

- खाना-पकाने, धरोसने और ऊपरी आहार सुरक्षित रखने में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखने पर परामर्श दें।
- कटोरी, चम्मच परी तरह धुले हुए हों।
- बच्चे के लिये खाना पकाते और खिलाते समय हाथ अच्छी तरह धुले हो।
- भोजन ढक कर रखा जाये।

● वित्तीय प्रावधान

समुदाय आधारित गतिविधियों (अन्नप्राशन एवं गोदभराई) के आयोजन हेतु पुर्नगठित स्निप के अन्तर्गत कुल धनराशि रुपये 250/-प्रति माह निर्धारित की गयी है इस धनराशि का व्यय आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री के द्वारा गोदभराई तथा अन्नप्राशन हेतु आवश्यक वस्तुओं का क्रय, प्रचार-प्रसार, एवं चाय-नास्ता इत्यादि में किया जाए।

समुदाय को भी ऐसे कार्यक्रमों में वस्तु के रूप में स्वेच्छा से अंशदान करने हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। पंचायत/स्थानीय निकायों से सामग्रियों पर होने वाले व्यय के लिए आवश्यकतानुसार संसाधन लिए जा सकते हैं।

● रिपोर्टिंग

आयोजित गतिविधियों की सूचना निर्धारित समय सीमा में प्रेषित करना सुनिश्चित की जायेगी। आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री केन्द्र पर आयोजित गतिविधि की सूचना प्रारूप-01 पर आयोजन तिथि के अगले दिन तक परिक्षेत्रीय मुख्य सेविका को, मुख्य सेविका दिनांक 28 जून तक प्रारूप-02 पर परियोजना कार्यालय को, सी0डी0पी0ओ0 दिनांक 30 जून तक प्रारूप-03 पर जिला कार्यक्रम कार्यालय को तथा जिला कार्यक्रम अधिकारी प्रारूप-04 पर दिनांक 05 जुलाई तक निदेशालय स्तर पर प्रेषित करेंगे।

● प्रभावी पर्यवेक्षण एवं अनुश्रवण

आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री तथा आशा संयुक्त रूप से गृह भ्रमण करके सुनिश्चित करेगी कि गर्भवती माताओं द्वारा गोदभराई दिवस में दिये गये व्यवहारिक संदेशों का पालन किया जा रहा है तथा उन्हें व्यवहारिक सन्देशों को पालन करने हेतु प्रेरित करेगी।

जिला कार्यक्रम अधिकारी, बाल विकास परियोजना अधिकारी एवं परिक्षेत्रीय मुख्य सेविकाएं जून माह में होने वाली अन्नप्राशन/गोदभराई तिथि पर न्यूनतम तीन आंगनबाड़ी केन्द्रों पर आयोजित गतिविधियों में प्रतिभाग करेंगे तथा प्रभावी आयोजन सुनिश्चित कराएंगे, अपने मोबाइल से फोटो भी लेंगे तथा चयनित फोटो संलग्नक सूचना प्रारूप (1, 2, 3 एवं 4 सक्षम स्तर पर) के साथ भेजना सुनिश्चित करेंगे। गांव गोद लेने वाले अधिकारी भी गांव भ्रमण के दौरान इन गतिविधियों का अनुश्रवण करेंगे। जिला पोषण समिति की मासिक बैठक में आयोजित गतिविधियों की प्रगति जिला कार्यक्रम अधिकारी द्वारा प्रस्तुत की जायेगी तथा उसका अनुश्रवण जिलाधिकारी द्वारा किया जायेगा।

कृपया उपरोक्तानुसार स्निप जिलों में मातृ एवं शिशु पोषण के सुधार हेतु सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए समुदाय आधारित गतिविधियों का आयोजन किया जाना सुनिश्चित करें, साथ ही जिला/परियोजना स्तर पर जून के प्रथम सप्ताह में समस्त सी0डी0पी0ओ0, मुख्य सेविका एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों की जनपद/परियोजना स्तर पर मीटिंग सुनिश्चित कराते हुए, इन निर्देशों से भलि-भौति अवगत करायेंगे एवं पढ़कर भी सुनाएंगे।

गोदभराई एवं अन्नप्राशन गतिविधियों के सफलता पूर्वक आयोजनों से प्रदेश के पोषण स्तर संबंधी सूचकांकों में अपेक्षित प्रगति परिलक्षित होगी।

(दिन में कितने बार व कितनी मात्रा में भोजन दिया जाय)

शिशु की आयु	24 घण्टे में कितनी बार आहार देना है	24 घण्टे में कितनी मात्रा में आहार देना है
6-8 माह	प्रतिदिन 2-3 बार	दिन में 2 बार आधी-आधी कटोरी दें साथ ही स्तनपान जारी रखें।
9-11 माह	प्रतिदिन 3 बार	दिन में 3 बार आधी-आधी कटोरी दें साथ ही स्तनपान जारी रखें।
12-24 माह	प्रतिदिन 3 बार	दिन में 3 बार पूरी कटोरी दें साथ ही स्तनपान जारी रखें।

*भोजन के साथ नाश्ता भी समय-समय पर दिया जाए।

*(कटोरी=250ग्राम)

भोजन का गाढ़ापन

इतना गाढ़ा हो की चम्मच तिरछी करने पर धीरे-धीरे टपके - इतना पतला न हो कि तुरंत बह जाए।

स्नेह पूर्वक और देखभाल के साथ भोजन देने का महत्व

ऊपरी आहार की उपयुक्तता न केवल इस पर आधारित है कि बच्चा क्या आहार ले रहा है, बल्कि यह भी कि बच्चा कैसे खा रहा है, माँ और अन्य देखभाल करने वाले को जब भी शिशु में भूख लगने के संकेत दिखाई दें, उसकी प्रतिक्रिया दें और बच्चे को प्रोत्साहन और उत्साह से आहार कराएँ। बच्चों को अलग थाली/प्लेट में खाना दें इससे माँ को पता लग जायेगा कि बच्चे ने कितना मात्रा में खाना खाया है। सक्रिय रूप से भोजन खिलाने की विधि को दर्शाएँ-अर्थात् लोरी, कटोरी व स्टोरी

ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान भी जारी रखें

स्तनपान से बच्चे को, ऊर्जा, उच्च गुणवत्ता के प्रोटीन, विटामिन ए, रोग प्रतिरोधी व अन्य आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं।

- **नियमित टीकाकरण करवाने के लिये प्रेरित करें।** बच्चे को सही समय पर सभी वांछित टीके जैसे डीपी0टी, डिप्थीरिया, टिटनेस, पोलियो, खसरा आदि समय से स्वास्थ्य केन्द्र ले जाकर लगवाने हेतु परामर्श दें।
- **विटामिन 'ए' :** विटामिन ए की पूरक खुराक 9वें माह से 05 वर्ष तक के बच्चों को प्रत्येक 06 माह के अन्तराल पर अवश्य पिलवाने हेतु प्रेरित करें।
- **कृमि निर्मूलन :** कृमि संक्रमण बच्चों के पोषण स्तर पर सीधे प्रभाव डालती है, जिससे बच्चे का शारीरिक, मानसिक विकास प्रभावित होता है। आवश्यक है कि हर छः माह में बच्चे का कृमि उन्मूलन किया जाये। इसकी भीलियां स्वास्थ्य केन्द्रों पर निशुल्क प्रदान की जाती हैं।
- **बच्चों में होने वाली बीमारियां जैसे-** डायरिया, निमोनिया, मलेरिया, खसरा आदि में उचित उपचार के लिए आशा, ए0एन0एम0 से परामर्श प्राप्त करने के लिए प्रेरित करें।
- **नियमित वजन एवं निगरानी :** बच्चे का नियमित वजन लिया जाये और मां और शिशु रक्षा कार्ड पर उसे दर्ज किया जाये। माताओं को प्रतिमाह केन्द्र पर आकर बच्चों का वजन करवाने के लिए प्रेरित करेगी।
- **साफ-सफाई एवं स्वच्छता**
 - दोनों ही गतिविधियों के आयोजन के दौरान लाभार्थियों, उनके अभिभावकों को साफ-सफाई/स्वच्छता के बारे में परामर्श देंगी।
 - हर बार खाने से पहले और शौच के बाद (स्वयं एवं बच्चे) के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।
 - साफ स्वच्छता तथा भोजन को छूने और बच्चे को खिलाने के पहले अपने हाथ साबुन से किस प्रकार धोना चाहिए, इसका भी प्रदर्शन करें। ठीक उसी प्रकार बच्चे के हाथ भी धुलवाने हेतु प्रोत्साहित करें।

● गर्भावस्था के दौरान आहार

- गर्भावस्था के दौरान भोजन दिन-में तीन बार करें और वह पहले से डेढ़ गुना अधिक हो। दो बार नाश्ता भी खाएँ।
- प्रत्येक दिन खाने में विविध प्रकार के भोज्य पदार्थों (अनाज, दूध, फल, दालें, हरी शाक सब्जी, घी/तेल) को शामिल करें।

● गर्भावस्था के दौरान आराम : रात में 8 घंटे और दिन में कम से कम 2 घंटे आराम करें।

● पारिवारिक सहयोग

- गर्भवती महिला को पति/परिवारजनों के द्वारा पूरा सहयोग प्रदान करना चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत होने पर तत्काल नजदीकी अस्पताल में संपर्क करें।
- प्रसव-पश्चात देखभाल तथा प्रसव के पश्चात तीन माह तक आयरन की एक गोली रोज लेनी है।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण करवायें।

अन्नप्राशन

शिशु के छः माह पूरे हो जाने के बाद केवल स्तनपान ही शिशुओं की पोषण जरूरतें पूरी नहीं कर सकता क्योंकि 6 माह की उम्र के बाद माँ का दूध बच्चे की वृद्धि व विकास की जरूरतें पूरी करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है, इसलिए निरंतर स्तनपान कराने के साथ ही अर्द्धठोस आहार भी शुरू करना आवश्यक है। इस कार्यक्रम में माताओं को शिशु और छोटे बच्चों को आहार (आई0वाई0सी0एफ0), टीकाकरण बीमारी के दौरान देखभाल सम्बन्धी जानकारी दी जाए।

उद्देश्य

- माँ के दूध के साथ अर्ध ठोस और ठोस आहार की आवश्यकता एवं इस संबंध में परिवार एवं समुदाय के सदस्यों को जागरूक करना
- सुनिश्चित करना कि उन सभी शिशुओं को, जो छः माह के हो चुके हैं, ऊपरी आहार देना शुरू कर दिया जाये।

आयोजन के दिन की तैयारी

इस गतिविधि के आयोजन के दिन मुख्य रूप से ऊपरी आहार प्रारम्भ करने का प्रदर्शन किया जायेगा, बच्चे के माथे पर टीका लगाकर उसका स्वागत करते हुए, बनाए हुए अर्द्धठोस आहार (कटोरी चम्मच का प्रयोग करते हुए) खिलाएगी।

- विभाग द्वारा छः माह से तीन वर्ष के बच्चों को टी.एच.आर. वाले दिवस में अनुपूरक पोषाहार के रूप में वीनिंग फूड दिया जाता है, इसकी निर्धारित मात्रा एवं नियमित खाने के तरीके के बारे में बताएं।
- अन्नप्राशन के दिन कार्यकर्त्री चतुरंगी आहार (लाल, सफेद, हरा एवं पीला) जैसे- गाढ़ी दाल, अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां, स्थानीय मौसमी फल एवं दूध/दूध से बने उत्पाद का प्रदर्शन करेगी तथा बच्चों को खिलाने हेतु परामर्श एवं प्रदर्शन भी करेगी।
- तरल या पानी वाला भोजन जैसे दाल का पानी, माड़ आदि न दें। उतना ठोस रखे जितना बच्चा उसे खा सकता है।
- उपलब्ध मसाला रहित अनाज-दाल मिश्रण से शुरूआत करें।
- धीरे-धीरे आहार की मात्रा, उसका गाढ़ापन और बारम्बारता बढ़ाएं।
- नमक, शक्कर, तेल, घी और सब्जियों को अलग-अलग अनुपात में मिलाकर विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाये जायें और शक्कर को कम से कम कैसे उपयोग में लें, इसका प्रदर्शन करें।

परामर्श एवं प्रदर्शन

सुनिश्चित एवं राय प्रतिक्रिया

- स्वल्पाहार –(चाय आदि)
- सांस्कृतिक कार्यक्रम जैसे गायन, नृत्य, अभिनय, रोलप्ले आदि का प्रदर्शन।

ऑगनबाड़ी कार्यकर्त्री गर्भवती महिला के माथे बिन्दी/टीका लगाकर मातृत्व का सम्मान करते हुए एक डलिया जिसमें आई0एफ0ए0 टैबलेट, स्थानीय मौसमी फल, अंकुरित अनाज, गुड़ एवं भुना चना, एमाइलेज फूड तथा एम0सी0पी0 कार्ड्स, इत्यादि रखकर भेंट स्वरूप प्रदान करेगी और दैनिक आहार में इनको शामिल करने हेतु परामर्श भी देगी।

गतिविधि में गर्भवती महिला (जिनके छः माह पूर्ण हो चुके हैं।) की गोदभराई की जायेगी उनके साथ-साथ अन्य गर्भवती माताओं की सहभागिता सुनिश्चित की जायेगी।

महत्वपूर्ण संदेश: गोदभराई की रस्म के साथ निम्न महात्वपूर्ण संदेश प्रसारित करेगी।

- प्रसूति सम्बन्धी समस्याएं, उनकी पहचान तथा निवारण के सम्बन्ध में जानकारी उपलब्ध करायेगी।

गर्भावस्था के दौरान आवश्यक प्रसव पूर्व जाँचें

- गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार प्रसवपूर्व जाँचें कराना जरूरी है। आगामी जाँचें (तीसरी ए0एन0सी0 गर्भावस्था के सातवें से आठवें महीने में तथा चौथी ए0एन0सी0 नवें महीने में) करवाने के लिए गोदभराई के दिन परामर्श देगी।
- संस्थागत प्रसव : प्रसव के लिए प्रेरित करेगी।
- एम0सी0पी0 कार्ड : गर्भवती महिला को यह जानकारी दी जाए कि इस कार्ड को सुरक्षित रखें तथा जब भी वह ऑगनबाड़ी केन्द्र/उपकेन्द्र/स्वास्थ्य केन्द्र पर जाएं इसे साथ लेकर जाए।
- प्रथम स्तनपान (आई0वाई0सी0एफ0) : नवजात शिशु को गाढ़ा दूध (कोलस्ट्राम) बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद पिलाने तथा छः माह तक केवल माँ का दूध पिलाने (न शहद, न घुट्टी, न पानी) सम्बन्धी परामर्श देना।
- आयोडीन युक्त नमक के महत्व एवं प्रयोग के बारे में जानकारी देना।

• आयरन-फॉलिक एसिड की गोलियों का नियमित सेवन

माँ और बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के लिए गर्भावस्था में रोज एक आयरन फॉलिक एसिड की गोली का सेवन जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान आयरन (लौह तत्व) और फॉलिक एसिड की 180 गोलियाँ (प्रसव के 03 माह पूर्व तथा प्रसव के 03 माह पश्चात तक) दी जाएंगी।

• आयरन-फॉलिक एसिड की गोली के लाभ

- गोली के सेवन से गर्भवती का हीमोग्लोबिन स्तर अच्छा होगा, इससे उसे थकान कम होगी, भूख लगेगी एवं वह स्वस्थ रहेगी, तथा प्रसव के दौरान जटिलता की संभावना कम होगी।
- शिशु का जन्म के समय वजन सामान्य होगा एवं वह स्वस्थ रहेगा।



मातृ एवं शिशु पोषण के सुधार हेतु सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने
के लिए

समुदाय आधारित गतिविधियाँ (गोदभराई एवं अन्नप्राशन) के
आयोजन हेतु दिशा-निर्देश



आई.सी.डी.एस. तंत्र सुदृढीकरण एवं पोषण सुधार परियोजना (ISSNIP)

राज्य परियोजना प्रबन्धन इकाई
निदेशालय बाल विकास सेवा एवं पुष्टाहार विभाग

निदेशालय, बाल विकास सेवा एवं पुष्ठाहार, उ०प्र० लखनऊ।

पत्रांक : /बा०वि०परि०/स्निप/2015-16,

दिनांक २७ मई, 2016

जिला कार्यक्रम अधिकारी/प्रभारी जिला कार्यक्रम अधिकारी

जनपद: इलाहाबाद, औरया, बाराबंकी, बुलन्दशहर, चन्दौली, फैजाबाद, फतेहपुर, गाजियाबाद, हरदोई, अमरोहा, कानपुर देहात, कानपुर नगर, कौशाम्बी, लखनऊ, मेरठ, मुरादाबाद, मुजफ्फर नगर, रायबरेली, रामपुर, शाहजहाँपुर, उन्नाव, झाँसी, चित्रकूट, बांदा, हमीरपुर, भैरपुरी, इटावा, अलीगढ़, हाथरस, संत रविदास नगर, महोबा, बागपत, आजमगढ़, मऊ, गाजीपुर, संत कबीर नगर, सिद्धार्थ नगर, फर्रुखाबाद, कुशीनगर, जालौन तथा पीलीभीत।

विषय:- स्निप के अन्तर्गत समुदाय आधारित परम्परागत कार्यक्रमों-गोदभराई अन्नप्राशन के आयोजन हेतु दिशा-निर्देश।

आई.सी.डी.एस. तंत्र सुदृढीकरण एवं पोषण सुधार परियोजना (स्निप) प्रदेश के 41 जनपदों में चलाई जा रही है। समुदाय में तीन वर्ष से कम आयु के बच्चों के पोषण स्तर में सुधार हेतु व्यवहार परिवर्तन को बढ़ाने पर विशेष ध्यान दिया गया है। इसके अन्तर्गत समुदाय आधारित दो गतिविधियों अन्नप्राशन एवं गोदभराई को चिन्हित किया गया है, ताकि मातृ एवं शिशु पोषण सुधार हेतु समुदाय के मध्य व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा मिल सके।

उक्त गतिविधियों के आयोजन हेतु दिशा-निर्देश संलग्न कर इस निर्देश के साथ प्रेषित है कि गोदभराई अन्नप्राशन गतिविधियों का आयोजन संलग्न दिशा-निर्देशों के अनुरूप सुनिश्चित किया जाये तथा दिशा-निर्देशों से समस्त सी०डी०पी०ओ०, मुख्य सेविकाओ एवं आँगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों को भी भलि-भांति अवगत कराया जाये। आयोजित गतिविधियों की सूचना संलग्नक प्रारूप-04 पर सूचना (एम०एस० एक्सेल) में अनिवार्यतः 05 जुलाई 2016 तक jpcissnip@gmail.com (सॉफ्ट एवं हार्ड कॉपी में) पर भेजना सुनिश्चित करें।

संलग्नक: यथोपरि।

(आनन्द कुमार सिंह)
निदेशक

पृष्ठांक संख्या: C-479 / तददिनांक।

प्रतिलिपि: निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

1. प्रमुख सचिव, महिला एवं बाल विकास विभाग, उ०प्र० शासन, लखनऊ।
2. परियोजना निदेशक (स्निप), महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार नई दिल्ली।
3. सम्बन्धित जिलाधिकारी/मुख्य विकास अधिकारी, उ०प्र०।
4. समस्त-अधिकारी, मुख्यालय।
5. उपनिदेशक, मुख्यालय को इस आशय से कि संलग्नकों सहित इसे विभागीय वेबसाइट पर अपलोड कराये।

(आनन्द कुमार सिंह)
निदेशक

Mr. Rajesh Tiwari
06/06/16