लइका के गोठ बात

परिवार के साथ

मितानिन के परिवार भ्रमण की पुस्तक

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण
सितम्बर, 2013

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद

आभार
सेंटर फॉर लर्निंग रिसोर्सेज, पुणे एवं यूनिसेफ छत्तीसगढ़

मितानिनों ने बच्चों के स्वास्थ्य से संबंधित विषयों पर अब तक काफी प्रशिक्षण लिया है और बहुत अच्छे से काम भी कर रही है। मितानिनों के 18वाँ चरण प्रशिक्षण में ''बच्चों के सम्पूर्ण विकास'' विषय को शामिल किया गया है। इस प्रशिक्षण पुस्तिका में इस्तेमाल की गई बच्चों के सामाजिक, भावनात्मक एवं मानसिक विकास से संबंधित जानकारी, चित्र एवं संदेश, सेंटर फॉर लर्निंग रिसोर्सेज, पुणे द्वारा विकसित की गई है। उनके द्वारा विकसित सामग्री का इस पुस्तिका में समावेश करने के लिए उनकी सहमति के लिए राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र उनका आभार व्यक्त करता है। इस तकनीकी सहयोग हेतु संसाधन उपलब्ध कराने के लिए यूनिसेफ क्षेत्रीय कार्यालय छत्तीसगढ़ के प्रति भी आभार व्यक्त करता है।

कार्यकारी संचालक
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

लइका के गोठ बात परिवार के साथ

मितानिन के परिवार भ्रमण की पुस्तक

विषय सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ संख्या
अध्याय–1	बच्चों का सम्पूर्ण विकास–एक परिचय	1–3
अध्याय–2	बच्चे के विकास में अच्छे और बुरे माहौल की भूमिका	4
अध्याय–3	उम्र के अनुसार बच्चों की जरूरतें	5–13
अध्याय–4	मितानिन का परिवार भ्रमण	14–15
	गर्भवती के घर परिवार भ्रमण	16–25
	0 से 6 माह के बच्चे के घर परिवार भ्रमण	26–41
	6 माह से 3 वर्ष के बच्चे के घर परिवार भ्रमण	42–74
अध्याय–5	खिलौने बनाना	75–78
अध्याय–6	पारा बैठक में बच्चों के विकास की बात कैसे करें	79

अध्याय-1
बच्चों का सम्पूर्ण विकास-एक परिचय

मितानिन बहनें छोटे बच्चों के विषय में स्वास्थ्य, पोषण, ऊपरी आहार जैसे बहुत सारे विषयों पर प्रशिक्षण ले चुकी हैं और इन विषयों पर बहुत अच्छे से काम भी कर रहीं हैं। पर बच्चों के विकास के लिए केवल वजन सही होना या बीमारी से बचाना ही पर्याप्त नहीं है। भोजन के साथ बच्चे के लिए कई और भी बातें जरूरी हैं, जिनके बिना उनका विकास अधूरा है। ऐसी बातें क्या–क्या हैं, जिसकी सहायता से हम बच्चों के पूरे विकास में मदद कर सकते हैं। छोटे बच्चों को लेकर हम इस बार प्रशिक्षण में कुछ नई बातें सीखेंगे।

बच्चे के पूर्ण विकास के लिए क्या–क्या चाहिए

यदि इनमें से कोई भी एक चीज बच्चे को नहीं मिलेगा तो बच्चे का पूर्ण विकास नहीं होगा। ये सारी चीजें आपस में एक–दूसरे से जुड़ी हुई हैं। उदाहरण के लिए – जब बच्चे से बात करते हुए उसे खाना खिलाते हैं तो वह ज्यादा खाना खाता है। बच्चे के पूर्ण विकास के लिए ये सारी चीजें मिलना जरूरी है।

सारी चीजें मिलने से बच्चे पर निम्नलिखित प्रभाव पड़ता है –

जिस तरह से बच्चे को अच्छा खाना खिलाने से उसका वजन बढ़ता है, वैसे ही प्यार–दुलार, स्पर्श, खेल और बातचीत भरे वातावरण में वह खुश, मिलनसार और तेज दिमाग बनता है।

बच्चों के विकास में वातावरण की भूमिका

बच्चा जब पैदा होता है उस समय उसके दिमाग में एक लाख करोड़ बिन्दु होते हैं। जन्म से ही बच्चे के हर अनुभव से ये बिन्दु जुड़ने लगते हैं और कड़ियाँ बनने लगती हैं। बच्चा जैसे–जैसे नये–नये अनुभवों से गुजरता है, वैसे–वैसे कड़ियाँ आपस में जुड़ती जाती हैं। तीन साल की उम्र तक, बच्चे के दिमाग का विकास इन कड़ियों के जुड़ते–जुड़ते लगभग 90 प्रतिशत पूरा हो जाता है। यदि इस उम्र में विकास नहीं हुआ तो आगे यही विकास होना काफी मुश्किल होता है।

ये बिन्दु आपस में कैसे बढ़ते और जुड़ते हैं और कड़ियाँ बनती हैं। यह बच्चे के रोज के वातावरण पर निर्भर करती है। अगर बच्चा ऐसी परिस्थिति में है कि उसे प्यार–दुलार, स्पर्श, खेल, बातचीत, पोषण और स्वस्थ वातावरण मिल रहा है तो खूब कड़ियाँ जुड़ रही हैं। वहाँ बच्चे को ज्यादा अनुभव हो रहे हैं, भावनाओं का विकास, सामाजिक विकास, और दिमागी क्षमता का विकास हो रहा है। पर जहाँ ऐसे अनुभव नहीं मिल रहे हैं, वहाँ कड़ियाँ कम जुड़ती हैं और बच्चे के दिमाग का विकास

भी कम होता है, बच्चा खुश, मिलनसार और तेज दिमाग नहीं बन पाता। और पांच सालों में इन कमियों को पूरा कर पाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए बच्चों को भरपूर आहार, बीमारियों से दूर रखने के साथ–साथ प्यार–दुलार, स्पर्श, खेल और बातचीत भरा वातावरण जरूर देना चाहिए। इस तरह का वातावरण बचपन में बच्चों को जितना मिलेगा, उतना ज्यादा व आगे चलकर स्वस्थ, खुश, मिलनसार और तेज दिमाग का बन सकेगा। अपने आस–पास के लोगों से अच्छा रिश्ता जोड़ पाएगा। जिन्दगी में आने वाली कठिनाइयों का आत्मविश्वास के साथ सामना कर पाएगा। अपनी सोच और भावनाओं को दूसरों को समझा पाएगा और उनकी बातें स्वयं समझ पाएगा। नई–नई चीजें सीखने की क्षमता रख पाएगा। तभी हम कह पाएंगे कि बच्चे का पूर्ण विकास हुआ है

इसलिए बच्चे के साथ ज्यादा से ज्यादा प्यार-दुलार, खेल और बातचीत करना चाहिए

अध्याय-2
बच्चे के विकास में अच्छे और बुरे माहौल की भूमिका

अच्छा माहौल–(जहाँ बच्चे को प्यार–दुलार, खेल और बातचीत भरा वातावरण मिलता है)

- जो बच्चा प्यार–दुलार पाता है, वह प्यार करना और प्यार बांटना भी सीखता है
- जिसे बहुत सारी बातें सुनने को मिलती है, वह दूसरों की बात समझना और समझाना भी सीखता है
- जिस बच्चे की कोशिशों को प्रशंसा मिलती है, उसे नई चीजें सीखने में मजा आता है

बुरा माहौल–(जहाँ बच्चे को गुस्सा, डांट, मार और डर भरा वातावरण मिलता है)

- जो बच्चा डर का अनुभव करता है, वह डरना सीखता है और डराना भी सीखता है
- जो बच्चा डरता है, वह दोस्ती करना नहीं सीखता
- जो बच्चा मार खाता है, वह मार खाना सीखता है और दूसरों को मारना भी सीखता है
- जिसे गलती करने पर डांट या मार मिलती है, वह नई चीजें सीखने से डरता है

बच्चे के लिए अच्छा माहौल परिवार ही उपलब्ध करा सकता है। यह अकेली माता का ही काम नहीं है। इसमें घर के सभी लोगों द्वारा बच्चे के साथ प्यार–दुलार, खेल और बातचीत की कोशिश किया जाना जरूरी है। पर इसके लिए कहीं बाहर जाने की जरूरत नहीं है और ना ही कोई खर्चा करने की जरूरत है। इसके लिए रोज की जिन्दगी के छोटे–छोटे कामों जैसे कि – खाना खिलाते समय, सुलाते समय, नहलाते समय या जब भी समय मिले बच्चे के साथ प्यार–दुलार, खेल और बातचीत करने से सफल हो सकते हैं।

ये चीजें बच्चे को परिवार में ही दिया जा सकता है, बाहर से नहीं दिया जा सकता।

अध्याय-3
उम्र के अनुसार बच्चों की जरूरतें

1. गर्भावस्था के समय :–

एक महिला जब गर्भवती होती है, तो यह केवल उसकी या उसके परिवार की ही जिम्मेदारी नहीं होती। बल्कि समुदाय की भी जिम्मेदारी होती है। गर्भावस्था के समय गर्भवती महिला को न केवल प्रसव पूर्व जाँच, खानपान व भरपूर आराम देना ही परिवार की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि उसे उचित माहौल देना भी परिवार की जिम्मेदारी है। गर्भवती को खुश रखना चाहिए। उसे लड़ाई–झगड़ा और चिंता से दूर रखना चाहिए। गर्भवती को जितना खुशी भरा माहौल मिलेगा, बच्चे के लिए उतना ही अच्छा होगा।

जिस परिवार में गर्भवती महिला है, और उनका पहले से ही बड़ा बच्चा है, तो बड़े बच्चे को आने वाले नये बच्चे के बारे में भी बताना जरूरी है। क्योंकि बड़े बच्चे को अपने माता–पिता का ध्यान और प्यार–दुलार नये बच्चे के साथ बांटने में कठिनाई हो सकती है। इसलिए बड़े बच्चे को छोटे बच्चे की देखभाल करने में भागीदार बनाया जा सकता है। जैसे – साथ खेलकर, उसे सम्भालने में, उसका ध्यान रखने में, जब माँ काम कर रही हो तो बच्चे को गोद में उठाने में।

अगर बड़े बच्चे को छोटे बच्चे की देखभाल करने में शामिल किया जाएगा, तो उसके लिए स्थिति को स्वीकारना सरल हो जाएगा। पर साथ ही बच्चों की देखभाल के लिए जिम्मेदार लोगों को इस बात का भी अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि बड़े बच्चे को भी खेलने के लिए समय मिलना जरूरी है। उसे नये बच्चे की देखभाल में ही सारा समय बिताने के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए।

2. जन्म से 6 माह तक के बच्चों की देखभाल –

(अ) बच्चे को इस उम्र में क्या करना अच्छा लगता है –

- बातें सुनना और मुस्कुराना
- आवाज सुनना, चीजों तक पहुंचना
- हाथ पैर चलाना,
- चीजें देखना
- चीजों को पकड़ना
- सर घुमाना
- आंखे एक जगह ठहराना

(ब) बच्चों के साथ क्या–क्या करें –

खाली समय में –

- खिलौने दिखाकर खेलना और बातें करना
- गाना गाना
- अलग–अलग आवाजें सुनाना
- हाथों और पैरों की कसरत करवाना
- अपनी ऊंगली बच्चे को पकड़वाने की कोशिश करना
- बच्चे को गुदगुदी करा कर हंसाना
- बच्चे जैसी आवाजें करते हैं, उसकी नकल करना (दा–दा, बा–बा)
- अन्य

इसके अलावा कुछ अन्य समय भी बच्चों के साथ बातचीत व खेल हो सकता है। इसके कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :–

(i) नहलाते समय यह भी करना चाहिए (साबुन लगाने के अलावा) –

- गीत गाना
- मालिश करते हुए बातें करना
- घर के बड़े बच्चे को साथ लेकर छोटे बच्चे को नहलाना
- अन्य

(ii) पिलाते समय (स्तनपान कराते समय) –

- बच्चे की तरफ देखना
- उसे सहलाना
- गाना गुनगुनाना
- बातें करना
- अन्य

(iii) सुलाते समय –

- लोरी गाना
- कुछ देर खेलना
- बातें करना
- अपने साथ सुलाना
- अन्य

(स) कौन–कौन से खिलौने बनाये जा सकते हैं –

- झूमर
- गेंद
- गुड़िया
- आवाज करने वाले खिलौने
- अन्य

3. 6 माह से 1 वर्ष तक के बच्चों की देखभाल –

(अ) बच्चे को इस उम्र में क्या करना अच्छा लगता है –

- घुटनों पर चलना
- मुड़ना
- पानी में छपछपाना
- धकेलना
- ऊंगली से ईशारा करना
- ताली बजाना
- अंदर रखना और बाहर निकालना
- खोलना–बंद करना

(ब) बच्चों के साथ क्या–क्या करें –

खाली समय में –

- तरह–तरह की आवाजें सुनाना
- खेलते–खेलते बातें करना
- बच्चे की आवाज को सुनकर प्रतिक्रिया देना
- बच्चे को बाहर ले जाना और अलग–अलग चीजें दिखाना जैसे रंग बिरंगे फूल, तितली, चिड़िया आदि
- बच्चे को उसके नाम से पुकारना
- कपड़े का इस्तेमाल करके मुंह छिपाना और खेलना
- पालतू जानवरों को देखने और छूने देना
- अन्य

इसके अलावा कुछ अन्य समय भी बच्चों के साथ बातचीत व खेल हो सकता है। इसके कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :–

(i) नहलाते समय यह भी करना चाहिए (साबुन लगाने के अलावा) –

- पानी में खेलने के लिए अलग–अलग वस्तुएं देना
- बच्चे को पानी को छपछपाने देना
- बच्चे को खुद पर पानी डालने देना
- नहलाने का लोटा या मग पकड़ना
- बातें करना जैसे शरीर के अंगों के बारे में बताना
- अन्य

(ii) खिलाते समय –

- खाना पकाते समय बच्चे को अपने पास बिठाना और बातें करना
- खाना खिलाते समय बच्चे से बातें करना, जैसे खाने में क्या–क्या है
- बच्चे को खाने की चीजें अपने हाथ में पकड़ने देना
- परिवार के सभी सदस्यों के साथ दिन में एक बार खाना खाना
- अन्य

(iii) सुलाते समय –

- लोरी गाना
- कुछ समय तक खेलना
- बच्चे के साथ सोना
- बच्चे को यह बताना कि वह किस समय पर सो रहा है
- अन्य

(स) कौन–कौन से खिलौने बनाये जा सकते हैं –

- बर्तन
- गेंद
- गुड़िया
- आवाज करने वाले खिलौने
- अन्य

4. **1 वर्ष से 2 वर्ष तक के बच्चों की देखभाल –**

(अ) बच्चे को इस उम्र में क्या करना अच्छा लगता है –

- चीजें हाथ में पकड़कर ले जाना
- चीजें फेकना
- छिपना और छिपाना
- चीजों को एक के उपर एक रखना
- दौड़ना
- धकेलना और खींचना
- अंदर आना, बाहर जाना
- भरना, खाली करना
- कूदना

(ब) बच्चों के साथ क्या–क्या करें –

खाली समय में –

- खेलते–खेलते बातें करना
- बच्चे को बाहर ले जाना और अलग–अलग चीजें दिखाना जैसे रंग बिरंगे फूल, तितली, चिड़िया आदि
- लुका–छुपी का खेल खेलना
- पालतू जानवरों को देखने और छूने देना
- घर से बाहर जाते समय बच्चे को यह बताना कि कहां जा रहे हैं और उसे साथ में क्यों नहीं ले जा रहे हैं
- बच्चे को दीवार का सहारा लेकर खड़ा होने देना
- रोते हुए बच्चे को शांत करने के अलावा भी बच्चे के साथ खेलना
- बच्चे को बड़ों की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करना
- बच्चे को बाहर या पड़ोसियों के यहां ले जाना और सबसे बात करने के लिए प्रोत्साहित करना
- अन्य

इसके अलावा कुछ अन्य समय भी बच्चों के साथ बातचीत व खेल हो सकता है। इसके कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :–

(i) नहलाते समय यह भी करना चाहिए (साबुन लगाने के अलावा) –

- खुद के शरीर पर साबुन लगाने देना
- शरीर के विभिन्न अंगों के नाम पूछना
- पानी में खेलने देना
- खेलने के लिए अलग–अलग वस्तुएं देना जैसे छलनी, गेंद, खिलौने आदि
- बच्चे से बातें करना जैसे पानी कहां से आता है, पानी गर्म है या नहीं
- जिन चीजों का नहलाते समय उपयोग होता है उनके नाम बताना जैसे साबुन, मग, पानी आदि
- बच्चे के साथ ही रहना
- अन्य

(ii) खिलाते समय –

- बच्चे को खुद भोजन करने के लिए प्रोत्साहित करना
- खाना खिलाते समय बच्चे से बातें करना जैसे खाने में क्या–क्या है
- परिवार के सभी सदस्यों के साथ दिन में एक बार खाना खाना
- बच्चे की क्षमता के हिसाब से उससे मदद लेना
- बच्चे से उसकी खाने में पसंद पूछना
- अन्य

(iii) सुलाते समय –

- बच्चे के साथ कुछ समय खेलना
- बच्चे को कहानियां सुनाना
- बच्चे को पूछना कि उसने दिनभर क्या–क्या किया
- बच्चे को घर के सभी सदस्यों से सुलाये जाने की आदत डालना
- लोरी गाना
- अन्य

(स) कौन–कौन से खिलौने बनाये जा सकते हैं –

- बर्तनों को एक के अंदर एक रखना
- टोकरी में चीजें रखना और बाहर निकालना
- खीचने वाले खिलौने खेलने के लिए लेना
- प्लास्टिक की खाली बोतलें देना और ढक्कन खोलने और बंद करने देना
- कूदने वाले खेल खेलना
- ताला और चाबियों से खेलना
- आस–पास की मिट्टी या रेत के साथ खेलने देना
- अन्य

5. 2 वर्ष से 3 वर्ष तक के बच्चों की देखभाल –

(अ) बच्चे को इस उम्र में क्या करना अच्छा लगता है –

- लकीरें खींचना
- नकल करना
- खोदना
- फिसलना
- चढ़ना
- चीजों को अलग–अलग करना
- शारीरिक संतुलन सम्भालना
- धकेलना, खींचना

(ब) बच्चों के साथ क्या–क्या करें –

खाली समय में –

- खेलते–खेलते बातें करना
- बच्चे को बाहर ले जाना और अलग–अलग चीजें दिखाना जैसे रंग बिरंगें फूल, तितली, चिड़िया आदि
- लुका–छुपी का खेल खेलना
- घर से बाहर जाते समय यह बताना कि कहां जा रहे हैं और उसे साथ में क्यों नहीं ले जा रहे हैं
- रोते हुए बच्चे को शांत करने के अलावा भी बच्चे के साथ खेलना

- बच्चे को बाहर या पड़ोसियों के यहां ले जाना और सबसे बात करने के लिए प्रोत्साहित करना
- बच्चे को अपने साथ–साथ गाने दोहराने देना
- बच्चे को अपनी उम्र के दूसरे बच्चों के साथ मिल बांट कर खेलने के लिए प्रोत्साहित करना
- घर के छोटे–छोटे कामों में बच्चों से मदद लेना जैसे गिलास में पानी भरकर लाना, सब्जियों को थैलियों से निकालना आदि
- बच्चों को परिचित जानवरों की आवाज की नकल करने देना और उनके बारे में बात करना
- अन्य

इसके अलावा कुछ अन्य समय भी बच्चों के साथ बातचीत व खेल हो सकता है। इसके कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :–

(i) नहलाते समय यह भी करना चाहिए (साबुन लगाने के अलावा) –

- खुद के शरीर पर साबुन लगाने देना
- बच्चे को अपने आप से नहाने देना और अंत में खुद नहलाना
- बच्चे को खुद कपड़े पहनने देना और कंघी करने देना
- कपड़ों के नाम पूछना
- शरीर के विभिन्न अंगों के नाम पूछना
- पानी में खेलने देना
- खेलने के लिए अलग–अलग वस्तुएं देना जैसे छलनी, गेंद, खिलौने आदि
- बच्चे से बातें करना जैसे पानी कहां से आता है, पानी गर्म है या नहीं
- जिन चीजों का नहलाते समय उपयोग होता है उनके नाम बताना जैसे साबुन, मग, पानी आदि
- बच्चे के साथ ही रहना
- अन्य

(ii) खिलाते समय –

- बच्चे को अपने हाथ से भोजन करने के लिए प्रोत्साहित करना
- खाने की तैयारी करते समय बच्चे की मदद लेना

- बच्चे को सीखाना कि रोटी के टुकड़े कैसे किये जाते हैं और दाल सब्जी के साथ कैसे खाया जाता है
- बच्चे को खाना थाली में परोसना सीखाना
- बच्चे को खाने की चीजों के नाम लेकर मांगने के लिए प्रोत्साहित करना
- खाना खिलाते समय बच्चे से बातें करना जैसे खाने में क्या–क्या है
- परिवार के सभी सदस्यों के साथ दिन में एक बार खाना खाना
- बच्चे की क्षमता के हिसाब से उससे मदद लेना
- बच्चे से उसकी खाने में पसंद पूछना
- अन्य

(iii) सुलाते समय –

- बच्चे के साथ कुछ समय खेलना
- बच्चे को कहानियां सुनाना
- बच्चे को पूछना कि उसने दिनभर क्या–क्या किया
- बच्चे को घर के सभी सदस्यों से सुलाये जाने की आदत डालना
- लोरी गाना
- सोने से पहले दांत साफ करने की आदत डलवाना
- बिस्तर लगाने में बच्चे की मदद लेना
- अन्य

(स) कौन–कौन से खिलौने बनाये जा सकते हैं –

- बर्तनों को एक के अंदर एक रखना
- कूदने और दौड़ने वाले खेल जैसे पकड़ा–पकड़ी खेलना
- ताला और चाबियों से खेलना
- आस–पास की मिट्टी या रेत के साथ खेलना
- बच्चों को किसी कोने में नकली घर बनाकर खेलने के लिए देना और उसमें पूराने घर की चीजें जैसे कपड़े, बर्तन आदि रखना
- चित्र पुस्तिका दिखाकर परिवार के साथ बात करना

अध्याय-4
मितानिन का परिवार भ्रमण

1. परिवार भ्रमण करते समय मितानिन आगे दिए गए फोटो वाले पृष्ठों का उपयोग करें। इससे माता और परिवार को समझने में आसानी होगी। इसलिए मितानिन जब परिवार भ्रमण के लिए निकले तो साथ में इस पुस्तक को जरूर रख लें।
2. पुस्तक का उपयोग करते हुए माता और परिवार के लोगों के साथ बात इस प्रकार करें–
   (i) उन्हें चित्र दिखाएं और पूछें कि चित्र में क्या दिखाई दे रहा है
   (ii) उनको चित्र में हो रही गतिविधि के बारे में बताएं
   (iii) उनसे पूछें कि क्या वे चित्र में दिखाई गई गतिविधि अपने घर में करते हैं
   (iv) उनके द्वारा किये जा रहे सही प्रयास के लिए माता और परिवार की प्रशंसा करें
   (v) कमी को पहचान कर माता और परिवार को जरूरी सलाह दें
   (vi) चित्र के साथ पुस्तक में छपी हुई सब बातों के बारे में उन्हें समझाएं

गर्भवती के घर परिवार भ्रमण

गर्भवती का ए.एन.एम. के पास पंजीयन और बी.पी. जांच जरूर करवाएं

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आपका पंजीयन और बी.पी. जांच हुआ है ?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - जो जांच छूट गये हैं, उसे ए.एन.एम. या अस्पताल से करवा लें

गर्भवती का वजन, खून जांच, पेशाब जांच और पेट की जांच जरूर करवाएं

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आपका वजन, खून, पेशाब और पेट जांच हो चुका है ?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - जो जांच छूट गये हैं, उसे ए.एन.एम. या अस्पताल से जरूर करवा लें
  - गर्भवती को यह सब जांच तीन–तीन माह में कराते रहना है। कुल 4 बार जांच कराएं।

गर्भवती को टी.टी. का टीका और आयरन गोली जरूर लेना चाहिए

- मितानिन क्या पूछेगी
  - क्या आपको टीका लग गया है ?
  - आपने आयरन की कितनी गोली खाई है ?
- गर्भवती अगर आयरन गोली खा रही है, तो उसकी प्रशंसा करें
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - टीका अगर नहीं लगा है तो जरूर लगवा लें
  - 100 आयरन की गोली जरूर खाएं

गर्भवती के खतरे के लक्षण की जांच करें और इलाज कराने की सलाह दें

बढ़ा हुआ बी.पी. या झटके आना

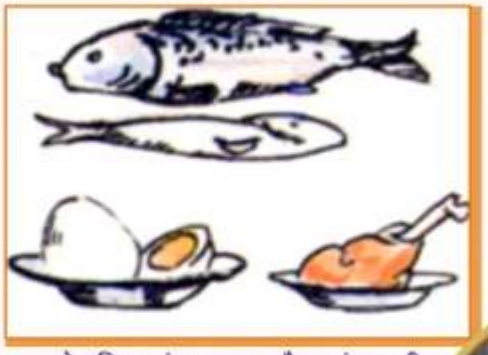
पैरो में सूजन

खतरे के अन्य लक्षण –

- गर्भवती का वजन 40 किलो से कम हो
- खून की कमी हो
- इससे पहले के बच्चे से 3 साल से कम का अंतर हो
- पहले प्रसव में परेशानी हुई हो
- पहले से ही 3–4 बच्चे हों

- मितानिन क्या जांच करेगी – ऊपर बताये गये लक्षणों की जांच करेगी
- मितानिन क्या सलाह देगी –
  - ऊपर बताये गये खतरे के लक्षण मिल रहे हों तो अस्पताल या ए.एन.एम. को दिखाएं
  - पैरों में सूजन के लिए आयरन गोली खाएं
  - प्रसव अस्पताल में ही कराएं

गर्भवती को ज्यादा और सब प्रकार का खाना देना चाहिए



केसरिया रंग–दाल और मांसाहारी

सफेद रंग–अनाज और तेल

हरा रंग–सब्जियाँ और फल

आंगनबाड़ी से मिलने वाला रेडी टू ईट

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप ऊपर बताई गई सभी चीजें खा रही हैं ?
- गर्भवती जो चीजें खा रही है, उसके लिए प्रशंसा करें
- मितानिन क्या सलाह देगी –
  - गर्भवती ज्यादा भोजन खाए क्योंकि वह बच्चे के लिए भी खा रही है
  - तिरंगा रंग का भोजन जरूरी है, जरूर खाएं
  - जितना अंडा, मछली या दूध खा सकें उतना मां और बच्चे के लिए अच्छा है
  - गर्भवती सभी प्रकार की चीजें खा सकती है
  - गर्भवती आंगनबाड़ी से मिलने वाले रेडी–टू–ईट जरूर खाएं

गर्भवती को ज्यादा आराम और खुशी का माहौल मिले

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप दिन में आराम करती हैं ?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - गर्भवती को दिन में कम से कम 2 घंटे आराम करना चाहिए
  - गर्भवती को खुश रखना चाहिए। उसे लड़ाई–झगड़ा और चिन्ता से दूर रखना चाहिए। गर्भवती को जितना खुशी भरा माहौल मिलेगा, बच्चे के लिए उतना ही अच्छा होगा।

प्रसव की तैयारी पहले से रखें

संस्थागत प्रसव

घर में प्रसव की तैयारी

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या ऊपर बताई गई प्रसव की तैयारी की गई है ?
- परिवार वालों ने जो तैयारी कर ली हो, उसके लिए प्रशंसा करें
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - जो तैयारी छूटी हैं, उसे पूरा कर लें
  - बच्चे और माँ दोनों के लिए साफ सूखे सुती कपड़े व्यवस्था जरूर कर लें। पहले से कपड़े धोकर धूप में सुखाकर तैयार रखें। इससे मां और बच्चे को बीमारी से बचाया जा सकता है
  - प्रसव के लिए कौन से अस्पताल जाएंगे, पहले से ही तय कर लें
  - प्रसव के समय मितानिन को बुला लें
  - 108 पर फोन करके गाड़ी बुला लें
  - अगर घर में प्रसव कराना पड़े, तब भी साफ ब्लेड, धागा, कपड़ा आदि की व्यवस्था कर लें। दाई के हाथ साबुन से जरूर धुलें हों।

बड़े बच्चे को आने वाले बच्चे के बारे में बताएं

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आपका बड़ा बच्चा भी है? क्या आपने आने वाले बच्चे के बारे में उसे बताया है?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बड़े बच्चे से आने वाले बच्चे की बाते करें, जैसे ''कौन आने वाला है । तेरा भाई या बहन।'' ''मेरे साथ–साथ और कौन खा रहा है?''
  - बड़े बच्चे से पूछें तू छोटे के साथ कैसे खेलेगा।

0 से 6 माह के बच्चे के घर परिवार भ्रमण

नवजात बच्चे को पकड़ने से पहले हाथ साबुन से जरूर धो लें

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप बच्चे को पकड़ने से पहले हाथ धोती हैं ?
- जहां हाथ धोकर बच्चे को पकड़ा जा रहा है, उसके लिए माँ की प्रशंसा करेगी
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - नवजात को पकड़ने से पहले हाथ धोना चाहिए
  - इससे बच्चे को बीमार होने से बचा सकते हैं

नवजात की नाभि को सूखा रखना चाहिए

- मितानिन क्या जांच करेगी – नाभि में कुछ लगाया गया है क्या, इसकी जांच करेगी ?
- जहां नाभि को साफ सूखा रखा गया है, इसके लिए माँ की प्रशंसा करेगी
- मितानिन क्या सलाह देगी –
  - नाभि में कुछ नहीं लगाना चाहिए
  - नाल को अपने से गिरने देना चाहिए
  - नाल में तेल, पावडर लगाकर गिराने की कोशिश नहीं करना चाहिए
  - सेकाई करने या आंकने से बच्चे को बहुत नुकसान होता है

नवजात में सात लक्षणों की जांच करें

1. नवजात सुस्त या बेहोश है

2. स्तनपान कम कर दिया है अथवा छोड़ दिया है

3. रोना धीमा पड़ गया है अथवा रोना बंद कर दिया है

4. बच्चा ठण्डा हो गया है (मां से पूछे) अथवा उसको बुखार है

5. पेट फूला हुआ है अथवा मां कहती है कि शिशु बार –बार उल्टी कर रहा है

6. पसली अंदर धंस रही हैं अथवा सांस की गति 60 या 60 प्रति मिनट से अधिक है

7. नाभि में मवाद है अथवा त्वचा पर फुंसी है

- मितानिन क्या जांच करेगी –ऊपर बताए गए लक्षणों की जांच करेगी
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - ऊपर बताए गए लक्षणों की जांच में यदि 2 लक्षण भी मिल रहे हैं, तो कोट्रिम सिरप का पहला डोज देकर अस्पताल रेफर करेगी
  - जहां परिवार वाले बच्चे को अस्पताल नहीं ले जा पा रहे हैं, तो कोट्रिम का डोज (आधा चम्मच सिरप दिन में दो बार) सात दिन तक देगी
- मितानिन हर माह बच्चे की पसली धसने की जांच करेगी ताकि निमोनिया का समय पर पता चल सकें

नवजात में देखने सुनने की क्षमता की जांच करें

- मितानिन क्या जांच करेगी –नवजात के देखने और सुनने की क्षमता की जांच करेगी
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - यदि नवजात को देखने या सुनने संबंधी समस्या हो, तो अस्पताल रेफर करेगी

बच्चे का वजन और टीकाकरण जरूर कराएं

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे का वजन और टीकाकरण हुआ है?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - नवजात का वजन जरूर कराएं, वजन 2 किलो 500 ग्राम से कम है तो कंगारू विधि अपनाएं
  - समय पर सभी टीके लगवाएं

नवजात को गर्म रखना जरूरी है

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप बच्चे को कपड़े में लपेटकर रखती हैं? कैसे रखती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - नवजात को जन्म के सात दिन बाद ही नहलाना चाहिए
  - बच्चे को कपड़े में लपेटने से बच्चा गर्म रहता है
  - यदि बच्चा छूने पर ठंडा लगे तो कंगारू विधि से त्वचा से त्वचा लगाकर रखें
  - कम वजन के बच्चे को कंगारू विधि से शरीर से लगाकर रखना जरूरी है
- मितानिन लपेटने का तरीका बताएगी

माँ के खाने और स्वास्थ्य की देखभाल भी बहुत जरूरी है

- मितानिन क्या पूछेगी
  - क्या आपको खाने में हरा भाजी, दाल, चावल, दूध, अण्डा, तेल दी जा रही है ?
  - क्या आपको कोई और समस्या है ?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - जो चीजें की जा रही है, उसके लिए माँ की प्रशंसा करेगी
  - जो चीजें छूटी है, उसे करने की सलाह देगी
- माँ को कोई अन्य समस्या होने पर अस्पताल रेफर करेगी

नवजात के लिए स्तनपान का आकलन

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

☞ मितानिन ऊपर बताए गए लगाव के चार चिन्हों की जांच करेगी

☞ अगर मां इसमें से कुछ नहीं कर पा रही हो, उसे करने में मितानिन मदद करेगी

☞ मितानिन क्या सलाह देगी

- नवजात को सिर्फ माँ का दूध देना चाहिए, कोई बाहरी चीज नहीं पिलाना है
- एक दिन में कम से कम आठ से दस बार पिलाना चाहिए
- दूध कम आ रहा हो, तो भी बार–बार पिलाने की कोशिश करते रहना चाहिए
- मां जितना खुश रहेगी, उतना अधिक दूध बनेगा

स्तनपान के समय बच्चे को दुलार दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – आप बच्चे को दूध कैसे पिलाती हैं, खुला या ढक कर ?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - हो सके तो बच्चे का मुंह न ढकें।
  - उसकी आखों में देखें।
  - उसे सहलाएं
  - गाना गुनगुनाए।
  - बातें करें।

नहलाते समय बच्चे से खेलें, बातें करें।

- मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे को नहलाते समय नहलाने के अलावा और क्या–क्या करती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे की तेल मालिश करें।
  - तेल मालिश करते समय बाते करें। बच्चे के हाथ पाँव फैलाएँ
  - गीत गुनगुनाएँ।
  - बड़े बच्चे से कहें कि वह छोटे बच्चे के साथ खेले।

सुलाते समय बच्चे से बाते करें

- मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे को सुलाते समय क्या–क्या करते हैं? आपके अलावा बच्चे को कौन–कौन सुलाते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को प्यार से सहलाएँ।
  - कोई लोरी या गीत गुनगुनाएँ।
  - ऐसी जगह सुलाएँ जहाँ बच्चा सुरक्षित हो।

बच्चे के आसपास रंग-बिरंगी और आकर्षक चीजें रखें

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप बच्चे के लिए खिलौने बनाई हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - अलग अलग रंग और आकार की चीज़ें रखें
  - झूमर
  - दुपट्टा या साड़ी
  - हिलती डुलती चीज़ें

बच्चे के आसपास रंग-बिरंगी और आकर्षक चीजें रखें

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चा घर की चीजों से खेलता है?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - अलग अलग तरह की आवाज़ करती चीज़ें :
  - झुनझुना
  - कटोरी, चम्मच
  - अलग–अलग तरह के स्पर्श वाली चीज़ें :
  - सब्ज़ी
  - गेंद
  - नरम कपड़ा, खुरदुरा कपड़ा

घर के अन्य सदस्य बच्चे के साथ समय बिताएं

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या घर के अन्य सदस्य भी बच्चे को पकड़ते हैं, और उसके साथ खेलते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - मां ही नहीं, घर के दूसरे लोग भी :
  - बच्चे को गोद में लेकर प्यार से सहलाएँ।
  - उससे बाते करें, मुस्कुरायें।
  - अलग अलग खिलौनों से खेलें।
  - उसे बाहर आसपास की चीज़ें दिखाएँ।

6 माह से 3 वर्ष के बच्चे के घर परिवार भ्रमण

बच्चे का वजन करवाकर उसके कुपोषण की स्थिति को जानें

मितानिन क्या पूछेगी –

- क्या बच्चे का वजन हुआ है, कब हुआ था
- यदि हाँ तो कितना किलो है

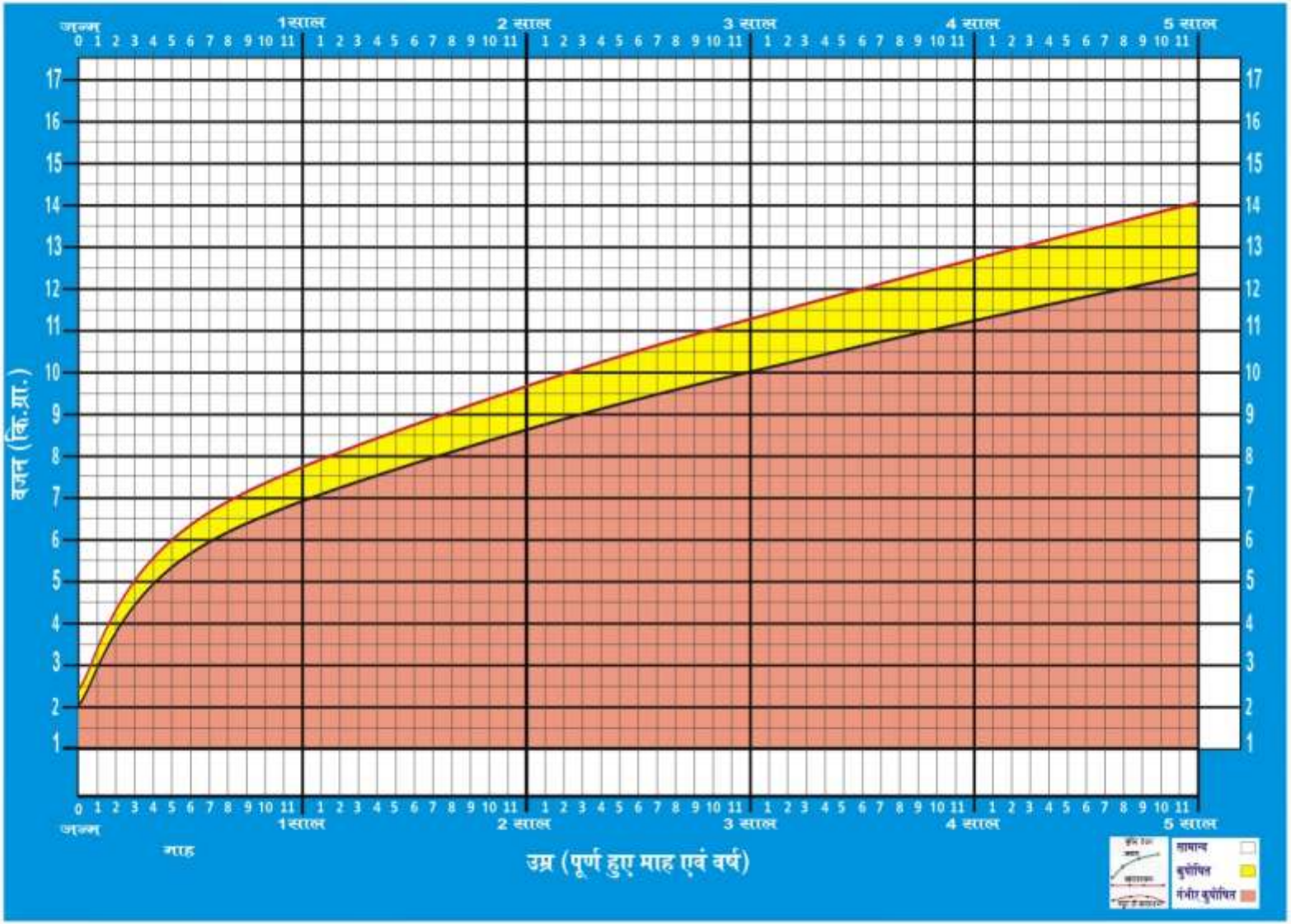
☞ मितानिन के लिए संभव हो तो वहीं पर वजन करें

☞ मितानिन वजन के अनुसार श्रेणी निकालेगी

☞ मितानिन क्या सलाह देगी – बच्चे का वजन ठीक है या कम है, कौन सी श्रेणी में है, यह बताएं

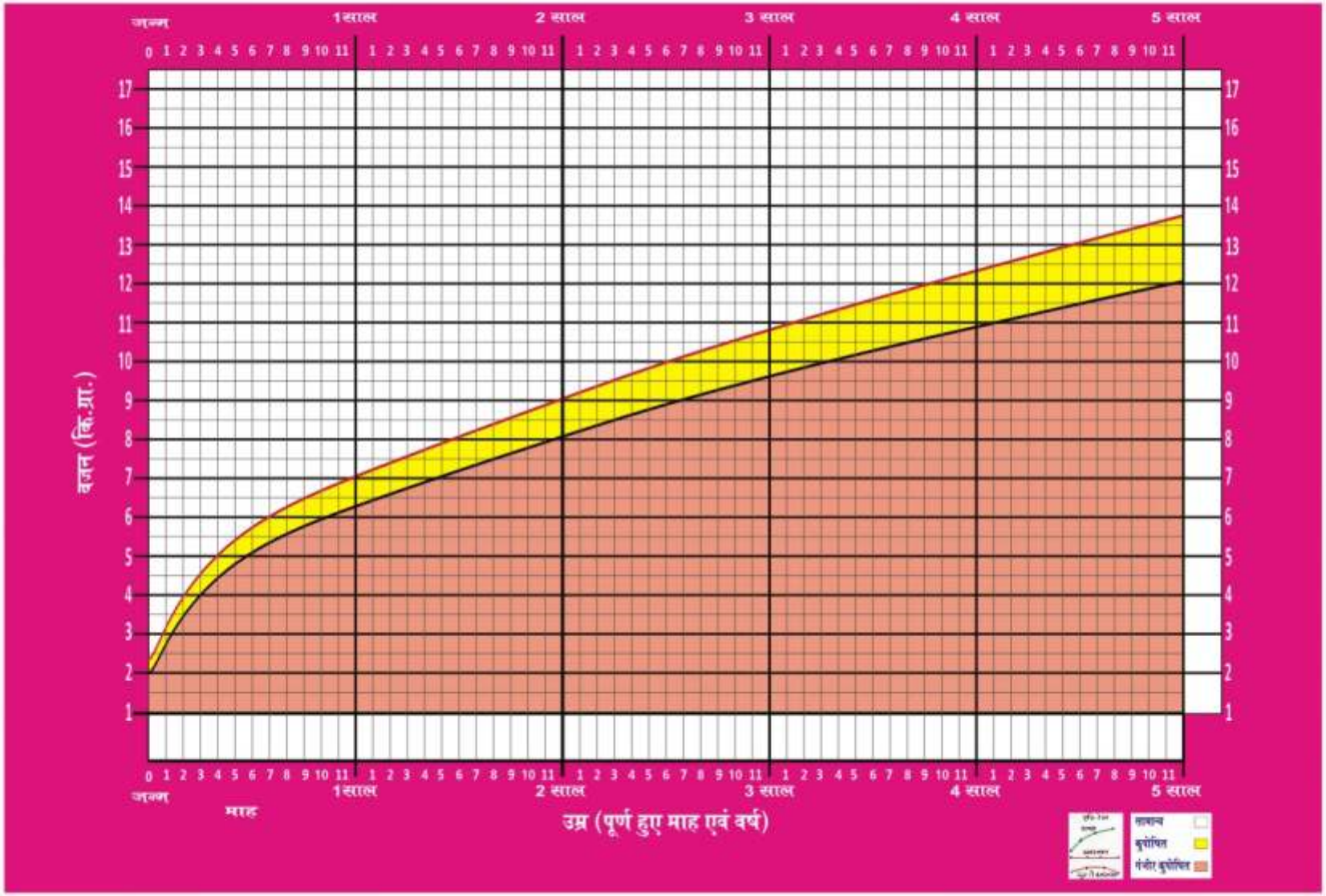
लड़का : आयु अनुसार वजन-जन्म से 5 साल तक

(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)



6 माह से बड़े बच्चे को दिन में 5–6 बार ऊपरी खाना देना जरूरी है

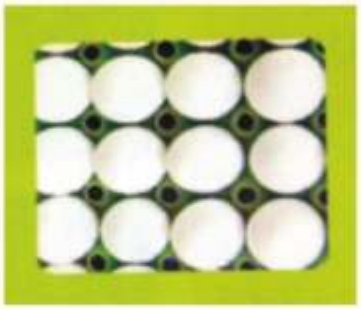
- मितानिन क्या पूछेगी – कल सुबह जब बच्चा सोकर उठा था, तब से रात सोते तक बच्चे को कब–कब, क्या–क्या व कितनी मात्रा में खिलाया गया ?
- जहां बच्चे को दिन में 5–6 बार खिला रहे हों, मां की प्रशंसा करें
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - 6 माह से बच्चे को ऊपरी खाना देने की जरूरत होती है, शुरूआत घर में बने नरम मुलायम खाने से करनी चाहिए
  - उम्र के साथ मात्रा को बढ़ाएं, जैसा खाना बड़े खाते हैं, 1 साल की उम्र से बच्चा वह सब कुछ खा सकता है। बस मिर्च–मसाला डालने से पहले बच्चे के लिए खाना निकाल लें
  - बच्चे को दिन में 5 से 6 बार खाना खिलाएं क्योंकि बच्चे का पेट छोटा होता है

बच्चे के खाने में तेल, सब्जी, दाल देना जरूरी है

मूनगा भाजी

खट्टा भाजी

मुलायम गाढ़ी दाल



मुराई भाजी

खेड़ा भाजी

कोचई भाजी

चुनचुनिया भाजी

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे के खाने में तेल डालते हैं ?
  - क्या बच्चे को आंगनवाड़ी से मिला रेडी–टू–ईट खिलाते हैं?
- जहां बच्चे के खाने में तेल डाल रहे हों, मां की प्रशंसा करें
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे के खाने में ऊपर से एक चम्मच तेल डालकर खिलाना चाहिए। इससे आधी कटोरी चावल एक पूरी कटोरी के बराबर ताकत देगी। रोटी में तेल घिसकर देने से आधी रोटी एक रोटी के बराबर ताकत देगी
  - बच्चे के खाने में हरा साग–भाजी जरूर रहें
  - बच्चे को खाने में दाल देना अच्छा है
  - बच्चे को अंडा या दूध दे सकें तो उसे और भी फायदा होगा
  - आंगनवाड़ी से रेडी–टू–ईट पावडर लाकर बच्चे को जरूर खिलाएं

बच्चे को दस्त, सर्दी-खांसी, बुखार से बचाएं

- ☞ मितानिन क्या पूछेगी – क्या पिछले दो माह में बच्चे को दस्त हुआ है ? क्या बुखार हुआ है ? क्या सर्दी–खांसी हुआ है ?
  - – जब बच्चा बीमार हुआ था तो कहां इलाज कराया था ?कितना पैसा खर्च हुआ था ?
- ☞ मितानिन क्या सलाह देगी
  - – अगर बच्चे को दस्त हुआ था तो भविष्य में दस्त से कैसे बचे इसके लिए पानी और हाथ धोने के बारे में सलाह देगी। दस्त हो जाए तो जीवन रक्षक घोल पिलाने की सलाह देगी
  - – इसी प्रकार बुखार से बचाने के लिए मच्छरदानी की सलाह देगी
  - – सर्दी–खांसी के लिए घरेलू इलाज की सलाह देगी
  - – मितानिन के पास उपलब्ध दवा के बारे में बतायेगी
  - – जरूरत हो तो, बीमार बच्चे का इलाज सरकारी नर्स या डॉक्टर से कराने की सलाह देगी
  - – बच्चे को बीमारी से बचाने से वह कमजोर नहीं होगा
  - – खसरे का टीका 9 से 12 माह के बीच जरूर लगवाएं
  - – एक साल से बड़े बच्चे को हर 6 माह में कृमि की गोली खिलाएं

बच्चा जब बीमार हो तब भी खाना देना जारी रखें

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को बीमारी में खाना खिलाते हैं ?
  - जब बच्चा बीमारी से ठीक हो जाता है, तब उसे कितना खाना खिलाते हैं?
- जहां बच्चे को बीमारी में खाना दे रहे हों, मां की प्रशंसा करें
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को बीमारी में भी खाना देते रहना चाहिए। इससे बच्चा कमजोर नहीं होगा। बच्चे की रूचि का खाना थोड़ा–थोड़ा करके देते रहने की कोशिश करनी चाहिए। कभी भी खाना बंद नहीं करना चाहिए
  - जब बच्चा बीमारी से ठीक हो जाए, तो उसे दो–गुना खाना देना चाहिए

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चों को ऊपरी आहार प्यार से खिलाएँ।

- ☞ मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे को ऊपरी आहार खिलाते समय और क्या–क्या करते हैं?
- ☞ मितानिन क्या सलाह देगी
  - – ऊपरी आहार खाने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें।
  - – जब–जब हो सके बच्चे को अपने हाथों से खाना खिलाएँ।
  - – जो खिला रहे हैं उसका नाम बताएँ, कुछ बाते करें।
  - – मुस्कुराते हुए खाना खिलाएँ।
  - – खिलाते समय बच्चे को सहलाएं, गोद मे लें, सर पर हाथ फेरें ।

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को नहाते समय पानी के साथ खेलने दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे को नहलाते समय और क्या–क्या करते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - पानी से भरे टब में बच्चे को कुछ देर बैठने दें।
  - खेलने के लिए कुछ चीज़ें जैसे लोटा, छलनी, प्लास्टिक की बोतल दें।
  - पानी छपछपाने दें।
  - बच्चे के आसपास ही रहें ।

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

सुलाते समय बच्चे को प्यार दें और उससे बातें करें

- मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे को सुलाते समय और क्या–क्या करते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को प्यार से सहलाएँ।
  - बड़े बच्चे से कहें कि छोटे बच्चे को कोई लोरी या गीत सुनाए।
  - ऐसी जगह सुलाएँ जहाँ बच्चा सुरक्षित हो।

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को घर की छोटी छोटी चीज़ें खेलने के लिए दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे को खेलने के लिए कौन–कौन सी चीजें देते हैं ?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे आसपास पड़ी हर चीज़ को खिलौना बना सकते हैं, बर्तन, कपड़े, सब्ज़ियां, खेलने के लिये दें।
  - कभी कभी खुद भी बैठ कर उसके साथ इन चीज़ों से खेलें।

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को घर की छोटी छोटी चीज़ें खेलने के लिए दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को खेलने के लिए घर की चीजें देते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - टोकरी में आलू प्याज या और सब्ज़ियां डाल दे और बच्चे को उनसे खेलने दें।
  - खेलते समय इन चीज़ों के नाम लें, इनके बारे में बातें करें।

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को चलने में प्रोत्साहित करें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप बच्चे को चलाने की कोशिश करती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे की खड़े होने में मदद करें।
  - बच्चे को हाथ पकड़ कर थोड़ा चलायें।
  - अगर बच्चा चलते चलते गिर जाए तो फिर खड़े होकर चलने में प्रोत्साहित करें।
  - समय समय पर बच्चे को शाबाशी दें।

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

घर के अन्य सदस्य बच्चे के साथ समय बितायें

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या घर के अन्य सदस्य भी बच्चे को पकड़ते हैं, और साथ में खेलते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - माता के अतिरिक्त पिता और घर के बाक़ी सदस्य भी बच्चे के साथ समय बिताएँ।
  - लुका छिपी जैसे खेल खेलें।
  - गाना गायें, थपथपायें, गोद में लें।
  - खूब बातें करें। कभी तुतला कर और कभी बड़ों की बोली में।

6 माह से 1 वर्ष के बच्चे के लिए

घर के अन्य सदस्य बच्चे के साथ समय बितायें

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या घर के अन्य सदस्य भी बच्चे के साथ खेलते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - माता के अतिरिक्त घर के अन्य सदस्य भी बच्चे के साथ समय बिताये,
  - बच्चे को गोद में लें, उठायें, झुलायें
  - खेलते हुए बातें करें, तुतलायें।
  - मुस्कुरायें, गाना गायें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को खुद खाने दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को आप खाना खिलाती हैं, या बच्चा खुद से खाता है?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे के सामने थाली रख कर अपने हाथों से खाने में दें।
  - खाना बिखर जाये तो बच्चे को झिड़कें नहीं, खाना समेटने का भी खेल बना लें।
  - उसकी कोशिश की सराहना करें, शाबाशी दें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

खाना खाते वक्त बच्चों से बातें करें।

- मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे के साथ और कौन–कौन खाना खाते हैं? खाना खाते समय और क्या करते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - साथ बैठ कर, फुरसत से खाना खायें
  - बच्चे से प्रश्न पूछें जैसे–
  - ''कैसा लग रहा है खाने का स्वाद''? ''क्या क्या परोसा है थाली में''?आज सुबह से आपने दिन में क्या क्या किया उसके बारे में बाते करें।
  - हो सके तो खाना खत्म होने तक उसके साथ बैठे रहें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को खुद नहाने दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – बच्चे को नहलाते समय साबुन लगाने के अलावा और क्या–क्या करते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - लोटे में पानी भरके बच्चे को अपने उपर उड़ेलना सिखाएँ।
  - नहाते समय बच्चे से बातें करें जैसे – ''पानी ठंडा है या गरम?''''नहा कर क्या करेंगे?''
  - साबुन से खेलने दें। इस बहाने बच्चे को शरीर के अंगों की जानकारी दें। जैसे –''अब साबुन गाल पर लगाओ।''
  - बच्चे के आसपास रहें ताकि वह सुरक्षित महसूस करें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को खुद कपड़े पहनना सिखाएँ।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को खुद से कपड़ा पहनने की कोशिश करने देती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - नहाने के बाद बच्चे के सामने तौलिया और कपड़े रख दें।
  - बच्चे को खुद को पोंछने को कहें, अपने कपडे खुद पहनने दें।
  - कपड़े पहनते समय उसके बाते करें : कपड़ों के नाम पूछें कपड़ों के रंगों के बारे में कहें।
  - पूछें कि उसे कौन से कपड़े अच्छे लगते हैं।
  - कोशिश करने के लिए उसे शाबाशी दें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चों को शारीरिक स्वच्छता सिखाएँ।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को अपने शरीर की सफाई की आदत डालने के लिए सिखाती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को सिखाएँ कि अलग अलग परिस्थितियों में शारीरिक स्वच्छता कैसे रखी जाती है – जैसे उठने के बाद दाँत साफ करना, नहाना, साफ कपड़ा पहनना, शौच में जाने के बाद साबुन से हाथ धोना, खाना खाने के बाद हाथ धोना, कुल्ला करना।
  - जब बच्चा ऐसा कोई काम करे तो उसे शाबाशी दें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

सुलाते समय बिस्तर लगाने में बच्चे की मदद लें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप बिस्तर लगाने में बच्चे की मदद लेती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - सुलाने से पहले बच्चे को चद्दर, सिरहाना, चटाई आदि लाने को कहें।
  - बच्चे को बिस्तर लगाना सिखाएँ।
  - बिस्तर लगाने पर उसे शाबाशी दें।
  - हर दिन बिस्तर लगाने और उठाने में उसे शामिल करें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

सुलाते समय बच्चे के साथ समय बिताएँ।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को सुलाते समय उसके साथ खेलते और बात करते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को अपने पास लिटाएँ
  - उसे सहलाएँ।
  - कुछ बातें करें जैसे – ''आज दिन में क्या क्या किया?'' ''घर के बाकी सब लोग भी सो रहे हैं।'' ''यह आवाज़ क्या है''?
  - कोई कहानी सुनाएँ।
  - थोड़ी देर खेलें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को कहानियां सुनाएं और चित्र दिखाएं

☞ मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को घर में कोई कहानी सुनाते हैं?

☞ मितानिन क्या सलाह देगी

– बच्चे को अलग अलग कहानियाँ सुनाएँ और चित्र दिखाएँ।

– हावभाव का इस्तेमाल करें। बच्चे के मन में एक चित्र उभरे, यह कोशिश करें।

– बच्चे कहानी सुनाने लगे तो ध्यान से सुनें। "फिर क्या हुआ?" जैसे प्रश्न पूछें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को कहानियां सुनाएं औार चित्र दिखाएं

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को बड़े बच्चे की पुस्तक से चित्र दिखाते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - चित्र दिखाते समय बच्चे से पूछें कि उसे क्या दिख रहा है।
  - उसकी उंगली पकड़कर उसे अलग–अलग चित्र दिखाएँ और उनके नाम बताएँ।
  - पूछें कि चित्र में क्या हो रहा है, वह कोई कहानी बनाये तो ध्यान से सुनें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

घर के छोटे-छोटे कामों में बच्चों को शामिल करें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या घर के छोटे–छोटे कामों में बच्चे से मदद लेती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - खाना परोसते समय, बनाते समय, मेहमानों को या घर के किसी सदस्य को पानी देते समय, बिस्तर बिछाते समय, बच्चे की मदद लें।
  - अगर बच्चा कोई गलती करता है, तो प्यार से सही तरीका सिखाएं, झिड़कें नहीं।
  - जैसे–जैसे बच्चा काम सीखे, उसके सामने की चुनौती को थोड़ा और मुश्किल कर दें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

घर के छोटे-छोटे कामों में बच्चों को शामिल करें।

- ☞ मितानिन क्या पूछेगी – क्या घर के छोटे–छोटे कामों में बच्चे से मदद लेती हैं?
- ☞ मितानिन क्या सलाह देगी
  - – बच्चा काम ठीक करें तो उत्साह बढ़ायें, शाबासी दें।
  - – अगर बच्चा खाना बनाते समय आग या किसी खतरे की चीज़ के पास है तो उसे प्यार से खतरे के बारे में समझाएँ।
  - – अगर वहां जाने की जिद करे तो उठा कर कहीं और ले जायें और किसी और चीज़ से मन बहला दें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को घर की चीज़ें खेलने के लिये दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को घर की चीजें खेलने के लिए देते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को अपने पास बिठाएँ और उसके साथ खेलें।
  - घर में रखी हुई चीज़ें जैसे बर्तन, डिब्बे, कपड़े, सब्जियाँ, गेंद आदि बच्चे को खेलने के लिये दें।
  - बच्चे की कल्पना शक्ति को बढ़ावा दें। थालियों से घर बना सकते हैं, कटोरियों से दीवारें, टोकरी से गुफा।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चों को खुली जगह में खेलने दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को घर से बाहर भी खेलने देते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - खुले वातावरण में बच्चे को खेलने ले जाएँ।
  - मिट्टी, रेत, पत्थर ऐसी चीज़ों के साथ खेलने से उसे न रोकें।
  - खेलते–खेलते बच्चे के साथ बातें करें
  - अगर बच्चा थोड़ा घूमना चाहे तो उसे घूमने दें पर उसपर नज़र रखें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को दूसरे बच्चों के साथ खेलने दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आपका बच्चा दूसरे बच्चों के साथ खेलता है?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को दूसरे बच्चों से मिलाएँ।
  - उन्हें आपस में बातचीत करने दें।
  - बच्चे को दूसरे बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चों को घर की जानवरों से पहचान कराएं

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या बच्चे को घर के बाहर दिखने वाली चीजें और जानवर आदि के बारे में बताते हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को नई नई परिस्थितियों में शामिल करें।
  - नए वातावरण से उसकी पहचान कराएँ, जैसे पशुओं से, घर के बाहर दिखने वाली चीज़ों के बारे में उसे बताएँ
  - खूब प्रश्न पूछें।
  - बच्चे को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।

1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को नई-नई चीजें करने के लिए प्रोत्साहित करें

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप बच्चे को नई–नई चीजें करने देती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - नई नई चीज़ों से बच्चो को खेलने दें। ध्यान रखें कि बच्चा उनसे खुद को घायल न कर सके।
  - बच्चे से पूछें कि वह क्या कर रहा है। जो कहता है उसमें रूचि लें।

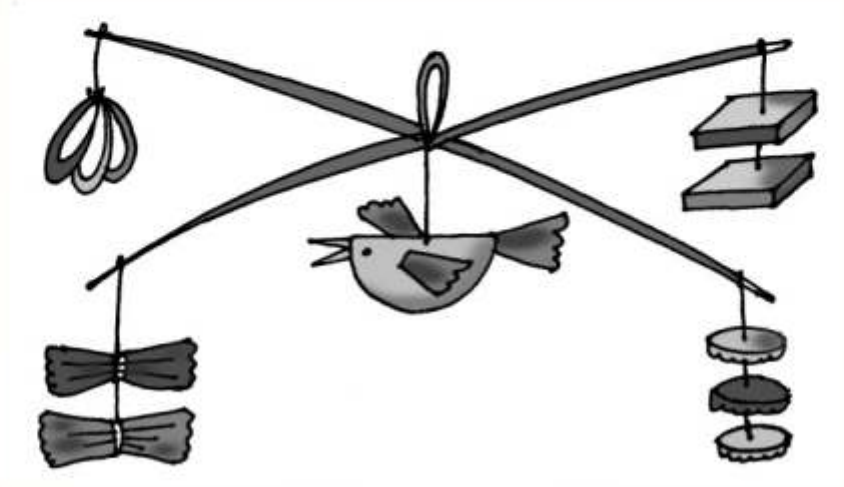
1 वर्ष से 3 वर्ष के बच्चे के लिए

बच्चे को रंगों से खेलने दें।

- मितानिन क्या पूछेगी – क्या आप बच्चे को रंगों से खेलने देती हैं?
- मितानिन क्या सलाह देगी
  - बच्चे को अपने हाथों में रंग, पेन, पेंसिल पकड़कर कागज़ रंगने दें।
  - अलग–अलग रंगों से उसे खेलने दें।
  - वह लिखने का नाटक करे तो उत्साह बढ़ायें, धीरे–धीरे सही लिखने लगेगा।

अध्याय-5
खिलौने बनाना

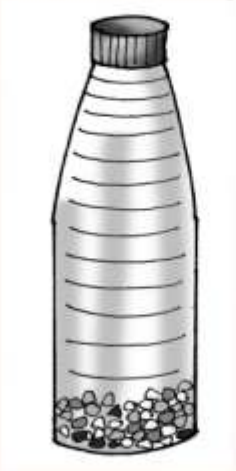
घर की चीज़ों से खिलौने बनाएं



झूमर

<u>लटकाने वाला खिलौना</u>

सामग्री : ३–४ छड़ियाँ, माचिस की खाली ड़िबिया, रंगीन कपड़े के टूकड़े, सूखी हुई फलियाँ, रंगीन कागज़, टाफी/चॉकलेट के उपर के रैपर, गत्ते के टुकड़े, सुई–धागा, मोटी रस्सी, कैंची, आदि।



झूनझूना

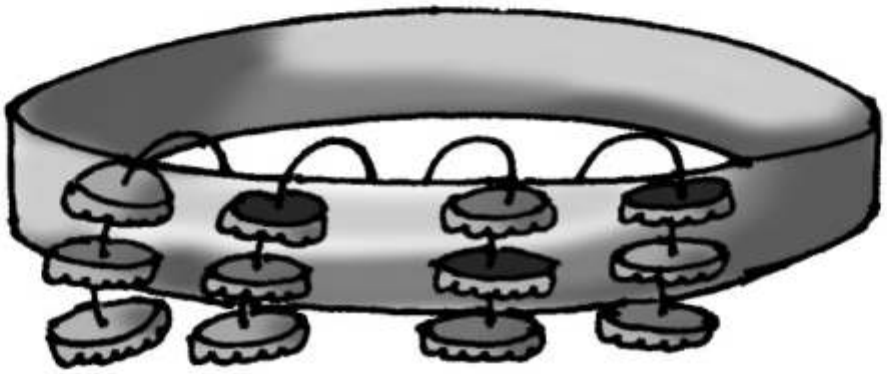
<u>आवाज़ करने वाला खिलौना</u>

सामग्री : प्लास्टिक की बोतल ढक्कन के साथ, अनाज़ के बीज

छन्नी का झुनझुना

<u>आवाज़ करने वाला खिलौना</u>

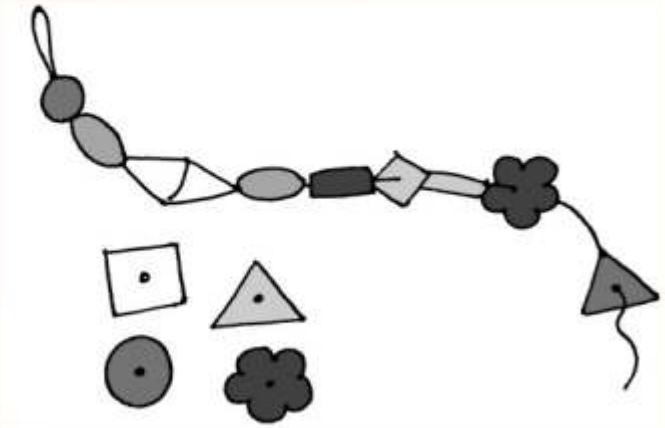
सामग्री : टीन की पुरानी छन्नी (बिना जाली की), बोतल के टीन के ढक्कन, रस्सी / पुरानी प्लास्टिक की वायर, कील और हथौड़ी



गुड़िया

सामग्री : कपड़े के टुकड़े – रंगीन और छापेदार, काली ऊन का गोला, कैंची, फेविकोल, सुई–धागा, स्केच पेन, स्पंज / कपड़े के टुकड़े

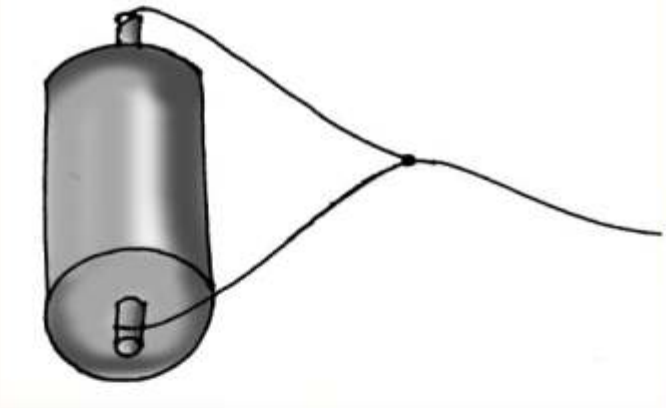
घर की चीज़ों से खिलौने बनाएं



माला

<u>लटकाने वाला खिलौना :</u>

सामग्री : रंगीन कागज़ के टुकड़े, डोरी, सुई-धागा, गोंद



गाड़ी

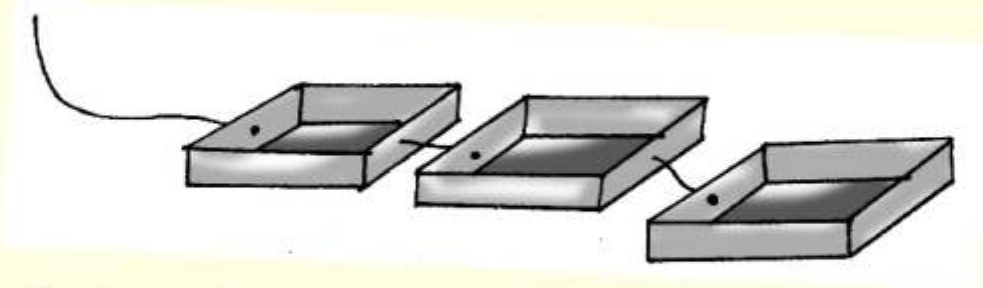
<u>खिंचने वाला खिलौना :</u>

सामग्री : खाली टीन का ड़िब्बा ढक्कन के साथ, कील, हथौड़ी, पतली डंडी

गेंद

सामग्री : कपड़े का टुकड़ा (रंगीन या छापेदार), सुई और धागा, गेंद में भरने के लिए सामग्री जैसे कपड़े के टुकड़े, स्पंज के टुकड़े, आदि।

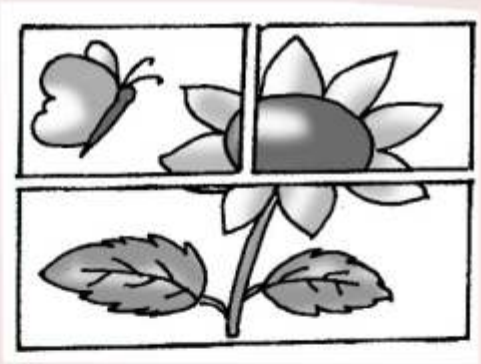
घर की चीज़ों से खिलौने बनाएं



ड़िब्बों की गाड़ी

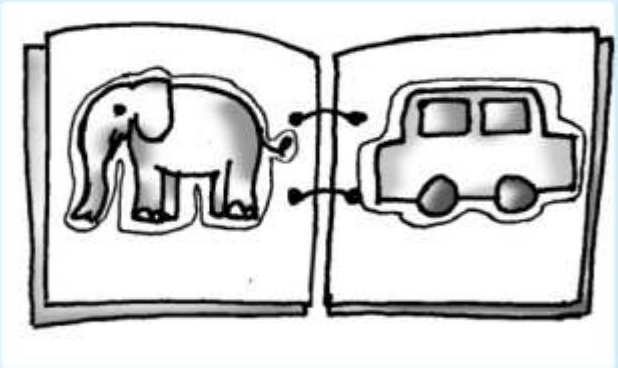
खींच कर चलानेवाले खिलौना

सामग्री : गत्ते के ख़ाली ड़िब्बे, डोरी, कील, पेन्सिल, कैंची।



पहेली

सामग्री : रंगीन बड़ी तस्वीर, गोंद, कैंची, गत्ते का टुकड़ा।



चित्र–पुस्तिका

सामग्री : पुरानी पत्रिकाएँ, अखबार की तस्वीरें, किताब के पन्ने बनाने के लिए मोटा कागज़, सुई और धागा, गोंद, कैंची।

अध्याय-6
पारा बैठक में बच्चों के विकास की बात कैसे करें

पारा बैठक में समुदाय के अन्य लोगों के साथ–साथ गर्भवती, शिशुवती, 6 माह से उपर के बच्चों की माताओं को जरूर शामिल करना चाहिए।

पारा बैठक का उद्देश्य – बच्चे के विकास के लिए स्वास्थ्य सेवा, पर्याप्त भोजन के साथ–साथ प्यार–दुलार, खेल, बात करने आदि का महत्व समझाना।

बैठक में क्या–क्या बताया जाना चाहिए –

- बच्चे के अच्छे विकास के लिए खान–पान और बीमारी से रक्षा के साथ–साथ बच्चे को परिवार से प्यार–दुलार मिलना भी बहुत जरूरी है। बच्चे से बात–चीत करना और उसके साथ खेलना भी बहुत जरूरी है। इससे बच्चा ज्यादा तेज–दिमाग, मिलनसार और क्षमतावान बनेगा। ऐसा करने से बच्चा खुश रहता है और ज्यादा खाना खाता है। इससे बच्चे का स्वास्थ्य और वजन अच्छा रखने में भी मदद मिलेगी।
- बच्चे की देखभाल और उसके साथ दुलार, खेल और बात–चीत करना केवल माता की जिम्मेदारी नहीं है। पूरे परिवार को छोटे बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए। इससे बच्चे का विकास ज्यादा अच्छा होगा।
- बच्चे के खेलने के लिए घर में कौन–कौन से खिलौने बनाये जा सकते हैं, यह बताना साथ ही साथ बैठक में ही उम्र अनुसार खिलौने बनाकर दिखाया जाना चाहिए।
- खिलौने बनाने का अभियान – हर माह गर्भवती, शिशुवती, 6 माह से उपर के बच्चों की माताओं और परिवार के लोगों के साथ बैठक करें उनको उम्र अनुसार खिलौने बनाना सीखायें। और अगली बैठक में खिलौने बनाकर लाने के लिए कहें।

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी रायपुर–492001

दूरभाष : 0771–2236175, 2236104