

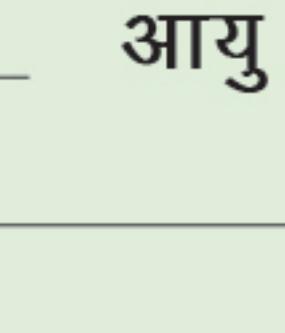
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

मातृ एवं बाल सुरक्षा फार्ड



यहाँ बच्चे की तस्वीर पेस्ट करें

क्या गर्भावस्था हाईरिस्क
पर है?



परिवार की परिचय

मां का नाम _____ आयु _____

पिता का नाम _____

पता _____

मां का मोबाइल नंबर _____ पिता का _____

MCTS/RCH आईडी _____

बैंक और शाखा का नाम _____

खाता क्रमांक _____

गर्भावस्था का विवरण

अंतिम मासिक चक्र की तिथि _____

प्रसव की सम्भावित तिथि _____

कुल गर्भ / पहले जीवत जन्मे बच्चों की संख्या _____

पिछला प्रसव कहा कराया गया _____

मौजूदा प्रसव कहां करायेंगे _____

जन्म का विवरण

बच्चे का नाम _____

जन्म तिथि _____ जन्म के समय वजन _____

लड़का लड़की जन्म पंजीकरण संख्या _____

MCTS/RCH आईडी (बच्चा) _____

संस्थान का परिचय

आंगनबाड़ी कार्यकर्ता _____ ब्लॉक/ग्राम/वार्ड _____

आशा _____ ए.एन.एम _____

उप स्वास्थ्य केन्द्र/विलनिक _____

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / शहर _____

अस्पताल/प्रथम सहायता केन्द्र _____

दूरभाष / मो.ए.एन.एम _____ अस्पताल मो. _____

आंगनबाड़ी केन्द्र पंजीकरण संख्या _____ तिथि _____

उपकेन्द्र पंजीकरण संख्या _____ तिथि _____

रेफरल _____

बच्चे का आधार क्रमांक _____

मां का आधार क्रमांक _____

एम्बुलेंस टोल फ्री नंबर :- _____

गर्भावस्था के दौरान नियमित जांच अनिवार्य है

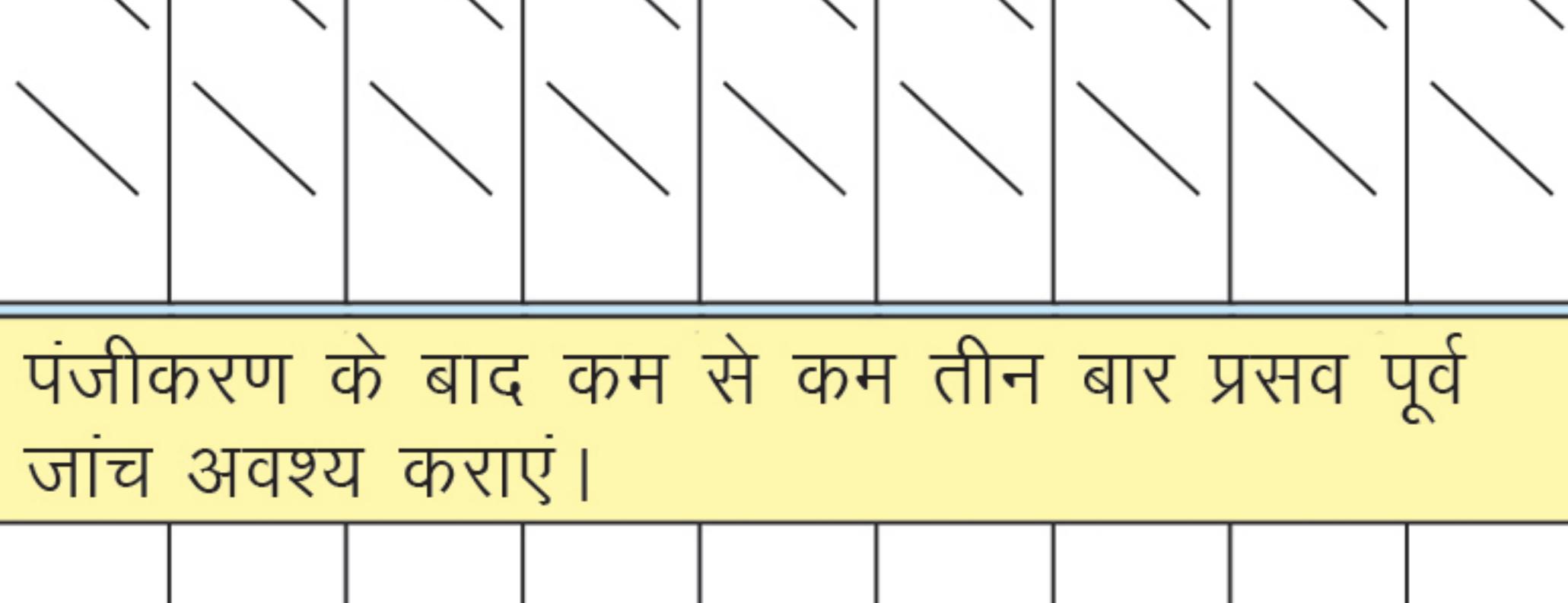
महीने



पंजीकरण



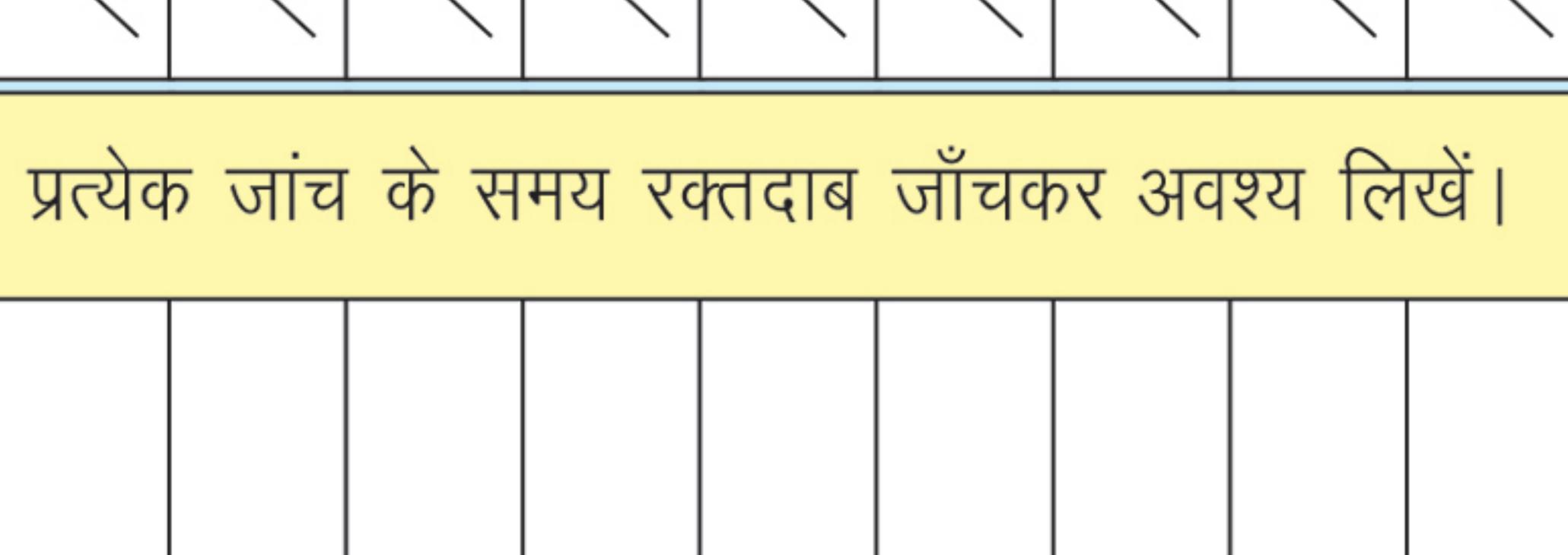
पहली तिमाही में स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण कराएं।



प्रसवपूर्व जांच



पंजीकरण के बाद कम से कम तीन बार प्रसव पूर्व जांच अवश्य कराएं।



रक्तदाब, रक्त, पेशाब



प्रत्येक जांच के समय रक्तदाब जाँचकर अवश्य लिखें।

वज़न



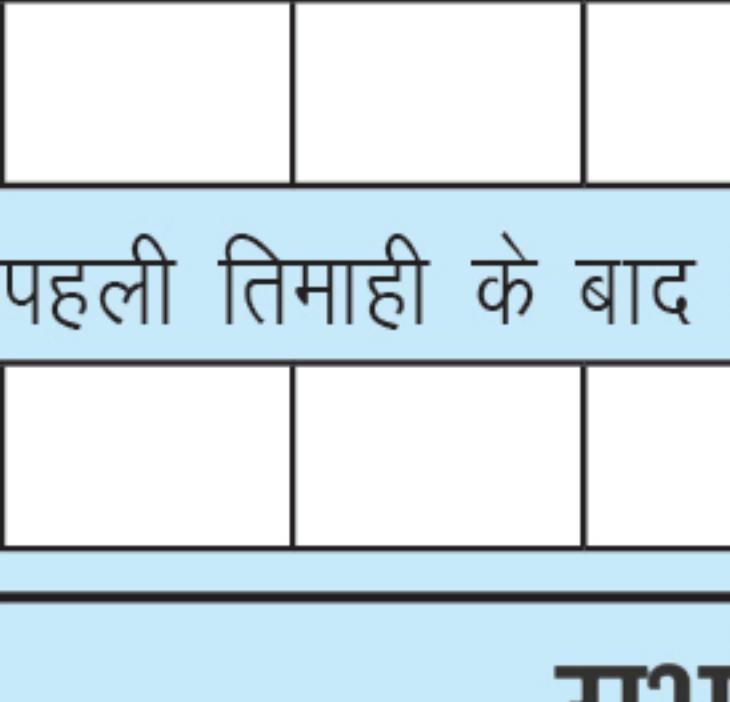
प्रत्येक जांच के समय अपना वज़न अवश्य करवायें। गर्भावस्था में कम से कम 10-12 कि.ग्रा. वज़न बढ़ना चाहिये। गर्भावस्था के अन्तिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक कि.ग्रा. वज़न अवश्य बढ़ना चाहिए।

टेटनस टाक्सॉयड के टीके



टेटनस टाक्सॉयड के दो टीके लगवाएं। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के बाद। (तिथि भरें) *टी.टी. की एक खुराक दीजिए यदि पहले तीन साल में टीका लगाया गया था।

आयरन गोलियां



कम-से-कम 6 महीने (द्वितीय एवं तृतीय त्रैमासिक में) तक प्रतिदिन आयरन एवं फोलिक एसीड की एक गोली अवश्य खायें। कुल मिलाकर कम-से-कम 180 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की मात्रा एवं तिथि भरें)

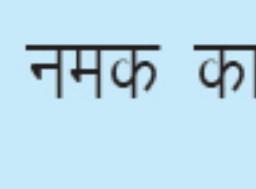
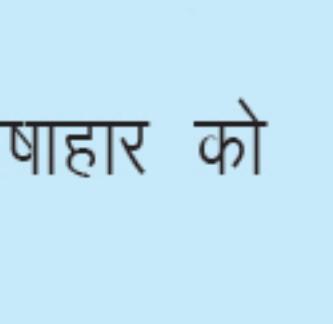
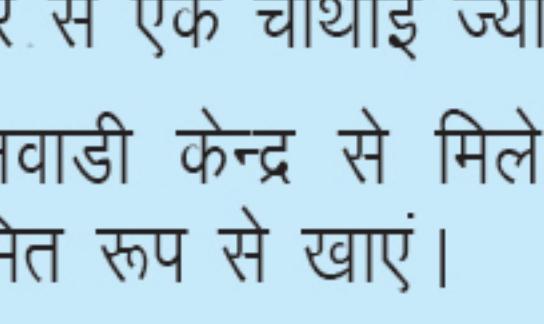
पहली तिमाही के बाद कम से कम 6 महीने के लिए प्रति दिन कैल्शियम की दो गोलियां लें



पहली तिमाही के बाद टैब्लेट अलबैंडजोल (400 मिलीग्राम) की एक खुराक लें



गर्भावस्था के दौरान देखभाल



- ◆ विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- ◆ अधिक मात्रा में भोजन करें - लगभग सामान्य आहार से एक चौथाई ज्यादा।
- ◆ आंगनवाड़ी केन्द्र से मिले पूरक पोषाहार को नियमित रूप से खाएं।
- ◆ भोजन खाने के बाद कुला अवश्य करें और दिन में कम-कम से दो बार बर्श/दांतुन करें।

- ◆ दिन में कम से कम 2 घण्टे आराम करें। इसके अलावा रात में 8 घण्टे सोयें।
- ◆ केवल आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।

हर प्रसवपूर्व जांच पर पोषण परामर्श सुनिश्चित करें

प्रसव पूर्व देखभाल

पूर्व गर्भावस्था में प्रसुति संबंधी जटिलता

कृपया सही जवाब पर निशान (✓) लगाएं

| | | | | | |
|----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| क. एपीएच | <input type="checkbox"/> | ख. एकलेम्पसिया | <input type="checkbox"/> | ग. पीआईएच | <input type="checkbox"/> |
| घ. रक्त की कमी | <input type="checkbox"/> | ड. बाधित प्रसव | <input type="checkbox"/> | च. पीपीएच | <input type="checkbox"/> |
| छ. एलएससीएस | <input type="checkbox"/> | ज. शिशु में जन्मजात दोष | <input type="checkbox"/> | झ. अन्य | <input type="checkbox"/> |

पिछला विवरण

कृपया सही जवाब पर निशान (✓) लगाएं

| | | | | | |
|-----------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| क. तपेदिक | <input type="checkbox"/> | ख. उच्च रक्तदाब | <input type="checkbox"/> | ग. हृदय रोग | <input type="checkbox"/> |
| घ. मधुमेह | <input type="checkbox"/> | ड. दमा | <input type="checkbox"/> | च. अन्य | <input type="checkbox"/> |

जांच

| दिल | फेफड़े | स्तन (दबे हुए निष्पल की जांच करें) |
|-----|--------|------------------------------------|
| | | |

प्रसव पूर्व जांच

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 (पीएमएसएम के तहत) |
|-----------------------|---|---|---|---|------------------------|
| तिथि | | | | | |
| कोई समस्या | | | | | |
| गर्भ की अवधि (सप्ताह) | | | | | |
| वज़न (कि.ग्रा.) | | | | | |
| नब्ज़ की गति | | | | | |
| रक्तदाब | | | | | |
| एनीमिया | | | | | |
| सूजन | | | | | |
| पीलिया | | | | | |

उदर जांच

| | | | | |
|-------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| भ्रूण की लंबाई सप्ताह/से.मी | | | | |
| बनावट/गर्भस्थिति | | | | |
| गर्भस्थ शिशु का हिलना-डुलना | | | | |
| गर्भस्थ शिशु की प्रति मिनट हृदय गति | सामान्य/ कम/नहीं | सामान्य/ कम/नहीं | सामान्य/ कम/नहीं | सामान्य/ कम/नहीं |
| पी/भी यदि किया गया हो | | | | |

आवश्यक जांच

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| हीमोग्लोबिन | | | | |
| मूत्र जांच - एल्ब्यूमिन | | | | |
| मूत्र जांच - शर्करा (सुगर) | | | | |
| मूत्र जांच द्वारा गर्भावस्था परीक्षण | | | | |
| HIV स्क्रीनिंग | | | | |
| सिफीलिस | | | | |
| अल्ट्रासोनोग्राफी | | | | |
| गर्भकालीन मधुमेह जांच | | | | |

रक्त ग्रुप एंव आरएच प्रकार तिथि / /

वैकल्पिक जांच

1. थायराइड उत्तेजक हार्मोन

 / /

2. हीमोग्लोबिन एवरेज

 / /

3. रक्त शर्करा (सुगर)

 / /


गाँव के निर्धारित मासिक माँ बच्चा स्वास्थ्य और पोषण दिवस में शामिल हों

यदि आपको अथवा आपके परिवार में किसी अन्य व्यक्ति को खतरे के ये लक्षण दिखाई दें तो गर्भवती महिला को तुरन्त अस्पताल ले जायें और सम्बंधित लक्षण पर ✓ लगाकर तिथि लिखें



गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव, प्रसव के दौरान अथवा प्रसव के पश्चात् अत्यधिक रक्तस्राव,



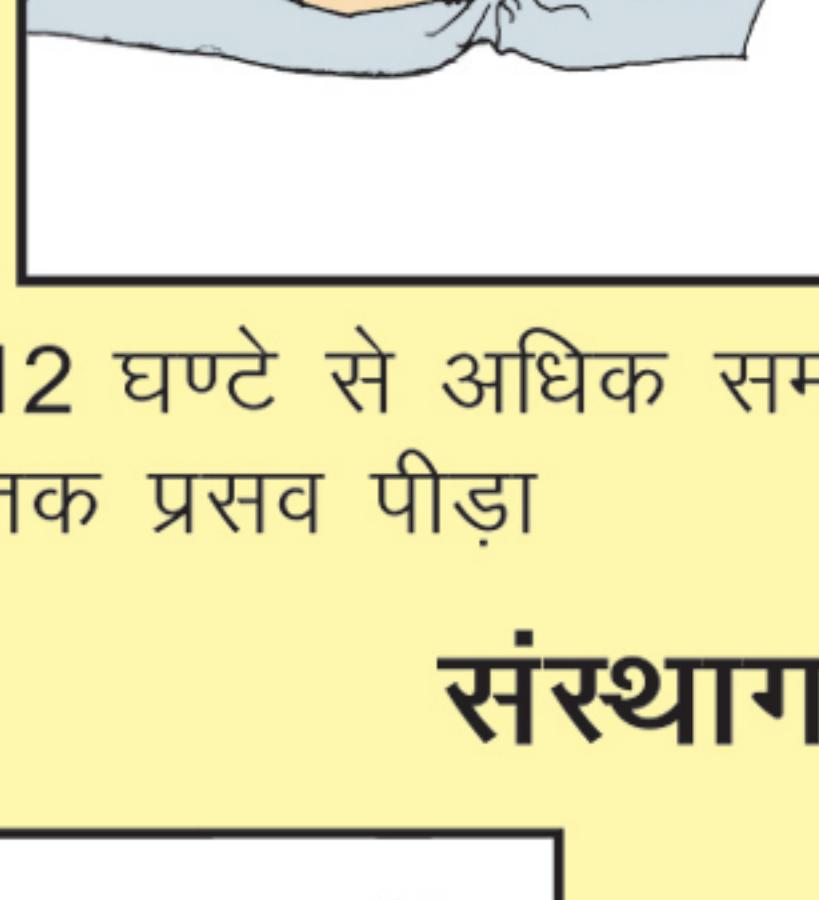
सांस लेने में कठिनाई के साथ या उसके बिना शरीर में रक्त की गम्भीर कमी



गर्भावस्था अथवा प्रसव के एक महीने के भीतर तेज बुखार



दौरे पड़ना, धुंधला दिखाई देना, सिरदर्द, उल्टी, पूरे शरीर में सूजन



12 घण्टे से अधिक समय तक प्रसव पीड़ा



प्रसव पीड़ा के बिना ही पानी की थैली फट जाना

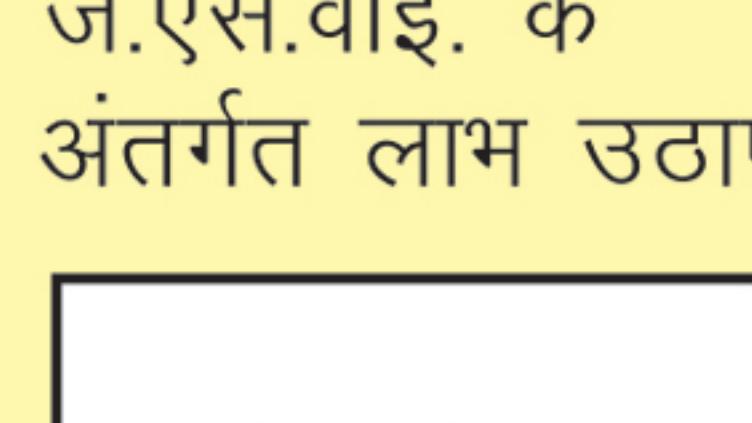
संरथागत प्रसव सुनिश्चित करें



आशा/ए.एन.एम./आंगनवाड़ी सेविका से संपर्क करें



जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वाई.) के अंतर्गत पंजीकरण कराएं



जे.एस.वाई. के अंतर्गत लाभ उठाएं



अस्पताल पहले से तय करें



यातायात की व्यवस्था पहले से करें



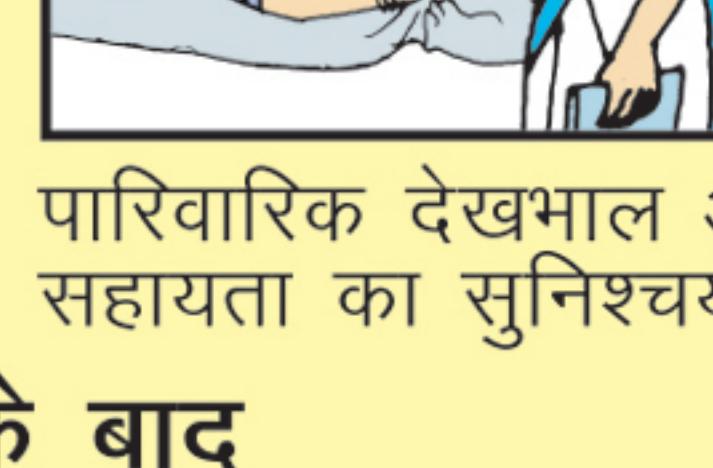
प्रसव के बाद 48 घंटे रहना सुनिश्चित करें

घर में प्रसव की स्थिति के लिए तैयारी



ए.एन.एम. द्वारा सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित करें

- ✓ स्वच्छ हाथ
- ✓ स्वच्छ जगह और स्वच्छ वातावरण
- ✓ स्वच्छ ब्लेड
- ✓ स्वच्छ नाभिनाल
- ✓ नाल बांधने के लिए स्वच्छ धागा
- ✓ नवजात शिशु के लिये स्वच्छ वस्त्र



परिवारिक देखभाल और सहायता का सुनिश्चय करें

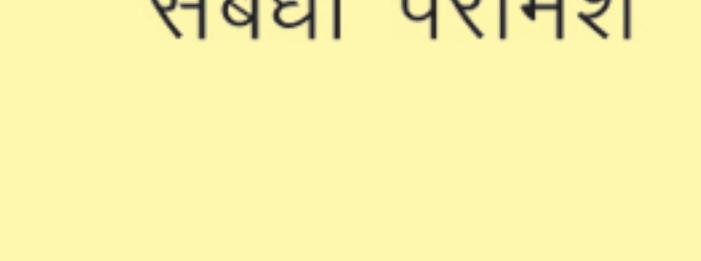
प्रसव के बाद



अस्पताल के लिए यातायात की व्यवस्था करें



जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान शुरू किया जाना



परिवार कल्याण संबंधी परामर्श

**जन्म के तुरन्त बद स्तनपान शुरू करें
पहले छ: महीने माँ के दूध के अलावा कुछ भी न दें**

प्रसव के बाद देखभाल

प्रसव की तिथि

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

प्रसव का स्थान

| |
|--|
| |
|--|

प्रसव का प्रकार

| | | |
|-------|--------------|----------|
| नोरमल | इंस्ट्रूमेंट | सीजेरियन |
|-------|--------------|----------|

समय/समयपूर्व

अगर प्रसव संस्थान में हुआ तो उसके बाद कितने दिन वहाँ रही

कोई समस्या (स्पष्ट करें)

शिशु का लिंग

| | |
|-------|-------|
| लड़का | लड़की |
|-------|-------|

 *शिशु का वज़न

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

 कि. ग्राम

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

 ग्राम

जन्म के तुरन्त बाद रोना

| | |
|-----|------|
| हाँ | नहीं |
|-----|------|

Vit-K की सुई लगाना

| | |
|-----|------|
| हाँ | नहीं |
|-----|------|

जन्म के 1 घंटे के अंदर सिर्फ स्तनपान शुरू करना

| | |
|-----|------|
| हाँ | नहीं |
|-----|------|

*(अगर जन्म के समय नवजात शिशु का वज़न 2.5 कि.ग्रा. से कम हो तो तीन अतिरिक्त जांच करें)

प्रसव पश्चात माता की जाँच

| | 1 दिन | 3 दिन | 7 दिन | 6 हफ्ता |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|------------|
| कोई समस्या | | | | |
| एनीमिया | | | | |
| नब्ज़ की गति | | | | |
| रक्तदाह | | | | |
| तापमान | | | | |
| स्तन (नरम/सख्त) | | | | |
| निष्पल (फटे हुए/सामान्य) | | | | |
| गर्भाशय - (पीड़ा हैं/नहीं हैं) | | | | |
| पी/वी रक्तस्राव - अत्यधिक/सामान्य | | | | |
| लोचिया (स्वस्थ/बदबूदार गंध) | | | | |
| ऐपीजियोटमी/टियर - स्वस्थ/दूषित | | | | |
| परिवार कल्याण परामर्श | | | | |
| कोई अन्य परेशानी और रैफर करना | | | | |

प्रसव पश्चात शिशु की देखभाल

| | 1 दिन | 3 दिन | 7 दिन | 6 हफ्ता |
|---------------------------------|----------|----------|----------|------------|
| मूत्र विसर्जन | | | | |
| मल विसर्जन | | | | |
| दस्त | | | | |
| उल्टी | | | | |
| दौरे पड़ना | | | | |
| गतिविधि (अच्छी/सुस्त) | | | | |
| स्तनपान (अच्छा/धीमा) | | | | |
| सांस लेना- (तेजी से/परेशानी से) | | | | |
| छाती इनड्राइंग (मौजूद/नहीं) | | | | |
| तापमान | | | | |
| पीलिया | | | | |
| नाभी नाल की स्थिति | | | | |
| त्वचा पर दाने (हैं/नहीं) | | | | |
| अन्य कोई परेशानी | | | | |

शिशु को स्तनपान कराना, उसके साथ खेलना तथा बात करना उसके विकास में सहायक होता है तथा उसके शारिरिक तथा बौद्धिक क्षमताओं का विकास करता है।



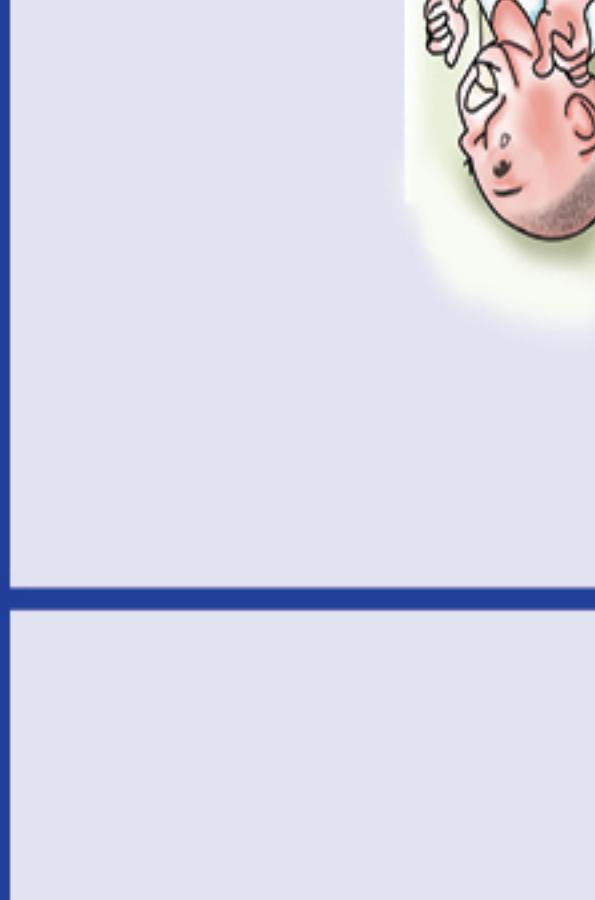
जन्म के समय आपके शिशु का पाचन तंत्र पूरी तरह से विकसित नहीं होता इसलिये वह केवल माँ का दूध पचा सकता है। कभी-कभी बच्चा इसलिये रोता है क्योंकि उसे आपकी गोदी की गरमाहट की आवश्यकता होती है। अपने नवजात शिशु को अपने भारी से चिपकाकर रखें। अपना दूध पिलाते समय बच्चे की ओर देखकर मुस्करायें, उससे बात करें। ध्यान दें कि उसे दूध पिलाते समय उसे न चुलौए।



जन्म के तुरंत बाद (एक घंटे के अंदर) अपने बच्चे को अपना दूध पिलायें। ऐसा करने से आपका बच्चा आपका दूध पी पायेगा और उसका आपसे लगाव भी बढ़ेगा।



माँ का पहला गाढ़ा-पीला दूध बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है।



बीमारी के दौरान अपने छ: माह से छोटे बच्चे को केवल अपना दूध ही पिलायें, यदि आपका बच्चा छ: महीने से बड़ा हैं तो उसे माँ के दूध के साथ-साथ अन्य खाद्य और तरल पदार्थ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अधिक बार दें।

माँ के दूध में पानी व पौशक तत्वों की मात्रा पूरी होती है, इसलिये पहले छ: महीने में केवल माँ का दूध ही दें। उसे खाने और फीने के लिये कोई अन्य पदार्थ न दें। (पानी या भाहद भी नहीं)



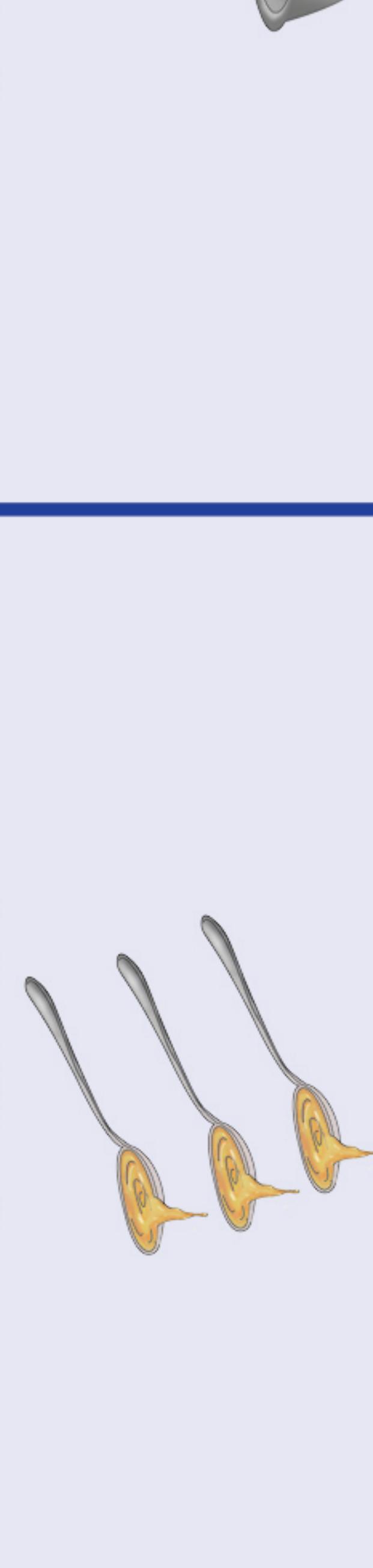
दिन हो या रात, बच्चे को उसकी आवश्यकता अनुसार अपना दूध पिलायें। बार - बार दूध पिलाने से माँ के दूध की मात्रा बढ़ती हैं।



स्तनपान संबंधी समस्या के लिये औंगनवाली कार्यकर्ता, आपा तथा ए.एन.एम. दीदी से सलाह लें।

बच्चे से बात करें, उसे देखकर मुखरायें व उसे खाने के लिये धौर्य से प्रोत्साहित करें।

6 माह तक



- ❖ स्तनपान जारी रखें।
- ❖ 6 माह पूरा हो जाने पर 2-3 चम्मच अच्छी तरह से मसला हुआ खाना दिन में 2-3 बार दें।
- ❖ खाद्य पदार्थों से एक-एक करके परिचित कराएं, जैसे कि मसला हुआ फल, सब्जी, अनाज या दालें।
- ❖ धीरे-धीरे खाने की मात्रा बढ़ायें।
- ❖ बच्चे को आयरन सिरप दें ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके और उसका शारिरिक और मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके।

6 माह से 2 वर्ष तक

स्तनपान कम से कम दो साल तक जारी रखें। 6 माह पूरा होने पर अच्छी तरह से मसला हुआ खाना भी दें।

9 से 12 माह तक

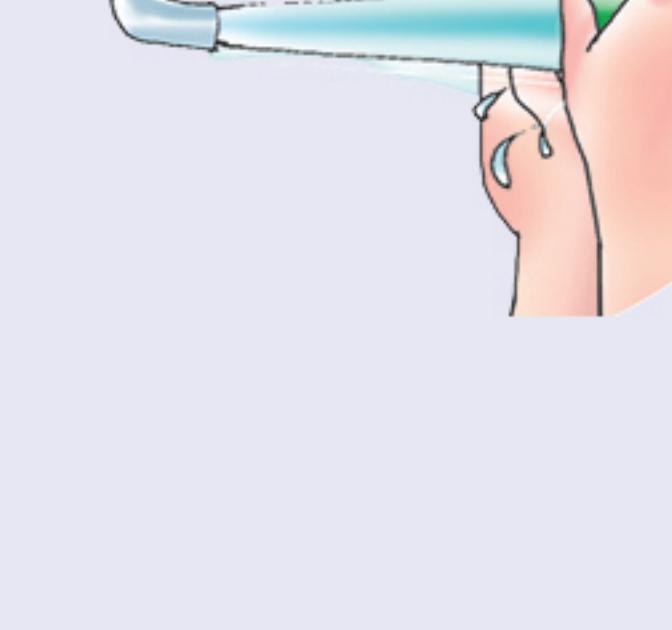


- ❖ स्तनपान जारी रखें।
- ❖ खाने का गाढ़ापन बढ़ाये और बच्चे को दिन में 3-4 बार खाने को दें।
- ❖ दिन में 2-3 बार खाने को दें और 1-2 बार नाश्ता दें।
- ❖ एक बार में एक नये खाने की शुरूआत करें जैसे कि खिचड़ी, दलिया इत्यादि।
- ❖ बच्चों के खाने में कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें, उदाहरण के लिये:

 1. अनाज
 2. हरे पल्टेदार सब्जियाँ व फल
 3. धी, तेल व तिलहन
 4. मसली हुई दाल/अण्डा (पूरी तरह उबला हुआ)/मछली इत्यादि

- ❖ आयरन का सिरप दें ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके व उसका 'गरिरिक व मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके।

सामान्य सलाह—



- ❖ खाना बनाने व खाना खिलाने से पहले हाथ साबून से धोयें।
- ❖ यदि अण्डा खिलाया जा रहा है तो सुनिश्चित करें की अण्डा अच्छी तरह से उबला हुआ हो।
- ❖ सब्जियाँ और फलों को अच्छी तरह से धो कर ही प्रयोग करें।
- ❖ खाना अच्छी तरह से पकायें, साफ पानी का ही प्रयोग करें। बचे हुये खाने को दोबारा प्रयोग न करें फेंक दें।
- ❖ केवल आयोडिन-युक्त नमक का ही प्रयोग करें। आयोडिन बच्चे के मस्तिष्क के विकास के लिये आवश्यक पोषक तत्व है।
- ❖ बच्चों को आयरन का सिरप दें ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके व उसका 'गरिरिक व मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके।

सामान्य सलाह—

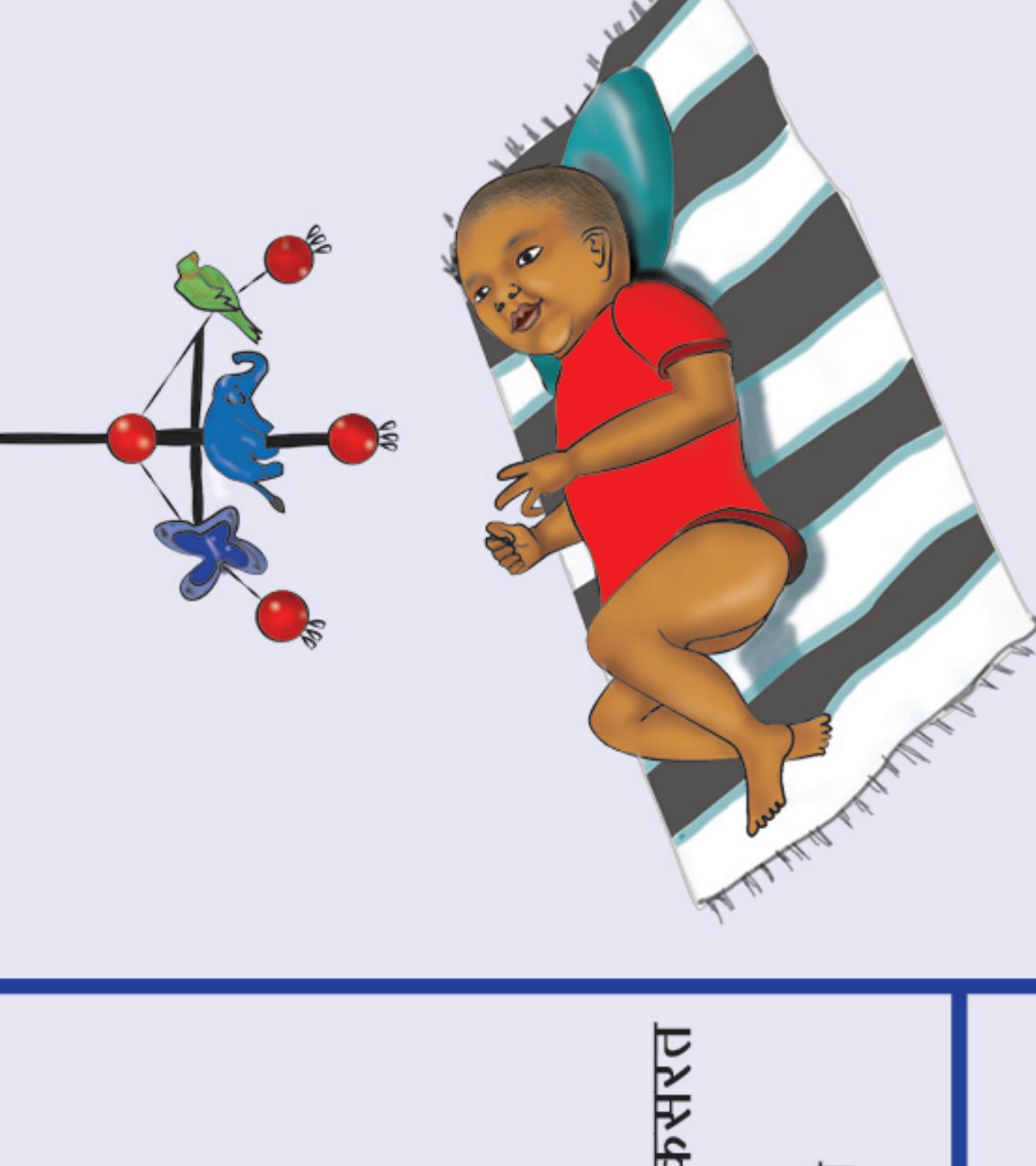
लालन – पालन की सलाह

अधिकतर शिशु क्या करते हैं

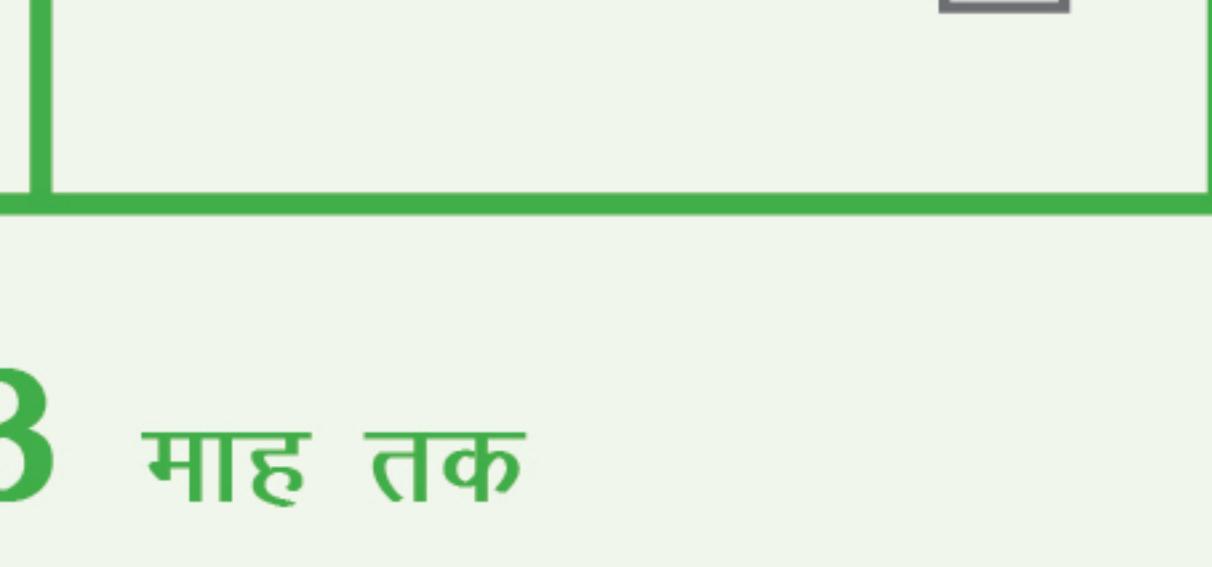
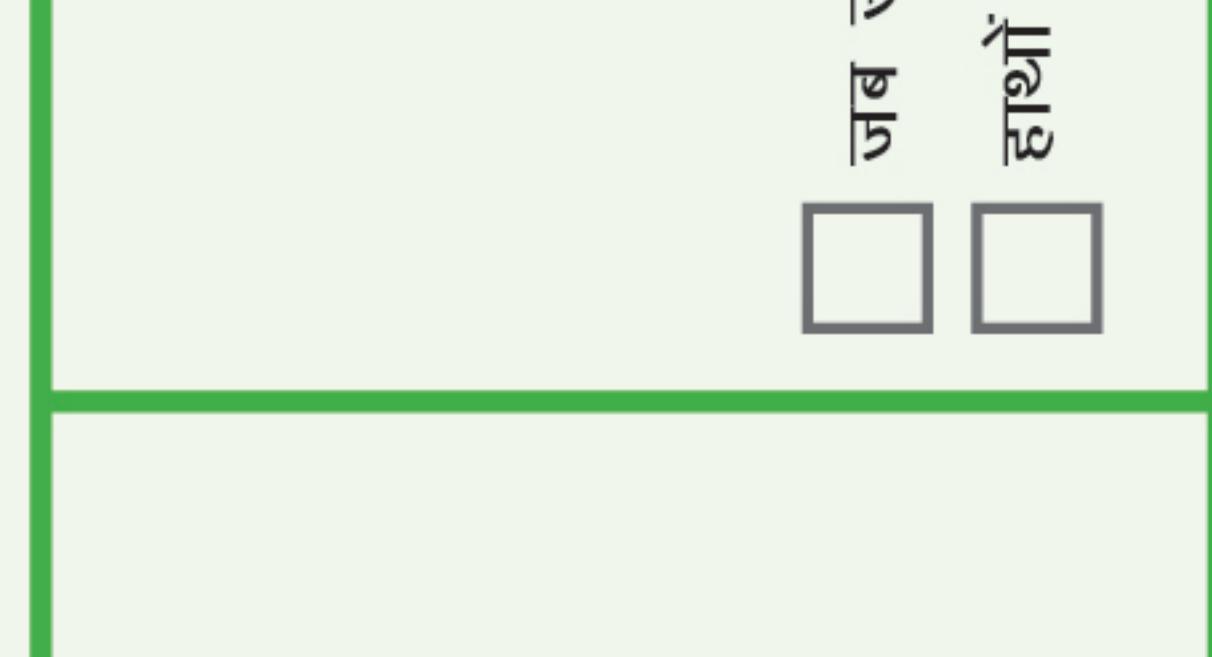
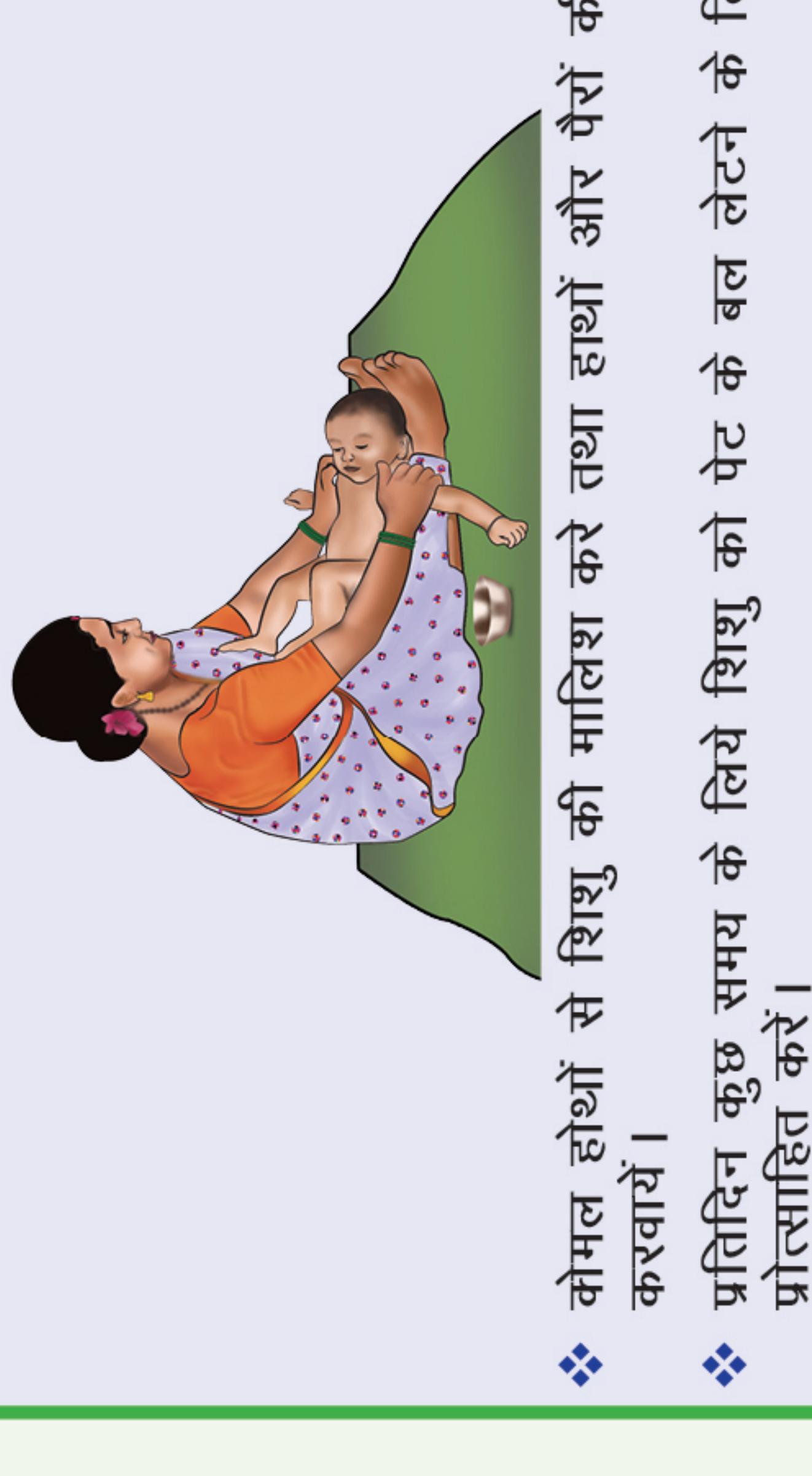
- माँ के चहरे को पहचानने की शुरुआत
- परिचित को देखकर मुस्कराना
- आँख से आँख मिलाना



2 अं 3 माह तक



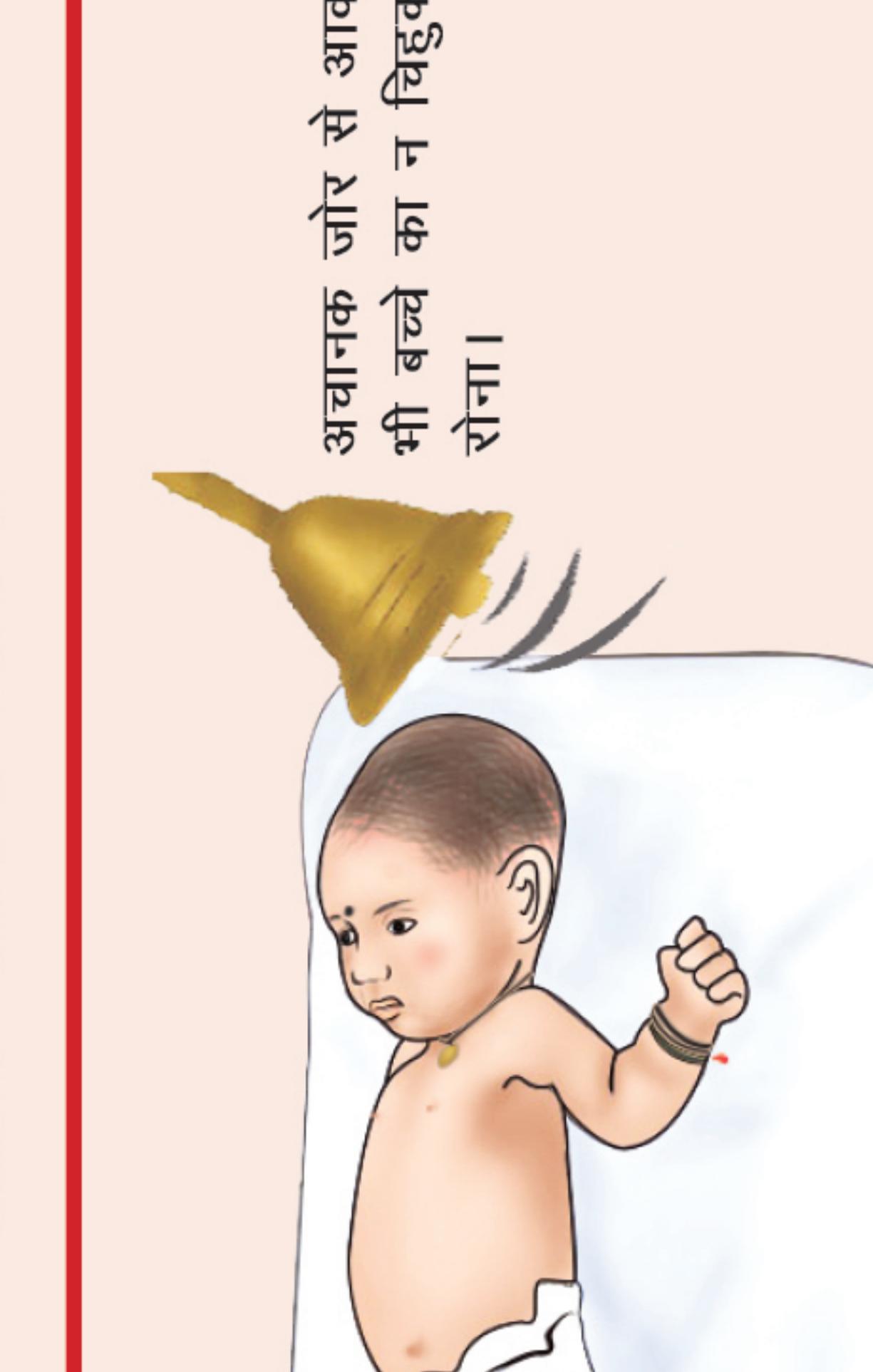
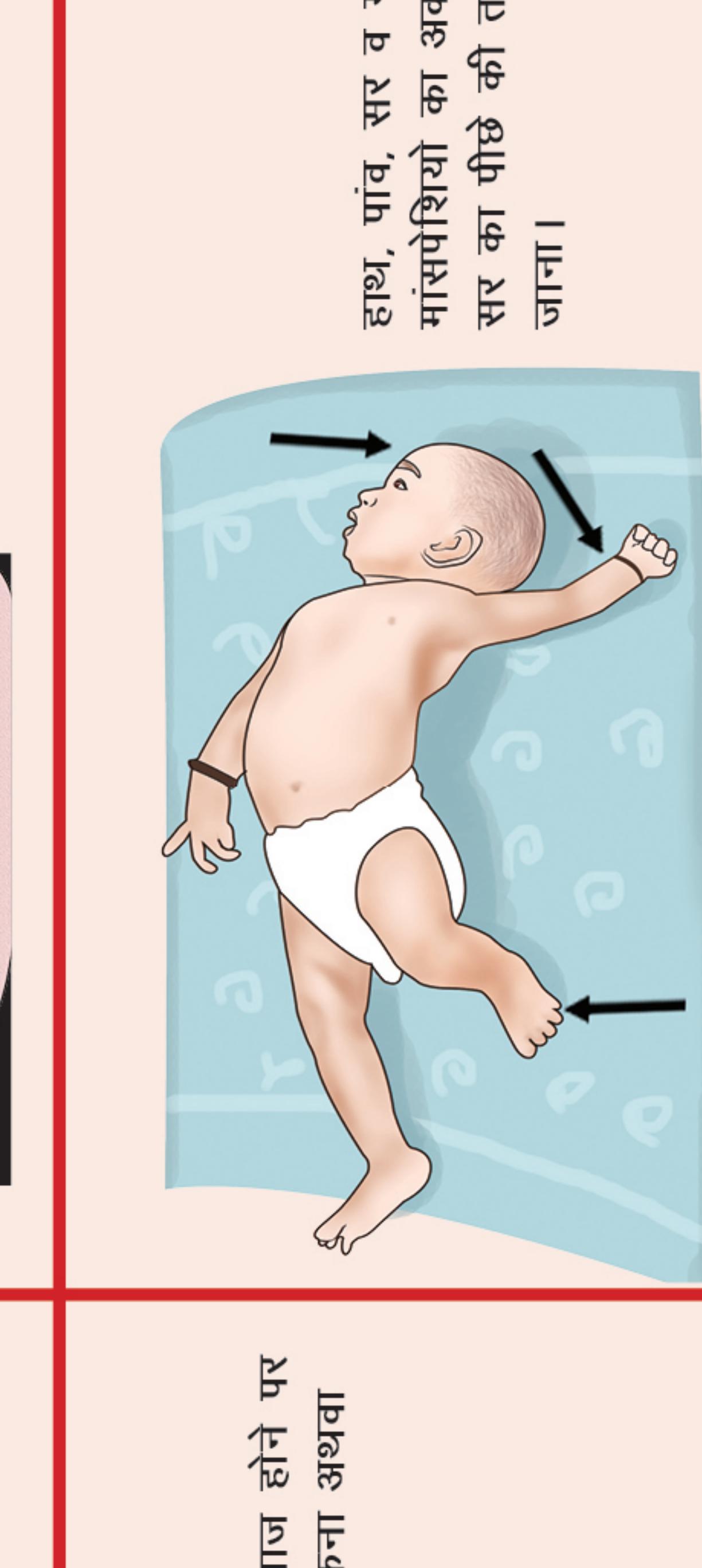
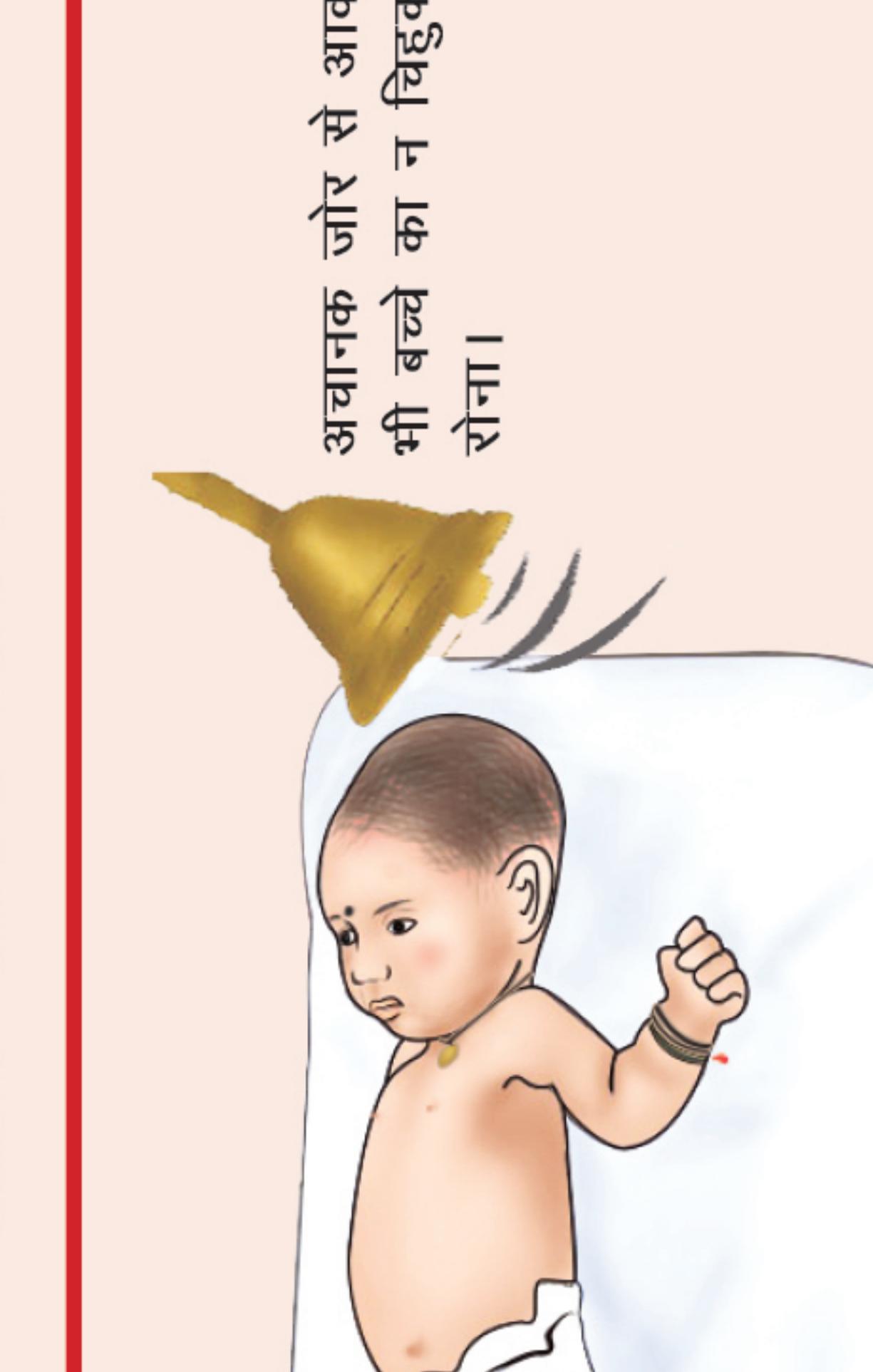
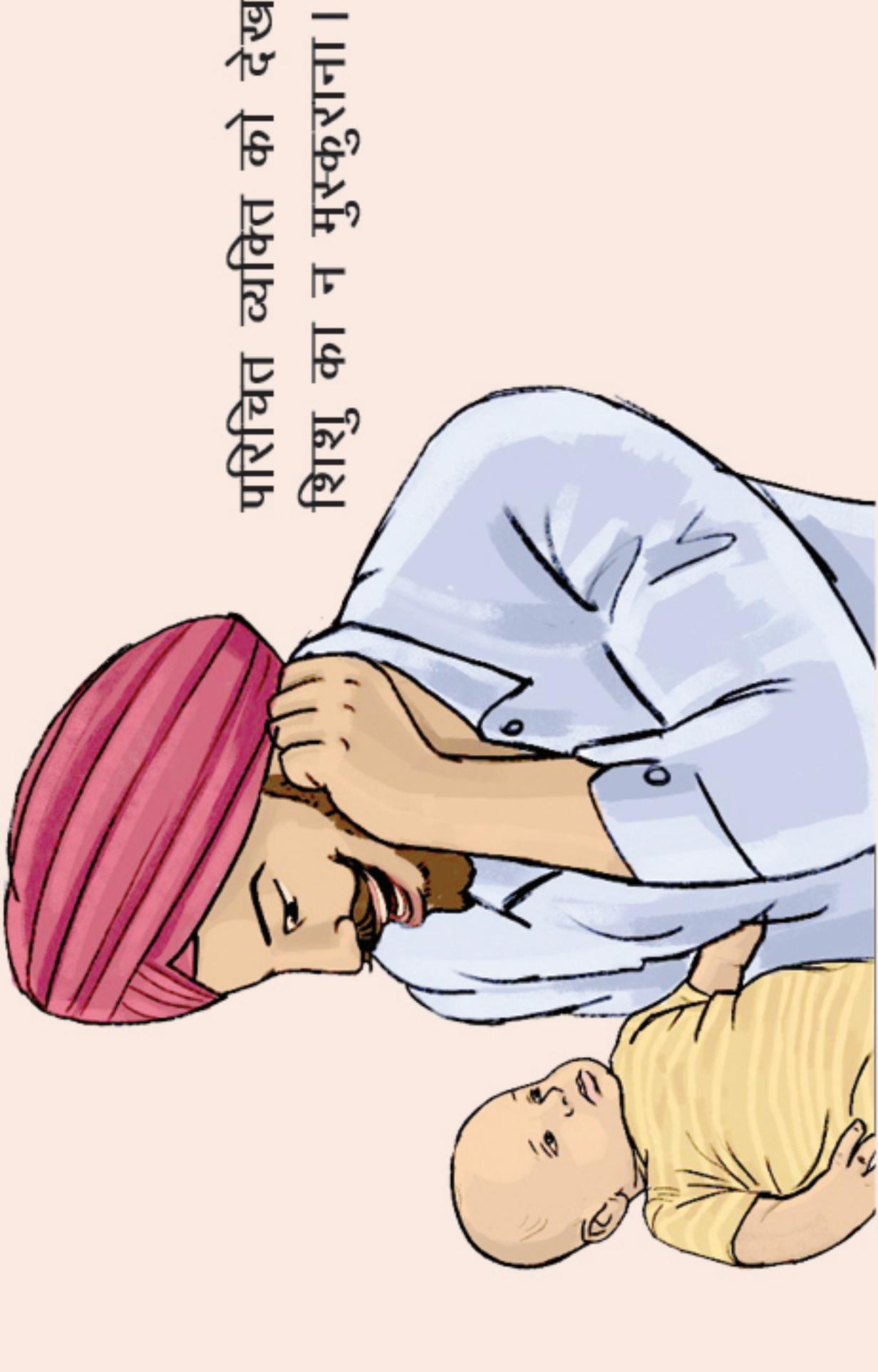
- बोमल होथों से शिशु की मालिश करे तथा हाथों और पैरों की कसरत करवायें।
- प्रतिदिन कुछ समय के लिये शिशु को पेट के बल लेटने के लिये प्रोत्साहित करें।



ए.एन.एम., कृपया बच्चों के उम्र के अनुसार जांच के बाद कार्ड में या का निशान लगायें।

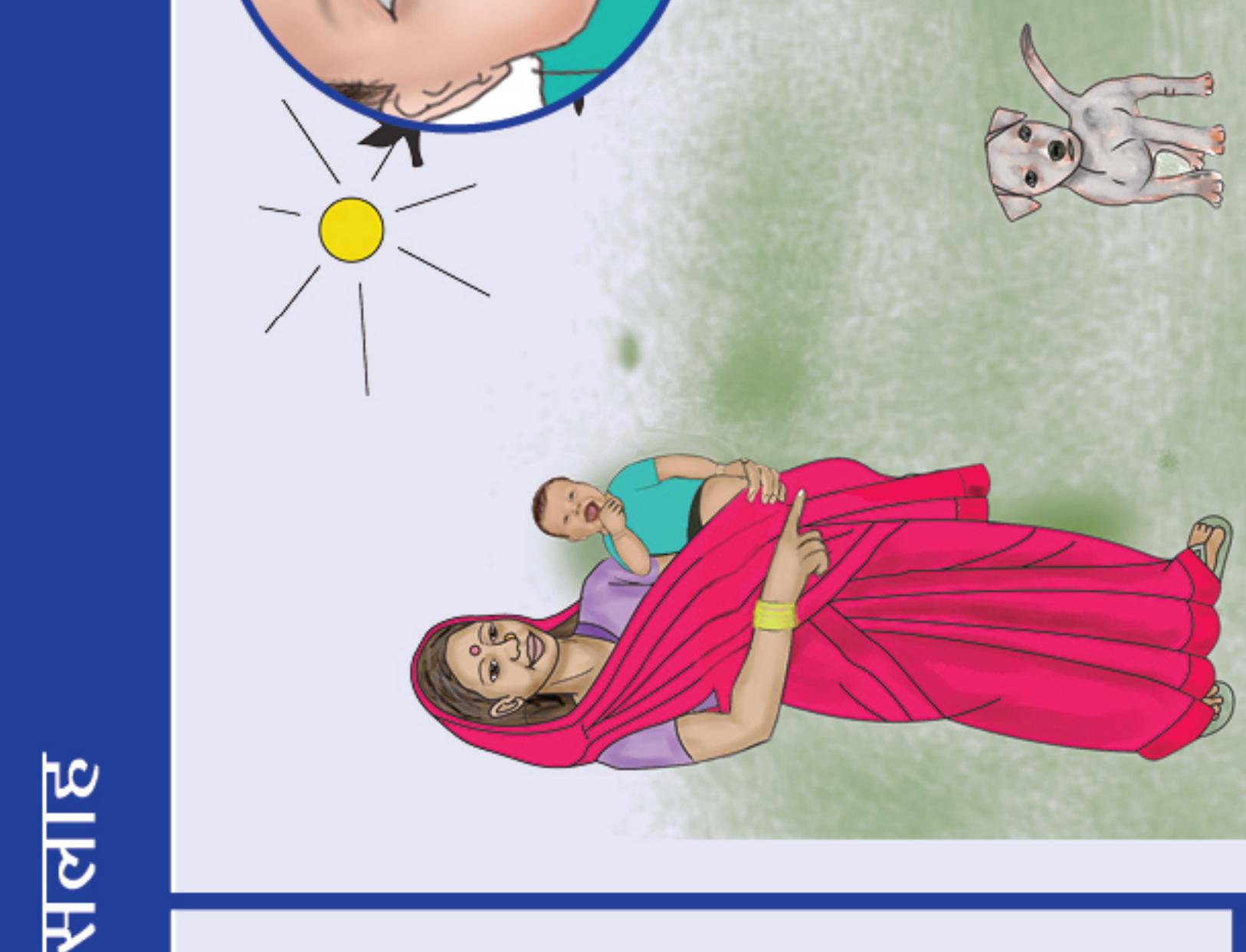
- बच्चे से एक फुट की दूरी पर रंग-बिरंगे खिलौने लटकाएं ताकी बच्चा इसे देखे और ध्यान केन्द्रित करें।
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों से डिजिटल उपकरण (जैसे फोन, टी.वी. इत्यादि) दूर रखें।

एनएम / आंगनबाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" विह को देखते हैं



3 माह में

लालन – पालन की सलाह

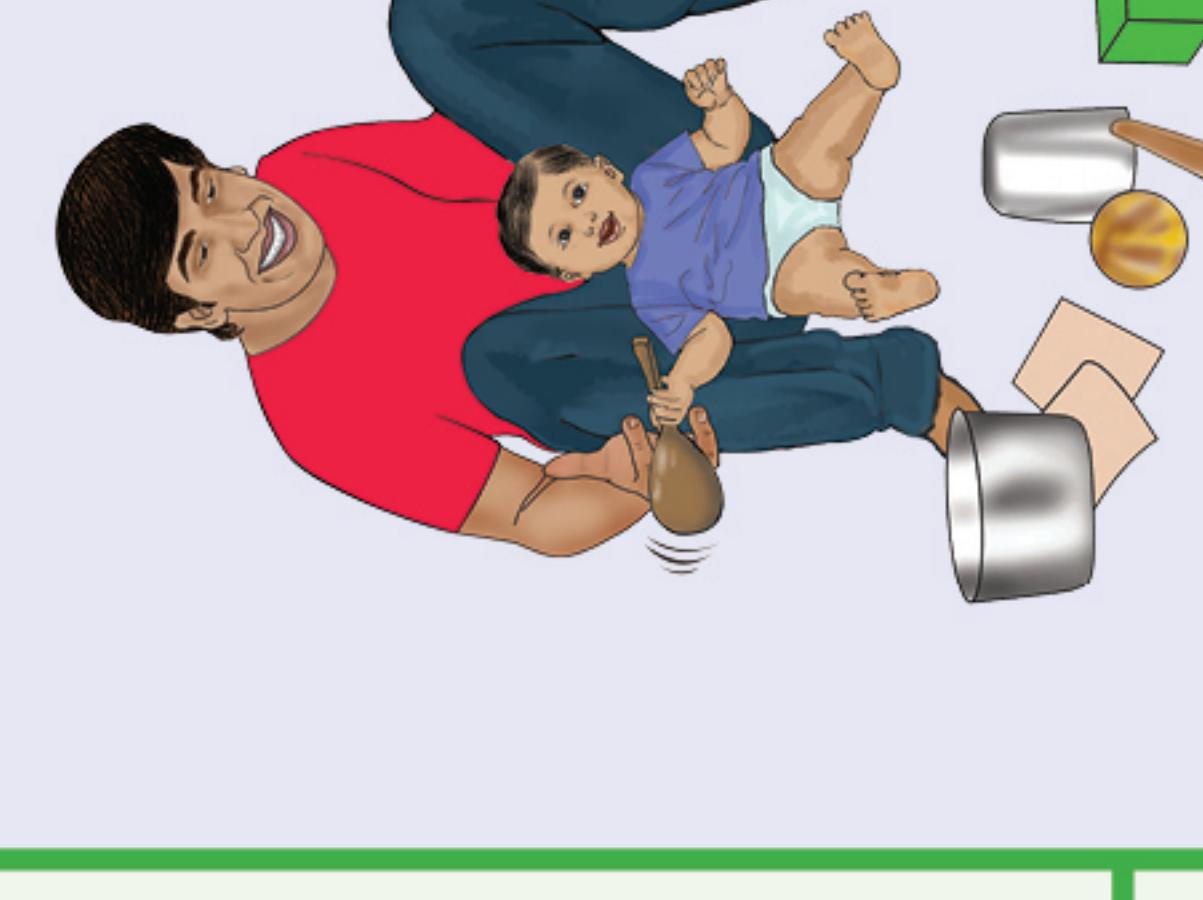


- ❖ बच्चों को घर के बाहर ले जाएं, और उन्हें बाहर की दुनिया से परिचित करायें।
- ❖ बच्चों को अंगूठा और डैंगलियाँ चोटी ऊम में खुद से वहा पहुंचाएं। वूसने से बच्चों को आराम मिलता है। इससे कोई नुकसान नहीं है इसलिये इसे न रोकें।

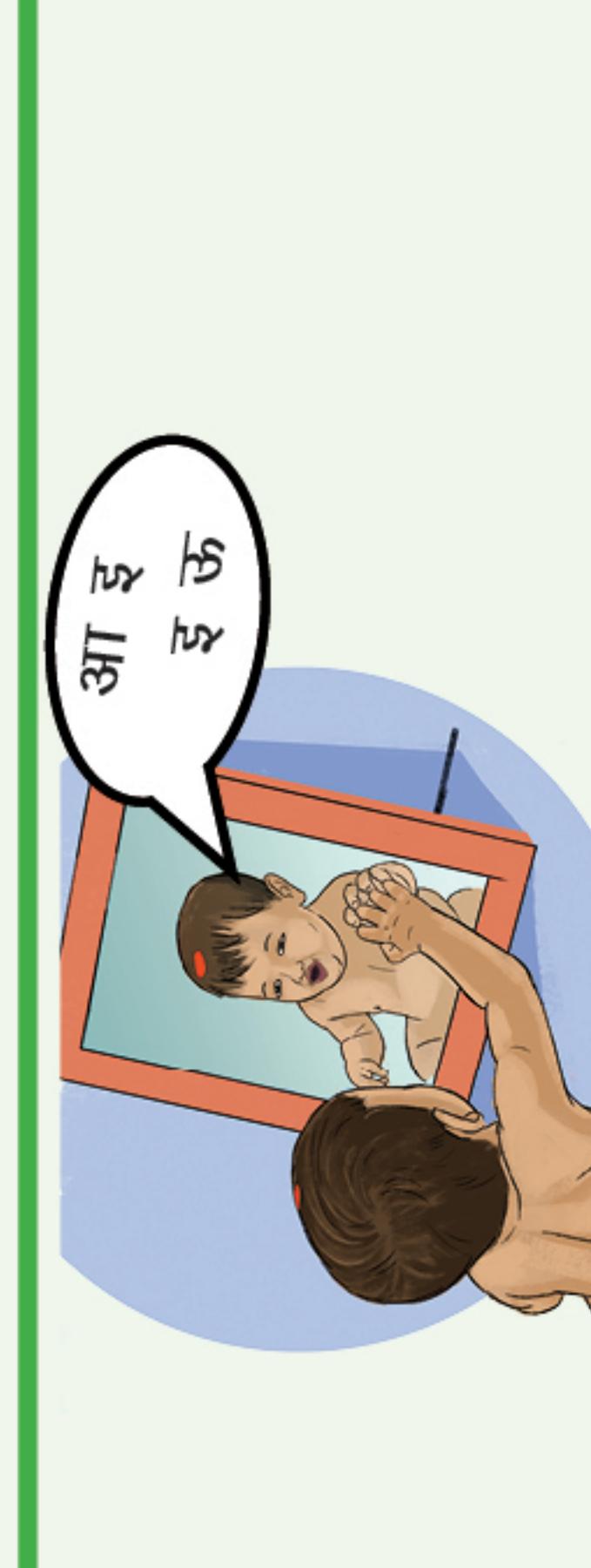
शिशु के साथ बात करें,
उनकी आवाजों की नकल
करें। जब वे आपकी नकल
करें तब उनकी प्रशंसा करें।



बच्चे के लिये रोचक। आकर्षक
वस्तुएँ फर्श पर रखें और शिशु
को छुट से वहा पहुंचाएं।
खेलने दें।



- किसी वस्तु तक पहुंचने
और हाथ पकड़ने का
प्रयास करना
- जोर से हँसना और
खिलखिलाना।



- आ आ इ इ ऊ के जैसी अवाजें निकालना।
- शीशों में स्वयं को देखने में रुचि होना

या का निशान लगायें।



- सीधा पकड़ने पर सिर संभालना एवं सहारे के साथ
बैठ पाना।
- आवाज की दिग्ग में सिर धूमाना।
- ५.एन.एम., कृपया बच्चों के उम्र के अनुसार जांच के बाद कार्ड में या का निशान लगायें।

एनएम / आंगनबाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" विहर को देखते हैं

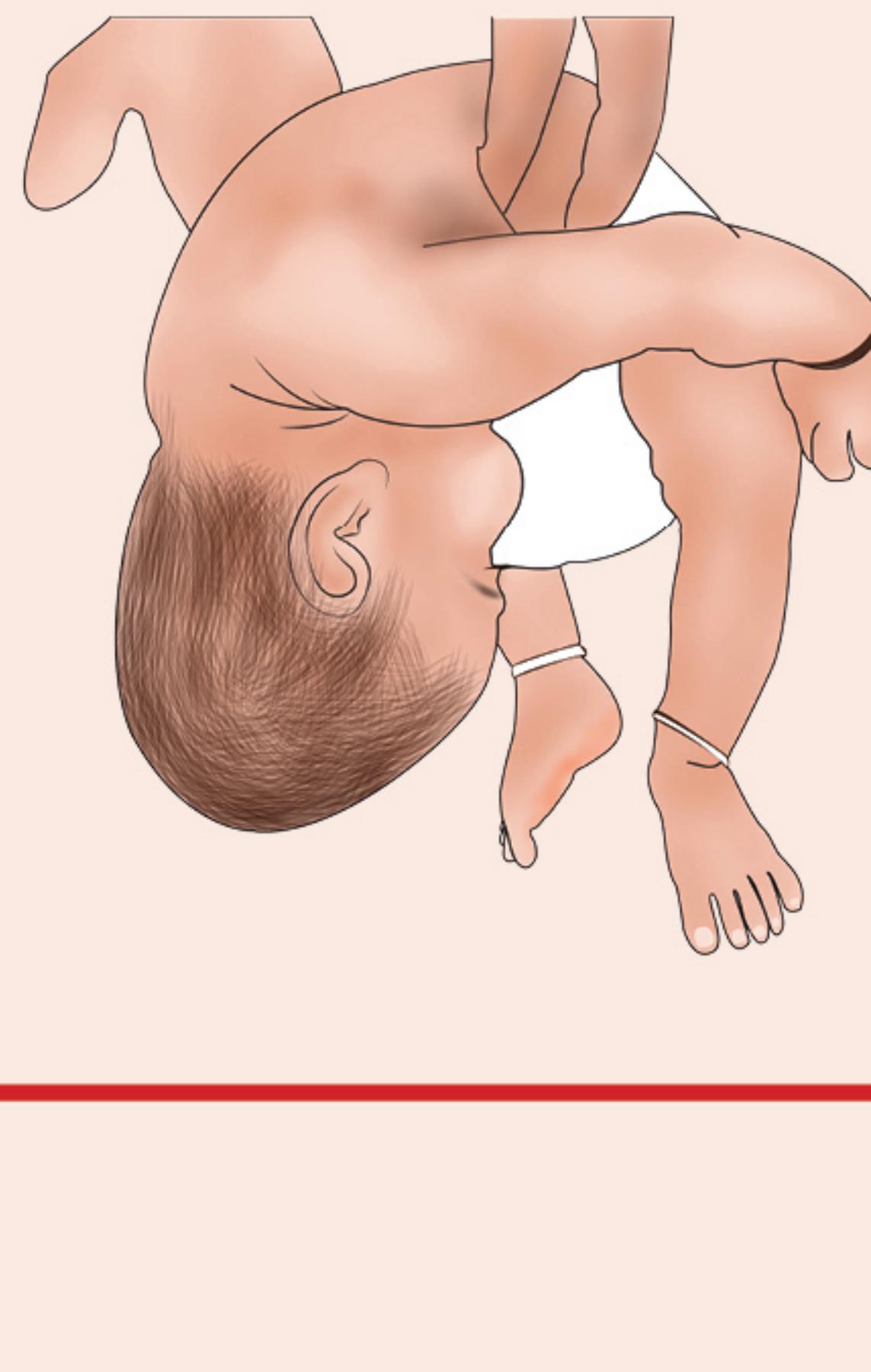
अपनी पहुंच के अन्दर की वस्तुओं को भी न पकड़ पाना।



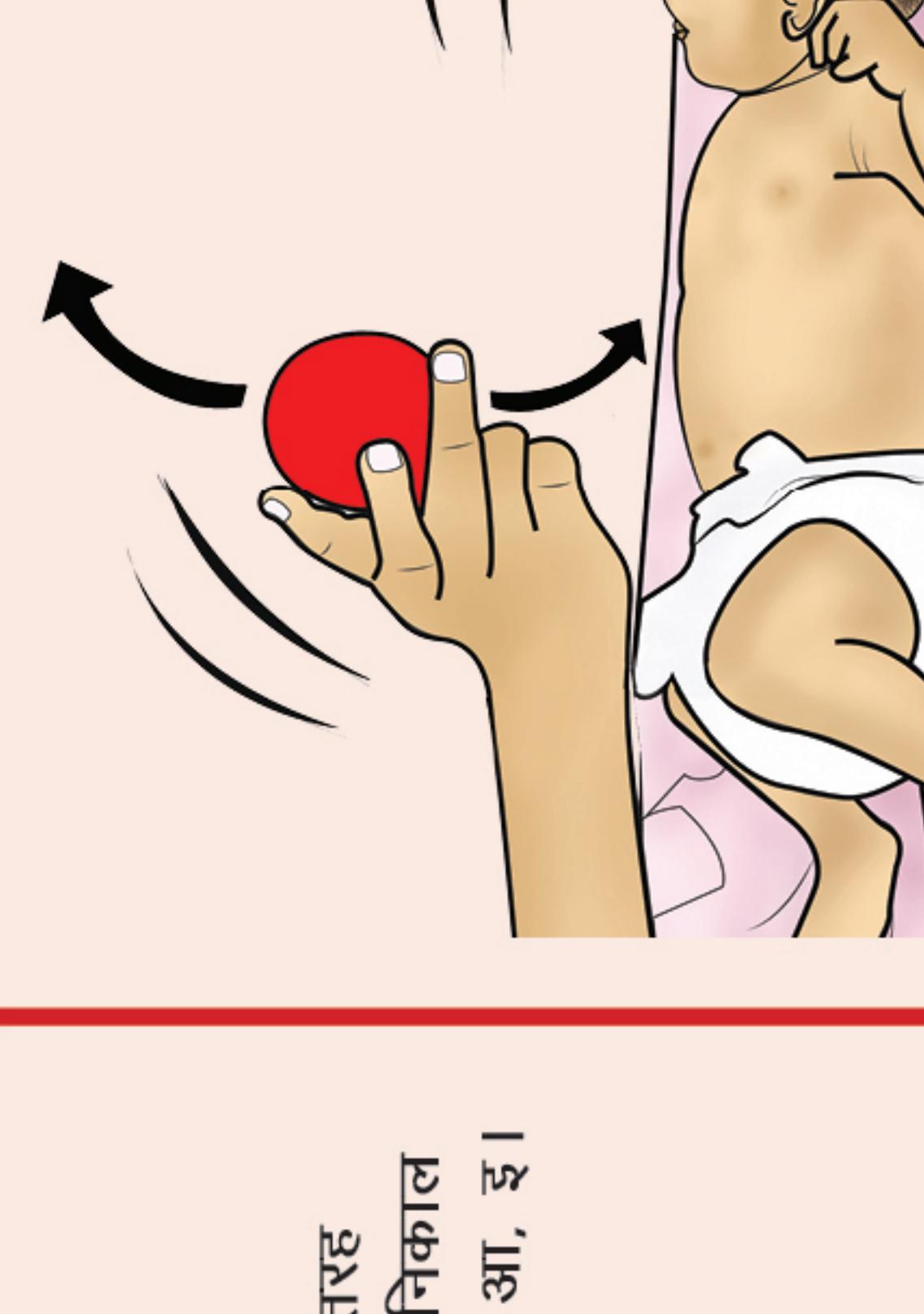
पेट के बल लेटने पर सिर न उठा पाना।



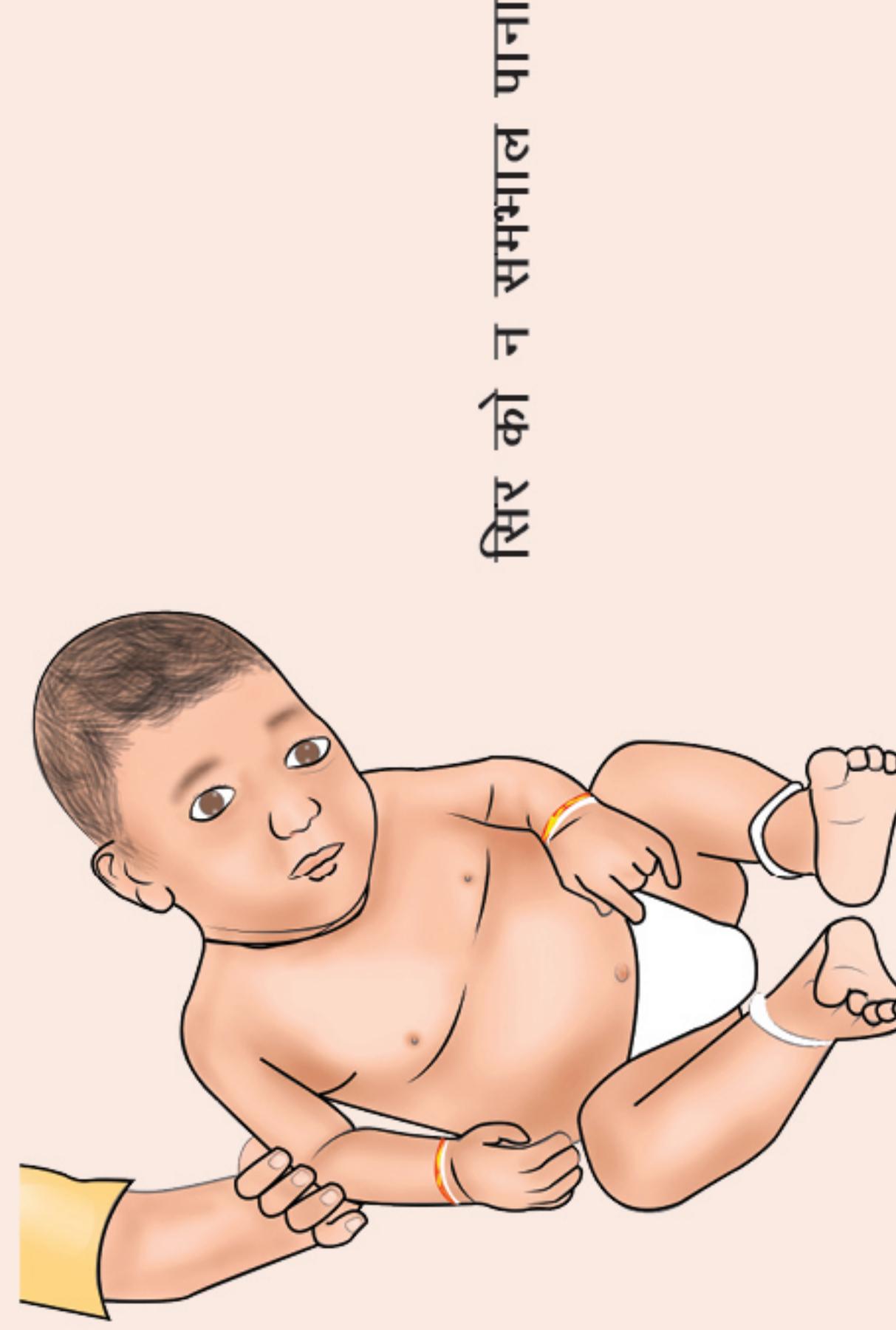
सहारे के बावजूद भी न उठ पाना।



गतिशील वस्तुओं को देखते समय सिर और आँखे एक साथ न धुमा पाना।



सिर को न सम्भाल पाना।

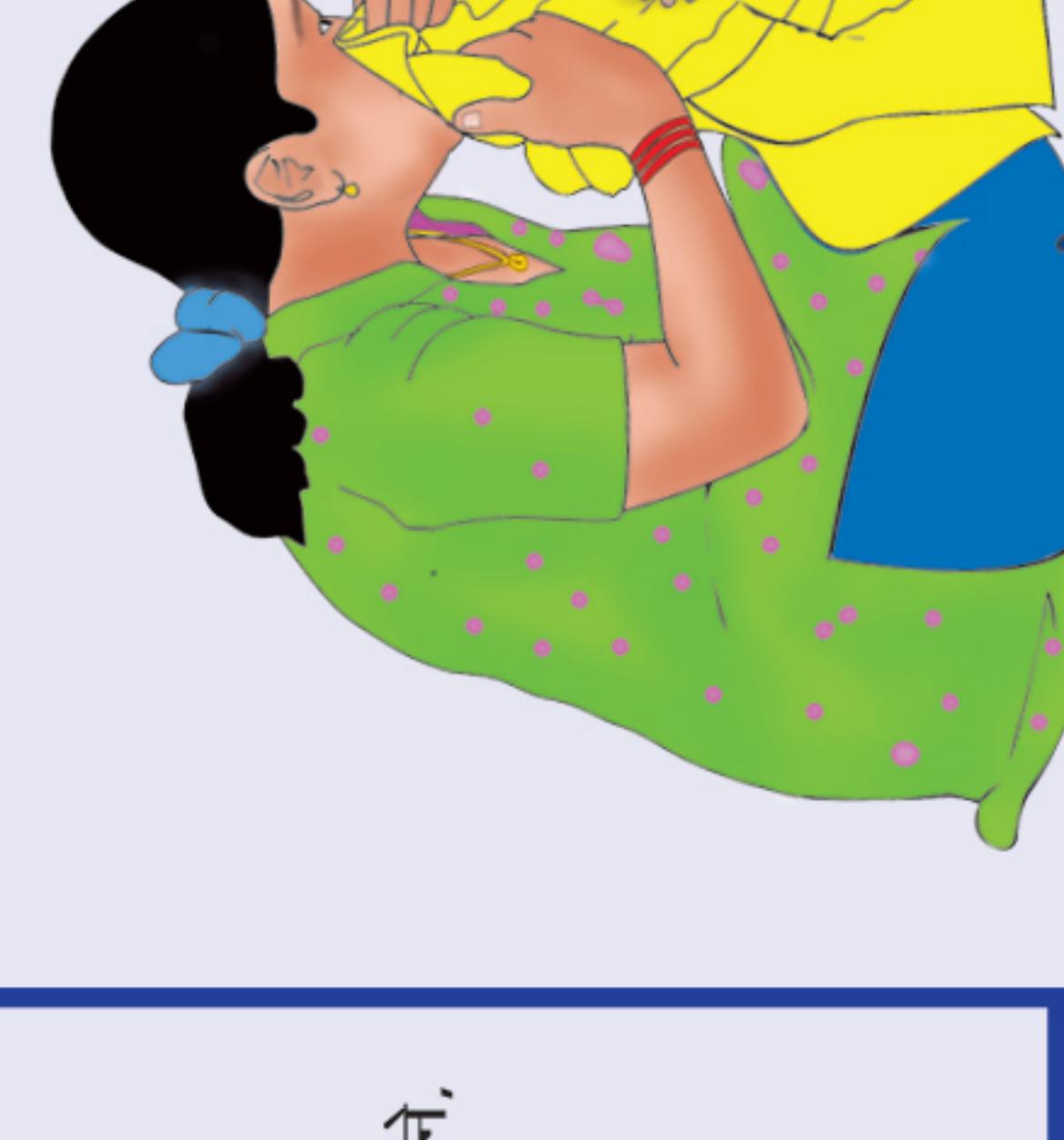


अलग-अलग तरह की अवाज न निकाल पाना जैसे अ, आ, इ।

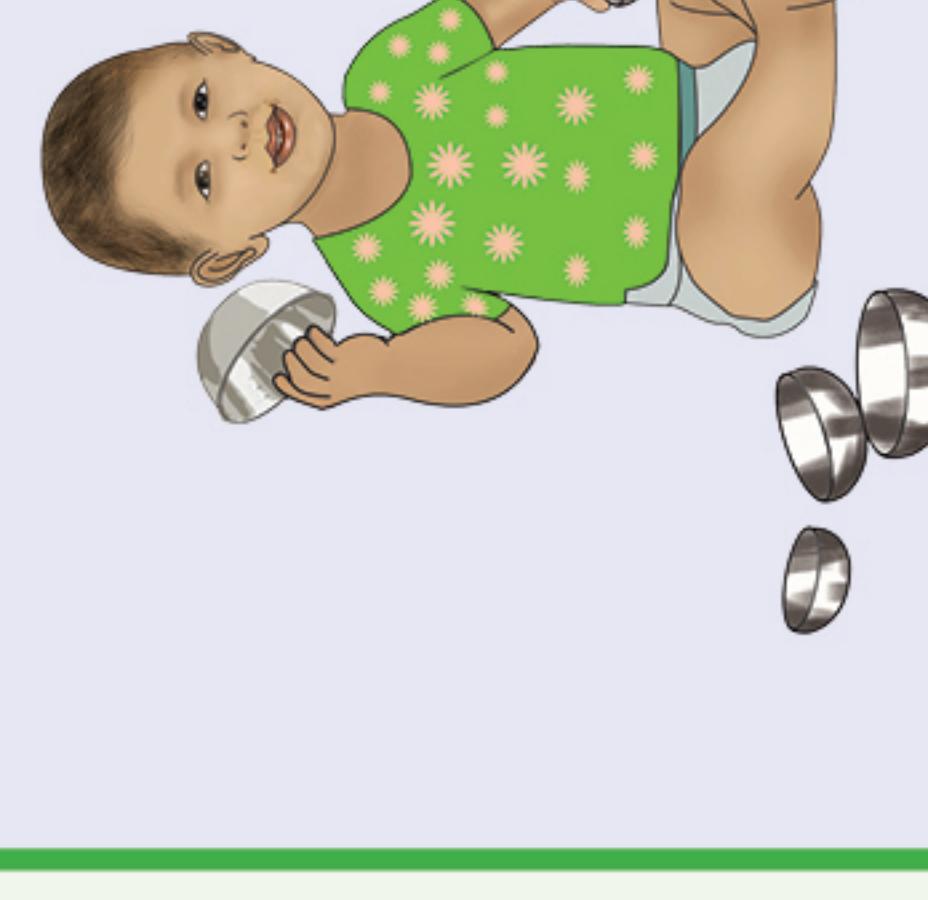


लालन – पालन की सलाह

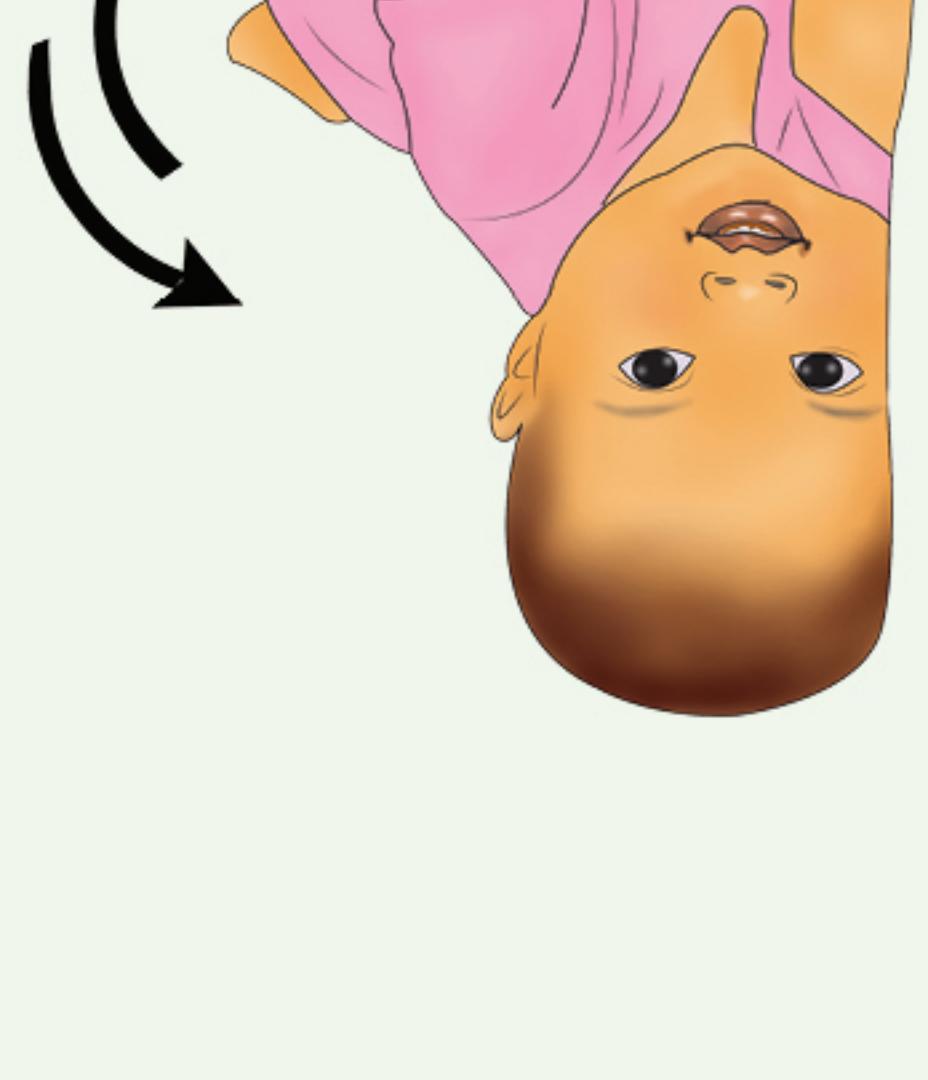
अधिकतर शिशु क्या करते हैं



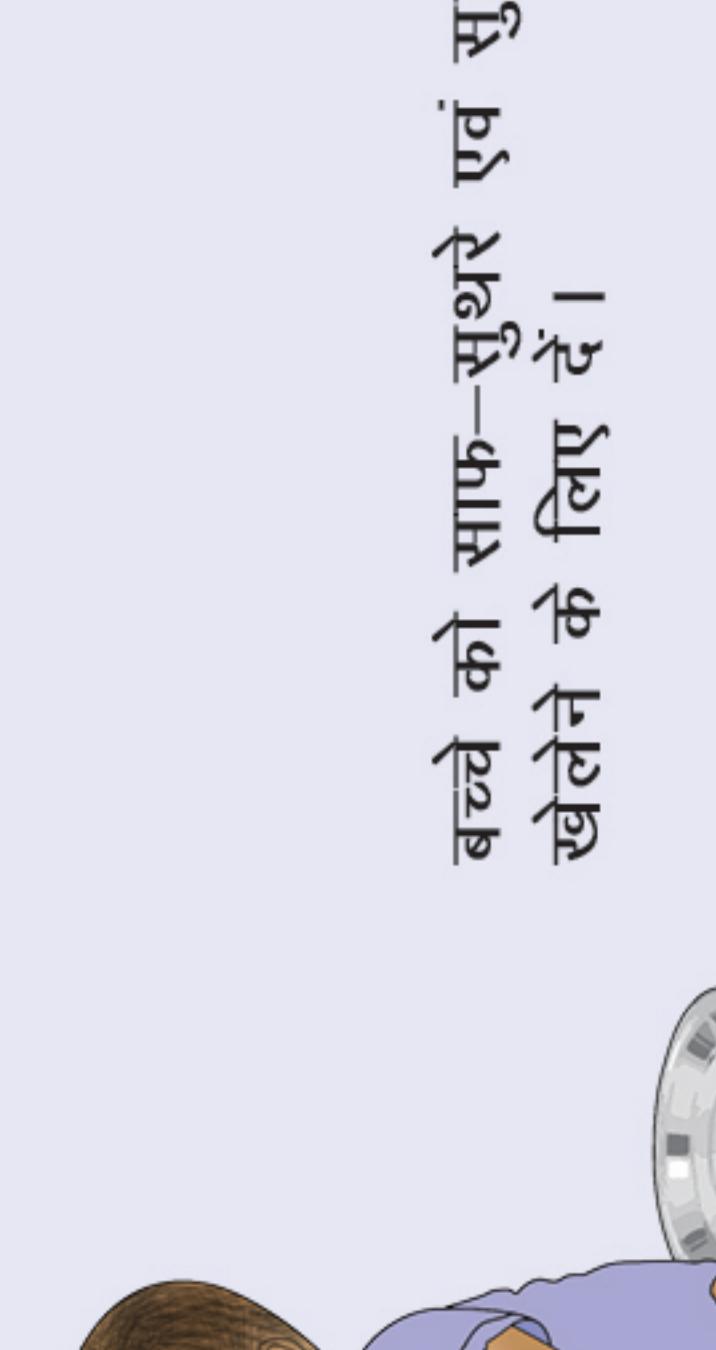
बच्चों को वरसु बार-बार गिराने,
पकड़ने एवं फेंकने दें। नम्रता
एवं धैर्य दिखाएं।



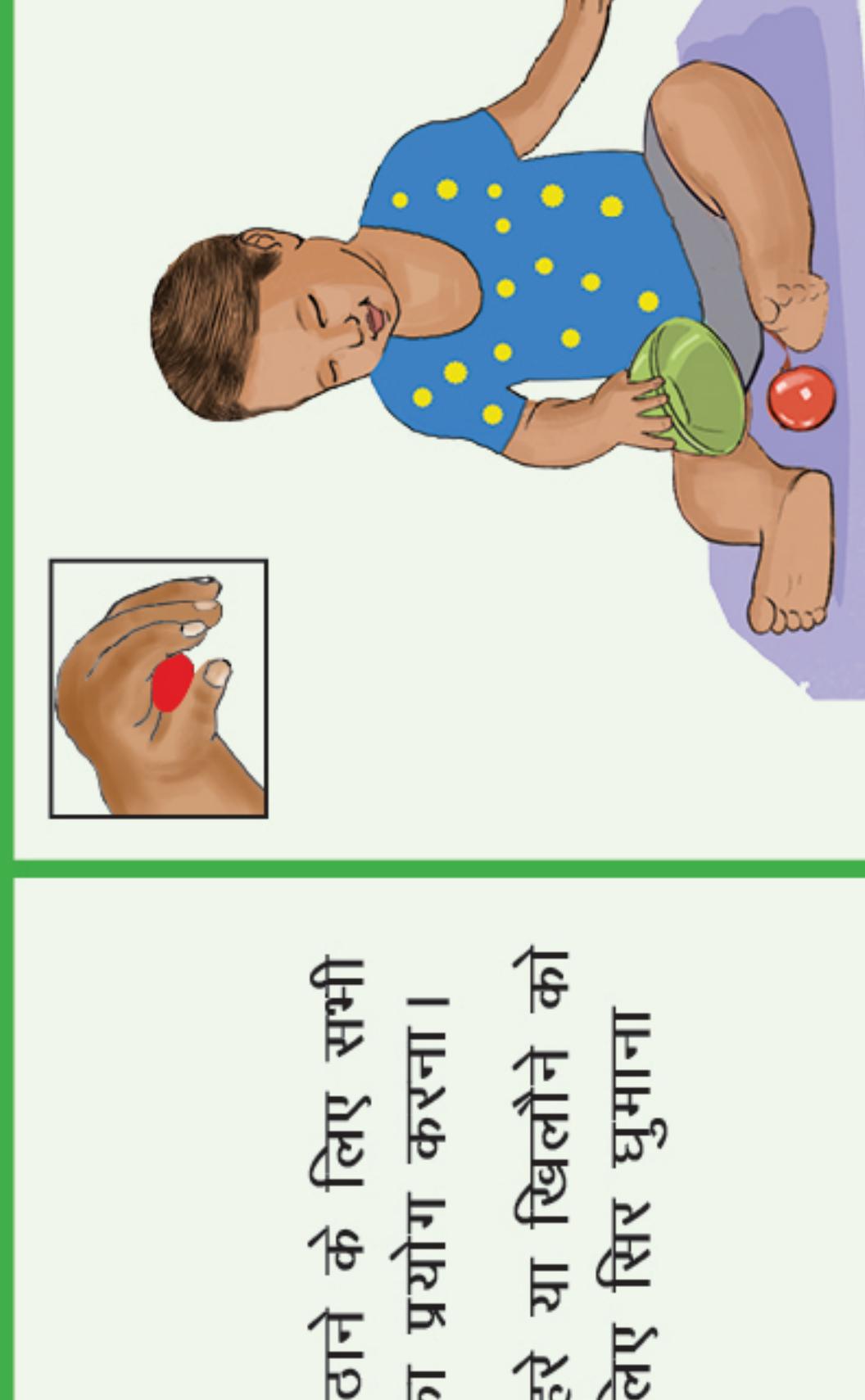
दोनों दिशाओं में करवट बदलना



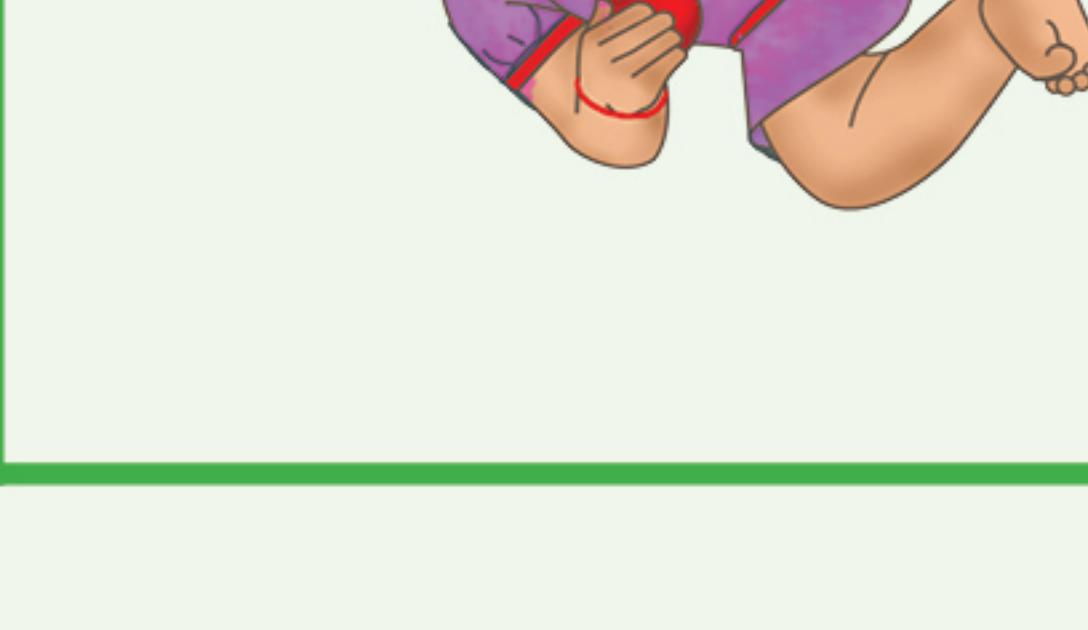
लुका-छिपी जैसे खेल खेले। बच्चों के
पंसदीदा खिलोने छुपा दें और देखें की बच्चा
उसे खोज पाता है या नहीं।



बच्चे को साफ-सुथरे एवं सुरक्षित बर्तन
खेलने के लिए दें।



खिलौना उठाने के लिए सभी
ड़ेगलियों का प्रयोग करना।
 परिचित चेहरे या खिलौने को
देखने के लिए सिर घुमाना



ए.एन.एम., कृपया बच्चों के उम्र के अनुसार जांच के बाद कार्ड में या का निशान लगायें।

एंड्रेम / आंगनबाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" विह को देखते हैं



लालन – पालन की सलाह

अधिकतर शिशु क्या करते हैं



अपने बच्चों को कहनियाँ सुनाये और चित्रों
वाली किताबें पढ़कर सुनाये। आस-पास की
वस्तुओं को दिखायें और उनका नाम बताएं।



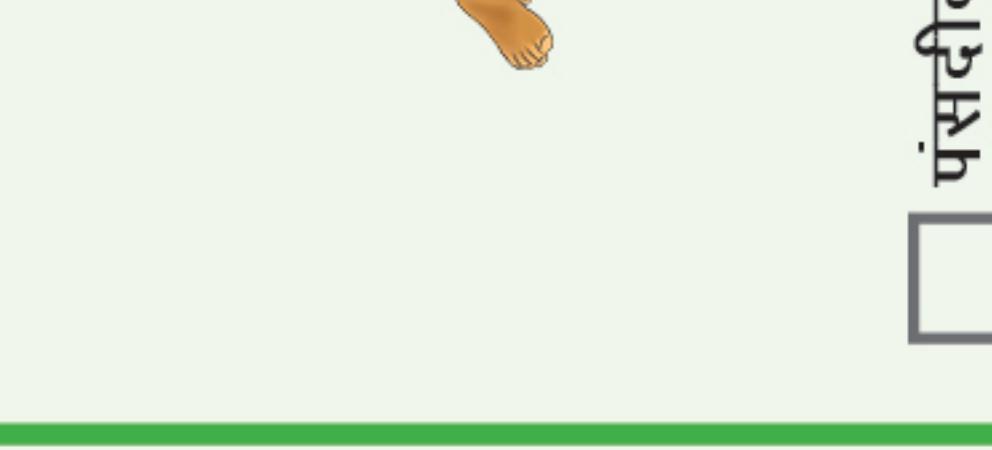
खिलौने को पहुँच से थोड़ा
दूर रखें, और बिना सहयोग के
बच्चे को उसे पकड़ने के लिए
प्रोत्साहित करें।



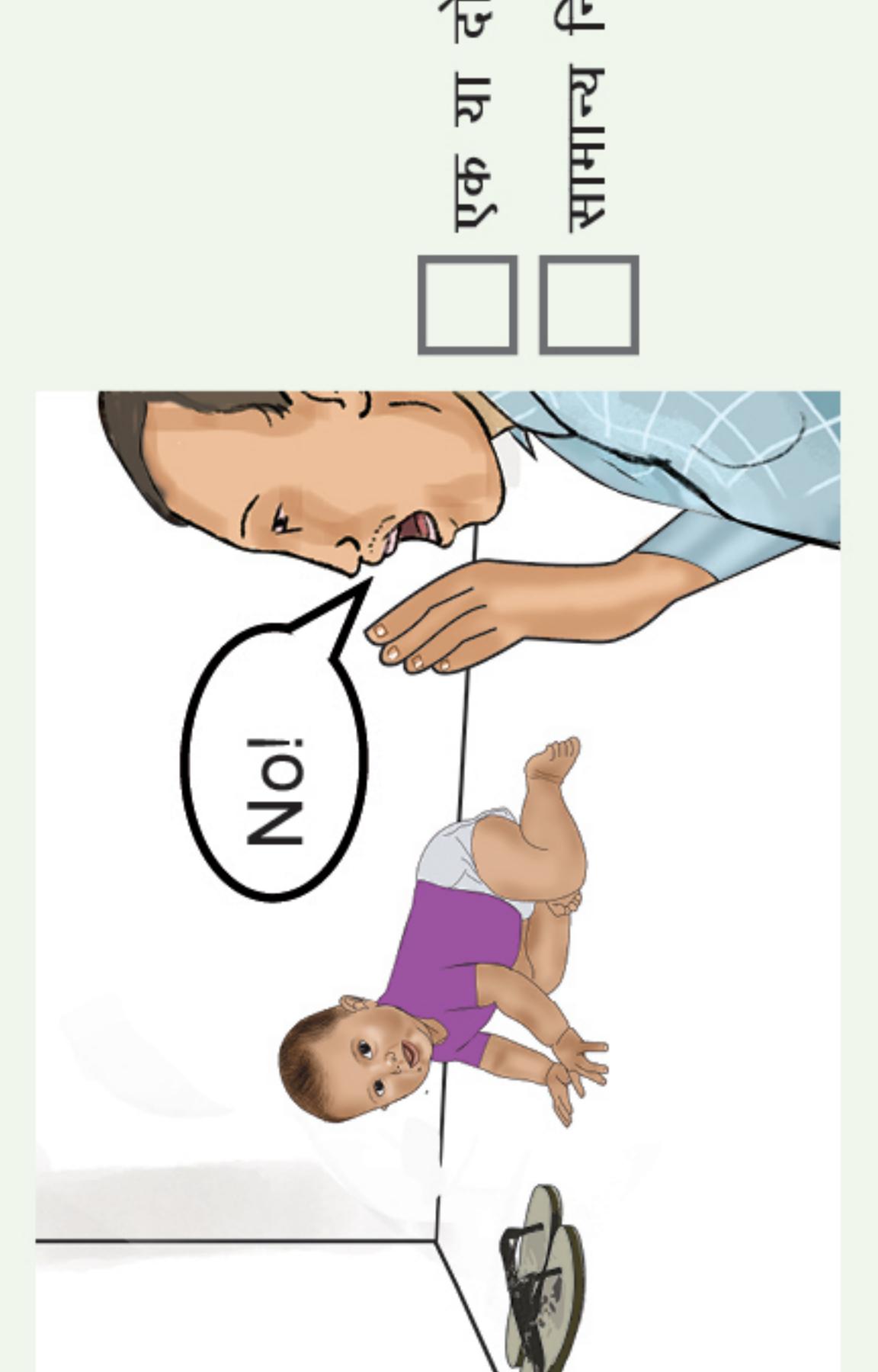
खेलते समय बच्चे दूसरों को गलती
से चोट पहुँचा सकते हैं, उन पर
नाराज न हों, उन्हें सावधानी से
खेलना सिखायें।



फंसदीदा खिलौने तक पहुँचने के लिए किसी
कर्तु से बिना टकराए धूटनों पर चलकर जाना।



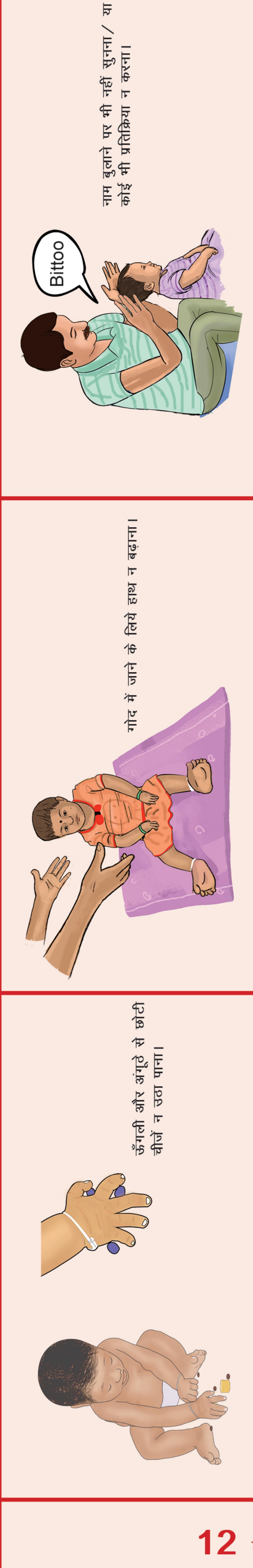
बिना सहायता के बैठना
और बिना गिरे खिलौने
को पकड़ पाना।
 गोद में जाने के लिए हाथ
बढ़ाना।



एक या दो शब्द अपनी मातृ भाषा में बोलना
 सामान्य निदेश जैसे “नहीं” / “यहाँ आओ” पर प्रतिक्रिया करना।

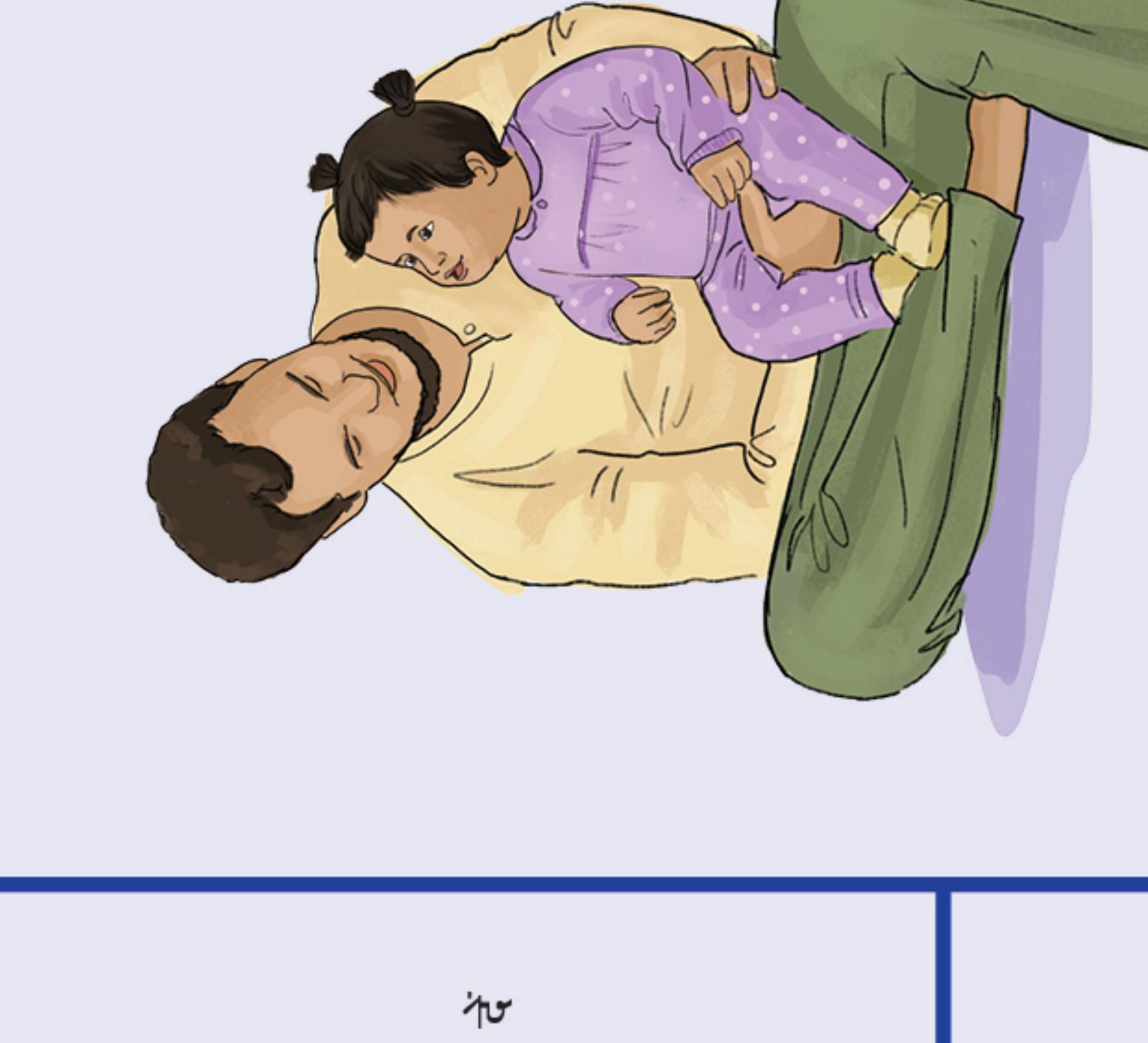
ए.एन.एम., कृपया बच्चों के उम्र के अनुसार जांच के बाद कार्ड में या का निशान लगायें।

एनएम / आंगनबाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें यदि आप इनमें से किसी एक “चेतावनी” विह को देखते हैं

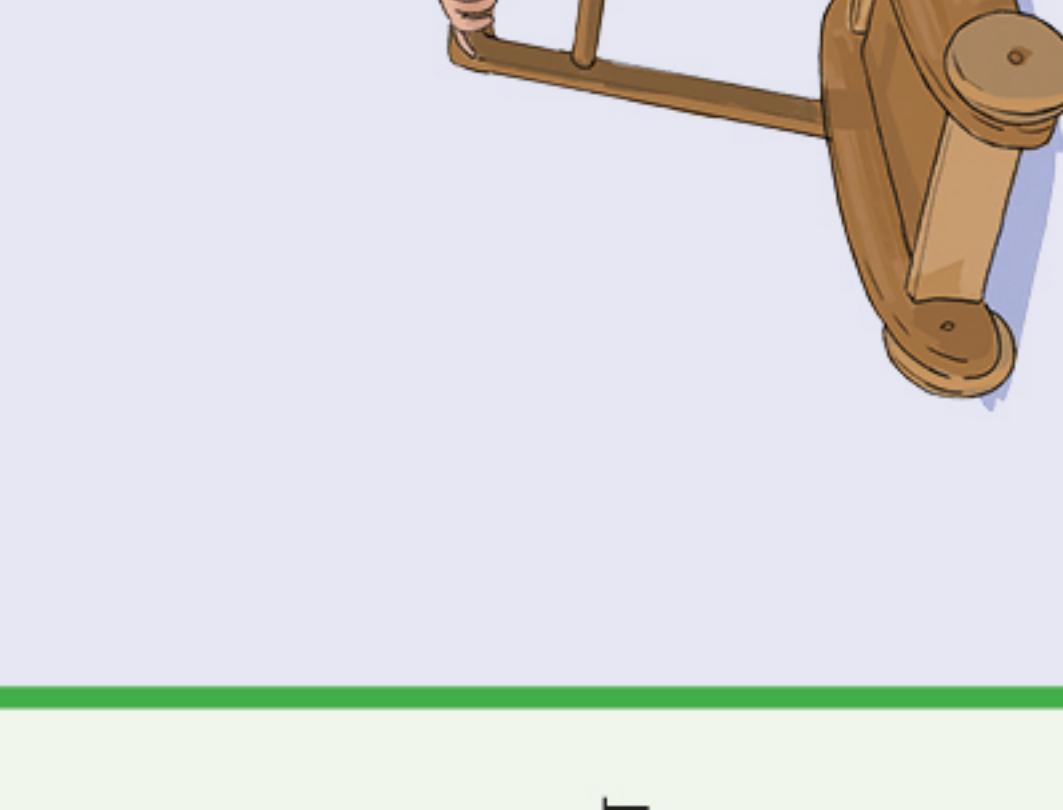


लालन – पालन की सलाह

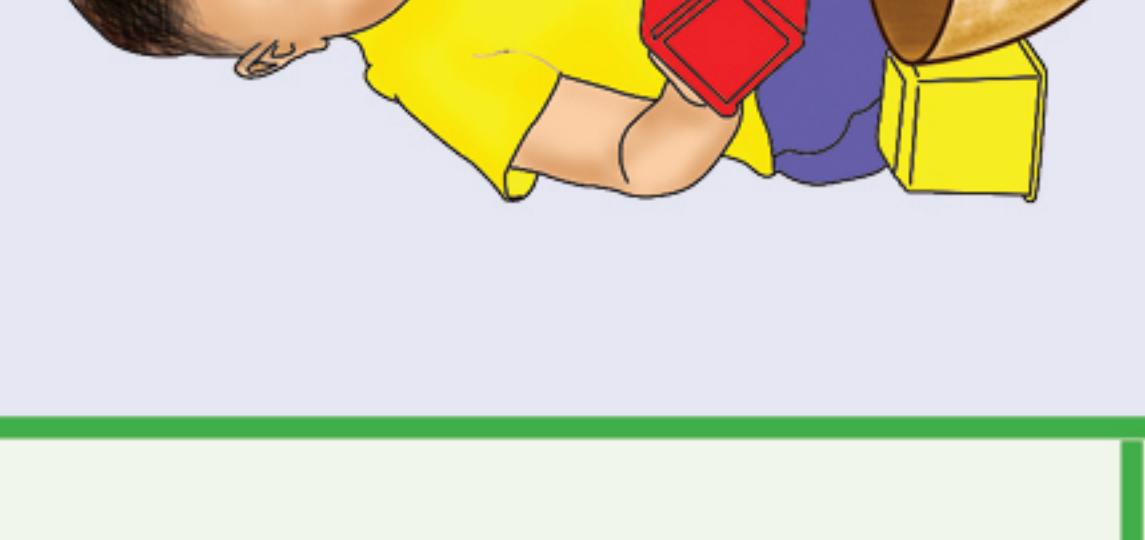
अधिकतर शिशु क्या करते हैं



अपने बच्चों से सरल प्रश्न पूछें, उन्हें बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।



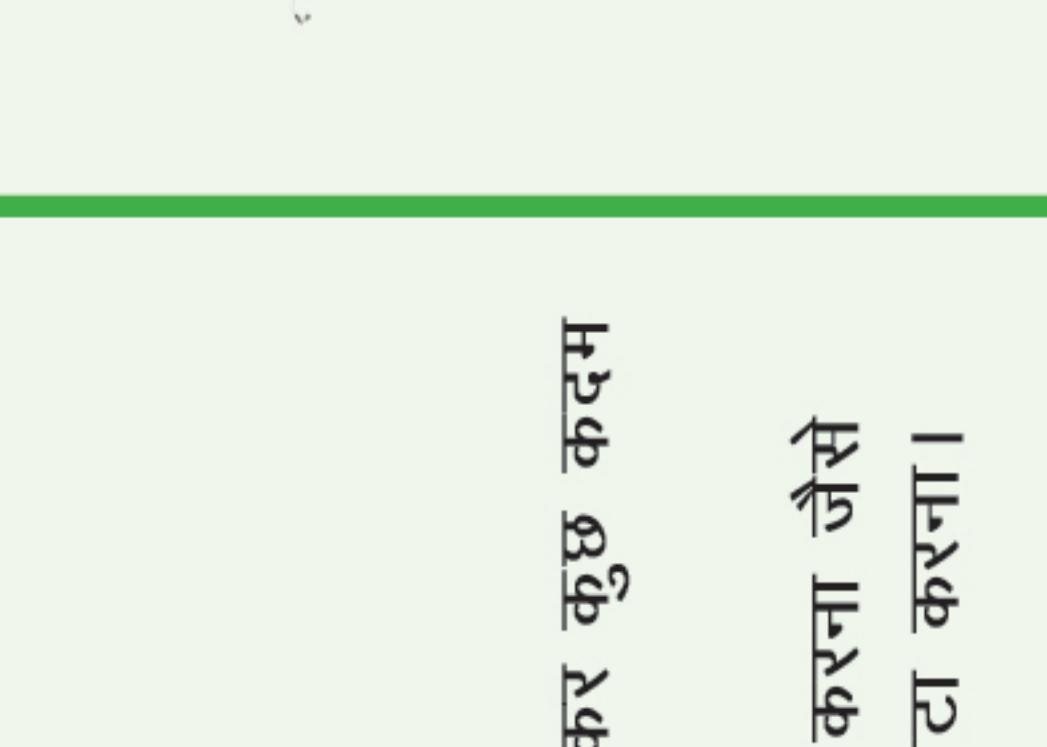
धकेलने वाला खिलौना बच्चों को दें
जिससे वह चलना सीख सके।



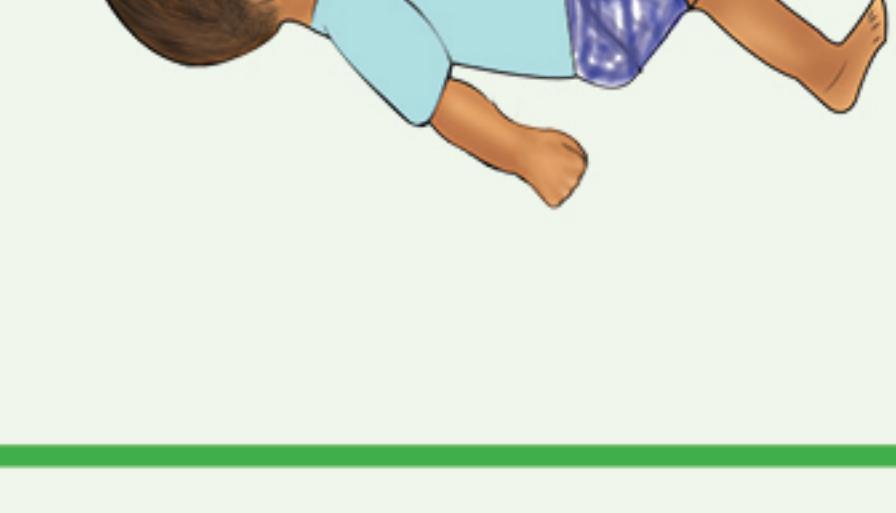
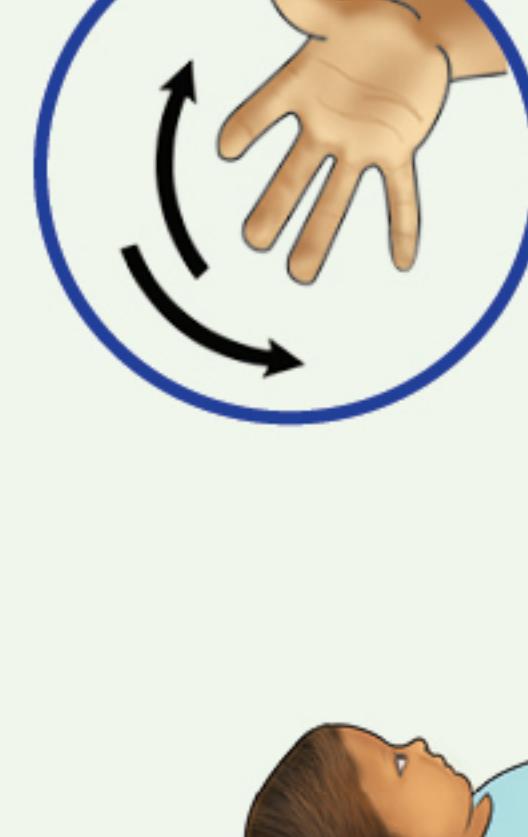
कुछ फल एवं खिलौने बच्चे को दें, उन्हें पहचानने को कहें, डिब्बे में डालने एवं निकालने को कहें।



