डेटा कार्ड -बालक

शिशु का डेटा

1. शिशु का नाम: ____________________ 2. शिशु की आईडी संख्या: __________________ 3.जन्म तिथि: ___________________ 4. जन्म के समय वज़न (ग्राम): ______________________
5. जन्म के समय लंबाई (सेंटीमीटर): ____________________ 6. गांव का नाम: ___________________ 7. तालुका/जिला: ____________________ 8. आंगनवाड़ी संख्या: __________________
9. पीएचसी का नाम: _______________ 10. एससी का नाम: ________
11. प्रसव स्थान: A. डीएच: ______________ B. आरएच: ___________ C. एसडीएच: ____________ D. पीएचसी: ___________ E. निजी: _________ F. घर _______ G. अन्य: ________
12. प्रसव के दौरान उपलब्ध व्यक्ति का नाम और पदनाम/प्रसव के समय डॉक्टर: ____
13. डीएचओ का नाम: ___________________________ 14.टीएचओ का नाम: _______________________
15. सीएचओ का नाम: ___________________________ 16. एमओ प्रभारी का नाम: ___________________________
17. नर्स का नाम: _________________________________ 18. एएनएम सुपरवाइज़र का नाम: _________________________
19. एएनएम का नाम: ____________________________ 20. आशा सुपरवाइज़र का नाम: _________________________
21. आशा का नाम: _______________________________ 22. सीडीपीओ का नाम: ______________________
23. आंगनवाड़ी सुपरवाइज़र का नाम: ____________________________ 24. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का नाम: _______________________

माँ का डेटा

1.माँ का नाम: ____ 2. जाति - एसटी - एससी - ओबीसी -जनरल:
3. माँ की शिक्षा - (i) अशिक्षित (ii) प्राथमिक (iii) माध्यमिक (iv) स्नातक (v) स्नातकोत्तर 4. माँ की आयु: __________ 5. माँ का कद (सेंटीमीटर): ________
6. आखरी मासिक धर्म की तारीख: ___________________ 7. पंजीकरण की तारीख (पहली एएनसी): ____________________ पंजीकरण के दौरान का वज़न: ______________________
8. दूसरे एएनसी की तारीख: ________________________________ दूसरे एएनसी के दौरान का वज़न: _______________________________
9. तीसरी एएनसी की तारीख: ________________________________ तीसरी एएनसी के दौरान का वज़न: _______________________________
10. चौथी एएनसी की तारीख: ________________________________ चौथी एएनसी के दौरान का वज़न: _______________________________
11. पाँचवी एएनसी की तारीख: ________________________________ पाँचवी एएनसी के दौरान का वज़न: _______________________________
12. छट्टी एएनसी की तारीख: ________________________________ छट्टी एएनसी के दौरान का वज़न: _______________________________
13. सातवीं एएनसी की तारीख: ________________________________ सातवीं एएनसी के दौरान का वज़न: _______________________________
14. प्रसव के समय माँ का वज़न (किलो): ____________________________ 15. प्रसव का प्रकार: नार्मल ______ वैक्यूम _______ सिजेरियन _________
16. सप्ताह के अनुसार शिशु की गर्भकालीन आयु: ________________________ 17. क्या यह पूर्ण अवधि का प्रसव है (हां/नहीं): _____________

शिशु को दूध पिलाने संबंधी डेटा

1. क्या माँ को गर्भावस्था के दौरान क्रॉस क्रैडल पकड़ और शिशु के मुंह की माँ के स्तन पर पकड़ सिखाया गया था: हाँ या नहीं ____________________
2. वह स्थान जहां क्रॉस क्रैडल पकड़ और शिशु के मुंह की माँ के स्तन पर पकड़ सिखाया गया था: अस्पताल / पीएचसी / एससी / आंगनवाड़ी/ घर/अन्य _________________
3. क्या जन्म के एक घंटे के भीतर माँ का दूध दिया गया था? हाँ या नहीं ____________________ 4. क्या प्रसव के समय ब्रेस्ट क्रॉल किया गया था? हाँ या नहीं ______________________
5. क्या शिशु को अस्पताल में ही स्तनपान कराया गया था? हाँ या नहीं ____________________ 6. क्या माँ को हाथ से स्तन का दूध निकालना सिखाया गया था ? हाँ या नहीं ______________________

शिशु की आयु:	मिलने की तिथि (दिन/माह/वर्ष)	वजन (ग्राम में)	पिछली जांच के बाद से कितना वजन बढ़ा (ग्राम में)	शिशु का वजन किस प्रतिशतक में आता है?	लंबाई (सेंटीमीटर में)	क्या शिशु किसी बीमारी से पीड़ित है? (हां/नहीं)	यदि शिशु का वजन कम हो रहा है या वजन नहीं बढ़ रहा है तो क्या उसे स्वास्थ्य सेवक के पास भेजा गया? (हां/नहीं) किसके पास - नाम और पदनाम	स्तन के दूध के अलावा और कुछ देते हैं? हां/नहीं	हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल वीडियो दिखाया गया है हां/नहीं
0 दिन									
1 दिन									
2 दिन									
3 दिन									
5 दिन									
7 दिन									
10 दिन									
12 दिन									
14 दिन									
21 दिन									
28 दिन									
42 दिन/6 सप्ताह									
10 सप्ताह									
14 सप्ताह									
3.5 महीने									
4.5 महीने									
5.5 महीने									

6 महीने -12 महीने की आयु के लिए डेटा

पूरक भोजन कब शुरु किया गया था? दिनांक: ________

$^{1}/_{4}$ कटोरी = 60 मिलीलीटर, $^{1}/_{2}$ कटोरी = 125 मिलीलीटर, 1 कटोरी = 250 मिलीलीटर, 1 छोटा चम्मच -5 ग्राम , 1 बड़ा चम्मच - 15 ग्राम

मिलने की तारीख	6	6.5	7	7.5	8	9	10	11	12
वजन ग्राम में									
छठे महीने के वजन माप के बाद से बढ़ा वजन (ग्राम)									
शिशु का वजन किस प्रतिशतक में आता है?									
लंबाई सेंटीमीटर में									
क्या शिशु स्तनपान कर रहा है (हाँ/नहीं)									
सैम (SAM) (हाँ/नहीं)									
मैम (MAM) (हाँ/नहीं)									
पिछले 24 घंटों में शिशु को कितनी बार दूध पिलाया गया?									
क्या मूंगफली/बीजों का पाउडर बनाया गया (हाँ/नहीं)									
क्या अंकुरित फलियों का पाउडर बनाया गया (हाँ/नहीं)									
क्या सहजन के पत्तों का पाउडर बनाया गया (हाँ/नहीं)									
क्या कड़ी पत्तों का पाउडर बनाया गया (हाँ/नहीं)									
क्या अमाइलेज़ पाउडर बनाया गया (हाँ/नहीं)									
क्या अनाज दिया गया था (हाँ/नहीं)									
क्या दालें/बीज/फलियां दी गई थी (हाँ/नहीं)									
कोई भी दूध उत्पाद दिया गया (हाँ/नहीं)									
कोई भी माँस या मछली दिया गया (हाँ/नहीं)									
अंडा दिया गया (हाँ/नहीं)									
कोई भी विटामिन ए से भरपूर सब्जियां/फल दिए गए (हाँ/नहीं)									
कोई अन्य सब्जी या फल दिए गए (हाँ/नहीं)									
कोई भी पैकेट वाला खाना दिया गया (हाँ/नहीं)									
प्रोटोकॉल के हिसाब से क्या हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल वीडियो दिखाया गया (हाँ/नहीं)									
24 घंटे में शिशु को कितनी बार भोजन दिया गया - (0/1/2/3/4/5/6/7)									
24 घंटे में शिशु को कितनी मात्रा में भोजन दिया गया (1/2/3/4/5 छोटा चम्मच/बड़ा चम्मच) 1/2/3/4/5 कटोरी/ आधा कटोरा $^{1}/_{4}$ कटोरी									
यदि शिशु का वजन कम हो रहा है या वजन नहीं बढ़ रहा है तो क्या उसे स्वास्थ्य सेवक के पास भेजा गया? (हां/नहीं)									
यदि हाँ ,किसके पास - नाम और पदनाम									

स्तनपान आकलन प्रपत्र

माँ का नाम: ______________________________ शिशु का नाम: ______________________________

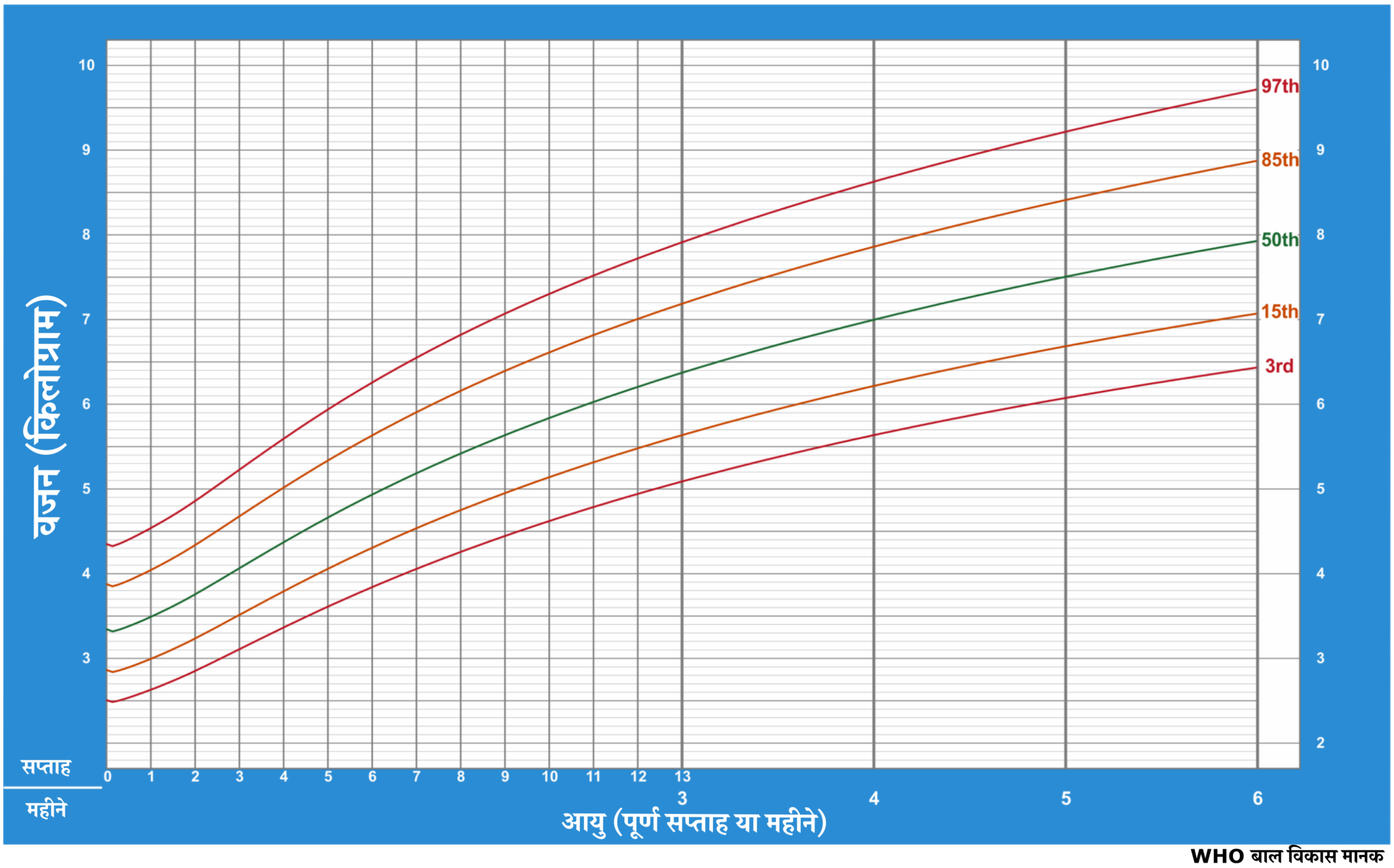
शिशु की जन्म तिथि: ______________ पहली मूल्यांकन की तिथि: ______________ शिशु का जन्म पर वज़न: ______________

					देखे गए अनुकूल व्यवहार पर निशान लगाएं						देखे गए प्रतिकूल व्यवहार पर निशान लगाएं
माँ की तैयारी											
					माँ को शिशु के शुरुआती भूख के संकेत जैसे शिशु का इधर-उधर देखना, मुंह खोलना और मुंह में उंगली डालना मालूम है।						माँ शिशु के रोने पर ही उस को स्तनपान कराती है।
					माँ साबुन और पानी से हाथ धोती है।						माँ साबुन और पानी से हाथ नहीं धोती है।
					स्तनपान कराने से पहले माँ एक गिलास पानी पीती है।						स्तनपान कराने से पहले माँ पानी नहीं पीती है।
					माँ आराम से बिस्तर पर या फर्श पर पीठ के सहारे सीधी बैठी है।						माँ के कंधे झुके हुए हैं। उसकी पीठ को किसी भी चीज़ का सहारा नहीं है और वो शिशु के ऊपर झुकी हुई है।
					माँ ने ढीले कपड़े पहने हैं।						माँ ने तंग कपड़े पहने हैं।
					शिशु के कंबल, टोपी, हाथ-पैर के मोजे हटाकर माँ उसे जगाती है। वह शिशु को कुछ पल के लिए बैठाती है और फिर स्तनपान कराने के लिए अपने करीब लाती है						माँ शिशु के कंबल, टोपी, हाथ-पैर के मोजे नहीं हटाती है और शिशु को जगाने के लिए उसे बैठाती नहीं है। जब शिशु को करीब लाया जाता है तब उसे नींद आ रही होती है।
शिशु की स्थिति - अब यहाँ पर शिशु दाहिने स्तन से दूध पिएगा											
					माँ के बाएं हाथ से शिशु के सिर, पीठ, कूल्हे और पैरों को पूरी तरह से सहारा मिलता है।						शिशु के पूरे शरीर को सहारा नहीं मिला है, केवल कंधे/सिर को सहारा मिला है।
					शिशु के कान, कंधे और कूल्हे का जोड़ एक ही रेखा में हैं।						शिशु के कान, कंधे और कूल्हे के जोड़ एक ही रेखा में नहीं हैं। शरीर या गर्दन मुड़ी हुई है।
					शिशु के सिर के निचले हिस्से को माँ के बाएं अंगूठे और उंगलियों से पकड़ा हुआ है। माँ का अंगूठा एक कान के पीछे है। उंगलियां दूसरे कान के पीछे हैं।						माँ ने शिशु के सिर को सही तरीके से सहारा नहीं दिया है। स्तनपान कराते समय सिर के पिछले हिस्से पर इतना दबाव डाला है कि शिशु अपना सिर घुमा नहीं पा रहा है।
					शिशु का चेहरा माँ के स्तन की ओर है।शिशु की छाती और मां की छाती एक-दूसरे को छू रहे हैं। शिशु क्षैतिज स्थिति में है।						शिशु का चेहरा माँ के चेहरे की ओर है। शिशु की छाती माँ की छाती को नहीं छू रही है। माँ के शरीर से शिशु की छाती या तो दूर है या फिर ऊपर की ओर उठी हुई है। शिशु तिरछे/आढ़ी स्थिति में है।।
					जब शिशु बिल्कुल क्षैतिज स्थिति में होता है और दाये स्तन से स्तनपान करता है तो उसका ऊपरी होंठ 9 बजे की स्थिति और निचला होंठ 3 बजे की स्थिति में होता है। इस प्रकार उस के होंठ बिल्कुल लंबवत होते हैं।						जब दाहिने स्तन पर दूध पिलाते समय शिशु तिरछे /आढ़ी स्थिति में होता है, तो शिशु के होंठ एरिओला पर लंबवत स्थिति में नहीं आ रहे हैं।
					माँ शिशु की ठोड़ी को आगे कर के स्तन पर इस तरह लाती है कि शिशु के नाक के नथूने स्तन के निप्पल के सीध में हो।ऐसा करने से, यह सुनिश्चित होगा कि शिशु की गर्दन थोड़ी पीछे की ओर है बिलकुल वैसे जैसे पानी पीते हुए हमारी गर्दन भी थोड़ी पीछे की ओर होती है।						शिशु के गर्दन को पीछे किये बिना स्तन पर लाया जाता है। यहां या तो शिशु की नाक माँ के निप्पल से ऊपर होती है या नाक की सिर्फ़ नोक ही निप्पल की सीध में होती है। साथ ही शिशु की गर्दन आगे की ओर झुकी हुई है।
शिशु का स्तन से गहरे जुड़ाव के लिए एरिओला के निचले भाग को दबाना											
					माँ स्तन को इस तरह पकड़ती है कि उस की उँगलियाँ शिशु के होंठों के समानांतर होती हैं।						माँ स्तन को इस तरह पकड़ती है कि उसकी उँगलियाँ शिशु के होंठों के समानांतर नहीं होती हैं।
					माँ की उंगलियों और निप्पल के बीच में लगभग 3 उंगलियों जितना अंतर है।						माँ की उंगलियां या तो निप्पल के बहुत करीब हैं या बहुत दूर हैं।
					माँ स्तन को पर्याप्त रुप से दबा रही है ताकि शिशु के लिए एरिओला के निचले भाग से गहरा जुड़ाव होना आसान हो जाए।						माँ स्तन को पर्याप्त रुप से नहीं दबा रही है इसलिए शिशु का एरिओला से गहरा जुड़ाव नहीं है।
					माँ शिशु को स्तन पर ला रही है। स्तन शिशु की तरफ़ नहीं धकेल रही है।						माँ स्तन को शिशु की तरफ धकेल रही है। वो शिशु को स्तन पर नहीं ला रही है।
एरीओला के निचले भाग से शिशु को गहराई से जुड़वाना											
					शिशु का मुँह 120 -160 डिग्री तक खुलवाने के लिए माँ अपने निप्पल को शिशु के ऊपरी होंठ पर छुआती है।						माँ शिशु का मुँह पूरी तरह से खुलवाने की कोशिश नहीं करती है और जल्दबाज़ी में अपनेनिप्पल को शिशु के मुँह में धकेल देती है पर शिशु का मुँह 120 डिग्री से कम खुला हुआ है।
					अगर एरिओला बड़ा होता है तो शिशु का निचला होंठ एरिओला के सीमा पर होता है। जब एरिओला छोटा होता है तो शिशु का निचला होंठ माँ के स्तन पर होता है और ऊपरी होंठ निप्पल की सीमा पर होता है।						शिशु का निचला होंठ निप्पल के ठीक नीचे है और ऊपरी होंठ या तो निप्पल की सीमा पर या एरिओला की सीमा पर है।
					स्तन पर शिशु के मुँह की पकड़ जांचने के लिए माँ दाएं हाथ की तर्जनी से शिशु के निचले होंठ की तरफ अपने स्तन को दबाती है।						माँ ने ढीले माँ स्तन पर शिशु के मुँह की पकड़ को खुद अपनी उँगली से स्तन को दबाकर नहीं जांचती।कपड़े पहने हैं।
					शिशु के होंठ और उसकी ठोड़ी स्तन में बिलकुल गड़े हुए हैं। जब शिशु स्तनपान करता है तो वे बिलकुल दिखाई नहीं देते हैं।						शिशु के होंठ और उसकी ठोड़ी स्तन में गड़े हुए नहीं हैं। जब शिशु स्तनपान करता है तो वे दिखाई देते हैं।
					गहरे जुड़ाव की जाँच करते समय, एरीओला का सिर्फ ऊपरी भाग ही दिखाई देता है | एरीओला का निचला भाग दिखाई नहीं देता है। यदि माँ का एरीओला छोटा है, तो एरीओला का ऊपरी और निचला हिस्सा दोनों ही शिशु के मुंह में होते हैं।						गहरे जुड़ाव की जांच करते समय, जिन माओं का एरीओला बड़ा है, उन के एरीओला का ऊपरी भाग दिखाई नहीं देता क्योंकि वह शिशु के मुंह में होता है।
					शिशु के गाल भरे हुए और गोल दिखते हैं। गालों में गड्ढे भी नहीं पड़ते हैं। गालों में गड्ढे भी नहीं पड़ते हैं।						शिशु के गाल पतले और खाली दिखते हैं। गालों में गड्ढे भी दिखाई देते हैं।
					स्तन पर से शिशु को छुड़ाते समय, माँ अपनी छोटी उंगली शिशु के मुँह के अंदर, कोने में डाल देती है ताकि शिशु स्तन को छोड़ दे।						माँ अपनी छोटी उंगली शिशु के मुँह के अंदर बिना डाले ही उसे खींच कर स्तन पर से छुड़ाती है।
महत्वपूर्ण परामर्श बिंदु											
					शिशु के मुँह का स्तन से गहरा जुड़ाव जाँचने के बाद, माँ स्तन को अपने हाथ से छोड़ देती है। वह उस हाथ से शिशु के शरीर को सहारा देती है। वह सुनिश्चित करती है कि शिशु के सिर को उस के दूसरे हाथ से सही तरह से सहारा मिल रहा है।						शिशु के मुँह का स्तन से गहरा जुड़ाव जाँचने के बाद भी माँ स्तन को अपने हाथ से पकड़ कर रखती है। वह उस हाथ से शिशु के शरीर को सहारा नहीं देती है। वह दूसरे हाथ से शिशु के सिर को सहारा नहीं देती है।
					माँ 24 घंटों में शिशु को 10-12 बार स्तनपान कराती है।						24 घंटों में माँ शिशु को 10 से कम बार स्तनपान कराती है।
					माँ शिशु को रात में 3 से 4 बार स्तनपान कराती है।						माँ शिशु को रात में 3 से कम बार स्तनपान कराती है।
					माँ शिशु को दोनों स्तनों से स्तनपान करने का मौका देती है।						माँ एक ही स्तन से शिशु को स्तनपान कराती है।
					एक स्तन से पूरी तरह दूध पिलाने के बाद ही माँ शिशु को दूसरे स्तन से दूध पिलाती है।						माँ शिशु को दोनों स्तनों से 5 मिनट से भी कम समय तक दूध पिलाती है और स्तनों को पूरी तरह खाली भी नहीं करती।
					माँ हाथ से अपने स्तन का दूध निकालती है यह जांचने के लिए की दूध पतला है या गाढ़ा है| जब गाढे दूध की कुछ बूँदें ही निकलें तो ही वह दूसरे स्तन से शिशु को दूध पिलाती है।						हाथों से स्तन का दूध निकालकर स्तन पूरी तरह से खाली हुआ हैं या नहीं यह जांचे बिना ही माँ दूसरे स्तन से स्तनपान करने की कोशिश करती हैं।
					माँ को हाथों से स्तन के दूध को निकालने का तरीका आता है जो है - स्तन को पकड़ कर हलके से पीछे धकेलना, दबाना और फिर छोड़ना						माँ को स्तन को पकड़ कर उसे हलके से पीछे धकेलना, दबाना और फिर छोड़ कर हाथों से दूध निकलना नहीं आता है।
					माँ शिशु को डकार दिलाने के लिए बैठने वाली स्थिति में पकड़ती हैं						माँ शिशु को डकार दिलवाने के लिए उसे अपने कंधे पर रखती है।

आयु के हिसाब से बालकों का वजन

World Health Organization

जन्म से 6 महीने (प्रतिशतक)

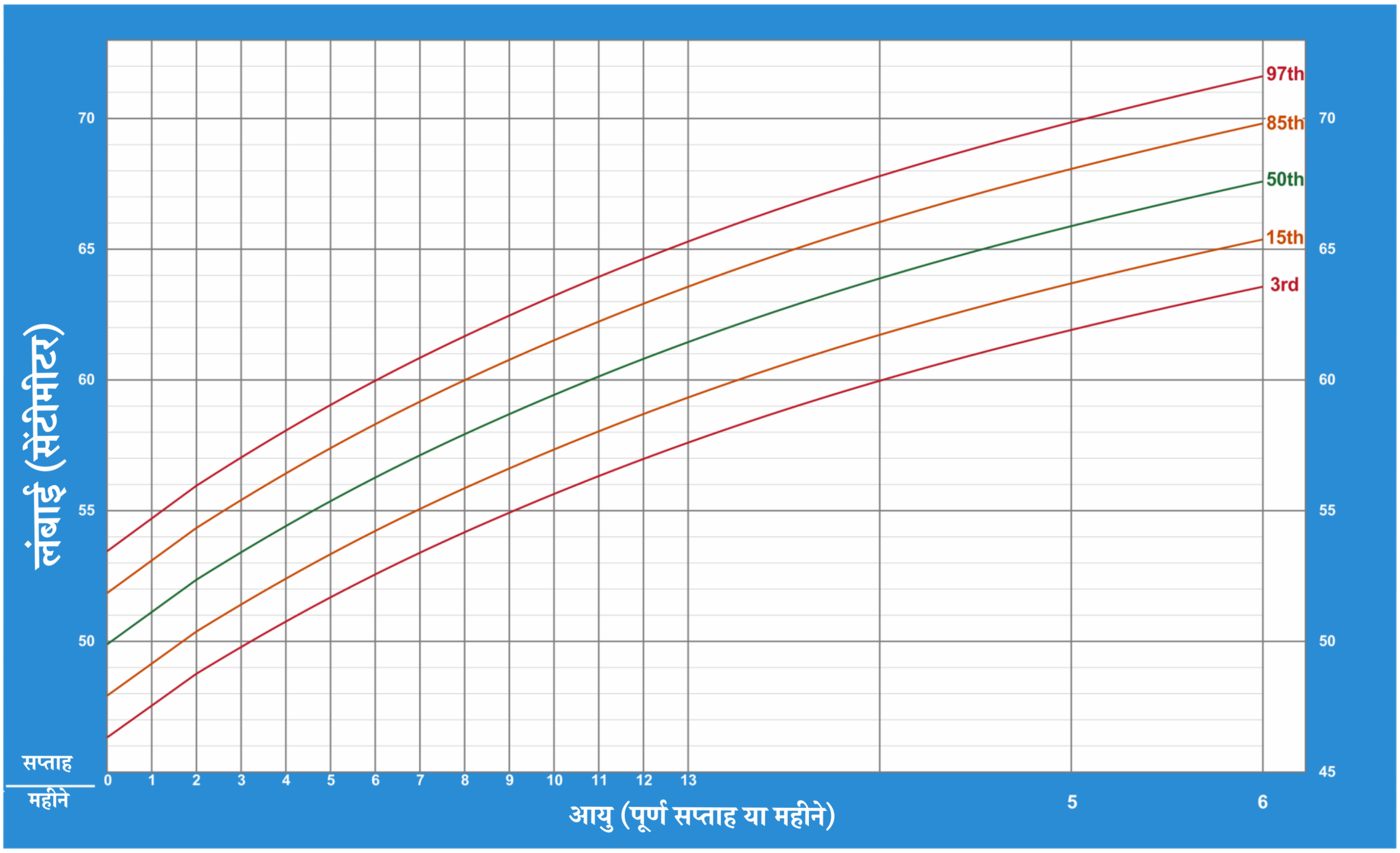


WHO बाल विकास मानक

आयु के हिसाब से बालकों की लंबाई

World Health Organization

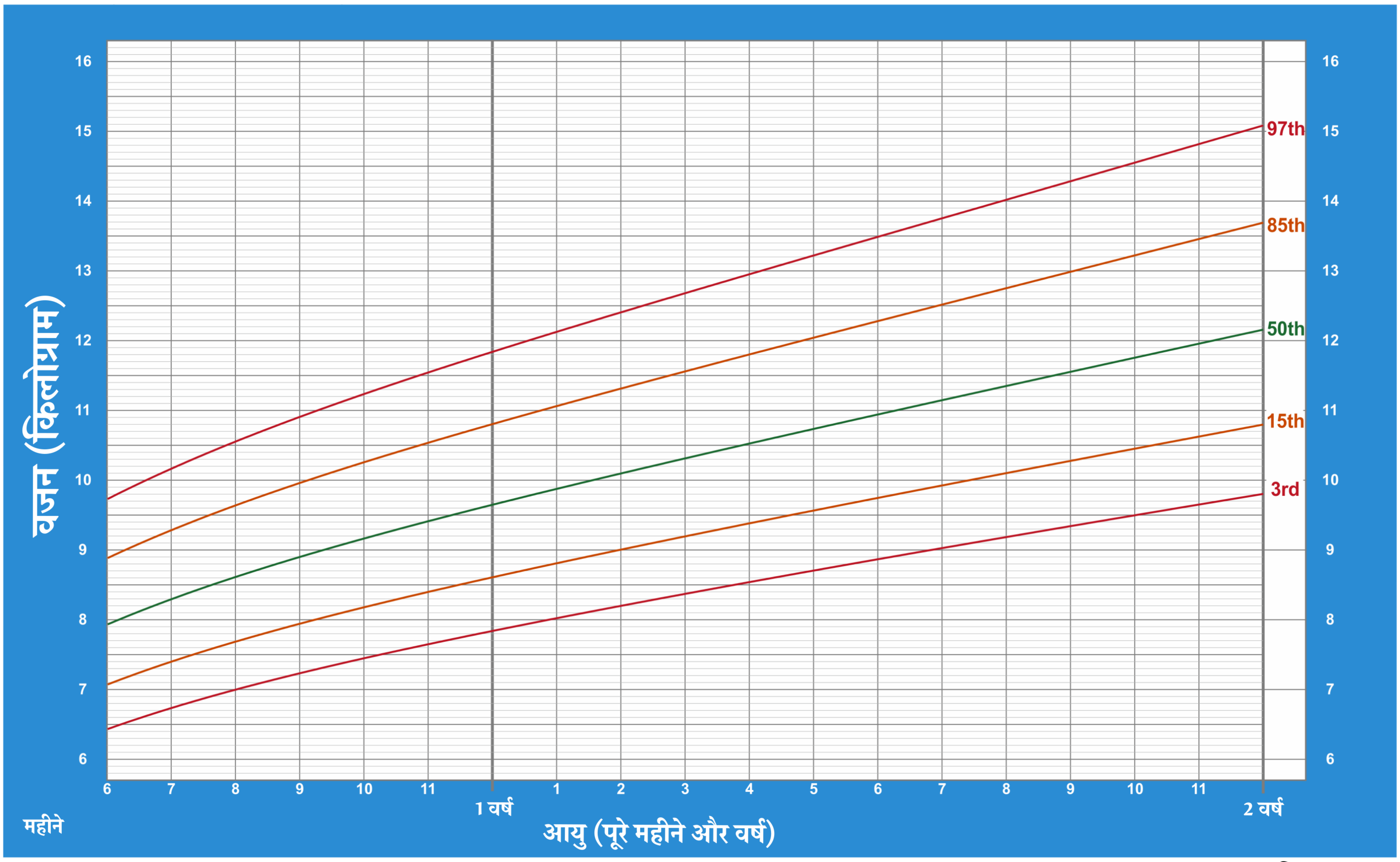
जन्म से 6 महीने (प्रतिशतक)



WHO बाल विकास मानक

आयु के हिसाब से बालकों का वजन

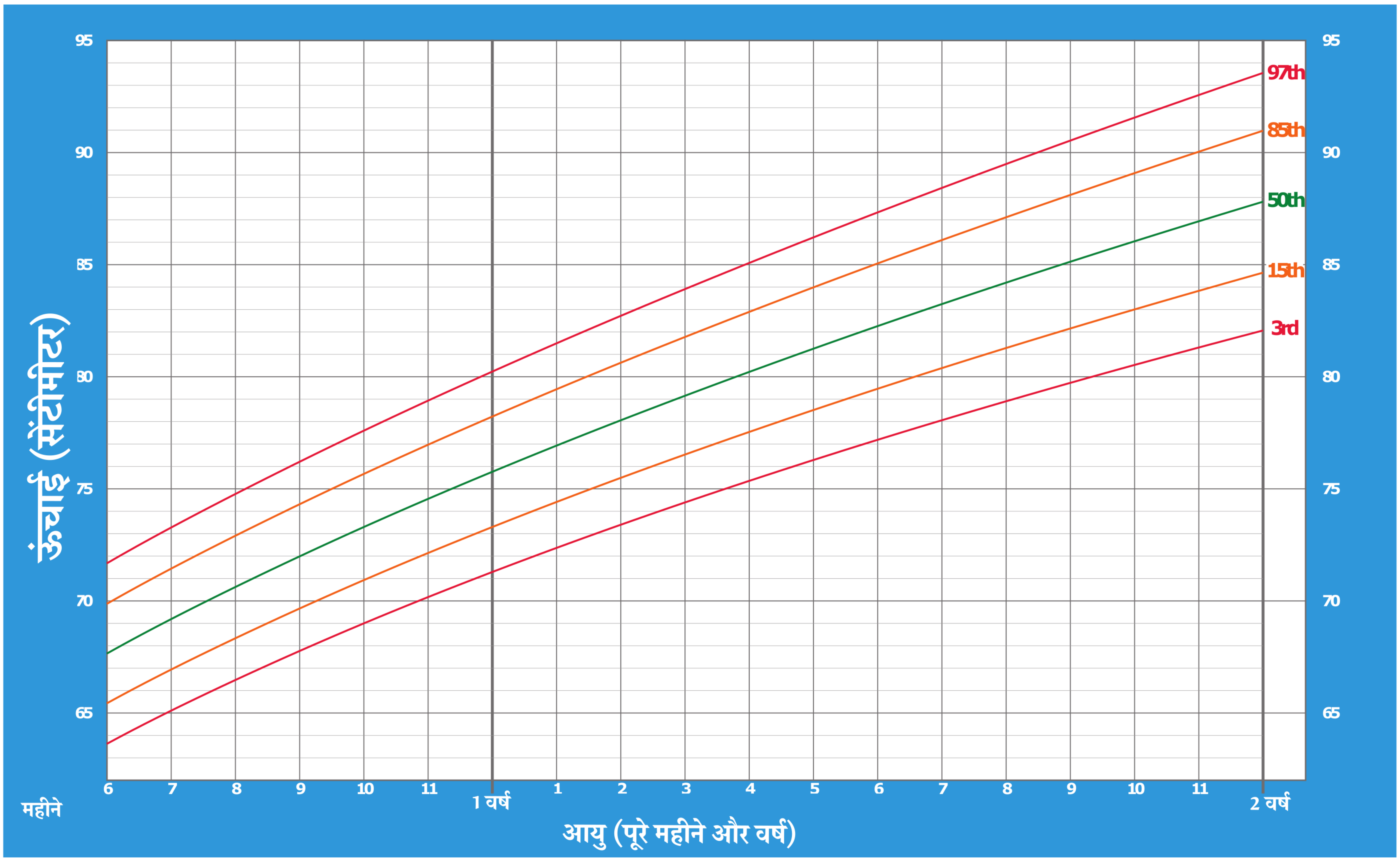
6 महीने से 2 वर्ष (प्रतिशतक)



