पहला संस्करण 1989 में प्रकाशित युनिसेफ, डब्ल्यूएचओ और यूनेस्को द्वारा प्रकाशित
दूसरा संस्करण 1993 में प्रकाशित युनिसेफ, डब्ल्यूएचओ, यूनेस्को और यूएनएफपीए द्वारा प्रकाशित
तीसरा संस्करण 2002 में प्रकाशित युनिसेफ, डब्ल्यूएचओ, यूनेस्को और यूएनएफपीए, यूएनडीपी, यूएनएड्स, डब्ल्यूएफपी और विश्व बैंक द्वारा प्रकाशित

© यूनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रेन्स फंड, न्यूयार्क, 2002

पुर्नप्रकाशन और अनुवाद समेत शिक्षा या सूचना मकसद के लिए *फैक्ट्स फार लाइफ* के उपयोग का स्वागत है। इस प्रकाशन का संदर्भ और सौजन्य दिया जाना चाहिए।

पुर्नप्रस्तुति या अनुवाद जैसे इस तरह के उपयोग का प्रकाशक द्वारा स्वागत है। कृपया संपादकीय खण्ड, संप्रेषक प्रभाग, युनिसेफ, 3 यूएन प्लाजा, न्यूयार्क, एनवाई 10017, यूएसए, फोन 212.326.7513, फैक्सः 212.303.7985, को सूचित करें।
ई मेल : nyhqdoc.permit@unicef.org

प्रकाशन व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं है।

लोगो या चित्र पुर्नप्रस्तुति के लिए नहीं हैं।

लायब्रेरी आफ कांग्रेस ने इस प्रकाशन को फैक्ट्स फार लाइफ 2002 के तौर पर श्रेणीब) किया है।

UNICEF, UNICEF House, 3 UN Plaza
New York, NY 10017, USA
E-mail : pubdoc@unicef.org
Website: www.unicef.rog

आवरण चित्र : युनिसेफ/95.0265/देवीस

unicef
United Nations Children's Fund

World Health Organization

UNESCO

UNFPA
United Nations Population Fund

undp

Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNICEF · UNDP · UNFPA · UNDCP
ILO · UNESCO · WHO · WORLD BANK

WFP
World Food Programme

THE WORLD BANK

जीने का अंदाज

तीसरा संस्करण

जीने का अंदाज

विषय सूची

जीने के अंदाज

विषय:

जन्म का समय निर्धारण............1

सुरक्षित मातृत्व...............9

दस्त................75

कफ, खांसी और दूसरी ज्यादा गम्भीर बीमारियां 87

साफ–सफाई.....95

पृष्ठ

भूमिका iv
जीने के अंदाज का मकसद vi
जीने के अंदाज का ढांचा vii
जीवन संदेश के लिए जरुरी तथ्य viii
जीने का अंदाज के संप्रेषण की निर्देशिका x

बाल विकास और शुरुआती सीख..21

मां के दूध का सेवन.............39

पोषण और बढ़त.............53

टीकाकरण........65

मलेरिया........105

एचआईवी/ एड्स 113

चोट की रोकथाम........129

आपदा और आपात...........143

शब्दावली 152
मांग पत्र 153

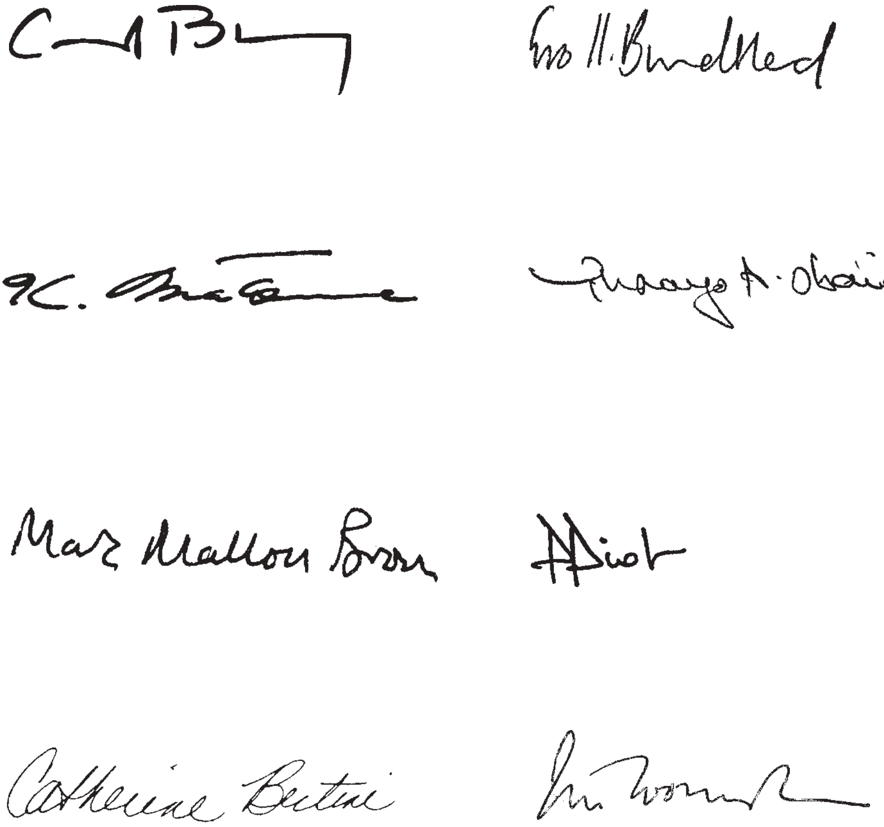
भूमिका

हरेक साल कोई 1.1 करोड़ बच्चे अपनी पांचवीं सालगिरह से पहले रोके जा सकने वाले कारणों से मर जाते हैं, इनमें से कई जीवन के पहले साल के दौरान। करोड़ों दूसरे बच्चे केवल घटते जीवन का सामना करने के लिए बचते हैं, अपनी क्षमता के पूर्ण विकास में असमर्थ हो जाते हैं।

मानवीय क्षति और ध्वस्त समृद्धि के इस भयावह आघात को बहुत कम किया जा सकता है। चिकित्सीय देखभाल के लिए कुल बच्चों में तीन चौथाई स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुंचते हैं और बचपन में होने वाली 10 में से 7 मौतें सिर्फ पांच कारणों से होती हैं : निमोनिया, दस्त, खसरा, मलेरिया और कुपोषण। इन सभी पांचों कारणों का बचाव और इलाज कर सकने वाला ज्ञान और उसकी क्षमता मौजूद है।

जीने का अंदाज का मकसद जीवन बचाने वाला ज्ञान सभी को आसानी से उपलब्ध कराना है। यह सबसे महत्वपूर्ण इस तथ्य को सामने रखता है कि लोगों को बच्चों की मौत और रोगों को रोकने, गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिलाओं को बचाने की जानकारी का अधिकार है। इसके संदेश सरल हैं, और दुनिया के हर हिस्से में लोग उन पर अमल कर सकते हैं।

युनिसेफ, डब्ल्यूएचओ, यूनेस्को, यूएनएफपीए, यूएनडीपी, यूएनएआईडीएस, डब्ल्यूएफपी और विश्व बैंक द्वारा प्रकाशित, *जीने का अंदाज* कई जिंदगियां बचा सकता है– अगर इसके संदेश लक्षित समुदाय तक पहुंच जायें। हम सभी संप्रेषकों––स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, मीडिया, सरकारी अधिकारियों, गैर सरकारी संगठनों, शिक्षकों, धार्मिक नेताओं, रोजगार देने वालों, ट्रेड यूनियनों, महिला समूहों, सामुदायिक संगठनों और अन्य दूसरों से बच्चों को बचाने के इस साझा मकसद में शामिल होने का अनुरोध करते हैं।



जीने का अंदाज का मकसद

जीने का अंदाज का लक्ष्य बच्चों का जीवन बचाने और सुधारने के लिए माता–पिता और देखभाल करने वालों को वह जानकारी उपलब्ध कराना है, जिसकी उन्हें जरूरत है। चुनौती इसे सुनिश्चित करने की है कि हर कोई इन तथ्यों को **जाने और समझे** और उसे **अमल में उतारने के लिए** प्रेरित हो।

जीने का अंदाज में शामिल संदेश दुनिया भर के चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा प्रामाणित वैज्ञानिक नतीजों पर आधारित हैं। इन तथ्यों को गैर तकनीकी भाषा में पेश किया गया है, ताकि वैज्ञानिक पृष्ठभूमि न रखने वाले लोग उसे समझ सकें और आसानी के साथ उस पर अमल कर सकें।

जीने का अंदाज के संदेशों के संप्रेषण में हर कोई मदद कर सकता है– स्वास्थ्य कार्यकर्ता, शिक्षक, विद्यार्थी, सरकारी अधिकारी, रेडियो प्रसारक, पत्रकार, सामुदायिक कार्यकर्ता, धार्मिक नेता और जीवन के सभी क्षेत्रों से जुड़े लोग––जवान और बुजुर्ग, घर के लोग, दोस्त और पड़ोसी, पुरूष, महिला और बच्चे।

जीने का अंदाज का ढांचा

जीने का अंदाज में 13 अध्याय हैं, जिसमें प्रत्येक बचपन की बीमारी और मौत के किसी प्रमुख कारण से संबंधित हैं। हर अध्याय के तीन हिस्से हैं: परिचय, कई जरूरी संदेश और मददगार जानकारी।

परिचय, संक्षिप्त और सशक्त 'अमल की पुकार' है। यह संक्षेप में बताता है कि समस्या कितनी व्यापक है और कदम उठाना इतना जरुरी क्यों है। परिचय का लक्ष्य लोगों को शामिल करने और व्यापक रूप से जानकारी को साझा करने के लिए प्रेरित करना है। परिचय का इस्तेमाल राजनेताओं और जन माध्यमों को प्रेरित करने के लिए भी किया जा सकता है।

जरूरी संदेश, माता–पिता और अन्य देखभाल करने वालों को संबोधित है, *जीने का अंदाज* का सार है। इसमें उस जरूरी जानकारी को शामिल किया गया है, जिसकी बच्चों को बचाने के लिए लोगों को जरूरत है। जरूरी संदेश स्पष्ट, संक्षिप्त और व्यावहारिक हैं, ताकि लोग उन्हें आसानी से समझ सकें और सुझाये गये कदम उठा सकें। यह संदेश बार–बार और विभिन्न तरीकों से संप्रेषित किये जाने के लिए हैं।

मददगार जानकारी, जरूरी संदेश का, अतिरिक्त विवरण और सलाह देते हुए, विस्तार करता है। यह जानकारी खास कर स्वास्थ्य कार्यकर्ता या उन लोगों के लिए उपयोगी है, जो ज्यादा जानना चाहते हैं। इसका इस्तेमाल देखभाल करने वालों के सवालों के जवाब दिये जाने में भी किया जा सकता है।

जीवन संदेश के

LINE MISSING

1 महिलाओं और बच्चों दोनों के स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, जब दो जन्म के बीच कम से कम 2 साल को अन्तर हो, जब 18 साल की उम्र से पहले और 35 साल की उम्र के बाद गर्भधारण को टाला जाये, और जब महिला कुल मिला कर 4 से अधिक बार गर्भवती न हो।

2 सभी गर्भवती महिलाओं को प्रसव पूर्व देखभाल के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना चाहिए, और सभी जन्म प्रसव के काबिल मददगार के हाथों होने चाहिए। सभी गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों को गर्भावस्था के दौरान की दिक्कतों के खतरनाक निशानों को जानने और दिक्कतें उठ खड़ी होने पर तुरन्त काबिल मदद हासिल करने के लिए पूरी तैयारी रखने की जरूरत है।

3 पैदा होते ही बच्चे सीखना शुरू करते हैं। वे तेजी से बढ़ते और सीखते हैं, जब अच्छे पोषण और स्वास्थ्य की सही देखभाल के अलावा उन्हें ध्यान, लगाव और उत्तेजना मिलती है। समझने और खुद को व्यक्त करने, खेलने और खोजबीन करने में बढ़ावा, उन्हें सीखने और सामाजिक, शारीरिक और बौद्धिक तौर पर विकसित करने में मदद करता है।

4 केवल मां का दूध ही वह इकलौता खाना और पीना है, शिशु को जिसकी जरूरत पहले छह माह तक होती है। छह माह के बाद शिशु को मां के दूध के अलावा दूसरे भोजन की जरूरत होती है।

5 गर्भावस्था के दौरान या बच्चे की दो साल की उम्र के दौरान का अल्प पोषण पूरे जीवन के लिए बच्चे के दिमागी और शारीरिक विकास को धीमा कर सकता है। जन्म से दो साल की उम्र तक हर महीने बच्चे का वजन लिया जाना चाहिए। दो माह में अगर छोटे बच्चे का वजन नहीं बढ़ता, तो कुछ गड़बड़ है।

6 हर किसी बच्चे को खसरे से बचाव के लिए, जो धीमी बढ़त, अपंगता या मौत को बुला सकता है, जीवन के पहले साल के दौरान टीकाकरण के पूरे सिलसिले की जरूरत होती है। गर्भधारण की उम्र की सभी महिलाओं को टिटनेस से बचाये जाने की जरूरत होती है। महिला का टीकाकरण अगर पहले हो चुका है तो भी उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा जांचे जाने की जरूरत है।

7 दस्त लगे बच्चे को पीने के लिए ढ़ेर सारी सही चीजों की जरूरत होती है– मां का दूध, फलों का रस या जीवन रक्षक घोल द्धओरल डिहाइड्रेशन साल्ट, संक्षेप में ओआरएसत्र। अगर

लिए जरुरी तथ्य

दस्त खूनी है, लगातार और पतला है, तो बच्चा खतरे में है और उसे इलाज के लिए तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र ले जाना चाहिए।

8 खांसी या सर्दी से परेशान ज्यादातर बच्चे अपने आप ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर खांसी लगा बच्चा तेज–तेज या मुश्किल से सांस ले रहा है, तो बच्चा खतरे में है और उसे इलाज के लिए तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र ले जाने की जरूरत है।

9 कई बीमारियों का बचाव साफ–सफाई की अच्छी आदतों के जरिये किया जा सकता है–– साफ शौचालय या संड़ास का इस्तेमाल कर, पाखाना करने के बाद और भोजन का इंतजाम करने से पहले साबुन और पानी या राख और पानी से हाथों को धो कर, सुरक्षित जगह के पानी का इस्तेमाल कर के, और भोजन और पानी को साफ रख कर।

10 मलेरिया, जो कि मच्छर काटने से फैलता है, घातक हो सकता है। जहां भी मलेरिया आम है, वहां सुझाये गये कीटनाशकों का छिड़काव की गयी मच्छरदानी का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। बुखार में तप रहे बच्चे की प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच करायी जानी चाहिए, और गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा सुझायी गयी मलेरिया भगाने की गोली लेनी चाहिए।

11 एड्स जानलेवा, लेकिन रोका जा सकने वाला रोग है। एचआईवी, एड्स पैदा करने वाले विषाणु, असुरक्षित शारीरिक रिश्ता बनाने (निरोध के बगैर संभोग), बिना जांचा खून चढ़ाने, दूषित सुई या सिरिंज का इस्तेमाल करने के जरिये, और संक्रमित महिला से गर्भावस्था, प्रसव या अपना दूध पिलाने के दौरान बच्चे तक फैलता है। एचआईवी/एड्स और उसकी रोकथाम के बारे में जानना हर किसी के लिए जरूरी है। ज्यादातर शारीरिक रिश्तों से होने वाले संक्रमण के खतरे को सुरक्षित शारीरिक रिश्तों के जरिये घटाया जा सकता है। संक्रमण से घिरी या घिर सकने वाली महिलाओं को अपना स्वास्थ्य बचाने और अपने शिशुओं को संक्रमण का शिकार हो जाने के खतरों को कम करने की जरूरी जानकारी, सलाह और जांच के लिए उपाधि प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए।

12 कई गंभीर हादसों का बचाव किया जा सकता है, अगर माता–पिता या देखभाल करने वाले छोटे बच्चों पर सतर्क निगाह रखें और उनका वातावरण सुरक्षित बनाये रखें।

13 आपदा या आपात के हालात में, बच्चों को खसरे का टीकाकरण और पोषण के सूक्ष्म पूरकों समेत स्वास्थ्य की जरूरी देखभाल मिलनी चाहिए। तनाव भरे माहौल में बच्चों के लिए यह हमेशा अच्छा रहेगा कि उनकी देखभाल माता–पिता या परिचित बड़े–बुजुर्ग करें। संकट की घड़ी में मां का दूध खास तौर पर महत्वपूर्ण है।

जीने का अंदाज के संप्रेषण की निर्देशिका

संप्रेषण लोगों को जानकारी उपलब्ध कराने से कहीं आगे तक जाता है। इसमें शामिल है लोगों को सुनना, दिलचस्प और सहज तरीके से जानकारी को साझा करना और जीवन में उसकी प्रासंगिकता को समझने में उनकी मदद करना। जीने का अंदाज *का संप्रेषण धारण, ज्ञान और विचार की साझेदारी की आपसी और दोतरफा प्रक्रिया की मांग करता है। प्रस्तुत निर्देशिका का मकसद इस प्रक्रिया को मदद करना है।*

देखभाल करने वालों तक पहुंच

बड़े भाई–बहनों और घर के दूसरे सदस्यों समेत माता–पिता और देखभाल करने वाले *जीने का अंदाज* की जानकारी के पहले लक्ष्य समूह हैं। आपसी संवाद और जन संचार माध्यमों के जरिये उन तक पहुंचा जा सकता है। लोगों के स्वास्थ्य संबंधी तौर–तरीकों पर अपना असर रखने वाले सबसे कारगर संप्रेषक हो सकते हैं। वे स्वास्थ्य कार्यकर्ता, शिक्षक, सरकारी प्रचार कर्मचारी, धार्मिक और सामुदायिक नेता, युवा और महिला समूहों और गैर सरकारी संगठनों के सदस्य, रोजगार देने वाले और कारोबारी, ट्रेड यूनियन के सदस्य, सामाजिक कार्यकर्ता, कलाकार और मनोरंजन प्रदान करने वाले हो सकते हैं।

संप्रेषण को प्रभावित करने वाले कारक

नयी जानकारी पर लोगों की प्रतिक्रिया इससे तय होती है कि वे इसे कब, कहां और किससे प्राप्त करते हैं। यह कारक लोगों के जानकारी पर अमल करने या न करने में भेद कर सकते हैं। लोगों में जानकारी पर भरोसा करने और उस पर अमल करने की संभावना ज्यादा हो सकती है, अगर

- उन्हें कई जगहों से यह जानकारी सुनने को मिले।
- जानकारी देने वाला जाना–पहचाना और भरोसेमंद हो।
- वे समझें कि प्राप्त जानकारी उसके परिवार की मदद कैसे कर सकती है।

- जानकारी का संप्रेषण परिचित भाषा में हो।
- चर्चा करने और क्या, कब और कैसे किये जाने की समझ को स्पष्ट करने के लिए सवाल पूछने को बढ़ावा मिले।

संदेशों का अनुवाद करना और उसे अपनाना

जीने का अंदाज के अंतर्राष्ट्रीय संस्करण में प्रस्तुत संदेशों का अनुवाद किये जाने और, कई मामलों में, स्थानीय परिस्थितियों और रिवाज़ों के मुताबिक उसे अपनाये जाने की जरूरत है। ऐसा करते हुए, प्रकाशित और प्रसारित किये जाने से पहले अपनाये गये पाठ की स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच–परख बेहद जरूरी है, ताकि तय किया जा सके कि संदेश तकनीकी रूप से सही हैं।

कारगर संप्रेषण

संप्रेषण के कई विभिन्न तरीके हैं, लेकिन चाहे आप समुदाय में आदमी से आदमी के बीच काम कर रहे हों, राजनैतिक नेताओं के बीच पैरवी कर रहे हैं या जन संचार माध्यमों में सार्वजनिक करने के लिए संदेशों को विकसित कर रहे हो, मूल सिद्धांत एक रहेंगे :

- जानें कि *जीने का अंदाज* में दर्ज जानकारी की जरूरत किन्हें है और उनके रहन–सहन, भाषा, रिवाज और ज्ञान के स्तर के बारे में पता लगायें। यह उन संदेशों की पहचान करने में मदद करेगा, जो ज्यादा प्रासंगिक, ज्यादा आसानी से समझ में आने वाले और जिसको कुबूल करने और उस पर अमल किये जाने की ज्यादा संभावना है।
- संदेशों को अपनाते या अनुवाद करते हुए, लोगों को समझ में आने वाली सरल भाषा के इस्तेमाल को निश्चित करें: संदेशों को क्रियान्वयन संबंधी या तकनीकी विस्तार से बोझिल न बनायें। *जीने का अंदाज* में प्रामाणिक जानकारिया ही रखें। अगर संदेश अपनाये गये हैं, तो उसके सटीक होने का सत्यापन किया जाना चाहिए।
- आश्वस्त हों कि लोग जानकारी समझते हैं और जानते हैं कि उसे अमल में कैसे जाया जाये। समुदाय में माता–पिता और देखभाल करने वालों के साथ संदेश के प्रारूप और दृश्य सामग्रियों पर साझा कर, खुले सवाल पूछ कर और यह निर्धारित करने के लिए चर्चाओं को बढ़ावा दे कर कि क्या संदेशों के अभिप्राय साफ–साफ समझ में आने वाले और व्यावहारिक हैं, यह काम किया जा सकता है। उनके फीड बैक का इस्तेमाल संदेशों और दृश्य सामग्री को संशोधित रूप देने में करें।
- संदेशों को लोगों के जीवन के लिए प्रासंगिक बनायें। *जीने का अंदाज* के संदेशों को हर समुदाय के लिए दिलचस्प और अर्थपूर्ण बनाने के तरीके तलाशें, जैसे कि स्थानीय उदाहरणों का हवाला देना।

- उन संचार माध्यमों और मीडिया को चुनें, जो लक्षित लोगों तक पहुंचने के लिए सबसे ज्यादा कारगर है। उपलब्ध मीडिया पर खास ध्यान दें और जितना हो सके, उसका ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें। संचार के एक ही तरीके पर भरोसा न करें, इसके बजाय कई तरीकों और मीडिया का मिलाजुला इस्तेमाल करें ताकि लक्षित लोगों तक संदेश बार–बार और कई–कई तरीके से पहुंचे इसमें शामिल हो सकता है :
  - व **जन माध्यम**, जैसे रेड़ियो, टेलीविजन, अखबार और कामिक्स।

संप्रेषण गतिरोध

स्वास्थ्य संदेशों के संप्रेषण का प्रयास हमेशा आपेक्षित नतीजा नहीं भी दे सकता है। दिक्कतों को आम तौर पर टाला जा सकता है, अगर संप्रेषक पहले लोगों के व्यवहार को प्रभावित करने वाले रवैये, विश्वास और सामाजिक कारकों तथा लोगों के व्यवहार में बदलाव लाने की शुरूआत पर उठ खड़ी होने वाली संभावित दिक्कतों को समझने की मेहनत करें।

- **संदेश केवल कुछ लक्षित लोगों तक पहुंच सकता है, क्योंकि संप्रेषण माध्यम कारगर नहीं थे।**

  उदाहरण: केवल प्रकाशित सामग्री का इस्तेमाल–जैसे अखबारों के लेख और पर्चे उन लोगों तक नहीं पहुंचेगें जो पढ़ नहीं सकते, और रेडियो और टेलीविजन का इस्तेमाल केवल उन्हीं लोगों तक पहुंचेगा जिनके पास इसकी सुविधा है।

  समाधान: संदेशों का अनुवाद करते या उसे अपनाते हुए सरल, गैर तकनीकी भाषा का इस्तेमाल करें। इस जांच के लिए संदेशों का पूर्व परीक्षण करें कि लक्षित लोग उसे कितना समझ पा रहे हैं।

- **लोग संदेश प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन उसे समझते नहीं।**

  उदाहरण: संदेश में तकनीकी शब्दों का इस्तेमाल हो सकता है या उसकी अभिव्यक्ति गलत भाषा या बोली में हो सकती है।

  समाधान: संदेशों का अनुवाद या उसे अपनाते हुए सरल, गैर तकनीकी भाषा का इस्तेमाल करें। इस जांच के लिए संदेश का पूर्व परीक्षण करें कि लक्षित लोग उसे कितना समझ रह हैं।

- **लोग संदेश प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन उसका गलत मतलब समझते हैं और उसे गलत तरीके से लागू करते हैं।**

- व **लघु माध्यम**, जैसे पोस्टर, आडियो कैसेट, पर्चा, पुस्तिका, वीडियो, स्लाईड, फ्लिप चार्ट, टी–शर्ट, बिल्ला और लाउडस्पीकर।
- व **वैयक्तिक माध्यम**, जैसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता, धार्मिक या सामुदायिक नेता, महिला और युवा संगठन, स्कूली शिक्षक, विकास कार्यकर्ता और सरकारी अधिकारी।

- बल देने के लिए जानकारी को दोहरायें।

उदाहरण: जिन माताओं को जीवन रक्षक घोल (ओआरएस) के इस्तेमाल की शिक्षा दी गयी, तो भी वे ज्यादा पानी का, जो इस घोल को बेअसर कर देता है, या बहुत कम पानी का, जो घोल को पूरी तरह खतरनाक बना देता है, कर सकती हैं।

समाधान: अगर किसी नये कौशल की जरूरत है, पर्याप्त प्रशिक्षण दें और किसी दिक्कत की पहचान करने और अतिरिक्त सहारा देने या संदेश को संशोधित करने की पेशकश करते हुए उसे दूर करने के लिए जब–तब फालोअप करें।

- **लोग नयी जानकारी प्राप्त और उसे समझ सकते हैं, लेकिन उस पर अमल नहीं कर रहे, क्योंकि प्रचलित रवैया और विश्वास उससे उलट है।**

उदाहरण: जिन माताओं को बच्चे को अपना दूध पिलाना जारी रखने की हिदायत दी गयी, दस्त होने पर वे इस जानकारी पर अमल नहीं कर पा रहीं क्योंकि यह इस परंपरागत विश्वास से उलट है कि दस्त के कारण पेट को 'आराम' की जरूरत होती है।

समाधान: संदेश तैयार करें, जो सांस्कृतिक संवेदनशीलता के साथ खतरनाक मिथकों को उड़नछू कर दे।

- **लोगों को नयी जानकारी मिली और उन्होंने इसे समझा, लेकिन कई कारणों से उसे लागू नहीं कर पा रहे जैसे–गरीबी, या क्योंकि बुनियादी सेवाएं उपलब्ध नहीं हैं।**

उदाहरण: जन माध्यम अभियान ओआरएस के पैकेट की सामुदायिक मांग को बढ़ा सकता है। लेकिन अगर पैकेट बहुत मंहगे हैं या स्थानीय स्तर पर उपलब्ध नहीं हैं, इस तरह के जन अभियानों पर हुआ खर्च बेकार चला जायेगा।

समाधान: जन अभियान शुरू करने से पहले स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों से संपर्क साधें, ताकि सुझाई गयी सेवाएं या पैकेट उपलब्ध रहें और मंहगे न हों।

जन माध्यमों के जरिये संप्रेषण

रेडियो, अखबार और टेलीविजन नयी जानकारी पेश करने और उस पर बल देने के लिए बड़ी संख्या में लोगों तक पहुंचने के बेहतरीन औजार हैं। दोहराव याददाश्त को मजबूत बनाता है, इसलिए विभिन्न मीडिया में उसी संदेश का प्रसार लोगों को उसे याद रखने में मदद करता है और उस पर अमल करने के लिए बढ़ावा देता है। जानकारी साक्षात्कार, खबर, चर्चा, रेडियो या टेलीविजन नाटक, कठपुतली प्रदर्शन, कामिक, तुकबंदी, सवाल–जवाब, प्रतियोगिता और प्रायोजित कार्यक्रमों के जरिये पेश की जा सकती है।

- जहां साक्षरता की दर ऊंची है, वहां अखबार और पत्रिकाएं बहुत कारगर हैं। जिन इलाकों में साक्षरता नीचे है, वहां लक्षित लोगों तक पहुंचने के लिए दूसरी तरीके इस्तेमाल किये जाने चाहिए। कुछेक स्थितियों में बड़ों के साथ–साथ बच्चों को संप्रेषित करने के लिए कामिक और चित्रों को इस्तेमाल किया जा सकता है।
- अगर संदेश रेडियो या टेलीविजन से प्रसारित किया जा रहा है, तो यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि उसका प्रसारण उस समय हो, जब लक्षित लोग उसे सुन या देख रहे हों। केवल मुफ्त सार्वजनिक सेवा घोषणाओं ‌द्धपब्लिक सर्विस एनाउन्समेंट, पीएसएऋ पर ही भरोसा न करें, जो आफ पीक समय के दौरान किया जाता है। संदेश का प्रसारण लोकप्रिय कार्यक्रमों के दौरान करें ताकि वे व्यापक लोगों तक पहुंच सके। लोकप्रिय दूरदर्शन कार्यक्रमों या रेडियो नाटकों में संदेशों को जोड़ने के लिए दूरदर्शन या रेडियो कार्यक्रमों के प्रस्तुतकर्ताओं के साथ काम करें, या लोकप्रिय डिस्क जाकीज से संपर्क करें जो रेडियो के प्रायोजित कार्यक्रमों में संदेशों को जोड़े जाने पर विचार करने को तैयार होगा।
- मीडिया और सार्वजनिक जीवन के सम्मानित, विश्वसनीय व्यक्तित्वों का सदुपयोग करें और मीडिया कार्यक्रमों में संदेशों पर बल दें।

व्यक्ति से व्यक्ति संप्रेषण

ज्यादातर लोग मीडिया से मिली जानकारी के इस्तेमाल में सहज नहीं हो पाते, जब तक कि उन्हें किसी ऐसे आदमी से चर्चा करने का मौका नहीं मिल जाता जिस पर वे भरोसा करते हों। इस कारण, स्वास्थ्य से जुड़े नये व्यवहार को अपनाने और उसे बनाये रखने के लिए जन माध्यम और आदमी से आदमी के स्तर पर संप्रेषण, दोनों का इस्तेमाल सबसे कारगर तरीका है।

व्यक्ति से व्यक्ति संप्रेषण लगभग हर जगह हो सकता है– अनौपचारिक रूप से पानी के सार्वजनिक नल और कुओं पर, खिलाड़ी दलों के सदस्यों के बीच, परिवार और दोस्तों के साथ बातचीत के दौरान, या कक्षाओं, स्वास्थ्य केंद्रों, महिला समूहों की बैठकों, प्रौढ़ शिक्षा की कक्षाओं या कार्य समूहों में प्रस्तुतिकरण और चर्चाओं के जरिये। व्यक्ति से व्यक्ति संप्रेषण सवाल पूछने और शंकाओं का समाधान करने, निषेधों और अवरोधों पर चर्चा करने, तथा समाधान विकसित करने के मौके देता।

कारगर तरीके से सीखने में जानकारी, क्रियान्वयन और उसके प्रतिबिंबन का चक्र शामिल है। लोग बेहतर सीखते हैं जब वे समस्या की पहचान करने, समाधान को विकसित करने और उसे रूप देने, और नतीजों की समीक्षा करने की गतिविधियों में भागीदारी करते हैं। इसलिए *जीने का अंदाज* के संदेशों को संप्रेषित करने की प्रक्रिया में भागीदारों को सक्रिय भूमिका अदा करने की इजाजत दी जानी चाहिए।

- किसी एक दिक्कत पर चर्चा की शुरूआत करें, जो उस आदमी या समूह के लिए जरुरी है। शुरूआत उससे करें जो पहले से ही जानी हुई है और मुख्य सरोकारों पर केंद्रित हों। तकनीकी या वैज्ञानिक भाषा से बचें।
- लोगों को सवाल पूछने और अपने सरोकार रखने के लिए बढ़ावा दें।
- समस्या के कारणों की पड़ताल और संभव समाधानों की खोज के लिए चर्चा का निर्देशन करें।
- सुनना याद रखें, जो कि संप्रेषण के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना कहना। सुनना यह स्पष्ट करने में मदद करता है कि लोग सुझाये गये कदम पर क्यों या क्यों नहीं अमल कर रहे हैं। उन अनदेखी दिक्कतों का सामना करने के लिए पहल की तुरन्त जरूरत है, जो लोगों को स्वास्थ्य संदेश पर अमल करने से रोकती है।
- दूसरों के विचार, ज्ञान और बदलाव लाने की क्षमता का सम्मान करें। लोग उन हालात में बेहतर सीखते हैं, जो उनमें आत्मविश्वास भरता है, और वे अमल करने के लिए कदम उठाते हैं, जब वे महसूस करते हैं कि उन्हें समझा और सम्मान दिया जा रहा है।
- दिक्कतों के हल के लिए कदम उठाने में किसी आदमी या समूह को सहारा दें।
- प्रगति पर नजर रखने के लिए मदद दें, क्रियान्वयन के नतीजों का आकलन करें और जरूरी बदलाव या अगले कदम पर गौर करें।

जानकारी से क्रियान्वयन तक

जीने का अंदाज का लक्ष्य बचपन की बीमारियों और मौतों को कम करना है। यह प्रकाशन उन कदमों को उठाये जाने की सिफारिश करता है, जो इसमें बुनियादी बदलाव की मांग कर सकता है कि कोई निश्चित काम लोग कैसे करते हैं।

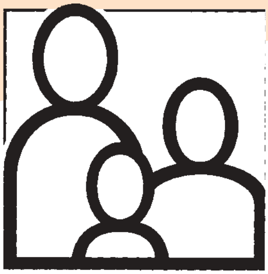
व्यवहार गहरे तक जड़ जमाये विश्वासों और सांस्कृतिक मूल्यों पर आधारित होता है, और व्यवहार में बदलाव आत्मविश्वास और साहस की मांग करता है। लोग बदलाव का विरोध कर सकते हैं क्योंकि उनके पास समझ, प्रेरणा या दिक्कतों को हल करने के साधनों का अभाव होता है। दिक्कत पर जागरूकता के अभाव से ले कर हालात पर समझ और कदम उठाने तक के बीच से निकला आगे दर्ज किया गया चार्ट बताता है कि बदलाव कैसे होता है

अवरोध	समाधान कैसे करें।
दिक्कत को लेकर जागरूकता का अभाव	▶ जन माध्यम और/या व्यक्ति से व्यक्ति संप्रेषण का इस्तेमाल और दिक्कत को ले कर जागरूकता पैदा करने के लिए पैरवी करें।
दिक्कत की सीमा, उसके कारकों और उसके समाधान के बारे में समझ का अभाव	▶ दिलचस्प अंदाज में, स्थानीय उदाहरणों के हवाले से जानकारी दें।
दिक्कत को हल करने के तरीकों के बारे में समझ का अभाव	▶ जानकारी दें, समाधान की पहचान में लोगों की मदद करें और अगर जरूरत पड़े तो नये कौशल के विकास को सहारा दें। इस चर्चा को सुगम बनाये कि क्या करना है और कैसे ? ▶ इस पर चर्चा करें, कि नये व्यवहार की ताकत और कमजोरी प्रचलित ज्ञान और तरीकों से वह कैसे जुड़ता है और कैसे खड़ा होता है। ▶ चर्चा करें कि कौन से बदलाव अभी संभव हैं और कौन से बदलाव इस प्रक्रिया में आगे विकसित किये जा सकते हैं।
सहारे और बढ़ावे की जरूरत है	▶ व्यक्ति, परिवार और समुदाय के स्तर पर क्रियान्वयन की रूकावटों और फायदों पर चर्चा करें। प्रभावशाली स्थानीय समूहों या लोगों को प्रक्रिया के साथियों के रूप में सूचीबद्ध करें।
प्रेरणा की जरूरत	▶ बदलावों को सुगम बनायें और सहारा दें। बदलावों पर चर्चा को बढ़ावा दें।
नये व्यवहार को बनाये रखने की जरूरत	▶ चर्चा करें कि उठाये गये कदमों के क्या नतीजे निकलें। अगर अप्रत्याशित या नकारात्मक नतीजे हैं तो उसके कारणों को खोजें और समाधानों को विकसित करें। ▶ विकास पर नजर रखने के लिए फालोअप करें और क्रियान्वयन को जारी रखें या नयी दिक्कतों पर गौर करें।

जीने का अंदाज के संदेशों को संप्रेषित करने में आपके सहयोग के लिए धन्यवाद।

जीने का अंदाज जीवन के अनुभव बेहद महत्वपूर्ण प्रकाशन है, जो *जीने का अंदाज* के पिछले दो संस्करणों के इस्तेमाल में निकले कई क्षेत्र अनुभवों की समीक्षा करता है। अंग्रेजी, फ्रेन्च, स्पेनिश में इसकी निःशुल्क प्रतियां उपलब्ध हैं, नजदीकी युनिसेफ कार्यालय या न्यूयार्क में युनिसेफ मुख्यालय से सम्पर्क करें। पेज 153 पर मांग पत्र का इस्तेमाल करें।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है



जन्म का समय निर्धारण

बहुत बार जन्म देना, एक के बाद एक जन्म देना, और किशोर उम्र की लड़कियों या 35 साल से अधिक उम्र की महिला द्वारा जन्म देना उसकी जिंदगी को खतरे में डाल देता है और शिशुओं की होने वाली कुल मौतों में लगभग एक तिहाई का जिम्मेदार बन जाता है।

परिवार नियोजन महिलाओं और बच्चे के स्वास्थ्य में सुधार के सबसे कारगर तरीकों में एक है। विकासशील देशों में शादीशुदा या पुरूषों के साथ रह रही महिलाओं का कहना है कि गर्भ निरोध की उनकी जरूरतें पूरी नहीं हो पाती हैं। किशोर उम्र के बच्चों समेत सभी की सार्वभौमिक शिक्षा के साथ ही परिवार नियोजन की सेवाओं तक पहुंच, खास कर उन देशों में जहां कम उम्र में शादी हो जाती है, मां और बच्चे की मौत और अपंगता से बचाव कर सकेगी।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

जन्म का समय निर्धारण

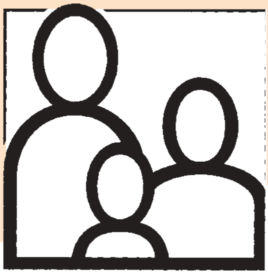
1. 18 साल की उम्र से पहले या 35 साल की उम्र के बाद गर्भधारण, महिला और उसके बच्चे के लिए स्वास्थ्य के खतरों को बढ़ा देता है।

2. माताओं और बच्चों दोनों की सेहत के लिए जन्म के बीच कम से कम दो साल का अंतर होना चाहिए।

3. चार बार गर्भवती होने के बाद गर्भधारण और प्रसव से स्वास्थ्य पर खतरे बढ़ जाते हैं।

4. परिवार नियोजन की सेवाएं लोगों यह योजना बनाने का ज्ञान और उसके तरीके उपलब्ध कराती हैं कि बच्चा पैदा करना कब शुरू हो, कितने बच्चे करें, और उनके बीच कितनी दूरी रखें, और कब रुकें। गर्भधारण को टालने के कई सुरक्षित और मंजूर किये जा सकने वाले तरीके हैं।

5. परिवार नियोजन पुरूष और महिला दोनों की जिम्मेदारी है, सभी को स्वास्थ्य से जुड़े फायदों के बारे में जानने की जरूरत है।



मददगार
जानकारी

जन्म का समय निर्धारण

1. 18 साल की उम्र से पहले या 35 साल की उम्र के बाद गर्भधारण, महिला और उसके बच्चे के लिए स्वास्थ्य के खतरों को बढ़ा देता है।

हर साल कोई 5.15 लाख महिलाएं गर्भधारण और प्रसव से जुड़ी दिक्कतों के कारण मर जाती हैं। मरने वाली हर महिला के पीछे औसतन 30 और महिलाएं अक्षमता पैदा करनेवाली गम्भीर दिक्कतों का शिकार हो जाती हैं। परिवार नियोजन इन मौतों और काफी हद तक इस अक्षमता को रोक सकेगा।

लड़की के कम से कम 18 साल की उम्र होने तक पहले गर्भधारण को टालना सुरक्षित गर्भधारण और प्रसव को सुनिश्चित करेगा, और उसके बच्चे के कम वजन का पैदा होने के खतरों को कम करेगा। यह खास तौर पर उन देशों के लिए महत्वपूर्ण है, जहां कम उम्र में शादी कर दिये जाने का रिवाज है।

18 साल की उम्र होने तक लड़की शारीरिक रूप से पेट में बच्चा पालने लायक नहीं होती। बालिग महिला के मुकाबले कम उम्र की लड़कियों के लिए प्रसव के मुश्किल और खतरनाक होने का अंदेशा ज्यादा रहता है। बहुत कम उम्र की माताओं से पैदा होने वाले बच्चों में जीवन के पहले साल में मर जाने का अंदेशा और भी ज्यादा होता है। मां जितनी छोटी होगी, उस पर और उसके बच्चे पर खतरा उतना ही बड़ा होगा।

गर्भधारण को टालने के लिए युवा महिलाओं को खास मदद की जरूरत होती है। समय से पहले गर्भधारण के खतरों और उसे टालने के बारे में युवा महिलाओं और उनके परिवारों को जानकारी दी जानी चाहिए।

३५ साल की उम्र के बाद गर्भधारण और प्रसव से जुड़े स्वास्थ्य के खतरे दोबारा बढ़ना शुरू हो जाते हैं। अगर कोई महिला ३५ साल की उम्र से ज्यादा है और चार या उससे अधिक बार गर्भधारण कर चुकी है, तो अगला गर्भधारण खुद उसके और उसके गर्भ के लिए गंभीर खतरा है।

2. माताओं और बच्चों दोनों की सेहत के लिए जन्म के बीच कम से कम दो साल का अंतर होना चाहिए।

अगर दो बच्चों की पैदाइश के बीच दो साल से कम का अंतर है तो छोटे बच्चों की मौत का खतरा ५० गुना बढ़ जाता है।

दो साल से कम उम्र के बच्चे के स्वास्थ्य और उसकी बढ़त के लिए सबसे बड़ा खतरा नये बच्चे की पैदाइश होता है। इससे बड़े बच्चे के लिए मां का दूध पीना बहुत जल्दी रूक जाता है, और बच्चे की जरूरत के हिसाब से खास तौर पर भोजन तैयार करने के लिए मां को कम समय मिल पाता है। हो सकता है कि वह बड़े बच्चे की उतनी देखभाल और ध्यान न कर सके, जितनी कि उसे जरूरत है, खास कर जब बच्चा बीमार हो। नतीजे में, दो साल या उससे अधिक समय के अंतर से पैदा हुए बच्चों के मुकाबले, दो साल से कम समय के अंतर पर पैदा हुए बच्चों का शारीरिक या मानसिक विकास आम तौर पर ठीक से नहीं हो पाता है।

गर्भधारण और प्रसव की भरपाई के लिए महिला के शरीर को दो साल की जरूरत होती है। इसलिए अगर दो जन्म के बीच का समय बहुत कम हो तो मां के स्वास्थ्य पर बहुत खतरा होता है। दोबारा गर्भधारण से पहले मां को अपना स्वास्थ्य, पोषण की हालत और ऊर्जा को वापस पाने में समय की जरूरत होती है। पुरूषों को दो साल के अंतर पर होने वाले जन्म के महत्व को ले कर सचेत रहने और परिवार के स्वास्थ्य को बचाने में मदद करने के लिए गर्भधारण की संख्या कम करने की जरूरत है।

पिछले गर्भधारण की पूरी भरपाई से पहले अगर महिला फिर गर्भवती हो जाती है, तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसके बच्चे की पैदाइश समय से बहुत पहले होगी और उसका वजन बहुत कम होगा। सामान्य वजन के पैदा हुए बच्चों के मुकाबले कम वजन के पैदा हुए बच्चों की सही बढ़त की संभावना कम होती है, बीमार पड़ने की ज्यादा संभावना और जीवन के पहले साल में मर जाने की संभावना चार गुना ज्यादा होगी।

3. चार बार गर्भवती होने के बाद गर्भधारण और प्रसव से स्वास्थ्य पर खतरे बढ़ जाते हैं।

लगातार गर्भधारण, प्रसव, बच्चे को अपना दूध पिलाने और छोटे बच्चे की देखभाल से महिला का शरीर आसानी से निढाल हो सकता है। चार बार गर्भधारण के बाद, खास कर अगर दो जन्म के बीच दो साल से भी कम समय का फासला है, उसे अमीनिया ('पतला खून') और हेयोमेरेज (खून का भारी नुकसान) जैसी स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर दिक्कतों के बढ़े हुए खतरों का सामना करना पड़ता है।

अगर मां चार या उससे अधिक बार गर्भवती हुई है, तो उसके बच्चे की मौत का खतरा बहुत अधिक होता है।

4. परिवार नियोजन की सेवाएं लोगों यह योजना बनाने का ज्ञान और उसके तरीके उपलब्ध कराती हैं कि बच्चा पैदा करना कब शुरू हो, कितने बच्चे करें, और उनके बीच कितनी दूरी रखें, और कब रुकें। गर्भधारण को टालने के कई सुरक्षित और मंजूर किये जा सकने वाले तरीके हैं।

स्वास्थ्य केंद्रों को परिवार नियोजन के उन तरीकों को चुनने में लोगों की मदद करने के लिए सलाह देने की पेशकश करनी चाहिए जो स्वीकार्य, सुरक्षित, सुविधाजनक, कारगर और कम खर्चीले हों।

गर्भनिरोध के विभिन्न तरीकों में, केवल निरोध ही गर्भधारण और एचआईवी/एड्स समेत यौन जनित रोगों से बचाव करता है।

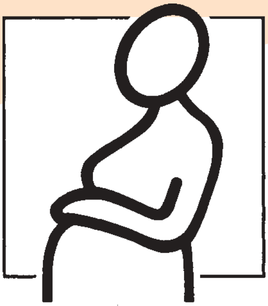
बच्चे को सिर्फ मां का दूध पिलाना मां की कोख के हरेपन की वापसी को लगभग छह माह तक के लिए रोक सकता है। केवल मां का दूध पिलाना गर्भधारण से महिला का ९8 फीसदी बचाव करता है। लेकिन केवल तभी अगर उसका बच्चा छह माह से कम उम्र का है, मां की माहवारी दोबारा शुरू नहीं हुई है, और बच्चे की जरूरत पर उसे केवल मां का दूध दिया जा रहा है– कोई भी फल या तरल चीज न दी जा रही है।

5. परिवार नियोजन पुरूष और महिला दोनों की जिम्मेदारी है, सभी को स्वास्थ्य से जुड़े फायदों के बारे में जानने की जरूरत है।

पुरूष और महिला दोनों को गैर तयशुदा गर्भधारण से बचने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। उनके पास जानकारी और स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह होनी चाहिए, ताकि परिवार नियोजन के उपलब्ध विभिन्न साधनों के बारे में वे सचेत रहें।

जानकारी डाक्टर, नर्स, शिक्षक, परिवार नियोजन केंद्र और युवा या महिला संगठनों से भी हासिल की जा सकती है।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है



सुरक्षित मातृत्व

हर साल कोई 1,400 महिलाएं गर्भधारण और प्रसव से जुड़ी दिक्कतों के कारण मर जाती हैं। गर्भावस्था के दौरान हजारों हजार दूसरी महिलाएं पेचीदगियों का शिकार हो जाती हैं, इनमें से कई महिलाओं और उनके बच्चों के लिए जानलेवा होती हैं, या उन्हें गम्भीर रूप से अक्षम बना कर छोड़ती हैं।

प्रसव के खतरों को बहुत घटाया जा सकता है, अगर महिला गर्भावस्था से पहले स्वस्थ हो और पोषण से भरपूर हो, अगर हरेक गर्भधारण के दौरान कम से कम चार बार प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से उसकी जांच हो, और अगर डाक्टर, नर्स, या दाई जैसे कुशल मददगार के जरिये उसका प्रसव कराया गया हो। बच्चे की पैदाइश के 12 घंटे बाद और प्रसव के छह सप्ताह बाद भी महिला की जांच की जानी चाहिए।

प्रसव से पहले और प्रसव के बाद की सेवाएं उपलब्ध कराने, प्रसव में मदद के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण देने, और गर्भावस्था और प्रसव के दौरान गम्भीर दिक्कतों से घिरी महिलाओं के लिए देखभाल और आगे बढ़ी स्वास्थ्य सेवाओं का खास इंतजाम करने की मुख्य जिम्मेदारी सरकारों की है।

ज्यादातर सरकारों ने महिलाओं के खिलाफ किसी भी तरह के भेदभाव के खात्मे के सम्मेलन के अंतर्राष्ट्रीय समझौते को अपनी मंजूरी दी है, जिसमें जरूरतमंद गर्भवती महिलाओं के लिए सेवाएं उपलब्ध कराने की कानूनी बाध्यता शामिल है।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

सुरक्षित मातृत्व

1. सभी परिवारों के लिए गर्भावस्था और प्रसव के दौरान के खतरों के निशानों की पहचान करने में सक्षम होना और अगर समस्या उठती है तो तुरंत कुशल मदद हासिल करने के लिए योजना और संसाधनों का होना महत्वपूर्ण है।

2. डाक्टर, नर्स या प्रशिक्षित दाई जैसे प्रसव के काबिल मददगारों को हरेक गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार महिला की जांच करनी चाहिए और हरेक प्रसव में सहयोग करना चाहिए।

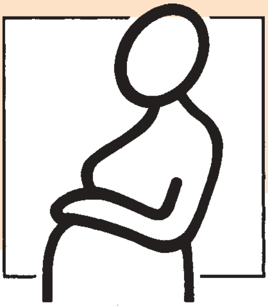
3. सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान आम दिनों से कहीं ज्यादा खास कर पौष्टिक भोजन और आराम की जरूरत होती है।

4. बीड़ी–सिगरेट, शराब, नशीली दवाएं, जहर और अशुद्धिकारक खास तौर पर गर्भवती महिलाओं और छोटे बच्चों के लिए नुकसान दायक होते हैं।

5. कई समुदायों में महिलाओं और बच्चों के साथ शारीरिक बदसलूकी सार्वजनिक स्वास्थ्य की गम्भीर समस्या है। गर्भावस्था के दौरान हुई बदसलूकी महिला और भ्रूण दोनों के लिए खतरनाक होती है।

6. जो लड़कियां शिक्षित, स्वस्थ हैं और जिन्हें बचपन और किशोर उम्र में अच्छा भोजन मिलता रहा है, उन्हें गर्भावस्था और प्रसव में कुछ ही दिक्कतें होंगी।

7. हरेक महिला को स्वास्थ्य की देखभाल का अधिकार है, खास कर गर्भावस्था और प्रसव के दौरान। स्वास्थ्य की देखभाल करने वालों को तकनीकी तौर पर काबिल होना चाहिए और महिलाओं के साथ इज्जत से पेश आना चाहिए।



मददगार जानकारी

सुरक्षित मातृत्व

1. सभी परिवारों के लिए गर्भावस्था और प्रसव के दौरान के खतरों के निशानों की पहचान करने में सक्षम होना और अगर समस्या उठती है तो तुरंत कुशल मदद हासिल करने के लिए योजना और संसाधनों का होना महत्वपूर्ण है।

हरेक गर्भावस्था में कुछ गड़बड़ हो जाने का खतरा रहता है। इन कई पेचीदगियों से बचा जा सकता है। मां और बच्चे दोनों के लिए पहला प्रसव सबसे ज्यादा खतरनाक होता है।

गर्भवती महिला को हरेक गर्भधारण के दौरान क्लीनिक या स्वास्थ्य केंद्रों पर कम से कम चार बार जांचे जाने की जरूरत होती है। इस बारे में कि बच्चा कहां पैदा होना चाहिए, प्रसव के लिए काबिल मददगार की सलाह लेना भी महत्वपूर्ण है (जैसे डाक्टर, नर्स या दाई)।

चूंकि गर्भावस्था के दौरान बिना चेतावनी के खतरनाक दिक्कत खड़ी हो सकती है, इसलिए प्रसव के पहले या प्रसव के तुरंत बाद सभी परिवारों को यह जानने कि नजदीकी अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र कहां है, और किसी भी समय महिला को वहां तक ले जाने के लिए योजना और धन का इंतजाम करने की जरूरत है। अगर संभव है तो मां बनने वाली महिला को फौरी तौर पर स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल के नजदीक ले जाना चाहिए, ताकि वह चिकित्सीय मदद की पहुंच में रहे।

परिवार को अगर पता हो कि प्रसव मुश्किल या खतरनाक हो सकता है तो प्रसव को अस्पताल या जच्चा–बच्चा केंद्र में होना चाहिए। सभी प्रसव, खास कर पहला प्रसव, जच्चा–बच्चा केंद्र या अस्पताल में ज्यादा सुरक्षित होता है।

सभी परिवारों को खास खतरों के बारे में जानने और कभी भी आ धमकने वाली दिक्कतों के खतरों के निशानों की पहचान में सक्षम होने की जरूरत है।

गर्भावस्था से पहले के खतरों के कारक:

- पिछले प्रसव के बाद दो साल से भी कम का समय का अंतर हो।
- लड़की की उम्र 18 साल से कम या महिला की उम्र 35 साल से ऊपर हो।
- महिला के पहले से ही चार या उससे अधिक बच्चे हों।
- महिला का पिछला प्रसव समय से पहले हुआ हो या उसका बच्चा जन्म के समय 2 किलोग्राम से भी कम वजन का रहा हो।
- महिला को पिछले प्रसव में भी दिक्कत आयी हो या आपरेशन से प्रसव हुआ हो।
- पिछली बार गर्भ गिर चुका हो या महिला को मरा बच्चा हुआ हो।
- महिला का वजन 38 किलोग्राम से कम हो।
- महिला का खतना हुआ हो या उसके यौन अंग काटे गये हों।

गर्भावस्था के दौरान खतरे के निशान:

- वजन का न बढ़ना (गर्भावस्था के दौरान कम से कम 6 किलोग्राम बढ़ना चाहिए)।
- खून की कमी, पलकों के भीतर पीलापन (स्वस्थ पलकें लाल या गुलाबी होती हैं), बहुत थकान या सांस फूलना।
- पैर, हाथ या चेहरे पर गैर मामूली सूजन।
- गर्भ का चलना बहुत कम या बिल्कुल नहीं।

मदद की तुरंत जरूरत बताने वाले निशान:

- गर्भावस्था के दौरान यौनि से खून या उसके थक्के आना या प्रसव के बाद खून का ज्यादा या लगातार आना।
- सिर या पेट में जबरदस्त दर्द होना।
- गंभीर रूप से या लगातार उल्टियां होना।

- तेज बुखार आना।
- बच्चे की पैदाइश के तयशुदा समय से पहले पानी आना।
- ऐंठन होना।
- तेज दर्द होना।
- प्रसव का लंबा खिंचना।

2. डाक्टर, नर्स या प्रशिक्षित दाई जैसे प्रसव के काबिल मददगारों को हरेक गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार महिला की जांच करनी चाहिए और हरेक प्रसव में सहयोग करना चाहिए।

हरेक गर्भावस्था ध्यान दिये जाने की मांग करती है, इसलिए कि कुछ गड़बड़ हो जाने का खतरा हमेशा बना रहता है। कई खतरों को टाला जा सकता है, अगर महिला गर्भ ठहरने का अंदेशा होते ही स्वास्थ्य केंद्र या प्रसव के काबिल मददगार के पास जाये। इसके बाद हरेक गर्भावस्था के दौरान उसकी कम से कम चार बार जांच होनी चाहिए और हर प्रसव के 12 घंटे बाद और छह सप्ताह बाद भी जांच करायी जानी चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान अगर खून रिस रहा हो या पेट में दर्द हो या ऊपर दर्ज किये गये खतरे का कोई भी निशान हो, तो तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रसव के काबिल मददगार से सलाह लेनी चाहिए।

प्रसव के समय काबिल मददगार का सहयोग और प्रसव के 12 घंटे बाद हुई मां की जांच, मां या बच्चे के बीमार पड़ने या मर जाने की संभावना घटा देती है।

प्रसव का कुशल मददगार (जैसे डाक्टर, नर्स या प्रशिक्षित दाई) सुरक्षित गर्भावस्था और शिशु के स्वस्थ होने में इस तरह मदद करेगा:

- गर्भावस्था की प्रगति की जांच कर के, ताकि अगर समस्या खड़ी हो तो प्रसव के लिए महिला को अस्पताल पहुंचाया जा सके।
- ऊंचे रक्तचाप की जांच कर के, जो मां और बेटे दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है।

- नियमित रूप से खून की कमी की जांच और आयरन/फोलेट पूरक दे कर।
- मां और नवजात शिशु को संक्रमण से बचाने के लिए विटामिन की पर्याप्त खुराक का नुस्खा दे कर (विटामिन ए की कमी वाले इलाकों में)।
- गर्भावस्था के दौरान किसी भी संक्रमण, खास कर पेशाब के रास्ते के संक्रमण की जांच और एंटीबायोटिक से उसका इलाज कर के।
- मां और नवजात शिशु को टिटनेस से बचाव के लिए गर्भवती महिला को टिटनेस का दो इंजेक्शन दे कर।
- घेंघा रोग से खुद को और अपने बच्चे को संभावित दिमागी और शारीरिक अपंगता से बचाने में मदद के लिए सभी गर्भवती महिलाओं को भोजन में केवल आयोडीन नमक के इस्तेमाल को बढ़ावा दे कर।
- यह जांच कर के कि गर्भ की बढ़त ठीक है या नहीं।
- अगर जरूरी हो तो मलेरिया भगाने वाली गोली दे कर।
- प्रसव के अनुभवों के लिए मां को तैयार करने और उसे खुद की तथा बच्चे की देखभाल करने और अपना दूध पिलाने के बारे में सलाह दे कर।
- गर्भवती महिला और उसके परिवार को सलाह दे कर कि बच्चा कहां पैदा हो और अगर प्रसव या प्रसव के तुरंत बाद दिक्कत खड़ी हो तो मदद कैसे हासिल की जाये।
- यह सलाह दे कर कि यौन जनित संक्रमणों से कैसे बचा जा सकता है।
- एचआईवी की स्वैच्छिक और गोपनीय जांच और सलाह उपलब्ध करा कर। सभी महिलाओं को एचआईवी की स्वैच्छिक और गोपनीय जांच और सलाह का अधिकार है। जो गर्भवती और नयी माताएं संक्रमण का शिकार हैं या उन्हें अंदेशा है कि वे संक्रमण का शिकार होंगी, उन्हें प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए कि अपने शिशुओं को संक्रमण के खतरों से कैसे बचाया जा सकता है, और कैसे अपनी देखभाल की जा सकती है।

काबिल मददगार जानता है कि प्रसव के दौरानः

- प्रसव काल लंबा खिंच रहा है (12 घंटे से अधिक) और कब अस्पताल ले जाने की जरूरत है।
- चिकित्सीय मदद की कब जरूरत है और उसे कैसे हासिल किया जाये।
- संक्रमण के खतरों को कैसे कम किया जाये (साफ–सुथरे हाथ, साफ–सुथरे औजार और प्रसव की साफ–सुथरी जगह)।
- अगर बच्चे की स्थिति सही नहीं है तो क्या किया जाये।
- अगर मां को बहुत खून आ रहा है तो क्या किया जाये।
- नाभि नाल कब काटी जाये और उसकी देखभाल कैसे की जाये।
- अगर सही तरीके से बच्चा सांस लेना शुरू नहीं करता तो क्या किया जाये।
- जन्म के बाद बच्चे को सूखा और गर्म कैसे रखा जाये।
- जन्म के तुरन्त बाद बच्चे को मां का दूध कैसे पिलाया जाये।
- जन्म के बाद कौन सी सावधानी बरती जाये और मां की देखभाल कैसे की जाये।
- अंधेपन से बचाने के लिए सुझायी गयी बूंदें नवजात शिशु की आंख में कैसे डाली जायें।

प्रसव के बाद काबिल मददगार को चाहिए कि :

- जन्म के 12 घंटे के अंदर और छह सप्ताह के बाद, महिला के स्वास्थ्य की जांच करे।
- अगले गर्भधारण को रोकने या टालने के लिए महिला को सलाह दे।
- महिला को सलाह दे कि एचआईवी जैसे यौन जनित संक्रमण से बचाव कैसे किया जा सकता है या शिशुओं के संक्रमण का शिकार हो जाने के खतरों को कैसे कम किया जा सकता है।

3. सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान आम दिनों से कहीं ज्यादा खास कर पौष्टिक भोजन और आराम की जरूरत होती है।

गर्भवती महिला को परिवार में उपलब्ध बेहतर भोजन की जरूरत होती है : दूध, फल, सब्जियां, गोश्त, मछली, अंडा, अनाज, मटर और फलियां। गर्भावस्था के दौरान यह सभी भोजन सुरक्षित होते हैं।

गर्भावस्था के दौरान महिलाएं खुद को ताकतवर और सेहतमंद महसूस करेंगी, अगर वे आयरन, विटामिन ए और फोलिक एसिड से भरपूर भोजन करती हैं। इस भोजन में शामिल है––गोश्त, मछली, अंडा, पत्तेदार हरी सब्जियां, और नारंगी या पीले फल और सब्जियां। स्वास्थ्य कार्यकर्ता खून की कमी से बचने या उसका इलाज करने के लिए गर्भवती महिलाओं को आयरन की गोलियां, और विटामिन ए की कमी वाले इलाकों में संक्रमण की रोकथाम के लिए विटामिन ए की पर्याप्त खुराक दे सकता है। गर्भवती महिलाओं को विटामिन ए की रोजाना 10,000 अंतर्राष्ट्रीय इकाइयां (आईयू), या सप्ताह में 25,000 आईयू से ज्यादा नहीं लेनी चाहिए।

इस्तेमाल किया जा रहा नमक आयोडीन वाला होना चाहिए। जिन महिलाओं के भोजन में पर्याप्त आयोडीन नहीं होता, उन्हें बच्चा गिर जाने और शिशु के दिमागी या शारीरिक तौर पर अक्षम हो जाने का खतरा रहता है। घेंघा, गले के सामने सूजन, साफ कर देता है कि महिला को पर्याप्त आयोडीन नहीं मिल रहा है।

अगर खून की कमी, मलेरिया या हुकवर्म होने का अंदेशा है तो गर्भवती महिला को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए।

4. बीड़ी–सिगरेट, शराब, नशीली दवाएं, जहर और अशुद्धिकारक खास तौर पर गर्भवती महिलाओं और छोटे बच्चों के लिए नुकसान दायक होते हैं।

तंबाकू पी कर या ऐसे वातावरण में रह कर जहां दूसरे लोग तंबाकू पीते हों, या शराब पी कर या नशीली दवाएं ले कर गर्भवती महिला खुद अपने स्वास्थ्य को और भ्रूण के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। यह महत्वपूर्ण है कि जब तक एकदम जरूरी न हो जाये और प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के नुस्खे में शामिल न हो, गर्भावस्था के दौरान दवाएं न ली जाये।

गर्भवती महिला अगर तंबाकू पीती है तो उसका बच्चा कम वजन का पैदा हो सकता है और उसके खांसी, सर्दी, गले में सूजन, निमोनिया या सांस से जुड़ी दूसरी दिक्कतों के घेरे में आ जाने का अंदेशा ज्यादा हो सकता है।

बच्चे की शारीरिक बढ़त और दिमागी विकास को तय करने के लिए गर्भवती महिलाओं और छोटे बच्चों को तंबाकू या भोजन पकाने की आग के धुएं से, कीटनाशकों, खर–पतवार नाशकों और दूसरे जहर से, और सीसा (जो सीसे से बने पानी की आपूर्ति वाले पाइप में मिलता है), गाड़ियों के धुएं और कुछ पेंट आदि अशुद्धकारकों से बचाये जाने की जरूरत है।

---

5. कई समुदायों में महिलाओं और बच्चों के साथ शारीरिक बदसलूकी सार्वजनिक स्वास्थ्य की गम्भीर समस्या है। गर्भावस्था के दौरान हुई बदसलूकी महिला और भ्रूण दोनों के लिए खतरनाक होती है।

अगर गर्भवती महिला के साथ शारीरिक बदसलूकी हुई है तो उसे और उसके गर्भ को भारी नुकसान पहुंच सकता है। शारीरिक बदसलूकी की शिकार महिलाएं बच्चा पैदा करने में नाकाबिल हो सकती हैं। घर के लोगों को इन खतरों से खबरदार रहना चाहिए और बदसलूकी करने वाले से उसे बचा कर रखना चाहिए।

6. जो लड़कियां शिक्षित, स्वस्थ हैं और जिन्हें बचपन और किशोर उम्र में अच्छा भोजन मिलता रहा है, उन्हें गर्भावस्था और प्रसव में कुछ ही दिक्कतें होंगी।

पढ़ने और लिखने की क्षमता महिलाओं को अपने और उनके परिवारों के स्वास्थ्य की हिफाजत करने में मदद करता है। कम से कम सात साल की स्कूली पढ़ाई करने वाली लड़कियों के किशोर उम्र में गर्भवती हो जाने का अंदेशा कम पढ़ी–लिखी या एकदम अनपढ़ लड़कियों के मुकाबले काफी कम होता है और उनकी देर से शादी होने की उम्मीद ज्यादा होती है।

बचपन और किशोर उम्र में मिला पौष्टिक भोजन गर्भावस्था और प्रसव में आने वाली दिक्कतें घटा देता है। पौष्टिक भोजन में शामिल है–फलियां और दूसरी दालें, अनाज, पत्तेदार हरी सब्जियां, और लाल/पीले/नारंगी सब्जियां और फल। जब भी संभव हो, दूध और दूध से बनी चीजें, अंडा, मछली, मुर्गा और गोश्त भी भोजन में शामिल होना चाहिए।

महिलाओं और लड़कियों का खतना यौनि और पेशाब के रास्ते के गम्भीर संक्रमण का कारण बन सकता है, जिसका नतीजा बांझपन या मौत हो सकती है। महिलाओं का खतना प्रसव के दौरान खतरनाक पेचीदगी पैदा कर सकता है और लड़कियों और महिलाओं के दिमागी स्वास्थ्य के सामने बड़ी दिक्कतें खड़ी कर सकता है।

7. हरेक महिला को स्वास्थ्य की देखभाल का अधिकार है, खास कर गर्भावस्था और प्रसव के दौरान। स्वास्थ्य की देखभाल करने वालों को तकनीकी तौर पर काबिल होना चाहिए और महिलाओं के साथ इज्जत से पेश आना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के दौरान और जन्म के बाद अगर महिला की स्वास्थ्य देखभाल और पेशेवर सलाह तक पहुंच है तो गर्भावस्था और प्रसव के कई खतरों को टाला जा सकता है।

सभी महिलाओं को डाक्टर, नर्स या दाई जैसे प्रसव के काबिल मददगारों की सेवाएं, और जरूरत पड़ने पर प्रसव से जुड़ी आपात देखभाल की सेवाएं हासिल करने का अधिकार है।

जानकारी और सलाह के जरिये स्वास्थ्य की बेहतर देखभाल महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के बारे में फैसला लेने में सक्षम बनाती है। मातृत्व देखभाल की जरूरत वाली महिला के लिए स्वास्थ्य की सहूलियतों तक पहुंचना आसान होना चाहिए, और इसका खर्च इन सेवाओं के इस्तेमाल से उसे रोकने वाला नहीं होना चाहिए। स्वास्थ्य की देखभाल में लगे लोगों को गुणवत्तापरक देखभाल के कौशल में दक्ष होना चाहिए। उन्हें प्रशिक्षित किया जाना चाहिए कि महिलाओं के साथ इज्जत से पेश आयें, सांस्कृतिक तौर–तरीकों के प्रति संवेदनशील हों, और गोपनीयता और निजता के महिला अधिकारों को सम्मान दें।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

बाल विकास और शुरुआती सीख

बचपन के पहले आठ साल बेहद महत्वपूर्ण होते हैं, खास कर पहले तीन साल। यह समय भविष्य के स्वास्थ्य, बढ़त और विकास की बुनियाद होता है। दूसरे किसी भी समय के मुकाबले इस दौरान बच्चे तेजी से सीखते हैं। शिशु और बच्चे तब और जल्दी विकसित और कहीं ज्यादा तेजी से सीखते हैं, जब उन्हें प्यार और लगाव, ध्यान, बढ़ावा और मानसिक उत्तेजना के साथ ही पोषक भोजन और स्वास्थ्य की अच्छी देखभाल मिलती है।

सभी बच्चों को जन्म के समय कानूनी पंजीकरण, स्वास्थ्य की देखभाल, अच्छा पोषण, शिक्षा का, और नुकसान, बदसलूकी और भेदभाव से सुरक्षा का अधिकार है। यह सुनिश्चित करना माता–पिता और सरकारों का फर्ज है कि इन अधिकारों को सम्मानित, सुरक्षित और पूरा किया जा रहे है।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

बाल विकास और शुरुआती सीख

1. पहले आठ साल में, और खास कर पहले तीन साल के दौरान, बच्चे की देखभाल और ध्यान बहुत जरुरी है मतलब होता है, और इसका असर बच्चे के पूरे जीवन पर पड़ता है।

2. पैदा होने के साथ ही बच्चे तेजी से सीखने लगते हैं। अगर उन्हें अच्छे पोषण और सेहत की सही देखभाल के साथ दुलार, ध्यान और शाबासी मिले तो वे तेजी से बढ़ते हैं और जल्दी सीखते हैं।

3. खेलने और खोजबीन के लिए मिलने वाला बढ़ावा बच्चों को सीखने और उनमें सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और दिमागी विकास में मदद करता है।

4. व्यवहार कैसे किया जाये, बच्चे इसे अपने करीबी लोगों के व्यवहार की नकल उतार कर सीखते हैं।

5. माता–पिता और बच्चों की देखभाल करने वालों को खतरे के उन निशानों को जानना चाहिए जो दर्शाते हैं कि बच्चों की बढ़त और विकास डगमग है।

मददगार
जानकारी

बाल विकास और शुरुआती सीख

1. पहले आठ साल में, और खास कर पहले तीन साल के दौरान, बच्चे की देखभाल और ध्यान बहुत जरुरी है मतलब होता है, और इसका असर बच्चे के पूरे जीवन पर पड़ता है।

शुरूआती सालों में देखभाल और ध्यान बच्चों के फलने–फूलने में मदद देता है। बच्चों को थामना, गोद लेना और बातें करना उनकी बढ़त को उकसाता है। मां के करीब और भूखा होते ही उसे मां का दूध मिलना, बच्चे में सुरक्षा की भावना भरने का काम करता है। बच्चों को मां के दूध की जरूरत पोषण और सुख–चैन दोनों के लिए होती है।

लड़का हो या लड़की, दोनों की एक जैसी शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक जरूरतें होती हैं। सीखने की क्षमता दोनों में बराबर होती है। दुलार, ध्यान और बढ़ावे की जरूरत दोनों को होती है।

छोटे बच्चे रो कर अपनी जरूरतें बताते हैं। बच्चे के रोने पर तुरंत हरकत में आना, उसे उठाना और मजे से बातें करना उसमें विश्वास और सुरक्षा की समझ पैदा करेगा।

जिन बच्चों में खून की कमी हो, कुपोषित हों या बार–बार बीमार पड़ जाते हों, वे स्वस्थ बच्चों के मुकाबले डर और परेशानी का शिकार आसानी से हो सकते हैं और जो उनमें खेलने–कूदने, खोजबीन करने या दूसरों से मिलने–जुलने की चाहत का अभाव कर देगा। ऐसे बच्चों को खाने–पीने के लिए खास ध्यान और बढ़ावे की जरूरत होती है।

बच्चों की भावनाएं सच्ची और ताकतवर होती हैं। अगर बच्चे कुछ कर पाने या जो अपनी पसंद की चीज पाने में असमर्थ हैं, तो वे कुंठित हो सकते हैं। बच्चे अक्सर अजनबी लोगों से या अंधेरे से डरते हैं। जिन बच्चों की हरकतों पर हंसा जाता है, उन्हें सजा दी

जाती है, वे बड़े होकर शर्मीले और अपनी भावनाएं सामान्य रूप से रखने में असमर्थ हो सकते हैं। देखभाल करने वाले अगर बच्चों के मन की भावनाओं के प्रति धीरज और हमदर्दी रखते हैं तो उसके प्रसन्नचित्त, सुरक्षित और संतुलित तरीके से बढ़ने की संभावना अधिक होती है।

शारीरिक सजा या हिंसा का प्रदर्शन बच्चे के विकास को नुकसान पहुंचा सकता है। गुस्से में जिन बच्चों को सजा दी जाती है, खुद उनके हिंसक होने की संभावना और बढ़ जाती है। स्पष्ट बात कि बच्चों को क्या करना चाहिए, ठोस नियम कि क्या नहीं करना चाहिए तथा अच्छे व्यवहार की शाबाशी, बच्चों को समुदाय और परिवार का खरा और उत्पादक हिस्सा बनाये जाने के कहीं अधिक कारगर तरीके हैं।

दोनों माता–पिता के साथ ही परिवार के दूसरे सदस्यों को भी बच्चों की देखभाल में शामिल किये जाने की जरूरत है। पिता की भूमिका खास तौर पर महत्वपूर्ण होती है। पिता प्यार, लगाव और उत्तेजना पाने की बच्चे की जरूरतें पूरी कर सकता है और सुनिश्चित कर सकता है कि बच्चे को अच्छी शिक्षा, अच्छा पोषण मिले और उसकी सेहत की सही देखभाल हो। पिता सुरक्षित और हिंसा से मुक्त वातावरण को भी सुनिश्चित कर सकता है। पिता घरेलू काम में भी हाथ बंटा सकता है, खास कर तब जब मां पेट से हो या बच्चे को दूध पिला रही हो।

2. पैदा होने के साथ ही बच्चे तेजी से सीखने लगते हैं। अगर उन्हें अच्छे पोषण और सेहत की सही देखभाल के साथ दुलार, ध्यान और शाबासी मिले तो वे तेजी से बढ़ते हैं और जल्दी सीखते हैं।

अपने से चिपका कर रखना और पैदा होने के एक घंटे के भीतर बच्चे को मां का दूध पिलाना शिशुओं की बेहतर वृद्धि और विकास में मदद करता है तथा मां के साथ बच्चे का खास रिश्ता कायम करता है।

छूना, सुनना, सूंघना, देखना तथा चखना सीखने के वह औजार हैं, जिनसे बच्चा अपने आसपास की दुनिया को परखने की कोशिश करता है।

जब बच्चों से बात की जाती है, उन्हें छुआ जाता है और गले लगाया जाता है, और जब वे जाने–पहचाने चेहरे देखते हैं, परिचित आवाजें सुनते हैं और तरह–तरह की चीजें थामते हैं तो उनका दिमाग तेजी से बढ़ता है। जन्म से ही जब वे प्यार और सुरक्षा का अनुभव करते हैं और जब लगातार खेलते हैं और परिवार के लोगों से घुलते–मिलते हैं, तो तेजी से सीखते हैं। सुरक्षा का अनुभव करने वाले बच्चे आम तौर पर स्कूल में अव्वल होते हैं और जीवन की कठिनाइयों का सामना आसानी से करते हैं।

मांगे जाने पर पहले छह माह तक केवल मां का दूध, छह माह की उम्र पर सुरक्षित और पौष्टिक भोजन मिलने की सही समय पर शुरुआत, और दो साल या उससे ज्यादा समय तक मां के दूध का सेवन बच्चे को पोषण और स्वास्थ्य लाभ उपलब्ध कराता है, साथ ही साथ देखभाल करने वालों से लगाव और संपर्क बनाता है।

बच्चों के लिए विकास और सीख का सबसे जरुरी रास्ता दूसरों से उनका मेलजोल होता है। माता–पिता और देखभाल करने वाले बच्चे के साथ जितनी बातें करेंगे और उस पर ध्यान देंगे, बच्चा उतनी ही तेजी से सीखेगा। नवजात और छोटे बच्चों के सामने माता–पिता और देखभाल करनेवालों को बात करना, पढ़ना और गाना चाहिए। बच्चे अगर शब्द समझने लायक न हों तो भी यह 'बातचीत' उनकी भाषा और सीखने की क्षमता का विकास करती है।

देखभाल करने वाले बच्चों को देखने, सुनने, पकड़ने और खेलने के लिए नयी और दिलचस्प चीजें दे कर उनके सीखने और बढ़ने में मदद कर सकते हैं।

शिशुओं और छोटे बच्चों को लंबे समय के लिए अकेले नहीं छोड़ा जाना चाहिए। यह उनके शारीरिक और मानसिक विकास की गति धीमा कर देता है।

लड़कियों को भी भोजन, ध्यान, लगाव और देखभाल की उतनी ही जरूरत होती है, जितनी लड़कों को। सीखने या कुछ नया कहने पर सभी बच्चों को बढ़ावा और उनकी तारीफ किये जाने की जरूरत है।

अगर बच्चे की शारीरिक या मानसिक बढ़त ठीक से नहीं हो रही है तो माता–पिता को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेने की जरूरत है।

मातृभाषा में बच्चों का शिक्षण सबसे पहले उन्हें सोचने और खुद को व्यक्त करने की क्षमता के विकास में मदद करता है। गानों, नानी–दादी की कहानियों, कविताओं और खेलों के जरिये बच्चे भाषा को जल्दी और आसानी से सीखते हैं।

जिन बच्चों का समय से टीकाकरण पूरा हुआ हो और जिन्हें पर्याप्त पोषण मिल रहा हो, उनके जीवित रहने की संभावना बढ़ जाती है तथा उनमें घुलने–मिलने, खेलने–कूदने और सीखने का रूझान अधिक होता है। यह स्वास्थ्य पर परिवार के खर्च, बीमारी के कारण स्कूल से बच्चे की गैर हाजिरी और बीमार बच्चे की देखभाल में माता–पिता की आमदनी के नुकसान को कम करेगा।

3. खेलने और खोजबीन के लिए मिलने वाला बढ़ावा बच्चों को सीखने और उनमें सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और दिमागी विकास में मदद करता है।

बच्चे आनंद के लिए खेलते हैं, लेकिन खेल उनके सीखने और विकास करने की कुंजी भी है। खेलने से बच्चों के ज्ञान और अनुभव को आकार लेने और उनकी उत्सुकता और विश्वास के विकास में मदद मिलती है। बच्चे चीजों को आजमाते हुए, नतीजों की तुलना करते हुए, सवाल पूछते हुए और चुनौतियों का सामना करते हुए सीखते हैं। खेलना, भाषा सीखने, सोचने, योजना बनाने, संगठित होने और फैसला लेने के कौशल का विकास करता है। अगर बच्चा विकलांग है, तो उत्तेजना और खेल की जरुरत खास तौर पर बढ़ जाती है।

लड़कियों और लड़कों को खेलने और परिवार के सभी सदस्यों से घुलने–मिलने के समान मौकों की जरूरत होती है। पिता के साथ खेल और मेलजोल दोनों के बीच मजबूत रिश्ता बनाने में मददगार होता है।

परिवार के लोग और बच्चों की देखभाल करने वाले बच्चों को साफ–साफ हिदायतों के साथ मामूली काम सौंप कर, खेलने की चीजें दे कर और खेल पर दबदबा बनाये बगैर नयी गतिविधियां सुझा कर सीखने में बच्चों की मदद कर सकते हैं। बच्चे पर करीबी निगाह रखें और उनके विचारों पर गौर करें।

बिना किसी की मदद के छोटा बच्चा अगर कोई काम करने की जिद करे तो उनकी देखभाल करने वालों को धीरज से काम लेने की जरूरत है। बच्चे सफलता मिलने तक कोशिश कर के सीखते हैं। जब तक बच्चा किसी खतरे से दूर है, नया और मुश्किल काम करने की जद्दोजहद बच्चे के विकास के लिए अच्छा कदम है।

सभी बच्चों को अपने विकास की अवस्था के मुताबिक तरह–तरह की सरल चीजों से खेलने की जरूरत है। की ही तरह पानी, बालू, गत्ते के बक्से, लकड़ी के गुटके, बर्तन और ढक्कन खेलने का उतना ही अच्छा सामान हैं, जितने कि दुकान से खरीदे गये खिलौने।

बच्चे लगातार योग्यताओं को बदलने और विकसित करते हैं। बच्चों की देखभाल करने वालों को इन बदलावों पर गौर करना चाहिए और उसके मुताबिक उनकी योग्यताओं को और तेजी से विकसित करने में मदद करनी चाहिए।

4. व्यवहार कैसे किया जाये, बच्चे इसे अपने करीबी लोगों के व्यवहार की नकल उतार कर सीखते हैं।

दूसरों को देखते और उनके जैसा बनते हुए छोटे बच्चे सामाजिक व्यवहार का तौर–तरीका सीखते हैं। वे सीखते है कि कौन सा व्यवहार ठीक है और कौन सा नहीं।

बड़े–बुजुर्गों और अपने से बड़े बच्चों का उदाहरण बच्चे के व्यवहार और व्यक्तित्व के निर्माण में बड़ा असर डालता है। बच्चे दूसरों की नकल करके सीखते हैं, न कि दूसरों के बताने से कि यह करो। अगर बड़े चीखते–चिल्लाते और हिंसक व्यवहार करते हैं, तो बच्चे भी वही सीखेंगे। बड़े अगर दूसरों के साथ भलाई, इज्जत और धीरज के साथ पेश आते हैं, तो बच्चा भी इसे दोहरायेगा।

बच्चे बहाने बनाते है। इसे बढ़ावा दिया जाना चाहिए, इसलिए कि बहाना बनाना बच्चों की कल्पनाशीलता का विकास करता है। यह बच्चों को दूसरे लोगों के व्यवहार के तरीकों को समझने और उसे स्वीकार करने में भी मदद करता है।

5. माता–पिता और बच्चों की देखभाल करने वालों को खतरे के उन निशानों को जानना चाहिए जो दर्शाते हैं कि बच्चों की बढ़त और विकास डगमग है।

माता–पिता और देखभाल करने वालों को उन अहम पड़ावों को जानने की जरूरत है, जो दर्शाते हैं कि बच्चे का विकास सामान्य रुप से हो रहा है। उन्हें यह भी जानने की जरूरत है कि शारीरिक या मानसिक रूप से कमजोर बच्चों को कब मदद की जानी है और उन्हें देखभाल और प्यार का माहौल किस तरह दिया जाना है।

सभी बच्चे एक जैसे तरीकों से बढ़ते और विकसित होते हैं, लेकिन हरेक बच्चे के विकास की अपनी गति होती है।

यह गौर कर के कि बच्चा स्पर्श, ध्वनि और दृश्यों पर क्या प्रतिक्रिया करता है, माता–पिता विकास से जुड़ी दिक्कतों या अक्षमता की पहचान कर सकते हैं। अगर बच्चा धीमी गति से विकसित हो रहा है तो माता–पिता और देखभाल करने वाले बच्चे के साथ अतिरिक्त समय गुजार कर, खेल कर और उससे बातें कर, और बच्चे की मालिश कर मदद कर सकते हैं।

उत्तेजित करने और ध्यान खींचे जाने के बावजूद अगर बच्चा बेअसर रहता है तो माता–पिता और देखभाल करने वालों को मदद लेने की जरूरत है। अपंग बच्चों की क्षमताओं के पूर्ण

विकास में मदद के लिए शुरूआती पहल बहुत जरुरी है। बच्चों की क्षमताओं के अधिक से अधिक विकसित करने के लिए माता–पिता और देखभाल करने वालों को बढ़ावा दिये जाने की जरूरत है।

अपंगता का शिकार लड़का या लड़की को कुछ ज्यादा दुलार दिये जाने और एहतियात बरते जाने की जरूरत होती है। सभी बच्चों की तरह विकलांग बच्चों के लिए भी जन्म के समय या उसके तुरंत बाद जन्म पंजीकरण, मां के दूध, टीकाकरण, पौष्टिक भोजन तथा बदसलूकी और हिंसा से बचाव की जरूरत है। अपंग बच्चों को खेलने और दूसरे बच्चों से घुलने–मिलने के लिए बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

जो बच्चा खुश नहीं हैं या जज्बाती परेशानियों से घिरा हुआ है, उसका बर्ताव गैर मामूली हो सकता है। मिसाल के तौर पर अचानक गैर दोस्ताना, दुःखी, आलसी, असहयोगी और शरारती हो जाना, अक्सर रोना, दूसरे बच्चों के प्रति हिंसक हो जाना, दोस्तों के साथ खेलने के बजाय अकेले रहना या अचानक रोजमर्रा के कामों या पढ़ाई–लिखाई में दिलचस्पी न लेना, भूख और नींद में कमी आ जाना।

- अभिभावकों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे बच्चों से बात करें और उन्हें सुनें। समस्या अगर दूर नहीं होती तो शिक्षक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लें।
- अगर बच्चे को दिमागी या जज्बाती परेशानी है या उसके साथ बदसलूकी हुई है तो अगली मुश्किलों से बचाने के लिए उसे सलाह दी जानी चाहिए।

आगे दर्ज मार्ग निर्देशिका माता–पिता को यह अंदाजा देती है कि बच्चे कैसे विकसित होते हैं। सभी बच्चों की बढ़त और उनके विकास में अंतर होता है। धीमी प्रगति सामान्य हो सकती है या जरुरत से कम पोषण, खराब स्वास्थ्य, उत्तेजना का अभाव या कहीं ज्यादा गम्भीर दिक्कतों के कारण हो सकती है। बच्चे की प्रगति के बारे में माता–पिता प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता या शिक्षक से बात करने की इच्छा कर सकते हैं।

बच्चे कैसे विकसित होते हैं

एक माह तक

बच्चों को सक्षम होना चाहिए

- कि गाल या मुंह को सहला रहे हाथों की ओर सर घुमायें
- मुंह तक दोनों हाथ ले जायें
- परिचित आवाज और ध्वनियों की ओर पलटें
- मां का दूध पियें और मां का स्तन अपने हाथों से छुएं

माता–पिता और देखभाल करने वालों को सलाह

- जन्म के एक घंटे के भीतर मां से करीबी बने और मां का दूध मिले।
- बच्चे को सीधा उठाने पर उसके सर को सहारा दें।
- बच्चे की अक्सर मालिस करें और उसे गोद में लें।
- बच्चे को हमेशा करीने से गोद में लें, भले ही आप थके और परेशान हों।
- बार–बार बच्चे को मां का दूध पिलायें, कम से कम चार घंटे पर।
- जितना संभव हो सके, बच्चे से बात करें, उसके सामने पढ़ें और गाना गायें।
- जन्म के छह सप्ताह बाद नवजात शिशु के साथ स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें।

खतरे के निशान

- ठीक से मां का दूध न पीना या पीने से मना करना।
- हाथ और पैर का कम चलना।
- ऊंची आवाज या तेज रोशनी पर कम ध्यान देना या बेअसर हो जाना।
- बिना किसी कारण के लंबे समय तक रोना।
- उल्टी और दस्त करना, जो शरीर में पानी की कमी पैदा कर सकता है।

छः माह तक

बच्चों को सक्षम होना चाहिए

- पेट के बल लेटने पर सर और सीना उठाये
- झूलती चीजों पर लपके।
- चीजों को पकड़े और हिलाये।
- दोनों तरफ करवट ले।
- सहारे के जरिये बैठे।
- हाथ और मुंह से चीजों को समझे।
- आवाजों और चेहरों के भावों की नकल उतारने की शुरूआत करे।
- अपना नाम और परिचित चेहरों को देख कर ध्यान दे।

माता–पिता और देखभाल करने वालों को सलाह

- बच्चे को साफ–सुथरे, समतल और सुरक्षित जगह पर लिटायें ताकि वह मजे से घूम–फिर सके और चीजों तक पहुंच सके।
- बच्चे को बैठने के लिए इस तरह टेक दें या उसे थामें कि वह अपने आसपास की हलचलों को देख सके।
- दिन हो या रात, भूख लगने पर बच्चे को मां का दूध पिलाना जारी रखें और बाकी भोजन देने की भी शुरूआत करें (6–8 माह तक दिन में दो बार, 8–12 माह तक तीन–चार बार)
- जितना संभव हो बच्चे के साथ बात करें, पढ़ें, या गाना गायें

खतरे के निशान

- पैरों में कड़ापन या उसे चलाने में परेशानी।
- सिर को लगातार हिलाना (यह कान में फैलनेवाले रोग का लक्षण हो सकता है और अगर इलाज न किया जाये तो बहरेपन की ओर बढ़ सकता है)।
- आवाजों, परिचत चेहरों या मां के स्तनों पर कम ध्यान देना या बिल्कुल बेअसर हो जाना।
- मां का दूध या दूसरे भोजन के लिए मन करना।

	1 2 माह तक
बच्चों को सक्षम होना चाहिए	▶ बिना किसी सहारे के बैठे। ▶ हाथ और घुटने के बल चलें और उठ खड़ा होने लगे। ▶ सहारा पा कर कदम बढ़ाये। ▶ शब्दों और आवाजों की नकल उतारने की कोशिश करे तथा..... मामूली अनुरोध पर गौर करे। ▶ खेलने और ताली बजाने का मजा ले। ▶ लोगों का ध्यान खींचने के लिए आवाजों और अदाओं को दोहराये ▶ अंगूठे और उंगली से चीजों को उठाये। ▶ चम्मच और कप जैसी चीजों को पकड़ने तथा खुद से भोजन करने की कोशिश की शुरूआत करे।
माता–पिता और देखभाल करने वालों को सलाह	▶ चीजों की ओर इशारे करें और उनके नाम लें। जब–तब बच्चे से बात करें और उसके साथ खेलें। ▶ भोजन के वक्त का इस्तेमाल परिवार के सभी सदस्यों के साथ मेलजोल बढ़ाने में करें। ▶ अगर बच्चे का विकास धीमा है या कोई शारीरिक अक्षमता है तो उसकी क्षमताओं पर जोर दें और उसे कुछ ज्यादा बढ़ावा दें और मेलजोल बढ़ायें। ▶ कई घंटे तक बच्चे को एक जैसी हालत में न छोड़ें। ▶ किसी अनहोनी को रोकने के लिए बच्चे की जगह, जितना संभव हो सके, सुरक्षित बनायें। ▶ मां का दूध पिलाना जारी रखें और पक्का करें कि बच्चे को भरपूर भोजन मिले और उसमें परिवार के विभिन्न भोजन भी शामिल हों। ▶ चम्मच/कप से भोजन करने में बच्चे के प्रयास में मदद करें। ▶ तय करें कि बच्चे का पूरा टीकाकरण हो और सुझाये गये सभी पौष्टिक तत्वों की उसे खुराक मिले।

12 माह तक

खतरे के निशान

- पुकारने पर बच्चा कोई आवाज न निकाले।
- हिलती–डुलती चीजों पर गौर न करे।
- बच्चा उदासीन हो और देखभाल करने वाले से बेपरवाह हो।
- बच्चे को भूख न लगे या खाने से मना करे।

दो साल तक

बच्चों को सक्षम होना चाहिए

- चले, चढ़े और दौड़े
- नाम लेने पर चीजों या तस्वीरों की तरफ इशारा करे (जैसे नाक, आंख वगैरह)
- कई शब्द एक साथ बोले (लगभग 15 माह से)
- मामूली हिदायतों को लागू करे।
- पेंसिल या कोयले से रेखाएं खींचे।
- सरल कहानियों और गानों का आनंद ले
- दूसरे के व्यवहार की नकल उतारे
- खुद से भोजन करने की शुरूआत करे

माता–पिता और देखभाल करने वालों को सलाह

- बच्चे के सामने पढ़े, गायें और उसके साथ खेलें।
- बच्चे को खतरनाक चीजों से दूर रहने की सीख दें।
- बच्चे के साथ आम तरीके से बात करें, खुद बच्चा न बन जायें।
- मां का दूध पिलाना जारी रखें और पक्का करें कि बच्चे को भरपूर भोजन मिले और उसमें परिवार में खाये जा रहे विभिन्न भोजन भी शामिल हों।
- बच्चे को खाने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन जोर न डालें।
- सरल तौर–तरीके बतायें और जायज उम्मीद करें।
- बच्चे की उपलब्धियों की तारीफ करें।

दो साल तक

खतरे के निशान

- दूसरों से बेपरवाह रहे।
- चलते हुए खुद को साधने में परेशानी महसूस करे (प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें)।
- चोट लगे और व्यवहार में बेवजह बदलाव आये (खास तौर पर अगर बच्चे की देखभाल किसी दूसरे के जिम्मे है)।
- भूख की कमी हो।

तीन साल तक

_बच्चों को सक्षम होना चाहिए_

- आसानी से चले, दौड़े, मारे और कूदे।
- इशारा करने पर चीजों और तस्वीरों को समझे और उसकी पहचान करे।
- दो या तीन शब्दों के वाक्य बनाये।
- अपना नाम और अपनी उम्र बताये।
- रंगों का नाम ले।
- गिनती समझे।
- चीजों को खेलने का जरिया बनाये।
- खुद से भोजन करे।
- लगाव जाहिर करे।

माता–पिता और देखभाल करने वालों को सलाह

- बच्चे के साथ किताब पढ़ें और तस्वीरों पर बात करें।
- बच्चे को कहानियां सुनायें और उसे कविताएं और गीत सिखायें।
- बच्चे को भोजन के लिए उसकी थाली–कटोरी दें।
- बच्चे को खाने के लिए बढ़ावा देना जारी रखें और बच्चे के मुताबिक भोजन के लिए उसे पूरा समय दें।
- बच्चे को कपड़ा पहनने, हाथ धोने और शौचालय का इस्तेमाल सीखने में मदद करें।

तीन साल तक

खतरे के निशान

- खेल में दिलचस्पी न लेना।
- बार–बार गिरना।
- छोटी चीजों को साधने में दिक्कत होना।
- मामूली बातों को न समझ पाना।
- कई शब्दों को जोड़ कर बोलने में समर्थ न होना।
- भोजन में कम दिलचस्पी या कोई दिलचस्पी न लेना।

पांच साल तक

बच्चों को सक्षम होना चाहिए

- चलने में तालमेल बनाये।
- पूरा वाक्य बोले और कई शब्दों का इस्तेमाल करे।
- एक–दूसरे से उलट चीजों को समझे (जैसे–मोटा और पतला, लंबा और ठिगना)।
- दूसरे बच्चों के साथ खेले।
- खुद से कपड़े पहने।
- आसान सवालों का जवाब दे।
- 5 से 10 चीजों की गिनती करे।
- अपने हाथ साफ करे।

माता–पिता और देखभाल करने वालों को सलाह

- बच्चे को सुनें।
- बच्चों के साथ अक्सर घुले–मिलें।
- अगर बच्चा हकलाता है तो उसे और धीमी रफ्तार में बोलने की सलाह दें।
- कहानियां पढ़े और सुनायें।
- बच्चे को खेलने और छानबीन के लिए प्रोत्साहित करें।

	पांच साल तक
खतरे के निशान	▶ खेल में बच्चों की भागीदारी पर गौर करें, अगर बच्चा डरा हुआ, गुस्से में या हिंसक है तो यह उसकी जज्बाती दिक्कतों या उसके साथ हुई बदसलूकी का लक्षण हो सकता है।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

मां के दूध का सेवन

पीने और खाने की दूसरी चीजों को लेनेवाले बच्चों के मुकाबले मां का दूध पीनेवाले बच्चे कम बीमार पड़ते हैं और बेहतर पोषण हासिल करते हैं। सभी बच्चों को अगर पहले छः माह तक केवल मां का दूध मिले तो लगभग 15 लाख शिशुओं की जान हर साल बच सकेगी और लाखों दूसरे शिशुओं की सेहत और विकास में भारी सुधार होगा।

मां के दूध के बदले दिया जाने वाला कोई दूसरा पोषाहार या गाय–बकरी का दूध नवजात शिशुओं की सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। खासकर तब, अगर माता–पिता मां के दूध के बदले में काफी मंहगे पूरक भोजन का खर्च नहीं उठा सकते या उसे घोलने के लिए हमेशा उन्हें साफ पानी नहीं मिल पाता।

लगभग सभी माताएं बच्चे को आसानी से अपना दूध पिला सकती हैं। अपना दूध पिलाने को लेकर जिनमें आत्मविश्वास की कमी हो, उन्हें बच्चे के पिता, परिवार वालों और रिश्तेदारों द्वारा बढ़ावे और सहारे की जरूरत होती है। इसमें स्वास्थ्य कार्यकर्ता, महिला संगठन, जन संचार माध्यम और रोजगार देनेवाले भी सहयोग दे सकते हैं।

सभी को मां के दूध से मिलने वाले फायदों के बारे में जानकारी होनी चाहिए और यह जानकारी सभी तक पहुंचाना प्रत्येक सरकारों का फर्ज़ है।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

मां के दूध का सेवन

1. सिर्फ मां का दूध ही वह इकलौता भोजन और पीने की चीज है, जिसकी जरूरत नवजात शिशु को पहले छः माह तक होती है। इस दौरान आमतौर पर किसी दूसरी खाने या पीने की चीज की जरूरत नहीं होती, यहां तक की पानी की भी नहीं।

2. एचआईवी के संक्रमण की शिकार महिला द्वारा अपना दूध पिलाने से बच्चे में इस बीमारी के फैलने का खतरा बना रहता है। उन महिलाओं को जो संक्रमण की शिकार हैं या जिन्हें संक्रमण होने का अंदेशा हो, प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच के लिए सलाह लेनी चाहिए और बच्चे में संक्रमण की रोकथाम के बारे में राय–मशविरा करना चाहिए।

3. नवजात शिशुओं को मां के साथ रखना चाहिए और जन्म के एक घंटे के भीतर मां का दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए।

4. मां का दूध बार–बार पीने से और दूध बनता है। लगभग हर मां आसानी से अपना दूध पिला सकती है।

5. मां का दूध शिशुओं और छोटे बच्चों को खतरनाक बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इससे मां और बच्चे के बीच रिश्ता भी बनता है।

6. बोतल का दूध पीने से बच्चा बीमार हो सकता है और मर सकता है। अगर कोई औरत नवजात शिशु को अपना दूध नहीं पिला सकती तो उसके बच्चे को साफ–सुथरे कप से मां का दूध या मां के दूध का पूरक आहार दिया जाना चाहिए।

7. छह माह की उम्र से शिशुओं को तरह–तरह के दूसरे खानों की जरूरत होती है, लेकिन दो साल और उसके बाद भी बच्चे को मां का दूध पिलाना जारी रखा जाना चाहिए।

8. घर से दूर रहने वाली कामकाजी महिला अपने बच्चे को अपना दूध पिलाना जारी रख सकती है अगर शिशु के साथ होने पर जब संभव हो उसे अपना दूध पिलाती है।

9. केवल अपना दूध पिलाने से बच्चे के छह माह बाद तक औरत गर्भधारण से 98 फीसदी बच सकती है, बशर्ते कि उसकी माहवारी न शुरू हुई हो, बच्चा दिन–रात मां का दूध पीता हो और उसे कोई दूसरा खाना–पीना या चुसनी या कोई बनावटी चीज न दी गयी हो।

मददगार जानकारी

मां के दूध का सेवन

1. सिर्फ मां का दूध ही वह इकलौता भोजन और पीने की चीज है, जिसकी जरूरत नवजात शिशु को पहले छः माह तक होती है। इस दौरान आमतौर पर किसी दूसरी खाने या पीने की चीज की जरूरत नहीं होती, यहां तक की पानी की भी नहीं।

छोटे बच्चे के लिये मां का दूध सबसे अच्छा आहार है। इसके मुकाबले गाय–बकरी का दूध, कोई भी पोषाहार, पाउडर का दूध, चाय, मीठा शर्बत, पानी और अनाज का खाना निचले दर्जे का होता है।

बच्चे के लिये मां का दूध पचने में आसान होता है। यह बच्चे की अच्छी बढ़त और विकास को भी बढ़ावा देता है और बीमारी की रोकथाम करता है।

यहां तक कि गर्म और सूखे माहौल में भी मां के दूध का सेवन बच्चे की तरल चीजों की जरूरत को पूरा करता है। पहले छह माह के दौरान पानी या तरल चीजों की जरूरत नहीं होती है। बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ और खिलाने या पिलाने से दस्त और दूसरी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

पोषण के लिहाज से पर्याप्त मां के दूध के पूरक मंहगे होते हैं। मिसाल के तौर पर साल में एक बच्चे को 40 किलो (लगभग 80 डिब्बों में) खास तरह से तैयार किये गये भोजन की जरूरत होती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को चाहिए कि उन सभी माताओं को इसकी कीमत के बारे में जानकारी दें, जो अपने दूध के बजाय कुछ और दिये जाने के बारे में सोच रही हैं।

अगर मां का दूध पी रहे छह माह से कम उम्र के बच्चे का समय–समय पर लिया जा रहा वजन बताये कि उसकी बढ़त ठीक तरीके से नहीं हो रही है, तो :

- बच्चे को मां का दूध और ज्यादा बार पीने की जरूरत हो सकती है। 24 घंटे में कम से कम 12 बार मां के दूध की जरूरत हो सकती है। बच्चे को मां का दूध कम से कम 15 मिनट पीना चाहिए।

- बच्चे को मां का स्तन और अधिक मुंह में लेने के लिए मदद की जरूरत हो सकती है।
- बच्चा बीमार हो सकता है और उसे प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाना चाहिए।
- हो सकता है कि पानी या दूसरी तरल चीजें दिये जाने से बच्चा मां का दूध कम पी रहा हो। मां को चाहिए कि बच्चे को कोई भी पनीली चीज न दे और केवल अपना दूध पिलाये।

छह माह से ऊपर के बच्चे को खाने–पीने की दूसरी चीजों की जरूरत होती है। बच्चे को दो साल या उससे अधिक उम्र तक मां का दूध दिया जाना चाहिए।

2. एचआईवी के संक्रमण की शिकार महिला द्वारा अपना दूध पिलाने से बच्चे में इस बीमारी के फैलने का खतरा बना रहता है। उन महिलाओं को जो संक्रमण की शिकार हैं या जिन्हें संक्रमण होने का अंदेशा हो, प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच के लिए सलाह लेनी चाहिए और बच्चे में संक्रमण की रोकथाम के बारे में राय–मशविरा करना चाहिए।

सभी के लिए जानना महत्वपूर्ण है कि एच0आई0वी0 के संक्रमण से कैसे बचा जाये। गर्भवती और अभी–अभी मां बनी महिलाओं को इतना जानकार होना चाहिए कि अगर वे एच0आई0वी0 के संक्रमण का शिकार हैं तो गर्भावस्था में या जन्म के दौरान या दूध पिलाने के जरिये उनका बच्चा भी संक्रमण का शिकार हो सकता है।

संक्रमण के फैलाव के खतरे को रोकने का सबसे अच्छा तरीका खुद इससे बचे रहना है। शारीरिक रिश्तों के जरिये फैलने वाले संक्रमण के खतरे को तभी घटाया जा सकता है, जब संक्रमण के शिकार लोग शारीरिक रिश्ता न बनायें, जब संक्रमण से बेअसर जोड़े केवल आपस में ही रिश्ता बनायें या जब लोग शारीरिक रिश्ता बनाने में एहतियात बरतें, संभोग न करें या निरोध (कंडोम) का इस्तेमाल करें।

उन गर्भवती या अभी मां बनी महिलाओं को पता है कि वे संक्रमण का शिकार हैं या जिन्हें खुद के सवंमित होने का अंदेशा है, जांच और सलाह के लिए उन्हें काबिल स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना चाहिए।

3. नवजात शिशुओं को मां के साथ रखना चाहिए और जन्म के एक घंटे के भीतर मां का दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए।

नवजात शिशु की जरूरत होती है कि जहां तक संभव हो वह मां से चिपका रहे। मां और बच्चे के लिए यही बेहतर है कि वे एक ही कमरे या बिस्तर पर रहें। बच्चा जब भी चाहे उसे मां का दूध पिलाया जाना चाहिए।

जन्म के फौरन बाद बच्चे को मां का दूध देना शुरू कर देने से मां के दूध का बनना तेज हो जाता है। इससे बच्चेदानी की सिकुड़न में भी मदद मिलती है और जिसके कारण खून बहने या संक्रमण का खतरा कम हो जाता है।

जन्म के कुछ दिनों तक निकलने वाला पीला, गाढ़ा दूध (कोलोस्ट्रम) नवजात शिशुओं के लिए सबसे अमृत है। यह बहुत पौष्टिक होता

है और बच्चे को संक्रमण से बचाने में मददगार होता है। माताओं को कभी–कभी इस दूध को बच्चे को न पिलाने की सलाह भी दी जाती है। यह सलाह गलत है।

मां के दूध की मात्रा बढ़ने के इंतजार के दौरान शिशु को खाने–पीने की किसी दूसरी चीज की जरुरत नहीं होती।

कोई मां अगर अस्पताल या क्लीनिक में बच्चे को जन्म देती है तो उसे यह उम्मीद करने का अधिकार है कि बच्चा उसी कमरे में चौबीसों घन्टे उसके करीब रखा जायेगा और अगर वह बच्चे को अपना दूध पिला रही है तो कोई पोषाहार या पानी नहीं दिया जायेगा।

4. मां का दूध बार–बार पीने से और दूध बनता है। लगभग हर मां आसानी से अपना दूध पिला सकती है।

पहली बार मां बनने वाली कई महिलाओं को अपने बच्चे को दूध पिलाना शुरू करने में बढ़ावे और मदद की जरूरत होती है। आसानी से बच्चे को अपना दूध पिला चुकी कोई दूसरी महिला या घरवाले, सहेलियां या मां के दूध के सेवन की वकालत करनेवाले किसी मां को अनिश्तिताओं से उबरने और उसकी दिक्कतें दूर करने में मदद कर सकते हैं।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि मां अपने बच्चे को कैसे थामती है और स्तनों को बच्चा किस तरह अपने मुंह में लेता है। बच्चे को सही स्थिति में गोद लेने से बच्चे के लिए स्तन को ठीक से मुंह में रखना और दूध चूसना आसान हो जाता है।

मां का दूध पीने के लिए गोद में बच्चे की अच्छी स्थिति के लक्षण:

- बच्चे का पूरा शरीर मां की ओर घूमा हुआ हो।
- बच्चा मां के करीब हो।
- बच्चा आराम से और प्रसन्नचित्त हो।

मां का दूध पिलाने के लिहाज से बच्चे को खराब स्थिति में थामने से यह समस्याएं आ सकती हैं :

- स्तन के चूचकों का दुखना या फट जाना।
- दूध कम आना।
- बच्चे का दूध पीने से मना करना

लक्षण कि बच्चा ठीक तरीके से मां का दूध पी रहा है:

- बच्चे का मुंह पूरा खुला हो।
- बच्चे की ठुड्डी मां के स्तन से छुये।
- चूचक के चारों ओर की गाढ़ी चमड़ी बच्चे के मुंह के नीचे दिखने के बजाय ऊपर ज्यादा देखी जा सके।
- बच्चा मां का दूध ज्यादा और देर तक पिये।
- मां को चूचक में कोई दर्द महसूस न हो।

लगभग हरेक मां में भरपूर दूध पैदा हो सकता है, अगर:

- वह केवल अपना दूध पिलाये।
- दूध पीते समय बच्चे की अच्छी स्थिति हो और उसके मुंह में स्तन ठीक तरह से हों।
- बच्चा जब और जितनी देर तक चाहे, रात में भी मां उसे अपना दूध पिलाती हो।

जन्म से ही जब–जब बच्चा चाहे, उसे मां का दूध पिलाया जाना चाहिए। मां का दूध पीने के बाद अगर नवजात शिशु तीन घंटे से अधिक समय तक सोता रहे तो उसे हल्के से जगा कर दूध पीने का मौका दिया जाना चाहिए।

रोने का यह मतलब नहीं होता कि बच्चे को खाने–पीने की दूसरी चीजों की जरूरत है। आम तौर पर इसका मतलब होता है कि बच्चे को गोद में लिये जाने और दुलार किये जाने की अभी और जरूरत है। कुछ बच्चों को आराम के लिए भी चूचक चूसने की जरूरत होती है। ज्यादा चूसने से ज्यादा दूध बनता है।

जिन मांओं को लगता है कि उनमें भरपूर दूध नहीं है, अक्सर जन्म के शुरूआती महीनों में ही वे अपने बच्चों को खाने–पीने की दूसरी चीजें देने लगती हैं। लेकिन इसका नतीजा यह होता है कि बच्चा मां के दूध को कम मुंह लगाता है, इसके चलते मां के शरीर में कम दूध बनता है। अगर मांएं बच्चों को खाने या पीने की दूसरी चीजें न दें और उन्हें अक्सर अपना दूध पिलायें तो उनमें कहीं ज्यादा दूध बनेगा।

मां का दूध पी रहे बच्चे को चुसनी, चुसनी जैसी चीज या बोतल उसके मुंह में नहीं लगानी चाहिए, इसलिए कि इन्हें चूसने का तरीका मां का स्तन चूसने से बिलकुल अलग होता है। चुसनी या बोतल का इस्तेमाल के कारण मां के दूध का बनना कम हो सकता है और बच्चे का मां के दूध को पीना कम या बंद हो सकता है।

मांओं को यह भरोसा दिलाये जाने की जरूरत है कि छोटे बच्चों का पूरा भरण–पोषण वह केवल अपना दूध पिलाते हुए कर सकती हैं। उन्हें बच्चे के पिता, परिवार, पड़ोसियों, सहेलियों, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, रोजगार देनेवालों और महिला संगठनों के बढ़ावे और मदद की जरूरत होती है।

अपना दूध पिलाना मां को आराम करने का मौका दे सकता है। बच्चे को अपना दूध पिलाये जाने के दौरान मां को पूरे सकून के साथ आराम करने के लिए बढ़ावा दे कर पिता और घर के दूसरे लोग बड़ी मदद कर सकते हैं। वे यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि मां को भरपूर भोजन मिल रहा है और घरेलू कामकाज में मदद कर सकते हैं।

5. मां का दूध शिशुओं और छोटे बच्चों को खतरनाक बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इससे मां और बच्चे के बीच रिश्ता भी बनता है।

मां का दूध बच्चे का 'पहला टीकाकरण' होता है। यह बच्चे को दस्त, कान और छाती के संक्रमण और सेहत से जुड़ी दूसरी दिक्कतों के बचाव में मदद करता है। पहले छह माह तक केवल मां का दूध दिये जाने और दूसरे साल और उसके बाद भी उसे जारी रखे जाने से बच्चे के बचाव की गुंजाइश कहीं अधिक बढ़ जाती है। खाने या पीने की दूसरी कोई भी चीज बच्चे की इतनी सुरक्षा नहीं कर सकती।

बोतल के दूध के भरोसे रहने वाले बच्चों के मुकाबले मां का दूध पीने वाले बच्चे आम तौर पर ज्यादा ध्यान और अपनापन पाते हैं। शिशुओं पर ध्यान देने से उनकी बढ़त और विकास में मदद मिलती है और वे खुद को ज्यादा सुरक्षित महसूस करते हैं।

6. बोतल का दूध पीने से बच्चा बीमार हो सकता है और मर सकता है। अगर कोई औरत नवजात शिशु को अपना दूध नहीं पिला सकती तो उसके बच्चे को साफ–सुथरे कप से मां का दूध या मां के दूध का पूरक आहार दिया जाना चाहिए।

बोतल या उसकी चुसनी साफ–सुथरी न हों तो बच्चे को दस्त और कान के संक्रमण जैसी बीमारी हो सकती है। बच्चे के लिए दस्त जानलेवा हो सकता है। दूध पिलाने से पहले अगर दो बार उबले पानी से बोतल और उसकी चुसनी को साफ कर दिया जाये तो बीमारी की नौबत कम हो जाती है। तो भी मां का दूध पीने के मुकाबले बोतल से दूध पीने वाले बच्चों को दस्त और दूसरे आम संक्रमणों का खतरा अधिक रहता है। जिन बच्चों को मां के चूचकों से दूध नहीं पिलाया जा सकता, उनके लिए मां या किसी दूसरी सेहतमंद मां के स्तन से निकला दूध सबसे अच्छा भोजन होता है। यह दूध साफ और खुले कप से दिया जाना चाहिए। नवजात शिशुओं को भी उस खुले कप से दूध दिया जा सकता है, जिसे आसानी से साफ किया जा सकता हो।

उस हरेक बच्चे के लिए किसी दूसरी सेहतमंद मां का दूध ही सबसे अच्छा भोजन हो सकता है, जिसे अपनी मां का दूध नहीं मिल पा रहा।

शिशु को अगर मां का दूध नहीं मिल पा रहा हो तो उसे पोषण के तत्वों से भरपूर पूरक आहार कप से पिलाया जाना चाहिए। मां के दूध के बदले कोई दूसरा आहार लेने वाले बच्चों में मां का दूध पीने वाले बच्चों के मुकाबले मौत और बीमारी का खतरा कहीं अधिक होता है।

मां के दूध के बदले दिया जाने वाला पूरक आहार अगर बहुत ज्यादा या बहुत कम पानी के साथ मिलाकर दिया जाये या पानी साफ न हो तो बढ़त में रूकावट या बीमारी को न्यौता दे सकता है। पानी को उबालना और ठंडा करना और मां के दूध के बदले में मौजूद आहार को उसमें मिलाने के लिए बताये गये तरीकों पर पूरी सावधानी के साथ अमल करना महत्वपूर्ण है।

गाय–बकरी का दूध या शिशु आहार अगर कुछ घंटों के लिए कमरे के तापमान में रखा जाये तो खराब हो जाता है। मां का दूध उसी तापमान पर आठ घंटे तक बिना खराब हुये रखा जा सकता है। इसे साफ और ढके बर्तन में रखें।

7. छह माह की उम्र से शिशुओं को तरह–तरह के दूसरे खानों की जरूरत होती है, लेकिन दो साल और उसके बाद भी बच्चे को मां का दूध पिलाना जारी रखा जाना चाहिए।

छः माह की उम्र के बाद हालांकि बच्चे को पूरक भोजन की जरूरत होती है, लेकिन मां का दूध तब भी ऊर्जा, प्रोटीन और विटामिन ए और आयरन जैसे दूसरे पोषकों का खजाना होता है। मां का दूध जब तक बच्चे को मिलता है, बीमारियों से उसके बचाव में मदद करता है। छह माह से एक साल की उम्र तक दूसरे भोजन से पहले मां का दूध दिया जाना चाहिए। यह पक्का किया जाना चाहिए कि बच्चा हर दिन मां का दूध खूब पी रहा है। बच्चे के भोजन में छिली, पकी और मसली हुई सब्जियों, अनाज, दालों और फलों के साथ ही विटामिन और खनिज तत्वों के लिए मछली, अंडा, मुर्गा, मांस या दूध से बनी चीजें शामिल होनी चाहिए। दूसरे साल में भोजन के बाद और अलग–अलग समय पर मां का दूध दिया जाना चाहिए। मां तब तक अपना दूध पिला सकती है, जब तक वह और उसका बच्चा चाहे।

पूरक आहार के लिए आम हिदायत :

6 से 12 माह तक: बार–बार मां का दूध और दिन में तीन से पांच बार दूसरा आहार दें।

12 से 24 माह: बार–बार मां का दूध और दिन में पांच बार परिवार का भोजन दें।

24 माह से ऊपर: मां और बच्चा चाहे तो मां का दूध जारी रखें और दिन में पांच बार परिवार का भोजन दें।

घिसटने, चलने, खेलने, पीने और मां के दूध के अलावा दूसरे खाने की शुरूआत करते ही बच्चे अक्सर बीमार पड़ने लगते हैं। बीमार बच्चे को मां के दूध की भरपूर जरूरत होती है। दूसरे भोजन को लेकर बच्चे की भूख मर जाने पर मां का दूध पोषक और आसानी से पचनेवाला भोजन होता है।

मां का दूध परेशान बच्चे को इत्मीनान दे सकता है।

8. घर से दूर रहने वाली कामकाजी महिला अपने बच्चे को अपना दूध पिलाना जारी रख सकती है अगर शिशु के साथ होने पर जब संभव हो उसे अपना दूध पिलाती है।

अगर मां काम के दौरान अपने बच्चे को साथ नहीं रख सकती तो उसे समय मिलने पर बच्चे को अक्सर अपना दूध पिलाना चाहिए। लगातार अपना दूध पिलाना मां के शरीर में और अधिक दूध का बनना तय करेगा।

अगर महिला कार्य स्थल पर बच्चे को अपना दूध नहीं पिला सकती है तो इस दौरान उसे दो या तीन बार अपना दूध निकाल कर साफ बर्तन में सुरक्षित रख लेना चाहिए। मां का दूध आठ घंटे तक कमरे के तापमान पर बिना खराब हुए रखा जा सकता है। मां का निकाला गया दूध बच्चे को साफ कप से दिया जा सकता है।

मां को चाहिए कि बच्चे को अपने दूध के बदले दूसरा आहार न दे।

परिवार और समुदाय महिलाओं को मातृत्व अवकाश, बच्चों के पालनघर तथा अपना दूध पिलाने या निकालने के लिए समय और ठीक जगह दिये जाने के लिए रोजगार देने वालों से अनुरोध किया जा सकता है।

9. केवल अपना दूध पिलाने से बच्चे के छह माह बाद तक औरत गर्भधारण से 98 फीसदी बच सकती है, बशर्ते कि उसकी माहवारी न शुरू हुई हो, बच्चा दिन–रात मां का दूध पीता हो और उसे कोई दूसरा खाना–पीना या चुसनी या कोई बनावटी चीज न दी गयी हो।

बच्चा लगातार जितनी अधिक बार मां का दूध पियेगा, मां की माहवारी को दोबारा शुरू होने में उतना ही ज्यादा समय लगेगा। अगर मां 24 घंटे में आठ बार से कम दूध पिलाती है या खाने या पीने के लिए बच्चे को दूसरा आहार देती है, या चुसनी या कोई बनावटी चीज थमाती है तो हो सकता है कि बच्चा कम बार मां का दूध पिये और इसके कारण मां की रूकी हुई माहवारी जल्दी शुरू हो जाये।

हो सकता है कि माहवारी लौटने से पहले मां गर्भवती हो जाये। बच्चे के जन्म के छह माह बाद इसकी गुंजाइश बढ़ जाती है।

जो औरत दूसरा गर्भ टालना चाहती है उसे परिवार नियोजन के दूसरे उपाय चुनने चाहिए, अगर :

- माहवारी चालू हो गयी हो
- उसका बच्चा खाने या पीने की दूसरी चीजें ले रहा हो या चुसनी या बनावटी चुसनी का इस्तेमाल कर रहा हो
- बच्चा छह माह का हो गया हो

सबसे छोटे बच्चे के दो साल के अधिक उम्र होने तक महिला का फिर गर्भवती होने से बचना मां और बेटे की सेहत के लिए सबसे अच्छा है। सभी नये माता–पिताओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रशिक्षित दाई से परिवार नियोजन की सलाह मिलनी चाहिए।

गर्भधारण टालने के ज्यादातर तरीकों से मां के दूध की गुणवत्ता पर कोई असर नहीं पड़ता। तो भी कुछ गर्भनिरोधक गोलियों में एस्ट्रोजन भी पाया जाता है, जो दूध की गुणवत्ता घटा सकता है। अपना दूध पिला रही मां के लिए बेहतर किस्म के गर्भनिरोध के बारे में प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता सुझाव दे सकते हैं।

UNA BUENA ATENCIÓN
unicef
Atención del Niño con

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

पोषण और बढ़त

बच्चों की कुल मौतों में आधे से अधिक का रिश्ता कुपोषण से होता है, जो बीमारियों से लड़ने की शरीर की ताकत को कमजोर कर देता है। छोटे बच्चों के लिए निचले दर्जे का भोजन, लगातार बीमारी, तथा देखभाल में कम ध्यान या लापरवाही कुपोषण का कारण बन सकता है।

अगर गर्भावस्था के दौरान महिला या जीवन के पहले दो साल के दौरान उसका बच्चा कुपोषित हो तो बच्चे की शारीरिक और दिमागी बढ़त और विकास धीमा हो सकता है। इसकी भरपाई बच्चे के बड़ा हो जाने पर कतई नहीं हो सकती– इसका असर बच्चे की पूरी जिंदगी पर पड़ेगा।

बीमारी से बचाव और बढ़त और विकास को बढ़ावा देने के लिए बच्चों को देखभाल, सुरक्षित माहौल, पौष्टिक भोजन और प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएं हासिल करने का अधिकार है।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

पोषण और बढ़त

1. छोटे बच्चे को ठीक से बढ़ना और तेजी से वजन हासिल करना चाहिए। जन्म से दो साल तक, बच्चे का हर महीने वजन लिया जाना चाहिए। दो माह तक अगर बच्चे का वजन नहीं बढ़ता तो इसका मतलब कहीं कुछ गड़बड़ है।

2. सिर्फ मां का दूध ही शिशु के लिए इकलौता खाना और पीना है, जिसकी जरूरत उसे छह माह तक होती है। छह माह के बाद मां के दूध के अलावा बच्चे को तरह–तरह के दूसरे आहार की जरूरत होती है।

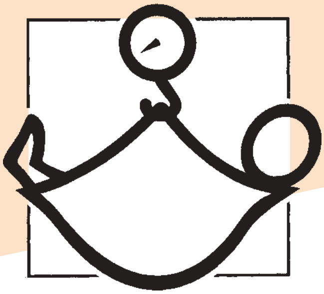
3. छह माह से दो साल की उम्र तक, मां के दूध के अलावा बच्चे को दिन में पांच बार पूरक आहार की जरूरत होती है।

4. बीमारी से लड़ने और आंख की गड़बड़ी रोकने के लिए बच्चे को विटामिन ए की जरूरत होती है। विटामिन ए कई फलों और सब्जियों, तेलों, अंडों, दूध की बनी चीजों, पौष्टिक खानों, मां के दूध या विटामिन ए पूरकों से पाया जा सकता है।

5. शारीरिक और दिमागी क्षमताओं के बचाव के लिए बच्चों को आयरन से भरपूर भोजन की जरूरत होती है। कलेजी, बिना चर्बी का मांस, मछली, अंडे और आयरनवाले पौष्टिक खाने या आयरन पूरक, आयरन के प्रमुख स्रोत हैं।

6. बच्चों में सीखने की क्षमताओं और विकास में देरी को रोकने के लिए आयोडीन नमक जरूरी है।

7. बीमारी के दौरान बच्चे को नियमित भोजन करने की जरूरत होती है। बच्चे को बीमारी के बाद, कम से कम एक सप्ताह तक बच्चे को हर दिन, अतिरिक्त भोजन की कम से कम एक खुराक की जरूरत होती है।



मददगार जानकारी

पोषण और बढ़त

1. छोटे बच्चे को ठीक से बढ़ना और तेजी से वजन हासिल करना चाहिए। जन्म से दो साल तक, बच्चे का हर महीने वजन लिया जाना चाहिए। दो माह तक अगर बच्चे का वजन नहीं बढ़ता तो इसका मतलब कहीं कुछ गड़बड़ है।

वजन में लगातार इजाफा इसका सबसे महत्वपूर्ण लक्षण है कि बच्चे की बढ़त और विकास की रफ्तार ठीक है। स्वास्थ्य केंद्र जाने पर हर बार बच्चे का वजन जरूर लिया जाना चाहिए।

पहले छह माह तक जिस बच्चे को मां का दूध मिलता है, आमतौर पर इस दौरान उसकी अच्छी बढ़त होती है। मां का दूध बच्चे को आम बीमारियों से बचाने में मदद करता है और बच्चे के अच्छे शारीरिक और दिमागी बढ़त और विकास को पक्का करता है। हो सकता है कि मां का दूध न पीनेवाले बच्चों को मां का दूध पीनेवाले दूसरे बच्चों के मुकाबले आसानी से सीखने–समझने में दिक्कत आये।

दो माह तक अगर बच्चे का वजन नहीं बढ़ता है तो उसे ज्यादा सेवा और अधिक पोषक आहार की जरूरत हो सकती है, वह बीमार हो सकता है या और अधिक ध्यान और देखभाल किये जाने की जरूरत में हो सकता है। माता–पिता और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को समस्या के कारणों को खोजने में तेजी से जुटने की जरूरत है ।

हरेक बच्चे की बढ़त तालिका होनी चाहिए। बच्चे का वजन जब भी लिया जाये, बढ़त तालिका में उसे बिंदु के जरिये दर्शाया जाना चाहिए और हर बार बिंदुओं को आपस में मिलाना चाहिए। इससे बनी रेखा से पता चलेगा कि बच्चे की बढ़त का हाल क्या है। रेखा के ऊपर जाने का मतलब है कि बढ़त की रफ्तार ठीक है। सीधी या नीचे जा रही रेखा इशारा करती है कि हालत चिंताजनक है।

अगर बच्चे का वजन नियमित रूप से नहीं बढ़ रहा या उसकी सही बढ़त नहीं हो रही, तो जानने के लिए कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं कि :

- **क्या बच्चा अक्सर भरपूर भोजन करता है ?** बच्चे को हर दिन तीन से पांच बार भोजन की जरूरत होती है। विकलांग बच्चे को भोजन करने के लिए कुछ ज्यादा मदद और समय की जरूरत हो सकती है।

- **क्या बच्चे को भरपूर आहार मिल रहा है ?** दिया गया भोजन कर लेने के बाद बच्चा अगर और खाना चाहता है तो उसे और भोजन दिये जाने की जरूरत है।

- **क्या बच्चे को दिये जा रहे भोजन में 'बढ़त' या 'ऊर्जा' देने वाले तत्व बहुत कम हैं ?** गोश्त, मछली, अंडे, फलियां, मेवे, अनाज और दालें बच्चे की बढ़त में मददगार हैं। थोड़ा सा तेल ऊर्जा देगा। लाल खजूर का तेल या विटामिन से भरपूर दूसरे तेल ऊर्जा के अच्छे स्रोत हैं।

- **क्या बच्चा खाने से मना करता है ?** अगर लगता है कि बच्चे को किसी खाने का स्वाद पसंद नहीं तो उसे दूसरा भोजन दिया जाना चाहिए। धीरे–धीरे नया भोजन देने की शुरूआत की जानी चाहिए।

- **क्या बच्चा बीमार है ?** बीमार बच्चे को थोड़ा–थोड़ा और बार–बार खाने के लिए बढ़ावा दिये जाने की जरूरत होती है। बीमारी के बाद बच्चे को एक सप्ताह तक रोजाना अलग से कुछ और भोजन की जरूरत होती है। छोटे बच्चे को कम से कम एक सप्ताह तक मां के दूध की कुछ ज्यादा जरूरत होती है। बच्चा अगर बार–बार बीमार पड़ता है तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से उसकी जांच करायी जानी चाहिए।

- **क्या बच्चे को बीमारी से बचाव के लिए विटामिन ए वाला भरपूर भोजन मिल रहा है ?** मां के दूध में विटामिन ए खूब होता है। कलेजी, अंडे, दूध से बनी चीजें, लाल खजूर का तेल, पीले और नारंगी फल तथा सब्जियां तथा पत्तेदार कई हरी सब्जियां विटामिन ए वाले दूसरे भोजन हैं। जैसा कि कई विकासशील देशों की स्थिति है, अगर जरूरत के मुताबिक यह भोजन उपलब्ध नहीं है तो साल में दो बार बच्चे को विटामिन ए की गोली दिये जाने की जरूरत है।

- **क्या बच्चे को मां के दूध का कोई पूरक बोतल से दिया जा रहा है ?** अगर बच्चा छह माह से कम उम्र का है तो उसके लिए केवल मां का दूध सबसे अच्छा है। छह से चौबीस माह के उम्र तक के बच्चों के लिए मां का दूध ही सबसे अच्छा दूध इसलिए होता है कि वह कई पोषकों का महत्वपूर्ण खजाना होता है। अगर कोई दूसरा दूध दिया जा रहा है तो उसे बोतल के बजाय साफ–सुथरे खुले कप से ही दिया जाना चाहिए।

- **क्या भोजन और पानी साफ–सुथरा है ?** अगर नहीं तो बच्चा अक्सर बीमार पड़ेगा। कच्चा भोजन धो कर या पका कर दिया जाना चाहिए। पका–पकाया भोजन बगैर देर किये खिलाया जाना चाहिए। बचे हुए भोजन को दोबारा इस्तेमाल में लाने के लिए अच्छी तरह गर्म किया जाना चाहिए।

  पानी सुरक्षित जगह से लाया जाना चाहिए और उसे साफ रखा जाना चाहिए। पीने का साफ पानी उस पाइप लाइन से लिया जा सकता है, जिसका नियमित रखरखाव किया जाता हो, जो नियंत्रित और क्लोरीनशुदा हो। ट्यूबवेल, हैंडपंप, सुरक्षित सोते या कुंए से भी साफ पानी हासिल किया जा सकता है। पानी अगर तालाब, नदी, झरने या टंकी से लिया गया हो तो उसे उबाल कर पीने लायक बनाया जा सकता है।

- **क्या पाखाने को संडास या शौचालय में डाला या जलाया जा रहा है ?** अगर नहीं तो बच्चों को पेट का केंचुआ और दूसरी बीमारियां पकड़ सकती हैं। अगर बच्चे के पेट में केंचुए हैं तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से केंचुआ खत्म करने की दवा लिये जाने की जरूरत है।

- **क्या बच्चा ज्यादातर समय अकेले या बड़े बच्चे की देखरेख में रहता है ?** अगर हां, तो खासकर भोजन के समय छोटे बच्चे को बड़ों के जरिये खिलाये जाने और ज्यादा ध्यान और बढ़ावा दिये जाने की जरूरत हो सकती है।

2. सिर्फ मां का दूध ही शिशु के लिए इकलौता खाना और पीना है, जिसकी जरूरत उसे छह माह तक होती है। छह माह के बाद मां के दूध के अलावा बच्चे को तरह–तरह के दूसरे आहार की जरूरत होती है।

शुरूआती महीनों में जब बच्चा ज्यादा खतरे में होता है, उसे केवल मां का दूध दिये जाने से दस्त और दूसरे संक्रमण से रोकथाम में मदद मिलती है। लगभग छह माह पूरे कर लेने के बाद बच्चे को दूसरे तरह के खाने और पीने की चीजों की जरूरत होती है। दूसरे साल भी मां का दूध दिया जाना जारी रहना चाहिए।

छह माह से नीचे के शिशु का अगर वजन नहीं बढ़ रहा, तो और ज्यादा बार मां के दूध की जरूरत हो सकती है।

- मां का दूध पी रहे छह माह से कम उम्र के बच्चे को किसी भी तरह की दूसरी तरल चीजों की कोई जरूरत नहीं होती है, पानी तक की भी नहीं।

- मां का दूध पीने वाले बच्चे का अगर वजन नहीं बढ़ रहा तो हो सकता है कि वह बीमार, हो या उसे मां का दूध कम मिल पा रहा हो। स्वास्थ्य कार्यकर्ता बच्चे की सेहत की जांच कर सकता है और मां को सुझा सकता है कि बच्चा मां का दूध ज्यादा से ज्यादा कैसे पिये।

  लगभग छह माह की उम्र से बच्चे को मां के दूध के अलावा दूसरे तरह के भोजन की भी जरूरत होती है। इसे पूरक आहार कहते हैं। बच्चे के भोजन में छिली, पकी और मसली हुई सब्जियां, अनाज, दाल और फल, थोड़ा तेल साथ ही विटामिन और खनिजों के लिए मछली, अंडे, मुर्गा, गोश्त या दूध की बनी चीजें शामिल की जानी चाहिए। भोजन की जितनी किस्में होंगी, उतना ही बेहतर होगा।

- छह से बारह माह की उम्र के बच्चों को पूरक आहार दिये जाने से पहले बार–बार मां का दूध पिलाया जाना चाहिए।
- छह माह की उम्र के बाद पूरक आहार लेने और घिसट कर चलने के कारण बच्चे के लिए संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। बच्चे के हाथ और उसके भोजन को साफ–सुथरा रखना चाहिए।
- 12 से 24 माह के बच्चों को भोजन के बाद और जब भी उनका जी करे, मां का दूध पिलाना जारी रखना चाहिए।

3. छह माह से दो साल की उम्र तक, मां के दूध के अलावा बच्चे को दिन में पांच बार पूरक आहार की जरूरत होती है।

शुरूआती दो साल में बच्चे को दिये जाने वाला निचले दर्जे का पोषण उसकी आगे की जिंदगी के लिए शारीरिक और दिमागी विकास को धीमा कर सकता है।

अच्छी बढ़त और सेहत के लिए छोटे बच्चे को मां के दूध के साथ–साथ तरह–तरह के पोषक भोजन की जरूरत होती है, जैसे गोश्त, मछली, अनाज, दाल, अंडा, फल और सब्जियां।

बच्चे का पेट बड़ों के मुकाबले छोटा होता है, इसलिए एक बार में बच्चा ज्यादा नहीं खा सकता है। लेकिन बच्चों की ऊर्जा और बदन के बढ़ने की जरूरतें बहुत होती हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि बच्चा बार–बार भोजन करे, ताकि पोषण से जुड़ी उसकी सभी जरूरतें पूरी हो सकें।

- जितनी बार मुमकिन हो सके, बच्चे के भोजन में मसली हुई सब्जी, गोश्त के बारीक टुकड़े, अंडे या मछली को शामिल किया जाना चाहिए। थोड़ा तेल भी शामिल किया जा सकता है, अच्छा हो कि लाल खजूर का या विटामिन वाले तेलों का ही इस्तेमाल हो।

भोजन अगर एक ही थाली में परोसा जाये तो हो सकता है कि छोटे बच्चे को ज्यादा हिस्सा न मिल पाये। छोटे बच्चे को अलग थाली या कटोरी में भोजन दिया जाना चाहिए, ताकि पक्का हो सके कि वह अपनी जरूरत भर का भोजन खा सकता है और इस तरह अभिभावक या उसके रखवाले जान सकें कि उसने कितना खाया।

छोटे बच्चे को भोजन करने के लिए बढ़ावे और भोजन या बर्तन पकड़ने में मदद की जरूरत हो सकती है।

---

4. बीमारी से लड़ने और आंख की गड़बड़ी रोकने के लिए बच्चे को विटामिन ए की जरूरत होती है। विटामिन ए कई फलों और सब्जियों, तेलों, अंडों, दूध की बनी चीजों, पौष्टिक खानों, मां के दूध या विटामिन ए पूरकों से पाया जा सकता है।

छह माह तक मां के दूध से बच्चे को जरूरत भर का विटामिन ए मिल जाता है, बशर्ते कि मां द्वारा खाया जा रहा भोजन और दूसरी चीजें विटामिन ए से भरपूर हों। छह माह और उससे बड़ी उम्र के बच्चे को भोजन और दूसरी चीजों से विटामिन ए पाने की जरूरत होती है।

विटामिन ए कलेजी, अंडों, दूध से बनी चीजों, चर्बीवाली मछली का तेल, पके हुए आम और पपीते, पीले मीठे आलू, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों और गाजर से मिल सकता है।

बच्चे को भरपूर विटामिन ए न मिलने पर रतौंधी होने का खतरा बना रहता है। अगर बच्चे को शाम को या रात को देखने में दिक्कत होती है तो उसे शायद और ज्यादा विटामिन ए की जरूरत हो सकती है। विटामिन ए की गोली के लिए बच्चे को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाना चाहिए।

कुछ देशों में तेल और दूसरे भोजन में विटामिन ए डाला जाता है। विटामिन ए, गोली और तरल रूप में भी मिलता है। कई देशों में छह माह से पांच साल तक की उम्र के बच्चों के लिए साल में एक या दो बार विटामिन ए की गोली बांटी जाती है।

दस्त और खसरा से बच्चे के शरीर में विटामिन ए की कमी हो जाती है। विटामिन ए की कमी को और अधिक बार मां का दूध पिलाकर और, छह माह से ज्यादा उम्र के बच्चों को और अधिक फल और सब्जियां, अंडे, कलेजी और दूध से बनी चीजें खिलाकर दूर किया जा सकता है। जिन बच्चों को 14 दिन से अधिक समय से दस्त आ रहे हो, या जिन्हें खसरा हो, स्वास्थ्य कार्यकर्ता से लेकर उन्हें विटामिन ए की गोली देनी चाहिए।

5. शारीरिक और दिमागी क्षमताओं के बचाव के लिए बच्चों को आयरन से भरपूर भोजन की जरूरत होती है। कलेजी, बिना चर्बी का मांस, मछली, अंडे और आयरनवाले पौष्टिक खाने या आयरन पूरक, आयरन के प्रमुख स्रोत हैं।

खून की कमी यानी आयरन की कमी शारीरिक और दिमागी विकास को नुकसान पहुंचा सकता है। जीभ, हाथ और होंठों के भीतर पीलापन, थकान और सांस लेने में दिक्कत, खून की कमी के लक्षणों में शामिल है। एनीमिया यानी खून की कमी, पूरी दुनिया में पौष्टिकता की गड़बड़ी से सबसे ज्यादा होने वाली बीमारी का नाम है।

- नवजात और छोटे बच्चे में खून की थोड़ी भी कमी बौद्धिक विकास को नुकसान पहुंचा सकती है।
- दो साल तक के बच्चे में खून की कमी तालमेल और संतुलन बनाने में दिक्कत खड़ी कर सकता है, और बच्चा गैर मिलनसार और संकोची लग सकता है। यह बच्चे की घुलने–मिलने की क्षमता घटा सकता है और उसके बौद्धिक विकास में रूकावट डाल सकता है।

गर्भावस्था में खून की कमी, जन्म के दौरान खून के रिसाव की गंभीरता और संक्रमण का खतरा बढ़ा सकता है और इस तरह मां की मौत का बड़ा कारण बन सकता है। खून की कमी वाली माताओं से पैदा होनेवाले बच्चे अक्सर कम वजन और खून की कमी का शिकार हो जाते हैं। गर्भवती महिला के लिए आयरन वाली चीजें उसका और उसके बच्चे का बचाव करती हैं।

कलेजी, बिना चर्बी वाले गोश्त, अंडे और दालों में आयरन पाया जाता है। आयरन वाला भोजन खून की कमी को रोकता है।

मलेरिया और हुकवर्म खून की कमी पैदा कर सकते हैं या उसे गम्भीर बना सकते हैं।

- उस मच्छरदानी के भीतर सोने से मलेरिया से बचा जा सकता है, जिसे सुझाये गये कीटनाशकों से बचाव के लिए दुरुस्त किया गया हो।
- कीड़े–मकौड़ों की भरमार वाले इलाकों में रह रहे बच्चों का साल में दो या तीन बार सुझायी गयी दवाइयों से इलाज किया जाना चाहिए। साफ–सफाई के बेहतर तौर–तरीके कीड़ों के हमलों से बचाव करते हैं। बच्चों को संडास के कीड़ों की मार से बचने के लिए उसके नजदीक नहीं खेलना चाहिए, अक्सर हाथ धोने चाहिए और जूते पहन कर रहना चाहिए।

6. बच्चों में सीखने की क्षमताओं और विकास में देरी को रोकने के लिए आयोडीन नमक जरूरी है।

बच्चे की बढ़त और विकास के लिए थोड़ा आयोडीन जरूरी है। अगर बच्चे को जरूरत भर का आयोडीन न मिल पा रहा हो, या अगर गर्भावस्था के दौरान उसकी मां में आयोडीन की कमी रही हो तो पैदा होने वाला बच्चा दिमागी, सुनने या बोलने से जुड़ी कमजोरी का शिकार हो सकता है, या उसके शारीरिक और दिमागी विकास में देरी हो सकती है।

घेंघा (गले की सूजन) भोजन में आयोडीन की कमी का लक्षण है। घेंघा रोग की शिकार गर्भवती औरत के लिए गर्भपात, मरे हुये या नुकसान दिमाग वाले बच्चे के पैदा होने का खतरा बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

मामूली नमक के बजाय आयोडीन वाले नमक का इस्तेमाल गर्भवती औरत और पेट में पल रहे बच्चे को जरूरत भर का आयोडीन दे देता है। अगर आयोडीनवाला नमक मौजूद नहीं है तो गर्भवती औरतों और बच्चों को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से आयोडीन पूरक लेना चाहिए।

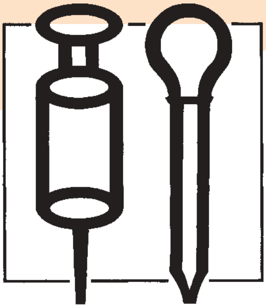
7. बीमारी के दौरान बच्चे को नियमित भोजन करने की जरूरत होती है। बच्चे को बीमारी के बाद, कम से कम एक सप्ताह तक बच्चे को हर दिन, अतिरिक्त भोजन की कम से कम एक खुराक की जरूरत होती है।

बच्चे जब बीमार पड़ते हैं, खासकर जब उन्हें दस्त और खसरा हो जाता है तो उनकी भूख घटने लगती है और शरीर पूरे असर के साथ लिये जा रहे भोजन का इस्तेमाल नहीं कर पाता। साल में अगर ऐसा कई बार होता है तो बच्चे की बढ़त धीमी या फिर रूक सकती है।

बीमार बच्चे को खाने के लिए बढ़ावा देना बहुत जरूरी है। यह मुश्किल काम हो सकता है इसलिए कि बीमार पड़ने पर बच्चे की भूख ही गायब हो सकती है। थोड़ा–थोड़ा और जितनी बार बन पड़े, बच्चे को उसकी पसंद का भोजन देना महत्वपूर्ण है। खासकर, मां का दूध और ज्यादा देना जरुरी है।

जितनी बार हो सके, बीमार बच्चे को पानी पीने के लिए बढ़ावा दिया जाना जरूरी है। दस्त से परेशान बच्चे के लिए शरीर में पानी की कमी हो जाना भारी समस्या है। तरल चीजों का खूब इस्तेमाल शरीर में पानी की कमी को रोकने का काम करेगा। अगर बीमारी और भूख की कमी कुछ दिनों के बाद भी बरकरार रहती है तो बच्चे को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाने की जरूरत है। बच्चा बीमारी से तब तक पूरी तरह से नहीं उबर सकता जब तक कि उसका वजन बीमारी की शुरूआत के समय के वजन से ज्यादा नहीं हो जाता।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है



टीकाकरण

हर साल 1 7 लाख बच्चे बीमारियों से मर जाते हैं, जिन्हें आसानी से मिलनेवाले टीकों के जरिये बचाया जा सकता है। टीकाकरण उन खतरनाक बीमारियों से बच्चों की रोकथाम करता है, जो अक्सर अपंगता या मौत का कारण बन जाती हैं। सभी बच्चों को इनसे बचने का अधिकार है।

हरेक लड़की और लड़के को टीकाकरण की जरूरत होती है और गर्भवती औरत के लिए खुद को और अपने शिशु को टिटनेस से बचाव के लिए टीकाकरण जरूरी होता है।

सभी अभिभावकों को जानना जरूरी है कि क्यों, कब, कहां और कितनी बार बच्चे का टीकाकरण होना चाहिए। माता–पिता को यह भी जानना जरूरी है कि बच्चे को टीका लगवाना तब भी सुरक्षित होता है, जब वह बीमार या अपंग हो या कुपोषण का शिकार हो।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

टीकाकरण

1. टीकाकरण बेहद जरूरी है। जीवन के पहले साल में हरेक बच्चे को टीकाकरण की पूरी कड़ी की जरूरत होती है।

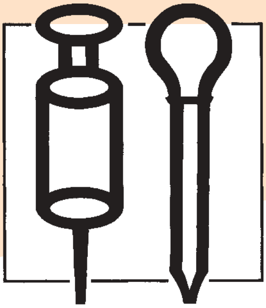
2. टीकाकरण कई खतरनाक बीमारियों से बचाव करता है। जिस बच्चे का टीकाकरण नहीं होता, उसके बीमार पड़ने, हमेशा के लिए अपंग हो जाने या कुपोषण का शिकार हो जाने और मर जाने का खतरा कहीं अधिक होता है।

3. उस बच्चे का टीकाकरण सुरक्षित होता है, जो मामूली तौर पर बीमार, अपंग या कुपोषित हो।

4\. सभी गर्भवती औरतों को टिटनेस से बचाने की जरूरत है। अगर औरत का टीकाकरण पहले हो चुका है, तो भी उसे टिटनेस का एक और टीका लगवाने की जरूरत हो सकती है। टिटनेस के टीके और सलाह के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें।

5\. हरेक व्यक्ति के टीकाकरण के लिए नयी या पानी में उबली हुई सुई का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। लोगों को इस पर जोर देना चाहिए।

6\. भीड़ में बीमारियां तेजी से फैल सकती हैं। घनी, खासकर शरणार्थी या आपदा की स्थितियों में रह रहे सभी बच्चों का खास कर खसरे से बचाव के लिए तुरन्त टीकाकरण होना चाहिए।



मददगार जानकारी

टीकाकरण

1. टीकाकरण बेहद जरूरी है। जीवन के पहले साल में हरेक बच्चे को टीकाकरण की पूरी कड़ी की जरूरत होती है।

जीवन की शुरूआत में ही बच्चों का टीकाकरण जरूर होना चाहिए। काली खांसी से होनेवाली आधी मौतें, पोलियो के एक तिहाई मामले और खसरे से होनेवाली चौथाई मौतें एक साल से कम उम्र के बच्चों में होती हैं।

यह जरूरी है कि शिशुओं का पूरा टीकाकरण हो– वरना कुछ लग चुके टीके बेअसर हो सकते हैं।

जीवन के पहले साल के दौरान बच्चे की सुरक्षा के लिए अगले पन्ने पर दर्ज चार्ट के मुताबिक टीकाकरण जरूरी है। तयशुदा उम्र पर या उसके थोड़ा आगे–पीछे किया गया टीकाकरण सबसे अधिक कारगर होता है।

जीवन के पहले साल में किसी कारण अगर बच्चे का पूरा टीकाकरण न हो पाया हो, तो जल्दी से जल्दी या राष्ट्रीय टीकाकरण दिवसों के दौरान बच्चे के टीकाकरण की कड़ी को पूरा किया जाना बेहद जरूरी है।

कुछ देशों में जीवन के पहले साल के बाद 'बूस्टर शाट्स' नाम से टीके की अतिरिक्त खुराक दी जाती है। यह खुराक टीके को और अधिक असरदार बनाने का काम करती है।

शिशुओं के लिए टीकाकरण की सूची*

उम्र	जो टीके लगाये जाने हैं
जन्म के समय	बीसीजी'', पोलियो तथा, कुछ देशों में हेपेटाइटिस बी
6 सप्ताह	डीपीटी'', पोलियो तथा, कुछ देशों में हेपेटाइटिस बी और हिब
10 सप्ताह	डीपीटी, पोलियो तथा, कुछ देशों में हेपेटाइटिस बी और हिब
14 सप्ताह	डीपीटी, पोलियो तथा, कुछ देशों में हेपेटाइटिस बी और हिब
09 माह	खसरा (औद्योगिक देशों में 12–15 माह में) तथा, कुछ देशों में, पीला बुखार, मम्प्स और रूबेला

* विभिन्न देशों के राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम में मामूली अंतर हो सकता है।

** बीसीजी, टीबी और कुष्ठ रोग से एक हद तक बचाव करता है, डीपीटी दस्त, काली खांसी और टिटनेस से बचाव करता है।

2. टीकाकरण कई खतरनाक बीमारियों से बचाव करता है। जिस बच्चे का टीकाकरण नहीं होता, उसके बीमार पड़ने, हमेशा के लिए अपंग हो जाने या कुपोषण का शिकार हो जाने और मर जाने का खतरा कहीं अधिक होता है।

टीकाकरण बचपन में होनेवाली कुछ सबसे खतरनाक बीमारियों से बच्चों को बचाता है। अपंग बच्चों समेत सभी बच्चों को टीकाकरण की जरूरत होती है। बच्चे के लिए टीके सुरक्षा की ढाल होते हैं, सुई से या मुंह के जरिये दिये जाते हैं। टीके बीमारियों से लड़ने के लिए बच्चे को तैयार करते हैं। टीके केवल तभी कारगर हो सकते हैं, अगर बीमारी आने से पहले दिये जायें।

जिस बच्चे का टीकाकरण नहीं होता, उसके लिए खसरा, काली खांसी और दूसरी बीमारियों का शिकार हो जाने का खतरा कहीं अधिक होता है, और उसकी जान जा सकती है। इन बीमारियों से प्रभावित बच्चे कमजोर हो जाते हैं, और हो सकता है कि उनकी बढ़त ठीक तरह से न हो या वे हमेशा के लिए अपंग हो जायें। आगे चल कर कुपोषण और दूसरी बीमारियों से वे मर भी सकते हैं।

सभी बच्चों को खसरे से बचने के लिए टीके की जरूरत है। खसरा, कुपोषण, दिमाग का अधूरा विकास, तथा सुनने और देखने से जुड़े दोषों का प्रमुख कारण होता है। तीन दिनों या उससे अधिक समय तक रहनेवाला बुखार और ददोरा, साथ ही खांसी आना, नाक का बहना या आंख का लाल हो जाना बच्चे में खसरे का लक्षण होता है। खसरा जानलेवा हो सकता है।

हर जगह के सभी बच्चों को पोलियो से बचाव के टीके की जरूरत होती है। पतले पैर या चलने–फिरने में दिक्कत पोलियो का लक्षण है। पोलियो के शिकार हर दो सौ बच्चों में से एक जीवन भर के लिए अपंग हो जाता है। टिटनेस का रोगाणु, जो गंदे घाव में पनपता है, टिटनेस के टीकाकरण के बगैर खतरनाक हो सकता है।

- गर्भधारण से पहले और गर्भावस्था के दौरान औरत को दी गयी टिटनेस की कम से कम दो खुराक न केवल उसका, बल्कि उसके नवजात शिशु का भी जन्म के पहले सप्ताह तक बचाव करती है।
- छह सप्ताह की उम्र तक टिटनेस से बचाव के लिए बच्चे को डीपीटी की पहली खुराक की जरूरत होती है।

हेपेटाइटिस बी की समस्या झेल रहे देशों में अगर बच्चों को इससे बचाव की खुराक न लगायी जाये तो हर सौ बच्चों में दस पूरी जिंदगी के लिए इसका शिकार हो जायेंगे। हेपेटाइटिस बी के शिकार बच्चों में बड़े होने पर जिगर का कैंसर होने की नौबत बनी रहती है।

कुछ देशों में पीले बुखार की महामारी छोटे बच्चे के जीवन को खतरे में डाल सकती है। टीकाकरण इस रोग से बचाव कर सकता है।

कई देशों में हीमोफिलस इनफ्लूएंजा टाइप बी (हिब) नाम के रोगाणु से होनेवाला निमोनिया तमाम बच्चों का जीवन छीन लेता है। हिब रोगाणु बचपन में मैनेंजाइटिस के हमले का भी कारण बन सकते हैं। हिब खासकर पांच साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सबसे खतरनाक रोगाणुओं में एक है। हिब टीकाकरण इससे होनेवाली मौतों को रोक सकता है।

मां का दूध और जन्म के शुरूआती कुछ दिनों के दौरान बनने वाला पीला और गाढ़ा दूध बच्चे को निमोनिया, दस्त और दूसरी बीमारियों से बचाता है। जितने लंबे समय तक बच्चा मां का दूध पीता है, उसकी सुरक्षा बनी रहती है।

विटामिन ए से बच्चों को संक्रमण से लड़ने और अंधेपन से रोकथाम में मदद मिलती है। विटामिन ए मां के दूध, कलेजी, मछली, दूध से बनी चीजों, नारंगी और पीले रंग के फलों और कुछ हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है। विटामिन ए की कमी वाले इलाकों में, छह माह और उससे अधिक उम्र के बच्चों को टीकाकरण के समय या राष्ट्रीय टीकाकरण दिवसों के दौरान विटामिन ए की गोली या उसकी बूंद दी जानी चाहिए। खसरे के इलाज में विटामिन ए भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

3. उस बच्चे का टीकाकरण सुरक्षित होता है, जो मामूली तौर पर बीमार, अपंग या कुपोषित हो।

तयशुदा दिन बच्चे को टीकाकरण के लिए न ले जाये जाने के पीछे एक बड़ा कारण बच्चे को बुखार, खांसी, दस्त या दूसरी बीमारियों का लग जाना होता है। हालांकि हल्की बीमारी में भी टीकाकरण सुरक्षित होता है।

कभी–कभी कोई स्वास्थ्य कार्यकर्ता अपंगता या कुपोषण के शिकार बच्चे का टीकाकरण न कराये जाने की सलाह देता है। यह गलत सलाह है। अपंगता या कुपोषण के शिकार बच्चों का टीकाकरण सुरक्षित होता है।

सुई लगने से बच्चा रो सकता है या उसे बुखार आ सकता है, या हल्के ददोरे पड़ सकते हैं या मामूली घाव हो सकता है। यह मामूली बात है। बच्चे को बार–बार मां का दूध दें या उसे खाने और पीने की ढेर सारी चीजें दें। बच्चे को अगर तेज बुखार है, तो उसे स्वास्थ्य केंद्र ले जाना चाहिए।

कुपोषित बच्चे के लिए खसरा बहुत खतरनाक होता है, इसलिए खसरे से बचाव के लिए उनका टीकाकरण होना चाहिए, खासकर अगर कुपोषण गम्भीर हो।

4. सभी गर्भवती औरतों को टिटनेस से बचाने की जरूरत है। अगर औरत का टीकाकरण पहले हो चुका है, तो भी उसे टिटनेस का एक और टीका लगवाने की जरूरत हो सकती है। टिटनेस के टीके और सलाह के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें।

दुनिया के कई हिस्सों में माताएं अपने बच्चों को बिना साफ–सफाई वाले हालात में जन्म देती हैं। इस कारण मां और बच्चा दोनों टिटनेस के खतरे के घेरे में आ जाते हैं, जोकि नवजात शिशुओं के लिए जानलेवा है।

गर्भवती महिला को अगर टिटनेस का टीका नहीं लगा है और टिटनेस का बैक्टीरिया या रोगाणु उसके शरीर में घुस गया है तो उसका जीवन जोखिम में होगा।

टिटनेस के बैक्टीरिया या रोगाणु गंदे पड़े घावों में पनपते हैं। अगर नाभि की नाल गंदे चाकू से काटी गयी हो या नाड़ी से कोई भी गंदी चीज छू गयी हो तो ये रोगाणु पनप सकते हैं। नाड़ी काटने में इस्तेमाल किये जाने वाले किसी भी औजार को पहले साफ करना चाहिए और तब उसे पानी में उबाल कर या आग की लपट में गर्म कर ठंडा करना चाहिए। जन्म के पहले सप्ताह में बच्चे की नाड़ी जरूर साफ रखनी चाहिए।

सभी गर्भवती महिलाओं को पक्का करना चाहिए कि उन्हें टिटनेस का टीका लग चुका है। इससे मां और नवजात शिशु दोनों को टिटनेस से सुरक्षा मिलती है।

गर्भवती महिला के लिए टिटनेस का टीका सुरक्षित होता है। इसका टीकाकरण इस तरह होना चाहिए :–

पहली खुराक : यह पता चलते ही कि वह गर्भवती है।

दूसरी खुराक : पहली खुराक के एक माह बाद, और तय समय से दो सप्ताह के भीतर।

तीसरी खुराक : दूसरी खुराक के 6 से 12 माह के बीच, या अगले गर्भधारण के दौरान।

चौथी खुराक : तीसरी खुराक के एक साल बाद या अगले गर्भधारण के दौरान।

पांचवी खुराक : चौथी खुराके के एक साल बाद या अगले गर्भधारण के दौरान।

अगर किसी लड़की या औरत को सही समय पर टिटनेस की पांचों खुराक दी गयीं हैं, तो इससे वह पूरी जिंदगी सुरक्षित रहती है। जीवन के शुरूआती कुछ सप्ताह के लिए उसके बच्चे को भी सुरक्षा मिलती है।

5. हरेक व्यक्ति के टीकाकरण के लिए नयी या पानी में उबली हुई सुई का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। लोगों को इस पर जोर देना चाहिए।

सुई और दूसरे औजार अगर रोगाणु से मुक्त नहीं किये गये हैं तो जानलेवा बीमारी का कारण बन सकते हैं। घरवालों के बीच भी सुई और सिरिंज का साझा इस्तेमाल जानलेवा बीमारियों को फैला सकता है। केवल नयी या रोगमुक्त की गई सुई और सिरिंज का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

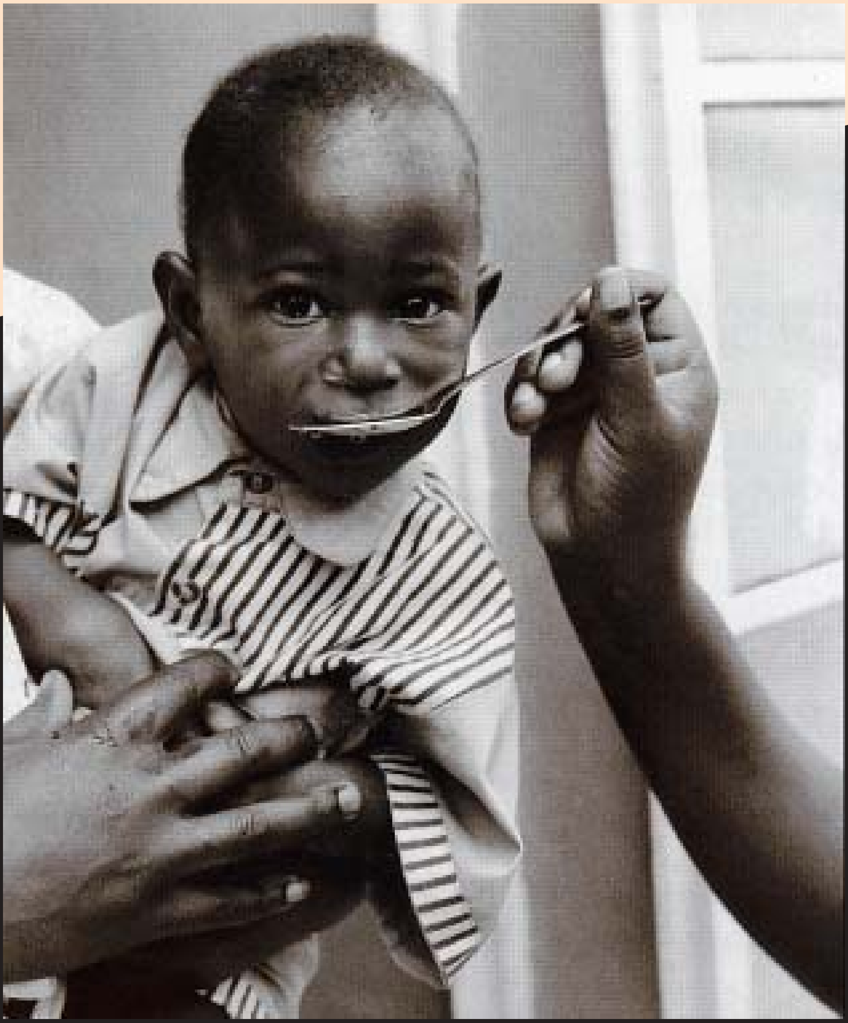
6. भीड़ में बीमारियां तेजी से फैल सकती हैं। घनी, खासकर शरणार्थी या आपदा की स्थितियों में रह रहे सभी बच्चों का खास कर खसरे से बचाव के लिए तुरन्त टीकाकरण होना चाहिए।

लोगों को घरबार छोड़ कर भागने के लिए मजबूर कर देनेवाला संकट अक्सर संक्रामक रोगों के फैलाव को बढ़ा देता है। अपनी जगह से उजड़ चुके 12 साल से कम उम्र के सभी बच्चों का उनके फौरी या बाद के बसेरे पर, खासकर खसरे से बचाव के लिए, टीकाकरण तुरंत होना चाहिए। इस तरह के संकट में सभी टीके इस्तेमाल के बाद अपने आप बेकार हो जाने वाली सिरिंज से लगाये जाने चाहिए, जिनका इस्तेमाल सिर्फ एक बार किया जा सकता है।

बच्चे जब कुपोषित होते हैं या गंदगी की बुरी हालत में रह रहे होते हैं तो खसरा कहीं ज्यादा गंभीर हो जाता है।

- चूंकि खसरा जैसी बीमारी बहुत तेजी से फैलती है, इसलिए खसरा के शिकार बच्चे को दूसरे बच्चों से अलग रखने और प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से उसकी जांच करवाने की जरूरत होती है।
- खसरा से अक्सर दस्त की हालत बुरी हो जाती है। खसरे का टीका बच्चे को दस्त लगने से बचाता है।

अगर तय समय पर बच्चे के टीकाकरण में रूकावट आ गयी हो तो राष्ट्रीय दिशा–निर्देशों के मुताबिक उसे पूरा करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता से राय–मशविरा लें।



इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

दस्त

दस्त हर साल 10 लाख से अधिक बच्चों को पानी की कमी और कुपोषण के जरिये मौत की नींद सुला देता है। बड़ों के मुकाबले बच्चों के लिए दस्त से मर जाने का खतरा कहीं अधिक होता है, इसलिए कि बच्चे पानी की कमी का शिकार ज्यादा तेजी से होते हैं। दस्त के शिकार दो सौ बच्चों में से लगभग एक बच्चे की इससे मौत हो जाती है।

रोगाणुओं के, खासकर पाखाने से, मुंह के रास्ते शरीर में दाखिल हो जाने से दस्त होता है। यह अक्सर तब होता है, जब पाखाने को सुरक्षित तरीके से न हटाया गया हो, साफ–सफाई की आदतें कम हों या पीने का साफ पानी न हो, या बच्चे को मां का दूध न मिल रहा हो। मां का दूध पीनेवाले बच्चों को कभी–कभार ही दस्त की शिकायत होती है।

सरकारी और गैर सरकारी संगठनों की मदद से अगर परिवार और समुदाय मिलजुल कर काम करें तो दस्त पैदा होनेवाले हालात को रोकने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

दस्त

1. दस्त शरीर से पानी निचोड़ कर और पानी की कमी पैदा कर बच्चों को मार डालता है। दस्त शुरू होते ही बच्चे को नियमित खाना और तरल चीजें थोड़ा ज्यादा देना जरूरी है।

2. अगर एक घंटे के भीतर कई बार पतला पाखाना या पाखाने में खून आता हो, तो यह बच्चे के जीवन के लिए खतरनाक हो सकता है। ऐसे में प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद तुरंत जरूरी है।

3. मां का दूध दस्त की गम्भीर दिक्क्त और उसके बार–बार होने को कम कर सकता है।

4. दस्त के शिकार बच्चे को नियम से खाना खाते रहने की जरूरत होती है। दस्त से उबर रहे बच्चे को कम से कम दो सप्ताह तक हर दिन कम से कम एक बार अतिरिक्त खुराक की जरूरत होती है।

5. गंभीर या लगातार दस्त से अगर बच्चे में पानी की कमी हो जाये तो केवल जीवन रक्षक घोल (ओआरएस) या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा सुझायी गयी दवाइयों का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। दस्त की दूसरी दवाएं आमतौर पर असर नहीं करतीं और बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

6. दस्त के बचने के लिए, सभी पाखाने को संडास या शौचालय में डाल कर या जला कर ठिकाने लगा देना चाहिए।

7. साफ–सफाई की अच्छी आदतें दस्त से रोकथाम करती हैं। पाखाने को हाथ लगाने के बाद, और खाना छूने से पहले या बच्चे को भोजन कराने से पहले हाथों को साबुन या राख से अच्छी तरह धोना चाहिए।

मददगार जानकारी

दस्त

1. दस्त शरीर से पानी निचोड़ कर और पानी की कमी पैदा कर बच्चों को मार डालता है। दस्त शुरू होते ही बच्चे को नियमित खाना और तरल चीजें थोड़ा ज्यादा देना जरूरी है।

बच्चा अगर दिन में तीन या उससे अधिक बार पतला पाखाना करता है, तो उसे दस्त है। पनियल पाखाना जितनी बार होगा, दस्त उतना ही खरतनाक होगा।

कुछ लोग कहते हैं कि खाने की तरल चीजें दस्त की हालत और खराब कर देती हैं। यह सही नहीं है। दस्त के शिकार बच्चे को दस्त के रुकने तक जितनी बार हो सके, आहार में तरल चीजें दी जानी चाहिए। भरपूर पनीली चीजें लेने से दस्त के दौरान हुई पानी की कमी की भरपाई हो जाती है।

दस्त के शिकार बच्चे के लिए सुझाई गयी तरल चीजें :–

- मां का दूध (मांओं को सामान्य से अधिक बार बच्चों को अपना दूध पिलाना चाहिए)।
- शोरबा (सूप)
- चावल का माड़
- ताजे फलों का रस
- कम चीनी की हल्की चाय
- नारियल का पानी
- सुरक्षित जगह से लिया गया पानी। अगर अंदेशा हो कि पानी साफ नहीं है तो उसे उबाल कर या छान कर शुद्ध किया जाना चाहिए।
- साफ पानी में सही तरीके से मिलाया गया जीवन रक्षक घोल यानी ओ0आर0एस0। *(पेज 83 पर बाक्स देखें)*

पानी की कमी से बचने के लिए मां का दूध पी रहे बच्चे को जितनी बार हो सके मां का दूध, और दूसरे थोड़ा बड़े बच्चों को पतले पाखाने के बाद हरेक बार इतनी तरल चीजें लेनी चाहिए :–

- **दो साल के कम उम्र के बच्चे के लिए** : आधा या तीन चौथाई बड़ा कप
- **दो या उससे अधिक उम्र के बच्चे के लिए** : आधा या पूरा बड़ा कप

तरल चीजें साफ कप में दी जानी चाहिए। पीने के लिए बोतल का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए। बोतल को पूरी तरह साफ कर पाना मुश्किल होता है और गंदी बोतल के कारण दस्त हो सकता है।

बच्चा अगर उल्टी करे, तो दस मिनट के बाद माता–पिता को उसे धीरे–धीरे और छोटे–छोटे घूंट में उसे तरल चीजें देने की शुरूआत करनी चाहिए।

दस्त के थमने तक बच्चे को तरल चीजें ज्यादा देनी चाहिए।

आमतौर पर दस्त तीन या चार दिन के बाद रूक जाता है। अगर दस्त एक सप्ताह से लंबा खिंचे तो माता–पिता को प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मदद लेनी चाहिए।

---

2. अगर एक घंटे के भीतर कई बार पतला पाखाना या पाखाने में खून आता हो, तो यह बच्चे के जीवन के लिए खतरनाक हो सकता है। ऐसे में प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद तुरंत जरूरी है।

अभिभावकों को बगैर देरी किये प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मदद लेनी चाहिए, अगर :–

- बच्चे को एक या दो घंटे में कई बार पतला पाखाना हो रहा हो।
- बच्चे के पाखाने में खून आ रहा हो।
- बच्चे को बार–बार उल्टी हो रही हो।
- बच्चे को बुखार हो।
- बच्चा बुरी तरह प्यासा हो।
- बच्चे को पनीली चीजें पीने का मन न हो।

- बच्चा खाने से मना करे।
- बच्चे की आंखें धंसी हुई हों।
- बच्चे में कमजोरी या आलसपन दिखे।
- बच्चे को एक सप्ताह से अधिक समय से दस्त आ रहे हों।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण बच्चे में दिखे तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सहायता तुरंत ली जाय।इस बीच बच्चे को ओआरएस या दूसरी तरल चीजें पिलानी चाहिए।

अगर बच्चा एक या दो घंटे के भीतर कई बार पतला पाखाना और उल्टी करता है, तो यह खतरे की घंटी है–हैजे के अंदेशे का लक्षण है। हैजा कुछ ही घंटे में बच्चे को मौत दे सकता है। ऐसे में बच्चे का तुरन्त इलाज करायें।

- दूषित पानी या खाने के जरिये हैजा तेजी के साथ पूरे समुदाय में फैल सकता है। आमतौर पर हैजा तब होता है, जब साफ–सफाई न हो और भीड़ बहुत ज्यादा हो।
- हैजा या दस्त के फैलाव को रोकने के चार तरीके हैं :–

  1. पूरे पाखाने को संडास या शौचालय में डाल दें या जला दें।
  2. पाखाना छूने के बाद साबुन या राख और पानी से हाथ धो लें।
  3. पीने का साफ पानी इस्तेमाल करें।
  4. खाने की सभी चीजों को धो कर, छील कर या पका कर खायें।

3. मां का दूध दस्त की गम्भीर दिक्क्त और उसके बार–बार होने को कम कर सकता है।

दस्त से परेशान बच्चे के लिए मां का दूध सबसे अच्छी तरल चीज और भोजन है। यह पौष्टिक और साफ–सुथरा होता है, साथ ही बीमारी और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। मां का दूध पी रहे बच्चे को दस्त लगने का अंदेशा नहीं रहता।

मां का दूध पानी की कमी और कुपोषण से बचाव करता है और पानी की कमी की भरपाई करता है। कभी–कभी माताओं को दस्त से परेशान बच्चे को अपना दूध कम पिलाने की सलाह दी जाती है। यह सलाह गलत है। बच्चे को दस्त लगने पर माताओं का चाहिए कि उसे अपना दूध और ज्यादा पिलायें।

4. दस्त के शिकार बच्चे को नियम से खाना खाते रहने की जरूरत होती है। दस्त से उबर रहे बच्चे को कम से कम दो सप्ताह तक हर दिन कम से कम एक बार अतिरिक्त खुराक की जरूरत होती है।

दस्त से परेशान बच्चे का वजन घट जाता है और वह तेजी से कुपोषण का शिकार बन सकता है। दस्त से परेशान बच्चे को तरह–तरह के उस सभी खानों और तरल चीजों की जरूरत होती है, जिसे वह खा–पी सकता है। खाना दस्त को रोकने में मदद कर सकता है और साथ ही जल्दी से बच्चे को ठीक होने में मदद पहुंचाता है।

हो सकता है कि दस्त से परेशान बच्चे का खाने का ही मन न करे या उल्टी करे, तब भोजन कराना मुश्किल हो सकता है। अगर बच्चा छह माह या उससे अधिक उम्र का है तो जहां तक और जितनी बार हो सके मुलायम, मसला हुआ या बच्चे की पसंद का थोड़ा–थोड़ा भोजन परोसते हुए माता–पिता और उसकी देखभाल करने वालों को उसे खाने के लिए बढ़ावा देना चाहिए। इन खानों में थोड़ा नमक होना चाहिए। मुलायम भोजन खाने में आसान होता है और उसमें सख्त खाने के मुकाबले ज्यादा रसीलापन होता है।

अच्छी तरह से मसला गया अनाज और फलियां, मछली, ठीक तरह से पका हुआ गोश्त, दही और फल दस्त से परेशान बच्चे को दिये जा सकने वाले भोजन हैं। अनाज और सब्जियों में छोटी एक या दो चम्मच भर तेल मिलाया जा सकता है। भोजन ताजा बना होना चाहिए और उसे बच्चे को दिन में पांच या छह बार देना चाहिए।

दस्त रूक जाने के बाद पूरी भरपाई के लिए दिया जाने वाला कुछ और भोजन संजीवनी का काम करता है। इस समय, कम से कम दो सप्ताह तक, बच्चे को रोज कुछ और खुराक या मां के दूध की और ज्यादा जरुरत होती है। इससे दस्त के कारण चली गयी ऊर्जा और पोषण की भरपाई में मदद मिलेगी।

दस्त से बच्चा तब तक पूरी तरह उबर नहीं पाता, जब तक वह कम से कम बीमारी शुरू होने से पहले का वजन हासिल नहीं कर लेता।

विटामिन ए की गोली या विटामिन ए वाला खाना बच्चे को दस्त से उबरने में मदद करता है। जिस भोजन से विटामिन ए मिलता है उसमें मां का दूध, कलेजी, मछली, दूध से बनी चीजें, नारंगी या पीले फल तथा सब्जियां, और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं।

5. गंभीर या लगातार दस्त से अगर बच्चे में पानी की कमी हो जाये तो केवल जीवन रक्षक घोल (ओआरएस) या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा सुझायी गयी दवाइयों का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। दस्त की दूसरी दवाएं आमतौर पर असर नहीं करतीं और बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

आमतौर पर दस्त कुछ दिनों में अपने आप ठीक हो जाता है। असल खतरा बच्चे के शरीर से पानी और पोषकों के गायब हो जाने से है, जो पानी की कमी और कुपोषण को बुलावा दे सकता है। जब तक प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता नहीं बताता, दस्त से परेशान बच्चे को कोई गोली, एंटीबायोटिक या दूसरी दवायें कतई नहीं देनी चाहिए।

ढेर सारी तरल चीजों और पानी में सही तरीके से घोले गये ओआरएस को पीना दस्त का सबसे अच्छा इलाज है।

ओ0आर0एस0 का पैकेज अगर मौजूद नहीं है तो एक लीटर साफ पानी में चार छोटी चम्मच चीनी और आधा चम्मच नमक का घोल पिला कर बच्चे के शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है। यह घोल बनाते समय बहुत सावधानी बरतें, इसलिए कि बहुत ज्यादा चीनी दस्त की हालत बुरी कर सकता है, और बहुत ज्यादा नमक बच्चे को बुरी तरह नुकसान पहुंचा सकता है। अगर घोल थोड़ा ज्याता पतला बन जाये तो इससे कोई नुकसान नहीं हो सकता और उसके असर में बहुत कम घटत होती है।

खसरा दस्त को अक्सर गंभीर बना देता है। खसरा का टीका दस्त के इस कारण की रोकथाम का काम करता है।

ओ0आर0एस0 घोल

दस्त के लिए खास पेय

ओ0आर0एस0 क्या है ?

ओ0आर0एस0 (ओरल डिहाड्रेशन साल्ट्स) सूखे नमक का खास मिश्रण है। यह सुरक्षित पानी में ठीक तरह से घोले जाने पर शरीर में पानी की उस कमी की भरपाई करने में मदद करता है, जिसका दस्त के कारण भारी नुकसान हो चुका है।

ओ0आर0एस0 कहां से मिल सकता है ?

ज्यादातर देशों में ओ0आर0एस0 का पैकेट स्वास्थ्य केंद्रो, दवा की दुकानों, बाजारों और दूसरी दुकानों में मिल जाता है।

ओ0आर0एस0 घोल बनाने के लिए :–

1. साफ बर्तन में ओ0आर0एस0 पैकेट की चीजें डालें। पैकेट पर दर्ज हिदायतों के मुताबिक सही माप में उसमें साफ पानी मिलायें। बहुत कम पानी दस्त की हालत और पतली कर सकता है।

ऽ केवल पानी मिलायें। ओ0आर0एस0 में दूध, शोरबा, फलों का रस या शीतल पेय न मिलायें। अलग से चीनी न डालें।

ऽ घोल को अच्छी तरह से हिलायें, और साफ कप से बच्चे को पिलायें। बोतल का इस्तेमाल न करें।

ओ0आर0एस0 घोल कितना पिलायें ?

बच्चे को ज्यादा से ज्यादा पीने के लिए बढ़ावा दें।

दो साल से कम उम्र के बच्चे को पनियल पाखाने के बाद हर बार कम से कम चौथाई से आधे बड़े कप ओ0आर0एस0 घोल की जरूरत होती है।

दो साल या उससे अधिक उम्र के बच्चे को पनियल पाखाने के बाद हर बार कम से कम आधे से पूरा बड़ा कप ओ0आर0एस0 घोल की जरूरत होती है।

दस्त आमतौर पर तीन या चार दिन में रूक जाता है।

दस्त अगर एक सप्ताह बाद भी नहीं रूकता तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लें।

6. दस्त के बचने के लिए, सभी पाखाने को संडास या शौचालय में डाल कर या जला कर ठिकाने लगा देना चाहिए।

अगर पाखाना घर के पीने के पानी, भोजन, हाथों, बर्तनों या खाना तैयार करने की जगह से छू जाय तो दस्त का कारण बनने वाले रोगाणु मुंह के रास्ते बच्चों और बड़ों के शरीर में घुस सकते हैं। पाखाने पर और फिर भोजन पर बैठ जाने वाली मक्खियां भी उन रोगाणुओं को फैलाती हैं, जिनसे दस्त हो जाता है। खाना और पीने का पानी ढंका होने से उसे मक्खियों से बचा रहता है।

सभी पाखाना, यहां तक कि शिशु और छोटे बच्चों का भी, रोगाणुओं का घर होता है और इसलिए खतरनाक होता है। बच्चा अगर खुले में पाखाना करता है तो पाखाना तुरन्त साफ करना चाहिए और शौचालय में उसे डाल देना चाहिए या जला देना चाहिए। संडास और शौचालय को साफ रखना, रोगाणुओं को फैलने से रोकता है।

अगर संडास या शौचालय मौजूद नहीं है तो बड़ों और बच्चों को घर, रास्तों, पानी मिलने और बच्चों की खेलने की जगहों से दूर पाखाना करना चाहिए और उसे मिट्टी से ढक कर हटा देना चाहिए।

उन समुदायों में जिनके यहां संडास या शौचालय नहीं हैं, साथ मिल कर अपने लिए इस तरह की सुविधा के बारे में विचार करना चाहिए।

पानी के स्रोतों को जानवर या इनसान के पाखानों से बचा कर रखना चाहिए।

7. साफ–सफाई की अच्छी आदतें दस्त से रोकथाम करती हैं। पाखाने को हाथ लगाने के बाद, और खाना छूने से पहले या बच्चे को भोजन कराने से पहले हाथों को साबुन या राख से अच्छी तरह धोना चाहिए।

पाखाना करने और बच्चों का चूतड़ साफ करने के बाद, और बच्चों को खिलाने, भोजन बनाने और खाने से ठीक पहले हाथों को साबुन और पानी से या राख और पानी से हमेशा धोना चाहिए।

छोटे बच्चे बार–बार अपना हाथ मुंह में डालते हैं, इसलिए घर–दुआर साफ रखना चाहिए और पानी और साबुन या राख से बच्चों का हाथ हमेशा धोना चाहिए, खास कर उन्हें खाना देने से पहले।

साफ–सफाई के दूसरे उपाय दस्त के बचाव में मददगार हो सकते हैं :

- खाने से ठीक पहले भोजन तैयार करना और उसे अच्छी तरह पकाना चाहिए। बचा हुआ खाना रोगाणुओं को न्यौता दे सकता है, और वह दस्त का कारण बन सकता है। रखा हुआ खाना दो घंटे बाद सुरक्षित नहीं रह जाता, अगर उसे बहुत गर्म या बहुत ठंडा कर के न रखा जाये।
- मक्खियों को रोग का फैलाव करने से रोकने के लिए सभी पाखाने को जमीन में गाड़ देना, जला देना या उसे सुरक्षित तरीके से ठिकाने लगा देना चाहिए।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

खांसी, सर्दी और ज्यादा गम्भीर दूसरी बीमारियां

बच्चों के जीवन में खांसी, सर्दी, गले की सूजन और नाक का बहना लगा ही रहता है और आमतौर पर यह चिंता की बात नहीं होती।

लेकिन, कुछ मामलों में, खांसी और सर्दी, अधिक गंभीर बीमारियों जैसे निमोनिया या टी0बी0 जैसे का खतरनाक लक्षण होता है। सन् 2000 में पांच साल से कम उम्र के लगभग 20 लाख बच्चे सांस के संक्रमण से मर गये थे।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

खांसी, सर्दी और ज्यादा गम्भीर दूसरी बीमारियां

1. खांसी और सर्दी से परेशान बच्चों को गर्म रखना चाहिए और उन्हें ज्यादा से ज्यादा खाने और पीने के लिए बढ़ावा देना चाहिए।

2. कभी–कभी खांसी और सर्दी गंभीर समस्या का लक्षण होती है। तेज–तेज या दिक्कत से सांस ले रहे बच्चे को निमोनिया या कहें कि फेफड़ों का संक्रमण हो सकता है। यह जानलेवा बीमारी है और जिसमें बच्चों को तुरन्त इलाज की जरूरत होती है।

3. परिवार यह पक्का करते हुए कि बच्चे को पहले छह माह केवल मां का दूध मिले और सभी बच्चों का ठीक तरह से पोषण और पूरा टीकाकरण हो, निमोनिया की रोकथाम में मदद कर सकता है।

4\. रूखी खांसी वाले बच्चे को इलाज की फौरन जरूरत होती है क्योंकि हो सकता है कि बच्चे को टीबी हो, जो कि फेफड़ों पर धावा बोलता है।

5\. तम्बाकू और चूल्हे के धुएं से बच्चों और गर्भवती औरतों को खास खतरा रहता है।

मददगार
जानकारी

खांसी, सर्दी और ज्यादा गम्भीर दूसरी बीमारियां

1. खांसी और सर्दी से परेशान बच्चों को गर्म रखना चाहिए और उन्हें ज्यादा से ज्यादा खाने और पीने के लिए बढ़ावा देना चाहिए।

नवजात शिशुओं और बहुत छोटे बच्चों के बदन की गरमी आसानी से गायब हो जाती है। जब भी खांसी सा सर्दी लगे, उन्हें पहना–ओढ़ा कर और गरम रखा जाना चाहिए।

खांसी, सर्दी, नाक बहने और गले की सूजन से परेशान, लेकिन आराम से सांस ले रहे बच्चों को घर पर ही ठीक किया जा सकता है और वे बगैर दवा के ठीक हो जायेंगे। उन्हें गरम रखने (लेकिन बहुत अधिक ताप की नहीं), और खूब खिलाये और पिलाये जाने की जरूरत होती है। दवा केवल तभी दी जानी चाहिए, जब स्वास्थ्य कार्यकर्ता सुझाये।

बुखार वाले बच्चे को ठंडे पानी से पोंछना या नहलाना चाहिए, लेकिन बहुत ठंडे पानी से नहीं। जिन इलाकों में मलेरिया आम है, वहां बुखार खतरनाक हो सकता है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बच्चे की तुरंत जांच करायी जानी चाहिए।

खांसी या सर्दी लगे बच्चे की नाक साफ करते रहना चाहिए, खासकर खाने या सोने से पहले। नम माहौल से सांस लेना आसान हो सकता है, और इसमें मदद करेगा अगर बच्चा गर्म पानी की भाप लेता है, लेकिन उबलते पानी की नहीं।

खांसी और सर्दी के कारण मां का दूध पीते बच्चे के खाने–पीने में परेशानी हो सकती है। लेकिन मां का दूध बीमारियों से लड़ने में मदद करता है और यह बच्चों की बढ़त के लिए महत्वपूर्ण है, इसलिए मां को तब तब अपना दूध पिलाना जारी रखना चाहिए। अगर बच्चा मां का दूध नहीं चूस सकता, तो साफ कप में मां का दूध निकाला जा सकता है और तब कप से ही बच्चे को पिलाया जा सकता है।

मां का दूध नहीं पी रहे बच्चे को लगातार थोड़ा–थोड़ा खाने या पीने के लिए देना चाहिए। बीमारी के बाद कम से कम एक सप्ताह तक रोज कुछ ज्यादा खुराक देनी चाहिए। जब तक बच्चा बीमारी से पहले का वजन हासिल नहीं कर लेता, उसे पूरी तरह ठीक नहीं माना जा सकता।

खांसी और सर्दी तेजी से फैलती है। खांसी और सर्दी लगे लोगों को बच्चों के आसपास खांसने, छींकने और थूकने से परहेज करना चाहिए।

---

2. कभी–कभी खांसी और सर्दी गंभीर समस्या का लक्षण होती है। तेज–तेज या दिक्कत से सांस ले रहे बच्चे को निमोनिया या कहें कि फेफड़ों का संक्रमण हो सकता है। यह जानलेवा बीमारी है और जिसमें बच्चों को तुरन्त इलाज की जरूरत होती है।

खांसी, सर्दी, गले में सूजन और नाक का बहना बगैर किसी दवा के थम जाता है। लेकिन कभी–कभार यह बीमारियां निमोनिया का लक्षण होती हैं, तब आमतौर पर एन्टीबायोटिक (बचाव की दवा) की जरूरत पड़ती है।

निमोनिया के इलाज के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता अगर एन्टीबायोटिक दें तो उससे जुड़ी हिदायतों पर अमल करना, उसके मुताबिक पूरे समय तक सभी दवाएं देना जरुरी है––तब भी, अगर बच्चा ठीक दिख रहा हो।

घर में कई बच्चे निमोनिया से केवल इसलिए मर जाते हैं, क्योंकि उन्हें पालने–पोसने वाले बीमारी की गंभीरता और फौरन इलाज की जरूरत नहीं समझ पाते। मलेरिया से होने वाली मौतों को रोका जा सकता है, अगर :–

- माता–पिता और बच्चों के रखवालों को पता हो कि तेजी से और मुश्किल से सांस लेना खतरे का लक्षण होता है, जिसके फौरन इलाज की जरूरत होती है।
- माता–पिता और बच्चों के रखवालों को पता हो कि डाक्टरी मदद कहां से मिल सकती है।
- डाक्टरी मदद और कम कीमत की एन्टीबायोटिक आसानी से मिलती हैं।

बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाना चाहिए, अगर ऐसा कुछ भी होता हो कि:

- बच्चा कहीं अधिक तेजी से सांस ले रहा हो : 2 से 12 माह की उम्र तक का बच्चा एक मिनट में 50 या उससे अधिक बार, 12 माह से 5 साल तक की उम्र का बच्चा एक मिनट में 40 या उससे अधिक बार।
- बच्चे को सांस लेने में दिक्कत हो रही हो या हांफ रहा हो।
- बच्चे के सांस लेने पर सीने का निचला हिस्सा अंदर घंसता हो या ऐसा लगे कि पेट ऊपर और नीचे हो रहा है।
- बच्चे को दो सप्ताह से अधिक समय तक खांसी घेरे।
- बच्चा मां का दूध या तरल चीजें न पी सके।
- बच्चा लगातार उल्टी करे।

3. परिवार यह पक्का करते हुए कि बच्चे को पहले छह माह केवल मां का दूध मिले और सभी बच्चों का ठीक तरह से पोषण और पूरा टीकाकरण हो, निमोनिया की रोकथाम में मदद कर सकता है।

मां का दूध बच्चे को निमोनिया और दूसरी बीमारियों से बचाने में मदद करता है। बच्चे के जीवन के पहले छह माह तक उसे केवल मां का दूध पिलाना महत्वपूर्ण होता है।

किसी भी उम्र में जिस बच्चे का खानपान अच्छा हो, उसके सख्त बीमार पड़ने या मरने का अंदेशा बहुत कम हो जाता है।

विटामिन ए सांस से जुड़े गंभीर रोगों और दूसरी बीमारियों से बचाव और जल्द भरपाई में मदद करता है। विटामिन ए मां के दूध, कलेजी, लाल खजूर के तेल, मछली, दूध से बनी चीजों, अंड़ों, नारंगी और पीले रंग के कुछ फलों तथा सब्जियों, और हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है। विटामिन ए के पूरक स्वास्थ्य कार्यकर्ता से भी हासिल किये जा सकते हैं।

एक साल की उम्र पूरी होने से पहले बच्चे का पूरा टीकाकरण होना चाहिए। इससे बच्चा खसरा से बचा रहेगा, वरना काली खांसी और टी0बी0 समेत निमोनिया और दूसरी बीमारियों का शिकार हो सकता है।

4. रूखी खांसी वाले बच्चे को इलाज की फौरन जरूरत होती है क्योंकि हो सकता है कि बच्चे को टीबी हो, जो कि फेफड़ों पर धावा बोलता है।

टी0बी0 वह खतरनाक रोग है, जो बच्चों का जीवन छीन सकता है या उनके फेफड़ों को हमेशा के लिए खराब कर सकता है। परिवार के लोग टी0बी0 को रोक सकते हैं, अगर तय करें कि:

- बच्चे को पूरे टीके लगेंगे : बी0सी0जी0 का टीका एक हद तक कुछेक तरह की टीबी से बचाव करता है।
- बच्चे को उन लोगों से दूर रखा जायेगा, जिन्हें टी0बी0 या खून भरा थूक उगलनेवाली खांसी है।

अगर स्वास्थ्य कार्यकर्ता टीबी की खास दवाएं देता है, तो हिदायतों के मुताबिक बताये गये समय तक बच्चे को सभी दवा देना जरुरी है, भले ही बच्चे की हालत बेहतर क्यों न दिखे।

5. तम्बाकू और चूल्हे के धुएं से बच्चों और गर्भवती औरतों को खास खतरा रहता है।

बच्चे अगर धुएं–धक्कड़ में रहें तो उन्हें निमोनिया और सांस से जुड़ी दूसरी बीमारी होने का अंदेशा ज्यादा रहता है।

जन्म लेने से पहले भी धुंआ बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है। गर्भवती महिलाओं को तंबाकू नहीं पीना चाहिए और उसके धुएं से बचना चाहिए।

तंबाकू का इस्तेमाल आमतौर पर किशोरावस्था से शुरू हो जाता है। किशोर उम्र के बच्चों में तंबाकू पीने की लत लगने का अंदेशा ज्यादा रहता है, अगर बड़े–बुजुर्ग उसके सामने तंबाकू पीते हैं, और तंबाकू का प्रचार और प्रसार खुल्लमखुल्ला होता है और अगर तंबाकू से बनी चीजें सस्ती और आसानी से मिल जाती हैं। किशोर उम्र के बच्चों को तंबाकू पीने से परहेज करने के लिए बढ़ावा देना चाहिए और उससे होनेवाले खतरों से उन्हें और उनके दोस्तों को आगाह करना चाहिए।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

साफ–सफाई

छोटे बच्चों की आधे से अधिक बीमारियां और मौत उन रोगाणुओं के कारण होती हैं, जो भोजन या पानी या गंदे हाथों के जरिये मुंह के रास्ते उनके शरीर में घुस जाते हैं। इनमें से कई रोगाणु आदमी और जानवर के पाखाने में पनपते हैं।

तमाम बीमारियों, खासकर दस्त को, साफ–सफाई की अच्छी आदतें अपना कर रोका जा सकता है : सभी पाखाने को शौचालय या संडास में डाल कर, पाखाने करने या बच्चों का पाखाना उठाने के बाद और बच्चों को भोजन कराने या भोजन छूने से ठीक पहले हाथों को साबुन और पानी से या राख और पानी से धो कर और जानवरों के गोबर को घर, रास्ते, कुंए और बच्चों के खेलने की जगह से दूर रखने का बंदोबस्त कर।

समुदाय में हरेक को शौचालय और संडास बनाने और उसका इस्तेमाल करने, पानी के स्रोतों को सुरक्षित रखने और गंदा पानी तथा कूड़े को सुरक्षित ठिकाने लगाने के लिए मिलजुल कर काम करने की जरूरत है। सरकारों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे कम कीमत के संडास और शौचालयों की सहूलियतों के बारे में जानकारी देकर समुदाय की मदद करें, जिसका खर्च सभी परिवार उठा सकें। शहरी इलाकों में कम कीमत वाले सफाई और पानी की निकासी के तरीकों, पीने के पानी की बेहतर आपूर्ति और कूड़ाघर के बंदोबस्त के लिए सरकारी मदद की जरूरत है।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

साफ–सफाई

1. सभी पाखाने को सुरक्षित तरीके से ठिकाने लगाना चाहिए। शौचालय या संडास का इस्तेमाल सबसे बेहतर तरीका है।

2. बच्चों समेत परिवार के सभी सदस्यों को पाखाना छूने के बाद, खाना छूने और बच्चों को खिलाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी या राख और पानी से अच्छी तरह धोने की जरूरत होती है।

3. साबुन और पानी से रोजाना चेहरा धोने से आंख के संक्रमण से बचाव होता है। दुनिया के कुछ हिस्सों में आंख का संक्रमण रेहा बन सकता है, जो अंधापन पैदा कर सकता है।

4. केवल उसी पानी का इस्तेमाल करें, जो सुरक्षित जगह से निकाला गया हो या वह शुद्ध हो। पानी को साफ रखने के लिए पानी का बर्तन ढक कर रखने की जरूरत है।

5. कच्चा या बासी भोजन खतरनाक हो सकता है। कच्चा खाना धोना या पकाना चाहिए। पका भोजन को पकने के बाद बगैर किसी देरी के या दोबारा अच्छी तरह गर्म करके खाना चाहिए।

6. भोजन, भोजन पकाने के बर्तन और भोजन बनाने की जगह को साफ रखना चाहिए। खाने को ढके बर्तन में रखना चाहिए।

7. सभी घरेलू कूड़े–कचरे को सुरक्षित ठिकाने लगा देने से बीमारियां रोकने में मदद मिलती है।

मददगार जानकारी

साफ–सफाई

1. सभी पाखाने को सुरक्षित तरीके से ठिकाने लगाना चाहिए। शौचालय या संडास का इस्तेमाल सबसे बेहतर तरीका है।

कई बीमारियों की जड़, खासकर दस्त, आदमी के पाखाने में पाये जानेवाले रोगाणुओं से होते हैं। अगर रोगाणु पानी, भोजन, हाथ, बर्तन या खाना बनाने और परोसने की जगह तक पहुंच जायें तो मुंह के रास्ते शरीर में पहुंच सकते हैं और बीमारी पैदा कर सकते हैं।

रोगाणुओं के फैलने की रोकथाम का सबसे महत्वपूर्ण इकलौता तरीका है कि सभी पाखाने को, चाहे आदमी का हो या जानवर का, सुरक्षित तरीके से ठिकाने लगा दिया जाये। आदमी के पाखाने को शौचालय या संडास में डालने की जरूरत है। शौचालय या संडास को साफ रखे जाने की जरूरत है। जानवर के पाखाने को घर, रास्तों और बच्चों के खेलने की जगह से दूर रखने की जरूरत है।

अगर शौचालय या संडास का इंतजाम न हो, तो हरेक को चाहिए कि वह घर, रास्तों, पानी मिलने के स्रोतों और बच्चों के खेल के मैदान से दूर पाखाना करें। पाखाने को तुरन्त मिट्‌टी से ढक देना चाहिए।

सभी पाखाना, यही तक कि बच्चों तक का, रोगाणुओं को ढोने का काम करता है और इसलिए खतरनाक होता है। बच्चे अगर शौचालय, संडास या पाखाना करने के बर्तन से बाहर पाखाना करते हैं तो उनके पाखाने को तुरन्त साफ करना चाहिए और उसे संड़ास में डाल देना चाहिए या मिट्‌टी से ढक देना चाहिए।

शौचालय या संडास को अक्सर साफ करते रहने की जरूरत है। संडास ढक कर रखना चाहिए और शौचालय में पानी बहा देना चाहिए।

कम लागत के संडासों की डिजाइन और उसे बनाने के बारे में जानकारी दे कर सरकारें और गैर सरकारी संगठन सफाई रखने में समुदायों की मदद कर सकते हैं।

2. बच्चों समेत परिवार के सभी सदस्यों को पाखाना छूने के बाद, खाना छूने और बच्चों को खिलाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी या राख और पानी से अच्छी तरह धोने की जरूरत होती है।

साबुन और पानी से या राख और पानी से हाथ साफ करने पर रोगाणु खत्म हो जाते हैं। पानी से उंगलियां खंगाल लेना काफी नहीं– दोनों हाथों को साबुन या राख से रगड़े जाने की जरूरत है। इससे रोगाणुओं और धूल को खाने या मुंह तक पहुंचने से रोकने में मदद मिलती है। हाथों को धोने से पेट के केंचुओं से भी बचा जा सकता है। साबुन या राख और पानी को सहूलियत के लिए शौचालय या संडास के नजदीक रखना चाहिए।

- पाखाना करने और बच्चे का चूतड़ तुरंत साफ करने के बाद हाथों को धोना खास तौर पर महत्वपूर्ण है। जानवरों और कच्चे भोजन को छूने के बाद भी हाथों को साफ करना जरुरी है।
- खाना तैयार करने, परोसने और खाने से पहले, और बच्चे को खिलाने से पहले हाथों को हमेशा साफ करना चाहिए। बच्चे को बीमारियों से बचाने के लिए उन्हें शौच के बाद और खाने से पहले दोनों हाथ धोये जाने के बारे में बताया जाना चाहिए:

अक्सर बच्चे अपने हाथ मुंह में डाल लेते हैं, इसलिए बच्चे का हाथ अक्सर साफ करते रहना जरुरी है, खास कर धूल में या जानवरों के साथ खेलने के बाद।

पेट के केंचुए से बच्चे आसानी से संक्रमण का शिकार हो जाते हैं जो उनके शरीर के पौष्टिक तत्वों को निचोड़ लेता है। केंचुए और उसके अंड़े, आदमी और जानवर के पाखानों और पेशाब, सतह के पानी और जमीन, और कम पके गोश्त में हो सकते हैं। बच्चों को संडास, शौचालय या पाखाना करने की दूसरी जगहों के नजदीक नहीं खेलना चाहिए। पैर की चमड़ी के जरिये केंचुए को शरीर के अंदर जाने से रोकने के लिए संडास के नजदीक जूते पहन कर जाना चाहिए।

- जहां केंचुए आमतौर पर पाये जाते हैं, उन इलाकों में रहने वाले बच्चों का हर साल दो या तीन बार केंचुए मारने के लिए सुझाई गयी दवा से इलाज होना चाहिए।

3. साबुन और पानी से रोजाना चेहरा धोने से आंख के संक्रमण से बचाव होता है। दुनिया के कुछ हिस्सों में आंख का संक्रमण रेहा बन सकता है, जो अंधापन पैदा कर सकता है।

गंदा चेहरा मक्खियों का बुलावा होता है, मक्खियां अपने साथ लाने वाले रोगाणुओं को एक आदमी से दूसरे आदमी तक पहुंचा देती हैं। अगर आंखें साफ और सुरक्षित नहीं रखी जाती हों, तो आंखें सूज सकती हैं या संक्रमण का शिकार हो सकती हैं और नजर कमजोर या खत्म हो सकती है।

अगर आंखें तंदुरूस्त हैं, तो उसका सफेद हिस्सा साफ होगा, आंखें नम और चमकदार होंगी और नजर तेज होगी। अगर आंखें बुरी तरह सूखी या बुरी तरह सफेद और सूजी हुई हों, अगर कीचड़ आ रहा हो या अगर देखने में दिक्कत हो, तो जितनी जल्दी हो सके बच्चे की स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच करानी चाहिए।

4. केवल उसी पानी का इस्तेमाल करें, जो सुरक्षित जगह से निकाला गया हो या वह शुद्ध हो। पानी को साफ रखने के लिए पानी का बर्तन ढक कर रखने की जरूरत है।

बीमारियां उन परिवारों में कम धावा होती हैं, जिनके पास पीने का पर्याप्त साफ पानी होता है और जिन्हें पता है कि पानी को रोगाणुओं से दूर कैसे रखा जाये।

पानी अगर साफ नहीं है तो उसे उबाल कर या छान कर शुद्ध किया जा सकता है।

ठीक तरह से बने और रखरखाव वाले नल, ट्यूबवेल, सुरक्षित खुदे कुंए और झरने साफ पानी के मिलने की जगहों में श्शामिल हैं। तालाब, नदी, खुली टंकी और सीढ़ीदार कुंए जैसे पानी मिलने की असुरक्षित जगहों से लिये गये पानी को उबाल कर सुरक्षित बनाया जा सकता है। पानी को साफ रखने के लिए उसे ढके बर्तन में रखना चाहिए।

परिवार और समुदाय पानी को इस तरह बचा सकते हैं :–

- कुओं को ढक कर और हैंडपम्प लगा कर।
- पाखानों और गंदे पानी को (खासकर संडास और घर की सफाई का), खाना पकाने, पीने और धोने के इस्तेमाल में लाये जाने वाला पानी से दूर ठिकाने लगा कर।
- पानी मिलने की जगह से कम से कम 15 मीटर दूर और नीचे की ओर संडास बना कर।

- पानी निकालने और उसे रखने के लिए इस्तेमाल में लायी जाने वाली बाल्टी, रस्सी और लोटे को जितना हो सके, हमेशा साफ और उसे जमीन की बजाय साफ–सुथरी जगह पर रख कर।
- पीने के पानी और परिवार के रहने की जगह से जानवरों को दूर रख कर।
- पानी के स्रोतों के आसपास कहीं भी कीटनाशकों या रसायनों के इस्तेमाल से बच कर।

घर में पानी को परिवार इस तरह साफ रख सकते हैं :–

- पीने के पानी को साफ और ढके बर्तन में रख कर।
- गंदे हाथों से पानी को न निकाल कर।
- बर्तन में रखे पानी को केवल साफ हत्थेदार लोटे या कप से ही निकाल कर।
- पानी के बर्तन में नल लगा कर।
- किसी को भी बर्तन में हाथ डालने या सीधे उसी से पानी पीने की इजाजत न दे कर।
- जमा किये गये पानी को जानवरों से दूर रख कर।

अगर पीने के पानी की सुरक्षा को ले कर थोड़ा भी शक हो तो स्थानीय प्रशासन से सलाह लेनी चाहिए।

---

5. कच्चा या बासी भोजन खतरनाक हो सकता है। कच्चा खाना धोना या पकाना चाहिए। पका भोजन को पकने के बाद बगैर किसी देरी के या दोबारा अच्छी तरह गर्म करके खाना चाहिए।

भोजन को अच्छी तरह से पकाने पर रोगाणु मर जाते हैं। भोजन, खास कर गोश्त और मुर्गे को अच्छी तरह से पकाना चाहिए।

गर्म भोजन में रोगाणु तैजी से पनपते हैं। पकने के बाद भोजन को जितनी जल्दी हो सके, खा लेना चाहिए, ताकि रोगाणुओं को जमा होने का मौका न मिल सके।

- अगर भोजन को दो घंटे से ज्यादा समय तक रखा जाना है तो उसे या बहुत गर्म या बहुत ठंडा कर के रखना चाहिए।
- अगर पके भोजन को बाद में खाया जाना है तो उसे मक्खियों और कीड़ों से बचाने के लिए ढक कर रखना चाहिए और खाने से पहले पूरी तरह गर्म कर लेना चाहिए।

- भोजन में दही और खट्टी चीजों का इस्तेमाल अच्छा है, इसलिए कि उनका तेजाब रोगाणुओं की बढ़त को रोकता है।

कच्चे भोजन, खासकर मुर्गे और समुंदर के जीवों में आमतौर पर रोगाणु होते हैं। कच्चे खाने से छू जाने पर रोगाणु पके खाने में पहुंच सकते हैं। इसलिए कच्चे और पकाये गये खाने को हमेशा एक–दूसरे से अलग रखना चाहिए। चाकू, कतरने की चीज और भोजन पकाने की जगह को कच्चा भोजन तैयार करने के बाद साफ करना चाहिए।

- नवजात और छोटे बच्चों के लिए मां का दूध सुरक्षित दूध होता है। ताजा, उबला या निथारा हुआ जानवर का दूध कच्चे दूध के मुकाबले अधिक सुरक्षित होता है।
- बाहर निकाला गया मां का दूध साफ और ढके हुए बर्तन में आठ घंटे तक कमरे के तापमान पर रखा जा सकता है।
- नवजात और छोटे बच्चों के लिए खाना तैयार करते हुए खास सावधानी बरतनी चाहिए। उनका खाना ताजा बना होना चाहिए और हो सके तो उसे बचा कर नहीं रखना चाहिए।
- फल और सब्जियों को छीलना या साफ पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए, खास कर अगर उसे शिशुओं और छोटे बच्चों को कच्चा ही दिया जाना है। पेस्टीसाइड और हर्बीसाइड जैसे रसायन फल और सब्जियों पर नजर नहीं आते, लेकिन वह भी खतरनाक हो सकते हैं।

---

6. भोजन, भोजन पकाने के बर्तन और भोजन बनाने की जगह को साफ रखना चाहिए। खाने को ढके बर्तन में रखना चाहिए।

भोजन पर काबिज रोगाणु भोजन के साथ शरीर में पहुंच सकते हैं और बीमारी पैदा कर सकते हैं। भोजन को रोगाणुओं से बचाने के लिए :–

- भोजन तैयार करने वाली जगह साफ रखनी चाहिए।
- चाकू, भोजन पकाने के बर्तन, थाली, गिलास को साफ और ढक कर रखना चाहिए।
- थाली या तवा, कढ़ाही को पोंछने के कपड़े को रोजाना अच्छी तरह धोना और धूप में सुखाना चाहिए। बर्तनों को भोजन करने के तुरन्त बाद धोना और सुखाना चाहिए।

- भोजन को कीड़ों और जानवरों से बचाने के लिए ढके हुए बर्तन में रखना चाहिए।
- दूध पिलाने वाली बोतल या चुसनी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि उसमें रोगाणु हो सकते हैं और जो दस्त का कारण बन सकते हैं, जब तक कि उसे उबलते पानी से हर बार साफ न किया जाये। बच्चे को मां का दूध या दूसरी तरल चीजें साफ और खुले कप से पिलाना चाहिए।

7 सभी घरेलू कूड़े–कचरे को सुरक्षित ठिकाने लगा देने से बीमारियां रोकने में मदद मिलती है।

खाने के टुकड़ों, फल और सब्जियों की छीलन जैसे कचरे में फलने–फूलने वाले रोगाणु मक्खी, तिलचट्टा, चूहे, वगैरह के जरिये फैल सकते हैं।

समुदाय के लिए अगर कोई कूड़ाघर नहीं है, तो हरेक परिवार के लिए कूड़े के गड्ढे की जरूरत है, ताकि घरेलू कूड़ा रोजाना मिट्टी में दबाया या जलाया जा सके।

घर और आस–पास के इलाकों को साफ रख कर और पाखाने, कचरे और गंदे पानी को हटा कर बीमारी से बचाव किया जा सकता है। पानी सोखने का गड्ढा या बगीचे या खेतों तक नाला बना कर घरेलू गंदे पानी को सुरक्षित ठिकाने लगाया जा सकता है।

पेस्टीसाइड और हर्बीसाइड जैसे रसायन बेहद खतरनाक हो सकते हैं अगर तनिक भी पानी, खाने, हाथ और पैर तक पहुंच जायें। रसायनों के साथ काम के दौरान इस्तेमाल किये गये कपड़ों और बर्तनों को, पानी मिलने की घरेलू जगहों के नजदीक नहीं धोना चाहिए।

घर के इधर–उधर या पानी मिलने की जगहों के नजदीक पेस्टीसाइड और दूसरे रसायनों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। पीने का पानी रखने वाले बर्तन या भोजन के नजदीक रसायनों को नहीं रखना चाहिए। कीटनाशकों या खाद के बर्तन में भोजन या पानी कभी नहीं रखना चाहिए।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

मलेरिया

मलेरिया मच्छरों के काटने से फैलने वाला गंभीर रोग है। हर साल पूरी दुनिया में मलेरिया के 30 से 50 करोड़ मामले होते हैं और इससे लगभग 10 लाख बच्चे मर जाते हैं। ऐसे इलाकों में जहां मलेरिया आम है, वहां छोटे बच्चों की मौत और उनके धीमे विकास का यह बड़ा कारण बन सकता है।

गर्भवती महिलाओं के लिए भी मलेरिया खास तौर पर खतरनाक हो सकता है। इससे शरीर में पानी की अधिक कमी, गर्भपात, मरे हुए बच्चे की पैदाइश, जन्म के समय बच्चे के वजन में कमी और मां की मौत हो सकती है।

मलेरिया से बचाव और शुरूआत में ही इसके इलाज से बहुत लोगों का जीवन बचाया जा सकता है।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

मलेरिया

1. मलेरिया मच्छरों के काटने से फैलता है। सुझाये गये कीटनाशकों से दुरुस्त की गयी मच्छरदानी में सोना मच्छरों के काटने से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।

2. मलेरिया जहां भी आम है, बच्चों पर खतरा बना रहता है। बच्चे को अगर बुखार है तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से उसकी तुरंत जांच करानी चाहिए और जितनी जल्दी मुमकिन हो, मलेरिया का इलाज कराना चाहिए।

3. गर्भवती महिलाओं के लिए मलेरिया बहुत खतरनाक होता है। मलेरिया जहां भी आम है, गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा सुझायी गयी गोलियां लेकर मलेरिया को रोकना चाहिए।

4. मलेरिया झेल रहे या उससे उबर रहे बच्चे का खूब पीने और खाने की जरूरत होती है।

5. मच्छरों को पैदा होने से रोक कर परिवार और समुदाय मलेरिया से बचाव कर सकता है।

मददगार
जानकारी

मलेरिया

1. मलेरिया मच्छरों के काटने से फैलता है। सुझाये गये कीटनाशकों से दुरुस्त की गयी मच्छरदानी में सोना मच्छरों के काटने से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।

समुदाय के सभी लोगों, खास कर छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं का मच्छरों के काटने से बचाव किया जाना चाहिए, खास कर सूरज डूबने और उगने के बीच, जब मच्छर सबसे ज्यादा हमलावर हो जाते हैं।

सुझाये गये कीटनाशकों से छिड़काव की गयी मच्छरदानी, परदे या चटाई पर बैठते ही मच्छर मर जाते हैं। हमेशा खास तौर पर तैयार की गयी चटाई या जब–तब कीटनाशक में डुबोई गयी मच्छरदानी, परदों और चटाइयों का इस्तेमाल होना चाहिए। बारिश शुरू होने पर कम से कम हर छह माह पर और हर तीसरी धुलाई के बाद, आमतौर पर मच्छरदानी को सुझाये गये कीटनाशकों से दोबारा दुरुस्त किये जाने की जरूरत होती है। प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता सुरक्षित कीटनाशकों और उसके इस्तेमाल के बारे में सुझाव दे सकता है।

शिशुओं और दूसरे छोटे बच्चों को कीटनाशकों का छिड़काव की गयी मच्छरदानी में ही सोना चाहिए। मच्छरदानियां अगर मंहगी हैं तो परिवार को कम से कम एक बड़ी मच्छरदानी खरीदनी चाहिए, जिसमें छोटे बच्चे सो सकें। दूध पीते बच्चों को मच्छरदानी में अपनी मां के साथ सोना चाहिए।

कीटनाशकों से दुरुस्त की गयी मच्छरदानी का इस्तेमाल पूरे साल किया जाना चाहिए, यहां तक कि उस दौरान भी, जब मच्छर बहुत कम रह जाते हैं।

अगर मच्छरदानी का इस्तेमाल नहीं किया जा सकता तो दूसरे तरीके मददगार हो सकते हैं :

- सुझाये गये कीटनाशकों से तर किये गये पर्दों, कपड़ों या चटाइयों को दरवाजों और खिड़कियों पर टांगा जा सकता है।

- दरवाजों और खिड़कियों पर जाली लगायी जा सकती है।
- मच्छर भगाने की अगरबत्ती या धुंआ देने वाली दूसरी चीजों का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- अंधेरा होते ही हाथ और पैर ढ़कने वाले कपड़े (पूरे बांह की कमीज और पूरी पैंट या सलवार, धोती) पहने जा सकते हैं। बच्चों और महिलाओं के लिए यह खास जरुरी है।

---

2. मलेरिया जहां भी आम है, बच्चों पर खतरा बना रहता है। बच्चे को अगर बुखार है तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से उसकी तुरंत जांच करानी चाहिए और जितनी जल्दी मुमकिन हो, मलेरिया का इलाज कराना चाहिए।

परिवार में अगर किसी को बुखार है, या अगर छोटे बच्चे खाने से मना करें या उल्टी करें, आलसपन करें, या उन्हें दौरे पड़ें तो मलेरिया का अंदेशा करना चाहिए।

मलेरिया से बुखार होने के अंदेशे पर बच्चे को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के मुताबिक तुरन्त इलाज की जरूरत है। मलेरिया के बुखार से घिरे बच्चों का अगर एक दिन के भीतर इलाज न हो तो उनकी मौत हो सकती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता सुझा सकता है कि कौन सा इलाज बेहतर है और उसे कब तक जारी रखना चाहिए।

मलेरिया से परेशान बच्चे को मुक्कमल इलाज की जरूरत होती है, भले ही बुखार तेजी से उतर गया हो। अगर पूरा इलाज नहीं कराया जाये तो मलेरिया और ज्यादा गंभीर और उसका इलाज मुश्किल हो सकता है।

इलाज के बाद भी अगर मलेरिया के लक्षण बने रहें तो मदद के लिए बच्चे को स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल ले जाना चाहिए। कारण हो सकता है कि :–

- बच्चे को जरुरत भर की दवा न मिल पा रही हो।
- बच्चे को मलेरिया से अलग कोई और बीमारी हो।
- मलेरिया पर दवा का असर न हो रहा हो, और दूसरी दवा की जरूरत हो।

मलेरिया के बुखार से घिरे बच्चों को बुखार उतर जाने तक इस तरह ठंडा रखना चाहिए :–

- ठंडे पानी (बहुत ठंडा नहीं) से पोंछना और नहला कर।
- कम से कम कपड़े पहना कर या कंबल उढ़ा कर।

3. गर्भवती महिलाओं के लिए मलेरिया बहुत खतरनाक होता है। मलेरिया जहां भी आम है, गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा सुझायी गयी गोलियां लेकर मलेरिया को रोकना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं को बाकी दूसरी महिलाओं के मुकाबले मलेरिया की चपेट में आ जाने का कहीं ज्यादा अंदेशा होता है। गर्भावस्था के दौरान यह रोग बहुत खतरनाक होता है, पहली गर्भावस्था के दौरान तो और भी ज्यादा। यह पानी की जबरदस्त कमी (खून का पतला हो जाना), गर्भपात, समय से पहले जन्म या उससे पहले ही बच्चे के मर जाने का कारण बन सकता है।

गर्भावस्था के दौरान मलेरिया की चपेट में आनेवाली माताओं के बच्चे कम वजन के हो सकते हैं और इसलिए अपनी उम्र के पहले साल के दौरान संक्रमण या मौत के निशाने पर ज्यादा होंगे।

गर्भवती महिलाओं को सुझाये जाने पर मलेरिया से बचाव की दवाएं लेनी चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान मलेरिया रोकने वाली सभी दवाएं सुरक्षित नहीं होती। स्वास्थ्य कार्यकर्ता जानता है कि मलेरिया रोकने की बेहतर दवाएं कौन सी हैं।

गर्भवती महिलाओं को मच्छर के हमले से बचने के लिए समय–समय पर कीटनाशकों क छिड़काव की गयी मच्छरदानी में सोना चाहिए।

मलेरिया के लक्षणों वाली गर्भवती महिला का पूरा और तुरन्त इलाज जरूर होना चाहिए, ताकि मौत को रोका जा सके।

मलेरिया की चपेट में आयी गर्भवती महिला को आयरन और विटामिन ए पूरकों के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछना चाहिए।

4. मलेरिया झेल रहे या उससे उबर रहे बच्चे का खूब पीने और खाने की जरूरत होती है।

मलेरिया ताकत छीन लेता है, और पसीने के जरिये बच्चे के शरीर का बहुत सारा पानी बह जाता है। बच्चे को कुपोषण और पानी की कमी से बचाने के लिए उसे बार–बार खिलाना और पिलाना चाहिए।

बार–बार मां का दूध पिलाने से शरीर में पानी की कमी का होना रुकता है और बच्चे को मलेरिया समेत दूसरे संक्रमणों से लड़ने में मदद मिलती है। मलेरिया के शिकार बच्चों को मां का दूध ज्यादा से ज्यादा पिलाना चाहिए।

मलेरिया का बार–बार हमला बच्चे की बढ़त और उसके दिमागी विकास को धीमा कर सकता है और खून की कमी का कारण बन सकता है। मलेरिया का कई बार हमला झेल चुके बच्चों की तुरन्त जांच होनी चाहिए कि कहीं उन्हें खून की कमी तो नहीं।

5. मच्छरों को पैदा होने से रोक कर परिवार और समुदाय मलेरिया से बचाव कर सकता है।

मच्छर वहीं पैदा होते हैं, जहां ठहरा हुआ पानी हो जैसे–तालाब, दलदल, कीचड़, गड्ढे, नालों में और लंबी घास और झाड़ियों पर बिछी नमी में। बहते पानी के किनारे और बर्तन, टंकी और धान के खेतों में भी मच्छर पैदा हो सकते हैं।

मच्छरों की फौज का इस तरह सफाया किया जा सकता है :–

- पानी बहने वाली जगहों को पाट कर या नाली बना कर।
- पानी के बर्तनों और टंकियों को ढक कर।
- घर के आसपास की झाड़ियों को साफ कर।

मलेरिया पूरे समुदाय को प्रभावित करता है। मच्छरों के पैदा होने की जगहों को कम करने और कीटनाशकों से मच्छरदानी वगैरह ठीक करने में सभी लोग मिल कर काम कर सकते हैं। समुदायों को मलेरिया रोकने और काबू करने में सहयोग के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और राजनैतिक नेताओं से कहना चाहिए।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

एचआईवी/एड्स

दुनिया के सभी देशों में लोग एड्स (एक्वायर्ड एम्यून डिफीसिएंसी सिंड्रोम, संक्षेप में एचआईवी) से प्रभावित हैं। एचआईवी/एड्स हर दिन दुनिया के लिए बड़ा संकट बनता जा रहा है। इस समय 4 करोड़ बालिग और बच्चे एचआईवी/एड्स के शिकार हैं, और 15 साल से कम उम्र के कम से कम 1.04 करोड़ चार लाख बच्चे ऐसे हैं जिनकी मां या मां–बाप दोनों को एड्स निगल चुका है।

यह रोग जवान लोगों को तेजी से अपने घेरे में लेता है। 2001 में इसका शिकार हुए लोगों में कोई आधे 15 से 24 साल के नौजवान हैं। जवान महिलाएं इसका आसान शिकार होती हैं। अंदाजा है कि 1.18 करोड़ नौजवान एचआईवी/एड्स के साथ जी रहे हैं जिसमें रहे हैं– 73 लाख जवान महिलाएं और 45 लाख जवान पुरुष हैं।

एचआईवी/एड्स का फैलाव रोकने का सबसे कारगर तरीका बचाव है। हरेक देश के हरेक नागरिक को जानना चाहिए कि रोग होने और उसके फैलाव से कैसे बचा जा सकता है।

कंडोम (निरोध), शारीरिक रिश्तों से फैलनेवाले एचआईवी को रोक कर जीवन बचा सकते हैं। हरेक देश में जांच करवाने और सलाह लेने के बंदोबस्त को खासी तरजीह देनी चाहिए। हरेक को अपनी मर्जी से और किसी को पता लगे बगैर एचआईवी/एड्स पर सलाह लेने और उसकी जांच कराने तथा एचआईवी/एड्स होने पर किसी भी तरह का भेदभाव न झेलने का अधिकार है।

जिन्हें एचआईवी/एड्स है या उसके असर में हैं, उन्हें देखभाल और हमदर्दी की जरूरत होती है। उन सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनैतिक रूकावटों को दूर करने के उपाय करने चाहिए, जो एचआईवी/एड्स की सेवाओं और कार्यक्रमों को ठप्प कर सकते हैं।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

एचआईवी/एड्स

1. एड्स लाइलाज है, लेकिन यह रोका जा सकने वाला रोग है। एचआईवी/एड्स का वायरस असुरक्षित शारीरिक रिश्ते (कंडोम यानी निरोध के बगैर) बनाने, बिना जांचा खून चढ़ाने, गंदी सुई और सिरिंज (ज्यादातर नशीली दवाएं लेने में इस्तेमाल की जाने वाली) से, और रोगी मां से गर्भावस्था, जन्म या अपना दूध पिलाने के दौरान बच्चे तक फैलता है।

2. बच्चों समेत सभी लोगों पर एचआईवी/एड्स का खतरा होता है। हरेक को रोग के बारे में जानकारी और शिक्षा की और उसका खतरा कम करने के लिए निरोध के इस्तेमाल की जरूरत है।

3. जिसे भी एचआईवी होने का अंदेशा हो, उसे गोपनीय सलाह और जांच के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास या एचआईवी/एड्स केंद्र जाना चाहिए।

4. शारीरिक रिश्ते के जरिये एचआईवी होने के खतरे को कम किया जा सकता है, अगर लोग शारीरिक रिश्ता बनाने से बचें, अगर शारीरिक रिश्ते के साथियों की संख्या कम करें, अगर संक्रमण के शिकार लोग केवल आपस में शारीरिक रिश्ता बनायें या अगर लोग सुरक्षित तरीके से शारीरिक रिश्ता बनायें, या अगर शारीरिक रिश्ता संभोग के बगैर या निरोध के साथ ही बनायें। निरोध का सही और हमेशा इस्तेमाल एचआईवी के फैलाव की रोकथाम कर जीवन बचा सकता है।

4\. लड़कियां खास तौर पर एचआईवी का आसान शिकार होती हैं और उन्हें खुद को बचाने के लिए सहारे और अनचाहे और असुरक्षित शारीरिक रिश्तों से बचाये जाने की जरूरत है।

5\. माता–पिता और शिक्षक नौजवानों को एचआईवी/एड्स से खुद को बचाने में मदद कर सकते हैं, महिला और पुरुष के निरोध के सही और हमेशा इस्तेमाल समेत उनके साथ इस बारे में बातचीत करते हुए कि रोगी होने और रोग को फैलाने से कैसे बचा जा सकता है।

6\. एचआईवी गर्भावस्था, जन्म या अपना दूध पिलाने के दौरान मां से बच्चे में पहुंच सकता है। जिन गर्भवती औरतों और नयी मां बनी महिलाओं को एचआईवी हो या उन्हें एचआईवी का शिकार होने का अंदेशा हो, उन्हें पूरी योग्यता रखने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच और सलाह के लिए मिलना चाहिए।

7\. एचआईवी, रोगाणु मुक्त नहीं की गयी, ज्यादातर नशीली दवाएं लेने में इस्तेमाल की जानेवाली सुई या सिरिंज से फैलता है। इस्तेमाल में लाये जा चुके उस्तरे, चाकू या चमड़ी को काट या भोंक देने वाले औजारों से भी एचआईवी फैलने का थोड़ा–बहुत खतरा हो सकता है।

जिन लोगों को यौन जनित रोग है, उन्हें एचआईवी होने और उनसे एचआईवी दूसरों तक फैलने का ज्यादा खतरा होता है। जिन्हें फैलने वाला यौन जनित रोग हो, उन्हें शारीरिक रिश्ता बनाने से बचना चाहिए या सुरक्षित तरीके से शारीरिक रिश्ता बनाना चाहिए (बगैर संभोग किये या निरोध के इस्तेमाल के साथ)।

मददगार
जानकारी

एचआईवी/एड्स

1. एड्स लाइलाज है, लेकिन यह रोका जा सकने वाला रोग है। एचआईवी/एड्स का वायरस असुरक्षित शारीरिक रिश्ते (कंडोम यानी निरोध के बगैर) बनाने, बिना जांचा खून चढ़ाने, गंदी सुई और सिरिंज (ज्यादातर नशीली दवाएं लेने में इस्तेमाल की जाने वाली) से, और रोगी मां से गर्भावस्था, जन्म या अपना दूध पिलाने के दौरान बच्चे तक फैलता है।

एड्स का कारण ह्यूमन इम्यूनोडिफिसिएंसी वायरस (संक्षेप में एचआईवी) होता है, जो शरीर के सुरक्षा के इंतजाम को ध्वस्त कर देता है।

एचआईवी के शिकार लोगों में आमतौर पर सालों तक इस रोग के कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं। वे स्वस्थ दिख सकते हैं और ऐसा महसूस कर सकते हैं, लेकिन तो भी एचआईवी के विषाणु को दूसरों तक पहुंचा सकते हैं।

एड्स, एचआईवी का शिकार हो जाने के बाद की स्थिति है। एड्स पनप जाने के बाद लोग कमजोर पड़ने लगते हैं, इसलिए कि उनका शरीर बीमारियों से लड़ने की ताकत खो देता है। बालिगों में एचआईवी के हमले के अक्सर 7 से 10 साल के बाद एड्स उभरता है। छोटे बच्चों में यह तेजी से बढ़ता है। एड्स लाइलाज है, लेकिन नई दवाएं एड्स के रोगियों को लंबे समय के लिए स्वस्थ जीवन देने में मदद कर सकती है।

ज्यादातर मामलों में, एचआईवी एक आदमी से दूसरे आदमी तक असुरक्षित संभोग के जरिये फैलता है, जिसके दौरान एचआईवी के शिकार आदमी का वीर्य, यौनि का पानी या खून दूसरे आदमी के शरीर में पहुंच जाता है।

एचआईवी संक्रमण से मुक्त नहीं की गयी सुई और सिरिंज (उसमें भी ज्यादातर नशीली दवा लेने में इस्तेमाल की जाने वाली), उस्तरे, चाकू या शरीर में भोंकने, काटने, घुसाने के काम में आने वाले औजारों के इस्तेमाल से, और एचआईवी दूषित खून चढ़ाने के जरिये भी एक से दूसरे आदमी तक पहुंच सकता है। खून चढ़ाने के लिए भी खून की एचआईवी जांच होनी चाहिए।

यह संभव ही नहीं कि एचआईवी के शिकार लोगों को छूने से एचआईवी/एड्स हो जाये। गले मिलना, हाथ मिलाना, खांसना और छींकना यह रोग को नहीं फैला सकता। यह शौचालय, टेलीफोन, थाली, गिलास, खाने के बर्तन, तौलिया, बिस्तर, तैरने या नहाने की आम जगहों के इस्तेमाल के जरिये नहीं फैल सकता। एचआईवी/एड्स मच्छरों या दूसरे कीट–पतंगों से नहीं फैलता।

---

2. बच्चों समेत सभी लोगों पर एचआईवी/एड्स का खतरा होता है। हरेक को रोग के बारे में जानकारी और शिक्षा की और उसका खतरा कम करने के लिए निरोध के इस्तेमाल की जरूरत है।

एचआईवी/एड्स का शिकार हो गये शिशुओं और छोटे बच्चों को अच्छे पोषण, टीकाकरण और समय पर स्वास्थ्य की जांच की जरूरत होती है, ताकि बचपन की आम बीमारियों को गंभीर होने से बचाया जा सके, जो कि जानलेवा हो सकती हैं। अगर बच्चा शिकार है, तो हो सकता है कि मां और शायद पिता भी एचआईवी/एड्स का शिकार हो। ऐसे में घर जा कर देखभाल की जरूरत हो सकती है।

जिन देशों में एचआईवी के फैलाव की दर बहुत ऊंची है, वहां के बच्चे न केवल शिकार हो जाने के निशाने पर रहते हैं, बल्कि एचआईवी/एड्स होने पर परिवार और समुदाय के रवैये से भी प्रभावित होते हैं।

- एचआईवी/एड्स के कारण अगर बच्चे के माता–पिता, शिक्षक और पालने–पोसने वाले की मौत हो जाती है तो उन्हें यह समझने में कि आखिर हो क्या रहा है और अपने नुकसान और दु:ख से उबरने में मदद की जरूरत होगी।
- अनाथ बच्चों को घर के मुखिया की जिम्मेदारी संभालनी पड़ सकती है और दो राय नहीं कि तब वे बड़ी आर्थिक परेशानियों से गुजरेंगे। अगर अनाथ बच्चों की जिम्मेदारी कोई परिवार उठा रहा है तो उस परिवार की आमदनी बढ़नी चाहिए, ताकि इन बच्चों की अतिरिक्त जरूरतें पूरी हो सकें।
- एचआईवी/एड्स के शिकार या एचआईवी/एड्स के शिकार परिवारों के बच्चे लांक्षित और अपने समुदाय से अलग–थलग किये जा सकते हैं और स्वास्थ्य सेवाओं, स्कूल से वंचित किये जा सकते हैं। शिक्षकों और समुदाय को जोड़ने वालों के लिए एचआईवी/एड्स का बेहतर प्रशिक्षण लोगों में समझदारी और हमदर्दी को बढ़ा और भेदभाव को घटा सकता है।

एचआईवी/एड्स के शिकार परिवारों को एक साथ रखे जाने की कोशिश होनी चाहिए। अनाथ बच्चों को अनाथालय में नहीं रखे जाने की भी कोशिशें होनी चाहिए। अनाथ बच्चे अगर किसी परिवार या समुदाय की देखरेख में हैं, तो वे कम सदमा झेलेंगे।

कुछ नौजवानों को जरूरत के मुताबिक सही और उचित जानकारी मिल जाती है। स्कूल जाने की उम्र के बच्चों को उनकी उम्र के मुताबिक एचआईवी/एड्स और जवान होने से पहले जीने के कौशल की जानकारी देनी चाहिए। देखा गया है कि इस स्तर पर दी गयी शिक्षा देर से शारीरिक रिश्ता बनाने और उन्हें जिम्मेदार बनने का पाठ पढ़ाती है।

दूसरे बच्चों के मुकाबले अनाथालयों में, सड़कों पर या शरणार्थी शिविरों में रह रहे बच्चों पर एचआईवी का शिकार हो जाने का ज्यादा खतरा होता है। जरुरत के मुताबिक उन्हें जरूरी सुविधाएं दिये जाने की जरूरत है।

3. जिसे भी एचआईवी होने का अंदेशा हो, उसे गोपनीय सलाह और जांच के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास या एचआईवी/एड्स केंद्र जाना चाहिए।

एचआईवी पर सलाह और उसकी जांच एचआईवी के संक्रमण का शुरूआत में ही पता लगाने और शिकार लोगों को जरूरत के मुताबिक सुविधाएं हासिल करने में सक्षम बनाने में, फैलनेवाले यौन जनित दूसरे संभावित रोगों से उबरने और यह सीखने में मदद कर सकती है कि एचआईवी/एड्स हो जाने पर कैसे जिया जा सकता है और दूसरों तक इसके फैलाव को कैसे रोका जा सकता है। सलाह और जांच सुरक्षित शारीरिक रिश्तों की शिक्षा के जरिये एचआईवी से बचे लोगों को भी इससे हमेशा बचे रहने में मदद कर सकती है।

एचआईवी/एड्स की जांच अगर नकारात्मक है तो इसका मतलब है कि जांचे गये आदमी को संक्रमण नहीं है या वायरस का पता चलने का अभी समय नहीं आया। पहले छह माह तक खून की जांच से एच0आई0वी0 होने का पता नहीं भी चल सकता है। एचआईवी होने के किसी भी अंदेशे के बाद हर छह माह पर जांच होनी चाहिए। चूंकि एचआईवी का शिकार कभी भी इसका वायरस फैला सकता है, इसलिए शारीरिक रिश्ता बनाने के दौरान निरोध का इस्तेमाल या संभोग न करना महत्वपूर्ण है।

परिवार और समुदायों को रोग से बालिगों और बच्चों को बचाने में मदद के लिए एचआईवी/एड्स की गोपनीय सलाह, जांच और जानकारी के लिए मांग और उसका समर्थन करना चाहिए।

एचआईवी/एड्स की जांच जोड़ों को बच्चा पैदा करने के बारे में फैसला लेने में मदद कर सकती है। अगर कोई साथी संक्रमण का शिकार है तो वह गर्भधारण की कोशिश के दौरान दूसरे साथी को संक्रमण का शिकार बना सकता है।

अगली पीढ़ी तक एचआईवी के फैलने की रोथाम संभव है, अगर नौजवानों को एचआईवी के फैलने के बारे में जानकारी हो, वे संभोग से परहेज करें और उन्हें निरोध उपलब्ध हो।

---

4. शारीरिक रिश्ते के जरिये एचआईवी होने के खतरे को कम किया जा सकता है, अगर लोग शारीरिक रिश्ता बनाने से बचें, अगर शारीरिक रिश्ते के साथियों की संख्या कम करें, अगर संक्रमण के शिकार लोग केवल आपस में शारीरिक रिश्ता बनायें या अगर लोग सुरक्षित तरीके से शारीरिक रिश्ता बनायें, या अगर शारीरिक रिश्ता संभोग के बगैर या निरोध के साथ ही बनायें। निरोध का सही और हमेशा इस्तेमाल एचआईवी के फैलाव की रोकथाम कर जीवन बचा सकता है।

संक्रमण से अछूते दो साथियों के बीच आपसी ईमानदारी एचआईवी/एड्स से दोनों को बचाती है।

शारीरिक रिश्ते के जितने ज्यादा साथी होंगे, उसमें से किसी के एचआईवी/एड्स होने और उनसे संक्रमण के फैलाव का खतरा उतना ही ज्यादा होगा। हालांकि, एचआईवी/एड्स किसी को भी हो सकता है– यह केवल बहुत लोगों से शारीरिक रिश्ता रखने वालों तक सीमित नहीं है।

- अगर कोई एचआईवी के संक्रमण का शिकार है, तो इसे पक्का करने के लिए खून की जांच सबसे सही तरीका है। संक्रमण का शिकार आदमी पूरी तरह स्वस्थ दिखाई दे सकता है।

शारीरिक रिश्तों के साथी जब तक केवल आपस में ही रिश्ता नहीं बनाते या इसे पक्का नहीं कर लेते कि वे संक्रमण से दूर हैं, उन्हें सुरक्षित तरीके से शारीरिक रिश्ता बनाना चाहिए। सुरक्षित रिश्ते का मतलब है, बगैर संभोग के रिश्ता (जब मुंह, यौनि या गुदा में लिंग नहीं जाता) या संभोग में हर बार रबर के निरोध का इस्तेमाल (जानवरों की चमड़ी से बने या 'ज्यादा एहसासवाले' पतले निरोध के मुकाबले रबर के निरोध के फटने या रिसने का खतरा कम होता है)। निरोध का दोबारा इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए।

- जब तक पूरी तरह तय न हो कि शारीरिक रिश्ते के दोनों साथी एचआईवी के संक्रमण से दूर हैं, सभी तरह के संभोग के दौरान निरोध का हमेशा इस्तेमाल होना चाहिए। कोई एक बार भी असुरक्षित शारीरिक रिश्ता <(निरोध के बगैर) बनाने से संक्रमण का शिकार हो सकता है।

- एचआईवी से बचाव के लिए यौनि और गुदा संभोग में निरोध का इस्तेमाल जरूर किया जाना चाहिए।

पहले से ही चिकनाई (फिसलन वाली चीज) लगे निरोधों के पहनने या इस्तेमाल करने के दौरान फट जाने का अंदेशा कम होता है। निरोध पर अगर जरूरत भर की चिकनाई नहीं है, तो सिलिकान या ग्लिसरीन जैसी 'पानी वाली' चिकनाई मिलानी चाहिए। अगर चिकनाई मौजूद नहीं है तो लार भी इस्तेमाल में लायी जा सकती है। तेल या पेट्रोलियम चीजों से बनी चिकनाई (खाने का तेल या चर्बी, खनिज या बच्चों का तेल, पेट्रोलियम जैली जैसी वायसलीन, क्रीम) का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे निरोध बर्बाद हो सकता है।

- एच0आई0वी0 मुख संभोग से भी फैल सकता है। इसलिए पुरुष को निरोध का, और महिला को रबर के सीधे टुकड़े या कोई 'रूकावट' का इस्तेमाल करना चाहिए।

चूंकि यौन जनित ज्यादातर संक्रमण यौन अंगों के संपर्क में आने से फैल सकते हैं, इसलिए शारीरिक रिश्ता बनाने की शुरूआत से पहले निरोध का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

संभोग के बगैर शारीरिक रिश्ता, सुरक्षित शारीरिक रिश्ते का दूसरा तरीका है, जो एचआईवी संक्रमण के खतरे को बेहद कम कर देता है (हालांकि यह भी शारीरिक रिश्तों से फैलने वाले सभी संक्रमणों से बचाव नहीं करता)।

मर्द के निरोध का सुरक्षित विकल्प औरत का निरोध है। औरत का निरोध मुलायम, ढ़ीला, पालियोरिथेन का परदा होता है, जो यौनि पर चढ़ जाता है। उसके हरेक सिरे पर मुलायम छल्ला होता है। बंद सिरे पर लगे छल्ले का इस्तेमाल परदे को यौनि के अंदर करने और संभोग के दौरान उसे अपनी जगह बनाये रखने के लिए किया जाता है। दूसरा हिस्सा यौनि के बाहर रहता है और उसके होठों को थोड़ा ढक लेता है। शारीरिक रिश्ते बनने से पहले, औरत अपनी ऊंगलियों से यह निरोध यौनि के अंदर डालती है। मर्द के निरोध की तरह, औरत का निरोध भी किसी चिकनाई के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है– चाहे वह पानी

आधारित, तेल आधारित या पेट्रोलियम आधारित हो– इसलिए कि औरत का निरोध पालियोरिथेन से बना होता है।

शराब पीने या नशीली दवाएं लेने से सही फैसले में रूकावट पड़ती है। यहां तक कि एड्स का खतरा और सुरक्षित शारीरिक रिश्तों का महत्व समझने वाले भी शराब पीने और नशीली दवाएं लेने के बाद लापरवाह हो सकते हैं।

5. लड़कियां खास तौर पर एचआईवी का आसान शिकार होती हैं और उन्हें खुद को बचाने के लिए सहारे और अनचाहे और असुरक्षित शारीरिक रिश्तों से बचाये जाने की जरूरत है।

कई देशों में एचआईवी के संक्रमण की दर किशोर उम्र के लड़के के मुकाबले किशोर उम्र की लड़कियों में कहीं अधिक है। किशोर उम्र की लड़कियां एचआईवी संक्रमण के खतरे में ज्यादा होती हैं, क्योंकि :

- हो सकता है कि कम उम्र की लड़कियां खतरे को न समझ सकें या यौन संबंधी चाहतों से खुद को बचा पाने में सक्षम न हों।
- उनकी यौनि झिल्ली पतली होती है और जो परिपक्व औरतों के मुकाबले संक्रमण के ज्यादा खतरे में होती है।
- कभी–कभी वे बड़ी उम्र के मर्दो का निशाना बन जाती हैं, जो उन जवान महिलाओं की तलाश में रहते हैं, जिनका शारीरिक रिश्तों के मामले में कम या कोई अनुभव नहीं होता, क्योंकि उनके संक्रमित होने का अंदेशा कम होता है।

लड़कियों और महिलाओं को अनचाहा और असुरक्षित शारीरिक रिश्ता बनाने से इनकार करने का अधिकार है। लड़कियों और लड़कों को बालिका और महिला अधिकारों को लेकर सचेत करने, लड़कों को अपने बराबर समझते हुए लड़कियों की इज्जत करने का पाठ पढ़ाने, और लड़कियों को अनचाही यौन समस्याएं रोकने और खुद को उससे बचाने में मदद करने के लिए माता–पिता और शिक्षकों को उनसे बातचीत करनी चाहिए।

6. माता–पिता और शिक्षक नौजवानों को एचआईवी/एड्स से खुद को बचाने में मदद कर सकते हैं, महिला और पुरुष के निरोध के सही और हमेशा इस्तेमाल समेत उनके साथ इस बारे में बातचीत करते हुए कि रोगी होने और रोग को फैलाने से कैसे बचा जा सकता है।

नौजवानों को एचआईवी/एड्स के खतरों को समझने की जरूरत है। माता–पिता, शिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, बच्चों के रखवाले या समुदाय में धार्मिक कामों के जिम्मेदार लोग नौजवानों को एचआईवी/एड्स, शारीरिक रिश्तों से फैलने वाले यौन जनित दूसरे रोगों और योजना के बगैर होनेवाले गर्भधारण के खतरों के बारे में आगाह कर सकते हैं।

नौजवानों के साथ यौन मामलों पर बातचीत करना असहज हो सकता है। स्कूली उम्र के बच्चों के साथ बातचीत की शुरूआत का एक रास्ता उनसे यह सवाल पूछा जाना है कि एचआईवी/एड्स के बारे में उन्होंने क्या सुना है। अगर उनकी कोई भी जानकारी गलत है, तो यह उन्हें सही जानकारी देने का मौका है। नौजवानों से बातचीत करना और उन्हें सुनना बहुत महत्व रखता है। अगर माता–पिता बातचीत करने में असहज हैं तो वे इसके लिए शिक्षक, रिश्तेदार या उस आदमी से यह सलाह ले सकते हैं, जो नाजुक मामलों पर बातचीत करने में माहिर हो, कि बच्चों के साथ बातचीत कैसे की जाये।

नौजवानों को यह जानकारी दिये जाने की जरूरत है कि एचआईवी का कोई टीका और कोई इलाज नहीं है। उन्हें समझने की जरूरत है कि इस रोग से बचाव ही उसे रोकने का इकलौता तरीका है। नौजवानों को इतना सशक्त किये जाने की भी जरूरत है कि वे शारीरिक रिश्ता बनाने से इनकार कर सकें।

बच्चों को यह जानने की जरूरत है कि एचआईवी के शिकार बच्चों या बालिगों के साथ सामान्य सामाजिक रिश्ता रखने से उन्हें एचआईवी की चपेट में आ जाने का कोई खतरा नहीं होता।

एचआईवी के शिकार लोगों को देखभाल और सहारे की जरूरत होती है। नौजवान उनसे हमदर्दी जताकर इसमें मदद कर सकते हैं।

7 एचआईवी • गर्भावस्था, जन्म या अपना दूध पिलाने के दौरान मां से बच्चे में पहुंच सकता है। जिन गर्भवती औरतों और नयी मां बनी महिलाओं को एचआईवी हो या उन्हें एचआईवी का शिकार होने का अंदेशा हो, उन्हें पूरी योग्यता रखने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच और सलाह के लिए मिलना चाहिए।

मां से बच्चे तक एचआईवी के फैलाव को कम करने का सबसे अच्छा तरीका महिलाओं को एचआईवी के संक्रमण से बचाना।

महिलाओं को सशक्त बनाना और सुरक्षित शारीरिक रिश्ते, निरोध के इस्तेमाल को बढ़ावा देना और यौन जनित रोगों की उम्दा जांच और इलाज महिलाओं में एचआईवी के संक्रमण को कम सकता है। अगर पता चले कि महिला संक्रमण का शिकार है तो उसे फैसला लेने और अपने भविष्य की योजना बनाने में मदद के लिए सहारे और सलाह की जरूरत है। समुदाय के सहयोगी समूह और गैर सरकारी संगठन अपना फैसला लेने में महिलाओं की मदद कर सकते हैं।

गर्भवती महिलाओं को जानने की जरूरत है :

- कि गर्भावस्था के दौरान खास दवाओं से इलाज, शिशुओं तक संक्रमण के फैलने के खतरे को बहुत घटा सकता है।
- कि गर्भावस्था और प्रसव के दौरान खास देखभाल शिशुओं तक संक्रमण के फैलने के खतरे को बहुत घटा सकती है।

नयी माताओं को अपने शिशुओं के खानपान के तमाम विकल्पों और उससे जुड़े खतरों के बारे में जानने की जरूरत है।

आहार देने के उस तरीके को तय करने में स्वास्थ्य कार्यकर्ता हाथ बंटा सकता है, जो बच्चे के स्वास्थ्य और उनके एचआईवी मुक्त बढ़त की संभावना ऊंची कर दे। जिन महिलाओं का इलाज नहीं हो पाता और जो एचआईवी के संक्रमण का शिकार हैं, उनसे पैदा होने वाले तीन में एक बच्चे के एचआईवी संक्रमण के साथ पैदा होने की संभावना रहती है। एचआईवी के संक्रमण के शिकार दो तिहाई से अधिक बच्चे पांच साल की उम्र पूरी करने से पहले दुनिया ही से उठ जाते हैं।

8. एचआईवी, रोगाणु मुक्त नहीं की गयी, ज्यादातर नशीली दवाएं लेने में इस्तेमाल की जानेवाली सुई या सिरिंज से फैलता है। इस्तेमाल में लाये जा चुके उस्तरे, चाकू या चमड़ी को काट या भोंक देने वाले औजारों से भी एचआईवी फैलने का थोड़ा–बहुत खतरा हो सकता है।

रोगाणु मुक्त न की गयी सुई या सिरिंज एक से दूसरे आदमी तक एचआईवी को ले जा सकती है। आदमी की चमड़ी में चुभाने के लिए उस किसी भी औजार का इस्तेमाल नहीं होना चाहिए, जिसे रोगाणु मुक्त न किया गया हो।

उन लोगों को एचआईवी के संक्रमण का बहुत खतरा होता है जो सुई के जरिये नशीली दवाएं लेते हैं या सुई के जरिये नशीली दवाएं लेन वालों से असुरक्षित शारीरिक रिश्ता बनाते हैं। सुई के जरिये नशीली दवाएं लेने वाले लोगों को हमेशा साफ सुई और सिरिंज का इस्तेमाल करना चाहिए, और दूसरे की सुई या सिरिंज का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए।

इंजेक्शन केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के हाथों लगना चाहिए। हरेक बच्चे या बालिग के टीकाकरण के लिए नयी या पूरी तरह रोगाणु मुक्त की गयी सुई और सिरिंज का ही इस्तेमाल होना चाहिए।

घर के लोागों समेत किसी के साथ भी सुई या सिरिंज का साझा इस्तेमाल एचआईवी या दूसरी जानलेवा बीमारियों को फैला सकता है। किसी को भी सुई या सिरिंज का साझा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। हरेक के लिए नयी या रोगाणु मुक्त की गयी सुई या सिरिंज इस्तेमाल करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता से कहना चाहिए।

रोगाणु मुक्त न किये उस्तरे या चाकू जैसे औजारों के इस्तेमाल से हुए घाव के जरिये एचआईवी फैल सकता है। घर के लोगों समेत हरेक के लिए घाव कर देनेवाले औजार पूरी तरह रोगाणु मुक्त जरूर किये जाने चाहिए, या गंदगी उड़ा देने वाले विरंजक (ब्लीच) में भिगोये और/या पानी में उबाले जाने चाहिए।

नवजात शिशु की नाभि नाल काटने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाला कोई भी औजार रोगाणु मुक्त जरूर किया जाना चाहिए। बीज की जगह और प्रसव से निकले खून के मामले में खास सावधानी बरतनी चाहिए। अगर मौजूद हैं तो बचाव करने वाले रबर से बने दास्ताने पहनने चाहिए।

दांतों का इलाज करने, गोदने, चेहरे पर निशान बनाने, कान छेदने और एक्यूपंचर के औजार सुरक्षित नहीं होते, जब तक कि हरेक के लिए रोगाणु मुक्त न किये जायें। इस काम को अंजाम देनेवालों को अपने काम के दौरान खून के संपर्क में आने से खुद को बचाने का ध्यान रखना चाहिए।

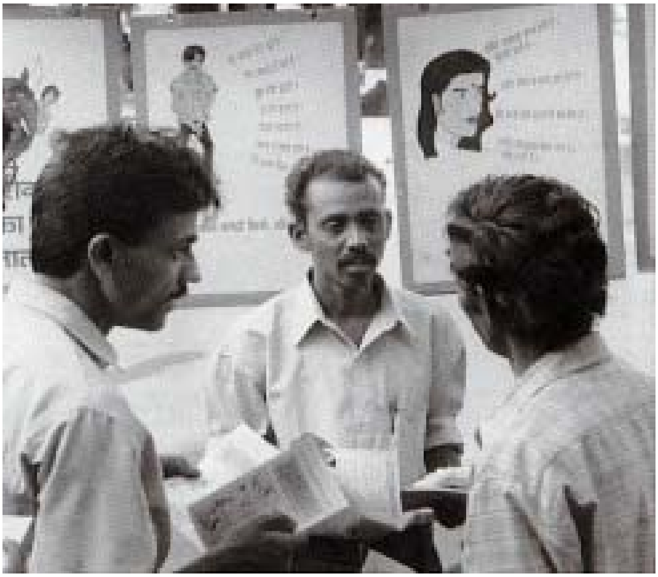
9. जिन लोगों को यौन जनित रोग है, उन्हें एचआईवी होने और उनसे एचआईवी दूसरों तक फैलने का ज्यादा खतरा होता है। जिन्हें फैलने वाला यौन जनित रोग हो, उन्हें शारीरिक रिश्ता बनाने से बचना चाहिए या सुरक्षित तरीके से शारीरिक रिश्ता बनाना चाहिए (बगैर संभोग किये या निरोध के इस्तेमाल के साथ)।

यौन जनित संक्रमण शारीरिक रिश्तों के जरिये फैलता है, या शरीर की पनीली चीजों (वीर्य, यौनि का पानी या खून) या फिर यौन अंगों की चमड़ी के छू जाने से (अगर वहां छाले, रगड़ने या कटने जैसे घाव हैं, जो कि अक्सर यौन जनित संक्रमण के ही कारण होते हैं)

यौन जनित संक्रमण अक्सर जबरदस्त शारीरिक तकलीफ और नुकसान पैदा करता है।

गनौरिया या सिफलिस जैसे यौन जनित संक्रमण एचआईवी की चपेट में आने या उसके फैलने के खतरे को बढ़ा सकता है। यौन जनित संक्रमण के शिकार लोगों में एचआईवी का संक्रमण हो जाने का खतरा 5 से 10 गुना ऊंचा होता है, अगर वे एचआईवी के संक्रमण का शिकार आदमी के साथ असुरक्षित संभोग करते हैं।

- संभोग में––यौनि, गुदा या मुंह के––रबर के निरोध का सही और लगातार इस्तेमाल एचआईवी समेत ज्यादातर यौन जनित संक्रमणों के फैलाव को बहुत कम कर सकता है।



- जिन लोगों को यौन जनित संक्रमण होने का शक हो, उन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्ता से इलाज का तुरन्त पता करना चाहिए कि उनकी जांच और इलाज हो सके। उन्हें संभोग से बचना चाहिए या सुरक्षित तरीके से शारीरिक रिश्ता बनाना चाहिए (संभोग के बगैर या निरोध के साथ)। अगर पता चले कि उन्हें यौन जनित संक्रमण है, तो उन्हें अपने साथी को बताना चाहिए। अगर माता–पिता दोनों का यौन जनित संक्रमण का इलाज नहीं हुआ है, तो वे एक–दूसरे को यौन जनित संक्रमण देते रहेंगे।

हो सकता है कि यौन जनित संक्रमण के शिकार मर्द को पेशाब करने के दौरान दर्द या मुश्किल आये, लिंग से पनीला पदार्थ निकले, या फिर यौन अंगों या मुंह के अंदर घाव, दाने, छाले और ददोरे हो जायें। हो सकता है कि यौन जनित संक्रमण की शिकार औरत की यौनि से अजीब रंग का बदबूभरा पदार्थ निकले, यौन अंगों के आसपास दर्द या खुजली हो, और संभोग के दौरान या उसके बाद यौनि में दर्द हो या अचानक खून बहे। ज्यादा गंभीर संक्रमण बुखार, पेट में दर्द को पैदा कर सकता है, और बच्चा पैदा करने में नाकाबिल बना सकता है। हालांकि, औरतों के कई यौन जनित संक्रमणों का कोई लक्षण पैदा नहीं होता–– और मर्दो में कुछेक यौन जनित संक्रमणों का हो सकता है कि कोई गौर करने लायक लक्षण न दिखे।

ऐसा भी नहीं कि यौन अंगों की हर परेशानी यौन जनित संक्रमण होती है। फंफूदनुमा संक्रमण और पेशाब के रास्ते का संक्रमण जैसे कुछेक संक्रमण संभोग से नहीं फैलते, लेकिन यौन अंगों को जबरदस्त तकलीफ पहुंचाते हैं।

यौन जनित संक्रमण का पता लगाने का परंपरागत तरीका प्रयोगशाला में जांच है। हालांकि, यह आमतौर पर उपलब्ध नहीं होता या बहुत मंहगा होता है। 1990 से, विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा यौन जनित संक्रमण के लक्षणों वाले लोगों में यौन जनित संक्रमणों के 'लाक्षणिक प्रबंधन' की सिफारिश है। इस 'लाक्षणिक प्रबंधन' की खासियत है :–

- लक्षणों की चिकित्सीय जांच के मुताबिक मुख्य रोगाणुओं का वर्गीकरण।

- किसी खास लक्षणों को साधने के लिए वर्गीकरण से निकली बहाव सूची का इस्तेमाल।
- लक्षणों के सभी महत्वपूर्ण कारणों का इलाज।
- शारीरिक रिश्तों के साथियों की पहचान और उनका इलाज।
- प्रयोगशाला का तरीका मंहगा नहीं।

बहाव सूची का इस्तेमाल करते हुए लाक्षणिक तरीका आसान और फौरन इलाज करता है, जो कि कम खर्चीला और कारगर होता है।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है

चोट की रोकथाम

हर साल 7.5 लाख बच्चे चोट लगने से मर जाते हैं। 40 करोड़ दूसरे बच्चे गम्भीर रुप से चोटिल हो जाते हैं। कई चोटें जीवन भर के लिए अपंग बनाने, दिमाग को नुकसान पहुंचाने का काम करती हैं। छोटे बच्चों की मौत और अपंगता का मुख्य कारण चोटें होती हैं।

गिरना, जलना, डूबना और सड़क हादसे सबसे आम चोटे हैं। इनमें से ज्यादातर चोटें में घर या घर के नजदीक लगती हैं। लगभग सभी चोटों से बचा जा सकता है। कई चोटों कम नुकसान दायक हो जायेंगी, अगर माता–पिता जानते हों कि चोट लगने पर क्या किया जाना चाहिए।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

चोट की रोकथाम

1. कई गम्भीर चोटों को रोका जा सकता है, अगर माता–पिता और देखरेख करने वाले छोटे बच्चों पर सतर्क निगाह रखें और उनका वातावरण सुरक्षित बनाये रखें।

2. बच्चों को आग, खाना पकाने के चूल्हे, लैंप, माचिस और बिजली के सामानों से दूर रखना चाहिए।

3. छोटे बच्चे ऊपर चढ़ना चाहते हैं। बच्चों को गिरने से रोकने के लिए सीढ़ी, बालकनी, छत, खिड़की और खेल की जगह सुरक्षित बनायी जानी चाहिए।

4. चाकू, कैंची, धारदार या नुकीली चीजें और टूटे कांच गंभीर चोट पहुंचा सकते हैं। इन चीजों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए।

5. छोटे बच्चे चीजों को अपने मुंह में डाल लेते हैं। गले में फंसने से बचाव के लिए छोटी चीजें बच्चों से दूर रखनी चाहिए।

6. पानी की बोतल में जहर, दवाएं, रंग उड़ानेवाला पदार्थ, तेजाब, किरोसिन (मिट्टी का तेल) जैसे ईंधन को कभी नहीं रखना चाहिए। ऐसे सभी तरल पदार्थों और जहर को साफ–साफ निशान लगे बर्तनों में बच्चों की नजर और पहुंच से दूर रखना चाहिए।

7. बच्चे दो मिनट से भी कम समय में और बहुत कम पानी में डूब सकते हैं। उन्हें पानी के बीच में या उसके किनारे कभी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।

8. खास कर पांच साल से कम उम्र के बच्चों को सड़कों पर खतरा होता है। उनके साथ हमेशा किसी को साथ रहना चाहिए और चलना शुरू करते ही उन्हें सड़क पर चलने के सुरक्षित तरीकों की शिक्षा दी जानी चाहिए।

मददगार
जानकारी

चोट की रोकथाम

1. कई गम्भीर चोटों को रोका जा सकता है, अगर माता–पिता और देखरेख करने वाले छोटे बच्चों पर सतर्क निगाह रखें और उनका वातावरण सुरक्षित बनाये रखें।

18 माह से 4 साल तक के बच्चों को मौत और गंभीर चोटों का खतरा बहुत होता है। यह चोटें ज्यादातर घर में लगती हैं। लगभग सभी चोटों के बचाव किया जा सकता है।

घर में चोट लगने के मुख्य कारण :

- आग, चूल्हे, ओवन, खाना पकाने के बर्तन, गर्म खाना, उबला पानी, भाप, गर्म चर्बी, लालटेन, इस्तरी और बिजली के सामान से जलना।
- टूटे कांच, चाकू, कैंची या कुल्हाड़ी से कटना।
- पलंग, खिड़की, कुर्सी और सीढ़ी से गिरना।
- सिक्का, बटन या फली जैसी छोटी चीजों का मुंह में फंसना।
- किरोसिन (मिट्टी का तेल), कीटनाशक, रंग उड़ानेवाला पदार्थ (ब्लीच) और डिटर्जेंट से जहरखुरानी होना।
- बिजली के टूटे सामान या तार को छूने, या बिजली के स्विच में छड़ या चाकू घुसाने से बिजली का झटका लगना।

जो कुछ भी चंचल बच्चे के लिए खतरनाक हो सकता है, उसे सुरक्षित जगह रखा जाना चाहिए, उनकी पहुंच से बाहर।

बच्चों से लंबे समय तक काम करने या घातक या स्कूली पढ़ाई में रूकावट डालने वाले काम करने की उम्मीद कभी नहीं करनी चाहिए। बच्चों को भारी मेहनत, खतरनाक औजारों और जहरीले रसायनों से बचाया जाना चाहिए।

2. बच्चों को आग, खाना पकाने के चूल्हे, लैंप, माचिस और बिजली के सामानों से दूर रखना चाहिए।

जलना और फफोले पड़ना छोटे बच्चों में गम्भीर चोटों के सबसे आम कारणों में है। बच्चों को खाना पकाने के चूल्हों, उबलते पानी, गर्म भोजन और गर्म इस्तरी को छूने से बचाने की जरूरत है। जलना अक्सर गम्भीर और स्थाई चोट का कारण बन जाता है, और कभी–कभी जानलेवा भी। इनमें से ज्यादातर को रोका जा सकती है।

जलने से इस तरह बचाव किया जा सकता है :

- आग, माचिस और सिगरेट से बच्चों को दूर रख कर।
- चूल्हों को बच्चों की पहुंच से बाहर, समतल और ऊंची जगह पर रख कर। अगर भोजन पकाने के लिए खुले चूल्हे का इस्तेमाल किया जा रहा है, तो उसे मिट्टी के ऊंचे टीले पर जलाना चाहिए, न कि सीधे जमीन पर।
- भोजन पकाने के सभी हत्थे वाले बर्तनों को बच्चों की पहुंच से दूर रख कर।
- पेट्रोल, किरोसिन, लालटेन, माचिस, मोमबत्ती, लाइटर, गर्म इस्तरी और बिजली के तार बच्चों की पहुंच से बाहर रख कर।

बच्चे गम्भीर रूप से चोट खा सकते हैं, अगर वे बिजली के कोटर में अपनी उंगली या दूसरी चीजें डाल दें। बच्चों की पहुंच रोकने के लिए बिजली के कोटर ढक कर रखने चाहिए।

बिजली के तारों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए। बिजली के नंगे तार खास तौर पर खतरनाक होते हैं।

3. छोटे बच्चे ऊपर चढ़ना चाहते हैं। बच्चों को गिरने से रोकने के लिए सीढ़ी, बालकनी, छत, खिड़की और खेल की जगह सुरक्षित बनायी जानी चाहिए।

गुम्मड़ निकलने, हड्डी टूटने और सिर पर गम्भीर चोट लगने का आम कारण गिरना है। गिरने की गम्भीरता को इस तरह रोका जा सकता है :

- असुरक्षित जगहों पर चढ़ने से बच्चों को मना कर के।
- सीढ़ी, खिड़की और बालकनी के किनारे बाड़ लगा कर।
- घर को साफ और उसमें ठीक तरह से उजियारा कर के।

4. चाकू, कैंची, धारदार या नुकीली चीजें और टूटे कांच गंभीर चोट पहुंचा सकते हैं। इन चीजों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए।

टूटा कांच गंभीर रूप से कटने, खून बह जाने और संक्रमित घावों का कारण बन सकता है। कांच के गिलास को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए, और घर और खेलने की जगहों में टूटे कांच नहीं होने चाहिए। छोटे बच्चों को टूटे कांच को न छूने के लिए समझाना चाहिए, बड़े बच्चों को सुरक्षित तरीके से टूटा कांच हटाने के लिए समझाना चाहिए।

चाकू, उस्तरा और कैंची को छोटे बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए। बड़े बच्चों को उसे सुरक्षित तरीके से हाथ लगाने के लिए समझाना चाहिए।

धातु की धारदार चीजें, मशीनें और जंग लगे कनस्तर घावों के बुरे संक्रमण का कारण बन सकते हैं। बच्चों के खेलने की जगह इन चीजों से मुक्त रखनी चाहिए। टूटी बोतलों और पुराने कनस्तर समेत घरेलू कचरे को सुरक्षित तरीके से हटा देना चाहिए।

बच्चों को पत्थर या दूसरी धारदार चीजें फेंकने और चाकू या कैंची से खेलने के खतरों से आगाह करते हुए घर के आसपास लगने वाली दूसरी चोटों को रोका जा सकता है।

5. छोटे बच्चे चीजों को अपने मुंह में डाल लेते हैं। गले में फंसने से बचाव के लिए छोटी चीजें बच्चों से दूर रखनी चाहिए।

खेलने और सोने की जगह पर बटन, मनके, सिक्के, बीज और फली जैसी चीजें नहीं रखनी चाहिए।

बहुत छोटे बच्चों को मूंगफली, कड़ी मिठाई या छोटी हड्डियों वाला या बीज मिला खाना नहीं देना चाहिए।

खाने के दौरान छोटे बच्चे की हमेशा निगरानी रखनी चाहिए। बच्चे के खाने को काट या तोड़ कर छोटे–छोटे टुकड़ों में बांटें।

खांसना, खखारना और ऊंची शोरभरी आवाज के साथ सांस लेना या मुंह से कोई भी आवाज निकाल पाने मे असमर्थ हो जाना, सांस की परेशानी और गले में कुछ फंसा होने की संभावना की ओर इशारा करते हैं। गले का जाम हो जाना जानलेवा संकट होता है। अगर सांस लेने में तकलीफ हो तो बच्चे की देखभाल करने वाले को उसके गले में किसी चीज के जाम होने का अंदेशा करना चाहिए, यहां तक कि अगर बच्चे को अपने मुंह में कुछ भी रखते हुए किसी ने न देखा हो। *(गला जाम होने पर प्राथमिक उपचार के लिए* ***पेज 140*** *देखें)।*

6. पानी की बोतल में जहर, दवाएं, रंग उड़ानेवाला पदार्थ, तेजाब, किरोसिन (मिट्टी का तेल) जैसे ईंधन को कभी नहीं रखना चाहिए। ऐसे सभी तरल पदार्थों और जहर को साफ–साफ निशान लगे बर्तनों में बच्चों की नजर और पहुंच से दूर रखना चाहिए।

छोटे बच्चों के लिए जहरखुरानी गम्भीर खतरा है। रंग उड़ाने वाला पदार्थ, कीटनाशक और चूहे मार दवाई, किरोसिन तथा डिटर्जेंट बच्चे को मार सकते हैं या जीवन भर के लिए उन्हें चोट पहुंचा सकते हैं।

कई जहर बगैर निगले हुए भी खतरनाक हो सकते हैं। ये जहर मार सकते हैं, दिमाग को नुकसान पहुंचा सकते हैं, अंधा या जीवन भर के लिए चोटिल बना सकते हैं, अगर :

- उन्हें सूंघ लिया जाये
- बच्चे की चमड़ी या आंख में लग जाये
- बच्चे के कपड़ों पर लग जाये

अगर जहर को शीतल पेय या बियर की बोतल, मग या कप में रखा गया है तो बच्चे उसे गलती से पी सकते हैं। सभी दवाओं, रसायनों और जहर को उनके अपने डिब्बों में अच्छी तरह बंद कर के रखना चाहिए।

डिटर्जेंट, ब्लीच, रसायनों और दवाईयों को उस जगह नहीं छोड़ना चाहिए, जहां बच्चे उस तक पहुंच सकते हैं। उसे अच्छी तरह से बंद और निशान लगा कर रखना चाहिए। उसे अलमारी या बक्से में बंद कर या ऊंचे स्थान पर रखना चाहिए, जहां बच्चे उसे देख या उस तक पहुंच न सकें।

बड़ों की दवाईयों से छोटे बच्चे मर सकते हैं। बच्चे को केवल वही दवा तभी देनी चाहिए, जो उस बच्चे के लिए लिखी गयी है और वह दवा कभी नहीं देनी चाहिए, जो किसी बड़े या किसी दूसरे बच्चे के लिए है।

एंटीबायोटिक्स का ज्यादा या गलत इस्तेमाल छोटे बच्चों में बहरापन ला सकता है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के नुस्खे के मुताबिक ही दवा का इस्तेमाल होना चाहिए।

एस्पिरीन बिन बुलायी जहरखुरानी का आम कारण है। इसे बच्चों की पहुंच और उनकी नजरों से दूर रखना चाहिए।

---

7. बच्चे दो मिनट से भी कम समय में और बहुत कम पानी में डूब सकते हैं। उन्हें पानी के बीच में या उसके किनारे कभी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।

कुंए, पानी से भरे टब और बाल्टियों को ढक कर रखना चाहिए।

बच्चों को थोड़ा बड़े हो जाने पर तैरना सिखाना चाहिए , क्योंकि तब उनके डूबने का अंदेशा कम होगा।

बच्चे को शिक्षा दी जानी चाहिए कि तेज बहते पानी में या अकेले कभी न तैरें।

8. खास कर पांच साल से कम उम्र के बच्चों को सड़कों पर खतरा होता है। उनके साथ हमेशा किसी को साथ रहना चाहिए और चलना शुरू करते ही उन्हें सड़क पर चलने के सुरक्षित तरीकों की शिक्षा दी जानी चाहिए।

सड़क पर दौड़ने से पहले छोटे बच्चे कुछ नहीं सोचते। परिवारों को उन पर सतर्क निगाह रखने की जरूरत है।

बच्चों को सड़क के किनारे नहीं खेलना चाहिए, खास कर अगर वे गेंद से खेल रहे हों।

बच्चों को सड़क के किनारे यातायात का ध्यान रख रखते हुए चलने की शिक्षा दी जानी चाहिए।

सड़क पार करने के लिए बच्चों को समझाना चाहिए कि :

- सड़क के किनारे रूकें।
- दोनों तरफ देखें।
- गुजरने से पहले कार या दूसरी गाड़ियों की आवाज सुनें।
- दूसरे आदमी का हाथ थामें।
- चलें, दौड़े नहीं।

बड़े बच्चों को छोटे बच्चों की देखभाल करने और अच्छी मिसाल कायम करने के लिए बढ़ावा देना चाहिए।

साइकिल से होने वाले हादसे बड़े बच्चों में अक्सर चोट और मौत का कारण बनते हैं। साइकिल के हादसों को घरवाले रोक सकते हैं, अगर वे सुनिश्चित करें कि साइकिल चलाने वाले बच्चे सड़क सुरक्षा के मामले में होशियार हैं। साइकिल चलाते समय बच्चों को हेल्मेट या सिर पर सुरक्षा कवच पहनना चाहिए।

सफर में कार की अगली सीट पर या बगैर किसी निगरानी के ट्रक के बिस्तर पर अगर बच्चे हैं तो गम्भीर चोट का खतरा रहेगा।

प्राथमिक उपचार की सलाह

चिकित्सीय सहायता अगर तुरंत उपलब्ध नहीं है तो हालत बिगड़ने से रोकने के लिए प्राथमिक चिकित्सा के इन उपायों पर अमल करना चाहिए।

जलने पर प्राथमिक उपचार:

- अगर बच्चे के कपड़े को आग पकड़ ले, तो आग बुझाने के लिए बच्चे को तेजी के साथ कंबल या कपड़े में लपेट दें या जमीन पर उलट–पलट दें।
- जले हुए हिस्से को तुरन्त ठंडा करें। ढ़ेर सारा ठंडा साफ पानी इस्तेमाल करें। जलना अगर बड़े पैमाने पर है तो बच्चे को ठंडे पानी के कुंड या हौज में नहलायें। जले हुए हिस्से को ठंडा होने में आधे घंटे तक का समय लग सकता है।
- जले हुए हिस्से को सूखा और ठंडा रखें और ढ़ीली पट्टी से उसका बचाव करें। अगर जला हुआ हिस्सा सिक्के के आकार से बड़ा है, या फफोले पड़ने लगे हैं तो उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जायें। फफोलों को फोड़े नहीं, इसलिए कि वह जले हुए हिस्से का बचाव करता है।
- जले हुए हिस्से में चिपकी हुई कोई चीज न हटायें। जले हुए हिस्से पर ठंड़े पानी के अलावा कोई और चीज न डालें।
- बच्चे को फलों का रस या थोड़ी चीनी और नमक मिला पानी जैसी तरल चीजें दें।

बिजली के झटकों का प्राथमिक उपचार:

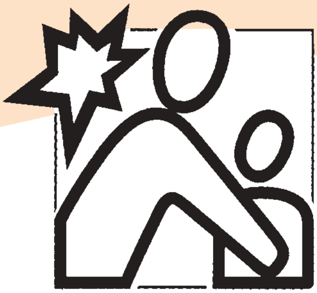
- अगर बच्चे को बिजली का झटका लगा है या उससे जल गया है तो बच्चे को उठाने से पहले बिजली बंद कर दें। बच्चा अगर बेहोश है तो उसे गर्म रखें और तुरन्त इलाज की मदद लें।
- अगर बच्चे को सांस लेने में परेशानी हो या सांस न ले पा रहा हो तो उसे पीठ के बल लिटायें और उसका सिर हल्का सा पीछे कर दें। बच्चे की नाक पकड़ कर बंद करें और मुंह से हवा फूंकें। यह तब तक जारी रखें, जब तक बच्चा सांस लेना शुरू न कर दे।

	प्राथमिक उपचार की सलाह
गिरने या सड़क की चोट का प्राथमिक उपचार:	▶ सिर और रीढ़ की चोट, खास कर नाक पर लगी चोट, बहुत खतरनाक होती है, क्योंकि इससे पूरे जीवन के लिए लकवा हो सकता है या यह जानलेवा हो सकता है। अगली किसी चोट से बचाव के लिए सिर और पीठ का हिलना कम करें और रीढ़ का घूमना रोकें। ▶ जो बच्चा चल नहीं पा रहा है या उसे बहुत दर्द हो रहा है, तो उसकी हड्डियां टूटी हो सकती हैं। चोट के हिस्से को हिलायें–डुलायें नहीं। चोट की जगह स्थिर रखें और उसे सहारा दें और तुरन्त इलाज करायें। ▶ अगर बच्चा बेहोश है तो उसे गर्म रखें और तुरन्त इलाज करायें। ▶ बुरी तरह निकल आये गुम्मड़ और मोच के हिस्से को 15 मिनट तक ठंड़े पानी में डुबो कर रखें या उस पर बर्फ रखें। बर्फ को सीधे चोट पर न रखें, इसके बजाय चमड़ी और चोटिल हिस्से के बीच कपड़े की पर्त का इस्तेमाल करें। चोट से बर्फ या पानी हटाएं, 15 मिनट इंतजार करें और अगर जरूरत हो तो यह सिलसिला दोहरायें।
कटने और घाव का प्राथमिक उपचार:	**मामूली कटान और घाव के लिए:** ▶ घाव को बहुत साफ पानी (उबाल कर ठंडा किया गया) और साबुन से साफ करें। ▶ घाव के आसपास की चमड़ी सुखायें। ▶ घाव को साफ कपड़े से ढकें और पट्टी बांध दें। **गंभीर कटान और घाव के लिए:** ▶ अगर कांच का टुकड़ा या कोई और चीज घाव से चिपकी हुई है, तो उसे न हटाएं। इसके कारण खून का बहना रूक सकता है और हटाने पर चोट गम्भीर हो सकती है। ▶ अगर बच्चे को बहुत खून निकल रहा है तो तह किये गये कपड़े से चोट लगी जगह को छाती की सतह से भी ऊंचा बनायें और घाव को (या उसके नजदीक, अगर उसमें कोई चीज अटकी हुई हो) मजबूती से दबायें। ▶ किसी पौधे या जानवर की कोई चीज घाव पर न डालें, इसलिए कि इससे संक्रमण हो सकता है।

	प्राथमिक उपचार की सलाह
गिरने या सड़क की चोट का प्राथमिक उपचार (जारी):	▶ घाव पर पट्टी रखें। उसे सूजने दें, लेकिन इसके लिए बहुत कस कर पट्टी न बांधे। ▶ बच्चे को स्वास्थ्य केंद्र ले जायें या उसका तुरन्त इलाज करायें।
गले में अटकने का प्राथमिक उपचार:	▶ अगर कोई शिशु या बच्चा खांस रहा हो, तो उसे रोकें नहीं, फंसी चीज को खांस कर बाहर निकालने की उसे कोशिश करने दें। अगर वह चीज जल्दी से बाहर नहीं निकलती, तो उसे बच्चे के मुंह से बाहर करने की खुद कोशिश करें। ▶ अगर तो भी बच्चे के गले में कुछ फंसा हुआ है तो: **शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए:** सिर और गले को सहारा दें। सिर को पैर से नीचे करते हुए बच्चे का चेहरा नीचे मोड़ें। कंधे के बीच पीठ पर पांच घूंसा मारें। बच्चे का चेहरा ऊपर करें और दोनों चूचकों के बीच सीने की हड्डी को मजबूती से पांच बार दबायें। जब तक फंसी चीज बाहर न आ जाये, यह सिलसिला जारी रखें। अगर आप गले में फंसी चीज को बाहर नहीं निकाल पा रहे हैं तो बच्चे को नजदीक के स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास तुरन्त ले जायें। **बड़े बच्चों के लिए:** बच्चे के पीछे खड़े हो कर अपने हाथ उसकी छाती तक ले जायें। मजबूत मुट्ठी बना कर अपने अंगूठे से बच्चे की नाभि के ऊपर पसलियों के नीचे दबायें। मुट्ठी पर दूसरा हाथ रखें और बच्चे के पेट के ऊपर और नीचे तेज धक्का दें। इसे दोहरायें, जब तक फंसी चीज बाहर न आ जाये। अगर आप गले में फंसी चीज को बाहर नहीं निकाल पा रहे हैं तो बच्चे को नजदीक के स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास तुरन्त ले जायें।

	प्राथमिक उपचार की सलाह
सांस लेने में तकलीफ या डूबने का प्राथमिक उपचार:	▶ अगर सिर या गले में चोट लगी होने का अंदेशा हो तो बच्चे का सिर न हिलायें। सिर को हिलाये बगैर इन हिदायतों पर अमल करें। ▶ अगर बच्चे को सांस लेने में तकलीफ हो या वह सांस नहीं ले पा रहा, तो बच्चे को पीठ के बल सीधा लिटायें और उसका चेहरा हल्का सा पीछे झुकायें। बच्चे की नाक बंद कर के पकड़ें और मुंह से सांस फूंकें। बच्चे की छाती फुलाने के लिए अच्छी तरह हवा फूंके। तीन तक गिनती करें और फिर फूंकें। यह सिलसिला जारी रखें, जब तक बच्चा सांस लेना दोबारा शुरू नहीं करता। ▶ अगर बच्चा सांस ले रहा है, लेकिन बेहोश है तो उसे करवट में लिटायें, ताकि सांस लेने में जीभ अडंगा न डाल दे।
जहरखुरानी का प्राथमिक उपचार:	▶ अगर बच्चे ने जहर निगल लिया है, तो उसे उल्टी कराने की कोशिश न करें, इसलिए कि ऐसा करने से बच्चा और ज्यादा बीमार पड़ सकता है। ▶ अगर जहर बच्चे की चमड़ी या कपड़ों पर है तो कपड़े उतार दें और बच्चे के शरीर पर ढेर सारा पानी उडेलें। चमड़ी को कई बार साबुन से अच्छी तरह धोयें। ▶ अगर जहर बच्चे की आंखों में पड़ जाये तो कम से कम 10 मिनट तक आंखों में साफ पानी के छीटें मारें। ▶ बच्चे को स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल तुरन्त ले जायें। अगर संभव हो तो साथ में उस जहर का नमूना या दवा या उसकी शीशी साथ ले जायें। जितना हो सके, बच्चे को शांत और स्थिर रखें।

इस बारे में जानकारी हासिल करना और उस पर अमल करना क्यों महत्वपूर्ण है



आपदा और आपात

आपदा और आपात के हालात में, बच्चे बीमारी और सदमे के आसान शिकार होते हैं और उन्हें देखभाल और ध्यान की खास जरूरत होती है।

दुनिया में अंदाजन कोई 2.7 करोड़ शरणार्थी और 3 करोड़ विस्थापितों में 80 फीसदी महिलाएं और बच्चे हैं। 1990 से 1999 के दौरान लगभग 2 अरब लोग आपदा से प्रभावित हो चुके हैं। आपदा की मार सबसे ज्यादा गरीबों पर पड़ती है। आपदा से जुड़ी 90 फीसदी से अधिक मौतें विकासशील देशों में होती हैं।

पिछले दशक के दौरान पूरी दुनिया में हिंसक विवादों में कोई 90 लाख बच्चे मारे गये, चोटिल हुए, अनाथ हुए और अपने माता–पिता से अलग कर दिये गये।

जरुरी संदेश:

इस बारे में जो हर परिवार और समुदाय को जानने का अधिकार है

आपदा और आपात

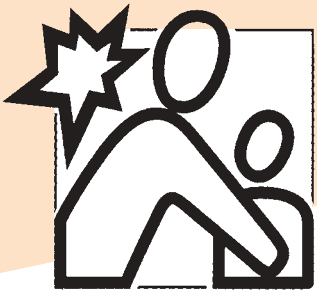
1. आपदा या आपात के हालात में बच्चों को खसरे का टीका, जरूरत भर का खाना और पोषण के सूक्ष्म पूरकों के साथ ही स्वास्थ्य की जरूरी देखभाल मिलनी चाहिए।

2. संकट के हालात में बच्चे को मां का दूध पिलाना खास तौर पर जरुरी है।

3. खास कर लड़ाई–झगड़ों के दौरान, बच्चों के लिए यह हमेशा अच्छा रहता है कि उनकी देखभाल माता–पिता या दूसरे जाने–पहचाने बड़े करें, क्योंकि बच्चे इससे खुद को और अधिक सुरक्षित महसूस करते हैं।

4. घरेलू हिंसा, युद्ध और दूसरी आपदाएं बच्चों में डर और गुस्सा भर सकती हैं। ऐसा कुछ भी घटने पर बच्चों को खास ध्यान, कुछ ज्यादा लगाव और अपनी उम्र के लिहाज से भावनाएं जाहिर करने और अपने अनुभवों का वर्णन करने के मौकों की जरूरत होती है।

5. बारूदी सुरंगें और अनफटे गोला–बारूद बेहद खतरनाक होते हैं। कभी भी उन्हें छूना या उन पर चलना नहीं चाहिए। बच्चों के लिए खेलने की सुरक्षित जगहें बनायें और उन्हें अनजान चीजों के साथ न खेलने के लिए आगाह करें।



मददगार
जानकारी

आपदा और आपात

1. आपदा या आपात के हालात में बच्चों को खसरे का टीका, जरूरत भर का खाना और पोषण के सूक्ष्म पूरकों के साथ ही स्वास्थ्य की जरूरी देखभाल मिलनी चाहिए।

भीड़–भड़क्के में बीमारियां तेजी से फैलती हैं। घनी आबादी में रह रहे सभी बच्चों का, खास कर शरणार्थी और आपदा के हालात में, तुरन्त टीकाकरण होना चाहिए, खास कर खसरे का टीका, पहला संपर्क होते ही या शरणार्थी शिविरों में। बच्चों को विटामिन ए के पूरक भी दिये जाने चाहिए।

आपात की घड़ी में, सभी टीकाकरण इस्तेमाल के बाद अपने आप बेकार हो जाने वाली सिरिंज से दिया जाना चाहिए– सिरिंज जिसका इस्तेमाल केवल एक बार किया जा सकता है।

खसरा और ज्यादा गंभीर हो जाता है, जब बच्चे कुपोषण का शिकार हों या साफ–सफाई के खराब हालात में रह रहे हों।

- चूंकि खसरा तेजी से फैलता है, इसलिए खसरा के शिकार बच्चे को दूसरे बच्चों से अलग रखे जाने, प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जांच करवाने और विटामिन ए के पूरक दिये जाने की जरूरत होती है।
- खसरा जब–तब गंभीर दस्त लाता है। खसरा का टीका बच्चे को निमोनिया और दस्त से बचाता है।

अगर, किसी भी कारण, जीवन के पहले साल में बच्चे के टीकाकरण की कड़ी पूरी नहीं हो सकी है तो जितनी जल्दी हो, उसका पूरा टीकाकरण होना बहुत जरुरी है।

2. संकट के हालात में बच्चे को मां का दूध पिलाना खास तौर पर जरुरी है।

पहले छह माह तक केवल मां का दूध और दो साल या उसके बाद भी मां का दूध पिलाते रहने जारी रखने को बढ़ावा देने के लिए––घर के लोग, दूसरी माताएं और स्वास्थ्य कार्यकर्ता, अपना दूध पिला रही मां के लिए जानकारी और व्यावहारिक सीख का बहुत बड़ा स्रोत हैं। छह माह से बड़े बच्चों को मां के दूध के अलावा पर्याप्त पूरक भोजन दिया जाना चाहिए।

तनाव से घिरी उन माताओं को इस गलत धारणा से उबरने के लिए खास देखभाल और सहारे की जरूरत होती है कि तनाव के कारण अपना दूध पिलाने पर हमेशा के लिए असर पड़ जाता है।

बीमारियों और मौतों से बचाव के लिए छह माह तक के बच्चों को केवल मां का दूध पिलाये जाने पर खास ध्यान और तरजीह दी जानी चाहिए।

अगर सुनिश्चित हो जाये कि शिशु आहार दिया जाना जरूरी है, तो माताओं या बच्चों की देखभाल करने वालों को साफ–सफाई के साथ भोजन तैयार करने के बारे में व्यावहारिक जानकारी होनी चाहिए। बनावटी भोजन ले रहे बच्चों को दुलार और गोद की बहुत जरूरत होती है। बोतल के जरिये खुद आहार ले रहे बच्चे को कभी भी अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। कप से आहार दिये जाने की सलाह है।

---

3. खास कर लड़ाई–झगड़ों के दौरान, बच्चों के लिए यह हमेशा अच्छा रहता है कि उनकी देखभाल माता–पिता या दूसरे जाने–पहचाने बड़े करें, क्योंकि बच्चे इससे खुद को और अधिक सुरक्षित महसूस करते हैं।

संकट या आपात के हालात में, इसे पक्का करना सरकार, प्रशासन या संयुक्त राष्ट्र (सरकार की गैर मौजूदगी में) का फर्ज है कि बच्चे अपने माता–पिता या देखभाल करने वालों से जुदा न हों।

अगर अलगाव होता है तो बच्चे की हिफाजत और देखभाल का खास इंतजाम करना सरकार और प्रशासन की जिम्मेदारी है। बच्चे के परिवार की तलाश और बच्चे को अपने परिवार से मिलाने की कोशिश करना सरकार और प्रशासन की जिम्मेदारी है।

आपात के हालात में, अपने परिवारों से बिछुड़ गये बच्चों के लिए देखभाल का फौरी इंतजाम जरूर होना चाहिए। बच्चों का अपने रिश्तेदारों से दोबारा मिलन हो जाने या उन्हें लालन–पालन करने वाले परिवारों में पहुंचाये जाने तक, जहां संभव हो यह फौरी देखभाल बच्चे के समुदाय के परिवारों द्वारा की जानी चाहिए।

आपात के हालात में अपने माता–पिता से दूर हो गये बच्चों को अनाथ नहीं समझा जा सकता और वे गोद लिये जाने के लिए नहीं होते। जब तक बच्चे के माता–पिता और या दूसरे करीबी रिश्तेदारों की खोजबीन पूरी नहीं हो जाती, बिछुड़ गये हरेक बच्चे के लिए यह मान कर जरूर चलना चाहिए कि उसके करीबी रिश्तेदार अभी भी जिंदा हैं। अगर माता–पिता या रिश्तेदार नहीं खोजे जा सकते, बच्चे के लिए यही बेहतर है कि उसके जैसा ही कोई परिवार उसे गोद ले ले। अगर यह संभव नहीं, केवल तभी दूसरी संस्कृति या देश से जुड़े परिवारों द्वारा उसे गोद लिया जाना चाहिए।

नये घर या देश में जाना तनाव भरा होता है, खास कर अगर हिंसा के कारण परिवार को उजड़ना पड़ा हो। कभी–कभी शरणार्थी बच्चों को नयी भाषा और संस्कृति सीखने के अतिरिक्त बोझ का भी सामना करना पड़ता है।

4. घरेलू हिंसा, युद्ध और दूसरी आपदाएं बच्चों में डर और गुस्सा भर सकती हैं। ऐसा कुछ भी घटने पर बच्चों को खास ध्यान, कुछ ज्यादा लगाव और अपनी उम्र के लिहाज से भावनाएं जाहिर करने और अपने अनुभवों का वर्णन करने के मौकों की जरूरत होती है।

जब परिचित लोग, जगहें या चीजें पीछे छूट जायें, और जब बड़े बहुत ज्यादा परेशान या घबराये हुए हों कि इस ओर गौर न कर सकें, तो बच्चे डरे और खुद को भुला दिया गया महसूस कर सकते हैं।

संकट और आपात के हालात में, माता–पिता अपने बच्चों को लगाव और सुरक्षा देने में मुश्किल महसूस कर सकते हैं।

डर, दर्द या हिंसा के अनुभवों के बाद अपनी भड़ास निकालना और बर्ताव से जुड़ी दिक्कतें दर्शाना बच्चे के लिए मामूली बात है। कुछ बच्चे सहम जाते हैं, कुछ और ज्यादा हमलावर बन जाते हैं। कुछ बच्चे लग सकता है कि हालात का सामना ठीक से कर रहे हैं, तो भी वे अपने अंदर से डर को बाहर नहीं कर सके हैं। बच्चे लंबे समय तक खिंचने वाली हिंसा के आदी हो सकते हैं, लेकिन तब भी इससे उनको तकलीफ पहुंचती है।

अपने अनुभवों को समझ पाने में अगर बच्चों को मदद नहीं मिल पाती, तो वे और ज्यादा परेशान हो सकते हैं।

- **MISSING TEXT**

- मजेदार क्रियाकलाप तनाव का सामना करने में बच्चे की मदद करता हैं। बच्चों के बीच संवाद और मेलजोल को बढ़ावा देने के मकसद से गैर हिंसक नाटक, खेल या दूसरी तरह के मनोरंजन को तय करने के लिए शरणार्थी शिविरों या विस्थापित बस्तियों में सुरक्षित जगह बनाने जैसे मौके पैदा किये जाने चाहिए। चित्रकारी या खिलौनों या कठपुतलियों के साथ खेलना बच्चों को अपने अनुभवों को व्यक्त करने और तनाव भरे अनुभवों से उबरने में मदद कर सकता है। तनाव भरे हालात को नाटक के जरिये दोहराना बहुत आम है और हरेक छोटे बच्चे के लिए मददगार है। यह गुजर चुकी अनहोनी के असर पर काबू पाने का बच्चे का तरीका है।
- बच्चे को इस पर बात करने के लिए बढ़ावा देना चाहिए कि कौन सी चीज उन्हें परेशान कर रही है। उन्हें खुद को व्यक्त करने के लिए बढ़ावा देना चाहिए, लेकिन इसके लिए उन पर जोर नहीं डालना चाहिए। जो कुछ भी उन्होंने देखा या महसूस किया, उसे सुनने और कहने की उन्हें जरूरत है।
- तीन से छह साल के बच्चे दिक्कतों के लिए खुद को जिम्मेदार मान सकते हैं। यह अनुभव उनमें अपराध का बड़ा बोध जगा सकता है। बच्चे को अपनी देखभाल करने वाले बड़ों के सहारे और ध्यान की जरूरत होती है।
- बच्चे को लगातार दिलासे की जरूरत होती है। उन्हें झिड़की और सजा नहीं दी जानी चाहिए। घर के करीबी आदमी को दूर जाना है तो इस बारे में बच्चे को पहले बताना चाहिए। बच्चे को बताना चाहिए कि उस आदमी को कहां जाना है, कब वापस आना है और उसकी गैर मौजूदगी में बच्चे की देखभाल कौन संभालेगा।
- चूंकि किशोर उम्र के बच्चों को युद्ध और सदमा देने वाले दूसरे हालात की समझ थोड़ी साफ होती है, इसलिए वे छोटे बच्चों के मुकाबले तनावभरे अनुभवों से गुजरने के ज्यादा निशाने पर होते हैं और अनहोनी न टाल पाने के लिए खुद को कुसूरवार महसूस कर सकते हैं। लग सकता है कि वे हालात का सामना कर रहे हैं, लेकिन सदमे को झेल सकने का पूरा माद्दा उनमें नहीं होता। किशोर उम्र के बच्चे कभी–कभी गुस्से और उदासी के अनुभवों से उबरने में हमलावर हो जाते

हैं। वे जिम्मेदार लोगों के खिलाफ खड़े हो सकते हैं, नशीली दवाओं या चोरी के आदी हो सकते हैं। या वे खुद को अलग–थलग कर सकते हैं, भयभीत हो सकते हैं या बुरे अनुभवों से दोबारा गुजरने का अंदेशा कर सकते हैं। किशोर उम्र के बच्चों को बड़ों के अनुभवों के मुताबिक करने के लिए उनकी मदद की जरूरत होती है। किशोर उम्र के बच्चों को सामुदायिक जीवन में शामिल करना और उनकी भूमिका तय करना बहुत फायदेमंद है।

- हमउम्र साथी, शिक्षक और समुदाय के लोग किशोर उम्र के उन बच्चों के लिए सहारा और सुरक्षा का महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं, जो अपने परिवारों पर ज्यादा भरोसा नहीं करते हैं। हमउम्र और भरोसे लायक बड़ों से अपना अनुभव बांटने और उससे उबारने वाले सामुदायिक क्रियाकलापों में हिस्सेदार बनने के लिए उन्हें बढ़ावा देना चाहिए।
- जब बच्चों में तनाव की प्रतिक्रिया गंभीर हो और लंबे समय तक बनी रहे, तो उन्हें राय–मशविरे की खास जरुरत है।

5. बारूदी सुरंगें और अनफटे गोला–बारूद बेहद खतरनाक होते हैं। कभी भी उन्हें छूना या उन पर चलना नहीं चाहिए। बच्चों के लिए खेलने की सुरक्षित जगहें बनायें और उन्हें अनजान चीजों के साथ न खेलने के लिए आगाह करें।

बारूदी सुरंगे, आकार–प्रकार और रंग में अलग–अलग होती हैं। बारूदी सुरंग जमीन के नीचे गड़ी या घास, पेड़ों और पानी में छिपी हो सकती है। मौसम के असर से जंग खा चुकी बारूदी सुरंगों को पहचान पाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन तो भी वे खतरनाक होती हैं।

बारूदी सुरंगे आम तौर पर दिखायी नहीं देतीं। फौजी कार्रवाई के इलाकों या वीरान या जंगलनुमा इलाकों के नजदीक खास सावधानी की जरूरत होती है। बारूदी सुरंग का इलाका खोपड़ी और आड़ी रखी गयी हड्डियों की तस्वीर या घास की गांठ के निशान से घेरा हुआ हो सकता है।ऐसे निशान लगे इलाकों में किसी को भी नहीं जाना चाहिए।

बारूदी सुरंग और अनफटे गोला–बारूद को कभी हाथ नहीं लगाना चाहिए। इनमें से कई चीजें जमीन पर पड़े दबाव से फट जाने को तैयार रहती हैं, लेकिन कभी–कभी वे नहीं फटतीं। तब भी वे बहुत खतरनाक होती हैं। खेत जलाने से ना तो सभी बारूदी सुरंगें बेकार होंगी और ना ही इलाके को सुरक्षित बनायेंगी।

कुछ बारूदी सुरंगों को वजन दे कर, कुछ को तार खींच या काट कर, कुछ को केवल छू या सुखा कर बेकार किया जाता है। बाहर निकले तार पर किसी को भी कदम नहीं रखना चाहिए–– नजदीक ही बारूदी सुरंग हो सकती है। जहां एक बारूदी सुरंग है, वहां अक्सर दूसरी भी होती हैं। जिसे भी बारूदी सुरंग दिखे, उसे रूकना और अपने कदम वापस लौटाना चाहिए, या थोड़ी देर के लिए रूकना और मदद के लिए पुकार लगानी चाहिए।

अगर बारूदी सुरंग से चोट लगती है:

- खून बह रही जगह को मजबूती से दबाना चाहिए, जब तक खून बहना रूक न जाये।
- अगर खून बहना कम होता न लगे तो घाव से ठीक ऊपर एकदम नजदीक कपडे की पट्टी बांधें और इलाज के लिए ले जायें। अगर इलाज में एक घंटे से ज्यादा समय की देरी हो गयी हो, तो खून के बहाव को जांचने के लिए हर घंटे पट्टी को ढीला करें। खून बहना रूक जाये तो पट्टी हटा दें।
- बच्चा अगर सांस ले रहा है लेकिन बेहोश है तो उसे एक करवट में रखें, ताकि सांस लेने में जीभ रोड़ा न बने।

इलाके के सुरक्षित होने को तय करने का बेहतर हल पेशेवर तरीके से बारूदी सुरंगें हटाना है।

शब्दावली

एड्स	एक्वायर्ड इम्यून डिफिसिएन्सी सिंड्रोम
बीसीजी	एन्टी–ट्यूबरकुलेसिस वैक्सीन
डीपीटी	डिप्थेरिया/पर्टूसिस ‍(काली खांसी)/टिटनेस वैक्सीन
हिब	हेमोफिलिस इनलूएन्जा टाइप बी
एचआईवी	ह्यूमन इमोनोडिफिएन्सी वायरस
एनजीओ	गैर सरकारी संगठन
ओआरएस	ओरल रिहाईड्रेशन साल्ट्स
पीएसए	पब्लिक सर्विस एनाउन्समेंट
एसटीआई	सेक्सुअली ट्रान्समिटेड इन्फेक्सन
यूएनएआईडीएस	ज्वाइंट यूनाईटेड नेशन्स प्रोग्राम आन एचआईवी/एड्स
यूएनडीपी	यूनाइटेड नेशन्स डेवेलपमेंट प्रोग्राम
यूएनइएससीओ	यूनाइटेड नेशन्स एजूकेशनल, सांइटिफिक एण्ड कल्चरल आर्ग्रेनाइजेशन
यूएनएफपीए	यूनाइटेड नेशन्स पापुलेशन फंड
यूएनआईसीइएफ	यूनाइटेड नेशन्स चिल्ड्रेन्स फंड
डब्ल्यूएफपी	वर्ल्ड फूड प्रोग्राम
डब्ल्यूएचओ	वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन