

6 माह तक केवल स्तनपान है स्वस्थ बच्चे की पहचान।



माँ का दूध अमृत के समान है।

- ✓ जन्म के तुरंत बाद (1 घंटे के अंदर) शिशु को माँ का दूध अवश्य पिलाएं।
- ✓ माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध शिशु के लिए अमृत सामान है। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा है।
- ✓ माँ के दूध में पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा, प्रोटीन, वसा तथा अन्य सूक्ष्म पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शिशु के उचित विकास के लिए आवश्यक हैं।



**6 माह तक केवल स्तनपान कराएं,
एक बूंद पानी भी नहीं दें।**



शिशु के मांगने पर, रोने या भूख लगने पर स्तनपान कराती रहें,
चाहे दिन हो या रात।

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।



बच्चे को मिले स्वस्थ जीवन का उपहार पूरक आहार की सही मात्रा हो उम्र के अनुसार



6 माह पूरा होने पर बच्चों को पूरक आहार दें,
साथ ही 2 वर्ष तक माँ का दूध पिलाना भी जारी रखें।

पूरक आहार कितना खिलाएं?

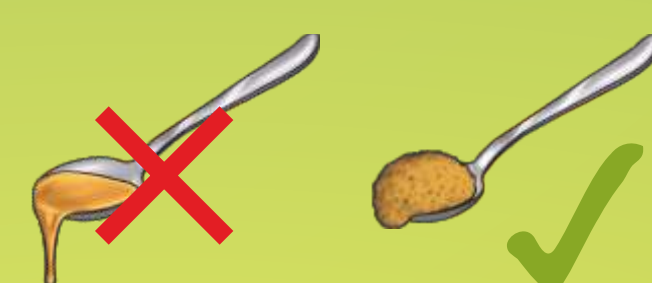
बच्चे की बढ़ती उम्र के साथ पोषण की सही मात्रा		
6 से 8 माह	9 से 11 माह	12 से 23 माह
दिन में दो बार	दिन में तीन बार	दिन में तीन बार
		
एक पावकटोरी की आधी माप	एक पावकटोरी की आधी माप	पूरी कटोरी

पूरक आहार कैसे खिलाएं?



बच्चे को प्यार से और आराम से
खिलाएं, क्योंकि बच्चे को खिलाने
में धीरज चाहिए।

बच्चे को खिलाने
के लिए पिता को
शामिल करें।



पूरक आहार सही गाढ़ापन
(अर्धठोस) लिए हो जो
चम्मच तिरछा करने से
न गिरे।



अलग कटोरी-चम्मच से
खिलाएं, जिससे सही
मात्रा पता चले। खाने में
एक चम्मच तेल या घी
अवश्य डालें।

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।

बढ़ते बच्चे की जरूरत हो पूरी पूरक आहार में विविधता जरूरी

हर खाद्य समूह के फायदे अलग हैं, इसलिए हर दिन कम से कम
7 में से **4** प्रकार का खाना बच्चे को खिलाएं।

अनाज और कंद मूल



अन्य सब्जियाँ व फल



दाल एवं फलियाँ



विटामिन-एयुक्त फल एवं सब्जियाँ



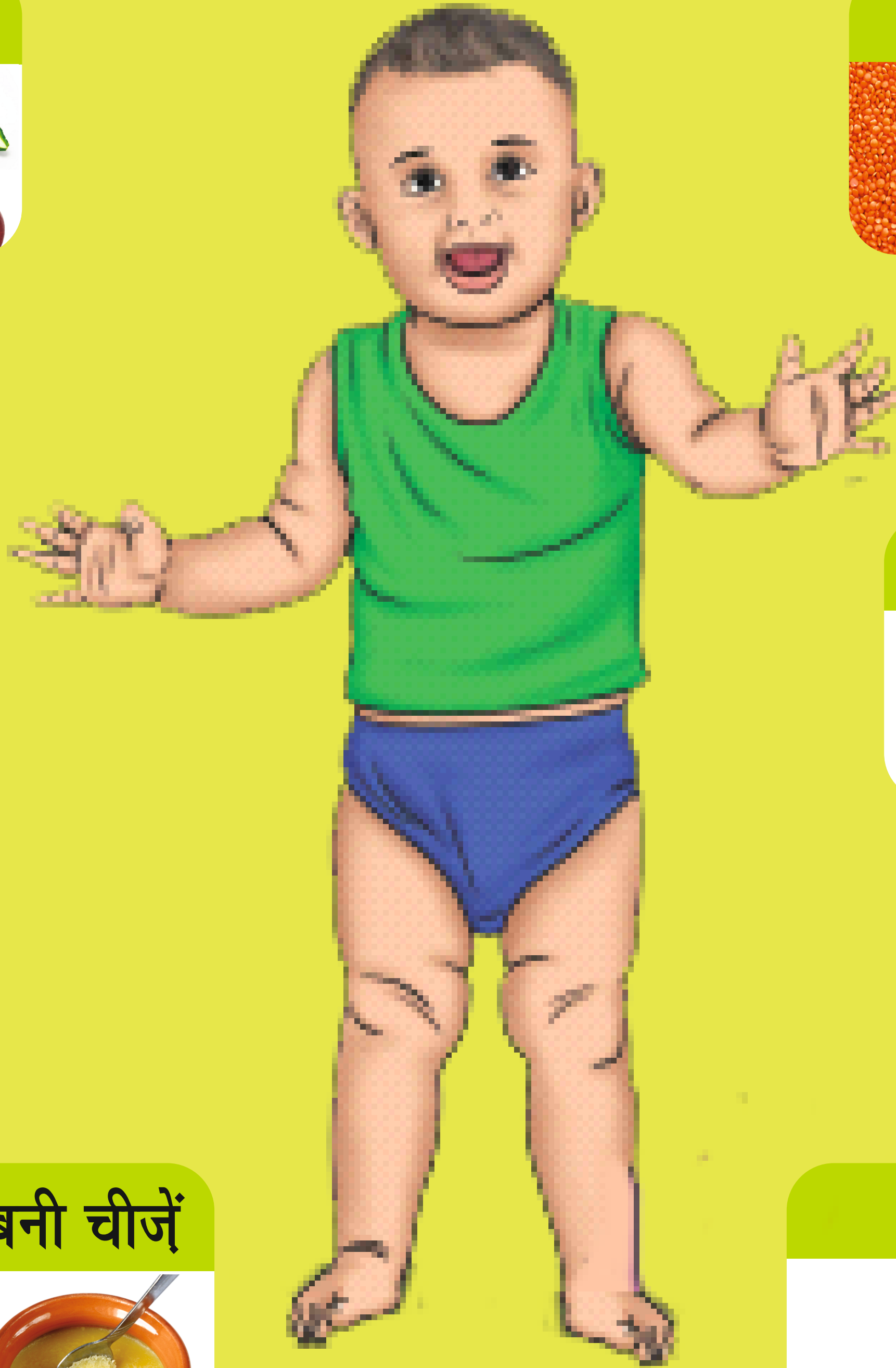
मांस और मछली



दूध एवं दूध से बनी चीजें



अंडे



2 साल तक पूरक आहार
के साथ स्तनपान जरूर कराएं

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।

