सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

अनीमिया मुक्त भारत

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

अनीमिया के संदेश

डायलॉग कार्ड्स

Dialogue Card.indd 1 4/3/2018 5:50:06 PM

डायलॉग कार्ड्स का सही इस्तेमाल, जानकारी बेमिसाल

डायलॉग कार्ड्स को इस्तेमाल करने के तरीके

- हर कार्ड के दो हिस्से हैं। चित्र वाला हिस्सा समुदाय के लिए है और उसका वर्णन कार्यकर्ता के लिए है।
- सबसे पहले कार्यकर्ता चित्र दिखाएं और पूछें क्या समझ आ रहा है।
- फिर उस चित्र से सम्बन्धित संदेश समझाएं ।
- यदि समुदाय में से कोई सवाल पूछे तो कार्यकर्ता उसे मना न करें। उसे सुनें, समझें और सही उत्तर दें।
- कार्यकर्ता फिर संदेशों की समझ को जांचे।
- कार्यकर्ता की बातचीत का तरीका "GATHER" (गैदर) तकनीक पर आधारित होना चाहिए।

G	A	T	H	E	R
(जी)	(ए)	(टी)	(एच)	(ई)	(आर)
ग्रीट	आस्क	टेल	हेल्प	एक्सप्लेन	रिटर्न
(सम्बन्ध कायम करें)	(सूचनाएँ इकट्ठी करें)	(सूचनाएँ प्रदान करें)	(व्यक्ति की मदद करें)	(व्यक्ति को व्याख्या करके बताएं)	(वापस मीटिंग करने आएं)

खून में आयरन की सही मात्रा, चुनाव आपके चुस्त-दुरुस्त रहने का

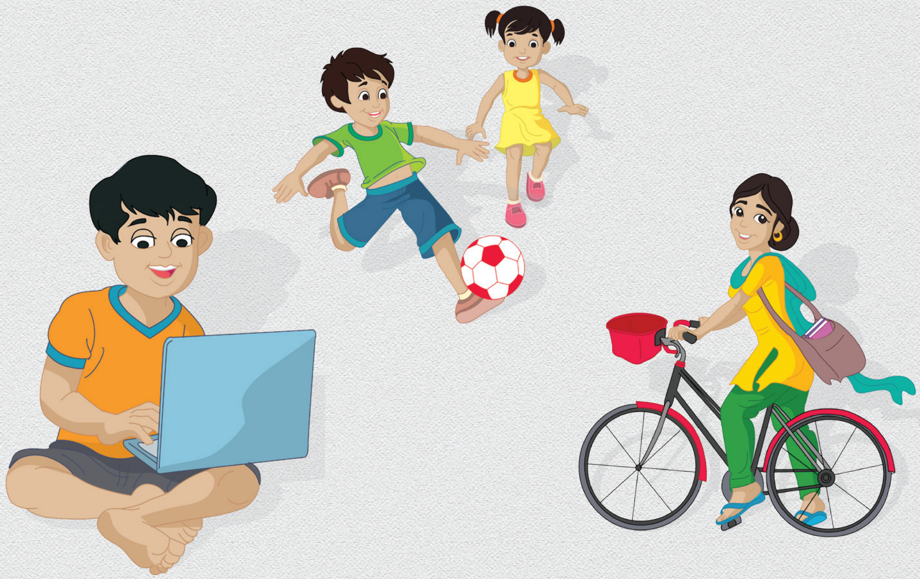
बच्चे का उचित शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है

शरीर चुस्त रहता है और मन में फुर्ती रहती है

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है

Dialogue Card.indd 4 4/3/2018 5:50:11 PM

खून में आयरन की सही मात्रा, चुनाव आपके चुस्त-दुरुस्त रहने का



लक्षणों पर रहे नज़र, आ जाए अनीमिया पकड़

- हीमोग्लोबिन हमारे ख़ून में पाया जाता है और हमारे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाता है। ख़ून में हीमोग्लोबिन की मात्रा का एक स्तर से कम हो जाना 'अनीमिया' कहलाता है।
- इसके प्रमुख लक्षण हैं :

त्वचा, चेहरे, जीभ एवं आँखों में लालिमा की कमी

काम करने पर जल्दी ही थकावट हो जाना

सांस फूलना या घुटन होना

काम में ध्यान न लगना और बातें भूल जाना

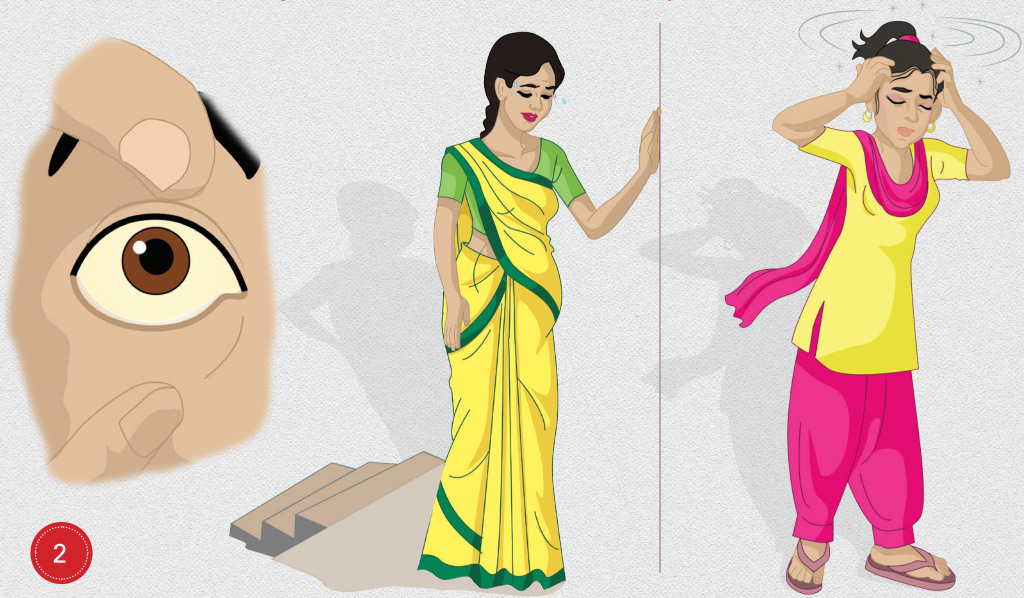
चक्कर आना

भूख न लगना

चेहरे और पैरों में सूजन

Dialogue Card.indd 6 4/3/2018 5:50:16 PM

लक्षणों पर रहे नज़र, आ जाए अनीमिया पकड़



2

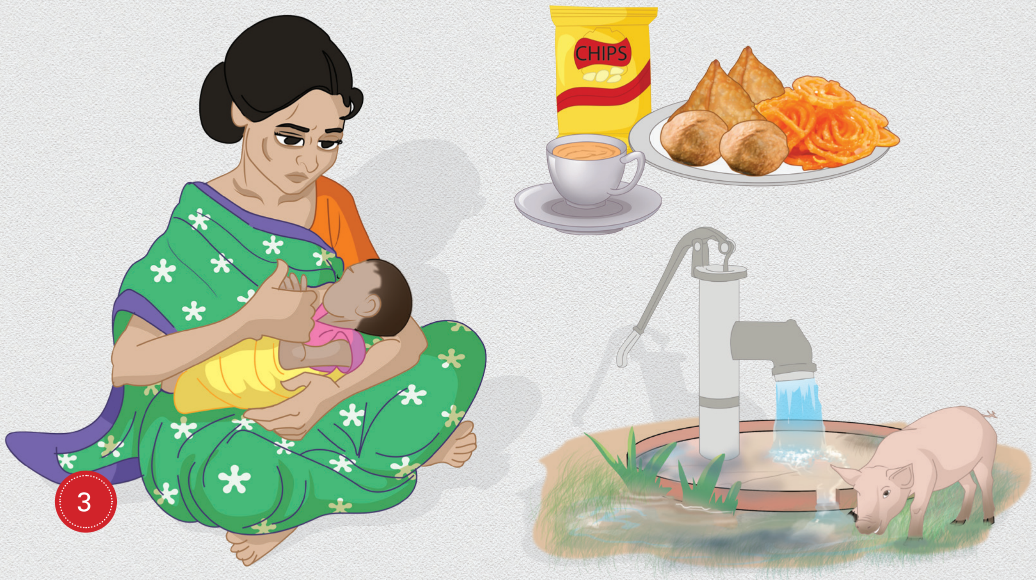
माँ जाने बच्चे में अनीमिया के कारण और करे निवारण

बच्चों में आयरन की कमी इन प्रमुख कारणों से होती है

- जन्म के समय अनीमिया ग्रस्त माता से
- जन्म के एक घण्टे में स्तनपान न कराए जाने से
- ऊपरी आहार बहुत जल्दी या देर से शुरू करना
- भोजन में आयरन तत्वों की कमी होना
- पेट में कीड़े होना
- साफ़-सफ़ाई की कमी होना

Dialogue Card.indd 8 4/3/2018 5:50:20 PM

माँ जाने बच्चे में अनीमिया के कारण और करे निवारण



3

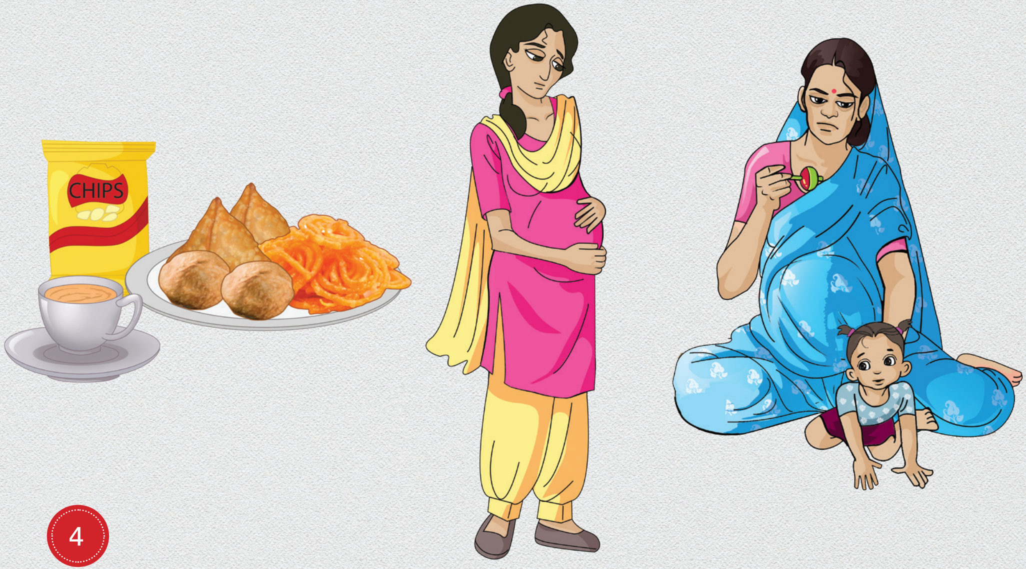
माँ जाने अनीमिया के कारण, और करे निवारण

गर्भवती महिलाओं में आयरन की कमी के मुख्य कारण

- भोजन में आयरन तत्वों की कमी होना
- माहवारी के दौरान ज़्यादा खून बहने से
- गर्भावस्था के दौरान शरीर में अधिक आयरन की ज़रूरत के कारण
- कम उम्र में गर्भधारण
- दो बच्चों के जन्म के बीच में दो साल से कम अंतराल होने पर
- गर्भपात के कारण
- मलेरिया या पेट में कीड़ों के कारण
- पीने के पानी में फ़्लोराइड की अधिक मात्रा होने पर
- साफ़-सफ़ाई की कमी होने पर

Dialogue Card.indd 10 4/3/2018 5:50:25 PM

माँ जाने अनीमिया के कारण, और करे निवारण



4

Dialogue Card.indd 11 4/3/2018 5:50:27 PM

बढ़े अनीमिया का ख़तरा, जो स्वास्थ्य से ध्यान उतरा

अनीमिया के प्रमुख ख़तरे हैं

- बच्चे का मानसिक एवं शारीरिक विकास कम होना
- किसी काम में ध्यान नहीं लगा पाना
- मेहनत करने की क्षमता कम होना
- बीमारी से संक्रमण का ख़तरा बढ़ जाना
- माहवारी में अत्याधिक रक्तस्त्राव
- प्रसव के दौरान मृत्यु की संभावना
- नवजात बच्चे का कम वज़न और ख़ून की कमी होना

