

## Postnatal Care of Newborn and Mothers

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್.



## Acknowledgements

- This flip chart has used most of the material from “Community and Homebased Postnatal and Newborn care- A flipchart to assist ASHAs for counseling mothers and family members” developed by NRHM, NIHFW, AIIMS and NIPI. It was accessed from <http://www.nihfw.org/Doc/Flipchart%20for%20ASHA.pdf>
- Some pictures have been accessed from Maternal, Infant and Young Child Feeding Flip Chart from [https://www.unicef.org/nutrition/files/IYCF\\_Flip\\_Chart-SAATHII\\_\(Pictures\).pdf](https://www.unicef.org/nutrition/files/IYCF_Flip_Chart-SAATHII_(Pictures).pdf)
- Additional content has been added by the Team from St John’s Research Institute, St John’s National Academy of Health Sciences, Bangalore based on work in Koppal District, Karnataka.

## How to use this Flip Chart?

- Use it to talk and discuss about issues related to care of the newborn baby and recently delivered mother.
- Review the contents of the flip book in advance to familiarize yourself with the contents and messages.
- This Flip Chart contains 6 sections and 26 counseling cards:
  - A. Breastfeeding;
  - B. Care of the newborn baby
  - C. Care of the mother;
  - D. Care of a Low Birth Weight baby
  - E. Follow-up
- Use the section that provides the needed information for the mother or family member when you see them in the hospital or home.
- Each picture is accompanied by discussion points and messages that need to be talked about. The visuals corresponding to the messages are given on the opposite page.
- Build rapport with the mother and family.
- Involve the mother, father and other family members and seat them in such a manner that they are able to see the flip book clearly. All the family members should be able to have a good view and hear you clearly.
- Face the family members and hold the flip book in such a way that they can see the picture and you can see the points that need to be discussed and messages that need to be given out.
- Speak clearly, loudly and slowly. Use simple and local language.
- Show the picture and ask what they see and understand from the picture. Use pencil to point at the pictures.
- Explain each picture to them and allow enough time per picture to discuss the main points.
- Appreciate good practices and emphasize about the harmful practices.
- Summarize and repeat the good practices at the end and thank them for co-operation.

## ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡುವಾಗ ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಹಂತಗಳು:-

### • ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ:

- ಹೆಸರು ಕೇಳಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿರಿ
- ಗಮನಹರಿಸಿ
  - ತಾಯಿ / ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಕೂರಿ
  - ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ
  - ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿ
  - ಆರಾಮವಾಗಿರಿ

### • ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ:

- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಇಂದು ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?

### • ಆಲಿಸಿ: ತಾಯಿ ಹೇಳುವಳು: " ನನ್ನ ಮಗು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂದು ನಾನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ."

- ಭಾವಾರ್ಥ ನೀಡಿ: "ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವನನ್ನು ನೀವು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ."
- ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ: "ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಂಚಿಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿರುವರಾ?"
- ಭಾವನೆಯ ಪ್ರತಿಫಲನ: "ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ, ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯೇ?"

### • ಹೊಗಳಿರಿ: ತಾಯಿ ಹೇಳುವಳು, " ನಾನು ಇಂದು ಅವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಪಲ್ಲಡೆ ಇಂದ ಹಾಲ್ಯುಣಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು."

- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಳ್ಳೆಯದು, ಹೀಗೆ ನೀವು ಅವನಿಗೆ ಹಾಲ್ಯುಣಿಸಲು ಸಹ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವಿರಿ.

### • ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ

- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೇ. ಎಮ್ . ಸೀ ಬಗ್ಗೆ- ಏನು, ಏಕೆ, ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ .
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಹಿಂಡಿದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸ್ತನ್ಯಪಾನ





- **ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿ:**
  - ಸಾರಾಂಶ ಹೇಳಿ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, " ಇಂದು ನಾವು ಏನೆಲ್ಲ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದೇ?"



# Contents

## SECTION A: Breastfeeding

- 1 Start breastfeeding as soon as possible
- 2 Proper positioning while breastfeeding
- 3 Correct attachment and sucking while breastfeeding
- 4 Advantages of breast feeding
- 5 Some problems related to breastfeeding
- 6 Expression of breast milk
- 7 Continue exclusive breastfeeding for six months
- 8 Continue breastfeeding during illness of the baby or mother

## SECTION B: Care of the newborn baby

- 9 Keep the newborn baby warm
- 10 Danger signs in newborn
- 11 General hygiene to prevent infections

## SECTION C: Care of the mother

- 12 Take care of yourself (mother) after delivery
- 13 Eat and drink more to have adequate milk
- 14 Danger signs in mother
- 15 Birth spacing options for the mother

## SECTION D: Small (low birth weight) babies

- 16 Care for low birth weight babies
- 17 Skin-to-skin care (Kangaroo mother care)
- 18 KMC Benefits to baby
- 19 KMC Benefits to mother
- 20 Preparation for Kangaroo Mother Care (KMC)
- 21 Kangaroo position
- 22 Duration of Kangaroo Mother Care (KMC)

## SECTION E: Follow up

- 23 Immunize the baby at scheduled time
- 24 Home care and follow up

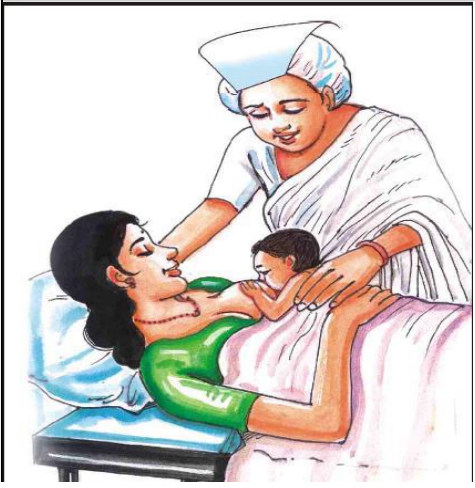


A decorative graphic featuring a central floral motif with a large, stylized flower and several swirling, vine-like elements extending upwards and outwards. The graphic is rendered in a light green color, matching the background.

ಭಾಗ ' ಏ ' "

ಸ್ತನೈಪಾನ





## A.1. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು

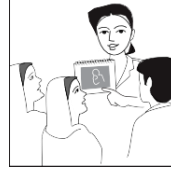
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಲು ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವವರ ನೆರವು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



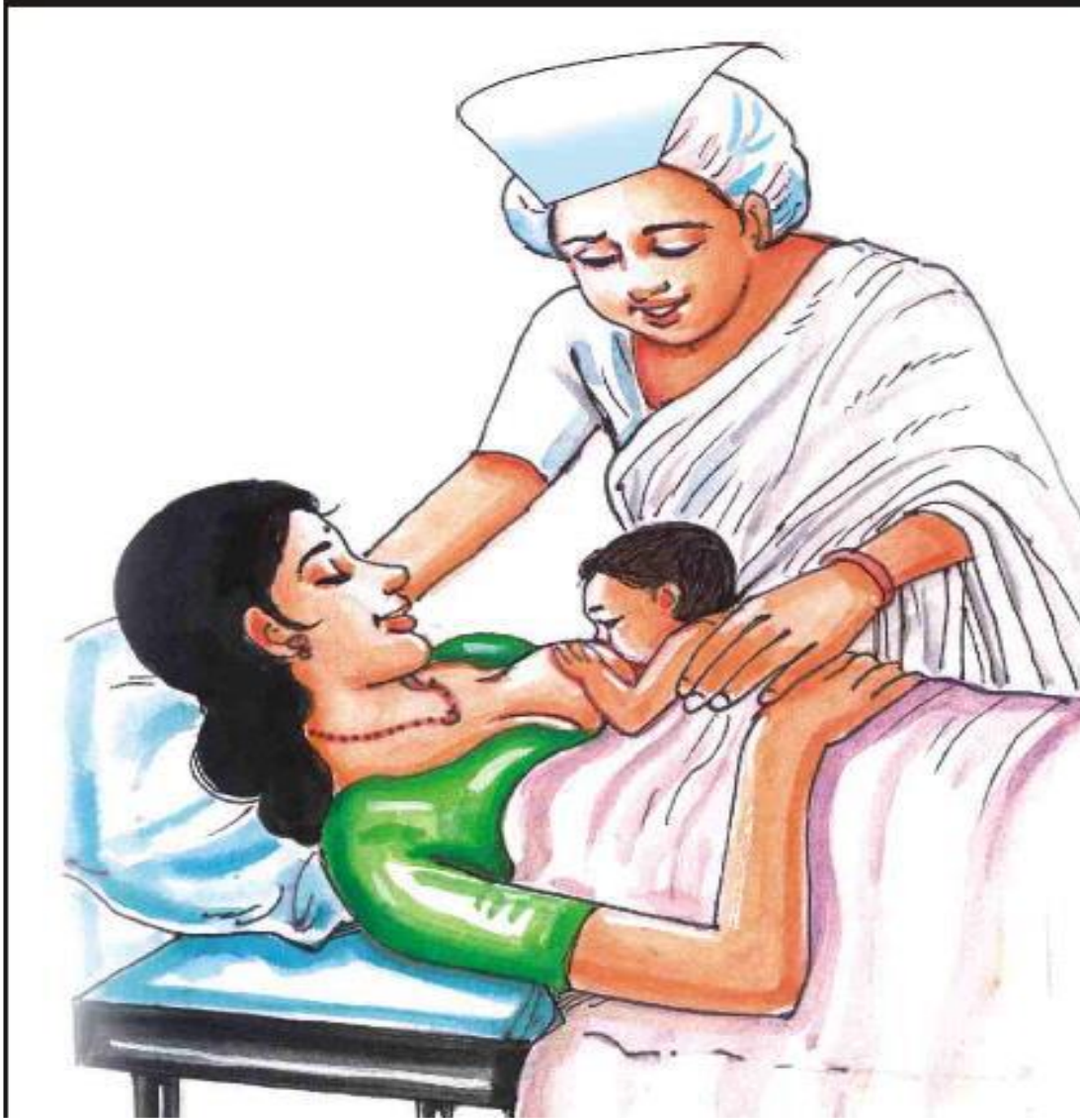
### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಆರಂಭಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರಣವೇನು?
2. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ /ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡುವಿರ?
3. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಜೊತೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ /ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡುವಿರ?
4. ಬೇಗನೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಶುರು ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ / ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾವುವು?
5. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು ನೀಡಿದ್ದರ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಯಾಕೆ?



### ಸಂದೇಶಗ

- ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು, ಮೇಲಾಗಿ ಜನನದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಇದು ಮಾಸೂಚಿಲ ಹೊರಬರಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬೇಗ ಶುರು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮುಂದುವರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು, ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಿಂದ ಬರುವ ಮೊದಲ ಹಾಲು ದ್ರವ ಚಿನ್ನದಂತೆ .ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ .ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆಯಂತೆ.
- ಮಗು ಬೇಡಿಕೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಬೇಕು .ಜೀವನದ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ.
- ಜೀವನದ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಏನೂ ಕೊಡಬೇಡಿರಿ)ಜೇನು ತುಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಬೆಲ್ಲ, ಗ್ರೈಪ್ ವಾಟರ್



Source: Maternal, Infant and Young Child Feeding (MIYCF) counseling cards for health workers by Saathi and Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation.

ಜನನದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

## A.2. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ



### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ .
- ತಾಯಿ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.



### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ನೀವು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?
2. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವಾಗ ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
3. ನಿಮಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗಳು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
4. ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವುದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
5. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಂಗಿ ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಇದೆಯೇ?



### ಸಂದೇಶಗಳು

- ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.
- ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಯಾವಾಗ ಉತ್ತಮ ಎಂದರೆ:
  - ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ.
  - ಮಗು ತಾಯಿಯ ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹ ನೆರಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಾಲಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ.
  - ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ತಾಯಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಬಾಗದೆ ಇರುವಾಗ.
  - ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಹೊದಿಸದೆ ಇದ್ದು ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂಭಾಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ.
- ತಪ್ಪಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವಂತಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಗಳಿಗೆ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿ ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ಯಾವ ಭಂಗಿಯೂ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಹುಷಾರಾಗುವವರೆಗೆ ಮಲಗಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದಂತೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಬಹುದು.
- ಅವಳಿಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಬಹುದು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಮಗು ನುಂಗಿದ ಗಾಳಿ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ನೆಟ್ಟನೆ ಇಟ್ಟು ಬೆನ್ನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ.



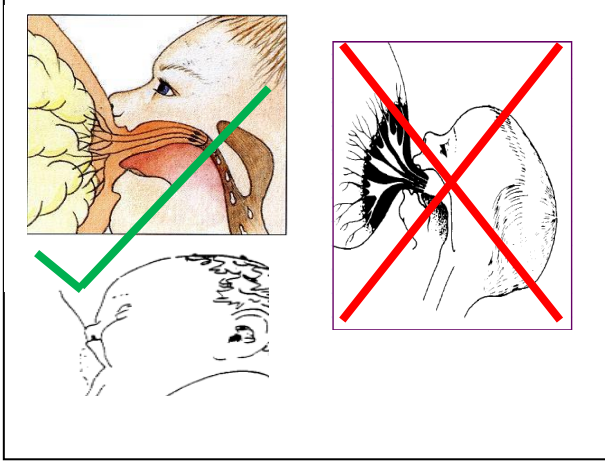


Source: Maternal, Infant and Young Child Feeding (MIYCF) counseling cards for health workers by Saathi and Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation.

ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವಾಗ, ಆರಾಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನತಲೆ, ಕತ್ತು, ಪೃಷ್ಠಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಸರೆ ನೀಡಿ

### A.3 ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಬೇಕು.



#### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

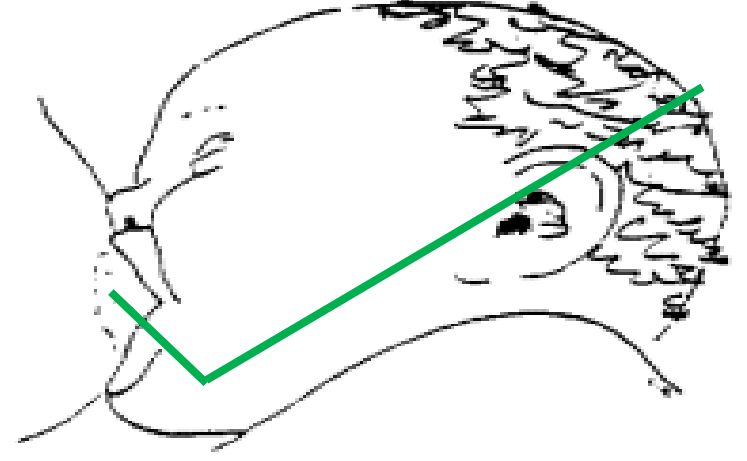
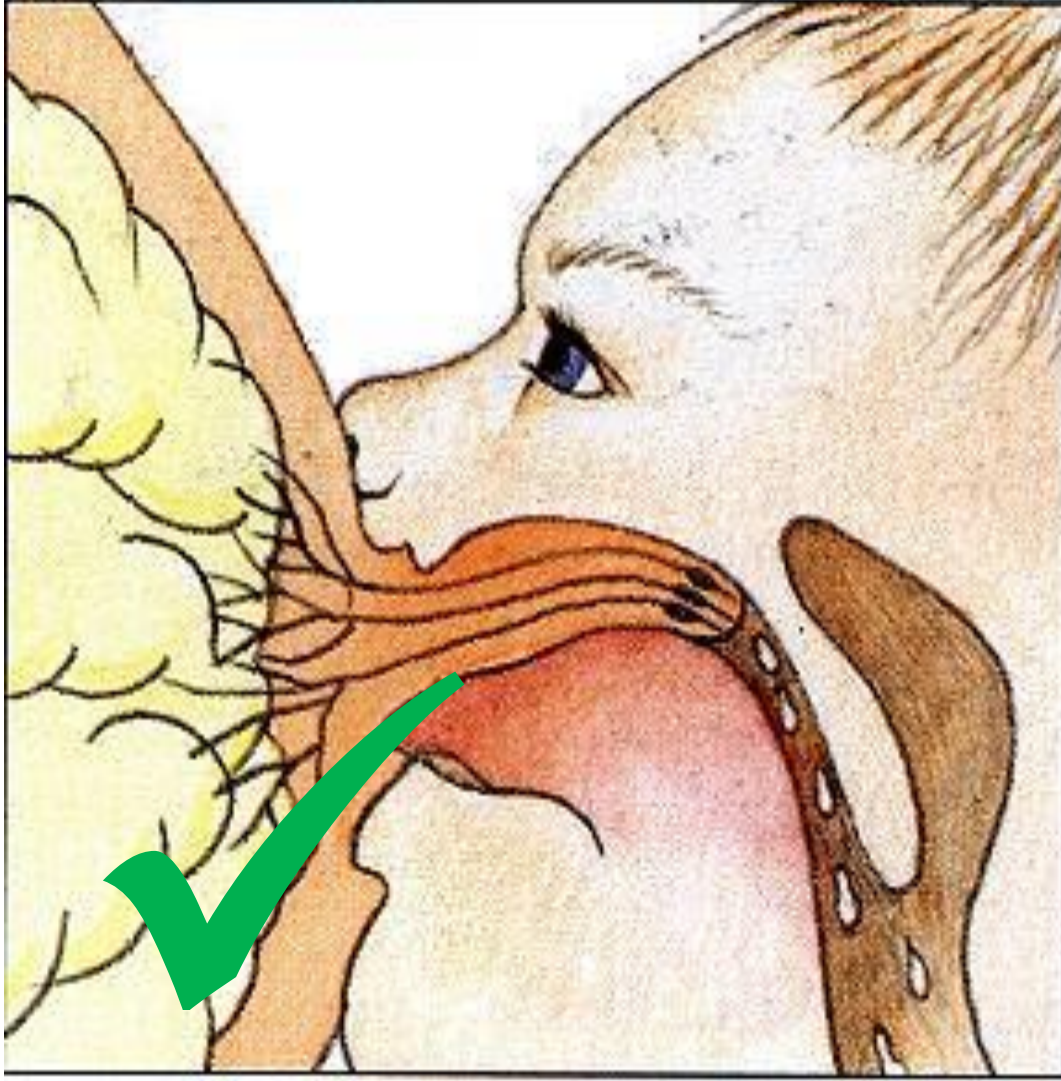
- ಮಗು ತಾಯಿಯೇ ಎದೆಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದಿದೆ, ಕೆಳ ತುಟಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಾಗದ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಿಯ ಕೆಳ ಬಾಗಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ.
- ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

#### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಿರಿ?
2. ಮಗು ಬರೆ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಚೀಪಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಸುತ್ತಿರುವ ಕಪ್ಪಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಹವೇ?
3. ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಚೀಪುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು?
4. ಮಗು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚೀಪದೆ ಇದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

#### ಸಂದೇಶಗಳು

- ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ .ಮಗು ಬಾಯನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ
- ಮಗುವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಾಕಬಾರದು ಹಾಗೂ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬಾರದು
- ಮಗು ಚನ್ನಾಗಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿದೆ ಎಂಬುದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಏನೆಂದರೆ :
  - ಮಗುವಿನ ಗದ್ದ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತ ಮಗು ತಾಯಿ ಸಮೀಪಕ್ಕೆಿದೆ
  - ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದಿದೆ
  - ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಿ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಸುತ್ತಿರುವ ಕಪ್ಪು ಭಾಗ ಬಾಯಿ ಕೆಳಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ
- ಮಗು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ವಿರಾಮಿಸಿ ಚೀಪುವುದು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಗೆ ಮಗು ಚೀಪುವುದನ್ನು ತಾಯಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹೀರುವಿಕೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು
- ಮಗು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿರದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮಗು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ



ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ವಿಚಿತಪಡಿಸಲು ಮಗುವಾನು ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿಡಬೇಕು



## A.4 ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಅನುಲೂಕಗಳು



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮಗು  
ಉತ್ತಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ  
ಸುಖವಾದ ಸಂಸಾರ  
ಹಣ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ

ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ?
2. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ?

ಸಂದೇಶಗಳು

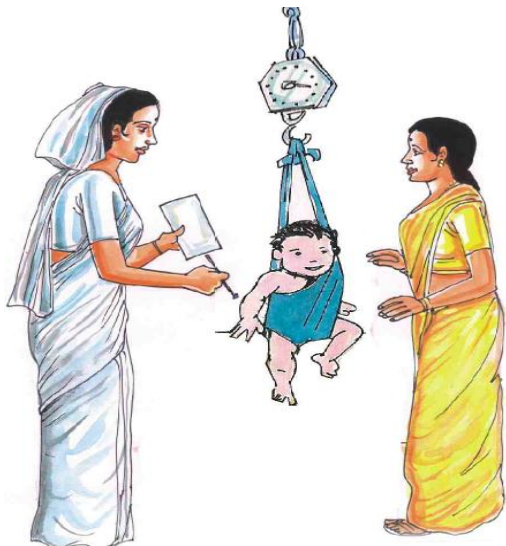
ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು

- ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ
- ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

• ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

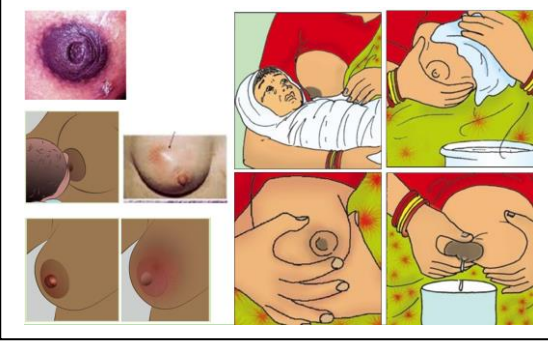
ತಾಯಿಗಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು

- ಹಿಂದಿನಂತೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ
- ಹಿಂದಿನಂತೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ
- ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಸ್ನಾನಗಳ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯವಾದ ನಗು, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚ



Source: Maternal, Infant and Young Child Feeding (MIYCF) counseling cards for health workers by Saathi and Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation.

## A.5. ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸಂಸೈಗಳು



### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ತೊಟ್ಟುಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವುದು.
- ತಾಯಿ ಕೈಯಿಂದ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವಳು
- ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ
- ಮಗು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದೆ ಅಳುವುದು.

### ಸಂದೇಶಗಳು

- ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ತೊಟ್ಟುಗಳು, ಬಿರುಕಾಗಿರುವ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಹಾಗೂ ನೋವಿರುವ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಿಂದಾಗುವುದು(ಸ್ತನಗಳ ಪೂರ್ಣತೆ). ಹೆಚ್ಚಾದ ಸ್ತನಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.
- ಒಳಗೆ ಹೋಗಿರುವ/ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವ ತೊಟ್ಟುಗಳು: ಸರಿಯಾದ ಲಗತ್ತು ಮತ್ತು ಮಗು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹೀರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಸಿರೆಂಜ್ ಹೀರುವಿಕೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಬಿರುಕಾದ ತೊಟ್ಟುಗಳು: ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಲಗತ್ತನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಏದೆ ಹಾಲನ್ನು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿರಿ, ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸಬೂನಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ/ ಸ್ತನಗಳ ಪೂರ್ಣತೆ: ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೀರುವುದನ್ನು ಕಠಿಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಏದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಚಮಚ ಅಥವಾ ಪಲ್ಲಡೆಯಿಂದ ಕುಡಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದೊಂದಿಗೆ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ, ಗ್ರಾಮದ ಆಶಾ/ ಏ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಅವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಮಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಏ ಆನ್ ಆಮ್ / ದಾದಿ/ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ನೀಡುವಾಗ ತಾಯಂದಿರು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವುವು?
2. ಒಳಗೆ ಹೋಗಿರುವ/ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವ ತೊಟ್ಟುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುವುದು?
3. ಬಿರುಕಾಗಿರುವ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?
4. ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಯಾಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುವಿರಿ?
5. ನಿಮಗೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಯಾರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಿರಿ?





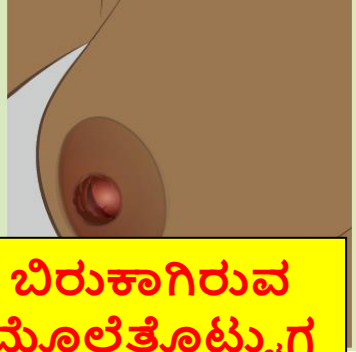
ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಅಥವಾ  
ಒಳಟೀರುಗಿರುವ



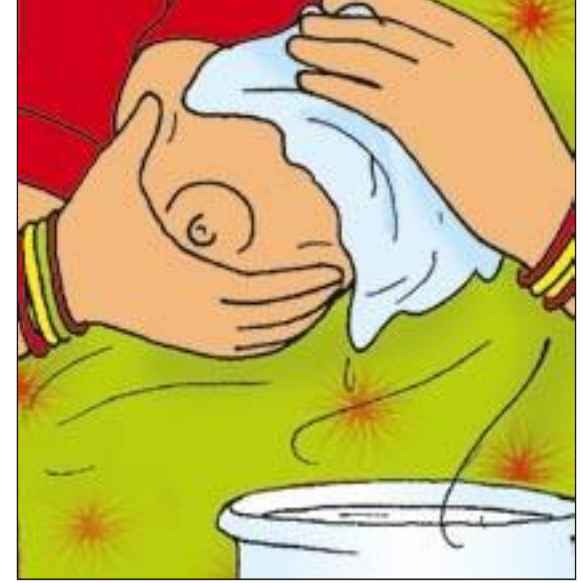
ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ



ಸಸ್ತನಿ  
ಗ್ರಂಥಿಗಳ



ಬಿರುಕಾಗಿರುವ  
ಮೂಲೆತೊಟ್ಟುಗ



ಸ್ಥಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು  
ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ , ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ

## A.6. ಎದೆ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವುದು

### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ತಾಯಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು
- ತಾಯಿ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಶಾಖಿ ನೀಡುವುದು
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಎರೆಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದಿರುವುದು
- ತಾಯಿ ಕೈಯಿಂದ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವುದು



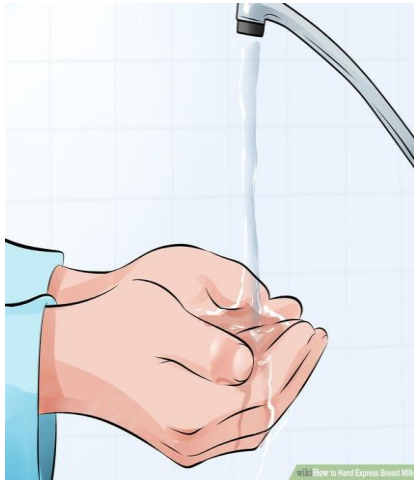
### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ
- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ/ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿರಿ
- ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬೆರಳನ್ನು ತೊಟ್ಟುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಸೀ' ಆಕಾರ ಮಾಡುವಂತಿಡಿ.
- ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬೆರಳನ್ನು ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ, ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬೆರಳನ್ನು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂಡಿ. ಸ್ನಾನದ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಇದೇ ಹಂತವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ಎರೆಡು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಾಲು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ. ( ದಿನಕ್ಕೆ ಅಂದಾಜು 8- 10 ಬಾರಿ)

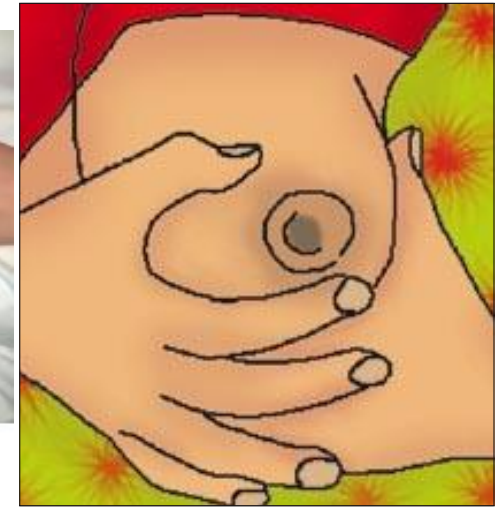


### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಂಡುವುದು?



