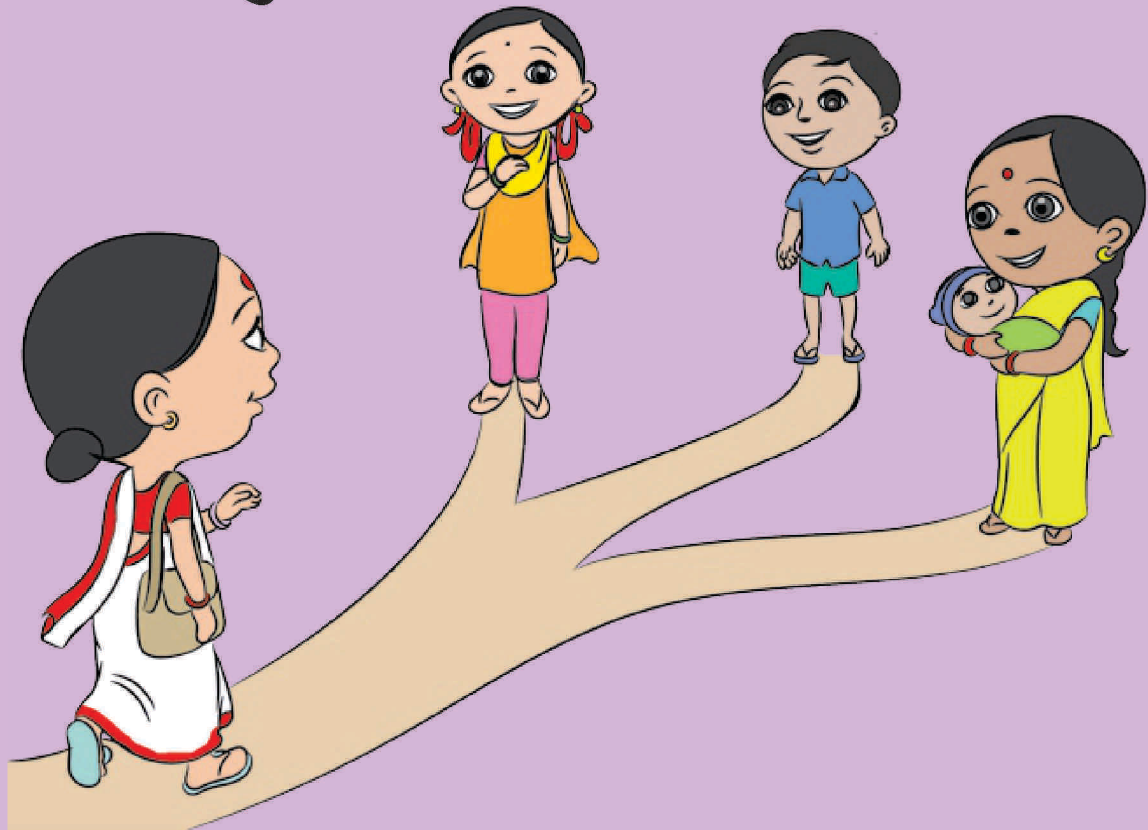
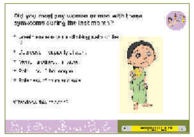
# बालके व किशोरवयीन मुलींमध्ये रक्ताची कमतरता / ॲनिमियाचा प्रतिबंध



महिला व बालविकास मंत्रालय,
भारत सरकार, २०१८

19



# गेल्या महिन्याभरात तुम्ही खालील लक्षणे असलेल्या महिला किंवा पुरुषांना भेटला आहात काय?

बैठकीच्या सुरुवातीला सर्व कार्यकर्त्यांचे स्वागत करा.

कार्ड दाखवा. कार्डावर लिहिलेले एकेक लक्षण कार्यकर्त्यांना वाचायला सांगा.

त्यांना विचारा की;

अशी लक्षणे असलेल्या महिला किंवा पुरुषाला तुम्ही भेटला आहात का?

कार्यकर्त्यांचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐका आणि प्रत्येक लक्षणाशी संबंधित अनुभवांवर चर्चा करा.

त्यांना सांगा की ही लक्षणे सर्व व्यक्तीमध्ये रक्ताची कमतरता असल्याची म्हणजेच ॲनिमियाची लक्षणे आहेत.

# गेल्या महिन्याभरात तुम्ही खालील लक्षणे असलेल्या महिला किंवा पुरुषाला भेटला आहात काय?

- जिना चढताना किंवा चढण चढताना दम लागणे
- काम करण्याची क्षमता कमी होणे
- मानसिक थकवा, चिडचिडेपणा
- जीभ फिकट पांढरी वा पिवळी पडणे
- हाताचा पंजा व पायाचे तळवे फिकट वा पिवळे पडणे

## असे का होते?

# आढावा - रक्ताची कमतरता किंवा ॲनिमियाविषयी याआधी आपण काय शिकलो आहे?

कार्ड दाखवा. कार्डावर लिहिलेले प्रश्न एकेक करून कार्यकर्त्यांना वाचायला सांगा. या विषयाबद्दल त्यांना काय काय आठवते आहे हे विचारा.

कार्यकर्त्यांनी सांगितलेले मुद्दे लिहा.

सर्वांना सांगा की;

आपण याआधी शिकलेल्या गोष्टींची उजळणी करूया. हिमोग्लोबिन हा आपल्या रक्तातील एक जीवनावश्यक / अत्यावश्यक घटक आहे. लोह आणि प्रथिने यापासून तयार होणारा हा पदार्थ असून हिमोग्लोबिन शरीराच्या विकास व वाढीसाठी आवश्यक असते.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे आढावा घ्या.

**खालील मुद्दे समजावून सांगा -**

**आपल्या शरीरात हिमोग्लोबिन कुठे तयार होते?**

- हिमोग्लोबिन आपल्या रक्तात असते. आपल्या शरीरातील मोठ्या लांबीच्या हाडांच्या अस्थिमाज्जेत रक्त तयार होते ज्याला अस्थिमज्जा (बोन मॅरो) असे म्हणतात.

**शरीराच्या कार्यांमध्ये हिमोग्लोबिनची भूमिका काय असते?**

- हिमोग्लोबिन हा असा पदार्थ आहे जो रक्तावाटे फुफ्फुसातील ऑक्सिजन शरीराच्या प्रत्येक भागापर्यंत नेण्याचे काम करतो.
- जर आपल्या रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा कमी असेल तर शरीरातील प्रत्येक अवयवांपर्यंत योग्य प्रमाणात ऑक्सिजन पोहोचू शकत नाही.
- अवयवांना ऑक्सिजन न मिळल्यामुळे दम लागतो. शरीरातील अवयवांना अधिक ऑक्सिजन मिळावा याकरिता आपण अधिक जोराने श्वास घेऊ लागतो. त्यामुळे थकवा वा सुस्ती येते.

**एखाद्या व्यक्तीमध्ये रक्त कमी आहे किंवा तिला ॲनिमिया आहे हे कोणत्या लक्षणांवरून समजते?**

- रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा कमी होते त्याला ॲनिमिया असे म्हणतात. तुमच्यापैकी कुणालाही अशी व्यक्ती ओळखता येऊ शकते. हिमोग्लोबिन कमी असण्याची लक्षणे खालीलप्रमाणे -
  - हाताचा पंजा व पायाचे तळवे फिकट वा पिवळे पडणे
  - नखे पांढरी वा पिवळी पडणे
  - जीभ व ओठ फिकट पांढरी वा पिवळी पडणे, कधी कधी त्यावर काळे डाग येतात
- किंवा नजिकच्या आरोग्य केंद्रात जाऊन डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण तपासून घेता येते.

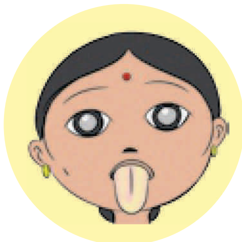
5 मिनीट

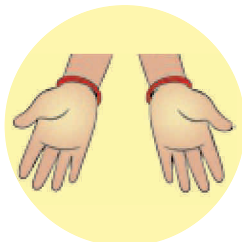
# आढावा - रक्ताची कमतरता किंवा ॲनिमियाविषयी याआधी आपण काय शिकले आहे?

- आपल्या शरीरात हिमोग्लोबिन कुठे तयार होते?

- शरीराच्या कार्यांमध्ये हिमोग्लोबिनची भूमिका काय असते?

- एखाद्या व्यक्तीमध्ये रक्त कमी आहे किंवा तिला ॲनिमिया आहे हे कोणत्या लक्षणांवरून समजते?





# आढावा - रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कशामुळे कमी होते?

कार्ड दाखवा.

कार्डावर लिहिलेले मुद्दे एकेक करून कार्यकर्त्यांना वाचायला सांगा. चर्चा करा. या विषयाबद्दल त्यांना काय काय आठवते आहे हे जाणून घ्या.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे ॲनिमियाची कारणे स्पष्ट करा.

कार्यकर्त्यांना हिमोग्लोबिनविषयी पुन्हा एकदा माहिती द्या -

हिमोग्लोबिन आपल्या रक्तातील अत्यावश्यक घटक आहे. जेव्हा त्याचे रक्तातील प्रमाण कमी होते तेव्हा त्याला ॲनिमिया असे म्हणतात. हिमोग्लोबिनमुळे रक्त लाल होते आणि ऑक्सिजन शरीरातील प्रत्येक अवयवांपर्यंत पोहोचवला जातो.

**शरीरातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होण्याची दोन मुख्य कारणे संभवतात -**

A. शरीरामध्ये रक्त कमी तयार होणे
B. काही कारणाने शरीरातील रक्त कमी होणे

**कोणत्या गोष्टी आहारात असल्यास रक्ताचे प्रमाण वाढते?**

- आपल्या आहारात लोहयुक्त आणि फॉलिक ॲसिड व बी १२ ही जीवनसत्वे असलेल्या पदार्थांचा समावेश असला पाहिजे.
- शाकाहारी जेवणाऱ्यांनी हिरव्या पालेभाज्या, जसे पालक व मेथी (लिंबू, आवळा, पेरू, संत्र यांसोबत), बाजरी व नाचणी यांसारखी धान्ये, शेंगांच्या भाज्या, बदाम व शेंगदाणे यासारखा सुकामेवा जरूर खावा.
- मांसाहार घेणाऱ्यांनी घरात तयार होणारे सर्व पदार्थ बालकांना खायला द्यावेत. मांसाहारातून मुबलक प्रमाणात प्रथिने, लोह, ब १२ जीवनसत्त्व, 'अ' व 'ड' जीवनसत्वे मिळतात. बालकाला हे अन्न देताना चांगले शिजवून, मऊ आणि बारीक करून द्यावे.

**असे कोणकोणते आजार आहेत ज्यामुळे एखाद्या सशक्त व्यक्तीलाही ॲनिमिया होऊ शकतो?**

- काही जुनाट वा प्रदीर्घ आजारांत हिमोग्लोबिन तयार होण्याची प्रक्रिया मंदावते. जसे की, क्षय, मूत्रपिंडाचे / यकृताचे आजार, रक्ताशी संबंधित आजार, जसे की, सिकल सेल किंवा थॅलिसेमिया, कॅंसर, संधिवात इत्यादी.

**कोणत्या कारणांमुळे लोहयुक्त आहार घेऊनही शरीरात लोहाचे पचन होऊ शकत नाही आणि रक्त कमी होते?**

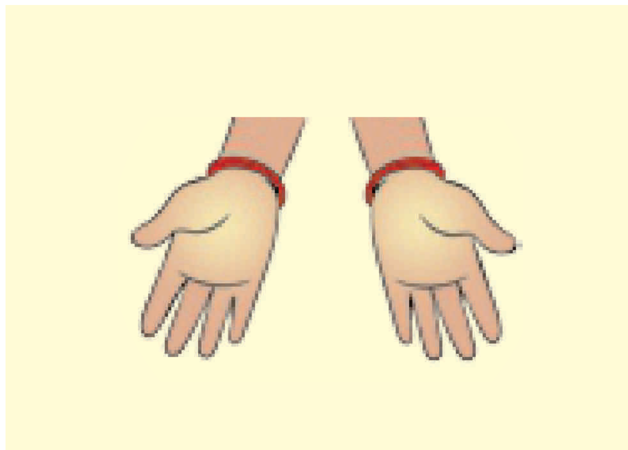
- काही खाद्यपदार्थ लोहाच्या पचनामध्ये अडथळा आणतात, जसे की चहा/ कॉफी आणि कॅल्शियम आणि त्यामुळे हे पदार्थ लोहाच्या गोळीसोबत खाऊ नयेत.
- लिंबू, मिरची, पेरू आवळा अशा पदार्थातील 'क' जीवनसत्व लोहाच्या पचनास मदतकारक असते.

**रक्त जितक्या वेगाने तयार होते, त्यापेक्षा जास्त वेगाने ते कमी होते अशा काही परिस्थिती खालीलप्रमाणे**

- काही प्रकारचे जीवजंतू आतड्यांमध्ये हल्ला करून रक्त शोषून घेतात
- मासिक पाळीमध्ये महिलांचे बरेच रक्त बाहेर पडते
- मलेरियासारख्या आजारांमध्ये रक्ताच्या लाल पेशींचे प्रमाण घटते
- मूळव्याधीसारख्या आजारामध्ये शरीरातील रक्त कमी होते

# आढावा - रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कशामुळे कमी होते?

- हिमोग्लोबिन म्हणजे काय?
- कोणत्या गोष्टी आहारात असल्यास रक्ताचे प्रमाण वाढते?
- असे कोणकोणते आजार आहेत ज्यामुळे एखाद्या सशक्त व्यक्तीलाही ॲनिमिया होऊ शकतो?
- कोणत्या कारणांमुळे लोहयुक्त आहार घेऊनही शरीरात लोहाचे पचन होऊ शकत नाही आणि रक्त कमी होते?



# बालकांमध्ये ॲनिमिया कसा व कोणत्या कारणांमुळे होतो?

सर्वांना सांगा की;

आपण गेल्या महिन्यात शिकले आहे की कसे पुरुषांच्या तुलनेत महिलांमध्ये ॲनिमियाचे प्रमाण जास्त आहे आणि गरोदरपणा व प्रसूतीनंतर ॲनिमिया रोखण्यासाठी काय केले पाहिजे. अशाच प्रकारे आज आपण बालके आणि किशोरवयातील ॲनिमिया रोखणे कसे जरूरीचे आहे हे शिकणार आहोत.

कार्यकर्त्यांना प्रत्येक मुद्दा एकेक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक मुद्द्यावर सविस्तर चर्चा करा.

चर्चेसाठी उजवीकडे दिलेल्या माहिती उपयोग करा.

बालकांना ॲनिमिया होण्याची काही सर्वसामान्य कारणे आहेत. गर्भावस्थेत बाळाला आईच्या शरीरातून रक्त व सर्व प्रकारचे पोषण मिळत असते आणि जन्मानंतर ४ ते ६ महिन्यांपर्यंत पुरेशा प्रमाणात लोहसाठा त्याचा शरीरात आधीपासून असतो. ६ महिन्यांनंतर पुढील कारणांमुळे लोहाचे प्रमाण कमी होते -

- सहा महिन्यानंतर वरचा आहार सुरू न करणे किंवा योग्य प्रमाणात वरचा आहार न देणे, ज्यामुळे बालकाच्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी होते.
- बालकाला वरचे दूध (गाय, म्हैस, पावडरचे दूध) सुरू केल्यानंतर त्याच्या शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी होऊ लागते.
- बालकाला वारंवार हगवण, ताप यासारखे आजार होणे, वेळेवर उपचार न मिळणे आणि आजारपणानंतर आवश्यक पोषक आहार न मिळणे.
- याच कारणांमुळे आपल्या देशात ६ महिने ते ५ वर्षे वयोगटातील प्रत्येक १० पैकी जवळपास ६ बालके ॲनिमियाग्रस्त असतात.

# बालकांमध्ये ॲनिमिया कसा व कोणत्या कारणांमुळे होतो?

- बालकांमध्ये जन्मापासून रक्ताची कमतरता असते का?
- बालकांना कधीपासून ॲनिमिया सुरू होतो?
- बालकांना ॲनिमिया होण्याची कारणे काय आहेत?

## खायला काय दिले पाहिजे?

हिरव्या पालेभाज्या आणि आंबट फळे

धान्य व डाळी तृणधान्य

शेंगवर्गिय भाज्या व सुकामेवा

# बालकांना ॲनिमिया झाल्यामुळे त्यांच्यावर कोणकोणते परिणाम होतात?

कार्यकर्त्यांना प्रत्येक मुद्दा एकेक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक मुद्द्यावर सविस्तर चर्चा करा.

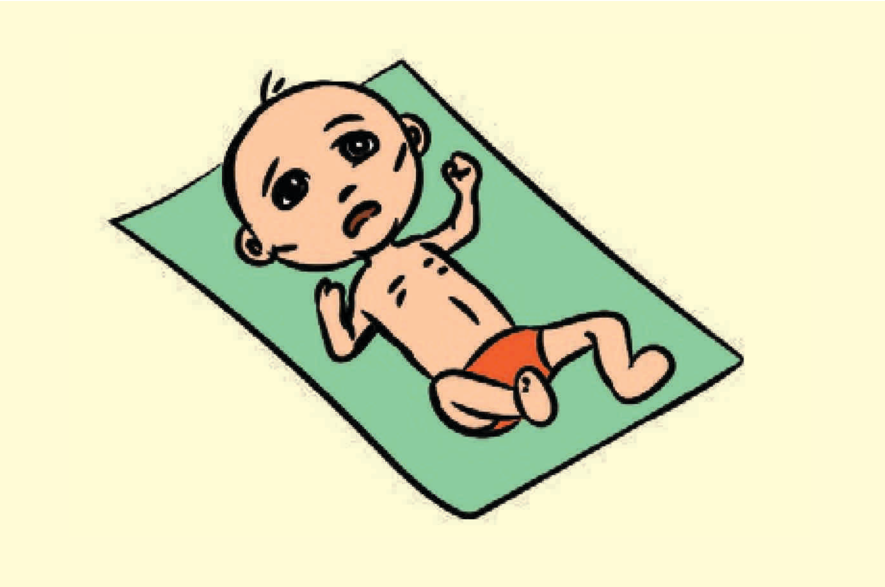
चर्चेसाठी उजवीकडे दिलेल्या माहिती उपयोग करा.

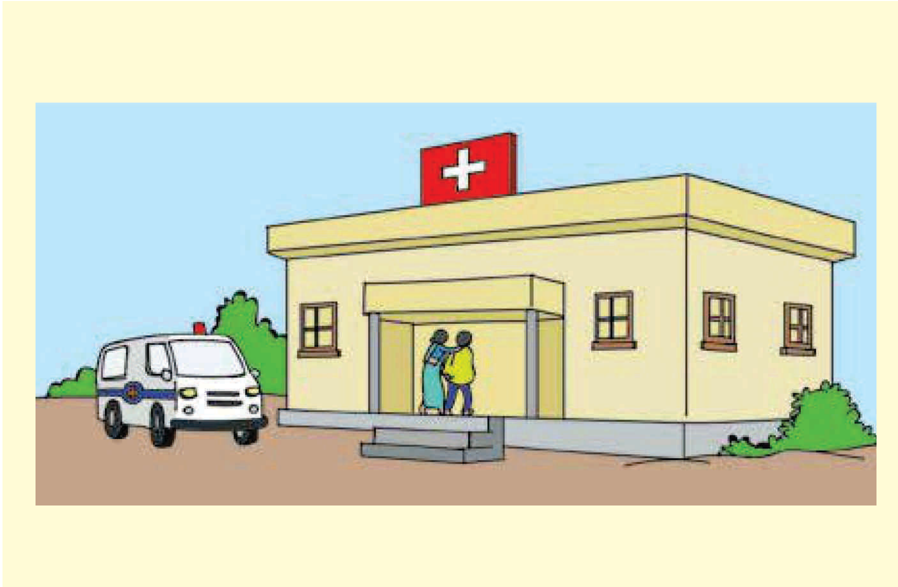
बालकांना ॲनिमिया झाल्यास त्यांच्या संपूर्ण जीवनावर त्याचा परिणाम होतो. वरच्या आहाराच्या सत्रामध्ये जसे आपण पाहिले तेच याही बाबतीत लागू आहे. त्यामुळे ६ महिन्यांनंतर जन्मतःच मिळालेला लोहाचा साठा संपतो त्यामुळे बालकांना इतर पोषक आहाराबरोबरच लोहगोळ्या देण्याचीही गरज भासते. लोहाची गरज खालील बाबींसाठी आवश्यक आहे -

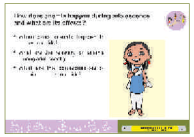
1. **विकासासाठी** - बालपणात, विशेषत: पहिल्या दोन वर्षात, बालकाचे वजन आणि उंची वाढते. म्हणजेच या काळामध्ये बालकाच्या शरीरातील हाडांची लांबी वाढते, शरीरावर मांस वाढते आणि आतले अवयव मोठे होतात. अवयवांची वाढ योग्य प्रकारे होण्यासाठी हिमोग्लोबिनची आवश्यकता असते.
2. **शिकण्यासाठी** - पहिल्या दोन वर्षात बालक जे ऐकते, ज्याला स्पर्श करते त्यातून त्याची स्मरणशक्ती तयार होते आणि ते वेगाने शिकते. शरीराप्रमाणेच मेंदूच्या वाढीसाठीदेखील लोहाची आवश्यकता असते. कोणत्याही प्रकारची कमतरता असणे म्हणजे शिकण्याची गती मंदावणे.
3. **हालचालींसाठी** - वाढत्या वयाबरोबर प्रत्येक महिन्यात बाळाच्या हालचाली वाढत जातात, जसे की, पालथे पडणे, रांगणे, बसणे, उभे राहणे आणि शेवटी चालायला लागणे. बालकाच्या शरीरात लोहाची कमतरता असेल तर रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होते आणि शरीराच्या प्रत्येक अवयवाला पुरेशा प्रमाणात ऑक्सिजन मिळू शकत नाही. असे झाल्यास बालक सुस्त होईल, वाढत्या वयाबरोबर वाढणाऱ्या हालचालींचा वेग मंदावेल.
4. **रोगसंसर्गांशी लढण्यासाठी** - बालक वाढत असताना पहिल्या दोन वर्षात खोकला, सर्दी, हगवण, ताप इत्यादी आजारांना वारंवार बळी पडते. या रोगसंसर्गांपासून बचाव करण्यासाठी आणि त्यांच्याशी लढण्यासाठ बालकाला विविध प्रकारचे पोषण मिळण्याची गरज असते. पोषणयुक्त आहार मिळाला नाही तर बालक लवकर बरे होत नाही, त्याचे वजन कमी होते आणि अशक्तपणामुळे बालक गंभीर आजारांना बळी पडू शकते.

# बालकांना ॲनिमिया झाल्यामुळे त्यांच्यावर कोणकोणते परिणाम होतात?

- ॲनिमिक आईला झालेले बाळ मानसिक व शारीरिक दृष्ट्या कमजोर असते.
- बालपणात ॲनिमिया झाला तर त्याचा बालकांच्या शिकण्याच्या व हालचाली करण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होतो आणि बालक आजारी पडण्याची शक्यता वाढते.







# किशोरवयामध्ये ॲनिमिया कशामुळे होतो आणि त्याचे काय परिणाम होतात?

कार्ड दाखवा :

जसे ॲनिमियामुळे बालकांच्या विकासाची गती मंदावते त्याचप्रमाणे किशोरवयामधील ॲनिमियाचेही गंभीर परिणाम होतात.

सर्वांना प्रत्येक मुद्दा एकेक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक मुद्द्यावर सविस्तर चर्चा करा.

चर्चेसाठी उजवीकडे दिलेल्या माहिती उपयोग करा.

जन्मानंतर ४ ते ६ महिन्यांपर्यंत पुरेल इतका लोहसाठा बाळ आपल्या आईच्या पोटातूनच घेऊन आलेले असते. ६ महिन्याचे होईपर्यंत हा साठा संपू लागतो आणि त्याची भरपाई केली गेली नाही तर त्याच्या कमतरतेमुळे होणारे परिणाम किशोरावस्थेवरही होतात. आपल्या देशात प्रत्येक १० बालकांमधील ६ बालके ॲनिमियाग्रस्त आहेत. बालपणात निर्माण झालेली लोहाची कमतरता किशोरावस्थेतही भरून येत नाही. विशेषत: किशोरवयीन मुलींमध्ये लोहाच्या कमतरतेमुळे निमियाचे प्रमाण जास्त आढळते. या ॲनिमियामुळे परिणाम पुढे त्यांच्या गरोदरपणातही दिसून येऊ शकतात, कारण ॲनिमियाग्रस्त मातांची बालके अशक्त निपजण्याची शक्यता जास्त असते. असे हे वाईट दुष्टचक्र असून ते तोडण्याची गरज आहे.

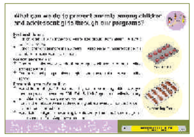
**किशोरवयीन मुलींच्या ॲनिमियाची कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत -**

१. लहानपणापासून असलेली लोहाची कमतरता दूर न होणे
२. १३ वर्षांच्या जवळपास मुलींची मासिक पाळी सुरू होते आणि दर महिन्याला त्यांच्या शरीरातील रक्त बाहेर पडते.
३. पोटामध्ये रक्त शोषणारे जंतू होणे
४. वारंवार हगवण, सर्दी, खोकला, ताप असे आजार होणे.
५. एखादा गंभीर आजार असणे.
६. आपल्याकडे लहानपणापासून मुली घरकाम करू लागतात. पण कष्टाच्या मानाने योग्य पोषक आहार त्यांना मिळत नाही.
७. काही कुटुंबांमध्ये मुलींना कमी जेवण दिले जाते. पौष्टिक गोष्टी व भरपूर आहार खाण्यापासून किंवा खाण्यास प्रवृत्त केले जात नाही.

**किशोरी ॲनिमियाग्रस्त असणे ही देशाच्या भविष्याच्या दृष्टीने फारशी चांगली गोष्ट नाही.**

# किशोरवयामध्ये ॲनिमिया कशामुळे होतो आणि त्याचे काय परिणाम होतात?

- किशोरवयीन मुलींना ॲनिमिया कधी होतो? तुम्हाला काय वाटते?
- किशोरवयीन मुलींच्या ॲनिमियाची कारणे काय आहेत?
- किशोरवयीन मुलींमधील ॲनिमियाचे काय परिणाम होतात?



# बालके आणि किशोरींमधील ॲनिमिया रोखण्यासाठी आपण आपल्या कार्यक्रमातून काय करू शकतो?

कार्ड दाखवा :
सर्वांना प्रत्येक मुद्दा एकेक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक मुद्द्यावर सविस्तर चर्चा करा.

चर्चेसाठी उजवीकडे दिलेल्या माहिती उपयोग करा.

भारत सरकारने आपल्या आयुष्यातील विविध महत्त्वाच्या टप्प्यांवर ॲनिमियाला प्रतिबंध करण्यासाठी अनेक कार्यक्रम सुरू केले आहेत. यातील बऱ्याच कार्यक्रमांची अंमलबजावणी अंगणवाडी केंद्राच्या माध्यमातून होते. बालके आणि किशोरींमधील ॲनिमिया रोखण्यासाठी पुढील कार्यक्रम आहेत -

- ६ महिन्यांपासून ते ५ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना आठवड्यातून दोन वेळा १ एमएल लोह सिरप दिले जाते
- ५ ते १० वर्षांमधील मुलांसाठी: शाळेत जाणाऱ्या मुलांसाठी शाळेद्वारे आणि शाळेत न जाणाऱ्या बालकांसाठी अंगणवाडी केंद्राद्वारे आठवड्यातून एकदा लहान मुलांसाठी असलेली लोहाची एक गोळी दिली जाते.
- १० ते १९ वर्षांमधील किशोरवयीन मुलामुलींसाठी: शाळेत जाणाऱ्या किशोर व किशोरींसाठी शाळेद्वारे आणि शाळेत न जाणाऱ्या किशोर व किशोरींसाठी अंगणवाडी केंद्राद्वारे आठवड्यातून एकदा लोहाची एक गोळी दिली जाते.

**दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्यासाठी औषध:**

- १२ महिने ते ५ वर्षांमधील मुलांना दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्याची गोळी दिली जाते.
- ५ वर्षे ते १० वर्षांमधील मुलांसाठी: शाळेत जाणाऱ्या मुलांसाठी शाळेद्वारे आणि शाळेत न जाणाऱ्या बालकांसाठी अंगणवाडी केंद्राद्वारे दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्याची गोळी दिली जाते.
- १० ते १९ वर्षांमधील किशोरवयीन मुलामुलींसाठी: शाळेत जाणाऱ्या किशोर व किशोरींसाठी शाळेद्वारे आणि शाळेत न जाणाऱ्या किशोर व किशोरींसाठी अंगणवाडी केंद्राद्वारे दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्याची गोळी दिली जाते.

याखेरीज एएनएम, आशा आणि अंगणवाडी कार्यकर्ती यांच्याकडून वेळोवेळी लोह आणि 'क' जीवनसत्वयुक्त आहार खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

# बालके आणि किशोरींमधील ॲनिमिया रोखण्यासाठी आपण आपल्या कार्यक्रमातून काय करू शकतो?

## बालकांसाठी -

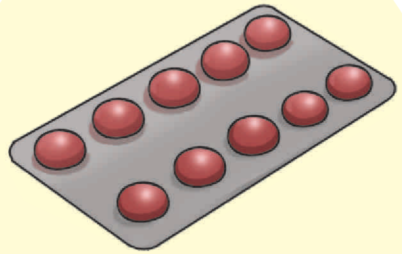
- ६ महिन्यांपासून ते ५ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना आठवड्यातून दोन वेळा १ एमएल लोह सिरप
- ५ ते १० वर्षांमधील मुलांसाठी आठवड्यातून एकदा लहान मुलांसाठी असलेली लोहाची एक गोळी

## किशोर व किशोरींसाठी -

- १० ते १९ वर्षांमधील किशोर व किशोरींसाठी आठवड्यातून एकदा लोहाची एक गोळी

## दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्यासाठी औषध:

- १२ महिने ते ५ वर्षांमधील मुलांना दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्याची गोळी
- ५ वर्षे ते १० वर्षांमधील मुलांसाठी दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्याची गोळी
- १० ते १९ वर्षांमधील किशोर व किशोरींसाठी दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत मारण्याची गोळी



Iron Tablets

Deworming Tablets

# बालके आणि किशोरींच्या शरीरातील लोहसाठा टिकून राहील यासाठी काय सल्ला दिला पाहिजे?

कार्यकर्त्यांना कार्डवर लिहिलेले मुद्दे एकेक करून वाचायला सांगा आणि प्रत्येक मुद्द्यावर सविस्तर चर्चा करा.

चर्चेसाठी उजवीकडे दिलेल्या माहिती उपयोग करा.

शरीरात जास्तीत जास्त रक्त तयार होण्यासाठी आपल्याला काय केले पाहिजे -

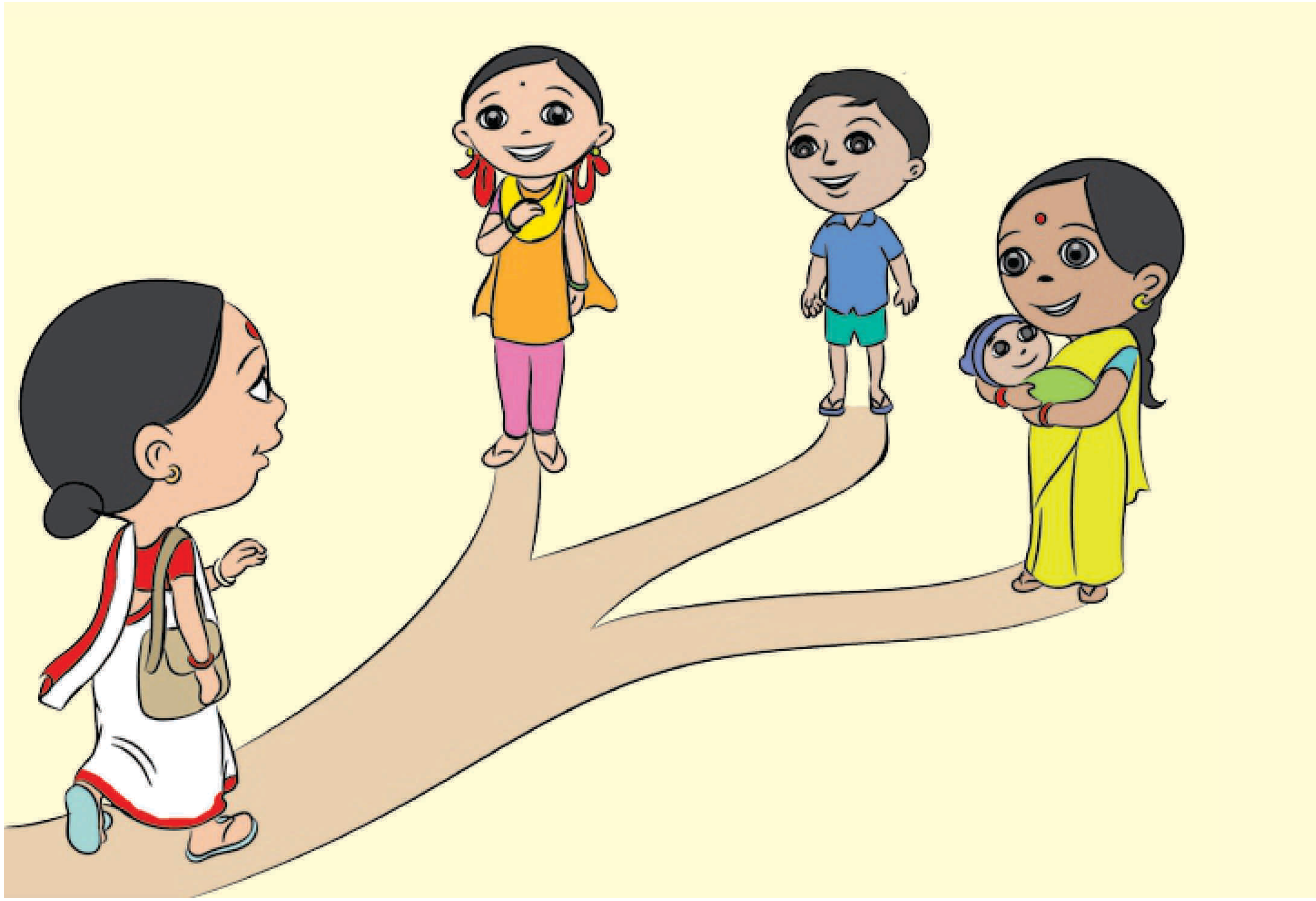
- ज्यामध्ये लोहाचे प्रमाण जास्त आहे अशा पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. जसे की,
    - शाकाहारी जेवणात स्थानिक हिरव्या पालेभाज्या (लिंबू, आवळा यांसोबत), बाजरी व नाचणी यांसारखी धान्ये, शेंगांच्या भाज्या आणि सुकामेवा (बदाम व शेंगदाणे इत्यादी) खावा.
    - मांसाहार घेणाऱ्यांनी घरात तयार होणारे सर्व पदार्थ खावेत. मांसाहारातून मुबलक प्रमाणात प्रथिने, लोह, ब १२ जीवनसत्त्व, 'अ' व 'ड' जीवनसत्वे मिळतात. बालकाला हे अन्न देताना चांगले शिजवून, मऊ आणि बारीक करून द्यावे.
    - लिंबू, आवळा आणि पेरू सारखे पदार्थ आहारामध्ये जरूर असावेत, कारण त्यांच्यामुळे लोहाचे पचन होण्यास मदत होते.
    - जेवणानंतर किंवा लोहगोळी खाल्ल्यानंतर एक तास चहा किंवा कॉफी पिऊ नये, हे पदार्थ लोहाच्या पचनामध्ये आडकाठी आणतात.
    - कॅल्शियम घेत असाल तर कॅल्शियमची गोळी सकाळी खा आणि लोहाची गोळी रात्रीच्या जेवणानंतर घ्या.

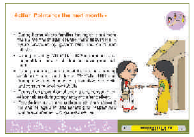
**शरीरात तयार होणाऱ्या रक्ताचे कमीत कमी नुकसान व्हावे याकरिता खालील गोष्टी जरूर करा -**

- पोटातील जंतांचा नायनाट करणारी एलबेंडाजोल (Albendazole) गोळी घ्या.
- मासिक पाळीच्या समस्यांची आरोग्य केंद्रात तपासणी करून घ्या व उपचार करून घ्या.
- पाईल्ससारख्या आजारांवर त्वरित उपचार करून घ्या.
- मलेरिया व इतर आजारांवर त्वरित व पूर्ण उपचार करून घ्या.

# बालके आणि किशोरींच्या शरीरातील लोहसाठा टिकून राहील यासाठी काय सल्ला दिला पाहिजे?

- शरीरात जास्तीत जास्त रक्त तयार होण्यासाठी
- शरीरात तयार होणाऱ्या रक्ताचे कमीत कमी नुकसान व्हावे यासाठी





# पुढील महिन्यासाठी कृतीचे मुद्दे

कार्ड दाखवा.

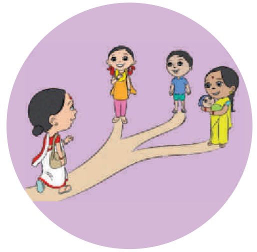
सर्व सहभागींना एकेक करून सगळे मुद्दे वाचण्यास सांगा.

समजावून सांगा की:

आपण सर्व गरोदर महिलांना लोहगोळ्यांचे वितरण करतो. हे महत्त्वाचे आहे आणि केले पाहिजे. पण तेवढेच पुरेसे नाही. याखेरीज आपण किशोरींना लोहगोळ्या देतो, कारण पहिले गरोदरपण होण्याच्या आत त्यांची हिमोग्लोबिनची पातळी वाढली पाहिजे. आणि बालकांना विसरूनही चालणार नाही.

जर कोणता मुद्दा समजलेला नसेल तर मागील कार्डे वापरून पुन्हा स्पष्ट करा.

# पुढील महिन्याच्या कृतीचे मुद्दे



- ६ महिन्यांच्या बालकाला गृहभेट देताना सरकारतर्फे देण्यात येणारे आयएफए सिरप किंवा लहान मुलांसाठी असलेली लोहाची गोळी यांची माहिती द्या.
- प्रत्येक महिन्यात व्हीएचएसएनडी/ टीएचआर/ अन्नप्राशन दिवस यावेळी येणाऱ्या बालकांना आणि त्यांच्या कुटुंबियांना लोहयुक्त आहाराविषयी मार्गदर्शन करा.
- ज्या कुटुंबात किशोरी आहेत त्यांना प्रत्येक महिन्यात गृहभेटीच्या वेळी आणि व्हीएचएसएनडी/ टीएचआर/ अन्नप्राशन दिवस यावेळी ॲनिमियापासून बचाव करण्याविषयी आणि लोहगोळी घेण्याविषयी मार्गदर्शन करा.
- याबरोबरच आधीप्रमाणेच गरोदरपणात आणि प्रसूतीनंतर महिलांना ॲनिमिया होवू नये याकरिता लोहगोळी घेण्याचे मार्गदर्शन करा.
- अंगणवाडी कार्यकर्तीच्या संपर्कातील सर्व ६ महिन्यांपेक्षा मोठी बालके आणि किशोरी यांना सिरप किंवा गोळी दिली जाईल याची काळजी घ्या.

1. ही मासिक बैठक कशासाठी?
2. गृह भेट योजना रजिस्टर कसे बनवावे किंवा त्यात माहिती कशी मांडावी. गृहभेटीची सुरुवात
3. अंगणवाडी केंद्रावर आयोजित सामुदायिक कार्यक्रमाचे नियोजन व आयोजन
4. नवजात बालकांच्या स्तनपानाचे निरीक्षण - का व कसे?
5. अशक्त नवजात बालक ओळखणे आणि त्याची देखभाल.
6. वरचा आहार - भोजनातील विविधता
7. महिलांमधील ॲनिमियाचा प्रतिबंध
8. बालकांच्या शारीरिक वाढीचे आकलन
9. वाढत्या वयानुसार वरच्या आहारामध्ये सुधारणा व वाढ
10. फक्त स्तनपानाची खबरदारी घेणे
11. अशक्त नवजात बालकाची देखभाल - शेवटी किती अशक्त बालके आपल्याकडून सुटून जातात?
12. आपण वरच्या आहाराची सुरुवात करण्याच्या वेळेची खात्री कशी करावी?
13. गंभीर अशक्तपणा कसा ओळखावा व थांबवावा?
14. आजारपणादरम्यान बालकाचा आहार
15. मातेला स्तनपानाशी संबंधित समस्यांसाठी सहाय्य
16. कांगारू मदर केअरच्या मदतीने अशक्त बालकाची देखभाल कशी करावी?
17. आजारी नवजात बालकाचा शोध व संदर्भ सेवा
18. कुपोषण व मृत्यूपासून बचाव करण्यास्तव आजारांपासून संरक्षण
19. बालके व तरुणींमध्ये रक्ताची कमतरता / ॲनिमियाचा प्रतिबंध
20. प्रसुतीपूर्व तयारी - दवाखाना व घरी होणाऱ्या प्रसूतीसाठी
21. गर्भावस्थेदरम्यानची तयारी - नवजात बालकाची देखभाल व कुटुंब नियोजन