



स्वस्थ आहार पर SBC  
(सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन)  
संसाधन पैकेज



लक्षित समूह: स्तनपान कराने वाली महिलाएँ  
सामग्री: संवाद कार्ड और खेल

# मातृत्व के लिए मज़बूत पोषण नींव का निर्माण

संतुलित आहार के लिए तरह-तरह के विविध भोजन खाएँ

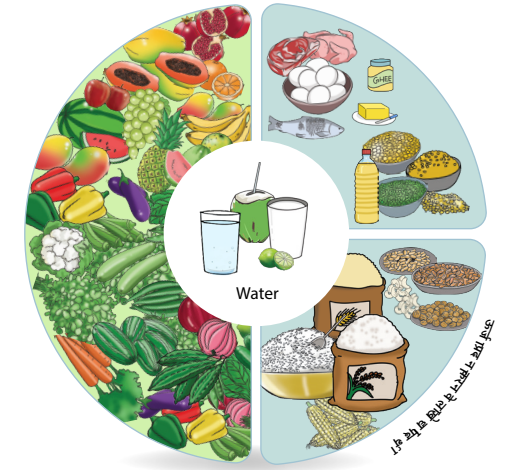


स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 1

# आइए धात्री महिलाओं और उनके शिशु के लिए विविध आहार के महत्व पर चर्चा करें

अपने आहार में तीनों खाद्य समूहों से विविध खाद्य पदार्थ शामिल करें। एक स्वस्थ आहार में पर्याप्त ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन और खनिज होते हैं, जो विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के सेवन से प्राप्त किए जाते हैं। इनमें हरी, नारंगी और अन्य रंगों की सब्जियाँ, मांस, मछली, सेम, मेवे, पाश्चुरीकृत दुग्ध उत्पाद और फल शामिल हैं।



चर्चा की शुरुआत माताओं से यह पूछकर करें कि वह अपने दैनिक आहार में किस प्रकार के विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल करती हैं?



तीन आवश्यक खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करना महत्वपूर्ण है।



ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों में गेहूं, धान, जौ, मक्का, ज्वार, बाजरा, रागी/मंडुआ जैसे अनाज और पोषक अनाज शामिल होते हैं। इसमें मूँगफली, तोरिया और सरसों, सोयाबीन, सूरजमुखी, सफेद तिल, रामतिल और अलसी, मेवे, तेल और तिलहन भी शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, मुक्त शर्करा का सेवन कुल ऊर्जा सेवन के 10% से कम रखने की सलाह दी जाती है। गुड़, जो अपरिष्कृत चीनी का एक रूप है, भी इसी समूह में शामिल हैं।



मांसपेशियों को मजबूत बनाने वाले खाद्य पदार्थों में दालें और दलहन जैसे चना दाल, तूर दाल, मूँग, काबुली चना, राजमा, लोबिया, मसूर दाल, सफेद मटर शामिल हैं। इसके अलावा अंडा और मांस उत्पाद तथा दुग्ध उत्पाद जैसे दही, श्रीखंड, लस्सी और छाछ भी इसमें आते हैं।



सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों में फल – आंवला, कटहल, केला, अमरूद, अनार, आम, तरबूज, सेब, आड़ू, नाशपाती और पपीता। सब्जियाँ – मेथी के पत्ते, सहजन के पत्ते, पालक और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, शकरकंद, फूलगोभी, सहजन आदि।



यह क्यों महत्वपूर्ण है?

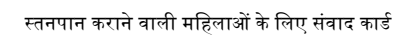
विविध आहार सुनिश्चित करना स्तनपान कराने वाली माताओं और उनके शिशु के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह माँ के दूध के उत्पादन के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और माँ तथा शिशु दोनों के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।



याद रखें

नियमित, पौष्टिक और घर का बना भोजन खाएँ, जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन प्रचुर मात्रा में हों और हर भोजन में पर्याप्त सब्जियाँ शामिल हों। सर्वोत्तम पोषण के लिए तीनों खाद्य समूहों से संतुलित मात्रा में आहार लें। पारंपरिक गैलेक्टागांग खाद्य पदार्थ जैसे गोंद, जीरा, सौंफ, अजवाइन, लहसुन, अदरक, बड़ी सौंफ, मेथी, सहजन पाउडर और मेवे शामिल करें ताकि माँ के दूध के उत्पादन में सुधार हो।

स्तनपान कराने वाली माताओं को उनके मातृत्व के सफर में अतिरिक्त पोषण और देखभाल की आवश्यकता होती है





# आइए माँ और शिशु की पोषण संबंधी आवश्यकताओं पर बात करें।

आप कैसे सुनिश्चित कर सकती हैं कि आप और आपका शिशु दोनों अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त कर रहे हैं?



स्तनपान के दौरान, माँ के लिए शिशु के लिए पर्याप्त स्तन दूध के उत्पादन हेतु आवश्यक ऊर्जा और पोषक तत्वों की बढ़ी हुई माँग को पूरा करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके लिए आवश्यक है कि सूक्ष्म पोषक तत्वों और ऊर्जा-समृद्ध खाद्य पदार्थों की अनुशंसित दैनिक आवश्यकता (RDA) पूरी की जाए, जिसे आहार में विविधता और मात्रा बढ़ाकर तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों के अनुपूरण के माध्यम से सुनिश्चित किया जा सकता है।

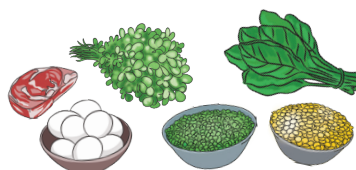
## पोषण संबंधी सलाह



कैल्शियम युक्त आहार: अपने भोजन में दूध एवं दुग्ध उत्पाद, मौसमी सब्जियाँ, रागी और तिल शामिल करें।



जलयोजन: पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लें जैसे पानी, नारियल पानी, छाछ और पानी से भरपूर फल।



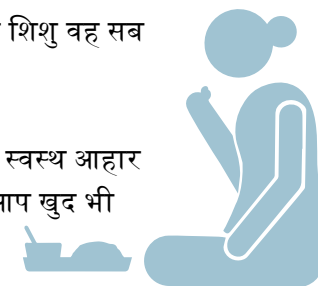
लौह-युक्त आहार: हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें, अनाज, सूखे मेवे, अंडे, मछली और माँस का सेवन करें। ये शरीर में आयरन स्तर बनाए रखने, एनीमिया रोकने, रक्त कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुँचाने और शिशु के मस्तिष्क के विकास में मदद करते हैं।



