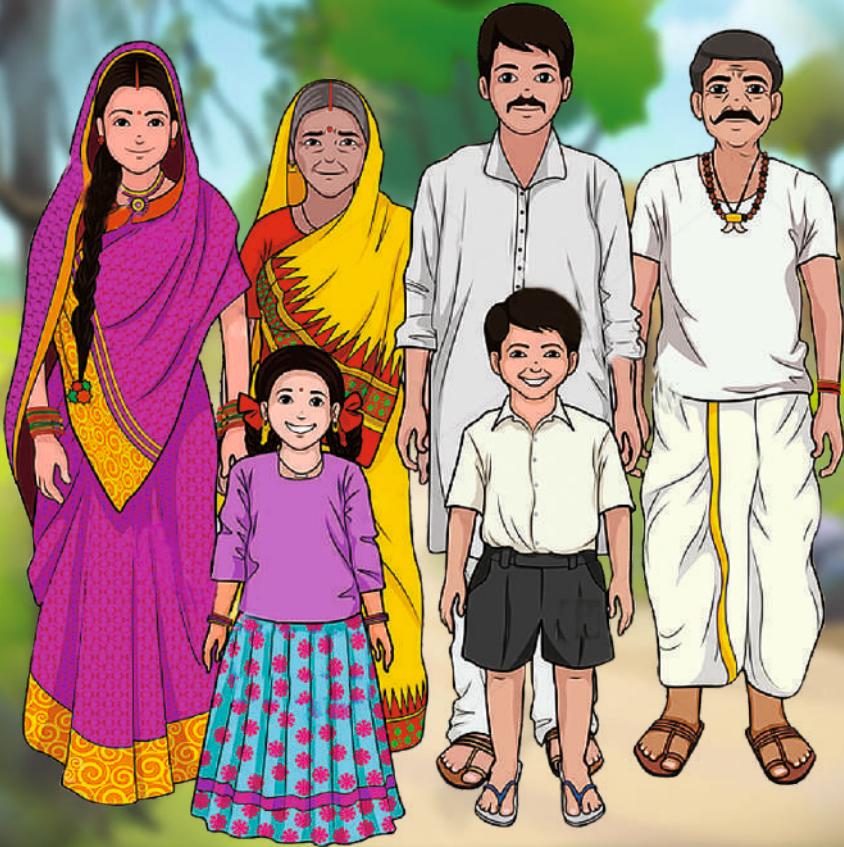




आरोग्य पुस्तिका



नाव : _____

आईचे नाव : _____

वडिलांचे नाव : _____

पतीचे नाव : _____

पत्ता : _____

वय : _____

आधार (युआयडी) क्रमांक : _____

आरसीएच आयडी : _____

रक्कगट : _____

दूरध्वनी/मोबाईल क्रमांक : _____

ई-मेल : _____

परिचय :

आपल्या शरीरामध्ये जगण्याची, निरोगी राहण्याची आणि रोगांचा प्रतिकार करण्याची प्रचंड क्षमता असते. यामध्ये वेगवेगळ्या जीवशास्त्रीय प्रक्रिया जसे रक्ताभिसरण अथवा मूत्र तयार होणे अथवा विविध जंतूंचा प्रतिकार करणे, यासारख्या अत्यंत गुंतागुंतीच्या प्रक्रियांचा समावेश असतो, ज्यामुळे आपण जिवंत राहतो.

पुरेसा पोषक आहार, निर्जूक केलेल्या पाण्याचा वापर, नियमित व्यायाम यांसारख्या साध्या सवर्योंमुळे वरील प्रक्रियांमध्ये मदत होऊ शकते, रोगांपासून संरक्षण आणि दीर्घायुष्य मिळू शकते.

आरोग्याचा पुरस्कार, रोगांपासून संरक्षण आणि आजारपणाची काळजी याबाबतचा शास्त्रीय पुरावा आणि राष्ट्रीय मार्गदर्शक तत्त्वे उपलब्ध असली तरी आपल्यापैकी बरेचजण याबद्दल अनभिज्ञ आहेत. निरोगी सवर्योंचा अभाव, कनिष्ठ दर्जाचे अनन्धान्य आणि योग्य पर्यायांचा वापर न केल्याने अनेक बालके, महिला आणि पुरुष अनारोग्याने ग्रासलेले आहेत. प्रत्येक व्यक्तीला निरोगी राहणे आणि आरोग्याची काळजी घेणे या संबंधातील महत्त्वाची माहिती मिळण्याचा मूलभूत अधिकार आहे. तसेच स्वतःचे आरोग्य राखण्यासाठी या सवर्योंचे पालन करणे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे.

निरोगी राहणे आणि आरोग्याची काळजी घेणे, विशेषतः माता आणि बालक, या संबंधातील महत्त्वाची माहिती देणे हे या पुस्तिकेचे उद्दिष्ट असून तिचा वापर आपल्याला कौटुंबिक पातळीवर करता येईल. माता आणि कुटुंबातील साक्षर सदस्य कुटुंबासाठी निरोगीपणाचे समर्थक आणि त्यांचे काळजीवाहक या भूमिका बजावू शकतात. ही पुस्तिका कशी वापरायची या संदर्भात आशा, अंगणवाडी कार्यकर्ती, एएनएम, पंचायतीतील कर्मचारी यासारखे गावपातळीवरील कार्यकर्ते गावातील कुटुंबांची जमवाजमव करून त्यांना मार्गदर्शन करू शकतात.

या पुस्तिकेच्या दुसऱ्या भागात निरोगी राहण्यासाठी वर्तणूक आणि सवयी याबाबत स्वतःचे मूल्यमापन करण्यासाठीच्या विविध साधनांचा समावेश केलेला आहे.

पुस्तिकेच्या तिसऱ्या भागात जन्म, वाढीवर नजर ठेवणे आणि रोगांवर उपचार करणे यांसारख्या आरोग्याशी संबंधित असलेल्या विविध घटनांची नोंद करण्यासाठी वापरला जाऊ शकतो. आरोग्य कर्मचारी आरोग्याच्या नोंदीच्या संबंधित भागात प्रत्येक व्यक्तीची योग्य माहिती भरतील. (उदाहरणार्थ, पुस्तिकेतील प्रगतीचा तक्ता आणि लसीकरणाचे कार्ड बालकाच्या वाढीवर देखरेख ठेवण्यासाठी आणि त्याच्या लसीकरणाची नोंद करण्यासाठी वापरता येईल.)

ॐ वर्तणुकीत बदल होण्यासाठी माहिती

१. पौगंडावस्थेतील आरोग्याची राखण

पौगंडावस्था (१० ते १९ वर्ष) हा बाल्यावस्था आणि प्रौढावस्था यामधील स्थित्यंतराचा कालखंड आहे. पौगंडावस्थेत निरोगी राहण्यासाठी समतोल आहार, पिण्याचे स्वच्छ पाणी, शारीरिक स्वच्छतेच्या सवयी आणि शारीरिक व्यायाम महत्वाचे आहेत.

अ. पोषक आणि समतोल आहार :

१. महाराष्ट्रातील पोषणाची परिस्थिती

- पौगंडावस्थेतील मुलांमुलींमध्ये, विशेषत: ग्रामीण भागात, कुपोषण सर्वसाधारणपणे दिसून येते. तसेच या अवस्थेतील बन्याचशा मुलांमुलींमध्ये, विशेषत: शहरी भागात, लट्ठपणाही दिसून येतो. मोठ्या संख्येने किशोरवयीन मुलेमुली रक्तक्षयाने (अॅनिमिया) ग्रासलेली असतात. याचे मुख्य कारण लोहाची कमतरता आणि फळे व भाज्या यांचे अल्प प्रमाणात सेवन हे आहे.

२. अन्न आणि पोषक आहार

- तृणधान्ये, ज्वारी-बाजरीसारखी तृणधान्ये, द्वीदल धान्ये आणि डाळी व कडधान्ये हे प्रत्येकाच्या आहाराचा भाग असणे गरजेचे आहे.

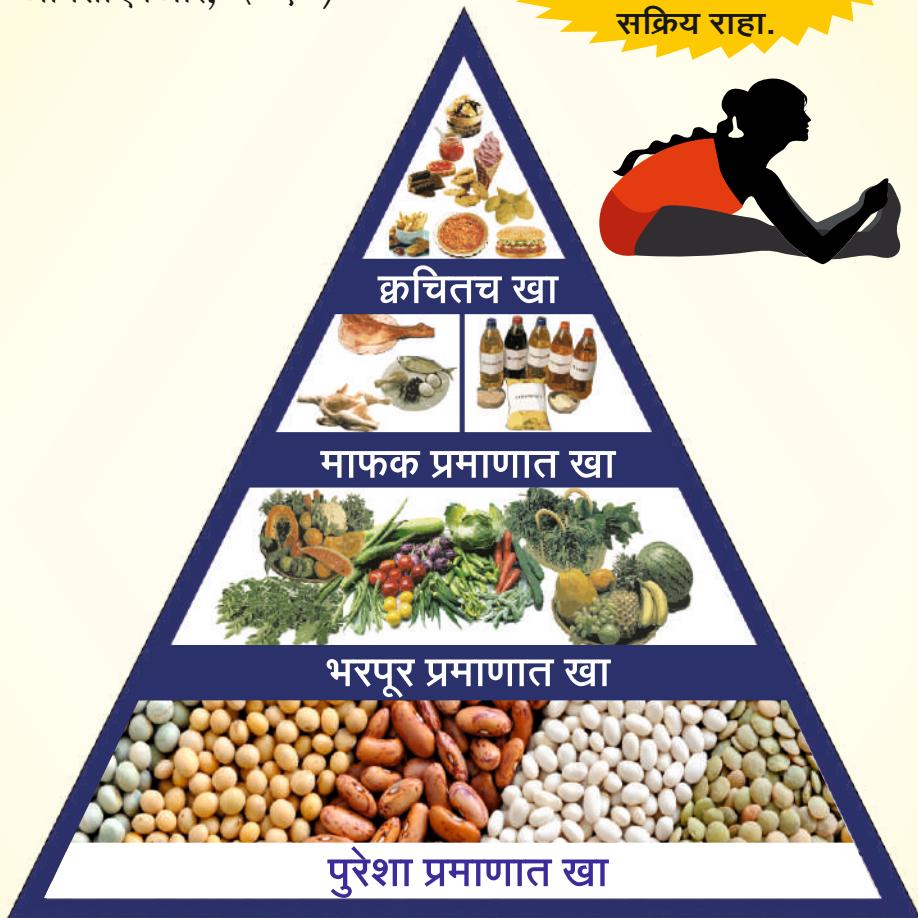
- दुधातून प्रथिने आणि कॅल्शियम मिळते. त्यामुळे दूध व दुधजन्य पदार्थ बालक, गर्भवती महिला, स्तनदा माता आणि वृद्ध व्यक्ती यांच्या आहाराचा भाग असणे अत्यावश्यक आहे.
- भाज्या आणि फळांतून जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसारखे घटक मिळतात.
- आहारामध्ये मांसाहारी पदार्थाचा (अंडे, मांस आणि मासे) समावेश असल्यास आहाराचा दर्जा उंचावतो. परंतु शाकाहारी व्यक्तींनी जर तृणधान्ये, कडधान्ये, भाज्या, फळे आणि दुधजन्य पदार्थ यांचे प्रमाण योग्य ठेवले, तर त्यांच्या शरीराला चांगली पोषकद्रव्ये मिळू शकतात.

पोषक आहाराचा पिरॅमिड – आपल्याला अन्नधान्याचे विविध प्रकार आणि दररोज त्यांचे किती सेवन करावे याची शिफारस दर्शवत आहे. (आकृती १).



आकृती १: पोषक आहाराचा पिरॅमिड

(स्रोत: डायटरी गाईडलाईन्स
फॉर इंडियन्स (एनआयएन/
आयसीएमआर, २०१०)



३. विविध जीवनावस्थेतील समतोल आणि पोषक आहार

- बाल्यावस्थेत आणि पौगंडावस्थेत शारीरिक वाढ तसेच वाढती शारीरिक हालचाल आणि वाढता मूलभूत चयापचय दर अथवा बेसल मेटबोलिक रेट (बीएमआर) यामुळे ऊर्जेने परिपूर्ण अन्नपदार्थ (जसे की साखर, तांदूळ, ब्रेड आणि तेल) आणि शरीर सुदृढ होण्यासाठीचे अन्नपदार्थ (जसे की दूध, डाळ, मांस, मासे) मोठ्या प्रमाणात आवश्यक असतात.
- बीएमआर म्हणजे कमीत कमी ऊर्जा जी यकृत, मेंदूचे कार्य आणि श्वासोच्छ्वास यासारखी मूलभूत कार्य करण्यासाठी शरीराला लागते. वयाबरोबर बीएमआर कमी होतो.
- प्रौढावस्थेत पोषकदृष्ट्या पुरेसा आहार गरजेचा असतो. मात्र गरोदरपणात आणि स्तनपान देत असताना अतिरिक्त पोषक आहार आवश्यक असतो.
- वृद्धावस्थेत अधिक पौष्टिक परंतु कमी चरबीयुक्त आहार घेण्यात यावा.

विविध वयोगटातील समतोल आहाराच्या सविरंतर माहितीसाठी कृपया डाएटरी गाईडलाईन्स फॉर इंडियन्स, नॅशनल इन्सिटिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन पाहा.

४. भोजनाची पौष्टिक थाळी

पौष्टिक, समतोल आहारासाठी भोजनाच्या पौष्टिक थाळीचा मार्गदर्शक म्हणून उपयोग करा. मग ते भोजन थाळीत वाढलेले असो वा जेवणाच्या डब्यात दिलेले असो. पौष्टिक, समतोल आहार बनवण्याची आठवण सतत असावी यासाठी त्याची प्रत दर्शनी भागात लावून ठेवा !

स्वयंपाकासाठी, कोशिंबिरीसाठी
आणि जेवणासाठी आरोग्यदायी तेल
(जसे सूर्यफुल वा सोयाबीन तेल)
वापरा. लोण्याचा वापर मर्यादित ठेवा.

जास्तीत जास्त प्रमाणात आणि
तन्हेतन्हेच्या भाज्या खाणे उत्तम.
यात बटाटे आणि बटाट्यापासून
तळलेले पदार्थ उदा. वेफर्स, चिवडा
येत नाही.

सर्व रंगाची फळे भरपूर प्रमाणात खा.



शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहा!

- सक्रिय राहा:**

हेलदी ईंटिंग प्लेटच्या चित्रामध्ये
धावणारी लाल रंगाची आकृती वजन
नियंत्रणात ठेवण्यासाठी सक्रिय राहण्याचे
महत्त्वाचे आहे, याची आठवण करून देते.



भाज्या



फळे



तुमच्या जेवणात भाज्या आणि फळांचा समावेश करा – तुमच्या थाळीचा १/२ भागाइतका भाज्या व फळांचा समावेश असावा.



पाणी, चहा वा कॉफी (कमी अथवा बिनसाखरेची) प्या. दूध/दुधाचे पदार्थ (दिवसातून १ ते २ वेळा) फळांचा रस (दिवसातून १ छोटा ग्लास) मर्यादित प्रमाणात प्या. साखर असलेली पेये टाळा.

त-हेत-हेची अख्खी धान्ये (जसे चपाती, अख्ख्या धान्याचा ब्रेड आणि ब्राऊन राईस) खा. पॉलिश केलेले धान्य आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ मर्यादित प्रमाणात खा.

मासे, कोंबडी, द्विदल धान्य आणि सुका मेवा खा. लाल मांस आणि चीड्या मर्यादित प्रमाणात खा. बेकरी पदार्थ व इतर प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळा.

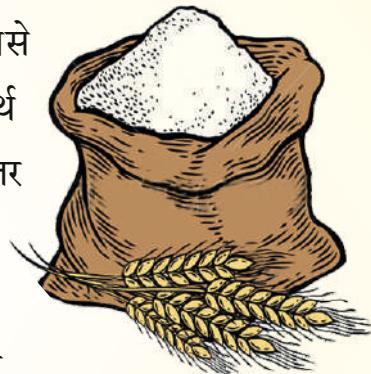


स्रोत: हेल्ती ईटिंग प्लॉट, कॉपीराईट © २०११, हार्वर्ड युनिव्हर्सिटी. दी हेल्ती ईटिंग प्लॉट यासांदर्भात अधिक माहिती हवी असेल तर कृपया दी न्यूट्रिशन सोर्स, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन, हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, www.thenutritionsource.org, आणि हार्वर्ड हेल्थ पब्लिकेशन्स, www.health.harvard.edu या संकेतसंस्थांना भेट द्या.