Dialogue Card.indd 12 4/3/2018 5:50:29 PM

बढ़े अनीमिया का ख़तरा, जो स्वास्थ्य से ध्यान उतरा

5

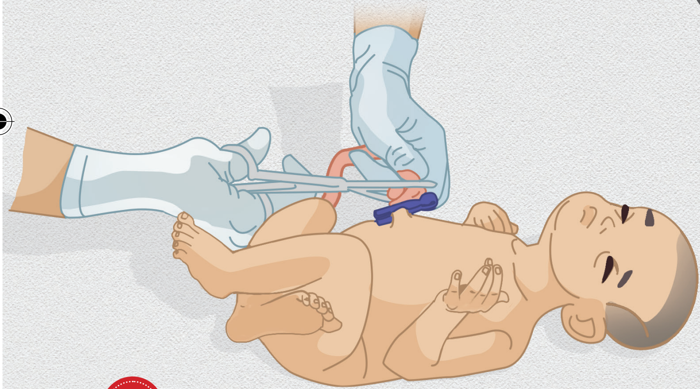
Dialogue Card.indd 13 4/3/2018 5:50:31 PM

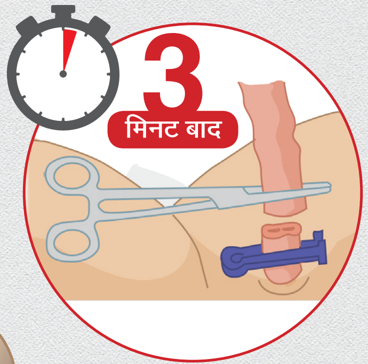
आयरन की आजीवन मात्रा के लिए जन्म के शुरुआती 3 निर्णायक मिनट

जन्म के तुरन्त
बाद बच्चे की गर्भनाल
3 मिनट बाद ही काटें।
इससे नवजात बच्चे के
ख़ून में आयरन की
मात्रा बनी रहती है

Dialogue Card.indd 14 4/3/2018 5:50:32 PM

आयरन की आजीवन मात्रा के लिए जन्म के शुरुआती 3 निर्णायक मिनट





6

पोषण का करें सबसे पहले ख़्याल, हर उम्र में रहें खुशहाल

Dialogue Card.indd 16 4/3/2018 5:50:33 PM

पोषण का करें सबसे पहले ख़्याल, हर उम्र में रहें खुशहाल

7

आयरन युक्त आहार चुनो, स्वस्थ और तेज़ बनो

स्वस्थ शरीर और तेज़ दिमाग़ के लिए सभी आयु वर्ग को आयरन युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।

सोयाबीन, काले चने और दालें जैसे मसूर, उड़द, अरहर, चना आदि

पत्तेदार सब्ज़ियाँ जैसे चौलाई, पालक, सहजन, सरसों, चना, अरबी, और मेथी के साग तथा प्याज़ की कली और पुदीना

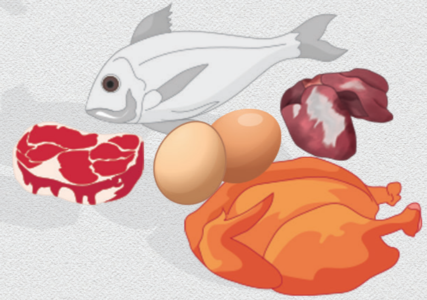
अन्य सब्ज़ियाँ जैसे कच्चा केला, सीताफल आदि

रामदाना और तिल जैसे बीज़

यदि परिवार में मांस खाया जाता हो तो अण्डा, मीट, कलेजी, मछली आदि

Dialogue Card.indd 18 4/3/2018 5:50:35 PM

आयरन युक्त आहार चुनो, स्वस्थ और तेज़ बनो



Dialogue Card.indd 19 4/3/2018 5:50:35 PM

आयरन हो सही, जीने की राह यही

ज़रूर खाएँ

- आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन -सी युक्त चीजें खाने से आयरन का बेहतर समावेश होता है। इसलिए खाने में पत्तागोभी, फूल गोभी, तरबूज़, संतरा, नींबू, आंवला, टमाटर आदि खाएँ।
- ख़मीर-युक्त या अंकुरित आहार।

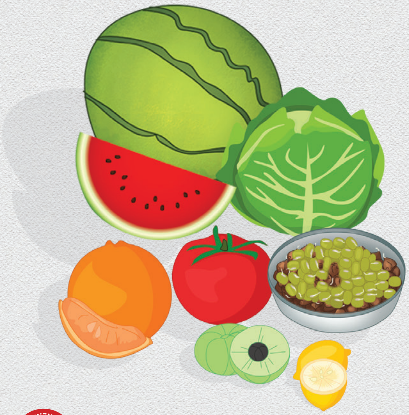
इनसे दूर रहें

- तला हुआ आहार।
- सोडा, चाय,

Dialogue Card.indd 20 4/3/2018 5:50:36 PM

आयरन हो सही, जीने की राह यही

जरूर खाएँ



इनसे दूर रहें

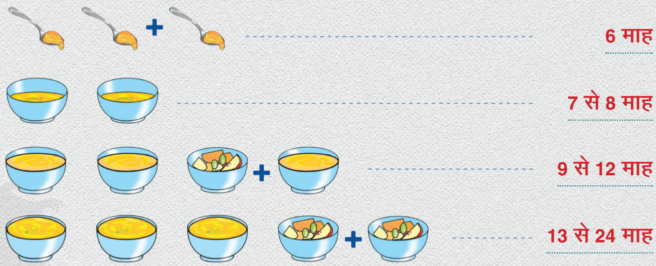
Dialogue Card.indd 21 4/3/2018 5:50:38 PM

ऊपरी आहार और स्तनपान, 6–24 माह का बच्चा बने स्वस्थ और बुद्धिमान

- बच्चे के 6 महीने होने पर, ऊपरी आहार शुरू करें और साथ ही स्तनपान ज़ारी रखें।
- मसला हुआ ऊपरी आहार,जैसे - दलिया, खिचड़ी, दही, केला, आम, सूजी की खीर आदि दें।
  - 6 माह - 2-3 बड़े चम्मच दिन में 2-3 बार एवं कई बार स्तनपान।
  - 7-8 माह - मसला हुआ खाना, धीर-धीरे मात्रा बढ़ाते हुए, 250 मिली. की कटोरी का दो-तिहाई भाग, दिन में 3 बार एवं कई बार स्तनपान।
  - 9-12 माह - पतला कटा एवं मसला हुआ ऐसा खाना जो बच्चा स्वयं उठा कर खा सके, 250 मिली. की कटोरी का तीन-चौथाई दिन में 3 बार एवं 1 बार नाश्ता तथा स्तनपान।
  - 13-24 माह - घर में बनने वाला खाना ज़रूरत के अनुसार काट कर एवं मसल कर, 250 मिली. की पूरी कटोरी दिन में 3 बार, 2 बार नाश्ता एवं स्तनपान।
- बच्चे की खाने के प्रति रुचि बढ़ाएँ।
- बच्चे को अधिक खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- धीरे-धीरे बच्चे को अपने आप खाने दें।

Dialogue Card.indd 22 4/3/2018 5:50:39 PM

ऊपरी आहार और स्तनपान, 6–24 माह का बच्चा बने स्वस्थ और बुद्धिमान



10

कटोरी = 250 मिलि.

गन्दगी हो दूर,
जियो भरपूर

11

गन्दगी हो दूर,
जियो भरपूर

11

सफ़ाई हो आस-पास, बीमारियाँ रहें दूर, स्वस्थ रहें आप

नियमित हाथ धोएँ

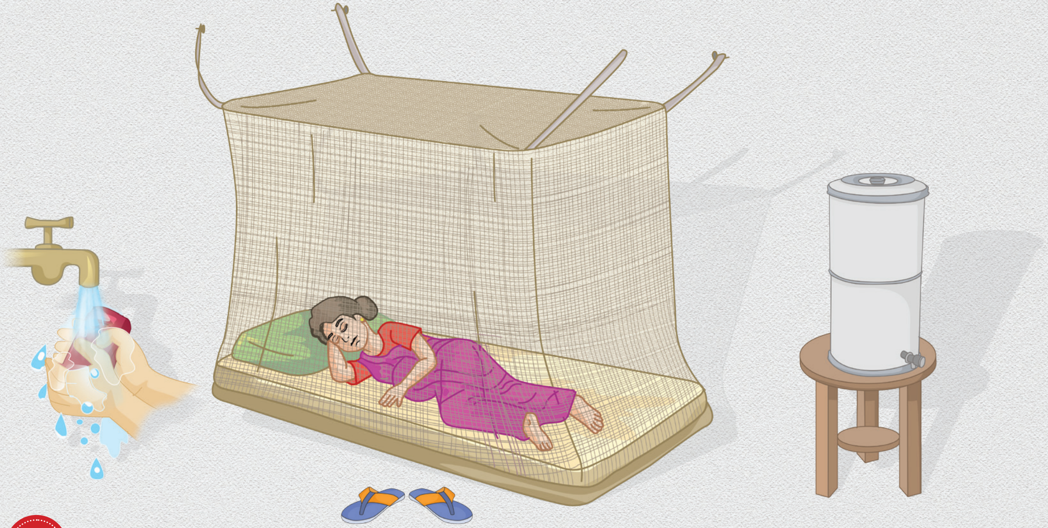
नंगे पांव न रहें । हमेशा चप्पल पहनें

मलेरिया के मच्छरों से बचने के लिए सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें

समय-समय पर पीने के पानी में फ़्लोराइड के स्तर की जांच कराएं और जांच व फिल्टर किया हुआ पानी ही पिएं

Dialogue Card.indd 26 4/3/2018 5:50:45 PM

सफ़ाई हो आस–पास, बीमारियाँ रहें दूर, स्वस्थ रहें आप



12

सही खुराक
की जानकारी,
न रहे चिन्ता
न बीमारी

13

Dialogue Card.indd 28 4/3/2018 5:50:48 PM

सही खुराक
की जानकारी,
न रहे चिन्ता
न बीमारी

Dialogue Card.indd 29 4/3/2018 5:50:48 PM

6 से 59 महीने, स्वस्थ जीवन की आधारशिला

हफ्ते में दो बार IFA सिरप (20 मिग्रा. एलेमेंटल आयरन और 200 mcg फोलिक एसिड) की खुराक ज़रूर दें।

आयरन का सिरप कभी भी ख़ाली पेट न दें

बच्चे को पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेण्डाज़ोल की गोली साल में दो बार खिलाएँ

साल में दो बार

12 से 24 महीने के बच्चे को : आधी गोली

24 से 59 महीने के बच्चे को : एक गोली

IFA सिरप व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।

Dialogue Card.indd 30 4/3/2018 5:50:49 PM

6 से 59 महीने,
स्वस्थ जीवन के शुरुआती चरण

आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी युक्त आहार

इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

साथ में

आई.एफ.ए. सिरप
1 एम एल हफ़्ते में दो बार

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

साल में दो बार

12 से 24 महीने के बच्चे को : आधी गोली
24 से 59 महीने के बच्चे को : एक गोली

Dialogue Card.indd 31 4/3/2018 5:50:52 PM

5 से 9 साल, सम्पूर्ण विकास की पहल

एक गुलाबी रंग की आयरन की गोली हर हफ़्ते ज़रूर लें

आयरन की गोली कभी भी ख़ाली पेट न लें। इसे दूध, चाय या कॉफ़ी के साथ भी न लें

पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेण्डाज़ोल की एक गोली साल में दो बार ज़रूर लें

IFA व एल्बेण्डाज़ोल की गोली सरकारी स्कूलों और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।

5 से 9 साल,
सम्पूर्ण विकास की पहल

आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन–सी
युक्त आहार

इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

आई.एफ.ए.

साथ में

एक गुलाबी गोली
हर हफ़्ते

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली
साल में दो बार

15

10 से 19 साल – बदलाव का एहम मोड़

एक नीले रंग की आयरन की गोली हर हफ़्ते ज़रूर लें

आयरन की गोली कभी भी ख़ाली पेट न लें। इसे दूध, चाय या कॉफ़ी के साथ भी न लें

पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेण्डाज़ोल की एक गोली साल में दो बार ज़रूर लें

यदि थकान महसूस हो, काम में ध्यान न रहें, ज़रूरी बातें भूलने लगें या सांस फूलने लगे तो नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर अनीमिया की जाँच कराएँ एवं उपचार लें

IFA व एल्बेण्डाज़ोल की गोली सरकारी स्कूलों और आँगनवाड़ी से नि:शुल्क प्राप्त करें।

Dialogue Card.indd 34 4/3/2018 5:50:59 PM

10 से 19 साल – बदलाव का एहम मोड़

आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन–सी युक्त आहार

इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

आई.एफ.ए.

साथ में

एक नीली गोली हर हफ़्ते

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली साल में दो बार

Dialogue Card.indd 35 4/3/2018 5:51:01 PM

प्रजनन आयु की महिलाएँ : स्वस्थ माँ, स्वस्थ परिवार

एक लाल रंग की आयरन की गोली हर हफ़्ते ज़रूर लें

आयरन की गोली कभी भी ख़ाली पेट न लें। इसे दूध, चाय या कॉफ़ी के साथ भी न लें

पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेण्डाज़ोल की एक गोली साल में दो बार ज़रूर लें

17 IFA सिरप व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।

प्रजनन आयु की महिलाएँ :
स्वस्थ माँ, स्वस्थ परिवार

आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार

इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली
हर हफ़्ते

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली
साल में दो बार

गर्भवती महिलाएँ : सतर्क माँ, तंदुरुस्त संतान

आयरन की गोली नियमित रूप से लेने पर जच्चा और बच्चा ख़ून की कमी और इससे होने वाले ख़तरे से बच सकते हैं।

- ख़ून की कमी को रोकने के लिए गर्भावस्था के चौथे महीने से 180 दिन (6 महीने) तक हर रोज़ आयरन की एक लाल गोली ज़रूर लें।
- यदि आपको मितली आए या जी मिचलाए तो भी गोलियों को लेना ज़ारी रखें, ये दुष्प्रभाव ज़्यादा देर नहीं रहेंगे।
- भोजन के लगभग एक से 2 घण्टे के बाद आयरन की गोली खाने से दुष्प्रभाव कम हो जाएँगे।
- इसे कभी भी ख़ाली पेट न लें। इसे दूध, चाय, कॉफी या कैल्शियम की गोली के साथ भी न लें।
- पेट के कीड़ों से बचाव हेतु एल्बेण्डाज़ोल की एक गोली गर्भधारण के दूसरी तिमाही में एक बार ज़रूर लें।
- यदि थकान महसूस हो, काम में ध्यान न रहें, ज़रूरी बातें भूलने लगें या सांस फूलने लगे तो नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर अनीमिया की जाँच कराएँ एव उपचार लें।

 IFA सिरप व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से नि:शुल्क प्राप्त करें।

Dialogue Card.indd 38 4/3/2018 5:51:07 PM

गर्भवती महिलाएँ : सतर्क माँ, तंदुरुस्त संतान

आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी युक्त आहार

इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली प्रतिदिन चौथे महीने से 180 दिनों तक

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली गर्भधारण के दूसरी तिमाही में एक बार

Dialogue Card.indd 39 4/3/2018 5:51:09 PM

धात्री महिलाएँ : पोषण और प्यार, एक साथ

प्रसव के बाद आयरन की गोली ख़ून की कमी होने से रोकती है

प्रसव के बाद 180 दिन (6 महीने) तक आयरन की एक लाल गोली रोज़ लें

इसे कभी भी ख़ाली पेट न लें। इसे दूध, चाय, कॉफी या कैल्शियम की गोली के साथ भी न लें

19

IFA सिरप व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से नि:शुल्क प्राप्त करें।

Dialogue Card.indd 40 4/3/2018 5:51:11 PM

धात्री महिलाएँ :
पोषण और प्यार, एक साथ

आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार

इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली
प्रसव के बाद 180 दिनों तक

Dialogue Card.indd 41 4/3/2018 5:51:12 PM