सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

कुपोषण चक्र और जीवन के प्रथम 1000 दिन

स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिपबुक

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

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश

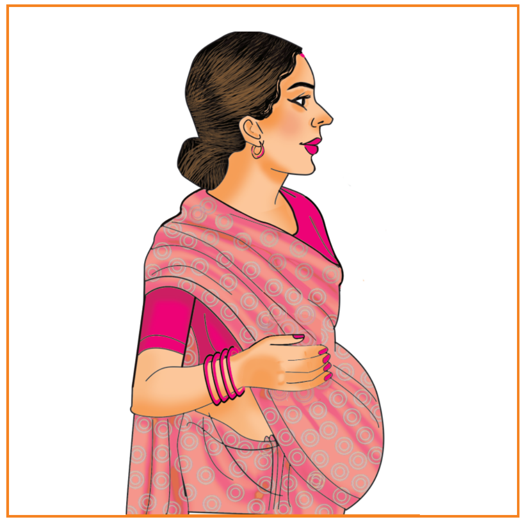
- प्रत्येक फ्लिपबुक के लिए एक प्रशिक्षक मार्गदर्शिका उपलब्ध है, कृपया सत्र के बारे में स्वयं की समझ बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- प्रशिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में पठन सामग्री है जो विषय पर अधिक जानकारी प्रदान करती है ताकि फैसिलिटेटर/ प्रशिक्षक सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न, संदेह को दूर करने के लिए तैयार हो।

प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- हर कार्ड का एक तरफ सहायक एवं दूसरा तरफ प्रतिभागियों के लिए होता है
- प्रतिभागियों की तरफ का पृष्ठ चित्रित है तथा प्रशिक्षक का विस्तृत होता है।
- प्रशिक्षक को सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को चित्र प्रदर्शित करना चाहिए और पूछना चाहिए कि वे क्या समझते हैं। यदि चित्र छोटे हैं और दूर से देखना मुश्किल है, तो फ्लिपबुक को समूह में सभी सदस्यों के बीच घुमा देना चाहिए जिससे सभी ठीक से देख लें।
- उसके बाद, प्रशिक्षक को चित्र से संबंधित संदेश को समझाना चाहिए।
- यदि किसी प्रतिभागी के पास कोई प्रश्न है, तो प्रशिक्षक को धैर्यपूर्वक प्रश्न को सुनने, समझने और समझाने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लिपबुक सामग्री की विस्तृत व्याख्या के बाद, प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के बीच प्रश्न पूछकर उनकी समझ की जांच करनी चाहिए और प्रमुख संदेशों को फिर से दोहरा देना चाहिए।

कुपोषण चक्र को तोड़ने के लिए
प्रथम 1000 दिनों के महत्व को समझें और उसमें निवेश करें

कुपोषण चक्र और प्रथम 1000 दिन

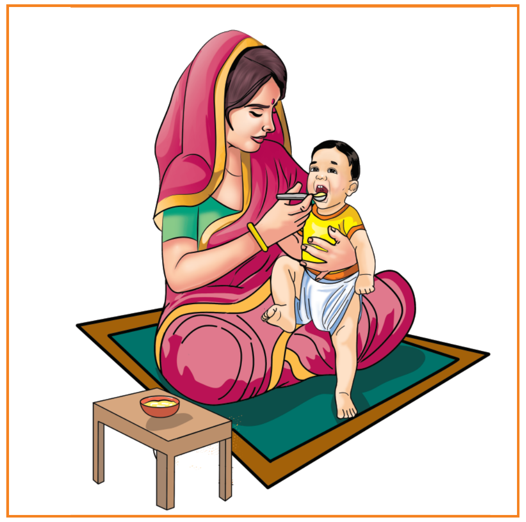


कुपोषण क्या है और महिलाओं और बच्चों में कुपोषण के क्या कारण हैं इस विषय पर समूह के साथ चर्चा शुरू करें। इस सत्र में प्रतिभागियों के साथ विस्तार से चर्चा करेंगे कि कुपोषण क्यों होता है और यदि इसे अनदेखा किया जाए तो यह एक हानिकारक चक्र कैसे बन सकता है। साथ ही उनसे यह जानने की कोशिश करें कि क्या उन्होंने पहले कभी जीवन के प्रथम 1000 दिनों के बारे में सुना है।

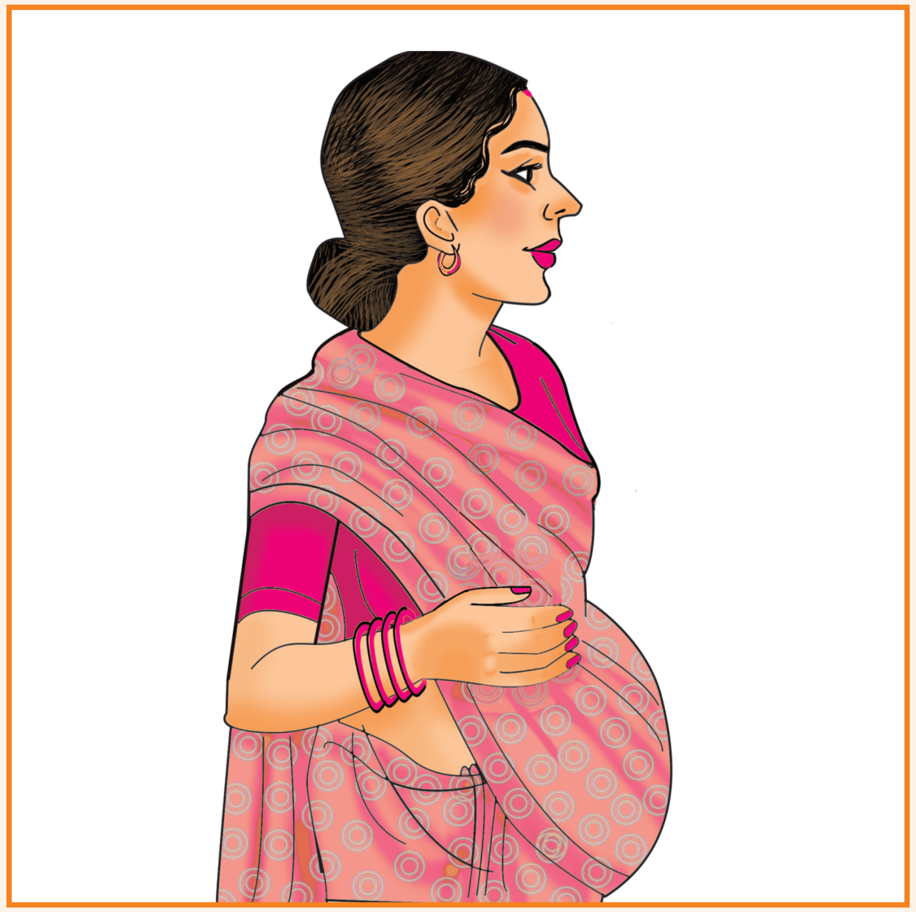
इस सत्र में निम्नलिखित विषयों के बारे में विस्तृत पहलू शामिल होंगे:

- कुपोषण चक्र
- जीवन के प्रथम 1000 दिनों की अवस्थाएँ और जीवन में इसका महत्व
    - गर्भावस्था के 270 दिन
    - बच्चे के पहले 6 महीनों के 180 दिन
    - बच्चे के 6 - 24 महीने के 550 दिन

यह सत्र आपको कुपोषण और जीवन के प्रथम 1000 दिनों के बीच के संबंध को समझने में मदद करेगा। 1000 दिन की अवस्था का विवरण और इनसे संबंधित अच्छे पोषण और स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त तरीकों को "मातृ पोषण" व "शिशु एवं छोटे बच्चों के पोषण" (IYCF) सत्र में विस्तृत रूप से समझाया गया है।

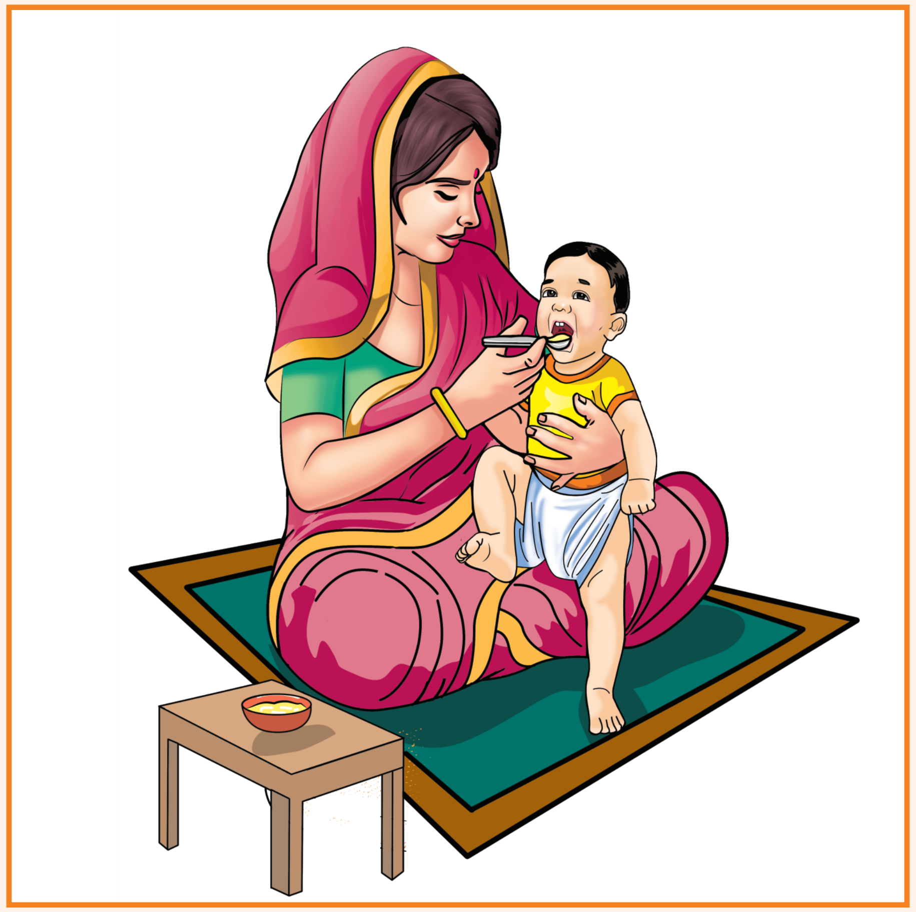


कुपोषण चक्र और जीवन के प्रथम 1000 दिन



गर्भावस्था के 270 दिन

बच्चे के पहले 6 महीनों के 180 दिन



बच्चे के 6 - 24 महीने
के 550 दिन

कुपोषण चक्र

कुपोषण से आप क्या समझते हैं?

जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती मतलब उसके सेवन में कमी, अधिकता या असंतुलन हो तो वह कुपोषण कहलाता है।

कुपोषण मुख्यतः दो प्रकार का होता है:

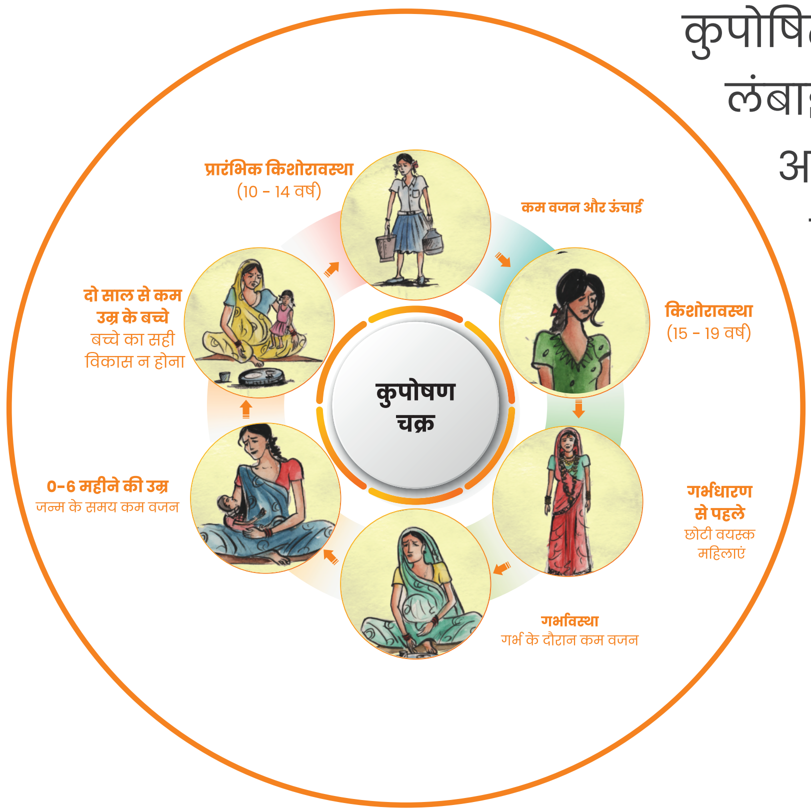
- **अंडर न्यूट्रिशन-** नाटापन, शरीर का अत्यधिक कमजोर या दुबला होना, वजन कम होना और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी।
- **ओवर न्यूट्रिशन-** मोटापा और अन्य समस्याएं।

हमारे देश में कुपोषण का अधिक सामान्य रूप अंडर न्यूट्रिशन है। इसलिए इस फ्लिप बुक में अंडर न्यूट्रिशन को कुपोषण कहा गया है।

आपके अनुसार कौन कुपोषित हैं?

- जिन महिलाओं में हीमोग्लोबिन का स्तर कम होता है।
- कम उम्र में गर्भधारण करके मां बनने वाली महिलाएं।
- जिन महिलाओं का गर्भधारण के बीच कम अंतराल होता है।
- जो महिलाएं कम पौष्टिक खाना खाती हैं और बार-बार बीमार पड़ती हैं।
- कम वजन वाले बच्चे।
- उम्र के अनुसार बच्चों की लंबाई कम होती है।
- कम वजन वाले या अधिक वजन वाले बच्चे।

कुपोषण चक्र से आप क्या समझते हैं ?



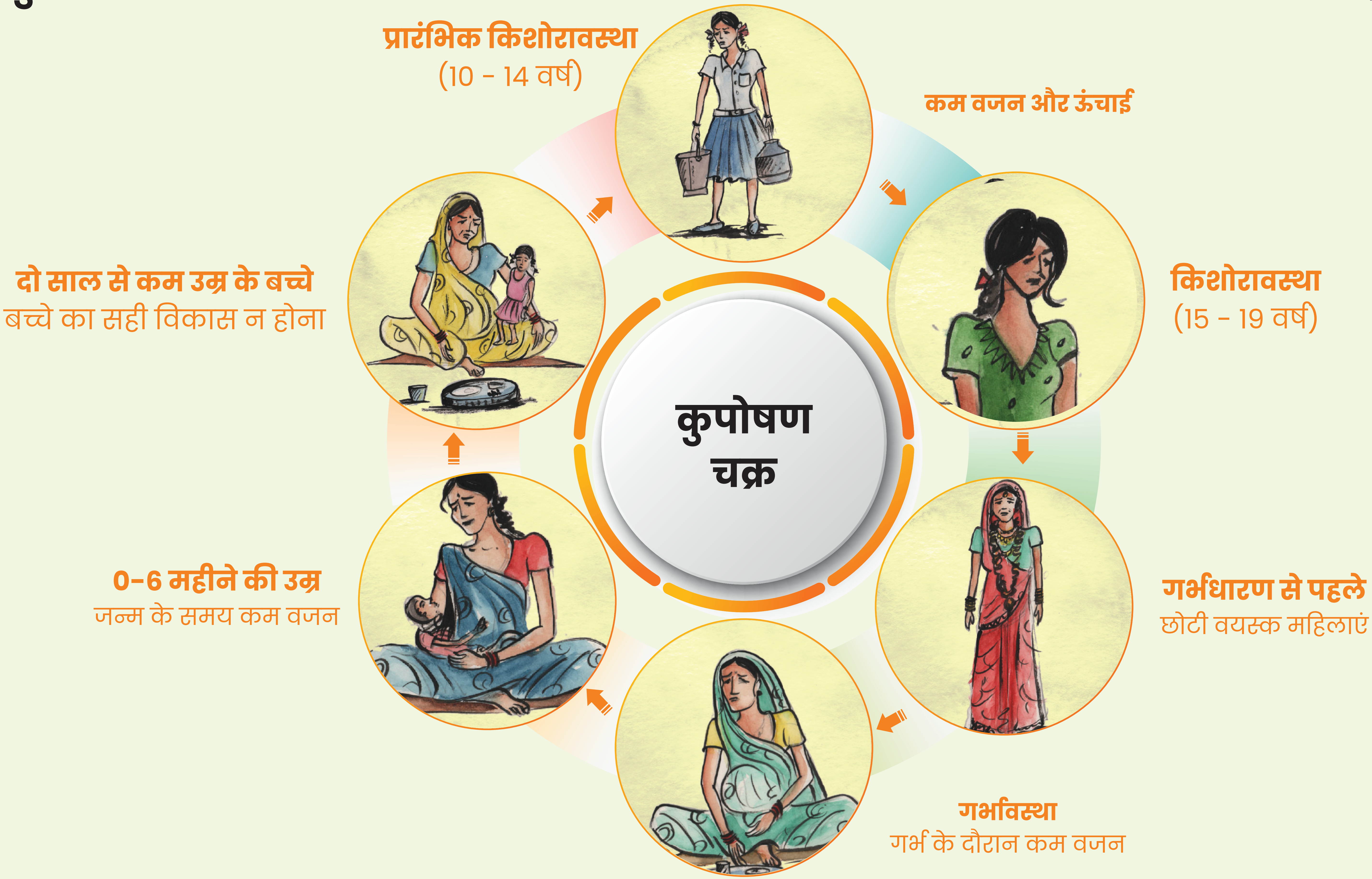
कुपोषित युवा लड़कियों का वजन कम और आमतौर पर उनकी लंबाई सामान्य से कम होती है। ये लड़कियां जब मां बनती हैं तो अक्सर कम वजन के बच्चों को जन्म देती हैं। अगर बच्चा लड़की है और वह कुपोषित है तो यह सिलसिला जारी रहता है।

इसलिए जीवन के हर चरण में अच्छे स्वास्थ्य और पोषण पर ध्यान देना जरूरी है। यह लड़कियों की अच्छी शिक्षा की आवश्यकता पर भी जोर देता है ताकि वे पोषण और स्वास्थ्य के मुद्दों के महत्व को समझ सकें और कुछ हद तक अपना ख्याल रख सकें।

हम कुपोषण के चक्र को कैसे तोड़ सकते हैं?

कुपोषण के चक्र को तोड़ने के लिए 1000 दिनों के महत्व को समझना बहुत जरूरी है।

कुपोषण का चक्र



कुपोषण चक्र
प्रारंभिक किशोरावस्था
(10 - 14 वर्ष)
कम वजन और ऊंचाई
किशोरावस्था
(15 - 19 वर्ष)
गर्भधारण से पहले
छोटी वयस्क महिलाएं
गर्भावस्था
गर्भ के दौरान कम वजन
0-6 महीने की उम्र
जन्म के समय कम वजन
दो साल से कम उम्र के बच्चे
बच्चे का सही विकास न होना

जीवन के प्रथम 1000 दिन कौन से होते हैं?

इस वीडियो में जीवन के प्रथम 1000 दिनों के महत्व को दिखाया गया है। यह दर्शाता है कि इस अवधि के दौरान अच्छे स्वास्थ्य, पोषण और उचित स्वच्छता अपनाने से व्यक्ति के स्वस्थ, समृद्ध और सुखी भविष्य की संभावना अधिक होती है।

Play Video by scanning this QR Code

270 दिन

गर्भावस्था

मातृत्व पोषण एवं प्रसव से पूर्व देखभाल

180 दिन

0-6 महीने

शुरूआत से ही केवल और केवल स्तनपान

550 दिन

6-24 महीने

पूरक खिलाना और स्तनपान जारी रखना

जीवन के प्रथम 1000 दिन कौन से होते हैं?

एक बच्चे के जीवन में उसके गर्भ धारण से लेकर दो वर्ष की आयु तक की अवधि को प्रथम 1000 दिन कहते हैं।

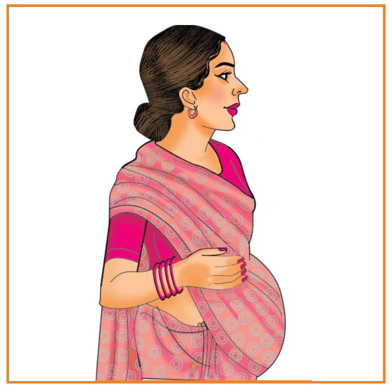
270 दिन
गर्भावस्था

180 दिन
0-6 महीने

550 दिन
6-24 महीने

जीवन के प्रथम 1000 दिन महत्वपूर्ण क्यों हैं?

- **गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के लिए**
  इस दौरान महिलाओं को अतिरिक्त पोषण और स्वास्थ्य देखभाल की जरूरत होती है।

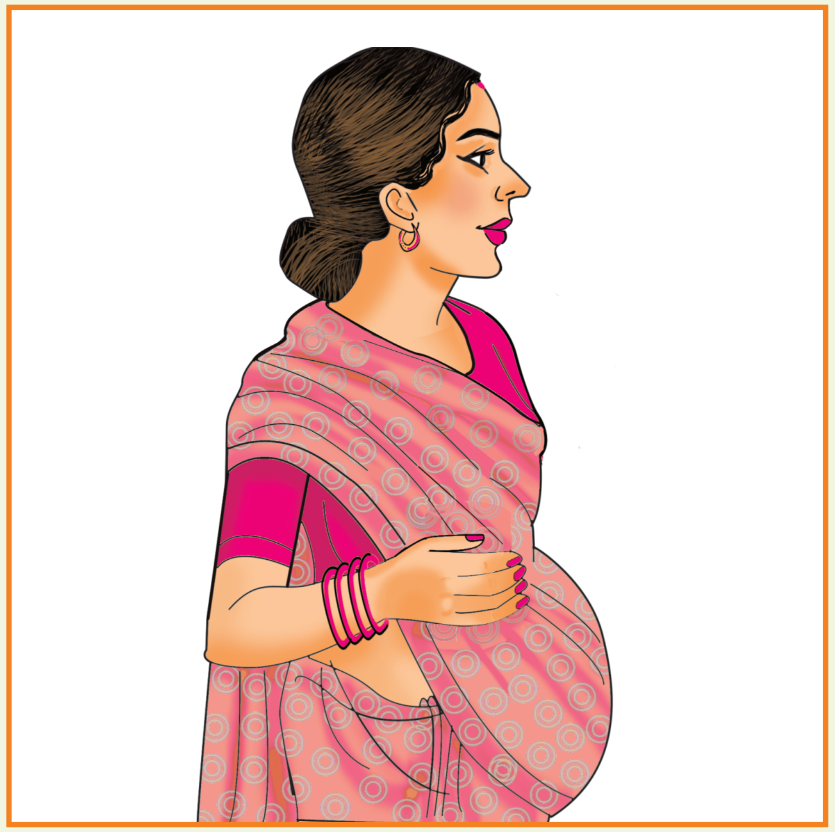


- **बच्चे के मानसिक विकास के लिए**
  क्योंकि इस अवधि के दौरान मनुष्य के दिमाग का लगभग 80% हिस्सा विकसित होता है, इसमें कोई भी कमी रहने पर या विफलता आने पर कोई भी उसे बदल नहीं सकता।

- **बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए**
  जीवन के पहले 2 वर्षों के दौरान अच्छे शारीरिक विकास के लिए बच्चे को विशेष देखभाल और पोषण की आवश्यकता होती है।

- **बेहतर जीवन यापन के लिए**
  इस समय उचित स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता देखभाल का अभाव घरेलू बीमारी और गरीबी का एक प्रमुख कारण हो सकता है।

जीवन के प्रथम 1000 दिन महत्वपूर्ण क्यों हैं?



गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के लिए

बच्चे के मानसिक विकास के लिए

बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए

बेहतर जीवन यापन के लिए

जीवन के प्रथम 1000 दिन के चरण

1. गर्भावस्था: 270 दिन

मुख्य संदेश

- पहली बार गर्भधारण से पहले ही महिलाओं को सही पोषण प्राप्त करना चाहिए।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक आहार खाने की जरूरत होती है।
- बताए गए 10 खाद्य समूहों में से, महिलाओं को अपने दैनिक आहार में कम से कम 5 खाद्य समूहों को शामिल करना चाहिए।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को दिन में 3 बार भोजन करना चाहिए और साथ ही 2 बार पौष्टिक नाश्ता लेने चाहिए।
- गर्भावस्था के चौथे महीने से बच्चे के छह महीने के होने तक, 1 आयरन टैबलेट (IFA) और 2 कैल्शियम की गोलियां रोजाना लेनी चाहिए।
- गर्भवती होने की पुष्टि होते ही महिलाओं को एएनएम और आंगनबाडी केंद्र में पंजीकरण करवाना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि आप डॉक्टर द्वारा सुझाए गए सभी परीक्षण करें।
- परिवार द्वारा महिला को रोजाना कम से कम 2 घंटे आराम करने देना चाहिए।

जीवन के प्रथम 1000 दिन के चरण

1. गर्भावस्था: 270 दिन

- पोषक आहार
- आहार में विविधता
- प्रसव पूर्व देखभाल और टीटी टीकाकरण
- रोजाना कम से कम 2 घंटे आराम

जीवन के प्रथम 1000 दिन के चरण

2. बच्चे के पहले 6 महीने: 180 दिन

मुख्य संदेश

- जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को स्तनपान करायें।
- जीवन के पहले 6 महीनों के लिए, बच्चे को विशेष रूप से स्तनपान ही कराना चाहिए।
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं को उचित पोषण और पर्याप्त मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है।

क्योंकि

- मां का पहला गाढ़ा और पीला दूध (कोलोस्ट्रम) बच्चे को कई तरह के एंटीबॉडी और पोषक तत्व प्रदान करता है।
- इससे बच्चे को संक्रमण से लड़ने की क्षमता मिलती है।
- स्तनपान शिशु एवं माँ और परिवार सभी के लिए कई मायनों में फायदेमंद होता है।
- जब माँ स्तनपान कराती है, तो वह बच्चे को अपने शरीर से सभी पोषक तत्व प्रदान करती है। इसलिए माँ को अच्छा पोषण और देखभाल मिलना बहुत जरूरी है।

जीवन के प्रथम 1000 दिन के चरण

2. बच्चे के पहले छह महीने: 180 दिन

- स्तनपान की जल्द शुरुआत
- केवल स्तनपान
- माँ को संतुलित पोषण

जीवन के प्रथम 1000 दिन के चरण

3. 6-24 महीने का बच्चा: 550 दिन

मुख्य संदेश:

- **पूरक आहार**

  जैसे ही बच्चा 6 महीने का हो, घर का बना और अलग अलग प्रकार का भोजन देना शुरू करें। उचित स्वच्छता के साथ-साथ उचित मात्रा, बारंबारता और निरंतरता सुनिश्चित करें।

- **आहार में विविधता**

  बच्चे को प्रतिदिन बताये गये 7 खाद्य समूहों में से कम से कम 4 अलग-अलग खाद्य पदार्थ खिलाएं।

- **टीकाकरण**

  सुनिश्चित करें कि बच्चे को सरकार द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार टीका लगाया गया है। बच्चे को कई तरह की बीमारियों से बचाने के लिए यह जरूरी है और यह छूटना नहीं चाहिए।

- **2 साल तक स्तनपान**

  दो साल तक स्तनपान जारी रखना चाहिए। इससे बच्चे को माँ के दूध में होने वाले सारे पोषक तत्व मिल जाते हैं।

जीवन के प्रथम 1000 दिन के चरण

3. 6-24 महीने का बच्चा: 550 दिन

- 6 महीने की उम्र में तुरंत पूरक आहार दें
- उचित पूरक आहार
- पूरक आहार में आहार विविधता
- टीकाकरण
- 2 साल तक लगातार स्तनपान
- माँ को संतुलित पोषण

बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जीवन के प्रथम 1000 दिन का समय बहुत महत्वपूर्ण होता है

- गर्भावस्था के 16वें दिन से ही बच्चे के दिमाग का विकास शुरू हो जाता है।
- पहले 1000 दिनों में दिमाग का 80% हिस्सा विकसित हो जाता है।
- शारीरिक विकास इतनी तेजी से होता है कि जन्म के बाद पहले छह महीनों में बच्चे की लंबाई दोगुनी हो जाती है और जीवन के पहले वर्ष में तीन गुना हो जाती है।

बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जीवन के प्रथम 1000 दिन का समय बहुत महत्वपूर्ण होता है

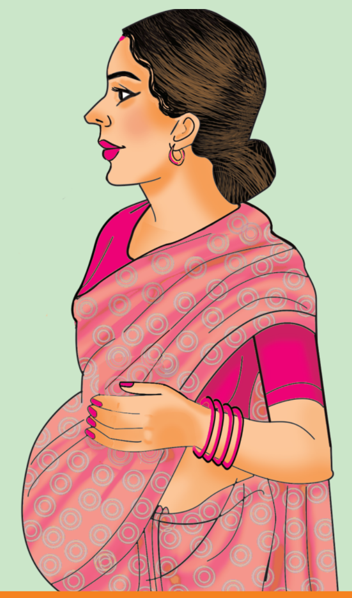
गर्भावस्था के 16वें दिन से ही बच्चे के दिमाग का विकास शुरू हो जाता है|

पहले 1000 दिनों में दिमाग का 80% हिस्सा विकसित हो जाता है।

जन्म के बाद पहले छह महीनों में बच्चे की लंबाई दोगुनी हो जाती है और जीवन के पहले वर्ष में तीन गुना हो जाती है।

जीवन के प्रथम 1000 दिन क्या होते हैं?

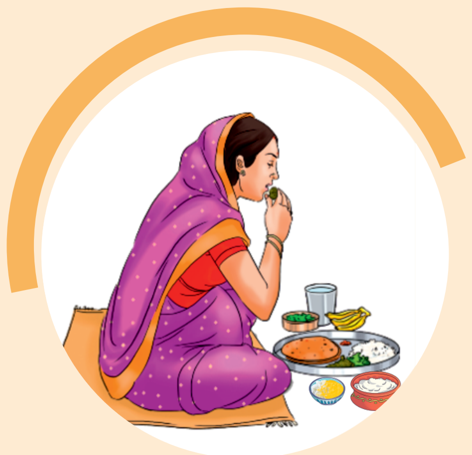
गर्भधारण से लेकर दो वर्ष की आयु तक की अवधि को जीवन के प्रथम 1000 दिनों के रूप में जाना जाता है।



1000 दिन महत्वपूर्ण क्यों हैं?

- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए
- दो साल से कम उम्र के बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए
- कुपोषण से बचाव के लिए
- बेहतर जीवन यापन के लिए

कुपोषण के चक्र को तोड़ने के लिए 1000 दिनों के महत्व को समझना और उनका पालन करना बेहद जरूरी है।



270 दिन

गर्भावस्था

मातृत्व पोषण

180 दिन

0-6 महीने

जल्द और विशेष स्तनपान

550 दिन

6-24 महीने

पूरक आहार और निरंतर स्तनपान

आइए सुनिश्चित करें कि हम हमारे दैनिक व्यवहार में इस सत्र के प्रमुख संदेशों को अपनाएं |

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

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

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार