

अनमोल पल

प्रथम संस्करण : 2009

मार्गदर्शन : ओमप्रकाश शर्मा, सचिव : ग्राम चेतना केन्द्र

संकलन : प्रशान्त पाण्डेय

संकलन सहयोग : सुरेन्द्र सिंह तँवर, प्रदीप अवधीया

कम्पोजिंग : रामनिवास कुम्हार, साँवरमल मीणा

प्रकाशक : ग्राम चेतना केन्द्र, खेड़ी मिलक, वाया : रेनवाल, जयपुर

फोन : 01424-282234, 282256, 282292

ई-मेल : gckom@india.com

वेबसाइट : www.gck.org.in

सौजन्य : प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम

परिवार सहायक योजना (सी.सी.एफ. इण्डिया)

प्रस्तुति



ग्राम चेतना केन्द्र

सौजन्य



सी.सी.एफ. इण्डिया

मुद्रण : तरु ऑफसेट, ऐंचारा बिल्डिंग, सांगासेतु रोड, सांगानेर, जयपुर
दूरभाष : 0141-3274739, 98290-18087



ग्राम चेतना केन्द्र परिचय

ग्राम चेतना केन्द्र एक अलाभकारी संस्था है जो कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के साथ उनके परिवार एवं समुदाय के साथ आवश्यकता आधारित सिद्धांतों पर कार्य करती है। संस्था सामुदायिक सदभाव एवं समान सहभागिता के सिद्धांत पर कार्यरत है।

ग्राम चेतना केन्द्र स्थानीय एवं समान विचारों वाले युवा समूह के द्वारा वर्ष 1989 में गठित किया गया था। तभी से ग्राम चेतना केन्द्र ग्रामीण निर्धनों के साथ सामाजिक आर्थिक सशक्तिकरण के लिए प्रयासरत है। संस्था वर्षों से ग्रामीण समुदायों के साथ सक्रिय भागीदारी के साथ कार्य कर रही है। जिसके परिणाम स्वरूप संस्था की सॉभर लेक विकास खंड में एक विशेष पहचान बनी है। संस्था एवं समुदाय के इस गठजोड़ से एक चेतना जाग्रत हुई है जिसकी सामुदायिक विकास एवं सामाजिक बदलाव में महत्वपूर्ण भूमिका है। वर्षों के कार्य के दौरान संस्था के कार्यक्रमों का विस्तार राजस्थान के अनेक जिलों में हुआ है। संस्था का स्वयंसेवी संस्थाओं के साथ एक मजबूत गठबंधन भी है। जिनके साथ संस्था मुद्दा आधारित कार्य कर रही है।

दृष्टि

हम निरंतर प्रयासों के द्वारा स्वःप्रेरित समुदाय के आधारित विकास कार्यों को प्रारम्भ करना चाहते हैं। जिससे कि साथी समुदाय की वर्तमान एवं समान अवसरों और न्यूनतम आवश्यकताओं की पूर्ति सुनिश्चित हो, उनका स्वाभिमान और जीवन की गुणवत्ता कायम रहे।

दृष्टि

ग्राम चेतना केन्द्र का मिशन है कि लोकतांत्रिक प्रक्रिया के द्वारा ग्रामीण समुदायों में जागृति पैदा हो जिससे उनका सशक्तिकरण हो सके और वो सभी कारक जो उनके व्यक्तित्व जीवन एवं समुदाय स्तर पर उनको प्रभावित करते हैं, उन पर नियंत्रण करने में सहयोग कर सके।

लक्ष्य

शोषित एवं गरीबी से घिरे ग्रामीण समुदाय के लिए स्वप्रेरित गतिविधियाँ प्रारम्भ करना व साथी समुदाय की आवश्यकता आधारित सामाजिक आर्थिक आत्मनिर्भरता सुनिश्चित करना।

