మార్పు - పోషణ పథకం

7 -18 నెలల పిల్లలకి పోషణ పద్ధతులు మరియు ఆరోగ్యం

విషయసూచిక

1.	6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి	1
2.	6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి	3
3.	6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి	5
4.	6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి	7
5.	బిడ్డ యొక్క పొట్ట పరిమాణము మరియు ఆహారము భరించే శక్తి	9
6.	పెరిగే పిల్లలకు ఆహారం ఎక్కువ మోతాదులో ఎందుకు అవసరం	11
7.	ఆహార పదార్ధము యొక్క పోషక విలువను వృద్ధి చేయడమెలా?	13
8.	పిల్లల పోషణలో ఆహార వైవిధ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత	15
9.	అనుబంధ పోషకాహారం పిల్లలకు తినిపించే విధానం	17
10.	పరిశుభ్రంగా ఆహార తయారీ మరియు నిల్వ చేయుట	19
11.	ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ	21
12.	బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఇవ్వవలసిన ఆహారం	23
13.	వ్యాధి నిరోధక టీకాలు	25

6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- ఆరు నెలల కంటే ముందుగా లేదా ఆరు నెలల తర్వాత బాగా ఆలస్యంగా అనుబంధాహారం మొదలు పెట్టటం.
- అనుబంధాహారం మొదలు పెట్టినప్పుడు బాగా పలుచగా ఇవ్వాలి అనుకోవటం.
- వయసుకి తగ్గట్లుగా ఎంత మోతాదులో పెట్టాలి? రోజులో ఎన్నిసార్లు పెట్టాలి? ఎంత చిక్కదనంతో పెట్టాలి? ఏ విధంగా పెట్టాలి. అనే అంశాలపై అవగాహన లేకపోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- తల్లి పాలలో ఉన్న పోషకాలు బిడ్డకి ఆరు నెలల వరకే సరిపోతాయి. బిడ్డకి ఆరు నెలలు నిండిన తర్వాత పాలు మాత్రమే ఇస్తే వారికి అవసరమయ్యే పోషకాలు సరిగ్గా అందవు. ఈ సమయంలో సరైన మోతాదులో అదనపు ఆహారం లభించని ఎడల బిడ్డ ఎదుగుదల కుంటుపడుతుంది. పోషకాహారం లోపించి జబ్బున పడతారు. అందువలన తల్లిపాలను 2 ఏళ్ళ వరకు కొనసాగిస్తూ, అనుబంధ ఆహారాన్ని 6 నెలలు నిండిన వెంటనే మొదలు పెట్టాలి.
- అందుకే ఆ వయసు దాటిన తర్వాత ఇంటిలో తయారు చేసిన మెత్తని మరియు గుజ్జుగా ఉండే ఆహారం బిడ్డకి క్రమంగా తినిపించాలి. బిడ్డకి తినటం అలవాటైన కొద్దీ మోతాదు పెంచుతూ పోవచ్చు. (అయితే ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ పప్పు నీళ్ళు లేదా గంజి వంటి పూర్తి ద్రవాహారాన్ని బిడ్డకి ఇవ్వకూడదు).
- ఎదుగుతున్న బిడ్డకి ఇంట్లో లభించే ప్రతి ఆహారాన్ని తినిపించాలి. బిడ్డకి ఇచ్చే ఆహారంలో అధిక పోషకాలు అందించే పెరుగు, గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు, ఆకుపచ్చ / పసుపు పచ్చ/నారింజ రంగు కూరగాయలు, పండ్లను చేర్చాలి. మాంసాహారం తినే కుటుంబాలలో ఇంట్లో శుభ్రంగా వండి గుజ్జుగా చేసిన మాంసాహారము మరియు గ్రుడ్డు తినిపించవచ్చు. బిడ్డ సరిగ్గా ఎదగటానికి ఇటువంటి ఆహారం వాళ్లకి వీలైనంత కావాలి.
- ఒకవేళ ఆరు నెలలకు ముందే కనుక అనుబంధాహారం ఇవ్వటం మొదలుపెట్టినట్లయితే, జీర్ణ వ్యవస్థ పూర్తిగా అభివృద్ధి చెంది ఉండకపోవటం వలన విరేచనాలు మరియు ఇతర అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. అంతే కాకుండా తల్లిపాల వలన కలిగే అన్ని ప్రయోజనాలను బిడ్డ కోల్పోతుంది.
- ఒకవేళ ఆరు నెలల తర్వాత మరీ ఆలస్యంగా గనుక అనుబంధాహారం ప్రారంభించినట్లయితే, ఎదుగుదలకి తగ్గ పోషకాలు అందక ఆ శిశువు లోప పోషణకు గురి అవుతుంది.

మన బాధ్యత

- అత్త/అమ్మ/భర్త/సంరక్షకురాలు బిడ్డకి అనుబంధాహారం తయారు చేయుటలో / తినిపించుటలో సహకారం అందించాలి. పరిశుభ్రత పాటించాలి.

6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకు తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకు తల్లిపాలతో పాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

వయసుతోపాటు అదనపు ఆహారంలో మార్పులు:

7 నుండి 8 నెలల బిడ్డకు:

- ప్రారంభంలో త్వరగా జీర్ణమయ్యే తేలికైన ఆహారంతో మొదలు పెట్టాలి. వీటిని సులువుగా బిడ్డ తినగలుగుతుంది.
- బిడ్డకి మసాలాలు లేని పప్పు లేదా ఇతర ధాన్యాలు మెత్తగా వండి తినిపించాలి.
- మొదటి రెండు మూడు రోజులు 3-4 చెంచాలతో ప్రారంభించాలి. మెల్లి మెల్లిగ ఆహార మోతాదును పెంచుతూ కొన్ని రోజులకు రోజుకు రెండు సార్లు ఒక్కో గిన్నె (సుమారు 100 గ్రాములు) ఆహారం తినిపించాలి.
- బిడ్డకి ఒక రోజులో రెండు గిన్నెల నిండా అదనపు ఆహారం ముఖ్యంగా మెత్తని పప్పు, కిచిడి. తేలికైన ఆకుకూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్ధాలు, నూనె పదార్ధాలు కూడా తినిపించాలి. మాంసాహారులైతే మాంసం, గుడ్లు కూడా తినిపించాలి.

6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతోపాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

✓ కిచిడి ✓ పప్పు ✓ కిచిడి

6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతోపాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

వయసుతోపాటు అదనపు ఆహారంలో మార్పులు:

9-11 నెలల బిడ్డకు:

- బిడ్డకి ఒక రోజులో మూడు గిన్నెల నిండా అదనపు ఆహారం, మెత్తని పప్పు, కిచిడి, తేలికైన ఆకు కూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్ధాలు, నూనె పదార్ధాలు, మాంసాహారం మరియు గుడ్లు కూడా తినిపించాలి.

6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతోపాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

- ✓ బొప్పాయి
- ✓ కిచిడి
- ✓ పప్పు
- ✓ అరటి పండు
- ✓ పాలకూరల వంటి ఆకుకూరలు

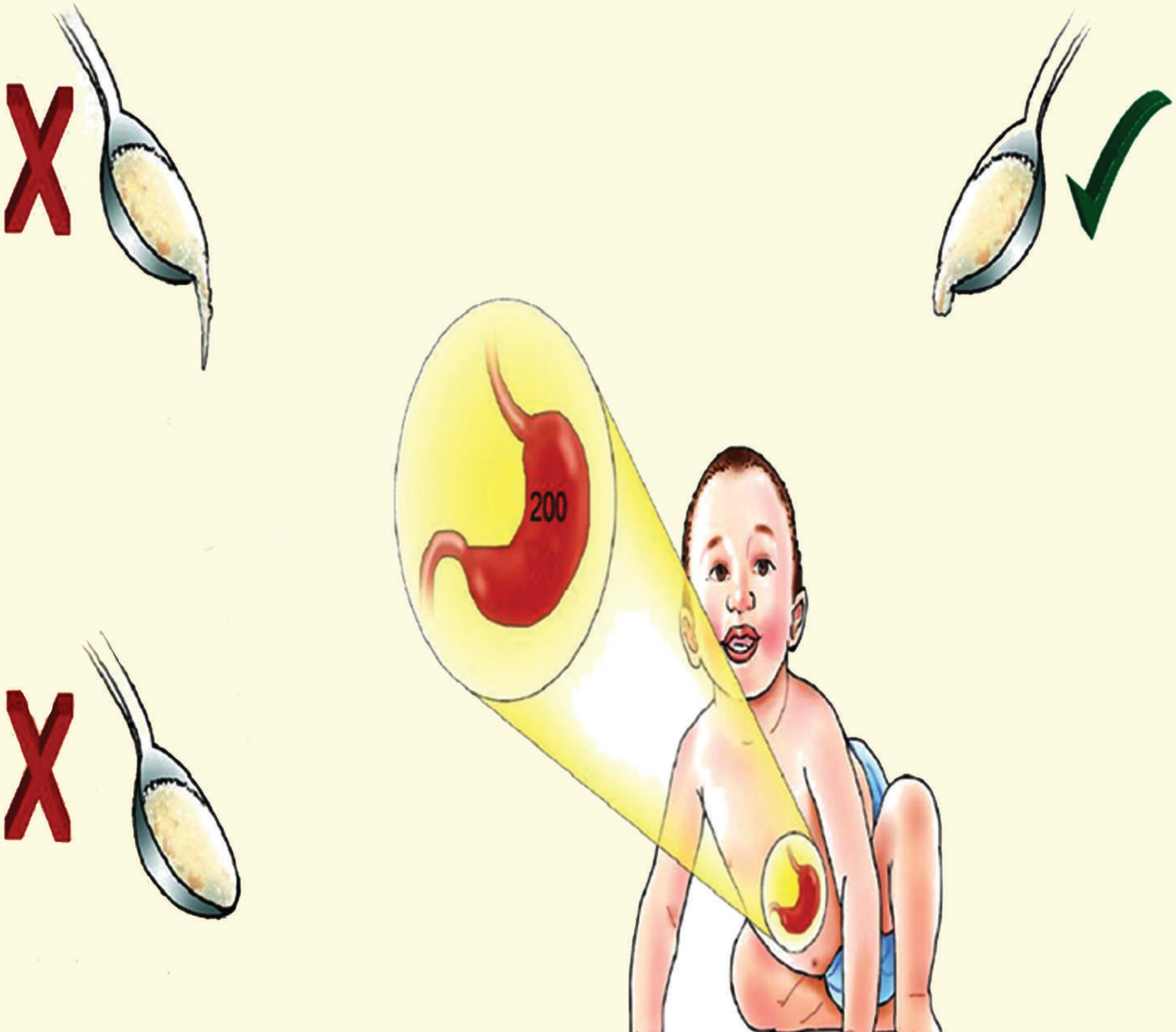
6 నెలలు పూర్తయిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లి పాలతోపాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం తప్పనిసరి

వయసుతోపాటు అదనపు ఆహారంలో మార్పులు:

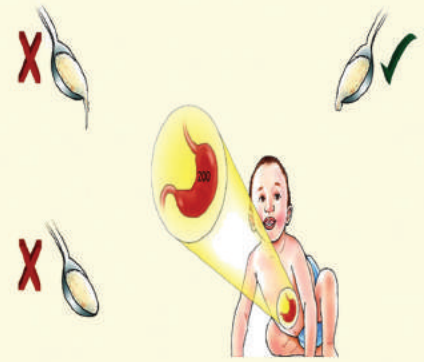
12-24 నెలల బిడ్డకు:

- బిడ్డకి ఒక రోజులో మూడు గిన్నెల నిండా అదనపు ఆహారం, మెత్తని పప్పుతో పాటు చపాతి, అన్నం, కిచిడి, తేలికైన ఆకుకూరలు, తాజా కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలతో తయారైన పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, మాంసాహారం మరియు గుడ్లు కూడా తినిపించాలి. అది కాకుండా ఒకటి రెండు సార్లు అల్పాహారం (స్నాక్స్) కూడా తినిపించాలి.

బిడ్డ యొక్క పొట్ట పరిమాణము మరియు ఆహారము భరించే శక్తి

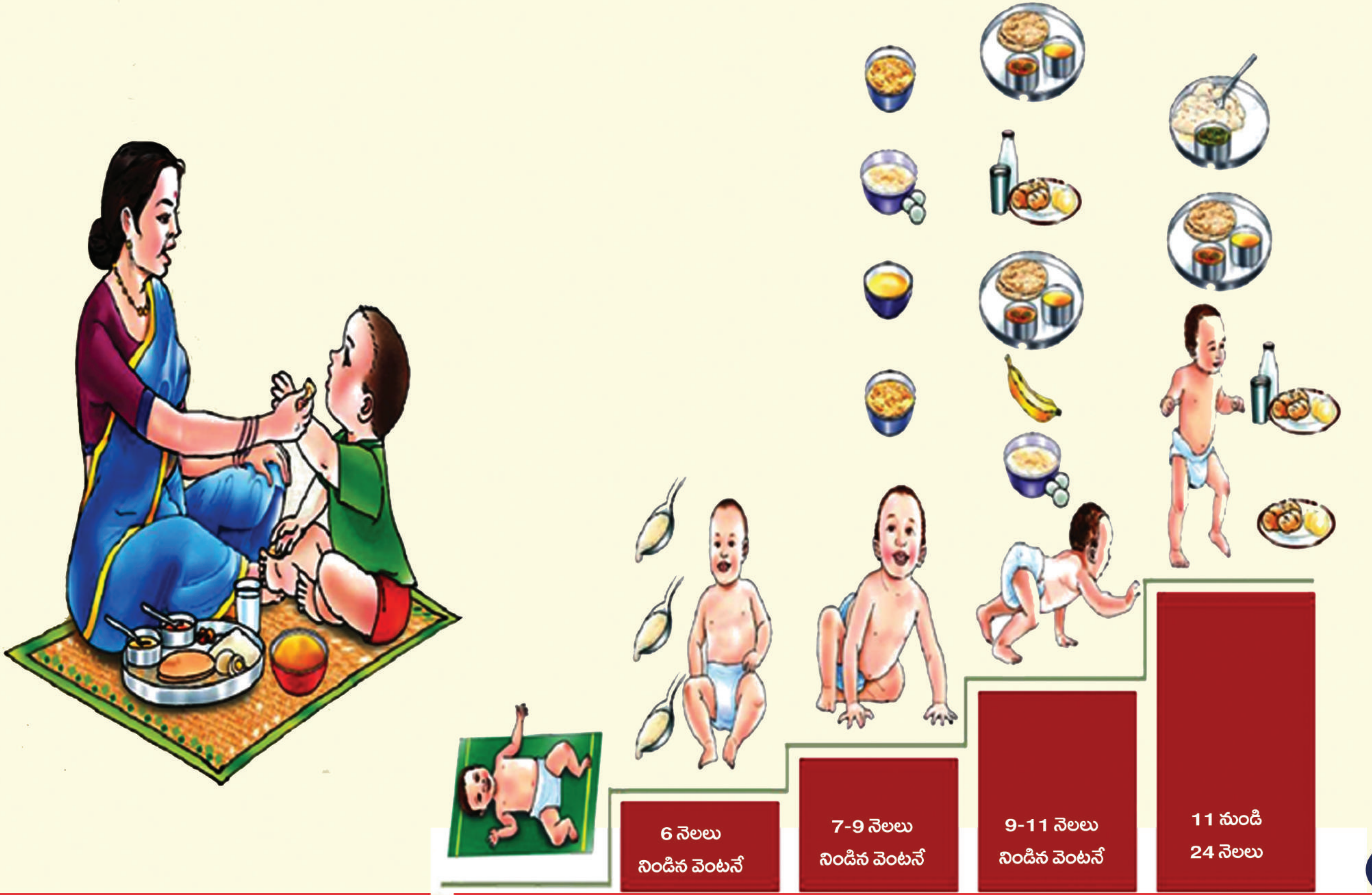


బిడ్డ యొక్క పొట్ట పరిమాణము మరియు ఆహారము భరించే శక్తి

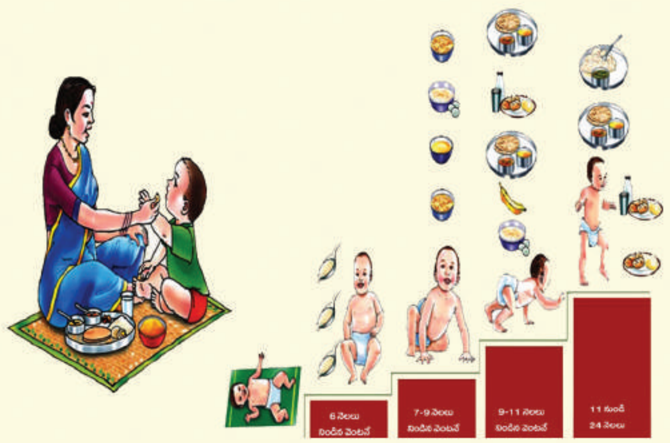


- శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలకు ఒక గ్లాసు సైజు (సుమారు 200 మి.లీ) పొట్ట ఉంటుంది.
- ఒకవేళ మనం పలుచగా ఉండే ఆహారమును గనక ఇచ్చినట్లయితే, అప్పుడు శిశువు పొట్ట పలుచటి ఆహారముతో నిండిపోతుంది. శిశువు శక్తి అవసరాలు తీరవు. దాని నిండా నీరే ఉంటుంది. అందువల్ల శిశువుకు అన్ని పోషకాలూ అందవు.
- ఆరు నెలలు పూర్తి చేసుకొన్న తర్వాత శిశువు ఉడికించిన మరియు వేయించి పొడిచేసి, వండిన ఆహారాన్ని తినగలుగుతుంది.
- స్పూనులో నిలువగలిగిన, చిక్కదనం గల మెత్తని ఆహారంశిశువుకు ఎక్కువ శక్తినిస్తుంది. మరియు అది అది శిశువుకు మంచిది.
- ఆహారము మరీ చిక్కగా, గట్టిగా ఉన్నా కూడా శిశువులు తినలేరు.

పెరిగే పిల్లలకు ఆహారం ఎక్కువ మోతాదులో ఎందుకు అవసరం



పెరిగే పిల్లలకు ఆహారం ఎక్కువ మోతాదులో ఎందుకు అవసరం



ఎదుగుదలకు:

బాల్యంలో, పిల్లలు పొడవు మరియు బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా తల్లి గర్భం నుండి రెండు సంవత్సరాలు వచ్చే వరకు. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో ఎముకలు పొడవు పెరుగుతాయి. ఈ పెరుగుదల కోసం ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, జింకు మరియు ఎక్కువ మొత్తంలో శక్తి అవసరం.

నేర్చుకోవడానికి:

ఈ వయస్సులో పిల్లలు చూసినవి విన్నవి తాకినవి గుర్తుంచుకోవడం మొదలు పెడతారు మరియు వేగంగా నేర్చుకుంటారు. శరీరం లానే మెదడు ఎదుగుదలకు కూడా రకరకాల పోషకాలు అవసరం. పోషణ లోపం వున్న పిల్లల్లో నేర్చుకునే శక్తి తగ్గుతుంది.

కార్యకలాపాలకు:

పిల్లలు పెరిగే కొద్దీ పిల్లాడి చురుకుదనం కూడా పెరుగుతుంది. నెమ్మది నెమ్మదిగా పిల్లలతో కలవడం, ఆడుకోవడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి కార్యకలాపాలు తగ్గినప్పుడు పిల్లల్లో నేర్చుకునే శక్తి కుంటుపడుతుంది.

వ్యాధులతో పోరాటానికి:

పిల్లలు పెరిగే కొద్దీ తరచు దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, విరేచనాలు వంటి రోగాలకు గురవుతుంటారు. పిల్లలను ఇటువంటి రోగాల నుండి రక్షించడానికి మరియు ఆ రోగాలతో పోరడడానికి వారికి ఆహారంలో వివిధ రకాల పోషకాలను అందిచాల్సి ఉంటుంది. పోషకాలు సరిగ్గా లేకపోతే పిల్లలు ఎక్కువగా అనారోగ్యంతో బరువు తగ్గిపోతూ ప్రమాదకరమైన రోగాల బారిన పడే అవకాశం ఉంది.

ఆహార పదార్ధము యొక్క పోషక విలువను వృద్ధి చేయడమెలా?

ఆహార పదార్థము యొక్క పోషక విలువను వృద్ధి చేయడమెలా?

- చిన్న పిల్లలకు చిన్న పొట్ట ఉంటుంది. అది ఒకసారికి కొద్ది ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకో గలుగుతుంది. కాబట్టి, ప్రతి ఆహారాన్ని శక్తివంతంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- పాలతో జావ/పాయసం చేసి, దానికి వెన్న/నెయ్యి/నూనె కలిపి కొంత బెల్లము లేదా పంచదార చేర్చి శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.
- మొలకెత్తిన గింజల పిండిని మరియు ధాన్యాన్ని వేడి చేసి పిండి చేసి కలిపి తయారు చేసిన ఆహారం మరింత శక్తివంతమవుతుంది.
- టీ లేదా కాఫీ మరియు తియ్యటి పానీయాలు చిన్న పిల్లలకు మంచివి కావు. నోటి పూత / పుండ్లు ఉన్నట్లయితే, శిశువుకు ఎక్కువగా పానీయాలు ఇవ్వాలి.
- నొప్పిగా ఉంటే స్ట్రా వంటి దానిని వాడవచ్చు.
- ఆహారాన్ని తయారు చేసే ప్రతిసారి అయోడైజ్డ్ ఉప్పును వాడండి.

పిల్లల పోషణలో ఆహార వైవిధ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత

పిల్లల పోషణలో ఆహార వైవిధ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత

- సరియైన పెరుదుగలకై శిశువుకు శక్తి, మాంసకృత్తులు మరియు సూక్ష్మ పోషకాలు అవసరము.
- శిశువు వివిధ రకాల ఆహారాలను తీసుకోగలిగితే మాత్రమే ఇది సాధ్యమవుతుంది.

  మనం సామాన్యంగా బియ్యం, గోధుమలు, మొక్కజొన్న, రాగులు వంటి వాటితో ఆహారం తయారు చేసుకొంటాము. చిరుధాన్యాలు శక్తిని అందిస్తాయి. కానీ కావాల్సిన పరిమాణములో ప్రోటీన్లు మరియు సూక్ష్మపోషకాలను అందించలేవు.
- పప్పు దినుసులు: చిక్కుడు, కాయధాన్యాలు, గోరుచిక్కుడు, మినుములు మరియు బీన్స్ వంటివి ప్రోటీన్ మరియు ఐరన్‌కు మంచి వనరులు. ఆహార పదార్ధాలు నాణ్యత పెంచుటకై వాటిని చిరుధాన్యాలతో కలపాలి.
- అనుబంధ ఆహారముతో పాటుగా చేపలు, మాంశము మరియు గ్రుడ్లు వంటి ఆహారాన్ని ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాలి.
- గ్రుడ్లు, మాంసము, కాలేయము మరియు చేపలు వంటి ఆహారాలు ప్రోటీన్, ఐరన్ మరియు జింకును ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి.
- పాలు మరియు మీగడ, పెరుగు, వెన్న మరియు మజ్జిగ, పన్నీరు వంటి పాల సంబంధమైన పదార్ధాలలో ప్రోటీన్ మరియు కాల్షియంను ఎక్కువగా కలిగి వుంటాయి.
- సులువుగా లభించే ఆయా కాలాలలో లబించే పండ్లు మరియు కూరగాయలు విటమిన్లు ఖనిజాలకు మంచి వనరులు.
- విటమిన్ 'ఎ' కు ఆకుకూరలు మంచి వనరు మరియు ఇవి కళ్ళకు మంచివి. ఇన్ఫెక్షన్‌లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి.

అనుబంధ పోషకాహారం పిల్లలకు తినిపించే విధానం

అనుబంధ పోషకాహారం పిల్లలకు తనిపించే విధానం

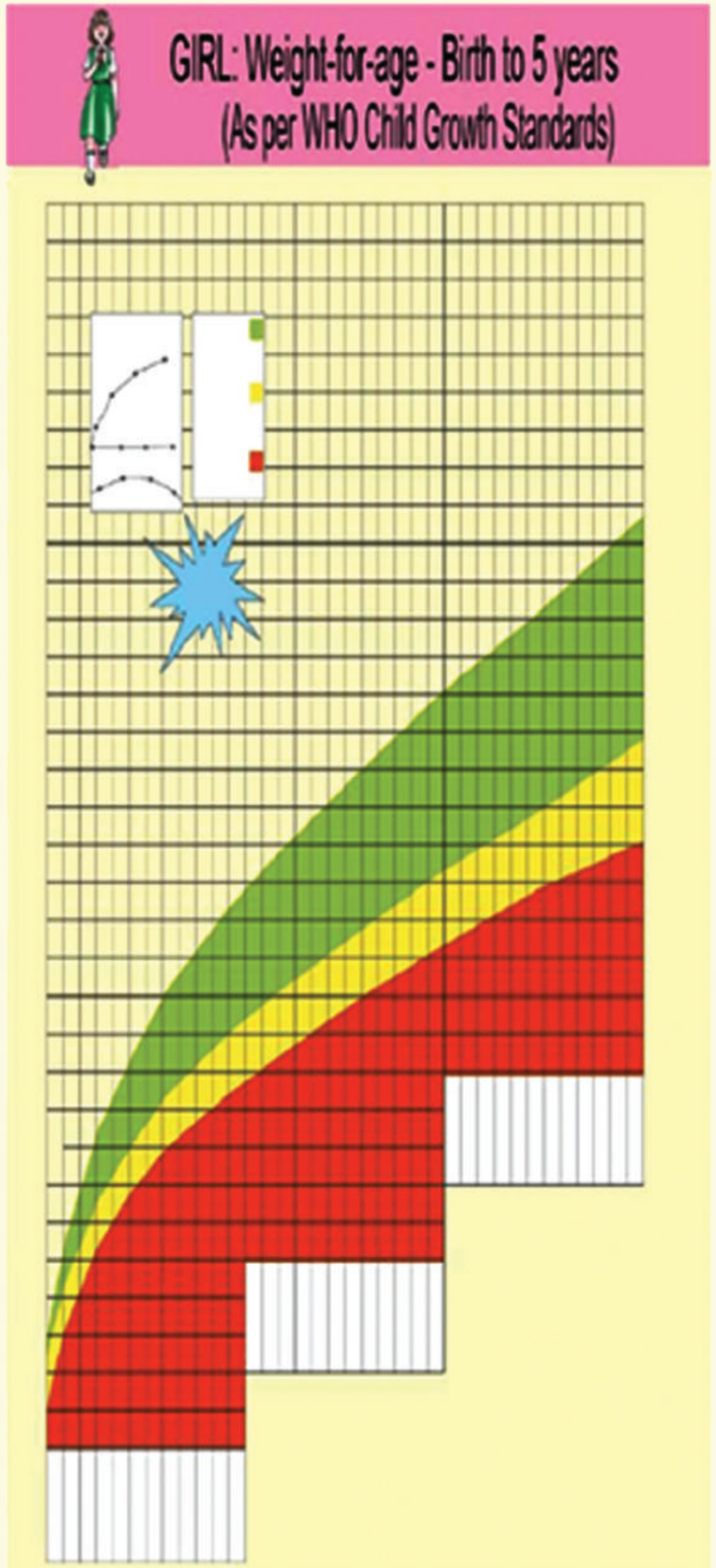
- మొదట్లో అదనపు ఆహారానికి అలవాటు పడటానికి బిడ్డకి కొంచెం సమయం పడుతుంది. ఈ సమయంలో తల్లి కొంచెం ఓపిగ్గా ఉండాలి.
- బిడ్డకు ఎప్పుడు ఒక ప్రత్యేకమైన గిన్నెలో ఆహారం తినిపించాలి. దీని వల్ల ఎంత ఆహారం తిన్నారో తెలుస్తుంది.
- బిడ్డకి గంటల చొప్పున లెక్క పెడుతూ కాకుండా, శిశువు ఆకలిని గమనిస్తూ ఆడుతూ పాడుతూ ప్రోత్సహిస్తూ ఆహారం తినిపించాలి.
- సాధారణంగా పిల్లలకి అన్నం తినిపించాలి అంటే వారి వెంట పడాలి. దీనితో తల్లికి అలసట ఎక్కువై ఓపిక నశిస్తుంది. అయినప్పటికీ బిడ్డకి అవసరమైనంత తప్పకుండా తినిపించాలి. బిడ్డకి ఆహారం తినిపిస్తున్నప్పుడు తల్లి కఠినంగా ప్రవర్తించకుండా, కొంచెం కొంచెంగా తినిపిస్తూ పూర్తి ఆహారం తినేలా చూడాలి. శిశువుకి నచ్చిన పౌష్టికాహారం ఎక్కువగా తినిపించాలి.

పరిశుభ్రంగా ఆహార తయారీ మరియు నిల్వ చేయుట

పరిశుభ్రంగా ఆహార తయారీ మరియు నిల్వ చేయుట

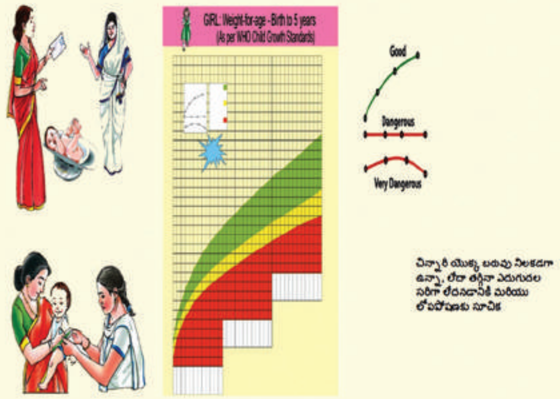
- సురక్షిత ఆహారానికి, తయారీ నుండి తినిపించే వరకూ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యము.
- విరేచనాలు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా సబ్బు, నీటితో చేతులను శుభ్రం చేయుట మరియు గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుట చాలా అవసరము.
- ఆహారము తయారు చేసే ముందు మరియు ఆ తర్వాత, మరుగుదొడ్లను వాడే ముందు మరియు ఆ తర్వాత చేతులను శుభ్రంగా కడగాలి.
- పిల్లలకు తినిపించే ముందు వారి చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రంగా కడగాలి.
- వేసవి వాతావరణములో తాజాగా వండిన ఆహారమును 1-2 గంటల లోపున తినిపించాలి.

ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ



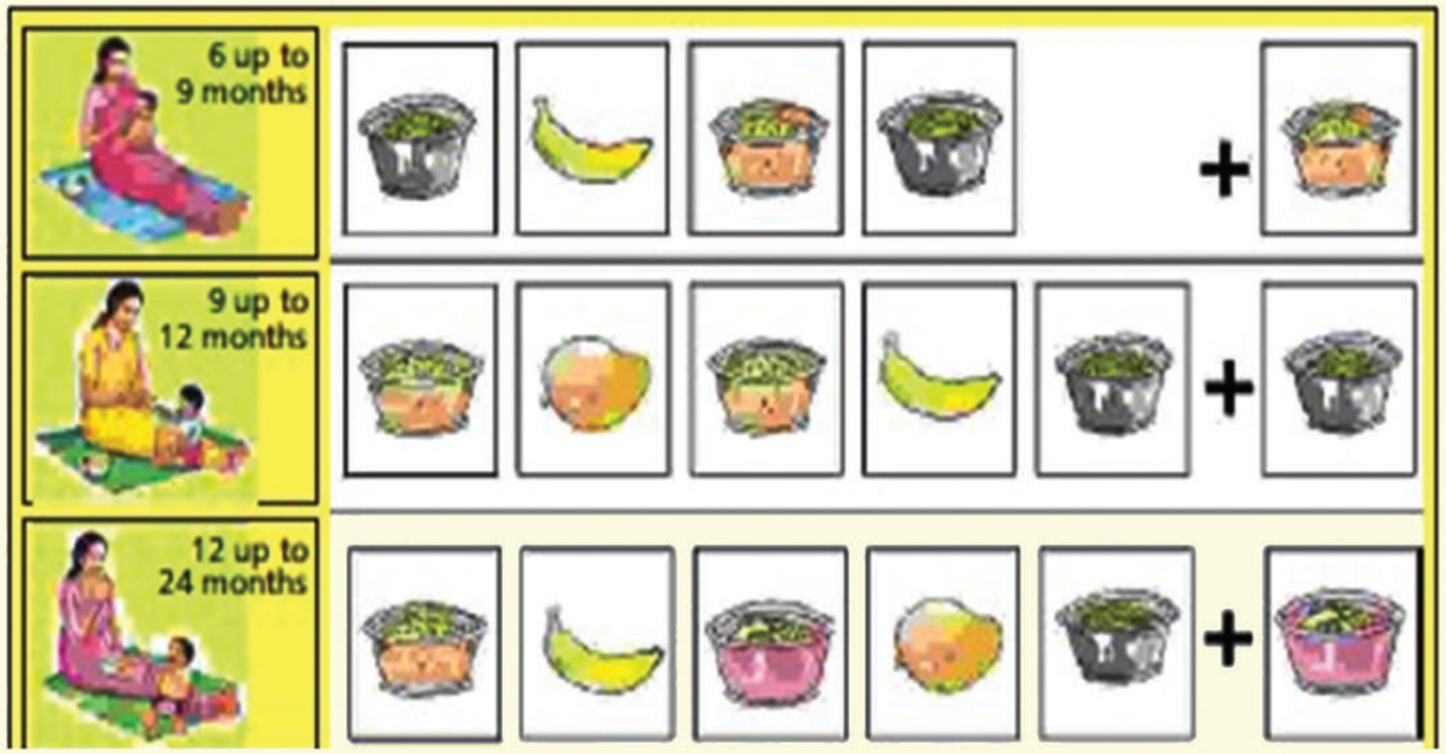
చిన్నారి యొక్క బరువు నిలకడగా ఉన్నా, లేదా తగ్గినా ఎదుగుదల సరిగా లేదనడానికి మరియు లోపపోషణకు సూచిక

ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ



- బరువు పెరగడమే చిన్నారి యొక్క మంచి పెరుగుదలకు ముఖ్య సూచిక.
- మొదటి రెండేళ్ళ వయసులో శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలను కనీసం ప్రతి నెలకొకసారి బరువు తూచాల్సి ఉంటుంది.
- బరువు నమోదు చేయడానికై ప్రతి చిన్నారికి ఒక ఎదుగుదల చార్టు/ మాత శిశు సంరక్షణ (ఎం.సి.పి.) చార్టు ఉండాలి.
- ఒకవేళ ఎదుగుదల రేఖ పైకి పోయినట్లయితే, చిన్నారి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు లెక్క. నిలకడగా ఉన్నా, లేదా తగ్గినా అనారోగ్యం బారిన పడుతుందని గమనించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలి.
- చిన్నారి మామూలు / సాధారణ స్థితిలో ఉన్నదా లేదా అని నిర్ధారించుకొనుటకై క్రమం తప్పని సందర్శనల్లో, ఆరోగ్య కార్యకర్త మోచేయి పై భాగపు మధ్య చేతి చుట్టుకొలతను కూడా తీస్తారు.
- ఒకవేళ ఎదుగుదల రేఖ బాగా కిందికి దిగి ఎరుపు రంగులోకి వచ్చినట్లయితే తీవ్రలోప పోషణగా గుర్తించి చిన్నారిని జిల్లా హాస్పిటల్‌లో ఉన్న పోషకాహార పునరావాస కేంద్రం (ఎన్.ఆర్.సి.)లో చేర్పించాలి.

బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఇవ్వవలసిన ఆహారం



బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఇవ్వవలసిన ఆహారం

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- బిడ్డ అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఆహారం ఇవ్వకూడదు / ఇష్టపడరు / అరగదు అనుకోవడం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- బిడ్డకి విరోచనాలు, వాంతులు, జ్వరం లాంటివి ఉన్నప్పుడు త్వరగా కోలుకోవటానికి, బరువు కోల్పోకుండా ఉండటానికి తల్లిపాలు తరచుగా ఇస్తూనే ఉండాలి.
- బిడ్డకి వాంతులు, విరోచనాలు ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ సలహా మీదకు డీహైడ్రేషన్ కలుగకుండా ఉండటానికి ఒ.ఆర్.ఎస్. ద్రావణాన్ని పట్టించాలి.
- అనారోగ్యంగా ఉన్న బిడ్డకి ఆహారం మరియు నీరు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.
- ఒకవేళ ఆకలి మందగించినా లేదా అయిష్టంగా ఉన్నా కొంచెం ఆహారం ఎక్కువ సార్లు ఇవ్వాలి. బిడ్డకి సులభంగా అరిగే జావలు ఇవ్వాలి. మసాలాలు, నూనె పదార్థాలు ఇవ్వకూడదు. బిడ్డకి విరోచనాలు ఉన్నా కాని ఆహారం ఇస్తూనే ఉండాలి.
- బిడ్డ అనారోగ్యం నుండి కోలుకున్న తర్వాత 2 వారాల పాటు ప్రతిరోజు ఒకమారు అదనంగా ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా జాగ్రత్త తీసుకున్నట్లయితే బిడ్డ కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందుతుంది.

మన బాధ్యత

- సంరక్షకురాలు/భర్త/అమ్మ/అత్త అనారోగ్యంగా ఉన్న బిడ్డకి కొంచెం కొంచెం ఆహారాన్ని తరచుగా ఓపిగ్గా తినిపించాలి. పరిశుభ్రత పాటించాలి. బిడ్డ కోలుకొనేటప్పుడు ఎక్కువ ఆహారాన్ని, బిడ్డకి ఇషమైన పోషకాహారాన్ని తినిపించే ప్రయత్నం చేయాలి.

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు

బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే (24 గంటల లోపు)	"0"డోసు ఓ.పి.వి. బి.సి.జి. హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్
6 వారాలకు	ఓ.పి.వి. 1 రోటా వైరస్ వ్యాక్సిన్ -1 పెంటావలెంట్ వ్యాక్సిన్-1, ఐ.పి.వి.-1
10 వారాలకు	ఓ.పి.వి. 2 రోటా వైరస్ వ్యాక్సిన్ -2 పెంటావలెంట్ వ్యాక్సిన్-2
14 వారాలకు	ఓ.పి.వి. 3 రోటా వైరస్ వ్యాక్సిన్ -3 పెంటావలెంట్ వ్యాక్సిన్-3, ఐ.పి.వి.-2
9 నెలలకు	మీజిల్స్ రుబెల్లా టీకా, విటమిన్ 'ఎ' ద్రావణము -1 జె.ఇ. టీకా వ్యాక్సిన్-1 (నిర్ణయించబడిన జిల్లాలలో)
16-24 నెలలకు	ఒ.పి.వి. డిపిటి-1, మీజిల్స్ రుబెల్లా-2 జె.ఇ. టీకా వ్యాక్సిన్-1 (నిర్ణయించబడిన జిల్లాలలో)
5 సం॥లకు	డిపిటి-2
10 సం॥లకు	టి.టి.
16 సం॥లకు	టి.టి.

బిడ్డకు ఐదేళ్ళు వచ్చేవరకు ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి విటమిన్ 'ఎ' ద్రావణాన్ని ఇప్పించడమే కాకుండా. నులిపురుగుల నివారణ మాత్ర ఇప్పించాలి.
6 నెలల నుండి 6 ఏళ్ళ పిల్లలకి రక్తహీనత ఉన్నట్లయితే అంగన్‌వాడీ సెంటర్లో 1 మి.లీ. ఐ.ఎఫ్.ఎ. సిరప్ వారానికి రెండుసార్లు ఇప్పించాలి.

సంస్థ పరిచయం

మహిళా అభివృద్ధి సంస్థ, ఆంధ్రప్రదేశ్ (APMAS) జాతీయ స్థాయిలో స్వయం సహాయక సంఘాలు/సంస్థల కోసం పని చేస్తున్న ఒక రిసోర్స్ సంస్థ. 'భారత దేశంలో సుస్థిర స్వయం సహాయక ఉద్యమం' అనే లక్ష్య సాధనతో 2001లో ఏర్పాటైంది. పటిష్టమైన సహకార విలువలు, సూత్రాలు పునాదిగా ఏర్పడిన స్వయం సహాయక సంస్థలను బలోపేతం చేస్తూ, పూర్తిగా సభ్యుల ఆధీనంలో, సభ్యుల యాజమాన్యంలో, సభ్యుల నియంత్రణలో పని చేసే రీతిలో వాటిని తీర్చిదిద్దడం పైన ఎపి మాస్ ప్రధానంగా దృష్టి నిలుపుతోంది. దానికోసం సంస్థాగత రేటింగ్, సామర్థ్య పెంపుదల, జీవనోపాధులకు ప్రోత్సాహం, పరిశోధన, విధాన పరమైన అడ్వకసీ వంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. ఈ క్రమంలో స్వయం సహాయక, పరస్పర ప్రయోజనం, స్వీయ బాధ్యత వంటి విలువల మీద విశ్వాసమున్న స్వయం సహాయక ప్రోత్సాహక సంస్థలు (SHPIs), స్వయం సహాయక బృందాలు (SHGs) -వాటి సమైఖ్యలు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు (FPOs) సహకార సంఘాలు, గ్రామస్థాయిలో పనిచేసే ఇతర ప్రజా సంఘాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, బ్యాంకులు, ప్రైవేట్ రంగ సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాలతో కలిసి పని చేస్తుంది.

మార్పు ప్రాజెక్ట్

ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో పట్టణ ప్రాంతంలో మురికి వాడల్లో నివసించే పేద గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, కిశోర బాలికల్లో ఎదుర్కొనే సామాజిక పరమైన, లైంగిక పరమైన అడ్డంకులని తొలగించి వారి పోషణ మరియు ఆరోగ్య స్థితిగతులను, మెరుగుపరచటంలో స్వయం సహాయక సంఘాలు ఎంత సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తాయన్నది అర్థం చేసుకోవటానికి ఎ.పి.మాస్ "మార్పు" అనే ప్రయత్నాన్ని యాక్షన్ రీసెర్చ్ ప్రాజెక్ట్‌గా అమలు చేస్తుంది.

ఫ్లిప్ బుక్ ఉపయోగం

స్లమ్ సమాఖ్యల ద్వారా నియామకం చేయబడిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలు (HF's) క్షేత్ర స్థాయిలో ఉపయోగించుట కొరకు ఈ ఫ్లిప్ బుక్ రూపకల్పన చేయబడింది. లక్షిత వర్గం పోషణ మరియు ఆరోగ్యపరమైన అంశాలపైన ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చేందుకు ఈ ఫ్లిప్ బుక్ ఒక కమ్యూనికేషన్ సాధనంగా వాడబడుతుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ఈ ఫ్లిప్ బుక్‌లోని అంశాలు మరియు పుస్తకం ఉపయోగించు పద్ధతిపై పూర్తి పరిజ్ఞానం కలిగి ఉండవలెను.

ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్థిక, సాంకేతిక సహకారం అందిస్తున్న బి.ఎం.జి.ఎఫ్.కు కృతజ్ఞతలు

హెచ్.ఐ.జి. 11 & 12, హుడా కాలనీ, తానీషానగర్, మణికొండ, హైదరాబాద్-500 089, తెలంగాణ