WHO बाल विकास मानक

आयु के हिसाब से बालकों की ऊंचाई

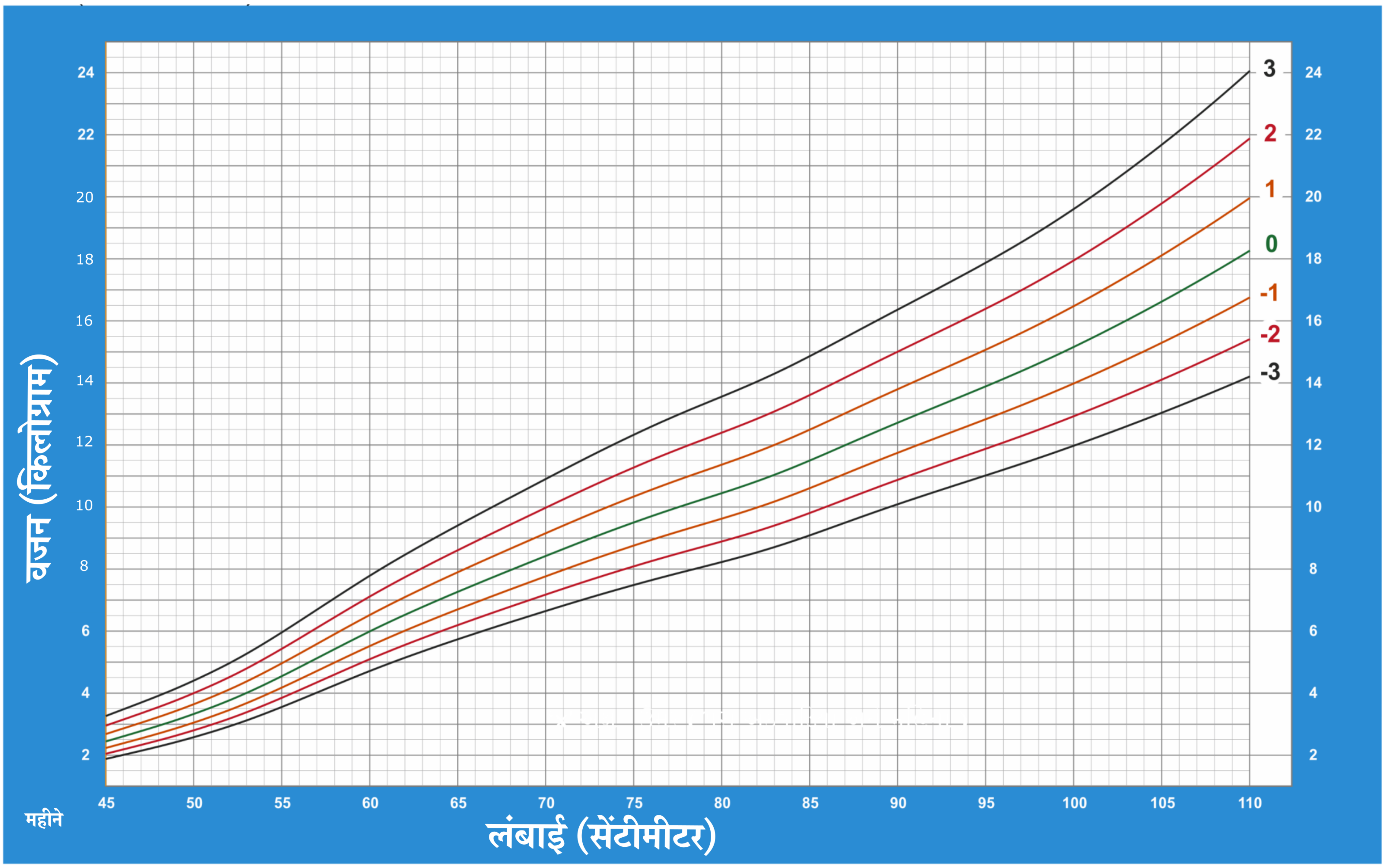
6 महीने से 2 वर्ष (प्रतिशतक)



WHO बाल विकास मानक

लंबाई के हिसाब से बालकों का वजन

जन्म से 2 वर्ष (ज़ेड-स्कोर)



WHO बाल विकास मानक

शिशु और माँ की गर्भावस्था और उसके बाद के महत्वपूर्ण चरण	इस दौरान उन्हें जिन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।	इन चरणों के दौरान, हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल में संभावित समस्या समाधान से संबंधित ट्यूटोरियल।
किशोरियों और शादी के बाद गर्भधारण की तैयारी करने वाली सभी महिलाएं गर्भवती माएं - पहली तिमाही दूसरी तिमाही तीसरी तिमाही	• प्रोटीन की कमी • आयरन की कमी • बी12 की कमी • फोलेट की कमी • कोलीन की कमी • विटामिन डी और कैल्शियम की कमी • बहुत ज्यादा जंक फूड • अत्यधिक कार्ब्स का सेवन • मैग्नीशियम की कमी • बहुत ज़्यादा उल्टी • स्तनपान और ब्रैस्ट क्रॉल के महत्व के प्रति संवेदनशीलता की कमी	• प्रोटीन, फोलेट, कैल्शियम, विटामिन बी 12, कोलिन, विटामिन सी, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन डी, सल्फर के महत्त्व • जंक फ़ूड • पहले और दूसरे प्रकार के पोषक तत्व • प्रोटीन से भरपूर शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • फोलेट से भरपूर शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • कैल्शियम से भरपूर शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • आयरन से भरपूर शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • विटामिन सी से भरपूर पके हुए / कच्चे खाने बनाने के तरीके • कोलिन से भरपूर शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • विटामिन बी 12 से भरपूर मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • ज़्यादा जंक फ़ूड खाने के कारक • किशोरावस्था के लोगों के लिए शाकाहारी/ मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • रोज़ के खाने में पोषक तत्वों की मात्रा • पूर्व गर्भावस्था पोषण • मैग्नीशियम से भरपूर शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • पोटैशियम से भरपूर शाकाहारी/ मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • गर्भवतियों के लिए शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • गर्भवती महिलाओं के लिए ज़रूरी पोषण क्रियाएं • जीवन के पहले 1,000 दिनों की महत्वता
तीसरी तिमाही (सुविधा/बैठक) प्रसव के बाद के वार्ड (0-48 घंटे) यदि वजन कम है (यदि आवश्यक हो तो 3-10 दिन या 10 दिनों के बाद किसी भी समय)	• स्तनपान कौशल की कमी • ब्रेस्ट क्रॉल के बारे में जानकारी की कमी • हाथ से स्तन का दूध निकालने के तरीकों के बारे में जानकारी की कमी • कंगारू मदर केयर • नवजात शिशु की देखभाल • अस्पताल कर्मचारी से निप्पल शील्ड मिलने का खतरा • निप्पल में दर्द • स्तन कड़क होना • शिशु का वजन ना बढ़ना	• स्तनपान करने की क्रॉस क्रैडल स्थिती • गहरे जुड़ाव के लिए स्तन पर शिशु के मुँह की सही पकड़ • जीवन के पहले 1,000 दिनों की महत्वता • एक तरफ लेट कर स्तनपान कराने की पकड़ • कंगारू मदर केयर • शारीरिक तरीकों से माँ का दूध बढ़ाने के तरीके • हाथ से दूध निकालना • हाथ से निकाले गए दूध को संभाल के रखना • संभाले हुए स्तन के दुध को शिशु को पिलाना • स्तनपान के महत्व • दूसरी चीज़ की तुलना में माँ के दूध के फायदे • निप्पल शील्ड के इस्तेमाल से होने वाले नुख्सान • नवजात शिशु के देखभाल की ज़रूरी बातें • नवजात शिशु को नहलाने का तरीके • ब्रैस्ट क्रॉल • शिशुओं के लिए ज़रूरी पोषण क्रियाएं • स्तनपान कराती माँओ के निप्पल की स्थिति • स्तनपान कराती माँओ के स्तन की स्थिति • अनुचित स्तनपान के कारण वज़न ना बढ़ने के कारण • पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध ना मिलने के कारण • WHO वृद्धि चार्ट • शिशुओं के वजन और ऊंचाई को मापना
५ -६ महीने के शिशु - (१०- १८० दिन) ६ - ७ महीने की उम्र (१८१ - २४० दिन) 9-11 महीने की उम्र (१८१- २४० दिन)	• पूरक आहार कैसे शुरु करें, इसकी जानकारी की कमी • व्यक्तिगत स्वच्छता और सुरक्षा की समझ इसकी जानकारी की कमी • शाकाहारी/मांसाहारी खाना बनाने के तरीकों की समझ की कमी • खाने के गाढ़ेपन के समझ की कमी	• जीवन के पहले 1,000 दिनों की महत्वता • स्तनपान के महत्व • पहले और दूसरे प्रकार के पोषक तत्व • पूरक आहार खिलाने के लिए सामान्य दिशा निर्देश • ६ से २४ महीने के शिशुओं के लिए पूरक आहार • ६ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • जंक फ़ूड • ६ से २४ महीने के शिशुओं के लिए पौष्टिक पाउडर बनाने के तरीके • ७ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / मांसाहारी खाना बनाने के तरीके • प्रोटीन का महत्व • शिशु का खाना बनाते और खिलाते हुए खुद की सफाई • शिशु के खाने को स्वच्छता से बनाना, खिलाना और रखरखाव • जंक फ़ूड ज़्यादा खाने के कारक • दूसरी चीज़ की तुलना में माँ के दूध के फायदे • ८ से ११ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके • १२ से १८ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके • १८ से २४ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके • शिशुओं के लिए पौष्टिक शाकाहारी नाश्ता बनाने के तरीके

9. प्रोटीन, सूक्ष्म पोषक तत्व युक्त खाने और पौष्टिक पाउडर	8. ६ से २४ महीने के शिशुओं के लिए पूरक आहार + पूरक आहार खिलाने के लिए सामान्य दिशा निर्देश	7. हाथ से दूध निकालना, हाथ से निकाले गए दूध को संभाल के रखना, संभाले हुए स्तन के दूध को शिशु को पिलाना , कंगारू मदर केयर
6. स्तनपान कराने की क्रॉस क्रेडल स्थिति	5. गहरे जुड़ाव के लिए स्तन पर शिशु के मुंह की सही पकड़	4. WHO वज़न-दर-आयु पर्सेंटाइल वृद्धि चार्ट
3. प्रोटीन का महत्व	2. पहले और दूसरे प्रकार के पोषक तत्व	1. रोज़ के खाने में पोषक तत्वों की मात्रा

गर्भावस्था से 14 सप्ताह तक लर्निंग एक्शन प्रोटोकॉल (एलएपी)

संपर्क बिंदु-

घर पर मिलने के समय - ________माता की बैठक- ________आंगनवाडी दौरा - ________ साप्ताहिक दौरा - ___________मासिक दौरा - __________एएनसी के समय - ____________
मासिक ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस (वीएचएसएनडी) – ___________ महीने में एक बार प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान(पीएमएसएमए) पीएचसी या स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र – ____________
महीने में दो बार समुदाय आधारित कार्यक्रम –___________ अन्य -____________

किशोरों/गर्भधारण की योजना बना रहे विवाहित जोड़े/पहली तिमाही/दूसरी तिमाही /तीसरी तिमाही/स्तनपान कराने वाली माताएँ

फोलेट, प्रोटीन, मैग्नीशियम, पोटेशियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी, आयरन, कैल्शियम, कोलीन, विटामिन-सी, सल्फर, सेलेनियम का महत्व और उन से भरपूर शाकाहारी / मांसाहारी खानें

गर्भावस्था से पहले का पोषण, पहले प्रकार और दूसरे प्रकार के पोषक तत्व

रोज़ के खाने में पोषक तत्वों की मात्रा, गर्भवती महिलाओं के लिए ज़रूरी पोषण क्रियाएँ

किशोरावस्था, गर्भवती माता, स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए शाकाहारी और मांसाहारी खाना बनाने के तरीके

जंक फ़ूड और ज़्यादा जंक फ़ूड खाने के कारक

तीसरी तिमाही/प्रसवोत्तर माताओं (गर्भावस्था के दौरान और/या पीएनसी माताओं को कम से कम एक बार इन वीडियो को दिखाने की आवश्यकता है)

पहली और दूसरी तिमाही में नहीं दिखाए जाने पर पहली तिमाही के वीडियो दिखाए जा सकते हैं

स्तनपान कराने की क्रॉस क्रेडल स्थिति और गहरे जुड़ाव के लिए स्तन पर शिशु के मुंह की सही पकड़ (लॉचिंग)
एक स्तन मॉडल और एक गुड़िया का उपयोग करके क्रॉस क्रैडल होल्ड का अभ्यास करें

एक तरफ लेट कर स्तनपान कराने की पकड़ और फुटबॉल पकड़

अनुचित स्तनपान के कारण वजन ना बढ़ना/पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध ना मिलने के कारण

शारीरिक तरीकों से माँ का दूध बढ़ाने के तरीके

हाथ से दूध निकालना, हाथ से निकाले गए स्तन के दूध को संभाल के रखना, संभाले हुए स्तन के दूध को शिशु को पिलाना

स्तनपान कराने का महत्व/ दूसरी चीजों की तुलना में माँ के दूध के फायदे

शिशुओं के लिए जरुरी पोषण क्रियाएँ, निप्पल शील्ड के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान

ब्रेस्ट क्रॉल, कंगारू मदर केयर, नवजात शिशु के देखभाल की ज़रूरी बातें और नवजात शिशु को नहलाने के तरीका

स्तनपान कराती माओं के निप्पल की स्थिति, स्तनपान कराती माँओं के स्तन की स्तिथि

प्रसव के समय - किया जाना

ब्रैस्ट क्रॉल और स्तनपान की प्रारंभिक शुरुआत
सिजेरियन ऑपरेशन के बाद त्वचा से त्वचा का संपर्क

प्रसवोत्तर देखभाल वार्ड: सामान्य प्रसव के बाद के शुरुआती 48 घंटे/सी-सेक्शन डिलीवरी के बाद के शुरुआती 5 दिन

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - स्तनपान कराने की क्रॉस क्रेडल स्थिति, एक तरफ लेट कर स्तनपान कराने की पकड़, गहरे जुड़ाव के लिए स्तन पर शिशु के मुंह की सही पकड़ (लॉचिंग) और आई इ सी चार्ट्स दिखाएं

स्तनपान कराने की क्रॉस क्रेडल स्थिति, गहरे जुड़ाव के लिए स्तन पर शिशु के मुंह की सही पकड़ (लॉचिंग), एक तरफ लेट कर स्तनपान कराने की पकड़ के लिए सहायता दें

हाथ से दूध निकालना/हाथ से निकाले गए स्तन के दूध को संभाल के रखना/संभाले हुए स्तन के दूध को शिशु को पिलाना/कंगारू मदर केयर के बारे में दिखाएँ और प्रदर्शित करें

जन्म के समय वज़न और लंबाई की जाँच करें
रोज़ वज़न तोलें

नॉर्मल डिलीवरी में पहले और दूसरे दिन और सिजेरियन ऑपरेशन से किये गए प्रसव में तीसरे और पांचवे दिन पर स्तनपान आकलन फॉर्म भरें
प्रारंभिक सीखने और कार्य संलेख(एलएपी) फॉर्म भरें और डब्ल्यूएचओ ग्रोथ चार्ट प्लॉट करें
जो शिशु स्तन से गहराई से नहीं जुड़ पाते या फिर जन्म के समय जिन का वज़न कम हो उन की जानकारी संबंधित को दें
स्तन पर गहराई से जुड़ने वाले सभी पॉइंट सही हों तो ही हस्पताल से छुट्टी दें। लैचिंग के पॉइंट्स ब्रेस्टफीडिंग असेसमेंट फॉर्म में हैं।

प्रसवोत्तर - तीसरे दिन से चौदहवे सप्ताह तक समुदाय दौरा

हर शिशु का एक अलग सीखने और कार्य संलेख (एलएपी) कार्ड होना चाहिए। हर दौरे पर इन सब की ज़रूरत पड़ेगी - वज़न तोलने वाली मशीन, या फिर वज़न तोलने वाली डिजिटल मशीन या कम से कम एक कैलिब्रेटेड साल्टर वजन तोलने वाला स्केल, सीखने और कार्य संलेख (एलएपी) कार्ड पर विवरण दर्ज करना, वृद्धि चार्ट पर अंकन, आईईसी चार्ट और हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल
हर बार मां को एलएपी कार्ड लाने के लिए कहें।

तीसरा दिन - घर का दौरा__________

पहले वज़न और लम्बाई जांचे

स्तनपान के अवलोकन के समय स्तनपान आकलन फॉर्म भरें

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं

पांचवा दिन - घर का दौरा__________

पहले वज़न जांचे

स्तनपान के अवलोकन के समय स्तनपान आकलन फॉर्म भरें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं

अगर पांचवे दिन बच्चे का वजन उसके जन्म से वजन से कम है तो क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरे जुड़ाव के बार में हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं

सातवा दिन - घर का दौरा__________

पहले वज़न जांचे

स्तनपान के अवलोकन के समय स्तनपान आकलन फॉर्म भरें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

यदि लड़के का वर्तमान वजन उसके जन्म के वज़न से 200 ग्राम कम है या लड़की का वर्तमान वजन उसके जन्म के वजन से 100 ग्राम कम है तो स्तन पर शिशु के मुँह के गहरे जुड़ाव को ठीक करें और क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव, स्तनपान कारकों के कारण अपर्याप्त वजन बढ़ना, ट्यूटोरियल दिखाएं।

यदि लड़के का वजन उसके जन्म के वजन से 200 ग्राम अधिक या उसके बराबर है या लड़की का वजन उसके जन्म के वजन से 100 ग्राम अधिक या उसके बराबर है तो,
बस माँ को प्रोत्साहित करें, उसे बधाई दें और स्तनपान कराने वाली माताओं को शाकाहारी/मांसाहारी खानों पर बने ट्यूटोरियल दिखाएं।

दसवां दिन - घर का दौरा __________ अगर सातवें दिन से 100 ग्राम से कम वजन बढ़ा है तो पहले __________ को सूचित करें

पहले वज़न जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

अगर सातवें दिन से, 100 ग्राम से कम वजन बढ़ा है तो क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव, ट्यूटोरियल दिखाएं और फ़िर भेजे __________।

अगर सातवें दिन से, 100 ग्राम से ज्यादा वजन बढ़ा है तो स्तनपान के महत्व, शिशुओं के लिए जरुरी पोषण क्रियाएँ - ट्यूटोरियल दिखाएं और नवजात शिशु की घर पर देखभाल (HBNC) के अनुसार बार बार जांचे।

बारहवां दिन - घर का दौरा __________ अगर सातवें दिन से 150 ग्राम से कम वजन बढ़ा तो __________ को दूसरी बार सूचित करें

पहले वज़न जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

अगर सातवें दिन से, 150 ग्राम से कम वजन बढ़ा है तो स्तन पर गहरे जुड़ाव का निरीक्षण करें और ठीक करें। क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरे जुड़ाव के ट्यूटोरियल दिखाएं, शारीरिक तरीकों से स्तन के दूध को बढ़ाने के लिए भी ट्यूटोरियल दिखाएं। 2 दिनों में फिर से शिशु को जांचें

अगर सातवें दिन से, 150 ग्राम से ज़्यादा वजन बढ़ा है तो, एचबीएनसी प्रोटोकॉल के अनुसार 14 वें दिन बच्चे से मिलने की जरूरत है।

चौदहवाँ दिन - घर का दौरा __________ अगर जन्म से 500 ग्राम से कम वजन बढ़ा है तो तीसरी बार __________ को सूचित करें

पहले वज़न जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

Iयदि जन्म से 500 ग्राम से कम वज़न बढ़ा है तो यह २ ट्यूटोरियल दिखाएं - अनुचित स्तनपान के कारण वज़न ना बढ़ने के कारण और पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध ना मिलने के कारण

इस शिशु को __________ को रेफर करें और शिशु को फिर से २ दिन में देखने जाना चाहिए।

यदि जन्म से वजन 500 ग्राम से अधिक हो तो सामान्य एचबीएनसी नवजात शिशु की घर पर देखभाल (HBNC) विजिट करें

इक्कीसवां दिन, सप्ताह 3 - घर का दौरा__________

पहले वज़न और लम्बाई जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

यदि चौदहवें दिन से 250 ग्राम से कम वजन बढ़ा है तो यह ट्यूटोरियल दिखाएं - अनुचित स्तनपान के कारण वज़न ना बढ़ने के कारण और शारीरिक तरीकों से स्तन के दूध को बढ़ाना

इस शिशु को __________ को रेफर करें और शिशु को फिर से २ दिन में देखने जाना चाहिए।

अट्ठाईसवां दिन, सप्ताह 4 - घर का दौरा__________

पहले वज़न और लम्बाई जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

यदि इक्कीससवें दिन से 250 ग्राम से कम वजन बढ़ा है तो यह ट्यूटोरियल दिखाएं - अनुचित स्तनपान के कारण वज़न ना बढ़ने के कारण और शारीरिक तरीकों से स्तन के दूध को बढ़ाना

इस शिशु को __________ को रेफर करें और शिशु को फिर से २ दिन में देखने जाना चाहिए।

बयालीसवा दिन (छठा सप्ताह)________पेंटा विजिट

पहले वज़न और लम्बाई जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

__________ छुट्टी के दौरान वृद्धि चार्ट की निगरानी करेगा

अगर वजन 4.5 किलो से कम है, तो बच्चे को हर 2 दिन में तब तक देखें जब तक उसका वज़न कम से कम 30 ग्राम प्रतिदिन नहीं बढ़ता ।

यह टुटोरिअल दिखाएं - शारीरिक तरीकों से स्तन के दूध को बढ़ाना, अनुचित स्तनपान के कारण वज़न ना बढ़ने के कारण और पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध ना मिलने के कारण

दसवां सप्ताह__________पेंटा विजिट

पहले वज़न और लम्बाई जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

__________ छुट्टी के दौरान वृद्धि चार्ट की निगरानी करेगा

अगर वजन 5 किलो से कम है, तो बच्चे को हर 2 दिन में तब तक देखें जब तक उसका वज़न कम से कम 30 ग्राम प्रतिदिन नहीं बढ़ता ।

यह टुटोरिअल दिखाएं - शारीरिक तरीकों से स्तन के दूध को बढ़ाना, अनुचित स्तनपान के कारण वज़न ना बढ़ने के कारण और पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध ना मिलने के कारण

चौदहवा सप्ताह__________पेंटा विजिट

पहले वज़न और लम्बाई जांचे

स्तनपान का निरीक्षण करें

क्रॉस क्रैडल होल्ड और स्तन पर गहरा जुड़ाव सही करें और 45 परामर्श बिंदु (IEC चार्ट) दिखाएं

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

__________ छुट्टी के दौरान वृद्धि चार्ट की निगरानी करेगा

अगर वजन 5.5 किलो से कम है, तो बच्चे को हर 2 दिन में तब तक देखें जब तक उसका वज़न कम से कम 30 ग्राम प्रतिदिन नहीं बढ़ता ।

यह टुटोरिअल दिखाएं - शारीरिक तरीकों से स्तन के दूध को बढ़ाना, अनुचित स्तनपान के कारण वज़न ना बढ़ने के कारण और पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध ना मिलने के कारण

3.5 महीने से 12 महीने तक सीखने और कार्य संलेख (एलएपी)

संपर्क बिंदु

घर पर मिलने के समय - __________ माता की बैठक - ______________ आंगनवाडी दौरा - _____________ साप्ताहिक दौरा - ____________ मासिक दौरा - ______________
प्रसवपूर्व देखभाल के दौरान ________________ मासिक ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस (वीएचएसएनडी) – _________________________ महीने में एक बार प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (पीएमएसएमए) पीएचसी या स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र – ____________________________ महीने में दो बार समुदाय आधारित कार्यक्रम – _____________________ अन्य - ___________

वजन की जांच के लिए सभी संपर्क बिंदुओं के पास एक कार्यशील वज़न तोलने वाली मशीन होनी चाहिए और लम्बाई मापने के लिए इन्फ़ेन्टोमीटर होना चाहिए। माताओं को सीखने और कार्य संलेख (एलएपी) कार्ड उपलब्ध कराया जाना चाहिए। एलएपी भरने की जरूरत है और बच्चे के विकास को वृद्धि चार्ट पर प्लॉट करने की जरुरत है। माँ को उचित हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल (HST) दिखाने की आवश्यकता है। माता को प्रोत्साहित करें कि यह कार्ड प्रत्येक मुलाकात के दौरान संपर्क स्थल पर लाएं।

3.5 महीने में घर का दौरा ___________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - शिशुओं के लिए ज़रूरी पोषण क्रियाएं और पहले और दूसरे प्रकार के पोषक तत्व

यदि बच्चे का वज़न 6 किलो से कम है तो स्तनपान का निरिक्षण करे, लैच को सही करें , परामर्श चार्ट से 45 बिंदुओं पर चर्चा करें। मां को सलाह दी जानी चाहिए कि हाइंड मिल्क को हाथों से निकालें और स्तनपान के बाद इसे बच्चे को पिलाएं। बच्चे को 2 सप्ताह बाद फिर से देखने जाए।

4.5 महीने में घर का दौरा ___________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - शिशु के खाने को स्वच्छता से बनाना, खिलाना और रखरखाव तथा शिशु का खाना बनाते और खिलाते हुए खुद की सफाई

यदि बच्चे का वज़न 6 किलो से कम है तो स्तनपान का निरिक्षण करे, लैच को सही करें , परामर्श चार्ट से 45 बिंदुओं पर चर्चा करें। मां को सलाह दी जानी चाहिए कि हाइंड मिल्क को हाथों से निकालें और स्तनपान के बाद इसे बच्चे को पिलाएं। बच्चे को 2 सप्ताह बाद फिर से देखने जाए। इस शिशु को ______________ को रेफर करें क्योंकि इस बच्चे की निगरानी करने की आवश्यकता होगी

5.5 महीने में घर का दौरा ___________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - पूरक आहार खिलाने के लिए सामान्य दिशा निर्देश और ६ से २४ महीने के शिशुओं के लिए पूरक आहार

यदि बच्चे का वज़न 6.5 किलो से कम है तो स्तनपान का निरिक्षण करे, लैच को सही करें , परामर्श चार्ट से 45 बिंदुओं पर चर्चा करें। मां को सलाह दी जानी चाहिए कि हाइंड मिल्क को हाथों से निकालें और स्तनपान के बाद इसे बच्चे को पिलाएं। बच्चे को 2 सप्ताह बाद फिर से देखने जाए। इस शिशु को _____________ को रेफर करें क्योंकि इस बच्चे की निगरानी करने की आवश्यकता होगी

पूरक आहार चरण 6 महीने से 12 महीने तक

यदि बच्चा शाकाहारी है, तो फलियां/दाल/बाजरा,ज्वार /दही/पनीर/ मेवों और बीजो का पाउडर जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों से शुरुआत करें। शाकाहारी बच्चे के आहार में स्तन के दूध के अलावा कम से कम 5 खाद्य समूह शामिल होने चाहिए।

यदि बच्चा मांसाहारी है, सुनिश्चित करें कि बच्चे को पहले मांसाहारी प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ मिले जैसे अंडे/चिकन/जिगर/मछली/मांस और फिर फलियां/दाल/बाजरा,ज्वार /दही/पनीर/ मेवों और बीजो का पाउडर/ सब्जियां और फल। मांसाहारी बच्चे के आहार में स्तन के दूध के अलावा कम से कम 7 खाद्य समूह शामिल होने चाहिए।

6 महीने में घर का दौरा ___________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

पोषण आईईसी चार्ट दिखाएं

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - ६ से २४ महीने के शिशुओं के लिए पौष्टिक पाउडर बनाने के तरीके और ६ और ७ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके

हर चौथे दिन एक नया भोजन दें

यदि बच्चे का वज़न 6.5 किलो से कम है तो स्तनपान का निरिक्षण करे, लैच को सही करें , परामर्श चार्ट से 45 बिंदुओं पर चर्चा करें। मां को सलाह दी जानी चाहिए कि हाइंड मिल्क को हाथों से निकालें और स्तनपान के बाद इसे बच्चे को पिलाएं। बच्चे के प्रोटीन सेवन में सुधार के लिए दैनिक आधार पर प्रथम श्रेणी के प्रोटीन जैसे अंडे, दही और पनीर के खाद्य स्रोतों खाने की सलाह दें। बच्चे को 2 सप्ताह बाद फिर से देखने जाए।

6.5 महीने में घर का दौरा ___________

वज़न जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

पोषण आईईसी चार्ट दिखाएं

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं -६ से २४ महीने के शिशुओं के लिए पौष्टिक पाउडर बनाने के तरीके, पूरक आहार खिलाने के लिए सामान्य दिशा निर्देश और ६ से २४ महीने के शिशुओं के लिए पूरक आहार

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में दो बार कम से कम 4 बड़े चम्मच [60 मि.ली.]/¼ कटोरी (250 मिली आकार) का भोजन करता है।
बच्चे के आहार में स्तन के दूध के अलावा कम से कम 3 खाद्य समूह शामिल होने चाहिए। मां को घर में कम से कम 2 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 100 ग्राम बढ़ना चाहिए।
यदि वज़न 100 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 1 सप्ताह में ज़रूर देखें।

7 महीने में घर का दौरा______सूचित करो

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

पोषण आईईसी चार्ट दिखाएं

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - ७ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके और प्रोटीन का महत्व

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में तीन बार कम से कम ½ कप (250 मिली आकार) गाढ़ा भोजन खाए।
मां को घर में कम से कम 3 पौष्टिक चूर्ण पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 200 ग्राम बढ़ना चाहिए।
यदि वज़न 200 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 1 सप्ताह में ज़रूर देखें और इसे ____________ को रेफेर करें।

7.5 महीने में घर का दौरा __________

वज़न जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करेंएलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

पोषण आईईसी चार्ट दिखाएंपोषण आईईसी चार्ट दिखाएं

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - ८ से ११ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - ८ से ११ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में तीन बार कम से कम ½ कप (250 मिली आकार) हाथ से मैश किए हुए खाद्य पदार्थ खाता है।
मां को घर में कम से कम 3 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।मां को घर में कम से कम 3 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 300 ग्राम बढ़ना चाहिए। यदि वज़न 300 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 1 सप्ताह बाद ज़रूर देखें ।

8 महीने में घर का दौरा ________ सूचित करो

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

पोषण आईईसी चार्ट दिखाएं

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - ८ से ११ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके , जंक फ़ूड ,जंक फ़ूड ज़्यादा खाने के कारक

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में चार बार कम से कम आधा कप (250 मिली आकार) हाथ से मैश किया हुआ छोटे नरम टुकड़े वाला खाना खाता है।
मां को घर में कम से कम 4 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 400 ग्राम बढ़ना चाहिए। यदि वज़न400 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 2 सप्ताह बाद ज़रूर देखें और इसे __________ को रेफेर करें ।

9 महीने में घर का दौरा_________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

वज़न और लम्बाई जांचे

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - ८ से ११ महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी / माँसाहारी खाना बनाने के तरीके

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में पांच बार कम से कम आधा कप (250 मिली आकार) हाथ से मैश किया हुआ छोटे नरम टुकड़े वाला खाना खाता है।
मां को घर में कम से कम 4 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 600 ग्राम बढ़ना चाहिए। यदि वज़न 600 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 2 सप्ताह बाद ज़रूर देखें ।

10 महीने में घर का दौरा________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

पोषण आईईसी चार्ट दिखाएं

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - प्रोटीन का महत्व और कैल्शियम का महत्व

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में पांच बार कम से कम आधा कप (250 मिली आकार) हाथ से मैश किया हुआ छोटे नरम टुकड़े वाला खाना खाता है।
मां को घर में कम से कम 4 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 800 ग्राम बढ़ना चाहिए। यदि वज़न 800 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 2 सप्ताह बाद ज़रूर देखें ।

11 महीने में घर का दौरा__________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - विटामिन डी का महत्व और विटामिन बी 12 का महत्व

वज़न और लम्बाई जांचे

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में पांच बार कम से कम आधा कप (250 मिली आकार) हाथ से मैश किया हुआ छोटे नरम टुकड़े वाला खाना खाता है।
मां को घर में कम से कम 4 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 900 ग्राम बढ़ना चाहिए। यदि वज़न 900 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 2 सप्ताह बाद ज़रूर देखें ।

12 महीने में घर का दौरा_________

वज़न और लम्बाई जांचे

एलएपी कार्ड भरें और वृद्धि चार्ट प्लाट करें

पोषण आईईसी चार्ट दिखाएं

हेल्थ स्पोकन ट्यूटोरियल दिखाएं - जंक फ़ूड ,जंक फ़ूड ज़्यादा खाने के कारक

सुनिश्चित करें कि बच्चा दिन में पांच बार कम से कम आधा कप (250 मिली आकार) हाथ से मैश किया हुआ छोटे नरम टुकड़े वाला खाना खाता है।
मां को घर में कम से कम 4 पौष्टिक पाउडर जरूर बनाना चाहिए।

छठे महीने की विजिट के बाद से बच्चे का वजन कम से कम 900 ग्राम बढ़ना चाहिए। यदि वज़न 900 ग्राम से कम बढ़ा है तो इस बच्चे को 2 सप्ताह बाद ज़रूर देखें ।