



# ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ - ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆರೈಕೆ

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಎಂದರೆ 2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮ ತಾಗುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದು.

## ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳು



1 ಮೊದಲಿಗೆ ಶಿಶುವಿನ ಕಾಲಿಗೆ ಕಾಲುಚೀಲ, ತಲೆಗೆ ಟೊಪ್ಪಿ ಹಾಗೂ ಚಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು.



2 ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.



3 ಶಿಶುವಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈಯ ಮುಖಾಂತರ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು.



4 ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಶಾಲಿನಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು.

## ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ - ಭಂಗಿಗಳು



ಇಳಿಜಾರು ಹಾಸಿಗೆ

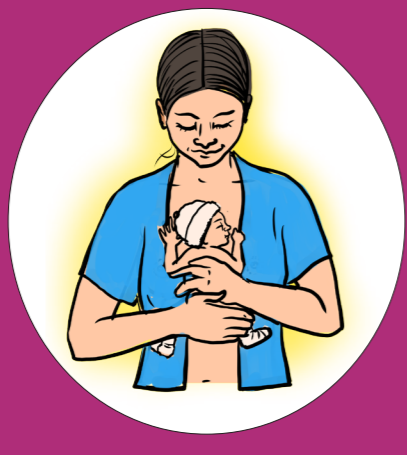


ನಿಂತುಕೊಂಡು, ನಡೆದಾಡಿಕೊಂಡು



ಒರಗುಕುರ್ಚಿ





# ಕಾಂಗರೂ ಮಾದರಿ ಆರೈಕೆ (ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ) ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಎಂದರೆ 2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮ ತಾಗುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದು.

## ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

## ತಾಯಿಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ಯಂತ್ರದಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

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

ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ

ಶಿಶುವಿಗೆ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ

ಶಿಶುವಿನ ಜೀವ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ

ಶಿಶುವಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಭಾಂದವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬೇಗನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗ ಬಹುದು

ಮನುಷ್ಯ

ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ

100

₹

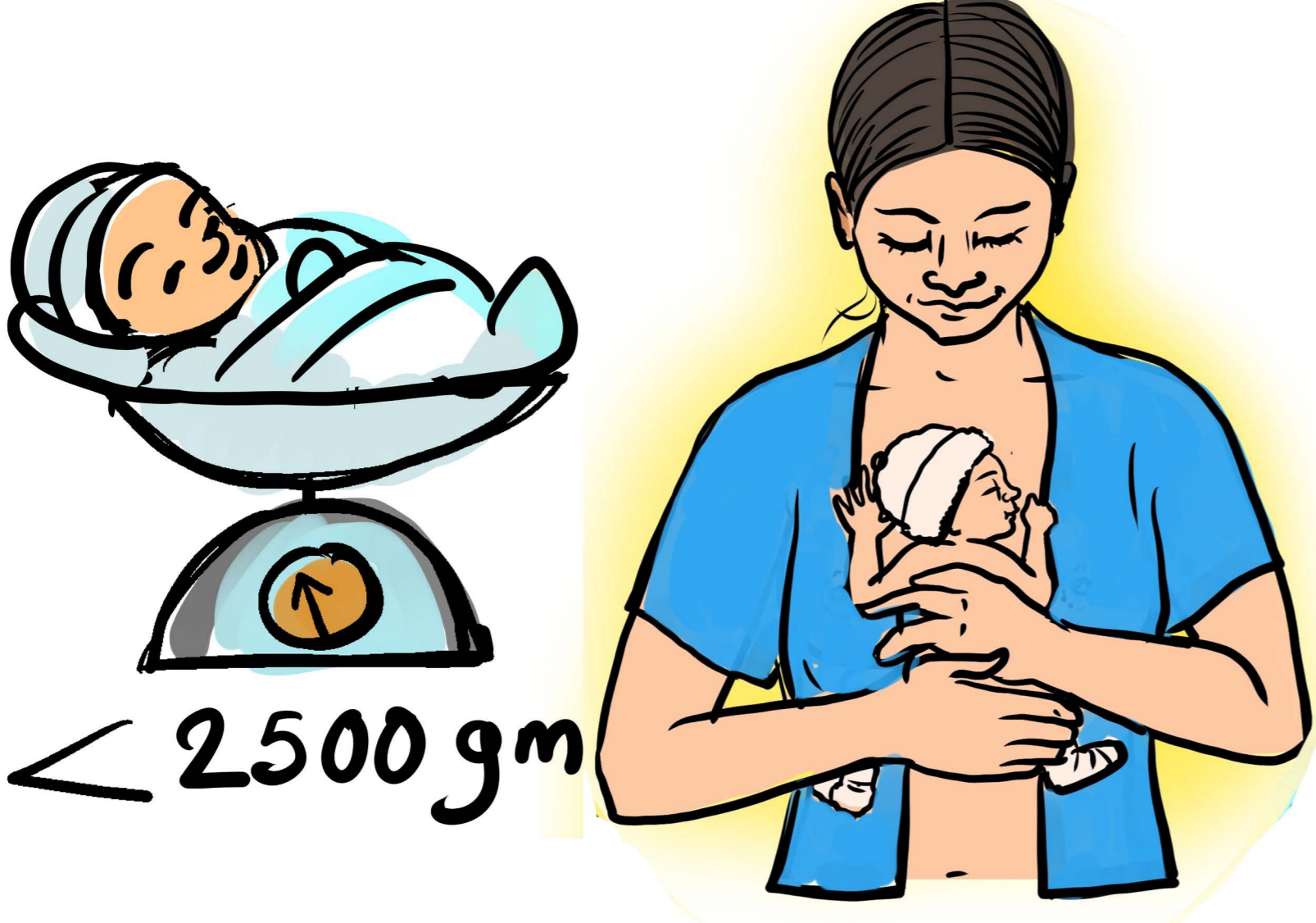




# ಕಾಂಗರೂ ಮಾದಲಿ ಆರೈಕೆ (ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ)

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಎಂದರೆ 2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚರ್ಮ ತಾಗುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದು.

## ಯಾರಿಗೆ?



- 2500 ಗ್ರಾಂ (2.5Kg) ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ

## ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?



- ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ

## ಎಷ್ಟು ತಾಸು ಮಾಡಬೇಕು?

- 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು
- ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 1-2 ತಾಸು
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಆಗುವ ಮುನ್ನ 9-12 ತಾಸು

ಒಟ್ಟು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಅವಧಿಯನ್ನು ದಿನದ 24 ತಾಸಿಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು



ಸಾಧಾರಣ:  
4 ಗಂಟೆ



ಉತ್ತಮ:  
9 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆ



ಅತ್ಯುತ್ತಮ:  
12 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು

## ಎಲ್ಲಿ ತನಕ ?



> 2500 gms

- ಶಿಶು 2500 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಪಡೆದ ನಂತರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