माँ और शिशु
देखभाल प्रशिक्षण

नवजात शिशु सुरक्षा कवच

CHANGE A CHILDHOOD. CHANGE THE WORLD. ChildFund India

माँ और शिशु
देखभाल प्रशिक्षण

नवजात शिशु सुरक्षा कवच

Editorial Board

Patron
Mr. Om Prakash Sharma

Editorial Coordination
Mr. Amit Sharma
Mr. Ram Niwas Kumhar
Mr. Nagendra Dadhich
Mr. Mohan Singh Nathawat

Printed at : Taru Offset, Jaipur #9829018087

ग्राम चेतना केन्द्र
खेड़ी मिलक, वाया-रेनवाल, जिला-जयपुर-303603
फोन : 01424-282234, 282256
e-mail : info@gck.org.in, Web. : www.gck.org.in

CHANGE A CHILDHOOD. CHANGE THE WORLD. ChildFund India®

नवजात शिशु मृत्यु रोको : तीन आसान तरीके

केवल स्तनपान

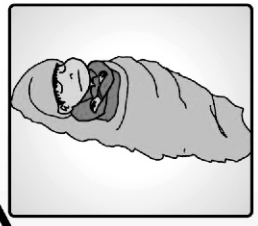
हर
साल

बच्चे को संक्रमण से बचाना

एक गाँव
(लगभग 1000 जनसंख्या)

2 से 3 नवजात शिशु मौत होती है–
इन्हें रोका जा सकता है

बच्चे को गर्म रखना



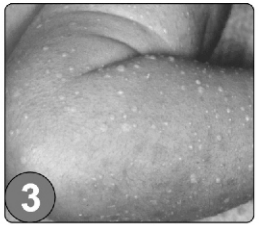
इन तीन बातों का ध्यान रखकर आप कई शिशुओं को बीमारी से बचा सकती हैं।

खतरे के संकेत

नवजात में यह खतरे के 9 संकेत में से भी दिखाई देने पर तुरंत चिकित्सक से सम्पर्क करें

सांस तेज (60प्रति मिनट से ज्यादा)

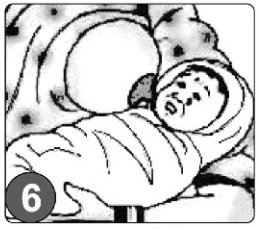
छाती धंसना



शरीर पर 10 से अधिक फुंसियाँ या एक बड़ा फोड़ा होना

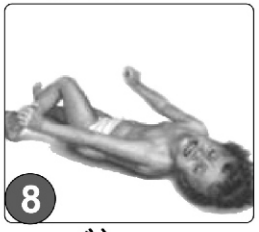
2000 ग्राम से कम वजन का बच्चा

सुस्त बच्चा

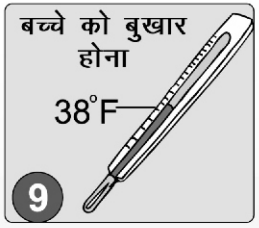


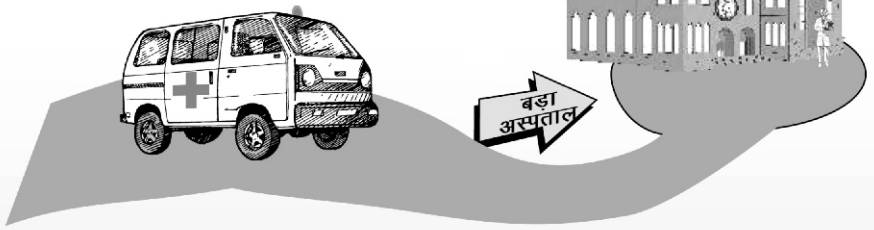
बच्चा दूध नहीं पी पा रहा है।

बच्चे में पीलापन

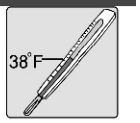
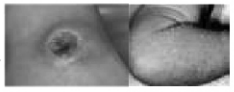


दौरे पड़ना





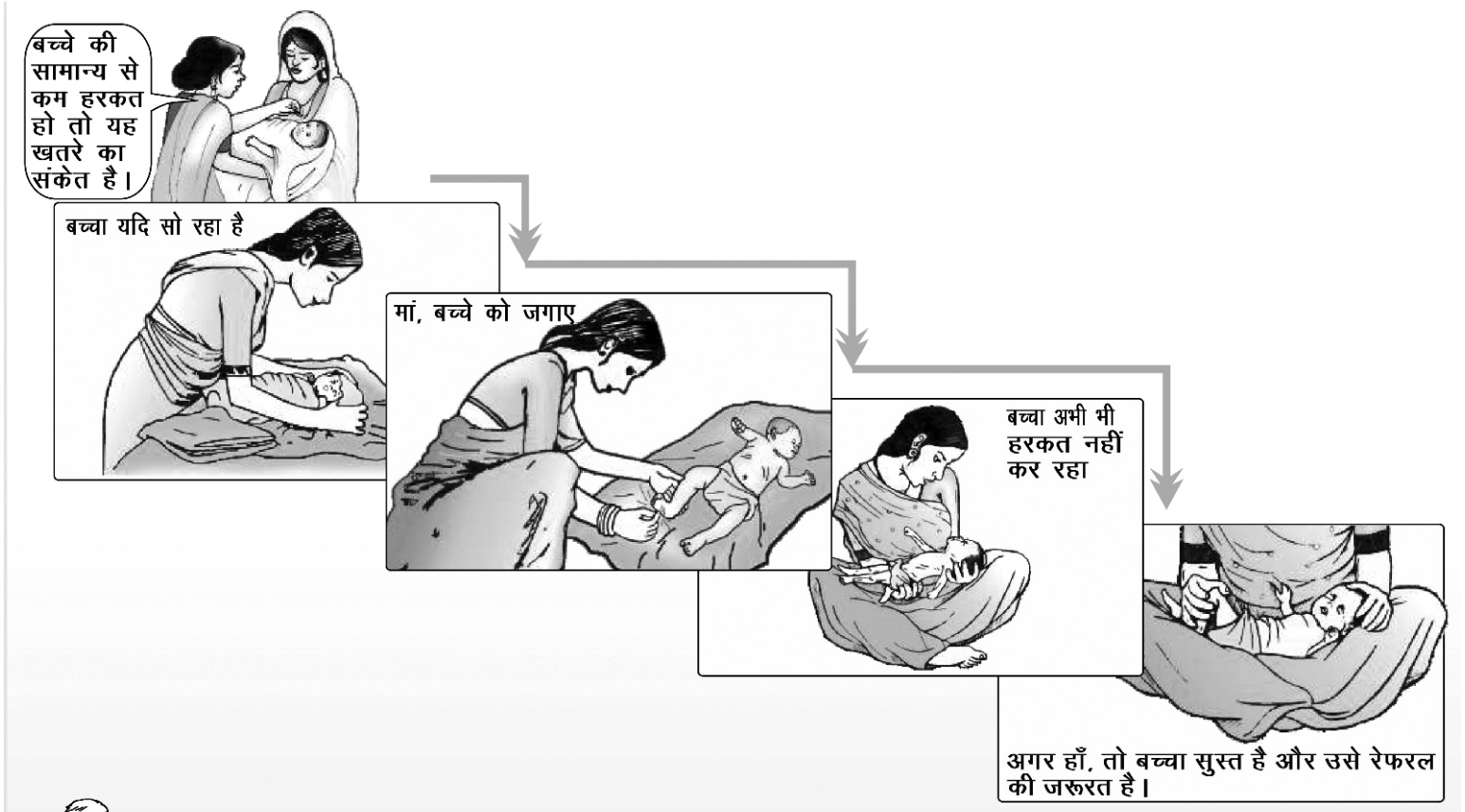
बच्चे में खतरे के संकेत पूछें और जानें

मां से पूछें	जाँचें
1 स्तनपान में कोई तकलीफ ? क्या स्तनपान की जगह कुछ और दिया जा रहा है?	**1 बच्चे का तापमान** 36.5 डिग्री से. (96.7 F) से कम या 37.5 C (99.5 F) से ज्यादा 
2 सांस लेने में कोई कठिनाई है?	**2 बच्चे का वजन** 2.5 किग्रा से कम
3 दौरा पड़ने के कोई लक्षण दिखे हैं?	**3 त्वचा पर फुंसियां या बड़ा फोड़ा** त्वचा पर छाले या फुंसियां (10 से अधिक) तो नहीं हैं? 
	4 प्रति मिनट बच्चे की सांस क्या बच्चा एक मिनट में 60 से अधिक सांसे लेता है? अगर हाँ, तो एक बार फिर साँस की गिनती कर सुनिश्चित करें।
	5 छाती की स्थिति सांस लेते समय क्या बच्चे की छाती धंसती है?
	6 स्तनपान स्तनपान ठीक से कर रहा है कि नहीं?
	7 बच्चे की हरकत क्या बच्चा सामान्य हरकत कर रहा है?
	8 शरीर का रंग शरीर का रंग पीला या नीला तो नहीं?

छाती धँसने का अर्थ है कि बच्चा गम्भीर रूप से बीमार है। उसे तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए।

नवजात को विभिन्न प्रकार के दौरे पड़ सकते हैं, जिनके लक्षण बड़े लोगों में पड़ने वाले दौरों से भिन्न हो सकते हैं।

बच्चे के सुस्त होने की पहचान कैसे करें



याद रखिए

शिशु की हालत और कारणों के बारे में परिवार वालों को बताएं।
यदि नहीं भेजा गया तो क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं समझाएं।
यदि नवजात बच्ची है तो समझाइस के लिए अतिरिक्त समय और प्रयास करें।

मां में खतरे के संकेतों की पहचान

अब माँ में खतरे के लक्षणों की जाँच करें

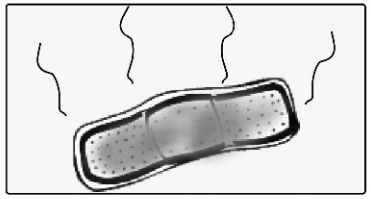
मां से पूछें–

क्या उसे दौरे पड़े थे?

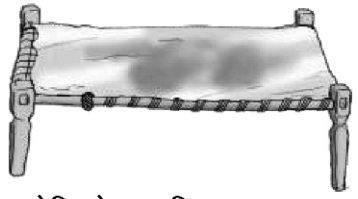
क्या दो घंटे या इससे अधिक से ऐसा रक्तस्त्राव हो रहा है

हर घन्टे में पैड/कपड़ा बदलना
या
खून के थक्के निकल रहे हैं

सेनिटरी पैड व आसपास की जगह की रक्त–स्त्राव



एवं बदबूदार स्त्राव के लिए जाँच करें।



योनि से अत्यधिक रक्त स्त्राव

क्या माँ को बुखार है?

पेट को छूकर देखें कि छूने से दर्द तो नहीं होता है।

क्या माँ के पेट के निचले हिस्से में दर्द है?

इनमें से कोई भी लक्षण होने पर माता की स्थिति को देखते हुए परिवारजन तुरंत चिकित्सक से सम्पर्क करें।

1 परिवार के लिए रेफरल की पूर्व तैयारी

वाहन की व्यवस्था करें

2 परिवार के अस्पताल में रुकने की तैयारी

माँ व बच्चे के लिए कपड़े

बर्तन एवं चम्मच

पैसों की व्यवस्था

3 रेफरल स्लिप साथ रखें

4 जल्द से जल्द परिवार अस्पताल पहुंचे

5 अस्पताल जाते समय सलाह

रास्ते भर बच्चे को गर्म रखें

स्तनपान जारी रखें

कम वजन वाले या कमजोर बच्चे को मां का निकाला हुआ दूध चम्मच से पिलाएं।

6 सामाजिक कार्यकर्ता अस्पताल में परिवारजनों की मदद करें

अगर परिवारजन अस्पताल जाने से इनकार करते हैं, तो परिवार के डर के कारण जानें, परिवार का डर दूर करें

अस्पताल नहीं ले जाने से बच्चे को होने वाले सम्भावित नुकसान

रेफरल में भूमिका

सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका

सही समय पर खतरे के लक्षण पहचानने की क्षमता।

वाहन मालिकों के फोन नम्बर।

अस्पतालों की जानकारी एवं फोन नम्बर।

अस्पताल ले जाते समय माँ और बच्चे के लिए सही सलाह

माँ या बच्चे की रेफरल स्लिप भरकर परिवार के साथ अस्पताल जाना

परिवार की भूमिका

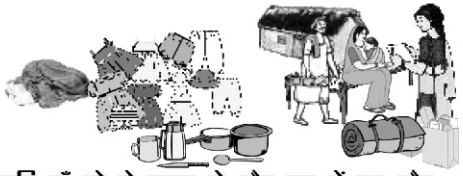
परिवार को तैयार करना

पैसे की व्यवस्था

पैसों की व्यवस्था

वाहन की व्यवस्था

अस्पताल के लिए कपड़े व बरतन आदि।



यदि माँ को ले जाना हो और घर में एक और छोटा बच्चा हो तो एक साथी की व्यवस्था

अस्पताल

जिसमें आपातकालीन स्थितियों के निवारण करने की क्षमता हो।

विशेषज्ञ– (स्त्री रोग/शिशु रोग)

उपयुक्त उपकरण

यदि कोई बीमार स्थानीय बीमारी के शिकार बच्चे को ए.एन.एम. या डाक्टर के पास ले जाना चाहता है तो आपको आपत्ति नहीं करनी चाहिए। कई बार नवजात बच्ची को अस्पताल ले जाने में परिवारजन ज्यादा हिचकिचाते हैं, इस स्थिति में आप परिवार को समझाएं कि लड़का-लड़की एक समान हैं। उन्हें एक समान देखरेख की जरूरत है।

खतरे के लक्षण होने पर उपचार में देर होने के सामान्य कारण-1

आपको इन चार स्थितियों में होने वाली देर के बारे में जानना चाहिए जो कि नवजात की देखभाल में विलम्ब का कारण बन सकती हैं

खतरे के लक्षण पहचानने में देर

सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका-जानकारी देना

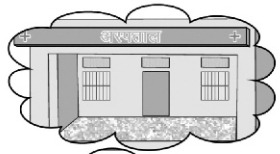
जानकारी एवं पहचान का अभाव

खतरे के लक्षणों की समय पर पहचान करवाना

निर्णय लेने में देर

सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका-निर्णय लेने में मदद

सही अस्पताल के चुनाव में परिवार की मदद करना और वहां तक पहुँचाना।



पहली दो देरियों के कारण आप समाधान कर सकते हैं–

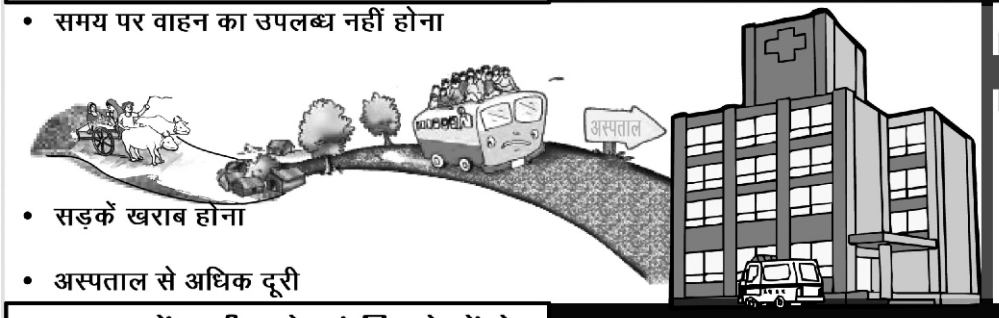
1. समुदाय को प्रशिक्षित करके खतरे के संकेत की पहचान तथा माँ व बच्चे की देखरेख के लिए बढ़ावा देकर।

2. बीमार नवजात को अच्छे अस्पताल ले जाने के लिए वी.एच.एस.सी. के सहयोग से आपात रेफरेल यातायात सुविधा लेकर।

खतरे के लक्षण होने पर उपचार में देर होने के सामान्य कारण-2

वाहन की उपलब्धता एवं पहुँचने में देर

- समय पर वाहन का उपलब्ध नहीं होना
- सड़कें खराब होना
- अस्पताल से अधिक दूरी



सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका

समय रहते अस्पताल तक पहुँचाना।

अस्पताल में पर्याप्त सेवाएं मिलने में देर

सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका

नवजात में अन्य रोगों की पहचान-1

नाभि में मवाद

माँ से पूछें

नाभि से रिसाव

क्या नाभि को साफ किया है

फिलिप चार्ट से चित्र दिखाइए और पुनः पूछें।

क्या रिसाव पीले रंग का पीप जैसा है

स्वयं देखें

क्या नाल गिर चुकी है या सूख चुकी है?

क्या मवाद या लालिमा है?

नाभि पर कुछ लगाया तो नहीं है?

कुछ लगा है तो उसे साफ करके नाभि को देखें।

अगर नाभि के आसपास लालिमा है या मवाद है तो यह एक बिमारी है।

समझाएं एवं करके दिखाएं

1. साबुन से हाथ धोएं

2. परिवार को बताएं

3. नाभि को पानी में उबली हुई रूई से साफ करें।

4. नाभि में दिन में दो बार जी.वी. पेंट (0.5 %) लगाएं।

बच्चे को छूने से पूर्व व उपचार के बाद अपने हाथ साबुन से अवश्य साफ करें।

यह प्रक्रिया मां को करके समझाएं और उसे यह बताएं कि प्रतिदिन करना है जब तक नाभि ठीक नहीं हो जाती है।

नवजात में अन्य रोगों की पहचान-2

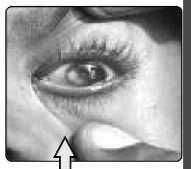
आंख में मवाद

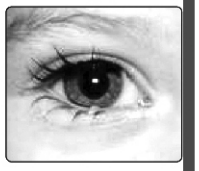
पूछें

1. आंख में से कोई मवाद तो नहीं निकल रही है।
2. मवाद पीप जैसे पीले रंग की है क्या?
3. आंखों में सूजन तो नहीं है।
4. आंखें चिपक तो नहीं रही हैं।
5. फिलिप चार्ट से चित्र दिखाइए और पुनः पूछें।

देखें

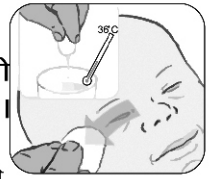
1. आंखों को देखें।
2. मवाद या आंखों में सूजन तो नहीं है?
3. आंखों में कुछ लगा तो नहीं रखा है?
4. अगर कुछ लगा रखा है तो उसे साफ करके आंखों को देखें।
5. अगर आंख में मवाद या सूजन है तो यह स्थानीय संक्रमण है।





बताएं एवं करें

1. आंखों की स्थिति के बारे में परिवार को बताएं।
2. साबुन से हाथ धोएं।
3. आंखों को उबले हुए पानी व पानी में उबली हुई रूई से साफ करें।
4. मवाद को सावधानी से हटाएं।
5. आंखों में कुछ नहीं लगाएं।
6. अस्पताल में अवश्य दिखाएं।



नवजात में अन्य रोगों की पहचान-3

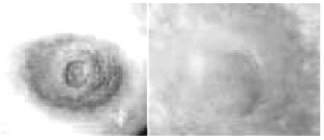
मुहँ में छाले या सफेद दाग (थ्रश)

पूछें

1. बच्चे को दूध पीने में कोई परेशानी तो नहीं है।

2. मुँह में सफेद दाग (थ्रश) या छाले तो नहीं है।

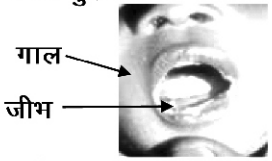
3. मां के निप्पल में कोई दर्द या सूजन तो नहीं है



देखें

1. बच्चे को दूध पीने में कोई परेशानी तो नहीं है।

2. बच्चे का मुँह खोलें



दही जैसी जमी हुई चीज

- जीभ में मोटी परत तो नहीं जमी है।

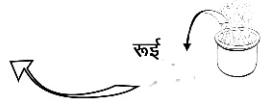
3. दूध पिलाने में मां को चूचक में दर्द तो नहीं है

समझाएं एवं करके दिखवाएं

1. साबुन से हाथ धोएं

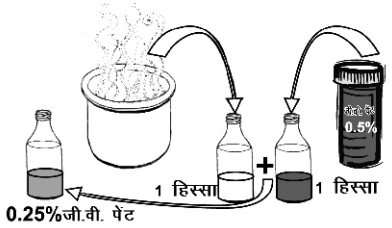
2. मुँह की स्थिति

3. पानी में उबली हुई रूई मुँह की परत को सावधानी से साफ करें



थ्रश होने पर जीभ साफ नहीं होती है

4. 0.25% जी.वी. पेंट बनाएं और लगाएं



जी.वी. पेंट (0.25 %) बनाने के लिए 0.5% लीजिए और उसमें बराबर मात्रा में उबला हुआ पानी मिलाइए।

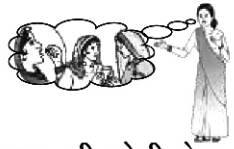
रूई

5. साबुन से पुनः हाथ धोएं

जी.वी. पेंट लगाने की प्रक्रिया मां को करके समझाएं और उसे बताएं कि यह प्रतिदिन दो बार करना है जब तक मुँह ठीक न हो जाता है।

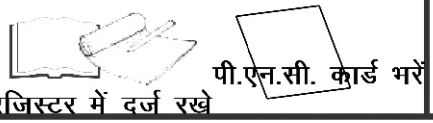
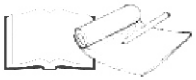
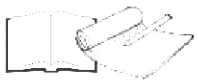
यदि सफेद दाग (थ्रश) होंगे तो रूई से साफ करने पर भी साफ नहीं होंगे और लालिमा व हल्का खून का रिसाव होगा।

सामाजिक कार्यकर्ता, आशा और ए.एन.एम. के बीच समन्वय

कार्य	आशा	ए.एन.एम.	सामाजिक कार्यकर्ता
टीकाकरण	गर्भवती महिलाओं और बच्चों से संपर्क घर–घर जाना टीकाकरण के लिए तैयार करना और लेकर आना	 टीका लगाना टीका उपलब्ध कराना	ग्रामीण स्वास्थ्य पोषण दिवश आयोजन एवं सहयोग
खून की कमी एवं आई.एफ.ए. गोली	आई.एफ.ए. गोली लेना सुनिश्चित करें नियमित लेने के लिए परामर्श	सिरेंज उपलब्ध कराना बी.पी. नापने का उपकरण दवाई एवं उपकरण उपलब्ध कराना एवं सही वितरण	आँगनवाड़ी की सफाई, पानी का प्रबंध और  आई.एफ.ए. की गोली देना
जाँच	 गर्भवती व बच्चों को बुलाना	 हिमोग्लोबिन की जाँच एम.सी.एच. कार्ड की उपलब्धता	

आशा और सामाजिक कार्यकर्ता समान कार्य करने वाली दो ग्रामीण स्वास्थ्यकर्ता हैं।

सामाजिक कार्यकर्ता, आशा और ए.एन.एम. के बीच समन्वय

कार्य	आशा	ए.एन.एम.	सामाजिक कार्यकर्ता
वजन	गर्भवती व बच्चों को बुलाना	परामर्श	बच्चे व गर्भवती का वजन लेना
महिलाओं की बैठक	सलाह व सुझाव	बैठक लेना	
रेफरल	खतरे के लक्षण की पहचान	जानकारी व सवालों के जवाब देना	
रिकॉर्ड	 पी.एन.सी. कार्ड भरें रजिस्टर में दर्ज रखे	 रजिस्टर में दर्ज रखे	 रजिस्टर में दर्ज रखे

आशा और सामाजिक कार्यकर्ता समान कार्य करने वाली दो ग्रामीण स्वास्थ्यकर्ता हैं।

सामाजिक कार्यकर्ता, आशा और ए.एन.एम. के बीच समन्वय

कार्य	आशा	ए.एन.एम.	सामाजिक कार्यकर्ता

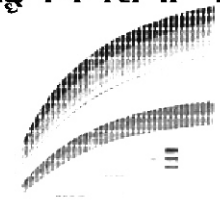
परिवार नियोजन

फायदे तरीके

लैंगिक समानता

स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा

वृद्धि निगरानी चार्ट



सब्जी धोना

हाथ धोना

सफाई

खान–पान

परिवार एक साथ खाना खाते हुए

पढ़ाई

नारवून काटना

नहाना

आशा और सामाजिक कार्यकर्ता समान कार्य करने वाली दो ग्रामीण स्वास्थ्यकर्ता हैं।

हाथ धोना : बच्चे को संक्रमण से बचाने का एक साधारण उपाय

बच्चे को छूने से पहले 2 मिनट तक अवश्य हाथ धोयें।

हथेली एवं अंगुलियां

हाथों के पीछे

अंगुलियां एवं पोर

अंगूठे

अंगुलियों के अग्रभाग

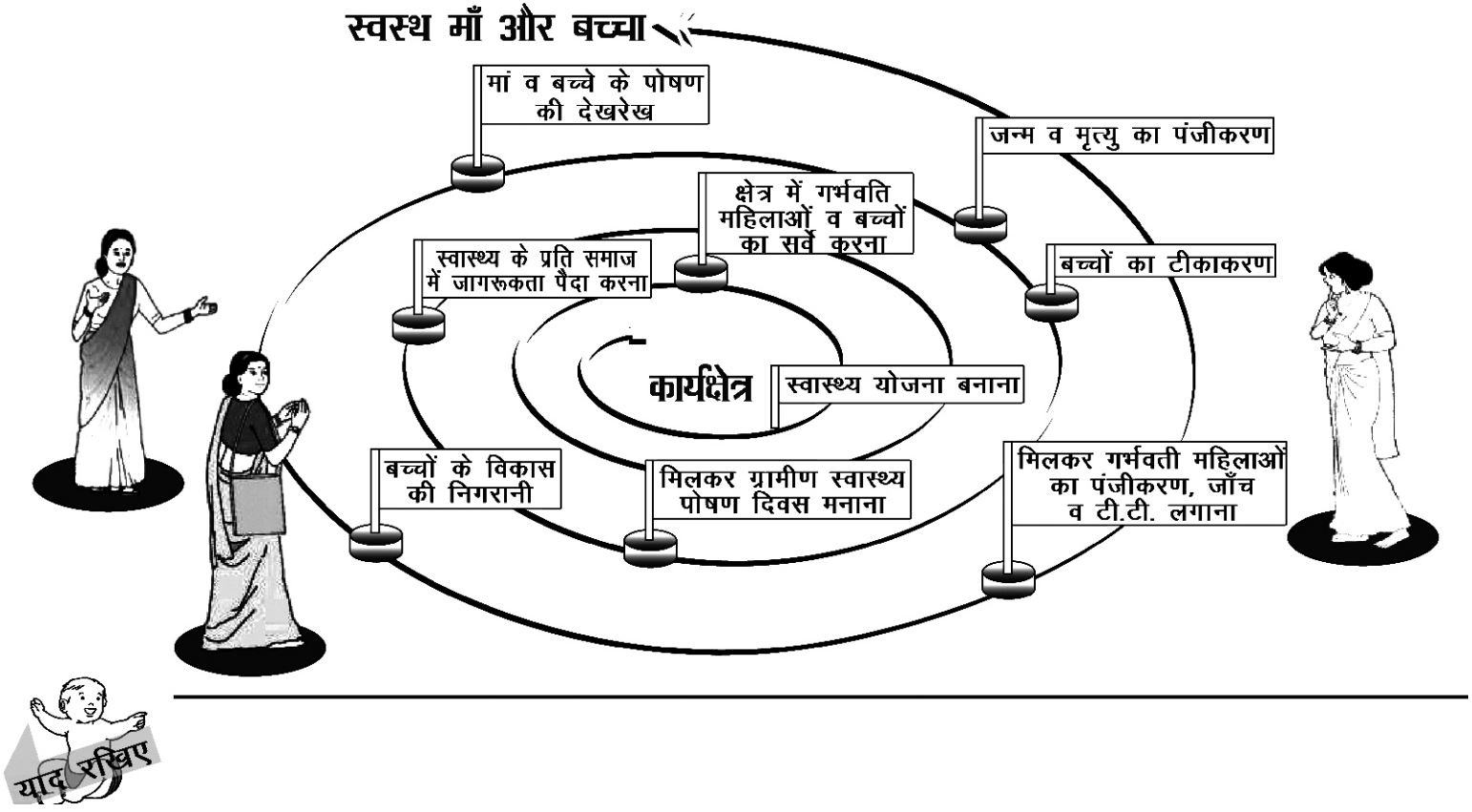
कलाई एवं कोहनी तक हाथ

शिशु को स्पर्श करने से पूर्व तथा उसके पश्चात् कम से कम 20 सेकेंड तक हाथ धोयें।

निम्न बातों का ध्यान रखें

- हाथ धोने से पूर्व अपनी घड़ी, चूड़िया व अंगूठी इत्यादि उतार दें। अपनी शर्ट की बांह को कोहनी से ऊपर तक मोड़ लें।
- अपने हाथों को कोहनी तक साबुन से अच्छे से मलकर धोये।
- एक साधारण साबुन ही इसके लिए पर्याप्त है।
- हाथों को हवा या तौलिये से सुखायें। तौलिया धुला व साफ होना चाहिए और इसे एक बार ही उपयोग करें।
- आइसो प्रोपाइल एल्कोहल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। 5 मिली. घोल को हाथ के सभी भागों में लगाकर; उपर्युक्त चरणों का पालन करते हुए हाथों को मलकर सुखाएं।

आशा, ए.एन.एम. और सामाजिक कार्यकर्ता मिलकर माँ और बच्चे के स्वास्थ्य संबंधी यह सभी कार्य करती हैं

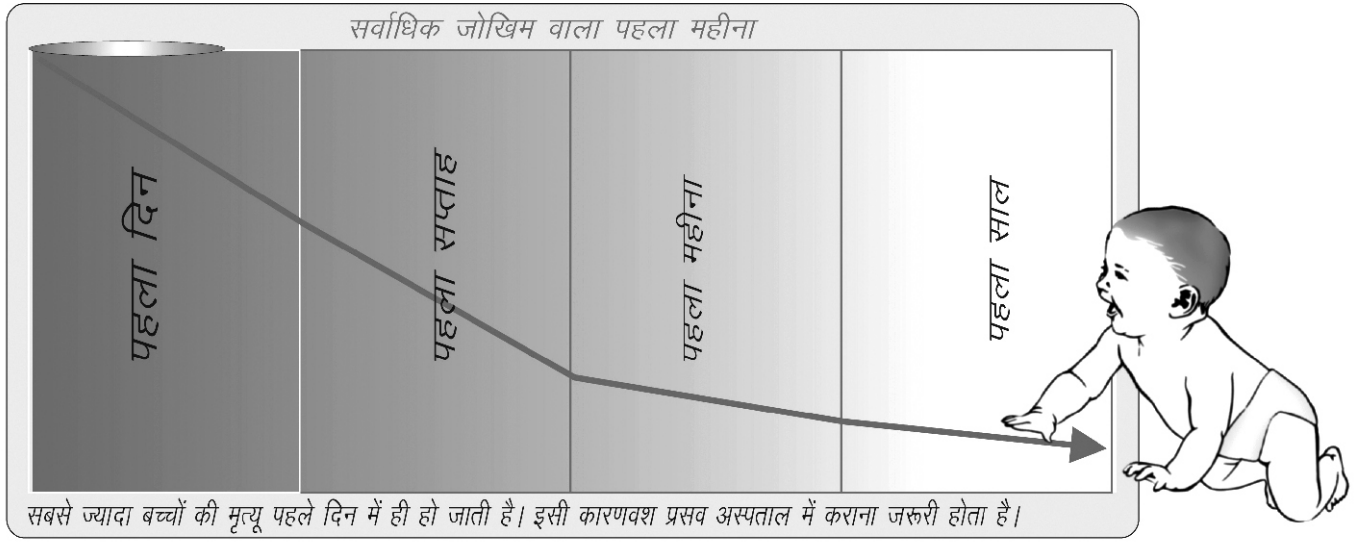


सामाजिक कार्यकर्ता बचा सकती है नवजात शिशुओं की जिंदगी

देश में प्रति वर्ष 26000000 जन्म लेते हैं जिनमें से 1378000 बच्चे एक वर्ष की आयु तक पहुंचने से पूर्व मर जाते हैं।

लगभग सभी बच्चे पहले महीने का नाजुक एवं जोखिमपूर्ण समय घर पर ही बिताते हैं। इसलिए हमें घर तक पहुँच बनानी होगी।

देश में प्रति 100 में से 6 बच्चे एक वर्ष की आयु तक दम तोड़ देते हैं।



नवजात बच्चों की तरह ही माताएं भी प्रसव के समय या उसके बाद 6 सप्ताह तक खतरे में हो सकती हैं। यहां मां को बचाकर हम परोक्ष रूप से बच्चे की भी जिंदगी बचा रहे हैं। हमें मां और परिवार को अस्पताल में प्रसव करवाने के लिए सहायता करनी चाहिए।

प्रसव पूर्व व प्रसवोत्तर देखरेख सामग्री

सुनो– यदि आठवें माह से पूर्व प्रसव पीड़ा प्रारम्भ हो जाए, या अन्य कोई खतरे के संकेत दिखें तो तुरन्त अस्पताल जाएं।

सामाजिक कार्यकर्ता व आशा के गृह सम्पर्क की समय सारणी

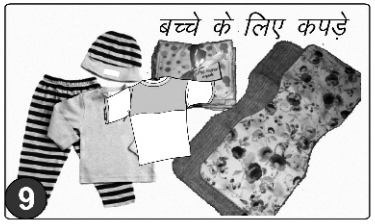
प्रसवपूर्व 7 से 8वें माह के दौरान
पहला घरेलू सम्पर्क– बच्चे के जन्म के दिन
दूसरा घरेलू सम्पर्क– बच्चे की उम्र जब 3–4 दिन हो
तीसरा घरेलू सम्पर्क– बच्चे की उम्र जब 6–9 दिन हो
चोथा घरेलू सम्पर्क– बच्चे की उम्र जब 12–16 दिन हो
पाँचवाँ घरेलू सम्पर्क– बच्चे की उम्र जब 24–28 दिन हो
छठा घरेलू सम्पर्क– बच्चे की उम्र जब 40–44 दिन हो

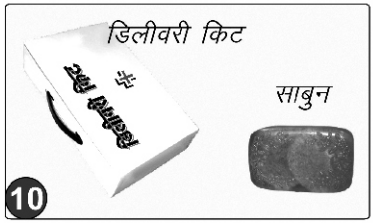
काम पूरा होने पर प्रोत्साहन राशि भी तो मिलेगी!

प्रसवोत्तर कार्यक्रम परिवार के सदस्यों को बच्चे और मां की सही देखभाल में सहायता के लिए लक्षित है।

प्रसव से पूर्व सम्पर्क | अस्पताल में प्रसव की तैयारी

अस्पताल ले जाने के लिए सामान





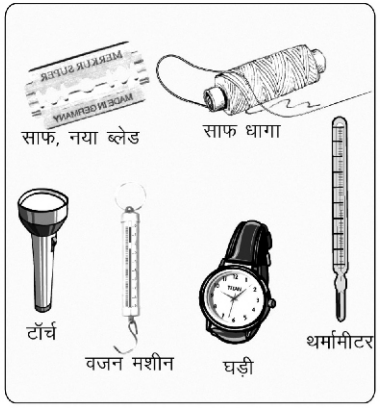
- *परिवार की आर्थिक व सामाजिक स्थिति को समझ कर आप आसानी से उन्हें अपनी बात मनवा या समझा सकती हैं।*

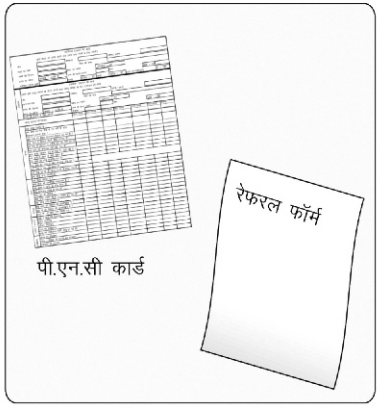
प्रसव से पूर्व सम्पर्क | घर पर सुरक्षित प्रसव की तैयारी

- *हर परिवार को अस्पताल में ही प्रसव करवाने के लिए प्रोत्साहित करिए।*
- *उन्हें अस्पताल प्रसव के फायदे समझाएं। जननी शिशु सुरक्षा योजना के बारे में बताइए।*
- *यदि परिवार फिर भी अस्पताल के लिए राज़ी नहीं है, तो घर पर सुरक्षित प्रसव की तैयारी कीजिए।*

प्रसव रोशनीदार व स्वच्छ हवादार साफ कमरे में होना चाहिए

आवश्यक सामान





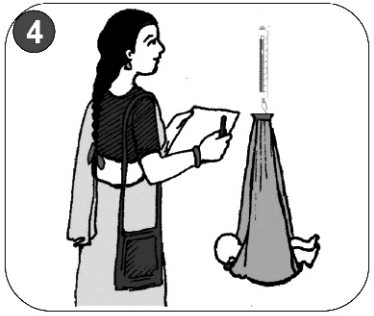
- *प्रसव में आवश्यक सभी उपकरण उपलब्ध हैं और सही काम कर रहे हैं, जैसे कि वजन करने की मशीन, घड़ी और थर्मामीटर आदि।*
- *प्रसव में मदद करने वाले सभी लोग जैसे आशा, सहायक या अन्य कोई भी, बच्चे को छूने से पूर्व अपने हाथ साबुन व पानी से अच्छे से धोयें।*
- *नाभीनाल पर कुछ भी ना लगाया जाए।*
- *यह सुनिश्चित करें कि प्रसव विशेषज्ञ के द्वारा ही हो जैसे कि प्रशिक्षित ए.एन.एम. ।*

पहला घरेलु सम्पर्क | सामाजिक कार्यकर्ता का प्रसव के समय प्रशिक्षित कार्यकर्ता का सहयोग

यदि आप प्रसव के समय उपस्थित हैं तो प्रसव विशेषज्ञ के निर्देशों का पालन करें।

बच्चे के शरीर से पानी तथा खून साफ करें। गर्भनाल पर कुछ ना लगाएं।

बच्चे पर लगे हुए दही जैसे सफेद पदार्थ को हटाने की कोशिश ना करें।



बच्चा स्थिर होते ही वजन करें।

बच्चे को गर्म रखें। उसे साफ सूखे कपड़े में लपेट दें और मां के पास रखें।

स्तनपान जल्द से जल्द आरम्भ करवाएं

पहले 3 दिन बच्चे को ना नहलाएं और बच्चा कम वजन का है तो 7 दिन तक ना नहलाएं।

- *बच्चे पर लगा हुआ दही जैसा सफेद पदार्थ बच्चे को गर्म रखता है। यह एक कुदरती कम्बल का काम करता है।*
- *जन्म के अगले 2–3 घंटे तक बच्चे तथा मां का ध्यान रखें कि वे स्वस्थ हैं। प्रसव के 1 घंटे के तुरन्त बाद पहला आंकलन करें और उस अनुसार सलाह व समझाइश करें।*

पहला घरेलु सम्पर्क | अगर आप प्रसव के समय मौजूद नहीं थीं

डॉक्टर या जिसने प्रसव करवाया उससे प्रसव संबंधित सभी जानकारियां लेनी चाहिए।

- *कोई खतरे का लक्षण दिखाई देने पर परिवार को सलाह दें कि तुरंत अस्पताल ले जाएं।*

पहला घरेलु सम्पर्क | बच्चे और मां का स्वास्थ्य परीक्षण

1 बच्चे का परीक्षण करें

तापमान

सांस

रंग

जन्म के समय वजन

अंगों की बनावट

चुस्त

2 मां का परीक्षण करें

अत्यधिक रक्तस्राव

बुखार, दर्द, मूत्र त्याग या स्तनों में तकलीफ

3 मां को जानकारी दें

- स्तन से सही जुड़ाव व स्थिति सिखाएं।
- बच्चे को मां के शरीर से सटा होना चाहिए।
- स्तन का काला हिस्सा बच्चे के मुँह में हो।
- बच्चे का शरीर व सिर एक सीध में हों।

नाभिनाल पर कुछ ना लगाएं

बच्चे को गरम रखने के लिए शरीर से सटा कर रखें।

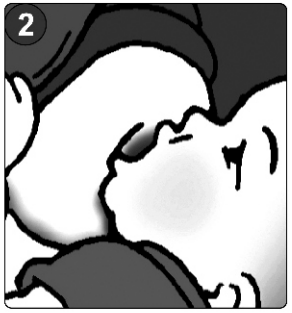
पहले 3 दिन बच्चे को ना नहलाएं और बच्चा कम वजन का है तो 7 दिन तक ना नहलाएं।

4 जरूरत पड़ने पर रेफर करें

- मां या बच्चे में कोई भी खतरे का संकेत दिखे तो परिवार को सलाह दें कि अस्पताल ले जाएं।

स्तनपान का आंकलन कैसे करें | हर मां में अपने बच्चे को पर्याप्त दूध पिलाने की क्षमता होती है

मां को आरामदायक स्थिति में बैठ कर बच्चे को शरीर से सटाकर दूध पिलाना चाहिए



बच्चे की ठुड्डी मां के स्तन से लगी हो और मुंह पूरा खुला हो

निचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा हो और स्तन का काला हिस्सा बाहर ना दिखे

सही स्थिति के तरीके–

- *नवजात का सिर और शरीर एक सीध में हों*
- *सिर और शरीर स्तन की ओर हों*
- *नवजात का शरीर मां से सटा हो*
- *बच्चे के पूरे शरीर को सहारा दें*

प्रभावी स्तनपान–

- *बच्चा धीरे किन्तु मन लगा कर दूध पी रहा है।*
- *कभी–कभी बच्चा दूध पीते समय बीच में अटक भी जाता है*

- *अगर स्तनपान कराने की अवस्था सही नहीं हो तो मां के निप्पल में तकलीफ हो सकती है।*
- *अगर बच्चा सही तरीके से दूध नहीं पी रहा हो तो मां के स्तन में दर्द और तकलीफ हो सकती है।*
- *हर गृह सम्पर्क में स्तनपान का आंकलन जरूर करें।*

दूसरा घरेलु सम्पर्क | जन्म के दो-तीन दिन बाद

1 बच्चे का परीक्षण करें

2 मां का परीक्षण करें

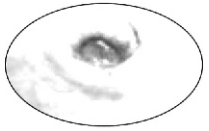
बुखार, दर्द, मूत्र त्याग या स्तनों में तकलीफ़

3 बच्चे के मल–मूत्र त्याग की जानकारी लें।

4 मां को जानकारी दें

- स्तन से सही जुड़ाव व स्थिति सिखाएं।
- बच्चे को मां के शरीर से सटा होना चाहिए।
- स्तन का काला हिस्सा बच्चे के मुँह में हो।
- बच्चे का शरीर व सिर एक सीध में हों।

नाभिनाल पर कुछ ना लगाएं



बच्चे को गरम रखने के लिए शरीर से सटा कर रखें।

पहले 3 दिन बच्चे को ना नहलाएं और बच्चा कम वजन का है तो 7 दिन तक ना नहलाएं।

5

परिवार को जानकारी देने के लिए आपको दिए गए फ्लिप चार्ट का उपयोग करें।

6 जरूरत पड़ने पर रेफर की सलाह दें

माता या नवजात में कोई भी खतरे का लक्षण दिखाई देते ही तुरंत अस्पताल ले जाने की सलाह दें।
यदि बच्चे को रेफरल की जरूरत नहीं है तो परिवार या देखरेख करने वालों को खतरे के लक्षणों की परख और इस स्थिति से निपटने के उपाय बताएं।

दूसरा घरेलु सम्पर्क | जन्म के दो-तीन दिन बाद

1 *जिस प्रकार पहले और दूसरे सम्पर्क में आपने मां और बच्चे की जाँच करी थी उसी प्रकार इस बार भी जाँच कीजिए।*

2 *मां को जानकारी दीजिए*

- *स्तन से सही जुड़ाव व स्थिति सिखाएं।*
- *बच्चे को मां के शरीर से सटा होना चाहिए।*
- *स्तन का काला हिस्सा बच्चे के मुँह में हो।*
- *बच्चे का शरीर व सिर एक सीध में हों।*

नाभिनाल पर कुछ ना लगाएं

बच्चे को गरम रखने के लिए शरीर से सटा कर रखें।

3

4 *टीकाकरण की जानकारी दें*

पहले 3 दिन बच्चे को ना नहलाएं और बच्चा कम वजन का है तो 7 दिन तक ना नहलाएं।

जन्म के पहले 10 दिनों में बच्चे का वजन सामान्य तौर पर घटता है।
माता या नवजात में कोई भी खतरे का लक्षण दिखाई देते ही तुरंत अस्पताल ले जाने की सलाह दें।
यदि बच्चे को रेफरल की जरूरत नहीं है तो परिवार या देखरेख करने वालों को खतरे के लक्षणों की परख और इस स्थिति से निपटने के उपाय बताएं।

दूसरा घरेलु सम्पर्क | जन्म के पांच-सात दिन बाद

इस घरेलू सम्पर्क के समय भी मां व बच्चे की पूरी जाँच कीजिए जिस तरह की पिछले घरेलू सम्पर्क में की थी।

1. *सुनिश्चित करें कि बच्चे को स्तनपान के अलावा ऊपर से और कुछ नहीं दिया जा रहा है।*
2. *बच्चा ठीक से ढंका हुआ और गरम हो।*
3. *बच्चे का वजन करें।*
4. *सुनिश्चित करें कि बच्चे को बी.सी.जी. और ओ.पी.वी. मिल चुका हो अगर नहीं तो पास की आंगनवाड़ी में अगले टीकाकरण दिवस पर जरूर लगवाएं।*

घरेलु सम्पर्क

घरेलू सम्पर्क 4
(जन्म के 14–17 दिन बाद)

1. बच्चे और मां की नियमित जाँच और आवश्यकतानुसार निदान की सलाह।
2. *सुनिश्चित करें कि बच्चे को स्तनपान के अलावा ऊपर से और कुछ नहीं दिया जा रहा है।*
3. बच्चा ठीक से ढंका हुआ और गरम हो।
4. *बच्चे का वजन करें।*
5. हाथ धोना व सफाई पर ध्यान देना ना भूलें।
6. मां और पिता को परिवार नियोजन के साधनों के बारे में जानकारी दें।

घरेलू सम्पर्क 5
(जन्म के 23–28 दिन बाद)

1. बच्चे और मां की नियमित जाँच और आवश्यकतानुसार निदान की सलाह।
2. सुनिश्चित करें कि बच्चे को स्तनपान के अलावा ऊपर से और कुछ नहीं दिया जा रहा है।
3. बच्चा ठीक से ढंका हुआ और गरम हो।
4. बच्चे का वजन करें।
5. हाथ धोना व सफाई पर ध्यान देना ना भूलें।
6. मां और पिता को परिवार नियोजन के साधनों के बारे में जानकारी दें।
7. *परिवार को बच्चे के टीकाकरण के बारे में जानकारी दें।*

घरेलू सम्पर्क 6
(जन्म के 42–45 दिन बाद)

1. बच्चे और मां की नियमित जाँच और आवश्यकतानुसार निदान की सलाह।
2. सुनिश्चित करें कि बच्चे को स्तनपान के अलावा ऊपर से और कुछ नहीं दिया जा रहा है।
3. बच्चा ठीक से ढंका हुआ और गरम हो।
4. बच्चे का वजन करें।
5. हाथ धोना व सफाई पर ध्यान देना ना भूलें।
6. *मां और पिता को परिवार नियोजन के साधनों के बारे में जानकारी दें।*
7. *परिवार को बच्चे के टीकाकरण के बारे में जानकारी दें।*

- *खतरे के निशानों की पहचान करें और आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सक से सम्पर्क करने की सलाह दें।*

प्रश्नोत्तर

प्रश्न	उत्तर
1. गृह सम्पर्क के दौरान सामाजिक कार्यकर्ता कौनसी सलाह अवश्य दे?	• नवजात के संपर्क में आने से पूर्व हाथ धोना और घर पर सफाई रखना। • नाभिनाल पर कुछ ना लगाया जाए। • नियमित स्तनपान। • सुनिश्चित करें कि नवजात को पर्याप्त गरम रखने के तरीके सही हों। • खतरे के लक्षण दिखाई देते ही अस्पताल जाना।
2. स्तनपान के बारे में क्या सलाह देंगी?	नियमित और केवल स्तनपान हो, जब तक बच्चा चाहे, दिन या रात, बीमारी में भी।
3. वे कौनसे लक्षण हैं जिन्हें देखते ही मां को बच्चे को लेकर तुरंत अस्पताल जाना चाहिए?	मां को बच्चे को लेकर तुरंत अस्पताल जाना चाहिए, यदि: 1.सांस तेज (60प्रति मिनट से ज्यादा) 2. छाती धंसना 3. शरीर पर 10 से अधिक फुंसियाँ होना या एक बड़ा फोड़ा होना 4. 2000 ग्राम से कम वजन का बच्चा 5. सुस्त बच्चा 6. बच्चा दूध नहीं पी पा रहा है 7. बच्चे में पीलापन 8. दौरे पड़ना 9. बच्चे को बुखार होना
4. इसके अलावा दूसरे कौनसे लक्षण हैं जिन्हें देखते ही मां को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए?	1 नाभी में मवाद या पानी 2 10 से कम छोटी फुंसी 3 आंखों में सूजन, घाव या मवाद

प्रश्नोत्तर

प्रश्न	उत्तर
5. बच्चे को स्तनपान में समस्या हो रही है तो मां को अस्पताल कब जाना चाहिए?	दो दिन में।
6. नवजात को गरम रखने के लिए क्या करें?	ठंडे मौसम में बच्चे के सिर पर टोपी व शरीर पर कपड़े पहनाएं और मां के साथ लगाकर रखें।
7. मां को बच्चे को दूध पिलाने के लिए सही स्थितियों के 4 बिंदु बताएं।	मां को करके बताएं– • दूध पीते समय बच्चे का सिर व शरीर सीधे हों। • बच्चे का मुंह स्तन की ओर हो व नाक निप्पल के सामने हो। • बच्चे का पूरा शरीर मां के शरीर से सटा हो। • बच्चे के पूरे शरीर को सहारा दें ना कि केवल सिर व गर्दन को।
8. यदि बच्चे का स्तन से जुड़ाव व स्तनपान का तरीका सही ना हो तो आपको क्या करना है?	• मां से बच्चे को स्तन से अलग करने को कहें। • स्तनपान की सही स्थितियों और जुड़ाव के तरीके करके बताएं।

प्रश्नोत्तर

प्रश्न	उत्तर
9. क्या हर मां अपने बच्चे को पर्याप्त दूध पिलाने की क्षमता रखती है?	हर मां में अपने बच्चे को पर्याप्त दूध पिलाने की क्षमता होती है। बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है अगर नीचे दिए हुए सभी प्रश्नों का उत्तर हाँ है: • बच्चा 24 घण्टे में कम से कम छः बार पेशाब कर रहा है। • बच्चा दूध पीते हुए निगलने की आवाज करता है। • दूध पिलाने के बाद मां के स्तन नर्म हो जाते हैं। • बच्चे का वजन समय के साथ बढ़ रहा है (पहले 10 दिनों के बाद)। • दूध पीने के बाद बच्चा संतुष्ट लगे और 2–3 घण्टे सो जाए।
10. जिस मां के कई बच्चे हों क्या उसे दूध कम आता है?	नीचे दी गई अवस्थाओं में मां के दूध की मात्रा में कोई फर्क नहीं पड़ेगा: • मां की उम्र • बच्चे की उम्र • कई बच्चे होना। • मां को साधारण खाना मिलना। • माहवारी आना। • बच्चा समय से पहले या ऑपरेशन से होना। • स्तन के छोटे–बड़े होने से। • मां के काम पर लौटने से। • योन संबंध से।
11. अगर मां को लगता है कि उसका दूध बच्चे के लिए पर्याप्त नहीं है तो क्या करें?	• ऊपर दिए हुए (प्रश्न 9 का उत्तर) सभी सवाल मां से पूछें। • अगर सभी सवालों का उत्तर हाँ है तो मां को आश्वासन दीजिए कि उसका दूध बच्चे के लिए पर्याप्त है। • स्तनपान का आंकलन करें और यदि कोई समस्या है तो उसका निदान करें। • कभी–कभी, स्तनपान करवाने की गलत स्थिति के कारण बच्चे को पर्याप्त दूध नहीं मिल पाता है। मां को उपयुक्त सलाह देने के लिए आपके द्वारा स्तनपान का सही आंकलन आवश्यक है। मां को जानकारी दीजिए कि दूध कि मात्रा बढ़ाने के लिए: • पर्याप्त आराम करें। • तरल पदार्थ लें। • हर 2–3 घण्टे में बच्चे को दूध पिलाएं– दिन और रात। • बच्चे को ऊपर से और कुछ भी ना दें। • बच्चे का वजन नियमित रूप से कराएं।

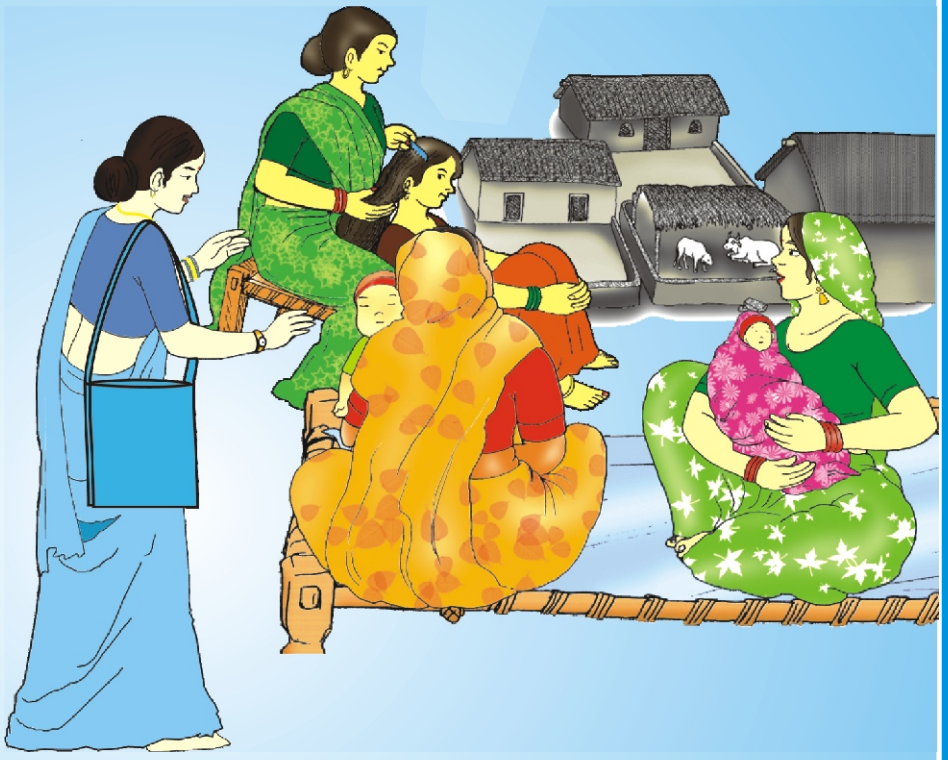
अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ता सामाजिक कार्यकर्ता का सहयोग किस प्रकार करें

ए.एन.एम. द्वारा सहयोग

1. सुनिश्चित करें कि आशा के पास बीमार बच्चे को अस्पताल ले जाने के लिए रेफरल राशि उपलब्ध हो।
2. आशा को सहयोग दें। समय-समय पर और मासिक मीटिंग में उसे मां और बच्चे की देखभाल की अधिक जानकारी दें।

ब्लॉक के स्वास्थ्य व्यवस्थापक का सहयोग

1. बड़े अस्पताल या डॉक्टर अथवा अन्य ऐसी सुविधाओं की पहचान करें जहां मां या बच्चे में खतरे के लक्षण होने पर रेफर किया जा सके।
2. गांव से मां या बच्चे को बड़े अस्पताल रेफर करने की तैयारी में आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद करें।
3. क्षेत्र के दौरे के दौरान आशा का क्षमता विकास।



ग्राम चेतना केन्द्र

खेड़ी मिलक, वाया-रेनवाल, जिला-जयपुर-303603

फोन : 01424-282234, 282256

e-mail : info@gck.org.in, Web. : www.gck.org.in

CHANGE A CHILDHOOD. CHANGE THE WORLD. ChildFund India®