



द कैथोलिक हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इण्डिया

MISEREOR
IHR HILFSWERK



मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य

परिचय :- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य (एमसीएच), माताओं और बच्चों के लिए प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य सेवा है। मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य का लक्ष्य वो सभी महिलायें जिनकी प्रजनन आयु समूह 15 से 49 वर्ष और 0 से 5 वर्ष तक के बच्चे हैं। मातायें और बच्चे हमारी पूरी आबादी का दो-तिहाई से भी अधिक हैं। मातृ मृत्यु दर का प्रतिकूल परिणाम ज्यादा गर्भधारण हैं। गर्भपात, प्रेरित गर्भपात एवं अन्य ऐसे कई कारण हैं जिनके परिणामस्वरूप हमारे देश में गर्भधान के 40 प्रतिशत से भी अधिक मामलों में माताओं एवं बच्चों में स्थाई विकलांगता, बीमारियाँ एवं अन्य जटिलतायें आ जाती हैं। 80 प्रतिशत मातृ मृत्यु, गर्भावस्था स्तर की प्रसव जटिलताओं (गर्भावस्था, प्रसव अथवा प्रसवोत्तरकाल) में हस्तक्षेप में देरी, चूक या गलत उपचार, उपरोक्त वजहों से अथवा इन वजहों के लगातार होने के परिणाम स्वरूप होती हैं। 7 लाख से भी अधिक नवजात शिशुओं में होने वाली मौतों को मातृ स्वास्थ्य समस्याओं और उनके कुप्रबंधन का परिणाम माना जाता है। प्रसवकालीन मौतों की अधिकता प्रसव पूर्व एवं प्रसव के दौरान खराब प्रबंधन तकनीक, मातृ जटिलतायें, प्रसव, गरीबों के स्वास्थ्य एवं माँ के पोषण की स्थिति के साथ जुड़ा हुआ है।

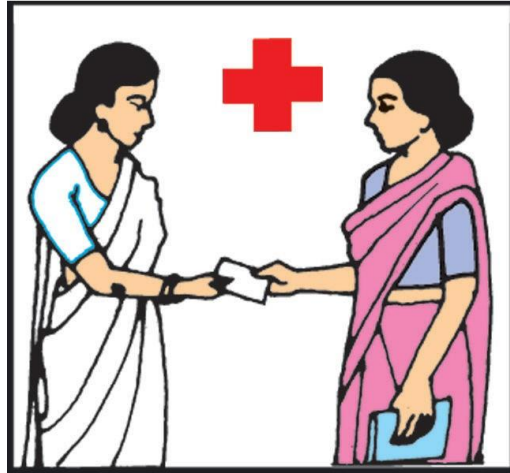
असमय अवांछित गर्भधारण विशेषरूप से किशोरी माताओं को रूग्णता और मातृ मृत्यु दर एवं शिशु मृत्यु दर के उच्च जोखिम के साथ –साथ सामाजिक एवं आर्थिक रूप से बहुत मंहगा पड़ता है। इसके अलावा कई माताओं की अवांछित गर्भधारण एवं असुरक्षित गर्भपात की वजह से मृत्यु हो जाती है। खराब मातृत्व स्वास्थ्य महिला की उत्पादकता एवं उसके परिवार के कल्याण और सामाजिक-आर्थिक विकास को प्रभावित करता है। इसके साथ ही गर्भवती महिलाओं के साथ गंभीर पोषण आहार की समस्या है, अनुमानतः 60 से 70 प्रतिशत गर्भवती महिलायें खून की कमी की बीमारी से पीड़ित हैं। जिन महिलाओं के साथ खराब पोषाहार की स्थिति है वों संभवतः कम बजन के बच्चे (LBW) को जन्म देती है।

अधिकांशतः गर्भावस्था में प्रसवकालीन अथवा भ्रणकालीन मौतों का परिणाम भी मातृ मृत्यु के रूप में समाप्त होता है। जिन जीवित शिशुओं की माताओं की मृत्यु हो जाती है, उन में से 10 प्रतिशत से भी कम शिशु अपना पहला जन्मदिन देखपाते हैं।

भारत में प्रत्येक वर्ष 5 साल से कम आयु के 13.40 लाख बच्चों की मृत्यु हो जाती है, जिसमें से 10.50 लाख शिशु मृत्यु एवं 7.48 लाख नवजात शिशु मृत्यु होती है। विश्व की एक चौथाई से अधिक (26 प्रतिशत) नवजात मौतें भारत में होती हैं।

उपरोक्त तथ्यों में यह दिखाया गया है कि मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य देखभाल माता एवं बच्चों के स्वास्थ्य के लिए कितना महत्वपूर्ण है। मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य देखभाल एक महत्वपूर्ण मुद्दा है जिसे राष्ट्रीय उत्पादकता एवं भविष्य की दृष्टि से संबोधित किया गया है।

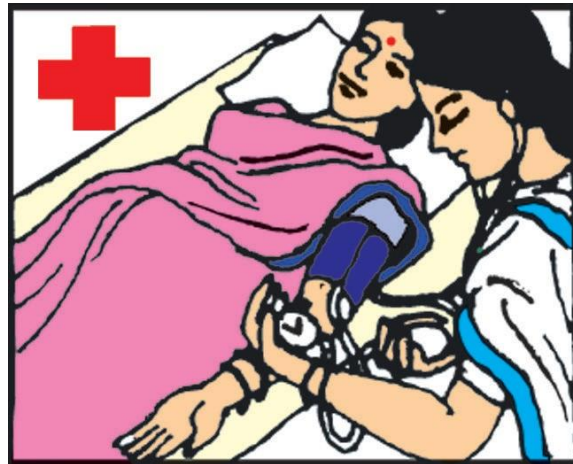
प्रसवपूर्व देखभाल



गर्भावस्था के तीसरे माह में स्वास्थ्य केन्द्र एवं आंगनवाडी (आईसीडीएस) में पंजियन करायें।



पंजियन के पश्चात कम से कम चार बार प्रसवपूर्व जाँच अवश्य करायें।



प्रत्येक बार जाँच के समय बी.पी. एवं पेशाब की जाँच करायें एवं 3 बार सोनोग्राफी करायें।



नियमित रूप से बजन की निगरानी करें।

सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों (CHVs) के लिए दिशानिर्देश

गर्भावस्था के दौरान एक महिला की देखभाल (चिकित्सकीय परीक्षण, पोषण आहार, पर्याप्त आराम, भावनात्मक सहयोग और सावधानियों बरतना) प्रसवपूर्व देखभाल कहलाता है।

गर्भावस्था में प्रारंभिक पंजियन :- 12 वें सप्ताह से पूर्व गर्भधारण की पुष्टि होने पर तुरंत पंजियन करावे, जिसके निम्न लिखित चरण हैं –

- अ. गर्भधारण की पुष्टि।
- ब. पंजियन कराना।
- स. सार्वजनिक एवं निजी क्षेत्र में मातृ एवं शिशु संरक्षण कार्ड जारी करना।

प्रसवपूर्व जाँच :- एक गर्भवती महिला के लिए चार प्रसवपूर्व जाँचे आवश्यक हैं:

- प्रथम प्रसवपूर्व जाँच – प्रथम तीन माह के भीतर जब माहवारी रुक गई हो अथवा माहवारी रुकने के बाद जितनी जल्दी हो सके जाँच करावें।
- द्वितीय – गर्भावस्था के चौथे से छठवें माह के बीच में।
- तृतीय – गर्भावस्था के सातवें से आठवें माह के बीच में।
- चतुर्थ – गर्भावस्था के नौवें माह में।

ध्यान दें :- नियमित प्रसवपूर्व देखभाल माँ एवं बच्चा दोनों की आने वाली परेशानियों से बचाता है।

:- सुनिश्चित करें कि प्रत्येक प्रसवपूर्व जाँच पर ह्यूमोग्लोबिन, रक्तचाप (BP), पेशाब, बजन एवं पेट की जाँच हों एवं आयरन फॉलिक एसिड गोलियाँ प्राप्त करें तथा 3 बार सोनोग्राफी परीक्षण करावें।

:- पेट का परीक्षण भ्रूण के विकास एवं उसकी स्थिति को जानने के लिए महत्वपूर्ण है।

प्रसवपूर्व जाँच के घटक :-

- अ. ह्यूमोग्लोबिन माप।
- ब. रक्तचाप (बीपी) माप।
- स. पेशाब जाँच।
- द. बजन की निगरानी (बजन जाँच 1. यह जरूरी है कि गर्भवती महिला गर्भावस्था के दौरान कम से कम 10 से 12 किलो बजन प्राप्त करें, 2. गर्भावस्था के दौरान अंतिम 6 माह में 1 किलो प्रति माह के हिसाब से बजन बढ़ना चाहियें)

प्रसवपूर्व देखभाल



टिटनिस के 2 इंजेक्शन लगवाना
1. गर्भधारण की पुष्टि होने पर 2. उसके एक माह बाद।



कम से कम तीन माह तक रोज आयरन और फॉलिक एसिड, कैल्सियम एवं जिंक की गोली लेना।



एचआईवी जॉच करवाना।

सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों के लिए

- ☞ इस अवधि में माँ एवं नवजात शिशु कुछ समस्याओं के प्रति अति संवेदनशील होते हैं, जिसके लिए उन्हें जागरूक किया जाना चाहिये।
- अ. एक-एक माह के अंतराल पर टिटनिस के दो टीके (इंजेक्शन) लगावायें।
 - ब. आयरन फॉलिक एसिड की गोलियाँ – गर्भावस्था के दौरान आयरन एवं फॉलिक एसिड की 100 गोलियाँ दी जायेगीं। (गर्भावस्था के चौथे माह से आयरन फॉलिक एसिड की एक गोली रोज लेना है। अगर आप एनामिक (रक्त की कमी) से पीड़ित है, तो आपको दो गोली रोज लेने की सलाह दी जायेगी, एक सुबह एवं एक शाम)
 - स. आयरन फॉलिक एसिड की एक गोली रोज लेने से माताओं में खून की कमी दूर होती हैं और एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देना सुनिश्चित होता है।
 - द. मातृ एवं शिशु संरक्षण कार्ड को प्रत्येक बार अपडेट करवायें।
 - य. गर्भावस्था के दौरान जो स्वास्थ्य परामर्श दिया जाता है उसमें – सामान्य स्वच्छता, व्यायाम, पोषटिक भोजन, पर्याप्त आराम, स्तन देखभाल एवं गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न होने वाले खतरनाक संकेत के बारे में जागरूकता शामिल है।
 - र. एच.आई.व्ही. की जाँच अनिवार्य है – यह प्रारंभिक चरण में एचआईव्ही का पता लगाने एवं माँ से बच्चे में एचआईव्ही/एड्स को फैलने से रोकने में मदद करता है। (अगर माँ एचआईव्ही धनात्मक पाई जाती है, तो सीएचव्ही (सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवक) उसे एआरव्ही (ऍन्टी रिट्रो वायरल) दवाओं के लिए नजदीकी पीपीटीसीटी/आईसीटीसी/एआरटी केन्द्र भेजें)।

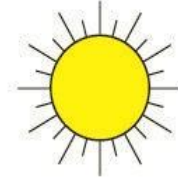
सामान्य प्रसवपूर्व देखभाल :

- गर्भावस्था के दौरान ऍन्टीबायोटिक दवाओं का अति प्रयोग नहीं करना चाहिए, अगर यह आवश्यक है तो एक प्रशिक्षित डॉक्टर से सलाह लें।
- गर्भवती महिओं के खिलाफ घरेलू हिंसा ना हों।
- गर्भावस्था में अस्थमा की जाँच कराये, और अगर यह पाया जाता है तो चिकित्सक से उचित परामर्श एवं दवा लें।
- एकाधिक गर्भावस्था की स्थिति में आराम करे एवं समय पर अस्पताल में भर्ती करें।
- स्तनपान की अवधि बढ़ाने के लिए प्रसवपूर्व स्तनपान शिक्षा देना चाहियें।

गर्भावस्था के दौरान उचित देखभाल



अच्छा भोजन खाये एवं नियमित खुराक से एक चौथाई ज्यादा का सेवन करे, विशेषतः आगनबाडी द्वारा दिया जाने वाला पोषण पैकेट।



रात में 8 घंटे आराम के अतिरिक्त दिन में कम से कम 2 घंटे आराम करें।



परिवार के सहयोग की आवश्यकता।



पर्याप्त आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें।



गर्भावस्था के दौरान किसी भी प्रकार का बजन न उठाये।।








संस्थागत प्रसव को सुनिश्चित करें।

सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों के लिए

मातृ पोषण :

- अ. सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकर्ता/ ग्रामीण स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति के सदस्यों के सहयोग से और विशेषतः एएनएम/आशा/स्वयं सहायता समूह/ग्रामीण संगठन की मदद के साथ पोषणाहार पर परामर्श दिया जाना है। परामर्श का केन्द्र बिन्दु प्रोटीन और लौहयुक्त खाद्य पदार्थों के साथ-साथ भोजन की मात्रा एवं गुणवत्ता तथा आयरन फॉलिक एसिड की गोलियों के सेवन एवं उपयोग पर हो सकता है।
- ब. आंगनबाड़ी केन्द्र में आहार पूरकता।
 – गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त भोजन लेने कि आवश्यकता है।

लौह		हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत अनाज, मेवा, मांस एवं गुड़।
कैल्सियम		दूध, दूध उत्पाद, सोया दूध, तिल, बादाम, शलजम, अंडा।
विटामिन		मौसमी फल, संतरा, हरी सब्जियाँ, खट्टे फल, सेब, टमाटर, आंवला, सब्जियाँ, मांस, मछली, अंडा, सूर्य की रोशनी, दूध एवं दूध से बने उत्पाद और सोयाबीन से बने पदार्थ आदि।
प्रोटीन		पनीर, दूध, दूध से बने उत्पादक, संयुक्त अनाज एवं अंकुरित अनाज, अंडा, मांस एवं सोयाबीन आदि।
वसा		मक्खन, घी, तेल एवं सूखे मेवे।

एक संतुलित एवं अच्छा आहार बच्चे की वृद्धि में पर्याप्त सहायक होता है और एनीमिया (खून की कमी) से बचाता है।

गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत



गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव एवं प्रसव के समय अथवा बाद में अत्यधिक रक्तस्राव होना।



सांस लेने में परेशानी के साथ और बिना परेशानी के गंभीर एनीमिया (खून की कमी)।



गर्भावस्था के दौरान अथवा प्रसव के एक माह के अन्दर तेज बुखार आना।



सरदर्द, नजर का धुंधलापन एवं प्रसव पीडा होना।



12 घंटे से ज्यादा समय तक प्रसव पीडा होना।



प्रसव पीडा के बिना पानी की थैली का फटना।

अगर आप को उपरोक्त में से कोई भी लक्षण नजर आते है, तो तुरन्त गर्भवती महिला को अस्पताल लेकर जायें।

सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों के लिए

अगर कोई खतरा होता है तो तुरंत सहायता की तलाश करें।

निम्नलिखित मामलों में एएनएम अथवा चिकित्सक से संपर्क करें:

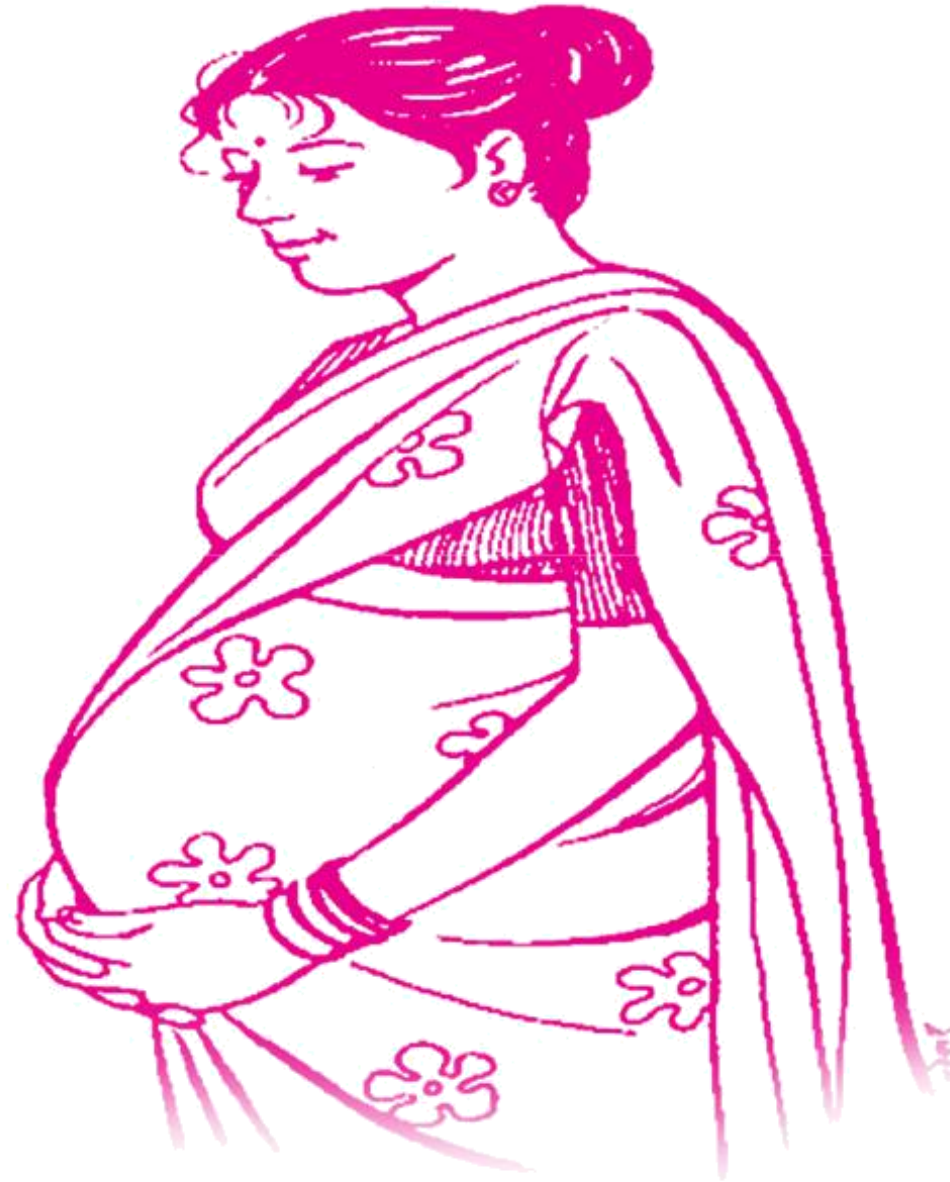
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ जलन एवं बारंबार पेशाब करने की इच्छा।■ कोई चिकित्सा रोग अथवा तेज बुखार।■ यौनी से रक्तस्राव होना।■ अत्यधिक उबकी आना और उल्टी होना।■ प्रसव पीडा प्रारंभ होने से पूर्व यौनी स्राव होना।■ प्रसवपूर्व देखभाल के दौरान उच्च रक्तचाप का पता चलना।■ बेहोशी और पेट में दर्द होना।■ उन्नत गर्भावस्था में यौनी से रक्तस्राव होना।■ भ्रूण का घुमना बंद होना या घुमने में कमी आना। | <ul style="list-style-type: none">■ पूरे शरीर पर सूजन, धडकन एवं सांस लेने में तकलीफ।■ पूरे शरीर पर सूजन होना एवं नजर में धुंधलापन होना।■ मिर्गी आना।■ गर्भावस्था के 9 माह से पूर्व प्रसव पीडा या यौनी स्राव होना।■ प्रसव पीडा के बिना 12 घंटे से अधिक समय तक स्राव होना।■ बुखार के साथ अथवा बुखार के बिना बदबूदार स्राव होना।■ 12 घंटे से ज्यादा समय तक प्रसव पीडा होना।■ निरन्तर पेट में दर्द रहना। |
|--|---|

जटिलताओं के प्रबंधन हेतु समय पर सहायता तलाशना – यह आप के और आपके बच्चे के जीवन को सुरक्षित करता है।

प्रसवोत्तर देखभाल :-

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">! प्रसव के तत्काल पश्चात से 6 सप्ताह तक की अवधि प्रसव पश्चात अवधि कहलाती है, जो कि नवजात शिशु एवं माँ के लिए अति महत्वपूर्ण होती है।! इस अवधि में स्तनों को छोड़कर गर्भावस्था के दौरान महिला के अंगों में जो बदलाव हुआ था, वह सामान्य होने लगते हैं।! यह महत्वपूर्ण है कि जिस स्वास्थ्य केन्द्र में आप प्रसव कराते हैं वहाँ पर कम से कम 48 घंटे रुकें क्योंकि इस समय माँ एवं बच्चे में सबसे अधिक स्वास्थ्य जटिलताये/समस्याये उत्पन्न होती है।! स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा आपको एवं आपके बच्चे को प्रसव के दिन देखा जाना चाहिये तथा प्रसव के पश्चात घर पर प्रसव के तीसरे दिन, सातवे दिन और छठवे सप्ताह में देखना चाहिये। | <ul style="list-style-type: none">! नवजात शिशु को जन्म के पहले दिन बीसीजी, हैपेटाईटिस बी का टीका लगाना एवं पोलियों की खुराक पिलाना चाहिये (अगर नियमित टीकाकरण के तहत सिफारिश की है तो)।! स्वास्थ्य केन्द्र में रुकने के दौरान आपको परिवार नियोजन, पोषण, नवजात शिशु को गर्म रखने, श्वसन संबंधी संक्रमण, दस्त एवं गर्भनाल की देखभाल के संबंध में परामर्श दिया जायेगा।! स्तनपान की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अतिरिक्त कैलोरी एवं तरल पदार्थ लें।! पर्याप्त आराम करें।! अगर कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या आप को या आपके बच्चे को होती है, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें। |
|---|---|

इन बातों का ध्यान रखें



इन बातों का ध्यान रखे.....

प्रसवपूर्व/प्रसव पश्चात देखरेख

- * मातृ मृत्यु और शिशु मृत्यु को, शीघ्र प्रारंभिक पंजियन/नियमित जाँच और/उचित प्रसव योजना से बहुत अधिक संख्या में रोका जा सकता है।
- * महिलाओं के लिए पंजियन के बाद कम से कम 4 प्रसवपूर्व जाँचें और प्रसव के पश्चात 6 प्रसवोत्तर देखभाल/जाँचें अनिवार्य है।
- * ए.एन.सी. भ्रमण में गर्भवती महिला का रक्तचाप, पेशाब जाँच, बजन जाँच, सोनोग्राफी, टिटनेस इंजेक्शन, आयरन एवं फॉलिक एसिड की गोलियों का सेवन तथा एचआईवी जाँच को सुनिश्चित करना है।
- * पी.एन.सी. भ्रमण में माँ एवं नवजात शिशु को खतरों से बचाने एवं पोषणाहार संबंधी परामर्श देना, खीस (माँ का गाढा पीला दूध) एवं बच्चे के टीकाकरण की जानकारी को सुनिश्चित करना है।
- * गर्भावस्था के दौरान देखभाल – पोषक आहार लें, आराम करें, भारी बजन ना उठायें एवं प्रसव के लिए योजना बनाये जैसे (पैसे/सामग्री/परिवहन एवं नजदीकी स्वास्थ्य सुविधा जिसमें ब्लड बैंक हो)।
- * 8 खतरे के संकेतों से अपने आप को जागरूक रखें, एवं जटिलताओं से बचने के लिए प्रशिक्षित सेवा प्रदाता को सूचित करें। (8 संकेतों का उल्लेख है।)
- * बच्चों के जन्म में अन्तर रखने के लिए परिवार नियोजन की सलाह एवं सहयोग देना।
- * नवजात शिशु में खतरे के संकेतों को पहचानने, गर्भनाल की अच्छे से देखरेख का अभ्यास एवं उसे क्या करना है पर माता को प्रशिक्षित करना।
- * जन्म के समय पंजियन एवं टीकाकरण को बढ़ावा देना।

