संदर्भ सेवा (Referral Services)

....
....
....
....

....
....
....
....

....
....
....
....

....
....
....
....

संदर्भ सेवा (Referral Services)

....
....
....
....

....
....
....
....

....
....
....
....

....
....
....
....

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
समेकित बाल विकास सेवाएं

सत्यमेव जयते

छत्तीसगढ़ शासन

Chattisgarh
(New card)

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
(2005-2012)

मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड

संचालनालय, स्वास्थ्य सेवायें, छत्तीसगढ़

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
समेकित बाल विकास सेवाएं

मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड

मां और बच्चे की फोटो

परिवार का परिचय

मां का नाम ____________________ आयु [ ]

पिता का नाम ____________________

पता ____________________

मां की शिक्षा : अशिक्षित/शिक्षित/प्राथमिक/माध्यमिक/हाईस्कूल/स्नातक

गर्भावस्था का विवरण

मां की पहचान संख्या [ ]

अन्तिम मासिक चक्र की तिथि [/ /]

प्रसव की सम्भावित तिथि [/ /]

चिन्हित संस्थागत प्रसव का स्थान [ ]

कुल गर्भ/पहले जीवित जन्मे बच्चों की संख्या [/]

पिछला प्रसव कहां कराया गया संस्थान [ ] घर [ ]

जे.एस.वाई. पंजीकरण संख्या [ ]

जे.एस.वाई.भुगतान राशि [ ] तिथि [/ /]

जन्म का विवरण

बच्चे का नाम ____________________

बच्चे की पहचान संख्या [ ]

जन्म तिथि [/ /] जन्म के समय वज़न [ ] कि.ग्राम [ ] ग्राम

लड़की [ ] लड़का [ ] जन्म पंजीकरण संख्या [ ]

संस्थान का परिचय

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता __________ आंगनवाड़ी केन्द्र/ब्लॉक __________

आशा/मितानिन __________ ए.एन.एम. __________

उप स्वास्थ्य केन्द्र/क्लिनिक __________

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र/जिला अस्पताल __________

अस्पताल/प्रथम सन्दर्भन इकाई (एफ.आर.यू.) __________

दूरभाष/मो. (ए.एन.एम.) __________ (अस्पताल) __________

यातायात की व्यवस्था __________

आंगनवाड़ी केन्द्र पंजीकरण संख्या [ ] **तिथि** [/ /]

उपकेन्द्र पंजीकरण संख्या [ ] **तिथि** [/ /]

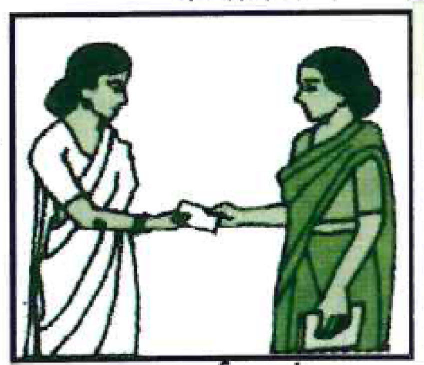
रेफ़रल [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

संचालनालय, स्वास्थ्य सेवायें,
छत्तीसगढ़ द्वारा प्रकाशित

गर्भावस्था के दौरान नियमित जांच अनिवार्य है

महीने	पहला	दूसरा	तीसरा	चौथा	पांचवा	छठा	सातवां	आठवां	नौवां

पंजीकरण



पहली तिमाही में स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण कराएं।

प्रसवपूर्व जांच

पंजीकरण के बाद कम से कम चार बार प्रसव पूर्व जांच अवश्य कराएं।

रक्तदाब, रक्त, पेशाब

प्रत्येक जांच के समय रक्तदाब, रक्त व पेशाब की जांच करवाएं।

वज़न

प्रत्येक जांच के समय अपना वज़न अवश्य करवायें। गर्भावस्था में कम से कम 10-12 कि.ग्रा. वज़न बढ़ना चाहिये। गर्भावस्था के अन्तिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक कि.ग्रा. वज़न अवश्य बढ़ना चाहिए।

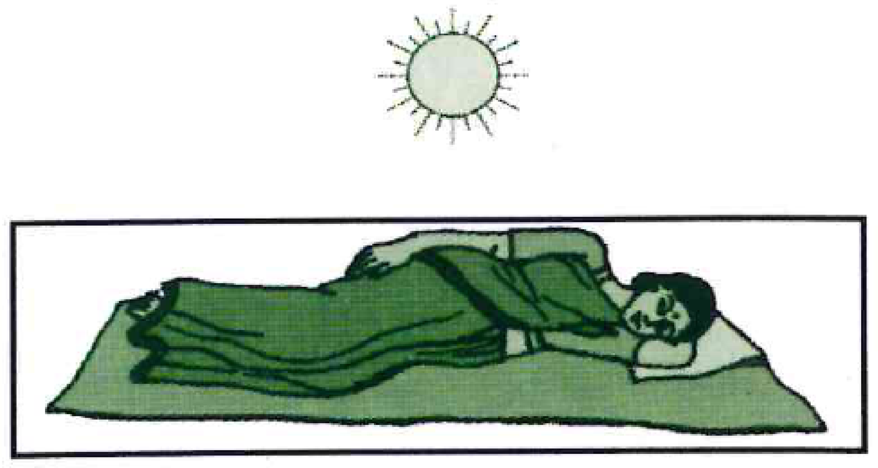
टेटनस टाक्सॉयड के टीके

टेटनस टाक्सॉयड के दो टीके लगवाएं। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के बाद। (तिथि भरें)

आयरन गोलियां

कम से कम 3 महीने तक प्रतिदिन आयरन व फोलिक एसिड की एक गोली अवश्य खाएं। कुल मिलाकर कम से कम 100 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की मात्रा एवं तिथि भरें)

गर्भावस्था के दौरान देखभाल



- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- अधिक मात्रा में भोजन करें– लगभग सामान्य आहार से एक चौथाई ज्यादा।
- आंगनवाडी केन्द्र से मिले पूरक पोषाहार को नियमित रूप से खाएं।
- दिन में कम से कम 2 घण्टे आराम करें। इसके अलावा रात में 8 घंटे सोयें।
- केवल आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।

आयोडीन युक्त नमक

हर प्रसवपूर्व जांच पर पोषण परामर्श सुनिश्चित करें

प्रसव पूर्व देखभाल

पूर्व गर्भावस्था में प्रसूति संबंधी जटिलता

कृपया सही जवाब पर निशान (✓) लगाएं

क. एपीएच [ ]	ख. इक्लेम्पसिया [ ]	ग. पीआईएच [ ]
घ. रक्त की कमी [ ]	ङ. बाधित प्रसव [ ]	च. पीपीएच [ ]
छ. एलएससीएस [ ]	ज. शिशु में जन्मजात दोष [ ]	झ. अन्य [ ]

पिछला विवरण

कृपया सही जवाब पर निशान (✓) लगाएं

क. तपेदिक [ ]	ख. उच्च रक्तदाब [ ]	ग. हृदय रोग [ ]
घ. मधुमेह [ ]	ङ. दमा [ ]	च. अन्य [ ]

जांच

सामान्य अवस्था	दिल	फेफड़े	स्तन

प्रसव पूर्व जांच

	1	2	3	4
तिथि				
कोई समस्या				
पीओजी (सप्ताह)				
वज़न (कि.ग्रा)				
नब्ज़ की गति				
रक्तदाब				
पीलापन				
सूजन				
पीलिया				

उदर जांच

गर्भाशय की ऊँचाई सप्ताह में (उदर के भागों में विभिन्न साप्ताहिक अवधि के अनुपात की तुलना में)				
बनावट/गर्भस्थिति				
गर्भस्थ शिशु का हिलना–डुलना	सामान्य/कम/नहीं	सामान्य/कम/नहीं	सामान्य/कम/नहीं	सामान्य/कम/नहीं
गर्भस्थ शिशु की प्रति मिनट हृदय गति				
पी/वी यदि किया गया हो				

आवश्यक जांच

हीमोग्लोबिन				
मूत्र एल्ब्यूमैन				
मूत्र शर्करा				
ए.एन.एम. के हस्ताक्षर				

रक्त समूह एवं आरएच प्रकार [ ] रक्त समूह जाँच की तिथि [/ /]

वैकल्पिक जांच

गर्भावस्था सुनिश्चित करने हेतु मूत्र की जांच [ ] तिथि [/ /]

एचबीएस एजी. [ ] तिथि [/ /]

रक्त शर्करा [ ] तिथि [/ /]

निर्धारित मासिक ग्राम/शहरी स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण दिवस मे शामिल हों

प्रसव के बाद देखभाल

प्रसव की तिथि | प्रसव का स्थान | प्रसव का प्रकार

☐☐☐☐☐☐ ________ नोरमल ☐ इंस्ट्रूमेंट ☐ सीजेरियन ☐

समय/समयपूर्व ________ अगर प्रसव संस्थान (अस्पताल) में हुआ तो उसके बाद कितने दिन वहाँ रही ________

कोई समस्या (स्पष्ट करें) ________

शिशु का लिंग | लडका | लडकी | *शिशु का वज़न ☐ कि. ग्राम ☐☐☐ ग्राम

जन्म के तुरन्त बाद रोना | हाँ | नहीं

जन्म के 1 घंटे के अंदर सिर्फ स्तनपान शुरु करना | हाँ | नहीं

* (अगर पैदाइशी वज़न 2.5 कि. ग्राम से कम हो तो तीन अतिरिक्त जांचें)

प्रसव के बाद जांच

	पहला दिन	तीसरा दिन	सातवाँ दिन	छठां सप्ताह
कोई समस्या				
पीलापन				
नब्ज़ की गति				
रक्तदाब				
तापमान				
स्तन (नरम/सख्त)				
चूचुक (फटे हुए/सामान्य)				
गर्भाशय पीड़ा हैं/नहीं हैं				
रक्तस्त्राव पी/वी अधिक/सामान्य				
लोचिया स्वस्थ/बदबूदार गंध				
ऐपीसियोटोमी/टियर स्वस्थ/दूषित				
परिवार कल्याण परामर्श				
कोई अन्य परेशानी और रेफर करना				

शिशु की देखभाल

	पहला दिन	तीसरा दिन	सातवाँ दिन	छठां सप्ताह
मूत्र विसर्जन				
मल विसर्जन				
दस्त				
उल्टी				
दौरे पड़ना				
गतिविधि (अच्छी/निष्क्रिय)				
स्तनपान (अच्छा/धीमा)				
सांस लेना (सामान्य/तेजी से/धीमा/परेशानी से)				
पसली चलना (मौजूद/नहीं)				
तापमान				
पीलिया				
नाभि नाल की स्थिति				
त्वचा पर दाने (हैं/नहीं)				
अन्य कोई परेशानी				

नवजात शिशु की देखभाल

- बच्चे को गर्म रखें
- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान प्रारम्भ करें–एक घंटे के अन्दर।
- पहले छः महीने माँ के दूध के अलावा कुछ भी न दें, पानी भी नहीं
- शिशु को पहले 48 घंटे तक स्नान न कराए
- नाल को गीला न होने दें
- शिशु को बीमार लोगों से दूर रखें
- जन्म के समय शिशु का वज़न लें
- यदि वज़न 2.5 किलोग्राम से कम है तो उसकी विशेष देखभाल करें

खतरे के लक्षण
स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें

- ठीक से स्तनपान न कर पाना या स्तनपान नहीं कर पाना
- शिशु रो नहीं पाए/सांस लेने में कठिनाई है
- हथेलियां और तलुवे पीले हैं

- बुखार या छूने पर शरीर का ठंडा लगना
- टट्टी/शौच में खून आना

- दौरे पड़ना
- अधिक सुस्ती या बेहोशी

टीकाकरण का विस्तृत ब्योरा

जन्म से 5 साल तक

जन्म: बी सी जी	जन्म: पोलियो-0*	जन्म: हिपेटाईटिस–बी 0*	*संस्थागत प्रसव के लिए
1½ माह: पोलियो–1	2½ माह: पोलियो–2	3½ माह: पोलियो–3	
1½ माह: डी पी टी–1	2½ माह: डी पी टी–2	3½ माह: डी पी टी–3	9 माह: खसरा (मीजल्स)–1
1½ माह: हिपेटाईटिस–बी 1	2½ माह: हिपेटाईटिस–बी 2	3½ माह: हिपेटाईटिस–बी 3	9 माह: विटामिन ए

16–24 माह

16–24 माह	16–24 माह	16–24 माह	16 माह	24 माह
डी पी टी बूस्टर-1	पोलियो बूस्टर	खसरा (मीजल्स)–2	विटामिन ए	विटामिन ए

24–60 माह

30 माह	36 माह	42 माह	48 माह	54 माह	60 माह	
विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	डी.पी.टी बूस्टर-2

याद रखें
निर्देशानुसार 6 माह से अधिक उम्र के बच्चों को आयरन व फोलिक एसिड सिरप दें
निर्देशानुसार एक साल से ज्यादा उम्र के बच्चों को साल में दो बार पेट के कृमि की रोकथाम की दवाई दें

संचालनालय, स्वास्थ्य सेवायें,
छत्तीसगढ़ द्वारा प्रकाशित

संदर्भ सेवा (Referral Services)

....
....
....
....

....
....
....
....

....
....
....
....

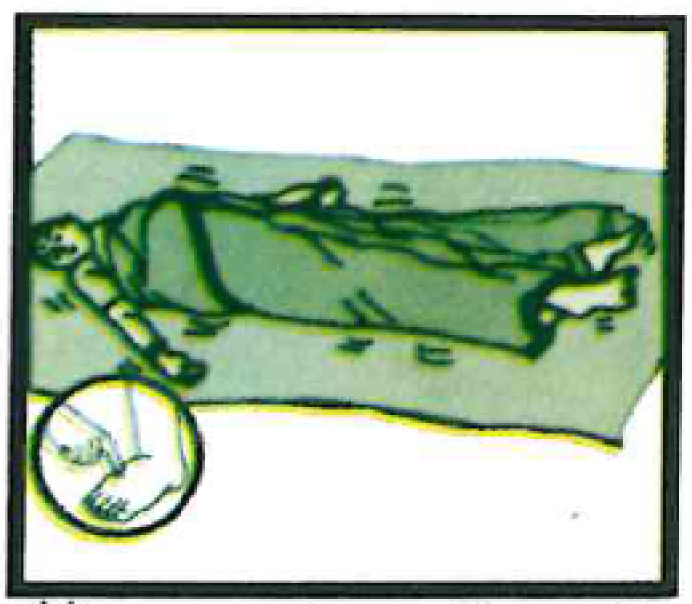
....
....
....
....

यदि आपको अथवा आपके परिवार में किसी अन्य व्यक्ति को खतरे के ये लक्षण दिखाई दें तो गर्भवती महिला को तुरन्त अस्पताल ले जायें

गर्भावस्था के दौरान रक्तस्त्राव, प्रसव के दौरान अथवा प्रसव के पश्चात् अत्यधिक रक्तस्त्राव

सांस लेने में कठिनाई के साथ या उसके बिना शरीर में रक्त की गम्भीर कमी

गर्भावस्था अथवा प्रसव के एक महीने के भीतर तेज बुखार



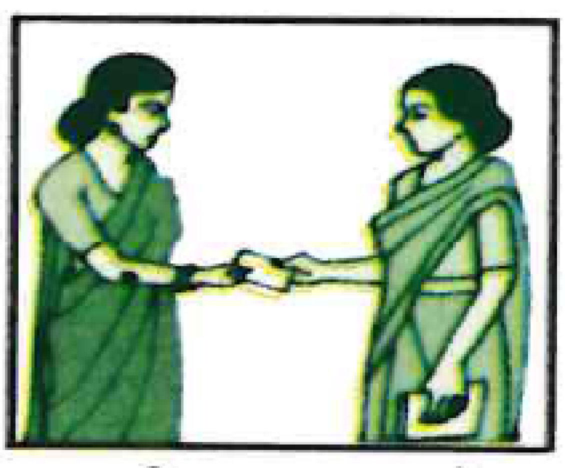
दौरे पड़ना, धुंधला दिखाई देना, सिरदर्द, उल्टी, पूरे शरीर में सूजन

12 घण्टे से अधिक समय तक प्रसव पीड़ा

प्रसव पीड़ा के बिना ही पानी की थैली फट जाना

संस्थागत प्रसव सुनिश्चित करें

मितानिन/ए.एन.एम./आंगनवाड़ी सेविका से संपर्क करें



जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वाई.) के अंतर्गत पंजीकरण कराएं

जे.एस.वाई. के अंतर्गत लाभ उठाएं

अस्पताल पहले से तय करे

यातायात की व्यवस्था पहले से करें

प्रसव के बाद 48 घंटे रहना सुनिश्चित करें

घर में प्रसव की स्थिति के लिए तैयारी

ए.एन.एम. द्वारा सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित करें

- ✓ स्वच्छ हाथ
- ✓ स्वच्छ जगह और स्वच्छ वातावरण
- ✓ स्वच्छ ब्लेड
- ✓ स्वच्छ नाभिनाल
- ✓ नाल बांधने के लिए स्वच्छ धागा
- ✓ नवजात शिशु के लिये स्वच्छ वस्त्र

पारिवारिक देखभाल और सहायता का सुनिश्चय करें

आपात स्थिति

अस्पताल के लिए यातायात की व्यवस्था करें

प्रसव के बाद

जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान शुरू किया

हां☐ नहीं☐

परिवार कल्याण संबंधी परामर्श

जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान शुरु करें
पहले छः महीने मां के दूध के इलावा कुछ भी न दें

प्रसव के बाद देखभाल

प्रसव की तिथि ☐☐☐☐☐☐   प्रसव का स्थान ________   प्रसव का प्रकार: नोरमल ☐ इंस्ट्रूमेंट ☐ सीजेरियन ☐

समय/समयपूर्व ________ अगर प्रसव संस्थान (अस्पताल) में हुआ तो उसके बाद कितने दिन वहाँ रही

कोई समस्या (स्पष्ट करें) ________________

शिशु का लिंग लडका | लडकी   *शिशु का वज़न ☐ कि. ग्राम ☐☐☐ ग्राम

जन्म के तुरन्त बाद रोना हाँ | नहीं

जन्म के 1 घंटे के अंदर सिर्फ स्तनपान शुरु करना हाँ | नहीं

* (अगर पैदाइशी वज़न 2.5 कि. ग्राम से कम हो तो तीन अतिरिक्त जांचें)

प्रसव के बाद जांच

	पहला दिन	तीसरा दिन	सातवाँ दिन	छठां सप्ताह
कोई समस्या				
पीलापन				
नब्ज़ की गति				
रक्तदाब				
तापमान				
स्तन (नरम/सख्त)				
चूचुक (फटे हुए/सामान्य)				
गर्भाशय पीड़ा हैं/नहीं हैं				
रक्तस्त्राव पी/वी अधिक/सामान्य				
लोचिया स्वस्थ/बदबूदार गंध				
ऐपीसियोटोमी/टियर स्वस्थ/दूषित				
परिवार कल्याण परामर्श				
कोई अन्य परेशानी और रेफर करना				

शिशु की देखभाल

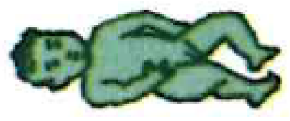
	पहला दिन	तीसरा दिन	सातवाँ दिन	छठां सप्ताह
मूत्र विसर्जन				
मल विसर्जन				
दस्त				
उल्टी				
दौरे पड़ना				
गतिविधि (अच्छी/निष्क्रिय)				
स्तनपान (अच्छा/धीमा)				
सांस लेना (सामान्य/तेजी से/धीमा/परेशानी से)				
पसली चलना (मौजूद/नहीं)				
तापमान				
पीलिया				
नाभि नाल की स्थिति				
त्वचा पर दाने (हैं/नहीं)				
अन्य कोई परेशानी				

नवजात शिशु की देखभाल

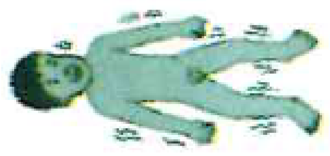
- बच्चे को गर्म रखें
- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान प्रारम्भ करें–एक घंटे के अन्दर।
- पहले छः महीने माँ के दूध के अलावा कुछ भी न दें, पानी भी नहीं
- शिशु को पहले 48 घंटे तक स्नान न कराए
- नाल को गीला न होने दें
- शिशु को बीमार लोगों से दूर रखें
- जन्म के समय शिशु का वज़न लें
- यदि वज़न 2.5 किलोग्राम से कम है तो उसकी विशेष देखभाल करें

खतरे के लक्षण
स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें

- ठीक से स्तनपान न कर पाना या स्तनपान नहीं कर पाना
- शिशु रो नहीं पाए/सांस लेने में कठिनाई है
- हथेलियां और तलुवे पीले हैं
- बुखार या छूने पर शरीर का ठंडा लगना



- टट्टी/शौच में खून आना
- दौरे पड़ना
- अधिक सुस्ती या बेहोशी



टीकाकरण का विस्तृत ब्योरा

जन्म से 5 साल तक

जन्म: बी सी जी	जन्म: पोलियो-0*	जन्म: हिपेटाईटिस–बी 0*	*संस्थागत प्रसव के लिए
1½ माह: पोलियो–1	2½ माह: पोलियो–2	3½ माह: पोलियो–3	
1½ माह: डी पी टी–1	2½ माह: डी पी टी–2	3½ माह: डी पी टी–3	9 माह: खसरा (मीजल्स)–1
1½ माह: हिपेटाईटिस–बी 1	2½ माह: हिपेटाईटिस–बी 2	3½ माह: हिपेटाईटिस–बी 3	9 माह: विटामिन ए

16–24 माह

16–24 माह	16–24 माह	16–24 माह	16 माह	24 माह
डी पी टी बूस्टर-1	पोलियो बूस्टर	खसरा (मीजल्स)–2	विटामिन ए	विटामिन ए

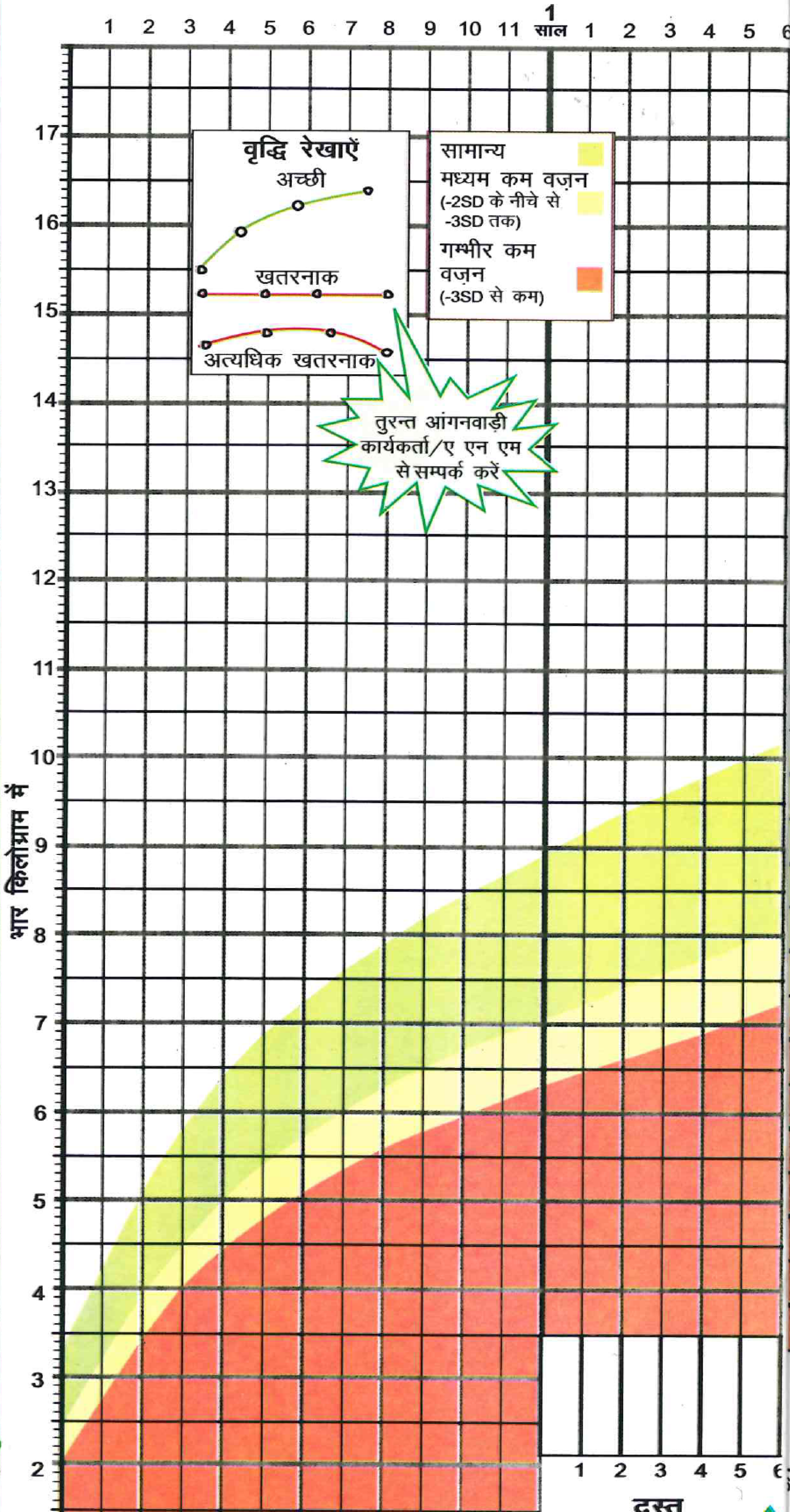
24–60 माह

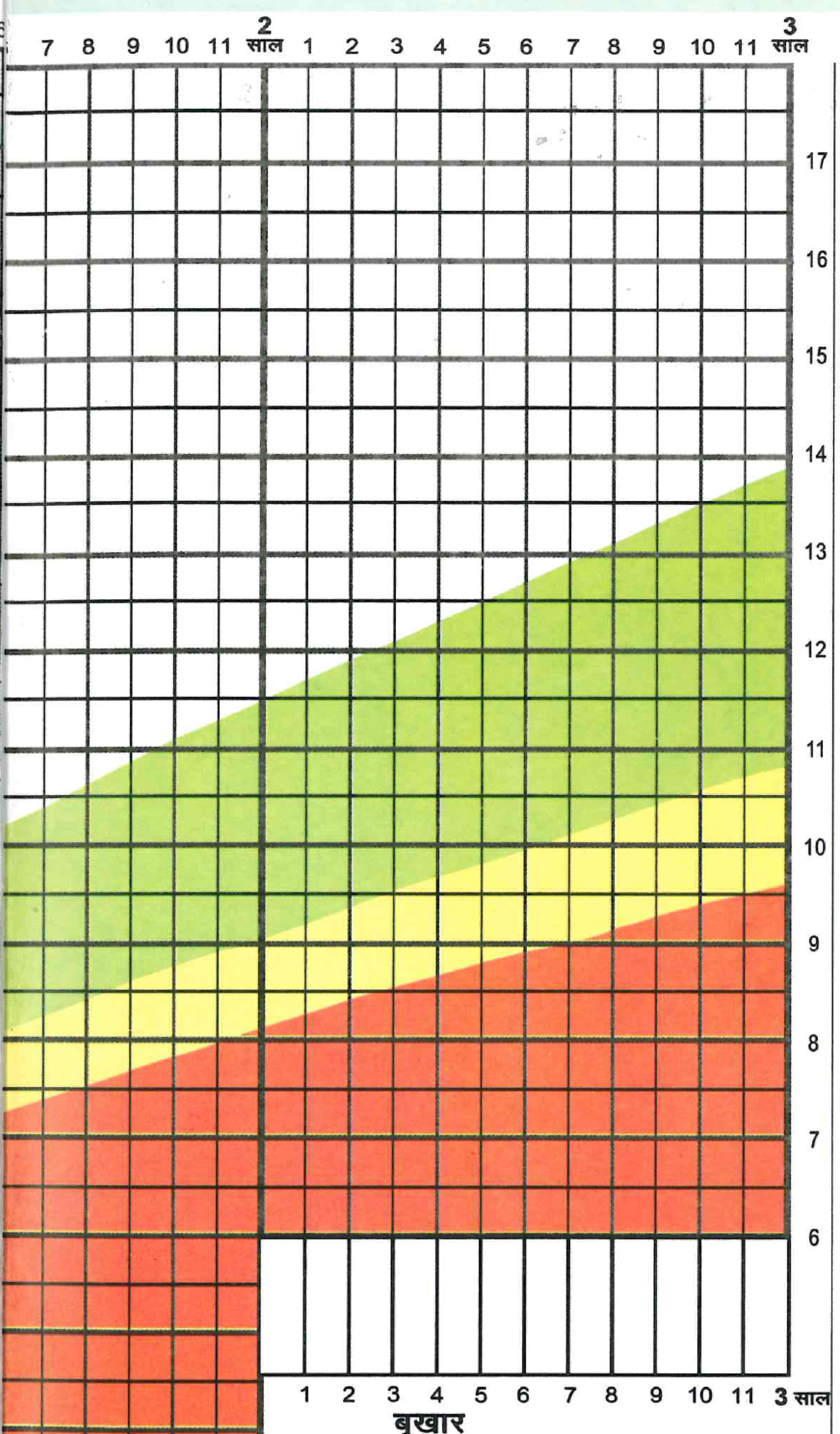
30 माह	36 माह	42 माह	48 माह	54 माह	60 माह	
विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	विटामिन ए	डी पी टी बूस्टर-2

याद रखें निर्देशानुसार 6 माह से अधिक उम्र के बच्चों को आयरन व फोलिक एसिड सिरप दें
निर्देशानुसार एक साल से ज्यादा उम्र के बच्चों को साल में दो बार पेट के कृमि की रोकथाम की दवाई दें

संचालनालय, स्वास्थ्य सेवायें, छत्तीसगढ़

लड़की : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)





+बीमारी के दौरान देखभाल+

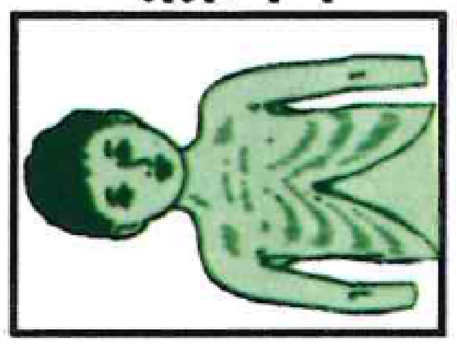
दस्त

- अधिक बार स्तनपान कराएं
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ दें
- बतायी गई विधि से ओ.आर.एस. और घुलनशील ज़िंक गोलियां दें
- आहार देते रहें
- यदि दस्त बंद न हों तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं

बुखार

- यदि बुखार तेज़ है तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं

उग्र श्वसन संक्रमण



- यदि बच्चे की सांस तेज़–तेज़ चल रही हो और/या उसे सांस लेने में तकलीफ हो तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं

लड़कियों के लिए समान देखभाल सुनिश्चित करें

बच्चों को खिलाने, उनके साथ खेलने और बातें करने से उनकी वृद्धि और विकास में सहायता मिलती है

0-6 माह

आहार देना

- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान प्रारम्भ कर दें – एक घंटे के अन्दर
- 6 महीने तक केवल स्तनपान कराएं। कोई अन्य खाद्य पदार्थ, पेय पदार्थ, यहां तक कि पानी भी न दें
- बच्चा जितनी बार चाहे उतनी बार स्तनपान कराएं
- दिन में और रात में भी स्तनपान कराएँ

0-3 माह

आप क्या कर सकते हैं

अपने बच्चे को देखकर मुस्कराएं, बच्चे की आंखों में देखें और उससे बातें करें

बच्चे को देखने, सुनने, महसूस करने और चलने के अवसर प्रदान करें

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 3 महीने की आयु के अधिकतर बच्चे

जवाब में मुस्कराते हैं

रिबन की ओर रूख करते हैं

आवाजें निकालना प्रारम्भ कर देते हैं

3-6 माह

आप क्या कर सकते हैं

बच्चे को बड़ी और रंग बिरंगी वस्तुएं दें जिन्हें वह देखे और पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाए

बच्चे से बातें करें और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करें। आवाज़ अथवा हावभाव से बातचीत जारी रखें

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 6 महीने की आयु के अधिकतर बच्चे

गोद में सीधा पकड़ने पर अपने सिर को स्थिर रखते हैं

आवाज की ओर मुंह घुमाते हैं

चीजों को पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाते हैं

बीमारी के दौरान भी स्तनपान जारी रखें | **परिवार के लिए हमेशा आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें** | **बीमारी के बाद बच्चों को अतिरिक्त आहार की आवश्यकता होती है**

6-12 माह

आहार देना

- 6 महीने बाद, थोड़ी–थोड़ी मात्रा में मुलायम, मसले हुए अनाज, दालें, सब्जियां और फल खिलाना प्रारम्भ करें
- धीरे–धीरे आहार की मात्रा, उसका गाढ़ापन और बारम्बारता बढ़ाएं
- बच्चे के भूखा होने के संकेत को समझें और उसी के अनुरूप उसे आहार दें
- बच्चे को रोज 4-5 बार आहार दें और स्तनपान जारी रखें

आप क्या कर सकते हैं

अपने बच्चे को हाथ में पकड़ने के लिए साफ और सुरक्षित तथा आवाज करने वाली वस्तुएं दें

छुपा-छुपाई जैसे खेल खेलें। बच्चे को वस्तुओं और लोगों के नाम बताएं

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 9 महीने की आयु के अधिकतर बच्चे

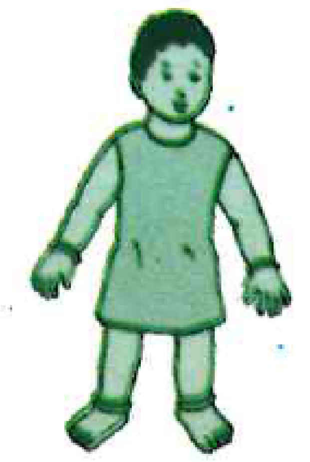
लिटाने पर उठकर बैठ सकते हैं

अंगूठे और अंगुलियों से चीजें उठा सकते हैं

बिना सहारा लेकर बैठ सकते हैं

लगभग एक वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे

बिना सहारा लिए अच्छी तरह खड़े हो सकते हैं

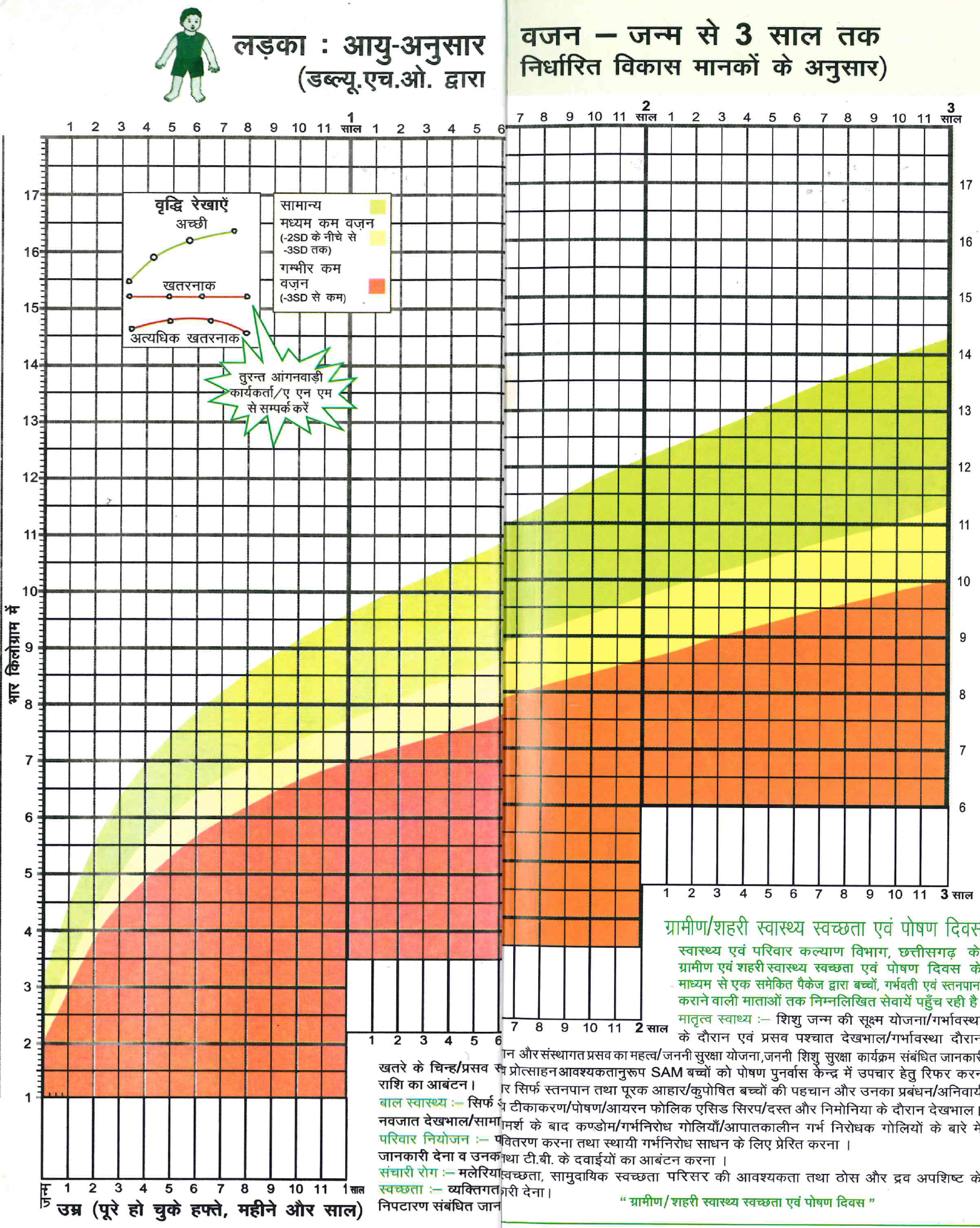


हाथ हिला सकते हैं

पापा/मामा कह सकते हैं

यदि बच्चा देखने में सुस्त लगे तो उसे अधिक खाना दें, उससे अधिक बातें करें और उससे अधिक खेलें। यदि बच्चा अभी भी सुस्त लगे तो उसे डाक्टर के पास ले जाएं

लड़का : आयु-अनुसार वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



ग्रामीण/शहरी स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़ के ग्रामीण एवं शहरी स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस के माध्यम से एक समेकित पैकेज द्वारा बच्चों, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं तक निम्नलिखित सेवायें पहुँच रही है ।

मातृत्व स्वास्थ्य :– शिशु जन्म की सूक्ष्म योजना/गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव पश्चात देखभाल/गर्भावस्था दौरान खतरे के चिन्ह/प्रसव स...न और संस्थागत प्रसव का महत्व/जननी सुरक्षा योजना,जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम संबंधित जानकारी राशि का आबंटन। ...प्रोत्साहन आवश्यकतानुरूप SAM बच्चों को पोषण पुनर्वास केन्द्र में उपचार हेतु रिफर करना

बाल स्वास्थ्य :– सिर्फ ...र सिर्फ स्तनपान तथा पूरक आहार/कुपोषित बच्चों की पहचान और उनका प्रबंधन/अनिवार्य नवजात देखभाल/सामा...प टीकाकरण/पोषण/आयरन फोलिक एसिड सिरप/दस्त और निमोनिया के दौरान देखभाल।

परिवार नियोजन :– प...मर्श के बाद कण्डोम/गर्भनिरोध गोलियाँ/आपातकालीन गर्भ निरोधक गोलियों के बारे में जानकारी देना व उनका...वितरण करना तथा स्थायी गर्भनिरोध साधन के लिए प्रेरित करना ।

संचारी रोग :– मलेरिया...था टी.बी. के दवाईयों का आबंटन करना ।

स्वच्छता :– व्यक्तिगत...स्वच्छता, सामुदायिक स्वच्छता परिसर की आवश्यकता तथा ठोस और द्रव अपशिष्ट के निपटारण संबंधित जान...कारी देना।

" ग्रामीण/शहरी स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस "

ग्रामीण/शहरी स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस

हर गांव व शहरी क्षेत्र में माह में एक बार मंगलवार अथवा शुक्रवार को आयोजित किया जाना है ।

बच्चों को खिलाने, उनके साथ खेलने और बातें करने से उनकी वृद्धि और विकास में सहायता मिलती है

1 से 2 वर्ष

आहार देना

- बच्चे को पारिवारिक आहार सहित अनेक प्रकार के आहार जैसे चावल/रोटी, हरी पत्तेदार सब्जियां और नारंगी, पीले फल दालें और दूध से बने पदार्थ देना जारी रखें
- बच्चे को दिन में कम से कम 5 बार भोजन कराएं
- उसे अलग कटोरी मे खाना खिलाएं और देखें कि बच्चा कितना आहार लेता हैं
- बच्चे के साथ बैठें और उसे खाना खत्म करने में मदद करें
- दो साल की उम्र तक स्तनपान कराएं और हो सके तो आगे भी जारी रखें

आप क्या कर सकते हैं

बच्चे को एक जगह जमा करने और बर्तन में डालने तथा उससे निकालने के लिए वस्तुएं दें

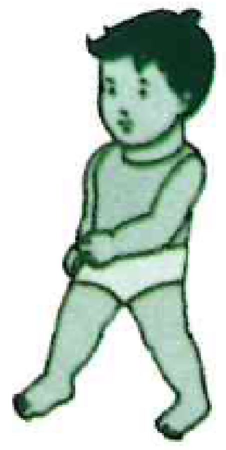
अपने बच्चे से सरल प्रश्न पूछें। बच्चे द्वारा बात करने का प्रयास करने पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करें

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 1½ वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे

अपनी इच्छा व्यक्त कर सकते हैं

प्याले में 3 पत्थर डाल सकते हैं



अच्छी तरह चल सकते हैं

लगभग 2 वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे

सहारा लेकर एक पैर से खड़े हो सकते हैं

एक और शब्द बोल सकते हैं

घर के कामों की नकल कर सकते हैं

बीमारी के दौरान भी स्तनपान जारी रखें | **परिवार के लिए हमेशा आयोडीनयुक्त नमक का ही प्रयोग करें** | **बीमारी के बाद बच्चों को अतिरिक्त आहार की आवश्यकता होती है**

2 से 3 वर्ष

आहार देना

- दिन में 5 बार पारिवारिक आहार देना जारी रखें
- अपने आप खाना खाने में बच्चे की सहायता करें
- खाना खाने पर नजर रखें
- खाने से पहले साबुन से हाथ धोना सुनिश्चित करें

आप क्या कर सकते हैं

वस्तुओं की गिनती करने और उनकी तुलना करने में बच्चे की सहायता करें; बच्चे के लिए सरल खिलौने बनाएं

अपने बच्चे को बात करने के लिए प्रेरित करें; बच्चे के प्रश्नों का उत्तर दें। अपने बच्चे को कहानियां, गाने और खेल सिखाएं

बच्चे क्या कर सकते हैं

लगभग 2½ वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे

शरीर के 4 अंगों को संकेत से बता सकते हैं

थोड़ा सा खाना गिराते हुए अपने आप खाना खा सकते हैं

एक रंग का सही–सही नाम ले सकते हैं

लगभग 3 वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे

देख कर सीधी रेखा खींच सकते हैं

अपने आप अपने हाथ धो सकते हैं

4 में से 3 वस्तुओं के नाम बता सकते हैं

यदि बच्चा देखने में सुस्त लगे तो उसे अधिक खाना दें, उससे अधिक बातें करें और उससे अधिक खेलें। यदि बच्चा अभी भी सुस्त लगे तो उसे डाक्टर के पास ले जाएं