उपाय, जो जान बचाएं

मितानिन के लिए जरूरी कौशल की पुस्तक

17 वां चरण प्रशिक्षण

सितम्बर, 2012

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

सुख पाहू भरपुर तुमन

सुन लव गरभवती दीदी, मोर बात ल धियान ले
सुख पाहू भरपुर तूमन, ये सुन्दर गियान ले

सबले महिली खान पान में, गरभवती दव ध्यान
अण्डा मछली दार भात फल, खावव सांझ बिहान
हरियर सागे तेल दूध में, लईका हो बलवान
मुनगा भाजी पपइ आंवला, बरी ए जस बरदान

तन मन के बिकास करथे, चलव जी अलका मान के
सुख पाहू भरपुर तूमन, ये सुन्दर गियान ले

भारी बोझा मत उठाओ, हल्का करि हव काम
हल्का फुल्का काम के संग म, करे करव अराम
अच्छा सोचव अच्छा देखव, सुन्दर लेवव नाम
घर बैठे बन जाही बहिनी, जीवन चारो धाम

पुष्ट गुनी लइका ल देखत छाती फुलही सान से
सुख पाहू भरपुर तूमन, ये सुन्दर गियान ले

गर्भावस्था में तीन बेर तुम, जाय कराओ जांच
नरस दीदी डॉक्टर मन ह, बात बताही सांच
डॉक्टर के सलाह बिन अउ, दवा ने लेहू हाथ
ये सब करे ले नइ आही वो, कोइ किसम के आंच

सुरक्षा बर हवे जरूरी, कहत हे दीवन रे
सुख पाहू भरपुर तूमन, ये सुन्दर गियान ले

तन मन स्वस्थ बनावव दाई

हमर आस पूरा करव, तूमन पोस पाल के
तन मन स्वस्थ बनाबो दाई, हमर देखभाल के

पहिली दिन ले माता ल
पेट भरके भोजन दव
हम बच्चा ल मां के दूध
घंटा बीतत पीयन दव

चाहे हम हा रहन बिमार। छे महिना तक दूध अहार
झन देवव दूसर आहार। मां के दूध म पुष्टइ सार
करव सब बिकास हमर। तूमन ह सम्हार के
तन मन स्वस्थ बनावा दाइ, हमर देखभाल के

छे ले नौ महिना तक
दाल पेज के पानी दव
नौ महिना के बाद में
बड़े मन कस खाना दव

मिर्च मसाला कमती डार, रोज खवावव पांच छे बार
रोटि, म तेल अवस मिझार, तेल म उरजा–रथे अपार
हमू दीखन सुंदर मइया, फूले फूले गाल के
तन मन स्वस्थ बनाबो दाइ, हमर देखभाल के

उपाय, जो जान बचाएं

मितानिन के लिए जरूरी कौशल की पुस्तक

17 वां चरण प्रशिक्षण

पहला संस्करण
सितम्बर, 2012

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद

विषय-सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ
अध्याय-१	परिचय और कुछ जरूरी बातें	1
	कौशल–1 (गरीब और बेसहारा लोगों की पहचान करना)	1
	कौशल–2 (महिला पर हिंसा का विरोध करना)	2
अध्याय-२	गर्भवती संबंधित कौशल	3
	कौशल–1 (गर्भवती को सलाह देना)	3
	कौशल–2 (गर्भवती में खतरे के लक्षण पहचानना)	5
	कौशल–3 (प्रसव के लिए तैयारी करवाना)	6
	कौशल–4 (प्रसव के बाद माता की देखभाल)	7
अध्याय-३	नवजात संबंधित कौशल	9
	कौशल–1 (सात संदेश देना)	9
	कौशल–2 (स्तनपान पर सलाह देना)	10
	कौशल–3 (नवजात को गर्म रखने की सलाह देना)	12
	कौशल–4 (सफाई पर सलाह देना)	14
	कौशल–5 (बीमार नवजात की पहचान करना)	14
	कौशल–6 (बीमार नवजात को कोट्रिम देना)	16
अध्याय-४	बीमारियाँ	18
	कौशल–1 (दस्त में क्या पूछेंगे)	18
	कौशल–2 (जीवन रक्षक घोल पिलाना)	18
	कौशल–3 (दस्त में दवा कब देंगे)	20
	कौशल–4 (पेचिस का ईलाज)	21
	कौशल–5 (दस्त में रेफर कब करना है)	21
	कौशल–6 (दस्त में बचाव व रोकथाम के लिए सलाह देना)	22
	कौशल–7 (सर्दी–खांसी पर सलाह देना)	24
	कौशल–8 (निमोनिया की पहचान करना)	25
	कौशल–9 (निमोनिया का ईलाज व रेफर करना)	25
	कौशल–10 (बुखार पर सलाह देना)	26
	कौशल–11 (स्लाइड/रक्त पट्टी बनाना)	27
	कौशल–12 (आर.डी. किट से जांच करना)	28
	कौशल–13 (क्लोरोक्विन की गोली देना)	30
	कौशल–14 (टी.बी. की पहचान)	31
अध्याय-५	कुपोषण	32
	कौशल–1 (श्रेणी निकालना)	32
	कौशल–2 (सलाह देने से पहले बच्चे की स्थिति जानना)	34
	कौशल–3 (कुपोषण के लिए सलाह देना)	34
	कौशल–4 (परिवार नियोजन पर सलाह देना)	37
	कौशल–5 (कृमि का ईलाज)	37
	कौशल–6 (खून की कमी का ईलाज)	37
	कौशल–7 (गंभीर कुपोषित बच्चे का ईलाज व रेफर)	38
	कौशल–8 (खाद्य सुरक्षा योजनाओं की निगरानी करना)	40

कहत हे मितानिन

कहत हे मितानिन दीदी, कहत हे मितानिन
नारी अब अबोध नहीं, होवथें गियानिन
रात पहागे अब दुख के, आगे सुख के भोर
अपन हाथ म हवय बहिनी, स्वास्थ्य, हक के डोर
तइहा के बात, बइहा लेगे, सुन लइका, सियानिन

कहत हे मितानिन .....

हमर मजरा टोला अउ, गांव, घर, पारा के
बेटी बनके मितानिन, जगाए जग सारा ये
हित के बात जेहा करय, ऊही ए मितानिन

कहत हे मितानिन .....

नारी के अधिकार ला, मितानिन बतावथे
बीपत संगम जूझे के, रसता गनावथे
असुविधा के गोंटी ला, जुर मिल निमारिन

कहत हे मितानिन .....

बीमारी अऊ कुपोशण के, दीदी कर उपचार हे
दुखी दाई बहिनी बर, का योजना सरकार के
पंचायत संग बतावथे, सेवा के पुजारिन

कहत हे मितानिन .....

नारी तिरस्कार के अब गै संगी राज हा
स्वास्थ्य, सुखी महिला के बनत हे समाज गा
रूढ़ीवादी नियम के जड़ ला उखाड़िन

कहत हे मितानिन .....

आथे गोठियाथे

आथे गोठियाथे ओखर बोली ह मिठाथे
नोनी बाबू दाई दीदी के मन ल वो ह भाथे

रहिथे मितानिन हमर गांव म।
कांटा झन गड़े ओखर पांव म।।
जर जूड़ अउ खांसी सरदी
देख ओला भाग जाथे

मया पीरा मं संग देथे सुख–दुख के छांव म,
रहिथे मितानिन हमर गांव म।
कांट झन गड़े ओखर पांव म।।
रमोतिन के मांड़ी लचके
भकलू के – खजरी
बुधिया के जचकी पीरा
तिजरा मं कचरी

मिल जाही दवाई बूटी, सुभित्त हे गांव म
रहिथे मितानिन हमर गांव म।
कांटा झन गड़े ओखर पांव म।।
देहें पांव टननक रइही
तभे तो कमाबो जी
रोग राई दुरिहा रइही
जिनही नई सुधरे कांव–कांव में

रहिथे मितानिन हमर गांव म।
कांटा झन गड़े ओखर पांव म।।

अध्याय -1
परिचय और कुछ जरूरी बातें

भूमिका -

छत्तीसगढ़ राज्य की मितानिन बहनों की मेहनत से गांव की जनता के स्वास्थ्य में बहुत सुधार हुआ है। बच्चों और माताओं की मृत्यु कम हुई है। मितानिनें अपनी निःस्वार्थ सेवा से गांव की तस्वीर बदल रही हैं। सभी के लिए अच्छे स्वास्थ्य की दिशा में बहुत सी सफलता मिली है। लेकिन अभी और सुधार लाने का प्रयास करना है। अभी हम अपनी मंजिल तक का आधा रास्ता तय कर पाए हैं। अभी और बहुत कुछ करना बाकी है। यह 17 वाँ चरण का प्रशिक्षण अपने काम को और मजबूत बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है।

गांव के छूटे हुए परिवारों तक पहुंचना -

मितानिनें घर–घर जाकर स्वास्थ्य का संदेश और सलाह दे रही हैं। गर्भवती महिलाओं, नवजात, कुपोषित या बीमार बच्चों का खास ध्यान रखती हैं। मलेरिया और दस्त की रोकथाम के लिए भी कोशिश करती हैं। टी.बी., कुष्ठ और मोतियाबिन्द के मरीजों की पहचान और ईलाज में भी मदद करती हैं।

लेकिन कहीं–कहीं कुछ परिवारों को मितानिन की सेवा नहीं मिल पा रही है। इसके लिए जिन पारों में मितानिन नहीं थी, वहाँ नई मितानिन चुनी गई है। कुछ जगह मितानिन होते हुए भी कुछ परिवार उसकी नजर से चूक जाते हैं। कुछ परिवार जो मितानिन के घर से थोड़ा दूर बसे होते हैं, इसलिए कभी–कभी छूट जाते हैं। मितानिन को ऐसे परिवारों तक बार–बार जाने की जरूरत है। इसमें गांव के सबसे गरीब और बेसहारा लोगों को ध्यान में रखना बहुत जरूरी है।

कौशल -1

गरीब और बेसहारा लोगों की पहचान करना

1. विकलांग व्यक्ति
2. बेसहारा विधवा और अन्य एकल महिला
3. बेसहारा वृद्ध
4. विशेष पिछड़ी जनजाति – पहाड़ी कोरवा, बैगा, कमार, बिरहोर और अबुझमाड़िया
5. गांव में पलायन करके आए हुए परिवार
6. गांव के ऐसे परिवार जिनके सदस्य पलायन करते हैं और बच्चे घर में रहते हैं
7. भूमिहीन मजदूर परिवार

समाज में परिवर्तन लाना -

जैसा कि हम जानते हैं कि स्वास्थ्य केवल गोली दवाई की बात नहीं है। इसमें सामाजिक जीवन की बेहतरी भी शामिल है। मितानिन के प्रयास से कई सामाजिक बुराइयाँ कम हुई हैं। मितानिन ने शराब का विरोध किया है। लड़कियों की कम उम्र में शादी की समस्या अभी कुछ कम हुई है। लड़कियाँ पढ़ने जा रहीं हैं। इन सब में और भी काम करना है। एक बहुत बड़ी समस्या है जिस पर जी जान से कोशिश करनी है – यह चुनौती है महिलाओं पर हो रहे अत्याचार को बंद करने की।

कौशल -2

महिला पर हिंसा का विरोध करना

मितानिन हिंसा से पीड़ित महिला की क्या मदद कर सकती है -

- मितानिन को पीड़ित महिला के पास जाकर उसकी बात सुननी चाहिए। उसे समझाना चाहिए कि यह घरेलू मामला नहीं है बल्कि सामाजिक मामला है। उसको मदद का विश्वास दिलाना चाहिए और उसका साथ देना चाहिए।
- पति को समझाना चाहिए।
- बार–बार ऐसी घटना होने पर पंचायत और पारा के लोगों की बैठक करके महिला को मदद करने और पति को समझाने की कोशिश करनी चाहिए।
- यदि सुधार नहीं हो रहा है तो पुलिस थाने और कानूनी मदद लेनी चाहिए।

मितानिन की जानकारी और समझ को मजबूत करना -

मितानिन बहनें पिछले दस साल में 16 प्रशिक्षण ले चुकी हैं। मितानिन ने बच्चों और माताओं को बीमारी और कुपोषण से बचाने के लिए बहुत सी बातें सीखी हैं। कब किसको क्या सलाह देना है, यह भी सीखा है। दवापेटी से ईलाज करना भी जानती हैं। लेकिन अभी जरूरत है कि बच्चों और बड़ों की जान बचाने के लिए अपनी जानकारी को और मजबूत बनाएं। कौन सी बीमारी के लक्षण क्या हैं, किसको सलाह देनी है, कहां दवा देनी है और कब अस्पताल भेजना है – यह सब और बारीकी व स्पष्टता से समझने सीखने की जरूरत है।

इस प्रशिक्षण में आगे के अध्यायों में हम गर्भवती, नवजात, दस्त, निमोनिया, मलेरिया और कुपोषण जैसे विषयों पर और अच्छे से अपना ज्ञान बढ़ाएंगे।

अध्याय -2
गर्भवती संबंधित कौशल

कौशल -1
गर्भवती को सलाह देना

मितानिन को गर्भवती महिला से हर माह मुलाकात करनी चाहिए। कोशिश हो कि गर्भ का पता जल्दी चल जाए। इसके लिए निश्चय किट का उपयोग कर सकते हैं। गर्भवती को नीचे लिखी प्रसव पूर्व सेवा चार बार दिलाने का प्रयास करना चाहिए। यह जांच ए.एन.एम. द्वारा की जानी चाहिए। जहाँ ए.एन.एम. यह नहीं कर पाती है, वहां प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में महिला डॉक्टर के आने के दिन जांच करा सकते हैं। जहां यह भी उपलब्ध न हो तो सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र भेज सकते हैं।

१. जाँच संबंधित सलाह -

1. जल्दी पंजीयन

2. गर्भवती महिला का वजन एवं ऊंचाई

3. ब्लड प्रेशर की जांच

4. पेट की जांच
- गर्भाशय की ऊंचाई
- बच्चे की स्थिति
- बच्चे की धड़कन

5. खून की कमी
- हीमोग्लोबिन की जांच

6. पेशाब की जांच
- शक्कर की जांच
- एल्ब्यूमिन की जांच

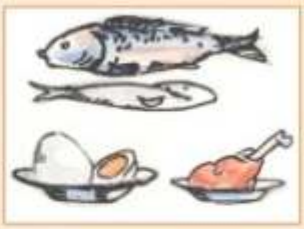
7. आयरन गोली – 100 गोली खाएं, रोज एक या दो गोली

8. टिटनस का टीका

२. खान-पान संबंधित सलाह -

गर्भावस्था में मां न केवल अपने लिए खाती है बल्कि बच्चे के बढ़ने के लिए भी खाती है इसलिए उनके खान पान में परिवार के लोग इन तीन प्रकार की चीजों पर ध्यान दें। इसे तिरंगा झण्डे के तीन रंगों के अनुसार समझा जा सकता है –

अ. केसरिया रंग - दाल और मांसाहारी खाना



केसरिया रंग के खाने से माँ के शरीर और बच्चे का विकास ठीक से होता है। सभी किस्म की दाल गर्भवती के लिए अच्छी है। इसके अलावा मांस, मछली, अंडे आदि खाने से भी बहुत फायदा होता है।

ब. सफेद रंग - अनाज और तेल

गर्भावस्था में खाने की मात्रा बढ़ाने की जरूरत है जिससे अधिक ताकत मिले। हमारे यहाँ छत्तीसगढ़ में चावल की बहुतायत है, इसकी मात्रा बढ़ाई जावे। साथ ही तेल, घी, दूध, दही की मात्रा भी बढ़ाई जा सकती है।

स. हरा रंग - सब्जियाँ और फल

ये चीजें खाने से खून बढ़ता है और शरीर को बीमारी से लड़ने की ताकत मिलती है। हरी साग सब्जियाँ, फल आदि का सेवन किया जा सकता है।

३. आराम और काम का बोझ -

गर्भवती महिला को ज्यादा बोझ नहीं उठाना चाहिए। काम जरूर करें पर हल्का। गर्भवती महिला को दिन में कम से कम दो घंटा आराम करना चाहिए।

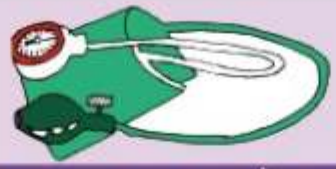
४. आंगनवाड़ी की सेवाएँ -

आंगनवाड़ी से मिलने वाला रेडी टू इट आहार हर गर्भवती को खाना चाहिए। आंगनवाड़ी जाकर ए.एन.एम. से भी बात करनी चाहिए।

कौशल -2

गर्भवती में खतरे के लक्षण पहचानना

1. पैरों में या शरीर में सूजन



2. बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर या झटका आना

5. उम्र 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष के ऊपर होना

3. खून की कमी

4. खून जाना (रक्त स्त्राव)

6. दो बच्चों में 3 साल से कम अंतराल होना

7. लम्बाई 4 फूट 10 ईंच से कम होना

9. गर्भधारण से पहले वजन 40 किलो से कम या 60 किलो से ज्यादा होना

8. पूर्व में गर्भपात हुआ हो या मृत बच्चा पैदा हुआ हो

10. जिस महिला के चार या अधिक प्रसव हुए हों
11. जिस महिला का पहला प्रसव हो
12. पूर्व गर्भावस्था के दौरान झटके आए हों
13. पूर्व प्रसव आपरेशन से हुआ हो
14. पूर्व प्रसव में 12 घंटे से अधिक समय लगा हो
15. बच्चा आड़ा या उल्टा हो
16. जुड़वा बच्चे हों
17. कोई बीमारी जैसे मधुमेह (शुगर) या टी.बी. पहले से हो

यदि गर्भवती में खतरे के कोई लक्षण दिखें तो उसे जांच के लिए डॉक्टर के पास जरूर भेजें। और उन्हें संस्था में ही प्रसव कराने की सलाह दें।

कौशल -3

प्रसव के लिए तैयारी करवाना

१. संस्थागत प्रसव के लिए तैयारी -

- ☞ प्रसव किस संस्था में करवाना है, तय करना।
- ☞ संस्था तक कैसे पहुंचेंगे, इस हेतु वाहन का पता लगाकर रखना।
- ☞ प्रसव के समय कौन साथ में जाएंगे, तय करना।
- ☞ प्रसव के लिए लगभग कितनी राशि साथ लेकर चलना पड़ेगा। अत्यंत गरीब परिवार ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति, पंचायत व अन्य अनटाईड फंड राशि से भी मदद प्राप्त कर सकते हैं।
- ☞ प्रसव हेतु आवश्यक साफ सूती कपड़े आदि की व्यवस्था करना। साथ में यह भी बता देना चाहिए कि जब प्रसव का समय आएगा, तो वे मितानिन को जरूर बुलाएं।

२. घर प्रसव -

यदि मितानिन को यह लगता है कि परिवार संस्थागत प्रसव हेतु नहीं जायेंगे तो घर प्रसव के लिए भी तैयारी करनी होगी। घर प्रसव के लिए तैयारी के मुख्य भाग हैं –

- ☞ मितानिन परिवार से चर्चा करके सुनिश्चित कर ले कि प्रसव का कमरा साफ हो और उसमें पर्याप्त रौशनी हो, कमरा गर्म रखने की व्यवस्था हो, कमरा हवादार हो किन्तु उसमें हवा के झोके न आ रहे हो। हवा के झोके यदि आयेंगे तो नवजात को ठण्ड लगने का खतरा हो सकता है।
- ☞ मितानिन परिवार से बात करके सुनिश्चित कर ले कि प्रसव हेतु साफ सूती कपड़े, नया ब्लेड और धागा, गर्म पानी, आदि समय पर उपलब्ध हो। दाई के हाथ साबुन से धुले हों। यदि संभव हो तो नया दस्ताना भी हो।

- ☞ नवजात के लिए कम से कम तीन साफ सूती कपड़े होने चाहिए। इसके लिए तीन सूती कपड़े साबुन से धोकर व धूप में सुखा कर तैयार रखे।
- ☞ परिवार यह भी तैयारी रखे कि यदि किसी स्थिति में गर्भवती को अस्पताल में ले जाना पड़े तो इसके लिए भी तैयारी रहे।

मितानिन को सभी प्रसवों के दौरान रहना चाहिए। मितानिन जन्म पश्चात् परिवार को तुरन्त सलाह दे पाएगी व उस सलाह का परिवार द्वारा पालन करवा पाएगी।

गर्भवती के घर परिवार भ्रमण करते समय याद रखने वाली बातें

क्रमांक	गर्भवती के घर परिवार भ्रमण	ध्यान रखने वाली बातें
1.	जांच – पंजीयन, बी. पी., वजन, खून, पेशाब, पेट, टीका, आयरन गोली	▸ माँ की प्रशंसा करें ▸ कमी को पहचानकर जरूरी सलाह दें ▸ सलाह प्रश्न के रूप में दें
2.	खतरे के लक्षण – पैरों में सूजन, झटके आना, पहले से 3–4 बच्चे हो, 40 किलो से कम वजन हो, खून की कमी, दो बच्चों के बीच तीन साल से कम अंतर होना	
3.	खान–पान – तिरंगा भोजन	
4.	आराम	
5.	आंगनवाड़ी की सेवाएं	
6.	प्रसव की तैयारी – 8वें व 9वें माह की गर्भवती से	

कौशल -4

प्रसव के बाद माता की देखभाल

1. प्रसव के बाद यदि अधिक खून जा रहा हो तो अस्पताल ले जाने की सलाह देनी चाहिए।
2. यदि बदबूदार पानी जा रहा हो तो अस्पताल ले जाने की सलाह देनी चाहिए।
3. आयरन की गोलियाँ खाने की सलाह देनी चाहिए।
4. प्रसव के तुरंत बाद मां को खाना देने की सलाह।
5. मां और बच्चे को मच्छरदानी में सोना चाहिए।
6. शिशुवती महिला के खाने पर रोक–टोक नहीं होनी चाहिए। शिशुवती महिला सभी प्रकार का भोजन जैसे – दाल, सब्जी, भाजियाँ, फल, मांस खा सकती है। यह माँ और बच्चा दोनों के लिए जरूरी है।
7. परिवार नियोजन की सलाह देना चाहिए।

अभ्यास के प्रश्न

1. गर्भवती महिला का कहना है कि आयरन गोली खाने से उसे उल्टी हो रही है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?

2. तीन माह की गर्भवती है। जिसके पैर में सूजन है। मितानिन क्या सलाह देगी ?

3. 8 माह की गर्भवती कह रही है कि उसे खून जा रहा है। मितानिन क्या करेगी ?

4. 6 माह की गर्भवती कह रही है कि उसे पानी जा रहा है। मितानिन क्या करेगी ?

5. 5 माह की गर्भवती मितानिन से कह रही है कि उसका पंजीयन, आयरन की गोली, पेट जांच, टिटनस का टीका लगा है। मितानिन और कौन–कौन से जांच की सलाह देगी ?

6. 7 माह की गर्भवती मितानिन से कह रही है कि उसका पहला बच्चा मृत पैदा हुआ है मितानिन क्या सलाह देगी ?

7. 8 माह की गर्भवती जिसका वजन 35 किलो है। मितानिन क्या सलाह देगी।

8. 6 माह की गर्भवती महिला रोजगार गारंटी में काम करने जाती है। मितानिन क्या करेगी ?

9. मितानिन ने संस्थागत प्रसव हेतु 8 माह की गर्भवती के परिवार को संस्था, पैसा और सूती कपड़ा की व्यवस्था की सलाह दी है। मितानिन को और क्या तैयारी करने की सलाह देना था ?

10. मितानिन एक घर प्रसव में पहुंची। परिवार वालों ने साफ कपड़े और गर्म पानी की व्यवस्था कर ली थी। मितानिन और क्या तैयारी करने की सलाह देगी ?

11. प्रसव के 3 दिन बाद शिशुवती महिला को अधिक खून जा रहा है मितानिन क्या करेगी ?

12. प्रसव के 3 दिन बाद शिशुवती महिला को बदबूदार पानी जा रहा है मितानिन क्या करेगी ?

अध्याय -3
नवजात संबंधित कौशल

कौशल -1

सात संदेश देना

1. बच्चे को गर्म रखना

2. बच्चे को जन्म के आधे घंटे के अंदर स्तनपान कराना

3. बच्चे की नाल को साफ एवं सूखा रखना

4. बच्चे का वजन करवाना 2.0 कि.ग्रा. से कम वजन के बच्चे को मितानिन की विशेष मदद मिलना

5. बच्चे को कोई परेशानी होने पर अस्पताल रेफर करें।

6. बच्चे को बी.सी.जी. का टीका लगवाना तथा पोलियो की खुराक पिलवाना

7. माँ को खाना खिलाना

कौशल -2

स्तनपान पर सलाह देना

१. नवजात को जन्म के आधे घंटे के अंदर मां का पहला दूध पिलाना चाहिए -

नवजात जब पैदा होता है तो उसके तुरन्त बाद उसे स्तनपान कराना जरूरी है। इससे नवजात के शरीर में ताकत आती है। यदि स्तनपान में देरी होती है तो नवजात कमजोर पड़ने लगता है। जल्दी स्तनपान शुरू करने से माँ को भी फायदा है। इससे आंवल जल्दी निकलता है और बच्चादानी जल्दी अपनी जगह पर वापस आ जाती है।

२. पहला दूध नहीं फेंकना चाहिए -

माँ का पहला दूध गाढ़ा होता है। इसमें बच्चे की बीमारी से बचाने की ताकत होती है । इसलिए माँ का पहला दूध बच्चे को जरूर पिलाना चाहिए।

३. नवजात को माँ के दूध के अलावा अन्य कोई भी बाहरी चीज नहीं पिलाना चाहिए -

माँ का दूध आहार का शुद्ध रूप है इससे संक्रमण की संभावना नहीं होती बोतल से दूध पिलाने पर गंदगी से दस्त हो सकते हैं। बाहरी चीज जैसे सुपारी पानी, शहद, पानी, घुट्टी आदि पिलाने से नवजात को संक्रमण हो सकता है। जिसके कारण नवजात बीमार पड़ सकता है।

४. बच्चे को 24 घंटे में कम से कम 8 बार माँ का दूध जरूर पिलाना चाहिए-

बच्चे को 24 घंटे में कम से कम 8 बार माँ का दूध जरूर पिलाना चाहिए। जितनी बार माँ का दूध पिलाते हैं उतनी ही बार माँ का दूध बनता है।

५. जल्दी-जल्दी स्तन बदलना नहीं चाहिए

स्तनपान के समय पहले आने वाला दूध पतला होता है जिससे बच्चे की प्यास पूरी होती है और बाद में आने वाला दूध गाढ़ा होता है जिससे बच्चे की भूख की आवश्यकता पूरी होती है। इसलिए जरूरी है कि एक ही स्तन से लंबे समय तक स्तनपान के पश्चात दूसरे स्तन से दूध पिलाना चाहिए। जल्दी–जल्दी स्तन बदलने से बच्चे को पूरा पोषण नहीं मिल पाता।

६. स्तनपान के दौरान सही लगाव के चार चिन्ह

- ऊपर का एरियोला अधिक दिखाई देना चाहिए
- बच्चे का मुंह पूरा खुला होना चाहिए
- बच्चे का निचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा होना चाहिए
- बच्चे की ठोड़ी स्तन को छूना चाहिए

७. यदि कोई मां कहती है कि उसको दूध नहीं आ रहा है तो क्या करें ?

मितानिन मां को समझाए कि नवजात को स्तनपान कराने की कोशिश करती रहे। कोशिश करने से दूध आने लगेगा। मां का हौसला बढ़ाना चाहिए। उसे चिन्ता से दूर रहना चाहिए। मां आरामदायक स्थिति में बच्चे को नजदीक रखकर पिलाने की कोशिश करेगी तो दूध आने लगेगा।

८. यदि माँ घर से बाहर काम करने के लिए जाती है तो स्तनपान कैसे कराना चाहिए-

काम पर जाने से पहले और लौटने के बाद, रात में भी बार–बार स्तनपान कराना चाहिए। काम पर जाने से पहले स्तन से दूध निकालें और साफ बर्तन में रख दें। बच्चे की देखभाल करने वाले से कहें कि वह यह दूध उबले पानी में साफ किये हुए कटोरी में रख कर चम्मच से बच्चे को पिलाएँ। इस दूध को 8 घंटे तक रखा जा सकता है। गर्मी के दिनों में इसे कम समय तक ही रखना चाहिए।

कटोरी में दूध निकालना

माँ अगर काम पर जाए या बच्चा कमजोर होने के कारण स्तनपान न कर पाए तो परिवार बोतल का उपयोग करने लगते है। जो कि गलत है। बोतल से बच्चे को संक्रमण हो सकता है और वह बीमार पड़ सकता है। तो आइए इस समस्या को दूर करने हेतु सीखेंगे कटोरी में दूध निकालना –

चरण 1 : एक कटोरी व चम्मच को गर्म पानी से धो लें।

चरण 2 : मां से कहें कि वह आराम से बैठकर एक हाथ में कटोरी लेकर अपने स्तन के पास पकड़ ले।

चरण 3 : हल्के हाथ से स्तन के चारों तरफ मालिश करना।

चरण 4 : अब अपने दूसरे हाथ का अंगूठा चूचक और एरियोला के ऊपर तथा पहली उंगली उसके नीचे रखें।

चरण 5 : अब मां से कहें कि वह अपना अंगूठा व उंगली धीरे से भीतर की तरफ दबाये और एरियोला को अंगूठे तथा उंगली के बीच ले। इस तरह वह बार–बार दबाये और छोड़े। बार–बार ऐसा करने से स्तन से दूध टपकने लगेगा।

चरण 6 : मां को एरियोला के चारो तरफ से बार बार दबाने को कहें ताकि हर तरफ से दूध निकाल सके। दूध को इसी तरह तब तक निकालते रहें, जब तक उसके निकलने की रफ्तार धीमी न पड़ जाये।

चरण 7 : मां को दोनों स्तनों से दूध निकालना चाहिए और दोनों स्तनों का पूरी तरह दूध निकालने में करीब 20 से 30 मिनट लग सकते हैं। चम्मच में दूध लेकर शिशु के होंठ के किनारे में छुआएं। शिशु के मुंह खोलते ही मुंह के किनारे से दूध पिलाएं।

कौशल -3

नवजात को गर्म रखने की सलाह देना

१.जन्म के तुरन्त बाद नवजात को पोंछ कर सूखे कपड़े से लपेटना चाहिए और माँ के शरीर के पास रखना चाहिए। माँ की छाती के पास होने से बच्चा गर्म रहता है, इससे बीमारी से रक्षा होती है।

२. बच्चे को कब नहलाएँ -

बच्चे को जन्म के 24 घंटे से पहले नहीं नहलाना चाहिए । ठंड के दिनों में ठंड से बचाने के लिए 3 से 7 दिन में नहलाएं। जल्दी नहला देने से नवजात कमजोर और बीमार पड़ सकता है।

३. बच्चे को लपेटना (उष्ण श्रृंखला) -

नवजात बच्चे के शरीर का ठंडा होना गंभीर लक्षण है जिसे समय पर ठीक नहीं किया गया तो बच्चे की मौत का कारण भी बन सकता है। इसलिए हमें बच्चे को गर्म रखना सीखना है। तो आइए सीखें कि किस तरह बच्चे को लपेटना है –

चरण 1 : पहले अपने दोनों हाथों को 6 चरणों में धो लें।

चरण 2 : एक साफ व सूती कपड़ा लें जिसमें बच्चे को लपेटा जा सके।

चरण 3 : कपड़े को साफ जगह या बिस्तर पर बिछा लें और कपड़े का एक कोना मोड़ दें।

चरण 4 : मुड़े कोने के बीच के हिस्से पर बच्चे का सिर रखते हुए उसे लेटा दें, और बचे हुए मुड़े हिस्से से बच्चे के सिर को ढक दें।

चरण 5 : अब बच्चे के एक तरफ के कपड़े के हिस्से से कान को ढकते हुए उसको दूसरी तरफ ला कर पीठ के नीचे दबा दें।

चरण 6 : अब बच्चे के पैर तरफ के कपड़े के हिस्से को कंधे के नीचे दबा दें।

चरण 7 : अब दाँयी तरफ के हिस्से को बाँयी तरफ लाकर पीठ के नीचे दबा दें।

चरण 8 : पूरी तरह लपेटने के बाद देखें कि कहीं से हवा न जा रही हों। यदि हवा जा रही हो तो दोबारा लपेटें।

४. कम वजन के बच्चे की देखभाल - कंगारू विधि

नवजात बच्चे को त्वचा से त्वचा लगाकर गर्म रखा जा सकता है। विशेषकर जब नवजात कमजोर हो अथवा उसका शरीर ठंडा पड़ रहा हो, तब इस विधि का उपयोग करें जिसे हम कंगारू विधि कहते हैं। आइये सीखें –

आइये जानें कि कंगारू विधि से नवजात को गर्म कैसे रखें :-

चरण 1 : पहले अपने दोनों हाथों को 6 चरणों में धो लें।

चरण 2 : एक साफ व सूती कपड़ा लें और मां को आराम से बैठने या लेटने को कहें।

चरण 3 : बच्चे के शरीर से सारे कपड़े उतार दें, केवल टोपी, मोजा व लंगोट पहने रहने दें माँ के ब्लाउज के बटन खोल दें और बच्चे को मुंह के बल मां के छाती पर दोनों स्तनों के बीच लेटा दें। ध्यान रखें कि माँ और बच्चे दोनों की त्वचा लगी हो।

चरण 4 : बच्चे के सिर को एक तरफ तिरछा कर दें ताकि बच्चे को सांस लेने में कोई कठिनाई ना हो।

चरण 5 : अब बच्चे को मां के ब्लाउज या गाउन के अंदर कर दें या फिर किसी अन्य साफ कपड़े से लपेट दें।

चरण 6 : इसके बाद मां व बच्चे को एक और कंबल या शॉल से ढक दें।

यदि शिशु को स्तनपान कराना हो तो ऊपर की गांठ ढीली करके करवाएं।

कौशल -4

सफाई पर सलाह देना

१. नवजात के नाल को साफ और सूखा रखना चाहिए, उसमें कुछ भी नहीं लगाना चाहिए -

नाल में बाहरी चीज लगाने से नवजात को संक्रमण हो सकता है जिससे वह बीमार पड़ सकता है। इसमें तेल भी नहीं लगाना चाहिए। इसको साफ और सूखा रखना चाहिए।

२. नवजात को साफ सूती कपड़े से लपेटना चाहिए -

लपेटने का कपड़ा यदि साफ नहीं हो तो नवजात बीमार पड़ सकता है।

३. नवजात को छूने से पहले छह चरण में हाथ धोना चाहिए -

नवजात में संक्रमण का मुख्य कारण उनको छूने वाले हाथ होते हैं। इसलिए नवजात को छूने अथवा पकड़ने के पहले हाथ को अच्छे से धोकर हम आसानी से नवजात को संक्रमण से बचा सकते हैं। इसके लिए हमें अपने हाथों को साबुन से बहुत अच्छे से धोना आना चाहिए। हाथ धोकर उन्हें हवा में सुखाना चाहिए।

कौशल -5

बीमार नवजात की पहचान करना

जब भी मितानिन नवजात को देखने जाए तो उसे नवजात की जांच करनी चाहिए। जांच में देखना है –

नवजात सुस्त या बेहोश है ।	
स्तनपान कम कर दिया अथवा छोड़ दिया है।	
रोना धीमा पड़ गया है अथवा रोना बंद कर दिया है।	
बच्चा कराह रहा है।	
पसली अंदर धंस रही है (बच्चा जब सांस अंदर लेता है तो पसली नीचे की ओर धसती है।)	

