

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय
महिला आणि बाल विकास मंत्रालय



सत्यमेव जयते

GUIDEBOOK FOR

माता-बालक

संरक्षण कार्डची मार्गदर्शक पुस्तिका २०१८

एएनएम | आशा | अंगणवाडी सेविकांसाठी



ऋणनिर्देश

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय

- सुश्री. वंदना गुरनानी, अतिरिक्त सचिव व मिशन डायरेक्टर (एनएचएम)
डॉ. मनोहर अगनानी, सहसचिव (आरसीएच)
डॉ. अजय खेरा, आयुक्त (एमसीएच)
डॉ. प्रदीप हलदर, सल्लागार (आरसीएच)
डॉ. एम.के. अगरवाल, सहआयुक्त (युआयपी)
डॉ. वीणा धवन, सहआयुक्त, (आयएमएम)
डॉ. शिला देब, अतिरिक्त आयुक्त (सीएच)
डॉ. एस.के. सिकंदर, अतिरिक्त आयुक्त (एफपी)
डॉ. पी.के. प्रभाकर, सहआयुक्त (सीएच)
डॉ. सुषमा दुरेजा, अतिरिक्त आयुक्त (एएच)
डॉ. दिनेश बसवाल, सहआयुक्त (एमएच)
डॉ. अरुण सिंग, राष्ट्रीय सल्लागार, आरबीएसके
डॉ. कपिल सिंग, वरिष्ठ प्रकल्प अधिकारी, GAAVI (आयएमएम)
डॉ. मयांक शेंसिया, वरिष्ठ सल्लागार (आयएमएम)
डॉ. दिशा अगरवाल, वरिष्ठ सल्लागार (आयएमएम)
डॉ. प्रगती सिंग, प्रमुख सल्लागार (एफपी)
डॉ. शिखा बन्सल, वरिष्ठ प्रकल्प अधिकारी (एफपी)
डॉ. भूमिका तलवार, सल्लागार (एमएच)
डॉ. कपिल जोशी, वरिष्ठ सल्लागार (सीएच)
श्री. विशाल धीमन, सल्लागार (सीएच)
डॉ. रेणू श्रीवास्तव, (सल्लागार-एमएनसीएच, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय)
विशाल कटारिया, प्रमुख सल्लागार - सीएच विभाग

नॅशनल हेल्थ सिस्टिम्स रिसोर्स सेंटर (एनएचएसआरसी)

- डॉ. रजनी आर. वेद, कार्यकारी संचालक
डॉ. शालिनी सिंग, वरिष्ठ सल्लागार
श्रीमती इमा चोप्रा, सल्लागार

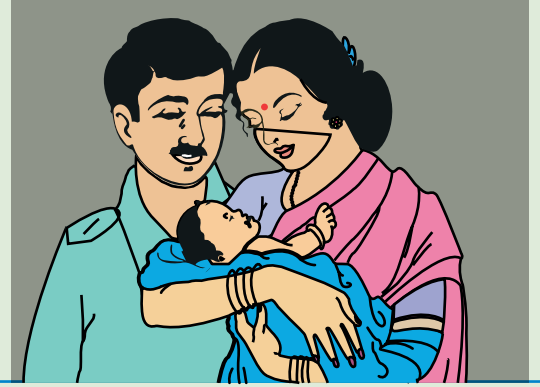
युनिसेफ

- डॉ. गगन गुप्ता, ऑफिसर इन-चार्ज - चीफ ऑफ हेल्थ
श्री. सिद्धार्थ श्रेष्ठ, चीफ ऑफ सीडीडी
डॉ. प्रवीण खोब्रागडे, हेल्थ स्पेशलिस्ट
सुश्री गायत्री सिंग, चाईल्ड डेव्हलपमेंट स्पेशलिस्ट
श्री. एल्लुअर अलियेव, सीडीडी स्पेशलिस्ट
श्री. सादिक अहमद, सीडीडी स्पेशलिस्ट
डॉ. भृगु कपुरिया, इम्युनायझेशन स्पेशलिस्ट
डॉ. अपूर्वा चतुर्वेदी, हेल्थ स्पेशलिस्ट
सुश्री दिवाश्री माथुर, सीडीडी ऑफिसर
सुश्री अमिता ठंडन, कन्सलटंट
डॉ. श्रीनु चौधरी, कन्सलटंट

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय
महिला आणि बाल विकास मंत्रालय



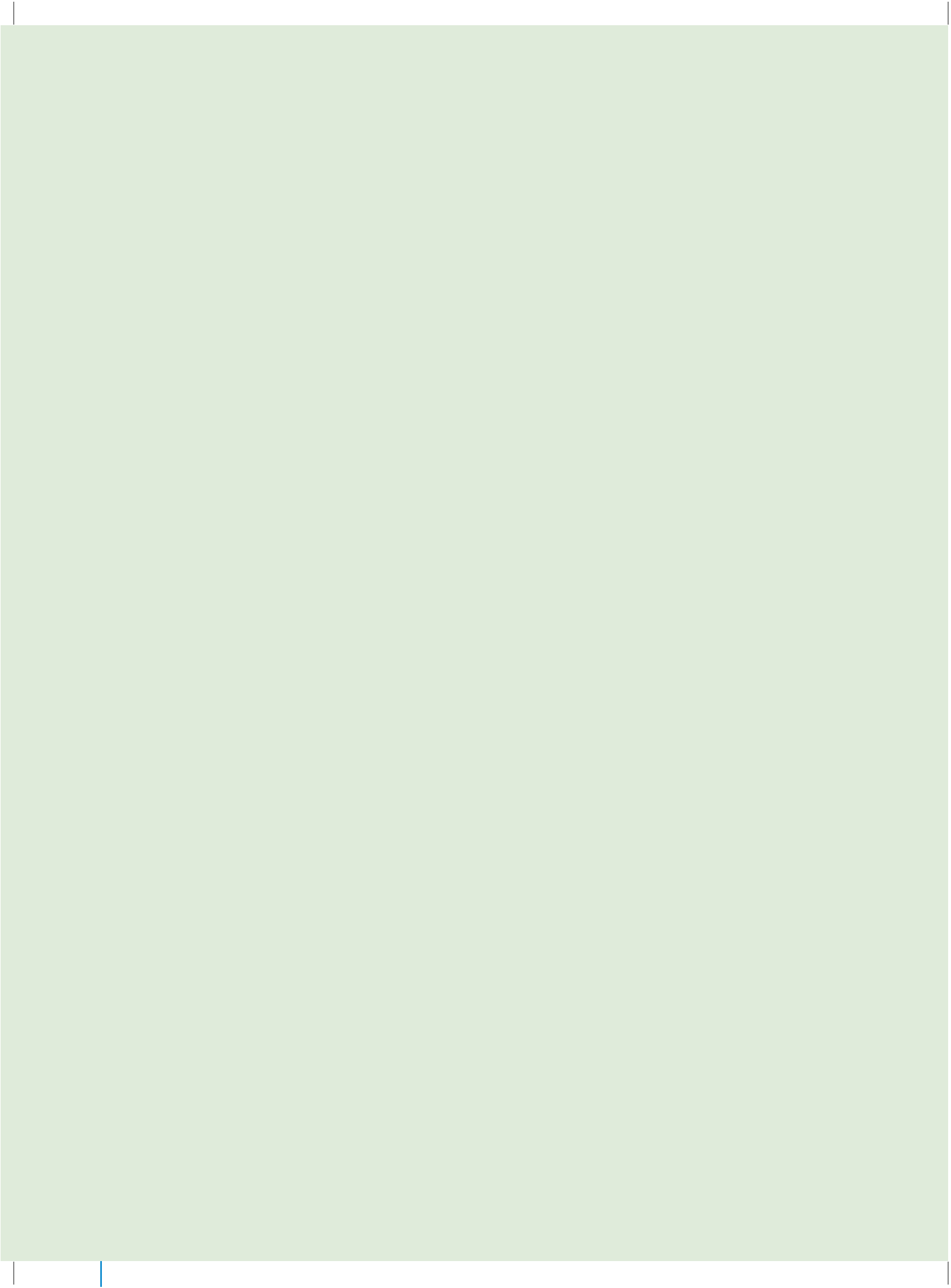
GUIDEBOOK FOR



माता-बालक

संरक्षण कार्डची मार्गदर्शक पुस्तिका २०१८

एएनएम | आशा | अंगणवाडी सेविकांसाठी



अनुक्रमणिका

१. सुधारित माता-बालक संरक्षण कार्डचा परिचय	४
२. पार्श्वभूमी - सरकारी योजना	८
३. लाभार्थीचा शोध	९
४. गर्भावस्था आणि नियमित तपासणी	१०
५. प्रसूतीपूर्व तपासणी	११
६. आपत्कालीन काळजी आणि प्रसूतीची तयारी	१२
७. माता आणि नवजात शिशुची प्रसूती पश्चात काळजी	१७
८. नवजात शिशुची काळजी आणि बालकाची घरच्या घरी घेतलेली काळजी (एचबीवायसी)	१८
९. न्यूमोनिया आणि अतिसार	१९
१०. बाल्यावस्थेतील विकास	२५
११. कुटुंब नियोजन	५५
१२. आठवड्यातून दोनदा लोह फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्यांचे (६ महिने-५ वर्षे) आणि वर्षातून दोनदा बालकांना (१-५ वयोगट) जंतनाशक गोळ्यांचे सेवन	५८
१३. वाढीचे संनियंत्रण : वयानुसार वजन आणि वयानुसार लांबी/उंचीनुसार वजन	६१
१४. लसीकरण	६५
१५. एमसीपी कार्डचा सांभाळ आणि वापर यांचे महत्त्व	७०

परिशिष्ट

संक्षिप्त रूप

एमसीपी	- मदर अँड चाईल्ड प्रोटेक्शन (माता-बालक संरक्षण)	आयएफएससी	- इंडियन फायनान्शियल सिस्टिम कोड
एडब्ल्यूसी	- अंगणवाडी सेंटर	पीएचसी	- प्राथमरी हेल्थ सेंटर (प्राथमिक आरोग्य केंद्र)
एमडब्ल्यूसीडी	- मिनिस्ट्री ऑफ विमेन अँड चाईल्ड डेव्हलपमेंट (महिला आणि बाल विकास मंत्रालय)	एफआरयु	- फर्स्ट रेफरल युनिट
आरबीएसके	- राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम	एसआरएस	- सिंपल रेजिस्ट्रेशन सिस्टिम
एचबीवायसी	- होम-बेस्ड केअर फॉर यंग चाईल्ड	टीटी	- टिटॅनस टक्झॉइड वैक्सिन
एएनएम	- ऑक्झिलरी नर्स मिडवाइफ	टीडी	- टिटॅनस अँड अडल्ट डिफ्थेरिया वैक्सिन
एसएचए (आशा)	- अँक्रिडेटेड सोशल हेल्थ अँक्विटिहस्ट	पीआयएच	- प्रेग्नसी-इंड्युस्ड हायपरटेंशन
आयएफए	- आयर्न फॉलिक अँसिड	पीपीएच	- पोस्ट पार्टम हेमरेज
व्हीएचएसएनसी	- विलेज हेल्थ सॅनिटेशन अँड न्यूट्रिशन कमिटी	एलएससीएस	- लोअर सेगमेंट सिङ्गोरियन सेक्शन
व्हीएचएसएनडी	- विलेज हेल्थ सॅनिटेशन अँड न्यूट्रिशन डे	पीओजी	- पिरिएड ऑफ जेस्टेशन
पीआरआय	- पंचायत राज इन्स्टिट्यूशन्स	एचआयव्ही	- ह्युमन इम्युनोडेफिशियन्सी व्हायरस
आयसीडीएस	- इंटिग्रेटेड चाईल्ड डेव्हलपमेंट सर्विसेस	एचबीएस एजी	- हिपेटायटिस बी सरफेस अँटिजेन
जेएसवाय	- जननी सुरक्षा योजना	सीएचसी	- कम्युनिटी हेल्थ सेंटर
जेएसएसके	- जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम	एसबीए	- स्किल्ड बर्थ अटेंडंट
पीएमएसएमए	- प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान	सीएस	- सिङ्गोरियन सेक्शन
पीएमएमव्हीवाय	- प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना	केएमसी	- कांगारू मदर केअर
बीसीजी	- बैसिलस कॅल्मेट गेरिन वैक्सिन	एमओ	- मेडिकल ऑफिसर
ओपीव्ही	- ओरल पोलिओ व्हॅक्सिन	एडब्ल्यूडब्ल्यू	- अंगणवाडी वर्कर (अंगणवाडी सेविका)
डीपीटी	- डिफ्थेरिया, पर्ट्युसिस अँड टिटॅनस	ओआरएस	- ओरल रिहायड्रेशन सॉल्ट
एएनसी	- अँटिनेटल केअर	एलपीजी	- लिक्विफाइड पेट्रोलियम गॅस
पीएनसी	- पोस्टनेटल केअर	एससीडी	- अर्ली चाईल्डहूड डेव्हलपमेंट
एमसीटीएस आयडी	- मदर अँड चाईल्ड ट्रॅकिंग सिस्टिम (एमसीटीएस)	एनएफएचएस	- नॅशनल फॅमिली हेल्थ सर्वे
आरसीएच	- रिप्रॉडक्टिव्ह अँड चाईल्ड हेल्थ	एनएचएम	- नॅशनल हेल्थ मिशन (राष्ट्रीय आरोग्य अभियान)
एलजीडी कोड	- लोकल गव्हर्नमेंट डायरेक्टरी कोड	डीइआयसी	- डिस्ट्रिक्ट अर्ली इंटरव्हेशन सेंटर
		आययुसीडी	- इंटरयुटेराइन काँट्रासेप्टिव्ह डिव्हाइस
		एमपीए	- मेडिकल प्रोजेक्स्टोरॉन अँसिटेट

एनएसव्ही	- नो स्कालपेल व्हॅसेक्टोमी	पीसीव्ही	- न्यूमोकोक्कल काँज्युगेट वैक्सिन
पीओपी	- प्रोजस्टिन ओन्ली पिल	युआयपी	- युनिवर्सल इम्युनायझेशन प्रोग्रॅम
ओसीपी	- ओरल काँट्रासेप्टिव्ह पिल	आयपीव्ही	- इनअँक्टिव्ह पोलिओ वैक्सिन
एफपी-	- फॅमिली प्लॅनिंग-लॉजिस्टिक्स मॅनेजमेंट	आरव्ही	- रोटाव्हायरस वैक्सिन
एलएमआयएस	- इन्फर्मेशन सिस्टिम	सीआरएस	- काँजेनिट रुबेला सिंड्रोम
एसएएम	- सिव्हियर अक्युट मालन्यूट्रिशन	एसआयए	- सप्लिमेंटरी इम्युनायझेशन अँक्टिव्हिटी
डब्ल्यूएचओ	- वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (जागतिक आरोग्य संघटना)	आरआय	- रुटिन इम्युनायझेशन
एमडब्ल्यूसीडी	- मिनिस्ट्री ऑफ विमेन अँड चाईल्ड डेव्हलपमेंट (महिला आणि बाल विकास मंत्रालय)	एडएफआय	- अँडव्हर्स इफेक्ट फॉलोईंग इम्युनायझेशन
जीओआय	- गव्हर्नमेंट ऑफ इंडिया (भारत सरकार)	एमयुएसी	- मिड-अपर आर्म सर्कम्परन्स
एमआर	- मिझोल्स-रुबेला	पी/व्ही	- पर व्हँजायना एक्झामिनेशन
जेई	- जॅपनीज इन्सेफेलायटिस	एमआय	- मिशन इंद्रधनुष
		बीपी	- ब्लड प्रेशर (रक्तदाब)

१ सुधारित माता-बालक संरक्षण कार्डचा परिचय

तुमच्यापैकी अनेकजण माता-बालक संरक्षण कार्ड (एमसीपी) हे परिचित साधन दशकापेक्षा अधिक काळ वापरत आहात. तुमच्या राज्यांनुसार या कार्डचा आकार आणि स्वरूप बदलत असेल तसेच तुमच्या प्रांतानुसार या कार्डचे नावही वेगवेगळे असू शकते, उदाहरणार्थ 'ममता कार्ड' किंवा 'जच्या बच्चा कार्ड'. माता-बालक संरक्षण कार्डचा वापर कशासाठी केला जातो आणि ते महत्त्वाचे का आहे हे तुम्हां सर्वांना माहित आहे. गर्भवती महिलेच्या प्रसूतीपूर्व तपासण्यांची नोंद ठेवणे, प्रसूतीगृहात प्रसूत होण्याचे महत्त्व पटवून देणे, अंगणवाडी केंद्रात असलेल्या सेवांची माहिती देणे, बालकांच्या झालेल्या लसीकरणाची माहिती नोंदवणे यासारख्या तुमच्या दैनंदिन कामासाठी एमसीपी कार्ड वापरले जाते.

२०१० पासून आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय व महिला आणि बाल कल्याण मंत्रालय (एमडब्ल्यूसीडी) हे दोन्ही विभाग समान एमसीपी कार्ड वापरत आहेत. तुम्हाला माहितच असेल की गर्भवती महिला तसेच माता आणि बालकांच्या आरोग्यात निश्चितपणे सुधारणा व्हावी यासाठी भारत सरकार अनेक नव्या योजनांना प्रारंभ केला आहे. नव्या लसींचा समावेश करून घेण्यासाठी लसीकरणाच्या वेळापत्रकाचा विस्तार करण्यात आला आहे, अंगणवाडी केंद्रात उपलब्ध असलेल्या सुविधा वाढवण्यात आल्या आहेत तसेच राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) आणि लहान बालकांसाठी गृह आधारित काळजी (एचबीवायसी) या नुकत्याच प्रारंभ झालेल्या उपक्रमांचे उद्दिष्ट पूर्वीप्रमाणे केवळ बालकांनी जिवंत राहणे नसून त्यांचा सर्वांगीण विकास हे आहे.

या प्रगतीच्या आधारे २०१८ मध्ये एमसीपी कार्डमध्ये अनेक गोष्टी समाविष्ट झाल्या आणि सुधारण्यात आल्या.

एमसीपी कार्ड म्हणजे काय?

एमसीपी कार्ड हे माता आणि बालकाला आरोग्य सेवेचा अधिकार देणारे तसेच समुपदेशन आणि कुटुंबाचे सबलीकरण करणारे साधन आहे ज्याद्वारे आरोग्य, पोषकआहार आणि विकास या हेतूने माता आणि बालकांचा पाठपुरावा करता येतो. गर्भवती महिला आणि आरोग्य यंत्रणा यांच्यातील पहिला संपर्क बिंदू असलेल्या एमसीपी कार्डद्वारे जागरूकता निर्माण करणे, समुदायाशी संवाद साधणे आणि पुरवण्यात येणाऱ्या महत्त्वाच्या सेवांसाठी मागणी निर्माण करणे साध्य होते.

एमसीपी कार्डमध्ये सुधारणा का करण्यात आली?

कुटुंबातील सदस्यांनी कार्डची जबाबदारी स्वीकारावी हा एमसीपी कार्ड सुधारण्यामागील मुख्य हेतू होता. समुदायाला प्रेरित करणे आणि पालकांनी सक्रिय काळजी घ्यावी यासाठी त्यांना प्रोत्साहन देणे यासाठी

सुधारणा करण्यात आल्या. एमसीपी कार्डातील बदल अधिक तपशील समाविष्ट करण्याच्या किंवा अधिक माहिती गोळा करण्याच्या हेतूने करण्यात आलेले नसून कुटुंबातील सदस्यांची कार्डबरोबर प्रत्यक्ष सांगड घालता यावी यासाठी करण्यात आलेले आहेत.

एमसीपी कार्ड सर्व राज्यांमध्ये एकसमान आणि प्रमाणित असावे हे कार्ड सुधारण्यामागील आणखी एक कारण आहे. जर माता आणि बालकाने एका राज्यातून दुसऱ्या राज्यात स्थलांतर केले तर भाषा बदलली जाऊ शकते परंतु चित्र, लसीकरण दर्शवणाऱ्या चौकटीचे रंग आणि डोस तेच राहतील ज्यामुळे नवीन राज्यातील एएनएम/आशा यांना कार्डमध्ये सुयोग्य तपशील भरण्यास मदत होईल. आणि म्हणूनच तुम्ही मातेला एमसीपी कार्ड सुरक्षित ठेवण्याचा तसेच ती एका गावाहून दुसऱ्या गावी गेली तर कार्ड स्वतःबरोबर सदैव बाळगण्याचा सल्ला देणे अत्यावश्यक आहे. यामुळे माता/बालकांना मिळणाऱ्या कोणत्याही सेवांमध्ये खंड पडणार नाही हे सुनिश्चित होईल.



कुटुंबाचा समावेश आणि जबाबदारी

पालक आणि कुटुंबातील सदस्यांनी तीन क्षेत्रांमध्ये प्रत्यक्ष कृती करणे ही सुधारित एमसीपी कार्डची आवश्यकता आहे. कुटुंबाने १) त्यांच्या बालकाचे छायाचित्र पहिल्या पानावर चिकटवणे, २) त्यांच्या बालकाने वयानुसार योग्य टप्पे गाठल्यावर कार्डवर खूप करणे आणि ३) त्यांच्या बालकाला आयर्न फॉलिक अॅसिडच्या (आयएफए) सिरपचा योग्य डोस देण्यात आल्यावर आयएफए अनुपालन तक्त्यामध्ये नोंद करणे गरजेचे आहे. पालकांनी त्यांच्या बालकाच्या आरोग्याची जबाबदारी घेण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन देणे हा कुटुंबाला अशा प्रकारे समाविष्ट करून घेण्यामागील हेतू आहे. जर पालक/कुटुंब कार्डवर उल्लेख करण्यात आलेल्या गोष्टी समजण्यामध्ये आणि त्यानुसार योग्य कृती करण्यामध्ये कमी पडत असेल तर त्यांना चित्र दाखवून प्रोत्साहन द्यावे. एएनएम, आशा आणि अंगणवाडी सेविकांनी कुटुंबातील सदस्यांना कार्डवरील तपशील कसे भरायचे याचे प्रात्यक्षिक दाखवले पाहिजे आणि समुदायातील अधिक जागरूक असलेल्या सदस्यांना अशा कुटुंबांना मदत करण्याची विनंती केली पाहिजे.

कार्ड कोणी वापरावे?

खालील व्यक्तींनी कार्ड वापरले पाहिजे :

अ. कुटुंबातील सदस्य (आई, वडील, सासू-सासरे, किशोरवयीन मुली, इत्यादी)

१. गर्भवती महिलांचे आरोग्य, पोषकआहार, गर्भावस्थेतील धोक्याच्या खुणा आणि गर्भाचा कमाल विकास यांच्याशी संबंधित माहिती मिळवण्यासाठी.
२. बालकांचे आरोग्य, पोषकआहार आणि विकास यांच्याशी संबंधित आवश्यक माहिती मिळवण्यासाठी.
३. आरोग्य आणि पोषकआहार यांच्याशी संबंधित कोणत्या सेवांचा लाभ घ्यावा यांची माहिती मिळवण्यासाठी.



४. काळजी घेण्याच्या अधिकाधिक सवयी स्वीकारणे आणि त्या प्रत्यक्ष अमलात आणण्यासाठी.
५. बालकांची वाढ आणि विकास यांवर लक्ष ठेवण्यासाठी आणि त्यांचा पुरस्कार करण्यासाठी.
६. विविध सरकारी योजनांतर्गत माता आणि बालक यांना देण्यात आलेल्या अधिकारांशी संबंधित माहिती मिळवण्यासाठी.
७. सदैव सतर्क राहण्यासाठी आणि बालकांमध्ये धोक्याची लक्षणे दिसून आली तर वेळेवर कृती करण्यासाठी.
८. तुमच्या निवासस्थानाऐवजी दुसऱ्या ठिकाणी आरोग्यसेवा मिळवण्यात यासाठी या कार्डचा वापर अधिकार कार्डप्रमाणे करण्यासाठी.

ब. समुदायातील प्रभावशाली व्यक्ती (ग्रामीण गट/ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण समिती/महिला गट/पंचायत राज्य संस्थांतील सदस्य, इत्यादींसह)

१. समुदायामध्ये आरोग्यदायक सवयींचा पुरस्कार करण्याच्या हेतूने सामुदायिक बैठका/संमेलने यामध्ये चर्चा करण्यासाठी.
२. समुदायातील सदस्य/गटामध्ये माता आणि बालकांसाठी असलेल्या सेवा तसेच त्या कुठे मिळतील याबाबतची प्राथमिक जागरूकता सुनिश्चित करण्यासाठी.
३. समुदायामध्ये सेवा प्रभावीपणे दिल्या जात आहेत याचे संनियंत्रण/सामाजिक लेखाजोखा सुकर होण्यासाठी.

क. एएनएम/अंगणवाडी सेविका/आशा

१. माता आणि बालकांचे आरोग्य, पोषकआहार आणि काळजी यासंबंधातील अधिकतम सवयींचा स्वीकार व्हावा यासाठी कुटुंबांचे समुदेशन करण्यासाठी.
२. आयसीडीएस कार्यक्रमाच्या छात्राखाली असलेल्या आरोग्य आणि अंगणवाडी सेवांच्या वापरासंबंधीच्या माहितीची नोंद ठेवण्यासाठी.



३. योग्य माहिती मिळवण्याच्या हेतूने घरी जाऊन भेट घेण्यासाठी आणि पाठपुरावा करण्यासाठी.
४. प्रसूतीची तयारी करण्यासाठी, संकटकालीन परिस्थितीत उपचारासाठी माता आणि बालकाला कुठे घेऊन जायचे याचे समुपदेशन करण्यासाठी.
५. विकासात्मक टप्प्यांवर लक्ष ठेवण्यासाठी, कुटुंबांना योग्य कृती करावी याचा सल्ला देण्यासाठी आणि आवश्यक असल्यास संदर्भसेवा पुरवण्यासाठी.

ड. आरोग्य आणि आयसीडीएस पर्यवेक्षक

१. लाभार्थी कुटुंबांना कार्डचा परिचय करून दिला जात आहे हे सुनिश्चित करण्यासाठी.
२. कुटुंबांना अतिरिक्त सामग्रीसह एमसीपी कार्डचा वापर आणि महत्त्व योग्यरीत्या समजावून सांगितले जात आहे हे सुनिश्चित करण्यासाठी.
३. अत्यावश्यक सेवांच्या वापरावर लक्ष ठेवण्यासाठी आणि लाभार्थी कुटुंबांना प्रभावी आणि कार्यक्षम सेवा पुरवल्या जात आहेत यावर देखरेख करण्यासाठी.
४. साहाय्यकारी पर्यवेक्षण भेटोंदरम्यान सेवांची छाननी आणि पडताळणी करण्यासाठी.

या कार्डसाठी विशिष्ट लाभार्थी गट कोणते आहेत?

१. गर्भवती महिला
२. स्तनदा माता
३. लसीकरण करण्यासाठी ३ वर्षाखालील आणि १६ वर्षापर्यंतची बालके असणारी कुटुंबे

कार्ड कुणी बाळगावे?

१. गर्भवती महिला/तिचे कुटुंब
२. ३ वर्षाखालील बालकांच्या माता/पालक
३. एएनएमने लसीकरणाची पोचपावती जपून ठेवावी



लसीकरणाची सेवा १६ वर्षापर्यंत देण्यात येत असल्यामुळे बालक १६ वर्षाचे होईपर्यंत एमसीपी कार्ड जपून ठेवले पाहिजे.



मुखपृष्ठ



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महिला आणि बाल विकास विभाग

माता व बालक संरक्षण कार्ड (एम.सी.पी. कार्ड)



हे कार्ड सांभाळून ठेवा आणि
ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण दिवस,
अंगणवाडी केंद्र, आरोग्य केंद्र आणि रुग्णालय
याठिकाणी प्रत्येक वेळी भेट देताना बरोबर घेऊन जा.

आवृत्ती २०१८

एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविका या नात्याने तुमची भूमिका

कुटुंबाशी असलेला पहिला संपर्क बिंदू या नात्याने तुम्ही एमसीपी कार्डचा वापर आणि महत्त्व याबाबत जागरूकता पसरवण्यासाठी सामुदायिक व्यासपीठांचा अधिकाधिक वापर करणे गरजेचे आहे. सामुदायिक बैठका/संमेलने यामध्ये एमसीपी कार्डचा वापर चर्चा करण्याचे साधन म्हणून व्हावा यासाठी पंचायत राज्य संस्थांचे सदस्य, स्थानिक पुढारी यांची मदत घ्यावी.

मार्गदर्शक पुस्तिकेचा वापर

पुढील विभागांतील एकेक पान तुम्हाला सुधारित एमसीपी कार्डची तपशीलावर माहिती देईल. सतत सराव करून माहिती आणि कौशल्यांवर सहजपणे प्रभुत्व मिळवता येईल. एमसीपी कार्डवरील नवी माहिती/सुधारणा यांचे संदर्भ सहज सापडावेत यासाठी ते लाल रंगात ठळकपणे दिलेले आहेत. मार्गदर्शक पुस्तिकेमध्ये तुमच्यासाठी उपयुक्त सूचना देण्यात आलेल्या आहेत. ही माहिती आधी तुम्ही व्यवस्थितपणे समजून घ्यावी आणि नंतर लाभार्थी कुटुंबांना सोप्या शब्दांत समजावून सांगावी. कुटुंबांनी या सेवांचा योग्यवेळी लाभ घ्याव्या यासाठी त्यांचे समुपदेशन करणे आणि त्यांना प्रोत्साहन देणे हा तुमच्या जबाबदारीचा महत्त्वाचा पैलू आहे. तुमचा संवाद प्रभावी व्हावा यासाठी तुम्ही कुटुंबातील सदस्यांबरोबर संबंध वाढवणे आणि ते सतत कायम राखणे गरजेचे आहे. गर्भावस्था आणि बालकाची काळजी यासंदर्भात पित्याची भूमिका त्यांना समजावून सांगण्यासाठी जर पंचायत राज्य संस्थांतील सदस्य किंवा स्थानिक समर्थकांची मदत घेतली तर ते अधिक फायदेशीर ठरू शकते.

कार्डच्या मुखपृष्ठावर कुटुंबासाठी महत्त्वाचा संदेश छापण्यात आला आहे. कार्ड देताना ते गर्भवती महिला/माता/कुटुंबाद्वारे सुरक्षित ठेवले जाईल तसेच ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण दिन, अंगणवाडी केंद्र, आरोग्य केंद्र आणि रुग्णालय याठिकाणी प्रत्येकवेळी सोबत आणले जाईल यासाठी मातेला खात्रीपूर्वक सांगा.

२ पार्श्वभूमी : शासकीय योजना

जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वाय.)

या योजनेसाठी पात्र असलेल्या मातांना सार्वजनिक आरोग्य केंद्र वा रुग्णालये मान्यताप्राप्त खाजगी रुग्णालयांमध्ये तसेच दारिद्र्य रेषेखालील महिला घरी प्रसूत झाल्यास रोख रक्कम मिळते.

प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजनेचे फायदे (कुटुंबातील पहिल्या जिवंत बालकासाठी)

- अंगणवाडी केंद्र/मान्यताप्राप्त आरोग्य केंद्र येथे गर्भावस्थेची, पाळी चुकल्यापासून १५० दिवसांच्या आत नोंदणी केल्यावर, लाभार्थीला १ला हप्ता देण्यात येतो.
- किमान एक प्रसूतीपूर्व तपासणी झाल्यावर (गर्भावस्थेच्या ६ महिन्यांनंतर मागणी केली जाऊ शकते) लाभार्थीला २रा हप्ता देण्यात येतो.
- लाभार्थीला ३रा हप्ता देण्यात येतो.
 - शिशुच्या जन्माची नोंदणी केल्यावर.
 - बालकाला बीसीजी, ओपीव्ही, आणि पेन्टा अथवा तत्सम / पर्यायी लसींचे पहिले तीन डोस मिळाल्यानंतर.

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान

तुमच्या गर्भावस्थेच्या २ऱ्या/३ऱ्या तिमाहीदरम्यान महिन्याच्या ९ तारखेला डॉक्टरद्वारे केल्या जाणाऱ्या किमान एका प्रसूतीपूर्व चाचणीचा लाभ घ्या.

जननी-शिशू सुरक्षा कार्यक्रमांतर्गत फायदे

गर्भवती महिलेसाठी

- विनामूल्य आणि रोख रक्कमविरहित प्रसूती
- विनामूल्य सिझेरियन शस्त्रक्रिया प्रसूती
- विनामूल्य औषधे आणि उपभोग्य वस्तू
- विनामूल्य प्रयोगशाळा व इतर तपासण्या (रक्त व मूत्राच्या चाचण्या, अल्ट्रासोनोग्राफी, इत्यादी)
- मुक्कामादरम्यान विनामूल्य आहार (सामान्य प्रसूती झाल्यास पहिले ३ दिवस आणि सिझेरियन प्रसूती झाल्यास पहिले ७ दिवस)
- विनामूल्य रक्ताची तरतूद
- उपभोग्य शुल्कातून सूट
- घरून आरोग्य संस्थेत येताना, तज्ज्ञ डॉक्टरकडे जावे लागल्यास दोन आरोग्य संस्थांदरम्यान आणि आरोग्य संस्थेतून घरी परत जाताना विनामूल्य वाहतूकीची सोय
- प्रसूतीपूर्व, प्रसूतीपश्चात आणि आजारी अर्भक यामध्ये उद्धवणाऱ्या सर्व गुंतागुंतीचा देखील समावेश करण्यात आला आहे

(आजारपणासाठी) नवजात शिशुसाठी ते एक वर्षाचे होईपर्यंत

- विनामूल्य उपचार
- विनामूल्य औषधे आणि उपभोग्य वस्तू
- विनामूल्य वैद्यकीय उपचार
- विनामूल्य रक्ताची तरतूद
- विनामूल्य तपासण्या (प्रयोगशाळा चाचण्या)
- उपभोग्य शुल्कातून सूट
- घरून आरोग्य संस्थेत येताना, तज्ज्ञ डॉक्टरकडे जावे लागल्यास दोन आरोग्य संस्थांदरम्यान आणि आरोग्य संस्थेतून घरी परत जाताना विनामूल्य वाहतूकीची सोय

गर्भाचे लिंग निवडणे तसेच गर्भलिंग परीक्षा करणे कायद्याने गुन्हा आहे.

या नव्या विभागाचा हेतू नव्या आणि विद्यमान शासकीय योजनांतर्गत देण्यात आलेल्या अधिकारांबाबत जागरूकता निर्माण करणे हा आहे.

- यामध्ये पुढील योजनांच्या तपशीलांचा समावेश करण्यात आला आहे : जननी सुरक्षा योजना (जेएसवाय), प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना (पीएमएमवायवाय), प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (पीएमएसएमए) आणि जननी-शिशू सुरक्षा कार्यक्रम (जेएसएसके).
- योजनांसंबंधी अधिक माहिती हवी असल्यास तुमच्या पर्यवेक्षकाशी संपर्क साधावा.
- तुमच्या जिल्ह्यामध्ये लागू असणाऱ्या इतर योजनांचे तपशील मिळवावा.

एनएमसाठी सूचना

- गर्भावस्थेची नोंदणी करतेवेळी लाभार्थीला कार्ड द्यावे.
- कुटुंबांना योजनांचे (जेएसवाय, जेएसएसके, पीएमएमव्हीवाय व पीएमएसएमए) फायदे समजावून सांगावेत.
- लिंग निवडणे/जाणून घेणे बेकायदेशीर असल्याचे स्पष्ट करून सांगावे.

आशा/अंगणवाडी सेविकांसाठी सूचना

- घरी दिलेल्या भेटी/ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण दिन/मातांची बैठक/सामुदायिक बैठक इत्यादी प्रसंगी योजनांसंबंधी अधिक माहिती द्यावी.
- योजनेचा लाभ कसा घ्यायचा हे कुटुंबांनी समजले आहे याची खात्री करून घ्यावी.
- काही शंका असल्यास कुटुंबांना प्रभारी वैद्यकीय अधिकाऱ्याशी संपर्क साधण्यास सांगावे अथवा घरी भेट द्यावी.

3 लाभार्थीचा शोध



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महिला आणि बाल विकास विभाग

माता व बालक संरक्षण कार्ड



बालकाचे छायाचित्र येथे चिकटवा

प्रसूती जोखमीची आहे का? होय नाही

कौटुंबिक ओळख

आईचे नाव _____ वय _____
वडिलांचे नाव _____
पत्ता _____
आईचा मोबाईल क्र. _____ वडिलांचा मोबाईल क्र. _____
मातेचा एमसीटीएस/आरसीएच आयडी _____
प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजने (PMMVY) साठी पात्र होय नाही
बँक आणि शाखेचे नाव _____
खातेक्रमांक _____ आयएफएससी (IFSC) _____

गर्भावस्थेचा अभिलेख

प्रसूतीची एकूण संख्या/यापूर्वी असलेली जिवंत बालक: _____
शेवटची प्रसूती कोठे केली _____
शेवटच्या मासिक पाळीची तारीख _____
प्रसूतीची अपेक्षित तारीख _____
प्रसूतीसाठी निश्चित केलेल्या संस्थेचे नाव _____
प्रसूतीची निष्पत्ती जिवंत बालक मृत बालक

जन्माची नोंद

बालकाचे नाव _____
जन्मतारीख _____ जन्मत: वजन _____
सध्याची प्रसूती झाल्याचे ठिकाण _____
पुरुष स्त्री जन्म नोंदणी क्र. _____
एमसीटीएस/आरसीएच आयडी (बालक) _____

संस्थात्मक माहिती

अंगणवाडी सेविका _____ एल.जी.डी. कोड _____
अंगणवाडी केंद्र क्रमांक _____

गाव _____ वॉर्ड _____ तालुका _____

पोस्ट खाते _____ पोस्टाचा कोड _____

आशा _____ एएनएम _____

रुग्णालयाचा दूरध्वनी क्रमांक _____

उपकेंद्र/क्लिनिक _____ प्रा.आ.केंद्र/शहर _____

रुग्णालय/प्रथम संदर्भ सेवा (FRU) _____ जिल्हा _____

उपकेंद्र नोंदणी क्रमांक _____ तारीख _____

निर्धारित ग्राम आरोग्य स्वच्छता व पोषण दिवस (VHSND) _____

संदर्भित केल्याचे ठिकाण _____

बालकाचा आधार क्रमांक _____

मातेचा आधार क्रमांक _____

आशाचा मोबाईल क्रमांक _____

ए.एन.एम.चा मोबाईल क्रमांक _____

रुग्णवाहिनीचा टोल फ्री दूरध्वनी क्रमांक _____ १०२/१०८

आरोग्य यंत्रणेच्या प्रत्येक टप्प्यावर एमसीपी कार्ड उपलब्ध असले पाहिजे. पहिल्या प्रसूतीपूर्व तपासणीदरम्यान एएनएम/वैद्यकीय अधिकारी यांच्याकडे गर्भावस्थेची नोंदणी करणाऱ्या प्रत्येक गर्भवती महिलेला एमसीपी कार्ड देण्यात यावे. जर एखाद्या गर्भवती महिलेने पहिल्या ३ महिन्यांत गर्भावस्थेची नोंदणी केली नाही तरीही जेव्हा ती आरोग्य यंत्रणेच्या संपर्कात पहिल्यांदा येईल तेव्हा तिला एमसीपी कार्ड देण्यात यावे.

लक्षात ठेवा : जर एखाद्या महिलेकडे/बालकाकडे एमसीपी कार्ड नसले तरी त्यांना सेवा पुरवण्यात याव्यात. पुढील परिस्थितीत कार्ड पुन्हा देण्यात यावे १) कार्ड हरवल्यास/खराब झाल्यास आणि २) स्थलांतर (कार्ड न घेता केले असेल तर). जर प्रसूती खाजगी संस्थेत झाली असेल तर एएनएमने प्रसूतीपश्चात तपासणीचे सर्व तपशील कार्डच्या पृष्ठ क्रमांक ७ वर लिहावेत, उदाहरणार्थ, प्रसूतीची तारीख, प्रसूतीचे स्थळ आणि खाजगी रुग्णालयाच्या नोंदीमध्ये उपलब्ध असल्यास इतर तपशील. तसेच खाजगी रुग्णालयामध्ये जन्मत: दिले गेलेले लसीचे डोसदेखील एमसीपी कार्डच्या पृष्ठ क्रमांक ३६ आणि ३९ वर लिहून ठेवावेत.

एएनएमची जबाबदारी

- गर्भावस्थेची नोंद करणे आणि गर्भवती महिलेला/मातेला एमसीपी कार्ड देणे.
- कौटुंबिक तपशीलच्या अंतर्गत गर्भवती महिलेचा आणि तिच्या पतीचा मोबाईल क्रमांक, एमसीटीएस/आरसीएच आयडी (गर्भवती महिलेचा), पीएमएमव्हीवायसाठी पात्रता, कुटुंबातील सदस्यांचे बँकेचे तपशील यासारखी माहिती आणि गर्भवती महिलेचे तपशील: निवडलेल्या प्रसूतीगृहाचे नाव, प्रसूतीची निष्पत्ती. जन्माची नोंदणी: एमसीटीएस/आरसीएच आयडी (बालकाचा) या माहितीची नोंद करणे.
- कार्डवर तुमचा मोबाईल क्रमांक लिहावा.
- महत्त्वाचे क्रमांक टिपून ठेवावेत: रुग्णालय, रुग्णवाहिकेचा टोल-फ्री क्रमांक आवश्यक असल्यास.

आशाची जबाबदारी

- कुटुंबाला शिशु जन्मल्यानंतर त्याचे छायाचित्र कार्डवर चिकटवण्यास सांगावे.
- कार्डवर आशाने स्वतःचा मोबाईल क्रमांक लिहावा.
- कुटुंबांनी महत्त्वाचे क्रमांक लिहिलेले आहेत याची खात्री करून घ्यावी. उदा. आशा आणि एएनएम, रुग्णालय, रुग्णवाहिकेचा टोल-फ्री क्रमांक.

अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- गर्भावस्था आणि जन्माची नोंदणी याअंतर्गत येणाऱ्या तपशीलाची नोंद करण्यासाठी एएनएमला मदत करावी.
- संस्थेची निवड याअंतर्गत असलेले तपशील पुरवावेत: अंगणवाडी सेविकेचे नाव, एलजीडी कोड, अंगणवाडी केंद्राचा क्रमांक, निश्चित केलेला व्हीएचएसएनडी, पोस्टाचा खातेक्रमांक आणि कोड, आधार क्रमांक (बालक व माता).

४ गर्भावस्था आणि नियमित तपासणी

सॅपल रजिस्ट्रेशन सिस्टिमच्या पाहणीनुसार (एसआरएस २०१५-१६) भारतामध्ये दरवर्षी ३२,००० महिला गर्भावस्थेत, प्रसूतीदरम्यान अथवा प्रसूतीपश्चात झालेल्या गुंतागुंतीमुळे मृत्युमुखी पडतात. नियमित प्रसूतीपूर्व तपासणीमुळे गर्भावस्थेशी संबंधित गुंतागुंतीचे वेळेवर निदान आणि व्यवस्थापनामुळे अशा प्रकारचे मृत्यु टाळता येते.

