



भारतको काथोलिक स्वास्थ्य संघ

MISEREOR
IHR HILFSWERK



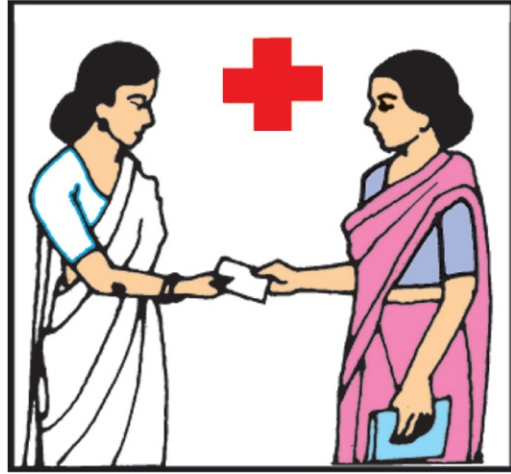
मातृ-शिशु स्वास्थ्य सेवा

परिचय :- आमा र शिशुलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा पुऱ्याइने प्रकल्पलाई मातृ-शिशु सेवा अर्थात् मेटरनल एण्ड चाइल्ड हेल्थ (MCH) भन्दछ। १५ वर्षदेखि ४९ वर्षावधिका महिलाहरू अनि पाँच वर्षसम्म पुगेका शिशुहरूका ख्याल यस संस्थाले गर्दछ। आमा र नानीहरूले मोठ जनसंख्याका दुई तिहाई संख्या ओगटेको छ। अर्थात् देशका सम्पूर्ण जनसंख्यामा दुई तिहाई आमा र नानीहरूका संख्या छन्। धेरै जसो महिलाहरूको मृत्यु गर्भवती अवस्थामा भएको छ। ४०% महिलाहरू गर्भपतनको कारण, गर्भपात गराएको कारण साथै विभिन्न कारणहरूले उनीहरूको स्वास्थ्यमा जटिलता आइपुग्न। कति आमाहरू अनि शिशुहरू आजीवन अशक्त हुन जान्छ। ८०% मृत्यु त गर्भाशयका रोगहरूले हुने गर्दछ। गर्भाशयमा बाधा दिनु, गर्भ निरोधक यन्त्रहरूका प्रयोग अनि धेरैपल्ट असल उपचारको कमीले पनि गर्भवती महिलाहरूका मृत्यु हुने गर्छन्। ७० लाख नानीहरूका मृत्यु आमाको स्वास्थ्य राम्रो नहुनाले भएका छन् साथै लापरवाहीले पनि भएको छ। संतुलित भोजनको कमी, तकनिकीको अव्यवस्थाको कारण आमाको गर्भ अवस्थामै धेरै शिशुहरूले ज्यान गुमाएका छन्।

असामयिक गर्भधारण नै अत्याधिक मृत्यु दरमा वृद्धि गराउँदछ साथै आर्थिक र सामाजिक समस्याहरू खडा गर्छन्। असामयिक गर्भधारण हुनेहरूमा भ्रूणहत्या गर्दा मृत्यु हुन्छन्। आमाको स्वास्थ्य ठीक नहुँदा परिवारमा आर्थिक समस्या सृजना हुन्छ। ६० देखि ७०% गर्भवती महिलाहरू खुनको कमीको विभिन्न रोगले ग्रस्त हुन्छन्। कुपोषणमा रहेका गर्भवती महिलाहरूले कम्ती वजनका शिशुहरू जन्माउने गर्छन् अनि बाँच्ने सम्भावना अल्प हुन्छ।

प्रसुती मृत्युमा परेका आमाहरूका नानीहरू १०% मात्र एक वर्षसम्म बाँचेका छन्। प्रत्येक साल भारतमा दश लाख चौतिस हजार पाँच वर्षदेखि उँभोका नानीहरूका मृत्यु हुने गर्छ। दश लाख जस्तो शिशुहरू मर्ने गर्छ भने ७४ हजार शिशुहरू जन्मिसाथ मर्ने गर्छन्। विश्वको शिशु मृत्यु दरको २६% भारतमा हुँदछ। यी माथिका तथ्यहरूले मातृ-शिशु ख्याल कति महत्व रहेछ भन्ने बुझाउँछ। राष्ट्रको भावी मानव संसाधनको देखरेखको दृष्टिकोणमा मातृ-शिशु स्वास्थ्य सेवाको भूमिका र महत्व विशाल छ।

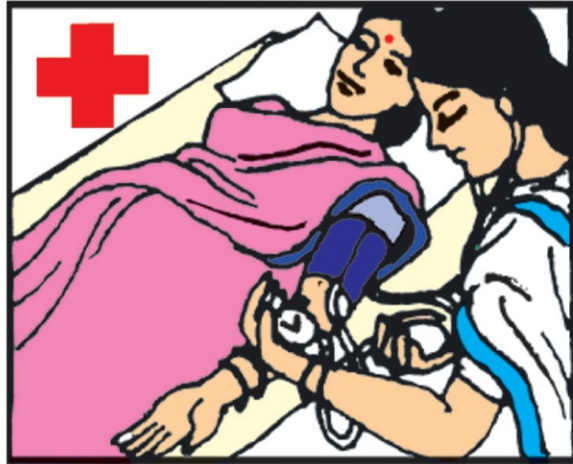
गर्भावस्था ख्याल



स्वास्थ्य केन्द्र अनि
आइ. सी. डी. एस. केन्द्रमा पंजीकरण



पंजीकरणपछि चारपल्टसम्म
स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्



प्रत्येकपल्ट रक्तचाप नपाउनुहोस्, औ रक्त/मूत्र परिक्षण
साथै ३ वटा अल्ट्रा साउण्ड निरिक्षण गराउनुहोस्



आमाको वजन नियमित जाँच गराउनुहोस्

सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवक (Community Health Volunteers) का निम्ति निर्देशन

गर्भवती महिलालाई स्वास्थ्य जाँच, पोषण, आराम, मनोभावना, होशियारी रहनु पर्ने कुराहरू आदिको ख्याल राख्ने प्रक्रियालाई Ante Natal Care एन्टी नाटाल केयर भनिन्छ।

गर्भ धारण – पञ्जीकरण :- गर्भवती भएको सुनिश्चित भएपछि १२ हप्ताभित्र पञ्जीकरण गराउन अति आवश्यक छ। यो गर्नाले गर्भवती महिलाले निम्नलिखित सहूलियतका भागी बन्नेछ।

क) गर्भवती भएको सुनिश्चित गर्न जाँच (A confirmatory pregnancy test)

ख) पञ्जीकरण

ग) मातृ-शिशु सुरक्षा कार्ड (MCP= Mother Child Protection) प्रदान – सार्वजनिक अनि निजी Sector मा।

ANTE NATAL CHECKINGS (ANC) गर्भवती महिलाको निम्ति चारवटा Antenatal Test अनिवार्य छ।

पहिलो जाँच – मासिक धर्म रोकिएको महीना वा त्यस्तो भएको तीन महीना अवधिमा।

दोस्रो जाँच – गर्भवती भएको ४-६ महिनाभित्र

तेस्रो जाँच – गर्भवती भएको ७-८ महिनामा

चौथो जाँच – गर्भवती भएको नवौं महीना।

याद गर्न पर्ने कुरा :- नियमित जाँचले दुवै आमा र शिशुको सुरक्षा निश्चित गरिन्छ।

रक्त जाँच, रक्तचाप जाँच, मूत्र जाँच, शरीरको वजन, आमाको पेटको अवस्था सुनिश्चित हुन्छन्। साथै आमाले आइरोन फोलिक एसिड गोली

सेवन गर्न पाउँछन् अनि तीनपल्ट Ultra sound जाँच पनि आमालाई गराइन्छ।

गर्भको जाँचले शिशुको स्वास्थ्य अवस्था सुनिश्चित गर्न सकिन्छ।

ए० एन० सी० : क) हेमोग्लोबिनको स्तर ख) रक्तचाप ग) मूत्र जाँच

गर्भावस्था ख्याल



दुईवटा टी. टी. सुई लिनुहोस्
१. गर्भ धारण पुष्टि हुने बित्तिकै प्रथम
टि.टि.को सुई लिनु पर्छ एवं दोस्रो सुई
एक महिनापछि लगाउनु पर्छ



कम से कम ३ महिनासम्म प्रत्येक दिन एउटा
आइरोन अनि फोलिक एसिड, क्याल्सियम
र जिन्क ट्याब्लेट खानुहोस्।



एच. आई. भी. स्क्रिनिङ/जाँच गराउनुहोस्

स्वयं सेवकहरूका निम्ति

आमा र भर्खर जन्मेका शिशुहरू सजिलै समस्याका सम्मुखिन हुन्छन् – यो कुरा सबैले जानेकै हुनुपर्छ।

- क) एक एक महीनाको अन्तरालमा दुईवटा टी० टी० सुई लगाउनु पर्छ।
- ख) आइरोन फोलिक एसिड ट्याब्लेट गर्भवती महिलालाई आइरोन र फोलिक एसिड ट्याब्लेट एक सयवटा सेवन गर्न दिइन्छ। (गर्भवती भएको चार महिनादेखि एउटा आइरोन ट्याब्लेट दिनहुँ सेवन गर्न दिइन्छ। यदि खुन कम्ती छ भने त्यस महिलालाई बिहान बेलुका गरी दिनहुँ दुई ट्याब्लेट दिइन्छ।)
- ग) प्रत्येक दिन आइरोन ट्याब्लेटको सेवनले आमालाई खुन कमी हुनदेखि जोगाउँछ साथै स्वास्थ्य शिशु पनि पैदा गर्न मदत गर्छ।
- घ) औषधी दिइन्दा मातृ-शिशु सुरक्षा (Mother and Child Protection) MCP कार्ड नियमित जाँच हुन्छ।
- ङ) स्वास्थ्य परामर्श गरिन्छ जहाँ सफा सुग्घर, व्यायाम, पोषण खाद्य, आराम, स्तन ख्याल अनि गर्भवती अवस्था हुने खतरा विषय अवगत गराउँछन्।
- च) एच. आई. भी. जाँच अनिवार्य छ जसमाकि शुरूमै आमाबाट यो रोग शिशुमा सर्नदेखि निवारण गर्न सकियोस्। (यदि आमामा एच. आई. भी. भए नजीकैको PPTCT/ICTC/ART केन्द्रमा ए. आर. भी. औषधी सेवन गर्न सुझाउ दिइन्छ।)

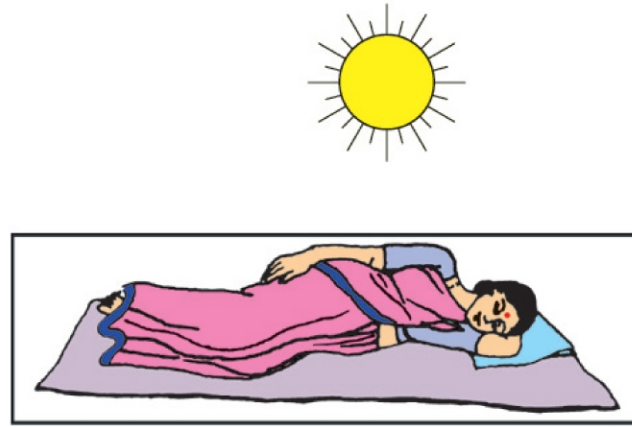
साधारण ANTENATAL CARE

गर्भवती अवस्थामा 'एन्टीबायोटिक' अधिकतर सेवन गर्नु हुँदैन। यदि एन्टीबायोटिक लिन अनिवार्य भए डाक्टरको सल्लाह लिन अति आवश्यक छ। गर्भवती महिलासित घरेलु हिंसा पटककै गर्नु हुँदैन। गर्भवती अवस्थामा दमाको रोग (Asthama) जाँच गर्नु पर्छ। यदि छ भने डाक्टरसँग सल्लाह गरेर औषधी सेवन गर्नु पर्छ। अनिवार्य रूपले अस्पताल सेवा अनि आराम गर्भवती महिलाले गर्न पर्छ। आमालाई शिशुलाई स्तन सेवन विषय प्रशिक्षण दिनुपर्छ।

गर्भावस्थामा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू



स्वास्थ्यवर्धक आहार लिनुहोस् अनि एक चौथाई सन्तुलित खाद्य ICDS बाट लिनुहोस्।



रातीको ८ घण्टाको आराम बाहेक दिनमा २ घण्टा आराम आवश्यक छ।



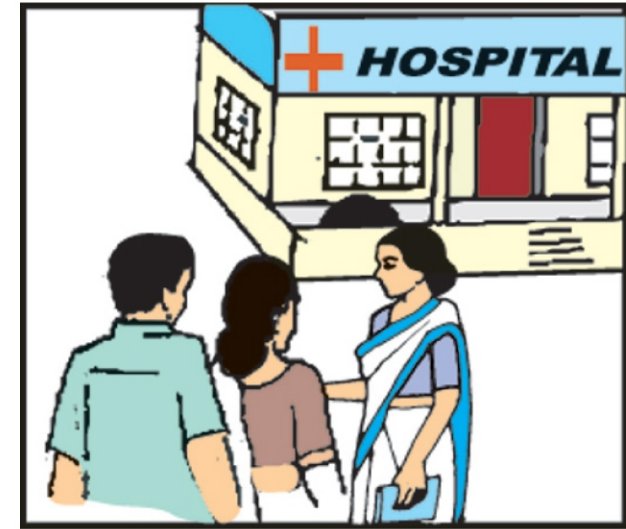
परिवारको सहयोग आवश्यक छ



आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नुहोस्



गह्रौं ओजन उठाउनु हुँदैन



स्वास्थ्य केन्द्रमै शिशुलाई जन्म दिलाउने सल्लाह।






सी. एच. भी. हरकका निम्ति

मातृ पोषण :-

क) गाउँ बस्तीमा कार्यरत ए. एन. एम., सेल्फ हेल्प ग्रुप आदिसँग मिलेर अनि भिलेज स्वास्थ्य समुह, सानिटेसन अनि न्युट्रिसन कमिटिको सहयोगमा पोषण खाद्य विषय परामर्श प्रदान गर्नुपर्छ।

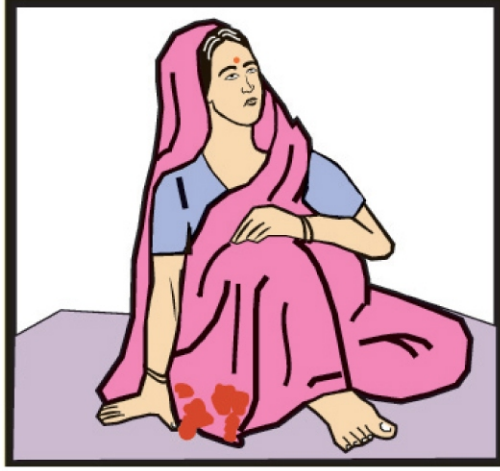
ख) आँगनवादी केन्द्रमा पोषण सम्बन्धी सहायता

● गर्भवती भएको समयमा सधैंभन्दा दिनमा एकपल्ट बेसी खानुपर्छ।

फलाम		हरियो साग-सब्जी, बीज, दाल, सुक्खा फल, मासु, गुँड
क्याल्सियम		दूध, दूधबाट उत्पादित खानेकुरा, समुन्द्रका खाद्य पदार्थ, भटमास, अण्डा
भिटामीन		सुन्तला र कालो सब्जीहरू, अमिलो फल, आइफल, अमला, मासु, माछा, अण्डा, सूर्यको किरण।
प्रोटीन		पनीर, दूध, दूधबाट उत्पादित खाद्य पदार्थ, फल बीज, अण्डा, मासु, भटमास
चर्बी		घिऊ, तेल र फल बीज।

सन्तुलित भोजन सेवनले स्वस्थ शिशुको जन्म हुन्छ साथै आमालाई खूनको कमी हुनदेखि जोगाउँछ।

