



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



अॅनिमियाचे संदेश

संवाद कार्डस्



संवाद कार्डचा योग्य वापर आणि माहिती

संवाद कार्डचा वापर करण्याच्या पद्धती :

- ▶ प्रत्येक कार्डचे दोन भाग आहेत. छायाचित्र असलेला भाग हा समुदायासाठी आहे आणि त्याचे वर्णन असलेला भाग हा कार्यकर्त्यासाठी आहे.
- ▶ कार्यकर्त्याने सर्वप्रथम छायाचित्र दाखवावे आणि त्यांना काय समजले हे विचारावे.
- ▶ त्यानंतर छायाचित्रासंबंधीचे संदेश त्यांना समजावून सांगावेत.
- ▶ समुदायामधील कोणी जर प्रश्न विचारत असेल तर कार्यकर्त्याने त्यांना विरोध करू नये, त्यांचे प्रश्न ऐकून घ्यावे, समजून घ्यावे आणि नंतर योग्य उत्तर द्यावे.
- ▶ कार्यकर्त्याने पुनःश्च संदेश समजला की नाही हे तपासावे.
- ▶ कार्यकर्त्यांची बोलण्याची पद्धत ही "GATHER" (गॅदर) तंत्रावर आधारित असावी.

G

(जी)

ग्रीट

(अभिवादन)
(संबंध तयार करा)

A

(ए)

आस्क

(विचारा)
(माहिती एकत्र करा)

T

(टी)

टेल

(सांगा)
(माहिती सांगा)

H

(एच)

हेल्प

(मदत)
(मदत करा)

E

(ई)

एक्सप्लेन (स्पष्ट करणे)

(माहिती स्पष्टपणे
सांगणे)

R

(आर)

रिटर्न

(परत येणे)
(भेटीसाठी परत या)

रक्तातील लोहाचे योग्य प्रमाण, निर्णय आपला निरोगी सशक्त राहण्याचा

बालकाचा
योग्य शारीरिक
आणि मानसिक
विकास होतो.

शरीर तंदुरुस्त
राहते आणि
मनदेखील
प्रसन्न राहते.

रोग
प्रतिकारक
शक्ती वाढते.

1

रक्तातील लोहाचे योग्य प्रमाण,
निर्णय आपला निरोगी सशक्त राहण्याचा



1

लक्षणांवरती ठेवा नजर, रक्तक्षयाचे निदान होईल लवकर

- ▶ हिमोग्लोबिन हे आपल्या रक्तामध्ये आढळते आणि आपल्या संपूर्ण शरीरामध्ये ऑक्सिजन पोहचवण्याचे काम करते. रक्तामध्ये हिमोग्लोबिन हे एका ठराविक प्रमाणापेक्षा कमी होणे यालाच रक्तक्षय असे म्हणतात.
- ▶ याची प्रमुख लक्षणे खालीलप्रमाणे :

त्वचा, चेहरा,
जीभ आणि डोळे
यांचा रंग लालसर
न राहता फिकट
पांढरा होणे.

काम
केल्यावर
लगेच
थकवा येणे.

दम/धाप
लागणे.

कामात लक्ष
न लागणे आणि
गोष्टी लक्षात
न राहणे.

चक्कर
येणे.

भूक न
लागणे.

चेहरा आणि
पायावर
सूज येणे.

2

लक्षणांवरती ठेवा नजर, रक्तक्षयाचे निदान होईल लवकर



2



आईने जाणावे बालकांमधील रक्तक्षयाचे कारण आणि करावे त्याचे निवारण

बालकांमध्ये लोहाची कमतरता खालील मुख्य कारणांमुळे होते.

जन्माच्या वेळी
जर मातेला
रक्तक्षय झालेला
असेल तर

जन्मानंतर
एकातासात
स्तनपान केले
नसेल तर

पूरक आहार
खूप लवकर
किंवा उशिरा
सुरू केल्याने

आहारामध्ये
लोहयुक्त तत्वांची
कमतरता
असल्यामुळे

पोटात
असलेल्या
जंतदोषांमुळे

स्वच्छतेचा
अभाव

3

**आईने जाणावे बालकांमधील रक्तक्षयाचे
कारण आणि करावे त्याचे निवारण**



आईने जाणावे रक्तक्षयाचे कारण आणि करावे त्याचे निवारण

गर्भवती महिलांमध्ये लोहाची कमतरता होण्याची मुख्य कारणे

आहारामध्ये
लोहयुक्त
तत्वांची कमतरता
असल्यामुळे

मासिक
पाळीदरम्यान
तीव्र रक्तस्राव
होत असल्यास

गरोदरपणात
शरीरामध्ये
जास्त लोहाची
गरज असते.

कमी वयातील
गरोदरपण

दोन मुलाच्या
जन्मामध्ये दोन
वर्षांपेक्षा कमी
अंतर असल्यास

गर्भपात
झाला
असेल तर

मलेरिया किंवा
पोटामध्ये
जंत झाले
असतील तर

पिण्याच्या
पाण्यामध्ये
फ्लोराइडचे प्रमाण
जास्त झाले
असेल तर

सार्वजनिक व
वैयक्तिक
स्वच्छतेचा
अभाव

4

आईने जाणावे रक्तक्षयाचे कारण आणि करावे त्याचे निवारण



4

वाढेल रक्तक्षयाचा धोका , आरोग्याकडे दुर्लक्ष करु नका

रक्तक्षयाचे प्रमुख धोके

बालकांचा
शारीरिक
आणि मानसिक
विकास कमी
होणे.

कोणत्याही
कामात लक्ष
न लागणे .

कष्ट
करण्याची
क्षमता
कमी होणे.

आजारपणामुळे
जंतुसंसर्गाचा
धोका वाढणे.

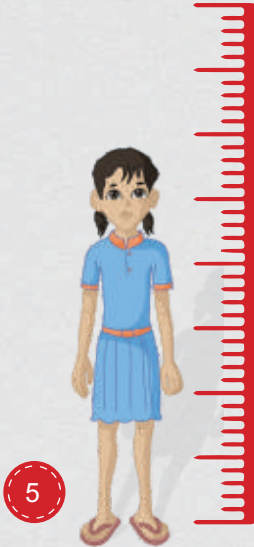
मासिक
पाळीच्या वेळी
नेहमीपेक्षा
जास्त रक्तस्त्राव
होणे.

प्रसूती
दरम्यान मातेचा
मृत्यु होण्याची
शक्यता

नवजात
बालकाचे
कमी वजन आणि
रक्ताची कमतरता
असणे.

5

वाढेल रक्तक्षयाचा धोका, आरोग्याकडे दुर्लक्ष करु नका

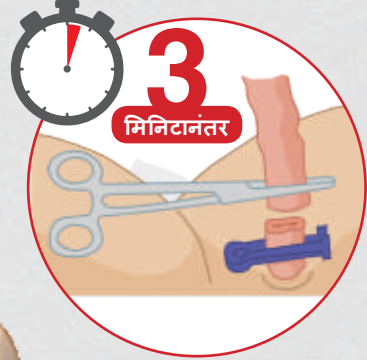
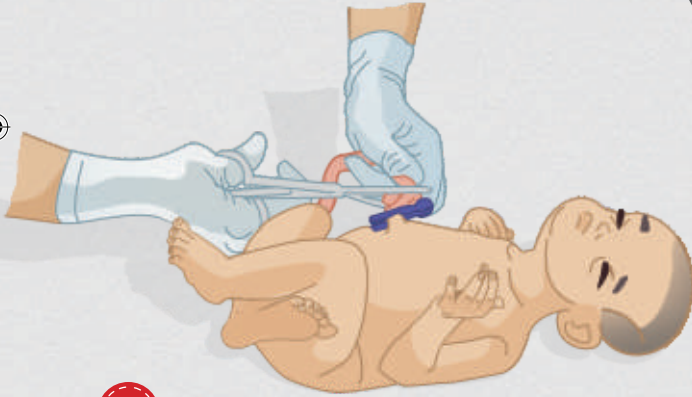


लोहाच्या आजीवन मात्रेसाठी, जन्मानंतरची सुरुवातीची ३ निर्णायक मिनिटे

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

6

लोहाच्या आजीवन मात्रेसाठी,
जन्मानंतरची सुरुवातीची ३ निर्णायक मिनिटे



6

पहिला विचार
पोषणाचा,
प्रत्येक वयात
निरोगी
राहण्याचा

7

पहिला विचार
पोषणाचा,
प्रत्येक वयात
निरोगी
राहण्याचा

7

लोहयुक्त आहार निवडा, निरोगी आणि सुदृढ व्हा

निरोगी शरीर आणि कुशाग्र बुद्धीसाठी सर्व वयोगटातील व्यक्तींनी लोहयुक्त आहार अवश्य घ्यावा.

सोयाबीन, काळा चना आणि सर्व प्रकारच्या डाळी, जसे की, चनाडाळ, मसूर, उडीदडाळ, तूर, मटकी, वाटाणे, इत्यादी

पालेभाज्या जसे की, चवळी, मोहरीची पाने, हरभरा भाजी, मंथी, पालक, कांद्याची पात, पुदीना, लालमाठ, शेवग्याची पाने, इत्यादी

इतर भाज्या जसे की, कचची केळी, सीताफळ, इत्यादी

तीळ, जवस, कारळाची चटणी व इतर तेलबिया

कुटुंबामध्ये मांसाहारी खाणारे असतील तर अंडी, मटण, चिकन, मासे इत्यादी



लोहयुक्त आहार निबडा, निरोगी आणि सुदृढ व्हा



8



लोहयुक्त आहार निवडा, निरोगी आणि सुदृढ व्हा



हे अवश्य खावे

- लोहयुक्त आहारासोबत 'क' जीवनसत्वयुक्त आहाराच्या सेवनाने शरीरामध्ये लोहाचे शोषण चांगल्या प्रकारे होते. म्हणून कोबी, लिंबू, आवळा, टोमॅटो, संत्री, मोसंबी, आमसूल यासारखे "क" जीवनसत्वयुक्त पदार्थ रोजच्या जेवणातून घ्यावेत.
- आंबवलेले पदार्थ आणि मोड आलेली कडधान्ये यासारखा आहार घ्यावा.



हे खावू नये

- तळलेले पदार्थ
- सोडा, चहा, कॉफी

लोहयुक्त आहार निवडा, निरोगी आणि सुदृढ व्हा



हे अवश्य खावे



हे खावू नये



पूरक आहार व स्तनपान

६-२४ महिन्यांचे बाळ राहिल निरोगी आणि बुद्धिमान

- बाळ ६ महिन्यांचे झाल्यानंतर पूरक आहार सुरु करावा त्यासोबत स्तनपान हे सुरुच ठेवावे.
- कुस्करून 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 मिली 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 मिली 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.
- बालकांमध्ये आहाराविषयी आवड निर्माण करा.
- बाळाला अधिक खाण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- हळूहळू बाळाला अन्न स्वतः खाऊ द्या.

पूरक आहार व स्तनपान

६-२४ महिन्यांचे बाळ राहिल निरोगी आणि बुद्धिमान



वाटी = २५० मिली

होईल घाण दूर,
आयुष्य मिळेल
भरपूर

11

होईल घाण दूर,
आयुष्य मिळेल
भरपूर

11

स्वच्छता ढेवा सडुडुवतलडी, नलरुगडी रलहलल आडण व आजर रलहील दूर

हलत
नलडडत
धुवल

अनवलणी डलडलन
डलरू नडे
अथवल रलहू नडे,
नेहडडी डलडलडधुडे
कडुडल डलललवी.

डललेरलडलकुडल
डलसलडलसून
डकलवलसलठी रलतुरी
ङुडडतलनल नेहडडी
डककुरदलणी
वलडरलवी.

वेळुवेळी
डलणुडलकुडल
डलणुडलडधील
डलुरलरलङुडके डुरडलण
तडलसलवे आणल तडलसलेले
व गलळून शुदुध
केलेले डलणी
डुडलवे.

12



स्वच्छता ढेवा सभोवताली, निरोगी राहाल आपण व आजार राहील दूर



12



माहिती योग्य
मात्रेची,
चिंता न राही
आजाराची

13

माहिती योग्य
मात्रेची,
चिंता न राही
आजाराची

13

६ ते ५९ महिने, निरोगी जीवनाचा आधारस्तंभ

आठवड्यातून
दोन वेळा लोह व
फॉलिक ॲसिडचे
(आयएफए) सिरप
(२० मि.ग्रॅ. लोह आणि
१०० मायक्रोग्रॅम फॉलिक
ॲसिड) चा डोस
अवश्य घेणे.

आयएफए सिरप
कधीही उपाशीपोटी
देऊ नये.

बालकांना पोटातील
जंतापासून बचावासाठी
अल्बेंडाझोल
(जंतनाशक गोळी)
वर्षातून दोन
वेळा द्यावी.

जंतनाशकाची गोळी १२ ते २४ महिने बालकांसाठी **अर्धी गोळी**
वर्षातून दोन वेळा घ्या २४ ते ५९ महिने बालकांसाठी **एक गोळी**

14

आयएफए गोळी व अल्बेंडाझोल गोळी शासकीय शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

६ ते ५९ महिने, निरोगी जीवनाचा आधारस्तंभ



14



लोहयुक्त आहार घ्या.

त्यासोबतच आहारामध्ये घ्या.

जीवनसत्व क
युक्त आहार



यामुळे शरीरामध्ये लोहाचे चांगले शोषण होते.



लोहयुक्त समृद्ध
आहाराचा समावेश करा.



सोबत घ्या

आयएफए सिरप १ एम.एल.
आठवड्यातून दोन वेळा



अल्बेंडाझोल

पोटातील जंत निवारणासाठी

वर्षातून दोन वेळा

१२ ते २४ महिन्यांच्या बालकांसाठी: अर्धी गोळी
२४ ते ५९ महिन्यांच्या बालकांसाठी: एक गोळी



५ ते ९ वर्षे, संपूर्ण विकासाची सुरुवात

एक गुलाबी
रंगार्ची लोह
व फॉलिक अॅसिडची
(आयएफए) गोळी
प्रत्येक आठवड्यामध्ये
नक्की घ्या.

आयएफए गोळी
कधीही उपाशीपोटी
घेऊ नये, तसेच
दूध, चहा, कॉफी
यासोबत घेऊ नये.

पोटातील
जंतापासून
बचावासाठी वर्षातून
दोन वेळा अल्बेंडाझोल
(जंतनाशक गोळी)
अवश्य घ्या.

15

आयएफए गोळी व अल्बेंडाझोल गोळी शासकीय शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

५ ते ९ वर्षे, संपूर्ण विकासाची सुरुवात



लोहयुक्त आहार घ्या.

त्यासोबतच आहारामध्ये घ्या.

जीवनसत्व क
युक्त आहार



यामुळे शरीरामध्ये लोहाचे चांगले शोषण होते.



लोहयुक्त सन्तुष्ट
आहाराचा समावेश करा.



चहा/काफी



आयएफए

सोबत घ्या

एक गुलाबी रंगाची गोळी
दर आठवड्याला



अल्बेंडाझोल

पोटातील जंत निवारणासाठी

एक गोळी वर्षातून
दोन वेळा



१० ते १९ वर्षे - बदलाचा महत्त्वपूर्ण टप्पा

एक निळ्या रंगाची
लोह व फॉलिक
ॲसिडची (आयएफए)
गोळी दर
आठवड्यामध्ये
अवश्य घ्या.

आयएफए
गोळी कधीही
उपाशी पोटी घेऊ नका,
ही गोळी दूध, चहा,
कॉफी यासोबत
घेऊ नये.

पोटातील
जंतापासून बचावासाठी
वर्षातून दोन वेळा
अल्बेंडाझोल
(जंतनाशक गोळी)
अवश्य घ्या.

जर 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.

16

आयएफए गोळी व अल्बेंडाझोल गोळी शासकीय शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

१० ते १९ वर्षे - बदलाचा महत्त्वपूर्ण टप्पा



लोहयुक्त आहार घ्या.

त्यासोबतच आहारामध्ये घ्या.

जीवनसत्व क
युक्त आहार



यामुळे शरीरामध्ये लोहाचे चांगले शोषण होते.



लोहयुक्त समृद्ध
आहाराचा समावेश करा.



चहा/काफी



आयएफए

सोबत घ्या

एक निळी रंगाची गोळी
दर आठवड्याला



अल्बेंडाझोल

पोटातील जंत निवारणासाठी

एक गोळी वर्षातून
दोन वेळा



प्रजननक्षम वयाची माता : निरोगी माता, निरोगी कुटुंब

एक लाल रंगाची
लोह व फॉलिक
ॲसिडची (आयएफए)
गोळी प्रत्येक
आठवड्यामध्ये
अवश्य घ्या.

आयएफए गोळी
कधीही उपाशी पोटी
घेऊ नका, ही गोळी
दूध, चहा, कॉफी
यासोबत घेऊ नये.

पोटातील
जंतापासून बचावासाठी
वर्षातून दोन वेळा
अल्बेंडाझोल
(जंतनाशक गोळी)
अवश्य घ्या.

17

आयएफए गोळी व अल्बेंडाझोल गोळी शासकीय शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

प्रजननक्षम वयाची माता : निरोगी माता, निरोगी कुटुंब



लोहयुक्त आहार घ्या.

त्यासोबतच आहारामध्ये घ्या.

जीवनसत्व क
युक्त आहार



यामुळे शरीरामध्ये लोहाचे चांगले शोषण होते.



लोहयुक्त समृद्ध
आहाराचा समावेश करा.



17



चहा/काफी



आयएफए

सोबत घ्या

एक लाल रंगाची गोळी
दर आठवड्याला



अल्बेंडाझोल

पोटातील जंत निवारणासाठी

एक गोळी वर्षातून
दोन वेळा



गर्भवती महिला - सतर्क माता, निरोगी बालक

लोहाच्या गोळीचे नियमित सेवन केल्याने माता आणि बालकांमधील लोहाची कमतरता तसेच त्यापासून होणारे संभाव्य धोके टाळता येतात.

- गर्भावस्थेत लोहाची कमतरता टाळण्यासाठी चौथ्या महिन्यापासून ते पुढील १८० दिवस (६ महिने) पर्यंत दररोज लोहाची एक लाल गोळी अवश्य घ्या.
- जर तुम्हाला उलटी होत असेल किंवा मळमळत असेल तरीही 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 व कॅल्शियमच्या गोळीसोबत सुद्धा घेऊ नका.
- पोटातील जंताच्या निवारणासाठी जंतनाशकची एक गोळी गर्भधारणेच्या दुसऱ्याश तिमाहीत एकवेळा 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.

18

आयएफए गोळी व अल्बेंडाझोल गोळी शासकीय शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

गर्भवती महिला - सतर्क माता, निरोगी बालक



लोहयुक्त आहार घ्या.

त्यासोबतच आहारामध्ये घ्या.

जीवनसत्व क
युक्त आहार



यामुळे शरीरामध्ये लोहाचे चांगले शोषण होते.



लोहयुक्त समृद्ध
आहाराचा समावेश करा.



चहा/काफी



आयएफए

सोबत घ्या

एक

लाल रंगाची गोळी प्रत्येक दिवशी
चौथ्या महिन्यापासून ते
१८० दिवसापर्यंत (६ महिने)



अल्बेंडाझोल

पोटातील जंत निवारणासाठी

एक

गोळी गर्भधारणेनंतर
दुसऱ्याच तिमाहीमध्ये



स्तनदा माता : पोषण आणि प्रेम एकाच वेळी

लोहाची गोळी प्रसूतीनंतर शरीरातील लोहाची कमतरता भरून काढते.

प्रसूतीनंतर १८०
दिवस (६ महिने)
पर्यंत लोहाची एक लाल
गोळी दररोज घ्या.

लोह व फॉलिक
अॅसिडची (आयएफए)
गोळी कधीही उपाशी
पोटी घेऊ नका, ही
गोळी दूध, चहा, कॉफी
व कॅल्शियमची गोळी
यासोबत घेऊ नये.

19

आयएफए गोळी व अल्बेंडाझोल गोळी शासकीय शाळा व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत देण्यात येते.

स्तनदा माता : पोषण आणि प्रेम एकाच वेळी



लोहयुक्त आहार घ्या.

त्यासोबतच आहारामध्ये घ्या.

जीवनसत्व क
युक्त आहार



यामुळे शरीरामध्ये लोहाचे चांगले शोषण होते.



लोहयुक्त समृद्ध
आहाराचा समावेश करा.



चहा/काँफी

आयएफए

सोबत घ्या

एक लाल रंगाची गोळी
प्रसूतीनंतर दररोज
१८० दिवसांपर्यंत (६ महिने)