**Massage gently**



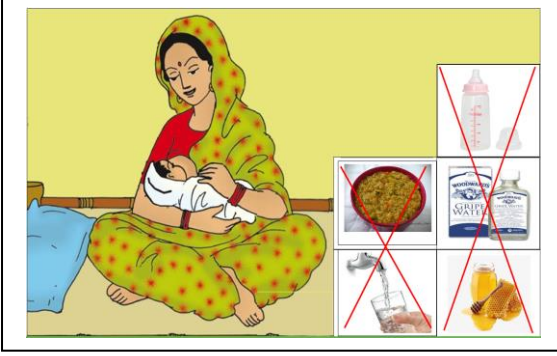
**Check your finger and Thumb's position**



**Be gentle and patient!**







## A.7.6 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ

### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ತಾಯಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವುದು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು : ಬಾಟಲಿನಿಂದ ಉಣ್ಣಿಸುವುದು, ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಫುಟ್ಟಿ, ಗ್ರೌಪ್ ವಾಟರ್, ಇತರ ದ್ರವಗಳು/ ಆಹಾರಗಳು



### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏಕೆ?
2. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು 6 ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಬೇಬಿ ಫಾರ್ಮುಲಾ, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದ್ರವಗಳಂತವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನೀಡಬಾರದು?
3. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಆಚರಣೆಗಳಾವುವು?
4. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ನುಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವೇನು ಇದು ಎರಡನೇ ಅಥವಾ ) (ಮೂರನೇ ಮಗುವಾಗಿದಲ್ಲಿ?



### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಎಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ, ನೀರು ಸಹಿತ ಕೊಡದೆ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ನೀಡಬೇಕು
- ಎದೆಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗು 6 ತಿಂಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಿವೆ
- ಎದೆ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನೀರಿನಾಂಶವಿದೆ ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದ್ರವಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.
- ಅಥವಾ ಚಮಚದಿಂದ ನೀರು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದ್ರವಗಳಲ್ಲೂ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ಅಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೊಂಕು ( ಉದಾ: ಭೇದಿ) ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪೂರೈಕೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಶುರುಮಾಡಬೇಕು.



ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಎದೆ ಹಾಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ .  
ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ



## A.8. ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿ

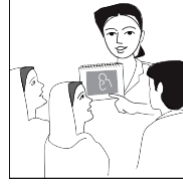
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ತಾಯಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ
- ಮಗು ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ ಇದೆ
- ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಎದೆಹಾಲು ಕುದಿಯುತ್ತಿದೆ.



### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಷಾರಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಗತ್ಯ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಏಕೆ?
2. ನಿಮಗೆ ತಾಯಿ (ಹುಷಾರಿಲ್ಲದೆ ಇರುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವಿರ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏಕೆ?
3. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳೇನು?



### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಅನಾರೋಗ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ
- ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬೇಧಿ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆಹಾಲಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ
- ತಾಯಿಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೇ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಡುಕು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಆಶಾ ಅಥವಾ ಏ .ಎನ್ .ಎಮ್ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ತಾಯಿ ಬಹಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರ ನೆರವು ಪಡೆದು ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.





ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು

'ಬೀ' ವಿಭಾಗ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ





## B.9. ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು



### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

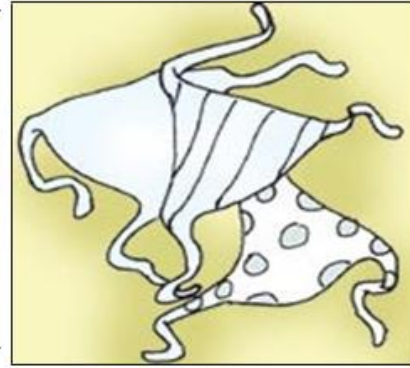
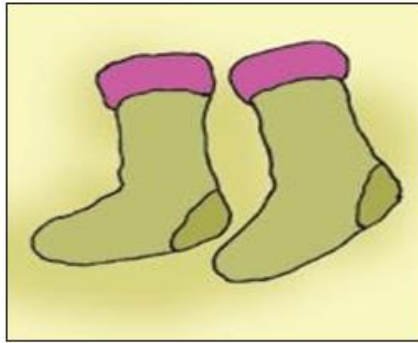
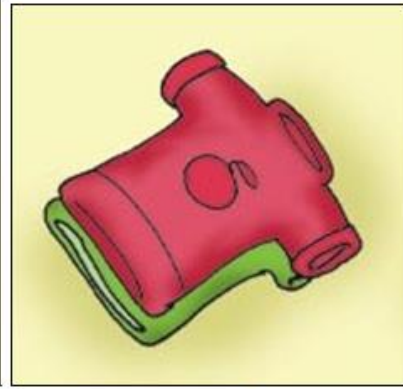
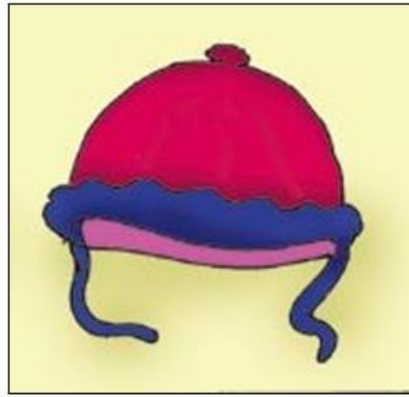
ಮಗುವಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಹೊದಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಅತಿ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗಿದೆ

### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವುದು ಯಾಕೆ ಅಗತ್ಯ?
2. ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವಿರಿ?
3. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳಾವುವು? ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿರಾ?
4. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಿರಿ?
5. ಹೊಕ್ಕಿಳಿನ ಉಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನು ಹೆಚ್ಚುವಿರಿ?
6. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನ ನೀಡಲಾಗುವುದು?

### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊದಿಸಿ /ಸುತ್ತಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಹರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಬಹಳ ತಂಪಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರಮಗಳು ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿಧನ ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯದಿಂದ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.
  - ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಒದಗಿಸಿ( ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ)
  - ಮಗುವನ್ನು ಕಂಬಳಿ/ ಹೊದಿಗೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿರಿ; ತಲೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾಪ್ ನಿಂದ ಹೊದಿಸಿ
  - ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಟ್ಟೆ/ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ ನಿಂದ ಹೊದಿಸಿ. ಮಗುವಿರುವ ಕೊಠಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.
- ಮಗುವನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಒಣಗಿದ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ನಿಕಟದಲ್ಲಿಡಬೇಕು
- ಮಗುವನ್ನಿಡಲು ಜೂಲೈ/ ಪಲ್ಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ, ಕೋಮಲವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮಗುವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಹೊದಿಸಿಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ 2500 ತೂಕವಾಗಿವರೆಗೂ ಮತ್ತು 2500 ಗ್ರಾಂ ಆದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳು ಬಳ್ಳಿ ಬೀಳುವವರೆಗೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ವರೆಸಬಹುದು.



## B.10 ನವಜಾತ ಶೂಶುವಲ್ಲಿನ ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.



### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಎದೆ ಒಳಕ್ಕೆಳೆಯುವುದು.
- ಕಾಮಾಲೆ
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೀವು ಸೇರಿರುವುದು.
- ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸುರಿಯುವುದು.
- ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆ.

## ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗ ಹೇಳುವಿರಿ?
2. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ?
3. ಮಗುವಿಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?
4. ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಏನೇನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು?

## ಸಂದೇಶಗಳು

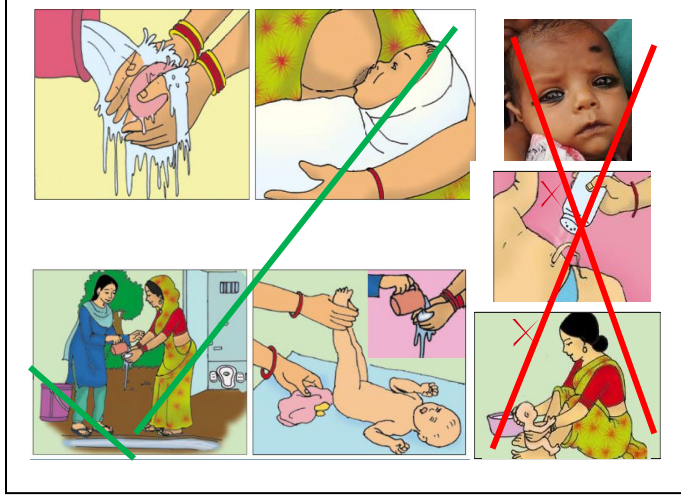
- ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ / ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ, ಸೆಳೆತ, ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ/ ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ, 10 ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೊಕ್ಕೆ ( ಕೀವು ಸಂಗ್ರಹ) ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸುರಿತ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೀವು, ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ/ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಬಲಹೀನ ಅಳು ಮುಂತಾದವು ಇದ್ದರೆ ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.
  - ಎಲ್ಲ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ ರೋಗ ಬರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ .ಆದರೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಈ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.
  - ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದ ತಕ್ಷಣ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು .ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರವೇಶ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ .ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಈ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ತಡ ಮಾಡಬೇಡಿ.
  - ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.
  - ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಆಶಾ /ಏ .ಎನ್ .ಎಮ್ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
  - ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದಿಸಿರುವುದರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯಲ್ಲಿ ಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿ.





ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ತಡ ಮಾಡದೆ ಆಶಾ /ಏ .ಎನ್ .ಎಮ್ / ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

## B.11. ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ



### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು
- ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು
- ಮಹಿಳೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು
- ಮಹಿಳೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು
- ಮಗುವನ್ನು ಮೂತ್ರ / ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು

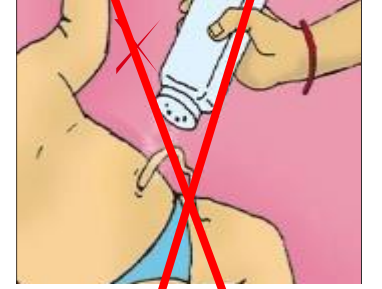
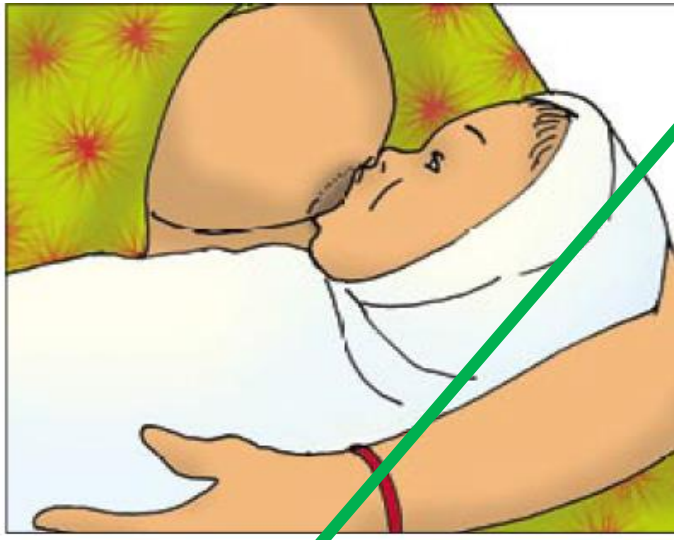
### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಯಾವ ಯಾವ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವಿರಿ?
2. ಯಾವ ಯಾವ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವಿರಿ?
3. ನೀವು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಿರಿ?
4. ಮಗುವಿರುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
5. ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಉಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಏನು ಹಚ್ಚುವಿರಿ?
6. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈ, ಹಾಸಿಗೆ, ಕೊಠಡಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಬೇಧಿಯಂತ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿ.
  - ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು , ಮಗುವಿನ ಮೂತ್ರ / ಮಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ /ಆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಿದಾಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
  - ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ಮಗು ಇರುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ .ಮಗುವಿಗೂ ನಿಮಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ /ಕಂಬಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಕೇವಲ ಸ್ನಾನ ನೀಡಿರ
- ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಉಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಏನೂ ಹಚ್ಚ ಬೇಡಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಣಗಿರಲು ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಕೆಳಗೆ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.
- ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಡಿ.





ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅದು ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುವ ಕ್ರಮ

'ಸೀ' ವಿಭಾಗ

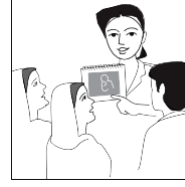
ತಾಯಿಯ ಆರೈಕೆ



## C.12. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆ ಆರಾಮಿಸುತ್ತಿರುವಳು
- ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು
- ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರು ತೆಗೆಯುವುದು.
- ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಸೌದೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತಿರುವುದು.



### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿ ಏನೇನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು?
2. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು?
3. ತಾಯಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗ ಅನುಮತಿ ಇದೆ?
4. ಭಾರೀ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವುವು?
5. ಅವಳು ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
6. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಏನು?

### ಸಂದೇಶಗಳು

- ತಾಯಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣಹೊಂದಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು .ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ನಡೆದು ಓಡಾಡುವುದು ತಾಯಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ . ಸುಲಭವಾದ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಕಠಿಣವಾದ ಅಥವಾ ಭಾರ ಹೊಂದುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ 6 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ತಾಯಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು
- ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ವಿರಾಮ, ಆಹಾರ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು





ಹೇರಿಗಯಾಗಿ 6 ವಾರಗಳ ತನಕ ಯಾವುದೇ ಭಾರೀ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ

## C.13. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಬರಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಕುಡಿಯಬೇಕು



### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು , ತರಕಾರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿದಂತ ಒಂದು ಸಮತೋಲಿತ ಊಟ.
- ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು, ಕೆಂಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ, ಓಟ್ಸ್, ಆಂಟಿನಾ ಉಂಡೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಸೋಂಪು ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರು
- ಸಹಜ ತೂಕದ ಮಗು - ಬೆಡಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು(ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಬಾರಿ) ಚಿಕ್ಕ ಮಗು- ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ( ದಿನಕ್ಕೆ 10- 12 ಬಾರಿ)

### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡುವ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವೇನು?
2. ತಾಯಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂಡಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ಏಕೆ? ಅವಳು ಏನೇನು ತಿನ್ನಬಹುದು?
3. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು ಹಾನಿಕರ?
4. ತಾಯಿಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆಯ?

### ಸಂದೇಶಗಳು

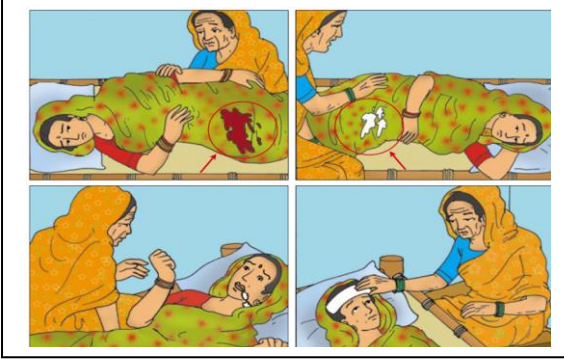
- ತಾಯಿ ತನಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು . ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ತಾಯಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾತ್ರದ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು.
- ತಾಯಿಗೆ ಅವಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ದೊಡ್ಡ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು 1 ಚಿಕ್ಕ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ .ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 8-10 ಲೋಟ ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪಧಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು .ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ .ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಷ್ಣವಾದ /ತಂಪಾದ ಆಹಾರಗಳಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾದ /ತಿನ್ನಬಾರದ ಆಹಾರಗಳಿಲ್ಲ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು
  - ಸಹಜ ತೂಕ ಶಿಶು- ಬೆಡಿಯಂತೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ( ದಿನಕ್ಕೆ 8- 10 ಬಾರಿ)
  - ಚಿಕ್ಕ ಮಗು (2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ)- ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸ ಬೇಕು(ದಿನಕ್ಕೆ 10- 12 ಬಾರಿ)





ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎದೆ ಹಾಲು ಬರಲು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

## C.14. ತಾಯಿ, ಕಂಡುಬರುವ ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಮಹಿಳೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗುವುದು
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಸೆಳೆತ ಆಗುತ್ತಿದೆ.
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಜ್ವರ

### ಚರ್ಚಿಸಿ

### ಸಂದೇಶಗಳು

1. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸ್ರಾವದ ಬಣ್ಣ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ?
2. ಹೆರಿಗೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದನ್ನು ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
4. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ?

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ 1-2 ವಾರಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ / ಸ್ರಾವ ಇರುತ್ತದೆ . ಸ್ರಾವದ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಿನಿಂದ ಕಂದು ಬಣ್ಣ, ಕಂದಿನಿಂದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ . ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು / ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿವು:
  - ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ಗಳು ಪ್ರತಿ 1 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ 2 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತೆ / ಮುಷ್ಟಿಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವುದು.
  - ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ
  - ಸೆಳೆತ
  - ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಯ ವಿಸರ್ಜನೆ
  - ಭಾರೀ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
- ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ತುರ್ತಾಗಿ ಆಶಾ/ ಏ ಎನ್ ಎಮ್ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ





ಅಪಾಯ ಚಿನ್ನೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಿ .ತಡ ಮಾಡಬೇಡಿ -ತಾಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪಿರಿ

## C.15 ತಾಯಿಗೆ ಜನನ ಅಂತರದ ಆಯ್ಕೆಗಳು

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಪುರುಷರ ಸಂತಾನಹರಣ
- ಸ್ತ್ರೀಯರ ಟ್ರೂಬೆಕ್ಟಮಿ
- ಕಾಪರ್ 'ಟೀ'
- ಕಾಂಡೋಮ್
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳು

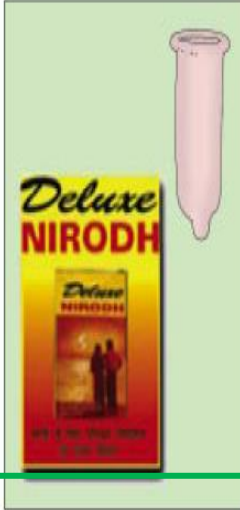
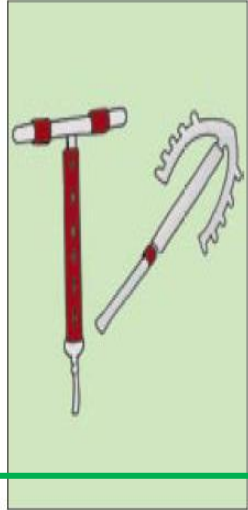
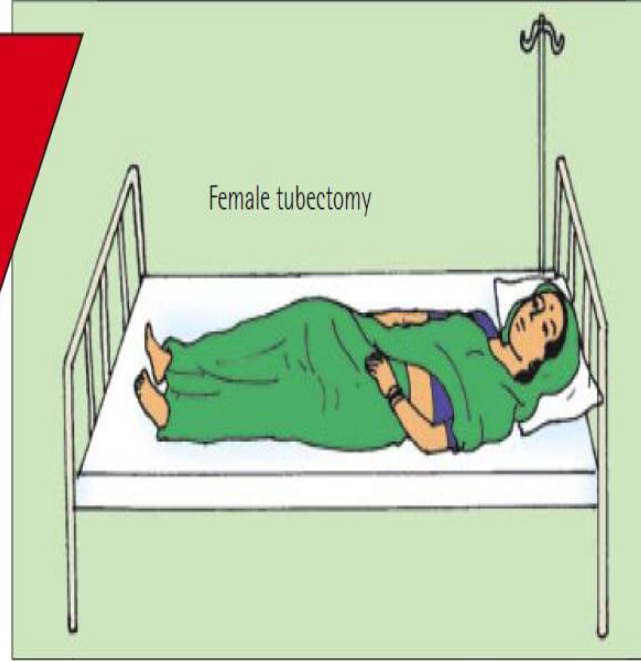
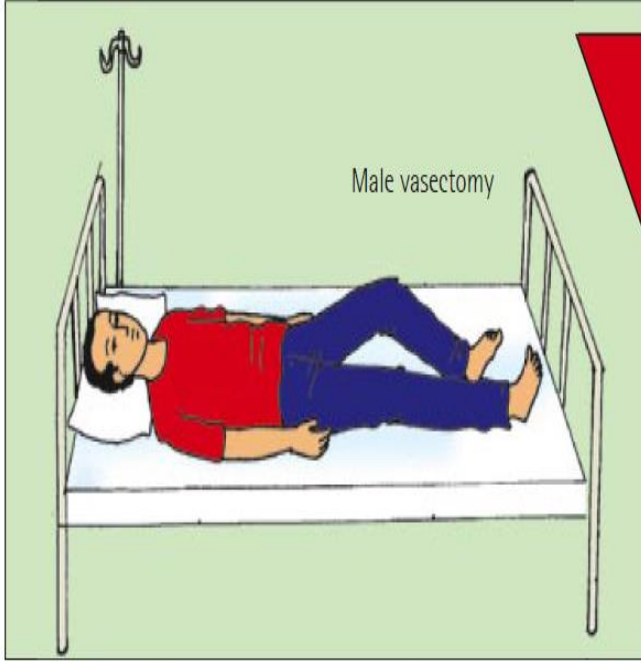
### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಗುವ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು?
2. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ/ ತಡೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನ(ಗಳು) ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
3. ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬದ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೀರಾ?
4. ಹೌದು ಎಂದರೆ, ಯಾವುದು? ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಏನು?
5. ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ?
6. ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಮಗುವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಗುವ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಲವಾರು ಜನನ ಅಂತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಪರ್ 'ಟಿ' ಅಥವಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳಂತೆ ಧೀರ್‌ಗಕಾಲದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಕಾಂಡೋಮ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು
- ಮಹಿಳೆಯರು ಟ್ರೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಅಂತ ಶಾಶ್ವತವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಗಂಡಸರು ಸಂತಾನಹರಣ(ವಾಸೆಕ್ಟಮಿ) ಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ವನ್ಯಪಾನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು 100 % ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ.
- ಜನನ ಅಂತರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಿಂದಲೇ ನೀವು ಆಶಾ/ ಏ ಎನ್ ಎಮ್ ರವರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು
- ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳೂ ಸಹ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ 72 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗೆ ಏ ಎನ್ ಎಮ್ / ಆಶಾ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.





ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಳಂಬಿಸಿ

'ಡಿ' ವಿಭಾಗ

ಚಿಕ್ಕ ( ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ )

ಮಕ್ಕಳು







**ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?**

- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ನೋಡಲಾಗಿತ್ತಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ಚನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟಿರುವ ಮಗು
- ಪಲ್ಲಾಡಾ ಇಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು



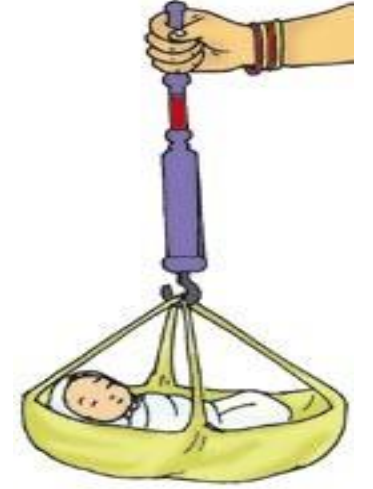
**ಚರ್ಚಿಸಿ**

1. ಯಾರನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಮಗು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?
2. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಶಿಶುಗಳು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?
3. ಈ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾಲು ಕೂಡಿಸುವುದು?
4. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧಿವಾಗಿ ಎಂತಹ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸುವಿರಿ?



**ಸಂದೇಶಗಳು**

- 2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಶಿಶುಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ? ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯಾದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ತಂಪಾಗುವ, ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಾಗುವ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿದೆ .ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.
- ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 200 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವೇಶೇಷವಾದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ.
- ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ .ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಾಲು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ .ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೀರಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು.
- ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಬೆಚ್ಚಿಗೆ ಇಡಬೇಕು .ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ.



ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಗೂ ಚಿಕ್ಕ) ಕಡಿಮೆ ತೂಕ (ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ

## D.17. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಾಂಗರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆ



### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಕಾಂಗರೂ ಪ್ರಾಣಿ ಅದರ ಕೂಸನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು
- ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಮಗುವನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಸದಸ್ಯರು ಎದೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೇಡಿವುದಾರೆ
- ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬಳು ಹೆಣ್ಣು ಸದಸ್ಯರು ಎದೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೇಡಿವುದಾರೆ.
- ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ.



### ಚರ್ಚಿಸಿ

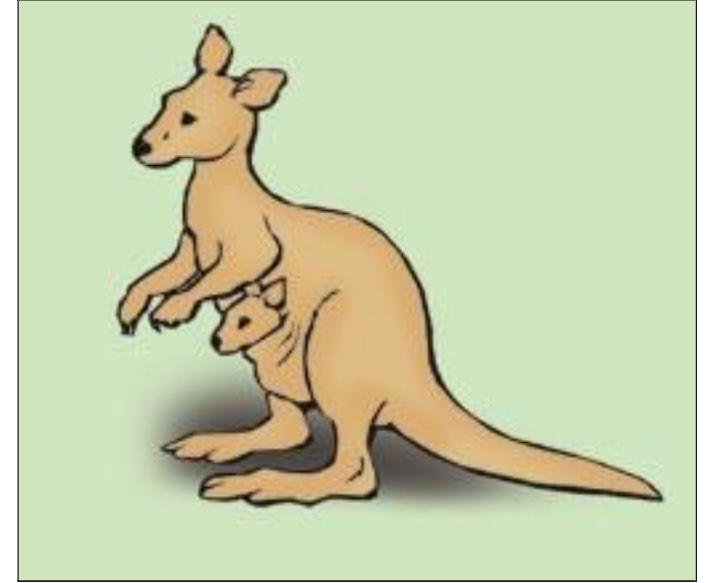
1. ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು?
2. ಯಾವ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏಕೆ?
3. ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಹೇಳಿ?
4. ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಲಾಭಗಳೇನು?
5. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು?
6. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು?



### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಬರಲು ಖೇಡಿತರಾಗಿರುವರು.
- ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಾಂಗರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆ ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕಾದ ಸಂಪರ್ಕ, ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ತನಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಡಲು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಲಾಭಗಳಿವೆ:
  - ಈ ವಿಧಾನ ತುಂಬಾ ಸರಳ, ವೆಚ್ಚ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದುದು.
  - ತಾಯಂದಿರು ಇದರನ್ನು ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಮಲಗಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು.
  - ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗಲೂ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಪಾನ ನೀಡಬಹುದು.
- ಕುಟುಂಬದ ಬೇರೆ ಸದಸ್ಯರು ಸಹ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೇಕಾದಾಗಲೂ ತಾಯಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಬಹುದು.
- 2500 ಗ್ರಾಂಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವ ತನಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯ, ನಂತರ ಅದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.





ಶಿಶುವನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಅಗಾಗ್ಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು (ಕಡಿಮೆ ತೂಕೆ)



## ಚರ್ಚಿಸಿ

1 ಕೆ.ಎಂ.ಸೀ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

## D.18. ಕ್ಯಾಂಗ್ರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆಯ (ಕೆ.ಎಂ.ಸೀ) ಲಾಭಗಳು

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

ಮಗುವಿಗೆ ಕೆ.ಎಂ.ಸೀ ಯ ಲಾಭಗಳು

## 2 ಸಂದೇಶಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ ಕೆ.ಎಂ.ಸೀ ಯ ಲಾಭಗಳು:

- ಇಂಕ್ಯೂಬೇಟ್ರ್ ನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುತ್ತದೆ
- ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ತಬ್ಧ ನಿಧ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ- ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು



ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ



ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ಯಂತ್ರದಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು (ಸ್ವರ್ಣ, ವಾಸನೆ, ದೃಷ್ಟಿ, ರುಚಿ, ಕಿವಿ) ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ



ಬೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ



ಶಿಶುವಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

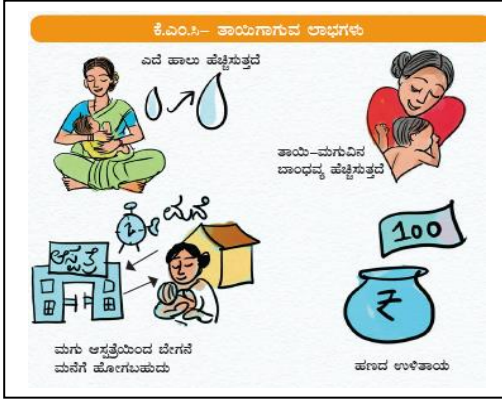


ಶಿಶುವಿಗೆ ಸುಖ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಶಿಶುವಿನ ಬೇವ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ







## D.19. ಕ್ಯಾಂಗ್ರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆಯ (ಕೇ ಎಂ ಸೀ) ಲಾಭಗಳು

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

ಮಗುವಿಗೆ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯ ಲಾಭಗಳು

ತಾಯಿಗೆ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯ ಲಾಭಗಳು

ಮಗು ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು

### ಚರ್ಚಿಸಿ

1 ಕೇ ಎಂ ಸೀ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

### ಸಂದೇಶಗಳು

ತಾಯಿಗೆ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯ ಲಾಭಗಳು:

- ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯದ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಹಣ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು



## ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ- ತಾಯಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ



ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ  
ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ



ಮಗು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬೀಗನೆ  
ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು



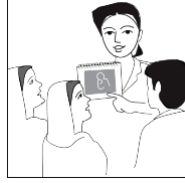
ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ

ಕ್ಯಾಂಗ್ರೂ ತಯ್ಸಿ ಆರೈಕೆ (ಕೇ ಎಂ ಸೀ) ಮಗು, ತಾಯಿ , ಕುಟುಂಬ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

## D.20. ಕ್ಯಾಂಗ್ರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆಗೆ (ಕೇ ಎಂ ಸೀ) ಸಿದ್ಧತೆ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಚೀಲ, ಕ್ಯಾಪ್, ಸ್ಯಾಕ್ಸ್ ಅಂತ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು
- ಸೀರೆ, ರವಿಕೆ, ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರುವ ಅಂಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಲ್/ ದುಪ್ಪಟಾ ಅಂತ ತಾಯಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು



### ಸಂದೇಶಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ

- ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ಯಾಪ್, ಸ್ಯಾಕ್ಸ್, ಡಯಾಪರ್ ಮತ್ತು ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಚೀಲ ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ

ತಾಯಿಯ ಬಟ್ಟೆ

- ಸೀರೆ ಮತ್ತು ರಾವುಕೆ, ಅಂಗಿ, ನೈಟೀ, ಶರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಶಾಲ್/ ದುಪ್ಪಟಾ ಇಂತಹ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿ



### ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕೇ ಎಂ ಸೀ ನೀಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯ?

ಕೇ ಎಂ ಸೀ ನೀಡಲು ತಾಯಿ ಏನು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು?



IF YOU ARE COMFORTABLE TO KEEP THE BABY NAKED / WITHOUT ANYTHING DIRECTLY, YOU CAN.

PRACTICE WHAT IS COMFORTABLE AND POSSIBLE FOR YOU AND YOUR FAMILY



FOR BABY

- ✓ CAP
- ✓ SOCKS
- ✓ NAPKIN
- ✓ KMC BAG

FOR MOTHER / KMC PROVIDER

- ✓ FRONT OPEN SHIRT/BLOUSE
- ✓ CLOTH TO SECURE/SUPPORT THE



## D.21. ಕ್ಯಾಂಗ್ರೂ ಸ್ತಿತಿ

### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಬೈಂಡರ್, ಕ್ಯಾಪ್, ಸ್ಯಾಕ್ಸ್, ಡಯಾಪರ್ ಅಂತ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು
- ಮಗುವಿಗೆ ಬರೆ ಕ್ಯಾಪ್, ಸ್ಯಾಕ್ಸ್, ಡಯಾಪರ್ ಮತ್ತು ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಚೀಲ ಹಾಕಿ
- ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಸ್ತಿತಿ

### ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಬೈಂಡರ್ ಹೇಗೆ ಹಾಕುವುದು?

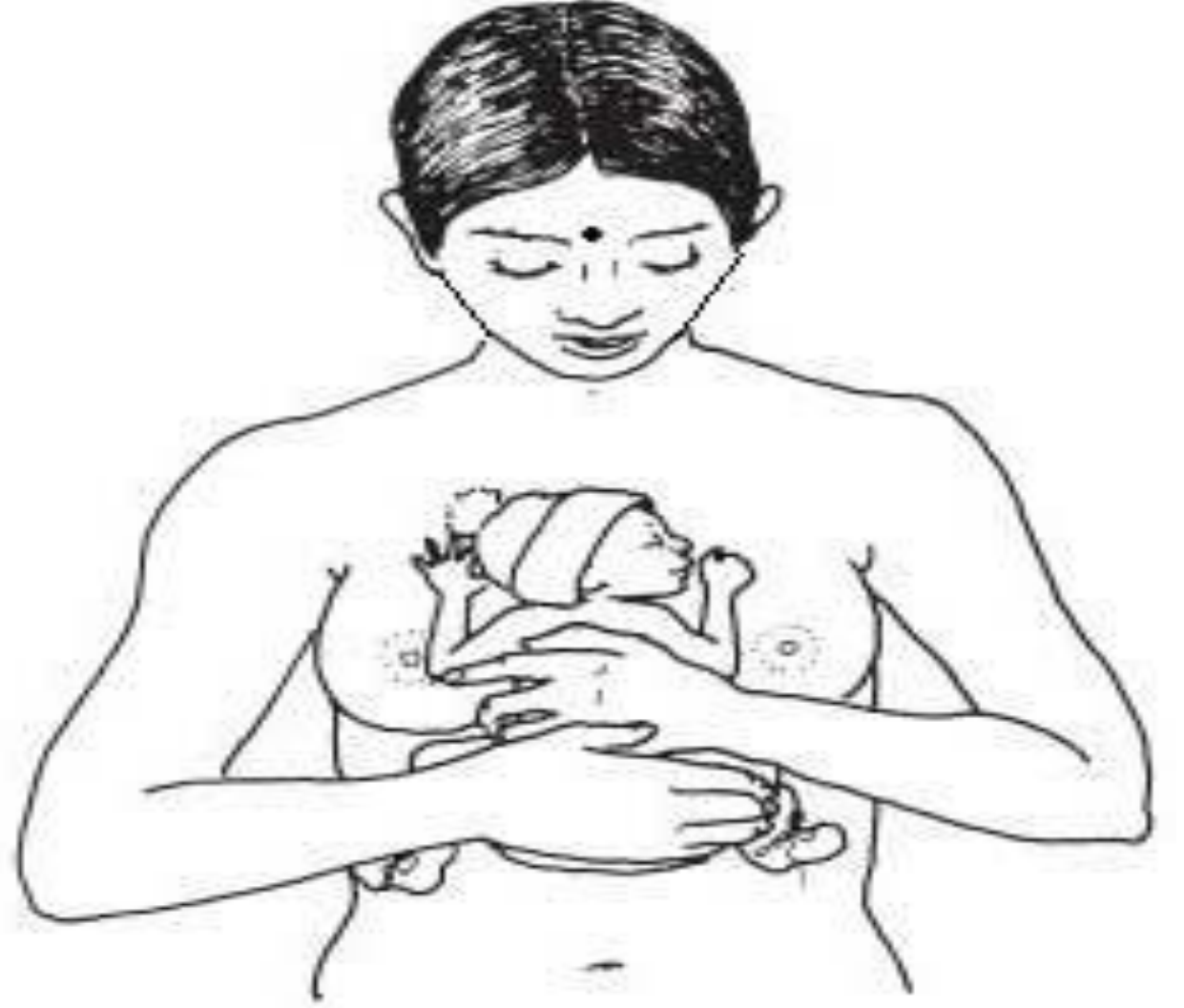
ಮಗುವನ್ನು ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಥಾನಾಂತರಿಸುವುದು?

ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಗಾವಿಸುವುದು?

### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾದ ಸ್ತಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಗಳ ನಡುವೆ ಇಡಬೇಕು
- ತಲೆ ಒಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪವು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಸ್ವಲ್ಪವು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ತಲೆಯ ಸ್ತಿತಿ ವಾಯುಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕಣ್ಣಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟವು ಕಪ್ಪೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು, ಕೈಗಳು ಸಹ ಬಗ್ಗಿಸಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತಾಯಿ ಮೇಲ್ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿ / ಆರೈಕೆ ನೀಡುವವರ ಸುತ್ತಾ ಕಟ್ಟಿರುವ ಶಾಲ್ / ಉದ್ದವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ಕೇ ಎಂ ಸಿ ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದೆ, ಮಗು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಲು ಕೂಡುಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.





ಕ್ಯಾಂಗ್ರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆ( ಕೇ ಎಂ ಸಿಲ) ತಾಯಿ ಮಗು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ.

## D.22. ಕ್ಯಾಂಗ್ರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆ ( ಕೇ ಎಂ ಸೀ) ಯ ಅವಧಿ

### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

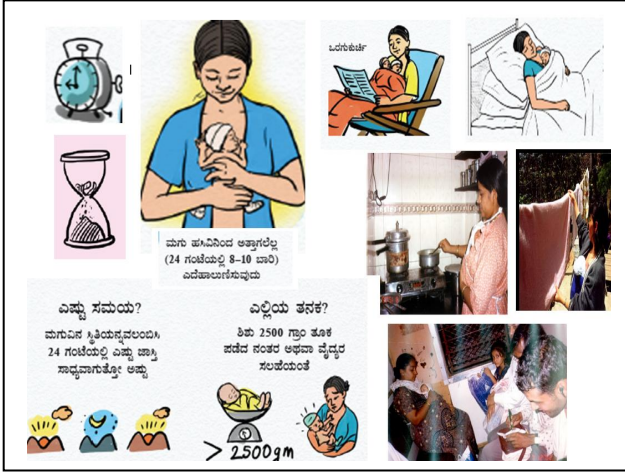
- ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯ ಅವಧಿ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಮುಂದುವರಿಸಿ
- ಮಗು 2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ನಿಲ್ಲಿಸಿ

### ಸಂದೇಶಗಳು

1. ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನೀಡಬೇಕು?
2. ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು?
3. ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು?

- ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನ ಕನಿಷ್ಠ 90 ನಿಮಿಷಗ ಅವಧಿಗೆ ಇರಬೇಕು
- ಪ್ರತಿ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಅಧಿವೇಶನದ ಅವಧಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ 20- 24 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಡಯಾಪರ್ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು.
- ತಾಯಿಗೆ ವಿರಾಮ ಬೇಕಾದಾಗ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ನೀಡಲು ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ
- ನಿರ್ದೇಶನವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿರಾಮಿಸುವಾಗ ಸಹ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ನೀಡಬಹುದು. ಶಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.
- ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಅಥವಾ ನಡೆದಾಡುವುದಂತ ವಾಡಿಕೆಯ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸಹ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ನೀಡಬಹುದು. ಶಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೇ ಎಂ ಸೀ ನೀಡುವುದು ಎದೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮಗುವಿನ ತೂಕ 2500 ಗ್ರಾಂ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

### ಚರ್ಚಿಸಿ







ಮಗು ಹೂವಿನಿಂದ ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ  
(24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 8-10 ಬಾರಿ)  
ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು



ಎಷ್ಟು ಸಮಯ?

ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ  
24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ  
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು



ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ?

ಶಿಶು 2500 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ  
ಪಡೆದ ನಂತರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ  
ಸಲಹೆಯಂತೆ



'ಈ' ವಿಭಾಗ  
ಫಾಲೋ ಅಪ್





For Infants				
BCG	At birth or as early as possible till one year of age	0.1ml (0.05ml until 1 month age)	Intra-dermal	Left Upper Arm
Hepatitis B- Birth dose	At birth or as early as possible within 24 hours	0.5 ml	Intra-muscular	Antero-lateral side of mid-thigh
OPV-0	At birth or as early as possible within the first 15 days	2 drops	Oral	Oral
OPV 1, 2 & 3	At 6 weeks, 10 weeks & 14 weeks (OPV can be given till 5 years of age)	2 drops	Oral	Oral
Pentavalent 1, 2 & 3	At 6 weeks, 10 weeks & 14 weeks (can be given till one year of age)	0.5 ml	Intra-muscular	Antero-lateral side of mid-thigh
Rotavirus#	At 6 weeks, 10 weeks & 14 weeks (can be given till one year of age)	5 drops	Oral	Oral
IPV	Two fractional dose at 6 and 14 weeks of age	0.1 ml	Intra dermal two fractional dose	Intra-dermal: Right upper arm
Measles /MR 1 <sup>st</sup> Dose	9 completed months-12 months (can be given till 5 years of age)	0.5 ml	Sub-cutaneous	Right upper Arm
MR - 1 <sup>st</sup>	9 completed months-12 months	0.5 ml	Sub-cutaneous	Left upper Arm
Vitamin A (1 <sup>st</sup> dose)	At 9 completed months with measles-Rubella	1 ml (1 lakh IU)	Oral	Oral

## E.23. ನಿಗಡಿಸಾಪಡಿಸಲಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ

### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ.

### ಚರ್ಚಿಸಿ

1. ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುವಿರಿ?
2. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಕೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು?
3. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಲಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
4. ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದು?
5. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಪ್ಪಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬಹುದೇ?
6. ಲಸಿಕೆಗೆ ಏನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆಯೇ?
7. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ /ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಎಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

### ಸಂದೇಶಗಳು

- ಸ್ವನ್ಯಾಪಾನ, ಉಷ್ಣತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಮಗುವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಲಸಿಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಲವು ಅಪಾಯಕಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಲಸಿಕೆಗಳು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವವು. ಹೆಚ್ಚಾದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳೇ. ಕೇವಲ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಹನಿಗಳು.
- ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಲಸಿಕೆಗಳು ಸ್ಥಿರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಠೇವಣಿಗೊಳಿಸಿ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
- ಲಸಿಕೆಯ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮುಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು -ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಶಾ/ ಏ ಎನ್ ಎಮ್/ ಏ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಅವರಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ



For Infants				
BCG	At birth or as early as possible till one year of age	0.1ml (0.05ml until 1 month age)	Intra-dermal	Left Upper Arm
Hepatitis B - Birth dose	At birth or as early as possible within 24 hours	0.5 ml	Intra-muscular	Antero-lateral side of mid-thigh
OPV-0	At birth or as early as possible within the first 15 days	2 drops	Oral	Oral
OPV 1, 2 & 3	At 6 weeks, 10 weeks & 14 weeks (OPV can be given till 5 years of age)	2 drops	Oral	Oral
Pentavalent 1, 2 & 3	At 6 weeks, 10 weeks & 14 weeks (can be given till one year of age)	0.5 ml	Intra-muscular	Antero-lateral side of mid-thigh
Rotavirus#	At 6 weeks, 10 weeks & 14 weeks (can be given till one year of age)	5 drops	Oral	Oral
IPV	Two fractional dose at 6 and 14 weeks of age	0.1 ml	Intra dermal two fractional dose	Intra-dermal: Right upper arm
Measles /MR 1 <sup>st</sup> Dose\$	9 completed months-12 months. (can be given till 5 years of age)	0.5 ml	Sub-cutaneous	Right upper Arm
JE - 1 <sup>**</sup>	9 completed months-12 months.	0.5 ml	Sub-cutaneous	Left upper Arm
Vitamin A (1 <sup>st</sup> dose)	At 9 completed months with measles-Rubella	1 ml (1 lakh IU)	Oral	Oral

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಲಸಿಕೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಲಸಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಡೋಸ್ ಗಳು ಅಗತ್ಯ.

## E.24. ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಫಾಲೋ ಅಪ್

### ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ?

- ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆ, ತೂಕ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದೆ, ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದೆ
- ಮಗುವಿಗೆ ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಅಗತ್ಯ

### ಸಂದೇಶಗಳು

1. ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?
2. ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು?
3. ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಭೇಟಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನು

- ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ:
  - ✓ 10- 12 ಬಾರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆ
  - ✓ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರ ಮಧ್ಯೆ ಆರಾಮವಾಗಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
  - ✓ 6-8 ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ
  - ✓ ತೂಕ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತದೆ( ದಿನಕ್ಕೆ 15- 20 ಗ್ರಾಂಮ್)
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಒಂದು ವಾರದ ಒಳಗೆ ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಗೆ ಬರಲು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ . ಏನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.
- ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಇನ ಉದ್ದೇಶಗಳು:
  - ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು
  - ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು
  - ರೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು
  - ತಾಯಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು
  - ಲಸಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕೇ ಎಂ ಸೀ ಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು
  - ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅಪ್ಪಾಯಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಆರೈಕೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು.