बच्चा ठंडा हो गया है (मां से पूछें)	
उसको बुखार है।	
पेट फूला है	
नाभि में मवाद है अथवा त्वचा पर फुंसी है।	

यदि ऊपर लिखे नौ लक्षण में से एक से अधिक लक्षण मिले तो नवजात को कोट्रिम का पहला डोज़ (आधा चम्मच सिरप) देकर अस्पताल भेजना है। अस्पताल जाने में परिवार को मदद करनी है और अगर कोई परिवार अस्पताल नहीं जा पा रहा है तो नवजात को कोट्रिम का डोज़ (आधा चम्मच सिरप दिन में दो बार) सात दिन तक देना है।

१. तापमान लेना -

बच्चे का शरीर ठंडा होना गंभीर लक्षण है। बच्चे को बुखार होना भी चिंता की बात है। इसलिए जरूरी है तापमान लेना जानना। तो आइए सीखते हैं, तापमान लेने का तरीका –

हाथ से छूकर :

चरण 1 : पहले अपने दोनों हाथों को 6 चरणों में धो लें।

चरण 2 : बच्चे को आराम से मां की गोद पर या बिस्तर पर लेटा दें।

चरण 3 : बच्चे के शरीर से कपड़ा हटा कर अपनी हथेली के उल्टे हिस्से से उसकी बगल पर या उसके पेट पर लगाकर महसूस करें।

चरण 4 : अगर गर्म महसूस हो तो बच्चे का शरीर सामान्य रूप से गर्म है। या अगर ठंडा महसूस हो तो बच्चे का शरीर ठंडा हो रहा है।

परम्परागत थर्मामीटर से बुखार देखना-

इस थर्मामीटर में बैटरी नहीं रहती।

चरण 1 : थर्मामीटर को किनारे से पकड़ लें (ध्यान रखें कि पारे वाले हिस्से को हाथ न लगायें) और थर्मामीटर को झटककर पारे को नीचे लायें।

चरण 2 : बच्चे के कपड़े को हटाकर थर्मामीटर को बांह एवं छाती के बीच बगल में सही ढंग से रखें और थर्मामीटर को बच्चे की बांह से लगाकर रखें। थर्मामीटर को 2 मिनट तक रखें।

चरण 3 : समय पूर्ण होने पर थर्मामीटर अपने दाएं हाथ में पकड़कर उसमें पारा देखें –

1. यदि पारा लाल निशान के दाएं में हैं तो बच्चे को बुखार है।
2. और यदि पारा लाल निशान के बाएं में है तो बच्चे को बुखार नहीं है।

कौशल -6

बीमार नवजात को कोट्रिम देना

नवजात बच्चे के नौ लक्षणों की जांच में से यदि एक से अधिक लक्षण मिले तो नवजात को कोट्रिम का पहला डोज़ (आधा चम्मच सिरप) देकर अस्पताल भेजना है। अस्पताल जाने में परिवार को मदद करनी है और अगर कोई परिवार अस्पताल नहीं जा पा रहा है तो नवजात को कोट्रिम का डोज़ (आधा चम्मच सिरप दिन में दो बार) सात दिन तक देना है।

नवजात के घर परिवार भ्रमण करते समय याद रखने वाली बातें

क्रमांक	नवजात के घर परिवार भ्रमण	ध्यान रखने वाली बातें
1.	हाथ धोना	▸ माँ की प्रशंसा करें ▸ कमी को पहचानकर जरूरी सलाह दें ▸ सलाह प्रश्न के रूप में दें
2.	नाभि को सूखा रखना	
3.	9 लक्षण जांच करना – सुस्त या बेहोश, कम रोना, कम स्तनपान, कराहना, पसली धसना, तापमान, नाभि में मवाद व त्वचा में फोड़ा–फुंसी	
4.	गर्म रखना – बच्चे को कब नहलाना है, बच्चे को लपेटना, कम वजन के बच्चे के लिये कंगारू विधि जरूरी	
5.	स्तनपान का आकलन – अच्छे लगाव के चार चिन्ह देखना	
6.	वजन	
7.	टीकाकरण	
8.	माँ का भोजन – तिरंगा भोजन	
9.	मां को अन्य समस्या – अधिक खून जाना, बदबूदार पानी जाना	

अभ्यास के प्रश्न

1. नवजात तीन दिन का है। उसका वजन 2 किलो है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
2. नवजात पांच दिन का है। उसका वजन 2 किलो 500 ग्राम है। स्तनपान नहीं कर पा रहा है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
3. नवजात 2 दिन का है। मां का कहना है कि उसे दूध नहीं हो रहा है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
4. नवजात 2 दिन का है। उसका वजन 1 किलो 800 ग्राम है। स्तनपान नहीं कर पा रहा है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
5. मां के स्तनों से दूध टपकने की वजह से बार–बार मां स्तन बदल कर दूध पिला रही है। क्या ऐसा करना चाहिए।
6. नवजात को परिवार वाले बोतल से दूध पिला रहे हैं। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
7. नवजात 10 दिन का है। परिवार वालों का कहना है कि उसके लिए दूध पूरा नहीं हो रहा है और वे गाय का दूध पिलाना चाह रहे हैं। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
8. नवजात 3 दिन का है। उसने स्तनपान छोड़ दिया है और बहुत सुस्त है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
9. नवजात 15 दिन का है। उसकी पसली अंदर धंस रही है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
10. नवजात 7 दिन का है। स्तनपान कम कर रहा है। मां का कहना है कि बच्चा थोड़ा ठंडा लग रहा है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
11. मितानिन ने देखा कि एक नवजात बीमार है और उसे अस्पताल रेफर किया। परिवार वाले अस्पताल नहीं ले जा रहे हैं। मितानिन क्या करेगी ?
12. नवजात 10 दिन का है। स्तनपान ठीक है। मां का कहना है कि बच्चा थोड़ा ठंडा लग रहा है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
13. नवजात की नाभि में मवाद है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
14. नवजात को बुखार है और नाभि में मवाद है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?

अध्याय -4
बीमारियाँ
दस्त

कौशल -1
दस्त में क्या पूछेंगे

दस्त कब से है ?	क्या दस्त के साथ उल्टी हो रही है ?
क्या दस्त में खून जा रहा है अथवा आंव है ?	क्या दस्त के साथ पेट में मरोड़ भी है ?

कौशल -2
जीवन रक्षक घोल पिलाना

१. नमक शक्कर का घोल बनाना -

एक गिलास पानी + एक चम्मच शक्कर + एक चुटकी नमक

इस घोल को बनाने के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच शक्कर व एक चुटकी नमक घोलें। चखकर देखें कि उसका स्वाद आंसू जैसा हो। हर घंटे में 1–2 गिलास पिलाते रहना चाहिए । घोल तब तक देते रहें जब तक दस्त ठीक न हो जाए ।

चरण 1 : साफ बर्तन एवं एक चम्मच लेना

चरण 2 : एक गिलास पीने का पानी लेना

चरण 3 : एक चम्मच शक्कर लेकर पानी में डालना

चरण 4 : तीन उंगली में नमक की चुटकी लेकर पानी में डालना

चरण 5 : घोल कर पिलाएं

२. ओ.आर.एस. घोल बनाना -

यदि ओ.आर.एस. पैकेट उपलब्ध हो तो उसको एक लीटर पानी में घोल कर रखना चहिए और इसे बीच–बीच में पिलाते रहना चाहिए। 24 घंटे बाद ताजा घोल बना लें।

चरण 1 : साफ बर्तन लेना

चरण 2 : साफ बड़ा चम्मच लेना

चरण 3 : एक लीटर पीने का पानी लेना

चरण 4 : एक पैकेट ओ.आर.एस. मिलाना

चरण 5 : घोल कर पिलाएं

३. एक और, आसान व बेहतर तरीका है -

चावल के माड़ (पेज पसिया) को एक गिलास में एक चुटकी नमक डालकर पिलाएँ ।

ध्यान दें – घोल बनाते समय पानी को उबालना जरूरी नहीं है। इससे घोल पिलाने में देरी हो सकती है। जरूरी है कि जो पानी सब लोग पी रहे हो, उसी से जल्दी से जल्दी घोल बनाकर मरीज को पिलाया जाए।

दस्त हो तब भी खाना देते रहें

छोटे बच्चे को मां का दूध पिलाते रहें

कौशल -3

दस्त में दवा कब देंगे

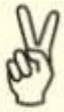
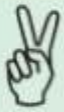
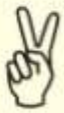
जब दो दिन से ज्यादा दस्त हो

दस्त में खून आता हो

दस्त के साथ उल्टी होती हो

कौन सी दवा देनी है

कोट्रिम की गोली या सिरप देने का तरीका

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 से 1 साल	–	आधा चम्मच	दिन में दो बार 
1 से 5 साल	आधी	एक चम्मच	दिन में दो बार 
5 से 12 साल	एक	दो चम्मच	दिन में दो बार 
12 साल से ऊपर	दो	–	दिन में दो बार

कब तक दें - कम से कम 5 दिन तक

कौशल -4

पेचिश का ईलाज

जब खूनी दस्त कोट्रिम देने के २ दिन बाद भी ठीक न हो तो साथ में मेट्रो की गोली भी देनी है

मेट्रोनायडाजोल गोली देने का तरीका

दो दिन से अधिक खूनी दस्त और पेट दर्द हो तो मेट्रो की गोली दें।

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 से 1 साल	चौथाई	आधा चम्मच	दिन में तीन बार
1 से 5 साल	आधी	एक चम्मच	दिन में तीन बार
5 से 12 साल	आधी	एक चम्मच	दिन में तीन बार
12 साल से ऊपर	एक	–	दिन में तीन बार

कब तक दें - सात दिन तक

कौशल -5

रेफर कब करना है – जब गंभीर सूखेपन के लक्षण मिलें

बच्चा चिड़चिड़ा व बेचैन है

बच्चा खाना या पानी नहीं ले पा रहा है ।

आंखें धंसी हुई होना सुस्त या बेहोश बच्चा

चिकोटी की जाँच

यदि ऊपर के कोई लक्षण दिखाई दें तो बच्चे को जीवन रक्षक घोल देते हुए अस्पताल रेफर करें...

चिकोटी भरना

पेट की त्वचा पर चिकोटी भरने पर धीरे वापस जाती है

चरण 1 : बच्चे को माँ की गोद में सीधा लेटा लें

चरण 2 : अब बच्चे की नाभि और पेट के किनारे के बीचों बीच कोई जगह चुनें।

चरण 3 : जगह चुननें के बाद अपने हाथ के अंगूठे और पहली उंगली से एक सेकण्ड के लिए वहां की त्वचा को उठाकर चिकोटी भरें और छोड़ दें।

चरण 4 : त्वचा छोड़ने के बाद लौटने में कितना लगता है ?

☞ यदि त्वचा बहुत धीरे लौटती है, यदि 2 सेकण्ड से भी अधिक का समय लेती है तो यह गंभीर सूखेपन का चिन्ह है।

कौशल -6

दस्त से बचाव व रोकथाम के लिए सलाह देना

१. दस्त से बचने के उपाय -

हाथ धोएँ

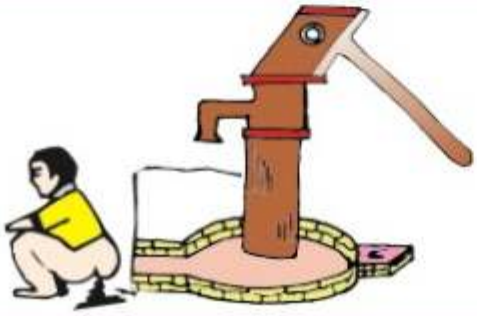
- शौच के बाद राख या साबुन से
- भोजन बनाने से पहले
- भोजन खाने व खिलाने से पहले

२. घर में सफाई : भोजन तथा पानी का सही उपयोग -

भोजन और पेयजल को ढँककर रखें

पानी निकालने के लिए डंडी वाले बर्तन का ही प्रयोग करें।

पीने के पानी में क्लोरीन की दवा डालें या पानी उबाल कर पीयें (अगर संभव हो तो!)



हैण्डपम्प के आसपास शौच न करें

अभ्यास के प्रश्न

1. 1 साल के बच्चे को एक दिन से दस्त है। दस्त के साथ उल्टी, खून जाने या आंव की शिकायत नहीं है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
2. 25 साल की महिला को एक दिन से दस्त है। दस्त के साथ उल्टी, खून जाने या आंव की शिकायत नहीं है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
3. 1 साल के बच्चे को तीन दिन से दस्त है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
4. 35 साल के पुरूष को तीन दिन से दस्त है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
5. 10 माह की परी को 1 दिन से दस्त हो रहा है घर में शक्कर नहीं है और ओ.आर.एस. का पैकेट भी नहीं है तो मितानिन क्या सलाह देगी ?
6. 22 वर्ष के हीरालाल को 1 दिन से दस्त हो रहा है। जीवन रक्षक घोल बनाने हेतु मितानिन उबला पानी मांग रही है। क्या यह सही है?
7. 1 साल के बच्चे को एक दिन से दस्त है। दस्त के साथ उल्टी, खून जाने या आंव की शिकायत नहीं है। मितानिन ने उसे कोट्रिम का सिरप पिलाया। क्या ये सही ईलाज है ?
8. 4 साल के बच्चे को एक दिन से दस्त है। दस्त के साथ उल्टी, खून जाने या आंव की शिकायत नहीं है। मितानिन ने उसे मेट्रो की दवा दी। क्या ये सही ईलाज है ?
9. आठ साल के बच्चे को तीन दिन से दस्त है। मितानिन ने उसे दो दिन मेट्रो की दवा दी और बच्चा ठीक हो गया। क्या यह सही ईलाज है ?
10. दस साल के बच्चे को खूनी दस्त (पेचिश) है। मितानिन ने उसे दो दिन कोट्रिम की दवा दी और बच्चा ठीक हो गया। क्या यह सही ईलाज है ?
11. 4 साल के बच्चे को एक दिन से दस्त है। दस्त के साथ उल्टी, खून जाने या आंव की शिकायत नहीं है। मितानिन ने जीवन रक्षक घोल पिलाया। घर वालों के दवा मांगने पर भी दवा नहीं दी। क्या ये सही ईलाज है ?
12. 1 साल के बच्चे को एक दिन से दस्त है। दस्त के साथ उल्टी भी है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
13. 25 साल की महिला को खूनी दस्त है। मितानिन ने उसे कोट्रिम की दवा दी। दवा खाने के तीसरे दिन भी ठीक नहीं हुई है। मितानिन को अब क्या करना है ?
14. बच्चे को तीन दिन से दस्त है। बच्चा सुस्त हो गया है और खा पी नहीं पा रहा है। मितानिन को अब क्या करना है ?

15. बच्चे को एक दिन से दस्त है। परिवार वाले उसे सुई लगवाना चाह रहे हैं। मितानिन क्या करेगी ?

16. 50 साल के पुरूष को एक दिन से दस्त है। परिवार वाले उन्हें बोतल चढ़ाना चाह रहे हैं। मितानिन क्या करेगी ?

17. 40 साल की महिला को तीन दिन से दस्त है। परिवार वाले उसे सुई लगवाना चाह रहे हैं। मितानिन क्या करेगी ?

18. बच्चे को तीन दिन से दस्त है। बच्चे की त्वचा पर चिकोटी भरने से धीरे वापिस जा रही है। मितानिन को अब क्या करना है ?

19. एक गांव में सभी लोग एक ही कुंआ का पानी पीते हैं। 6 परिवार में दस्त का शिकायत है। मितानिन क्या करेगी।

20. साबुन से हाथ कब–कब धोना बहुत जरूरी है ?

21. एक पारा में हैन्डपम्प बिगड़ा हुआ है। लोग नदी का पानी पी रहे हैं। मितानिन को क्या करना चाहिए ?

कौशल -7

सर्दी-खांसी पर सलाह देना

हल्के खांसी जुकाम से डरें नहीं

घरेलू ईलाज कीजिए

कम से कम तीन चार दिनों तक

हल्का गर्म पानी पीने को दें। ध्यान रहे – खाना कम न होने दें संभव हो तो स्थानीय फल आदि भी देते रहें।

अगर जुकाम के साथ–साथ बुखार हो तो राहत के लिए पैरासीटामॉल की गोली (दवाई) दे सकते हैं।

उम्र	गोली की मात्रा
1 वर्ष से नीचे	एक चम्मच खुराक
1 से 6 वर्ष	चौथाई
6–12 वर्ष	आधी
वयस्क	एक

कौशल -8

निमोनिया की पहचान करना

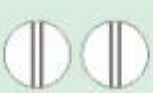
अगर बच्चे को सर्दी–खांसी हो तो निमोनिया हो सकता है इसके लक्षण इस प्रकार देखे जा सकते हैं –

- ☞ बच्चे की पसली चल रही है। पसली चलने का अर्थ है कि बच्चा जब सांस अंदर लेता है तो पसली नीचे की ओर धंसती है।
- ☞ बच्चे की सांस की गति तेज चल रही है (नवजात का 60 प्रति मिनट से अधिक, एक वर्ष से कम 50 प्रति मिनट से अधिक,1 वर्ष से 5 वर्ष 40 प्रति मिनट से अधिक)
- ☞ बच्चे की खांसी से निकलता बलगम गाढ़ा पीला या खून जैसा हो।
- ☞ यदि सर्दी–खांसी के साथ तेज बुखार हो।
- ☞ खाने पीने में असमर्थ हो।

कौशल -9

निमोनिया का ईलाज व रेफर करना

यदि सर्दी–खांसी के साथ बच्चे में ऊपर लिखे कोई भी लक्षण मिलें तो निमोनिया का खतरा है। इसमें कोट्रिम का पहला डोज़ देते हुए अस्पताल भेजना है। अस्पताल जाने में परिवार को मदद करना है और अगर कोई परिवार अस्पताल नहीं जा पा रहा है तो कोट्रिम का डोज़ **सात दिन तक देना है।**

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 से 1 साल	–	आधा चम्मच	दिन में दो बार
1 से 5 साल	आधी	एक चम्मच	दिन में दो बार
5 से 12 साल	एक	दो चम्मच	दिन में दो बार
12 साल से ऊपर	दो 	–	दिन में दो बार

अभ्यास के प्रश्न

1. तीन माह के बच्चे की पसली धस रही है। मितानिन क्या करेगी ?
2. एक साल के बच्चे को सर्दी खांसी है। मितानिन ने उसे कोट्रिम का सिरप पिलाया। क्या ये सही ईलाज है ?
3. 22 वर्ष के मोहन को 3 दिन से सर्दी–खांसी है। अदरक, तुलसी का चाय ले रहा है, फिर भी ठीक नहीं हो रहा है। मितानिन क्या करेगी ?
4. एक माह के बच्चे की पसली धस रही है। मितानिन ने उसे कोट्रिम का पहला डोज देकर अस्पताल जाने की सलाह दी। किन्तु परिवार वाले अस्पताल तक नहीं ले जा पा रहे हैं। मितानिन क्या करेगी ?
5. 2 माह के बच्चे की सांस की गति पहले से तेज लग रही है, स्तनपान भी कम कर दिया है। मितानिन क्या करेगी ?
6. एक साल के बच्चे को सर्दी–खांसी और तेज बुखार है। मितानिन क्या करेगी ?
7. चार माह का बच्चा स्तनपान छोड़ दिया है। उसको सर्दी–खांसी भी है। मितानिन क्या करेगी ?

कौशल -10

बुखार पर सलाह देना

१. मलेरिया के लक्षण पहचानना -

कोई भी बुखार मलेरिया हो सकता है। सामान्य रूप से मलेरिया बुखार में पहले ठण्ड लगती है और सिरदर्द होता है फिर तेज बुखार, फिर पसीना आता है और बुखार उतरता है। यह चक्र हर दिन एक बार या दो दिन में एक बार होता है।

२. बुखार को कम करना -

☞ शरीर को गीले कपड़े से पोछें

☞ हर बुखार में पैरासिटामॉल की गोली दी जा सकती है।

कौशल -11

स्लाइड/रक्त पट्टी बनाना

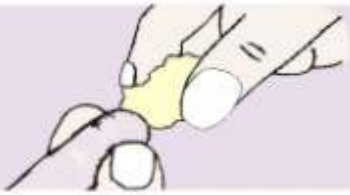
मरीज को रक्त पट्टी भी बनवा लेना चाहिए । रक्त पट्टी की जाँच से मलेरिया का अच्छे से पता किया जा सकता है।

मलेरिया जाँच हेतु रक्त पट्टी कैसे बनायें ?

आवश्यक सामग्री : रूई, स्प्रीट, सुई या लेन्सेट, कांच की पट्टियाँ।

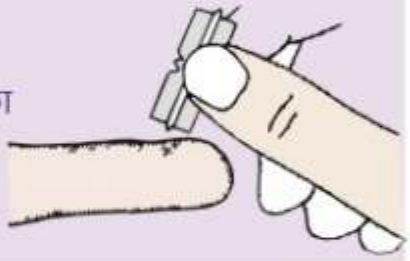
(अ) खून निकालने की विधि -

1. जिस उंगली से खून निकालना हो उसे ठीक से पकड़ें रूई में स्प्रीट लगाकर उंगुली के ऊपरी हिस्से को साफ करें। जहाँ चुभाना है।



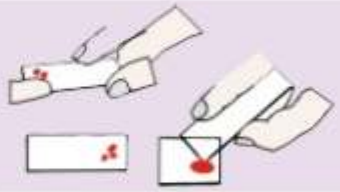
2. रूई के टुकड़े से स्प्रीट को सुखाएँ।

3. उंगली के ऊपरी हिस्से में सुई या लेन्सेट चुभाएँ। (प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग–अलग सुई/लेन्सेट का उपयोग करें) खून को ठीक से आने दें, पहली बूंद को नीचे गिरा दें।

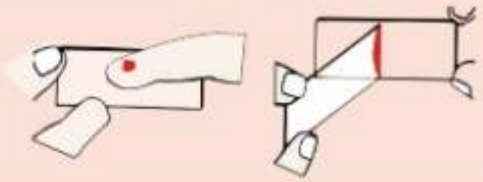


(ब) पट्टी बनाने की विधि -

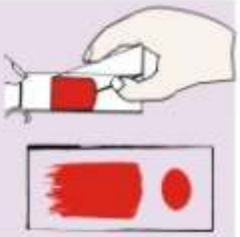
1. कांच की पट्टी के किनारे तीन बूंद पास–पास में लगा दें और दूसरी पट्टी से उसे मिलाकर एक बड़ी बिंदी सा बना दें।



2. फिर पट्टी के बीच में एक बूंद गिरा दें। दूसरी पट्टी से खून बिंदी के दूसरी तरफ पूरा फैला दें। इसे सूखने दें।



3. खून फैलाने के लिए पट्टी को न हिलाएँ या हाथ से न ठोकें। पट्टी से ही उसे फैलाएँ। पट्टी अच्छे से सूख जाए तब कागज से उसे लपेट कर और कागज में मरीज का नाम, गांव का नाम लिखें और जांच के लिए भेजें।



कौशल -12

आर.डी किट से जांच करना

आर. डी. किट - आर.डी. किट से बुखार के मरीज की खून की जाँच कर सकते हैं। यदि मितानिन के पास आर. डी. किट. उपलब्ध हो तो वहीं पर तुरन्त जाँच करके मलेरिया का पता लगा सकती है।

आर.डी. किट से जाँच करने की विधि -

आर. डी. किट में निम्नलिखित सामान रहता है –

1. स्प्रीट स्वाब (रूई का टुकड़ा)

2. लेंसेट या सुई (एक जाँच हेतु एक)

3. काँच की पतली पाईप (एक जाँच हेतु एक)

4. जाँच पट्टी (टेस्ट स्ट्रीप) (एक जाँच हेतु एक)

5. बफर घोल (जाँच हेतु एक विशेष प्रकार का घोल)

आर.डी. किट के उपयोग की विधि :

आर.डी. किट की एक्सपायरी तारीख देख लें यदि एक्सपायर हो चुकी हो तो फेंककर नई किट का उपयोग करें।

1. सभी सामान को एक जगह पर रख लें।

2. स्प्रीट स्वाब (रूई का टुकड़ा) के सहायता से बाएं हाँथ के छोटी उंगली के पहले वाली उंगली को साफ करें।

3. सुई को उंगली पर चुभोएं।

4. उंगली के एक बुंद खून बह जाने दें। (जिससे उंगली मे जो कीटाणु हो वह हट जाये)

5. उंगली मे जो खून बह रहा है उसमे कांच की पतली पाइप को तिरछा करके लगायें जिससे खून पाईप के अंदर आ जायेगी।

6. पतली पाईप की सहायता से जाँच पट्टी पर खून को तीर वाले निशान की ओर डालें।

7. जाँच पट्टी पर बफर घोल की एक बूंद डालें।

8. 10 मिनट या जितना समय निर्देश में दिया हो इंतजार करें।

आर. डी. किट जाँच करने पर नीचे लिखे तीन परिणाम में कोई एक दिखेगा -

(1) **जाँच पट्टी पर कोई लाल लकीर का ना होना –** मतलब जाँच पट्टी ठीक से काम नहीं कर रही है। ऐसी जाँच पट्टी को फेंक देवे तथा दूसरी जाँच पट्टी का उपयोग करें।

(2) **सिर्फ एक लाल लकीर का होना –** मतलब रोगी को पी.एफ. मलेरिया नहीं है।

(3) **दो लाल लकीरों का होना –** मतलब रोगी को पी.एफ. मलेरिया है। ऐसे रोगी को तत्काल पी.एफ. मलेरिया ईलाज के लिए दवा खिलाएँ।

9. आर.डी. किट की जाँच विधि पूर्ण करने के बाद जाँच पट्टी, उपयोग किए गए स्वाब, सुई आदि को गड्ढे में डाले।

आर.डी. किट चूंकि अलग–अलग कम्पनियों द्वारा बनाई जाती है। अतः समय–समय पर आपूर्ति की गई किट में थोड़े बहुत अंतर हो सकते हैं तथा जाँच विधि में भी थोड़े बहुत अंतर हो सकते हैं। जिन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है।

कौशल -13

क्लोरोक्विन की गोली देना

बुखार हो तो खून की जांच करवाइये और क्लोरोक्विन की गोली 3 दिन तक डोज़ अनुसार दीजिए –

उम्र	150 मिलीग्राम की क्लोरोक्विन की गोली सभी गोलियां एक साथ लें		
	पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन
एक वर्ष से कम	आधी गोली ½	आधी गोली ½	चौथाई गोली ¼
1– 5 वर्ष	1	1	½
5 – 8 वर्ष	2	2	1
8 – 14 वर्ष	3	3	1½
14 वर्ष से ऊपर	4	4	2
गर्भवती	4	4	2

नोट - मलेरिया होने पर क्लोरोक्विन दवा गर्भवती और छोटे बच्चों को भी दे सकते हैं।

अभ्यास के प्रश्न

1. दस साल के लड़के को कंपकपी के साथ बुखार हो रहा है। मितानिन क्या करेगी ?
2. क्लोरोक्विन की डोज कैसे जानेगी ?
3. एक गर्भवती महिला को कंपकपी के साथ बुखार आ रहा है। मितानिन क्या करेगी ?
4. 28 वर्ष के आदमी को बुखार है। रक्त पट्टी का रिपोर्ट नहीं आया है। मितानिन क्या करेगी ?
5. मितानिन को आर.डी. किट प्राप्त हुई। इसका उपयोग वो किस तरह के मरीजों की जांच के लिए करेगी ?

कौशल -14

टी.बी. की पहचान

खांसी के साथ बलगम में खून आते हुए दो सप्ताह हो जाये तो समझिए टी.बी. है।

दो सप्ताह से अधिक बुखार हो

दो सप्ताह से अधिक खांसी हो

भूख कम लगती हो और वजन घटता हो

बच्चों में टी.बी. की पहचान -

- 15 दिन से ज्यादा बुखार आना
- वजन नहीं बढ़ना
- यदि परिवार में किसी को भी 2 साल के अंदर टी.बी. हुआ हो।

अभ्यास के प्रश्न

1. 25 वर्ष की महिला को तीन सप्ताह से खांसी है। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
2. रामलाल को टी.बी. था। ईलाज नहीं कराने से उसकी मौत हो गई। उसके दो बच्चे हैं। बच्चे काफी कमजोर हैं। मितानिन को क्या सलाह देनी चाहिए ?
3. शांति का टी.बी. का ईलाज चल रहा है। उसका बच्चा कमजोर है। मितानिन को क्या सलाह देनी चाहिए ?

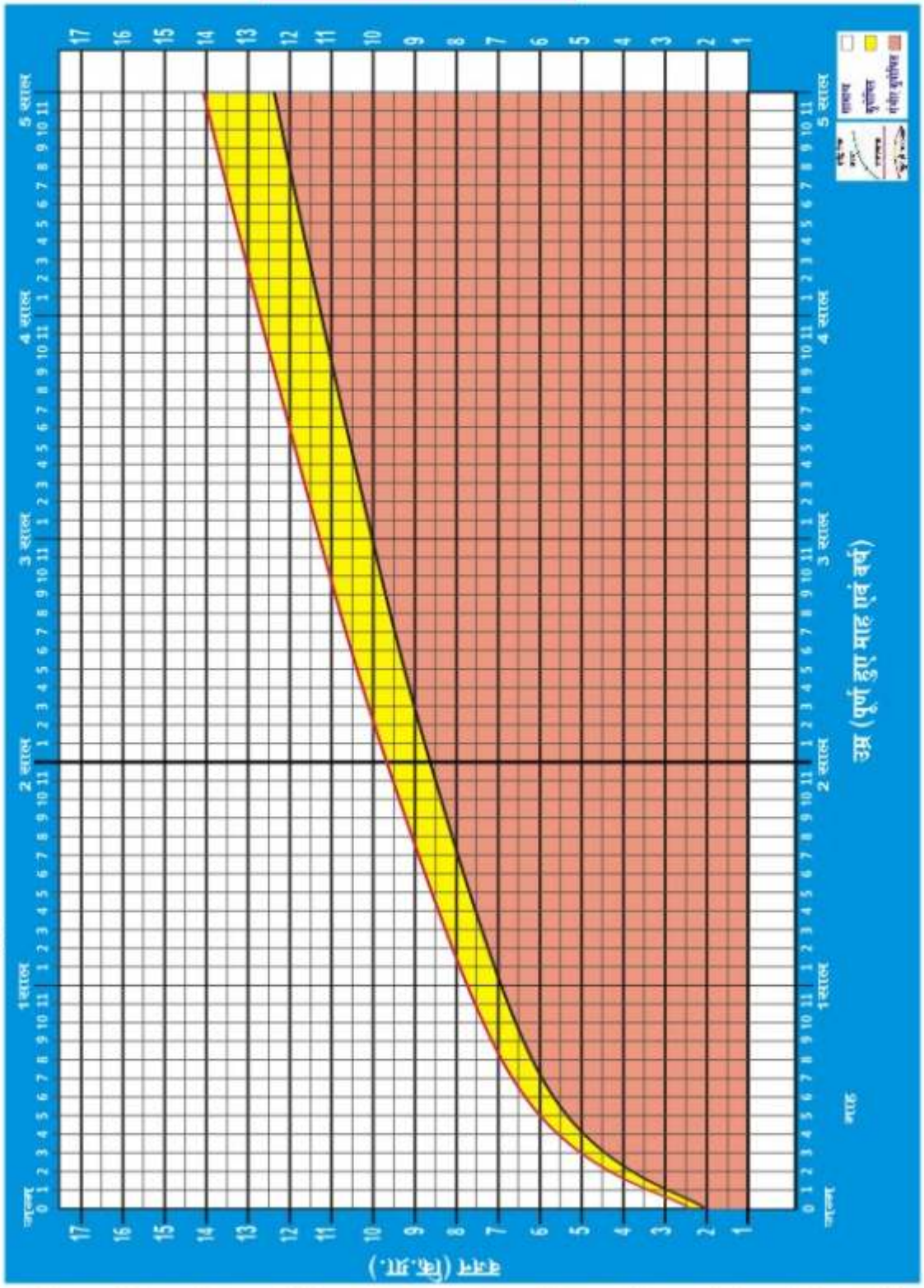
अध्याय -5

कुपोषण

कौशल -1

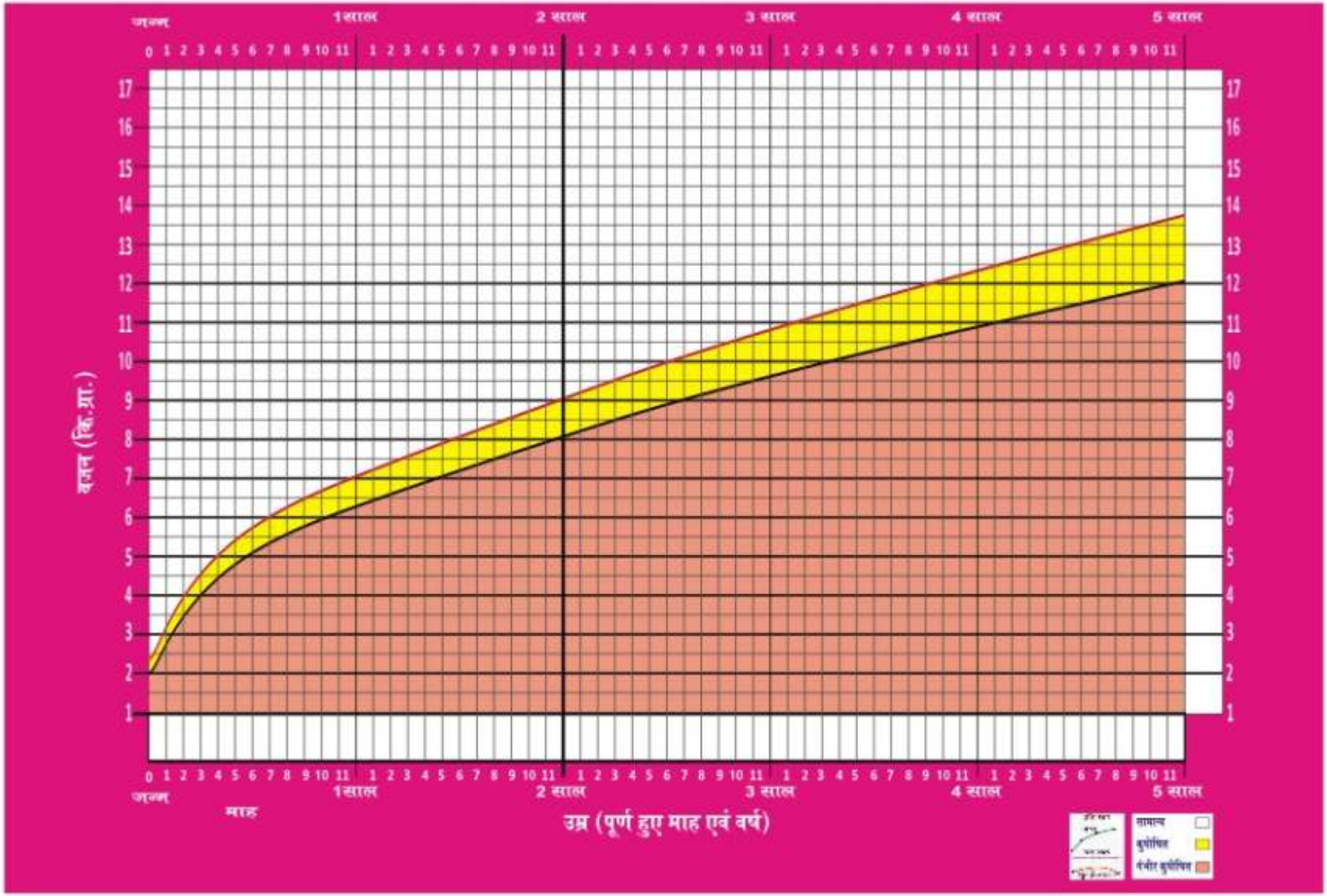
श्रेणी निकालना

लड़का : आयु अनुसार वजन-जन्म से 5 साल तक
(डब्लयू. एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



लड़की : आयु अनुसार वजन - जन्म से 5 साल तक

(डब्लयू. एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



चरण 1 : उम्र का पता करें।

चरण 2 : बच्चे का वजन लें।

चरण 3 : उम्र के आधार पर वजन वृद्धि तालिका पर माह की गिनती करते हुए डिब्बे की पहचान करें।

चरण 4 : वजन के आधार पर गिनती करते हुए वजन वृद्धि तालिका पर डिब्बे की वजन रेखा चिन्हाकित करें।

चरण 5 : अब उम्र और वजन के आधार पर कटांक बिन्दु को पहचाने और लाइन पर आने श्रेणी रेखा को देखते हुए श्रेणी का निर्णय करें।

चरण 6 : श्रेणी अनुसार मां को जानकारी और सलाह दें।

कौशल -2

सलाह देने से पहले बच्चे की स्थिति जानना

जब आप परिवार भ्रमण पर जाएं तो यह जानने की कोशिश करें :–

- बच्चे की उम्र
- बच्चे का वजन व श्रेणी
- पिछले दिन बच्चे ने सुबह से रात तक क्या–क्या खाया
- पिछले तीन माह में हुई बीमारी – दस्त, सर्दी–खांसी, बुखार
- कहां ईलाज कराया और कितना खर्च हुआ
- बच्चे को आंगनवाड़ी से मिलने वाले रेडी टू ईट पाउडर खिला रहे हैं या नहीं
- टीकाकरण समय पर हो रहा है या नहीं

कौशल -3

कुपोषण के लिए सलाह देना

१. सराहना या प्रशंसा करना -

हर माँ अपने बच्चे का भला चाहती है और कठिन परिस्थिति में भी बच्चे के लिए कोशिश करती है। सलाह देते समय मां द्वारा की गई कोशिशों की सराहना या प्रशंसा करनी चाहिए। सराहना करने से माँ का हौसला बढ़ता है और वह सलाह पर ज्यादा ध्यान देती है।

२. वर्तमान व्यवहार में क्या सही व क्या कमी है, को समझकर उसमें सुधार की व्यावहारिक सलाह देना -

बच्चों के पालन पोषण के लिए उनके द्वारा अपनाए जा रहे तौर–तरीकों में यदि कुछ समस्या हम देखते हैं तो उन्हें समझाना होगा कि वह कैसे बेहतर किया जा सकता है।

३. सुझाव देने का तरीका -

कोई भी सुझाव देते समय हम उनको उसका फायदा समझाएंगे। सुझाव प्रश्न के रूप में देंगे। प्रश्न के रूप में सलाह देने से माँ सलाह पर ज्यादा ध्यान देगी और उसको यह नहीं लगेगा कि मितानिन उसको भाषण दे रही है।

सही तरीका

जैसे किसी माँ को सलाह देना हो कि बच्चे के खाने में तेल डालकर दें तो सलाह देने का सही तरीका ऐसा होगा – चूँकि बच्चे का पेट छोटा होता है इसलिए वह ज्यादा नहीं खा पाता। ऐसे में उसके खाने में एक चम्मच तेल या घी डालकर कम खाने को अधिक ऊर्जादायी बना सकते हैं। यदि एक रोटी में एक चम्मच तेल या घी डालकर खिलाते हैं तो वह दो रोटी के बराबर ताकत देता है। क्या आप बच्चे के खाने में तेल डालने की कोशिश कर सकते हैं ?

परिवार के साथ बातचीत करने में तीन ऐसी बातें है जो हमें कभी भी नहीं कहना चाहिए

- ✗ बच्चे को पौष्टिक आहार खिलाए
- ✗ बच्चे को साफ सुथरा रखें
- ✗ बच्चे की देखभाल ठीक–ठाक करें

ऐसे सुझाव देने से माँ और परिवार को अच्छा नहीं लगेगा। उनको लगेगा कि मितानिन उनका दोष निकाल रही हैं कि वे अपने बच्चे की देखभाल ठीक से नहीं करना चाहते। हम जानते हैं कि कोई भी माँ या परिवार ऐसा कभी नहीं चाहेगा, इसलिए जरूरी है कि माँ को कोई ठेस न पहुंचाई जाए। इसलिए परिवार से बातचीत करते समय इन तीन बातों को कभी नहीं कहना चाहिए।

कुपोषण को दूर करने के उपाय (बाल पोषण के छः संदेश)

1. छः माह तक सिर्फ माँ का दूध देना

बच्चे को छः माह तक सिर्फ माँ का दूध देना चाहिए, क्योंकि पहले छः महीने में बच्चे को जितने आहार की जरूरत होती है। वह सब स्तनपान से पूरी हो जाती है। इसमें बच्चे के बढ़ने के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं। छः माह से पहले ऊपरी चीजें खिलाने अथवा पिलाने से बच्चे को दस्त हो सकता है।

2. छः महीने के बाद ऊपरी आहार देना

बच्चे को छः माह की उम्र के बाद माँ के दूध के साथ–साथ अन्य खाने की भी जरूरत होती है। ऊपरी आहार शुरू करने में देरी से बच्चा कमजोर हो जाता है और बीमार पड़ने लगता है। इसलिए बच्चे को नरम मुलायम खाना छः माह के बाद से जरूर शुरू करना चाहिए और इसको धीरे–धीरे बढ़ाना चाहिए।

3. भोजन दिन में 5 से 6 बार देना

छः माह से बच्चे को ऊपरी खाना देने की जरूरत होती है। 1 साल के बच्चे को बड़े जितना खाते हैं उसका आधा खाना खिलाने की जरूरत होती है। चूँकि बच्चे का पेट छोटा होता है इसलिए वह एक बार में इतना नहीं खा पाएगा इस कारण उसे दिन में 5 से 6 बार भोजन देने की आवश्यकता होती है।

4. भोजन में जितना तेल चर्बी उतना ही वह ऊर्जादायी

चूँकि बच्चे का पेट छोटा होता है इसलिए वह ज्यादा नहीं खा पाता। ऐसे में उसके खाने में एक चम्मच तेल या घी डालकर कम खाने को अधिक ऊर्जादायी बना सकते हैं। तेल में अधिक ताकत होती है। यदि एक रोटी में एक चम्मच तेल या घी डालकर खिलाते हैं तो वह दो रोटी के बराबर ताकत देता है।

5. भोजन जितना हरा लाल, बच्चा उतना ही खुशहाल

शरीर के विकास के लिए कई प्रकार के चीजों की आवश्यकता होती है। यदि बच्चों को विभिन्न प्रकार के दाल, भाजियाँ,फल, मांसाहार आदि देते हैं, तो उससे शरीर के विकास में मदद मिलती है।

6. बीमार होने पर भी खाना जारी रखना और उसके बाद अधिक मात्रा में खाना देना

जब बच्चे बीमार होते हैं तो अक्सर उनका खाना–पीना बंद कर दिया जाता है या कम कर दिया जाता है। लेकिन बीमारी में खाना–पीना देना और जरूरी होता है नहीं तो बच्चे कमजोर हो जाते हैं। ठीक होने के बाद सामान्यतः उन्हें जितनी बार खिलाया जाता था, उसमें कम से कम एक बार और जोड़कर खिलाना चाहिए ताकि बच्चा बीमारी के कारण हुई कमजोरी से बाहर आ सके।

डिब्बा बंद पावउर बेकार खर्चा है जरूरत नहीं -

डिब्बे का पाऊडर वाला दूध कभी भी माँ के दूध की बराबरी नहीं कर सकता। माँ का दूध हर बच्चे के लिए सबसे अच्छा होता है। डिब्बा का दूध शीशी–बोतल आदि से पिलाया जाता है। इसके माध्यम से कीटाणु बच्चे को बीमार कर सकते हैं।

कौशल -4

परिवार नियोजन पर सलाह देना

मितानिन जब छः माह के बच्चे के घर ऊपरी आहार की सलाह देने जाए, उस समय अन्य बातों के साथ – साथ परिवार नियोजन की भी सलाह देनी चाहिए। इससे माँ बार–बार गर्भवती नहीं होगी। बच्चों में अंतराल माँ और बच्चे दोनो की सेहत के लिए अच्छा है।

कौशल -5

कृमि का ईलाज

एक वर्ष से ऊपर के सभी बच्चों को हर छह माह में एलबेन्डाजॉल की गोली दिया जाना चाहिए।

ईलाज करना -

एक से दो वर्ष	दो वर्ष से ऊपर
आधी गोली एक बार	एक गोली एक बार

☞ यदि गोली कम पड़े तो ए.एन.एम. से दिला सकते हैं।

कौशल -6

खून की कमी का ईलाज

१. बच्चों में खून की कमी का पहचान करना -

☞ हथेलियाँ, नाखुन और आंख सफेद दिखना

☞ नाखुन चपटा होना

२. खून की कमी का ईलाज -

☞ हरी पत्तेदार सब्जियाँ बजरा, गुड़ मांस, मछली

☞ खाना लोहे की कड़ाही में बनाएं

☞ कृमि के लिए दवाई – एलबेन्डाजॉल खाएँ

☞ आयरन और फोलिक एसिड की गोलियाँ खाएँ

३. आयरन की गोली और सिरप -

किस प्रकार दें -

उम्र	गोली	सिरप
1 वर्ष से कम	डॉक्टर की सलाह लें	डॉक्टर की सलाह लें
1 से 5 वर्ष	बच्चों की गोली प्रतिदिन एक	सिरप का एक चम्मच प्रतिदिन
5 से 12 वर्ष	बच्चों की गोली प्रतिदिन दो	सिरप का दो चम्मच प्रतिदिन
12 वर्ष से ऊपर	बड़ों की गोली प्रतिदिन एक	–

कब तक दें - 6 माह तक

ध्यान रखें -

- आयरन की गोली खाने के बाद मल काला होगा, इससे डरने की कोई बात नहीं है
- अगर अपचन या पेट में दर्द हो तो, खाने के बाद दवा लें
- कब्ज हो सकता है, डरने की बात नहीं है
- दस्त हो तो डॉक्टर से सलाह कर मात्रा कम करें
- बच्चों से दवाई को दूर रखें

कौशल -7

गंभीर कुपोषित बच्चे का ईलाज व रेफर

- जो बच्चे गंभीर कुपोषित हैं, उन बच्चों के खान–पान में ध्यान देने के साथ–साथ उनका डॉक्टरी ईलाज कराना भी जरूरी है, क्योंकि अधिक कुपोषण के कारण संभव है कि बच्चे को कोई बीमारी भी हो।

- ऐसे गंभीर कुपोषित बच्चों के ईलाज के लिए जिला अस्पताल में पोषण पुनर्वास केन्द्र की स्थापना की गई है, जहाँ पर गंभीर कुपोषित बच्चों को 2 से 3 हफ्ते तक भर्ती कर निःशुल्क इलाज किया जाता है। बच्चे के साथ–साथ माँ को भी रहना–खाना मुफ्त में दिया जाता है, इसलिए गंभीर कुपोषित बच्चों को अस्पताल भेजने में मितानिन को मदद करनी चाहिए।
- बच्चा खाना खा पा रहा है या नहीं, यह देखना भी जरूरी है। गंभीर कुपोषित बच्चे को पतला मुलायम खाना (मसला हुआ खिचड़ी) खिलाकर देखें। यदि बच्चा नहीं खा पा रहा है तो उसे अस्पताल भेजना बहुत ज्यादा जरूरी है।