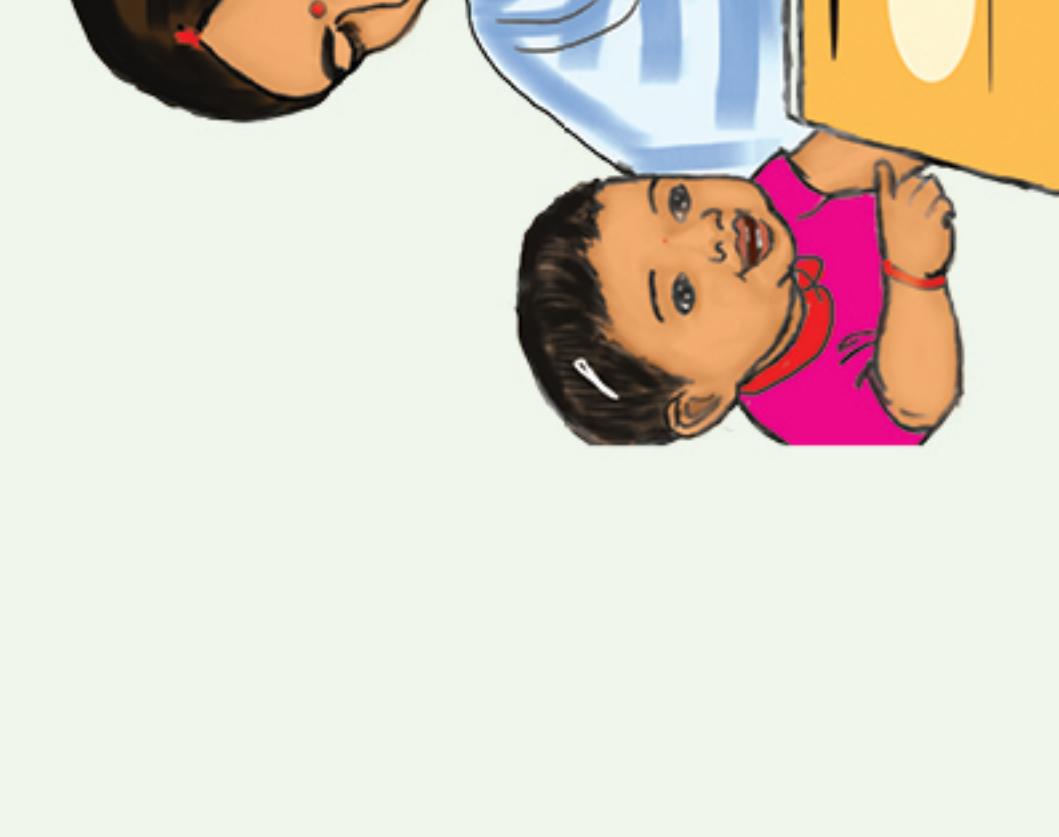
छोटी वस्तुएँ डिब्बे या बर्तन में डाल पाना।



खुद से खड़े होकर कुछ कदम चल पाना।
 परिचित कियाये करना जैसे ताली बजाना, टाटा करना।



वस्तुओं एवं चित्रों को किताब में पहचानना एवं उनका नाम बता पाना।



ए.एन.एम., कृपया बच्चों के उम्र के अनुसार जांच के बाद कार्ड में या का निशान लगायें।

एनएम / आंगनबाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" विह को देखते हैं

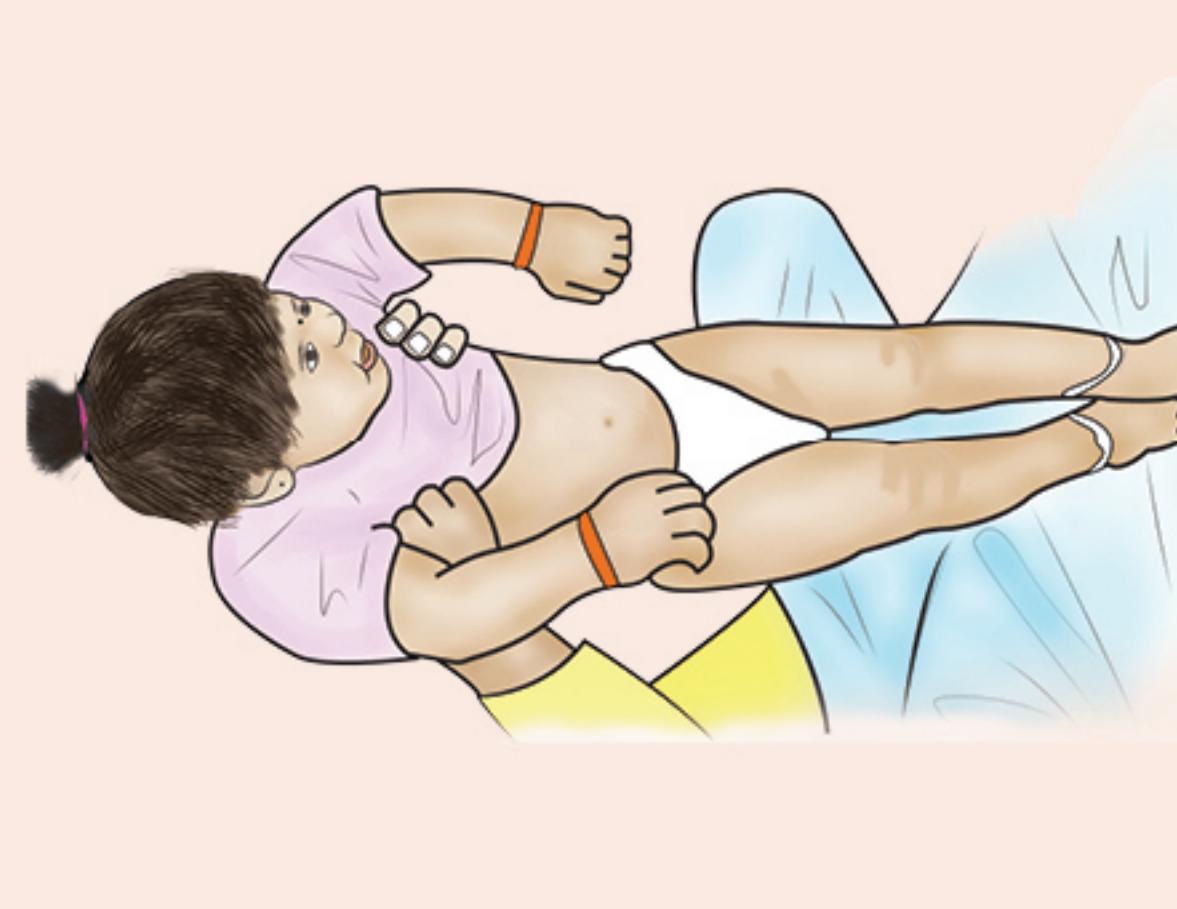
ऐसा कहने पर ऊँगली से संकेत न कर पाना।



छोटी वस्तुओं को डिल्बे में न डाल पाना।



बिना मदद के खुद के पेरों पर खड़ा न हो पाना।



जैसे सरल भाब्दों को न बोल पाना।

**दादा, पापा,
माँ**

रोजमर्ग के कार्यों के लिए दोनों हाथों का उपयोग न करना पाना। किसी एक हाथ के प्रयोग को प्राथमिकता देना।

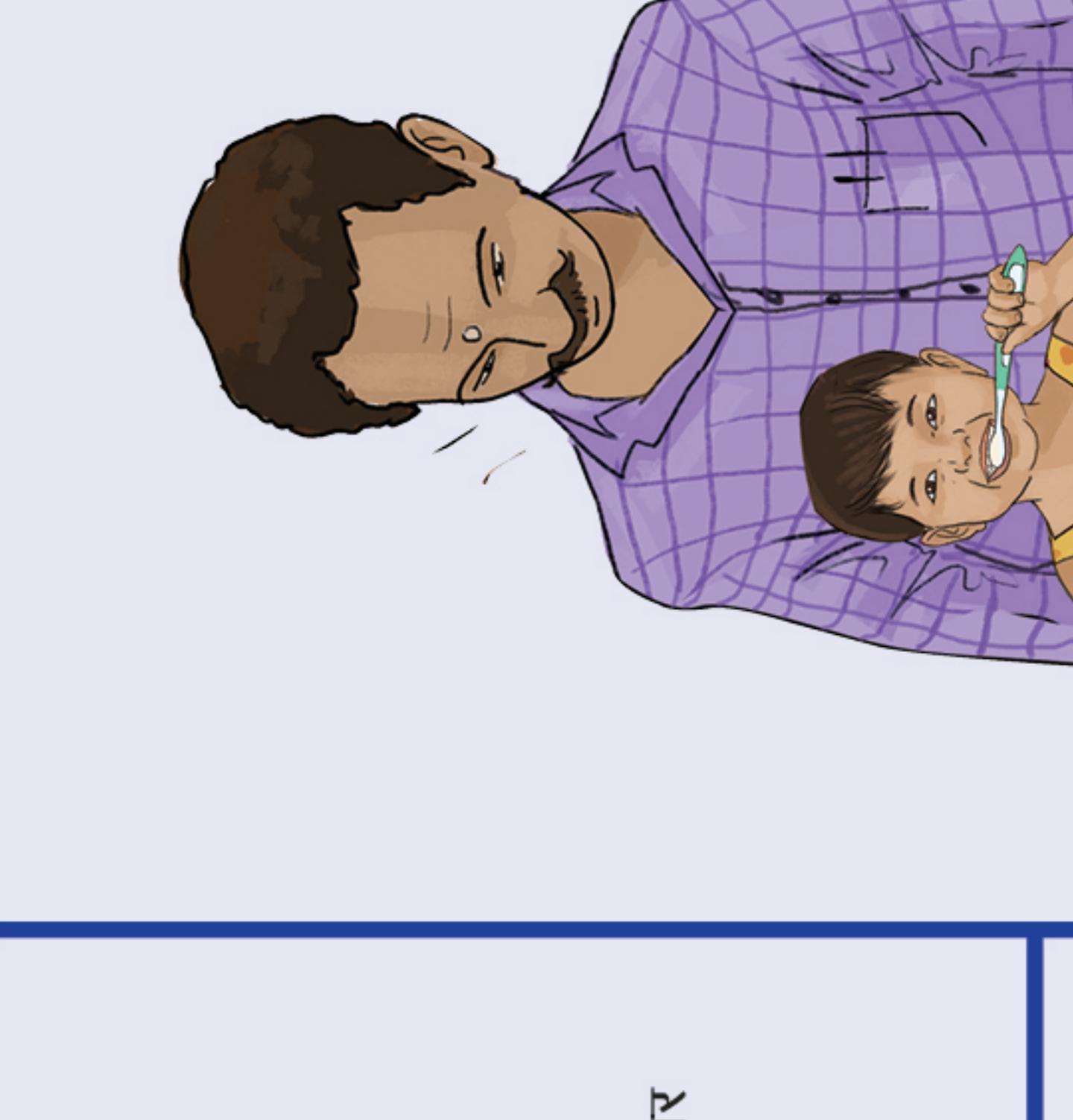


माँ के इशारों का जबाब न देना जैसे शिशु अपनी ही दुनिया में खोया हो।



लालन – पालन की सलाह

अधिकतर शिशु क्या करते हैं



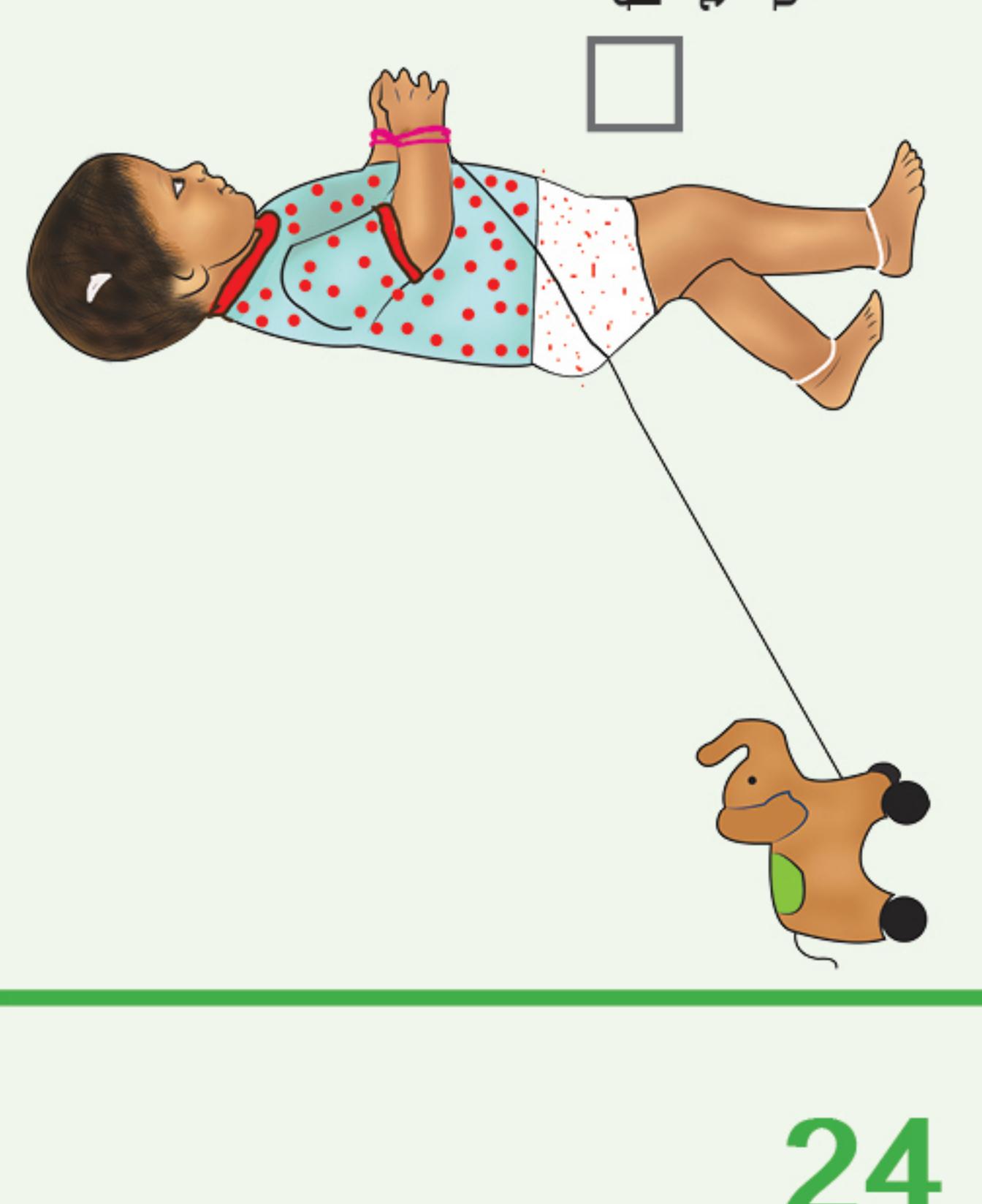
बच्चों को सुरक्षित वातावरण में चलने, दौड़ने, एवं चढ़ने का अवसर दें।



घर के कामकाज की नकल करना।



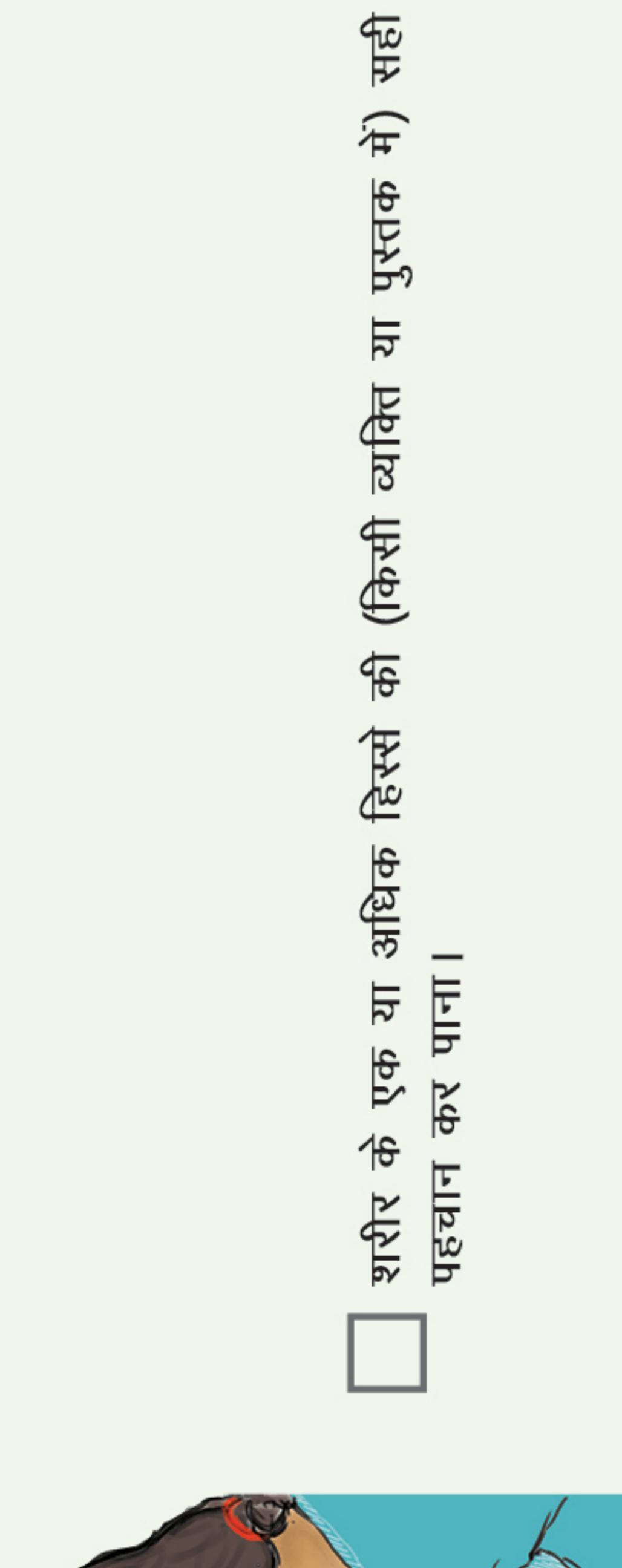
खिलौना छींचते हुए भी स्थिरता से चल पाना।



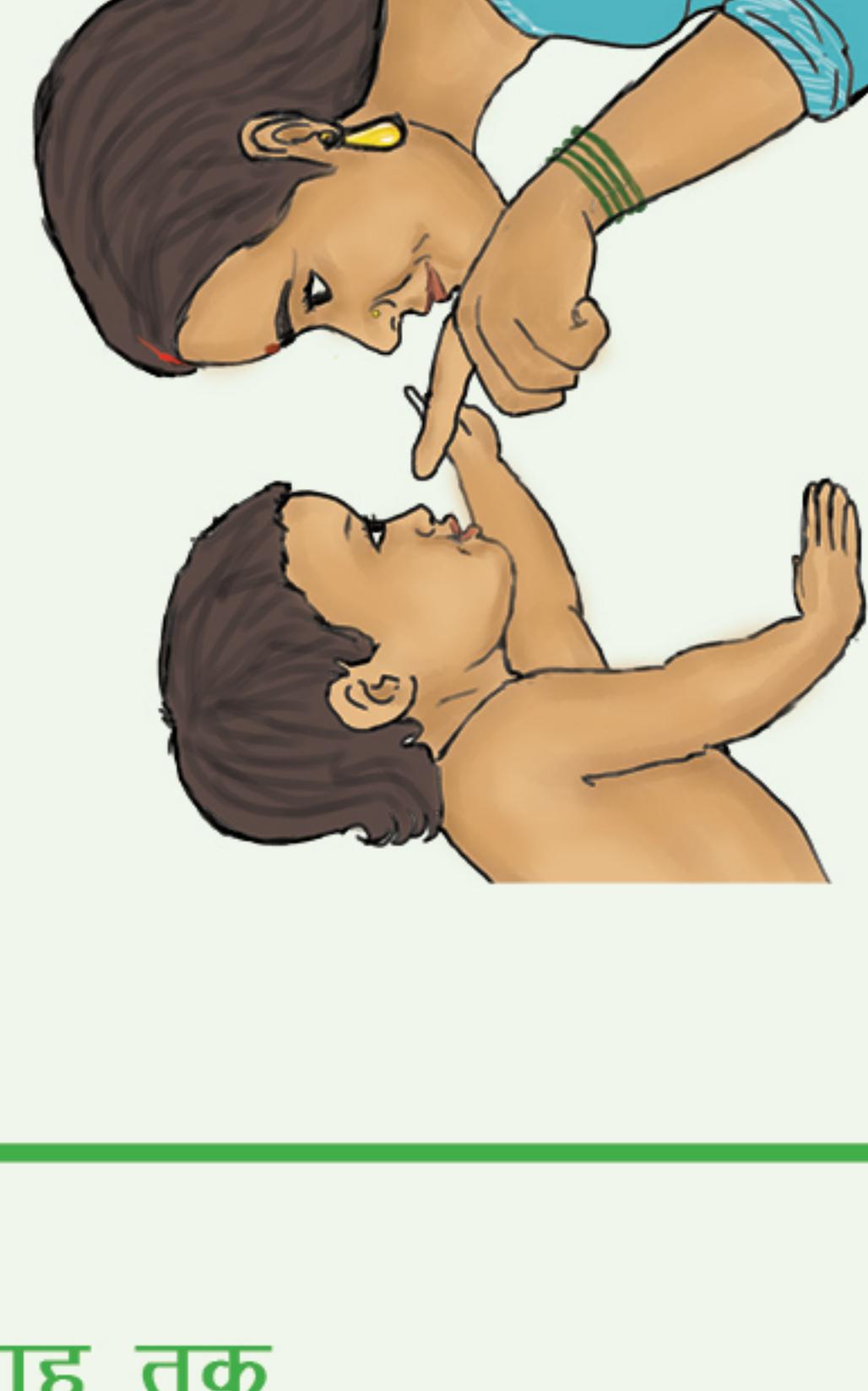
ए.एन.एम., कृपया बच्चों के उम्र के अनुसार जांच के बाद कार्ड में या का निशान लगायें।



बच्चों को आप की नकल करने दें। यदि वे गलती कर देते हैं तो उनके साथ धैर्य रखें।



शरीर के एक या अधिक हिस्से की (किसी व्यक्ति या पुस्तक में) सही पहचान कर पाना।



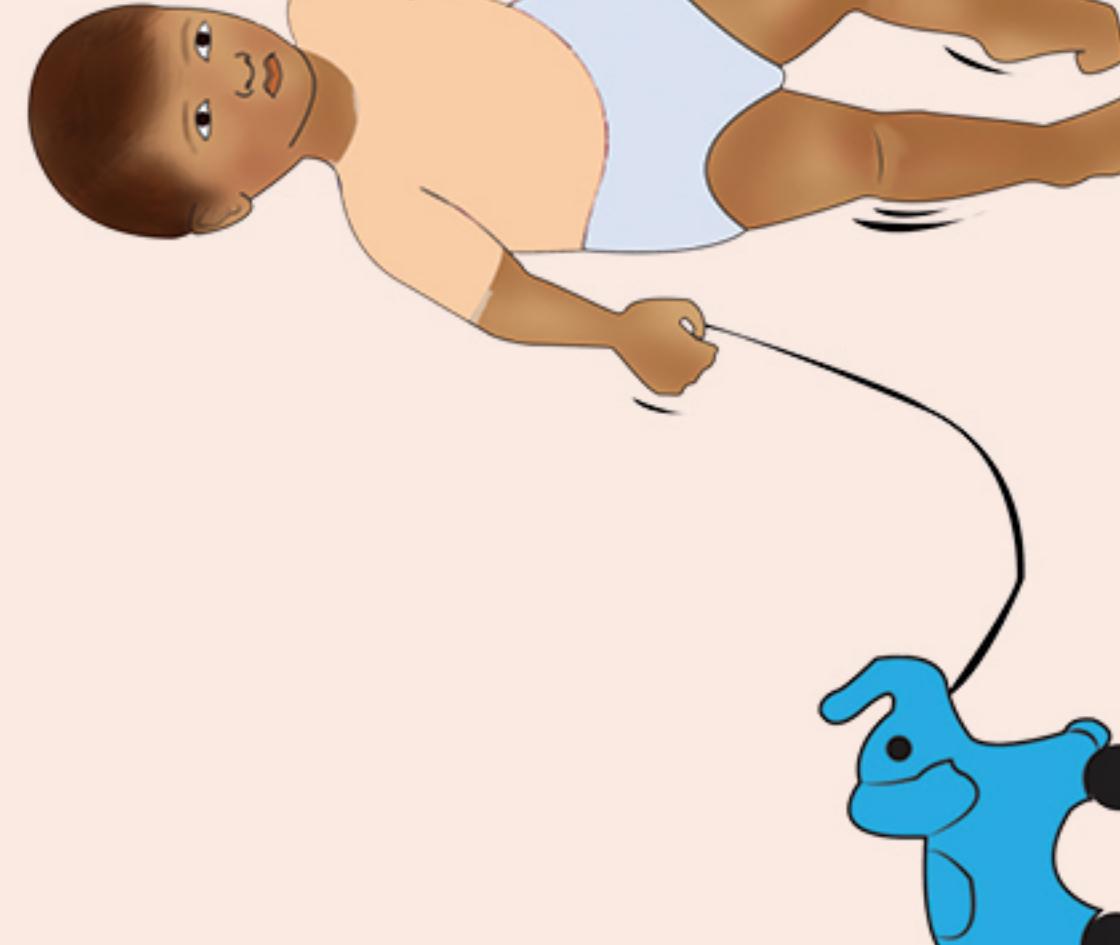
दो भावद के वाक्य जैसे “दृढ़ दो” का प्रयोग न कर पाना।

“दृढ़ा दो”

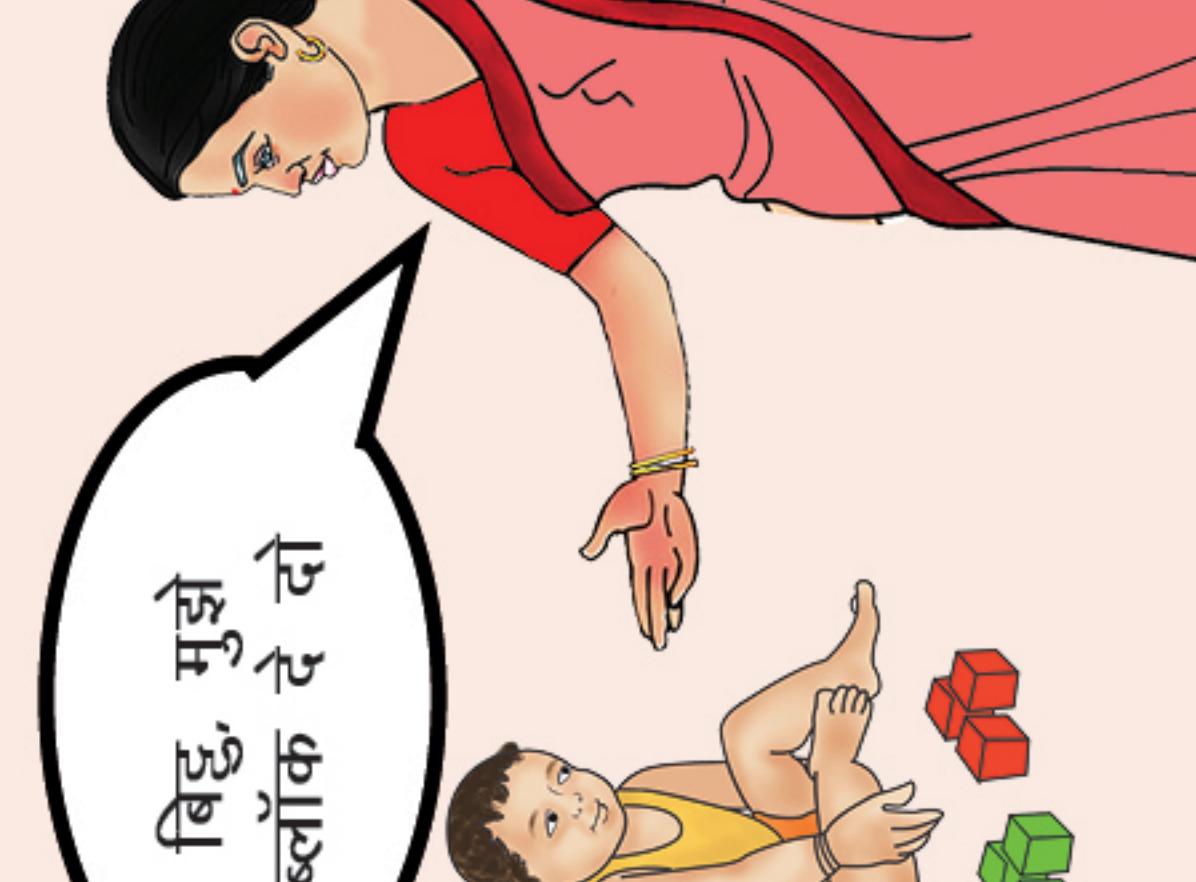
पेंसिल या कलम को कागज पर
न चला पाना। कुछ भी लिख
न पाना।



खिलौना खींचते समय सिधा न
चल पाना।



सरल निर्देशों को नहीं समझ
पाना एवं उनका पालन न
कर पाना।



बिछु, मुझे
ब्लॉक दे दो

शरीर के हिस्सों की पहचान
न कर पाना।



पिंकी, मुझे अपनी
नाक दिखाओ

“नमस्ते” या “टाटा” जैसे
अभिवादन का जवाब न दे पाना।



टाटा

अधिकतर शिशु क्या करते हैं

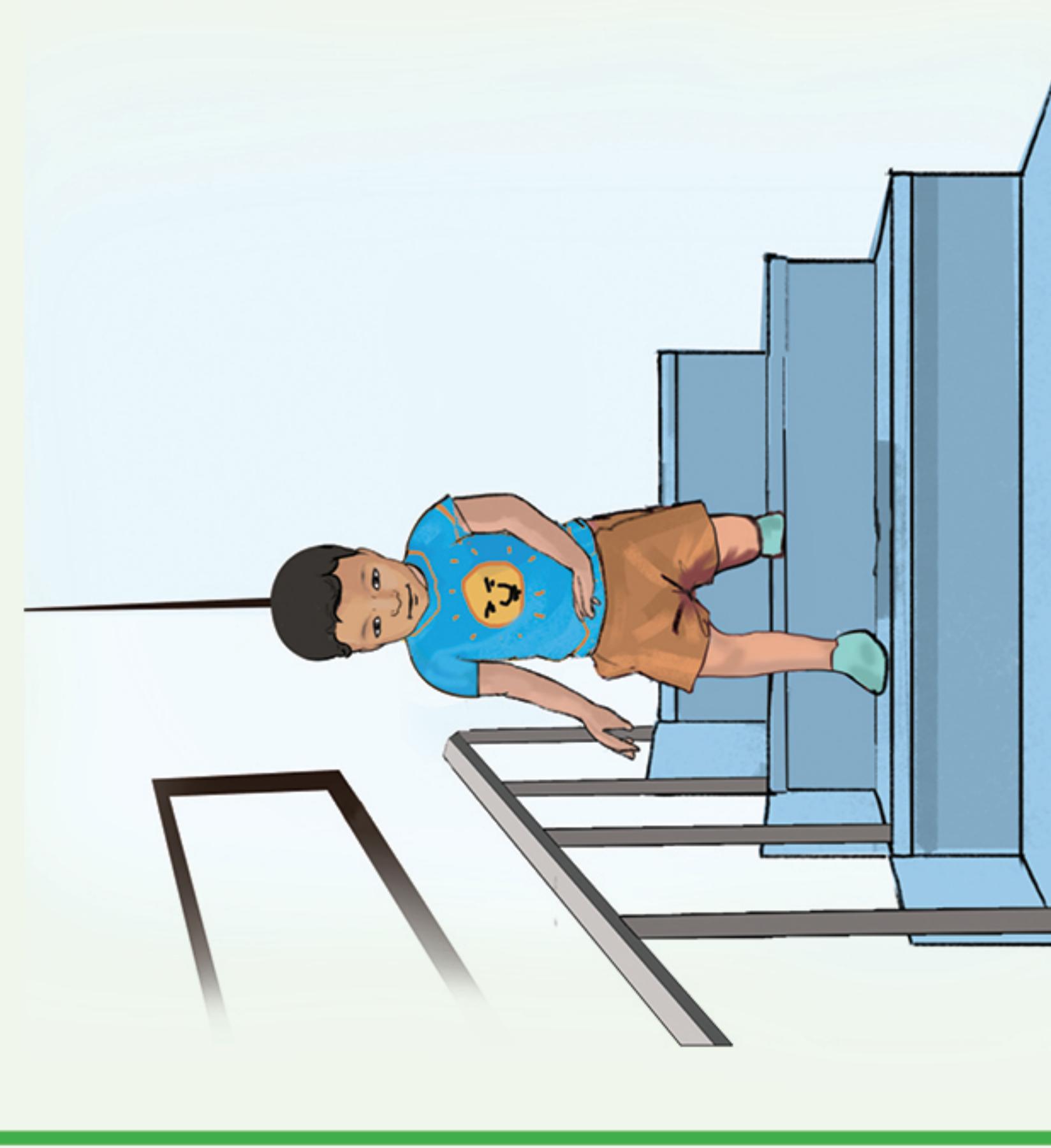
लालन – पालन की सलाह



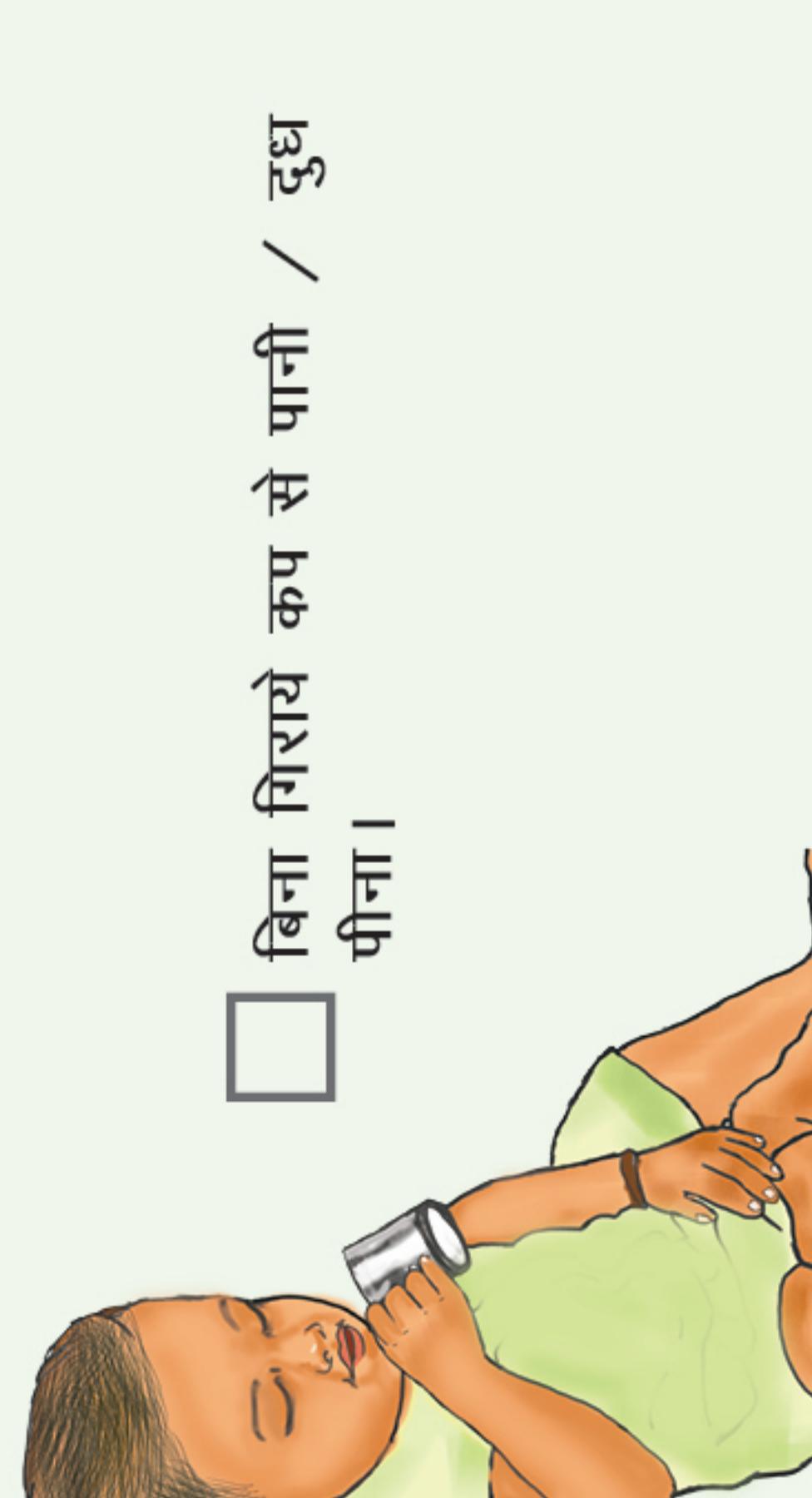
बच्चों को बाहर ले जाकर खें, जिससे शारीरिक व्ययम हो।



बच्चों को विभिन्न वस्तुओं दें जैसे ब्लॉक, पहेलियाँ, रिंग्स इत्यादि।



सीढ़ी चढ़ना – उत्तरना।



**बिल्ली
डॉग बर्ड**

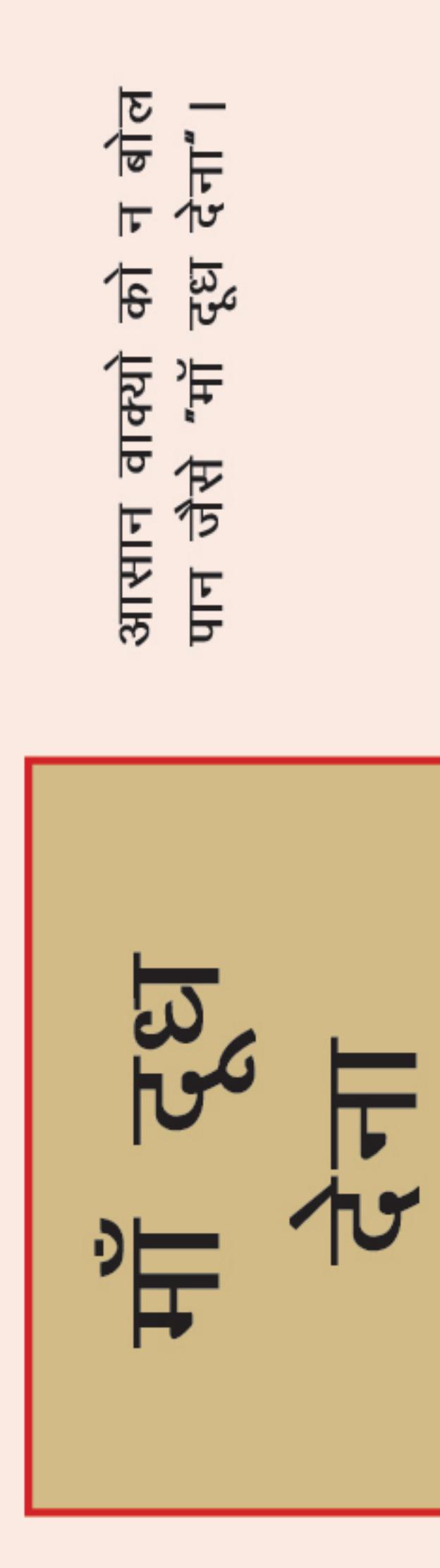
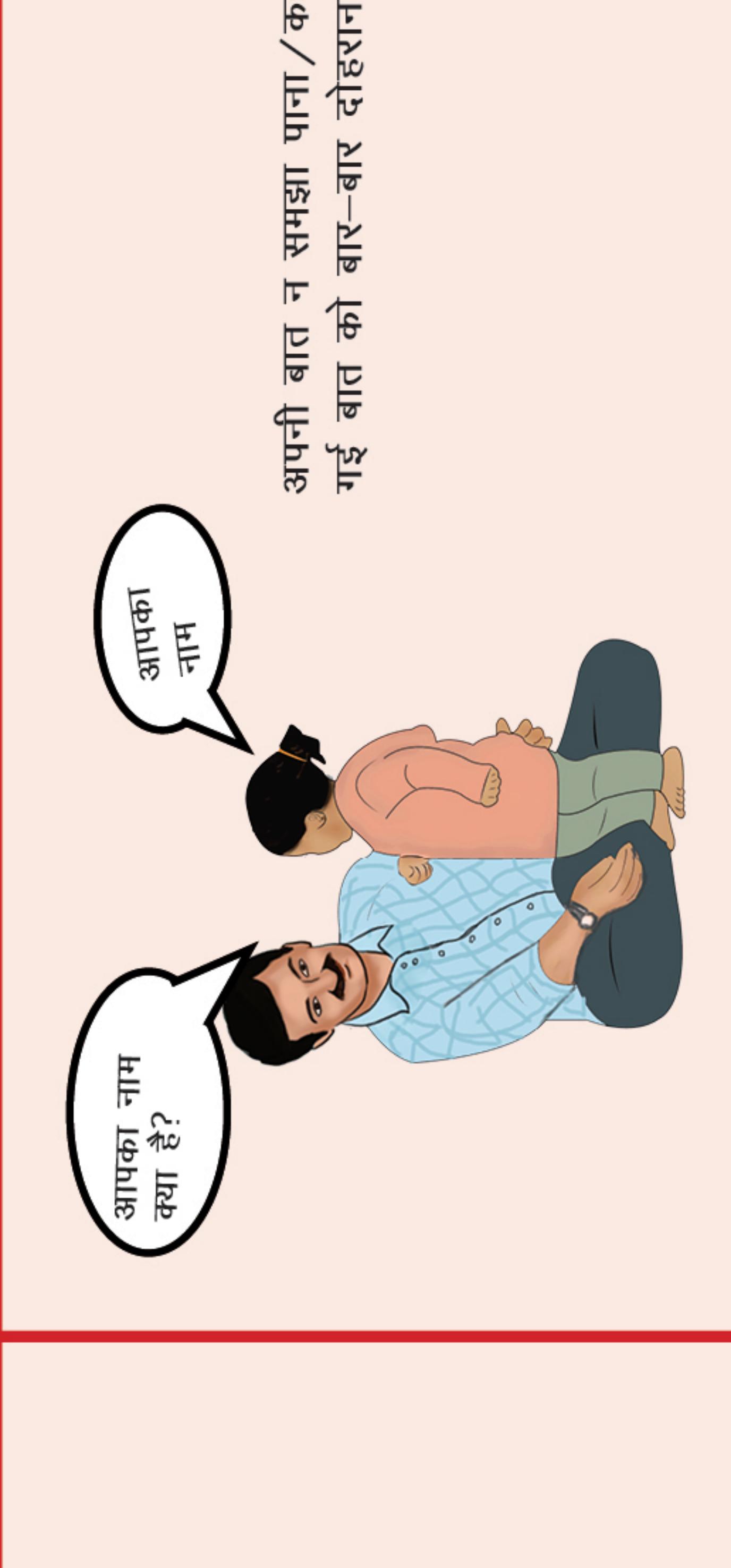
अधिकतर परिचित वस्तुओं का नाम बताना, उनका रंग एवं आकार पहचानना।
 तीन या अधिक भाष्ट जोड़कर वाक्य बनाना।

ए.एन.एम., कृपया बच्चों के उम्र के अनुसार जांच के बाद कार्ड में या का निशान लगायें।

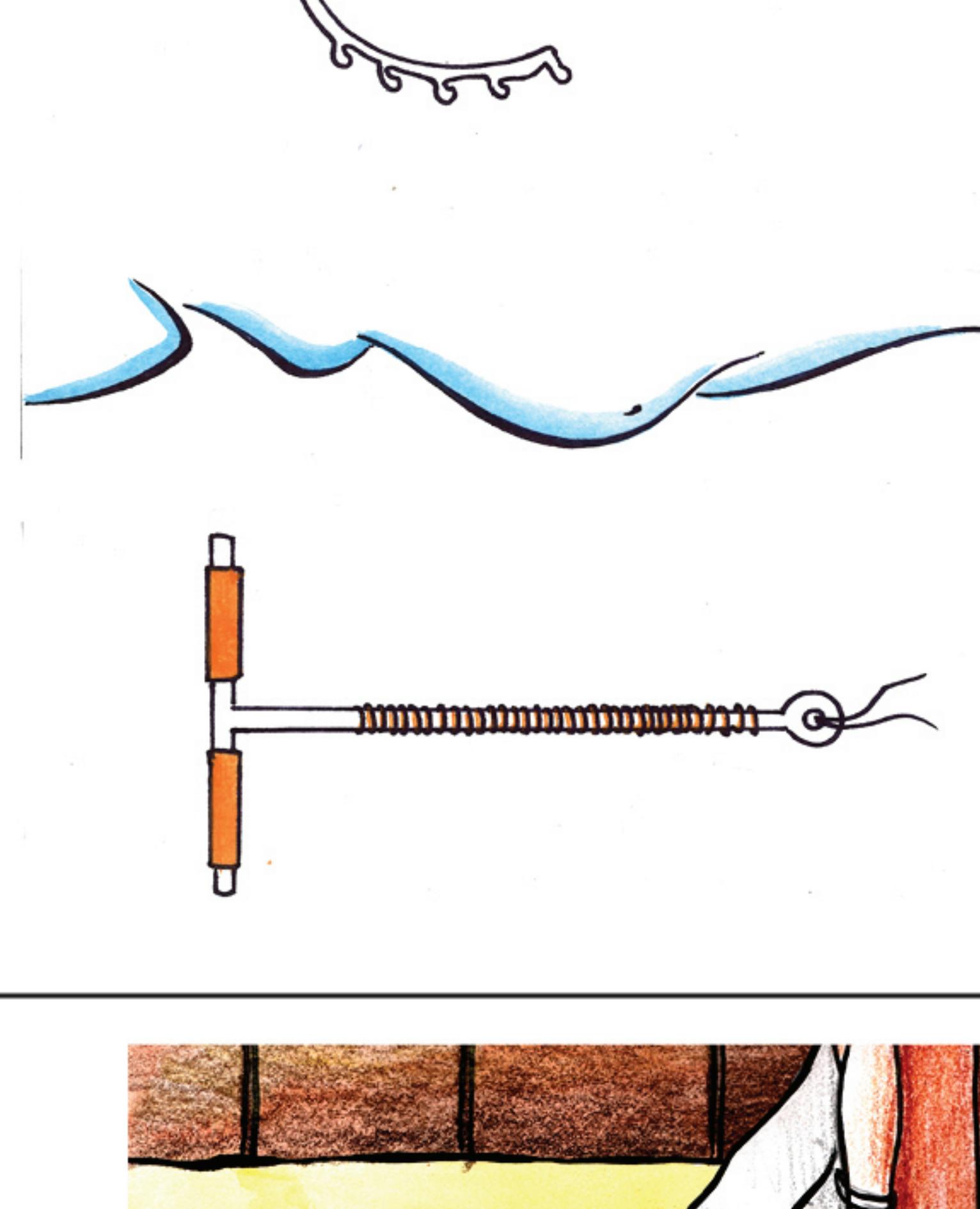
3 साल तक

बच्चों को ऐसी वस्तुएँ दें जिससे वे अपने दोनों हाथों व उगलियाँ का उपयोग कर सकें। इस कार्य में उन्हें नियुण होने में ग्रोत्साहित करें।

एंडोनम / आंगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" विह को देखते हैं



दो बच्चों के बीच 3 वर्षों के अंतराल को बनाए रखना माता और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। आप परिवार नियोजन कार्यक्रम के अंतर्गत दी गई निम्नलिखित विकल्पों में से कोई भी विकल्प चुन सकते हैं जैसे कि:



- ◆ आईयूटीडी (CU 380 A & 375) इंजेक्टेबल MPA (अंतरा प्रोग्राम)
- ◆ आईयूटीडी IUCD (PPIUCD) (प्रसाव के 48 घंटे के भीतर) 380 ए और 375
- ◆ संयुक्त मौखिक गर्भनियोधक गोलियां (Mala N, Mala D) कंडोम
- ◆ Centchroman (Chhaya, Saheli) प्रोजेस्टेरोन-केवल गोली

आयरन-फोलिक एसिड सप्लीमेंटेशन 6 महीने से 5 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए (अनुपालन कार्ड)

| | | | | | |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| मां के IFA बोतल के प्रावधान की तारीख का उल्लेख | | बोतल 2 | बोतल 4 | बोतल 6 | बोतल 8 |
| | | | | | |
| | बोतल 1 | बोतल 3 | बोतल 5 | बोतल 7 | बोतल 9 |
| | | | | | |

| महीने | 6-12 महीने | 1-2 वर्षों | 2-3 वर्षों | 3-4 वर्षों | 4-5 वर्षों |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|
| जनवरी | | | | | |
| फरवरी | | | | | |
| मार्च | | | | | |
| अप्रैल | | | | | |
| मई | | | | | |
| जून | | | | | |
| जुलाई | | | | | |
| अगस्त | | | | | |
| सितंबर | | | | | |
| अक्टूबर | | | | | |
| नवंबर | | | | | |
| दिसंबर | | | | | |

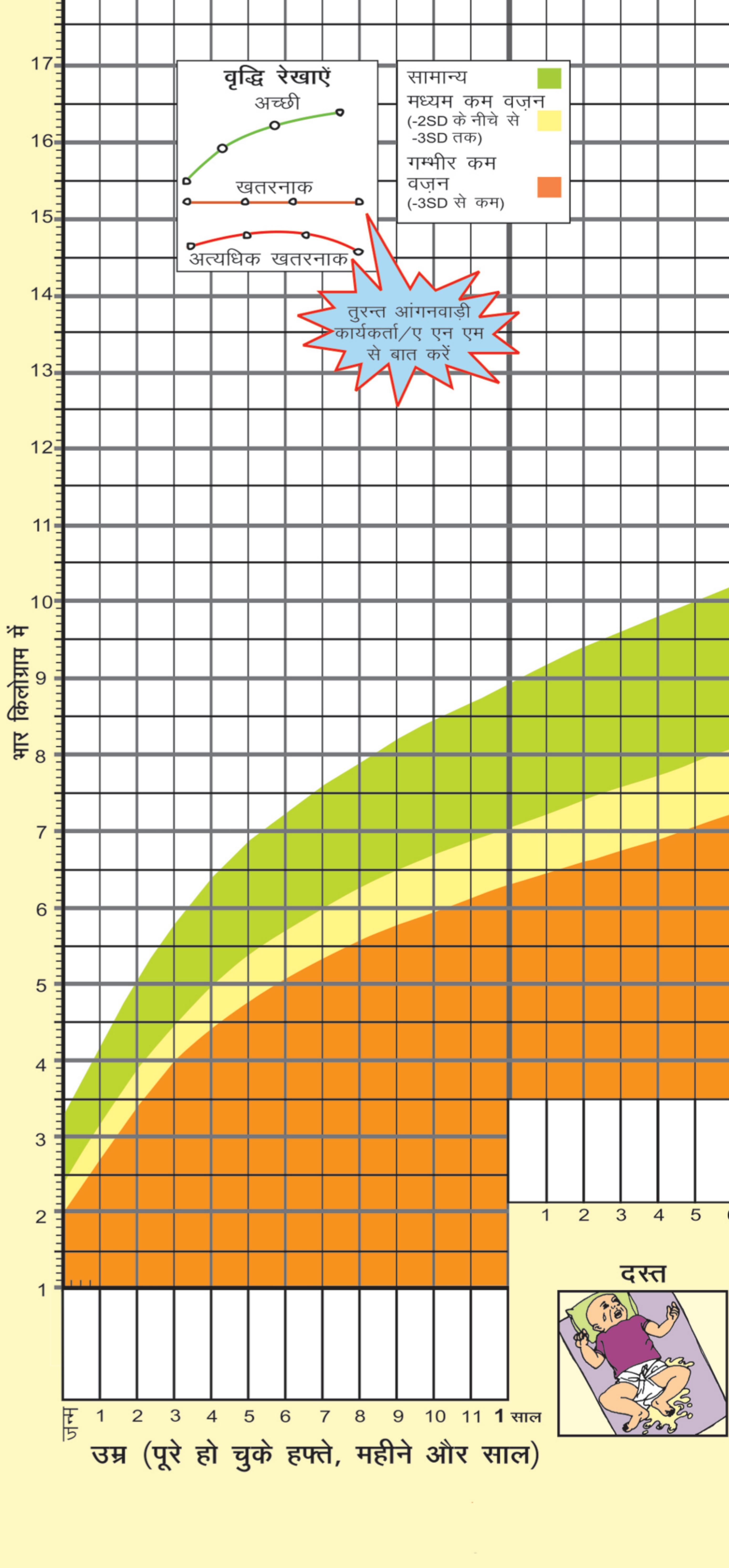
याद करने के लिए महत्वपूर्ण बातें:

- 1) हर बुधवार और शनिवार को आयरन फोलिक एसिड सिरप प्रदान करें
- 2) ऑटो-डिस्पेन्सर का उपयोग करके 1 मिलीलीटर आयरन फोलिक एसिड सिरप दें
- 3) बीमार या अत्याधिक कुपोषित बच्चे को आयरन फोलिक एसिड सिरप न दें
- 4) भोजन लेने के बाद ही हमेशा बच्चे को आयरन सिरप दें
- 5) 50 मिलीलीटर आयरन फोलिक एसिड सिरप की एक बोतल छः महीनों तक खत्म हो जाती है और इसके समाप्त होने पर आप नई बोतल के लिए कृपया आशा/एएनएम दीदी से संपर्क करें
- 6) आयरन सिरप की खुराक लेने के बाद, कृपया कार्ड में टिक का निशान लगाएं
- 7) आयरन सिरप लेने के बाद किसी भी समस्या के मामले में, कृपया तुरंत अपनी ए.एन.एम से संपर्क करें



लड़की : आयु-अनुसार-दर्शक

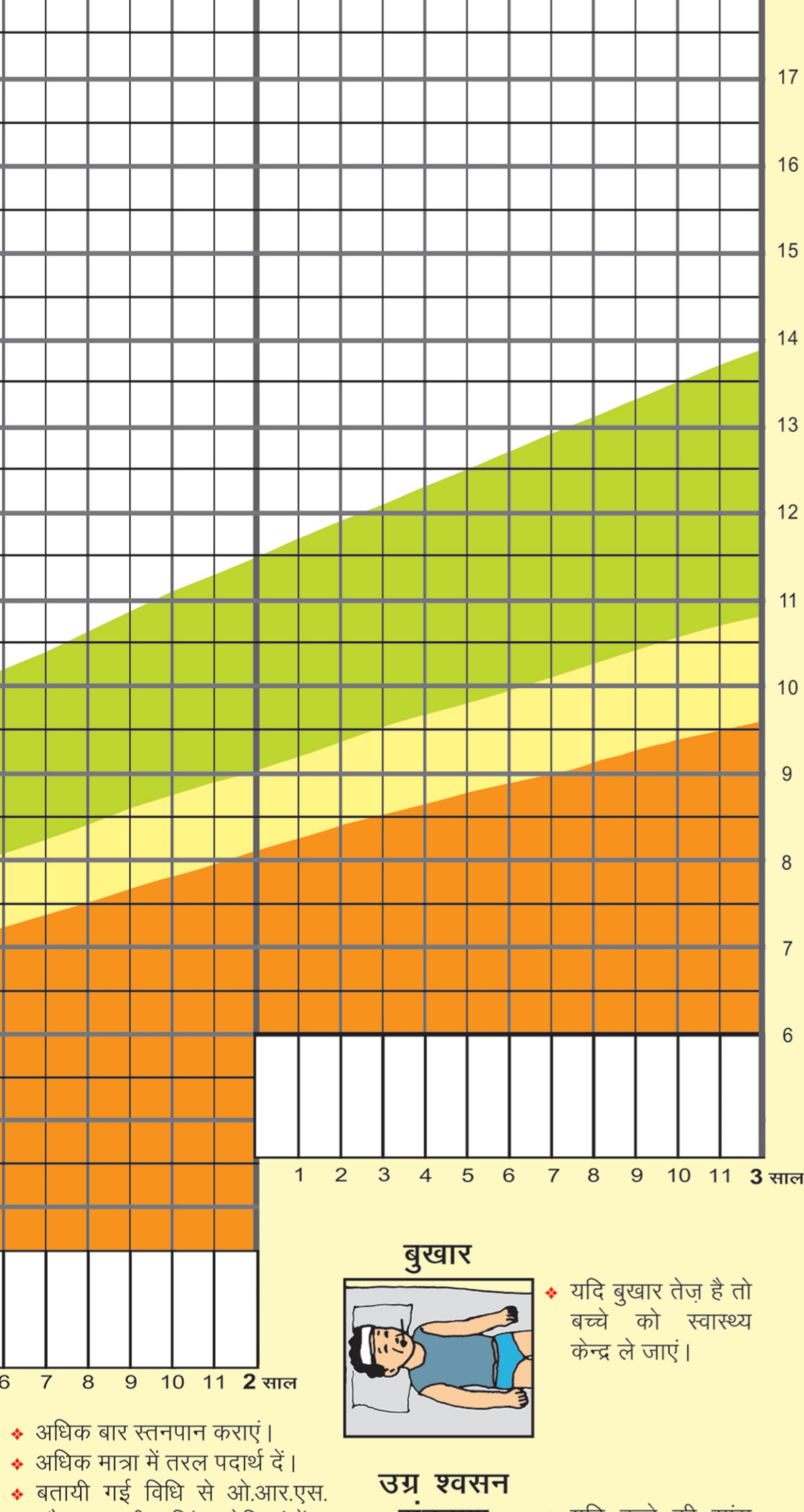
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित)



+ बीमारी

लड़कियों के लिए समान

यजन – जन्म से 3 साल तक रित विकास मानकों के अनुसार)

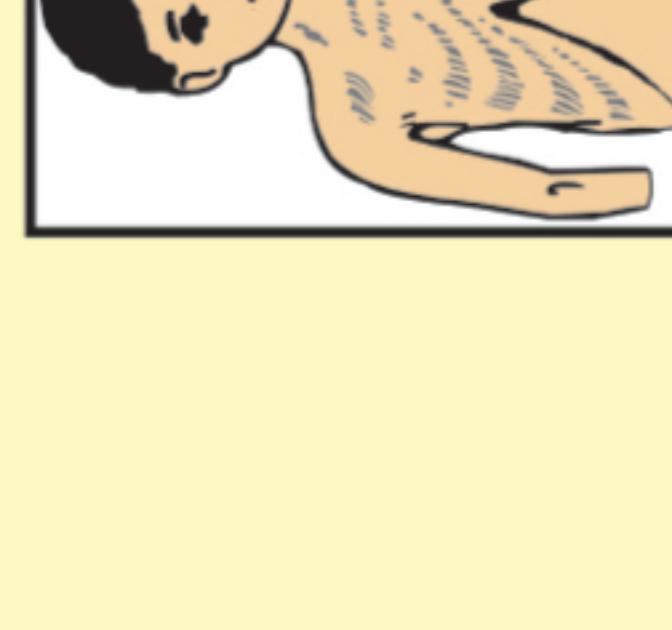


बुखार



- ◆ यदि बुखार तेज़ है तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं।

उग्र श्वसन संक्रमण



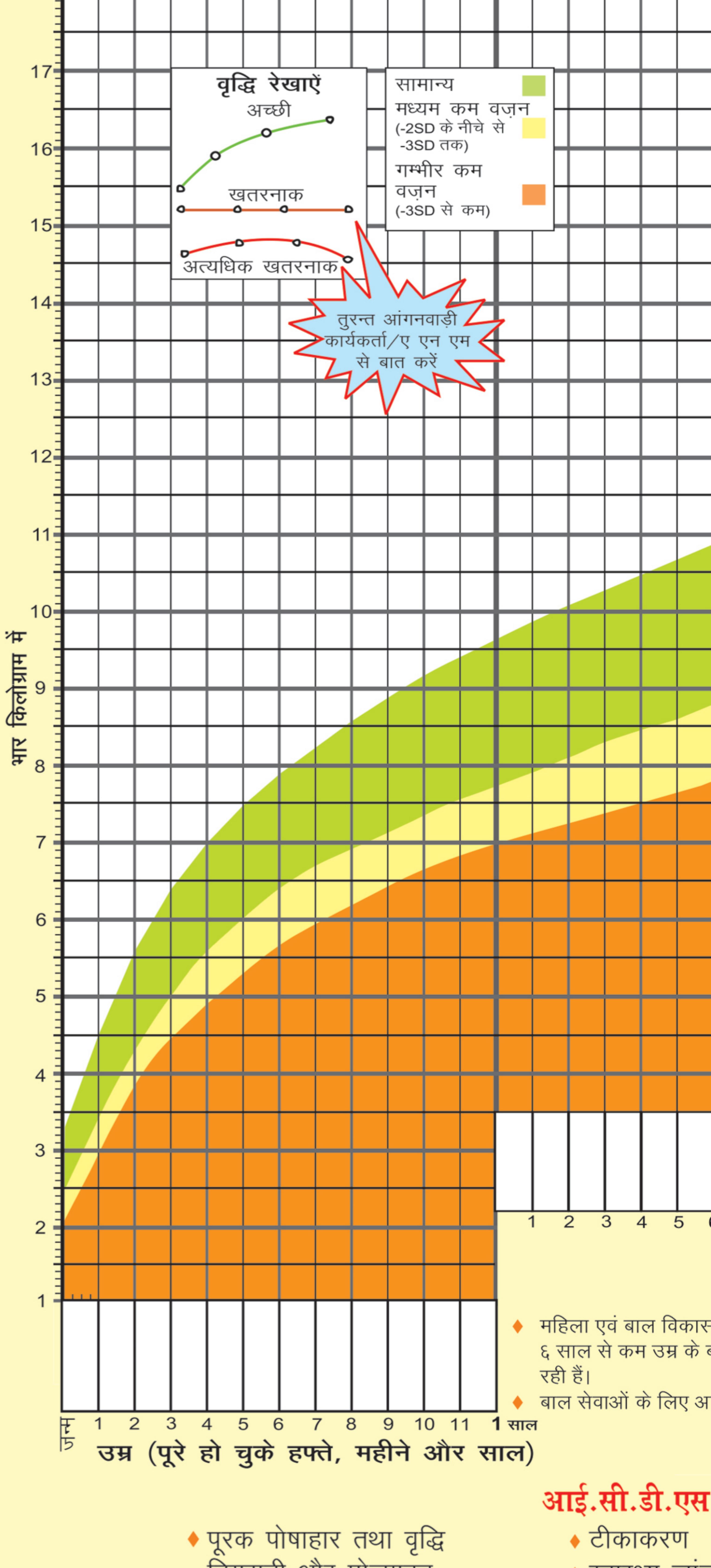
- ◆ यदि बच्चे की सांस तेज–तेज चल रही हो और/या उसे सांस लेने में तकलीफ हो तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं।

के दौरान देखभाल +

देखभाल सुनिश्चित करें



लड़का : आयु-अनुसार-वृद्धि रेखाएँ (डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित)



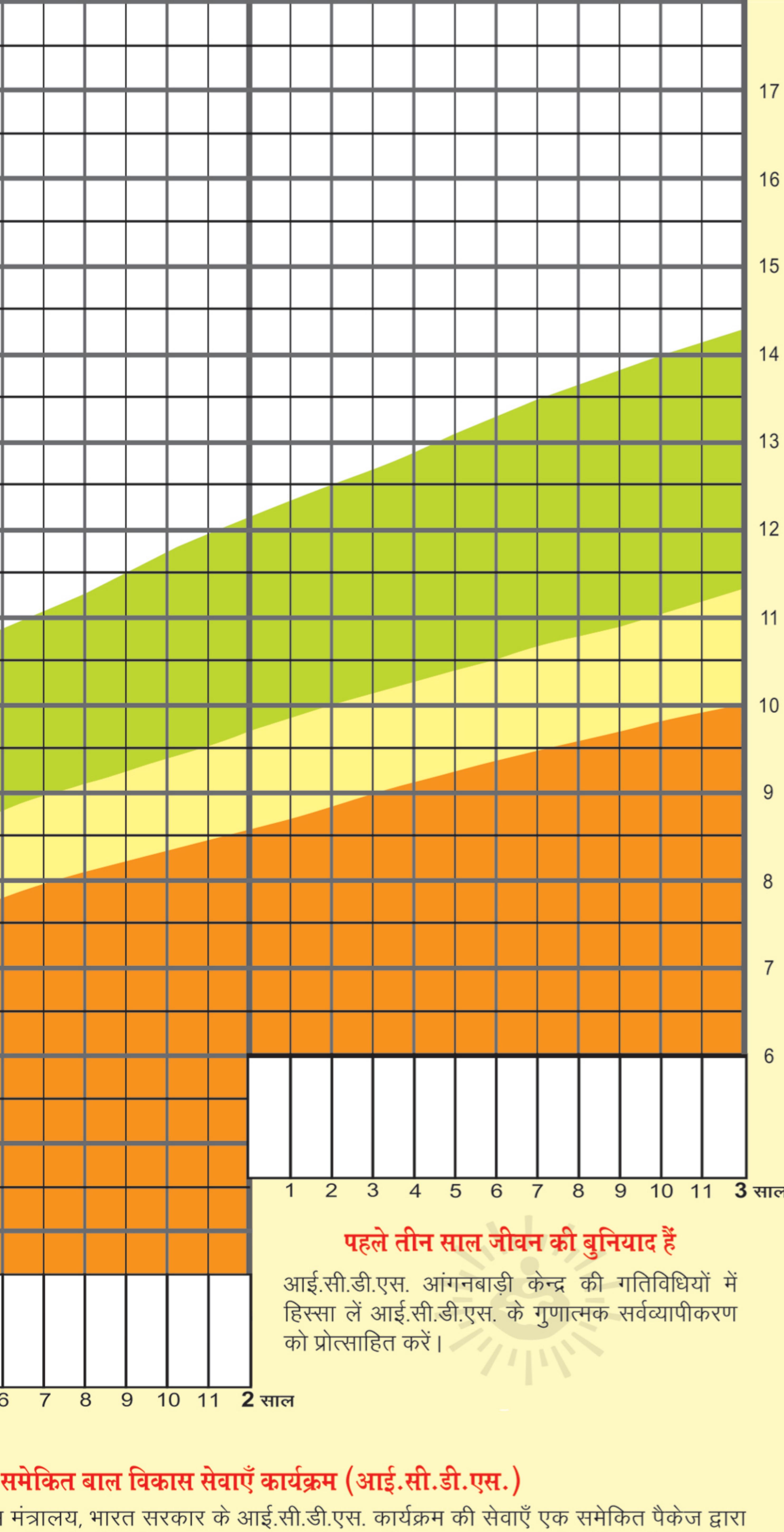
मात्रा

उम्र (पूरे हो चुके हफ्ते, महीने और साल)

मात्रा

प्रजन – जन्म से 3 साल तक

(रित विकास मानकों के अनुसार)



समेकित बाल विकास सेवाएँ कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.)

मंत्रालय, भारत सरकार के आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम की सेवाएँ एक समेकित पैकेज द्वारा बच्चों, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं तथा १५–४५ वर्ष की महिलाओं तक पहुँचती हैं।

पने नजदीकी आंगनबाड़ी केन्द्र की आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें।

सेवाएँ

- ◆ प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं स्कूल-पूर्व शिक्षा

बच्चे का नियमित वज़न लें



जन्मदिन से लेखाएँ!
अपने बच्चे का
समूहीकारण करवाएँ

नवजात शिशु देरवाजा

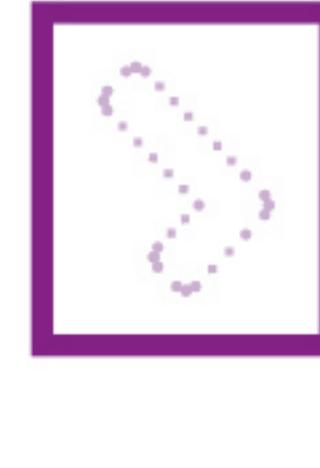


कृपया याद रखें:

- बच्चे को गर्भ रखें
- जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करें
- बच्चे को केवल माँ का दूध ही पिलाएं
- पहले 48 घंटे के लिए बच्चे को स्नान न कराएं
- नाल को सुखा रखें
- बच्चे को बीमार लोगों से दूर रखें
- यदि वजन 2.5 किलोग्राम से कम है तो उसकी विषेश देखभाल करें

ⓧ इतरे का संकेत:

- स्वास्थ्य कर्मचारी से संपर्क करें
- लीक से स्तनपान न कर पाना या स्तनपान करने से इनकार करना
- शिशु रोने में असमर्थ है या साँस लेने में कठिनाई है
- हथेलियाँ और तलवे फीला हैं
- बुखार या छुने पर ठंडा लगना
- टट्टी या शौच में छून आना
- मुस्त या बेहोश हैं



बहाई! आपके बच्चे को जीवन के पहले वर्ष के लिए टीका लगाया गया है।

प्रिटामिन ए

बच्चे की उम्र दिये गये दिनांक (mm/dd/yyyy):

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Vit-A-3 | 2 वर्षों | / / / / |
| Vit-A-4 | 2.5 वर्षों | / / / / |
| Vit-A-5 | 3 वर्षों | / / / / |
| Vit-A-6 | 3.5 वर्षों | / / / / |
| Vit-A-7 | 4 वर्षों | / / / / |
| Vit-A-8 | 4.5 वर्षों | / / / / |
| Vit-A-9 | 5 वर्षों | / / / / |
| मिर्ल डोस ट्रैकिंग | | |
| छूटी हुई वैक्सीन का नाम व डोज | छूटी हुई वैक्सीन डोज का नाम व डोज | वैक्सीन डोज छूटने का कारण तिथि |
| दी गई तिथि (mm/dd/yyyy): | दी गई तिथि (mm/dd/yyyy): | दी गई तिथि (mm/dd/yyyy): |
| DPT Booster-1 | TT | TT |
| Vitamin A-2 | / / / / | / / / / |
| MR-2 | / / / / | / / / / |
| JE-2 | / / / / | / / / / |
| OPV Booster | / / / / | / / / / |

बधाइ ! आपके बच्चे को जीवन के दूसरे वर्ष के लिए एक अगले टीकाकरण का लगाया गया है।

- कौन सी छोटी प्रतिकूल घटनाएँ हो सकती हैं और उनके साथ कैसे निपटें।
- अगले टीकाकरण के लिए कब और कहाँ आना है।

- टीकाकरण कार्ड को सुरक्षित रखें और इसे अगले टीकाकरण के समय साथ में लाएं।
- टीकाकरण कार्ड को लिए टीकाकरण के समय साथ में लाएं।

टीकाकरण के चार प्रमुख संदेश

- कौनसी वैक्सीन दि गई थी और किस रोग से बचाव करती है
- अगले टीकाकरण के लिए कब और कहाँ आना है
- टीकाकरण कार्ड को सुरक्षित रखें और इसे अगले टीकाकरण के समय साथ में लाएं।

टीकाकरण की आवश्यकताएं

| टीकाकरण का नाम | जन्म | 1½ महीने | 2½ महीने | 3½ महीने | 9 महीने |
|--|------|----------|----------|----------|---------|
| BCG टी.बी रोग से बचाता है | ✓ | | | | |
| HepB हेपेटाइटिस बी रोग से बचाता है | ✓ | | | | |
| OPV पोलियो रोग से बचाता है | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| PENTA काली खांसी, डिघीरिया, टिटनेस, दिमागी बुखार व अन्य | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| PCV न्यूमोनिया रोग से बचाता है | | ✓ | | ✓ | ✓ |
| ROTA दस्त रोग से बचाता है | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| MR खसरा व रूबैला रोग से बचाता है | | | | | ✓ |
| JE दिमागी बुखार रोग से बचाता है | | | | | ✓ |



आपके सहयोग से हमने पोलियो का सफाया और मातृ एवं नवजात टिटनेस का उन्मूलन कर दिया !

“प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान”

के तहत अपनी गर्भावस्था के दूसरे/तीसरे तिमाही के दौरान, महीने की 9 तारीख को एक चिकित्सक द्वारा कम से कम एक ऐएनसी जांच का लाभ उठाएं।

**अपने बच्चे का टीकाकरण जारी रखें।
धन्यवाद !**

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

ਨਿਯਮੀਤ

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰੰਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਅਗਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀ ਤਿਥਿ:

/ / /

ਦੀ ਗਈ ਤਿਥਿ
(mm/dd/yyyy):

OPV-0

OPV-1

OPV-2

OPV-3

1 1/2 ਮਾਹ ਮੌ

ਅਗਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀ ਤਿਥਿ:

/ / /

ਦੀ ਗਈ ਤਿਥਿ
(mm/dd/yyyy):

OPV-0

OPV-1

OPV-2

OPV-3

2 1/2 ਮਾਹ ਮੌ

ਅਗਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀ ਤਿਥਿ:

/ / /

ਦੀ ਗਈ ਤਿਥਿ
(mm/dd/yyyy):

OPV-0

OPV-1

OPV-2

OPV-3

9 ਮਾਹ ਮੌ

ਅਗਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀ ਤਿਥਿ:

/ / /

ਦੀ ਗਈ ਤਿਥਿ
(mm/dd/yyyy):

MR-1

JE-1

Penta-3

Penta-2

Penta-1

Hep B
*give within
24h of birth*

BCG

Rota-1

Rota-2

Vitamin
A-1

PCV-1

PCV-2

PCV-3

IPV-1

IPV-2

MCTS ਕ੍ਰਮਾਂਕ.

ਆਸਾ ਕਾ ਹਸਤਾਕ਼ਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਕੀ ਧਰਿਕਿਆ

ਬਚੇ ਕਾ ਨਾਮ _____
ਬਚੇ ਕੀ ਜਨਮ ਤਿਥਿ _____

ਪਿਤਾ ਕਾ ਨਾਮ _____

ਮਾਂ ਕਾ ਨਾਮ _____

ਪਤਾ _____

MCTS ਕ੍ਰਮਾਂਕ. _____

ਆਸਾ ਕਾ ਹਸਤਾਕ਼ਰ _____

आशा प्रोत्याहन यांची की ट्रैकिंग
पूर्ण टीकाकरण (FIC):

तारीख _____ / _____ / _____
प्रोत्साहन राशी की प्राप्ति हाँ नहीं
यदि हाँ, तो तारीख लिखे _____ / _____ / _____

सम्पूर्ण टीकाकरण (CIC):

तारीख _____ / _____ / _____
प्रोत्साहन राशी की प्राप्ति हाँ नहीं
यदि हाँ, तो तारीख लिखे _____ / _____ / _____

टिच्याठियां

नाम _____ दी गई तिथि _____ कारण _____

| 16-24 माह में | | 10 आल में | | 5-6 आल में | | 16 आल में | |
|--|-----------------------------|-----------|--|------------|--|-----------|--|
| VITAMIN A 3-9 | | | | | | | |
| | दी गई तिथि (mm/dd/yyyy): | | | | | | |
| Vit-A-3 | / / / | | | | | | |
| Vit-A-4 | / / / | | | | | | |
| Vit-A-5 | / / / | | | | | | |
| Vit-A-6 | / / / | | | | | | |
| Vit-A-7 | / / / | | | | | | |
| Vit-A-8 | / / / | | | | | | |
| Vit-A 9 | / / / | | | | | | |
| समझदारी दिखाएँ! अपने बच्चे का सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएँ | | | | | | | |

