

ગુજરાત (old card)

મમતા કાર્ડ



દીકરો-દીકરી એક સમાન

કુટુંબની વિગત

માતાનું નામ : _____ ઉંમર :

માતાનો ઓળખ નંબર : _____
(ઈ-મમતા આઈ.ડી.)

માતાની જન્મ તારીખ : _____

પિતાનું નામ : _____

સરનામું : _____

મોબાઈલ નંબર* : _____

*પતિ / સગા-સંબંધીનો મોબાઈલ નંબર આપી શકાય છે

માતાનું શિક્ષણ : અશિક્ષિત/પ્રાથમિક/માધ્યમિક/ઉ.માધ્યમિક/ગ્રેજ્યુએટ

જન્મની વિગત

બાળકનું નામ : _____

જન્મ તારીખ : / / જન્મનું વજન : ગ્રામ

બેબી : બાબો : જન્મ નોંધણી નંબર :

ગર્ભવિસ્થાની વિગત

છેલ્લા માસિકની તારીખ : / / સુવાવડની સંભવિત તારીખ : / / કુલ જીવિત બાળકો / કુલ ગર્ભ : /

છેલ્લી સુવાવડનું સ્થળ : સંસ્થા ઘર છેલ્લી સુવાવડ કરાવનાર વ્યક્તિ તાલીમ પામેલ ? હા ના

સંબંધિત સંસ્થાઓની માહિતી

આંગણવાડી : _____ રસી કરણ : _____

પેટા કેન્દ્ર : _____ સોમવારે સાંજે ૪ થી ૬

પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર : _____ બુધવારે સવારે ૯ થી ૧૨

હોસ્પિટલ/એફ.આર.યુ. : _____

આંગણવાડી રજી. નં. : પેટા કેન્દ્ર રજી. નં. : તારીખ : / /

રેકર્ડ તારીખ અને સ્થળ : / / / / / / / /



આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ ગુજરાત રાજ્ય

નોંધ: માતા અને બાળક માટે આ કાર્ડ અગત્યનું હોવાથી સાચવીને રાખવું.
સંદર્ભ સેવા માટે જવાનું થાય ત્યારે આ કાર્ડ સાથે રાખવું.

સગર્ભવિસ્થાની વહેલી નોંધણી : માતા અને બાળકના આરોગ્ય માટે જરૂરી

ગર્ભવતી સ્ત્રીની નિયમિત આરોગ્ય તપાસ કરાવવી અત્યંત જરૂરી છે

મહિનો	૧લો	૨જો	૩જો	૪થો	૫મો	૬ઠો	૭મો	૮મો	૯મો
નોંધણી									
	સગર્ભાવસ્થાની જાણ થાય કે તરત જ નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્ર પર નોંધણી કરાવી લો જેથી તમામ સેવાઓ સમયસર મળી શકે.								
	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
ગર્ભાવસ્થાની તપાસ	સુવાવડ સલામત થાય તે માટે ગર્ભવતી માતાની પ્રસૂતિ પહેલાં ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત આરોગ્ય તપાસ આવશ્યક છે.								
	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
આરોગ્ય તપાસ	દરેક આરોગ્ય તપાસ દરમિયાન લોહીનું દબાણ, હિમોગ્લોબીન, પેશાબની તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.								
વજન	દરેક આરોગ્ય તપાસ દરમિયાન વજન કરાવવું. ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા છ મહિના દરમિયાન દર મહિને ઓછામાં ઓછું એક કિલો વજન વધવું જરૂરી છે.								
ધનુરની રસી	ધનુરના બે ઈજેક્શન મુકાવો. પહેલું સગર્ભાવસ્થાની જાણ થયેલ તરત અને બીજું ઈજેક્શન ૧ મહિના પછી.								
લોહતત્વની ગોળી	લોહીની ઊણપ દૂર કરવા દિવસમાં એક વખત લોહતત્વની ગોળી ગળો. લોહતત્વની ગોળી ઓછામાં ઓછા ૧૦૦ દિવસ નિયમિત ગળો.								

તમને અંધારામાં સામાન્ય કરતાં ઓછું દેખાય છે? : હા ના

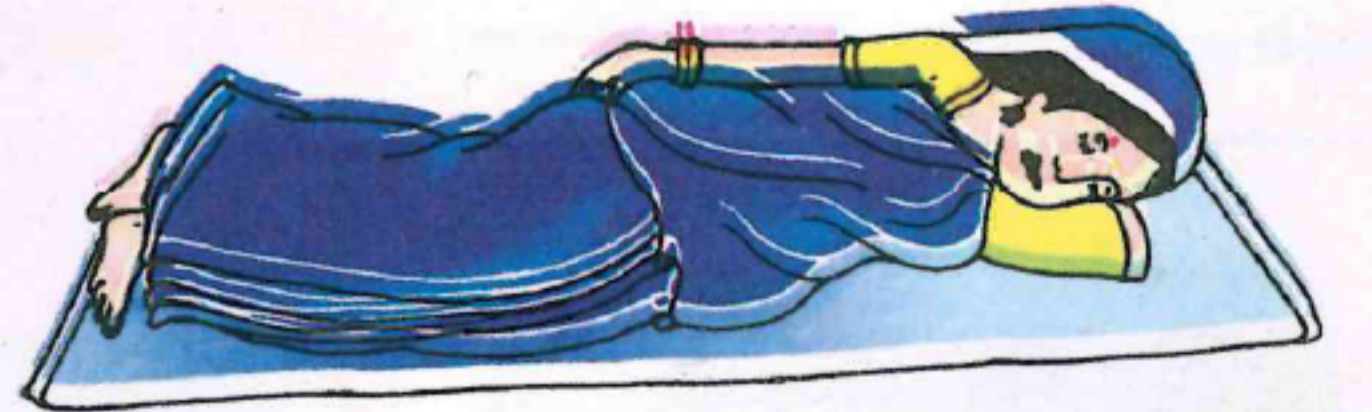
ગર્ભવતી સ્ત્રીની આરોગ્ય તપાસ

સારવાર / સલાહ / ફોલોઅપ / રેફરલ

સગર્ભવિસ્થા દરમિયાન સંભાળ



- દિવસમાં થોડા થોડા સમયના અંતરે વિવિધ પૌષ્ટિક ખોરાક લો તથા ખોરાકની માત્રા વધારો.
- લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી અને ફળ વધુ પ્રમાણમાં લો.
- ભોજનમાં આયોડીનયુક્ત મીઠું જ વાપરો.



- દિવસમાં થોડા થોડા સમયના અંતરે આરામ કરવો.
- રોજંદા ઓછામાં ઓછા બે કલાક આરામ કરવો.

નીચે દર્શાવેલા જોખમી ચિહ્નોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્ન ગર્ભવતી સ્ત્રીમાં જોવા મળે તો ગર્ભવતી સ્ત્રીને તરત જ નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્ર પર લઈ જાવ.



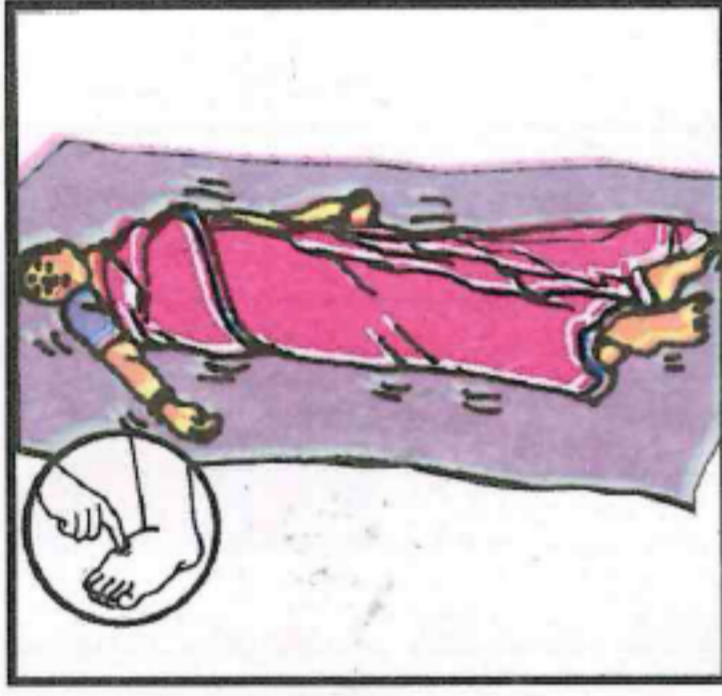
ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અથવા સુવાવડ દરમ્યાન લોહી વહી જવું



હાંફ સાથે અથવા તો હાંફ વગર ગંભીર પાંડુરોગ (ફીફ્ફું લોહી)



ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અથવા સુવાવડ પછી એક મહિનાની અંદર તાવ



ધ્રુજારી અથવા ખેંચ, જોવામાં તકલીફ, માથું દુખવું, ઊલટી કે પગે સોજા ચડવા



૧૨ કલાક કે વધુ સમય માટે પ્રસવ પીડા



પ્રસવ પીડા વગર પાણી પડવું

— સુવાવડની તૈયારી



- ✓ સાબુથી હાથ ધોવા
- ✓ લીપ્યા વગરની સ્વચ્છ જગ્યા
- ✓ નવી બ્લેડ
- ✓ નાચડો બાંધવા માટે સ્વચ્છ દોરી



મમતા સીટ

નાચડો કાપ્યા પછી તેના પર કાંઈ જ લગાડવું નહીં

— સુવાવડ માટે હંમેશા યાદ રાખો



૧૦૮ એમ્બ્યુલંસની નિ:શુલ્ક સેવા મેળવો



સરકારી હોસ્પિટલનું ઠેકાણું નોંધી રાખો

પ્રસૂતિ બાદ દવાખાનામાં માતા અને બાળકને જોખમ ઘટાડવા માટે થઈને ૪૮ કલાક તબીબી નિરીક્ષણમાં બીનચૂક રાખવા.

તમામ સરકારી દવાખાનાઓમાં માતાની પ્રસૂતિ સેવાઓ અને નવજાત શિશુની સારવાર માટે નિ:શુલ્ક સેવા મેળવો.

સુવાવડ ઘરે તો નહીં જ અને સુવાવડ બાદ બે દિવસ દવાખાનામાં પસાર કરવા જરૂરી છે

પ્રસૂતિ પછીની સંભાળ

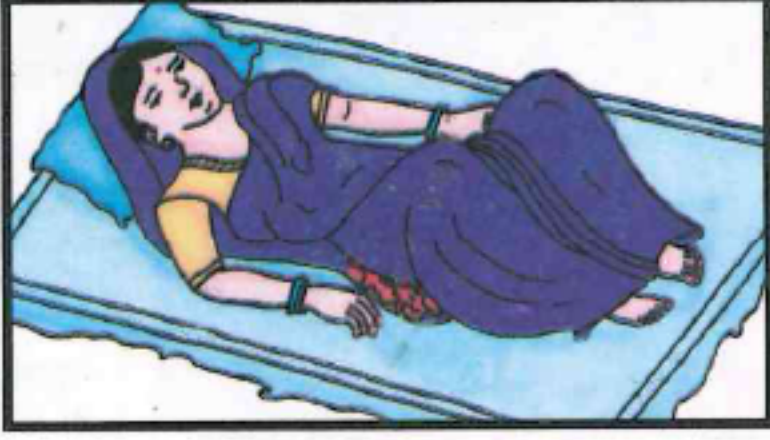
પ્રસૂતિની તારીખ : / /

પ્રસૂતિનું સ્થળ : _____

જન્મના ૨૪ કલાકની અંદર બાળક અને માતાની તપાસ આરોગ્ય કાર્યકર, આંગણવાડી કાર્યકર અથવા ડોક્ટર પાસે કરાવવી જરૂરી છે.



નીચે દર્શાવેલા જોખમોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્ન જોવા મળે તો માતાને તરત જ નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્ર પર લઈ જાવ.



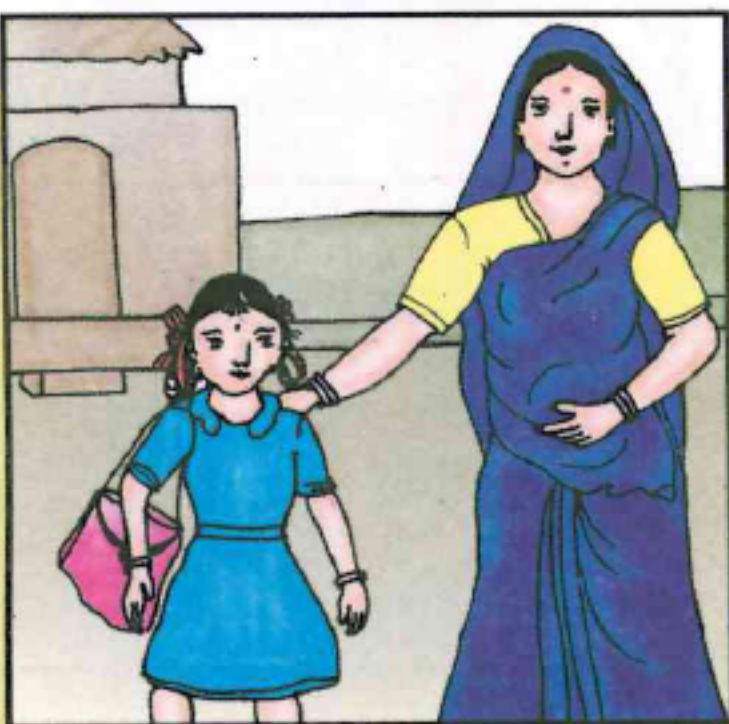
અતિ રક્તસ્રાવ



તાવ સાથે પીળું ગંધાતું પ્રવાહી પડવું

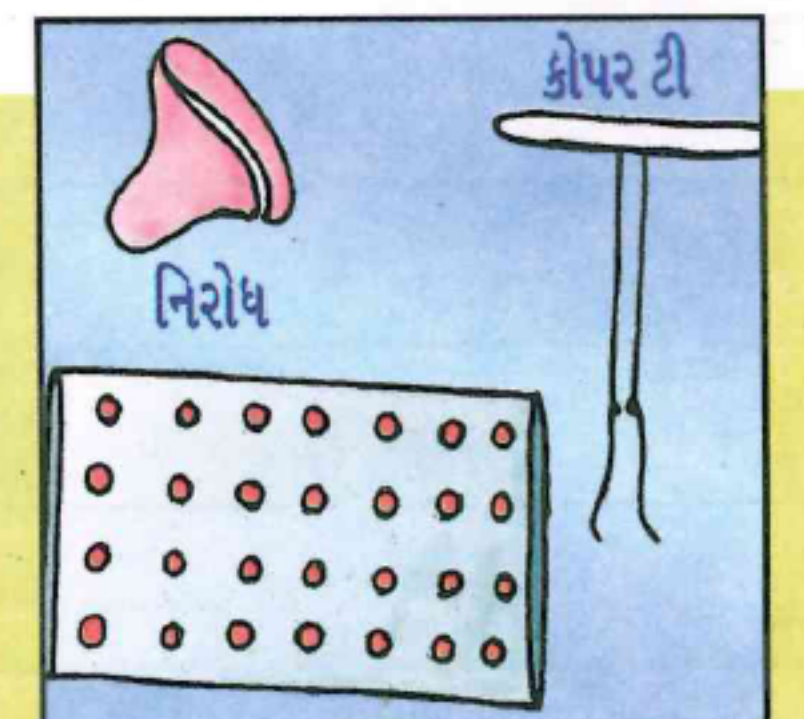
સારવાર / સલાહ / ફોલોઅપ / રેફરલ

બે બાળકો વચ્ચે રાખો અંતર



ત્રણ વર્ષથી વહેલું ગર્ભધાન માતા અને બાળક બંનેના આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે.

બે બાળકો વચ્ચે અંતર રાખવા માટે



નવજાત બાળકની સંભાળ



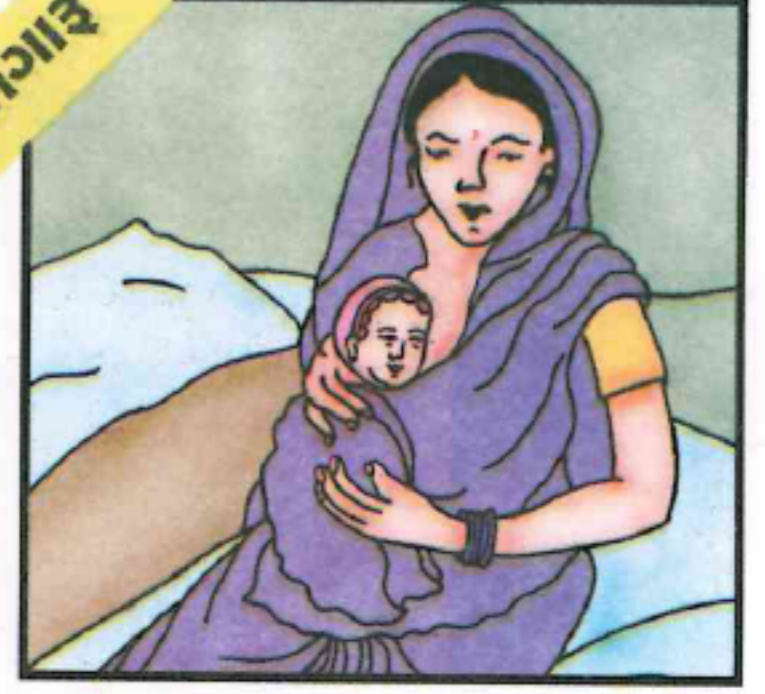
જન્મ સમયે બાળકનું વજન કરાવો

ફક્ત સ્તનપાન



જન્મ પછી બાળકને તરત જ ધવડાવો. ધાવણ સિવાય બીજું કંઈ પણ ન આપો. પાણી પણ નહીં

કાંગારુ કેર



જો બાળકનું વજન ૨.૫ કિલો કરતાં ઓછું હોય તો વિશેષ સંભાળ રાખો

- બાળકને હુંફાળુ રાખો.
- બાળકને સાત દિવસ સુધી નવડાવવું નહીં
- નાળને પલળવા દેશો નહીં. નાળને સૂકી અથવા કોરી રાખવી.

બાળકને સ્તનપાન જન્મ પછી

કલાકમાં શરૂ કરવામાં આવ્યું

- બાળકને બીમાર વ્યક્તિઓથી દૂર રાખવું
- સમયસર રસીકરણ તથા વિટામિન - એ ના ડોઝ આપવા.
- ૬ મહિનાથી બે વર્ષ સુધીના બાળકોને ઉંમર પ્રમાણે યોગ્ય આહાર આપવો.

નીચે દર્શાવેલા જોખમોમાંથી કોઈ પણ ચિહ્ન જોવા મળે તો બાળકને તરત જ નજીકના સરકારી નવજાત શિશુ ઘનિષ્ઠ સારવાર એકમ (SNCU) અથવા આરોગ્ય કેન્દ્રમાં લઈ જવું.



બાળકને રડવામાં અથવા ઘાસ લેવામાં તકલીફ

બાળક અસરકારક રીતે ચૂસતું ન હોય કે પછી બિલકુલ ધાવતું ન હોય



ખેંચ અને તાવ

બાળક ઠંડુ પડી ગયેલું જણાય



શરીરે પરવાળી ફોડલી અથવા નાળ લાલ થવી અને પરુ નીકળવું

બાળકની હથેળી કે પગનાં તળીયા પીળા પડી જવા



શિશુ ઘનિષ્ઠ સારવાર એકમ (SNCU)

સારવાર / સલાહ / ફોલોઅપ / રેફરલ

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



બાળક માટે રસીકરણ



પહેલું વર્ષ (૦ થી ૧૨ મહિના)

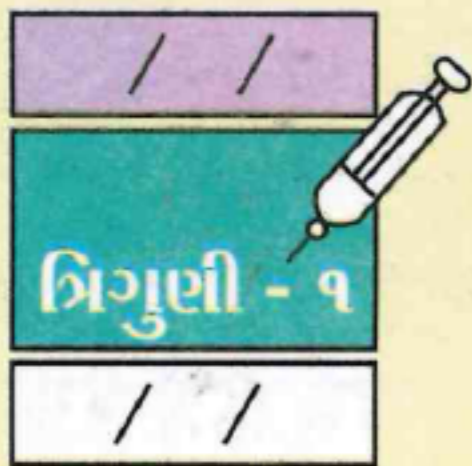
જન્મ સમય



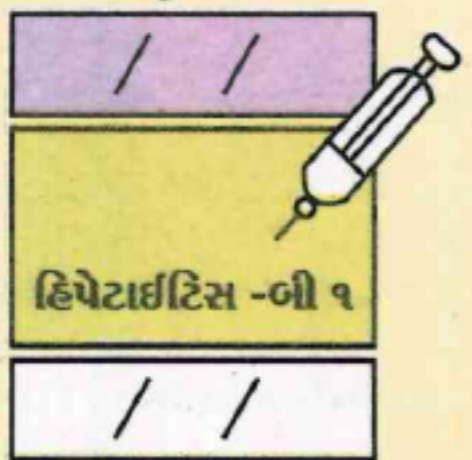
૧^૧/_૨ મહિને



૧^૧/_૨ મહિને



૧^૧/_૨ મહિને



જન્મ સમય



૨^૧/_૨ મહિને



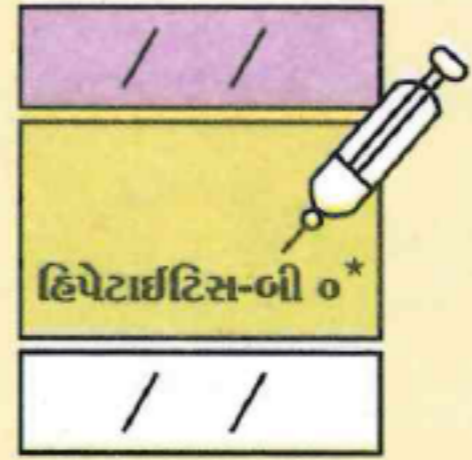
૨^૧/_૨ મહિને



૨^૧/_૨ મહિને



જન્મ સમય



૩^૧/_૨ મહિને



૩^૧/_૨ મહિને



૩^૧/_૨ મહિને



*સંસ્થાકિય
સુવાવડમાં
આપવું

૯ મહિને



૯ મહિને



બીજું વર્ષ (૧૨ થી ૨૪ મહિના)

૧૬-૧૮ મહિને



૧૬-૧૮ મહિને



૧૬-૧૮ મહિને

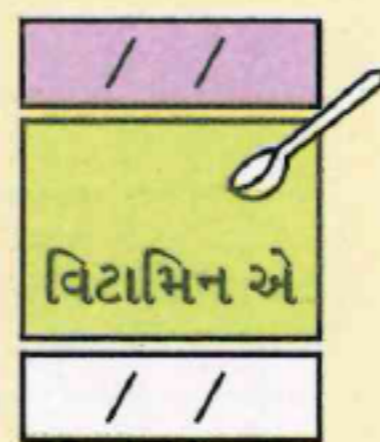


૧૬-૨૪ મહિને

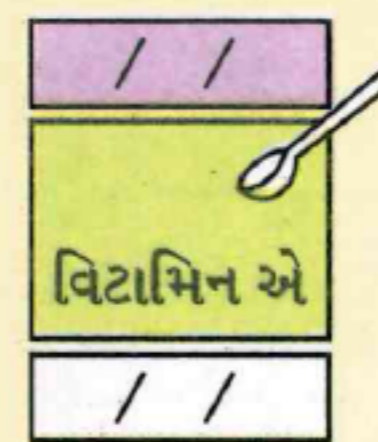


ત્રીજું થી પાંચમું વર્ષ (૨૪ થી ૬૦ મહિના)

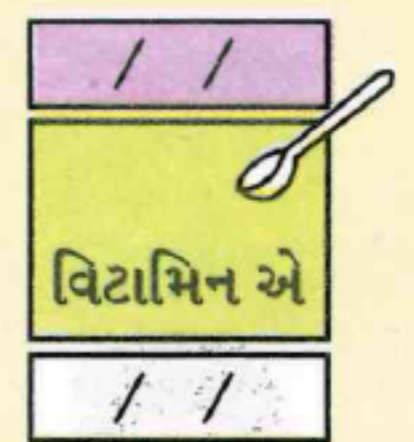
૩૦ મહિને



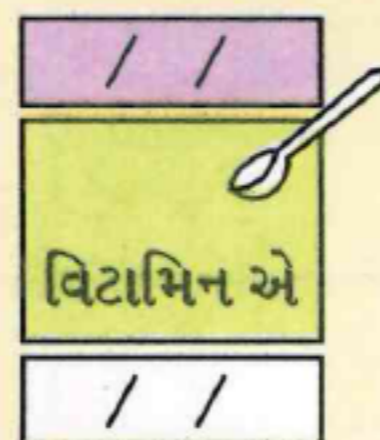
૩૬ મહિને



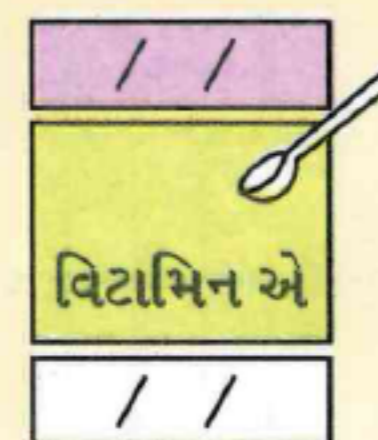
૪૨ મહિને



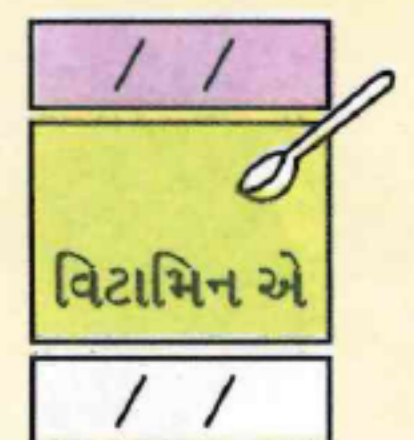
૪૮ મહિને



૫૪ મહિને



૬૦ મહિને



• તમારા બાળકને નિયમિત સમય પર બાળરક્ષક રસી મૂકાવો.

બાળવૃદ્ધિની દેખરેખ અને પરામર્શ

ફોટો

નામ :

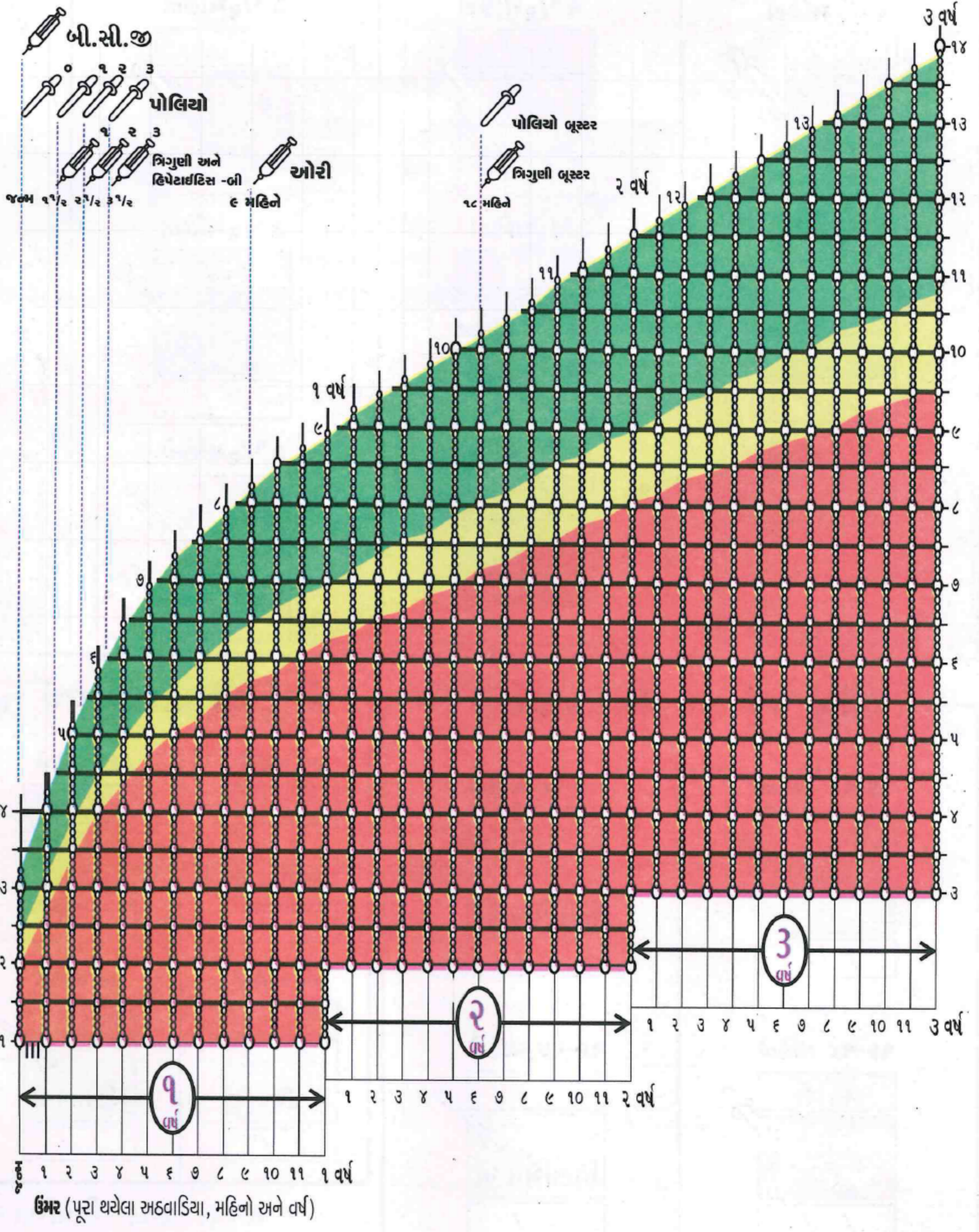
છોકરીઓ માટે : ઉંમર પ્રમાણે વજન

વૃદ્ધિ આલેખના અવલોકનોનું અર્થઘટન

સામાન્ય બાળક તંદુરસ્ત છે. ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો.

કુપોષિત બાળક કુપોષિત છે. જો તેને યોગ્ય ખોરાક આપવામાં આવે તો થોડા મહિનાઓમાં બાળક તેની ઉંમર મુજબ યોગ્ય વજનનું થઈ શકશે. બાળકને યોગ્ય ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો.

અતિકુપોષિત બાળક અતિકુપોષિત છે. બાળકને તાત્કાલિક દાકતરી સંભાળની જરૂરિયાત છે. બાળકને વધુ ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો અને બાળ વિકાસ અને સારવાર કેન્દ્રમાં દાખલ કરો.



બાળવૃદ્ધિની દેખરેખ અને પરામર્શ

ફોટો

નામ :

છોકરાઓ માટે : ઉંમર પ્રમાણે વજન

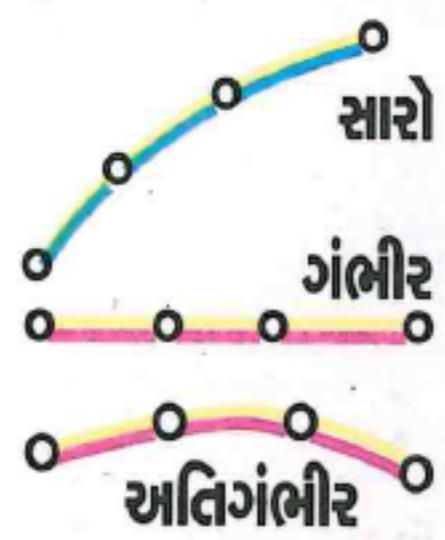
વૃદ્ધિ આલેખના અવલોકનોનું અર્થઘટન

સામાન્ય બાળક તંદુરસ્ત છે. ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો.

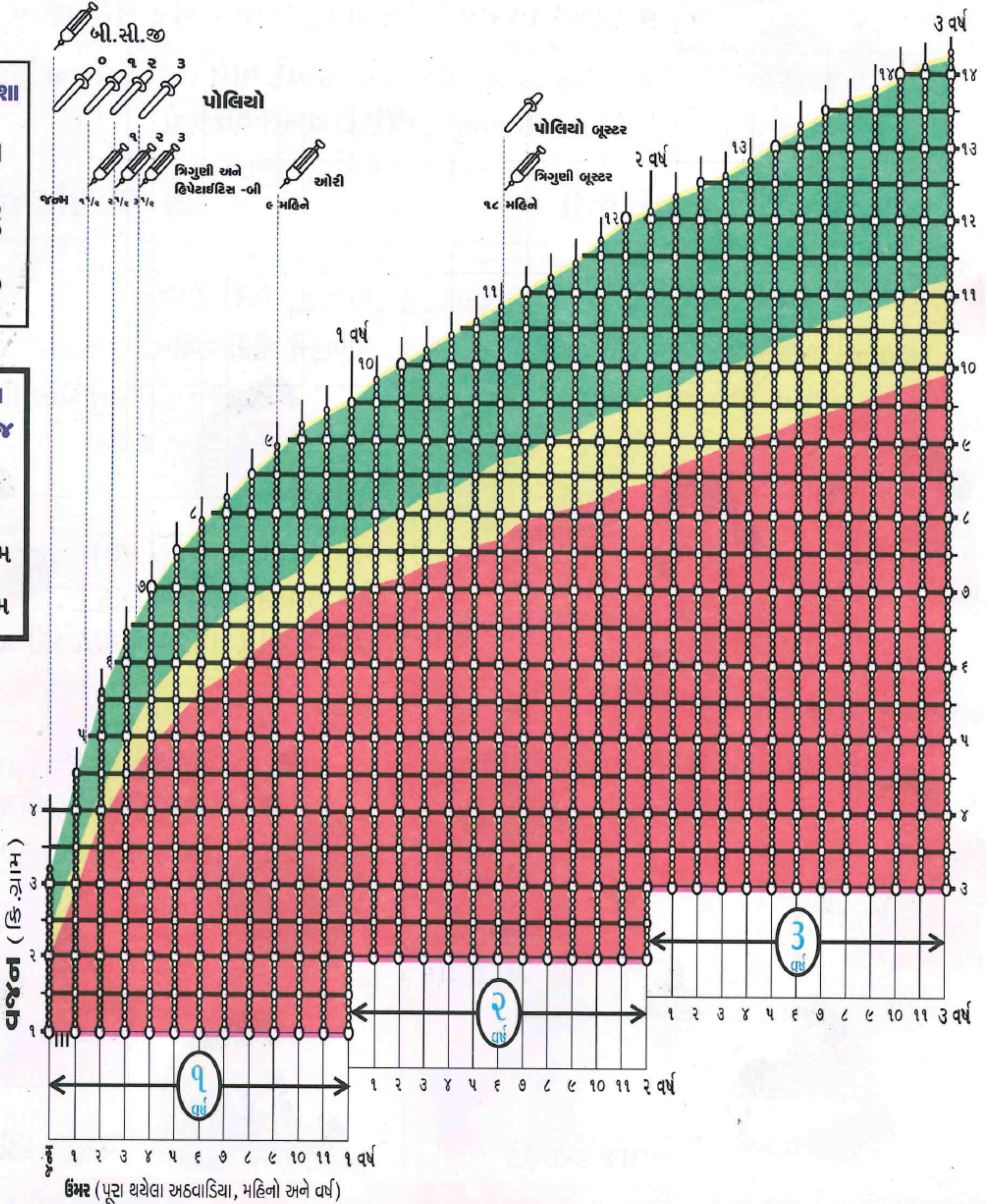
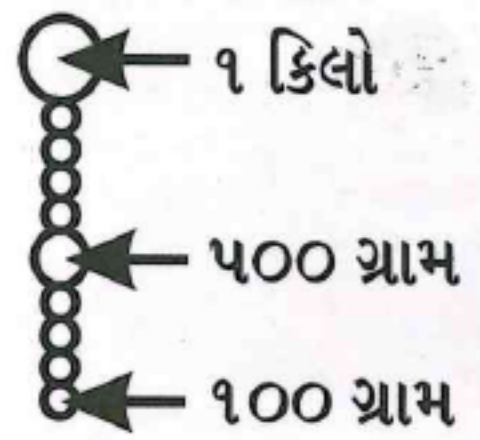
કુપોષિત બાળક કુપોષિત છે. જો તેને યોગ્ય ખોરાક આપવામાં આવે તો થોડા મહિનાઓમાં બાળક તેની ઉંમર મુજબ યોગ્ય વજનનું થઈ શકશે. બાળકને યોગ્ય ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો.

અતિકુપોષિત બાળક અતિકુપોષિત છે. બાળકને તાત્કાલિક દાકતરી સંભાળની જરૂરિયાત છે. બાળકને વધુ ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો અને બાળ વિકાસ અને સારવાર કેન્દ્રમાં દાખલ કરો.

વૃદ્ધિ વળાંકની દિશા



વજન દર્શાવતા બિંદુઓની સમજ



બાળકને ધવડાવવાથી, રમાડવાથી અને તેની સાથે વાતચીત કરવાથી વૃદ્ધિ અને વિકાસ સારો થાય છે.



૦ થી ૬ મહિના

ફક્ત સ્તનપાન

- જન્મ પછી બાળકને તરત જ ધવડાવો.
- ફક્ત સ્તનપાન એટલે ધાવણ સિવાય બીજું કંઈ પણ ન આપો.
- બાળક દિવસે અને રાત્રે, જ્યારે માગે ત્યારે ધવડાવો. ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછું ૮ થી ૧૦ વખત ધવડાવો.

૦ થી ૩ મહિના

તમે શું કરી શકો

બાળકની સામે હસો, બાળકની આંખમાં જોઈ તેની સાથે વાત કરો.



બાળકને જોવા સાંભળવા, અડવા અને હલવા માટે પ્રેરો.

બાળક શું કરી શકે

ત્રણ મહિનાની આસપાસ લગભગ બધા જ બાળકો જવાબમાં હસી શકે.



રીબીન પકડી શકે



અવાજ કરી શકે

૩ થી ૬ મહિના

તમે શું કરી શકો

બાળકને મોટી રંગીન

વસ્તુ બતાવી અડવા દો



બાળક સાથે વાત કરો અને તેને જવાબ આપો. બાળક સાથે બોલીને તથા હાવભાવ કરી વાતો કરો.

બાળક શું કરી શકે

૬ મહિનાની આસપાસ લગભગ બધા જ બાળકો જ્યારે બેસાડીએ ત્યારે માથું સીધું રાખી શકે છે.



અવાજની દિશામાં માથું ફેરવે છે



વસ્તુ પકડી શકે.

બાળકને માંદગીમાં પણ ધવડાવવાનું ચાલુ રાખો

પરિવાર માટે આરોગીનયુક્ત મીઠું જ વાપરો

માંદગી પછી બાળકને વધારે ખોરાક આપો.

બાળકને ધવડાવવાથી, રમાડવાથી અને તેની સાથે વાતચીત કરવાથી વૃદ્ધિ અને વિકાસ સારો થાય છે.

૬ થી ૧૨ મહિના

આહાર અને સ્તનપાન

- બાળકને ધવડાવવાનું ચાલુ રાખો.
- ૬ માસની ઉંમર પછી બાળકને થોડા પ્રમાણમાં ઢીલા મસળેલ, દાળ, અનાજ, શાક અને ફળ આપવા.
- ખોરાકની માત્રા, ઘટ્ટતા અને ખોરાક આપવાની સંખ્યા ધીમે ધીમે વધારવી.
- બાળક ભૂખ્યું થાય તેના ચિહ્નોને સમજો અને બાળકને જમાડો
- બાળક સાથે બેસીને જમો.



તમે શું કરી શકો



બાળકને ચોખ્ખી અને સલામત વસ્તુ રમવા અને અવાજ કરવા આપો.



બાળક સાથે રમત રમો. જેમ કે હાઉકલી વગેરે બાળકને વસ્તુ અને માણસોના નામ કહો.

બાળક શું કરી શકે

૯ મહિનાની આસપાસ



લગભગ બધા બાળકો જાતે બેઠા થઈ શકે.

અંગુઠો અને આંગળીથી વસ્તુ ઉપાડી શકે.



ટેકો લઈ બેસી શકે છે.



૧ વર્ષની આસપાસ



બાળક ટેકા વગર બેસી શકે છે



હાથ હલાવી, આવજો વગેરે કરી શકે છે.



પપ્પા, મમ્મી બોલી શકે છે.

જો બાળક ધીમું જણાય તો બાળકને જમાડવાનું, તેની સાથે રમવાનું અને વાત કરવાનું વધારો. તે છતાં જો બાળક ધીમું જણાય તો ડોક્ટરને બતાવો.

લીલાં શાકભાજી તથા તાજાં ફળો, બાળકને આપે વિટામિન તથા લોહતત્વો

બાળકને ધવડાવવાથી, રમાડવાથી અને તેની સાથે વાતચીત કરવાથી વૃદ્ધિ અને વિકાસ સારો થાય છે.

૧ થી ૨ વર્ષ

આહાર અને સ્તનપાન



બાળકને ધવડાવવાનું ચાલુ રાખો

- બાળકને વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક આપવો. ઘરમાં બનતી રોટલી, ભાત, શાક, પીળાં ફળ, કઠોળ અને દૂધની બનાવટ પણ આપવી.
- બાળકને દિવસમાં પાંચ વખત જમાડો.
- બાળકને અલગ વાટકીથી જમાડો, જેથી કરીને બાળક કેટલું જમ્યું તે ખબર પડે.

બાળકને માંદગીમાં પણ ધવડાવવાનું ચાલુ રાખો

તમે શું કરી શકો



બાળકને એક ઉપર એક વસ્તુ મુકવા તેમજ બોક્ષમાં નાખવા અને કાઢવા આપો.



બાળકને સરળ સવાલ પૂછો અને બાળક જ્યારે બોલવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે જવાબ આપો.

બાળક શું કરી શકે

દોઢ વર્ષની આસપાસ મોટા ભાગના બાળકો



તમારી પાસે આવવાની લાગણી વ્યક્ત કરી શકે

ચાલી શકે



૩ લખોટીઓ કપમાં મૂકી શકે

પરિવાર માટે આયોડીનયુક્ત મીઠું જ વાપરો

૨ વર્ષની આસપાસ મોટાભાગના બાળકો



મદદ લઈ એક પગ પર ઉભું રહી શકે

ઘરકામની નકલ કરી શકે



શબ્દો બોલી શકે

માંદગી પછી બાળકને વધારે ખોરાક આપો

૨ થી ૩ વર્ષ

આહાર



- બાળકને ઘરમાં બનતો ખોરાક દિવસમાં પાંચ વાર આપો.
- બાળકને જાતે જમતાં શીખડાવો.
- બાળક જમે ત્યારે તમે દેખરેખ રાખો.

તમે શું કરી શકો



બાળકને વસ્તુ ગણતાં અને વસ્તુ વચ્ચેનું અંતર સમજતાં શીખડાવો.



બાળક માટે સાદા રમકડા વાપરો બાળકને બોલતા અને જવાબ આપવા માટે પ્રેરીત કરો બાળકને વાર્તા, ગીત અને રમત શીખડાવો.

બાળક શું કરી શકે

૨ ૧/૨ વર્ષ આસપાસ લગભગ બધાં બાળકો



શરીરના ૪ અંગ બતાવી શકે

જાતે જમી શકે અને ઓછું ઢોળે



એક રંગ પારખીને બોલી શકે



૩ વર્ષની આસપાસ

જોઈને સીધી લીટી દોરી શકે



જાતે હાથ ધોઈ શકે



૩ થી ચાર વસ્તુઓને નામથી બોલાવી શકે.



જો બાળક ધીમું જણાય તો બાળકને જમાડવાનું, તેની સાથે રમવાનું અને વાત કરવાનું વધારો. તે છતાંય જો બાળક ધીમું જણાય તો ડોક્ટરને બતાવો.

સમતોલ આહાર તંદુરસ્ત ઊપનનું પહેલું પગથીયું છે

બાળક માટે આહાર

૨ વર્ષ અને ત્યારબાદ



- દિવસમાં ત્રણ વખત ઘરમાં બનતો ખોરાક આપો.
- ઉપરાંત વચ્ચે બે વખત પોષક નાસ્તો આપો. દા.ત. કેળાં, ચીકુ, કેરી, પપૈયું, ઈંડા

યાદ રાખો :

- બાળક આપેલું બધું ખાઈ લે તે માટે ધ્યાન આપો.
- દર વખતે ખાતાં પહેલાં સાબુથી હાથ ધોવાની બાળકને ટેવ પાડો.

૧ થી ૨ વર્ષ સુધી

- બાળક માગે તેમ ધવડાવવાનું ચાલુ રાખો.
- ઘરમાં બનતા ખોરાકમાંથી બાળકને આપો.
- એક સાથે દોઢ વાટકી, દિવસમાં પાંચ વખત.
 - જાડી દાળમાં ઘી કે તેલ નાખીને તેમાં મસળીને રોટલી કે ભાત આપો. અથવા
 - ઘી કે તેલ નાખીને ખીચડી આપો. રાંધેલાં શાકભાજી તેમાં મેળવો. અથવા
 - દૂધમાં રાંધેલી સેવ, ખીર કે હલવો અથવા દૂધમાં રાંધેલી ધાન (અનાજ)ની રાબ આપો. અથવા
 - બાફીને ચોળેલાં બટેટાં કે એક કેળું, ચીકુ કે કેરી આપો.

યાદ રાખો :

- બાળકની બાજુમાં બેસો અને બાળકને આપવામાં આવેલો ખોરાક પૂરો કરવામાં મદદ કરો.
- બાળક ખાવા બેસે તે પહેલાં તેના હાથ સાબુથી ધોઈ નાખો.

૬ થી ૧૨ માસ સુધી

- બાળક માગે તેમ ધવડાવવાનું ચાલુ રાખો.
- એક વખતે એક વાટકી, દિવસમાં ત્રણ વખત
 - પાણી નાખ્યા વગરના ગળ્યા દૂધમાં મસળીને રોટલી કે ભાત આપો. અથવા
 - જાડી દાળમાં ઘી કે તેલ નાખીને તેમાં મસળીને રોટલી, કે ભાત આપો. અથવા
 - ઘી કે તેલમાં મસળીને ખીચડી આપો. તેમાં બાફેલાં શાકભાજી મેળવો. અથવા
 - દૂધમાં રાંધેલી સેવ, ખીર કે હલવો. અથવા
 - ધાન (અનાજ)ની દૂધમાં બનાવેલી રાબ આપો. અથવા
 - બાફીને ચોળેલાં બટેટાં કે એક કેળું, ચીકુ કે કેરી આપો.

યાદ રાખો :

- બાળકને તમારા ખોળામાં બેસાડીને તમારા હાથે ખવડાવો.
- દરેક વેળાએ ખવડાવતાં પહેલાં તમારા અને બાળકના હાથ સાબુથી ધોઈ નાખો.

જન્મથી ૬ મહિના સુધી



- બાળક દિવસે અને રાત્રે, જ્યારે માગે ત્યારે ધવડાવો. ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછું ૮ થી ૧૦ વખત ધવડાવો.
- ધાવણ સિવાય અન્ય ખોરાક કે પ્રવાહી ન આપવાં, પાણી પણ નહીં.

યાદ રાખો :

- બાળક માંદું હોય તો પણ તેને ધવડાવવાનું ચાલુ રાખો.

ઓ.આર.એસ. દ્રાવણ તૈયાર કરવું.

ઓ.આર.એસ. બનાવવાની પ્રક્રિયા અને આપવાની માત્રા



1 સાબુ વડે હાથ સારી રીતે ધુઓ.



2 સ્વચ્છ વાસણમાં એક લીટર ચોખ્ખું પાણી ભરો.



3 આ વાસણમાં એક પેકેટ ઓ.આર.એસ. પાવડર નાખો.



4 ઓ.આર.એસ. પાવડરને પાણીમાં ચોખ્ખી ચમચીથી સારી રીતે હલાવો



5 બનેલું દ્રાવણ બાળકને નીચે જણાવેલ માત્રામાં ધીરે ધીરે પીવડાવો

પ્રત્યેક પાતળા ઝાડા બાદ ઓ.આર.એસ. દ્રાવણની માત્રા

ઉંમર

૨ માસથી ૨ વર્ષ સુધી



ઓ.આર.એસ. ૧/૪ થી અડધો ગ્લાસ પ્રત્યેક પાતળા ઝાડા બાદ

૨ વર્ષ થી ૫ વર્ષ સુધી

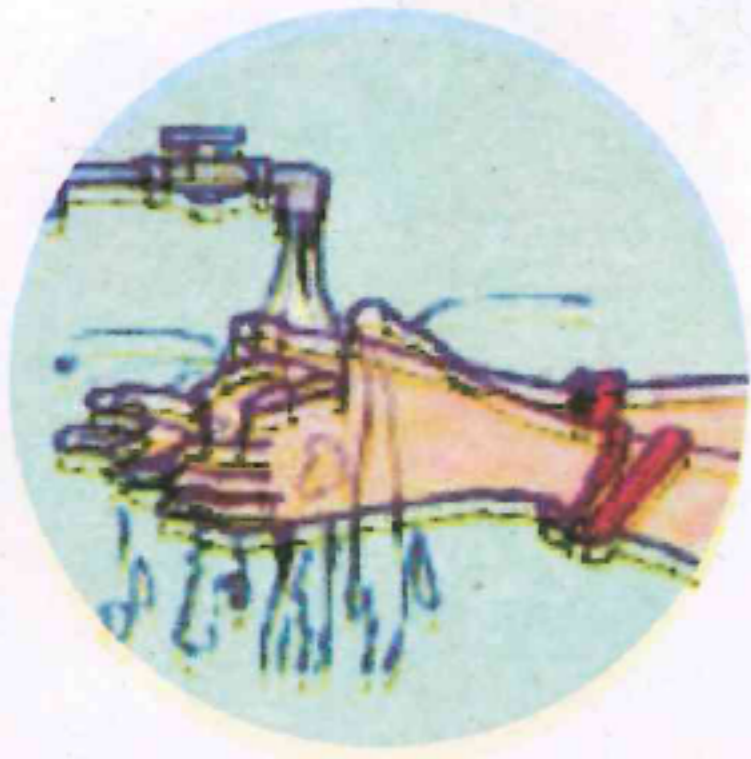


ઓ.આર.એસ. અડધો થી એક ગ્લાસ પ્રત્યેક પાતળા ઝાડા બાદ

૨૪ કલાક પછી જો ઓ.આર.એસ. દ્રાવણ વધ્યું હોય તો તેનો નિકાલ કરો.

ઝાડા શરૂ થતાં જ ઓ.આર.એસ. સાથે ઝીંકની ગોળી આપવાનું શરૂ કરો અને સતત ૧૪ દિવસ સુધી આપો. જો બાળકને ઝાડા મટી જાય, તો પણ ૧૪ દિવસ સુધી ઝીંકની ગોળીઓ જરૂર આપો.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા



- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એટલે કે સાબુથી હાથ ધોવા, દાંત સાફ રાખવા, નખ કાપવા, દરરોજ સ્નાન કરવું, સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં, પગરખાં અને વાળની સંભાળ લેવી વગેરે.
- ગામના લોકોને આરોગ્યપ્રદ આદતો વિશે સમજાવો.
- ગામના દરેક લોકોને પાકા બનાવેલા શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવાનું સમજાવો.
- રસોઈ બનાવતાં પહેલાં, જમતાં કે જમાડતાં પહેલાં અને શૌચ ગયા બાદ સાબુથી હાથ ધોવા સમજાવો

અહીં નીચે જણાવેલી રોજી સફાઈ રાખવામાં આવે તો ઘણા રોગોને અટકાવી શકાય :

- જમ્યા પહેલાં સાબુથી હાથ ધોવા.
- રસોઈ કરતી વખતે સ્વચ્છતા જાળવો. કાચમ તાજું રાંધેલું ખાવાનું જ પીરસો.
- રાંધેલો ખોરાક કે કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થને હંમેશાં ઢાંકેલો રાખો.
- ઉકાળેલું પાણી જ પીવો અને તેને ઢાંકેલું રાખો. માટલામાંથી ડોયા વડે જ પાણી કાઢી પીવાના ગ્લાસમાં રેડો.
- પાણીના સ્ત્રોત જેવા કે, ડુંકી, કૂવો કે વરસાદી પાણીની નહેરની આજુબાજુ ઓછામાં ઓછા ૫૦ ફૂટના અંતરમાં સંડાસનું બાંધકામ ન કરો. સંડાસની ગટરમાંનું પાણી જમીનમાં ગળાઈને પાણીના સ્ત્રોતને પ્રદૂષિત કરી શકે છે.
- પીવાના પાણીના કૂવા કે ડુંકી (હેન્ડ પંપ)ની નજીક પાણી એકઠું થવા ન દેશો.
- રોજ સ્નાન કરો.

સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના - ICDS (આંગણવાડી કેન્દ્ર)

મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય, આઈ.સી.ડી.એસ. કાર્યક્રમ છ વર્ષથી નાની ઉંમરના બાળકોને, ગર્ભવતી અને સ્તનપાન કરાવનાર માતાઓ અને કિશોરીઓને આંગણવાડી કેન્દ્રો દ્વારા સેવા આપે છે.

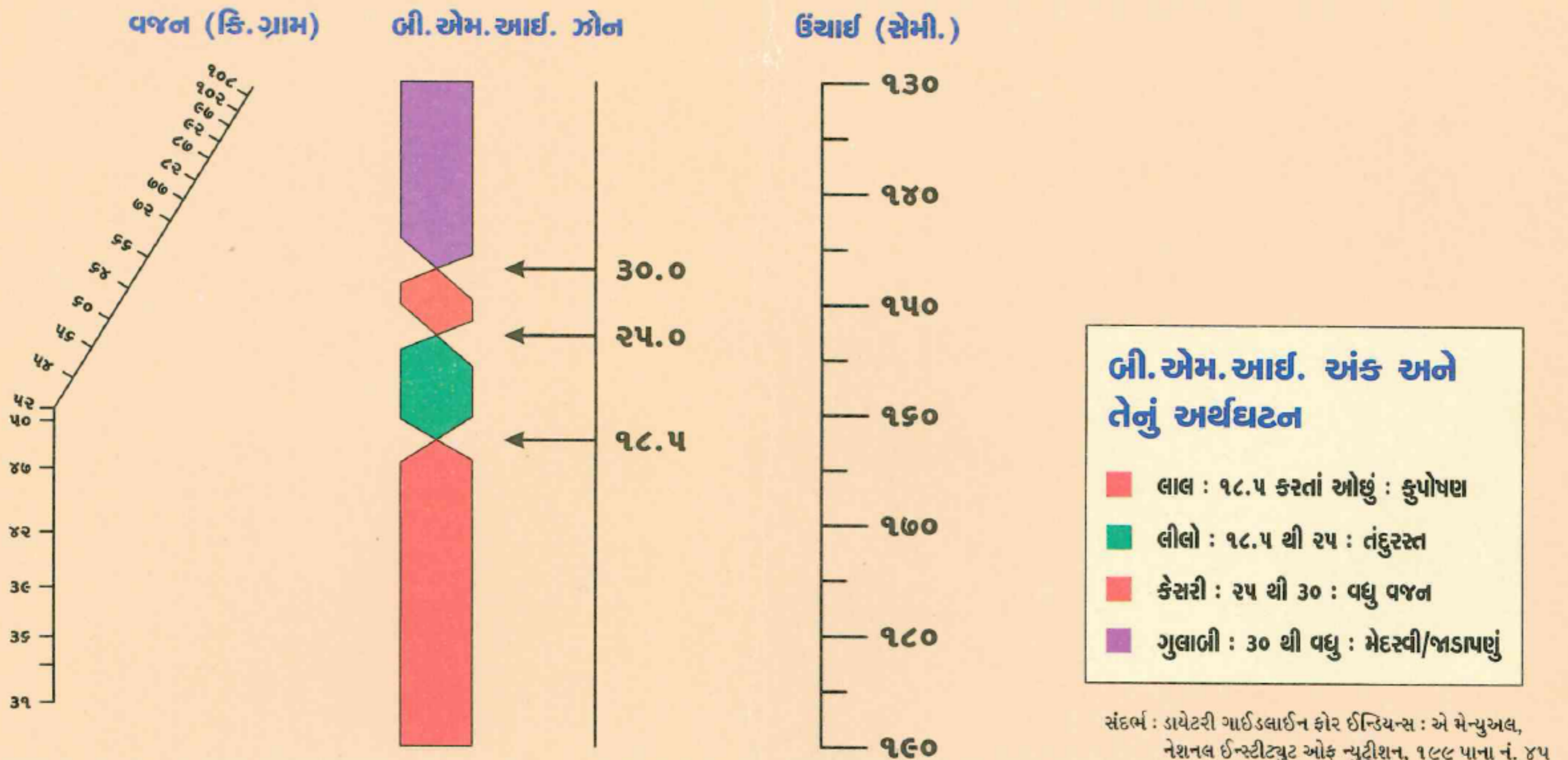
આઈ.સી.ડી.એસ. સેવાઓ

- પૂરક પોષણયુક્ત આહારનું વિતરણ (બાલભોગ)
- બાળકની વૃદ્ધીનું નિરીક્ષણ અને પ્રોત્સાહન.
- રસીકરણ. (મમતા દિવસ)
- સ્વાસ્થ્યની તપાસ.
- રેફરલ સર્વિસીસ.
- પ્રારંભિક બાળ અવસ્થાની ડેખરેખ તથા સ્કુલ-પૂર્વ સેવાઓ.
- પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષા.

બાલભોગ (ફોર્ટીફાઈડ બ્લેન્ડેડ ફૂડ)

૬ માસથી ૩ વર્ષનાં બાળકોને પૂરક પોષણ આપી કુપોષણના પ્રમાણને ઘટાડવા માટે આંગણવાડી કેન્દ્રો દ્વારા બાળકોને બાલભોગ આપવામાં આવે છે. આ બાલભોગ ઓછામાં ઓછા સમયમાં તૈયાર થઈ જતો હોવાથી 'રેડી ટુ ઈટ' કહેવાય છે. બાલભોગ બાળકદીઠ ૫૦૦ ગ્રામના પેકેટમાં આંગણવાડી દ્વારા આપવામાં આવે છે. આ ખોરાકમાં આવશ્યક એવા પ્રોટીન અને કેલેરી ઉપરાંત અન્ય નવ સૂક્ષ્મ પોષણ તત્ત્વો ઉમેરાય છે.

બી.એમ.આઈ. આલેખ : નીચે આપેલા આલેખ ઉપર તરૂણીની ઉંચાઈ અને વજનના અંકને એક રેખામાં જોડે તે રીતે ફૂટપટ્ટી ગોઠવો.



પોષક આહાર લો અને લીલા રંગ વડે દર્શાવાયેલા તંદુરસ્ત બી.એમ.આઈ. ઝોનમાં રહો.

બાળ સેવાઓ માટે તમારા નજીકની આંગણવાડી કેન્દ્રના આંગણવાડી કાર્યકર્તાનો સંપર્ક કરો



રસીકરણ

નવજાત શિશુઓ, બાળકો અને સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે રાષ્ટ્રીય રસીકરણ સમયપત્રક

રસી	ક્યારે આપવી	ડોઝ	ક્યાં આપવી	ક્યા અંગમાં આપવી
સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે				
ટીટી - ૧	સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વહેલી તકે	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	હાથનાં બાવડા પર
ટીટી - ૨	ટીટી-૧ આપ્યાના ચાર અઠવાડિયા પછી*	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	હાથનાં બાવડા પર
ટીટી - બુસ્ટર	છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં સગર્ભાવસ્થામાં ટીટીના બે ડોઝ લીધા હોય તો	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	હાથનાં બાવડા પર
નવજાત શિશુ માટે				
બીસીજી	જન્મ વખતે અથવા બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં શક્ય હોય તેટલું વહેલું	૦.૧ મિ.લિ., બાળક એક મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી ૦.૦૫ મિ.લિ.	ચામડીના પ્રથમ પટમાં (INTRADERMAL)	ડાબા બાવડામાં
હિપે.-બી	જન્મ વખતે અથવા જન્મના ૨૪ કલાકમાં, શક્ય એટલા વહેલા	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	જાંઘ પર વચ્ચે અને બહારની બાજુ
પોલિયો-૦	જન્મ વખતે અથવા પ્રથમ ૧૫ દિવસની અંદર, શક્ય એટલા વહેલા	બે ટીપાં	મોં વાટે	મોં વાટે
પોલિયો-૧, ૨ અને ૩	છઠ્ઠા અઠવાડિયામાં, ૧૦મા અઠવાડિયે, ૧૪મા અઠવાડિયે	બે ટીપાં	મોં વાટે	મોં વાટે
ત્રિગુણી-૧, ૨ અને ૩	છઠ્ઠા અઠવાડિયામાં, ૧૦મા અઠવાડિયે, ૧૪મા અઠવાડિયે	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	જાંઘ પર વચ્ચે અને બહારની બાજુ
હિપે.-બી ૧, ૨ અને ૩	છઠ્ઠા અઠવાડિયામાં, ૧૦મા અઠવાડિયે, ૧૪મા અઠવાડિયે	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં (જમણી બાજુ)	જાંઘ પર વચ્ચે અને બહારની બાજુ
ઓરી	૯ મહિના પુરા થયા પછી અને ૧૨ મહિના (૯-૧૨ મહિના દરમિયાન ન આપી હોય તો ૫ વર્ષ સુધીમાં આપવી)	૦.૫ મિ.લિ.	ચામડીની નીચે (SUBCUTANEOUS)	જમણા બાવડામાં
વિટામિન-એ પહેલો ડોઝ	૯ મહિના ઓરીની રસીની સાથે	૧ મિ.લિ. (૧ લાખ ઇન્ટર નેશનલ યુનિટ)	મોં વાટે	મોં વાટે
બાળકો માટે				
ત્રિગુણી બુસ્ટર	૧૬ થી ૨૪ મહિના	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	જાંઘ પર વચ્ચે અને બહારની બાજુ
પોલિયો બુસ્ટર	૧૬ થી ૨૪ મહિના	બે ટીપાં	મોં વાટે	મોં વાટે
વિટામિન-એ બીજો થી નવમો ડોઝ	૧૬ મહિને ત્રિગુણી / પોલિયો બુસ્ટર સાથે ત્યારબાદ દર છ મહિને વિટામિન એ બાય એન્યુઅલ રાઉન્ડમાં (ફેબ્રુઆરી, ઓગસ્ટ માસમાં) ૫ વર્ષની ઉંમર સુધી	બે મિ.લિ. (૨ લાખ આઈયુ)	મોં વાટે	મોં વાટે
ડીપીટી બીજો બુસ્ટર	૫ થી ૬ વર્ષ	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	હાથનાં બાવડા પર
ટીટી	૧૦ વર્ષે અને ૧૬ વર્ષે	૦.૫ મિ.લિ.	સ્નાયુમાં	હાથનાં બાવડા પર

* સગર્ભાવસ્થા ૨૬ અઠવાડિયા થાય તે પહેલાં ટીટી-૨ અથવા બુસ્ટર ડોઝ આપી દેવો. આમ છતાં ૩૬ અઠવાડિયામાંથી વધુ સમય પસાર થઈ ગયો હોય તો પણ આ ડોઝ આપવા. સગર્ભા સ્ત્રીને અગાઉ ટીટી આપવામાં ન આવ્યું હોય તો પ્રસૂતિની પીડા વખતે ટીટી આપવું

સગર્ભા માતા તથા તેનું બાળક બન્નેને ધનૂર સામે રક્ષણ મેળવવું જરૂરી છે