☞ यदि परिवार गंभीर कुपोषित बच्चे को अस्पताल नहीं ले जाते हैं तो बच्चे को सात दिन तक कोट्रिम की खुराक देनी है।

कोट्रिम की गोली या सिरप देने का तरीका

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 से 1 साल	–	आधा चम्मच	दिन में दो बार
1 से 5 साल	आधी	एक चम्मच	दिन में दो बार

कब तक दें - कम से कम 7 दिन तक

☞ इन बच्चों को हर छः माह में कृमि के लिए एलबेन्डाजोल देना बहुत जरूरी है।

☞ इन बच्चों के खाने में ज्यादा तेल देना बहुत जरूरी है। साथ में अण्डा, मछली आदि खिला सकें तो बहुत अच्छा है।

☞ गंभीर कुपोषित बच्चों को देखने के लिए मितानिन उनके घर जा सकती है। ऐसे बच्चों के वजन, खान–पान और बीमारी का ध्यान रख सकती है।

☞ जो बच्चे पोषण पुर्नवास केन्द्र में ईलाज करवाकर वापस घर आते हैं, उनका अधिक ध्यान रखना होगा कि वह दोबारा कुपोषित ना हो।

3 साल तक के बच्चे के घर परिवार भ्रमण करते समय याद रखने वाली बातें

क्रमांक	3 साल तक के बच्चे के घर परिवार भ्रमण	ध्यान रखने वाली बातें
1.	वजन, उम्र, श्रेणी	▸ माँ की प्रशंसा करें ▸ कमी को पहचानकर जरूरी सलाह दें ▸ सलाह प्रश्न के रूप में दें
2.	पिछले दिन बच्चे ने कब–कब और क्या–क्या खाया	
3.	पिछले 3 माह में हुई बीमारी – दस्त, सर्दी–खासी, बुखार	
4.	कहां इलाज कराया और कितना खर्च हुआ	
5.	आंगनवाड़ी	
6.	टीकाकरण	
7.	एक साल के ऊपर के सभी बच्चों को कृमि की गोली देना	
8.	6 माह से ऊपर के बच्चे की माता को परिवार नियोजन की सलाह	

कौशल -8

खाद्य सुरक्षा योजनाओं की निगरानी करना

सरकार की योजनाओं के बारे में कुछ जरूरी बातें -

१. आंगनवाड़ी

- रेडी टू ईट पाउडर – हर मंगलवार को आंगनवाड़ी से 6 माह से 3 वर्ष के बच्चों और गर्भवती व शिशुवती महिलाओं को पैकेट में रेडी टू ईट पाउडर मिलना है।
- 3 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए रोज गर्म पका भोजन और नाश्ता मिलना है। नाश्ते में रेडी टू ईट से तैयार खाना देते हैं। भोजन में दाल, चावल, सब्जी और 10 ग्राम गुड़ हर बच्चे को दिया जाना है।

२. मध्यान्ह भोजन

- प्राथमिक शाला में 100 ग्राम चावल, 20 ग्राम दाल, 50 ग्राम सब्जी, 5 ग्राम तेल युक्त खाना हर बच्चे को रोज दिया जाना है। इसके लिए प्रतिदिन प्रति बच्चा 3 रूपये 65 पैसे का बजट है।
- माध्यमिक शाला में 150 ग्राम चावल, 30 ग्राम दाल, 75 ग्राम सब्जी, 7.5 ग्राम तेल युक्त खाना हर बच्चे को रोज दिया जाना है। इसके लिए प्रतिदिन प्रति बच्चा 4 रूपये 70 पैसे का बजट है।
- 25 छात्र तक एक रसोईया, 25 से 100 छात्र पर 2 रसोईया और 100 से 200 छात्र पर 3 रसोईया का पैसा मिलता है। हर रसोईये को 1000 रूपये प्रति माह देने का नियम है।
- लिखित मैनु के अनुसार खाना मिलना चाहिए। इसमें सप्ताह में दो–तीन दिन पापड़, अचार, अंडा, फल, मीठा आदि जोड़ा जाना चाहिए।

३. राशन

- गरीब परिवारों को 35 किलो अनाज, 2 पैकेट नमक, 3 लीटर मिट्टी तेल और 1 किलो 300 ग्राम शक्कर हर माह मिलने का नियम है।
- गैर बी.पी.एल. पेंशनधारी व्यक्तियों को 10 किलो चावल हर माह मिलने का नियम है।

४. रोजगार गारंटी

- 2012 से न्यूनतम मजदूरी 132 रूपये प्रतिदिन है।
- 62 घन फुट मिट्टी खोदने पर एक हाजरी है। इसका मतलब है कि 10 फुट लम्बा, 10 फुट चौड़ा और साढ़े सात इंच गहरा मिट्टी खोदने पर 132 रूपये मजदूरी है।
- मजदूरी काम करने के 15 दिन के अंदर खाते में डल जानी चाहिए।
- काम के लिए ग्राम पंचायत में आवेदन देकर पावती जरूर लें।

५. पेंशन

- पेंशन माह की 7 तारीख तक मिलने का नियम है।
- पेंशन में निम्नलिखित प्रावधान हैं –

पात्र हितग्राही	राशि (प्रतिमाह)
80 वर्ष से ऊपर आयु के वृद्ध जिनका गरीबी रेख सर्वे 2002 में नाम हो	500 रूपये
60 वर्ष से 79 वर्ष आयु के वृद्ध जिनका गरीबी रेख सर्वे 2002 में नाम हो	300 रूपये
निम्नलिखित प्रकार के व्यक्ति जिनके पास आय के पर्याप्त साधन नहीं हैं – • 60 वर्ष से ऊपर के वृद्ध जिनका गरीबी रेखा सर्वे 2002 में नाम नहीं है • 6 से 59 वर्ष तक के विकलांग व्यक्ति या बच्चे • 18 से 59 वर्ष तक की विधवा महिला	200 रूपये

- पेंशन में किसी बेसहारा व्यक्ति का नाम जुड़वाना हो तो ग्राम सभा में प्रस्ताव रखें।

सरकारी योजना में समस्या दिखने पर क्या करें -

जहां सरकारी योजना में समस्या दिखे तो गांव के लोग मिलकर सबसे पहले संबंधित कर्मचारी और ग्राम पंचायत से बात करें। इससे सुधार नहीं होता है तो ब्लॉक स्तरीय अधिकारी, एस.डी.एम. अथवा कलेक्टर को शिकायत कर सकते हैं। कुछ योजना के हेल्पलाईन फोन नंबर पर भी शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

अभ्यास के प्रश्न

1. लड़का 11 माह का है। उसका वजन 9 किलो है। उसकी श्रेणी क्या है ?
2. लड़की 8 माह की है। उसका वजन 6 किलो है। उसकी श्रेणी क्या है ?
3. लड़का 1 साल 4 माह का है। उसका वजन 7 किलो है। उसकी श्रेणी क्या है ? उसके परिवार को क्या सलाह देंगे।
4. लड़की 1 साल 11 माह की है। उसका वजन 8 किलो है। उसकी श्रेणी क्या है ?
5. लड़का 8 माह का है और कुपोषित श्रेणी में है। मितानिन क्या सलाह देगी ?
6. लड़की 1 साल की है और गंभीर कुपोषित श्रेणी में है। मितानिन क्या सलाह देगी ?
7. लड़की 1 साल की है और गंभीर कुपोषित श्रेणी में है। मितानिन ने खान–पान और उसमें तेल बढ़ाने की सलाह दी। मितानिन ने रेफर भी किया लेकिन परिवार जाने को तैयार नहीं हुआ। मितानिन अब क्या करेगी ?
8. बच्चों को एलबेंडाजोल कब देना होता है ?
9. बच्चा नौ माह का हो गया है। अब उसको कौन सा टीका लगना है ?
10. एक साल के बच्चे की हथेलियाँ, नाखून और आंख बहुत सफेद दिख रहे हैं। यह किस चीज का लक्षण है ?
11. एक साल के बच्चे को खून की कमी है। मितानिन क्या करेगी ?
12. मितानिन उसके गांव में पलायन करके आए कुछ मजदूर परिवारों से मिलने जाती है। परिवार छोटी सी झोपड़ी बनाकर रह रहे हैं। मितानिन उनको बच्चों के टीकाकरण की सलाह देती है। किन्तु वे लोग नहीं कराते। मितानिन को क्या करना चाहिए ?
13. राजू 7 महीने का है और उसका वजन साढ़े 6 किलो है। माता सिर्फ अपना दूध पिला रही है। मितानिन क्या सलाह देगी ?
14. एक 24 साल की महिला के आंख में पीलापन है और थोड़ा चलने पर थकान महसूस होता है। मितानिन क्या सलाह देगी ?

कुछ जरूरी फोन नंबर

कार्यक्रम	हेल्पलाईन	टोल फ्री नंबर
राशन में समस्या होने पर	पी.डी.एस. हेल्पलाईन	18002333663
हैण्डपम्प और पीने के पानी में समस्या होने पर	लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी हेल्पलाईन	18002330008
स्मार्ट कार्ड – राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना में समस्या होने पर	आर. एस. बी. वाय हेल्पलाईन	18002334200
रोजगार गांरटी में समस्या होने पर	नरेगा हेल्पलाईन	18002332425
मितानिन को समस्या होने पर	मितानिन हेल्पलाईन	18002337575
जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम में समस्या होने पर	मितानिन हेल्पलाईन	18002337575

मोर बताए रस्ता ला

मोर बताए रस्ता ला, सबे झन अपनावव
होही पतला दस्त ले, जेकर ले बचावव
भोजन पानी ल, ढ़ांक के रखो
नख ला अपन, काट के रखो
खाय के पहलीं, साबुन राख म
हाथ ल बढ़िया साफ करो
सीख ज्ञान के बात ल, दूसर ल सिखावव
अस किटाणु दस्त के आथे
जेला माछी मन फइलाथे
उड़ बइठे खाना म अउ
तजे किटाणु पेट म जाथे
रोग के इही कारन ए, तूसन ल बतावव
दस्त म कोनो झन घबराओं
लइका ल खूब, पानी पियाओं
चुटकी भर नून एक चम्मच शक्कर
एक गिलास म घोल बनाओ
ना मिले त पेज अ नून, डार के पियावव
संग म दस्त के, खून आए
आंखी मुह ह, धंस जाए
माथा सिकुड़े, जीभ सुखाय
रोए फेर आंसू न आए
रूके पिथाब, गंदा हो, डाक्टर ल बतावव
दू दिन म जब, दस्त न रूके
अस्पताल ले जाव तुरते
दवा इलाजे झट करवाओ
देखव भइ मऊका न चूके
अइसन कर परिवार ल, रोग मुक्त करावव

काला बतावव वो

काला बतावंव, काला बतावंव, काला बतावंव वो
अपन मन के बात दीदी काला बतावंव वो
कुकरा बासन उठ के दी दी, धान कुटे ल जांव वो
कुटत कुटत गोड़ पिरागे, काखर कर गोहरांव वो
अपन मन के बात दीदी काला बतावंव वो
काला बतावंव .....
धार कुटे के बाद दीद गोबर कचरा करव वो
खोर बहारत कनिहा धर लिस, मैं काला बतावंव वो
अपन मन के बात दीदी काला बतावंव वो
काला बतावंव .....
पानी भर के लावंव दीदी, जेवन बनावंव वो
सबो परिवार जवेय, मैं हा लांधन राहंव वो
अपन मन के बात दीदी काला बतावंव वो
काला बतावंव .....
कमाये बर जावव दीदी, दिन भर बुता करंव वो
आदमी अतका काम करंव पइसा आधा पावंव वो
अपन मन के बात दीदी काला बतावंव वो
काला बतावंव .....
सब के सेवा करेंव दीदी तभो ले जस नई पावंव वो
आगू ले आगू बुता करंव तभो ले गारी खांवव वो
अपन मन के बात दीदी काला बतावंव वो
काला बतावंव .....

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

राज्य स्वास्थ्य प्रशिक्षण केन्द्र, बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर–492001

दूरभाष : 0771–2236175, 4247444