मुख्य कार्य एवं गतिविधियाँ

वर्तमान में ग्राम चेतना केन्द्र शोषित एवं वंचित ग्रामीण समुदाय के सामाजिक-आर्थिक विकास के लिए कार्यरत है। साथ ही स्वास्थ्य, स्वच्छता, शिक्षा, आय, सृजन, सूचना संप्रेषण, कृषि विकास, प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन एवं पर्यावरण सुरक्षा आदि मुद्दों पर संस्था के सभी कार्यों में लैंगिक समानता एवं संवेदनशीलता एक मार्गदर्शी माध्यम है जिससे कि संस्था की समस्त गतिविधियों में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित की जा सकती है, इसके साथ ही परिवार, समुदाय एवं ग्राम स्तर पर लैंगिक असमानता को दूर करने के प्रयास किये जाते हैं। हम महसूस करते हैं कि स्वास्थ्य एवं शिक्षा ऐसे मुद्दे हैं जिसके द्वारा महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ किया जा सकता है एवं विकास की प्रक्रिया में महिलाओं की भागीदारी

प्रस्तावना

ग्राम चेतना केन्द्र, खेड़ी मिलक महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार के लिए सतत् प्रयासरत है। संस्था महिलाओं में जानकारी को बढ़ाने, जागृति पैदा करने, अपने स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनने, व्यवहार में बदलाव करने एवं अपने क्षेत्रों में उपलब्ध सेवाओं का उपयोग करने के लिए संस्था सुनियोजित प्रयास कर रही है। संस्था महिलाओं के साथ मातृत्व सुरक्षा, बाल स्वास्थ्य नियोजन, किशोरावस्था में प्रजनन स्वास्थ्य एवं प्रजनन अधिकारों पर अपना ध्यान केन्द्रित कर स्थिति में सुधार हेतु सक्रिय है।

हम स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत जागरूकता, संवेदनशीलता, व्यवहार परिवर्तन के लिए महिला समूहों, किशोर/किशोरी समूहों, युवा समूहों तथा बच्चों के अभिभावकों के साथ कार्य कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त लक्षित समूहों को प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण दिया जाता है। सरकार द्वारा उपलब्ध सुरक्षित मातृत्व सेवाओं एवं बाल स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के लिए सरकारी स्तर पर गठबंधन एवं सहयोग स्थापित कर स्वास्थ्य सेवाओं को लक्षित समूहों तक पहुँचाने में सफल रहे हैं। इसके साथ ही यौन रोगों के लिए स्वास्थ्य शिविर लगाना, सुरक्षित मातृत्व के लिए आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराना, बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं के पूर्ण टीकाकरण एवं संस्थागत प्रसव के लिए सलाहाकार सेवाएँ प्रदान करना आदि के द्वारा अपने कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य स्तर को बेहतर बनाने का प्रयास कर रहे हैं। समुदाय में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को प्रदान करने के लिए हम समूह बैठकें, ग्राम बैठकें, नुक्कड़ नाटक, विडियो-शो तथा पठन सामग्री का उपयोग करते हैं। इससे समुदाय में स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग कर अपने स्वास्थ्य स्तर में सुधार कर पाने में सक्षम हुए हैं।

प्रजनन स्वास्थ्य पर विभिन्न प्रकार की पठन सामग्री उपलब्ध है। हमने वर्तमान पठन सामग्री में स्थानीय जरूरतों एवं सरल भाषा का प्रयोग इसे समझने योग्य बनाया है। इस पठन सामग्री को मुद्रित करने के बाद ग्रामीण स्तर पर लक्षित समुदाय को उपलब्ध करवाया जायेगा। प्रस्तुत सामग्री का प्रयोग ग्राम बैठकों एवं लक्षित समुदाय के प्रशिक्षण में भी उपयोग किया जायेगा। मैं हमारी स्वास्थ्य इकाई को इस पठन सामग्री के संकलन एवं मुद्रित करने के लिए बधाई देता हूँ। साथ ही मैं आशा करता हूँ कि यह पठन सामग्री प्रजनन एवं शिशु स्वास्थ्य पर लक्षित समुदाय के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होगी।

ओमप्रकाश शर्मा

सचिव

(ग्राम चेतना केन्द्र, खेड़ी मिलक)

पोषण



अपने स्वास्थ्य की रक्षा के साथ-साथ भ्रूण के विकास के लिए महिला को सामान्य से ज्यादा और अधिक भोजन करना चाहिए। परिवार के सदस्यों को एक साथ बैठकर खाना चाहिए व सुनिश्चित करना चाहिए कि महिला को पर्याप्त पोषण मिले। एनिमिया की रोकथाम के लिए महिलाओं को जो भोजन मिलना चाहिए वह है-



हरी पत्तेदार सब्जियाँ



पर्याप्त मात्रा में दालें

भरपूर मात्रा में दूध व दूध से बने उत्पाद



मासाहारी भोजन- अंडे, माँस, मछली

मौसमी फल जैसे आँवला, बेर, अमरूद, टमाटर, नींबू आदि का सेवन करना जरूरी होता है।

सफाई अपनाएँ/स्वस्थ रहें



नारवूनों को नियमित रूप से काटे।
खाना खाने से पहले तथा बाद में साबुन
या सख से हाथ धोयें।
गर्भवती महिला को दिन के समय ज्यादा
आराम करना चाहिए। यह गर्भावस्था के
अंतिम तीन महीनों में और भी ज्यादा
आवश्यक हो जाता है। परिवार व समुदाय
के लोगों को प्रयास करना चाहिए कि वे
गर्भवती महिला को आराम दें तथा उसकी
देखभाल करें।

महिला को रोज गर्म पानी से नहाना चाहिए।

अपने जनांग साफ करने चाहिए।

नहाने के लिए पानी को नीम और

निरगुन्डी की पत्तियों के साथ उबाले।



गर्भावस्था में खतरे के लक्षण



- खून की कमी, बेहोशी, साँस का फूलना एवं कमजोरी महसूस होना
- चेहरे व हाथ पैरों में सूजन
- दौर पड़ना
- अधिक मोटापा
- योनी से अत्यधिक रक्त स्राव
- लगातार तेज सिरदर्द
- रक्तचाप 140/90 इससे अधिक होना
- गर्भ का हिलना-डुलना बंद होना आदि लक्षण खतरे के संकेत हैं।

प्रसव की तैयारी

अस्पताल में प्रसव के लिए

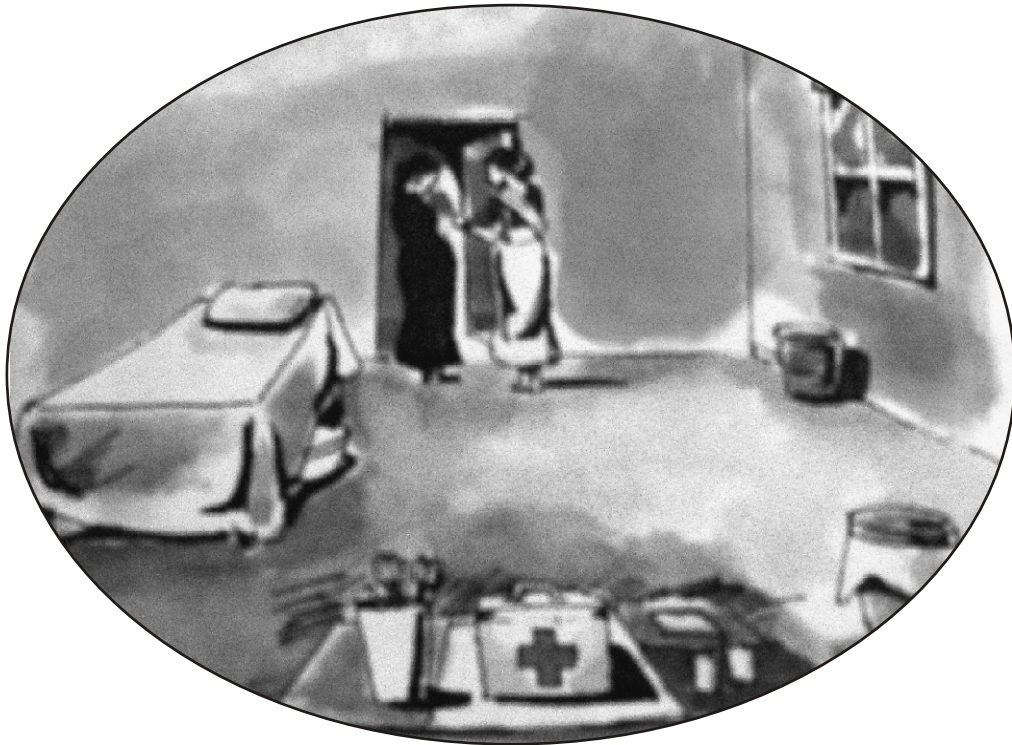
- परिवार को पहले से अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से परिचित होना चाहिए, जिससे महिला को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने में देर न हो।
- प्रसव के दौरान अपातकालीन स्थिति में परिक्षित एवं सुरक्षित रक्त की जरूरत पड़ सकती है, परिवार को जरूरी व्यवस्था करने के लिए तैयार रहना चाहिए।
- वाहन का प्रबंध पहले से करना जरूरी होता है ताकि समय पर अस्पताल पहुँचाया जा सके।



घर पर प्रसव के लिए

- घर पर सुरक्षित प्रसव के लिए जरूरी है एक प्रशिक्षित दाई की। उसके पास अपातकालीन समस्याओं का सामना करने की निपुणता एवं जानकारी होनी चाहिए।
- प्रसव ऐसे कमरे में कराना चाहिए जो स्वच्छ, हवादार एवं रोशनी वाला हो।
- प्रसव के लिए नई चटाई अथवा साफ साड़ी या प्लास्टिक की चादर तैयार रखनी चाहिए।
- स्वच्छ एवं कोमल कपड़े के टुकड़े तैयार रखने चाहिए, जन्म के तुरंत बाद ही शिशु को इन स्वच्छ कपड़ों में लपेटा जाएगा।
- विसंक्रमित ब्लेड तैयार रखनी चाहिए। ब्लेड विसंक्रमित होने से संक्रमण का खतरा नहीं रहता है। प्रशिक्षित दाई शिशु की नाल की डोरी काटने में इस ब्लेड का प्रयोग करती है।
- साबुन की व्यवस्था होनी चाहिए। प्रसव के पहले दाई का साबुन एवं पानी से हाथ धोना जरूरी होता है।
- स्वच्छ एवं विसंक्रमित धागा तैयार रखना चाहिए। प्रशिक्षित दाई इसे नाल को काटने से पहले उसकी डोरी पर बांधेगी।

सुरक्षित प्रसव के लिए 5 स्वच्छताएँ



- प्रसव साफ स्थान पर करवायें। कपड़े के गंदे टुकड़े, दूषित रेत और घास के प्रयोग से बचें तथा प्रसव के समय साफ व सूती कपड़ों का प्रयोग करें।
- साबुन और पानी से हाथ धोकर उन्हें हवा में सुखाने के बाद ही प्रसव करवायें।
- आवंल नये व साफ ब्लेड से काटें।
- नाभिनाल को साफ धागे से बांधें।
- नाभिनाल को साफ रखें। इस पर कुछ भी न लगायें और इसे सूखा ही रहने दें।

सुरक्षित व संक्रमण रहित प्रसव के लिए उपाय



प्रसव से पहले के उपाय

- परिवार द्वारा यह निश्चित करना अनिवार्य है कि प्रसव अस्पताल में होगा या घर में। अस्पताल में शिशु तथा माँ दोनों को सुरक्षा रहती है।
- यदि महिला की प्रथम गर्भावस्था है तो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा अस्पताल में प्रसव करना उचित होगा।
- प्रसव घर में ही करवाना है तो प्रशिक्षित दाई को बुलावे।
- परिवार को राशि, परिवहन के साधन, रक्तदान, महिला के साथ अस्पताल में जाने वाले व्यक्तियों, स्वास्थ्य सुविधाओं की पहचान आदि व्यवस्थाएँ रखनी चाहिए।

प्रसव के दौरान किए जाने वाले अन्य उपाय

- प्रारंभिक अवस्था में महिला को टहलना चाहिए अधिक तरल पदार्थ जो ऊर्जा प्रदान करे, जैसे- गुड़ का काढ़ा इत्यादि पीना चाहिए व आराम करना चाहिए।
- प्रसव के समय उकड़ू बैठने से बच्चा आसानी से व जल्दी बाहर आता है। जब गर्भाशय का मुँह खुलता है तो महिला को हल्के से बच्चे को बाहर धकेलने की कोशिश करनी चाहिए।
- परिवार के सदस्यों/पति को महिला को सहारा देना व प्रोत्साहित करना चाहिए।

नवजात शिशु की देखभाल



- ☞ जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराएँ।
- ☞ आवंल की धड़कन रुकने के बाद ही आवंल को काटा जाना चाहिए।
- ☞ जब आवंल बाहर आए तो महिला को हल्के से जोर लगाकर उसे बाहर निकालने को कहे।
- ☞ शिशु जन्म में मदद करने वाले व्यक्ति को आवंल की जाँच करके स्थानीय रीति-रिवाज के अनुसार उसे जमीन में गाड़ देना चाहिए।
- ☞ बच्चे के शरीर से सफेदी न हटाएँ यह परत बच्चे को सर्दी से बचाती है।
- ☞ पहले 10 दिन तक बच्चे को नहलाना नहीं चाहिए।
- ☞ बच्चे को गर्म ढीला सा लपेटा हुआ माँ के पास रखें।
- ☞ मौसम के अनुसार मालिश, सिकाई व गर्म पानी से नहलाना चाहिए।

नवजात शिशु में खतरे के लक्षण

- दूध न पीना।
- साँस लेने में कठिनाई अथवा तेजी से साँस चलना।
- पेट फूलना।
- चमड़ी का रंग पीला पड़ना (पीलिया)।
- तेज बुखार
- यदि ये सभी लक्षण नवजात शिशु में दिखाई दे तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जायें।



प्रसव पश्चात माँ की देखभाल

- प्रसव के तुरंत बाद माँ को 6 घंटे तक बिस्तर पर ही रहना चाहिए। अगले 42 घंटे तक ज्यादा से ज्यादा समय बिस्तर पर विश्राम करते हुए बिताना चाहिए, केवल घर के छोटे काम करते हुए।
- माँ को आयरन से भरपूर खाना जैसे- हरी पत्तेदार सब्जियाँ अंकुरित दालें आदि स्वस्थ पोषक तत्वों का सेवन करना चाहिए, जिससे कि वह अपनी खोई शक्ति वापस पा सके।
- माँ को अधिक मात्रा में पेय पदार्थ का भी सेवन करना जरूरी होता है जो उसके शरीर से खोए हुए तरल पदार्थों को फिर से प्रतिस्थापित करेंगे।
- माँ को अपने जननांगों को साफ करने के लिए साफ एवं धूप में सुखाया हुआ सूती कपड़ा, पैड़ के रूप में प्रयोग करना चाहिए।
- प्रसव के 3-4 सप्ताह तक रक्त स्राव होना स्वाभाविक है। प्रथम अवस्था में खून का रंग लाला होता है एवं बाद में भूरा हो जाता है।
- माँ को अपने स्तन भी साफ रखने चाहिए जिससे वह शिशु को आसानी से स्तनपान करा सके। यदि माँ को बुखार हो एवं योनिपथ से दुर्गंधित श्राव निकल रहा हो तो यह आपातकालीन अवस्था का सूचक है। यह आपातकालीन अवस्था है, इसलिए माँ को तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र ले जायें।
- प्रसव के बाद यदि नई माँ को अत्यधिक रक्तपात हो तो यह आपातकालीन अवस्था है, यदि ऐसा होता है तो तुरंत माँ को स्वास्थ्य केन्द्र ले जायें।

जन्म के बाद शिशु की देखभाल



- शिशु का जन्म से 48 घंटे के अन्दर वजन करना आवश्यक है। अगर वजन ढाई किलो से कम हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह अवश्य लें।
- शिशु का वजन कम है तो उसे तुरंत ही डाक्टरी ध्यान की जरूरत है।
जन्म के तुरंत बाद शिशु को स्नान नहीं कराना चाहिए। नाल के सूखने के बाद अथवा 7 दिन पश्चात ही स्नान कराना चाहिए।
- लोगों की मान्यताओं से परे शिशु को धूप में रखना उसके लिए अच्छा नहीं है। शिशु को लम्बे समय तक कड़ी धूप में रखना शिशु के लिए हानिकारक है। ऐसा करने से धूप लग सकती है एवं त्वचा नष्ट होने का खतरा रहता है।

यदि बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है तो वजन वृद्धि न होने के निम्न कारण हो सकते हैं-

- स्तनपान सही तरह से नहीं हो पा रहा है या बार-बार सही मात्रा में नहीं खा रहा है।
- पर्याप्त मात्रा में विटामिन-ए प्राप्त नहीं हो रहा है।
- पेट में कीड़े हैं।
- लम्बे समय तक उसे अकेला छोड़ दिया गया है।
- बच्चे के पूर्ण स्वास्थ्य एवं उन्नति के लिए नियमित वजन अतिआवश्यक है। बच्चे का अपना वजन बढ़ाना जरूरी है न कि बच्चे के वजन की तुलना अन्य बच्चों से करना। जन्म से लेकर तीन साल तक बच्चे को हर महीने वजन करना चाहिए। यदि दो महीने से ऊपर तक के समय में बच्चे के वजन में बढ़ोतरी होती है तो यह गौर करने बात है।

स्तनपान : अमृतपान

- जन्म के तुरंत बाद नवजात शिशु को स्तन पान कराना चाहिए। इससे गर्भाशय संकुचित होता है और अत्यधिक रक्त स्राव का खतरा कम होता है। जल्दी चूसने की क्रिया से दूध का बहाव जल्दी शुरू हो जाता है। पी.पी.एच. बच्चेदानी अपनी पूर्व स्थिति में आती है। शिशु के साथ-साथ माँ को भी स्वास्थ्य लाभ होता है।
- पहली बार के दूध में कोलेस्ट्राम (खीस) नाम का पदार्थ होता है, जिसको पीने से शिशु का बीमारीयों से बचाव होता है। वह ताकतवर बनता है। कोलेस्ट्राम से बच्चों को आवश्यक ऊर्जा व पोषण मिलता है। उसकी प्रतिरोधी क्षमता प्रधान करता है।
- छः माह तक शिशु को माँ के दूध के अलावा कोई अन्य चीज नहीं खिलाएँ-पिलाएँ।



बोतल से शिशु को दूध पिलाना

शिशु के लिए खतरनाक

साबित हो सकता है

यदि बोतल साफ एवं

किटाणुमुक्त न होतो

शिशु को दस्त लग सकते हैं।

शिशु को केवल माँ का दूध पिलाने से

- वह बीमार कम होता है।
- उसका शारीरिक व मानसिक विकास अच्छा होता है।
- उसका व माता का प्यार बढ़ता है तथा विश्वास का संबंध बनता है।
- साफ-सुथरा व जीवाणु रहित होने के कारण सभी प्रकार के संक्रमणों से बचाता है।
- सारे पोषक तत्व होने के कारण आसानी से पच जाता है।
- यह दूषित नहीं होता है। स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है तथा त्वचा संबंधी व साँस संबंधी रोगों से बचाता है।
- शिशु की भावात्मक जरूरत पूरी होती है, प्यार भरा रिश्ता होता है।
- रक्तचाप, मधुमेह, दिल की बीमारियाँ आदि होने की संभावना कम हो जाती है।
- दाँतों की बनावट में सहायक व चूसने से चेहरे की माँस-पेशियाँ विकसित होती है।

स्तनपान कराते समय बच्चे को दुलारे, सिर थपथपाएँ, मुस्कराएँ, गीत गाएँ और धीमें स्वर में बातें करें। जब बच्चा चाहे उसे स्तनपान कराएँ।

इन बातों को भी रखें ध्यान

- छः माह के बाद स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार भी दें।
- लोगों की मान्यताओं से परे शिशु को मधु (शहद) खिलाना उसके लिए अच्छा नहीं है। माँ के दूध में ही ऐसी पुष्टि है जो शिशु के लिए पहले 6 माह तक अतिआवश्यक है।
- छः महीने बाद स्तनपान के साथ-साथ बच्चे को अनुपूरक खाना देना शुरू करना चाहिए। बच्चे को आधा सरख्त खाना जैसे- दलिया, पिसा केला इत्यादि देना चाहिए।
- बच्चे को कोई दूसरा खाना देने से पहले स्तनपान कराना चाहिए। बच्चे को पहले एक ही ताजा खाना थोड़ी मात्रा में दें। जब बच्चा एक तरह के खाने से परिचित हो जाए तभी एक नया खाना उसे दीजिए। जितने ज्यादा प्रकार के खाने बच्चा खाए उतना ही अच्छा है।

शिशु का टीकाकरण

टीकाकरण शिशुओं को कई प्रकार की खतरनाक बीमारियों से बचाता है। बच्चे का टीकाकरण मुँह से पिलाकर या सुई लगाकर किया जाता है। टीकाकरण से बच्चे में बचाव शक्ति उत्पन्न होती है, इसलिए बच्चे के लिए टीकाकरण अतिआवश्यक है।

कई बार किन्हीं कारणों से माँ-बाप अपने बच्चे को टीका नहीं लगवाना चाहते, जैसे- सुई लगने से होने वाला हल्का बुखार, फोड़े इत्यादि को वे गंभीर समस्या समझ लेते हैं। जिस बच्चे का टीकाकरण नहीं होता है, उसे खसरा, काली खाँसी एवं अन्य रोग होने की संभावना होती है, जिनसे जान जाने का खतरा भी रहता है। जो बच्चे इन रोगों से गुजरते हैं वे दुर्बल हो जाते हैं तथा उनकी शारीरिक वृद्धि नहीं होती अथवा अपाहिज हो जाते हैं।

प्रतिरक्षा टीके तथा खुराकें

क्ष द्रु द्रु अक्ष * कक्ष अक्ष
क्ष { द्रु द्रु } त { द्रु द्रु } त द्रु द्रु
ऊर्दु द्रु : " द्रु द्रु द्रु द्रु अक्ष अक्ष

1. तपेदिक (टीबी)
2. डिफ्थीरिया
3. टैटनस
4. काली खाँसी
5. पोलियो
6. खसरा



टीकाकरण के संबंध में विशेष ध्यान देने योग्य बातें

भारत में राष्ट्रीय टीकाकरण का लक्ष्य है कि सभी एक वर्ष से छोटे बच्चों को छः जानलेवा रोगों (खसरा, पालियो, गलघोटु, काली खांसी, टैटनेस, तपेदिक) से बच्चों तथा गर्भवती महिलाओं को टैटनेस का टीका लगवाकर माँ व शिशु को टैटनेस से बचाया जा सकता है।

- ❖ बच्चों को किसी कारणवश डेढ़ माह की आयु में टीके लगाने शुरू नहीं हुए और बच्चा बड़ा हो गया हो तो बड़े बच्चों को भी टीका लगवा सकते हैं, लेकिन उन्हें भी सब टीके लगाने चाहिए ताकि वे भी इन रोगों से बच सकें। टीका लगवाने का पूरा लाभ तब होता है, जब समय पर पूरे टीके लगे।
- ❖ बीमार बच्चों के भी टीके लगाये जा सकते हैं। खांसी, जुकाम, दस्त व सूखा रोग में भी टीके लगवा सकते हैं। सूखा रोग से पीड़ित बच्चों को टीके लगवाना सामान्य बच्चों की अपेक्षा अधिक आवश्यक है क्योंकि बच्चों में रोग होने की सम्भावना कहीं अधिक है। अतः छोटी-छोटी बीमारियों में भी टीके लगवाये जा सकते हैं।
- ❖ दस्त होने पर भी बच्चों को पोलियो की दवा पिलाई जानी चाहिए मगर दस्त में इसका पूरा असर नहीं होता है, इसलिए दस्त ठीक होने पर दवा पुनः पिलानी चाहिए।
- ❖ यदि बच्चा 10 माह का या उससे बड़ा है तो भी बी.सी.जी. का टीका खसरे का टीका पोलियो की खुराक अवश्य दी जा सकती है। एक माह बाद डी.पी.टी का दूसरा टीका व पोलियो की खुराक दी जा सकती है तथा उसके एक माह बाद इन दोनों की तीसरी खुराक दी जाती है।
- ❖ बी.सी.जी. का टीका लगाने पर प्रायः उस जगह पर फफोला या सफेद पानी निकल आता है। अगर ये तीन महीने तक ठीक नहीं हो तो चिकित्सक के पास जाना चाहिए।
- ❖ कभी-कभी टीका लगाने की सूईयां किटाणू रहित नहीं होने पर टीका लगाने के स्थान सूजन आ जाती है, इसलिए टीका लगवाते समय यह ध्यान रखें कि एक सूई का प्रयोग दुबारा न हो।
- ❖ डी.पी.टी. के टीके के बाद टीके वाले स्थान पर थोड़ा दर्द होता है, कुछ बच्चों को हल्का बुखार भी आ जाता है, इसके लिए पैरासिटामोल की आधी गोली दूध या पानी के साथ मिलाकर दें।
- ❖ खसरे के टीके के बाद कुछ बच्चों में दाने निकल आते हैं तथा थोड़ा बुखार आ जाता है। यदि बच्चे को तेज बुखार हो या बेहोशी होने लगे तो तुरन्त चिकित्सक को दिखाएँ।
- ❖ यदि किसी बच्चे को खसरा हो चुका हो तो उसे भी टीका लगवाना चाहिए। बच्चे में कई बुखार ऐसे होते हैं जिनसे दाने निकल सकते हैं, मगर यह सब खसरा नहीं हो सकता।
- ❖ खसरा एक खतरनाक बीमारी का नाम है। भारत में प्रतिवर्ष लगभग 2 लाख बच्चे इस बीमारी का शिकार होकर दम तोड़ देते हैं और जो इस बीमारी से होकर गुजरते हैं वे बच्चे अत्यधिक कमजोर, सूखा, दस्त, अधांपन तथा दिमागी कमजोरी, आदि बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। कोई बच्चा इस बीमारी की चपेट में न आए, इसलिए बच्चे को एक साल का होने से पहले खसरे का टीका लगवाना आवश्यक होता है।

टीकाकरण

टीकाकरण तालिका (गर्भवती स्त्रियों के लिए)

समय	टीका	बीमारी
गर्भावस्था के प्रारम्भिक काल में	टी.टी.-1	टिटनेस
पहले टीके के एक माह बाद	टी.टी.-2	टिटनेस

टीकाकरण तालिका (शिशुओं के लिए)

समय	टीका	बीमारी
जन्म से 12 महीने तक	बी.सी.जी.	क्षय रोग
1 महीना	डी.पी.टी.-1, ओ.पी.वी.-2	काली खाँसी, डिप्थीरिया टिटनेस पोलिया
2 महीना	डी.पी.टी.-1, ओ.पी.वी.-2	काली खाँसी, डिप्थीरिया टिटनेस पोलिया
3 महीना	डी.पी.टी.-1, ओ.पी.वी.-2	काली खाँसी, डिप्थीरिया टिटनेस पोलिया
9-12 महीने	खसरा	खसरा
16-24 महीने	डी.पी.टी. बुस्टरओ.पी.वी. बुस्टर	काली खाँसी, डिप्थीरिया टिटनेस, पोलिया
5-6 वर्ष	डी.टी.	काली खाँसी, टिटनेस
10-16 वर्ष	टी.टी.	टिटनेस



**नवजात शिशु है, पूरे घर की जान।
देें इसको पूरा प्यार व ध्यान।**