



నవజాత శిశువు
సంరక్షణ



ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అందిస్తాన్న ఆరోగ్య సేవలను, ప్రజలు తను హక్కుగా లభిపొందునట్టుగా, వివిధ అనుబంధ ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో అట్టి సేవలన్నీ ఒకే చోట సాధ్యమయ్యే తల్లి బిడ్డల ఆరోగ్య సేవల కార్యక్రమమే ‘మార్పు’.

‘మార్పు’ ప్రధాన లక్ష్యం తల్లి బిడ్డల మరణాల రేటును గణనీయంగా తగ్గించటమే.

మహిళలు మరియు పిల్లలకు ప్రభావపంతమైన సేవలు అందచేయటానికి ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య, ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగం; మహిళలు మరియు పిల్లల అభివృద్ధి విభాగం; పంచాయితీ రాజ్ మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి విభాగం, గ్రామీణ నీరు మరియు పారిశుద్ధ్యం మరియు గిరిజన సంక్షేమ విభాగాలు కలిసి పని చేస్తాయి. ప్రభుత్వం సేవల పట్ల డిమాండ్ కలిగించటానికి మరియు పర్యవేక్షకుల స్వయం సహాయక బృందాలు నిమగ్నమవుతాయి.

మార్పు కింద గ్రామీణ స్థాయిలో పనిచేసే ఆశా, ఏవ్సెం, ఆంగన్వ్యాధి మరియు గ్రామైక్ సంఘ ప్రతినిధులు నాణ్యమైన సేవలు అందించటానికి ప్రణాళిక చేసి, కలిసి పని చేస్తారని భావించబడుతోంది.

20 కీలక అంశాలు - తల్లి మరియు బిడ్డ ఆరోగ్యం మరియు హైప్పిక్ తలకి సంబంధించిన ఈ క్రింది 20 అంశాలపై మార్పు దృష్టిసారిస్తాంది.

1. గరించేని త్వరితగతిన నమోదు చేయడం
2. గరించేకి వైద్య పరీక్షలు (ఎఎఎసిలు)
3. తల్లులకు పోషకాహారం
4. ఆసాధారణ లక్ష్ణాలు గల గరించే స్త్రీల గుర్తింపు
5. పుట్టబోయే బిడ్డకై ప్రణాళికసిద్ధం చేయడం
6. ఆస్పత్రిలోనే ప్రసవాలు
7. శిశువు పుట్టిన గంటలోప తల్లిపాలు (మురు పాలు) పట్టించటం
8. మొదటి ఆరు నెలల వరకు తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వడం
9. ప్రసవానంతర సేవలు మరియు అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ సంరక్షణ
10. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇప్పించుట
11. బిడ్డ ఎదుగుదల పర్యవేక్షక
12. అనుబంధ ఆహారం మరియు పిల్లల హైప్పికాహారం
13. శ్యాస సంబంధ వ్యాధులు/ నీళ్ళవిరేచనాలకు చికిత్స అందించుట.
14. రిఫరల్ వ్యవస్థ బలోపేత్రం
15. కుటుంబ నియంత్రణ ప్రణాళిక
16. తల్లి బిడ్డల మరణాల సమీక్షలు
17. పరిసరాల పరిశుభ్రత మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత
18. సరియైన వివాహ వయస్సు
19. కిషోర బాలికలు
20. లింగ విపక్షత్వమై అవగాహన

స్వయం సహాయక సంఘాలు/గ్రామైక్ సంఘం పాత్రః:

ప్రజలకు కావల్సిన ఆరోగ్య అవసరాలు, సేవల హక్కులు కల్పించటానికి వివిధ శాఖల, సంస్థల పాత్రతో పాటు స్వయం సంఘాలు, గ్రామైక్ సంఘం, హార సమాజం బాధ్యత తీసుకుంటుంది.

లక్ష్యం: ఆరోగ్యం, హైప్పికాహారం, నీరు, పారిశుద్ధ్యం మరియు సరైన సమయంలో సంరక్షణ సేవల వినియోగం మరియు సేవల్ని డిమాండ్ చేయడం.



అమృ కొంగ

అమృ కొంగ ఆశాయ్య, బతుచ్కుని సీరీస్

Thermal care and delaying the bath

లక్ష్మీ కథ ఇంతవరకు ...

ఈ కథ ఏనే ముందు మనం ముఖ్యపాత్ర అయిన లక్ష్మీ గతం గురించి కొంచెం తెలుసుకోవాలి. 13 ఏళ్ళ కౌమారదశలో లక్ష్మీ ఎప్పుడూ చలాకీగా సంతోషంగా ఉండేది. కేవలం రక్తహినత కలిగినప్పుడు మాత్రమే కొంచెం కష్టపడింది. కానీ అప్పుడు కూడా ఆశా అక్కయ్యతో సంప్రదించి, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుని, అర్థం చేసుకున్నాక, బాగా కోలుకుని సామాన్య స్థితికి వచ్చి వచ్చింది.

లక్ష్మీ ఉత్సవం చూసి ఆశ అక్కయ్య వ్యక్తిగత శుభ్రత, నెలసరిలో ఉంచుకోవాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి కూడా కొన్ని విలువైన చిట్టాలు చెప్పింది. పెళ్లి చేసేందుకు ఆడపిల్ల కేవలం రజస్వల అయితే చాలునన్న ఆలోచన గల లక్ష్మీ తల్లితండ్రులు ఆమెకోసం సంబంధాలు చూడటం ఆరంభించారు. స్వంత అక్కలా కల్పించుకుని, ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మీ తల్లి తండ్రులతో 18 ఏళ్ళకు ముందుగా పెళ్లిచేస్తే ఆడపిల్లలకు రాగల ఆరోగ్య సమస్యలను గురించి చక్కగా వివరించింది.

తత్ఫలితంగా లక్ష్మీ పెళ్లి ఆమెకు సరైన వయసు వచ్చాకే జరిగింది. క్రొత్త జీవితానికి, పరిసరాలకీ ఆమె క్రమేహీ అలవాటు పడనాగింది. అప్పుడే ఆమెకు మరొక సవాలు ఎదురైంది: లక్ష్మీ అత్తగారు వెంటనే ఒక మనవలు కావాలని కోరింది. లక్ష్మీ ఇంత వెంటనే పిల్లలు వద్దనుకుంది. అప్పుడు ఆశా అక్కయ్యతో మళ్ళీ మనసు విప్పి చెప్పుకుంది. ఆశా అక్కయ్య వచ్చి లక్ష్మీ అత్తగారికి అన్ని విషయాలూ సవివరంగా వివరించి, అనునయించింది. 21 ఏళ్ళ రాకండా పిల్లలను కనటానికి, లక్ష్మీ శారీరికంగా, మానసికంగా తయారుగా ఉండదనీ, తనకి 21 ఏళ్ళ వచ్చేదాకా ఆగటం శ్రేయస్కరమనీ నచ్చ చెప్పింది.

చివరికి, లక్ష్మీ సరైన వయసు వచ్చాకే గర్భం దాల్చింది. ఆశా అక్కయ్య ఎంతో శ్రద్ధగా లక్ష్మీనీ ఆమె బిడ్డనూ ఆరోగ్యంగా ఉంచటానికి సాయపడింది. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం లో లక్ష్మీ తన పరివారం, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిస్టర్ సహాయంతో ఒక పండంటి ఆడపిల్లని ప్రసవిన్నినప్పుడు, లక్ష్మీకి వారందరిలో ‘అమృ కొంగు’ లోని ఆప్యాయత లభించినట్టు అనుభూతి కలిగింది.





అమృ కొంగు

అమృ కొంగు ఆశాయ్యాలు, బతుచ్కుని సురక్ష



వెచ్చగా ఉంచటం మరియు బిడ్డ స్నానానికి తొందరలేదు - ఆరోగ్యంగా, అందంగా పుట్టిన పాపాయిని చూసుకుని లక్ష్మీ సంతోషానికి హద్దేలేదు. ఆ చిన్న పాపాయి, తన ఆనందాల మూట, స్వయంపూల మూట. పాపే తన సర్వస్వం అనుకుని లక్ష్మీ ఎంతో మురిసిపోయింది. తన పాపని ఎటువంటి ప్రమాదాలు, వ్యాధులూ సోకకుండా కాపాడుకుంటాను, అనుకుంది లక్ష్మీ మనసులో. ఆశా అక్కయ్య సలహామేరకు ప్రసవం తరువాత కనీసం 48 గంటలు ఆసుపత్రిలోనే ఉంచాలని నిర్ణయం జరిగింది. ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రం సిస్టర్ వారిద్దరిని ఎంతో చక్కగా చూసుకుంటూ, అన్నివిధాలా అండగా నిలిచింది. వారికి కావాల్సినవన్నీ చక్కగా చూసుకుంటూ, తరుచూ వాళ్ళిద్దరూ ఎలా ఉన్నారో కనుక్కుంటూ చాలా బాగా చూసుకుంది.

పాప పుట్టాక, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిస్టర్ పాపను కేవలం ఒక శుభ్రమైన పొడి బట్టతో తుడిచింది.

ఇది చూసి లక్ష్మీ అత్తగారు, కొంచెం తికమక పడి అడిగింది -

‘పాపని అలా తుడుస్తున్నారెందుకు? పాపని నాకివ్యండి, నేను నీళ్ళు పోసి పడుకోపెడతాను’

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిస్టర్ చిరునవ్వుతో ఇలా వివరించింది -

“ప్రసవం అయ్యాక పాపకు స్నానం 48 గంటల తరువాతే చేయించాలి. లేకపోతే, పాపకు అనారోగ్యం కలగవచ్చ.”



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆప్యూమీట్, బతుచ్కోని స్వర్క్షులు



అత్తగారు అంది - “మా పిల్లలకి పుట్టగానే స్వానం చేయించామే మరి”

పీ హెచ్ సి సిస్టర్ ఆమె చెప్పేది వింటూనే, మరొక శుభ్రమైన గుడ్డ చుట్టోంది. అప్పుడు లక్ష్మి అత్తగారికి ఇలా వివరించింది: “పుట్టిన బిడ్డను శుభ్రం చేయటానికి కేవలం ఒక మెత్తని పొడి బట్టను వాడాలి. ఆ తరువాత మరొక శుభ్రమైన గుడ్లలో, తల్లి రొమ్ము దగ్గరగా పడుకోబెట్టాలి”



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆప్యూమీట్, బతుచేర్కుని స్టర్క్లెస్



లక్ష్మీ అత్తగారు అడిగింది - ‘ఇలా ఎందుకు చేయాలి?’

సిస్టర్ చెపివంది - “బిడ్డ పుట్టే వరకూ, తల్లి గర్భంలో వెచ్చగా ఒదిగి ఉండటం అలవాటుగా ఉంటుంది. పుట్టగానే, బిడ్డను తల్లికి దగ్గరగా పడుకో పెట్టటం వలన అదే వెచ్చదనం, సాకర్యం బిడ్డకు మరికొంతసేపు సేపు అందుతాయి. లేకపోతే ఉష్ణోగ్రతలో గల తేడా వళ్ళ బిడ్డకు అస్వస్థత కలగ వచ్చు. అంతేకాక ఈ సాన్మిహాత్మ్యం వలన తల్లి బిడ్డల చక్కటి అనుబంధం కూడా ఏర్పడుతుంది”. పీ హెచ్ సి సిస్టర్ బిడ్డను లక్ష్మీకి అందించింది. లక్ష్మీకి ఆసుపత్రి, తన పుట్టిల్లులాగా అనిపించింది. ఎందుకంటే, పీ హెచ్ సి సిస్టర్ ఎంతో బాగా చూసుకుంటోంది. అందుచేతనే ఆమెకు పీ హెచ్ సి సిస్టర్ చూపే ప్రేమలో ‘అమృకొంగు’లోని ఆప్యాయత లభించినట్టు అనుభూతి కలిగింది.

ఫసిలిటేటర్ అడగాల్నిన ప్రశ్నలు:

- ప్ర. పుట్టగానే బిడ్డను ఒక శుభమైన బృందలో చుట్టి తల్లికి దగ్గరగా పడుకోబెట్టటం ఎందుచేత అవసరం?
- ప్ర. ప్రసవం తరువాత బిడ్డకు ఎప్పుడు స్నానం చేయించాలి?



అమృ కొంగు

అమృ కొంగు ఆశాయ్యాలు, బతుచ్కుని సురక్ష



వీలయినంత త్వరగా తల్లి పాలు ఇవ్వటం మరియు మురుపాలు త్రాగించటం ప్రసవం తరువాత లక్ష్మి ఆమె కుటుంబం వారు కొంత సమయం వరకూ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలోనే ఉన్నారు. ఎందుకంటే ఆశా అక్కయ్య లక్ష్మిని అక్కడ కనీసం 48 గంటలు ఉంచాలని సలహా ఇచ్చింది.

పాప పుట్టాక, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిస్టర్ పాపను కేవలం ఒక శుభ్రమైన పొడి గుడ్డతో తుడిచింది. ఆ తరువాత పాపను ఒక శుభ్రమైన పొడి బట్టలో చుట్టి, లక్ష్మిచేతికి ఇచ్చి దగ్గరగా వెళ్గా ఉండేలా పడుకోబెట్టింది.

లక్ష్మి పాపను ప్రేమగా దగ్గరికి తీసుకుని హత్తుకుని పడుకోబెట్టుకుంది. పాప వంక ఆప్యాయంగా చూస్తూ, ఎంత త్వరగా పెద్దదయి తనని ‘అమ్మా’ అని పిలుస్తుందా అని అనుకోసాగింది. ఈ ఆలోచన ఆమె ముఖం మీదికి ఒక చిరునవ్వు తెచ్చింది. ఆమె కళ్ళలో నీళ్ళు చెమ్ము గిళ్ళాయి. ఆమె అత్తగారి కళ్ళలో కూడా ఆనంద భాషాలు వచ్చాయి.

పీ హెచ్ సి సిస్టర్ ఈ దృశ్యం చూసి అనునయంగా లక్ష్మి భుజంపై చేయి వేసి అంది- “లక్ష్మి నీ పాప ఎంతో చక్కగా ఉంది. ఇంత ఆరోగ్యంగా ఉన్న పాప పుట్టటం నీ అదృష్టం. ఇప్పుడు పాపకి నీ పాలు త్రాగించు”

ఇది వింటూనే అత్తగారు ఇలా అంది “అబ్బే, ఇప్పుడు తన పాలు మంచివి కావు. పాపకిప్పుడు తేనె పడితే చాలు”



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆప్లికేషన్, బాటుచోసి సుధర్కత



పీ హెచ్ సి సిస్టర్ నవ్వు చెప్పింది -

“మీ మనవరాలికి కావాల్సింది కొద్దిగా లక్ష్మీ చనుబాలు. ఇంకేదయినా పడితే, పాపకు ఇన్నెక్కన్ సోక వచ్చు” కానీ మా ఇంట్లో పుట్టిన పాపకి మొదటిమూడు రోజులూ తల్లిపాలు త్రాగించే అల వాటు లేదు. మొదటి 3-4 రోజులూ వచ్చేవి పాలు కాదు. పసుపు వచ్చగా జిగటగా ఉంది, అది ఆశుభ్రంగా ఉంటుంది. అది తాగిస్తేపాపకి జబ్బుచేస్తుంది. అందుచేత పాప ఏడిస్తే, తేనో, మేకపాలో లేక అవుపాలో లేదా నీళో తాగిస్తాం. కొంతమంది మేక మూత్రం, ఆముదం లేదా వస లాంటివి కూడా ఇస్తారు.

ఇది విని పీ హెచ్ సి సిస్టర్ నవ్వు అంది - “ఇలాంటి ఆచారాలు ఉన్నాయని నాకు తెలుసు. కానీ, పాపకి తల్లిపాలు కాకుండా మరేదయినా ఇస్తే, ఇన్ఫెక్షన్లు సోకవచ్చని దయచేసి అర్థం చేసుకొండమ్మా. కారణం చాలా తేలిక. పాపకి వేరేది ఏమయినా ఇచ్చేటప్పుడు, చేత్తోనో, లేక చెంచాతోనో లేక మరేలాగో పడతారు. వీటిపై గల క్రిములు పాపకి చేరుతాయి. పాప జీర్ణకోశం ఇంకా అంత బలిష్టంగా ఉండదు, అందుచేత ఇన్నెక్కన్నను తట్టుకోలేదు. ఫలితంగా న్యూమోనియా డయేరియా లాంటి వ్యాధులు కలగవచ్చు.”



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆశాయ్యాల్, బతుచ్కుని సురక్ష





అత్తగారు అర్థం అయినట్టు తలూపింది

“కానీ 3-4 రోజులదాకా లక్ష్మీ పాలు శుభ్రంగా ఉండవే మరి”

పీ హెచ్ సి సిస్టర్ నెమ్ముదిగా వివరించింది ‘ఇలా పసుపు రంగులో వచ్చే పాలను ముర్రుపాలు అంటారు. ఇవి ఆశుభ్రం కాదు. నిజానికి ఈ పాలతో పాపాయి యొక్క రోగనిరోధక శక్తి చక్కగా ఏర్పడుతుంది. కామెర్లు, విరేచనాలు వంటి వ్యాధుల నుంచి చక్కటి రక్కణ కల్పిస్తుంది. మొట్టమొదటి కొద్ది రోజులూ పాపాయి వెళ్ళే ముదురు ఆకుపచ్చ రంగు విరేచానాన్ని శుభ్రపరచటానికి కూడా ఇది దోహదం చేస్తుంది. ముర్రుపాలలో అధిక మోతాదులో ప్రోటీన్స్, ఐరన్, A & B విటమిన్స్ పుష్గులంగా ఉంటాయి. ఇది పాపాయి ప్రేగులని శుభ్రం చేసి, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. సులభంగా జీర్ణం కూడా అవుతుంది. అందుచేత బిడ్డ పుట్టిన గంట లోపునించే పాలు ఇవ్వటం ఆరంభించాలి. మొదటి 24 గంటలలో కనీసం 10 మార్లు తల్లి పాలు త్రాగించాలి. అంతేకాదు, పాలలో ఇంకా కొద్దిపాటి ముర్రుపాలు మిగిలి ఉన్నా చింతించాల్సిన పని లేదు. ఎందుకంటే, పుట్టిన బిడ్డ యొక్క అవసరాలకు కావల్సింది చాలా తక్కువే. ఒక మంచి విషయం ఏమిటండే ముర్రుపాలు మొదటి 3-4 రోజుల వరకూ ఉంటాయి, ఇవి బిడ్డకు రోగనిరోధక శక్తి ఇవ్వటానికి సరిపోతాయి. 3-4 రోజుల అనంతరం వచ్చే పాలు కొంచెం సృష్టింగా కనపడతాయి.



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆశామ్యిత్, బతుచ్కోని సురక్ష

ఇది వింటూనే, లక్ష్మీ అత్తగారు, వెంటనే మనవరాలికి పాలు త్రాగించమని లక్ష్మీకి చెప్పంది.

ఇప్పుడు పిహాచ్చసి సిస్టర్ లక్ష్మీకి బిడ్డకు తల్లి పాలు త్రాగించే స్వరైన విధానం చూపిస్తుంది.

బిడ్డకు తల్లిపాలు త్రాగించే స్వరైన విధానం:

- బిడ్డను శరీరం, తల అడ్డంగా, ఒకే సమతలంగా ఉండేలా పట్టుకోవాలి.
- బిడ్డ తల తల్లి చాతీ వైపుకి ఉండాలి మరియు ముక్కు చనుమొన క్రిందకి ఉండాలి
- చక్కటి ఆసరాకై బిడ్డను ఒడిలో పడుకోపెట్టుకోడం ఉత్తమం
- బిడ్డ నోరు తెరవగానే చనుమొనని బిడ్డ నోటికి అందించాలి. చనుమొన పూర్తిగా బిడ్డ నోటిలోకి వెళ్ళేలా చూడాలి
- రెండు వైపులా బిడ్డకు పాలివ్యాలి

లక్ష్మీ పీ హాచ్ సి సిస్టర్ ఇచ్చిన సూచనలను శ్రద్ధగా పాటించి పాపాయికి పాలివ్యాటం ఆరంభిస్తుంది. తనకు ‘అమృ కొంగు’ లోని అప్యాయత అందించినదుకుఅమె మనసులోనే పీ హాచ్ సి సిస్టర్ కి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటుంది.



ఫసిలిటేటర్ ఈ క్రింది ప్రశ్నలు అడగాలి:

- ప్ర. మొదట వచ్చే చిక్కని, పసుపురంగులో ఉండే ముర్రుపాలు బిడ్డకు త్రాగించటం ఎందుకు ముఖ్యం?
- ప్ర. బిడ్డ పుట్టగానే తల్లిపాలు త్రాగించాలా?



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆప్లికేషన్, అతిచేత్నని సురక్ష

ప్రమాద చిహ్నాలు మరియు ఏ ఆర్ ఐ మరియు విరేచనాల ఇన్వెక్షన్ రాకుండా నిరోధించటం

ప్రసవం తరువాత లక్ష్మీ మెల్లిగా సామాన్య స్థితికి రాశాగింది. పాప లక్ష్మీ ప్రక్కనే దగ్గరగా పడుకుంది.



పీపోచ్ సి సిస్టర్ లక్ష్మీ ప్రక్కన కూర్చుని అంది -

“లక్ష్మీ, నువ్వు నీ ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత గురిచి గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు తీసుకున్నట్టే ఇప్పుడు కూడా చేయాలి. నిజానికి ఇప్పుడు మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే, పసి పాపలకు ఇన్వెక్షన్లు త్వరగా సోకుతాయి”

లక్ష్మీ కంగారుగా అడిగింది - “ఇన్వెక్షన్? ఏం ఇన్వెక్షన్లు సిస్టర్?”

పీ పోచ్ సి సిస్టర్ వివరించింది - “పసి పాపలకు శ్యాస్కోశ సంబంధిత ఇన్వెక్షన్లు మరియు విరేచనాలు త్వరగా వస్తూ ఉంటాయి. శ్యాస్కోశ సంబంధిత ఇన్వెక్షన్లు ముక్కు, గొంతు, ఊపిరితిత్తులకో వచ్చినప్పుడు పాపకి ఊపిరి తీయటం కష్టమౌతుంది. విరేచనాలు వస్తే, నీళ్ళులా, పల్చగా ఎక్కువసార్లు విరేచనాలు అవుతాయి. ఈ వ్యాధులను సమయానికి చికిత్స చేయకపోతే, ఇవి ప్రాణహాని కలిగించ వచ్చుంది విని లక్ష్మీ, ఆమె కుటుంబం వారు నిజంగా ఆందోళన చెందారు.

లక్ష్మీ అత్తగారు అడిగింది - “ఈ ఇన్వెక్షన్ నుంచి పాపని కాపాడటం ఎలాగ?”



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆవాయ్లింగ్, బతుచ్కోని సురక్ష

పీ హెచ్ సి సిస్టర్ వివరించింది - ‘మనం పాపాయిని చూసుకోడంలో ఎంత లీనమై పోతామంటే, పరిశుభ్రత మాట విస్కరిస్తాం. ఈ రకం ఇన్వెక్షన్లను నియంత్రించటంలో పరిశుభ్రత ఎంతో ముఖ్య పాత వహిస్తుంది.

ఈ క్రింది విషయాలలో జాగ్రత్త వహిస్తే చాలు:

1. వంట చేసే ముందు, లెట్రిన్ కి వెళ్లి వచ్చిన తరువాతా, చేతులు శుభ్రంగా కడుకోవాలి
2. పాపకు ఆహారం ఇచ్చే ముందు చేతులు సబ్బుతో కడుకోవాలి
3. పాపకు తల్లి పాలే త్రాగించటం మంచిది. పైపాలతో ఇన్వెక్షన్లు సోకే ప్రమాదం ఎక్కువ.
4. ఇంటిలో, చుట్టుప్రక్కల పరిసరాలూ పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి
5. ఆహార పదార్థాల పాతలను మూసి ఉంచాలి
6. దగ్గు, తుమ్ము వచ్చినప్పుడు, ముక్కు, నోరు రుమాలుతో మూసుకోవాలి
7. ఇంటికి వచ్చిన వారిని, ముఖ్యంగా ఎవరికైనా (జలుబు, దగ్గు, చర్చ సంబంధిత) ఇన్వెక్షన్లు ఉంటే, పాపను ఎత్తుకొడానికి అనుమతించకండి.

పీ హెచ్ సి సిస్టర్ మళ్ళీ అంది - “ఈ చర్యలు తీసుకుంటే, మీరు మీ పాపకు ఎటువంటి శ్యాసకోశ సంబంధిత ఇంఫెక్షన్లూ, లేదా విరేచనాలు సోకుండా చూసుకోవచ్చు.”





అమృ కొంగ

అమృ కొంగ ఆశాయ్మ, బతుచ్కుని సీర్కుల్యూట్



ఇన్వెక్షన్ గురిచి అర్థం చేసుకున్న లక్ష్మీ అత్తగారు ఇలా అడిగింది -

“ఒక మాట చెప్పండి సిస్టర్, ఇంకా మేము తెలుసుకో దగ్గవి ఏమైనా ఉన్నయా?”

వారందరూ చూపిస్తున్న శ్రద్ధని గమనించి, పీ హెచ్ సి సిస్టర్ సంతోషంగా చెప్పింది - ‘ఉన్నాయి’

కొన్ని ముందు జాగ్రత్తలు, కొన్ని లక్షనాలనూ మనం గమనిస్తే చాలు -

1. బిడ్డ సుస్టీగా, అపస్టారకంగా ఉండటం
2. తల్లి పాలు, ఇతర పాసీయాలు త్రాగలేకపోవడం
3. మామూలుకన్నా వేగంగా శ్వాస తీయటం
4. ఉపిరి పీల్చటం జ్వరంగా ఉండటం లేదా ఒళ్ళు చల్లబాడటం.



అమృ కౌంగ

అమృ కౌంగ ఆవాయిత్, బతుచ్కుని సురక్ష





పీ హెచ్ సి సిస్టర్ మళ్ళీ అంది -

“ఈ లక్ష్మణాలలో ఏవి కనిపించినా, ఇంటి మందులతో సరిపెట్టుకోవద్దు. బిడ్డను వెంటనే పీ హెచ్ సి కి లీసుకురావాలి. ఇక్కడచక్కగా చెక్కు చేసి స్వర్ణ మందులతో చికిత్స అందిస్తారు.”

ఇది ఏని లక్ష్మీ అత్తగారిలా అడిగింది - -

“తప్పుకుండా, సిస్టర్, ఇవన్నీ బాగా గుర్తుంచుకుంటాం. నా మనవరాలా మరోటా!” ఇది ఏని అందరూ నవ్వారు.

పీ హెచ్ సి సిస్టర్ చూపుతున్న ప్రేమకు లక్ష్మీ మనసు కదిలిపోయింది. మళ్ళీ మరొకసారి, తనకు పీ హెచ్ సి సిస్టర్లో “అమృ కొంగు” లోని ఆప్యాయత అనుభవంలోకి వచ్చింది.

ఫుసిలిటీసర్ ఈ క్రింది ప్రశ్నలు అడగాలి:

- ప్ర. శ్యామకోశ సంబంధిత ఇన్వెక్షన్లు మరియు విరేచనాలో రాకుండా ఉండటానికి ఏమేం జాగ్రత్తలు పాటించాలి?
- ప్ర. బిడ్డలో కనిపించే ప్రమాద చిహ్నాలు ఏవి?
- ప్ర. ఈ ప్రమాద చిహ్నాలు కనిపించి నప్పుడు ఏం చేయాలి?