

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು - ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮಗಳು

❖ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಗು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕ ಅವಧಿ	ಸಂದೇಶಗಳು/ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 4-6 ತಿಂಗಳುಗಳು:	<ul style="list-style-type: none"> ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಐರನ್ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕ ಡೋಸೇಜ್‌ಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು (ಒಟ್ಟು 100 ಅಥವಾ 200 ಮಾತ್ರೆಗಳು). ಎರಡು ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಂ.ಸಿ.ಪಿ. ಕಾರ್ಡ್ ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು - ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು; ಐಯೋಡಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು - ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು; ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 2 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 7 ರಿಂದ - 9ನೇ ತಿಂಗಳು:	<p>ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲದೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.</p> <ul style="list-style-type: none"> ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕ, ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸೇರಿದಂತೆ 3 ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು (ಎನ್.ಎಚ್.ಡಿ. ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ) ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ಕುಟುಂಬದವರು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು (ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಹಣ ಉಳಿಸಿ ಇರಿಸಬೇಕು, ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು). ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಸವ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕು (ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಸೂಲಗತ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಡಿ.ಡಿ.ಕೆ./ಬ್ಲೇಡ್ ಮತ್ತು ನೂಲು, ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು). ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಸಲು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು (ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ರಕ್ತ ದಾನ ಪಡೆಯುವ/ರಕ್ತ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು). ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತಕ್ಷಣದ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು (ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು, ತಕ್ಷಣವೇ ತ್ವಚ್ಚೆಯಿಂದ ತ್ವಚ್ಚೆ ಆರೈಕೆ, ಸ್ನಾನ ವಿಳಂಬಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನೇ ಹಚ್ಚದಿರುವುದು). ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರುವುದು: ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದು (ಐ.ಯು.ಡಿ.) ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಗೊಳಿಸುವುದು (ಟಿ.ಎಲ್.) ಅಥವಾ ಪತಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ (ಎನ್.ಎಸ್.ಪಿ.). <p>ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ಸೊಸೆ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 7 ರಿಂದ 9 ನೇ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ) ಆಕೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ, ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಡ್ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು; ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮನೆ ಹೆರಿಗೆ, ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕದ ಆರೈಕೆ, (ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ಆರೈಕೆ ಕೂಡಾ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು.</p>
ಪ್ರಸವದ ದಿನದಂದು:	<ul style="list-style-type: none"> ತಕ್ಷಣವೇ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು (ಹಾಲುಣಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ನೀಡಬಾರದು). ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ/ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು (ಕೈ ಸ್ವರ್ಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು, ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಹೊಕ್ಕುಳು ಬಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬೇಕು). ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಮತ್ತು ಒ.ಪಿ.ವಿ.-0. ಹೆರಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು - ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ. ನವಜಾತ ಶಿಶು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತನಿಖೆ ಮಾಡುವುದು: <ul style="list-style-type: none"> ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಾಂಕಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು 1 ತಿಂಗಳು ಮುಂಚೆಯೇ ಜನನ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಜನನ ವೇಳೆಯ 2 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನನ ವೇಳೆಯಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ



ಸಂಪರ್ಕ ಅವಧಿ

ಸಂದೇಶಗಳು/ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

ಪ್ರಸವದ ದಿನದಂದು:

- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದು, ತ್ವಚ್ಚೆಯಿಂದ ತ್ವಚ್ಚೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಸೇರಿದಂತೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು) ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ ವಾರದ ಬಳಿಕ: (ವಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಗು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು)

- ಸತತವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು) ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಒದಗಿಸುವುದು - ಜ್ವರ, ದುರ್ನಾತದ ಸ್ರಾವ, ಹೊಸತಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- ದುರ್ಬಲವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು:
 - ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು - ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮಗು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.
 - ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ, ತ್ವಚ್ಚೆಯಿಂದ ತ್ವಚ್ಚೆಗೆ ಆರೈಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
 - ಅಗತ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆದ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು.

ಜನಿಸಿದ 8-30 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ:

- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು.
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು.
- ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುವ ಮಗುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು (ಹಿಂದಿನಂತೆ).
- ಜನನ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು (ಆಯ್ಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎ.ಎನ್.ಎಂ ಬಳಿ ಕಳಿಸಬೇಕು).

1-5 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವೆ:

- 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಜನನ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು (ಆಯ್ಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಎ.ಎನ್.ಎಂ ಬಳಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕು).
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆ ಅಂತರ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- 6 ತಿಂಗಳು ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

6-8 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವೆ:

- ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆ:
 - ಅನ್ನ, ಖಿಚ್ಡಿ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಅರೆ-ಘನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
 - ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು 200 ಗ್ರಾಂ ಆಗುವಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
 - ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.
 - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬಂತೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
 - ಪ್ರಚೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬೇಕು: ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಖಾಯಿಲೆ ಬಳಿಕ ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- 9ನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಒದಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತೂಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು (ಆಹಾರಗಳ ಕೊರತೆ, ಲಿಂಗ ಬೇಧಗಳು, ಸಹಾಯಕರು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು).
- ಜನನ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು (ಆಯ್ಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಎ.ಎನ್.ಎಂ ಬಳಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕು).

9-24 ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವೆ:

- 12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.
- ಇವುಗಳತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು:
 - ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು (ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ 300 ಗ್ರಾಂ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು, ಮತ್ತು 18ನೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 500 ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು).
 - ಖಾಯಿಲೆ ಬಳಿಕ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
 - ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ದಡಾರಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮಾಸಿಕವಾಗಿ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿಶೇಷ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗುವ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು (ಆಹಾರಗಳ ಕೊರತೆ, ಲಿಂಗ ಬೇಧಗಳು, ಸಹಾಯಕರು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು).