



క్యాథలిక్ హెల్త్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా

MISEREOR
IHR HILFSWERK



మోతా మలియు శిశు ఆరోగ్యం

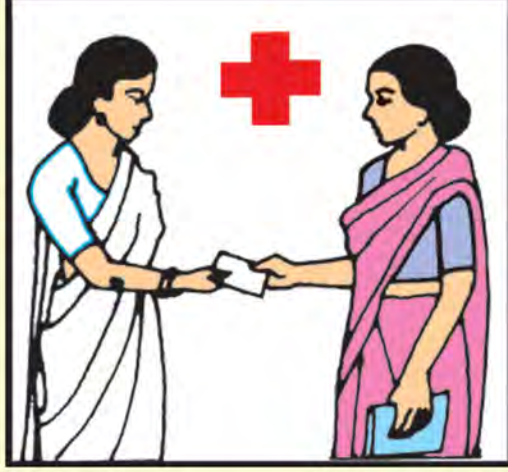
పరిచయం: మాతా మరియు శిశు ఆరోగ్య సంరక్షణ అనగా తల్లి మరియు బిడ్డకి అందించే ఆరోగ్యపరమైన సేవలు మరియు శ్రద్ధ. పునరుత్పత్తి వయస్సు అనగా 15-49 సం॥ల వయస్సున్న మహిళలు మరియు 0-5 సం॥ల మధ్య వయస్సు కలిగిన పిల్లల కొరకు పనిచేయడం మాతా మరియు శిశు ఆరోగ్యం (MCH) కార్యక్రమం యొక్క లక్ష్యం. మొత్తం జనాభాలో మూడింట రెండు వంతులు మహిళలు మరియు పిల్లలే. గర్భంతో ఉన్నపుడుగానీ లేదా డెలివరీ సమయంలో గానీ తల్లి మరణించడం అనేది గర్భందాల్చిన స్త్రీలలో కనబడుతున్న దుష్పరిణామం. మన దేశంలో 40% గర్భం దాల్చిన స్త్రీలలో గర్భస్రావం, బలవంతపు గర్భస్రావం మరియు ఇతర కారణాల మూలంగా తల్లి మరియు (లేక) బిడ్డ సమస్యలు, అనారోగ్యం లేక శాశ్వత వైకల్యానికి గురి అవుతున్నారు. ఎనబై శాతం మాతృ మరణాలు, కడుపుతో ఉన్న సమయంలో (గర్భంతో ఉన్నపుడు, డెలివరీ మరియు గర్భకోశం మామూలు స్థితికి రావడం) సరైన చికిత్స మరియు శ్రద్ధ తీసుకోకపోవడం, అవసరమైన జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం, అవగాహనలోపం మరియు మూఢనమ్మకాలు/దురాచారాలు వంటి వాటి మూలంగా జరుగుతున్నవే. 7 మిలియన్లకు పైగా సంభవిస్తున్న నవజాత శిశువుల మరణాలు, కడుపుతో ఉన్నపుడు ఏర్పడే సమస్యలు మరియు అట్టి సమస్యలకి సరియైన చికిత్స అందించకపోవడం వంటి వాటివల్ల జరుగుతున్నవే. ప్రసవ సమయంలో సంభవించే మరణాలు కూడా, కడుపుతో ఉన్న సమయంలో మరియు ప్రసవ సమయంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు మరియు వాటికి సరియైన చికిత్స అందించకపోవడం మరియు గర్భం దాల్చక ముందు మరియు గర్భవతిగా ఉన్నపుడు తల్లియొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగా లేకపోవడం, పోషకాహార లేమి వంటి వాటి వల్లనే సంభవిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కిషోర వయస్సు తల్లులలో, కాన్పుకి - కాన్పుకి మధ్య తగినంత సమయం పాటించకపోవడం మరియు అవాంఛిత గర్భధారణతో సురక్షితం కాని అబార్షన్లకు దారితీస్తున్నాయి. కడుపుతో ఉన్న సమయంలో ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం అనేది, మహిళల ఉత్పాదకతని, వారి కుటుంబ సంక్షేమాన్ని మరియు సామాజిక - ఆర్థిక అభివృద్ధిని దెబ్బ తీస్తుంది. పోషకాహార సంబంధ సమస్యలు/పోషకాహారలోపం కడుపుతో ఉన్న మహిళలలో తీవ్రంగా ఉన్నాయి. 60-70 శాతం గర్భిణీ స్త్రీలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. పోషకాహార లేమితో బాధపడుతున్న గర్భిణీలు తక్కువ బరువుతో కూడిన పిల్లలకి జన్మనిచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ప్రసూతి మరణాలలో ఎక్కువగా బిడ్డ గర్భంలోనో లేక పుట్టిన కొద్ది సమయంలోగా చనిపోవడమో జరుగుతుంది. తల్లిని కోల్పోయి బ్రతికి బట్టకట్టిన పిల్లల్లో కూడా కేవలం 10శాతం పిల్లలే వారి మొదటి పుట్టిన రోజు తర్వాత కూడా సజీవంగా ఉండగలుగుతున్నారు.

భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం 1.34 మిలియన్ల అయిదేళ్ళు లోపు వయస్సున్న పిల్లల మరణాలు; 1.05 మిలియన్ల శిశు మరణాలు మరియు 0.748 మిలియన్ల నవజాత శిశు మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి.

ప్రపంచంలో సంభవిస్తున్న ఒక నెల వయస్సున్న శిశు మరణాలలో 26 శాతం కంటే ఎక్కువ మరణాలు మన దేశంలోనే జరుగుతున్నాయి. మాతృ మరియు శిశు సంరక్షణ అనేది తల్లి బిడ్డల ఆరోగ్యం విషయంలో ఎంత ప్రాముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందో పైన పేర్కొన్న గణాంకాలు చూస్తే అర్థమవుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు/చర్యలు



నెల తప్పినట్లు తెలియగానే మీ సమీప ఆరోగ్య కేంద్రంలో మరియు అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో మొదటి మూడు నెలలలోగా మీ పేరు నమోదు చేయించుకోవాలి.



మీ పేరు నమోదు చేయించుకొన్న తర్వాత కనీసం నాలుగు సార్లు అయినా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



వైద్య పరీక్షకు వెళ్లిన ప్రతిసారి రక్తపోటు (బిపి) మరియు మూత్ర పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి. మూడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు చేపించుకోవాలి.



క్రమం తప్పకుండా బరువుని చూసుకొంటూ ఉండాలి

కమ్యూనిటీ హెల్త్ వలంటీర్ (CHV)ల కొరకై రూపొందించబడిన మార్గ దర్శకాలు

ఒక మహిళ గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోవే శ్రద్ధ/సంరక్షణ (వైద్య పరీక్షలు, పోస్ట్‌నాటల్, విశ్రాంతి మానసిక ఆరోగ్యం, జాగ్రత్తలు) మొలగు వాటినే ప్రసూతి సంబంధ సంరక్షణ అంటారు.

నెల తప్పిన వెంటనే నమోదు చేసుకోవాలి: నెల తప్పినట్లు తెలియగానే వెంటనే అనగా మొదటి మూడు మాసాలలోపు మీ పేరు ఆరోగ్య కేంద్రంలో / ANM వద్ద నమోదు చేయించుకోవాలి. అయితే క్రింద పేర్కొన్న మూడు విషయాలు తప్పనిసరి. ఎ. గర్భం ధరించినట్లు ధృవపరిచే మూత్ర పరీక్ష బి. నమోదు సి. తల్లి మరియు బిడ్డ సంరక్షణ (MCP) కార్డు తీసుకోవాలి. (ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేటు రంగాలలో దేంట్లొనయినా తీసుకోవచ్చు)

వైద్య పరీక్షలు (ANC): నాలుగు వైద్య పరీక్షలు కడుపుతో ఉన్న ప్రతి స్త్రీకి అవసరం.

మొదటి వైద్య పరీక్ష: గర్భం దాల్చిన సంగతి తెలిసిన తర్వాత, సాధ్యమైనంత త్వరగా లేదా మొదటి మూడు నెలలలోగా

రెండవ వైద్య పరీక్ష: గర్భం దాల్చిన నాల్గవ నెల మరియు ఆరవ నెల మధ్యకాలంలో

మూడవ వైద్య పరీక్ష: గర్భం దాల్చిన ఏడవ నెల మరియు ఎనిమిదవ నెల మధ్య కాలంలో

నాలుగో వైద్య పరీక్ష: 9 నెలలు నిండిన తర్వాత

గమనిక: క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోవే వైద్య పరీక్షలు తల్లి మరియు బిడ్డలకు గర్భసంబంధ సమస్యల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

- వైద్య పరీక్షలకై వెళ్లిన ప్రతిసారి మీ రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ శాతం, రక్తపోటు (బిపి), మూత్రం, బరువు మరియు ఉదర పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ (IFA) మాత్రలు తీసుకోవడం మరియు 3 అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మరచిపోవద్దు.
- పిండం (బిడ్డ) పెరుగుదల మరియు ఆరోగ్యాన్ని గమనించడానికి ఉదర పరీక్ష చేయించుకోవడం ప్రాముఖ్యమైన విషయం.

గర్భిణీ సంరక్షణ (ANC) లోని ప్రధానాంశాలు: ఎ. రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ అంచనా. బి. రక్తపోటు పర్యవేక్షించడం. సి. మూత్ర పరీక్ష. డి. బరువును పర్యవేక్షించడం ((i) కడుపుతో ఉన్నప్పుడు కనీసం 10-12 కేజిలవరకు బరువు పెరగాలి. (ii) చివరి ఆరు నెలలలో నెలకి ఒక కేజి చొప్పున బరువు పెరగాలి.)

గర్భిణి సంరక్షణ



రెండు (2) టి.టి. ఇంజెక్షన్లు తీసుకోవాలి ఒకటి గర్భం
దాల్చారని నిర్ధారణ అయిన తర్వాత రెండవది ఒక నెల తర్వాత



ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ ఆసిడ్, కెల్షియం మరియు జింక్ మాత్రలు
రోజుకి ఒకటి చొప్పున మూడు నెలలపాటు తీసుకోవాలి



HIV పరీక్ష

కమ్యూనిటీ హెల్త్ వలంటీర్ల కొరకు (CHV)

తల్లి మరియు బిడ్డ కొన్ని రకాల వ్యాధులకి గురయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందువలన ప్రతి ఒక్కరూ ఈ క్రింద పేర్కొన్న అంశాలపట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

- ఎ. టెటనస్ టాక్సిడ్ (రెండు టి.టి. ఇంజెక్షన్లు ఒకటి గర్భ నిర్ధారణ తర్వాత మరోటి మొదటి ఇంజెక్షన్ తీసుకున్న నెల తర్వాత తీసుకోవాలి)
- బి. ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ (IFA), కాల్షియం మరియు జింక్ మాత్రలు తీసుకోవడం మరువవద్దు.
- సి. ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ (IFA) మాత్రలు: కడుపుతో ఉన్నపుడు 100 ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్రలు ఇస్తారు. (నాలుగో నెల నుండి ప్రతిరోజూ ఒక మాత్ర తీసుకోవాలి. ఒకవేళ మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ప్రతిరోజూ రెండు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ (IFA) మాత్రలు అనగా ప్రొద్దున ఒక మాత్ర మరియు సాయంత్రం ఒక మాత్ర తీసుకొనే విధంగా డాక్టర్ సూచిస్తారు.)
- డి. పరీక్ష చేసుకొన్న ప్రతిసారీ లేక సేవలు వినియోగించుకొన్న ప్రతి సందర్భంలో, తల్లి మరియు బిడ్డ సంరక్షణ కార్డు (MCP) లో నమోదు చేపించాలి.
- ఇ. కడుపుతో ఉన్నపుడు సాధారణ పరిశుభ్రత, వ్యాయామం, ఆహారం, విశ్రాంతి, వక్షోజాల సంరక్షణ మరియు ప్రమాదకర లక్షణాలు మొదలగు విషయాలపట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడానికి కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవాలి.

యస్. HIV పరీక్ష తప్పనిసరి: ఇది HIV ని ముందుగా గుర్తించడంలో సహాయపడడం మాత్రమే కాకుండా తల్లినుండి బిడ్డకి HIV సంక్రమించకుండా నివారించడానికి దోహదపడుతుంది. (ఒకవేళ తల్లికి HIV సోకిందని నిర్ధారణ అయితే, CHV సదరు తల్లిని సమీప PPTCT/ICTC/ART కేంద్రానికి ARV మందుల నిమిత్తం పంపించాలి.)

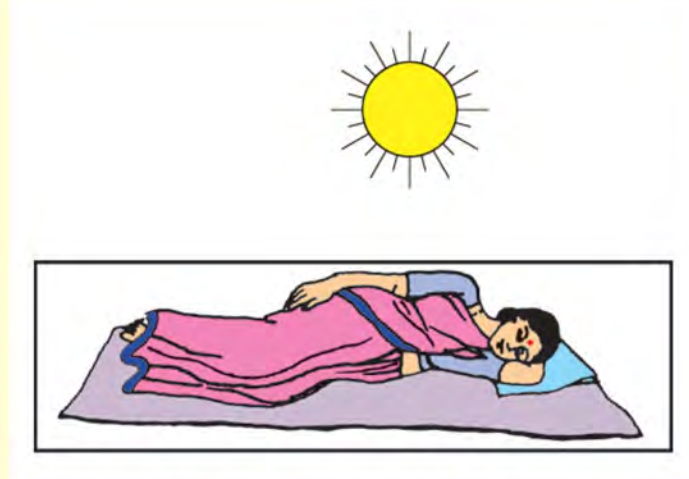
సాధారణ గర్భిణీ సంరక్షణ:

- కడుపుతో ఉన్నపుడు ఆంటీ బయాటిక్ మందులను అతిగా వాడవద్దు. అవసరమయితే డాక్టర్ సలహా మేరకే వాటిని తీసుకోవాలి.
- కడుపుతో ఉన్న మహిళలపై గృహహింస చేయడం ఆపేయాలి.
- కడుపుతో ఉన్నపుడు ఉబ్బసం వ్యాధి (దమ్ము) ఉందో లేదో చెక్ చేయాలి. ఒకవేళ ఉన్నట్లయితే మీ డాక్టర్ని సంప్రదించి, మందులు వాడాలి.
- కడుపులో కవలలు ఉన్న సందర్భాలలో ఆస్పత్రిలో చేరడం మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడం చేయాలి.
- డెలివరీ తర్వాత సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా పాలిచ్చేలా తల్లులను ప్రేరేపించాలి.

గర్భిణీ స్త్రీ తీసుకోవలసిన సరియైన సంరక్షణ



మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి పావుశాతం అదనపు ఆహారం తీసుకోవాలి.
ఐసిడి నుండి ప్రత్యేక పోషకాహారం కలిగిన ప్యాక్ తీసుకోవాలి.



రాత్రి తీసుకొనే 8 గం||ల విశ్రాంతితో పాటు అదనంగా
పగలు 2 గం.లు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.



కుటుంబం యొక్క
సహకారం/తోడ్పాటు అవసరం



అవసరమైన మేరకు అయోడైజ్డ్ ఉప్పును మాత్రమే వాడండి



చివరి మూడు నెలలో ఏ విధమైన బరువును ఎత్తకూడదు








ఆసుపత్రి/వైద్య కేంద్రంలోనే ప్రసవం అయ్యేటట్లు చూడాలి

కమ్యూనిటీ హెల్త్ వలంటీర్ల కొరకు

కడుపుతో ఉన్నపుడు తీసుకోవాల్సిన పోషకాహారం:

- ఎ. కమ్యూనిటీ హెల్త్ వలంటీర్, (CHV) అంగన్వాడీ వర్కర్, గ్రామ ఆరోగ్య పరిశుద్ధ్య మరియు పోషణ కమిటీ (VHSNC) సభ్యులు మొగు వారి సహకారంతో పోషకాహారానికి సంబంధించిన కౌన్సిలింగ్ గర్భిణీకి ఇవ్వాలి. గర్భిణీ తీసుకొనే ఆహారం ఎంత పరిమాణంలో తీసుకొంటుంది మరియు ఆ ఆహారం యొక్క నాణ్యతపై దృష్టి పెట్టాలి. ప్రోటీన్లు, ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం మరియు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్రలు తీసుకొనేలా చూడాలి.
- బి. అంగన్వాడీ సెంటర్లో లభ్యమయ్యే అనుబంధ ఆహారం గర్భిణీకి అందేలా చూడాలి.
- సి. ప్రతిరోజూ అదనంగా ఆహారం తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

ఇనుము		పచ్చని ఆకు కూరలు, అన్ని ధాన్యాలు, డ్రైఫ్రూట్స్, మాంసం, కాయలు, బెల్లం మొనవి.
కాల్షియం		పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, నువ్వు గింజలు, బాదంపప్పు, సోయాపాలు, టర్నిప్ మొనవి.
విటమిన్లు		కమలాపండు మరియు పచ్చని కూరగాయలు, నిమ్మ ఫలాలు, ఆపిల్, టమోటో, ఉసిరి, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, సూర్యరశ్మి పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు, సోయా ఉత్పత్తులు మరియు సీజనల్ పండ్లు
ప్రోటీన్లు		పన్నీరు, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు, అన్ని ధాన్యాల మిశ్రమం, విత్తనాలు, కాయలు, గుడ్లు, మాంసం, కోడి మాంసం మరియు సోయా బీన్స్ మొనవి
కొవ్వులు		వెన్న, నెయ్యి, నూనెలు మరియు కాయలు.

అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలతో కూడిన మంచి సమతుల ఆహారం, బిడ్డ యొక్క పౌష్టికతకి మరియు పెరుగుదలకి తోడ్పడడమే కాకుండా రక్తహీనతని నివారిస్తుంది. వీటితోపాటు అదనపు సంరక్షణ బొమ్మలలో పేర్కొన్న విధంగా తీసుకోవాలి.

గర్భిణీలలో కనిపించే ప్రమాదకర లక్షణాలు



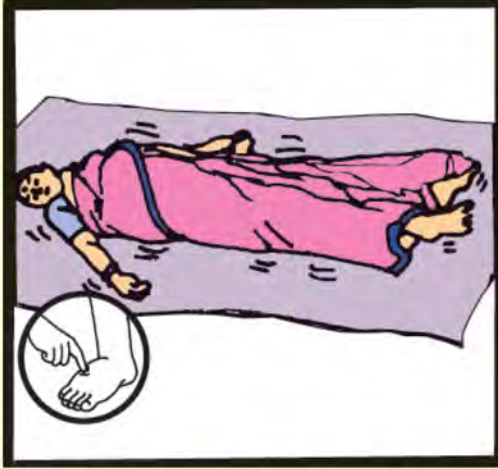
కడుపుతో ఉన్న సమయంలో బ్లీడింగ్, డెలివరీ లేక డెలివరీ అయిన తర్వాత మరీ ఎక్కువగా బ్లీడింగ్ అవ్వడం.



తీవ్రమైన రక్తహీనత, ఊపిరి ఆడకపోవడం



కడుపుతో ఉన్నప్పుడు లేదా డెలివరీ అయిన నెలలోపు తీవ్రమైన జ్వరం



తలనొప్పి, దృష్టి మసక మసకగా మారడం ఫిట్స్ మరియు పురిటి నొప్పులు



12 గంటలకు పైగా పురిటి నొప్పులు



పురిటి నొప్పులు లేకుండానే ఉమ్మ నీరు తిత్తి (నూయ) చిట్టడం

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ఏమైనా మీరు గర్భిణీ స్త్రీలో గమనిస్తే, వెంటనే ఆవిడని దగ్గరలోని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళండి.

కమ్యూనిటీ హెల్త్ వలంటీర్ కొరకు

ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు కనిపిస్తే, వెంటనే సహాయం కోరండి

ఒకవేళ ఈ క్రింద పేర్కొన్న లక్షణాలు మీరు గమనించనట్లయితే ANM / డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి.

- మూత్రం పోసే సమయంలో మంటగా అనిపించడం.
- తీవ్రమైన జ్వరం లేదా ఏదైనా అనారోగ్యం
- యోని గుండా జరిగే రక్తస్రావం
- మితిమీరిన వికారం మరియు వాంతులు
- డెలివరీ సమయానికి ముందే యోని నుండి స్రావాలు స్రవించడం
- మూర్ఛపోవడం/స్పృహ కోల్పోవడం/పొత్తి కడుపులో నొప్పి
- నెలలు నిండిన తర్వాత రక్తస్రావం జరగడం
- పిండం యొక్క కదలికలు తగ్గిపోవడం లేదా అసలే లేకపోవడం

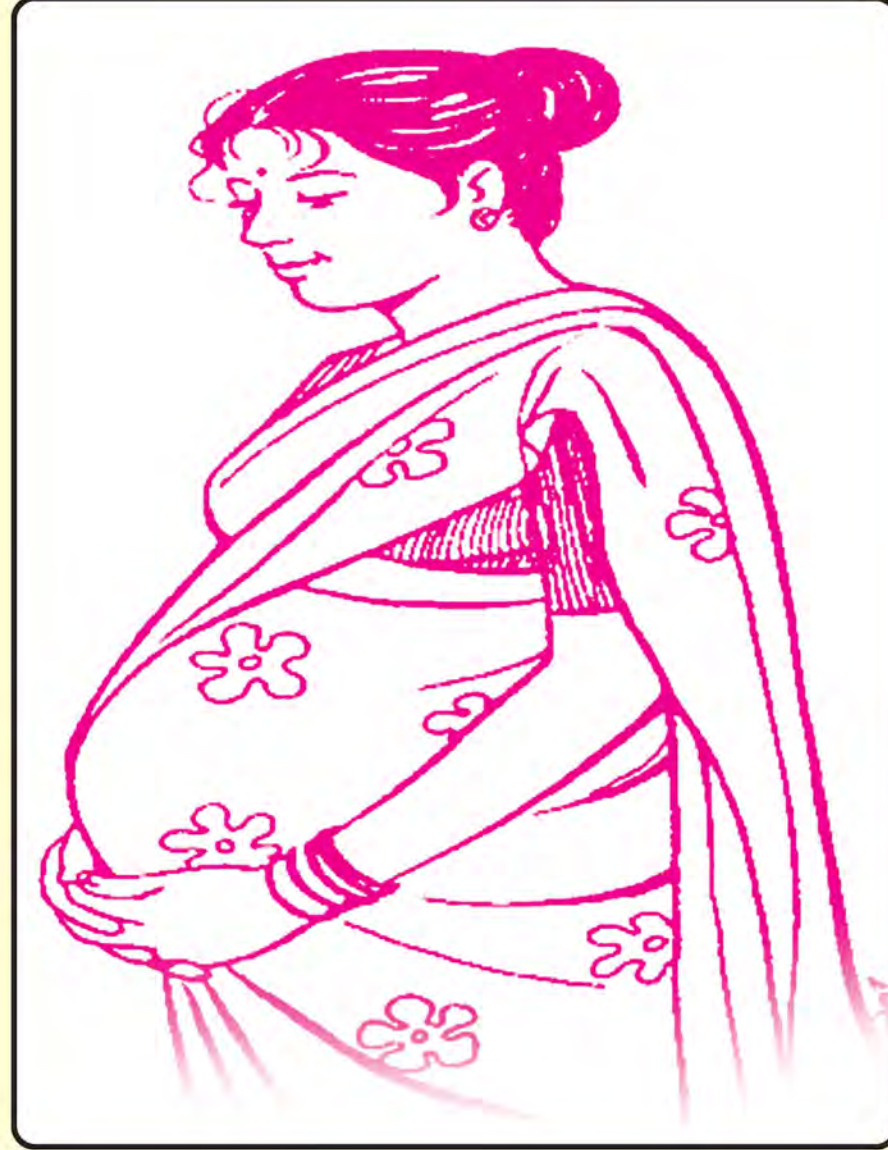
- గుండె దడ మరియు ఉపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- శరీరం మొత్తం వాపు మరియు చూపు మసక బారడం
- గర్భిణిలో అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టు గమనించడం
- ఫిట్స్
- పురిటి నొప్పులు లేక 9 నెలలు నిండకుండానే యోని నుండి స్రావాలు స్రవించడం
- పురిటి నొప్పులు లేకుండానే, 12 గంటలకంటే ఎక్కువకాలం యోని నుండి స్రావాలు స్రవించడం
- జ్వరంతో లేక జ్వరం లేకుండా దుర్వాసనతో కూడిన స్రావాలు విడుదల కావడం
- 12 గంటలకు మించి పురిటి నొప్పులు రావడం
- ఎడతెరిపి లేని పొత్తి కడుపు నొప్పి

పైన పేర్కొన్న ఆరోగ్య సమస్యల కొరకై చికిత్స కొరకు సరియైన సమయంలో సహాయం కోరండి - ఇది మీ జీవితంతోపాటు మీ బిడ్డ జీవితాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. ప్రసవానంతర సంరక్షణ:

బాలింత సంరక్షణ (PNC) అనగా ఏమిటి?

- పోస్ట్ నేటల్ పీరియడ్ (PNC) అనగా డెలివరీ తర్వాత మొదటి ఆరు (6) వారాల వ్యవధి. ఇది తల్లికి మరియు బిడ్డకి ముఖ్యమైన సమయం.
- ఈ వ్యవధిలో గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీ యొక్క శరీరం/అవయవాలలో చోటు చేసుకొన్న మార్పులు అన్నీ (ఒక వక్షోజాలు తప్ప) యథాస్థితికి వచ్చేస్తాయి.
- తల్లి మరియు బిడ్డలో చాలా వరకు ఆరోగ్య సమస్యలు రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది కనుక, మీరు ఏ ఆస్పత్రి/హెల్త్ సెంటర్‌లో డెలివరీ అయ్యారో అక్కడే కనీసం 48 గంటల వరకు ఉండడం చాలా ముఖ్యం.
- డెలివరీ రోజు, డెలివరీ అయిన తర్వాత 3వ రోజు, 7వ రోజు మరియు 6 వారాల తర్వాత మీ ఇంట్లో ఆరోగ్య కార్యకర్త మిమ్మల్ని మరియు మీ బిడ్డని పరీక్షించాలి.
- బిడ్డ పుట్టిన మొదటి రోజునే జీరో డోసు పోలియో, హైపర్టెటిస్ - బి (ఒక వేళ రోటిన్ ఇమ్మ్యూనైజేషన్ క్రింద సిఫార్సు చేయబడితే) మరియు బిసిజి బిడ్డకి వెయ్యాలి.
- మీకు బొడ్డుపేగు సంరక్షణ, బిడ్డను వెచ్చగా ఉంచడం, శ్వాస సంబంధ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, నీళ్లు విరేచనాలు, పోషకాహారం మరియు కుటుంబ నియంత్రణ మొ. అంశాలపై ఆస్పత్రి/ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఉన్నప్పుడే వివరించడం జరుగుతుంది.
- చనుపాలు ఎక్కువగా రావడానికి అదనపు క్యాలరీలు మరియు ద్రవాలు తీసుకోవాలి
- బాలింత తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి • మీకుగానీ లేదా మీ బిడ్డకిగానీ ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తే, తక్షణమే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

ముఖ్యమైన సందేశాలు



ముఖ్యమైన సందేశాలు

గర్భిణీ మరియు బాలింత సంరక్షణ

- ☛ చాలా మటుకు మాతృ మరణాలు మరియు శిశు మరణాలను గర్భవతి కాగానే నమోదు చేయించుకోవడం/క్రమమైన వైద్య పరీక్షలు మరియు/సరియైన ప్రసవం ప్రణాళిక మొ॥ జాగ్రత్తలతో నివారించవచ్చు.
- ☛ స్త్రీకు గర్భిణి రిజిస్ట్రేషన్ తర్వాత నాలుగు ఆంటినెటల్ చెక్‌లు మరియు ఆరు ప్రసవానంతర/పోస్ట్‌నేటల్ చెక్‌లు (డెలవరీ తర్వాత) అవసరం.
- ☛ రక్తపోటు, మూత్రపరీక్ష, బరువు కొలవడం, అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్, టి.టి. ఇంజెక్షన్, ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్రలు మరియు HIV పరీక్ష ఆంటినెటల్ చెక్‌లో భాగంగా లభిస్తాయి.
- ☛ కడుపుతో ఉన్నపుడు తీసుకోవలసిన సంరక్షణ-మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- ☛ మరీ ఎక్కువగా బరువు ఉన్న వస్తువులు మోయరాదు. సౌకర్య వంతమైన డెలవరీ కొరకు ప్రణాళిక (డబ్బు/సామాగ్రి/రవాణా సౌకర్యం మరియు బ్లడ్ బ్యాంక్ సౌకర్యంతో కూడిన దగ్గరలోని ఆసుపత్రి/ఆరోగ్య కేంద్రం) సిద్ధం చేసుకోవాలి.
- ☛ 8 ప్రమాదకరమైన లక్షణాలను గురించి అవగాహన కలిగి యుండాలి మరియు వాటిని దూరంగా ఉంచడానికి అర్హులైన సర్వీస్ ప్రొవైడర్‌కి నివేదించాలి (8 ప్రమాదకర లక్షణాలు ప్రస్తావించండి).
- ☛ పోస్ట్‌నేటల్ కేర్‌లో భాగంగా పోషకాహారంపై కౌన్సిలింగ్, మురుపాలకు సంబంధించిన సమాచారం మరియు బిడ్డకి ఇవ్వాలినిన టీకాలు యొక్క సమాచారం కూడా ఇస్తారు. దీనివల్ల తల్లి మరియు బిడ్డకి ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేయవచ్చు.
- ☛ బిడ్డకి - బిడ్డకి మధ్య ఎడం కొరకు మరియు కుటుంబ నియంత్రణ విషయంలో సలహా ఇచ్చి ఆ విషయంలో వారికి సహాయపడండి.
- ☛ బిడ్డలో కనబడే ప్రమాదకర లక్షణాల గురించి మరియు అలా కనిపించినపుడు చేయవలసిన పనులు గురించి, బొడ్డు పేగు సంరక్షణ చర్యల గురించి తల్లిని చైతన్యవంతురాలిని చేయండి.
- ☛ పుట్టిన తేది నమోదు చేపించడాన్ని మరియు సకాలంలో తీసుకోవాల్సిన టీకాలపై అవగాహన పెంచండి.

శిశు ఆరోగ్యం

శిశు పోషణ



విడ్డని వెచ్చగా ఉంచండి. ఒకవేళ విడ్డ బరువు పుట్టినప్పుడు 2.5 కె.జిల కంటే, తక్కువ బరువున్నట్లయితే విడ్డపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.



నార్మల్ డెలివరీ అయితే విడ్డపుట్టిన అరగంటలోగా సిజేరియన్ ఆపరేషన్ అయితే నాలుగు గంటలోగా చనుపాలు/తల్లి పాలు (మురుపాలు) విడ్డకి త్రాగించాలి. మొదటి 48 గంటలలో విడ్డకి స్నానం చేయించరాదు.



మొదటి ఆరు నెలలు విడ్డకి కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టించాలి. ఇతర ఆహారం లేక నీళ్ళతో పాటు ఎటువంటి ద్రవాలూ ఇవ్వకూడదు. పగలు - రాత్రి విడ్డ అవసరాన్నిబట్టి తల్లిపాలు పట్టించాలి.



తల్లి మరియు విడ్డయొక్క MCP కార్డు



విడ్డకి 6 నెలలు నిండాక అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాలి



విడ్డ ఎత్తును మరియు బరువును గమనిస్తూ ఉండాలి



తల్లి స్నానాలను, చేతులను మరియు మీ విడ్డ చేతులను కడగాలి

నవజాత శిశువు సంరక్షణ

1. బిడ్డని వెచ్చగా ఉంచండి. (వాతవరణ పరిస్థితులనుబట్టి బిడ్డను శుభ్రమైన గుడ్డలతో చుట్టి ఉంచాలి) తల మరియు కాళ్ళు గుడ్డతో పూర్తిగా కప్పి ఉంచాలి. బిడ్డని మీ ఒడిలో పెట్టుకోవడం వలన మీ బిడ్డతో సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. (కంగారూ తల్లి సంరక్షణని ప్రోత్సహించండి)
2. నార్మల్ డెలివరీ అయితే బిడ్డ పుట్టిన అరగంటలోగా, సిజేరియన్ ఆపరేషన్ అయితే నాలుగు గంటలలోగా బిడ్డకి చనుపాలు/తల్లిపాలు పట్టించాలి. మొదటి రోజున స్రవించే మురుపాలు బిడ్డకి చాలా ముఖ్యం మరియు అవసరం. ఎందుకంటే, మురుపాలు మంచి పోషకతను కలిగి ఉండడమే కాకుండా అందులో ఉండే ఆంటీ బాడీలు తట్టులాంటి వ్యాధుల నుండి బిడ్డకు రక్షణ కల్పిస్తాయి.
3. మొదటి 48 గంటలు బిడ్డకి స్నానం చేపించరాదు.
4. బిడ్డ పుట్టినపుడు 2.5 కే.జిల కంటే తక్కువ బరువు ఉన్నట్లయితే, అట్టి బిడ్డకి ప్రత్యేక సంరక్షణ ఇవ్వాలి.
5. బిడ్డ కనీసం మొదటి 24 గం||లలోగా ఒకసారి అయినా విరేచనం చెయ్యాలి మరియు మొదటి 48 గం||లలో కనీసం ఒకసారి అయినా మూత్ర విసర్జన చెయ్యాలి.
6. బిడ్డ ఆహారం తీసుకొన్న ప్రతిసారి త్రేన్ను తీయాలి.
7. బొడ్డు పేగును శుభ్రంగా పొడిగా ఉంచాలి. బొడ్డు పేగుపై ఏ రకమైన మందు/ఆయింట్మెంట్ రాయకూడదు
8. బిడ్డకి 6 నెలలు వయస్సు వచ్చే వరకూ కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే త్రాగించాలి. నీళ్ళతో సహా ఎలాంటి ఆహారంగానీ లేక ద్రవాలు గానీ ఇవ్వరాదు. పగలు మరియు రాత్రి బిడ్డ అవసరాన్నిబట్టి తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టించాలి. తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టించడంవలన బిడ్డలో డయేరియా (అతిసారం) మరియు శ్వాసనాళానికి సంబంధించిన వ్యాధులను రాకుండా చేసే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.
9. ఆడపిల్లలు మరియు మగపిల్లలు ఇద్దరూకూడా ఒకే పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకొంటారు.

10. పాలు ఇవ్వబోయే ముందు ప్రతిసారి సబ్బు మరియు నీళ్లతో మీస్తనాలను, చేతులను మరియు మీ బిడ్డ చేతులను శుభ్రంగా కడగాలి.
11. డయేరియా అయితే ORS ద్రావణం వాడాలి.
12. అంగన్వాడీ క్రమంగా బిడ్డ పెరుగుదలను కొలుస్తూ ఉండాలి. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో లేదా అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో ఎదుగుదల కనపడని పక్షంలో డాక్టర్ను సంప్రదించండి.
 - ఉప్పు ఆహారంలో పెట్టకపోవడం మంచిది. లేదా బిడ్డ క్రమంగా ఉప్పు పదార్థాలకు అలవాటుపడేంతవరకూ కొంచెం కొంచెం ఉప్పును పరిమితంగా అనుబంధ ఆహారంతోపాటు ఇవ్వాలి.
 - బిడ్డ తీపి పదార్థాలకి అలవాటు పడి ఇతర ఆహార పదార్థాలను తిరస్కరించే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి చక్కెరను బిడ్డకిచ్చే ఆహారంలో పరిమితంగా వాడాలి. అంతే కాకుండా తీపి పదార్థాలవల్ల బిడ్డ అపరిమితమైన బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది (అందుకని, తీపిలేని పప్పులు/ధాన్యాలు, పెరుగు వంటి వాటిని ప్రోత్సహించాలి).
 - ఈ క్రింద పేర్కొన్న వాటిలో ఒక దానిని, ఒక టీ స్పూన్ చనుపాలు లేదా ప్యాకెట్ పాలల్లో కలిపి ఇవ్వడం మొదలుపెట్టండి.
 - గోధుమలు కాని తృణధాన్యాలు
 - మెత్తని లేక స్వచ్ఛమైన పండ్లు, అరటిపండు లాంటి మెత్తని పండు లేదా ఆపిల్ పండును పెట్టవచ్చు.
 - క్యారెట్, ఆలుగడ్డ, చిలకడదుంప, ముల్లంగిలాంటి మెత్తని ఉడికించిన కూరగాయాలు.
 - ఉడికించిన కూరగాయాలు ముక్కలు కూడా మీరు ప్రయత్నించవచ్చు. బిడ్డ తన పిడికిలితో పట్టుకొని చప్పిరిస్తూ తినడానికి అనుగుణంగా మన వేలి పరిమాణంలో ముక్కలు కోసి ఇస్తే బావుంటుంది.
 - బిడ్డ చప్పరించడానికి అనువుగా దళసరి చెమ్బాలు వాడాలి.
 - బిడ్డకి బలవంతంగా ఆహారం ఇవ్వకూడదు.

పిల్లలలో ప్రమాదకర లక్షణాలు



పాలు సరిగా త్రాగకపోవడం లేక పాలు త్రాగడానికి తిరస్కరించడం విడ్డ ఏడవలేకపోవడం/ఉపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉండడం



పసుపురంగులో ఉన్న అరచేతులు మరియు పాదాలు, జ్వరం, ముట్టుకొంటే చల్లగా అనిపించడం లాంటివి.



మలంలో రక్తం పడడం, మూర్చపోవడం. మగతగా లేక అచేతన స్థితిలో ఉండడం.



జాండిస్ తో బాధపడే విడ్డ



పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు



పైన పేర్కొన్న సమస్యలు/లక్షణాలు ఏమైనా కనిపిస్తే/ గమనిస్తే వైద్యుని సంప్రదించండి.

నవజాత శిశువులలో కనిపించే ప్రమాదకర లక్షణాలు

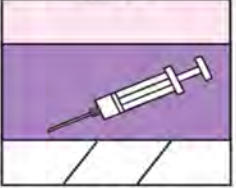
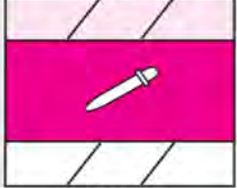
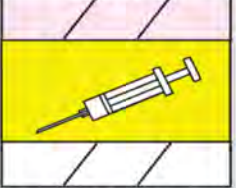
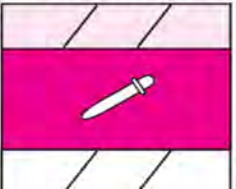


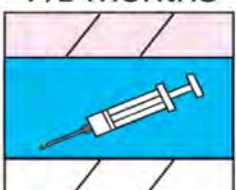
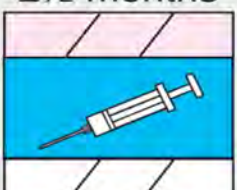
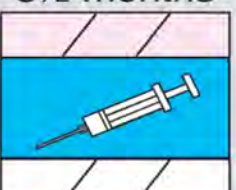
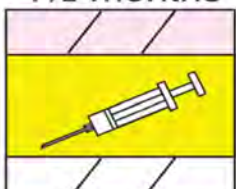


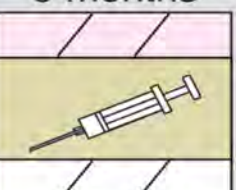

ఈ క్రింద పేర్కొన్న పరిస్థితులు వైద్యుల తక్షణ అవసరాన్ని సూచిస్తాయి	
ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది	జ్వరం
పాలు త్రాగలేకపోవడం	డయేరియా/అతిసారం
మూత్ర విసర్జన మరియు మలవిసర్జన చేయలేకపోవడం	అనారోగ్యం
10 కంటే ఎక్కువ పొక్కులు లేదా ఒక పెద్ద బొబ్బ	కళ్ళు ఎరుపెక్కడం లేదా ఇన్ ఫెక్షన్ కి గురికావడం
జాండ్‌స్ (పచ్చ కామెర్లు)	ఏవైనా పుట్టుకతో వచ్చిన లోపాలు కనిపిస్తే
బొడ్డ పేగు ఎర్రగా మారి చీముతో ఉండటం	నీరసంగా మగతగా ఉన్న బిడ్డ







పైన పేర్కొన్న ఏవైనా ప్రమాదకర లక్షణాలు కనిపిస్తే డాక్టర్/ఎ.ఎన్.యమ్ సలహా తీసుకోవాలి. సకాలంలో చేసే చికిత్స బిడ్డ ప్రాణాలను కాపాడుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ (నిర్జలీకరణ)			న్యూమోనియా		
లక్షణాలు	తీవ్రత	గుర్తింపు మరియు రెఫరల్	లక్షణాలు	తీవ్రత	గుర్తింపు మరియు రెఫరల్
<ul style="list-style-type: none"> • మగతగా లేక స్పృహకోల్పోవడం. • నీళ్ళు మరియు ఏ ఇతర ద్రవాలు త్రాగలేకపోవడం లేదా ఎక్కువగా తీసుకోలేకపోవడం • చర్మం నొక్కినపుడు దగ్గరికి వచ్చి తిరిగి యథాస్థితికి రావడానికి సమయం పట్టుట 	తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్	<p>ఒకవేళ బిడ్డకి లక్షణాలు ఏవీ లేకపోతే ORS ఇవ్వవచ్చు. ఒకవేళ బిడ్డకి ఇతర లక్షణాలు కూడా కలిగి ఉంటే అత్యవసరంగా ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి.</p> <p>దారిలో తల్లి దరచూ ORS త్రాగిస్తూ ఉండాలి. తల్లిపాలు కొనసాగించాలి.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ఒకవేళ, బిడ్డ 3 ఏళ్ళు లేదా ఆపై వయస్సు కలదై ఉంటే లేక మీ ప్రాంతంలో కలరా వ్యాధి గనుక ఉంటే ఆసుపత్రి తీసుకెళ్ళాలి. 	<ul style="list-style-type: none"> • ఏవైనా సాధారణ ప్రమాద లక్షణమా? లేదా • ఛాతి లోపటికి వెళ్ళటం • శ్వాస తీసుకొనేటపుడు ఇబ్బంది గురక 	తీవ్రమైన న్యూమోనియా లేక అతి తీవ్రమైన ఇతర వ్యాధి	<ul style="list-style-type: none"> • ఆసుపత్రికి త్వరగా పంపించాలి.
<p>క్రింద పేర్కొన్న లక్షణాలలో రెండు ఉంటే:</p> <ul style="list-style-type: none"> • నిద్రలేమి, చికాకు • నీరు త్రాగినపుడు త్వరగా త్రాగడం • చర్మం లాగినపుడు యథాస్థితికి రావడం ఆలస్యమైనా 	ఒక మోస్తరు డీహైడ్రేషన్	<p>ఒకవేళ బిడ్డకి తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు కూడా ఉంటే</p> <ul style="list-style-type: none"> • దారిలో ORS ద్రవం ఇస్తూనే తల్లిని వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళమని చెప్పండి. తల్లిపాలు ఇవ్వడం కొనసాగించాలని తల్లికి చెప్పండి. • ఆసుపత్రికి మళ్ళీ ఎప్పుడు తిరిగి రావాలో కూడా తల్లికి చెప్పండి అయిదు రోజులలో పురోగతి లేకుంటే తిరిగి ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళాలి. 	<p>తొందర తొందరగా లేక వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం.</p>	న్యూమోనియా	<ul style="list-style-type: none"> • గొంతులో ఉన్న గరగరని తగ్గించుకోవాలి మరియు సురక్షితమైన మందులు వాడి దగ్గును తగ్గించుకోవాలి. • ఏయే పరిస్థితులలో తిరిగి రావాలో తల్లికి చెప్పాలి. • 2 రోజులలోపట ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.
<p>ఒక మోస్తరు డీహైడ్రేషన్ గానీ లేక విపరీతమైన డీహైడ్రేషన్ గానీ అని చెప్పడానికి అవసరమైన లక్షణాలు కనబడకపోతే</p>	డీహైడ్రేషన్ లేదు	<ul style="list-style-type: none"> • డయేరియాను ఇంట్లోనే నయం చెయ్యడానికి ఆహారం మరియు ORS ద్రవం ఇవ్వండి. • ఏయే పరిస్థితులలో తిరిగి ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలో తల్లికి చెప్పాలి. అయిదు రోజులలోగా పురోగతి కనిపించకపోతే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళాలి. 	<p>ఎలాంటి న్యూమోనియా లక్షణాలు కనిపించడం లేదు లేక అతి తీవ్రమైన వ్యాధి</p>	న్యూమోనియా లేదు. దగ్గు లేక జలుబు	<ul style="list-style-type: none"> • ఒకవేళ 30 రోజులకంటే ఎక్కువ రోజులు దగ్గుతూ ఉంటే ఆస్పత్రికి పంపించాలి. • గొంతులో గరగర తప్పించి, సురక్షితమైన మందులతో దగ్గును తగ్గించాలి. • ఏయే పరిస్థితులలో తిరిగి ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలో తల్లికి చెప్పాలి. • ఒకవేళ పురోగతి లేకపోతే 5 రోజుల తర్వాత తిరిగి ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళాలి.

టీకాల షెడ్యూలు పట్టిక

బిడ్డకి టీకాలు వేయించడానికి మీ సమీప వైద్య కేంద్రానికి వెళ్ళండి

<p>Birth</p>  <p>B.C.G.</p>	<p>Birth</p>  <p>OPV-0*</p>	<p>Birth</p>  <p>Hepatitis B-0*</p>	<p>* For Institutional Delivery</p>
<p>1½ months</p>  <p>OPV-1</p>	<p>2½ months</p>  <p>OPV-2</p>	<p>3½ months</p>  <p>OPV-3</p>	
<p>1½ months</p>  <p>DPT-1</p>	<p>2½ months</p>  <p>DPT-2</p>	<p>3½ months</p>  <p>DPT-3</p>	
<p>1½ months</p>  <p>Hepatitis B-1</p>	<p>2½ months</p>  <p>Hepatitis B-2</p>	<p>3½ months</p>  <p>Hepatitis B-3</p>	<p>9 months</p>  <p>Measles</p>
			<p>9 months</p>  <p>Vitamin A</p>

16 to 24 months			
<p>16-24 months</p>  <p>DPT Booster</p>	<p>16 months</p>  <p>Polio Booster</p>	<p>16 months</p>  <p>Vitamin A</p>	<p>24 months</p>  <p>Vitamin A</p>
24 to 36 months			
<p>30 months</p>  <p>Vitamin A</p>	<p>36 months</p>  <p>Vitamin A</p>	<p>గుర్తుంచుకోండి</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 నెలలపైబడిన పిల్లలుకి ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ ఆసిడ్ టానిక్ డాక్టర్ సలహా మేరకు ఇవ్వాలి. • సంవత్సరానికి రెండు సార్లు డాక్టరు సలహా మేరకు పిల్లలకు కడుపులో పుగరులు చనిపోయే మందులు ఇప్పించండి. 	

మహిళ మరియు శిశు వృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ మరియు వైద్య & కుటుంబ సంక్షేమశాఖ, భారత ప్రభుత్వం సంయుక్తంగా NIPCCD మరియు యునిసెఫ్ ఇండియా వారి సహకారంతో ఈ పట్టిక అభివృద్ధి చేయబడింది.

కమ్యూనిటీ హెల్త్ వలంటీర్ (CHV) ల కొరకు

టీకాల కార్యక్రమం

క్రింద పేర్కొన్న విధంగా తల్లిదండ్రులు/CHVs లు బిడ్డకి పూర్తిగా టీకాలు వేయించాలి. అంటువ్యాధులకి పిల్లలు గురి అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి; అందుకని పిల్లల్ని వాటి బారిననుండి రక్షించడానికి, పూర్తిగా టీకాలు ఇప్పించడం అనేది చాలా కీలకమైనది. నివారించగలిగిన వ్యాధులు రాకుండా టీకాలు ఇవ్వాలి. పిల్లలు భారతదేశంలో దగ్గర దగ్గర రోజుకి 42.434 మంది జన్మిస్తున్నారు. వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందకుండా నివారించడానికి మరియు ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్యల బారిన శిశువు మరియు ప్రాకులాడే చంటి పిల్లలు పడకుండా టీకాలు తోడ్పడతాయి.

పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తల్లిదండ్రులు చేయవలసిన ముఖ్యమైన పనులలో టీకాలు ఇప్పించడం ఒకటి. ఈ రోజు తీవ్రమైన వ్యాధులనుండి మనం మన పిల్లల్ని కాపాడుకోవచ్చు. మనం మన పిల్లలకు టీకాలు ఇప్పించడంలో విఫలమయ్యాము అంటే దాని అర్థం, వారిని తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడడానికి ఆస్కారం కలిగిస్తున్నామన్నట్టే.

షెడ్యూల్	టీకాలు
బిడ్డ పుట్టినపుడు	బి.సి.జి (ఓపిఓ - 0 డోసు, హైపర్టెటిస్ - బి 0 డోస్)
6 వారాల వయస్సులో	బిసిజి (బిడ్డ పుట్టిన సమయంలో ఇవ్వనట్లయితే) డిపిటి - OPV మొదటి డోసు - హైపర్టెటిస్ - బి మొదటి డోస్ *
10 వారాల వయస్సులో	ఓపిటి రెండవ డోసు - ఓపివి రెండవ డోసు - హైపర్టెటిస్ - బి రెండవ డోసు *
14 వారాల వయస్సులో	డిపిటి మూడవ డోసు, ఓపిఓ మూడవ డోసు, హైపర్టెటిస్ బి మూడవ డోసు
9 నెలలు	తట్టు, విటమిన్ ఎ - మొదటి డోసు
16-24 నెలల వయస్సులో	డిపిటి బూస్టర్, యం.ఆర్. ఓపివి బూస్టర్స్ - విటమిన్ - ఎ రెండవ డోసు
2 - 5 సం.ల వయస్సులో	విటమిన్ - ఎ 6 నెలలకొకసారి ఒక డోసు చొప్పున 3వ డోసు నుండి 9వ డోసు వరకు ఇప్పించాలి (మొత్తం 7 డోసులు)
5 సం.ల వయస్సులో	డిపిటి బూస్టర్
10 సం.ల వయస్సులో	టి.టి. బూస్టర్
16 సం.ల వయస్సులో	టి.టి. బూస్టర్

* మామూలుగా టీకాలు ఇప్పించే క్రమంలో సిఫార్సు చేసినట్లయితే.

గమనిక: ప్రాణహాని కలిగించే వ్యాధులు మరియు వైకల్యం కలిగించే వ్యాధుల నుండి మీ పిల్లలను రక్షించడానికి పైన పేర్కొన్న

టీకాల షెడ్యూల్ను తప్పక అనుసరించాలి.

ఓరల్ రీవాట్రేషన్ సోల్యూషన్ (ORS)

ORS ద్రావణం ఎలా తయారు చేయాలి?



ఈ ద్రావణాన్ని తయారు చేసే ముందు మీ చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.



ఒక లీటర్ పరిశుభ్రమైన త్రాగు నీరుని ఒక గిన్నెలో తీసుకొని ఆ నీటిని వేడి చెయ్యండి



నీరు వేడి అయిన తర్వాత దానిని చల్లబడే దాకా వేచి ఉండండి



ORS - 20.5 గ్రా.ల పొడ రును ఆ నీటిలో కలపండి.



చక్కెర మరియు ఉప్పు ఆ నీటిలో కలిపే వరకు బాగా కలపండి



నీళ్లకి బదులుగా ORS ద్రావణాన్ని త్రాగండి. తయారు చేసిన కేవలం 24 గం.లోగా మాత్రమే వాడాలి.

ఇంట్లో (ORS) ద్రావణాన్ని ఎలా తయారు చెయ్యాలి

6 టీ స్పూన్ల చక్కెర

సగం టీ స్పూన్ ఉప్పు

ఒక లీటర్ నీరు లేదా 5 నిండు కప్పులు (నీరు ఒక కప్పు 200 మి.లీ. ఉంటుంది)

మనకి ORS ద్రావణం ఎప్పుడు అవసరం అవుతుంది: బిడ్డ ఎప్పుడైతే తీవ్రమైన డయేరియా (నీళ్ళు విరేచనాలు) లేక వాంతులతో బాధపడుతారో, ఆ సమయంలో బిడ్డ శరీరంలోని నీరు/ద్రవాలు కోల్పోయి డీహైడ్రేషన్ కి దారి తీస్తుంది.

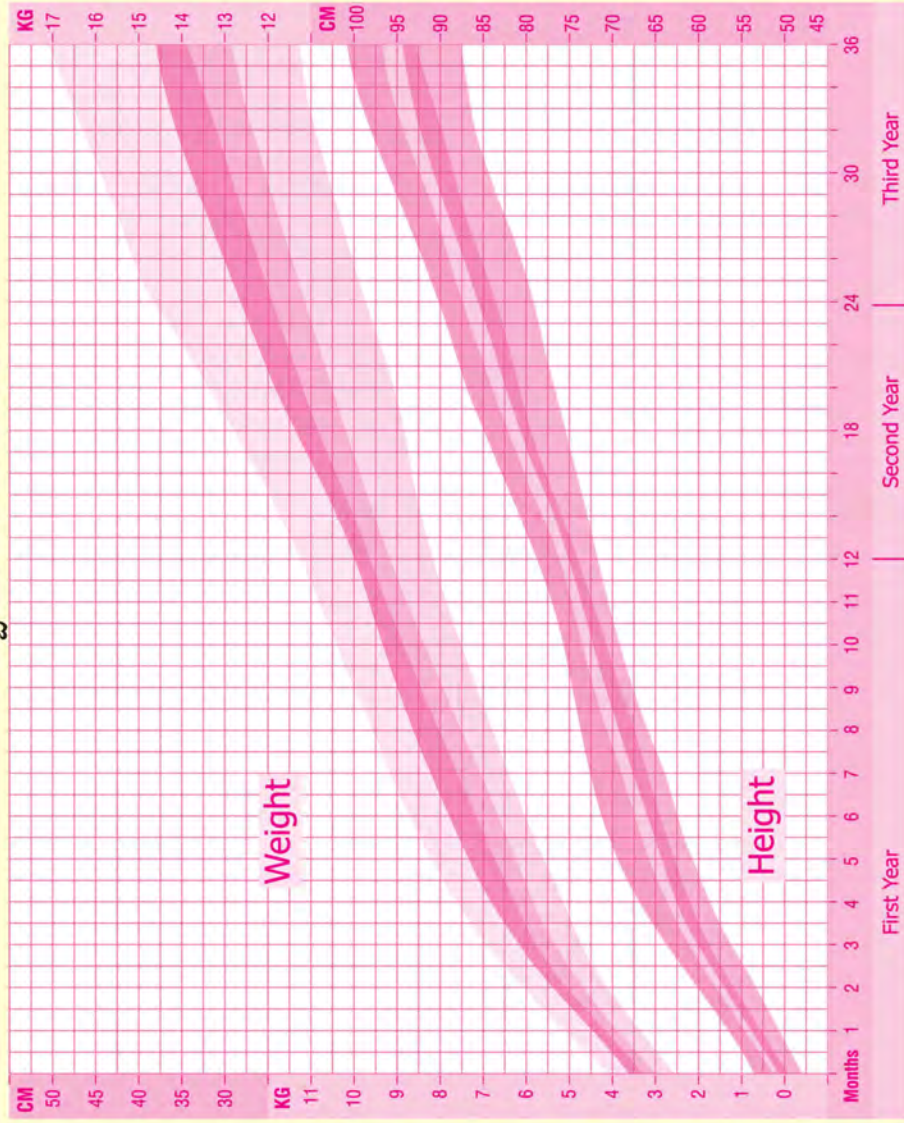
డయేరియాతో బాధపడుతున్న పిల్లలకి మరియు వికారం/వేవిళ్లతో బాధపడుతున్న గర్భిణీ స్త్రీలకి సాధారణంగా ORS ద్రావణాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. ఒక మాదిరి డీహైడ్రేషన్ తో బాధపడుతున్నవారికి కూడా ORS ద్రావణం మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. శరీరం కోల్పోయిన లవణాలను పునరుద్ధరించడం మరియు శరీరం నీటిని ఎక్కువగా గ్రహించే విధంగా ప్రోత్సహించడానికి ORS ద్రావణాన్ని రూపొందించారు. డీహైడ్రేషన్ యొక్క లక్షణాలు ప్రాథమికంగా కనబడగానే ORS ద్రావణాన్ని తీసుకోవాలి. తద్వారా డీహైడ్రేషన్ కి దారి తీయకుండా ప్రాథమిక దశలోనే దానిని నివారించవచ్చు. తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ వల్ల ఆసుపత్రిపాలు కావడం మరియు గ్లూకోజ్ బాటిళ్ళు ఎక్కించుకోవాల్సిన అవసరం రావచ్చు. అందుకని డీహైడ్రేషన్ ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే, దీనిని మొగ్గదశలోనే ఇంట్లో తయారు చేసుకొనే ORS ద్రావణం సహాయంతో నయం చేయవచ్చు. ఒకవేళ మీరు బిడ్డకి సుశ్రుత/సపర్యలు చేస్తున్నారేక ORS ద్రావణం పట్టిస్తున్నారే బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం మానవద్దు. ORS ద్రావణాన్ని రోజంతా త్రాగాలి. బోజనం చేసేటప్పుడు కూడా దీనిని త్రాగవచ్చు. ఒకవేళ వాంతి అయితే ORS ద్రావణం త్రాగడం ఆపేసి 10 నిమిషాలు ఆగి తిరిగి ORS ద్రావణాన్ని త్రాగడం ప్రారంభించండి.

ORS ద్రావణం వినియోగం సమయంలో మీరు 10 విషయాలు తెలుసుకోవాలి:

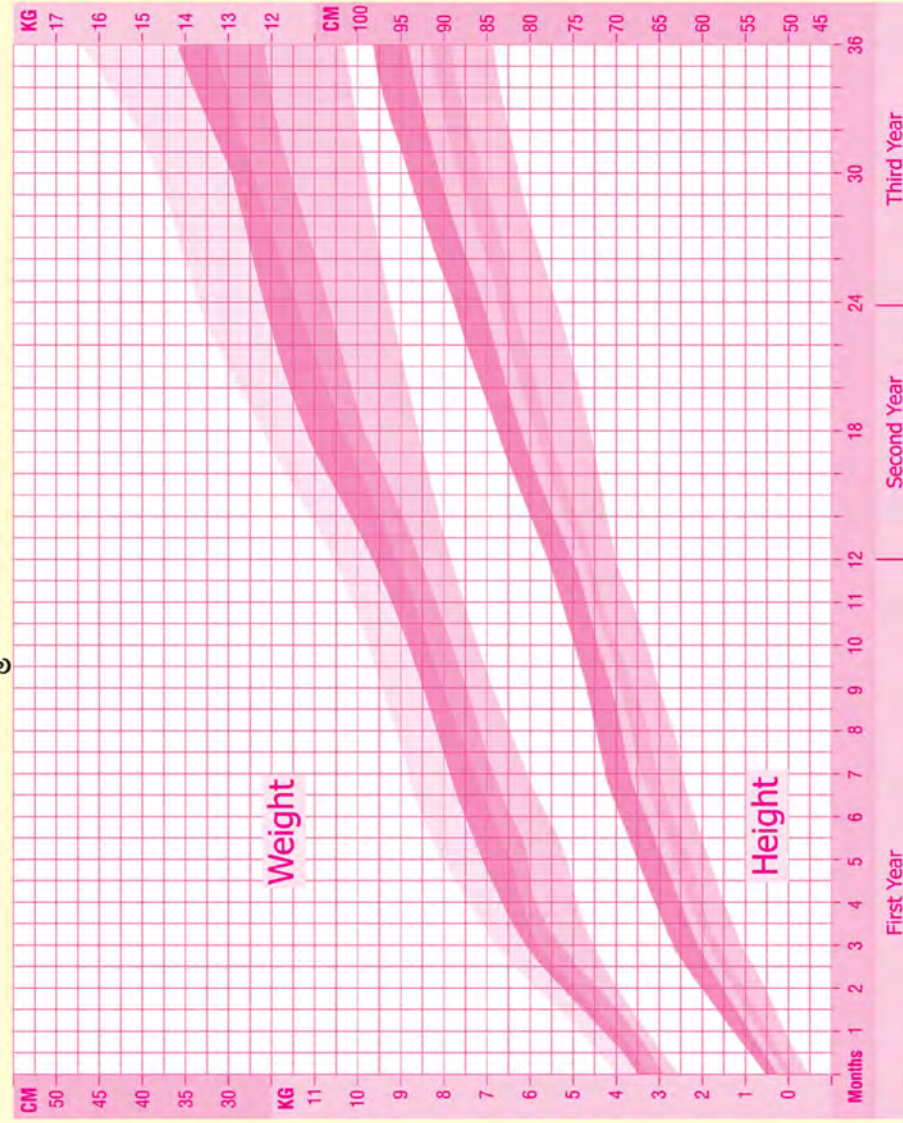
- ORS ద్రావణం తయారు చేసేముందు, సబ్బు మరియు నీళ్ళతో మీ చేతులను శుభ్రపరచుకోండి.
- శుభ్రంగా కడిగిన ఒక పాత్ర/కుండ/బిందెలో ఈ ద్రావణాన్ని తయారు చెయ్యండి. ఒక లీటరు శుభ్రపరచిన నీరు లేక కాచి చల్లార్చిన నీరు తీసుకొని అందులో ఆరు నిండు చెమ్మల చక్కెర మరియు సగం చెమ్మాడు ఉప్పు కలపండి. లేదా ఒక ప్యాకెట్ ORS పౌడర్ మిక్స్ 20.5 గ్రాములు కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలియ తిప్పాలి. అందులో ఉన్న లవణాలు అన్ని కరిగి పోయేదాకా తిప్పుతూనే ఉండాలి.
- ORS ద్రావణం బిడ్డకి పట్టించే ముందు మీ చేతుల్ని మరియు బిడ్డ చేతుల్ని సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రపరచుకోవాలి.
- అనారోగ్యంతో ఉన్న బిడ్డకి అవసరమైనంత మేరకు ఎక్కువ మొత్తంలో ORS ద్రావణం తరచుగా చిన్న చిన్న మోతాదులలో ఇవ్వండి.
- చనుబాలు మరియు పండ్లరసాలు మొ॥ ఇతర ద్రవాలు కూడా బిడ్డకి ప్రత్యామ్నాయంగా త్రాగించాలి.
- ఒకవేళ బిడ్డ వయస్సు నాలుగు నెలలు లేక అంతకు పైగా ఉంటే ఘనాహారం కొనసాగించండి.
- 24 గంటలు దాటిన తర్వాత కూడా ఒకవేళ బిడ్డకి ORS ద్రావణం అవసరం అయితే తాజాగా మళ్ళీ ORS ద్రావణం తయారు చేయండి.
- ORS ద్రావణం డయేరియాని అదుపు చెయ్యదు. శరీరం నుండి నీరంతా బయటికి పోయి శరీరం డీహైడ్రేషన్ కి గురి కాకుండా నివారిస్తుంది. డయేరియా తనంతకు తానే అదుపులోకి వస్తుంది.
- ఒకవేళ బిడ్డ వాంతి చేసుకొంటే, పది నిమిషాలు ఆగి తిరిగి ORS ద్రావణం త్రాగించండి. సాధారణంగా వాంతులు అదుపులోకి వస్తాయి.
- ఒకవేళ డయేరియా ఎక్కువయినా మరియు లేక వాంతులు తీవ్రమయినా, బిడ్డని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళండి.

గ్రోత్ ఛార్ట్ 0-36 నెలలు

అబ్బాయి 0-36 నెలలు



అమ్మాయి 0-36 నెలలు



పెరుగుదలను పర్యవేక్షించడం

పెరుగుదలను పర్యవేక్షించడం అంటే, పిల్లల వయస్సుకి సంబంధించిన కీలకమైన పోషక పదార్థాలు సూచికల సహాయంతో, వారి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని నిర్దిష్ట క్రమపద్ధతిలో గమనిస్తూ ఉండడం.

ఒక మంచి విధానం/పద్ధతి అనేక విధాలుగా AWW/ANM ని ఈ క్రింద పేర్కొన్న విషయాలను గుర్తించడంలో తోడ్పడుతుంది.

- బిడ్డలలో/పిల్లలలో ఆరంభంలో ఉండే పెరుగుదల మందగించడం పోషకాహార లేమి నివారణ.
- ఇంట్లో ప్రత్యేక సంరక్షణ ప్రత్యేక ఆహారం ఇవ్వాలని అవసరం ఉన్న మరియు బరువు తక్కువగా ఉన్న పిల్లలను గుర్తించడం.
- మరీ బలహీనంగా/బరువు తక్కువగా ఉండి, ఎవరికైతే ఇంట్లో ప్రత్యేక సంరక్షణ మరియు ప్రత్యేక ఆహారం ఇవ్వాలని అవసరం ఉంటుందో, అటువంటి పిల్లల్ని గుర్తించడం మరియు రెఫరల్.
- బరువు తగ్గడానికి గల కారణాలను లేక పెరుగుదల/ఎదుగుదల సరిగా లేకపోవడానికి గల కారణాలను గుర్తించడం & సరియైన చర్య సరియైన సమయంలో తీసుకోవడం.
- సరియైన పోషణ, ఆరోగ్య సంరక్షణ మరియు పిల్లల అభివృద్ధిలాంటి అంశాలతో తల్లులకు & కుటుంబాలకు శిక్షణ ఇస్తూ వారిని ప్రోత్సహించడం మరియు వారికి కౌన్సిలింగ్ అందించడం.
- పెరుగుదలను పర్యవేక్షించడానికి అవసరమైన పరికరాలు/సాధనాలు/వస్తువులు: బరువు తూచే స్కేల్లు, MCP కార్డ్లు & గ్రోత్ మానిటరింగ్ చార్ట్ రిజిస్టర్.

ముఖ్య సందేశాలు



ముఖ్య సందేశాలు

నవజాత శిశు సంరక్షణ

- ఒకవేళ బిడ్డ బరువు 2.5 కేజిల కంటే తక్కువ ఉంటే, బిడ్డని వెచ్చగా ఉంచడానికి అవసరమయ్యే కంగారూ కేర్ ని ప్రోత్సహించండి.
- సాధారణ ప్రసవం అయితే అరగంట లోగా మరియు సిజేరియన్ ఆపరేషన్ అయిన పక్షంలో మొదటి 4 గంటలలోగా బిడ్డకి చనుబాలు పట్టించండి.
- మొదటి 48 గంటలలో బిడ్డకి స్నానం చేపించకూడదు.
- బిడ్డకి 6 నెలలు వచ్చేంతవరకూ కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టించాలి. అనుబంధ ఆహారం 4వ నెలలో ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాలి.
- 4వ నెల లోపట అనుబంధ ఆహారం బిడ్డకి ఇస్తే, బిడ్డకి అలర్జీ మరియు వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.
- ఆహారాన్ని సులభంగా చప్పరించడానికి వీలుగా బిడ్డకి ఒక సున్నితమైన చెమ్చాని సమకూర్చండి.
- బిడ్డ పుట్టిన రోజు నుండి 16 సం.ల వరకు ఇవ్వాలిని టీకాలు అన్ని డోసులు ఆయా నిర్ణీత సమయాలలో ఇప్పించాలి.
- డయేరియాతో బాధపడుతున్న పిల్లలకి మరియు వికారం/వేవిళ్ళు మొదలగు సమస్యలతో బాధపడుతున్న గర్భిణీ స్త్రీలకి ORS ద్రావణాన్ని సిఫార్సు చెయ్యాలి.
- డీహైడ్రేషన్ ని తొలి దశలోనే గుర్తిస్తే దానిని ORS ద్రావణం సహాయంతో ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చు. తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ అయితే ఆసుపత్రి/ దవాఖానలో చికిత్స నందించాల్సి ఉంటుంది.
- పిల్లలలో ప్రమాదకర లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి.