



# समुपदेशकांसाठी चित्रपुस्तिका

## माता व बाल आरोग्य



राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे



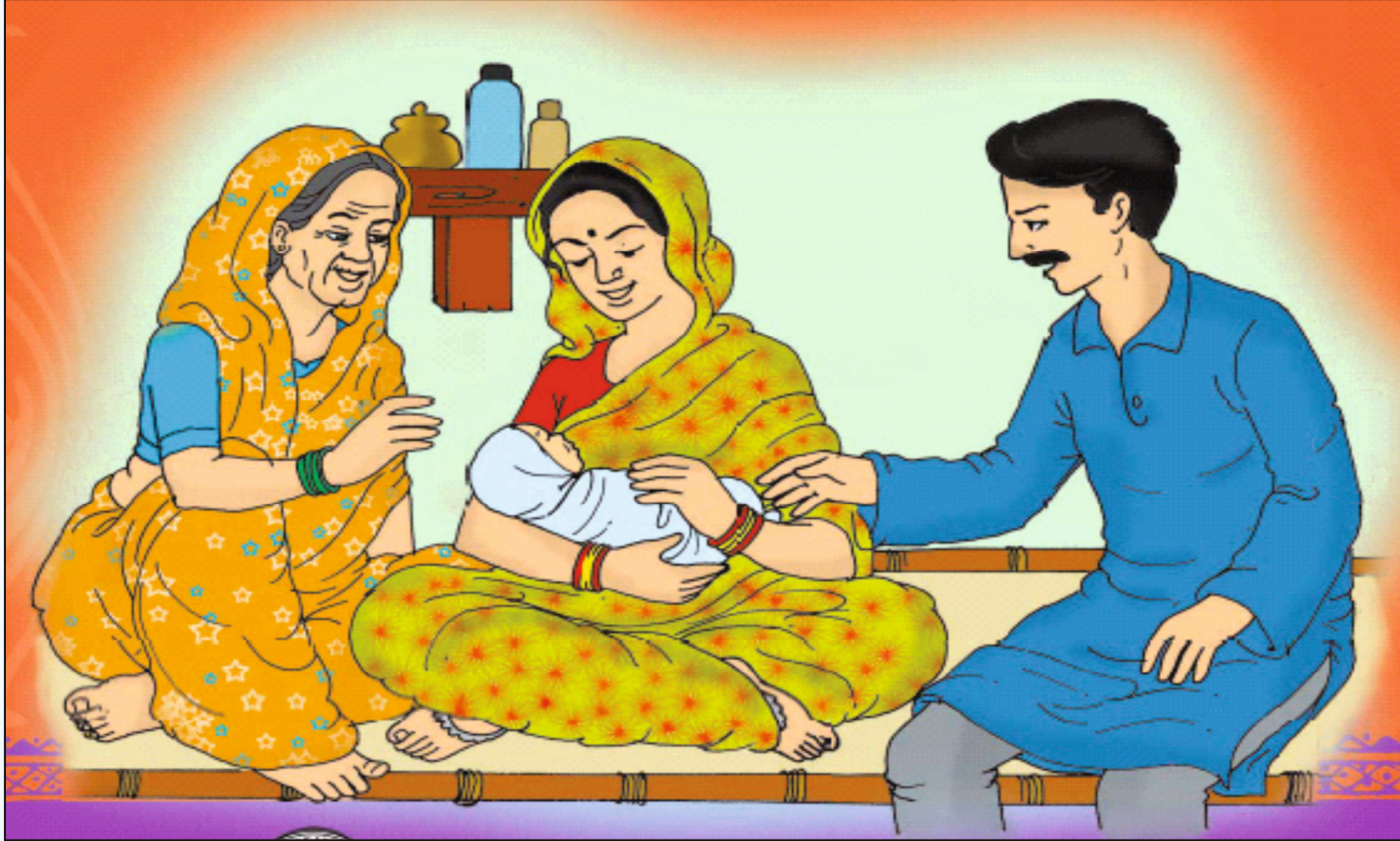


## अनुक्रमणिका

अ.क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
१)	माता आरोग्य ➤ गरोदरपणातील काळजी ➤ प्रसुती दरम्यान व प्रसुती पश्चात काळजी	१
२)	बाल आरोग्य	२८
३)	स्तनपान	४२
४)	इतर समुपदेशन	५८
५)	किशोरी स्वास्थ्य	७०



# माता आरोग्य





# गणेशदरपणातील काळजी



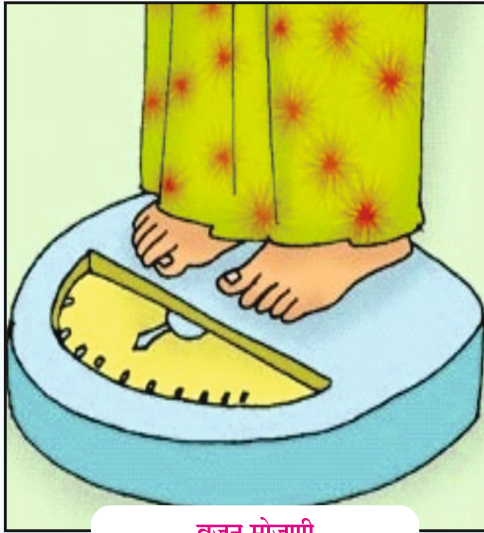
माता बाल संरक्षण कार्ड



लोह व कॉल्शियम गोळ्या घेणे



धनुर्वात प्रतिबंधक इंजेक्शन घेणे



वजन मोजणी



पोटावरून तपासणी



रक्तदाब मोजणे

आई व बाळ निरोगी राहण्यासाठी किमान ४ वेळा गरोदरपणातील तपासण्या करून घेणे आवश्यक आहे. पहिली तपासणी पाळी चुकल्यानंतर लगेच किंवा ३ महिन्यांच्या आत करावी.



## चव्वेसाठीचे मुद्दे

- गरोदरपणातील तपासण्या का महत्वाच्या असतात ?
- गरोदरपणातील तपासण्या किती वेळा करणे गरजेचे असते ?
- गरोदरपणात कोणकोणत्या तपासण्या केल्या जातात व सल्ले दिले जातात ?

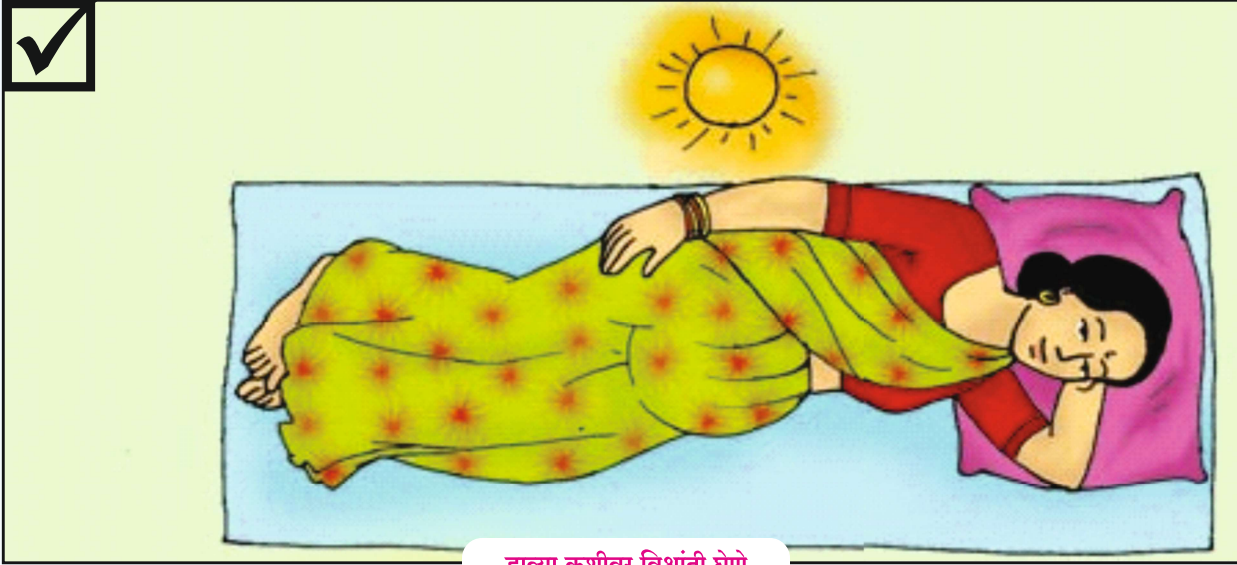
## गरोदरपणात नियमित आरोग्य तपासणी होणे महत्वाचे आहे.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- आरोग्य सेविका गरोदर महिलेस माताबाल संरक्षण कार्ड देत आहे.
- महिला लाल रंगाच्या लोहयुक्त गोळ्या व कॅल्शियम गोळ्या घेत आहे.
- गरोदर महिला धनुर्वात प्रतिबंधक इंजेक्शन घेत आहे.
- आरोग्य सेविका महिलेचे वजन घेत आहे.
- आरोग्य सेविका महिलेची पोटावरून तपासणी करीत आहे.
- आरोग्य सेविका महिलेचा रक्तदाब तपासत आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

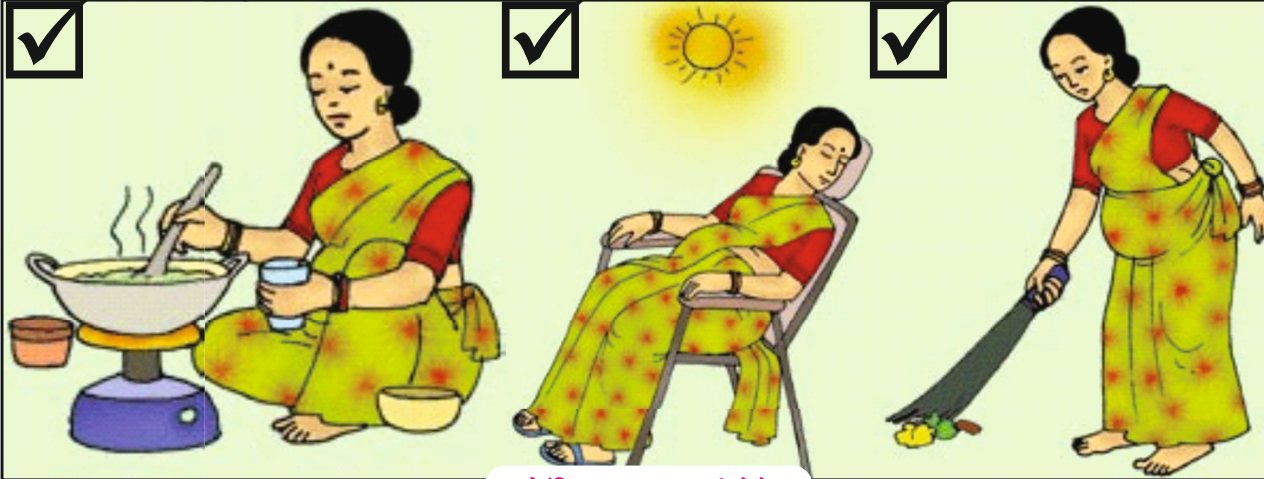
- लवकरात लवकर (३ महिन्यांच्या आत) गरोदरपणाचे निदान होणे गरजेचे असते. त्यामुळे पहिल्यांदा पाळी चुकल्यानंतर लगेचच जवळच्या आरोग्य केंद्रामध्ये जाऊन गरोदरपणाचे निदान करून घ्यावे.
- आरोग्य सेविका तुमचे नाव त्यांच्याकडे नोंदवून घेतील जेणेकरून पुढे त्या तुमच्या आरोग्य सेवेसाठी पाठपुरावा करू शकतील.
- या भेटीदरम्यान रक्त व लघवीच्या निरनिराळ्या तपासण्या (जसे की रक्तातील हिमोग्लोबीन व लघवीतील प्रथिन व साखर संदर्भातच्या) केल्या जातात आणि वजन व उंचीची नोंद केली जाते.
- तसेच बाळाची वाढ, वजन नीट वाढलय ना, शरीरावर, पायावर सूज नाही ना ? रक्तदाब इ. गोष्टी तपासतात.
- त्यामुळे गरोदरपणात कमीत कमी ४ प्रसुतीपुर्व आरोग्य तपासण्या होणे हे अत्यंत आवश्यक आहे कारण या तपासण्यांदरम्यान धोक्याची लक्षणे आढळल्यास त्यावर योग्य त्या उपाययोजना वेळेत केल्या जाऊ शकतात.



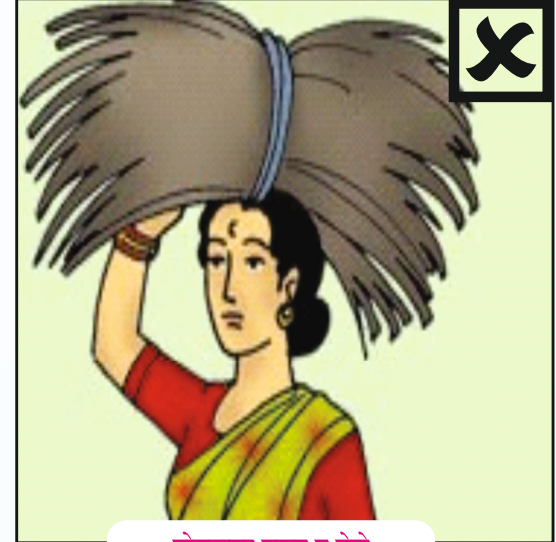
डाल्या कुशीवर विश्रांती घेणे



विहरीतून पाणी न उपसणे

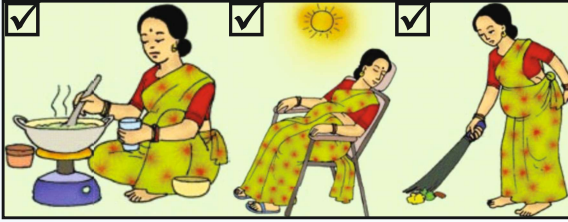
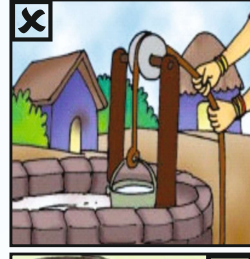
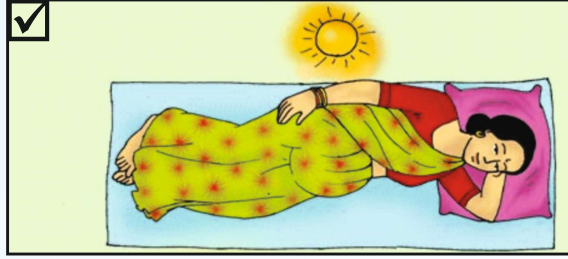


दैनंदिन कामात काळजी घेणे



डोक्यावर वजन न घेणे

गरोदरपणात पुरेशी विश्रांती हवी व अतिश्रमाची (जड) कामे टाळावीत.



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- गरोदर महिलेस आरामाची आवश्यकता का असते ?
- गरोदर महिलेने घरी कोणत्या प्रकारची कामे करावीत ?
- गरोदर महिलेने कोणत्या प्रकारची कामे करू नयेत ?

## गरोदरपणात घ्यावयाची काळजी

### चित्रात काय दिसत आहे ?

#### ➤ करावयाच्या बाबी -

- महिला डाव्या कुशीवर झोपून विश्रांती घेत आहे.
- महिला खाली जमिनीवर बसून अन्न शिजवत आहे.
- महिला आरामखुर्चीत बसून आराम करीत आहे.
- महिला झाडूने घर स्वच्छ करीत आहे.

#### • न करावयाच्या बाबी -

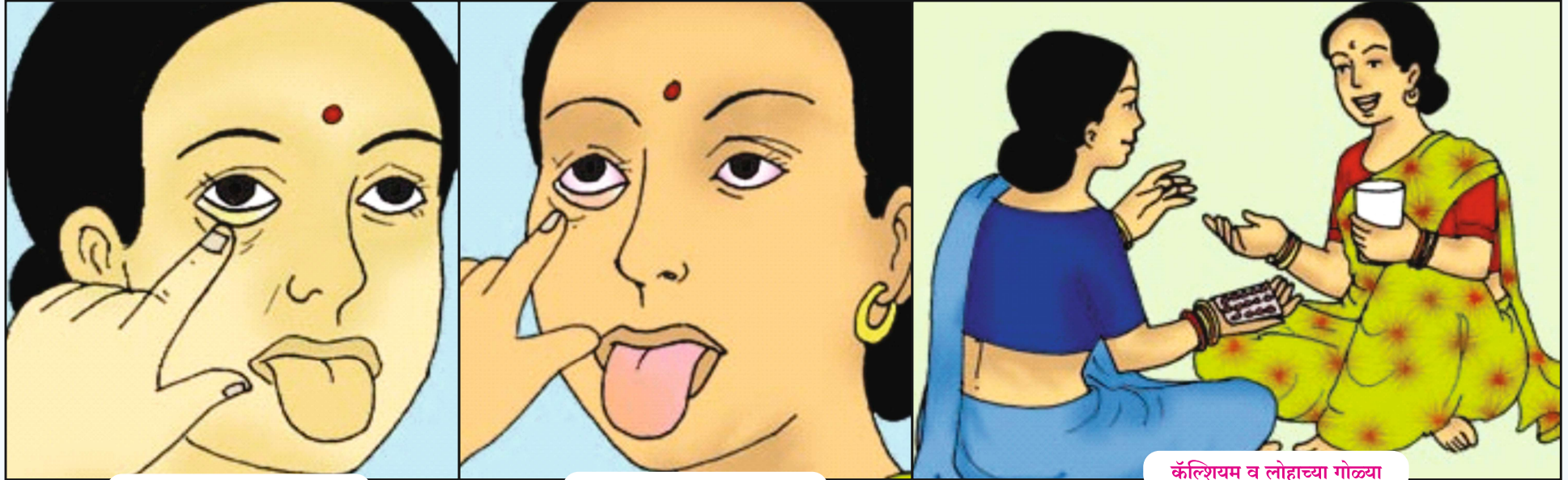
- महिला विहीरीतून पाणी उपसून काढीत आहे.
- महिला आपल्या डोक्यावर ओझे वाहून नेत आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

- गरोदर स्त्रीने बाळाच्या वाढीसाठी व विकासासाठी पुरेशी विश्रांती घेणे आवश्यक असते.
- गरोदर स्त्रीला सुमारे ८ तासांची झोप व दुपारी २ तास विश्रांतीची गरज असते.
- गरोदर स्त्रीने नेहमीची घरगुती (कमी श्रमाची) कामे जसे स्वयंपाक करणे, घराची स्वच्छता करणे वगैरे करण्यास हरकत नाही.
- परंतु गरोदरपणात जड कामे जसे वजन उचलणे, पाणी उपसणे, जड घागरी उचलणे इ. कामे टाळावीत.
- अशा प्रकारच्या जड कामांमुळे गर्भपात, कमी दिवसाची प्रसुती किंवा कमी वजनाचे बाळ जन्माला येऊ शकते.



गरुदरपणालील सकस आहार

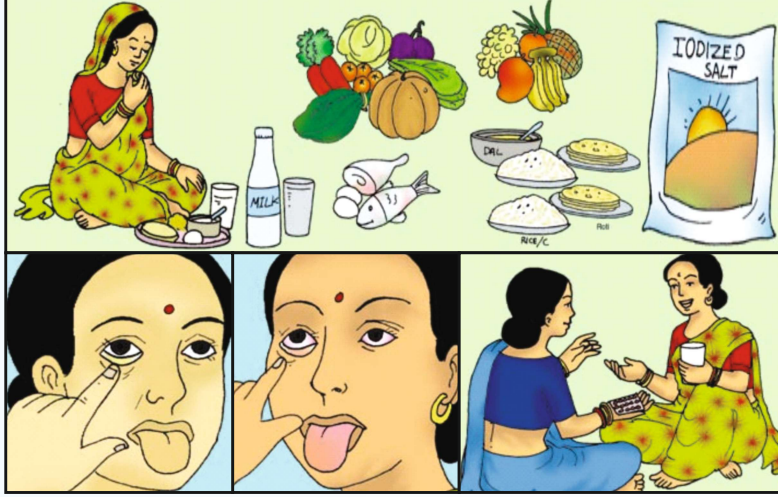


पांढरी पडलेली जीभ व डोळे

गुलाबी जीभ व डोळे

कॅल्शियम व लोहाच्या गोळ्या

बाळाची वाढ चांगली होण्यासाठी व रक्तक्षय टाळण्यासाठी आईने भरपूर प्रमाणात सकस आहार, रक्तवाढीच्या व कॅल्शियम गोळ्या घेणे आवश्यक आहे.



## गरोदरपणातील आहार

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- महिला सकस आहार घेत आहे.
- अन्नाचे विविध प्रकार - भाज्या, भात, पोळी, डाळ, फळे, दूध, अंडी, मटण व मासे
- आहारात आयोडिनयुक्त मिठाचा वापर करण्यासाठीचा संदेश आहे.
- महिलेची पांढुरकी पडलेली जिभ व डोळे दिसत आहेत.
- महिलेची गुलाबी जिभ व डोळे दिसत आहे.
- लोहयुक्त गोळ्या, कॅल्शियम गोळ्या व जंतनाशक गोळ्या घेण्यासाठी आशाताई महिलेस

### चर्चेसाठीचे मुद्दे

- गरोदरपणात कोणता आहार घेणे आवश्यक आहे ?
- गरोदर महिलेस किती प्रमाणात जादा आहार घेणे गरजेचे आहे ?
- गरोदर महिलेने कोणते अन्न घेणे टाळले पाहिजे, याबाबत समाजात काही समजूती आहेत का ?
- महिलेस रक्ताची कमतरता असेल तर काय होते ?
- रक्ताची कमतरता टाळण्यासाठी काय करता येईल ?

### महत्वाचे मुद्दे

- गरोदर स्त्रीला स्वतःसाठी आणि त्याबरोबर पोटातल्या बाळाच्या वाढीसाठी भरपूर आहाराची गरज असते. त्यामुळे गरोदर स्त्रीने जास्त जेवण घ्यावे. साधारणपणे नेहमीच्या आहारापेक्षा दुप्पट आहार घ्यावा व दिवसातून किमान ४ वेळा जेवण करावे.
- गरोदर स्त्रीच्या जेवणात घरात उपलब्ध असलेल्या डाळी, कडधान्यं, भात, पोळी, भाज्या, पालेभाज्या, फळं इ. सर्व प्रकारचे अन्नघटक असावेत.
- त्याचबरोबर मांसाहार घेत असल्यास मासे, अंडी, मटण, चिकन (कोंबडीचे मांस) इ. चा समावेशही आहारात असावा.
- जेवणात आयोडीनयुक्त मिठाचा वापर करावा.
- गरोदरपणाच्या आहारात कुठलाच अन्न पदार्थ वर्ज्य नाही.
- गरोदरपणात मातेच्या रक्तातील लोहाच्या कमतरतेमुळे कमी वजनाचे बाळ जन्मास येऊ शकते तसेच मातामृत्यूचा धोका असतो. त्यामुळे लोहयुक्त पदार्थ जसे आळीव, नारळ, गुळ, पालेभाज्या, खजूर इ. चा आहारात अवश्य समावेश असावा. तसेच जेवण तयार करताना लोखंडी तवा किंवा कढईचा वापर करावा. लोहाचे शोषण होण्यासाठी आहारात “क” जीवनसत्त्वाची आवश्यकता असते. म्हणून आहारात “क” जीवनसत्त्व युक्त फळांचा समावेश असावा. (जसे - लिंबू, चिंच, संत्री, मोसंबी, आवळा.)
- कॅल्शियमसाठी नाचणी, केळी, दुध इ. अन्नपदार्थ घ्यावेत.
- लोहयुक्त गोळ्या, कॅल्शियमयुक्त गोळ्या व जंतनाशक गोळ्यांचे सेवन नियमितपणे करावे.
- टी.टी चे २ डोसेस घ्यावेत.



रक्तस्राव



ताप



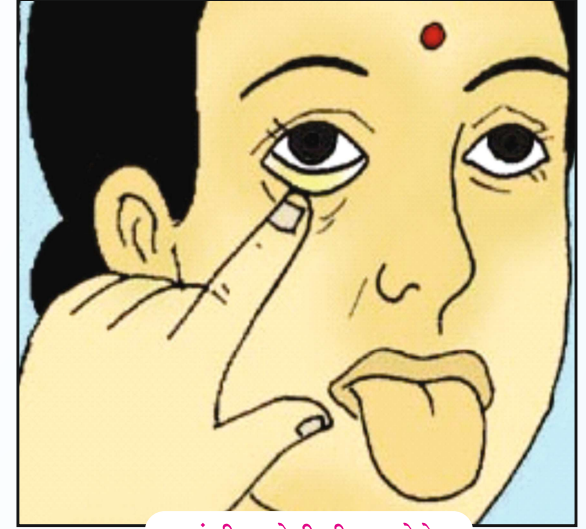
हात पायांवर सूज



पोट दुखी



अंगावरून पांढरे जाणे



पांढरी पडलेली जीभ व डोळे

धोक्याची लक्षणे ओळखून तातडीने दवाखान्यात जावे.



## गरोदरपणात नियमित आरोग्य तपासणी होणे महत्वाचे आहे.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

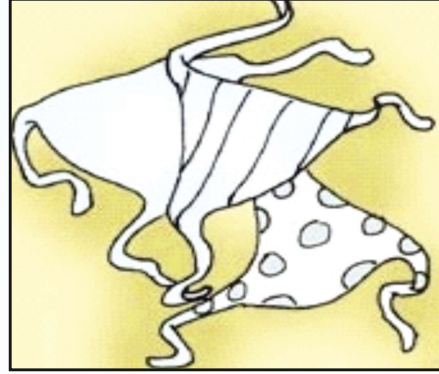
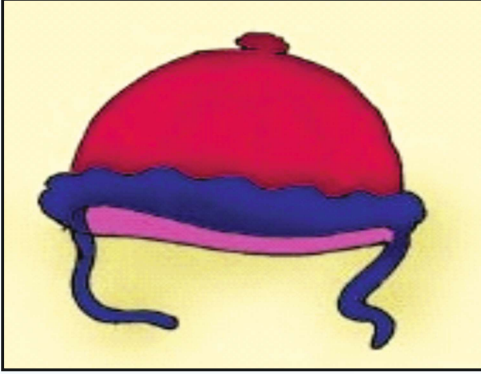
- महिलेस रक्तस्राव होत आहे.
- महिलेस ताप आलेला आहे.
- महिलेच्या हाता पायावर सुज आलेली आहे.
- महिलेच्या पोटात दुखत आहे
- महिलेच्या अंगावरून पांढरे जात आहे.
- महिलेची पांढुरकी पडलेली जिभ व डोळे दिसत आहेत.

### चर्चेसाठीचे मुद्दे

- गरोदरपणातील सर्वसाधारण समस्या कोणत्या ?
- काही समस्या असतील तर काय केले पाहिजे ?
- जर गरोदर महिलेस धोक्याची लक्षणे दिसत असतील तर तिने उपचार व प्रसुतीसाठी कुठे जावे ?

### महत्वाचे मुद्दे

- बहुतेक गरोदरपणं विनात्रास सुरळीतपणे पार पडतात. परंतु काही स्त्रियांच्या बाबतीत मात्र काही धोक्याची लक्षणे दिसू शकतात.
- **धोक्याची लक्षणे :-**
- प्रसुतीपूर्व जास्त रक्तस्राव होणे.
- आकडी / चक्कर येणे.
- तीव्र स्वरुपाची डोकेदुखी
- धाप लागणे, प्रचंड थकवा येणे.
- नखे पांढरी होणे, जिभ पांढरी व गुळगुळीत होणे, डोळे पांढुरके होणे (तीव्र रक्तक्षयाची लक्षणे)
- अंगावरून पाणी जाणे (गर्भजल पिशवी फुटणे)
- अंगावरून पांढरे (दुर्गंधी युक्त स्राव) जाणे.
- हातापायावर तसेच चेहऱ्यावर खूप सूज येणे.
- पोटात, पाठीतून सतत कळा येणे / दुखणे.
- १००° फॅ. पेक्षा अधिक ताप असणे.
- वरीलपैकी एक जरी लक्षण गरोदर स्त्रीमध्ये आढळल्यास त्वरीत डॉक्टरांशी संपर्क साधावा. तसेच अशी धोक्याची लक्षणे असलेल्या प्रसुती ह्या अद्ययावत आरोग्य सेवा उपलब्ध असलेल्या ठिकाणी जसे ग्रामीण रुग्णालये किंवा जिल्हा रुग्णालये अशा ठिकाणीच कराव्यात.



कुटूंबातील अनुभवी व्यक्ती सोबत असणे आणि बाळासाठीचे आवश्यक साहित्य

रुग्णालयात जाण्यासाठी निशुल्क वाहन व्यवस्था

आई व बाळासाठी आवश्यक ती पुर्वतयारी करावी आणि  
बाळंतपणासाठी दवाखाना, वाहन उपलब्धता यांचे नियोजन करावे.



## बाळाच्या स्वागताची तयारी

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- गरोदरमातेसोबत जाण्यासाठी अनुभवी महिला किंवा घरातील जवळची व्यक्ती
- बाळासाठी आवश्यक साहित्य - झबले, रुमाल, टोपी, लंगोटे, पायमोजे, सुती कपडे इ.
- प्रसुतीसाठीचा दवाखाना.
- वाहन व्यवस्था. (१०२/१०८)

### चर्चेसाठीचे मुद्दे

१. आपण प्रसुतीचे ठिकाण निश्चित केले आहे का व त्याचे कारण कोणते ?
२. प्रसुतीच्या वेळी व त्यानंतर आपणासोबत कोण असणार आहे ?
३. तात्काळ दवाखान्यात जाण्यासाठी आपण काही नियोजन केले आहे का ?
४. जननी सुरक्षा योजने बाबत माहिती आहे का ?
५. जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रमा बाबत माहिती आहे का ?
६. प्रसुती झाल्यानंतर लगेचच बाळासाठी व मातेसाठी कोणकोणत्या वस्तु असणे गरजेचे असते ?

### महत्वाचे मुद्दे

- प्रसुतीनंतर बाळ व आई दोघांनाही आवश्यक अशा कपड्यांची तयारी आधीच करून ठेवावी. जसे बाळासाठी स्वच्छ सुती कापड, झबले, टोपडे इ.
- आई व बाळाच्या सुरक्षिततेसाठी दवाखान्यातच बाळंतपण करणे हे सुरक्षित आहे.
- दवाखान्यात प्रसुती करण्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी सरकारने जननी सुरक्षा योजना सुरु केली आहे. त्याबाबत सविस्तर माहिती नंतर घेऊच.
- प्रसुतीच्या वेळी दवाखान्यात कसं जायचे, कुठल्या वाहनाने, जवळचा मार्ग कुठला याचे नियोजन आधीच करून ठेवावे. आशाताई, आरोग्य सेविका व वाहनचालक यांचे फोन नंबर घेऊन ठेवावेत
- शासनाच्या जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रमांतर्गत सर्व गरोदर महिलांना प्रसुतीसाठी व प्रसुती पश्चात सहा आठवड्यांपर्यंत तसेच बाळांना १ वर्षांपर्यंत मोफत वाहन व्यवस्था उपलब्ध आहे. याबाबत अधिक आशा किंवा माहिती आरोग्य सेविकेकडून घ्यावी.
- शासकीय दवाखान्यात प्रसुती, औषधोपचार, तपासण्या, आहार, प्रसुतीसाठी दवाखान्यात आणणे व घरी सोडणे यासाठी वाहनव्यवस्था इ. सर्व सुविधा मोफत मिळतात.
- प्रसुतीच्यावेळी आणि त्यानंतरच्या काळातही आपले नातेवाईक /शेजारी यांचा आधार खुप महत्वाचा असतो. दवाखान्यात जाताना आशाताईना जरूर कळवावे जेणेकरून त्या तुमच्या सोबत येऊ शकतील.
- गरोदरपणातील शेवटच्या तिमाहीत तुमच्या तब्येतीनुसार /धोक्याच्या लक्षणांनुसार नियोजित प्रसुतीच्या ठिकाणाबाबत आरोग्य सेविका / डॉक्टर यांच्याशी चर्चा करावी.



थेट लाभार्थीच्या बँक खात्यावर  
रक्कम जमा होते.

## जननी सुरक्षा योजना

दवाखान्यातील प्रसुतीसाठी दारिद्र्य रेषेखालील तसेच अनुसूचित जाती जमातीतील महिलांना शासनामार्फत अर्थसहाय्य दिले जाते व PMMVY योजनेचे टप्पे अनुदान.



## चवेंसाठीचे मुद्दे

- जननी सुरक्षा योजने बाबत आपणाला माहित आहे का ?
- या योजनेअंतर्गत कोणत्या महिलांना अर्थसहाय्य दिले जाते ?

## जननी सुरक्षा योजना

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- गरोदर माता तपासणीसाठी आरोग्य केंद्रात आलेली आहे.
- दवाखान्यात प्रसुती झालेल्या महिलेच्या खात्यामध्ये पैसे जमा केले जातात. (PFMS द्वारे)

### महत्वाचे मुद्दे

- जननी सुरक्षा योजना ही दवाखान्यात प्रसुती करण्यास चालना मिळावी यासाठी सुरु करण्यात आलेली आहे. त्यासाठी गरोदर स्त्रीचे बँकेत खाते व ते बँक खाते आधार क्रमांकाशी संलग्न असणे आवश्यक आहे. तिने लवकरात लवकर खाते उघडावे.
- यामध्ये गरोदर स्त्रीला दवाखान्यातील प्रसुतीसाठी ठराविक रक्कम दिली जाते. स्त्रीचा बाळंतपणाचा खर्च जसे बाळ - आईचा आहार, येण्याजाण्याचा खर्च, औषधपाणी इ. साठी ही रक्कम उपयुक्त ठरते.
- या योजनेअंतर्गत दारिद्र्यरेषेखालील / अनुसूचित जातीजमातीतील गरोदर मातांना दवाखान्यात बाळंतपण झाल्यास ग्रामीण भागासाठी रु.७००/- व शहरी भागासाठी रु. ६००/- तसेच घरी प्रसुती झाल्यास (ग्रामीण भागातील दारिद्र्यरेषेखालील लाभार्थींना) रु.५००/- दिले जातात.
- सिझेरियन शस्त्रक्रिया असल्यास रु. १५००/- अर्थसहाय्य दिले जाते.
- या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी आवश्यक कागदपत्रे - जातीचा दाखला व दारिद्र्यरेषेखालील असल्याचा दाखला, आधार कार्ड, बँक खात्याची कागदपत्रे.
- या सर्व कागदपत्रांची गरोदर असतानाच पूर्तता करावी.



गरोदरपणातील तपासणी भेटी



गरोदर महिलांसाठी वाहन व्यवस्था व आरोग्य तपासणी



वाहन व्यवस्थेसाठी  
टोल फ्री क्रमांक  
१०२/१०८



## जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

शासकीय दवाखान्यांमध्ये गरोदर मातेला (गरोदरपणापासून प्रसुतीनंतर ४२ दिवसापर्यंत) तसेच बाळाला (बाळ एक वर्षाचे होईपर्यंत) सर्व सेवा उदा. प्रसुती, तपासण्या, औषधोपचार (रक्तपुरवठा, सिझेरियन शस्त्रक्रिया), व वाहन व्यवस्था मोफत पुरविल्या जातात.



वाहन व्यवस्थेसाठी  
टोल फ्री क्रमांक १०२

## जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

### चर्चेसाठीचे मुद्दे

- जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रमाबाबत आपणाला माहित आहे का ?
- या कार्यक्रमांतर्गत गरोदर महिलांना कोणकोणत्या सेवा मिळतात ?
- या कार्यक्रमांतर्गत १ वर्षांपर्यंतच्या बाळास कोणकोणत्या सेवा मिळतात ?
- तातडीच्या वाहनसेवेसाठीचा टोल फ्री नंबर काय आहे ?

## जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- गरोदर महिलेच्या गरोदरपणातील तपासणी भेटी
- गरोदर महिलेसाठी वाहन व्यवस्था
- अर्भकास सेवा

### महत्वाचे मुद्दे

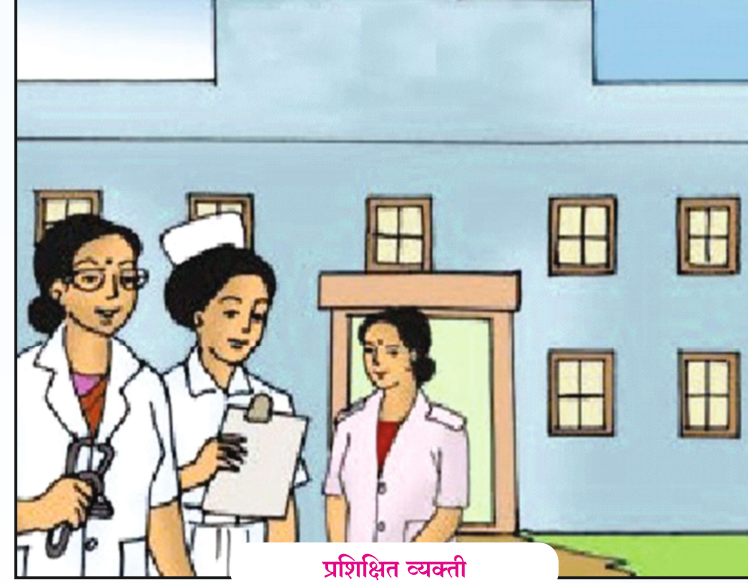
- याअंतर्गत ग्रामीण व शहरी भागातील शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये गरोदर मातेला सामान्य (नॉर्मल) प्रसुती व सिझेरियन शस्त्रक्रिया या दोन्हीसाठी तसेच आजारी नवजात अर्भकास (जन्मानंतर १ वर्षांपर्यंत) सर्व आवश्यक आरोग्य सेवा या मोफत पुरविल्या जातात, याअंतर्गत बाळंतपण, औषधोपचार, आहार, वाहनव्यवस्था, वेगवेगळ्या तपासण्या इ. सर्व गोष्टींचा समावेश करण्यात आलेला आहे.
- परिणामकारक वाहतूक व्यवस्था (१०२/१०८ मार्फत) पुरविण्यासाठी कॉल सेंटर स्थापन करण्यात आले आहे.
- १०२/ १०८ या टोल फ्री नंबर वर फोन केल्यास गर्भवती महिलेसाठी किंवा बाळासाठी तात्काळ वाहनाची व्यवस्था करता येऊ शकते.
- तसेच या कार्यक्रमांतर्गत दिल्या जाणाऱ्या सेवासुविधा मिळण्याबाबत जर काही तक्रारी उद्भवल्यास त्या सोडविण्यासाठी सर्व आरोग्य संस्था स्तरावर सूचना व तक्रार निवारण अधिकाऱ्यांची नियुक्ती करण्यात आलेली आहे.

**प्रसुतीदरम्यान व  
प्रसुतीपश्चात  
काळजी**





प्रसुतीसाठी दवाखान्यात जाताना



प्रशिक्षित व्यक्ती



प्रसुती कक्ष



प्रसुतीसाठी उपयोगी साधने



प्रशिक्षित व्यक्ती

सुरक्षित बाळंतपणासाठी दवाखान्यातच प्रसुती करावी.  
अगदीच शक्य न झाल्यास प्रशिक्षित व्यक्तीकडूनच प्रसुती करून घ्यावी.



## चर्चेसाठीचे मुद्दे

- प्रसुती दवाखान्यातच का करावी ?
- घरी प्रसुती करण्याची वेळ आल्यास प्रसुती कोणाकडून करून घ्यावी व काय खबरदाऱ्या घ्याव्यात ?

## गरोदरपणात नियमित आरोग्य तपासणी होणे महत्वाचे आहे.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- प्रसुतीसाठीची स्वच्छ खोली
- गरोदर महिला प्रसुतीसाठी दवाखान्यात जात आहे.
- हात स्वच्छ, स्वच्छ ब्लेड व दोरा, ग्लोव्हज, स्वच्छ कापड
- प्रशिक्षित व्यक्ती

### महत्वाचे मुद्दे

- प्रशिक्षित व्यक्ती हे सुरक्षित पध्दतीने प्रसुती हाताळू शकतात. दवाखान्यातील प्रसुती अशा प्रशिक्षित व्यक्तीकडून जसे डॉक्टर, आरोग्य सेविका यांच्याकडून हाताळल्या जातात. त्यामुळे अशा ठिकाणी सुरक्षित प्रसुती होऊ शकते. त्यामुळे दवाखान्यातच प्रसुती करावी. नॉर्मल/नैसर्गिक प्रसुती झाल्यावर किमान ३ दिवस व सिझेरियन नंतर ७ दिवस तरी दवाखान्यात राहणे आवश्यक आहे.
- काही कारणास्तव जर घरीच प्रसुती झाली किंवा करण्याची वेळ आली तर अत्यंत काळजीपूर्वक, स्वच्छतेच्या सर्व खबरदाऱ्या घेऊन आरोग्य सेविका (डॉक्टर) यांच्याकडून प्रसुती करावी.
- स्वच्छतेची काळजी घेतल्याने बाळाला व मातेला होणारा जंतूसंसर्ग व धर्नुवाताचा धोका टाळता येऊ शकतो.
- प्रसुतीदरम्यान स्वच्छतेसंदर्भात खालील खबरदाऱ्या घ्याव्या.
  - प्रसुती हाताळणाऱ्यांच्या हातांची स्वच्छता
  - जमिनीची आणि खोलीची स्वच्छता
  - स्वच्छ व निर्जंतुक / नवीन ब्लेड
  - नाळेला बांधण्यासाठी स्वच्छ दोरा
  - बाळ व आईसाठी स्वच्छ सुती कपड्यांचा जोड
  - कोरडी व स्वच्छ नाळ. नाळेवर काहीही लावू नये.



बाळंतपण झाल्यानंतर ६ आठवड्यांपर्यंत आईने जड व कष्टाची कामे करू नये



## प्रसुतीनंतर मातेची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- माता आराम करीत आहे.
- माता आंघोळ करीत आहे.
- माता विहीरीतून पाणी उपसून काढीत आहे.
- माता आपल्या डोक्यावर जड ओझे वाहून नेत आहे.

### चर्वेसाठीचे मुद्दे

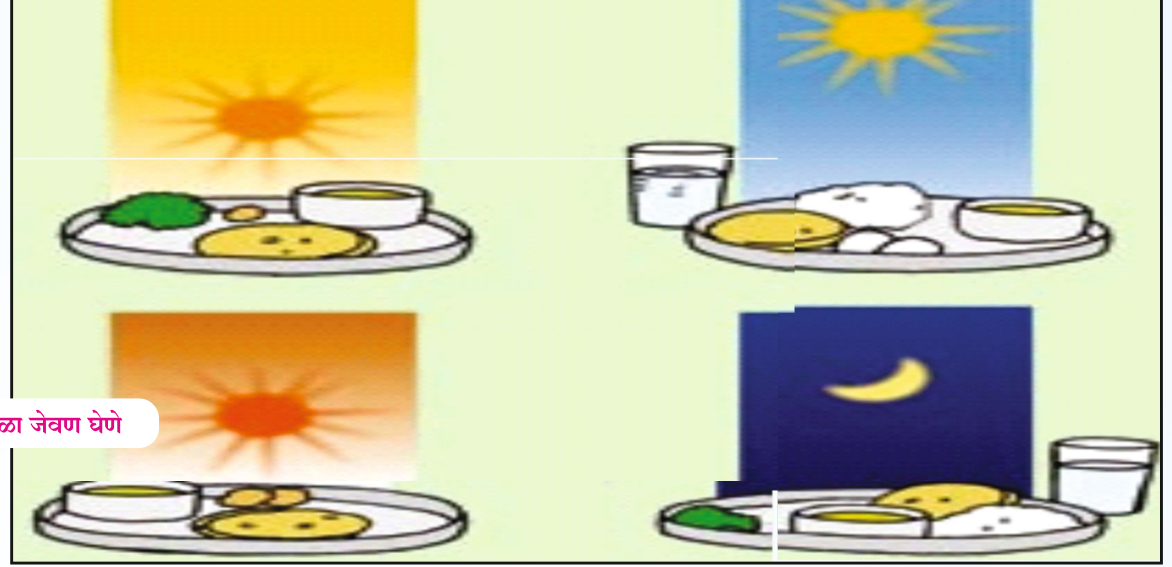
- प्रसुतीपश्चात मातेने कोणती काळजी घेतली पाहिजे ?
- प्रसुतीपश्चात माता कोणती कामे करू शकतात.
- प्रसुतीपश्चात माता कधीपासून कामे करू शकतात ?
- प्रसुती पश्चात आंघोळ कधी करावी ?

### महत्वाचे मुद्दे

- गरोदरपण आणि प्रसुती दरम्यान झालेली झीज लवकर भरून निघण्यासाठी आईला पुरेशा विश्रांतीची गरज असते. रात्रीच्या झोपे व्यतिरीक्त दिवसभरात किमान २ तास तरी झोप / विश्रांती घेणे आवश्यक आहे.
- प्रसुतीनंतर चालणे किंवा घरातील छोटी कामे करण्यास काहीच हरकत नाही. त्यामुळे मातेस काहीही धोका होत नाही.
- परंतु जड कामे किंवा अवजड सामान उचलणे, पाणी भरणे इ. कामे प्रसुतीनंतर किमान ६ आठवड्यांपर्यंत तरी टाळावीत.
- मातेने प्रसुतीनंतर रोज आंघोळ करावी व जंतू संसर्ग टाळण्यासाठी स्वच्छ धुतलेले कपडे वापरावेत. वेळोवेळी कापड / पॅड बदलावे.
- ज्या स्त्रियांचे सिझेरियन ऑपरेशन झाले आहे त्यांनी आहार, दिनचर्या, विश्रांती इ. संदर्भात डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



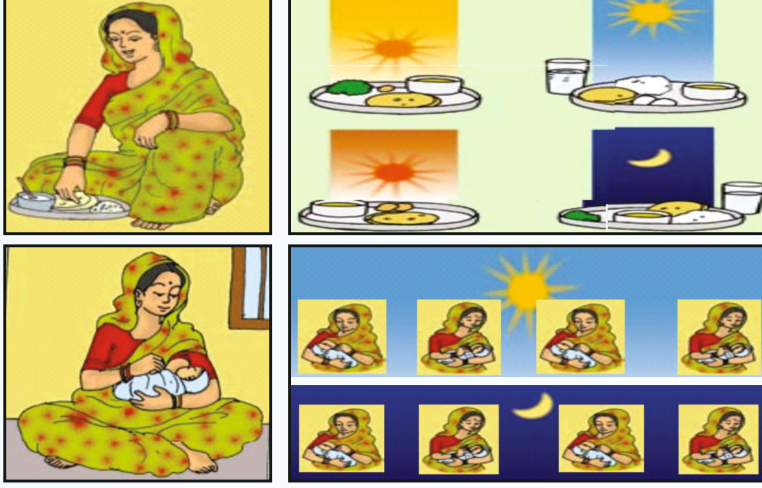
दिवसातून ४ वेळा जेवण घेणे



२४ तासात ८ - १२ वेळा (बाळाला हवे असेल तेव्हा)  
आईने बाळाला दूध पाजले पाहिजे



बाळाला पुरेसे दुध मिळण्यासाठी आईने योग्य प्रमाणात पोषक आहार घेणे आवश्यक आहे.



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- स्तनदा आईने कितीवेळा आहार घेतला पाहिजे ?
- आईने भरपूर अन्न व पाणी घेणे कशासाठी गरजेचे आहे ?
- आईच्या आहाराबाबत काही सामाजिक व पारंपारीक रूढींप्रमाणे काही विशेष आहार आहेत का ?

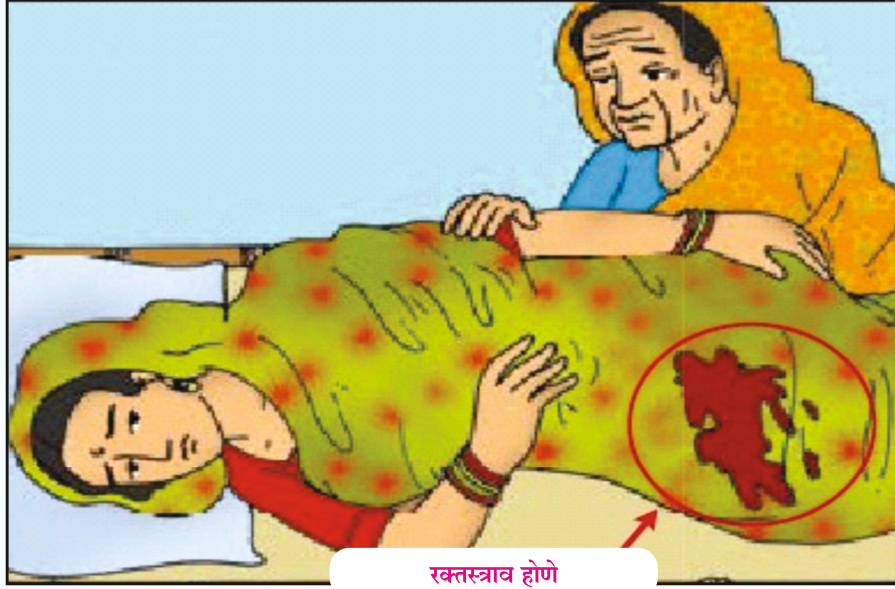
## पुरेसं दूध येण्यासाठी भरपूर प्रमाणात द्रव पदार्थ व अन्न पदार्थ खावेत.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- दिवसातून चार वेळा आईने जेवण घेतले पाहिजे.
- २४ तासात ८ - १२ वेळा (बाळाला हवे असेल तेव्हा) आईने बाळाला दूध पाजले पाहिजे .

### महत्वाचे मुद्दे

- आईला भरपूर दूध येण्यासाठी व आईच्या उत्तम तब्येतीच्या दृष्टीने आईने भरपूर आहार घेण्याची गरज असते.
- सुदृढ आईच्या दूधाचे प्रमाण व गुणवत्ता हे दोन्ही बाळाच्या वाढीकरीता चांगले असते.
- पूर्ण पोषण मिळण्याच्या दृष्टीने आईने दिवसा गरोदरपणात दररोज ३ वेळा जेवण करावे व या व्यतिरिक्त एक छोटेसे जेवण किंवा न्याहारी घ्यावी.
- त्याचबरोबर दिवसभरात कमीत कमी ८ - १० ग्लास पाणी आणि १ ग्लास दूध प्यावे.
- स्थानिक उपलब्धतेनुसार अन्नपदार्थांचा व फळांचा आहारात समावेश असावा. विशेष वेगळ्या आहाराची काही आवश्यकता नसते.
- आईने खाल्लेले कुठलेही अन्नपदार्थ स्तनपानादरम्यान बाळाला किंवा आईला हानीकारक नसतात. उष्ण किंवा थंड पदार्थ किंवा हे खावे हे खाऊ नये अशी काहीही पथ्य नसतात.
- बाळाला २४ तासात ८ - १२ वेळा (बाळाला हवे असेल तेव्हा) स्तनपान करावे.



प्रसुतीनंतरच्या काळात धोक्याची लक्षणे ओळखून विलंब न करता तातडीने आईला दवाखान्यात घेऊन जावे.



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- प्रसुतीनंतर अंगावरून जाण्याच्या स्रावाच्या रंगामध्ये कसा बदल होतो ?
- प्रसुतीपश्चात कोणती लक्षणे धोक्याची असतात ?

## प्रसुतीपश्चात आईसाठीची धोक्याची लक्षणे

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- महिलेस रक्तस्राव होत आहे.
- महिलेस ताप आलेला आहे.
- महिलेच्या अंगावरून पांढरे जात आहे.
- महिलेस आकडी/झटके किंवा चक्कर येत आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

- सर्वसाधारणपणे प्रसुतीनंतर १-२ आठवडयापर्यंत अंगावरून रक्तमिश्रीत स्राव जाते. याचा रंग लाल ते तपकिरी ते पिवळसर असा बदलत जातो. काही स्त्रियांना या काळात ओटीपोटात दुखणे आणि लघवीला होताना योनी मार्गाची जळजळ / दुखणे असे त्रास संभवतात. हे सामान्य आहे.
- परंतु खालील लक्षणे आढळल्यास ती धोक्याची लक्षणे समजावीत व त्वरित आरोग्य सेविकेशी / डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.
- अतिरक्तस्राव :- दर एक दोन तासांनी कापड /पॅड बदलावे लागणे (दिवसातून ५ पेक्षा जास्त पॅड बदलावे लागणे) किंवा मुठीच्या आकाराइतक्या मोठया रक्ताच्या गुठळ्या पडणे.
- दुर्गंधीयुक्त स्राव अंगावरून जाणे.
- तीव्र स्वरुपाचा ताप येणे. (१००° फॅ पेक्षा जास्त ताप असणे)
- अंग थंड पडणे.
- तीव्र डोकेदुखी व अस्पष्ट दिसणे, हातापायावर सुज येणे किंवा हातापायाला गोळे येणे.
- आकडी येणे / झटके किंवा चक्कर येणे.
- ओटीपोटात तीव्र स्वरुपाच्या वेदना होणे.
- वरील कुठलीही लक्षणे आढळल्यास ताबडतोब आशा/ आरोग्य सेविकेशी संपर्क साधावा व जवळच्या आरोग्य केंद्रात जावे.

# बाल आरोग्य





उबदार कपड्यात गुंडाळणे



आंघोळ न घालणे



नाळेवर कोणताही पदार्थ न लावणे



प्रसुती नंतर त्वरीत स्तनपान

प्रसुतीपश्चात नाळ स्वच्छ व कोरडी ठेवावी, नाळेवर काहीही लावू नये, बाळाला उबदार ठेवावे आणि बाळाला एक तासाच्या आत स्तनपान द्यावे.



## चवेंसाठीचे मुद्दे

- बाळाच्या जन्मानंतर लगेचच कोणकोणत्या प्रकारची काळजी घेतली पाहिजे ?
- प्रसुतीनंतर बाळाला उबदार कसे ठेवावे ?
- तुमच्या भागात बाळाला सर्वात प्रथम काय दिले जाते आणि केंव्हा ?
- तुमच्या कुटुंबात/ समाजात लवकर स्तनपान देण्यासाठीच्या कोणत्या पध्दती केल्या जातात ? (कधी सुरु करावे ? स्तनापन देण्याअगोदर कोणते पदार्थ देतात का ? अजून काही इतर पध्दती ?)
- जन्मानंतर बाळाला आंघोळ कधी घालावी ?
- बाळाच्या नाळेवर सर्वसाधारणपणे काही लावले जाते ?

## प्रसुतीनंतर नवजात बाळाची काळजी

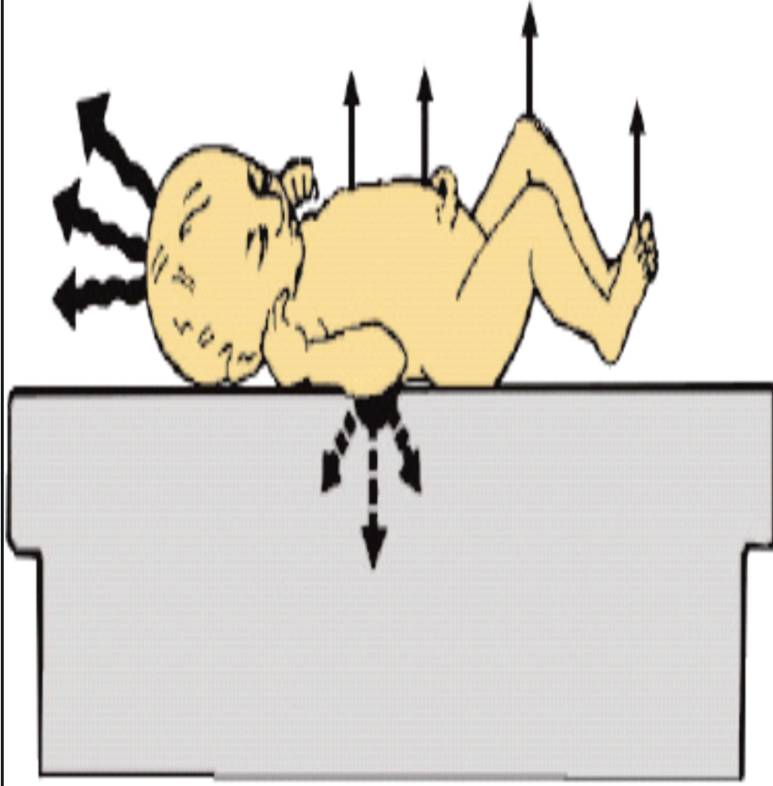
### चित्रात काय दिसत आहे ?

- प्रसुतीनंतर बाळाला एक तासाच्या आत किंवा लवकरात लवकर स्तनपान देण्यात येत आहे.
- बाळाला व्यवस्थितपणे कपड्यात गुंडाळून उबदार ठेवलेले आहे.
- बाळाला आंघोळ न घालण्यासाठीचा संदेश.

### महत्वाचे मुद्दे

- प्रसुतीनंतर नवजात बाळाच्या काळजीच्या ३ महत्वाच्या बाबी.
- बाळ जन्मल्यावर लगेचच त्याला पुसून स्वच्छ व कोरडे करावे व तो वापरलेला ओला कपडा बाजूला ठेवावा. त्यानंतर आईच्या पोटावर, त्वचेच्या संपर्कात बाळाला ठेवावे. यामुळे बाळ उबदार राहण्यास मदत होते.
- जन्मल्यानंतर एक तासाच्या आत स्तनपान सुरु करावे. अगदी वार पुर्णपणे बाहेर येण्यापुर्वी देखील बाळाला स्तनपान सुरु करावे. जेणेकरून वार बाहेर पडण्यास व रक्तस्राव कमी होण्यास मदत होते. ६ महिन्यांपर्यंत बाळाला निव्वळ स्तनपान द्यावे. त्याव्यतिरिक्त बाळाला दुसरे काहीही (उदा. मध, गुटी) म्हणजे अगदी पाणी सुध्दा देऊ नये.
- बाळाची नाळ स्वच्छ व कोरडी ठेवणे महत्वाचे आहे. इतर काहीही नाळेवर लावू नये.
- बाळ १ महिन्याचे होईपर्यंत आशाताई ठराविक अंतराने गृहभेटी देतील. त्यावेळी बाळाच्या तब्येतीविषयी काही तक्रारी असतील तर त्या जरूर सांगाव्यात.

## नवजात शिशू थंड पडण्याची कारणे



हायपोथर्मिया



कांगारु मदत केअर

जन्मानंतर लगेचच शिशूचे तापमान लवकर कमी होते म्हणून त्याला उबदार ठेवणे अत्यंत आवश्यक असते. त्याकरिता बाळाला कोरडे करुन व्यवस्थितपणे गुंडाळून आईच्या अगदी जवळ झोपवावे.



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- बाळाला उबदार ठेवणे का गरजेचे असते ?
- नवजात बाळाला उबदार कसे ठेवता येईल ?
- घरी बाळाला उबदारपणे ठेवण्यासाठीच्या सर्वसाधारण पध्दती कोणत्या आहेत ? घरी पाळणा/ झुला यांचा वापर होतो का ?
- बाळाला अंघोळ कधी घालावी ?

## बाळाला उबदार ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- जन्मल्यानंतर बाळ ओले असल्याने बाळाच्या शरीराची उष्णता त्वरीत बाहेर टाकली जाते.
- बाळाला त्वचेच्या संपर्कात झोपवले आहे.
- बाळाला कांगारू मदर केअर दिले जात आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

- जन्मल्यानंतर नवजात बालकाला जर उबदार ठेवले नाही तर ते लगेच थंड पडू शकते (हायपोथर्मिया) आणि आजारी पडू शकते.
- बाळाला कांगारू केअर द्या. बाळाचं डोकंही टोपड्यानी किंवा उबदार कपड्यानी गुंडाळून घ्या. बाळाचे पायातही मोजे घाला.
- थंडीच्या दिवसात बाळाला जास्तीच्या पांघरुणात आईजवळ गुंडाळून ठेवा. बाळ असलेली खोलीही उबदार ठेवा.
- बाळाला जास्तीत जास्त वेळ आईच्या कुशीत, स्वच्छ कोरड्या आणि उबदार खोलीत ठेवा. तसेच बाळाला झोळीत किंवा पाळण्यात ठेवण्याचे शक्यतो टाळावे. कारण त्यामुळे बाळ आईपासून दूर अंतरावर ठेवले जाते आणि थंड पडण्याची शक्यता वाढते.
- नवजात शिशुंना अंघोळ घालण्यासाठी २ दिवस अथवा नाळ पडेपर्यंत अंघोळ न घालता फक्त कोमट पाण्यात कपडा बुडवून बाळाला पुसून घेणे योग्य असते.
- ज्या शिशुंचे वजन जन्माच्या वेळेस २ कि. ग्रॅ. पेक्षा कमी आहे त्यांना विशेष करून कांगारू मदर केअर द्यावी.
- बाळाच्या डोळ्यात काजळ घालू नये. तसेच कानात व नाकात तसेच शी व शूच्या जागी देखील तेल किंवा इतर काही पदार्थ लावू नये.



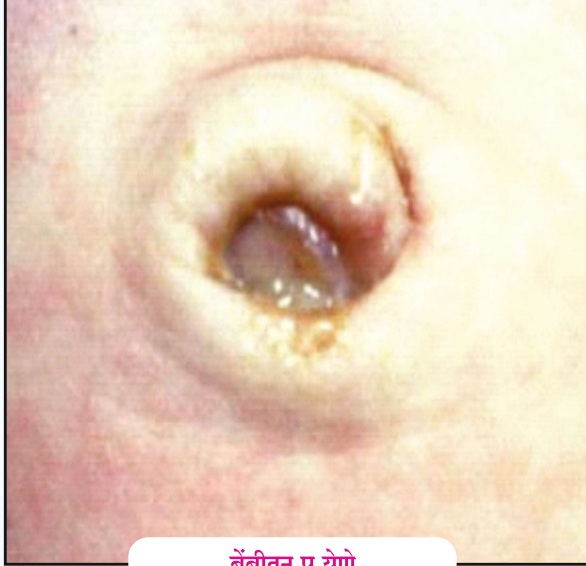
छाती आत ओडली जाणे



कावीळ



पूरळ येणे



बेंबीतून पू येणे



डोळ्यातून स्राव येणे



बाळ स्तनपान न घेणे

बाळाला काही आजार झाला असेल / समस्या आली असेल तर आशा/  
आरोग्य सेविका किंवा डॉक्टरांशी तातडीने संपर्क साधावा.



## नवजात अर्भकातील धोक्याची लक्षणे

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- छाती आत ओढली जाणे.
- काविळ
- त्वचेवर पूरळ येणे.
- बेंबीतून पू बाहेर येणे
- डोळ्यातून स्राव बाहेर येणे.
- बाळ स्तनपान न घेणे

### वर्षेसाठीचे मुद्दे

- 'नवजात बाळ आजारी आहे' असे तुम्ही कधी म्हणाल / तुम्हाला कधी वाटेल ?
- कोणत्या बाळाची आजारी पडण्याची शक्यता जास्त स्वरूपात असते ?
- बाळ आजारी असेल तर तुम्ही काय करता ?
- बाळाला दवाखान्यात घेऊन जात असताना तुम्ही त्याची काळजी कशी घ्याल ?

### महत्वाचे मुद्दे

- जोरजोरात श्वासोच्छ्वास किंवा श्वास घेण्यास अडचणीचे जाणे / छाती आत ओढली जाणे.
- आकडी येणे / झटके येणे
- ताप/ अंग थंड पडणे.
- काविळ / बाळ पिवळे पडणे
- अंगावर पुरळ, फोड येणे व त्यात पू होणे.
- नाळेच्या जागेतून पू किंवा रक्त येणे
- डोळ्यातून घट्ट पिवळसर स्राव येणे.
- हातपाय लुळे पडणे.
- दूध कमी घेणे / स्तनपान न घेणे/ अंगावर न पिणे
- हालचाल मंदावणे किंवा क्षीण रडणं.
- २४ तासात संडास न करणे किंवा ४८ तासात लघवी न करणे.
- काहीही दिल्यास बाळाला उलटी होत आहे.
- बाळाला झटके येत आहेत.
- बाळ ग्लानीत / सुस्त किंवा बेशुध्द आहे.

यापैकी कोणतीही लक्षणे आढळल्यास बाळाला लगेच प्रा.आ. केंद्र/ ग्रामीण रुग्णालय/ उपजिल्हा रुग्णालयात पाठविण्यात यावे. तसेच बाळ आजारी असले तरी स्तनपान चालूच ठेवा. बाळाला दवाखान्यात घेऊन जाताना नीट गुंडाळून, उबदार ठेवून घेऊन जावे. रस्त्यात गरजेप्रमाणे स्तनपान चालू ठेवावे.



स्वच्छ हात धुणे



स्तनपान



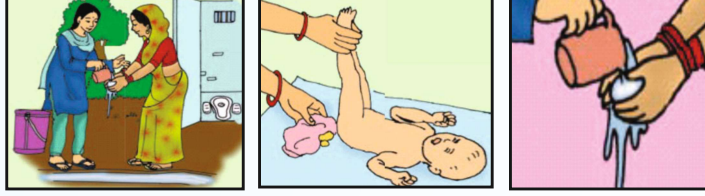
वेळेवर व ताजा आहार घेणे



शौचास जाऊन आल्यावर, बाळाची शी-शू साफ केल्यावर हात स्वच्छ धुणे.



जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी साबणाने हात स्वच्छ धुणे हा सोपा व प्रभावी उपाय आहे.



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- स्वच्छतेसाठी तुम्ही कोणकोणत्या पध्दतीचा वापर करता ?
- जंतूसंसर्ग टाळण्यासाठी कोणकोणत्या पध्दतीचा वापर करता येतो ?
- तुम्ही आपले हात केव्हा धुता व कसे ?
- बाळाची खोली स्वच्छ ठेवण्यासाठी तुम्ही काय करता ?

## जंतूसंसर्ग टाळण्यासाठी घ्यावयाची काळजी

### चित्रात काय दिसत आहे ?

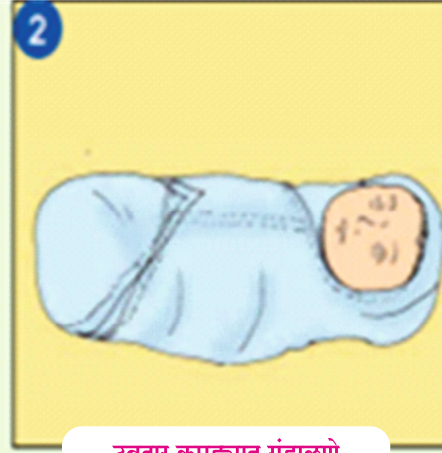
- साबणाने हात धुणे.
- स्तनपान करणे.
- महिला स्वयंपाक करीत आहे.
- महिला जेवण करीत आहे.
- शौचास जाऊन आल्यावर साबणाने हात धुणे.
- बाळाने शी व शु केल्यानंतर त्याला स्वच्छ करणे.

### महत्वाचे मुद्दे

- स्वच्छतेच्या सोप्या उपाययोजना केल्यास बरेच जंतूसंसर्ग व आजार टाळता येऊ शकतात. आई-बाळ झोपतात त्या बिछान्याची, खोलीची तसेच हाताची स्वच्छता राखल्यास बऱ्याच प्रमाणात बाळाला व आईला होणारा जंतू संसर्ग टाळता येऊ शकतो.
- हगवणीसारखे आजार टाळण्यासाठी आईने साबणाने हात धुणे हा सगळ्यात परिणामकारक उपाय आहे.
- बाळाची शी / शू काढल्यावर, लंगोट बदलल्यावर, संडासला जाऊन आल्यावर आईने साबणाने हात धुवावेत.
- त्याचबरोबर बाळाला स्तनपान देण्यापूर्वी/भरवण्यापूर्वी, स्वयंपाक करण्यापूर्वी, जेवणापूर्वी देखील आईने साबणाने हात धुतले पाहिजेत. याव्यतिरिक्त जेव्हा केव्हा आवश्यक वाटेल तेव्हा हात स्वच्छ धुवावे.
- घरातील इतर सदस्यांनी बाळाला हाताळण्यापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत. घरातील कोणी आजारी (सर्दी, ताप इ.) असल्यास त्या व्यक्तीने बाळाला हाताळू नये.
- बाळाची खोली स्वच्छ ठेवावी. बाळाचे कपडे, पांघरूण, दुपटी, लंगोट, हे देखील स्वच्छ धुवून उन्हात वाळवून वापरावे.
- आईने नखं वेळच्या वेळी कापावीत व स्वच्छ ठेवावीत.
- घरातील इतर सर्व नातेवाईकांनीही स्वच्छतेच्या सवयी अंगिकाराव्यात.
- जास्त व्यक्तींनी बाळाला हाताळू नये.



वजन घेणे



उबदार कपड्यात गुंडाळणे



स्तनपान



चमच्याने दूध पाजणे



कांगारु मदर केअर व इतर कुटुंबातील सदस्यांच्या मदतीने बाळाला उब देणे

कमी वजनाच्या बाळाला उबदार ठेवण्याबाबत व त्याच्या स्तनपानाबाबत जास्त काळजी घेणे गरजेचे आहे.



## चर्वेसाठीचे मुढे

- लहान किंवा कमी वजनाचे बाळ कसे ओळखावे हे तुम्हास माहित आहे का ?
- कमी वजन असलेल्या बाळांच्या काय समस्या असतात ?
- कमी वजन असलेल्या किंवा लहान बाळास दूध कसे पाजावे ?
- कमी वजन असलेल्या बाळाची काळजी कशी घेता येईल ?

## कमी वजनाच्या बाळाची काळजी

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- नवजात बाळाचे वजन करित आहेत. २ कि.ग्रॅ. वजनाचे लहान नवजात बाळ
- नवजात बाळाला व्यवस्थितपणे गुंडाळलेले आहे.
- बाळाला स्तनपान करताना त्रास होत आहे.
- बाळ पारंपारिक चमच्याने दूध पित आहे.
- बाळाला आईच्या कुटुंबातील इतर सदस्यांच्या त्वचा संपर्कात ठेवले आहे.

### महत्वाचे मुढे

- २.५ कि. ग्रॅम पेक्षा कमी वजन असलेल्या बाळांना कमी वजनाचे बाळ म्हणतात. ही बाळं योग्य वजनाच्या बाळांच्या तुलनेने लहान दिसतात.
- जर अशा बाळांची योग्य ती काळजी घेतली नाही तर ह्या बाळांना थंड पडणे, वारंवार आजारी पडणे आणि मोठी झाल्यावरही अशक्त रहाणे इ. चा धोका असतो. अशा बाळांचा मृत्यू होण्याची शक्यता इतर बाळांच्या तुलनेत जास्त असते.
- अशा बाळांच्या (विशेषतः २ कि. ग्रॅम पेक्षा कमी वजन असलेल्या म्हणजेच अतिकमी वजनाच्या बाळांच्या) योग्य वाढीसाठी विशेष काळजीची (कांगारू मदर केअर) आणि स्तनपानाची गरज असते.
- कमी वजनाच्या बाळांसाठी स्तनपान हा सर्वांत उत्तम आहार आहे. अशा बाळांना वारंवार स्तनपान करावे परंतु अशा बाळांना (विशेषतः अतिकमी वजनाच्या बाळांना) स्तनपान करतानाही चोखण्यासाठी अडचणी येऊ शकतात. त्यामुळे अशावेळी स्तनातील दूध स्वच्छ वाटीत काढून स्वच्छ चमच्याने बाळाला पाजावे. (दूध काढायची सविस्तर माहिती पान क्रमांक ४८ व ४९ मध्ये दिलेली आहे)
- अशा बाळांना कांगारू केअर देण्यात यावी. स्वच्छतेच्या सर्व उपाययोजना करणे हे अत्यंत महत्वाचे आहे.
- नियमितपणे वजनात वाढ होत आहे किंवा नाही हे बघावे तसेच वेळच्या वेळी बाळाचे लसीकरण ही झाले पाहिजे. बाळाची वजनवाढ पहिल्या ५ महिन्यात दुप्पटीने तर एका वर्षात तिपटीने वाढते त्यामुळे बाळाचे वजन नियमितपणे तपासले पाहिजे.



नवजात बाळाला गुंडाळण्याची योग्य पध्दत



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- बाळाला योग्य गुंडाळण्याची पध्दत काय ?
- बाळाला उबदार ठेवण्याच्या तुमच्याकडील प्रचलित पध्दती कोणत्या ?

## नवजात बाळाला गुंडाळण्याची योग्य पध्दत

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- बाळाला दुपट्यावर ठेवलेली स्थिती
- बाळाला डाव्याबाजूने दुपट्यात गुंडाळलेले आहे.
- पायाकडून दुपट्यात गुंडाळलेले आहे.
- उजवीकडून दुपट्यात गुंडाळलेले आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

- जन्मतःच व नंतर नवजात बाळाचे तापमान योग्य रहावे म्हणून बाळाला गुंडाळून व झाकून ठेवणे महत्वाचे आहे. यातील गुंडाळण्याचे टप्पे :
- एका स्वच्छ सुती कपड्यात नवजात बाळाला गुंडाळा. प्रथम कपडा पसरवा.
- कपड्याच्या एका कोपऱ्याची घडी करा. त्यावर बाळाचे डोके ठेवा. त्यामुळे कपाळापर्यंत डोक्याचा भाग झाकला जाईल.
- बाळाच्या डाव्या खांद्यावरून कापड गुंडाळून घेवून बाळाच्या उजवीकडे शरीराखाली सरकवा.
- कपड्याची खालून पायाकडून घडी करून हनुवटी पर्यंत न्या.
- शेवटी बाळाच्या उजव्या खांद्यावरून कापड गुंडाळून डावीकडे न्या.

**स्तनपान**





प्रसुतीपश्चात एका तासाच्या आतच बाळाला स्तनपान देणे आवश्यक आहे.



## चर्चेसाठीचे मुद्दे

- बाळाला स्तनपान कधी सुरु करावे ?
- प्रसुती नंतर लवकरात लवकर स्तनपान का सुरु करावे ?
- बाळाला पिवळा चिक (कोलोस्ट्रम) दिले आहे का ? जर नसेल तर का ?
- पहिल्यांदा स्तनपान देण्याअगोदर बाळाला काही पातळ द्रवपदार्थ (मध, साखर, पाणी, गुळ, घुटी, ग्राइप वॉटर इ.) दिले होते का ?
- स्तनपानाच्या दरम्यान बाळाला काही पातळ द्रवपदार्थ / अन्न देता का ?
- लवकरात लवकर स्तनपान सुरु करण्यासाठी तुमच्या कुटुंबात / गावांत काही रितीरिवाज प्रचलीत आहेत का व कोणते ?

## प्रसुतीनंतर अर्ध्या तासाच्या आत स्तनपान सुरु करावे.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

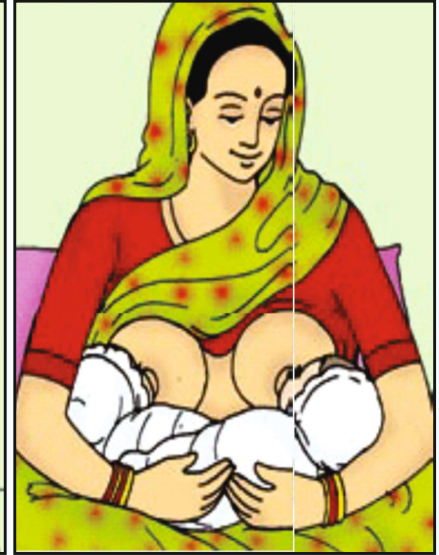
- बाळाला स्तनपान करण्यासाठी आशाताई आईला मदत करीत आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

- प्रसुतीनंतर एक तासाच्या आत स्तनपान सुरु करावे. पहिल्या तासाभरात बाळाने स्तन चोखल्यामुळे वार लवकर बाहेर पडण्यास मदत होते तसेच रक्तस्त्रावही कमी होण्यास मदत होते.
- ६ महिन्यांपर्यंत बाळाला निव्वळ स्तनपान द्यावे. बाळाला कुठल्याही प्रकारचे वरचे अन्नपदार्थ (मध, साखर, पाणी, गुळ, घुटी, ग्राइप वॉटर इ.) देऊ नयेत.
- लवकर स्तनपान सुरु करण्याने जास्त प्रमाणात दूध तयार होण्यास मदत होते. तसेच पुढेही पुरेसा काळ दूध येत राहते.
- आईच्या स्तनातून सुरुवातीला येणारा पिवळा चिक (कोलोस्ट्रम) हा बाळासाठी अमृतासमानच असतो. यात पोषकतत्वे खुप असतात आणि यातून बाळाला खुप उर्जा/शक्ती मिळते. हा चिक म्हणजे बाळासाठी पहिलं लसीकरण असल्यासारखंच आहे. त्यामुळे बाळाची प्रतिकारशक्ती वाढते व बाळ निरोगी राहण्यास मदत होते.
- बाळाला हवे असेल तेव्हा स्तनपान करावे. पहिल्या सहा महिन्यांपर्यंत बाळाला निव्वळ स्तनपान द्यावे.



बसून स्तनपानाची पध्दती



झोपून स्तनपानाची पध्दत

बाळाला स्तनपान देण्यासाठी आरामदायक स्थितीमध्ये बसून / झोपून बाळाचे डोके व शरीर नीट धरावे.



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- दूध पाजताना तुम्ही कोणत्या स्थितीत बसता ?
- दूध पाजताना तुम्ही बाळाला कसे घेता ?
- दूध पाजताना बाळाला घेण्याच्या अजून काही पध्दती तुम्हाला माहित आहेत का ?
- बाळाला व्यवस्थितपणे न घेता दूध पाजले तर त्यापासून होणारे दुष्परिणाम तुम्हाला माहित आहेत का ?

## स्तनपाना दरम्यान बाळाला घेण्याची योग्य पध्दत

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- स्तनपान देण्यासाठी आई बाळाला वेगवेगळ्या स्थितीमध्ये / पध्दतीने धरले आहे.
- आई जुळ्या मुलांना स्तनपान करीत आहे / दूध पाजत आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

- बाळासाठी व आईसाठी सोयीस्कर अशी कुठलीही पध्दत (बसून किंवा झोपून) योग्य असू शकते.
- स्तनपानाच्या चूकीच्या पध्दतीमुळे बाळ उपाशी राहू शकते. तसेच स्तनाग्रांना भेगा पडणे किंवा काही इजा होऊ शकते.

### परंतु खालील पध्दती स्तनपानासाठी योग्य म्हणता येतील.

- आईने आरामशीरपणे व्यवस्थित टेकून बसावे.
- आईने बाळाला कुशीत घ्यावे व बाळाच्या सर्व शरीराला (डोके, मान आणि कुल्ले) खालून व्यवस्थितपणे आधार द्यावा व एका सरळ रेषेत धरावे.
- बाळाचे तोंड स्तनाच्या जवळ असावे. आईने पुढे वाकून स्तनपान करू नये.
- बाळाचा चेहरा स्तनपानादरम्यान झाकू नये. आईला बाळाचा चेहरा नीट बघता यावा.
- ज्या मातांचे सिझर ऑपरेशन झाले असेल त्यांनी व्यवस्थित बसता येईपर्यंत आडवं झोपून स्तनपान केले तरी हरकत नाही.
- जुळ्या बाळांच्या बाबतीत दोन्ही बाळांना एकदम किंवा पाठोपाठ एक असं स्तनपान करावे.
- बाळाला पाजून झाल्यावर उभे धरावे आणि पाठीवर हळूहळू थोपटून ढेकर काढावा.
- एका बाजूचे पुर्ण पाजून झाल्यावरच दुसऱ्या स्तनास लावावे.

## स्तनपान करताना बाळाची योग्य पकड

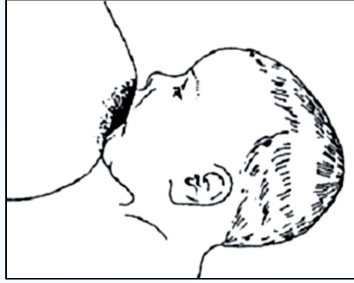


योग्य पकड



अयोग्य पकड

स्तनपानादरम्यान बाळाने स्तनाग्रे धरण्याची व चोखण्याची योग्य पध्दत



योग्य पकड



अयोग्य पकड

## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- तुम्ही बाळाला स्तनपान कसे देता ?
- स्तनपाना दरम्यान बाळाची पकड कशी आहे ?
- बाळ व्यवस्थित स्तनपान करीत आहे याची खात्री केली आहे का ?
- बाळाला चोखण्यासाठी काही समस्या येत आहेत का ?

## स्तनपाना दरम्यान बाळाने स्तनाग्रे धरण्याची व चोखण्याची योग्य पध्दत

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- स्तनपानादरम्यान बाळाने स्तनाग्रे धरण्याची व चोखण्याची योग्य पध्दत दाखवली आहे

### महत्वाचे मुद्दे

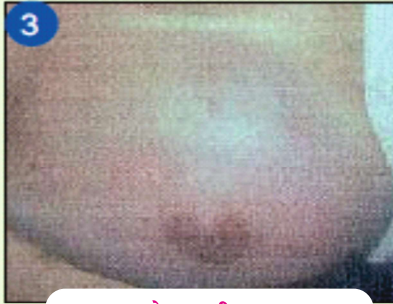
- स्तनाग्रांचा बाळाच्या वरच्या ओठांना स्पर्श केल्यास बाळ आ करते. त्या संधीचा फायदा घेवून मातेने स्तनाग्र बाळाच्या तोंडात घालावे.
- बाळाला बळजबरीने स्तनपान करू नये किंवा स्तनाग्र बाळाच्या तोंडात घालू नयेत.
- बाळाच्या तोंडात नुसतीच स्तनाग्र न देता त्या बाजूचा बराचसा काळ्या रंगाचा भागही तोंडात घावा जेणेकरून बाळाला नीट पकड येईल व चोखता येईल.
- बाळाला आईच्या जवळ धरावे, बाळाच्या हनुवटीचा स्तनाला स्पर्श होत असावा, बाळाचे तोंड उघडे / आ केलेले असावे, खालचा ओठ बाहेरच्या बाजूला वळलेला असावा आणि स्तनाग्र व बाजूच्या काळ्या भागाचा बराचसा भाग बाळाच्या तोंडात असावा.
- स्तनपानादरम्यान बाळाचे नाक दाबले जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- बाळाची दूध चोखण्याची गती संथ पण खोल असावी व बाळाने अधूनमधून थांबून दूध प्यावे. आईला बाळाच्या चोखण्याचा व स्तनपानाची जाणीव होत असावी.
- जर बाळाची चोखण्याची स्थिती नीट नसेल तर बाळाला पुरेसे दूध मिळत नाही आणि बाळाला कुपोषणाचा धोका वाढतो. तसेच बाळ स्तनाग्रे चावू शकते ज्यामुळे स्तनाग्रांना इजा होऊ शकते.



चपटे व आत गेलेली स्तनाग्रे



स्तनाग्रे-लालीमा व दाह



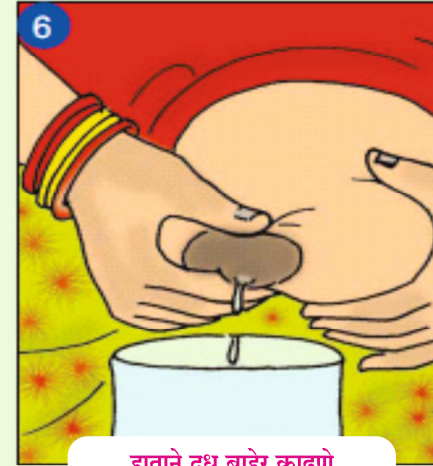
स्तनाग्रे-लालीमा व दाह



बाळ रडताना

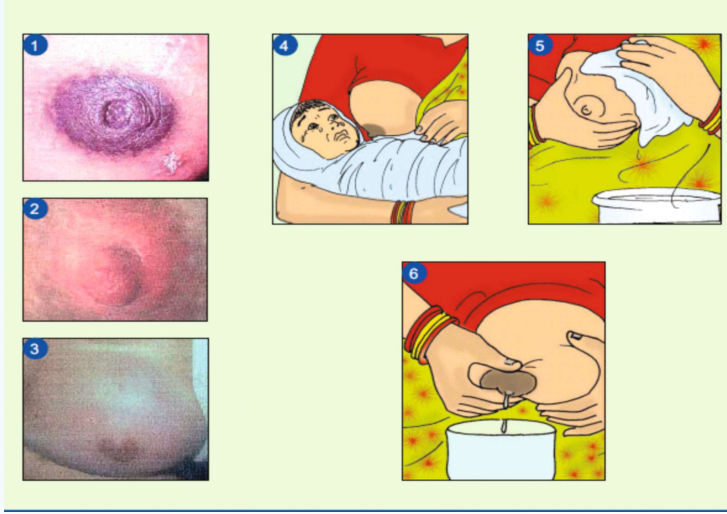


स्तनांना सौम्य शेक



हाताने दूध बाहेर काढणे

स्तन व स्तनाग्रांच्या संदर्भातील समस्या असतील तरी स्तनपान देणे आवश्यक आहे.  
जर काही गंभीर/ मोठी समस्या असेल तर आशा/ आरोग्य सेविका यांच्याशी संपर्क साधावा



## चव्हेसाठीचे मुद्दे

- आईला स्तनपानादरम्यान कोणकोणत्या सर्वसाधारण समस्या येतात ?
- जर स्तनाग्रे चपटे किंवा आत गेलेले असतील तर ही काही गंभीर स्वरूपाची समस्या आहे का आणि तुम्ही त्यावर काय उपाय कराल ?
- स्तनाग्रांना भेगा पडल्या असतील तर तुम्ही काय कराल ?
- स्तन कशामुळे गच्च भरतात आणि तुम्ही त्यावर काय उपाय कराल ?
- स्तनपाना संदर्भात काही समस्या असेल तर तुम्ही कोणाशी संपर्क साधाल ?

## स्तनपाना संदर्भातील काही समस्या

### चित्रात काय दिसत आहे ?

स्तनाग्रा संदर्भातील अडचणी:-

- चपटे किंवा आत गेलेली स्तनाग्रे.
- दूधाने गच्च भरलेले स्तन
- स्तनांना शोक देत आहे.
- बाळाला दूध पिता येत नसल्याने ते रडत आहे.
- आई आपल्या हाताने दूध बाहेर काढत आहे.

### महत्वाचे मुद्दे

- स्तनाग्रे नीटशी बाहेर आलेली नसणे, स्तनाग्रांना भेगा पडणे व स्तनात दूध साठून राहणे इ. समस्या स्तनपाना दरम्यान उद्भवू शकतात. साध्या उपायांनी ह्या समस्या सोडवता येऊ शकतात.
- स्तनाग्रे आत किंवा चपटी असल्यास बाळाच्या चोखण्याच्या योग्य पध्दतीने किंवा डॉक्टरांच्या उपचाराने सुधारता येऊ शकते.
- स्तनाग्रांना भेगा पडल्या असल्यास बाळाला व्यवस्थित स्तनास लावा आणि हाताने काढलेले दूध स्तनास लावा. स्तन स्वच्छ करण्यासाठी साबणाचा वापर करू नका, फक्त स्वच्छ पाण्याने नीट धुवा.
- जर बाळाला लवकर स्तनपान सुरु केले नाही किंवा कमी वेळा स्तनपान केल्यास स्तनात दूध साठून राहते. दूध साठून राहिल्याने स्तनात वेदना जाणवतात व बाळाला चोखण्यास त्रास होतो.
- त्यामुळे जर बाळाला स्तनपान देता येणे शक्य नसेल तर दूध हाताने काढून बाळाला वाटी चमच्याने पाजावे.



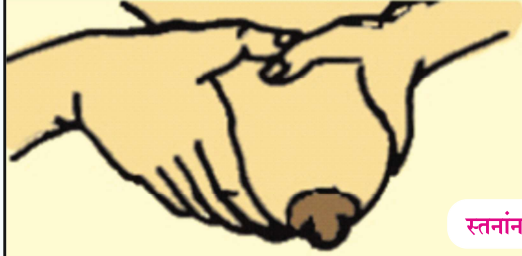
साबणाने हात स्वच्छ धूणे



स्तनांना आधार देणे



स्तनाग्रांना मालीश करणे



स्तनांना मालीश करुन दूध काढणे

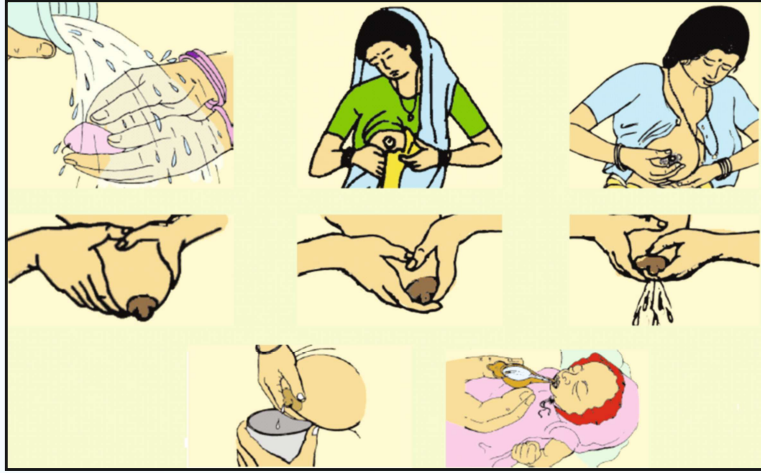


दूध स्वच्छ वाटीत जमा करणे



चमच्याने दूध पाजणे

स्तनातील दूध काढण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवावेत व स्तनांना हलका मसाज करुन  
स्वच्छ वाटीत दूध काढून स्वच्छ वाटी चमच्याने बाळाला दूध पाजावे



## चर्वेसाठीचे मुद्दे

- हाताने दूध काढण्यापुर्वी हात साबणाने धूणे का गरजेचे आहे ?
- हातानी दूध कशा प्रकारे काढावे ?

## हाताने चोळून दूध काढण्याची योग्य पध्दत

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- हात साबणाने स्वच्छ धूताना.
- स्तनांना शेक देताना.
- स्तनाग्रांना हळूवार मालिश करताना.
- स्तनातील दूध वाटीत काढताना.
- नवजात बाळाला पारंपारिक चमच्याने दूध पाजताना.

### महत्वाचे मुद्दे

- हाताला साबण लावून पाण्याने स्वच्छ धुवावे.
- दूध येण्यास अडचण येत असल्यास काही मिनिटे शेक द्यावा.
- स्तनांची स्तनाग्राच्या दिशेने हळूवार मालिश करा. हातांनी वर्तुळाकार पध्दतीने फिरवून मालिश करा. मालिश करतांना हातांना काखेकडून स्तनाकडे न्यावे. त्यामुळे स्तनाच्या सर्व भागाला मालिश होईल.
- समोर वाका आणि स्तनाच्या खालील भागाला एका हाताचा आधार द्या.
- दुसऱ्या हाताचा अंगठा व बोटांनी स्तनाच्या समोरच्या भागाला पकडा. मातेचा हात स्तनाग्राच्या वरच्या भागावर ठेवा आणि दोन बोटांना स्तनाग्राच्या खाली समोरच्या भागावर ठेवा.
- स्तनमंडळाखाली दाब द्या. (अंदाजे १ ते २ सेमी) आणि त्यानंतर स्तनाच्या समोरच्या भागाला दाबून स्तनात जमा झालेले दूध काढावे. (स्तनाग्रावर दाब देऊ नका)
- जो पर्यंत दूध निघणे सुरु होत नाही तोपर्यंत अंगठा व तर्जनी ने वारंवार दाब द्या आणि सोडा, हे दूध एका स्वच्छ वाटीत किंवा पेल्यात जमा करा. जमा केलेले दूध सामान्य तापमानाला (६ तास) व फ्रिजमध्ये २४ तासापर्यंत ठेऊन बाळाला पाजावे.
- अंगठा व बोटांला स्तनाग्राच्या सभोवताल फिरवा त्यामुळे सर्व कोशिकांमधून दूध बाहेर येईल.
- दुसऱ्या स्तनातील दूध काढण्यासाठी सुध्दा वरीलप्रमाणे कृति करावी.



पहिल्या ६ महिन्यांपर्यंत बाळाला आईचे दूध हेच संपुर्ण अन्न आहे.  
बाळाला निव्वळ स्तनपाना व्यतिरीक्त काहीही देऊ नये



## बाळ सहा महिन्यांचे होईपर्यंत त्याला निव्वळ स्तनपान चालू ठेवा.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- आई बाळाला दूध पाजत आहे.
- बाळाला न देण्याच्या गोष्टी - बाटलीने दूध पाजणे, पाणी, मध, गुटी, ग्राईप वॉटर, इतर पातळ द्रव पदार्थ/ अन्न.

### चव्हेसाठीचे मुद्दे

- बाळाला किती कालावधीपर्यंत/वयापर्यंत निव्वळ स्तनपान दिले गेले पाहिजे व का ?
- बाळ ६ महिन्यांचे होईपर्यंत त्याला पाणी किंवा इतर पातळ द्रव पदार्थ किंवा अन्न का देऊ नये ?
- याबाबत समाजामध्ये काही रुढी/ परंपरा आहेत का ?

### महत्वाचे मुद्दे

- निव्वळ स्तनपान म्हणजे बाळाला फक्त आणि फक्त स्तनपानच द्यावे. इतर कुठलेही अन्न अगदी पाणी सुध्दा देऊ नये.
- बाळ सहा महिन्यांचे होईपर्यंत बाळाला निव्वळ स्तनपान द्यावयास हवे. आईच्या दूधात बाळाला आवश्यक इतक्या प्रमाणात पाणी असल्याने बाळाला पाणी किंवा इतर कुठल्याही द्रव पदार्थांची आवश्यकता नसते, अगदी उन्हाळ्यात देखील.
- वरील इतर अन्न जसे पाणी किंवा दूध हे चमचा किंवा बाटलीने बाळाला दिल्याने बाळाची स्तनपानाची इच्छा कमी होते आणि बाळाला इतर जंतू संसर्ग होण्याचा व आजारपणाचा धोकाही वाढतो. तसेच बाटलीने दूध पाजल्याने हगवणीचा धोका वाढतो त्यामुळे बाटलीने दूध पाजू नये.
- त्यामुळे बाळाला पहिले सहा महिने निव्वळ स्तनपानच द्यावे व पूरक आहार / वरचे अन्न हे सहा महिन्यांनंतरच सुरु करावे.



आई / बाळ आजारी असले तरीही बाळाला आईचे दूधच पाजावे.



## चर्वेसाठीचे मुढे

- बाळ आजारी (ताप किंवा हगवण) असताना स्तनपानामध्ये कोणते बदल करावेत असे तुम्हाला वाटते ? जर नाही तर का ?
- तुम्ही (आई) आजारी असताना बाळाला दूध पाजता का ? जर नाही तर का ?
- यासर्व बाबतीत कुटुंबामध्ये किंवा समाजात काही समजुती आहेत का ?

## बाळ किंवा आई आजारी असताना देखील स्तनपान चालू ठेवावे.

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- आई आजारी असताना देखील बाळाला दूध पाजत आहे.
- आजारी बाळ
- बाळाला हगवण लागली आहे.
- बाळ आजारी असताना देखील आई बाळाला दूध पाजत आहे.

### महत्वाचे मुढे

- आजारपणात बाळाला जास्त ताकदीची, शक्तीची गरज भासते आणि म्हणून जास्त वेळा स्तनपानाची आवश्यकता असते.
- स्तनपानामुळे हगवण किंवा आजार अधिक बिकट तर होत नाहीच उलट स्तनपानात खूप पोषक मुल्ये असतात. तसेच प्रतिकार शक्ती वाढविणारे घटक असतात, त्यामुळे बाळ त्याच्या आजारपणाला चांगल्या पध्दतीने प्रतिकार करू शकते व लवकर बरे होऊ शकते.
- आईच्या आजारपणात देखील स्तनपान चालू ठेवावे.
- सर्वसामान्यपणे सर्दी, खोकला इ. आजार असला तरी आईच्या दूधाने बाळाला काही त्रास संभवत नाही.
- बाळ किंवा आई आजारी आहे अशी शंका वाटल्यास ताबडतोब आशा/ आरोग्य सेविकेशी संपर्क साधावा.

# इतर समुपदेशन

## वजन वाढ

जन्मतः कि.ग्रॅ.	१ वर्ष कि.ग्रॅ.	२ वर्ष कि.ग्रॅ.	३ वर्ष कि.ग्रॅ.	४ वर्ष कि.ग्रॅ.	५ वर्ष कि.ग्रॅ.	६ वर्ष कि.ग्रॅ.
२ ते ३	६	३	२	२	२	२

## उंची/लांबी - अति जलद गतीने वाढ

जन्मतः सेंमी	१ वर्ष सेंमी.	२ वर्ष सेंमी.	३ वर्ष सेंमी.	४ वर्ष सेंमी.	५ वर्ष सेंमी.	६ वर्ष सेंमी.
५०	२४	१२	८	७	७	६

## डोक्याचा घेर

जन्मतः सेंमी	१ वर्ष सेंमी.	२ वर्ष सेंमी.	३ वर्ष सेंमी.	४ वर्ष सेंमी.	५ वर्ष सेंमी.	६ वर्ष सेंमी.
३४.५	१२	२	१.२	०.७	०.५	०.५



## पहिल्या हजार दिवसांचे महत्व

### महत्वाचे मुद्दे

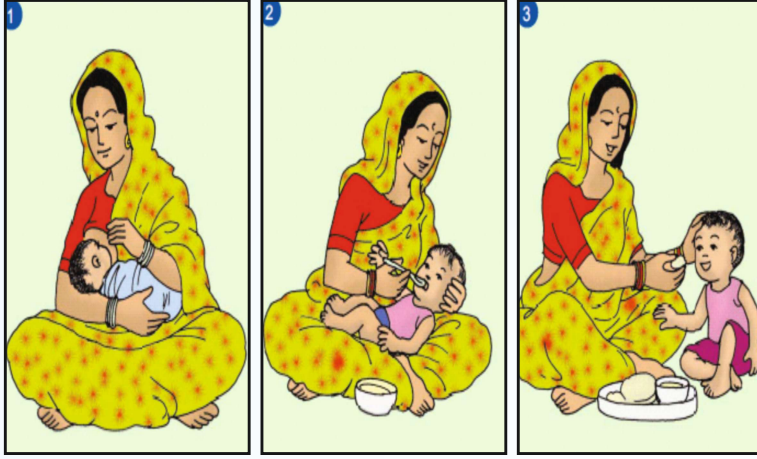
- जीवनातील पहिले १००० दिवस (गर्भावस्थेतील ९ महिने ते जन्मानंतरचे पहिले २४ महिने) हा कालावधी बाळाच्या वाढीच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचा असतो.
- या काळात अत्यंत जलद गतीने बाळाची शारिरिक व बौद्धिक वाढ व विकास होत असते.
- या दरम्यान घडणारे बदल हे कायमस्वरूपी असतात
- तक्त्यात दाखविल्याप्रमाणे पहिल्या हजार दिवसांच्या कालावधीमध्ये वजन उंचीची वाढ अत्यंत झपाट्याने होत असते.
- त्यामुळे गरोदरपणापासून ते बाळ २ वर्षांचे होईपर्यंत बाळाच्या वाढीवर विशेष लक्ष देणे अत्यंत आवश्यक असते.



स्तनपान व पुरक आहार देताना



बाळाला ६ महिन्यांपर्यंत निव्वळ स्तनपान द्यावे.  
त्यानंतर बाळाला घरी शिजवलेले मऊ हलके अन्नपदार्थ दिवसातून २ ते ४ वेळा द्यावे.



## चवेंसाठीचे मुद्दे

- बाळाला स्तनपानाबरोबर पूरक आहार कधी सुरु करावा ?
- सहा महिन्यांनंतर बाळाला कोणत्या प्रकारचा आहार देण्यास सुरुवात करावी ?
- बाळाला वरचा पूरक आहार देण्याबाबत समाजात कोणत्या प्रथा आहेत ?

## बाळासाठी पूरक आहार

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- आई बाळाला स्तनपान देत आहे.
- बाळाला आई पूरक आहार देत आहे.
- आई बाळाला अन्न भरवत आहे.

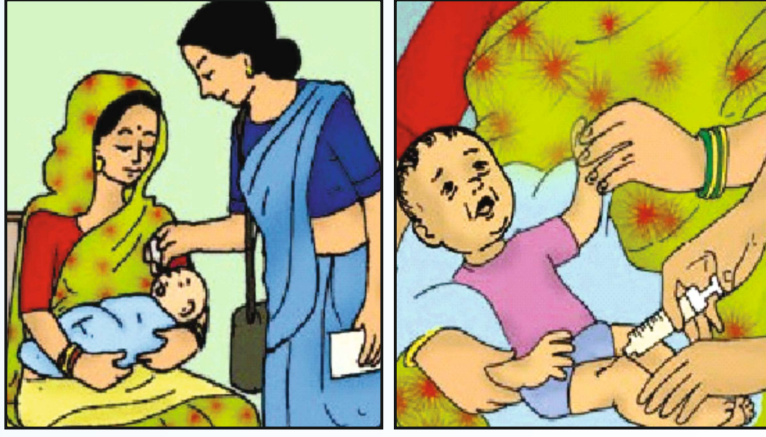
### महत्वाचे मुद्दे

- मातेचे दूध हे ६ महिन्यांपर्यंतच्या बाळाकरीता संपुर्ण आहार असतो. त्यात बाळाला लागणारे सर्व पौष्टिक तत्व असतात जी बाळाच्या वाढीसाठी गरजेची असतात.
- बाळाच्या योग्य वाढीसाठी ६ महिन्यांनंतर पूरक आहाराची आवश्यकता असते. त्यामुळे स्तनपानाबरोबर वरचे अन्न देण्यास सुरुवात करावी.
- स्थानिक उपलब्धतेनुसार घरी शिजवलेला हलका आहार द्यावा. (खिचडी, शिरा, उकडलेला बटाटा, दलिया, पातळ वरण, पाणी, मऊ भात, केळी इ.)
- सुरुवातीला पातळ आहार द्यावा त्यानंतर हळूहळू घट्ट आहार द्यायला सुरुवात करावी.
- सुरुवातीला दिवसातून २ वेळा आहार द्यावा व नंतर वाढवून ४ वेळा द्यावा.
- पूरक आहाराबरोबर बाळ २ वर्षांचे होईपर्यंत स्तनपान चालू ठेवावे.
- आई किंवा घरातील इतर सदस्य जेवत असताना बाळाला घेऊन जेवण्यास बसावे त्यामुळे बाळाला जेवणात रुची निर्माण होईल.
- बाळाच्या योग्य शारिरिक व बौद्धिक वाढीसाठी बाळाशी सतत संवाद साधत राहणे गरजेचे आहे.



बाळाचे लसीकरण

बाळाची रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी लसीकरण करणे आवश्यक आहे  
नियमित लसीकरणाने बाळ निरोगी राहते.



## बाळाचे लसीकरण

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- बाळाला तोंडावाटे पोलिओ लसीचे थेंब पाजताना.
- बाळाच्या मांडीवर लसीचे इंजेक्शन देत असताना.

### महत्वाचे मुद्दे

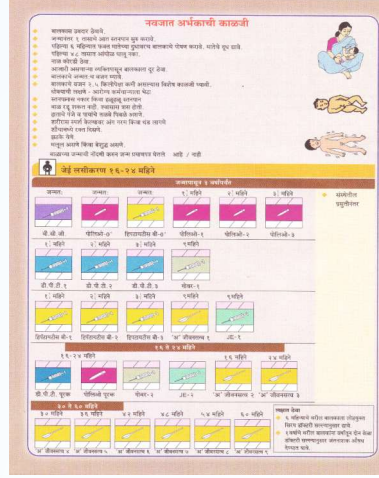
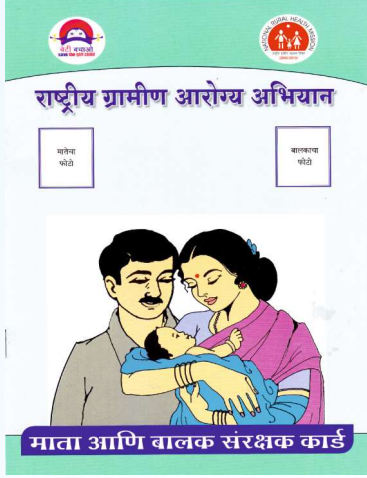
- स्तनपान, बाळाला उबदार ठेवणे, स्वच्छता राखणे आणि नियमित लसीकरण यामुळे बाळाला आजारी पडण्यापासून प्रतिबंध करता येऊ शकतो.
- बाळाला लसी देणं हे पूर्णपणे सुरक्षित आहे. यामुळे बाळाचे घातक आजारांपासून रक्षण होते.

## चव्वेसाठीचे मुद्दे

- नवजात बाळाला व मुलाला लसीकरण का दिले जाते ?
- बाळाला आजारी पडण्यापासून कसे टाळता येईल ?
- बाळाच्या लसीकरणाचे वेळापत्रक तुम्हाला माहिती आहे का ?

गर्भवती	टी.टी.- १	१६ ते २४ आठवड्यांनी (गरोदरपणाची खात्री झाल्यानंतर लवकरात लवकर)
महिलांसाठी	टी.टी.-२	टी.टी. १ घेतल्यानंतर ४ आठवड्यांनंतर
	टी.टी-बूस्टर	* जर मागील टी.टी. दिल्यानंतर ३ वर्षांच्या आत गरोदर राहिल्यास
अर्भकांसाठी	बी.सी.जी.	जन्मतः/शक्य तितक्या लवकर/एक वर्ष पूर्ण होण्याआधी
	हिपॅटायटीस् -बी.जन्मतः	जन्मल्यानंतर २४ तासांचे आत
	ओ.पी.व्ही. झिरो डोस	जन्मतः/शक्य तितक्या लवकर/१५ दिवसापर्यंत
	(ओ.पी.व्ही.१, २ व ३) (पेंटाव्हॅलंट १, २ व ३)	जन्मल्यानंतर ६, १० व १४ वा आठवडा पूर्ण झाल्यावर
	आय.पी.व्ही. १, २	जन्मल्यानंतर ६ व्या व १४ आठवड्यात ओ.पी.व्ही.१ व ३ च्या डोससोबत व एक वर्ष पूर्ण होण्याआधी
	गोवर- १	जन्मल्यानंतर ९ महिने पूर्ण झाल्यावर
	जीवनसत्व- अ-१	जन्मल्यानंतर ९ महिने पूर्ण झाल्यावर/गोवर लसीसोबत
	जे.ई. - १	जन्मल्यानंतर ९ महिने ते १२ महिने
बालकांसाठी	डी.पी.टी.बूस्टर १, ओ.पी.व्ही.बूस्टर, गोवर- २, जे.ई.- २	१६ ते २४ महिने
	जीवनसत्व अ २ ते ९	१६ महिने व नंतर प्रत्येक सहा-सहा महिन्यांनी ५ वर्ष पूर्ण होईपर्यंत
	डी.पी.टी.बूस्टर- २	५ ते ६ वर्ष
	टी.टी.	१० व १६ वर्ष





## बाळाचे लसीकरण

चित्रात काय दिसत आहे ?

- माता आणि बालक संरक्षक कार्ड

## चव्वेसाठीचे मुद्दे

- वेळापत्रकानुसार लसीकरण राहून गेले असेल तर बाळाला लस देता येते का ?
- लसीकरणाचे काही दुष्परिणाम आहेत का ?
- तुमच्या भागात लसीकरण सत्र कोठे होते याची माहिती आहे का ?

- ### महत्वाचे मुद्दे
- वरील वेळापत्रकात दिल्याप्रमाणे बाळाला १ ल्या वर्षभरात ठरलेल्या सर्व लसी द्याव्यात.
  - गावात प्रत्येक महिन्यातून किमान एकदा लसीकरण सत्र होते. तसेच सर्व शासकीय रुग्णालयात, प्रा.आ.केंद्रात व उपकेंद्रात या लसी उपलब्ध असतात व मोफत दिल्या जातात.
  - जर काही कारणाने एखादी लस देण्यास उशीर झाला असेल तर लवकरात लवकर ती लस द्यावी.
  - लस दिल्यानंतर बाळाला कधी कधी थोडा ताप किंवा पुरळ /लालसर होणे (रॅश) येऊ शकते. हे अगदी स्वाभाविक असते त्यामुळे काळजी करू नये.
  - आपल्या गावात लसीकरण सत्र कधी असते याविषयीची माहिती आशा / अंगणवाडी कार्यकर्ती / आरोग्य सेविका यांच्याकडून घ्यावी.



दोन बाळंतपणात किमान ३ वर्षांचे अंतर असावे



## पाळणा लांबविण्याच्या पध्दतीविषयी

### चित्रात काय दिसत आहे ?

- तांबी
- प्रसुतीपश्चात तांबी (PPIUCD)
- निरोध
- ओरल पिल्स (गर्भनिरोधक गोळ्या)
- इंजेक्टेबल एमपीए (गर्भनिरोधक इंजेक्शन) - अंतरा कार्यक्रम

## चर्चेसाठीचे मुद्दे

- सततची बाळंतपणे का असूनये ?
- गर्भधारणा उशिराने होण्यासाठी किंवा टाळण्यासाठी कोणत्या पध्दती आहेत याबाबत तुम्हाला काही माहित आहे का ?
- कुटुंब नियोजनाच्या कोणत्या पध्दती तुम्ही वापरत आहात का ? तुमचा अनुभव काय आहे ?
- कुटुंब नियोजन संदर्भात काही सल्ला घेण्यासाठी कोणाकडे जावे ?

## महत्वाचे मुद्दे

- दोन गरोदरपणामध्ये किमान ३ वर्षांचे अंतर असावे. जेणेकरून मातेच्या शरीराची झालेली झिज भरून घेण्यास मदत होईल.
- पाळणा लांबविण्यासाठी अनेक पर्याय उपलब्ध आहेत. अधिक काळ पाळणा लांबविण्यासाठी स्त्रिया तांबी किंवा गर्भनिरोधक गोळ्या उपयोग करू शकतात.
- ओरल पिल्स (गर्भनिरोधक गोळ्या), - माला एन, माला डी, छाया या गर्भनिरोधक गोळ्या आहेत. गर्भनिरोधक गोळ्या पाळणा लांबविण्याचे प्रभावी साधन आहे. प्रसुतीपश्चात तांबी हे गर्भनिरोधनाचे साधन असून ते गर्भाशयात बसविण्यात येते. तांबी प्रसुतीनंतर बाळाच्या जन्मानंतर लगेचच अथवा ४८ तासांच्या आत किंवा सिझेरियन प्रसुतीच्या वेळी सुध्दा बसविता येते. प्रसुतीपश्चात तांबी बसविल्यास ३०० रु. रोख लाभार्थीच्या बँक अथवा पोस्ट खात्यावर थेट जमा करण्यात येतात.
- इंजेक्टेबल एमपीए (गर्भनिरोधक इंजेक्शन) - अंतरा कार्यक्रम- हे इंजेक्शनच्या स्वरूपातील गर्भनिरोधनाचे साधन आहे. हे इंजेक्शन ३ महिन्यासाठी प्रभावी असते.
- आपज्जत्कालिन / इमर्जन्सी गर्भनिरोधक गोळ्यासुध्दा उपलब्ध आहेत. ही गोळी असुरक्षित लैंगिक संबंधानंतर ७२ तासांच्या आत घ्यावयाची असते. आशा किंवा आरोग्य सेविकेकडून याविषयी अधिक माहिती घ्यावी. निव्वळ स्तनपानामुळे ६ महिन्यापर्यंत गरोदरपण टाळता येऊ शकते. पण जर बाळाला निव्वळ स्तनपान दिले तरच, त्यामुळे एखादी ठराविक कुटुंब नियोजनाची पध्दत वापरणे कधीही चांगले.
- बहुतेक सगळ्या कुटुंब नियोजन पध्दती ह्या आपल्या शासकीय आरोग्य केंद्रांमध्ये मोफत उपलब्ध असतात. या विषयी अधिक माहिती तुम्ही आशाताई / आरोग्य सेविका यांच्या कडून घेऊ शकता.
- गर्भपात करून घेणे हा काही कुटुंब नियोजन पध्दतीसाठीचा पर्याय होऊ शकत नाही.

# क्वशरी सुवरसुथु



## किशोरवयीन मुलीच्या अपेक्षा व अनुभव यांचा संवाद



## किशोरवयीन मुलीच्या अपेक्षा व अनुभव यांचा संवाद

किशोरवयीन मुलीचा कुटुंबातील इतर व्यक्ती बरोबरचा संवाद अभिनयाव्दारे सादर.

### \* चर्चेसाठी मुद्दे

- मुलगी वयात येताना कुटुंबाच्या अपेक्षा बदलतात. वडीलधाऱ्या मंडळीचा आपल्याबाबतचा दृष्टिकोन बदलतो. प्रत्येक कुटुंबाचे वागणुकीचे नियम वेगवेगळे असतात. यातील फरकामुळे कुटुंबात तणाव निर्माण होऊ शकतो. हा तणाव वेळेवरच कमी करणे खूप महत्वाचे आहे. त्यासाठी काही नियम पालकांनी व मुलींनी पाळले पाहिजेत.
- आईवडीलांना विश्वासात घ्या.
- आईवडिलांचा दृष्टिकोन समजून घ्या. आपला दृष्टिकोन त्यांना समजावून सांगा.
- बोलण्यापूर्वी दुसऱ्याचे मत पूर्णपणे ऐकून घ्या.
- स्वतःबद्दल विश्वास बाळगा.
- आपल्या कौटुंबिक परिस्थितीची तुलना इतरांबरोबर करू नका. आहे त्या परिस्थितीत एकत्र सहभागाने तडजोडीचा मार्ग शोधा.

किशोरवयात होणारे बदल नैसर्गिक असतात.

एकमेकांवरील विश्वास व समजूतदारपणामुळे घरातील संघर्ष मिटवतात येतात.

## लिंगभेद



वरील विश्लेषणे चिठ्यांवर लिहून मुलींच्या तीन गटांमध्ये वाटून द्यावीत.  
मुलींना विशेषणाचे स्त्री आणि पुरुष यामध्ये वर्गीकरण करावयास सांगावे.  
त्यानुसार लिंग व लिंगभेदावरील फरक यावर चर्चा करावी.

## लिंगभेद

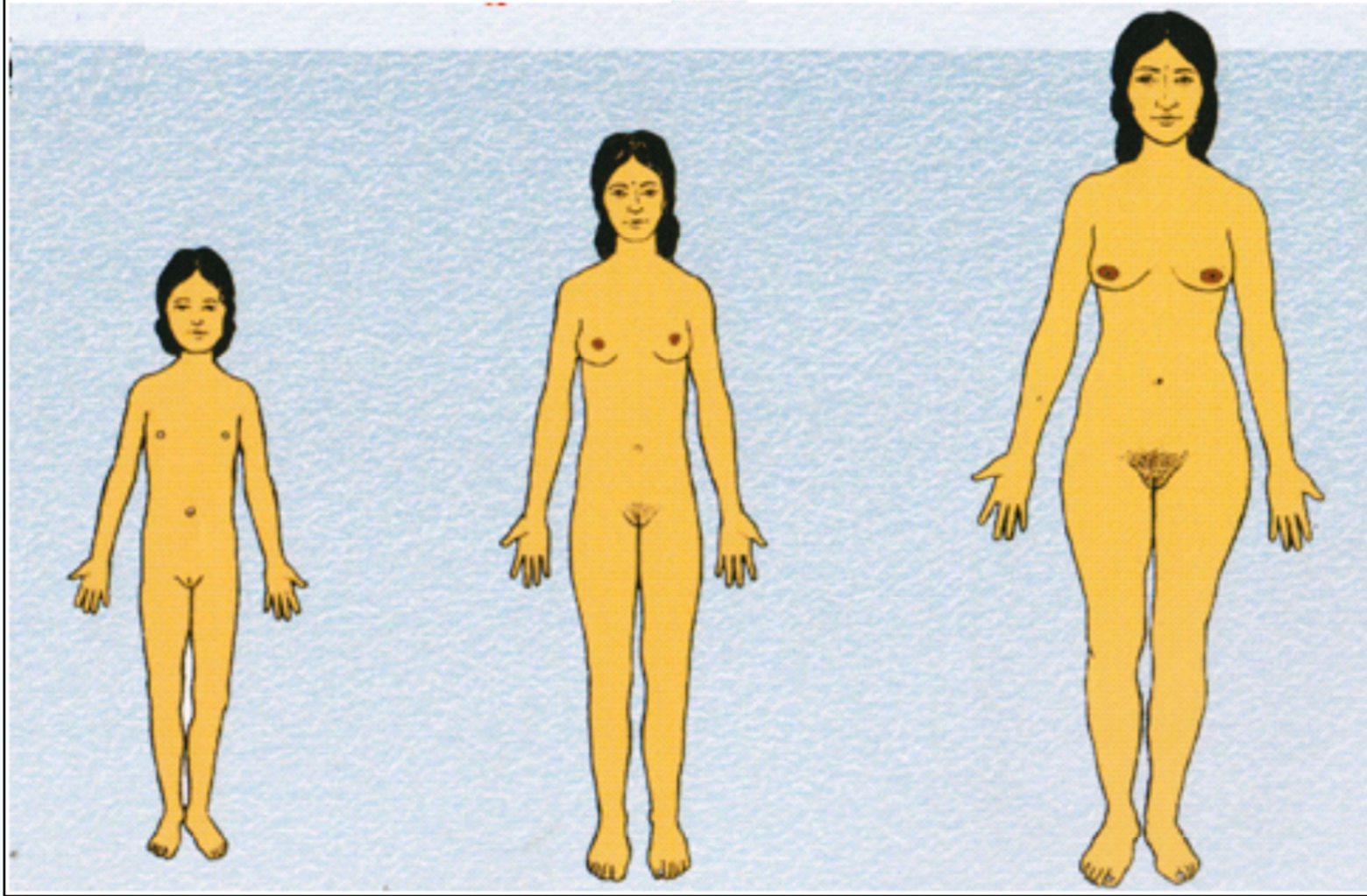
- लिंग - शारीरिक फरक
- लिंगभेद - समाजाने स्त्री पुरुषाच्या दर्जात केलेला फरक

### विशेषणाचे खेळ -

- मान्य/अमान्य खेळ
- मुलींनी व स्त्रियांनी घरकाम करावे व पुरुषांनी कमवून आणावे.
- पुरुषांनी बायकासारखे रडू नये.
- आधुनिक व सुंदर दिसणाऱ्या मुलींवरच बलात्कार होतो.
- मुलींना कबड्डी खेळण्यास हरकत नाही.
- स्त्रियांना स्वावलंबी होण्यापेक्षा पुरुषांनी त्यांची काळजी घेणे जास्त आवडते.
- स्त्रियांनी आपली मिळकत कशी वापरावी हे त्यांनी ठरवावे.
- लिंगभेदामुळे व्यक्तीमत्व विकासात बाधा येऊ शकते.
- लिंगभेदावर आधारीत वागणुकीमुळे कुटुंबात तणाव निर्माण होऊ शकतो.

प्रत्येक कुटुंबात मुलगी व मुलगा यांना समान संधी व वागणूक मिळाली पाहिजे.

## वयात येताना मुलींमध्ये होणारे शारिरीक बदल



## वयात येतांना

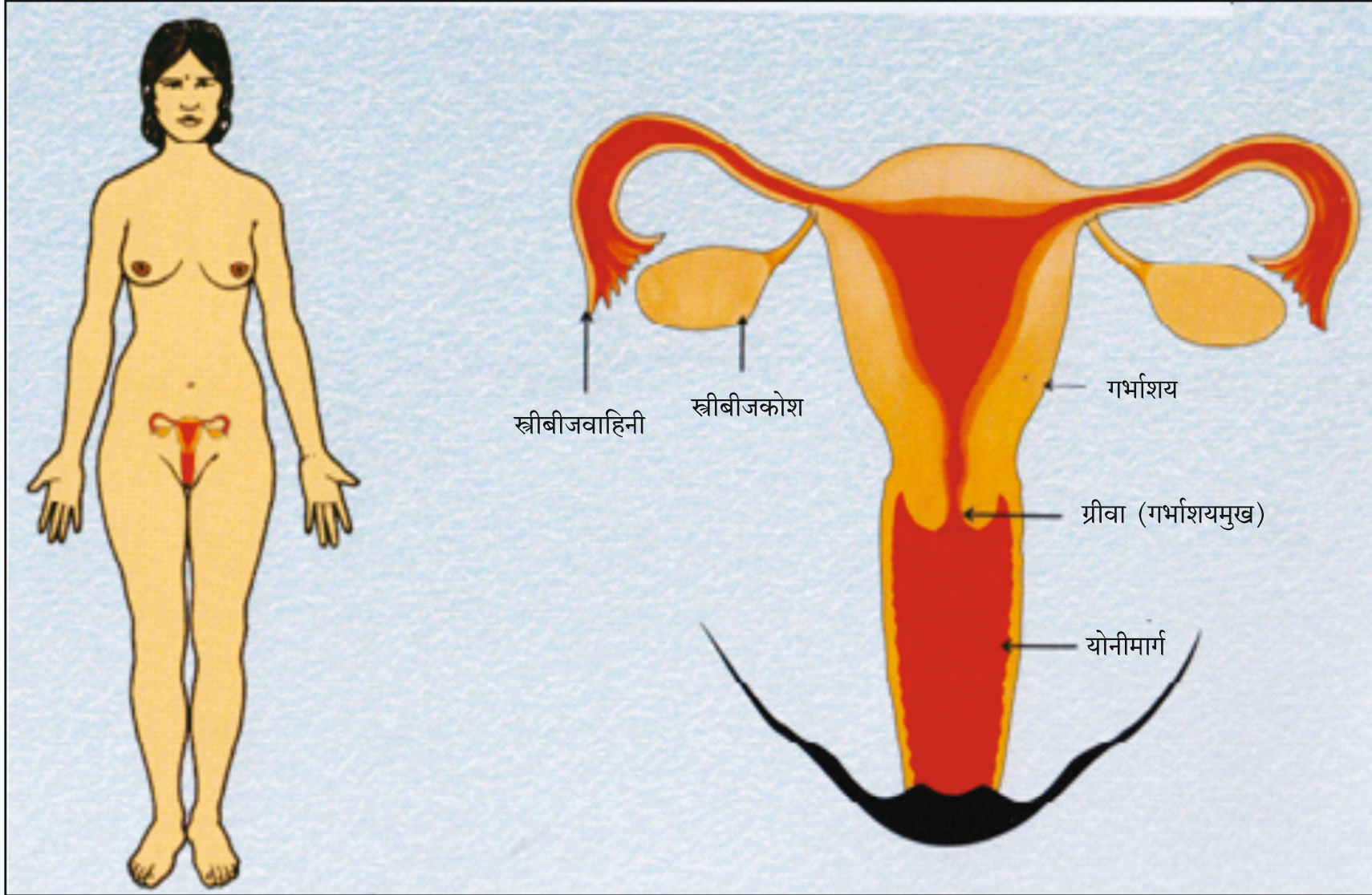
### मुलींमध्ये होणारे शाररिक बदल

९ ते १० वर्षापर्यंत मुलगा व मुलगी यांची वाढ सारखीच असते. त्यांच्यात विशेष फरक जाणवत नाही. पण दहाव्या वर्षानंतर मेंदूतील पिट्युटरी ग्रंथीचे कार्य सुरु झाल्याने मुलींच्या शरीरात झपाट्याने बदल घडून येतात.

- उंची वाढते.
- वजन वाढते.
- छाती गोलाकार होते.
- काखेत व जननेंद्रियांवर केस येऊ लागतात.
- नितंबाची वाढ होते.
- मासिक पाळी सुरु होते.
- चेहऱ्यावर मुरुमे/ पुटकुळ्या येतात.
- जननेंद्रियांची वाढ पूर्ण होते.

वयात येताना होणारे बदल पूर्णतः नैसर्गिक आहेत.

## स्त्रियांची जननेंद्रिये

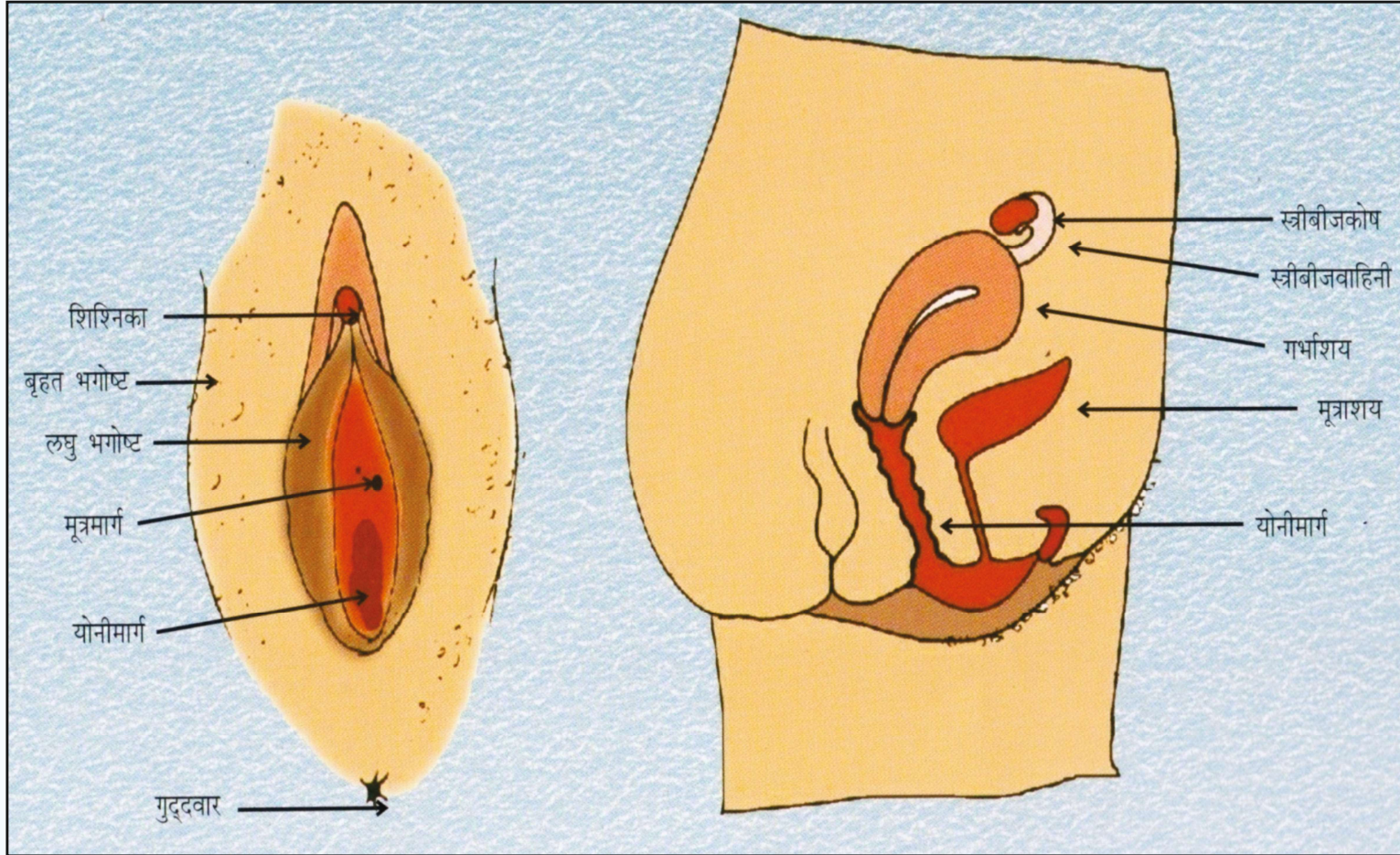


## स्त्रियांची जननेंद्रिये

- स्त्रियांची जननेंद्रिये
- स्त्रियांची आंतर जननेंद्रिये ही शरीरात बेंबीच्या खाली ओटीपोटामध्ये असतात.
- नितंबाच्या हाडांच्या खोबणीत ही जननेंद्रिये सुरक्षित बसलेली असतात.

स्त्रियांची आंतर जननेंद्रिये ही शरीरात ओटीपोटामध्ये असतात.

## स्त्रियांची जननेंद्रिये



## स्त्रियांची जननेंद्रिये

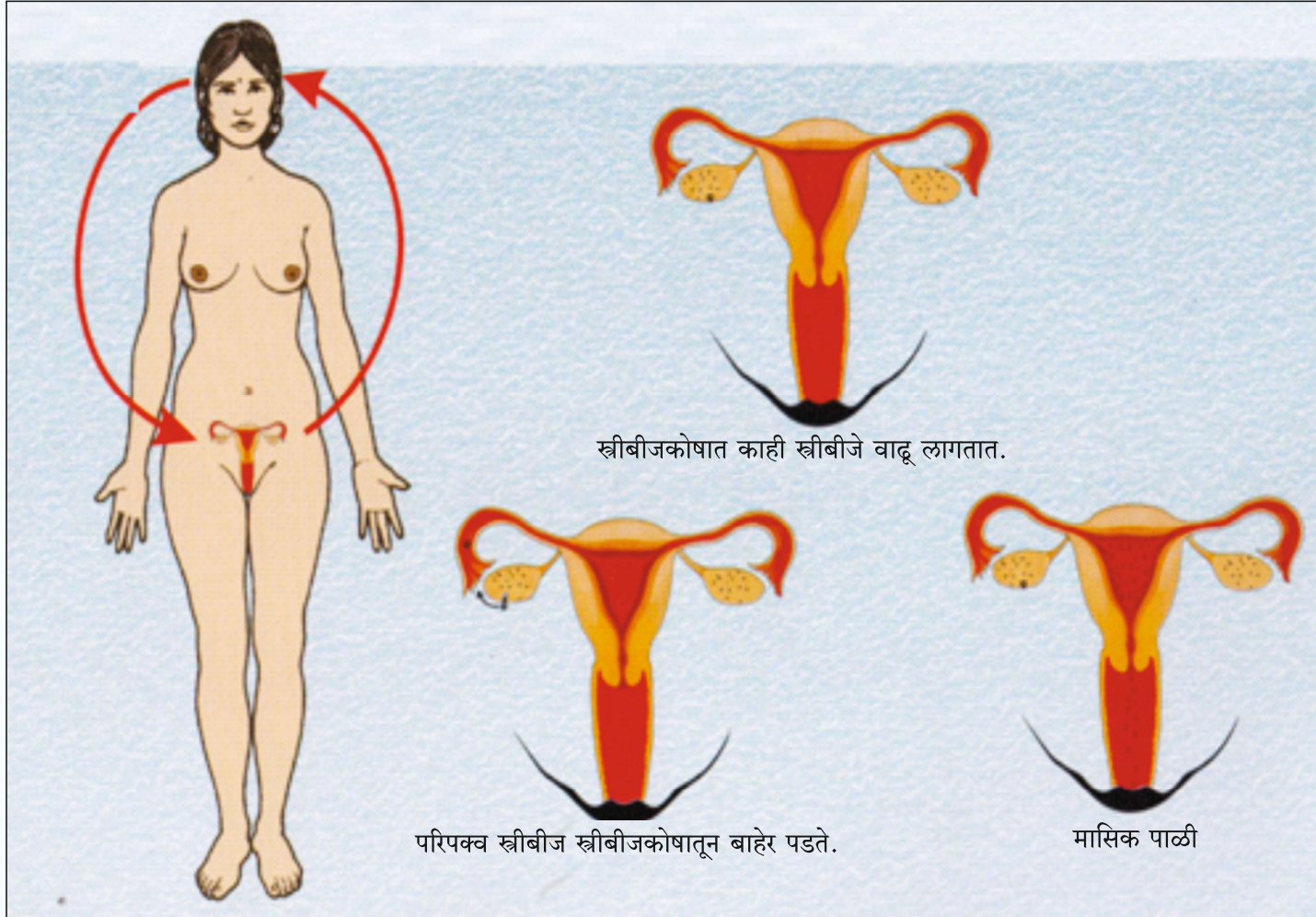
### स्त्रियांची जननेंद्रिये

- बाह्य जननेंद्रिये - ही बाहेरून दिसतात व दोन मांड्यांच्या मध्ये असतात.
- बृहत भगोष्ठ (मोठा ओठ) - बाहेरच्या बाजूचा, मांसल ओठासारखा भाग. यावर केस असतात.
- लघु भगोष्ठ (लहान ओठ) - आतील बाजूचा, पातळ ओठांसारखा भाग. यामध्ये मूत्रमार्ग व योनीमार्ग उघडतो.
- शिश्निका (योनीलिंग) - मूत्रमार्गाच्या वर वाटाण्यासारखा संवेदनशील भाग.
- योनीमार्ग - पाळीचा स्त्राव, लैंगिक संबंध व बाळाचा जन्म ह्याच मार्गाने होतो.

### आंतर जननेंद्रिये

- योनीमार्ग - हा ३ ते ४ इंच लांबीचा लवचिक स्नायुंनी बनलेला असतो. ह्यामध्ये गर्भाशयाचे तोंड उघडते.
- गर्भाशय - बंद मुठीच्या आकाराचे, ३ इंच लांब, २ इंच रुंद व १ इंच जाड असते. आतील बाजूस अस्तर असते.
- स्त्रीबीजवाहीनी - गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूंना बारीक नलीका असतात. ह्यांच्या दुसऱ्या टोकाला बोटसारखी झालर असते.
- स्त्रीबीजकोष - स्त्रीबीजवाहीन्यांच्या दुसऱ्या टोकाजवळ बदामासारखा लंबवर्तुळाकार आकाराचे स्त्रीबीजकोष असतात. यात असंख्य अपरिपक्व स्त्रीबीजे असतात.

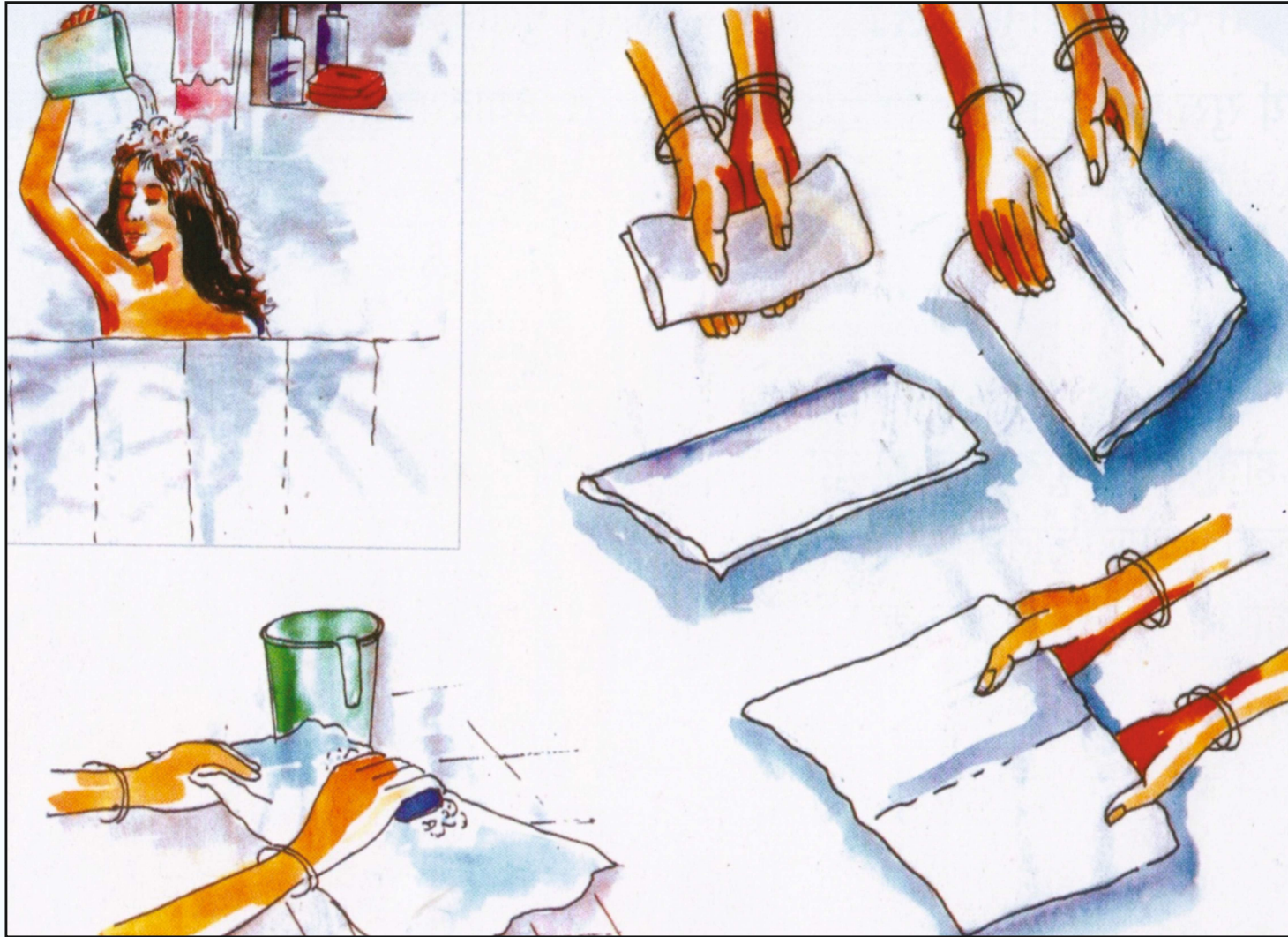
## मासिक पाळीचक्र



## मासिक पाळीचक्र

- मेंदूतील पिट्युटरीकडून स्त्रीबीजकोषाला बीज परिपक्व करण्याची सूचना मिळते. यानुसार काही स्त्रीबीजे वाढू लागतात. त्यापैकी एक सर्वांत परिपक्व बनते. या परिपक्व स्त्रीबीजाच्या स्वागताची सूचना स्त्रीबीजकोषाकडून गर्भाशयाला दिली जाते. त्यामुळे गर्भाशयाचे अस्तर जाड बनते.
- मेंदूकडील संदेशानुसार परिपक्व स्त्रीबीज स्त्रीबीजकोषातून बाहेर पडते. ते स्त्रीबीज नलीकेच्या झालरीसारख्या भागांनी खेचले जाऊन स्त्रीबीजनलीकेतून गर्भाशयात पोचते.
- स्त्रीबीज मोहरी इतके असते व ते २४ तास जीवंत रहाते.
- स्त्रीबीज नष्ट झाल्यानंतर १४ दिवसांनी गर्भाशयांचे अस्तर त्यातील रक्तवाहीन्यासकट पडून जाते. यालाच मासिक पाळी येणे म्हणतात. ती प्रत्येक महिन्याला २८ ते ३५ दिवसांनी येते आणि ३ ते ७ दिवस चालते.
- मासिक पाळी ही वयाच्या दहा ते चौदा वर्षांच्या कालावधीमध्ये केंव्हाही सुरु होऊ शकते. कोणत्याही प्रकारच्या भावनिक किंवा मानसिक ताणाचा परिणाम मासिक पाळी चक्रावर होऊ शकतो. त्यामध्ये कधीकधी पाळी लांबू शकते किंवा लवकरही येऊ शकते. पण नेहमीच असे होत असल्यास डॉक्टर किंवा परिचारिकाताईंचा सल्ला घ्यावा.

## मासिक पाळी व स्वच्छता



## मासिक पाळी व स्वच्छता

- मासिक पाळीच्या वेळी रोज आंघोळ केली पाहिजे.

मासिक पाळीच्या वेळी घरगुती मऊ, सुती कापड घडी किंवा शक्य असल्यास चांगल्या प्रतीचे पॅड वापरावेत. दिवसातून या घड्या जरूरीप्रमाणे दोन ते तीन वेळा बदलाव्यात. प्रत्येक वेळी बदलताना जननमार्ग स्वच्छ धुऊन कोरडा करावा व मगच घडी घ्यावी. कापडघडी साबण व गरम पाण्याने धुऊन उन्हात एकेरी पदराने वाळवावी. घरातील प्रत्येकीचा संच वेगळा असावा.

### मान्य

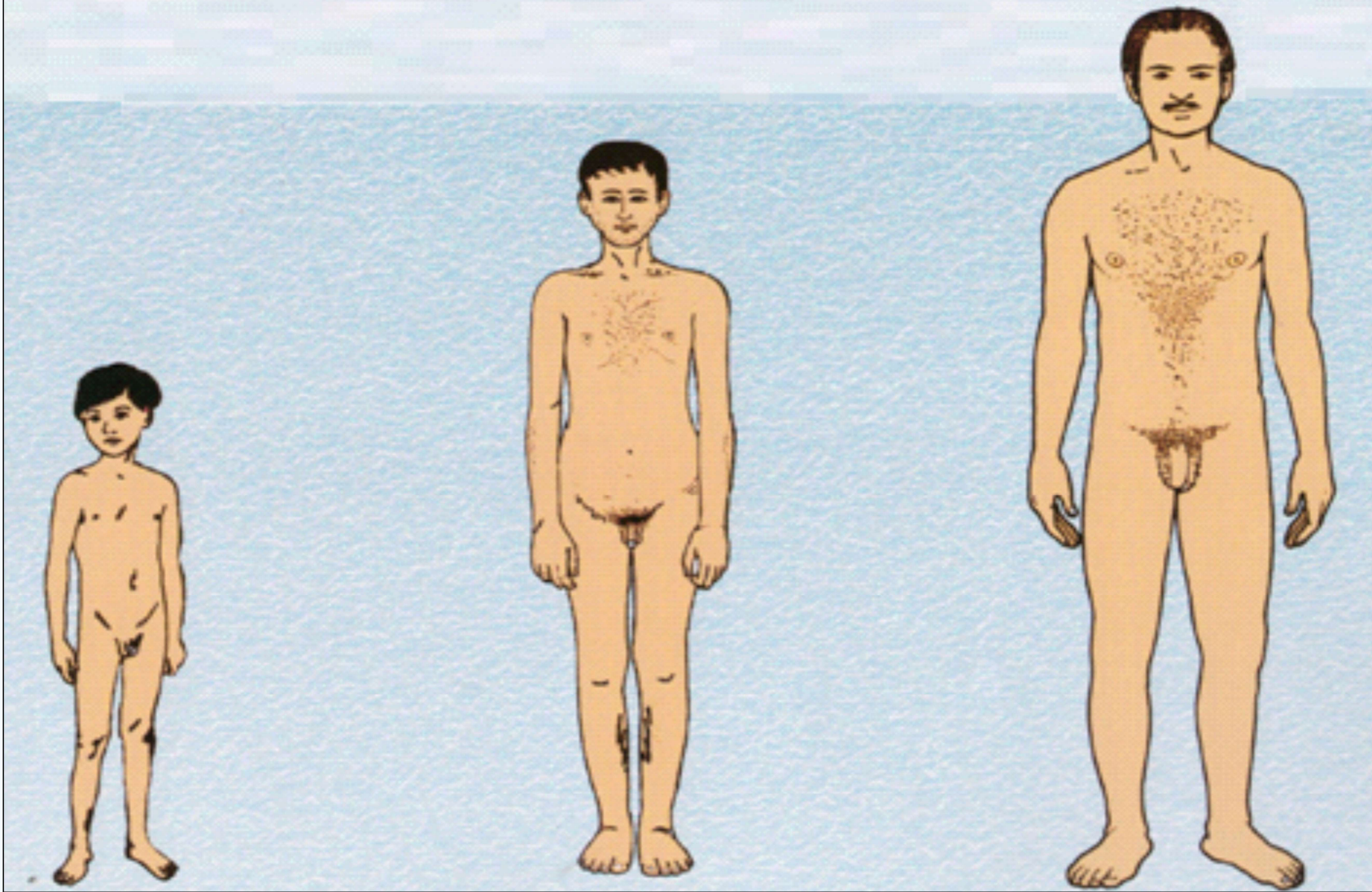
- योनीवाटे पांढरा स्राव जात असल्यास इलाज करणे आवश्यक आहे.
- पाळी येण्यापुर्वी मुलींना त्याबद्दल माहिती द्यावी.

### अमान्य

- मासिक पाळीत आंघोळ करू नये.
- मासिक पाळीच्या वेळी देवळात जाऊ नये.
- मासिक पाळीच्या वेळेस लोणच्यास हात लाऊ नये. मासिक पाळीच्या वेळेस व्यायाम करू नये.
- योनीपटल हे कौमार्यांचे लक्षण होय.
- किशोरवयात/लग्नापुर्वी शरीर संबंधाबद्दल विचार करणे पाप आहे.

मासिक पाळीच्या वेळी शरीराची योग्य स्वच्छता राखणे महत्वाचे आहे.  
मासिक पाळीच्या कालावधीत नेहमीची कामे करता येतात.

## मुलांमध्ये होणारे शारिरीक बदल

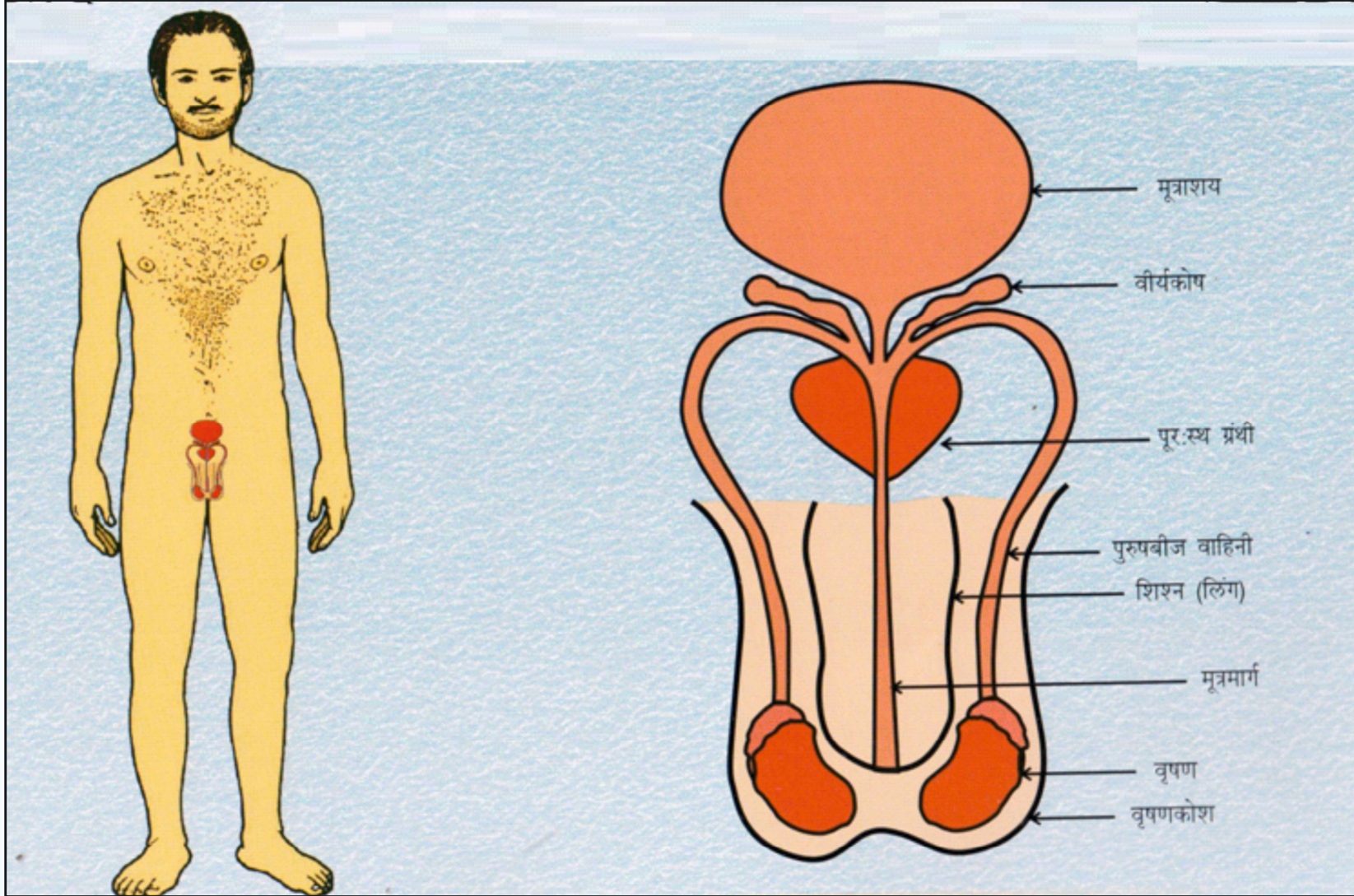


## मुलांमध्ये होणारे शारीरिक बदल

- मुलींमध्ये जसे वयात येताना बदल होतात, तसेच बदल मुलांमध्येही दिसून येतात. मेंदूतील पिट्युटरी ग्रंथीचे कार्य सुरु झाल्याने मुलांच्या शरीरात १३ ते १६ वयाच्या दरम्यान झपाट्याने बदल घडून येतात.
- उंची वाढते.
- वजन वाढते.
- खांदे रुंद होतात, स्नायु बळकट होतात.
- आवाज फुटतो, घोगरा होतो.
- छातीवर, काखेत व जननेंद्रियांवर केस येतात.
- दाढी, मिशा येतात.
- चेहऱ्यावर मुरुमे/पुटकुळ्या येतात.
- जननेंद्रियांची वाढ पुर्ण होते.
- वीर्यपतन होऊ शकते.

वयात येताना मुलांमध्ये शारीरिक तसेच मानसिक बदल दिसून येतात.  
वयात येताना होणारे हे बदल पूर्णतः नैसर्गिक आहेत.

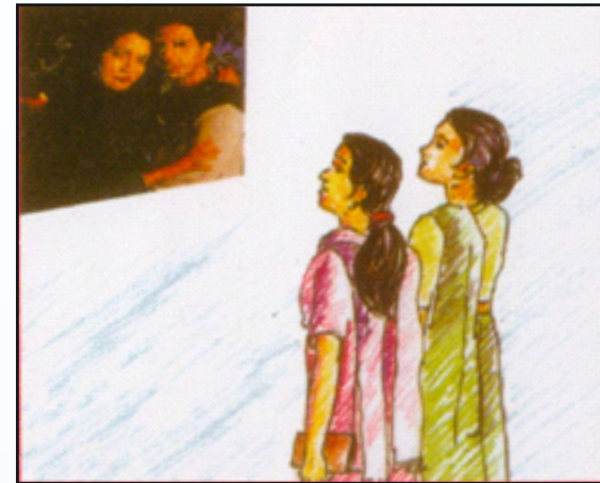
## पुरुष जननेंद्रियांची रचना व कार्ये



## पुरुष जननेंद्रियांची रचना व कार्ये

- मुलांमध्ये जन्मतः जननेंद्रिये असतात. पण ती सुप्त अवस्थेत असतात. त्यांचे कार्य सुरु नसते. मेंदूतील पिट्युटरी ग्रंथीतून निर्माण झालेल्या संप्रेरकामुळे ह्या जननेंद्रियांची वाढ पूण होते. पुरुषांमध्ये जननेंद्रिये शरीराबाहेर असतात.
- **शिश्न (लिंग) –** मूत्रमार्ग शिश्नातून उघडतो. शिश्नाच्या पुढच्या टोकाला जाडसर भाग असतो. याला शिश्नमुंड म्हणतात. शिश्नावरची त्वचा पातळ व सैलसर असल्यामुळे मागेपुढे जाऊ शकते. शिश्नमुंडाच्या टोकाला मूत्रमार्गाचे व्दार असते. मूत्रमार्गातून लघवी व लैंगिक संबंधाच्या वेळी वीर्य बाहेर येते.
- **वृषणकोश –** हा पिशवीसारखा भाग शिश्नांच्या मागे असतो. याचे २ समान भाग असून प्रत्येक भागात एक वृषण असते. शरीरापासून अलग असल्यामुळे वृषणाचे तापमान कमी असते व त्याची कार्यक्षमता टिकून रहाते.
- **पुरुष बीजवाहिनी/शुक्राणूवाहिनी –** वृषणात तयार झालेले शुक्राणू पुरुष बीजवाहिनीतून ओटीपोटात नेले जातात.
- **वीर्यकोष –** पुरुषबीजवाहिनींना लागून २ लहान पिशव्या ओटीपोटात असतात. या कोषामध्ये एक घट्ट रंगहीन स्नाव, वीर्य तयार होतो. हा स्नाव शुक्राणूच्या पोषणासाठी आवश्यक आहे.

## किशारेवयातील भावनिक व मानसिक बदल



## किशारेवयातील भावनिक व मानसिक बदल

- **शारिरीक बदलाबदल चिंता** – वयात येताना झालेल्या शारिरीक बदलाबदल काळजी व उत्सुकता वाटते. चेहऱ्यावरील मुरुमे, त्वचेचा रंग, स्तनांचा आकार याबद्दलची चिंता मुलींना सतावत असते. तर मुलांना आपली उंची, शरीरयष्टी याबद्दल काळजी वाटत असते.
- **भावनांतील चढउतार** – मन अतिशय संवेदनशील असल्याने क्षुल्लक कारणांनीही भावनांचा उद्रेक होऊ शकतो. कधीकधी मुलं खूप हळवी बनतात व कधी त्यांना मोठ्यांचा खूप राग येतो.
- **पालकांशी व जेष्ठ व्यक्तींशी नाते** – आई वडिलांबरोबरचे जिव्हाळ्याचे नाते हळूहळू तुटक बनू लागते. समवयस्क मित्रमैत्रिणी जवळच्या वाटू लागतात.
- **आकर्षण व प्रेम** – या वयात विरुद्धलिंगी आकर्षण सुरु होते व त्याची प्रेमाशी गल्लत केली जाते. एखाद्या व्यक्तीचे दिसणं, चालणबोलणं, कौशल्य यावर भाळून जाणे म्हणजे आकर्षण होय. तर व्यक्तीला तिच्या गुणदोषांसह स्विकारून एकमेकांप्रती विश्वास, आदर सहकार्याचे व समपर्णाचं नात म्हणजे प्रेम होय.
- **लैंगिकतेची जडणघडण** – एक व्यक्ती म्हणून स्वतःबद्दलचा दृष्टिकोन, स्त्रियांबद्दल व पुरुषांबद्दलचे आपले विचार व आचरण म्हणजे लैंगिकता. व्यक्तीच्या शारिरीक, मानसिक व सामाजिक जडणघडणीतून व्यक्तिमत्व बनते व हीच लैंगिकता जन्मापासून मृत्यूपर्यंत येणाऱ्या वेगवेगळ्या अनुभवांतून बदलत जाते.

किशोरवयातील मानसिक व भावनिक बदल प्रत्येकात येतात.  
या अनुभवांतूनच प्रौढपणीचे स्वतंत्र आकार घेतात.

## निर्णय क्षमता



## निर्णय क्षमता

- बऱ्याचदा मुलींपुढे अशी ही परिस्थिती येते की जिथे त्यांना निर्णय घ्यावे लागतात. हे निर्णय कोणता साबण वापरतात अशा साध्या निर्णयापासून ते शिक्षण चालू ठेवावे की नाही यासारख्या गंभीर बाबींबद्दल असू शकतात.
- असे कोणते प्रसंग मुलींच्यापुढे येतात की त्यांना त्यांची मते मांडता येत नाहीत.
- मित्र मैत्रिणींना नकार देणे.
- दुसऱ्यांना विनंती करणे.
- संपूर्ण गटापेक्षा भिन्न असे मत व्यक्त करणे.
- विक्रेत्याकडून काही घ्यायला नकार देणे.
- एखाद्या प्रसंगी किंवा व्यक्तीबद्दल भावना व्यक्त करणे.
- अशी परिस्थिती जिथे आपले हक्क डावलले गेलेत.



## राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र

राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालय, अॅनेक्स इमारत, दुसरा मजला,  
पुणे रेल्वे स्टेशन मागे, पुणे - ४११ ००१.