



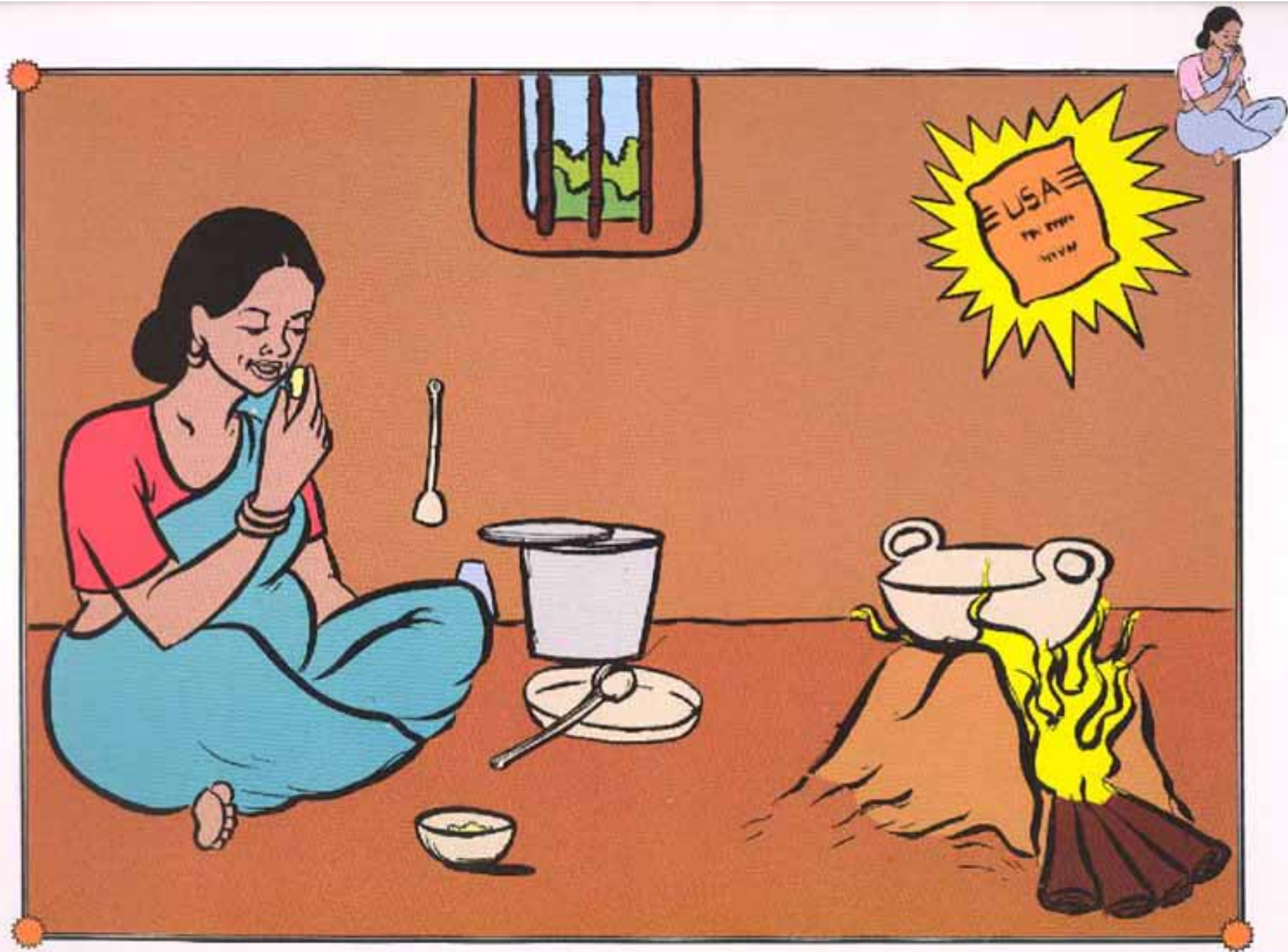
संदेश — 1

गर्भ का पता चलते ही स्वास्थ्य केन्द्र/आंगनबाड़ी केन्द्र में नाम लिखवाएँ और जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड बनवाएँ।

- जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड बनवाते समय अपने पति के साथ आएं।

वार्तालाप :

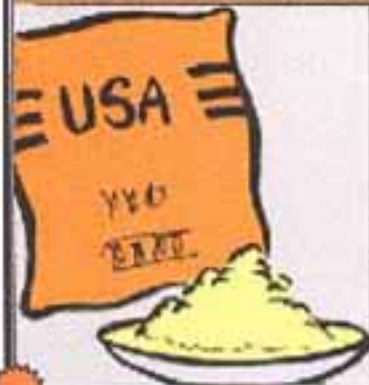
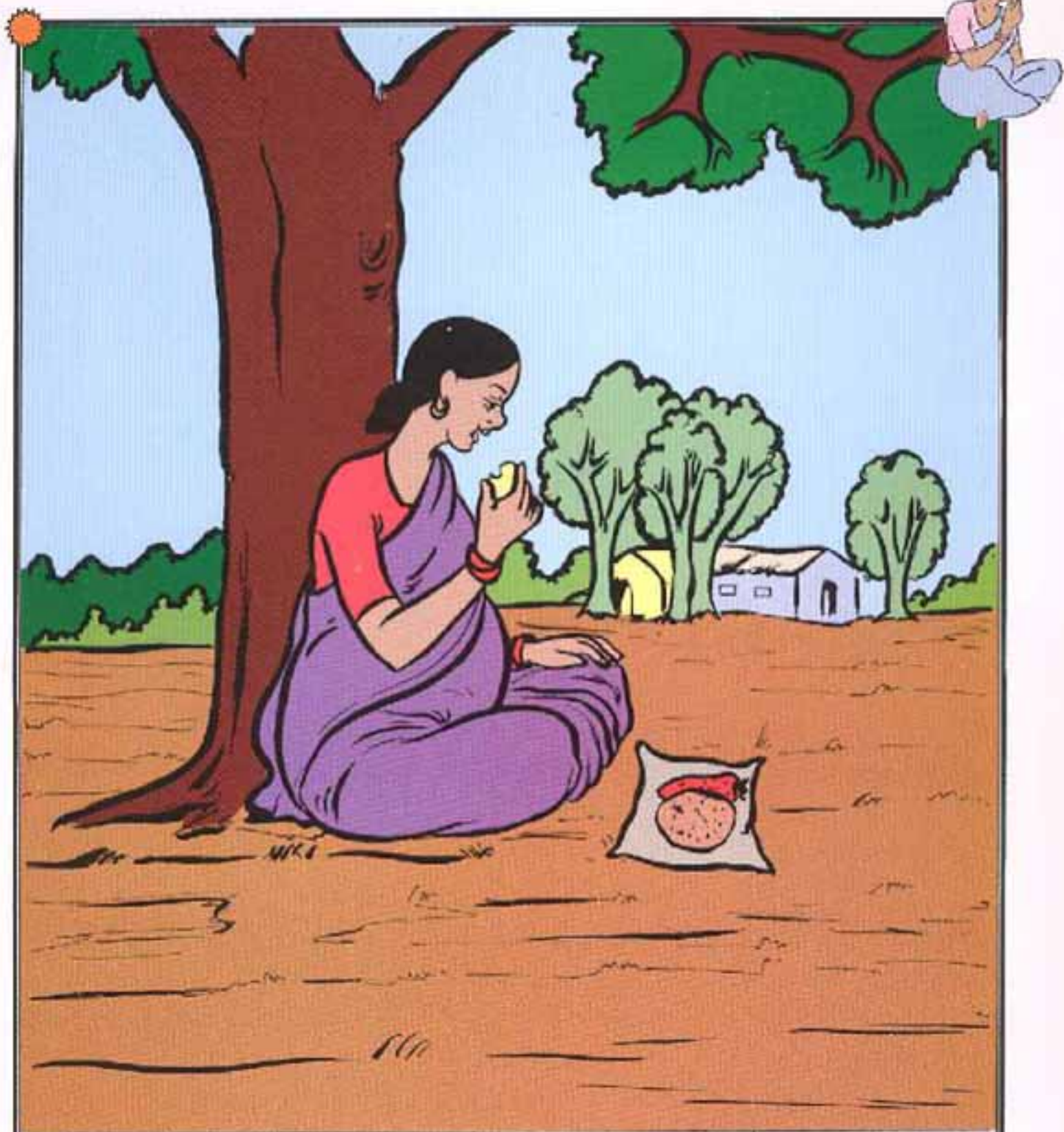
आंगनबाड़ी केन्द्र में पंजीकरण करवाएँ, टिटनेस लगवाएँ, आयरन की गोली, पोषाहार लें और स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी प्राप्त करें।



संदेश — 2

आंगनबाड़ी केन्द्र से मिला पोषाहार केवल आप
(गर्भवती माँ) ही खाएँ—

- पोषाहार केवल आपके और आपके अन्दर पल रहे बच्चे के लिए है।
- पोषाहार में वह सभी पौष्टिक तत्व हैं जो आपके बच्चे की विकास के लिए जरूरी हैं।
- आपके अन्दर पल रहे बच्चे को खाना केवल आप ही से मिलता है इसलिए यह पोषाहार केवल आप ही खाएँ।

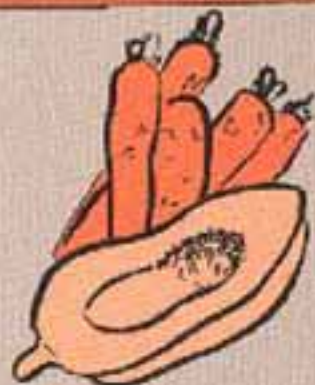


संदेश — 3

गर्भावस्था दौरान खाना खाओ भरपूर
पर जब भी लगे भूख खाओ “कुछ
और” जरूर।

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 पोषाहार | 4 रागी रोटी |
| 2 अण्डा (उबला हुआ) | 5 आलू/मीठा आलू |
| 3 भुठ्ठा | |

- उपरोक्त में से एक चीज नाश्ते के रूप में रोजाना जरूर खाये। जैसे-काम के दौरान, पहले या बाद में।
- गर्भावस्था दौरान आपके अन्दर पल रहे बच्चे को सिर्फ आप से ही खाना मिलता है, इसलिए अगर आप स्वस्थ रहेंगे तो आपका बच्चा भी स्वस्थ होगा।
- प्रसव के बाद आप तुरन्त ठीक भी हो जाएंगी।



संदेश — 4

गर्भावस्था दौरान रोज़ के खाने में छोटी मछली या अण्डा या साग (दो कडछूल) मौसम अनुसार) जरूर खाएँ।

- यह विटामिन से भरपूर है।
- यह आपको रतौंधी से बचाएगा।



संदेश — 5

जब भी घर में मांस बने तो आप (गर्भवती माँ)
“कलेजी” जरूर खाएँ।

- यह आपको रतौंधी से बचाएगा और ताकत भी देगा।
- यह विटामिन से भरपूर है।



संदेश — 6

जब भी आप (गर्भवती माँ) बाजार जाए, उबला अण्डा या पका हुआ केला ही खाएँ।

- इसे आप बाजार में या घर लौटते समय खा सकते हो।
- यह विटामिन से भरपूर है और यह आपको ताकत भी देगा ।



संदेश — 7

आप (गर्भवती माँ) रोज़ खाना खाने के बाद
1 आयरन की गोली 100 दिन तक जरूर खाएं।

- यह आपको खून की कमी से बचाएगा।
- यह आपको ताकत भी देगा और इससे आपकी थकावट भी दूर होगी।
- यह आपकी भूख भी बढ़ाएगा।

वार्तालाप :

आयरन की गोली खाने से कभी-कभी काला पाखान, जी मचलाना, कब्ज या मुँह का स्वाद खराब होना हो सकता है। मगर इन सबसे घबराए नहीं और रोज़ एक गोली खाएँ।



संदेश — 8

प्रसव के तुरन्त बाद माँ बच्चे को अपना दूध पिलाना शुरू करें।

- पहला दूध पहले टीके के समान है।
- इससे बच्चे का पेट भी साफ होता है। इसलिए ऊपर का कुछ भी ने दे।
- जन्म के तुरन्त बाद (दो घंटे) बच्चे की चूसने की ताकत सबसे अधिक होती है।
- इससे दूध जल्दी उतरता है।
- माँ का शरीर जल्दी ही सामान्य अवस्था में वापस आ जाता है।
- प्रसव के बाद रक्त बहने की सम्भावना भी कम हो जाती है।



संदेश — 9

प्रसव के बाद प्रसूति माँ जितनी जल्दी हो
खिचड़ी या चावल और दाल जरूर खाएँ।

- इससे आपको ताकत मिलेगी।
- प्रसव पश्चात माँ जल्दी ठीक हो जाएंगी।

ध्यान दें:

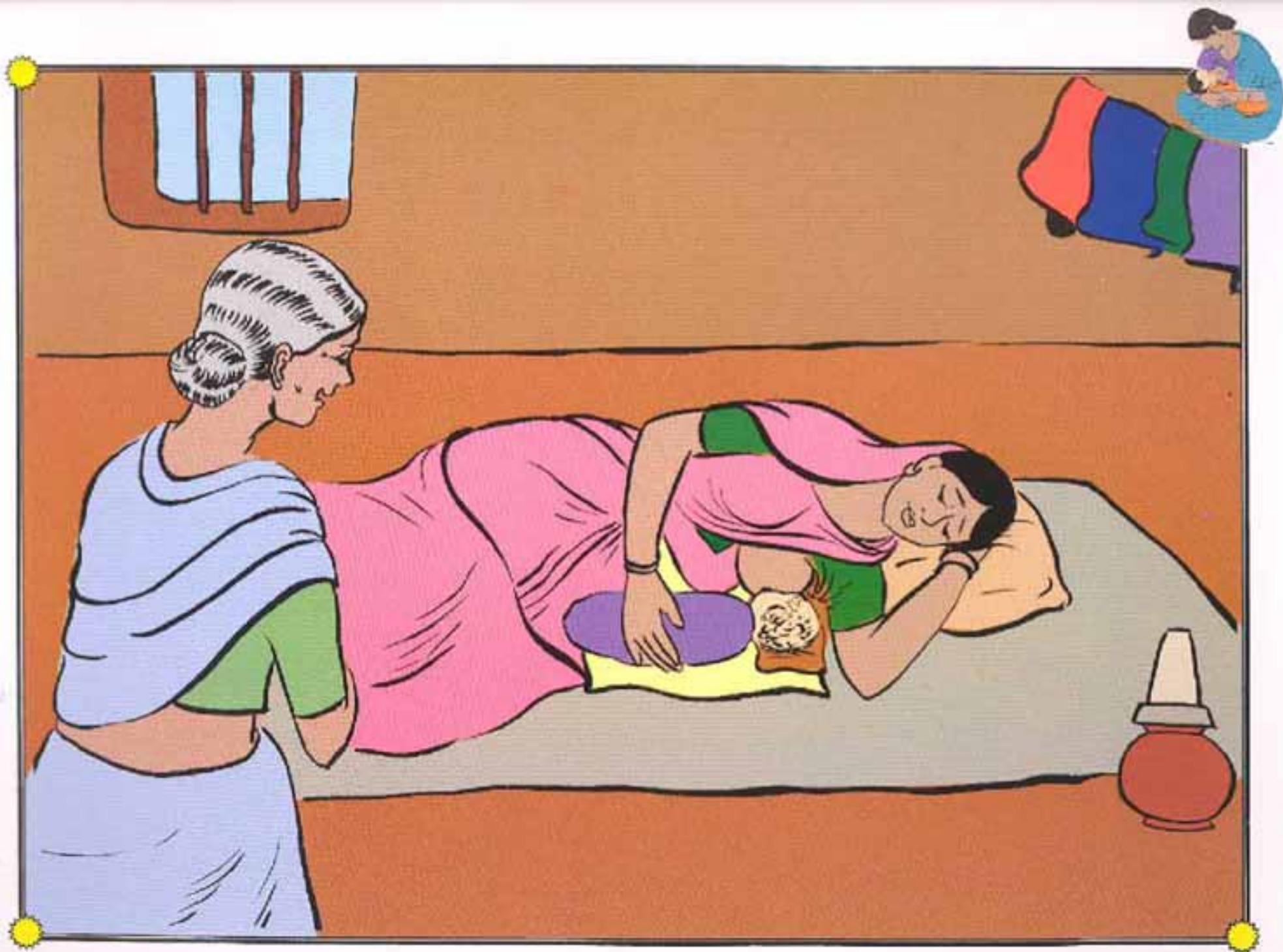
खिचड़ी और दाल पतली न हो।



संदेश — 10

छः महीने तक बच्चे को केवल अपना ही दूध पिलाएं।

- माँ का दूध बच्चे के लिए पूर्ण आहार है।
- बच्चा छाती को बार-बार चूसता है तो दूध अधिक उत्पन्न होता है।
- दूध पिलाते समय यह जरूर ध्यान रखें पहले एक स्तन से पूरी तरह पिलाकर फिर दूसरे स्तन को पिलाएँ। इससे बच्चे को पूरा पौष्टिक दूध मिलेगा।
- **याद रखें:** छः महीने तक बच्चे को ऊपर से कुछ भी न दें, क्योंकि माँ के दूध में बच्चे के लिए सभी जरूरी पौष्टिक तत्व के अलावा पानी भी होता है। इसलिए गर्मियों में भी ऊपर से पानी कभी न पिलाएँ।



संदेश — 11

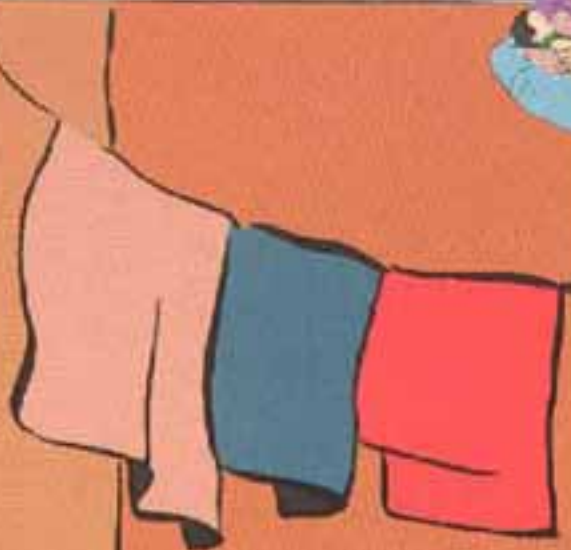
आप (दूध पिलाती माँ) अगर बीमार भी पड़े,
तो भी बच्चे को अपना दूध पिलाना जारी रखें।

याद रखें:

- माँ की बीमारी से उसके दूध पर किसी भी प्रकार का कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

वार्तालाप :

अपना दूध बंद करने से माँ को तकलीफ हो सकती है—
स्तन भारी हो जाते हैं।



संदेश — 12

छोटे बच्चे की किसी भी प्रकार की बीमारी में आप (दूध पिलाती माँ) अपना दूध पिलाना जारी रखें।

- माँ के दूध में जीवाणु रोधक होते हैं जो आपके बच्चे को किसी भी बीमारी से लड़ने में मदद करता है। और आपका बच्चा जल्दी ठीक हो जाएगा।



संदेश — 13

आंगनबाड़ी केन्द्र से प्राप्त पोषाहार दूध
पिलाती माँ के लिए है।

- यह पोषाहार केवल दूध पिलाती माँ ही खाएं।
पोषाहार में वह सभी पौष्टिक तत्व हैं जो आपके बच्चे
के विकास के लिए जरूरी हैं।



संदेश — 15

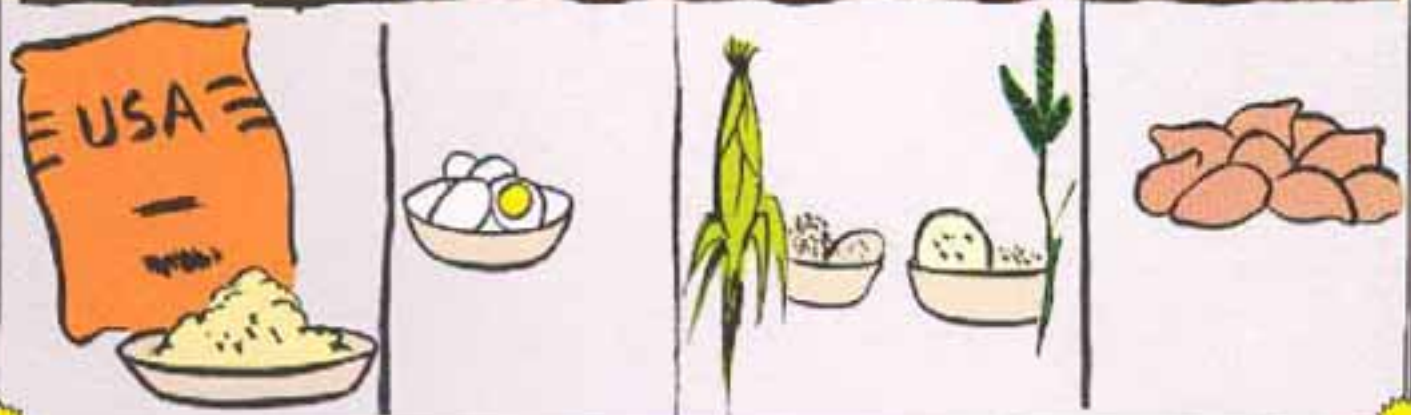
दूध पिलाती माँ खाना खाओ भरपूर पर
जब भी लगे भूख तो खाओ “कुछ और”
जरूर

जैसे

- पोषाहार
- अण्डा
- भुठ्ठा
- रागी रोटी
- मीठा आलू
- गाजर या पका हुआ पपीता

उपरोक्त सब नाश्ते के रूप में रोजाना खाएँ जैसे काम के दौरान-पहले या बाद में।

आपके बच्चे को सभी पौष्टिक तत्व आपके दूध से मिल रहा है, इसलिए आप स्वस्थ रहेंगी तो आपका बच्चा भी स्वस्थ रहेगा।



संदेश — 14

आप (दूध पिलाती माँ) रोज़ के खाने में छोटी मछली या अण्डा या साग दो कड़छूल (मौसम अनुसार) जरूर खाएं ।

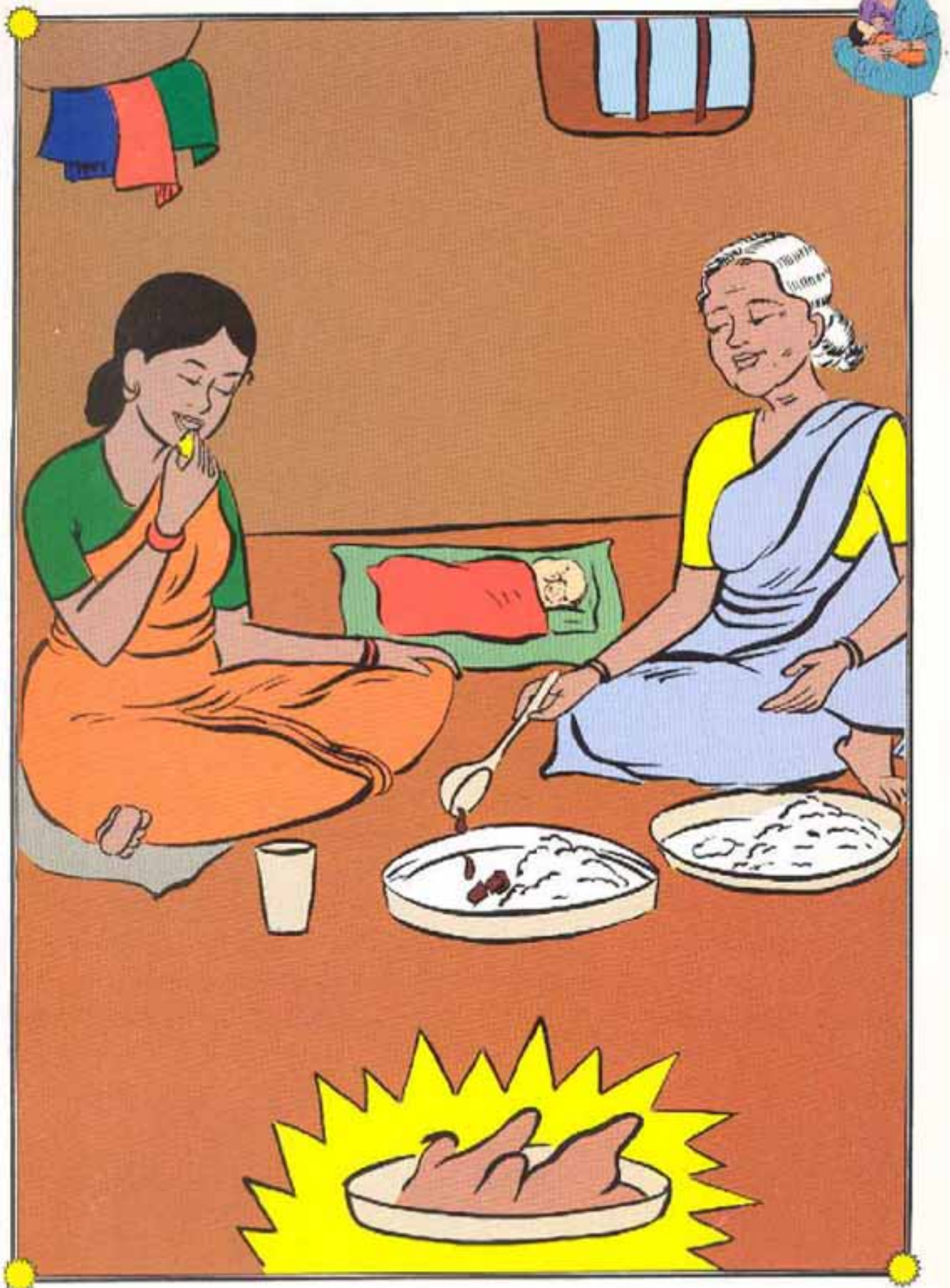
- यह विटामिन युक्त है ।
- यह रतौंधी से बचाता है ।



