

पोषण और पूरकता

विटामिन

हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है जो हमें बीमारियों से बचाता है।

कार्बोहाइड्रेट

हमारे शरीर एवं मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है।

खनिज

कैल्शियम, आयरन, जिंक

ये विभिन्न शारीरिक क्रियाओं में सहायक होता है।

वसा

इससे हमारे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होता है।

प्रोटीन

हमारी मांसपेशियां बनाने में सहायक होता है।

पौष्टिक आहार

✓ इनका ज्यादा से ज्यादा सेवन करें



आयोडीन युक्त नमक



जंक फूड

✗ इनका कम से कम सेवन करें



अनीमिया के लक्षण

- हीमोग्लोबिन हमारे खून में पाया जाता है और हमारे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाता है। खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा का एक स्तर से कम हो जाना 'अनीमिया' कहलाता है। इसके प्रमुख लक्षण हैं :

काम करने पर
जल्द ही थकावट
हो जाना

काम में ध्यान न
लगना और बातें
भूल जाना

त्वचा, चेहरे,
जीभ एवं आंखों
में लालिमा की
कमी

सांस फूलना
या घुटन
होना

चक्कर
आना

चेहरे और
पैरों में सूजन

भूख न
लगना



आयरन युक्त आहार
खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



पोषाहार

इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।

अनीमिया से बचने के लिए अपने
आहार में ज्यादा से ज्यादा हरी
पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें
साथ में आई.एफ.ए. की एक
गोली भी रोजाना लें



आई.एफ.ए.
साथ में

एक लाल गोली प्रतिदिन
लें।



याद रखें: आई.एफ.ए. की गोली चाय, कॉफी, दूध या कैल्शियम की गोली
के साथ ना लें। आई.एफ.ए. की गोली डॉक्टर की सलाह के बाद ही लें।



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।

व्यक्तिगत स्वच्छता



हाथ गीला करें फिर साबुन लगायें,



दोनों हाथों को अच्छे से रगड़ें



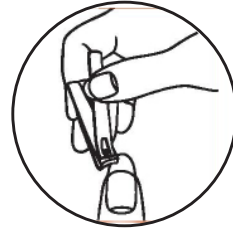
फिर अपने नाखूनों को हथेली पर रगड़ें



इसके बाद अपने हाथों के पीछे की तरफ भी रगड़ें



हाथों को पानी से धोएं



अपने नाखुन को साफ रखें एवं उसे नियमित रूप से काटते रहें



हमेशा चप्पल पहनकर ही शौचालय या बाहर जायें

माहवारी स्वच्छता



- दिन में 2-3 बार सेनेटरी पैड बदलें
- इस्तेमाल के बाद पैड को कागज में लपेटकर ही उसे कूड़ेदान में डालें

- यदि आप कपड़े का इस्तेमाल करती है तो उसे ठंडे पानी से धोएं
- अपने कपड़ों को धूप में सूखायें



- शरीर को साफ एवं सूखा रखें
- सूती कपड़े पहने

- पैड या कपड़े बदलने के बाद हाथों को पानी और साबुन के साथ अच्छे से धोएं



और हाँ, इसके बारे में बात करना पूरी तरह से ठीक है

आर.टी.आई. / एस.टी.आई.

1. आर.टी.आई. प्रजनन अंगों का संक्रमण है। यह महिला एवं पुरुष दोनों को हो सकता है। ये यौन संचारित (एस.टी.आई.) भी हो सकते हैं। एस.टी.आई. यौन संपर्क के माध्यम से संचारित होते हैं।
2. इसे नजरअंदाज करने से स्त्रियों को बांझपन, गर्भपात हो सकता है।

आर.टी.आई./एस.टी.आई. के लक्षण:

1. जननांगों से सफेद/हरा/पीला स्राव
2. जननांगों में दर्द, जलन, खुजली और सूजन
3. जननांगों पर अल्सर, जो दर्दनाक हो या ना हो
4. पेशाब के दौरान दर्द
5. संभोग के दौरान दर्द

उपचार :

1. नज़दीकी स्वास्थ्य सुविधा से उपचार लें
2. जब तक स्वास्थ्य ठीक नहीं हो तब तक शारीरिक संबंध ना बनायें।
3. सूती कपड़े पहनें, रोज धोएं और धूप में सुखाएं।

परिवार नियोजन के अस्थायी साधन

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली



महिला असुरक्षित संभोग के तुरंत बाद या 3 दिन के अंदर इसका प्रयोग कर सकती है। इसका उपयोग बार-बार न करें। अन्य अस्थायी तरीकों का उपयोग करें।

कॉपर-टी या मल्टी लोड



शिशु जन्म के तुरंत बाद या 2 दिन के अंदर या 6 या उससे अधिक सप्ताह के बाद या गर्भपात कराने के तुरंत बाद या 12 दिनों के अंदर इसे लगवायी जा सकती है।

गर्भनिरोधक सूई (डी.एम.पी.ए.)



शिशु जन्म के 6 सप्ताह बाद या गर्भपात करवाने के तुरंत बाद या 7 दिनों के अंदर महिला को लगाई जा सकती है। यह तीन माह में एक बार लगाई जाती है।

गर्भनिरोधक गोली



माहवारी के 7 दिनों के अंदर या गर्भपात के तुरंत बाद या 7 दिनों के अंदर या जब शिशु 6 माह का हो जाए, तब खाना शुरू करें। इसके सेवन से कुछ महिलाओं को सिरदर्द, उल्टी, माहवारी में अनियमिता तथा स्तनों में दर्द आदि का अनुभव हो सकता है। यह सामान्य है।

कंडोम



यह अनचाहे/अनियोजित गर्भावस्था और यौन संचारित संक्रमणों एवं एच.आई.वी./एड्स से भी बचाता है।

महत्वपूर्ण जानकारी:

1. परिवार नियोजन के तरीकों को अपनाने से संभोग में किसी प्रकार की दिक्कतें नहीं होती है। परिवार नियोजन के सभी साधन सरकारी स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र और मेडिकल दुकानों से भी प्राप्त कर सकते हैं। ये सरकारी स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र में मुफ्त उपलब्ध हैं। ज्यादा जानकारी के लिए आप अपने क्षेत्र के आशा/ए.एन.एम./आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से सम्पर्क कर सकती है।
2. गर्भपात केवल प्रशिक्षित और लाइसेंस प्राप्त स्त्री रोग विशेषज्ञ के द्वारा ही करवायें। कोई घरेलू उपचार नहीं करें। 20 सप्ताह तक के गर्भ का गर्भपात कराना वैध है, उससे ज्यादा समय का गर्भपात कराने से आपके जान को खतरा हो सकता है, तथा यह कानूनी जर्म है।



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।

प्रसव पूर्व देखभाल

प्रसव पूर्व 4 बार जाँच अवश्य कराएँ

पहली जाँच: 1-3 माह में

दूसरी जाँच: 4-6 माह में

तीसरी जाँच: 7 या 8 माह में

चौथी जाँच: 9 वें माह में



गर्भवती महिला को रजिस्ट्रेशन के समय एम.सी.एच कार्ड मिलता है।



गर्भवती महिला को आई.एफ.ए. (लाल) एवं कैल्शियम की गोलियां नियमित रूप से लेनी चाहिए।



गर्भवती महिला को दो टी.टी. इंजेक्शन लगते हैं पहला पहले तीन माह में एवं दूसरा पहला इंजेक्शन के चार सप्ताह बाद।



ए.एन.सी में वजन लिया जाता है



ब्लड प्रेशर की जाँच की जाती है



पेशाब की जाँच की जाती है



पेट की जाँच भी की जाती है

गर्भवती महिलाओं के लिए



आयरन युक्त आहार
खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली प्रतिदिन
चौथे माह से 180 दिनों तक



कैल्शियम की गोली चौथे
माह से 180 दिनों तक
एक गोली सुबह-शाम
खाने के बाद।

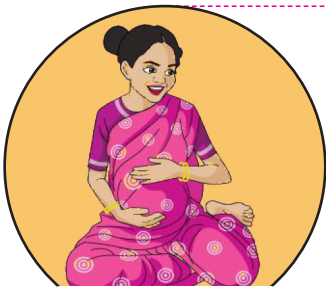


एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली साल
में दो बार

याद रखें: कैल्शियम एवं आई.एफ.ए. की गोली एक साथ न खाएँ। कैल्शियम, आई.एफ.ए., एल्बेण्डाज़ोल की गोली डॉक्टर की सलाह के बाद ही लें।



गर्भवती महिला



1 दिन में एक गर्भवती महिला को 3 बड़े भोजन एवं 2 छोटे भोजन करना चाहिए!

गर्भावस्था के दौरान खतरे के लक्षण



रक्तस्राव



बुखार



पैर एवं हाथ में सूजन



पेट में दर्द



दौरे पड़ना



पीली आँखें और जीभ

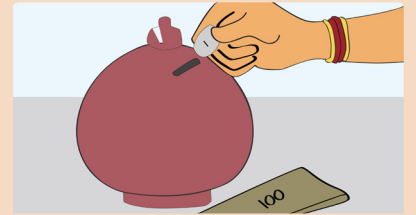
प्रसव की तैयारी



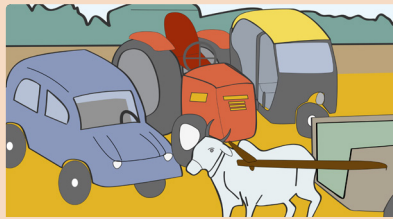
नवजात शिशु के कपड़े



परिवार की कोई महिला सदस्य



पैसे का बंदोबस्त



आने-जाने के लिए साधन



अस्पताल



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।

प्रसव पश्चात देखभाल

धात्री महिलाओं के लिए

प्रसव पश्चात 4 बार जांच
अवश्य करायें

पहली जांच: प्रसव के 24 घंटे के अंदर

दूसरी जांच: प्रसव के तीसरे दिन

तीसरी जांच: प्रसव के सातवें दिन

चौथी जांच: प्रसव के 42वें दिन



- प्रसव के बाद 6 सप्ताह तक आराम करें।
- मानसिक तनाव से दूर रहें।
- खाने में पौष्टिक आहार का सेवन करें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखें।
- प्रसव के बाद जख्मों के ठीक होने तक संभोग ना करें।
- जन्म के एक घंटे के अंदर बच्चे को स्तनपान करायें तथा छः माह तक केवल स्तनपान करायें।
- दो बच्चे के बीच अंतराल के लिए अस्थायी परिवार नियोजन साधन का इस्तेमाल करें।
- यदि रक्तस्राव ज्यादा हो रहा हो, बदबूदार स्राव हो रहा हो, चेहरे व हाथ-पैर में सूजन हो या बुखार हो तो अपने नजदीकी अस्पताल में डॉक्टर से सम्पर्क करें।



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली प्रतिदिन
प्रसव के बाद 180 दिनों तक



याद रखें: कैल्शियम एवं आई.एफ.ए.
की गोली एक साथ न खायें। कैल्शियम
तथा आई.एफ.ए. की गोली डॉक्टर की
सलाह के बाद ही लें।

कैल्शियम की गोली प्रसव
के बाद 180 दिनों तक

एक गोली सुबह-शाम
खाने के बाद।



धात्री महिला



1 दिन में एक धात्री महिला को 3 बड़े भोजन एवं 3 छोटे भोजन करना चाहिए!

प्रसव पश्चात खतरे के लक्षण



रक्तस्राव



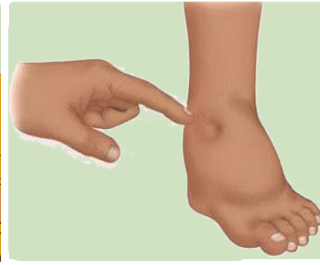
शरीर से सफेद स्राव निकलना



दौरे पड़ना

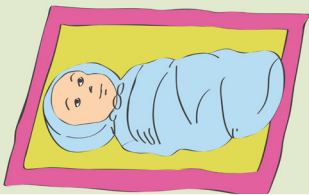


बुखार



पैरों में सूजन

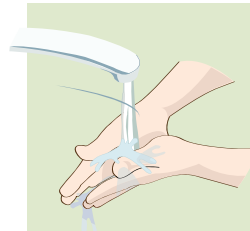
नवजात शिशु की देखभाल



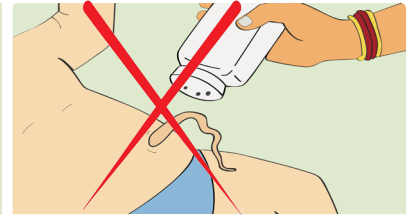
शिशु को ढक कर रखे



1. जन्म के बाद पहले सात दिनों तक शिशु को गर्म पानी में कपड़े भिंगोकर उसके शरीर की सफाई करें फिर सूखे तौलिये से उसके शरीर को पोछें।
2. सात दिन बाद आप शिशु को नहला सकते हैं।



शिशु को छूने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह साफ कर लें।



नाभि पर कुछ भी नहीं लगाएं



यदि आपका शिशु बीमार हो तब भी उसे स्तनपान कराते रहे।

सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार वाले व्यक्ति को शिशु के पास न आने दे।



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।

स्तनपान एवं उसके तरीके तथा इससे जुड़ी समस्याएं

जन्म के पहले घंटे में ही कराये बच्चे को स्तनपान तथा
छः माह तक केवल स्तनपान ही कराये



अपने बच्चे को हर दो घंटे में स्तनपान कराये



बच्चे को पानी, शहद, घुट्टी, ग्लास वाटर, अन्य तरल/आहार ना दें।

बच्चे के सही विकास के संकेत ✓	बच्चे के सही विकास नहीं होने के संकेत ✗
आपका बच्चा दूध पर्याप्त मात्रा में पी रहा है	आपका बच्चा दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं पी रहा है
वह एक दिन में 6 या उससे ज्यादा बार पेशाब कर रहा है	वह एक दिन में 6 से कम बार पेशाब कर रहा है
उसके वजन में बढ़ोतरी हो रही है एवं बच्चा स्वस्थ है	उसके वजन में बढ़ोतरी नहीं हो रही है एवं बच्चा कमजोर है
वह शांत एवं खुश है	वह चिड़चिड़ा है एवं हमेशा रोता रहता है

स्तनपान के फायदे

बच्चे के लिए

बच्चे के रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

माँ का दूध बच्चे को आसानी से पच जाता है और उसे पूर्ण आहार मिलता है।

माँ एवं बच्चे के बीच प्यार को बढ़ाता है।



माँ के लिए

प्रसव के बाद आपके खून के बहाव को रोकता है।

प्रसव के बाद शरीर में खून की कमी होने से बचाता है।

बच्चेदानी के सिकुड़ने में मदद करता है।

स्तनपान के सही तरीके

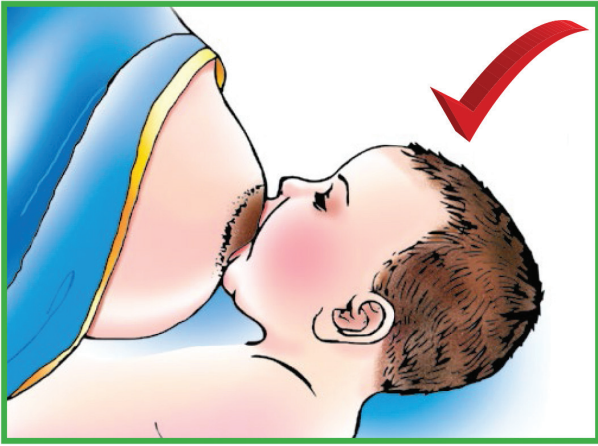


स्तनपान करते समय बच्चे के सिर, कंधा एवं उसका पीठ बिल्कुल सीधा हो तथा माँ का हाथ उसके पीठ को सहारा दे रहा हो।



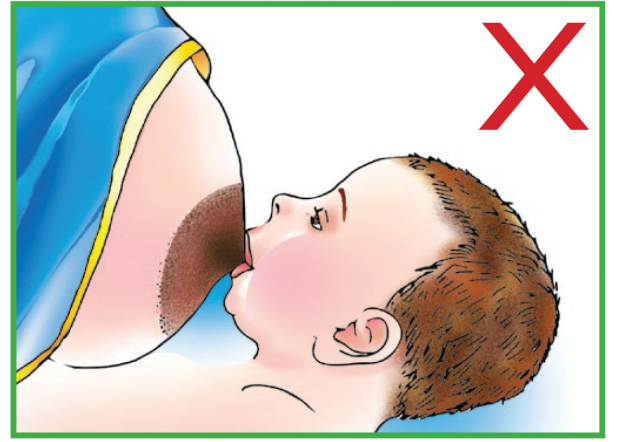
अहम जानकारी:

1. अपने स्तन की सफाई रोजाना एक ही बार करे, लेकिन साबुन का इस्तेमाल ना करें।
2. दूध पिलाने के बाद थोड़ा सा दूध निप्पल पर लगाएं और हवा से सूखने दें।
3. ढीले कपड़े पहने।
4. किसी भी प्रकार के मानसिक तनाव से दूर रहें, तथा पर्याप्त आराम करें।



स्तनपान कराने की सही स्थिति

- बच्चे का पूरा मुंह खुला होना चाहिए।
- निचला होठ बाहर की तरफ मुड़ा होना चाहिए
- निप्पल का काला भाग ऊपर ज्यादा दिखना चाहिए नीचे वाले भाग से।



स्तनपान कराने की गलत स्थिति

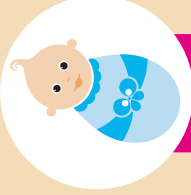
सामान्य समस्याएं

स्तनपान के दौरान होने वाली सामान्य समस्याएं	समस्याओं का समाधान
यदि आपके स्तन में गांठ महसूस हो रही है	1. आप अपने बच्चे को बार-बार स्तनपान कराएं। 2. अपने स्तनों की सिकाई करे और 3. स्तनों को धीरे-धीरे बाहर से निप्पल की ओर मालिश करें।
यदि निप्पल लाल होने लगे, उसमें दरारें पड़ रहे हो, और जलन, खुजली महसूस हो रही हो	तुरंत ही अपने ए.एन.एम/डॉक्टर की सलाह लें।
अन्दर की ओर धंसे हुए निप्पल	आप अपने स्तन को दिन में कई बार बाहर की ओर खिंचने की कोशिश करें।



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।

टीकाकरण



जन्म के समय
बीसीजी, ओपीवी, हेपेटाइटिस बी

6 सप्ताह पर
ओपीवी, डीपीटी*, हेपेटाइटिस बी*



10 सप्ताह पर
ओपीवी, डीपीटी*, हेपेटाइटिस बी*

14 सप्ताह पर
आईपीवी, ओपीवी, डीपीटी*, हेपेटाइटिस बी*



9-12 माह पर
खसरा, विटामिन ए, जेई**

16-24 माह पर
खसरा बूस्टर, विटामिन ए, जेई**, ओपीवी बूस्टर, डीपीटी बूस्टर



5-6 वर्ष पर
डीपीटी बूस्टर

10 एवं 16 वर्ष पर
टीटी (टिनस टोक्साइड)



** कुछ राज्यों में पेंटावैलेंट वैक्सीन (हेपेटाइटिस बी, डिप्थीरिया, पर्तुसिस, टेटनस और हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी) डीपीटी और हेपेटाइटिस बी के बजाय दिया जाता है।

** जापानी एन्सेफलाइटिस (जेई) विशेष जिलों में दी जाती है।

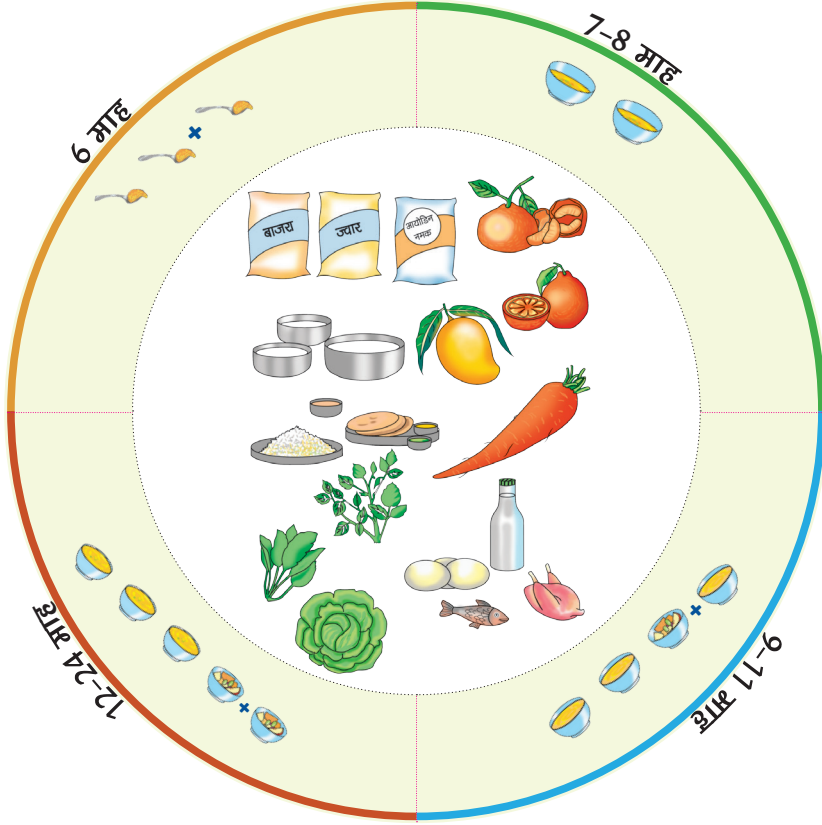
* 2 से 5 वर्ष के बच्चों को विटामिन ए की तीसरी से नौवीं खुराक हर 6 माह के अंतराल पर दी जाती है।

अहम जानकारी



1. सभी प्रकार के टीके सरकारी अस्पतालों में मुफ्त में लगायी जाती है।
2. टीका लगाने के बाद बच्चे को बुखार हो सकता है जिससे घबराने की जरूरत नहीं है, यह सामान्य है।
3. टीका, आपके बच्चे को संक्रमण/बीमारियों से बचाता है।
4. अपने बच्चे का टीकाकरण सही उम्र में, उपयुक्त समय पर करवायें तथा उसकी सभी पूरी खुराक दिलवायें, तभी टीके प्रभावित होते हैं।
5. किसी कारणवश कोई टीका छूट जाए तो तुरंत ही अपने नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र जाकर डॉक्टर या एनएम की सलाह लें।

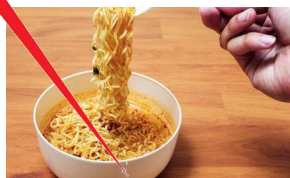
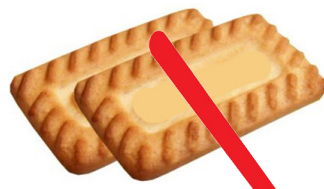
पूरक आहार



साथ ही अपने बच्चे का
स्तनपान जारी रखें

बच्चे को स्तनपान कराने या कुछ भी खिलाने से पहले अपने हाथों को सही से साफ करें।
बच्चे को उतना ही खिलाये, जितना उसे खाने की इच्छा हो, उसे जबरदस्ती न खिलायें।

वर्जित आहार



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।

सरकारी योजनाएं

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

1. सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में प्रसव की व्यवस्था (सिजेरियन भी) मुफ्त है।
2. साथ ही दवाएं, उपयोग में आने वाली चीजें, जाँचें तथा जरूरत होने पर खून (ब्लड) सभी निःशुल्क है।
3. सामान्य प्रसव होने पर 3 दिनों तक और सिजेरियन के द्वारा होने पर 7 दिनों तक आहार मुफ्त है।
4. घर से अस्पताल, अस्पताल से वापस घर, रेफरल के केस में एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल तक जाने के लिए परिवहन मुफ्त है।
5. जन्म के 1 साल बाद तक सभी बीमार नवजात शिशुओं का उपचार, दवाएं, उपयोग में आने वाली चीजें, जाँचें, जरूरत होने पर खून (ब्लड) तथा स्वास्थ्य केन्द्र आने जाने के लिए परिवहन, ये सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त है।

जननी सुरक्षा योजना

1. संस्थागत प्रसव कराने पर नकद सहायता मिलती है:
माँ: ग्रामीण – 1400 रुपये । शहरी – 1000 रुपये
आशा: ग्रामीण – 600 रुपये । शहरी – 200 रुपये
2. माँ और आशा को उनके हक का पैसा प्रसव के समय स्वास्थ्य केंद्र पर पंजीकरण के समय पर मिलता है।

प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व योजना

1. एनसी (प्रसव पूर्व जाँच) सेवाएं हर माह के 9 तारीख को सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र पर मुफ्त दिया जाता है।
2. गर्भावस्था के दूसरी/तीसरी तिमाही में कम से कम 1 जाँच होती है।
3. कम से कम 1 एनसी (प्रसव पूर्व जाँच) चिकित्सक या विशेषज्ञ द्वारा की जाती है।
4. उच्च जोखिम वाली गर्भावती महिलाओं का विशेष ध्यान रखा जाता है।
5. जाँचे और परामर्श भी दी जाती है।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

तीन किस्तों में 5000 रुपये का नकद प्रोत्साहन मिलता है:

1. गर्भावस्था के पंजीकरण के बाद पहले तिमाही के अंत पर – 1000 रुपये
2. गर्भावस्था के छह महीने बाद तथा कम से कम एक बार प्रसव-पूर्व जांच होने पर – 2000 रुपये
3. बच्चे के जन्म के पंजीकरण के बाद तथा बच्चे को बीसीजी, ओपीवी, डीपीटी और हेपेटाइटिस बी के टीके लगने के बाद – 2000 रुपये।



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।

स्वस्थ रहने के नुस्खे



पर्याप्त मात्रा में संतुलित आहार का सेवन करें।

व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई का ध्यान रखें, जननांगों में दर्द, जलन, खुजली और सूजन, पेशाब के दौरान दर्द तथा संभोग के दौरान दर्द हो तो तुरंत ही डॉक्टर की सलाह लें।

अपने गर्भावस्था का जल्द से जल्द पंजीकरण कराएँ और कम से कम 4 जांचें अवश्य कराएँ।

प्रसव की तैयारी समय से पहले करें तथा प्रसव अस्पताल में ही कराएँ।

प्रसव के पश्चात भी 4 जांचें अवश्य करवाएँ तथा मानसिक तनाव से दूर रहें।

यदि रक्तस्राव, बदबूदार स्राव, बुखार, चेहरे व हाथ, पैर में सूजन हो तो पर तुरंत ही अपने नजदीकी अस्पताल में डॉक्टर से सम्पर्क करें।

जन्म के पहले घंटे में ही बच्चे को स्तनपान कराएँ तथा छः माह तक केवल स्तनपान कराएँ।

अपने बच्चे का टीकाकरण सही उम्र में, उपयुक्त समय पर करवाएँ तथा उसकी सभी पूरी खुराक दिलवाएँ।

दो बच्चे के बीच अंतराल के लिए अस्थायी परिवार नियोजन के साधन का इस्तेमाल करें।



इस विषय पर ज्यादा जानकारी के लिए कृपया टोल फ्री नं. 1800 313 7044 पर सम्पर्क करें।