

# —नया स्वेच्छा—

(0-2 वर्ष के बच्चों की समन्वित देख-रेख के लिये)



## प्राक्कथन

ग्राम्य विकास संस्थान पिछले 30 वर्षों से अधिक समय से मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य विषय पर समुदाय स्तर पर विभिन्न गतिविधियों का सम्पादन कर रहा है। ये गतिविधियां मुख्यतः माँ और बच्चे को स्वस्थ रखने, आवश्यक सुविधाओं को उन तक पहुंचाने एवं इस दौरान होने वाले खतरों का समय से मूल्यांकन कर उन्हें उपयुक्त सलाह प्रदान करना है। इन कार्यक्रमों के माध्यम से संस्थान माँ एवं बच्चे में बीमारी के प्रतिशत को कम करना तथा इस दौरान उनकी मृत्युदर में कमी लाना है। संस्थान ने पिछले 30 वर्षों में विभिन्न संस्थानों के साथ मिलकर उत्तराखण्ड के सभी जनपदों में मातृ एवं शिशु सम्बन्धित कार्यक्रमों को विभिन्न स्तर पर सम्पादित किया है। इसी संदर्भ में वर्ष 2008 से 2015 तक संस्थान ने राज्य सरकार के साथ मिलकर राज्य आशा संस्थान केन्द्र के रूप में अपनी सेवायें पूरे प्रदेश में जिला आशा संसाधन केन्द्रों के माध्यम से पहुंचाई हैं। इन जिला आशा संसाधन केन्द्रों के माध्यम से संस्थान ने लगभग 11000 आशाओं को प्रशिक्षण उपलब्ध कराया है।

प्रस्तुत नया सवेरा मुख्य रूप से 0—2 वर्ष की आयु के बच्चों पर केन्द्रित है। संस्थान ने अपने अनुभवों से पाया है प्रसूता अवस्था के कार्यक्रम 45 दिनों तक सीमित हैं जबकि आंगनवाड़ी के कार्यक्रम 3 से 6 साल तक केन्द्रित हैं। ऐसे में 0—2 वर्ष की मुख्य अवस्था में बच्चों को देखरेख के लिये कोई विशेष दिशा—निर्देश अथवा कार्यक्रम नहीं है। नया सवेरा इन्हीं विषयों को ध्यान में रखते हुये प्रस्तुत करने का प्रयास किया जा रहा है जिसमें मुख्यतः माँ के प्रसव से लेकर 2 वर्ष तक की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुये तैयार किया गया है। नया सवेरा में वर्णित सभी विषयों का समावेश करने में भारत सरकार द्वारा निर्मित छोटे बच्चों की गृह आधारित देखभाल हँडबुक, समन्वित बाल विकास विभाग, आंगनवाड़ी प्रशिक्षण मॉड्यूल व वृद्धि पर निगरानी मैनुअल, राष्ट्रीय जन सहयोग संस्थान की प्रशिक्षण पुस्तिका से वर्णन लिया गया है।

नया सवेरा में 0—2 वर्ष के बच्चों से सम्बन्धित विशिष्ट जानकारियों का समावेश किया गया है। इसमें केवल वही

जानकारी दी गई है जो अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं आवश्यक है। जानकारियों को सारगर्भित कर प्रस्तुत किया गया है ताकि कम से कम समय में सही तरीके से इन जानकारियों को कार्यकर्ता लोगों तक पहुंचा सके अथवा उन्हें याद करवा सके। ताकि समय आने पर वे इनका उपयोग कर सकें।

हम सभी यह भलीभांति समझते हैं कि 0—2 वर्ष के बच्चे के स्वास्थ्य को माँ के बिना नहीं देखा जा सकता है। इसीलिये नया सवेरा गर्भधारण से लेकर बच्चे की 2 वर्ष की उम्र के 1000 दिनों पर केन्द्रित किया गया है। इस संकलन में प्रथम भाग प्रसवोत्तर महिला की देखरेख, दुसरा भाग 0—2 वर्ष के बच्चे को प्रदान की जाने वाली सेवाओं एवं उनका क्रियान्वयन तथा तीसरा भाग परिवार नियोजन सम्बन्धित आवश्यक जानकारी व चौथा भाग वृद्धि पर निगरानी पर केन्द्रित है।

हमें आशा ही नहीं विश्वास है कि नया सवेरा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को 0—2 वर्ष के बच्चों को सुविधा देने में अत्यन्त सहायक होगा और साथ—साथ 0—2 वर्ष तक बच्चों से सम्बन्धित सेवाओं के विस्तार में सहायक होगा।

## विषय सूची

क्र० सं०	विषय	पृष्ठ सं०
1	प्रथम खण्ड—प्रसव पश्चात् देखभाल व सेवायें	7
2	द्वितीय खण्ड— बच्चे को प्रदान की जाने वाली सेवाओं एवं उनके क्रियान्वयन	17
3	तृतीय खण्ड— बच्चों के पोषण, विकास एवं व्यक्तिगत स्वच्छता	33
4	चतुर्थ खण्ड— परिवार नियोजन	47
5	पंचम खण्ड— वृद्धि पर निगरानी	61



## प्रथम खण्ड

# प्रसव पश्चात् देखभाल व सेवायें

छोटे बच्चों की गृह आधारित देखभाल कार्यक्रम में आशा और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका एवं दायित्व

- 2.1. छोटे बच्चों की गृह आधारित देखभाल कार्यक्रम के अंतर्गत आपकी भूमिका एवं दायित्व चार घटकों से जुड़े हैं—पोषण, स्वास्थ्य (परिवार नियोजन के साथ), आरंभिक बाल विकास और जल, स्वच्छता एवं व्यक्तिगत साफ—सफाई।

नवजात शिशु की गृह आधारित देखभाल (एच.बी.एन.सी.) के रूप में आपके द्वारा किए जाने वाले 6 / 7 गृह भ्रमण पूर्व की तरह जारी रहेंगे और उससे जुड़े हुए निर्दिष्ट कार्य आप करती रहेंगी, जो पहले से ही आप कर रही हैं। आपकी जानकारी की दोहराव के लिए यहां नवजात शिशु की गृह आधारित देखभाल (एच.बी.एन.सी.) के अंतर्गत किए जाने वाले कार्यों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है:

1. नवजात शिशु की देखभाल के मुख्य संदेशों के बारे में माँ और परिवारों को परामर्श दें जैसे—छह माह तक केवल स्तनपान एवं नवजात शिशु को गर्म रखना और हाथों की धुलाई को बढ़ावा देना आदि शामिल है।
2. बच्चों की त्वचा एवं नाल और आँखों की देखभाल उपलब्ध कराना।
3. यह जांचना कि क्या शिशु अधिक जोखिम या समय—पूर्व जन्म एवं प्रसव के समय कम वज़न वाला है और इसके आधार पर सही कार्यवाही करना।
4. माँ को स्तनपान की सही विधि सिखाने के साथ स्तनपान जारी रखने में माँ की सहायता करना और यदि माँ को स्तनपान कराने में कोई समस्या आती है तो उसका निदान करना और उपयुक्त परामर्श।
5. समय—पूर्व जन्में नवजात शिशुओं के मामले में माँ को स्तन से दूध निकालने एवं कटोरी और चम्मच की सहायता से शिशु को दूध पिलाना सिखाना ताकि माँ का दूध जारी रखा जा सके।
6. माँ को पर्याप्त आराम और उसके उचित पोषण के बारे में परिवार को सलाह देना ताकि बच्चे के जन्म के बाद माँ को पूर्व स्थिति में आने और शिशु के स्तनपान कराने में मदद मिल सके।

- नवजात शिशु के वज़न और तापमान पर निगरानी रखना।
- बीमारी के संकेतों को देखना और यदि नवजात शिशु में किसी भी प्रकार के खतरे के संकेत दिखाई दें तो उसे तुरंत उपयुक्त स्वास्थ्य केंद्र में भेजने की व्यवस्था करना।
- अस्वास्थ्यकर रीति-रिवाजों को रोकना जैसे शिशु को जल्दी नहलाना और बोतल से दूध पिलाना।

**2.2 छोटे बच्चों (0–2 वर्ष) की गृह आधारित देखभाल (एच.बी.वाई.सी.)( 3 6 9 12 15 माह गृह भ्रमण) की गतिविधियाँ**

गृह भ्रमण	आशा	आँगनबाड़ी कार्यकर्ता
तीसरे माह में	<ul style="list-style-type: none"> <li>छह माह तक केवल स्तनपान का समर्थन करना</li> <li>आँगनबाड़ी कार्यकर्ता द्वारा वृद्धि एवं विकास निगरानी चार्ट में</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्येक माह नवजात शिशुओं का वज़न लेना</li> <li>बच्चों का वज़न रिकॉर्ड करना और वृद्धि निगरानी चार्ट</li> </ul>

गृह भ्रमण	आशा	आँगनबाड़ी कार्यकर्ता
तीसरे माह में	<p>रिकॉर्ड / प्लाटिंग— बच्चे की उम्र के आधार पर वज़न और लम्बाई / ऊँचाई के आधार पर वज़न और विकास में कमी दर्ज हो रही है यह सुनिश्चित करना।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• टीकाकरण की जांच करना।</li> <li>• निम्नलिखित के लिए परामर्श देना – <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ केवल स्तनपान (जन्म से लेकर 6 माह तक)</li> <li>➢ हाथ की धुलाई की सही पद्धतियां सिखाना।</li> <li>➢ परिवार नियोजन।</li> </ul> </li> </ul>	<p>में दर्ज करना (उम्र के अनुसार वज़न)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चों की लम्बाई / ऊँचाई रिकॉर्ड करना एवं वृद्धि निगरानी चार्ट में दर्ज करना (लम्बाई / ऊँचाई के अनुसार वज़न दर्ज करना)</li> <li>• बच्चों में कम वज़न और वज़न का बढ़ना रुक जाना / दुबलापन की पहचान करना एवं उचित कार्यवाही करना।</li> <li>• वृद्धि निगरानी के आधार पर परामर्श देना।</li> <li>• जन्म से लेकर 6 माह की आयु तक केवल</li> </ul>

गृह भ्रमण	आशा	आँगनबाड़ी कार्यकर्ता
तीसरे माह में	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ माता—पिता के साथ बच्चे के लिए उपयुक्त खेलकूद और संचार सुनिश्चित करना।</li> <li>➤ यदि बच्चा बीमार है या बच्चे के विकास में विलंब या खतरे के संकेत दिखाई दें तो परामर्श प्रदान करें एवं पहली संपर्क देखभाल दें और यदि आवश्यक हो तो उपयुक्त स्वास्थ्य केंद्र पर संदर्भित (रेफर) करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्तनपान के बारे में माँ को परामर्श देना।</li> <li>• दूध पिलाने वाली माताओं के लिए "घर ले जाने वाला राशन" (टी.एच.आर.) का वितरण करना और पोषण के बारे में परामर्श देना।</li> <li>• बच्चे के विकास सम्बन्धित विलंब के लिए जांच करना।</li> </ul>
6, 9, 12 और 15 माह में	<p>उपर्युक्त बताए गए सभी कार्यों के साथ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• यह सुनिश्चित करना कि 6 माह पूरा होने</li> </ul>	<p>उपर्युक्त बताए गए सभी कार्यों के साथ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• माँ / देखभालकर्ताओं के लिए "घर ले जाने</li> </ul>

गृह भ्रमण	आशा	आँगनबाड़ी कार्यकर्ता
6, 9, 12 और 15 माह में	<p>पर उपयुक्त पूरक आहार दिया जा रहा है।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सुनिश्चित करना कि कायक्रम के अनसुअर खसरे का टीका और विटामिन “ए” की खुराक दी गई है।</li> <li>• 6 माह पूर्ण होने पर आयु—उपयुक्त पूरक आहार के लिए परामर्श देना।</li> <li>• ओ.आर.एस. का पैकेट घरों पर उपलब्ध कराना एवं ओ.आर.एस. कैसे तैयार किया जाता है यह बताने के साथ—साथ बच्चों को आवश्यकतानुसार ओ.आर.एस. देना।</li> </ul>	<p>वाला राशन” (टी.एच.आर.) वितरण और उनके बच्चों के लिए पोषण—सम्बन्धी परामर्श देना।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आँगनबाड़ी केन्द्र से पूरक आहार उपलब्ध कराना।</li> <li>• 6 माह की आयु पूर्ण हो जाने पर आयु—उपयुक्त पूरक आहार के सम्बन्ध में परामर्श देना।</li> <li>• 1 वर्ष से अधिक आयु के बच्चों में कृमिनाश (पेट के कीड़ों को मारने) के लिए परामर्श देना।</li> </ul>

गृह भ्रमण	आशा	आँगनबाड़ी कार्यकर्ता
6, 9, 12 और 15 माह में	<ul style="list-style-type: none"> <li>• घरों पर आई.एफ.ए. सिरप उपलब्ध कराना।</li> <li>• माँ को बच्चे को आई.एफ.ए. सिरप देना सिखाना और माँ/देखभालकर्ता से यह सुनिश्चित करना कि उनके द्वारा बच्चों को सप्ताह में दो बार आई.एफ.ए. सिरप दिया जाए।</li> <li>• बीमारी के लिए प्रथम संपर्क देखभाल देना और सर्दभित (रेफरल) करना।</li> </ul>	

## प्रसव के पश्चात देखभाल व सेवाये

- प्रसव के बाद के 42 दिनों की अवधि को प्रसव के बाद की अवधि कहा जाता है। जबकि शुरूवाती 48 घंटे एवं 28 दिन नवजात शिशु की देखरेख के लिये महत्वपूर्ण माने जाते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि 60 प्रतिशत प्रसवोत्तर महिला व नवजात शिशु की मृत्यु इसी दौरान होती है।
- प्रसव के बाद महिला को कम से कम 48 घंटे अस्पताल में रखना अनिवार्य है।
- आंवल की उचित देखभाल एवं प्रसव के दौरान माँ की सफाई बच्चे को संक्रमण से बचाती है।
- माँ के लिये किसी तरह का कोई भी भोजन प्रतिबन्धित नहीं है। उसे पूरा पौष्टिक आहार दें।
- बच्चे को गर्म रखने के लिये विशेष प्रयास करें तथ एक घंटे के भीतर माँ का दूध अवश्य रूप से दें। माँ का प्रथम दूध बच्चे को देने में सहयोग करें।

- माँ को सरकारी योजना एवं बच्चे की देखरेख से सम्बन्धित जानकारी निश्चित रूप से दें। यदि सम्भव हो तो यह जानकारी लिखित रूप में उपलब्ध करायें।
- जन्म के समय बच्चे का वजन निश्चित रूप से करवायें। यदि वजन 2.5 किग्रा० से कम है तो बच्चे को खतरे के अन्दर समझते हुये उसका विशेष ध्यान रखें।
- माँ और बच्चे से सम्बन्धित जानकारियों एवं खतरे के संकेतों के बारे में परिवार के अन्य सदस्यों को भी बतायें।
- प्रसव के पश्चात निम्नलिखित स्थितियों में तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लें—
  - यदि खून का बहाव अधिक हो रहा है।
  - दो—तीन दिन से लगातार तेज बुखार आ रहा हो।
  - घबराहट एवं दौरे पड़ रहे हों।
  - शरीर एवं आँखों में पीलापन।
  - नाड़ी की गति 100 से अधिक चल रही हो।
  - शरीर का रक्तचाप 140 / 90 से ऊपर हो।

- स्तनों से दूध न निकल रहा हो और दबाने पर कठोरता महसूस हो रही हो ।
- दूध पिलाते समय माता को स्तनों में दर्द हो रहा हो ।

## द्वितीय खण्ड

# बच्चे को प्रदान की जाने वाली सेवाओं एवं उनके क्रियान्वयन

### नवजात शिशु रखास्थ्य

नवजात शिशु मृत्यु हमारे क्षेत्र की गंभीर समस्या है। अधिकतर नवजात शिशु मृत्यु जन्म के पहले 24 घंटों में और जन्म के पहले 7 दिन के अन्दर हो जाती है। समय पर शिशुओं में होने वाली बीमारियों और खतरों के लक्षण की पहचान एवं संदर्भन से अधिकतर शिशुओं को बचाया जा सकता हैं। नवजात शिशु मृत्यु कम करने में आशा बहन महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। गृह भ्रमण द्वारा जन्म के बाद माँ और बच्चे की देखभाल करना, खतरों के लक्षण की पहचान करने एवं संदर्भन करना आशा बहन का एक महत्वपूर्ण कार्य हैं। गृह भ्रमण जन्म के पहले 24 घंटे के अंदर और (यदि घर पर प्रसव हो) तो 3, 7, 14, 21, 28 और 42 दिन पर आवश्यक है। गृह भ्रमण द्वारा शिशु एवं मातृ मृत्यु में कमी लाई जा सकती है।

## अस्पताल में प्रसव करने की आवश्यकता

- बच्चे का जन्म एक प्राकृतिक प्रक्रिया है किन्तु गर्भावस्था प्रसव एवं प्रसव के उपरान्त कभी भी कोई जटिलता (खतरे की स्थिति) बन सकती है। अस्पताल में प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी एवं डॉक्टर उपलब्ध होते हैं जिनके द्वारा जच्चा—बच्चा की देखभाल उपलब्ध होती है।
- अस्पताल में प्रसव अधिक सुरक्षित होता है क्योंकि वहाँ प्रसव प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी द्वारा कराया जाता है।
- प्रसव के बाद भी यदि माँ या नवजात शिशु मे कोई जटिलता उत्पन्न होती है तो अस्ताल में तत्काल ईलाज उपलब्ध होता है।
- प्रसव के उपरान्त जच्चा—बच्चा की कि प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा जाँच आवश्यक है। अस्पताल में प्रसव कराने पर यह देखभाल (जाँच) उपलब्ध होती है।

## नाल की देखभाल

- नाल की देखभाल नवजात शिशु को रोगों से बचाने के लिये आवश्यक है। नवजात शिशु की नाल पर कोई भी पदार्थ जैसे पाउडर, तेल, हल्दी आदि लगाने से टिटनेस या अन्य गंभीर संक्रमण हो सकते हैं इसलिए नाल के गिरने तक उसे साफ व सुखा रखना आवश्यक है।

- नाल को नये ब्लेड से ही काटा जाना चाहिये ।
- नाल को नये साफ धागे से बांधना चाहिये ।
- कटी नाल को बिना कुछ लगाये सूखने के लिये छोड़ देना चाहिये नाल अपने आप ही 5 से 10 दिन में सूख कर गिर जायेगी ।

## **नवजात की गर्माहट**

- नवजात को ठंडे बुखार एवं अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी रोगों से बचने के लिए उसके शरीर की गर्माहट को बनाये रखना जरूरी होता है ।
- बच्चे का जन्म होते ही साफ हाथों के ऊपर एक साफ कपड़ा फैला कर शिशु को लेना चाहिए । शिशु का शरीर साफ सूती कपड़े से पोछना चाहिए ।
- नवजात शिशु को जन्म के तुरन्त बाद नहलाना नहीं चाहिए, जन्म के तुरन्त बाद यदि नवजात को नहला दिया जाये तो उसके शरीर का तापमान सामान्य स्तर से नीचे गिरने का कारण बन सकता है एवं ठण्डा बुखार एवं अन्य बीमारियां शिशु को पकड़ सकती हैं ।
- यदि नवजात शिशु कम वजन का हो (2.5 किग्रा से कम) या समय से पहले पैदा हुआ हो तो उसे पहली बार सातवें दिन ही नहलाना चाहिए ।

- नवजात को साफ सूती कपड़े में लपेट कर माँ के शरीर से लगाकर स्तनपान कराना चाहिए।
- नवजात शिशु के सिर व पैर ढके रहने चाहिए और सर्दी में मोजा—टोपा जरूर पहनाना चाहिए।
- नवजात शिशु के लिए मौसम के अनुसार कपड़ों का इन्तजाम प्रसव से पहले किया जाना चाहिए।

### **शिशु जन्म के एक घण्टे के भीतर स्तनपान**

- नवजात शिशु को जन्म के तुरन्त बाद एक एक घन्टे के भीतर स्तन से लगायें।
- माँ के शरीर के स्पर्श से शिशु शीघ्र ही स्तनपान सीख जाता है और माँ के स्तनों में दूध बनने की प्रक्रिया भी शुरू हो जाती है।
- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान शुरू कराने से माँ के स्तनों में अधिक दूध बनता है और शिशु अधिक खीस ग्रहण करता है।
- तुरन्त स्तनपान शुरू कराने से माता के शरीर से आंवल/कन्हेरी (प्लसेंटा) बाहर निकलने में मदद मिलती है और खून बहना कम हो जाता है।

- ‘खीस’ (कोलोस्ट्रम) माँ का पहला गाढ़ा दूध होता है। यह प्रसव के बाद 3 से 6 दिनों तक माँ के स्तनों से निकलने वाला पहला पीला और गाढ़ा दूध होता है।
- खीस (कोलोस्ट्रम) बहुत पौष्टिक होता है और इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन ए और आयरन होने के साथ-साथ संक्रमण-रोधी तत्व भी मौजूद होते हैं। यह शिशु के लिए सबसे पहले रोग प्रतिरोधक का काम करता है।
- खीस प्रमुख रूप से संक्रमण से बचाता है। रोगों की रोकथाम करता है।
- इसमें प्रोटीन और विटामिन ए अधिक मात्रा में मौजूद रहते हैं और यह शिशु में विटामिन ए का भंडार तैयार करता है।
- शिशु का पहला मल (मिकोनीयम) बाहर निकलता है और शिशु को पीलिया से बचाता है।

### **नवजात का वजन**

- शिशु के वजन से हमें यह भी पता चलता है कि किन शिशुओं की घर पर देखभाल की जा सकती है और

किन्हें उपयुक्त अस्पताल में उपचार के लिये भेजने की आवश्कता है।

- नवजात का वजन उसके स्वास्थ्य की स्थिति जानने के लिए आवश्यक है जिसके आधार पर नवजात की आगे की देखभाल एवं खतरों से बचाव की तैयारी की जा सके।
- शिशु यदि कम वजन (2.5 किग्रा से कम) का पैदा हो तो उसे ठण्ड लगने का ज्यादा खतरा रहता है एवं अतिरिक्त देखभाल की भी जरूरत होती है। अतः जन्म के बाद शिशु का वजन करवाना आवश्यक है।
- जन्म के समय जिन शिशुओं का वजन कम होता है उन्हें ज्यादा देखभाल की जरूरत पड़ती है व ऐसे शिशुओं की सामान्य शिशुओं की अपेक्षा मृत्यु का खतरा अधिक रहता है।

आयु	वजन में प्रतिमाह औसत वृद्धि (ग्राम में)
जन्म से 2 माह	800
3 से 4 माह	600
5 से 6 माह	400
7 माह से 3 वर्ष	200

## कम वजन के नवजात शिशु की देखभाल

- प्रत्येक शिशु का जन्म होने के बाद, 24 घण्टे के अन्दर वजन लिया जाना चाहिये ।
- यदि नवजात शिशु कम वजन 2.5 किग्रा से कम है तो उसे ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है ।
- कम वजन के नवजात दिखने में नाजुक, छोटे तथा कमजोर होते हैं और प्रायः उनके चूसने की ताकत भी कम होती है । ऐसी स्थिति में कमजोर नवजात को जल्दी-जल्दी स्तनपान कराया जाना चाहिये ।
- यदि नवजात की चूसने की ताकत कम है, तो माँ का दूध निकालकर साफ कटोरी-चम्मच से पिलाया जाना चाहिए । यदि शिशु दूध नहीं पी पा रहा हो तो उसे तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए ।
- बच्चे के शरीर से कपड़े उतार कर माँ के शरीर से सटाकर (त्वचा से त्वचा का सम्पर्क) मौसम के अनुसार चादर, कम्बल या किसी मोटे कपड़े से ढक कर रखना चाहिये । ऐसा करने से नवजात को माँ के शरीर से गर्भ मिल जाती है ।
- कम वजन या कमजोर नवजात को किसी भी प्रकार के रोगों से बचाने के लिये उसे कम से कम लोगों द्वारा छुआ या गोद लिया जाना चाहिये ।

## जन्म से छः माह तक शिशुओं को केवल स्तनपान

- जन्म के बाद प्रथम छः महीने तक शिशु को केवल स्तनपान ही करायें अर्थात् शिशु को केवल माँ का दूध ही पिलायें और उसके अतिरिक्त कोई दूसरा दूध, खाद्य पदार्थ, तरल पदार्थ यहाँ तक कि पानी भी न पिलाएं। कोई ऊपरी आहार न दें।
- माँ के दूध के अतिरिक्त शिशु को अन्य कोई पदार्थ या कोई तरल पदार्थ जैसे— शहद, घुट्टी, गाय—भैंस का दूध या पाउडर दूध, चाय, पानी या ग्लूकोज का पानी न पिलायें क्योंकि यह सभी पदार्थ शिशु के लिए हानिकारक होते हैं।
- पहले 6 महीने तक माता का दूध शिशु को सबसे अच्छा और सम्पूर्ण पोषण प्रदान करता है। माता का दूध उन्हें चुस्त और अधिक बुद्धिमान बनाता है और उनके उचित विकास में मदद करता है।
- माता के दूध में काफी पानी होता है और जन्म से लेकर 6 माह की आयु तक शिशु के लिए पर्याप्त होता है।
- केवल माता का दूध पीने से बच्चों को दस्त, निमोनिया, दमा, एलर्जी और कान के संक्रमण नहीं होते जिसमें शिशुओं की मृत्यु दर में कमी आती है।

- शिशु के लिए 6 महीने तक केवल माता का दूध पर्याप्त होता है और उसे केवल इसी आहार की आवश्यकता होती है।

## दोनों स्तन से स्तनपान

- माता को तब तक एक ही स्तन से दूध पिलाना चाहिये जब तक कि वह नर्म न हो जाए ताकि शिशु को स्तन से पहले एवं बाद में उत्तरने वाले दोनों प्रकार का दूध मिले।
- प्रत्येक शिशु को स्तनपान के दौरान स्तन से पहले उत्तरने वाले एवं बाद में उत्तरने वाले दूध की आवश्यकता होती है। पहले उत्तरने वाला दूध पतला होता है जो शिशु की प्यास बुझाता है और इसमें विटामिन होते हैं। बाद में उत्तरने वाला दूध शिशु को अच्छे विकास के लिए शक्ति प्रदान करता है और इसमें विटामिन और खनिज मौजूद होते हैं।
- बार बार दूध पिलाने/ स्तनपान कराने से माँ का दूध अधिक मात्रा में बनता है।

## नवजात शिशु के प्रमुख खतरों के लक्षण

- साँस तेज लेना

- पसलियों का अत्यधिक धंसना या नथुनों का फूलना
- बुखार आना या शरीर का ताप मान कम / ठंडा होना
- दौरे पड़ना
- 2 किग्रा से कम वजन एवं नवजात का स्तनपान न करना / स्तन को बिल्कुल नहीं चूस पाना
- जन्म के 48 घंटे में मल व 24 घंटे में मूत्र न होना
- सामान्य से कम हिलना — डुलना
- स्तनपान में कमजोरी
- हथेली व तलुओं पर पीलापन
- मल में खून
- सुस्ती या बेहोशी
- बच्चे का अत्यधिक रोना
- बच्चे में जन्मजात दोष दिखाई देना

### **बीमार नवजात शिशु का संदर्भन**

- खतरे के लक्षणों की पहचान कर उचित चिकित्सीय सहायता हेतु बीमार नवजात को अस्पताल भेजना संदर्भन कहलाता है।

- नवजात शिशु में संक्रमण से लड़ने की क्षमता धीरे— धीरे विकसित होती है और समय से पहले जन्मे शिशु में यह क्षमता कम होती है।
- नवजात शिशु बहुत जल्द बीमार पड़ सकते हैं और उचित इलाज न मिलने पर कुछ घंटों या कुछ दिनों में उनकी मृत्यु भी हो सकती है। अतः इनमें खतरों के लक्षण की पहचान कर शीघ्र संदर्भन करना अत्यन्त आवश्यक है।
- अपने क्षेत्र के संदर्भन स्थलों की सूची तैयार करें
- संदर्भन स्थलों की सूची बनाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें—
  - गाँव से संदर्भन स्थल की दूरी
  - संदर्भन स्थल तक पहुँचने के साधन
  - सम्बन्धित ए.एन.एम. एवं चिकित्सक का फोन नम्बर
  - अस्पताल के फोन नम्बर की जनकारी

## टीकाकरण

1. यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि बच्चे को सही उम्र में टीका दिया जाये। सभी टीकाकरणों का सम्पूर्ण कोर्स पूर्ण किया जाना चाहिए।

2. जन्म के समय टीके के अलावा जीवन के पहले वर्ष में चार बार टीकाकरण बच्चे को दिया जाये।
  - जन्म के समय या 14 दिन तक ओ.पी.वी.— 0, बी.सी.जी. और हेपाटाइटिस
  - 1½ महीने पर पेंटावेलेन्ट और ओ.पी.वी. 1 की पहली खुराक
  - 2½ महीने पर पेंटावेलेन्ट और ओ.पी.वी. 2 की दूसरी खुराक
  - 3½ महीने पर पेंटावेलेन्ट और ओ.पी.वी. 3 की तीसरी खुराक
  - 9 महीने पर मीजल्स और विटामिन ए
  - 9 महीने से 5 साल तक, बच्चे को हर 6 महीने में एक बार विटामिन ए सप्लीमेन्ट
  - 16 से 24 महीने के बीच डी.पी.टी. और ओ.पी.वी. बूस्टर की खुराक
3. प्रत्येक टीके का कोर्स पूरा किया जाये। यदि किसी कारण से टीकाकरण की तिथि छूट जाये तो जितना जल्दी हो सके बच्चे को टीके के लिये लाया जाये।
4. बच्चे को मामूली बुखार, खांसी, सर्दी और दस्त की स्थिति में भी टीकाकरण कराया जा सकता है।

5. 6 माह से अधिक के बच्चों को आयरन एवं फोलिक एसिड सिरप निर्धारित / वर्णित दिशा निर्देशों के अनुसार दिया जाये।
6. 1 से 2 साल के बच्चों को प्रत्येक 6 माह में पेट के कीड़े को मारने की दवाई देनी चाहिए (डीवार्मिंग)
7. 6 माह से अधिक के बच्चों को आयरन और फोलिक एसिड सिरप दिया जाये।
8. नियमित टीकाकरण के अतिरिक्त सरकार द्वारा चलाये जा रहे अभियानों में भी बच्चों को ओ.पी.वी. या पल्स पोलियो की झाप भी पिलाये।

### **विशेष टीकाकरण एवं बचाव वाले रोग**

1. बी.सी.जी. – क्षय रोग से बचाता है।
2. ओ.पी.वी. – पोलियो से बचाता है
3. डी.पी.टी. (बूस्टर)–डिथीरिया, पर्टुसिस (काली खांसी) और टेटनस से बचाता है
4. पेंटावेलेन्ट–डिथीरिया, पर्टुसिस, टेटनस, हेपाटाईटिस बी और हैमोफिलस इंफ्लुएंजा बी से बचाता है
5. मिजल्स– खसरा नामक बीमारी से बचाता है
6. विटामिन–ए –रात के अंधेपन से बचाव, एक्सोफथलमिया एवं अंधापन, जन्म के दोषों को कम कर सकता है।

इसके अतिरिक्त यह बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।

- 7 हेपाटाईटिस (जन्म पर 1 खुराक)– हेपाटाईटिस बी से बचाव करता है।

## 0 से 24 माह तक टीकों का विवरण

राष्ट्रीय टीकाकरण तालिका		
टीके का नाम	समय	मात्रा
0 से एक वर्ष के बच्चे के लिए		
बी०सी०जी०	जन्म के समय या एक माह के अन्दर	0.05ml
हैपेटाइटीस–बी	जन्म के समय या 24 घंटे में	0.5 ml
ओ०पी०जी०	जन्म के समय या पहले 15 दिनों के अन्दर	2 drops
ओ०पी०वी० 1,2,3	6,10 व 14 सप्ताह पर	2 drops
आइ०पी०वी०	6 व 24 सप्ताह	0.5 ml
पैटांपेलेन 1,2,3	6,10 व 14 सप्ताह पर	0.5 ml
रोटावायरस टीका	6,10 व 14 सप्ताह पर	5 drops
मिजल्स व रुबेला की पहली खुराक	9 माह पूरे होने पर	0.5 ml
विटामिन-ए की पहली खुराक	9 माह पर मिजल्स के साथ	1 ml (1 lakh IU)
1 से 2 वर्ष के बच्चे के लिए		
डी०पी०टी० बुस्टर की पहली खुराक	16–24 माह पर	0.5 ml
ओ०पी०वी० बुस्टर	16–24 माह पर	2 drops
मिजल्स व रुबेला की दुसरी खुराक	16–24 माह पर	0.5 ml
विटामिन-ए की दुसरी खुराक	16 माह पर और हर 6 माह पर 5 वर्ष तक	2 ml (2 lakh IU)

## नवजात शिशु की देखभाल

- नवजात शिशु का वजन 2.5 किग्रा से अधिक हो, स्वास्थ्य कार्यकर्ता को उसे 1, 3, 7 तथा 42वें दिन पर निश्चित रूप से विजिट कर जांच करनी चाहिए।
- जिन नवजात शिशुओं का वजन 2.5 किग्रा से कम हो उन्हें 1, 3, 7, 14, 21, 28 तथा 42वें दिन पर विजिट कर जांच करनी चाहिए।
- जांच के दौरान निम्न चीजों के बारे में जानकारी मालूम करनी चाहिए।
  - पेशाब कब किया
  - मल त्याग किया या नहीं
  - दस्त
  - उल्टी
  - दौरे
  - बच्चे की स्थिति अच्छी अथवा सुस्त है
  - स्तनपान ठीक कर रहा है/कम कर रहा है/बिल्कुल नहीं कर रहा है।
  - साँस तेज या धीमा है
  - तापमान सामान्य/अधिक है

- पीलिया है / नहीं
- नाल की स्थिति सामान्य / असामान्य
- त्वचा पर धब्बे उपस्थित / अनुपस्थित
- नवजात बच्चे को कुछ ही लोग संभालें। घर में जो लोग बीमार हों वे बच्चे के नजदीक न आयें।
- शुरुवात 24 घंटों तक नवजात बच्चे का न नहलायें।
- जिन बच्चों का वजन 2.5 किग्रा से कम हो उन्हें एक सप्ताह तक न नहलायें।
- नाल पर कुछ न लगायें।
- माँ को सब कुछ खाने के लिये दें।
- बच्चे को सदैव माँ की छाती से लगाकर रखें ताकि उसे ठंड न लगे।
- नवजात बच्चे को स्तनपान कराते समय स्तन का काला वाला भाग पूरा बच्चे के मुंह में दें।
- नवजात बच्चे को ऐसे स्थान पर न ले जायें जहां भीड़—भाड़ हो।

# तृतीय खण्ड

## बच्चों का विकास, पोषण एवं व्यक्तिगत स्वच्छता

### विकास के चरण—

#### 0 से 1 माह होने पर

- भूख लगने लगने पर बैचेन और रोने लगता है।
- बच्चे के गाल या चेहरे को छूने से हाथ की ओर अपना सिर धुमाता है।
- अपने हाथों को मुँह की तरफ ले जाता है।
- जानी—पहचानी आवाज आने पर उस ओर धूमता है।
- माँ का दूध पीते हुए अपने हाथों से उसके स्तन को छूता है।

#### 3 माह होने पर

- जवाब में मुस्कुराता है।
- आवाजें जैसे की ओह और आह निकालना शुरू कर देता है।

- चमकीली चीजें और रोशनी की ओर अपना सिर घुमाता है।
- सिर सीधा रखने की कोशिश करता है और चीज तक पहुंचने की कोशिश करता है।
- माँ तथा परिवार के सदस्यों को पहचानता है।
- दोनों हाथों से मुट्ठी बनाता है।
- हाथ—पांव चलाता है।

## 6 माह होने पर

- बच्चे को सीधा उठाने पर सिर को स्थिर रखने का कोशिश करता है।
- पेट के बल लेटकर अपना सिर और छाती को ऊपर उठाता है।
- झूलती हुई चीजों को पकड़ने की कोशिश करता है।
- शोर या आवाजें आने पर उसकी ओर धूम जाता है।
- चीजों को कसकर पकड़ता है और हिलाता है।
- दोनों तरफ धूम जाता है।
- सहारे से बैठ जाता है।

- अपना नाम पुकारने और जाने पहचाने चेहरों को देखकर प्रतिक्रिया दिखाता है।
- हाथों और मुँह में डालकर चीजों को जानने की कोशिश करता है।

### **नौ माह होने पर**

- लेटने की मुद्रा में बैठ जाता है।
- अंगूठे व उंगलियों से चीजें उठाता है।
- बिना सहारे के बैठने लगता है।
- हाथों व घुटनों के बल से रेंगता है।

### **1 वर्ष होने पर**

- बिना सहारे के खड़ा होने लगता है।
- बाय—बाय करता है।
- शब्दों व आवाजों की नकल करने की कोशिश करता है।
- खेलना वा ताली बजाना अच्छा लगता है।
- मा मा व पा पा कहता है।
- चम्मच व कप जैसी चीजों को पकड़ कर मुँह में डालने लगता है।

## 18 माह होने पर

- आसानी से चलता है।
- एक पैर पर सहारे से खड़ा हो जाता है।
- इच्छा प्रकट करता है।
- चीजों या चित्रों का नाम लेने पर उस ओर इशारा करता है।
- चीजों के नाम बताना शुरू करता है।
- कप मे कंकड़ डाल सकता है।

## 2 वर्ष होने पर

- चलने व दौड़ने लगता है।
- एक साथ कई शब्द बोलता है।
- सामान्य निर्देशों का पालन करता है।
- पेंसिल या क्रैयोन पकड़ने पर उसे लिखने के लिए घसीटता है।
- गाने व कहानियों को सुनने में रुचि लेता है।
- दूसरों के व्यवहार और घरेलू कार्यों की नकल करता है।
- अपने आप से खाना शुरू कर देता है।

## शिशु का पोषण, स्वच्छता एवं विकास क्रम 0–3 माह के शिशु का पोषण, स्वच्छता एवं विकास क्रम

### पोषण एवं स्वच्छता

- बच्चे को साफ ऊनी कपड़े से पौँछे, पर स्नान न करायें।
- बच्चे को जन्म के एक घंटे के भीतर माँ का पहला दूध देना चाहिए। यह माँ एवं बच्चे दोनों के लिये उपयोगी होता है।
- बच्चे को माँ की छाती से लगाकर रखें।
- बच्चे को 24 घंटे में 8–10 बार दूध पिलायें।
- बच्चे को पकड़ते समय माँ को उसकी पीठ का सहारा देना चाहिए।
- बच्चे को लेटकर दूध पिलाने से परहेज करें।
- बच्चे को 6 माह तक सिर्फ माँ का दूध दें।
- जन्म के पहले 24 घंटों में बच्चे का वजन करायें। साथ ही साथ उसकी नाल को साफ एवं सूखा रखें।
- बच्चे को माँ के दूध के अतिरिक्त कुछ न दें।

## विकास क्रम

- बच्चे को देर तक देखते रहें उससे बातें करें, उसको सुनने का प्रयास करें और हिलने—डुलने के लिये पर्याप्त स्थान दें।
- बच्चे को गोदी में लेकर उसकी तरफ हँसते हुये विभिन्न विषयों पर संवाद करें।
- शिशु को कुछ चीजों को उसके हाथों से दूर रखकर उसे चीजों को पकड़ने के लिये प्रोत्साहित करें।
- शिशु जिन आवाजों को कर रहा हो उन्हीं आवाजों को बार—बार कर उसे बोलने के लिये प्रोत्साहित करें।

नोट: यदि बच्चा इन गतिविधियों में शामिल नहीं हो रहा है तो उसे आवश्यक रूप से चिकित्सक के पास लेकर जायें।

## 3–6 माह के शिशु का पोषण, स्वच्छता एवं विकास क्रम

### पोषण एवं स्वच्छता

- बच्चे को 6 माह तक सिर्फ माँ का दूध दें।
- दिन में कम से कम 6–8 बार माँ का दूध दें।

- शिशु को उतने समय तक स्तनपान कराये जब तक शिशु स्तनपान जारी रखें ।
- बच्चे को स्तनपान कराने से पहले माँ अपने हाथों एवं स्तन का अच्छी तरह से साफ करें ।
- बच्चे के मल त्याग करने के पश्चात धुलाई करने व शिशु के मल निपटान के पश्चात माँ अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोये ।
- शिशु अथवा माँ के बीमार होने की स्थिति में स्तनपान जारी रखें । जब तक चिकित्सक कोई विशेष सलाह न दें ।
- भोजन बनाने में सदैव आयोडीनयुक्त नमक प्रयोग करें ।
- माँ को दैनिक रूप से आयरन फोलिक एसिड की एक गोली तथा कैल्शियम की दो गोली प्रतिदिन लेनी चाहिए ।

## **विकास क्रम**

- शिशु को पकड़ने व देखने के लिये बड़े रंग की वस्तुयें दें क्योंकि छोटी वस्तुओं को शिशु मुँह में डाल सकता है । अपने शिशु से बात करें और उसके प्रत्युत्तर की प्रतीक्षा करें ।

- लगभग 6 माह के शिशु अपने सिर को सीधा रख सकते हैं तथा गर्दन को उस ओर घुमाते हैं जिधर से आवाज आ रही हो। इसके साथ वे वस्तुओं को पकड़ने का प्रयास करते हैं।
- शिशु खाने की चीजों को मुँह में लेने का प्रयास करते हैं। ऐसे में बच्चे के आस—पास छोटी व नुकीली चीजें नहीं रखनी चाहिए।

## 6–12माह के शिशु का पोषण, स्वच्छता एवं विकास क्रम

### पोषण एवं स्वच्छता

- सिर्फ 6 माह तक ही बच्चे को सिर्फ माँ का दूध ही देना चाहिए किन्तु 6 माह के बाद बच्चे की आवश्यकता माँ के दूध से पूर्ण नहीं हो सकती है। इसीलिये पूरक आहार देना प्रारम्भ करें।
- 6 माह की आयु पूर्ण होने पर बच्चे को नर्म, मसला हुआ अनाज, दाल, सब्जियां और फल देना शुरू करें।
- भोजन की मात्रा व गाढ़ापन धीरे—धीरे बढ़ायें।

- बच्चे के भूख के संकेतों को समझें एवं तदनुसार भोजन दें।
- बच्चे को दिन में 3—4 बार माँ का स्तनपान जारी रखें।
- 6 माह की आयु में शिशु को एक बार में 2—3 चम्मच भोजन दें। फिर 9—11 माह में बढ़ाकर आधा कटोरी करें।
- बच्चे के खाने में सभी प्रकार के अन्न, फल, सब्जियां सम्मिलित करें। किन्तु मिर्च, मसाले वाले भोज्य पदार्थ कम प्रयोग करें।

## **विकास क्रम**

- बच्चे को पकड़ने, फेंकने और गिराने के लिये वस्तुयें दें तथा यह सुनिश्चित करें कि बच्चा साफ और सुरक्षित स्थान पर ही रखें। बच्चे को ऐसे खिलौने दें जो आवाज करें।
- बच्चे के साथ तरह—तरह के खेल खेलें जैसे बाय—बाय करना, चुम्मी लेना, खाना खाना आदि।
- शिशु एक वर्ष के आस—पास बिना सहारे के खड़ा हो सकता है। ऐसे में उस पर अत्यन्त ध्यान देने की जरूरत है।

- अधिकांश बच्चे एक वर्ष के लगभग ममी—पापा बोलते हैं तथा हाथ से बाय—बाय करते हैं।

**नोट:** यदि बच्चा उपरोक्त गतिविधियों में शामिल नहीं हो रहा है अथवा कम शामिल हो रहा है तो उसे आवश्यक रूप से विकित्सक के पास लेकर जायें।

## 1—2 वर्ष के शिशु का पोषण, स्वच्छता एवं विकास क्रम

### पोषण एवं स्वच्छता

- बच्चे को परिवार में बनने वाले सभी तरह के भोजन दें। दिन में कम से कम 4—5 बार भोजन दें।
- बच्चे के लिये अलग बर्तनों को प्रयोग करें एवं उन्हें साफ रखें।
- भोजन से पूर्व बच्चे के हाथ—मुँह को अच्छी तरह से साफ करें।
- भोजन करते समय बच्चे के साथ बैठकर बातें करें एवं उसे भोजन खत्म करने में मदद करें।
- बच्चे को स्तनपान 2 वर्ष तक जारी रख सकते हैं।

- बीमारी के दौरान बच्चे का स्तनपान एवं भोजन जारी रखें।
- बच्चे को पीने के लिये पानी आवश्यक रूप से दिन में 3—4 बार दें।

### **विकास क्रम**

- बच्चे को बहुत सारे खिलौने अथवा वस्तुयें दें जिन्हें वह बड़े डिल्ले में डाले व निकालें। बच्चों को खिलौनों एवं वस्तुओं का नाम बोलकर निकालने के लिये प्रोत्साहित करें।
- अपने बच्चे से सरल प्रश्न पूछें जैसे इधर आओ, उधर जाओ, पानी पियो आदि।
- बच्चे को उसकी इच्छा व्यक्त करने के लिये प्रोत्साहित करें जैसे खाना है, बाहर जाना है, सोना है आदि।
- 2 वर्ष की आयु अधिकांश बच्चे बिना सहारे के चल सकते हैं। मम्मी—पापा के द्वारा किये जा रहे कार्यों की नकल करते हैं और एक—दो शब्द बोलने लग जाते हैं। जैसे दादा ने दिया, मम्मी ने खाया आदि।

## ०-२ वर्ष के बच्चों को होने वाली प्रमुख बीमारियां

बीमारी का नाम	लक्षण	क्या करें	क्या न करें	खतरे के लक्षण
दस्त (अतिसार)	<ul style="list-style-type: none"> <li>दिन में 3-4 बार पतले दस्त होना</li> <li>बच्चे का बार-बार रोना</li> <li>स्तनपान/भोजन लेने में असहमति</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्तनपान जारी रखें</li> <li>बच्चे को तरल पदार्थ देते रहें</li> <li>बच्चे को खिचड़ी, दही आदि देते रहें</li> <li>जिंक 10 मिग्रा. प्रतिदिन ० से ६ माह तक के बच्चे को (10-14 दिन तक)</li> <li>जिंक 20 मिग्रा. प्रतिदिन ६ माह से १ वर्ष तक के बच्चों को (10-14 दिन तक)</li> <li>चिकित्सक को दिखाने में देरी न करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्तनपान बंद न करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>एक घंटे में पानीयुक्त मल कई-कई बार करता हो</li> <li>मल में रक्त जाता हो</li> <li>दस्त के साथ उल्टी करता हो</li> <li>अत्यधिक प्यासा लगता हो</li> <li>आंखों के नीचे गड़दे हो गये हों</li> <li>त्वचा सूखी नजर आ रही हो</li> </ul>
तौब्र श्वसन संक्रमण (निमोनिया)	<ul style="list-style-type: none"> <li>तेजी से सांस लेना</li> <li>कठिनाई से सांस लेना</li> <li>पीने अथवा स्तनपान में असर्मर्थ</li> <li>बुखार आना</li> <li>बार-बार खांसना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चे को गर्म रखें</li> <li>आहार देते समय उसकी नाक खुली रहे। ध्यान रखें</li> <li>बार-बार स्तनपान करायें</li> <li>बच्चे को सामान्य आहार देना जारी रखें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चे का मुँह न ढकें।</li> <li>स्तनपान बंद न करें।</li> <li>बच्चे को यदि बुखार आ रहा हो तो अधिक कपड़े न पहनायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सांस की गति 60 से अधिक होना</li> <li>छाती का धंसना</li> <li>सांसों की लम्बाई कम होना</li> <li>स्तनपान/भोजन न करना</li> </ul>

बीमारी का नाम	लक्षण	क्या करें	क्या न करें	खतरे के लक्षण
		<ul style="list-style-type: none"> <li>चौनी, अदरक, नींबू, तुलसी के पत्तों को काढ़ा दें</li> <li>तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें</li> </ul>		
बुखार	<ul style="list-style-type: none"> <li>शरीर का तापमान बढ़ना</li> <li>नाड़ी तीव्रता तेज होना</li> <li>बार-बार पसीना आना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्तनपान जारी रखें</li> <li>बच्चे को अधिक तरह पदार्थ दें</li> <li>गीले स्पंज का प्रयोग करें ताकि बच्चे के तापमान को कम किया जा सके</li> <li>तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चे को अधिक कपड़े न पहनायें</li> <li>बच्चे को स्तनपान बंद न करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चे को दौरे पड़ना</li> <li>स्तनपान न करना</li> <li>अत्यधिक रोना</li> </ul>



# चतुर्थ खण्ड

## परिवार नियोजन

### परिवार नियोजन

परिवार नियोजन के अन्तर्गत गर्भ निरोधक या गर्भधारण को रोकने की विधियों या साधनों के बारे में बताया जाता है। गर्भ निरोधक को जन्म नियंत्रण या परिवार नियोजन भी कहा जाता है। भारत में सभी गर्भधारणों में से आधे गर्भ अनचाहे होते हैं जिनका मुख्य कारण परिवार नियोजन के साधनों का न होना अथवा उनकी उपयोग के विषय में पर्याप्त जानकारी न होना। आजकल कई प्रकार के गर्भ निरोधक उपलब्ध हैं। यदि आप यौन क्रियाओं में सक्रिय हैं और गर्भवती नहीं हो चाहती हैं तो आप व आपके साथी को गर्भ निरोधक का उपयोग करना चाहिए। सभी प्रकार के गर्भ निरोधक सुरक्षित हैं और गर्भधारण से बचाव करते हैं। गर्भ निरोधक विधि या साधन को चुनने के बारे में सोचने के लिये बहुत सारी बातें हैं। गर्भ निरोधक को चुनने के बारे में सीखना पहला कदम है। यह आपको व आपके साथी को निर्णय लेने में सहायता करेगा।

## परिवार नियोजन आपकी सहायता कैसे कर सकता हैं?

- मातृ एवं शिशु मृत्यु व बीमारियां दोनों कम करता है।
- अनचाहे एवं अनियोजित गर्भधारण से बचाव।
- स्वस्थ मातायें एवं बच्चे (जन्म अन्तराल को बढ़ाना)
- कम बच्चों का अर्थ है कि हर एक के लिये अधिक समय, अच्छे संसाधन एवं देखभाल।
- देरी से गर्भावस्था से युवा लोगों को स्कूल में रहने देना।
- परिवार नियोजन आपके जीवन का बचा सकता है।
- एच.आई.वी. एवं आर.टी.आई. से बचाव (कंडोम)

**गर्भ निरोधक विधि या साधन चुनने पर  
ध्यान देने वाली बातें**

### **सामान्य स्वास्थ्य स्थिति**

- हमेशा गर्भ निरोधकों को विकल्पों के रूप में (बास्केट ऑफ च्वाइस) के रूप में प्रदान करें एवं बेहतर गर्भ निरोधक लेने के लिये क्लाइंट की सहायता करें।
- गर्भधारण को रोकने के लिये प्रत्येक विधि कितनी अच्छी तरह से काम करती है।

- गर्भ निरोधक के सम्भव दुष्प्रभावों को जानना।
- विधि को प्रयोग करने के लिये कैसे सहज महसूस करना।
- कुछ विधियों को सही प्रयोग करने का तरीका सीखने में समय लगता है।
- केवल कंडोम यौन संचारित संक्रमणों से सुरक्षा प्रदान करता है।
- सही तरीके से उपयोग किये जाने पर सभी विधियां अच्छा काम करती हैं।

## परिवार नियोजन विधियों की प्रभावशीलता

प्रभावशीलता	अत्यधिक प्रभावी एवं प्रयोग करने में आसान	अधिक प्रभावी पर ध्यानपूर्वक प्रयोग करने पर	प्रभावी पर ध्यानपूर्वक प्रयोग करने पर
विधि	स्थाई विधि पुरुष एवं महिला नसवंदी	अस्थाई विधि गोली इंजेक्शन पैच रिंग डायफ्राम	अस्थाई विधि पुरुष एवं महिला कंडोम फटिलिटी बेस्ड अवेयरनेस विड्डल स्पॉज लैम स्पर्मसाईड
असफलता	1 प्रतिशत से कम महिलाओं में गर्भधारण होने की सम्भावना होती है	6 से 12 प्रतिशत से कम महिलाओं में गर्भधारण होने की सम्भावना होती है	18 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में गर्भधारण होने की सम्भावना होती है

## स्थाई विधि

### 1.1 पुरुष नसबंदी

- बहुत साधारण प्रक्रिया एवं परिवार नियोजन की स्थाई विधि।
- 18 वर्ष की उम्र के बाद कभी भी करायी जा सकती है।
- आमतौर पर प्रक्रिया के कुछ घंटों के पश्चात घर जा सकते हैं।
- प्रक्रिया के पहले तीन माह में गर्भावस्था से बचने के लिये सावधानी बरतने की आवश्यकता है।
- सेक्स ड्राईव व स्खलन कम नहीं होता।
- प्रक्रिया को वापस किया जा सकता है।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी./एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

### 1.2 महिला नसबंदी

- बहुत साधारण प्रक्रिया एवं परिवार नियोजन की स्थाई विधि।
- प्रक्रिया के पहले तीन माह में गर्भावस्था से बचने के लिये सावधानी बरतने की आवश्यकता है।

- प्रक्रिया के बाद याद रखने के लिये कुछ नहीं एवं कोई दुष्प्रभाव नहीं।
- सेक्स ड्राईव कम नहीं होती।
- आमतौर पर प्रक्रिया के कुछ घंटों के पश्चात घर जा सकते हैं।
- मासिक धर्म सामान्य रूप से जारी रहेगा।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी. / एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## 2. अस्थाई विधि

### 2.1 गोली (माला एन एवं माला डी)

- एक गोली रोज लें।
- अंडे निकलने एवं शुक्राणुओं को अंडे से मिलने से रोकता है।
- जब गोलियों का एक पैकेट खत्म हो तो अगले दिन से नया पैकेट शुरू करें।
- कभी—कभी अनियमित रक्तस्राव, कम मासिक स्राव तथा ऐंठन के साथ पेट में दर्द हो सकता है।

- कुछ महिलाओं को हल्का सिरदर्द होता है जो कुछ महीनों में चला जाता है।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त गोलियां हैं। गोलियों के खत्म होने से पहले अपने पास पहले से ही अतिरिक्त गोलियों की व्यवस्था रखें।
- यह सरकारी आपूर्ति में उपलब्ध हैं एवं आप इसे आशा, ए.एन.एम. एवं अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रदाता से प्राप्त कर सकते हैं।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी./एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## 2.2 पुरुष कंडोम

- एक पतला रबर कवर उर्ध्वाधर लिंग पर फिट बैठता है।
- यह शुक्राणुओं को अण्डाणु से मिलने से रोकता है।
- प्रत्येक यौन क्रिया से पूर्व कंडोम को लिंग पर पहने।
- प्रयोग किये गये कंडोम का सही तरह से निपटान करें।
- इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं।

- एच.आई.वी. सहित यौन संचारित रोगों से बचाव के लिये परिवार नियोजन की अन्य विधियों के साथ प्रयोग कर सकते हैं।
- हर बार यौन सम्बन्ध बनाने पर सही तरीके से प्रयोग करना महत्वपूर्ण है।
- कंडोम का पैकेट खोलते समय ध्यान रखें कि कंडोम न फटे।
- साथी को प्रयोग करने के लिये सहमत होना चाहिए।
- यदि कंडोम फट जाये या इस्तेमाल न किया जाये तो आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग किया जा सकता है।

### **2.3 आई.यू.डी. (कॉपर-टी)**

- छोटी, लचीली एवं प्लास्टिक “टी” तांबे की तार में लिपटी जिसे गर्भाशय में रखा जाता है।
- अंडे से शुक्राणु को मिलने से रोकता है।
- विशेष रूप से प्रशिक्षित प्रदाता ही आई.यू.डी. को लगाता एवं हटाता है।

- एक बच्चे के जन्म बाद तथा अन्य समय पर भी रखा जा सकता है।
- आई.यू.डी. लगाने के बाद याद रखने के लिये कुछ नहीं होता।
- शुरू के कुछ महीने मासिक स्राव के समय अधिक रक्तस्राव व कुछ ऐंठन हो सकती है।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी./एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## 2.4 इंजेक्शन

- हार्मोन इंजेक्शन।
- अंडे को निकलने से रोकता है।
- प्रत्येक 2 माह (नेट—एन) या 3 माह (डी.एम.पी.ए.) में इंजेक्शन लें।
- यदि स्तनपान करा रही हैं तो बच्चे के जन्म के 6 माह बाद शुरू करें।
- यदि इंजेक्शन सही समय पर लिया जाये तो बहुत अच्छा काम करता है।
- डी.एम.पी.ए.— यह इंजेक्शन 4 सप्ताह देरी से ले सकते हैं।

- नेट—एन— यह इंजेक्शन 2 सप्ताह देरी से ले सकते हैं।
- अधिक देरी पर कंडोम का प्रयोग करें एवं जल्दी से जल्दी इंजेक्शन लगायें।
- शुरू में अनियमित मासिक स्राव, मासिक स्राव न होना, पेट में हल्का सा दर्द होना सामान्य बात है।
- प्रारम्भिक अवस्था में किन्हीं महिलाओं में थोड़ा बहुत वजन परिवर्तन संभव है।
- इंजेक्शन रोकने बाद गर्भवती होने में 4—6 महीने लग सकते हैं।
- इससे बांझापन का खतरा नहीं है।
- सुनिश्चित करें कि अगला इंजेक्शन सही समय पर लें।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी. / एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## **2.5 आपाकालीन गर्भ निरोधक गोलियां**

- असुरक्षित यौन सम्बन्ध के बाद गर्भधारण से बचने के लिये यह गोली ली जाती है।
- बचाव व देरी से अंडे निकलते हैं।

- असुरक्षित यौन सम्बन्ध के 5 दिन के बाद तक ले सकते हैं।
- असुरक्षित यौन सम्बन्ध के बाद जल्दी से जल्दी से लेने पर अच्छा कार्य करती है।
- कभी—कभी कुछ दिनों के लिये मितली, उल्टी, रक्त स्राव होता है।
- अगली बार यौन सम्बन्ध बनाने पर गर्भावस्था का नहीं रोकता। भविष्य में यौन सम्बन्धों में कोई बचाव नहीं करता।
- नियमित विधियां अधिक प्रभावशाली होती हैं।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी. / एड्स के लक्षण हैं तो इलाज करायें।

## 2.6 विड्राल

- आदमी लिंग को साथी की योनि से बाहर निकालकर स्खलन करता है।
- यह शुक्राणुओं को महिला के शरीर से बाहर रखता है।
- जब आदमी को लगता है कि वह स्खलन के निकट है तो वह अपना लिंग महिला की योनि से बाहर निकाल लेता है।
- इसे सही तरीके से करना सीखने में समय लगता है।

- जल्दी स्खलित होने वाले पुरुषों के लिये यह अच्छा नहीं है।
- अधिकांश लोगों के लिये अन्य तरीके गर्भावस्था से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- स्खलन पहले हो जाने पर आपातकालीन गोलियों का प्रयोग कर सकते हैं।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी. / एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## 2.7 स्तनपान विधि (लेम)

- स्तनपान गर्भधारण से बचाव करता है।
- अंडे को रोकता है।
- दिन और रात स्तनपान करायें (स्तनपान पूर्ण या लगभग पूर्ण) और कोई अन्य भोजन व तरल पदार्थ न दें।
- यदि स्तनपान कम कराती है, आपका मासिक धर्म शुरू होता है या बच्चे होने के 6 माह बाद यह तरीका काम नहीं करेगा।
- 6 माह के लिये बहुत प्रभावी यदि पूर्ण या लगभग पूर्ण स्तनपान करा रही हैं एवं मासिक स्राव प्रारम्भ न हुआ हो।

- 6 माह या उससे पहले अन्य तरीके का प्रयोग करें यदि मासिक धर्म वापिस शुरू हो या स्तनपान कम हो।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी./एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## **2.8 मानक दिन विधि: कैलेण्डर या मोती चक्र का उपयोग करना**

- यह सीखना कि महीने के किन दिनों में आप गर्भवती हो सकती हैं।
- गर्भधारण सम्भावित दिनों में सेक्स से बचें या कंडोम का प्रयोग करें।
- चक्र के दिनों की गिनती के लिये मोती चक्र या कैलेण्डर का प्रयोग करें। मासिक धर्म के पहले दिन से शुरू करें।
- सामान्यतः प्रत्येक चक्र के 8 से 19 दिन गर्भधारण के दिन हैं।
- इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं।
- यदि मासिक धर्म नियमित नहीं है तो कंडोम का प्रयोग करें।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी./एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## **2.9 इम्प्लांट**

- आन्तरिक, ऊपरी बाँह की त्वचा के नीचे एक छोटी ट्यूब रखी जाती है।
- ट्यूब से हार्मोन शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकता है और अंडों को निकलने से रोकता है।
- विशेष रूप से प्रशिक्षित प्रदाता द्वारा ही इम्प्लांट लगाया या हटाया जाता है।
- यह लगाने के बाद कुछ भी याद रखने की आवश्यकता नहीं है।
- अनियमित खून बहना या भारी रक्तस्राव के साथ मासिक धर्म होना या मासिक धर्म न होना आदि परेशानियां प्रारम्भिक दिनों में हो सकती हैं।
- लगाने से पहले अन्य तरीकों का प्रयोग करें।
- यदि एस.टी.आई. या एच.आई.वी. / एड्स से बचने की आवश्यकता है तो कंडोम का प्रयोग करें।

## **2.10 महिला कंडोम**

- एक प्लाटिक कवर जो सेक्स से पहले योनि में रखा जाता है।

- यह शुक्राणुओं को योनि से बाहर रखता है।
- प्रत्येक सेक्स क्रिया से पहले महिला कंडोम योनि में रखा जाता है।
- कंडोम का सही तरीके से निबटान किया जाये।
- इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं।
- एच.आई.वी. सहित अन्य यौन संक्रमणों से बचाव के अन्य परिवार नियोजन के साधनों के साथ प्रयोग किया जा सकता है।
- हर बार यौन सम्बन्ध बनाते समय सही समय पर प्रयोग करना महत्वपूर्ण है।
- यह सुनिश्चित करें कि लिंग सेक्स के दौरान कंडोम के रिंग के अन्दर रहे।
- साथी को प्रयोग करने के लिये सहमत होना चाहिए।
- आपातकालीन गर्भ निरोधक गोलियों को प्रयोग कर सकते हैं यदि कंडोम फिसल जाये या ठीक से उपयोग न हुआ हो।

## पंचम खण्ड वृद्धि पर निगरानी

### वृद्धि क्या है?

वृद्धि का अर्थ है शरीर के आकार व वजन में नियमित रूप से बढ़ोतरी होना। यह प्रक्रिया सभी जीव, जन्तु पौधा, मानव कि प्रारम्भिक जीवन की अवस्था में नियमित और लगातार बढ़त। स्वास्थ्य का मूलतत्व है वृद्धि एक अटूट प्रक्रिया है जो हर क्षण जारी रहती है और वह पर्यावरण और सजीव पदार्थों में निहित सभी तत्वों का परिणाम है। जब एक बीज बढ़ कर पौधा बनता है और फिर पूर्ण पौधा बनता है तो हम कहते हैं कि यह बढ़ रहा है। पौधे की नियमित बढ़ोतरी मिट्टी की गुणवत्ता, पानी, सूर्य की रोशनी, उर्वरक की उपलब्धता, बीमारी नहीं लगना और खरपतवार की लगातार सफाई पर निर्भर करती है। इसी तरह जब छोटे शिशु के वजन या ऊँचाई में बढ़ोत्तरी होती है, वह करवट लेता, बैठता है तो हम कहते हैं बच्चा बढ़ रहा है। पर्याप्त भोजन, देखभाल, पालन—पोषण, अच्छे सामाजिक परिवेश और निरोग रहने से बच्चे की उचित वृद्धि होती है।

## **बच्चे कैसे बढ़ते हैं?**

बच्चों में कम उम्र में तेजी से वृद्धि होती है। शिशु जब गर्भ में रहता है तो वह एक छोटे से अण्डे से कई गुना बढ़ कर जन्म लेने पर 2.5 से 3.0 कि. ग्रा. का हो जाता है। पैदा होने से लेकर एक वर्ष तक, के बच्चे को शैशव काल कहते हैं, इस समय बढ़ने की गति सबसे अधिक होती है। एक स्वस्थ बच्चे का वजन पहले दो महीनों में प्रतिमाह 800 ग्राम के लगभग, 3 से 4 महीने में 600 ग्राम की दर से, 5 से 6 महीने में 400 ग्राम की दर से और उसके उपरांत 200 ग्राम प्रतिमाह की दर से बढ़ता रहता है। शैशव काल में तेज वृद्धि से इन बच्चों में अपर्याप्त पोषण या बीमारी होने का जोखिम बढ़ जाता है, जिससे लगातार हो रही वृद्धि धीमी हो सकती है या रुक सकती है।

ऐसा होने पर बच्चे में वृद्धि रुकावट का कारण पता कर तुरंत निदान करना चाहिए। नियमित रूप से वृद्धि की निगरानी से पता चल जाता है कि बच्चे की वृद्धि समुचित प्रकार से हो रही है या नहीं। वृद्धि ठीक होने का मतलब है बच्चा स्वस्थ है।

## **वृद्धि की माप कैसे करें?**

बच्चे की वृद्धि को कई तरह से देखा जाता है: आकार, कद और बजन में बढ़ोतारी, कपड़ों का तंग हो जाना, कमर में काले सूत का कसना आदि। इन सबसे यह पता चलता है कि

बढ़ोतरी हो रही है किन्तु यह अंदाजा नहीं होता कि बढ़ोत्तरी आयु के अनुसार ठीक है या नहीं। बच्चे की वृद्धि की माप के अनेक तरीके हैं। सबसे सही और संवेदनशील आधार है, वजन में बढ़ोत्तरी। नियमित वजन लेते रहने से सौ या दो सौ ग्राम का परिवर्तन भी पकड़ में आ जाता है, वजन में परिवर्तन अन्य किसी तरीके से पता नहीं चलता। यही कारण है कि हम बच्चे का नियमित वजन ले कर यह जानते हैं कि वजन में कितनी बढ़ोत्तरी हुई है।

## वृद्धि पर निगरानी का अर्थ क्या है?

नियमित अंतराल पर बच्चे का वजन लेना और इसे ग्राफ (जिसे वृद्धि चार्ट कहते हैं) में दर्ज करने से वजन में परिवर्तन का अनुमान हो जाता है और वजन में इस परिवर्तन (जिसे वृद्धि पर निगरानी कहते हैं) के अनुसार माता को उचित सलाह दी जा सकती है। निगरानी का अर्थ है नियमित अंतराल पर, जैसे प्रति सप्ताह या प्रति माह इसका हिसाब रखा जाए, यह हमेशा नियमित अंतराल पर होना चाहिए। वृद्धि पर निगरानी के लिए मौजूदा वजन से ज्यादा महत्वपूर्ण यह जानना है कि एक नियत अवधि में कितना परिवर्तन दर्ज किया गया। वजन लेने का कार्य बार-बार किया जाना चाहिए जैसे तीन वर्ष की आयु तक प्रति माह और उसके बाद प्रति तीन माह में।

जब—जब बच्चे का वजन लिया जाए, इसे चार्ट में बिंदु बना कर दर्ज करना चाहिए। इन बिंदुओं को मिलाने से एक रेखा बन जाएगी, जिसे वृद्धि रेखा कहते हैं। यदि बच्चा ठीक बढ़ रहा है और वजन में वृद्धि निगरानी मैनुअल बढ़ोत्तरी नियमित है तो यह रेखा ऊपर की ओर जाएगी। अतः वृद्धि चार्ट में कार्यकर्ता और माता को वृद्धि की झलक स्पष्ट तौर पर मिल जाती है। जब वजन में अपेक्षा अनुसार बढ़ोत्तरी नहीं होती तो वृद्धि रेखा सपाट बनती है। साथ ही, बच्चे के वजन में गिरावट होती है तो वृद्धि चार्ट की रेखा नीचे की दिशा में जाती है।

प्रति माह बच्चे की वृद्धि पर निगरानी से, इससे पहले कि बच्चा दुबला दिखाई पड़े, वृद्धि नहीं होने या वजन में गिरावट का आंकलन हो जाता है। ऐसी स्थिति में, आरम्भ में ही बच्चे की वृद्धि सामान्य रखने के उपाय किए जा सकते हैं। वृद्धि रुकने के आरंभिक चरण में ही उचित उपाय करने से स्वास्थ्य व उचित वृद्धि बहाल की जा सकती है।

## वृद्धि पर निगरानी के पांच उपाय

- 1: बच्चे की सही जन्म तिथि का निर्धारण।
- 2: बच्चे का सही वजन लेना।

- 3: लिंग अनुसार वृद्धि चार्ट पर बच्चे की वजन रेखा सही तरीके से खींचना।
- 4: वृद्धि रेखा की दिशा समझना और जाँचना कि क्या बढ़ोत्तरी उचित है
- 5: बच्चे की वृद्धि के बारे में माता से बातचीत करना और आगे की कार्रवाही करना।

### याद रखें

वृद्धि पर निगरानी का कार्य जन्म से शुरू होना चाहिए। ऐसे बच्चे जो जन्म से 3 वर्ष के बीच हैं, अल्प पोषण के जोखिम में हैं या जिनके वजन में दो माह से बढ़ोत्तरी दर्ज नहीं की गई, की वृद्धि पर निगरानी प्रति माह करना आवश्यक है। 3–5 आयु वर्ग के बच्चों की वृद्धि पर निगरानी प्रति 3 माह में सुनिश्चित की जानी चाहिए।

### आयु का निर्धारण कैसे करें?

हमें वृद्धि पर निगरानी रखने के पहले कदम के बारे में विस्तार से जानना चाहिए— यह पहला कदम है बच्चे की सही आयु निर्धारित करना। अतः सबसे पहले यह जानना चाहिए कि बच्चे की सही उम्र महीनों में कितनी है। यदि बच्चे की सही

उम्र नहीं ज्ञात हो तो बच्चे की वृद्धि का आंकलन और सही वृद्धिचार्ट बनाना संभव नहीं है। बच्चे की सही उम्र के अनुमान में दो—तीन माह के फेर बदल से यह लग सकता है वह स्वस्थ या कुपोषित है, जबकि वह वास्तव में वैसा नहीं होगा। अतः वृद्धि पर सही निगरानी के लिए सही आयु मालूम होना आवश्यक है। यदि किसी क्षेत्र में ऐसे रिकार्ड नहीं हों तो बच्चे की आयु निन्न उपायों से आंकी जा सकती है—

- मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड (एमसीपीसी) से
- जन्म प्रमाणपत्र द्वारा
- माता से पूछ कर, यदि उसे जन्मतिथि याद हो
- स्थानीय घटनाओं के कैलेण्डर की सहायता से

माता से बातचीत माता, पिता, दादा—दादी या पड़ोसियों से विगत के किसी बड़े त्यौहार या घटना से संबद्ध कुछ ऐसे प्रश्न पूछे जा सकते हैं जो शिशु के जन्म से जुड़े हों। स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता बड़ी घटनाओं की याद दिला कर बच्चे की जन्मतिथि का अनुमान लगा सकती हैं। इसके साथ ही, मौसम आदि से संबंधित प्रश्न निम्न प्रकार हो सकते हैं। “बच्चे के जन्म के समय मौसम कौन सा था, गर्मी, बरसात या सर्दी।” “यदि माता ग्रामीण इलाके में निवास करती है तो खेती

का कौन सा कार्य चल रहा था या कोई त्योहार—समारोह तो नहीं मनाया जा रहा था—

- वह खरीफ का मौसम था या रबी का?"
- उस समय कौन सी फसल की बोआई चल रही थी?
- क्या जन्म के आसपास कोई विशेष घटना (चुनाव, नौटंकी, किसी राजनेता का दौरा, विवाह आदि) घटी थी?
- उस समय किस फसल की कटाई चल रही थी?
- जिस अन्य बच्चे की आयु मालूम हो उससे पहले या उसके बाद यह जन्म हुआ था।
- ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जो माता से पूछे जा सकते हैं। जब बच्चे की आयु का मोटा अनुमान मिल जाए
- तो घटनाओं के स्थानीय कैलेण्डर या स्थानीय त्योहार की मदद से सही जन्मतिथि जान सकते हैं।

### **स्थानीय घटनाओं का कैलेण्डर**

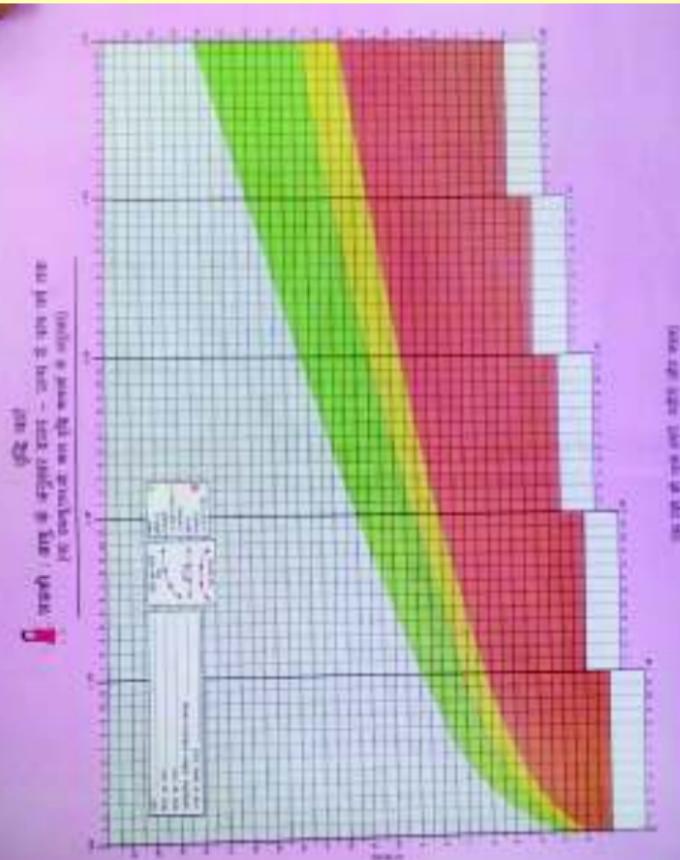
- स्थानीय घटनाओं के कैलेण्डर में वे सभी तिथियां दर्शाई जाती हैं, जिनसे पिछले पांच वर्षों की महत्वपूर्ण घटनाओं की जानकारी मिलती है। इस कैलेण्डर में निम्नलिखित जानकारी होनी चाहिए—

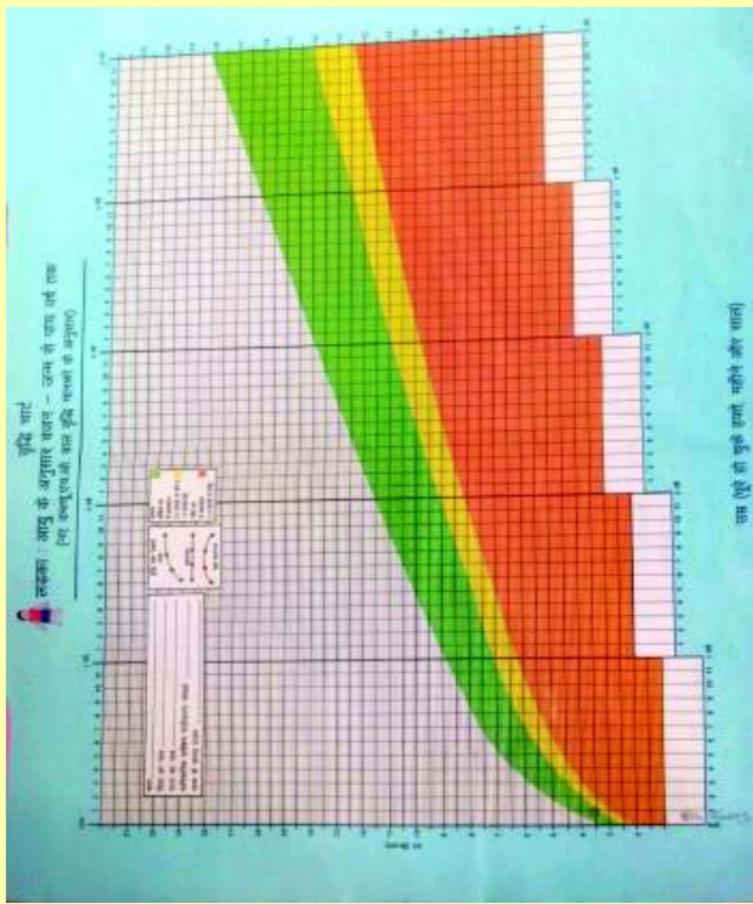
- (क) विभिन्न ऋतुओं का समावेश – ग्रीष्म, मानसून, शरद, शीत, वसंत।
- (ख) कृषि चक्र के विभिन्न कार्य जैसे रबी फसलों (गेहूँ, जौ, सरसों), खरीफ फसलों (ज्वार, बाजरा, मक्का) एवं अन्य फसलों की बोआई और कटाई।
- (ग) महीनों के नाम, दोनों भारतीय (चैत्र, बैसाख आदि) तथा पाश्चात्य (जनवरी, फरवरी आदि)।
- (घ) स्थानीय त्योहार जैसे लोहड़ी, बैसाखी, राम नवमी, ईद-उल-फितर।
- (च) चंद्रमा की विभिन्न कलाएं जैसे पूर्णिमा, अमावस्या, एकादशी आदि।
- (छ) राष्ट्रीय पर्व जैसे गणतंत्र दिवस, स्वतंत्रता दिवस आदि।
- (ज) अन्य महत्वपूर्ण घटनाएं जैसे आम चुनाव, पंचायत चुनाव, नगर पालिका चुनाव, इलाके में सूखा, बाढ़, ओँधी-तूफान, चर्चित व्यक्तियों का दौरा आदि।

### **शिशुओं और बच्चों का सही एवं सुरक्षित वजन लेना**

- बार एवं साल्टर वजन के मुख्य हिस्सों के नाम बताना।
- वजन मशीन को उचित तरीके से लटका कर समझाना।

- वजन मशीन में शून्य को समायोजित करना।
- बच्चे को सही तरीके से झोली, टोकरी (बास्केट) या निकर में सुरक्षित तरीके से बैठाना।
- वजन को नजदीकी 100 ग्राम तक (साल्टर मशीन में अनुमान से) सही तौर पर पढ़ कर बताना।
- बच्चे को झोली, बास्केट या निकर से हटाने का तरीका बताना।
- टेयरिंग (डिजिटल) मशीन का प्रयोग।
- यह सुनिश्चित कर लें बच्चे के पांव फर्श को छू नहीं रहें हैं और बच्चे ने फीते के अलावा कुछ पकड़ नहीं रखा है।
- वजन लेने के दौरान कोई भी बच्चे को स्पर्श नहीं करे।
- माता को सामने खड़े रह कर बच्चे से बतियाना चाहिए ताकि बच्चा चीखे—चिल्लाए नहीं।
- बच्चे का वजन तभी नोट करें जब वह शांत हो तथा कांटे की सुई स्थिर हो जाए।
- वजन की रीडिंग ठीक सामने से लें। बाएं या दाएं से रीडिंग नहीं लें।







## ग्राम्य विकास संस्थान

हिमालयन इंस्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट

स्वामी रामनगर, जौलीग्रान्ट, देहरादून (उत्तराखण्ड)

फोन- 0135- 2471426, 427

ई-मेल : [rdi@hihtindia.org](mailto:rdi@hihtindia.org)

वेबसाईट : [www.hihtindia.org](http://www.hihtindia.org)