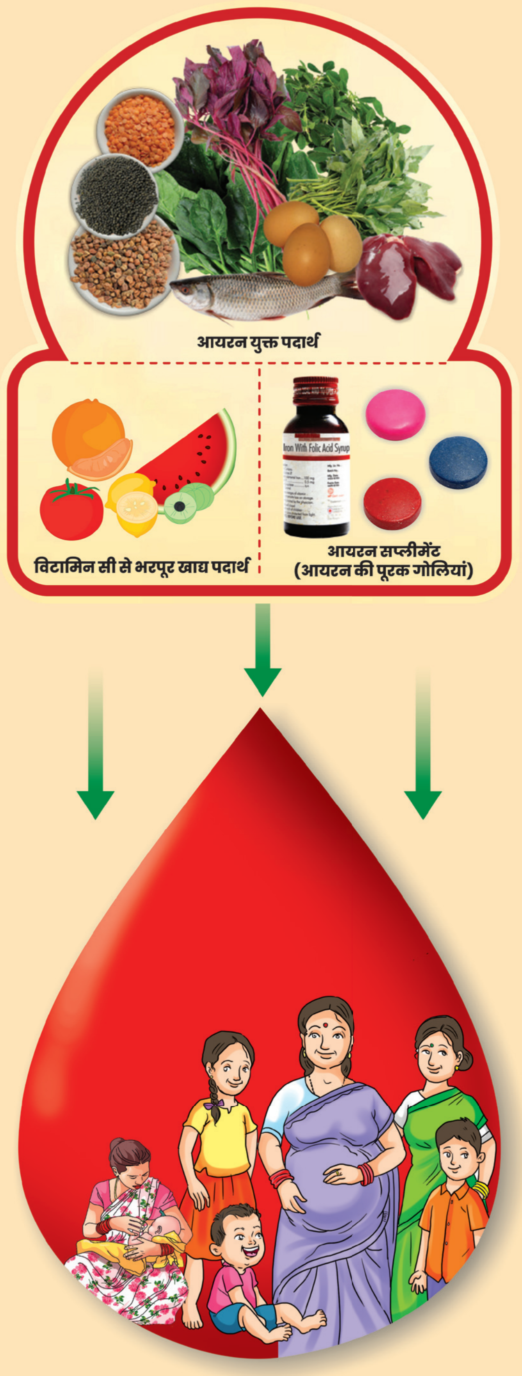
सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

महिलाओं और बच्चों में एनीमिया

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड



दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ए वाई – एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

महिलाओं और बच्चों में एनीमिया पर यह फैसिलिटेटर गाइड, राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) के अंतर्गत सभी सुविधाकर्ताओं को फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक संवर्गों के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में सहायता करने के लिए डिज़ाइन की गई है। यह फैसिलिटेटर गाइड भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिपबुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

एनीमिया को कम करने पर इस प्रशिक्षण का उद्देश्य एसआरएलएम कर्मचारियों, संवर्गों और समुदाय को बड़े पैमाने पर ज्ञान और प्रमुख व्यवहारों के साथ जागरूक बनाना है ताकि पोषण संबंधी एनीमिया को रोकने के लिए स्वास्थ्य और पोषण प्रथाओं में सुधार किया जा सके। यह ज्ञान परिणामस्वरूप बेहतर व्यवहार और प्रथाओं को अपनाने में मदद कर सकता है जिससे एसएचजी महिलाओं और उनके परिवार के स्वास्थ्य में सुधार होगा। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के परिणामस्वरूप उत्पादकता में वृद्धि होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज, हालांकि एसएचजी महिलाओं के लिए है,पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करना चाहिए। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के तहत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/पतियों/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था उनके द्वारा करना सुनिश्चित करने की आवश्यकता है।

उद्देश्य

मॉड्यूल को पढ़ने के बाद, फैसिलिटेटर सक्षम होगा:

- यह समझने में कि पोषण संबंधी एनीमिया, इसके परिणामों, और संवेदनशील उम्र और विशेष परिस्थितियों के दौरान इसका प्रबंधन कैसे करें।
- आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन, पूरक आहार और महत्वपूर्ण व्यवहारों सहित आवश्यक पोषण देखभाल क्रियाओं पर ज्ञान प्राप्त करने में।

सत्र शुरू करें

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें लाल रक्त कोशिकाओं (आरबीसी) की संख्या कम हो जाती है और फलस्वरूप उनकी ऑक्सीजन वहन करने की क्षमता शरीर की शारीरिक जरूरतों को पूरा करने के लिए अपर्याप्त होती है। **आरबीसी का कार्य फेफड़ों से मांस तंतु/ऊतकों तक ऑक्सीजन और मांस तंतु से कार्बन डाइऑक्साइड को फेफड़ों तक पहुंचाना है। यह हीमोग्लोबिन (एच बी), हीम और ग्लोबिन से बने प्रोटीन का उपयोग करके प्राप्त किया जाता है। एनीमिया ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड को ले जाने वाले आरबीसी की संख्या को कम करके गैस ले जाने के**

शरीर की क्षमता को कम करता है। हीमोग्लोबिन के संश्लेषण के लिए आयरन आवश्यक है। आयरन की कमी को विश्व स्तर पर एनीमिया का सबसे आम कारण माना जाता है, लेकिन अन्य पोषक तत्वों की कमी (फोलेट, विटामिन बी 12 और विटामिन ए सहित), तीव्र और पुरानी सूजन, परजीवी संक्रमण, और अनुवांशिक बीमारियां या जिन बीमारीयों की गिरफ्त में व्यक्ति आ जाता है और जो हीमोग्लोबिन संश्लेषण, लाल रक्त कोशिकाओं लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन तथा उनके जीवित रहने को प्रभावित करती हैं, एनीमिया का कारण हैं।

केस स्टडी

रीना एक 13 साल की बच्ची है। वह उत्तर प्रदेश के एक कस्बे रामपुर में अपने माता-पिता, दो भाइयों और एक छोटी बहन के साथ रहती है, रीना स्कूल जाती है और घर के सभी कामों में अपनी माँ की मदद भी करती है। उसका सामान्य आहार दिन में दो बार चावल और पतली दाल और एक बार सब्जियां हैं। वह नूडल्स और बर्गर को बहुत पसन्द करती हैं, जिसका आनंद वह अक्सर स्कूल की कैंटीन में अवकाश के दौरान लेती हैं। वह बहुत कमजोर महसूस करती है और हमेशा थकी रहती है। उसके ग्रेड गिर रहे हैं क्योंकि वह कक्षा में ध्यान केंद्रित नहीं कर सकती है। वह चिड़चिड़ी महसूस करती है और खेलना पसंद नहीं करती क्योंकि वह थोड़ी सी भी कोशिश करने पर भी हांफने लगती है। प्रतिभागियों से पूछें-

- रीना को क्या हो गया है?
- रीना को और कौन से संकेत और लक्षण हो सकते हैं?

नोट: प्रतिभागियों को उत्तर की व्याख्या यहाँ न करें, बस उनकी बात सुनें।

चरण 1: एनीमिया क्या है और इसके लक्षण?

समूह के साथ इस पर चर्चा शुरू करें कि वे एनीमिया से क्या समझते हैं, इसे उनकी स्थानीय भाषा में क्या कहते हैं, और उनके अनुसार पोषण संबंधी एनीमिया के क्या कारण हैं।

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या और उनकी ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता शरीर की शारीरिक जरूरतों को पूरा करने के लिए अपर्याप्त होती है। एनीमिया को 'पांडु रोग' भी कहा जाता है, जिसका अर्थ है पीलापन के साथ रोग, क्योंकि त्वचा, जीभ, आंख और चेहरे में लाली की कमी होती है। बच्चे के स्वास्थ्य और उचित शारीरिक और मानसिक विकास के लिए रक्त में आयरन की सही मात्रा होना आवश्यक है।

एनीमिया के मुख्य लक्षण नीचे सूचीबद्ध हैं -

- पी लापन, त्वचा, चेहरे, जीभ और आंखों की लालिमा में कमी।
- काम में रुचि की कमी, जल्दी थक जाना।
- सांस की तकलीफ या घुटन।
- काम में ध्यान नहीं केन्द्रित कर पाना और चीजों को भूल जाना।
- कमजोरी और चक्कर आना।
- भूख न लगना।
- चेहरे और पैरों में सूजन।
- जन्म के समय कम वजन के बच्चे।

गतिविधि: एनीमिया के लक्षणों पर चर्चा करें और समूह के सदस्यों के साथ एनीमिया के लक्षणों की जांच के लिए स्व-मूल्यांकन करें।

स्व-मूल्यांकन प्रपत्र

क्रम संख्या	प्रश्न	हाँ	नही
1	क्या आप बहुत बार बीमार महसूस करते हैं		
2	क्या आपकी आंखें पीली दिख रही हैं		
3	क्या आपको सांस लेने में तकलीफ/सांस लेने में कठिनाई का अनुभव होता है		
4	क्या आप हर समय थकान और नींद महसूस करते हैं		
5	क्या आपको मासिक धर्म के दौरान भारी मात्रा में खून आता हैं		
6	क्या आप अपने हाथ और पैर को ठंडा अनुभव करते हैं		
7	क्या आपकी त्वचा पीली दिख रही है		
8	क्या आपके नाखून टूटते हैं		
9	क्या आप बालों के झड़ने और मांसपेशियों में कमजोरी का अनुभव कर रहे हैं		
10	क्या आपको बहुत बार सिर दर्द होता है		

नोट: प्रतिक्रिया प्राप्त करने के बाद, प्रतिभागियों के साथ उनके लक्षणों के आधार पर आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया की संभावनाओं को साझा करें।

एनीमिया की गंभीरता को समझने के लिए नीचे दी गई तालिका को देखें और हीमोग्लोबिन के स्तर पर समूह को सूचित करें।

जनसंख्या	जिन्हें एनीमिया नहीं है (Gm/dL)	एनीमिया का प्रारंभिक स्तर (Gm/dL)	एनीमिया का मध्यम स्तर (Gm/dL)	एनीमिया का गंभीर स्तर (Gm/dL)
6 से 59 माह की आयु के बच्चे	≥11.0	10-10.9	7.0-9.9	<7.0
5 से 11 वर्ष के बच्चे	≥11.5	11.0-11.4	8.0-10.9	<8.0
12 से 14 वर्ष के बच्चे	≥12.0	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
15 वर्ष से अधिक की किशोरियां और ऐसी महिलाएं जो गर्भवती नहीं हुई हैं	≥12.0	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
गर्भवती महिलाएं	≥11.0	10.0-10.9	7.0-9.9	<7.0
15 वर्ष से अधिक के पुरुष	≥13.0	11.0-12.9	8.0-10.9	<8.0

चरण 2: एनीमिया के कारण और परिणाम

किसी व्यक्ति को एनीमिया होने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे गर्भावस्था और प्रसव के दौरान रक्ताल्पता वाली महिला, दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों का देर से या अपर्याप्त पूरक आहार, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों की कमी वाले आहार, कृमि संक्रमण और घरों में और आसपास अस्वच्छ स्थितियां।

इन कारणों को समूह को नीचे दी गई तालिका में वर्गीकरण की मदद से समझाया जा सकता है–

एनीमिया के उच्च बोझ के कारण			
आयरन की मात्रा में कमी	भोजन	आयरन की कमी	मातृत्व संबंधी एनीमिया
• एक माँ से जो गर्भावस्था और बच्चे के जन्म के दौरान एनीमिक है। • शैशवावस्था, बचपन की कमजोरी के कारण आयरन की मात्रा में कमी या किशोरावस्था में होने वाला एनीमिया	• अनुपयुक्त IYCF खासकर पूरक आहार व्यवहार • आयरन अवरोधक (चाय/कॉफी, कैल्शियम युक्त खाद्य पदाथ) का अत्यधिक सेवन और आयरन बढ़ाने वाले का कम सेवन (विटामिन-सी आदि) • आहार में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों की कमी।	• परजीवी (मलेरिया, आंतों के कीड़े) के कारण • खराब पर्यावरण स्वच्छता, सुरक्षित पेयजल और अपर्याप्त व्यक्तिगत स्वच्छता	• गर्भावस्था के दौरान ऊतक, रक्त निर्माण और ऊर्जा की आवश्यकता के कारण लोहे की आवश्यकता में वृद्धि। • प्रसवोत्तर रक्तस्राव से लोहे की हानि • किशोरावस्था की गर्भावस्था • 2 साल से कम अंतराल के साथ बार-बार गर्भधारण

यदि इलाज नहीं कराया जाए तो एनीमिया से जुड़ी समस्याओं पर चर्चा बिंदु–

- यह स्थिति हमारे आहार में आयरन की कमी के कारण होती है।
- मासिक धर्म के दौरान अतिरिक्त खून का बहाव और गर्भावस्था के दौरान आयरन की आवश्यकता बढ़ने के कारण महिलाओं को आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया का खतरा ज्यादा होता है।
- एनीमिया से पीड़ित किशोरियों में गर्भपात और कम वजन के बच्चों को जन्म देने की संभावना बढ़ जाती है।
- 5 साल से कम उम्र के कुपोषित बच्चों में एनीमिया एक जटिल समस्या है।
- एनीमिया से प्रभावित गर्भवती महिलाओं में प्रसव संबंधी जटिलताएं और समय से पहले शिशु के जन्म होने की संभावना अधिक होती है।
- एनीमिया से हृदय संबंधी जटिलताए भी हो सकती हैं।
- बहुत अधिक रक्त की कमी होने से गंभीर एनीमिया हो सकता है और कभी-कभी यह घातक भी हो सकता है।.

चरण 3: एनीमिया के लिए संवेदनशील समूह और प्रत्येक समूह के लिए आवश्यकताएं

अब इस बात पर चर्चा शुरू करें कि किसे एनीमिया से पीड़ित होने की अधिक संभावना है और विशेष रूप से पोषण संबंधी रक्ताल्पता को रोकने के लिए क्या किया जाना चाहिए। समूह को समझाएं कि बच्चों, किशोरों और महिलाओं में आयरन की कमी होने का खतरा अधिक होता है और परिणामस्वरूप वे एनीमिया से ज्यादा

प्रभावित होते हैं। यह भी समझाएं कि उम्र के अनुसार आहार और निर्धारित पूरक आहार का ध्यान रखकर इसे रोका जा सकता है।

ध्यान रखने योग्य कुछ बातें हैं-

- बच्चे के जन्म के बाद के पहले कुछ मिनट जीवन भर आयरन की मात्रा के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। **याद रखें कि नवजात शिशु के खून में आयरन की मात्रा को बनाए रखने के लिए जन्म के बाद बच्चे की नाल कम से कम 3 मिनट के बाद ही काटनी चाहिए।**
- सभी आयु समूहों द्वारा संतुलित आहार का सेवन जिसमें आयरन से भरपूर और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल हैं, बहुत महत्वपूर्ण है।
- विटामिन सी शरीर में आयरन का अवशोषण में मदद करता है और बढ़ाता है और सही मात्रा में उपलब्धता सुनिश्चित करता है।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को तिमाही के अनुसार अनुशंसित मात्रा और खाद्य समूहों के आधार पर आहार का सेवन करना चाहिए।

चरण 4: एनीमिया की रोकथाम के लिए संवेदनशील समूहों के लिए आवश्यकताएँ

प्रतिभागियों को बताएं कि प्रत्येक समूह के लिए आहार, पूरक और समय पर कृमि मुक्ति का सुनिश्चित करना आवश्यक है, जिससे शरीर में आवश्यक मात्रा में आयरन की मात्रा बनी रहे और एनीमिया संबंधित विकारों को रोका जा सके। याद रखने के लिए महत्वपूर्ण बिंदुओं और प्रत्येक कमजोर समूह की आवश्यकताओं को एक-एक करके चर्चा करें -

बच्चों के लिए 6 महीने से 59 महीने (5 साल)-ये एक बच्चे के जीवन में नींव के वर्ष हैं, जैसे ही बच्चा छह महीने की उम्र पूरी करता है, बच्चे को समय पर पूरक आहार देना याद रखें और माताओं को कोशिश करनी चाहिए कि बच्चे का दो साल की उम्र तक स्तनपान भी जारी रखें। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है, संतुलित आहार देते रहें और बच्चे के दैनिक आहार में महत्वपूर्ण खाद्य समूहों को शामिल करें। साथ-साथ-

- आईएफए सिरप 20 मिलीग्राम सप्ताह में दो बार दें (एलिमेंटल आयरन और 200 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड) इस बात का ध्यान रखें कि आयरन की खुराक खाली पेट न दी जाए।
- बच्चे को साल में दो बार एल्बेंडाजोल की गोली खिलाएं ताकि पेट के कीड़ों से बचाव हो सके।
- आईएफए सिरप और एल्बेंडाजोल टैबलेट दोनों नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनवाड़ी से निःशुल्क प्रदान किए जाते हैं।
- बच्चे को आयरन युक्त आहार और विटामिन सी युक्त आहार खिलाना सुनिश्चित करें। विटामिन सी युक्त आहार शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद करते हैं।

5-9 वर्ष के बच्चों के लिए-याद रखें कि यह बच्चों के बढ़ने और उनके समग्र विकास का समय होता है। संतुलित आहार खाते रहने के साथ-साथ एक दिन के आहार में अधिकतम खाद्य समूहों को शामिल करना चाहिए। साथ-साथ-

- बच्चों को हर हफ्ते एक गुलाबी रंग की आयरन की गोली दें। ध्यान रहे कि इसे खाली पेट न लिया जाए। इसे दूध, चाय या कॉफी के साथ भी नहीं देना चाहिए।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेंडाजोल की एक गोली साल में दो बार दें।

- आयरन और एल्बेंडाजोल दोनों की गोलियां नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनबाडी तथा सरकारी स्कूलों में भी निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती हैं।
- बच्चे को आयरन युक्त आहार और विटामिन सी युक्त आहार खिलाना सुनिश्चित करें। ये शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद करते हैं।

10-19 वर्ष के किशोरों के लिए-यह तीव्र शारीरिक और मानसिक विकास के साथ-साथ बच्चे के भावनात्मक विकास की भी अवस्था होती है। याद रखें कि संतुलित आहार का सेवन बनाए रखें आहार में विविधतापूर्ण भोजन के विकल्प शामिल करें, तले और मीठे खाद्य पदार्थों से बचें और सक्रिय जीवन शैली का अपनाएं। साथ ही, पर्याप्ति लौह उपलब्धता बनाए रखने के लिए -

- हर हफ्ते एक नीले रंग की आयरन की गोली लें। कभी भी खाली पेट आयरन की गोली न लें। इसे दूध, चाय या कॉफी के साथ न लें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेंडाजोल की एक गोली साल में दो बार लें।
- यदि आप थका हुआ महसूस करते हैं, काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते हैं, महत्वपूर्ण चीजें भूल जाते हैं या सांस लेने में तकलीफ होने लगती है, तो नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं और एनीमिया की जांच कराएं।
- आयरन और एल्बेंडाजोल दोनों की गोलियां नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनबाडी तथा सरकारी स्कूलों में भी निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती हैं।
- आयरन से भरपूर और विटामिन सी से भरपूर आहार का सेवन करें। विटामिन सी शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण की क्षमता बढ़ा देता है।

प्रजनन आयु में महिलाओं के लिए-महिलाओं के लिए संतुलित आहार लेना बहुत जरूरी है, आहार में स्वस्थ भोजन विकल्पों के साथ प्रतिदिन दस खाद्य समूहों में से कम से कम पांच शामिल करें, तले हुए और मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें और सक्रिय जीवन शैली अपनाएं । ये कारक यह सुनिश्चित करने में योगदान करते हैं कि महिलाएं स्वस्थ हैं और यदि वे गर्भावस्था में प्रवेश करती हैं या किसी अन्य स्थिति में अतिरिक्त आवश्यकताएं होती हैं तो शरीर में आयरन के पर्याप्त भंडार को बनाए रखने के लिए -

- हर हफ्ते एक लाल रंग की आयरन की गोली लें। इसे कभी भी खाली पेट न लें। इसे दूध, चाय या कॉफी के साथ न लें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेंडाजोल की एक गोली साल में दो बार जरूर लें।
- आयरन की गोलियां और एल्बेंडाजोल टैबलेट नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनवाड़ी में मुफ्त उपलब्ध हैं।
- आयरन से भरपूर और विटामिन सी से भरपूर आहार का सेवन करें। ये शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद देते हैं।

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए-गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अपने पोषण पर बहुत ध्यान देना पड़ता है, क्योंकि उनका अजन्मा/नवजात शिशु अपने पोषण के लिए उन्हीं पर निर्भर होता है। इन महिलाओं को अपनी तिमाही के अनुसार अनुशंसित मात्रा में दैनिक आहार में कम से कम पांच खाद्य समूहों को शामिल करना चाहिए। हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने के लिए आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों के सेवन पर विशेष जोर दिया जाना चाहिए। आहार के साथ, आयरन/लोहे और अन्य प्रमुख पोषक तत्वों की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए, याद रखें कि यदि आयरन की गोलियां

नियमित रूप से निर्धारित की जाती हैं, तो मां और बच्चे को उन खतरों और जोखिमों से बचाया जा सकता है जो रक्त की कमी के कारण हो सकते हैं। एनीमिया से बचाव के लिए-

- गर्भावस्था के चौथे महीने से लेकर 180 दिनों (6 महीने) तक हर दिन एक लाल आयरन की गोली लें और प्रसव के बाद छह महीने तक जारी रखें। कुल 360 टैबलेट का सेवन करना है।
- मितली या असहजता महसूस होने पर भी गोलियां लेते रहें, ये दुष्प्रभाव लंबे समय तक नहीं रहेंगे। भोजन के लगभग एक से दो घंटे बाद आयरन की गोलियां लेने से इन प्रभावों को कम किया जा सकता है लेकिन इसे कभी भी खाली पेट नहीं लेना चाहिए।
- इसे दूध, चाय, कॉफी या कैल्शियम की गोलियों के साथ न लें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए गर्भावस्था के दूसरे तिमाही में एक एल्बेंडाजोल की एक गोली लें।
- यदि आप थका हुआ महसूस करते हैं, काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते, महत्वपूर्ण चीजें भूल जाते हैं या सांस की तकलीफ महसूस होने लगती है, तो एनीमिया की जांच के लिए नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाएं और इलाज कराएं।
- नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनबाडी से आईएफए और एल्बेंडाजोल की गोलियां निःशुल्क प्राप्त करें।

ध्यान रखने योग्य आहार और अन्य बिंदुओं के बारे में विस्तार से जानकारी के लिए मातृ पोषण सत्र देखें।

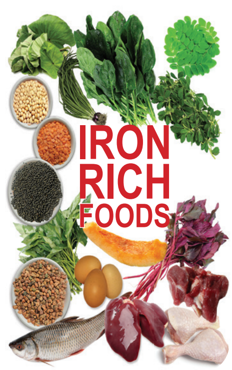
चर्चा के बिंदु:आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ क्यों?

निम्नलिखित बिंदुओं को पढ़ें और उत्तर देने के लिए समझें कि क्या ऐसे प्रश्न हैं कि किसी को आयरन/लोहे और विटामिन सी से समृद्ध खाद्य पदार्थ क्यों लेना चाहिए और हमारे नियमित आहार के माध्यम से शरीर में लोहे के अवशोषण को बढ़ाने के लिए क्या किया जा सकता है-

- आयरन महत्वपूर्ण है क्योंकि हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आपके शरीर को इसकी आवश्यकता होती है। खाद्य विविधता अधिक आयरन युक्त खाद्य पदार्थ प्राप्त करने में मदद करती है।
- विटामिन सी लोहे के अवशोषण को शरीरमें बढ़ा देता है। आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ (खट्टे, नींबू, आंवला, अमरूद, आंवला आदि।

आयरन और विटामिन सी से समृद्ध खाद्य पदार्थ

शरीर में आयरन की उपलब्धता बढ़ाने के लिए प्रमुख सिफारिशें।



1. **लाल लीन मीट खाएं:** (जिनमें वसा की मात्रा कम होती है)-यह आसानी से अवशोषित होने वाले हीम आयरन का सबसे अच्छा स्रोत है। यदि आपको इसकी कमी है तो इसे हफ्ते में कई बार खाने से मदद मिल सकती है।
2. **विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ खाएं:** गैर-हीम आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थों के साथ विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से आयरन का अवशोषण 300% तक बढ़ सकता है।

3. **भोजन के साथ कॉफी और चाय से बचें:** भोजन के साथ कॉफी और चाय पीने से आयरन का अवशोषण 50-90% तक कम हो सकता है।

4. **भिगोएँ, अंकुरित करें और फरमेंट करें:** अनाज और फलियों को भिगोने, अंकुरित करने और खमीर उठाने से इन खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से मौजूद फाइटेट की मात्रा कम करके लोहे के अवशोषण को बढ़ाया जा सकता है।

5. **लोहे के बर्तन का प्रयोग करें:** लोहा के बर्तन में तैयार भोजन दो से तीन गुना अधिक लोहा प्रदान करता है, जो गैर-लोहे के बर्तन में तैयार होता है।

6. **उबले हुए चुकंदर और काला चना:** यह आयरन और प्रोटीन के अच्छे पोषक स्रोत के रूप में कार्य करते हैं । वे रक्त की मात्रा और हीमोग्लोबिन बढ़ाने में परस्पर सहयोग करते हैं।

हीमोग्लोबिन के स्तर और आईएफए/आयरन सप्लीमेंट्स का महत्व पर चर्चा के बिंदु:

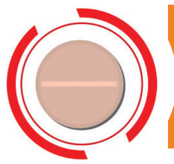
- सभी आयु समूहों के लिए सामान्य हीमोग्लोबिन का स्तर 11 से 15 ग्राम के बीच है और इस सीमा से नीचे एनीमिया के विभिन्न स्तर हैं -7 से 10.9 ग्राम मध्यम एनीमिया है और 4 से 6.9 गंभीर एनीमिया है जबकि 4 से कम बहुत गंभीर एनीमिया के श्रेणी में आता है।
- सुनिश्चित करें कि सभी बच्चों, किशोरियों (गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं सहित) को आईएफए की गोलियां दी जाएं । याद रखें कि लाल गोलियां महिलाओं के लिए, नीली किशोरियों और लड़कों के लिए, गुलाबी 5 साल से अधिक उम्र के बच्चों के लिए और सिरप 5 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए हैं।
- गर्भवती किशोरियों को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाना चाहिए और एएनसी दिशानिर्देशों के अनुसार आईएफए टैबलेट लेनी चाहिए।
- यह भी सुनिश्चित करें कि कृमि मुक्ति के लिए एल्बेंडाजोल की गोलियां सभी आयु समूहों को दी जानी चाहिए।

चरण 5: एनीमिया मुक्त भारत

समूह से पूछें कि क्या वे एनीमिया के प्रसार को कम करने के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा पोषण अभियान के तहत एक कार्यक्रम, एनीमिया मुक्त भारत और उसकी रणनीति के बारे में जानते हैं और उन्हें बताएं। कार्यक्रम के प्रमुख क्रियाकलाप इस प्रकार हैं:

6 हस्तक्षेप

1 रोगनिरोधक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरण

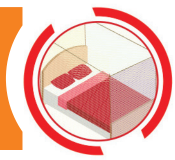
2 बच्चों, किशोरों, प्रजनन उम्र की महिलाओं और गर्भवती महिलाओं को कृमिहीन करना 

3 देर से जन्म नाल को काटा जाए यह सुनिश्चित करते हुए वर्ष भर सघन व्यवहार बदलाव संवाद अभियान

4 डिजिटल विधियों का उपयोग कर एनीमिया की जांच और देखरेख के स्थान पर ही उपचार

5

लोक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के अंतर्गत आयरन फोलिक एसिड संवर्धित आहारों का प्रावधान

6 बीमारीग्रस्त क्षेत्रों में मलेरिया पर विशेष ध्यान देते हुए एनीमिया के गैर कुपोषण कारकों पर नियंत्रण 

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी सदस्य यह समझें कि एनीमिया क्या है, इसके परिणाम और शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में आहार का महत्व क्या है।
- समूह के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि परिवार के पुरुष और अन्य सदस्य घर में आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों की उपलब्धता सुनिश्चित करें, खासकर अगर घर में गर्भवती, स्तनपान कराने वाली महिलाएं और छोटे बच्चे हैं।
- यह सुनिश्चित करने के लिए भी ध्यान रखा जाना चाहिए कि परिवार के सदस्यों के आधार पर सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों या आंगनवाड़ी द्वारा आशा, एएनएम और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ सहयोग करके आयरन सप्लीमेंट और डीवर्मिंग टैबलेट उपलब्ध कराई जाए।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का समर्थन करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने में कठिनाई महसूस करते हैं और अपने परिवारों को मना लेते हैं।

सत्र का समापन: केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से चर्चा करके सत्र समाप्त करें। प्रतिभागियों को धन्यवाद दे।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA