

# Discussion Card





## **Exclusive breastfeeding for children up to six months:**

- Feed colostrum milk compulsory within one hour of child birth. Colostrum milk works as the first immunization for children to prevent them from diseases.
- Breast milk contains complete nutrients that a child needs. During this period of time even water is not needed to be fed as mother's milk contains required amount of water.
- Breastfeeding helps in the physical and mental growth of the children.
- Exclusive breastfeeding up to six months prevents children from being sick and even controls mortality.
- If menstrual cycle of the mother of child below six months has not resumed and she has been feeding her milk during day and night time in a timely manner then it works as a contraceptive stops pregnancy.



## **The reason for not being able to breastfeed exclusively:**

- Mother thinking that breast milk is not sufficient to her child.

## **Creating environment for mothers to breastfeed exclusively for six months:**

- Discussing about the right way of breastfeeding with mothers (position and contact).
- The more child sucks mother's nipples more breast milk is produced so she should keep on feeding time and again.
- Discussing with the mothers and family members about increasing the production of breast milk (feeding frequencies and duration of feeding either side of breasts).
- Discussing with the in-laws, husband and family members about the benefits of exclusive breastfeeding up to six months.



## **The reason for not being able to breastfeed exclusively:**

- Ignorance of mothers about whether or not feeding water and other complementary foods required or only breast milk is sufficient.

## **Creating environment for mothers to breastfeed exclusively for six months:**

- Letting mothers in the community to share their experiences among themselves about exclusive breastfeeding or giving examples of such mothers of the community.
- Discussing with the mothers and family members about the benefits of exclusive breastfeeding for six months.



## **The reason for not being able to breastfeed exclusively:**

- Mothers are compelled to go for work leaving child back at home due to lack of enough support from the family.

## **Creating environment for mothers to breastfeed exclusively up to six months:**

- Discussing with family about the how family support can reduce mother's workload and have benefits on both mother and child.
- Discussing during the community meetings and gatherings.



## **Besides feeding breast milk children should be fed food items like egg/fish/meat/liver :**

- As only mother's milk will not be sufficient for the children they should be fed other additional solid foods as well.
- Major growth of child's brain takes place in the 0 – 2 year period. If a child doesn't get enough nutrition and care then it hinders in complete development of his/her brain. As a result it poses lifelong negative effects on physical and mental growth.
- For physical growth and mental development of the children egg/fish/meat/liver are essential.
- After six months child starts digesting other foods as well.



## **The reason for not feeding other foods according to their age after six months:**

- The concept of people about meat/fish/egg/green vegetables causing children to suffer from diarrhea if fed.

## **The ways to motivate people for feeding additional foods to the children as per their age:**

1. Calling some families from the community feeding meat/fish/egg/ green leafy vegetables to their children and asking them to share their experiences with other families.
2. Discussing with fathers, mothers and other family members about the causes of diarrhea among children.
3. Informing the local traditional healers about the necessity of feeding meat/fish/egg/green vegetables to the children within two years and asking them to disseminate the message to the people visiting him/her.
4. Discussing in the local/rural clinics and disseminating information through them.



## **The reason for not feeding other foods according to their age after six months:**

- People take preparing separate food for children as a burden and feed the normal food that is prepared for themselves (adults).

## **The ways to motivate people for feeding additional foods to the children according to their age:**

- Discussing on how the food prepared for the family can be made nutritious for children as well.
- Discussing with husband, mother-in-law and other family members about the benefits of providing required food and care in a timely manner to children.
- Informing the local traditional healers about the importance of nutritious food and well care to and asking them to discuss about this with the people visiting him/her.

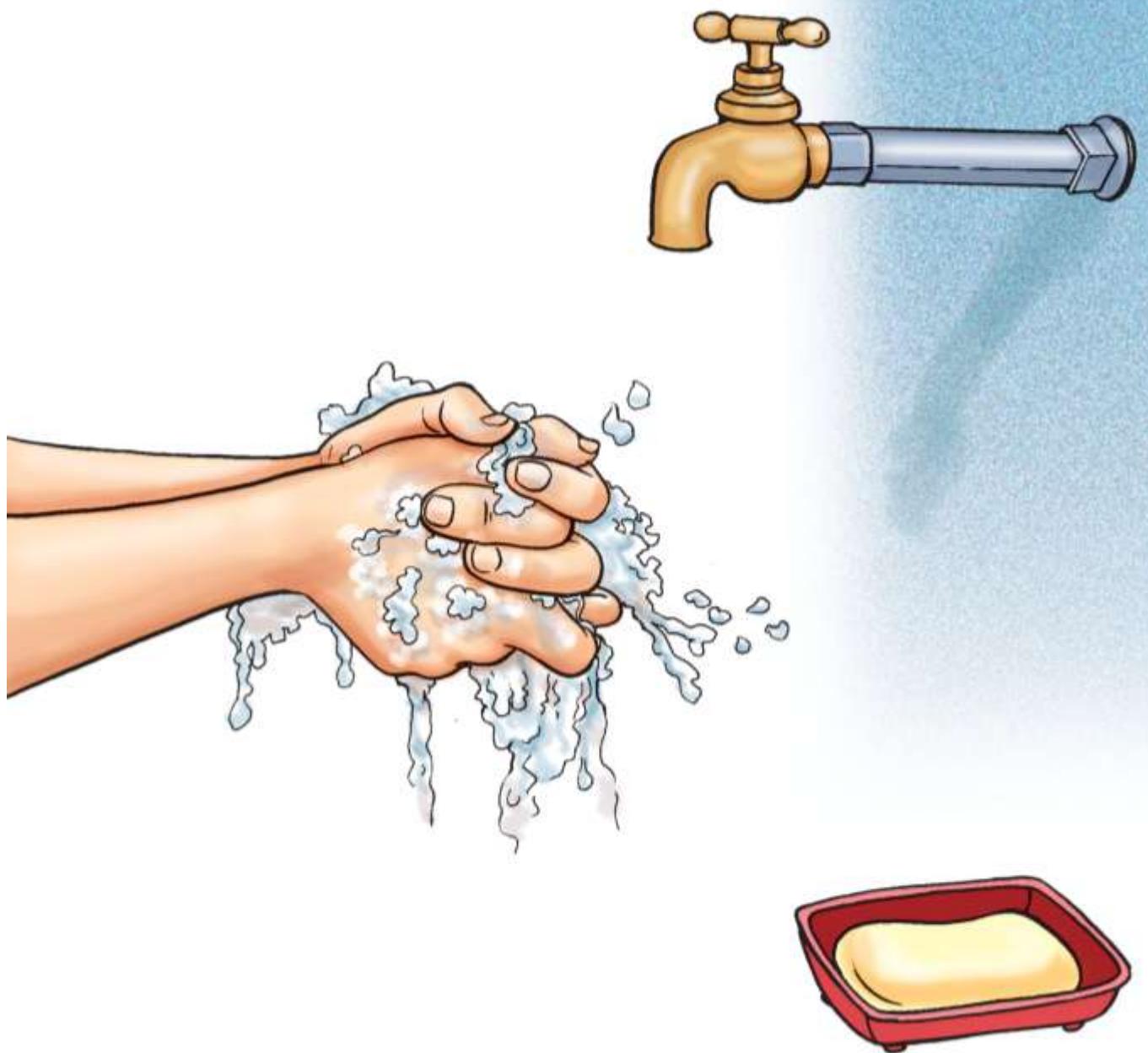


## **The reason for not feeding other foods as per their age after six months:**

- Considering *jaulo* (made out of rice, ghee and turmeric powder) and *litto* as the only foods for babies.

## **The ways to motivate people for feeding additional foods to the children as per their age:**

- Discussing with mothers and other family members about preparing nutritious *jaulo/litto/khichadi* (if possible, demonstrating the cooking techniques of these food items).



## **Proper hand washing with soap and water everyday**

(Before preparing food, before taking meal or feeding child, after using toilet and after touching any type of dirty objects).

- Easiest way of getting rid of various types of diseases is washing hands properly with soap and water.
- Unclean hands are the main media through which we consume unhealthy particles.



## **Reason for not washing hands:**

- Unwillingness of people and the concept among them that the use of water being enough for hand washing

## **The ways to motivate people for proper hand washing with the use of soap and water:**

- Discussing with all the family members about why one should wash hands with soap and water.
- If possible, demonstrate the right way of hand washing and letting the people to see the difference between using and not using the soap.

(Ask one of the family members whose hands seem cleaner to wash with only water. Collect the water of washed hands in a container and show to all. Again, ask the same person to wash hands with soap and water and repeat the same process as again. Compare the collected water before and after the use of soap and discuss.)

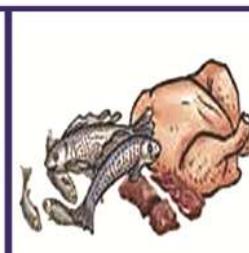
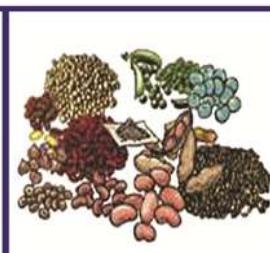


## **Reason for not washing hands:**

- Unavailability of soap at households and the price of soap being expensive.

## **The ways to motivate people for proper hand washing with the use of soap and water:**

- Informing people that any soap could be used for hand washing purpose (bathing or cleaning or washing soap).
- Discussing in the meetings and gatherings in the community about the type of soap (bathing or cleaning or washing soap) that can be used for hand washing purpose.



- **Pregnant women should eat more nutritious food (green vegetables, beans/meat/fish/egg/fruits) than usual time and should have one extra meal or eat more than other times.**
- **Lactating mothers should eat more nutritious food (green vegetables, beans/meat/fish/egg/fruits) than usual time and should have two extra meals or eat more than other times.**
  - to ensure enough blood content in the body
  - to make mothers able for delivery
  - to keep mother and child healthy
  - to reduce low birth weight babies



## **Reasons for not giving more nutritious food and extra meal during pregnancy:**

- Considering pregnancy as a normal condition as other usual.

## **Ways to motivate people for providing special care on food of pregnant women:**

- Discussing with husband, in-laws and other family members all together on why special care is needed to be taken on food provided to pregnant women.
- Informing through local/rural clinics and providing advices to visit health facilities.



## **Reasons for not giving more nutritious food and extra meal to lactating mothers:**

- The tradition of providing extra meals only during pregnancy period and giving usual number of meals after that.

## **Ways to motivate people for providing extra meals for pregnant women:**

- Discussing with husband, in-laws and other family members all together on why nutritious and extra meals are needed for lactating mothers. (examples from local community could be given if found any)
- Disseminating information from village clinics.
- Discussing about it in the meetings and discussions taking place in the community and informing people.



## **Reasons for lacking nutritious food among pregnant and lactating mothers:**

- Having less nutrient content in the daily food of the households.

## **Ways to have nutrients in the food consumed by pregnant and lactating mothers:**

- Discussing with all the family members about the types of nutritious foods available at the local level.
- Discussing with all the family members and informing them about the need of all four types of foods in all the four meals (grains, beans, green leafy vegetables and yellow fruits) of the day.



- Under six month sick child should be fed breast milk regularly.
- Along with breast milk additional nutritious food should be fed to the sick child above six months. He/she should be regularly fed additional food for two weeks after sickness.
  - For increasing immunity power to combat diseases
  - To get well soon



## **Reasons for feeding only liquid and not solid foods to the sick children:**

- Not feeding anything or if fed giving only liquid food to the sick child thinking that the child cannot digest.

## **Ways to motivate people for feeding child during sickness:**

- Discussing with mothers and other family members on why nutritious foods are needed during sickness and what types of foods should be fed at this time.
- If there are any households in the community feeding solid foods to the children during sickness then provide such examples to other households too and call them to discuss among themselves.
- Informing the local traditional healers about the importance of providing nutritious food to the children according to their age and well care and asking them to discuss about this with the people visiting him/her.

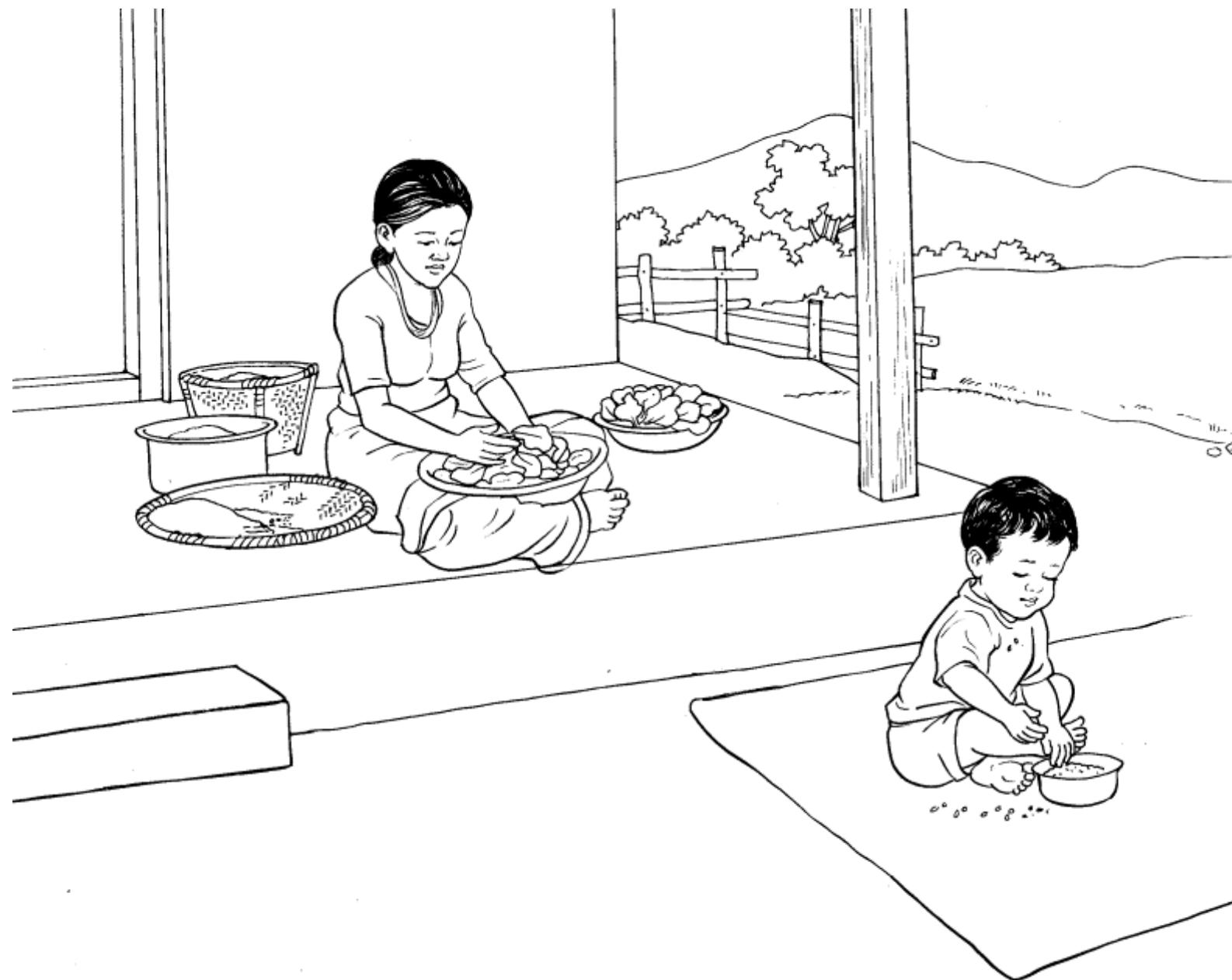


## **Reasons for feeding foods to the sick children:**

- Child doesn't have appetite during sickness and denies to have food.

## **Ways to provide special care and feed sick child:**

- Discussing with mother and other family members about how and what should be fed the food that child likes during sickness and how to make it nutritious.
- Informing people through the local clinics on how can a child be fed when he or she is sick.



## **Reasons for feeding foods to the sick children:**

- Mothers do not have time to wait and feed child time to time.

## **Ways to provide special care and feed sick child:**

- Discussing with husband, mother-in-law and other members of the family about the important time when a child should be provided special care and fed well.
- Carrying out discussions about it in the various meetings and gatherings of the community.



**Plan and use suitable contraceptives to avoid pregnancy right after the delivery:**

- For better health of mother and child
- To maintain the required blood content in the body of mother and child
- For well care of the child



## **Reason for not using any family planning methods for birth spacing:**

Hesitation and shyness among husband and wife on discussing about family planning methods and use of contraceptives.

## **Ways to encourage the use of family planning methods for birth spacing:**

- Discussing with both husband and wife together about the importance of birth spacing.
- Suggesting about family planning and informing on where one can find the devices.



## **Reason for not using any family planning methods for birth spacing:**

- Concept of people about simultaneous growth of children if avoided birth spacing

## **Ways to encourage the use of family planning methods for birth spacing:**

- Discussing with husband, mother-in-law and other family members together about the adverse effects on mother's and child's health due to lack of birth spacing.
- Informing about family planning and advising them the places to get the devices.



## **Reason for not using any family planning methods for birth spacing:**

- Ignorance about the ways to avoid emergency pregnancy

## **Ways to encourage the use of family planning methods for birth spacing:**

- Discussing about where one can find the suggestions and devices for avoiding emergency pregnancy.
- Discussing with husband, mother-in-law and other family members together about the adverse effects on mother's and child's health due to lack of birth spacing.











**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वोच्च परिवार फलोस फ्लोरस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

## जन्मेको ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाओौ

- जन्मेको १ घण्टा भित्र आमाको दूधको साथै विगौति दूध अनिवार्यरूपले खुवाओौ । विगौति दूध बच्चाको लागि रोगबाट बचाउने पहिलो खोप हो ।
- आमाको दूधमा बच्चाको लागि चाहिने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व हुन्छ । यस समयमा पानी पनि खुवाउनु पर्दैन किनभने आमाको दूधमा नै बच्चाको लागि चाहिने जति पानीको मात्रा पनि हुन्छ ।
- आमाको दूधले बच्चाको शारीरिक बृद्धि र दिमागको विकास हुन मद्दत पुग्छ ।
- ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउँदा बच्चा बिरामी पर्न तथा मर्न सम्भावना निकै कम हुन्छ ।
- यदि आमाको महिनावारी फर्किएको छैन, बच्चा ६ महिना भन्दा सानो उमेरको छ र बच्चालाई दिन र रात गरेर आमाको दूध खुवाइरहेको छ भने यसले गर्भनिरोधको काम पनि गर्न सक्दछ ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः  
बच्चालाई आफ्नो दूधले पुगेन भन्ने आमाको सोचाई ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. आमाको दूध खुवाउने सहि तरिकाबारे (आसन र सम्पर्क) आमासँग छलफल गर्ने ।
२. आमाको दूध जति चुसायो त्यति धौरै रसाउँछ त्यसैले छिनछिनमा चुसाई राख्नु पर्छ ।
३. आमाको दूध कसरी खुवाउँदा (दिनमा कति पटक र एक पटीको दुध कति बेरसम्म) प्रशस्त आउँछ भन्ने बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
४. सासु, श्रीमान् र परिवारका सदस्यहरूसँग बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म दूध खुवाउँदा हुने फाईदाको बारे छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा संघर केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः

६ महिना भन्दा साना बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाउने वा पानी तथा अन्य खाना पनि खुवाउने भन्ने आमालाई थाहा नहुनु ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. समुदायमा आमाको दूधमात्र खुवाई राखेको कोहि आमा छ भने दुईजनाको भेट गराई दिएर अनुभव साटासाट गर्न लगाउने वा उनको उदाहरण दिएर छलफल गर्ने ।
२. ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउँदा हुने फाईदाको बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वोच्च परिवार फ्लोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः  
काखमा दूध खाने बच्चा भएपनि आमालाई परिवारले काममा नसघाउने  
हुँदा बच्चालाई छोडेर पनि काम गर्नु पर्ने ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने  
तरिका:

१. परिवारले बच्चाको आमाको काम सघाउँदा आमा र बच्चालाई हुने  
फाईदाको बारेमा परिवारसँग छलफल गर्ने ।
२. समुदायमा हुने बैठक वा भेलाहरूमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फूलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

## बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि खानामा अण्डा/माछा/मासु/कलेजो पनि खुवाउँौ ।

- ६ महिना पछि आमाको दूधले मात्र नपुग्ने हुँदा थप ठोस खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्छ ।
- २ वर्ष भित्रमा नै बच्चाको दिमागको धेरैजसो भागको विकास हुने गर्दछ। यस समयमा उनिहरूले सहि पोषण र स्याहार पाएनन् भने दिमागको पूर्ण विकास हुन पाउँदैन । यसले गर्दा उसको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासमा पर्न नराम्रो असर जिवनभर रहन्छ ।
- बच्चाको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासको लागि अण्डा/माछा/मासु/कलेजो जस्ता पोषिलो खानेकुराको आवश्यक पर्छ ।
- ६ महिना पछि बच्चाले अन्य खाना पनि पचाउन थाल्छ ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वोक्तो परिवार फ्लोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
ट्रैक, काठमाडौं

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारणः  
माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाएमा दिशा लाग्छ भन्ने धारणा ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने  
उपाय

१. बच्चालाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाई रहेको आफै वा छिमेकमा कोहि भए बोलाएर उहाँहरूको अनुभव भन्न लगाई छलफल गर्ने ।
२. बच्चालाई किन दिशा लाग्न सक्छ भनेर आमाबुबा र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि किन दुई वर्षको उमेर भित्रका बच्चाहरूलाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात दिन जरुरी छ भनेर जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसंग पनि छलफल गर्न लगाउने ।
४. गाउँघर किलनिकमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
ट्रैक, काठमाडौं

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारण:  
बच्चाको लागि छुट्टै खाना बनाउन भन्नको मान्ने र परिवारको खाना नै  
खुवाउन सजिलो मान्ने ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन  
सकिने उपायः

१. परिवारलाई पकाएकै खाना पनि कसरी बच्चाको लागि पोषिलो बनाउन  
सकिन्छ भनेर छलफल गर्ने ।
२. समयमा नै बच्चाको खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउँदा हुने फाईदाको बारेमा  
श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि बच्चाको  
उमेर अनुसारको खाना र स्याहार किन गर्नुपर्छ भनी जानकारी गराई  
यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसंग पनि छलफल गर्न लगाउने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फ्लोस फ्लोस



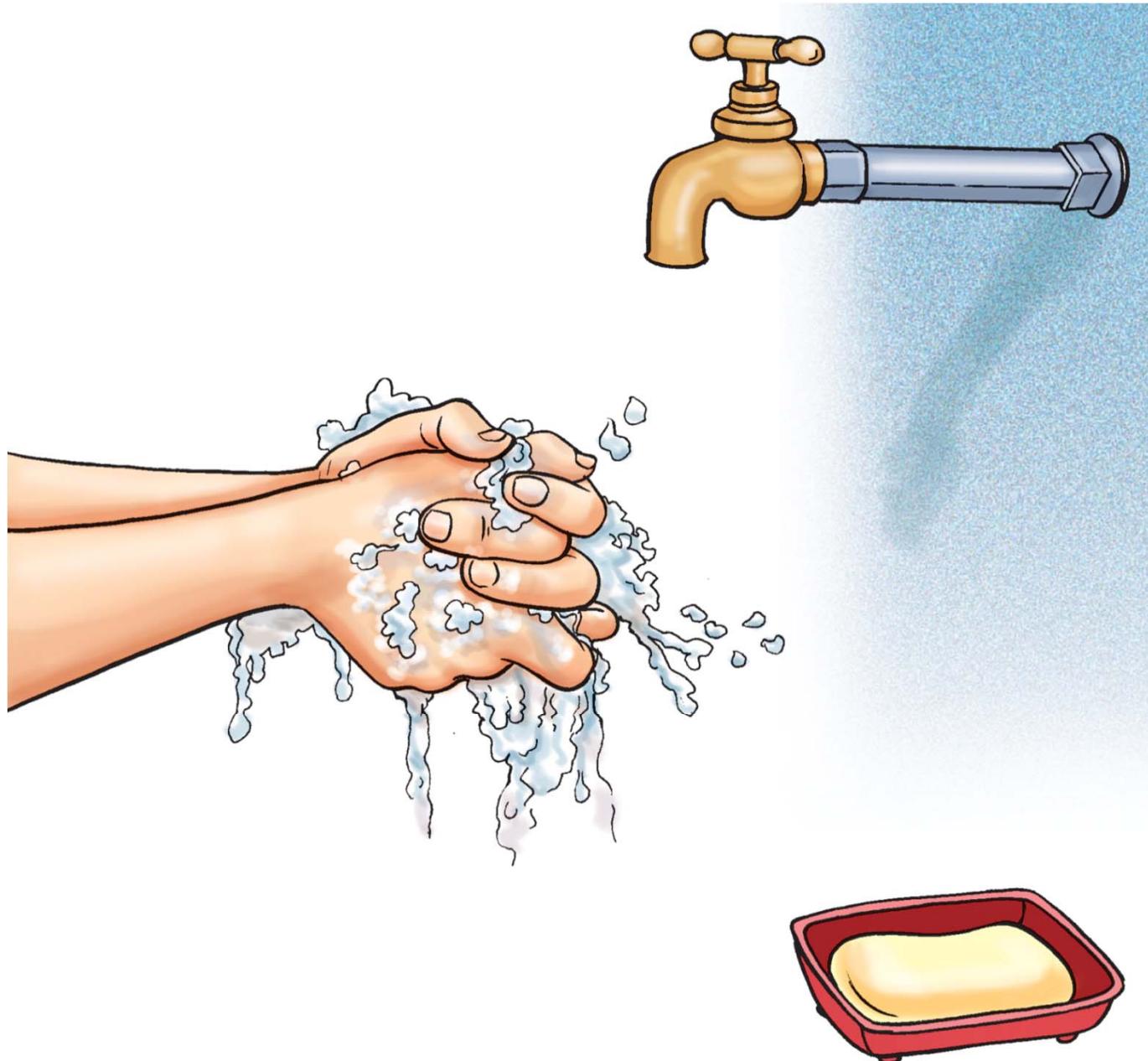
नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

## ६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारणः

बच्चाको खाना भनेपछि जाउलो (चामल, अलिकति घिउ र बेसार हालेर बनाइएको) र लिटो मात्र हो भन्ने सोचाई ।

## ६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. बच्चाको लागि पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो कसरी बनाउने भनेर आमा र परिवारको अन्य सदस्यहरूलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने (मिल्छ भने पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो बनाएर देखाईदिने ।)



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

सधै साबुन पानीले मिची मिची हात धोओ ।

(खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि, खाना खानु र बच्चालाई खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि र फोहर चलाई सकेपछि)

- विभिन्न रोगहरूबाट बच्ने सबैभन्दा सरल उपाय साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु नै हो ।
- फोहोर खाइने मुख्य माध्यम नै फोहोर हात हो ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

## साबुन पानीले हात नधुनुको कारणः

हात धुन अलिछ गर्ने वा पानीले मात्र धुँदा नै सफा हुन्छ भनिठान्ने ।

## साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउन सकिने उपायः

१. हात साबुन पानीले किन धुनुपर्छ भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।

मिल्छ भने पानीले मात्र हात धुँदा र साबुन पानीले धुँदा के फरक पर्छ हात धोएर देखाउँदै छलफल गर्ने ।

(परिवारका सबै सदस्यहरूलाई एकै ठाउँमा राखेर उनिहरू मध्ये सफा हात देखिने कुनै एकजनालाई पानीले मात्र हात धुन लगाउने । पखालेको पानी सफा भाँडामा जम्मा गरेर सबैलाई देखाउने । फेरि उसैलाई साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउने । पहिले जस्तै पखालेको पानीलाई सफा भाँडामा जम्मा गरेर अघि र अहिलेको पानीमा के फरक छ छलफल गर्दै प्रष्ट पार्न पनि सकिन्छ ।)



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

साबुन पानीले मिचीमिची हात नधुनुको कारणः

घरमा सधै साबुन नहुने र किन्नलाई पनि महँगो मान्ने ।

साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने बनाउन सकिने तरिका:

१. जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माख्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी दिने ।
२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माख्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी गराउने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

- गर्भवती महिलाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहेला फलफुल) र एक छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाना खाउँ ।
- बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाई रहेकि आमाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहेला फलफुल) र दुई छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाउँ ।
  - आमालाई रगतको कमि हुन नदिन ।
  - आमालाई बच्चा पाउन सक्षम बनाउन ।
  - बच्चा र आमालाई स्वस्थ राख्न ।
  - कम तौलको बच्चाको जन्ममा कमी गर्न ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

गर्भवती अवस्थामा बढी पोषिलो र थप खाना नदिनुको कारणः

गर्भवती हुनु वा बच्चा पाउनुलाई सामान्य अवस्था हो भन्ने सोचाई ।

गर्भवतीको खानामा विषेश ध्यान दिने बनाउन सकिने उपायः

१. किन गर्भवती महिलालाई उनको खानामा परिवारले विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भनेर उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अरू सदस्यलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने ।
२. गाँउघर किलनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने र स्वास्थ्य संस्था जान सल्लाह दिने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वोक्तो परिवार फ्लोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

**बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप छाक वा बढी खाना नखुवाउनुको  
कारण:**

सुत्केरी अवस्थासम्म मात्र विशेष/थप छाक खाना खुवाउने त्यसपछि सामान्य  
खाना खान दिईने चलन ।

**बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप खाना खुवाउन लगाउने उपाएः**

१. दूध खुवाउँदै गरेकि आमालाई किन पोषिलो र बढी खाना खुवाउनु पर्छ भनेर उसको श्रीमान्, सासु र परिवारका अर्ल सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।  
*(गाउँघरमा यस्ता उदाहरणहरू भएमा दिन सकिन्छ)*
२. गाँउघर किलनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।
३. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो  
नहुनुको कारणः

घरको दैनिक खाना नै पोषिलो नहुने ।

गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो बनाउन  
सकिने उपायः

१. स्थानिय स्तरमा पाईने कुन कुन खानेकुराहरू पोषिला छन् भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
२. हरेक छाकमा किन चारै प्रकारमा खानेकुराहरू (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तथा पहेला फलफूलहरू, माछा/मासु/अण्डा/दूध आदि) चाहिन्छ भनेर परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी गराउँदै छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

- ६ महिना भन्दा सानो बिरामी बच्चालाई आमाको दूध नियमित खुवाई राखौं ।
- ६ महिना पूरा भईसकेको बिरामी बच्चालाई आमाको दूधको साथसाथै थप पोषिलो खानाहरू पनि खुवाओै । बच्चा निको भै सकेपछि पनि दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाई राखौं ।
  - विरामी हुँदा रोगसँग लड्न तागतको लागि ।
  - छिटै तन्दुरुस्त हुनको लागि ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फूलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनु वा भोल मात्र खुवाउनुको कारणः

विरामी बच्चालाई खुवाउँदा पचाउन सक्दैन भनेर भोल खानेकुरा मात्र खान दिने वा केही नखुवाउने ।

विरामी हुँदा पनि बच्चालाई खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. विरामी परेको समयमा बच्चालाई पोषिलो खानेकुराको किन आवश्यकता पर्दछ र कस्तो खाना खुवाउने भनेर उसको आमा तथा परिवारका अन्य सदस्यसंग छलफल गर्ने ।
२. विरामी बच्चालाई ठोस खाना खुवाउने कुनै परिवार छ भने त्यस्तो परिवारलाई बोलाएर उनिहरूलाई अनुभव भन्न लगाउने र छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि बच्चाको उमेर अनुसारको खाना र स्याहारको बारेमा जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूलाई जानकारी गराई छलफल गर्न लगाउने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फूलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारणः

विरामी हुँदा बच्चाले खान मान्दैन ।

विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खुवाउन लगाउन सकिने उपाएः

१. बच्चा विरामी हुँदा बच्चालाई कसरी खुवाउने र बच्चाले के मन पराउँछ, त्यसलाई कसरी पोषिलो बनाउन सकिन्छ भनेर आमाबाबु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग बसेर छलफल गर्ने ।
२. गाँउघर किलनिकबाट बच्चा विरामी हुँदा कसरी खुवाउन सकिन्छ भनेर जानकारी गराई राख्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

## विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारणः

आमाले बच्चालाई कुरेर पटक पटक खुवाउन भ्याउँदैन ।

## विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खाना खुवाउन लगाउने उपायः

१. बच्चाको लागि खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने महत्वपूर्ण समय कुन हो भनेर श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई राखेर छलफल गर्ने ।
२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक वा भेला तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

सुत्केरी भएपछि तुरुन्तै गर्भवती हुनबाट बच्न उपयुक्त परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगको लागि योजना बनाउँ र प्रयोग पनि गरौ ।

- आमा र बच्चाको राम्रो स्वाथ्यको लागि ।
- आमा र बच्चामा रगतको कमि हुन नदिन ।
- बच्चाको राम्रो स्थाहारको लागि ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वोक्तो परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्न. काउन्सिल

## गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः

श्रीमान् श्रीमती बिचमा नै पनि परिवार नियोजनको बारेमा सरसल्लाह गर्न लाज हुने ।

## गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः

१. श्रीमान् श्रीमती दुबै जनालाई सँगै राखेर गर्भान्तरको महत्वको बारेमा छलफल गर्ने ।
२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर छलफल गर्दै जानकारी गराउने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्न. काठमाडौं

## गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः

बच्चाहरू एकै पटक हुर्कन्छन् भन्ने धारणा

## गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः

१. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राखेर छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ भनेर छलफल गर्ने ।
२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वोक्तो परिवार फलोस फ्लोरस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

## गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः

आकस्मिक गर्भधारण हुनबाट बच्ने उपायबारे थाहा नहुनु

## गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः

१. आकस्मिक गर्भधारण कसरी रोक्न यसबारेमा सल्लाह तथा साधन कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।
२. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राखेर छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पछ भनेर छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोरस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं





**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सर्वेको परिवार फलोस फ्लोरस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं





## जन्मेको ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाओौ

- जन्मेको १ घण्टा भित्र आमाको दूधको साथै विगौति दूध अनिवार्यरूपले खुवाओौ । विगौति दूध बच्चाको लागि रोगबाट बचाउने पहिलो खोप हो ।
- आमाको दूधमा बच्चाको लागि चाहिने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व हुन्छ । यस समयमा पानी पनि खुवाउनु पर्दैन किनभने आमाको दूधमा नै बच्चाको लागि चाहिने जति पानीको मात्रा पनि हुन्छ ।
- आमाको दूधले बच्चाको शारीरिक बृद्धि र दिमागको विकास हुन मद्दत पुग्छ ।
- ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउँदा बच्चा बिरामी पर्न तथा मर्न सम्भावना निकै कम हुन्छ ।
- यदि आमाको महिनावारी फर्किएको छैन, बच्चा ६ महिना भन्दा सानो उमेरको छ र बच्चालाई दिन र रात गरेर आमाको दूध खुवाइरहेको छ भने यसले गर्भनिरोधको काम पनि गर्न सक्दछ ।



बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः  
बच्चालाई आफ्नो दूधले पुगेन भन्ने आमाको सोचाई ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. आमाको दूध खुवाउने सहि तरिकाबारे (आसन र सम्पर्क) आमासँग छलफल गर्ने ।
२. आमाको दूध जति चुसायो त्यति धौरै रसाउँछ त्यसैले छिनछिनमा चुसाई राख्नु पर्छ ।
३. आमाको दूध कसरी खुवाउँदा (दिनमा कति पटक र एक पटीको दुध कति बेरसम्म) प्रशस्त आउँछ भन्ने बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
४. सासु, श्रीमान् र परिवारका सदस्यहरूसँग बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म दूध खुवाउँदा हुने फाईदाको बारे छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सबैको परिवार फ्लोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः

६ महिना भन्दा साना बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाउने वा पानी तथा अन्य खाना पनि खुवाउने भन्ने आमालाई थाहा नहुनु ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. समुदायमा आमाको दूधमात्र खुवाई राखेको कोहि आमा छ भने दुईजनाको भेट गराई दिएर अनुभव साटासाट गर्न लगाउने वा उनको उदाहरण दिएर छलफल गर्ने ।
२. ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउँदा हुने फाईदाको बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।



बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः  
काखमा दूध खाने बच्चा भएपनि आमालाई परिवारले काममा नसघाउने  
हुँदा बच्चालाई छोडेर पनि काम गर्नु पर्ने ।

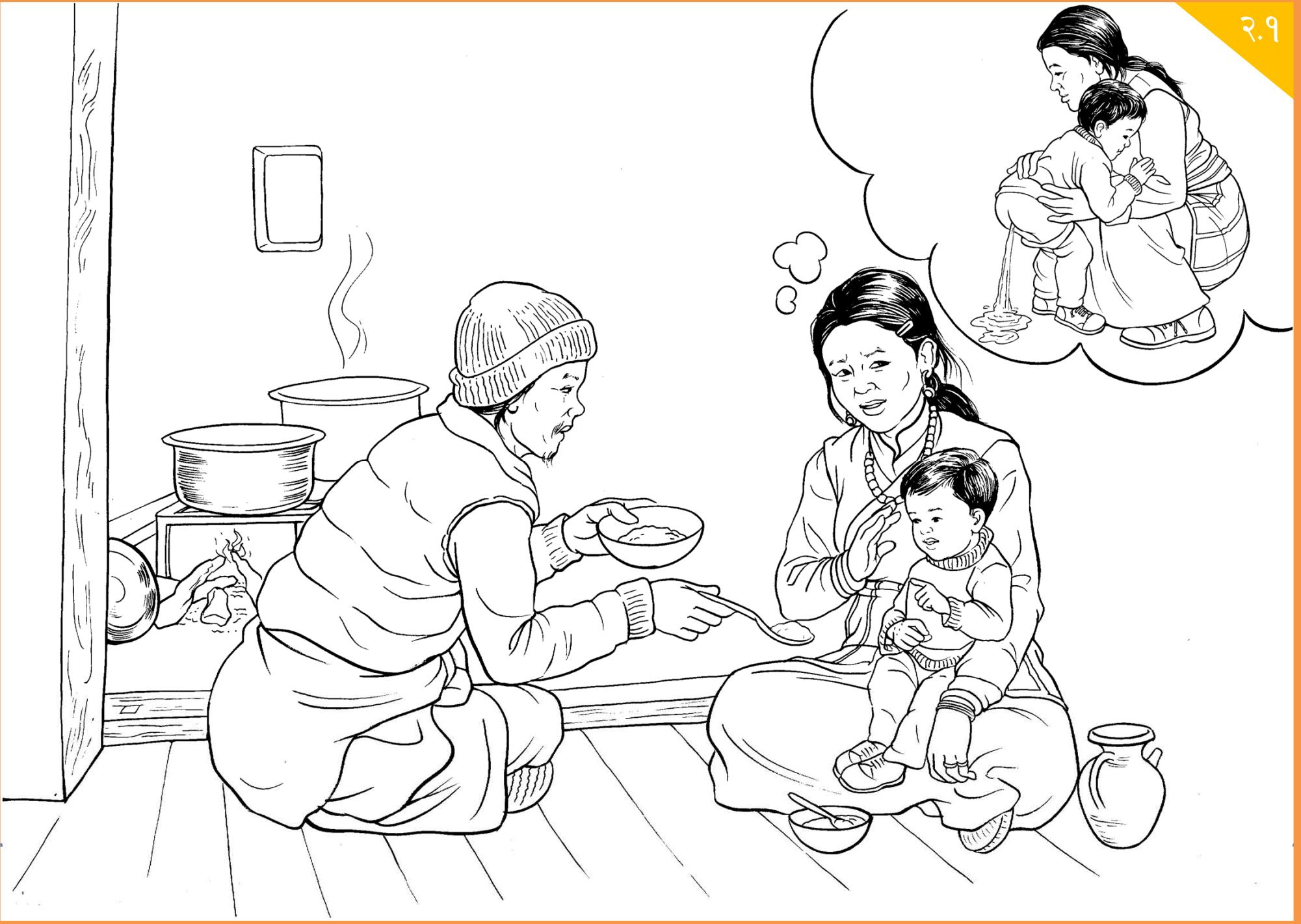
६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने  
तरिका:

१. परिवारले बच्चाको आमाको काम सघाउँदा आमा र बच्चालाई हुने  
फाईदाको बारेमा परिवारसँग छलफल गर्ने ।
२. समुदायमा हुने बैठक वा भेलाहरूमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।



## बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि खानामा अण्डा/माछा/मासु/कलेजो पनि खुवाउँौ ।

- ६ महिना पछि आमाको दूधले मात्र नपुग्ने हुँदा थप ठोस खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्छ ।
- २ वर्ष भित्रमा नै बच्चाको दिमागको धेरैजसो भागको विकास हुने गर्दछ। यस समयमा उनिहरूले सहि पोषण र स्याहार पाएनन् भने दिमागको पूर्ण विकास हुन पाउँदैन । यसले गर्दा उसको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासमा पर्न नराम्रो असर जिवनभर रहन्छ ।
- बच्चाको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासको लागि अण्डा/माछा/मासु/कलेजो जस्ता पोषिलो खानेकुराको आवश्यक पर्छ ।
- ६ महिना पछि बच्चाले अन्य खाना पनि पचाउन थाल्छ ।



६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारणः  
माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाएमा दिशा लाग्छ भन्ने धारणा ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने  
उपाय

१. बच्चालाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाई रहेको आफै वा छिमेकमा कोहि भए बोलाएर उहाँहरूको अनुभव भन्न लगाई छलफल गर्ने ।
२. बच्चालाई किन दिशा लाग्न सक्छ भनेर आमाबुबा र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि किन दुई वर्षको उमेर भित्रका बच्चाहरूलाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात दिन जरुरी छ भनेर जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसंग पनि छलफल गर्न लगाउने ।
४. गाउँघर किलनिकमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।



६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारण:  
बच्चाको लागि छुट्टै खाना बनाउन भन्नको मान्ने र परिवारको खाना नै  
खुवाउन सजिलो मान्ने ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन  
सकिने उपायः

१. परिवारलाई पकाएकै खाना पनि कसरी बच्चाको लागि पोषिलो बनाउन  
सकिन्छ भनेर छलफल गर्ने ।
२. समयमा नै बच्चाको खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउँदा हुने फाईदाको बारेमा  
श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि बच्चाको  
उमेर अनुसारको खाना र स्याहार किन गर्नुपर्छ भनी जानकारी गराई  
यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसंग पनि छलफल गर्न लगाउने ।



**USAID**  
अमेरिको जनताबाट

**सुआहारा**  
सबैको परिवार फलोस फलोस



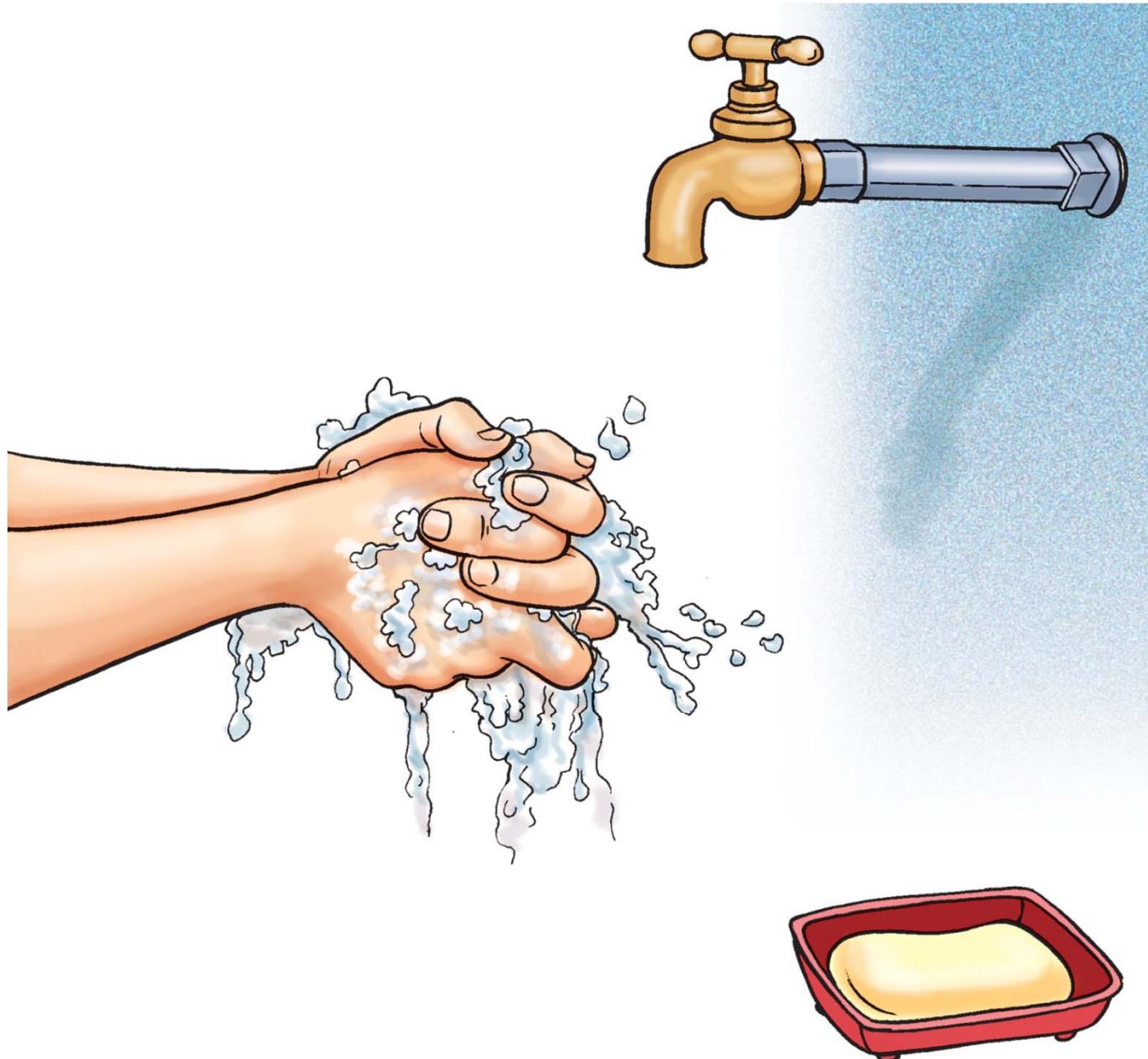
नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

## ६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारणः

बच्चाको खाना भनेपछि जाउलो (चामल, अलिकति घिउ र बेसार हालेर बनाइएको) र लिटो मात्र हो भन्ने सोचाई ।

## ६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. बच्चाको लागि पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो कसरी बनाउने भनेर आमा र परिवारको अन्य सदस्यहरूलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने (मिल्छ भने पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो बनाएर देखाईदिने ।)



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सबैको परिवार फलोस फलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

सधै साबुन पानीले मिची मिची हात धोओ ।

(खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि, खाना खानु र बच्चालाई खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि र फोहर चलाई सकेपछि)

- विभिन्न रोगहरूबाट बच्ने सबैभन्दा सरल उपाय साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु नै हो ।
- फोहोर खाइने मुख्य माध्यम नै फोहोर हात हो ।



## साबुन पानीले हात नधुनुको कारणः

हात धुन अलिछ गर्ने वा पानीले मात्र धुँदा नै सफा हुन्छ भनिठान्ने ।

## साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउन सकिने उपायः

१. हात साबुन पानीले किन धुनुपर्छ भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।

मिल्छ भने पानीले मात्र हात धुँदा र साबुन पानीले धुँदा के फरक पर्छ हात धोएर देखाउँदै छलफल गर्ने ।

(परिवारका सबै सदस्यहरूलाई एकै ठाउँमा राखेर उनिहरू मध्ये सफा हात देखिने कुनै एकजनालाई पानीले मात्र हात धुन लगाउने । पखालेको पानी सफा भाँडामा जम्मा गरेर सबैलाई देखाउने । फेरि उसैलाई साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउने । पहिले जस्तै पखालेको पानीलाई सफा भाँडामा जम्मा गरेर अघि र अहिलेको पानीमा के फरक छ छलफल गर्दै प्रष्ट पार्न पनि सकिन्छ ।)

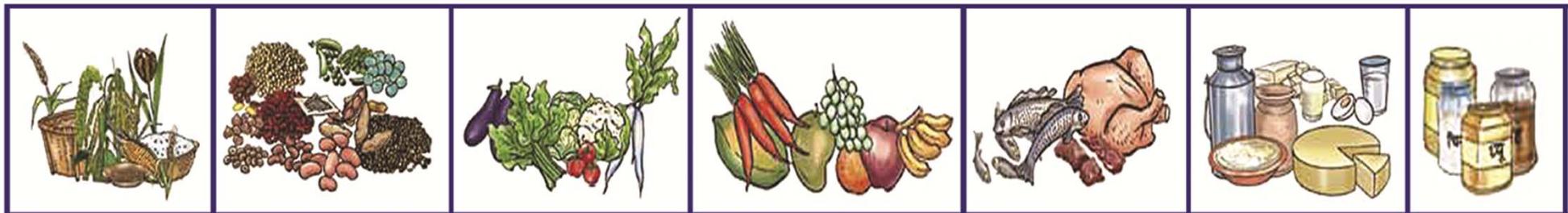


साबुन पानीले मिचीमिची हात नधुनुको कारणः

घरमा सधै साबुन नहुने र किन्नलाई पनि महँगो मान्ने ।

साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने बनाउन सकिने तरिका:

१. जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माख्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी दिने ।
२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माख्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी गराउने ।



- गर्भवती महिलाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहँला फलफुल) र एक छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाना खाउँ ।
- बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाई रहेकि आमाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहँला फलफुल) र दुई छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाउँ ।
  - आमालाई रगतको कमि हुन नदिन ।
  - आमालाई बच्चा पाउन सक्षम बनाउन ।
  - बच्चा र आमालाई स्वस्थ राख्न ।
  - कम तौलको बच्चाको जन्ममा कमी गर्न ।



गर्भवती अवस्थामा बढी पोषिलो र थप खाना नदिनुको कारणः

गर्भवती हुनु वा बच्चा पाउनुलाई सामान्य अवस्था हो भन्ने सोचाई ।

गर्भवतीको खानामा विषेश ध्यान दिने बनाउन सकिने उपायः

१. किन गर्भवती महिलालाई उनको खानामा परिवारले विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भनेर उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अरू सदस्यलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने ।
२. गाँउघर किलनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने र स्वास्थ्य संस्था जान सल्लाह दिने ।



**बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप छाक वा बढी खाना नखुवाउनुको  
कारण:**

सुत्केरी अवस्थासम्म मात्र विशेष/थप छाक खाना खुवाउने त्यसपछि सामान्य  
खाना खान दिईने चलन ।

**बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप खाना खुवाउन लगाउने उपाएः**

१. दूध खुवाउँदै गरेकि आमालाई किन पोषिलो र बढी खाना खुवाउनु पर्छ भनेर उसको श्रीमान्, सासु र परिवारका अरु सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।  
*(गाउँघरमा यस्ता उदाहरणहरू भएमा दिन सकिन्छ)*
२. गाँउघर विलनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।
३. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।



**USAID**  
अमेरिको जनताबाट

**सुआहारा**  
सबैको परिवार फ्लोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसेवा मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो  
नहुनुको कारणः

घरको दैनिक खाना नै पोषिलो नहुने ।

गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो बनाउन  
सकिने उपायः

१. स्थानिय स्तरमा पाईने कुन कुन खानेकुराहरू पोषिला छन् भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
२. हरेक छाकमा किन चारै प्रकारमा खानेकुराहरू (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तथा पहेला फलफूलहरू, माछा/मासु/अण्डा/दूध आदि) चाहिन्छ भनेर परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी गराउँदै छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सबैको परिवार फ्लोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक्नो, काठमाडौं

- ६ महिना भन्दा सानो बिरामी बच्चालाई आमाको दूध नियमित खुवाई राखौं ।
- ६ महिना पूरा भईसकेको बिरामी बच्चालाई आमाको दूधको साथसाथै थप पोषिलो खानाहरू पनि खुवाओै । बच्चा निको भै सकेपछि पनि दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाई राखौं ।
  - विरामी हुँदा रोगसँग लड्न तागतको लागि ।
  - छिटै तन्दुरुस्त हुनको लागि ।



विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनु वा भोल मात्र खुवाउनुको कारणः

विरामी बच्चालाई खुवाउँदा पचाउन सक्दैन भनेर भोल खानेकुरा मात्र खान दिने वा केही नखुवाउने ।

विरामी हुँदा पनि बच्चालाई खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. विरामी परेको समयमा बच्चालाई पोषिलो खानेकुराको किन आवश्यकता पर्दछ र कस्तो खाना खुवाउने भनेर उसको आमा तथा परिवारका अन्य सदस्यसंग छलफल गर्ने ।
२. विरामी बच्चालाई ठोस खाना खुवाउने कुनै परिवार छ भने त्यस्तो परिवारलाई बोलाएर उनिहरूलाई अनुभव भन्न लगाउने र छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि बच्चाको उमेर अनुसारको खाना र स्याहारको बारेमा जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूलाई जानकारी गराई छलफल गर्न लगाउने ।



विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारणः

विरामी हुँदा बच्चाले खान मान्दैन ।

विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खुवाउन लगाउन सकिने उपाएः

१. बच्चा विरामी हुँदा बच्चालाई कसरी खुवाउने र बच्चाले के मन पराउँछ, त्यसलाई कसरी पोषिलो बनाउन सकिन्छ भनेर आमाबाबु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग बसेर छलफल गर्ने ।
२. गाँउघर किलनिकबाट बच्चा विरामी हुँदा कसरी खुवाउन सकिन्छ भनेर जानकारी गराई राख्ने ।



**USAID**  
अमेरिको जनताबाट

**सुआहारा**  
सबैको परिवार फ्लोस्स फ्लोस्स



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेक, काठमाडौं

## विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारणः

आमाले बच्चालाई कुरेर पटक पटक खुवाउन भ्याउँदैन ।

## विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खाना खुवाउन लगाउने उपायः

१. बच्चाको लागि खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने महत्वपूर्ण समय कुन हो भनेर श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई राखेर छलफल गर्ने ।
२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक वा भेला तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।



सुत्केरी भएपछि तुरुन्तै गर्भवती हुनबाट बच्न उपयुक्त परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगको लागि योजना बनाउँ र प्रयोग पनि गरौ ।

- आमा र बच्चाको राम्रो स्वाथ्यको लागि ।
- आमा र बच्चामा रगतको कमि हुन नदिन ।
- बच्चाको राम्रो स्थाहारको लागि ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सबैको परिवार फ्लोस फ्लोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

## गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः

श्रीमान् श्रीमती बिचमा नै पनि परिवार नियोजनको बारेमा सरसल्लाह गर्न लाज हुने ।

## गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः

१. श्रीमान् श्रीमती दुबै जनालाई सँगै राखेर गर्भान्तरको महत्वको बारेमा छलफल गर्ने ।
२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर छलफल गर्दै जानकारी गराउने ।



## गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः

बच्चाहरू एकै पटक हुर्कन्छन् भन्ने धारणा

## गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः

१. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राखेर छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ भनेर छलफल गर्ने ।
२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।



## गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः

आकस्मिक गर्भधारण हुनबाट बच्ने उपायबारे थाहा नहुनु

## गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः

१. आकस्मिक गर्भधारण कसरी रोक्न यसबारेमा सल्लाह तथा साधन कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।
२. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राख्नेर छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पछ भनेर छलफल गर्ने ।











## जन्मेको ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाऔँ

- जन्मेको १ घण्टा भित्र आमाको दूधको साथै विगौति दूध अनिवार्यरूपले खुवाऔँ । विगौति दूध बच्चाको लागि रोगबाट बचाउने पहिलो खोप हो ।
- आमाको दूधमा बच्चाको लागि चाहिने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व हुन्छ । यस समयमा पानी पनि खुवाउनु पर्दैन किनभने आमाको दूधमा नै बच्चाको लागि चाहिने जति पानीको मात्रा पनि हुन्छ ।
- आमाको दूधले बच्चाको शारीरिक बृद्धि र दिमागको विकास हुन मद्दत पुग्छ ।
- ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउँदा बच्चा बिरामी पर्ने तथा मर्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ ।
- यदि आमाको महिनावारी फर्किएको छैन, बच्चा ६ महिना भन्दा सानो उमेरको छ र बच्चालाई दिन र रात गरेर आमाको दूध खुवाइरहेको छ भने यसले गर्भनिरोधको काम पनि गर्न सक्दछ ।



**बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः**  
**बच्चालाई आफ्नो दूधले पुगेन भन्ने आमाको सोचाई ।**

**६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपायः**

१. आमाको दूध खुवाउने सहि तरिकाबारे (आसन र सम्पर्क) आमासँग छलफल गर्ने ।
२. आमाको दूध जति चुसायो त्यति धेरै रसाउँछ त्यसैले छिनछिनमा चुसाई राख्नु पर्छ ।
३. आमाको दूध कसरी खुवाउँदा (दिनमा कति पटक र एक पट्टीको दुध कति बेरसम्म) प्रशस्त आउँछ भन्ने बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
४. सासु, श्रीमान् र परिवारका सदस्यहरूसँग बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म दूध खुवाउँदा हुने फाईदाको बारे छलफल गर्ने ।

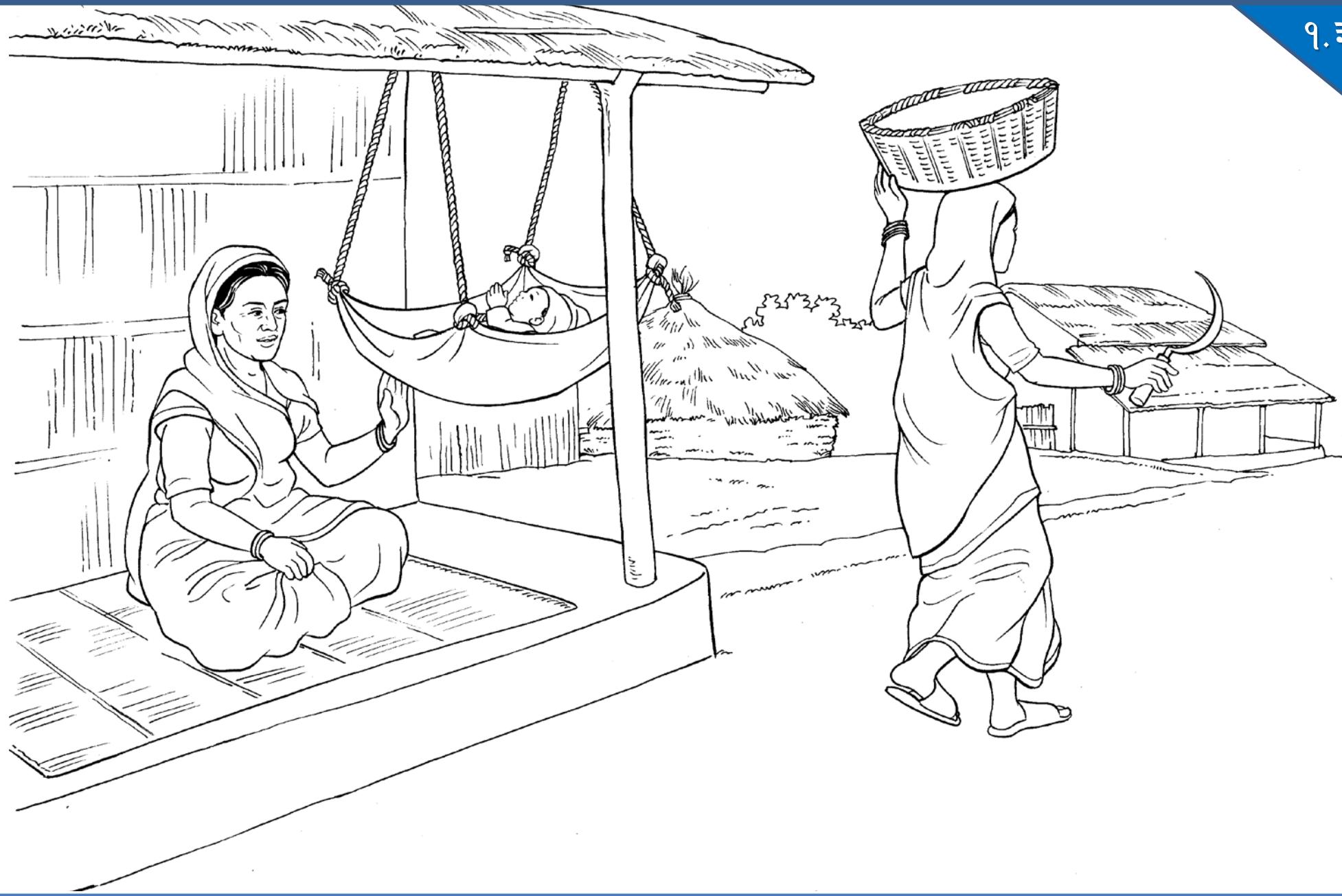


## **बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउनुको कारणः**

६ महिना भन्दा साना बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाउने वा पानी तथा अन्य खाना पनि खुवाउने भन्ने आमालाई थाहा नहुनु ।

## **६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपायः**

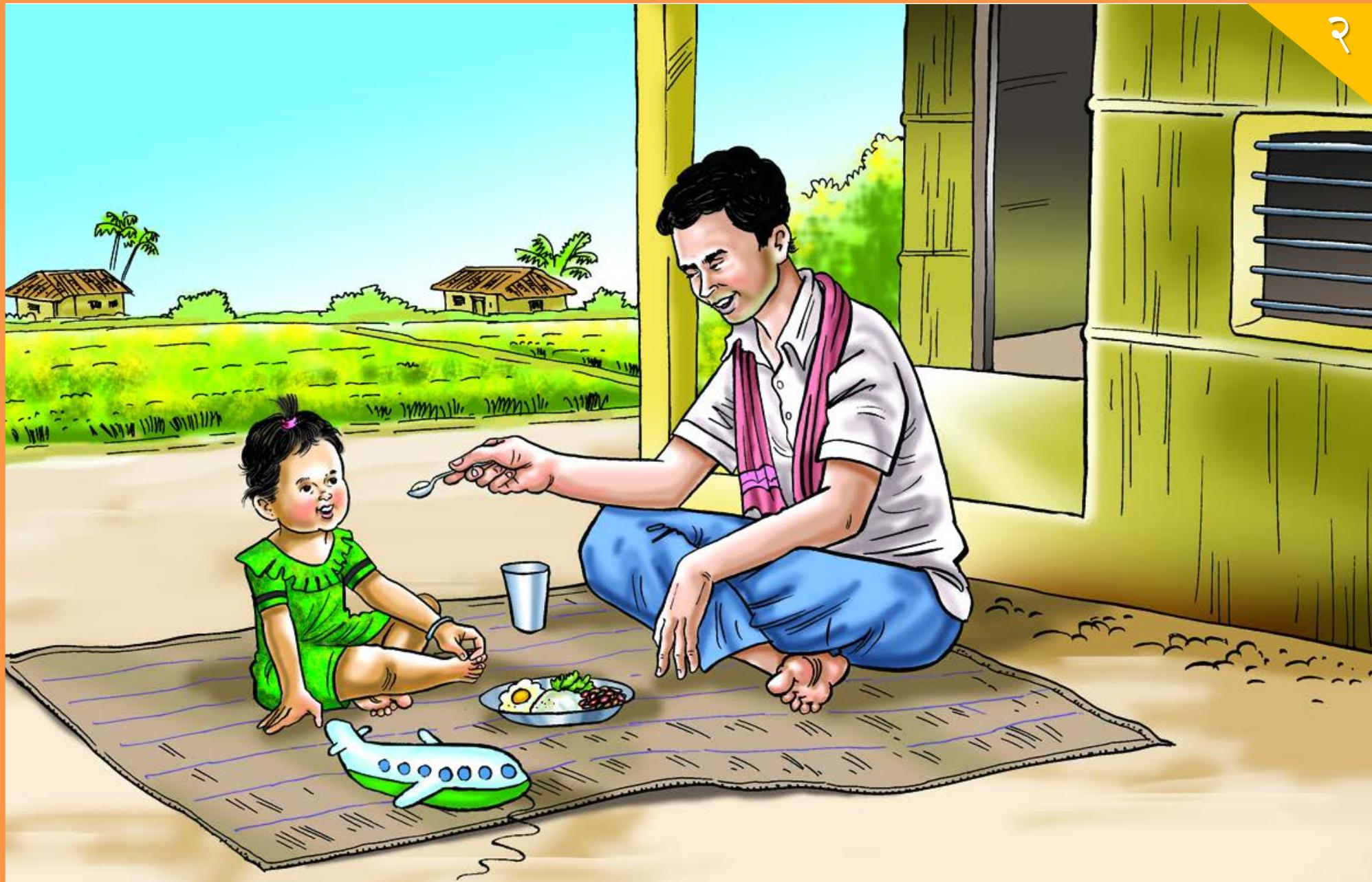
१. समुदायमा आमाको दूधमात्र खुवाई राखेको कोहि आमा छ भने दुईजनाको भेट गराई दिएर अनुभव साटासाट् गर्न लगाउने वा उनको उदाहरण दिएर छलफल गर्ने ।
२. ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउँदा हुने फाईदाको बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।



**बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारणः**  
काखमा दूध खाने बच्चा भएपनि आमालाई परिवारले काममा नसघाउने  
हुँदा बच्चालाई छोडेर पनि काम गर्नु पर्ने ।

**६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने  
तरिका:**

१. परिवारले बच्चाको आमाको काम सघाउँदा आमा र बच्चालाई हुने  
फाईदाको बारेमा परिवारसँग छलफल गर्ने ।
२. समुदायमा हुने बैठक वा भेलाहरूमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।



## बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि खानामा अण्डा/माछा/मासु/कलेजो पनि खुवाउौ ।

- ६ महिना पछि आमाको दूधले मात्र नपुग्ने हुँदा थप ठोस खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्छ ।
- २ वर्ष भित्रमा नै बच्चाको दिमागको धेरैजसो भागको विकास हुने गर्दछ। यस समयमा उनिहरूले सहि पोषण र स्याहार पाएनन् भने दिमागको पूर्ण विकास हुन पाउँदैन । यसले गर्दा उसको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासमा पर्ने नराम्रो असर जिवनभर रहन्छ ।
- बच्चाको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासको लागि अण्डा/माछा/मासु/कलेजो जस्ता पोषिलो खानेकुराको आवश्यक पर्छ ।
- ६ महिना पछि बच्चाले अन्य खाना पनि पचाउन थाल्छ ।



६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारण:  
माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाएमा दिशा लाग्छ भन्ने धारणा ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने  
उपाय

१. बच्चालाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाई रहेको आफै वा छिमेकमा कोहि भए बोलाएर उहाँहरूको अनुभव भन्न लगाई छलफल गर्ने ।
२. बच्चालाई किन दिशा लाग्न सक्छ भनेर आमाबुबा र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि किन दुई वर्षको उमेर भित्रका बच्चाहरूलाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात दिन जरूरी छ भनेर जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसँग पनि छलफल गर्न लगाउने ।
४. गाउँघर किलनिकमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।



**६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारण:**  
बच्चाको लागि छुट्टै खाना बनाउन भन्नक्ट मान्ने र परिवारको खाना नै  
खुवाउन सजिलो मान्ने ।

**६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन  
सकिने उपायः**

१. परिवारलाई पकाएकै खाना पनि कसरी बच्चाको लागि पोषिलो बनाउन  
सकिन्छ भनेर छलफल गर्ने ।
२. समयमा नै बच्चाको खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउँदा हुने फाईदाको बारेमा  
श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि बच्चाको  
उमेर अनुसारको खाना र स्याहार किन गर्नुपर्छ भनी जानकारी गराई  
यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसंग पनि छलफल गर्न लगाउने ।

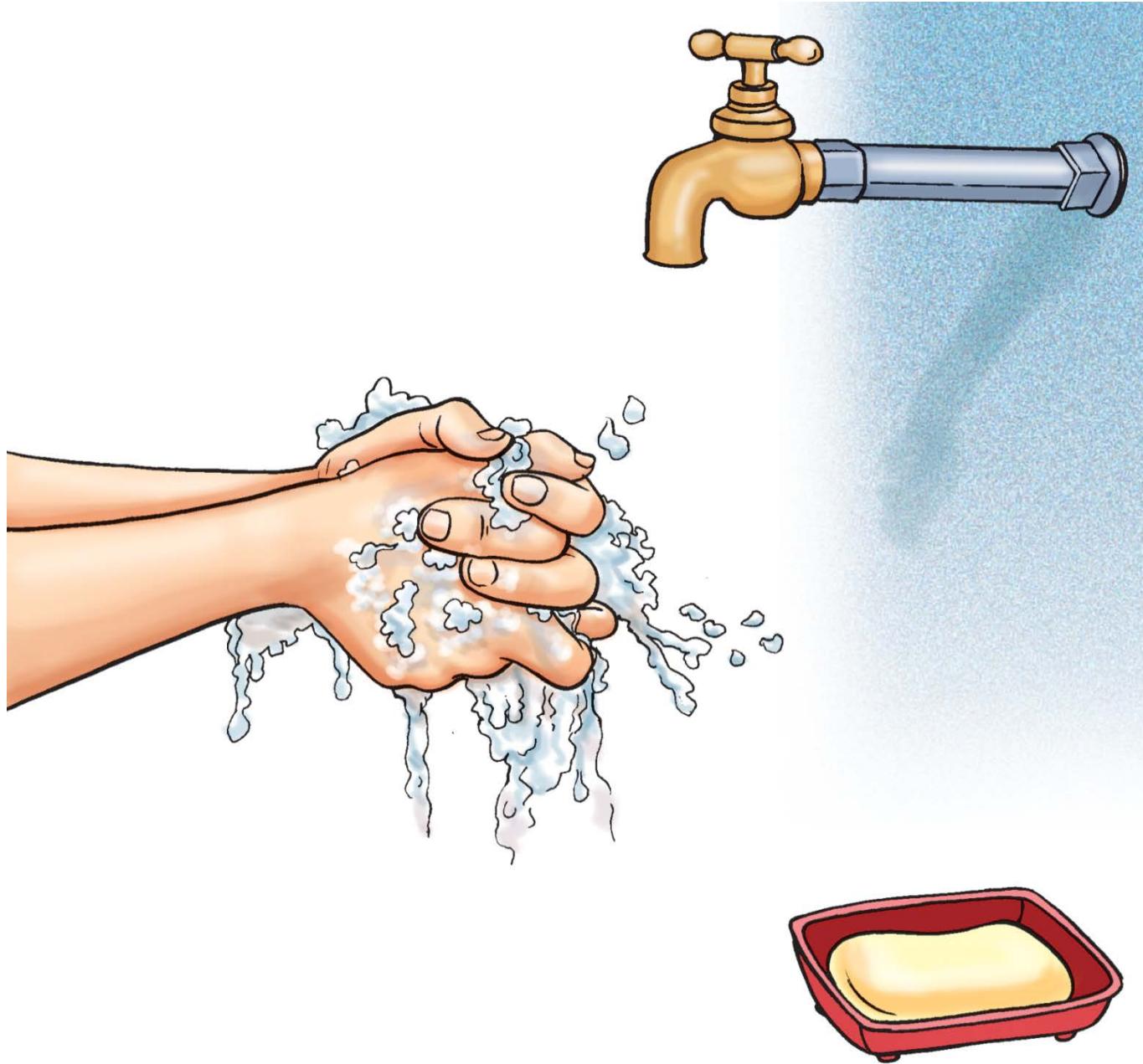


## **६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारणः**

बच्चाको खाना भनेपछि जाउलो (चामल, अलिकति घिउ र बेसार हालेर बनाइएको) र लिटो मात्र हो भन्ने सोचाई ।

## **६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपायः**

१. बच्चाको लागि पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो कसरी बनाउने भनेर आमा र परिवारको अन्य सदस्यहरूलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने (मिल्छ भने पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो बनाएर देखाईदिने ।)



**सधै साबुन पानीले मिची मिची हात धोऊ ।**

(खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि, खाना खानु र बच्चालाई खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि र फोहोर चलाई सकेपछि)

- विभिन्न रोगहरूबाट बच्ने सबैभन्दा सरल उपाय साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु नै हो ।
- फोहोर खाइने मुख्य माध्यम नै फोहोर हात हो ।





## साबुन पानीले हात नधुनुको कारणः

हात धुन अलिंग गर्ने वा पानीले मात्र धुँदा नै सफा हुन्छ भनिठान्ने ।

## साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउन सकिने उपायः

१. हात साबुन पानीले किन धुनुपर्छ भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।

मिल्छ भने पानीले मात्र हात धुँदा र साबुन पानीले धुँदा के फरक पर्छ हात धोएर देखाउँदै छलफल गर्ने ।

(परिवारका सबै सदस्यहरूलाई एकै ठाउँमा राखेर उनिहरू मध्ये सफा हात देखिने कुनै एकजनालाई पानीले मात्र हात धुन लगाउने । पखालेको पानी सफा भाँडामा जम्मा गरेर सबैलाई देखाउने । फेरि उसैलाई साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउने । पहिले जस्तै पखालेको पानीलाई सफा भाँडामा जम्मा गरेर अघि र अहिलेको पानीमा के फरक छ छलफल गर्दै प्रष्ट पार्न पनि सकिन्छ ।)

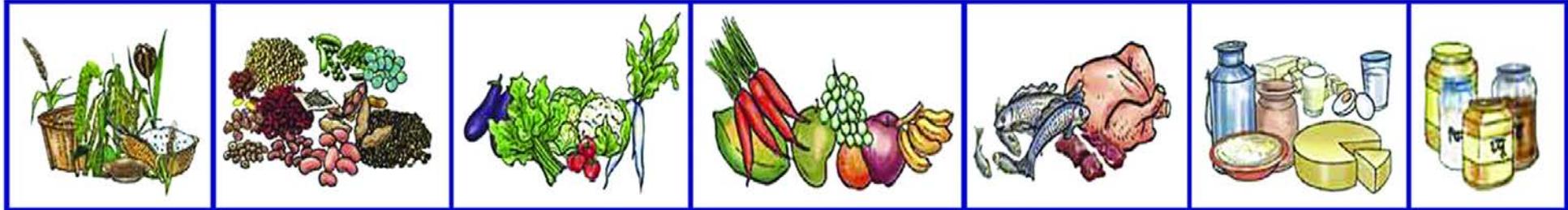


## **साबुन पानीले मिचीमिची हात नधुनुको कारणः**

घरमा सधै साबुन नहुने र किन्नलाई पनि महँगो मान्ने ।

## **साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने बनाउन सकिने तरिका:**

१. जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माख्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी दिने ।
२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माख्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी गराउने ।



- गर्भवती महिलाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहँला फलफुल) र एक छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाना खाउँ ।
- बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाई रहेकि आमाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहँला फलफुल) र दुई छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाउँ ।
  - आमालाई रगतको कमि हुन नदिन ।
  - आमालाई बच्चा पाउन सक्षम बनाउन ।
  - बच्चा र आमालाई स्वरस्थ राख्न ।
  - कम तौलको बच्चाको जन्ममा कमी गर्न ।



## गर्भवती अवस्थामा बढी पोषिलो र थप खाना नदिनुको कारणः

गर्भवती हुनु वा बच्चा पाउनुलाई सामान्य अवस्था हो भन्ने सोचाई ।

## गर्भवतीको खानामा विषेश ध्यान दिने बनाउन सकिने उपायः

१. किन गर्भवती महिलालाई उनको खानामा परिवारले विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भनेर उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अरु सदस्यलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने ।
२. गाँउघर किलनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने र स्वास्थ्य संस्था जान सल्लाह दिने ।



## **बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप छाक वा बढी खाना नखुवाउनुको कारण:**

सुत्केरी अवस्थासम्म मात्र विशेष/थप छाक खाना खुवाउने त्यसपछि सामान्य खाना खान दिईने चलन ।

## **बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप खाना खुवाउन लगाउने उपाएः**

१. दूध खुवाउँदै गरेकि आमालाई किन पोषिलो र बढी खाना खुवाउनु पर्छ भनेर उसको श्रीमान्, सासु र परिवारका अर्ल सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।  
*(गाउँघरमा यस्ता उदाहरणहरू भएमा दिन सकिन्छ)*
२. गाँउघर किलनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।
३. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।

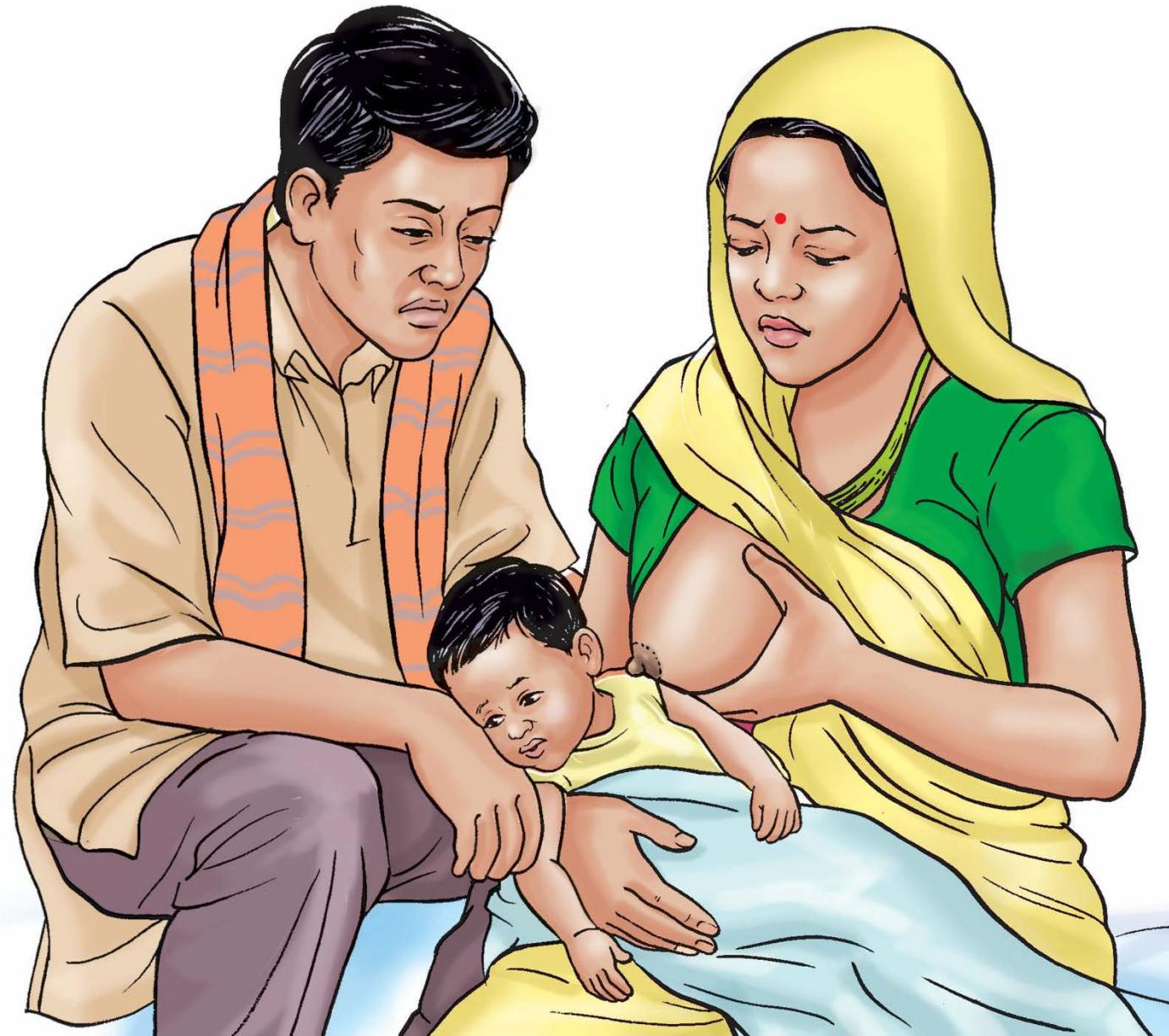


गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो  
नहुनुको कारणः

घरको दैनिक खाना नै पोषिलो नहुने ।

गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो बनाउन  
सकिने उपायः

१. स्थानिय स्तरमा पाईने कुन कुन खानेकुराहरू पोषिला छन् भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
२. हरेक छाकमा किन चारै प्रकारमा खानेकुराहरू (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तथा पहेला फलफूलहरू, माघा/मासु/अण्डा/दूध आदि) चाहिन्छ भनेर परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी गराउँदै छलफल गर्ने ।



- ६ महिना भन्दा सानो बिरामी बच्चालाई आमाको दूध नियमित खुवाई राखौ ।
- ६ महिना पूरा भईसकेको बिरामी बच्चालाई आमाको दूधको साथसाथै थप पोषिलो खानाहरू पनि खुवाउँ । बच्चा निको भै सकेपछि पनि दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाई राखौ ।
  - विरामी हुँदा रोगसँग लड्न तागतको लागि ।
  - छिटै तन्दुरुस्त हुनको लागि ।



## **विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनु वा भोल मात्र खुवाउनुको कारणः**

विरामी बच्चालाई खुवाउँदा पचाउन सक्दैन भनेर भोल खानेकुरा मात्र खान दिने वा केही नखुवाउने ।

## **विरामी हुँदा पनि बच्चालाई खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपायः**

१. विरामी परेको समयमा बच्चालाई पोषिलो खानेकुराको किन आवश्यकता पर्दछ र कस्तो खाना खुवाउने भनेर उसको आमा तथा परिवारका अन्य सदस्यसंग छलफल गर्ने ।
२. विरामी बच्चालाई ठोस खाना खुवाउने कुनै परिवार छ भने त्यस्तो परिवारलाई बोलाएर उनिहरूलाई अनुभव भन्न लगाउने र छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका भारफूक गर्ने वा धामी भाँत्रीलाई पनि बच्चाको उमेर अनुसारको खाना र स्याहारको बारेमा जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूलाई जानकारी गराई छलफल गर्न लगाउने ।

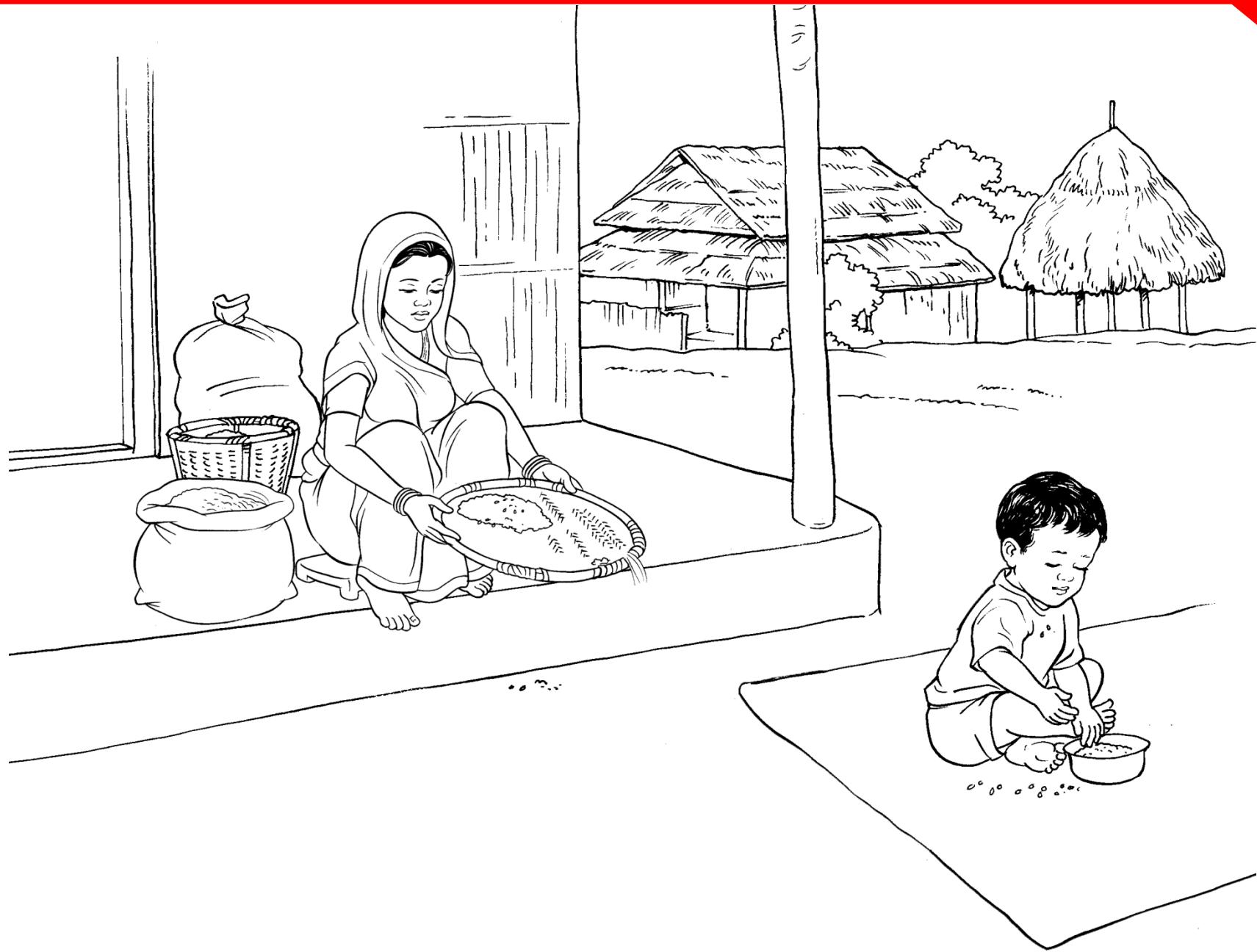


**विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारणः**

विरामी हुँदा बच्चाले खान मान्दैन ।

**विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खुवाउन लगाउन सकिने उपाएः**

१. बच्चा विरामी हुँदा बच्चालाई कसरी खुवाउने र बच्चाले के मन पराउँछ, त्यसलाई कसरी पोषिलो बनाउन सकिन्छ भनेर आमाबाबु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग बसेर छलफल गर्ने ।
२. गाँउघर किलनिकबाट बच्चा विरामी हुँदा कसरी खुवाउन सकिन्छ भनेर जानकारी गराई राख्ने ।



## **विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारणः**

आमाले बच्चालाई कुरेर पटक पटक खुवाउन भ्याउँदैन ।

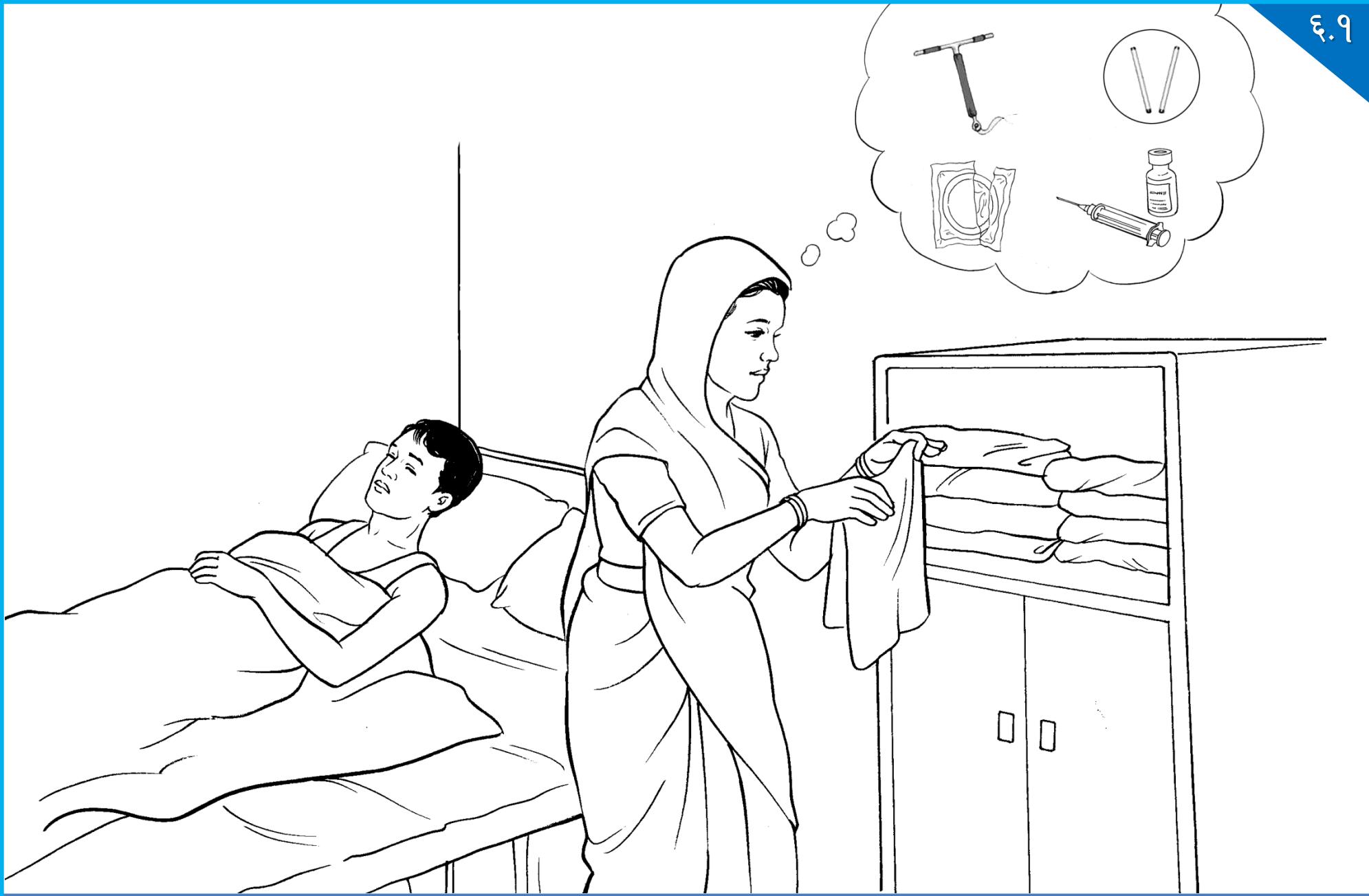
## **विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खाना खुवाउन लगाउने उपायः**

१. बच्चाको लागि खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने महत्वपूर्ण समय कुन हो भनेर श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई राखेर छलफल गर्ने ।
२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक वा भेला तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।



सुत्केरी भएपछि तुरुन्तै गर्भवती हुनबाट बच्न उपयुक्त परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगको लागि योजना बनाउँ र प्रयोग पनि गरौ ।

- आमा र बच्चाको राम्रो स्वाथ्यको लागि ।
- आमा र बच्चामा रगतको कमि हुन नदिन ।
- बच्चाको राम्रो स्याहारको लागि ।



## **गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः**

श्रीमान् श्रीमती बिचमा नै पनि परिवार नियोजनको बारेमा सरसल्लाह गर्न लाज हुने ।

## **गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः**

१. श्रीमान् श्रीमती दुबै जनालाई सँगै राखेर गर्भान्तरको महत्वको बारेमा छलफल गर्ने ।
२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर छलफल गर्दै जानकारी गराउने ।

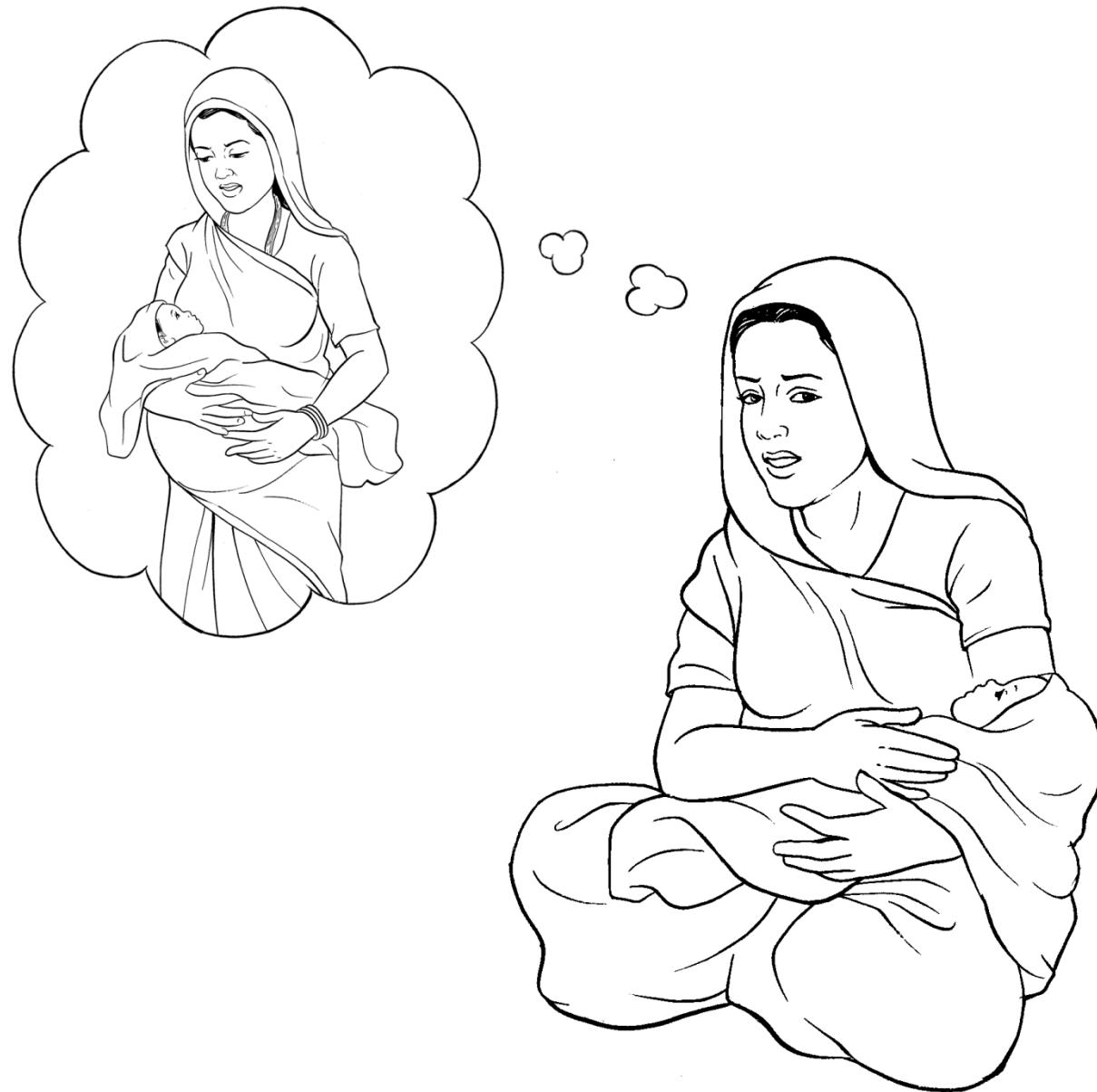


## **गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः**

**बच्चाहरू एकै पटक हुर्कन्छन् भन्ने धारणा**

## **गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः**

१. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राख्ने छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ भनेर छलफल गर्ने ।
२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।



## **गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः**

आकस्मिक गर्भधारण हुनबाट बच्ने उपायबारे थाहा नहुनु

## **गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः**

१. आकस्मिक गर्भधारण कसरी रोक्न यसबारेमा सल्लाह तथा साधन कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।
२. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राख्नेर छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ भनेर छलफल गर्ने ।



**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सुवेतो परिवार कलोस फुलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनराख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं





**USAID**  
अमेरिकी जनताबाट

**सुआहारा**  
सुधो परिवार कलोस फुलोस



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनराख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संवार केन्द्र  
देहु, काठमाडौं