गर्भावस्थेत नियमित तपासणी करणे अत्यावश्यक आहे

युपीटी (UPT) चाचणी	१ला	२रा	३रा	४था	५वा	६वा	७वा	८वा	९वा
होय <input type="checkbox"/> नाही <input type="checkbox"/>									
तारीख / /									
नोंदणी	पहिल्या तिमाहीत आरोग्य केंद्रात नोंदणी करा.								
प्रसूतीपूर्व काळजी	नोंदणीनंतर किमान ४ प्रसूतीपूर्व तपासण्या करून घ्या.								
रक्तदाब, रक्त व मूत्र	प्रत्येक भेटी दरम्यान रक्तदाब, रक्त व लयवीची तपासणी करून घ्यात.								
वजन	प्रत्येक भेटी दरम्यान वजन तपासून घ्या. गर्भावस्थेत किमान १-१.१ किलो वजन वाढवा. गर्भावस्थेच्या शेवटच्या ६ महिन्यात दर महिन्याला सरासरी किमान १ ½ किलो वजनात वाढ होईल हे पहा.								
टीडीचे इंजेक्शन	टीडी/टीडीचे २ इंजेक्शन घ्या. गर्भावस्था नक्की झाल्यावर टीडी १ आणि त्यानंतर १ महिन्याने टीडी २. (तारखा भरा) * ३ वर्षांच्या आत टीडी लसीकरण झाले असेल तर टीडी चा १ डोस घ्या.								
लोहदूक गोळ्या	१ल्या तिमाहीनंतर किमान ६ महिने दररोज लोह फोलिक अॅसिडची १ गोळी घ्या. किमान १८० गोळ्या घ्या. (एकूण संख्या आणि दिल्याची तारीख लिहा)								
	१ल्या तिमाहीनंतर किमान ६ महिने दररोज कॅल्शियमच्या दोन गोळ्या घ्या.								
	१ल्या तिमाहीनंतर अल्वेंडॉल गोळी (४०० मि.ग्रॅ.) एक डोस घ्या.								
गर्भावस्थेतील काळजी									
<ul style="list-style-type: none"> गव्हाचे पीठ, खाद्यतेल, इत्यादींसारख्या सकस पदार्थांसह विविध प्रकारच्या अन्नपदार्थांचे सेवन करा. अन्नाचे अधिक सेवन करा. नेहमीच्या आहारपेक्षा सुमारे १/४ पटीने अधिक पूरक आहार घ्या. 					<ul style="list-style-type: none"> अंगणवाडी केंद्राकडून मिळालेल्या पूरक पोषक-आहाराचे नियमित सेवन करा. प्रत्येक भोजनानंतर खळखळून चूळ भरा. दररोज किमान दोनदा दात ब्रशने घसा. रात्रीच्या ८ तासाच्या झोपे व्यतिरिक्त दिवसा किमान २ तास विश्रांती घ्या. केवळ आयोडिनयुक्त किंवा दुहेरी (लोह व आयोडीन) मिठाचे पुरेसे सेवन करा. 				
प्रसूतीपूर्व प्रत्येक भेटीदरम्यान पोषणासंबंधी समुपदेशन केल्याची खात्री करा									

एनएम/अंगणवाडी सेविकेने तिच्या आरसीएच रजिस्टरमध्ये प्रत्येक गर्भवती महिलेची नोंद ठेवावी.

एनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेने खालील गोष्टी समजावून सांगल्यात -

- गर्भवती महिलेने पहिल्या ३ महिन्यांत आरोग्य संस्थेमध्ये स्वतःची नोंदणी करणे अत्यावश्यक आहे.
- एनएम/आशाने कार्डवरील सर्व शीर्षकांचे महत्त्व आणि उपयुक्तता समजावून सांगणे अत्यावश्यक आहे.

एनएमची जबाबदारी

नोंदणी

- गर्भावस्थेचा महिना याअंतर्गत योग्य स्तंभामध्ये नोंदणीची तारीख लिहावी.
- तुमच्या गावातील उपकेंद्र किंवा प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे आरसीएच रजिस्टरमध्ये गर्भवती महिलेची नोंदणी करावी.
- युरिन प्रेगन्सी चाचणी झाली असल्यास नोंद करावी. योग्य चौकोनामध्ये बरोबरची खूण (X) करावी आणि चाचणीची तारीख लिहून ठेवावी.



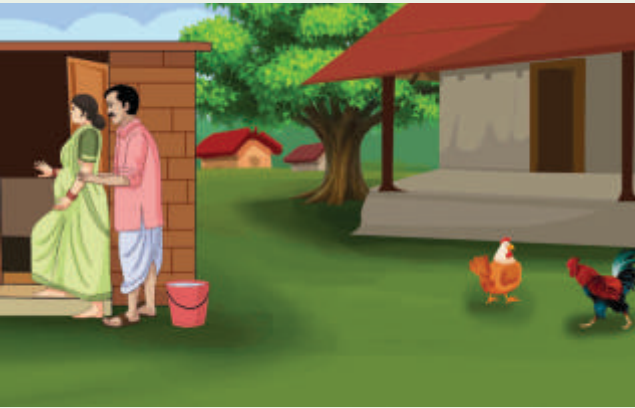


प्रसूतीपूर्व तपासणी

- तपासणी करावी आणि सर्व माहितीची नोंद करावी (तारीख व तपशील) आणि दिलेली छायाचित्रे वापरून मातेचे समुपदेशन करावे.
- प्रसूतीपूर्व तपासणीचे तपशील नोंदवावेत.
- वेळापत्रकानुसार टीटी/टीडीचे डोस १ व २ द्यावेत व तारखेची नोंद करावी.
- फॉलिक ॲसिड, आयएफए, कॅल्शियम, अल्बेंडाझोल गोळ्या द्याव्यात आणि तारीख व देण्यात आलेल्या गोळ्यांची संख्या नोंदवून ठेवावी तसेच गोळ्यांचे महत्त्व याबाबत समुपदेशन करावे - गर्भावस्थेच्या पहिल्या ३ महिन्यांत फॉलिक ॲसिडची एक गोळी दररोज घ्यावी.
 - पुढील ६ महिने आयएफएची एक गोळी दररोज घ्यावी, गर्भावस्थेच्या २ऱ्या आणि ३ऱ्या तिमाहीमध्ये.
 - १ल्या तिमाहीनंतर किमान ६ महिने कॅल्शियमच्या दोन गोळ्या दररोज घ्याव्यात.
 - १ल्या तिमाहीनंतर अल्बेंडाझोलच्या गोळीचा (४०० एमजी) एक डोस घ्यावा.

गर्भावस्थेदरम्यान घ्यायची काळजी

- प्रसूतीपूर्व प्रत्येक तपासणीदरम्यान पोषकआहार तसेच गर्भावस्थेदरम्यान अधिक प्रमाणात विश्रांती घेण्यासंबंधी समुपदेशन करावे.
- गर्भवती महिलेने पौष्टिक आहाराचे अधिक प्रमाणात तसेच थोड्या थोड्या वेळाने सेवन करावे - या आहाराचे प्रमाण सामान्य आहारापेक्षा सुमारे एक-चतुर्थांश अधिक असावे - आणि रात्रीच्या ८ तासांच्या झोपेव्यतिरिक्त दिवसा किमान २ तास विश्रांती घ्यावी.
- गर्भवती महिलांनी केवळ आयोडीनयुक्त/दुहेरी मूल्यवर्धन असलेल्या मिठाचे पुरेशा प्रमाणात सेवन करावे.



नवी लस : टीडीची लस

- टिटॅनस अँड अँडल्ट डिफ्थेरिया (टीडी) ही लस धनुर्वात आणि घटसर्पाच्या अँटिजेनची (डी) कमी तीव्रता असलेली घटसर्पाची लस यांचे मिश्रण आहे. ही लस किशोरवयीन मुलामुलींचे धनुर्वात आणि घटसर्प, गर्भवती महिलांचे मातेला आणि नवजात शिशुला होणारा धनुर्वात आणि घटसर्प यापासून संरक्षण व्हावे यासाठी दिली जाते.
- भारत सरकारने गर्भवती महिला आणि किशोरवयीन मुलं-मुलींसह सर्व वयोगटांसाठी टीटीएवजी टीडीच्या लसीचा समावेश लसीकरण कार्यक्रमात केला आहे. टीडीचा समावेश केल्याने बालकांना/किशोरवयीन मुलामुलींना १०व्या आणि १६व्या वर्षी टीडीचा एक डोस देण्यात यावा तर सर्व गर्भवती महिलांना प्रसूतीपूर्व तपासणीचा भाग म्हणून देण्यात यावा.
- बालकांसाठी टीडीचे इंजेक्शन शाळा/सामाजिक स्तरावरील बालकाच्या लसीकरणाचा भाग होणे आवश्यक आहे.

आशा/अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- अपेक्षित लाभार्थीची यादी तयार करावी.
- गर्भावस्थेचे निदान आणि नोंदणी करण्यासाठी तुमच्या भागातील पात्र महिलांना प्रोत्साहन आणि आधार द्यावा.
- गर्भवती महिला आणि कुटुंबातील सदस्यांचे, विशेष करून सासू आणि पतीचे समुपदेशन करावे -
 - प्रसूतीपूर्व नियमित तपासणीचे महत्त्व, टीडीचे इंजेक्शनस, फॉलिक ॲसिड, आयएफए, कॅल्शियम आणि अल्बेंडाझोल गोळ्यांचे सेवन.
 - गर्भवती महिलेने पौष्टिक आहाराचे अधिक प्रमाणात तसेच थोड्या थोड्या वेळाने सेवन करावे - या आहाराचे प्रमाण सामान्य आहारापेक्षा सुमारे एक-चतुर्थांश अधिक असावे - आणि रात्रीच्या ८ तासांच्या झोपेव्यतिरिक्त दिवसा किमान २ तास विश्रांती घ्यावी.
 - केवळ आयोडीनयुक्त/दुहेरी मूल्यवर्धित मिठाचे सेवन करण्याचे महत्त्व.



प्रसूतीपूर्व तपासणी

या विभागात सुधारणा करण्यात आल्या असल्यामुळे तुमच्यासाठी (एएनएम) एखाद्या मातेला आधीच्या गर्भावस्थेमध्ये झालेल्या कोणत्याही प्रकारच्या गुंतागुतीची तसेच तिच्या वैद्यकीय इतिहासाची नोंद करणे पूर्वीपेक्षा सोपे झाले आहे. प्रसूति पूर्व तपासणीमध्ये आता PMSMA कार्यक्रमांतर्गत ५वी भेट समाविष्ट करण्यात आली असून यामध्ये गरोदर महिलेची डॉक्टरांकडून रज्या किंवा रज्या तिमाहीमध्ये किमान एकदा तपासणी होणे गरजेचे आहे.

एएनएमने समजावून सांगावे

यापूर्वीच्या गर्भावस्थांमध्ये झालेली गुंतागुंत, सदोष प्रसूती किंवा जुनाट/सिस्टेमिक (दैहिक) आजार किंवा तपासणीमध्ये दिसून आलेली विकृती असलेल्या गर्भवती महिलांना सल्लामसलत आणि तपासणीसाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांकडे प्रथम संदर्भ सेवा केंद्र (एफआरयु) येथे पाठवणे अत्यावश्यक आहे.

एएनएमसाठी सूचना

- एएनएमने गर्भवती महिलेची यापूर्वीच्या प्रसूतिचा इतिहास (BOH) टिपून ठेवणे आवश्यक आहे कारण काही वेळा आधीच्या गर्भावस्थेमध्ये झालेली गुंतागुंत वर्तमान गर्भावस्थेत पुन्हा होण्याची शक्यता असते.
- यापूर्वीच्या गर्भावस्थांमधील सदोष प्रसूतिचा इतिहास (BOH) असलेल्या गर्भवती महिलांना प्रसूतीपूर्व तपासणी आणि प्रसूतीसाठी अधिक सुविधा असलेल्या आरोग्य केंद्रामध्ये पाठवणे आवश्यक आहे.
- गर्भवती महिलेने दिलेल्या वैद्यकीय इतिहासाची पडताळणी करण्यासाठी तिच्याकडून आधीची कागदपत्रे मागण्यास विसरू नका.



प्रसूतीपूर्व काळजी

आधीच्या गर्भावस्थेत झालेली प्रसूतीसंबंधीची गुंतागुंत (कृपया संबंधित इतिहासाबाबत चौकटीत बरोबरची (✓) खूप करा)

- अ. ए.पी.एच. ब. एकलिंगसिया क. पी.आय.एच.
 ड. अनिमिया ई. प्रसूतीमध्ये अडथळा/अडलेली प्रसूती फ. पीपीएच (PPH)
 ग. सिझेरियन प्रसूती (LSCS) ह. शिशुमध्ये असलेली जन्मजात विकृती ज. गर्भपात
 ल. इतर

पूर्व इतिहास

(कृपया योग्य उत्तरापुढील चौकटीत बरोबरची (✓) खूप करा)

- अ. क्षयरोग ब. उच्च रक्तदाब क. हृदयरोग
 ड. मधुमेह ई. दमा फ. इतर (माहिती द्या)

तपासणी

उंची (से.मी.)	हृदय	फुफुसे	स्तन (उलटे निपलसाठी खात्री करा.)

प्रसूतीपूर्व भेटी

	१	२	३	४	५ (एएनएमने सुविधा मिळाल्याने)
तारीख					
गर्भासंभवा कालावधी (आठवडे)					
वजन (किलो)					
नाडीचे ठोके					
रक्तदाब					
फिकटपणा					
पायावर सूज					
कावीळ					
अन्य तक्रारी					

पोटाची तपासणी

गर्भाशयाची उंची आठवडे/से.मी. मध्ये					
गर्भाची स्थिती (lie/presentation)					
गर्भाच्या हालचाली	सामान्य/मंदगती/नाहीत	सामान्य/मंदगती/नाहीत	सामान्य/मंदगती/नाहीत	सामान्य/मंदगती/नाहीत	सामान्य/मंदगती/नाहीत
गर्भाच्या हृदयाची स्पंदने प्रति मिनिट					
योनी मार्गातून (PV) तपासणी केली असल्यास					

आवश्यक तपासण्या

हिमोग्लोबिन (ग्राम)				
मूत्रातील अल्ब्युमिन				
मूत्रातील शर्करा				
एन.आय.व्ही. चाचणी				
सिफिलिस				
अल्ट्रासोनोग्राफी (होय/नाही)				
गर्भासंभवातील मधुमेह (Gestational diabetes mellitus)				

रक्तगट (Rh) तारीख / /

ऐच्छिक तपासण्या

१. थायरोईड-स्टिम्युलेटींग हार्मोन (TSH) तारीख / /
 २. एचबीएस एजी (Hbs Ag) तारीख / /
 ३. रक्त शर्करा तारीख / /
 ४. अन्य तारीख / /



दर महिन्याला ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण दिनामध्ये सहभागी व्हा



एएनएमची जबाबदारी

यापूर्वीच्या गर्भावस्थेमध्ये निर्माण झालेली गुंतागुंत

- गर्भवती महिलेने उल्लेख केलेल्या प्रसूती संबंधातील गुंतागुंतीची आणि आधीच्या गर्भावस्थांच्या घटनांची माहिती मिळवावी आणि संबंधित चौकोनामध्ये बरोबरची (✓) खूण करावी.
- गर्भपाताची इतिहास असल्यास तशी नोंद करावी.

तपासणी

- गर्भवती महिलेची उंची मोजावी (जर ती १४७ सें.मी. पेक्षा कमी असेल तर त्या गर्भवती महिलेला प्रसूतीदरम्यान धोका असू शकतो).

महत्त्वाच्या चाचण्या

- एचआयव्ही, सिफिलिस, अल्ट्रासाउंड, गरोदरपणातील मधुमेह या चाचण्यांच्या तपशीलांची नोंद करावी.
- केवळ एचआयव्हीची चाचणी झाली असेल तर ('होय' अशी नोंद) किंवा झाली नसेल तर ('नाही' अशी नोंद) करावी. चाचणीचे निकाल उघड करू नयेत.

वैकल्पिक चाचण्या

- थायरॉईड स्टिम्युलेटिंग हार्मोन, हिपेटायटिस बी अँटिजेन, शर्करेचे रक्तातील प्रमाण या चाचण्यांच्या तपशीलांची नोंद करावी. सामान्यतः या चाचण्या पीएमएसएमए भेटीदरम्यान करण्यात येतात.

प्रसूतीपूर्व तपासण्या

एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

- प्रत्येक गर्भवती महिलेने किमान ४ प्रसूतीपूर्व तपासण्या करून घ्याव्यात. यामध्ये पहिल्या १२ आठवड्यांत (पहिली तिमाही) गर्भावस्थेची नोंदणी करणे आवश्यक आहे जेणेकरून धोक्याची लक्षणे आणि गुंतागुंत वेळेवर लक्षात येऊ शकते तसेच त्याचे व्यवस्थापन वेळेवर होते.
- किमान एकदा पतीने त्याच्या पत्नीसोबत यावे यासाठी त्याला प्रोत्साहन द्यावे. वास्तविक पाहता सर्व प्रसूतीपूर्व भेटीमध्ये पतीने पत्नीसोबत आले पाहिजे.
- प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानांतर्गत गर्भवती महिलेने गर्भावस्थेच्या दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या तिमाहीमध्ये दर महिन्याच्या ९ तारखेला आयोजित करण्यात येणाऱ्या प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान क्लिनिकमध्ये डॉक्टरांकडून विनामूल्य प्रसूतीपूर्व तपासणी करून घेतली पाहिजे.
- गर्भवती महिलेने प्रसूतीपूर्व तपासणीच्या पुढच्या भेटीसाठी येणे महत्त्वाचे आहे. प्रसूतीपूर्व तपासणीसाठी कुठे व कधी यायचे याची सविस्तर माहिती तिला देण्यात यावी.

एएनएमने नोंद ठेवावी

- प्रत्येक प्रसूतीपूर्व तपासणीच्या भेटीच्या तसेच पीएमएसएमएच्या अंतर्गत गर्भवती महिलेच्या २ऱ्या किंवा ३ऱ्या तिमाहीमध्ये आयोजित करण्यात आलेल्या ५व्या भेटीच्या तपशीलांची नोंद ठेवावी.



६ आपत्कालीन काळजी आणि प्रसूतीची तयारी

राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य सर्वेक्षण-४ नुसार २०१५-१८ मध्ये ५६ लाख महिला घरच्या घरी प्रसूत झाल्या. प्रसूती आरोग्य संस्थेमध्ये व्हावी हे सुनिश्चित करण्यासाठी माता-बालक संरक्षण कार्डाच्या या विभागाचा उपयोग महिला आणि त्यांच्या कुटुंबियांना समुपदेश करण्यासाठी करावा. परंतु काही अपरिहार्य कारणांमुळे जर प्रसूती घरी करावी लागली तर ती कुशल आरोग्य सेविकेकडून करून घ्यावी.

आपत्कालीन काळजी



एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

जर तुम्हाला किंवा तुमच्या कुटुंबियांपैकी कुणालाही खालीलपैकी धोक्याची लक्षणे दिसली तर गर्भवती महिलेला नजिकच्या रुग्णालयात त्वरीत घेऊन जावे.

- कोणत्याही महिलेमध्ये गर्भावस्थेत गुंतागुंत होऊ शकते. काही महिलांमध्ये गुंतागुंतीचे संकेत दिसून येत नाही.
- गर्भवती महिला आणि तिच्या कुटुंबियांना धोक्याच्या लक्षणांची जाणीव असणे तसेच त्यांना ती लक्षणे ओळखता येणे महत्त्वाचे आहे जेणेकरून गुंतागुंत टाळण्यासाठी योग्य कृती वेळच्या वेळी करता येईल.
- धोक्याची सर्व लक्षणे समजावून घेण्यासाठी पतीने गर्भवती महिलेच्या प्रसूतीपूर्व तपासणीसाठी तिच्यासोबत जाणे आणि आपत्कालीन संपर्क क्रमांकांची माहिती घेणे गरजेचे आहे. यामध्ये रुग्णवाहिकेच्या दूरध्वनी क्रमांकाचा देखील समावेश असला पाहिजे.
- गर्भवती महिलेच्या हालचाली मर्यादित असल्यामुळे अशा परिस्थितीत ती वेळेवर आरोग्य संस्थेमध्ये पोहोचेल याची खातरजमा करण्याची अत्यंत महत्त्वाची जबाबदारी पुरुषवर्गाची असते हे अधोरेखित करणे महत्त्वाचे आहे.
- गर्भवती महिलेला धोक्याची चिन्ह/संकेत दिसून आले तर तिने त्याबाबतीत तिच्या कुटुंबियांना तात्काळ खबर द्यावी.

तुम्हाला किंवा तुमच्या कुटुंबियांपैकी कोणालाही, गरोदर महिलेमध्ये खालीलपैकी गंभीर लक्षणे दिसली तर गरोदर महिलेला त्वरीत रुग्णालयात न्या



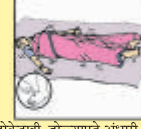
- गर्भावस्थेत रक्तस्राव होणे
- प्रसूतीदरम्यान वा नंतर अति प्रमाणात रक्तस्राव होणे



तीव्र रक्तक्षय व धाप लागत असेल (गंभीर प्रमाणातील अॅनिमिया) किंवा नसेल



गर्भावस्थेत वा प्रसूतीनंतर एका महिन्यात खूप ताप येणे



डोकेदखी, डोक्यापुढे अंधारी येणे, आकड्यां येणे व सर्व अंगावर सज असणे



गर्भावस्थेचा कालावधी पूर्ण होण्यापूर्वी प्रसूतीवेदना/१२ तासांहून अधिक काळ प्रसूतीवेदना/ गर्भाची हालचाल मंदावणे



प्रसूतीवेदना न होता गर्भजल पेशावी फुटणे/गर्भावस्थेचा कालावधी पूर्ण होण्यापूर्वी प्रसूतीवेदना (३७ आठवडे पेशा कमी)

संस्थेत बाळंतपणासाठी खात्री करा



आशा/एएनएम/अंगणवाडी सेविकेशी संपर्क साधा



जननी सुरक्षा योजनेअंतर्गत नोंदणी करा/ पंतप्रधान मातृ वेदना योजने अंतर्गत नोंदणी करा (लामू असल्यास)



जननी सुरक्षा योजनेचे (JSY) लाभ घ्या



रुग्णालयाची निवड आधीच करून ठेवा



वाहतुकीच्या साधनाची व्यवस्था आधीच करून ठेवा



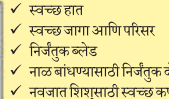
प्रसूतीनंतर ४८ तास आरोग्यसंस्थेत राहा

घरी प्रसूत होणार असल्यास तयारी करा*

* आरोग्यसंस्थेतील प्रशिक्षित व्यक्तीच्या देखरेखीखाली आरोग्य केंद्रात प्रसूती होणे उचित आहे असा सल्ला देण्यात यावा



आरोग्य सेविकेद्वारे सुशिक्षित प्रसूती



✓ स्वच्छ हात
✓ स्वच्छ जागा आणि परिसर
✓ निर्जंतुक ब्लेड
✓ नाळ बांधण्यासाठी निर्जंतुक दोरा
✓ नवजात शिशूसाठी स्वच्छ कपडे
✓ स्वच्छ गुदद्वार आणि योनी यामधील जागा



कुटुंबियाकडून काळजी व आधाराची हमी



रुग्णालयात जाण्यासाठी वाहतुकीची व्यवस्था करा. टोल फ्री क्रमांक १०२/१०८ वा वापर करा.



प्रसूत झाल्यावर १ तासाच्या आत स्तनपान देण्यास सुरुवात करा.



कुटुंब नियोजनासाठी समुपदेशन

लवकरात लवकर स्तनपान दिल्यामुळे दीर्घकाळापर्यंत स्तनपान देण्यास मदत होते जेणेकरून मातेला ६ महिन्यापर्यंत केवळ स्तनपान देणे शक्य होते

लवकरात लवकर स्तनपान दिल्यामुळे दीर्घकाळापर्यंत स्तनपान देण्यास मदत होते जेणेकरून मातेला ६ महिन्यापर्यंत केवळ स्तनपान देणे शक्य होते

६



तुम्हाला किंवा तुमच्या कुटुंबियांपैकी कोणालाही, गरोदर महिलेमध्ये खालीलपैकी गंभीर लक्षणे दिसली तर गरोदर महिलेला त्वरीत रुग्णालयात न्या



• गर्भावस्थेत रक्तस्राव होणे
• प्रसूतीदरम्यान वा नंतर अति प्रमाणात रक्तस्राव होणे



तीव्र रक्तक्षय व धाप लागत असेल (गंभीर प्रमाणातील अॅनिमिया) किंवा नसेल



गर्भावस्थेत वा प्रसूतीनंतर एका महिन्यात खूप ताप येणे



डोकेदुखी, डोळ्यापुढे अंधारी येणे, आकडी येणे व सर्व अंगावर सूज असणे



गर्भावस्थेचा कालावधी पूर्ण होण्यापूर्वी प्रसूतीवेदना/१२ तासांहून अधिक काळ प्रसूतीवेदना/ गर्भाची हालचाल मंदावणे



प्रसूतीवेदना न होता गर्भजल पेशावी फुटणे/गर्भावस्थेचा कालावधी पूर्ण होण्यापूर्वी प्रसूतीवेदना (३७ आठवडे पेक्षा कमी)

संस्थेत बाळंतपणासाठी खात्री करा



आशा/एएनएम/अंगणवाडी सेविकेशी संपर्क साधा



जननी सुरक्षा योजनेअंतर्गत नोंदणी करा/ पंतप्रधान मातृ वंदना योजने अंतर्गत नोंदणी करा (लागू असल्यास)



जननी सुरक्षा योजनेचे (JSY) लाभ घ्या



रुग्णालयाची निवडा आधीच करून ठेवा



वाहतुकीच्या साधनाची व्यवस्था आधीच करून ठेवा



प्रसूतीनंतर ४८ तास आरोग्यसंस्थेत राहा

घरी प्रसूत होणार असल्यास तयारी करा*

* आरोग्यसंस्थेतील प्रशिक्षित व्यक्तीच्या देखरेखीखाली आरोग्य केंद्रात प्रसूती होणे उचित आहे असा सल्ला देण्यात यावा



आरोग्य सेविकेद्वारे सुरक्षित प्रसूती

- ✓ स्वच्छ हात
- ✓ स्वच्छ जागा आणि परिसर
- ✓ निर्जंतुक ब्लेड
- ✓ नाळ बांधण्यासाठी निर्जंतुक दोरा
- ✓ नवजात शिशूसाठी स्वच्छ कपडे
- ✓ स्वच्छ गुदद्वार आणि योनी यामधील जागा



कुटुंबियाकडून काळजी व आधाराची हमी



रुग्णालयात जाण्यासाठी वाहतुकीची व्यवस्था करा. टोल फ्री क्रमांक १०२/१०८ चा वापर करा.



प्रसूत झाल्यावर १ तासाच्या आत स्तनपान देण्यास सुरुवात करा.



कुटुंब नियोजनासाठी समुपदेशन

लवकरात लवकर स्तनपान दिल्यामुळे दीर्घकाळापर्यंत स्तनपान देण्यास मदत होते जेणेकरून मातेला ६ महिन्यांपर्यंत केवळ स्तनपान देणे शक्य होते

६

एएनएमची जबाबदारी

- गर्भावस्थेदरम्यान दिसून येणाऱ्या धोक्याच्या लक्षणांबाबत गर्भवती महिला/तिच्या कुटुंबियांचे समुपदेशन करावे आणि त्यांनी वेळच्या वेळी योग्य कृती करणे गरजेचे आहे याचे महत्त्व पटवून द्यावे.
- धोक्याच्या लक्षणांमध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश आहे : १) गर्भावस्थेत रक्तस्राव होणे किंवा प्रसूतीदरम्यान वा प्रसूतीपश्चात मोठ्या प्रमाणात रक्तस्राव होणे, २) तीव्र रक्तक्षय, ३) गर्भावस्थेत किंवा प्रसूतीनंतर एका महिन्याच्या आत खूप ताप येणे, ४) डोकेदुखी, डोळ्यापुढे अंधारी येणे, आकडी येणे आणि शरीरावर सर्वत्र सूज येणे, ५) गर्भावस्थेचा कालावधी पूर्ण होण्याआधी प्रसूतीवेदना सुरू होणे, १२ तासांहून अधिक काळ प्रसूतीवेदना होणे, गर्भाची हालचाल मंदावणे, ६) प्रसूतीवेदना न होता गर्भजल पेशावी फुटणे, गर्भावस्थेचा कालावधी पूर्ण होण्याआधी प्रसूतीवेदना सुरू होणे (३७ आठवड्यांपेक्षा कमी).
- आरोग्य संस्थेत प्रसूतीचे फायदे समजावून सांगावेत आणि गर्भवती महिलेला जननी सुरक्षा योजना/प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना यांच्या अंतर्गत नाव नोंदवण्यास सांगावे.
- आरोग्य संस्थेत योग्य देखरेखीखाली प्रसूती होणे उचित असल्याचा सल्ला द्यावा.
- घरी प्रसूती होणार असल्यास काय तयारी करावी हे समजावून सांगावे : स्वच्छतेची ६ सूत्रे सांगावीत.
- लवकरात लवकर स्तनपान देण्याचे फायदे समजावून सांगावेत (प्रसूत झाल्यावर १ तासाच्या आत).
- प्रसूतीनंतर पुढील ६ महिन्यांपर्यंत केवळ स्तनपान देण्याचा सल्ला माता आणि तिच्या कुटुंबियांना द्यावा.
- कुटुंब नियोजनाच्या पर्यायांची माहिती द्यावी (कृपया माता-बालक संरक्षण कार्ड, पृष्ठ क्रमांक २६ पाहावे).
- गर्भवती महिलेला कोणतीही माहिती/सेवा मिळण्यासाठी आशा ही प्रथम संपर्क व्यक्ती आहे.



आशा/अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- गर्भावस्थेदरम्यान दिसून येणाऱ्या धोक्याच्या लक्षणांबाबत गर्भवती महिला/तिच्या कुटुंबियांचे समुपदेशन करावे आणि त्यांनी वेळच्या वेळी योग्य कृती करणे गरजेचे आहे याचे महत्त्व पटवून द्यावे.
- आरोग्य संस्थेत प्रसूतीचे फायदे समजावून सांगावेत.
- गर्भवती महिलेला जननी सुरक्षा योजना/प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना यांच्या अंतर्गत नाव नोंदवण्यास सांगावे.
- लवकरात लवकर स्तनपान देण्याचे (प्रसूत झाल्यावर १ तासाच्या आत) फायदे समजावून सांगावेत.
- प्रसूतीनंतर पुढील ६ महिन्यांपर्यंत केवळ स्तनपान देण्याचा सल्ला माता आणि तिच्या कुटुंबियांना द्यावा (कृपया माता-बालक संरक्षण कार्ड, पृष्ठ क्रमांक १० पाहावे).
- कुटुंब नियोजनाच्या पर्यायांबाबत समुपदेशन करावे (कृपया माता-बालक संरक्षण कार्ड, पृष्ठ क्रमांक २६ पाहावे).
- गर्भावस्थेत कोणतीही सेवा/माहिती हवी असल्यास गर्भवती महिलेने सर्वप्रथम आशाशी संपर्क साधावा.

एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकांसाठी सूचना

- प्रसूतीपूर्व तपासण्या तसेच माता बैठकांच्या दरम्यान सर्व गर्भवती महिलांना आणि त्यांच्या कुटुंबियांना धोक्याची लक्षणे समजावून सांगावीत.
- जर वेळच्या वेळी योग्य उपचार केले नाहीत तर महिला किंवा अर्भक किंवा दोघांचाही मृत्यु होऊ शकतो अथवा शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते.
- धोक्याची लक्षणे दिसून आलेल्या गर्भवती महिलेला त्वरीत प्रथम संदर्भ सेवा केंद्र (एफआरयु)/रुग्णालयात न्यावे.



आरोग्य संस्थेत प्रसूत होण्याची खातरजमा करावी एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे कोणतीही गुंतागुंत टाळण्यासाठी



१. आशा/एएनएम/अंगणवाडी सेविकेशी संपर्क साधावा.
२. जननी सुरक्षा योजना (जेएसवाय)/प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना (पीएमएमव्हीवाय) (लागू असल्यास) यांच्या अंतर्गत नाव नोंदवावे.
३. जननी सुरक्षा योजना आणि प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना यांच्या अंतर्गत मिळणाऱ्या सुविधांचा लाभ घ्यावा - विविध योजनांतर्गत तुम्हाला कोणत्या सुविधा मिळतात हे जाणून घेण्यासाठी माता-बालक संरक्षण कार्डाचा वापर करावा.
४. सुरक्षित प्रसूती व्हावी यासाठी आवश्यक असलेल्या सुविधांनी सुसज्ज नजिकचे प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय किंवा जिल्हा रुग्णालय यांची निवड आधीच करून ठेवावी.
५. आरोग्य संस्थेमध्ये वेळेवर दाखल होण्यासाठी आशा/एएनएम/अंगणवाडी सेविका तसेच सामुदायिक संसाधने यांच्या मदतीने वाहतुकीच्या वेगवान साधनाची निवड करून त्याची तजवीज आधीच करून ठेवावी.

६. माता आणि नवजात शिशुच्या सुरक्षिततेसाठी सामान्य प्रसूतीनंतर माता किमान ४८ तास रुग्णालयात/आरोग्य संस्थेत राहिल याची खातरजमा करून घ्यावी. सिझेरियन प्रसूती झाल्यावर किमान ७ दिवस रुग्णालयात राहणे गरजेचे आहे.

घरी प्रसूत होणार असल्यास तयारी करावी



एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

- शक्यतो प्रसूती आरोग्य संस्थेत करावी. जर गर्भवती महिला घरी प्रसूत होणार असेल तर प्रशिक्षित परिचारिका किंवा डॉक्टरकडून (एसबीए) करून घ्यावी.
- घरी प्रसूत झाल्यास प्रसूतीदरम्यान आणि प्रसूती पश्चात माता आणि नवजात शिशुला संसर्ग होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात असतो.

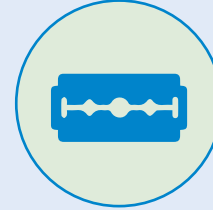
स्वच्छतेची ६ सूत्रे



स्वच्छ हात



स्वच्छ जागा
आणि परिसर



निर्जंतुक ब्लेड



नाळ बांधण्यासाठी
निर्जंतुक दोरा



नवजात शिशुसाठी
स्वच्छ कपडे



गुदद्वार आणि योनी यामधील
जागेची स्वच्छता



माता आणि नवजात शिशुची प्रसूतीप्रश्चात काळजी

प्रसूतीपश्चात काळजी

प्रसूतीची तारीख

प्रसूतीचे ठिकाण आरोग्य संस्था

प्रसूतीचा प्रकार सामान्य साहाय्याने सिझेरियन

घरी प्रशिक्षित व्यक्तीकडून (SBA) अन्य

जिवंत जन्म उपजत मृत्यू

कालावधी पूर्ण झाल्यावर प्रसूती/कालावधी पूर्ण होण्याआधी प्रसूती/गर्भपात _____

आरोग्य संस्थेत प्रसूती झाली असल्यास, प्रसूतीनंतरच्या मुक्कामाचा कालावधी _____

गुंतागुंत, झाली असल्यास (तपशील द्या) _____

शिशुचे लिंग पुरुष स्त्री * शिशुचे वजन कि. ग्रॅ.

जन्मल्यावर लगेच रडले होय नाही

जन्मल्यावर १ तासाच्या आत निव्वळ स्तनपान देणे सुरू केले होय नाही

'के' जीवनसत्वाचे इंजेक्शन (Inj. Vit. K) होय नाही

प्रसूतीनंतर किमान ६ महिने दररोज लोह फॉलिक अॅसिडची १ गोळी घेणे
प्रसूतीनंतर किमान ६ महिने दररोज कॅल्शियमच्या २ गोळ्या घेणे

प्रसूतीनंतरची काळजी

	१ला दिवस	३रा दिवस	७वा दिवस	६वा आठवडा
तक्रारी				
फिकटपणा				
नाडीचे ठोके				
रक्तदाब				
शरीराचे तापमान				
स्तन (मऊ/कडक)				
स्तनाग्र (चिरा पडलेली/सामान्य)				
गर्भाशयाची सूज (आहे/नाही)				
रक्तखाव योनी मार्गातून (अधिक प्रमाणात/सामान्य)				
सुतिकाखाव (निरोगी/दुर्गंधीयुक्त)				
इपिडियाटोमी/छेद (निरोगी/संक्रमित)				
कुटुंब नियोजनासाठी समुपदेशन (होय/नाही)				
इतर अन्य समस्या आणि तज्ज्ञांचा सल्ला घेण्याची आवश्यकता (होय/नाही)				

बाळाचे वजन २ किलोग्रॅमपेक्षा कमी असल्यास सतत स्तनपान देण्यासाठी व कांगारू मदर केअरसाठी आरोग्य सेविकेशी संपर्क साधून मदत घ्या.

नवजात बालकाची काळजी

	१ला दिवस	३रा दिवस	७वा दिवस	४२ वा दिवस
वजन				
लुपचीला झाले				
शौचाला झाले				
अतिसार				
उलटी				
आकडी येणे				
हालचाल (चांगली/सुस्त)				
दूध आढण (समाधानकारक/असमाधानकारक)				
धासोच्छवास (वेगाने/वासाने)				
छाती आत ओढलेली (होय/नाही)				
शरीराचे तापमान				
कावीळ				
नाळ				

* जर बाळाचे वजन २.५ किलो पेक्षा कमी असेल तर अतिरिक्त ३ भेटी १४, २१ व २८ व्या दिवशी घ्याव्यात. त्यानंतर बाळ ३ महिन्यांचे, ६ महिन्यांचे, ९ महिन्यांचे, १२ महिन्यांचे व १५ महिन्यांचे झाल्यावर भेटी घ्याव्यात.

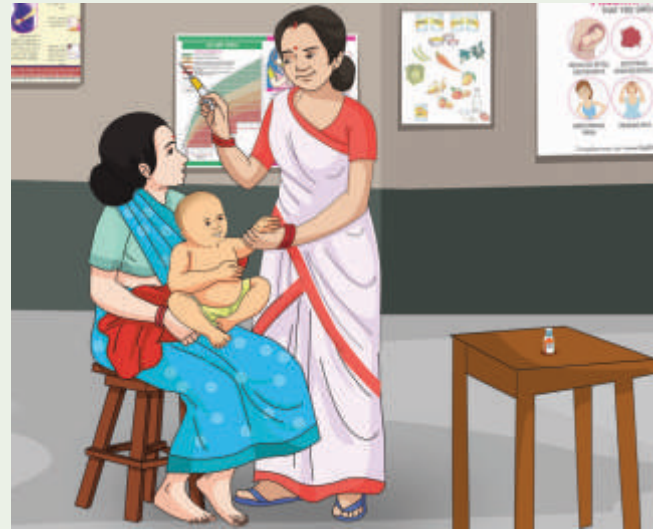
प्रसूतीनंतरच्या ४२ दिवसांना (६ आठवडे) प्रसूतीप्रश्चात कालावधी असे म्हणतात. तथापि, माता आणि नवजात शिशुचे आरोग्य व जीवित राहण्याच्या दृष्टिकोनातून प्रसूतीनंतरचे पहिले ४८ तास तसेच पहिला आठवडा अतिशय महत्त्वाचा असतो. प्रसूतीप्रश्चात कालावधीत मोठ्या प्रमाणात रक्तस्त्राव होणे, पू होणे आणि इतर गुंतागुंत यामुळे प्रसूतीनंतरच्या काळात मातेचा मृत्यू होण्याचे प्रमाण अधिक आहे असे जमवलेल्या डेटावरून दिसून येते. प्रसूती नंतर झालेल्या गुंतागुंताची योग्य आणि वेळेवर हाताळणीद्वारे प्रसूतीप्रश्चात कालावधीतील मातेच्या मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी या विभागाचा उपयोग होईल.

प्रसूतीप्रश्चात कालावधीतील काळजी आणि बालकाची काळजी

आशा/अंगणवाडी सेविकेच्या मदतीने एएनएमने प्रसूतीप्रश्चात तपासणीसाठी भेट द्यावी आणि अशी तपासणी सुकर होण्यासाठी योग्य माहिती भरावी.

'के' जीवनसत्वाचे इंजेक्शन

के जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे होणारा रक्तस्त्राव टाळण्यासाठी सर्व स्तरावरील सार्वजनिक व खाजगी आरोग्य संस्थेत जन्मलेल्या नवजात शिशुंना के१ जीवनसत्व प्रोफिलेक्सिस इंजेक्शन दिले जाते. लवकरात लवकर स्तनपान देणे सुरू केल्यावर/जन्मानंतर एका तासाच्या आत इंजेक्शन देण्यात यावे.





एएनएमची जबाबदारी

प्रसूतीप्रश्चात तपासणी

- प्रसूतीच्या ठिकाणी नोंद करावी : आरोग्य संस्था वा घर. जर घरी प्रसूती झाली असेल तर ती एसबीएने केली की इतर महिलेने केली याची नोंद करावी.
- जिवंत जन्म/उपजत मृत्यु, 'के' जीवनसत्वाचे इंजेक्शन दिले आहे यांच्या समोरील बॉक्समध्ये बरोबरची (✓) खूण करावी.
- प्रसूतीनंतर किमान ६ महिने मातेला लोह फॉलिक ॲसिड (दररोज १ गोळी) आणि कॅल्शियम (दररोज २ गोळ्या) यांचे सेवन करण्याचा सल्ला द्यावा.
- आरोग्य संस्थेतून घरी जाताना लोह फॉलिक ॲसिड आणि कॅल्शियमच्या गोळ्यांचा पुरेसा साठा मातेला दिला जाईल याची खात्री करून घ्यावी.
- प्रसूतीपश्चात तपासणीची पहिली भेट १ल्या दिवशी, दुसरी ३ऱ्या दिवशी, तिसरी ७व्या दिवशी आणि चौथी ६व्या आठवड्यात द्यावी.
- जर आरोग्य संस्थेत प्रसूती झाली असेल तर सामान्यतः पहिली आणि दुसरी भेट माता संस्थेमध्ये असतानाच देण्यात यावी.
- नवजात शिशुला केवळ स्तनपान दिले जाईल याची खातरजमा करून घ्यावी.
- माता आणि नवजात शिशुच्या नियोजित भेटी घेण्यासाठी एएनएमने अंगणवाडी सेविका आणि आशाची मदत घ्यावी.

प्रसूतीप्रश्चात काळजी

- ४ नियोजित भेटीदरम्यान एएनएमने योग्य बॉक्समध्ये मातेच्या प्रसूतीपश्चात आरोग्याच्या स्थितीची नोंद करावी.
- जर नवजात शिशु २ किलोग्रॅमपेक्षा कमी वजनाचे असेल तर कांगारू मदर केअर (केएमसी) यासारखी विशेष काळजी घेण्यास कुटुंबातील सदस्यांना सांगावे.
- कुटुंबातील सदस्यांना केएमसीची योग्य पद्धत शिकवावी.

नवजात शिशुची काळजी

- घरच्या प्रत्येक भेटीमध्ये शिशुचे वजन मोजावे आणि वाढीच्या तक्त्यावर त्याची नोंद करावी.
- लक्षात ठेवा : सामान्य परिस्थितीपेक्षा वेगळी परिस्थिती निर्माण झाली तर देण्यात आलेल्या पडताळणी सूचीनुसार कृती करावी.
- १ला, ३रा, ७वा दिवस आणि ६व्या आठवड्यात शिशुची तपासणी करणे आवश्यक आहे.
- जन्मतः कमी वजनाच्या शिशुची अतिरिक्त तपासणी करावी.
- स्तनपान देणे, हात साबणाने धुणे, शिशुला उबदार ठेवणे यासंबंधी आशा आणि एएनएमने मातेला माहिती द्यावी.

आशा/अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- संपूर्ण प्रसूतीपश्चात कालावधीत पोषक आहार घेणे, केवळ स्तनपान देणे, कॅल्शियम आणि लोह फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्यांचे नियमित सेवन करणे याचे महत्त्व माता आणि कुटुंबाला पटवून द्यावे.
- जर नवजात शिशु २ किलोग्रॅमपेक्षा कमी वजनाचे असेल तर कांगारू मदर केअर (केएमसी) यासारखी विशेष काळजी घेण्यास



कुटुंबातील सदस्यांना सांगावे.

- प्रसूतीप्रश्चात कालावधीत माता आणि नवजात शिशुच्या नियोजित भेटी घेण्यासाठी एएनएमची मदत करावी.

एएनएमने समजावून सांगावे

- माता, नवजात शिशु आणि बालकामध्ये दिसून येणाऱ्या "धोक्याच्या लक्षणांची" माहिती माता/कुटुंबाला द्यावी आणि ही लक्षणे दिसून आल्यास पुढील उपचारासाठी एएनएम/वैद्यकीय अधिकाऱ्यांचा सल्ला घ्यावा.
- प्रत्येक प्रसूतीपश्चात तपासणीसाठी माता-बालक संरक्षण कार्ड सोबत न्यावे जेणेकरून एएनएमला विविध मापदंडांची नोंद करता येईल.
- जंतुसंसर्ग होऊ नये यासाठी मातेने स्वच्छ सॅनिटरी नॅपकिन वापरणे अत्यावश्यक आहे.

नवजात शिशुची काळजी आणि घरच्या घरी गृहाधारित लहान बालकांची काळजी (एचवायबीसी)

नवजात बालकाची काळजी

कृपया लक्षात ठेवा:

- नवजात बालकास उबदार ठेवा.
- जन्मानंतर १ तासाच्या आत स्तनपान देणे सुरू करा.
- नवजात बालकास केवळ मातेचे दूधच द्या.
- पहिले ४८ तास बाळाला अंघोळ घालू नका.
- नाळ कोरडी ठेवा.
- नवजात बालकाला आजारी व्यक्तीपासून दूर ठेवा.
- नवजात बालकाचे वजन २.५ किलोग्रॅमपेक्षा कमी असल्यास विशेष काळजी घ्यावी.



धोक्याची लक्षणे -

नवजात बालकामध्ये जर खालील धोक्याची लक्षणे आढळल्यास तुमच्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा -

- स्तनपान घेऊ शकत नसेल.
- आकडी येत असेल.
- श्वासोच्छ्वासाचा वेग मिनिटाला ६० श्वासांपेक्षा अधिक असेल.
- श्वास घेताना छाती अधिक प्रमाणात आत जात असेल (छाती आत ओढलेली वाटते) (बाळ निळे, बाळ पिवळे, डोळ्यातून/नाळेतून पू).
- काखेतील तापमान ३७.५० सेल्सियम वा त्यातून अधिक असेल (स्पर्श केल्यावर शरीर गरम लागणे).
- काखेतील तापमान ३५.५० सेल्सियम वा त्यातून कमी असेल (स्पर्श केल्यावर शरीर थंड लागणे).
- अजिबात हालचाल करत नसेल. (बाळ सुस्त असणे) व पूर्वापेक्षा हालचाल कमी झालेली असेल.

आशासनात ६ आठवड्यांनंतर घरघेटीद्वारे बालकांचा पाठपुरावा (✓ ची खूण करणे)

आशाने वयानुसार तपासणी करावी	३ महिने	६ महिने	९ महिने	१२ महिने	१५ महिने
बाळ आजारी आहे का?					
स्तनपान चालू आहे का?					
एका वेळी २-३ चमचे आहार दररोज २-३ वेळा असा आहार जेवणा व्यतिरिक्त १-२ वेळा न्याहरी					
एका वेळी १/२ कप आहार दररोज २-३ वेळा आहार जेवणा व्यतिरिक्त १-२ वेळा न्याहरी	×				
एका वेळी ३/४ ते १ कप आहार दररोज ३-४ वेळा आहार जेवणा व्यतिरिक्त १-२ वेळा न्याहरी	×				
अंगणवाडी सेविकेद्वारे वजनची नोंद					
विकाससामक विलंबाची तपासणी					
लसीकरणाच्या स्थितीची तपासणी					
गोवरची लस टोचली आहे	×	×			
'अ' जीवनसत्व दिले आहे	×	×		×	
घरी ओ.आर.एस. (ORS) आहे					
घरी आयएफए (IFA) सिरप आहे					
आशाने वयानुसार सेवा द्यावी	३ महिने	६ महिने	९ महिने	१२ महिने	१५ महिने
निव्वळ स्तनपान देण्याचा सल्ला			×	×	×
पूरक आहार देण्याचा सल्ला	×				
हात स्वच्छ धुण्याचा सल्ला					
बालसंगोपनाचा सल्ला					
कुटुंब नियोजनाचा सल्ला					
ओ.आर.एस. (ORS) दिले गेले					
आयएफए (IFA) सिरप दिले गेले	×				

आजही आपल्या देशात टाळता येण्याजोग्या बालमृत्युची वार्षिक आकडेवारी मोठी आहे. तथापि, आरोग्य संस्थेत प्रसूत झाल्यावर घरच्या घरी शिशुची योग्य काळजी घेतली आणि पोषकआहार दिला तर यापैकी बहुतांश बालमृत्यु टाळता येऊ शकतात.

आजारी शिशुमध्ये दिसून येणारी धोक्याची लक्षणे लवकरात लवकर ओळखणे तसेच योग्य उपचारासाठी आरोग्य संस्थांची मदत घेणे यासंदर्भात या विभागात दिलेले महत्त्वाचे संदेश एएनएम, आशा आणि अंगणवाडी सेविकेने कुटुंबाला समजावून सांगावेत.

नवजात शिशुची काळजी त्याच्या जन्मानंतर लगेच घ्यावी.

एएनएम/आशाची जबाबदारी

- नवजात शिशुची काळजी कशाप्रकारे घ्यावी याची माहिती कुटुंबाला द्यावी.
- जर शिशुचे वजन २ किलोग्रॅमपेक्षा कमी असेल तर त्याला नियमित स्तनपान देण्यासाठी आणि कांगारू मदर केअरसाठी मातेला मदत द्यावी.
- नवजात शिशुमध्ये दिसून येणाऱ्या धोक्याच्या लक्षणांची माहिती द्यावी. जर नवजात शिशु नीट दूध ओढत नसेल, विचित्र हालचाल करत असेल वा अजिबात हालचाल करत नसेल, वेगाने श्वासोच्छ्वास करत असेल वा त्याला श्वासोच्छ्वास करताना त्रास होत असेल, त्याच्या शरीराचे तापमान हाताला गरम/थंड लागत असेल तर कुटुंबातील सदस्यांनी आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधावा हे त्यांना समजावून सांगावे.

आशासाठी सूचना

आशाने कुटुंबाला समजावून सांगावे की जर नवजात शिशुला दूध ओढताना, श्वास घेताना किंवा हालचाल करताना त्रास होत असेल तर आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधावा जेणेकरून शिशुवर लवकरात लवकर उपचार करता येईल. जर शिशुची त्वचा पिवळसर झाली असेल तर एएनएमशी त्वरीत संपर्क साधणे गरजेचे आहे हे आशाने/कुटुंबाने लक्षात ठेवले असल्याची खातरजमा आशाने करून घ्यावी.



१. सेंसस २००९ पॉप्युलेशनवर आधारित मॉडेल, एसआरएस २०१६ निओ-नेटल मॉर्टॅलिटी रेट्स एस्टिमेट्स.



गृहाधारित लहान बालकांची काळजी (एचबीवायसी)

एचबीएनसी कार्यक्रमांतर्गत ६/७ भेटींचे वेळापत्रक पूर्ण केल्यावर आशाने एचबीवायसीच्या अंतर्गत ३ऱ्या, ६व्या, ९व्या, १२व्या आणि १५व्या महिन्यात ५ अतिरिक्त घरभेटी द्याव्यात. बालकाच्या आयुष्यातील ६ महिने ते २ वर्ष हा कालावधी बालकाची काळजी आणि विकास यासंदर्भातील विविध सवयींसाठी 'चुकलेली संधी' असते. बालक ३ महिन्यांचे किंवा त्याहून मोठे झाल्यावर स्तनपान देणे थांबण्यात येते हेही निदर्शनास आले आहे.

६ महिन्यांपर्यंत स्तनपान, योग्य वेळी स्तनपानाच्या जोडीला पूरक आहार, पुरेसा पूरक आहार, बाल्यावस्थेतील आजारपणांमध्ये योग्य काळजी याबद्दल सविस्तर माहिती देणे या घरभेटींचे प्राथमिक उद्दिष्ट आहे. त्याव्यतिरिक्त योग्य स्वच्छता, बालसंगोपनाच्या योग्य सवयी, बालकाची योग्य वाढ आणि विकास याबाबतही सल्ला द्यावा. सुधारित माता-बालक संरक्षण कार्डमुळे प्रत्येक घरभेटीदरम्यान कोणत्या गोष्टींची तपासणी करावी आणि कोणत्या सेवा द्याव्यात यासाठी आशांना मदत होईल.

आशासाठी सूचना

- गृहाधारित लहान बालकांची काळजी अंतर्गत सामान्यतः आशाने नवजात शिशुसाठी ६-७ घरभेटी द्याव्यात. या शिशु जन्मल्यावर १ल्या दिवसापासून ४२व्या दिवसापर्यंतच्या कालावधीत ३ऱ्या, ७व्या, १४व्या, २१व्या, २८व्या आणि ४२व्या दिवशी द्याव्यात.
- पहिले ६ आठवडे शिशु असहाय्य असल्यामुळे या कालावधीत तुम्ही वारंवार घरभेटी देऊन गृहाधारित लहान बालकांची काळजी घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. तथापि, ४२ दिवस उलटून गेल्यावर पहिली काही वर्ष हा कालावधीदेखील तितकाच महत्त्वाचा असतो. त्यानंतर घरभेटी आणि बालकाशी असलेला तुमचा संपर्क हा लसीकरण किंवा बालकाचे आजारपण यापुरताच सीमित राहतो.
- बालकाच्या आयुष्यातील ६ महिने ते २ वर्ष हा कालावधी बालकाची काळजी आणि विकास यासंदर्भातील विविध सवयींसाठी 'चुकलेली संधी' असते.
- बालक ३ महिन्यांचे किंवा त्याहून मोठे झाल्यावर स्तनपान देणे थांबण्यात येते हेही निदर्शनास आले आहे. त्यामुळे आशाने ३ऱ्या, ६व्या, ९व्या, १२व्या आणि १५व्या महिन्यात अतिरिक्त ५ घरभेटी द्याव्यात.
- गृहाधारित लहान बालकांची काळजीचे उद्दिष्ट संधी असलेल्या या महत्त्वाच्या कालावधीचा पुरेपूर वापर करून सुनियोजित घरभेटी दिल्या जात असल्याची खातरजमा करून घेणे हे आहे. त्यामुळे या समस्या लवकरात लवकर निदर्शनास येतील आणि योग्य कृती केली जाईल जेणेकरून या गोष्टींचे दुष्परिणाम कमी होतील.
- तसेच असेही प्रस्तावित करण्यात आले आहे की माता-बालक संरक्षण काळजीचे प्रशिक्षण हा एचबीवायसी प्रशिक्षणाचा अविभाज्य भाग असून देण्यात आलेले संदेश संतुलित असले पाहिजेत.



आशाने घरभेटींची नोंद एचबीवायसी कार्डवर करणे गरजेचे आहे.



कुटुंबाला/मातेला सल्ला द्या : निव्वळ स्तनपान देणे, पूरक आहार देणे, हात साबणाने धुणे, बालसंगोपन (पृष्ठ क्रमांक ३४ पासून पुढे देण्यात आलेल्या बालसंगोपनाच्या सूचनांचा उपयोग करावा.), कुटुंब नियोजन (पृष्ठ क्रमांक ५५).

- जर बालक आजारी असेल तर 'होय' लिहावे आणि योग्य जागी बरोबरची (✓) खूप करावी.
- बालकाची वाढ आणि विकास त्याच्या वयानुसार योग्य प्रकारे होत असल्याचा पाठपुरावा करावा आणि ३व्या, ६व्या, ९व्या, १२व्या आणि १५व्या महिन्यांत योग्य बॉक्समध्ये सर्व मापदंडांच्या समोर बालकाच्या प्रगतीची नोंद करावी.
- कुटुंबांना ओआरएस द्यावे.
- पालकांना महत्त्वाचे टप्पे आणि धोक्याची लक्षणे व्यवस्थित समजली आहेत हे तपासून घ्यावे.
- कुटुंबातील सदस्य घराच्या घरी घेतल्या जाणाऱ्या काळजीच्या योग्य सवयींचे पालन करत असल्याची पडताळणी केल्यावर तसेच घरभेटीच्या वेळापत्रकानुसार सेवा दिल्यावर योग्य बॉक्समध्ये बरोबरची (X) खूप करावी.
- तक्त्यातील बॉक्समध्ये केलेल्या फुलीच्या (X) खुणेचा अर्थ त्या जागी असलेली माहिती भरलेली नाही असा होतो.

अंगणवाडी सेविकाची जबाबदारी

- पृष्ठ क्रमांक २८ ते ३० वर मुलाच्या किंवा मुलीच्या वजनाची नोंद वेळच्या वेळी होत असल्याची खातरजमा करावी, आशाने या नोंदी पडताळून पाहिल्यात आणि वाढीच्या तक्त्याचा (पृष्ठ क्रमांक ६१ पासून) वापर करून वाढीचा पाठपुरावा कशा प्रकारे करावा हे समजून घ्यावे.
- ग्राम आरोग्य पोषण स्वच्छता दिनाच्या दिवशी पहिले ६ महिने केवळ स्तनपान देण्याचा आणि बालकाच्या वयानुसार पूरक आहार देण्याचा तसेच अंगणवाडी केंद्राला भेटी देण्याचा सल्ला मातांना द्यावा.

एएनएमची जबाबदारी

- घरभेटीदरम्यान आशाला मदत करावी आणि आशाने पुढील उपचारांसाठी पाठवलेल्या रुग्णांची योग्य काळजी घेतली जात आहे हे सुनिश्चित करावे.
- माता-बालक संरक्षण कार्ड आणि एचबीवायसी कार्डावर नोंद करण्यात आलेल्या तपशीलानुसार घरभेटी होत असल्याचे तपासून पाहावे.
- आशाला कामाचा अतिरिक्त मोबदला मिळावा यासाठी एचबीवायसी कार्डावर स्वाक्षरी करावी.

आशामार्फत ६ आठवड्यांनंतर घरभेटीद्वारे बालकांचा पाठपुरावा (✓ ची खूप करणे)

आशाने वयानुसार तपासणी करावी	३ महिने	६ महिने	९ महिने	१२ महिने	१५ महिने
बाळ आजारी आहे का?					
स्तनपान चालू आहे का?					
एका वेळी २-३ चमचे आहार दररोज २-३ वेळा असा आहार जेवणा व्यतिरिक्त १-२ वेळा न्याहारी					
एका वेळी १/२ कप आहार दररोज २-३ वेळा आहार जेवणा व्यतिरिक्त १-२ वेळा न्याहारी	X				
एका वेळी ३/४ ते १ कप आहार दररोज ३-४ वेळा आहार जेवणा व्यतिरिक्त १-२ वेळा न्याहारी	X				
अंगणवाडी सेविकेद्वारे वजनाची नोंद					
विकासात्मक विलंबाची तपासणी					
लसीकरणाच्या स्थितीची तपासणी					
गोवरची लस टोचली आहे	X	X			
'अ' जीवनसत्व दिले आहे	X	X		X	
घरी ओ.आर.एस. (ORS) आहे					
घरी आयएफए (IFA) सिरप आहे					
आशाने वयानुसार सेवा द्यावी	३ महिने	६ महिने	९ महिने	१२ महिने	१५ महिने
निव्वळ स्तनपान देण्याचा सल्ला			X	X	X
पूरक आहार देण्याचा सल्ला	X				
हात स्वच्छ धुण्याचा सल्ला					
बालसंगोपनाचा सल्ला					
कुटुंब नियोजनाचा सल्ला					
ओ.आर.एस. (ORS) दिले गेले					
आयएफए (IFA) सिरप दिले गेले	X				

९ न्यूमोनिया आणि अतिसार

अतिसाराचा प्रतिबंध

जेवण बनवण्यापूर्वी, बालकाला जेवणे भरवण्यापूर्वी, शौचाला जाऊन आल्यावर आणि बालकाचे शौच साफ केल्यावर हात साबणाने स्वच्छ धुवावे.

पिण्याचे पाणी स्वच्छ असल्याची तसेच ते झाकण असलेल्या भांड्यात सुरक्षित जागी ठेवल्याची खात्री करून घ्या.

बालकाच्या आजूबाजूची जागा स्वच्छ असल्याची आणि बालकाचे हात वारंवार धुतलेले असल्याची खात्री करून घ्या.

नेहमी शौचालयाचा वापर करावा. उपड्यावर शौचाला बसू नये. बालकाच्या शीची योग्य विल्हेवाट लावण्याची सवच लावू घ्या.

अतिसारासाठी उपचार

१ लीटर शुद्ध पिण्याच्या पाण्यामध्ये ओ.आर.एस.चे १ पाकीट मिसळा आणि व्यवस्थित विरघळू द्या.

जुलाब सुरू झाल्यावर तसेच प्रत्येक जुलाब झाल्यावर बालकाला त्वरीत ओआरएसचे द्रावण पाजा.

१ चहाच्या चमच्यात अथवा मातेच्या दुधात झिकची गोळी मिसळून बालकाला दिवसातून एकदा, असे १-४ दिवस द्या.

जुलाब होत असताना तसेच जुलाब झाल्यावर बालकाला पूरक आहार आणि स्तनपान देणे चालूच ठेवा.

न्युमोनियाला प्रतिबंध

हिवाळ्यामध्ये बालकांना गरम लोकरी कपडे घाला आणि त्यांना जमिनीवर उभड्या पायांनी फिरू देऊ नका.

नवजात शिशूला कपडे न घालता उघडे ठेवू नका, डोके व कान सतत झाकून ठेवा.

घरात धूर होऊ नये म्हणून स्वयंपाकासाठी एलपीजी (LPG) गॅस वापरा.

न्युमोनियाची लक्षणे

खोकला वाढत जाणे

श्वासोच्छ्वास वेगाने होणे

श्वास घेताना छाती आत जाणे

ताप येणे

श्वासोच्छ्वासाचा वेग मोजून न्युमोनिया झाला आहे का ते ओळखता येते

२ महिन्यांहून कमी वयाच्या बालकाच्या श्वासाचा वेग दर मिनिटाला ६० पेक्षा जास्त	२ महिने ते १ वर्षांच्या बालकाच्या श्वासाचा वेग दर मिनिटाला ५० पेक्षा जास्त	१ ते ५ वर्षांच्या बालकाच्या श्वासाचा वेग दर मिनिटाला ४० पेक्षा जास्त
--	--	--

अतिसार अथवा न्युमोनियाची लक्षणे दिसून आली तर त्वरीत आशा अथवा आरोग्य सेविकेशी संपर्क साधा

दरवर्षी भारतामध्ये न्यूमोनियामुळे ५ वर्षाखालील १.४ लाख बालके तर अतिसारामुळे ५ वर्षाखालील सुमारे १ लाख बालके मृत्युमुखी पडतात. या आजारांची एकंदरीत व्याप्ती पाहता माता-बालक संरक्षण कार्डमध्ये या दोन आजारांकरीता स्वतंत्र विभाग करण्यात आला आहे ज्यामुळे हे आजार टाळणे तसेच त्यावर योग्य औषधोपचार करणे या हेतूने जनजागृती करण्यासाठी तुम्हाला मदत होईल.

अतिसार

अतिसारामध्ये शौचाला पातळ होते किंवा पाण्यासारखे होते. त्यामुळे बालकाच्या शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊन निर्जलीकरण म्हणजेच डिहायड्रेशन होते. शरीरातील कमी झालेले पाणी जर पुरेशा प्रमाणात भरून काढले नाही तर बालक डिहायड्रेट होते आणि त्याचा मृत्युदेखील संभवतो. अतिसाराच्या उपचाराचा प्रारंभ घरी करण्यात आला पाहिजे. अतिसार सुरू झाल्यावर ताबडतोब ओआरएस दिले पाहिजे.



- भारतामध्ये ५ वर्षाखालील २३% बालकांचा मृत्यु न्युमोनिया आणि अतिसारामुळे होतो : ग्लोबल बर्डन ऑफ डिझिझ स्टडी २०१३, २०१५ मध्ये लॅसेटमध्ये प्रसिद्ध.
- लॅसेट, खंड १७, नोव्हेंबर २०१७ आणि लॅसेट, खंड १७, सप्टेंबर २०१७



अतिसाराचा प्रतिबंध



जेवण बनवण्यापूर्वी, बालकाला जेवण भरवण्यापूर्वी, शौचाला जाऊन आल्यावर आणि बालकाचे शौच साफ केल्यावर हात साबणाने स्वच्छ धुवावे.



पिण्याचे पाणी स्वच्छ असल्याची तसेच ते झाकण असलेल्या भांड्यात सुरक्षित जागी ठेवल्याची खात्री करून घ्या.



बालकाच्या आजूबाजूची जागा स्वच्छ असल्याची आणि बालकाचे हात वारंवार धुतलेले असल्याची खात्री करून घ्या.



नेहमी शौचालयाचा वापर करावा, उघड्यावर शौचाला बसू नये. बालकाच्या 'शी'ची योग्य विल्हेवाट लावण्याची सवय लावून घ्या.

अतिसारासाठी उपचार



१ लीटर शुद्ध पिण्याच्या पाण्यामध्ये ओ.आर.एस.चे १ पाकीट मिसळा आणि व्यवस्थित विरघळू द्या.



जुलाब सुरू झाल्यावर तसेच प्रत्येक जुलाब झाल्यावर बालकाला त्वरीत ओआरएसचे द्रावण पाजा.



१ चहाच्या चमच्यात अथवा मातेच्या दूधात झिंकची गोळी मिसळून बालकाला दिवसातून एकदा, असे १४ दिवस द्या.



जुलाब होत असताना तसेच जुलाब झाल्यावर बालकाला पूरक आहार आणि स्तनपान देणे चालूच ठेवा.

अतिसार झाल्यास एनएमची जबाबदारी

- जर डिहायड्रेशन झाले नसेल किंवा काही प्रमाणात झाले असेल तर ओआरएस आणि झिंक द्यावे.
- तीव्र प्रमाणातील डिहायड्रेशनच्या रुग्णांना आरोग्य संस्थांमध्ये उपचारासाठी पाठवावे.

एनएम/आशाने खालील गोष्टी सुनिश्चित कराव्यात

१. अतिसारामध्ये कुटुंबातील सदस्यांनी खाली देण्यात आलेल्या प्रतिबंधात्मक उपाययोजना कराव्यात :

- दोन्ही हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत अ) जेवण बनवण्यापूर्वी, ब) बालकाला जेवण भरवण्यापूर्वी, क) शौचाला जाऊन आल्यावर आणि ड) बालकाचे शौच साफ केल्यावर.
- पिण्याचे पाणी स्वच्छ असल्याची तसेच ते झाकण असलेल्या भांड्यात सुरक्षित जागी ठेवल्याची खात्री करून घ्यावी.
- बालकाच्या आजूबाजूची जागा स्वच्छ असल्याची आणि बालकाचे हात साबणाने वारंवार धुतलेले असल्याची खात्री करून घ्यावी.
- नेहमी शौचालयाचा वापर करावा आणि उघड्यावर शौचाला बसू नये. बालकाच्या 'शी'ची योग्य विल्हेवाट लावण्याची सवय लावून घ्यावी.

२. अतिसार झाल्यास कुटुंबातील सदस्यांनी खाली दिलेल्या योग्य उपचारयोजनांची माहिती घ्यावी आणि त्यांचे पालन करावे :

- जुलाब सुरू झाल्यावर ते पूर्णपणे थांबेपर्यंत बालकाला ओआरएस आणि अतिरिक्त द्रवपदार्थ ताबडतोब द्यावेत.
- अतिसार झालेल्या बालकाला (२ ते ५९ महिन्यांच्या) १४ दिवस झिंकची गोळी द्यावी. जुलाब थांबले तरी १४ दिवस पूर्ण होईपर्यंत गोळी चालू ठेवावी :

- २ ते ६ महिने: दररोज झिंक डिस्पर्सिबलची अर्धी गोळी (१० मि.गॅ.)

- ६ ते ५९ महिने: दररोज झिंक डिस्पर्सिबलची एक गोळी (२० मि.गॅ.)

- जुलाब सुरू झाल्यावर ओआरएस आणि झिंक सेवन करणे बालकांसाठी सुरक्षित आहे. या उपचारामुळे बालक अतिसारातून लवकर बरे होते.
- जुलाब होत असताना बालकाचा आहार चालू ठेवावा. मातेचे दूध पिणाऱ्या बालकांना स्तनपान देणे तसेच जुलाब होत असताना आणि ते पूर्णपणे थांबल्यावर पूरक आहार चालू ठेवावा.
- बालकामध्ये खाली दिलेली धोक्याची लक्षणे दिसून आली तर आरोग्य सेविकेकडे/केंद्रामध्ये जावे :

- बालकाची तब्येत अधिक बिघडल्यास
- द्रवपदार्थ पिताना वा स्तनपान घेताना त्रास होत असल्यास
- शौचातून रक्त पडल्यास
- कमी प्रमाणात द्रवपदार्थ पित असल्यास
- ताप आल्यास

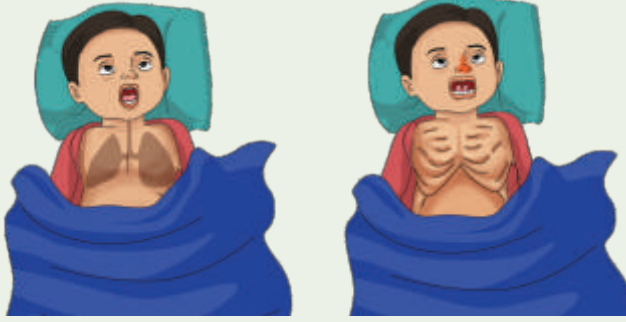
अतिसारासंबंधी अधिक माहितीसाठी तुमच्या आशा वा एनएमशी संपर्क साधावा

ओआरएस कसे तयार करावे याचे तसेच अतिसार झालेल्या बालकांना त्यांच्या वयानुरूप झिंकच्या गोळीची योग्य मात्रा देण्याचे प्रात्यक्षिक दाखवावे.



न्यूमोनिया

न्यूमोनिया म्हणजे श्वसनसंस्थेला झालेला एक प्रकारचा संसर्ग ज्याचा परिणाम फुफुसांवर होतो. जर बालकाचा श्वासोच्छ्वास वेगाने होत असेल व/वा त्याला श्वास घेताना त्रास होत असेल तर त्याला आरोग्य केंद्रामध्ये त्वरीत घेऊन जावे.



एनएम/आशाने खालील गोष्टी सुनिश्चित कराव्यात

- बालकाला न्यूमोनिया झाल्यास कुटुंबातील सदस्यांनी खालील प्रतिबंधात्मक उपाययोजना कराव्यात :
 १. हिवाळ्यामध्ये बालकांना गरम लोकरी कपडे घालावे आणि त्यांना जमिनीवर उघड्या पायांनी फिरू देऊ नका.
 २. नवजात शिशुला कपडे न घालता उघडे ठेवू नका.
 ३. घरात धूर होऊ नये म्हणून जळण किंवा चुलीऐवजी एलपीजी (LPG) गॅस वापरावा. धुरामुळे महिला आणि बालकांच्या आरोग्याची हानी होते आणि न्यूमोनिया अधिक तीव्र होऊ शकतो.
- कुटुंबातील सदस्यांनी न्यूमोनियाच्या खाली दिलेल्या खुणा आणि लक्षणे ओळखावीत :
- खोकला वाढत जाणे.
- श्वासोच्छ्वास वेगाने होणे व श्वास घेताना त्रास होणे.
- ताप येणे.
- **श्वास घेताना छाती आत जाणे** : लक्षात ठेवा की जेव्हा बालक श्वास घेते तेव्हा छातीचा खालचा भाग आत जातो. हे श्वसनसंस्थेवर ताण पडल्याचे लक्षण आहे.
- जर बालकामध्ये एक किंवा एकापेक्षा वर उल्लेख केलेल्या खुणा/लक्षणे दिसून आली तर तुमच्या नजिकच्या आरोग्य संस्थेशी त्वरीत संपर्क साधावा.

न्यूमोनियाला प्रतिबंध



हिवाळ्यामध्ये बालकांना गरम लोकरी कपडे घाला आणि त्यांना जमिनीवर उघड्या पायांनी फिरू देऊ नका.



नवजात शिशुला कपडे न घालता उघडे ठेवू नका, डोके व कान सतत झाकून ठेवा.

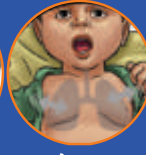


घरात धूर होऊ नये म्हणून स्वयंपाकासाठी एलपीजी (LPG) गॅस वापरा.

न्यूमोनियाची लक्षणे



खोकला वाढत जाणे



श्वासोच्छ्वास वेगाने होणे



श्वास घेताना छाती आत जाणे



ताप येणे

श्वासोच्छ्वासाचा वेग मोजून न्यूमोनिया झाला आहे का ते ओळखता येते

२ महिन्यांहून कमी वयाच्या बालकाच्या श्वासाचा वेग दर मिनिटाला ६० पेक्षा जास्त

२ महिने ते १ वर्षांच्या बालकाच्या श्वासाचा वेग दर मिनिटाला ५० पेक्षा जास्त

१ ते ५ वर्षांच्या बालकाच्या श्वासाचा वेग दर मिनिटाला ४० पेक्षा जास्त

अतिसार अथवा न्यूमोनियाची लक्षणे दिसून आली तर त्वरीत आशा अथवा आरोग्य सेविकेशी संपर्क साधा

न्यूमोनिया झाल्यास एनएमची जबाबदारी

- पुढच्या उपचारासाठी वेळेवर घेऊन जाण्याचे महत्त्व पटवून द्यावे.
- आयएमएनसीआय प्रोटोकॉलनुसार न्यूमोनियावर योग्य औषधोपचार द्यावेत.
- न्यूमोनियाची गंभीर प्रकरणे मोठ्या आरोग्य संस्थेकडे पाठवावीत.

न्यूमोनिया आणि अतिसार झाल्यास आशाची जबाबदारी

- वरील आजारांचा प्रतिबंध कसा करावा तसेच सामुदायिक स्तरावर आजारी बालकांना उपचार कसे द्यावेत याबाबत जनजागृती निर्माण करण्यासाठी घरभेटी द्याव्यात.
- ओआरएस दिले गेले आहे का हे शोधण्यासाठी एचबीवायसी विभागाचा वापर करावा.
- जर बालकाला जुलाब होत असतील तर ओआरएस आणि झिंक द्याव्यात.
- ओआरएस योग्य पद्धतीने कसे बनवायचे आणि झिंकची गोळी कशी द्यायची हे समजावून सांगावे.
- बालकाचा 'श्वासोच्छ्वास वेगाने होणे' याचा अर्थ कुटुंबियांना समजला आहे याची खात्री करून घ्यावी.
- पुढील उपचारासाठी वेळेवर पाठवावे.



बाल्यावस्थेतील विकास (इसीडी)

हा **नवीन विभाग** आहे. जरी यापूर्वीच्या माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये योग्य वयानुरूप महत्त्वाच्या टप्प्यांबाबत काही संदेश आणि संगोपनाच्या सूचना होत्या तरी पहिल्यांदाच बाल्यावस्थेतील विकासाबाबत एक संपूर्ण विभाग समाविष्ट करण्यात आला आहे. खाली दिलेल्या घटकांसंबंधीच्या मार्गदर्शक सूचनांद्वारे माता-बालक कार्डांमध्ये बाल्यावस्थेतील विकासाचा समावेश करण्यात आला आहे:

1. विभाग अ) पोषकआहार आणि स्तनपान देण्याच्या सवयी
2. विभाग ब) बाल्यावस्थेतील विकास ज्याचे विभाजन खालीलप्रमाणे करण्यात आले आहे:
 - वयानुरूप विकासाच्या टप्प्यांचा पाठपुरावा
 - संगोपनाच्या सकारात्मक सवयी
 - धोक्याचे संकेत लवकर ओळखणे

बाल्यावस्थेतील विकास म्हणजे काय?

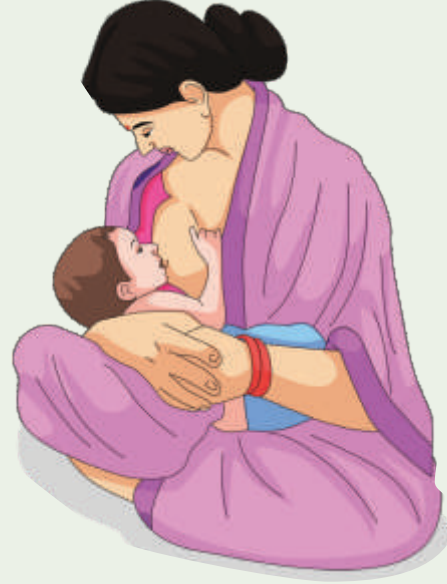
3. बाल्यावस्थेतील विकासामध्ये बालिकेच्या किंवा बालकाच्या जन्मापासून ते वयाच्या ८व्या वर्षापर्यंत होणाऱ्या शारीरिक, भाषिक, बौद्धिक, संवेदनात्मक, सामाजिक आणि भावनिक विकासाचा समावेश आहे.
4. वयाच्या तिसऱ्या वर्षापर्यंत (वाढीचा महत्त्वाचा कालावधी) बालकाच्या मेंदूची सुमारे ८०% जडणघडण पूर्ण झालेली. तथापि अनेक बालके 'खाणे, खेळणे, प्रेम' या अनुभवास अजूनही मुक्तता कारण त्यांच्या मेंदूची इष्टतम वाढ होणे गरजेचे असते.
5. अर्भकांना योग्य आहार देणे, त्यांच्याशी खेळणे, बोलणे, त्यांना वाचून दाखवणे, त्यांच्या जवळ घेणे आणि गाणी म्हणून दाखवणे या कृती हाती घेणे कुटुंबिय त्यांच्या अर्भकांच्या वाढ आणि विकासामध्ये महत्त्वपूर्ण हातभार लावतात.

बाल्यावस्था महत्त्वाची का असते?

- प्रारंभीच्या काळातील बालकाचे संगोपन आणि नातेसंबंधांचा दर्जा यांचा थेट प्रभाव बालकाच्या मेंदूच्या विकासावर होतो आणि प्रौढावस्थेत बालक कशाप्रकारे विचार करते आणि स्वतःच्या आयुष्याची कशी हाताळणी करते हे त्या प्रभावानुसार ठरते.
- जर बालकांना सकारात्मक अनुभव आले तर त्यांच्या शिकण्याच्या उत्सुकतेचा योग्य विकास होतो.

मेंदूच्या योग्य वाढीसाठी कोणत्या गोष्टी गरजेच्या आहेत?

- पौष्टिक आहार कारण सेवन केलेल्या प्रत्येक भोजनातील एकूण आहारापैकी निम्मामहून अधिक आहार बालकाच्या मेंदूच्या वाढीकरीता वापरला जातो.
- खेळणे आणि संवाद साधणे यासाठी वेळ देणे, ज्यामध्ये मोठ्या



प्रमाणात बोलणे, गाणी म्हणणे, गोष्टी सांगणे आणि खेळणे यावर भर दिला पाहिजे.

- संगोपन करणाऱ्या प्रौढ व्यक्तींबरोबर विश्वासार्ह नातेसंबंध, ज्या प्रेम आणि ममता दर्शवतात, जवळ घेतात, चुंबन घेतात, स्मितहास्य करतात आणि त्यांच्या बालकांबरोबर हसतात.
- राहण्यासाठी आणि चांगली वाढ होण्यासाठी सुरक्षित, संरक्षित आणि आनंदी वातावरण.

बालके शिकण्यास कधी सुरुवात करतात?

- शिकण्याची सुरुवात बालकाच्या जन्मापासून होते. जन्म झाल्याबरोबर बालके बघण्यास, ऐकण्यास आणि त्यांच्या भोवती ज्या गोष्टी घडत आहेत त्याचा अर्थ लावण्यास सुरुवात करतात.
- बालके सक्रिय विद्यार्थी असतात आणि दैनंदिन अनुभवांतून ती सतत शिकत असतात.
- खेळ हे त्यांचे शिकण्याची माध्यम असते. खेळाच्या माध्यमातून बालके नवी कौशल्ये शिकतात. ती शोध घेतात, प्रयोग करतात, समस्यांचे निराकरण करतात, संवाद साधतात आणि सामाजिक संबंध प्रस्थापित करतात.
- पालकांबरोबर खेळल्यामुळे बालकांना शिकण्यास मदत होते आणि पालकांशी भावनिक संबंध निर्माण होतात. यामुळे बालकांच्या आत्मविश्वासाचा व कौशल्यांचा विकास होतो आणि या दोन्ही गोष्टी आयुष्यभर शिकण्यासाठी महत्त्वाच्या असतात.



क) आहार आणि स्तनपान देण्याच्या सवयी



एचबीएनसी कार्यक्रमांतर्गत ६/७ भेटींचे वेळापत्रक पूर्ण केल्यावर आशांने एचबीवायसीच्या अंतर्गत ३ऱ्या, ६व्या, ९व्या, १२व्या आणि १५व्या महिन्यात ५ अतिरिक्त घरभेटी द्याव्यात. बालकाच्या आयुष्यातील ६ महिने ते २ वर्ष हा कालावधी बालकाची काळजी आणि विकास

यासंदर्भातील विविध सवयींसाठी 'चुकलेली संधी' असते. बालक ३ महिन्यांचे किंवा त्याहून मोठे झाल्यावर स्तनपान देणे थांबण्यात येते हेही निदर्शनास आले आहे.

जन्मापासून पहिले सहा महिने: लवकरात लवकर तसेच निव्वळ स्तनपान

बालकांना स्तनपान देणे तसेच त्यांच्याबरोबर खेळणे आणि बोलणे यामुळे त्यांची शारीरिक आणि बौद्धिक वाढ व विकास होण्यास मदत होते

लवकर आणि केवळ स्तनपान जन्म ते ६ महिने:	 तुमच्या बालकाचे पोट छोटे आणि नाजूक असल्यामुळे त्याला केवळ मातेचे दूध पचवता येते. कधीकधी तुमचे बालक रडते कारण त्याला तुमच्या कुशीची ऊब हवी असते. तुमच्या बालकाला ज्वळ घ्या ज्यामुळे त्याला तुमच्या त्वचेचा स्पर्श होईल. स्तनपान देताना बालकाकडे बघून स्मितहास्य करा, त्याच्याशी बोला आणि त्याच्या डोळ्यात पाह. मात्र स्तनपान देताना त्याला शोके देऊ नका.	 जमानंतर लगेचच १ तासाच्या आत तुमच्या बालकाला स्तनपान देणे सुरु करा. त्यामुळे स्तनामध्ये दूध तयार होण्यास तसेच बालकाबरोबर भावनिक बंध तयार होण्यास मदत होते.	 मातेचे पहिले चिकाचे दूध बालकाच्या शरीरात रोगप्रतिकारशक्ती निर्माण करते तसेच रोग आणि संसर्गापासून त्याचे रक्षण करते	 तुमच्या बालकाच्या मागणीनुसार रात्रंदिवस त्याला स्तनपान दिले पाहिजे. वारंवार स्तनपान दिल्याने स्तनातील दूधाचे प्रमाण वाढते. बालकाला रात्री स्तनपान देण्यास विस्तरू नका.
	 मातेच्या दूधात सर्व प्रकारची पोषकद्रव्ये आणि पुरेसे पाणी असते. त्यामुळे पहिले ६ महिने तुमच्या बालकाला बाहेरचे अन्नपदार्थ अथवा द्रवपदार्थ देऊ नका. अगदी मध आणि पाणीदेखील देऊ नका. पहिले ६ महिने तुमच्या बालकाला केवळ मातेच्या दूधाची आवश्यकता असते.	 तुमचे बालक आजारी असले तरी ६ महिन्यांपेक्षा लहान बालकांना स्तनपान देणे चालूच ठेवा. ६ महिन्यांनंतर आजारी बालकाला स्तनपानांच्या बरोबरीने थोड्या प्रमाणात अन्नपदार्थ आणि अन्य द्रवपदार्थ द्या.	 स्तनपानामुळे बालकाचा बौद्धिक विकास होतो	 स्तनपानासंबंधी कोणतीही समस्या असल्यास तुमच्या क्षेत्रातील आरोग्य संचिका, आशा वा अंगणवाडी सेविकेची सल्लामसलत करा

एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

- प्रसूतीनंतर एका तासाच्या आत मातेने स्तनपान देण्याचे महत्त्व माता आणि कुटुंबियांनी समजून घेणे अत्यावश्यक आहे.
- सुरुवातीला येणारे 'पिवळसर' दूध (कोलोस्ट्रम/चिकाचे दूध) फेकून देऊ नका. मातेच्या सुरुवातीला येणाऱ्या पिवळसर दुधामुळे रोगप्रतिकारशक्ती मिळते, अर्भकाचे आजार आणि संसर्गापासून रक्षण होते तसेच हे दूध अ जीवनसत्वाने समृद्ध असते.
- पहिले सहा महिने सर्व अर्भकांना निव्वळ स्तनपान द्यावे.
- अर्भकाच्या मागणीनुसार, दिवसरात्र, दिवसातून किमान ८ ते १० वेळा स्तनपान द्यावे.
- किमान पहिली २ वर्षे स्तनपान देणे चालू ठेवावे आणि सहा महिन्यांनंतर स्तनपानाच्या बरोबरीने पूरक आहार देण्यास सुरुवात करावी.





लवकरात लवकर स्तनपान देण्यास सुरुवात करण्याबाबत कुटुंबातील सदस्यांना सल्ला देतेवेळी वापरावयाचे महत्त्वाचे संदेश :

- मातेने नवजात शिशुला लवकरात लवकर स्पर्श करावा आणि स्वतःची ऊब द्यावी.
- त्यामुळे माता आणि शिशु यांच्यामध्ये बंध निर्माण होण्यास मदत होते.
- मातेच्या स्तनात दुधाची निर्मिती होण्यास उत्तेजना मिळते.
- संशोधनातून असे दिसून आले आहे की ज्या माता लवकरात लवकर स्तनपान देण्यास सुरुवात करत नाहीत त्यांच्या अर्भकांमध्ये स्तनपान घेण्याचा सामान्य प्रक्रिया विकसित होण्यास ४था किंवा ५वा दिवस उजाडतो. याचे कारण अर्भकाने दूध ओढण्याची कृती जन्मानंतर पहिला अर्धा तास सर्वात प्रबल असते आणि त्यानंतर ती कमी होत जाते.
- तसेच याचा मातेलाही फायदा होतो - गर्भाशय पूर्वस्थितीत येण्यात मदत होते, गर्भवेष्टन (वार) शरीराबाहेर सहज टाकली जाते आणि प्रसूतीनंतर प्रमाणाबाहेर रक्तस्राव होण्याचा धोका कमी होतो.

० ते ६ महिने स्तनपान



- प्रसूतीनंतर त्वरीत/१ तासाच्या आत स्तनपान देण्यास सुरुवात करावी.
- पहिले ६ महिने निव्वळ स्तनपान द्यावे.
- अर्भकाला मातेच्या दुधाशिवाय कोणतेही अन्य पदार्थ वा पेय तसेच पाणीदेखील देऊ नये.
- अर्भकाच्या मागणीनुसार वारंवार स्तनपान द्यावे.
- दिवसरात्र स्तनपान द्यावे.

कुटुंबिय आणि मातेने सुनिश्चित करावे

- अर्भकाला जन्मानंतर त्वरीत (एका तासाच्या आत) स्तनपान घेण्यासाठी मातेकडे द्यावे.
- अर्भकाला त्याच्या/तिच्या मागणीनुसार वारंवार तसेच जेवढा वेळ हवे तेवढा वेळ स्तनपान द्यावे. अर्भकाला दिवसरात्र आणि दिवसातून किमान ८ ते १० वेळा स्तनपान द्यावे.
- पहिले ६ महिने अर्भकाला मध किंवा साखरेचे पाणी, गुटी, गायीचे किंवा बकरीचे दूध तसेच पाणीदेखील यासारखे कोणतेही अन्य पेय किंवा पदार्थ भरवू नयेत.
- अर्भकाला बॉटले देऊ नये.



आशा/अंगणवाडी सेविकेसाठी सूचना

पहिल्यांदा माता झालेल्या महिलांनी त्यांच्या अर्भकाला पुरेसे स्तनपान दिलेले असल्याचे खालील लक्षणांवरून जाणून घेण्यासाठी तुम्ही त्यांना मदत कराल हे सुनिश्चित करा:

- दिवसभरात किमान ६ वेळा लघवी होणे (लघवीचा रंग फिकट पिवळा असावा, गडद पिवळा नसावा)
- वजनात पुरेशी वाढ
- शांत झोप

स्तनपान देताना मातांना अडचणी येत असल्यास त्यांना प्रोत्साहन द्या आणि त्यांच्या कुटुंबियांना मदत करण्यास सांगा. स्तनपान देताना सामान्यतः खालील अडचणी येतात:

१. स्तनपान देण्यास प्रारंभ करताना विलंब होणे
२. स्तनातून दूध न येणे
३. अर्भकाला चुकीची पद्धतीने धरणे आणि अर्भकाने चुकीच्या पद्धतीने स्तन पकडणे
४. स्तनपान कमी वेळ देणे
५. कमी वजनाच्या अर्भकाला स्तनपान देणे
६. स्तनामध्ये पुरेसे दूध नसणे

एएनएमची जबाबदारी

- बाल्यावस्थेतील विकासासंबंधी महत्त्वाचे संदेश समजून घेण्याच्या हेतूने पहिल्यांदा माता-पिता झालेल्या दाम्पत्यांने पुरेसा वेळ द्यावा यासाठी त्यांना मदत करावी आणि प्रोत्साहन द्यावे.
- **प्रसूती-पूर्व आणि प्रसूती-पश्चात सर्व भेटींदरम्यान** पहिलटकरणींना लवकरात लवकर आणि निव्वळ स्तनपानाचे महत्त्व स्पष्ट करून सांगावे.

आशाची जबाबदारी

- बाल्यावस्थेतील विकासासंबंधी महत्त्वाचे संदेश समजून घेण्याच्या हेतूने पहिल्यांदा माता-पिता झालेल्या दाम्पत्यांने पुरेसा वेळ द्यावा यासाठी त्यांना मदत करावी आणि प्रोत्साहन द्यावे.
- अर्भकाला स्तनपान देणे, अंघोळ घालणे आणि संगोपन करणे यामध्ये पहिल्यांदा माता झालेल्या महिलेला तिच्या कुटुंबियांनी, विशेषतः अर्भकाच्या पित्याने मदत करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्यावे.
- पित्यांचे समुपदेशन करावे आणि त्यांना मातांना भावनिक पाठिंबा देण्यामध्ये त्यांची भूमिका महत्त्वाची आहे हे स्पष्ट समजावून सांगावे.
- लवकरात लवकर आणि निव्वळ स्तनपानाबाबत सल्ला देण्यासाठी गृहभेटींचा वापर करावा.
- माता निव्वळ स्तनपान देतात का याचा पाठपुरावा करण्यासाठी **एचबीवायसी तक्त्याचा (पृष्ठ क्रमांक ८)** वापर करावा.

अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- बाल्यावस्थेतील विकासासंबंधी महत्त्वाचे संदेश समजून घेण्याच्या हेतूने पहिल्यांदा माता-पिता झालेल्या दाम्पत्यांने पुरेसा वेळ द्यावा यासाठी त्यांना मदत करावी आणि प्रोत्साहन द्यावे.
- अर्भकाला स्तनपान देणे, अंघोळ घालणे आणि संगोपन करणे यामध्ये पहिल्यांदा माता झालेल्या महिलेला तिच्या कुटुंबियांनी, विशेषतः अर्भकाच्या पित्याने मदत करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्यावे.
- पित्यांचे समुपदेशन करावे आणि त्यांना मातांना भावनिक पाठिंबा देण्यामध्ये त्यांची भूमिका महत्त्वाची आहे हे स्पष्ट समजावून सांगावे.
- लवकरात लवकर आणि निव्वळ स्तनपान तसेच पूरक पोषकआहाराचे महत्त्व स्पष्ट करून सांगावे.



सहा महिने ते दोन वर्ष : स्तनपानाच्या बरोबरीने पूरक आहार

नुकत्याच केलेल्या सर्वेक्षणातून असे दिसून आले आहे की २००५-०६ आणि २०१५-१६ या दरम्यान पूरक आहारास वेळेवर प्रारंभ करण्याच्या टक्केवारीमध्ये ५२ टक्क्यांवरून ४२ टक्क्यांइतकी घसरण झाली आहे. याचा अर्थ या गोष्टीमध्ये तातडीने लक्ष घालणे अत्यावश्यक आहे. माता-बालक संरक्षण कार्डाच्या या सुधारित विभागामुळे तुम्हाला ६ महिने पूर्ण झाल्यावर बालकाला पूरक आहार देण्यास सुरुवात करण्यास तसेच कुटुंबांला पूरक आहारासंबंधी योग्य प्रघातांचे पालन करण्यास मदत होईल. उदाहरणार्थ, बालकाच्या वयानुसार त्याला ठराविक वेळाने व ठराविक प्रमाणात योग्य आहार भरवणे.

बालकाशी बोला, स्मितहास्य करा आणि त्याने अन्नपदार्थांचे सेवन करण्यासाठी संयम बाळगून प्रोत्साहन द्या.				
२ वर्षे आणि त्यानंतरही मागणीनुसार स्तनपान देणे चालू ठेवा. ६ महिने पूर्ण झाल्यानंतर मऊ अन्नपदार्थ देण्याची सुरुवात करा	६ महिने  <ul style="list-style-type: none"> स्तनपान देणे चालू ठेवा ६ महिने पूर्ण झाल्यावर बालकाला २-३ मोठे चमचे मऊ, कुस्करलेले अन्नपदार्थ दिवसातून २-३ वेळा भरवा एकावेळी एकच नवा पदार्थ थोड्या प्रमाणात भरवा, जसे कुस्करलेल्या भाज्या, फळे, डाळ आणि धान्य हळूहळू पदार्थांचे प्रमाण वाढवा लोहाचे झोप/सिरप पाजा ज्यामुळे बालकाच्या शरीरातील लोहाचा साठा राखला जाईल तसेच त्याचा बौद्धिक व शारीरिक विकास होईल 	६-९ महिने  <ul style="list-style-type: none"> स्तनपान देणे चालू ठेवा कुस्करलेल्या पदार्थांचा घट्टपणा वाढवा आणि दिवसातून ३-४ वेळा द्या दिवसातून २-३ वेळा जेवण द्या आणि १-२ वेळा नाष्टा द्या पदार्थांचे प्रमाण आणि वैविध्य वाढवा. एकावेळी एक नवा पदार्थ सुरु करा, जसे खिचडी, लापशी, इत्यादी बालकाच्या जेवणामध्ये कमीत कमी ४ प्रकारच्या अन्नपदार्थांचा समावेश करा, जसे <ul style="list-style-type: none"> १. धान्य, २.हिरव्या भाज्या आणि फळे, ३.तेल, तूप ४. धोदलेली डाळ/मासे/अंडे (केवळ पूर्णपणे उकडलेले) आठवड्यातून दोनदा लोहाचे झोप/सिरप पाजा ज्यामुळे बालकाच्या शरीरातील लोहाचा साठा राखला जाईल तसेच त्याचा बौद्धिक व शारीरिक विकास होईल. 	९-१२ महिने  <ul style="list-style-type: none"> स्तनपान देणे चालू ठेवा ९ महिने पूर्ण झाल्यावर दिवसातून ३-४ वेळा किमान अर्धी वाटी पदार्थ द्या जे चालू खाता येतील १२ महिने पूर्ण झाल्यावर दिवसातून ३-४ वेळा ३/४ ते १ वाटी कुटुंबासाठी बनवण्यात आलेल्या जेवणातील पदार्थ तसेच १-२ वेळा नाष्टा द्या बालकाला त्याचा अंगठा व बोटे वापरून उचलता येतील असे बारीक चिरलेले पदार्थ द्या. बालकाला स्वतःच्या हातांनी खाण्याची अनुमती द्या जरी त्याने जेवण बरबदून देवले तरी चालेल. बालकाची दृष्टी सुधारावी यासाठी त्याला 'अ' जीवनसत्त्वाचे सिरप द्या आठवड्यातून दोनदा लोहाचे झोप/सिरप पाजा ज्यामुळे बालकाच्या शरीरातील लोहाचा साठा राखला जाईल तसेच त्याचा बौद्धिक व शारीरिक विकास होईल 	सामान्य सूचना:  <ul style="list-style-type: none"> जेवण बनवण्यापूर्वी आणि बालकाला भरवण्यापूर्वी हात साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवा जेवणामध्ये अंडी असतील तर ती पूर्णपणे उकडली असल्याची खात्री करून घ्या कच्ची फळे व भाज्या शिजवण्यापूर्वी वाहत्या पाण्यामध्ये व्यवस्थित धुवा जेवण व्यवस्थित शिजवा, स्वच्छ पाण्याचा वापर करा, बालकाच्या थाळीतील उरलेले अन्न त्याला पुन्हा खाण्यास देऊ नका. जेवणामध्ये केवळ आयोडिनयुक्त मिठाचा वापर करा, आयोडिनमुळे बालकाचा बौद्धिक विकास होतो आठवड्यातून दोनदा लोहाचे झोप/सिरप पाजा ज्यामुळे बालकाच्या शरीरातील लोहाचा साठा राखला जाईल तसेच त्याचा बौद्धिक व शारीरिक विकास होईल

पूरक आहार देण्याची वारंवारता:

- ६ महिने पूर्ण झाल्यावर: २ ते ३ टेबलस्पून दाट खीर किंवा चांगले कुस्करलेले पदार्थ दिवसातून २ ते ३ वेळा.
- बालकांना कुस्करलेल्या पदार्थांचे छोटे घास भरवा. मात्र त्यांना डाळीची पेज/भाताची पेज यासारखे पातळ पदार्थ देऊ नका.
- ६ ते ९ महिने: पदार्थांचा दाटपणा आणि त्यांचे वैविध्य वाढवा, २ ते ३ टेबलस्पून, दिवसातून २ ते ३ वेळा तसेच १ ते २ वेळा नाष्टा द्या. आहाराचे प्रमाण हळूहळू अर्धा कप करा.
- ९ ते १२ महिने: ३ ते ४ भोजनांमध्ये व्यवस्थित चालू खाता येतील असे बारीक चिरलेले पदार्थ असू द्यात आणि दोन भोजनांच्या दरम्यान १ ते २ वेळा नाष्टा द्या. प्रत्येक भोजन पाऊण ते एक कप असावे.
- १३ ते २४ महिने: कुटुंब ज्या पदार्थांचे सेवन करते ते पदार्थ बारीक चिरून अथवा कुस्करून दिवसातून ३ ते ४ वेळा द्या तसेच १ ते २ वेळा नाष्टा द्या. प्रत्येक भोजन पाऊण ते एक कप असावे.
- किमान पहिल्या २ वर्षांपर्यंत बालकाला स्तनपान देणे चालू ठेवा.

१ कप = २५० मि.ली.

१ टेबलस्पून = १५ मि.ली.

अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- पूरक आहार पुरेशा प्रमाणात देण्याचे महत्त्व कुटुंबातील व्यक्तींना समजले आहे हे सुनिश्चित करावे:
 - शरीर, मेंदू आणि मनाच्या पोषणासाठी महत्त्वाचा आहे.
 - बालकाने सेवन केलेल्या आहारापैकी ७५% आहार त्यांच्या मेंदूच्या विकासासाठी वापरला जातो. .
 - अन्न भरवल्यामुळे बालक आणि त्याची माता व इतर कुटुंबियांच्यामध्ये पक्के व प्रेमाचे बंध निर्माण होतात.
- पित्याने बालकाला पूरक आहार भरवण्यासाठी त्याला प्रोत्साहन देण्याच्या हेतूने गृहभेटींचा वापर करावा. याचा फायदा बालक व पिता या दोघांनाही होतो तसेच त्या दोघांमध्ये पक्के बंध विकसित होण्यास मदत होते.
- पूरक आहार आणि तो देण्याचे प्रघात याचे प्रात्यक्षिक दाखविण्यासाठी **मातांच्या बैठकांचा उपयोग** करावा.
- बालकांचे वजन व उंची मोजावी आणि त्याची नोंद करावी (पृष्ठ क्रमांक २८-३१), बालकाची सुयोग्य वाढ होण्यासाठी कुटुंबाला सल्ला द्यावा, घरी घेऊन जाण्यासाठी शिधा (टेक होम राशन) द्यावा आणि बालकाला त्याच्या वयानुरूप पूरक आहार दिला जात असल्याचे तपासावे तसेच त्यानुसार कुटुंबाला सल्ला द्यावा.



आशाची जबाबदारी

- पूरक आहारासंबंधी समुपदेशन करण्यासाठी गृहभेटींचा वापर करावा.
- पित्याने बालकाला पूरक आहार भरवण्यासाठी त्याला प्रोत्साहन देण्याच्या हेतूने गृहभेटींचा वापर करावा. याचा फायदा बालक व पिता या दोघांनाही होतो तसेच त्या दोहोंमध्ये पक्के बंध विकसित होण्यास मदत होते.
- कुटुंबातील सदस्य योग्य पूरक आहार देत असल्याच्या सवयीवर देखरेख करण्यासाठी तसेच सामान्य सूचना देण्यासाठी होम बेस्ड केअर फॉर यंग चाईल्ड (एचवायबीसी) टेबलाचा (पृष्ठ क्रमांक ८) वापर करावा.
 - आहाराची वारंवारता वाढविण्यासाठी तसेच आहारात वैविध्य आणण्यासाठी मातांना प्रोत्साहन द्यावे.
 - बालकाला बाजारात मिळणारे फॉर्म्युलाचे दूध पाजण्यापासून तसेच बिस्किटे, बाजारू इन्स्टंट पदार्थ यासारखे अन्नपदार्थ भरवण्यापासून मातांना परावृत्त करावे.
 - बॉडले आणि दुधाच्या बाजारू बाटल्यांचा वापर करण्यापासून परावृत्त करावे.

बालकांना कुस्करलेल्या पदार्थांचे छोटे घास भरवा. मात्र त्यांना डाळीची पेज/भाताची पेज यासारखे पातळ पदार्थ देऊ नका.

एएनएमची जबाबदारी

- कुटुंबातील सदस्यांना पूरक आहाराविषयक मार्गदर्शक सूचना समजावून सांगण्यात आणि सामान्य सूचनांबाबत समुपदेशन करावे.
- पित्याने बालकाला पूरक आहार भरवण्यासाठी त्याला प्रोत्साहन देण्याच्या हेतूने गृहभेटींचा वापर करावा. याचा फायदा बालक व पिता या दोघांनाही होतो तसेच त्या दोहोंमध्ये पक्के बंध विकसित होण्यास मदत होते.
- बालकाला बाजारात मिळणारे फॉर्म्युलाचे दूध पाजण्यापासून तसेच बिस्किटे, बाजारू इन्स्टंट पदार्थ यासारखे अन्नपदार्थ भरवण्यापासून मातांना परावृत्त करावे.
- बॉडले आणि दुधाच्या बाजारू बाटल्यांचा वापर करण्यापासून परावृत्त करावे.

आहारातील वैविध्य - पदार्थांच्या सात गटांपैकी चार गट :



आहाराची वारंवारता आणि आहारातील वैविध्य सुधारण्यासाठी

बऱ्याचशा कुटुंबांत भोजनामध्ये भाज्या, भात आणि डाळ या पदार्थांचा समावेश असतो आणि अशा प्रकारचे भोजन दिवसातून दोन वेळा शिजवले जाते. या पदार्थांमध्ये मिरची-मसाले घालण्यापूर्वी मातेने १ वाडगा अन्नपदार्थ त्यातून काढून घ्यावेत, ते एकत्र करून कुस्करावेत आणि भोजनाच्या वेळी बालकाला भरवावेत.

दोन भोजनांच्या दरम्यान मातेने बालकाला अल्पोपहार द्यावा जो बनवण्यासाठी फारसा वेळ लागणार नाही. जसे, कुस्करलेले केळे/पपई/बटाटे, उकडलेली अंडी, कुरमुरे, शिरा/शिजवून कुस्करलेल्या काही भाज्या घालून बनवलेली खिचडी.

एएनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

- सहा महिन्यांनंतर स्तनपानाव्यतिरिक्त बालकाला थोडेसे घट्टसर असलेले परंतु पूर्णपणे पातळ नसलेले पदार्थ द्यावेत.
- पूरक आहार हा मातेच्या दुधाला पर्याय नसल्यामुळे स्तनपान दिल्यानंतर तो बालकाला भरवावा.
- बालकाची भूक कमी असल्यामुळे त्याला थोडे पदार्थ वारंवार भरवावेत.
- माता आणि कुटुंबातील सदस्यांना सक्रियपणे भरवण्याचे महत्त्व समजले असल्याचे सुनिश्चित करावे.
- बालकाच्या आहारातील वैविध्य हे स्थानिक पातळीवर उपलब्ध पौष्टिक पदार्थांवर आधारलेले असल्याचे पालन माता आणि कुटुंबातील सदस्य करत आहेत हे सुनिश्चित करावे.
- अन्नपदार्थांची सुरक्षितता आणि स्वच्छतेच्या उपाययोजनांबद्दल जागरूकता असल्याचे सुनिश्चित करावे.



सक्रियपणे भरवणे म्हणजे बालकाला अन्नाचे सेवन अधिक प्रमाणात आणि मनापासून करण्यासाठी प्रोत्साहन देणे. याचा अर्थ:

- स्वतंत्र वाटी-चमचा
- बालकाशी बोलणे
- अन्न भरवताना त्याला प्राणी वगैरे दाखवणे
- बालकाला स्वतःच्या हाताने खाण्यासाठी प्रोत्साहन देणे

माता/कुटुंबाने पालन करण्याजोग्या स्वच्छतेच्या सवयी

- स्वयंपाक करण्यापूर्वी, बालकाला भरवण्यापूर्वी, शौचाला जाऊन आल्यावर अथवा बालकाच्या शौचाची विल्हेवाट लावल्यानंतर हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.
- भोजनापूर्वी बालकाचे हातदेखील साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवावेत.
- बालकाचा कप अथवा वाडगा साबण आणि स्वच्छ पाण्याने बारकाईने धुवावा.
- दूध पिण्याच्या बाटल्यांचा वापर करू नये.
- स्वयंपाकासाठी स्वच्छ भांड्याचा वापर करावा.
- अन्न सुरक्षितपणे बनवावे आणि ठेवावे.
- बॉटले वापरण्यापासून आणि बाजारू इन्स्टंट पदार्थ भरवण्यापासून परावृत्त करावे.
- कुटुंबाने जमीन आणि बालकांची खेळण्याची जागा स्वच्छ ठेवावी. अशी ठिकाणे प्राणी आणि माणसांची लघवी व विष्टेपासून मुक्त असावीत.



ब) बालकाचा प्रारंभिक विकास



माता-बालक संरक्षण कार्डाच्या या विभागात तीन घटकांचा समावेश करण्यात आला आहे: वयानुरूप महत्त्वाचे टप्पे, संगोपनाच्या सूचना आणि धोक्याचे संकेत.

१. **वयानुरूप महत्त्वाचे टप्पे** - माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये **हिरव्या रंगात** दर्शवण्यात आल्या आहेत.

२. **संगोपनाच्या सूचना** - माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये **निळ्या रंगात** दर्शवण्यात आल्या आहेत.



कुटुंबातील सदस्यांना त्यांच्या बालकांचा विकास म्हणजे काय हे समजले आहे आणि त्यावर ते देखरेख करत आहेत हे सुनिश्चित करण्यासाठी तुम्हाला पहिल्या दोन घटकांची मदत होईल. या विभागात देण्यात आलेल्या संगोपनाच्या सूचनांच्या माध्यमातून कुटुंबांना वयानुरूप अनुभव देण्यासाठी मदत होईल ज्यामुळे बालकाच्या सर्वांगीण विकासाला चालना मिळेल. अधिक जोखीम असलेली बालके तसेच सर्वसामान्य बालके या दोघांनाही योग्य वेळी योग्य चालना देणे ही मेंदूची प्रगती होण्याची गुरुकिल्ली आहे हे माता आणि कुटुंबातील सदस्यांना समजावे यासाठी या विभागाचा वापर करावा. बालकाच्या सर्वांगीण विकासामध्ये वयानुरूप

खेळणी तसेच प्रेमळ व पोषक वातावरण या गोष्टी महत्त्वाची भूमिका बजावतात. या विभागासाठी कुटुंबाने प्रत्यक्ष कृती करणे तसेच पालकांनी त्यांच्या बालकांनी वयानुरूप गाठलेले महत्त्वाचे टप्पे दर्शविणाऱ्या खुणा कार्डावर करणे आवश्यक आहे. तसेच तुम्ही (आशा/अंगणवाडी सेविका) बालकाची तपासणी करणे आणि पालकांनी दर्शविल्याप्रमाणे बालकाने प्रगतीचे महत्त्वाचे टप्पे गाठले आहेत याची पडताळणी करणे हेदेखील आवश्यक आहे.

३. **धोक्याचे संकेत** - माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये **लाल रंगात** दर्शवण्यात आले आहेत.

दरवर्षी १,५०,००० पेक्षा अधिक बालकांमध्ये जन्मतः व्यंग असल्याचे संशोधनातून दिसून आले आहे. जर ही व्यंग वेळीच ओळखण्यात आणि त्यावर योग्य उपचार करण्यात आले नाहीत तर ती व्यंग वाढत जाऊन त्यातून निर्माण झालेल्या गुंतागुंतीमुळे बालकांची वाढ व विकासावर विपरित परिणाम होऊ शकतो. माता-बालक संरक्षण कार्डातील **धोक्याच्या संकेताविषयी**च्या नव्या विभागाव्यतिरिक्त या कार्डांमध्ये तुमच्यासारखे फ्रंटलाईन कर्मचारी आणि कुटुंबातील सदस्या यांच्या संयुक्त प्रयत्नांद्वारे बालकांच्या आरोग्यविषयक स्थितीचे लवकरात लवकर निदान आणि हाताळणी सुनिश्चित करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. राष्ट्रीय आरोग्य अभियानांतर्गत आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने **राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रमास (आरबीएसके)**

⁴ RBSK Operational Guidelines. Ministry of Health and Family Welfare. February 2013



प्रारंभ केला आहे, ज्याचा हेतू डिफेक्ट्स अँट बर्थ (जन्मतः व्यंग), डिझिज (आजार), डेफिशिअन्सीज (कमतरता) आणि ० ते १८ वयोगटातील बालकांमधील अपंगत्वासह डेव्हलपमेंट डिलेज (विकासास विलंब) या ४ 'डी'चे लवकरात लवकर निदान करून बालकाचे जीवित राहणे आणि जीवनाचा दर्जा यांत सुधार व्हावा हा आहे. परिणामी, माता-बालक संरक्षण कार्डमध्ये 'धोक्याच्या संकेतांचा' समावेश करून कुटुंबातील सदस्यांना आरबीएसकेसह जोडण्यात आले आहे, ज्याद्वारे ते पुढील गोष्टी करू शकतील १) त्यांच्या बालकांच्या विकासाची संथगती वेळीच समजणे आणि ओळखणे आणि २) आरबीएसकेअंतर्गत राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाद्वारे तृतीय स्तरावरील संस्थेमध्ये स्तरावरील शस्त्रक्रियेसह विनामूल्य उपाययोजना आणि उपचारांचा लाभ घेणे.

महत्त्वाचे टप्पे आणि संगोपनाच्या सूचनांबाबत आशा/अंगणवाडी सेविकांची जबाबदारी

- खालील मुद्द्यांबाबत कुटुंबाला सल्ला द्यावा:
- बालकांसाठी सुरुवातीची वर्षे महत्त्वाची का असतात?
- बरीचशी बालके वयाच्या कुठल्या वर्षी वयानुरूप महत्त्वाचे टप्पे गाठतात?
- बालकांची सुयोग्य वाढ आणि विकास होण्यासाठी कशाची गरज असते?
- पालकांना हिरव्या रंगाचा विभाग (महत्त्वाचे टप्पे) तपासणे आणि त्यामध्ये खुणा करणे यासंबंधातील त्यांची जबाबदारी समजावून सांगा - बालकाने विशिष्ट महत्त्वाचा टप्पा गाठला आहे असे जेव्हा दिसून येईल तेव्हा पालकांनी, विशेषतः मातेने, या विभागात खुणा कराव्यात. पालकांनी माता-बालक संरक्षण कार्डवर फुलीची खूप (X) करू नये. जर पालकांना धोक्याचा संकेत दिसून आला तर त्यांनी एएनएम/आशा यांच्याशी त्वरीत संपर्क साधावा आणि एएनएम/आशा यांनी धोक्याच्या संकेताची पडताळणी केल्यानंतर पालकांनी कार्डवर फुलीची खूप (X) करावी.
- कुटुंबांनी, विशेषतः पित्यांनी, त्यांच्या बालकांना वेळ देणे, त्यांच्यासह खेळणे, त्यांना भरवणे, झोपवणे आणि त्यांच्या संगोपनामध्ये सक्रिय सहभाग घेणे यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. यामुळे बालकाच्या मनात सुरक्षिततेची भावना निर्माण होण्यास तसेच तिच्या/त्याच्या पित्याबरोबर दृढसंबंध विकसित होण्यास मदत होईल.
- आशा/एएनएम यांनी गृहभेटी द्याव्यात. या गृहभेटीदरम्यान खालील गोष्टी कराव्यात:
 - कुटुंबाला, विशेषतः मातांना, महत्त्वाच्या टप्प्यांचा अर्थ समजावून सांगावा आणि त्यांना/तिला तिच्या बालकाच्या वयोगटानुसार विशिष्ट महत्त्वाच्या टप्प्यांची माहिती द्यावी. जर बालक त्या वयोगटाच्या शेवटाला पोहोचले असेल तर पुढील वयोगटाच्या महत्त्वाच्या टप्प्यांची चर्चा करावी.
 - चौकोनामध्ये (□) खूप केली आहे का याची पडताळणी करावी.
 - नसल्यास, पालकांबरोबर महत्त्वाच्या टप्प्यांची चर्चा करावी आणि काय करावयाचे हे त्यांना समजावून सांगावे.
 - असल्यास, त्याची पडताळणी करण्यासाठी बालकाने प्रात्यक्षिक दाखवावे अशी विनंती पालकांना करावी.
 - जेव्हा तुम्ही बालकाने प्रात्यक्षिक दाखवावे अशी विनंती पालकांना कराल तेव्हा तीन वेगवेगळ्या परिस्थिती दिसून येऊ शकतात:

- बालक सहकार्य करत नाही → कार्ड रिकामे ठेवावे आणि पुढील गृहभेटीमध्ये पुन्हा पडताळणी करावी (सहकार्य करण्यासाठी बालकाला जबरदस्ती करू नये).
- बालक सहकार्य करते परंतु महत्त्वाच्या टप्प्यानुसार कृती करू शकत नाही → दुसऱ्या दिवशी पुन्हा बालकाची भेट घ्यावी आणि बालक महत्त्वाच्या टप्प्यानुसार कृती करू शकत नाही हे सुनिश्चित करावे. त्यानंतर धोक्याचे संकेत पडताळून पाहावेत. जर तुम्हाला कोणतेही धोक्याचे संकेत दिसून आले तर कार्डवर फुलीची खूप (X) करावी आणि बालकाला डीइआयसी किंवा जिल्हा रुग्णालयात त्वरीत संदर्भित करावे.
- बालक वयानुरूप महत्त्वाच्या टप्प्यांचे प्रात्यक्षिक दाखवते → कार्डवर बरोबरची (✓) खूप करावी.

बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूप करावी)

३-३ महिन्यांपर्यंत



- मातेचा चेहरा ओळखण्याची सुरुवात
- परिचित व्यक्ती पाहिल्यावर स्मितहास्य करणे
- डोक्याला डोक्या भिडवणे



- पोटावर झोपवल्यावर डोके वर करणे



- आनंद झाल्यावर दोन्ही हात व पाय हलवणे
- हात मोकळे आणि सैल सोडणे

आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डवर अथवा खूप करावी

- सर्व बालके निराळी असतात आणि त्यांचा विकास वेगवेगळ्या गतीने होतो हे कुटुंबातील सदस्यांना समजले असल्याचे सुनिश्चित करावे. काही बालकांच्या विकासाची गती इतर बालकांच्या तुलनेत संथ असते - कदाचित ही गती सामान्य असू शकते आणि जर महत्त्वाचे टप्पे गाठण्यामध्ये विलंब लागला अथवा हे टप्पे अजिबात गाठले गेले नाहीत तर ती चिंतेची बाब असू शकते (संदर्भासाठी धोक्याचे संकेत पाहावेत).
- कुटुंबामध्ये बालकाची काळजी घेतली जात आहे तसेच त्याचे योग्य परिपोषण होत आहे हे सुनिश्चित व्हावे यासाठी निळ्या रंगाच्या विभागामध्ये कुटुंबातील सदस्यांनी, विशेषतः मातांनी, पालन करण्याजोग्या संगोपनाच्या सूचना देण्यात आल्या आहेत हे त्यांना समजावून सांगावे.
- लवकर उत्तेजना मिळावी यासंबंधातील कृती वेगवेगळ्या वयोगटांसाठी वेगवेगळ्या असतात तसेच त्या कृती बालक विशिष्ट वयात कोणत्या कृती करू शकते यावर आधारित असतात हे समजावून सांगावे.
- लवकर उत्तेजना मिळण्यासाठी असलेल्या वयानुरूप कृतींचे प्रात्यक्षिक द्यावे.



माता/कुटुंबाने पालन करण्याजोग्या स्वच्छतेच्या सवयी

बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूण करावी)

२-३ महिन्यांपर्यंत

मातेचा चेहरा ओढण्याची सुरुवात
 परिचित व्यक्ती पाहिल्यावर स्मितहास्य करणे
 डोक्याला डोळा भिडवणे

आनंद झाल्यावर चोन्ही हाल व पाय हलवणे
 हात भोकळे आणि सैल सोडणे

पोटावर झोपवल्यावर डोळे बंद करणे

आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डावर अथवा खूण करावी

- कुटुंबातील सदस्यांनी बालकाची वाढ त्याच्या वयानुरूप होत असल्याचे तपासणे आणि त्याने गाठलेल्या प्रत्येक महत्त्वाच्या टप्प्यासमोर बरोबरची (✓) खूण करणे आवश्यक आहे.
- जर ही वाढ स्थिर असेल तर → कुटुंबातील सदस्यांनी संगोपनाच्या सूचनांचे पालन करावे आणि बालकाची सुयोग्य वाढ होण्यासाठी त्याच्याबरोबर त्याच्या वयानुरूप उत्तेजन देणाऱ्या कृती कराव्यात.
- जर बालकाने महत्त्वाचा टप्पा गाठलेला नसला तर कुटुंबातील सदस्यांनी कोणत्याही प्रकारचा विलंब झालेला नाही हे तपासण्यासाठी त्या महत्त्वाच्या टप्प्याशी संबंधित असलेले धोक्याचे संकेत पाहावेत.

- जर वाढ होण्यामध्ये विलंब होत असेल तर → आरबीएसके अंतर्गत संदर्भित करून घेण्यासाठी आरोग्य कर्मचाऱ्याशी त्वरीत संपर्क साधावा.
- संगोपनाच्या सूचनांचे पालन करावे आणि बालकाबरोबर खेळणे चालू ठेवावे, बालकाबरोबर बोलणे आणि खेळणे, बालकाने हाताळण्यासाठी व खेळण्यासाठी त्याला विविध वस्तू देणे यासारख्या लवकर उत्तेजना देणाऱ्या कृती कराव्यात.
- कुटुंबांना माहित असणे महत्त्वाचे आहे : उपचारानंतर बऱ्याचशा बालकांमध्ये सुधारणा होते, काही बालके पूर्णपणे सामान्य होतात व त्यांच्यामध्ये कोणतीही समस्या आढळून येत नाही आणि उर्वरित बालकांमध्ये नगण्य समस्या आढळून येतात व ती सक्रिय आयुष्य जगू शकतात.

एनएमची जबाबदारी

- बालकाच्या वाढीचा मागोवा घेण्यासाठी पित्यांना प्रोत्साहन द्यावे. बालकासाठी घरातील वातावरण सुरक्षित आणि प्रेमळ असण्यासाठी पिता म्हणून त्यांची भूमिका महत्त्वाची असते हे त्यांना समजावून सांगावे.
- महत्त्वाच्या टप्प्यांचा मागोवा घेणे आणि संगोपनाच्या सूचनांचे पालन करणे यांच्या महत्त्वाबाबत कुटुंबातील सदस्यांना समुपदेशन द्यावे.
- जर धोक्याचे संकेत दिसून आले तर योग्य आरोग्य सुविधा केंद्र/डीईआयसीकडे संदर्भित करावे.

आशा/अंगणवाडी सेविकांसाठी सूचना

- हा विभाग माता/कुटुंबाला समजावून सांगण्यापूर्वी महत्त्वाचे टप्पे आणि विविध वयोगटांशी संबंधित लवकर उत्तेजना देणाऱ्या कृती समजून घेण्यासाठी थोडा वेळ द्यावा.
- महत्त्वाचे टप्पे हे बालकांमध्ये दिसून येणारे संकेत असतात जे आपल्याला बालकांची वाढ आणि विकास होत असताना त्यांच्या प्रगतीबद्दल माहिती देतात, उदा. एका ठराविक वयात बालके हसतात, बोलतात आणि चालतात. तथापि, प्रत्येक बालक निराळे असते आणि ते त्याच्या स्वतःच्या गतीने वाढते आणि शिकते.
- पालकांना माता-बालक संरक्षण कार्डचा वापर त्यांच्या बालकासाठी 'स्मरणिका' म्हणून करावयास सांगावे. माता आणि पित्याला भावनिक आवाहन करावे आणि मातेला सांगावे की हे कार्ड एखाद्या अल्पप्रमाणे आहे ज्यामध्ये ती खुणा करू शकते तसेच तिचे बालक 'पहिल्यांदा कधी हसले', 'पहिल्यांदा कधी चालले' यासारख्या गोष्टींच्या तारखांची नोंददेखील करू शकते. कालांतराने ती या कार्डाकडे आठवण म्हणून पाहू शकते आणि हे 'पहिले क्षण' हृदयात नेहमी जतन करून ठेवू शकते.



धोक्याचे संकेत लवकरात लवकर ओळखण्याच्या बाबतीत आशा/अंगणवाडी सेविकेकडून कोणत्या गोष्टी अपेक्षित आहेत



“धोक्याचे” संकेत – खालीलपैकी कोणतीही बाब आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्यकर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा

दिव्या महिच्यात	 डोक्याचा तोंड सोभाळता न येणे	 आधार दिल्यावरही ताठ बसता न येणे	 वस्तू जुवळ असूनही त्या पकडू न शकणे
	 'आ', 'ई', 'ऊ' यासारखे विविध प्रकारचे आवाज न काढणे	 हलगाऱ्या वस्तू पाहूनही त्यांच्या दिशेने डोक्याचे व डोळे न वळवणे	 पोटावर झोपवल्यावर डोक्याचे वळवणे

- 'महत्त्वाचे टप्पे' आणि 'धोक्याचे संकेत' यातील फरक कुटुंबातील सदस्यांना समजलेला आहे हे सुनिश्चित करणे.
- ही लाल निशाणे अतिशय महत्त्वाची आहे आणि त्यामुळे 'विकास वेळच्या वेळी होत आहे' आणि 'विकास विलंबाने होत आहे' यामध्ये फरक पडू शकतो हे कुटुंबातील सदस्यांना समजलेले आहे हे सुनिश्चित करणे. त्यांना पुढे दिलेले ट्रेनचे उदाहरण द्यावे.
- महत्त्वाचे टप्पे वेळेवर गाठणे म्हणजे ट्रेन रुळावर असणे, विलंब म्हणजे ट्रेन रुळावर आहे परंतु काही तासांच्या विलंबाने धावत आहे. धोक्याचे संकेत असे दर्शवितात की ट्रेन रुळावरून घसरलेली आहे आणि जर वेळच्या वेळी उपचार केले नाहीत तर तिची टक्कर होणार आहे.
- धोक्याचे संकेत पाहून कुटुंबातील सदस्य घाबरून जाणार नाहीत यासाठी जास्तीत जास्त काळजी घ्यावी, आरबीएसके अंतर्गत त्यांना सर्वोत्तम उपचारांचा लाभ घेता येतो तसेच त्यांच्या बालकाचा विकास विलंबाने होत असेल/कोणतेही व्यंग असेल तर बालकाला भेदभाव किंवा मानहानीला सामोरे जावे लागणार नाही याबाबत त्यांना आश्वस्त करणे गरजेचे आहे.

आशाची जबाबदारी

- कुटुंबातील सदस्यांना बालकाच्या वयानुरूप धोक्याचे संकेत स्पष्ट समजावून सांगावेत.
- विकासातील विलंब तपासणे आणि बालकाला संदर्भित करणे यासाठी गृहभेटींचा वापर (एचबीवायसी विभाग) करावा.
- कुटुंबातील सदस्यांना समजावून सांगा की काही बालकांच्या विकासाची गती इतर बालकांपेक्षा कमी असते आणि या संकेतांचा अर्थ जर त्यांच्या बालकाच्या वाढीमध्ये कोणताही विलंब झाला/कोणताही अडथळा आला तर त्यांनी सतर्क राहणे हा आहे. जर विलंब झाला तर त्यात घाबरण्यासारखे काही नाही आणि पालकांनी त्यांच्या बालकाला नजिकच्या डिस्ट्रिक्ट अर्ली इंटरव्हेंशन सेंटर

(डीइआयसी)/आरोग्य केंद्रात घेऊन जावे.

- धोक्याचा कोणताही संकेत दिसून आला तर कुटुंबातील सदस्यांना एएनएम/आशा/आरोग्य कर्मचारी यांच्याशी त्वरीत संपर्क साधण्यास सांगावा.

अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण दिन/प्रारंभिक बालपणातील काळजी व शिक्षण दिवस यांच्या निमित्ताने कुटुंबातील सदस्यांना बालकाच्या वयानुरूप धोक्याचे संकेत स्पष्ट समजावून सांगावेत. बालक व त्याच्या मातेसह ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण दिनाला उपस्थित राहण्यासाठी पित्यांना प्रोत्साहन द्यावे.
- बालकाचे संगोपन करणे आणि त्याचा वाढीचा मागोवा घेणे यामध्ये सहभागी होण्यासाठी पित्यांना प्रोत्साहन द्यावे.
- कुटुंबातील सदस्यांना समजावून सांगा की काही बालकांच्या विकासाची गती इतर बालकांपेक्षा कमी असते आणि या संकेतांचा अर्थ जर त्यांच्या बालकाच्या वाढीमध्ये कोणताही विलंब झाला/कोणताही अडथळा आला तर त्यांनी सतर्क राहणे हा आहे. जर विलंब झाला तर त्यात घाबरण्यासारखे काही नाही आणि पालकांनी त्यांच्या बालकाला नजिकच्या डिस्ट्रिक्ट अर्ली इंटरव्हेंशन सेंटर (डीइआयसी)/आरोग्य केंद्रात घेऊन जावे.
- आरबीएसके अंतर्गत डिस्ट्रिक्ट अर्ली इंटरव्हेंशन सेंटर (डीइआयसी)/नजिकच्या आरोग्य केंद्रात संदर्भित करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्यांना साहाय्य करावे.
- जरी पालकांना बालक त्यांच्या अपेक्षेनुसार प्रतिसाद देत नसल्याचे दिसून आले तरी त्यांनी बालकाशी खेळणे आणि त्याच्याशी संवाद साधणे चालू ठेवावे असा सल्ला पालकांना द्यावा.
- डीइआयसी/आरोग्य केंद्रात संदर्भित करावे.



एनएमची जबाबदारी

- कुटुंबातील सदस्यांना बालकाच्या वयानुरूप धोक्याचे संकेत स्पष्ट समजावून सांगावेत.
- जर पालकांना धोक्याचा कोणताही संकेत दिसून आला तर त्यांनी नजिकच्या आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधणे अत्यावश्यक आहे हे त्यांना माहीत असल्याचे सुनिश्चित करावे.
- डीइआयसी/आरोग्य केंद्रात संदर्भित करावे.

कुटुंबातील सदस्यांची जबाबदारी

- धोक्याचा कोणताही संकेत दिसून आला अथवा दिसत असल्याचा संशय आला तर एनएम/अंगणवाडी सेविका/आरोग्य कर्मचारी यांच्याशी त्वरीत साधावा.

महत्त्वाचे टप्पे, संगोपनाच्या सूचना आणि धोक्याचे संकेत

२ ते ३ महिन्यांमधील महत्त्वाचे टप्पे









मूक निरीक्षक

बालके त्यांच्या सर्व ज्ञानेंद्रियांचा वापर करतात: दृष्टी, श्रवण, गंध, स्पर्श आणि चव. निरोगी अर्भके जन्मापासून पाहू, ऐकू आणि वास घेऊ शकतात. जरी अर्भकांना फारशी हालचाल करता येत नसली तरी ती सुरुवातीपासूनच त्यांच्या मातांना ओळखू लागतात. लवकरच ती लोकांकडे बघून स्मितहास्य करू लागतात जेव्हा लोक त्यांच्याकडे बघून स्मितहास्य करतात आणि ती खास करून चेहऱ्यांकडे आकर्षित होतात. या वयात बघणे, ऐकणे, जाणीव होणे आणि हालचाल करणे याद्वारे शिक्षण होत असते. उदाहरणार्थ, जेव्हा त्यांना एखादी रंगीबेरंगी वस्तू दाखविण्यात येते तेव्हा ते त्याच्या डोळ्यांनी त्या वस्तूचा माग काढते. काही आठवड्यांनी अथवा महिन्यांनी बालक ती वस्तू पकडण्याचा प्रयत्न करेल.

