सुरक्षित माँ, स्वस्थ बच्चा ।

हमारा प्रयास स्वास्थ्य सुधार

टास्क फोर्स

फा. जॉन करवालो
डायरेक्टर, आर.सी.डी.एस.एस.एस., अजमेर

डॉ. पी.के. गोयल
रिजनल टेकनिकल एडवाइजर
साउथ एशिया, हेल्थ
सी.आर.एस., दिल्ली

कुमार विक्रांत
पी.एस.ओ., सी.आर.एस.

राजीव तिवारी
स्टेट रिप्रेजेन्टेटीव, सी.आर.एस. जयपुर

सि. रूफीना
एस.एम.सी.एस. कॉर्डिनेटर, अजमेर

सोना शर्मा
लिंकेजेस, दिल्ली

सुनील टांक
एस.एम.सी.एस. असिस्टेंट कॉर्डिनेटर, अजमेर

रोमन कैथोलिक डायोसिजन सोशल सर्विस सोसाइटी
गदार, अजमेर

द्वारा
सी.आर.एस./लिंकेजेस
के सहयोग से
सी.आर.एस. के एस.एम.सी.एस.
कार्यक्रम के लिए विकसित तथा प्रकाशित
2004

प्राक्कथन

प्रिय साथियों ,

नारी हमारी समाज की जननी है। नारी का जीवन में संतानोत्पत्ति एक बहुत ही महत्वपूर्ण एवं सुखद काल होता है। परन्तु स्वास्थ्य जागरुकता एवं सुविधाओं के अभाव में महिला गर्भावस्था या प्रसव पश्चात् मौत का ग्रास बन जाती है। समय पर सही देखभाल के अभाव में बच्चे को भी खतरा रहता है और कभी-कभी बच्चे की मृत्यु हो जाती है। हमारे देश में प्रतिदिन 400 से अधिक स्त्रियाँ गर्भावस्था और बच्चे के जन्म के समय होने वाली समस्याओं के कारण मर जाती है। माँ की मृत्यु के बाद ऐसे परिवारों को होने वाली शारीरिक तथा भावनात्मक क्षति का अनुमान नहीं लगाया जा सकता है। हमारे राज्य राजस्थान में मातृ मृत्यु दर 667 और शिशु मृत्यु दर 72 है । ये आंकड़े देश के अन्य राज्यों से अधिक है । हमें इन समस्याओं का समय रहते समाधान करना होगा और माँ बच्चे की स्वास्थ्य की रक्षा करनी होगी ।

सी.आर.एस. के सुरक्षित मातृत्व एवं बाल जीवितता (SMCS) कार्यक्रम के अंतर्गत आप और हम अपने कार्यक्षेत्र में महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य का स्तर सुधारने के प्रति वचन-बद्ध हैं । यह फ्लिप पुस्तिका इन लक्ष्यों की प्राप्ति में काफी सहयोगी हो सकती है । आर.सी.डी.एस.एस.एस. मदार अजमेर ने आप सभी के साथ मिलकर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए यह फ्लिप पुस्तिका विकसित किया है ताकि आप माताओं और परिवार के अन्य सदस्य को स्वास्थ्य संबंधी जरूरी जानकारी दे सकें और साथ-साथ उन्हें इसके आसान किन्तु लाभप्रद एवं महत्वपूर्ण नियमों का पालन करने के लिए तैयार कर सकें ।

हमें पूरा विश्वास है सुरक्षित मातृत्व एवं बाल जीवितता कार्यक्रम के सभी प्रतिभागियों तथा भागीदारों के विशद् प्रयास के द्वारा कार्यक्रम एक ऐसी पहल करेगा, जिसके द्वारा समुदायों की स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार में स्थाई परिवर्तन लाया जा सके ।यह फ्लिप पुस्तिका सी.आर.एस. एवं लिकेंजेंस के सहयोग से विकसित तथा प्रकाशित किया गया है । मैं इन दोनों संस्थानों का हार्दिक आभारी हूँ ।

टास्क फोर्स के सदस्यों द्वारा किये गये कठिन परिश्रम तथा अजमेर जिला में कार्यरत पाँच ऑपरेटिंग पार्टनर क्रिस्टा आश्रम, मदार; निर्मला कल्याण केन्द्र, काना खेड़ी; संघर्ष संस्थान, धांधौली; किसान विकास एंव ग्रामीण शिक्षा समिति, श्रीनगर; ग्रामोत्थान संस्थान, ढसूक ; के बहूमूल्य सहयोग के लिए मैं कृतज्ञतापूर्वक आभार व्यक्त करता हूँ। मैं इस महान कार्य को पूरा करने के लिए एक बार पूनः श्री कुमार विक्रान्त, सि. रुफीना, श्री सुनील टाँक एवं उनके टीम को बधाई देता हूँ ।

फा. जॉन कस्वालो

निर्देशक

स्वास्थ कार्यकर्ता के लिए याद रखने के लिए बातें

इस फ्लिप पुस्तिका में दी गई जानकारी को चित्रों के माध्यम से समझाया गया है। लोगों का ध्यान आकर्षित करने और विषय में उनकी रुचि बनाए रखने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के चाहिए कि वह इन चित्रों का उपयोग करे तथा प्रत्येक चित्र के दूसरी ओर लिखी हुई जानकारी की सहायता से विषय को अच्छी तरह समझाएँ। आपके द्वारा दी गयी जानकारी को लोग अच्छी तरह समझ सकें, इनके लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना अतिआवश्यक है।

1. स्वास्थ कार्यकर्ता को चाहिए कि वह पहले इस फ्लिप पुस्तिका में दी गयी सारी बातों को स्वंय भली-भांती समझ लें और इसके बाद ही कार्यक्रम प्रारम्भ करें।
2. एक समूह में 12-15 महिलाएँ से अधिक न हो।
3. महिलाएँ को अर्द्ध गोलाई में इस प्रकार बैठायें कि वे सभी फ्लिप पुस्तिका को अच्छी तरह से देख सकें। ऐसा करने से वे आपस में अधिक से अधिक विचार-विमर्श कर सकेंगी।
4. स्वास्थ कार्यकर्ता को चाहिए कि वह सभी लोगों से आँख-संपर्क बनाए रखें। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि समूह के सभी सदस्य बैठक में बराबर रुचि ले रहे हैं या नहीं ।
5. स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह फ्लिप के दूसरी ओर लिखे संदेशों को केवल पढ़ कर न सुनाए, परन्तु सारी बातें अनौपचारिक ढंग से बात-चीत के माध्यम से समझाएँ।
6. आप अपने अनुभव और जानकारी का इस्तेमाल स्थानीय बाली में उदाहरणों के साथ कर सकते हैं। :- ध्यान सिर्फ यही रखना है कि लोगों तक सही संदेश पहुँचे ।
7. आपको जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए, बल्कि महिलाओं को हर बात धीरे-धीरे और आराम से इस तरह समझाना है कि लोग उसे अच्छी तरह समझ सकें।
8. फ्लिप पुस्तिका की सारी बातें अच्छी तरह समझाने के पश्चात् आपको चाहिए कि दी गयी जानकारी के बारे में लोगों से विषय संबधित प्रश्न पूछे ताकि लोगों को सारी बातें अच्छी तरह समझ में आ जाए।
9. यह कार्यक्रम कहीं पर चलाया जा सकता है, केवल इतना ध्यान रखें कि लोग आराम से बैठ सकें।
10. इस कार्यक्रम का आवश्यकतानुसार समय-समय पर ''फॉलो-अप'' करना अति आवश्यक है।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

बी.सी.सी. के चयनित व्यवहार

- गर्भवती मां गर्भवस्था के दौरान तीन जांच करवायें ।
- गर्भधारण करने के तुरन्त बाद प्रथम जांच करवायें ।
- गर्भवती मां आयरन की 100 गोली का सेवन करें ।
- गर्भवती मां पहले से ज्यादा भोजन करें ।
- जन्म से एक घण्टे के अन्दर शिशु को मां का पहला दूध (खीस) पिलायें ।
- छः माह तक बच्चे को केवल मां का दूध ही पिलायें, पानी व घुट्टी भी नहीं ।
- एक वर्ष के अन्दर बच्चे का सम्पूर्ण टीकाकरण करवायें ।
- मां अपने बच्चे का तीन वर्ष तक प्रति माह वजन करवायें ।
- धात्री मां अपने बच्चे को छः माह बाद ऊपरी आहार देवें ।
- धात्री मां को जन्म के छः माह तक सामान्य अवस्था से अधिक भोजन करें ।

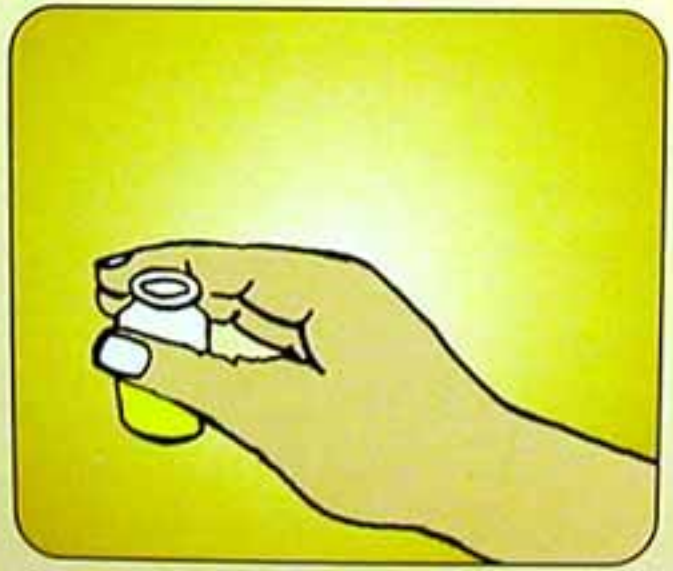
CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

गर्भ की जैसे जानकारी हो ।
नर्स बाई के पास जाने की तैयारी हो।।

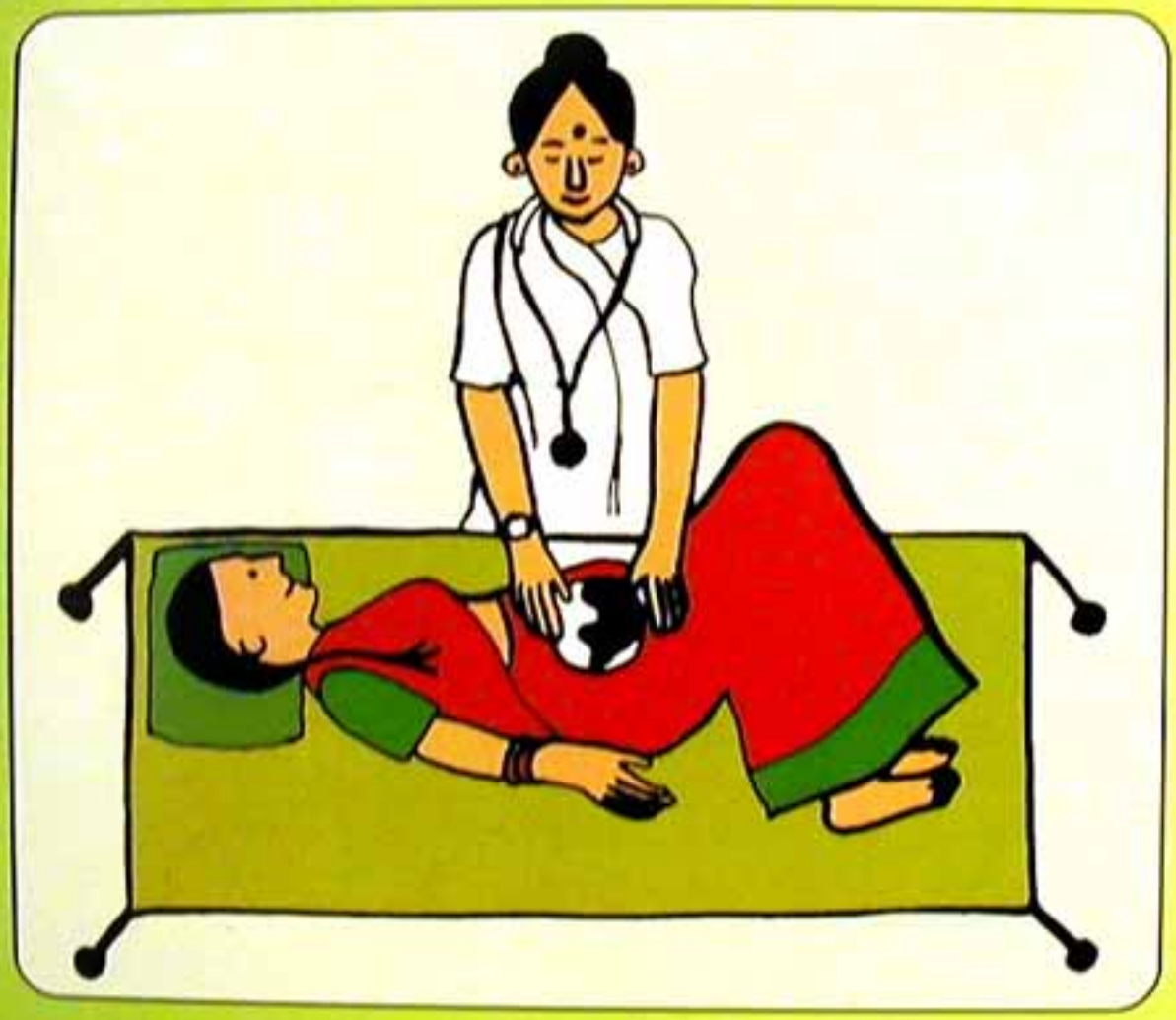
- गर्भावस्था का पता चलते ही स्वास्थ्य केंद्र में जाकर महिला का नाम लिखवाएं जिससे स्वास्थ्य सेवाएं समय पर मिलेंगी ।

- गर्भवती महिला और होने वाले बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के लिये इन सेवाओं का लाभ उठावें ।



गर्भावस्था के दौरान तीन बार जांच करवाएं ।

- गर्भावस्था के दौरान कम से कम तीन बार महिला की जांच करवाएं जिससे खतरों की पहचान हो सके ।
- खून की कमी की पहचान के लिए गर्भवती महिला की आंखें, नाखुन, जीभ, पेशाब व खून की जांच करवाएं ।
- गर्भवती महिला के वजन की जांच हर महीने करवाएं जिससे बच्चे के विकास के बारे में पता चल सकेगा ।



नर्स से जांच करवानी है ।
पूरी सुरक्षा पानी है ॥

- हर जांच के समय नर्स द्वारा रक्तचाप, पेट एवं पैरों की सूजन की जांच करवाएं ।
- इस जांच से जापे के समय होने वाले खतरों की पहचान पहले से की जाती है और उनसे बचने की सलाह मिलती है ।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

टी.टी. का टीका लगवाएं ।
तान की बीमारी से बचाएं ॥

- जच्चा-बच्चा को तान की बीमारी से बचाएं व गर्भावस्था में टी.टी. के दो टीके लगवाएं ।
- गर्भ का पता चलते ही टी.टी. का पहला टीका लगवाएं ।
- दूसरा टीका उसके एक महीने बाद लगवाएं । दूसरा टीका न लगवाने पर पहला टीका बेअसर हो जाता है ।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

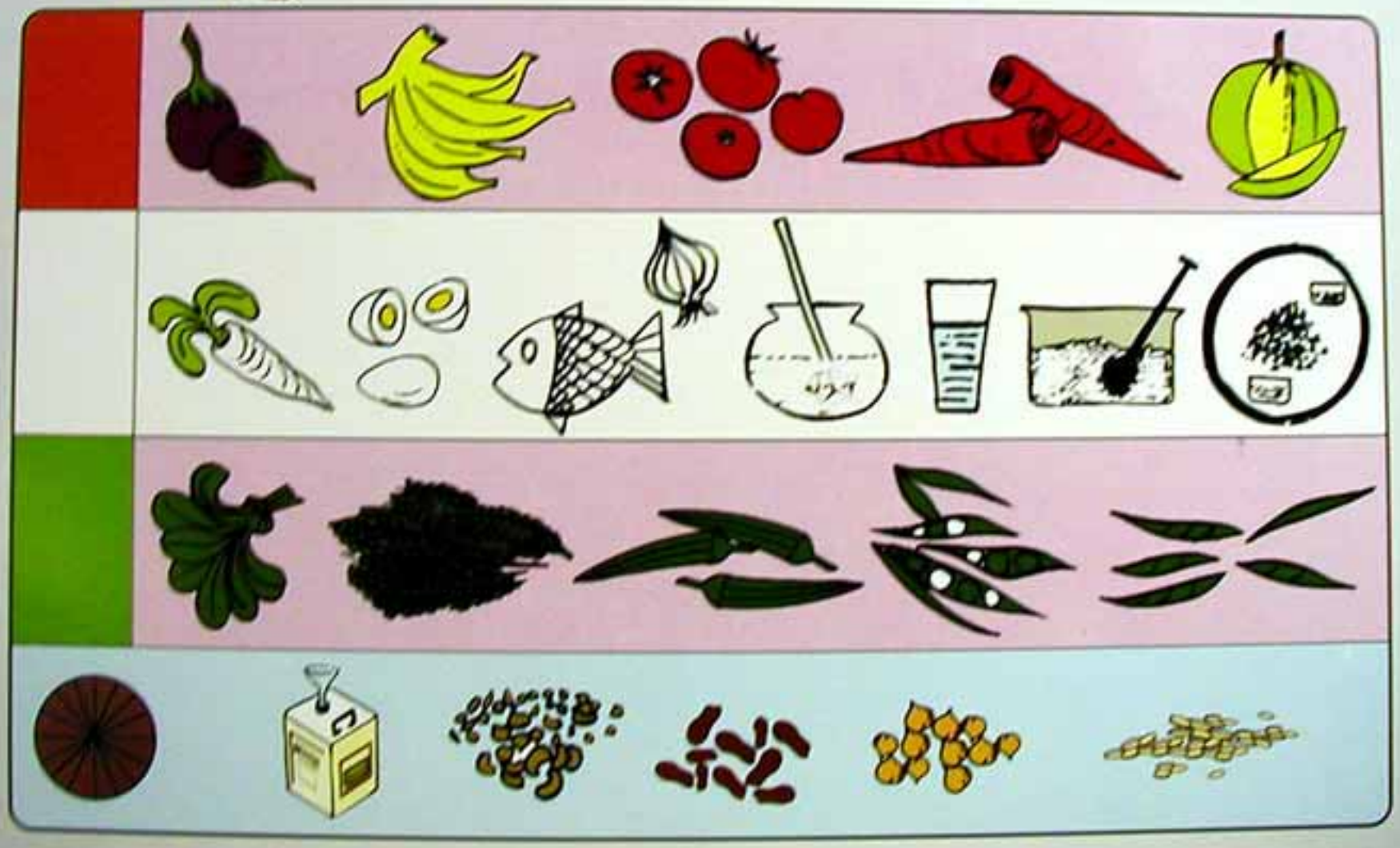
LINKAGES INDIA

गर्भावस्था में 100 गोली आयरन की खाएं ।
खून की कमी भगाएं ॥

- सौ दिन तक रोज एक आयरन की गोली खानी चाहिए । जिससे माँ खून की कमी से बच सकती है और बच्चा तंदुरुस्त होता है ।
- आयरन की गोली से मां की ताकत मिलेगी, थकान कम होगी ।
- आयरन की गोली रोज रात में खाना खाने के बाद, सोने से पहले खानी चाहिए ।

गर्भवती महिला पहले से अधिक व संतुलित आहार खाए।

- बच्चे के सही विकास के लिए गर्भवती महिला को पहले से ज्यादा खाना चाहिए ।
- पहले अगर दिन में तीन बार खाती थीं तो अब कम से कम चार बार खाएं ।



CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

सन्तुलित भोजन खाओ।
स्वस्थ बच्चा पाओ॥

- गर्भावस्था में सन्तुलित भोजन लेने से बच्चे का सही मानसिक और शारीरिक विकास होगा ।
- सन्तुलित भोजन में तिरंगे झण्डे के रंग की भोजन सामग्री शामिल करनी चाहिए ।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

जन्म के एक घंटे के अंदर बच्चे को मां का पहला दूध (खीस) पिलाएं। बच्चे को रोगों से बचाएं॥

- बच्चे के जन्म के बाद एक घंटे के अंदर मां का पहला दूध (खीस) पिलाएं।
- पहला दूध पहले टीके के समान है जिससे बच्चे में रोगों से लड़ने की ताकत आती है।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

नवजात शिशु का वजन दो दिन के अंदर करवाएं जिससे पता लगाया जा सके कि बच्चा कमजोर तो नहीं है ।

- बच्चे को टी.बी. की बीमारी से बचाने के लिए बी.सी.जी. का टीका एक महीने के अंदर लगवाएं ।
- बच्चे को हरेक दो-दो घंटे के अन्तराल में स्तनपान करायें।

पानी
गुड़
घुटी

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

6 माह तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाएं ।
न घुट्टी, न गुड़, न पानी-चाय पिलाएं ॥

* मां का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा आहार है । इसमें पानी, घुट्टी व गुड़ आदि सभी के गुण होते हैं । इसलिए उसे ये सब ऊपर से देने की जरूरत नहीं है ।

* हर माँ में केवल अपने दूध से ही बच्चे का पेट भरने की क्षमता होती है ।

* माँ अपने बच्चे को 15 से 20 मिनट तक एक स्तन से दूध पिलाने के बाद ही दूसरे स्तन से दूध पिलाएं ।इससे बच्चे को पूरा पौष्टिक दूध मिलता है।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

एक वर्ष तक बच्चे का संपूर्ण टीकाकरण करवाएं ।
6 जानलेवा बीमारियों से बचाएं ॥

- बच्चे को सारे टीके लगवाएं और 6 जानलेवा बीमारियों से उन्हें बचाएं ।
- डेढ़, ढ़ाई और साढ़े तीन महीने में बच्चे को पोलियों की खुराक पिलाएं व डी.पी.टी. का टीका लगवाएं ।
- पोलिया की खुराक व डी.पी.टी. का टीका बच्चे को पोलियो, गलघोंटू, काली खांसी और तान की बीमारी से बचाता है ।

6 माह पश्चात् बच्चे को ऊपरी आहार खिलाएं । विकसित (बढ़ते) बच्चा पाएं ॥

- 6 महीने का होने पर बच्चे के सही विकास के लिए माँ के दूध के साथ-साथ ऊपरी आहार देना शुरू करें ।

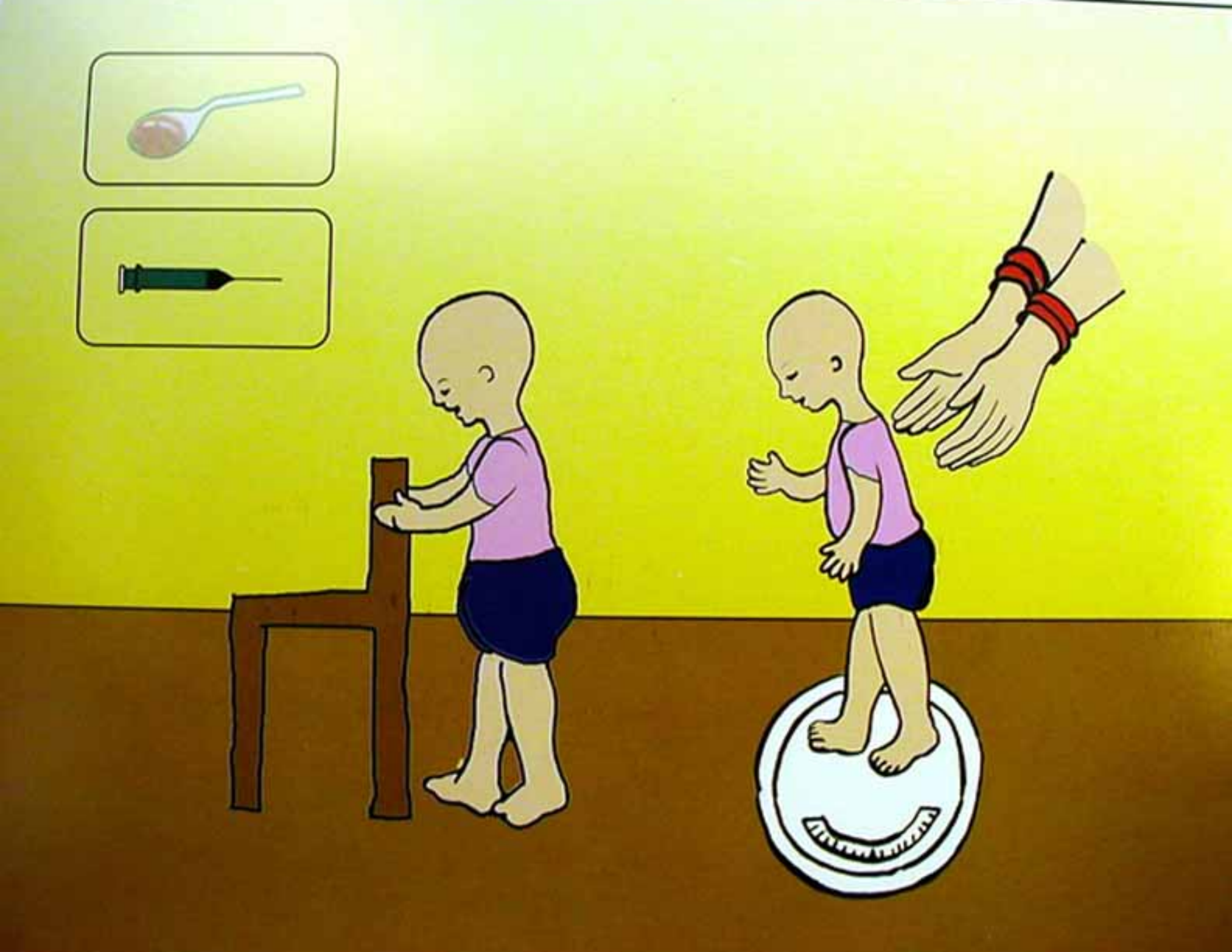
- 6-9 महीने के बच्चे को दिन में आधी-आधी कटोरी आहार दो बार दें । इसकी मात्रा व गाढ़ापन धीरे-धीरे बढ़ाएं ।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

धात्री माँ पहले से अधिक भोजन खाएँ ।
दूध में वृद्धि पाएँ ॥

- छात्री माँ तिरंगे झण्डे के रंगों के अनुसार संतुलित भोजन खाएं । जिससे माँ–बच्चा दोनों तन्दुरूस्त रहते हैं ।



बच्चे का वजन हर माह करवाएं ।
तंदुरुस्ती पता लगाएं ॥

- बच्चे के नौ महीने का होने पर खसरे का टीका लगवाएं जिससे माता की बीमारी से बच्चे की रक्षा होती है ।
- बच्चे का वजन हर माह तीन साल तक करवाएं जिससे बच्चे के विकास का पता लग सके ।
- बच्चे को नौ माह पर विटामिन ए की पहली खुराक पिलाएं तथा बाद में 6-6 माह के अन्तराल पर पूरी 6 खुराक पिलाना चाहिए । यह बच्चे को रतौंधी से बचाता है ।

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

LINKAGES INDIA

बच्चे को पौष्टिक चीजें खिलायें ।
शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि पायें।। .

- 10–12 महिने के बच्चे को दिन में कम से कम दो तिहाई कटोरी आहार तीन बार दें ।
- मां का दूध भी बच्चे को पिलाना जारी रखना चाहिए ।