

BREASTFEEDING MESSAGES

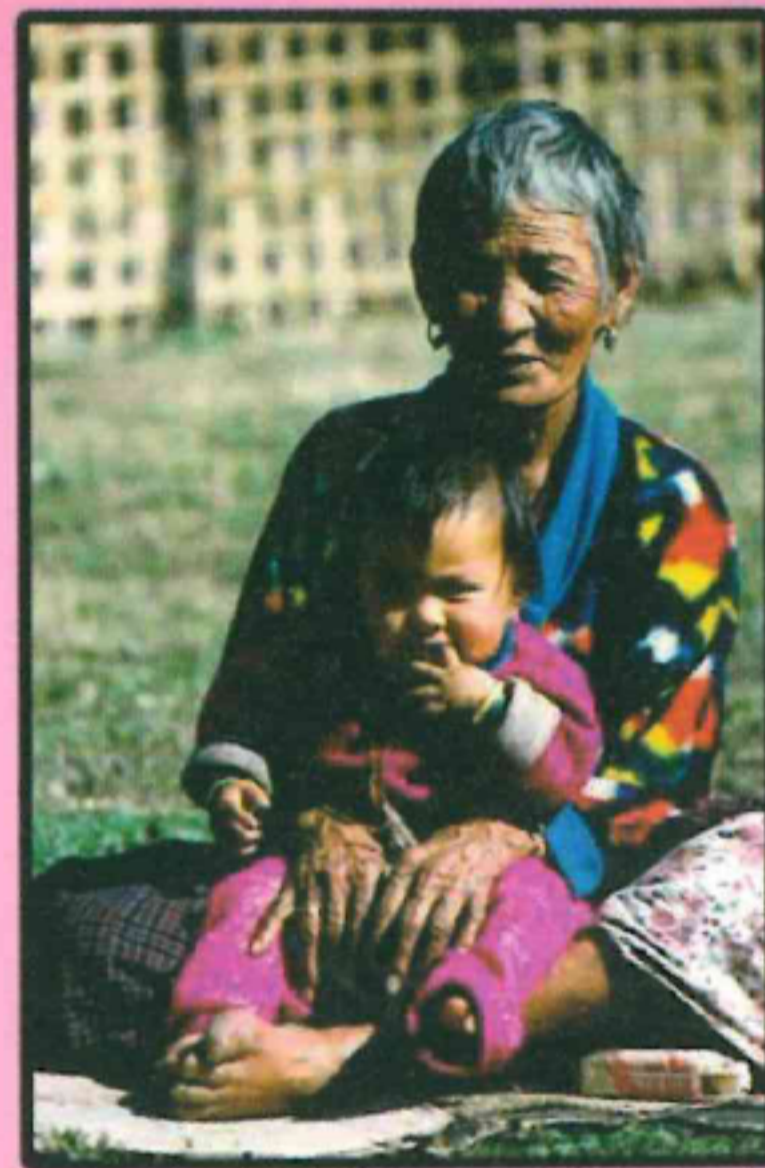
Start breastfeeding your child within half an hour of delivery.

Frequent breastfeeding helps produce more milk.



Breast milk is the **ONLY** food and drink an infant needs for the first six months.

No other food or drink, not even water, is needed during this period.



Babies after six months need a variety of additional food, but breastfeeding should continue through their second year.



Mother & Child Health Handbook

FOOD & NUTRITION PROGRAMME
Department of Public Health
Ministry of Health



Printed @ KUENSEL Corporation Ltd.



unicef 

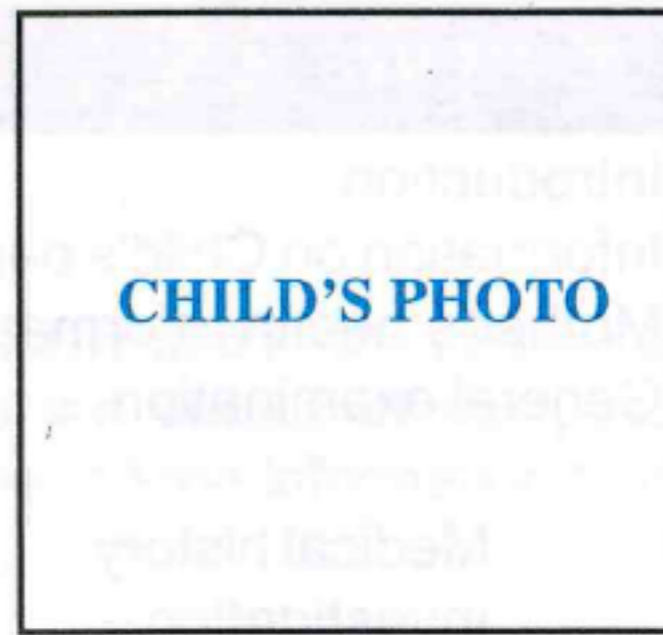
What every Mother & Family should know:

1. Please take good care of this booklet as it contains important health information about you and your child.
2. Always carry the handbook whenever you visit the health facility both during pregnancy and after delivery of your child.
3. It is important for all pregnant women to visit the health centre every month for checkup.
4. After delivery, you must take Vitamin A supplementation within the first two weeks.
5. Please complete the immunization schedule of your child.
6. You must bring your child to the health centre every month for the first one year and then after every three months to check whether they are growing normally. During these visits your child will receive Vitamin A supplementation and de-worming tablets.

འཕྲིན་དོན་གལ་ཅན་ཚུ།

༡. དེ་བུ་ཚུང་འདི་ནང་རང་དང་རང་གི་ཨ་ལོ་འི་གཟུགས་ལམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་བད་དོན་ལག་ཆེ་ཉེ་གཏོ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་བདག་འཛོན་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་འཐབ་དགོ།
༢. དེ་བུ་ཚུང་འདི་རང་གི་མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་དང་ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ནམ་རང་འབད་རུང་སྤྲོན་ཁང་ནང་འོང་མ་དུ་འབག་འོང་དགོ།
༣. ཨ་ལོ་སྐྱེ་ནི་ཡོད་པའི་ཨ་མ་སྐྱེ་ཚུ་གིས་བརྟག་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ལྷན་ཅེ་འི་ནང་ཚར་ཅེ་ཡང་ན་ཨ་ལོ་མ་སྐྱེ་བའི་ཉེ་མར་ཉུང་ཤོས་ཚར་བཞི་ཅེ་ས་པར་དུ་སྤྲོན་ཁང་ནང་འོང་དགོས་དེ་ག་ཅི་དེ་ཅིག་གལ་ཆེ།
༤. ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་བདུན་ཕྱག་དང་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་འཁོད་སྤྲོན་གཞན་གྱི་སྤྲོན་ཐབས་ལུ་མེ་ཏེ་མེན་ཨེ་ཅེ་ས་པར་དུ་བཟའ་དགོ།
༥. ཨ་ལོ་ལུ་སྤྲོན་ཁབ་ཚང་མ་སྤེ་བཅུག་དགོ།
༦. རྒྱུད་རའི་ཨ་ལོ་དེ་གཟུགས་ཨ་ཉུག་ཉར་ལུགས་སྤེ་སྤོམ་མེ་སྤོམ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ལོ་ངོ་དང་པ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལུ་ལྷན་ཅེ་མ་བཞིན་དུ་དང་དེ་གི་ལུ་ལས་ལྷན་གསུམ་ཅེ་འི་བར་ན་ཚར་ཅེ་སྤྲོན་ཁང་ནང་འབག་འོང་དགོ། དེ་བསྐྱར་རྒྱུད་རའི་ཨ་ལོ་ལུ་སྤྲོན་ཐབས་མེ་ཏེ་མེན་ཨེ་དང་ནད་འབྱུབ་བཀག་ནི་འདི་སྤྲོན་ལེབ་ཚུ་འཐོབ།

Serial No:



Name of the Child: _____

Name of the Mother: _____

Name of the Father: _____

MCH Registration No: _____

Health Centre: _____

Present Address: _____

Telephone..... Mobile.....

