

Facilitation Guide for '10 Mantras'

**Kangaroo Mother Care
Counselling Tools**



10 ಮಂತ್ರಗಳಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ
ಉಪಕರಣಗಳು





Welcome to the Kangaroo Mother Care Facilitation Guide!

In this packet you will find everything you need to help make the '10 Mantras' collection of counselling tools for Kangaroo Mother Care (KMC) simple and easy to follow at your health facility.

Table of Contents

Introduction for CMO/Senior Staff & Chief Staff Nurse	01
Detailed Guide for Poster	02
Detailed Guide for Snakes and Ladders Game	03
Detailed Guide for Personal Tracker	04

ಕಾಂಗರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆ ಸೂಚನಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ!

ಈ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ (ಕೆಎಂಸಿ) ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಲು ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ <10 ಮಂತ್ರಗಳ> ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯಗಳು

ಮುನ್ನುಡಿ- ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ/ ಹಿರಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು
ಮುಖ್ಯ ಶುಶ್ರೂಕಿಯರಿಗೆ

01

ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಾರ್ಡ್‌ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಟ

02

ಹಾವು -ಎಣಿ ಆಟದ ವಿವರವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಟ

03

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಟ

04

CMO/Senior Staff & Chief Staff Nurse Introduction

Thank you for taking the time to introduce this KMC intervention to your health facility.

Why Kangaroo Mother Care?

KMC helps babies born less than 2500g to survive and thrive. It has shown to increase the survival rate of low birth weight babies and is recommended by the Ministry of Health and Family Welfare, and the World Health Organization (WHO).

What is KMC?

The key element of KMC is prolonged (at least 8 hours) skin-to-skin contact for a stable baby, exclusive breastfeeding and early discharge. KMC is in addition to other Essential Newborn Care practices, and not a replacement for the existing practices.

What are the available KMC Counselling tools?

There are three KMC counselling tools for your health facility. These tools have been tested in various facilities in Koppal District with staff nurses, mothers, and family members. Their input helped us create the refined versions used today.

10 Mantras Poster

The aim of this visual guide is to provide simple and actionable information to mothers and family members on 10 key behaviours to follow that will help their baby thrive. It can be hung in the hallway of the labour ward and/or in the KMC ward of the health facility.

Snakes and Ladders

The aim of the game is to provide an interactive learning experience on the 10 Mantras for mothers, family members, and staff nurses in the KMC ward. The game is based on 10 key behaviours. Following the correct behaviours will have positive benefits and vice versa.

Personal Tracker

The aim of the tracker is for mothers and family members to record their daily KMC practice and to help them remember to do KMC every day, starting with their first day in the KMC ward. The trackers are intended to be distributed by staff nurses to mothers during admission to the KMC ward. Staff nurses will be asked to imprint the baby's left or right foot in the centre of the sheet in ink, using an ink pad.

How to introduce the intervention to staff nurses?

There is a practice called Kangaroo Mother Care that helps low birth weight babies, less than 2.5 kg, to survive and have better health outcomes. Like exclusive breastfeeding and handwashing, KMC is also an integral part of Essential Newborn Care. KMC is skin-to-skin contact between the baby and the mother or family member, for at least 16-14 hours a day. The skin-to-skin contact helps regulate the baby's body temperature, heartbeat, and helps the baby breastfeed better. Babies who are given KMC, gain more weight and grow faster.

To help teach and make it easier for mothers and family members to remember to do KMC, we have a new set of simple but effective counselling tools. The first tool is a poster with 10 key behaviours for KMC. The second is a Snakes and Ladders game that mothers, family members, and staff nurses can play in the ward, based on the 10 key behaviours in the poster. And the third tool is a personal tracker that matches the poster, used by mothers and family members to record their daily KMC activity.

So, you might be asking what is different about KMC compared to what we already recommend to mothers?

The key is skin-to-skin contact for 14 to 16 hours along with other essential newborn care, which will help in the overall development of the child. Staff nurses and mothers at other facilities have responded well to the poster and to the snakes and ladders game. Hence, we are introducing this in all healthcare facilities.

ಮುನ್ನುಡಿ- ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ/ ಹಿರಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಶುಶ್ರೂಕಿಯರಿಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಕಾರಣಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಏಕೆ ?

ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ (ಕೆಎಂಸಿ) 2500ಗ್ರಾಂ ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ ಶಿಶುಗಳ ಬದುಕುಳಿಯುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತೋರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ, ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಇಂದ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಎಂದರೇನು?

ಸ್ಥಿರಮಗುವಿಗೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ (ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ) ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ನನ್ಯಾಪನ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಇತರ ಅವಶ್ಯಕ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬದಲಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವುವು?

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಸಮಾಲೋಚನೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಇವೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕೊಠ್ಠಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾದಿಯರು, ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾವು ಈ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೇವೆ.

10 ಮಂತ್ರಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್	ಹಾವು - ಏಣಿ ಆಟ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್
ಈ ದೃಶ್ಯಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು 10 ಪ್ರಮುಖ ವರ್ತನೆಗಳು ಅನುಸರಿಸಲು ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಅದು ಅವರ ಮಗುವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಹೆರಿಗೆಕೊಠಡಿ ಪ್ರವೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕೆಎಂಸಿ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು.	KMC ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾದಿಯರಿಗೆ 10 ಮಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ಆಟದ ಗುರಿ. ಈ ಆಟ 10 ಪ್ರಮುಖ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ನಡವಳಿಕೆಯ ನಂತರ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.	ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಕೊಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ, ದಿನನಿತ್ಯ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ತಾಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಮಾಡಲು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ಗಳಿದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾದಿಯರು ವಿತರಿಸಬೇಕೆಂದು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಾದಿಯರು ಮಗುವಿನ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಹಾಳೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಕ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸಿ ಮುದ್ರಿಸಲು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾದಿಯರಿಗೆ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ ಎಂಬ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ, ಇದು ಜನನ ತೂಕ 2.5 ಕೆಜಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಶಿಶುಗಳು ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ನನ್ಯಾಪನ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಷಿಂಗ್ ಹಾಗೆ, ಕೆಎಂಸಿ ಸಹ ಅಗತ್ಯವಾದ ನವಜಾತ ಆರೈಕೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 16-14 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ-ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕವು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ನನ್ಯಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ಶಿಶುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಮಾಡಲು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ಸರಳವಾದ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಉಪಕರಣ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಯ 10 ಪ್ರಮುಖ ವರ್ತನೆಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್. ಎರಡನೆಯದು, ಪೋಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿನ 10 ಪ್ರಮುಖ ನಡವಳಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾಯಂದಿರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾದಿಯರು ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾದ ಹಾವು ಏಣಿ ಆಟ. ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಸಾಧನವು ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್, ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಕೇಳುವಿರಿ, ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ, ಇದಕ್ಕೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು?

ಇತರ ಅವಶ್ಯಕ ನವಜಾತ ಆರೈಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ 14 ರಿಂದ 16 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾದಿಯರು ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರು ಪೋಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಹಾವು ಏಣಿ ಆಟಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

10 Mantras Poster

What is the 10 Mantras poster?

The poster is an information tool that teaches the mother and family 10 behaviours – both visual and in words – that they need to follow to help their baby thrive. KMC needs to be continued until the baby is comfortable or at least until the baby reaches 2.5kg



Where should the poster be hung?

- One should be hung in the postnatal ward hallway where family members are waiting so they can see it.
- Another poster should be hung in the KMC ward where mothers can see it daily.

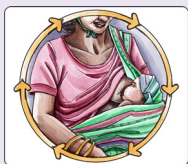
What should I say when introducing the poster?

Below are the 10 Mantras of KMC, along with the benefits associated with following and potential consequence associated with not following them.



Mantra 1: Give your baby KMC for 16-14 hours daily.

Benefit: Your baby will grow strong and healthy!



Mantra 2: Give your baby breast milk only, on demand and every 2 hours.

Benefit: Your baby will grow strong and healthy!



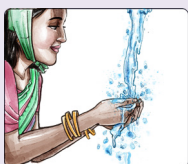
Mantra 3: Cover the baby's head with cap and put socks for the feet while providing KMC.

Benefit: Your warm baby will grow faster!



Mantra 4: Increase KMC hours by allowing other family members to give KMC.

Benefit: Your baby gets smarter with KMC!



Mantra 5: Caretakers must bathe daily, wear clean clothes, and wash hands often.

Benefit: Your baby will not get infections if you are clean.



Mantra 6: Watch baby's temperature, activity, breathing, and colour while giving KMC.

Benefit: You will be able to identify the early signs of illness.



Mantra 7: Take your baby to the doctor if there are any changes in its temperature, activity, breathing, and colour.

Benefit: Early treatment will mean your child will get better fast.



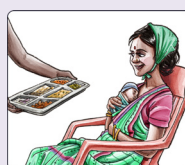
Mantra 8: Take baby for immunizations and follow-ups as advised by healthcare personnel.

Benefit: You will protect your baby from germs and diseases.



Mantra 9: Do not bathe your baby if it weighs less than 2.5 kg.

Potential consequence: Bathing your baby early can cause very low body temperature.



Mantra 10: Eat well and ask healthcare personnel how to avoid pregnancy for at least 2 years.

Benefit: Healthy mothers can help make the family healthy.

10 ಮಂತ್ರಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್

10 ಮಂತ್ರಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್ ಎಂದರೇನು?

ಪೋಸ್ಟರ್ ಒಂದು ಮಾಹಿತಿ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ 10 ಪ್ರಮುಖ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು - ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಪದಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ - ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ 2.5 ಕೆಜಿ ತೂಕ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಕೆಎಂಸಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು?

- ಒಂದು ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಬಾಣಂತಿಯರ ಕೊಠಡಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ಮತ್ತೊಂದು ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ದಿನನಿತ್ಯ ನೋಡುವಂತೆ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

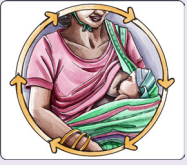
ಪೋಸ್ಟರ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ನಾನು ಏನನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು?

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಎಂಸಿಯ 10 ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ



ಮಂತ್ರ 1 : ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ೧೪- ೧೬ ತಾಸಿನವರೆಗೆ ನೀಡಿ.

ಲಾಭ : ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ!



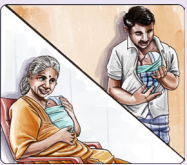
ಮಂತ್ರ 2 : ಮಗುವಿಗೆ ೨ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಬೇಕಾಗಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿರಿ.

ಲಾಭ : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಮಂತ್ರ 3 : ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಕೊಡುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿ ಮತ್ತು ಕಾಲುಚೀಲವನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು

ಲಾಭ : ನಿಮ್ಮ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಮಗು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ!



ಮಂತ್ರ 4: ಇತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಲಾಭ : ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ!



ಮಂತ್ರ 5 : ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು

ಲಾಭ : ನೀವು ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.



ಮಂತ್ರ 6 : ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ನೀಡುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಮೈಬಣ್ಣ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಲಾಭ : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನೀವು ನೋಡುವಾಗ, ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



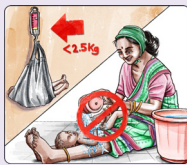
ಮಂತ್ರ 7: ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟ, ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ.

ಲಾಭ : ಮಗು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ



ಮಂತ್ರ 8 : ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ.

ಲಾಭ : ನೀವು ಕೀಟಾಣು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.



ಮಂತ್ರ 9 : ಮಗು ೨.೫ ಕೆಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ.

ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಣಾಮ: ೨.೫ ಕೆಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.



ಮಂತ್ರ 10 : ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ೨ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಲಾಭ : ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಾಯಂದಿರು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು

Snakes and Ladders Game

What is the Snakes & Ladders game?

The game is an interactive learning tool based on the 10 Mantras, the 10 behaviours that mothers and family members can do to help their low birth weight baby survive and thrive. It's a way for them to more easily learn and remember the benefits of following the key KMC behaviours.



There are two versions of the game, one is electronic and has buttons that players can press with audio for each of the Mantra spaces. The second does not have the audio and rolls up into the tube. The game can be kept in the KMC ward.

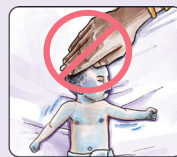
What should I say when playing the game?

The simple rules of the game are that a player rolls the die and moves forward that many squares. If they follow the right behaviour, they go up the ladder. If they follow a behaviour that will harm their child, they go down the snake.

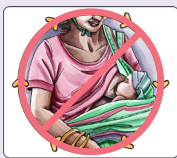
Here are some simple suggestions for things you can say when players land on different squares:



Space 1 - Mantra 1 (Ladder)
Great job! You are giving enough KMC per day and your baby is growing strong and healthy! Move up the ladder.



Space 32 - Mantra 6 (Snake)
Oh no, you did not watch your baby's breathing or if your baby's active, and because of your action, your baby got sick without you noticing. Move down the snake.



Space 27 - Mantra 2 (Snake)
Oh no, you gave your baby feeds other than milk! Because of your actions, your baby will not get the right nutrients to become strong. So, move down the snake.



Space 8 - Mantra 7 (Ladder)
Great job! You recognized that there was something wrong with your baby and you quickly took it to get medical care. Because of your action, your baby is getting treatment from a doctor so will get better faster. Move up the ladder.



Space 5 - Mantra 3 (Ladder)
Great job! You kept a cap and socks on your baby to keep them warm and because of your action your warm baby is growing faster! Move up the ladder.



Space 23 - Mantra 8 (Ladder)
Great job! You made sure your baby gets all the scheduled immunizations and because you did that, your baby is protected from deadly diseases. Move up the ladder.



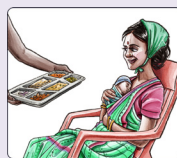
Space 17 - Mantra 4 (Ladder)
Great job to your family! They also did KMC with your baby and because they did it, your baby got more hours of KMC and is getting smarter! Move up the ladder.



Space 9 - Mantra 9 (Snake)
Oh no, you bathed your child in a tub before they were 2.5 kg and because you did that, your baby has very low body temperature and is sicker! Move down the snake.



Space 22 - Mantra 5 (Snake)
Oh no, you didn't wash your hands or keep your body clean and because your body is not clean, your baby can pick up infections. Move down the snake.



Space 26 - Mantra 10 (Ladder)
Great job! You and your family took care of your baby with healthy nutrition and making sure to space your children 3 -2 years. Healthy mothers can make the healthiest family! Move up the ladder.

Personal Tracker

What is the 10 Mantras Personal Tracker?

The Personal tracker is a way for families to record their daily practice of KMC and help them remember to do KMC each day. Mothers can start using the tracker in the ward and then take it home with them and continue tracking their daily use when they leave the ward.

As the baby grows, their foot will grow and the mother will be able to see her baby's toes reach more lines on the footprint tracker. She will see her baby's growth and feel proud her efforts are making her baby bigger and stronger. It will also be a keepsake of their baby's footprint.

When should mothers be given the personal tracker?

1. Mothers should be given the personal tracker as soon after delivery as possible, upon admission to the ward.
2. When they are given the tracker, the nurse should imprint their baby's footprint in the middle of the tracker using the ink pad provided. Line the base of the baby's foot up with the outlined footprint shown on the tracker.
3. Then place the tracker in the plastic sleeve for the mother.
4. The mother will then put a bindi around the edge of the tracker each day she does KMC

What should I tell the mother about the personal tracker?

Here are some simple suggestions for things you can say to the mother about the personal tracker:

- This is a personal tracker that you and your family can use to help you remember to do KMC each day. For each day you do at least 14 hours of KMC, place a bindi here along the edge to show your progress.
- It is a keepsake for you. So, when your child is big and strong, you can use it to show them how much they have grown!



ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್

10 ಮಂತ್ರಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್ ಎಂದರೇನು?

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್ ಕುಟುಂಬವು ದಿನನಿತ್ಯ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಮಾಡಲು ನೆನಪಿಸಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ತಾಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ವಾರ್ಡ್ನಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಕರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರ ಪಾದವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಕಾಲ್ಕೆರಳಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತಿನ ಮೂಲಕ, ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನೋಡಿ, ಅವಳು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ನೆನಪಿನ ಗುರುತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್ ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು?

1. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಾಯಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ, ವಾರ್ಡಿಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್‌ನೀಡಬೇಕು
2. ಟ್ರಾಕರ್ ನೀಡುವಾಗ, ದಾದಿಯರು ಇಂಕ್ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಬೇಕು. ಟ್ರಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತಿನ ಮೇಲೆ ಶಿಶುವಿನ ಪಾದದ ಗುರುತನ್ನು ಹಾಕಿ.
3. ಆದ ನಂತರ, ಟ್ರಾಕರ್ ಅನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
4. ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಮಾಡುವ ದಿನ, ತಾಯಿ ಒಂದು ಬೊಟ್ಟನ್ನು ಟ್ರಾಕರ್ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಬೇಕು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ತಾಯಿಗೆ ಏನು ತಿಳಿಸಬೇಕು ?

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ :

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಟ್ರಾಕರ್ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಮಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನ
- ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ನೆನಪಿನ ಗುರುತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ ತೋರಿಸಲು ನೀವು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು!.