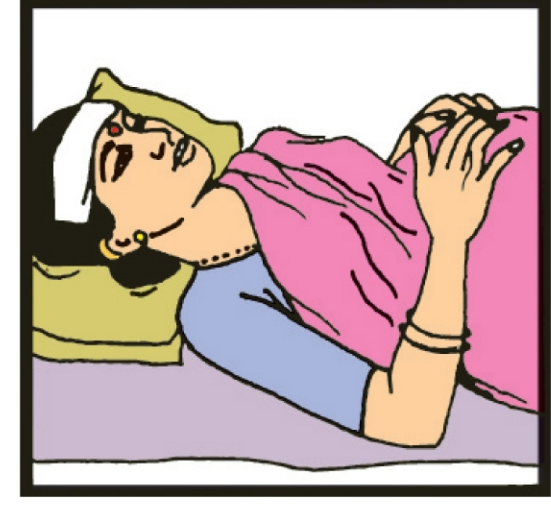
गर्भवती अवस्थाका खतरा संकेतहरू



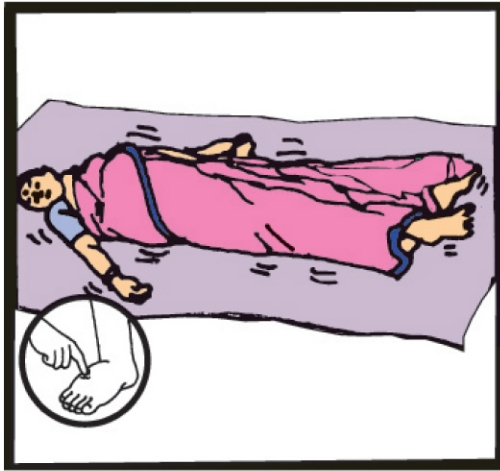
गर्भवती अवस्था अनि प्रसव वा प्रसव पश्चात् अत्याधिक रक्तस्राव



खुनको कमी साथै श्वासप्रश्वासमा असुविधा



गर्भवती अवस्थामा प्रखर ज्वरो आउनु वा शिशुको जन्मपछि आमालाई प्रखर ज्वरो आउनु।



टाउको दुख्नु, धमिलो देख्नु, बेहोस् हुनु, खुट्टा सुनिनु अनि प्रसुति व्यथा लाग्नु।



प्रसव व्यथा १२ घण्टाभन्दा धेरै भए



प्रसव व्यथा बिना गर्भाशयबाट तरल पदार्थ निस्कनु।

तपाईंले यी माथिका कुनै एउटा संकेत गर्भवती महिलामा पाए झट्टै अस्पताल लानु पर्नेछ।

सी० एच० भी० हरुका निम्ति

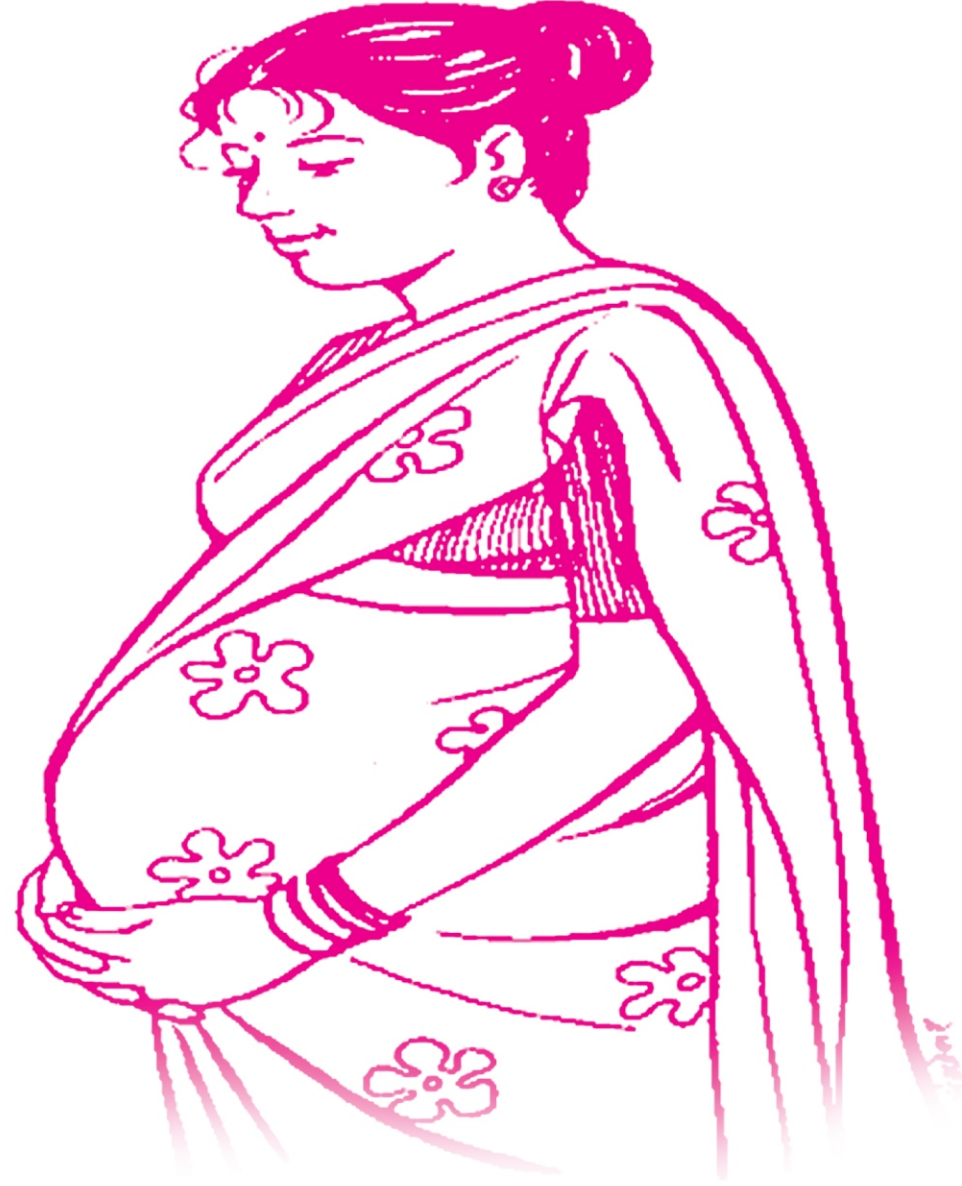
यदि कुनै समस्या देखा परे झट्टै सहायता लिनुहोस्। नजीकैको ए.एन.एम. वा डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि निम्नलिखित संकेतहरू एउटी गर्भवती महिलाम भेट्टाए :-

- पोल्नु
- प्रखर ज्वरो वा अन्य औषधी सम्बन्धी बिमार
- रक्तस्राव (योनीबाट)
- अधिकतर वान्ता आउनु
- प्रसव वेदनापूर्व योनीबाट तरल निस्कनु
- एन्टी नाटल केयरको अवधि उच्च रक्तचाप खुट्टिएको भए
- बेहोस हुनु वा भुँडी दुख्नु
- गर्भवती अवस्थामा योनीबाट रक्तस्राव हुनु।
- गर्भको भ्रूण नचल्नु वा चल्नु छोड्नु।
- श्वास बढ्नु वा छोटो श्वास हुनु
- जीउ सुनिनु अनि धमिलो दृष्टि हुनु
- ए. एन. सी. को समय उच्च रक्तचाप खुट्ट्याउनु
- बेहोस
- गर्भवती भएको नौ महीना अघि व्यथा लाग्नु वा तरल निस्कनु
- प्रसव वेदना बिना १२ घण्टा भन्दा बेसी तरल निस्कनु
- निस्केको तरल गन्हाउनु ज्वरो आउनु वा नआए पनि तरल गन्ध हुनु
- १२ घण्टा भन्दा बेसी लामो प्रसव वेदना हुनु
- भुँडी दुःखीबस्नु।

समयमै प्रबन्ध मिलाउनुहोस् यसले तपाईंको अनि शिशुको जीवन बाँच्नेछ

- जन्म पश्चात् देखभाल – Natal Period भन्नाले शिशुको जन्मपछि ६ हप्ताको समय बुझिन्छ जुन आमा र नानीको निम्ति अत्यन्त मुख्य दिनहरू हुन्।
- यस समयमा गर्भवती अवस्थामा अंगहरूमा परिवर्तन भएको सबै अब सामान्य अवस्थामा आउँछन् अपितु स्तन जस्ताको त्यस्तै अवस्थामा रहन्छन्।
- जति सक्दो स्वास्थ्य प्रबन्ध भएको गाउँमा रहेको राम्रो। कारण प्रसूतीपछि ४८ घण्टासम्म शिशु र आमाको निम्ति अति संवेदनशील समय हो।
- शिशुको जन्म भएको दिन स्वास्थ्य कर्मीले तपाईंको शिशु हेरेको हुनु पर्छ साथै तिनले तीन दिनमा, सात दिनमा अनि ६ हप्तामा घरमा आएर निरिक्षण गरेको हुनुपर्छ।
- जन्मेको पहिलो दिनमै शिशुलाई जीरो डोज पोलियो, हेपाटाइटिस बी अनि वी. सी. जी. को औषधी दिएको हुनुपर्छ।
- अस्पतालमा बसिञ्जेल तपाईंलाई परिवार नियोजन विषय, नाभी देखरेख, नानीलाई न्यानो राख्नु, श्वास रोग, पखाला, पोष्य खाद्य विषय परामर्श दिइनेछ।
- स्तन खुराकको निम्ति प्रशस्त पानी अनि क्यालोरीयुक्त रस पिउनुपर्छ।
- अधिकभन्दा अधिक आराम गर।
- शिशु वा तपाईंलाई कुनै समस्या भए डाक्टरलाई झट्टै सम्पर्क गर्नुहोस्।

घरमा सन्देश लानुहोस्



घरमा सन्देश पुऱ्याउनुहोस्

ए. एन. सी. अथवा पी. एन. देखभाल

- धेरै मातृ-शिशु मृत्यु रोकथाम गर्न सकिन्छ यदि समयमा पञ्जीकरण, टिकाकरण, नियमित स्वास्थ्य जाँच अनि सठिक प्रसुति प्रबन्ध भए।
- पञ्जीकरण पछि चारपल्ट Ante Natal जाँच अनि शिशुको जन्मपछि Post Natal जाँच अनिवार्य छ।
- ए. एन. सी. ले भ्रमण गरेर निरिक्षण गर्नाले रक्तचाप, मूत्र, वजन, अल्ट्रा साउण्ड, टी. टी. को सुई, आइरोन र फोलिक एसिड ट्याब्लेट अनि एच. आइ. भी. परिक्षण गर्छन्।
- पी. एन. सी. का निरिक्षणले आमा र नानीको समस्या (जटिलता) विषय मदत हुनेछ, पोष्य खाद्य विषय परामर्श, नवदुग्ध (Colostrums) अनि टिकाकरण विषय जानकारी गराउँछन्।
- गर्भवती अवस्थामा ख्याल – पोष्य खाद्य लिनुहोस्, आराम गर्नुहोस्, गह्रौं चीज नउठाउनुहोस्। प्रसुतिको निमित्त योजना बनाउनुहोस्। रूपियाँ, चिजबिज, यातायात, ब्लड ब्यांकसँग रक्त उपलब्धी विषय चाँजो मिलाउनुहोस्।
- ती आठवटा खतरा (जोखिम) हरूका संकेतहरू याद गर्नुहोस् अनि विशेषज्ञसित सम्पर्क गरिहाल्नुहोस्। ती आठ खतराका संकेतहरू उल्लेख गर्नुहोस् जसमा कि समस्याहरू पन्साउन सकियोस्।
- शिशु जन्माउने अन्तराल विषय परिवार नियोजन विषय अवगत गराउनुहोस्।
- आमाहरूलाई नव जन्म शिशुहरूमा लाग्ने रोगहरू विषय जागरूक गराई के कसो गर्नु पर्ने उपायहरू बताउनुहोस् अनि विशेष गरी शिशुको नभी देखरेख विषय अवगत गराउनुहोस्।
- समयमै पञ्जीकरण गराउने अनि टिकाकरण गराउने प्रोत्साहन दिनुहोस्।

शिशु स्वास्थ्य

शिशुको खुराक



नानीलाई न्यानो राख्नुहोस् अनि यदि नानी जन्मँदा उसको ओजन २.५ किलो भन्दा कम भए विशेष ख्याल गर्नुहोस्।



नानीको स्वाभाविक जन्म (Normal) भए आधा घण्टाभित्र स्तनपान गराउनुपर्छ अनि सिजरियन भए चार घण्टाभित्र स्तनपान गराउनुहोस्। ४८ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई नुहाईदिनु हुँदैन।



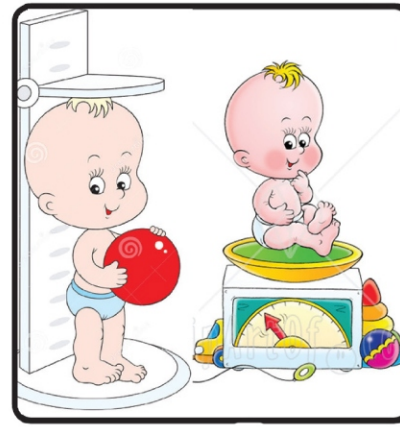
६ महिनासम्म आमाको दूध दिनु पर्छ। अरू कुराहरू, पानी धरी नदिनुहोस् केवल आमाको दूध दिनुहोस्। रात दिनमा जहिले पनि आमाकै दूध शिशुलाई दिनुहोस्।



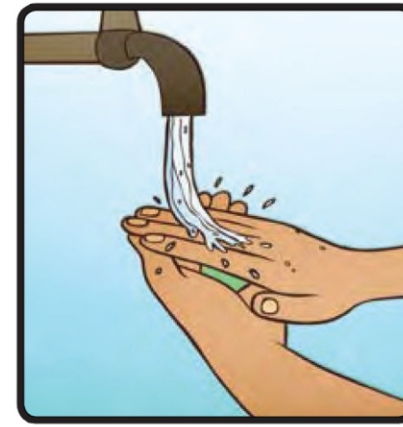
आमा अनि शिशु सुरक्षा कार्ड



६ महिना पुगेपछि नानीलाई बिस्तारै अरू आहार दिनुहोस्



नानीको ओजन र ऊँचाई जाँच गर्नुहोस्



स्तन धुनुहोस् अनि आफ्नो र नानीको हात पनि राम्ररी धुएर सफा राख्नुहोस्।

नवजात शिशुको ख्याल

- नानीलाई मौसम अनुसार न्यानो राख्नुहोस्। टाउको र खुट्टा छोपेर राख्नुहोस्। नानीलाई सदैव आमाको काखमा लिनुहोस् यसले आमा र नानीबीच घनिष्टता बढाउँछ। कांगारू पशु झैं आमाले नानीलाई छातीमा लिनुहोस्।
- सामान्य अवस्थामा जन्मेका नवजातलाई जन्मेको आधा घण्टामा आमाको दूध दिनुहोस् अनि सिजरियन भए चार घण्टाभित्र आमाको दूध पिलाउनुहोस्। नानी जन्मेको पहिलो दिनको आमाको दूध अत्यन्त पोष्य छ कारण त्यस समयको दूधले रोग निरोधकको काम गर्छ विशेष दादुराको रोगलाई निरोधकको काम गर्छ।
- ४८ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई ननुहाईदिनुहोस्।
- जन्मिदा साँडे दुई किलोभन्दा ओजन कम्ती भएको शिशु जन्मे त्यसको विशेष ख्याल गर्नुपर्छ।
- चौबीस घण्टाभित्र नानीले टट्टी गरेको हुनुपर्छ अनि ४८ घण्टाभित्र कम से कम एकपल्ट पिसाब फेरेकै हुनुपर्छ।
- नभी सफा राख्नुपर्छ अनि त्यहाँ केही पनि लाउनु हुँदैन।
- ६ महीनासम्म नवजात शिशुलाई आमाको दूध दिनुपर्छ यसो गर्नाले शिशुलाई पखाला देखि जोगाउँछ अनि श्वास प्रश्वास प्रणालीमा सहज हुन्छ। त्यति मात्र होइन ६ महीनासम्म आमाको दूध दिनाले त्यस अवधिमा फेरि गर्भ बस्ने सम्भावना हुँदैन।
- छोरा वा छोरी दुवैलाई समान खाद्य चाहिन्छ।
- दूध दिन अघि आमाको स्तन राम्ररी धुनुपर्छ साथै शिशुको हात पनि धुई दिनु पर्छ।
- पखाला लाग्दा ओ. आर. एस. प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा वा आई. सी. डी. एस. केन्द्रमा शिशुको वजन नियमित रूपले जाँच गर्नुहोस् यदि वजन ठीक नभए हेल्थ केयर प्रोभाइडरलाई सूचित गराउनुहोस्।

नाभीको देखरेख

- नाभी सधैं सुख्खा र सफा राख्नुपर्छ। नाभीलाई ढाकेर राख्नु हुँदैन।
- सरुवा रोगदेखि निवारण
- हात राम्ररी धुनुपर्छ।
- रूघा मार्की लागेका व्यक्तिलाई शिशुको छेऊ गएर संसर्ग गर्नदेखि जोगाउनुपर्छ।
- दूध छोडाउने प्रणाली
- चार महीना पुगेपछि शिशुलाई विस्तारै खाद्य पदार्थ दिनुपर्छ।
- यसो गर्नाले नानीले विभिन्न स्वादहरूका विस्तारै अनुभव गर्छन्।
- ६ महीना पुगेपछि नानीले दिनमा दुई वा तीन पल्ट खाना खान सक्छन्।

- ननीलाई दिने खाना पतला हुनुपर्छ। यस्तो पतला खाना नानीले सहजै चुस्न सक्छ।
- नुन एकदमै कम्ती नानीको खानामा लगाउनु पर्छ।
- गुलियो (चिनी) पनि कम्ती प्रयोग गर्नुपर्छ नत्र नानीले गुलियो खाना बाहेक अरु खाना खानु मान्दैनन्। फेरि गुलियो खानाले शिशुको ओजन अधिक बढाई दिन्छन्।
- टामाको दूधसितै एक चमच निम्नलिखित खाद्य नानीलाई दिन सक्छन्

सुजी विहिन खाना

- केरा वा अरु फलहरू पिसेर दिन सकिन्छ।
- आलु, गाजर, शकरखण्ड आदि धुजा पारेर दिन सकिन्छ।
- नानीले हातले पक्रेर चुस्न सक्ने खानाको आकार बनाएर नानीलाई चुस्न दिन पर्छ।
- पतला चमच प्रयोग गर्नु पर्छ जसमाकि नानीले खाना चुस्न सक्छन्।
- ननीलाई जबरजस्ती खाना दिनु हुँदैन।
- चार महीना भन्दा पहिल्यै नानीलाई दूध छोडाउनाले संक्रामक रोगहरू नानीलाई लाग्छन्। एलर्जी हुन्छ कारण त्यतिबेलासम्म नानीको पाचन क्षेत्रहरू अनि मिर्गौला (किडनी) पूर्ण रूपले विकास भएको हुँदैन। फेरि ६ महिनादेखि खाना नदिएर ढिलो गरे पनि जोखिम छ कारण नानीलाई आइरोन त ६ महिनादेखि असलमा चाहिन्छ। यो अतिरिक्त चाहिने धातुहरू आमाको दूधले मात्र पुग्दैन। फेरि भएन ढिल्याई गर्नाले नानीले नयाँ खानेकुरा लिन जटिल हुनेछ।

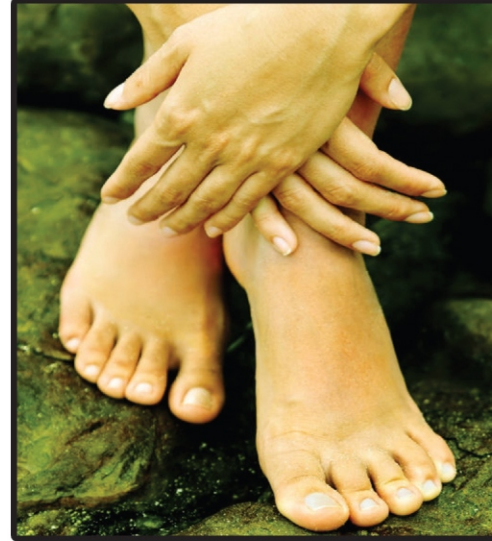
शुरु गर्नु

- आमाको दूध दिन अघि वा दिँदै गर्दा बीचमा रोकेर चमचको टुप्पामा खाना राखेर नानीलाई विस्तारै खुवाउनुपर्छ। नानीलाई मुख ऊघार्न दिनुहोस् अनि खाना दिनुहोस्। पहिला पहिला चाहिँ एक दुई चमच मात्र दिनुहोस्। आमाको दूधभन्दा बेग्लै स्वाद नानीले महसुस गर्दा मुखबाट निकाल्न सक्छ निकाल्न दिनुहोस्।
- विस्तारै नानीले आफै चमच पक्रन कोशिश गर्छन् अनि खाना खान कोशिश गर्छन्।
- नानीलाई खाना दिँदा याद गर्नुहोस् नुन, चिनी, मह, सार्क, माछा, काँचो अण्डा अनि माछाबाट उत्पादित काँचो खानेकुरा नदिनुहोस्।
- कुपोषणमा परेका नानीहरूलाई झट्टै आई. सी. डी. एस. मा पठाएर पोष्य खाद्यको प्रबन्ध गराउनुपर्छ।

नानीहरूमा खतराका चिन्हहरू



दूध चुस्नु नमान्नु वा चुस्नै नसक्नु,
रूनु नसक्नु वा श्वास लिनु समस्या हुनु।



हत्केला र पैताला पहेँलो हुनु अनि
छुँदा चिसो हुनु वा ज्वरो आउनु।



पइखानासित रगत जानु।
मुर्छा पर्नु, हात-खुट्टा बाँडिनु।



जण्डिस भएको नानी



नवजात शिशुमा जन्मत्रुटि



समस्या भए डाक्टरको परामर्श लिनुहोस्

नवजात शिशुमा खतराका संकेतहरू

सी. एच. भी. हरुका निम्ति

निम्नलिखित अवस्थाहरूमा झट्टै डाक्टरको परामर्श वा ए. एन. एम. को चाहिन्छ।

श्वास लिनमा समस्या	ज्वरो
आमाको दूध चुस्न असमर्थ हुनु	पखाला
टट्टी, पिसाब गर्न नसक्नु	थकित हुनु, सक्रिय नहुनु
नाभी रातो हुनु वा पीप निस्कनु	सिजियर
दशवटा भन्दा अधिक संख्या विफोरा निस्कनु वा ठूलो पिलो निस्कनु	आँखा पाक्नु वा रातो हुनु
जण्डिस हुनु	जन्मदा कुनै खोट पाए।

कुनै समस्या देखा परे डाक्टर वा ए. एन. एम. को सल्लाह लिनुहोस्। समयमै उपचार गर्नाले शिशुको जीवन बचाउन सकिन्छ।

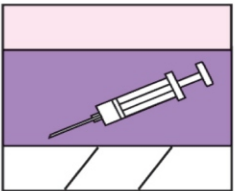
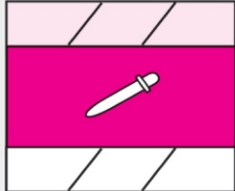
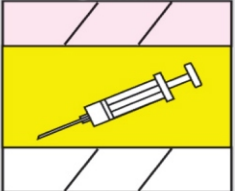
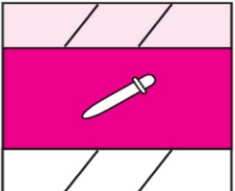
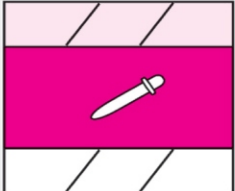
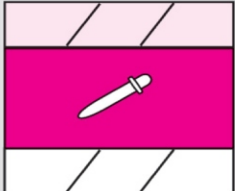
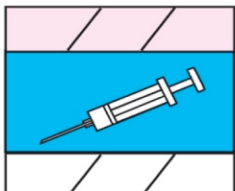
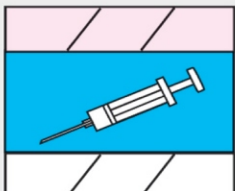
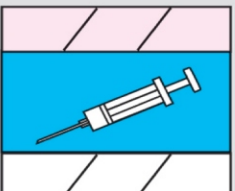
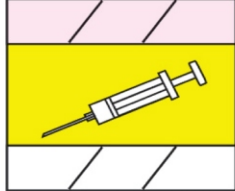
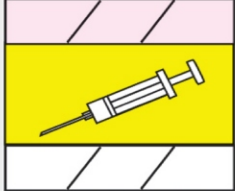
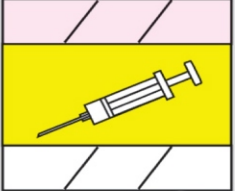
निर्जलन

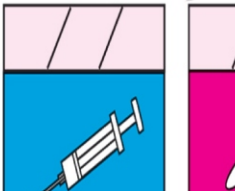
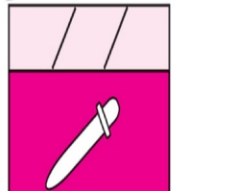
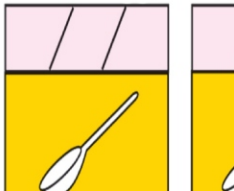
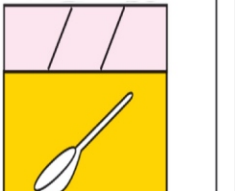
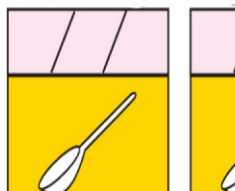
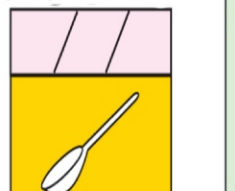
निमोनिया

संकेत (लक्षण)	वर्गीकरण	खुट्याउनु अनि पठाउनु	संकेत (लक्षण)	वर्गीकरण	खुट्याउनु अनि पठाउनु
कुनै दुईवटा लक्षणहरू थकित वा बेहोस पिउनु नसक्नु वा कम्ती मात्र पिउनु सक्नु छाला तन्काउँदा विस्तारै ठाउँमा पुग्नु	साह्रो पखाला लाग्नु	अरू कुनै समस्या र रोग नभए नानीलाई ORS दिनुहोस्। अरू कुनै रोग पनि छ भने झट्टै डाक्टरकहाँ लानुहोस्। बाटोमा ORS दिँदै गर्नुहोस्। आमाको दूध पनि लगातार दिनुहोस्। नानी दुई वा अधिक उमेरको भए अनि यदि इलाकामा कोलेरा रोग छ भने डाक्टरकहाँ झट्टै पठाउनुहोस्।	साधारण खतराका लक्षण भए वा छात्ती दुखे वा नानी छटपटाए	साह्रो निमोनिया वा खतरनाक बिमार हो।	झट्टै अस्पताल पठाऊ।
कुनै एउटा लक्षण भए छटपटिनु, दिक्क मान्नु आँखाको दाना भित्र पस्नु पूरा पानी पिउँछ, तिखाउँछ। छाला तान्दा विस्तारै ठीक ठाउँमा बस्छ।	पानी शरीरमा कम हुँदैछ।	यदि नानीमा अरू रोगहरू पनि भए झट्टै डाक्टरकहाँ पठाउनुहोस्। नानीलाई बाटोमा ORS अनि घरिघरि आमाको दूध दिन लाउनुहोस्। आमालाई फेरि अस्पताल देखाउनु आउनु सहायता गर्नुहोस्। पाँच दिनभित्र पनि जाती नभए अस्पताल लगिहाल्ने सल्लाह दिनुहोस्।	छिटो श्वास लिनु	निमोनिया	घाँटी नरम गराउनुहोस्। फेरि अस्पताल कहिले लानु आमालाई मदत गर्नुहोस् २ दिन बाद फेरि जाँच गर्नुहोस्।
शरीरमा पानी कम भएको लक्षण नपाए।	निर्जलन छैन	घरमै ORS दिएर पखाला जाती हुने दवाई दिनुहोस्। फेरि कहिले नानी ल्याउनु आमालाई निर्देश दिनुहोस्। पाँच दिनसम्म ख्याल गर्नुहोस्।	निमोनिया वा अरू रोगको लक्षण नभए	निमोनिया छैन	३० दिनभन्दा बेसी रोके जाँचको निम्ति पठाउनुहोस्। होशियारसित घाँटी सफा गरेर खकार निकाल्नुहोस्। ५ दिनबादमा फेरि ल्याउनु सल्लाह।

टिकाकरण

टिकाकरणको निम्ति नानीलाई नजीकैको स्वास्थ्य केन्द्रमा लानुहोस्

जन्म			
			*संस्थानिक प्रसुतिको निम्ति
बी.सी.जी. डेङ्ग महिना	ओ.पी.भी.-0* अढाई महिना	हेपाटाइटिस बी-0* साँडे तीन महिना	
			
ओ.पी.भी.-1 डेङ्ग महिना	ओ.पी.भी.-2 अढाई महिना	ओ.पी.भी.-3 साँडे तीन महिना	
			नौ महिना
डी.पी.टी.-1 डेङ्ग महिना	डी.पी.टी.-2 अढाई महिना	डी.पी.टी.-3 साँडे तीन महिना	दादुरा नौ महिना
			भिटामिन 'ए'
हेपाटाइटिस बी.-1	हेपाटाइटिस बी.-2	हेपाटाइटिस बी.-3	

१६ देखि २४ महीना			
१६ - २४ महीना		१६ महीना	२४ महीना
			
डि.पी.टी बुस्टर	पोलियो बुस्टर	भिटामिन 'ए'	भिटामिन 'ए'
२४ देखि ३६ महीना			
३० महीना	३६ महीना		
			
भिटामिन 'ए'	भिटामिन 'ए'		

याद राख्नुहोस्

- ◆ ६ महिनादेखि माथिका नानीहरूलाई आइरोन र फोलिक एसिड ट्याब्लेट खाउनुहोस्।
- ◆ १ वर्षदेखि उँभोका नानीहरूलाई वर्षमा दुईपल्ट जुगाको दवाई खुवाउनुहोस्

महिला एवं शिशु विकास मन्त्रालय, भारत सरकार,
निपसिड एवं युनिसेफ, भारतद्वारा प्रस्तुत

सी० एच० भी० हरूका निमित्त टिकाकरण

निम्नलिखित टिकाकरण नानीहरूलाई मातापिता वा सी० एच० भी० हरूले गराएको हुनुपर्छ।

नवजात शिशुहरू संक्रामक रोगका सजिलै शिकार हुन्छन् त्यसकारण ती रोगहरूबाट तिनीहरूलाई जोगाउने एउटै उपाय हो टिकाकरण। प्रत्येक दिन भारतमा ब्यालिस हजार चार सय चौतिस शिशुहरूका जन्म हुन्छन् अनि रोगदेखि बचाउन टिकाकरण गरिन्छ।

टिकाकरणले नानीहरूलाई सरूवा रोगदेखि जोगाउँछ अनि खतरादेखि बचाउँछ। टिकाकरण नगर्नु भनेको नानीलाई रोगको खतरामा ढाल्नु भनेर बुझ्नुपर्छ।

अवधि	टिकाकरण
जन्मन्दा	बी. सी. जी. – ओ. पी. भी. – ० खुराक, हेपाटाइटिस बी – ० खुराक*
६ हप्ता	बी. सी. जी. (जन्मदा दिएको छैन भने), डी. पी. टी. – पहिलो खुराक ओ. पी. भी. पहिलो खुराक हेपाटाइटिस बी – पहिलो*
दश हप्ता	डी. पी. टी., दोस्रो खुराक ओ. पी. भी., दोस्रो खुराक* हेपाटाइटिस
चौध हप्ता	डी. पी. टी., तेस्रो खुराक ओ. पी. भी. – तेस्रो हेपाटाइटिस – तेस्रो खुराक*
नौ महीना	दादुरा (Measles) , भीटामिन 'ए' पहिलो खुराक
१६–२४	महिना डी. पी. टी. बुस्टर, एम. आर. ओ. पी. भी. बुस्टर, भीटामिन ए दोस्रो खुराक
२-५ वर्षहरू	भीटामिन ए – तेस्रो देखि नौ खुराक ६ महिनाको अवधि (जम्मा ७ खुराक)
५ वर्ष	डी. पी. टी. बुस्टर
१० वर्ष	टी. टी. बुस्टर
१६ वर्ष	टी. टी. बुस्टर

*यदि नियमित टिकाकरणमा अनुमोदन गरे।

ध्यान गर्नुहोस् – नानीलाई खतरनाक रोगहरूदेखि बचाउन वा अपंगदेखि बचाउन निर्देश गरिएको समयमा टिकाकरण गराउनु होस्।

ओरल रिहाईड्रेसन सल्युसन (ओ. आर. एस.)

ओ.आर.एस. तयार गर्ने तरिका



द्रवण तयार गर्न अघि
साबुनले हात राम्ररी धुनुहोस्।



एक लिटर
पिउने पानी



उमालेपछि
सेलाउनुहोस्



२०.५ ग्राम एक पाकेट
ओ.आर.एस.मा घोलुहोस्

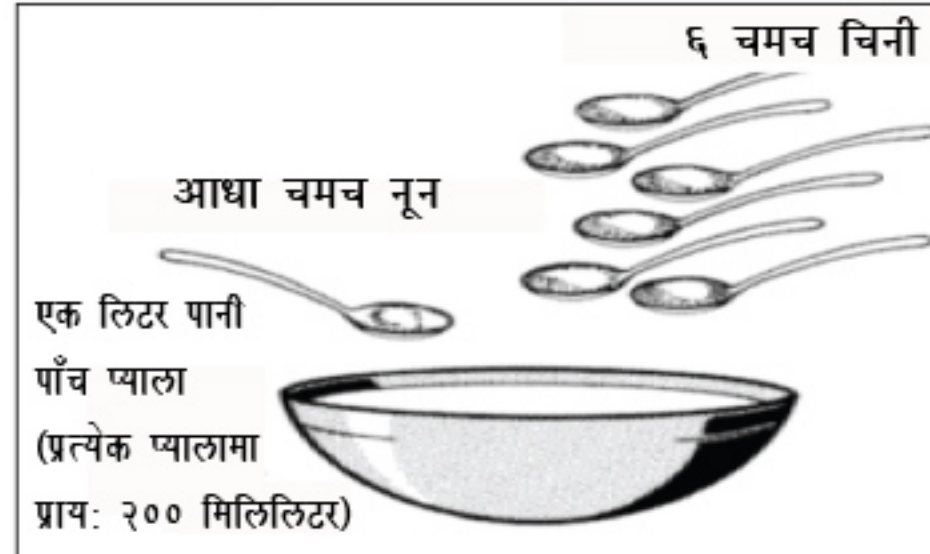


नून र चिनी
नबिलेसम्म घोलुहोस्



पानीको बदली ओ.आर.एस.
पिउनुहोस्। तर २४ घण्टामा
प्रयोग गरिसक्नुहोस्।

घरमा ओ. आर. एस. तयार गर्ने तरिका



ओ. आर. एस. कहिले प्रयोग गरिन्छ : अधिक पखाला वा उल्टी गर्नाले नानीको शरीरमा पानी कम हुनेछ त्यस अवस्थालाई निर्जलन वा डिहाइड्रेसन भन्दछन्। यदि नानीमा अधिक तिर्खा लाग्छ, मुख सुक्छ, निद्रा आउँछ, कम्ती तर घरिघरि पिसाब जान्छ, गहिरो पहेंलो रंगको पिसाब, टाउको दुख्नु, छाला सुक्नु अनि चक्कर लाग्नु जस्तो लक्षणहरू पाए नानीलाई निर्जलन भएको बुझिन्छ। यस्तो लक्षणहरू पाए झट्टै नानीलाई डाक्टरकहाँ लानुहोस्। यदि लक्षणहरू त्यति खतरा छैन भने डाक्टरले ओ. आर. एस. खुवाउने सुझाउ दिन सक्छन्। ओ. आर. एस. चाहिँ पानी र सुख्खा नूनको मिश्रण हो। पखालाको कारण शरीरमा पानीको मात्रा कम भएको अवस्थालाई यस मिश्रणले पूर्ती गर्छ।

ओ. आर. एस. पखालाग्रस्त नानीहरू अनि गर्भवती महिलाहरूका निमित्त प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ। साधारण पखाला लाग्दा पनि मानिसहरूले यसको प्रयोग गर्नाले शरीरमा पखालाले गर्दा नून र पानी कम भएकोमा यसले पूर्ती गरिदिन्छ। निर्जलनका पहिलो लक्षणमै ओ. आर. एस. को सेवन गर्नुपर्छ। यसले शरीरमा पानी कम हुन दिँदैन। शरीरमा पानी कम हुन अघि नै ओ. आर. एस. सेवन गरेर निवारण गर्न राम्रो हो पछिबाट दवाई गर्नु भन्दा। गम्भीर डिहाइड्रेसन हुँदा अस्पतालमा भर्ती गरेर पानी चढाईहाल्नुपर्छ। तर अस्पताल लान अघि नै ओ. आर. एस. सेवन गर्दै गरेको असल हुनेछ।

ओ. आर. एस. दिनभरी पिउनुहोस्। खानासित पनि पिउन सक्नु हुनेछ। वान्ता आए, दश मिनट पखिनुहोस् अनि फेरि पिउनुहोस्। नानीलाई दूध खुवाउँदै गर्नुहोस्। पखाला नथामिन्जेल ओ. आर. एस.को सेवन गरिरहन पर्छ। कसले कति ओ. आर. एस. लिनपर्छ तल दिइन्छ –

शिशु वा नवजात शिशुलाई ०.५ लिटर २४ घण्टाभित्र पिलाउनुहोस्। यदि पखाला नथामिए डाक्टरकहाँ लानुहोस्, बाटोमा आमाको दूध दिनुहोस् साथै ओ. आर. एस. पनि पिलाउनुहोस्। पखाला नथामिएसम्म ओ. आर. एस. दिनुहोस्।

उल्टी र पखाला लागेका नानीहरूलाई एक लिटर ओ. आर. एस. पिलाउनुहोस्। नवजात शिशुलाई आमाको दूध जतिपल्ट दिन्छ उतिपल्ट चमचमा ओ. आर. एस. पिलाउनुहोस्। नवजात शिशुले पखाला गर्नसाथ ५ देखि १० चमचसम्म ओ. आर. एस. पिलाएकै हुनुपर्छ।

पखाला वा उल्टी गर्ने वयस्कहरूलाई ३ लिटरसम्म ओ. आर. एस. द्रवण दिनुहोस्।

अथवा घरमा भातको माड, नरिवलको रस, फलफूलको रस ओ. आर. एस. नभएमा सेवन गर्न दिनुपर्छ।

दश कुराहरू नानीको निमित्त याद गर्नुहोस्

● द्रवण बनाउन अघि साबुनले हात राम्ररी धुनुहोस्।

● सफा बर्तनमा ६ चमच चिनी अनि आधा चमच नून मिसाएर द्रवण तयार गर्नुहोस्।

अथवा १ प्याकेट ओ. आर. एस. (२०.५ ग्राम) एक लिटर सफा पानी वा उमालेर सेलाएको पानीमा घोलनुहोस्। ओ. आर. एस. पानीमा नबिलिएसम्म घोलनुहोस्।

द्रवण दिन अघि आफ्नो हात र पानीको हात पनि धुनुहोस्।

● बिमारी नानीलाई घरि घरि मिश्रण पिलाउनुहोस्।

● फलफूलको रस वा आमाको दूध पालैपिलो खुवाउनुहोस्।

● चार महीनाभन्दा अधिक उमेरका नानीलाई ठोस् खाना पनि खुवाउनुहोस्।

● ओ. आर. एस. २४ घण्टाभन्दाबेसी खुवाउनु परे २४ घण्टापछि नयाँ मिश्रण तयार गर्नुहोस्।

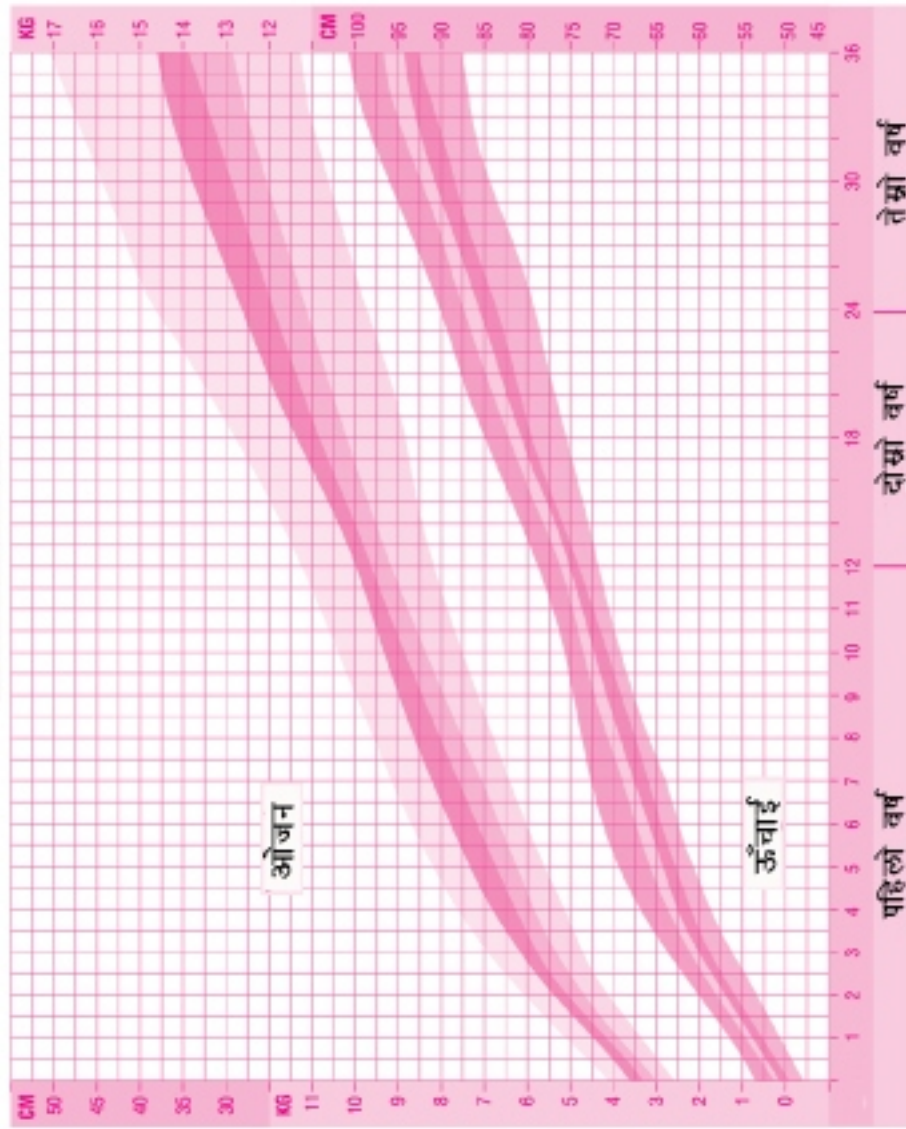
● टो. आर. एस. ले पखाला जाती पाउँदा तर शरीरको पानी कम गराउँदैन। पखाला त आफै रोकिन्छ।

● नानीले उल्टी गरे, दश मिनटसम्म पखिनुहोस् अनि फेरि ओ. आर. एस. पिलाउनुहोस्। साधारणतः उल्टी आफै थामिन्छ।

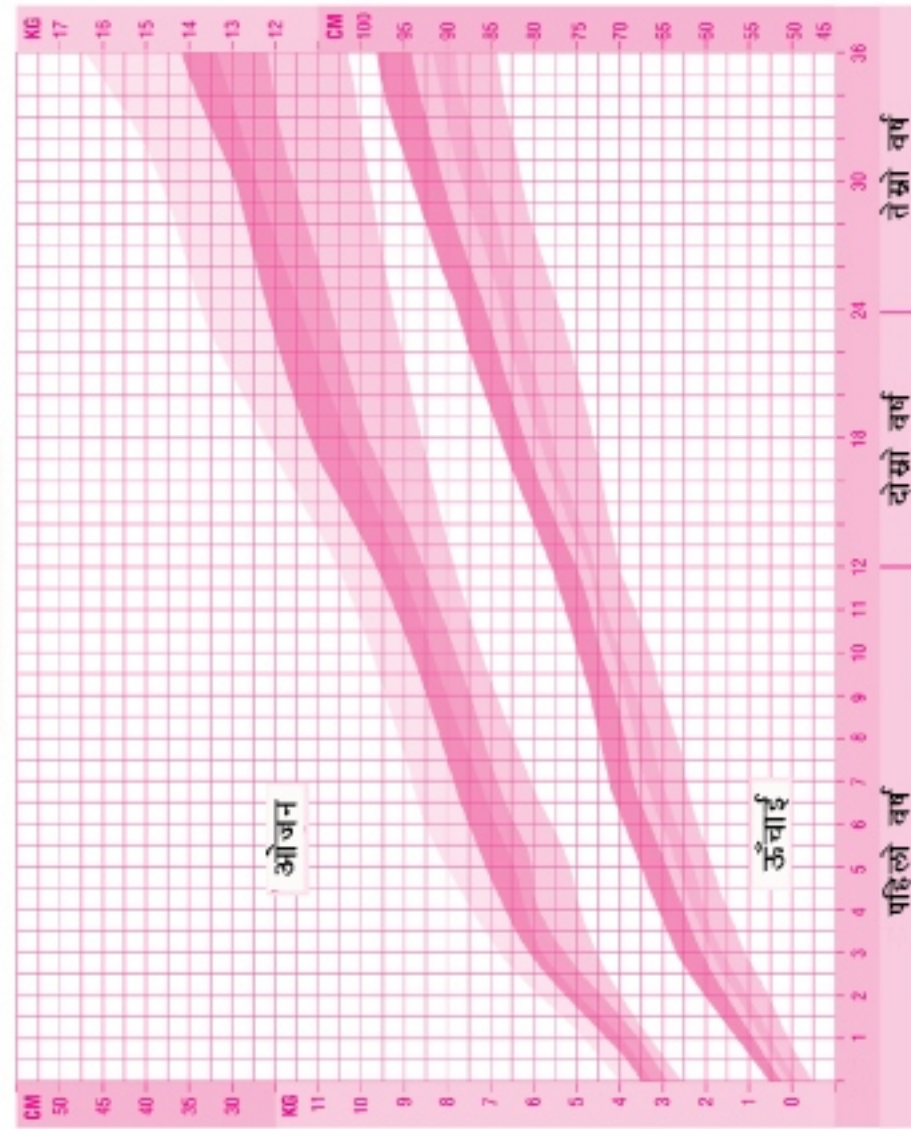
● पखाला थामिएन अनि उल्टी पनि थामिएन भने नानीलाई नजीकैको स्वास्थ्य केन्द्रमा लानुहोस्।

विकाशक्रम सूचक ०-३६ महीनाहरू

छोरा ०-३६ महीना



छोरी ०-३६ महीना



वृद्धि नियन्त्रण

- उमेर अनुसारको आहार खाएर नानीको विकाश र वृद्धि नियन्त्रण गर्नु पर्ने प्रक्रिया हो।
- ए. डब्लु. डब्लु. / ए. एन. एम. को निम्ति धेरै प्रकारले यो प्रक्रिया उपयोगी साधन हुनेछ।
- नानीको विकाशमा ह्रास वा कुपोषण भए ध्यान दिइहाल्नु पर्नेछ।
- सामान्य ओजन भन्दा कम भए नानीलाई घरमा विशेष ध्यान राख्नु पर्छ अनि डाक्टरकहाँ लैजानुपर्छ।
- ओजन अनि ऊँचाई नबढेको कारणहरू समयमै खुट्याएर निवारण गर्नु पर्छ।
- आमा अनि परिवारका सदस्यहरूलाई नानीको विकाश विषय परामर्श दिनु पर्छ अनि पौष्टिक आहार दिने शिक्षा दिनुपर्छ।
- नानीको शारीरिक विकाश विषय जाँच गर्न चाहिने सामग्रीहरू : ओजन नाप्ने यन्त्र, आमा अनि शिशु सुरक्षा कार्ड अनि विकाशक्रम सूचक बही (रेजिस्टर) आदि।

घरमा सन्देश पुऱ्याउनुहोस्



घ्नरमा सन्देश लानुहोस्

- यदि शिशु २.५ किलो भन्दा कमी भए कांगारूले बच्चा स्याहारेको जस्तो आमाले स्याहार्नु पर्छ। नानीलाई न्यानो राख्नु पर्छ।
- सामान्य प्रकारले जन्म भएको नानीलाई आधा घण्टाभित्र अनि सिजरियन भएकालाई ४८ घण्टाभित्र आमाले दूध दिनु पर्छ।
- ४८ घण्टासम्म नानीलाई ननुहाईदिनुहोस्।
- ६ महीनासम्म आमाले दूध दिनुपर्छ अनि ४ महीनादेखि बिस्तारै अरू खाना खाउनु थाल्नुपर्छ।
- ४ महीना भन्दा पहिला दूध छोडाउनुले नानीलाई एलर्जी हुन्छ अनि विभिन्न रोगका शिकार हुन्छन्।
- च्याप्टो चमचमा तरल आहार दिनाले नानीले सहजै चुस्न सक्छन्।
- निर्दिष्ट समयमा जन्मदेखि १६ वर्षसम्म टिकाकरण गराउनुहोस्।
- नानीलाई पखाला लाग्दा अनि गर्भवती आमालाई बिहान वाक्वाक्ति आउँदा ओ. आर. एस. पिलाउनु युक्तिसंगत छ।
- शरीरमा पानी सकेको चाल पाए घरमै ओ. आर. एस. मिश्रण तयार गरेर दिन सकिन्छ। तर अत्याधिक पखाला भए झट्टै अस्पताल लैजान पर्छ।