



# संभव अभियान

पोषण संवर्धन की ओर एक कदम  
जून से सितम्बर 2023

## गर्भावस्था में पोषण की छः बातें

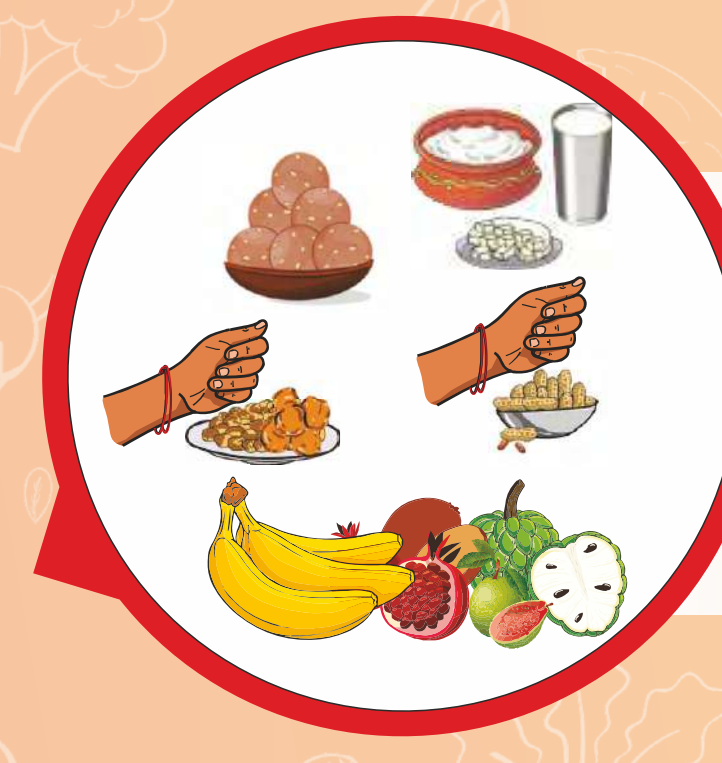
पूरे दिन में कम से कम  
पांच प्रकार के खाना खाएं



कम से कम तीन बार  
भरपेट खाना खाएं



भोजन के अतिरिक्त  
हल्का नाश्ता करें



प्रतिदिन आई.एफ.ए. व  
कैल्शियम की गोलियां खाएं



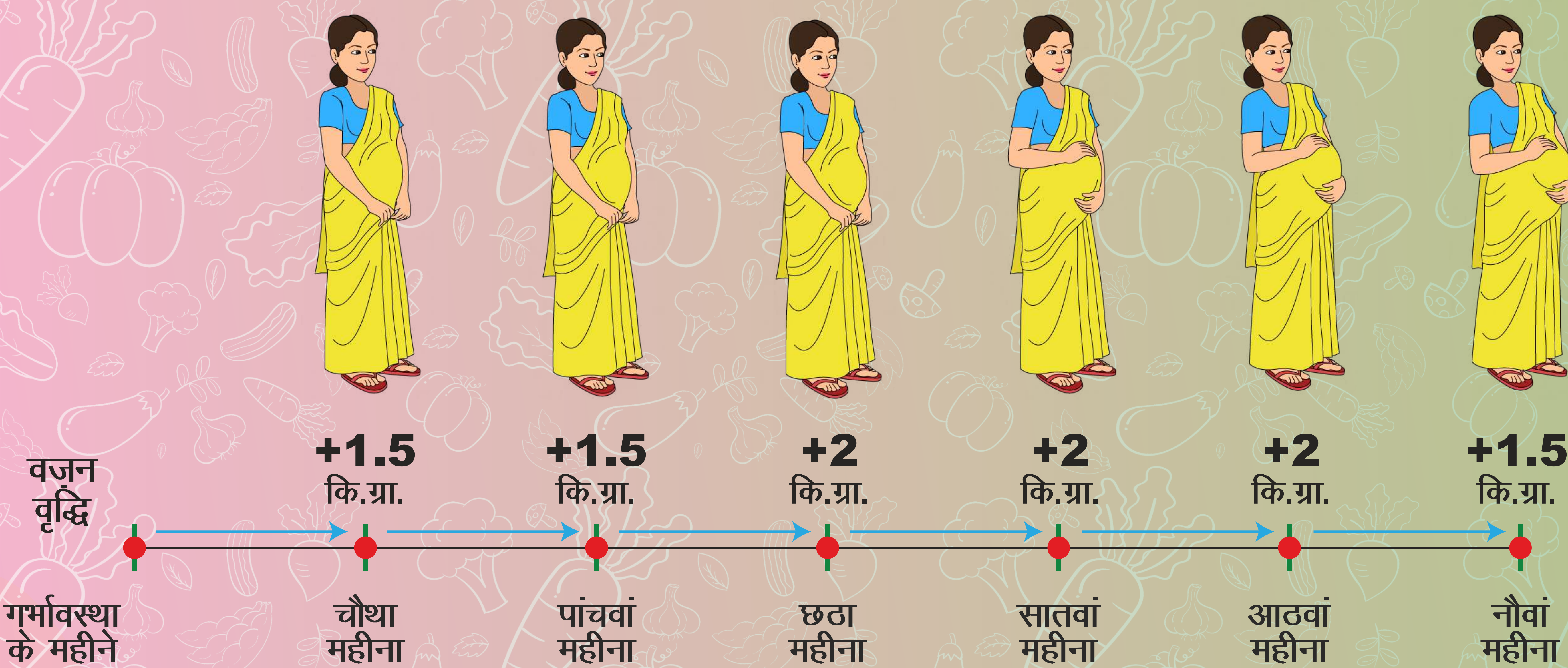
हर महीने  
वजन कराएं



रात की नींद के अलावा  
दिन में २ घंटे आराम करें



प्रत्येक माह पोषाहार वितरण के दौरान गर्भवती महिला  
का वजन लेते हुए वजन वृद्धि का आकलन



पूर्ण गर्भावस्था के दौरान कुल वजन वृद्धि 09 से 11 कि.ग्रा.



### दुलार कार्यक्रम

बच्चों की सकारात्मक देखभाल एवं सही पोषण के समाधान की जानकारी के लिए सिस्ट कॉल करें

8068971703

#SAMbhavabhiyan2023up

उत्तर प्रदेश सरकार की एक सार्थक पहल



# संभव अभियान

पोषण संवर्धन की ओर एक कदम  
जून से सितम्बर 2023

## सैम/मैम पहचान एवं प्रबंधन के कदम

### सैम की पहचान



आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा प्रत्येक माह बच्चों का वजन एवं लम्बाई/ऊंचाई लेते हुए पोषण ट्रैकर पर रिपोर्टिंग एवं सैम की सूची बनाना

### मोबिलाइजेशन



आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा चिन्हित सैम बच्चों को छाया छाया वी.एच.एस.एन.डी. सत्र पर लाना

### चिकित्सीय जांच एवं प्रबंधन

छाया वी.एच.एस.एन.डी.



ए.एन.एम./सी.एच.ओ. द्वारा सैम बच्चे का पुनः वजन एवं लम्बाई/ऊंचाई लेते हुए सैम की पुष्टि करना एवं चिकित्सीय जांच करना।

### सैम – बिना चिकित्सीय जटिलता वाले



चिकित्सीय प्रबंधन – छाया वी.एच.एस.एन.डी. सत्र पर ए.एन.एम./सी.एच.ओ. द्वारा

### सैम – चिकित्सीय जटिलता वाले



पोषण पुनर्वास केंद्र पर चिकित्सीय प्रबंधन के लिए संदर्भन

### फॉलो-अप एवं पोषण प्रबंधन

सैम बच्चे के पूर्णतः स्वस्थ एवं सामान्य हो जाने तक प्रत्येक 15 दिनों में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा ग्रहभ्रमण एवं प्रत्येक माह छाया वी.एच.एस.एन.डी. सत्र पर ए.एन.एम./सी.एच.ओ. द्वारा फॉलो अप



### दुलार कार्यक्रम

बच्चों की सकारात्मक देखभाल एवं सही पोषण के समाधान की जानकारी के लिए सिस्ट कॉल करें  
8068971703

#SAMbhavabhiyan2023up

उत्तर प्रदेश सरकार की एक सार्थक पहल



75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव



POSHAN  
Abhiyaan  
PMA Overarching  
Scheme for Holistic  
Nutrition  
सही पोषण - देश रोशन

unicef  
for every child

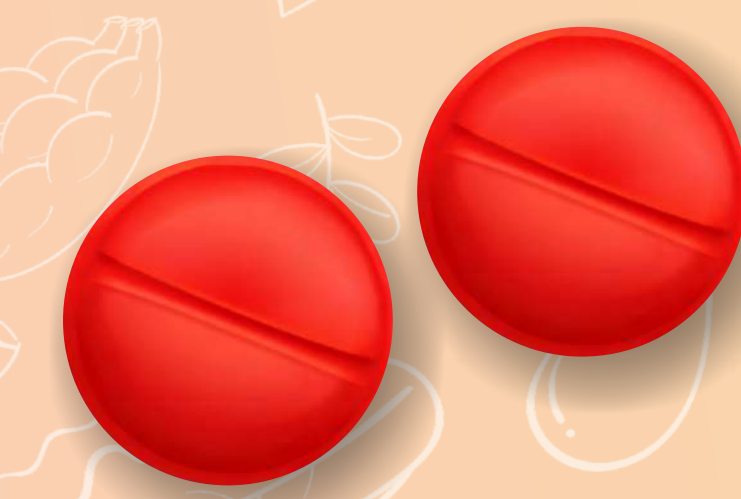
# संभव अभियान

पोषण संवर्धन की ओर एक कदम  
जून से सितम्बर 2023

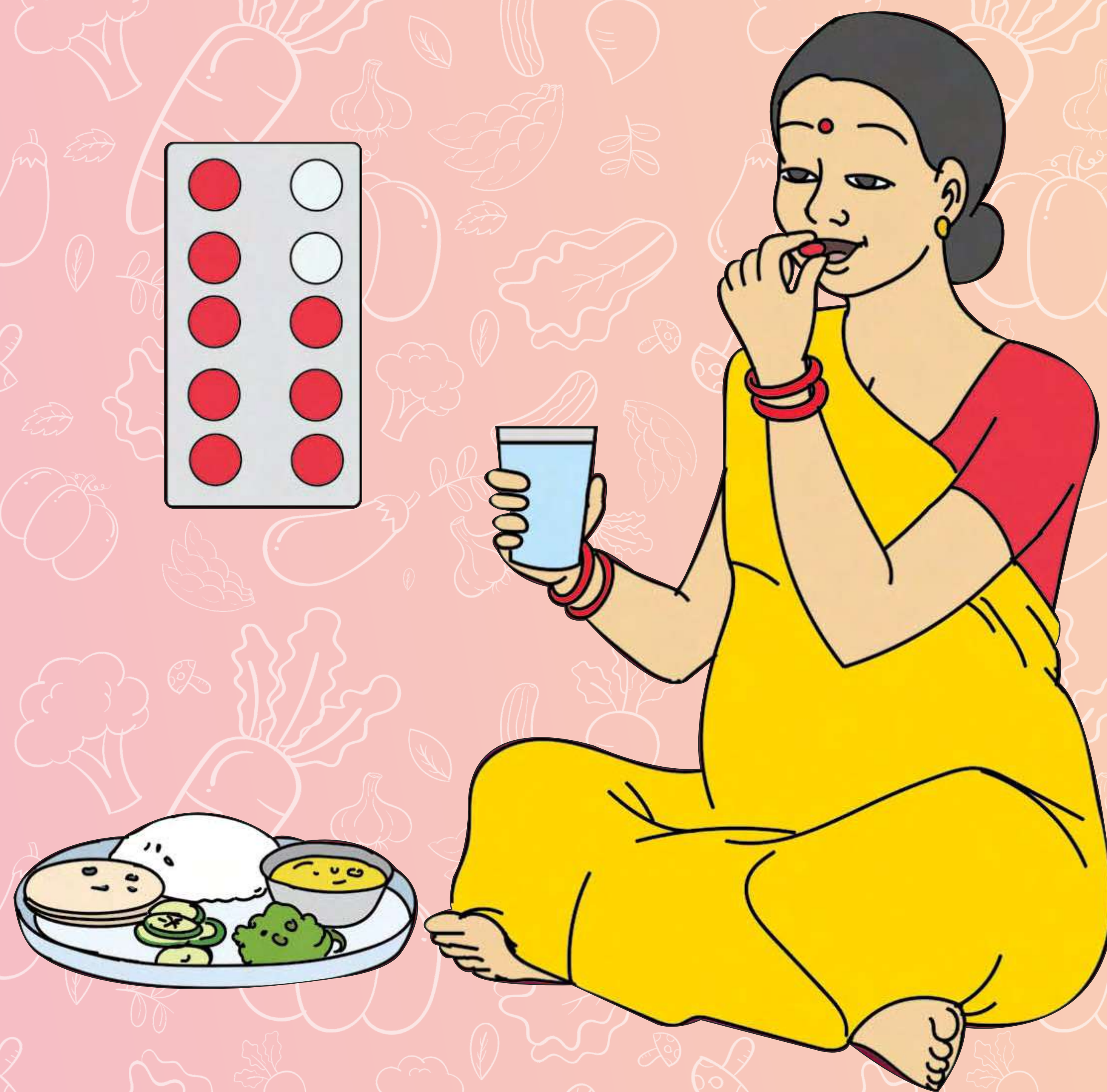
गर्भावस्था के दौरान खून की जांच  
एवं चौथे माह से  
आयरन की गोली का सेवन



हिमोग्लोबिन 11 या अधिक  
आयरन की  
एक गोली रोजाना



हिमोग्लोबिन 11 से कम  
आयरन की  
दो गोली रोजाना



प्रसव पूर्व जांच के दौरान पोषण युक्त आहार एवं  
आयरन की गोली के सेवन हेतु परामर्श देना।



दुलार कार्यक्रम

बच्चों की सकारात्मक देखभाल एवं सही पोषण  
के समाधान की जानकारी के लिए सिस्ट कॉल करें

8068971703

#SAMbhavabhiyan2023up

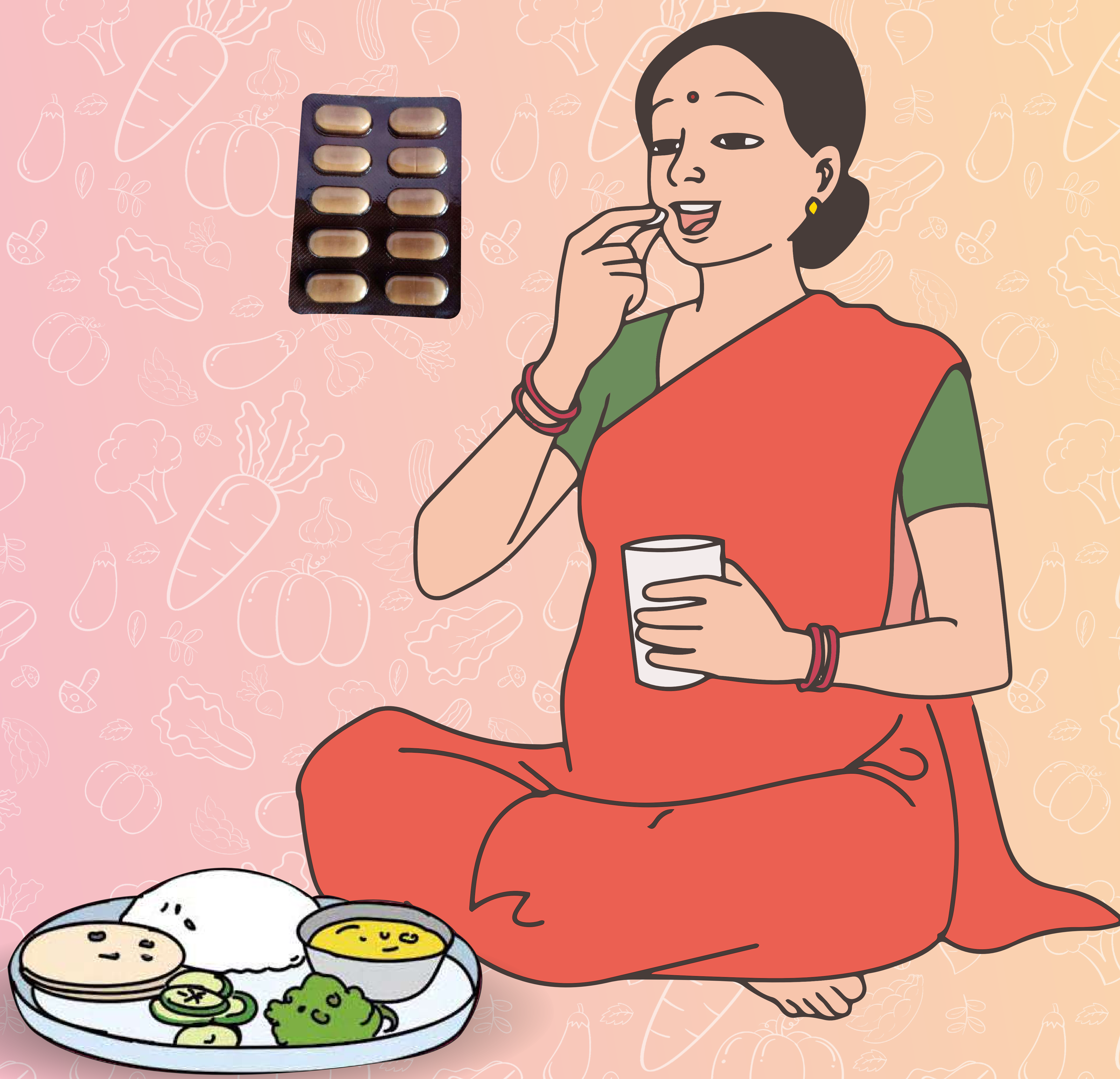
उत्तर प्रदेश सरकार की एक सार्थक पहल



# संभव अभियान

पोषण संवर्धन की ओर एक कदम  
जून से सितम्बर 2023

गर्भ के चौथे माह से प्रतिदिन  
कैल्शियम की दो गोलियों का सेवन  
करने की सलाह दें



प्रसव पूर्व जांच के दौरान पोषण युक्त आहार एवं  
कैल्शियम की गोली के सेवन हेतु परामर्श देना।



**दुलार कार्यक्रम**

बच्चों की सकारात्मक देखभाल एवं सही पोषण  
के समाधान की जानकारी के लिए मिस्ड कॉल करें

☎ **8068971703**

[#SAMBHAVABHIYAN2023UP](https://twitter.com/SAMBHAVABHIYAN2023UP)

उत्तर प्रदेश सरकार की एक सार्थक पहल

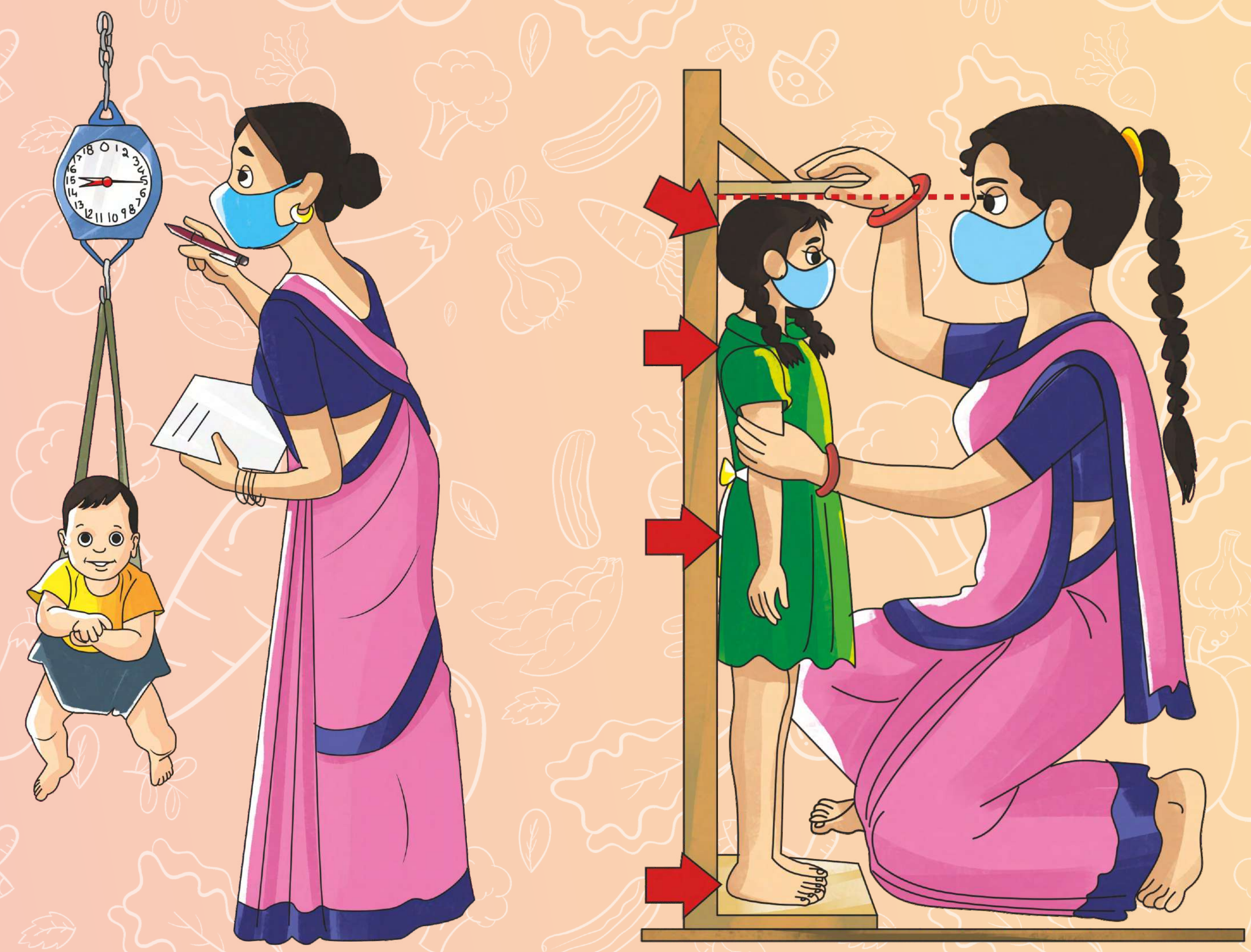


# संभव अभियान

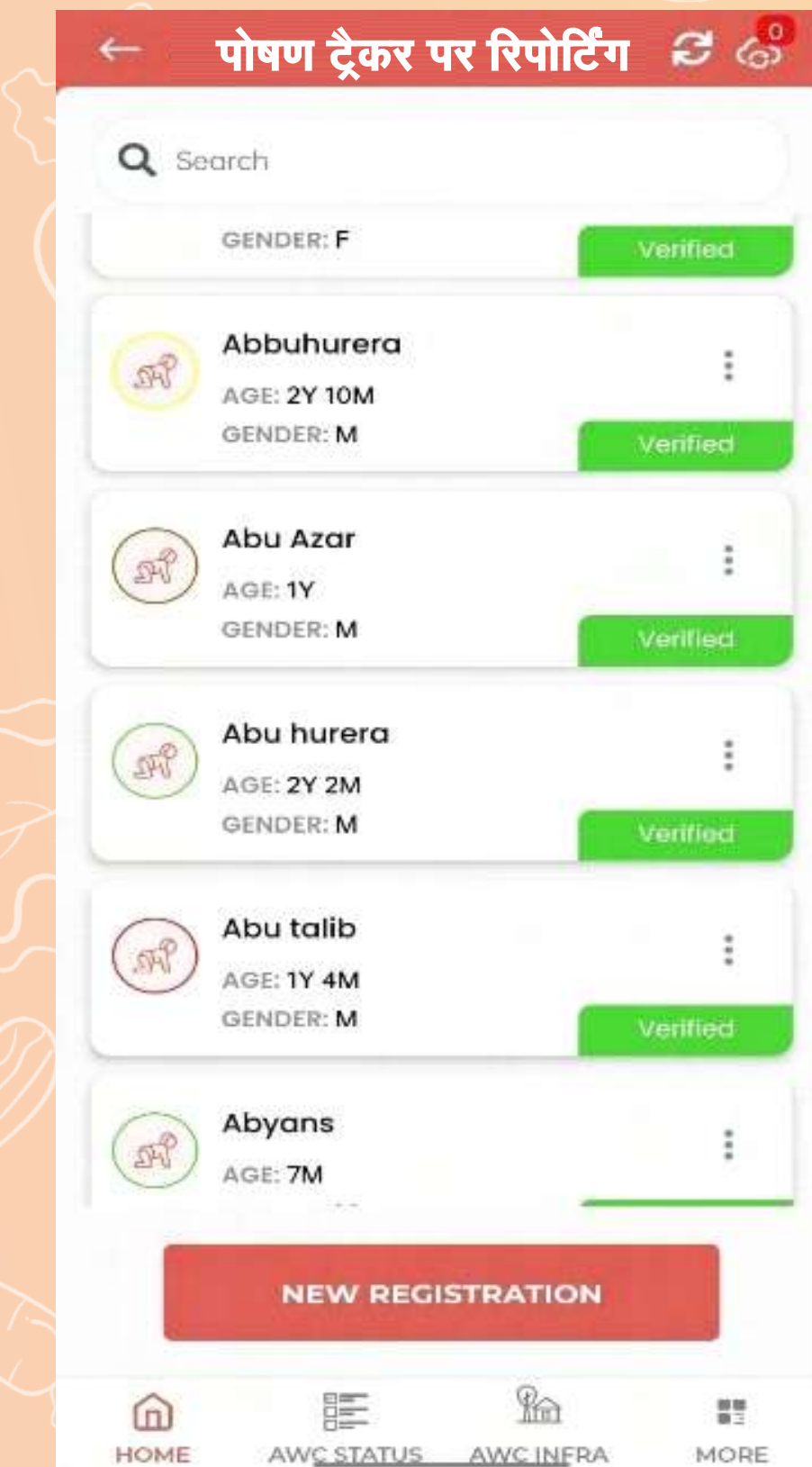
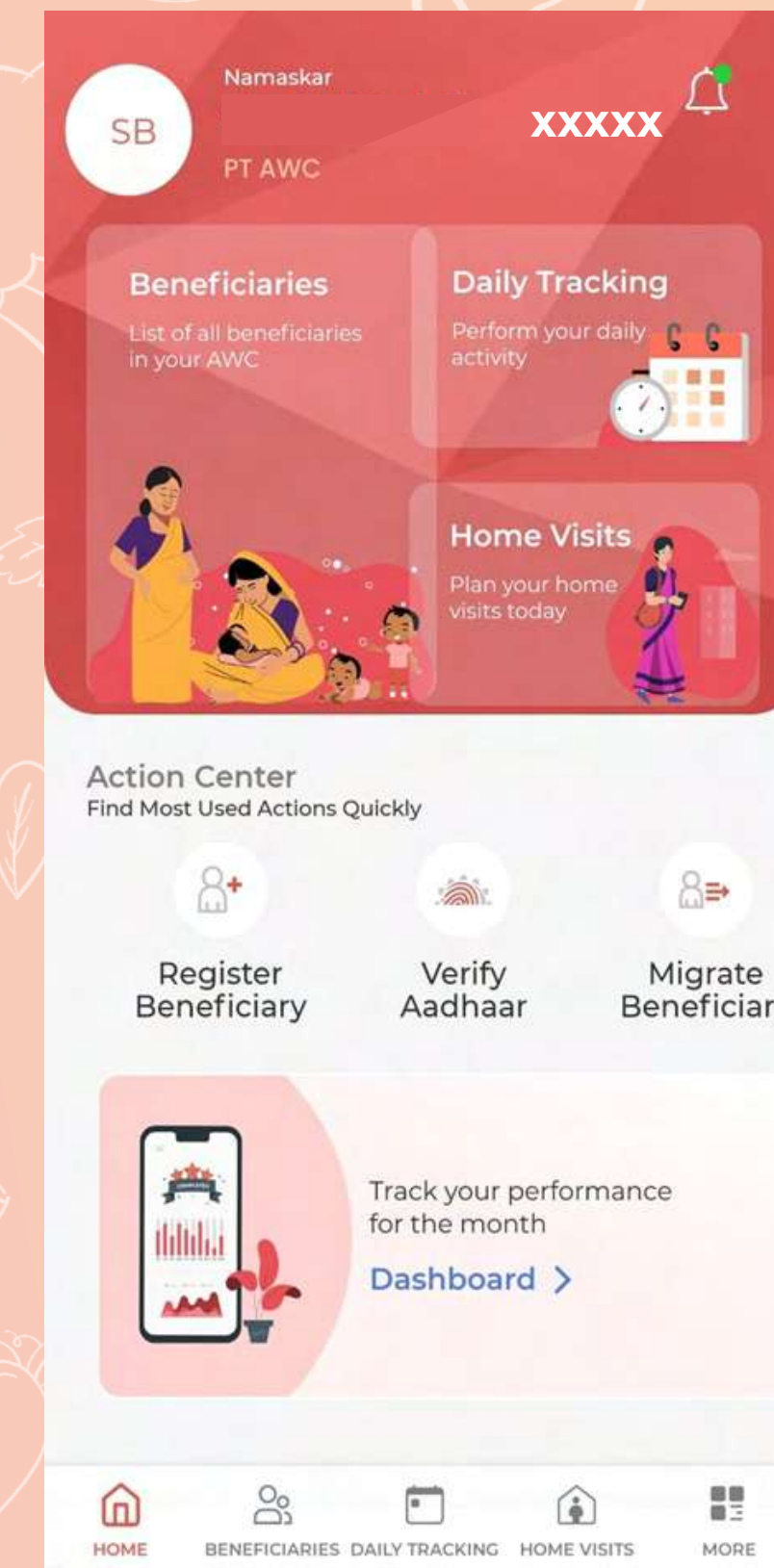
पोषण संवर्धन की ओर एक कदम  
जून से सितम्बर 2023

आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा सैम की पहचान

प्रत्येक माह वजन एवं  
लम्बाई / ऊंचाई लेना



प्रत्येक माह पोषण  
ट्रैकर पर रिपोर्टिंग



चिन्हित सैम बच्चो को  
वी.एच.एस.एन.डी.  
सत्र पर लाना



**दुलार कार्यक्रम**

बच्चों की सकारात्मक देखभाल एवं सही पोषण के समाधान की जानकारी के लिए सिस्ट कॉल करें  
**8068971703**

[#SAMBhavabhiyan2023up](#)

उत्तर प्रदेश सरकार की एक सार्थक पहल



# संभव अभियान

पोषण संवर्धन की ओर एक कदम  
जून से सितम्बर 2023

सैम बच्चों के पोषण हेतु चार बातों का रखें ख्याल

1



एक चम्मच घी या तेल, आहार को ऊर्जा देने हेतु

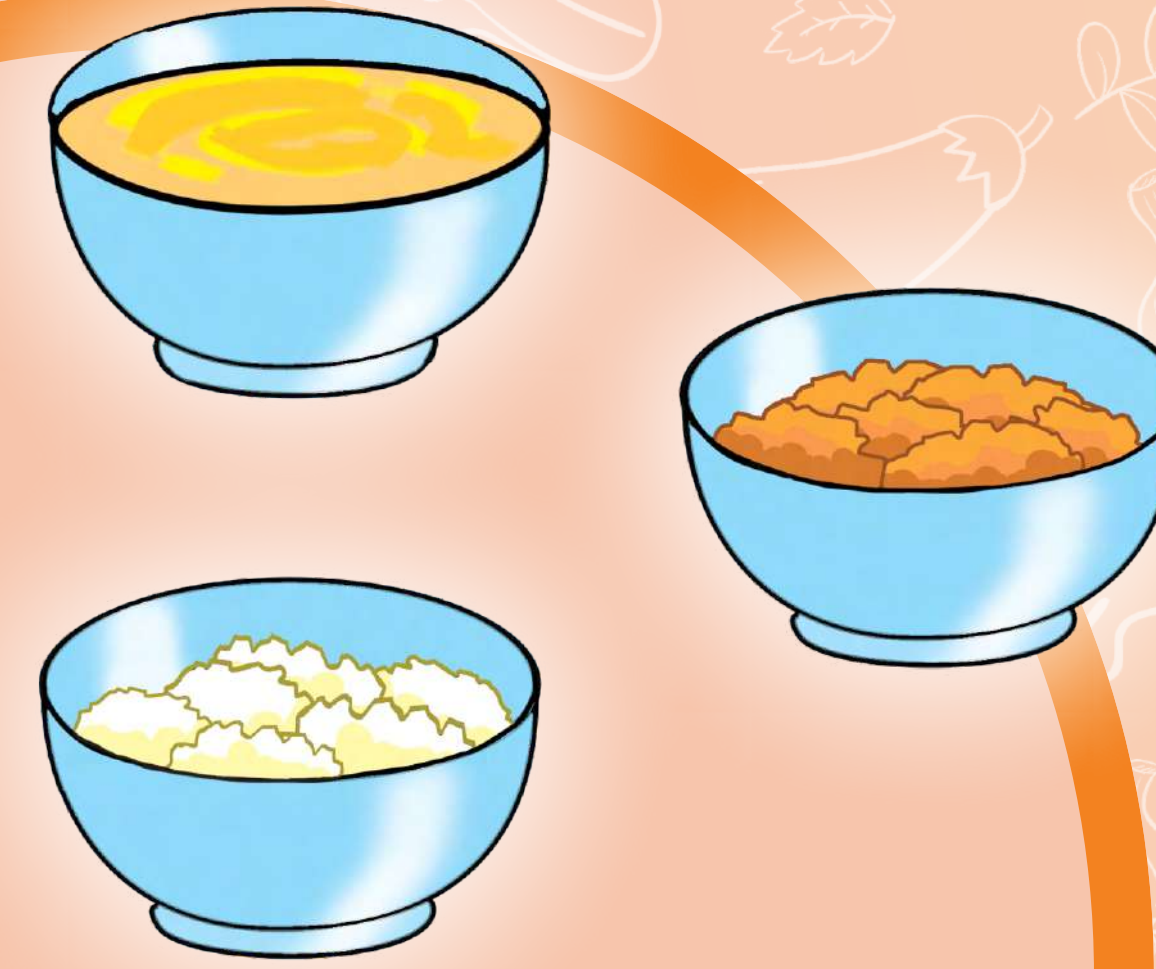
2



सप्ताह में दो बार

सप्ताह में दो बार आई.एफ.ए. सिरप की खुराक

3



दिन में तीन बार खाना

4

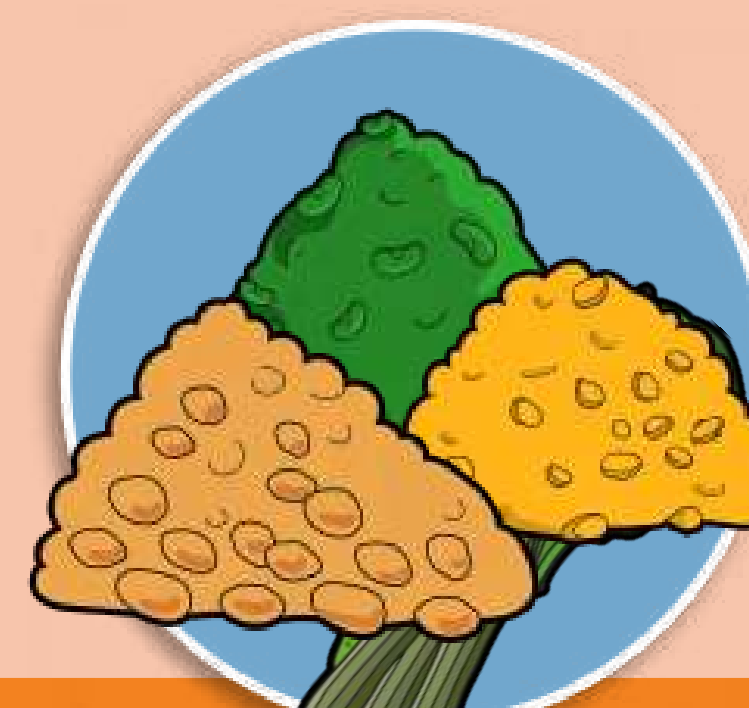
दाल एवं रोटी/चावल के साथ इन चार आहारों का करें समावेश



दूध या अंडा



मौसमी फल



हरे पत्तेदार सब्जी



मुनी हुई मूंगफली या सोयाबीन बरी का चूर्ण



दुलार कार्यक्रम

बच्चों की सकारात्मक देखभाल एवं सही पोषण के समाधान की जानकारी के लिए सिस्ट कॉल करें

8068971703

#SAMbhavabhiyan2023up

उत्तर प्रदेश सरकार की एक सार्थक पहल