# स्वास्थ्य के बात
# मितानिन के साथ

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, छत्तीसगढ़

एवं

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

**प्रथम संस्करण**
सितम्बर - 2018

**डिजाईन एवं ले-आऊट**
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

**परिकल्पना एवं निर्माण**
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

**मुद्रण**
छत्तीसगढ़ संवाद

# विषय सूची


| | | |
|---|---|---|
| अध्याय - 1 | नवजात बच्चों में जन्मजात विकृति की पहचान | 1-8 |
| अध्याय - 2 | विशेष नवजात देखभाल इकाई | 9-21 |
| अध्याय - 3 | गृह आधारित बच्चों की देखभाल (HBYC) | 22-24 |
| अध्याय - 4 | निमोनिया | 25-26 |
| अध्याय - 5 | मलेरिया | 27-33 |
| अध्याय - 6 | टी.बी. | 34-35 |
| अध्याय - 7 | कुष्ठ | 36-48 |
| अध्याय - 8 | सिकलसेल एनीमिया | 49-51 |
| अध्याय - 9 | परिवार नियोजन | 52-59 |
| अध्याय - 10 | सुरक्षित गर्भपात | 60-63 |
| अध्याय - 11 | बच्चों के अधिकार | 64-66 |
| अध्याय - 12 | अस्पताल में मरीजों के अधिकार | 67-69 |

# 1 नवजात में जन्मजात विकृति की पहचान

## प्रस्तावना -

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.बी.एस.के.) बच्चों के स्वास्थ्य जांच और जल्दी इलाज करने संबंधी सेवाओं को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत् स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा शुरू की गई एक महत्वपूर्ण पहल है। इस कार्यक्रम का लक्ष्य बच्चों में मौजूद 30 चयनित स्वास्थ्य समस्याओं का जल्दी पता लगाना और उनका इलाज करना है। जन्म के समय से 18 वर्ष की उम्र तक के सभी बच्चों को आर.बी.एस.के. के तहत् शामिल किया गया है।

जन्मजात विकृतियां होने के कई कारण हैं और इनकी वजह से नवजात में शारीरिक विकृति हो जाती है। इनमें से कुछ जन्म के समय नजर आने लगती है। इस अध्याय में हम कुछ सामान्य जन्मजात विकृतियों के बारे में जानेंगे कि उनकी पहचान कैसे की जाए, माता–पिता को क्या सलाह दी जानी चाहिए, ऐसे बच्चों को कहां रेफर किया जा सकता है।

इस अध्याय में विभिन्न जन्मजात विकृतियों को चित्रों के माध्यम से बताया गया है, जिससे आपको इन विकृतियों को पहचानने में मदद मिलेगी। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत् ऐसे बच्चों को मदद करने की सुविधा उपलब्ध है, जिसके तहत् आंगनवाड़ी केन्द्रों में 6 सप्ताह से 6 वर्ष की आयु समूह वाले बच्चों तथा स्कूल में 6 से 18 वर्ष की आयु समूह के बच्चों के लिए मोबाइल स्वास्थ्य दल द्वारा जांच करना शामिल है।

## जन्म के समय विकृति या कमी क्या है -

- जन्मजात विकृति या कमी एक स्वास्थ्य समस्या या शारीरिक परिवर्तन है, जो जन्म के समय किसी बच्चे में पहले से मौजूद रहती है।
- जन्मजात विकृति या कमी कम भी हो सकती है, जिसमें नवजात अन्य सामान्य नवजात बच्चों की तरह दिखता है और गंभीर भी हो सकता है।
- कुछ जन्मजात विकृतियों को आसानी से पहचाना जा सकता है और कुछ को डॉक्टरी जांच के बिना पहचाना नहीं जा सकता।

## जन्म के समय की विकृति या कमियों को जल्दी पहचानना क्यों जरूरी है -

- जन्म के समय की विकृति या कमी को जल्दी पहचानने और उनका इलाज होने से बच्चे को सामान्य जीवन जीने में मदद मिल सकती है।
- कई शारीरिक विकृति या कमियों को जल्दी पहचान करने से आपरेशन द्वारा ठीक किया जा सकता है।

  **जैसे** – होंठ या तालु का कटा होना

## जन्म के समय शारीरिक विकृति या कमियों की पहचान -

### 1. स्नायु या तंत्रिका ट्यूब संबंधी विकृति या कमी -

यह मेरूदंड या रीढ़ की हड्डी, कपाल और मस्तिष्क संबंधी गंभीर नवजात विकृति है।

**लक्षण -**

- पीठ या सिर के पीछे सूजन होना
- सूजन से कोई रिसाव या बहाव होना
- पैरों को हिलाने–डुलाने में परेशानी होना
- मल द्वार से लगातार मल बाहर आ रहा हो

### क्या करें -

- सूजन को ढंकने के लिए साफ और सूखे कपड़े का उपयोग करना चाहिए।
- बच्चे का स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- बच्चे को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

### माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- इन विकृति से बचाव के लिए गर्भवती को हरी सब्जी, दाल, आयरन गोली खाना चाहिए।
- गर्भावस्था में बीड़ी, तंबाखू, गुड़ाखू, गुटखा व शराब का सेवन नहीं करना चाहिए।

## 2. डाउन सिंड्रोम -

डाउन सिंड्रोम वह विकृति है, जिसके कारण बौनापन, चौड़े और चपटे चेहरे, मानसिक मंदता जैसी शारीरिक विकृति पैदा होती है।

### लक्षण -

- नवजात का सिर, शरीर एवं हाथ ढीला होना
- सिर सामान्य बच्चों से छोटा होना

- अंदर की ओर आंख तिरछी होना
- जन्म के समय नवजात का वजन और लंबाई कम होना

- मुंह के आकार की तुलना में जीभ का बड़ा दिखना
- चेहरा चपटा होना

- पैर के पहले और दूसरे अंगूठे के बीच अधिक अंतर होना

## क्या करें -

- ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

## माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- जन्म के 3 माह के अंदर जल्दी इलाज होने से डाउन सिंड्रोम वाले बच्चे लगभग सामान्य जीवन जी सकते हैं।
- बच्चे की आंख, दांत, कान एवं थायराइड की नियमित जांच करानी चाहिए।
- बच्चे की गर्दन एवं रीढ़ की विशेष जांच करानी चाहिए (गर्दन को अनावश्यक हिलाने से मना करें)।
- माता–पिता किसी स्पीच थेरेपिस्ट की सलाह लें तो बच्चे के बोली में सुधार हो सकता है।

## 3. कटे-फटे होंठ और तालु -

**कटे-फटे होंठ** - मुंह के ऊपरी भाग में दरार होना

**दोनों फटे होंठ और तालु** - नाक से दूध अथवा तरल पदार्थ का बाहर निकलना

### क्या करें -

- ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

### माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- फटे होंठ और तालु को समय पर आपरेशन कराके ठीक किया जा सकता है।
- जन्म के 2 से 3 माह तक फटे होंठ को जोड़ने के लिए आपरेशन किया जाता है।
- फटे तालु का आपरेशन बच्चे का उम्र एक से डेढ़ साल होने के बीच किया जाना चाहिए।

## 4. क्लब फुट -

क्लब फुट एक जन्मजात विकृति है जिसमें पैर टखना और पैर के अंगूठे टेढ़े–मेढ़े होते हैं।

### लक्षण -

- पैर के आगे का भाग अंदर की ओर मुड़ा होना
- अंगूठे अंदर की ओर झुका होना
- बच्चा का पैर के बाहरी किनारे के सहारे बैठना
- एड़ी में कड़ापन होना
- दोनों तलवों का आमने सामने होना

## क्या करें -

- ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

## माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- शुरूआत में ही इसका इलाज करना बच्चे के विकास के लिए जरूरी है।
- यदि शुरूआत में इलाज नहीं कराये तो इससे जीवन भर के लिए विकलांगता हो सकती है।
- इसका इलाज जन्म के समय से ही लगातार प्लास्टरिंग के जरिये (5–6 प्लास्टर कास्ट) किया जा सकता है।
- परिवार को बच्चे के पैर को दबाकर पैर को ठीक करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

## 5. जन्मजात मोतियाबिंद -

इसमें आंख की पुतली के अंदर का सबसे छोटा गोला धुंधला होता है।

### लक्षण -

- बच्चे की आंख का अंदर वाला गोला काले की बजाय धुंधला या सफेद रंग का होना।
- आंख में अचानक तेज रोशनी जाने पर बच्चे का आंख नहीं झपकना।
- बच्चा उसे गोद लेने वाले के चेहरे की तरफ नहीं देखता (मां की आंख से आंख नहीं मिलाता)।

### क्या करें -

- ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

### माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- जल्द ही बच्चे की आंख की जांच कराना चाहिए नहीं तो बच्चा पूरी तरह अंधा हो सकता है।
- इलाज नहीं कराने पर अंधत्व के कारण बच्चे के सीखने की प्रक्रिया भी प्रभावित हो सकती है।

## 6. जन्मजात बहरापन -

जन्म से ही सुनने की शक्ति में कमी होना जन्मजात बहरापन कहलाता है।

### लक्षण -

- बहरेपन का पारिवारिक इतिहास होना
- बच्चा तेज आवाज होने पर चौंकता, रोता, आंखे न झपकाता हो
- बच्चा तेज आवाज से जागता न हो
- बच्चा बात करने पर चुप न होता हो
- कान की बाहरी बनावट में विकृति होना

### क्या करें -

- ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

### माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- बच्चे के सुनने की शक्ति की जांच कराना चाहिए।
- सुनने की शक्ति का जल्दी इलाज कराना चाहिए क्योंकि इससे बोलने पर असर पड़ता है।

- बच्चे को अधिक आवाज वाले जगह पर नहीं ले जाना चाहिए।
- सुनने की मशीन और स्पीच थेरेपी सुनने में मददगार हो सकते हैं।
- हर बच्चे के अंदर बोलने की क्षमता होती है। इसलिए यदि बच्चे के बहरेपन के बारे में जल्दी पता चल जाए और 2 साल से पहले सुनने की मशीन लगा दी जाए तो बच्चे को गूंगा होने से रोका जा सकता है।

## बच्चों में जन्मजात विकृति को रोकने के लिए माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- ☞ गर्भावस्था के समय गर्भवती को हरी साग भाजी, मांस–मछली, दाल और आयरन वाली चीजें खाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- ☞ जन्मजात विकृतियों के इतिहास वाले परिवारों के मामले में, नजदीकी रिश्तेदारों में शादी करने से बचना चाहिए।
- ☞ गर्भावस्था के दौरान चार बार प्रसव पूर्व जांच कराना चाहिए।
- ☞ केवल डॉक्टर, ए.एन.एम. द्वारा बताये गये दवाओं का उपयोग करना चाहिए।
- ☞ गर्भावस्था दौरान एक्स–रे के किरणों के सम्पर्क में आने से तथा धूम्रपान करने से बचना चाहिए।
- ☞ गर्भवती माता को घरेलू हिंसा से बचाना तथा परिवार द्वारा अच्छा माहौल देना चाहिए। परिवार द्वारा गर्भवती को जरूरी सहयोग भी करना चाहिए।
- ☞ गर्भावस्था दौरान संक्रमण से बचने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए।

# 2 विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.)

## विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) :-

जन्म से 28 दिन के बच्चे को नवजात कहा जाता है। शिशुओं में हो रही मृत्यु में सबसे अधिक मृत्यु नवजात में होती है। अधिकांश मृत्यु का कारण नवजात का कम वजन होना, समय से पूर्व जन्म और संक्रमण है। इन कारणों से हो रही मृत्यु को विशेष देखभाल से रोका जा सकता है।

इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए जिला अस्पताल और मेडिकल कालेज अस्पताल स्तर पर विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU) बनायी गयी है। जहां पर प्रसव के बाद अधिक खतरे वाले नवजात को रखा जाता है। बच्चे की स्थिति में सुधार होने पर छुट्टी दी जाती है।

## विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) में कौन से नवजात को रखा जाता है :-

- ऐसे नवजात जिसे जन्म के बाद सांस लेने में समस्या हो
- ऐसे नवजात जो जन्म के बाद पहले दिन स्तनपान नहीं कर रहा हो
- जन्म के समय 1 किलो 800 ग्राम से कम वजन वाले नवजात
- समय से पूर्व जन्मे नवजात
- नवजात को पीलिया हो
- नवजात ठण्डा पड़ गया हो
- ऐसे नवजात जिन्हें जन्म के समय कोई अन्य गंभीर समस्या हो

## विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) से नवजात को छुट्टी कब दी जाती है :-

- अस्पताल में नवजात की स्थिति में सुधार होने पर डॉक्टर द्वारा छुट्टी दी जाती है। मरीज को डॉक्टर की सलाह अनुसार अस्पताल में रूकना चाहिए।

## इन बच्चों को ज्यादा खतरा क्यों है :-

घर लौटने के बाद इन बच्चों का अधिक ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। उन्हें निम्नलिखित खतरा हो सकता है –

- ये बच्चे कमजोर होते हैं, इसलिए इन्हें स्तनपान करने में कठिनाई हो सकती है
- इन बच्चों को संक्रमण होने का अधिक खतरा होता है
- इन बच्चों को ठण्ड लगने का खतरा भी अधिक होता है।
- इन बच्चों में कुपोषण बढ़ने का खतरा होता है
- इन बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में देरी हो सकती है

इसलिए इन बच्चों को बार–बार गृह भेंट की जरूरत होती है

## कैसे पता चलेगा कि विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) से वापस आया बच्चा है :-

- नवजात के घर परिवार भ्रमण दौरान अस्पताल द्वारा दिये गये हरा कार्ड को देखकर

- अस्पताल से मितानिन को फोन द्वारा सूचित किये जाने से

## इन बच्चों के लिए मितानिन को क्या करना है :-

- **अस्पताल से छुट्टी मिलने के 42 दिन में 7 बार परिवार भ्रमण करना (1, 3, 7 ,14, 21, 28, 42 वें दिन)**
- **बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह में परिवार भ्रमण करना**
- **एस.एन.सी.यू. से छुट्टी के बाद 8 वें दिन एवं 1, 3, 6 व 12 वें माह होने पर चेकअप के लिए (SNCU) दोबारा भेजना**

## 1. पहले 42 दिन में परिवार भ्रमण करना -

- पहला भ्रमण एस.एन.सी.यू. से छुट्टी के बाद 24 घण्टे के अंदर करना चाहिए
- 3, 7, 14, 21, 28 एवं 42 वें दिन में भ्रमण करना चाहिए

### इन बच्चों के घर परिवार भ्रमण में मितानिन कौन-कौन सा जांच करेगी :-

मितानिन जब भी नवजात के घर परिवार भ्रमण में जाये तब नीचे लिखें लक्षणों की जांच करना चाहिए

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. मां कहती है कि बच्चा ठण्डा लग रहा है अथवा बच्चे को बुखार है

5. पेट फूला हुआ है अथवा मां कहती है कि बच्चा बार-बार उल्टी कर रहा है

6. पसली अंदर धंस रही है अथवा सांस की गति अधिक है

7. नाभि में मवाद है अथवा त्वचा पर फुंसी है

8. शिशु को झटके आ रहे हों

## बच्चे को अस्पताल कब रेफर करें

- यदि नवजात में उपरोक्त में से कोई लक्षण दिख रहे हैं तो तुरंत एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा का पहला डोज देकर अस्पताल रेफर करना चाहिए। 102 गाड़ी बुलाने का प्रयास करना चाहिए। और यह देखना चाहिए कि परिवार अस्पताल गये हैं कि नहीं।
- यदि परिवार अस्पताल नहीं जा पा रहे हैं तो एमोक्सी दवा का पूरा डोज सात दिन तक दें। ए.एन.एम. को इसकी सूचना दें।

## उपरोक्त जांच के अलावा नवजात के देखने, सुनने एवं वजन की जांच करें :-

देखने व सुनने की
जांच करना (ताली बजाकर)

वजन की जांच करना

- एस.एन.सी.यू. से छुट्टी के बाद 8 वें दिन एवं पहले माह के अंत में परिवार बच्चे को विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU / एस.एन.सी.यू.) में दोबारा दिखाने जरूर ले जाएं

## इन बच्चों के घर परिवार भ्रमण में मितानिन कौन-कौन सा सलाह देगी

### सफाई संबंधित सलाह :-

- **नवजात को छूने से पहले हाथ धोना चाहिए** – नवजात में संक्रमण का एक कारण है उसे बिना हाथ धोये छूना। इसलिए नवजात को छूने अथवा पकड़ने के पहले हाथ को अच्छे से धोकर हम आसानी से नवजात को संक्रमण से बचा सकते हैं।

- **धूप में सुखाए गये साफ सूखे सूती कपड़े से नवजात को लपेटना चाहिए** – लपेटने का कपड़ा यदि साफ नहीं हो तो नवजात बीमार पड़ सकता है।

### स्तनपान से संबंधित सलाह :-

- जन्म के आधे घंटे के अंदर स्तनपान शुरू कर देना जरूरी है। मां का पहला दूध बच्चे को पिलाने से बहुत फायदा होता है।

- **नवजात को मां के दूध के अलावा अन्य कोई भी बाहरी चीज नहीं पिलाना चाहिए** :– बाहरी चीज जैसे – सुपारी पानी, शहद, पानी, घुट्टी आदि पिलाने से नवजात को संक्रमण हो सकता है, जिसके कारण नवजात बीमार पड़ सकता है।

- **नवजात को हर दो घण्टे में मां का दूध पिलाना चाहिए** – मां जितनी बार दूध पिलाती है उतना ही मां का दूध बनता है। नवजात सोया हो तब भी बीच–बीच में उठाकर स्तनपान कराना चाहिए।
- **जल्दी–जल्दी स्तन नहीं बदलना 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। जल्दी–जल्दी स्तन बदलने से बच्चे को पूरा पोषण नहीं मिल पाता।

**स्तनपान के दौरान सही लगाव के चार चिन्ह देखना चाहिए :-**

- 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 ठोढ़ी स्तन को छूना चाहिए

**नोट** :– नवजात को स्तनपान करने में परेशानी हो तो मां का दूध निकालकर कटोरी चम्मच से पिलाना चाहिए।

## गर्म रखने संबंधी सलाह

### नवजात को कंगारू विधि से गर्म रखना चाहिए :-

- मां को अपने ब्लाउज के बटन खोलने कहें
- बच्चे के शरीर से चड्डी, टोपी व मोजे को छोड़कर अन्य कपड़े को निकाल दें

- मां के दोनों सीने के बीच में बच्चे को लिटाएं, सिर को थोड़ा तिरछा कर दें जिससे बच्चे को सांस लेने में परेशानी न हो
- ऊपर से एक चादर ओढ़ा दें
- ऐसा रोज कम से कम एक घंटा करने के लिए कहें। इसको दिन में कई बार कर सकते हैं

### नवजात को कपड़े से लपेटकर रखना चाहिए :-

- नवजात के तापमान को सामान्य बनाये रखने के लिए साफ सूखे सूती कपड़े में लपेटकर मां के नजदीक रखना चाहिए इससे नवजात गर्म रहता है।

### नवजात को नहीं नहलाना चाहिए :-

- कम वजन के नवजात को, तब तक न नहलाएं जब तक कि वजन दो किलो से अधिक न हो जाये।

## 2. बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह पूर्ण होने पर परिवार भ्रमण करना

**बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह पूर्ण होने पर परिवार भ्रमण में मितानिन कौन-कौन सा जांच करेगी :-**

- पूर्व पृष्ठ में बताये गये लक्षणों की जांच करना। यदि कोई लक्षण मिले तो हरा कार्ड में उसे लिखना
- बच्चे के वजन की जांच करना और हरा कार्ड में लिखना

**बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह पूर्ण होने पर परिवार भ्रमण में मितानिन क्या देखेगी एवं क्या सलाह देगी :-**

## 3 माह में

**स्तनपान :-**

- 6 माह तक सिर्फ मां का दूध पिलाने की सलाह देना

- स्तनपान में कोई समस्या हो तो उसके लिए सलाह देना
- बीमारी के दौरान भी स्तनपान जारी रखना

**प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :-**

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

**तीन माह के अधिकतर बच्चे -**

जवाब में मुस्कराते हैं

रंगीन चीजों की ओर देखते हैं

आवाजें निकालना शुरू कर देते हैं

**बीमारी :-**

- बच्चे में सर्दी–खांसी, निमोनिया व बुखार के लक्षणों को देखना
- बुखार हो तो आर.डी. टेस्ट से जांच करना
- निमोनिया हो तो एमोक्सी का पहला डोज देकर अस्पताल रेफर करना

**वजन** :- वृद्धि चार्ट अनुसार बच्चा कौन से श्रेणी में है उसे देखना एवं हरा कार्ड में लिखना। बच्चे का वजन कम हो तो 4 थे व 5 वें माह में भी गृह भेंट करना

## 6 माह में

**स्तनपान व ऊपरी आहार :-**

- स्तनपान के साथ–साथ 6 माह से ऊपरी आहार शुरू करने की सलाह देना
- नरम मुलायम घर का बना हुआ, मसला हुआ खाना देने की सलाह देना

**प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :-** परिवार के सभी सदस्य बच्चे के साथ समय बिताएं। बच्चे को गाना, लोरी सुनाएं

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

बच्चे से बाते करें और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करें। आवाज अथवा हावभाव से बातचीत जारी रखें

**6 महीने की आयु के अधिकतर बच्चे -**

आवाज की ओर मुंह घुमाते हैं

गोद में सीधा पकड़ने पर अपने सिर को स्थिर रखते हैं

चीजों को पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाते हैं

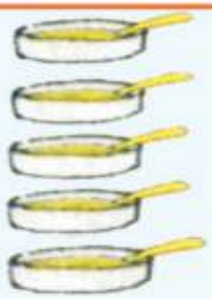
**बीमारी :-**

- बच्चे को दस्त, सर्दी–खांसी, निमोनिया बुखार की समस्या तो नहीं हुई थी उसके बारे में जानना, यदि कोई समस्या हो तो जरूरत अनुसार सलाह, जांच और इलाज
- जरूरत अनुसार ओ.आर.एस. के उपयोग के बारे में सलाह देना

**वजन :-** वृद्धि चार्ट अनुसार बच्चा कौन से श्रेणी में है उसे देखना एवं वजन को हरा कार्ड में लिखना। बच्चे का वजन कम हो तो 7 वें माह में भी गृह भेंट करना चाहिए

## 9 माह में

**स्तनपान व ऊपरी आहार :-**



- बच्चे को स्तनपान के साथ–साथ ऊपरी आहार दिया जा रहा है कि नहीं उसे देखना
- बच्चे को 5 से 6 बार खाना देने, दाल व हरा–साग भाजी खिलाने, खाने में 1 चम्मच तेल डालकर देने के बारे में सलाह देना

**प्यार-दुलार, खेल व बातचीत** :- बच्चे को स्तनपान कराते समय, खाना खिलाते समय, नहलाते समय, सुलाते समय उसके साथ प्यार–दुलार खेल और बातचीत करने के बारे में सलाह देना

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

**9 महीने की आयु के अधिकतर बच्चे -**

**लिटाने पर उठकर बैठ सकता है**

**बिना सहारा लेकर बैठ सकते हैं**

**अंगूठे और अंगुलियों से चीजें उठा सकते हैं**

**बीमारी :-**

- बच्चे को दस्त, सर्दी–खांसी, निमोनिया बुखार की समस्या तो नहीं हुई थी उसके बारे में जानना, यदि कोई समस्या हो तो जरूरत अनुसार सलाह, जांच और इलाज
- बीमारी में खाना बंद नहीं करना और ठीक होने के बाद एक बार ज्यादा खाना देने के बारे में सलाह देना
- आयरन सिरप एवं जरूरत अनुसार ओ.आर.एस. के उपयोग के बारे में सलाह देना

**वजन** :- वृद्धि चार्ट अनुसार बच्चा कौन से श्रेणी में है उसे देखना एवं वजन को हरा कार्ड में लिखना

# 12 माह में

**स्तनपान व ऊपरी आहार :-**

- बच्चे को स्तनपान के साथ–साथ ऊपरी आहार में बच्चे को 5 से 6 बार खाना देने, दाल व हरा–साग भाजी खिलाने, खाने में 1 चम्मच तेल डालकर देने के बारे में सलाह देना

**प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :-**

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

**एक वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे -**

**बिना सहारा लिए अच्छी तरह खड़े हो सकते हैं**

**हाथ हिला सकते हैं**

**पापा/मामा कह सकते हैं**

**बीमारी :-**

- बच्चे को दस्त, सर्दी–खांसी, निमोनिया बुखार की समस्या तो नहीं हुई थी उसके बारे में जानना, यदि कोई समस्या हो तो जरूरत अनुसार सलाह, जांच और इलाज
- बीमारी में खाना बंद नहीं करना और ठीक होने के बाद एक बार ज्यादा खाना देने के बारे में सलाह देना
- आयरन सिरप एवं जरूरत अनुसार ओ.आर.एस. के उपयोग के बारे में सलाह देना

## 3. बच्चे को दोबारा चेकअप के लिए (SNCU) भेजना

**विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) में नवजात को दोबारा चेकअप के लिए कब-कब भेजना है :-**

- विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) से छुट्टी के बाद बच्चे को 8 वें दिन व 1, 3, 6 एवं 12 वें माह में दोबारा चेकअप के लिए भेजना है

**विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) में नवजात को दोबारा चेकअप के लिए भेजने में मितानिन की भूमिका :-**

- परिवार को समझाने में कि दोबारा एस.एन.सी.यू. में चेकअप के लिए जाना क्यों जरूरी है
- गाड़ी की व्यवस्था करने में मदद कर सकती है। 102 पर फोन करके गाड़ी बुला सकती है

**जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम :-** जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम के तहत् एक साल तक के बच्चे की पूरी जांच और इलाज मुफ्त होता है। माता के लिए मुफ्त भोजन का भी प्रावधान है। अस्पताल आने और जाने के लिए मुफ्त परिवहन की भी सुविधा है।

# 3 गृह आधारित बच्चों की देखभाल (HBYC)

**प्रस्तावना -**

गृह आधारित बच्चों की देखभाल का मुख्य उद्देश्य बच्चों में होने वाली बीमारियां और मृत्यु को कम करना है। साथ ही बच्चों के पोषण में सुधार, उनके भावनात्मक व मानसिक विकास को परिवार भ्रमण के माध्यम से मजबूत करना है। परिवार भ्रमण के माध्यम से मितानिन न केवल बच्चों के स्वास्थ्य बल्कि पोषण, मानसिक विकास व स्वच्छता जैसे सभी महत्वपूर्ण विषयों को देख सकती है। इसके लिए मितानिन को नवजात बच्चों के घर प्रथम 42 दिन में होने वाले 7 परिवार भ्रमण के अलावा 5 परिवार भ्रमण और करना होगा। ये परिवार भ्रमण बच्चे के 3 रे माह, 6 वें माह, 9 वें माह, 12 वें माह एवं 15 माह होने पर करना है।

**मितानिन द्वारा परिवार भ्रमण दौरान किन–किन बिंदुओं पर सलाह दिया जाना है –**

**1. पोषण संबंधी सलाह**

- 6 माह तक सिर्फ मां का दूध पिलाने की सलाह
- 6 माह के बाद ऊपरी आहार शुरू करने की सलाह
- ऊपरी आहार के साथ-साथ 2 साल तक स्तनपान जारी रखने की सलाह
- खून की कमी से बचाव के लिए आयरन सिरप देने की सलाह
- बच्चे को सभी प्रकार का भोजन देने की सलाह

**2. स्वास्थ्य संबंधी सलाह**

- बच्चे को उम्र अनुसार टीका लगवाने की सलाह
- आंगनवाड़ी में हर माह बच्चे का वजन कराने की सलाह
- दस्त होने पर ओ.आर.एस. पिलाने की सलाह
- बीमारी के दौरान जल्दी स्वास्थ्य देखभाल मिलने की सलाह

**3. मानसिक व भावनात्मक विकास संबंधी सलाह -**

बच्चे के साथ परिवार के सभी सदस्यों को ज्यादा से ज्यादा प्यार-दुलार, खेल व बातचीत करने की सलाह

**4. स्वच्छता संबंधी सलाह -** हाथ धोने संबंधी सलाह

## मितानिन कब-कब परिवार भ्रमण करेगी -

बच्चे के 3, 6, 9, 12 एवं 15 वें माह होने पर परिवार भ्रमण करना

| क्र. | परिवार भ्रमण का समय | मितानिन परिवार भ्रमण दौरान क्या सलाह देगी |
|---|---|---|
| 1. | बच्चे का उम्र 3 माह होने पर | ● बच्चे को सिर्फ मां का दूध पिलाने की सलाह<br>● हाथ धोने के बारे में सलाह<br>● बच्चे के साथ प्यार–दुलार, खेलने और बातचीत की सलाह<br>● टीकाकरण की सलाह<br>● जच्चा–बच्चा कार्ड से बच्चे के वजन को देखना, वजन बढ़ रह है या नहीं |
| 2. | बच्चे का उम्र 6 माह, 9 माह, 12 माह एवं 15 माह होने पर | ● ऊपर बताये गये सभी सलाह<br>● ऊपरी आहार शुरू करने की सलाह साथ ही 2 साल तक स्तनपान जारी रखने की सलाह<br>● बच्चे को उम्र के अनुसार पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार देने की सलाह<br>● बच्चे के साथ प्यार–दुलार, खेल और बातचीत की सलाह<br>● उम्र अनुसार टीकाकरण की सलाह<br>● खून की कमी से बचाव के लिए बच्चे को आयरन सिरप देने की सलाह<br>● दस्त होने पर ओ.आर.एस. एवं जिंक देने की सलाह |

# 4 निमोनिया

## निमोनिया की पहचान -

निमोनिया की पहचान करने के लिए खांसी, बुखार, खा–पी नहीं रहा हो, सांस लेने में तकलीफ हो ऐसे सभी बच्चों के घर मितानिन को भेंट करना चाहिए। भेंट में निम्नलिखित लक्षणों की जांच करना चाहिए–

- ☞ पसली धंसना
- ☞ सांस की गति तेज होना

- नवजात में – 60 या 60 से अधिक प्रति मिनट
- 2 माह से 1 वर्ष – 50 या 50 से अधिक प्रति मिनट
- 1 वर्ष से 5 वर्ष – 40 या 40 से अधिक प्रति मिनट

## निमोनिया के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए -

☞ मितानिन द्वारा निमोनिया का लक्षण पहचानने के बाद बच्चे को 7 दिनों तक एमोक्सी दवा देनी चाहिए।

## उम्र के अनुसार एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा की मात्रा :-

| उम्र | गोली की मात्रा (125 मि.ग्रा.) | कितने बार देना है | कितने दिन तक देना है |
|---|---|---|---|
| 0 से 2 माह | ◖ आधी गोली | दिन में 3 बार | 7 दिन तक |
| 3 माह से 1 वर्ष | ◯ एक गोली | दिन में 3 बार | 7 दिन तक |
| 1 वर्ष से 5 वर्ष | ◯◯ दो गोली | दिन में 3 बार | 7 दिन तक |

**दवा देने का तरीका :-** उम्र अनुसार दवा की मात्रा को लेकर मां के दूध या पानी में घोल कर पिलाना चाहिए। दवा 8–8 घंटे के अन्तराल में पिलाना चाहिए।

**ध्यान रखें :-** कभी भी एमोक्सी दवा का अधूरा डोज नहीं देना है। पूरा डोज 7 दिनों का है।

**गंभीर निमोनिया की पहचान और रेफरल :-** जिन बच्चों को ऊपर बताये गये निमोनिया के लक्षण के साथ–साथ इनमें से कोई लक्षण हों, तो यह गंभीर निमोनिया है।

- सांस लेने में घरघराहट की आवाज आना
- बच्चा बेहोश या अत्यधिक सुस्त हो जाना
- बच्चा दवा लेने में असमर्थ हो
- झटके आना
- लगातार उल्टी होना
- बच्चा गंभीर कुपोषण की श्रेणी में होना

☞ गंभीर निमोनिया के लक्षण मिलने पर बच्चे को एमोक्सी का पहला डोज देकर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल जरूर रेफर करें। अस्पताल जाने के लिए 102 / 108 गाड़ी का उपयोग कर सकते हैं।

## निमोनिया से बचाव के लिए क्या करना चाहिए -

☞ बच्चों को ठंड से बचाने का प्रयास करना चाहिए।

☞ ठंड के दिनों में बच्चे को एक के ऊपर एक 2–3 कपड़े पहनाकर रखना चाहिए।

☞ सामान्य सर्दी खांसी में अदरक तुलसी की चाय पिलाना चाहिए।

☞ गरम पानी का भाप दिलाने के बारे में बताना चाहिए।

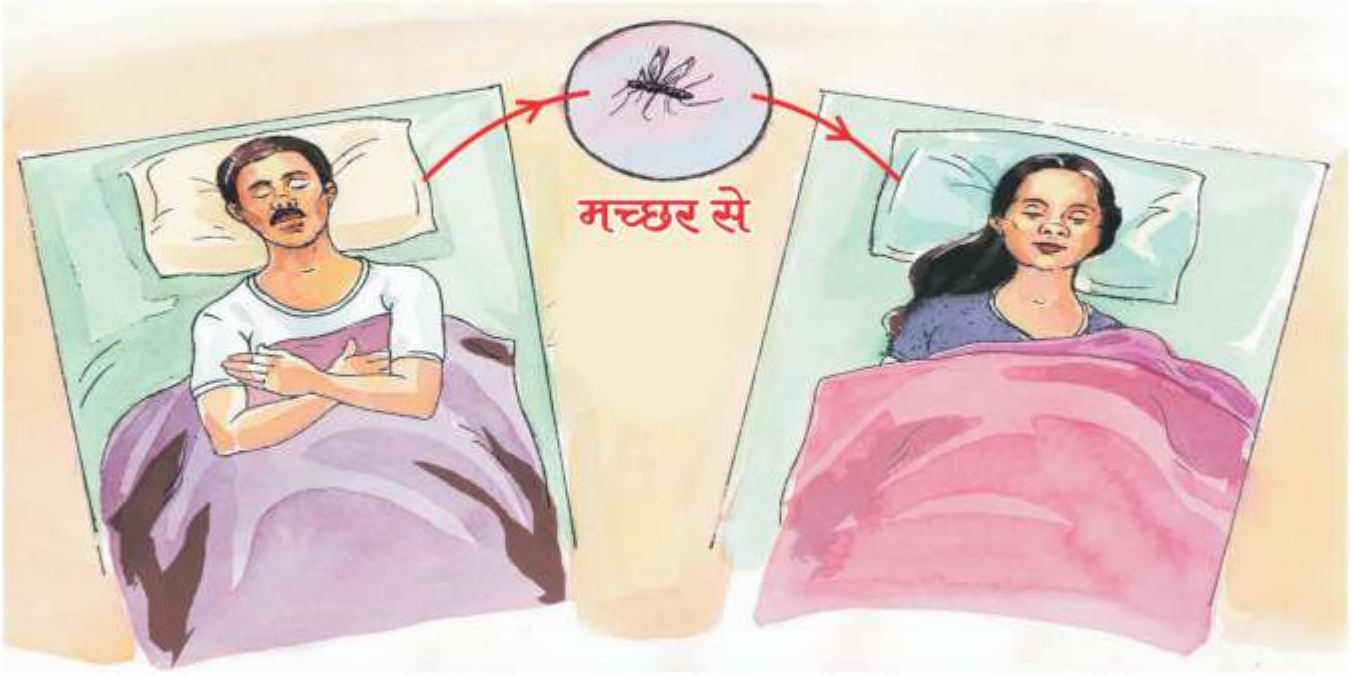
☞ सर्दी हो तो गरम पानी और गरम भोजन देना चाहिए।

☞ बच्चे को सर्दी–खांसी हो तो मितानिन से जांच कराना चाहिए।

# 5 मलेरिया

**मलेरिया क्या है** – मलेरिया एक बुखार है जो मच्छर के काटने से होता है। मलेरिया एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाली बीमारी है।

**मलेरिया कैसे फैलता है** – यदि मच्छर एक संक्रमित व्यक्ति को काटता है फिर दूसरे स्वस्थ व्यक्ति को वही मच्छर काट लेता है, इस प्रकार मच्छर दूसरे व्यक्ति तक मलेरिया फैलाता है।




