

## बच्चा ६ महिना पूरा नभएसम्म

- जन्मेको १ घण्टा भित्र बच्चालाई आमाको विगौति दूध (पहेँलो बाक्लो दूध) खुवाउनु पर्छ । ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्र खुवानु पर्छ (पानी पनि खुवाउनु पर्दैन) ।
- आमाले जति धेरै पटक बच्चालाई दूध खुवाउँछिन् त्यति नै धेरै दूध उत्पादन हुन्छ । दिन र रात गरेर कम्तिमा ८-१२ पटक आमाको दूध खुवाउनु पर्छ । बच्चालाई एक पटकको दूध पूरा खुवाईसके पछि मात्र अर्को पटकको दूध खुवाउनु पर्छ ।



## बच्चा ६ महिना पूरा भए पछि

- ६ महिना पूरा भए पछि बच्चाहरूको शारिरीक र मानसिक विकास भन्नु गतिमा हुन्छ । त्यसैले उसलाई आमाको दूधले मात्र पुग्दैन, आमाको दूधको साथसाथै थप (पुरक) ठोस खानेकुरा खुवाउनु पर्छ ।
- यदि बच्चालाई ६ महिना पूरा हुनु भन्दा अगाडि खाना खुवाइयो भने उनीहरूले पचाउन सक्दैनन् र ६ महिना पूरा भएपछि पनि खाना खुवाईएन भने उसले समयमा नै आवश्यक पोषण पाउँदैन ।
- बच्चालाई स्थानिय स्तरमा पाईने खुवाउनु पर्छ । यसरी खाँदा मिठो हुनुका साथै यसले शरिर को लागि आवश्यक भिटामिनहरू र रोगसंग लड्ने शक्ति दिन्छ जसले गर्दा बच्चा स्वस्थ र फूर्तिलो हुन्छ ।
- खाना खुवाउँदा बच्चसंग खेलेर र कुरा गर्दै (हाँसदै खेल्दै) खुवाउनु पर्छ जसले गर्दा बच्चाको लागि खाना खाने समय रमाईलो गर्ने समय हो भन्ने पर्दछ र बच्चाले सधैं खुशी भएर खाना खान्छ ।
- बच्चालाई खाना खुवाउनु आगाडि मिचिमिची साबुन पानीले हात धोएर खुवाउनु पर्छ । जसले बच्चा विरामी हुने सम्भावना कम हुन्छ ।



## बच्चा बिरामी भएमा

विरामी हुँदा बच्चालाई भन्नु शक्ति चाहिने हुँदा ६ महिना पूरा नभएका विरामी बच्चालाई पटक पटक आमाको दूध खुवाउनु पर्छ र ६ महिना पूरा भएसकेका बच्चालाई पटक पटक आमाको दूधको साथै थप खाना खुवाउनु पर्छ । निको भएसके पछि पनि २ हप्तासम्म सधैं खाईरहेको भन्दा बढी र पोषिलो खाना खुवाई राख्नुपर्छ ।



थप जानकारीको लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं ।

भन्दिन् आमा  
समयमै स्वस्थ शुरुवात

# सुनौला १००० दिन



## सुनौला १००० दिन भनेको के हो ?

सुनौलो हजार दिन भनेको महिला गर्भवती भएदेखि बच्चा दुई वर्ष नहुन्जेलसम्मको समयावधि हो वा

सुनौला हजार दिन = गर्भावस्था (९ महिना X ३० दिन = २७० दिन) +  
बच्चा २ वर्ष हुन्जेल ( २ वर्ष X ३६५ दिन = ७३० दिन) = १००० दिन



## सुनौला १००० दिनको महत्व किन छ ?

- बच्चाको ८० प्रतिशत दिमाग को बिकास यहि सुनौला १००० दिन भित्र भईसक्छ । यस अवधिमा गर्भवती महिला, सुत्केरी आमा र २ बर्ष मूनीका बच्चाको पोषिलो खाना, सरसफाई र राम्रो स्याहार तथा हेरबिचार गर्नाले पछि गएर बच्चाको काम गर्न सक्ने तथा सिक्ने क्षमतामा राम्रो प्रभाव पर्दछ ।
- समयमै गरिएको सावधानीले बालबालिकालाई पटक-पटक बिरामी हुनबाट रोकी बलियो र फूर्तिलो बनाउँदछ ।

यस समयमा शारिरीक र मानसिक वृद्धिमा परेको क्षति जिवन पर्यान्त असर पुऱ्याउने र सुधार गर्न नसकिने खालको हुन्छ । कुपोषण (पुड्कोपन सहित) का असरहरूलाई २ वर्षको उमेर पश्चात सुधारन असम्भव हुन्छन् ।

## सुनौला १००० दिनमा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

### गर्भवती अवस्थामा

- गर्भवती भएको वेला हरेक दिन सधैं खाईरहेको भन्दा एक पटक थप खाना खानुपर्छ जसले गर्दा बच्चा स्वस्थ, बलियो र प्रसुतिको अवस्थामा आमा र बच्चालाई सजिलो बनाउन सहयोग पुग्छ ।
- गर्भवतीले आफू र आफ्नो पेटको बच्चाको लागि हरेका दिन स्थानिय स्तरमा पाईने पोषिलो (४ वटै समूहका जस्तै अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात, पहेला जातका फलफूल तथा माछा मासु, अण्डा) खाना खानुपर्छ ।
- गर्भवतीले नजिकको स्वास्थ्य संस्था गएर कम्तिमा ४ पटक गर्भवती जाँच (४, ६, ८ र ९ महिनामा) गराउनुपर्छ । गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भएपछि एक चक्की जुकाको औषधी खानु पर्छ र हरेक दिन एक चक्कि आईरन खान शुरु गर्नुपर्छ ।
- भविष्यमा बच्चाको शारिरीक र मानसिक विकासको लागि सुनौला १००० दिनको परिवारले आमा र बच्चा दुबैलाई पोषिलो खाना, सरसफाई तथा विशेष स्याहार गर्नु पर्छ ।



### सुत्केरी अवस्थामा

- बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमाले हरेक दिन सधैं खाईरहेको भन्दा थप २ पटक पोषिलो खाना खानु पर्छ किनकी उनको दूधबाट नै बच्चाले भिटामिन तथा पोषिलो कुराहरू पाउँछन् ।
- स्थानिय स्तरमा पाईने पोषिलो खाना खानु पर्छ । हरेक दिन फरक फरक गरेर बनाईएका खाना मिठो र तागतीलो हुन्छ ।
- सुत्केरी भए पछि नजिकको स्वास्थ्य संस्था गएर नियमित (२४ घण्टा, ३ दिन र ७ दिनमा सुत्केरी जाँच गराउन जानु पर्छ । सुत्केरी भएको ६ हप्ताभित्र एक मात्रा भिटामिन ए क्याप्सुल खानुपर्दछ र सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म हरेक दिन एक चक्कि आईरन खानुपर्छ ।
- अर्को बच्चा जन्माउन चाँहाने दम्पतीले सुत्केरी भएको ४५ दिन भित्रमा आफूलाई उपयुक्त हुने परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- आमालाई परिवारका सदस्यहरूले उनको काममा निरन्तर सहयोग गर्नु पर्छ ।