स्वास्थ्य की एक नयी पहचान

महतारी लईका के चेहरे में हो मुस्कान

unicef
unite for children

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

पूरक आहार

कब और कौन सा पूरक आहार देना चाहिए

केवल माँ का दूध बच्चे के पोषण और ताकत की जरूरतें पूरी नहीं कर पाता!

- जब बच्चा 6 महीने का हो जाए तो उसे माँ के दूध के अलावा धीरे–धीरे मुलायम, मसला हुआ खाना, जो घर में बनता है, खिलायें।
- 3–4 चीजों के मिश्रण से अच्छा पूरक आहार बनता है।
- बीच–बीच में बच्चे को खिलाते–पिलाते रहना चाहिए, जैसे किः
  - मसला हुआ केला
  - पकी हुई व मसली हुई सब्जियाँ जैसे– आलू, गोभी, गाजर
  - दूध व दलिया
  - पतली खिचड़ी
  - मसली हुई दाल–रोटी
  - अनाज और फलों का इस्तेमाल भी करना चाहिए।

स्वास्थ्य की एक नयी पहचान

महतारी लईका के चेहरे में हो मुस्कान

unicef
unite for children

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

पूरक आहार

पूरक आहार कितना दें और कितनी बार

भूख के लक्षण पहचानें और खिलायें:

- 6–8 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 2–3 बार
- 9–11 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 3–4 बार
- 12–23 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 4–5 बार

बच्चे को अलग बर्तन में खिलाने से पता चलता है कि बच्चे ने कितना खाया है।

स्वास्थ्य की एक नयी पहचान

महतारी लईका के चेहरे में हो मुस्कान

unicef
unite for children

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

पूरक आहार

माँ का दूध कब तक देते रहें ?

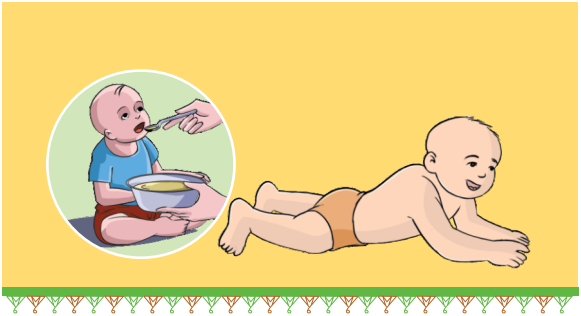
- ऊपर के आहार के साथ–साथ दो वर्ष तक स्तनपान कराते रहना चाहिए। एक साल के बाद जब बच्चा खुद खाना शुरू करें/खाये तब भी स्तनपान जारी रखें।
- यदि माँ या बच्चा बीमार हो तब भी अपना दूध पिलाते रहें।

स्वास्थ्य की एक नयी पहचान

महतारी लईका के चेहरे में हो मुस्कान

unicef
unite for children

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन



पूरक आहार

शिशु के विकास पर पोषण का असर

सम्पूरक या अतिरिक्तभोजन दिया जाना आवश्यक है।

- 6 माह के पश्चात् शिशु को स्तनपान से मिलने वाला पोषण शारीरिक और मानसिक विकास के लिए पर्याप्त नहीं होता।
- बालक व बालिका को समान रूप से भोजन की आवश्यकता होती है।
- समय पर तरह तरह से ऊर्जावान भोजन लेने से शिशु का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।