**मलेरिया की पहचान** –

- ठंड लगकर बुखार आना
- कपकपी के साथ बुखार होना
- सिरदर्द होना

**मलेरिया के प्रकार** – **(1) पी.वी. मलेरिया, (2) पी.एफ. मलेरिया**

## आर.डी. किट से मलेरिया की पहचान -

''सी'' निशान में लाइन आने पर मलेरिया नहीं है।

''सी'' एवं ''पी.वी.'' निशान में लाइन आने पर ''पी.वी.'' मलेरिया है।

''सी'' एवं ''पी.एफ.'' निशान में लाइन आने पर ''पी.एफ.'' मलेरिया है।

**पी.एफ. मलेरिया का इलाज** - मरीज को अपने सामने तीन दिन तक ए.सी.टी. दवा खिलाना है। ए.सी.टी. दवा खाली पेट न खिलाएं। मरीज को पानी पिलाना चाहिए और खाना खिलाना चाहिए। तीन दिन तक दवा जरूर पूरी करनी है।

## पत्ता उम्र अनुसार -

### 1. सफेद पत्ता (15 वर्ष से अधिक के लिए)

| पहला दिन | दूसरा दिन | तीसरा दिन |
|---|---|---|
| | | |

### 2. बड़ा गुलाबी/लाल पत्ता (9 से 14 वर्ष के लिए)

| पहला दिन | दूसरा दिन | तीसरा दिन |
|---|---|---|
| |  |  |

## 3. हरा पत्ता (5 से 8 वर्ष के लिए)

| पहला दिन | दूसरा दिन | तीसरा दिन |
|---|---|---|
| | | |

## 4. पीला पत्ता (1 से 4 वर्ष के लिए)

| पहला दिन | दूसरा दिन | तीसरा दिन |
|---|---|---|
| | | |

## 5. छोटा गुलाबी पत्ता (1 वर्ष से कम के लिए)

| पहला दिन | दूसरा दिन | तीसरा दिन |
|---|---|---|
| | | |

- प्राइमाक्विन गोली लेने के लिए मरीज को ए.एन.एम. के पास भेजना है। पी.एफ. मरीज को 1 दिन प्राइमाक्विन देने से बीमारी दूसरे व्यक्तियों में फैलने को कम किया जा सकता है। 0 से 1 वर्ष के बच्चे, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं को प्राइमाक्विन नहीं देना है।

### गर्भवती का पी.एफ. मलेरिया के लिए इलाज -

**गर्भवती महिलाओं को पी.एफ. मलेरिया हो तो अस्पताल रेफर करने का प्रयास करें। यदि रेफर संभव न हो तो दूसरे-तीसरे तिमाही में ए.सी.टी. दे सकते हैं। गर्भवती को पहली तिमाही में ए.सी.टी. दवा न दें। गर्भवती को कभी भी प्राइमाक्विन नहीं देना है।**

**पी.वी. मलेरिया का इलाज** – क्लोरोक्वीन दवा 3 दिन तक देना है। क्लोरोक्वीन गोली खाली पेट न खिलाएं। मरीज को पानी पिलाना चाहिए और खाना खिलाना चाहिए।

| उम्र | पहला दिन | दूसरा दिन | तीसरा दिन |
|---|---|---|---|
| 1 साल कम | आधी गोली | आधी गोली | चौथाई गोली |
| 1 से 4 साल | एक गोली | एक गोली | आधी गोली |
| 5 से 8 साल | दो गोली | दो गोली | एक गोली |
| 9 से 14 साल | तीन गोली | तीन गोली | डेढ़ गोली |
| 14 साल के ऊपर | चार गोली | चार गोली | दो गोली |

तीन दिन क्लोरोक्विन देने के बाद प्राइमाक्विन गोली लेने के लिए मरीज को ए.एन.एम. के पास भेजना है। पी.वी. मरीज को 14 दिन प्राइमाक्विन देने से बीमारी दूसरे व्यक्तियों में फैलने को कम किया जा सकता है। 0 से 1 वर्ष के बच्चे, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं को प्राइमाक्विन नहीं देना है।

**गर्भवती का पी.वी. मलेरिया के लिए इलाज –**

**गर्भवती महिलाओं को पी.वी. मलेरिया हो तो अस्पताल रेफर करने का प्रयास करें। यदि रेफर संभव न हो तो तीन दिन तक क्लोरोक्विन का डोज पूरा करें। गर्भवती को कभी भी प्राइमाक्विन नहीं देना है।**

**मलेरिया की दवा देते समय मितानिन के लिए ध्यान रखने वाली बातें –**

1. मितानिन तीनों दिन अपने सामने दवा खिलायेगी।
2. दवा खिलाने के 15 मिनट बाद तक इंतजार करेगी। यदि मरीज को उल्टी हो तो दोबारा दवा खिलायेगी। उसके बाद भी उल्टी हो तो मरीज को अस्पताल रेफर करेगी।
3. मितानिन तीन दिनों तक पूरी दवा खिलायेगी। अधूरी दवा खाना मरीज के लिए हानिकारक होता है।

## गंभीर मलेरिया की पहचान -

गंभीर मलेरिया के लक्षण देखकर मरीज को ए.सी.टी. का पहला डोज देते हुए अस्पताल रेफर करना है। इससे मरीज की जान बचाने में मदद मिल सकती है।

1. **मरीज तेज बुखार के कारण बड़बड़ा रहा है**

2. **मरीज को 6 घंटे से पेशाब नहीं हुआ है**

3. **मरीज बेहोश हो गया है**

4. **मरीज को झटके आ रहे हैं**

5. **मरीज में गंभीर खून की कमी है**

6. **बुखार के साथ-साथ पीलिया के लक्षण दिख रहे हैं**

7. **मरीज को काला पेशाब हो रहा है**

8. **शरीर में लाल रंग के बहुत से दाने दिख रहे हैं**

## मलेरिया से बचाव के तरीके -

### 1. मच्छरदानी लगाकर सोना चाहिए

शासन द्वारा कुछ जगहों पर मलेरिया से बचाव के लिए मच्छरदानी का वितरण किया जा रहा है। परिवार को मच्छरदानी उपयोग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। जो परिवार स्वयं से मच्छरदानी खरीद सकते हैं उन्हें मच्छरदानी खरीदने और उपयोग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

**मच्छरदानी उपयोग के फायदे -**

- मलेरिया से बचाव
- कीड़े–मकोड़े से बचाव
- सांप–बिच्छू से बचाव

**मच्छरदानी का उपयोग कहां पर किया जा सकता है -**

- मच्छरदानी का उपयोग पलंग में सोने वाले कर सकते हैं
- जमीन में बिस्तर लगाकर भी इसका उपयोग किया जा सकता है

**कैसे उपयोग कर सकते हैं -**

- सोते समय चारों कोने में मच्छरदानी में रस्सी बांधकर उसे दीवार में खूटे से बांधा जा सकता है। फिर बिस्तर के चारों तरफ मच्छरदानी को बिस्तर के अंदर दबाया जा सकता है।
- जमीन में सो रहे हों तो भी मच्छरदानी को सोते समय उपयोग कर सकते हैं। सुबह दीवार के एक तरफ उसे टंगा सकते हैं।

शासन द्वारा दिये जाने वाले मच्छरदानी दवा से उपचारित होते हैं, जो 3 साल तक असरकारक होते हैं।

- सामान्य मच्छरदानियों को डेल्टामेथरिन से उपचारित करना चाहिए। डेल्टामेथरिन का असर छः महिने तक रहता है इसलिए छः महिने के बाद दोबारा मच्छरदानी का उपचार करना चाहिए।

## मच्छरदानी को धोने के तरीके -

- मच्छरदानी को धोने से दवा का असर खत्म हो जाता है। इसलिए मच्छरदानी को छः महिने में एक बार धोना चाहिए।
- मच्छरदानी को धीरे–धीरे ठंडे पानी और हल्के साबुन की मदद से धोना चाहिए। छायादार जगह में सुखाना चाहिए।
- मच्छरदानी को पीने के पानी के स्रोतों के पास नहीं धोना चाहिए। जिन स्रोतों से जानवर पानी पीते हैं वहां भी नहीं धोना चाहिए।
- एक साल बाद मच्छरदानी को दोबारा दवा से उपचारित कराना चाहिए।

**2. नीम की पत्ती का धुंआ करना चाहिए**

**3. गड्ढों में तेल डालना अथवा उनको पाटना चाहिए**

**4. पूरे शरीर को ढक कर सोना चाहिए**

**5. तालाबों में गम्बूजिया मछली पालना चाहिए**

**6. घर में कूलर, पुराने मटके, टायर आदि में पानी जमा नहीं होने देना चाहिए**

# 6 टी.बी.

## टी.बी. की पहचान (बड़ों में) :-

- ☞ दो हफ्ते से ज्यादा खांसी
- ☞ वजन कम होते जाना
- ☞ शाम को बुखार आना
- ☞ भूख नहीं लगना

## टी.बी. के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ दो हफ्ते से ज्यादा खांसी वालों की पहचान परिवार भ्रमण के दौरान करना चाहिए।
- ☞ जिन लोगों में टी.बी. के संभावित लक्षण मिल रहे हैं उन्हें अस्पताल में जांच कराने के लिए ले जाना चाहिए।
- ☞ टी.बी. की पुष्टि होने पर दवा पूरी खाने की निगरानी भी करनी चाहिए।

## बच्चों में टी.बी. की पहचान :-

- ☞ जिन घरों में टी.बी. के मरीज हो या पिछले दो साल में किसी को टी.बी. हुआ हो और बच्चा कमजोर हो।
- ☞ 2 हफ्ते से अधिक खांसी हो अथवा 2 हफ्ते से अधिक बुखार हो।

**बच्चों में टी.बी. के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-**

- ☞ ऊपर बताये गये लक्षणों वाले बच्चों को अस्पताल में जांच करवाना चाहिए।
- ☞ गरीब घरों के बच्चों को अस्पताल जाने हेतु ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति से मदद करना चाहिए।

**मुख्यमंत्री क्षय पोषण योजना :-** इस योजना के तहत् टी.बी. के सभी पंजीकृत मरीजों को अस्पताल से दवा के साथ–साथ निःशुल्क पौष्टिक आहार भी दिया जाता है।

1. सोयाबिन तेल - 1 लीटर

2. मूंगफली - 1.5 किग्रा.

3. दूध पावडर - 1 किग्रा.

**टी.बी. मरीज को दवा के साथ-साथ मिलने वाले पौष्टिक आहार को खाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।**

# 7 कुष्ठ

## परिचय :-

कुष्ठ रोग, आज भी छत्तीसगढ़ में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। कुष्ठ रोग जीवाणु के कारण होता है। कुष्ठ रोग मुख्य रूप से चमड़ी एवं नसों को प्रभावित करता है। यह रोग शरीर में धीरे–धीरे बढ़ता है। इसके चिन्ह या लक्षण लगभग तीन से पांच वर्ष बाद दिखाई पड़ते हैं। कुष्ठ रोग किसी भी आयु में, स्त्री एवं पुरूष, बच्चे तथा वृद्ध किसी को भी हो सकता है। सही इलाज करने पर कुष्ठ रोग के किटाणु पूरी तरह से खत्म हो जाते हैं।

## कुष्ठ के लक्षण :-

### घाव

1. **हाथ, पैर या तलवे पर ऐसे घाव जिनमें दर्द न हो और घाव भरते न हो**
2. **हाथ और पैर की उंगलियों का न होना**

## हाथ या पैर का मुड़ना

हाथ या पैर की उंगलियों में टेढ़ापन या उनका मुड़ जाना

## हाथ या पैर का झूल जाना

हाथ या पैर के पोंहचे का झूल जाना

## चमड़ी पर दाग धब्बे जिसमें सुन्नपन हो

**चमड़ी पर, चमड़ी के रंग से फीका, हल्का पीला अथवा तामियां, समतल या उभरे हुए दाग-धब्बा/धब्बे हैं, जिसमें कि सुन्नपन हो**

## कुष्ठ का संदेह तब भी करें जब:-

1. आँखों की पलके पूरी तरह से बंद न होती हों एवं आँखों से अधिक पानी निकलता हो
2. चमड़ी के किसी भाग में पसीना नहीं आता हो और सूखापन रहता हो
3. चमड़ी पर जलने का पता नही लगता हो और बार–बार फफोले उठ आते हों
4. भौहों के बाल कम हो जायें या झड़ जायें
5. नसों में सूजन हो, टटोलने पर उनमें दर्द होता हो
6. हाथ–पैरों में झुनझुनी, सुन्नपन्न हो
7. हाथ की उंगलियों की पकड़ कमजोर पड़ जाये
8. नाक ठस हो जाये और नाक से खून निकलता हो

## कुष्ठ की पहचान कैसे करेंगे :-

साल में एक बार मितानिन अपने पारे में सभी घरों में भ्रमण कर कुष्ठ के लक्षणों की पहचान करें। जिन घरों में पहले से कुष्ठ के मरीज हैं उन घरों पर खास ध्यान दें।

जांच 1. हाथ या पैर की उंगलियों के मुड़ जाने की पहचान करना जैसे कि हथेलियों को जोड़ न पाना

जांच 2. हाथ व पैर में ऐसे घाव की पहचान करना जिनमें दर्द न हो और घाव भरते न हो

जांच 3. सुन्नपन व अन्य लक्षणों की जांच करना

यह लक्षण मिले तो कुष्ठ का पता लगाने के लिए व्यक्ति को शासकीय अस्पताल जैसे– प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल भेजें। डॉक्टर मरीज में कुष्ठ की पुष्टि करते हैं। कुष्ठ के दो प्रकार होते हैं –

**पी.बी. कुष्ठ :-** पी.बी. कुष्ठ के इलाज के लिए 6 माह दवा खानी पड़ती है।

**एम.बी. कुष्ठ :-** एम.बी. कुष्ठ के इलाज के लिए 12 माह दवा खानी पड़ती है।

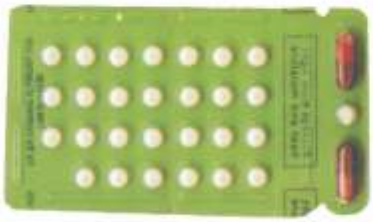
## कुष्ठ का ईलाज :-

प्रदेश के सभी सरकारी अस्पतालों एवं स्वास्थ्य केन्द्रों में कुष्ठ की दवा मुफ्त दी जाती है। इस इलाज को एम.डी.टी. इलाज कहते हैं। दवाइयाँ पत्ते में मिलती हैं। एम.बी. प्रकार के रोगियों के लिए तीन प्रकार की दवाइयाँ होती है व पी.बी. प्रकार के रोगियों के लिए दो प्रकार की दवाइयाँ होती है। एक पत्ते में 1 माह की गोली होती हैं।

## रोगियों को दी जाने वाली जानकारी :-

मरीज को पूरी दवा नियमित समय पर लेना होगा।

- पी.बी. प्रकार के कुष्ठ रोग में 6 पत्ता गोली 6 महीने में

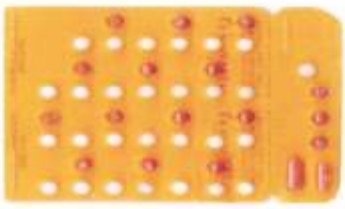


बड़ो के लिए

बच्चों के लिए

- एम.बी. प्रकार के कुष्ठ रोग में 12 पत्ता गोली 12 महीनों के लिये

बड़ो के लिए



बच्चों के लिए

- दवा खाने से मरीज ठीक होने लगता है और आस–पास के लोगों में कुष्ठ रोग नहीं फैलता।
- गर्भवती महिला को कुष्ठ हो तो उसे भी यह दवा खानी चाहिए।
- कुष्ठ की दवाई के पत्ते सभी सरकारी अस्पतालों में एवं स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त मिलते हैं। दवाई को धूप और पानी से बचाना चाहिए। छोटे बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- यदि दवाएं खराब हो जाएं (उनका रंग बदल जाए, गोली टूट जाए) तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बदल कर दवाएं ली जा सकती हैं।
- यदि कमाने खाने या अन्य कारण से बाहर जाना पड़े तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को पूर्व सूचना दें ताकि वह अधिक माह की दवाई एक साथ दे सके।

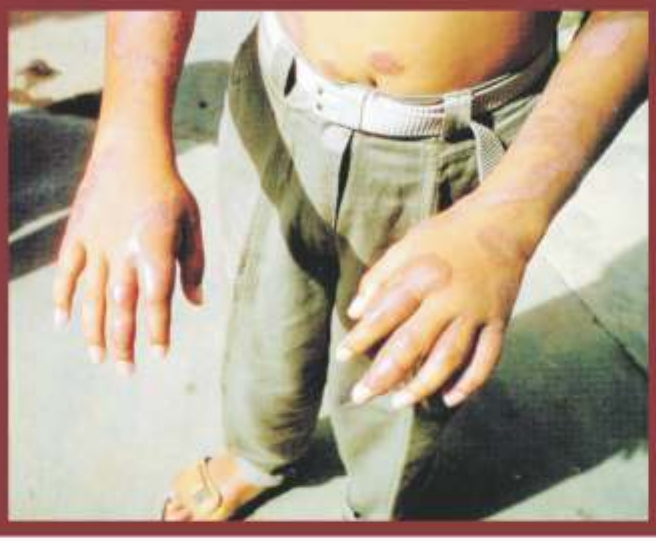
## दवाईयों के कारण संभावित समस्याएँ

- कुष्ठ की दवाओं से रोगी के पेशाब का रंग एक या दो दिन लाल जाता है और एम.बी. प्रकार के मरीज की चमड़ी धीरे–धीरे काली पड़ती जाती है पर रोगी को इसकी चिंता नहीं करनी चाहिए। इलाज पूरा होने के 6 माह बाद चमड़ी का रंग फिर से ठीक हो जाएगा।

## कुष्ठ में प्रतिक्रिया :-

कुष्ठ में कुछ मरीजों में दवा खाने के दौरान या दवा का कोर्स पूरा हो जाने के कुछ माह या कुछ साल बाद भी निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं –

**1. इसमें दाग धब्बे लाल, सूजन युक्त, गर्म एवं छूने पर दर्द युक्त हो जाते है एवं नए दाग आ सकते हैं या दागों की संख्या एवं आकार बढ़ सकता है।**



**2. नसों में अचानक दर्द का होना, मांस पेषियों की कमजोरी होना।**

**3. लाल दर्द युक्त दाने, गठाने, चेहरे, बांहो, पैर पर साथ में तेज बुखार, जोड़ो में दर्द, भूख का न लगना, आंखो से आंसू गिरना आदि।**

इस विषय में हर मरीज को जानकारी देनी चाहिए। यदि उपरोक्त लक्षण हो तो तुरन्त मरीज को शासकीय अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र रेफर करना चाहिए। एन.एम.ए. या एन.एम.एस. से भी सम्पर्क कर सकते हैं।

# कुष्ठ में विकलांगता की रोकथाम

कुष्ठ के कुछ मरीज को कभी भी विकलांगता हो सकती है। ऐसा दवा खाने के काफी समय बाद भी हो सकता है। विकलांगता के लक्षण शुरूवात में पहचान कर लिये जायें तो मरीज को विकलांगता से बचा सकते हैं। इसलिए उन्हें कई वर्षों तक मरीजों से संपर्क बनाए रखने की जरूरत है।

इसके लिए मितानिन हर 6 माह में कुष्ठ के सभी मरीजों के पास जाकर विकलांगता के लक्षण का पता करें एवं कोई लक्षण मिलने पर मरीज को अस्पताल रेफर करें।

## विकलांगता के लक्षण और सलाह :-

1. **घाव** - कुष्ठ के मरीजों में घाव हो सकते हैं, खासतौर पर हाथों और पैरों में

   (1) यदि घाव में रिसाव साफ रंग का हो और बदबू नहीं आती हो, तो मरीज को घाव साफ पानी से धोने, घाव साफ रखने की और साफ कपड़े से ढंक कर रखने की सलाह देनी चाहिए।

   (2) यदि घाव से गाढ़ा रिसाव आता हो और बदबू आती हो, तो मरीज को अस्पताल जाने की सलाह देनी चाहिए।

## घाव से बचने के लिए मितानिन क्या सलाह देगी :-

- विकलांगता तब होती है जब दर्द महसूस होना खत्म हो जाता है। दर्द हमारे शरीर की सुरक्षा के लिए जरूरी है। जब दर्द नहीं होता, तब इस बात का बहुत ध्यान रखा जाना चाहिए कि मामूली चोटों से भी बचा जाए, क्योंकि इससे ही पैर और हाथ को नुकसान पहुंचता है।

- चुभने वाला चप्पल–जूता नहीं पहनने चाहिए। उनके दबाव से भी घाव हो सकते हैं। मुलायम, आरामदायक चप्पल पहनें। कुष्ठ मरीजों को मुलायम चप्पल स्वास्थ्य विभाग द्वारा हर 6 माह में मुफ्त में दी जाती है। इसे एम.सी.आर चप्पल कहते हैं।

- हाथों और पैरों की चमड़ी बहुत बार सूखी और सख्त हो जाती है। इसलिए रोज आधे घंटे के लिए साफ पानी में हाथ व पैर डुबोएँ।

पैर के तलुओं को टाट या मोटे कपड़े से घिसें क्योंकि यहाँ की चमड़ी सख्त और मोटी होती हैं।

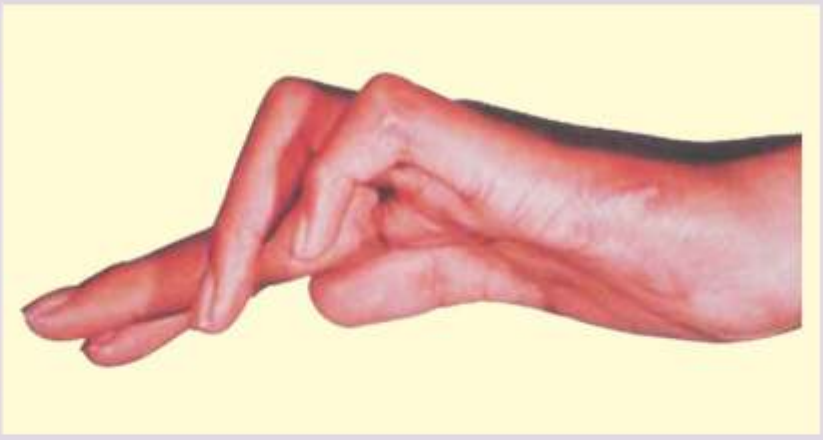
आधे घंटे के बाद गीले हाथ पैरों में घर में जो भी तेल उपलब्ध हो उससे हाथों एवं पैरों की मालिश करें

- हाथों से सख्त चीजों को कस कर नहीं पकड़ें। सख्त चीजों को कस कर पकड़ने से हाथों पर जो भार पड़ता है उससे उनमें छाले हो जाते हैं। लगातार दबाव से हाथों को बचा कर रखें। तेज व खुरदुरी वस्तुओं से बचें। हमेशा साथ में गमछा या एक कपड़े का टुकड़ा लेके चले। जरूरत पड़ने पर कपड़े को हाथ में लपेट सकें।

- सख्त चीजों को पकड़ने के लिए एक मोटे नरम कपड़े का इस्तेमाल करें। खुले हाथों से गरम चीजें नहीं पकड़ें। गर्मी और भाप से छाले हो जाते हैं। गरम चीजें पकड़ने के लिए मोटे नरम कपड़े का प्रयोग करें।

- तेज धूप में नंगे पैर चलने से गर्मी से घाव हो सकते हैं व पत्थर या काँटों से भी घाव हो सकते हैं इसलिए हमेशा चप्पल का उपयोग करें।
- अपने हाथों को ध्यान से देखें कि उनमे कहीं कोई चोट या जलन/घाव तो नहीं अथवा वे पक तो नहीं रहे हैं।

2. मरीज के हाथ व पैर की उंगलियां मुड़ी हो तो उस मरीज को अस्पताल रेफर करना चाहिए। इस लक्षण का समय पर पहचान होने से इलाज संभव होता है।



3. हाथ या पैर के पोंहचे का झूल जाना - अस्पताल रेफर करें

4. आंखों का बचाव :-

- यदि मरीज की पलकें पूरी तरह से बंद न होती हों तो बचाव के लिए दिन में काला चश्मा पहनना चाहिए। यह स्वास्थ्य विभाग द्वारा मुफ्त में दिया जाता है।

- यदि आँखों में धूल का कण अथवा कोई कीड़ा गिर जाए तो साफ पानी से धोएं। अच्छा है रोज आँखें धोएँ।

- यदि सोते समय आँखें बंद नहीं होती है तो उन्हें पतले साफ कपड़े से ढँकें।

- यदि आँख की पुतली में सूखापन लगे, तो डॉक्टर से आँख की दवाई लेकर आँखों में डालें। ध्यान दें कि आँखें लाल तो नहीं है। अगर आँख में तकलीफ, खुजली नहीं हो, लेकिन लाल हो तो तुरन्त जिला अस्पताल जाकर जाँच कराएँ।

## कुष्ठ से होने वाली विकलांगता का मुकाबला करना :-

अगर बीमारी का असर बहुत अधिक हुआ हो और मरीज को किसी प्रकार की विकलांगता हो गई हो तब भी उम्मीद नहीं खोनी चाहिए। ऐसे बहुत से व्यक्ति हैं जिन्होंने इस सबके बाद भी अच्छा जीवन बिताया है पर इसके लिए उन्हें आस–पास के समाज के साथ की जरूरत होती है। समाज की यह जिम्मेदारी है कि वह कुष्ठ के मरीजों से बराबरी का बरताव करे और उनको इज्जत दें। आज कल हाथ, पैर या आंखों की विकलांगता आपरेशन करके ठीक की जा सकती है। इसके लिए गरीबी रेखा से नीचे वाले व्यक्ति को पांच हजार रूपये भी मिलते हैं, आने जाने का किराया, दवाई, रहना–खाना, सभी सुविधाएँ

मुफ्त दी जाती है। वर्तमान में यह आपरेशन इन स्थानों पर मुफ्त होते हैं– **बैतलपुर जिला–बिलासपुर, चाँपा, आर.एल.टी.आर.आई. लालपुर, रायपुर और कुछ अन्य शासकीय अस्पताल।**

## कुष्ठ के प्रति सामाजिक भेदभाव का मुकाबला करना :-

कुछ जगह पर कुष्ठ मरीजों को भेदभाव का सामना करना पड़ता है। भेदभाव का कारण है समाज में कुष्ठ की सही जानकारी न होना। कुष्ठ आसानी से फैलने वाला रोग नहीं है। कुष्ठ रोगी से बातचीत करने, छूने या उनके साथ कुछ समय काम करने से कुष्ठ फैलने की संभावना नहीं होती है। कुष्ठ रोगी जैसे ही एम.डी.टी. दवा शुरू कर लेता है तो उससे किसी और को कुष्ठ फैलने की संभावना पूरी तरह से खतम हो जाती है। कुष्ठ रोगियों से समानता का व्यवहार हो, इसके लिए सबको समझाना चाहिए।

**कुष्ठ रोगी सामान्य जीवन जी सकते हैं, वे घर पर रह सकते हैं, स्कूल या काम काज पर जा सकते हैं, खेल सकते हैं, विवाह कर सकते हैं और अन्य सामाजिक कार्यक्रमों में भाग ले सकते हैं।**

# 8 सिकलसेल एनीमिया

## परिचय -

सिकल सेल एनीमिया एक खास किस्म की खून की कमी है।

## सिकल सेल रोगी :-

इसे **SS** भी कहते है। ऐसे बच्चे को 6 महीने की उम्र से लेकर जीवन के अंत तक शारीरिक तकलीफें झेलनी पड़ सकती है। सही देखभाल और दवा से ये बच्चा भी लम्बा और सामान्य जीवन जी सकता है।

## सिकल सेल रोग के लक्षण :-

- हाथ–पैर की उंगलियों, जोड़ों में सूजन तथा तेज दर्द होना
- खून की कमी, शरीर सफेद दिखना
- तिल्ली का बढ़ जाना
- बच्चे का वजन ना बढ़ना
- सिकल सेल रोगी महिला अगर गर्भवती हो तो बार–बार गर्भपात एवं रक्त स्त्राव की समस्या हो सकती है।

## किन बच्चों/व्यक्तियों को जांच कराने के लिए भेजें :-

- पिछले एक साल में कभी भी खून चढ़ाने की जरूरत पड़ी हो
- जोड़ों मे तेज दर्द होना

ऐसे लक्षण वाले मरीज में सिकलसेल होने की अधिक संभावना हो सकती है। इसलिए इनको जिला अस्पताल भेजना चाहिए। ऐसे लक्षण वाले व्यक्ति को सिकलसेल रोगी (SS) होने की संभावना है।

इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच में (SS) की पुष्टि होने पर डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार दवा खिलाना चाहिए।

**सिकल सेल रोग की जांच व ईलाज :-** सिकल सेल रोग की जांच खून की जांच से की जाती है –

- **साल्युबिलिटि जांच** स्थानीय स्तर पर ए.एन.एम. भी कर सकती है। इससे सिकल सेल का अंदाजा लगता है। इससे ये पता नहीं चलता की व्यक्ति वाहक है या रोगी है। इसलिए इस जांच में यदि पॉजिटिव आया है तो इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच करके सिकल सेल रोग का पक्के तौर पर पता लगाना होता है। **इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच** जिला अस्पताल और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में होती है।
- यदि आपके जिला अस्पताल में ये सुविधा न मिल पाये तो मेकाहारा रायपुर (मेडिकल कालेज रायपुर) में सिकल सेल संस्थान में जांच करा सकते है। सिकलसेल रोग की महत्वपूर्ण दवाएं – **हाइड्रोक्सी यूरिया, फोलिक एसिड और पेनिसिलिन होती है जो वर्तमान में मेकाहारा अस्पताल रायपुर, जगदलपुर, राजनांदगांव, रायगढ़ और बिलासपुर के मेडिकल कालेज अस्पताल में उपलब्ध है। शीघ्र ही ये दवाएं जिला अस्पताल और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में भी मिलने लगेंगी। इन्हें डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार खाने की आवश्यकता होती है।**

## सिकलसेल मरीज के लिए जरूरी सलाह :-

- सिकलसेल मरीज को पानी ज्यादा पीना चाहिए।
- मरीज को ज्यादा ठंडी चीजों के सेवन से बचना चाहिए।
- ठंड या बरसात के दिनों में शरीर को गर्म रखना चाहिए।
- शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने पर गर्म सिकाई करना चाहिए।

## सिकल सेल वाहक :-

इसे **AS** भी कहते है। माता–पिता में से किसी एक के सिकल सेल वाहक होने पर, होने वाला बच्चा सिकल सेल वाहक होने की संभावना हो सकती है। सिकल सेल वाहक को कोई शारीरिक परेशानी नहीं होती है और न ही इलाज की कोई जरुरत होती है।

## अगली पीढ़ी सिकल सेल से कैसे बच सकती है ?

सिकल सेल से बचने के लिए खासतौर से विवाह योग्य व्यक्तियों को सिकल सेल जांच करा लेनी चाहिए, यह जांच उन्हें सही जीवन साथी चुनने में मदद करेगी। जो सिकल सेल वाहक या रोगी होंगे उन्हें घबराने की जरुरत नहीं है, यदि व्यक्ति सिकल सेल का मरीज है तो जांच के बाद वह सामान्य व्यक्ति से शादी कर सकता है, इससे उनके होने वाले बच्चों का सिकल सेल रोगी न हो कर बल्कि वाहक होने की संभावना होती है। जानकारी के अभाव में अगर सिकल सेल ग्रस्त व्यक्ति की शादी सिकल सेल रोगी व्यक्ति से हो जाये तो पैदा होने वाला बच्चा सिकल सेल रोगी हो सकता है। इसीलिए विवाह से पहले सिकल सेल की जांच करा लेने से इस समस्या से बचाव हो सकता है।

# 9 परिवार नियोजन

## भूमिका -

परिवार नियोजन हर महिला का अधिकार है। दो बच्चों में तीन साल का अंतर ना होने से महिला और बच्चा दोनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। जल्दी–जल्दी गर्भधारण करने से महिला कमजोर हो जाती है। परिवार की स्थिति पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए बच्चा रोकने के तरीकों की जानकारी मितानिन से हर महिला तक पहुंचनी चाहिए। पहले हमने परिवार नियोजन के तरीकों जैसे माला एन गोली, कॉपर टी, कंडोम, महिला नसबंदी एवं पुरूष नसबंदी जैसे साधनों के ऊपर प्रशिक्षण ले चुके हैं। अभी हम परिवार नियोजन के नये तरीकों गर्भनिरोधक गोली छाया और अंतरा इंजेक्शन के ऊपर चर्चा करेंगे।

## परिवार नियोजन के लिए परिवार से कैसे बातचीत शुरू करें -

दम्पत्ति (पति–पत्नि) को परिवार नियोजन के सभी साधनों के बारे में पूछें और उसके बाद बताएं। उन्हें स्वेच्छा से निर्णय लेने दें कि उनके लिए कौन सा साधन उपयोग करना ज्यादा अच्छा रहेगा।

निम्नलिखित प्रश्न पूछें –

1. वे भविष्य में कितने बच्चे रखना चाहते हैं ?
2. वे कब बच्चे चाहते हैं ?
3. वे कौन सा परिवार नियोजन साधन उपयोग करना चाहते हैं ?

**दम्पत्ति से बात करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए -**

1. **पूरी जानकारी देना -** विभिन्न साधनों के बारे में जानकारी दें। पूरी जानकारी सरल शब्दों में बताएं। अंत में मुख्य बातों का दोहराव करें।

2. **गोपनीयता -** दम्पत्ति (पति–पत्नि) से बात करते समय कोई और वहां मौजूद न हो। चर्चा को गोपनीय रखें, किसी और को नहीं बताएं।

3. **परिवार नियोजन का फैसला दम्पत्ति द्वारा स्वयं से लेना -** दम्पत्ति (पति–पत्नि) को स्वयं निर्णय लेने दें। उन पर किसी प्रकार का दबाव नहीं बनाएं।

| परिवार नियोजन के साधन | |
|---|---|
| **अस्थायी साधन** | **स्थायी साधन** |
| 1. आई.यू.सी.डी. (कापर टी)<br>2. पी.पी.आई.यू.सी.डी. (कापर टी)<br>3. छाया गोली (खाने वाली)<br>4. माला एन गोली (खाने वाली)<br>5. पुरूषों का कंडोम | 1. पुरूष नसबंदी<br>2. महिला नसबंदी |

## 1. (छाया) खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियां

### खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियां :- (छाया)

छाया एक खाने वाली गर्भनिरोधक गोली है, जिसमें हारमोन नहीं होता। इसे सभी सरकारी अस्पतालों में छाया के नाम से उपलब्ध कराया जा रहा है ताकि ज्यादा महिलाओं को मुफ्त मिल सके। इसे स्तनपान कराने वाली और स्तनपान नहीं

कराने वाली दोनों प्रकार की महिलाएं उपयोग कर सकती है। इसे पहले 3 महिने में सप्ताह में 2 बार फिर बाद में सप्ताह में 1 बार लेना होता है। निर्धारित दिनों के लिए नीचे दिये गये सारणी को देखें।

## छाया गोली का उपयोग कौन कर सकते हैं :-

- वह महिला जो गर्भवती नहीं हो
- किसी भी उम्र की ऐसी महिला जिनके बच्चे हों अथवा नहीं हो
- ऐसी महिला जिन्हें माला डी या माला एन गोली खाने से दुष्प्रभाव हो, वह भी इस गोली का उपयोग कर सकती है
- प्रसव के बाद माता इस गोली का उपयोग कर सकती है जब भी वह इस गोली का उपयोग करना चाहे। इसका दूध की गुणवत्ता या मात्रा में कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

## छाया गोली कहां से मिलेगी :-

- यह गोली सभी सरकारी अस्पतालों में मुफ्त मिलती है। अस्पताल में पहचान होने के बाद इसका पहला डोज प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा दिया जाना चाहिए।

**गोली की उपलब्धता :-** यह गोली सभी सरकारी अस्पतालों से मिलेगी। साथ ही मितानिनों के पास भी उपलब्ध होगी। इसमें एक पैकेट में 8 गोलियां रहती है।

**गोली का उपयोग कैसे करना है :-** पहले 3 महिने में सप्ताह में 2 बार लेना है, इसके बाद सप्ताह में 1 बार लेना है।

छाया की पहली गोली को माहवारी आने के पहले दिन (जिस दिन खून जाना शुरू होता है) खाना है। दूसरी गोली को 3 दिन बाद (खून जाने के 4 थे दिन) खाना है। इस प्रक्रिया को पहले 3 महिनों में दोहराना है।

चौथे महिने से सप्ताह में एक बार गोली लेना है। सप्ताह में एक दिन तय किया जाये और उसी अनुसार गोली लिया जाये।

## गोली लेने का तरीका :-

| शुरू करने का दिन | शुरू के 3 महिने | 3 महिने के बाद |
|---|---|---|
| रविवार | रविवार और बुधवार | रविवार |
| सोमवार | सोमवार और गुरूवार | सोमवार |
| मंगलवार | मंगलवार और शुक्रवार | मंगलवार |
| बुधवार | बुधवार और शनिवार | बुधवार |
| गुरूवार | गुरूवार और रविवार | गुरूवार |
| शुक्रवार | शुक्रवार और सोमवार | शुक्रवार |
| शनिवार | शनिवार और मंगलवार | शनिवार |

## यदि गोली लेना भूल जाएं तो क्या करें :-

- यदि कोई गोली लेना भूल जाएं तो जैसे ही याद आये गोली को लेना चाहिए। यदि गोली 7 दिन से कम समय में लेना भूल गये हैं तो याद आते ही गोली लेना है। और आगे पूर्व की तरह जारी रखना है। पूरी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए साथ में कण्डोम आदि का उपयोग किया जा सकता है।
- 7 दिन से अधिक समय यदि गोली लेना भूल जायें तो जिस पैकेट की गोली का उपयोग कर रहे हैं उसे फेंक देना है। नये पैकेट से गोली लेना

शुरू करना है। नये हितग्राही की तरह पहले 3 महिनों में सप्ताह में दो बार फिर सप्ताह में एक बार लेना है।

## छाया गोली के फायदे :-

- छाया गोली खाने से माहवारी के दौरान कम खून बहता है। दो माहवारियों के बीच अंतराल भी रहता है। इससे खून की कमी वाली महिलाओं को फायदा होता है।
- जो महिलाएं स्तनपान करा रही हैं उनके लिए भी यह गोली सुरक्षित है।
- ऐसी महिलाएं जिन्हें हार्मोनल विधि का उपयोग करने के लिए मना किया गया हो, उनके लिए भी यह गोली उपयोगी है।

**छाया गोली के दुष्प्रभाव :-** छाया गोली के दुष्प्रभाव कम है। कुछ महिलाओं में पहले तीन महिनों में माहवारी में देरी हो सकती है।

**गोली के उपयोग में बाधा :-** जिस महिला को भी छाया गोली का उपयोग करना है, उसकी पहचान प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा किया जाना चाहिए।

## मितानिन की भूमिका :-

- ऐसी महिला जो छाया गोली का उपयोग कर रही है, उसके घर परिवार भ्रमण करना।
- यदि किसी महिला को माहवारी में अनियमितता, खून कम अथवा ज्यादा जाना, माहवारी नहीं आने की शिकायत हो। ऐसी महिला को समझाना कि शुरूवात में ऐसा होता है, चिंता करने की जरूरत नहीं है।
- अगला माहवारी आने में यदि 15 से अधिक दिन की देरी हो तो महिला के गर्भवती होने की जांच करना चाहिए।
- छाया गोली खाने के समय को महिला को याद रखने में मदद करना।
- ऐसे लक्ष्य दम्पत्तियों की पहचान करके रखना जिनको परिवार नियोजन के साधन की जरूरत हो।
- जिन महिलाओं को गर्भनिरोधक गोलियां दिये हैं उनकी जानकारी रखना।

# 2. गर्भ निरोधक इंजेक्शन - अंतरा/एम.पी.ए. (MPA)

यह गर्भ–निरोधक अंतरा नामक एक कार्यक्रम के तहत सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध है। इसे स्वास्थ्य केन्द्रों में एक प्रशिक्षित सेवा प्रदाता (डॉक्टर, नर्स, ए.एन.एम.) के द्वारा दिया जा सकता है।

## अंतरा/एम.पी.ए. क्या है ?

एम.पी.ए. प्रत्येक 3 माह पर इंजेक्शन /टीका के द्वारा महिला को दिया जाता है। यह गर्भधारण को लंबे समय के लिए रोकता है एवं बच्चों में अंतर रखने में मदद करता है।

## अंतरा/एम.पी.ए. के क्या लाभ है ?

- प्रत्येक दिन गोली खाने के बजाए तीन महीने में केवल एक बार इंजेक्शन लेने की आवश्यकता होती है।

## अंतरा/एम.पी.ए. के प्रभाव -

कुछ महिलाओं को निम्नलिखित अनुभव हो सकते हैं –

- मासिक धर्म में अनियमितता–अनियमित रक्तस्राव, ज्यादा समय तक ज्यादा रक्तस्राव।
- वजन बढ़ना, सिर दर्द, चिड़चिड़ापन।

## सीमाएं -

- यह एच.आई.वी. तथा आर.टी.आई./एस.टी.आई. से सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।
- अंतिम इंजेक्शन के बाद प्रजनन क्षमता को वापस लाने में 7–10 महीने का समय लग सकता है।

# प्रसव के बाद कौन सी परिवार नियोजन विधि कब शुरू की जा सकती है

<table>
<tr><th>गर्भनिरोधक विधियां</th><th colspan="2">कब शुरू कर सकते हैं</th></tr>
<tr><td> आई.यू.सी.डी. (कॉपर टी)</td><td colspan="2">● आंवल या नाल के निकलने के तुरन्त बाद<br>● प्रसव के 48 घंटों के अन्दर (पी.पी.आई.यू.सी.डी.)<br>● प्रसव के 6 सप्ताह बाद (आई.यू.सी.डी.)</td></tr>
<tr><td>

छाया गोली</td><td colspan="2">● प्रसव के तुरन्त बाद<br>● स्तनपान कराने पर कोई असर नहीं</td></tr>
<tr><td rowspan="2">

माला एन गोली</td><td>स्तनपान कराने वाली महिला</td><td>स्तनपान नहीं कराने वाली महिला</td></tr>
<tr><td>प्रसव के 6 माह बाद ही उपयोग कर सकती है</td><td>प्रसव के 3 सप्ताह बाद ही उपयोग कर सकती है</td></tr>
<tr><td>

कण्डोम</td><td colspan="2">जब भी यौन सम्पर्क हो</td></tr>
<tr><td> पुरूष नसबंदी</td><td colspan="2">किसी भी समय कराई जा सकती है, यहां तक कि पत्नी की गर्भावस्था के दौरान भी कराई जा सकती है</td></tr>
<tr><td> महिला नसबंदी</td><td colspan="2">● प्रसव के 7 दिनों के अन्दर<br>● प्रसव के 6 सप्ताह बाद</td></tr>
</table>

# प्रसव के बाद से अगले गर्भधारण के बीच अंतर

- माँ और शिशु के बेहतर स्वास्थ्य के लिए, प्रसव और अगले गर्भधारण में कम से कम 2 साल का अन्तर होना चाहिए।
- गर्भपात के बाद दोबारा गर्भधारण करने में कम से कम 6 माह का अन्तर रखना चाहिए।

## प्रसव के बाद गर्भधारण की संभावना

केवल स्तनपान कराने वाली महिलाएं

प्रसव के 6 माह बाद

केवल स्तनपान न कराने वाली महिलाएं (जो ऊपरी दूध, पानी, शहद घुट्टी आदि देती है)

प्रसव के 6 हफ्ते बाद

स्तनपान नहीं कराने वाली महिलाएं

प्रसव के 4 हफ्ते बाद

जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है

गर्भपात

गर्भपात के 11 दिन बाद

# 10 सुरक्षित गर्भपात

जब किसी महिला को अनचाहा गर्भधारण हो जाता है तो उसे सुरक्षित गर्भपात की सुविधा मिलनी चाहिए।

कई बार महिला गर्भपात कराते समय समाज के डर से किसी को नहीं बताना चाहती। इसके कारण वह झोलाछाप आदि से असुरक्षित गर्भपात कराती है। जो उसके जीवन के लिए बड़ा खतरा बन जाता है। इसलिए महिला का जीवन बचाने के लिए प्रशिक्षित डॉक्टर से ही गर्भपात कराना जरूरी है। इसको लेकर समाज की सोच बदलने की जरूरत है।

18 वर्ष से अधिक उम्र की महिला यदि गर्भपात कराना चाहे तो इसके लिए परिवार के लोगों का हस्ताक्षर जरूरी नहीं है। यह निर्णय वह अकेले भी ले सकती है।

हमारे देश के कानून अनुसार 20 सप्ताह तक के गर्भ का गर्भपात कराया जा सकता है। गर्भपात किसी प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा ही कराया जाना चाहिए।

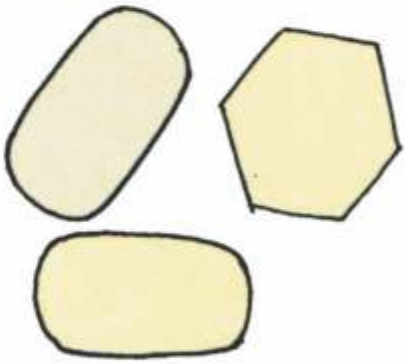
12 सप्ताह तक का गर्भपात एक डॉक्टर द्वारा किया जाता है। 12 सप्ताह के बाद गर्भपात कराने हेतु सहमति फार्म पर दो डॉक्टरों को हस्ताक्षर करना जरूरी होता है।

## गर्भपात की आवश्यकता किन परिस्थितियों में होती है -

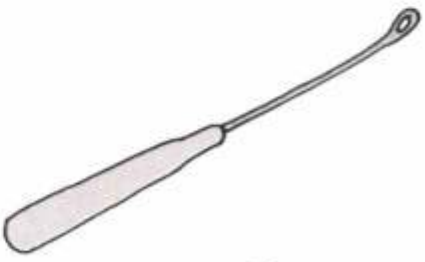
- आगे बच्चे नहीं चाहती हो।
- गर्भनिरोधक तरीका का उपयोग ठीक से नहीं किया गया हो या वह तरीका असफल हो गया हो।
- गर्भावस्था से महिला की जान को खतरा हो।
- बलात्कार के बाद गर्भवती हुई हो।
- बच्चे को गर्भ में ही कोई गंभीर समस्या हो।

## गर्भपात की विधियां -

इन सभी विधियों का उपयोग प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा किया जाता है।



**1. चिकित्सकीय गर्भपात** – यह केवल गर्भावस्था के शुरूवाती दिनों में ही अंतिम बार माहवारी चूकने के बाद 7 सप्ताह तक किया जा सकता है। महिला को गोलियां खाने की सलाह किसी प्रशिक्षित डॉक्टर की देख–रेख में दी जाती है।



**2. मैनुअल वैक्यूम एस्पीरेशन (एम.वी.ए.)** – इस विधि में महिला को कुछ घंटों तक अस्पताल में रूकना पड़ता है। इस विधि का उपयोग गर्भावस्था के 8 सप्ताह तक किया जा सकता है।

**3. डायलेटेशन एण्ड क्यूरेटाज (डी. एण्ड सी.)** – गर्भावस्था के 12 सप्ताह तक इस विधि का उपयोग किया जा सकता है। इस विधि में अधिक खतरा होता है।

## गर्भपात पश्चात् देखभाल -

- गर्भपात के बाद कम से कम 5 दिनों तक संभोग नहीं करना चाहिए। न ही योनि में कुछ डालना चाहिए।
- जल्दी ठीक होने के लिए खानपान पर भी ध्यान देना चाहिए।
- दो सप्ताह तक योनि से थोड़ा रक्तस्राव होना सामान्य है।
- 4 से 6 सप्ताह बाद अगली माहवारी आती है।
- संभोग शुरू करते ही गर्भधारण का खतरा होता है, चाहे माहवारी आई हो या नहीं। इसलिए गर्भ निरोधक साधनों का उपयोग गर्भपात के तुरंत बाद शुरू करना चाहिए।

## गर्भपात के पश्चात् खतरे के लक्षण, जिसमें अस्पताल भेजने की जरूरत है -

- **पेट में तेज दर्द होना**
- **बेहोश होना और मतिभ्रम होना**

## मितानिन की भूमिका -

- महिला को सामाजिक भेदभाव से बचाना चाहिए। महिला को अस्पताल जाने के लिए हिम्मत बढ़ाना चाहिए।
- जिस महिला को गर्भपात सेवा की जरूरत है उसे पास के सरकारी अस्पताल की जानकारी देना, जहां गर्भपात की सुविधा है।
- गर्भपात के बाद तीसरे एवं सातवें दिन महिला के घर परिवार भ्रमण करना चाहिए।
- गर्भपात कराने के एक सप्ताह के बाद दोबारा डॉक्टर से जांच कराने के बारे में बताना चाहिए।
- खतरे के लक्षणों का पता लगाना और जरूरत अनुसार अस्पताल रेफर करना चाहिए।
- गर्भपात के बाद महिला को गर्भ निरोधक साधनों के उपयोग के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- गर्भपात के बाद महिला के मनोबल को बढ़ाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

**सभी सरकारी अस्पतालों में गर्भपात की सुविधा मुफ्त उपलब्ध कराई जाती है**

# 11 बच्चों के अधिकार

## बाल संरक्षण क्या है -

बाल संरक्षण का मतलब सभी बच्चों के इस अधिकार को संरक्षित या सुरक्षित करना कि उसे किसी प्रकार का नुकसान न पहुंचाया जाए। बच्चों को वह सब कुछ मिले जिसकी उन्हें जिंदा रहने और आगे बढ़ने के लिए जरूरत है।

जिन बच्चों के साथ हिंसा, शोषण दुरूपयोग और उपेक्षा होती है उन्हें निम्नलिखित खतरे हो सकते हैं – शारीरिक व मानसिक रूप से बीमार होना, स्कूल बीच में छोड़ देना, बेघर होना, आगे चलकर अच्छे माता–पिता न बन पाना।

**बच्चे की परिभाषा -** बाल अधिकार समझौते के अनुच्छेद 1 के अनुसार ''18 वर्ष से कम आयु का कोई भी व्यक्ति बच्चा है यदि कानूनी रूप से उसे इस आयु से पहले ही वयस्कता प्रदान नहीं की गई है।''

## बच्चों के अधिकार को वंचित करने वाले मुख्य मुद्दे -

**1. बच्चों का यौन शोषण** – बच्चों के साथ स्कूल, घर एवं काम करने वाले जगहों पर यौन शोषण का खतरा रहता है। कई बार यौन शोषण की शिकार केवल लड़कियां ही नहीं होती बल्कि लड़के भी होते हैं। जो बच्चे बेघर होते हैं उन्हें नशे की लत लगाकर उनका यौन शोषण किया जाता है।

**2. मानव तस्करी** – बच्चों के बिक्री का अर्थ कोई भी ऐसा कार्य या लेनदेन है जिसमें बच्चे को किसी तरह के भुगतान या किसी अन्य लाभ के बदले में एक व्यक्ति या व्यक्तियों द्वारा दूसरे व्यक्ति या व्यक्तियों को सौंपा गया हो।

मानव तस्करी अक्सर गांव से शहरों में होती है। शहर से कुछ दलाल गांव जाकर काम या रोजगार दिलाने के नाम पर लड़के–लड़कियों को शहर लेकर जाते हैं। किशोरी लड़कियों और बच्चों को शहर में खराब स्थिति में काम करना पड़ता है।

कई बार उन्हें बंधक बनाकर रखा जाता है। कुछ बच्चों को बेच भी दिया जाता है। खासकर लड़कियों को वेश्यावृत्ति के लिए मजबूर किया जाता है। इन तस्करी के शिकार समुदाय में बदनामी के डर से घर भी वापस नहीं आ पाते।

कुछ मामलों में महज कुछ रूपयों के लिए बच्चों को दूसरे व्यक्तियों को बेच दिया जाता है। कई बार धोखे या छल से किया जाता है, कई बार जबरदस्ती या अपहरण करके भी किया जाता है।

**3. बाल मजदूरी** – बाल मजदूरी से मतलब ऐसे कार्य से है जिसमें काम करने वाला 14 वर्ष से कम उम्र का हो। बाल मजदूरी का एक प्रमुख कारण गरीबी है। ये बच्चे घर को चलाने में अपने परिवार की मदद के लिए काम करते हैं। बाल मजदूरी के कारण बच्चे स्कूल छोड़ देते हैं। कम उम्र से शारीरिक मेहनत करने के कारण उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इन बच्चों को कम मजदूरी, कम भोजन देकर अधिक घंटों तक काम कराया जाता है। कुछ मामलों में शारीरिक विकलांगता होने का भी खतरा रहता है।

ईट भट्ठा में काम करने के लिए कई बार पूरे परिवार जाते हैं जिसमें बच्चे भी शामिल होते हैं। बच्चों को वहां कठिन कार्य करना पड़ता है और सभी सेवाओं और सुरक्षा से वंचित रहते हैं।

**4. आदिवासी क्षेत्रों में आश्रम शालाओं में बच्चों को होने वाली समस्याएं** – आदिवासी क्षेत्रों में बच्चों की शिक्षा को बेहतर करने के उद्देश्य से आश्रम शालाएं संचालित की जा रही है। इन आश्रम शालाओं में बहुत छोटे उम्र से बच्चे पढ़ने के लिए आते हैं और वहीं पर रहते हैं। कुछ आश्रम शालाओं में बच्चों को कई प्रकार की समस्याएं हो सकती है, जैसे अच्छा भोजन ना मिलना,

कम जगह में ज्यादा बच्चों को रखना, बीमार होने पर समय पर उचित इलाज नहीं मिल पाना। कई बार बच्चों से घर का, आश्रम शाला का काम करवाना। बच्चों को शारीरिक दण्ड दिया जाना। लड़कियों के साथ यौन उत्पीड़न होने का खतरा होना।

**मितानिन की भूमिका** – जिन ग्रामों में आश्रम शालाएं संचालित है वहां की मितानिनों का माह में कम से कम एक बार वहां भ्रमण करना।

- भ्रमण में न केवल बीमारी बल्कि भोजन, सफाई और ऊपर लिखी अन्य सभी समस्याओं को पता लगाना।
- बच्चों व हॉस्टल अधीक्षिका से पहचान की गई समस्याओं के हल के लिए चर्चा करना।
- आवश्यकतानुसार ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोशण समिति में कार्य योजना बनाना। पंचायत से बात करना।
- ब्लॉक/जिला स्तर के अधिकारियों को समस्याओं के हल के लिए आवेदन लिखना।

**मितानिन की भूमिका -**

- बच्चों के अधिकार के बारे में समुदाय को जागरूक करना।
- बच्चों को कम उम्र से काम में लगाने से होने वाली परेशानियों के बारे में जागरूक करना।
- बाहरी लोगों द्वारा गांव में आकर शहर में काम दिलाने के नाम पर लोगों को प्रलोभन देने के बारे में लोगों को जागरूक करना।
- जिन परिवारों से लड़के–लड़कियां काम के कारण बाहर गये हों उन परिवारों को अपने बच्चों की खोज खबर रखने के बारे में बताना
- सभी बच्चों को आंगनवाड़ी, स्कूल भेजने के लिए माता–पिता को प्रेरित करना।
- जरूरत पड़ने पर बाल संरक्षण अधिकारी महिला बाल विकास विभाग से मदद दिलाना।
- हेल्प लाइन नम्बर 1098 का उपयोग कर सकते हैं।

# 12 अस्पताल में मरीजों के अधिकार

## अस्पताल में महिला के अधिकार (सम्मानजनक देखभाल)

### अधिकार -

- **महिला के साथ सम्मानजनक और गरिमापूर्ण व्यवहार का अधिकार** – शारीरिक अथवा मानसिक दुर्व्यवहार नहीं कर सकते, जैसे कि गाली देना, चिल्लाना, थप्पड़ मारना।
- **सूचना एवं सहमति असहमति का अधिकार** – महिला को पूरी जानकारी देना, महिला से सहमति लेना जरूरी है। उदाहरण– महिला की सहमति के बिना कापर टी नहीं लगा सकते।
- **गोपनीयता, निजता का अधिकार** – जचकी वार्ड में एक साथ ज्यादा महिलाओं को रखना, अन्य मरीज के सामने प्रसव के समय साड़ी को उतारकर रखवाना, अस्पताल के कर्मचारी का बार–बार आना जाना सही नहीं है।
- **समानता का व्यवहार और देखभाल का अधिकार** – जाति, लिंग, धर्म, गरीबी या कम पढ़े लिखे लोगों के साथ भेदभाव नहीं कर सकते।
- **तुरंत स्वास्थ्य देखभाल और सही गुणवत्ता की देखभाल मिलने का अधिकार** – अस्पताल पहुंचने के बाद तुरंत इलाज मिलना चाहिए और पैसे की मांग नहीं कर सकते।

## माननीय उच्च न्यायालय के पारित आदेश दिनांक 02.02.2017

**संदर्भ** - उच्च न्यायालय में प्रस्तुत याचिका डब्ल्यू.पी. (पी.आई.एल.) 74 / 2016 ।

### सरकारी डॉक्टर द्वारा निजी प्रैक्टिस संबंधी छत्तीसगढ़ हाईकोर्ट के निर्देश

**जिला अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र डॉक्टरों के लिए**

- सरकारी डॉक्टर एक दिन में अधिकतम 3 घण्टे निजी प्रैक्टिस कर सकते हैं ।
- छुट्टियों के दिन में अधिकतम 5 घण्टे निजी प्रैक्टिस कर सकते हैं ।
- सरकारी डॉक्टर किसी प्राइवेट नर्सिंग होम या अस्पताल में प्रैक्टिस नहीं कर सकते हैं ।
- सरकारी डॉक्टर केवल अपने घर या स्वयं के क्लिनिक में ही प्राइवेट प्रैक्टिस कर सकते हैं ।
- सरकारी अस्पताल में जाने वाले मरीजों को अपने निजी क्लिनिक में आने के लिए नहीं कह सकते ।
- सभी सरकारी अस्पताल में 'मरीजों को मुफ्त इलाज होने' संबंधी बड़ा बोर्ड लगाना होगा ।
- बोर्ड में यह भी लिखा जाना है कि यदि कोई सरकारी डॉक्टर मरीज को अपने निजी क्लिनिक में बुलाते हैं तो उन्हें शिकायत करने का अधिकार है ।
- सभी सरकारी अस्पतालों में शिकायत के लिए शिकायत पेटी या शिकायत रजिस्टर उपलब्ध कराना होगा, जो मरीजों को आसानी से मिल सकें ।
- किसी डॉक्टर के खिलाफ शिकायत मिलने पर संस्था प्रमुख द्वारा सख्त कार्यवाही की जानी होगी ।

- सरकारी डॉक्टर को निजी प्रैक्टिस करने की जगह एवं मरीजों से ली जाने वाली फीस की जानकारी भी देनी होगी।
- मेडिकल कालेज अस्पताल (रायपुर, बिलासपुर, राजनांदगांव, रायगढ़, जगदलपुर, अंबिकापुर) के डॉक्टरों के लिए कहीं भी निजी प्रैक्टिस करना पूरी तरह से प्रतिबंधित है, वे निजी प्रैक्टिस नहीं कर सकते।

## अस्पतालों व क्लीनिक के लिए छत्तीसगढ़ का कानून 2010

- बिना पंजीयन कराये कोई अस्पताल या व्यक्ति चिकित्सा या इलाज करने का काम नहीं कर सकता।
- पंजीयन के लिए अस्पताल के पास निर्धारित योग्यता प्राप्त स्टॉफ, स्थान और सुरक्षा के साधन होना अनिवार्य है।
- अस्पताल में सभी प्रकार की सेवाओं के रेट की सूची बोर्ड लगाकर प्रदर्शित करना अनिवार्य है। इसमें स्पष्ट होना चाहिए कि अस्पताल में अलग–अलग तरह की सेवाओं के लिए कितनी फीस या शुल्क लगेगा।
- मरीज को खर्च की जानकारी पहले से देना अनिवार्य है।
- भर्ती मरीज यदि दूसरे अस्पताल में जाना चाहता है तो उसे रोक नहीं सकते।
- मरीज को उसके इलाज, जांच आदि के सभी दस्तावेज देना अनिवार्य है।
- मरीजों के साथ भेदभाव नहीं होना चाहिए।
- अस्पताल में मृत्यु हो जाने पर शव की गरिमा रखना अनिवार्य है।
- किसी अस्पताल में इन नियमों का उल्लंघन होने पर मरीज इस कानून के तहत् शिकायत जिला स्तर पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी या कलेक्टर के पास दर्ज करा सकता है। जांच में दोषी पाये जाने पर अस्पताल का पंजीयन निरस्त हो सकता है, और जुर्माना हो सकता है। बार–बार नियम उल्लंघन करने पर अस्पताल के अध्यक्ष को जेल भी हो सकती है।

## परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़
बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001
दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444