आशा/अंगणवाडी सेविकेसाठी सूचना

प्रत्येक महत्त्वाच्या टप्प्याखाली एक शीर्षक (उदाहरणार्थ, मूक निरीक्षक, सक्रिय प्रेक्षक) देण्यात आले आहे ज्यामुळे तुम्हाला त्या विशिष्ट वयोगटातील बालकाची मुख्य वैशिष्ट्ये समजण्यास मदत होईल. जर तुम्ही या महत्त्वाच्या टप्प्यांचे निरीक्षण केले नाही तर बालकाचा विकास थोडा विलंबाने होऊ शकतो. माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये देण्यात आलेले धोक्याचे संकेत पाहावेत. जर तुम्हाला धोक्याचे कोणताही संकेत दिसून आला तर बालकाला आरोग्य केंद्रामध्ये त्वरीत संदर्भित करावे.




बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूण करावी)		संगोपनाच्या सूचना		
२-३ महिन्यांपर्यंत	 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> सरळ धरल्यावर डोकें स्थिर ठेवणे आणि आधार दिल्यावर बसू शकणे <input checked="" type="checkbox"/> आवाजाच्या दिशेने मान वळवणे 	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> वस्तू दिसल्यावर तिच्या दिशेने झेप घेऊन पकडण्याचा प्रयत्न करणे <input type="checkbox"/> मोठ्याने हसणे अथवा चिचिचिचि आवाज काढणे 	 <p>बालकाबरोबर बोला, त्यांनी काढलेल्या आवाजाची नक्कल करा आणि त्यांनी तुमच्या आवाजाची नक्कल केल्यावर त्यांना शाबासकी द्या</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> बालकाला पारच्या बाहेर घेऊन जा आणि विविध गोष्टी दाखवून त्याला बाहेरच्या जगाचा परिचय करून द्या <input type="checkbox"/> लहान वयात अंगठा व बोटे चोखल्यामुळे बालकाला आराम मिळतो. ही चिंतेची बाब नाही. त्यामुळे ते करण्यापासून त्याला अडवू नका.
	 <p>आ ई ऊ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> रडत नसताना 'आ', 'ई', 'ऊ' यासारखे हुंकार काढणे <input type="checkbox"/> आरशात स्वतःची छत्री पाहायला आवडणे 	 <p>आकर्षक वस्तू जमिनीवर पसरून देवा ज्यामुळे बालक वस्तूच्या दिशेने रांगत जाऊन त्यांच्याशी खेळेल</p>	<input checked="" type="checkbox"/> आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डांवर <input checked="" type="checkbox"/> अथवा <input checked="" type="checkbox"/> खूण करावी	






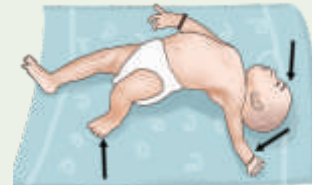
धोक्याचे संकेत लवकरात लवकर ओळखण्याच्या बाबतीत आशा/अंगणवाडी सेविकेकडून कोणत्या गोष्टी अपेक्षित आहेत

“धोक्याचे” संकेत — खालीलपैकी कोणतीही बाब आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्यकर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा



३-्या महिन्यात	 परिचित व्यक्तीला पाहूनही बालकाने स्मितहास्य न करणे	 स्तनपानाच्या वेळी, जवळ घेतल्यावर अथवा बोलल्यावर बालकाने मातेच्या डोक्यांना डोळे न भिडवणे	 २ महिने पूर्ण झाल्यावरही डोक्यातील तिरळेपणा कायम असणे
	 अचानकपणे मोठा आवाज झाल्यावरही बालकाने न दचकणे/झोपतून उठणे/रडणे	 हात-पाय ताठ होऊन डोक्याकडे पाठीमागे झुकणे	 इतर बोटे उभे ठेवून तळव्यावर अथवा बोटांच्या मुठीमध्ये अंगठा सतत दाबून ठेवणे

सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> बालक मातेचा चेहरा ओळखू लागते. बालक इतरांकडे बघून स्मितहास्य करण्यास सुरुवात करते. बालक नजरेला नजर देते. 	<p>ही चाचणी बालकाला स्तनपान देऊन झाल्यावर शांत आणि नीरव खोलीत झाली पाहिजे. मातेला बालकाच्या चेहऱ्यावर १० ते १२ इंचाचे अंतर राखून ओणवे होण्यास आणि त्याच्याकडे बघून हसण्यास सांगावे. ती/तो उत्स्फूर्तपणे त्याच्या/तिच्याकडे पाहून हसेल. या सुसंवादाचा अवधी बालकाच्या वयानुसार वाढत जाईल.</p> <p>माता-बालक संरक्षण कार्डावर प्रतिसादाची नोंद करावी.</p>	<p>३ महिन्यात बालकाच्या बाबतीत जर खालील गोष्टी दिसून आल्या तर:</p> <p>अ. मातेने स्तनपान देताना किंवा ती बोलत असताना नजरेला नजर देत नाही.</p>  <p>ब. इतरांकडे बघून हसत नाही.</p> 



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
		क. बालक बरेचदा चिडचिड करते आणि रडावयास लागल्यावर त्याला शांत करणे कठीण होते. ड. २ महिन्यांनंतरही तिरळेपणा तसाच राहतो.
<ul style="list-style-type: none">बालकाला पोटावर ठेवल्यावर ते मधूनमधून डोके वर उचलते. 	बालकाला किमान अर्धा तास आधी स्तनपान द्यावे आणि ते जागे असले पाहिजे. बालकाला पलंगावर पोटावर झोपवावे आणि ते काही क्षण त्याचे डोके पलंगापासून २ ते ३ इंच वर उचलते का याचे निरीक्षण करावे. तिसऱ्या महिन्यापासून बालकाला त्याचे डोके आणखी काही इंच वरती आणि अधिक कालावधीसाठी वर उचलता येईल. माता-बालक संरक्षण कार्डावर प्रतिसादाची नोंद करावी.	बालकाला त्याचे डोके अजिबात वर उचलता येत नाही आणि त्याची शक्ती कमी पडल्यामुळे ते स्वतःचे नाक शिकरून मोकळे ठेवू शकत नाही. 
<ul style="list-style-type: none">बालक उत्तेजित झाल्यावर त्याचे हातपाय हलवते. 	बालकाला पलंगावर ठेवावे अथवा मातेच्या मांडीवर ठेवून निरीक्षण करावे. बालक जागे असले पाहिजे तसेच त्याला स्तनपान देण्यात आले पाहिजे. बालकाच्या अंगावर कमीत कमी कपडे ठेवावेत (लंगोट (डायपर) आणि झबले. खोलीतील तापमान खोलीबाहेरील तापमानाच्या तुलनेत ऊबदार असावे. बालक आलटून पालटून दोन्ही पायाने जोराजोरात उभ्या-आडव्या लाथा मारेल आणि दोन्ही हात वेगवेगळ्या दिशेने हलवेल. हातपाय हलवत असताना बालकाचे खांदे आणि धड मधोमधे स्थिर राहिल. बालक बराच काळ त्याच्या हाताच्या मुठी उघड्या ठेवेल. मात्र बोटानी खेळत असताना किंवा मातेची साडी ओढत असताना ते हाताच्या मुठी ऐच्छिकपणे उघड-बंद करेल किंवा छोटे खेळणे वा खुळखुळा धरण्याचा प्रयत्न करेल.	अ. बालक हातपाय अजिबात हलवत नाही. ब. बालक केवळ एकाच बाजूचे हातपाय हलवते आणि शरीराच्या दुसऱ्या बाजूचे हातपाय पहिल्या बाजूइतक्या जोराने हलवत नाही. क. हातपाय ताठ ठेवून डोके मागे नेते. 
<ul style="list-style-type: none">बालक त्याच्या मुठी उघड्या आणि आरामशीर अवस्थेत ठेवते.		ड. संपूर्ण शरीरातील ताठपणा सामान्यपणे वाढल्यामुळे बालकाच्या हाताच्या मुठी वळलेल्या राहतात.



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> बालक आवाज ऐकून शांत राहत किंवा हसून प्रतिसाद देते किंवा मोठा आवाज झाल्यास दचकते किंवा नवीन आवाज ऐकून सतर्क होते. 	<p>बालकाला त्याच्या/तिच्या पाठीवर झोपावावे. खोलीमध्ये शांतता असावी तसेच लक्ष विचलित करणाऱ्या कोणत्याही गोष्टी नसाव्यात, उदा. दरवाजा किंवा खिडकीवरील फडफडणारे पडदे किंवा बालकाच्या नजरेसमोर होणारी लोकांची हालचाल. बालकाच्या डोक्याच्या एका बाजूला आणि नंतर दुसऱ्या बाजूला बालकाच्या नजरेस पडणार नाही अशीरितीने खुळखुळा/पूजेतील घंटा तीन वेळा हळू आवाजात वाजवावी.</p> <p>बालक खालीलपैकी कोणतीही कृती करून प्रतिसाद देईल :</p> <p>अ) कपाळाला आठ्या पडतील ब) काही वेळ हालचाल थांबेल क) डोळे मोठे करेल ड) डोळे आवाजाच्या दिशेने करेल ई) डोळे आवाजाच्या दिशेने करेल</p>	<p>अ. बालक अजिबात प्रतिसाद देणार नाही. . ब. बालक त्याचे/तिचे डोळे सतत एकाच बाजूला वळवेल आणि दुसऱ्या बाजूला वळवणार नाही.</p> 

२ ते ३ महिन्यांसाठी संगोपनाच्या सूचना

आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

पालक आणि कुटुंबातील सदस्य या नात्याने तुम्ही काय केले पाहिजे

- अर्भकाला स्तनपान देताना, त्याचे कपडे बदलताना अथवा त्याला अंघोळ घालताना तुमच्या ऊबदार स्पर्श त्याला होऊ द्या, त्याच्या अंगावरून हळूवारपणे हात फिरवा, त्याला थोपटा आणि जवळ घ्या. तुमचा स्पर्श, आवाज आणि गंध यामुळे तुमचे बालक शांत होते आणि त्याच्या मनात सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.
- तुमच्या बालकाला हळूवारपणे धरा, त्याच्या नजरेला नजर द्या आणि हसा. अर्भक तुम्हाला सावकाश न्याहाळेल आणि तुमच्याकडे बघून हसायला शिकेल. जेव्हा तुम्ही तुमच्या बालकाकडे बघून हसता तेव्हा ते तुमच्याशी संवाद साधण्यास शिकते.
- तुमच्या बालकाला मिठीत घ्या आणि गोंजारा. बालकाला घट्ट जवळ धरल्यामुळे त्याला अतिशय दिलासा मिळतो. बालक अस्वस्थ असल्यास त्याच्या अंगावरून हळूवारपणे हात फिरव. बालकाला मिठीत घेतल्यामुळे आणि गोंजारल्यामुळे बालक आणि मातेमध्ये प्रेमाचे बंध निर्माण होण्यास मदत होते.
- स्तनपान देताना तुमच्या बालकाच्या नजरेला नजर द्या आणि त्याच्याशी बोला. स्तनपान देतानाचा वेळ हा तुमच्या बालकाशी संवाद साधण्याची सर्वोत्तम वेळ आहे. हा क्षण तुमच्या बालकाच्या आयुष्यातील सर्वोत्तम क्षण असू द्यात.

- जेव्हा बालक त्याच्या पाठीवर उताणे झोपलेले असते तेव्हा तुम्ही एखादी छोटी लटकणारी वस्तू त्याच्या चेहऱ्यापासून १२ इंच अंतरावर धरा/लटकवा (जसे रिबीन किंवा बो) आणि हळूहळू एकीकडून दुसरीकडे हलवा. तिसऱ्या महिन्यात बालक त्याचे डोळे हलवून आणि त्याचे डोळे फिरवून त्या वस्तूकडे बघत तिचा पूर्ण माग घेईल.
- बालकाला त्याच्या पोटावर झोपवा आणि त्याच्यासमोर खुळखुळा किंवा घंटा वाजवा. खुळखुळा सावकाशपणे थोडासा वर धरा आणि त्याची हालचाल बघण्यासाठी बालकाने त्याचे डोळे आणि खांदे उचलावेत यासाठी त्याला प्रोत्साहन द्या. बालक त्याचे डोळे उचलण्याचा प्रयत्न करेल आणि त्यामुळे मानेच्या स्नायूंचे नियंत्रण मिळवण्यास तसेच तुमच्या बालकाला त्याच्या डोळ्यांनी खुळखुळ्याची हालचाल बघण्यास मदत होते.
- तुमच्या बालकाशी अतिशय हळूवारपणे बोला, त्यासाठी आनंददायक शब्दांचा वापर करा. अर्भक तुमच्या आवाजाच्या स्वराला प्रतिसाद देईल. माता-पिता या दोहोंनी तसेच कुटुंबातील इतर सदस्यांनी नवजात शिशूबरोबर संवाद साधला पाहिजे. अर्भकाला बोलता येत नसल्यामुळे त्याच्याशी संवाद साधण्यात अर्थ नाही असा विचार करू नका. जेव्हा बालकाला तुमचे बोलणे ऐकू येईल तेव्हाच ते स्वतः बोलण्यास शिकेल.
- बालक रडल्यास त्वरीत प्रतिसाद द्या जेणेकरून त्याच्या आसपासच्या वातावरणावर आणि त्याच्या आजूबाजूच्या लोकांवर विश्वास बसेल.



६व्या महिन्यातील महत्त्वाचे टप्पे



सक्रिय दर्शक

उत्स्फूर्तपणे हसते, विशेषतः ओळखीचे लोक दिसल्यावर, जवळ असलेल्या वस्तू पकडण्याचा प्रयत्न करते आणि ओळखीच्या लोकांबरोबर खेळण्यास उत्सुक असते तसेच खेळणे संपल्यावर रडू शकते.

या वयातील बालके त्यांना त्यांच्या हातापायाचा शोध नुकताच लागला असल्याप्रमाणे स्वतःचे हातपाय निरखतात. त्यांचे मुख संवेदनशील असल्यामुळे प्रत्येक वस्तू मुखात घालतात. मुखाच्या मदतीने त्यांना गरम आणि थंड, मऊ आणि कडक, चव आणि स्पर्श यांची जाणीव होते.

बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूप करावी)		संगोपनाच्या सूचना		
४-६ महिन्यांपर्यंत	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> सरळ धरल्यावर डोके स्थिर ठेवणे आणि आधार दिल्यावर बसू शकणे <input checked="" type="checkbox"/> आवाजाच्या दिशेने मान वळवणे <input checked="" type="checkbox"/> आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डावर <input checked="" type="checkbox"/> अथवा <input checked="" type="checkbox"/> खूप करावी 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> वस्तू दिसल्यावर तिच्या दिशेने डोप घेऊन पकडण्याचा प्रयत्न करणे <input type="checkbox"/> मोठ्याने हसणे अथवा चित्रचित्र आवाज काढणे 	<p>बालकाबरोबर बोला, त्यांनी काढलेल्या आवाजाची नक्कल करा आणि त्यांनी तुमच्या आवाजाची नक्कल केल्यावर त्यांना शाबासकी द्या</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> बालकाला घराच्या बाहेर घेऊन जा आणि विविध गोष्टी दाखवून त्याला बाहेरच्या जगाचा परिचय करून द्या <input type="checkbox"/> लहान वयात अंगठा व बोटे चोखल्यामुळे बालकाला आराम मिळतो. ही चिंतेची बाब नाही. त्यामुळे ते करण्यापासून त्याला अडवू नका.
	<p>आ ई ऊ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> रडत नसताना 'आ', 'ई', 'ऊ' यासारखे हुंकार काढणे <input type="checkbox"/> आरशात स्वतःची छबी पाहायला आवडणे 	<p>आकर्षक वस्तू जमिनीवर पसरून ठेवा ज्यामुळे बालक वस्तूच्या दिशेने रांगत जाऊन त्यांच्याशी खेळेल</p>		

४ ते ६ महिन्यांमधील महत्त्वाचे टप्पे



“धोक्याचे” संकेत – खालीलपैकी कोणतीही बाब आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्यकर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा

६व्या महिन्यात	<p>डोक्याचा तेल सांभाळता न येणे</p>	<p>आधार दिल्यावरही ताठ बसता न येणे</p>	<p>वस्तू जवळ असूनही त्या पकडू न शकणे</p>
	<p>'आ', 'ई', 'ऊ' यासारखे विविध प्रकारचे आवाज न काढणे</p>	<p>हलगाऱ्या वस्तू पाहूनही त्याच्या दिशेने डोके व डोळे न वळवणे</p>	<p>पोटावर डोपवल्यावर डोके वर करता न येणे</p>



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती

- बालकाला उभे धरल्यावर ते त्याचे डोके स्थिर ठेवते आणि आधार दिल्यावर बसू शकते.
- बालक आवाजच्या दिशेने अथवा ओळखीच्या चेहऱ्यांकडे बघून अथवा आकर्षक रंगीबेरंगी वस्तूंकडे त्याचे डोके वळवू शकते.



या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे

अर्भकाची अवस्था: मातेने बालकाला तिच्या मांडीवर ताठ बसवावे अथवा त्याला बसवून त्याचे पाय पुढे ताणून धरावेत.

बालकाला स्वतःचे डोके अधिक काळ मधोमध स्थिर ठेवता आले पाहिजे. या वयाच्या बालकाच्या शरीराच्या वरच्या भागाला अथवा शरीराच्या मध्यभागी धरणे गरजेचे असते कारण त्याच्या शरीराला स्वतःचे डोके स्थिर ठेवण्याइतपत शक्ती प्राप्त झालेली नसते. बालक त्याचे डोके वळवेल आणि कुटुंबातील सदस्य किंवा रंगीबेरंगी खेळणी, इत्यादी बघण्यासाठी त्याचे डोके वळवेल.

धोक्याचे संकेत

अ. बालकाला स्वतःचे डोके वर उचलता येत नाही.



ब. जरी बालकाला स्वतःचे डोके वर उचलता आले तरी ते ताठ अवस्थेत स्थिर ठेवता येत नाही (डोके डुगडुगते).



क. बालकाच्या स्नायूंमध्ये शक्ती नसल्यामुळे त्याला बसलेल्या अवस्थेत ठेवता येत नाही.

ड. डोके अचानक खाली येते अथवा पाठीला अचानक पोक येते ज्यामुळे बालकाचा तोल जातो.

- बालक दंडावर शरीराचे वजन तोलून धरते व स्वतःचे डोके वर उचलते. वस्तू पकडण्यासाठी हात पुढे घेते, हातांची कोपरं खांद्यांच्या पुढे आणते आणि वस्तू बघण्यासाठी डोके वळवते.



मातेला बालकाला त्याच्या पोटावर पलंगावर अथवा जमिनीवर ठेवण्यास सांगावे.

बालकाने हातांची कोपरं खांद्यांच्या पुढे आणून त्यावर शरीराची वजन टाकून स्वतःचे डोके उचलले पाहिजे. ६व्या महिन्यात बालकाला स्वतःचे डोके शरीराचा वरचा भाग काही वेळ दंडावर तोलून धरता आला पाहिजे.

अ. दृक् आणि श्राव्य उत्तेजन देऊनही बालक त्याचे/तिचे डोके उचलू शकत नाही.





सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> बालक वस्तूच्या दिशेने झेपावते आणि ती धरण्याचा प्रयत्न करते. 	<p>मातेला बालकाला त्याच्या पाठीवर पलंगावर ठेवण्यास सांगावे. बालक जागे आणि सतर्क असले पाहिजे.</p> <p>मातेला एक छोटा खुळखुळा अथवा उठावदार रंगाचे खेळणे एक हात अंतर राखून बालकाच्या डोळ्यासमोर धरण्यास सांगावे. बालक स्वतःचा हात पुढे करून त्या खेळण्याच्या दिशेने झेपावेल.</p>	<p>अ. स्नायूमध्ये पुरेशी ताकद नसल्यामुळे बालकास त्याचे खांदे आणि हात वर उचलणे शक्य होणार नाही.</p> <p>ब. बालकाची दृष्टी अंधू असल्यामुळे अथवा त्याच्यापाशी समज आणि प्रेरणेचा अभाव असल्यामुळे ते वर धरलेल्या खेळण्याकडे लक्ष देणार नाही.</p> <p>क. बालक वस्तू धरण्यासाठी केवळ एकच हात पुढे करते आणि दुसरा हात ताठ राहतो तसेच दंड आतल्या बाजूला वळलेला असतो व हाताची मूठ वळलेली असते.</p> <p>ड. हायपरटोनसिटीमुळे (स्नायू प्रमाणाबाहेर ताणले जाणे) खांदे आखडतात. त्यामुळे बालकाला वस्तूच्या दिशेने हात पुढे करता येत नाहीत.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> बालक मोठ्याने हसते अथवा किंचाळल्याप्रमाणे आवाज काढते. 	<p>मातेला बालकाला मांडीवर घेण्यास सांगावे. बालक उताण्या अवस्थेत असले पाहिजे. तुम्ही बोलत असताना आणि तुमचे डोके हलवत असताना बालक मोठ्याने हसते. बोलत असताना तुम्ही खेळकरपणे बालकाला गुदगुल्या देखील करू शकता. त्याला प्रतिसाद म्हणून बालकाचे खिदळणे तुम्हाला ऐकू येईल.</p>	<p>आकलनाचा अभाव असल्यामुळे (बौद्धिक समस्या) बालक मुखातून वेगवेगळे आवाज काढत नाही आणि प्रौढ व्यक्तीच्या बोलणे/हसणे यासारखे सुसंवादाकडे लक्ष देत नाही.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> रडण्याव्यतिरिक्त बालक "आ, ई, ओ" यासारखे बोलणे बोलण्यास सुरुवात करते. बालकाला स्वतःची छबी आरशात बघावयास आवडते. 	<p>बालक जागे व सतर्क असले पाहिजे. बालक व मातेमधील नैसर्गिक सुसंवादाचे निरीक्षण करावे. माता बालकाशी बोलत असताना त्याच्या प्रतिक्रियेचे निरीक्षण तुम्हाला करावयाचे आहे असे मातेला समजावून सांगा. बालक मातेकडे बघेल आणि मुखातून आss, ईss, ऊss यासारखे आवाज काढेल. ते दोघे एकमेकांकडे बघून हसतील. जसजशी माता वेगवेगळ्या स्वरात अधिकाधिक बोलेल तसतसे बालक अधिक मोठ्या आवाजात प्रतिसाद देईल आणि त्याच्या शरीराची व हातापायांची हालचाल जोराजोरात करेल.</p>	<p>अ. ऐकू येत नसल्यामुळे अथवा आकलन-शक्तीचा अभाव असल्यामुळे (बौद्धिक समस्या) बालक त्याच्या मातेच्या चेहऱ्याकडे लक्ष देणार नाही.</p> <p>ब. बालक त्याच्या मातेला बघून आनंदाने मुखातून "आ, ई, ऊ" यासारखे वेगवेगळे आवाज काढत नाही अथवा शरीराची जोरजोरात हालचाल करत नाही.</p>



४ ते ६ महिन्यांसाठी संगोपनाच्या सूचना



आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

पालक आणि कुटुंबातील सदस्य या नात्याने तुम्ही काय केले पाहिजे

- या वयात बालकाला वस्तूंच्या दिशेने झेपावणे आवडते. धातूचा कप अथवा प्लास्टिकची वाटी अथवा रंगीत खेळणे यासारखी स्वच्छ, सुरक्षित आणि रंगीबेरंगी वस्तू बालकासमोर सावकाश हलवाव्यात जेणेकरून बालक त्या वस्तूचा नजरेने मागोवा घेईल आणि त्या वस्तूकडे झेपावेल. त्यामुळे बालकाच्या दर्शनेंद्रियाची कौशल्ये विकसित होण्यास मदत होईल. बालक वस्तू पकडण्याच्या प्रयत्नांमुळे त्याच्या छोट्या स्नायूंमधील कौशल्ये विकसित होतात तसेच डोळे व हात यातील समन्वय सुधारतो.
- बालकाच्या पाळण्यावर छोटसे खेळणे व्यवस्थित टांगून ठेवावे जेणेकरून बालक खेळण्यापर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करेल.
- बालकाला वेगवेगळे पोट असलेल्या विविध वस्तू (निसर्गातील खऱ्या वस्तू) द्याव्यात ज्या त्याला उचलता, आवळता आणि हलवता

येतील. यामुळे बालकाच्या पंचेन्द्रियांना चालना मिळेल.

- बालकाला उचलून घ्यावे आणि त्याला खोलीत तसेच घरात फिरवून आणावे जेणेकरून त्याला त्याच्याभोवती असलेल्या वस्तू दिसतील. बालकाचे लक्ष भोवताली असलेल्या वस्तू, लोक किंवा पाळीव प्राण्यांकडे वेधून घ्यावे. बालकाला विविध वस्तू दाखवताना त्याच्याशी सतत बोलावे, वस्तूची नावे सांगावीत आणि काही खास वैशिष्ट्ये दाखवावीत.
- आता बालक त्याच्या मुखातून आनंदाने नवीन आवाज काढते, जसे किंचाळणे आणि हसणे. तुमच्या बालकाशी बोला आणि ते काढत असलेल्या आवाजांचो तसेच त्याच्या हातवाऱ्यांची नक्कल करावी. जेव्हा तुम्ही या आवाजांची नक्कल करता तेव्हा बालक अधिकाधिक आवाज काढून, ते ऐकत असलेल्या आवाजांची नक्कल करून प्रतिसाद देते आणि त्याचबरोबर अन्य व्यक्तीशी संवाद कशा प्रकारे साधावयाचा हे शिकण्यास सुरुवात करते.
- तुम्ही तुमच्या बालकाला तुमच्या मातृभाषेत गाणी आणि अंगाईगीते गाऊन दाखवा. यामुळे तुमच्या बालकाला आवाज आणि तालांची जाणीव होण्यास तसेच त्याची भाषा विकसित होण्यास मदत होते.






७ ते ९ महिन्यांमधील महत्त्वाचे टप्पे



कडेकडेने चालणारे बालक

दोन्ही बाजूला वळते आणि रांगते तसेच त्याच्या/तिच्या समोर लपवलेली खेळणी शोधते.

बालकांना कप आणि इतर वस्तू एखाद्या पृष्ठभागावर आपटून किंवा आदळून आवाज करण्यात मजा वाटते. बालक कोणतीही वस्तू एका हातातून दुसऱ्या हातात धरतील आणि कुटुंबातील इतर व्यक्तींना देतील, वस्तू टाकून त्या कुठे पडतात, त्याचा कशा प्रकारे आवाज होता किंवा एखादी व्यक्ती त्या उचलतात का हे पाहतील. बालक स्वतःहून बोलण्याच्या आधी कुटुंबातील व्यक्ती त्याच्याशी काय बोलतात हे पाहून शिकतील आणि त्यातून त्याला बऱ्याच गोष्टी कळू शकतील.

बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूप करावी)		संगोपनाच्या सूचना	
७-९ महिन्यांपर्यंत	 <input type="checkbox"/> दोन्ही कुशीवर वळणे	 <p>बालकाला पुनःपुनः वस्तू पाहू, आपटू आणि फेकू द्या. बालकांनी केलेल्या आवाजाला हळूवारपणे आणि संयमाने प्रतिक्रिया द्या.</p>	
	 <input type="checkbox"/> सर्व बाजूंना वापर करून खेळणे उचलणे <input type="checkbox"/> परिचित चेहरा अथवा खेळणे पाहण्यासाठी मान वळवणे	 <input type="checkbox"/> त्यांच्यासमोर लपवून ठेवलेली खेळणी शोधणे <input type="checkbox"/> नावाने हाक मारल्यावर प्रतिक्रिया देणे वा पाहणे	 <p>बालकाला घरातील स्वच्छ व सुरक्षित भांडी खेळण्यास आणि छाननी करण्यास द्या.</p>
<input type="checkbox"/> आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डावर <input checked="" type="checkbox"/> अथवा <input type="checkbox"/> खूप करावी			



९व्या महिन्यातील धोक्याचे संकेत

“धोक्याचे” संकेत – खालीलपैकी कोणतीही बाब आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा

९व्या महिन्यात



वळता न येणे



बसण्यासाठी आधाराची आवश्यकता असणे



आवाजाच्या दिशेने (नजरेआड असलेल्या) मान न वळवणे



पा...पा...पा...मा...मा...मा...
बा...बा...बा यासारखे साधेसळ
शब्द उच्चारता न येणे



वस्तू पाहण्यासाठी प्रत्येकवेळी डोके
एकाच बाजूला झुकवणे

सामान्य महत्त्वाचे
टप्पे/अपेक्षित कृती

या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे
उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे

धोक्याचे संकेत

- बालक दोन्ही बाजूला वळू शकते.



मातेला जमिनीवरील चटईवर बालकाला ठेवण्यास सांगावे. ज्या बाजूला आकर्षित करणारी गोष्ट आहे त्या बाजूला बालक उत्स्फूर्तपणे वळेल, उदा. आकर्षण खेळणे किंवा ओळखीच्या व्यक्तीचा आवाज. त्यासाठी बालक त्या दिशेने सर्वात आधी त्याची मान, त्यानंतर खांदे, अंग आणि कंबर वळवेल. जमिनीवर इकडून तिकडे सरकण्यासाठी बालक अशा प्रकारची हालचाल करते.

- अ. शरीराच्या ताठ पवित्र्यामुळे बालक वळत नाही.



- ब. बालकाच्या शरीराची एक बाजू वळते आणि ते केवळ एकाच बाजूला वळते.
- क. बालक निरनिराळ्या प्रकारे हातापायांच्या हालचाली करते - समतोल आणि स्थिरता राखता येत नाही.
- ड. बालकाला हालचाल करण्यासाठी प्रेरणेचा अभाव आहे.

- बालक आधाराशिवाय बसते.









मातेला जमिनीवरील चटईवर बालकाला बसलेल्या अवस्थेत ठेवण्यास सांगावे. बालकाला काही खेळणी द्यावीत आणि बालक आधाराशिवाय बसलेल्या अवस्थेत राहते का याचे निरीक्षण करावे.




- अ. बसण्यासाठी आधाराची गरज लागते.





सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> सर्व बोटे/संपूर्ण हाताचा वापर करून बालक खेळणे हातात धरते. 	<p>मातेला जमिनीवरील चटईवर बालकाला बसलेल्या अवस्थेत ठेवण्यास सांगावे तसेच बालकाचा हात पोचू शकतो एवढ्या अंतरावर एखादा ठोकळा किंवा छोटे खेळणे ठेवण्यास सांगावे. बालक दोन्हीपैकी एका हाताने ती वस्तू उचलेल. बालक त्याच्या सर्व बोटांची उघडमीट करत ठोकळा त्याच्या हातात धरून ठेवेल.</p>	<p>अ. स्नायूंच्या सामान्य कडकपणाचा भाग म्हणून बालकाच्या हाताच्या मुठी सतत वळलेल्या असतात.</p> <p>ब. हाताचे तळवे सैल पडलेले असतात आणि सामान्य ढिलेपणामुळे (विचित्रपणे सैल पडलेले स्नायू) मुठी बंद होत नाहीत.</p> <p>क. बालकाच्या एकाच हाताला पकड असते आणि दुसऱ्या हाताची मूठ बंद राहते.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ओळखीचे चेहरे किंवा खेळणी पाहण्यासाठी बालक त्यादिशेने मान वळवते. बालक आवाजाच्या दिशेने मान वळवते. 	<p>चाचणी घेण्याच्या खोलीमध्ये कोणत्याही प्रकारचा आवाज येता कामा नये. बालकाच्या मागे उभे राहावे आणि पुटपुटल्याच्या स्वरात बालकाला बोलवावे. ही क्रिया दोन्ही बाजूंनी करावी. बालक आवाजाच्या दिशेने तात्काळ त्याची मान वळवेल. जर बालकाचे मानेच्या हालचालीवरील नियंत्रण कमी पडत असेल तर त्याच्या चेहऱ्यावरील हावभाव बदलतील, उदा. कपाळावर आठ्या पडते, डोळे मोठे होणे, शरीराची आणि हाता-पायांची अचानक हालचाल होणे, हसणे किंवा रडणे. या क्रियेची प्रत्येक बाजूने लागोपाठ तीन वेळा पुनरावृत्ती करावी.</p>	<p>अ. बालक कुठलीही प्रतिक्रिया देत नाही.</p>  <p>ब. बालक पुनःपुन्हा केवळ एकाच दिशेकडे प्रतिक्रिया देते.</p> <p>क. बालकाच्या चेहऱ्यावरील हावभाव बदलतात परंतु मानेच्या हालचालीवरील नियंत्रण कमी पडत असल्यामुळे त्याला त्याची मान वळवता येत नाही.</p> <p>ड. आवाज ऐकूनही बालक त्याची मान वळवत नाही.</p>
<ul style="list-style-type: none"> बालक त्याच्या समोर लपवलेली खेळणी शोधते.  	<p>मातेला तिच्या बालकाला खेळणे दाखविण्यास आणि त्यानंतर बालकाच्या समोर ते खेळणे हातरुमालाने झाकण्यास सांगावे. बालक खेळणे शोधण्याच्या निमित्ताने आच्छादन काढेल.</p>	<p>अ. बालकाला लपवलेले खेळणे शोधण्यामध्ये स्वारस्य नाही किंवा तशी इच्छा नाही.</p> <p>ब. बालकाचा इतर क्षेत्रातील विकासही विलंबाने होत आहे.</p>
<ul style="list-style-type: none"> बालक त्याच्या नावाने हाक मारल्यावर प्रतिसाद देते. 	<p>मातेला जमिनीवरील चटईवर बालकाला उताण्या किंवा बसलेल्या अवस्थेत ठेवण्यास सांगावे आणि त्याला नावाने हाक मारण्यास सांगावी. हाकेला प्रतिसाद म्हणून बालक तात्काळ त्याच्याकडे/ तिच्याकडे पाहील.</p>	<p>अ. नावाने हाक मारल्यावर प्रतिसाद देत नाही.</p> 



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> बालक व्यंजनात्मक आवाज काढते, जसे पा..पा..पा, मा..मा..मा, बा..बा..बा, इत्यादी 	<p>मातेला जमिनीवरील चटईवर बालकाला ठेवण्यास आणि त्याच्या समोर आरसा ठेवण्यास सांगावे किंवा घरात एखाद्या जागी आरसा ठेवून तिथे बालकाला नेण्यास सांगावे. बालक जमिनीवर किंवा मातेच्या मांडीवर खेळत असताना पा..पा..पा, मा..मा..मा, बा..बा..बा यासारखे आवाज काढेल.</p>	<p>अ. बालक कुठल्याच प्रकारचे आवाज काढत नाही.</p>  <p>बालक पा..पा..पा, मा..मा..मा, बा..बा..बा यासारखे आवाज काढत नाही.</p>
<ul style="list-style-type: none"> वस्तूकडे पाहत असताना बालक त्याची मान स्थिर ठेवते. 	<p>मातेला बालकाला मांडीवर ठेवण्यास किंवा बसलेल्या अवस्थेत ठेवण्यास आणि त्याला खेळणे किंवा वस्तू दाखवण्यास सांगावे आणि डोक्याच्या स्थितीचे निरीक्षण करण्यास सांगावे. बालकाचे डोके कोणत्याही एका बाजूला न कलता मधोमध स्थिर असले पाहिजे.</p>	<p>अ. बालकाचे डोके एका बाजूला कललेले असते. (दृष्टिदोष असण्याचे संभाव्य लक्षण)</p> 

७ ते ९ महिन्यांसाठी संगोपनाच्या सूचना

आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

पालक आणि कुटुंबातील सदस्य या नात्याने तुम्ही काय केले पाहिजे

- बालकाला खेळण्यांसह आणि लाकडी चमचा किंवा प्लास्टिकचा वाडगा यासारख्या रंगीबेरंगी वस्तूंच्या गराड्यात जमिनीवर बसवावे ज्या त्याला घेता येतील आणि स्पर्श करता येतील किंवा आपटता येतील आणि भोवती टाकता येतील. खेळण्याच्या वस्तू शक्यतो न फुटणाऱ्या तसेच कापड, लाकूड किंवा रबराच्या बनवलेल्या आणि बालकासाठी सुरक्षित असाव्यात.
- बालकांना शब्द ओळखायला शिकतात आणि बोलण्याची सुरुवात करतात. बालक मामा/पापा यासारखे त्याचे पहिले शब्द बोलण्याची सुरुवात करते. बालकाबरोबर संवाद साधावा आणि त्याच्या संवाद साधण्याच्या प्रयत्नांना शाबासकी देऊन प्रोत्साहन द्यावे.
- जास्तीत जास्त वेळा तुमच्या बालकाच्या नावाचा उच्चार करावा जेणेकरून ते स्वतःच्या नावाच्या ध्वनीशी स्वतःची सांगड घालण्यास सुरुवात करते. बालक त्याच्या नावाने कोण हाक मारत आहे हेदेखील बघण्याचा तसेच त्या व्यक्तीच्या दिशेने झेपावण्याचा प्रयत्न करेल.
- कधीही मोठ्या आवाजात बोलू अथवा गाऊ नका कारण त्यामुळे बालक घाबरण्याची शक्यता असते.
- बालकाकडे बघून जास्तीत जास्त स्मितहास्य करावे जेणेकरून तुमच्या बालकाला दिलासा मिळेल आणि त्याचा तुमच्यावर विश्वास बसेल.

- ओळखीच्या गोष्टी, व्यक्ती आणि प्राण्यांची साधी चित्रे कापून ठेवावीत. वैविध्यपूर्ण रंग, पोट, प्रसंग आणि चेहरे यांची भरपूर चित्रे गोळा करण्याचा प्रयत्न करावा. तुमचे बालक चित्राकडे बघत असताना त्या चित्राबद्दल बोलावे. तुम्ही बालकाशी बोलत असताना ते कशा पद्धतीने ऐकते आणि त्याच्या स्वतःच्या पद्धतीने सहभागी होण्याचा प्रयत्न करते याचे निरीक्षण करावे.
- बालकाला पेयाचे घुटके घेणे, बिस्किट खाणे आणि बसणे यासारख्या गोष्टी स्वतःच्या स्वतः करण्यास प्रोत्साहन द्यावे. तथापि, तुम्ही बालकाच्या आसपास असणे अत्यावश्यक आहे कारण बालक मोठा घास घेऊ शकते.
- कुटुंबातील सदस्यांनी बालकाबरोबर संभाषण करून तसेच वस्तू आणि व्यक्तींची नावे सांगून कसे बोलायचे हे शिकण्यास बालकास मदत करावी. त्यांनी बालकाबरोबर संभाषण करण्याची कोणतीही संधी दवडू नये, उदाहरणार्थ, बालकाला भरवताना, त्याला अंघोळ घालताना आणि बालकाच्या जवळपास काम करत असताना.
- जेव्हा बालक चालण्याचा, नवे खेळ खेळण्याचा आणि नवी कौशल्ये शिकण्याचा प्रयत्न करते तेव्हा त्याला प्रोत्साहन द्यावे.
- साधे प्रश्न विचारावे, जसे: "तुझं नाक दाखव?" किंवा "मांजर कुठे आहे?" पालक आणि बालक एकत्र येऊन चित्रे बघू शकतात आणि त्यांना जे दिसत आहे त्याबद्दल बोलू शकतात. उत्तर देण्यासाठी बालकाला भरपूर वेळ द्यावा. मनात १० अंक मोजावेत. जर त्यानंतरही उत्तर मिळाले नाही तर तुम्ही स्वतः प्रश्नाचे उत्तर द्यावे. पुढच्या वेळी सोपा प्रश्न विचारावा.



१० ते १२ महिन्यांमधील महत्त्वाचे टप्पे

शोधक

बालक त्याची आवडती खेळणी घेण्यासाठी रांगायला सुरुवात करते आणि हे करत असताना कोणत्याही फर्निचरवर/वस्तूवर आदळणे टाळायला शिकते. छोट्या वस्तू उचलते आणि त्या वस्तूशी परिचित होण्याच्या प्रयत्नांमध्ये त्या खाली टाकते. त्याला हव्या असलेल्या दाखवते किंवा बोटाने निर्देश करते. उदाहरणार्थ, बोट दाखवून खेळणी मागतो. बालकाला घरातील किंवा निसर्गातील साध्या गोष्टींशी खेळायला आवडते. जेव्हा बालक नवा खेळ किंवा कौशल्ये शिकते तेव्हा ते त्या गोष्टी पुनःपुन्हा करते. अशा प्रकारच्या शोधांमुळे त्याला अधिक आनंद होते आणि त्याचा आत्मविश्वास वाढतो. बालकांना इतर व्यक्ती काय बोलत आहेत हे समजते आणि ती साध्या सूचनांचे पालन करू शकतात. ते त्यांच्या मातृभाषेत नेहमी सोपे शब्द बोलू शकतात.

बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूप करावी)		संगोपनाच्या सूचना		
१०-१२ महिन्यांपर्यंत	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> आधाराशिवाय बसणे आणि न पडता खेळणी हाताने पकडणे <input type="checkbox"/> उचलून घेण्यासाठी हात वर करणे 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> आवडल्या खेळण्यांपर्यंत जाण्यासाठी कोणत्याही वस्तूवर न आदळता रांगत जाणे 	<p>खेळण्याला थोडे आवाक्याच्या बाहेर ठेवणे आणि ते घेण्यासाठी आधार वापरून उभे राहणे व चालणे यासाठी प्रोत्साहन देणे</p>	<p>बालकांना गोष्टी सांगा आणि चित्र असलेली पुस्तके मोठ्याने वाचून दाखवा. त्यांच्या आजूबाजूला असलेल्या वस्तू दाखवा व त्यांची नावे सांगा.</p>
	<p>नाही!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> दैनंदिन व्यवहारातील एक-दोन शब्द मातृभाषेत बोलणे <input type="checkbox"/> 'नाही' / 'इकडे ये' यासारख्या साध्या आज्ञांचे पालन करणे 	<p>शोध घेत असताना बालक चुकून दुसऱ्यांना इजा करू शकते. हळूवारपणे कसा स्पर्श करायचा ते त्यांना दाखवा. त्यांच्यावर ओरडू नका.</p>	<input type="checkbox"/> आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकांच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डावर <input checked="" type="checkbox"/> अथवा <input type="checkbox"/> खूप करावी	

१२व्या महिन्यातील धोक्याचे संकेत

“धोक्याचे” संकेत – खालीलपैकी कोणतीही बाव आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरित संपर्क साधा			
१२व्या महिन्यात	<p>अंगठा आणि बोट्यांचा वापर करून आकाराने लहान वस्तू उचलता न येणे</p>	<p>उचलून घेण्यासाठी हात न पसरणे</p>	<p>बिडू</p> <p>हाक मारल्यावर प्रतिसाद न देणे</p>
	<p>बालकाच्या देखत तुम्ही अर्धवट लपवून ठेवलेली खेळणीदेखील न शोधणे</p>	<p>चेहरा झाकणे/उचडणे अशासारखे खेळ न खेळणे</p>	



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none">बालक आधाराशिवाय बसते आणि न पडता खेळण्यांपर्यंत पोहोचते. 	मातेला बालकाला चटईवर बसविण्यास आणि त्याच्या समोर एखादे खेळणे ठेवण्यास सांगावे. बालक स्वतःहून त्या खेळण्यापर्यंत पोहोचेल. बालक बसलेल्या अवस्थेत न पडता पुढे झुकेल.	अ. बालक आधाराशिवाय स्वतंत्रपणे बसू शकत नाही.
<ul style="list-style-type: none">बालक त्याला उचलून कडेवर घेण्यासाठी स्वतःचे हात उंचावते. 	मातेला बालकाला जमिनीवर एकटे ठेवून काही खेळण्यांबरोबर खेळू देण्यास सांगावे. मातेला पाहिल्यावर सामान्यतः बालक त्याचे हात मातेच्या दिशेने उंचावेल जणू काही मातेला त्याला उचलून कडेवर घेण्याची इच्छा आहे.	अ. बालक त्याला उचलून घेण्यासाठी स्वतःचे हात उंचावत नाही.  आ. बालकाचा इतर क्षेत्रातही विकास होण्यामध्ये विलंब झालेला दिसून येतो.
<ul style="list-style-type: none">बालक कोणत्याही वस्तूवर न आदळता त्याला हवी असलेली खेळणी घेण्यासाठी रांगते. 	बालक रांगत असताना दारांच्या चौकटीवर किंवा फर्निचरवर आदळते का असे मातेला विचारावे.	अ. बालकाला कोणत्याही वस्तूमध्ये स्वारस्य असल्याचे दिसून येत नाही आणि ते वस्तूच्या दिशेने रांगत नाही. आ. रांगताना बालक वस्तूवर आदळते.
<ul style="list-style-type: none">बालक “नाही/इकडे ये” यासारख्या साध्या सूचनांना प्रतिसाद देते. 	बालक एखादी कृती करत असताना मातेने जर “ते करू नको” असे सांगितले तर थांबते का हे मातेला विचारावे. बालकाला “नाही” म्हटलेले समजते का हे कळावे यासाठी ही कृती करावी.	अ. बालकाला साध्या सूचना समजत नाहीत आणि ते सूचनांना योग्य तो प्रतिसाद देत नाही.



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> बालक त्याच्या नावाने हाक मारल्यावर स्वतःचे नाव ओळखते आणि हाकेला प्रतिसाद देते. 	मातेला खोलीच्या एका कोपऱ्यात जाऊन बालकाला त्याच्या नावाने हाक मारण्यास सांगावे.	अ. बालक त्याचे नाव ऐकून त्या दिशेला वळत नाही किंवा हाकेला प्रतिसाद देत नाही.
<ul style="list-style-type: none"> बालक अर्धवट लपवलेल्या वस्तू शोधते, ज्या त्याच्या समोर लपवलेल्या आहेत. 	मातेला बालकाच्या पुढ्यात एक खेळणे ठेवण्यास सांगावे. त्यानंतर ते खेळणे त्याच्या समोर एखाद्या कापडाने/ हातरूमालाने अर्धवट झाकावे.	ब. बालक खेळणे शोधण्यासाठी त्यावर टाकलेले कापड दूर करत नाही.
<ul style="list-style-type: none"> बालकाला लपालपीसारखे खेळ खेळण्यास आवडते आणि आपली पाळी येईपर्यंत आपल्याला थांबवण्यास पाहिजे हे बालकाला समजते. 	बालक बसलेल्या स्थितीत असावे. मातेला बालकाचा चेहरा टॉवेल किंवा ओढणीने/पदराने झाकण्यास सांगावे.	क. बालक चेहऱ्यावरील टॉवेल दूर करत नाही.

१० ते १२ महिन्यांसाठी संगोपनाच्या सूचना

आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

पालक आणि कुटुंबातील सदस्य या नात्याने तुम्ही काय केले पाहिजे

- बालकापासून काही अंतरावर एक खेळणे ठेवावे. बालक त्या खेळण्यापाशी रांगत गेल्यावर त्याला त्या खेळण्याबरोबर काही वेळ खेळू द्यावे. त्यानंतर ते खेळणे हळूच उचलावे आणि बालकाने रांगावे यासाठी त्याच्यापासून काही अंतरावर ठेवावे.
- तुमचे बोट धरून काही पावले चालण्यासाठी बालकाला प्रोत्साहन द्यावे. मात्र बालक चालण्याचा सराव करत असताना त्याच्या आसपास इलेक्ट्रिकची उघडी सॉकेट, धारदार टोकदार वस्तू यासारख्या धोकादायक गोष्टी नसल्याची खात्री करून घ्यावी.
- तुमच्या बालकाला सोपे प्रश्न विचारावेत. बोलण्याचा प्रयत्न करत असलेल्या तुमच्या बालकाला प्रतिसाद द्यावा. बालकाला निसर्ग, चित्रे आणि वस्तू दाखवाव्यात व त्याबद्दल माहिती द्यावी.
- आता बालक छोट्या गोष्टीचा आनंद घेऊ शकेल. त्याला गोष्टीचा अर्थ पूर्णपणे समजणार नाही, परंतु तुम्ही गोष्ट सांगत असताना ते त्याला झालेला आनंद दाखवेल. तुमच्या मातृभाषेतील साधी बालगीते आणि गोष्टी पुनःपुन्हा सांगितल्यामुळे बालकाची भाषा विकसित होण्यास मदत होते.

- आजूबाजूला असलेल्या विविध वस्तू, माणसे, प्राणी, पक्षी, वाहने इत्यादींकडे बालकाचे लक्ष वेधून घ्यावे. बालकाला विविध गोष्टी दाखवताना त्यांची नावे सांगावीत आणि त्यांच्या वैशिष्ट्यांकडे निर्देश करावा तसेच त्यांच्या आवाजांची नक्कल करावी, उदाहरणार्थ वेगवेगळ्या पक्ष्यांचे आवाज काढावेत.
- बाहुलीचे डोळे, नाक आणि तोंड दाखवावे. बाहुलीची एखादा अवयव दाखविल्यावर तुमच्या आणि बालकाचा तोच अवयव दाखवावा. बालकाचा हात धरून त्याला बाहुलीचे, तुमचे व त्याचे स्वतःचे डोळे, नाक आणि तोंड दाखवावेत. हळूहळू हे विविध शब्द बालकाच्या स्मरणात राहतील आणि बालक ते ओळखू शकेल तसेच त्यांची सांगड त्याच्या अवयवांशी घालू शकेल.
- आता बालकाचे नातेसंबंध विकसित होत असल्यामुळे दिवसभरात अनेक वेळा त्याला जवळ धरावे, कुशीत घ्यावे आणि कुरवाळावे. असे केल्याने बालकाला प्रेम आणि ममतेची ऊब याची जाणीव होते.



१८व्या महिन्यातील महत्त्वाचे टप्पे



चालणारे

बालक बोलण्यास सुरुवात करते आणि मामा, बाबा, दादा यासारखे ४ - ५ शब्द बोल् शकते. टाळ्या वाजविणे किंवा टाटा करणे यासारखे परिचित हावभाव करण्यास सुरुवात करते.

या वयात बालके चालावयास शिकतात. चालण्याचा, नवे खेळ खेळण्याचा आणि नवी कौशल्ये शिकण्याचा प्रयत्न करत असलेल्या बालकांना प्रोत्साहन देणे गरजेचे असते. तुम्ही सहनशील असले पाहिजे आणि कृती करत असताना बालकाला अनेकवेळा अपयश आले तरी त्याला सतत प्रोत्साहन दिले पाहिजे जेणेकरून त्याला आवश्यक असलेला आत्मविश्वास मिळण्यास मदत होईल.

बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूप करावी)		संगोपनाच्या सूचना		
१८ महिन्यांपर्यंत	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> उभे राहून काही पावले स्वतंत्रपणे चालणे <input type="checkbox"/> टाटा करणे, टाळ्या वाजवणे यासारख्या विविध परिचित क्रिया करणे 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> छोटे खडे/छोट्या वस्तू डब्यात टाकणे 	<p>चालायला शिकण्यासाठी बालकाला डकलगाडी देणे</p>	<p>तुमच्या बालकांना सोपे प्रश्न विचारा. त्यांना बोलण्यासाठी प्रोत्साहन द्या</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> पुस्तकातील वस्तू आणि त्यांची चित्र पाहून त्या ओळखणे आणि त्यांचे नावे सांगणे 	<p>बालकाला काही फळ, खेळणी, इत्यादी देणे. त्यांना त्या वस्तू ओळखण्यास सांगणे. त्या वस्तू भांड्यात टाकण्यास व परत बाहेर काढण्यास सांगणे</p>	<input type="checkbox"/> आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डवर <input checked="" type="checkbox"/> अथवा <input type="checkbox"/> खूप करावी	


१८व्या महिन्यातील धोक्याचे संकेत



“धोक्याचे” संकेत – खालीलपैकी कोणतीही बाब आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा

१८व्या महिन्यात	<p>आधाराशिवाय स्वतःहून उभे राहू न शकणे</p>	<p>छोट्या वस्तू डब्यामध्ये टाकता न येणे</p>	<p>बेबी, तुझ खेळणं कुठे आहे दाखव</p> <p>असे म्दल्यावर वस्तूकडे बोट न दाखवणे</p>
	<p>मातेने केलेल्या हातवाऱ्यांना प्रतिसाद न देणे आणि बालक स्वतःच्याच जगात मग्न असणे</p>	<p>दैनंदिन कार्यासाठी दोन्ही हातांचा वापर न करणे (एकाच हाताचा वापर करण्यास प्राधान्य देणे)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> आई, बाबा, दादा </div> <p>यासारखे साधे शब्द बोलता न येणे</p>



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> बालक उभे राहते आणि स्वतःहून काही पावले चालते.  <ul style="list-style-type: none"> बालक टाटा करणे, टाळ्या वाजवणे यासारखे विविध परिचित हावभाव करते. 	मातेला बालकाला जमिनीवर ठेवण्यास सांगावे. बालक स्वतःहून उभे राहिल आणि चालण्यास सुरुवात करेल.	अ. बालक आधाराशिवाय स्वतःहून उभे राहू शकत नाही.
<p>बालक गोट्या/छोट्या वस्तू डब्यामध्ये ठेवते.</p> 	मातेला बालकाला चटईवर बसविण्यास सांगावे. बालकाच्या पुढ्यात चमचे, छोटे डबे यासारख्या छोट्या आकाराच्या वस्तू ठेवाव्यात. जर बालकाच्या जवळ डबा (कप किंवा वाडगा) असेल तर ते त्याच्या अंगठा व तर्जनीने त्या वस्तू उचलेल आणि डब्यात ठेवण्याचा आनंद घेईल.	ब. डब्यात (कप किंवा वाडगा) ठेवण्यासाठी बालक वस्तू उचलू शकत नाही.
<ul style="list-style-type: none"> बालक नेहमीच्या वस्तूंची नावे घेते आणि त्या ओळखते तसेच पुस्तकातील त्यांची चित्रेही ओळखते. 	मातेला बालकाला चित्रांच्या पुस्तकातील नेहमीच्या काही वस्तूंची चित्रे दाखविण्यास आणि बालकाला त्या वस्तू ओळखण्यास सांगावे. चित्रांच्या पुस्तकात प्रत्येक पानावर एकच चित्र असावे. बालक नेहमीच्या दैनंदिन वापरातील वस्तू/पक्षी/ प्राणी/फळ इत्यादी ओळखेल.	क. बालक चित्रांच्या पुस्तकातील एकही नेहमीची वस्तू ओळखू शकत नाही आणि त्या वस्तूचे नावही सांगू शकत नाही.
<p>दैनंदिन कार्ये करण्यासाठी बालक त्याच्या दोन्ही हातांचा वापर करते.</p>	मातेला बालकाला मोठा चेंडू, मोठी रंगीबेरंगी फळ देण्यास आणि बालकाचे ५ ते १० मिनिटे निरीक्षण करण्यास सांगावे.	ड. बालक त्याचा एक हात ताठ व ९० अंशाच्या कोनात ठेवते आणि सर्व फळ उचलण्याचा प्रयत्न करतेवेळी देखील त्या हाताचा अजिबात वापरत नाही.

१८व्या महिन्यासाठी संगोपनाच्या सूचना



आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

पालक आणि कुटुंबातील सदस्य या नात्याने तुम्ही काय केले पाहिजे

- बालकाला पकडणे, ओढणे, ढकलणे, धरणे आणि खेचणे तसेच धरून ठेवणे व उभे राहणे, आधाराने चालण्यास सुरुवात करणे या क्रिया करण्यासाठी योग्य वस्तू/खेळणी, फर्निचर, वगैरे गोष्टी द्याव्यात.
- बालकाला वस्तू डब्यात आणि खोक्यात ठेवण्यास आणि नंतर त्या बाहेर काढण्यास आवडते. तसेच बालकाला वस्तू खाली पडपर्यंत एकावर एक रचून ठेवण्यासही आवडते. बालकाने नवी कौशल्ये शिकावीत यासाठी त्याच्याबरोबर खेळून आणि त्याला मदत करून प्रोत्साहन द्यावे.
- बालकाला एकावर एक रचण्यासाठी, डब्यांमध्ये भरण्यासाठी आणि नंतर डब्यातून बाहेर काढण्यासाठी सुरक्षित वस्तू द्याव्यात. त्यामुळे डोळे व हात यांच्यातील समन्वय साधण्यास मदत होते. नमुन्यादाखल खेळणी: एकात एक बसणाऱ्या आणि एकावर एक रचता येणाऱ्या वस्तू, डबे आणि कपड्याचे चिमटे.
- एक वाडगा घ्यावा आणि गोट्यांसारख्या छोट्या वस्तू डब्यात कशा ठेवाव्यात आणि डब्यातून बाहेर कशा काढाव्यात हे बालकाला

दाखवावे. बालक छोट्या वस्तू चुकूनही गिळणार नाही याची खबरदारी घ्यावी.

- तुमच्या बालकाबरोबर खेळावे आणि त्याला मदत करावी: "चल, आपण हे दोघे मिळून करू या". असे सांगितल्यामुळे बालकाला आनंद होईल आणि आत्मविश्वास येईल.
- बालकाबरोबर संवाद साधण्यासाठी एकही संधी सोडू नका. त्याला भरवताना किंवा अंघोळ घालताना किंवा त्याच्या जवळ काम करताना त्याच्याशी बोलावे. बालक त्याला काय हवे आहे हे मागण्यासाठी हातवारे करेल किंवा बोटाने निर्देश करेल. गोष्टी मागण्यासाठी बालकाने शब्दांचा वापर करावा यासाठी त्याला प्रोत्साहन द्यावे.
- तुमच्या बालकाला सोपे प्रश्न विचारावेत आणि बालकाच्या बोलण्याच्या प्रयत्नांना प्रतिसाद द्यावा. प्रतिसाद देऊन आणि/किंवा आणखी प्रश्न विचारून संवाद साधण्याची इच्छा दर्शवावी.
- चित्रांचे वाचन करावे: बालकाला समजतील आणि ते बोटाने दाखवेल, वर्णन करेल आणि नावे सांगेल असे काही मनोरंजक प्रसंग/वस्तू असलेले मोठे चित्र बालकाला दाखवावे.



२४व्या महिन्यातील महत्त्वाचे टप्पे



करणारे

घरगुती दैनंदिन कामांची/इतर कामांची नक्कल करते आणि ऐकलेल्या शब्दांचा पुनरुच्चार करते, धावण्यास सुरुवात करते आणि चेंडू पायाने टोलवते, गिचमीड लिहिण्यास सुरुवात करते.

या वयात बालक त्याच्या आजूबाजूला घडणाऱ्या गोष्टींची नक्कल करण्यास सुरुवात करते. बालक घरगुती दैनंदिन कामांची नक्कल करते, बाहुलीला जेवण भरवते आणि तिची काळजी घेतल्याचे ढोंग करते.

बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूप करावी)		संगोपनाच्या सूचना	
२४व्या महिन्यापर्यंत	<input type="checkbox"/> खेळणे ओढत असताना देखील न अडखळता चालणे	सुरक्षित वातावरणात बालकाला चालण्याची, धावण्याची चढण्याची संधी देणे	<input type="checkbox"/> उराविक वेळी झोपणे आणि उठणे यासारख्या दिनचर्येचे पालन करण्यासाठी बालकाला प्रोत्साहन द्या <input type="checkbox"/> गोष्टी मोठ्याने वाचा, बरेचदा त्या पुनःपुन्हा सांगा. खरडण्यासाठी पुस्तके, कागद, खडू, रंग, इत्यादी द्या
	<input type="checkbox"/> घरगुती कामांची नक्कल करणे	बालकाला तुमची नक्कल करू द्या आणि त्यात प्राणिय भिडवू द्या. त्यांनी पसारा करून ठेवला तर त्यांच्याशी संयमाने वागा.	
२४	<input type="checkbox"/> एखाद्या व्यक्तीचे अथवा पुस्तकातील एक वा एकापेक्षा अधिक अवयव अचूकपणे दाखवणे आणि त्यांची नावे सांगणे	<input type="checkbox"/> आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डावर <input checked="" type="checkbox"/> अथवा <input type="checkbox"/> खूप करावी	

२४व्या महिन्यातील धोक्याचे संकेत



“धोक्याचे” संकेत – खालीलपैकी कोणतीही बाब आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा

२४व्या महिन्यापर्यंत	खेळणे ओढत असताना अडखळत चालणे	लिहिता/खरडता न येणे	दूध दे आई ये... “दूध दे” यासारख्या दोन शब्दांची वाक्ये न करता येणे
	टाटा टाटा/नमस्ते यासारख्या अभिवादनाना सुयोग्य प्रतिसाद न देणे	पिंकी तुझे नाक दाखव अवयव न ओळखता व दाखवता येणे	विट्टू मला खेळणी दे साध्या सूचना न समजणे व त्यांचे पालन न करणे



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<ul style="list-style-type: none"> बालक एखादे खेळणे ओढत असताना स्थिरपणे चालते. 	<p>बालक एखामातेला बालकाला दोरी बांधलेले ओढता येण्याजोगे खेळणे देण्यास आणि ते कसे ओढायचे व त्याच्याबरोबर कसे हे दाखविण्यास सांगावे. बालक खेळणे ओढताना न पडता स्थिरपणे चालेल. खेळणे ओढत असताना स्थिरपणे चालते.</p>	<p>अ. बालक खेळणे ओढताना स्थिरपणे चालत नाही.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> बालक तेलकट रंगीत खडू, पेन्सिली आणि पुस्तकांशी खेळताना गिचमीड लिहिते. 	<p>मातेला बालकाला रंगवण्यासाठीचे पुस्तक किंवा कोरा कागद आणि भरपूर तेलकट खडू देण्यास आणि ५ ते १० मिनिटे शांतपणे निरीक्षण करण्यास सांगावे.</p>	<p>अ. बालक उत्स्फूर्तपणे गिचमीड लिहित नाही.</p>
<ul style="list-style-type: none"> बालक मामा, दादा यासारख्या शब्दांखेरीज कुत्रा, मांजर, चेंडू यासारखे किमान दोन अक्षरी शब्द स्थानिक भाषेत वापरते. 	<p>मातेला बालकाशी बोलावयास सांगावे आणि बालकाला ते परिचित असलेल्या नेहमीच्या वस्तूंची/नेहमी दिसणाऱ्या प्राण्यांची/पाळीव प्राण्यांची नावे विचारण्यास सांगावे.</p>	<p>ब. बालकाला विचारलेला प्रश्न समजत नाही किंवा मातेने विचारलेल्या प्रश्नांना ते उत्तर देऊ शकत नाही.</p> <p>सूचना: दैनंदिन जीवनात बालक एकापेक्षा अधिक शब्द वापरते का असे मातेला आणि कुटुंबियांना विचारावे. जर कुटुंबिय म्हणाले की बालकाला स्थानिक शब्द माहित आहेत तर ही चाचणी काही काळाने परत घ्यावी.</p>
<ul style="list-style-type: none"> टाटा करणे/टाळ्या वाजविणे यासारख्या हावभावांना बालक योग्य प्रतिसाद देते. 	<p>कुटुंबातील सदस्याला तो/ती घरातून बाहेर जात असल्याचे नाटक करण्यास आणि बालकाला 'टाटा' म्हणावयास सांगावे.</p>	<p>क. बालक कोणताही प्रतिसाद देत नाही.</p> <p>सूचना: बालक त्याला दाखविल्याप्रमाणे "नमस्ते", "टाटा" यासारख्या हावभावांची नक्कल करते का असे मातेला विचारावे. जर मातेने होकारार्थी उत्तर दिले तर ही चाचणी काही काळाने परत घ्यावी.</p>
<ul style="list-style-type: none"> बालक घरातील दैनंदिन कामांची नक्कल करते. 	<p>मातेला बालकाला घरातील लादी पुसणे यासारखी नेहमीची कामे दाखविण्यास आणि त्या कामांमध्ये बालकाने सहभागी व्हावे यासाठी प्रोत्साहन देण्यास सांगावे. बालक त्याची माता ज्याप्रकारे काम करते त्याच पद्धतीने काम करू शकेल.</p>	<p>ड. बालकाला सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन दिले तरी ते घरातील दैनंदिन कामांमध्ये कोणत्याही प्रकारे स्वारस्य असल्याचे दर्शवत नाही.</p>
<ul style="list-style-type: none"> बालक प्रत्यक्षात किंवा पुस्तकातील चित्रात एक किंवा एकापेक्षा अधिक अवयवांकडे अचूकपणे निर्देश करते आणि त्यांची नावे सांगते. 	<p>मातेला बालकाला शरीराच्या विविध भाग दाखविण्यास सांगावे.</p> <p>उदाहरणार्थ:</p> <ul style="list-style-type: none"> मला तुझे नाक दाखव मला तुझे तोंड दाखव मला तुझे डोळे दाखव 	<p>इ. बालक शरीराच्या कुठल्याही भागाकडे निर्देश करत नाही.</p> 



२४व्या महिन्यासाठी संगोपनाच्या सूचना



आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

पालक आणि कुटुंबातील सदस्य या नात्याने तुम्ही काय केले पाहिजे

- तुमच्या बालकाचा हात धरावा आणि त्याच्या आधारे त्याला एका पायावर उभे राहू द्यावे.
- बालकाला साधी घरगुती खेळणी खेळण्यासाठी उपलब्ध करून द्यावीत.
- कौशल्य शिकण्याच्या बालकाच्या प्रयत्नांना प्रतिसाद द्यावा आणि त्याचे कौतुक करावे. बालकाला कृती पूर्ण करण्यासाठी जबरदस्ती करू नये.
- विविध रंगाच्या आणि आकाराच्या काड्या, लाकूड किंवा प्लास्टिकपासून बनविलेले ठोकळे, पझल्स यासारख्या वस्तू/खेळणी उपलब्ध करून द्याव्यात. तुमच्या बालकाला गोष्टींची वर्गवारी आणि तुलना करण्यास मदत करावी.

- बालकाला २ तुकड्यांची पझल्स द्यावीत आणि हळूहळू तुकड्यांची संख्या वाढवावी. तुम्ही जुनी चित्र, कार्डे, खोक्यांची वेष्टने यासारख्या गोष्टींपासून सोपी पझल्स बनवू शकता.
- चेंडूचे खेळ खेळा. उदाहरणार्थ, चेंडू बालकाकडे घरंगळत टाकावा. बालकाने तोच चेंडू तुमच्याकडे घरंगळत उलट टाकावा यासाठी त्याला प्रोत्साहन द्या. तसेच, चेंडू पकडणे, फेकणे आणि पायाने ढकलणे तसेच नळकांड्यातून नेणे या कृती करण्यासाठी देखील बालकाला प्रोत्साहन द्यावे.
- बालकाला त्याच्या आवडीप्रमाणे गिडमीड लिहिण्यासाठी कागद आणि जाड पेन किंवा तेलकट खडू द्यावा. बालक कडक काठीने देखील लिहू शकते.
- बालकाला त्याच्या वयाला अनुसरून गोष्टीची पुस्तके वाचून दाखवावीत. त्याला गोष्टीवर आधारलेले वाघ कुठे गेला? तिथे त्याने काय केले? यासारखे सोपे प्रश्न विचारावेत.

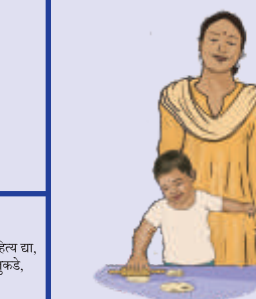
३ऱ्या वर्षातील महत्त्वाचे टप्पे



सुसंवादक

बालक त्याच्या भाषेत अचानक खूप बोलावयास सुरुवात करते. बालक “मामा - ये” यासारखे दोन ते तीन शब्द जोडून वाक्ये बोलावयास लागते. बालकाला ‘मला खेळणे दे’ यासारख्या साध्या सूचना समजतात, ते बाहुलीला भरवणे यासारखे नक्कल करणारे खेळ खेळते.

३ऱ्या वर्षी बालकाला ऐकल्यावर समजते. सोपे प्रश्न विचारणे आणि उत्तरे ऐकणे यामुळे बालकाला बोलण्यास प्रोत्साहन मिळते. बालकाच्या प्रश्नांना उत्तर दिल्यामुळे त्याचे कुतूहल वाढते व शोध घेण्यासाठी प्रोत्साहन मिळते. बालकांना साध्या घरगुती खेळण्यांबरोबर खेळण्यास मजा वाटते हे लक्षात ठेवावे. त्यांना महाग खेळण्यांशी खेळण्याची गरज नसते. उदाहरणार्थ, ते खडू आणि दगडी पाटी किंवा काडी आणि वाळू यांचा वापर करून चित्र काढणे शिकू शकतात. मासिकातील चित्र कापून किंवा साध्या चित्रांचे मोठे तुकडे बनवून चित्रांची पझल्स तयार करता येतात.





बहुतांश बालके काय करतात (वयानुसार पालकांनी ✓ खूप करावी)		संगोपनाच्या सूचना		
३ वर्षांपर्यंत	 <p><input type="checkbox"/> पाणी/दूध कपातून न सांडता पिणे</p>	 <p><input type="checkbox"/> पायच्या चढणे आणि उतरणे</p>	 <p>हालचाल आणि शारीरिक कसरतीची गरज असणारे खेळ तुमच्या बालकाबरोबर घराबाहेर खेळा</p>	 <p>बालकाला विविध साहित्य द्या, जसे खेळणी, पझलचे तुकडे, काडी, इत्यादी</p>
	<p>मांजर कुत्रा चिमणी</p> <p><input type="checkbox"/> बहुतांश परिचित गोष्टींची नावे नेमाने सांगणे</p> <p><input type="checkbox"/> तीन वा अधिक शब्द जुळवून वाक्य बनवणे</p>	<p><input type="checkbox"/> आशा/अंगणवाडी सेविकांनी कृपया बालकाच्या वयानुसार तपासणी करून कार्डावर <input checked="" type="checkbox"/> अथवा <input type="checkbox"/> खूप करावी</p>	 <p>बालकांना त्यांची कौशल्य सुधारण्यासाठी विविध प्रकारे त्यांचे हात आणि बोटे वापरण्यासाठी प्रोत्साहन द्या</p>	





३ऱ्या वर्षातील धोक्याचे संकेत

“धोक्याचे” संकेत – खालीलपैकी कोणतीही बाब आढळून आल्यास आरोग्य सेविका/आशा/आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी त्वरीत संपर्क साधा

३ वर्षांपर्यंत	 पायऱ्या चढणे व उतरणे ही क्रिया करताना अडचण होणे	 मदतीशिवाय जेवता न येणे	 तुझं नाव कोण आहे? तुझं नाव अर्थपूर्ण संवाद न साधता येणे आणि दुसऱ्याची वाक्ये पुनःपुन्हा बोलणे
	 बबलू, चल बाळाला भरव अनुकरण करणारे खेळ न खेळता येणे	 तोंडातून सतत लाळ गळणे, स्पष्ट बोलता न येणे	आई दूध दे “आई दूध दे” वगैरे साधी तीन शब्दांची वाक्ये बोलता न येणे

सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
बालक द्रवपदार्थ कपामधून न सांडता पिते. 	मातेला बालकाला एका कपामधून थोडे पाणी किंवा दूध देण्यास सांगावे. बालक कपामधून न सांडता ते पिऊ शकेल.	बालक मदतीशिवाय खाऊ आणि पिऊ शकत नाही. तसेच प्रयत्न करत असताना अन्नपदार्थ त्याच्या हातून सांडतात. 
बालक पायऱ्या चढते आणि उतरते. 	मातेला बालकाला योग्य कठडा असलेल्या एखाद्या सुरक्षित जिऱ्यापाशी घेऊन जाण्यास सांगावे. कोणताही अपघात होऊ नये यासाठी बालकावर काटेकोरपणे लक्ष ठेवावे. बालक कोणताही अडचण न येता स्वतंत्रपणे पायऱ्या चढेल.	अ. पायऱ्या चढताना आणि उतरताना त्रास होतो. बालकाला पायऱ्या चढता-उतरता येत नाही किंवा चढता-उतरताना त्रास होतो. 



सामान्य महत्त्वाचे टप्पे/अपेक्षित कृती	या महत्त्वाच्या टप्प्यांसाठी कशाप्रकारे उत्तेजना देणे आणि निरीक्षण करणे	धोक्याचे संकेत
<p>बालक परिचित गोष्टींची सातत्याने नावे सांगते. रंग, आकार, इत्यादी ओळखते.</p> <p>बालक ३ किंवा अधिक शब्द वापरून वाक्य बनविते.</p>	<p>मातेला बालकाबरोबर ५ ते १० मिनिटे संवाद साधण्यास आणि चित्रांचे पुस्तक दाखवून रंग, आकार, प्राणी, पक्षी यासारख्या सर्वात परिचित गोष्टींची नावे विचारण्यास सांगावे. मातेला बालक सातत्याने सर्वात परिचित गोष्टी ओळखते का तसेच त्यांची नावे सांगते का याचे निरीक्षण करण्यास सांगावे.</p>	<p>अ. बालक चित्रांच्या पुस्तकांतील एकाही गोष्टीचे नाव सांगू शकत नाही.</p> <p>ब. बालक अर्थपूर्ण संवाद साधत नाही आणि बरेचदा दुसऱ्या व्यक्तीच्या बोलण्याचा पुनरुच्चार करते.</p>  <p>क. बालकाच्या तोंडातून सतत लाळ गळत राहते आणि ते अस्पष्ट आवाजात बोलते.</p>  <p>ड. बालक सोपी आणि तीन शब्द असलेली वाक्य बोलत नाही, उदा. "आई दूध दे".</p> <p>इ. बालक बाहुलीबरोबर बोलत नाही किंवा तिच्याबरोबर खेळत नाही.</p>
<p>बालक बाहुल्या, कापूस भरलेली खेळणी यासारख्या खेळण्यांबरोबर खेळते.</p>	<p>मातेला बालकासमोर बाहुली, वाटी आणि चमचा ठेवण्यास आणि त्याला बाहुलीला भरविण्यास सांगावे.</p>	

३ऱ्या वर्षासाठी संगोपनाच्या सूचना



आशा/अंगणवाडी सेविकेने समजावून सांगावे

पालक आणि कुटुंबातील सदस्य या नात्याने तुम्ही काय केले पाहिजे

- मार्गामध्ये खेळणी, काही खुर्या किंवा प्लास्टिकचे खोके यासारखे अडथळे ठेवावेत. बालकाला अडथळे चुकवित मार्गावरून चालण्यास सांगावे.
- बालकाच्या क्रियात्मक विकासासाठी त्याला दोन्यामध्ये मोठे मणी ओवणे, स्वच्छ वाळूबरोबर खेळणे, कागदाचे तुकडे करणे आणि कागद चुरगाळणे यासारख्या क्रिया करण्याची संधी द्यावी.
- बालकाला फिरावयास घेऊन जावे. नैसर्गिक वातावरणातून त्याला त्याच्या आवडत्या गोष्टी गोळा करण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. घरी परतल्यावर गोळा केलेल्या गोष्टींची विविध गटांत वर्गवारी करण्यास बालकाला मदत करावी. उदाहरणार्थ - सर्व पाने एका खोक्यात ठेवणे, सर्व दगड दुसऱ्या खोक्यात ठेवणे, सर्व काटक्या तिसऱ्या खोक्यात ठेवणे, इत्यादी.
- तुमच्या बालकाला बोलण्यास प्रोत्साहन द्यावे आणि त्याच्या




प्रश्नांची उत्तरे द्यावीत. तुमच्या बालकाला गोष्टी सांगाव्यात, गाणी म्हणावीत आणि त्याच्याबरोबर शाब्दिक खेळ खेळावेत. बालकाला सांगितलेल्या गोष्टी, गाणी आठवण्यास सांगावे.

- बालकाला 'चेंडू कुठे आहे' यासारखे सोपे प्रश्न विचारावेत आणि त्याची उत्तरे ऐकावीत जेणेकरून त्याला बोलण्यासाठी प्रोत्साहन मिळेल. बालकाच्या प्रश्नांना मनापासून उत्तरे द्यावीत.
- बालकाला गोष्टी वाचून दाखवावीत आणि पुस्तकामध्ये काय दिसत आहे याबद्दल प्रश्न विचारावेत. बालकाला त्याच्या गोष्टी सांगण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.
- मोठ्या बादल्या पाण्याने भराव्यात. विविध आकाराचे डबे, प्लास्टिकच्या बाटल्या द्याव्यात आणि बालकाला प्रयोग करण्यास द्यावे.
- बालकाबरोबर स्मरणात्मक (बालकाला काही वस्तू दाखवाव्यात आणि नंतर त्या दूर ठेवाव्यात आणि त्याला त्याने पाहिलेल्या वस्तूची नावे विचारावीत), लपाछपी, एखाद्या वस्तूचा थोडासा भाग दाखवून ती वस्तू काय आहे यासारखे खेळ खेळावेत.
- बालकाला सोप्या जबाबदाऱ्या द्याव्यात. उदाहरणार्थ, स्वयंपाकघरातून ताटे आणणे, खेळणी कपाटात ठेवणे.

११ कुटुंब नियोजन

माता आणि बालक दोघांचेही आरोग्य चांगले राहण्याच्या दृष्टीने योग्य वयात माता होणे, दोन बालकांमध्ये योग्य अंतर राखणे आणि जबाबदार पालकत्व स्वीकारण्याबाबत प्रोत्साहन देणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. एनएफएचएस-४ च्या अहवालानुसार सध्या भारतातील ४७.८% महिला गर्भ निरोधकांची आधुनिक साधने वापरत आहेत. त्यामुळे या नवीन विभागात योग्य वयात पहिल्या बालकाचा जन्म तसेच दोन बालकांमध्ये योग्य अंतर आणि राष्ट्रीय कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांतर्गत उपलब्ध असलेल्या विविध गर्भ निरोधकांच्या पद्धतींची तपशीलवार माहिती या संदर्भात जोडण्यांना विशेष संदेश देण्यात आले आहेत. या विभागाचे उद्दिष्ट - १) कुटुंब नियोजनाबद्दल जनजागृती करणे, २) कुटुंब नियोजनाच्या कायमस्वरूपी आणि तात्पुरत्या विविध पद्धतीबाबत तपशीलवार माहिती देणे हे आहे.

या विभागामध्ये दिलेल्या माहितीचा उपयोग पात्र जोडप्यांच्या आवश्यकतेनुसार उपलब्ध असलेल्या गर्भ निरोधक साधनांविषयी त्यांच्यासोबत चर्चा करण्यासाठी संदर्भसाहित्य म्हणून होईल.

दोन बालकांमध्ये ३ वर्षांचे अंतर राखणे हे माता आणि बालक दोघांच्याही आरोग्याच्या दृष्टीने लाभदायक असते. योग्य अंतर राखण्यासाठी तुम्ही कुटुंब नियोजनाच्या कार्यक्रमाच्या अंतर्गत दिलेल्या विविध पर्यायांपैकी कोणताही पर्याय निवडू शकतात. उदाहरणार्थ				जर तुमचे कुटुंब पूर्ण झाले असेल तर तुम्ही/तुमचे पती कुटुंब नियोजनाच्या कायमस्वरूपी पद्धतीची निवड करू शकता	
					
गर्भनिरोधक इंजेक्शन (अंतरा कार्यक्रम)	<p>आययूसीडी ३८०A (१० वर्षांपर्यंत प्रभावी) आययूसीडी 375 (५ वर्षांपर्यंत प्रभावी)</p> <p>आययूसीडी खालीलप्रकारे वापरता येऊ शकते:</p> <ul style="list-style-type: none"> इटरव्हल आय.यु.सी.डी. : प्रसूतीनंतर ६ आठवड्यांनी प्रसूतीपश्चात आय.यु.सी.डी. : प्रसूतीनंतर ४८ तासांच्या आत 	<ul style="list-style-type: none"> माला एन - गर्भनिरोधक गोळ्या छाया - सेंटक्रोमन केवळ प्रोजेस्टेरोनयुक्त गोळ्या 	निरोध - कंडोम	महिला नसबंदी	पुरुष नसबंदी

आशासाठी सूचना

वेगवेगळ्या महिलांची आणि जोडप्यांची गर्भ निरोधकांच्या साधनांची गरज वेगवेगळी असते. त्यामुळे महिलांना/जोडप्याला कुटुंब नियोजनाबाबत समुपदेशन करताना तुम्ही खालील गोष्टी लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे :

- **वैवाहिक स्थिती** : 'गर्भ निरोधक पद्धत वापरणाऱ्या असलेल्या वैद्यकीय पात्रता निकष चक्र - भारत, २०१५' नुसार महिलांना/जोडप्यांना दोन बालकांमध्ये अंतर ठेवण्यासाठी तसेच बालकांची संख्या मर्यादित ठेवण्यासाठी उपलब्ध असलेल्या साधनांपैकी सर्व साधने पुरविली जाऊ शकतात.
- **प्रसूती पश्चात काळ किंवा गर्भपात प्रश्चात काळ** : दोन बालकांमध्ये योग्य अंतर ठेवण्याची साधने जसे की, तांबी (प्रसूती पश्चात तांबी - प्रसूतीनंतर ४८ तासांच्या आत / गर्भपात पश्चात तांबी - गर्भपात झाल्यानंतर १२ दिवसांच्या आत), संमिश्र मौखिक गर्भ निरोधक गोळ्या (स्तनपान न देणाऱ्या महिलांसाठी प्रसूतीच्या ४ आठवड्यांनंतर/गर्भपातानंतर), कंडोम (निरोध), छाया-सेंटक्रोमन (प्रसूतीनंतर/गर्भपातानंतर कधीही) आणि अंतरा - गर्भ निरोधक इंजेक्शन एम.पी.ए. (स्तनपान देणाऱ्या महिलांसाठी प्रसूती पश्चात ६ आठवड्यांनी/गर्भपातानंतर ७ दिवसांच्या आत) अथवा कुटुंब नियोजनाची कायमस्वरूपी पद्धत जसे महिला नसबंदी शस्त्रक्रिया (प्रसूतीनंतर लगेचच/गर्भपातानंतर ७ दिवसांच्या आत) यांचा स्वीकार प्रसूती नंतरच्या कालावधीमध्ये करता येऊ शकतो. (ता.क. पुरुष नसबंदी शस्त्रक्रिया कधीही करता येऊ शकते).
- **प्रजननाबाबतचे प्राधान्य** :
 - जर महिलेला/जोडप्याला पहिल्या बालकाचा जन्म विलंबाने हवा असेल किंवा दोन बालकांमध्ये अंतर राखावयाचे असेल तर तिला गर्भ निरोधकाच्या तात्पुरत्या पद्धतीची साधने दिली जाऊ शकतात (उदा. कंडोम (निरोध), मुखावाटे घ्यावयाच्या गर्भ निरोधक गोळ्या, तांबी ३७५ किंवा ३८०अ, गर्भ निरोधक इंजेक्शन एम.पी.ए.)
 - जर महिलेला/जोडप्याला अधिक बालके नको असतील आणि त्यांचे कुटुंब पूर्ण झाले असेल तर कुटुंब नियोजनाच्या कायमस्वरूपी पद्धती स्वीकारण्याबाबतचा सल्ला दिला जाऊ शकतो.

कुटुंब नियोजनाचे फायदे

१. कुटुंबाचा आकार निश्चित करण्यासाठी योग्य गर्भ निरोधक साधनांची निवड करण्याबाबतची माहिती जोडप्याला मिळते.
२. गर्भधारणेसाठी योग्य वेळ आणि दोन बालकांमधील अंतर सुनिश्चित करता येते.
३. माता आणि बालक दोघांच्याही आरोग्याच्या दृष्टीने लाभदायक असते.
४. वारंवार होणाऱ्या आणि नको असलेल्या गर्भधारणा व गर्भपात यांचे चक्र थांबविण्यास मदत होते.

लक्षात ठेवा : प्रसूती पश्चात आणि गर्भपातानंतरच्या कालावधीत महिलांमधील प्रजनन क्षमता मासिक पाळी सुरू होण्याआधी परत येऊ शकते.



कुटुंब नियोजनाचे पर्याय

दोन बालकांमध्ये योग्य अंतर राखण्यासाठीच्या गर्भ निरोधनाच्या पद्धती :

- कंडोम (निरोध)
- मौखिक गर्भ निरोधक गोळ्या :
 - संमिश्र मौखिक गर्भ निरोधक गोळ्या (माला एन)
 - सेंटक्रोमन (छाया)
 - आपत्कालीन गर्भ निरोधक गोळ्या (इझी पिल्स) (गर्भ निरोधनाची नियमित पद्धत नाही)
- तांबी (३८०अ आणि ३७५)
- गर्भ निरोधक इंजेक्शन (अंतरा कार्यक्रम)

गर्भ निरोधनाच्या कायमस्वरूपी पद्धती :

- पुरुष नसबंदी शस्त्रक्रिया (व्हॅसेक्टॉमी/एनएसव्ही)
- महिला नसबंदी शस्त्रक्रिया (लॅप्रोस्कोपिक महिला नसबंदी शस्त्रक्रिया/मिनीलॅप महिला नसबंदी शस्त्रक्रिया)



गर्भ निरोधनाची पद्धत	गर्भ निरोधन पद्धती सुरु करण्याची वेळ		गर्भपात झाल्यावर
	स्तनपान देणाऱ्या महिला	स्तनपान न देणाऱ्या महिला	
महिला नसबंदी शस्त्रक्रिया	लगेचच / ७ दिवसांच्या आत		
पुरुष नसबंदी शस्त्रक्रिया	कधीही		
गर्भ निरोधक इंजेक्शन एम.पी.ए. (अंतरा कार्यक्रम)	लवकरात लवकर ६ आठवडे	लवकरात लवकर ४ आठवडे	त्वरीत
तांबी (३८०अ व ३७५)	४८ तासांच्या आत		१२ दिवसांच्या आत
संमिश्र मौखिक गर्भ निरोधक गोळ्या (माला एन)	६ महिन्यांनंतर	३ आठवड्यांनंतर	त्वरीत
सेंटक्रोमन (छाया)	४ आठवड्याअगोदर		त्वरीत
केवळ प्रोजेस्टीनयुक्त गोळ्या	४ आठवड्याअगोदर		त्वरीत
कंडोम (निरोध)	संभोग सुरु होतेवेळी		



आशाची जबाबदारी

- तिच्या कार्यक्षेत्रातील सर्व पात्र जोडप्यांची यादी करावी आणि ती यादी वेळोवेळी अद्ययावत करावी.
- राष्ट्रीय कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांतर्गत दोन बालकांमध्ये योग्य अंतर राखण्यासाठी आणि बालकांची संख्या सीमित राखण्यासाठी उपलब्ध असलेल्या विविध गर्भ निरोधक पद्धतींची माहिती पात्र जोडप्यांना द्यावी.
- पात्र जोडप्यांना गर्भ निरोधनाची साधने घरी नेऊन द्यावीत तसेच त्यांना काही समस्या/शंका असल्यास तिच्याशी/आरोग्य सेवा देणाऱ्या इतर कर्मचाऱ्यांशी संपर्क साधण्यास सांगावे.
- माता आणि बालकाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने 'गर्भधारणेची योग्य वेळ आणि दोन गर्भधारणेतील योग्य अंतर' याचे महत्त्व जोडप्याला समजावून सांगावे.
- नवीन जोडप्याला मौखिक गर्भ निरोधक गोळ्या (माला एन आणि छाया) देण्यापूर्वी त्यांना वैद्यकीय अधिकारी/आरोग्य सेविका (एएनएम) यांच्याकडून तपासून घेण्यास सांगावे.
- एफपी-एलएमआयएस या सॉफ्टवेअरद्वारे गर्भ निरोधनाच्या साधनांची मागणी व साठ्याचे नियमितपणे अद्ययावतीकरण करावे आणि सामुदायिक आरोग्य केंद्र/तालुका स्तरावरील प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून गर्भ निरोधनाची साधने आणावीत.
- पात्र जोडप्यांना छोट्या कुटुंबाचे फायदे समजावून सांगावेत.
- सर्व शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये गर्भ निरोधनाची सर्व साधने मोफत उपलब्ध असल्याबाबतची माहिती पात्र जोडप्यांना द्यावी आणि गरज भासल्यास त्यांच्यासोबत शासकीय आरोग्य संस्थेत जावे.

एएनएमची जबाबदारी

- जोडप्यांना माता आणि बालकाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने 'गर्भधारणेची योग्य वेळ आणि दोन गर्भधारणेतील योग्य अंतर' याचे महत्त्व समजावून सांगावे.
- राष्ट्रीय कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांतर्गत उपलब्ध असलेल्या विविध गर्भ निरोधनाच्या पद्धतींपैकी पात्र जोडपे कोणतीही पद्धती निवडू शकते याची माहिती पात्र जोडप्यांना द्यावी.
- राष्ट्रीय कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांतर्गत दोन बालकांमध्ये योग्य अंतर राखण्यासाठी आणि बालकांची संख्या सीमित राखण्यासाठी उपलब्ध असलेल्या विविध गर्भ निरोधक पद्धतींची माहिती पात्र जोडप्यांना द्यावी.
- जोडप्यांनी प्राधान्याने निवडलेल्या गर्भ निरोधक पद्धतीची सेवा जोडप्यांना द्याव्यात.

अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- जोडप्यांना माता आणि बालकाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने 'गर्भधारणेची योग्य वेळ आणि दोन गर्भधारणेतील योग्य अंतर' याचे महत्त्व समजावून सांगावे.
- ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण दिनाच्या निमित्ताने आणि अंगणवाडी केंद्राच्या माध्यमातून पात्र जोडप्यांना आणि घरातील निर्णय घेणाऱ्या व्यक्तींना गर्भ निरोधक साधनांची माहिती द्यावी आणि जोडप्यांना त्यांचा वापर करण्याबाबत प्रवृत्त करावे.
- पात्र जोडप्यांना छोट्या कुटुंबाचे फायदे समजावून सांगावेत.
- सर्व शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये गर्भ निरोधनाची सर्व साधने मोफत उपलब्ध असल्याबाबतची माहिती पात्र जोडप्यांना द्यावी.





खाली दिलेली हिमोग्लोबिनच्या पातळीचे (ग्रॅंडेली) कोष्टक वापरून एएनएमने रक्तक्षयाचे निदान करावे :

वयोगट	सौम्य रक्तक्षय	मध्यम रक्तक्षय	तीव्र रक्तक्षय
६ ते ५९ महिने वयोगटातील बालके	१० ते १०.९	७ ते ९.९	७ पेक्षा कमी

आशाची जबाबदारी

- संबंधित प्राथमिक आरोग्य केंद्र/उपकेंद्रामधून लोह फॉलिक अॅसिडच्या सिरपच्या बाटल्या आवश्यक प्रमाणात आणाव्यात.
- घरच्या घरी लोह फॉलिक अॅसिडच्या आठवड्यातून दोनदा देण्यात येणाऱ्या डोससाठी लोह फॉलिक अॅसिडच्या सिरपच्या बाटल्या मातांना वितरित कराव्यात.
- लोह फॉलिक अॅसिडच्या बाटल्या पुरवल्याच्या तारखेची नोंद करावी.
- बालक ६ महिन्यांचे झाल्यावर लोह फॉलिक अॅसिडच्या सिरपची ५० मिलीची बाटली कुटुंबाला द्यावी आणि दर ६ महिन्यांनी नवी बाटली द्यावी.
- लोह फॉलिक अॅसिड सिरपच्या आणि अल्बॅंटाइलच्या गोळ्यांच्या तारखा व मात्रा यानुसार कुटुंबातील सदस्यांनी अनुपालनाच्या तक्त्यावर खुणा केल्या आहेत हे तपासावे.
- १२ ते ५९ महिन्यांच्या वयोगटातील प्रत्येक बालकासाठी ५० मिलीच्या दोन बाटल्या दरवर्षी पुरवाव्यात.

वय	डोस	पद्धती
६ ते ५९ महिने	२० मिलीग्रॅम लोह आणि १०० मायक्रोग्रॅम फॉलिक अॅसिड असलेले १ मिली लोह फॉलिक अॅसिड सिरप	६ ते ५९ महिने आठवड्यातून दोनदा

- सुरुवातीला पहिल्या आठवड्यात दोन वेळा गृहभेटीदरम्यान आशांनी स्वतः बाळाला लोह फॉलिक अॅसिड सिरप पाजावयाचे आहे.
- माता बाळाला लोह फॉलिक अॅसिड सिरप योग्यरीत्या देत आहे का हे पाहण्यासाठी दुसऱ्या आठवड्यापासून महिना संपेपर्यंत (महिन्याच्या १५ तारखेपासून ३० तारखेपर्यंत) पंधरा दिवसांतून एकदा घरभेटी द्याव्यात.
- बालकांना आठवड्यातून दोनदा लोह फॉलिक अॅसिड सिरप आणि वर्षातून दोनदा जंतनाशक गोळ्या देण्याचे महत्त्व सांगावे तसेच आरोग्यामध्ये सुधारणा, अभ्यासात लक्ष लागणे, बौद्धिक सतर्कता यासारखी उदाहरणे देऊन लोह फॉलिक अॅसिड सिरप आणि दोनदा जंतनाशक गोळ्यांमुळे बालकाच्या शारीरिक व मानसिक विकासावर होणारा सकारात्मक परिणाम या गोष्टी माता आणि कुटुंबातील सदस्यांना पटवून द्याव्यात.
- माता-बालक संरक्षण कार्डावर मातेने बाळस सिरप दिले असल्यास बरोबरची खूण (✓) करून त्याची नोंद करा तसेच कार्डावर खूण कशी करायची हे मातांना देखील शिकवावे.
- बालकाला लोह फॉलिक अॅसिडचा डोस देण्यात आल्यावर माता-बालक संरक्षण कार्डावरील योग्य विभागातील तक्त्यामध्ये खूण करणे गरजेचे आहे हे कुटुंबांना समजावून सांगावे.
- लोह फॉलिक अॅसिडसंबंधातील महत्त्वाच्या संस्मरणीय संदेशांबद्दल कुटुंबांना सल्ला द्यावा.
- बालकाला त्याच्या वयानुसार लोह फॉलिक अॅसिड देण्यात आले आहे याचा पाठपुरावा करण्यासाठी एचबीवायसी विभाग वापरावा.
- घरभेटी दरम्यान लोह फॉलिक अॅसिडच्या बाटलीतील सिरपचा साठा तसेच मातांनी/कुटुंबातील सदस्यांनी माता-बालक संरक्षण कार्डावर सिरप देण्यात आलेल्या गोष्टींसमोर खूण केली असल्याचे तपासावे.
- बालकाच्या आहारामध्ये पालेभाज्या, सुकामेवा, सुकवलेले खजूर,

मनुका, कोंड्यासकट गव्हाचे पीठ तसेच मटण, कलेजी, चिकन, अंडी, मासे, इत्यादी मांसाहारी पदार्थ यासारख्या लोहाने तसेच फॉलिक अॅसिडने समृद्ध असलेल्या अन्नपदार्थांचा समावेश करण्याचे महत्त्व कुटुंबातील सदस्यांना पटवून द्यावे.

कुटुंबातील सदस्यांना सल्ला देतेवेळी आशाने वापरावयाचे महत्त्वाचे संदेश :

- शौचाचा रंग काळपट होणे हा लोह फॉलिक अॅसिडच्या सेवनामुळे दिसून येणाऱ्या सौम्य दुष्परिणामांपैकी एक आहे.
- लोह फॉलिक अॅसिडच्या सिरपची बाटली थंड आणि अंधाऱ्या तसेच बालकांचा हात पोहोचणार नाही अशा जागी ठेवावी. बालकांना लोह फॉलिक अॅसिडचा डोस दिल्यावर बाटलीचे झाकण घट्ट लावावे.
- लोह फॉलिक अॅसिडच्या बाटलीतील सिरप संपत आले की कुटुंबाने आशा अथवा एएनएमशी संपर्क साधून नव्या बाटलीची मागणी करावी.
- लोह फॉलिक अॅसिडच्या सिरपचे सेवन केल्यावर कोणतीही समस्या उद्भवल्यास कुटुंबाने एएनएमशी त्वरीत संपर्क साधावा.

अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

ग्राम आरोग्य, स्वच्छता, पोषण दिनाच्या माध्यमातून लोह फॉलिक अॅसिडमुळे रक्तक्षयाला प्रतिबंध होतो आणि अल्बॅंटाइलमुळे जंतूंचा नाश होतो ही माहिती कुटुंबाला समजावून सांगण्यात येईल याची खात्री करून घ्यावी. वर्षातून दोनदा सेवन करण्यासाठी १ ते ५ वर्षांच्या बालकांना त्यांच्या वयानुसार म्हणजेच १ ते २ वर्षांच्या बालकांना अर्धी गोळी आणि २ ते ५ वर्षांच्या बालकांना एक गोळी असे जंतनाशक गोळ्यांचे डोस द्यावेत.

कुटुंबातील सदस्यांची जबाबदारी

- तुमचे बालक आजारी पडल्यास एएनएम/आशा यांना खबर द्यावी.
- लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप देण्यापूर्वी बालकाचे भोजन झाले आहे याची खात्री करून घ्यावी.
- लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप संपत आले की एएनएम/आशा यांना खबर द्यावी.
- तुमच्या बालकाला लोह डोस दिल्यावर प्रत्येक वेळी लोह फॉलिक अॅसिडच्या अनुपालन कार्डाच्या तक्त्यामधील चौकटीसमोर बरोबरची खूण (✓) करावी.
- अल्बॅंटाइल किंवा लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप यांचे सेवन केल्यावर कोणतीही समस्या उद्भवल्यास तुमच्या भागातील आशा/अंगणवाडी सेविका/एएनएम यांच्याशी त्वरीत संपर्क साधावा.

खालील गोष्टी लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे :

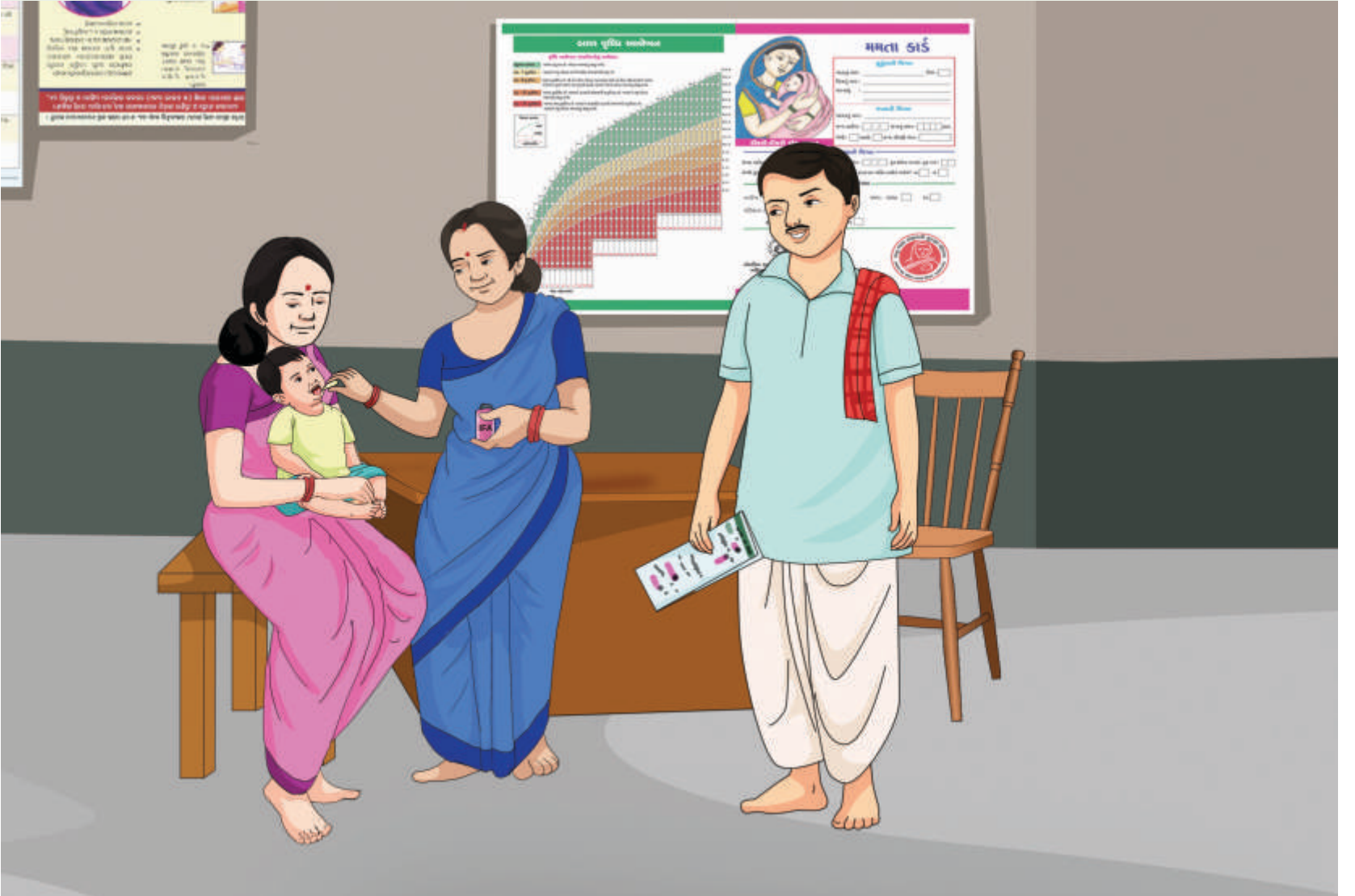
- प्रत्येक बुधवारी आणि शनिवारी लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप द्यावे.
- ऑटो-डिस्पेंसर वापरून १ मिली लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप द्यावे.
- जर बालक आजारी असेल किंवा अति कुपोषित असेल तर त्याला/तिला लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप देऊ नये.
- बालकाला लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप नेहमी भोजनानंतरच देण्यात यावे.
- लोह फॉलिक अॅसिड सिरपची ५० मि.ली.ची एक बाटली साधारणपणे ६ महिने चालते. ती संपली की सिरपच्या नव्या बाटलीसाठी तुमच्या आशा/एएनएम ताईशी संपर्क साधा.
- लोह फॉलिक अॅसिड सिरपचा डोस दिल्यावर कार्डावर बरोबरची खूण (✓) करावी.
- अल्बॅंटाइल किंवा लोह फॉलिक अॅसिडचे सिरप यांचे सेवन केल्यावर कोणतीही समस्या उद्भवल्यास तुमच्या भागातील आशा/अंगणवाडी सेविका/एएनएम यांच्याशी त्वरीत संपर्क साधावा.



बालकांना लोह फॉलिक ॲसिड कधी देण्यात येऊ नये?

- खालील परिस्थितीत प्रतिबंधात्मक व रक्तक्षयाकरीता उपचारात्मक देण्यात येणारे लोह फॉलिक ॲसिड सिरप देऊ नये :
 - तीव्र प्रमाणात आजारपण असल्यास (ताप, अतिसार, न्यूमोनिया, आदी).
 - थॅलसेमिया मेजर/वारंवार रक्तसंक्रमणाचा पूर्वइतिहास असल्यास.

- बालकांना अति तीव्र कुपोषण (सॅम)^५ असल्यास लोह फॉलिक ॲसिड सिरप सॅम बालकांकरीता उपचाराच्या मार्गदर्शक सूचनेनुसार चालू ठेवण्यात यावे.
- वरील बालकांना रक्तक्षय असल्यास उपचार मार्गदर्शक सूचनेनुसार, डॉक्टरांशी सल्लामसलत करून, प्रत्येक बालकाच्या अवस्थेनुसार औषधोपचार करण्यात यावेत.



^५ अति तीव्र कुपोषण (सॅम) हा कुपोषणाचा अत्यंत पराकोटीचा आणि दृश्य स्वरूपातील प्रकार आहे. अति तीव्र कुपोषण असलेले बालक अशक्त व अस्थिपंजर दिसते आणि त्याला जीवित राहण्यासाठी तातडीच्या उपचारांची गरज असते. अति तीव्र कुपोषण असलेल्या बालकाचे वजन त्याच्या उंचीच्या तुलनेत अत्यंत कमी असते आणि त्यांचे स्नायू अतिशय कमकुवत असतात. त्यांना न्यूट्रिशनल इंडिमादेखील (कुपोषणामुळे आलेली सूज) असू शकतो आणि तो सुजलेले पाय, चेहरा आणि हात याद्वारे दिसून येतो. अति तीव्र कुपोषण हे ५ वर्षांखालील बालकांच्या मृत्युचे महत्त्वाचे कारण आहे आणि अशी बालके जीवित राहण्यासाठी तसेच त्यांची वाढ व विकास होण्यासाठी अति तीव्र कुपोषण (सॅम) वेळीच थोपवणे व त्यावर योग्य ते उपचार करणे अत्यावश्यक आहे. https://www.unicef.org/nutrition/index_sam.html



वाढीचे संनियंत्रण : वयानुसार वजन आणि वजनानुसार लांबी/उंची

बालकांच्या वाढीचे संनियंत्रण आणि संवर्धन करणे ही अंगणवाडी सेविकेची महत्त्वाची जबाबदारी आहे. वाढीचे संनियंत्रण म्हणजे बालकाच्या वयाशी संबंधित असलेल्या वजन किंवा उंची यासारख्या महत्त्वाच्या पोषण निर्देशकांच्या मदतीने त्याच्यावर नियमितपणे देखरेख करणे. अनेक अर्थाने वाढीचे संनियंत्रण हे उपयुक्त साधन आहे व त्यामुळे अंगणवाडी सेविका खालील गोष्टी करता येतात :

1. वाढीचा मंदावलेला वेग लवकर लक्षात येणे आणि कुपोषण टाळता येणे.
2. ज्या बालकांची विशेष काळजी घेणे आणि अंगणवाडी केंद्रातून मिळालेल्या एकवेळच्या टेक होम रेशन (शिधा घरी घेऊन जाणे) व्यतिरिक्त घरी अतिरिक्त आहार देणे गरजेचे असते अशी कमी वजनाची बालके ओळखणे.
3. ज्या बालकांची विशेष काळजी घेणे आणि अंगणवाडी केंद्रातून मिळालेल्या दोनवेळच्या टेक होम रेशन व्यतिरिक्त घरी अतिरिक्त आहार देणे आणि आरोग्य संस्थेमध्ये संदर्भित करणे गरजेचे असते अशी अत्यंत कमी वजनाची बालके ओळखणे.
4. लांबी/उंचीच्या तुलनेत ज्या बालकांचे वजन पिवळ्या किंवा नारिंगी पट्ट्यात (कृपया खाली दिलेला संदर्भ पाहावा) येते त्यांच्याकडे विशेष लक्ष पुरवणे. अशा बालकांवर महिला व बाल विकास मंत्रालयाने दिलेल्या निर्देशानुसार उपचार केले जातील.
5. अशा बालकांचा आहार काय असावा तसेच त्यांची काळजी कशी घेतली जावी यासाठी कुटुंबांना सल्ला देणे.
6. आजारी असलेल्या सर्व बालकांना नजिकच्या एएनएमकडे पाठवणे.
7. गुंतागुंतीचा अथवा गंभीर आजार झालेल्या सर्व बालकांना नजिकच्या आरोग्य केंद्रामध्ये पाठवणे.
8. वजन कमी होणे अथवा वजनात वाढ न होणे याची अतिसार आणि श्वसनमार्गाला झालेला गंभीर संसर्ग यासारखे आजार, अपुरा किंवा

अयोग्य आहार आणि स्तनपान, मातेचे आजारपण यासारखी अनेक कारणे ओळखणे आणि त्यासाठी वेळेच्या वेळी आणि सकारात्मक कृती करणे.

9. उचित पोषकआहार, आरोग्याची काळजी आणि बालकांची वाढ व विकास यासंदर्भात माता आणि कुटुंबियांना माहिती देणे, सल्ला देणे व मदत करणे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने (डब्ल्यूएचओ) निर्धारित केलेल्या बालक विकास मानकांवर (२००६) आधारित असलेल्या वयानुसार वजन याला अनुसरून अंगणवाडी केंद्रांमध्ये वाढीचे संनियंत्रण करण्यात येते. या मानकांनुसार बालक आणि बालिका यांच्यासाठी वाढीचे स्वतंत्र आलेख निर्धारित करण्यात आले आहेत कारण जन्मापासून ते वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर या दोघांच्या वजनात आणि लांबीमध्ये तफावत असते. वाढीच्या आलेखामुळे ठराविक बालकाची वाढ वयानुसार होत आहे का तसेच वाढ होत असताना निर्माण झालेल्या समस्या किंवा प्रतिबंधात्मक कृती करण्यासाठी प्रवृत्ती ओळखण्यास मदत होते. त्यामुळे बालकाची योग्य वाढ व्हावी यासाठी प्रभावी समुदेशन करणे सुलभ होते.

वाढीच्या संनियंत्रणाचे आलेख हा माता-बालक संरक्षण कार्डाचा अविभाज्य भाग आहे. वयानुसार वजनाचे संनियंत्रण करण्याव्यतिरिक्त माता-बालक संरक्षण कार्डामुळे ३ वर्षांखालील बालकांची वजनानुसार लांबी/उंची संनियंत्रित करण्यासाठी देखील मदत होते जेणेकरून बालकांमधील अति तीव्र कुपोषणाचा (सॅम) व्यापक पद्धीने पाठपुरावा करता येईल आणि त्याला प्रतिबंध सुलभ होईल. वाढीच्या संनियंत्रणासाठी वजनकाटा, इन्फंटोमीटर्स, स्टॅडिओमीटर्स आणि माता-बालक संरक्षण कार्ड ही उपकरणे आणि साधने गरजेची आहेत.

अंगणवाडी सेविकेसाठी सूचना

वाढीचा आलेख हे बालकाच्या वाढीचे मूल्यमापन आणि संनियंत्रण करण्याचे साधन आहे. **गुलाबी रंगाची किनार** असलेले वाढीचे आलेख **बालिकांसाठी** तर **निळ्या रंगाची किनार** असलेले आलेख **बालकांसाठी** आहेत. वाढीचे एकूण दोन आलेख आहेत; एक आलेख वयानुसार वजन आणि दुसरा आलेख लांबी/उंचीनुसार वजन नोंदविण्यासाठी आहे.



वयानुसार वजनाचा आलेख

वयानुसार वजनाच्या आलेखामध्ये, आलेखाच्या सर्वात तळाचा असलेली आडवी रेषा हा 'क्ष' अक्ष आहे. हा बालकाचे वय नोंदविण्यासाठी देण्यात आलेला असून त्याला 'महिन्याचा अक्ष' असे म्हणतात. आलेखाच्या सर्वात डावीकडे असलेली उभी रेषा हा 'य' अक्ष आहे. हा जन्मापासून बालकाचे वजन नोंदविण्यासाठी देण्यात आलेला असून त्याला 'वजनाचा अक्ष' असे म्हणतात.

प्रत्येक वाढीच्या आलेखाच्या महिन्याच्या अक्षामध्ये तीन चौकोन देण्यात आले आहेत जे तीन वर्षे दर्शवतात. प्रत्येक चौकोनात १२ छोटे चौकोन आहेत जे १२ महिन्यांसाठी देण्यात आलेले आहेत. म्हणजेच महिन्याच्या अक्षावर असलेला प्रत्येक छोटा चौकोन १ महिना आहे. पूर्ण केलेले आठवडे/महिने/वर्षे यानुसार वयाची नोंद केली जाते. पूर्ण केलेल्या आठवड्याची नोंद केवळ १ महिन्यापेक्षा कमी वयाच्या बालकासाठीच केली जाते. त्याचप्रमाणे, वजनाच्या अक्षावर असलेल्या रेषा किलोग्रॅम आणि ग्रॅममधील वजनाची नोंद करण्यासाठी देण्यात आलेल्या आहेत. प्रत्येक जाड वाढीव रेषा १ किलो दर्शवते, छोट्या चौकोनातून पुढे गेलेली प्रत्येक जाड वाढीव रेषा ५०० ग्रॅम दर्शवते आणि अतिशय बारीक व छोटी वाढीव रेषा १०० ग्रॅम दर्शवते.

'महिन्याच्या अक्षाच्या' खाली असलेल्या पांढऱ्या आयताकृती बालकाच्या जन्मतारखेनुसार त्याचे वय महिन्यांमध्ये आणि वर्षांमध्ये लिहिण्यासाठी देण्यात आले आहेत. प्रत्येक भेटीमध्ये बालकाच्या घेण्यात आलेल्या वजनाची नोंद संबंधी आयताकृतीमध्ये करावी.

वाढीच्या आलेखावर एक बिंदू असा आहे जेथे 'महिन्याचा अक्ष' म्हणजेच मोजलेल्या वयापासून निघालेली रेषा 'वजनाचा अक्ष' म्हणजेच मोजलेल्या वजनापासून निघालेली रेषेला छेदते. या बिंदूला प्लॉटेड पॉइंट असे म्हणतात.

वाढीच्या आलेखावरील प्लॉटेड पॉइंट जोडले तर वाढीचा वक्र तयार होतो. वाढीच्या वक्राची दिशा बालकाची वाढ होत आहे की नाही हे दर्शवते आणि ही रेषा कुठल्याही वेळी बालकाचे असलेल्या प्रत्यक्ष वजनापेक्षा अधिक महत्त्वाची असते.

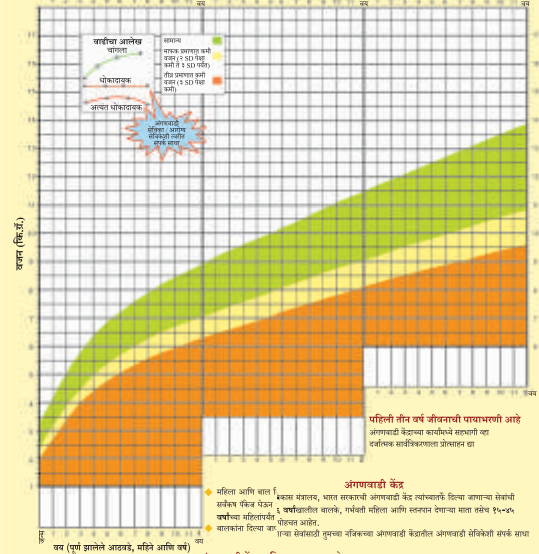
वाढीच्या प्रत्येक आलेखावर ३ आधीच छापलेले वाढीचे वक्र (प्री-प्रिंटेड) असतात. त्यांना रेफरन्स लाईन्स (संदर्भ रेषा) किंवा झेड स्कोअर लाईन्स असे म्हणतात. त्यांचा उपयोग बालकाच्या वाढीच्या आकृतीबंधांची तुलना व विश्लेषण करण्यासाठी तसेच त्याच्या/तिच्या पोषण स्थितीचे मूल्यमापन करण्यासाठी होतो.

वाढीच्या आलेखावरील १ली सर्वात वरची वक्ररेषा ही मध्यरेषा म्हणजेच सामान्यतः सरासरी आहे. उर्वरित दोन वक्ररेषा या सरासरीच्या खाली असून काही अंतरावर आहेत.

वाढीच्या आलेखावर दर्शवलेले सर्व सामान्य व निरोगी बालकांचे वजन रऱ्या वक्ररेषेच्या (गडद हिरवा पट्टा) वर असते, साधारण कुपोषित बालकाचे वजन रऱ्या व वक्ररेषेच्या दरम्यान (पिवळा पट्टा) असते आणि तीव्र स्वरूपाच्या कुपोषित बालकाचे वजन ३ऱ्या वक्ररेषेच्या (नारिंगी पट्टा) खाली असते. जर बालकाच्या वाढीचा वक्र किंवा प्लॉटेड पॉइंट १ऱ्या आधीच छेपलेल्या वक्ररेषेच्या बराच वर किंवा बराच खाली असेल तर ते बालकाच्या वाढीच्या समस्येचे द्योतक आहे.



बालिका: वयानुसार वजन - जन्मापासून ३ वर्षांपर्यंत (डब्ल्यू.एच.ओ.ने (WHO) निर्धारित केलेल्या बालिका विकास मानकांनुसार)



पहिली तीन वर्षे जीवनाची पायाभरणी आहे अंगणवाडी केंद्राच्या कार्यरते सहभागी वार्षिक वार्षिकविकास प्रोत्साहन द्या

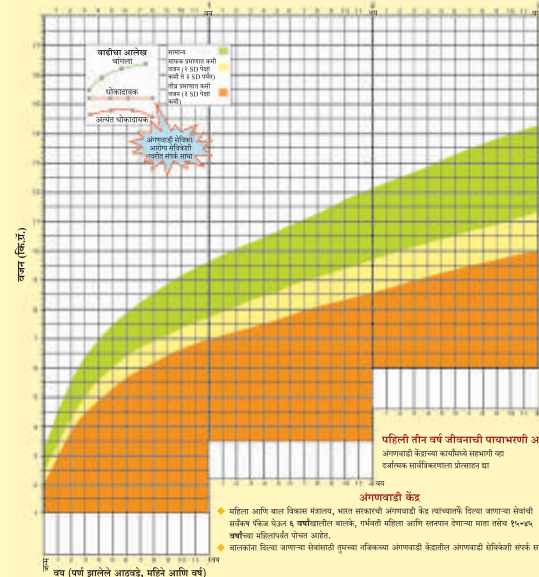
अंगणवाडी केंद्रात दिल्या जाणाऱ्या सेवा

- पूवक पोषकआहार, वाढीचे संश्लेषण आणि प्रोत्साहन
- सर्वांकरण
- आहार आणि आरोग्य शिक्षण
- आरोग्य त्परासणी
- संदर्भ सेवा
- प्राथमिक बालव्यवस्थित काळजी आणि पूर्व-जातवे शिक्षण

बालिकाचे संगोपन तेथेचच काळजीसुध्क केले जाईल हे सुनिश्चित करा



बालक: वयानुसार वजन - जन्मापासून ३ वर्षांपर्यंत (डब्ल्यू.एच.ओ.ने (WHO) निर्धारित केलेल्या बालक विकास मानकांनुसार)



पहिली तीन वर्षे जीवनाची पायाभरणी आहे अंगणवाडी केंद्राच्या कार्यरते सहभागी वार्षिक वार्षिकविकास प्रोत्साहन द्या

अंगणवाडी केंद्रात दिल्या जाणाऱ्या सेवा

- पूवक पोषकआहार, वाढीचे संश्लेषण आणि प्रोत्साहन
- सर्वांकरण
- आहार आणि आरोग्य शिक्षण
- आरोग्य त्परासणी
- संदर्भ सेवा
- प्राथमिक बालव्यवस्थित काळजी आणि पूर्व-जातवे शिक्षण

दर महिन्याला अंगणवाडी केंद्रात तुमच्या बालकाचे नियमितपणे वजन करा

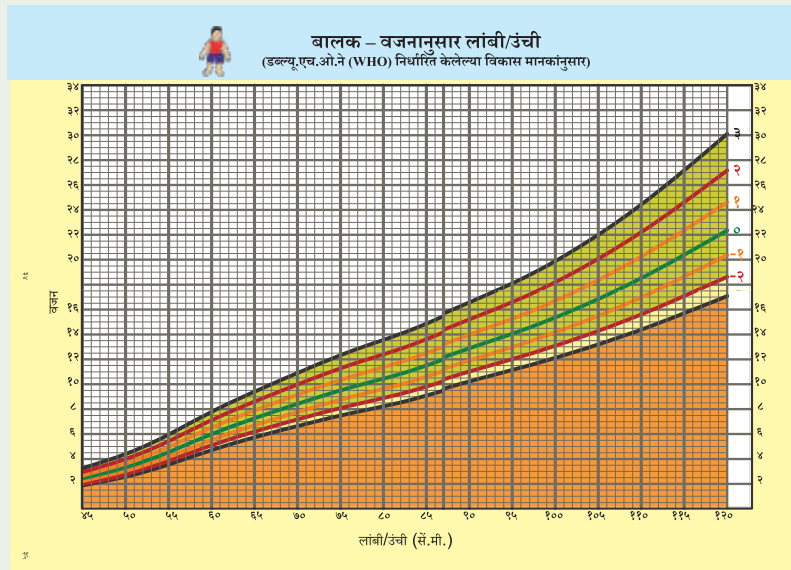
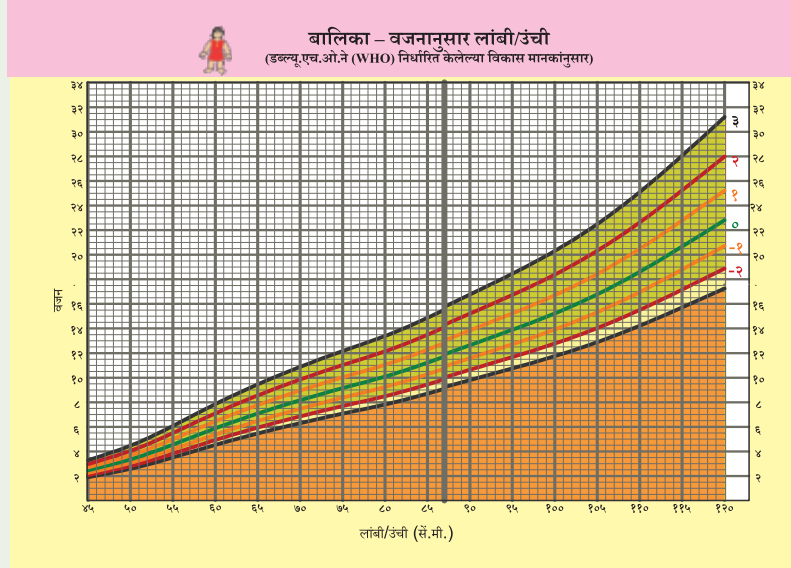


उंची/लांबीनुसार वजनाचा आलेख

आलेखाच्या सर्वात तळाला असलेली आडवी रेषा हा 'क्ष' अक्ष आहे. हा पहिली ५ वर्षे बालकाची लांबी/उंची नोंदविण्यासाठी देण्यात आलेला आहे. आलेख्याच्या सर्वात डावीकडे असलेली उभी रेषा हा 'य' अक्ष आहे. हा जन्मापासून बालकाचे वजन नोंदविण्यासाठी देण्यात आलेला असून त्याला 'वजनाचा अक्ष' असे म्हणतात.

वाढीच्या प्रत्येक आलेखावर ३ आधीच छापलेले वाढीचे वक्र (प्री-प्रिटेड) असतात. त्यांना रेफरन्स लाईन्स (संदर्भ रेषा) किंवा झेड स्कोअर लाईन्स असे म्हणतात. त्यांचा उपयोग बालकाच्या वाढीच्या आकृतीबंधांची तुलना व विश्लेषण करण्यासाठी तसेच त्याच्या/तिच्या पोषण स्थितीचे मूल्यमापन करण्यासाठी होतो. वाढीच्या आलेखावरील १ली सर्वात वरची वक्ररेषा ही मध्यरेषा म्हणजेच सामान्यतः सरासरी आहे. उर्वरित दोन वक्ररेषा या सरासरीच्या खाली असून काही अंतरावर आहेत.

वाढीच्या आलेखावर दर्शवलेले सर्व सामान्य व निरोगी बालकांचे लांबी/उंचीनुसार वजन २ऱ्या वक्ररेषेच्या (गडद हिरवा पट्टा) वर असते, साधारण कुपोषित बालकाचे वजन २ऱ्या व ३ऱ्या वक्ररेषेच्या दरम्यान (पिवळा पट्टा) असते आणि तीव्र स्वरूपाच्या कुपोषित बालकाचे वजन ३ऱ्या वक्ररेषेच्या (नारिंगी पट्टा) खाली असते. जर बालकाच्या वाढीचा वक्र किंवा प्लॉटेड पॉइंट १ल्या आधीच छापलेल्या वक्ररेषेच्या बराच वर किंवा बराच खाली असेल तर ते बालकाच्या वाढीच्या समस्येचे द्योतक आहे.





अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- बालकाच्या जन्मानंतर अथवा माता बालकाला पहिल्यांदा अंगणवाडी केंद्रात घेऊन आल्यावर त्याच्या वाढीची नोंद करणे सुरु करणे. नोंद करण्यासाठी माता-बालक संरक्षण कार्डाचा वापर करणे आणि **वयानुसार वजनाच्या आलेखांच्या** मदतीने बालकाच्या वाढीबद्दल कुटुंबियांना माहिती व सल्ला देणे.
- प्रत्येक बालकासाठी लांबी/उंचीनुसार वजनाचा आलेख बनवणे आणि या आलेखाचा **वापर** करून बालक तीव्र स्वरूपात कुपोषित अथवा अधिक धोकादायक स्वरूपात कुपोषित आहे का यावर लक्ष ठेवणे. प्रत्येक बालकासाठी एक वाढीचा आलेख वापरणे.
- **गुलाबी रंगाची** किनार असलेले आलेख बालिकांसाठी तर **निळ्या रंगाची** किनार असलेले आलेख बालकांसाठी वापरणे.
- नोंदवहीच्या 'इंडेक्स' मध्ये बालक आणि त्याच्या कुटुंबासंबंधीची **माहिती भरणे**.
- वाढीचा आलेख वापरण्यापूर्वी प्रत्येक आलेखाच्या डावीकडे दिलेल्या माहितीच्या चौकोनात (इन्फर्मेसन बॉक्स) **माहिती भरणे**.
- ५ वर्षाखालील सर्व बालकांचे दर महिन्याला **वजन** करणे.



लक्षात ठेवा:

- जन्मानंतर २ दिवसांच्या आत नवजात शिशुंचे वजन घ्यावे.
- दर महिन्याला बालकाच्या वजनाची नोंद करा.
- दर तीन महिन्यांनी बालकाची लांबी/उंची मोजा आणि त्याची नोंद त्याच्या लांबी/उंचीनुसार वजनाच्या वाढीच्या आलेखावर करा.
- **वाढीच्या आलेखाच्या पाच टप्प्यांचे पालन करा :**
 १. बालकाच्या अचूक वयाची पूर्ण केलेल्या आठवडे वा महिने किंवा वर्ष आणि महिने यानुसार बालकाच्या अचूक वयाची नोंद करणे.
 २. शेवटच्या १०० ग्रॅमपर्यंत बालकाच्या अचूक वजनाची नोंद करणे.
 ३. वाढीच्या आलेखावर वजन आणि उंचीची तंतोतंत नोंद करणे.
 ४. प्लॉटेड पॉईंटचे स्थान आणि वाढीच्या वक्ररेषेची दिशा यांचे विश्लेषण करणे.
 ५. माता व कुटुंबियांबरोबर बालकाच्या वाढीची चर्चा करणे, त्यांना सल्ला देणे व पाठपुरावा करणे.
- वाढीच्या आलेखाचा वापर करून बालकाची वाढ सामान्य होत आहे हे ओळखणे. त्याचबरोबर बालकाच्या जीवाला धोका आहे आणि त्याला त्वरीत उपचाराची गरज आहे हे दर्शवणाऱ्या वाढीच्या समस्या किंवा प्रवृत्ती ओळखणे. वाढीच्या आलेखाचा वापर करून माता व कुटुंबियांबरोबर बालकाच्या वाढीच्या आलेखाची चर्चा करणे.

खालील गोष्टींसाठी माता-बालक संरक्षण कार्डाचा वापर करावा:

- बालकाचा आहार, त्याची काळजी घेण्याबाबतच्या सवयी आणि त्याच्या वाढीची काळजी घेणे याची चर्चा करणे.
- महत्त्वाच्या सेवा अधिकाधिक प्रमाणात वापरणे आणि त्यांचा पाठपुरावा करणे.
- योग्य वाढ आणि पोषकआहाराच्या सवयी यांचे महत्त्व माता, पिता आणि कुटुंबियांना पटवून देणे.
- ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण दिन/मातांच्या बैठका/प्रारंभिक बालपणातील काळजी व शिक्षण दिवस यांच्या निमित्ताने वाढीच्या नियमित संनियंत्रणाच्या महत्त्वाविषयी समुपदेशन करणे आणि कुटुंबियांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे.

१४ लसीकरण

भारताचा लसीकरण कार्यक्रमात जगातील सर्वात मोठ्या कार्यक्रमांपैकी एक आहे. तुमच्या अथक प्रयत्नांमुळे लसीकरणापासून वंचित राहिलेल्या असंख्य बालकांचे लसीकरण आता करण्यात आलेले आहे. तुमच्या क्षेत्रातील लसीकरणाची व्याप्ती वाढवण्यासाठी मिशन इंड्रधनुष (एमआय) कार्यक्रमातदेखील तुमचा सक्रिय सहभाग आहे. तथापि, आपल्यासमोर अजूनही अनेक आव्हाने आहेत ज्यांच्याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. १२ ते २३ महिने वयोगटातील बालकांच्या संपूर्ण लसीकरणाचे प्रमाण ६२ टक्क्यांइतके कमी आहे. माता-बालक संरक्षण कार्डाच्या सुधारित लसीकरण विभागात नव्याने सुरु करण्यात आलेल्या लसींची तसेच सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रमासंबंधी (युआयपी) अद्ययावत माहिती देण्यात आली आहे. लाभार्थ्यांची अचूक माहिती मिळावी आणि त्याचा पाठपुरावा करता यावा यासाठी माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये लसीकरणाची अचूक आणि अद्ययावत माहिती भरणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे जेणेकरून लसीकरणाची व्याप्ती सुधारता येईल.

