

ए. एन. एम.

आशा सहयोगिनी


आंगनवाड़ी कार्यकर्ता

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता

के लिए पिलप बुक


unicef
unite for Children

Concept and design by - Save the Children
एस.बी.सी.सी. पार्टनरशिप के अन्तर्गत युनिसेफ के सहयोग से
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, जयपुर द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

 **Save the Children**

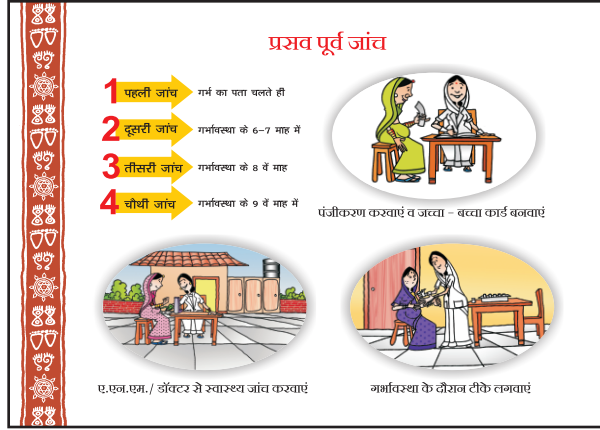

An ISO 9001: 2008 Certified Institution



फिलप बुक का प्रयोग कैसे करें:-

1. चित्रों को आप पहले अच्छी तरह देखें और संदेशों को पढ़ लें।
2. घर-घर संपर्क के दौरान अभिवादन कर पहले बातचीत का माहौल बनाएं।
3. फिलप बुक के उपयोग से पूर्व सहज वातावरण बनाएं तथा सरल स्थानीय भाषा का उपयोग करें।
4. संदेशों वाले पन्ने को अपनी तरफ एवं चित्र सामने की ओर रखें।
5. चर्चा के बिन्दुओं को समझाएं, आपकी समझ के लिए चित्रों को छोटे बॉक्स में आपकी तरफ वाले पन्ने पर भी दिया गया है।
6. पन्ना पलटने से पहले मुख्य बिन्दु दोहरा दें व साथ साथ जांचते चलें कि विषय पर समझ बन रही है या नहीं?
7. संभावित प्रश्नों की पूर्व तैयारी करें व प्रश्नों हेतु प्रोत्साहित करें।
8. सत्र के अंत में सहयोग एवं धैर्यता के लिए धन्यवाद अवश्य दें।
9. अधिक जानकारी के लिए ए.एन.एम. या निकटवर्ती सरकारी अस्पताल से संपर्क की सलाह दें।

प्रसव पूर्व जांच



- आंगनबाड़ी या स्वास्थ्य केन्द्र पर जितना जल्दी हो सके पंजीकरण करवाएं व जच्चा-बच्चा कार्ड बनवाएं।
- समय पर एएनएम / डॉक्टर द्वारा स्वास्थ्य जांच होने पर गर्भावस्था के दौरान जोखिम की समय रहते जानकारी हो सकती है। गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला स्वस्थ रहेगी तभी वह सुरक्षित रूप से स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है।
- गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार जांचे होनी चाहिए: **पहली जांच** गर्भ का पता चलते ही, **दूसरी** – गर्भावस्था के 6-7 माह में, **तीसरी**– गर्भावस्था के 8 वें माह में व **चौथी** – गर्भावस्था के 9 वें माह में।
- इसके लिए यह भी ज़रूरी है कि गर्भवती की सभी जांचे पूर्ण रूप से हों जैसे-पेट की जांच, खून की जांच, पेशाब की जांच, रक्तचाप की जांच एवं वजन लेना इनमें शामिल होना चाहिए। ये जांचें होने से गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के दौरान होने वाले खतरों की शीघ्र पहचान और उनके शीघ्र निराकरण में मदद मिलती है।
- गर्भावस्था के दौरान महिला को टी टी के दो टीके लगाए जाते हैं, इससे मां व बच्चे दोनों का टिटनस से बचाव होता है। यदि इससे पहले वाला प्रसव 3 साल के भीतर हुआ है तो टीटी का एक ही टीका लगाया जाता है।

प्रसव पूर्व जांच

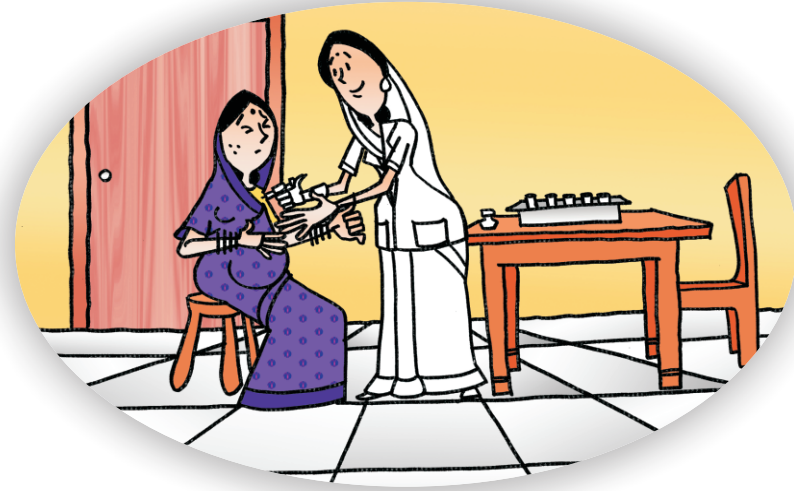
- 1** पहली जांच → गर्भ का पता चलते ही
- 2** दूसरी जांच → गर्भावस्था के 6-7 माह में
- 3** तीसरी जांच → गर्भावस्था के 8 वें माह में
- 4** चौथी जांच → गर्भावस्था के 9 वें माह में



पंजीकरण करवाएं व जच्चा - बच्चा कार्ड बनवाएं



ए.एन.एम./ डॉक्टर से स्वास्थ्य जांच करवाएं



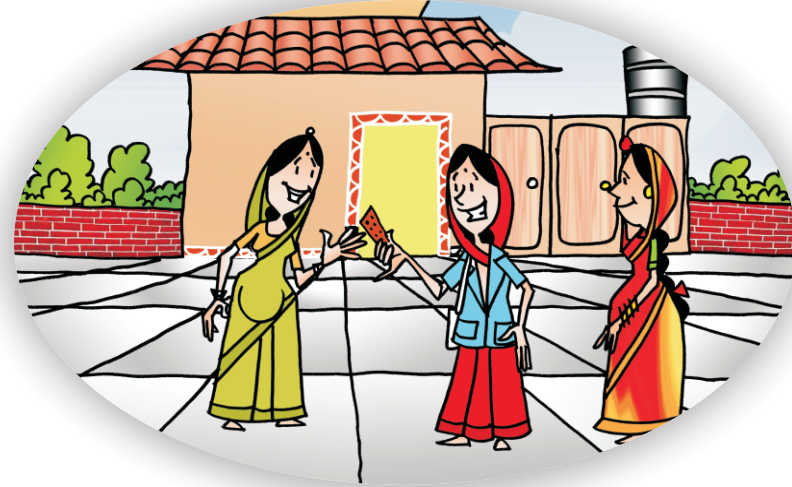
गर्भावस्था के दौरान टीके लगवाएं



आयरन की 100 गोली

- गर्भावस्था के दौरान आमतौर पर महिला में खून की कमी हो जाती है, साथ ही प्रसव के समय भी अतिरिक्त खून जाता है, जिसकी पूर्ति के लिए गर्भवती महिला को कम से कम 100 आयरन की गोली ज़रूर खानी चाहिए। यह इसलिए भी ज़रूरी है क्योंकि पेट में पल रहे बच्चे को मां के खून से ही पोषण मिलता है।
- आयरन की एक गोली रोजाना, कम से कम 100 दिन तक खानी चाहिए। यदि महिला में हीमोग्लोबिन 9 ग्राम से कम है तो एक गोली दिन में दो बार खानी चाहिए।
- आयरन की गोलियों से खून बनता है और इनके सेवन से महिला व बच्चे में खून की कमी से होने वाले खतरों एवं जटिलताओं से बचा जा सकता है।
- ये गोलियां खाने से कुछ महिलाओं में घबराहट व उल्टी की शिकायत हो सकती है। ऐसी महिलाएं ये गोलियां भूखे पेट नहीं लें और यदि अधिक जी घबराये तो रात के खाने के बाद सोने से पूर्व इसे लें।
- परिवार के सदस्य ध्यान रखें कि महिला रोज़ एक आयरन की गोली खाए।
- आयरन की गोलियां आंगनवाड़ी या उपकेंद्र पर निः शुल्क मिलती हैं।

आयरन की 100 गोली



आंगनबाड़ी केन्द्र से आयरन की गोलियां प्राप्त करें



परिवार के सदस्य गर्भवती को आयरन की गोलियां लेने की याद दिलाएं

गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त पौष्टिक आहार



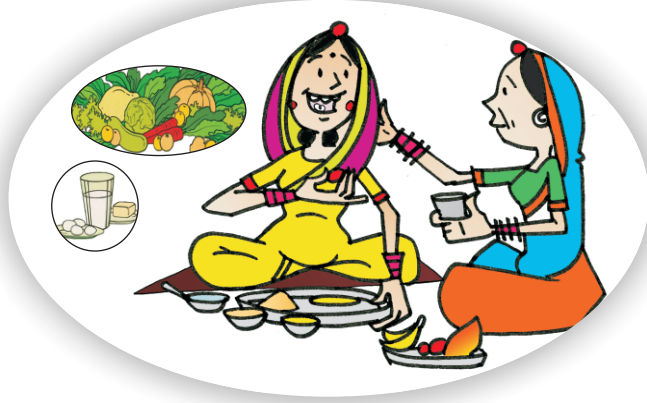
- गर्भवती महिला का गर्भावस्था के दौरान 10–12 किग्रा. वज़न बढ़ना चाहिए। ऐसा होने पर जन्म के समय बच्चे का औसत वज़न 2.8 किलोग्राम होता है। यदि गर्भवती महिला का वज़न सही से न बढ़े तो होने वाला बच्चा भी कम वज़न का पैदा हो सकता है, इससे बच्चे की जान को खतरा हो सकता है। ऐसा न हो इसके लिए गर्भवती महिला को उचित मात्रा में संतुलित भोजन करना चाहिए।

- पेट में बढ़ रहे बच्चे को पोषण, मां के द्वारा ही प्राप्त होता है। इसलिए इस दौरान मां को अधिक मात्रा में अधिक पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। गर्भ में पल रहे बच्चे की आवश्यकता को ध्यान में रखकर गर्भवती महिला को नियमित भोजन से सवाई मात्रा में भोजन करना चाहिए।
- गर्भावस्था में अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए गर्भवती के आहार में सभी खाद्य पदार्थ समूहों से भोजन सम्मिलित होना चाहिए जैसे अनाज, दालें, फल-सब्जी, दूध व दूध से बने पदार्थ, घी / तेल, आदि।
- घर के नियमित भोजन से गर्भवती महिला को चूंकि सभी आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं इसलिए यह ज़रूरी है कि वह नियमित भोजन के अतिरिक्त आंगनबाड़ी में दिए जाने वाले पूरक पोषाहार का भी सेवन करे। यह उसके स्वास्थ्य एवं बच्चे की वृद्धि के लिए अत्यन्त लाभदायक है। इस पोषाहार को गर्भवती महिला को आवश्यक रूप से स्वयं ही खाना चाहिए तथा इसे परिवार के उपयोग में नहीं लेना चाहिए।
- समुचित व संतुलित आहार गर्भावस्था की सबसे बड़ी आवश्यकता है। गर्भवती महिला समय पर उचित आहार ले, इसका महिला स्वयं एवं परिवार के अन्य सदस्य ध्यान रखें।

उचित आराम

- गर्भवती महिला को रात में 8 घंटे आराम के अलावा दिन में भी 2 घंटे आराम करना चाहिए।
- गर्भवती महिला को ज्यादातर बाईं करवट सोना चाहिए तथा करवट से ही उठना चाहिए। बाईं करवट सोने से गर्भस्थ शिशु तक रक्त प्रवाह अच्छे से होता है।
- गर्भवती महिला को अपने नियमित काम-काज करने चाहिए लेकिन न तो उसे भारी बोझ उठाना चाहिए और न ही कठिन काम करने चाहिए।
- गर्भवती महिला का उसके परिवार द्वारा उचित आराम का ध्यान रखा जाना चाहिए।

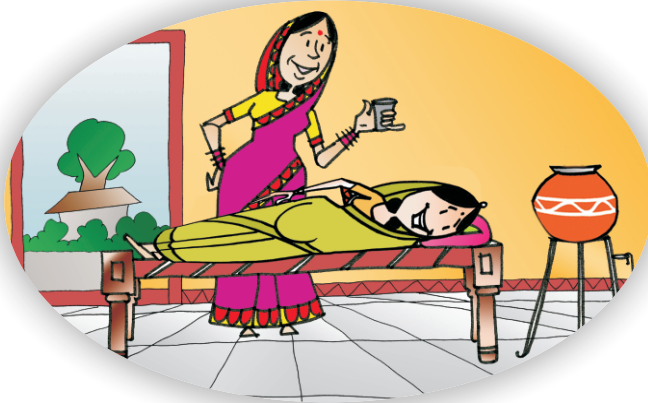
गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त पौष्टिक आहार



गर्भवती महिला को उचित पौष्टिक आहार दें



आंगनबाडी केन्द्र से पूरक पोषाहार प्राप्त करें



गर्भवती महिला के आराम का ध्यान रखें

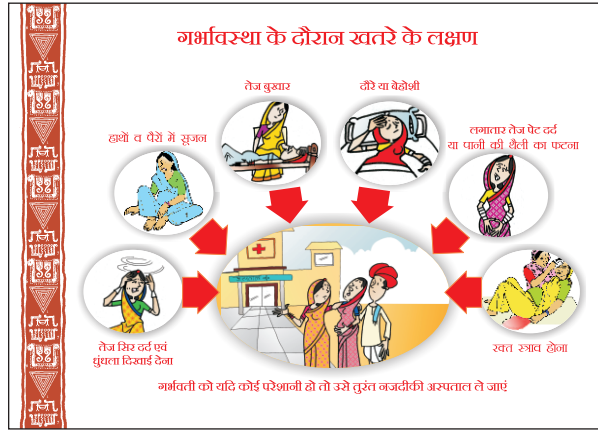


नियमित घरेलू काम करें



वज़न न उठाएं

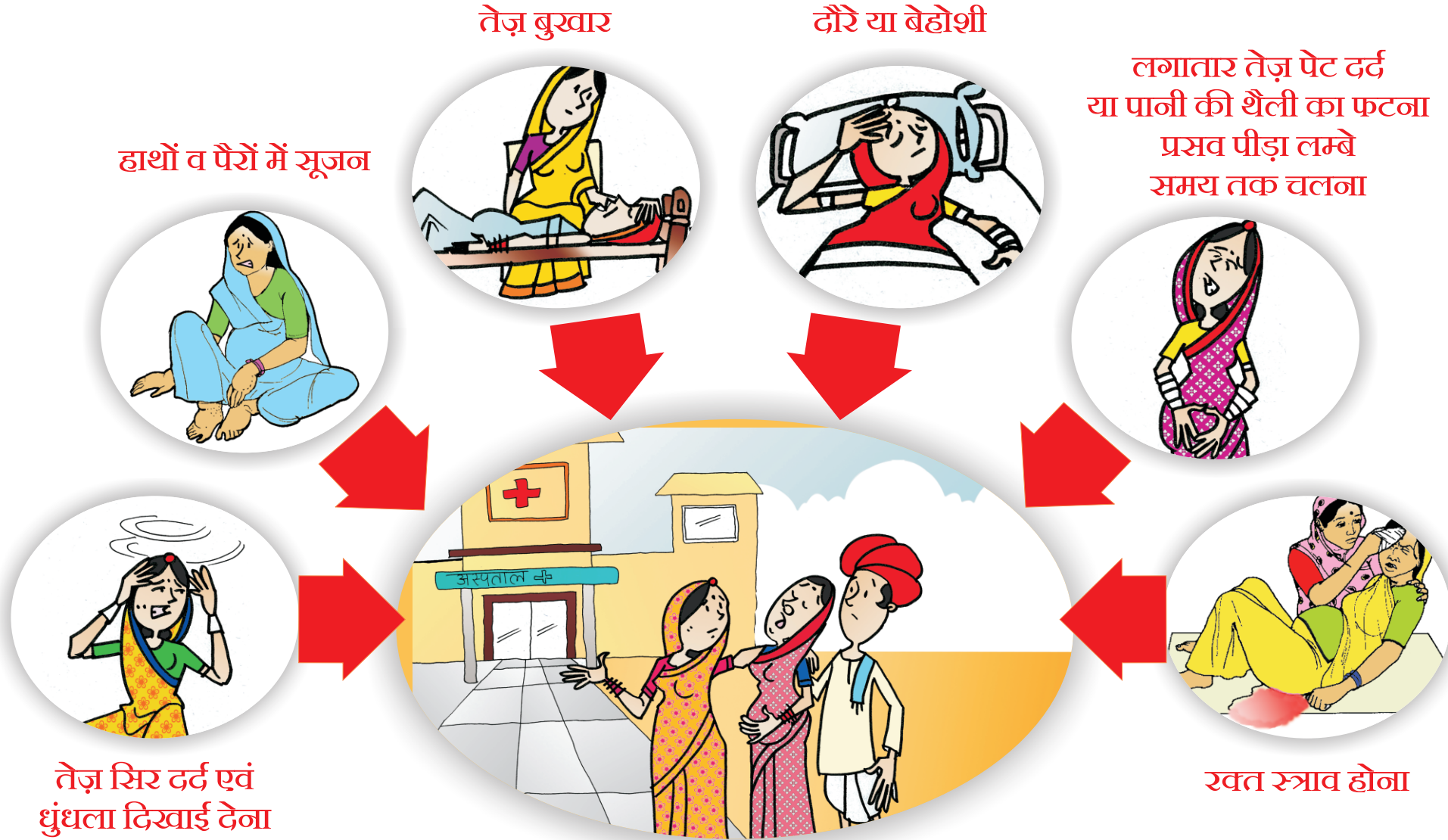
गर्भावस्था के दौरान खतरे के लक्षण



गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला में यदि निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण दिखाई देता है तो वह आने वाली जटिलता या खतरे का संकेत है ऐसी स्थिति में गर्भवती महिला एवं उसका परिवार इसे गंभीरता से ले तथा गर्भवती को तुरंत ही उपयुक्त स्वास्थ्य केन्द्र / चिकित्सक के पास ले जाएं।

- गर्भावस्था के दौरान योनि से रक्तस्राव होना।
- समय पूर्व प्रसव (8 माह की अवधि से पहले)।
- तेज सिर दर्द एवं साथ में धुंधला दिखाई देना।
- दौरे या बेहोशी।
- लगातार तेज पेट दर्द।
- तेज बुखार।
- हाथों, पैरों व चेहरे पर सूजन।
- शिशु का 28 सप्ताह बाद भी न हिलना।
- प्रसव पीड़ा के बिना ही पानी की थैली फट जाना।

गर्भावस्था के दौरान खतरे के लक्षण



गर्भवती को यदि कोई परेशानी हो तो उसे तुरंत नजदीकी अस्पताल ले जाएं

गोदभराई



गोदभराई के समय गर्भवती महिला व उसके परिवार वालों को संस्थागत प्रसव, प्रसवपूर्व तैयारी व शिशु के जन्मते ही की जाने वाली देखभाल के बारे में बताएं :

- जन्मते ही शिशु को ताप हानि से बचाने के लिए एक साफ कपड़े से पोंछकर दूसरे साफ कपड़े में लपेटें, इसके लिए आवल बाहर आने का भी इंतजार न करें। नवजात को मां के साथ ही सुलाएं।
- शिशु का वजन कराएं, कम वजन (2.5 किलो से कम) के शिशुओं के लिए विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। ऐसी स्थिति में चिकित्सकीय सलाह लें।
- जन्म होते ही नवजात को जितना जल्दी हो सके मां का पहला दूध पिलाएं। ध्यान रहे कि स्तनपान आधे घंटे के भीतर ही हो।
- शिशु को संक्रमण से बचाने के लिए घुट्टी, गुड़ला, शहद या पानी बिल्कुल न दें।
- शिशु की नाल को सूखा रखें, उस पर कुछ भी न लगाएं।
- बीसीजी का टीका व पोलियो की जीरो खुराक भी पिलवाएं।
- नवजात को साफ हाथों से ही उठाएं व अधिक लोगों के हाथों में न दें।
- छः माह तक केवल स्तनपान कराएं, पानी की एक बूंद भी न दें।

गोदभराई



शिशु का वजन कराएं



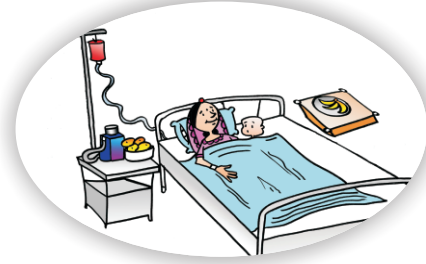
घुट्टी न पिलाएं



जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराएं



नवजात को साफ हाथों से उठाएं



संस्थानगत प्रसव-सुरक्षित प्रसव



6 माह तक केवल स्तनपान करवाएं

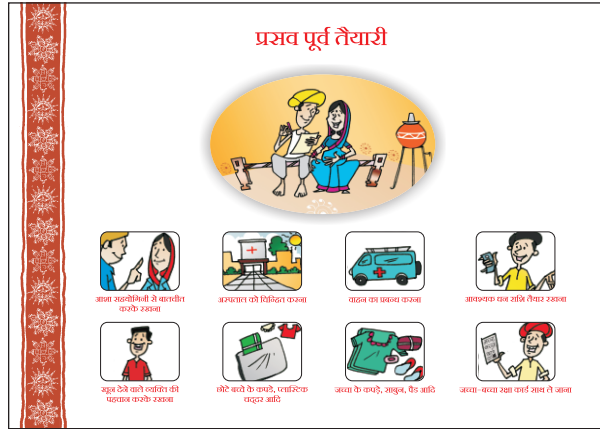


टीके लगवाएं



पोलियो की खुराक पिलाएं

प्रसव पूर्व तैयारी



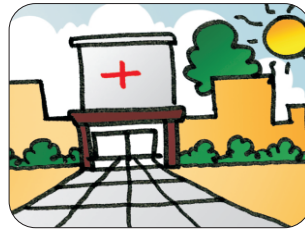
प्रसव के दौरान कब जटिलता पैदा हो जाए इसका पहले से पता लगाना मुश्किल होता है, लेकिन इन जटिलताओं का आसानी से इलाज संभव है अगर प्रसव संस्थागत हो। यह गर्भवती महिला व शिशु दोनों के लिए ही सुरक्षित है। संस्थागत प्रसव हेतु कुछ तैयारी पहले से ही कर लेनी चाहिए, जैसे:

- अस्पताल को चिन्हित करना।
- वाहन को चिन्हित कर तैयार रखना।
- आवश्यक धन राशि तैयार रखना।
- साथ जाने वाले व्यक्ति और आशा-सहयोगिनी से बातचीत कर के रखना।
- जच्चा-बच्चा कार्ड साथ लेकर जाने के लिए संभाल कर रखना।
- जच्चा के कपड़े, साबुन, चप्पल व सैनेटरी पैड तैयार रखना।
- बच्चे को पोंछने व लपेटने के लिए साफ कपड़े, प्लास्टिक चदर, बच्चे के अतिरिक्त कपड़े तैयार रखना।
- खून देने वाले व्यक्ति की पहचान करना।

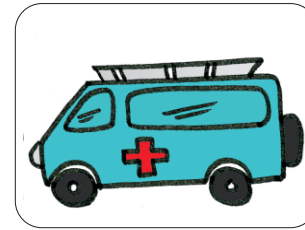
प्रसव पूर्व तैयारी



आशा सहयोगिनी से बातचीत करके रखना



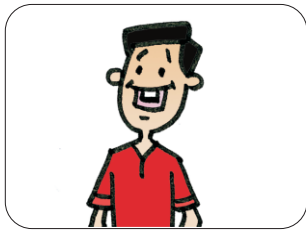
अस्पताल को चिन्हित करना



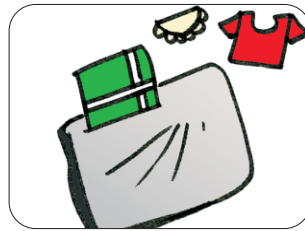
वाहन का प्रबंध करना



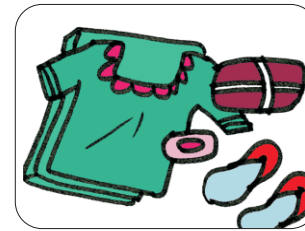
आवश्यक धन राशि तैयार रखना



खून देने वाले व्यक्ति की पहचान करके रखना



छोटे बच्चे के कपड़े, प्लास्टिक चद्दर आदि



जच्चा के कपड़े, साबुन, पैड आदि



जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड साथ ले जाना

संस्थागत प्रसव सुरक्षित प्रसव



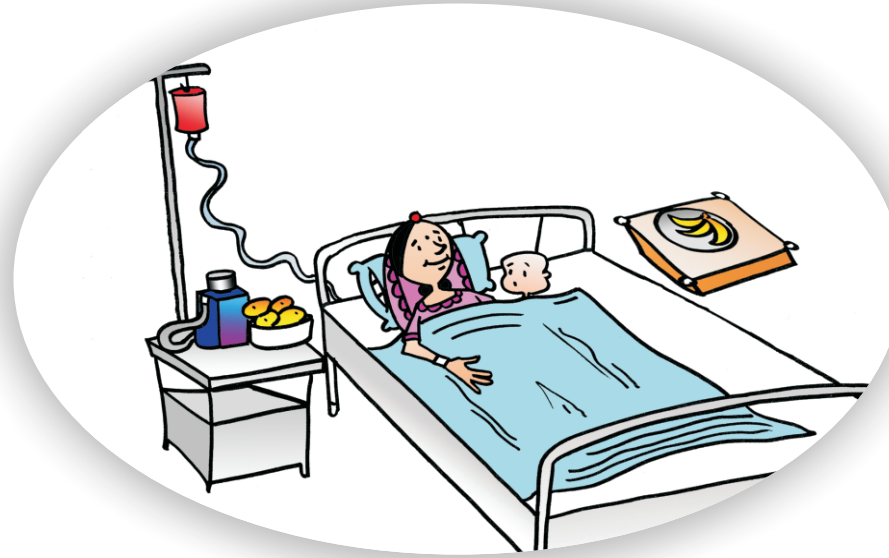
- संस्थागत प्रसव करवाने पर महिला को जननी सुरक्षा योजना के तहत आर्थिक लाभ भी मिलता है।

आपातकालीन घरेलू प्रसव

यदि किसी कारणवश संस्थागत प्रसव संभव नहीं हो तथा प्रसव घर पर ही करवाना पड़े तो निम्नलिखित तैयारी अवश्य रखें:

- एएनएम / नर्स बहन को चिन्हित कर तैयार रखना।
- सुरक्षित प्रसव हेतु ममता किट को तैयार रखना।
- प्रसव हेतु घर में एक साफ, सूखा, गर्माहट वाला कमरा चिन्हित कर तैयार रखना।
- बच्चे को पोंछने व लपेटने के लिए साफ कपड़े, प्लास्टिक चद्दर, बच्चे के अतिरिक्त कपड़े तैयार रखना।

संस्थागत प्रसव-सुरक्षित प्रसव



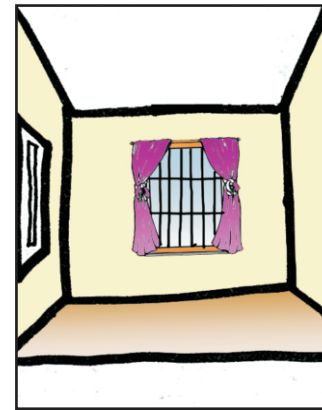
आपातकालीन घरेलू प्रसव



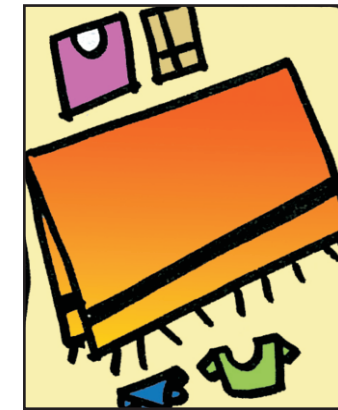
ए.एन.एम. नर्स की पहचान करके रखना



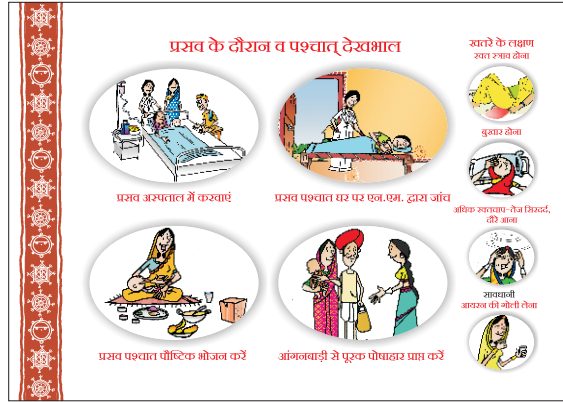
ममता किट



साफ-सूखा गर्माहट वाला कमरा तैयार रखें



बच्चे को पोछने-लपेटने वाले कपड़े तैयार रखना



प्रसव के दौरान व पश्चात् देखभाल

- प्रसव संस्थागत ही कराएं, जहां महिला के लिए उचित देखभाल व आवश्यक सुविधाएं मिल सकें।
- प्रसव पश्चात् महिला की तीन चिकित्सकीय जांच अवश्य कराएं।
- गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिला के शरीर में पौष्टिक तत्वों की काफी कमी हो जाती है। इस कमी को जल्दी पूरा करने के लिए महिला को अधिक मात्रा में अधिक पौष्टिक एवं जल्द पचने वाला भोजन खिलाना चाहिए।
- धात्री महिला को नियमित भोजन के अतिरिक्त छः माह तक आंगनबाड़ी केन्द्र से मिलने वाला पूरक पोषाहार भी अवश्य खिलाएं। यह पोषाहार धात्री माता की अतिरिक्त पोषण की आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।
- गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिला के शरीर में खून की कमी हो जाती है, इसकी पूर्ति हेतु 100 दिन तक आयरन फॉलिक एसिड की 100 गोलियां (प्रतिदिन एक गोली) खाएं।
- प्रसव पश्चात् महिला अपने शरीर और मन की ज़रूरत के अनुसार आराम करे। भारी कार्य और वज़न उठाने से भी परहेज करे।
- प्रसूता में खतरे के लक्षणों की निगरानी रखें, ये लक्षण जानलेवा भी बन सकते हैं इसलिए इन पर निरन्तर निगरानी रखें और इनमें से कोई भी लक्षण दिखते ही चिकित्सकीय सलाह ज़रूर लें:
 - अधिक रक्तस्राव— लगातार या अचानक खून गिरना।
 - संक्रमण— पेट में दर्द, तेज़ बुखार और योनि स्राव में बदबू या मवाद का होना।
 - अधिक रक्तचाप— दौरे, तेज़ सिरदर्द या धुंधला दिखना।

प्रसव के दौरान व पश्चात् देखभाल



प्रसव अस्पताल में करवाएं



प्रसव पश्चात घर पर एन.एम. द्वारा जांच



प्रसव पश्चात पौष्टिक भोजन करें



आंगनबाड़ी से पूरक पोषाहार प्राप्त करें

खतरे के लक्षण
रक्त स्राव होना



बुखार होना



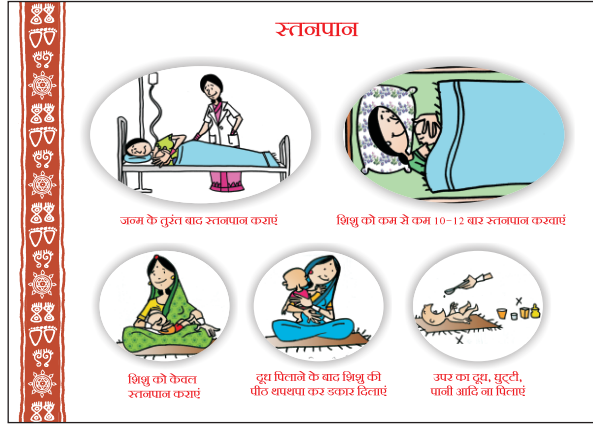
अधिक रक्तचाप-तेज सिरदर्द,
दौरे आना



सावधानी
आयरन की गोली लेना



स्तनपान

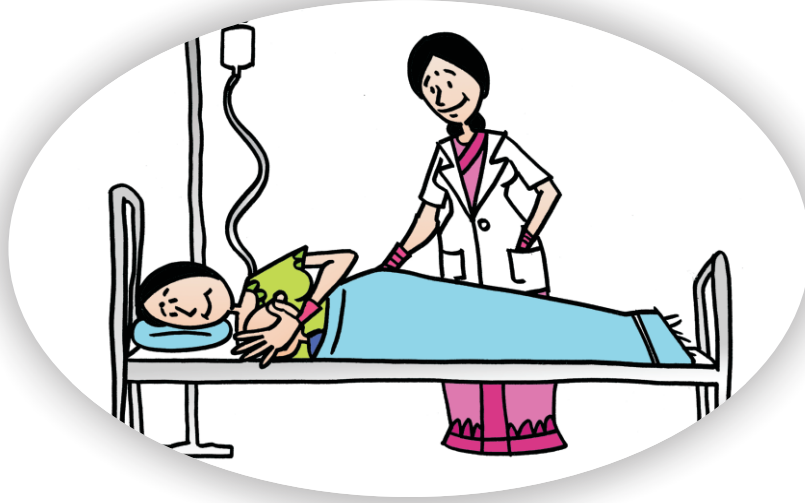


- बच्चे के जन्म के आधे घंटे के भीतर या जितना जल्दी संभव हो स्तनपान आरंभ करवाना चाहिए।
- इस समय बच्चा आसानी व अच्छे से स्तनपान कर पाता है, जन्म के कुछ समय बाद बच्चा सोने लगता है और बाद में उसे स्तनपान करने

में थोड़ी परेशानी हो सकती है।

- मां का पहला, पीला, गाढ़ा दूध जिसे 'खीस' भी कहते हैं, बच्चे के लिए बहुत लाभदायक है। यह नवजात को बहुत सी बीमारियों से बचाता है। शिशु को दिन में जितनी बार खीस पिलायी जाती है, उतनी ही जल्दी मां के सामान्य दूध आने लगता है और वह ज्यादा मात्रा में भी आता है।
- शिशु को केवल स्तनपान ही करवाना चाहिए और ऊपर का दूध, पानी, घुट्टी, शहद, आदि नहीं देना चाहिए।
- स्तनपान कराने से पहले मां अपने स्तनों को गीले कपड़े से पोंछकर साफ कर लें।
- शिशु को दिन व रात में मिलाकर 10-12 बार स्तनपान करवाएं।
- एक स्तन से कम से कम 10 मिनट तक दूध पिलाएं। दूध पिलाने के बाद शिशु की पीठ थपथपाकर डकार दिलाएं।
- 6 माह तक के बच्चे के लिए केवल मां का दूध सर्वोत्तम एवं पर्याप्त होता है।

स्तनपान



जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराएं



शिशु को कम से कम 10-12 बार स्तनपान करवाएं



शिशु को छः माह तक केवल स्तनपान कराएं



दूध पिलाने के बाद शिशु की पीठ थपथपा कर डकार दिलाएं



ऊपर का दूध, घुट्टी, पानी आदि ना पिलाएं

नवजात में खतरे के लक्षण



नवजात शिशु का ध्यान से आंकलन करना चाहिए और यदि उसमें खतरे के निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें तो उसे तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए:—

- जन्म के समय नवजात का वजन 2 कि.ग्रा. से कम होना।
- दौरे/झटके/ताण आना।
- तेज़ सांस चलना (60 सांस प्रति मिनट या इससे अधिक) /पसली धंसना/नथुने फूलना/कराहना। ये निमोनिया के लक्षण हैं।
- नीला पड़ना।
- सुस्त एवं निढाल हो जाना या कम रोना।
- स्तनपान न कर पाना या कम कर देना।
- अधिक तापमान (बगल का तापमान 37.5°C से ज्यादा) या कम तापमान (35.5°C से कम) होना। अगर थर्मामीटर नहीं हो तो, हथेली के पिछले हिस्से से नवजात शिशु के पेट को छुआ कर गर्म या ठंडे के अनुसार तापमान का अंदाजा लगा सकते हैं।
- शरीर में कोई जन्मजात दोष होना।
- जन्म के 24 घण्टे तक मल या मूत्र त्याग नहीं करना।

उपरोक्त में से कोई भी लक्षण हो तो तत्काल ही शिशु रोग विशेषज्ञ को दिखाएं।

नवजात में खतरे के लक्षण



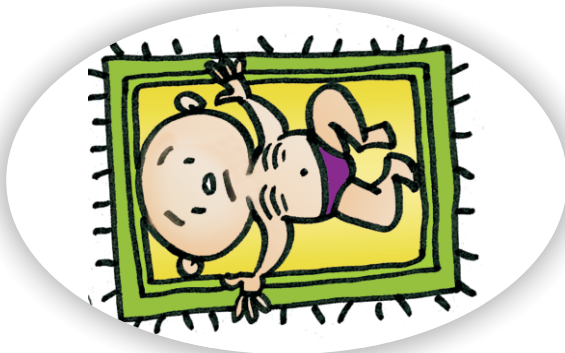
जन्म के समय नवजात का वजन
2 किलो से कम होना



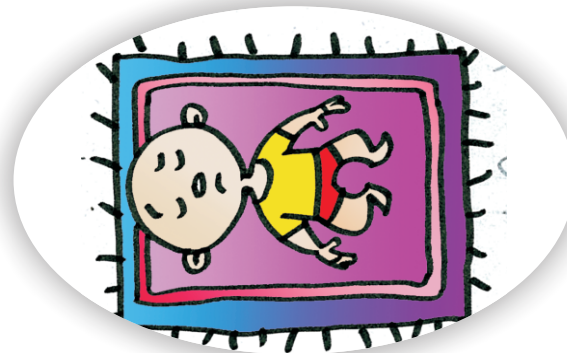
दौरे/झटके/ ताण आना



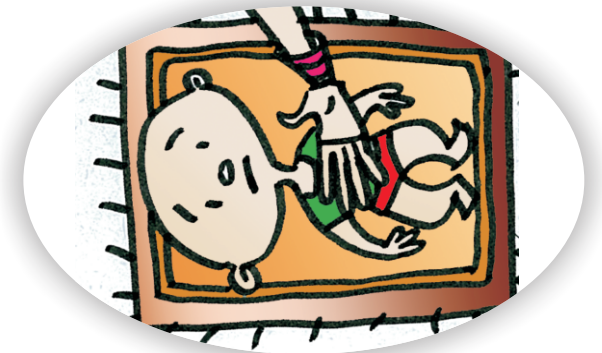
स्तनपान न कर पाना या कम कर देना



तेज सांस चलना/पसली चलना

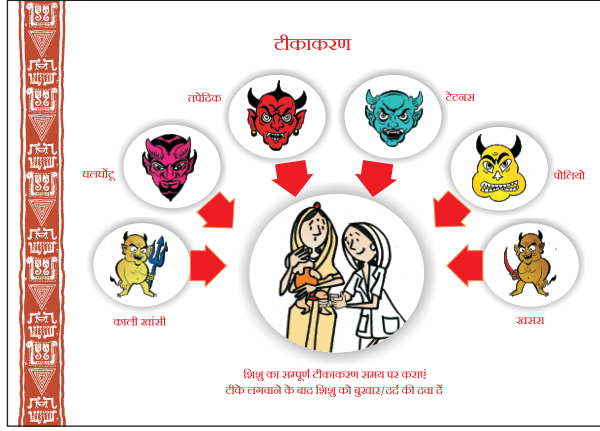


सुस्त एवं निहाल होना
या कम रोना



शिशु का तापमान जांचना

टीकाकरण

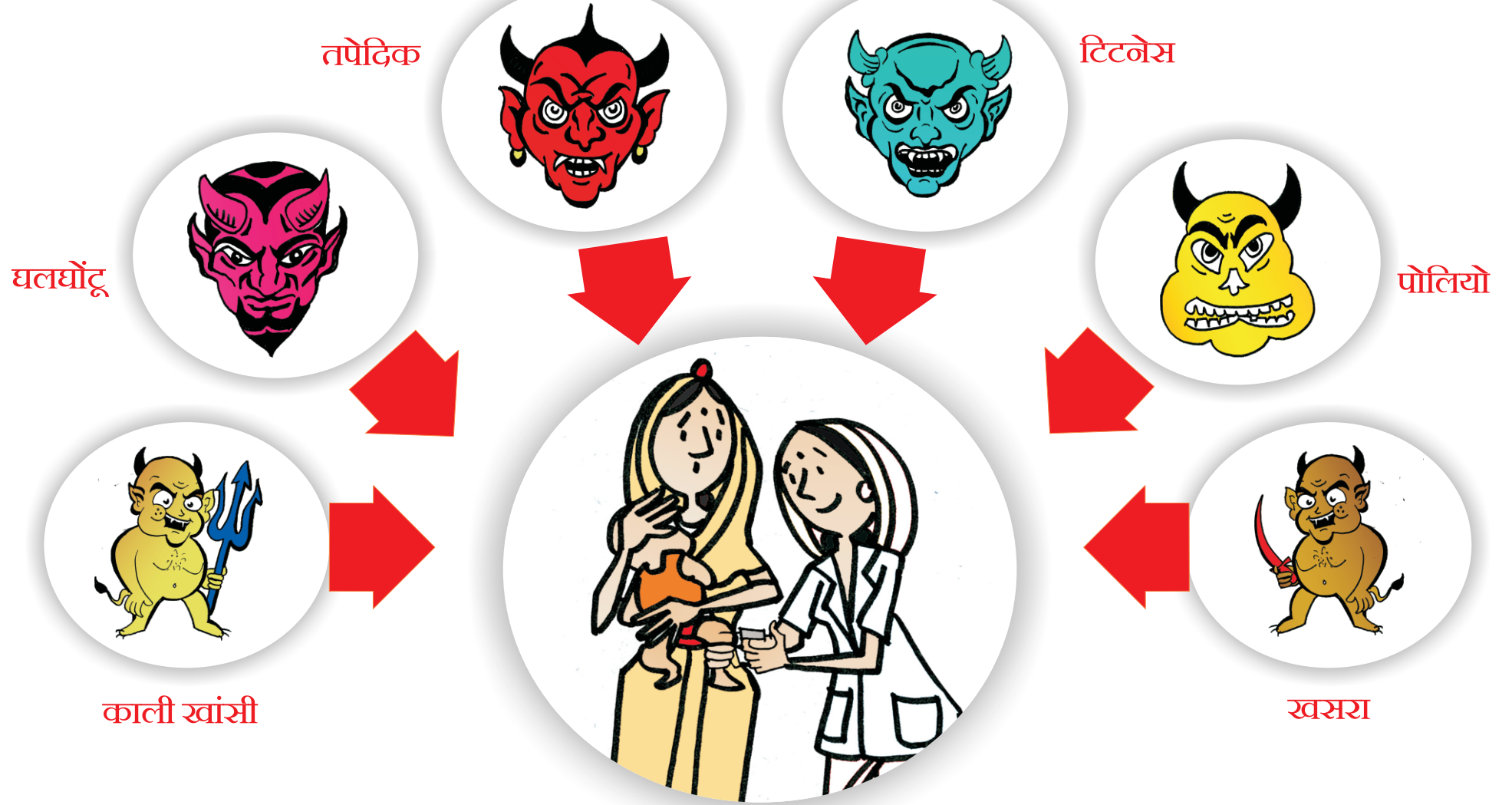


- टीकाकरण बच्चों को जानलेवा बीमारियों से बचाने का सबसे सुरक्षित एवं प्रभावशाली साधन है। बच्चों को 6 जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिए समय पर संपूर्ण टीकाकरण कराना बहुत ज़रूरी है।
- टीके बच्चों की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। यदि सभी लोग अपने बच्चों को सही समय पर सभी टीके लगवाएं तो इन जानलेवा बीमारियों को जड़ से समाप्त किया जा सकता है।

| बच्चों के लिये टीकाकरण सारणी | | |
|------------------------------|----------------|----------------------------|
| समय | टीका | बीमारी |
| जन्म पर | बी.सी.जी. | टी. बी. |
| | पोलियो '0' डोज | पोलियो |
| 1½ माह पर | डीपीटी-प्रथम | काली खांसी, गलघोटू, टिटनेस |
| | पोलियो-प्रथम | पोलियो |
| 2½ माह पर | डीपीटी-द्वितीय | काली खांसी, गलघोटू, टिटनेस |
| | पोलियो-द्वितीय | पोलियो |
| 3½ माह पर | डीपीटी-तृतीय | काली खांसी, गलघोटू, टिटनेस |
| | पोलियो-तृतीय | पोलियो |
| 9 माह पर | खसरा | खसरा |
| | विटामिन 'ए' | रतौंधी |

- हांलाकि टीकाकरण बच्चों को जानलेवा बीमारियों से बचाने का सबसे सुरक्षित एवं प्रभावशाली साधन है, पर कुछ बच्चों को टीके लगने से थोड़ी सी परेशानियां हो सकती हैं जैसे टीके लगने के स्थान पर दर्द व लाली होना या बच्चे को बुखार भी हो सकता है। लेकिन यह जानना भी बहुत ही ज़रूरी है कि इन टीकों से होने वाली परेशानियां बहुत कम समय यानि एक या दो दिन के लिए होती है पर इसके फायदे बहुत बड़े, बहुत अधिक व लंबे समय तक रहते हैं। ये टीके बच्चों को 6 जान लेवा बीमारियों से बचाते हैं।
- बच्चे को दर्द व बुखार से ज्यादा परेशानी न हो इसके लिए स्वास्थ्यकर्ता हमेशा बच्चे को टीके लगाने के बाद बुखार/ दर्द की दवा देते हैं। यह दवा बच्चे को अवश्य दें ताकि बच्चे को दर्द व बुखार से राहत मिल सके। बच्चे को उठाते व हिलाते समय ध्यान रखें कि टीके वाले स्थान पर दबाव न पड़े। अगर बच्चे को ज्यादा तकलीफ हो तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

टीकाकरण



शिशु का सम्पूर्ण टीकाकरण समय पर कराएं, 6 जानलेवा बीमारियों से बचाएं
टीके लगवाने के बाद शिशु को बुखार/दर्द की दवा दें

ऊपरी आहार



- 6 माह पश्चात केवल मां का दूध शिशु की वृद्धि के लिए पर्याप्त नहीं रहता है। अतः शिशु के 6 माह के होते ही ऊपरी आहार अवश्य खिलाना शुरू कर देना चाहिए। ऐसा न करने पर शिशु का वज़न आवश्यकता के अनुसार नहीं बढ़ता है यानि बच्चा कुपोषित हो कर बीमारी का शिकार हो सकता है।
- 0-6 माह तक बच्चे को केवल स्तनपान व 6 माह के बाद ऊपरी आहार शुरू करें एवं स्तनपान भी जारी रखें।

- बच्चों को उनकी उम्र व आवश्यकता के अनुसार पौष्टिक भोजन दें—6 से 8 माह तक के बच्चों को दिन में दो से तीन कटोरी, 9 से 11 माह तक के बच्चों को दिन में तीन से चार कटोरी व 12 से 24 माह के बच्चों को दिन में चार से पांच कटोरी खिलाएं।
- बच्चे को अच्छे दैनिक आहार में नरम, तरह-तरह के ऊर्जा व पोषण से भरपूर आहार पर्याप्त मात्रा में मिलना चाहिए जैसे—तेल/घी मिला भोजन, अनाज का गाढ़ा दलिया/खिचड़ी, दालें, फल-सब्जियां, हरी पत्तेदार सब्जियां, सब्जियों का सूप, दाल/सब्जी में मसली हुई रोटी, आदि।
- बच्चे के भोजन की शुरुआत कम मात्रा से करते हुए प्रतिदिन धीरे-धीरे भोजन की मात्रा, गाढ़ापन व विभिन्नता बढ़ानी चाहिए।
- भोजन बनाते व बच्चों को खिलाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें।
- बच्चे को अलग कटोरी में अपने हाथों से खाना खिलाएं ताकि बच्चे को खिलाए जाने वाले भोजन की मात्रा को मापा जा सके। यह सुनिश्चित करें कि बच्चे को उसकी उम्र के अनुसार पूरा पोषण दिया गया है।
- बच्चे के लिए आंगनबाड़ी से मिलने वाला पूरक पोषाहार बच्चे को अवश्य खिलाएं।
- बच्चे का नियमित वज़न कराएं।
- बीमारी के दौरान बच्चों का स्तनपान व ऊपरी आहार जारी रखें।

ऊपरी आहार



6 माह पश्चात् शिशु को
ऊपरी आहार दें



भोजन बनाते व शिशु को खिलाते
समय सफाई का ध्यान रखें



शिशु को उसकी उम्र के
अनुसार पौष्टिक भोजन दें

6 से 8 माह तक के बच्चों को
दिन में दो से तीन कटोरी



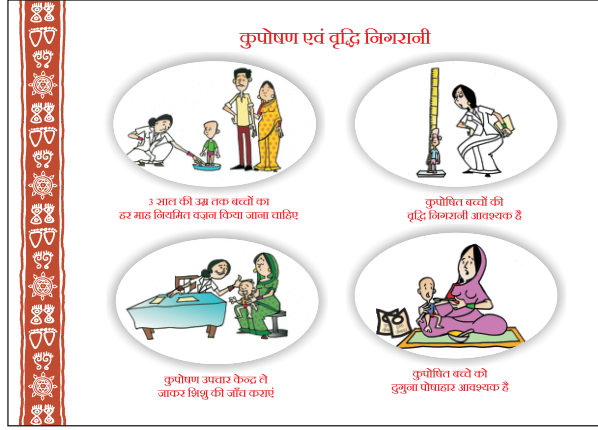
9 से 11 माह तक के बच्चों को
दिन में तीन से चार कटोरी



12 से 24 माह तक के बच्चों को
दिन में चार से पांच कटोरी



कुपोषण एवं वृद्धि निगरानी



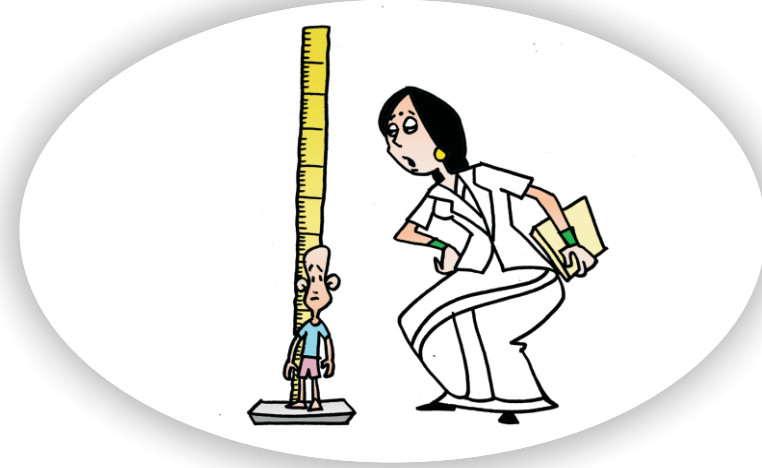
- कुपोषण का जल्द से जल्द पता लगाने के लिए बच्चे की नियमित वृद्धि निगरानी किया जाना बहुत ज़रूरी है।

- बच्चों की वृद्धि निगरानी जन्म से ही शुरू कर देनी चाहिए तथा 3 साल की उम्र तक बच्चों का हर माह नियमित वजन किया जाना चाहिए। 3 से 5 साल तक के बच्चों का हर तीन माह पर वजन किया जाना चाहिए।
- कुपोषित बच्चों का मासिक व अतिकुपोषित बच्चों का साप्ताहिक वजन लिया जाना चाहिए।
- यदि बच्चा अतिकुपोषित है तो उसे आंगनबाड़ी केन्द्र से दुगुना पोषाहार मिलना चाहिए व उसे कुपोषण उपचार केंद्र ले जाकर उसकी जांच करवानी चाहिए।
- भोजन बनाते व बच्चों को खिलाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें।
- बीमार होने पर बच्चे का तुरंत इलाज कराएं।
- बीमारी के दौरान बच्चे का स्तनपान व ऊपरी आहार जारी रखें।

कुपोषण एवं वृद्धि निगरानी



3 साल की उम्र तक बच्चों का
हर माह नियमित वज़न किया जाना चाहिए



कुपोषित बच्चों की
वृद्धि निगरानी आवश्यक है

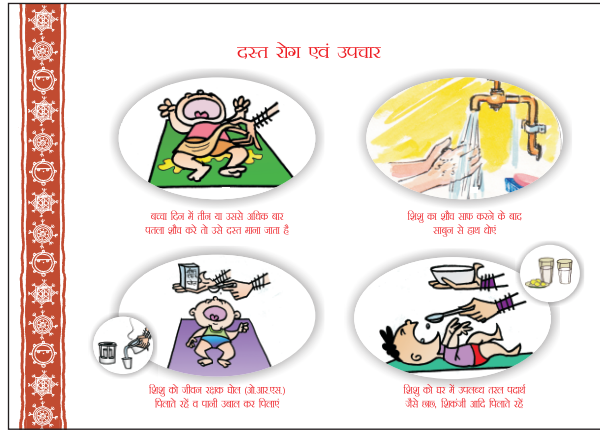


कुपोषण उपचार केन्द्र ले
जाकर शिशु की जाँच कराएं



कुपोषित बच्चे को
दुगुना पोषाहार आवश्यक है

दस्त रोग एवं उपचार



- बच्चों का स्वास्थ्य बड़ा संवेदनशील होता है। ज़रा सी असावधानी से बच्चे दस्त या संक्रमण का शिकार हो जाते हैं।
- प्रतिदिन बच्चा दिन में तीन या उससे अधिक बार पतला शौच करे तो उसे दस्त माना जाता है।

- दस्त के कारण बच्चे के शरीर में पानी की कमी हो जाती है और समय पर दस्त रोग की पहचान एवं दस्त के दौरान यदि बच्चों को समय पर सही उपचार, स्वास्थ्य सुविधाएं व देखभाल न की जाए तो उनकी जान भी जा सकती है।

उपचार

- दस्त होने पर बच्चे को अधिक मात्रा में घर में उपलब्ध तरल पदार्थ दें जैसे—छाछ, शिकंजी, दाल / चावल का पानी, आदि।
- बच्चे को जीवन रक्षक घोल पिलाएं जो कि आंगनबाड़ी या उपकेंद्र पर उपलब्ध रहता है। ओ आर एस उपलब्ध न होने पर एक गिलास पानी को साफ बर्तन में उबालकर ठंडा कर, उसमें एक चुटकी नमक और एक चम्मच चीनी अच्छे से मिलाकर जीवन रक्षक घोल घर पर भी तैयार किया जा सकता है।
- उप स्वास्थ्य केंद्र से जिंक की गोली प्राप्त कर दस्त से पीड़ित छः माह से छोटे बच्चे को 10 मिलीग्राम (20 मिलीग्राम की आधी गोली) मां के दूध में मिलाकर व छः माह से बड़े बच्चे को 20 मिलीग्राम की गोली सुबह—शाम 14 दिनों तक दें।
- स्तनपान कराना जारी रखें व छः माह से बड़े बच्चों को उचित मात्रा में ऊपरी आहार जारी रखें।

दस्त रोग एवं उपचार



बच्चा दिन में तीन या उससे अधिक बार पतला शौच करे तो उसे दस्त माना जाता है



दस्त रोग के दौरान स्तनपान एवं आहार जारी रखें

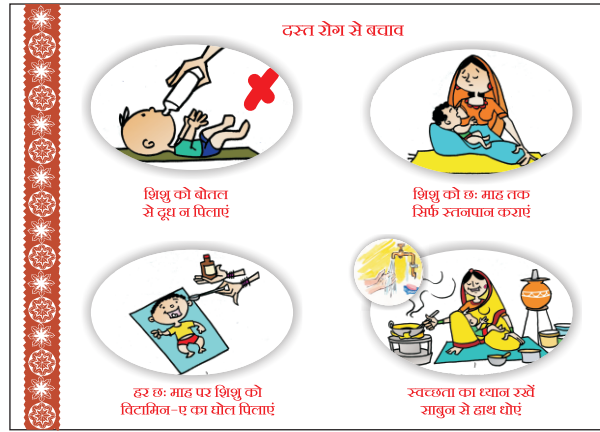


शिशु को जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.), छाछ, शिकंजी आदि पिलाते रहें व पानी उबाल कर पिलाएं



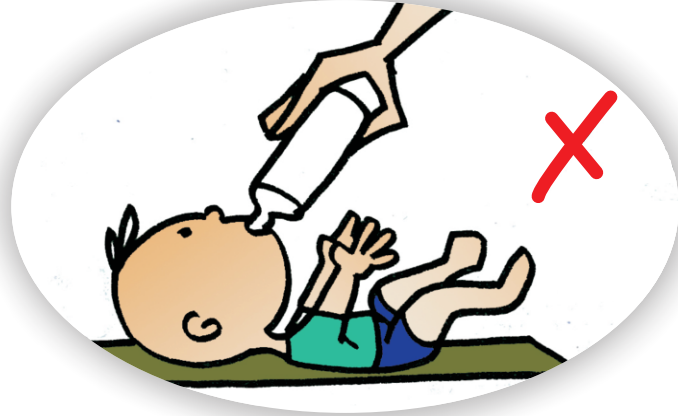
नजदीकी अस्पताल से जिंक की गोली प्राप्त कर दस्त होने पर बच्चे को दें

दस्त रोग से बचाव



- बच्चे को बोतल से दूध न पिलावें ।
- शिशु को एक घंटे के भीतर मां का पहला दूध (खीस) पिलाएं व 0–6 माह तक केवल स्तनपान कराएं । नवजात बच्चों को घुट्टी, शहद, आदि न दें यहां तक कि पानी भी न दें ।
- सुरक्षित पेयजल का इस्तेमाल करें ।
- बच्चे के लिए साबुन से धुले साफ हाथों से खाना बनाएं एवं साफ हाथों से खाना खिलाएं । खाने के लिए साफ बर्तनों का इस्तेमाल करें और खाने को ढककर रखें । घर की साफ–सफाई रखें ।
- हर छः माह पर विटामिन 'ए' पिलावाएं ।

दस्त रोग से बचाव



शिशु को बोतल से दूध न पिलाएं



शिशु को छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराएं

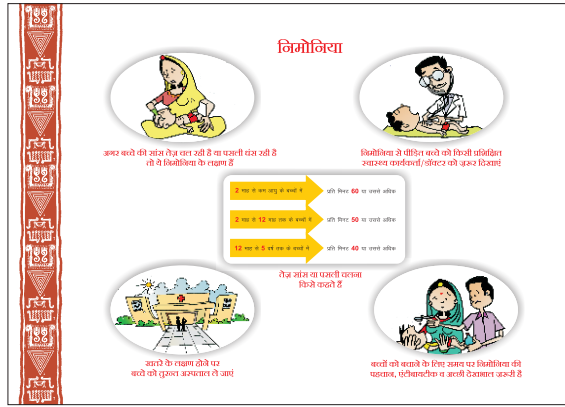


हर छः माह पर शिशु को विटामिन-ए का घोल पिलाएं



स्वच्छता का ध्यान रखें साबुन से हाथ धोएं

निमोनिया



- निमोनिया फेफड़ों का संक्रमण है। यह बच्चों में होने वाली मृत्यु का एक मुख्य कारण है। बहुत ही साधारण प्रयासों से निमोनिया से बचा जा सकता है एवं उसका उपचार भी आसानी से उपलब्ध है।
- बच्चों को बचाने के लिए समय पर निमोनिया की पहचान, एंटीबायोटिक व अच्छी देखभाल बहुत ही ज़रूरी है।

- अगर बच्चे की सांस अधिक तेज़ चल रही है या पसली धंस रही है, तो उसे तुरंत अस्पताल ले जाएं क्योंकि यह निमोनिया हो सकता है। निमोनिया से पीड़ित बच्चे को किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्य कायकर्ता / डॉक्टर को ज़रूर दिखाएं व उनके बताए अनुसार बच्चे को एंटीबायोटिक दवा दें।
- खतरे के लक्षण होने पर बच्चे को तुरंत अस्पताल ले जाएं।
- जब सांस लेने की दर निम्नलिखित अनुसार हो तो उसे सांस तेज़ चलना कहते हैं :-

2 माह से कम आयु के बच्चों में

प्रति मिनट **60** या उससे अधिक

2 माह से **12** माह तक के बच्चों में

प्रति मिनट **50** या उससे अधिक

12 माह से **5** वर्ष तक के बच्चों में

प्रति मिनट **40** या उससे अधिक

निमोनिया



अगर बच्चे की सांस तेज़ चल रही है या पसली धंस रही है तो ये निमोनिया के लक्षण हैं



निमोनिया से पीड़ित बच्चे को किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता/डॉक्टर को ज़रूर दिखाएं

2 माह से कम आयु के बच्चों में

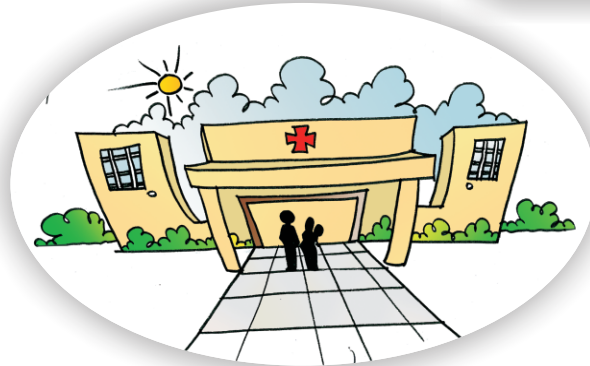
प्रति मिनट 60 या उससे अधिक

2 माह से 12 माह तक के बच्चों में

प्रति मिनट 50 या उससे अधिक

12 माह से 5 वर्ष तक के बच्चों में

प्रति मिनट 40 या उससे अधिक



खतरे के लक्षण होने पर बच्चे को तुरन्त अस्पताल ले जाएं

तेज़ सांस या पसली चलना किसे कहते हैं



बच्चों को बचाने के लिए समय पर निमोनिया की पहचान, एंटीबायोटिक व अच्छी देखभाल ज़रूरी है



निमोनिया में खतरे के लक्षण

खतरे के निम्नलिखित लक्षणों पर निगरानी रखें और बच्चे को तुरंत अस्पताल ले जाएं :-

- पसली धंसना ।
- तेज़ सांस चलना ।
- बच्चा कुछ तरल पदार्थ पी नहीं पा रहा या स्तनपान नहीं कर पा रहा ।
- बच्चा बेहद सुस्त या बेहोश है ।
- बच्चे को दौरे पड़ रहे हों ।

निमोनिया में खतरे के लक्षण



पसलियां धंसना



बच्चा बेहद सुस्त या बेहोश है



बच्चा कुछ तरल पदार्थ पी नहीं पा रहा
या स्तनपान नहीं कर पा रहा



बच्चे को दौरे पड़ रहे हों

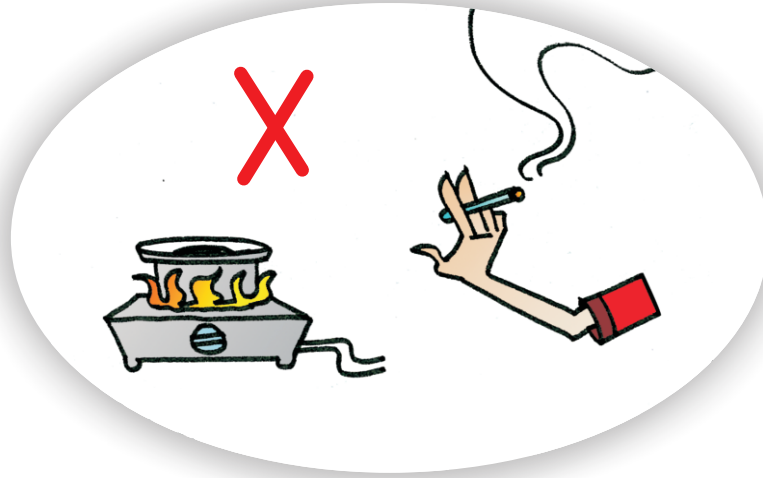
निमोनिया से बचाव



निमोनिया से बचाव के लिए निम्नलिखित सावधानियाँ बरतें :-

- घर में धुएँ रहित चूल्हे का उपयोग करें एवं धूम्रपान न करें ।
- छः माह से छोटे बच्चे का स्तनपान व छः माह से बड़े बच्चे का स्तनपान के साथ ऊपरी आहार जारी रखें ताकि बच्चा कुपोषित न हो ।
- बच्चे का सम्पूर्ण टीकाकरण कराएं ।
- बच्चे को संक्रमण एवं सर्दी से बचाकर रखें । बच्चे एवं घर की साफ-सफाई का ध्यान रखें एवं अधिक हाथों में न दें और साफ हाथों से उठाएं ।

निमोनिया से बचाव



धुएं रहित चूल्हे का उपयोग करें
एवं धूम्रपान न करें



बच्चे को संक्रमण
एवं सर्दी से बचाकर रखें



छः माह से छोटे बच्चे का
स्तनपान जारी रखें



छः माह से बड़े बच्चे को स्तनपान के
साथ उपरी आहार देना जारी रखें

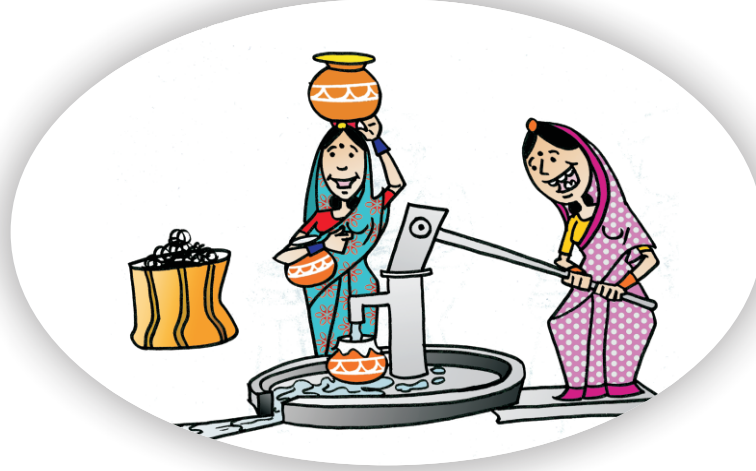
सुरक्षित पेयजल



जल एक ओर जहां जीवन देता है वहीं असुरक्षित होने पर जीवन छीन भी सकता है, अतः –

- पेयजल के लिए हमेशा सुरक्षित स्रोत का इस्तेमाल करें।
- पेयजल स्रोत के चारों ओर साफ-सफाई रखें।
- पानी के बर्तनों को धोकर व पानी छानकर भरें।
- घर पर पानी भर कर लाते समय सावधानी बरतें (पानी को ढककर लाएं जिससे उसमें गंदगी न जाए)।
- पीने के पानी को ज़मीन पर न रखें, ऊंचाई पर ढककर रखें।
- पानी निकालने के लिए डंडीदार लोटे का इस्तेमाल करें।

सुरक्षित पेयजल



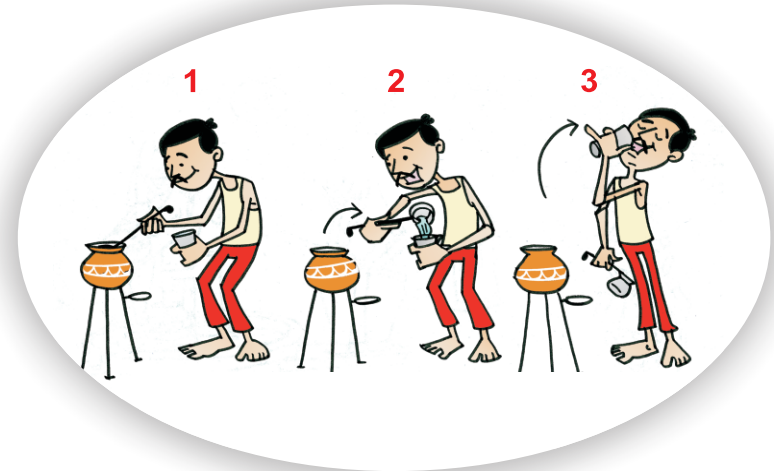
पेयजल के लिए हमेशा सुरक्षित
स्रोत का इस्तेमाल करें



पानी के बर्तनों को धोकर
व पानी छानकर भरें



पानी भर कर लाते समय ढककर लाएं
पीने के पानी को ऊंचाई पर ढककर रखें



पानी निकालने के लिए उंडीदार
लोटे का इस्तेमाल करें



शौचालय का इस्तेमाल एवं रखरखाव

- शौचालय घर में होने वाली एक आवश्यक सुविधा है जो मानव मल के उचित निपटान के लिए एक सरल और सुरक्षित तरीका है।
- घर में शौचालय होने से परिवार के सभी सदस्यों को सुविधा रहती है खासकर महिलाओं को बाहर खुले में शौच जाने से बहुत सी परेशानियाँ आती हैं जैसे—उनकी सुरक्षा, लाज, छेड़छाड़, वक्त बेवक्त शौच के लिए बाहर जाना, गर्भावस्था व जापे में शौच जाना, आदि। घर में शौचालय होने से बीमार, बच्चों, बुजुर्गों, किशोरियों और महिलाओं को सुविधा और सुरक्षा मिलती है। घर में शौचालय का निर्माण करवाएं व इसका इस्तेमाल करें।
- शौचालय का उपयोग मल व जल जनित बीमारियों में कमी लाता है।
- खुले में शौच न करें व शौचालय का उपयोग कर अपने गांव व पर्यावरण को स्वच्छ बनाएं व बच्चों को बीमारी से बचाएं।
- शौचालय को साफ रखें। मूत्र त्याग के बाद आधा लीटर पानी डालें व मल त्याग के बाद दो लीटर पानी पेन में डालें। शौचालय की सफाई के लिए कार्बिक सोडा व तेजाब का उपयोग न करें। यदि मरम्मत का कोई भी कार्य हो तो उसे शीघ्र करवाएं।
- बच्चों के मल का भी उचित निस्तारण करें।
- शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोएं।

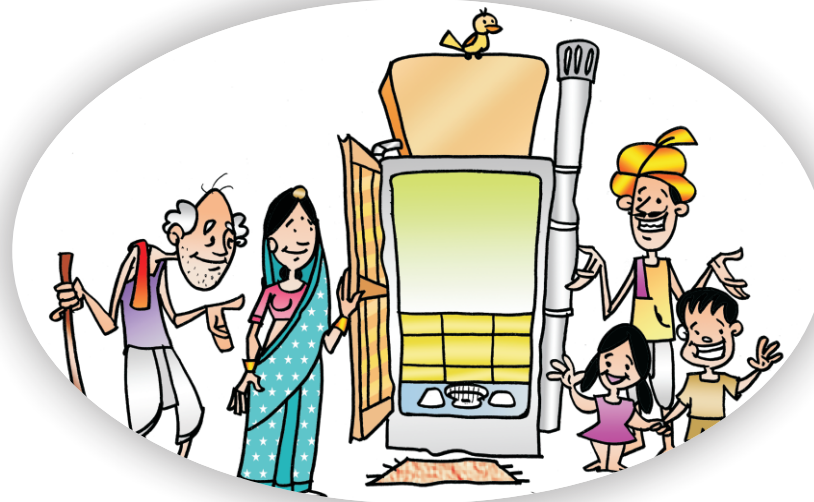
शौचालय का इस्तेमाल एवं रखरखाव



अपने घरों में शौचालय बनवाओ
बेटियों की लाज बचाओ



खाने से पहले और शौच के बाद
साबुन से जरूर धोएं हाथ



घर में शौचालय होने से परिवार के सभी सदस्यों
को सुविधा रहती है खासकर महिलाओं एवं बुजुर्गों को

धन्यवाद

unicef 
unite for Children

 **Save the Children**



An ISO 9001: 2008 Certified Institution