

नया मेहमान जब आए तोहफा स्वास्थ्य का ही पाए



शिशु स्वस्थ
सालों साल
जब हो सही
देखभाल

इस पुस्तिका में आपके बच्चे की सेहत से संबंधित ज़रूरी जानकारी दी गई है। इसे संभालकर रखें।



This product was made possible through the generous support of the American people through the U.S. Agency for International Development (USAID) under the Advancing Partners & Communities (APC) co-operative agreement number AID-OAA-A-12-00047, funded October 1, 2012, and implemented by JSI Research & Training Institute, Inc., in partnership with FHI 360. The information provided in this product is not official U.S. Government information and does not represent the views or positions of USAID or the U.S. Government.

नए मेहमान के साथ खुशियाँ मनाएं, ज़िम्मेदारी अपनी पूरी निभाएं

बच्चे का जन्म पूरे परिवार के लिए खुशी का मौका होता है। माता-पिता तो हर दिन अपने आनेवाले बच्चे के लिए एक नया सपना देखते हैं। कभी बच्चे का नाम सोचना तो कभी सोचना की वो दिखेगा कैसा? यहां तक की वो ये भी सोच लेते हैं कि बच्चे को किस स्कूल में पढ़ाएंगे और बड़े होकर क्या बनाएंगे डॉक्टर, इंजीनियर, वैज्ञानिक या कुछ और।

पर सपने सिर्फ़ देखने से पूरे नहीं होते, इसके लिए पूरे परिवार को मिलकर अपनी-अपनी ज़िम्मेदारियां निभानी होती हैं। एक बच्चे के प्रति, सबसे बड़ी ज़िम्मेदारी होती है जन्म के पहले ही दिन से उसका खास ख्याल रखना ताकि वो हमेशा स्वस्थ रहे।

कुछ खास बातों का ध्यान रख आप बच्चे को ना सिर्फ़ अच्छा लालन-पालन, बल्कि एक सेहतमंद भविष्य भी दे सकते हैं। एक बच्चा भी अपने माता-पिता के सपनों को तभी पूरा कर सकता है जब वो स्वस्थ रहे, और स्वास्थ्य की नींव पड़ती है जन्म के पहले ही दिन से।

गर्भावस्था का पंजीकरण

गर्भावस्था का पता चलते ही फौरन आंगनवाड़ी केंद्र में पंजीकरण कराएं। पंजीकरण कराते ही गर्भवती माता को आशा दीदी या अस्पताल से एम.सी.पी. कार्ड यानी मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड मिलेगा। पंजीकरण होते ही कार्ड पर लिखी गर्भावस्था से संबंधित सारी मुफ्त स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ मिलना शुरू हो जाएगा।



डिलिवरी की सही जगह-अस्पताल

गर्भावस्था के पूरे नौ महीने सिर्फ गर्भवती महिला को ही नहीं बल्कि परिवार के हर सदस्य को यही चिंता रहती है कि ठीक से हो जाए। ऐसा देखा गया है कि हर दस में से दो डिलिवरी में समस्या आती ही है, कभी माँ को तो कभी बच्चे को। डॉक्टरों का भी कहना है कि नवजात शिशु की सही देखभाल ना होने से ज्यादातर बच्चे जन्म के पहले दिन, पहले हफ़्ते या पहले महीने में ही दम तोड़ देते हैं। अगर डिलिवरी अस्पताल में हो तो यह खतरा कम हो जाता है।



जिस प्रकार खाना पकाने की सही जगह रसोई है ठीक उसी तरह डिलिवरी के लिए सही जगह अस्पताल है। यहां सुरक्षित डिलिवरी के साथ-साथ माता और नवजात शिशु की देखभाल की सुविधा मौजूद होती है। सही खान-पान, दवाईयाँ, ईलाज का भी पूरा ख्याल रखा जाता है। किसी प्रकार की इमरजेंसी भी आई तो ईलाज, दवा, खून इन सब की सहूलियत अस्पताल में आसानी से मिल जाती है।

अब अधिकांश अस्पतालों में बीमार नवजात शिशुओं की देखभाल की विशेष सुविधाएं भी मौजूद है। खास तौर पर बच्चों के ईलाज के लिए प्रशिक्षित डॉक्टर, आधुनिक उपकरण, दवाईयाँ और सभी जरूरी सुविधाएं उपलब्ध है। अस्पताल में डिलिवरी कराने का एक और फायदा यह भी है कि जन्म-बाद तुरंत लगने वाले टीके, बच्चे को उसी वक्त ही लगा दिए जाते हैं। समझदार माता-पिता डिलिवरी के लिए अस्पताल ही जाते हैं।



डिलिवरी की तैयारी, पूरे परिवार की है ज़िम्मेदारी

घर में बच्चे के जन्म का मौका किसी त्योहार से कम नहीं होता और जब मौका खास है तो तैयारी भी खास होनी चाहिए। खास तौर पर ख्याल रखें चार ज़रूरी बातों का।

पहली - होनेवाले बच्चे के पिता पहले से सुनिश्चित कर लें कि डिलिवरी कौन से अस्पताल में कराएंगे।



दूसरी - डॉक्टर, अस्पताल, आशा दीदी और एम्बुलेंस, इन सभी का नंबर सारे घरवाले अपने पास रखें।

तीसरी - बच्चे को सिर से पाँव तक ढक कर रखने के लिए साफ़, सूखे, सूती कपड़े का इंतजाम रखें।



चौथी - कुछ पैसों का इंतजाम रखें ताकि आप हर हालात से निपटने के लिए तैयार रहें।



सभी तैयारी रखेंगे तो खुशियाँ भी तैयार मिलेगी।

पहले दिन का खास ख्याल

बच्चे का पहला दिन हर माँ-बाप के लिए खास होता है, पहली बार बच्चे को देखना, उसे छूना, गोद उठाना, यह सब बहुत ही प्यारा एहसास होता है। बच्चे बहुत ही नाजुक होते हैं, शुरुआत के कुछ महीने तो उनका विशेष ख्याल रखना पड़ता है क्योंकि जरा सी भी ऊँच-नीच हुई तो बच्चे को परेशानी हो सकती है। तीन बातें ऐसी होती हैं जो बच्चे की सेहत के लिए पहले दिन से ही करना जरूरी है।

पहली- जन्म के पहले घंटे में ही माँ बच्चे को अपना पहला, पीला, गाढ़ा दूध पिलाएं, क्योंकि इसमें होता है क्लोस्ट्रिडम जो बच्चे को बीमारियों से लड़ने की क्षमता देता है। अक्सर लोग पहले दूध को खराब या बासी समझकर निकालकर फेंक देते हैं, पर बच्चे के लिए यही दूध होता है पहला टीका।

दूसरी- बच्चे की नाल पर कुछ भी ना लगाएं। नाल को साफ़, सूखा और खुला रखें, वो कुछ दिनों में अपने आप ही सूखकर गिर जाएगी। आमतौर पर लोग नाल पर हल्दी, तेल, पाउडर, क्रीम आदि लगा देते हैं। पर डॉक्टरों का कहना है कि नाल पर कुछ भी लगाने से बच्चे को इंफेक्शन हो सकता है। एक और बात, नाल से खून या मवाद निकले, बदनबू आए या सूजन हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं।

तीसरी- बच्चे को 24 घंटे तक नहलाए नहीं क्योंकि बच्चा नौ महीने बाद माँ के गर्भ से बाहर आता है, उसे नए वातावरण में ढलने के लिए थोड़ा वक्त चाहिए। उसके शारीरिक तापमान में गिरावट ना आए इसलिए उसे जन्म के बाद 24 घंटे तक ना नहलाएं। जन्म के बाद बच्चे को सिर्फ़ साफ़ सूखे कपड़े से पाँछे।

डिलिवरी के समय गर्भवती महिला के साथ मौजूद व्यक्ति इन तीन जरूरी बातों का ख्याल रखें और बनाएं आने वाले बच्चे के पहले दिन को और भी खास और सेहतमंद।



पहला दूध अमृत समान

एक बच्चा गर्भ में ही नहीं बल्कि गर्भ से बाहर आकर भी आहार और पोषण के लिए छः महीने तक पूरी तरह से सिर्फ अपनी माँ पर ही आश्रित होता है। माँ को छः महीने तक बच्चे को सिर्फ अपना दूध ही पिलाना (स्तनपान कराना) चाहिए क्योंकि छः महीने से पहले बच्चे की पाचन शक्ति पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती है।

कुछ लोग जन्म के फौरन बाद बच्चे को शगुन के तौर पर शहद चटाते हैं, पर डॉक्टरों का भी कहना है कि उपरी दूध, शहद, मिसरी पानी, चाय, यहां तक की पानी भी बच्चे के लिए पचाना मुश्किल है। माँ के दूध से बच्चे को ताकत और सही पोषण मिलता है, साथ ही उसका पेट भी पूरा भरता है। माँ का दूध ही बच्चे का सम्पूर्ण आहार है।



एक माँ के लिए भी बच्चे को स्तनपान कराना जरूरी है क्योंकि इससे माँ-बच्चे का अटूट रिश्ता और भी गहरा हो जाता है। यह एक गर्भनिरोधक का काम भी करता है और स्तन कैंसर होने की संभावना को भी कम करता है। अगर किसी कारण माँ अपने बच्चे को अपना दूध नहीं पिला पा रही है, तो तुरंत डॉक्टर से मिलकर उनकी सलाह लें।

याद रखें, समझदार माँ वही कहलाएं जो छः महीने तक बच्चे को सिर्फ अपना दूध ही पिलाएं।



स्तनपान और खास बातें



एक माँ का अपने बच्चे को स्तनपान कराने का सही तरीका जानना भी जरूरी है। अधिकतर महिलाओं को शुरुआत में स्तनपान कराने में कुछ कठिनाईयाँ आती हैं जैसे की स्तनों में दूध ना उतरना या दर्द होना, बच्चे का दूध ना पी पाना या खींच पाना। इनमें से कई परेशानियों का कारण होता है स्तनपान कराने का सही तरीका ना मालूम होना। आधी-अधूरी जानकारी से किया गया काम ही आगे चलकर परेशानी का कारण बनता है। इसलिए, माँ स्तनपान कराने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

- ▶ स्तनपान कराने वाली महिला को अपनी साफ़ सफ़ाई का खास ख्याल रखना चाहिए। नहाते वक्त स्तनों को अच्छी तरह साफ करें और नाखून छोटे रखें।
- ▶ बच्चा 24 घंटे में 6-8 बार दूध पीता है। उसे रात में भी दूध पिलाएं। बच्चा पूरे दिन में 5-6 बार पेशाब करे तो उसका पेट पूरा भरा है।
- ▶ बच्चे को दूध पिलाते वक्त उसे अच्छी तरह से गोद में लें, उसके सिर और गर्दन के नीचे अपने हाथों को रखें। ध्यान रखें की दूध पीते वक्त बच्चे की नाक स्तनों से ढकी ना हो।
- ▶ अगर बच्चा किसी कारण से स्तनपान नहीं कर पा रहा हो तो अपना दूध निकालकर उसे कटोरी-चम्मच से पिलाएं पर कभी भी बोतल से या ऊपरी दूध ना पिलाएं।
- ▶ बीमारी में माँ बच्चे को ज्यादा दूध पिलाएं ताकि वो बीमारी से जल्दी उबरे। अगर माँ बीमार भी हो तो भी बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखें।

किसी भी माँ के मन में स्तनपान से जुड़ी कोई परेशानी या सवाल हो तो वो बेहिचक अपनी आशा दीदी से बात करें, वो उन्हें सही सलाह देंगी जिससे मन की उलझन मिट जाएगी।



माँ जब छुए, आशीर्वाद मिले



जन्म के बाद माँ जब बच्चे को सीने से लगाती है तो उसका एहसास ही अलग होता है। माँ का बच्चे को सीने से लगाना सिर्फ प्यार ही नहीं जताता बल्कि बच्चे को ठंड लगने से भी बचाता है। बच्चा नौ महीने माँ के गर्भ में रहता है, बाहर आने के बाद उसके शारीरिक तापमान में गिरावट ना आए इसलिए उसे माँ के शरीर की गर्मी चाहिए होती है।

एक नवजात शिशु छुईमुई के समान होता है अगर पहले दिन से ही ख्याल नहीं रखा तो उसे मुरझाते हुए देर नहीं लगेगी। डिलिवरी के तुरंत बाद माँ की अवस्था ऐसी नहीं होती कि वो बच्चे पर पूरा ध्यान दे सके। ऐसे में बच्चे के पिता या परिवार के अन्य सदस्यों की ज़िम्मेदारी है कि वो ध्यान रखें कि बच्चे को 24 घंटे तक नहलाएं नहीं सिर्फ साफ़ और सूती कपड़े से हल्के से पोछें।

बच्चे को सिर से पैर तक कपड़े में लपेटकर रखें और माँ अपने सीने से लगाकर बच्चे को अपने शरीर की गर्माहट दें। माँ-बच्चे को ऊपर से कंबल या चादर उढ़ा दें। इस प्रक्रिया को जब समय मिले तब कर सकते हैं। जब भी करें इसमें कम से कम एक घंटे का समय अवश्य लगाएं।

याद रखें, माँ के छूने का एहसास बच्चे के लिए किसी आशीर्वाद से कम नहीं। ये बच्चे को सुरक्षा देने के साथ-साथ बाहरी वातावरण में ढलने में भी मदद करता है।



साफ़-सफ़ाई भी है ज़रूरी

नवजात शिशु को प्यार-दुलार के साथ सुरक्षा भी चाहिए और सुरक्षा के लिए ज़रूरी है साफ़-सफ़ाई ताकि बीमारियां आपके बच्चे से रहें कोसों दूर। बच्चे की अच्छी सेहत के लिए साफ़-सफ़ाई का ख्याल रखना पूरे परिवार की ज़िम्मेदारी है। नवजात शिशु बहुत ही नाजुक होते हैं इसलिए उनको इंफेक्शन का खतरा भी ज्यादा होता है। अधिकतर लोग साफ़-सफ़ाई का मतलब झाड़ू-पोंछा समझते हैं पर जब बात नवजात शिशु और माँ की हो तो ख्याल रखना पड़ता है इन ज़रूरी बातों का—

- ▶ नवजात शिशु और माँ के आस-पास ज्यादा भीड़ ना लगाएं और विशेष तौर पर सफ़ाई का पूरा ख्याल रखें।
- ▶ बच्चे को छूने से पहले साबुन से हाथ जरूर धोएं।
- ▶ बीमार लोगों को बच्चे के समीप ना आने दें। बच्चे के आस-पास खाँसे, छीकें या थूकें नहीं, बच्चा बीमार पड़ सकता है।
- ▶ बच्चे का शौच साफ़ करने के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोएं।



बीमारी किस रूप में आए यह पता नहीं होता। पर हाँ, साफ़-सफ़ाई पूरी रखकर आप अपने बच्चे को बीमार पड़ने से काफी हद तक बचा सकते हैं।

खतरों के लक्षण पहचानें

नवजात बच्चे इतने नाजुक होते हैं कि माँ-बाप को हमेशा चिंता लगी रहती है कि बच्चा कहीं बीमार ना पड़ जाए या उसे इंफेक्शन ना हो जाए। जन्म के बाद कुछ दिनों तक तो विशेष ध्यान रखना होता है कि बच्चे पर कोई खतरा ना आए। पर यह पता चलेगा कैसे? इसलिए ज़रूरी है कि माता-पिता खतरों के लक्षणों को जानें और समय पर सही इलाज करवाएं।

बच्चों में आमतौर पर होनेवाले खतरों के लक्षण हैं बच्चे का दूध ना पीना, सुस्त रहना, अक्सर सोए रहना, नींद से ना जागना, साँस तेज या धीरे चलना, शौच में खून आना, दौरे पड़ना, बदन बहुत ज्यादा ठंडा या गर्म रहना।

पिता खास कर ध्यान रखें कि इनमें से कोई भी लक्षण दिखे तो बिना समय गँवाए डॉक्टर से मिलें। डिलिवरी बाद समय-समय पर आशा दीदी आपके घर आएंगी और जच्चे-बच्चे की सेहत जांचेंगी। अगर कोई समस्या दिखे तो आप उन्हें भी बता सकते हैं, वो आपको सही सलाह देंगी।



बीमारियों से बचाएं, टीकाकरण कराएं

बच्चे का जन्म खुशियों के साथ ढेर सारी जिम्मेदारियाँ भी लेकर आता है, पर कुछ जिम्मेदारियाँ ऐसी होती हैं जिन्हें पूरा करने पर माता-पिता पाएंगें एक सुख का संतोष और आपका बच्चा पाएगा सेहतमंद और सुरक्षित भविष्य। टीकाकरण उन्हीं जिम्मेदारियों में से एक है और हर बच्चे का अधिकार भी।

टीकाकरण बच्चे को सात गंभीर बीमारियों से सुरक्षा देता है। बच्चे को पूरी सुरक्षा तभी मिलेगी जब हर एक टीका समय पर लगे।

बच्चे को एक साल में 13 टीके लगवाने होते हैं। बच्चे को पूरी सुरक्षा तभी मिलेगी जब हर एक टीका समय पर लगे।

टीकाकरण का एक भी टीका छूटने का मतलब है बीमारी का खतरा बने रहना। टीकाकरण हर सरकारी अस्पताल या आँगनवाड़ी केंद्र पर बिल्कुल मुफ्त होता है। माता-पिता अपने गाँव की आशा दीदी से बात करें, वो समय-समय पर बच्चे के अगले टीके का दिन बताएंगी और एक टीकाकरण कार्ड भी देंगी। कार्ड से पता चलेगा बच्चे को कौन सा टीका लग चुका और कौन सा लगना बाकी है। आप बस बिना भूले बच्चे का पूरा टीकाकरण समय से करवाएं। क्योंकि, शिशु स्वस्थ सालों-साल, जब हो सही देखभाल।



टीकाकरण अनुसूची



शिशुओं के लिए (जन्म के 12 माह तक)	
टीका	कब देना है
बी सी जी	जन्म के समय या जल्द से जल्द जब संभव हों एक वर्ष तक
हैपेटाइटिस बी जन्म खुराक	जन्म के समय या जल्द से जल्द जब संभव हों 24 घंटे तक
ओपीवी शून्य खुराक	जन्म के समय या जल्द से जल्द जब संभव हों 15 दिन की आयु तक
ओपीवी पहली, दूसरी एवं तीसरी	6, 10, 14 हफ्तों में
डीपीटी पहली, दूसरी एवं तीसरी	
हैपेटाइटिस बी पहली, दूसरी एवं तीसरी	
हिब युक्त पेंटावैलेंट पहली, दूसरी एवं तीसरी*	
खसरा की पहली खुराक	9–12 महीने (9–12 माह तक नहीं मिलने पर 5 साल की आयु तक दें)
जेई की पहली खुराक**	पूरे 9 महीने तक
विटामिन ए (पहली खुराक)	पूरे 9 महीने तक
16 महीने से ऊपर के बच्चों के लिए	
टीका	कब देना है
डीपीटी पहला बूस्टर	16–24 माह
ओपीवी बूस्टर	16–24 माह
खसरा दूसरी खुराक**	16–24 माह
जे ई दूसरी खुराक**	डीपीटी / ओपीवी बूस्टर के साथ 16–24 माह
डीपीटी दूसरा बूस्टर	5 साल
विटामिन ए (दूसरी से नौवीं खुराक तक)	डीपीटी / ओपीवी बूस्टर के साथ 2 खुराक,
टीटी	विटामिन ए की 9 वीं खुराक के लिए 3 से 6 माह के अंतराल पर 5 वर्ष की आयु तक के बच्चों को दिया जा सकता है।

*पेंटावैलेंट वैक्सीन डीपीटी, हैपेटाइटिस बी और हिब का मिश्रण होता है। जिन राज्यों में इसकी शुरुआत की गई थी, वहाँ पर डीपीटी 1, 2 और 3 तथा हैपेटाइटिस बी 1, 2 और 3 की जगह पेंटावैलेंट दिया जायेगा। हैपेटाइटिस बी जन्म खुराक एवं डीपीटी बूस्टर खुराक पहले की तरह ही दिया जायेगा।

**चयनित जिलों में प्रचार-प्रसार के उपरान्त जे ई वैक्सीन दी जाती है।

बचपन और बीमारी

अधिकतर माता—पिता यही समझते हैं कि बच्चे तो बीमार पड़ते ही रहते हैं। पर यह नहीं जानते कि बचपन में बार—बार होनेवाली आम बीमारियाँ भी गंभीर हो सकती हैं। कभी—कभी तो ये बच्चे के लिए जानलेवा भी हो जाती हैं जैसे कि निमोनिया और डायरिया यानी दस्त। बच्चे की सेहत के लिए जरूरी है कि माँ—बाप इनके लक्षणों को जाने और समय पर ईलाज करवाएं।

डायरिया यानी दस्त पांच साल तक के बच्चों को होनेवाली आम बीमारी है। बार—बार डायरिया होने से बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास की गति धीमी हो जाती है और बच्चा दिन—पर—दिन कमजोर व चिड़चिड़ा होता जाता है। डायरिया के लक्षण हैं दिन में पांच से सात बार पानी की तरह पतला पैखाना होना और साथ ही उल्टी होना। ये लक्षण दिखते ही बच्चे को फौरन डॉक्टर को दिखाएं। घरेलू ईलाज या दवा से तबियत और बिगड़ सकती है।

डायरिया की तरह ही निमोनिया भी बच्चों को होनेवाली आम बीमारी है। निमोनिया अगर बढ़कर गंभीर हो जाए तो बच्चे की जान जाने में चंद मिनट ही लगते हैं। निमोनिया के लक्षण हैं बच्चे का दूध ना पी पाना और बहुत ज्यादा रोना, साँस लेने के साथ तेज पसली चलना, बच्चे का अक्सर सोया या सुस्त रहना। इन लक्षणों के दिखते ही फौरन डॉक्टर से मिलें ताकि वक्त रहते बच्चे की जान बचाई जा सके।



स्वस्थ और बढ़ते-खेलते बच्चे



अपने बच्चे को बढ़ता हुआ देखना हर माता-पिता का सपना होता है। बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की बढ़ती हरकतें घर के आँगन को खुशियों से भर देती है। वैसे तो हर बच्चा अपने-अपने हिसाब से बढ़ता है, कुछ जल्दी तो कुछ धीमे। पर माता-पिता को हमेशा ही चिंता रहती है कि उनका बच्चा अपनी उम्र अनुसार सही से बढ़ रहा है या नहीं? उनका शारीरिक और मानसिक विकास ठीक से हो रहा है या नहीं? हर उम्र के बच्चे की कुछ खास हरकतें होती हैं, जिन्हें देखकर आप उनके विकास का अनुमान लगा सकते हैं। चलिए जाने कि उम्र अनुसार बच्चे क्या-क्या हरकतें करते हैं –

0-3 माह के बच्चे जवाब में मुस्कुराते हैं, आवाजें निकालते हैं, रंग-बिरंगी चीजों की तरफ आकर्षित होते हैं। तीन माह के बच्चे अपना सिर उठा सकते हैं और चीजों को पकड़ने के लिए हाथ बढ़ा सकते हैं।



3-6 माह के बच्चे सिर को सीधा रखने लगते हैं और आवाज की ओर मुँह घुमाते हैं।



छः महीने का होते-होते बच्चे अपना सिर उठा सकते हैं। बच्चे करवट भी बदल सकते हैं और चीजों को अपने हाथों में पकड़ भी सकते हैं।



6-9 माह के बच्चे बिना सहारा लिए अच्छी तरह बैठ सकते हैं। 9 माह के होते-होते वे घुटनों के बल चल भी सकते हैं और तरह-तरह की आवाजें निकालने लगाते हैं।



एक साल का होने तक अच्छी तरह खड़े हो सकते हैं और सहारा लेकर चल भी सकते हैं। अपने हाथों को हिला सकते हैं और पापा/मामा कह सकते हैं।



बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास में माता-पिता की भूमिका बहुत ही अहम होती है। एक बच्चे के लिए माँ-बाप से बेहतर शिक्षक और साथी कोई नहीं। अपने बच्चे को देखकर मुस्कुराएं, उसकी आंखों में देखें और उससे बातें करें। बच्चे को देखने, सुनने, महसूस करने और चलने के अवसर प्रदान करें। बच्चे को सुरक्षित, आवाजों वाली और रंग-बिरंगी चीजें खेलने को दें। माता-पिता समय-समय पर आशा दीदी से वृद्धि-चार्ट में अपने बच्चे की लम्बाई और वजन ज़रूर दर्ज कराएं। इससे आपको अपने बच्चे के विकास की जानकारी मिलती रहेगी।



समझदार और जिम्मेदार पिता

एक समय था जब लोग समझते थे कि बच्चा पैदा करना और उन्हें पालना सिर्फ़ माँ की जिम्मेदारी है। पर अब बदलते समय के साथ लोगों ने समझा है कि बच्चे माता-पिता दोनों की ही जिम्मेदारी है। बुजुर्गों और डॉक्टरों का भी यही मानना है कि बच्चे के जन्म से लेकर उनके लालन-पालन तक एक पिता की भी अहम भूमिका होती है। पिता भी काफी कुछ करना चाहते हैं पर वो क्या कर सकते हैं इसकी जानकारी ना होने के कारण कर नहीं पाते।

बच्चे के जन्म के पहले दिन से ही पिता की ये जिम्मेदारी बनती है की वो डॉक्टर से समझे कि प्रसव-बाद माँ और नवजात शिशु का ख्याल कैसे रखें। वो खतरे के लक्षणों को भी जानें और कोई भी लक्षण दिखते ही जल्द से जल्द डॉक्टर से मिलें। पैसे बचाना, समय पर गाड़ी का इंतजाम करना समझदार पिता की निशानी है। इसके अलावा पिता बच्चे की देखभाल में भी पूरा सहयोग करें ताकि माँ को आराम करने का समय मिल सके।

याद रखें, समझदार पिता वो ही कहलाएँ जो जिम्मेदारी अपनी पूरी निभाएँ।



योजनाओं के लाभ, डिलिवरी के दौरान

अस्पताल में डिलिवरी कराने के एक नहीं अनेक फायदे हैं।

- ▶ अस्पताल में डिलिवरी की सारी सुविधाएं मुफ्त मिलती हैं।
- ▶ डॉक्टर के हाथों प्रसव, ईलाज, दवाईयाँ, खून (ब्लड) सब मुफ्त मिलेगा।
- ▶ अस्पताल आने-जाने के लिए मुफ्त एम्बुलेंस सेवा प्रदान की जाएगी। इमरजेंसी में खून की ज़रूरत पड़ने पर वो भी तुरंत उपलब्ध होगा। मुफ्त!
- ▶ अस्पताल में डिलिवरी कराने पर नवजात शिशु और माँ की देखभाल के लिए कुछ राशि मिलेगी।
- ▶ सभी ज़रूरी जाँच व लैब टेस्ट मुफ्त
- ▶ डिलिवरी में ऑपरेशन की ज़रूरत पड़े तो वो भी मुफ्त किया जाएगा।
- ▶ डिलिवरी के बाद 48 घंटे तक अस्पताल में रहने-खाने की मुफ्त सुविधा।

शिशु-देखभाल की योजनाओं के लाभ

- ▶ बच्चों के ईलाज की मुफ्त सुविधा मिलेगी।
- ▶ अस्पताल आने-जाने के लिए मुफ्त एम्बुलेंस सेवा प्रदान की जाएगी।
- ▶ बच्चे का टीकाकरण भी मुफ्त में किया जाएगा।
- ▶ ज़रूरत होने पे बच्चों को मुफ्त आयरन की दवा मिलेगी।
- ▶ सभी ज़रूरी जाँच व लैब टेस्ट मुफ्त में किए जाएंगे।

एक माता-पिता के लिए उनके बच्चे से ज्यादा मूल्यवान कुछ भी नहीं। इस किताब में बताई गई सारी बातें आपके बच्चे के बेहतर सेहत और भविष्य के लिए हैं। आप भी समझदार और ज़िम्मेदार माता-पिता बनें और वही करें जो सही है क्योंकि शिशु स्वस्थ सालों-साल जब हो सही देखभाल।

बच्चे का विवरण

बच्चे का नाम _____



जन्म की तिथि

जन्म का समय

जन्म के समय वज़न

जन्म के समय लंबाई

ब्लड ग्रुप _____

माता का नाम _____

पिता का नाम _____

गाँव का नाम _____

जिले का नाम _____

अस्पताल का नाम _____

बच्चे के पैरों का छाप







सत्यमेव जयते