एनएम/आशा/अंगणवाडी सेविकांसाठी सूचना

- बालकांकडे जन्मतःच काही प्रकारच्या रोगांचा मुकाबला करण्यासाठी नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्ती असते. ही शक्ती त्यांना त्यांच्या मातेकडून आणि बाल्यावस्थेत देण्यात आलेल्या स्तनपानातून मिळालेली असते. परंतु जसजशी त्यांची वाढ होते तसतशी ही शक्ती कमी होत जाते.
- लसीकरणामुळे बालकांची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि लसीकरणाद्वारे टाळता येण्याजोग्या रोगांपासून त्यांचे रक्षण करते. लसीकरणामुळे मृत्यु आणि अपंगत्वाला कारणीभूत होणाऱ्या अनेक रोगांपासून बालकाला संरक्षण मिळते.
- लसीकरण वेळच्या वेळी करणे महत्त्वाचे आहे. जर लसी वेळेवर देण्यात आल्या तर त्या बालकांचे सर्वोत्तम रक्षण करतात. जन्मतः तसेच लसीकरणाद्वारे टाळता येण्याजोगे विशिष्ट रोग होण्याच्या संवेदनशील वयात बालकांना संरक्षण मिळावे या दृष्टिकोनातून भारताच्या राष्ट्रीय लसीकरण कार्यक्रमाचे नियोजन करण्यात आले आहे.

जन्म जन्मतारीख / /	१ १/२ महिने पुढील लसीकरणाची तारीख / /	२ १/२ महिने पुढील लसीकरणाची तारीख / /	३ १/२ महिने पुढील लसीकरणाची तारीख / /	९ महिने पुढील लसीकरणाची तारीख / /
लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):
OPV - 0	OPV-1	OPV-2	OPV-3	MR-1
Hep - B जन्मतः २४ तासांच्या आत	Penta-1	Penta-2	Penta-3	JE-1
BCG	Rota-1	Rota-2	Rota-3	Vit A-1
	PCV-1		PCV-2	PCV Booster
	IPV-1		IPV-2	

लसीकरणासंबंधी ४ महत्त्वाचे संदेश

- ०१ कोणती लस देण्यात आली आणि कोणत्या रोगापासून रक्षण करते
- ०२ पुढच्या लसीकरणासाठी कधी आणि कोठे यावेच
- ०३ कोणते किरकोळ दुष्परिणाम होतात आणि त्यांची हाताळणी कशी करावची
- ०४ लसीकरण कार्ड सोपावून देवा आणि पुढच्या लसीकरणाच्या वेळी अकच सोबत घेऊन या

- सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत राष्ट्रीय स्तरावर लसीकरणाद्वारे टाळता येण्याजोग्या ९ रोगांसाठी आणि राज्यस्तरावर ३ रोगांसाठी लसी देण्यात येतात. लसीकरणाद्वारे टाळता येण्याजोग्या १२ रोगांच्या लसींची तपशीलवार माहिती माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये देण्यात आली आहे.
- राष्ट्रीय स्तरावर देण्यात येणाऱ्या ८ लसी पुढीलप्रमाणे आहेत: बीसीजी, हिपेटायटिस बी, ओपीव्ही, आयपीव्ही, एमआर, डीपीटी, टीडी आणि पेंटावॅलंट. काही निवडक राज्ये/जिल्ह्यांमध्ये देण्यात येणाऱ्या ३ लसी पुढीलप्रमाणे आहेत: जेई, पीसीव्ही आणि रोटा व्हायरस.
- माता-बालक संरक्षण कार्डांमध्ये देण्यात आलेल्या नव्या लसी पुढीलप्रमाणे आहेत: आयपीव्ही (इनऑक्टिव्हेटेड पोलिओ वॅक्सिन), पीसीव्ही (न्यूमोकोकल कॉन्जुगेट वॅक्सिन), रोटा (रोटा व्हायरस वॅक्सिन), एमआर (मिझल्स-रुबेला), जेई (जॅपनीज एन्सिफलायटिस).
- लसीकरणासंबंधी ४ महत्त्वाचे संदेश देण्यात आले आहेत जेणेकरून कुटुंबियांना त्यांच्या बालकांच्या संपूर्ण लसीकरणाचे महत्त्व समजेल.

¹ NFHS 4 2015-16



एनएम आणि आशांसाठी लसीसंबंधित नुकत्याच झालेल्या घडामोडींची माहिती:

न्यूमोकोकल काँज्युगेट वॅक्सिन (पीसीव्ही)

- दरवर्षी भारतामध्ये सुमार ८२,००० बालके न्यूमोकोकल न्यूमोनियामुळे मृत्युमुखी पडतात.
- न्यूमोकोकल न्यूमोनियामुळे होणारे मृत्यु आणि येणारे अपंगत्व यांचे प्रमाण पीसीव्हीमुळे कमी होते.
- बालकाला ६व्या आणि १४व्या आठवड्यात अनुक्रमे पीसीव्ही १ व २ आणि पीसीव्हीचा बूस्टर डोस ९व्या महिन्यात देण्यात येतो.
- पीसीव्ही लस सुरक्षित आणि प्रभावी असून ती युआपीच्या वेळापत्रकांतर्गत येणाऱ्या इतर लसींच्या बरोबर देता येऊ शकते.

रोटा व्हायरस वॅक्सिन (आरव्हीव्ही)

- रोटोव्हायरसचा विषाणू हे बालकांना अतिसार होण्याचे प्रमुख कारण आहे. बालकांना होणाऱ्या मध्यम ते तीव्र स्वरूपाच्या अतिसाराच्या एकूण आकडेवारीपैकी ४०% अतिसार रोटो व्हायरसमुळे होतो.
- रोटो व्हायरसमुळे होणारे मृत्यु आणि येणारे अपंगत्व यांचे प्रमाण आरव्हीव्हीमुळे कमी होते.
- आरव्हीव्हीची लस बालकाला ६व्या, १०व्या आणि १४व्या आठवड्यात मुखावाटे देण्यात येते.

मिझल्स-रुबेला (एमआर) वॅक्सिन :

- गोवर हा विषाणूमुळे होणारा तीव्र स्वरूपाचा संसर्गजन्य रोग असून त्याचा प्रसार श्वसनसंस्थेतील स्रावांमार्फत होतो. ताप, पुरळ येणे, खोकला, संसर्गामुळे लालसर झालेले डोळे ही गोवरची लक्षणे आहेत. २ वर्षांखालील बालके आणि प्रौढ व्यक्तींमध्ये गोवरमुळे झालेल्या गुंतागुंतीचे आणि मृत्युचे प्रमाण सर्वाधिक आहे.
- रुबेला हा विषाणूमुळे होणारा सौम्य प्रकारचा सांसर्गिक आजार असून बहुतांश वेळा तो बालके आणि किशोरवयीन मुलामुलींना होतो. जर गर्भवती महिलांना रुबेलाचा संसर्ग झाला तर त्यामुळे गर्भपात किंवा कॉनजेनिटल रुबेला सिंड्रोम (सीआरएस) होऊ शकतो. रुबेलासाठी विशिष्ट उपचार उपलब्ध नसले तरी लसीकरणामुळे तो टाळता येऊ शकतो. रुबेलाचा संसर्ग गर्भावस्थेत झाल्यास गर्भपात होणे, मृतबालक जन्माला येणे तसेच जन्मतः गंभीर विकृती असणे यासारखे गंभीर व घातक परिणाम होऊ शकतात.
- ९ महिने ते १५ वर्षे वयोगटातील बालकांना खास अभियानाद्वारे एमआर लस देण्यात येते ज्याची अंमलबजावणी टप्प्याटप्प्याने होत आहे. आता गोवरच्या लसीऐवजी नियमित लसीकरण कार्यक्रमांमध्ये एमआरची लस देण्यात येते. या लसी १ला डोस बालक ९ महिन्यांचे असताना आणि २रा डोस १६ ते २४ महिन्यांचे असताना देण्यात येतो.

इनअॅक्टिव्हेटेड पोलिओ वॅक्सिन

- पोलिओचे निर्मूलन करण्याच्या हेतूने राबविण्यात आलेले धोरण पुढे नेत बालकांना पोलिओविरुद्ध दुहेरी संरक्षण मिळावे तसेच लसीकरण कार्यक्रमाद्वारे ओरल पोलिओ वॅक्सिनची लस देणे थांबवण्यासाठी सुरक्षित वातावरण तयार व्हावे यासाठी राष्ट्रीय स्तरावर इनअॅक्टिव्हेटेड पोलिओ वॅक्सिन (आयपीव्ही) ही लस देण्यात येत आहे.
- या लसीचे आंशिक डोस बालकाला ६व्या आणि १४व्या आठवड्यात त्वचेमध्ये देण्यात येतात.

एनएमसाठी सूचना

- कार्डांमध्ये दिलेले वेळापत्रकाद्वारे लसीकरणाची तपशीलवार माहिती मिळते तसेच बालकाला 'अ' जीवनसत्वाचे डोस १६व्या वर्षापर्यंत देण्यात येतात.
- तक्त्यामध्ये देण्यात आलेले चौकोन लसीचे प्रकार, लस देण्याची तारीख, प्रत्यक्षात लस देण्यात आल्याची तारीख आणि बालकाचे वय दर्शवतात.
- अभियानादरम्यान देण्यात आलेल्या लसी अथवा बालकाला देण्यात आलेली कोणतीही अन्य लस (युआयपीव्यतिरिक्त) यांची तपशीलवार माहिती भरण्यासाठी अतिरिक्त स्तंभाचा अंतर्भाव करण्यात आला आहे.

एनएम/आशाने समजावून सांगावे:

- बालकाला जन्मतः बीसीजी, ओपीव्ही आणि हिपेटायटिस बी या लसी देण्यात येतात. हिपेटायटिस बी जन्मानंतर २४ तासांच्या आत देण्यात आली पाहिजे.
- लसीकरणाच्या वेळापत्रकानुसार देण्यात येणाऱ्या ११/२, २१/२, ३१/२ या आकड्यातील १/२ हा आकडा १/२ या आकड्याप्रमाणे असावा. त्याला गावात होणाऱ्या नजिकच्या लसीकरण सत्रात/उपकेंद्रात/ अंगणवाडी केंद्रात किंवा नजिकच्या आरोग्य संस्थेत न्यावे.
- १६ ते २४ महिन्यांच्या आणि त्याहून मोठ्या बालकांना लसीकरणाच्या वेळापत्रकानुसार देण्यात येणाऱ्या सर्व लसी देण्यात याव्यात.
- १० ते १६ वर्षांच्या बालकांना टीटीएवजी टीडी लस देण्यात येईल (टीडी लसीच्या माहितीसाठी कृपया गर्भावस्था आणि नियमित तपासणीसंदर्भातील प्रकरण ४ पाहावे).
- भविष्यात नव्या लसीचा समावेश करण्यासाठी नियोजन करण्यात आले आहे.
- अभिनंदनाचे संदेश पाठवून कुटुंबियांना प्रोत्साहन द्यावे.
- लसीचा एखादा डोस चुकला तर त्याचा पाठपुरावा करण्यासाठी तक्ता अंतर्भूत करावा जेणेकरून बालकांना पुढील सत्रात वेळापत्रकानुसार लसी दिल्या जातील, वेळच्या वेळी लसीकरण न केले जाण्याची कारणे समजून घेतील आणि भविष्यात अशा घटना घडणार नाहीत याची काळजी घेतील.

⁶ Lancet Volume 17, November 2017



१६-२४ महिने	५-६ वर्षे	१० वर्षे	१६ वर्षे	पुरक लसीकरण मोहिम (SIA) / अन्य लसीकरणे	अ जीवनसत्व
पुढील लसीकरणाची तारीख / /	पुढील लसीकरणाची तारीख / /	पुढील लसीकरणाची तारीख / /		लसीचे नाव लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	बालकाचे वय डोस दिल्याची तारीख (mm/dd/yyyy):
लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy): DPT Booster-1 / /	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy): DPT Booster-2 / /	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy): TT/Td / /	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy): TT/Td / /		Vit A-3 २ वर्षे / /
Vit A-2 / /					Vit A-4 २.५ वर्षे / /
MR-2 / /					Vit A-5 ३ वर्षे / /
JE-2 / /					Vit A-6 ३.५ वर्षे / /
OPV Booster / /					Vit A-7 ४ वर्षे / /
					Vit A-8 ४.५ वर्षे / /
					Vit A-9 ५ वर्षे / /
					चुकलेल्या लसीचा पाठपुरावा
					डोस दिल्याची तारीख
					लसीकरणे न झालेल्या लसीचे नाव व डोस
					लसीकरणे न झालेल्या लसीचा डोस व तारीख
					लसीकरणे न झालेल्या लसीचा डोस व तारीख
					आरोग्य सेविकांची स्वाक्षरी
					रुग्णसंख्या ! दुसऱ्या बालकाला बीजनाच्या दुसऱ्या वर्षील पर्यंत लसी टोचण्यात आल्या आहेत.



अंगणवाडी सेविकेसाठी सूचना

जर लसीकरणानंतर बालकाला खूप ताप आला तर त्याला पुढील उपचारासाठी आरोग्य केंद्रात नेण्यासाठी एएनएम/अंगणवाडी सेविकेची मदत घ्या.

लसीकरणानंतर सौम्य पुरळ उठणे, ताप येणे किंवा इंजेक्शन दिलेली जागा लालसर होणे आणि सुजणे असे परिणाम दिसून आले तरी त्यांची चिंता करण्याचे कारण नाही. परंतु त्यांवर बारकाईने लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे. जर हे परिणाम २४ ते ४८ तासांत कमी न होता वाढत गेले तर आरोग्य सेविकांशी संपर्क साधा.

खूप रडणे, आकडी येणे, तीव्र स्वरुपाचे पुरळ उठणे आणि इंजेक्शन दिलेली जागा खूप सुजणे यासारखी लक्षणे दिसून आली तर बालकाला पुढील उपचारासाठी आरोग्य केंद्रामध्ये घेऊन जाण्यासाठी मदत करा.

एएनएमची जबाबदारी

- बालकाच्या वयानुसार त्याचे लसीकरण करणे.
- बालकाला ठराविक लस ज्यादिवशी देण्यात आली त्या तारखेची नोंद रंगीत चौकोनात करणे.
- बालक पुढील लसीकरण सत्रासाठी ज्यादिशी येणे अपेक्षित आहे ती तारीख पांढऱ्या चौकोनात लिहिणे. बालकाला देण्यात आलेली पुढील लसीकरण सत्राची तारीख आणि ग्राम आरोग्य पोषण दिन किंवा पूर्व-नियोजित लसीकरणाच्या दिवसाची तारीख एकच असली पाहिजे.
- नियमित लसीकरणाशी संबंधित ४ महत्त्वाचे संदेश देणे.
- पुढील लसीकरण सत्राचे योग्य पालन व्हावे यासाठी चुकलेल्या डोसची माहिती मिस्ट डोस ट्रॅकिंग सेक्शनमध्ये भरणे.
- लसीकरणाचे महत्त्व या विभागाचा वापर करून पालकांना प्रत्येक लसीचे फायदे सांगणे आणि लसीकरणानंतर होणाऱ्या दुष्परिणामांमुळे (एडएफआय) लसीकरण अर्धवट सोडलेल्या बालकांची संख्या कमी करणे.
- आशांना वेळच्या वेळी मोबदला मिळावा यासाठी आशा इन्सेन्टिव्ह ट्रॅकिंग सेक्शनमध्ये योग्य माहिती भरणे.
- कुटुंबाची माहिती तपासून बघणे आणि नियमित लसीकरणाच्या पोचपावतीवर सही करणे. नियमित लसीकरणाची पोचपावती सांभाळून ठेवणे.
- काही बालकांना लसीची अॅलर्जी असू शकते जी त्वचेवर उठलेल्या पुरळाच्या स्वरुपात दिसून येऊ शकते. तथापि, क्वचित प्रसंगी लसीकरणानंतर अॅनाफिलॅक्सिसची घटना घडू शकते. अशी प्रकरणे हाताळण्यासाठी आरोग्य सेविकांना रुग्णाला नजिकच्या आरोग्य संस्थेत पाठवण्यापूर्वी सत्राच्या ठिकाणी अॅड्रिनॅलिनच्या इंजेक्शनचा वयानुसार योग्य प्रमाणातील एकच डोस त्वचेखाली टोचण्याचे प्रशिक्षण देण्यात आले आहे. भविष्यात अशा घटनेची पुनरावृत्ती होऊ नये यासाठी या घटनेची देखील माता-बालक संरक्षण कार्डवर नोंद करणे. याची नोंद पृष्ठ क्रमांक ३८ वर देण्यात आलेल्या अतिरिक्त माहितीच्या जागेत करणे.



लसीकरणाबाबत महत्त्वपूर्ण बाबी

लसीचे नाव	जन्मतः १ १/२ महिने	२ १/२ महिने	३ १/२ महिने	९ महिने	१ १६ ते २४ महिने
BCG क्षयरोगापासून बचाव करते	✓				
Hep-B यकृताच्या रोगापासून बचाव करते	✓				
OPV पोलिओपासून बचाव करते	✓	✓	✓	✓	✓
IPV पोलिओपासून बचाव करते		✓		✓	
Pentavalent डॉंग्याखोकला, घटसर्प, धनुर्वात, कावीळ व आणि हिमोफीलेस एम्फ्लुएन्झा बी संसर्गजन्य आजारांपासून बचाव करते		✓	✓	✓	
PCV न्यूमोनियापासून बचाव करते		✓		✓	✓
Rota (RVV) अतिसारापासून बचाव		✓	✓	✓	
MR Vaccine गोवर, रुबेलापासून आजारापासून बचाव करते				✓	✓
JE Vaccine मेंदूज्वरापासून बचाव करते				✓	✓
DPT डॉंग्याखोकला, घटसर्प आणि धनुर्वातापासून बचाव करते					✓

- माता-बालक संरक्षण कार्डातील लसीकरणाच्या वेळापत्रकामध्ये 'लसीकरणाचे मूलभूत महत्त्व' देण्यात आले आहे ज्याचा उपयोग पालकांना प्रत्येक लसीचे फायदे सांगण्यासाठी आणि लसीकरणाबद्दल त्यांच्या मनात असलेली भिती घालवण्यासाठी करता येईल.
- एएनएमना अतिरिक्त माहितीची नोंद करण्यासाठी जागा देण्यात आली आहे.
- आशाचा मोबदला समाविष्ट करण्यासाठी नियमित लसीकरणाच्या पोचपावतीमध्ये सुधारणा करण्यात आली आहे जेणेकरून लसीकरणाच्या सेवा दुर्लक्षित आणि वंचित समाजापर्यंत पोहोचवण्याचा अथक प्रयत्न करण्यासाठी आशाला प्रोत्साहन मिळेल.

अधिक माहितीसाठी

सार्वजनिक आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, महाराष्ट्र
महिला आणि बाल विकास विभाग

आवृत्ती २०१८

३८

नियमित लसीकरणाची स्थळपत्र

कुटुंबाचा परिचय

बालकाचे नाव _____
बालकाची जन्मतारीख ____/____/_____
वडिलांचे नाव _____
आईचे नाव _____
पालकांचा मोबाईल क्रमांक _____
पत्ता _____
एमसीटीएम/आरसीएच क्र. _____
आरोग्य सेविकेची स्वाक्षरी _____

३९

प्रसूतीची तारीख	१ १/२ महिने	२ १/२ महिने	३ १/२ महिने	९ महिने
जन्म / /	पुढील लसीकरणाची तारीख / /	पुढील लसीकरणाची तारीख / /	पुढील लसीकरणाची तारीख / /	पुढील लसीकरणाची तारीख / /
लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):	लसीकरणाची तारीख (mm/dd/yyyy):
OPV-0	OPV-1	OPV-2	OPV-3	MR-1
Hep-B जन्मतः २४ तासांच्या आत	Penta-1	Penta-2	Penta-3	JE-1
BCG	Rota-1	Rota-2	Rota-3	VIT A-1
	PCV-1		PCV-2	PCV Booster
	IPV-1		IPV-2	



आशा/अंगणवाडी सेविकेची जबाबदारी

- कुटुंबियांना नियमित लसीकरणाचे महत्त्व पटवून देणे.
- लसीकरणाचे मूलभूत महत्त्व या विभागाचा उपयोग करून पुढील लसीकरण सत्रातील सहभागासाठी घरभेटीदरम्यान कुटुंबियांना प्रोत्साहन देणे.
- कोणत्याही कारणाने लसीकरणाची तारीख चुकली तर शक्य तितक्या लवकर बालकाचे लसीकरण करून घेण्याबाबत कुटुंबियांना समजावून सांगणे.
- नियमित लसीकरण सत्रासाठी कुटुंबांची जमवाजमव करणे आणि त्यांना प्रत्येक सत्राच्या वेळी माता-बालक संरक्षण कार्ड सोबत घेऊन येण्यास सांगणे.
- नियमित लसीकरणाशी संबंधित ४ महत्त्वाचे संदेश देणे.



माता-बालक संरक्षण कार्ड जपून ठेवण्याचे आणि त्याचा वापर करण्याचे महत्त्व

गावपातळीवरील आरोग्य कर्मचारी या नात्याने तुम्ही तुमच्या नेहमीच्या कामामध्ये माता-बालक संरक्षण कार्डचा वापर करा ज्यामध्ये आरोग्य व पोषकआहारासंबंधी सेवा देणे आणि गर्भवती महिला, माता व त्यांच्या कुटुंबियांचे समुदेशन करणे या गोष्टींचा समावेश आहे. तथापि, ९० टक्क्यांपेक्षा अधिक महिलांना माता-बालक संरक्षण कार्ड देण्यात येत असले तरी त्यापैकी बऱ्याच महिला हे कार्ड सांभाळून ठेवत नाहीत. तुम्ही पालकांना या कार्डची आवश्यकता व उपयोग कशाप्रकारे पटवून देता यावर माता-बालक संरक्षण कार्डची जपणूक आणि वापर अवलंबून आहे. जेव्हा तुम्ही बालकाला या कार्डचा कशाप्रकारे फायदा होईल हे त्याच्या पालकांना समजावून सांगता किंवा कोणकोणत्या सरकारी योजना आहेत याची माहिती कुटुंबाला देता तेव्हा त्यांना गर्भावस्थेदरम्यान किंवा आजारपणामध्ये मदत या कार्डची होईल आणि त्याचे महत्त्व दिसून येईल. या कार्डच्या बाबतीत भावनिक आवाहन करण्याच्या हेतूने आंतरव्यक्ती संवाद साधताना तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांमुळे पालकांच्या मनात या कार्डसंबंधी बंध तयार होतील. या महत्त्वाच्या कार्डची जपणूक आणि उपयोग यासंबंधी तुमच्या मनात उमटलेल्या काही प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला या विभागात मिळतील.

माता-बालक संरक्षण कार्डचे अतिरिक्त महत्त्व काय आहे?

- हे गर्भवती महिला आणि त्यांच्या बालकांकरीता माता-बालक संरक्षण कार्ड हा सर्वसमावेश माहितीचा स्रोत आहे.
- या कार्डमुळे कुटुंब आणि समुदायामध्ये स्वामित्वाची भावना निर्माण होते. तसेच कुटुंबांनी आणि समुदायाने अनेक आघाड्यांवर प्रत्यक्ष कृती करणे अपेक्षित असते - त्यामुळे त्यांच्यामध्ये जबाबदारीची भावना निर्माण होते. कुटुंबांशी संवाद साधत असताना त्यांनी खालील कृती करणे गरजेचे आहे हे त्यांना समजावून सांगा:
 - पहिल्या पानावर त्यांच्या बालकाचे छायाचित्र चिकटवणे.
 - बालकाने त्याच्या वयानुसार योग्य टप्पा गाठल्यावर कार्डावर त्याप्रमाणे खूप करणे.
 - त्यांच्या बालकाची वाढ व विकास यांच्या आड येऊ शकणाऱ्या धोक्याच्या खुणांची जाणीव असणे.
 - बालकाची वाढ व विकासाला प्रोत्साहन देण्यासाठी पालकांना देण्यात आलेल्या सूचना समजावून घेणे व त्यांचे पालन करणे तसेच न्युमोनिया व अतिसार आणि इतर आजार टाळण्यासाठी सूचनांचे पालन करणे.
- कुटुंब आणि समुदायाला आरोग्यासंबंधी नियमांचा प्रसार करण्यासाठी आणि पालकांनी अनुकूल देखभाल करण्यासाठी प्रेरित करणे.
- पालकांनी सकारात्मक संगोपन करावे तसेच पिता, आजोबा आणि कुटुंबातील इतर पुरुषांनी अनुकूल देखभाल करावी यासाठी प्रोत्साहन देणे जेणेकरून बालकाची देखभाल करण्याची जबाबदारी एकट्या मातेवर येणार नाही ज्या बरेचदा कुटुंबातील निर्णय

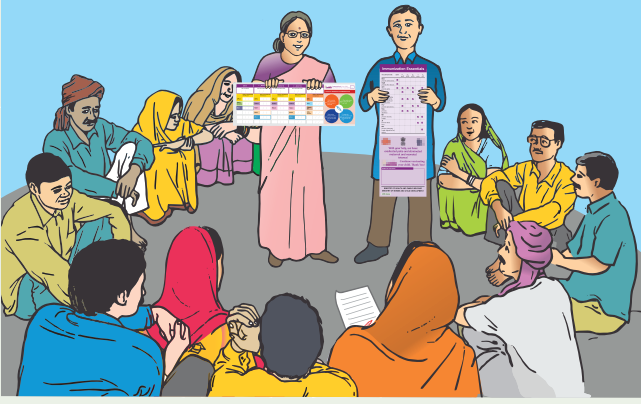
घेणाऱ्या व्यक्ती नसतात.

कुटुंबांनी माता-बालक संरक्षण कार्ड का जपून ठेवले पाहिजे?

- कुटुंबाना भावनिक आवाहन करण्याचे सामर्थ्य मात-बालक संरक्षण कार्डमध्ये आहे - विशेषतः पहिल्यांदा पालकत्व लाभलेले पालक कारण गर्भावस्था आणि त्यांच्या बालकाची वाढ या दोन गोष्टींशी संबंधित असलेल्या त्यांच्या मनातील बऱ्याचशा शंकांची उत्तरे त्यांना या कार्डद्वारे मिळतात.
- माता-बालक संरक्षण कार्ड हे केवळ पालकांच्या हातात असलेले साधेसुधे कार्ड नसून ते एक साधन आहे जे आरोग्यदायी सवयी आणि वर्तन यांचे आकलन, अंगीकार आणि स्वीकार याबाबतीतील पालक आणि कुटुंबाचे ज्ञान वाढवते, सेवा प्राप्त करून घेण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन देते आणि त्यांच्या अधिकारांबाबत त्यांनी शिक्षित करते. सौप्या शब्दांत सांगायचे तर तो पालकांच्या हाती असलेला आरोग्य आणि संरक्षणाचा 'पासपोर्ट' आहे.
- जेव्हा आंतरव्यक्ती संवाद आणि समुदायाच्या जमवाजमवीचे उपक्रम यांच्या माध्यमातून कुटुंबांना माता-बालक संरक्षण कार्ड स्पष्ट समजावून देण्यात येते तेव्हा त्यांच्या मनामध्ये कार्डाबद्दल स्वामित्वाची भावना निर्माण होते. समुदायाला या कार्डमधील माहिती समजल्यावर ही कुटुंबे त्यांच्या माहितीवर आधारित सेवांची मागणी करण्यासाठी सक्षम होतात.
- माता-बालक संरक्षण कार्ड प्रत्येक पालकाला त्यांच्या बालकाला सर्वोत्तम आरोग्य सेवा मिळावी याबाबतीत असलेली त्यांची स्वप्ने साकार करण्यास तसेच त्यांच्या बालकासाठी सर्वोत्तम पर्याय निवडण्यास मदत करते.
- सध्याचे माता-बालक संरक्षण कार्ड हे यापूर्वीच्या माता-बालक संरक्षण कार्डातील माहितीच्या आधारे विकसित करण्यात आले आहे. सध्याचे कार्ड अधिक समावेशक असून त्यामध्ये बाळाच्या जन्मानंतरच्या पहिल्या १००० दिवसांपासून ते १६ वर्षांचे होईपर्यंतच्या कालखंडातील जवळपास सर्व पैलूंचा समावेश करण्यात आला आहे.
- हे कार्ड बालकाच्या आरोग्यदायी आणि सुरक्षित जीवनाच्या 'पासपोर्ट' समान असल्याचे मानले जाते ज्याद्वारे लसीकरण, पोषकआहार यासारख्या विविध महत्त्वाच्या मोफत उपलब्ध होतात.

माता-बालक संरक्षण कार्डची आवश्यकता तसेच त्याबाबत जागरूकता निर्माण करण्यासाठी गावपातळीवरील आरोग्य कर्मचारी कोणत्या उपक्रमांमध्ये हे कार्ड वापरू शकतात?

पालकांना कार्डाचे महत्त्व समजावे यासाठी त्यांची जमवाजमव करण्याच्या हेतूने आरोग्य कर्मचारी आणि आरोग्य सेवेशी संलग्न कर्मचाऱ्यांना पालकांशी आंतरव्यक्ती संवाद साधण्याची संधी खालील उपक्रमांद्वारे मिळते:



1. विशेषतः सर्वात वंचित समुदायावर लक्ष केंद्रीत करून होम बेस्ड केअर फॉर यंग चाईल्ड अंतर्गत किंवा अंगणवाडी सेविकेने पोषणविषयक समुदेशन करण्याच्या हेतूने पोषण अंतर्गत किंवा प्रारंभिक बालपणातील काळजी व शिक्षणासाठी, मोबाईल मेडिकल युनिट आणि राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम पथक, स्वच्छताग्रही, इत्यादींनी दिलेल्या प्रत्येक गृहभेटीदरम्यान.
2. आरोग्य आणि पोषकआहाराशी संबंधित वर्तनाला समर्थन देण्यासाठी नियमित लसीकरण/इतर सत्रांच्या ठिकाणी.
3. प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र, आरोग्य वर्धिनी केंद्र, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम केंद्र, इत्यादी केंद्रांना भेट देणाऱ्या लोकांशी संवाद साधताना.
4. पंचायत राज संस्थांच्या बैठका, मातांच्या बैठका, बचतगटाच्या बैठका, ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषकआहार समितीच्या बैठका आणि समाजातील प्रभावशाली व्यक्तींच्या बैठका, इत्यादी.
5. किशोर-किशोरी मंडळे, स्वच्छता उपक्रम, धार्मिक स्थळे, हाट बाजार, आरोग्य शिबिरे, शैक्षणिक शिबिरे, मेळे आणि उत्सव यासारख्या समुदायाच्या इतर सर्व उपक्रमांदरम्यान जेथे आरोग्य, शिक्षण, पोषकआहार आणि वांश यासारख्या विविध घटकांबाबत समुदायाची जमवाजमव करण्यासाठी समर्थक, प्रभावशाली व्यक्ती, एफबीओ, एसबीओ आणि स्वयंसेवक एकत्र येऊ शकतात.

माता-बालक संरक्षण कार्ड हे एकप्रकारचे अभिसरणात्मक साधन आहे जे समुदाय आणि बालकांच्या हिताच्या उद्देशाने विविध उपक्रमांमध्ये वापरता येऊ शकते.

माता-बालक कार्ड वापरण्यासाठी तसेच ते जपून ठेवण्यासाठी कुटुंबांना कशाप्रकारे प्रोत्साहन दिले पाहिजे?

एएए (एएनएम, आशा, अंगणवाडी सेविका) आणि त्यांच्या पर्यवेक्षकांचा समावेश असलेले गावपातळीवरील आरोग्य कर्मचारी हे कुटुंब आणि

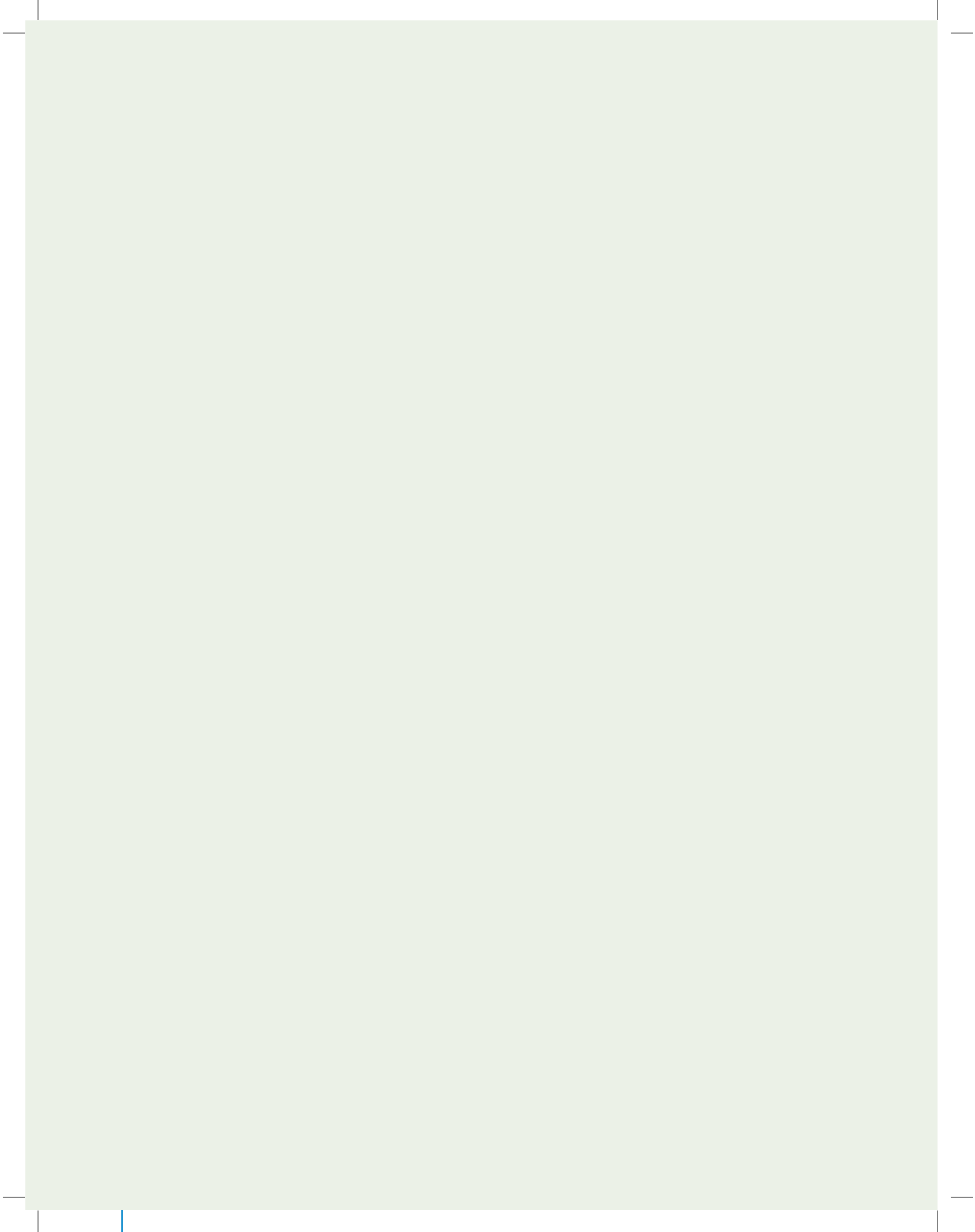
समुदायाकडून माता-बालक संरक्षण कार्डची जपणूक आणि वापर होईल हे सुनिश्चित करणारे योद्धे आहेत. याची खात्री खालील उपाययोजना हाती घेऊन करता येऊ शकते:

1. सर्व एएए (आशा, एएनएम, अंगणवाडी सेविका) आणि त्यांच्या पर्यवेक्षकांनी माता-बालक संरक्षण कार्डच्या सर्व पैलूंचे प्रशिक्षण घेणे तसेच रिफ्रेशर कोर्स करणे (नव्या/सुधारित पाठ्यक्रमावर केंद्रबिंदू) अत्यावश्यक आहे जेणेकरून ते कुटुंबांचे दर्जेदार समुपदेशन आणि प्रगतीवर देखरेख करू शकतील.
2. मूलभूत स्तरावर सहयोग करणे - सर्व गर्भवती महिलांनी त्यांच्या गर्भावस्थेची नोंदणी करावी आणि त्याची नोंद त्यांच्या कार्डवर करावी याचा प्रसार करण्यासाठी तसेच महिलांना प्रोत्साहन देण्यासाठी फ्रंटलाईन कर्मचाऱ्यांना समुदाय-आधारित संघटना आणि प्रभावी गटांबरोबर सहकार्याने काम करणे गरजेचे आहे.
3. माता-बालक संरक्षण कार्डांतर्गत उपलब्ध असलेल्या सेवा सर्व गर्भवती महिला व बालकांसाठी मोफत आणि सुरक्षित आहेत तसेच लसीकरणसारख्या सेवांची नोंद ठेवल्यामुळे वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना योग्य सेवा वेळच्या वेळी देण्यास मदत होते ही बाब गावपातळीवरील आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी अधोरेखित करणे गरजेचे आहे.
4. गर्भावस्थेदरम्यान आणि बालकाची काळजी घेण्याच्या प्रक्रियेमध्ये मातेप्रमाणे पिताही तेवढ्याच प्रमाणात सहभागी होईल हे सुनिश्चित करण्यावर गावपातळीवरील आरोग्य कर्मचाऱ्यांना लक्ष केंद्रीत करणे गरजेचे आहे कारण कोणत्या सेवांचा लाभ घ्यावयाचा याचा निर्णय बहुत करून पित्याच्या हाती असतो. यासाठी नियमित गृहभेटीदरम्यान कुटुंबाधारित समुपदेशन ही सर्वोत्तम संधी आहे.
5. माता-बालक संरक्षण कार्डच्या नव्या बाल्यावस्थेतील विकास विभागामध्ये पालकांसाठी भावनिक आवाहन आहे आणि त्यांनी प्रत्यक्ष कृती करणे आवश्यक आहे याची जाणीव एएएना असणे गरजेचे आहे. परिणामी, एएएनी आंतरव्यक्ती संवादादरम्यान या भागावर लक्ष केंद्रीत करणे, प्रश्न विचारण्यास प्रोत्साहन देणे, शंकांचे निरसन करणे गरजेचे आहे जेणेकरून कुटुंबांच्या मनात हे कार्ड खास त्यांच्याकरीता बनवण्यात आले आहे अशी भावना निर्माण होईल आणि त्यामुळे त्यांना हे कार्ड आपलेसे वाटेल.
6. सरतेशेवटी हे कार्ड वापरणाऱ्या आणि त्या अंतर्गत मिळणाऱ्या सेवांचा (जर मर्यादित प्रमाणात असला तरी) लाभ घेणाऱ्या पालकांना समुदायामध्ये प्रोत्साहन दिले पाहिजे आणि कार्डाचे समर्थक म्हणून त्यांना पाठिंबा दिला पाहिजे. जरी त्यांनी सेवांचा २० ते ३० टक्क्यांइतकाच लाभ घेतला असला तरी त्यांनी केलेल्या प्रयत्नांबद्दल त्यांची प्रशंसा केली पाहिजे जेणेकरून त्यांच्या वयाच्या इतर पालकांना प्रेरणा मिळेल.

परिशिष्ट १

अ.क्र.	साधन	साधनाचे चित्र	साधनाचा वापर
१.	डोक्याचा परीघ मोजण्याची टेप		हेड सर्कमफरन्स टेपचा वापर डोक्याचा परीघ मोजण्यासाठी केला जातो, जो अप्रत्यक्षपणे मेंदूचा आकार दर्शवतो. ही मोजणी शिशुच्या जन्मापासून ते ५ वर्षांचे होईपर्यंत नियमितपणे केली जाते.
२.	लाल दोऱ्यात ओवलेली लाल अंगठी		लाल अंगठी एका दोऱ्याला बांधावी आणि ती शिशुच्या नजरेसमोर त्याच्या डोळ्यांपासून ३० सें.मी. अंतरावर टांगून लोंबकळत ठेवावी. या साधनाचा वापर डोळ्यांची स्थिरता, नजरेने अंगठीचा माग काढणे तसेच ४थ्या महिन्यात शिशु वस्तू पकडण्यासाठी हात पुढे करते का हे तपासण्यासाठी होतो.
३.	खुळखुळा		हा साधा खुळखुळा विविध उद्दिष्टांसाठी वापरला जातो: १. शिशुचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी २. २-्या महिन्यात शिशुने आवाजासाठी दिलेला प्रतिसाद तपासण्यासाठी (वर्तनाच्या प्रतिसादाचे निरीक्षण करा) ३. हात दिल्यावर खुळखुळा धरणे (१२ आठवड्यांपेक्षा अधिक वय)
४.	घंटा		ही साधी घरगुती पूजेची घंटा शिशुने २-३ महिन्यात आवाजासाठी दिलेला प्रतिसाद तपासण्यासाठी वापरण्यात येते (घंटेच्या आवाजाच्या दिशेने शिशु त्याची मान वळवते या वर्तनाच्या प्रतिसादाचे निरीक्षण करा). • घंटा शिशुच्या कानापासून किमान ३० सें.मी. अंतरावर तसेच त्याच्या नजरेला दिसणार नाही अशा प्रकारे धरून वाजवावी आणि बालकाने दिलेला प्रतिसाद टिपून ठेवावा.
५.	मनुका किंवा बेदाणे		शिशुच्या समोर काही मनुका किंवा बेदाणे ठेवावेत. शिशु त्याचा अंगठा आणि तर्जनीचा वापर करून ते उचलेल. ही चाचणी शिशु १२ ते १५ महिन्यांचे असताना करावी.
६.	१ इंचाचे ठोकळे		शिशु ठोकळे एकावर एक रचेल. ही चाचणी शिशु २ वर्षांचे झाल्यावर करावी.
७.	तेलकट रंगीत खडू व वही		शिशु तेलकट रंगीत खडू वापरून कागदावर उत्स्फूर्तपणे काही तरी खरडेल. ही चाचणी शिशु १८ ते ३० महिन्यांचे असताना करावी.

अ.क्र.	साधन	साधनाचे चित्र	साधनाचा वापर
८.	विजेरी/टॉर्च		विजेरीचा वापर डोळे, कान आणि तोंड पाहण्यासाठी होतो.
९	प्रत्येक पानावर एकच छायाचित्र असलेले चित्रांचे पुस्तक		शिशु चित्रांच्या पुस्तकातील नेहमीच्या वापरातील वस्तू ओळखेल आणि त्यांची नावे सांगेल. ही चाचणी शिशु १८ महिन्यांचे असताना करावी.
१०.	छोटा आरसा		शिशु ४-६ महिन्यांचे असताना त्याला स्वतःची छबी आरशात पाहावयास आवडते.
११.	लाल रंगाचा लोकराचा गुंडा		याचा उपयोग रंगीबेरंगी वस्तू बनविण्यासाठी आणि लाल रंगाची अंगठी बांधून शिशुच्या नजरेसमोर टांगण्यासाठी होतो जेणेकरून शिशुच्या डोळ्यांची स्थिरता व नजरेने माग काढणे यांचे मूल्यमापन करता येते. ही चाचणी ४ ते ६ महिन्यांच्या शिशुंसाठी उपयुक्त आहे.
१२.	बाहुली		२४ ते ३० महिन्यांच्या बालकाला नक्कल करणारे खेळ खेळावयास आवडते, जसे बाहुलीला भरवणे.
१३	कपडा आणि गाडी		जेव्हा शिशु १२ ते १५ महिन्यांचे होते तेव्हा ते पूर्णपणे झाकलेल्या वस्तूंचा शोध घेते, जसे की कापडाच्या छोट्या तुकड्याने झाकलेली खेळण्यातील गाडी.
१४	स्क्रीनिंग किटची पिशवी		स्क्रीनिंग किटच्या पिशवीमध्ये तपासणीसाठी लागणारे सर्व साहित्य असते.







MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE
MINISTRY OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT