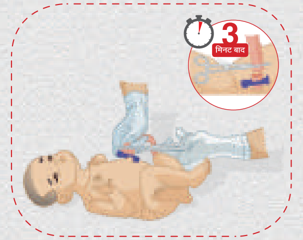
- आहारामध्ये लोहयुक्त तत्वांची कमतरता असल्यामुळे.
- मासिक पाळीदरम्यान तीव्र रक्तस्राव होत असल्याने.
- गरोदरपणात शरीरामध्ये लोहाची जास्त गरज असणे.
- कोवळ्या वयात / कमी वयातील गरोदरपण.
- दोन मुलांच्या जन्मामध्ये दोन वर्षापेक्षा कमी अंतर असल्याने.
- गर्भपात झाला असेल तर.
- मलेरिया किंवा पोटामध्ये जंत झाले असतील तर.
- पिण्याच्या पाण्यामध्ये फ्लोराइडचे प्रमाण जास्त असेल तर.
- सार्वजनिक व वैयक्तिक स्वच्छतेचा अभाव.

वाढे रक्तक्षयाचा धोका, आरोग्याकडे दुर्लक्ष करु नका

- बालकांचा शारीरिक आणि मानसिक विकास कमी होणे.
- कोणत्याही कामात लक्ष न लागणे.
- कष्ट करण्याची क्षमता कमी होणे.
- जंतुसंसर्गाचा धोका वाढणे.
- मासिक पाळीच्या वेळी तीव्र रक्तस्त्राव होणे.
- प्रसूती दरम्यान मातेचा मृत्यू होण्याची शक्यता.
- नवजात बालकामध्ये कमी वजन आणि रक्ताची कमी असणे.

लोहाच्या आजीवन मात्रेसाठी जन्मानंतरची सुरुवातीची ३ निर्णायक मिनिटे

जन्मानंतर गर्भनाळ ही ३ मिनिटानंतर कापावी यामुळे नवजात शिशुच्या रक्तात लोहाची मात्रा योग्य प्रमाणात राहते.



पहिला विचार पोषणाचा, प्रत्येक वयात निरोगी राहण्याचा

निरोगी शरीरासाठी आणि बौद्धिक विकासासाठी सर्व वयोगटातील व्यक्तिंनी लोहयुक्त आहार अवश्य घ्यावा.

- कडधान्ययुक्त (मोड आलेले) आहार, जसे की, चनाडाळ, मसूर, उडीदडाळ, सोयाबीन, मटकी, वाटाणे, इत्यादी.
- पालेभाज्यायुक्त आहार, जसे की, मेथी, पालक, कांद्याची पात, पुदीना, लालमाठ, इतर पालेभाज्या, इत्यादी.
- इतर भाज्या जसे की, कच्ची केळी, सीताफळ, इत्यादी.
- तीळ, जवस, कारळाची चटणी व इतर तेलबिया.
- कुटुंबामध्ये मांसाहारी खाणारे असतील तर अंडी, मटण, चिकन, मासे, इत्यादी.

हे खावे

- लोहयुक्त आहारासोबत जीवनसत्व "क" युक्त पदार्थ खाल्ल्याने शरीरामध्ये लोहाचे शोषण होते. म्हणून कोबी, लिंबू, आवळा, टोमॅटो, संत्री, मोसंबी, आमसूल यासारखे जीवनसत्व "क" युक्त पदार्थ रोजच्या जेवणातून घ्यावेत.
- आंबवलेले पदार्थ आणि मोड आलेले कडधान्ये यासारखा आहार घ्यावा.

हे खावू नये (यापासून दूर रहा)

- तळलेले पदार्थ, डबाबंद पदार्थ, उघड्यावरचे पदार्थ, जंक/फास्ट फूड.
- सोडा, चहा, कॉफी, शीतपेय.
- अंमली पदार्थ.

पूरक आहार व स्तनपान, ६-२४ महिन्याचे बाळ राहील स्वस्थ आणि बुद्धिमान

लोहयुक्त जेवणाबरोबर लोहाचा आहार घेणे आवश्यक आहे.

- बाळ ६ महिन्यांचे झाल्यानंतर पूरक आहार सुरू करावा. तसेच स्तनपान हे सुरूच ठेवावे.
- कुस्करुन तयार केलेला पूरक आहार जसे की डाळ, खिचडी, दही, केळी, रव्याची खीर, इत्यादी द्यावे.
  - ६ महिन्याच्या बाळासाठी - २ ते ३ मोठे चमचे दिवसातून २ ते ३ वेळेस तसेच वारंवार स्तनपान द्यावे.
  - ७ ते ८ महिन्याच्या बाळासाठी - कुस्करलेले पदार्थ, हळूहळू प्रमाण वाढवत जावे, २५० मिलीच्या वाटीचा २/३ भाग (दोन तृतीयांश), दिवसातून ३ वेळेस आणि वारंवार स्तनपान द्यावे.
  - ९ ते १२ महिन्याच्या बाळासाठी - बारीक चिरलेला आणि कुस्करलेला आहार जो बाळ स्वतः घेऊन खाऊ शकेल, २५० मिलीच्या वाटीचा ३/४ भाग, दिवसातून ३ वेळेस आणि १ वेळेस नाश्ता तसेच स्तनपान द्यावे.
  - १३ ते २४ महिन्याच्या बाळासाठी - घरात बनणारे पदार्थ गरजेनुसार चिरून तसेच कुस्करून, २५० मिलीची पूर्ण वाटी, दिवसातून ३ वेळेस आणि २ वेळेस नाश्ता तसेच स्तनपान द्यावे.
- आहारसेवन करण्यासाठी मुलांमध्ये आवड निर्माण करा.
- बाळाला अधिक खाण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- हळूहळू बाळाला अन्न स्वतः: खायला शिकवा.

६ ते ५९ महिने, निरोगी जीवनाचा आधार

- आठवड्यातून दोन वेळा लोह व फॉलिक ॲसिड (आयएफए) सिरप (२० मि.ग्रॅ. लोह आणि १०० मि.ग्रॅ. फॉलिक ॲसिड) चा डोस घेणे.
- लोह व फॉलिक ॲसिड सिरप उपाशीपोटी देऊ नये.
- बालकांना पोटातील जंतापासून बचावासाठी वर्षातून दोन वेळा जंतनाशक गोळी अवश्य द्यावी.
- लोह व फॉलिक ॲसिड (आयएफए) सिरप व जंतनाशक गोळी (अल्बेंडाझोल) जवळील आरोग्य केंद्र व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

सोबतच घ्या

आयएफए सिरप
१ एम. एल. आठवड्यातून
२ वेळा

पोटातील जंत निवारणासाठी

वर्षातून २ वेळा
१२ ते २४ महिने बालकांसाठी: अर्धी गोळी
२४ ते ५९ महिने बालकांसाठी: एक गोळी

Job Aid.indd 7-12
4/3/2018 5:57:12 PM