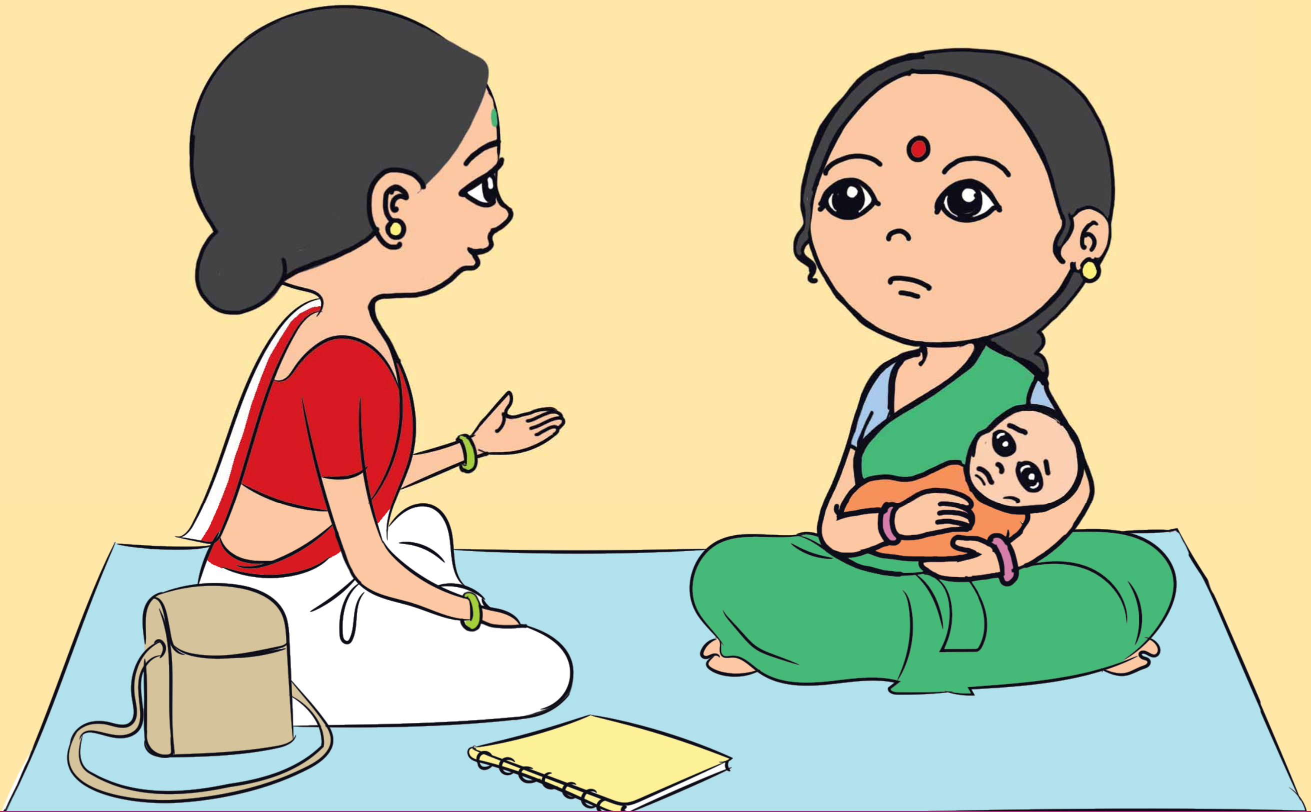
बालक आणि किशोरींमध्ये रक्ताची कमी /एनीमिया थांबवणे

विषय **MN2** (विषय क्रंमाक 14)



मागच्या महिन्यात तुम्हाला असे लक्षणं असलेल्या कोणी महिला किंवा पुरुष भेटले होते?

कार्यकर्तींचे बैठकीत स्वागत करा.

कार्ड दाखवा कार्यकर्तींचे कार्ड वर लिहिलेली लक्षणे एक–एक करून वाचायला सांगा.

विचारा की

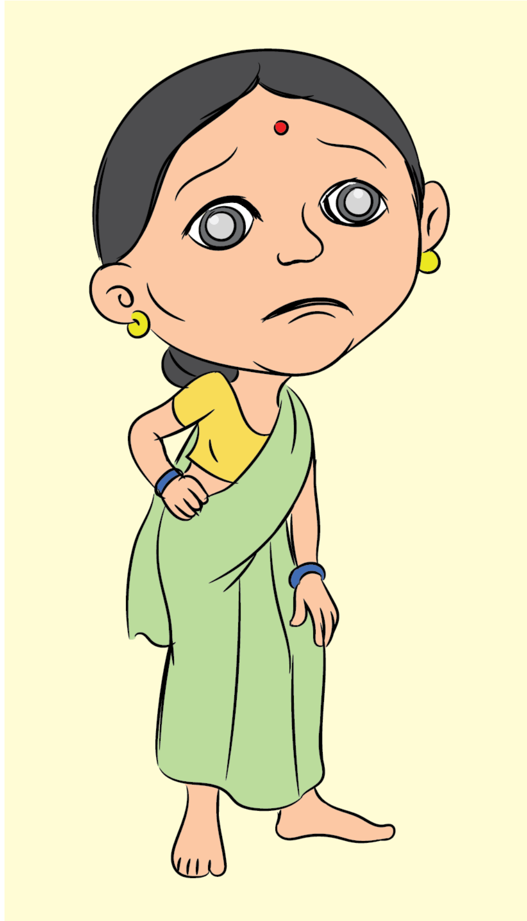
ते अशी लक्षणे असलेल्या कोणी महिला किंवा पुरुष भेटले होते?