संदेश — 16

जब भी आप (दूध पिलाती माँ) बाजार जाए,
उबला अण्डा या पका हुआ केला ही खाएँ।

- यह विटामिन से भरपूर है और यह आपको ताकत भी देगा।
- इसे आप बाजार से लौटते समय खा सकते हैं।



संदेश — 17

जब भी घर में मांस बने तो धात्री माँ
को कलेजी जरूर खिलाएँ।

- यह आपको भरपूर ताकत देगा।

Country: India

Material: Counseling Cards (CARE)

Behavior	Mother and Child Health Card (1)	Take home ration (card 2)	Maternal Nutrition: Extra Snacks (3)
Basic Messages	<p>1) As soon as you know you are pregnant, register at the Anganwadi center and get the mother and child health card.</p> <p>* Come a long with your husband to get the mother and child health care card.</p> <p>Discussion Point: At the Anganwadi center get your check up, tetanus injection, take the iron tablets, collect the CSB along with all the necessary information.</p>	<p>The take home ration is only for you and the baby (inside your womb) therefore only you should eat it.</p> <p>* This ration has been made in a manner that it contains all the extra energy and nutrients required for the growth and development of the child inside your womb and for your good health during pregnancy.</p> <p>* The ration has all the nutrients necessary for the growth of your baby.</p> <p>* The child within your womb will only get what you are eating. So you must not share this ration with anybody else in the family.</p>	<p>During pregnancy, an extra snack should be eaten every day. This can be in the form of a Corn Soya Blend (CSB) lado/ an egg/ an ear of corn/ ragi roti/ a potato or sweet potato which can be roasted in the morning when the fire is hot. You should eat this extra as a snack at a private time in the day, e.g. when you go to the field or during and after finishing your work.</p> <p>* During your pregnancy eat something extra in the form of a snack, before during and after work.</p> <p>* During pregnancy, the baby growing inside you gets its food only from you, so if you are healthy then your baby will also be healthy.</p> <p>* You will recover faster after delivery.</p>

Material: Counseling Cards (CARE)

Maternal Nutrition (4)	Maternal Nutrition (5)	Maternal Nutrition (6)	IFA Tablet (7)	Immediate Maternal Lactation (8)
<p>Everyday at meal time eat either an egg, or small fish or 2-3 kadhuls of saag (or whichever is in season)</p> <p>* These foods will provide vitamins</p> <p>* These foods will protect you from night blindness.</p>	<p>Whenever you eat meat you should make sure that you eat the liver piece</p> <p>* This will provide protection against night blindness and give you strength (energy)</p> <p>* These foods are full of vitamins.</p>	<p>Whenever you go to the market purchase a snack like a banana or egg which you can eat on the way home or somewhere private.</p> <p>* You can eat this in the market or on your way back home.</p> <p>* These foods will provide energy as they are full of vitamins</p>	<p>Take one IFA tablet everyday after a meal for 90 days.</p> <p>* IFA will save you from anemia.</p> <p>* You will get strength and not feel weak</p> <p>* As some women complain of loss of appetite during pregnancy, these tablets will help in increasing the appetite.</p> <p>Discussion Point:</p> <p>Sometimes on consumption of iron tablets you may pass black stools, feel nauseous, get constipated, or develop a bad taste in the mouth, but do not worry and continue to take the tablets.</p>	<p>Breast-feed your child within 8 hours of birth (colostrum, pre-lacteals).</p> <p>* Feeding of colostrum is equivalent to first immunization.</p> <p>* Some mothers complain that immediately after delivery there is not enough milk, so early initiation will lead to increased production of milk.</p> <p>* Cleans the stomach of the baby, so no need to give any sugar water or goat's milk.</p> <p>* Helps in stopping bleeding.</p> <p>* Helps in the expulsion of placenta and contraction of uterus.</p> <p>* Immediately after delivery (2 hrs.) the child's ability to suckle is the strongest.</p>

Material: Counseling Cards (CARE)

<i>Kichdi</i> and <i>Dal</i> (9)	Feeding for first 6 months (10)	Feeding during illness (11)	Feeding during illness (12)	Take Home Ration (13)	Maternal Nutrition (14)
<p>After delivery the mother should be given <i>kichdi</i> or <i>dal</i> and rice to eat.</p> <p>* These foods will give you strength</p> <p>* Mother will recover faster after delivery</p> <p>Note: The <i>Kichdi</i> and <i>Dal</i> should not be watery.</p>	<p>Give only breast milk to your child for the first 6 months.</p> <p>* Breast milk is the complete food that a baby requires.</p> <p>* As much the child will suckle this will trigger off more production of breast milk.</p> <p>* While feeding the child first empty one breast, so that the baby gets the hind milk as well.</p> <p>* There is no need to give water even during summer as breast milk has enough nutrients and water for the child.</p>	<p>Even if you fall ill, continue to breastfeed your child .</p> <p>*mother's illness does not have any effect on her milk.</p> <p>If the mother stops breastfeeding, the breast may become swollen and heavy.</p>	<p>Even if your child becomes ill, continue to breastfeed.</p> <p>* breast milk will help the child fight against infection. The child will recover faster.</p>	<p>The take home ration is only for you and the new baby, therefore only you should eat it.</p> <p>* This ration is only for the lactating mother. The ration in a manner that it contains all the extra energy and nutrients required to keep you healthy and for the growth and development of your child.</p>	<p>The lactating mother should everyday at meal time eat either an egg, or small fish or 2-3 kadchuls of saag (or whichever is in season)</p> <p>* These foods will provide vitamins</p> <p>* These foods will protect you from night blindness.</p>

Material: Counseling Cards (CARE)

Maternal Nutrition (15)	Maternal Nutrition (16)	Maternal Nutrition (17)
<p>The lactating mother should eat an extra snack every day. This can be in the form of a Com Soya Blend (CSB) lado/ an egg/ an ear of corn/ ragi roti/ a potato or sweet potato which can be roasted in the morning when the fire is hot. You should eat this extra as a snack at a private time in the day, e.g. when you go to the field or during and after finishing your work</p>	<p>Whenever you (the lactating mother) go to the market purchase a snack like a banana or egg which you can eat on the way home or somewhere private.</p> <p>* You can eat this in the market or on your way back home.</p> <p>* These foods will provide energy as they are full of vitamins</p>	<p>Whenever you (lactating mother) eat meat you should make sure that you eat the liver piece</p> <p>* This will provide protection against night blindness and give you strength (energy)</p> <p>* These foods are full of vitamins.</p>