

अनीमिया और स्वस्थ जीवन के लिये संदेश (डायलॉग कार्ड)



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



बैठक-1

सत्र का नाम

अनीमिया के कारण और लक्षण

अनीमिया से अभिप्राय

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें)।

- क्या आपने अनीमिया के बारे सुना है? यदि हाँ, तो जानकारी साझा करें।
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें।

अनीमिया:

खून में आयरन की कमी "अनीमिया" कहलाती है। आयरन हमारे शरीर में खून बनाने में मदद करता है। अनीमिया किसी को भी या किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन छोटे बच्चों, महिलाओं (गर्भावस्था या स्तनपान के दौरान) और किशोरियों में होने की अधिक संभावना होती है। सही समय पर जागरूक होने से अनीमिया को रोका या उसके दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

खून में आयरन की सही मात्रा से:

- शरीर चुस्त रहता है।
- मन में फुर्ती रहती है।
- उचित शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

अनीमिया से अभिप्राय



अनीमिया होने के कारण

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें)।

- क्या आप अनीमिया होने के कारण बता सकते हैं? यदि हाँ तो जानकारी साझा करें।
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें।

बच्चों में:

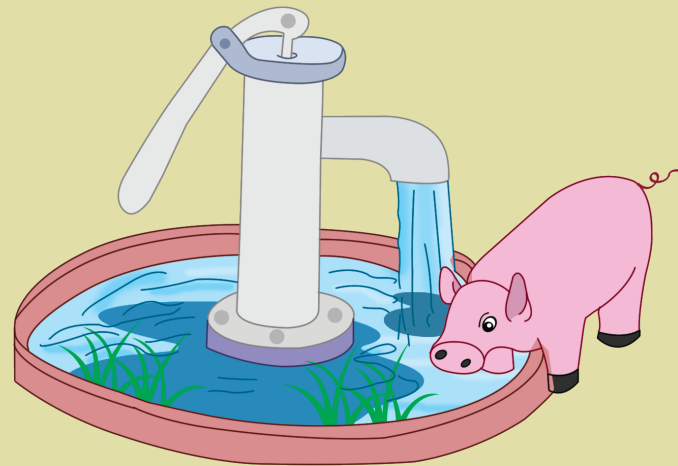
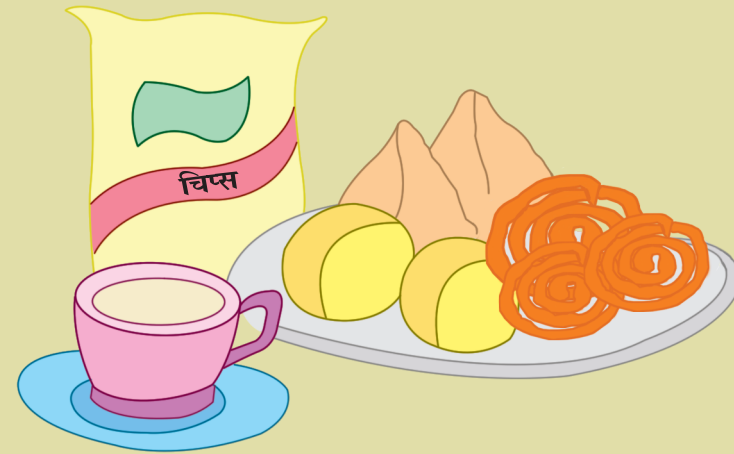
- जन्म के समय माँ का अनीमिया से ग्रस्त होना।
- जन्म के 1 घंटे में स्तनपान न कराये जाने से।
- ऊपरी आहार बहुत जल्दी (6 माह से पहले) या देर से शुरू करना।
- भोजन में आयरन तत्वों के कमी।
- पेट में कीड़े होना।
- साफ-सफाई में कमी होना।

किशोरियों / महिलाओं में

- भोजन में आयरन तत्वों की कमी।
- कम उम्र में गर्भधारण करने से।
- मलेरिया या पेट में कीड़ों के कारण।
- पीने के पानी में फ्लोराइड की अधिक मात्रा होने पर।
- साफ-सफाई में कमी होना।
- गर्भपात के कारण।
- गर्भावस्था के दौरान शरीर में आयरन की कमी।
- दो बच्चों के जन्म के बीच में दो साल से कम का अंतराल होने पर।

अन्य कारण: बीमारियाँ जैसे (दस्त, मलेरिया) और संक्रमण।

अनीमिया होने के कारण



अनीमिया होने पर प्रमुख लक्षण और हानिकारक प्रभाव

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जबाब के लिये प्रशंसा करें)।

- क्या आप अनीमिया होने पर क्या लक्षण होते हैं, बता सकते हैं? यदि हाँ तो जानकारी साझा करें।
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें।

अनीमिया होने पर प्रमुख लक्षण:

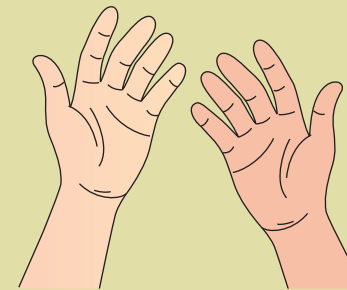
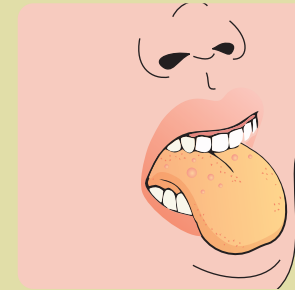
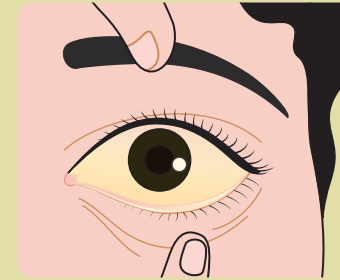
- काम करते समय जल्दी ही थकावट हो जाना।
- सांस फूलना, घुटन होना।
- काम में ध्यान न लगना और बातें भूल जाना।
- सीखने या समझने में परेशानी या देरी लगना।
- चक्कर आना।
- भूख न लगना।
- चेहरे और पैरों में सूजन।
- त्वचा, जीभ एवं आखों की लालिमा में कमी।

अनीमिया से होने वाले हानिकारक प्रभाव:

- बच्चे का मानसिक एवं शारीरिक विकास कम होना।
- मेहनत करने की क्षमता कम होना।
- बीमारी से संक्रमण का खतरा बढ़ जाना।
- माहवारी में अधिक रक्तस्राव।
- प्रसव के दौरान मृत्यु की संभावना।
- नवजात बच्चे का वजन कम, खून की कमी होना और रीढ़ की हड्डी में परेशानी।

लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ और खून की जाँच करवाएँ। लक्षणों को नजरअंदाज करने से अनीमिया गंभीर हो सकता है और खून चढ़ाने की जरूरत पड़ सकती है।

अनीमिया होने पर प्रमुख लक्षण और हानिकारक प्रभाव





बैठक-2

सत्र का नाम

आहार में विविधता

आहार में विविधता

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें)।

- सामान्यतः आपके घरों में क्या क्या खाया जाता है?
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें।

आहार में विविधता से मतलब, दैनिक आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का होना जरूरी है। जिससे सही पोषण के लिये, आपको सभी पोषक तत्व सही मात्रा में प्राप्त हो। इसलिए, प्रतिदिन आपकी थाली में-

- एक तिहाई हिस्सा अनाज से आना चाहिए।
- एक तिहाई हिस्सा मौसमी व हरे पत्तेदार सब्जियों से आना चाहिए।
- एक तिहाई से थोड़ा कम हिस्सा दाल/मांस आदि से आना चाहिए।
- खाने में तेल चीनी का इस्तेमाल पूरे दिन में 4-5 चम्मच करें।
- रोजाना एक मौसम का फल जरूर खाएं और दूध व दूध से बनी चीजों का सेवन करें।
- जो मांस या अंडा नहीं खाते हैं, वे दाल, सोयाबीन, दूध व दूध से बनी चीजें अधिक खा सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ आपको निम्नलिखित फायदे देते हैं, जैसे-

- अनाज, तेल, घी, मेवा, चीनी और गुड़ शरीर में ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- दाल, मांस और दूध व दूध से बनी चीजें शरीर में मांसपेशियाँ बनाती हैं।
- फल, हरे पत्तेदार और मौसमी सब्जियाँ शरीर को बीमारियों से बचाती हैं।
- आम दिनों में भोजन कम से कम 4 (3 बड़े 1 छोटा) बार करें।
- गर्भवती महिलाएं 5 (3 बड़े 2 छोटे) बार और धात्री महिलाएं 6 (3 बड़े 3 छोटे) बार भोजन करें।

आहार में विविधता



6 माह से ऊपरी आहार की शुरुआत

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें)।

- आपने अपने बच्चे को सिर्फ अपना दूध कब तक पिलाया है?
- ऊपरी आहार आपने कब से देना शुरू किया था? और क्या-क्या देना शुरू किया था ?
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें।

- **6 महीने तक बच्चे को केवल माँ का दूध दें।** ऊपरी दूध, पानी, घुट्टी, शहद, ग्राईप वॉटर, चीनी का पानी, गुड़ का पानी आदि न दें। इससे बच्चे को दस्त और संक्रमण जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं।

- **6 महीने पूरे होने (180 दिन) पर ऊपरी आहार शुरू करें।**

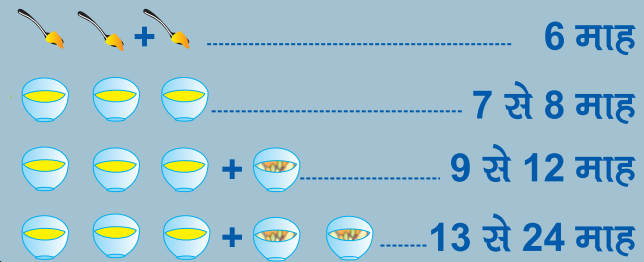
- आहार की शुरुआत में (दलिया, खिचड़ी, दही, केला, आम, सूजी की खीर) आदि दें। धीरे-धीरे घर में बनी बाकी चीजें भी देना शुरू करें।
- **6 माह:** 2-3 बड़े चम्मच दिन में 2-3 बार एवं समय समय पर स्तनपान।
- **7-8 माह:** 250 मि.ली. कटोरी का दो-तिहाई भाग, दिन में 3 बार एवं समय समय पर स्तनपान।
- **9-12 माह:** 250 मि.ली. कटोरी का तीन चौथाई भाग, दिन में 3 बार और 1 बार नाश्ता एवं समय समय पर स्तनपान।
- **13-24 माह:** 250 मि.ली. की पूरी कटोरी, दिन में 3 बार और 2 बार नाश्ता एवं समय समय पर स्तनपान।

बच्चों के आहार में अनाज, दाल या मूँगफली का पाउडर ऊपर से डालें। यदि उपलब्ध हो तो घी/मक्खन डालें इससे आहार की ऊर्जा बढ़ती है।

6 माह से ऊपरी आहार की शुरुआत



जन्म से 6 महीने तक



कटोरी = 250 मि.ली.

6 महीने पूरे होने (180 दिन) पर



बैठक-3

सत्र का नाम

दस्त, निमोनिया और मलेरिया

दस्त, निमोनिया और मलेरिया

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें)।

- दस्त से आप क्या समझते हैं ?
- निमोनिया से आप क्या समझते हैं ?
- मलेरिया से आप क्या समझते हैं ?
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें।

दस्त: दिन में तीन या उससे अधिक बार पतले, तरल मल पारित करना दस्त कहलाता है। लंबे समय तक दस्त होने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है।

लक्षण: उल्टी, बुखार, चिड़चिड़ापन, भूख न लगना, सुस्ती, पेट में दर्द, आँखों का धसना, पानी पीने में परेशानी, मल में खून आना।

निमोनिया: फेफड़ों को प्रभावित करने वाला श्वसन प्रणाली का संक्रमण है इस संक्रमण में फेफड़ों की छोटी थैली मवाद और तरल पदार्थ से भर जाती है।

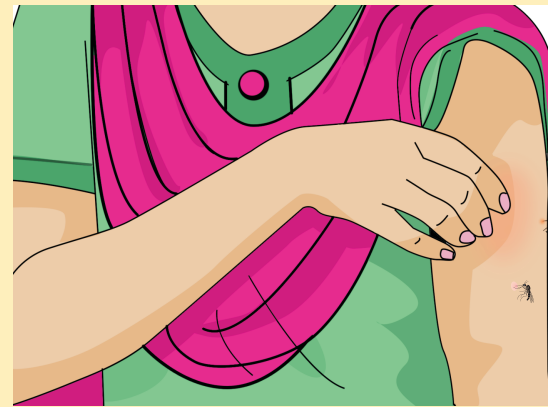
लक्षण: खाँसी, सांस लेने में परेशानी, तीव्र दिल की गति, बुखार, भूख न लगना, खाँसी या सांस लेते समय छाती में दर्द।

मलेरिया: मलेरिया फैलाने वाले मच्छर द्वारा काटने से फैलने वाली बीमारी है।

लक्षण: सिर दर्द, कपकपी के साथ तेज़ बुखार।

इन तीनों बीमारियों का समय रहते इलाज़ न किया जाए तो ये अनीमिया होने का कारण बन सकती है और आगे चलकर जानलेवा साबित हो सकती है। लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ।

दस्त, निमोनिया और मलेरिया



दस्त, निमोनिया और मलेरिया से बचाव एवं उपचार

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें) ।

- क्या आप बता सकते हैं, दस्त, निमोनिया और मलेरिया हो जाने पर क्या करना चाहिये? यदि हाँ, तो एक एक करके जानकारी साझा करें ।
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें ।

दस्त से बचाव

- नवजात शिशुओं को जन्म से लेकर 6 महीने तक निरंतर सिर्फ माँ का दूध दें ।
- घर के अंदर और आस पास साफ— सफाई का ध्यान रखें ।
- हाथ साबुन से धोएँ ।
- पीने के लिये स्वच्छ पानी का प्रयोग करें ।
- बच्चे का उम्र अनुसार टीकाकरण का चक्र पूरा करें और विटामिन ए की खुराक पिलाएँ ।

दस्त के उपचार

- हर पतले दस्त के बाद ओ.आर.एस. का घोल दें । (दो साल से कम बच्चों को 1/2 गिलास और दो साल या उससे बड़े बच्चों को 1 गिलास); 1 गिलास= 250 ml
- 14 दिनों तक जिंक की गोली दें । (6 महीने से छोटे बच्चों को 1/2 गोली और 6 महीने या उससे बड़े बच्चों को 1 गोली)
- तरल पदार्थ (नींबू पानी, लस्सी, छाछ, पतली दाल, नारियल पानी) और हल्का भोजन (खिचड़ी, केला) दें ।
- चीनी / शक्कर का घोल, ग्लूकोज, फलों का रस, चाय / कॉफी, कोल्ड ड्रिंक न पिलाएँ ।

निमोनिया से बचाव

- धूम्रपान, हुक्का, चिलम आदि न पीएँ या उसके धुएँ से बचें ।
- चूल्हे के धुएँ से बचें । खाना स्टोव या फिर गैस पर बनाएँ ।
- बच्चे का उम्र अनुसार टीकाकरण का चक्र पूरा करें ।

निमोनिया के उपचार

- लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ ।

मलेरिया से बचाव

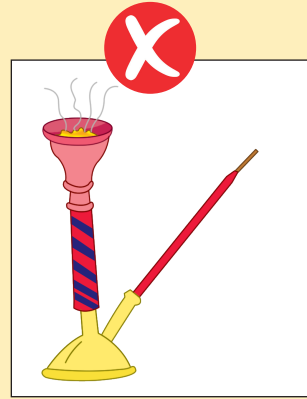
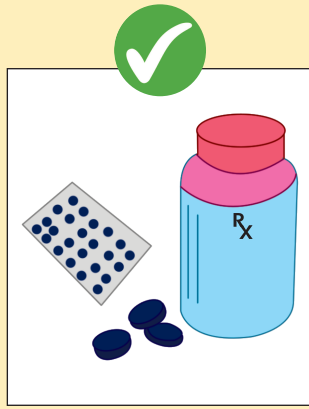
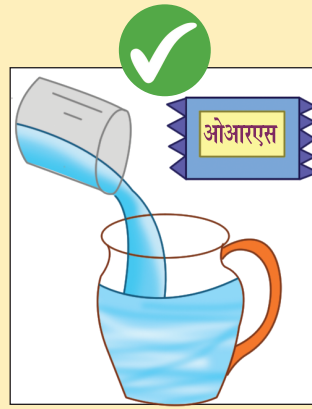
- घर के अंदर और आस पास पानी जमा न होने दें ।
- पूरी बाजू के कपड़े पहने ताकि मच्छर न काट पाए
- शाम होते ही घर की खिड़कियाँ और दरवाजे बंद रखें ।
- नियमित रूप से सोने के लिये मच्छर दानी का प्रयोग करें ।

मलेरिया के उपचार

- लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ ।

ओ.आर.एस. का घोल बनाने की विधि: साबुन से हाथ धो लें । एक साफ चौड़े मुँह वाला बर्तन लें । 1 लीटर साफ, पीने का पानी लें । ओ.आर.एस. पैकेट खोलें (1 लीटर पैकेट) । बर्तन में पैकेट की सामग्री डालें । लंबी डंडी वाले चम्मच की मदद से इसे मिलाएँ । बना हुआ ओ.आर.एस. का घोल 24 घंटे से ज्यादा इस्तेमाल न करें और फेंक दें ।

दस्त, निमोनिया और मलेरिया से बचाव एवं उपचार





बैठक-4

सत्र का नाम

साफ, सफ़ाई और कृमिनियंत्रण

गंदगी हो दूर, जियो भरपूर

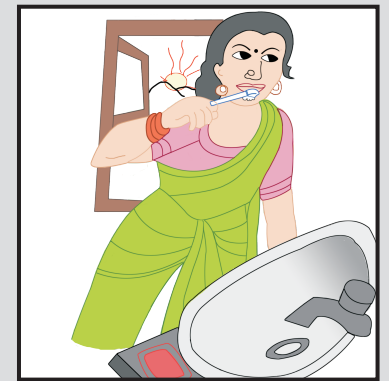
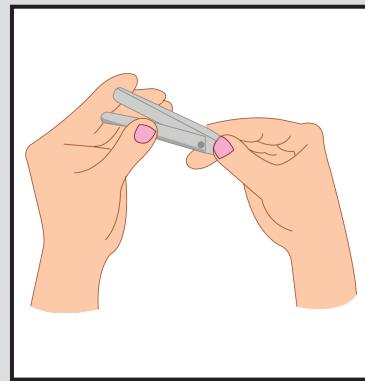
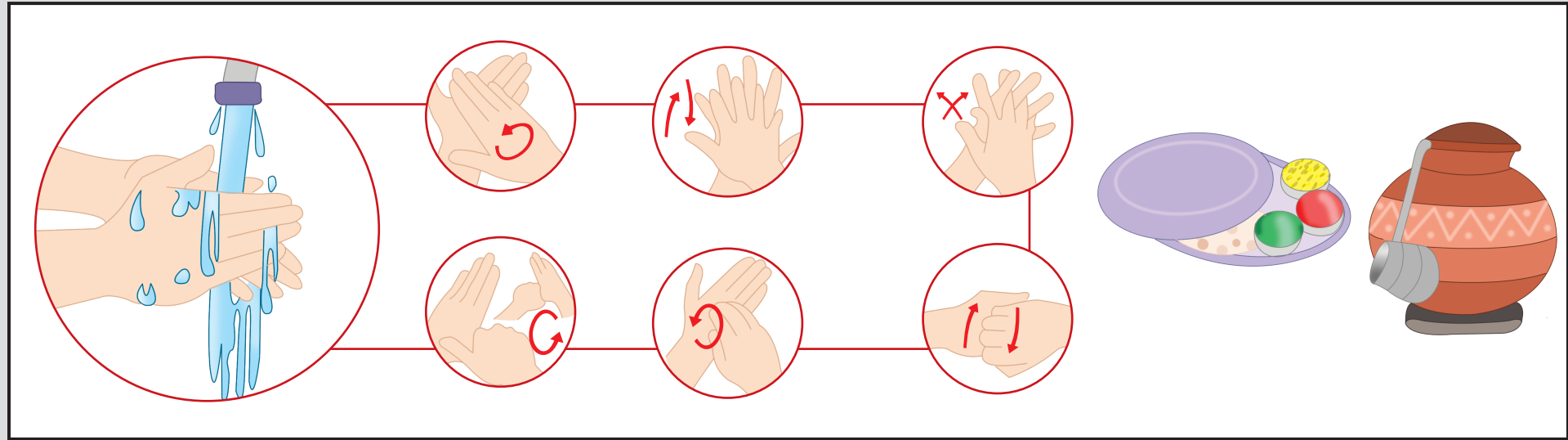
पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें) ।

- क्या आप जानते हैं, स्वच्छता रखने के क्या फायदे हैं यदि हाँ, तो जानकारी साझा करें ।
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें ।

व्यक्तिगत और वातावरण की स्वच्छता रखने से दस्त, मलेरिया और निमोनिया जैसी बीमारियों और संक्रमण से बचा जा सकता है । स्वच्छता के लिए हमेशा:

- हाथ साबुन से धोएँ (खाना बनाने, खाना खाने, बच्चों को खाना खिलाने से पहले, शौचालय का प्रयोग, बच्चे का मल साफ करने, किसी जानवर को स्पर्श या मल साफ करने, घर की सफाई करने और बाहर से आने के बाद) ।
- रोज़ नहाएँ, बालों को साफ, दिन में 2 बार ब्रश या दातून और नाखून काट कर रखें ।
- खुले में शौच न करें, शौचालय का प्रयोग करें ।
- घर के आस पास पानी जमा न होने दें (नालियों, पास के गड्ढे, पुराने टायर, गमले बर्तन आदि) ।
- पीने के पानी को फ़िल्टर करके या उबाल कर पियें और पानी के बर्तन को ढक कर रखें ।
- कच्चा और पक्का हुआ खाना दोनों अलग अलग रखें ।
- खाना बनाने की जगह हमेशा साफ रखें और खाना हमेशा ढक कर रखें ।
- सब्जियों और फलों को धो कर खाएं ।

गंदगी हो दूर, जियो भरपूर



कृमिनियंत्रण

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें) ।

- आप में से कितनों ने पिछले 6 महीनों के दौरान पेट के कीड़े मारने वाली गोली का सेवन किया है ?
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें ।

- पेट में कीड़े होना भी अनीमिया होने का एक कारण है। जिसकी रोकथाम के लिये भारत सरकार द्वारा सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों और आँगनवाड़ी में कृमिनियंत्रण की दवा (एल्बेण्डाजोल) मुफ्त उपलब्ध है। यदि मितली, उल्टी, पेट में दर्द ऐसे लक्षण दिखें तो घबराएँ नहीं ये होना आम बात है जो कि समय के साथ ठीक हो जाते हैं।
- एल्बेण्डाजोल पेट के कीड़ों से बचाव करती है। एल्बेण्डाजोल की दवा साल में 2 बार (6 महीने के अंतराल पर) लें ।
- हमेशा चप्पल पहन के रखें, नंगे पैर न घूमें। नंगे पैर घूमने से मिट्टी या फर्श पर पड़े कीड़े जो खुली आँखों से दिखाई नहीं पड़ते पैरों की दरारों से होते हुए शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और अनीमिया का कारण बनते हैं।

कृमिनियंत्रण हेतु दवा (एल्बेण्डाजोल) का विवरण

उम्र समूह	डोज (400 मि.ग्रा.) एवं संबंधित विवरण
12-59 माह के शिशु	12-24 माह के शिशु को आधी गोली 24-59 माह के शिशु को एक गोली
5-9 वर्ष के शिशु	1 गोली
10-19 वर्ष के किशोर / किशोरी	1 गोली
प्रजनन वर्ग की महिलाएँ (गर्भवती नहीं और शिशु को दूध नहीं पिला रही माता)	1 गोली
गर्भवती महिला	1 गोली (दूसरी तिमाही के दौरान)

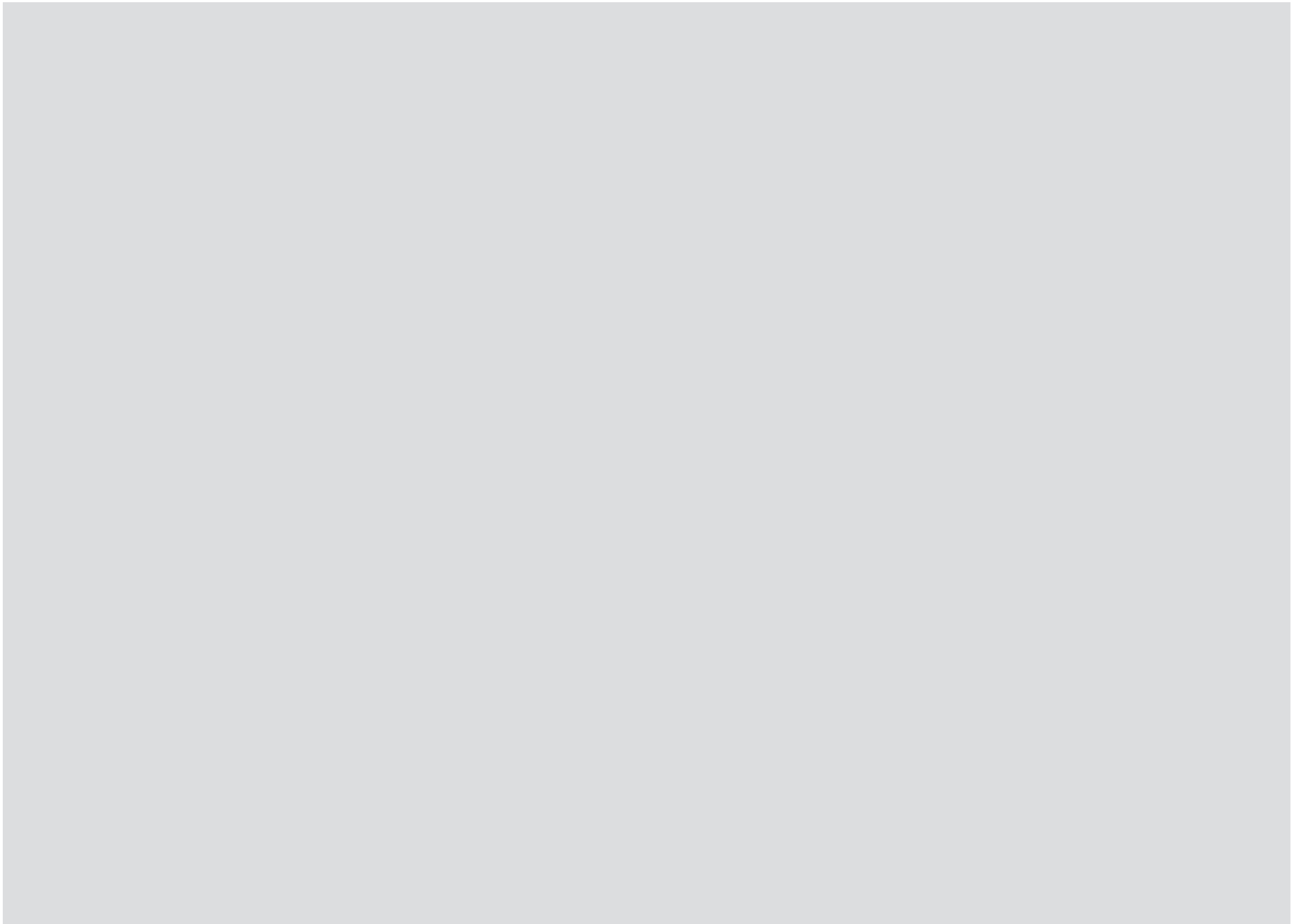
कृमिनियंत्रण

साल में
2 बार

एल्बेण्डाजोल

6 महीने के
अन्तराल
पर





बैठक-5

सत्र का नाम

आयरन फॉलिक एसिड सम्पूर्ण

आयरन फॉलिक एसिड संपूरण

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें) ।

- आप में से कितनों ने आयरन फॉलिक एसिड की गोली का सेवन किया है? या अपने बच्चों को आयरन फॉलिक एसिड का सिरप पिलाया है?
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें ।

- आयरन फॉलिक एसिड की गोली/सिरप भारत सरकार द्वारा सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों, स्कूलों और आँगनवाड़ी केंद्र में मुफ्त उपलब्ध है ।
- आयरन फॉलिक एसिड का सिरप/गोली कभी भी खाली पेट न लें । खाना खाने से 1-2 घंटे बाद लें ।
- गोली सिर्फ पानी के साथ लें और कभी भी चाय/कॉफी/दूध के साथ न लें ।
- आयरन फॉलिक एसिड की गोली कभी कैल्शियम की गोली के साथ न लें ।
- यदि आपको मितली आए, जी मचलाए, भारीपन लगे, कब्ज आदि होने पर घबराएँ नहीं और गोली लेना न छोड़ें । ये लक्षण ज्यादा दिन तक नहीं रहते ।

आयरन फॉलिक एसिड दवा का विवरण (अनीमिया से ग्रस्त नहीं)

उम्र समूह	डोज एवं संबंधित विवरण
6-59 माह के शिशु	सप्ताह में 2 बार, 1 मि.ली. आयरन फॉलिक एसिड का सिरप
5-9 वर्ष के शिशु	सप्ताह में गुलाबी रंग की 1 गोली
10-19 वर्ष के किशोर/किशोरी	सप्ताह में नीले रंग की 1 गोली
प्रजनन वर्ग की महिलाएँ (गर्भवती नहीं और शिशु को दूध नहीं पिला रही माता)	सप्ताह में लाल रंग की 1 गोली
गर्भवती और धात्री (0-6 माह का शिशु) महिला	लाल गोली, गर्भावस्था के चौथे महीने से बच्चे के महीने के पूरा होने तक

खून की जाँच के दौरान अनीमिया का पता लगने पर, नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाएँ और सलाह अनुसार आयरन की खुराक लें ।

आयरन फॉलिक एसिड संपूरण



आयरन और विटामिन सी युक्त आहार चुनो, स्वस्थ और तेज बनो

पूछें— (जवाब देने के लिये प्रोत्साहित करें, सही जवाब के लिये प्रशंसा करें) ।

- क्या आप जानते हैं, शरीर में खून बढ़ाने के लिये आहार में क्या-क्या खाना चाहिये ? यदि हाँ, तो जानकारी साझा करें ।
- दिखाये हुए चित्रों से आप क्या समझ पा रहे हैं? आइए, इस बारे में और चर्चा करें ।

खाने में आयरन और विटामिन सी युक्त आहार शामिल करें

- हरे पत्तेदार सब्जियाँ (चोलाई, पालक, सहजन, सरसों, मेथी), प्याज़ की कली आदि ।
- सोयाबीन, काले चने, दालें (मसूर, उड़द, अरहर, चना) आदि ।
- अन्य सब्जियाँ (कच्चा केला, सीताफल) आदि ।
- तिल, बाजरा, गुड़ आदि ।
- मांस खाने वाले (अंडा, मछली, लाल मांस) आदि का सेवन कर सकते हैं ।
- शरीर में आयरन के समावेश के लिये विटामिन सी युक्त चीजें (नींबू, संतरा, मौसमी, आमला, अंकुरित दाल/चने), अमरूद, तरबूज आदि का सेवन करें ।

खाने में इन चीजों से परहेज़ करें जैसे:

- चाय / कॉफी
- कोल्ड ड्रिंक
- तला हुआ आहार (समोसे, कचोरी, छोले भटूरे) आदि
- चिप्स
- बाहर का आहार (मोमोज़, चोउमीन, पिज़्ज़ा, बर्गर आदि)
- खाने के साथ कभी भी चाय/कॉफी न पिँ, इससे खाने में मौजूद आयरन शरीर को नहीं मिलता । इन चीजों का सेवन खाने के एक घंटे बाद करें ।

आयरन और विटामिन सी युक्त आहार चुनो, स्वस्थ और तेज बनो



जरूर खायें



इनसे दूर रहें

डायलॉग कार्ड इस्तेमाल करने का तरीका

हर कार्ड के दो हिस्से हैं। चित्र वाला हिस्सा समुदाय के लिये और वर्णन वाला कार्यकर्ता / परामर्शदाता के लिये। कार्यकर्ता की बातचीत का तरीका “GATHER” (गैदर) तकनीक पर आधारित होना चाहिए।

G

(ग्रीट— संबंध कायम करें), सबसे पहले कार्यकर्ता समुदाय से बातचीत करके उनसे संबंध कायम करें, उन्हें बतायें कि आज की मुलाकात में वो क्या चर्चा करेंगे।

A

(आस्क— सूचनाएँ इकट्ठी करें), फिर कार्यकर्ता पूछें डायलॉग कार्ड से क्या समझ आ रहा है।

T

(टेल— सूचनाएँ प्रदान करें), फिर उन्हें डायलॉग कार्ड से संबंधित संदेश समझाएँ।

H

(हेल्प— मदद करें), यदि समुदाय में से कोई सवाल पूछे, तो उसे मना न करें।

E

(एक्सप्लेन—व्याख्या करके समझाएँ), पूछे जा रहे सवाल को ध्यानपूर्वक सुनें, समझें और उत्तर दें।

R

(रिटर्न—वापिस मीटिंग करने आये)।

अंत में कार्यकर्ता कुछ प्रश्नों के माध्यम से दिये गए संदेशों की समझ को जाँचें।



For more information contact:
MAMTA HIMC, Ph.: 011-29220210, www.mamta-himc.org