प्रोटीन-युक्त आहार: पनीर, अंकुरित अनाज (स्प्राउट्स), सोयाबीन, अंडे और मेवों जैसे प्रोटीन-युक्त खाद्य पदार्थ खाएँ।

आपके स्तन के दूध के ज़रिए आपका शिशु वह सब कुछ खाता है जो आप खाती हैं।

इसका मतलब है कि अपने शिशु को स्वस्थ आहार देने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप खुद भी स्वस्थ आहार लें।



## याद रखें

पौष्टिक आहार के साथ-साथ ज़रूरी मल्टीविटामिन सप्लीमेंट लेना बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें आयरन-फोलिक एसिड (IFA) और अन्य पोषक तत्व जैसे आयोडीन और कोलीन शामिल हैं, क्योंकि स्तनपान के समय इनकी आवश्यकता और बढ़ जाती है।

हर स्तनपान कराने वाली माँ को रोज़ाना एक आयरन-फोलिक एसिड की गोली और दो कैल्शियम की गोलियाँ तब तक लेनी चाहिए जब तक बच्चा छह महीने का न हो जाए।

विविध और स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाने की आदत डालें और सोच-समझकर खाएँ

वसा, चीनी, नमक और शक्कर युक्त पेयों  
का सेवन सीमित करें



स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

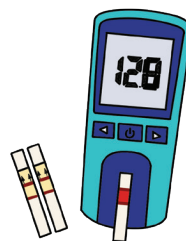
मुख्य संदेश संख्या 3

# आइए बात करें स्वस्थ खाने, तरह-तरह के भोजन लेने और सोच-समझकर खाने की अहमियत की

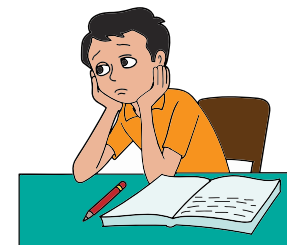
स्तनपान कराने वाली माताओं से उनके पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के सेवन से जुड़ी आदतों के बारे में पूछें



स्वस्थ भोजन करना आपके और आपके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। भोजन का चयन करते समय सजग और सोच-समझकर निर्णय लेना ज़रूरी है। नमकीन, मीठे पेय पदार्थ, चिप्स आदि जैसे अस्वस्थ विकल्पों से बचें।



वसायुक्त स्नैक्स और चीनी, नमक से भरपूर खाद्य पदार्थ, यानी अल्ट्रा-प्रोसेस्ड पैकड फूड्स का नियमित सेवन मोटापा, मधुमेह और उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है।



अस्वास्थ्यकर खान-पान की आदतें बच्चे के मस्तिष्क और संज्ञानात्मक विकास में बाधा डाल सकती हैं।



## लक्ष्य निर्धारित करें

- स्वस्थ आहार के महत्व को समझें, न केवल अपने लिए, बल्कि अपने आसपास के लोगों और अपने बच्चों के लिए भी।
- स्पष्ट और यथार्थवादी लक्ष्य तय करें, जैसे चीनी का सेवन कम करना या साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ चुनना।
- इन आदतों के प्रति प्रतिबद्ध रहें — उन्हें लिखकर कहीं दिखाई देने वाली जगह पर रखें।

## पहले से योजना बनाएं

- भोजन की योजना पहले से बना लें।
- अस्वास्थ्यकर स्नैक्स की अचानक खरीदारी से बचें।
- भूखे पेट खरीदारी करने से बचें, क्योंकि इससे गलत विकल्प चुनने की संभावना बढ़ जाती है।
- भोजन पहले से तैयार कर लें ताकि फास्ट फूड या बाहर का खाना खाने की ज़रूरत कम हो।

## सोच-समझकर चुनें

- कैन्डी, चिप्स और सोडा जैसे अत्यधिक प्रसंस्कृत पैकेज्ड खाद्य पदार्थों की बजाय फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन जैसे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का चयन करें।
- फूड लेबल याद से पढ़ें और सामग्री व पोषण संबंधी जानकारी पर ध्यान दें।

## सचेत होकर खाना खाने की आदत डालें

- सोच-समझकर/सचेत होकर खाने का मतलब है स्वाद का आनंद लेना, धीरे-धीरे चबाना और याद देना कि खाना हमें कैसा महसूस कराता है।
- खाने के समय मोबाइल या टीवी जैसी चीजों से दूरी बनाएं, क्योंकि ये ज़्यादा खाने की आदत डाल सकते हैं। इससे भोजन और स्वाद का असली आनंद मिलता है।

## पोषण से परे कल्याण को बढ़ावा देना

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और व्यायाम करें ताकि आदर्श वज़न बना रहे; हाइड्रेटेड रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएँ



स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 4

# आइए स्वस्थ रहने की बात करें

स्तनपान कराने वाली माताओं को अपनी सेहत को प्राथमिकता देनी चाहिए — नियमित व्यायाम करके, हाइड्रेटेड रहकर, और हानिकारक आदतों जैसे नशा करना, धूम्रपान और शराब पीने से बचकर।



शारीरिक गतिविधि वजन को नियंत्रित करने, रक्त शर्करा को संतुलित रखने, हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और तनाव कम करने में मदद करती है। किसी भी नए व्यायाम की शुरुआत करने से पहले स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श करना ज़रूरी है।

तेज़ चलने जैसे व्यायाम स्तनपान कराने वाली माताओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह वजन कम करने, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने, हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और तनाव कम करने में मदद करता है।



हाइड्रेटेड रहना स्तन दूध उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण है, और स्तनपान कराने वाली माताओं को पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ जैसे पानी, ताज़े जूस, नारियल पानी और नींबू पानी लेना चाहिए।



स्तनपान के दौरान धूम्रपान और शराब का सेवन माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। धूम्रपान (यहाँ तक कि परोक्ष धूम्रपान) से कैंसर, हृदय रोग और स्ट्रोक हो सकता है। शराब दूध की आपूर्ति को कम कर सकती है और बच्चे के संज्ञानात्मक विकास को प्रभावित कर सकती है।



## यह क्यों महत्वपूर्ण है?

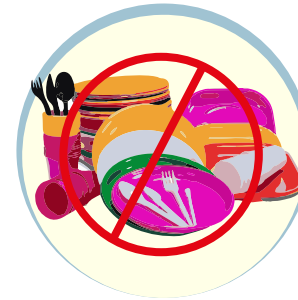
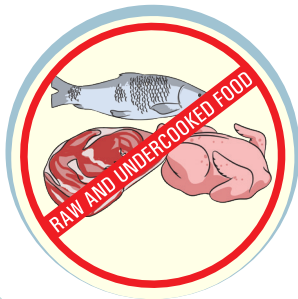
अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अत्यंत आवश्यक है। नियमित व्यायाम, पर्याप्त जल सेवन और संतुलित आहार शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में योगदान





## खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता

शिशु और छोटे बच्चों के भोजन के दौरान अच्छी स्वच्छता और खाद्य सुरक्षा  
उपायों का पालन करें



स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 5

## आइए कुछ खाद्य सुरक्षा उपायों और अच्छी स्वच्छता प्रथाओं पर चर्चा करें ताकि संक्रमण से



याद रखें



मां से पूछें कि स्तनपान के दौरान उसकी व्यक्तिगत स्वच्छता कैसी है और भोजन कराते समय उसके खाद्य पदार्थ संभालने और सुरक्षा के उपाय क्या हैं?

स्तनपान के दौरान अच्छी स्वच्छता, खाने को सही तरह से संभालना, सुरक्षित तरीके से पकाना और अनुपूरक आहार को ठीक से सुरक्षित रखना, ये सब मिलकर खाने से होने वाली बीमारियों को रोकते हैं।

खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए इन सरल कदमों का पालन करें।



खाना संभालने से पहले और बाद में, स्तनपान से पहले, और विशेष रूप से डायपर बदलने के बाद साबुन और पानी से हाथों को बार-बार धोएँ।



अपने स्तनों को साफ़ रखें, खासकर स्तनाग्र (निपल्स) को, स्तनपान से पहले और बाद में। खिलाने के लिए इस्तेमाल होने वाले बर्तनों को गर्म पानी में उबालकर साफ़ करें, विशेषकर शुरुआती महीनों में। इससे हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं और आपके बच्चे की विकसित हो रही रोग प्रतिरोधक क्षमता सुरक्षित रहती है।



शिशुओं के लिए: जब संभव हो तो प्लास्टिक के बर्तनों का इस्तेमाल ना करें। इसके बजाय कांच, स्टेनलेस स्टील, या सिलिकॉन विकल्प चुनें, क्योंकि प्लास्टिक में बैक्टीरिया रह सकते हैं और यह गर्म होने पर हानिकारक रसायन छोड़ सकता है।



बचे हुए भोजन को पकाने के दो घंटे के भीतर फ्रिज में रखें। यह कमरे के तापमान पर तेजी से बढ़ने वाले बैक्टीरिया के विकास को रोकता है और भोजन को खराब या बीमारियों का कारण बनने से बचाता है।

सही खाद्य संभाल उपायों और व्यक्तिगत स्वच्छता प्रथाओं का पालन करने से आप और आपका बच्चा स्वस्थ रहेंगे और संक्रमण से सुरक्षित रहेंगे।

खाद्य से पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाना

सही प्री-कुकिंग और पकाने की विधियों को अपनाएँ



स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 6

# आइए समझें कि खाद्य संयोजन और सचेत आदतें पोषक तत्वों के अवशोषण को कैसे प्रभावित करती हैं



## क्या आप जानते हैं

आयरन सप्लीमेंट के साथ विटामिन C युक्त भोजन का सेवन फायदेमंद होता है और आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है।

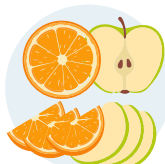
विटामिन D के साथ कैल्शियम सप्लीमेंट लेना फायदेमंद होता है क्योंकि यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है।

सभी कैल्शियम सप्लीमेंट्स, यदि भोजन के साथ लिए जाएँ, तो आयरन सप्लीमेंट के अवशोषण को रोकते हैं।

IFA टैबलेट को भोजन से एक घंटे पहले या एक घंटे बाद, अधिमानतः रात के खाने के बाद लेना सबसे अच्छा है।



विटामिन C को सुरक्षित रखने के लिए फलों को काटने और टुकड़ों में विभाजित करने को कम करें।



नींबू या संतरे के रस जैसी खट्टे फल की कुछ बूंदें डालने से पौधों आधारित स्रोतों से आयरन का अवशोषण बढ़ जाता है।



पोषक तत्वों के नुकसान को कम करने के लिए तलने के बजाय स्टीमिंग, उबालना या बेकिंग जैसी खाना पकाने की तकनीकों का उपयोग करना उचित है।



टमाटर को बसा में पकाने से उनके स्वास्थ्यवर्धक पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है।



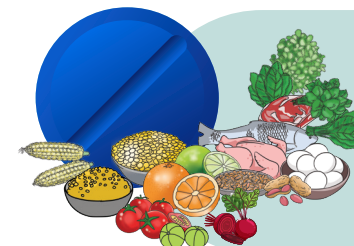
विटामिन C युक्त भोजन का आयरन के साथ सेवन आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है।



चाय या कॉफी को भोजन के साथ, या भोजन से एक घंटे पहले या बाद में पीने से आयरन के अवशोषण में बाधा आती है।



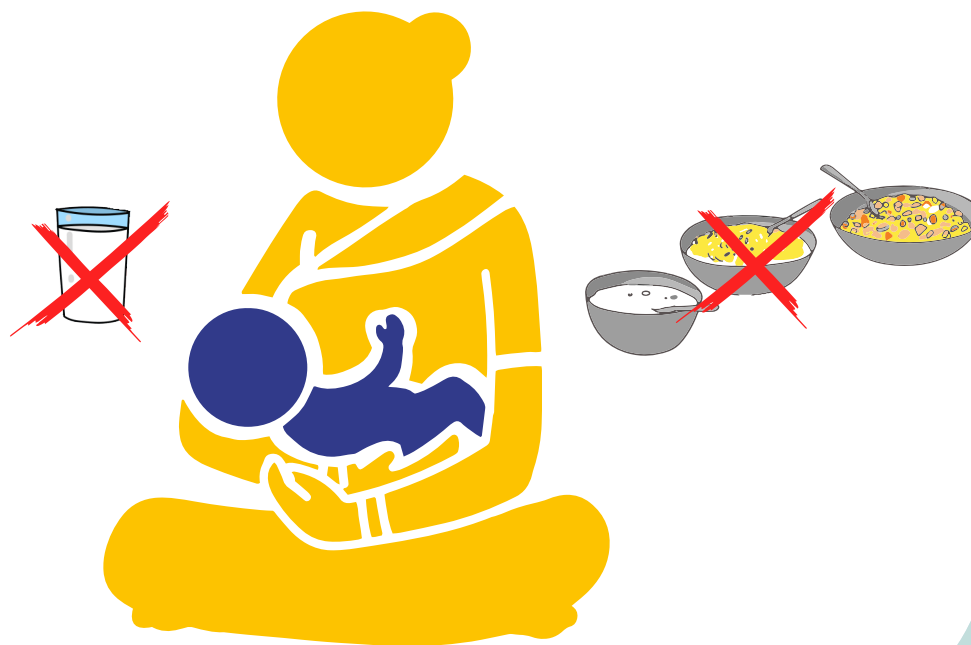
## याद रखें



बेहतर पोषण के लिए IFA टैबलेट, माइक्रोन्यूट्रिएंट सप्लीमेंट और स्वस्थ एवं विविध आहार लेना जारी रखें।

## अपने शिशु के लिए स्तनपान

पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान कराएं और दो साल तक या यथासंभव लंबे समय तक जारी रखें



स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 7





## आइए स्तनपान के कुछ लाभों के बारे में चर्चा करें



मां और उनके परिवार से उनके केवल स्तनपान के बारे में उनके विचार पूछें।

पूछें कि क्या वे छह महीने से कम उम्र के अपने बच्चे को कोई अन्य भोजन या तरल दे

## महत्वपूर्ण क्यों है?

शिशु के जन्म के तुरंत बाद, आदर्श रूप से पहले घंटे के भीतर, स्तनपान शुरू करना बेहद ज़रूरी है। यह शुरुआत आपके शिशु को बेहतर तरीके से स्तनपान कराने, दूध उत्पादन को बढ़ावा देने और अच्छी दूध आपूर्ति स्थापित करने में मदद करती है।



### कोलोस्ट्रम क्या है?

कोलोस्ट्रम आपके बच्चे को मिलने वाला पहला स्तन दूध है। यह गाढ़ा और पीला होता है, जिसमें महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं जो पाचन में मदद करते हैं और बच्चे को रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करते हैं।

C-सेक्शन के बाद भी, कोलोस्ट्रम महत्वपूर्ण है और इसे आपके बच्चे को खिलाया जा सकता है।



### केवल स्तनपान

केवल स्तनपान का अर्थ है अपने बच्चे को पहले छह महीने केवल स्तनपान कराना, बिना किसी अन्य तरल या ठोस आहार के।

यह अभ्यास संक्रमण के जोखिम को काफी कम करता है और स्वस्थ शारीरिक और मानसिक विकास को बढ़ावा देता है।



याद रखें

अपने बच्चे को दिन में 8-12 बार स्तनपान कराने की सलाह दी जाती है। बार-बार स्तनपान कराने से अच्छी दूध आपूर्ति स्थापित होती है और यह सुनिश्चित होता है कि आपका बच्चा पर्याप्त पोषण प्राप्त करे और स्वस्थ रूप से बढ़े और विकसित हो।

## छोटे बच्चों के लिए पूरक भोजन

छह महीने के बाद घर पर बने अर्ध-ठोस आहार शुरू करें



स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 8

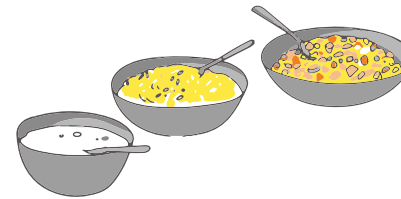
आइए चर्चा करें कि पूरक आहार क्यों महत्वपूर्ण है  
पूरक आहार बच्चे की वृद्धि और मस्तिष्क विकास के लिए आवश्यक है और यह  
सुनिश्चित करता है कि विकसित हो रहे शिशु को सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी  
हो सके।



समय: पूरक आहार केवल छह  
महीने पूरे होने के बाद शुरू किया  
जाना चाहिए, और इसे दो वर्ष की  
आयु तक स्तनपान के साथ जारी  
रखा जाना चाहिए।



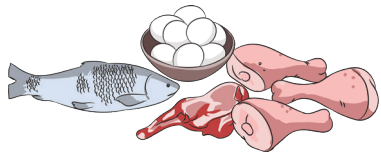
बारंबारता: प्रारंभ में, 6-8 महीने के बच्चों को  
दिन में 2-3 बार पूरक आहार देने की सलाह दी  
जाती है, और 9-11 महीने और 12-24 महीने के  
बीच इसे धीरे-धीरे दिन में 3-4 बार बढ़ाया जाता  
है।



अनुकूलन: बच्चे की बढ़ती  
जरूरतों और क्षमताओं के  
अनुसार भोजन की बनावट और  
प्रकार को समायोजित करें।



पोषक तत्वों से भरपूर आहार: छह महीने  
से दो साल के बच्चों के लिए विटामिन A युक्त  
फल और सब्जियाँ शामिल करें, जैसे गाजर,  
शकरकंद, पालक, कद्दू, आम और पपीता।



मांसाहारी भोजन की शुरुआत: अंडा, मांस,  
चिकन और मछली जैसे खाद्य पदार्थों को धीरे-  
धीरे प्यूरी या मैश किए हुए रूप में शुरू किया जा  
सकता है (सुनिश्चित करें कि यह अच्छी तरह से  
पका हुआ हो)।



चोकिंग से बचाव: बच्चों को  
ऐसे खाद्य पदार्थ देने से बचें जो  
उनके गले में फंस सकते हैं,  
जैसे कि साबुत अंगूर, कच्ची  
गाजर, मेवे या पॉपकॉर्न।



याद रखें

- उत्तरदायी भोजन पद्धति अपनाएँ: शिशुओं को सीधे खिलाएँ और छोटे बच्चों की सहायता करें।
- धीरे और धैर्यपूर्वक भोजन कराएँ।
- उन्हें खाने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन मजबूर न करें।
- भोजन के दौरान बच्चे से बात करें और आँखों में आँखें डालकर संपर्क बनाए रखें। यह मां और बच्चे के बीच संबंध भी मजबूत करता है।



स्तनपान के लाभ: आपके लिए, आपके बच्चे और आपके परिवार के लिए

केवल स्तनपान, माँ और बच्चे का बंधन,  
परिवार और समुदाय की भागीदारी

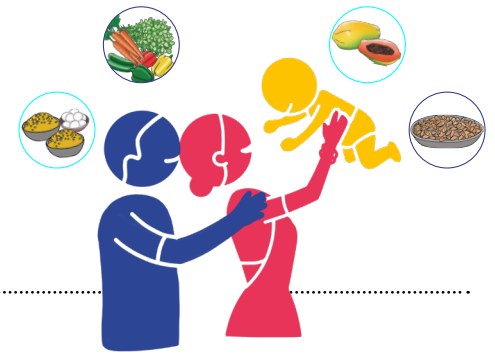


स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संवाद कार्ड

मुख्य संदेश संख्या 9

# आइए स्तनपान के कुछ लाभों पर चर्चा करें

अपने जीवन में एक नए बच्चे का स्वागत करना खुशी और ज़िम्मेदारी दोनों लाता है। लेकिन स्तनपान को अपनाना आपके बच्चे को जीवन में सबसे स्वस्थ शुरुआत देने के सर्वोत्तम निर्णयों में से एक है।



## आपको यह जानना आवश्यक है:

1



स्तनपान शुरू करें जन्म के तुरंत बाद, अधिमानत जीवन के पहले घंटे के भीतर। कोलोस्ट्रम, यानी पहला स्तन दूध, आपके शिशु के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीबॉडी से भरपूर होता है, पाचन में सहायता करता है और प्रतिरक्षा प्रदान करता है। स्तन दूध विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट का एक अनूठा और विशिष्ट स्रोत प्रदान करता है; आपके शिशु के विकास और वृद्धि के लिए आवश्यक सभी चीजें।

2



केवल स्तनपान: पहले छह महीनों तक, केवल स्तनपान कराने की सलाह दी जाती है, यानी आपके शिशु को केवल स्तन का दूध ही मिले और कोई अन्य तरल या ठोस पदार्थ न दिया जाए। यह प्रक्रिया संक्रमण के जोखिम को काफी कम करती है और इष्टतम शारीरिक और मानसिक विकास को बढ़ावा देती है।

3



भोजन आवृत्ति: यह सुनिश्चित करने के लिए कि शिशुओं को पर्याप्त पोषण और जलयोजन प्राप्त हो, उन्हें दिन में 8-12 बार दूध पिलाना चाहिए।

4



माँ और बच्चे के बीच का बंधन: जन्म के तुरंत बाद माँ और शिशु के बीच त्वचा से त्वचा का संपर्क और केवल स्तनपान, माँ और शिशु के बीच सबसे मजबूत बंधन है, जबकि लंबे समय तक स्तनपान कराने से भी माताओं के स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में योगदान मिलता है।

5



पारिवारिक सहायता स्थापित करना: पतियों, पिताओं और ससुराल वालों को स्तनपान के दौरान माँ की ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील और समझदार होना चाहिए।

वे भावनात्मक सहारा देकर, घर के कामों का बोझ कम करके और ज़्यादा ज़िम्मेदारी लेकर एक सहायक भूमिका निभा सकते हैं। स्तनपान कराने वाली माताएँ और परिवार अपने शिशु के संकेतों को समझना भी सीखते हैं, और शिशु अपने देखभाल करने वालों पर भरोसा करना सीखता है, जिससे बचपन के शुरुआती व्यवहारों को आकार मिलता है।

6



सहायक सामुदायिक वातावरण को बढ़ावा देना: समुदाय की बुजुर्ग महिलाएँ और आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, एनएनएम और डॉक्टर सार्वजनिक रूप से स्तनपान कराने, स्तन दूध निकालने और संग्रहित करने, स्तनपान के लिए उचित स्थिति, स्तनपान कराने और दूध उत्पादन को प्रोत्साहित करने जैसे सामान्य प्रश्नों और चिंताओं का समाधान कर सकते हैं। अनुभवों और चिंताओं को साझा करने से एक सहयोगी वातावरण बनता है और इससे नए माता-पिता को अधिक सहज और आत्मविश्वास महसूस करने में मदद मिलती है।



## याद रखें

अपने मातृत्व के सहज अनुभव पर भरोसा करें, इस जुड़ाव के पलों का आनंद लें, और याद रखें कि आप अकेली नहीं हैं। स्तनपान के माध्यम से आप अपने बच्चे को जीवन की सबसे अच्छी शुरुआत दे रही हैं। यह आपके शिशु के अच्छे स्वास्थ्य और



# पोषक तत्व मिलान

## संचालक के लिए नोट

### खेल का उद्देश्य

स्तनपान कराने वाली महिलाओं को संतुलित आहार के महत्व को समझने में मदद करने के लिए उनसे खाद्य पदार्थों के पोषण संबंधी लाभों के बारे में प्रश्न पूछना।

### आवश्यक सामग्री

- विभिन्न खाद्य पदार्थों के चित्रों वाले कार्ड
- उन खाद्य पदार्थों के पोषण संबंधी लाभों से संबंधित प्रश्नों वाले कार्ड

### सेटअप

1. जगह तैयार करें:
  - एक बड़ी मेज़ या ज़मीन पर एक साफ़ जगह ढूँढ़ें जहाँ सभी प्रतिभागी आराम से इकट्ठा हो सकें।
  - सभी आइटम कार्ड और प्रश्न कार्ड मेज़ या ज़मीन पर उल्टा करके रखें।

### विस्तृत नियम

1. टीमें बनाएँ:
  - प्रतिभागियों को 2-4 सदस्यों वाली छोटी टीमों में बाँटें। इससे टीम वर्क को बढ़ावा मिलेगा और खेल अधिक आकर्षक बनेगा।
2. उद्देश्य स्पष्ट करें:
  - प्रतिभागियों को बताएँ कि खेल का लक्ष्य सही आइटम कार्ड को संबंधित प्रश्न कार्ड से मिलाकर विभिन्न खाद्य पदार्थों के पोषण संबंधी लाभों के बारे में जानना है।
3. कैसे खेलें:
  - प्रत्येक टीम बारी-बारी से खेलेगी।
  - जब किसी टीम की बारी आएगी, तो वे एक आइटम कार्ड और एक प्रश्न कार्ड पलटेंगे।
  - वे प्रश्न को ज़ोर से पढ़ेंगे और आइटम कार्ड सभी को दिखाएँगे।
4. मिलान करना:
  - यदि आइटम कार्ड और प्रश्न कार्ड मेल खाते हैं (अर्थात्, आइटम प्रश्न का उत्तर देता है), तो टीम जोड़ी बनाए रखती है और एक अंक अर्जित करती है। उन्हें एक और बारी भी मिलती है।
  - यदि कार्ड मेल नहीं खाते हैं, तो उन्हें मेज़ या ज़मीन पर खुला छोड़ दें। इससे अगली टीमों को कार्ड देखने और संभावित रूप से मिलान करने में आसानी होती है।
5. चर्चा को प्रोत्साहित करना:
  - जब कोई मिलान हो जाए, तो टीम या पूरे समूह से संक्षेप में चर्चा करने के लिए कहें कि वह खाद्य पदार्थ स्तनपान कराने वाली माताओं और उनके शिशुओं के लिए क्यों फायदेमंद या हानिकारक है। इससे समझ बढ़ती है और सभी की रुचि बनी रहती है।
6. खेल जारी रखें:
  - सभी जोड़ियाँ बनने तक खेल जारी रखें।
  - खेल के अंत में सबसे ज्यादा जोड़ियाँ बनाने वाली टीम विजेता होगी।

### खेल के बाद की चर्चा

1. चर्चा को सुगम बनाएँ:
  - सभी मिलान हो जाने के बाद, सभी को चर्चा के लिए इकट्ठा करें।
  - स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए संतुलित आहार के महत्व पर चर्चा करें।
  - खेल के दौरान मिलान किए गए प्रत्येक खाद्य पदार्थ के पोषण संबंधी लाभों की समीक्षा करें।
2. मुख्य बिंदुओं पर ज़ोर दें:
  - विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने के महत्व पर प्रकाश डालें।
  - समझाएँ कि ये खाद्य पदार्थ स्तनपान की बढ़ती ज़रूरतों को पूरा करने में कैसे मदद करते हैं और माँ और बच्चे दोनों के समग्र स्वास्थ्य को कैसे बढ़ावा देते हैं।

#### याद रखें

- माहौल को हल्का-फुल्का और मजेदार बनाए रखें। भागीदारी और चर्चा को प्रोत्साहित करें।
- सहयोगात्मक और सकारात्मक रहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि हर कोई अपने विचार साझा करने में सहज महसूस करे।
- खेल को समूह की ज़रूरतों के अनुसार ढालें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह संवादात्मक और आकर्षक हो।
- इस गतिविधि का उपयोग मुख्य पोषण संबंधी संदेशों को पुष्ट करने और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए व्यावहारिक सुझाव देने के लिए करें।



# संचालक संदर्भ के लिए उत्तर कुंजी

मुख्य संदेश	प्रश्न कार्ड	आइटम कार्ड
मुख्य संदेश 1: संतुलित आहार के लिए तरह-तरह के विविध भोजन खाएँ	कौन सा मुख्य भोजन मांसपेशियों की वृद्धि के लिए आवश्यक प्रोटीन प्रदान करता है?	दालें (अरहर, तूर, मूंग, मसूर, बंगाल चना, अरहर, हरी बीन्स, छोले, लाल राजमा, काली मटर, सफेद मटर)
	कौन सा प्राकृतिक स्वीटनर, आयरन और ऊर्जा का अच्छा स्रोत है, जो स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए उपयुक्त है?	गुड़
	भारत में आमतौर पर खाया जाने वाला मिलेट जो ऊर्जा और पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत है?	बाजरा/ज्वार और रागी
मुख्य संदेश 2: स्तनपान कराने वाली माताओं को उनके मातृत्व के सफर में अतिरिक्त पोषण और देखभाल की आवश्यकता होती है	कौन सा सूखा मेवा स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए फायदेमंद है इसकी उच्च कैल्शियम सामग्री के कारण?	बादाम
	स्तनपान के दौरान आपको क्या भरपूर मात्रा में पीना चाहिए?	पानी
	कौन सा डेयरी उत्पाद कैल्शियम का समृद्ध स्रोत है, जो स्तनपान के दौरान हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है?	दूध/दही
	कौन सा प्रोटीन युक्त भोजन मांसपेशियों की मजबूती और वृद्धि के लिए फायदेमंद है?	अंडे/मांस/चिकन/मछली
मुख्य संदेश 3: बसा, चीनी, नमक और शर्करा युक्त पेयों का सेवन सीमित करें	किन पेय पदार्थों में बहुत अधिक चीनी होती है और उनसे बचना चाहिए?	पैकेज्ड फलों के रस
	स्वस्थ आहार के लिए आपको किस फास्ट फूड के विकल्पों से बचना चाहिए?	चाउमीन/समोसा/पिज़्ज़ा फ्राइज़/बर्गर
मुख्य संदेश 4: शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और व्यायाम करें ताकि आदर्श वजन बना रहे; हाइड्रेटेड रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएँ	आपको अपने और अपने बच्चे के स्वास्थ्य के लिए कौन सी हानिकारक आदत से बचना चाहिए?	धूम्रपान
	स्तनपान के दौरान आपको किस पेय पदार्थ से पूरी तरह बचना चाहिए?	शराब
मुख्य संदेश 5: शिशु और छोटे बच्चों के भोजन के दौरान अच्छी स्वच्छता और खाद्य सुरक्षा उपायों का पालन करें	पके हुए भोजन को बैक्टीरिया के विकास और खराब होने से बचाने के लिए आपको उसे कैसे सुरक्षित रखना चाहिए?	पकाने के 2 घंटे के भीतर रेफ्रिजरेट करें
मुख्य संदेश 6: सही प्री-कुकिंग और पकाने की विधियों को अपनाएँ	कौन सा खट्टा फल विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, जो प्रतिरक्षा में सहायक है?	संतरे का रस/ नींबू
	कौन सा भोजन आयरन से भरपूर होता है, जो स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए एनीमिया से बचाव हेतु एक आवश्यक पोषक तत्व है?	पालक
	कौन से पेय पदार्थ भोजन के साथ या उसके आसपास सेवन करने पर आयरन के अवशोषण में बाधा डाल सकते हैं?	चाय/कॉफी
मुख्य संदेश 7: पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान कराएँ और दो साल तक या यथासंभव लंबे समय तक जारी रखें	आपके शिशु को मिलने वाला पहला स्तन दूध कौन सा है, जो महत्वपूर्ण पोषक तत्वों और प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले गुणों से भरपूर होता है?	कोलोस्ट्रम
	आपको अपने बच्चे को पहले 6 महीनों तक क्या खिलाना चाहिए?	केवल स्तन का दूध कोई तरल या ठोस पदार्थ नहीं
मुख्य संदेश 8: छह महीने के बाद घर पर बने अर्ध-ठोस आहार शुरू करें	स्तनपान जारी रखते हुए आपको पूरक आहार कब शुरू करना चाहिए?	6 महीने बाद
मुख्य संदेश 9: केवल स्तनपान, माँ और बच्चे का बंधन, परिवार और समुदाय की भागीदारी	अपने बच्चे को पोषण देने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?	स्तनपान
	पर्याप्त पोषण और जलयोजन के लिए आपको शिशुओं को कितनी बार दूध पिलाना चाहिए?	8-12 बार
	आपको अपने बच्चे को स्तनपान कब शुरू करना चाहिए?	जन्म के तुरंत बाद या जीवन के पहले घंटे के भीतर



कौन सा मुख्य भोजन मांसपेशियों की  
वृद्धि और मज़बूती के लिए आवश्यक  
प्रोटीन प्रदान करता है?



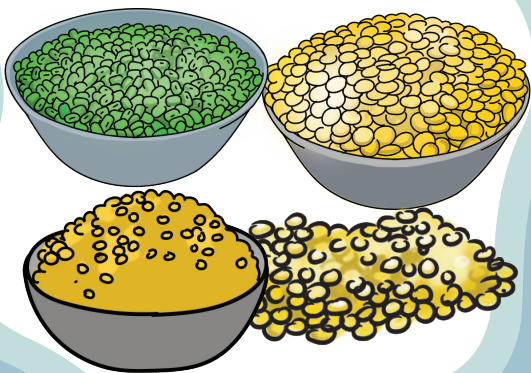
# स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

1

संतुलित आहार के लिए तरह-तरह के  
विविध भोजन खाएँ

दालें





उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

कौन सा प्राकृतिक स्वीटनर  
आयरन और ऊर्जा का अच्छा  
स्रोत है, जो स्तनपान कराने वाली  
महिलाओं के लिए उपयुक्त है?



# स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

1

संतुलित आहार के लिए तरह-तरह के  
विविध भोजन खाएँ

गुड़



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

भारत में आमतौर पर खाया  
जाने वाला मिलेट, जो ऊर्जा  
और पोषक तत्वों का अच्छा  
स्रोत है?



## स्तनपान कराने वाली महिला

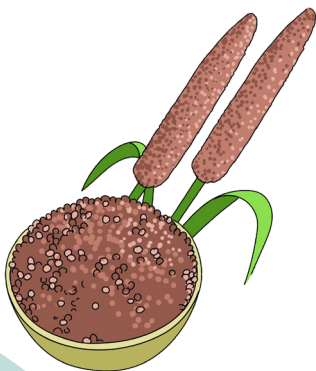
मुख्य संदेश

1

संतुलित आहार के लिए तरह-तरह के  
विविध भोजन खाएँ



बाजरा



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

# ज्वार और रागी



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

कौन सा सूखा मेवा अपनी उच्च  
कैल्शियम सामग्री के कारण  
स्तनपान कराने वाली महिलाओं  
के लिए फायदेमंद है?



## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

2

स्तनपान कराने वाली माताओं को उनके मातृत्व के सफर में अतिरिक्त पोषण और देखभाल की आवश्यकता होती है

बादाम





उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

स्तनपान के दौरान आपको  
क्या भरपूर मात्रा में पीना  
चाहिए?



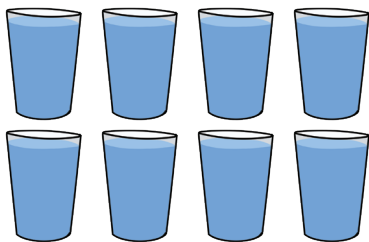
## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

2

स्तनपान कराने वाली माताओं को उनके मातृत्व के सफर में अतिरिक्त पोषण और देखभाल की आवश्यकता होती है

पानी



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

कौन सा डेयरी उत्पाद  
कैल्शियम का समृद्ध स्रोत है,  
जो स्तनपान के दौरान हड्डियों  
के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण



## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

2

स्तनपान कराने वाली माताओं को उनके मातृत्व के सफर में अतिरिक्त पोषण और देखभाल की आवश्यकता होती है



दूध/दही



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

मांसपेशियों की मज़बूती और  
वृद्धि के लिए कौन सा प्रोटीन  
युक्त भोजन फायदेमंद है?



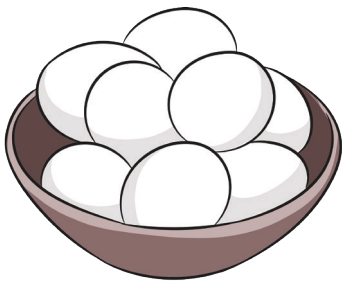
## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

2

स्तनपान कराने वाली माताओं को उनके मातृत्व के सफर में अतिरिक्त पोषण और देखभाल की आवश्यकता होती है

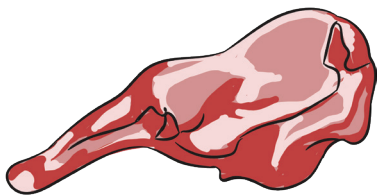
अंडे



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

मांस

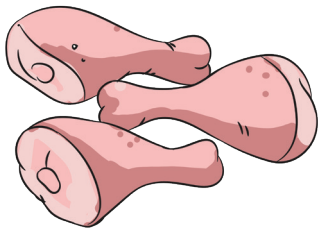


उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला



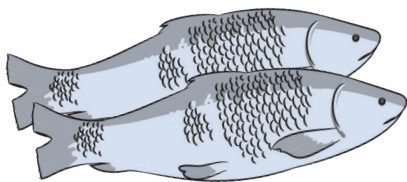
चिकेन



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

मछली



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

कौन से पेय पदार्थों में बहुत  
अधिक चीनी होती है और  
उनसे बचना चाहिए?



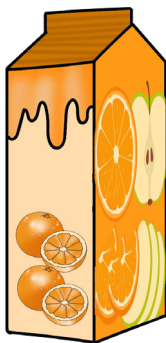
## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

3

वसा, चीनी, नमक और शक्कर  
युक्त पेयों का सेवन सीमित  
करें

## पैकेज्ड फलों के रस



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला



स्वस्थ आहार के लिए  
आपको किस फास्ट फूड  
विकल्पों से बचना चाहिए?



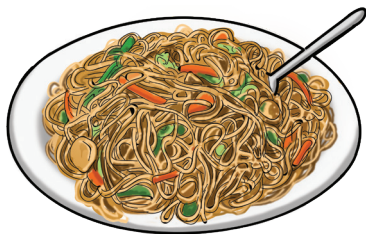
## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

3

वसा, चीनी, नमक और शक्कर  
युक्त पेयों का सेवन सीमित  
करें

# चाऊमिन



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

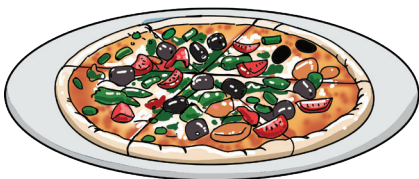
समोसा



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

पिज़्ज़ा

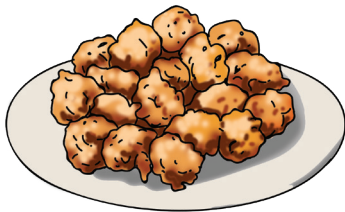


उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला



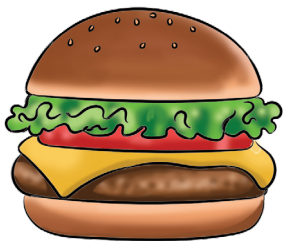
फ्राइज़



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

बर्गर



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

आपको अपने और अपने बच्चे  
के स्वास्थ्य के लिए कौन सी  
हानिकारक आदत से बचना



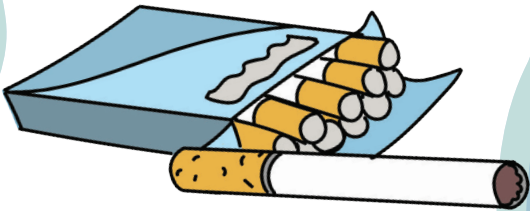
## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

4

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और व्यायाम करें ताकि आदर्श वजन बना रहे; हाइड्रेटेड रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ

धूम्रपान



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला



स्तनपान के दौरान आपको  
किस पेय पदार्थ से पूरी  
तरह बचना चाहिए?



## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

4

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और व्यायाम करें ताकि आदर्श वजन बना रहे; हाइड्रेटेड रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ

शराब



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

पका हुआ भोजन बैक्टीरिया के  
बढ़ने और भोजन खराब होने  
से बचाने के लिए आपको किस  
प्रकार सुरक्षित रखना चाहिए?



## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

5

शिशु और छोटे बच्चों के भोजन के  
दौरान अच्छी स्वच्छता और खाद्य सुरक्षा  
उपायों का पालन करें

पकाने के 2 घंटे के भीतर  
रेफ्रिजरेट करें



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला



कौन सा खट्टा फल विटामिन  
सी का अच्छा स्रोत है, जो  
प्रतिरक्षा में सहायक है?



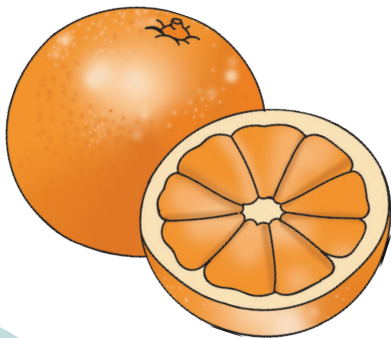
## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

6

सही प्री-कुकिंग और पकाने की  
विधियों को अपनाएँ

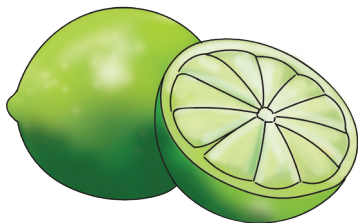
नारंगी



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

नींबू



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

कौन सा भोजन आयरन से भरपूर  
होता है, जो एनीमिया को रोकने के  
लिए स्तनपान कराने वाली महिलाओं  
के लिए एक आवश्यक पोषक तत्व



## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

6

सही प्री-कुकिंग और पकाने की  
विधियों को अपनाएँ



पालक



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

भोजन के साथ या उसके  
आसपास सेवन करने पर  
कौन से पेय पदार्थ आयरन के  
अवशोषण में बाधा डाल सकते



## स्तनपान कराने वाली महिलाएँ

मुख्य संदेश

6

सही प्री-कुकिंग और पकाने की  
विधियों को अपनाएँ

चाय



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला, n

काँफी



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला an



आपके शिशु को मिलने वाला  
पहला स्तन दूध कौन सा है,  
जो महत्वपूर्ण पोषक तत्वों और  
प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले गुणों से भरपूर



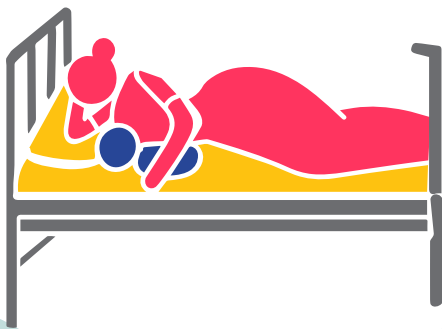
## स्तनपान कराने वाली महिला

मुख्य संदेश

7

पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान कराएं और दो साल तक या यथासंभव लंबे समय तक जारी रखें

कोलोस्ट्रम



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

an

आपको अपने बच्चे को पहले 6  
महीनों तक क्या खिलाना चाहिए?



## स्तनपान कराने वाली महिलाएं

मुख्य संदेश

7

पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान कराएं और दो साल तक या यथासंभव लंबे समय तक जारी रखें

केवल स्तनदूध, कोई तरल या  
ठोस पदार्थ नहीं



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला, n



स्तनपान जारी रखते हुए आपको  
पूरक आहार कब शुरू करना  
चाहिए?



## स्तनपान कराने वाली महिला।n

मुख्य संदेश

8

छह महीने के बाद घर पर बने अर्ध-ठोस  
आहार शुरू करें

6 महीने बाद



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला, n

# अपने शिशु को पोषण देने का सबसे अच्छा तरीका



## स्तनपान कराने वाली महिला।n

मुख्य संदेश

9

केवल स्तनपान, माँ और बच्चे का बंधन,  
परिवार और समुदाय की भागीदारी

# स्तनपान



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

an



पर्याप्त पोषण और जलयोजन  
के लिए आपको शिशुओं  
को कितनी बार दूध पिलाना



## स्तनपान कराने वाली महिला।n

मुख्य संदेश

9

केवल स्तनपान, माँ और बच्चे का बंधन,  
परिवार और समुदाय की भागीदारी

8-12 बार



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिला

an

आपको अपने शिशु को  
स्तनपान कब शुरू करना  
चाहिए?



## स्तनपान कराने वाली महिलाएं

मुख्य संदेश

9

केवल स्तनपान, माँ और बच्चे का बंधन,  
परिवार और समुदाय की भागीदारी

जन्म के तुरंत बाद या जीवन  
के पहले घंटे के भीतर



उत्तर कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिलाan