

ಫ್ಲೋಕ್ ಡೋಸೇಜ್: ಫ್ಲೋಕ್ ಡೋಸೇಜ್ ಕೊಟ್ಟು ಅತಿವಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಅತಿವಾರದಿಂದ ಸೋರಿಹೋದ ಫ್ಲೋಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಫ್ಲೋಕ್ ಡೋಸೇಜ್ ತುಂಬಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೋಕ್ ಡೋಸೇಜನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಫ್ಲೋಕ್ ಅನ್ನು ಒ.ಆರ್.ಎಸ್.ನೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅತಿವಾರ ಕಂಡಕೂಡಲೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಅತಿವಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ಅನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಫ್ಲೋಕ್‌ಅನ್ನು 14 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



ನಿನಪಿಡಿ! ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಅತಿವಾರವಾದಾಗ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.



ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳು

ಈ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಇದ್ದರೆ
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಹೋದರೆ
- ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಶರೀರ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ಮನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯದೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ



ತಾಯಿಯ ಆಸರೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವೇಕೊಡಬಲ್ಲೀರಿ!

ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಅಪೂರ್ವವಾದ ಅನುಭವ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಶಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಮೊದಲು ಅಮ್ಮನ ಬೆಚ್ಚಿನ ಮೈಕಾಪು, ಸ್ನಾನ ಮರುದಿನವೇ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ತಾಯಿಯ ಮೈಯಿಬೆಚ್ಚನೆ ಆಪ್ಯಾಯತೆ ಸಿಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಬೆಚ್ಚಿನತನದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನಂತೆಯೇ ಬೆಚ್ಚಿನತನದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ:

- ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೆಗಿನ ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿದರೆ ಸಾಕು.
- ನಂತರ ಮತ್ತೆಗಿನ ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು.
- ತಲೆಯಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಹೊದಿಸಿ ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.
- ಹುಟ್ಟಿದ 48 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.



ಎ.ಆರ್.ಐ (ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು) ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮೂಲಕ ಎ.ಆರ್.ಐ (ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು) ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಎ.ಆರ್.ಐ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಜಾಡುನಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ.

- ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಂದಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ.
- ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಅತಿಸಾರ - ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಲಜಿ

ಮಗು ಬಹಳ ಸಾರಿ ನೀರುನೀರಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು - ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರವಾದಾಗ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್ ದ್ರವ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಝಂಕ್ ಡೋಸೇಜ್ ಕೊಡುವುದು

ಒ.ಆರ್.ಎಸ್: (ORS) ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ಅನ್ನು ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕ ದ್ರವ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಸೋರಿಹೋದ ದ್ರವಗಳು, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಒದಗಿಸಿ ಅತಿಸಾರ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒ.ಆರ್.ಎಸ್ ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