जेवण रंगीबेरंगी आणि वैविध्यपूर्ण असावे यासाठी प्रयत्न करा. रक्तातील साखरेवर बटाट्याचा विपरित परिणाम होत असल्याने त्याचा समावेश भोजनाच्या पौष्टिक थाळीतील भाज्यांमध्ये होत नाही हे लक्षात ठेवा.

- **अखब्या धान्याचा वापर करा – तुमच्या थाळीचा १/४ भाग:**

अखब्ये धान्य – अखब्ये गहू, जव (बाली), गव्हाचे दाणे, ओट्स, ब्राऊन तांदूळ आणि त्यांच्यापासून तयार करण्यात आलेले अन्नपदार्थ जसे अखब्या गव्हाचा पास्ता – हे पदार्थ पांढरा ब्रेड, पांढरा तांदूळ आणि इतर पॉलिश केलेल्या धान्यांच्या तुलनेत रक्तातील साखर आणि इन्शुलिनवर कमी प्रमाणात विपरित परिणाम करतात.



- **प्रथिनांची शक्ती – तुमच्या थाळीचा १/४ भाग:**

मासे, चिकन, शेंगभाज्या आणि सुका मेवा हे सर्व पौष्टिक आणि प्रथिनांचे वैविध्यपूर्ण स्रोत आहेत – हे पदार्थ कोशिंबिरीमध्ये घालता येतात आणि थाळीतील भाजीला योग्य पूरक होतात. लाल मांसाचे सेवन मर्यादित प्रमाणात करा आणि प्रक्रिया केलेल्या मांसाचे सेवन टाळा.

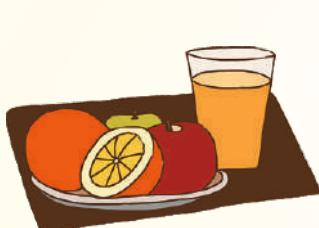


- आरोग्यदायी वनस्पती तेल – मध्यम प्रमाणात :

आरोग्यदायी वनस्पती तेलाचीच निवड करा, जसे ऑलिव्ह, सोया, मका, सूर्यफूल, शेंगदाणा आणि इतर. आरोग्यावर विपरित परिणाम करणाऱ्या ट्रान्स फॅट असलेल्या कोणत्याही अंशातः हायड्रोजेनेट्ड तेलांचे वापर टाळा. कमी चरबीयुक्त म्हणजे ‘आरोग्यदायी’ नव्हे हे लक्षात ठेवा.

- पाणी, कॉफी अथवा चहा :

साखर घातलेली पेय टाळा, तसेच दूध मर्यादित प्रमाणात प्या आणि दुधजन्य पदार्थांचे सेवन दिवसभरात एकदा ते दोनदा करा.



फळांचा रस पिण्याचे प्रमाण दिवसातून एक छोटा ग्लासभर इतकेच करा.



ઝોત: હેલ્દી ઈટિંગ પ્લેટ, કોર્પીરાઇટ © ૨૦૧૧, હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટી. દી હેલ્દી ઈટિંગ પ્લેટ યાસંદર્ભિત અધિક માહિતી છવી અસેલ તર કૃપયા દી ન્યૂટ્રિશન સોર્સ, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ન્યૂટ્રિશન, હાર્વર્ડ સ્કૂલ ઓફ પબ્લિક હેલ્થ, www.thenutritionsource.org, આણ હાર્વર્ડ હેલ્થ પબ્લિકેશન્સ, www.health.harvard.edu યા સંકેતરથળાંના મેટ દ્યા.

५. पोषक आहारातील सर्वसामान्य कमतरता आणि त्यांचा प्रतिबंध

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय)

एखाद्या व्यक्तीचे किलोग्रॅममधील वजनाला त्याच्या / तिच्या मीटरमधील उंचीच्या वर्गाने भागल्यास बॉडी मास इंडेक्स मिळतो. सर्वसाधारणपणे व्यक्तीचे वजन तिच्या उंचीच्या तुलनेत योग्य आहे की नाही हे ठरवण्यासाठी बीएमआयचा वापर करण्यात येतो. १८.५ ते २२.९ इतका बीएमआय असावा. १८.५ पेक्षा कमी बीएमआय म्हणजे दीर्घकाळ होत असलेले कुपोषण. २५ पेक्षा अधिक बीएमआय म्हणजे लट्टुपणा.

कुपोषण टाळा:

१. महाराष्ट्रामध्ये १५ ते ४९ वयोगटातील २३% महिलांचा बीएमआय १८.५ पेक्षा कमी आहे.
२. पौगंडावस्थेतील मुलेमुली दैनंदिन शिफारस केलेल्या प्रमाणापेक्षा केवळ ३२ ते ४५ टक्के लोहाचे सेवन करतात आणि शिफारस केलेल्या उष्मांकापैकी केवळ दोन-तृतीयांश उष्मांकांचे सेवन करतात. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये रक्तक्षय आणि कुपोषण मोठ्या प्रमाणात आढळते.
३. १८.५ ते २२.९ बीएमआय राखण्यासाठी वर उल्लेख केल्याप्रमाणे समतोल आहार घ्या.

लोह आणि फॉलिक अॅसिडच्या कमतरतेमुळे होणारा रक्तक्षय टाळा :

आहारामध्ये लोह, बी १२ जीवनसत्त्व अथवा फॉलिक अॅसिड यांच्या पुरेशा प्रमाणाचा अभाव, मासिक पाळीमध्ये होणारा रक्तस्त्राव, जंत आणि हिवताप ही रक्तक्षय होण्याची सर्वसाधारण कारणे आहेत.

रक्तक्षय टाळण्यासाठी

१. आहारामध्ये हिरव्या पालेभाज्या (उदा. पालक, मेथी, शेपू) आणि मांसाहारी पदार्थ (उदा. कलेजी, मासे, मांस, अंडी) यांसारख्या लोहयुक्त पदार्थाचा समावेश करा.
२. नाचणी, मोड आलेली द्वीदल धान्ये, शेंगदाणे, तीळ, गूळ, खजूर आणि सुकामेवा यांचा समावेश करा.
३. लोहाचे रक्तातील शोषण सुधारण्यासाठी ‘क’ जीवनसत्त्वाने समृद्ध असलेल्या कमीत कमी एका पदार्थाचा आहारात समावेश करा, जसे आवळा, पेरू, टोमॅटो, संत्र, लिंबू.
४. तुमच्या आहारातील लोहाचे प्रमाण सुधारण्यासाठी स्वच्छ लोखंडी भांड्यात जेवण बनवा.
५. काही प्रकारच्या जंतांचा संसर्ग थोपवण्यासाठी पादत्राणांचा वापर करा.
६. शाळा आणि अंगणवाडी केंद्रांमध्ये उपलब्ध असलेले लोह-फॉलिक अॅसिडचे सिरप/गोळ्या नियमितपणे घ्या. लोह-फॉलिक अॅसिडचे सिरप/गोळ्या यांचे सेवन केल्याने

शौचाचा रंग गडद/काळा होऊ शकतो तसेच बद्धकोष्ठता अथवा पोटदुखी होऊ शकते. परंतु काही दिवसांनी ही लक्षणे कमी होतात.

७. लोह-फॉलिक ॲसिडचे सिरप/गोळ्या यांचे सेवन करण्याच्या आधी व नंतर कमीत कमी एक तास चहा वा कॉफी पिऊ नका. या पेयांमुळे लोह कमी प्रमाणात रक्तात शोषले जाते.

आहार आणि पोषकद्रव्ये यासंबंधात महत्त्वाचे संदेशः

१. समतोल आहार सुनिश्चित करण्यासाठी विविध प्रकारच्या अन्नपदार्थांचे सेवन करा.
२. अखंड धान्ये, डाळी आणि भाज्या यांची सुयोग्य सरमिसळ करा. स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या भाज्या आणि फळे यांचे मोठ्या प्रमाणात सेवन करा.
३. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, अंडी आणि मांस यांचा विशेष करून गर्भवती महिला, स्तनदा माता आणि बालके यांच्या आहारात समावेश करा.
४. पालक, मेरी, शेपू, शेवग्याच्या शेंगा, बीट, खजूर, बाजरी, गूळ आणि कलिंगड यांसारख्या लोहाने समृद्ध असलेल्या अन्नपदार्थांचे सेवन करा.
५. रक्तक्षय टाळण्यासाठी शाळा अथवा अंगणवाडी केंद्रांतून लोह-फॉलिक ॲसिडची एक गोळी दर आठवड्याला घ्या.

६. खाण्याच्या तेलाचा माफक वापर आणि तूप/लोणी/वनस्पती तूप या पदार्थाचा कमीत कमी वापर सुनिश्चित करा.
७. मिठाचे कमीत कमी सेवन करा. स्वयंपाकासाठी बंद पाकिटातील आयोडिनयुक्त मिठाचाच वापर करा.
८. लट्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब टाळण्यासाठी आहार मर्यादित ठेवा.
९. साखरयुक्त आणि कार्बनयुक्त पेय आणि अती चरबीयुक्त प्रक्रिया केलेले पदार्थ (उदा. चिप्स, वेफर्स, कुरकुरे, बिस्किटे, स्नॅक्स) टाळा.
१०. केक, पेस्ट्री, आईस्क्रीम, चॉकलेट, इत्यार्दीसारख्या प्रक्रिया केलेल्या पदार्थाचे सेवन कमीत कमी करा.
११. तुमचा बीएमआय १८.५ ते २२.९ च्या दरम्यान राखा.



६. स्वच्छ पाणी, स्वच्छता आणि शारीरिक स्वच्छता

बाल्यावस्थेत आणि पौगंडावस्थेत होणाऱ्या अध्ययने अधिक आजारांचे कारण म्हणजे दूषित अन्न व पाणी आणि अस्वच्छ हात यांतून शरीरात जाणारे जंतू हे आहे. विषेची योग्यरित्या विलहेवाट लावणे, अन्नपदार्थ विषेच्या संपर्कात येऊ न देणे आणि शौचाला जाऊन आल्यावर तसेच अन्नाला स्पर्श करण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुणे आणि स्वच्छ पाणी वापरणे या अत्यंत महत्वाच्या कृतींद्वारे या जंतूंचा फैलाव थोपवता येतो.

१. सुरक्षित, स्वच्छ पाणी :

पाण्यावर प्रक्रिया केल्यास त्यातील जंतू कमी होतात अथवा मरतात, ज्यामुळे पाणी प्यायल्यावर पाण्यामुळे होणारे अतिसार व कावीलीसारखे जलजन्य आजार होण्याची शक्यता कमी होते.

घरगुती पाण्यावर प्रक्रिया करण्याच्या तंत्रांद्वारे पाण्याचे शुद्धीकरण

१. पाणी उकळणे – पाणी २० ते २५ मिनिटे उकळल्यास पाण्यातील सर्व रोगजंतू (विषाणू, जीवाणू, बुरशी, प्रोटोझोआ आणि परोपजीवी जंतांची अंडी) नष्ट होतात.

२. क्लोरिनचे द्रावण – क्लोरिनच्या द्रावणाला सोडियम हायपोक्लोराईट द्रावण अथवा ब्लिंच असेही म्हणतात. हे द्रावण घरगुती पाण्याच्या प्रक्रियेसाठी मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध असलेले रसायन आहे. साधारणपणे पद्धती अशी आहे की, २५ लीटरच्या

पाण्याच्या पिंपात एक बूच भरून क्लोरिनचे द्रावण मिसळले जाते. त्यानंतर पाणी ढवळण्यात येते आणि पिण्यापूर्वी ३० मिनिटे तसेच ठेवले जाते. जर पाणी अतिशय अस्वच्छ दिसत असेल तर द्रावणाची मात्रा दुप्पट करावी.

३. मेडिक्लोर-एम – बाजारात उपलब्ध असलेल्या ब्लिंचिंग पावडरच्या रेडिमेड मिश्रणाला ‘मेडिक्लोर-एम’ असे म्हणतात. हे मिश्रण पाण्याच्या शुद्धीकरणासाठी वापरण्यात येते. घरगुती वापरासाठी ‘मेडिक्लोर-एम’चे प्रमाण पुढीलप्रमाणे आहे – १० लिटर पाण्यासाठी ६ ते ८ थेंब आणि ५० लिटर पाण्यासाठी १ चहाचा छोटा चमचा (5ml) ३० मिनिटांत पाणी पिण्यासाठी तयार होते.

४. क्लोरिनच्या गोळ्यांद्वारे पाण्याचे क्लोरिनेशन – पाणी पिण्याजोगे करण्यासाठी, पाणी निर्जतुक करण्याची सर्वत्र स्वीकारल्या जाणाऱ्या पद्धतींपैकी एक म्हणजे पाण्याचे क्लोरिनेशन. क्लोरिनच्या गोळ्या १ ग्रॅम, ३.५ ग्रॅम आणि २० ग्रॅममध्ये उपलब्ध आहेत.

५. आधुनिक तंत्रज्ञान वापरून बनवलेले पाण्याचे फिल्टर – बाजारपेठेत पाण्याच्या शुद्धीकरणाच्या अनेक आधुनिक पद्धती उपलब्ध आहेत. यामध्ये अतिनील किरण आणि रिवर्स ऑस्मोसिस तंत्रज्ञान वापरून बनवण्यात आलेल्या पाण्याच्या फिल्टरचा समावेश आहे.

गाळलेल्या पाण्याची साठवण निमुळत्या आणि झाकण घटू बसणाऱ्या भांड्यात करावी. त्यामुळे पाण्याला कशाचाही (ओगराळे, पेला वा हात) स्पर्श होणार नाही. प्रक्रिया केलेले ‘नवे’ पाणी भरण्यापूर्वी साठवणीच्या भांड्यातील सर्व पाणी वापरावे.

प्रौढांनी दररोज ८ पेले पाणी पिणे गरजेचे असते. प्रत्येक व्यक्तीला लागणाऱ्या द्रवाचे प्रमाण अनेक गोष्टींवर अवलंबून असते, जसे व्यायाम, कडक हवामान (विशेषत: उष्णता, आर्द्रता वा गारवा) आणि डोंगराळ प्रदेश.

पाण्याचे स्रोत मानवी आणि प्राण्यांच्या विष्टेच्या संपर्कात येऊ देता कामा नयेत.

यासाठी जेथे पाण्याचे स्रोत आहेत त्याच्या ३० मीटरच्या परिधात उघड्यावर शौच करू नये. तसेच विहीर आणि हातपंपाच्या १० मीटरच्या परिधात मुतारी बांधू नये.

२. स्वच्छता आणि शारीरिक स्वच्छता

अ. शौचालये आणि विष्टेची विल्हेवाट

रुग्ण, बालके, शिशू या सर्वांची विष्टा शौचालयात टाकावी जेणेकरून आजूबाजूचा परिसर दूषित होणार नाही.

आ. हात धुणे

आपण सर्वांनी महत्त्वाच्या कृती करण्याआधी वा नंतर हात धुणे गरजेचे आहे, जसे जेवण्यापूर्वी, स्वयंपाक करण्यापूर्वी, स्तनपान देण्यापूर्वी, शौचालय वा मुतारीमध्ये जाऊन आल्यावर, लंगोट/डायपर बदलल्यावर अथवा बाळाच्या विष्टेच्या संपर्कात आल्यावर, प्राण्यांना हात लावल्यावर आणि शेतावरून परत आल्यावर.

आकृती २
हात धुण्यासारख्या सोप्या पध्दतीने
अतिसार टाळता येतो.

आमच्या गावातील सर्वांच्या तंदुरुस्तीचे रहस्य!

चला, हात कसे धुवायचे ते
जाणून घेऊया



जेवणाच्या आधी आणि शौचाला
जाऊन आल्यावर कर साबणाने स्वच्छ धुवा.

आकृती २ – हात धुण्याचे तंत्र

हात धुण्यासारख्या साध्या कृतीमुळे अतिसार टाळता येऊ शकतो.

३. वैयक्तिक स्वच्छता

वैयक्तिक स्वच्छतेचे पालन करण्यासाठी खालील सवयी महत्त्वाच्या आहेत –

- नियमितपणे दात घासावेत, शक्य झाल्यास प्रत्येक जेवणानंतर. अन्यथा दिवसातून दोन वेळा, न्याहारी केल्यावर आणि रात्रीच्या भोजनानंतर दात घासावेत.
- साखरयुक्त आणि बिनसाखरेची कार्बोदक पेये (शीतपेये) टाळावीत. शीतपेयांत असलेली साखर आणि ॲसिड दातांसाठी अपायकारक असतात. त्याएवजी पाणी प्यावे.
- नखे नियमितपणे कापा आणि ती स्वच्छ ठेवा.

४. पर्यावरणीय स्वच्छता

- घराच्या आतील प्रदूषण टाळावे अथवा कमी करावे. (उदा. धूरविरहित चुली, एलपीजी गॅसचा वापर).
- डासांची पैदास टाळण्यासाठी घराच्या आणि हातपंपाच्या भोवती पाणी साचू देऊ नये.

स्वच्छ पाणी, स्वच्छता, वैयक्तिक स्वच्छता यासंबंधातील महत्त्वाचे संदेश :

१. पाण्याचे शुद्धीकरण विविध प्रकारे करता येते. जसे पाणी उकळणे, त्याचे क्लोरिनेशन करणे आणि बाजारात उपलब्ध असलेल्या पाण्याच्या विविध फिल्टरचा वापर करणे.
२. पिण्यासाठी, स्वयंपाकासाठी आणि भांडी धुण्यासाठी नेहमी स्वच्छ पाणीच वापरा.
३. नेहमी शौचालयाचा वापर करा. कधीही उघड्यावर शौचाला जाऊ नका. बालकांची विष्टा शौचालयात टाकून तिची विल्हेवाट लावावी.
४. सर्वांनी महत्त्वाच्या कृती करण्याआधी वा नंतर हात धुणे गरजेचे आहे. जसे जेवण्यापूर्वी, स्वयंपाक करण्यापूर्वी, स्तनपान देण्यापूर्वी, शौचालय वा मुतारीमध्ये जाऊन आल्यावर, लंगोट/डायपर बदलल्यावर अथवा बाळाच्या विष्टेच्या संपर्कात आल्यावर, प्राण्यांना हात लावल्यावर आणि शेतावरून परत आल्यावर.
५. दात दिवसातून दोन वेळा, दुपारी भोजन केल्यावर आणि रात्रीच्या भोजनानंतर घासावेत.
६. घराच्या आतील प्रदूषण टाळावे अथवा कमी करावे (उदा. धूरविरहित चुली, एलपीजीचा वापर). डासांची पैदास टाळण्यासाठी घराच्या आणि हातपंपांच्या भोवती पाणी साचू देऊ नये.

५. झोप

खालील तक्ता प्रत्येक व्यक्तीला किती झोप गरजेची आहे त्याचा कालावधी दर्शवत आहे.

तक्ता १: वयानुसार आवश्यक असलेल्या झोपेचे एकूण तास

वय	आवश्यक असलेल्या झोपेचे एकूण तास
नवजात शिशू ० ते २ महिने	१२ ते १८ तास
शिशू ३ ते ११ महिने	१४ ते १५ तास
बालक १ ते ३ वर्ष	१२ ते १४ तास
बालक ३ ते ५ वर्ष	११ ते १३ तास
बालक ५ ते १० वर्ष	१० ते ११ तास
बालक १० ते १७ वर्ष	८.५ ते ९.५ तास
प्रौढ	७ ते ९ तास



झोप सुधारावी यासाठीच्या टीपा :

- झोपेचे आणि उठण्याचे कायमस्वरूपी वेळापत्रक ठरवा. यात शनिवार-रविवारचाही समावेश असला पाहिजे.
- झोपण्यापूर्वी शरीराला आरामदायी होईल असा नियमित कार्यक्रम आखावा, जसे गरम पाण्याने आंघोळ अथवा आनंदादायी संगीत ऐकणे.
- झोपी जाण्याच्या २ ते ३ तास आधी भोजन घेणे, नियमितपणे व्यायाम करणे.
- झोपण्याच्या वेळेच्या काही काळ आधी चहा, कॉफी आणि अल्कोहोल असलेले पदार्थ टाळणे आणि धूम्रपान कायमचे सोडून देणे.

६. शारीरिक व्यायाम

मध्यम प्रतीच्या तीव्रतेच्या नियमित शारीरिक व्यायामामुळे हृदय आणि फुण्डुसे, स्नायू आणि हाडे मजबूत होतात, रोगप्रतिकारशक्ती वाढते, मन प्रसन्न होते, लडूपणा आणि टाईप २ प्रकारचा मधुमेह, हाडे ठिसूळ होणे (ऑस्टिओपोरोसिस), नैराश्य, आतङ्ग्याच्या आणि स्तनाच्या कर्करोगासारखे काही प्रकारचे कर्करोग यासारखे रोग टाळता येतात.



शारीरिक व्यायामासंबंधी महत्त्वाचे संदेश :

१. आठवड्यातून काही दिवस किमान १ तास मध्यम प्रतीचा शारीरिक व्यायाम करावा. एखादी व्यक्ती व्यायाम मध्यम प्रतीच्या तीव्रतेचा आहे त्यावेळी सांगू शकते, ज्या वेळी तो/ती वेगाने श्वासोच्छ्वास घेते, त्याच्या/तिच्या हृदयाचे ठोके वेगाने पडतात, त्याला/तिला शारीरिक उष्णता जाणवते आणि उष्ण, आर्द्र हवामानात घाम येतो.
२. सायकल चालवणे, चालणे, विविध खेळ खेळणे – जसे फूटबॉल, बहॉलीबॉल, इत्यादी चांगल्या प्रकारचे व्यायाम आहेत. शाळा, कार्यालय, बाजार या ठिकाणी चालत वा सायकल चालवत जा अथवा घरात सतत कार्यरत राहा, लिफ्टने वरखाली जाण्याएवजी जिन्याचा वापर करा (शहरांमध्ये).
३. विविध योगासने आणि ध्यानधारणा करा, सूर्यनमस्कार घाला.



७. पौगंडावस्थेतील मुलामुलींचे लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्य

१. मुलींमध्ये मासिक पाळीच्या काळातील स्वच्छतेच्या सवयी

१२ ते १६ वर्षांच्या दरम्यान मुलींना मासिक पाळी येते आणि सुमारे ४५ वयापर्यंत ती चालू राहते. मासिक पाळी दर महिन्याला ४ ते ५ दिवस असते आणि २८ दिवसांनी परत येते. गर्भावस्थेत मासिक पाळी बंद होते. मासिक पाळीच्या काळात -

- अ. सर्व दैनंदिन कामे नेहमीप्रमाणे करावीत.
- आ. दररोज आंघोळ करावी आणि जननेंट्रियाभोवतीचा भाग स्वच्छ ठेवावा.
- इ. स्वच्छ सुती कापड / पॅड / सॅनिटरी नॅपकीन वापरावा आणि गरजेप्रमाणे बदलावा.
- ई. शौच झाल्यावर हाताने पुढून मागे स्वच्छ करावे. मागून पुढे स्वच्छ करू नये कारण, त्यामुळे संसर्ग होण्याची शक्यता असते.

२. एचआयब्हीचा आणि लैंगिक संक्रमित संसर्गाचा (एसटीआय) प्रतिबंध

एचआयब्हीसह सर्व लैंगिक संक्रमित संसर्ग प्रामुख्याने एका संसर्गग्रस्त व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे कंडोम न वापरता केलेल्या असुरक्षित लैंगिक संबंधाद्वारे संक्रमित होतात. एसटीआय / एचआयब्ही दूषित रक्त वा रक्ताशी संबंधित

उत्पादनांचे संक्रमण, संसर्गग्रस्त मातेकडून नवजात शिशुकडे आणि दूषित सुया, सिरिंज आणि शरीराला छिद्र पाडण्याची उपकरणे यांचा वापर यामुळे देखील पसरतात. हस्तस्पर्श, एचआयब्हीग्रस्त व्यक्तीबरोबर एकाच घरात राहणे वा एकच स्वच्छतागृह वापरणे, डास चावणे, इत्यादींमुळे एचआयब्ही पसरत नाही.

खालील काळजी घेतल्यास एचआयब्हीला प्रतिबंध करता येऊ शकतो –

- सुरक्षित लैंगिक संबंध, जसे अनैतिक लैंगिक संबंध न ठेवणे, कंडोमचा प्रत्येक वेळी वापर करणे.
- रुग्णाला रक्त देण्यासाठी अधिकृत रक्तपेढीतून चाचणी करण्यात आलेले रक्त वापरणे.
- निर्जतुक सुया, सिरिंज आणि शरीराला छिद्र पाडणारी उपकरणे वापरणे.
- पालकांपासून मुलांकडे संक्रमित होणाऱ्या एचआयब्हीचा प्रतिबंध करण्यासाठी असलेल्या सेवांचा लाभ घेणे.

एचआयब्हीची चाचणी करणाऱ्या सरकारी आरोग्य केंद्रामधील समुपदेशन आणि चाचणी केंद्रांना भेट द्यावी आणि एचआयब्हीच्या उपचारांसाठी ऑटि-रिट्रोव्हायरल उपचार केंद्रांमध्ये जावे.

२. सुरक्षित मातृत्व : गर्भावस्था, प्रसूती आणि प्रसूती नंतरच्या काळात घ्यावयाची काळजी

अ. गर्भधारणेपूर्वीची काळजी

गर्भधारणेपूर्वी खालील बाबींची शिफारस करण्यात आली आहे-

- गर्भधारणेच्या वेळी बुटक्या (१.४५ मीटरपेक्षा कमी उंचीच्या) आणि सडपातळ (३८ किलोग्रॅमपेक्षा कमी वजनाच्या वा १८.५ पेक्षा कमी बीएमआय असलेल्या) तसेच लट्ठ महिला आणि किशोरवयीन माता यांना जन्मतः कमी वजनाची (एलबीडब्ल्यू) आणि अपुन्या दिवसांची (३७ आठवड्यांपूर्वी) बालके होण्याचा धोका असतो.
- गर्भावस्थेत प्रचंड शारीरिक मेहनत, मानसिक तणाव, धूम्रपान, बहुप्रसूती, कमी अंतराने वारंवार होणारी प्रसूती यामुळे कमी वजनाची बालके होण्याचा धोका वाढतो.
- गर्भधारणेच्या वेळी फॉलिक ऑसिडची कमतरता असल्यास मज्जासंस्थेशी संबंधित विकृती होण्याचा संभव असतो. तसेच आयोडिनची कमतरता, गर्भावस्थेच्या पहिला तीन महिन्यांत विविध औषधांचे सेवन याचा गर्भाच्या वाढीवर आणि विकासावर विपरित परिणाम होतो.
- जन्मतः कमी वजन असल्यास प्रौढावस्थेत मधुमेह (टाईप २), उच्च रक्तदाब, फुफ्फुसांचे दीर्घकालीन आजार, शारीरिक मेहनतीची अल्प क्षमता, बौद्धिक आणि शैक्षणिक प्रगती मंदावणे यांसारखे दुष्परिणाम दिसून येतात.

- गर्भधारणेपूर्वी पोषणाच्या अवस्थेवर नजर ठेवण्यासाठी बीएमआयचा वापर करावा आणि जर तो १८.५ पेक्षा कमी अथवा २५ पेक्षा अधिक असल्यास गर्भधारणेचा निर्णय पुढे ढकलावा. बीएमआय १८.५ ते २५ दरम्यान असेल तेव्हाच गर्भधारणेचा विचार करावा.
- गर्भधारणेच्या ३ महिने आधी फॉलिक ऑसिडच्या (FA) गोळ्यांची सुरुवात करावी.
- रक्तक्षय टाळावा. हिमोग्लोबीन १२ ग्रॅम असेल तेव्हा गर्भधारणेचा निर्णय घ्यावा.
- गर्भधारणेपूर्वी प्रजनन मार्गाच्या संसर्गावर उपचार करावेत.
- डॉक्टरांकडे जाऊन कोणतेही आजार (उदा. हृदयरोग, मधुमेह, उच्च रक्तदाब) नसल्याबाबत तपासणी करावी आणि गर्भधारणेपूर्वी त्यावर उपचार करावेत.
- कौटुंबिक हिंसाचार होत असल्यास त्याची खबर घ्यावी.
- गर्भधारणेपूर्वी मद्यप्राशन आणि तंबाखूचे सेवन बंद करावे कारण त्यांचा शिशुवर दुष्परिणाम होतो.
- १८ वर्षांपूर्वी आणि ३५ वर्षांनंतर गर्भधारणा होणे, बहुप्रसूती आणि लागोपाठ लवकर लवकर होणारी प्रसूती (शेवटच्या प्रसूतीनंतर ३ वर्षांच्या आत होणारी प्रसूती) यामुळे माता आणि बालकाच्या आरोग्यावर विपरित परिणाम होण्याचा धोका वाढतो.



गर्भधारणेपूर्वी घेण्याच्या काळजीसंदर्भात महत्त्वाचे संदेश :

१. गर्भधारणेपूर्वी पोषणविषयक आणि आरोग्यविषयक अवस्था चांगली असल्याचे सुनिश्चित करावे.
२. किशोरवयीन गर्भधारणा, प्रचंड शारीरिक मेहनत, मानसिक तणाव, धूप्रपान, मद्यप्राशन या गोष्टी कटाक्षानें टाळाव्यात.
३. गरज पडल्यास औषधांचे सेवन केवळ वैद्यकीय देखरेखी खालीच करावे.
४. गर्भधारणेपूर्वी फॉलिक अँसिडच्या गोळ्या आणि आयोडिनयुक्त मिठाचे सेवन करावे.

ब. गर्भावस्था आणि प्रसूतीपूर्व काळजी

१. गर्भावस्थेतील पोषक आहार आणि स्तनपान

गर्भवती/स्तनदा महिलांनी त्यांच्या पोषणविषयक वाढत्या गरजा भागवण्यासाठी आणि गर्भाच्या योग्य वाढीसाठी विविध अन्नपदार्थांचे सेवन करावे.

१. गर्भावस्थेत आणि स्तनपान देण्याच्या काळात अधिक प्रमाणात अन्नाचे सेवन करावे. दिवसातून किमान ४ वेळा अन्नाचे सेवन करावे. सकाळची न्याहारी आणि सायंकाळचा नाष्टा नियमितपणे घ्यावा.
२. आहारात दूध, मांस, अंडी, भाज्या आणि फळे यांचा आवर्जून समावेश करावा.

३. आरोग्य कर्मचाऱ्याने किंवा परिचारिकेने शिफारस केल्याप्रमाणे लोह, फॉलिक ऑसिड आणि कॅल्शियमच्या गोळ्या नियमितपणे घ्याव्यात आणि स्तनपान देण्याच्या कालावधीत चालूच ठेवाव्यात. लोह, आणि फॉलिक ऑसिडच्या गोळ्या रिकाम्या पोटी घ्याव्यात. जंतनाशक गोळी घ्यावी. कॅल्शियमची गोळी रोज दोन वेळा याप्रमाणे चौथ्या महिन्यापासून प्रसूतीपर्यंत आणि स्तनपानाच्या काळात सहा महिने घ्यावी.
४. टिट्ऱनस डिप्थेरिया (टीडी) दोन इंजेक्शन घ्यावीत. त्यापैकी पहिले गर्भधारणेचे निदान झाल्यावर आणि दुसरे एका महिन्याने घ्यावे. लोह फॉलिक ऑसिडच्या सुमारे १८० गोळ्या घ्याव्यात. (दररोज १ गोळी याप्रमाणे ४ थ्या महिन्यापासून प्रसूती होईपर्यंत). रक्तक्षय असल्यास रोज दोन गोळ्या घ्याव्यात. आणि स्तनपानाच्या काळात सहा महिने रोज १ IFA गोळी घ्यावी.
५. अंगणवाडी केंद्रामध्ये दररोज देण्यात येणाऱ्या ‘पूरक आहाराचे’ सेवन करावे.
६. अन्नपदार्थाविषयीच्या गैरसमजुती टाळाव्यात.
७. मद्य आणि तंबाखू सेवन अजिबात करू नये, तसेच कॉफीचे अती प्रमाणात सेवन टाळावे.
८. केवळ शिफारस केलेली औषधेच घ्यावीत.
९. भरपूर पाणी प्यावे.
१०. रात्रीच्या ८ तासांच्या झोपेखेरीज दिवसा दोन तास विश्रांती घ्यावी.

गर्भावस्थेतील आहाराच्या संदर्भात असलेली सर्वसामान्य गैरसमजूत म्हणजे, जर मातेने योग्य प्रमाणात अन्नाचे सेवन केले तर शिशुचा आकार वाढतो, ज्यामुळे प्रसूतीमध्ये अडचणी निर्माण होतात. गर्भावस्थेत अपुरे अन्न सेवन केले आणि अपुरा पोषक आहार घेतला तर त्याचा दुष्परिणाम गर्भाशयातील गर्भाच्या वाढीवर आणि विकासावर होतो. जन्मतः कमी वजनाची आणि अपुन्या दिवसांची बालके जन्माला येतात, ज्यामुळे बालमृत्यू आणि बाल्यावस्थेत कुपोषणाचा धोका वाढतो.

२. प्रसूतीपूर्व तपासणी

- गर्भावस्थेच्या काळात सर्व गर्भवती महिलांनी आरोग्य तपासणीसाठी किमान ४ वेळा प्रसूतीपूर्वी घेण्यात येणाऱ्या काळजीसाठी रुग्णालयाला भेटी द्याव्यात. पहिली भेट गर्भावस्थेच्या पहिल्या तीन महिन्यांत होणे अत्यावश्यक आहे. नंतरच्या दोन भेटी गर्भावस्थेच्या ४ ते ६ व्या महिन्यामध्ये आणि पुढील दोन भेटी गर्भावस्थेच्या ७ ते ९ महिने या कालावधीत देण्यात याव्यात.
- जोखमीच्या गर्भावस्था असलेल्या महिलांनी गरजेनुसार अधिक वेळा भेटी द्याव्यात.
- प्रत्येक भेटीच्या वेळी रक्तदाब तसेच रक्त आणि लघवी यांची तपासणी करावी.
- प्रत्येक भेटीच्या वेळी वजन पहावे. गरोदरपणात महिलेचे वजन सुमारे १० ते १२ किलोग्रॅम वाढणे आवश्यक आहे.

गर्भावस्थेच्या शेवटच्या ३ महिन्यांत महिलेचे वजन दर महिन्यात
२ किलोग्रॅमने वाढणे अपेक्षित आहे.

- प्रसूतीची तयारी करा – अपेक्षित तारीख आणि प्रसूतीचे ठिकाण,
प्रसूतीसमयी सोबतीण.

३. गर्भावस्थेतील काही सामान्य लक्षणे

- मळमळणे आणि उलटी होणे** – अनेक गर्भवती महिलांना
गर्भावस्थेच्या पहिल्या तीन महिन्यात सकाळच्या वेळी
मळमळण्याच्या आणि उलटी होण्याच्या अनुभवातून जावे लागते.
यावर उपाय म्हणून दिवसभरात बरेच वेळा थोडे थोडे खावे.
अखुख्या गव्हाचा ब्रेड, केळी, पालेभाज्या यांसारख्या
अन्नपदार्थामुळे मळमळण्याची तीव्रता कमी होण्यास मदत होऊ
शकते. मळमळणे दीर्घकाळ चालू राहिले अथवा त्याची तीव्रता
वाढली आणि उलट्या होऊ लागल्या तर परिचारिकेला भेटा.
- थकवा** – गर्भवती महिलांना थकवा येणे नेहमीचे लक्षण आहे.
त्याचे मुख्य कारण रक्तक्षय आहे.
- मूळव्याध** – गर्भावस्थेच्या शेवटच्या काळात बद्दकोष्ठता आणि
रक्ती मूळव्याध सर्वसामान्य आहे. यावर इलाज म्हणून द्रवपदार्थाचे
सेवन अधिक करावे, नियमितपणे व्यायाम करावा आणि आहारात
तंतूमय पदार्थाचे प्रमाण वाढवावे. (फळे, पालेभाज्या)
- जळजळ आणि अपचन** – गर्भावस्थेच्या शेवटच्या काळात
जळजळ आणि अपचन होणे सर्वसामान्य आहे.

- ५. स्ट्रेच मार्क (त्वचा ताणल्याच्या खुणा) –** गुलाबी रंगाच्या त्वचा ताणल्याच्या खुणा पोट, स्तन, मांडऱ्या अथवा पार्श्वभागावर उमटू शकतात.
- ६. यीस्टचा संसर्ग –** संप्रेरकांमध्ये (हार्मोन) होणारा बदल आणि योनीतून वाढत्या प्रमाणात पाझरणारा स्नाव यामुळे गर्भवती महिलेला यीस्टचा संसर्ग होण्याची शक्यता जास्त असते. योनीतून पाझरणारा पांढुरका घटू स्नाव आणि खाज सुटणे ही यीस्टच्या संसर्गाची लक्षणे आहेत. योनीतून पांढुरका घटू स्नाव पाझरत असेल तर आरोग्य कर्मचाऱ्याचा सल्ला घ्या.
- ७. पाठदुखी –** पाठदुखी सर्वसामान्य लक्षण आहे, विशेषतः गर्भावस्था जशी वाढत जाते तसा पाठदुखीचा त्रास वाढतो. गर्भावस्थेत योग्य शारीरिक हालचाल वा बैठक आणि वस्तू उचलण्याचे योग्य तंत्र यामुळे पाठीवर येणारा ताण कमी होण्यास मदत होते.
- ८. भोवळ (चक्रर) येणे –** भोवळ येणे हे गर्भावस्थेतील सर्वसामान्य लक्षण आहे. भोवळ येत असताना खाली पडून दुखापत होऊ नये यासाठी गर्भवती महिलेने सावकाश उठले पाहिजे आणि आधारासाठी तसेच तोल सांभाळण्यासाठी भिंत अथवा तशा प्रकारच्या स्थिर गोष्टींना धरले पाहिजे. रक्तक्षय व उच्च रक्तदाबामुळे देखील भोवळ येऊ शकते.

जोखमीच्या माता

प्रसूतीच्या वेळी गुंतागुंत होण्याची शक्यता वाढते, जर -

१. गर्भवती महिला १८ वर्षाखालील अथवा ३५ वर्षावरील असेल तर
 २. पाचपेक्षा अधिक प्रसूती झाल्या असतील तर
 ३. आधीच्या प्रसूतीमध्ये अपुन्या दिवसांचे बालक ३७ आठवड्यांपूर्वी जन्माला आले असेल, अथवा जन्मतः बालकाचे वजन २ किलोग्रॅमपेक्षा कमी असेल तर
 ४. आधीच्या प्रसूतीमध्ये समस्या - वाढलेला रक्तदाब, एकलॉम्पशिया, मधुमेह, विभिन्न आर.एच. रक्तगट समस्या उद्भवल्या असतील अथवा सिङ्गेरियन प्रसूती झाली असेल तर
 ५. आधी वारंवार गर्भपात झाला असेल अथवा जन्मतः मृत बालक जन्माला आले असेल तर
 ६. गर्भवती महिलेचे वजन ३८ किलोग्रॅमपेक्षा कमी आणि उंची १४५ सेमी पेक्षा कमी असेल तर
 ७. गर्भवती महिलेला एचआयब्ही अथवा लैंगिक संबंधातून संसर्ग झाले असेल तर
- जर वरीलपैकी कोणतीही लक्षणे अथवा खुणा दिसून आल्या तर तात्काळ रुग्णालयाला भेट द्या.

गर्भावस्था वा प्रसूती दरम्यान दिसून येणारी धोकादायक लक्षणे आणि खुणा :

१. गर्भावस्थेत रक्तस्नाव होणे.
२. तीव्र स्वरूपाचा रक्तक्षय, हिमोग्लोबीन ७ ग्रॅ/डे.ली.पेक्षा कमी आणि श्वास घेताना त्रास होणे.
३. गर्भावस्थेत अथवा प्रसूतीनंतर प्रचंड ताप येणे.
४. डोकेदुखी, दृष्टी मंद होणे, आकडी येणे आणि सर्व शरीर सुजणे. उच्च रक्तदाबाबरोबर मूत्राचे विसर्जन घटणे.
५. प्रसूतीवेदना न होता अथवा गर्भावस्थेचे ३७ आठवडे पूर्ण होण्यापूर्वी गर्भजल पिशवी (ऑम्नियॉटिक सँक) फुटणे.
६. गर्भाची हालचाल मंदावणे अथवा थांबणे.
७. मोठ्या प्रमाणात उलट्या होणे आणि अन्नावरची वासना उडणे.
८. न थांबणारी तीव्र पोटदुखी.
९. प्रसूतीवेदना १२ तासांपेक्षा अधिक काळ होणे.
१०. प्रसूतीदरम्यान अथवा प्रसूतीनंतर मोठ्या प्रमाणात रक्तस्नाव होणे.

जर एखाद्या गर्भवती महिलेला वरीलपैकी कोणतेही लक्षण लागू होत असेल, तर तिने अशा रुग्णालयात प्रसूत होण्याची व्यवस्था केली पाहिजे, जिथे सिझेरियन प्रसूती करण्याची अथवा रक्तसंक्रमणाची सुविधा उपलब्ध असेल.

गर्भावस्थेदरम्यान घेण्यात येणाऱ्या काळजीसंबंधी महत्त्वाचे संदेश

१. गर्भावस्थेत आणि स्तनपान देतानाच्या काळात महिलांनी अधिक प्रमाणात अन्नाचे सेवन करावे. दिवसातून किमान ४ वेळा खावे, नियमितपणे न्याहारी आणि सायंकाळी नाष्ट घ्यावा.
२. मद्यपान करू नये आणि तंबाखू अजिबात खाऊ नये. तसेच कॉफीचे अती प्रमाणात सेवन टाळावे.
३. रात्रीच्या ८ तासांच्या झोपेखेरीज दिवसा दोन तास विश्रांती घ्यावी.
४. गर्भावस्थेच्या काळात किमान ५ वेळा प्रसूतीपूर्वी घेण्यात येणाऱ्या काळजीसाठी आरोग्य तपासणी करून घ्यावी. टीडीची इंजेकशन घ्यावीत आणि लोह, फॉलिक ऑसिडच्या किमान १८० गोळ्या घ्याव्यात. रक्तक्षय असल्यास ३६० गोळ्या घ्याव्यात व कॅल्शियमच्या ३६० गोळ्या घ्यावात. जंतनाशकाची १ गोळी घ्यावी.
५. पहिली भेट गर्भावस्थेच्या पहिल्या तीन महिन्यात पूर्ण करावी.
६. प्रसूतीची तयारी करावी - अपेक्षित तारीख आणि प्रसूतीचे ठिकाण

रुग्णालयात / सुतिकागृहात कुशल सेविकेद्वारे प्रसूती करून घेण्याची सुनिश्चितता :

सर्व गर्भवती महिलांनी आरोग्य केंद्रात प्रसूती केली पाहिजे. काही कारणाने आरोग्य केंद्रात प्रसूती शक्य नसेल तर ती कुशल सेविकेद्वारे केली जावी.

वाहतुकीची सोय आणि विनामूल्य प्रसूती व शिशूची काळजी

भारत सरकारच्या जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रमाद्वारे सर्व मातांची प्रसूती विनामूल्य केली जाते. तसेच आजारी बालकांवर जन्मानंतर एक वर्षापर्यंत कोणत्याही सरकारी रुग्णालयात विनामूल्य उपचार केले जातात. यामध्ये घरापासून ते आरोग्य सुविधा केंद्रापर्यंत आणि परत घरी अशा विनामूल्य प्रवासाचा समावेश आहे. यासाठी १०८ क्रमांकावर विनामूल्य फोन करण्याची सोय आहे.

स्वच्छ वातावरणात प्रसूती आणि शिशूच्या हाताळणीतील स्वच्छता

प्रसूतीदरम्यान आणि नंतरही स्वच्छतेचे पालन केल्याने नवजात शिशूला होणारे संसर्ग आणि धनुर्वात टाळता येतात. स्वच्छ वातावरणातील प्रसूतीमध्ये सेविकेचे स्वच्छ हात (साबणाने धुतलेले), प्रसूतीसाठीचे स्वच्छ पृष्ठभाग, नाळ कापण्याचे स्वच्छ हत्यार (कात्री, ब्लेड, इत्यादी), नाळ बांधण्यासाठी स्वच्छ दोरा, शिशूला गुंडाळण्यासाठी स्वच्छ कापड, मातेला गुंडाळण्यासाठी स्वच्छ कापड यांचा समावेश आहे.

अ) प्रसूतीदरम्यानची काळजी :

प्रत्येक गर्भवती महिलेला माहीत असले पाहिजे की, साधी आणि सोपी प्रसूती होणे अपेक्षित आहे. पुढे दिलेले प्रसूतीचे महत्वाचे प्रघात माता आणि शिशूसाठी प्रसूतीची प्रक्रिया सुरक्षित करतात.

सुलभ प्रसूती होण्यासाठी

१) प्रसूतीच्या वेदना आपोआप सुरु होऊ द्या – बन्याचशा महिलांमध्ये प्रसूतीच्या वेदना आपोआप सुरु होऊ देणे हितकारक असते. गर्भावस्थेच्या शेवटच्या आठवड्यात गर्भ ओटीपोटाच्या दिशेने सरकतो, गर्भाशय ग्रीवा मऊ पडते आणि शिशूची फुफ्फुसे परिपक्व होतात. प्रत्येक दिवशी गर्भाची वाढ होत जाते आणि त्यानुसार गर्भाशयातून बाहेरील जगात येण्याचे स्थित्यंतर किती सुलभरित्या होईल हे ठरते.

२) प्रसूतीच्या वेदना होत असताना चाला, हालचाल करा आणि शारीरिक स्थितीत बदल करा – प्रसूतीच्या वेदना होत असताना जर चालले, हालचाल केली आणि शारीरिक स्थिती बदलली तर सुलभ प्रसूती होण्यास चालना मिळते, शरीराला आराम मिळतो आणि गुंतागुंत होण्याची शक्यता कमी होते.

३) प्रसूतीचा पूर्वानुभव असलेली महिला सोबतीण म्हणून निवडा, जी प्रसूतीदरम्यान भावनिक आणि शारीरिक आधार देऊ शकेल, जेणेकरून मातेसाठी आणि शिशूसाठी प्रसूतीची प्रक्रिया सुलभ होईल.

४) पाठीवर झोपून प्रसूत होणे टाळा आणि शरीराच्या गर्भ पुढे ढकलण्याच्या इच्छेचे पालन करा – उकिडवे बसणे, बसणे अथवा एका कुशीवर झोपणे यामुळे गर्भाला खाली सरकण्यास आणि जननमार्गातून बाहेर येण्यास मदत होते. प्रसूतीच्या वेळी शरीराला कुशीवर झोपलेल्या अवस्थेत ठेवल्यामुळे प्रसूतीच्या वेदनांचा काळ कमी होतो, फोर्सेपच्या (चिमटा) वापराची अथवा व्हॅक्युम प्रसूतीची शक्यता कमी होते, विटपाला छेद घेण्याची शक्यता कमी होते, गर्भाच्या हृदयाच्या ठोक्यांचा दर अनियमित होण्याची शक्यता घटते आणि गर्भाला खाली ढकलताना होणाऱ्या वेदनांची तीव्रता कमी होऊ शकते.

५) माता-शिशूला एकत्र ठेवा – हा माता, शिशू आणि स्तनपान देण्यासाठी सर्वोत्तम पर्याय आहे. माता आणि शिशूंना शक्य तेवढा काळ एकत्र ठेवले पाहिजे. प्रसूतीनंतर लगेचच माता आणि शिशूला एकत्र ठेवून एकमेकांचा स्पर्श होऊ दिला तर प्रसूतीनंतर होणारा रक्तस्राव घटतो. शिशूंना मातेची ऊब मिळते, त्यांच्या हृदयाचे ठोके नियमित होतात आणि त्यांचा श्वासोच्छ्वास स्थिरावतो. शिशूंच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होण्याची म्हणजेच हायपोग्लासेमिया होण्याची शक्यता घटते अथवा स्तनपान घेण्यातील अडचणी कमी होतात. गंभीर वैद्यकीय परिस्थिती उद्भवलेली नसेल तर माता आणि शिशूंना वेगवेगळे ठेवणे उचित नाही.

जन्मानंतर शिशूची दैनंदिन काळजी त्याला त्याच्या मातेच्या जवळ ठेवून तिचा स्पर्श होऊ देऊन घेता येऊ शकते.

प्रसूतीनंतर सर्व सेविकांनी शिशूला हाताळण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवावेत, केवळ स्तनपान द्यावे, नाळ स्वच्छ आणि कोरडी ठेवावी, लंगोटासाठी/नॅपकीनसाठी स्वच्छ कापड वापरावे. शिशूला कापडात व्यवस्थित गुंडाळावे आणि त्याचे डोके झाकावे.

ब) प्रसूती नंतरच्या काळात घेतली जाणारी काळजी

प्रसूतीनंतर किमान ४८ तास प्रसूतीगृहातच राहावे. तेथे माता आणि शिशू यांच्या प्रकृतीवर लक्ष ठेवले जाते. जर मातेला योनीतून मोठ्या प्रमाणात रक्तस्राव होणे, चक्रर येणे अथवा प्रचंड डोकेदुखी होणे, दृष्टी मंदावणे, आकडी येणे, गुह्यभागामध्ये वेदना होणे, लघवीवरील नियंत्रण जाणे अथवा लघवी न होणे अशी लक्षणे दिसून आली तर आरोग्य कार्यकर्त्याशी तात्काळ संपर्क साधा. मातेने पुरसे आणि गरम द्रवपदार्थ प्यायले पाहिजेत, पुरेसे अन्न ग्रहण केले पाहिजे, पुरेशी विश्रांती, झोप घेतली पाहिजे आणि स्वच्छता राखली पाहिजे. यात गुह्यभागाची स्वच्छता, दररोज आंघोळ करणे आणि शिशूला हाताळण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुणे या कृतींचा समावेश आहे.



प्रसूतीच्या वेदना होत असताना आणि प्रसूतीदरम्यान घ्यावयाच्या काळजीबाबत महत्त्वाचे संदेशः

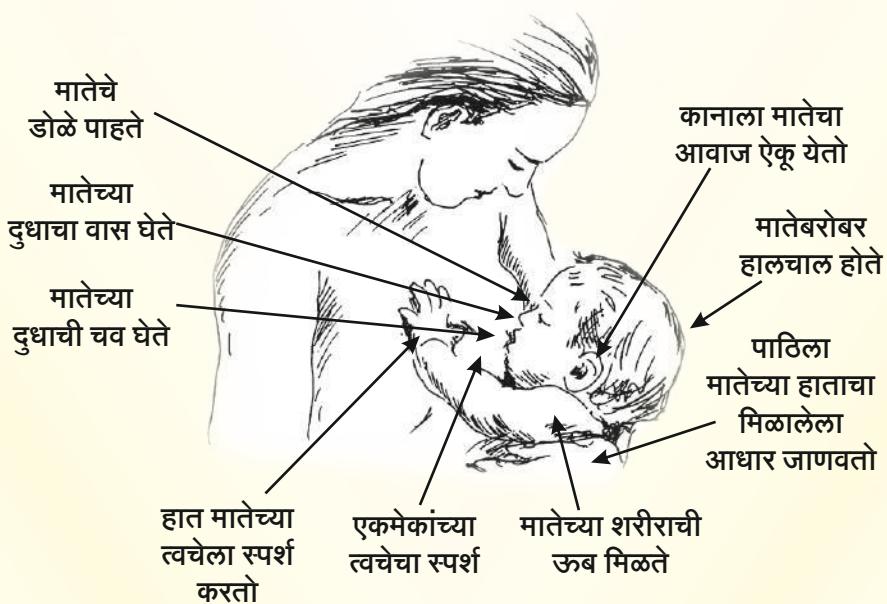
१. रुग्णालयात/सुतिकागृहात कुशल सेविकेद्वारे (एसबीए प्रशिक्षित) प्रसूती करून घ्यावी.
२. प्रसूतीच्या वेदना होत असताना चालावे, हालचाल करावी आणि शारीरिक स्थिती बदलावी.
३. प्रसूतीदरम्यान भावनिक आणि शारीरिक आधार देऊ शकेल अशी प्रसूतीचा पूर्वानुभव असलेली महिला सोबतीण म्हणून निवडावी.
४. पाठीवर झोपून प्रसूत होणे टाळावे तसेच शरीराच्या गर्भ पुढे ढकलण्याच्या इच्छेचे पालन करावे.
५. माता-शिशूला एकत्र ठेवावे - हा स्तनपान देण्यासाठी सर्वोत्तम पर्याय आहे.

४. नवजात शिशू, अर्भक आणि बालक यांच्या आरोग्याची काळजी

- अ. प्रसूतीनंतर शिशूला मातेच्या पोटावर त्वचेचा स्पर्श होईल अशा प्रकारे ठेवा आणि एका तासाच्या आत स्तनपान देण्यास सुरुवात करा आणि शिशूला गरम दुपट्यात गुंडाळा.

- प्रसूती सुरळीत झाली असल्यास कुशल सेविका शिशूला मातेच्या पोटावर ठेवील आणि माता-शिशू एकमेकांच्या शरीराच्या प्रत्यक्ष संपर्कात येतील हे सुनिश्चित करेल. सेविका कोमट टॉवेलने शिशूचे अंग कोरडे करेल आणि त्याला गरम दुपट्यात गुंडाळून ठेवेल. शिशू स्तनपान घेण्यासाठी नैसर्गिकपणे स्तनाच्या दिशेने सरकत जाते. (याला ब्रेस्ट क्रॉल म्हणतात).
- प्रसूतीनंतर शक्यतो लवकरात लवकर आणि एका तासाच्या आत निश्चितपणे स्तनपान देण्यास सुरुवात करा. (आकृती ३)

आकृती ३ : जिवित राहण्यासाठी आणि बाल्यावस्थेतील वाढीसाठी माता-शिशूला एकमेकांचा झालेला स्पर्श आणि त्वरीत स्तनपान महत्वाचे असतात.



३. बरेचसे शिशू एकाच वेळी रडण्यास आणि श्वासोच्छवास करण्यास सुरुवात करतात. जर शिशू रडले नाही तर त्याला श्वासोच्छवास करण्यास अडचण होते. अशा परिस्थितीत सेविका कृत्रिमरित्या श्वास देऊन शिशूचे श्वसन चालू करेल.
४. जन्मानंतर शिशूला अंघोळ घालणे ४ ते ५ दिवसांनी पुढे ढकला.
५. पहिल्या दिवशी स्तनातून आलेले दूध दाट आणि पिवळसर असते (त्याला चिकाचे दूध वा कोलोस्ट्रम म्हणतात). या दुधाचे स्तनपान दिल्यास शिशूला भरपूर प्रमाणात पोषकतत्वे मिळतात आणि संसर्ग होण्यास प्रतिबंध होतो. चिकाचे दूध वाया घालवू नका.
६. शिशूला दिवसातून किमान ८ वेळा त्याच्या मागणीनुसार स्तनपान द्या.
७. शिशूला मातेच्या जवळ ठेवा. शिशूने आईच्या कुशीत झोपणे सुरक्षित असते.
८. शिशू जेवढे अधिक स्तनपान घेर्ईल, स्तनामध्ये तेवढ्या अधिकाधिक दुधाची निर्मिती होईल. त्याचप्रमाणे शिशूदेखील अधिक सुटूळ होईल.
९. शिशू जोपर्यंत आपणहून स्तनाग्र सोडत नाही तोपर्यंत त्याच स्तनातून येणारे दूध पाजा. त्यानंतरही जर शिशूची भूक भागली नसेल तर त्याला दुसऱ्या स्तनातून येणारे दूध पाजा.

१०. पहिले सहा महिने शिशूला निव्वळ स्तनपान द्या. सहा महिने पूर्ण होण्यापूर्वी त्याला पाणी, मध, प्राणीजन्य अथवा पावडरचे दूध देऊ नका. दुधाची बाटली अथवा प्लास्टिकचे चोखण्याचे बोंडले यांचा कधीही वापर करू नका.
११. ज्या शिशूचे वजन १.८ कि.ग्रॅ. ते २.५ कि.ग्रॅ.च्या दरम्यान आहे अशा जन्मतः कमी वजनाच्या परंतु स्थिर अवस्थेतील शिशूंसाठी कांगारू मदर केअरचा वापर करा. मातेने शिशूचे पायाचे तळवे हाताला गरम लागतील हे सुनिश्चित केले पाहिजे. (आकृती ४)



आकृती ४ : कांगारू मदर केअरसाठी स्थिती

१. कांगारू मदर केअर म्हणजे जास्तीत जास्त वेळ मातेच्या दोन स्तनांच्या मध्ये शिशूला ठेवणे आणि दर दोन तासांनी स्तनपान देणे.

५. बाळामधील धोक्याची लक्षणे

घरी गेल्यावर बाळाच्या प्रकृतीवर लक्ष ठेवायला हवे. पुढीलपैकी कोणतेही धोक्याचे लक्षण दिसून आल्यास त्वरित बाळाला दवाखान्यात उपचारासाठी घेऊन या.

- बालकाचा श्वास जलद असणे (>60 / मिनिट) किंवा खूप कमी (<30 / मिनिट)
- छाती आत ओढणे व घरघर करणे. श्वास घेण्यास अडचण
- झटके
- बाळ दूध पित नाही
- जास्त रडत आहे किंवा निपचीत पडलेले आहे.
- ताप (तापमान 38° /से.)
- बालकाचे तापमान कमी ($>36^\circ$ / से.) / शरीर थंड पडल्यास
- बेंबीच्या सभोवतालची त्वचा लाल होणे व त्यातून पूनिघणे
- बाळाचे सर्व शरीर पिवळे पडल्यास

६. अपत्य जन्मानंतर पुढच्या गर्भधारणेचे नियोजन

मातेच्या आणि बाळाच्या आरोग्यासाठी दोन मुलांमध्ये किमान ३ वर्षे अंतर असावे. म्हणजेच प्रसूतीनंतर पुढची गर्भधारणा किमान २ वर्षे टाळायला हवी.

७. योग्य अंतराचे आईला फायदे

खीचे पोषण सुधारण्यास वेळ मिळतो. गरोदरपणातील गुंतागुंतीचे प्रमाण कमी होते. माता-बालक यांच्यातील नाते (बंध) अधिक चांगले होते.

८. बाळाला फायदे

अधिक काळापर्यंत माता स्तनपान करू शकते. बाळाचा एकंदर विकास चांगला होतो.

याउलट लागोपाठ राहिलेल्या गर्भधारणेमुळे मुदतपूर्व प्रसूती किंवा बाळाची योग्य वाढ न झाल्यामुळे अशक्त, कमी वजनाचे बाळ होण्याची शक्यता वाढते.

प्रसूतीनंतर सहा आठवड्यांनी पुढची गर्भधारणा राहू शकते. यासाठी प्रभावी कुटुंबनियोजन पद्धतीचा वापर प्रसूतीनंतर सहा आठवड्यांनी निश्चितच सुरू करायला हवा.

९. प्रसूतीपश्चात कुटुंबनियोजन

पद्धत	केव्हा सुरू करता येते
तांबी	प्रसूतीनंतर लगेच किंवा ४८ तासापर्यंत, सिङ्गेरियनच्या वेळी किंवा प्रसूतीनंतर सहा आठवड्यांनी
अंतरा इंजेक्शन	प्रसूतीनंतर सहा आठवड्यांनी पहिले इंजेक्शन व त्यानंतर दर तीन महिन्यांनी पीओपी गोळ्या प्रसूतीनंतर केव्हाही सुरू करता येते.
(लहान गोळ्या) (Mini Pills)	रोज एक गोळी विनाखंड

पद्धत	केव्हा सुरू करता येते
छाया गोळ्या	प्रसूतीनंतर केव्हाही
निरोध	कालमर्यादा नाही
केवळ स्तनपान	<ul style="list-style-type: none"> • दिवसा व रात्री बाळाला केवळ स्तनपान चालू असे पर्यंत • पहिली मासिक पाळी येईपर्यंत • कमाल सहा महिने • या अटींचे पालन करणे आवश्यक
माला एन (ओरल पिल्स)	स्तनदा मातांचे बाळ ^६ महिन्यांचे झाल्यानंतर
स्त्री नसबंदी शस्त्रक्रिया	प्रसूतीनंतर ७ दिवसात किंवा ^६ आठवड्यानंतर

आपल्या परिचारिकेला भेटून याविषयी सविस्तर माहिती घेऊन योग्य पद्धतीची निवड करा.

ब. पूरक स्तनपान

१. सहा महिन्यानंतर शिशूला स्तनपानाच्या बरोबरीने पूरक आहार सुरू करा.
२. शिशूला घरच्या घरी बनवलेले पूरक अन्नपदार्थ भरवा. याची सुरुवात तृणधान्य (गहू, तांदूळ, नाचणी, ज्वारी, इत्यादी), डाळी (हरभरा, मसूर), सुकामेवा, तेल (शेंगदाण्याचे तेल) आणि साखर व गूळ यापासून बनवलेल्या मऊ पदार्थांनी करा. सुरुवातीला दिवसातून २ ते ४ वेळा भरवा आणि ते प्रमाण शिशूची वाढ होऊ

लागल्यावर ७ ते ८ वेळा करा. त्याला फळे आणि योग्य प्रमाणात शिजवलेल्या भाज्या द्या.

३. पूरक अन्नपदार्थ तयार करताना आणि भरवताना स्वच्छतेच्या सवर्यीचे पालन करा.
४. शिशू आजारी असले तरी स्तनपान देणे थांबवू नका. थोड्या मोठ्या बालकांना ठराविक वेळानंतर शिजवलेले मऊ अन्नपदार्थ दिले पाहिजेत. आजारपण कमी होईपर्यंत अन्नपदार्थाचे प्रमाण अधिक असले पाहिजे.
५. आयुष्याच्या पहिल्या ५ वर्षापर्यंत पुरेसा पोषक आहार देणे महत्त्वाचे आहे. या काळात लावलेल्या सवर्यीनुसार बालक काय, कधी आणि किती खावे हे शिकतात, जो त्यांच्या आयुष्यभरासाठीच्या खाण्याच्या सवर्यीचा पाया असतो.

क. वाढीचे संनियंत्रण

१. जन्मापासून ते एका वर्षापर्यंत दर महिन्याला आणि १ ते २ वर्षापर्यंत दर तीन महिन्यांनी बालकाचे वजन करा.
२. अपेक्षेनुसार बालकाचे वजन वाढले नसेल तर नजीकच्या अंगणवाडी केंद्रातील अथवा प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील ग्राम बाल विकास केंद्रात बालकावर उपचार करा.

ड. सुरुवातीच्या बाल्यावस्थेतील शिक्षण

१. बालकाचे शिक्षण जन्मल्याबरोबर लगेचच सुरु होते.
२. आयुष्याच्या पहिल्या तीन वर्षात मेंदूचा सर्वाधिक विकास होतो.

३. जन्मानंतर तात्काळ किमान एक तास झालेला मातेचा स्पर्श, स्तनपान देण्यास लवकर सुरुवात करणे तसेच निव्वळ स्तनपान देणे आणि जास्तीत जास्त वेळ शिशूला मातेच्या सान्निध्यात ठेवून उत्तेजित करणे.
४. बालकांची अधिकाधिक वाढ आणि विकास तेव्हाच होतो जेव्हा त्यांना पोषक आहार आणि आरोग्याची योग्य प्रकारे घेतलेली काळजी याबरोबर, प्रेम आणि उत्तेजन मिळते तसेच त्यांच्याकडे योग्य लक्ष दिले जाते.
५. मुली आणि मुलगे या दोघांना स्वतःला व्यक्त करण्यासाठी आणि खेळण्यासाठी समान प्रमाणात प्रोत्साहन देणे, शोध घेण्याच्या प्रक्रियेमुळे त्यांना शिकण्यास आणि त्यांची सामाजिक, शारीरिक, भावनिक आणि बौद्धिक वाढ होण्यास मदत होते.
- बालकांची काळजी घेण्याच्या पुढील सवयींमुळे त्यांचा बौद्धिक विकास होण्यास मदत होते:**
- घरी बाल साहित्याची उपलब्धता.
 - बालकांच्या बरोबर वाचणे, गोष्टी सांगणे, मोजणे, चित्र काढणे, गाणी गाणे यांसारख्या शिकण्याच्या क्रियांमध्ये पालकांचा/काळजी वाहकांचा सक्रिय सहभाग.
 - शिस्तपालन आणि गैरवर्तणूक यासाठी बालकांना हिंसक शिक्षा न देणे आणि त्याचवेळी चांगल्या वागणुकीसाठी शाबासकी देणे.
७. बाल्यावस्थेत काळजी आणि शिक्षण यांचा सदुपयोग करावा.

फ. नियमित लसीकरण आणि अ जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेला

प्रतिबंध

प्रत्येक बालकाला शिफारस करण्यात आलेले लसीकरणाचे डोस आणि ‘अ’ जीवनसत्त्वाचे डोस दिले गेले पाहिजेत. लस टोचून घेण्यासाठी तसेच ‘अ’ जीवनसत्त्वाच्या गोळ्या प्राप्त करण्यासाठी नजीकच्या सरकारी आरोग्य केंद्राला भेट द्यावी. (पान क्र. ६९-७० वरील वेळापत्रक पाहावे).

ग. अतिसार

अतिसार झालेल्या बालकाला भरपूर प्रमाणात द्रव पदार्थ देणे गरजेचे असते, जसे स्तनपान आणि ओरल रिहायड्रेशन सोल्युशन (ओआरएस). बालक जर ६ महिन्यांपेक्षा अधिक वयाचे असेल तर त्याला अतिरिक्त पौष्टिक द्रवपदार्थ आणि अन्नपदार्थ द्यावेत. अतिसाराची तीव्रता कमी करण्यासाठी त्याला ओआरएसच्या बरोबरीने दिंकचे सिरप अथवा गोळ्या द्याव्यात.

- जर बालकाला अल्पावधीत बन्याच वेळा पातळ शौचाला झाले अथवा शौचातून रक्त बाहेर पडले तर तात्काळ नजीकच्या आरोग्य केंद्रात जावे.
- अतिसाराला प्रतिबंध करण्यासाठी विष्टा शौचालयात टाकून शौचालय साफ करावे. शिशू आणि लहान बालकांच्या विष्टेच्या बाबतीतही हीच कृती करावी. हात साबणाने स्वच्छ धुतल्यास तसेच स्वच्छ पाणी प्यायल्यास अतिसार टाळता येतो.

घ. खोकला आणि पडसे

- खोकला आणि पडसे झालेल्या बालकाला गरम कपडे घालावेत.
- काहीवेळा खोकला गंभीर आजाराचे लक्षण असते. पुढीलपैकी कोणतेही लक्षण आढळून आल्यास बालकाला नजीकच्या आरोग्य केंद्रात न्यावे – वेगाने श्वासोच्छवास होणे, नियमित श्वासोच्छवास करण्यास अडथळा येणे, दोन आठवड्यांपेक्षा अधिक काळ असणारा खोकला यासाठी तात्काळ वैद्यकीय उपचार गरजेचे आहेत.
- जर बालक आणि गर्भवती महिला तंबाखूच्या अथवा चूल पेटवल्यावर निघालेल्या धुराच्या सतत संपर्कात आल्या, तर त्यांना न्यूमोनिया अथवा श्वसनाचे विकार होण्याचा संभव मोठ्या प्रमाणात असतो.

च. हिवताप तसेच डासांपासून होणाऱ्या इतर रोगांना प्रतिबंध

- हिवतापाला रोखण्यासाठी कीटकनाशक फवारलेल्या मच्छरदाणीत झोपावे. डास चावू नयेत यासाठी हातापायांना झाकणारे कपडे घालावेत.



नवजात शिशू, अर्भक आणि बालकांची काळजी घेण्याबाबत महत्वाचे संदेश :

१. जन्मल्यानंतर त्वरीत किमान एक तास शिशू आणि माता यांना एकमेकांच्या त्वचेचा स्पर्श होईल हे सुनिश्चित करावे.
२. प्रसूतीनंतर शक्यतो लवकरात लवकर आणि एका तासाच्या आत निश्चितपणे स्तनपान देण्यास सुरुवात करावी.
३. ज्या शिशूंचे वजन १.८ कि.ग्रॅ. ते २.५ कि.ग्रॅ.च्या दरम्यान आहे अशा जन्मतः कमी वजनाच्या परंतु स्थिर अवस्थेतील शिशूंसाठी कांगारू मदर केअरचा वापर करावा. मातेने शिशूचे पायाचे तळवे हाताला गरम लागतील हे सुनिश्चित केले पाहिजे.
४. शिशूला चिकाचे दूध म्हणजेच कोलोस्ट्रम पाजावे.
५. आजारपणात स्तनपान देणे चालू ठेवावे.
६. शिशूला दिवसातून किमान ८ वेळा त्याच्या मागणीनुसार स्तनपान द्या.
७. सहा महिन्यानंतर शिशूला स्तनपानाच्या बरोबरीने पूरक आहार सुरू करा.
८. शिशूला घरच्या घरी बनवलेले पूरक अन्नपदार्थ भरवा. याची सुरुवात तृणधान्य (गहू, तांदूळ, नाचणी, ज्वारी, इत्यादी), डाळी (हरभरा, मसूर), सुकामेवा, तेल (शेंगदाण्याचे तेल) आणि साखर व गूळ यापासून बनवलेल्या मऊ पदार्थांनी करा. सुरुवातीला दिवसातून २ ते ४ वेळा भरवा आणि ते प्रमाण शिशूची वाढ होऊ लागल्यावर ७ ते ८ वेळा करा. त्याला फळे आणि योग्य प्रमाणात शिजवलेल्या भाज्या द्या.

९. आयुष्याच्या पहिल्या ५ वर्षापर्यंत पुरेसा पोषक आहार देणे महत्त्वाचे आहे. या काळात लावलेल्या सवयीनुसार बालक काय, कधी आणि किती खावे हे शिकतात जो त्यांच्या आयुष्यभरासाठीच्या खाण्याच्या सवर्याचा पाया असतो.
१०. बालकाच्या वाढीवर नजर ठेवा आणि जन्मापासून ते एका वर्षापर्यंत दर महिन्याला आणि १ ते २ वर्षापर्यंत दर तीन महिन्यांनी बालकाचे वजन करा.
११. वजनातील अपेक्षित वाढ - अपेक्षेनुसार बालकाचे वजन वाढले नसेल तर नजीकच्या अंगणवाडी केंद्रातील अथवा प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील ग्राम बाल विकास केंद्रात बालकावर उपचार करा.
१२. जन्मानंतर तात्काळ किमान एक तास झालेला मातेचा स्पर्श, स्तनपान देण्यास लवकर सुरुवात करणे तसेच निव्वळ स्तनपान देणे आणि जास्तीत जास्त वेळ शिशूला मातेच्या सान्निध्यात ठेवून उत्तेजित करणे यामुळे बालकाचा विकास लवकर होण्यास मदत होते.
१३. बालकांची अधिकाधिक वाढ आणि विकास तेव्हाच होतो, जेव्हा त्यांना पोषक आहार आणि आरोग्याची योग्य प्रकारे घेतलेली काळजी, याबरोबर प्रेम आणि उत्तेजन मिळते तसेच त्यांच्याकडे योग्य लक्ष दिले जाते.

१४. प्रत्येक बालकाने शिफारस करण्यात आलेले लसीकरणाचे डोस आणि ‘अ’ जीवनसत्त्वाचे सेवन यांचे पालन केले पाहिजे. लस टोचून घेण्यासाठी तसेच ‘अ’ जीवनसत्त्वाचे डोस प्राप्त करण्यासाठी नजीकच्या सरकारी आरोग्य केंद्राला भेट द्यावी.
१५. अतिसार झालेल्या बालकाला भरपूर प्रमाणात द्रवपदार्थ देणे गरजेचे असते, जसे स्तनपान आणि ओरल रिहायड्रेशन सोल्युशन (ओआरएस). बालक जर ६ महिन्यांपेक्षा अधिक वयाचे असेल तर त्याला अतिरिक्त पौष्टिक द्रव पदार्थ आणि अन्नपदार्थ द्यावेत. अतिसाराची तीव्रता कमी करण्यासाठी त्याला ओआरएसच्या बरोबरीने झिंकचे सिरप अथवा गोळ्या द्याव्यात.
१६. खोकला आणि पडसे झालेल्या बालकाला गरम कपडे घालावेत. काहीवेळा खोकला गंभीर आजाराचे लक्षण असते. पुढीलपैकी कोणतेही लक्षण आढळून आल्यास बालकाला नजीकच्या आरोग्य केंद्रात न्यावे - वेगाने श्वासोच्छवास होणे, नियमित श्वासोच्छवास करण्यास अडथळा येणे, दोन आठवड्यांपेक्षा अधिक काळ असणारा खोकला, यासाठी तात्काळ वैद्यकीय उपचार गरजेचे आहेत.



स्वयंमूल्यमापन

०६. स्वयंमूल्यमापन करण्यासाठी आरोग्य आणि दुरुस्त राहण्याची पडताळणी सूची

आरोग्याची ६५ ते ८५% सर्व काळजी कोणत्याही व्यावसायिक व्यक्तीच्या हस्तक्षेपाशिवाय पारंपरिक, बिगर-अॅलोपॅथीच्या वा अॅलोपॅथीच्या औषधांचा वापर करून वैयक्तिक अथवा कौटुंबिक पातळीवर घेतली जाते असा अंदाज केला जातो. यालाच स्वयं-काळजी असे म्हटले जाते. कुटुंब समजुती आणि कार्यपद्धतींच्या तपशीलवार यंत्रणेच्या साहाय्याने आरोग्याची काळजी घेण्याच्या मूलभूत घटकाचे कार्य करते, ज्यापैकी अनेक स्थानिक संस्कृतीत रुजलेल्या आहेत. सर्व स्तरांवरील व्यावसायिक प्राथमिक काळजी ही केवळ स्वयं-काळजीला पूरक आहे आणि तिच्या माफक प्रमाणातील सुविधेमुळे सर्वांचे आरोग्य आणि सामाजिक-आर्थिक स्थिती सुधारणे शक्य होते. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीने निरोगी आचरणाचे स्वयं-मूल्यमापन करणे अत्यावश्यक आहे.

स्वयं-मूल्यमापनाची पडताळणी सूची

अ.क्र.	आचरण/नियोजन	प्रतिसाद	
१	मी स्वच्छ पाणी पिते का?	होय	नाही
२	मी स्वच्छतागृह वापरते का?	होय	नाही
३	मी महत्वाच्या वेळी हात धुते का?	होय	नाही

४. माझा बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) आरोग्यदायी आहे का ?

तक्ता २ : बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) चार्ट

प्रौढाकरीता बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) चार्ट

लट्पणा (>२५) जास्त वजन (२३-२४.९) सामान्य (२२.९) कमी वजन (<१८.५)

उंची फुटामध्ये / इंच आणि सेंटीमीटरमध्ये

वजन	4'०"	4'१"	4'२"	4'३"	5'०"	5'१"	5'२"	5'३"	5'४"	5'५"	5'६"	5'७"	5'८"	5'९"	5'१०"	5'११"	6'०"	6'१"	6'२"	6'३"	6'४"	6'५"
lbs (kg)	142cm	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193	196	
260 (117.9)	58	56	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	
255 (115.7)	57	55	53	51	50	48	47	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
250 (113.4)	56	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	
245 (111.1)	55	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29
240 (108.9)	54	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	
235 (106.6)	53	51	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
230 (104.3)	52	50	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	
225 (102.1)	50	49	47	45	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	27
220 (99.8)	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	
215 (97.5)	48	47	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25
210 (95.3)	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	
205 (93.0)	46	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24	24
200 (90.7)	45	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	25	24	24	
195 (88.5)	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	30	29	28	27	26	25	25	24	24	23	23
190 (86.2)	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	24	23	23	
185 (83.9)	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
180 (81.6)	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	21	
175 (79.4)	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
170 (77.1)	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	
165 (74.8)	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
160 (72.6)	36	35	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	
155 (70.3)	35	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
150 (68.0)	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	
145 (65.8)	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
140 (63.5)	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	17	
135 (61.2)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	17	17	16	16
130 (59.0)	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	15	
125 (56.7)	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
120 (54.4)	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	
115 (52.2)	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13
110 (49.9)	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	
105 (47.6)	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12
100 (45.4)	22	22	21	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12	
95 (43.1)	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11
90 (40.8)	20	19	19	18	18	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	
85 (38.6)	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	12	11	11	11	10
80 (36.3)	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	11	11	11	10	10	10	9	

Note: BMI values rounded to the nearest whole number. BMI categories based on CDC (Centers for Disease Control and Prevention) criteria.

www.vertex42.com

BMI = Weight[kg] / (Height[m] x Height[m]) = 703 x Weight[lb] / (Height[in] x Height[in])

© 2009 Vertex42 LLC

अ.क्र.	आचरण/नियोजन	प्रतिसाद	
४	भारत सरकारच्या नेशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशनच्या आहारासंबंधीच्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार प्रौढ महिला (बैठे काम करणारी) या नात्याने मी समतोल आहार घेत आहे का ?	होय	नाही
५	मी दररोज किमान एक तास माफक प्रमाणात व्यायाम करते का ?	होय	नाही

६. गर्भधारणेच्या आधी घेण्यात येणारी काळजी: गर्भधारणा होण्यासाठी मी तंदुरुस्त अथवा निरोगी आहे का ?

निर्देशक	सल्ला
१. माझे वय १९ पेक्षा कमी आणि ३५ पेक्षा जास्त आहे का ?	गर्भधारणा पुढे ढकलावी आणि आरोग्य सेविकेचा सल्ला घ्यावा.
२. माझा बीएमआय १८.५ पेक्षा कमी आणि २४.९ पेक्षा जास्त आहे का ?	
३. माझे हिमोग्लोबिन ८ ग्रॅ/डे.ली. पेक्षा कमी अथवा मी अत्यंत पांढरीफटक आहे का ?	
४. मला लैंगिक संक्रमित संसर्ग (एसटीआय) झाला आहे का ?	
५. मी तंखाबूचे सेवन, मद्यप्राशन अथवा मादक पदार्थाचे सेवन करते का ?	
६. मला मधुमेह (डायबिटीस मेलिटस) झाला आहे का ?	

अ.क्र.	आचरण/नियोजन	प्रतिसाद	
७	मी सहा महिने आयएफए गोळ्या घेतल्या आहेत का?	होय	नाही
८	मी टीडीची दोन इंजेक्शन घेतली आहेत का?	होय	नाही
९	मी किमान चार वेळा प्रसूतीपूर्व तपासणी करून घेतली आहे का?	होय	नाही
१०	मी गर्भावस्थेत अतिरिक्त अन्नाचे सेवन करते का?	होय	नाही
११	मी गर्भावस्थेत प्रचंड शारीरिक श्रम करते का?	होय	नाही
१२	मला प्रसूतीची अपेक्षित तारीख माहीत आहे का?	होय	नाही
१३	मी प्रसूती कोठे करायची याचा निर्णय घेतला आहे का?	होय	नाही
१४	मी वाहनाची व्यवस्था केली आहे का?	होय	नाही
१५	प्रसूतीवेदना होत असताना मी चालत, हालचाल करत आणि शारीरिक स्थिती बदलत राहणार आहे का?	होय	नाही
१६	प्रसूतीवेदना होत असताना बरोबर कोणी सोबतीण घेणार का?	होय	नाही
१७	नवजात शिशूला जन्मल्यावर ताबडतोब स्वतःच्या शारीरिक संपर्कात आणणार आहे का?	होय	नाही

अ.क्र.	आचरण/नियोजन	प्रतिसाद	
१८	नवजात शिशू जन्मल्यावर एका तासाच्या आत स्तनपान करणार आहे का ?	होय	नाही
१९	पहिले सहा महिने नवजात शिशूला निव्वळ स्तनपान देणार आहे का ?	होय	नाही
२०	बालक ६ महिन्यांचे झाल्यावर त्याला वरचा पूरक आहार पुरेशा प्रमाणात देणार आहे का ?	होय	नाही
२१	बालकाच्या वाढीवर देखरेख ठेवण्यात आली आहे का ? बालकाचे वजन जर अपेक्षेपेक्षा कमी असेल तर त्यावर गावाच्या नजीकच्या अंगणवाडी केंद्रात अथवा प्राथमिक आरोग्य केंद्रात असलेल्या ग्राम बाल विकास केंद्रात उपचार करण्यात आले आहेत का ?	होय	नाही
२२	शिफारसीनुसार बालकाला संपूर्ण लसीकरण करण्यात आणि त्याला ‘अ’ जीवनसत्त्व देण्यात येणार आहे का ?	होय	नाही

२३. भारत सरकारच्या नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशनच्या आहारासंबंधीच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार खाली दिलेल्या पुढील तक्त्यानुसार बालकाला समतोल आहार देण्यात आला आहे का ?

तरका ३ : अर्भक, बालक आणि किशोरवयीन मुलांचा समतोल आहार

अर्भक, बालक आणि किशोरवयीन मुलांचा समतोल आहार (आहाराचे प्रमाण)

अन्नपदार्थ	ग्रॅम / प्रमाण	अर्भक ६-१२ महिने	१-३	४-६	७-९	वर्ष			
						१०-१२	१३-१५	१३-१५	१६-१८
तुणधान्य	३०	०.५	२	४	६	८	१०	११	१४
डाळी	३०	०.२५	१	१.०	२	२	२	११	१५
दृध (मिळी) व दुधजन्य									
पदार्थ	१००	४*	५	५	५	५	५	५	५
कंदमुळे	१००	०.५	०.५	१	१	१	१	१.५	२
पालोभाज्या	१००	०.२५	०.५	०.५	१	१	१	१	१
इतर भाज्या	१००	०.२५	०.५	१	१	२	२	२	२
फळे	१००	१	१	१	१	१	१	१	१
साखर	५	२	३	४	४	५	४	५	५
तृपु/तेल (दृश्यमान)	५	४	५	५	५	६	६	६	१०

* हे प्रमाण वरच्या दुधाचे आहे. स्तनपान, डाळीच्या एका भागाच्या ऐवजी अंडी/मटण/चिकन/मासे यांचा एक भाग (५० ग्रॅम) देता येऊ शकतो. अर्भकांना दृश्या महिन्यात अंडी/मटण/चिकन/मासे देण्यास सुरुवात करावी.

गर्भावस्थेत नियमित तपासणी करणे अत्यावश्यक आहे

महिना	१ला	२सा	३सा	४था	५वा	६वा	७वा	८वा	९वा
	//	//	//	//	//	//	//	//	//
नोंदणी	पहिल्या त्रैमासिकात आरोग्य केंद्रात नोंदणी करा.								
									
प्रसूतीपूर्व काळजी	नोंदणीनंतर किमान ४ प्रसूतीपूर्व तपासण्या करून घ्या.								
									
रक्तदाब, रक्त व मूत्र	प्रत्येक भेटीदरम्यान रक्तदाब (बीपी), रक्त व लघवी तपासून घ्या.								
									
वजन	प्रत्येक भेटीदरम्यान वजन तपासून घ्या. गर्भावस्थेत किमान १०-१२ किलो वजन वाढवा. गर्भावस्थेच्या शेवटच्या ६ महिन्यात दर महिन्याला किमान दीड किलो वजन वाढवा.								
									
टीडीचे इंजेक्शन	टीडीची २ इंजेक्शन घ्या. गर्भावस्था नक्की झाल्यावर टी डी १ आणि ९ महिन्यांनी टी डी २. (तारखा भरा)								
									
लोहाच्या गोळ्या	दररोज लोह आणि फॉलिक ऑसिडची १ गोळी किमान ६ महिने. किमान १८० गोळ्या व कॅल्शियमच्या रोज २ (एकूण ३६०) गोळ्या घ्या. (एकूण संख्या आणि दिल्याची तारीख लिहा.)								
									

गर्भावस्थेतील काळजी



- विविध प्रकारच्या अन्नपदार्थांचे सेवन करा.
- अझाचे अधिक सेवन करा - सामान्य आहारापेक्षा सुमारे तीन-चतुर्थांश पटीने अधिक
- अंगणवाडी केंद्राकडून मिळालेल्या पूरक पोषक आहाराचे सेवन करा.
- तारीच्या ८ तासाच्या झोपेव्यतिरिक्त दिवसा किमान २ तास विश्रांती घ्या.
- केवळ आयोडिनयुक्त मिठाचे सेवन करा.

प्रसूतीपूर्व प्रत्येक भेटी दरम्यान पोषणासंबंधी सल्ला घ्या

प्रसूतीपूर्व काळजी

आधीच्या गर्भावस्थेत झालेली प्रसूतीसंबंधीची गुंतागुंत
(योग्य उत्तरापुढील चौकटीत बरोबरची (✓) खूण करा.

- | | | | | | |
|-------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| अ. एपीएच | <input type="checkbox"/> | ब. एकलम्पसिया | <input type="checkbox"/> | क. पीआयएच | <input type="checkbox"/> |
| ड. ऑनिमिया | <input type="checkbox"/> | ई. प्रसूतीमध्ये अडथळा | <input type="checkbox"/> | फ. पीपीएच | <input type="checkbox"/> |
| ग. एलएससीएस | <input type="checkbox"/> | ह. शिशूमध्ये असलेली जन्मजात विकृती | <input type="checkbox"/> | ज. इतर | <input type="checkbox"/> |

पूर्व इतिहास

(योग्य उत्तरापुढील चौकटीत बरोबरची (✓) खूण करा.

- | | | | | | |
|-----------|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| अ. क्षय | <input type="checkbox"/> | ब. उद्य रक्तदाब | <input type="checkbox"/> | क. हृदयरोग | <input type="checkbox"/> |
| ड. मधुमेह | <input type="checkbox"/> | ई. दमा | <input type="checkbox"/> | फ. इतर | <input type="checkbox"/> |

तपासणी

सामान्य स्थिती	हृदय	फुफ्फुसे	स्तन

प्रसूतीपूर्व भेटीदरम्यान

	१	२	३	४
तारीख				
तक्रारी				
पीओजी (आठवडे)				
वजन (किलो)				
नाडीचे ठोके				
रक्तदाब				
सूज				
फिकटपणा				
कावीळ				

पोटाची तपासणी

फंडल उंची आठवडे / सें.मी.				
लाय/प्रेश्नेटेशन				
गर्भाच्या हालचाली				
गर्भाची स्पंदने प्रती मिनिट				
पी/व्ही, केली असल्यास				

महत्त्वाच्या तपासण्या

हिमोग्लोबिन				
मूत्र अल्ब्युमिन				
मूत्रातील शर्करा				
एनएमची सही				

रक्तगट (Rh)

तारीख / /

ऐच्छिक तपासण्या

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------|
| १. यूरिन प्रेनन्ची तपासणी | <input type="checkbox"/> | तारीख / / |
| २. एचबीएस एजी | <input type="checkbox"/> | तारीख / / |
| ३. रक्तशर्करा | <input type="checkbox"/> | तारीख / / |

दर महिन्याला मदर चाईल्ड हेल्थ न्यूट्रिशन दिनामध्ये सहभागी व्हा



तुम्हाला किंवा तुमच्या कुटुंबियांपैकी एखाद्याला यापैकी गंभीर लक्षण दिसले तर गरोदर महिलेला त्वरित रुग्णालयात न्या



गर्भावस्थेत रक्तस्राव होणे, प्रसूतीदरम्यान वा नंतर अती प्रमाणात रक्तस्राव होणे



तीव्र रक्तक्षय असताना दम लागतो किंवा नाही



गर्भावस्थेत वा प्रसूतीनंतर खूप ताप येणे



डोकेदर्खी, डोळ्यापुढे अंधारी येणे, आकर्डी येणे व सर्व अंगावर सूज येणे



१२ तासांहून अधिक काळ प्रसूतीवेदना



प्रसूतीवेदना न होता गर्भजल पिशवी फुटणे

सुतिकागृहातच प्रसूत व्हा



आशा/एनएम/अंगणवाडी सेविकेशी संपर्क साधा



जननी सुरक्षा योजनेअंतर्गत नांदणी करा



जे एसवायचे लाभ घ्या



रुग्णालयाची निवड करून ठेवा



वाहतुकीच्या साधानाची व्यवस्था करून ठेवा



प्रसूतीनंतर ४८ तास सुतिकागृहात रहा

घरी प्रसूत होणार असल्यास तयारी करा

- ✓ स्वच्छ हात
- ✓ स्वच्छ जमीन आणि परिसर
- ✓ निर्जतुक ब्लेड
- ✓ स्वच्छ नाळ
- ✓ नाळ बांधण्यासाठी निर्जतुक दोरा
- ✓ नवजात शिशूसाठी स्वच्छ कपडे



कौटुंबिक काळजी व मदत



एनएमद्वारे सुरक्षित प्रसूती



रुग्णालयात जाण्यासाठी वाहतुकीची व्यवस्था



प्रसूत झाल्यावर १ तासाच्या आत स्तनपान देण्यास सुरक्षात करूया होय नाही

प्रसूतीनंतर



कुटुंब नियोजनासाठी समुपदेशन

० ते ६ महिन्यापर्यंत लोगे आणि केवळ स्तनपान दिले जाईल हे सुनिश्चित करा

०८५. आरोग्याची नोंद

प्रमाणपत्र क्रमांक _____



महाराष्ट्र शासन
आरोग्य विभाग

नमुना - ५

प्रमाणपत्र निर्गमित करणाऱ्या स्थानिक क्षेत्राचे नाव

जन्म प्रमाणपत्र

(जन्म व मृत्यु नोंदणी अधिनियम, १९६९ च्या कलम १२/१७ आणि महाराष्ट्र जन्म आणि मृत्यु नोंदणी नियम, २०००चे नियम ८/१३ अन्वये देण्यात आले आहे.)

प्रमाणित करण्यात येत आहे की, खालील माहिती जन्माच्या मूळ अभिलेखाच्या नोंदवहीतून घेण्यात आली आहे, जी की (स्थानिक क्षेत्र) _____, तालुका _____, जिल्हा _____ महाराष्ट्र राज्याच्या नोंदवहीत उल्लेख आहे.

बाळाचे नाव : _____

लिंग : _____

जन्म दिनांक : _____

जन्म ठिकाण : _____

आईचे पूर्ण नाव : _____

वडिलांचे पूर्ण नाव : _____

बाळाच्या जन्माचे वेळी आई-वडिलांचा पत्ता

आई-वडिलांचा कायमचा पत्ता

नोंदणी क्रमांक : _____

नोंदणी दिनांक : _____

शेरा : _____

निर्गमित करणाऱ्या प्राधिकाऱ्याची सही

प्रमाणपत्र दिल्याचा दिनांक : _____

प्राधिकाऱ्याचा पत्ता : _____

शिक्का

“प्रत्येक जन्म आणि मृत्यूची घटना नोंदल्याची खात्री करा”



महाराष्ट्र शासन

वराचा
फोटो

वधुचा
फोटो

विवाह नोंदणी कार्यालय _____

तालुका _____, जिल्हा _____, महाराष्ट्र, भारत

नमुना - 'इ'
विवाह नोंदणीचे प्रमाणपत्र
[पहा कलम ६(१) आणि नियम ५]

प्रमाणित करण्यात येते की, पतीचे नाव _____

आधार क्र. _____ राहणार : _____

_____ आणि पत्नीचे नाव : _____

आधार क्र. _____ राहणार : _____

_____ यांचा विवाह दिनांक : / / रोजी

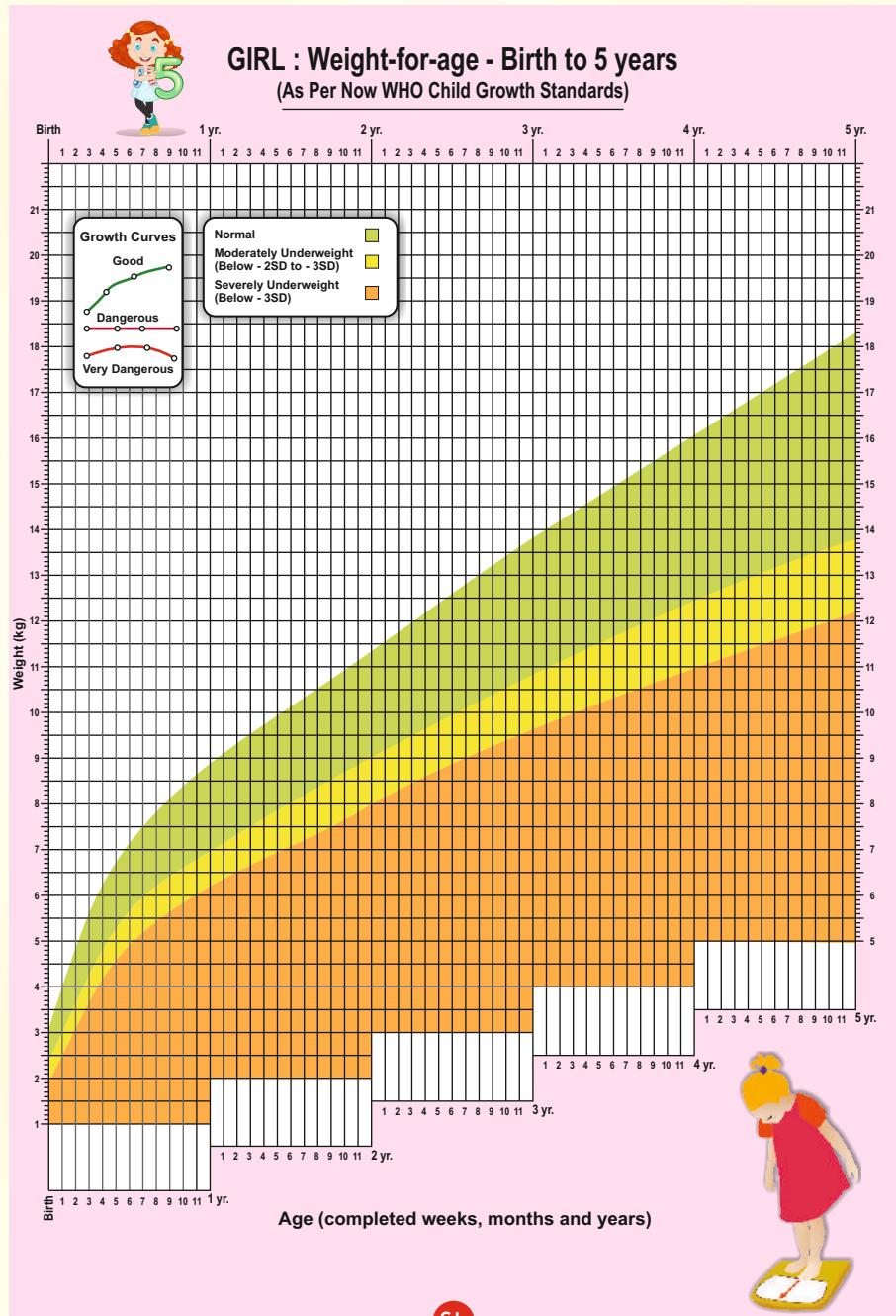
_____ (ठिकाणी) येथे विधी संपन्न झाला. त्याची महाराष्ट्र विवाह मंडळाचे
विनियमन आणि विवाह नोंदणी अधिनियम, १९९८ अन्वये ठेवण्यात आलेल्या नोंदवहीच्या खंड क्रमांक
_____ च्या अनुक्रमांक _____ वर दिनांक / / रोजी माझ्याकडून
नोंदणी करण्यात आली आहे.

स्थळ :
दिनांक :

शिक्का

विवाह नोंदणी कार्यालयात^१
नोंदणी करणाऱ्या
निबंधकाची सही

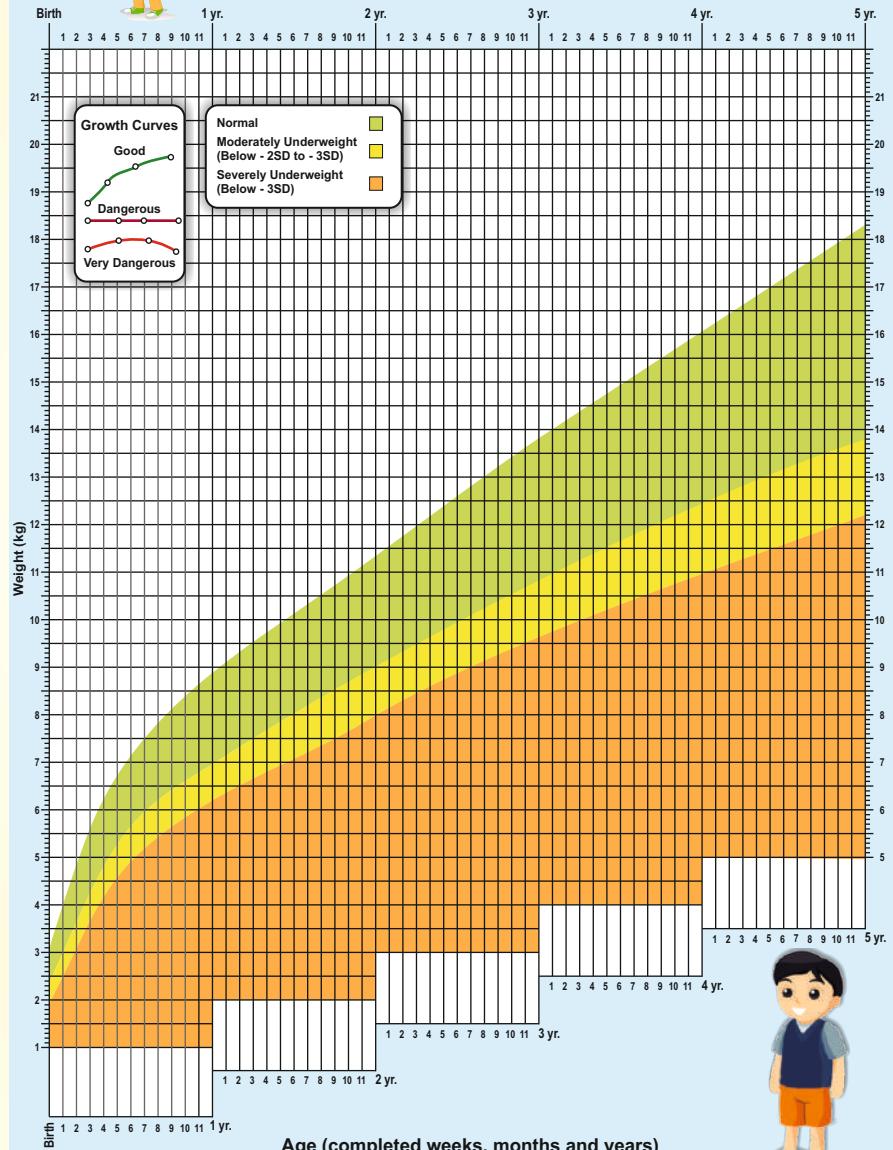
ब. बालकाच्या वाढीचा तक्ता



आकृती ६ : मुलाच्या वाढीचा तक्ता



BOY : Weight-for-age - Birth to 5 years
(As Per Now WHO Child Growth Standards)



ब. बालकाचे लसीकरण कार्ड

गर्भवती महिला, अर्भक व लहान बालकांसाठी राष्ट्रीय लसीकरण वेळापत्रक

लस	कधी द्यावी	मात्रा	मार्ग	जागा
गर्भवती महिलांसाठी				
टीडी - १	गर्भावस्थेच्या सुरुवातीला	०.५ मि.ली.	अंतःस्नायूत	दंडाच्या वरच्या बाजूला
टीडी - २ *	टीडी दिल्यानंतर ४ आठवड्यांनी	०.५ मि.ली.	अंतःस्नायूत	दंडाच्या वरच्या बाजूला
टीडी - बूस्टर	जर मागील टीडी दिल्यानंतर ३ वर्षांच्या आत गरोदर राहिल्यास	०.५ मि.ली.	अंतःस्नायूत	दंडाच्या वरच्या बाजूला

अर्भकांसाठी

बीसीजी	जन्मतः / शक्य तितक्या लवकर/ एक वर्ष पूर्ण होण्याआधी	०.१ मि.ली. (१ महिन्याच्या आतील बालकांना ०.०५ मि.ली.)	त्वचेमध्ये (अंतःत्वचा)	डाव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
हिपेटायटिस-बी जन्मतः	जन्मल्यानंतर २४ तासाच्या आत	०.५ मि.ली.	अंतःस्नायूत	डाव्या मांडीच्या मध्यभागी बाहेरील बाजूला
ओपीन्ही-झिरो डोस	जन्मतः/शक्य	२ थेंब तितक्या लवकर/ १५ दिवसांपर्यंत	तोंडावाटे	तोंडावाटे
ओपीन्ही-१, २ व ३	जन्मल्यानंतर ६, १० व १४ आठवडा पूर्ण झाल्यावर	२ थेंब	तोंडावाटे	तोंडावाटे
पेटावॅलंट १, २ व ३	जन्मल्यानंतर ६, १० व १४ आठवडा पूर्ण झाल्यावर	०.५ मि.ली	अंतःस्नायूत	डाव्या मांडीच्या मध्यभागी बाहेरील बाजूला
आयपीन्ही-१,२	जन्मल्यानंतर ६व्या व १४व्या आठवड्यात ओपीन्ही १ व ३च्या डोससोबत व १ वर्ष पूर्ण होण्याआधी	०.१ मि.ली.	त्वचेमध्ये (अंतःत्वचा)	उजव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला

लस	कधी द्यावी	मात्रा	मार्ग	जागा
गोवर रुबेला - १	जन्मल्यावर ९ महिने पूर्ण झाल्यावर	०.५ मि.ली	अधःत्वचेत	उजव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
जीवनसत्त्व 'अ' - १	जन्मल्यानंतर ९ महिने पूर्ण झाल्यावर/ गोवर लसीसोबत	१ मि.ली. (१ लाख आययू)	तोंडावाटे	तोंडावाटे
जेर्ई - १**	जन्मल्यानंतर ९ महिने ते १२ महिने	०.५ मि.ली	अधःत्वचेत	डाव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला

बालकांसाठी

ठीपीटी बूस्टर-१	१६ ते २४ महिने	०.५ मि.ली	अंतःस्नायूत	डाव्या मांडीच्या मध्यभागी बाहेरील बाजूला
ओपीव्ही बूस्टर	१६ ते २४ महिने	२ थेंब	तोंडावाटे	तोंडावाटे
गोवर रुबेला-२	१६ ते २४ महिने	०.५ मि.ली	अधःत्वचेत	उजव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
जेर्ई-२**	१६ ते २४ महिने	०.५ मि.ली	अधःत्वचेत	डाव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
जीवनसत्त्व - अ २ ते १**	१६ महिने व नंतर प्रत्येक सहा सहा महिन्यांनी ५ वर्ष पूर्ण होईपर्यंत	२ मि.ली. (२ लाख आययू)	तोंडावाटे	तोंडावाटे
ठीपीटी बूस्टर-२	५ ते ६ वर्ष	०.५ मि.ली	अंतःस्नायूत	दंडाच्या वरच्या बाजूला
टीडी	१० ते १६ वर्ष	०.५ मि.ली	अंतःस्नायूत	दंडाच्या वरच्या बाजूला

* प्रसूतीच्या ३६ आठवड्यांपूर्वी टीडी २ वा बूस्टर डोस द्यावा. आधी दिला नसल्यास ३६ आठवड्यानंतरही द्यावा. गरोदरपणात टीडीचे इंजेक्शन दिले नसल्यास प्रसूतीच्या वेळेस द्यावे.

** निवडक जिल्हांमध्ये देण्यात येते.

*** एकात्मिक बाल विकास योजनेनुसार जीवनसत्त्व अ चा दुसरा ते नववा डोस १ ते ५ वर्ष वयोगटातील बालकांना वर्षातून दोन वेळा विशेष फेरीत द्यावा.

जननी सुरक्षा योजना

केंद्र शासनामार्फत राज्यातील ग्रामीण व शहरी आणि महानगरपालिका भागात ‘जननी सुरक्षा योजना’ २००५-०६ पासून राबविण्यात येत आहे. या योजनेचा लाभ शासकीय आरोग्य संस्थेत अथवा जननी सुरक्षा योजनेकरीता मानांकित करण्यात आलेल्या खाजगी आरोग्य संस्थेत प्रसूती झाल्यास देय आहे.

योजनेमध्ये ग्रामीण व शहरी भागातील अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती व दारिद्र्यरेषेखालील लाभार्थ्यांना लाभ दिला जातो.

योजनेचे निकष –

- ग्रामीण भागातील रहिवासी असणाऱ्या दारिद्र्यरेषेखालील, अनुसूचित जाती व अनुसूचित जमातीमधील गर्भवती मातेची प्रसूती ग्रामीण अथवा शहरी भागात, शासकीय अथवा जननी सुरक्षा योजनेकरीता मानांकित करण्यात आलेल्या खाजगी आरोग्य संस्थेत झाल्यास, सदर मातेस जननी सुरक्षा योजनेअंतर्गत रु. ७००/- याप्रमाणे लाभ देय राहील.
- शहरी भागातील रहिवासी असणाऱ्या दारिद्र्यरेषेखालील, अनुसूचित जाती व अनुसूचित जमातीमधील गर्भवती मातेची प्रसूती ग्रामीण अथवा शहरी भागात, शासकीय अथवा जननी सुरक्षा योजनेकरीता मानांकित करण्यात आलेल्या खाजगी आरोग्य संस्थेत झाल्यास, सदर मातेस जननी सुरक्षा योजने अंतर्गत रु. ६००/- याप्रमाणे लाभ देय राहील.
- ग्रामीण व शहरी भागातील फक्त दारिद्र्यरेषेखालील कुटुंबातील गर्भवती मातेची प्रसूती घरी झाल्यास, सदर मातेस जननी सुरक्षा योजनेअंतर्गत रु. ५००/- याप्रमाणे लाभ देय राहील.

- गर्भवती मातेस प्रसूती दरम्यान जननी सुरक्षा योजनेकरीता मानांकित करण्यात आलेल्या खाजगी आरोग्य संस्थेत तातडीने सिझेरीयन करणे गरजेचे झाल्यास अशा गर्भवती मातेस जास्तीत जास्त रु. १५००/- पर्यंतचा लाभ देय राहील. सदरची रक्षम गर्भवती मातेस केलेल्या खर्चाच्या पावत्या सादर केल्यातनंतर देय राहील.

प्रधानमंत्री मातृ वंदन योजना

केंद्र शासनाने ‘प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना’ नव्याने सुरु केली आहे. सदर योजनेचे मुख्य उद्दिष्ट गर्भवती महिलांना बुडीत मजुरीपोटी प्रोत्साहनात्मक भत्ता उपलब्ध करून दिल्यास सदरहू महिला बाळंतपणापूर्वी व नंतर योग्य प्रमाणात विश्रांती घेऊ शकतील, तसेच त्यांच्या आरोग्य सेवा प्राप्त करून घेण्याच्या वर्तनामध्ये सकारात्मक बदल होईल.

योजनेची कार्यपद्धती

पात्र लाभार्थी –

समाजातील सर्व घटकांना ही योजना लागू असेल. केंद्र शासनाच्या/राज्य शासनाच्या सेवेतील किंवा सार्वजनिक उपक्रमांतर्गत, तसेच खाजगी क्षेत्रात काम करणाऱ्या महिला किंवा अशा महिला ज्यांना एखाद्या कायद्यानुसार अशा प्रकारचा लाभ मिळतो त्यांना ही योजना लागू असणार नाही.

दि. १.१.२०१७ रोजी किंवा नंतर गरोदर असणाऱ्या किंवा प्रसूत झालेल्या सर्व स्त्रियांना त्यांच्या पहिल्या जिवंत अपत्यासाठी ही योजना लागू राहील. गरोदरपणाचा कालावधी व तारीख ही लाभार्थीच्या माता बाल संरक्षण (एमसीपी) कार्डवर नोंदविलेल्या शेवटच्या मासिक पाळीच्या तारखेवर आधारित राहील.

टप्पा	अट	रकम
पहिला	गरोदरपणाची लवकरात लवकर (१५० दिवसांच्या आत) नोंदणी	रु. १,०००/-
दुसरा	सहा महिन्यानंतर परंतु गरोदरपणात किमान एक तपासणी झाल्यानंतर	रु. २,०००/-
तिसरा	बाळाच्या जन्माची नोंद झाल्यानंतर बाळाला १४ आठवड्यापर्यंत किमान बी.सी.जी., ओ.पी.व्ही., डी.पी.टी/पेन्टाब्हॅलेट आणि हिपेटायटीसचे प्राथमिक लसीकरण झाल्यानंतर	रु.२,०००/-

लाभार्थीना एकूण रु. ५,०००/- हे वर नमूद केल्याप्रमाणे ३ टप्प्यांमध्ये अटींची पूर्तता केल्यानंतर ३० दिवसांच्या आत अदा करण्यात येतील. याशिवाय जननी सुरक्षा योजनेअंतर्गत पात्र लाभार्थीना त्यांच्या रहिवासाच्या ठिकाणानुसार अतिरिक्त लाभ प्राप्त होईल.

सदर योजनेबद्दल अधिक माहिती हवी असल्यास नजिकच्या शासकीय आरोग्य संस्थेमध्ये संपर्क साधावा.

जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम

कशासाठी ?

माता व बाल मृत्युच्या अनेक कारणांपैकी प्रसूतीसाठी दवाखान्यात वेळेवर न पोहोचणे हे एक महत्त्वाचे कारण आहे.



ग्रामीण व दुर्गम भागात रस्ते चांगले नसल्याने, वेळेवर वाहन उपलब्ध न झाल्याने माता आरोग्य केंद्रामध्ये किंवा रुग्णालयामध्ये वेळेवर पोहोचू शकत नाहीत. परिणामी वाटेत प्रसूती होणे, गुंतागुंत निर्माण होणे व प्रसंगी आई व बाळाच्या जिवाला धोका निर्माण होणे असे प्रसंग येऊ शकतात.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, दवाखान्यात प्रसूतीसाठी जाण्यासाठी वाहनभाडे, दवाखान्यातील तपासण्या, औषधोपचार, खाण्या-पिण्याची व्यवस्था यासाठी येणारा खर्च लक्षात घेऊन बरीचशी गरीब कुटुंबे दवाखान्यात प्रसूतीसाठी जाणे टाळतात.

या दोन्ही बाबी लक्षात घेऊन भारत सरकारने ‘जननी शिशू सुरक्षा’ कार्यक्रम हा अत्यंत महत्त्वाकांक्षी कार्यक्रम सुरु केला आहे.

सर्व काही मोफत !

प्रसूतीसाठी दवाखान्यात येऊ इच्छिणाऱ्या गरोदर स्त्रीसाठी तपासण्या, औषधोपचार, आहार, संदर्भ सेवा इत्यादी मोफत देण्याची तरतूद आहे. याशिवाय १ वर्षापर्यंतच्या अर्भकासदेखील वाहन व्यवस्था,



तपासण्या, औषधोपचार, संदर्भ सेवा मोफत मिळणार आहे. समाजातील कोणत्याही स्तरातील गरोदर स्निया व बालकास याचा लाभ घेता येईल.

गरोदर स्त्रीसाठी सेवा

गरोदरपणात, बाळंतपणात व बाळंतपणानंतर ४२ दिवसांपर्यंत खालील सेवा मोफत उपलब्ध करून दिल्या जातात.

- संपूर्णपणे मोफत बाळंतपण व गरज पडल्यास सिझेरियन शस्त्रक्रिया.
- मोफत औषधोपचार.
- रक्त, लघवी तपासणे अथवा सोनोग्राफी यांसारख्या तपासण्या मोफत (अर्थात आरोग्यसंस्थेच्या दर्जानुसार जेथे या सुविधा उपलब्ध असतील तेथे)
- सामान्य बाळंतपण झाल्यास ३ दिवसांपर्यंत तर सिझेरियन पद्धतीने बाळंतपण झाल्यास ७ दिवसांपर्यंत दवाखान्यात मोफत आहार.
- मोफत रक्तपुरवठा.
- घरापासून दवाखान्यापर्यंत येण्यासाठी, गरज पडल्यास एका दवाखान्यातून दुसऱ्या दवाखान्यात जाण्याची आवश्यकता भासल्यास आणि दवाखान्यातून घरी परत जाण्यासाठी मोफत वाहन व्यवस्था.
- दवाखान्यात इतर कोणतेही शुल्क आकारले जाणार नाही.

१ वर्षापर्यंत नवजात बालकास सेवा

- सर्व उपचार मोफत.
- मोफत औषधे.
- आवश्यक तपासण्या मोफत (आरोग्य संस्थेच्या दर्जानुसार जेथे या सुविधा उपलब्ध असतील तेथे).
- मोफत रक्तपुरवठा.

- घरापासून दवाखान्यापर्यंत, एका दवाखान्यातून दुसऱ्या दवाखान्यात जाण्याची गरज भासल्यास आणि दवाखान्यातून घरी परत जाण्यासाठी मोफत वाहन व्यवस्था.
- दवाखान्यात इतर कोणतेही शुल्क आकारले जाणार नाही.

सेवांचा लाभ घेण्यासाठी...

राज्यात प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, जिल्हा रुग्णालय या ठिकाणी मदत केंद्रे (कॉल सेंटर्स) सुरु केली आहेत. इथे २४ तास सेवा उपलब्ध असते. १०८/१०२ ही टोल फ्री दूरध्वनी सेवा उपलब्ध आहे. आपण या क्रमांकावर फोन केल्यास आपल्याला त्वरीत वाहन व्यवस्था उपलब्ध करून देण्यात येईल. उपलब्ध असल्यास शासकीय वाहन अथवा नोंदणीकृत खाजगी वाहन उपलब्ध करून दिले जाईल.

या संबंधी प्रत्येक जिल्ह्याच्या ठिकाणी तक्रार निवारण केंद्रे असून आपली काही तक्रार असल्यास या ठिकाणी अथवा १०४ या क्रमांकावर संपर्क साधता येईल.

माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्राशी, आपल्या गावची आशा किंवा एएनएमशी संपर्क साधावा.

**माता-बालक मोलाचे,
रक्षण करू त्यांच्या जिवाचे**



