माँ से बातचीत

हर घर में नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल के लिए

माँ से बातचीत

हर घर में नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल के लिए

स्वास्थ्य शिक्षा के लिए चित्र–पुस्तिका

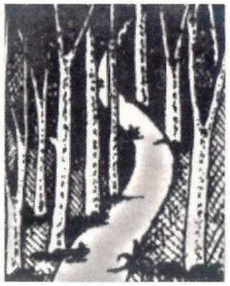
आशा जैसे ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा माताओं की स्वास्थ्य शिक्षा के लिये सहायक

- गर्भावस्था में माँ का मार्गदर्शक
- पारम्परिक रीति–रिवाजों को बदलने के लिए प्रेरक
- प्रसव के समय तथा प्रसव के पश्चात् माताओं की सहायता हेतू
- माँ, नवजात शिशु तथा बच्चों के जीवन रक्षा के लिए सलाह

प्रथम आवृत्ती : अक्तुबर 2004
व्दितीय आवृत्ती : मार्च 2005
तृतीय आवृत्ती : दिसंबर 2007

परिकल्पना तथा निर्मिती : 'सर्च', गडचिरोली

चित्र : श्री अनिल बारसागडे



© प्रकाशनाधिकार, संचालक 'सर्च', गडचिरोली 442605
email : search@satyam.net.in
website : www.searchgadchiroli.org

नॉर्वे–इंडिया पार्टनरशिप इनिशिएटिव्ह के लिए उन्हीकी सहायता से मुद्रित आवृत्ती।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत आशा के प्रयोग के लिए।

विषय–सूची

गर्भावस्था के दौरान देखभाल

1. गर्भावस्था के दौरान अधिक परिश्रम न करें
2. गर्भावस्था के दौरान टिटेनस टॉक्साइड टीका
3. खून की कमी
4. आयरन की गोलियाँ खायें

गर्भावस्था के दौरान आहार

5. सामान्य से अधिक खायें
6. आहार में क्या–क्या लें

गर्भावस्था के दौरान परेशानियाँ

7. रतौंधी
8. सफेद पानी जाना
9. बुखार

गर्भावस्था के दौरान खतरनाक लक्षण

10. हथेलियॉ अथवा चेहरे पर सूजन
11. दौरे पड़ना
12. कपड़े पर धब्बे लगना, खून जाना

दाई और गर्भवती महिला द्वारा प्रसव की तैयारी

13. प्रसव की तैयारी
14. गर्भवती महिला और दाई द्वारा प्रसव की तैयारी

जन्म के समय शिशु की देखभाल

15. वायु मार्ग खुला करने हेतू स्राव साफ करना
16. नवजात को बैग और मास्क की सहायता से साँस दिलाना
17. नवजात को विटामीन 'के' की सुई लगाना
18. नवजात शिशु को माँ के समीप रखना
19. नवजात शिशु का वज़न लेना
20. मीठा पानी न दें
21. स्तनपान जल्दी शुरू करायें

स्तनपान की प्रभावी विधी

22. अन्य तरल पदार्थ न दें
23. शिशु को ठीक से स्तनों से लगाना
24. स्तनपान कराने से पहले हाथ धोयें
25. तरल पदार्थ अधिक लें
26. अधिक खायें और कई बार स्तनपान करायें

शिशु में खतरे के लक्षण

27. शिशु में कोई खतरे का लक्षण हो तो तुरंत सहायता ले

समय से पूर्व जन्मा और कम वज़न का शिशु

28. शिशु को गर्म थैली में रखें
29. शिशु को माँ के पास लिटायें और थोड़ी–थोड़ी देर में स्तनपान करायें
30. शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखने की विधि

स्तनपान–संबंधी समस्यायें

31. स्तनपान संबंधी समस्या का उपचार

शिशु की निरंतर देखभाल

32. टीके लगवाने से बच्चों की रक्षा होती है
33. सभी आवश्यक प्रारंभिक टीके शिशु को पहले वर्ष में ही लगवा दें
34. दस्त के दौरान शरीर में पानी की कमी होने से बचाव के लिये अतिरिक्त तरल पदार्थ दें
35. घरेलू दवाओं से शिशु के खाँसी–जुकाम का उपचार करें
36. यह पहचानें कि कब शिशु को उपचार हेतु स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के पास ले जाना चाहिये

5 वाँ महिना

7 वाँ तथा 9 वाँ महिना

प्रसव के दुसरे दिन

आवश्यकतानुसार

42 वें दिन

स्वास्थ्य शिक्षा कार्ड – संदेश

गर्भावस्था के दौरान देखभाल

1. गर्भावस्था के दौरान अधिक परिश्रम न करें

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

घरेलू काम–काज जो सामान्यतया महिलायें करती हैं जैसे पानी भर कर लाना, खेती–बाड़ी करना, जंगल से लकड़ी लाना।

एक महिला विश्राम करते हुये।

चर्चा

- गर्भावस्था के दौरान आराम करना क्यों आवश्यक है ?
- गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को क्या–क्या काम करने चाहियें?
- गर्भावस्था के दौरान गर्भवती माँ को प्रतिदिन कितनी देर आराम करना चाहिये ?
- अधिक मेहनत वाले काम करने से गर्भवती माँ और उसके गर्भ में पल रहे शिशु को क्या हानि हो सकती है ?

ध्यान रहे :

- यदि गर्भवती महिला प्रतिदिन 2 घंटे आराम करे तो माँ द्वारा लिये गये पौष्टिक आहार द्वारा शिशु का विकास ठीक–ठीक होता है।
- गर्भावस्था के दौरान (आखिरी 3 महीनों में) अधिक परिश्रम न करें। इससे कम वज़न के शिशु का जन्म नहीं होगा तथा उसका जन्म समय से पूर्व नहीं होगा।
- गर्भवती महिलायें हल्का घरेलू काम–काज कर सकती हैं। जैसे कपड़े धोना, बर्तन धोना, झाड़ू लगाना, खाना बनाना आदि, जिससे उन्हें थकान न हो।
- भारी किसानी के काम न करें – जैसे फसल लगाना, बीज बोना, अनाज कूटना/पीटना, पानी भरना, जलाने की लकड़ी जंगल से लाना, जमीन से भारी टोकरियाँ उठाना

2. गर्भावस्था के दौरान टिटेनस टॉक्साइड टीका

आप चित्र में क्या देख रही है ?

नर्स गर्भवती महिला को सुई लगा रही है।

चर्चा

गर्भवती महिला को नर्स से कौन सा टीका लगवाना चाहिये ?

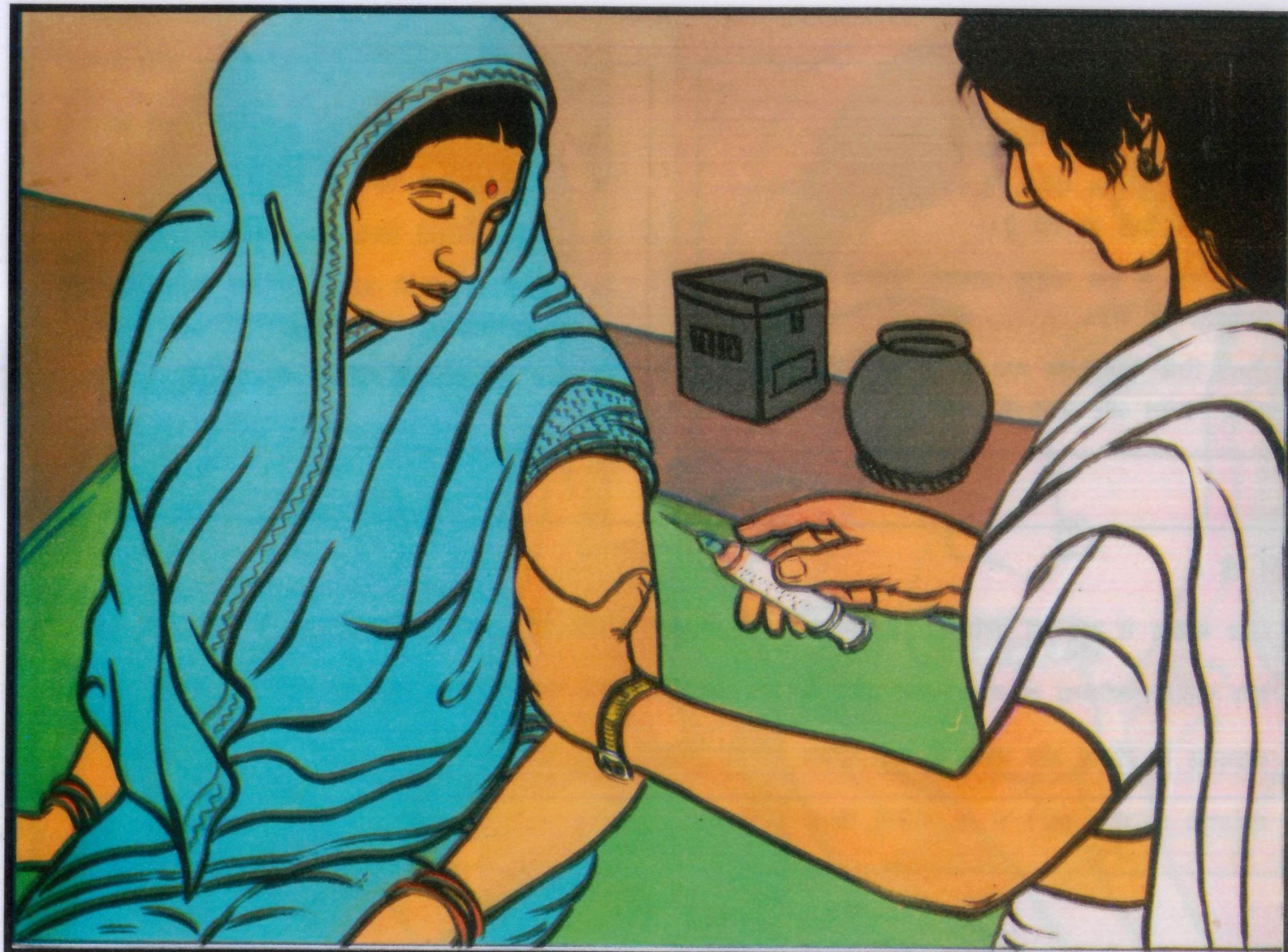
टिटेनेस का टीका लगवाने के क्या फायदे हैं ?

क्या आपने टिटेनस का टीका लगवाया है ?

कितने टीके लगवाये हैं ?

ध्यान रहे :

- गर्भावस्था के दौरान टिटेनस के टीके लगवाना आवश्यक है ।
- यह आपको और आपके शिशु को टिटेनस से बचाता है।
- गर्भावस्था के दौरान स्वयं और शिशु की जान बचाने के लिये कम से कम दो टिटेनस के टीके अवश्य लगवायें
- जैसे ही आपको पता चले कि आप गर्भवती हैं, पहला टीका लगवायें।
- पहले और दूसरे टीके के लिये ए.एन.एम. (बहिन जी) से संपर्क करें



2

3. खून की कमी

आप चित्र में क्या देख रही है ?

- एक ही महिला के 3 चित्र दिखाये गये हैं।
- पहले चित्र में एक महिला है जिसकी आँखें, नाखून और जीभ पीली हो रही है।
- दूसरे चित्र में एक महिला आयरन गोलियाँ खाते हुये दिखायी गयी है।

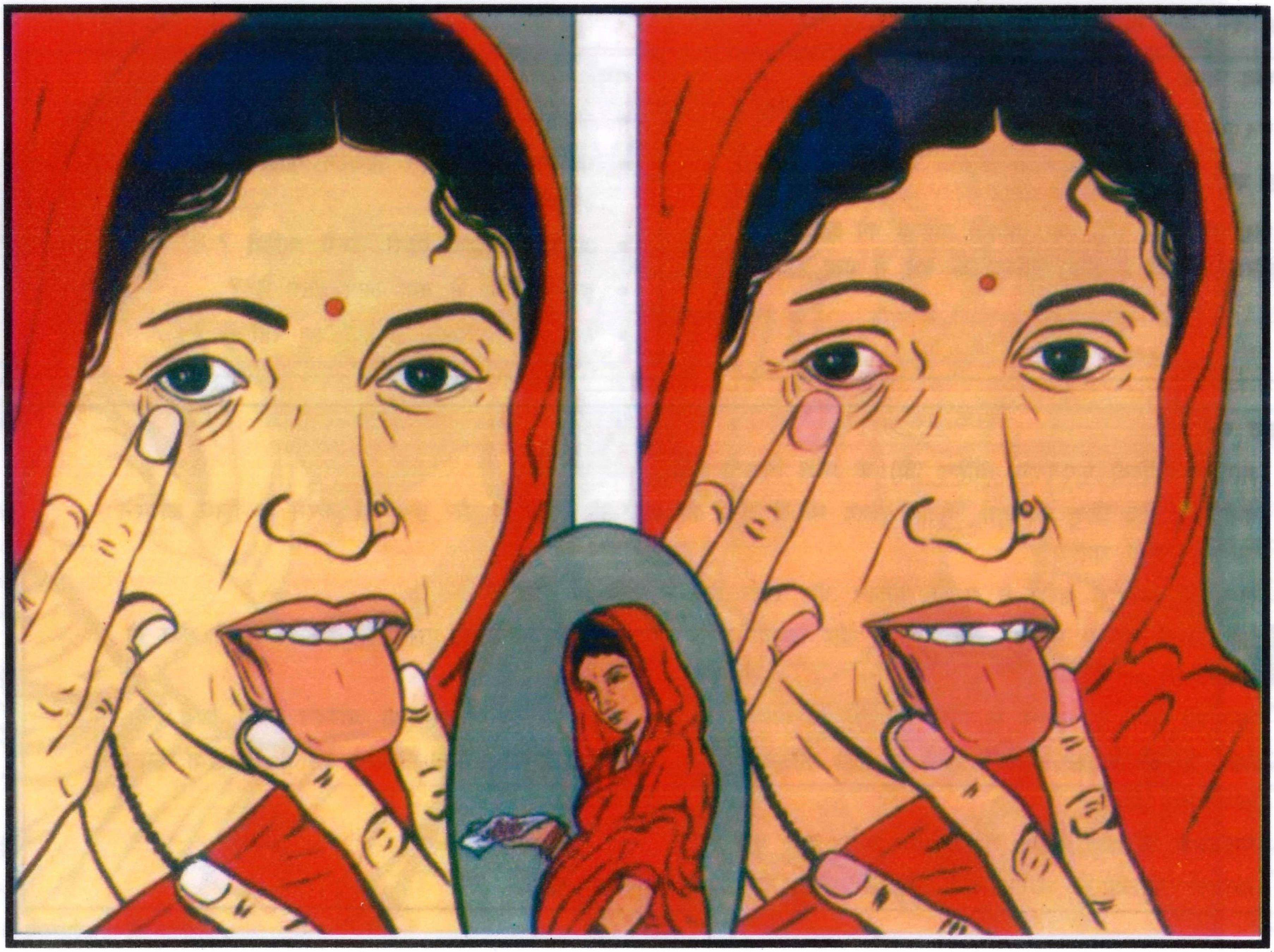
  तीसरे चित्र में दिखाया गया है कि एक महिला की आँखें, नाखून और जीभ पीले पड़े हुये हैं।

चर्चा

- खून की कमी की पहचान कैसे की जाती है?
- आयरन गोलियाँ खाने के क्या लाभ है?
- आयरन गोलियाँ किसे खानी चाहिये?
- गर्भवती महिला ने आयरन गोलियाँ खाना कब शुरू करना चाहिये?
- क्या आप आयरन गोलियाँ खा रही हैं?

ध्यान रहे :

- जिस महिला में खून की कमी है उसे कमजोरी होती है और उसकी त्वचा, नाखून और जीभ में पीलापन होता है।
- यदि महिला गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद आयरन गोलियाँ खाये तो उसे खून की कमी नहीं होती।
- गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद महिला को ये गोलियाँ खानी चाहियें।
- गर्भावस्था के चौथे महीने से ये गोलियाँ खाना शुरू करें।



3

4. आयरन की गोलियाँ खायें

सफेद साड़ी पहने ये महिला कौन है ?

ए.एन.एम. (बहिन जी) है।

वह क्या कर रही है ?

ए.एन.एम. (बहिन जी) एक गर्भवती महिला को आयरन गोलियाँ दे रही है और गोलियों के बारे में बता रही है।

चर्चा

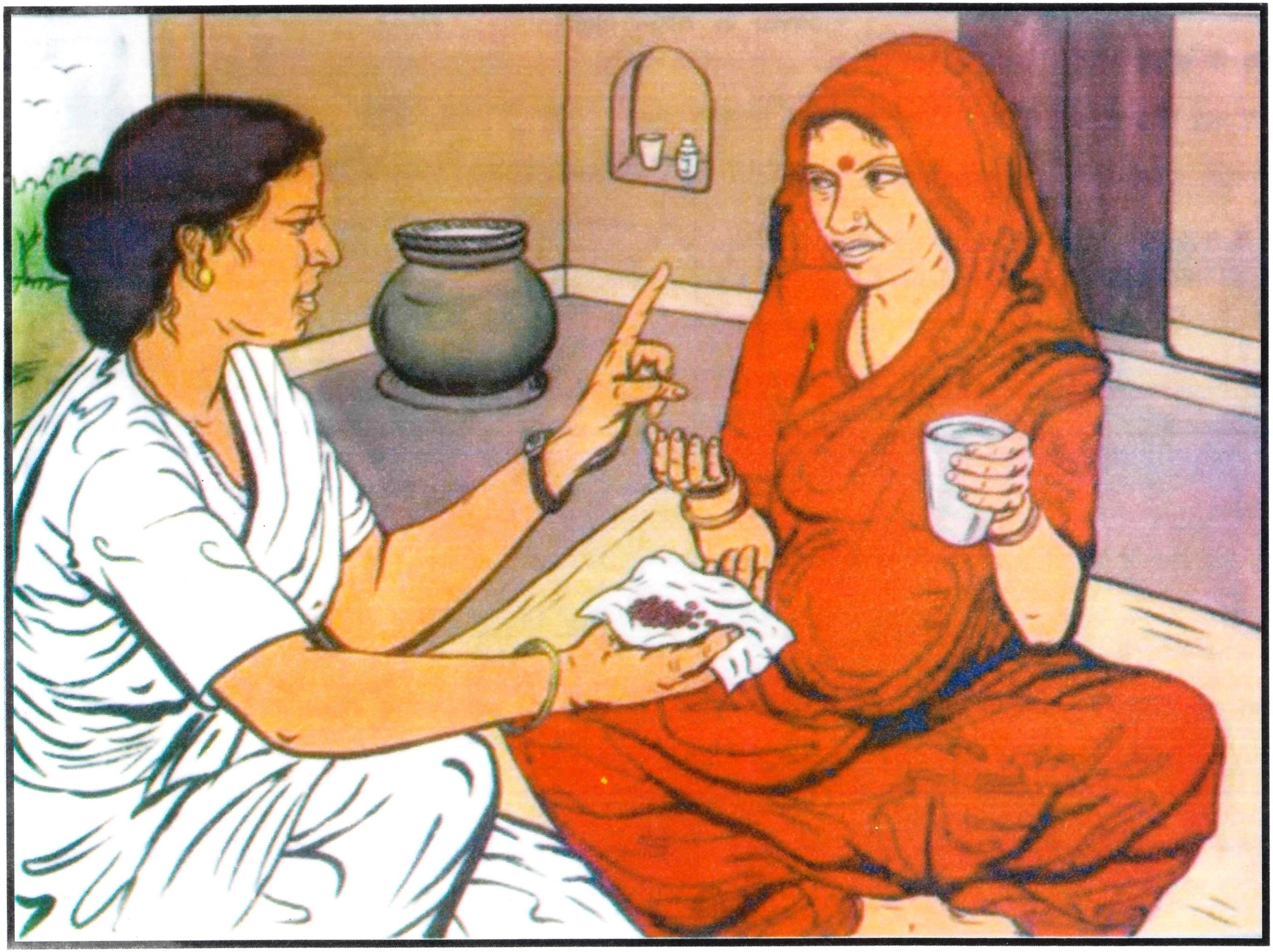
- आयरन गोलियाँ किसके पास मिलती हैं ?
- गर्भावस्था के दौरान आयरन गोलियाँ खाना क्यों आवश्यक है ?
- आयरन गोलियाँ किसे खानी चाहिये ?
- इन गोलियों से क्या लाभ होता है ?
- क्या आप आयरन गोलियाँ खा रही हैं ?

ध्यान रहे :

- आयरन गोलियाँ ए.एन.एम. (बहिन जी) के पास मिलती हैं।
- गर्भावस्था और शिशु को दूध पिलाते समय माँ में खून की कमी हो जाती है और इसे दूर करने के लिये आयरन गोलियाँ खानी चाहिये।
- खून की कमी से शरीर मे सूजन, थकान और साँस लेने में कठिनाई होती है।
- यदि किसी महिला में खून की कमी है और उसके शरीर में सूजन आ जाये तो प्रसव के दौरान उसकी मौत हो सकती है।
- खून की कमी दूर करने के लिये दिन में दो बार सुबह–शाम भोजन के तुरंत बाद एक आयरन गोली खायें।
- ध्यान दें कि आयरन गोलियाँ खाने से टट्टी का रंग काला हो सकता है पर इसका मतलब यह है कि दवा अपना काम कर रही है।
- गर्भावस्था के चौथे महीने से गोलियाँ खाना शुरू कर दें।
- आयरन गोलियों के अलावा हरी सब्जियाँ, माँस, मछली और गुड़ भी खायें।

कार्ड 1 से 4 दोहराये

4



गर्भावस्था के दौरान आहार

5. सामान्य से अधिक खायें

चित्र में क्या दिखाया गया है ?

एक गर्भवती महिला भोजन कर रही है

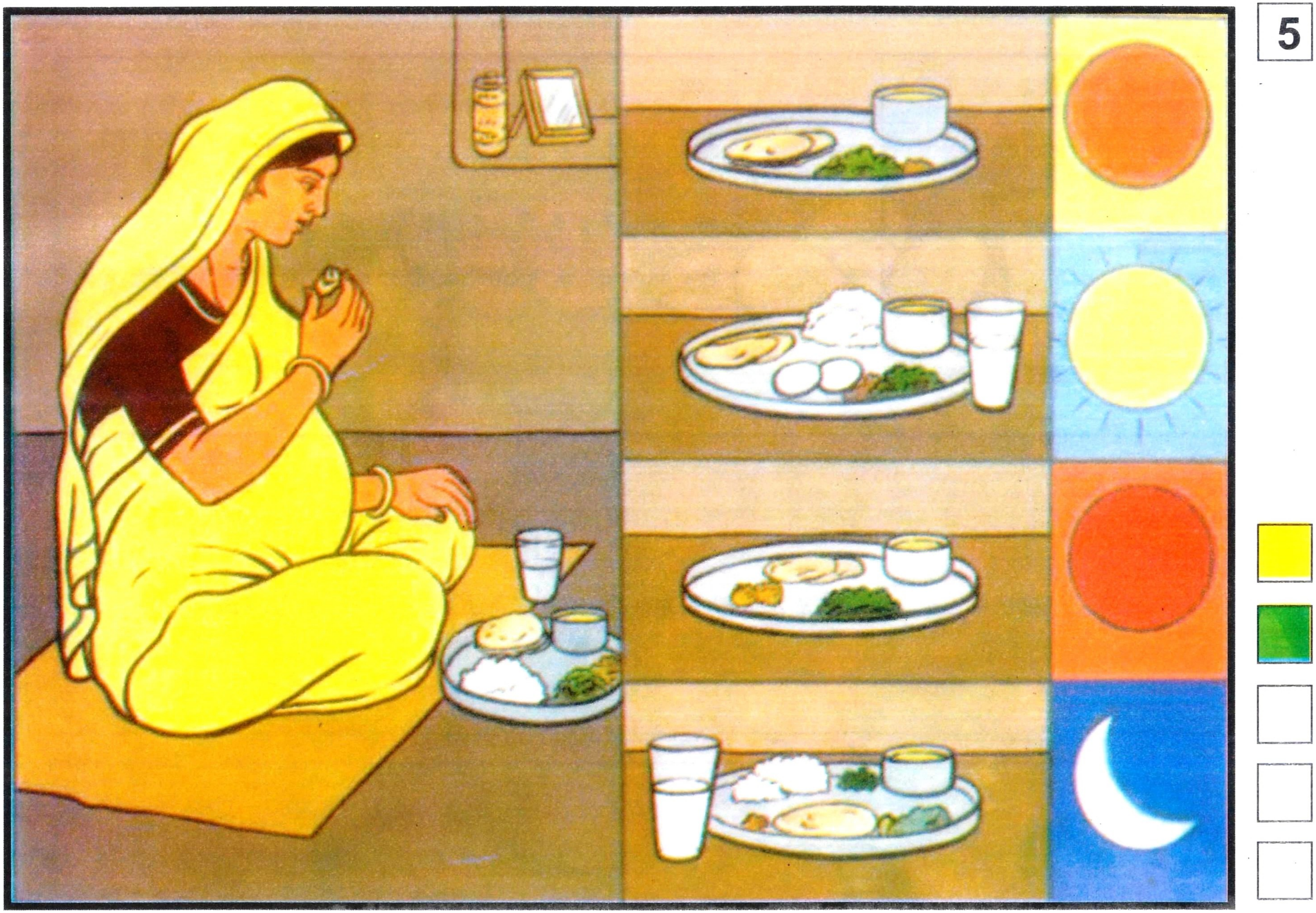
थाली में तरह–तरह का भोजन परोसा हुआ है भोजन की चार थालियाँ परोसी हुयी है जिसका अर्थ है कि गर्भवती महिला दिन में चार बार खाती है।

चर्चा

- गर्भावस्था के दौरान अधिक आहार लेना क्यों आवश्यक है ?
- गर्भावस्था के दौरान महिलायें बार–बार भोजन क्यों नही करती ?
- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को अधिक भोजन करने का मन क्यों नही करता ?
- आप दिन में कितनी बार भोजन करती हैं ?

ध्यान रहे :

- यदि गर्भावस्था के दौरान आप सामान्य से अधिक भोजन करेंगी तो आप स्वस्थ रहेंगी।
- हो सकता है कि आपको डर हो कि अधिक भोजन करने से आपके बच्चे का सिर बड़ा हो जायेगा और आपको प्रसव के समय परेशानी होगी।
- अपने गर्भ में पल रहे कृष्ण को भूखा मारने से आपको प्रसव में आसानी नहीं होगी। अधिक भोजन करने से शिशु के सिर का आकार बड़ा नहीं होता।
- कम खाने से शिशु के सिर का आकार छोटा नहीं होगा। इसके विपरीत आप कमजोर हो जायेंगी और भूखी रहेंगी।
- इसलिये सामान्य से अधिक आहार लें। या तो सुबह–शाम भोजन की मात्रा बढ़ायें, या फिर थोड़ी–थोड़ी देर में कुछ न कुछ खाती रहें।



6. आहार में क्या–क्या लें

आपको चित्र में क्या दिख रहा है ?

हरी सब्जियाँ और पीले फल

दूध, मछली और अंडे

चर्चा

अपने आहार में हरी सब्जियाँ और पीले फल शामिल करना क्यों आवश्यक है ?

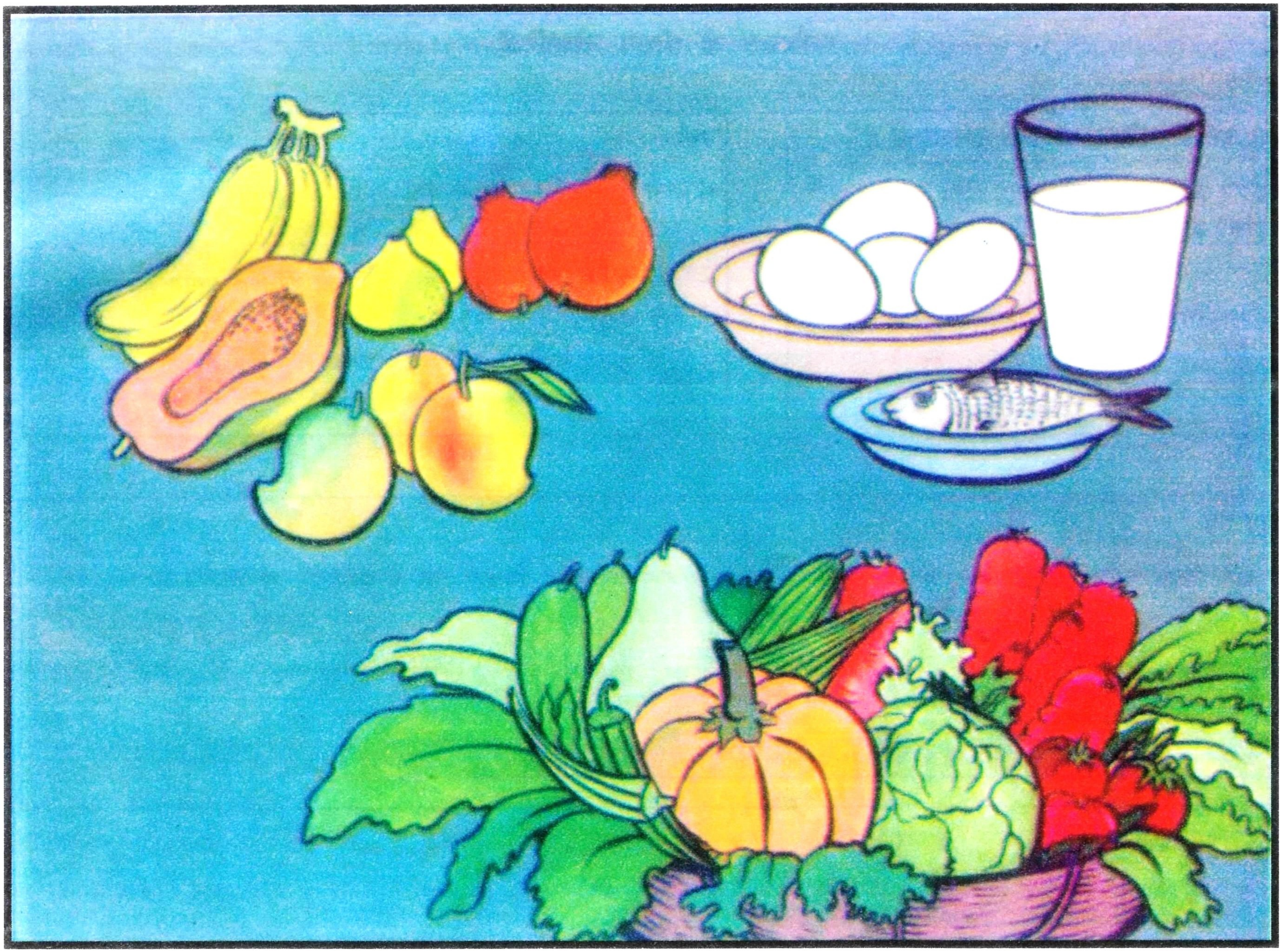
क्या आप चित्र में दिखायी गयी सब्जियाँ और फल खाती हैं ?

क्या गर्भावस्था के दौरान आप दूध, मछली और अंडे खा रही हैं ?

ध्यान रहे :

- हरी सब्जियाँ और पीले फलों से आपके शरीर में लौहतत्व की मात्रा बढ़ती है, जिससे आप स्वस्थ और ताकतवर महसूस करती है।
- गर्भावस्था के दौरान शरीर में खून अधिक मात्रा में बनना चाहिये अतः खून की मात्रा बढ़ाने के लिये हरी सब्जियाँ, गुड़, माँस और मछली खायें।

कार्ड 5 और 6 दोहराये



6

गर्भावस्था के दौरान परेशानियाँ

7. रतौंधी

इस गर्भवती महिला को क्या समस्या है ?

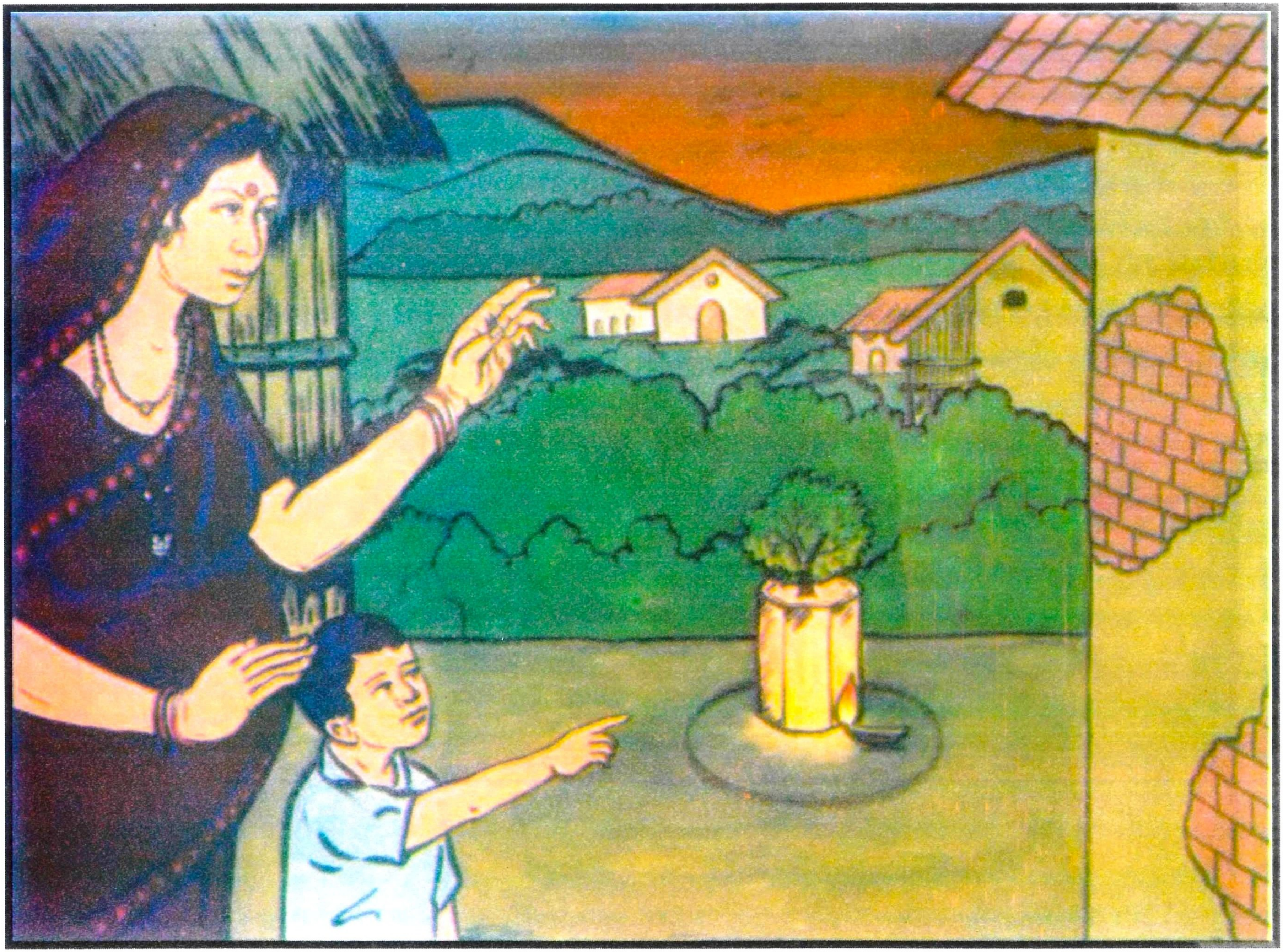
गर्भवती महिला शाम के समय देख नही पा रही इसलिये एक बच्चा उसकी मदद कर रहा है

चर्चा

- शाम के समय दिखाई न देना – क्या यह गर्भावस्था के दौरान होने वाली आम समस्या है ?
- गर्भावस्था के दौरान कुछ महिलाओं को शाम के समय दिखाई क्यों नही देता ?
- क्या आपको यह समस्या है ?

ध्यान रहे :

- यदि किसी महिला में विटामिन 'ए' की कमी हो तो उसे शाम के समय दिखाई देने में कठिनाई हो सकती है।
- इसे रतौंधी कहते हैं।
- विटामिन 'ए' लेने के बाद यह ठीक हो जाता है।
- यदि आपको ऐसा हो तो विटामिन 'ए' की गोलियाँ लेने के लिये ए.एन.एम. (बहिन जी) या डॉक्टर से संपर्क करें।



7

8. सफेद पानी जाना

इस गर्भवती महिला को क्या समस्या है ?

महिला को सफेद पानी जाने की समस्या है।

चर्चा

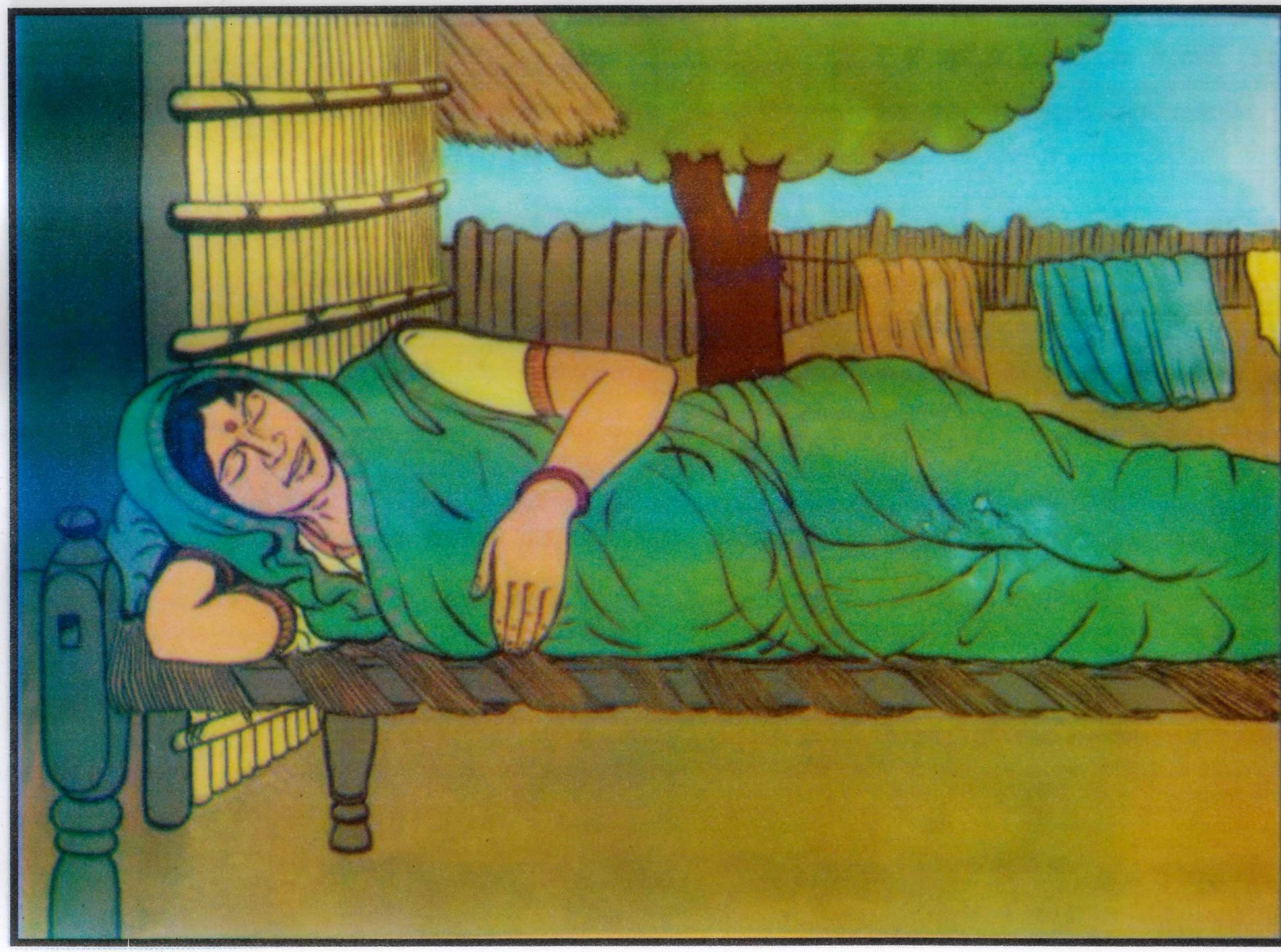
यदि गर्भावस्था के दौरान किसी महिला को बहुत ज्यादा सफेद पानी जाने की समस्या हो जाये तो क्या होता है ?

क्या आपको यह परेशानी है ?

ध्यान रहे :

- गर्भावस्था के दौरान बहुत ज्यादा सफेद पानी जाना, विशेषकर यदि वह सफेद, गाढ़ा हो और साथ मे खुजली भी हो तो, ठीक नहीं।
- यदि किसी महिला को गर्भावस्था के दौरान बहुत ज्यादा सफेद पानी जा रहा हो तो इससे शिशु की जान को खतरा हो सकता है।
- यदि आपको यह समस्या है तो तुरंत प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / डॉक्टर से संपर्क करें।

8



9. बुखार

आपको चित्र में क्या दिखाई दे रहा है ?

एक महिला गर्भवती महिला को छूकर देख रही है कि उसे बुखार तो नहीं है

चर्चा

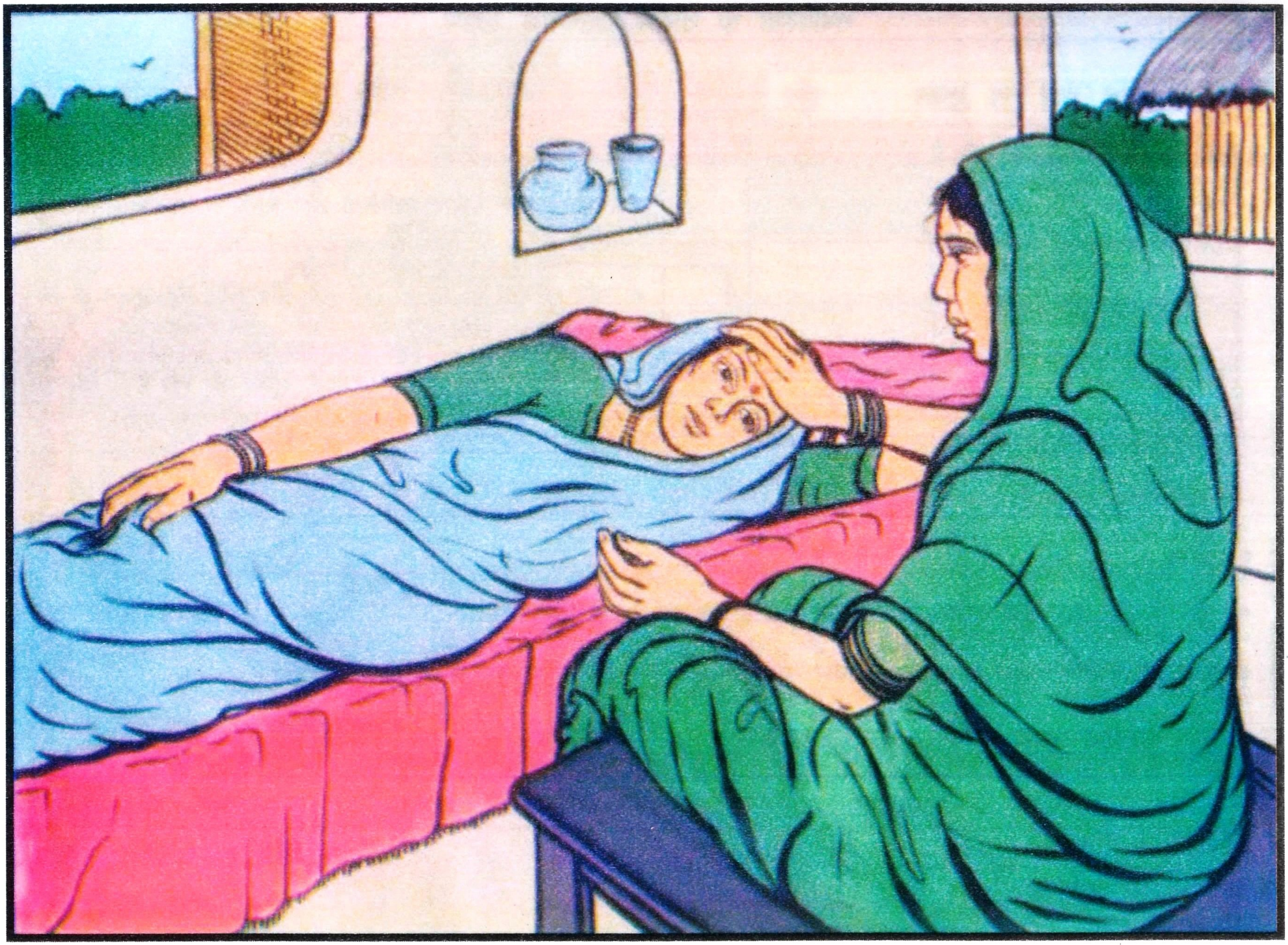
यदि गर्भवती महिला को बुखार हो जाये तो क्या होता है ?

ध्यान रहे :

- यदि किसी गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान बुखार हो जाये तो इससे गर्भस्थ शिशु की जान को खतरा हो सकता है।
- यदि बुखार का कारण मलेरिया हो तो उसकी दवा लें। मलेरिया की दवा खाने से आपके शिशु की जान बच जायेगी।
- यदि आपको मलेरिया हुआ है और आप उसकी दवा नहीं खाती, तो इससे आपके गर्भस्थ शिशु की मौत हो सकती है।

कार्ड 7 से 9 दोहराये

9



गर्भावस्था के दौरान खतरनाक लक्षण

10. हथेलियों अथवा चेहरे पर सूजन

महिला अस्पताल क्यों जा रही है ?

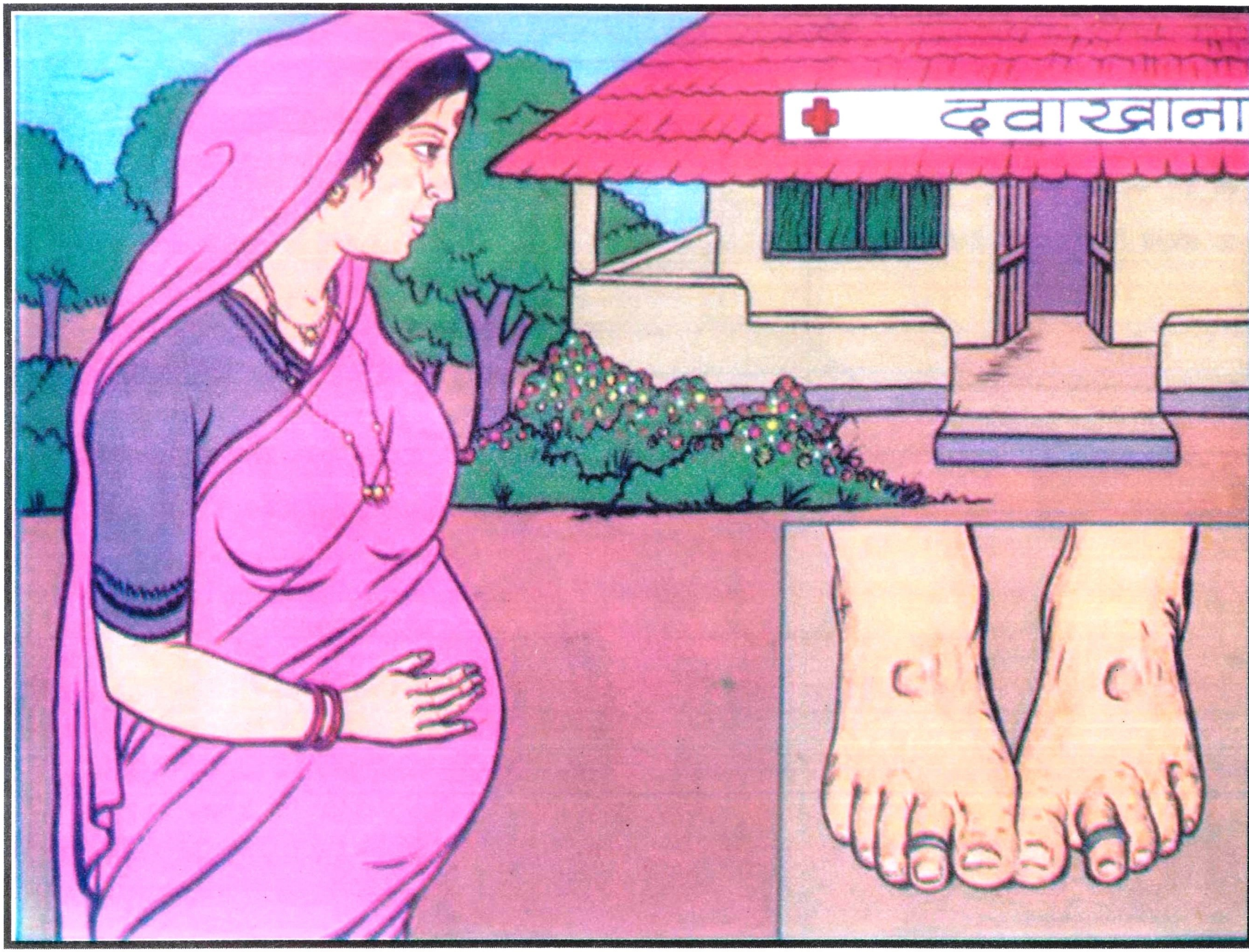
- महिलाके हथेलियों और चेहरे पर सूजन है इसलिये अस्पताल जा रही है।

चर्चा

- गर्भावस्था के दौरान हथेलियों और चेहरे पर सूजन होना क्या ठीक है?
- यदि गर्भवती महिला के हथेलियों और चेहरे पर सूजन हो तो क्या करना चाहिये ?
- जरा दिखाओं! तुम्हारे हथेलियों में सूजन तो नहीं है ? (उलटी हथेली दबाकर देखें कि गड्ढा तो नहीं पड़ रहा)

ध्यान रहे :

- यदि आपके चेहरे और हथेलियों में सूजन हो तो यह खतरे की निशानी है।
- यदि आँखों और चेहरे पर सूजन है और पेशाब का रंग गंदला है तो यह भी खतरे के लक्षण है।
- तुरंत अस्पताल जायें।


दवाखाना

11. दौरे पड़ना

इस महिला को क्या समस्या है ?

महिला को दौरे पड़ रहे हैं।

परिवार के सदस्य चिंता से उसे देख रहे है।

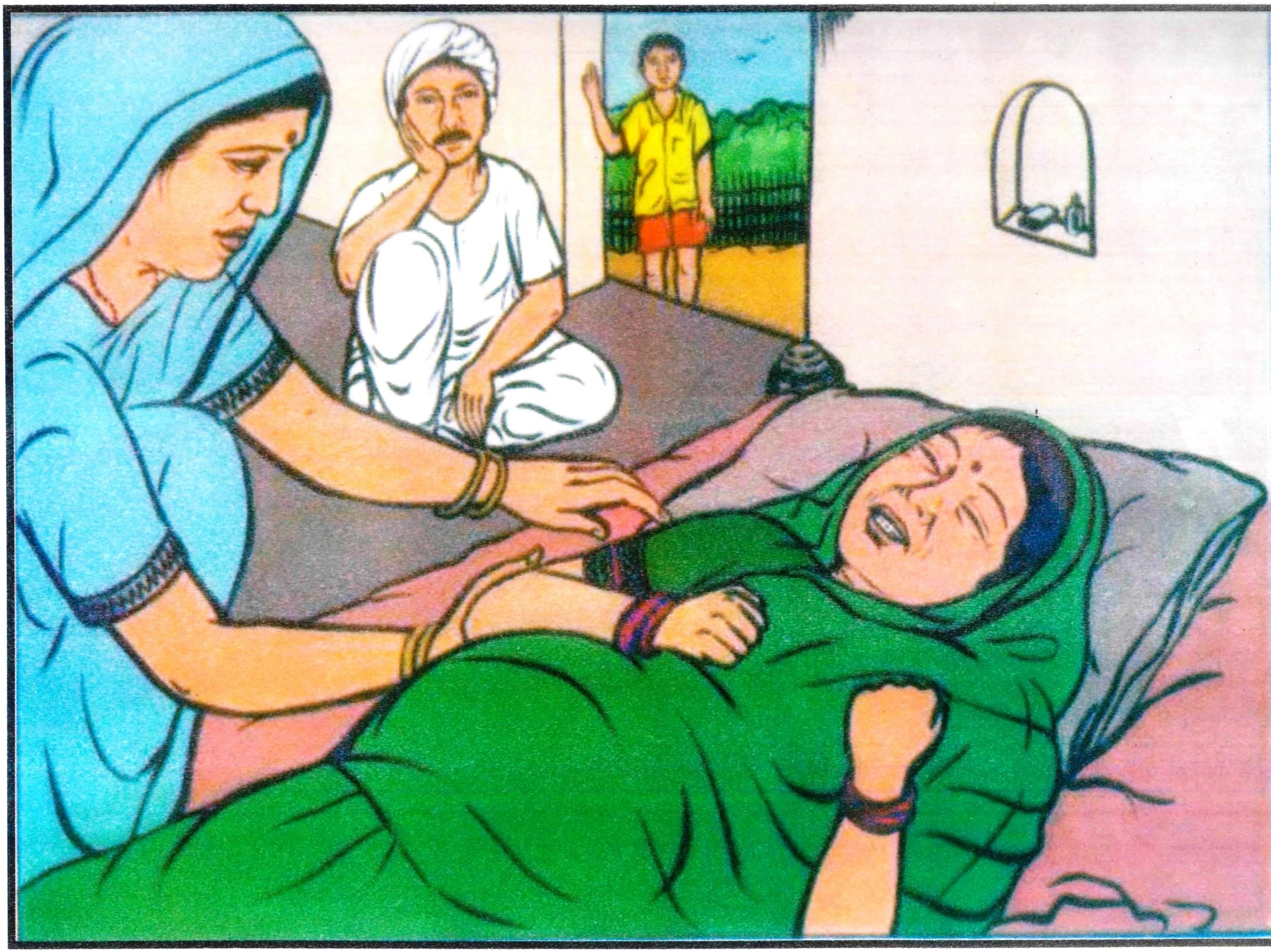
चर्चा

- यदि किसी गर्भवती महिला को दौरे पड़ रहे हो तो क्या होता है ?
- ऐसे में क्या करना चाहिये ?
- क्या आपको यह समस्या है ?

ध्यान रहे :

- गर्भावस्था के दौरान यदि आपको दौरे पड़ने लगे तो यह खतरे का लक्षण है।
- इससे माँ और बच्चे की जान को खतरा है।
- इलाज के लिये तुरंत अस्पताल ले जायें।

11



12. कपड़े पर धब्बे लगना, खून जाना

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

एक गर्भवती महिला को खून जा रहा है।

चर्चा

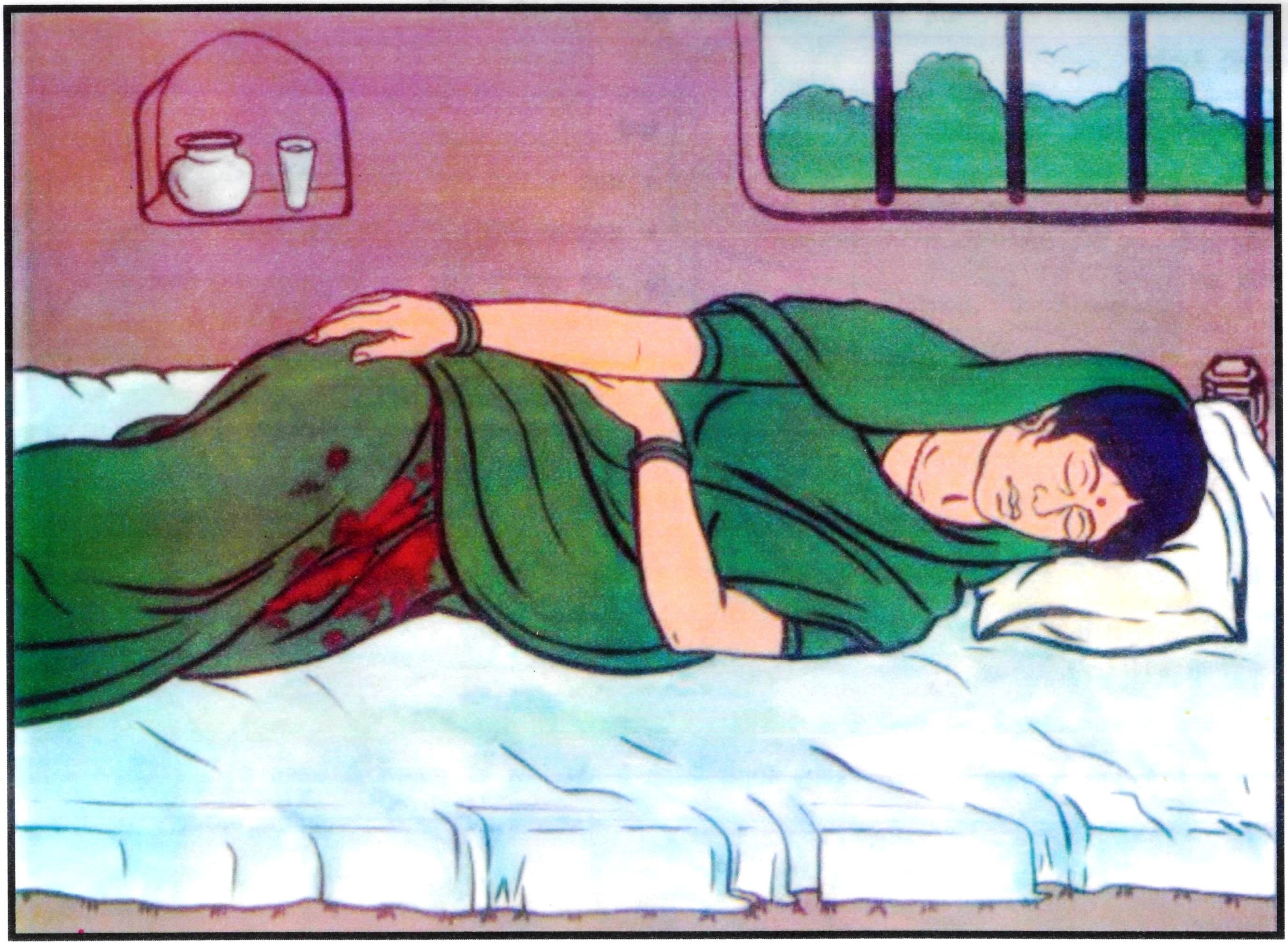
- यदि गर्भावस्था के दौरान किसी महिला को खून जाने लगे तो क्या यह ठीक बात है?
- यदि किसी महिला को गर्भावस्था के दौरान खून जाने लगे तो क्या करना चाहिये?
- क्या आपको यह समस्या है?

ध्यान रहे :

- गर्भावस्था के दौरान महिला के कपड़े पर धब्बे लग रहे हों तो इसको मामूली बात समझ कर उपेक्षा न करें।
- गर्भावस्था के दौरान खून जाना ठीक नहीं।
- इससे माँ–बच्चे दोनों की मौत हो सकती है।
- ऐसे में तुरंत अस्पताल ले जायें।
- यदि कपड़ों पर केवल धब्बे पड़ रहे हो, तो भी अस्पताल ले जायें।

कार्ड 10 से 12 दोहराये

12



13. प्रसव की तैयारी

दाई और गर्भवती महिला क्या बातचीत कर रही हैं?

माँ और दाई प्रसव की तैयारी के बारे में बातचीत कर रही है।

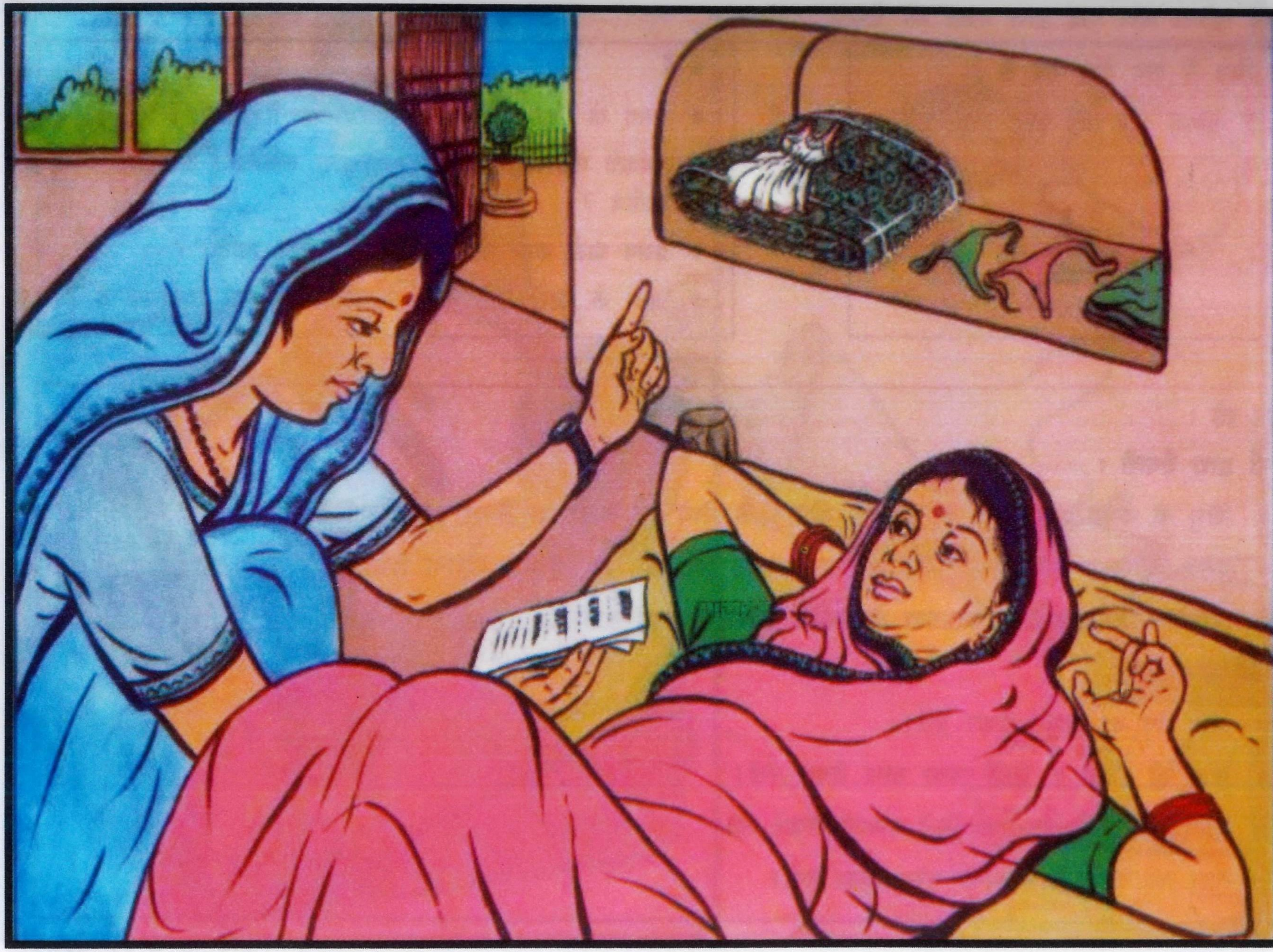
चर्चा

- प्रसव के लिये तैयारी करना क्यों आवश्यक है ?
- प्रसव के लिये कमरा कैसा होना चाहिये ?
- जिस कमरे में प्रसव होना है, उसको कैसे तैयार करना चाहिये ?

ध्यान रहे :

- अस्पताल या आरोग्य केंद्र पर प्रसव कराना सुरक्षित है।
- यदि आप घर पर प्रसव कराना चाहती है तो उचित तैयारी कर ले।
- जन्म के समय शिशु कोमल होता है और उसकी देखभाल आवश्यक होती है अतः प्रसव के समय तैयारी करना आवश्यक है।
- जिस कमरे में प्रसव होना है, वह स्वच्छ होना चाहिये।
- शौच के लिये कमरे में गड्ढ़ा न खोदें – इससे बीमारी फैलती है और शिशु को संक्रमण हो सकता है।

13



14. गर्भवती महिला और दाई द्वारा प्रसव की तैयारी

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

गर्भवती महिला और दाई द्वारा प्रसव की तैयारी

चर्चा

- प्रसव के लिये क्या–क्या तैयारियाँ करनी चाहिये ?
- गर्भवती महिला द्वारा तथा दाई द्वारा क्या–क्या तैयारियाँ करनी चाहिये ?
- प्रसव वाले कमरे को कैसे तैयार करना चाहिये ?
- जन्म के पहले पैसो की व्यवस्था रखना क्यों आवश्यक हैं ?

ध्यान रहे :

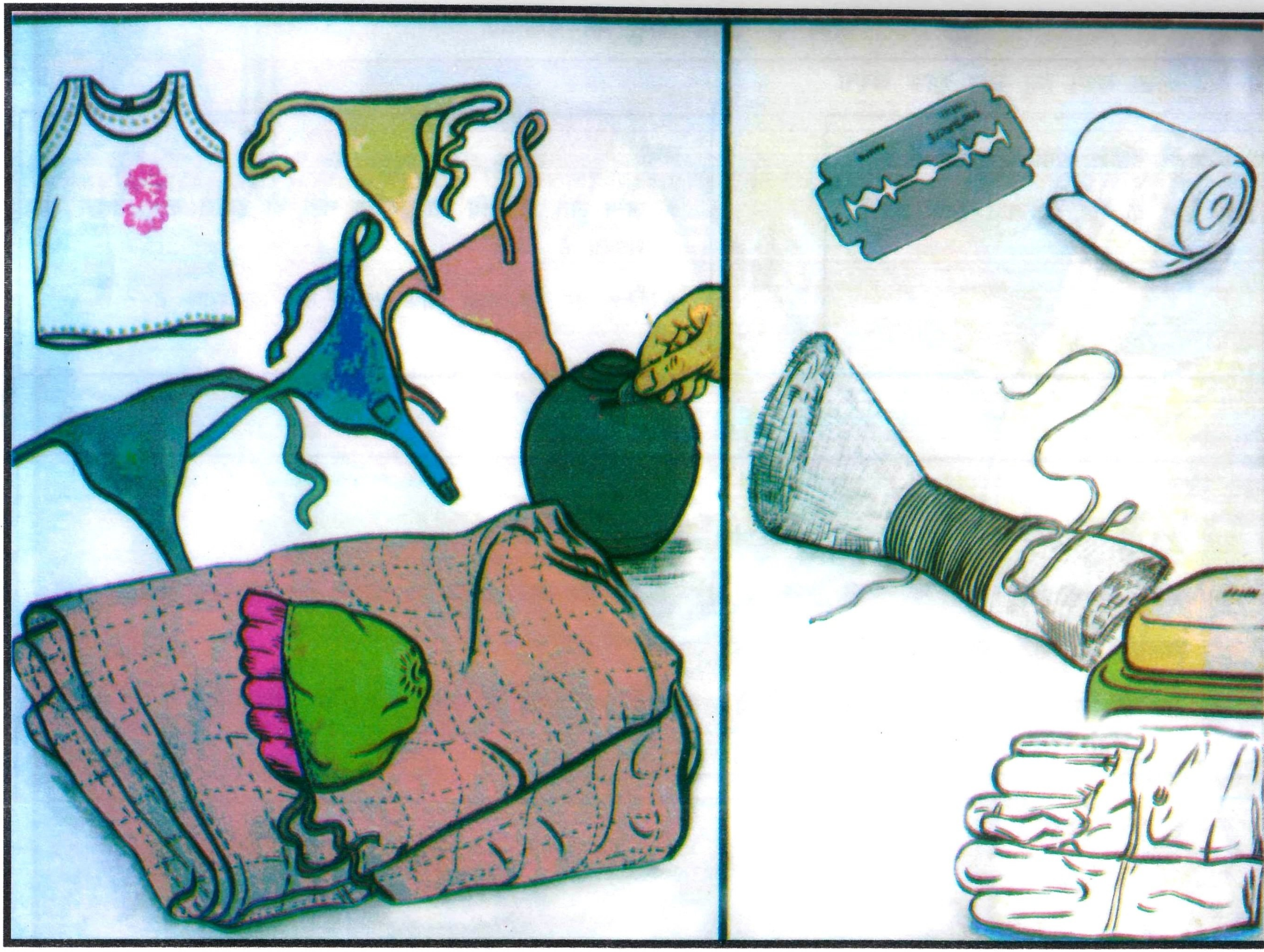
माँ द्वारा तैयारी :

- शिशु के कपड़े और शिशु को पहनाने, ओढ़ाने के लिये कम्बल/कपड़ा तैयार रखना चाहिये।
- प्रसव के समय आपातस्थिति पैदा होने पर कौनसे अस्पताल जाएँ इसकी योजना तैयार रखे।
- अस्पताल जाने के लिए यातायात के पैसेका इन्तजाम करके रखें।

दाई द्वारा तैयारी :

- हाथ धोने का साबुन तैयार रखें।
- नाल को बाँधने के लिये स्वच्छ धागा तैयार रखें।
- प्रसव के समय पहनने के लिये दस्ताने तैयार रखें।
- नाल काटने के लिये स्वच्छ ब्लेड तैयार रखें।

कार्ड 13 से 14 दोहराये



जन्म के समय शिशु की देखभाल

15. वायु मार्ग खुला करने हेतू स्राव साफ करना

इस चित्र में महिला क्या कर रही हैं ?

महिला शिशु के मुँह के स्राव साफ कर रही है।

चर्चा

- जन्म लेते ही यदि शिशु रोता नहीं तो इससे क्या खतरा हो सकता है ?
- शिशु का मुँह/गला साफ करना क्यों आवश्यक है ?

ध्यान रहे :

- जन्म लेते ही 1 मिनट के अंदर शिशु का रोना और साँस लेना आवश्यक है।
- यदि जन्म लेते ही शिशु रोता/साँस नहीं लेता तो आशा बिल्टा पंप की सहायता से उसके गले के स्राव साफ करेगी।
- स्राव निकालने से शिशु की साँस की नली साफ हो जायेगी।
- जन्म लेते ही किसी भी शिशु को यह शिकायत हो सकती है अतः प्रसव के समय आशा को बुलायें जिससे वह आपके शिशु की उचित देखभाल कर सके।

15

16. शिशु को बैग और मास्क की सहायता से साँस दिलाना

आपको चित्र में क्या दिख रहा है ?

आशा बैग और मास्क की सहायता से शिशु को कृत्रिम साँस दिला रही है।

चर्चा

शिशु को कृत्रिम साँस दिलाना क्यों आवश्यक है ?

ध्यान रहे :

- जन्म के तुरंत बाद, 1 मिनट के अंदर, शिशु का रोना और साँस लेना आवश्यक है।
- यदि जन्म के तुरंत बाद शिशु रोता/साँस नहीं लेता, तो आशा बिल्टा पम्प की सहायता से उसके गले के स्राव साफ करे और बैग और मास्क के प्रयोग करते हुये उसे कृत्रिम साँस दिलाये।
- किसी भी शिशु को जन्म लेते ही कृत्रिम साँस देने की आवश्यकता पड़ सकती है अतः प्रसव के समय आशा को बुलायें जिससे वह आपके शिशु की उचित देखभाल कर सके।

17. शिशु को विटामीन 'के' की सुई लगाना

आप चित्र मे क्या देख रही है?

एक महिला शिशु को सुई लगा रही है।

चर्चा

नवजात शिशु को कौनसा इंजेक्शन देते है?

टीकाकरण के अलावा शिशुको कौनसा इंजेक्शन देते है?

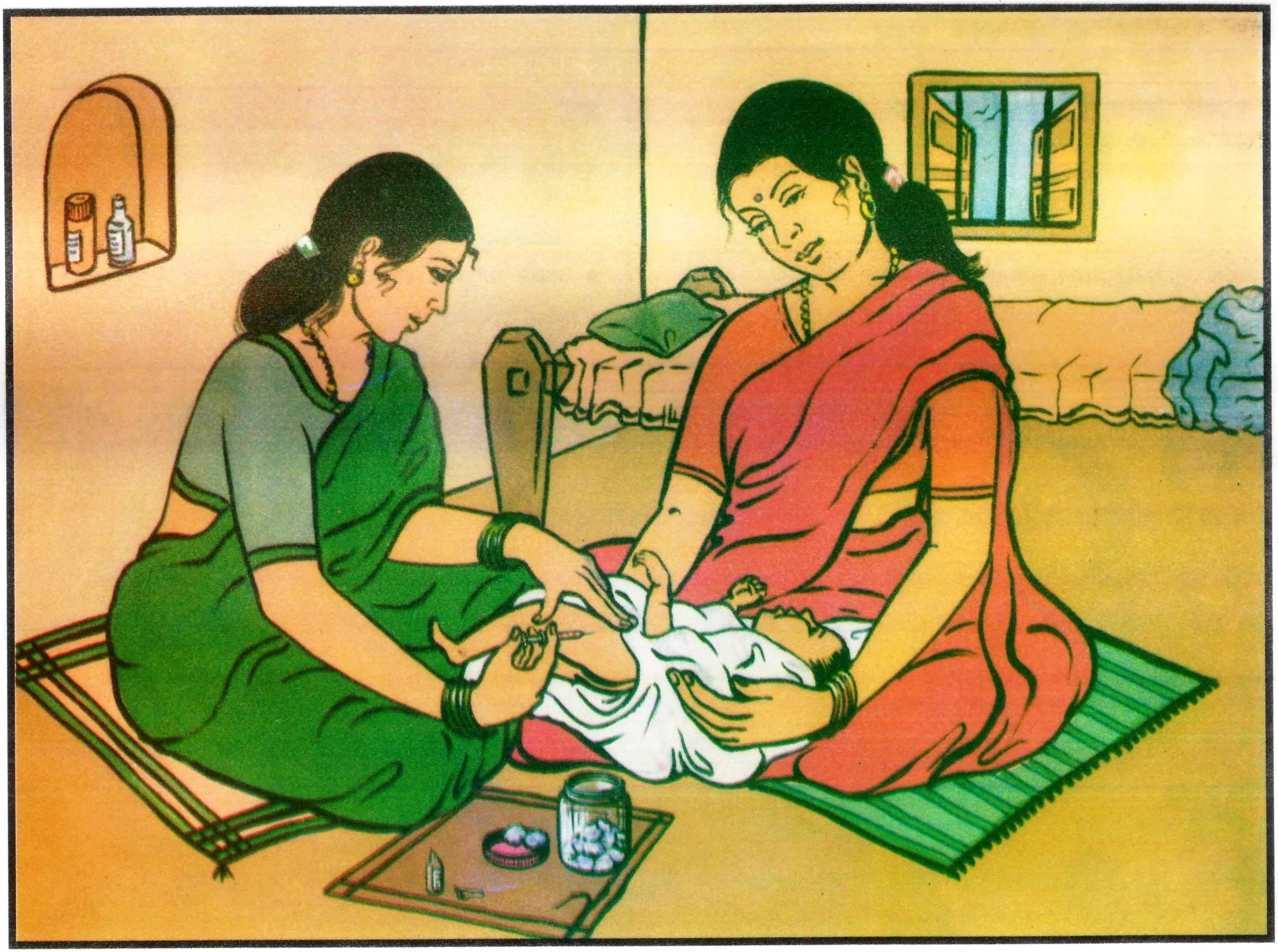
नवजात शिशु को ताकद का कौनसा इंजेक्शन देते है?

समय से पूर्व जन्मे और कम वज़न के शिशुको कौनसा खतरा होता है?

ध्यान रहे :

- नवजात शिशु को ताकद के लिये विटामीन 'के' की सुई देते है।
- इंजेक्शन विटामीन 'के' देने से शिशुके कलेजेमे तथा खूनमे ताकद आती है।
- यह इंजेक्शन शिशुको जन्मके तुरंत बाद देना चाहिये।
- समय से पूर्व जन्मे और कम वज़न के शिशुको शरीर के किसी हिस्सेसे खून निकलनेका खतरा होता है।
- इस खतरेको टालने के लिये शिशुको इंजेक्शन विटामीन 'के' देना जरूरी होता है।
- अस्पताल मे जन्मे हर शिशुको इंजेक्शन विटामीन 'के' दिया जाता है।
- शिशुजन्मके समय यदी आशा मौजूद है तो वह शिशुको तुरंत इंजेक्शन विटामीन 'के' देती है।

कार्ड 15 से 17 दोहराये



18. नवजात शिशु को माँ के समीप रखना

क्या आपको लगता है कि माँ शिशु की ठीक देखभाल कर रही है ?
हाँ

क्यों ?
शिशु ठीक से कपड़े पहने हुये है और उसे माँ के शरीर से चिपकाकर लिटाया गया है।

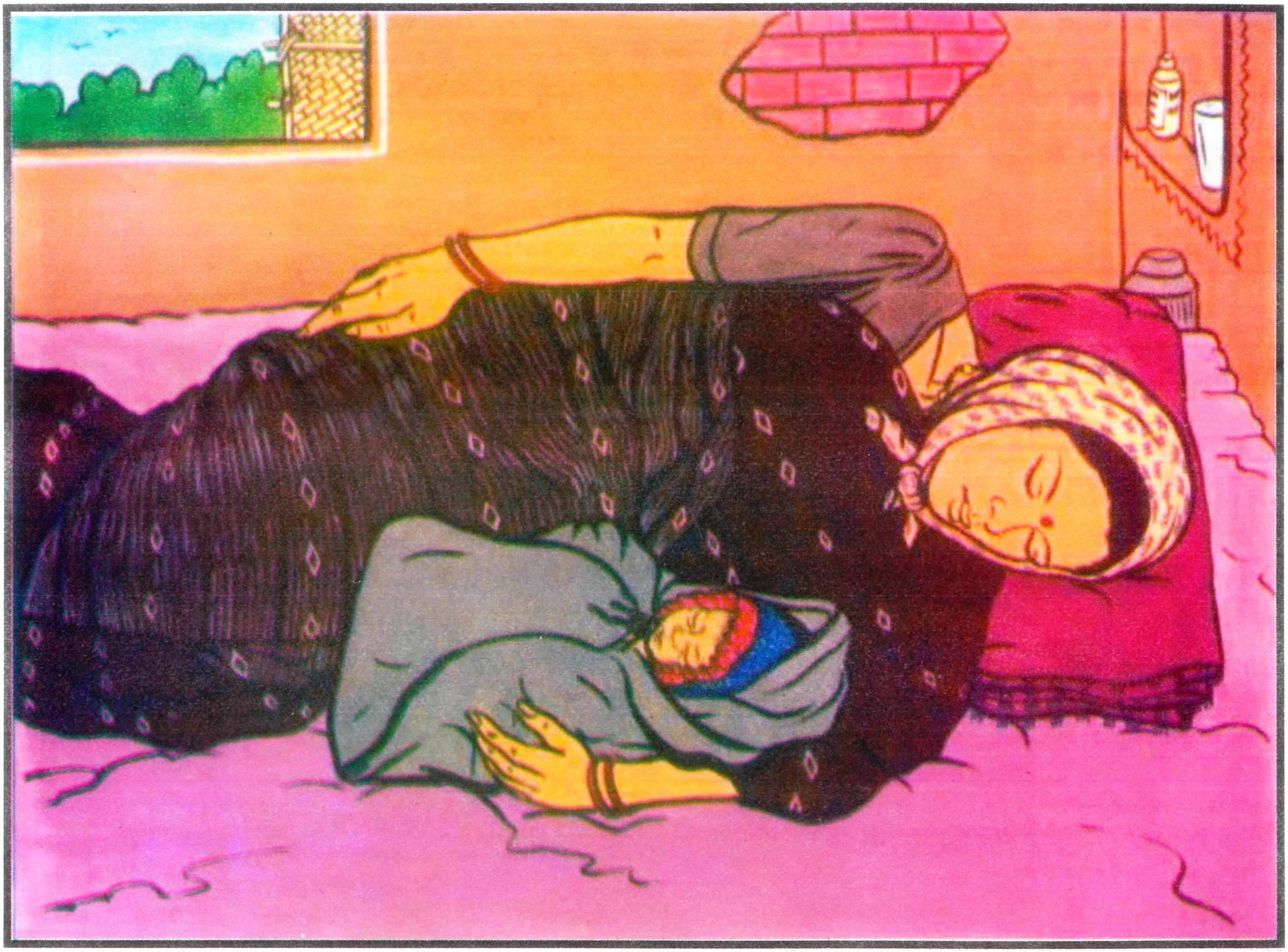
चर्चा

- शिशु को गर्म रखना क्यों आवश्यक है ?
- शिशु को माँ के शरीर से लगाकर रखना क्यों आवश्यक है ?
- कमरे को गर्म रखना क्यों आवश्यक है ?

ध्यान रहे :

- जन्म के समय शिशु गीला होता है और उसे जल्दी ही ठंड लग जाती है, इससे वह बीमार पड़ सकता है।
- कमरा गर्म रखने से शिशु का शरीर भी गर्म रहता है।
- जन्म के तुरंत बाद आशा शिशु को पोंछें और कपड़े में लपेटे और स्तनपान कराने और गर्मी पहुँचाने के लिये माँ को दे दें।
- शिशु को कपड़े पहनाये/अथवा ओढ़ कर रखें, शिशु के सिर पर टोपी पहनायें और अपने शरीर से लगाकर रखें।
- सर्दी के मौसम में शिशु को कंबल से ढंकें।

18



19. नवजात शिशु का वज़न लेना

महिला/आशा क्या कर रही हैं ?

आशा शिशु का वज़न ले रही है

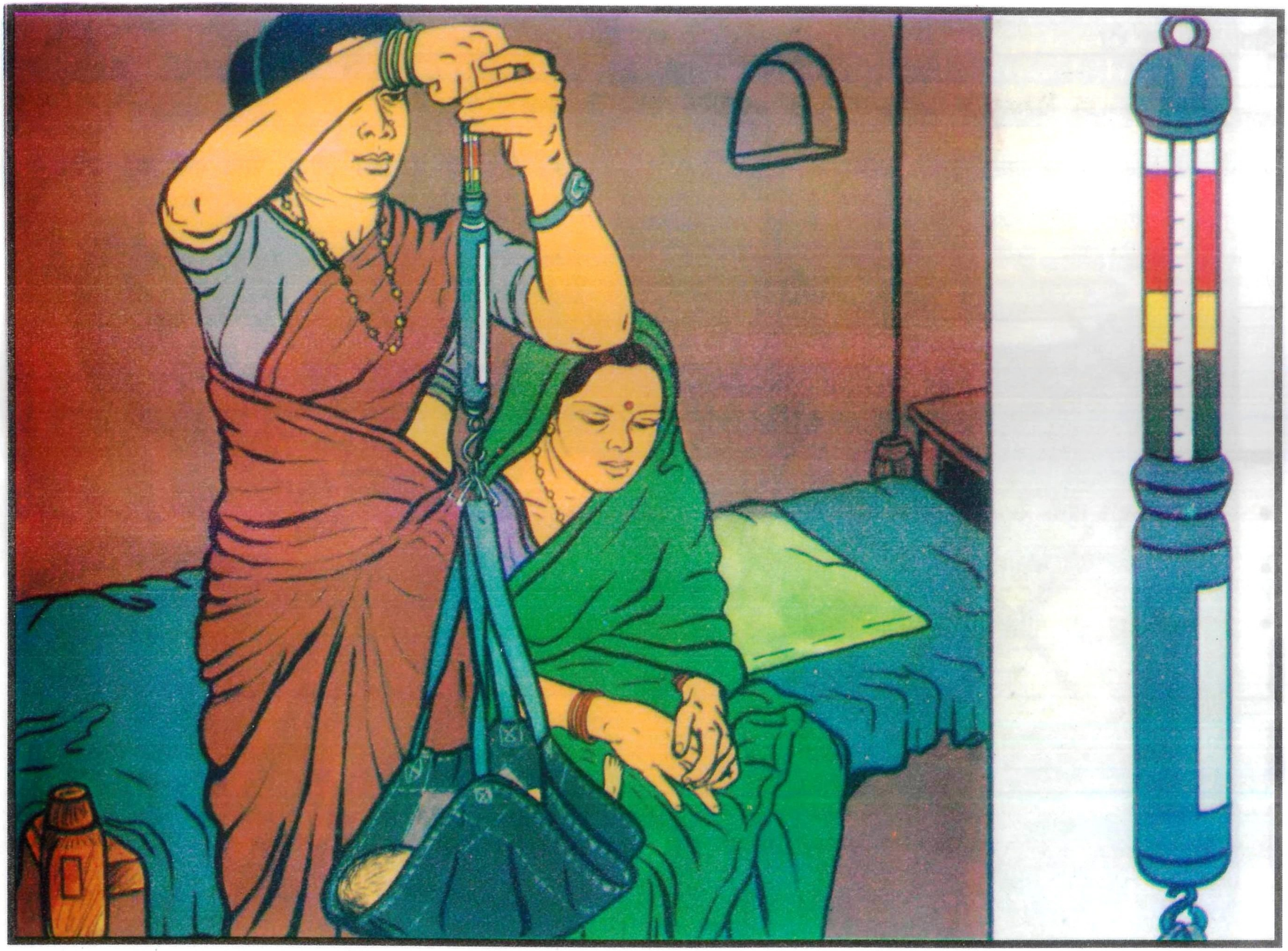
चर्चा

- शिशु का वज़न लेना क्यों आवश्यक है ?
- आप कम वज़न का शिशु कैसे पहचानेगी ?

ध्यान रहे :

- जन्म के तुरंत बाद शिशु का वज़न लेना आवश्यक है।
- जन्म के समय शिशु का वज़न लेने से पता चलता है कि शिशु कम वज़न का तो नहीं और उसकी जान को खतरा तो नहीं है।
- कम वज़न के शिशुओं को अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है क्योंकि उन्हें जल्दी बीमार पड़ने का खतरा होता है।
- पहले महीने में आशा शिशु का चार बार वज़न करेगी।
- शिशुओं का वज़न ठीक से बढ़ रहा है इसका अर्थ है कि वे ठीक से दूध पी रहे है और उनकी वृद्धि ठीक हो रही है।

कार्ड 18 और 19 दोहराये



20. मीठा पानी न दें।

आपको चित्र में क्या दिखाई दे रहा है ?

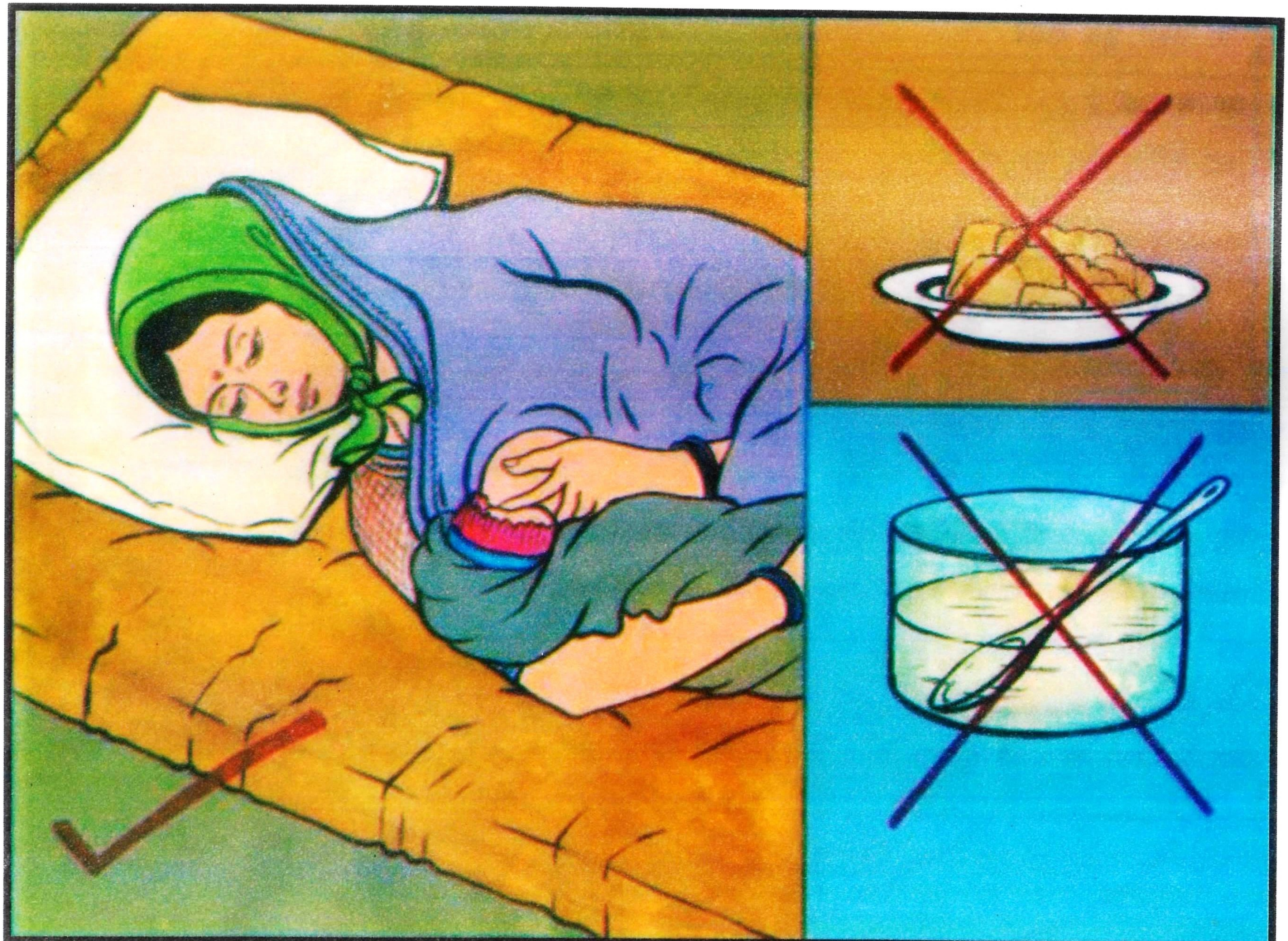
- माँ का शिशु को स्तनपान कराना उचित है।
- गुड़ का (मीठा) पानी देना ठीक नहीं।

चर्चा

- शिशु को गुड़ का (मीठा) पानी क्यों नहीं देना चाहिये ?
- शिशु को स्तनपान क्यों कराना चाहिये ?

ध्यान रहे :

- गुड़ के (मीठे) पानी से शिशु बीमार पड़ सकता है।
- इससे उसका पेट भर जाता है और वह स्तनपान नहीं करता।
- इससे माँ का दूध कम होता है।



21. स्तनपान जल्दी शुरू करायें

माँ क्या कर रही है ?

माँ शिशु को स्तनपान करा रही है।

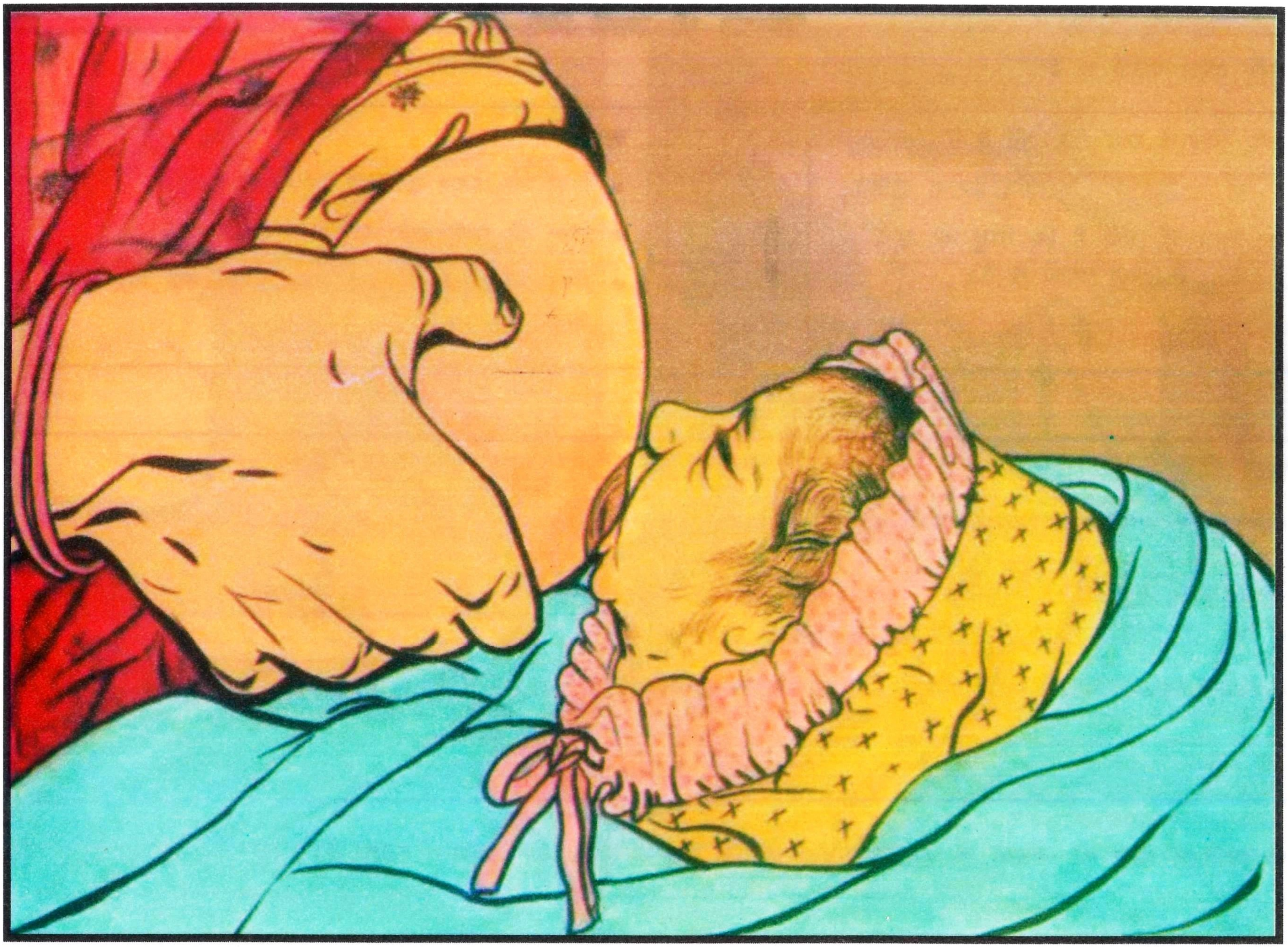
चर्चा

- शिशु को स्तनपान जल्दी क्यों शुरू कराना चाहिये ?
- स्तनपान जल्दी शुरू कराने के क्या लाभ है ?

ध्यान रहे :

- शिशु को जन्म के तुरंत बाद स्तनपान करायें।
- जल्दी स्तनपान कराने से माँ को खून जाना कम होता है तथा अवलनाल जल्दी बाहर आती है।
- शिशु के स्तनपान करने से माँ को अधिक दूध बनता है और शिशु की आवश्यकता की पूर्ति होती है।
- कोलोस्ट्रम ईश्वर प्रदत्त 'अमृत' है। यह शिशु का रोगों से बचाव करता है।
- गाय अपने बछड़े को जन्मतेही दूध पिलाना शुरू करती है।
- गाय के दूध का कोलोस्ट्रम बछडे के लिये बहुत महत्वपूर्ण है।
- शिशु के जीवन की अच्छी शुरूआत करने के लिये जन्म के तुरंत बाद से उसे स्तनपान करायें।

कार्ड 20 और 21 दोहराये



22. अन्य तरल पदार्थ न दें।

आप चित्र में क्या देख रही है ?

- माँ ने शिशु को स्तनपान कराना चाहिये।
- सलाह दी गयी है कि शिशु को अन्य कोई भी तरल पदार्थ न दें।

चर्चा

- शिशु को केवल स्तनपान क्यों कराना चाहिये ?
- शिशु को पानी क्यों नहीं पिलाना चाहिये ?
- शिशु को बोतल से अन्य तरल पदार्थ क्यों नहीं देने चाहिये ?

ध्यान रहे :

- शिशु को स्तनपान के अलावा अन्य कुछ भी न दें।
- अन्य प्रकार का दूध, पानी या तरल पदार्थ बोतल से न दें।
- शिशु को गर्मियों में भी पानी की आवश्यकता नहीं होती।
- केवल स्तनपान कराने से ही शिशु स्वस्थ और तन्दुरुस्त बनेगा।
- माँ के दूध के साथ–साथ अन्य तरल पदार्थ देने से माँ के स्तनों में कम दूध बनेगा।
- बोतल गंदी होने से शिशु बीमार पड़ सकता है।
- प्रकृति ने शिशु की जरूरत के अनुसार माँ के दूध में सभी आवश्यक तत्त्व उपलब्ध कराये हैं।

22

23. शिशु को ठीक से स्तनों से लगाना

आप चित्र में क्या देख रही है ?

- पहले चित्र में शिशु को चूचुकों से दूध पीते दिखाया गया है।
- दूसरे चित्र में शिशु का मुँह एरियोला को चारों ओर से घेरे है।

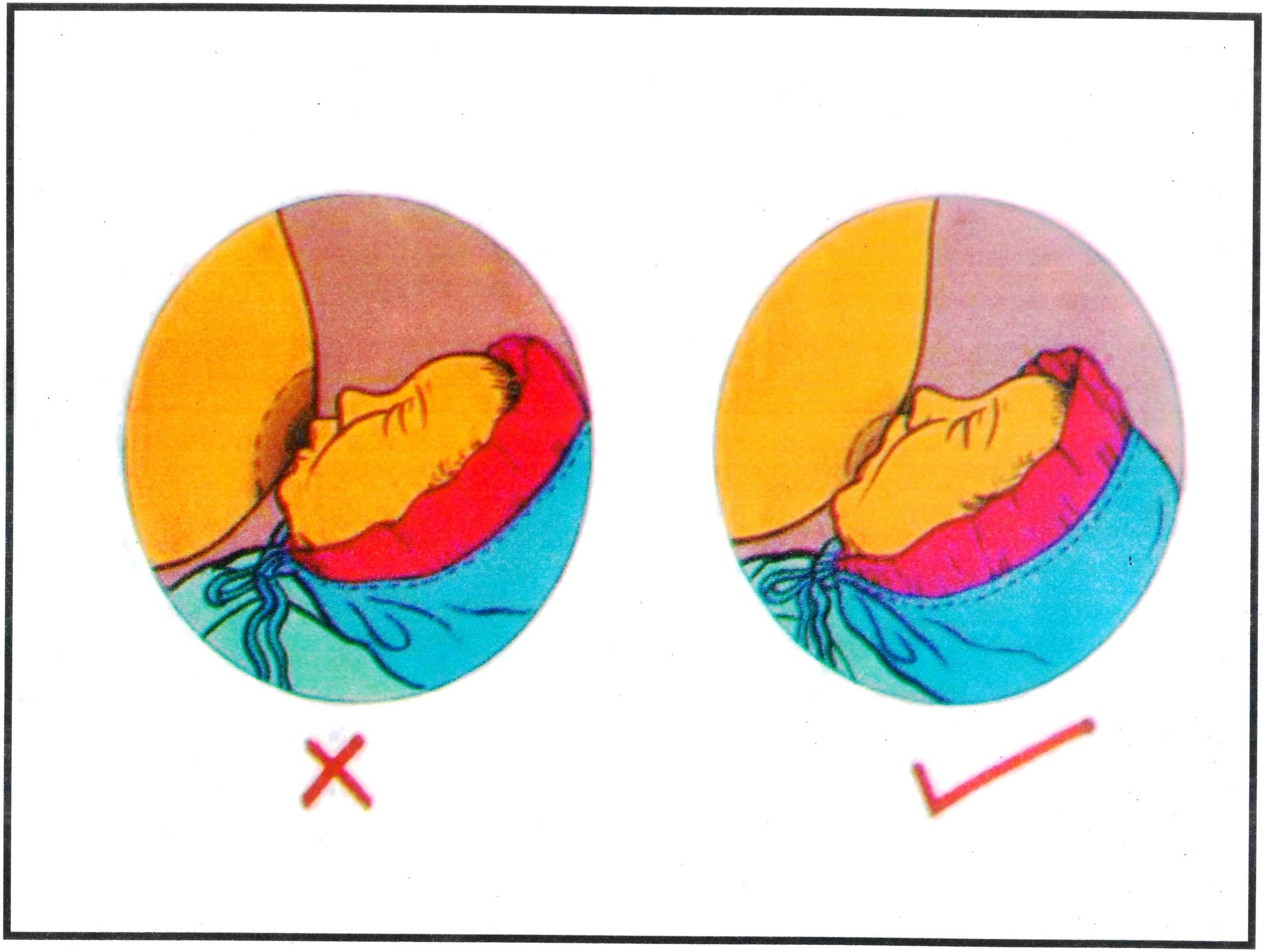
चर्चा

- शिशु को स्तनों से ठीक से कैसे लगायें ?
- शिशु चूचुकों से स्तनपान करे या उसका मुँह एरियोला को चारों ओर से घेरे हो ?

ध्यान रहे :

- शिशु का स्तनों से ठीक से लगना बहुत जरूरी है। शिशु केवल चूचुकों को न चूसे।
- यदि शिशु का मुँह एरियोला के चारों ओर हो तो वह दूध ठीक से पी लेता है।
- यदि शिशु केवल स्तन चूस रहा हो तो इसके परिणामस्वरूप चूचुक कट–फट जायेंगे।

कार्ड 22 से 23 दोहराये



24. स्तनपान कराने से पहले हाथ धोयें

महिला हाथ क्यों धो रही है?

- महिला हाथ धो रही है क्यों की उसे शिशु को दूध पिलाना है।

दूसरे चित्र में क्या दिख रहा है?

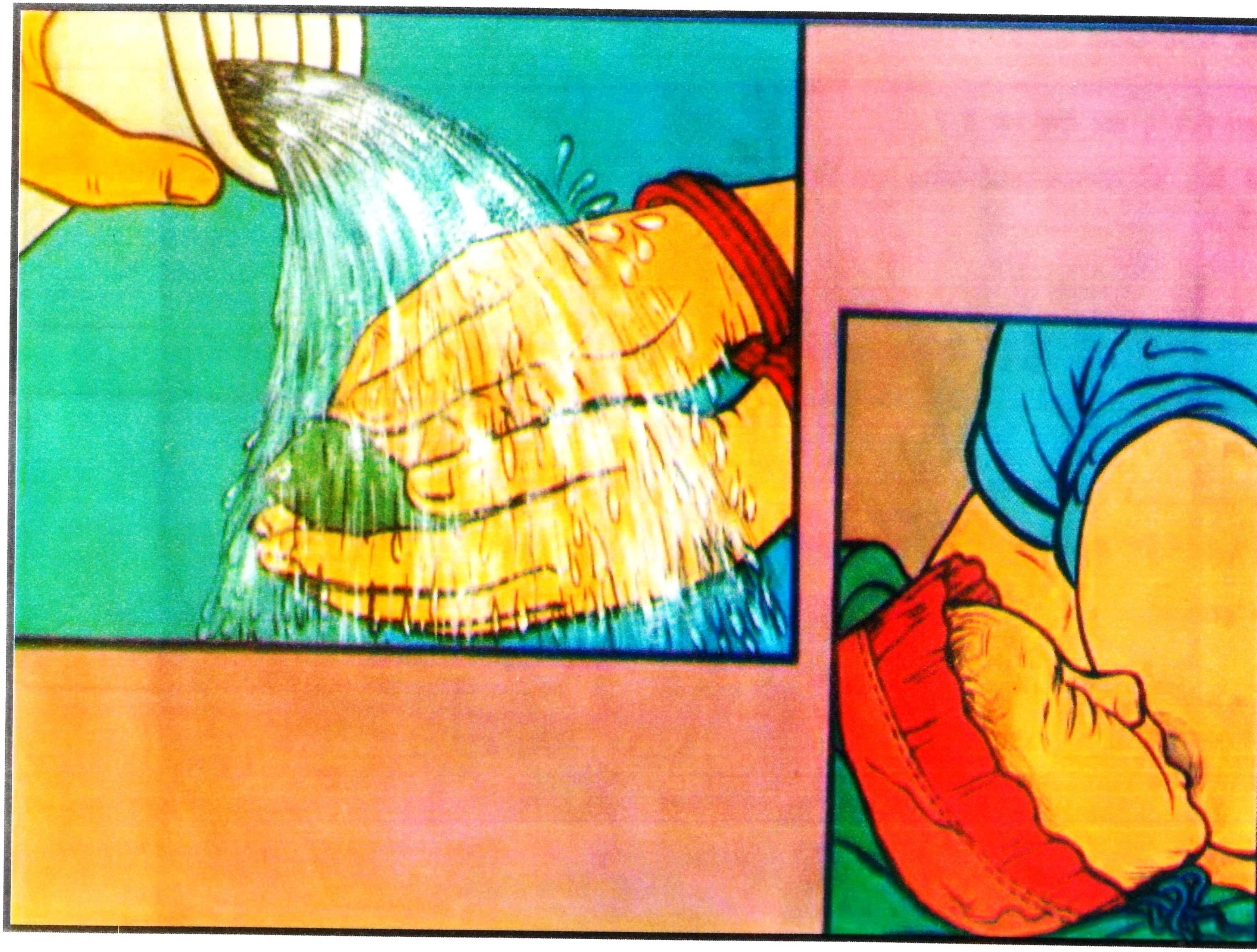
- माँ शिशु को स्तनपान करा रही है।

चर्चा

- स्तनपान कराने से पहले हाथ धोना क्यों आवश्यक है ?
- क्या आप शिशु को स्तनपान कराने से पहले हाथ धोती है?

ध्यान रहे :

- माँ अपने नाखून छोटे रखे।
- शौच के बाद, स्तनपान कराने से पहले और शिशु को छूने से पहले हाथ धोयें।
- यदि शिशु को छूने से पहले हाथ नहीं धोयेंगी तो इससे शिशु को संक्रमण हो जायेगा।



25. तरल पदार्थ अधिक लें

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

माँ शिशु को स्तनपान कराते–कराते कुछ पी रही है।

चर्चा

- स्तनपान कराने वाली माँ को तरल पदार्थ अधिक क्यों लेने चाहिये ?

ध्यान रहे :

- तरल पदार्थ अधिक लें ।
- प्रत्येक बार स्तनपान कराते समय एक गिलास तरल पदार्थ लें।
- इससे अधिक दूध बनेगा।

25

26. अधिक खायें और कई बार स्तनपान करायें

आप चित्र में क्या देख रही है ?

माँ अधिक भोजन करते हुये शिशु को कई बार स्तनपान करा रही है।

चर्चा

- अधिक भोजन करना क्यों आवश्यक है ?
- शिशु को कई बार स्तनपान क्यों कराना चाहिये ?

ध्यान रहे :

- अधिक खायें जब तक कि आपका पेट न भर जाये।
- शिशु को कई बार स्तनपान करायें, माँ को दो प्राणियों के लिये भोजन लेना चाहिये।
- जैसा भी भोजन आपको मिले जैसे रोटी और सब्जी, खायें।
- इससे आपको शिशु की देखभाल के लिये अधिक ताकत मिलेगी।
- शिशु को कई बार स्तनपान कराने से आपको अधिक दूध बनेगा।

कार्ड 24 से 26 दोहराये

शिशु में खतरे के लक्षण

27. शिशु में कोई खतरे का लक्षण हो तो तुरंत सहायता ले

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

निम्न खतरे के लक्षणों वाले शिशु

- हाथ पैर लुंज–पुंज
- छाती अंदर को धँस रही है
- टुंडी पर मवाद है
- शिशु दूध नही पी रहा
- शिशु को बुखार है
- पेट फूला है

चर्चा

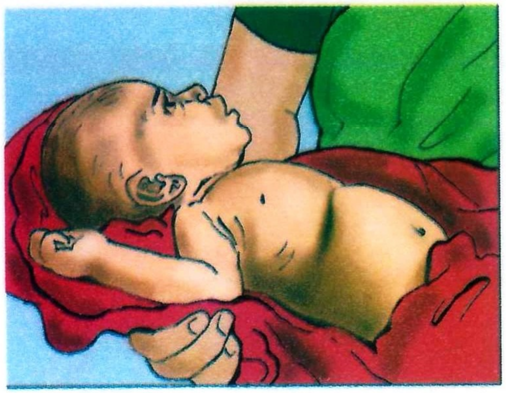
- शिशु मे यह लक्षण कब दिखाई देते हैं?
- यदि शिशु मे इनमे से कोई एक या ज्यादा लक्षण दिखे तो क्या करना चाहिये?

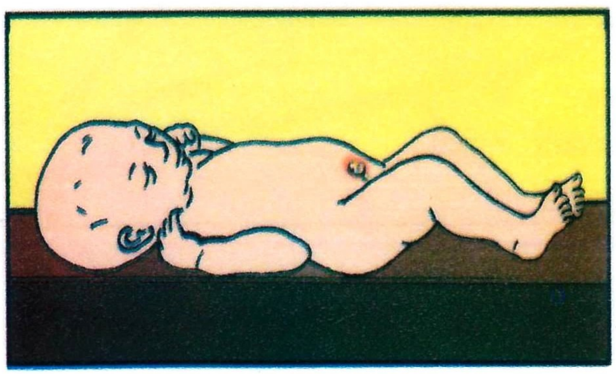
ध्यान रहे :

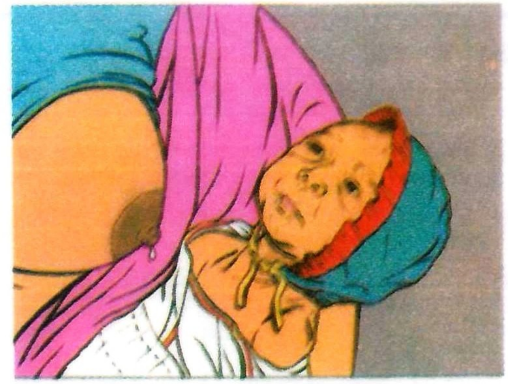
यदि शिशु मे निम्न से कोई खतरे का लक्षण दिखे तो शिशु बिमार है। उसकी जान को खतरा हो सकता है। तुरंत आशा को बुलाये अथवा शिशु को अस्पताल ले जाये।

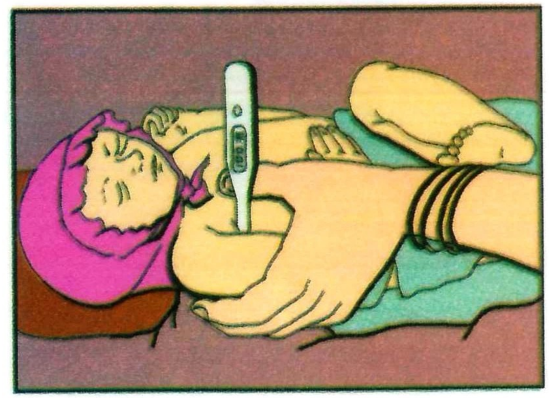
- हाथ पैर लुंज–पुंज
- दूध पीना कम या बंद
- रोना कमजोर या बंद
- छाती अंदर को धँस रही है
- मॉं कहती है कि शिशु का शरीर ठंडा है या मापने पर शिशु को 99^0 फॅ (37.2^0 सें) से ज्यादा बुखार है
- टुंडी पर मवाद है
- पेट फूला है या लगातार उल्टी करना

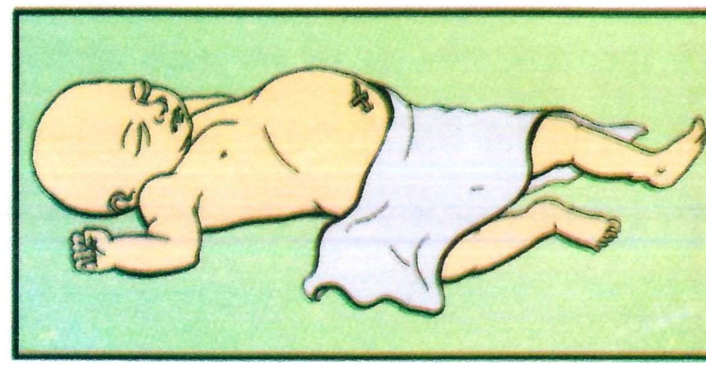
आशा ने इन समस्याओं का उपचार करना सिखा है। शिशु में खतरे का एक भी लक्षण दिखें तो तुरंत आशा को बुलायें।











समय से पूर्व जन्मा और कम वज़न का शिशु

28. शिशु को गर्म थैली में रखें

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

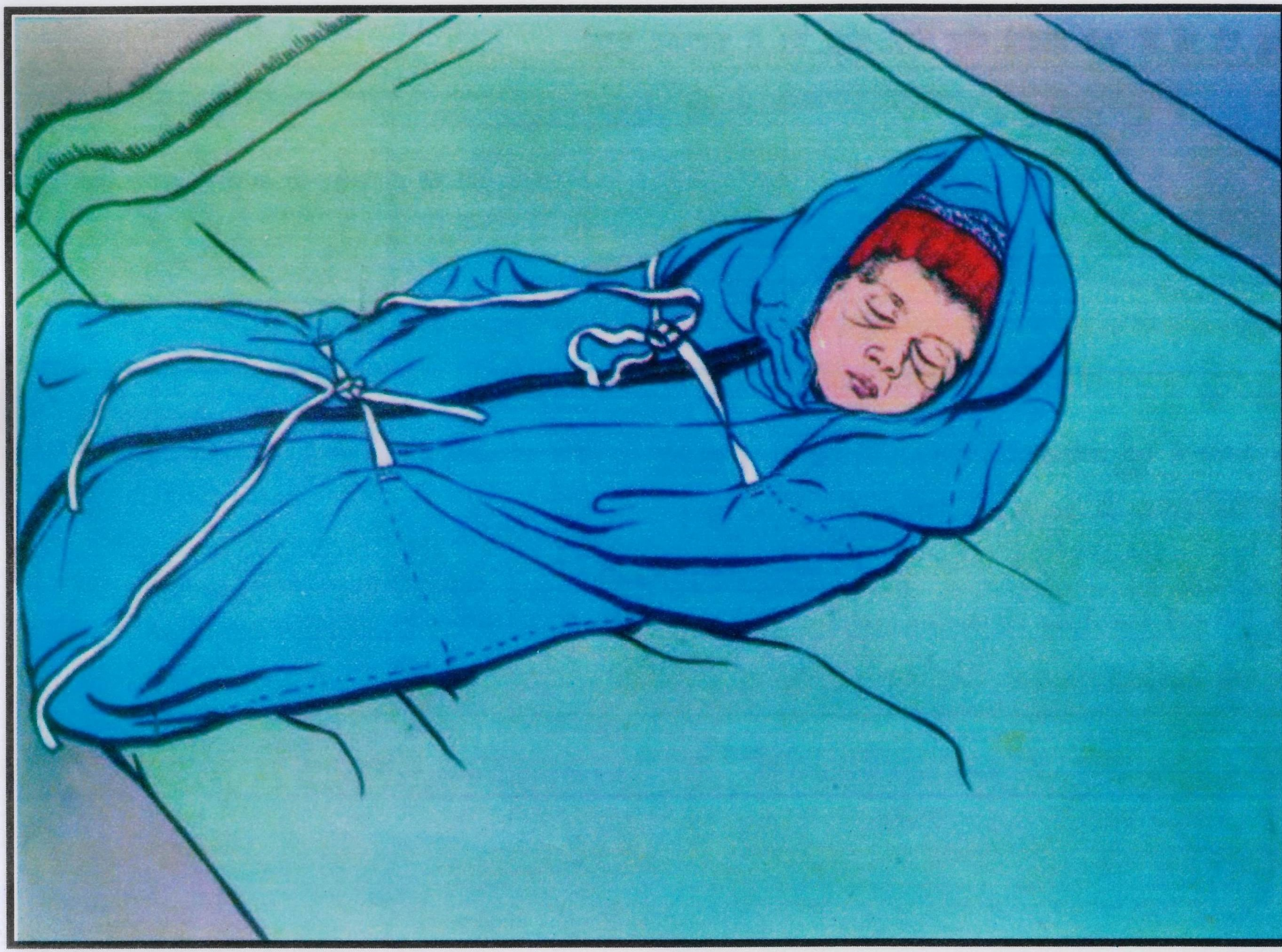
शिशु गर्म थैली में है।

चर्चा

- कैसे शिशु को गर्म थैली में रखा जाना चाहिये ?
- शिशु को गर्म थैली में क्यों रखना चाहिये ?
- शिशु को कपड़े कब पहनाने चाहिये ?
- क्या आपके यहाँ जन्म के तुरंत बाद शिशु को कपड़े पहनाने का रिवाज है ?

ध्यान रहे :

- समय से पूर्व जन्मे और कम वज़न के शिशुओं को अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है।
- ऐसे शिशु अपने शरीर का तापमान बनाये नहीं रख सकते।
- उन्हें पोंछकर गर्म थैली में रखकर, टोपी पहनाकर माँ के शरीर से लगाकर रखना चाहिये।



29. शिशु को माँ के पास लिटायें और थोड़ी–थोड़ी देर में स्तनपान करायें

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

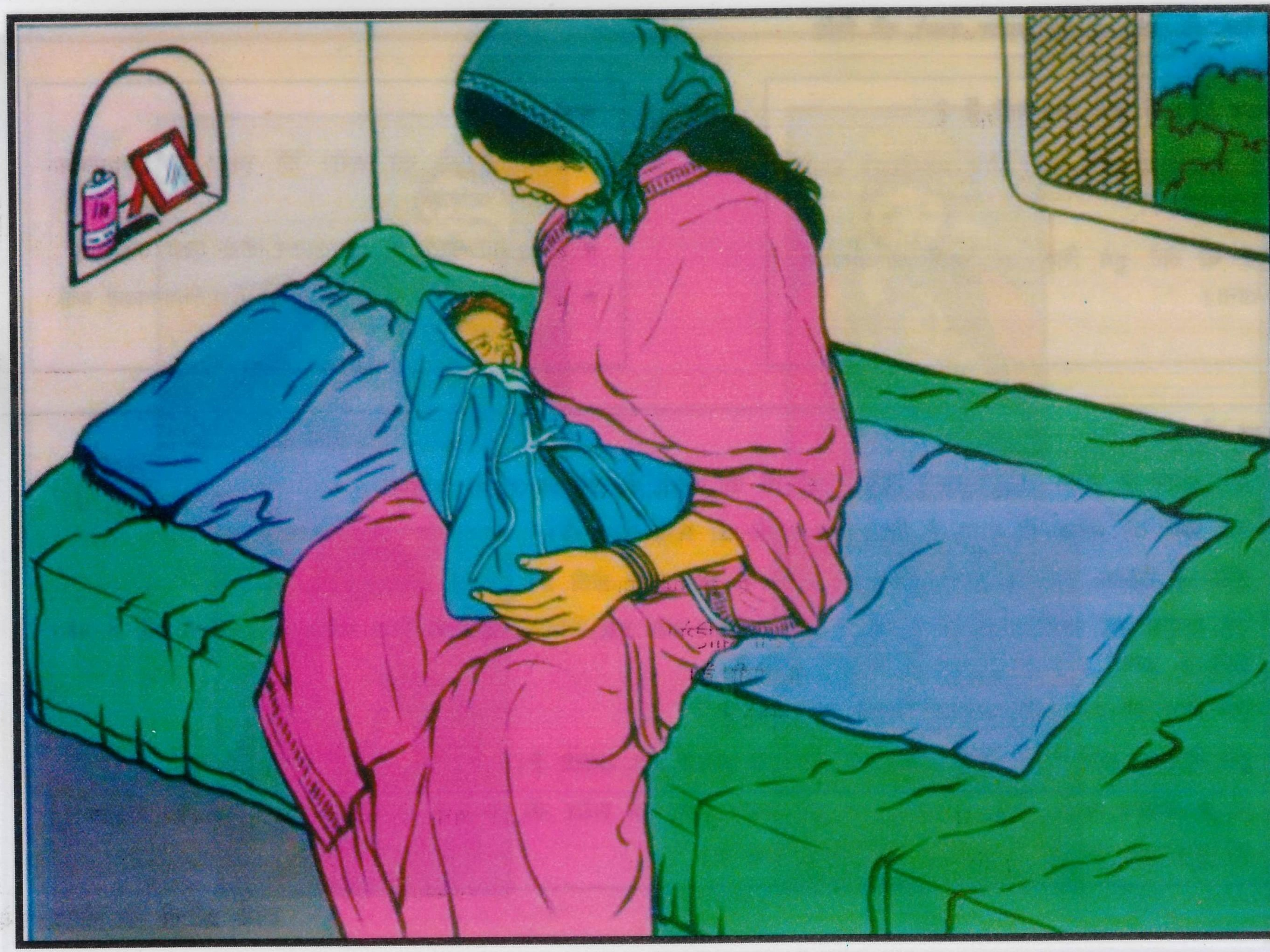
शिशु गर्म थैली में रखा गया है और माँ के पास चिपककर लेटा है।

चर्चा

शिशु को माँ के शरीर से लगाकर रखना क्यों आवश्यक है ?

ध्यान रहे :

- समय से पूर्व जन्मे और कम वज़न के शिशुओं को अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है।
- ऐसे शिशुओं को गर्म रखना आवश्यक है।
- उन्हें माँ के दूध से गर्मी मिलती है।
- ऐसे सभी शिशुओं को माँ के पास लिटाना चाहिये और 2–2 घंटे पर स्तनपान कराना चाहिये।
- जब तक शिशु का वज़न पर्याप्त बढ़ न जाये, उसे नहलाये नहीं।



30. शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखने की विधि

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

माँ, पिता तथा दादी/नानी शिशु को अपनी छाती से लगाये है।

बैठे या लेटे हुये शिशु को छाती से लगाकर रखना।

चर्चा

- किन शिशुओं को शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखना चाहिये?
- शिशु को छाती से चिपकाकर कैसे रखा जाता है?
- शिशु को माँ के दोनों स्तनों के बीच चिपकाकर क्यों रखना चाहिये?

ध्यान रहे :

- कम वज़न के समय से पूर्व जन्मे शिशुओं को माँ की छाती से लगाकर रखना चाहिये।
- इस विधी को शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखने की विधि कहते हैं।
- शरीर से चिपका रहने के कारण शिशु को शरीर से गर्मी प्राप्त होती है।
- ऐसे शिशुओं को थोड़ी–थोड़ी देर में आहार देना चाहिये। अतः इस विधि में जैसे ही शिशु को भूख लगती है, माँ के पास रहने के कारण उसे दूध पिलाने में आसानी होती है।
- ऐसे शिशु को 2–2 घंटे पर दूध पिलाना चाहिये।
- इस विधि से छोटे–छोटे शिशुओं को ठंडा पड़ने से बचाया जा सकता है।
- माँ के अलावा पिता, या घर के बुजुर्ग भी इस प्रकार शिशु को शरीर की त्वचा से चिपकाकर रख सकते है। जब शिशु को भूख लगे तब दूध पिलाने के लिये माँ के पास दे।

कार्ड 28 से 30 दोहराये

स्तनपान संबंधी समस्यायें

31. स्तनपान संबंधी समस्या का उपचार

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

शिशु दूध नहीं पी रहा।

माँ अपने स्तनों की मालिश और गर्म पानी से सिकाई कर रही है।

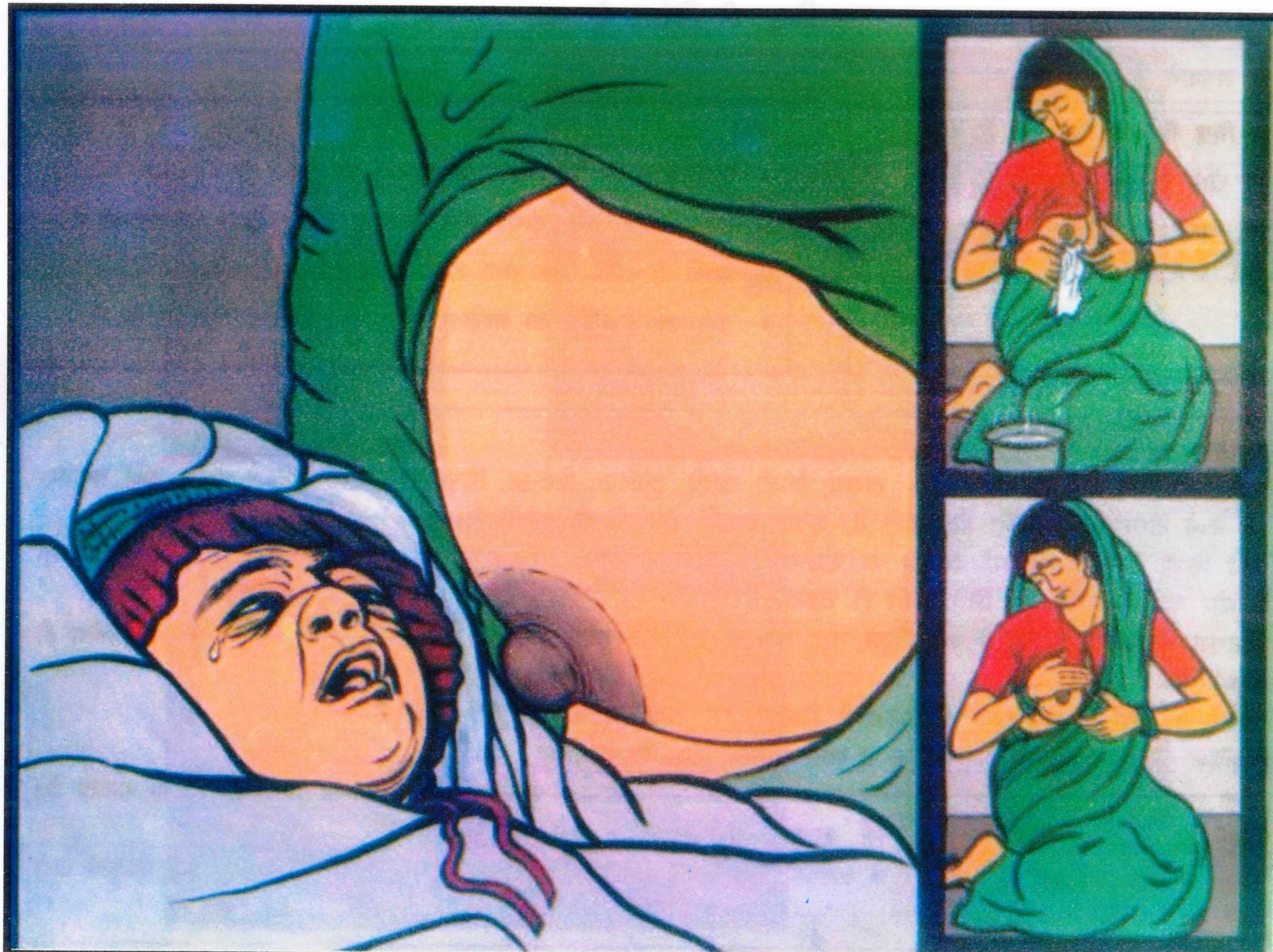
चर्चा

- माँ अपने स्तनों की मालिश और गर्म पानी से सिकाई क्यों कर रही है ?
- स्तन भारी क्यों हो जाते है ?
- क्या इससे बुखार आ जाता है ?
- क्या आपको कभी ऐसा बुखार हुआ है ?

ध्यान रहे :

- यदि शिशु को बहुत देर तक स्तनपान न कराया जाये तो स्तन भारी हो जाते हैं और शिशु अपने मुँह से ठीक से स्तनों को पकड़ नहीं पाता।
- स्तनों से दूध निकालने के लिये उन पर गर्म कपड़ा रखें या हल्की मालिश करें जिससे एरियोला नर्म हो जायेगा और शिशु ठीक प्रकार से स्तनों से लग पायेगा।
- यदि स्तनों के भारीपन के कारण बुखार हो जाये तो आशा से दवाई लें।
- यदि समस्या फिर भी ठीक न हो तो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या डॉक्टर के पास जायें।

कार्ड 31 दोहराये



शिशु की निरंतर देखभाल

32. टीके लगवाने से बच्चों की रक्षा होती है

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

निम्न रोगों से ग्रस्त बच्चे :

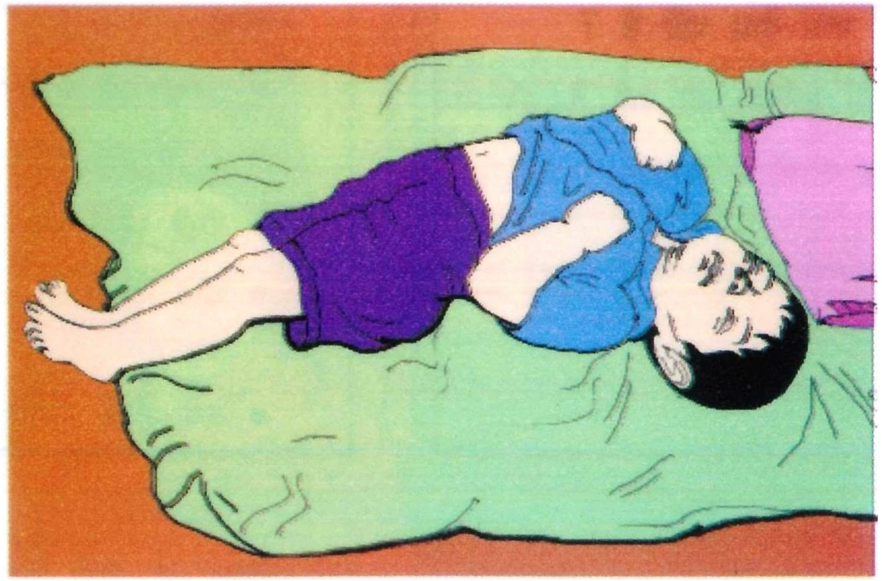
काली खांसी, डिफ्थीरिया, टिटेनस, तपेदिक, खसरा, तथा पोलियो

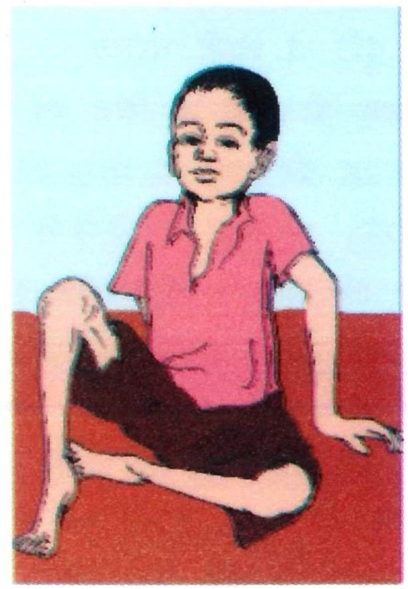
चर्चा

- कुछ रोगों के हानिकारक प्रभाव क्या हो सकते हैं ?
- क्या पोलियो तथा खसरे जैसे रोगों से बचाव किया जा सकता है ?
- टीकों से अन्य किन रोगों से बचाव होता है ?
- क्या आपके शिशु को तालिका के अनुसार सारे टीके लगे है ?

ध्यान रहे :

- बच्चों को निम्न रोग हो सकते हैं – खसरा, काली खांसी, तपेदिक, टिटेनस, डिफ्थीरिया, तथा पोलियो खसरे तथा तपेदिक से बच्चे कमज़ोर/ कुपोषित हो सकते है। इनसे उनकी मौत भी हो सकती है।
- यदि किसी बच्चे को पोलियो वायरस का संक्रमण हो जाये तो उसके शरीर का कोई भी हिस्सा लकवे से ग्रस्त हो सकता है और वह जीवन भर के लिये अपंग हो सकता है।
- टिटेनस के कीटाणु किसी भी कटे हिस्से/चोट/घाव से शरीर के भीतर प्रवेश कर सकते है तथा संक्रमित बच्चे की मौत हो सकती है।
- खसरे से बच्चा बहुत कमज़ोर हो जाता है जिससे उसे निमोनिया या दस्त हो सकते है।
- तपेदिक से बच्चा कुपोषित हो सकता है तथा उसकी मौत भी हो सकती है।
- टीके लगवाने से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि होती है तथा बच्चों की मृत्यु होने से उन्हें बचाया जा सकता है। **शिशु को टीके लगवाने के लिये नर्स बहनजी से मिलना न भूले।**
- शिशु को पहले साल सारे प्रारंभिक टीके लगवाये और काली खांसी, डिफ्थीरिया, टिटेनस, तपेदिक, खसरा, तथा पोलियो जैसे रोगों से बच्चे को बचाईये।





33. सभी आवश्यक प्रारंभिक टीके शिशु को पहले वर्ष में ही लगवा दें

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

शिशु को टीका लगाया जा रहा है।

टीके कब–कब लगने हैं (बाक्स)

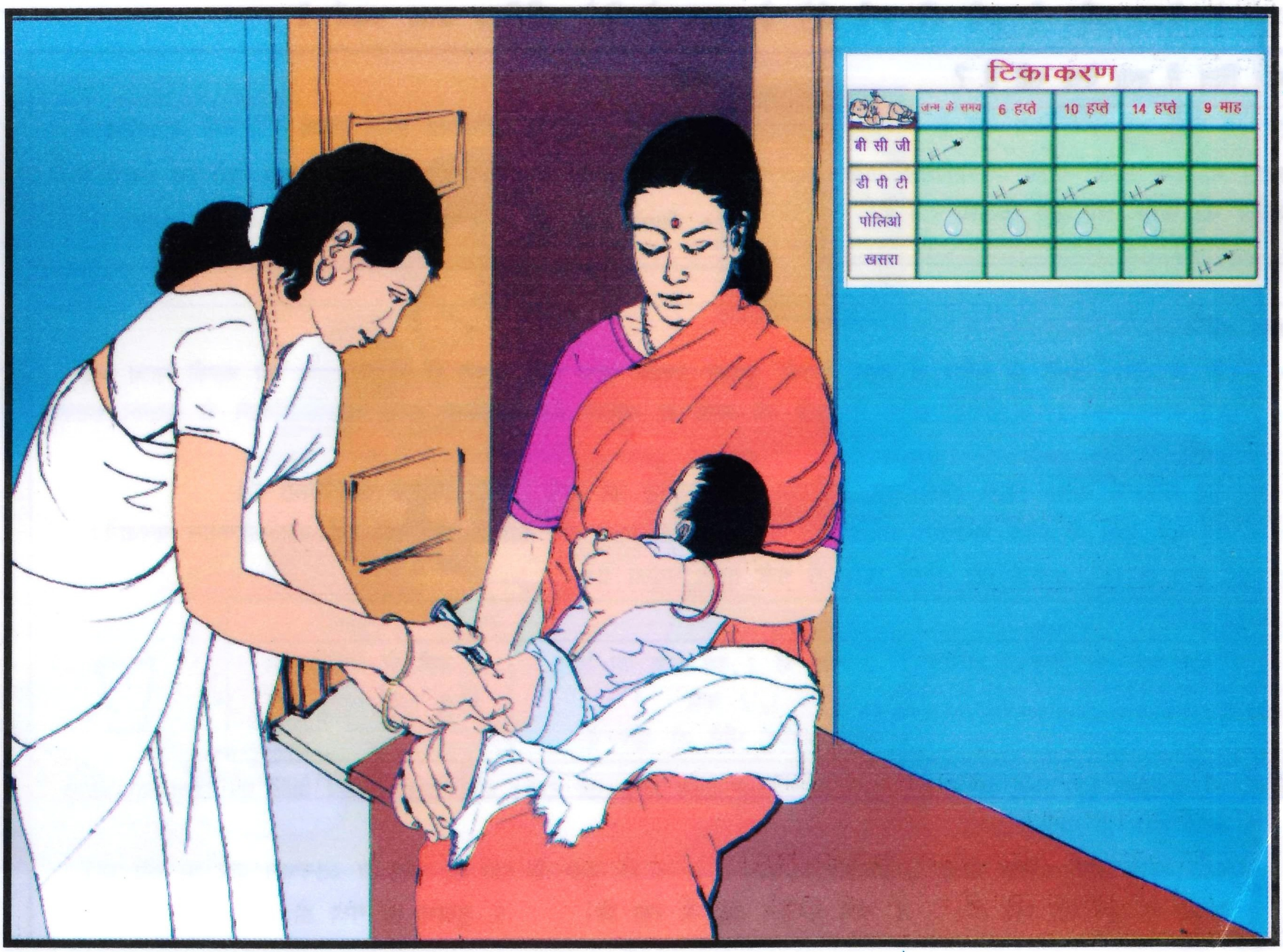
चर्चा

- पहले वर्ष में शिशु को कब–कब टीके लगवाने चाहिये ?
- टीकों की तालिका (बाक्स) दिखायें।
- रोगी शिशु को टीका लगवाने से क्या कोई खतरा तो नहीं ?
- यदि बच्चे को कोई टीका न लगा हो तो, क्या यह बाद में लगवाया जा सकता है ?
- क्या टीके लगवाने से कोई हानिकार प्रभाव हो सकते है ?

ध्यान रहे :

- पहले वर्ष में शिशु को 5 बार टीके लगवाने चाहिये। शिशु को टीके लगवाने के लिये नर्स बहनजी से मिले।
  - जन्मते ही, अथवा जल्दी से जल्दी बी.सी.जी. तथा पोलियों की दवा (इसे जीरो खुराक कहते हैं, जो पहली खुराक से भी पूर्व) दी जानी चाहिये.
  - 6 सप्ताह की आयु के शिशु को डी.पी.टी. 1 का टीका तथा पोलियो की बूँदें (पहली खुराक) पिलानी चाहियें।
  - 10 सप्ताह की आयु के शिशु को डी.पी.टी. 2 का टीका तथा पोलियों की बूँदें (दूसरी खुराक) पिलानी चाहिये।
  - 14 सप्ताह की आयु में डी.पी.टी. 3 का टीका तथा पोलियों की बूँदें (तीसरी खुराक) पिलानी चाहिये।
  - 9 माह की आयु में शीघ्रताशीघ्र शिशु को खसरे का टीका लगवाना चाहिये।
- रोगी शिशु को टीका लगाने से कोई खतरा नहीं होता। यदि माता–पिता बीच में कभी भी कोई टीका लगवाना भूल जायें तो जब भी याद आये, तुरंत टीका लगवा लें।
- टीका लगने के बाद शिशु को हल्की खुजली, बुखार, अथवा सूजन हो सकती है। माता–पिता इसके बारे में चिंतित न हों। ऐसे में बच्चे को तरल पदार्थ अधिक मात्रा में दें। ऐसे समय में स्तनपान करवाने से शिशु को विशेष लाभ होता है। यदि टीके लगने के बाद तेज़ बुखार हो जाये, तो शिशु को बुखार की दवा देनी चाहिये।

कार्ड 32 से 33 दोहराये


टिकाकरण
जन्म के समय
6 हफ्ते
10 हफ्ते
14 हफ्ते
9 माह
बी सी जी
डी पी टी
पोलिओ
खसरा

34. दस्त के दौरान शरीर में पानी की कमी होने से बचाव के लिये अतिरिक्त तरल पदार्थ दें

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

एक माँ बच्चे को मठा पिला रही है

बाक्स में अन्य तरल पदार्थ – नारियल पानी, चावल का पानी तथा सूप दिखाये गये है।

चर्चा

- बीमारी के दौरान अतिरिक्त तरल पदार्थ देना क्यों आवश्यक है ?
- बीमार बच्चे को कौन–कौन से तरल पदाथ दिये जा सकते हैं ?
- बीमार बच्चे को तरल पदार्थ कितनी मात्र में देने चाहिये ?

ध्यान रहे :

- बीमारी के दौरान बच्चे के शरीर से दस्त, उल्टी, बुखार अथवा सांस तेज़ चलने के कारण जल की काफी मात्रा बाहर निकल सकती है। इससे उसके शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अतिरिक्त तरल पदार्थ पिलाने से उसका स्वास्थ्य ठीक हो जायेगा।
- घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ (जैसे सूप, नारियल पानी, चावल का पानी, आदि) पिलाये जा सकते हैं।
- माँ का दूध बच्चे के लिये सर्वोत्तम आहार है। यदि शिशु स्तनपान कर रहा है तो, उसे कई बार स्तनपान करवायें।
- दस्त होने के बाद, प्रत्येक बार, निम्न मात्रा में उसे तरल पदार्थ दें –

आयु		
2 माह तक का शिशु 5 चम्मच	2 माह से 2 वर्ष तक का शिशु 1/4 – 1/2 कप यदि अधिक माँगे तो और दें	2 वर्षो से अधिक का शिशु 1/2 – 1 कप

- माँ को समझायें कि दस्त लगने पर निम्न लक्षणों के लिये शिशु को देखे। कोई लक्षण नज़र आने पर शिशु को आशा के पास तुरंत ले जायें।

  1. यदि बच्चा और अधिक बीमार /कमज़ोर दिखे। 2. न ही कुछ पी रहा हो, और न स्तनपान कर पा रहा हो।
  3. टट्टी में खून जा रहा हो। 4. कम पानी/ दूध पी रहा हो। 5. बुखार हो गया हो।

35. घरेलू दवाओं से शिशु के खाँसी–जुकाम का उपचार करें

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

खाँसी–जुकाम से पीड़ित बच्चे को माँ घर पर बना हुआ काढ़ा पिला रही है।

स्टोव पर कुछ जड़ी–बूटियों का काढ़ा बन रहा है।

घरेलू दवा बनाने हेतु अदरक, शहद, तुलसी, नीबू तथा हलदी खाँसी से पीड़ित एक बच्चा।

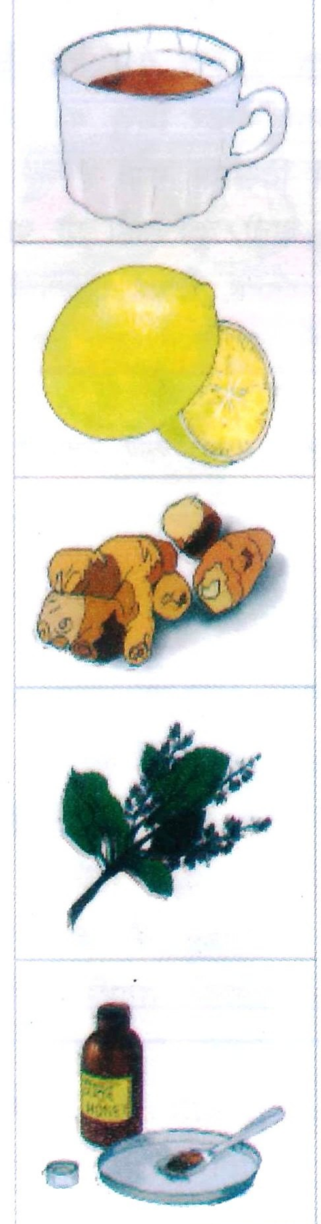
चर्चा

- क्या खाँसी–जुकाम से पीड़ित बच्चे को दवा देना आवश्यक है ?
- खाँसी–जुकाम से ग्रस्त बच्चे को आराम दिलाने के लिये माँ क्या करे ?

ध्यान रहे :

- खाँसी –जुकाम के उपचार के लिये बच्चों को कोई बाज़ार की दवा नहीं देनी चाहिये। यह दवायें उन्हें हानि पहुँचा सकती हैं। इन दवाओं को पीने के बाद बच्चा सो जायेगा और ठीक से आहार नही लेगा।
- उसको खाँसी –जुकाम में आराम पहुंचाने हेतु घर पर बनी दवायें ही दें।
- स्तनपान कर रहे शिशु के लिये माँ का दूध सर्वोत्तम उपचार है।
- अन्य लाभदायक दवायें है – शहद और अदरक का रस, नीबू की चाय, गर्म सूप, हल्दी का काढ़ा, तुलसी–अदरक का काढ़ा, आदि।
- नाक बंद हो तो नमक के पानी का प्रयोग करें।
- यदि शिशु मे निम्न से कोई चिन्ह हो तो शिशु को तुरंत अस्पताल ले जायें
  - **कुछ नहीं पी पा रहा है या स्तनपान नहीं कर पा रहा है**
  - **सोता जा रहा है और जग नही रहा**
  - **लगातार उल्टियाँ कर रहा है**
  - **यदि शिशु को खाँसी है या साँस तेज चल रही है**

  तो उसे तुरंत आशा के पास ले जाये, वह शिशु का उपचार कर सकती है।



36. यह पहचानें कि कब शिशु को उपचार हेतु स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के पास ले जाना चाहिये

आप चित्र में क्या देख रही हैं ?

माता–पिता बीमार शिशु को स्वास्थ्य केन्द्र ले जा रहे हैं।

बॉक्स में दिखाया गया है –

– शिशु पानी/दूध नहीं पी पा रहा है

– और अधिक बीमार हो गया है

– उसकी टट्टी में खून आ रहा है

– सुस्त हो गया है

– लगातार उल्टी कर रहा है।

चर्चा

- बीमार बच्चे की जान बचाने के लिये कौन से उपाय करना चाहिये ?
- माँ बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र कब ले जाये ?
- लक्षण देखना सिखाएँ।

ध्यान रहे :

- बीमार बच्चे को तुरंत स्वास्थ्य केद्र में पहुँचाने से उसकी जान बचायी जा सकती है।
- बच्चे को तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र ले जायें यदि –

– उसे दौरे पड़ रहे है।

– वह कुछ नहीं पी पा रहा/ स्तनपान नहीं कर पा रहा।

– उपचार के बाद भी और अधिक बीमार हो गया।

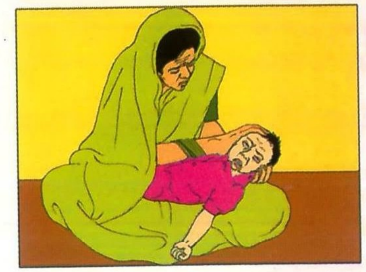
– उसकी टट्टी में खून आ रहा है।

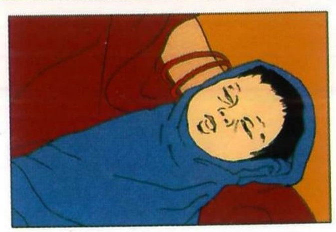
– बेहोश है, अथवा जगाने से जाग नहीं रहा।

– लगातार उल्टी कर रहा है।

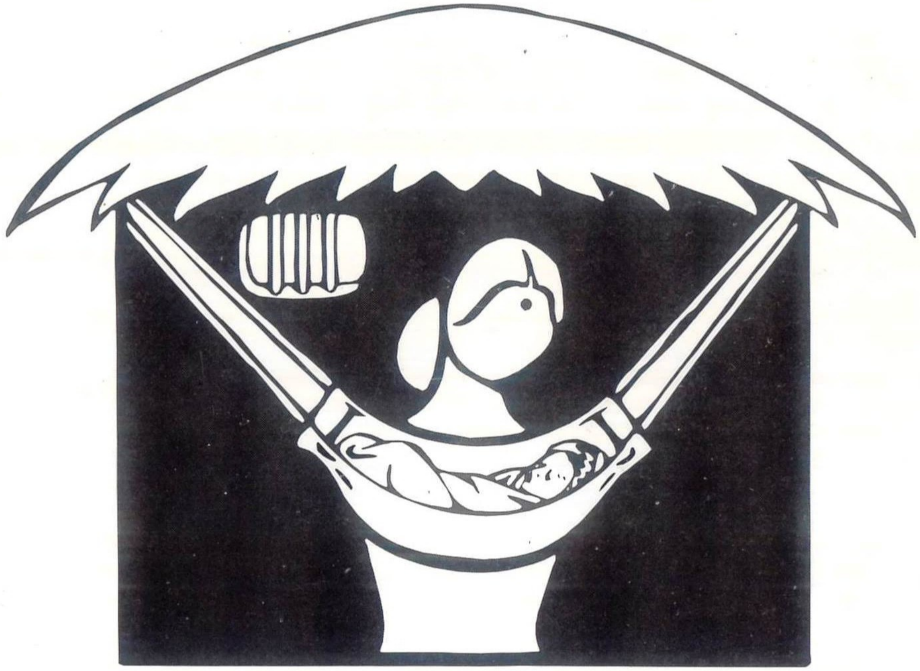
कार्ड 34 से 36 दोहराये

+ प्राथमिक आरोग्य केंद्र +
दवाखाना





हर घर में नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल



राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत आशा के प्रयोग के लिए।
नॉर्वे–इंडिया पार्टनरशिप इनिशिएटिव्ह की सहायता से मुद्रित।