



स्वास्थ्य की एक  
नयी पहचान  
महतारी लईका के चेहरे  
में हो मुस्कान

# प्रस्तावना

स्वास्थ्य संबंधी विषय पर चर्चा को बढ़ावा देने के लिए इस फ्लिप चार्ट में स्वच्छता के संदेशों पर चित्र, प्रश्न और महत्वपूर्ण जानकारी दी गयी है। समुदाय स्तर पर व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए बातचीत करने हेतु मौखिक संवाद एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। परिवारों से विभिन्न विषयों पर हमारे संवाद को और बेहतर बनाने हेतु यह फ्लिप चार्ट चित्र- पुस्तक- आपको उपलब्ध कराई जा रही है। इस परिवर्तन संचार समग्रियों के उपयोग से परिवारों के सदस्यों से बातचीत करते हुए अथवा किसी समूह के साथ संवाद में आपके संदेशों की गुणवत्ता आएगी। इसके अलावा आप व्यवहार परिवर्तन के परिणाम भी सुनिश्चित कर सकेंगे।

इस फ्लिप चार्ट का उपयोग आप परिवार भ्रमण करते समय कर सकेंगे और आपके पास संबंधित विभिन्न विषयों पर संवाद हेतु जानकारी सदैव उपलब्ध रहेगी।

## चर्चा कब करें ?

यह अत्यंत महत्वपूर्ण है की परिवार या समूह से चर्चा कब की जाय- हमें परिवार/समूह से बातचीत तब ही करनी चाहिए, जब वे खाली होते है या अपना समय देने को तैयार रहते है कभी भी उनके काम करते वक्त बातचीत हेतु पहल ना करें। सुबह या शाम जब वे अपना काम निपटा चुके होते है, तब चर्चा करना उपयुक्त होता है।

## फ्लिप चार्ट का उपयोग कैसे करें?

उपयोग के पूर्व चयनित विषय को अच्छे से पढ़ते हुए अपनी समझ बना लें इसके अलावा विषयानुसार तय कर लें कि फ्लिप चार्ट का प्रयोग करने हेतु:

- चर्चा का दिन व समय सही हो।
- जिन से चर्चा करनी है वे लोग उपस्थित हो और उन्हें पहले से ही पता हो की चर्चा कब, कहाँ और कितनी देर चलेगी।
- बैठक व्यवस्था का इंतजाम इस प्रकार हो की सभी से बातचीत आसानी से की जा सके।
- फिर विषयानुसार यह सुनिश्चित कर लें कि चित्र सभी को स्पष्ट रूप से दिखाई दें जैसे-पहले फ्लिप चार्ट को अपने आगे इस प्रकार रखें कि चित्र लोगों कि ओर रहे और सम्बंधित जानकारी आपकी ओर, इससे आप खड़े रहकर आसानी से अपने दोनों हाथों के उपयोग से उपयुक्त स्वास्थ्य जानकारी को समझा पायेंगे, परिवार कल्याण हेतु।
- यह ध्यान रखें कि संवाद करते समय फ्लिप चार्ट के चित्र का कोई भी हिस्सा आपके हाथों से न ढके। इसे स्थिर रखें, ज्यादा न घुमाएं ताकि लोग एकाग्र होकर देख व समझ सकें।
- आपकी तरफ लिखी जानकारी के आधार पर चित्र खुली चर्चा करते हुए क्रमवार आगे बढ़ें। ध्यान रखें, परिवार के सदस्यों या समूह के लोगों को चित्र पर अपने खुले विचार रखने में सहयोग करें, इसे अपनी तरफ से बताने की पहल ना करें। चित्रों पर उनके बाद तदानुसार संदेशों को स्पष्ट करें।
- इस फ्लिप चार्ट का उपयोग उपरोक्तनुसार के अलावा अन्य रूचिपूर्ण ढंग से भी कर सकते है।
- विषय पर बातचीत कि 'पहल' करने से पहले, चित्र पर लोगों के उठते प्रश्नों व विचारों का स्वागत करते हुए-चर्चा की शुरूआत करें।
- चित्रों को फ्लिप चार्ट के क्रम में ही दिखाएँ और एक बार में एक ही विषय पर चर्चा करें, कई विषय पर एक साथ बात न करें।
- फ्लिप चार्ट में दिए गए, निम्न प्रश्नों या आपके द्वारा तैयार अन्य प्रश्नों से चर्चा की शुरूआत करें। कोशिश करें की शुरूआती प्रश्न सरल हो।
- अगर उन्हें जानकारी ना हो तो परिवार के सदस्य/सदस्यों या समूह के लोगों से चर्चा करते समय उन्हें विषय समझा दें।

## लोगों को सरल एवं व्यावहारिक सुझाव दें।

- प्रथम चरण – परिवार की क्षमता का आंकलन।
- द्वितीय चरण – बच्चों की बीमारियों एवं परिवार द्वारा की गयी कोशिशों को जानना।
- तृतीय चरण – परिवार के वर्तमान व्यवहार को जानना एवं उसके पीछे के छिपे कारणों को पहचानना।
- चतुर्थ चरण – घर के अलावा बाहरी उपलब्ध सेवाओं तथा उन तक परिवार की पहुँच आंकलन।

## ध्यान देकर सुनना, समझना:

1. मूक संवाद:
  - हँसमुख चेहरा
  - सामान स्तर
  - ध्यान देना
  - अवरोध टालना
  - उचित समय पर योग्य सन्देश
  - उचित स्पर्श
2. खुले प्रश्न पूछना
3. ध्यान देने वाली प्रतिक्रिया
4. निर्णयात्मक शब्द टालना

## बातचीत समाप्त करने के पूर्व

1. सभी संदेशों को परिवार के सदस्यों या समूह के सदस्यों से दुहराएँ।
2. स्पष्ट कराएँ और सिखाएँ सन्देश कहाँ पर, कब-कब बातचीत के द्वारा व्यवहार में लिए जायेंगे।
3. सभी की प्रशंसा करते हुए धन्यवाद दें।





इन विषयों पर आवश्यक जानकारी:

- सुरक्षित मातृत्व
- पी.एन.सी.
- नवजात शिशु की देखभाल
- टीकाकरण
- छः माह तक सिर्फ माँ का दूध
- पूरक आहार
- खतरे के लक्षण
- दस्त
- सफाई में भलाई
- अनीमिया



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** लोगों की क्या सोच है गर्भवती महिला को प्रसव पूर्व जाँच कराने के बारे में

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** गर्भ का पता चलते ही पंजीकरण करवाने के लिए क्या फायदे हैं ?

- गर्भावस्था में तुरंत निकट के उपस्वास्थ्य केन्द्र में अपना पंजीयन कराने से प्रसव पूर्व जाँच का लाभ उठाया जा सकता है।
- प्रसव पूर्व जाँच कम से कम चार बार नियमित रूप से करानी चाहिए
  - माहवारी रुकने के तीन महीने के भीतर  
**नोट:** गर्भवती महिला को टिटनस की 2 सुई एक महीने के अंदर लगवाएं। पहली सुई गर्भ का पता चलते ही व दूसरी सुई उसके एक महीने बाद लगवाएं। टिटनस का इंजेक्शन माँ और बच्चे दोनों को टिटनस की बीमारी से बचाता है।
  - गर्भावस्था के 4 से 6 महीने में
  - गर्भावस्था के 7 से 8 महीने में  
**नोट:** गर्भ के तीसरे माह से रोज एक आयरन की गोली 100 दिनों तक खाएं। इससे प्रसव के दौरान खून की कमी पूरी होती है और अनीमिया का शिकार होने से बचाती है। यदि माँ को पहले ही रक्तअल्पता है तो उसे प्रतिदिन की 2 गोलियाँ (सुबह-शाम) मिलती है।
  - गर्भावस्था के 9वें महीने में (डॉक्टर द्वारा)
- जाँच में रक्तचाप, पेशाब, पेट, वजन और एच.आई.वी. की जाँच हर बार करवानी चाहिए।

## चर्चा कहाँ करें?

- 1 गर्भवती महिलाओं के घरों में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

- 1 गर्भवती महिलाओं से।
- 2 गर्भवती महिलाओं के परिवारों से।

## चर्चा का विषय: सुरक्षित मातृत्व

महिला अगर गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ और तंदुरुस्त हो, अगर वो कम से कम चार बार प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जाँच कराये और अस्पताल में प्रसव कराये तो उसके और उसके बच्चे को संरक्षण मिलता है। सुरक्षित मातृत्व से जुड़ी सभी जानकारी और सुविधायें पाना सभी महिलाओं का अधिकार है।

## सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- गर्भवती महिला के पोषण और स्वास्थ्य का ध्यान रखना अत्यंत जरूरी है क्योंकि इससे गर्भस्थ शिशु का विकास और वृद्धि होती है।
- पेट की जाँच गर्भस्थ शिशु की समयानुसार वृद्धि को जाँचने के लिए आवश्यक है।
- रक्तचाप को नियंत्रित रखना जरूरी है क्योंकि उच्च रक्तचाप माँ और गर्भस्थ शिशु दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है।
- गर्भवती माँ को बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा नहीं देनी चाहिए और ना ही पहले तिमाही में कोई एक्स-रे करवाना चाहिए।

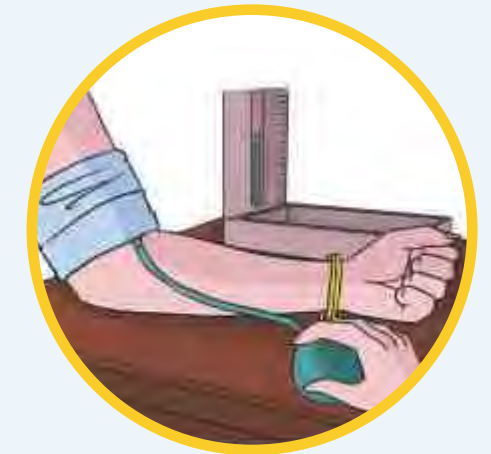
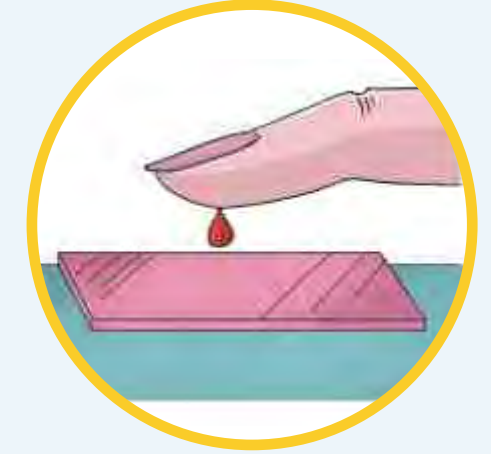
## समूह को बताएं

- प्रत्येक गर्भवती महिला को एच.आई.वी. की जाँच अवश्य करवानी चाहिए। यदि गर्भवती माता एच.आई.वी. धनात्मक है तो ए.आर.टी. केन्द्र में इलाज से शिशु के एच.आई.वी. धनात्मक होने की सम्भावना कम हो जाती है।
- संस्थागत प्रसव की जानकारी स्वास्थ्य केन्द्र से प्राप्त कर जननी सुरक्षा योजना तथा जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम का लाभ उठाया जा सकता है।
- प्रसव से पहले कुछ जरूरी तैयारियाँ कर के रखने से सही समय पर परेशानी से बचा जा सकता है।
  - रक्त देने योग्य व्यक्ति की पहचान
  - अस्पताल की पहचान
  - शिशु व माँ के कपड़ों का प्रबंध





# सुरक्षित मातृत्व





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

- 1 गर्भवती महिलाओं के घरों में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

- 1 गर्भवती महिलाओं से।
- 2 गर्भवती महिलाओं के परिवारों से।

## चर्चा का विषय: सुरक्षित मातृत्व

गर्भावस्था और बच्चे के जन्म से जुड़ी समस्याओं के कारण दुनिया में रोजाना बहुत सारी महिलाओं की मृत्यु होती है और इसे रोका जा सकता है। सभी परिवारों को प्रसव की पहले से तैयारी रखनी चाहिए ताकि गर्भवती महिला को तकलीफ होने पर तुरंत प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी की मदद मिल सके। जिस तरह हम बच्चे का जन्म के बाद ध्यान रखते हैं, ठीक वैसे ही बच्चे का गर्भ में भी उतना ही ध्यान रखा जाना चाहिए। इससे प्रसव के दौरान माँ-बच्चा दोनों सुरक्षित रहते हैं।

चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें? लोगों की क्या सोच है गर्भवती माँ के पोषण और विश्राम के बारे में

इस चित्र में आपने क्या देखा? गर्भवती महिला को संतुलित आहार और भरपूर आराम क्यों देना चाहिए?

गर्भावस्था के दौरान बच्चे के पोषण के लिए माँ को सामान्य से अधिक खाना खाने की जरूरत होती है:

- गर्भवती महिला को आसानी से उपलब्ध ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, रोटी, दाल, चावल, दूध, गुड़, भूँगफली आदि जरूर खाने चाहिए। इसे तिरंगा खाना भी कहते हैं।
- जो मांसाहारी हैं वे मांस, मछली व अंडों को भी अपने आहार का हिस्सा बनाएं।
- खाने में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल होना चाहिए।
- मिलती से बचने के लिए थोड़ा-थोड़ा ही सही, दिन में 4-5 बार खाना खाना चाहिए।

गर्भावस्था में कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए:

- बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा न लें।
- लंबा सफर न करें।
- भारी वजन न उठाएं।
- ऊँचाई पर न चढ़ें।
- पहले तिमाही में कोई एक्स-रे नहीं करना चाहिए।
- नशा या धूम्रपान न करें।
- पहले और आखिरी तिमाही में शारीरिक सम्बन्ध न बनाएं।
- होने वाली माँ को प्रतिदिन रात्रि में 8 घंटे और दिन में 2 घंटे का विश्राम जरूर लेना चाहिए।

सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- पोषक आहार ग्रहण करने से गर्भवस्थ शिशु की वृद्धि और विकास अच्छा होता है और गर्भवती माँ का भी रक्तअल्पता से बचाव होता है।
- गर्भवती महिला का वजन 38 किग्रा. से अधिक होना चाहिए और उसका वजन धीरे-धीरे बढ़ना चाहिए।
- कुपोषित माँ का बच्चा मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर हो सकता है।
- गर्भवती माँ को नशा या धूम्रपान बिलकुल नहीं करना चाहिए। चूल्हे और अंगीठी का धुँआ भी माँ और गर्भवस्थ शिशु को नुकसान पहुँचा सकता है।
- एक छोटी सी लापरवाही माँ और बच्चे दोनों के लिए जानलेवा हो सकती है।

## समूह को बताएं

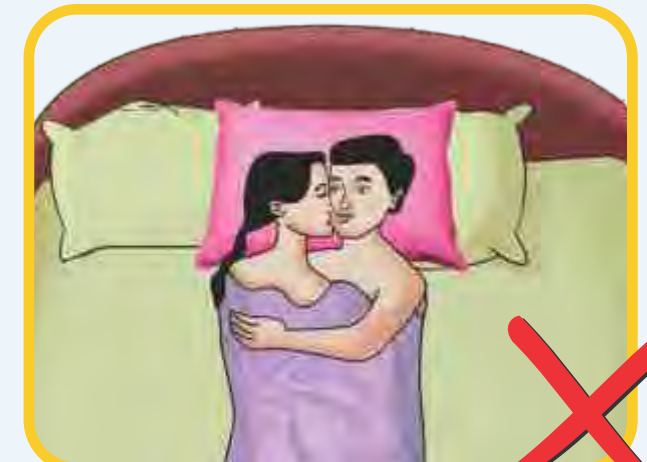
- परिवार के सभी सदस्यों को गर्भवती महिला का प्रोत्साहन करना चाहिए। सबकी यही कोशिश होनी चाहिए कि उसे मानसिक और शारीरिक आराम मिलें।
- गर्भवती महिला का शारीरिक और मानसिक अत्याचार से बचाव करना चाहिए वरना पेट में बच्चे को भारी नुकसान हो सकता है और हो सकता है कि महिला दुबारा कभी माँ ना बन पाये।
- परिवार वालों को गर्भावस्था में होने वाली शारीरिक तकलीफों के लक्षण पहचानने आने चाहिए— जैसे कि हाथों, चेहरे या पैरों में सूजन, वजन ना बढ़ना, थकान इत्यादि। यदि कोई समस्या हो तो आपातकालीन अम्बुलेंस सेवा नंबर 108 या 102 डायल कर माँ और बच्चे का जीवन सुरक्षित किया जा सकता है।

## अन्त में दोहराएं

“माँ को मिले जब सुरक्षा और पोषण  
गर्भवस्थ शिशु का होता है रक्षण”



# सुरक्षित मातृत्व





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** लोगों की क्या सोच है पी.एन.सी. के बारे में

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** प्रसव के बाद कौनसे लक्षण दिखने पर तुरंत उपचार करवाना चाहिए ?

- प्रसव के बाद जच्चा और बच्चा दोनों को रोग निवारक संरक्षण और नियमित स्वास्थ्य आंकलन को पी.एन.सी. कहते हैं।
- इसके अलावा, निम्न खतरे के लक्षण दिखें तो तुरंत स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करना चाहिए।

## प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र जायें

- मूत्रद्वार एवं योनिद्वार के पास किसी भी प्रकार का खरोंच या कटाव
- पेशाब का ना होना
- पेशाब में जलन होना
- स्तनपान में तकलीफ होना
- पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

## सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र जायें

- योनि से अधिक रक्तस्राव
- पेशाब या लेटरिन ना रोक पाना
- बदबूदार योनि स्राव
- सांस लेने में तकलीफ होना
- आँखों से धुंधला दिखना एवं झटके आना
- बुखार एवं चक्कर आना

## चर्चा कहाँ करें?

- 1 0-6 महीने के बच्चों के घरों में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

- 1 गर्भवती महिलाओं से।
- 2 गर्भवती महिलाओं के परिवारों से।
- 3 0-6 महीने के बच्चों के परिवारों से।

## चर्चा का विषय: सुरक्षित मातृत्व

प्रसव के तुरंत बाद पहले छः हफ्तों तक नवजात शिशु और जच्चा की देखभाल अत्यंत जरूरी है। जच्चा को इस दौरान कई शारीरिक जटिलाताएं हो सकती हैं। और क्योंकि नवजात शिशु का स्वास्थ्य अपनी माँ के स्वास्थ्य से जुड़ा होता है। परिवार के सदस्यों को प्रसव के बाद होने वाले खतरे के लक्षणों को पहचानना चाहिए और तुरंत निकट के स्वास्थ्य केन्द्र में जच्चा की जाँच और उपचार कराना चाहिए।

## सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- पी.एन.सी. की जाँच कम से कम चार बार करवानी चाहिए और खतरे के लक्षण दिखने पर अविलम्ब उपचार और जाँच की सुविधायें प्राप्त करनी चाहिए
- पी.एन.सी. के दौरान दी गई पोषण और विश्राम सम्बन्धी बातों का प्रसव के बाद भी पालन/ध्यान करना चाहिए, जैसे कि जच्चा को संतुलित और अतिरिक्त आहार एवं भरपूर आराम देना चाहिए।
- अल्पता और कुपोषण रोकने हेतु भी जच्चा को पोषिक आहार देना चाहिए। इससे जच्चा को जटिलताओं से संरक्षण मिलेगा और शिशु के लिए पर्याप्त दूध बनता है।

## समूह को बताएं

- जच्चा यदि एच.आई.वी. धनात्मक हो तो खतरे के लक्षणों पर नजर और नियमित पी.एन.सी. से शिशु को भी सुरक्षा मिलती है।
- पी.एन.सी. या प्रसव पश्चात् देखभाल में परिवार का सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि जच्चा मानसिक या शारीरिक रूप से परेशान है तो उनका प्रोत्साहन ही उसे जटिलताओं से बचाता है।

## अन्त में दोहराएं

“खतरे के लक्षण हैं चेतावनी  
तुरंत जाँच की अपनाओ सावधानी”



पी.एन.सी.





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

1. 0-6 महीने के बच्चों के घरों में।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

1. गर्भवती महिलाओं से।
2. गर्भवती महिलाओं के परिवारों से।
3. 0-6 महीने के बच्चों के परिवारों से।

## चर्चा का विषय: सुरक्षित मातृत्व

प्रसव के पश्चात् महिलाओं को होने वाली जटिलतायें जानलेवा भी हो सकती हैं। इसलिए पारिवारिक एवं सामुदायिक स्तरों पर जच्चा को होने वाले खतरों के उपचार के बारे में जानकारी होनी चाहिए। परिवार के सदस्यों का व्यवहार आनन्ददायक और प्रोत्साहित होना चाहिए। कुपोषण, कमजोरी इत्यादि खतरे के लक्षणों को पहले ही टाला जा सकता है यदि जच्चा और बच्चा नियमित रूप से स्वास्थ्य केन्द्र से जुड़े रहें।

**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें ?** लोगों की क्या सोच है पी.एन.सी. के बारे में

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** गर्भवती महिला को नियमित रूप से देखभाल मिलने के क्या फायदे हैं ?

- जच्चा और बच्चा, दोनों का जीवन सुरक्षित किया जा सकता है।
- परिवार के सदस्य खतरे के लक्षणों का पहचान करना सीख सकते हैं।
- तुरंत उपचार और सहायता दिलवाने हेतु कुछ तैयारियाँ कर सकते हैं – जैसे कि प्राथमिक और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क बनाए रखना।
- अतिरिक्त कार्यों में जच्चा का हाथ बटाने से हम उसे कमजोरी, पेट के दर्द आदि जटिलताओं से बचा सकते हैं।
- खतरे के कई लक्षण कुपोषण की वजह से उत्पन्न होते हैं और घर पर ही उचित देखभाल देने से जच्चा और बच्चा दोनों के स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

- अस्पताली प्रसव में पहले घंटे के भीतर ही पी.एन.सी. शुरू हो जाती है। इससे माँ और बच्चे दोनों का संरक्षण होता है।
- जन्म के पहले घंटे में और 6 माह तक सिर्फ स्तनपान कराने से जच्चा को कई जटिलताओं से सुरक्षा मिल जाती है क्योंकि उसका शरीर शिशु के लिए पर्याप्त दूध बनाता है, उसकी योनि सिकुड़ जाती है और वजन भी धीरे-धीरे नियंत्रित होता है।
- पी.एन.सी. की जाँच तालिका अपनाने से कई खतरों से बचा जा सकता है।

## समूह को बताएं

- परिवार नियोजन और हर बच्चे में कम से कम तीन साल का अंतर रखने से भी जच्चा को कई जटिलताओं से बचाया जा सकता है।
- निजी और सामुदायिक स्तर पर सबको ए.एन.एम. और मितानिन जैसे स्वास्थ्यकर्मियों के निरीक्षण में जच्चा और बच्चा को होने वाले खतरे के लक्षणों की जाँच और उपाय संबंधी सुविधायें उपलब्ध कराने के लिए तत्पर होना चाहिए।

## अन्त में दोहराएं

“खतरे के लक्षण हैं चेतावनी  
तुरंत जाँच की अपनाओ सावधानी”



पी.एन.सी.





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

1. नवजात बच्चे के घर में 0-28 दिन तक।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. आंगनबाड़ी केन्द्र या उपस्वास्थ्य केन्द्र में वजन कराते समय।

## चर्चा किससे करें?

नवजात बच्चे की माँ व उसके परिवार से।

## चर्चा का विषय: नवजात शिशु की देखभाल

शिशु का जन्म परिवार के लिए बहुत बड़ी खुशी की बात होती है और उसकी देखभाल करने हेतु माता और पिता दोनों को ही कुछ अहम सावधानियाँ बरतनी चाहिए। जन्म के पहले 24 घंटे, पहले सप्ताह और पहले महीने में नवजात शिशु को विशेष देखभाल की जरूरत होती है।

**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें ?** लोगों की क्या सोच है नवजात शिशु की देखभाल के बारे में ?

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** शिशु की साफ-सफाई कैसी की जा रही है ?

1. जन्म के बाद शिशु को तुरंत नहीं नहलाना चाहिए। अगर शिशु स्वस्थ हो तो तीन दिन के बाद नहलाया जा सकता है।
2. नाभि के ऊपर किसी भी प्रकार की मलहम-पट्टी नहीं की जानी चाहिए। उसे सूखा रहने दें।
3. शिशु को स्वच्छ एवं मुलायम कपड़े से हल्के से सिर्फ पोँछ देना चाहिए। रगड़ कर कभी नहीं पोछना चाहिए इससे शिशु के तापमान में कमी आ सकती है।

**कंगारू मदर केयर:**

- माँ और शिशु के बीच त्वचा से त्वचा स्पर्श को कंगारू मदर केयर कहा जाता है। इसमें बच्चे को माँ के स्तनों के बीच उसकी छाती से लगा कर रखा जाता है।
- बच्चे को गर्म रखने के लिए उसे कपड़े में लपेटकर रखना चाहिए। सर्दी के मौसम में शिशु के सिर व पैर ढक कर रखें।
- के.एम.सी. से कमजोर वजन वाले बच्चों को हाइपोथर्मियाँ से बचाव मिलता है।

**स्तनपान कराना:**

- शिशु को जन्म के बाद जल्द से जल्द माँ का दूध मिलना चाहिए।
- माँ का पहला पीला-गाढ़ा दूध (खिरसा/कोलस्ट्रम) शिशु के लिए अमृत समान है। यह बीमारियों से शिशु की रक्षा करता है।
- शिशु को 6 महीने तक स्तनपान नियमित कराते रहना चाहिए।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

- शिशु को पानी, अन्य पेय या भोजन नहीं दें। पहले छः माह तक स्तनपान के अलावा शिशु को बाहरी कुछ भी नहीं खिलाना चाहिए।
- माँ को सलाह दें कि खुद शौच के बाद और शिशु के शौच को साफ करने के बाद अपने हाथों को साबुन से धो कर साफ तौलिये से पोँछ लें।
- शिशु को छूने से पहले परिवार के अन्य सदस्यों को भी अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह से धोने चाहिए।

**समूह को बताएं**

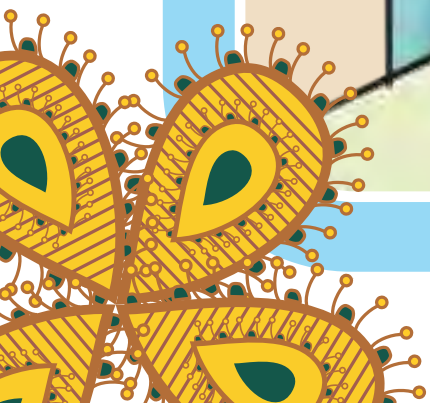
- अस्पतालिए प्रसव का एक फायदा यह भी है कि प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी माँ को के.एम.सी. का सही तरीका और महत्व, स्तनपान कैसे कराते हैं, टीकाकरण के फायदे इत्यादि जानकारी दे सकते हैं।
- प्रसव के पश्चात् होने वाली पी.एन.सी. जाँच कम से कम 4 बार करवानी चाहिए ताकि शिशु और माँ दोनों की उचित रूप से देखभाल हो सके।

**अन्त में दोहराएं**

**“नन्ही से जान का रखना है ध्यान  
तभी तो है माता-पिता होने में शान”**

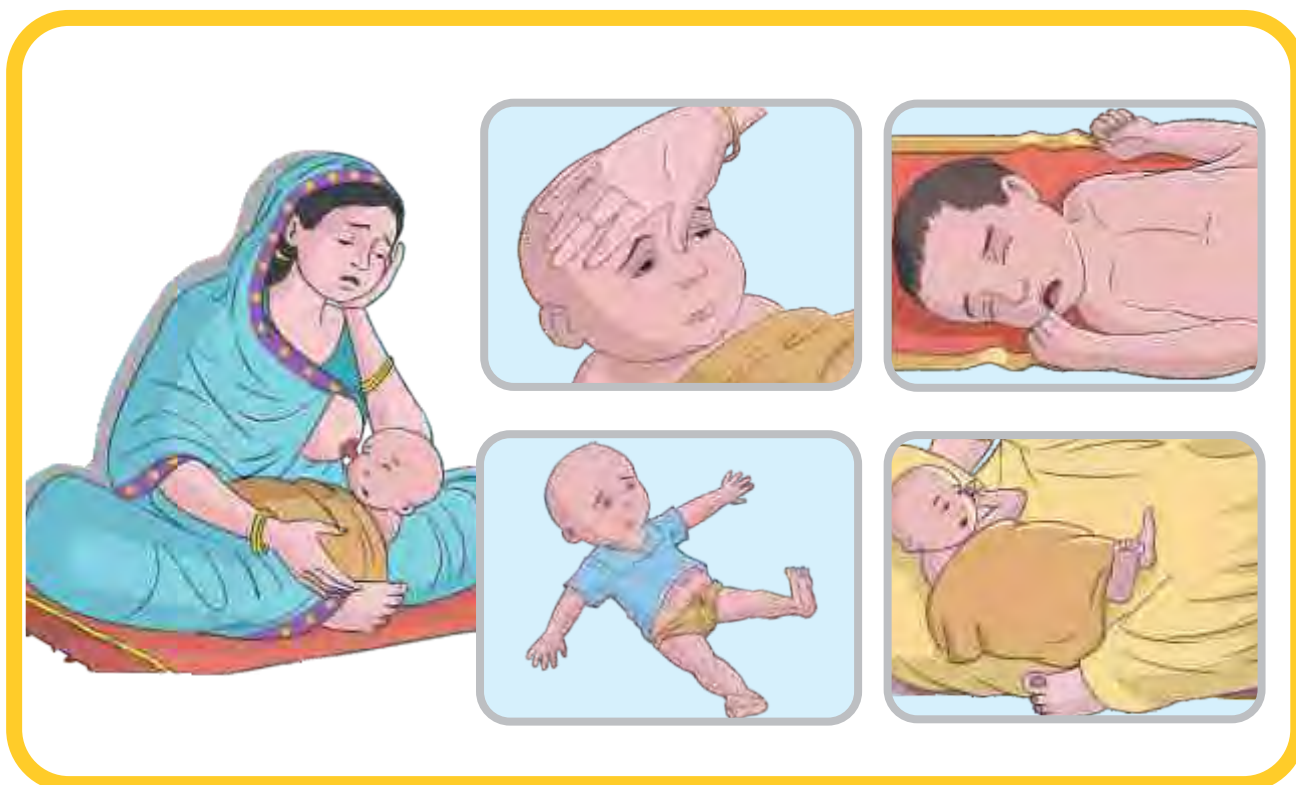


# नवजात शिशु की देखभाल





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

1. नवजात बच्चे के घर में 0-28 दिन तक।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. आंगनबाड़ी केन्द्र या उपस्वास्थ्य केन्द्र में वजन कराते समय।

## चर्चा किससे करें?

नवजात बच्चे की माँ व उसके परिवार से।

## चर्चा का विषय: नवजात शिशु की देखभाल

शिशु के जन्म के बाद स्थानीय मितानिन/ए.एन.एम. से सम्पर्क बनाकर रखने से शिशु की उचित देखभाल करने हेतु माता-पिता को सहायता मिलती है। इसके अलावा यदि शिशु में कोई खतरे के लक्षण नजर आयें तो उनके द्वारा तुरंत डॉक्टर को सम्पर्क कर उचित जाँच एवं उपाय किया जा सकता है। यदि खतरे के लक्षणों को समय रहते नहीं पहचाना गया तो शिशु की मृत्यु भी हो सकती है।

चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें? लोगों की क्या सोच है नवजात शिशु को होने वाले खतरों के बारे में

इस चित्र में आपने क्या देखा? कौन से खतरे के लक्षण ?

- शिशु माँ का दूध ठीक से नहीं पी रहा हो।
- बदन छूने पर ठंडा या गर्म हो।
- सांस लेने में दिक्कत हो।
- ऐंठन या अस्वाभाविक गतिविधि।
- बिल्कुल ही सुस्त हो।
- यदि बच्चे का वजन 2 किलो से भी कम है तो उसके जीवन को खतरा है।

ऐसी स्थिति में स्थानीय मितानिन/ए.एन.एम. से संपर्क कर तुरंत डॉक्टर के पास या अस्पताल ले जायें।

सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

## वजन कराने का महत्व

- बच्चे के जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके, उसका वजन करना चाहिए। जन्म के पहले घंटे में वजन कराने से बच्चे को कोई नुकसान नहीं है। वजन कराने से पता चलता है कि बच्चा स्वस्थ है की नहीं।
- कम वजन वाले बच्चे का वजन तीसरे, 7वें, 14वें, 21वें एवं 28वें दिन कराना चाहिए और हर माह में एक बार इसमें मितानिन से सहायता प्राप्त करनी चाहिए।
- यदि बच्चे का वजन ढाई किलो (2 किलो 500 ग्राम) से कम है तो इसका मतलब है कि वह कमजोर है।
- कमजोर बच्चों को गर्म रखना व माँ का दूध बार-बार पिलाना जरूरी है।

## समूह को बताएं

- माँ नवजात शिशु की देखभाल तभी कर पायेगी जब वो स्वयं स्वस्थ और सेहतमंद होगी। इसलिए उसे भरपूर विश्राम और संतुलित आहार मिलना चाहिए – दूध, हरी सब्जियाँ और फल, दालें और मांसाहारी हों तो अंडा, मछली, मांस इत्यादि। परिवार के सभी सदस्यों को उसे अपना सहयोग और प्रोत्साहन देना चाहिए।

## अन्त में दोहराएं

“नन्ही से जान का रखना है ध्यान  
तभी तो है माता-पिता होने में शान”



# नवजात शिशु की देखभाल





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** लोगों की क्या सोच है नवजात को टीका (बी.सी.जी.) लगवाने के बारे में

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** टीके ना लगवाने से क्या होता है ?

**सात खतरनाक बीमारियाँ:-**

नियमित टीकाकरण द्वारा टी.बी., गलघोंटू (डिप्थीरिया), काली खाँसी, टिटनस, पोलियो, हेपेटाइटिस एवं खसरा जैसी सात जानलेवा बीमारियों से बचाव संभव है। खासतौर से खसरे की बीमारी कुपोषित बच्चों के लिए बेहद खतरनाक हो सकती है।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

- टीकाकरण निःशुल्क होता है।
- हर बच्चे को पहले वर्ष के दौरान सभी टीके लगवाने जरूरी है।
- टीके तभी असर दिखाते हैं जब उन्हें बीमारी होने से पहले लगवा दिया जाए।
- टीके ना लगने के कारण बच्चे अक्सर शारीरिक अक्षमता या मृत्यु के शिकार हो जाते हैं और इन बीमारियों के बाद बचने वाले बच्चों का विकास हमेशा के लिए अक्षम हो जाता है।
- गर्भवती माताओं को टी.टी. के दो टीके, चार सप्ताह के अंतराल पर दिये जाते हैं।
- प्रत्येक गर्भवती माता एवं नवजात शिशु को 'जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड' उपलब्ध कराया जाता है, ताकि नियत समय पर टीकाकरण कराया जा सके।

**चर्चा कहाँ करें?**

- 1 0-1 साल के बच्चे के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

**चर्चा का विषय: टीकाकरण**

टीकाकरण सभी बच्चों का अधिकार है- हर लड़की और लड़के को टीके लगवाए जाने चाहिए। टीके ना लगने से बच्चे अक्सर शारीरिक अक्षमता या मृत्यु के शिकार हो जाते हैं। एक साल के भीतर सभी टीके लगवाने से बच्चों को सात जानलेवा बीमारियों से आजीवन सुरक्षा मिलती है।

**चर्चा किससे करें?**

- 1 0-1 साल के बच्चे के घर परिवार से।
- 2 गर्भवती महिलाओं के घर परिवार से।

**समूह को बताएं**

घनी बस्तियों और गन्दी जगहों में बीमारी तेजी से फैलती है। ऐसे में बच्चों अक्सर संक्रामक रोगों के शिकार हो जाते हैं। खसरा, काली खाँसी और अन्य जानलेवा बीमारियाँ होने का खतरा भी बहुत अधिक रहता है। इन बीमारियाँ से बचाव के लिए टीके लगवाने चाहिए।

**अन्त में दोहराएं**

**“बच्चों का जन्म देहात में हो या शहर में  
टीकाकरण कराना, होगा हर हाल में।”**



# टीकाकरण





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें

**बच्चों के लिए**

**बी.सी.जी.**  
जन्म के तुरंत बाद या 1 वर्ष के अन्दर जल्द से जल्द  
**पोलियो-0**  
जन्म से 1.5 दिनों के अन्दर  
**हेपाटाइटिस 'बी'-1**  
जन्म से 2.4 घंटे के भीतर



**1½** महीने पर  
**डी.पी.टी.-1**  
**पोलियो-1**  
हेपाटाइटिस 'बी'-2



**2½** महीने पर  
**डी.पी.टी.-2**  
**पोलियो-2**  
हेपाटाइटिस 'बी'-3



**3½** महीने पर  
**डी.पी.टी.-3**  
**पोलियो-3**  
हेपाटाइटिस 'बी'-4



**9** महीने पर  
**मिजिल्स**  
**विटामिन 'ए'**



**16 से 24** महीने पर  
**डी.पी.टी. बूस्टर**  
**पोलियो बूस्टर**  
**जापानी इनकेफलाइटिस**  
**विटामिन 'ए'**  
5 वर्ष की आयु तक हर 6 माह पर विटामिन 'ए' को खुराक पिलाएँ



**गर्भवती महिलाओं के लिए**

**गर्भ की प्रारंभिक अवस्था में टी.टी. 1**  
टिटनस से बचाव के लिए



**टी.टी. 1 के एक महीने बाद टी.टी. 2**



**टी.टी. बूस्टर**  
अगर पहली गर्भवस्था में टी.टी. के दो टीके ले लिए गये हों और दूसरी गर्भवस्था यदि तीन साल के अंदर हो तब सिर्फ एक टी.टी. बूस्टर



## चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?

लोगों की क्या सोच है टीका लगने से बुखार आना कहीं खतरे की निशानी तो नहीं

- टीके के बाद थोड़ा बुखार आना चिंता की बात नहीं है। इस बुखार होने का मतलब है कि दवा असर कर रही है। यह बुखार एक-दो दिन में अपने-आप से ठीक हो जाता है।

## इस चित्र में आपने क्या देखा?

## बच्चों के लिए टीकाकरण तालिका-

बच्चों के शरीर को बीमारियों से लड़ने में सक्षम बनाने के लिए उन्हें टीकाकरण तालिका अनुसार टीके लगवाने चाहिए।

## सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- टीकाकरण सभी बच्चों का अधिकार है।
- टीके बच्चे के शरीर में बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ाते हैं।
- टीके अगर निश्चित आयु में या उसके एकदम आस-पास लगाए जाए तभी उनका असर सबसे ज्यादा होता है।
- बच्चा अगर बीमार हो, कुपोषित हो या किसी अक्षतमा का शिकार हो तो भी उसे टीके लगवाना सुरक्षित होता है। अगर कुपोषण बहुत ज्यादा है तो टीके लगवाना और भी जरूरी है।

## चर्चा कहाँ करें?

- 1 0-1 साल के बच्चे के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

- 1 0-1 साल के बच्चे के घर परिवार से।
- 2 गर्भवती महिलाओं के घर परिवार से।

## चर्चा का विषय: टीकाकरण

टीकाकरण एक मुफ्त सुविधा है जिससे खसरा, काली खांसी और दूसरी जानलेवा बीमारियों से बच्चों को सुरक्षा मिलती है। बच्चा अगर बीमार हो, कुपोषित हो या किसी अक्षमता का शिकार हो तो भी उसे टीके लगवाना सुरक्षित होता है। तालिका से आपको पता चलेगा कि किस आयु में कौन सा टीका लगना चाहिए और कब ?

## समूह को बताएं

- हर बच्चे को ए.सी./ए.डी. सिरिंज और सुई से टीका लगवाना चाहिए जो केवल एक बार ईस्तमाल के बाद नष्ट हो जाती है या फिर नयी असंक्रमित सिरिंज और सुई से टीका लगवाना चाहिए।
- अगर किसी कारण से किसी बच्चे को पहले वर्ष में सभी टीके ना लगाए जा सकें तो उसे जल्द से जल्द स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलकर टीकाकरण दिवसों में सभी टीके लगवाना बहुत जरूरी है।
- प्राकृतिक विपदाओं, संक्रामक बीमारियों के फैलावों और अन्य आपातकालीन स्थितियों में टीकाकरण का सुरक्षा चक्र टूटना नहीं चाहिए।
- एक साल के बाद भी बच्चों को तालिका अनुसार बूस्टर टीके लगाए जाते हैं जिनसे पहले दिए टीकों की सुरक्षा का असर और बढ़ जाता है। इन्हें लगवाने के लिए अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क बनाए रखें।

## अन्त में दोहराएं

“बच्चों का जन्म देहात में हो या शहर में  
टीकाकरण कराना, होगा हर हाल में।”



# टीकाकरण

## बच्चों के लिए

**बी.सी.जी.**  
जन्म के तुरंत बाद या 1 वर्ष के अन्दर जल्द से जल्द

**पोलियो-0**  
जन्म से 15 दिनों के अन्दर

**हेपाटाइटिस 'बी'-1**  
जन्म से 24 घंटे के भीतर




**1<sup>1/2</sup>** महीने पर

**डी.पी.टी.-1**

**पोलियो-1**

**हेपाटाइटिस 'बी'-2**



**2<sup>1/2</sup>** महीने पर

**डी.पी.टी.-2**

**पोलियो-2**

**हेपाटाइटिस 'बी'-3**




**3<sup>1/2</sup>** महीने पर

**डी.पी.टी.-3**

**पोलियो-3**

**हेपाटाइटिस 'बी'-4**



**9** महीने पर

**मिजिल्स**

**विटामिन 'ए'**



**16** से **24** महीने पर

**डी.पी.टी. बूस्टर**

**पोलियो बूस्टर**

**जापानी इनकेफलाइटिस**

**विटामिन 'ए'**

5 वर्ष की आयु तक हर 6 माह पर विटामिन 'ए' की खुराक पिलाएं



## गर्भवती महिलाओं के लिए



गर्भ की प्रारंभिक अवस्था में

**टी.टी.1**

टिटनस से बचाव के लिए



टी.टी. 1 के एक महीने बाद

**टी.टी.2**



अगर पहली गर्भावस्था में टी.टी. के दो टीके ले लिए गये हों और दूसरी गर्भावस्था यदि तीन साल के अंदर हो तब सिर्फ एक

**टी.टी.बूस्टर**





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

1. नवजात बच्चों के घर में।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

0-6 माह के बच्चों के घर परिवार से।

## चर्चा का विषय: जन्म के तुरंत बाद छः माह तक सिर्फ माँ का दूध

माँ का दूध स्वच्छ एवं कीटाणु रहित होता है और इसे पीने से शिशु में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। माँ के दूध की जगह पशुओं या डिब्बे का दूध देने से बच्चे के स्वास्थ्य के लिए खतरा हो सकता है। बच्चे को पहले छः महीने तक सिर्फ स्तनपान से पूर्ण आहार मिलता है।

चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें? लोगों की क्या सोच है बच्चे को माँ का पहला दूध पिलाने के सम्बन्ध में

## इस चित्र में आपने क्या देखा?

- माँ का दूध पीने से छोटे बच्चे को घातक बीमारियों से बचने में मदद मिलती है।
- पहले छः महीने में केवल माँ का दूध पीने वाले बच्चे दूसरी चीजें खाने-पीने वाले बच्चों के मुकाबले कम बीमार पड़ते हैं और अधिक तंदुरुस्त होते हैं।
- अगर बच्चा सही और नियमित रूप से दूध पीता है तो उसका वजन बढ़ता रहता है।
- माँ का दूध पिलाने से शिशु में चूसने की क्षमता भली भाँति विकसित हो जाती है, उसके जबड़े और दांतों का विकास जल्द होता है और उसका दिमाग भी तेज होता है।

## सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- माँ का पहला गाढ़ा पीला दूध यानी कि कोलस्ट्रम बच्चों को पोषण और सुरक्षा दोनों देता है।
  - कोलस्ट्रम में भरपूर प्रोटीन व पोषक तत्व, विटामिन 'ए', 'सी' तथा आयरन होते हैं।
  - माँ का दूध बच्चे को आसानी से पचता है।
  - कोलस्ट्रम बच्चे का पेट और आंत साफ करता है।
  - शहद, घुड़, गाय-बकरी का दूध बच्चे को न दें। वो उनके लिए हानिकारक होते हैं।
- छः माह की उम्र से पहले बच्चे को किसी भी मौसम में पानी भी न दें।
- यदि आप स्वयं बीमार हों या आपका बच्चा बीमार हो या दस्त से पीड़ित हो तो भी स्तनपान जारी रखें।

## समूह को बताएं

- खुशहाल और सेहतपूर्ण माँ के शरीर से बच्चे के लिए पूरा दूध उतरता है।
- स्तनपान कराने से माँ को भी अनेक फायदे होते हैं:
  - बच्चे को माँ जितनी जल्दी दूध पिलाना शुरू करेगी, उतनी ही जल्दी उसका आंवल निकलता है, बच्चादानी जल्दी अपनी जगह पर वापस आ जाती है और खून बहना कम हो जाता है।
  - स्तन कैंसर और बीजदानी के कैंसर से भी उसे सुरक्षा मिलती है।
  - स्तनपान कराने वाली महिलाओं को माहवारी देर से शुरू होती है जिससे खून की कमी से बचाव होता है। दूध पिलाते रहने से दुबारा गर्भवती होने की सम्भावना भी कम होती है।

## अन्त में दोहराएं

“पहले 6 महीने पिलायें सिर्फ माँ का दूध जितनी बार और जब भी चाहे शिशु”



छः माह तक सिर्फ माँ का दूध





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

- 1 नवजात बच्चों के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

0-6 माह के बच्चों के घर परिवार से।

## चर्चा का विषय: जन्म के तुरंत बाद छः माह तक सिर्फ माँ का दूध

जन्म के बाद छः माह तक बच्चे को माँ के दूध के सिवाए कोई और चीज खिलाने-पिलाने से दस्त और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। जबकि माँ का दूध पिलाने से छोटे बच्चों को घातक बीमारियों में मदद मिलती है। स्तनपान कराने से माँ और बच्चे में प्रेम बढ़ता है।

**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** लोगों की क्या सोच है बच्चे को 6 माह तक माँ के दूध के अतिरिक्त बाहरी दूध पिलाने या अन्य पेय पदार्थ देने के बारे में

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** माँ बच्चे को स्तनपान कैसे करा रही है?

- स्तनपान कराने का सही तरीका
  - स्तनपान के लिए बच्चा सही ढंग से लेटा हो।
  - बच्चे का पूरा शरीर माँ की तरफ करवट में हो।
  - बच्चा माँ के करीब हो, बच्चे का सर व शरीर सीधा रहे।
  - बच्चे का चेहरा स्तन की ओर हो तथा बच्चे की नाक चूचक के सामने हो।
  - बच्चे के होंठों का चूचक से छुआना चाहिए व बच्चे का मुँह पूरी तरह खुलने का इन्तजार करना चाहिए।
  - मुँह खुलते ही बच्चे को तुरंत स्तन से लगाना चाहिए ताकि उसका निचला होंठ चूचक के नीचे आ जाए और बच्चा दूध पीने लगे।
  - माँ दोनों स्तनों से बारी-बारी दूध पिलाए। एक स्तन के खाली होने में 20 मिनट लगते हैं।
- बच्चे को बोतल से दूध न पिलायें। इससे वो स्तन से दूध चूसना भूल सकता है।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

- बच्चा सही ढंग से स्तनपान कर रहा है अगर:
  - बच्चे का मुँह पूरा खुला हो और बच्चे की ठोड़ी माँ के स्तन को छू रही है।
  - स्तन के चारों तरफ की काली त्वचा बच्चे के मुँह के ऊपर (नीचे के मुकाबले) ज्यादा दिखाई दे रही हो।
  - बच्चा लंबे-लंबे, गहरे घूंट भर रहा हो। माँ को स्तन में कोई दर्द महसूस नहीं हो रहा हो।
- प्रतिदिन बच्चे को कम से कम 8 से 10 बार स्तनपान कराएं।
- रात में भी बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए क्योंकि इससे माँ का दूध अधिक मात्रा में बनता है।

**समूह को बताएं**

- स्तनपान कराते समय माँ खुश रहे, इससे बच्चे के लिए पूरा दूध उतरता है।
- स्तनपान कराने से माँ को मानसिक आराम मिलता है और शिशु और उसके बीच का प्यार बढ़ता है।
- जरूरत पड़ने पर ए.एन.एम./मितानिन से स्तनपान संबंधित जानकारी प्राप्त करें।

## अन्त में दोहराएं

“पहले 6 महीने पिलायें सिर्फ माँ का दूध जितनी बार और जब भी चाहे शिशु”



छः माह तक सिर्फ माँ का दूध





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

- 1 5 महीने से 2 साल के बच्चे के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 आंगनबाड़ी केन्द्र पर या उप स्वास्थ्य केन्द्र में वजन कराते समय।

## चर्चा किससे करें?

- 1 5 महीने से 2 साल के बच्चे की माँ व उसके परिवार से।
- 2 गर्भवती महिलाओं से।

## चर्चा का विषय: पूरक आहार

देश में हर साल हजारों बच्चे पहले साल में कुपोषण का शिकार हो जाते हैं। यदि हम बच्चों के पैदा होते ही माँ का दूध पिलाना शुरू कर दें और 6 माह तक केवल माँ का दूध ही पिलायें और 6 माह के बाद माँ के दूध के साथ ऊपरी भोजन दें तो कुपोषण कम किया जा सकता है।

**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** 6 माह का होते ही बच्चे को अतिरिक्त आहार दें इसके बारे में लोगों की क्या सोच है

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** बच्चे को कौन से अन्य पदार्थ दिये जा रहे हैं?

केवल माँ का दूध बच्चे के पोषण और ताकत की जरूरतें पूरी नहीं कर पाता।

जब बच्चा 6 महीने का हो जाये तो उसे माँ के दूध के अलावा धीरे-धीरे मुलायम, मसला हुआ खाना, जो घर में बनता है, जैसे कि पकी हुई मसली हुई सब्जियाँ, आलू, गोभी, गाजर आदि खिलायें। 3-4 चीजों के मिश्रण से अच्छा पूरक आहार बनता है इसलिए अनाज और फलों का इस्तेमाल भी करें।

बीच बीच में भी बच्चे को खिलाते पिलाते रहना चाहिए, जैसे कि:

- मसला हुआ केला
- दूध व दलिया
- पतली खिचड़ी
- मसली हुई दाल-रोटी

कुपोषण से शिशु की रक्षा करने के लिए उसे:

- 6-8 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 2-3 बार
- 9-11 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 3-4 बार
- 12-23 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 4-5 बार

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में श्री पूछ सकते हैं)**

- ऊपरी आहार पानी जैसा पतला नहीं होना चाहिए।
- खाने की हर चीज एक-एक करके शुरू करें। सब चीजें एक दिन में शुरू ना करें।
- ऊपरी आहार की मात्रा और गाढ़ापन धीरे-धीरे बढ़ाते रहना चाहिए।
- बच्चे को अलग बर्तन में खिलाने से पता चलता है कि बच्चे ने कितना खाया है।

**समूह को बताएं**

- स्तनपान के अतिरिक्त दिया गया भोजन सम्पूरक भोजन कहलाता है।
- बच्चे को प्रोत्साहित करते रहें ताकि वो खुशी से खाना खाये। जब वो एक साल का हो जाये तो उसे खुद खाने दें।
- जितना हो सके उसे तरह-तरह के खाने खिलायें।

**अन्त में दोहराएं**

**“होगा शिशु का सम्पूर्ण विकास  
जब देंगे माँ का दूध और  
ऊपरी आहार होते ही 6 मास”**



# पूरक आहार



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** बीमारी में बच्चे को आहार देने के बारे में लोग क्या सोच रखते हैं

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** बीमार शिशु के देखभाल कैसे करनी चाहिए ?

- यदि बच्चा बीमार है और अगर उसे दस्त भी लग जाए तब भी उसे अपना दूध पिलाते रहें क्योंकि माँ के दूध में वे सभी तत्व होते हैं, जो बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।
- बच्चे के स्वास्थ्य को सुरक्षा देने हेतु बच्चे को अपनी पसंद का खाना खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

- बीमारी के बाद स्तनपान के साथ अधिक बार ऊपरी आहार देना चाहिए और खाते समय बच्चे को ज्यादा से ज्यादा खाने के लिए प्रेरित करें।
- यदि माँ बीमार हो, उस स्थिति में भी स्तनपान और ऊपरी आहार दोनों जारी रहने चाहिए।
- बालक व बालिका को समान रूप से भोजन की आवश्यकता होती है।
- समय पर तरह तरह से ऊर्जावान भोजन लेने से शिशु का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

**समूह को बताएं**

- डॉक्टर की सलाह अवश्य लें अगर बच्चे का वजन ऊपरी आहार देने पर भी नियमित रूप से ना बढ़े।
- हर भोजन से पहले स्वयं एवं बच्चे के हाथों को साबुन से धोयें।

**चर्चा कहाँ करें?**

- 1 5 महीने से 2 साल के बच्चे के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 आंगनबाड़ी केन्द्र पर या उप स्वास्थ्य केन्द्र में वजन कराते समय।

**चर्चा का विषय: पूरक आहार**

बच्चे को ऊपर के आहार के साथ-साथ दो वर्ष तक स्तनपान कराते रहना चाहिए। इससे आपके बच्चे का सम्पूर्ण विकास होगा, वो प्रशन्न, संतुष्ट और स्वस्थ होगा और उसका वजन ठीक से बढ़ेगा।

**चर्चा किससे करें?**

- 1 5 महीने से 2 साल के बच्चे की माँ व उसके परिवार से।
- 2 गर्भवती महिलाओं से।

**अन्त में दोहराएं**

**“होगा शिशु का सम्पूर्ण विकास  
जब देंगे माँ का दूध और  
ऊपरी आहार होते ही 6 मास”**



# पूरक आहार



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

- 1 0-5 महीने से 2 साल के बच्चे के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 आंगनबाड़ी केन्द्र पर या उप स्वास्थ्य केन्द्र में वजन कराते समय।

## चर्चा किससे करें?

- 1 0-5 साल के बच्चे की माँ व उसके परिवार से।
- 2 गर्भवती महिलाओं से।

## चर्चा का विषय: खतरे के लक्षण

जीवन के पहले आठ वर्ष, विशेषकर पहले तीन वर्ष बच्चे के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। बच्चे के स्वास्थ्य, वृद्धि और विकास की बुनियाद इन्हीं वर्षों में पड़ती है। नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य की देखभाल अच्छे से करनी चाहिए और यदि कोई भी खतरे के लक्षण दिखें तो तुरंत स्वास्थ्यकर्मी से उपचार के लिए सम्पर्क करना चाहिए।

**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** नवजात शिशु को होने वाले खतरों के बारे में लोग क्या सोच रखते हैं

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** खतरे के क्या लक्षण होते हैं ?

- शिशु माँ का दूध ठीक से नहीं पी रहा हो।
- बदन छूने पर ठंडा या गर्म हो।
- सांस लेने में दिक्कत हो।
- एंठन या अस्वाभाविक गतिविधि।
- बिल्कुल ही सुस्त हो।
- यदि बच्चे का वजन ढाई किलो (2 किलो 500 ग्राम) से कम है तो इसका मतलब है कि वह कमजोर है और यदि बच्चे का वजन 2 किलो से भी कम है तो उसके जीवन को खतरा है।

**बच्चों में दस्त के खतरनाक लक्षण होते हैं:**

- बच्चा एकदम सुस्त या बेहोश
- पी नहीं सकता या कम पी रहा है
- पैखाने में खून
- धंसी हुई आँखें
- चिकोटी भरने पर त्वचा का बहुत धीरे वापस जाना

ऐसी स्थिति में स्थानीय मितानिन/ए.एन.एम. से सम्पर्क कर तुरंत डॉक्टर के पास या अस्पताल ले जायें।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

- छोटा बच्चा रो-रो कर अपनी जरूरतें बताता है। इसलिए उसके रोने पर तुरंत ध्यान देना चाहिए।
- वजन कराने से पता चलता है कि बच्चा स्वस्थ है की नहीं। बारह महीने तक के बच्चे का विकास अगर धीमा हो रहा है तो यह संकेत करते हैं कि उसके शरीर में कोई कमजोरी है।
- कमजोर बच्चों को गर्म रखना व माँ का दूध बार बार पिलाना जरूरी है।

**समूह को बताएं**

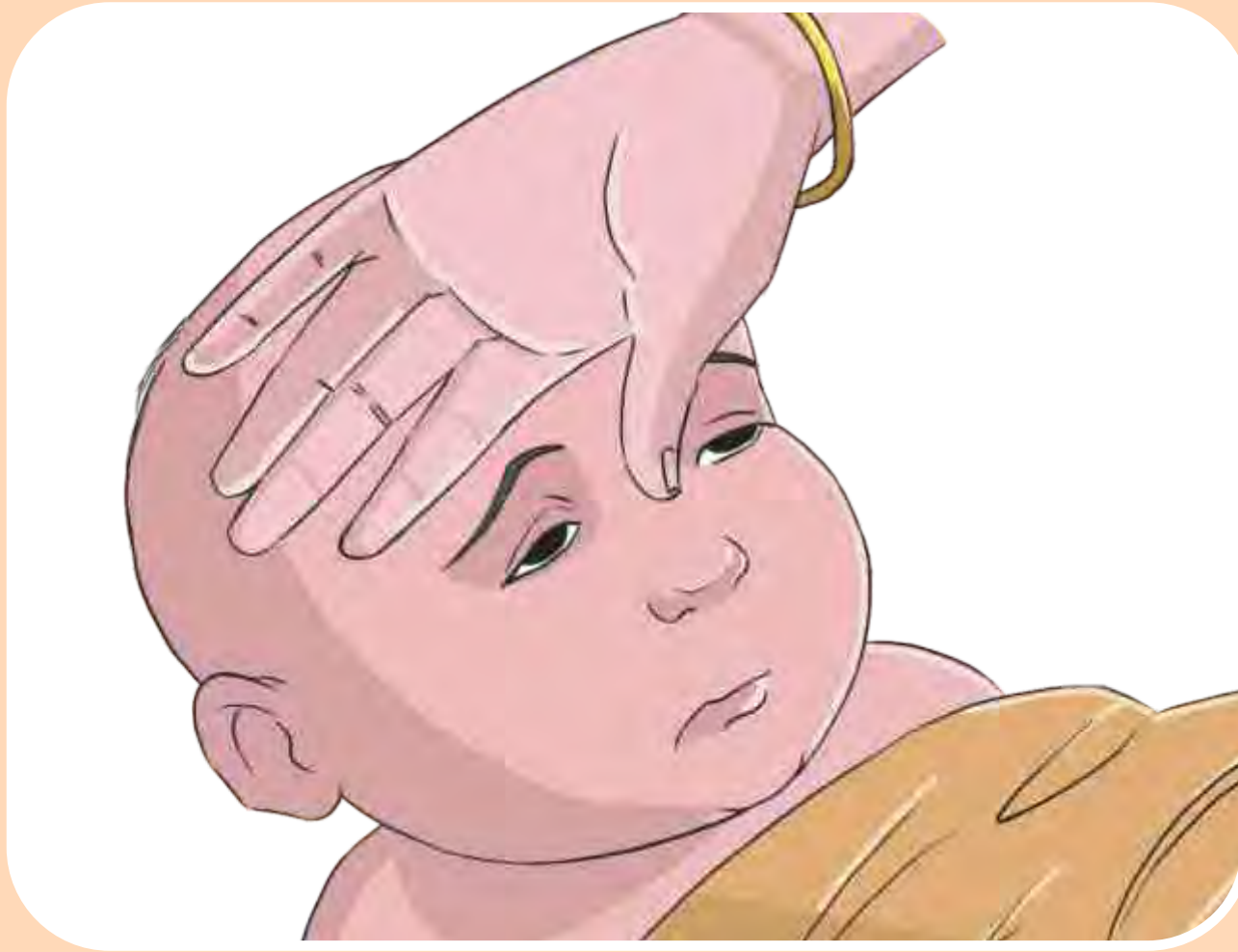
बच्चे का प्लान पोषण केवल माँ का ही नहीं बल्कि पिता का भी दायित्व है। माँ और पिता दोनों को कि खतरे के लक्षणों की पहचान होनी चाहिए और अपने बच्चों के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी उठानी चाहिए।

**अन्त में दोहराएं**

“रखें खतरे के लक्षणों का ध्यान  
सुरक्षित करें बेटे-बेटी की मुस्कान/जान”



# खतरे के लक्षण



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** माता पिता की बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति क्या जिम्मेदारी है इसके बारे में लोग क्या सोच रखते हैं

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** बच्चों में ऐसे कौनसे खतरे के लक्षण है जिन पर माँ और पिता की नजर होनी चाहिए ?

- एक महीने तक के बच्चों को उल्टी और दस्त आने लगें तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है।
- 6 महीने का बच्चा माँ का दूध या अन्य आहार लेने से मना करे।
- एक महीने से 6 महीने तक का बच्चा तेज आवाज, तेज रोशनी, परिचित चेहरों या स्तन को देखने पर मामूली या कोई प्रतिक्रिया ना दे।
- दो वर्ष की आयु के बच्चे को चलते समय संतुलन रखने में कठिनाई हो।
- बच्चा तीन वर्ष का हो और कई शब्द एक साथ ना बोल पाये।
- बच्चा दो से पाँच साल का हो और असहज हो, डरता हो, गुस्सा या मारपीट करे तो वो किसी भावनात्मक समस्या या शोषण का लक्षण हो सकता है।

## चर्चा कहाँ करें?

- 1 0-5 महीने से 2 साल के बच्चे के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 आंगनबाड़ी केन्द्र पर या उप स्वास्थ्य केन्द्र में वजन कराते समय।

## चर्चा किससे करें?

- 1 0-5 साल के बच्चे की माँ व उसके परिवार से।
- 2 गर्भवती महिलाओं से।

## चर्चा का विषय: खतरे के लक्षण

माता-पिता को अपने बच्चे की हर हरकत एवं हर क्रिया पर नजर रखनी चाहिए। अगर वो असहज है, ठीक से खा पी नहीं रहा तो उन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मदद लेनी चाहिए। माता-पिता को भावनात्मक समस्या या उसे शोषण के लक्षणों पर भी ध्यान देना चाहिए।

## सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- छोटे बच्चे आवाज सुनकर, किसी चीज को देखकर और छूकर क्या करते हैं, इन सब बातों पर माता-पिता की नजर होनी चाहिए ताकि वो विकास से संबंधी किसी भी समस्या या अकस्मात के लक्षणों को पहचान सकें।
- अगर किसी बच्चे के विकास की गति धीमी है तो माता-पिता और देखभाल करने वालों को उस बच्चे के साथ कुछ अधिक समय बिताना चाहिए।

## समूह को बताएं

- बेटा और बेटी की एक समान देखभाल होनी चाहिए। प्यार, दुलार और खान-पान सभी में समानता बनाये रखने से किसी भी बच्चे में खतरे के लक्षण नहीं दिखेंगे।
- यदि माँ या पिता को आभास हो कि बच्चे में शोषण के लक्षण है तो उसके शिक्षकों और स्वास्थ्यकर्मी से सम्पर्क करने में देर ना करें। अपने बच्चे को सहयोग, प्रेम और प्रोत्साहन दें।

## अन्त में दोहराएं

“रखें खतरे के लक्षणों का ध्यान  
सुरक्षित करें बेटे-बेटी की मुस्कान/जान”



## खतरे के लक्षण





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** लोगों की क्या सोच है दस्त का क्या कारण है के बारे में

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** दस्त के कीटाणु हमारे शरीर में कैसे प्रवेश करते हैं ?

**दस्त लगने के कारण:**

दस्त, मुँह के रास्ते शरीर में जाने वाले कीटाणुओं, खासकर मल से पैदा होने वाले कीटाणुओं से फैलता है। दस्त की बीमारी अक्सर सबसे अधिक वहाँ होती है जहाँ मल का निपटान सुरक्षित ढंग से नहीं होता। जिन समुदायों में शौचालय या पखाने नहीं हैं, सफाई ढंग से नहीं की जाती और स्वच्छ पीने के पानी की कमी रहती है वहाँ दस्त लगने का खतरा बढ़ जाता है। दूषित पीने के पानी और भोजन द्वारा जीवाणु हमारे शरीर के अंदर चले जाते हैं और इनसे दस्त होता है।

**साबुन से हाथ धोने के फायदे:**

दस्त मुँह के रास्ते शरीर में जाने वाले कीटाणुओं से फैलता है। गंदे हाथ होने से दस्त के रोगाणु भोजन के जरिये बच्चों और बड़ों दोनों के शरीर में जा सकते हैं और दस्त की बीमारी पैदा कर सकते हैं।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

**दस्त के लक्षणों को पहचाने:**

- बार-बार पतला पखाना होना।
- सुस्त होना या बेहोश होना।
- बेचैनी व चिड़चिड़ापन।
- धंसी हुई आँखें।
- दूध कम पीना या नहीं पीना।
- चिकोटी भरने पर त्वचा का बहुत धीरे से वापस जाना।
- दस्त 14 या अधिक दिनों से हो।
- मल में खून आना।
- ओ.आर.एस. का घोल और जिंक की गोली से दस्त की रोकथाम एवं इलाज आसानी से किया जा सकता है।
- दस्त में स्तनपान करते रहने से आमतौर पर दस्त की गंभीरता कम होती है और बच्चा दस्त कम बार करता है।
- अगर दस्त एक सप्ताह से अधिक होते रहे तो देखभाल करने के लिए प्रशिक्षित कार्यकर्ता से मदद लेनी चाहिए।

**चर्चा कहाँ करें?**

- 1 0-5 साल के बच्चों के घर में।
- 2 महिलाओं की बैठक में।
- 3 ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

**चर्चा का विषय: दस्त लगना**

दस्त या डायरिया में बार-बार पानी जैसे पतली टट्टी आती हैं और इससे शरीर में पानी व नमक की कमी हो जाती है। दस्त लगने के कारण बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाता है और अगर इसका सही समय पर उपचार और देख-रेख नहीं किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

**चर्चा किससे करें?**

0-5 माह के बच्चों के घर परिवार से।

**समूह को बताएं**

परिवार और समुदाय को मिलकर शौचालय जैसी सुविधायें बनाने के बारे में सोचना चाहिए। इससे दस्त के अलावा कई अन्य बीमारियों से बचा जा सकता है।

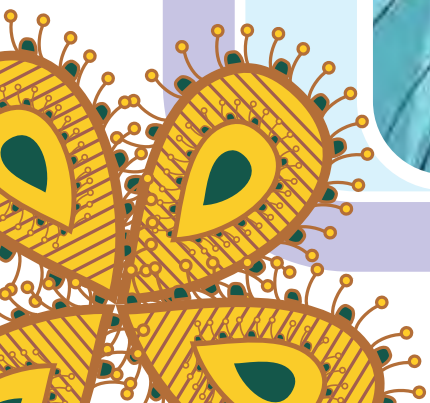
**अन्त में दोहराएं**

**“दस्त पर पड़े भारी**

**जिंक-ओ.आर.एस. की साझेदारी”**



# दस्त



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें

1 साफ बर्तन में एक लीटर पानी उबालें।

2 पानी को ठंडा कर लें।

3 ओ.आर.एस. बनाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं।

4 ठंडे पानी में ओ.आर.एस. का पूरा पाउडर खाली करें।

5 इसे साफ चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ।

6 बना हुआ घोल बच्चों को पिलाएँ।

## चर्चा कहाँ करें?

- 0-5 साल के बच्चों के घर में।
- महिलाओं की बैठक में।
- ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

0-5 माह के बच्चों के घर परिवार से।

## चर्चा का विषय: दस्त लगना

दस्त की रोकथाम बहुत ही आसान और सुरक्षित है। यदि हम ओ.आर.एस. के घोल और जिंक की गोली का साथ इस्तेमाल करें। इनके इस्तेमाल से हम घर पर ही दस्त को जानलेवा होने से पहले रोक सकते हैं।

चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें? लोगों की क्या सोच है दस्त की रोकथाम और इलाज के बारे में

इस चित्र में आपने क्या देखा? ओ.आर.एस. और जिंक दस्त की रोकथाम में कैसे मददगार है?

ओ.आर.एस. क्या होता है।

ओ.आर.एस. बनाने और देने की विधि।

दस्त में जिंक क्यों।

जिंक की गोलियों को लेने की विधि।

सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

### स्वच्छता

- सबके मल में कीटाणु होते हैं इसलिए परिवार और समुदाय को पखाने या शौचालय का प्रयोग करना चाहिए। अगर ये सुविधा ना हो तो बच्चों और बड़ों को घरों, रास्तों, पानी के साधनों और बच्चों के खेलने की जगह से दूर शौच करना चाहिए और शौच के बाद मल पर मिट्टी डाल देनी चाहिए।
- स्वच्छ पीने के पानी के प्रयोग से भी दस्त से बचा जा सकता है। इसलिए पशुओं और आदमियों के मल को पानी के साधनों से दूर रखना चाहिए।

### पोषण

- दस्त लगने पर 6 महीने तक के बच्चों को जितनी बार हो सके सिर्फ माँ का दूध और 6 महीने से ऊपर के बच्चे जल्दी से जल्दी तरल पदार्थ देने चाहिए ताकि उसके शरीर में हुई पानी की भरपाई हो सके।
- बच्चे को तरल पदार्थ साफ कप से देने चाहिए ना की बोतल से। ये पदार्थ हो सकते हैं - छाछ, निम्बू-पानी, ताजा फलों का रस, नारियल पानी और चावल का माँड इत्यादि।
- दस्त की रोकथाम के बाद बच्चे को पूरी तरह स्वस्थ करने के लिए उसे अतिरिक्त भोजन जरूर देना चाहिए। कम से कम दो सप्ताह तक बच्चे को रोजाना पहले से, कम से कम एक बार, ज्यादा भोजन और स्तनपान कराना चाहिए।

## समूह को बताएं

ओ.आर.एस. के पैकट और जिंक की गोलियाँ स्वास्थ्य केन्द्रों, दवाई के केन्द्रों और कई दूसरी दुकानों पर मिलती है। इन्हें घर पर रखने से दस्त का इलाज आसानी से घर पर हो सकता है।

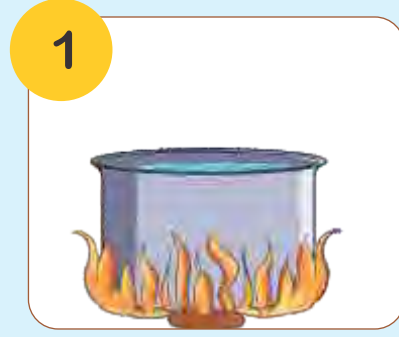
अन्त में दोहराएं

“दस्त पर पड़े भारी

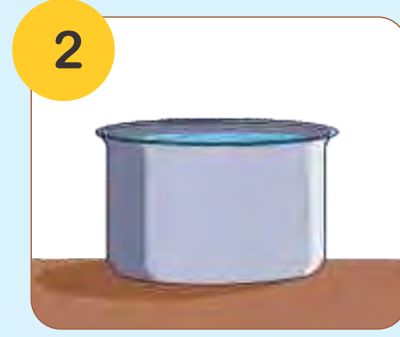
जिंक-ओ.आर.एस. की साझेदारी”



## ओ.आर.एस. घोल बनाने की विधि



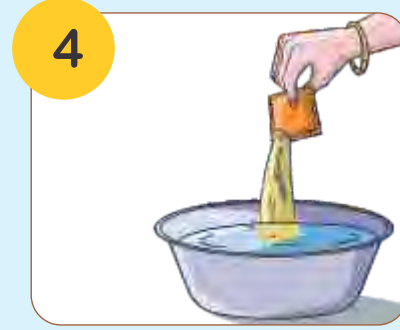
1 साफ़ बर्तन में एक लीटर पानी उबालें।



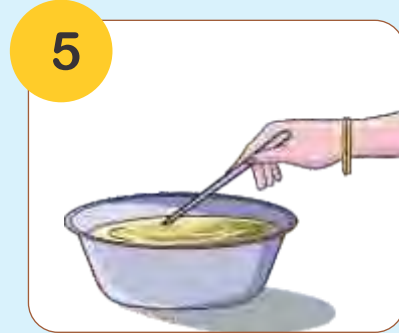
2 पानी को ठंडा कर लें।



3 ओ.आर.एस. बनाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं।



4 ठंडे पानी में ओ.आर.एस. का पूरा पाउडर खाली करें।



5 इसे साफ़ चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ।



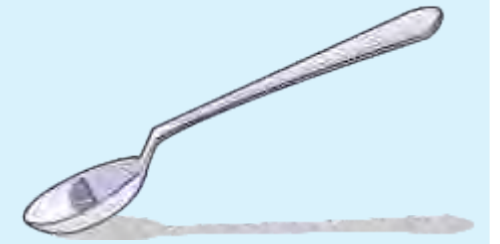
6 बना हुआ घोल बच्चों को पिलाएँ।

ध्यान रखें 24 घंटे से ज़्यादा देर का बना हुआ घोल फेंक दें

## जिंक की खुराक देने की विधि

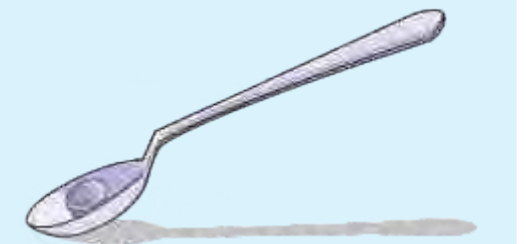
2 माह से 6 माह तक के बच्चे को

एक साफ़ चम्मच में माँ का दूध और उसमें जिंक की आधी गोली (10 मि.ग्रा.) डालें। चम्मच को धीरे-धीरे हिलाएं और गोली पूरी तरह से घुल जाने पर शिशु को गोद में बैठाकर उसे पिलाएं।



6 माह से 5 साल तक के बच्चे को

एक साफ़ चम्मच में पानी और उसमें जिंक की एक गोली (20 मि.ग्रा.) घोल कर बच्चे को पिलाएं।



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** साबुन से हाथ धोने पर लोगों की क्या सोच है

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** हाथों से कीटाणु हमारे शरीर में कैसे प्रवेश करते हैं?

मुँह के रास्ते शरीर में जाने वाले कीटाणुओं/जीवाणुओं से बीमारी फैलती है। साबुन से हाथ धोने से हमें इनसे सुरक्षा मिलती है।

हमें अपने हाथ:

- खाना पकाने से पहले
- जानवरों को छूने के बाद
- बच्चे का मल साफ करने के बाद
- खाने से पहले
- बच्चे को दूध पिलाने और खिलाने से पहले
- घर और आस-पास की साफ-सफाई करने के बाद
- पीने का पानी छूने से पहले

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

साबुन से अच्छी तरह से हाथ धोने चाहिए – पाँच नियम:

- हाथ में साबुन लेकर पानी से गीला करें
- अपने दोनों हाथों को साबुन से 10-15 सेकण्ड तक अच्छी तरह से रगड़ें
- सभी भागों को अच्छे से धोयें: उंगलियाँ, नाखून, कलाई, हाथ का पिछला हिस्सा
- अच्छे से साबुन और झाग धोयें
- हाथों को साफ तौलिये से पोछें

**समूह को बताएं**

बीमारियों से सुरक्षा पाने के लिए साफ पानी भी जरूरी है। अपने पीने के पानी के स्रोत की जाँच पंचायत के इस हेतु प्रशिक्षित कार्यकर्ता से अवश्य करा लें। पानी की जाँच के लिए पंचायतों को लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण विभाग द्वारा फील्ड टेस्ट किट उपलब्ध कराये गये हैं।

**चर्चा कहाँ करें?**

1. समुदाय के सभी घरों में।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

**चर्चा किससे करें?**

घर-परिवार के सभी सदस्यों से।

**चर्चा का विषय: सफाई में भलाई**

कीटाणुओं को फैलने से रोकने में एक महत्वपूर्ण उपाय है हाथों को साबुन से साफ करना। बड़ों और बच्चों, दोनों में बीमारियाँ गंदे हाथों से मुँह में जाने वाले कीटाणु और जीवाणु से होती है। यदि हम व्यक्तिगत सफाई अपना लें तो बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है।

**अन्त में दोहराएं**

“बीमारी हटाने की करो शुरुआत  
शौचालय के प्रयोग से और  
साबुन से धोकर अपने हाथ”

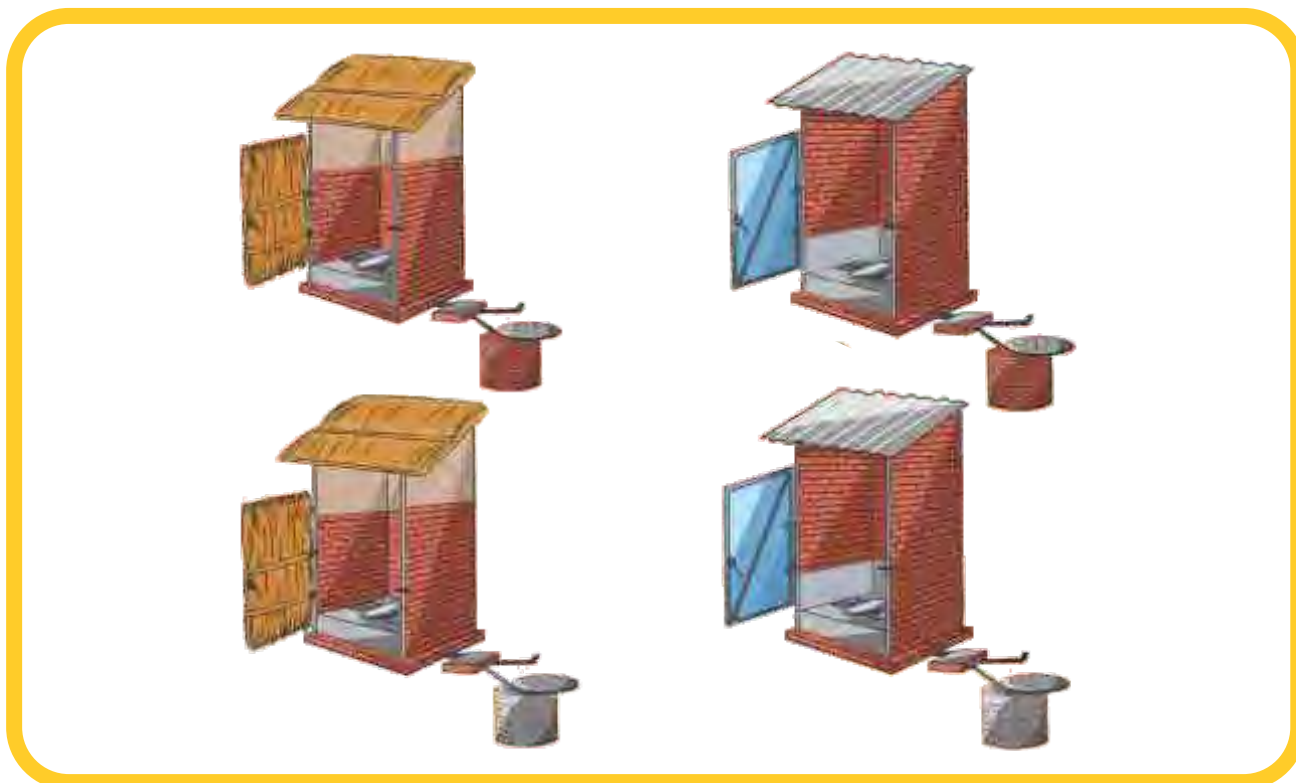


# सफाई में भलाई





# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें? लोगों की क्या सोच है शौचालय के प्रयोग के बारे में

इस चित्र में आपने क्या देखा?

आप भी घर पर शौचालय का लाभ उठाएं।

- अब न रहा बरसात में खुले में शौच जाने का झंझट और न ही साँप बिच्छु के काटने का डर।
- सबसे अधिक सुविधा है बुजुर्गों, बीमार व्यक्तियों व गर्भवती महिलाओं के लिए।
- परिवार के सभी सदस्यों के द्वारा शौचालय इस्तेमाल करने से 70 प्रतिशत से 80 प्रतिशत तक बीमारियों पर होने वाले खर्च में कमी होगी साथ ही खुशहाली मिलेगी।
- शौचालय निर्माण के लिए बी.पी.एल. परिवारों के लिए सरकारी सहायता 2200 रु० तथा ए.पी.एल. परिवारों के लिए 2000 रु० दी जाती है। एक शौचालय का निर्माण 2500 रु० में सम्भव है।

सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- सरकारी अनुदान के प्रावधान के आलोक में अब गरीबी रेखा से नीचे के परिवार अपने घर में शौचालय का निर्माण मात्र 300 रु० के लागत का सामान देकर एवं श्रमदान कर, गरीबी रेखा से ऊपर के परिवार अपने घर में शौचालय का निर्माण मात्र 500 रु० के लागत का सामान देकर एवं श्रमदान कर, स्वयं कर सकते हैं अथवा एन.जी.ओ. से करवा सकते हैं। महादलित परिवारों को किसी भी प्रकार का श्रमदान, आर्थिक अंशदान नहीं देना है।
- शौचालय निर्माण हेतु कोई भी आवेदक, जो अपने घर में शौचालय का निर्माण कराना चाहते हैं, वे गरीबी रेखा से नीचे/गरीबी रेखा से ऊपर की सूची के क्रमांक के साथ संबंधित प्रखण्ड के प्रखण्ड विकास पदाधिकारी/पी.एच.ई.डी. के कार्यपालक अभियंता/सहायक एवं कनिष्ठ अभियंता/जिला समन्वयक/चापाकल मिस्त्री/प्रकल्प कार्यालय/मुखिया/पंचायत प्रतिनिधि से सम्पर्क करें।

समूह को बताएं

शौचालय बनाने के चार मॉडल उपलब्ध है जिन्हें आप अपनी सुविधानुसार बना सकते हैं।

- मॉडल 1: रु० 2500/-
- मॉडल 2: रु० 2680/-
- मॉडल 3: रु० 2675/-
- मॉडल 4: रु० 2850/-

चर्चा कहाँ करें?

1. समुदाय के सभी घरों में।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

चर्चा का विषय: सफाई में भलाई

सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान का उद्देश्य खुले में शौच की प्रथा को समाप्त कर लोगों के स्वास्थ्य एवं जीवन स्तर को बेहतर बनाना तथा महिलाओं को सुरक्षा एवं सम्मान प्रदान करना है। इसके लिए प्रत्येक परिवार के घरों में शौचालय निर्माण कराना जरूरी है।

चर्चा किससे करें?

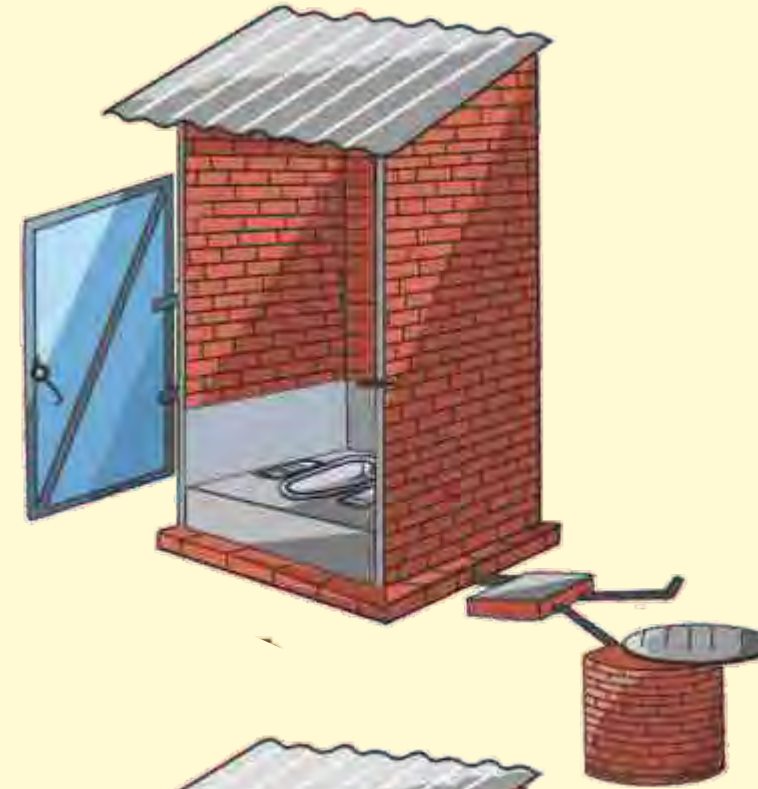
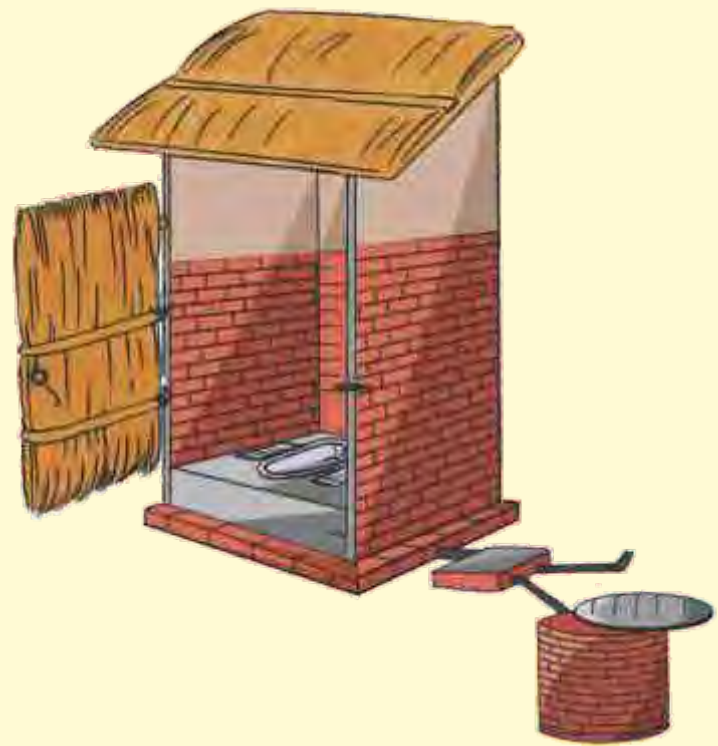
घर-परिवार के सभी सदस्यों से।

अन्त में दोहराएं

“बीमारी हटाने की करो शुरुआत  
शौचालय के प्रयोग से और  
साबुन से धोकर अपने हाथ”



# सफाई में भलाई



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें? लोगों की क्या सोच है रक्तअल्पता के बारे में

इस चित्र में आपने क्या देखा? आयरन की कमी से क्या होता है?

- थकावट एवं कमर दर्द।
- चक्कर आना।
- श्वास का फूलना।
- प्रतिरक्षण में कमी और बार-बार बीमार पड़ना।
- शारीरिक विकास में जटिलतायें।
- शारीरिक क्षमता और प्रदर्शन में कमी।

सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)

- नाखून में, पलक पर या जीभ पर सफेदी खून की कमी दर्शाता है
- रक्त अल्पता की पहचान खून की जाँच कराने से भी होती है
  - 120 g/l के बराबर या अधिक हीमोग्लोबिन को सामान्य या स्वस्थ माना जाता है।
  - 100-119.9 g/l को हल्का अनीमिया माना जाता है।
  - 70-100.9 g/l को मध्यम अनीमिया माना जाता है।
  - 70 g/l से कम को गंभीर अनीमिया माना जाता है।

समूह को बताएं

पारिवारिक और सामुदायिक स्तर पर महिलाओं और लड़कियों के पोषण और स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। वे घर-परिवार और समाज सभी में बराबर की साझेदार हैं और उनके स्वास्थ्य के रक्षा करने से ही हम समाज को प्रगतिशील बनाने में सक्षम हो सकेंगे।

चर्चा कहाँ करें?

1. बच्चों और किशोर-किशोरियों के घर में।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

चर्चा किससे करें?

1. किशोर-किशोरियों के घर परिवार से।
2. गर्भवती महिलाओं और उनके परिवार से।

चर्चा का विषय: अनीमिया

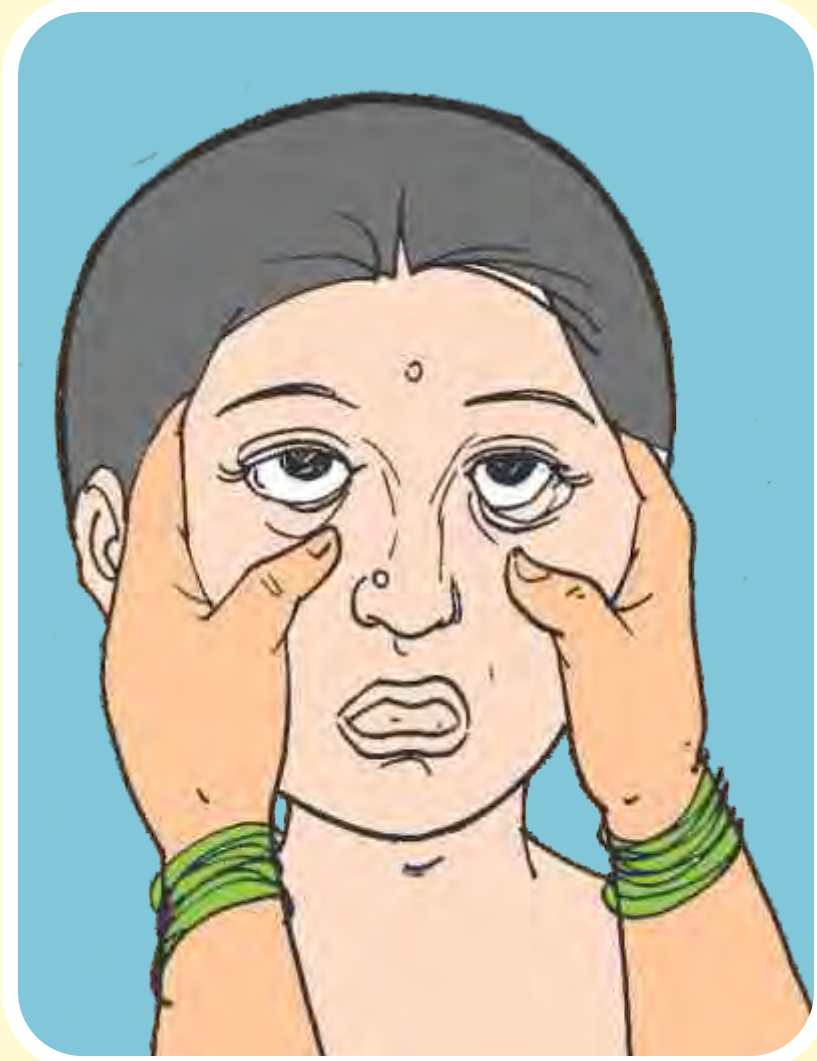
आयरन की कमी से होने वाली रक्तअल्पता एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जिससे कि पढ़ने की और काम करने की क्षमता की ग्लानी होती है। रक्तअल्पता पोषण में कमी होने से होती है और भारत में आधी से ज्यादा जनसंख्या को रक्त अल्पता है। रक्त अल्पता बच्चों, किशोरियों और गर्भवती महिलाओं में ज्यादा प्रचलित है।

अन्त में दोहराएं

“आयरन और विटामिन ए से  
भरपूर पोषण लें  
रक्त की कमी किसी को ना होने दें”



# अनीमिया



# बातचीत करते समय निम्न बातों का पालन करें



## चर्चा कहाँ करें?

1. बच्चों और किशोर-किशोरियों के घर में।
2. महिलाओं की बैठक में।
3. ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर।

## चर्चा किससे करें?

1. किशोर-किशोरियों के घर परिवार से।
2. गर्भवती महिलाओं और उनके परिवार से।

## चर्चा का विषय: अनीमिया

रक्तअल्पता को रोकने हेतु किशोरियों और गर्भवती महिलाओं को आयरन और विटामिन ए से भरपूर पोषण लेना चाहिए और अनीमिया के लक्षण को पहचान कर अपने नजदीकी ए.डब्ल्यू.सी./हेल्थ सेंटर में जाकर सलाह एवं उपचार लेना चाहिए। किशोरियों में माहवारी और बढ़वार में तेजी तथा गर्भवती महिलाओं में शिशु एवं अपनी जरूरतों को पूर्ण करने के लिए आयरन से युक्त भोजन लेना अधिक आवश्यक होता है।

**चर्चा शुरू करने के लिए यह प्रश्न पूछें?** लोगों की क्या सोच है क्या रक्त अल्पता को रोका जा सकता है? इस पर लोगों के क्या विचार हैं

**इस चित्र में आपने क्या देखा?** खून की कमी पोषण में कमी से होती है।

- हम रक्त अल्पता को होने से रोक सकते हैं यदि हम आयरन और विटामिन ए से भरपूर भोजन करें।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे कि पालक, फल और गाजर जैसी अन्य सब्जियों में भरपूर मात्रा में विटामिन ए और आयरन पाये जाते हैं।
- अगर कमजोरी अधिक हो स्वास्थ्य बार-बार बिगड़ रहा हो तो:
  - गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन 200 आई.एफ.ए. गोलियाँ लेनी चाहिए। आमतौर पर खून की कमी को रोकने के लिए गर्भावस्था में 100 आई.एफ.ए. की गोलियाँ दी जाती हैं लेकिन इन्हें दुगना करने से शरीर में खून की बढ़वार होती है।
  - किशोरियों को आयरन की गोली खाना हफ्ते में एक बार जब तक की अल्पता के लक्षण चले ना जायें और उन्हें थकान और कमजोरी ना हो।

**सब को पता होना चाहिए (इन्हें, आप प्रश्नों के रूप में भी पूछ सकते हैं)**

- आयरन की गोलियाँ कैसे खाई जायें:
  - रात्रि भोजन उपरांत सोने के पहले लेना बेहतर है।
  - गोली खाने के उपरांत पानी पर्याप्त मात्रा में पीयें।
  - आयरन की गोली के सेवन पश्चात् लगभग दो घंटे तक चाय व दूध ना लें, ये आयरन अवशोषण को कम करते हैं।
  - जिस दिन आयरन की गोली खायें उस दिन भोजन में नींबू, आँवला, करौंदा, बेर, खट्टा खाद्य पदार्थ अवश्य खायें, इनसे आयरन के अवशोषण में मदद मिलती है।
- आयरन की गोलियाँ स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र से मुफ्त प्राप्त की जा सकती हैं। इन पर सभी गर्भवती महिलाओं और रक्त अल्पता से पीड़ित किशोरियों का अधिकार है।
- पेट में कीड़े होने से भी आयरन की कमी होती है और इसलिए व्यक्तिगत सफाई रखना और हमेशा साबुन से हाथ धोना अधिक जरूरी है।

## समूह को बताएं

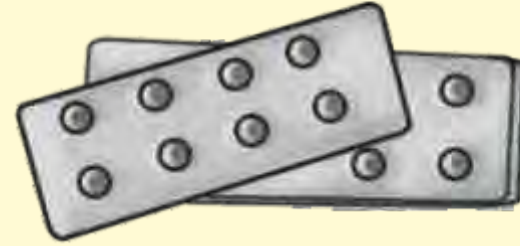
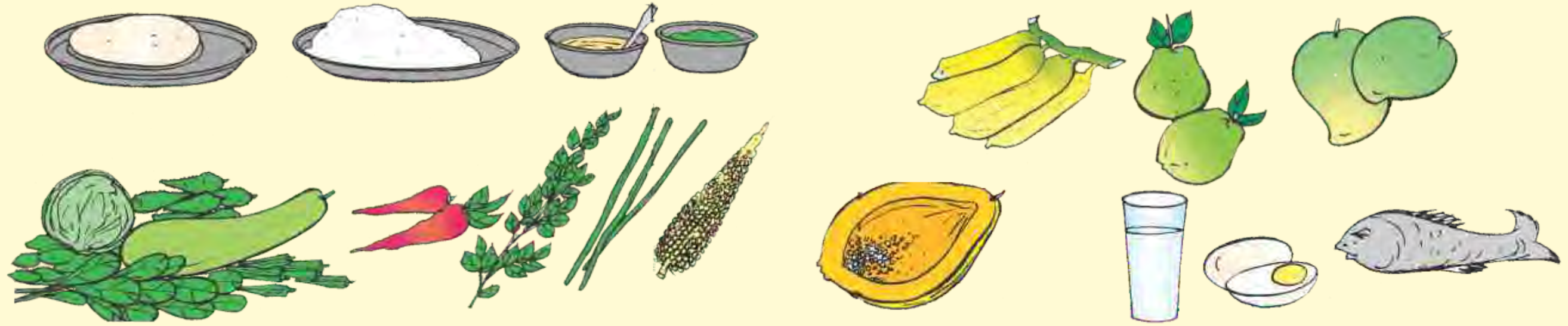
- हालांकि आयरन का धनत्व दोनों किशोरों और किशोरियों के भोजन में समान्तर होता है लेकिन लड़कों की तुलना में कम खाने और माहवारी में खून बहने से किशोरियों में रक्त अल्पता होने का खतरा ज्यादा होता है।
- जच्चा को रक्त अल्पता होने से शिशु कमजोर वजन का (एल.बी.डब्ल्यू.) पैदा होता है और गर्भावस्था के दौरान गर्भपात होने का खतरा भी बढ़ जाता है। आयरन की कमी से प्रसव के दौरान माँ और बच्चे दोनों की जान को खतरा होता है।

## अन्त में दोहराएं

“आयरन और विटामिन ए से  
भरपूर पोषण लें  
रक्त की कमी किसी को ना होने दें”



# अनीमिया





स्वास्थ्य की एक  
नयी पहचान  
महतारी लईका के चेहरे  
में हो मुस्कान