Health centre:.....

Issued on: _____

Seal of the Health Centre

(Name & Signature of the Health worker)

CONTENTS

Introduction	1
Information on Child's parents	3
Mother's health information	4
General examination	4
Medical history	4
Investigation	4
Mother's obstetric history	5
Mother's antenatal care and TT vaccination	6
When should a healthy pregnant women attend ANC?	6
Why pregnant women should come for minimum 4 ANC visits?.....	6
TT vaccination schedule for pregnant women	7
Health worker's guide to antenatal care	8
Mother's antenatal record	9
Mother's uterine height by weeks of gestation	10
5 danger signs during pregnancy, labour and post partum period	11
Dietary advice during pregnancy	13
Birth preparedness plan	14
Delivery record	15
Mother's after delivery health records	16
Postnatal record	16
Child's Section (Care for the newborn baby)	17
Newborn care	17
Danger signs in newborn and baby	17
Breastfeeding	17
Child vaccination schedule	18
Feeding recommendation and development milestones	19
Monitoring your child's health and development	23
Road to Health card	
Vitamin A and de-worming schedule for children	24
Child health information	25
School Health programme	26
Anthropometric measurements for school-going children	27
Body Mass Index (BMI)	28
Birth Certificate	

INTRODUCTION

THE MOTHER AND CHILD HANDBOOK

Every time a would-be mother reports to a health facility, she has to answer a host of questions starting from her bio-data to the details of her past pregnancies. And most often, she cannot remember all the information that may be important for her and her child's health.

On the other hand, she wants to know about her health, on how to prepare herself for delivery, the diet requirements, the services and a host of other questions. She is also unsure where she would get all these information from.

The Mother and Child Handbook was prepared to record the details of the mother and her child and to answer the everyday questions that confront a pregnant woman or a mother.

Some of the salient features of the handbook are as follows:

- * Birth Certificate
- * Dietary advice for pregnant women and early motherhood
- * Delivery preparedness plan
- * The Five Danger Signs during pregnancy
- * Growth monitoring chart
- * Immunization schedule
- * Care of the new born baby
- * Developmental milestones
- * School Health Activities

The handbook will also be used for recording important information like name, age, pregnancy history and other health records of the prospective mother and her child. The handbook will act as a fast and easy reference point of the mother's and child's health conditions for the health workers to assess and provide timely medical interventions.

It is therefore, very important that the handbook is well maintained at all times. All pregnant women and mothers visiting the health facilities should always carry their Mother and Child Handbook.

Director
Department of Public Health
Ministry of Health

What every Family & Community should know:

Pregnancy before the age of 18 or after the age of 35 increases health risks for the mother and her baby. For the health of both mothers and children, there should be a space of at least two years between births.

Family planning is the responsibility of both men and women.

སྐྱེས་ལོ་ ༡༨ ཀྱི་འོག་གྱུ་ ལ་ལོ་ཆགས་ནི་དང་ སྐྱེས་ལོ་ ༣༥ འབྲིད་ཞིན་མ་
ལས་ ལ་ལོ་སྐྱེ་ནི་གཉིས་ ལའི་དང་ ལ་ལོ་གཉིས་ཆ་རའི་ གཟུགས་ཁམས་
འབྲོད་བསྐྱེན་ལུ་ གཞོན་པའི་ ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད། ལའི་དང་ལ་ལོ་ གཉིས་
ཆ་རའི་ གཟུགས་ཁམས་འབྲོད་བསྐྱེན་གྱི་དོན་ལུ་ ལ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ས་
སྟོང་ ཉུང་ཤོས་ ལོ་གཉིས་རེ་བཞག་དགོ།

བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་དེ་ སྐྱེས་དང་ ལམ་སྐྱེ་གཉིས་ཆ་རའི་ འགན་ཁུར་
ཡིན།

INFORMATION ON CHILD'S PARENTS

PERMANENT ADDRESS

Mother's name :

Age/Date of Birth :

Citizenship ID No :

Education : None / NFE/ Primary/ High School /Graduate /
Others (specify).....

Village :

Geog :

Dzongkhag :

Father's name :

Age/Date of Birth :

Citizenship ID No :

Education : None / NFE/ Primary/ High School / Graduate /
Others (specify).....

Village :

Geog :

Dzongkhag :

MOTHER'S ANTENATAL CARE AND TT VACCINATION

When should healthy pregnant women attend ANC?

ANC visit	Timing for ANC visit
First visit	Around or preferably 12 weeks of pregnancy (3 months)
Second visit	At or close to 26 weeks (6 months)
Third visit	At or close to 32 weeks (7 & half months)
Fourth visit	Between 36-38 weeks (8 & half months)

Why pregnant women should come for minimum 4 ANC visits?

ཡམ་སྐུ་གཟུགས་སྐྱོབ་ཀྱི་ལོ་ལྟར་གཅིག་ལྟར་འབད་ཅེ་ཅེན་མི་གཞིན་ལུ་ཉུང་ཤོས་མེད་མ་ རེ་འོང་དགོ་ལྟོ?

- For early detection and treatment of complications that might affect pregnancy and birth outcome.
 - མང་ལ་ཆགས་དང་ཨ་ལོ་སྐྱེ་རྒྱུ་ལུ་གཞིན་པ་ཡོད་པའི་ན་ཚ་ཐེབས་ཚུ་སྤྱོད་ལས་ངོས་འཛོམ་དང་སྐྱེ་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལྟུ།
- To identify pre-existing conditions.
 - སྤྱོད་མི་གཞིན་སྤྱད་ས་ཚུ་ངོས་འཛོམ་འབད་ནིའི་དོན་ལྟུ།
- To prevent anaemia, maternal and neonatal tetanus and other problems.
 - བྲག་ཉུང་དང་ཨ་ལོ་ལུ་གཞིན་སྐྱོན་ཨ་ལོ་གསར་སྐྱེས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚ་སྐྱེ་ནད་དེ་ལས་དཀའ་ངལ་གཞན་གྱི་རིགས་བཀག་ཐབས་ལྟུ།
- To provide counselling on critical issues affecting mother and child's health.
 - ཨ་ལོ་དང་ཨ་ལོའི་གཟུགས་ལམས་འཕྲོད་བརྟེན་ལུ་གཞིན་པ་སྐྱོམ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བསྐྱབ་སྐྱོན་བྱེན་ནིའི་དོན་ལྟུ།
- To plan for safe delivery and to anticipate, prepare and manage any complications.
 - ཉེན་ལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ལས་ཨ་ལོ་སྐྱེ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་འཆར་གཞི་བཙམ་ནི་དང་ན་ཚ་ཚུ་སྤྱོད་ལས་ཉེ་གོ་ནི་དང་གྲབ་སྐྱོག་འབད་ནི་དེ་ལས་དཀའ་ངལ་ཚུ་སེལ་ནིའི་དོན་ལྟུ།

TT VACCINATION SCHEDULE FOR PREGNANT WOMEN

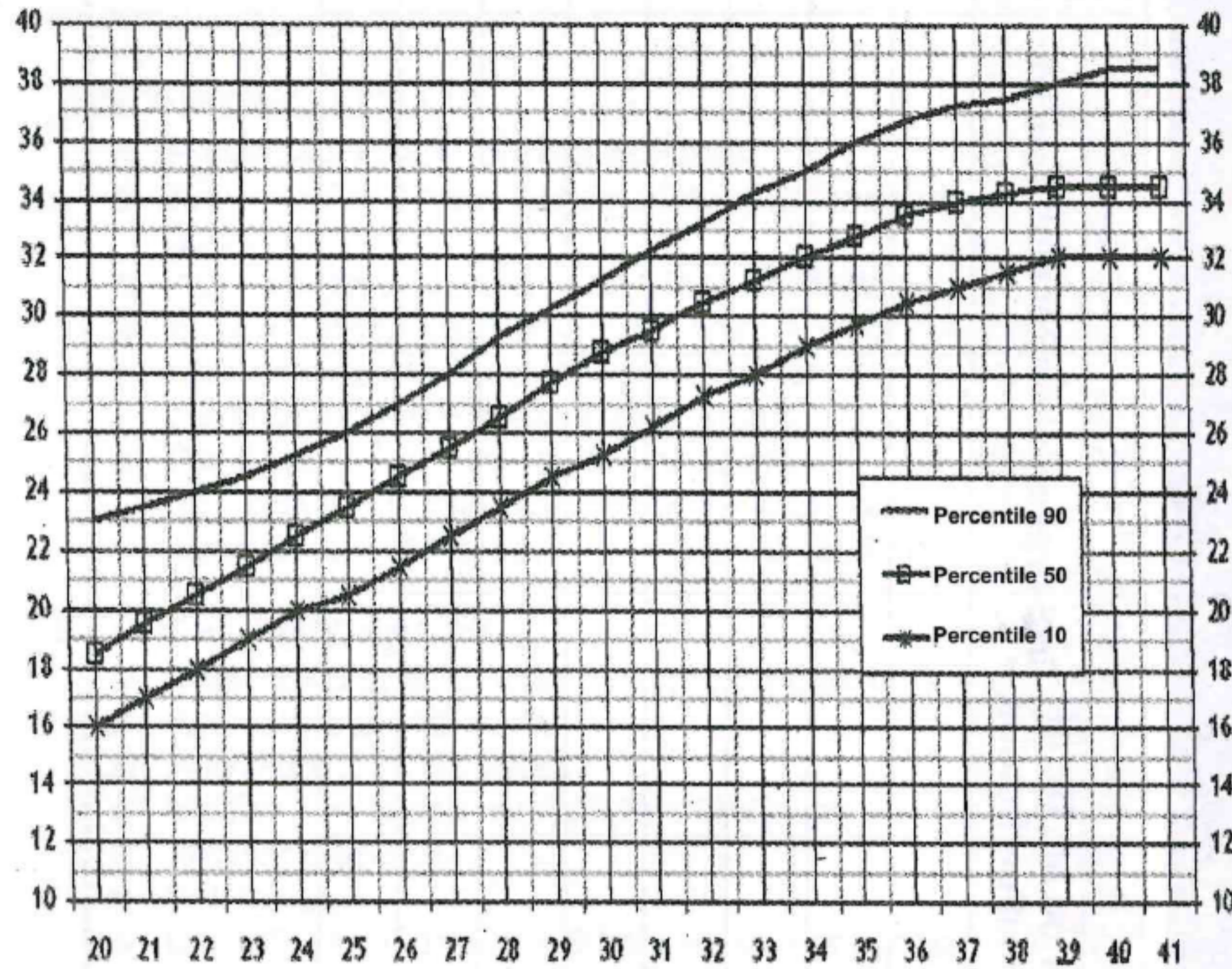
TT dose	Schedule	Immunization Date
TT1	At first contact or as early as possible in pregnancy	
TT2	At least 4 weeks after TT1 or at least 2 weeks before delivery	
TT3	At least 6 months after TT2 or in post partum period or during child immunization contact or in subsequent pregnancy	
TT4	At least 1 year after TT3 or during subsequent pregnancy	
TT5	At least 1 year after TT4 or during subsequent pregnancy	

To prevent Maternal and Neonatal tetanus.

ཨ་ལོ་ལུ་གཞིན་སྐྱོན་ཨ་ལོ་གསར་སྐྱེས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚ་སྐྱེ་ནད་བཀག་ཐབས་ལྟུ་

- All women should receive at least 2 TT vaccines (TT1 & TT2) during their first pregnancy; 4 weeks apart.
 - ཡམ་སྐུ་གར་ཡིན་རུང་ཨ་ལོ་འགོ་དང་བཅའགས་མི་ཡིན་པ་ཅིན་བདུན་ཕྱག་ རེ་འོ་བར་མཚམས་བཞག་ཐོག་ལས་འི་འི་སྐྱེ་ལབ་ཉུང་ཤོས་ རེ་འོ་འི་ཉེ་གོ་ལ་དང་འི་ཉེ་ལ་བཅུག་དགོ།
- The third dose (TT3) will be given after delivery or during the next pregnancy.
 - འི་འི་སྐྱེ་ལབ་གསུམ་པ་(འི་ཉེ་ རེ་ལ) དེ་ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་དང་ཡང་ན་དེ་གི་སྐུ་ལ་མཚམས་གྱི་ཨ་ལོ་ཆགས་པ་ད་བཅུག་དགོ།
- After receiving 5 vaccines during their reproductive life, no further TT immunization is required.
 - སྐྱེ་རྒྱུ་གྱི་གནས་སྐབས་ནང་ལུ་སྐྱེ་ལབ་ ལ་བཅུགས་ཞིན་ལས་དེ་གི་སྐུ་ལ་ལས་འི་འི་སྐྱེ་ལབ་བཅུག་མི་དགོ།

MOTHER'S UTERINE HEIGHT BY WEEKS OF GESTATION



If the plotted points fall in between the 10 and 90 percentile, the growth of your baby is normal. If it falls above 90th percentile or below 10 percentile, consult your health workers.

Comments by Medical Officer/Obstetrician from the referring centre:

FIVE DANGER SIGNS

FIVE DANGER SIGNS DURING PREGNANCY, LABOR AND POSTPARTUM PERIOD

མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་དང་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ལུ་དེ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཤུལ་ལུ་
ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་སྲིད་རྟགས་ལཱ།

1. Bleeding
Any vaginal bleeding during pregnancy or heavy bleeding during or after child birth or abortion.

༡. བྲག་ཤོར་ནི།
མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་མོ་མཚན་ནང་ལས་བྲག་འཐོན་ནི་དང་
ཡང་ན་ཨ་ལོ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ལུ་དང་སྐྱེས་ཚེ་ཞིན་མ་ལས་ཡང་ན་ཨ་ལོ་བཏོན་
བཏང་ཞིན་མ་ལས་བྲག་ཚད་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ཤོར་ནི།

2. Prolonged Labour
Labour pain for more than 12 hours.

༢. བྲུག་ཡུན་རིང་མོ།
དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་ ༡༢ ལས་ལྷག་སྟེ་བྲུག་བརྒྱུབ་ནི།

3. Convulsion
Any fits during pregnancy, labour or up to 1 week after child birth.

༣. འདར་གསེག།
མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་དང་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ན་ཨ་
ལོ་སྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་བདུན་ཕྱག་ ༡ ཚུན་གཟུགས་འདར་གསེག་བརྒྱུབ་ནི།

FIVE DANGER SIGNS

4. Severe headache/blurred vision

Severe headache/blurred vision during pregnancy labour or up to 1week after child birth.

ལ. མགུ་ཉོ་ཤུགས་ཅན་ན་ནི་/མིག་ཉོ་རབ་རིམ་ཐལ་ནི།

མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་དང་སྐྱེ་བུ་ཀྱུ་བ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཡང་ན་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་ བདུན་ཕྱག་ ༡ ཚུན་ མགུ་ཉོ་ཤུགས་ཅན་ན་ནི་/མིག་ཉོ་རབ་ ຂི་ཐལ་ནི།

5. Fever

Any fever during pregnancy or up to 6 weeks after childbirth or abortion.

མ. རྩོད་འབར།

མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་དང་ ཡང་ན་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཞིན་མ་ལས་ ཡང་ ན་ ཨ་ལོ་བཏོན་བཏང་ ཞིན་མ་ལས་ བདུན་ཕྱག་ ༦ ཚུན་ གཟུགས་རྩོད་འབར་བརྒྱབ་ བྱི།

“If you have any of the above danger signs, go to the nearest health centre.”

ཁྱོད་ལུ་གོང་གི་ ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་ རྩོན་ཉམས་གང་རུང་བུ་དང་པ་ཅིན་ དེ་འཕུལ་ལས་ ཉེ་ འདབས་གྱི་ ལྷན་ཁང་ནང་འགྲོ་དགོ།

DIETARY ADVICE DURING PREGNANCY

མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་ བཟའ་འཐུང་གི་བསྟོན་བྱ།

- There is no diet restriction during pregnancy.
- » ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་ བཟའ་འཐུང་བཀག་ཆ་ག་ནི་ཡང་མེད།
- An extra serving of fruits, poultry products, red meat etc. are encouraged.
- » ཤིང་འབྲས་དང་ བྱའི་ཐོན་སྐྱེད་ ཤིང་མར་པོ་ཚུ་མང་སུ་བཟའ་དགོ།
- Eat iron rich foods like dark green leafy vegetables (broccoli, coriander, sag), red meat (sausage, liver etc.) and fruits rich in Vitamin C like guava, oranges and lemon.
- » ལྷགས་རྒྱུ་མང་སུ་ཡོད་མི་ འདབ་ལེབ་ལྗང་གཞག་འབད་མི་ཚོད་བསྐྱེད་(མེ་ཏོག་ཉོན་ཚོད་ འོད་སུ) ཤིང་མར་པོ་ གི་རིགས་(རྒྱུ་མ་ མཚེན་པ་ལ་སོགས་པ་) མེ་ཏོ་མེན་སེ་མང་སུ་ཡོད་པའི་ ཤིང་འབྲས་ (བལ་པ་སེ་ལུ་ ཚ་ལ་ལུ་ ཏུ་མ་ཅུང་)ཚུ་ བཟའ་དགོ།
- Generally, in-take of salt should be reduced .
- » སྤྱད་བཏང་ ཚུ་ག་དེ་དྲག་དྲག་མར་མཐ་འབད་དགོ།
- Avoid tea and coffee within one hour of a meal since it hampers iron absorption.
- » ལྷགས་རྒྱུ་བཅུད་ལེན་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ལས་ བཞེས་སྒོ་དུས་འཕེ་རི་གི་ ཚུ་ཚོད་, གི་ནང་འཁོད་ ཇ་དང་ ཀོ་ མི་འཐུང་ནི་ལྟར་དགོ།
- Avoid alcohol and any form of tobacco products during pregnancy as it can harm your baby.
- » མངལ་གྱི་ཨ་ལོ་ལུ་ གཞོན་ནི་འི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ ཨ་ལོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ཆང་དང་ ཏུ་མ་ལུ་རིགས་ ག་ར་སྤང་དགོ།
- Avoid taking iron and calcium tablets together as calcium hampers iron absorption.
- » ཀལ་ཤི་ཡུམ་(དཀར་ཇ་ས་)གྱིས་ ལྷགས་རྒྱུ་བཅུད་ལེན་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ལས་ ལྷགས་རྒྱུ་ཅན་དང་ ཀལ་ཤི་ ཡུམ་ ལྷན་ལེབ་ཚུ་ ལྷགས་ཅིག་ལུ་བཟའ་ནི་སྤང་དགོ།

S/no	Components for discussion	Plan 1	Plan 2
1	Place of delivery		
2	Trained delivery provider		
3	Name of health facility for emergency management		
4	Transport: Distance to health facility. Means of transport in labour/in emergency		
5	Money –(does she have sources needed to support her to reach the nearest health facility)		
6	Decision making: Primary decision maker Alternative decision maker (in absence of primary decision maker)		
7	Support person: to accompany mother. To manage home		
8	Blood donors (list 3 donors with address/phone numbers) 1. 2. 3.		
9	Items needed at the time of birth: 2 pkts perineal pads; 1 soap; 2 bedsheets, 1 placenta receptacle 1 new razor blade; 1 plastic sheet, 2 cord ties, 2 underwear, Petticoats 1 change of clothing; (if appropriate); 1 Clean towel for new born 2 blankets; 10 diapers Note: Items should be prepared irrespective of where delivery is planned		
10	Plan for early and exclusive breastfeeding		

Name & signature of the health worker.....

DELIVERY RECORD

Place of delivery:.....

Date of delivery:.....

Time of delivery:.....

Type of delivery:

- » SVD/Forceps/Vacuum/CS (elective/emergency) Breech
- » Indication for instrumental delivery/CS:.....
- » Period of gestation in weeks

Baby:

Sex.....birth weight (within 24hrs).....(grams)

Weight at first contact.....(grams)

Cried at birth: Yes/No

Colour at birth.....

Apgar Score.....(1 minute).....(5 minutes)

Congenital abnormalities:.....

Age at first contact.....(weeks/months)

Length.....cm

Head circumference.....cm

Outcome: Alive / IUFD / Intra-partum death

If abortion, at what week/month.....

Type of abortion:.....

Cause:.....

Date of visit	On examination						Com-plaints	Treatment	Family planning methods	Pap smear	Iron tablets	Signature
	Temp	BP	Hb	Breast	HoF	Lochia						

IMPORTANT INFORMATION TO BE SHARED WITH MOTHERS

- Women may bleed excessively right after delivery and may even die if timely medical interventions are not provided or if she is not referred to a higher health centre on time. Many Bhutanese women die as a result of bleeding after birth.
- Infections of both mother and newborn baby could be treated and referred if necessary.
- Information and counselling on family planning and immunization should be provided.

Schedule of postnatal visit:

First visit: Within a week after birth
 Second visit: Before or at 42 days

Date of Vitamin A (200,000 IU) administered to postpartum mother:.....

CHILD SECTION: Care of the Newborn Baby

Newborn Care

1. Keep the baby warm.
2. It is not necessary to bathe your baby immediately after birth or to bathe your baby 2-3 times a day.
3. Keep the umbilical cord dry and clean. Do not apply anything on it.

Danger signs in a newborn:

1. Lethargy
2. Poor feeding
3. Yellow palms/soles
4. Breathing difficulties/fast breathing
5. When the face of the baby becomes blue
6. Baby feels cold upon touch
7. Convulsion/Fits
8. Redness, pus or bleeding from the navel
9. Pus from eyes

Breastfeeding

1. Start breastfeeding within half an hour to one hour of birth and give only breast milk till the child is 6 months old. Do not give even water until advised by medical person.
2. Feed Colostrum (the first yellowish milk produced by the mother for the first few days) as it provides the infant with essential antibodies for immunity.
3. Breastfeed your baby at least 8-12 times in 24 hours or as and when the baby demands.
4. After 6 months, start feeding your baby with soft complementary food such as rice powder, mashed fruits and vegetables 3 times a day along with breast milk. (Refer page 19 & 20)





Breast milk is the best food for your newborn baby

CHILD VACCINATION SCHEDULE

Vaccines	Age of the child							
	At birth	6 weeks	10 weeks	14 weeks	9 months	24 months	6 years	10 years
BCG								
Oral polio vaccines (OPV)								
DTP-Hep B								
Measles/Rubella								
DT								

“Before a child reaches the age of one, he/she should complete full course of immunization series. Partial/incomplete immunization will not protect a child from diseases.”

FEEDING RECOMMENDATION AND DEVELOPMENTAL MILESTONES

Age	What to feed	
0-6 months	<ul style="list-style-type: none"> - Colostrum (first yellowish milk) - Exclusive breastfeeding (no water, no gripe water, no animal milk, no formula milk, no cerelac, no lactogen) 	
6-9 months	<ul style="list-style-type: none"> - Continue breastfeeding - Start complementary food like rice or wheat porridge, cooked vegetables, mashed fruits (banana) and meat soup 3 times a day if breastfed 	
9-12 months	<ul style="list-style-type: none"> - Continue breastfeeding - Modify family food: mashed rice with vegetables/dal/ meat soup, - Feed three times a day - Eggs and meat may be given at this stage - Give fruits and other nutritious snacks between meals 	
12 months and above	<ul style="list-style-type: none"> - Continue breastfeeding till 2 yrs. of age - Feed family food mixed with vegetables/meat - Feed five times a day - Give fruits & other nutritious snacks between meals 	

Age	Developmental milestone	Image
0-6 months	<ul style="list-style-type: none"> - Stares at his/her mother - Utters small sounds - Smiles - Moves legs and arms actively <p>By the end of 3 months, a baby is able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Support his/her head upward while lying on his/her belly - Move head to left and right side 	
6-9 months	<p>By the age of 6 months, a baby is able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reach for the nearest object - Roll over on his/her own - Turn his/her head to follow sound <p>By the age of 9 months, a baby is able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sit on its own - Pinches small object - Imitates simple words like "apa!" ,... "ama!" ... 	
9-12 months	<ul style="list-style-type: none"> - Play actively - Pinches small object - Imitates simple words like "apa!" ,... "ama!" ... - Stands and walks with support 	
12 months and above	<ul style="list-style-type: none"> - Points and identifies body parts - Climbs a ladder - Runs without support 	

མི་ཚང་	བཞེས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་རྒྱུ་སྒྲིལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་འགྲུར་རིམ།	Image
རྒྱལ་ཁྲུང་	<ul style="list-style-type: none"> - ཡུལ་ལོ་ཅན་(འགོ་དང་ཕ་ལ་དོག་སེར་པོ་འཚམས་སྦྲེལ་ཅིང་།) - ཡུལ་གི་ཡུལ་རྒྱུ་སྒྲིལ་གཅིག་(ཚུ་དང་ལོ་གི་ཡུལ་འོས་ཕྱོད་འོས་བཞེས་པའི་ལེགས་པའི་དུས་ལ་ཡུལ་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་འབྲུག་ཅིང་།) 	
རྒྱལ་ཁྲུང་	<ul style="list-style-type: none"> - ཡུལ་གི་ཡུལ་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་དེ་འབྲུག་དགོ། - ཡུལ་གི་ཡུལ་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་ལེགས་པའི་ཚུ་དང་ལོ་གི་ཡུལ་འོས་ཕྱོད་འོས་བཞེས་པའི་དུས་ལ་ཡུལ་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་འབྲུག་ཅིང་། 	
རྒྱལ་ཁྲུང་	<ul style="list-style-type: none"> - ཡུལ་གི་ཡུལ་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་དེ་འབྲུག་དགོ། - ཡུལ་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་ལེགས་པའི་དུས་ལ་ཡུལ་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་འབྲུག་ཅིང་། - ཡུལ་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་འབྲུག་ཅིང་། - ཡུལ་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་འབྲུག་ཅིང་། - ཡུལ་གི་རྒྱུ་སྒྲིལ་འབྲུག་ཅིང་། 	
རྒྱལ་ཁྲུང་ཡན་ཅན་	<ul style="list-style-type: none"> - ཡུལ་ལོ་ཅན་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་དེ་འབྲུག་དགོ། - ཡུལ་ལོ་ཅན་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་དེ་འབྲུག་དགོ། - ཡུལ་ལོ་ཅན་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་དེ་འབྲུག་དགོ། - ཡུལ་ལོ་ཅན་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་དེ་འབྲུག་དགོ། - ཡུལ་ལོ་ཅན་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་འོས་ཕྱོད་དེ་འབྲུག་དགོ། 	

སོ་ཚད་	གོང་འཕེལ་གྱི་འགྲུར་རིམ་	
ལྷན་ ༧	<ul style="list-style-type: none"> - ལོ་མོ་རའི་ཨ་ལོ་ལུ་མཉམ་ཏེ་སྒྲུབ་ཡིན། - ལ་གྲག་གྲག་རེ་སྒྲུབ་ཡིན། - དགའ་འཇུག་སྒྲིལ་ཡིན། - ཀྱངས་དང་ལག་པ་ཚུ་མགྲོགས་དྲགས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན། <p>སྒྲུབ་གསུམ་ལང་ས་ཞིན་མ་ལས་ ཡར་སྤོང་མ་དང་ལོ་མོ་རའི་སྒྲུབ་སྒྲོག་གིས་མགྲོལ་ཏེ་འབག་ཐེག།</p> <ul style="list-style-type: none"> - མགྲོལ་གཡམ་དང་གཡོན་ལུ་འགྲུར་ཚུགས། སྒྲུབ་ ༧ ལང་ས་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་གིས་: - ཐག་ཉེ་ཤོས་གྱི་ཅ་ལ་ཚུ་བདེ་བ་ལྡན། 	
ལྷན་ ༨	<ul style="list-style-type: none"> - སར་དང་ཚུར་བརྒྱུ་ལེལ་སྤྱོད་ཚུགས། - སྤྱད་གོ་ས་ལུ་མགྲོལ་ཏེ་འགྲུར་ཚུགས། <p>སྒྲུབ་ ༨ ལང་ས་ཞིན་མ་ལས་ཨ་ལོ་གིས་:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ལ་བར་སྤོང་ཚུགས། - ཅ་ལ་ཚུར་གྱུ་ཚུ་ལེན་ཚུགས། - ཨ་ལའི་མ་མེར་བའི་མིང་ཚིག་འཇམ་སང་མ་ཚུ་ལེ་སྤོལ་རྒྱུ་ཚུགས། 	
ལྷན་ ༩-༡༢	<ul style="list-style-type: none"> - ཚོད་མོ་མགྲོགས་དྲགས་སྤྱོད་ཚུགས། - ཅ་ལ་ཚུར་གྱུ་ཚུ་ལེན་ཚུགས། - ཨ་ལའི་མ་མེར་བའི་མིང་ཚིག་འཇམ་སང་མ་ཚུ་ལེ་སྤོལ་རྒྱུ་ཚུགས། - བཟུང་ཉེ་བྱེད་པ་དང་ ཡར་སྤོང་ལུ་ལམ་འགྲོལ་ཚུགས། 	
ལྷན་ ༡༢ དང་ ཡན་ཚད་	<ul style="list-style-type: none"> - གཟུགས་གྱི་ཚ་ཤས་ཚུ་འོས་འཛེན་འབད་དེ་བརྒྱུན་འབད་མ་ཡིན། - བཟུང་མི་མེད་པར་ཨོ་ལུ་འཛེག་ནི་དང་རྒྱགས་ཚུགས། 	

	6 m	9 m	12 m	15 m	18 m	21 m	24 m	27 m	30 m	33 m	36 m	39 m	42 m	45 m	48 m	51 m	54 m	57 m	60 m	
Vitamin A																				
Deworming																				

1. Bring your child for weighing every month until your child is one year old and then every three months till five years of age to detect any delay in physical and mental development.
 2. Your child should get his/her first dose of Vitamin A at six months and thereafter every six months till he/she is five years old.
 3. Your child should get the first dose of de-worming at 15 months of age and thereafter every six months till he/she is 5 years old.
- ཁྱེད་རའི་ཨ་ལོའི་ལུས་སེམས་གཉེས་ཚར་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་གོང་འཕེལ་འགྲུམ་འགྲུབ་ལྟ་ཞེས་འོན་ལུ་ལོག་ཅིག་མ་ལང་ཚུན་ཚོད་སྒྲིལ་བཞིན་དུ་དང་དེ་ལས་ལོ་ ༥ མ་ལང་ཚུན་ཚོད་སྒྲིལ་གསུམ་རེའི་བར་ན་རྒྱུ་ཚད་འཇམ་བར་འབག་འོང་དགོས་ཡིན།
- ཁྱེད་རའི་ཨ་ལོ་ལུ་ཟས་བཟུང་མེད་མེད་ཨོ་ལུ་མེད་པ་དེ་སྒྲིལ་དྲག་ལང་མ་དེ་བྱེད་དགོས་ཡིན་མཁན་དེ་གི་སྤུལ་ལས་ལོ་ ༥ མ་ལང་ཚུན་ཚོད་སྒྲིལ་དྲག་རེའི་བར་ན་བྱེད་དགོ།
- ཁྱེད་རའི་ཨ་ལོ་ལུ་འབྲུག་ཉེ་མེད་པ་དེ་སྒྲིལ་ ༡༥ ལང་མ་དེ་བྱེད་དགོས་ཡིན་མཁན་དེ་གི་སྤུལ་ལས་ལོ་ ༥ མ་ལང་ཚུན་ཚོད་སྒྲིལ་དྲག་རེའི་བར་ན་བྱེད་དགོ།

MONITORING YOUR CHILD'S HEALTH AND DEVELOPMENT

ཁྱེད་རེའི་ཡུལ་ལོ་གི་གཞུགས་སྐོར་ལ་འཕྲོད་བརྟེན་དང་གོང་འཕེལ་ལྡན་ཉུང་།

The weight of your child is a sensitive indicator of his/her nutritional status.

ཡུལ་ལོ་ལྡན་ཚད་དེ་ཁོ་མོའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་གནས་སྟངས་སྟེང་སྟེང་བཅུད་ཚོར་ལྷག་པོར་ཅན་ཅིག་ཡིན།

1. Weigh your child every month till the end of the first year and then every three months till five years of age.

» ཁྱེད་རེའི་ཡུལ་ལོ་གི་ལོ་དང་པ་མ་རྗེས་སུ་ཚུན་ཚུན་སྐྱོ་རིམ་བཞིན་དུ་རྒྱུ་ཚད་འཇུག་པོ་ཡིན་མཁན་དེ་ལས་ལོ་ལྔ་ཚུན་སྐྱེས་གསུམ་རེའི་བར་ན་འཇུག་པོ།

2. The weight of your child as recorded by the health worker shows you the pattern of your child's growth

» ཁྱེད་རེའི་ཡུལ་ལོ་གི་རྒྱུ་ཚད་གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་གནས་ཐོབ་བཞིན་བཞག་མེད་ཀྱིས་ཡུལ་གཞུགས་སྐོར་མ་སྐོར་གྱི་བྱེད་པར་རྟོན་མ་ཡིན།

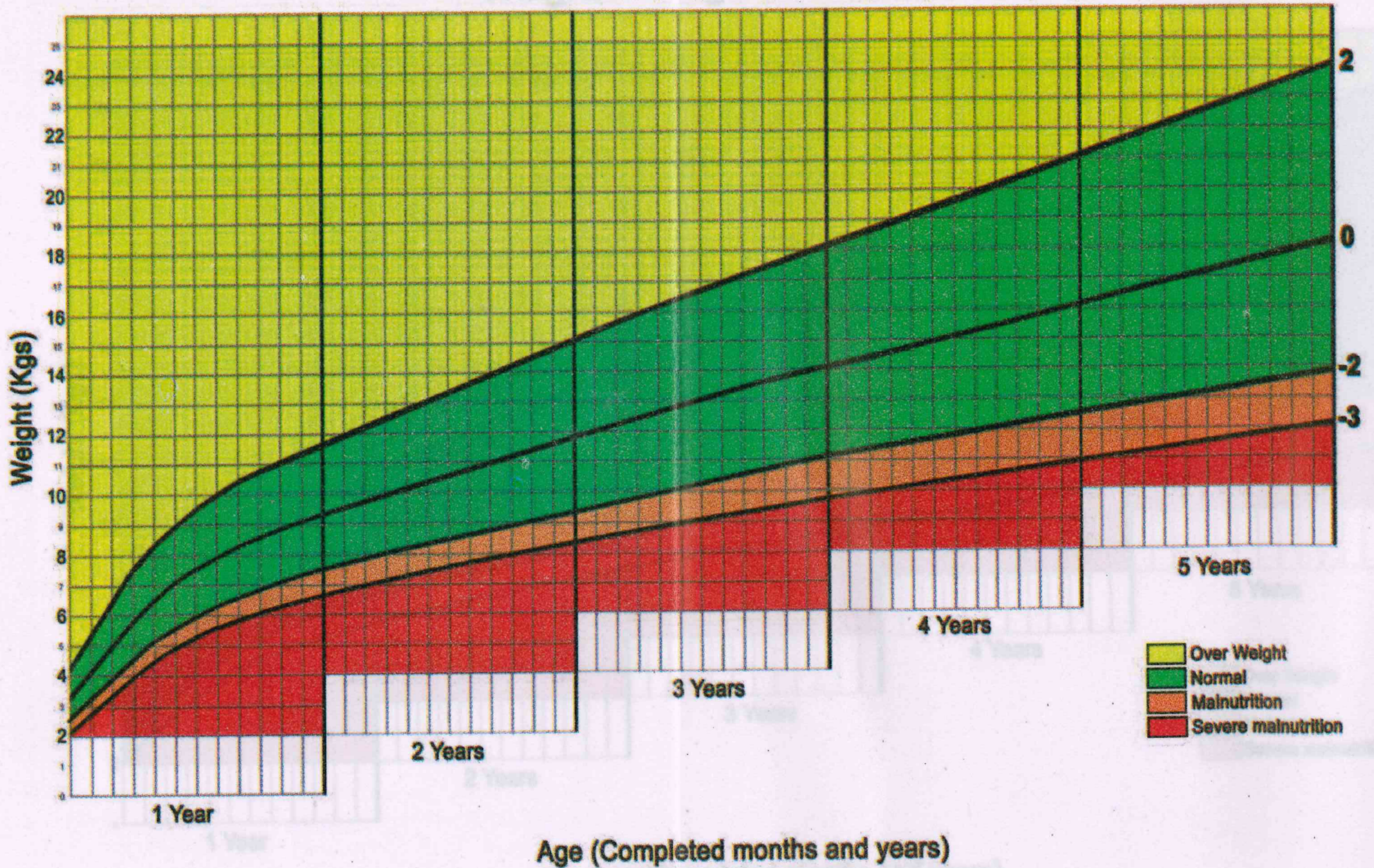
3. Your child is healthy if his/her weight is in the green zone. When the weight falls in the Orange area, then the child is under-nourished and requires medical evaluation and advice.

» ཡུལ་ལོ་གི་རྒྱུ་ཚད་ཤོག་བྱང་དང་འབྲེལ་མཁན་ཁྱེད་རེའི་ཡུལ་ལོ་གི་རྒྱུ་ཚད་དེ་ཚོས་གཞི་རྒྱུང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པ་ཅན་འཕྲོད་བརྟེན་ཅན་ཡིན་མཁན་ཚོས་གཞི་ལེ་མཁན་ནང་བུད་སོང་པ་ཅན་ཡུལ་ལྷན་ཟས་བཅུད་ལྷག་པོ་མཐོང་བའི་རྟོག་མཚན་ཡིན་མཁན་ལས་སྐྱོ་བཅོས་ཀྱིས་རྟོག་ཞིབ་དང་བསྟེན་བྱ་ལེན་དགོ།

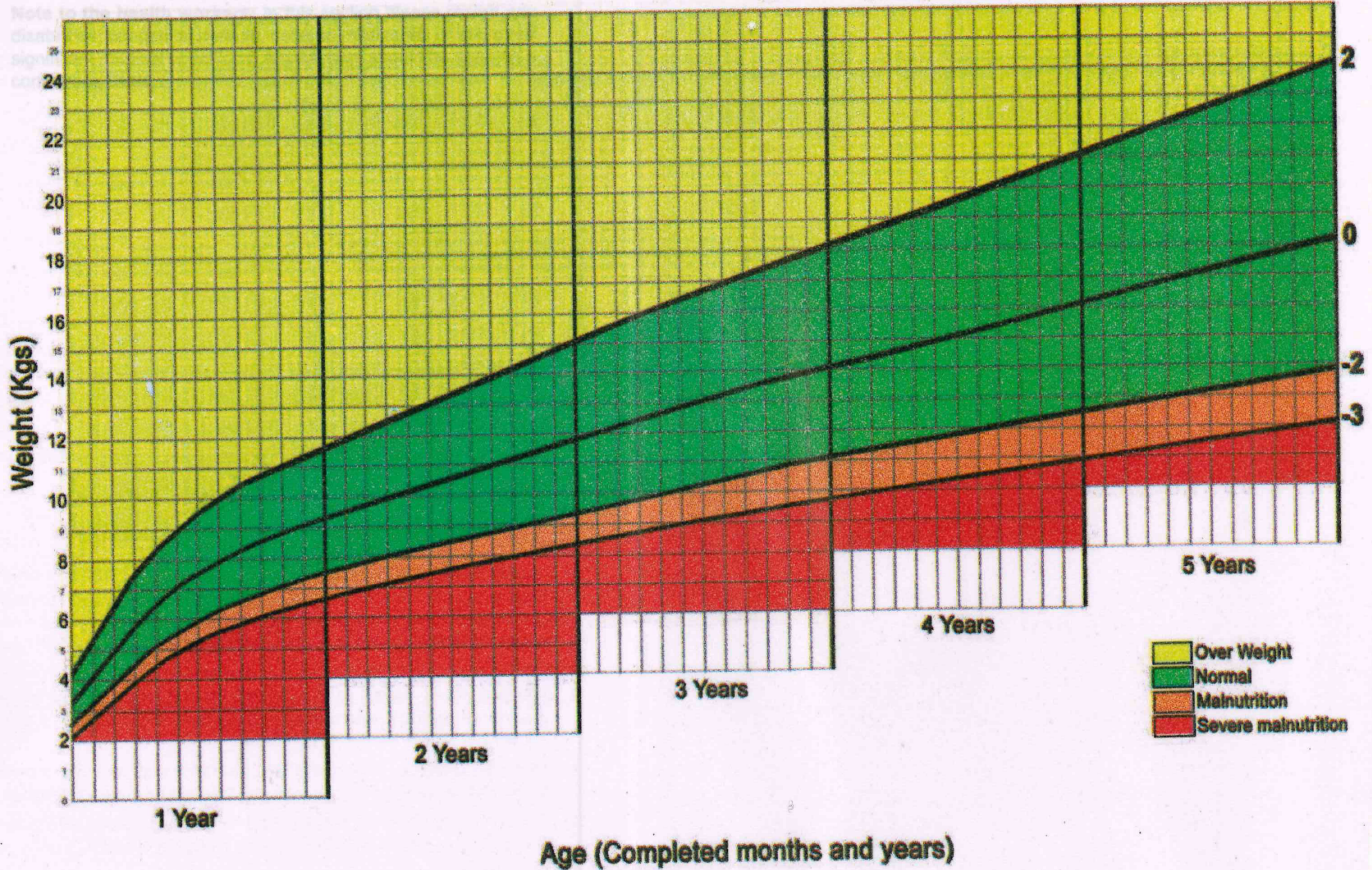
4. If the weight of your child is recorded in the Yellow area, your child is overweight and you should consult your health worker for advice.

» ཁྱེད་རེའི་ཡུལ་ལོ་གི་རྒྱུ་ཚད་སེར་པོ་གི་སྟེང་སྟེང་ཡིན་པ་ཅན་རྒྱུ་ཚད་ཚད་ལས་བརྒལ་ཡིན་མཁན་ལས་འཕྲོད་བརྟེན་བསྟེན་བྱའི་དོན་ལུ་གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་གྲོས་བསྟེན་འབད་དགོ།

Weight -for-age BOYS



Weight -for-age GIRLS



CHILD HEALTH INFORMATION

Note to the health workers: In this section please record any disabilities, congenital defects, delayed milestones or any other significant medical conditions. Assessment should be done on a continuous basis.

BODY MASS INDEX

Q. What is body mass index (BMI)?
BMI is a measurement of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.

Q. How do we calculate BMI?

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight in kilograms}}{\text{Height in Meters X Height in Meters}}$$

For eg. the BMI of a 1.5 meter tall child weighing 45 kilograms is:

$$\text{BMI} = \frac{45 \text{ kg}}{1.5\text{m} \times 1.5\text{m}} = 20$$

Therefore, BMI of the child is 20 which is normal as indicated below:

BMI Categories

- Underweight = <18.5
- Normal weight = 18.5 -24.9
- Overweight = 25-29.9
- Obesity = BMI of 30 or greater

Calculate your BMI and see how healthy you are!



MINISTRY OF HEALTH ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN

BIRTH CERTIFICATE

Date:

This is to certify that Mrs.....
CID #.....wife of Mr.
CID #.....delivered a male/female neonate weighing
.....grams on.....(date/month/year) at.....hours
at(health centre/home).

MCH Registration Number:.....

MCH Handbook Serial Number:.....

Issued by:

Signature :.....

Name :.....

Designation :.....

Health Centre :.....

(OFFICE SEAL)



གསོ་བའི་རྒྱལ་ཁག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁང་མང་སྤོང་ལག་ཁྱེར།

སྤྱི་ཚེས་.....

དེ་ཡང་མི་ཁྲུང་ས་ངོ་སྤོང་ལག་ཁྱེར་ཡང་.....
 ཚན་མ་འཆང་མི་.....གི་/གྲི་གྲི་ཡམ་སྲུ་མི་ཁྲུང་ས་ངོ་སྤོང་ལག་ཁྱེར་
 ཡང་.....ཚན་མ་འཆང་མི་.....གིས་
 /གྲི་ས་/གྲི་ས་གསལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོད་གྲུ་རྒྱུ་.....ཡོད་མི་ཕོ་མོ་ཚིག་སྤྱི་ཚེས་
(ཚོས་/རྒྱལ་/སྤྱི་ལོ་)ཚུ་ཚོད་.....ལུ་རྒྱ་ཁང་/ཁྱེར་ནང་
 འབད་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་ས་བདེན་ཡིན་པའི་ངོ་སྤོང་ལྟ།

ཡམ་སེལ་ཚུ་ཐོབ་གོང་ཡང་.....
 ཡམ་སེལ་ཚུ་ལག་དབང་གྲི་གོ་རིམ་ཡང་.....

ལག་ཁྱེར་སྤོང་མི། :
 མིང་རྟགས། :
 མིང་ :
 ལུ་འགན་གྲི་མིང་གནས། :
 རྒྱ་ཁང་ :

(གཞུང་འབྲེལ་ཐེངས་རྟགས་)

NOTE TO HEALTH WORKERS

1. Issue this book to all pregnant women on their first booking visit to the health centre.
2. Inform the mothers to always carry the MCH Handbook whenever they visit the health facility for both ante-natal and post-natal visits.
3. This book tracks the health of the woman during pregnancy, after delivery and the health of her child from birth till adolescence. It is therefore very important that you explain the content and the importance of handling the book with care to all the mothers.
4. Explain to mothers the purpose of the tests and physical examinations conducted on them. It is equally important to explain the results to them. These extra efforts from your side will make them appreciate the services provided by you.
5. During the ANC, educate mothers on the Five Danger Signs and birth planning. Also show them the delivery room and mentally prepare them for delivery and motherhood.

HIV/AIDS MESSAGE

- AIDS is an incurable but preventable disease.
- HIV, the virus that causes AIDS, spreads through unprotected sex (intercourse without a condom), transfusion of unscreened blood, contaminated needles and syringes (most often those used for injecting drugs), and from an infected woman to her child during pregnancy, childbirth or breastfeeding.

ཡི་ཚུ་ཡའི་མི་ལེ་ལོ།

- ཡི་ཚུ་ཡའི་མི་ལེ་ལོ་ནི་སྤོང་གི་ཐོག་ལས་བཅོ་ཐབས་མེད་རུང་བཀག་ཐབས་འབད་ཚུ་གསལ་པའི་ནད་གཞི་ཚིག་ཡིན།
- ཡི་ཚུ་ཡའི་མི་ལེ་ལོ་ལུ་འགྲུར་བཅུག་མི་ནད་འབྲུབ་ཡི་ཚུ་ཡའི་མི་ལེ་ལོ་དེ་ཉེན་སྲུང་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ལུས་འབྲེལ་(ཕོ་མཚོན་གྲུབ་ས་མ་བཅུག་པར་འདོད་སྤོང་)འབད་མི་དང་བཟླ་དཔུང་མ་འབད་བའི་བྲག་གཟུགས་ཁར་སྲུགས་ནི་ཁབ་དང་ཁབ་དུང་(རྒྱལ་ཁབ་བཅུག་པ་ད་ལག་ལེན་འཐབ་མི)བཅོ་ག་པ་ཞུགས་ཞུགས་པ་དེ་ལས་ནད་གཞི་ཐོབ་སྤོང་མི་ཡའི་ལས་མང་ལ་ལུ་ཚུ་གསལ་པའི་སྐབས་དང་སྤོང་བའི་སྐབས་ཡང་ན་ཡི་ཚུ་ཡའི་མི་ལེ་ལོ་གི་ཐོག་ལས་དར་བྱུང་འགྱུར་ཡིན།