शिशु स्वास्थ्य

शिशु को स्तनपान कराना



शिशु को गर्म रखे, अगर बच्चे का बजन जन्म के समय 2.5 कि.ग्रा. से कम हो तो स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दें।



सिजेरियन प्रसव होने पर 4 घंटे में एवं सामान्य प्रसव में आधा घंटे में बच्चे को स्तनपान आरंभ करायें। पहले 48 घंटे तक बच्चे को स्नान ना करायें।



6 माह तक शिशु को विशेष स्तनपान ही कराना है। अन्य कोई खाद्य अथवा पेय पदार्थ ना दे।



शिशु एमसीपी कार्ड बनवायें।



6 माह पश्चात पूरक आहार देना।



लम्बाई एवं बजन की निगरानी।



अपने स्तन, हाथों एवं शिशु के हाथों को साबुन से धोये।

नवजात की देखभाल :

1. शिशु को गर्म रखें (मौसम की स्थिति के अनुसार उसे कपड़ों से ढक्कर रखें) हाथ एवं पैरों को ढक्कर रखना चाहिये। नवजात को अपनी गोद में ले जिससे आपके साथ उसकी घनिष्टता बढ़ती है (जिस तरह कंगारू अपने बच्चे की देखरेख करता है)।
2. सिजेरियन प्रसव होने पर 4 घंटे में एवं सामान्य प्रसव में आधा घंटे में बच्चे को स्तनपान कराएँ। पहले दिन का स्तनपान (गाढा पीला दूध) नवजात के लिए अति महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसमें पोषक तत्व एवं एन्टीबॉयटिक होते हैं जो बच्चे को सामान्य संक्रमण से बचाता है जैसे कि खसरा।
3. पहले 48 घंटे तक बच्चे को स्नान नहीं कराना चाहिये।
4. अगर बच्चे का बजन 2.5 कि.ग्रा. से कम है तो उसकी विशेष देखभाल करें।
5. बच्चे को कम से कम 24 घंटे में एक बार मल एवं 48 घंटे में एक बार मूत्र त्याग करना चाहिये।
6. प्रत्येक बार दूध पिलाने के बाद बच्चे को डकार दिलवाना चाहिये।
7. गर्भनाल सूखा एवं साफ रखना चाहिये। गर्भनाल पर कुछ नहीं लगाना चाहिये।
8. 6 माह तक शिशु को विशेष स्तनपान ही कराना है। अन्य कोई खाद्य अथवा पेय पदार्थ नहीं देना है। विशेष स्तनपान से नवजात में डायरिया एवं उच्च श्वसन संबंधी संक्रमण की संभावना कम हो जाती है, इस दौरान गर्भधारण की संभावना भी कम हो जाती है।
9. लडकियों एवं लडकों को बराबर मात्रा में भोजन की आवश्यकता होती है।
10. प्रत्येक बार स्तनपान से पहले अपने स्तन तथा स्वयं के एवं शिशु के हाथों को साबुन एवं पानी से धोये।
11. डायरिया की स्थिति में ओआरएस का उपयोग करें।
12. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/आंगनवाडी में बच्चे के विकास की नियमित निगरानी करे। अगर विकास नहीं दिख रहा है तो स्वास्थ्य देखरेख प्रदाता के पास भेजें।

गर्भनाल की देखभाल:-

- ☞ गर्भनाल को सूखा एवं साफ रखें।
- ☞ गर्भनाल को खुला रखें।

संक्रमण से रोकथाम:-

- ☞ हाथ साबुन से धोयें, पलू से पीडित लोगों से बच्चे को दूर रखें।

चौथे माह से दूध छुड़ाना आरंभ करना चाहिये :

- ☞ इसका उद्देश्य बच्चे को भोजन के विभिन्न प्रकार के स्वादों से परिचित कराना है।
- ☞ 6 माह तक आपका बच्चा सामान्यतः दिन में 2 से 3 बार भोजन लेनें लगेगा।
- ☞ भोजन पर्याप्त पतला, चिकना होना चाहिये जिसे बच्चा आसानी से चूस सके।
- ☞ बच्चे को दूध छुड़ाने के लिए भोजन में नमक के उपयोग से बचना चाहिये अथवा इसका उपयोग संयम से करना चाहिये, शायद वह नमकीन खाद्य पदार्थ ग्रहण कर ले।

- ☞ चीनी (शक्कर) का उपयोग संयम से करना चाहिये, मीठे खाद्य पदार्थ के चक्कर में बच्चा बाद में अन्य खाद्य पदार्थों के लिए मना कर देगा। इससे अत्यधिक बजन बढ़ सकता है (इसलिए कम मीठा अनाज/दही के लिए प्रोत्साहित करना चाहिये)।
- ☞ आप एक मात्रा में अपने दूध के साथ एक-एक चम्मच निम्न लिखित खाद्य पदार्थों को मिलाकर दे सकते हैं।
- ☞ चावल के रूप में गैर-गेहूँ वाला अनाज—
 - 0 मसले हुए आथवा गुदा वाले फल जैसे :- केला, सेब, नाशपानी अथवा पके हुए मुलायम फल।
 - 0 मसले हुए अथवा पकाई हुई सब्जियाँ जैसे गाजर, आलू, मीठा आलू, चुकंदर अथवा रतालू।
 - 0 आप उंगली के आकार के मुलायम एवं पकाये हुए सब्जी एवं फल के टुकड़ों का भी उपयोग कर सकते हैं। सबसे अच्छा है कि बच्चा पहले अपनी उंगलियों से पकड़ना सीखेगा और अगर खाद्य टुकड़ों का आकार बड़ा है तो उसे छोटे टुकड़ों में काटा जा सकता है। इस तरह से वह अपनी उंगलियों का उपयोग ठीक से करेगा।
- ☞ बच्चे को खाद्य पदार्थ को चूसने के लिए उथला चम्मच का उपयोग करना चाहिये।
- ☞ बच्चे पर खाद्य पदार्थ खाने के लिए दबाव नहीं देना चाहिये।
- ☞ जल्दी दूध छुड़ाना (4 माह से पूर्व) बच्चे में संक्रमण एवं एलर्जी के खतरे को बढ़ावा देना है, आप के बच्चे का पाचन तंत्र और गुर्दा अभी भी विकास कर रहे हैं। इसलिए यह और भी महत्वपूर्ण है कि 6 माह बाद दूध छुड़ाना कोई बिलम्ब नहीं है। क्योंकि यहाँ विशेष पोषक तत्वों जैसे आयरन को बाहर से लेकर पुनःपूर्ति करने की जरूरत पड़ेगी। यह पोषक तत्व आपके बच्चे की वृद्धि के लिए अति आवश्यक है इन्हे केवल दूध द्वारा उपलब्ध नहीं कराया जा सकता है। इसके अलावा अन्य खाद्य पदार्थों को देरी से प्रारंभ करने से बच्चा समय पर इसको स्वीकार नहीं कर पाता है जो कि इस स्थिति को और भी कठिन बना देता है।

प्रारंभ करना : बच्चे को सामान्यतः दूध पिलाने के पहले, बीच में अथवा बाद में एक चम्मच में नरम इत्तला एवं कम मात्रा में देना चाहिये। पहली बार जब बच्चे को भोजन दे रहे हैं तो उसके मुँह खोलने की प्रतीक्षा करें और प्रारंभ में एक या दो चम्मच से ज्यादा नहीं देना चाहिये। याद रखें पहले बाहरी खाद्य पदार्थ का स्वाद एवं आपके दूध का स्वाद अलग रहेगा तो बच्चा कुछ चम्मच बाहर थूकेगा पर इसकी चिंता ना करें।

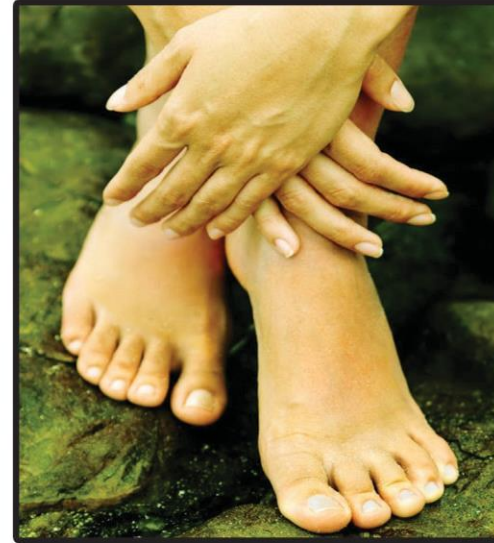
- ☞ वैकल्पिक रूप से आपका बच्चा चम्मच पकड़ कर स्वयं को खाना खिलाने के लिए तैयार कर सकता है।

दूध छुड़ाने समय क्या है जिससे बचना चाहिये: नमक, शक्कर, शहद, शार्क, मर्लिन, और स्वोर्डफिश, कच्चे अथवा अधपके अंडे और कच्चे सीपदार मछलियाँ आदि। कुपोषित बच्चों को दौगुना पोषण आहार हेतु आगनबांडी केन्द्र भेजना चाहिये।

बच्चों में खतरे के संकेत



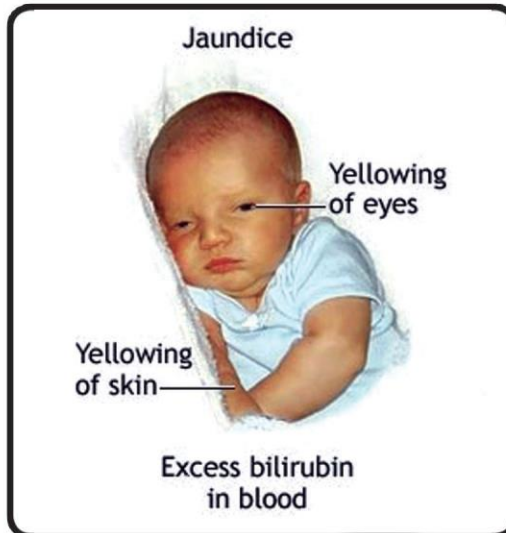
स्तनपान ना करना अथवा चूसने की कमजोरी और बच्चा रोने में असमर्थ/श्वसन संबंधी परेशानी।



हथेलियों और तलवे पीले होना, बुखार होना या छूने पर ठंडे महसूस होना।



मल में रक्त आना, शक्तिहीनता/ सुस्ती रहना अथवा बेहोशी आना।



बच्चे को पीलिया होना।



जन्मजात शारीरिक विकृति होना।



समस्या होने पर चिकित्सक की सलाह लेना।

सामदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों के लिए

नवजात शिशु में खतरे के संकेत:

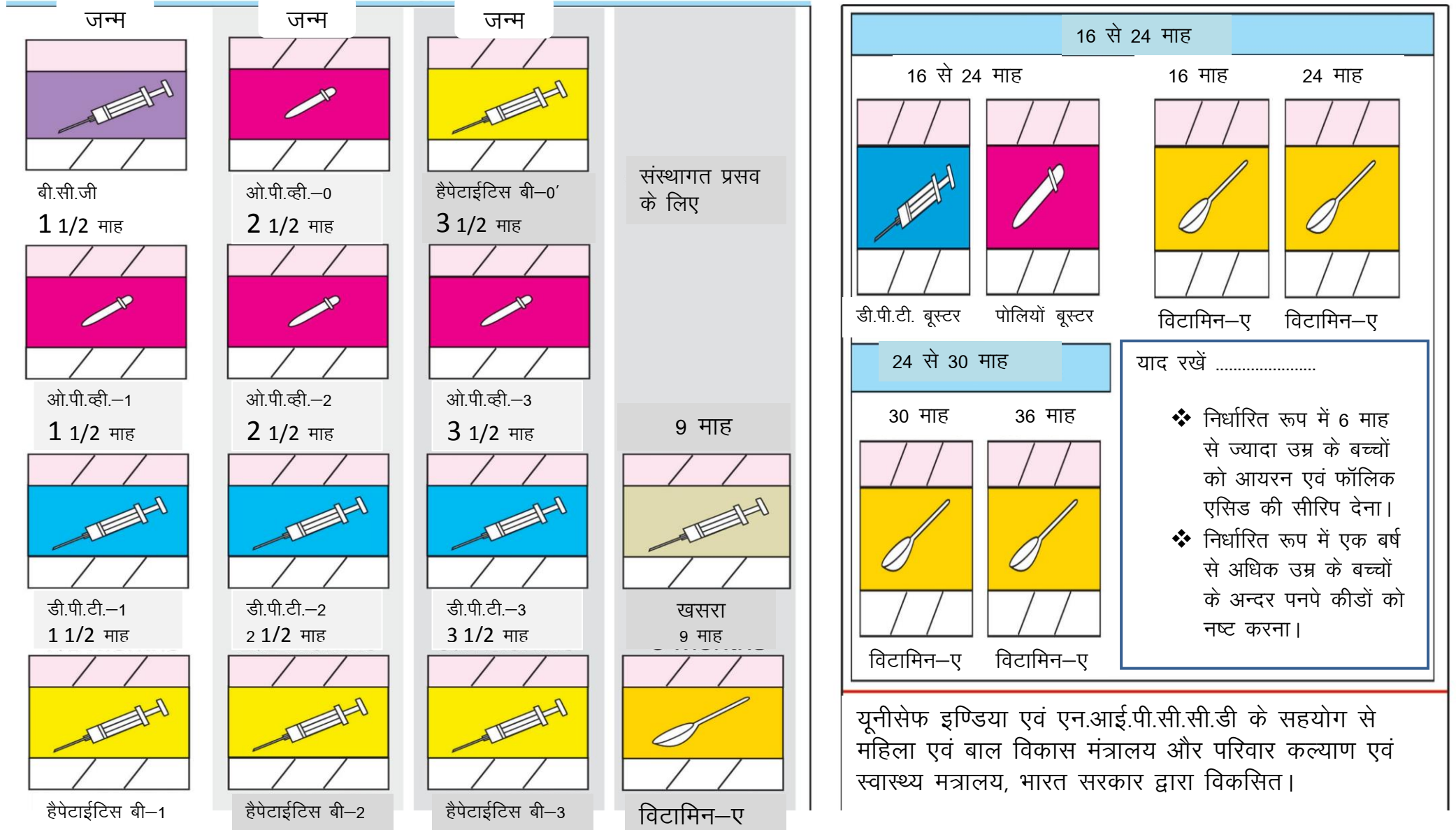
निम्नलिखित परिस्थितियों में चिकित्सक एवं एएनएम को तत्काल ध्यान देने कि आवश्यकता है।	
सांस लेने में कठिनाई	बुखार
स्तनपान करने में असमर्थता	डायरिया
मूत्र अथवा मल त्याग करने में असमर्थता	सुस्त एवं शक्तिहीन बच्चा
गर्भनाल की ठूठ लाल हो अथवा उसमें मवाद हो	चिडचिडापन
पूरे शरीर पर 10 से ज्यादा छाले/फोड़े अथवा फुंसियाँ या बड़ा फोड़ा	लाल आँखे होना अथवा संक्रमित होना
पीलिया	कोई जन्मजात विकृति

अगर कोई जटिलता दिखती है तो तुरंत चिकित्सक/एएनएम की सलाह लें। समय पर ली गई सलाह एवं उपचार बच्चे की जान बचाता है।

निर्जलीकरण			निमोनिया		
लक्षण	वर्गीकरण	पहचान एवं रेफरल	लक्षण	वर्गीकरण	पहचान एवं रेफरल
निम्न लक्षणों में से कोई दो हों तो :- 1. सुस्ती एवं बेहोशीपन। 2. दूध पीने में असमर्थ अथवा असफल। 3. त्वचा की चुटकी लेने पर बहुत धीरे-धीरे वापस जाना।	गंभीर निर्जलीकरण	– अगर बच्चे को कोई अन्य गंभीर समस्या नहीं है तो: – गंभीर निर्जलीकरण के लिए ओआरएस का घोल दें। – अगर बच्चे को कोई अन्य गंभीर समस्या है तो: – बच्चे को मां के साथ तत्काल अस्पताल भेजे तथा रास्ते में लगातार ओआरएस का घोल देते रहे। मां को स्तनपान जारी रखने की सलाह दें। – अगर बच्चे की उम्र 2 साल या उससे अधिक है और अगर आपके क्षेत्र में हैजा का प्रकोप है तो बच्चे को तुरंत अस्पताल भेजे।	1. कोई भी सामान्य खतरे के लक्षण अथवा, 2. छाती का फुलना, 3. छाती से खरखर की आवाज	गंभीर निमोनिया अथवा बहुत गंभीर बीमारी	तुरंत अस्पताल भेजें।
निम्नलिखित लक्षणों में से कोई दो हों तो: 1. बैचैनी और चिडचिडापन। 2. अंदर धसी हुई आँखे। 3. जल्दी पीना, प्यासा। 4. त्वचा की चुटकी लेने पर बहुत धीरे-धीरे वापस जाना।	मध्यम निर्जलीकरण	अगर बच्चे को कोई अन्य गंभीर समस्या है तो : – बच्चे को मां के साथ तत्काल अस्पताल भेजें तथा रास्ते में लगातार ओआरएस का घोल देते रहे। – मां को स्तनपान जारी रखने की सलाह दें। – जब वापस लौटकर आये तो माँ को सलाह दें। – अगर स्वास्थ्य में सुधार नहीं होता है तो 5 दिनों में फॉलोअप करें।	तेज सांस चलना	निमोनिया	– सुरक्षित उपाय से खांसी से आराम दिलाना एवं गले को शांत रखना। – माँ के वापस आने पर उन्हें सलाह दें। – 2 दिन तक फॉलोअप करें।
गंभीर अथवा मध्यम निर्जलीकरण के रूप में वर्गीकृत करने वाले लक्षण नहीं है।	कोई निर्जलीकरण	– घर पर दस्त का इलाज करने हेतु शिशु को – – ओआरएस का घोल एवं भोजन दें। – जब अस्पताल से वापस लौटकर आये तो माँ को सलाह दें। – अगर स्वास्थ्य में सुधार नहीं होता है तो 5 दिनों में फॉलोअप करें।	कोई गंभीर रोग अथवा निमोनिया का संकेत नहीं है।	खॉसी एवं सदी निमोनिया नहीं है।	1. अगर 30 दिन तक लगातार खांसी है तो, चिकित्सक के पास भेजें। 2. सुरक्षित उपाय से खांसी से ठीक करना एवं गले को शांत रखना। 4. अगर सुधार नहीं होता है तो 5 दिन तक फॉलोअप करें।

टीकाकरण समय-सारणी

टीकाकरण हेतु शिशु को नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र लेकर जाये।



यूनीसेफ इण्डिया एवं एन.आई.पी.सी.सी.डी के सहयोग से महिला एवं बाल विकास मंत्रालय और परिवार कल्याण एवं स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा विकसित।

सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों के लिए

टीकाकरण

माता-पिता एवं स्वयंसेवक यह सुनिश्चित करे कि बच्चे का टीकाकरण निम्न प्रकार पूर्ण होना चाहिये:-

नवजात शिशु विशेष रूप से संक्रामक बीमारियों के प्रति कमजोर होते हैं: इन रोगों से बचाने हेतु टीकाकरण महत्वपूर्ण है क्योंकि भारत में प्रत्येक दिन लगभग 42,434 बच्चे जन्म लेते हैं जिन्हें बीमारियों से बचाने हेतु टीकाकरण अति आवश्यक है। टीकाकरण शिशुओं में रोग के प्रसार को रोकने एवं गंभीर तथा खतरनाक जटिलताओं के प्रति शिशु की रक्षा में मदद करता है।

टीकाकरण सबसे महत्वपूर्ण बातों में से एक है जिससे माता-पिता अपने बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं। टीकाकरण से आज हम गंभीर बीमारियों से बच्चों की रक्षा कर सकते हैं। टीकाकरण में विफलता अथवा टीकाकरण ना करवाने का मतलब है, बच्चों को गंभीर बीमारियों के खतरे में डालना।

समय-सारणीर	टीकाकरण
जन्म के समय	बी.सी.जी., ओ.पी.व्ही-0 खुराक, हैपेटाईटिस बी-0 खुराक*
6 सप्ताह	बी.सी.जी. (अगर जन्म के समय नहीं दिया), डी.पी.टी. - 1 खुराक, ओ.पी.व्ही. - 1 खुराक, हैपेटाईटिस बी. - 1 खुराक*
10 सप्ताह	डी.पी.टी. - दूसरी खुराक, ओ.पी.व्ही.-दूसरी खुराक, हैपेटाईटिस-दूसरी खुराक*
14 सप्ताह	डी.पी.टी.- तीसरी खुराक, ओ.पी.व्ही.- तीसरी खुराक, हैपेटाईटिस तीसरी खुराक*
9 माह	खसरा, विटामिन-ए - पहली खुराक
16 से 24 माह	डी.पी.टी. बूस्टर, एम.आर. ओ.पी.व्ही. बूस्टर, विटामिन-ए- दूसरी खुराक
2 से 5 वर्ष	6 माह के अंतराल पर विटामिन-ए की तीसरी से नौवीं खुराक। (कुल 7 खुराक)
5 साल	डी.पी.टी. बूस्टर
10 साल	टी.टी. बूस्टर
16 साल	टी.टी. बूस्टर

* अगर नियमित टीकाकरण के तहत सिफारिश की गई है ।

टिप्पणी:- गंभीर बीमारियों एवं जीवन के खतरो से बचाने के लिए टीकाकरण कार्यक्रम का पालन करें।

मौखिक पुनर्जलीकरण घोल (ORS)

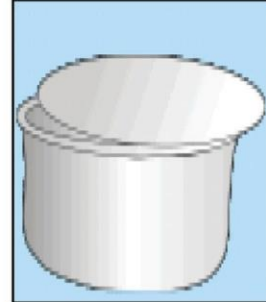
ओ.आर.एस. कैसे बनाये....



ओआरएस घोल बनाने से पूर्व अपने हाथ पानी एवं साबुन से धोये।



एक लीटर स्वच्छ पीने का पानी लें और उसे उबाले।



उबालने के बाद पानी को ठंडा होने रख दे।



ओआरएस का 20.5 ग्राम का एक पैकेट मिलाये।

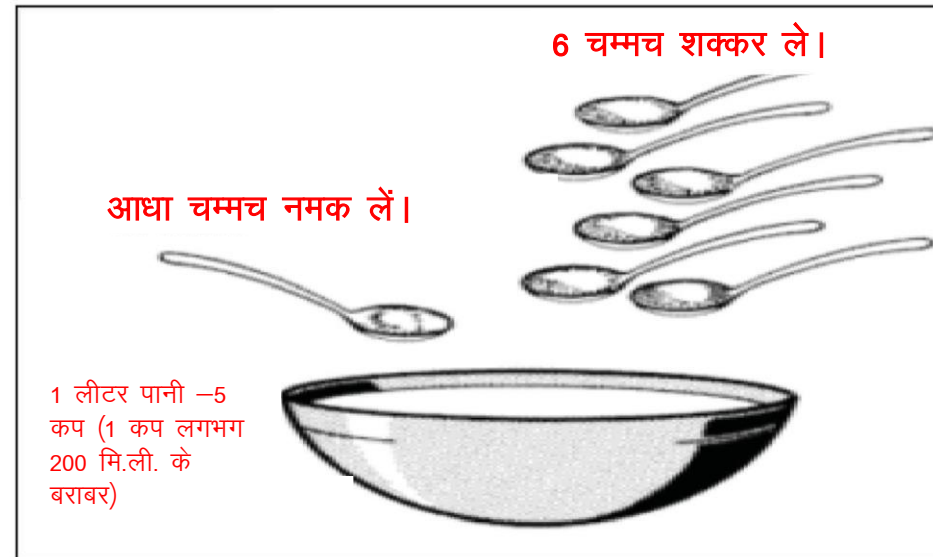


जब तक नमक एवं शक्कर घुल ना जाये तब तक मिश्रण को घुमाते रहे।



पानी के बजाय ओआरएस पीये। इसका उपयोग 24 घंटे के अंदर करे।

घर में ओआरएस कैसे बनायें.....



मौखिक पुनर्जलीकरण घोल की हमें कब जरूरत है: गंभीर दस्त और उल्टियों के मामले में, बच्चों में निर्जलीकरण की समस्या में जब बच्चे शरीर का तरल पदार्थ खो देते हैं। अगर आपके बच्चे में इनमें से कोई लक्षण है – प्यास लगना, मुंह सूखा रहना, सुस्ती रहना, पेशाब कम आना, गहरी पीले रंग की पेशाब आना, सद दर्द, सूखी त्वचा और चक्कर आना। अगर आपका बच्चा इन लक्षणों में से कोई भी लक्षण अनुभव करता है तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें। अगर लक्षण गंभीर नहीं है तो चिकित्सक द्वारा, आपको बच्चे को ओआरएस का घोल पिलाने के लिए कहा जायेगा। ओआरएस (मौखिक पुनर्जलीकरण घोल) एक सुरक्षित पानी के साथ सूखे नमक का मिश्रित घोल है। यह दस्त की वजह से शरीर में हुई पानी की कमी को पूरा करने में मदद करता है।

दस्त से ग्रसित बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं को प्रारंभिक बीमारी के लिए ओआरएस की बहुत ही सामान्य तौर पर सलाह दी जाती है। इसके साथ ही यह अन्य लोगों के लिए भी निर्जलीकरण के लिए उपयुक्त है। ओआरएस घोल शरीर में पानी एवं नमक की कमी को पूरा करने एवं सुधार करने के लिए तैयार किया गया है। निर्जलीकरण (दस्त) के पहले लक्षण पर आप तुरंत ओआरएस घोल लें। यह मुख्य रूप से शरीर को पुनर्जलीकरण में मदद करता है। दस्त का इलाज कराने की तुलना में ओआरएस के घोल का सेवन कर दस्तों को जल्द एवं आसानी से रोका जा सकता है। 'ओआरएस' को घर पर बनाया जा सकता है और हल्के दस्तों का इलाज किया जा सकता है, लेकिन गंभीर दस्तों की समस्या में अस्पताल में भर्ती करना पड़ेगा एवं ड्रिप लगाकर अतिरिक्त द्रव्य देना पड़ेगा।

ओआरएस घोल दिनभर पियें। आप खाना खाने के साथ भी सेवन कर सकते हैं। अगर आपको उल्टी होती है तो आप ओआरएस का रूक-रूक कर सेवन करें। 10 मिनट के लिए रूके और घोल को पुनः पियें। अगर आप एक बच्चे का पालन तथा इलाज दोनों कर रहे हैं तो ओआरएस के साथ इलाज करते हुए आपको स्तनपान जारी रखना चाहिये। जब तक दस्त बंद नहीं हो जाते तब तक आप ओआरएस के घोल का उपयोग जारी रख सकते हैं। आपको कितना ओआरएस देना चाहिये इसकी जानकारी निम्नलिखित है:-

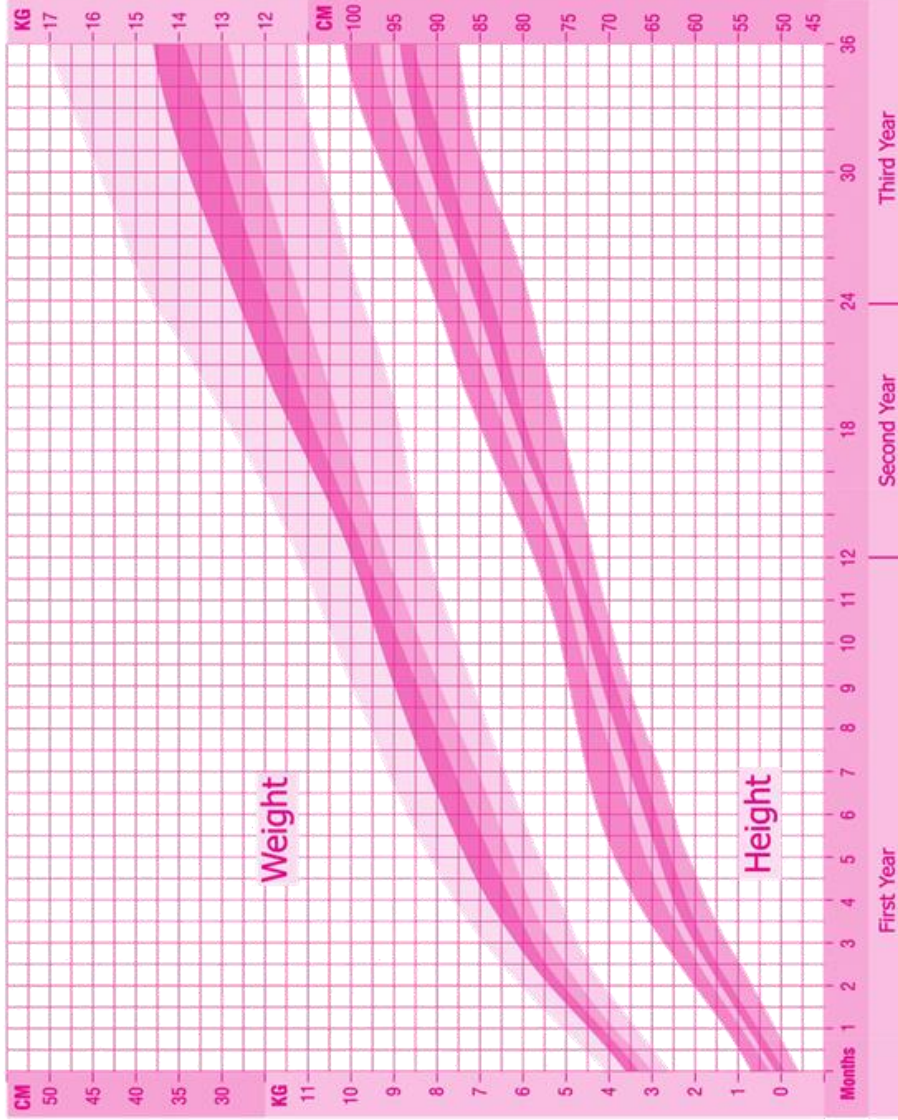
- ☞ शिशुओं एवं बालकों : 24 घंटे में 0.5 लीटर ओआरएस का घोल देना है। अगर गंभीर दस्त है तो आप जल्द से जल्द अस्पताल जायें एवं रास्तों में बच्चे को अतिरिक्त ओआरएस का घोल एवं माँ का दूध पिलायें।
- ☞ जो बच्चे उल्टी एवं दस्त के ग्रसित हैं उन्हें प्रतिदिन 1 लीटर ओआरएस का घोल दीजिये। नवजात शिशु को मातायें स्तनपान के दौरान चम्मच से धीरे-धीरे ओआरएस का घोल दे सकती हैं। अगर नवजात को दस्त लगते हैं तो उसे 5 से 10 चम्मच ओआरएस का घोल एक बार में दे सकते हैं।
- ☞ जिन वयस्कों को उल्टी एवं दस्त की शिकायत है उन्हें 3 लीटर ओआरएस का घोल प्रति दिन देना है।
- ☞ अथवा फलों का जूस, नारियल पानी, स्टार्च (चावल का पानी) आदि घर पर ओआरएस के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

एक बच्चे में पुनर्जलीकरण के बारे में आपको निम्न 10 बातें मालूम होना चाहिये।

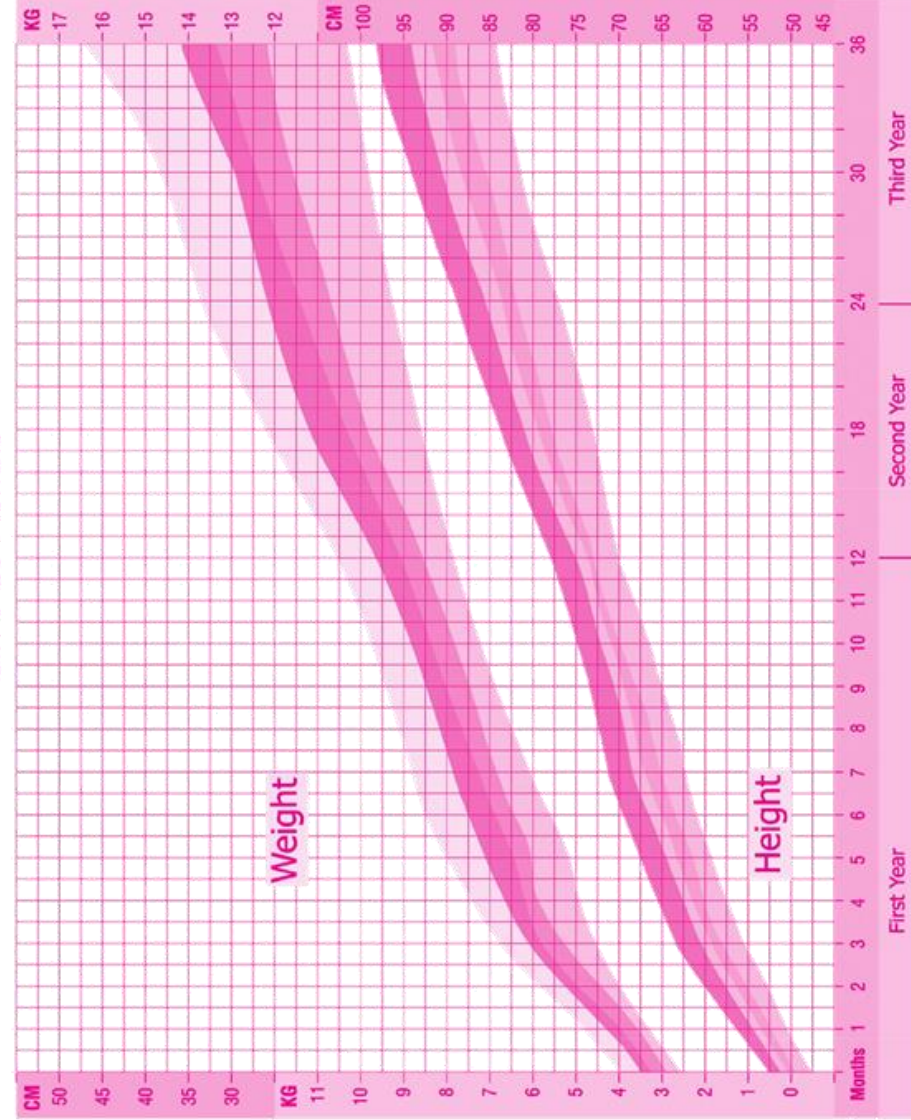
- ☞ ओआरएस का घोल बनाने से पूर्व अपने हाथ साबुन एवं पानी से धोयें।
- ☞ आधा चम्मच नमक एवं 6 चम्मच शक्कर को मिलाकर एक साफ बर्तन में घोल बनाये अथवा 1 लीटर साफ एवं उबला हुए पानी (टंडा होने के बाद) में 1 ओआरएस घोल के पैकेट को डालकर अच्छे से मिलायें।
- ☞ घोल को पिलाने से पूर्व अपने एवं बच्चे के हाथों को साबुन एवं पानी से अच्छे से साफ करें।
- ☞ बीमार बच्चे को जरूरत के अनुसार कम एवं ज्यादा मात्रा में लगातार ओआरएस का घोल दे।
- ☞ विकल्प के रूप में बच्चों को अन्य तरल पदार्थ भी दे जैसे स्तनपान एवं जूस।
- ☞ अगर बच्चा 4 माह या उससे ज्यादा उम्र का है तो उसे अन्य आहार देना प्रारंभ करें।
- ☞ अगर बच्चे को 24 घंटे के बाद ओआरएस की जरूरत है तो, ताजा घोल बनायें।
- ☞ ओआरएस दस्त बंद नहीं करता है, यह शरीर को पानी की कमी से बचाता है। दस्त स्वयं ही बंद हो जायेंगे।
- ☞ अगर बच्चे को उल्टी हो रही है तो, 10 मिनट रूके और उसे फिर से ओआरएस दें। सामान्यतः उल्टी बंद हो जाती है।
- ☞ अगर दस्त बड़ जाते हैं और/अथवा उल्टी बनी रहती है तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र लेकर जायें।

विकास चार्ट 0 से 36 माह

Boy 0-36 Months



Girl 0-36 Months



विकास की निगरानी

- ☞ इसका तात्पर्य है कि बच्चों के विकास एवं वृद्धि का उम्र से संबंधित पोषणाहार के संकेतों के साथ नियमित रूप से निगरानी करना।
- ☞ विकास की निगरानी हेतु आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/एएनएम के पास बहुत उपयोगी साधन है।
- ☞ प्रारंभिक हीनता का पता लगाना एवं अल्पपोषणाहार की रोकथाम करना।
- ☞ कम बजन वाले बच्चों को पहचानना, जिन्हे विशेष देखभाल एवं घर पर अतिरिक्त पोषणाहार देने की आवश्यकता है।
- ☞ गंभीर रूप से कम बजन वाले बच्चों को चिन्हित करना। जिन्हे विशेष देखभाल, घर पर पोषणाहार देने एवं रेफरल की आवश्यकता है।
- ☞ विकास की कमी एवं बजन कम होने के कारणों को पहचानना एवं समय पर सुधारात्मक कार्यवाही करना।
- ☞ बच्चों के विकास, स्वास्थ्य देखभाल, एवं सर्वोत्तम पोषण के लिए माँ एवं परिवार के सदस्यों को शिक्षित करना, परामर्श देना एवं सहयोग प्रदान करना।
- ☞ विकास की निगरानी के लिए जिन साधनों की आवश्यकता होती है वह है:— बजन नापने की मशीन, मातृ-शिशु संरक्षण कार्ड एवं विकास निगरानी चार्ट रजिस्टर।

इन बातों का ध्यान रखे



इन बातों का ध्यान रखें

नवजात शिशु की देखभाल:—

- * अगर नवजात का बजन 2.5 कि.ग्रा. से कम है तो उसको गर्म रखने के लिए कंगारू की तरह देखभाल को बढ़ावा देना चाहिये।
- * सामान्य प्रसव में 1/2 घंटे के अंदर एवं सिजेरियन प्रसव में 4 घंटे के अंदर स्तनपान करायें।
- * 48 घंटे से पहले बच्चे को स्नान ना करायें।
- * विशेष स्तनपान 6 माह तक करावें एवं चौथे माह से दूध छूड़ाना प्रारंभ करें।
- * चौथे माह से पूर्व दूध छुड़वाने से बच्चे में संक्रमण एवं एलर्जी का खतरा बढ़ जाता है।
- * बच्चा आसानी से भोजन चूस सके एवं खा सके इसके लिए चम्मच का उपयोग करना चाहियें।
- * यह सुनिश्चित करें कि जन्म से 16 वर्ष की आयु तक सभी टीकों की उचित एवं सही खुराक समय पर बच्चे को मिले।
- * दस्त से ग्रसित बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं को प्रारंभिक बीमारी के लिए ओ.आर.एस. की बहुत ही सामान्य तौर पर सलाह दी जाती है।
- * निर्जलीकरण का जल्द पता लगने पर ओ.आर.एस. के द्वारा घर पर इलाज किया जा सकता है, गभीर निर्जलीकरण की स्थिति में अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होगी।