निदेशालय बाल विकास सेवा एवं पुष्टाहार, उ0प्र0 लखनऊ।

पत्रांकः C-402 /बा0वि0परि0/स्वा0 व पो0/2023–24 दिनांकः 11-07-2023

समस्त जिला कार्यक्रम अधिकारी/प्रभारी,
उत्तर प्रदेश।

विषयः मातृ पोषण हस्तक्षेपों के सम्बन्ध में दिशा–निर्देश।

कृपया उपर्युक्त विषयक शासन के पत्र संख्या–भा0स0–239/58–1–2022–54–2099– 41/2022 दिनांक 26 अगस्त, 2022 का सन्दर्भ ग्रहण करें, जिसके द्वारा महिला एवं बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार के पत्र संख्या–11/4/2021–सी0डी0–I (e-95706) दिनांक 01.08.2022 द्वारा निर्गत सक्षम आंगनबाड़ी एवं पोषण 2.0 के दिशा–निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित कराये जाने के निर्देश निर्गत किये गये हैं। भारत सरकार द्वारा निर्गत सक्षम आंगनबाड़ी एवं पोषण 2.0 के दिशा–निर्देशों के अनुसार **मातृ–पोषण (Maternal Nutriton)** पर विशेष बल दिया गया है। जिससे कि, नवजात शिशु और माँ, दोनों के स्वास्थ्य व पोषण स्तर को सुदृढ़ किया जा सके।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS) के आंकडों में उत्तर प्रदेश में **मातृ–पोषण** के विभिन्न संकेतकों में सुधार होना पाया गया है, जोकि अत्यन्त उत्साहवर्ध है, परन्तु मातृ–पोषण सम्बन्धी संकेतकों को और बेहतर किये जाने हेतु अधिक प्रयास किये जाने की आवश्यकता है। मातृ–पोषण को सुदृढ़ किये जाने हेतु डेवलपमेन्ट पार्टनर्स (टी0एस0यू0) के सहयोग से मातृ पोषण सम्बन्धी दिशा–निर्देश तैयार किये गये हैं (पत्र के साथ संलग्न), जिसमें आंगनबाड़ी कार्यकत्री, मुख्यसेविका, बाल विकास परियोजना अधिकारी व जिला कार्यक्रम अधिकारी द्वारा समय–समय पर सम्पादित किये जाने वाले कार्यों का उल्लेख किया गया है।

मातृ–पोषण को सुदृढ़ करने हेतु निम्न कार्य किये जाने है :–

1. **गर्भावस्था के दौरान वजन निगरानी और ट्रैकिंग–** गर्भवती महिला की मासिक वज़न निगरानी करना, जिससे उसके स्वास्थ्य और गर्भस्थ शिशु के विकास और वृद्धि का आंकलन किया जा सके।
2. **सूक्ष्म पोषक तत्वों का सम्पूरण–** गर्भावस्था में फॉलिक एसिड, आयरन व कैल्शियम की विशेष आवश्यकता को पूरा करना ।
3. **आहार की निर्धारित मात्रा व आहार विविधता –**गर्भवती महिला द्वारा दैनिक भोजन में निर्धारित खाद्य समूहों व निर्धारित मात्रा का सेवन करना।

अतः मातृ–पोषण (Maternal Nutriton) को सुदृढ़ किये जाने हेतु आवश्यक दिशा–निर्देश पत्र के साथ सलंग्न करते हुये निर्देशित किया जाता है कि मातृ–पोषण सम्बन्धी दिशा–निर्देश समस्त सम्बन्धित को उपलब्ध कराते हुये मातृ–पोषण को सुदृढ़ करने हेतु प्रभावी कार्यवाही करना सुनिश्चित करे।

संलग्नक–यथोक्त।

(सरनीत कौर ब्रोका)
निदेशक
11/7/23

पृष्ठांकनः– /तद्दिनांक।

प्रतिलिपिः निम्नलिखत को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषितः–

1. सचिव, बाल विकास एवं पुष्टाहार, उ0प्र0 शासन।
2. महानिदेशक, राज्य पोषण मिशन, उ0प्र0।
3. अधिशासी निदेशक, उत्तर प्रदेश तकनीकी सहयोग इकाई लखनऊ।
4. महानिदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0।
5. समस्त जिलाधिकारी, उ0प्र0।
6. समस्त मुख्य विकास अधिकारी, उ0प्र0।
7. समस्त डेवलपमेन्ट पार्टनर्स उ0प्र0।

(सरनीत कौर ब्रोका)
निदेशक

निदेशालय बाल विकास सेवा एवं पुष्टाहार, उ0प्र0 लखनऊ।

पत्रांकः ~~~~ /बा0वि0परि0/स्वा0 व पो0/2023–24 दिनांकः 11-07-2023

समस्त जिला कार्यक्रम अधिकारी/प्रभारी,
उत्तर प्रदेश।

विषयः मातृ पोषण हस्तक्षेपों के सम्बन्ध में दिशा–निर्देश।

कृपया उपर्युक्त विषयक शासन के पत्र संख्या–भा0स0–239/58–1–2022–54–2099– 41/2022 दिनांक 26 अगस्त, 2022 का सन्दर्भ ग्रहण करें, जिसके द्वारा महिला एवं बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार के पत्र संख्या–11/4/2021–सी0डी0–I (e-95706) दिनांक 01.08.2022 द्वारा निर्गत सक्षम आंगनबाड़ी एवं पोषण 2.0 के दिशा–निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित कराये जाने के निर्देश निर्गत किये गये हैं। भारत सरकार द्वारा निर्गत सक्षम आंगनबाड़ी एवं पोषण 2.0 के दिशा–निर्देशों के अनुसार **मातृ–पोषण (Maternal Nutriton)** पर विशेष बल दिया गया है। जिससे कि, नवजात शिशु और माँ, दोनों के स्वास्थ्य व पोषण स्तर को सुदृढ़ किया जा सके।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS) के आंकडों में उत्तर प्रदेश में **मातृ–पोषण** के विभिन्न संकेतकों में सुधार होना पाया गया है, जोकि अत्यन्त उत्साहवर्ध है, परन्तु मातृ–पोषण सम्बन्धी संकेतकों को और बेहतर किये जाने हेतु अधिक प्रयास किये जाने की आवश्यकता है। मातृ–पोषण को सुदृढ़ किये जाने हेतु डेवलपमेन्ट पार्टनर्स (टी0एस0यू0) के सहयोग से मातृ पोषण सम्बन्धी दिशा–निर्देश तैयार किये गये हैं (पत्र के साथ संलग्न), जिसमें आंगनबाड़ी कार्यकत्री, मुख्यसेविका, बाल विकास परियोजना अधिकारी व जिला कार्यक्रम अधिकारी द्वारा समय–समय पर सम्पादित किये जाने वाले कार्यो का उल्लेख किया गया है।

मातृ–पोषण को सुदृढ़ करने हेतु निम्न कार्य किये जाने है :–

1. **गर्भावस्था के दौरान वजन निगरानी और ट्रैकिंग–** गर्भवती महिला की मासिक वज़न निगरानी करना, जिससे उसके स्वास्थ्य और गर्भस्थ शिशु के विकास और वृद्धि का आंकलन किया जा सके।
2. **सूक्ष्म पोषक तत्वों का सम्पूरण–** गर्भावस्था में फॉलिक एसिड, आयरन व कैल्शियम की विशेष आवश्यकता को पूरा करना ।
3. **आहार की निर्धारित मात्रा व आहार विविधता –**गर्भवती महिला द्वारा दैनिक भोजन में निर्धारित खाद्य समूहों व निर्धारित मात्रा का सेवन करना।

अतः मातृ–पोषण (Maternal Nutriton) को सुदृढ़ किये जाने हेतु आवश्यक दिशा–निर्देश पत्र के साथ सलंग्न करते हुये निर्देशित किया जाता है कि मातृ–पोषण सम्बन्धी दिशा–निर्देश समस्त सम्बन्धित को उपलब्ध कराते हुये मातृ–पोषण को सुदृढ़ करने हेतु प्रभावी कार्यवाही करना सुनिश्चित करे।

संलग्नक–यथोक्त।

(सरनीत कौर ब्रोका)
निदेशक

पृष्ठांकनः– C-402 /तद्दिनांक।

प्रतिलिपिः निम्नलिखत को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषितः–

1. सचिव, बाल विकास एवं पुष्टाहार, उ0प्र0 शासन।
2. महानिदेशक, राज्य पोषण मिशन, उ0प्र0।
3. अधिशासी निदेशक, उत्तर प्रदेश तकनीकी सहयोग इकाई लखनऊ।
4. महानिदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0।
5. समस्त जिलाधिकारी, उ0प्र0।
6. समस्त मुख्य विकास अधिकारी, उ0प्र0।
7. समस्त डेवलपमेन्ट पार्टनर्स उ0प्र0।

(सरनीत कौर ब्रोका)
निदेशक

11/7/23

मातृ–पोषण (Maternal Nutrition) हेतु दिशा–निर्देश

मातृ– पोषण (Maternal Nutrition) का उद्देश्य

भारत सरकार द्वारा निर्गत सक्षम आंगनबाडी एवं पोषण 2.0 के दिशा निर्देशों में **मातृ–पोषण** पर विशेष बल दिया गया है। मातृ–पोषण की परिधि में गर्भवती व धात्री महिलाएं आती है। नवजात शिशु और माँ, दोनों के स्वास्थ्य व पोषण स्तर को सुदृढ़ करने हेतु निम्न बिन्दुओं पर विशेष ध्यान दिये जाने की आवश्यकता है –

1. **गर्भवती महिलाओं और शिशुओं के स्वास्थ्य व पोषण स्तर को सुदृढ़ करना,**
2. **गर्भवती महिलाओं में एनीमिया के स्तर को कम करना,**
3. **जन्म के समय कम वजन के शिशुओं के दर में कमी लाना,**

गर्भवती महिलाओं के उचित पोषण से उनमे एनीमिया की संभावना कम होने के साथ ही जन्म के समय शिशु के अल्प वजन होने की संभावना भी कम होती है। **मातृ–पोषण हेतु निम्न हस्तक्षेप कियान्वित किया जाना आवश्यक है –**

1. गर्भावस्था के दौरान वजन निगरानी और ट्रैकिंग,
2. सूक्ष्म पोषक तत्वों का सम्पूरण,
3. आहार की निर्धारित मात्रा व आहार विविधता,

मातृ–पोषण के क्रियान्वयन में आई0सी0डी0एस0 विभाग के कर्मियों यथा– आंगनवाड़ी कार्यकत्री ,मुख्य सेविका, सीडीपीओ एवं डीपीओ की अहम भूमिका है। **जिनमें निम्न मंच/अवसर का उपयोग किया जा सकता है –**

- समुदाय आधारित गतिविधि (गोदभराई),
- पोषाहार (टी0एच0आर0) वितरण दिवस,
- गृह भ्रमण एवं सेक्टर बैठक,
- ग्राम स्वास्थ्य,स्वच्छता व पोषण दिवस,

मातृ–पोषण हस्तक्षेपों के क्रियान्वयन को, स्वास्थ्य विभाग,पंचायतीराज विभाग,स्वयं सहायता समूहों के समन्वय से अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

मातृ पोषण हस्तक्षेपों को सुदृढ. करने में आई0सी0डी0एस0 की भूमिका:–

1. आंगनवाड़ी कार्यकत्री

1.1 गृहभ्रमण

- आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा अपने परिक्षेत्र की किसी महिला के गर्भवती होने की सूचना प्राप्त होते ही उसके घर का भ्रमण किया जाये। प्रत्येक गर्भवती महिला के घर कम से कम 04 बार गृह भ्रमण किया जाना अनिवार्य है।
  पहला भ्रमण – गर्भावस्था के चौथे माह में ,
  दूसरा भ्रमण – गर्भावस्था के छठे माह में ,
  तीसरा भ्रमण – गर्भावस्था के आठवें माह में और ,
  चौथा भ्रमण – गर्भावस्था के नौवें माह में,
- गर्भावस्था के दौरान में वजन में अपेक्षित वृद्धि न होने वाली गर्भवती महिलाओं को चिन्हित कर प्राथमिकता के आधार पर उनके यहाँ भ्रमण करना।
- गृह भ्रमण के दौरान परिवार के सदस्यों की भी उपस्थिति सुनिश्चित करना।
- फॉलिक एसिड/आयरन फॉलिक एसिड, कैल्शियम की गोली की उपलब्धता और उसके उपयोग के बारे में जानकारी करना ।
- डाइट रिकॉल टूल का प्रयोग करते हुए, गर्भवती महिला का 24 घंटे का डाइट रिकॉल लेना और आहार विविधता का आंकलन करना

- गर्भावस्था के दौरान वजन निगरानी और ट्रैकिंग – एम.सी.पी कार्ड या रजिस्टर में देख कर गर्भवती महिला व उसके परिवार के सदस्यों को वजन की बढ़त के बारे में बताना, यदि वज़न की बढ़त अपेक्षानुसार/मापदण्ड अनुसार न हो, तो कारणों का पता लगाना।
- पोषण ट्रैकर/रजिस्टर पर गृह भ्रमण को रिकॉर्ड करना।

1.2 समुदाय आधारित गतिविधि (गोदभराई)

- परिक्षेत्र की तीसरे/चौथे माह की समस्त गर्भवती महिलाओं की उपस्थिति सुनिश्चित करना एवं उनकी गोदभराई करना। गोदभराई के दौरान परिवार के सदस्यों को भी आमंत्रित करना, संभव हो तो सासु व पति की उपस्थिति सुनिश्चित करना।
- गर्भवती महिलाओं की वज़न निगरानी/वेट ट्रैकिंग हेतु उनका वजन मापना ।
- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों के माध्यम से आहार विविधता का प्रदर्शन करना।

1.3 टी0एच0आर0 वितरण दिवस

- गर्भवती महिलाओं को टी.एच.आर. वितरण हेतु एक अलग दिवस निर्धारित करना।
- वितरण दिवस पर सभी गर्भवती महिलाओं के मासिक वजन की ट्रैकिंग।
- गर्भवती महिलाओं और उनके परिवार के सदस्यों को टी.एच.आर. से बने पौष्टिक व्यंजनों का प्रदर्शन करना
- पिछले वज़न से वर्तमान वज़न की तुलना करके, वज़न वृद्धि का आंकलन करना एवं उचित पोषण परामर्श देना।
- गर्भवती महिलाओं की ऊंचाई का माप, पोषण जोखिम के आंकलन हेतु, गर्भावस्था में एक बार अनिवार्य रूप से किया जाये
- दूसरी व तीसरी तिमाही की गर्भवती महिलाएं, जिनका, एक माह में एक कि.ग्रा से कम या तीन कि.ग्रा से अधिक वज़न बढ़ रहा हो, उन्हे स्वास्थ्य केंद्र/वी.एच.एन.डी सत्र पर जांच के लिए संदर्भित करना

1.4 ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण दिवस (वी.एच.एस.एन.डी)

- वी.एच.एस.एन.डी सत्र पर पोषण परामर्श कॉर्नर बनाना
- गर्भवती महिलाओं की वेट ट्रैकिंग के लिए
  - सत्र पर वयस्क (अडल्ट) वजन मशीन व स्टेडियोमीटर की उपलब्धता सुनिश्चित करना,
  - सत्र में उपस्थित सभी गर्भवती महिलाओं का वजन माप सुनिश्चित किया जाये,
  - वज़न में अपेक्षित वृद्धि न होने वाली महिलाओं का उचित परामर्श,
  - गर्भवती महिलाओं को समूह में वज़न वृद्धि, आहार विविधता और माईक्रोन्यूट्रिएंट सम्पूरण (फॉलिक एसिड,आयरन, कैल्शियम की गोली का सेवन) पर परामर्श देना ।

2. मुख्य सेविका

- सैक्टर बैठक या अन्य अवसरों पर, आंगनवाड़ी कार्यकत्री को मातृ पोषण संबन्धित आवश्यक बिन्दुओं पर प्रशिक्षित करना।
- वयस्क (अडल्ट) वजन मशीन और स्टेडियोमीटर की उपलब्धता और क्रियाशीलता सुनिश्चित कराना।
- एम.सी.पी कार्ड/रजिस्टर पोषण ट्रैकर पर रिकॉर्ड अपडेशन में सहयोग करना
- आंगनवाड़ी कार्यकत्री को गोदभराई दिवस के आयोजन में सहयोग करना
- आंगनवाड़ी कार्यकत्री को वी.एच.एन.डी. सत्र में भाग लेने और पोषण कार्नर बनाने हेतु मेंटर करना
- क्षेत्र भ्रमण के दौरान – आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा दिशा–निर्देशों अनुसार गर्भवती महिला का गृह भ्रमण, आंगनवाड़ी केंद्र पर गोदभराई का आयोजन, आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा वी.एच.एन.डी. सत्र में प्रतिभाग एवं