कार्यकर्तींनी सांगितलेली माहिती लक्षपूर्वक एका आणि प्रत्येक लक्षणाशी संबंधित अनुभवांवर चर्चा होऊ द्या

कार्यकर्तींना सांगा की अशी लक्षणे होण्याचा अर्थ रक्ताची कमी किंवा एनीमिया आहे

मागच्या महिन्यात तुम्हाला असे लक्षणं असलेल्या कोणी महिला किंवा पुरुष भेटले होते?

- चढण किंवा पायऱ्या चढतांना दम लागणे
- शारिरीक कार्यक्षमता घटणे
- मानसिक थकवा, चिडचिडेपणा
- जिभेवर पिवळेपणा येणे
- तळहात आणि पायावर पिवळेपणा येणे



असे का होते?

समीक्षा – रक्ताची कमी किंवा एनीमिया बद्दल आपण मागच्या वेळी काय शिकलो होतो?

कार्ड दाखवा

कार्यकर्तींना कार्ड वर लिहिलेले प्रश्न एक–एक करून वाचायला सांगा. विचारा की त्यांना या विषयाबद्दल काय आठवत आहे?

कार्यकर्ती द्वारा सांगितलेले मुख्य बिंदू लिहा.

सर्वांना सांगा की

आपण मागच्या बैठकीत शिकलो होतो की हिमोग्लोबीन आपल्या रक्ताच एक आवश्यक भाग आहे. हां लोह आणि प्रथिनांपासून बनलेला पदार्थ आहे जो शरीराच्या विकास आणि वाढीसाठी अत्यावश्यक आहे.

उजवी कडे दिलेल्या माहितीचा उपयोग करत समीक्षा करा.

हे समजवा कि

हिमोग्लोबीन आपल्या शरीरात कुठे बनते?

- हिमोग्लोबीन आपल्या रक्तात असते. रक्त आपल्या शरीरात लांब हाडांमध्ये बनते ज्याला अस्थिमज्जा (बोन मॅरो) म्हणतात.

हिमोग्लोबीनची आपल्या शरीरात काय भूमिका असते?

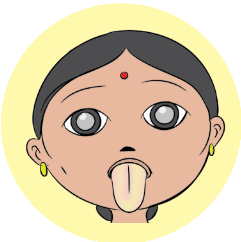
- हिमोग्लोबीन असा पदार्थ आहे जो रक्तात ऑक्सिजनला आपल्या फुफ्फुसातून शरीरातील भागांपर्यंत पोहोचवतो
- जर आपल्या रक्तात होमोग्लोबीनचे प्रमाण आवश्यकते पेक्षा कमी असेल तर आपल्या शरीरातील भागांपर्यंत पुरेशा प्रमाणात ऑक्सिजन पोहोचणार नाही
- आपल्या शरीरातील भागांपर्यंत ऑक्सिजन पोहोचत नाही तेव्हा आपल्याला दम लागायला लागतो. आपण जास्त जोरात श्वास घेतो जेणेकरून आपल्या शरीरातील भागांपर्यंत ऑक्सिजन पोहोचेल. यामुळे सुस्ती आणि थकवा जाणवतो

तुम्हाला कोणत्या लक्षणांतून माहिती होईल कि एखाद्या व्यक्तीला रक्ताची कमी किंवा एनीमिया आहे?

- जेव्हा रक्तात हिमग्लोबीन चे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा कमी असते त्याला एनीमिया म्हणतात. अशा व्यक्तींची काही तपासणी तुमच्या पैकी कुणीही करू शकते जसे कि
  - तळहात आणि पायावर पिवळेपणा येणे
  - नखांमध्ये पिवळेपणा
  - जीभ आणि ओठांवर पिवळेपणा आणि कधी कधी काळे डाग
- किंवा जवळच्या स्वास्थ्य केंद्रात जाऊन डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रक्तात हिमोग्लोबीनच्या प्रमाणाची तपासणी करू शकता

समीक्षा – रक्ताची कमी किंवा एनीमिया बद्दल आपण मागच्या वेळी काय शिकलो होतो?

- हिमोग्लोबीन आपल्या शरीरात कुठे बनते?
- हिमोग्लोबीनची आपल्या शरीरात काय भूमिका असते?
- तुम्हाला कोणत्या लक्षणांतून माहिती होईल कि एखाद्या व्यक्तीला रक्ताची कमी किंवा एनीमिया आहे?



समीक्षा – रक्तात हिमोग्लोबीन चे प्रमाण कमी का होते?

कार्ड दाखवा

कार्यकर्तींना कार्डवर लिहिलेले वाचायला सांगा. चर्चा होऊ दया. पडताळणी करा कि त्यांना या बद्दल काय आठवत आहे?

उजवीकडे दिलेल्या माहितीने एनीमियाची कारणे सांगा.

कार्यकर्तींना हिमोग्लोबीन बदल पुन्हा सांगा

जसे कि आपण आताच चर्चा केली की हिमोग्लोबीन आपल्या रक्ताच एक आवश्यक भाग आहे. जेव्हा याची मात्रा आपल्या रक्तात कमी होते त्याला एनीमिया म्हणतात हिमोग्लोबीन आपल्या रक्ताला लाल बनवतो आणि ऑक्सीजन आपल्या शरीरातील प्रत्येक भागापर्यंत पोहोचवतो

आपल्या रक्तात हिमोग्लोबीन चे प्रमाण मुख्यतः दोन कारणांनी कमी होते

(क) शरीरात रक्त बनणे कमी होणे

(ख) शरीरात काही कारणास्तव रक्ताचा क्षय होणे

शरीरात कुठले पदार्थ खाल्ल्याने रक्त बनते?

- आपल्याला जेवणात लोह आणि काही प्रकारचे विटामिन जसे कि फॉलीक ॲसिड आणि विटामिन बी १२ असलेले पदार्थ खाल्ले पाहिजे
- शाकाहारी जेवणात हिरव्या पालेभाज्या, बाजरी, रागी सारखे अन्न, सुकामेवा खाल्ले पाहिजेत
- मांसाहारी जेवणात मांस, मासे आणि कोंबडीचे मांस खाल्ले पाहिजेत

कुठल्या आजारांमुळे स्वस्थ व्यक्तीही अचानक एनीमिया चा शिकार होऊ शकते?

- काही दीर्घ काळ राहणारे आजार सुध्दा होमोग्लोबीन बनण्यास अडथळा आणतात. जसे कि टी.बी. (क्षयरोग), किडनी चे आजार, रक्ताचे आजार जसे कि सिकल सेल एनीमिया किंवा थॅलेसेमिया, कॅन्सर इत्यादी.

कुठल्या कारणांनी लोह युक्त आहार खाल्ल्यानंतर ही शरीर लोह पचवू शकत नाही आणि रक्ताची कमतरता होते?

- काही असे पदार्थ जे लोह पचवण्यास अडथळा आणतात जसे कि चहा/कॉफी आणि कॅल्शियम. यामुळे यांना लोहाच्या गोळी सोबत खायला नको.
- विटामिन क जे आंबट पदार्थात असते जसे की लिंबू, मिरची, चिंच, लोह पचवायला मदत करते.

अशा काही परिस्थिती आहेत ज्यात, जितक्या वेगाने शरीरात रक्त तयार होते, त्याच वेगाने त्याचा व्यय ही होतो

- काही प्रकारचे किडे आतड्यांवर हल्ला करून रक्त शोषतात.
- मुळव्याधासारख्या आजारामुळेही शरीरातून रक्त जाते.
- मलेरिया सारखे काही आजार रक्तातील लाल कोशिकांना नष्ट करतात.
- या व्यतिरिक्त मासिक पाळीमुळे महिलांमध्ये बऱ्याच प्रमाणात रक्ताचा व्यय होतो.

समीक्षा – रक्तात हिमोग्लोबीन चे प्रमाण कमी का होते?

- हिमोग्लोबीन काय असते?
- शरीरात कोणते पदार्थ खाल्ल्याने रक्त बनते?
- कोणत्या आजारांमुळे स्वस्थ व्यक्तीही अचानक एनीमिया चा शिकार होऊ शकते?
- कोणत्या कारणांनी लोह युक्त आहार खाल्ल्या नंतर ही शरीर लोह पचवू शकत नाही आणि रक्ताची कमतरता होते?

बालकांमध्ये एनीमिया कसा आणि का होतो?

सर्वांना सांगा

जसे आपण मागच्या महिन्यात शिकलो होतो पुरुषांच्या तुलनेत महिलांमध्ये अधिक रक्ताची कमतरता किंवा एनीमिया होतो आणि गर्भधारणेच्या काळात आणि प्रसव नंतर रक्ताची कमतरता किंवा एनीमिया थांबवण्यासाठी काय करावे. तशाच प्रकारे आज आपण हे जाणून घेऊ की बालकांमध्ये आणि किशोरावस्थामध्ये एनीमियाला थांबवणे अत्यंत आवश्यक कसे आहे.

कार्यकर्तींना प्रत्येक बिंदू एक एक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा होऊ द्या.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीचा प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा करण्यासाठी उपयोग करा.

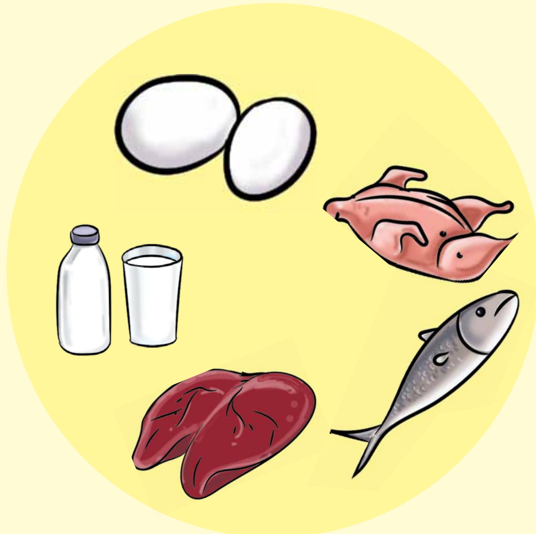
बालकांमध्ये एनीमिया ची खूप सारी सर्व साधारण कारणे आहेत. गर्भामध्ये बालकाला आवश्यक रक्त आणि सर्व प्रकारचे पोषण आईच्या शरीरातूनच मिळते. जन्मानंतर ४ – ६ महिन्यांसाठी त्याच्या शरीरात चांगल्या प्रमाणात लोहाचा साठा आधीपासूनच असतो.
६ महिन्यांनंतर बालकांमध्ये खालील कारणांमुळे लोहाची कमतरता होते

- ६ महिने पूर्ण झाल्यावर वरच्या आहाराची सुरुवात न करणे किंवा योग्य प्रमाणात वरचा आहार खाऊ न घालणे. यामुळे बाळाच्या शरीरात लोहाची कमतरता होऊ लागते.
- जेव्हा आई बाळाला वरचे दूध (गायीचे, म्हशीचे किंवा पावडरचे इत्यादी) देणे सुरु करते त्यानेही लोहाची कमतरता होते.
- बाळांना वारंवार अतिसार (जुलाब), ताप सारखे आजार झाल्यावर वेळेवर उपचार न मिळाल्याने आणि आजारानंतर पोषण न मिळाल्याने.
- या कारणांमुळे आपल्या देशात ६ महिन्यापासून ५ वर्षापर्यंतच्या प्रत्येक १० बालकांतून ६ बालकांना एनीमिया आहे.

बालकांमध्ये एनीमिया कसा आणि का होतो?

- बालकांमध्ये जन्मापासूनच रक्ताची कमतरता असते का?
- बालकांमध्ये एनीमियाची सुरुवात कधीपासून होते?
- बालकांमध्ये एनीमियाची ची काय कारणे आहेत?

काय खाऊ घालावे?



बालकांमध्ये एनीमिया झाल्याने त्यांच्यावर काय परिणाम होईल?

कार्यकर्तींना प्रत्येक बिंदू एक एक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा होऊ द्या.

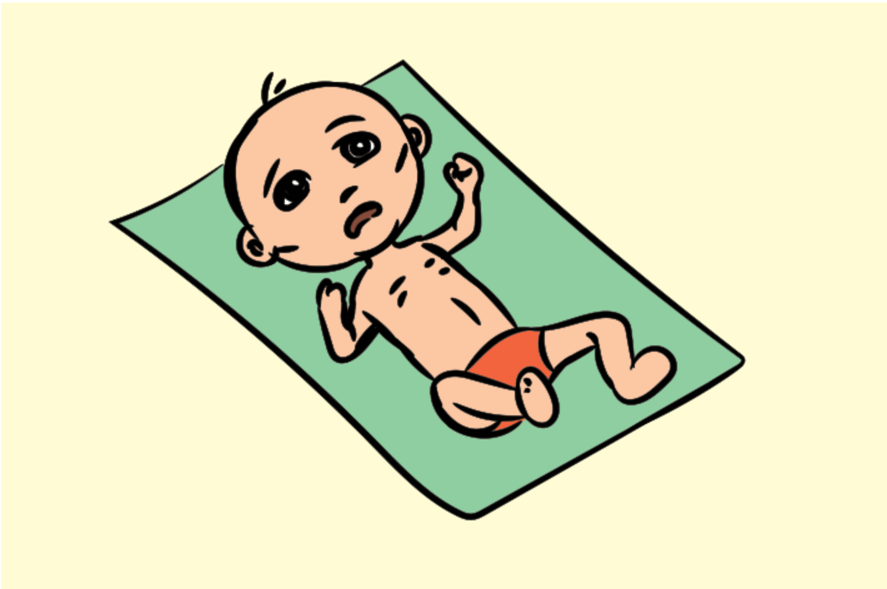
उजवीकडे दिलेल्या माहितीचा प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा करण्यासाठी उपयोग करा.

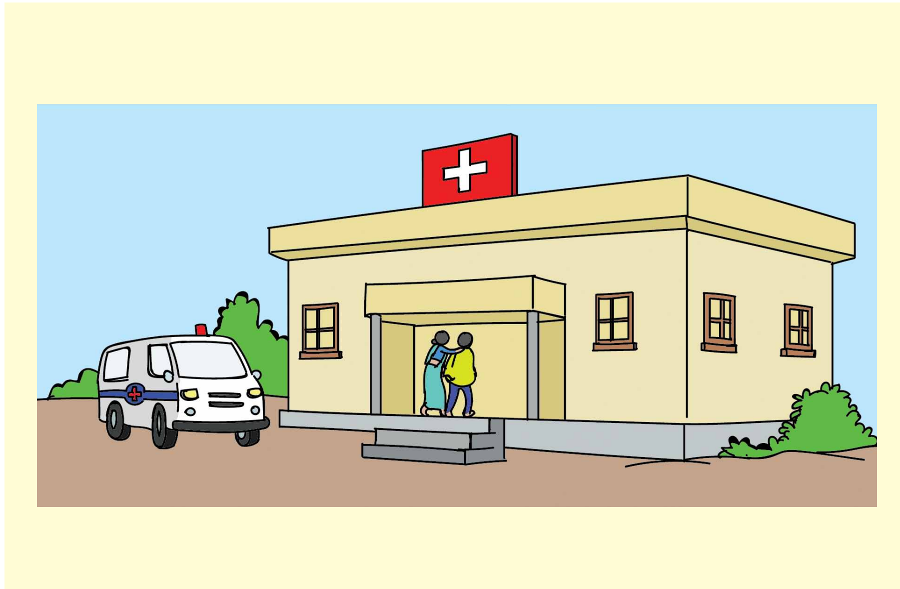
बालकांमध्ये एनीमिया झाल्याने त्यांच्या पूर्ण आयुष्यावर परिणाम होतो जसे आपण वरच्या आहाराव. रील मोड्यूलमध्ये आधीही शिकलो होतो. बालकांमध्ये 6 महिन्यानंतर त्याच कारणांनी इतर पोषक तत्त्वांबरोबरच लोहाची ही विशेष आवश्यकता पडते. ती कारणे आहेत –

1. **विकासासाठी** – पूर्ण बालपणा दरम्यान बालकांची लांबी आणि वजन वाढत राहते विशेषकरून पहिल्या दोन वर्षांपर्यंत. याचा अर्थ आहे कि या वेळी हाडांची लांबी वाढते, शरीरावर मांस वाढते आणि शरीराच्या आतील सर्व भागही वाढतात. या वाढीसाठी सतत योग्य प्रमाणात हिमोग्लोबीनची आवश्यकता असते.
2. **शिकण्यासाठी** – पहिल्या दोन वर्षात बाळ पाहतो, ऐकतो, स्पर्श करतो त्याची स्मृती बनायला लागते आणि तो खूप वेगाने शिकतो. शरीरासोबतच मेंदूच्या विकासासाठी त्याला लोहाची आवश्यकता असते. कुठल्याही प्रकारच्या कमतरतेचा अर्थ आहे कि शिकण्याचा वेग कमी होणे.
3. **विविध क्रिया करण्यासाठी** – वाढत्या वयाबरोबर बाळाचे क्रियाकलाप प्रत्येक महिन्याला वाढतात जसे कि पालथे पडणे, रांगणे, बसणे, उभे राहणे आणि शेवटी चालणे. जर बाळात लोहाची कमतरता असेल तर त्याच्या रक्तात हिमोग्लोबीन चे प्रमाण घटेल, यामूळे शरीरातील विविध भागांपर्यंत पुरेशा प्रमाणात ऑक्सीजन पोहोचणार नाही. असे झाल्याने बाळ सुस्त होईल आणि क्रियाकलापाच्या अभावाने विकास आणि शिकण्यात कमतरता होईल.
4. **संसर्गापासून लढण्यासाठी** – पहिल्या दोन वर्षात बाळ जस–जसे मोठे होतात ते सर्दी, खोकला, ताप, जुलाब या सारख्या आजारांना वारंवार बळी पडतात. बाळांना या संसर्गापासून वाचण्यासाठी आणि लढण्यासाठी जेवणात विविध प्रकारच्या पोषक तत्वांची आवश्यकता असते. पोषणाच्या अभावात बाळ जास्त दिवसापर्यंत आजारी राहू शकते, त्याचे वजन कमी होऊ शकते आणि ते गंभीर आजाराचा बळी होऊ शकते.

बालकांमध्ये एनीमिया झाल्याने त्यांच्यावर काय परिणाम होईल?

- एनीमिक आई पासून जन्मलेले बाळ मानसिक आणि शारीरिकरित्या अशक्त असते.
- बालपणात एनीमिया झाल्याने बालकांच्या शिकण्यावर, क्रियाकलापावर परिणाम होतो आणि आजारी पडण्याची शक्यता वाढते.





किशोरावस्थेत एनीमिया कसा होतो आणि त्याचे काय परिणाम होतात?

सर्व कार्यकर्तींना सांगाः

जसे बालकांमध्ये एनीमिया त्यांचा विकास थांबवतो तसेच किशोरावस्थेतही त्याचे गंभीर परिणाम होतात.

कार्यकर्तींना प्रत्येक बिंदू एक–एक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा होऊ दया.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीचा प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा करण्यासाठी उपयोग करा.

जन्मानंतर ४–६ महिन्यांसाठी शरीरात पुरेशा प्रमाणात लोहाचा साठा असतो जो बालकांना त्यांच्या आईच्या पोटातुन मिळतो, परंतु ६ महिने होत होत हा साठा संपायला लागतो ज्याची भरपाई न झाल्याने ही कमतरता किशोरावस्थेत ही चालत राहते. आपल्या देशातील बालकांप्रमाणे किशोरावस्थेतील १० बालकांपैकी ५ बालकांना एनीमिया आहे. याचा अर्थ आहे की बालपणात झालेली लोहाची कमत. रतेची भरपाई किशोरावस्थेतही होऊ शकत नाही. विशेषकरून किशोरींमध्ये एनीमिया जास्त आढळतो. किशोरींमध्ये एनीमिया झाला तर गर्भावस्थेदरम्यान त्याचे दूरगामी परिणाम होन्याची संभावना असते आणि बालकांची अशक्त जन्माला येण्याची शक्यता असते हे खूप धोकादायक चक्र आहे ज्याला आपल्याला तोडावे लागेल

किशोरींमध्ये एनीमियाची कारणे याप्रकारे आहेत

१. बालपणापासून चालत येणारी लोहाची कमतरता पूर्ण न होणे.
२. १३ वर्षे वयाच्या जवळपास किशोरींमध्ये मासिक पाळी सुरु होते आणि मासिक पाळीमध्ये जसे कि आपण समजलो होतो, प्रत्येक महिन्याला नियमितपणे रक्त कमी होते.
३. पोटात रक्त शोषणारे किडे पडणे.
४. वारंवार अतिसार (जुलाब), सर्दी, ताप या सारखे आजार होणे.
५. कुठलाही गंभीर आजार होणे.
६. यासोबतच आपल्या समाजात मुलींना खूप कमी वयातच घरातील कामात मदत करायला लागते परंतु त्यांना तुलनेत पौष्टिक जेवण मिळत नाही.
७. घरात किशोरिंना बऱ्याच वेळा कमी जेवण मिळत किवां त्यांना पौष्टिक आणि भरपूर खाण्यास प्रेरित केले जात नाही

किशोरींमध्ये एनीमिया आपल्या समाजाच्या भविष्यासाठी खूप वाईट आहे.

किशोरावस्थेत एनीमिया कसा होतो आणि त्याचे काय परिणाम होतात?

- तुम्हाला काय वाटते किशोरींमध्ये एनीमिया कधी होतो?
- किशोरींमध्ये एनीमियाची काय कारणे आहेत?
- किशोरींमध्ये एनीमिया झाल्याने काय परिणाम होतात?

आपण आपल्या कार्यक्रमा द्वारा बालक आणि किशोरींमध्ये एनीमिया थांबवण्यासाठी काय करू शकतो?

कार्यकर्तीना प्रत्येक बिंदू एक–एक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा होऊ दया.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीचा चर्चेत उपयोग करा.

भारत सरकार द्वारा आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक महत्वपूर्ण प्रसंगासाठी एनीमियापासून वाचण्यासाठी आणि थांबवण्यासाठी खूप सारे कार्यक्रम चालवले जात आहेत.

बालक आणि किशोरींना एनीमिया पासून वाचवण्यासाठी आणि थांबवण्यासाठी:

- ६ महिन्यापासून ६ वर्षापर्यंतच्या बालकांना अंगणवाडी केंद्रा कडून बालकांचे IFA सिरप दिले जाते. प्रत्येक बालकाला ते आठवड्यातून दोनदा दिले जाते.
- ६ वर्षा पेक्षा मोठ्या बालकांना गावातील शाळेत शाळेद्वारा बालकांची लोहाची गोळी आ. ठवड्यातून एकदा दिली जाते.
- शाळेत जाणाऱ्या किशोरींना शाळेत प्रत्येक आठवड्याला लोहाची एक गोळी दिली जाते.
- अंगणवाडीशी जुडलेल्या किशोरींना प्रत्येक आठवड्याला लोहाची एक गोळी दिली जाते.

प्रत्येक ६ महिन्याला पोटातील किडे मारणारी औषधी:

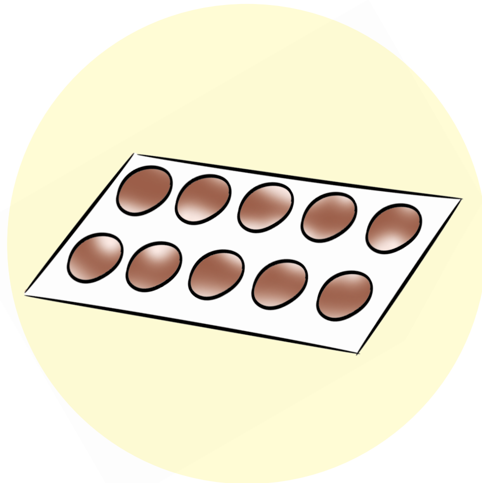
- १२ महिन्यापासून ५ वर्षापर्यंतच्या बालकांना अंगणवाडी केंद्रावर प्रत्येक ६ महिन्याला विटामिन अ बरोबर पोटातील किडे मारणारी गोळीही दिली जाते.
- ५ वर्षा पेक्षा मोठ्या सर्व बालकांना गावातील शाळेत शाळेद्वारा प्रत्येक ६ महिन्याला पोटातील किडे मारणारी गोळी दिली जाते.
- किशोरींना शाळा आणि अंगणवाडी केंद्राद्वारे प्रत्येक ६ महिन्याला पोटातील किडे मारणारी गोळी दिली जाते.

या व्यतिरिक्त ANM (नर्स) ताई, आशा ताई आणि अंगणवाडी कार्यकर्ती द्वारा वेळोवेळी लोह आणि विटामिन क युक्त आहार खाण्याबद्दल सल्लाही दिला जातो.

आपण आपल्या कार्यक्रमा द्वारा बालक आणि किशोरींमध्ये एनीमिया थांबवण्यासाठी काय करू शकतो?

बालकांसाठी:

- ६ महिन्यापासून ६ वर्षापर्यंतच्या बालकांना अंगणवाडी केंद्रा कडून बालकांचे IFA सिरप आठवड्यातून दोनदा दिले जाते.
- ६ वर्षा नंतर बालकांना गावातील शाळेत शाळेद्वारा बालकांची लोहाची गोळी आठवड्यातून एकदा.

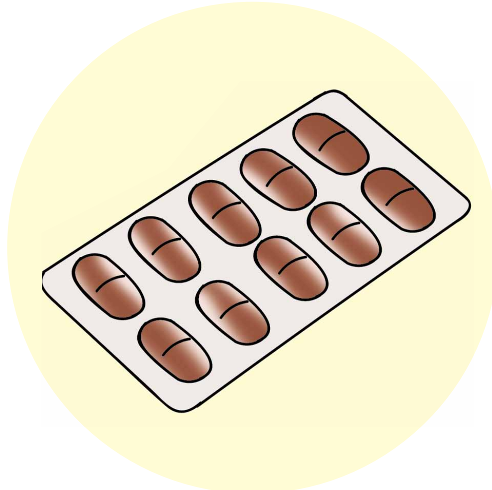


किशोरींसाठी:

- किशोरींना प्रत्येक आठवड्याला अंगणवाडी केंद्रावर लोहाची एक गोळी.
- शाळेत जाणाऱ्या किशोरींना शाळेत प्रत्येक आठवड्याला शाळेतुन लोहाची एक गोळी.

प्रत्येक ६ महिन्याला पोटातील किडे मारणारी औषधी:

- १२ महिन्यापासून ५ वर्षापर्यंतच्या बालकांना प्रत्येक ६ महिन्याला (वर्षातुन दोनदा) विटामिन अ बरोबर पोटातील किडे मारणारी गोळी.
- ५ वर्षा पेक्षा मोठ्या सर्व बालकांना प्रत्येक ६ महिन्याला (वर्षातुन दोनदा) पोटातील किडे मारणारी गोळी.
- किशोरींना शाळा आणि अंगणवाडी केंद्राद्वारे प्रत्येक ६ महिन्याला (वर्षातुन दोनदा) पोटातील किडे मारणारी गोळी दिली जाते.



आपण बालक आणि किशोरींमध्ये लोहाचा साठा बनवण्यासाठी काय सल्ला दयावा?

कार्यकर्तींना कार्डवर लिहिलेले वाचायला सांगा. चर्चा होऊ दया. तपास करा कि त्यांना या बद्दल काय आठवण आहे?

उजवीकडे दिलेल्या माहितीचा प्रत्येक बिंदूवर सविस्तर चर्चा करण्यासाठी उपयोग करा.

शरीरात जास्तीत जास्त रक्त बनण्यासाठी आपण काय करायला हवे?

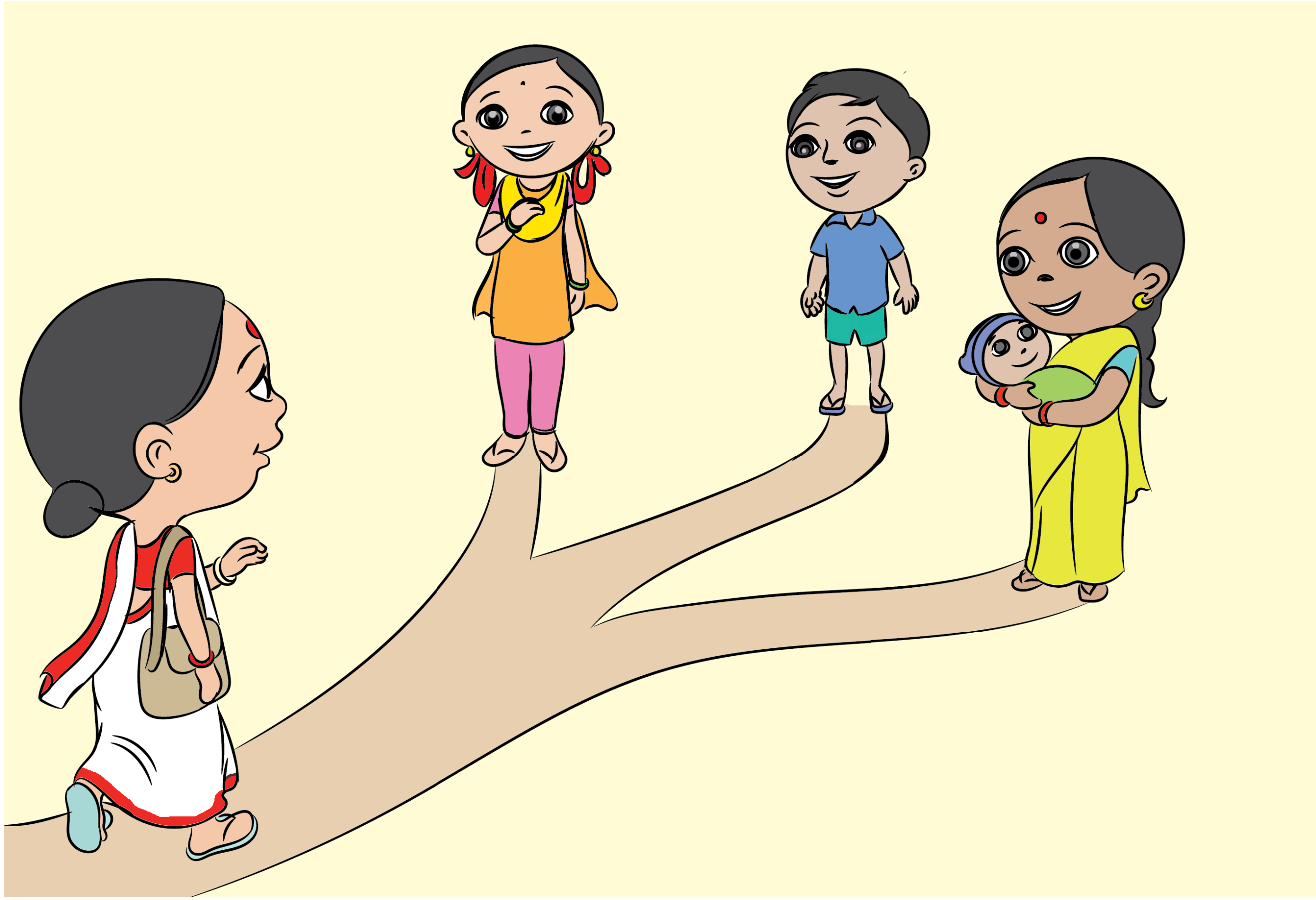
- जेवणात असे पदार्थ खा ज्यात लोह अधिक प्रमाणात असेल जसे कि:
    - शाकाहारी जेवणात हिरव्या पालेभाज्या (लिंबू, चींच बरोबर), बाजरी, रागी सारखे अन्न, सुकामेवा (बदाम, शेंगदाणे इत्यादि) खाल्ले पाहिजे
    - मांसाहारी जेवणात मांस, मासे आणि कोंबडीचे मांस खाल्ले पाहिजे
    - लिंबू, चींच सारखे पदार्थ जेवणात समाविष्ट करा जाने लोह पचायला मदत होते
    - जेवण किंवा लोहाची गोळी खाण्याच्या १ तास आधी आणि नंतर चहा किंवा कॉफी पिऊ नका कारण ते शरीरात लोह पचवू देत नाही
    - जर कॅल्शिअम ची गोळी खात असाल तर कॅल्शिअम ची गोळी सकाळी खा आणि लोहाची गोळी रात्री जेवणानंतर खा

शरीरात बनलेल्या रक्ताचा कमीत कमी व्यय व्हावा यासाठी:

- पोटातील किडे मारणारे औषध अलबेंडाझोल (Albendazole) घ्या
- मासिक पाळी दरम्यान येणाऱ्या समस्यांना जवळील प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रात तपासणी आणि उपचार करा.
- मूळव्याध सारख्या आजारांचा तात्काळ उपचार करा.
- मलेरियाचा लवकर आणि पूर्ण उपचार करा.

आपण बालक आणि किशोरींमध्ये लोहाचा साठा बनवण्यासाठी काय सल्ला दयावा?

- ज्याने शरीरात जास्त रक्त बनेल
- ज्याने आपल्या शरीरातून रक्ताचा व्यय कमी होईल



पुढील महिन्यासाठी कार्य बिंदू –

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्तींना बिंदू वाचायला सांगा आणि चर्चा होऊ द्या.

समजवा –

आपण सर्व गर्भवती महिलांसाठी लोहाच्या गोळीचे वितरण करतो. हे आवश्यक आहे आणि आपण याला सुरु ठेवू परंतु हे पुरेसे नाही. त्यामुळे या व्यतिरिक्त आपल्याला किशोरींना लोहाच्या गोळ्या देऊन त्यांच्या पहिल्या गर्भावस्थेच्या आधी त्यांच्या हिमोग्लोबीन मध्ये सुधारणा करायची आहे. आणि बालकांना ही विसरु नका

जर समजण्यात कुठल्याही प्रकारची समस्या असेल तर मागच्या कार्डच्या मदतीने प्रत्येक बिंदू वर चर्चा करा.

पुढील महिन्यासाठी कार्य बिंदू –

- ६ महिन्याहुन मोठ्या बालकांच्या घरी गृह भेट दरम्यान सरकार द्वारा दिल्या जाणाऱ्या IFA सिरप आणि बालकांच्या लोहाच्या गोळी बद्दल सांगू
- या बालकांना आणि त्यांच्या कुटुंबाला प्रत्येक महिन्याला व्ही.एच. एन.डी./टी.एच.आर./अन्नप्राशन दिवशी खाण्यात लोहयुक्त आहाराबद्दल सल्ला देऊ
- प्रत्येक महिन्याला गृहभेटीच्या वेळी ज्या कुटुंबात किशोरी आहेत त्यांना व्ही.एच.एन.डी./टी.एच.आर./अन्नप्राशन दिवशी एनीमिया पासून वाचण्यासाठी आणि आठवड्याला लोहाची गोळी खाण्या बद्दल सल्ला देत राहू
- आणि सोबतच आधी प्रमाणे गर्भावस्थेच्या दरम्यान, प्रसव नंतर ही एनीमिया पासून वाचण्यासाठी आणि लोहाची गोळी रोज खाण्याबद्दल सल्ला देत राहू
- अंगणवाडी कार्यकर्तीशी जुडलेल्या सर्व ६ महिन्याहून मोठ्या बालक आणि किशोरींना लोहाचं सिरप किंवा गोळी देणे निश्चित करू.