क्रियाशील वजन मशीन की उपलब्धता के सम्बन्ध में फीडबैक।

3. बाल विकास परियोजना अधिकारी

- मुख्य सेविका को मातृ पोषण पर उन्मुखीकरण/प्रशिक्षण देना ।
- परियोजना में क्रियाशील वयस्क (अडल्ट) वजन मशीन और स्टेडियोमीटर, स्मार्टफोन, रजिस्टर्स, टी.एच.आर. आंगनवाड़ी केंद्र की अवस्थापना– सुविधाओं आदि की मैपिंग करना एवं उपलब्धता/सुदृढीकरण हेतु आवश्यक सहयोग ।
- पोषण ट्रैकर के संचालन हेतु समीक्षा व सहयोगात्मक पर्यवेक्षण।
- ब्लॉक–स्तर पर कन्वर्जेन्स विभागों एवं डेवलपमेन्ट पार्टनर्स के साथ समन्वय तथा मातृ पोषण संबंधी गतिविधियों की मासिक समीक्षा।
- मुख्य सेविकाओं तथा आंगनवाड़ी कार्यकत्रियों का सेक्टर बैठक, आंगनवाड़ी केंद्र, वी.एच.एन.डी सत्र, गृहभ्रमण, लाभार्थी बैठक, गोदभराई आदि मंचों पर सहयोगात्मक पर्यवेक्षण।

4. ज़िला कार्यक्रम अधिकारी

- जनपद स्तर पर विभागीय अधिकारियों/कर्मचारियों के मातृ पोषण पर प्रशिक्षण की कार्ययोजना तैयार करना।
- जनपद में क्रियाशील वयस्क (अडल्ट) वजन मशीन और स्टेडियोमीटर, स्मार्टफोन, रजिस्टर्स, टीएचआर आदि की उपलब्धता हेतु आवश्यक सहयोग ।
- मातृ पोषण के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु अन्य विभागों तथा डेवलपमेंट पार्टनर्स के साथ समन्वय तथा मातृ पोषण संबंधी गतिविधियों की मासिक समीक्षा/क्षेत्र का संयुक्त दौरा करना ।
- ब्लॉक–स्तरीय समीक्षा बैठक, सैक्टर बैठक, आंगनवाड़ी केंद्र, वी.एच.एन.डी सत्र, गृह भ्रमण, लाभार्थी बैठक, गोद भराई आदि मंचों पर सहयोगात्मक पर्यवेक्षण।

मातृ पोषण हस्तक्षेपों की रिपोर्टिंग, अनुश्रवण और समीक्षा

पोषण ट्रैकर के माध्यम से –

गर्भवती महिलाओं की वजन वृद्धि निगरानी , टी0एच0आर0 वितरण, गृह भ्रमण सम्बन्धी बिन्दुओं पर समीक्षा की जाये।

जिला पोषण समिति के माध्यम से–

गर्भवती महिलाओं की मासिक वृद्धि निगरानी , एनीमिक महिलाओं का संदर्भन, आयरन फोलिक एसिड व कैल्शियम की उपलब्धता एवं उपयोग की स्थिति, गर्भवती महिलाओं के घर के भ्रमण की स्थिति, नियमित स्वास्थ्य जांच।

जनपद स्तर पर अनुश्रवण हेतु निम्न बिन्दुओं पर विचार विमर्श व कार्य किया जाए–

– सैक्टर बैठक में मातृ पोषण के हस्तक्षेपों पर क्षमता वर्धन
– सैक्टर बैठक में वयस्क (अडल्ट) वजन मशीन की उपलब्धता, क्रियाशीलता व प्रयोग
– वी.एच.एस.एन.डी. सत्र पर क्रियाशील वयस्क (अडल्ट) वजन मशीन की उपलब्धता
– वी.एच.एस.एन.डी. सत्र पर गर्भवती महिलाओं का वज़न माप
– गोदभराई सत्र में गर्भवती महिलाओं को पोषण पर परामर्श
– आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा गृह भ्रमण में मातृ पोषण पर परामर्श।

....

मातृ पोषण सुदृढ़ करने हेतु दिशानिर्देश

अनुलग्नक 1: मातृ पोषण हस्तक्षेप संबन्धित तकनीकी जानकारी

1. गर्भावस्था के दौरान वेट ट्रैकिंग

गर्भवती महिला का पूरी गर्भावस्था के दौरान, औसत, 10–12 किलोग्राम वजन बढ़ना चाहिए (आई.सी.एम.आर; एन.आई.एन, 2020 डॉक्यूमेंट के अनुसार)। गर्भावस्था के दौरान अपेक्षित वजन वृद्धि नहीं होने से, माँ एवं शिशु के स्वास्थ्य को, प्रसव के दौरान व प्रसव के पश्चात, जोखिम हो सकता है।

गर्भावस्था के दौरान प्रति माह वजन की बढ़त

वजन वृद्धि	+1.5 कि.ग्रा.	+1.5 कि.ग्रा.	+2 कि.ग्रा.	+2 कि.ग्रा.	+2 कि.ग्रा.	+1.5 कि.ग्रा.
गर्भावस्था के महीने	चौथा महीना	पांचवां महीना	छटा महीना	सातवां महीना	आठवां महीना	नौवां महीना

दूसरी व तीसरी तिमाही में प्रतिमाह, 1.5 से 2 किग्रा बढ़ना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान कुल वजन वृद्धि 10 से 12 किग्रा

वजन वृद्धि के आकलन के लिए, प्रत्येक माह, गर्भवती महिला के वजन का माप होना चाहिए।

गर्भवती महिला के वजन का रिकार्ड, आंगनवाड़ी कार्यकत्रियों द्वारा, मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड (एम.सी.पी कार्ड) या रजिस्टर (पोषण ट्रैकर के अतिरिक्त) पर रिकॉर्ड करना चाहिए। गर्भवती महिला का वजन मापने के सही तरीके के लिए अनुलग्नक – 3 का संदर्भ लें। गर्भवती महिलाओं के **वेट ट्रैकिंग के लिए निम्न चरण अनिवार्य हैं:**

1. गर्भवती महिला का मासिक वजन मापना व रिकॉर्ड करना
2. वर्तमान वजन की तुलना पिछले वजन से करना
3. आकलन करना कि वज़न की बढ़त गर्भावस्था के माह अनुसार, सही है या नहीं
4. आवश्यकता अनुसार परामर्श देना

दूसरी व तीसरी तिमाही की गर्भवती महिलाएँ, जिनका, एक माह में एक किग्रा. से कम या तीन किग्रा से अधिक वज़न बढ़ रहा हो, उन्हे स्वास्थ्य केंद्र / वी.एच.एन.डी. सत्र पर जाँच के लिए संदर्भित करें।

निम्न संकेतकों में से यदि कोई एक संकेतक भी गर्भवती महिला में मिलता है तो वह पोषण जोखिम (ऐट न्यूट्रिशनल रिस्क) वाली महिला है जिसे विशेष परामर्श और कुछ परिस्थितियों में चिकित्सीय सेवाओं की आवश्यकता हो सकती है।

संकेतक	विवरण
आयु	- 20 वर्ष से कम आयु
ऊँचाई	- 145 सेमी से कम ऊँचाई
दुबलापन	- 45 किग्रा से कम वजन - 18.5 किग्रा/ मीटर^2 से कम बी.एम.आई. (गर्भावस्था के 20 हफ्तों से पहले मापा गया)
मोटापा/ अधिक वजन	- 23 किग्रा/ मीटर^2 से अधिक बी.एम.आई. (गर्भावस्था के 20 हफ्तों से पहले मापा गया)
गर्भावस्था में अपेक्षित वजन न बढ़ना	- गर्भावस्था की दूसरी तिमाही की शुरूआत से, 1 किग्रा/ माह से कम वजन बढ़ना या 3 किग्रा/ माह से अधिक वजन बढ़ना
मध्यम वर्ग एनीमिया गंभीर वर्ग एनीमिया	- 7–9.9 ग्राम/ डी.एल हीमोग्लोबिन - 7 ग्राम/ डी.एल से कम हीमोग्लोबिन
चिकित्सीय जटिलताओं का होना	- उच्च रक्तचाप, गर्भकालीन मधुमेह, मलेरिया, फ्लोरोसिस, टी.बी., हाइपोथयरायडिज्म और हाइपरथायरायडिज्म, यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन, यौन संचारित संक्रमण, एच.आई.वी. आदि।

(गर्भावस्था के दौरान वेट ट्रैकिंग की विस्तृत तकनीकी जानकारी हेतु, सक्षम मैनुअल, पृष्ठ संख्या 97 – 100 देखें)

2. सूक्ष्म पोषक तत्वों का संपूरण

गर्भावस्था के दौरान, गर्भस्थ शिशु की उचित वृद्धि और विकास के लिए कुछ सूक्ष्म पोषक तत्व, जैसे कि, फोलिक एसिड, आयरन और कैल्शियम अत्यन्त आवश्यक होते हैं। गर्भावस्था के दौरान इनकी आवश्यकता केवल दैनिक आहार से पूरी नहीं करी जा सकती है। इनके संपूरण के लिए, भारत सरकार द्वारा क्रियान्वित कार्यक्रम के तहत फोलिक एसिड, आई.एफ.ए (आयरन) और कैल्शियम की गोलियों का वितरण किया जाता है। **वी.एच.एन.डी. पर ए.एन.एम. द्वारा गर्भवती महिलाओं को फोलिक एसिड, आई.एफ.ए. (आयरन) और कैल्शियम की गोलियाँ दी जाती हैं।** गर्भवती महिलाओं को कृमि संक्रमण व खून की कमी से बचाने हेतु, द्वितीय तिमाही के दौरान अल्बेण्डाज़ोल की एक गोली (400 मि. ग्रा) ए.एन.एम. द्वारा दी जाती है

जिसका सेवन गर्भवती महिला को किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता की निगरानी में ही करना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान और पश्चात, सूक्ष्म पोषक तत्वों के सेवन से संबंधित, आवश्यक जानकारी निम्न तालिका में प्रस्तुत है–

(सूक्ष्म पोषक तत्व के संपूरण के बारे में विस्तृत तकनीकी जानकारी हेतु, सक्षम मैनुअल, पृष्ठ संख्या 41 – 42 देखें)

गर्भावस्था के दौरान और पश्चात, सूक्ष्म पोषक तत्वों के सेवन से संबंधित आवश्यक जानकारी				
अवस्था	**सूक्ष्म पोषक तत्वों का संपूरण**	**प्रतिदिन सेवन के लिए गोलियों की संख्या**	**निर्धारित कुल गोलियों की संख्या**	**सूक्ष्म पोषक तत्वों के संपूरण के फायदे**
गर्भावस्था के पहले तीन माह में	फोलिक एसिड	1 गोली	पंजीकरण से पहली तिमाही के बचे हुए दिनों की संख्या के आधार पर	फोलिक एसिड की गोली बच्चे के मस्तिष्क और रीढ़ (मेरुदंड) से संबंधित, प्रमुख जन्म दोषों के खतरे को कम करने में सहायक होती है।
गर्भावस्था के चौथे माह की शुरूआत से प्रसव तक	आई.एफ.ए. (आयरन)	1 गोली	180 (सामान्य स्थिति; खून की कमी न होने पर)	गर्भावस्था में खून की कमी तथा प्रसव के दौरान और पश्चात रक्तस्राव के जोखिम को कम करता है। आयरन, गर्भ में पल रहे बच्चे की वृद्धि व विकास के लिए महत्वपूर्ण है।
		2 गोली	360 (खून की कमी होने पर)	
	कैल्सियम	2 गोली	360	गर्भावस्था के दौरान कैल्सियम उच्च रक्तचाप से होने वाली जटिलताओं से बचाव के लिए और माँ एवं भ्रूण की हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक है।
प्रसव के बाद 6 माह तक	आई.एफ.ए. (आयरन)	1 गोली	180	माँ में पोषक तत्वों की पूर्ति, माँ के दूध की गुणवत्ता में बढ़ोत्तरी और बच्चे के लिए माँ के दूध में पोषक तत्वों की आपूर्ति बनाए रखना।
	कैल्सियम	2 गोली	360	धात्री माताओं में कैल्सियम की आवश्यकता, गर्भवती महिलाओं से डेढ़ गुना अधिक होती है। इसकी भरपाई करने तथा माँ और नवजात शिशुओं की हड्डियों को स्वस्थ व मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्सियम की गोली का सेवन महत्वपूर्ण है।

3. आहार की विविधता और मात्रा

डब्लू.एच.ओ. द्वारा, उपलब्ध पोषक तत्वों के आधार पर, खाद्य पदार्थों को दस खाद्य समूहों में वर्गीकृत किया गया है। **गर्भवती महिला व धात्री माता को प्रतिदिन दस खाद्य समूहों में से कम से कम पाँच खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए।** यह सभी प्रजनन आयु वर्ग (15–49 वर्ष) की महिलाओं के लिए लागू होता है।

गर्भवती महिला को प्रतिदिन, कम से कम, तीन बार भोजन और दो बार पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए। गर्भावस्था में उसे अपने सामान्य भोजन से डेढ़ गुना अधिक भोजन करना चाहिए।

गृह भ्रमण के दौरान, आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा गर्भवती महिलाओं से पिछले दिन का डाइट रिकाल लिया जाना चाहिए जिससे उनके आहार में विविधता का आंकलन किया जा सके तथा उनके द्वारा लिए गए खाद्य पदार्थों की मात्रा, विविधता व बारंबारता में सुधार हेतु उचित परामर्श दिया जाना चाहिए। गर्भवती महिला के डाइट रिकाल हेतु, अनुलग्नक – 2 का संदर्भ लें और मातृ पोषण के मुख्य परामर्श बिन्दु हेतु अनुलग्नक – 3 का संदर्भ लें।

(आहार की विविधता और मात्रा के बारे में विस्तृत तकनीकी जानकारी हेतु, सक्षम मैनुअल, पृष्ठ संख्या 29, 36, 38, 44 देखें)

अनुलग्नक 2: डाइट रिकॉल टूल

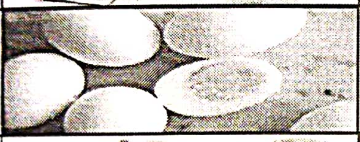
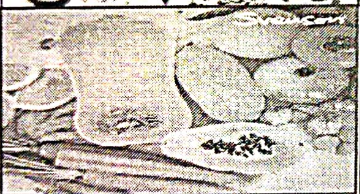
डाइट रिकॉल टूल के उपयोग हेतु जानकारी:

- डाइट रिकॉल टूल गृह भ्रमण के दौरान या अन्य किसी मंच पर प्रत्येक गर्भवती महिला की आहार विविधता के आकलन के लिए प्रयोग करें।
- गर्भवती महिला से पूछें कि महिला ने पिछले दिन सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक कौन से खाद्य पदार्थों का सेवन किया है।
- डाइट रिकॉल टूल में देखें कि खाद्य समूहों के अंतर्गत दिए गए खाद्य पदार्थों में से कौन से खाद्य पदार्थों का सेवन किया है।
- यदि महिला ने दिए गए खाद्य समूह के अंतर्गत खाद्य पदार्थों में से किसी एक का भी सेवन किया हो तो डाइट रिकॉल टूल में बॉक्स में पेन से सही (√) का निशान लगाएँ।
- यदि महिला ने एक खाद्य समूह में से एक से अधिक खाद्य पदार्थों का सेवन किया हो, तब भी केवल एक ही सही का निशान लगाएँ। उदाहरण के तौर पर – अगर महिला ने दूध पीया था और पनीर की सब्जी खाई थी, तो दूध व दूध से बने पदार्थ के सामने दिये गए बॉक्स में एक ही सही का निशान लगाएँ।
- महिला द्वारा 10 खाद्य समूह में से सेवन किए गए कुल खाद्य समूहों की संख्या लिखें और उनको उसके बारे में बताएँ।
- महिला और उसके परिवार के सदस्यों से चर्चा करके, अतिरिक्त 1–2 खाद्य समूहों में से खाद्य पदार्थों को दैनिक आहार में सम्मिलित करने का सुझाव दें। ध्यान रखें कि, सुझाव ऐसे खाद्य पदार्थों का ही दें जो आसानी से उपलब्ध, स्वीकार्य हो, एलर्जी प्रतिक्रिया से रहित हो। बताए गए खाद्य समूह के सामने बॉक्स में एक अलग रंग के पेन से सही (√) का निशान लगाएँ, जिसके आधार पर आगे फॉलोअप किया जा सकता है।

डाइट रिकॉल टूल अगले पृष्ठ पर प्रस्तुत है –

डाइट रिकॉल टूल – गर्भवती महिला की आहार विविधता के आंकलन हेतु

गर्भवती महिला का नाम .... पति का नाम ....

क्रम सं.	खाद्य समूह और खाद्य पदार्थ		नोटः गृह भ्रमण के दौरान, निम्न बॉक्स में गर्भवती महिला का डाइट रिकॉल लेकर उसके नीचे वाले बॉक्स में लिखें							
1.		**अनाज व कंदमूल** जैसे – गेहूँ,चावल, मक्का, रागी, ज्वार, बाजरा,आलू,शकरकंद, रतालू, अरबी इत्यादि								
2.		**दालें व फलियां** जैसे – मसूर, अरहर, मूंग, मटर, चना, राजमा, छोले, सोयाबीन इत्यादि								
3.		**मेवा** जैसे – मूंगफली, काजू, बादाम, अखरोट इत्यादि								
4.		**दूध एवं दूध से बने पदार्थ** जैसे – दूध, दही, मट्ठा, पनीर, छाछ इत्यादि								
5.		**अंडा** जैसे – अंडा								
6.		**माँसाहार** जैसे – मांस, मछली, कलेजी, झींगा इत्यादि								
7.		**पीले, नारंगी गूदेदार फल व सब्जियां** जैसे – गाजर, पका हुआ आम, पपीता, कद्दू इत्यादि								
8.		**गहरे हरे पत्तेदार साग** जैसे – चौलाई, मेथी, पालक, बथुआ, सहजन, चुकंदर का साग इत्यादि								
9.		**अन्य सब्जियां** जैसे – भिन्डी, बैंगन, सेम, बीन्स, करेला, टमाटर, लौकी, पत्ता गोभी व फूल–गोभी इत्यादि								
10.		**अन्य फल** जैसे – सेब, अनार, अमरुद, बेर, संतरा, केला, बेल, तरबूज, अनानास, जामुन, शरीफा, चीकू इत्यादि								
सेवन किए गए कुल खाद्य समूह										

गर्भवती महिला को प्रतिदिन, कम से कम पाँच खाद्य समूहों में से खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। तीन बार भोजन और दो बार पौष्टिक नाश्ता। गर्भावस्था के प्रथम तिमाही में फॉलिक एसिड टैबलेट तथा दूसरी तिमाही से आईएफए एवं कैल्शियम टैबलेट का सेवन करना चाहिए।

अनुलग्नक 3: वयस्क (अडल्ट) वज़न मशीन व स्टेडियोमीटर के प्रयोग से संबन्धित आवश्यक बिन्दु

1. अडल्ट वज़न मशीन का प्रयोग

1.1 वयस्क (अडल्ट) वज़न मशीन से वज़न मापने से पहले तैयारी

- अडल्ट वज़न मशीन को एक सख्त सपाट सतह पर रखें।
- वज़न मशीन पर शून्य की जाँच कर लें।
- कम से कम 5 किग्रा के परीक्षण वज़न का उपयोग करके मशीन की सटीकता की जाँच करें।
- वज़न लेने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि महिला जूते, शॉल, मोबाइल आदि अतिरिक्त कपड़े व समान निकाल लें।

1.2 वयस्क (अडल्ट) वज़न मशीन से वज़न मापने का सही तरीका

- वज़न मशीन पर शून्य की जाँच कर लें।
- महिला को वज़न मशीन पर खड़ा होने के लिए कहें ।
- वज़न लेते समय यह सुनिश्चित करें कि महिला स्थिर होकर खड़ी हो ।
- तब तक प्रतीक्षा करें जब तक मशीन पर दिखाई देने वाली संख्या में परिवर्तन रुक नहीं जाता या सुई स्थिर नहीं हो जाती है।
- वज़न लेते समय वज़न मशीन व महिला को न छुएँ।
- सामने से, महिला का वज़न निकटतम 0.1 किग्रा तक दर्ज करें। आंकड़ा पूर्ण संख्या में दर्ज़ न करें।
- पुष्टि के लिए एक बार फिर से वज़न लें। अगर दोनों बार लिए गये वज़न में अंतर है तो वास्तविक वज़न की पुष्टि करने के लिए तीसरी बार महिला का वज़न मापें।

1.3 अडल्ट वजन मशीन के प्रयोग के दौरान होने वाली सामान्य गलतियाँ

- वजन मशीन को एक सख्त, सपाट सतह पर न रखना
- वजन लेने से पहले वजन मशीन का शून्य पर न होना
- वजन लेते समय महिला व मशीन को छूना

2. स्टेडियोमीटर का प्रयोग

2.1 स्टेडियोमीटर से ऊंचाई मापने से पहले की तैयारी

- स्टेडियोमीटर को एक ठोस एवं समान स्तर वाले सपाट सतह पर दीवार से सटाकर रखें।
- सही माप के लिए महिला को जूते, मोजे, चोटी, क्लिप इत्यादि हटाने के लिए कहें।

2.2 स्टेडियोमीटर से ऊँचाई मापने का सही तरीकाः

- महिला को पीठ के सहारे बोर्ड से सटाकर खड़ा करें। यह सुनिश्चित करें कि महिला का सिर, कंधा, कूल्हा और एड़ी स्टेडियोमीटर को स्पर्श करें और एक सीध में हो।
- महिला के दोनों पैरों को एक साथ रखें ताकि दोनों घुटनों और एड़ियाँ आपस में सटी रहें।
- महिला को स्थिर व सीधा देखने के लिए कहें।
- हेड बोर्ड को महिला के सिर के सबसे ऊपरी भाग पर बालों को दबाते हुए आराम से स्थिर रखें।
- माप लेने वाले व्यक्ति की आँखों का स्तर, स्टेडियोमीटर के इंडिकेटर (हेड पीस) के बराबर हो।
- महिला की ऊँचाई अंतिम 0.1 से०मी० तक जाँच कर तुरंत दर्ज करें। आंकड़ा पूर्ण संख्या में दर्ज न करें।
- इस ऊँचाई को दर्ज करने के बाद, पुष्टि करने के लिए एक बार फिर से ऊँचाई की माप लें। अगर दोनों माप में अंतर है, तो वास्तविक ऊँचाई की पुष्टि करने के लिए तीसरी बार महिला की ऊँचाई मापें।

2.3 स्टेडियोमीटर के प्रयोग के दौरान होने वाली सामान्य गलतियाँ

- महिला का स्टेडियोमीटर में सीधा न खड़ा होना – महिला का सिर, कंधा, कूल्हा और एड़ी स्टेडियोमीटर को स्पर्श न करना और एक सीध में न होना, दोनों पैरों के बीच में गैप होना।

नोटः महिला के सही वजन और ऊँचाई की पुष्टि के लिए दोबारा वजन और ऊँचाई की माप नहीं ली जाती है, यह दोबारा लेना आवश्यक होता है।

अनुलग्नक 4: मातृ पोषण पर परामर्श के मुख्य बिन्दु

आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा गर्भवती महिला व उसके परिवार के सदस्यों को, मातृ पोषण पर दिये जाने वाले परामर्श के निम्नलिखित बिन्दु हैं–

वज़न वृद्धि व वेट ट्रैकिंग संबन्धित

- गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला का वजन, कुल 10 से 12 किग्रा बढ़ना चाहिए। चौथे माह से, वज़न लगभग 1.5 – 2 किग्रा प्रति माह बढ़ना चाहिए।
- गर्भावस्था में वज़न का माप, आंगनवाड़ी केंद्र पर प्रतिमाह करवाना चाहिए।
- गर्भवती महिला को नियमित सेवन करना चाहिए:
  – 3 बार भोजन 2 बार पौष्टिक नाश्ता
  – पहले की अपेक्षा डेढ़ गुना ज्यादा भोजन
  – भोजन में अतिरिक्त तेल / घी
  – नाश्ते जैसे, गुड़ चना, लइया चना, भुनी हुई मूँगफली, चिक्की, अंकुरित चना, रागी या बेसन के लड्डू, खीर और हलवा आदि
  – आंगनवाड़ी से मिले हुए पोषाहार का सेवन, बताई गयी मात्रा अनुसार
- कम वजन वाली गर्भवती महिलाएँ पूरे दिन में कम से कम एक बार पौष्टिक नास्ते में तिल की लड्डू, मुरमुरा – बेसन लड्डू, मूंगफली, गुर पट्टी, हलवा, खीर इत्यादि का सेवन करें।
- अधिक वजन वाली महिलाएँ, अपने आहार में ज्यादा से ज्यादा रेशेदार, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, छिलके वाली दालें, साबुत अनाज जैसे बाजरा और रागी शामिल करें। बिना मलाई वाला दूध पिएँ। चीनी का सेवन कम करें।
- गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ाने के लिए और भ्रूण के विकास के लिए दैनिक आहार में प्रोटीन युक्त भोजन शामिल करें जैसे गाढ़ी दाल, फलियाँ, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर, छेना, अंकुरित मूंग, चना, मूंगफली आदि। यदि परिवार मांसाहारी भोजन करते हैं तो भोजन में अंडा/मछली या मांस अवश्य शामिल करें।
- आयरन के अवशोषण में सुधार के लिए दैनिक आहार में विटामिन सी से भरपूर फल जैसे अमरूद, खट्टे फल . नींबू, संतरा आदि और प्रोटीन युक्त खाना जैसे दालें और फलियाँ, चना, मूंगफली शामिल करें।
- आयरन की गोली नींबू पानी से ले तो ज्यादा फायदे करते हैं।
- चौथे माह की शुरुआत से, यदि वज़न 1 किग्रा से कम या 3 किग्रा से अधिक बढ़ रहा हो स्वास्थ्य केंद्र पर जाना चाहिए।

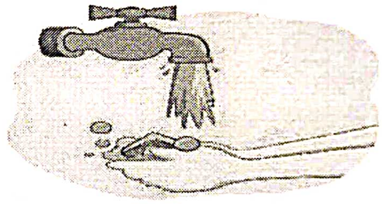
आहार विविधता संबन्धित

- गर्भवती महिला को अपने दैनिक आहार में, दस खाद्य समूहों में से पाँच समूहों के खाद्य पदार्थ शामिल करने चाहिए।
  - रोटी/चावल, दाल और मौसमी सब्जी के अलावा महिला को अपने दैनिक आहार में चौलाई, मेथी, पालक आदि साग, पका आम/गाजर / कद्दू, मूँगफली के दाने, दही, मट्ठा आदि को शामिल करना चाहिए।
  - आहार में मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कोदो आदि शामिल करेंद्य मोटे अनाज को पकाने से पहले 5–6 घंटे भिगोकर रखें।

माईक्रोन्यूट्रिएंट संपूरण संबन्धित

- गर्भावस्था की पहली तिमाही में प्रतिदिन फॉलिक एसिड की एक गोली खाना खाने के बाद खाएँ।
- गर्भावस्था की दूसरी तिमाही से प्रसव होने तक, प्रतिदिन आईएफ़ए की एक गोली (कुल 180 गोलियाँ) नींबू पानी के साथ, खाना खाने के बाद सोते समय खाएँ।
- यदि एनीमिया है, आईएफ़ए की दो गोलियाँ (कुल 360 गोलियाँ) प्रतिदिन खाएँ।
- चौथे महीने से प्रसव तक प्रतिदिन कैल्शियम की दो गोलियाँ; एक सुबह और एक शाम (कुल 360 गोलियाँ) खाएँ।
- आईएफ़ए की गोली को कैल्शियम की गोली के साथ न लें, दोनों गोलियों में दो घंटे का अंतराल रखें।
- आईएफ़ए की गोली को दूध/चाय/कॉफी या कोल्ड ड्रिंक्स के साथ न लें।
- प्रसव के बाद 6 माह तक प्रतिदिन आईएफ़ए की एक गोली (कुल 180 गोलियाँ), व कैल्शियम की दो गोलियाँ (कुल 360 गोलियाँ) खाएँ।

अतिरिक्त बिन्दु



- आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें।
- खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोएँ। साफ बर्तन, ताज़ा भोजन और स्वच्छ पीने के पानी की व्यवस्था रखें।
- पर्याप्त नींद लें एवं आराम करें – रात को 8 घंटे व दिन में दो घंटे के लिए सोएँ।
- चाय काफी कम पीयें, धूम्रपान न करें। यथासंभव, चिंता और तनाव से दूर रहें व खुश रहें।
- नियमित, हल्का फुल्का व्यायाम करें। भारी वज़न न उठाएँ।
- भोजन के तुरंत बाद न सोएँ।
- गर्भावस्था के दूसरे तिमाही में, एक अल्बेण्डाज़ोल टेबलेट स्वास्थ्य कर्मी की निगरानी में लें।
- प्रसव की तैयारी करें। शिशु के जन्म के 1 घंटे के अंदर उसे स्तनपान अवश्य कराएँ। नवजात शिशु को शहद, घुट्टी, पानी, डब्बे का दूध, गाय या बकरी का दूध या अन्य कोई चीज़ न दें।