బాలల భవితవ్యం

(తల్లీ పిల్లల సంరక్షణ)

care®

DEPT OF WOMEN DEVELOPMENT & CHILD WELFARE

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

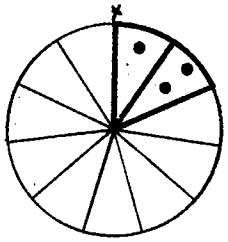
"Production of these materials is funded by USAID/India through the Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) Project of the Academy for Educational Development (AED). Technical assistance was provided by FANTA and CARE."

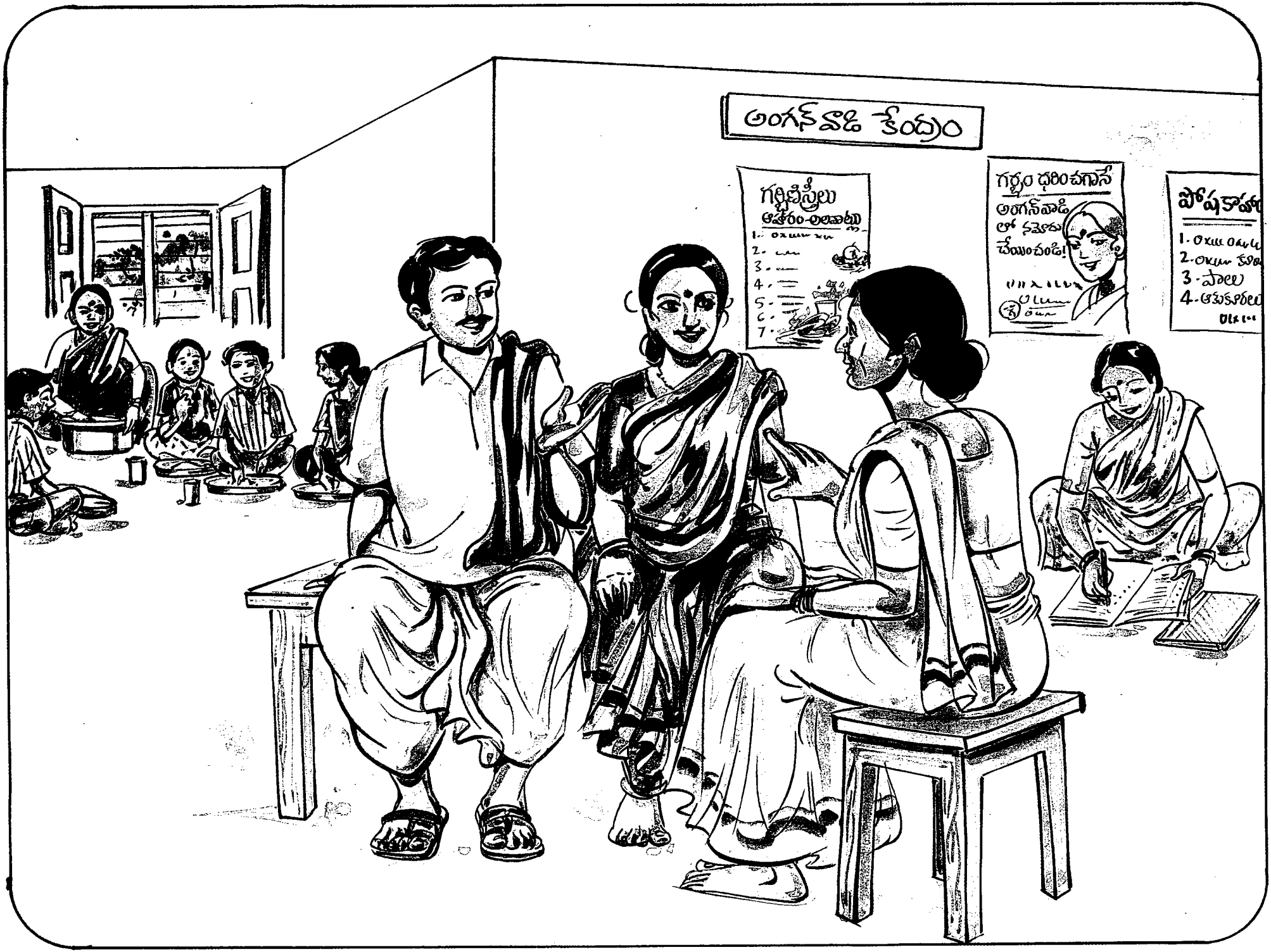
గర్భం ధరించినప్పుడు నమోదు చేయించడం

తాను గర్భం ధరించానని పరీక్ష ద్వారా తెలుసుకున్న వెంటనే ప్రతి స్త్రీ ఆ విషయాన్ని అంగన్‌వాడి సెంటర్‌లో కాని, ఆరోగ్య కేంద్రంలో కాని తప్పనిసరిగా నమోదు చేసుకోవాలి.

ఎవరైనా ఒక స్త్రీ తన బహిష్టు కాలాన్ని దాటి పోతే, ఆమె గర్భం ధరించి వుండవచ్చు. ఈ విషయాన్ని అంగన్‌వాడి కార్యకర్తకు తెలియ చెయ్యాలి.

అప్పటి నుండీ ఆమెకు సంరక్షణ మొదలవుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి పూర్తిరక్షణ ఎక్కువ కాలం అవసరమౌతుంది.




అంగన్‌వాడి కేంద్రం
గర్భిణిస్త్రీలు
ఆహారం-అలవాట్లు
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
గర్భం ధరించగానే
అంగన్‌వాడి
లో నమోదు
చేయించండి!
పోషకాహా
1.
2.
3.పాలు
4.

గర్భం ధరించినప్పుడు సంరక్షణ కోరడం

గర్భం ధరించినట్లు ధృవపడి, నమోదు చేసుకున్న వెంటనే గర్భిణీ స్త్రీ తక్షణమే ఏదైనా ఆరోగ్య కార్యకర్త గాని, అంగన్ వాడి కార్యకర్త లేక ఆరోగ్య కేంద్రం నుంచి సంరక్షణ కోరాలి.

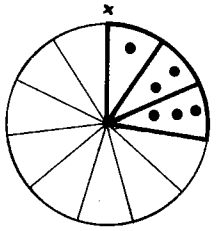
* గర్భం ధరించిన ప్రతి స్త్రీ ఏదైనా ఆరోగ్యకార్యకర్త చేత ప్రతి నెల పరీక్ష చేయించు కోవాలి. చివరి మూడు నెలలు ఇది మరీ ముఖ్యం. పరీక్ష జరిగిన ప్రతిసారి పొట్టను, రక్తపోటును పరీక్షించాలి.

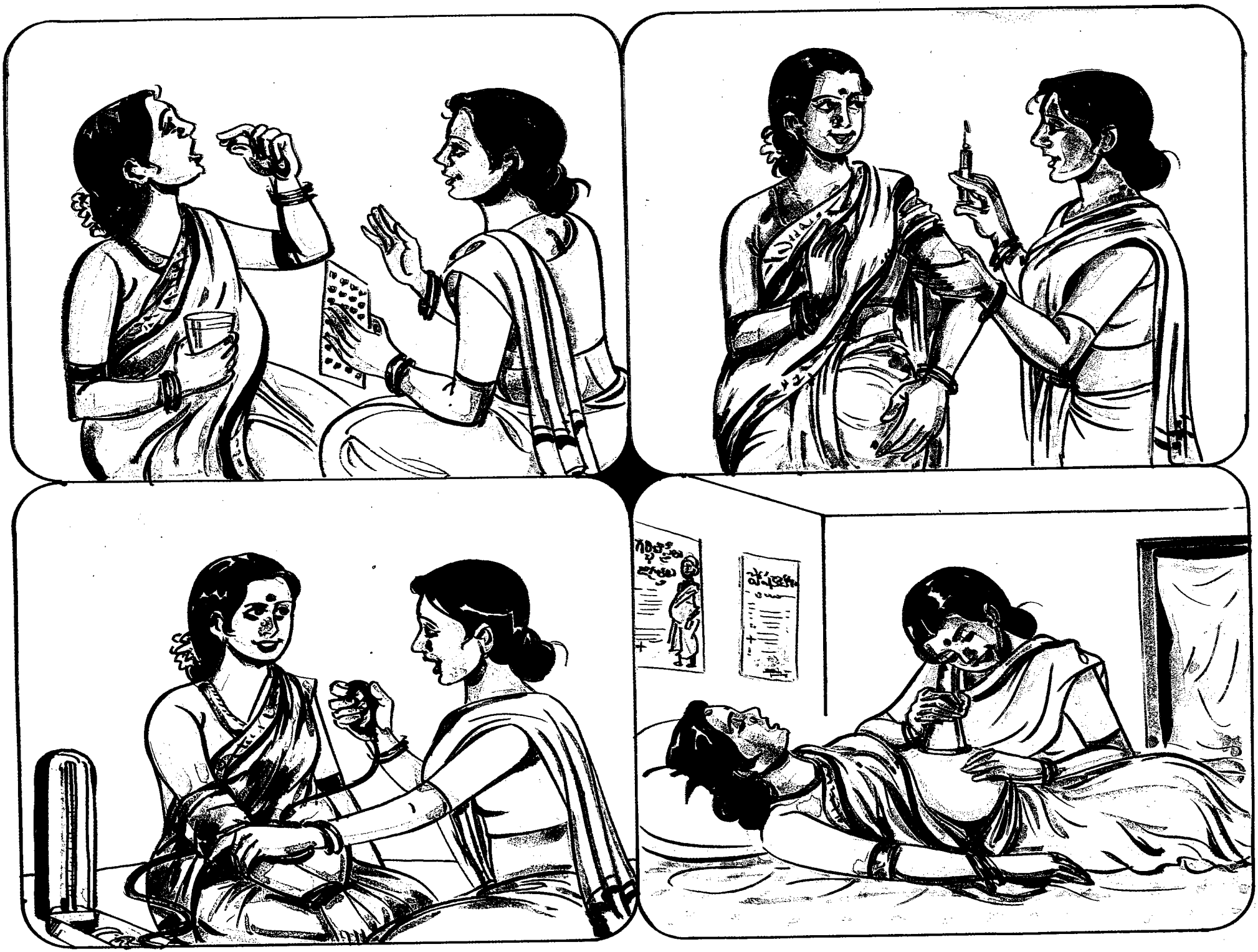
* గర్భధారణ సమయంలో ప్రతి స్త్రీ రెండు టి.టి. ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవాలి.

* గర్భిణి స్త్రీ తప్పని సరిగా 100 ఐరన్ బిళ్ళలను మింగాలి. లేదంటే వైద్యులు సూచించిన ఐరన్ బిళ్ళలు మింగాలి.

* గర్భం ధరించి వున్నపుడు ఎలాంటి సమస్య ఎదురైనా వెంటనే ఏదైనా ఆరోగ్య కార్యకర్తకు గాని, అంగన్ వాడి కార్యకర్తకు గాని తెలియచేయాలి.

* గర్భిణీ స్త్రీ, ఆమె కుటుంబ సభ్యులు ఆరోగ్య కార్తకర్తలు తెలియ చెప్పిన అన్ని జాగ్రత్తలను మెలుకువతో పాటించాలి. ప్రసవం ఎక్కడ చేయించుకోవాలి అనే విషయం మీద వారు ఇచ్చిన సూచనలు, సలహాలు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.





ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ బిళ్ళలు తీసుకోవడం

గర్భం ధరించిన సమయంలో ప్రతి స్త్రీ తప్పనిసరిగా 100 వరకు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ బిళ్ళలు మింగాలి.

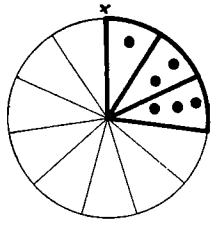
* రోజు కొక్క బిళ్ళ చొప్పున 100 రోజులు మింగాలి.

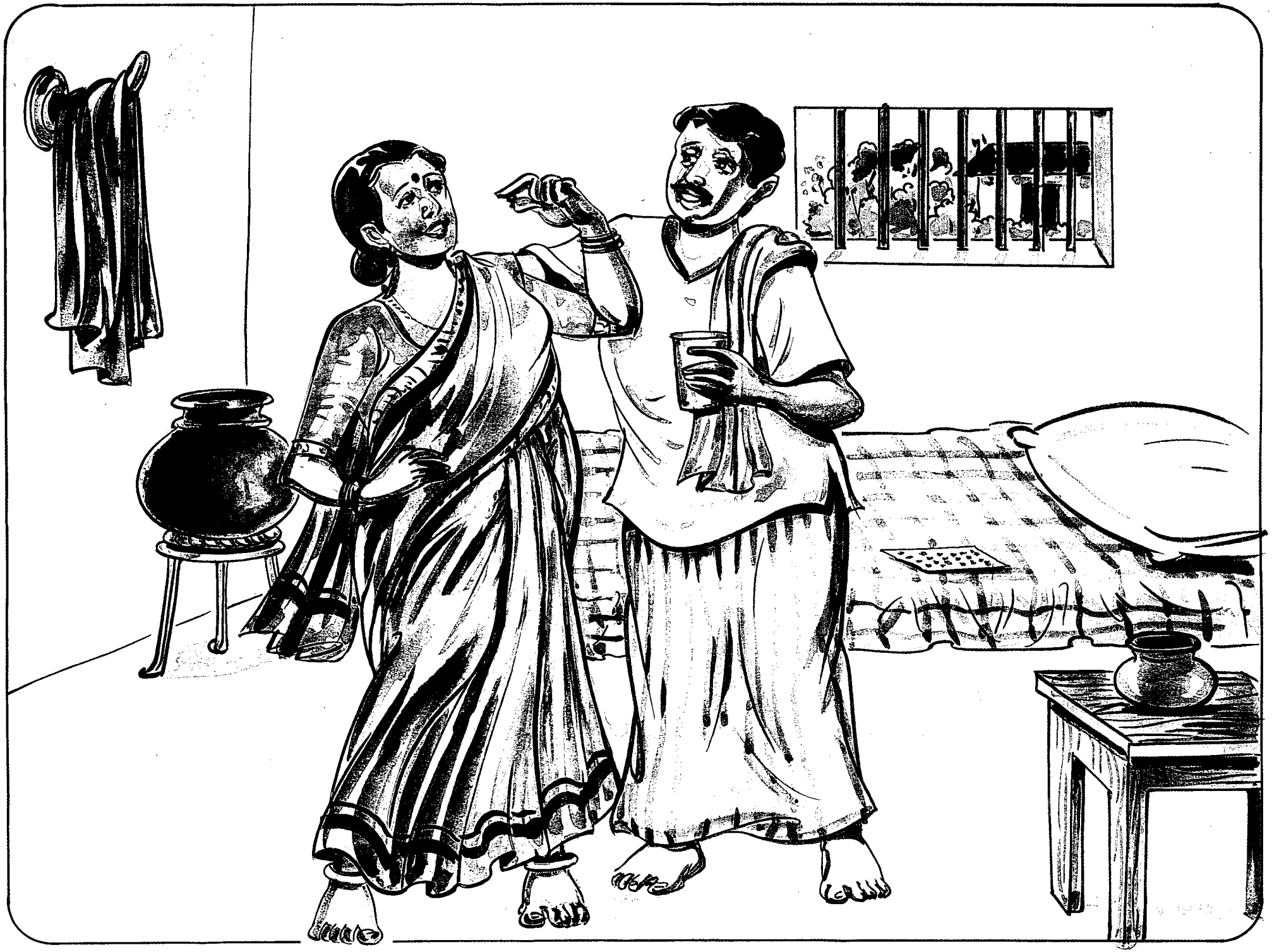
* ఈ బిళ్ళను నీళ్ళతో వేసుకోవాలి. ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నపుడు అంటే ఏమీ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉన్నపుడు ఈ బిళ్ళ మింగితే మంచిది.

* ఒక వేళ గర్భంతో వున్న స్త్రీ రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే ఆరోగ్య కార్యకర్త రోజుకి రెండు ఐరన్ బిళ్ళలను మింగమని చెప్పవచ్చు. ఆమె సలహాను తప్పక పాటించాలి. ఇది కడుపులో వున్న బిడ్డకు, గర్భంతో వున్న స్త్రీ ఆరోగ్యం కోసం చాలా అవసరం.

* గర్భంతో వున్న స్త్రీ మరియు , పుట్టబోయే బిడ్డ రక్తాన్ని మెరుగు పరచడానికి ఐరన్ / ఫోలిక్ ఆసిడ్ బిళ్ళలు చాలా మేలు చేస్తాయి. ప్రసవం తరువాత చాలా నెలల వరకు కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది.

* ఐరన్ / ఫోలిక్ ఆసిడ్ బిళ్ళల వల్ల మలబద్ధకం, మలం నల్లగా వెళ్ళడం, వికారం, వాంతులు లాంటి లక్షణాలు కొందరిలో కనబడవచ్చు. ఇవన్నీ ఎలాంటి ప్రమాదం లేని లక్షణాలే కాబట్టి వీటి కారణంగా ఐరన్ బిళ్ళలు మిగడం మానకూడదు.





గర్భం ధరించినప్పుడు విశ్రాంతి

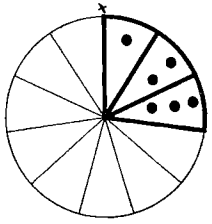
గర్భం ధరించిన ప్రతి స్త్రీ రాత్రిపూట నిద్ర తో పాటు పగటి పూట కూడా ఒకటి - రెండు గంటలు తప్పని సరిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా గర్భం ధరించిన కాలమంత చెయ్యాలి.

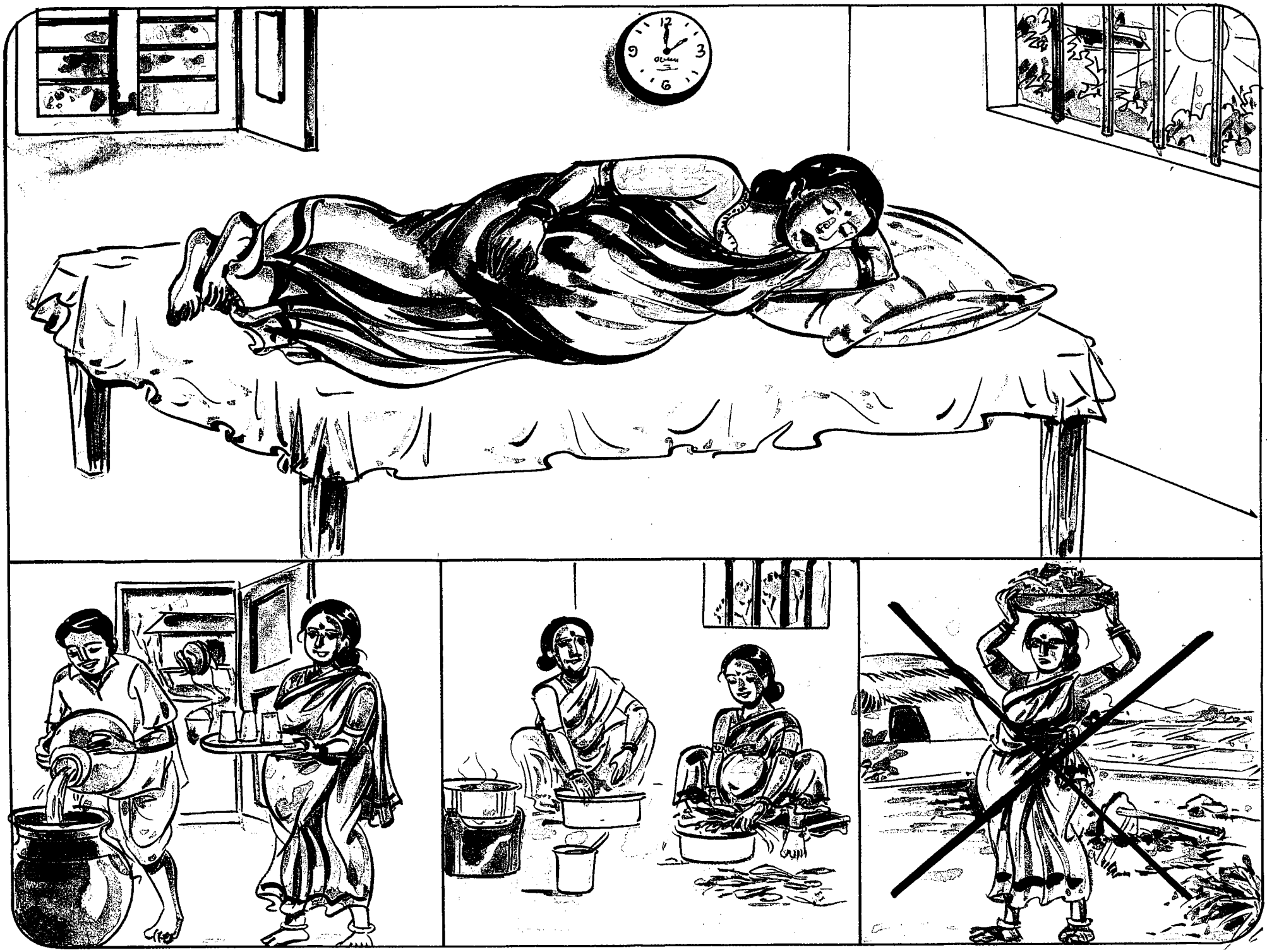
గర్భం ధరించిన సమయంలో ఈ కింద పేర్కొన్నవి తప్పని సరిగా చెయ్యాలి.

* గర్భిణీ స్త్రీ గర్భం ధరించిన కాలమంతా, ముఖ్యంగా చివరి నెలల్లో ఎలాంటి బరువు పనులూ చెయ్యకూడదు.

* ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ఆమె రోజువారీ ఇంటి పనుల్లో సహాయం చెయ్యాలి.

* గర్భిణీ స్త్రీ రోజంతా పని చేయకూడదు. పగటి పూట కనీసం ఒకటి రెండు గంటలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. గర్భంలో ఎదుగుతున్న బిడ్డకు ఇది చాలా శక్తి నిస్తుంది. ఆమె ఎక్కువగా అలిసిపోకూడదు.





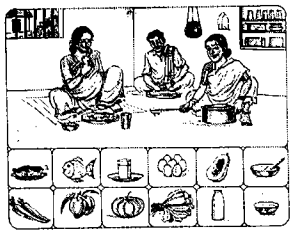
గర్భిణీ స్త్రీ ఆహారం

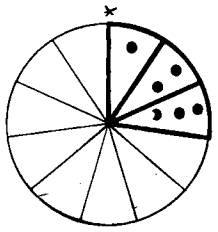
గర్భిణీ స్త్రీ కడుపులో మరో ప్రాణి పెరుగుతున్నందున ఆహారం అధికంగా తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

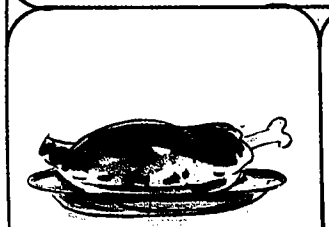
గర్భంతో వున్నపుడు ప్రతి స్త్రీ:

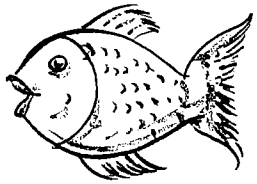
* ప్రతి రోజూ అదనపు ఆహారం తీసుకోవాలి
* అదనంగా ఆహారం తీసుకోలేని పక్షంలో రోజువారీ తీసుకునే భోజనంలో నే తప్పనిసరిగా కొంత ఎక్కువ తినాలి.
* ఇంట్లో లభించే రకరకాల ఆహారాలని తీసుకోవాలి. (మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, పండ్లు, కూరగాయాలు, పప్పుధాన్యాలు, తృణ ధాన్యాలు, నూనెపదార్థాలు)
* అంగన్ వాడి సెంటర్ నుండి వచ్చిన ఆహారాన్ని తప్పక తీసుకోవాలి..

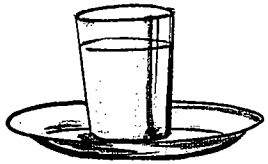
గర్భిణీ స్త్రీలు అదనపు ఆహారం తీసుకుంటే కడుపులోని పిండానికి హాని జరుగుతుందనే అపోహలు నిజంకాదు. వాస్తవానికి అదనపు పోషక ఆహారం పిండదశలోని బిడ్డకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

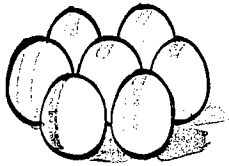


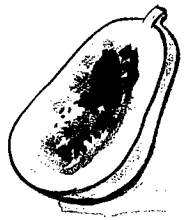


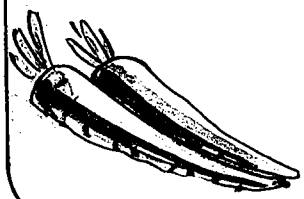


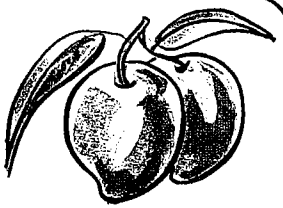


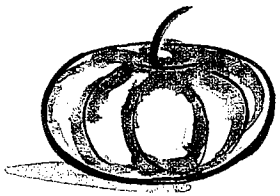


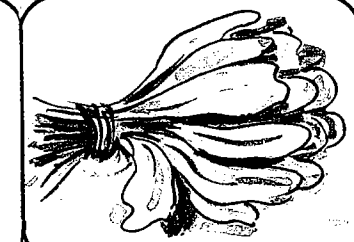












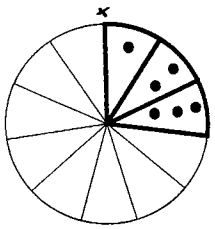
ప్రసూతి కోసం ఏర్పాట్లు

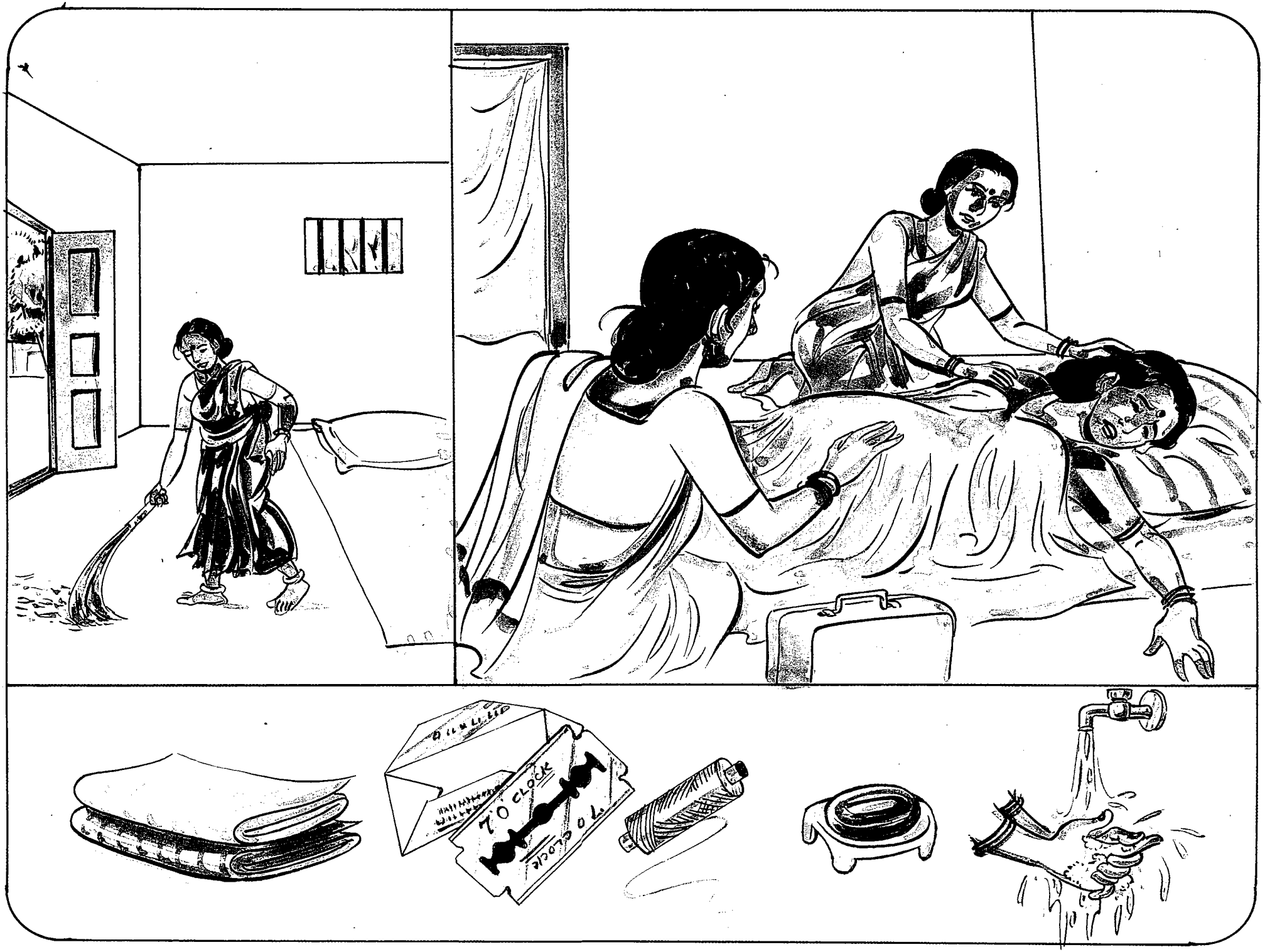
పోషకాహార విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూనే గర్భిణీ విషయంలో కుటుంబ సభ్యులు క్రిందపేర్కొన్న సన్నాహాలు చేసుకోవాలి.

ప్రసూతి ఇంట్లో జరగాలా లేక ఆరోగ్య కేంద్రం / ఆసుపత్రిలో చేయించాలా అనే విషయం గురించి ఆలోచించాలి.

ఇంట్లోనే పురుడు పోసుకో దలిస్తే:

* శిక్షణ పొందిన దాయిని గుర్తించి ఆమె సహాయంతో పురుడు పోసుకోవాలి.
* పురుడు పోసుకునే చోటు శుభ్రంగా, వెచ్చగా వుండి గాలీ వెలుతురూ ధారాళంగా వుండేటట్టు చూసుకోవాలి.
* డెలివరీ కిట్‌ను గాని, రెండు కొత్త బ్లేడులను కొత్త దారాన్ని గాన్ని సేకరించి పెట్టుకుని వాటితోనే బొడ్డు పేగు కోయడం, దారంతో ముడేయడం చేయాలి. దారాన్ని వాడే ముందే వేడినీళ్ళలో ఉడికించి ఆరేయాలి. కొత్త బ్లేడును కడగడం గాని, శుభ్రం చేయడం కాని చేయనవసరం లేదు.
* రెండు పెద్ద బట్టల్ని తయారుగా ఉంచుకోవాలి. ఒక బట్టతో బిడ్డని తుడవడానికి, రెండో బట్ట బిడ్డని చుట్టడానికి ఉపయోగించాలి. ఈ బట్టల్ని తప్పకుండా శుభ్రంగా ఉతికి ఎండలో ఆరబెట్టాలి.
* శుభ్రమైన బట్టతో ప్రసవం తర్వాత తల్లిని శుభ్రం చేయాలి.
* ప్రసూతికి ముందు దాయా సబ్బుతో శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కునేట్టు చూడాలి. ఒక వేళ ఆసుపత్రిలో పురుడు పోసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నా పైన చెప్పిన ఏర్పాట్లన్నీ చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఒక్కోసారి ఆసుపత్రికి చేరే సమయం ఉండక ఇంట్లోనే పురుడు రావచ్చు.



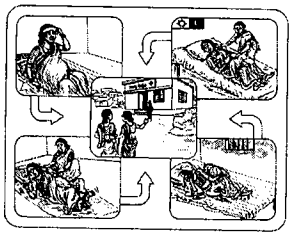

7 O CLOCK
7 O CLOCK

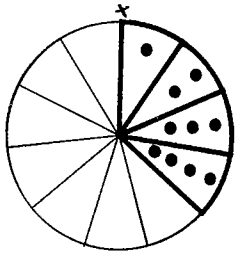
గర్భ సమయంలో, ప్రసవం - ప్రసవం తర్వాత ఎదురయ్యే ప్రమాద చిహ్నాలు

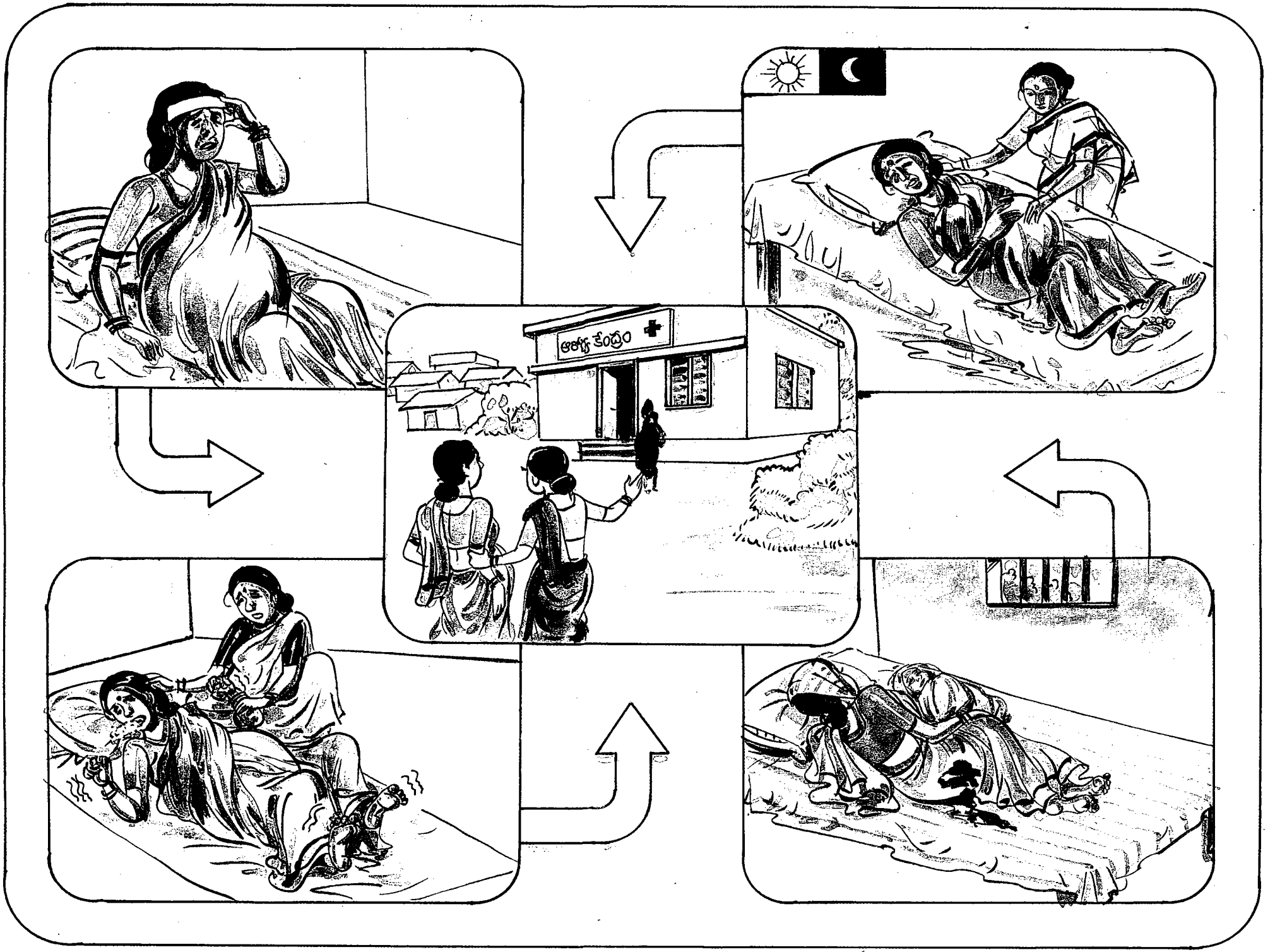
గర్భ దశలో, ప్రసవం, ప్రసవం తర్వాత గర్భిణీ కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి రావచ్చు. ఈ క్రింద పేర్కొన్న లక్షణాల ద్వారా ఆయా ప్రమాదాలను గుర్తించాలి.

* ప్రసూతి తర్వాత యోని నుండి అధిక రక్తస్రావం
* విపరీతమైన తలపోటు, చూపు కదలబారిపోవడం
* మూర్ఛ రావడం, స్పృహ కోల్పోవడం
* ప్రసూతి నొప్పులు ఎక్కువ సమయం కొనసాగడం, పన్నెండు గంటలు దాటిన తర్వాత కూడా ప్రసవం రాకపోవడం
* యోని నుండి దుర్వాసనతో కూడిన స్రావం, అధిక జ్వరం ఉండడం

పై లక్షణాలు కనబడిన వెనువెంటనే ఆ స్త్రీని ఎలాంటి ఆలస్యం చేయకుండా ఆసుపత్రికి తరలించాలి. ఆలస్యం చేస్తే తల్లీ బిడ్డల ప్రాణాలకు ముప్పుగా పరిణమించవచ్చు.





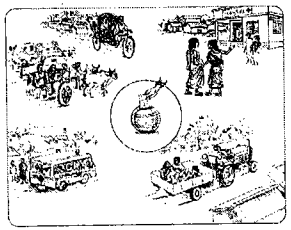

ఆరోగ్య కేంద్రం

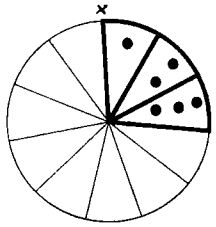
ప్రసూతి, మరియు అపాయాలను ఎదుక్కొవడం కోసం సిద్ధంగా వుండటం

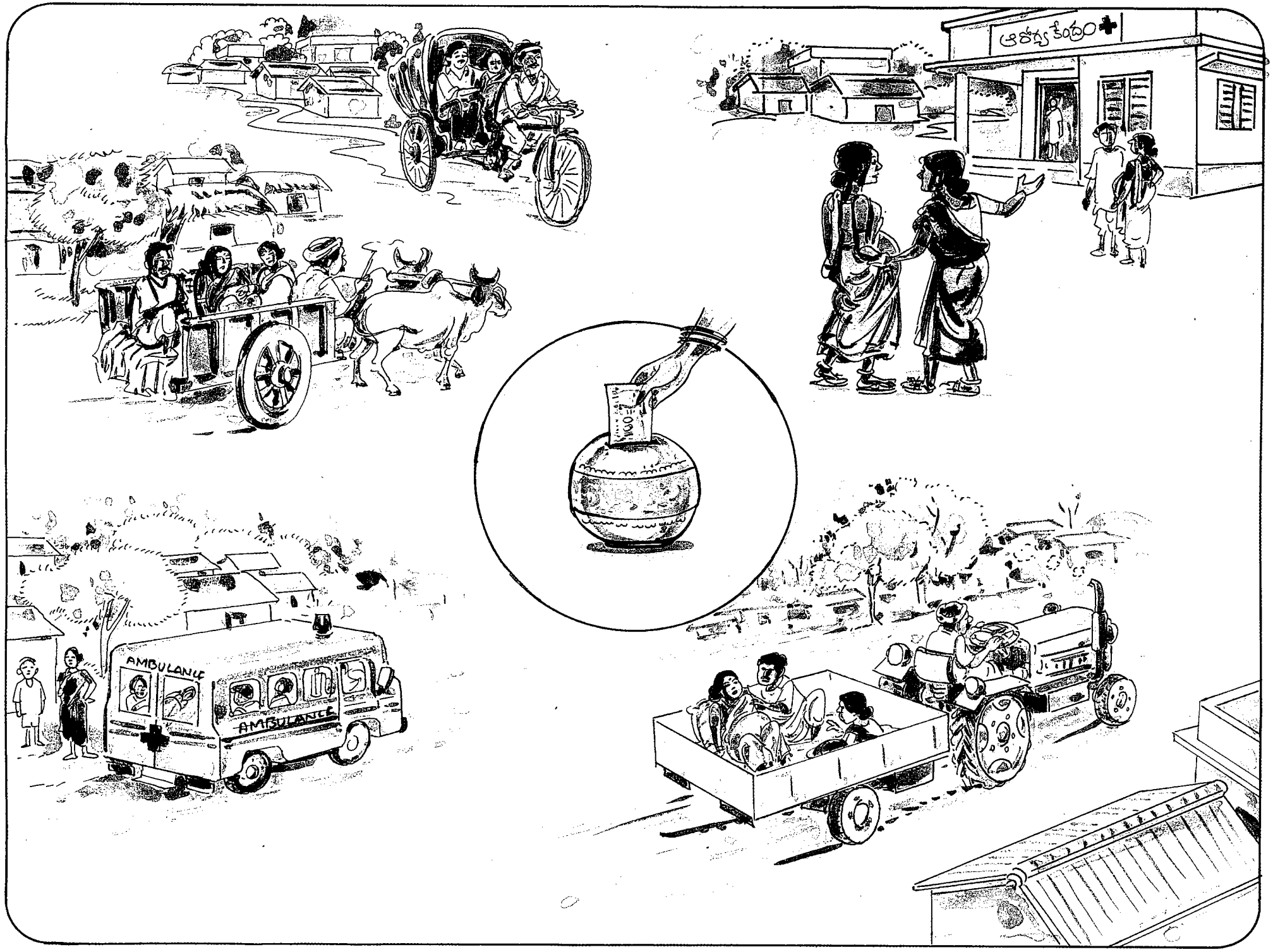
గర్భధారణ సమయంలో, ప్రసవ సమయంలో రక్తస్రావం, మూర్ఛలు, ఎక్కువ సేపు ప్రసవపునొప్పులుండడం లాంటి అత్యవసర ప్రమాద స్థితి, ఎంత జాగ్రత్త తీసుకున్నా గాని గర్భిణీ స్త్రీకి ఎదురవ్వవొచ్చు. ఇలాంటి ప్రమాదకర స్థితిలో చిక్కుకున్న స్త్రీని వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించక పోతే ఆమె ప్రాణాలకు ముప్పు రావొచ్చు. ఇంట్లో వుంచేస్తే కుటుంబ సభ్యులు ఇలాంటి అత్యయిక స్థితిని ఎదుక్కొవడానికి సిద్ధంగా వుండాలి.

అందుకోసం ఏం చేయాలంటే:

* ఆసుపత్రి ఖర్చుల కోసం, ప్రయాణపు ఖర్చుల కోసం డబ్బును ఆదా చేసి పెట్టు కోవాలి.
* అత్యవసర స్థితిలో ఆమెను తీసుకెళ్ళడానికి దగ్గరగా వుండే ఆసుపత్రి ఏదో నిర్ణయించుకోవాలి.
* అలాంటి స్థితి ఎదురైతే ఆమెను ఆసుపత్రికి ఎవరు తీసుకెళ్ళాలో నిర్ణయించి పెట్టుకోవాలి.
* ఏ వాహనంలో ఆవిడను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలో కూడా ఆలోచించి పెట్టుకోవాలి.






ఆరోగ్య కేంద్రం
AMBULANCE
AMBULANCE

ప్రసూతి అనంతరం జాగ్రత్తలు

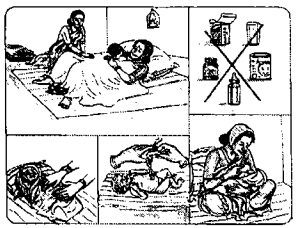
అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ కోసం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

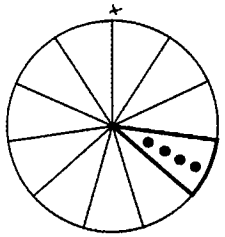
* అపుడే పుట్టిన బిడ్డను శుభ్రంగా, పొడిగా వుండే బట్టలోకి తీసుకోవాలి. వెంటనే శరీరాన్ని తుడిచి, వేరే పొడి వస్త్రంలో చుట్టి పట్టుకోవాలి.

* బొడ్డును శుభ్రమైన దారంతో కట్టి, బొడ్డుపేగును కొత్త బ్లేడుతో కోయాలి.

* ప్రసవం జరిగిన వెంటనే బిడ్డకి తల్లిపాలు తాగించాలి. మొదటిసారి పాలు తాగించేటపుడు జాగ్రత్తగా గమనించాల్సిందేమిటంటే బిడ్డ నిద్రలోకి జారుకునే ముందు కడుపునిండా పాలు తాగిందా లేదా చూసుకోవాలి. బిడ్డ సరిగ్గా పాలు తాగకపోతే వెంటనే అంగన్ వాడి కార్యకర్త కోసం కబురు చేయాలి. అంతేగాని పాపకి ఏదిపడితే అది తాగించకూడదు.

* బిడ్డ ఎన్నిసార్లు తాగితే అన్ని సార్లు, రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా చనుబాలు తాగించాలి. వేరే ఏదీ తాగించకూడదు. పోతపాలు, నీళ్ళులాంటివి తాగించకూడదు.





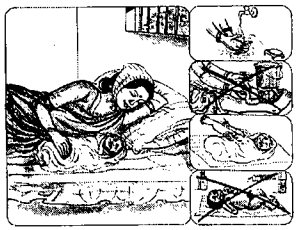
Glucose
Amul

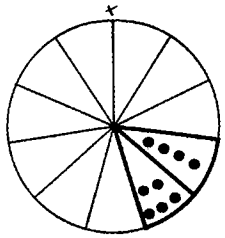
* బిడ్డకు సంబంధించిన పనులు చేసేవారు తప్పని సరిగా వారి చేతుల్ని సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. తల్లితో పాటు ఒకరిద్దరూ మాత్రమే బిడ్డ పనులను చూడాలి. ఈ జాగ్రత్తల్ని బిడ్డకు కనీసం ఒక నెల వచ్చేవరకు పాటించాలి.

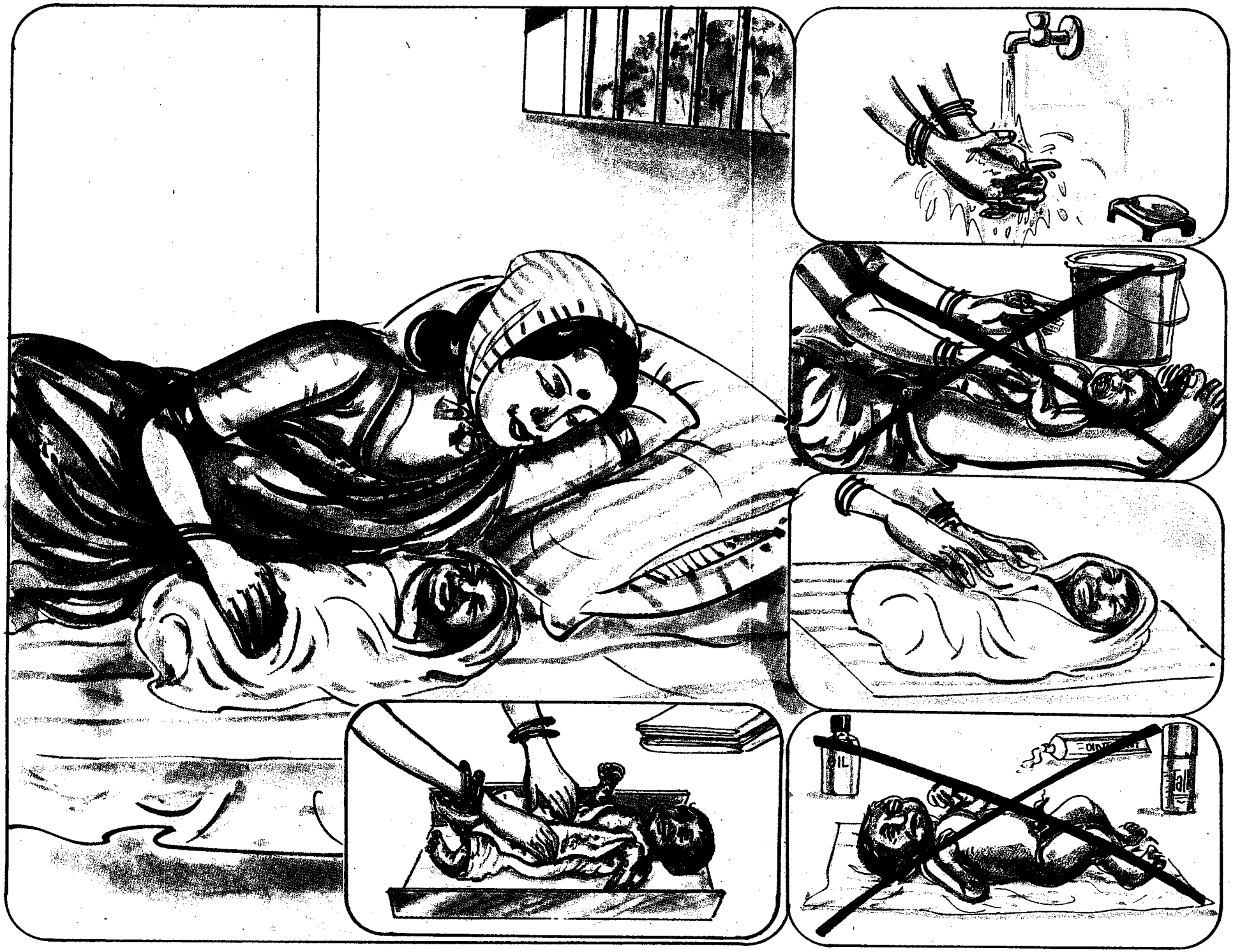
* బిడ్డను వెచ్చటి బట్టతో చుట్టి వుంచాలి. బిడ్డను వీలైనంతవరకు తల్లి పొత్తిళ్ళలోనే వుండనివ్వాలి. అపుడే తల్లి వొంటిలోని వెచ్చదనాన్ని బిడ్డ పొందగలుగుతుంది.

* మూడు రోజుల తర్వాతే స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే స్నానం వల్ల బిడ్డకు చల్లదనం తగిలే ప్రమాదం వుంది.

* బిడ్డకు బొడ్డువద్ద ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువే. శుభ్రమైన దారంతో బొడ్డును కట్టి, కొత్త బ్లేడుతో బొడ్డు పేగును కోసిన తర్వాత ఆ ప్రాంతంలో ఇంకేమీ పై పూతగా రాయకూడదు. దాన్నలాగే ఆరనివ్వాలి. నూనెనుగాని, పసుపునుగాని అస్సలు రాయకూడదు ఎందుకంటే అవి అపరిశుభ్రంగా వుండొచ్చు. దాని వల్ల లాభమేమీ వుండదు.







పుట్టిన వెంటనే బిడ్డకు తల్లిపాలు తాగించడం

పుట్టిన వెంటనే, బిడ్డ నిద్రలోకి జారుకోక ముందే తల్లి పాలు తాగించాలి. పుట్టిన గంటలోపే ఇలా తల్లి పాలు తాగించాలి. వెంటనే తల్లిపాలను తాగించడం వల్ల ఈ కింద పేర్కొన్న ప్రయోజనాలున్నాయి.

* అపుడే పుట్టిన బిడ్డకు తల్లి పాలను మించిన శుభ్రమైన ఆహారం లేదు. తల్లి పాలు పట్టడం ఆలస్యమవడం అంటే మధ్యలో వేరే ఏమైనా తాగించడమే అవుతుంది. ఇది బిడ్డకు క్షేమకరం కాదు.

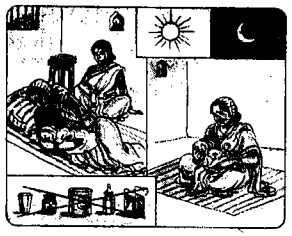
* పుట్టిన మరుక్షణం పూర్తి చైతన్యంతో వుండిన బిడ్డ కాసేపటిలోనే నిద్రలోకి జారిపోయి చాలా సేపు నిద్రపోవచ్చు. మెలకువగా ఉన్నపుడు పాలు పట్టకపోతే పాపను లేపడానికి సమయం పట్టొచ్చుకూడా.

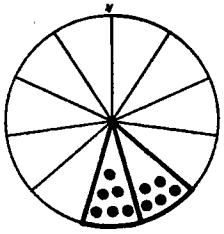
* ఎంత త్వరగా బిడ్డకు తల్లిపాలు లభిస్తే అంత మంచిది. దీనివల్ల బిడ్డకు వ్యాధులు రాకుండా నివారించవచ్చు.

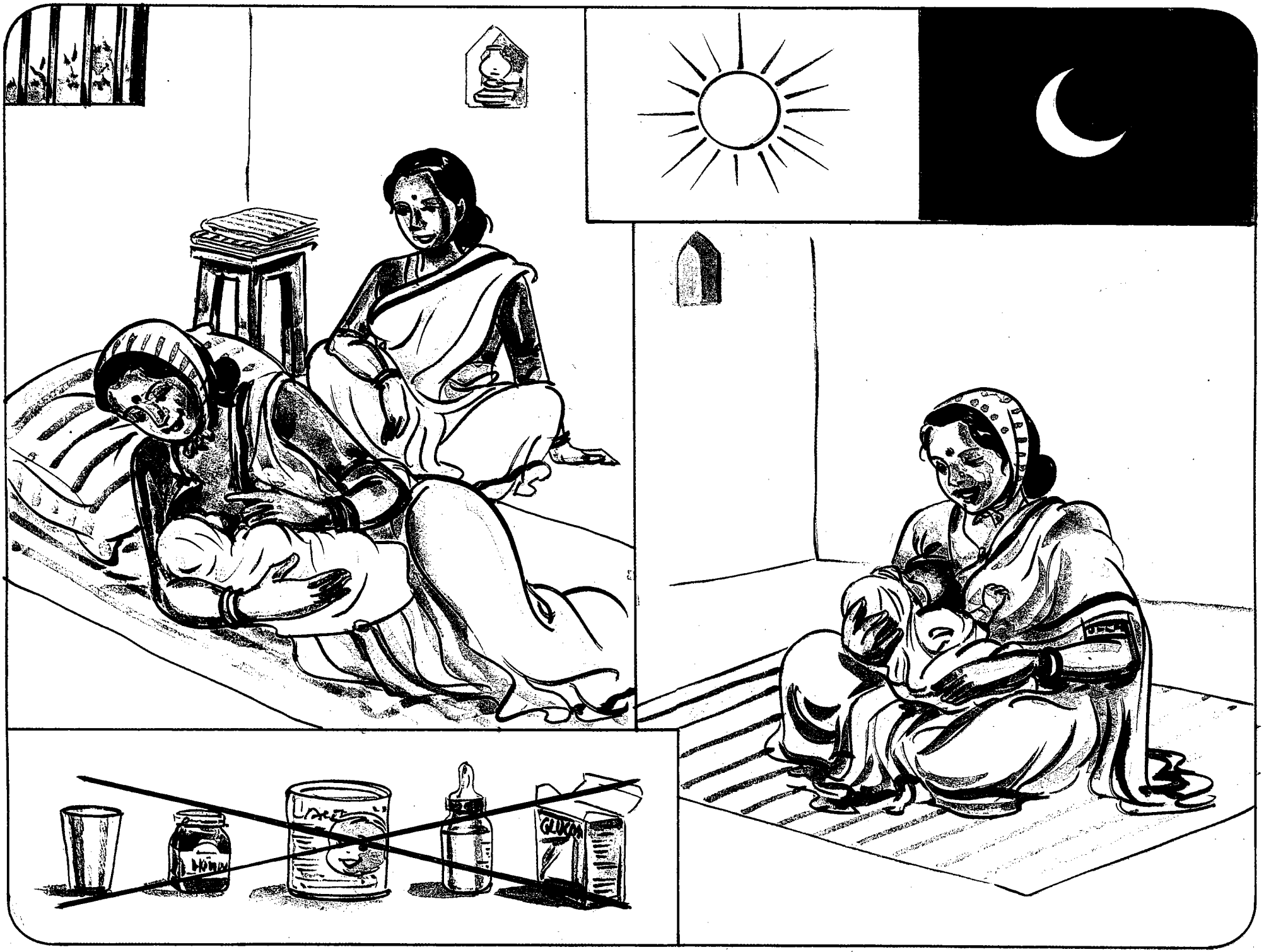
* బిడ్డ చనుబాలు చీకడం ఎంత త్వరగా మొదలుపెడితే పాలు అంత త్వరగా రొమ్మునుంచి బయటకు వస్తాయి.

* తల్లి పాలు ఇవ్వడం ఆలస్యమైతే తల్లికి రొమ్ములో పాలు గడ్డకట్టి బిడ్డకు తాపడంలో సమస్యలు ఎదురు కావొచ్చు.

* వెంటనే బిడ్డ తల్లి రొమ్మును చీకడం మొదలు పడితే తల్లి గర్భసంచి కుదురుకుని ప్రసవం తర్వాత వచ్చే రక్తస్రావం తగ్గుతుంది.





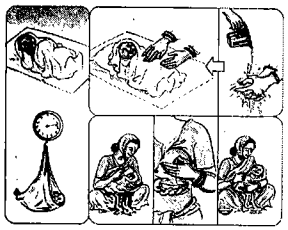


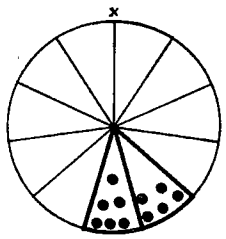
ప్రసవానంతర ప్రమాద సూచికలు

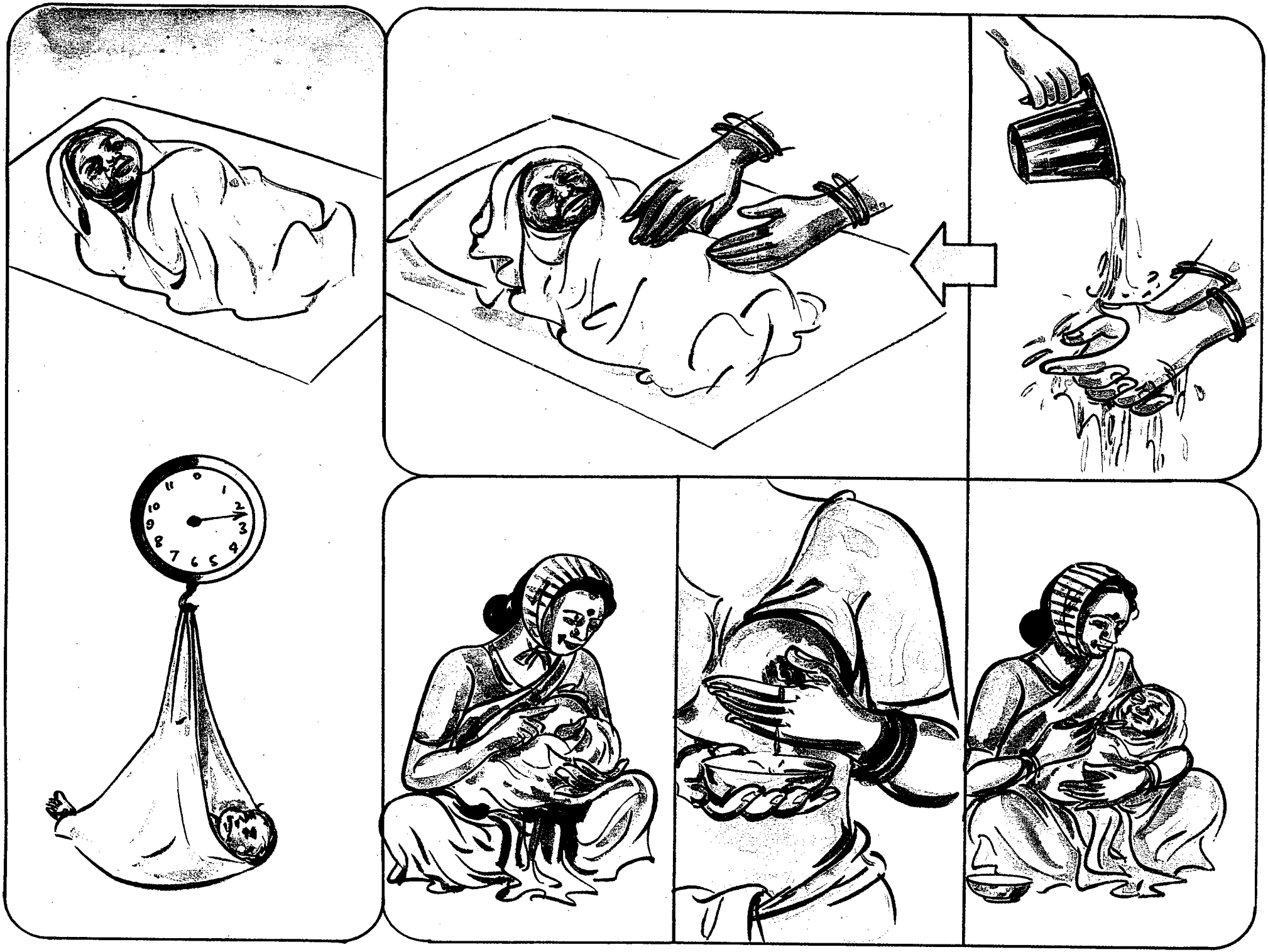
కొన్ని సార్లు కొందరు పిల్లలు బలహీనంగా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే చనిపోయే ప్రమాదముంది.

బలహీనబిడ్డ:

* పుట్టుకతోనే బలహీనంగా, చిన్నదిగా వున్న బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచి తల్లి పాలు చురుకుగా తాగలేదు.
* నెలలు నిండక ముందే పుట్టిన బిడ్డ 2.5 కేజీల బరువుకన్నా తక్కువ వున్న బిడ్డ.
* పుట్టిన బిడ్డ బలహీనంగా వుంటే ఈ క్రింది విధంగా చెయ్యాలి:
* బిడ్డను నులివెచ్చని ప్రదేశంలో ఉంచాలి. ముఖ్యంగా తల్లి శరీరపు వెచ్చదనం బిడ్డకు అందేలా తల్లికి ఆనించి ఉంచాలి. బిడ్డను ఎప్పుడూ నులి వెచ్చని బట్టలో చుట్టి వుంచాలి.
* బిడ్డను తరచుగా ఎత్తుకునే వ్యక్తుల నుండి ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అలాంటి వారు ప్రతిసారీ సబ్బుతో చేతుల్ని శుభ్రంగా కడుక్కున్న తరువాతనే బిడ్డను తాకాలి.
* తల్లి పాలు ఎక్కువ సార్లు పట్టాలి. ఈ పాలను తల్లి రొమ్ము నుండి తాపడంద్వారా లేదా శుభ్రమైన గిన్నెలోకి పిండి స్పూన్ ద్వారా తాగించడం గాని చేయాలి.





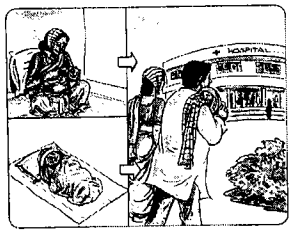


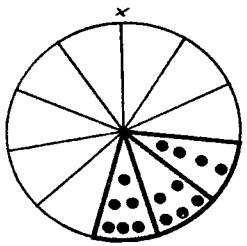
ఎన్ని జాగత్తలు తీసుకున్నప్పటి కొందరు పిల్లలు రోగాల బారిన పడుతుంటారు. రోగగ్రస్తులైన బిడ్డలకి వెంటనే వైద్య అవసరమౌతుంది.

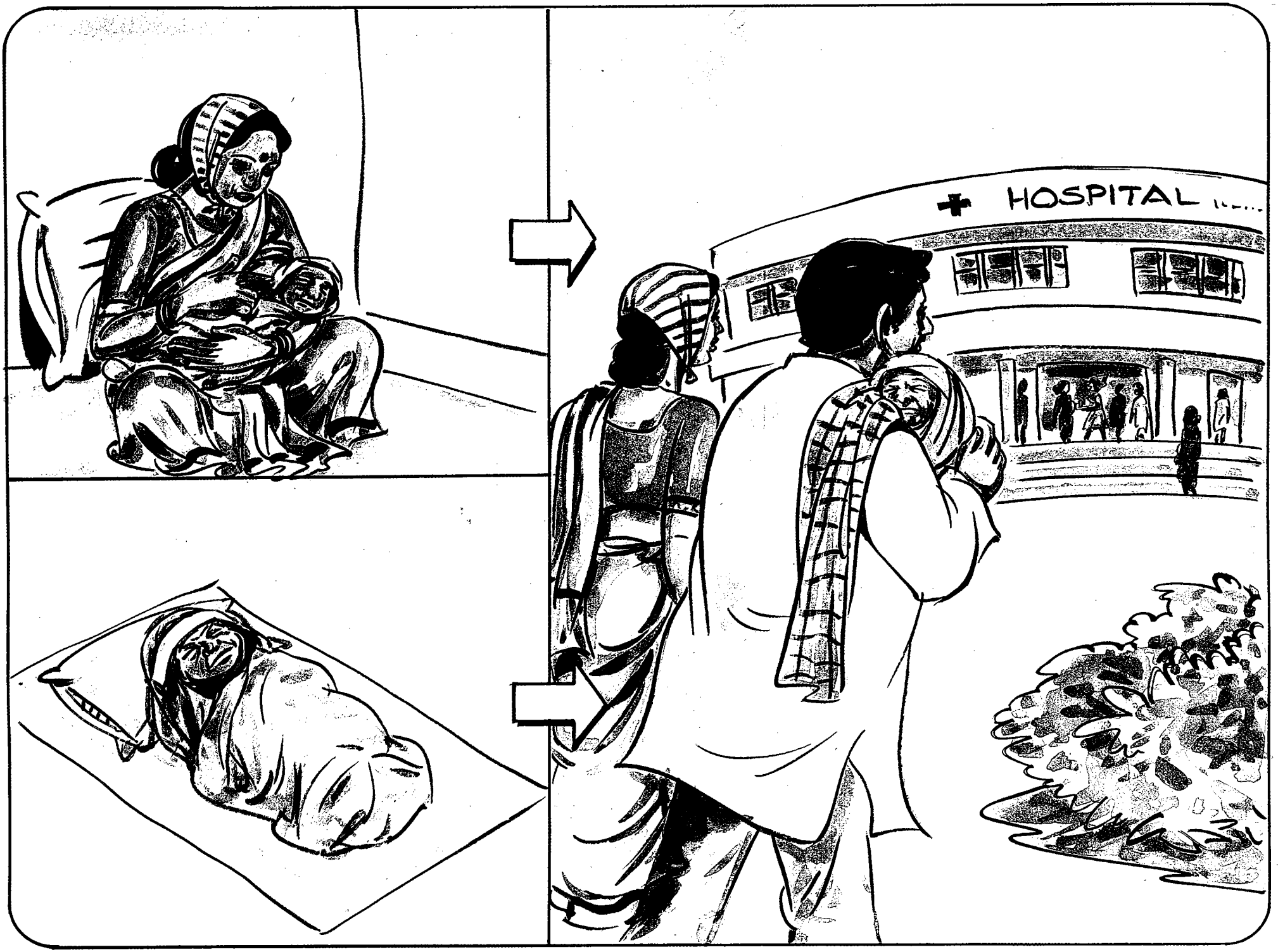
రోగగ్రస్తులైన పిల్లలెవరంటే :

* పుట్టిన వెంటనే మొదట చక్కగా తల్లిపాలు తాగి హఠాత్తుగా పాలు తాగడం మానేసిన బిడ్డ, పాలు తాగడంలో ఆసక్తి కోల్పోయిన బిడ్డ లేకుంటే ఆబగా పాలు తాగడం మానేసిన బిడ్డ.

* మగతలోకి జారిపోయే బిడ్డ (లేపడం కష్టమైన బిడ్డ) లేక రెండు కాళ్ళను సక్రమంగా కదపలేని బిడ్డ, గుక్క పట్టి ఏడ్వని బిడ్డ తల్లి పాలను తాగడంలో ఈ మార్పుల్ని కనబరిచే బిడ్డ, చైతన్యంతో వుండేదల్లా అచేతనంలోకి జారిపోయి మగతగా వుండే బిడ్డ కొన్ని గంటల్లోనే ఈ లక్షణాలను కనబరిచి మరణం వేపు మరలిపోవచ్చు. ఇలాంటి స్థితిలో వున్న బిడ్డను తక్షణ చికిత్స కాపాడగలుగుతుంది. అయితే ఈ వైద్యం శిక్షణ పొందిన వైద్యుని ద్వారాను, ఇంజక్షన్స్ రూపంలోని ఏంటి బయోటిక్స్ దొరికే ఆసుపత్రులలో మాత్రమే బిడ్డ ప్రాణానికి పూర్తి రక్షణ దొరుకుతుంది. అయితే వైద్యం కొరకు శిక్షణ పొందిన వైద్యుని దగ్గరకు గానీ, ఆసుపత్రికి కాని వెళ్ళితే బిడ్డ ప్రాణానికి పూర్తి రక్షణ కలుగుతుంది.



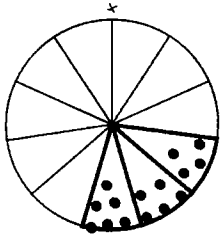


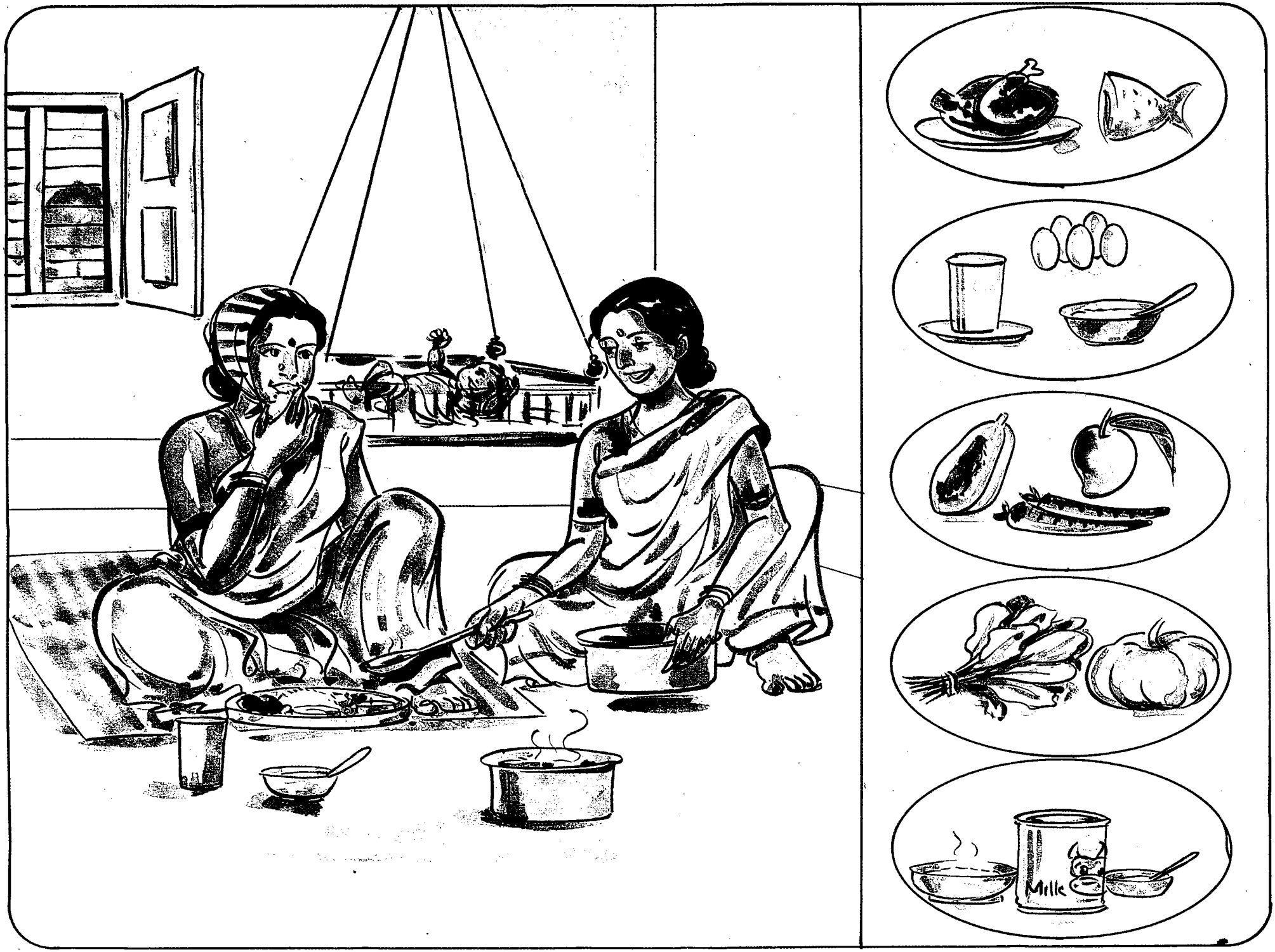

HOSPITAL

పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారం

బిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లులు ఆరోగ్యంగా వుండడం కోసం మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి.

* ప్రతి రోజు అదనపు భోజనం తీసుకోవాలి
* అదనపు భోజనం తీసుకోలేక పోతే రోజువారీ తినే భోజనంలోనే కొంచెం ఎక్కువ తినాలి.
* ఇంట్లో లభించే అన్ని రకాల ఆహారాలను తినాలి. (మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, ఎరుపు పసుపు పచ్చరంగు పండ్లు, కూరగాయాలు, ఆకుకూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, నూనెలు)
* అంగన్‌వాడి సెంటర్ నుండి లభించే ఆహారాన్ని తప్పక తీసుకోవాలి.




Milk

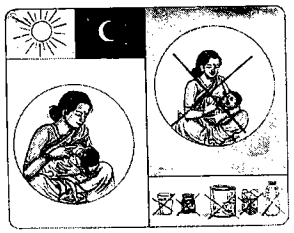
తల్లి పాలు మాత్రమే

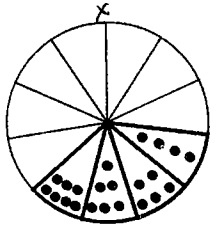
బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరగడం కోసం మొదటి ఆరునెలలు తప్పనిసరిగా కేవలం తల్లి పాలనే పట్టాలి. తల్లి పాలు మాత్రమే పట్టాలి అంటే అర్థం: నీళ్ళు, పశువుల పాలు, టీ, తేనె నీరు లాంటి మిగిలిన ఆహారపదార్థాలేవీ యివ్వకూడదు.

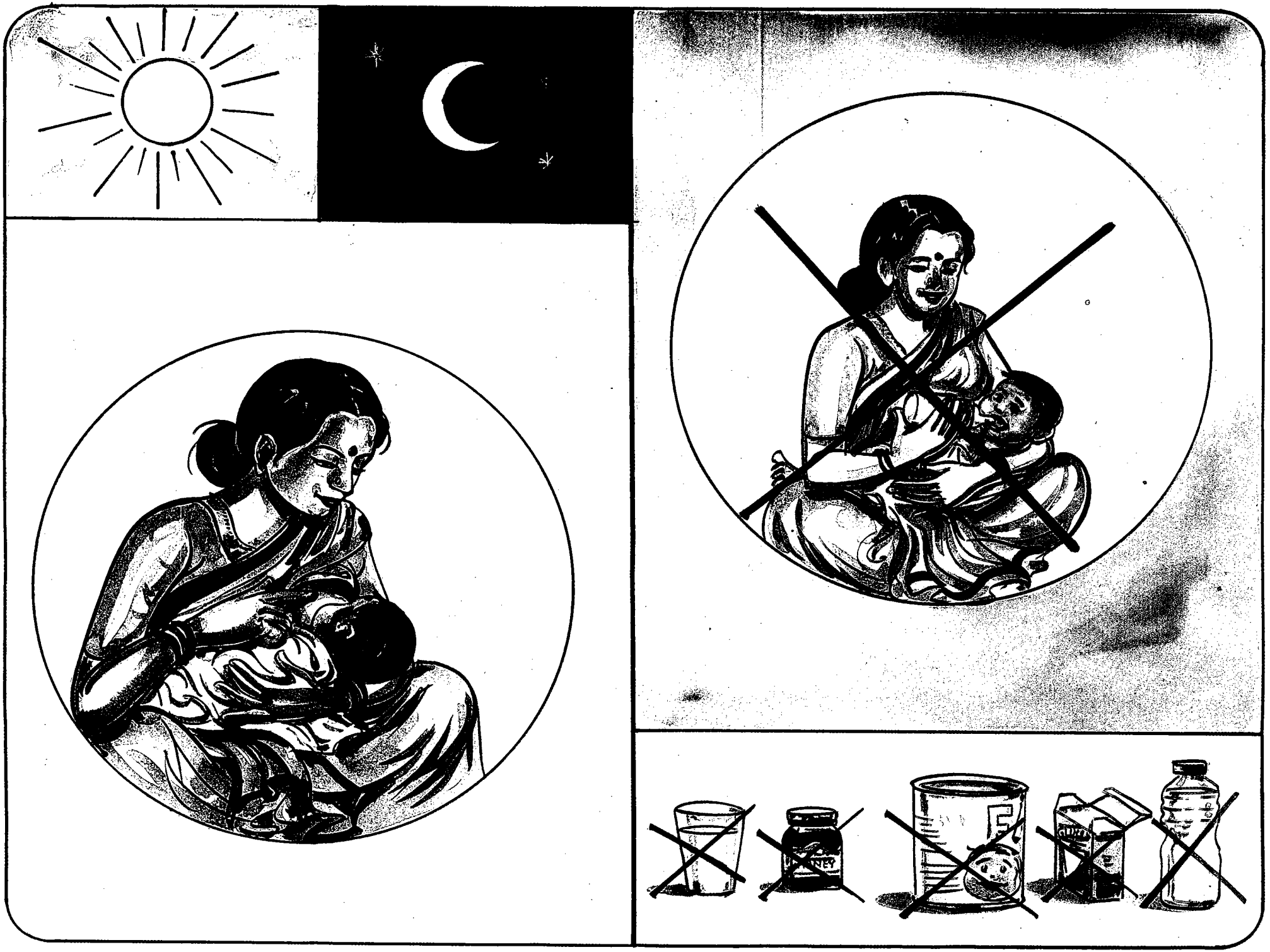
* తల్లి పాలలోనే నీరు వుంటుంది. కాబట్టి బిడ్డకు నీళ్ళు తాగించాల్సిన అవసరం లేదు. దీనివల్ల మండువేసవిలో కూడా బిడ్డకు దాహం వేయదు.

* రేయింబగళ్ళు, బిడ్డ అడిగినపుడల్లా పాలను తాపాలి. దీనివల్ల బిడ్డకు అవసరమైన పోషకపదార్థాలు లభిస్తాయి.

* బిడ్డకు పాలు తాపేటపుడు ఒక రొమ్ము నుంచి మరో రొమ్ముకు మార్చే ముందు అది సున్నితంగా, తేలికగా అయ్యేవరకు తాగించాలి. ఇలా చేయడంవల్ల బిడ్డకు కావలసిన పోషకపదార్థాలు లభిస్తాయి.







* బయట పనిచేసే తల్లి, పాలు తాగే బిడ్డను తనతో తీసుకెళ్ళాలి లేదా పాలివ్వడానికి ఇంటికి రావాలి తప్ప బిడ్డకు పాలిచ్చే సంఖ్యను తగ్గించడం గాని, పోతపాలు పట్టడంగాని చెయ్యకూడదు. రొమ్మునుండి శుభ్రమైన గిన్నెలోకి పాలను పిండి, బిడ్డ ఆలన చూసే వ్యక్తికివ్వడం ద్వారాకూడా తల్లిపాలను తాగించవచ్చు.

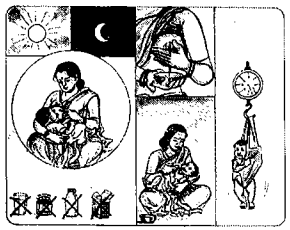
* రాత్రి పూట ఎక్కువగా రొమ్ముపాలను తాగించడంవల్ల తల్లి పాలు ఎక్కువగా స్రవించే అవకాశం వుంది.

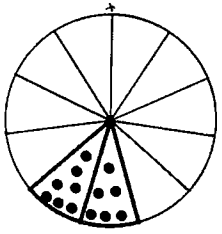
ఆరునెలలు నిండకముందే

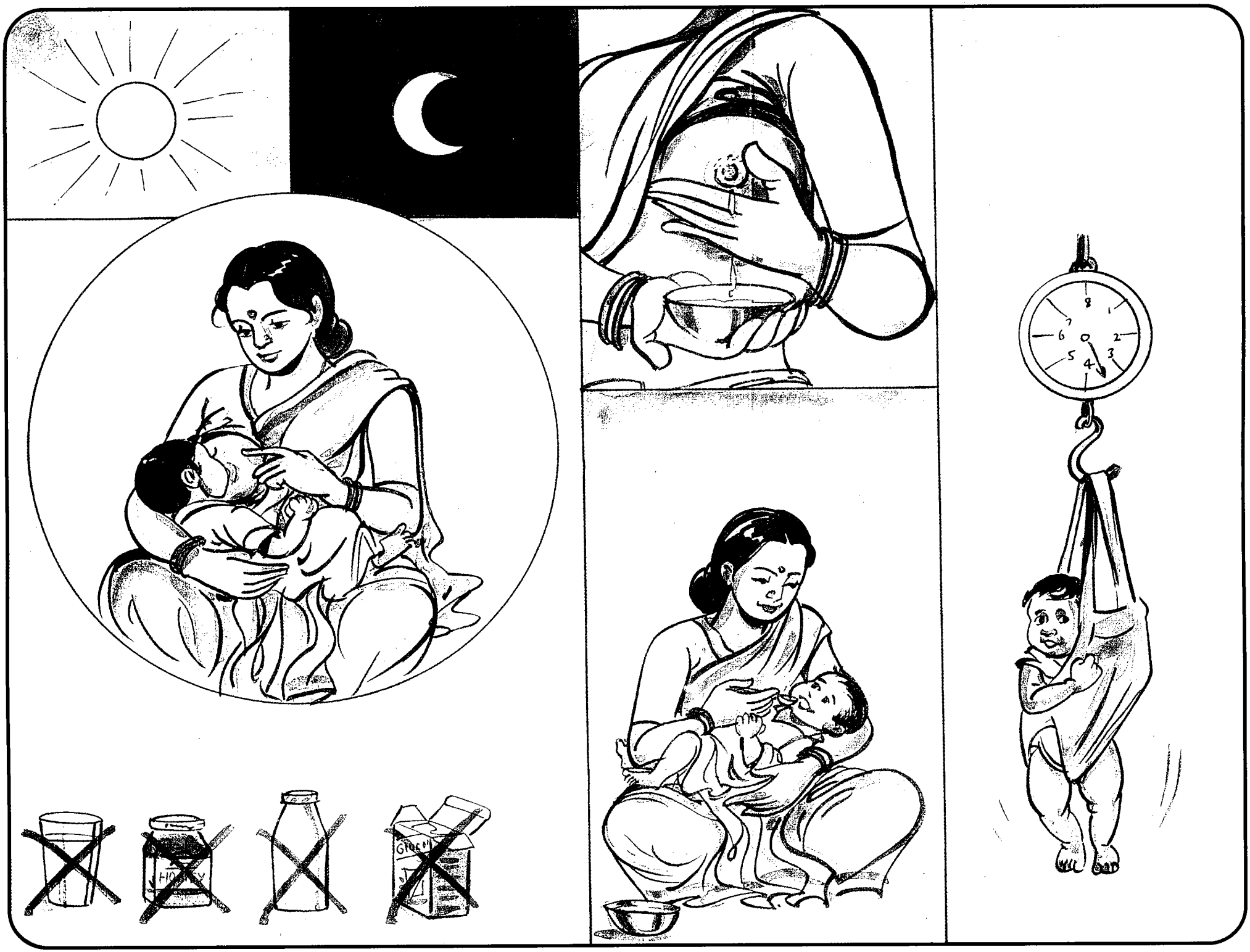
* బిడ్డకు మంచినీళ్ళు, ఇతర ద్రవపదార్థలు ఇవ్వడంవల్ల తల్లి పాలు తగ్గిపోయే ప్రమాదం వుంది. ఎందుకంటే బిడ్డ వేరే ద్రవాలు తాగుతుండడంవల్ల రొమ్ము చీకడం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల తల్లిపాల ఉత్పత్తి కూడా తగ్గిపోతుంది.

* బిడ్డకు మంచినీళ్ళు, పోతపాలు, ఇతర ఆహారపదార్థాలు ఇవ్వడం వల్ల విరోచనాలు / న్యూమోనియాలాంటి ప్రమాదాలకు గురయ్యే అవకాశం వుంది.

* మొదటి ఆరునెలల కాలంలో బిడ్డ నెలకి సగటున 700 గ్రాముల బరువు పెరగాలి.







?? మీకు తెలుసా ??

ముర్రుపాలు బిడ్డకు వెంటనే (ఒక గంటలోపు) ఎందుకు పట్టాలి?

- తెల్లరక్త కణాలు మరియు రోగ నిరోధకాలు ముర్రు పాలలో అధికంగా వుండటం వలన అంటువ్యాధులు మరియు అలర్జీల నుండి బిడ్డను కాపాడుతుంది.
- బిడ్డ జీర్ణాశయంలోని మొట్టమొదటి వ్యర్థపదార్థాన్ని బయటకు పంపడానికి మరియు జాండీస్‌ని నివారించడానికి తోడ్పతుంది.
- ముర్రుపాలలో విటమిన్ 'ఎ' అధికంగా కలిగి వుండటం వలన కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులను అరికట్టి, అంటువ్యాధుల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.
- బిడ్డకు వెంటనే ముర్రుపాలు ఇవ్వడం వలన, తల్లికి ప్రసవానంతర రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- బిడ్డకు వెచ్చదనాన్ని కల్గించి, అంటువ్యాధులు సోకకుండా కాపాడుతుంది.

ఆరు నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఎందుకు ఇవ్వాలి?

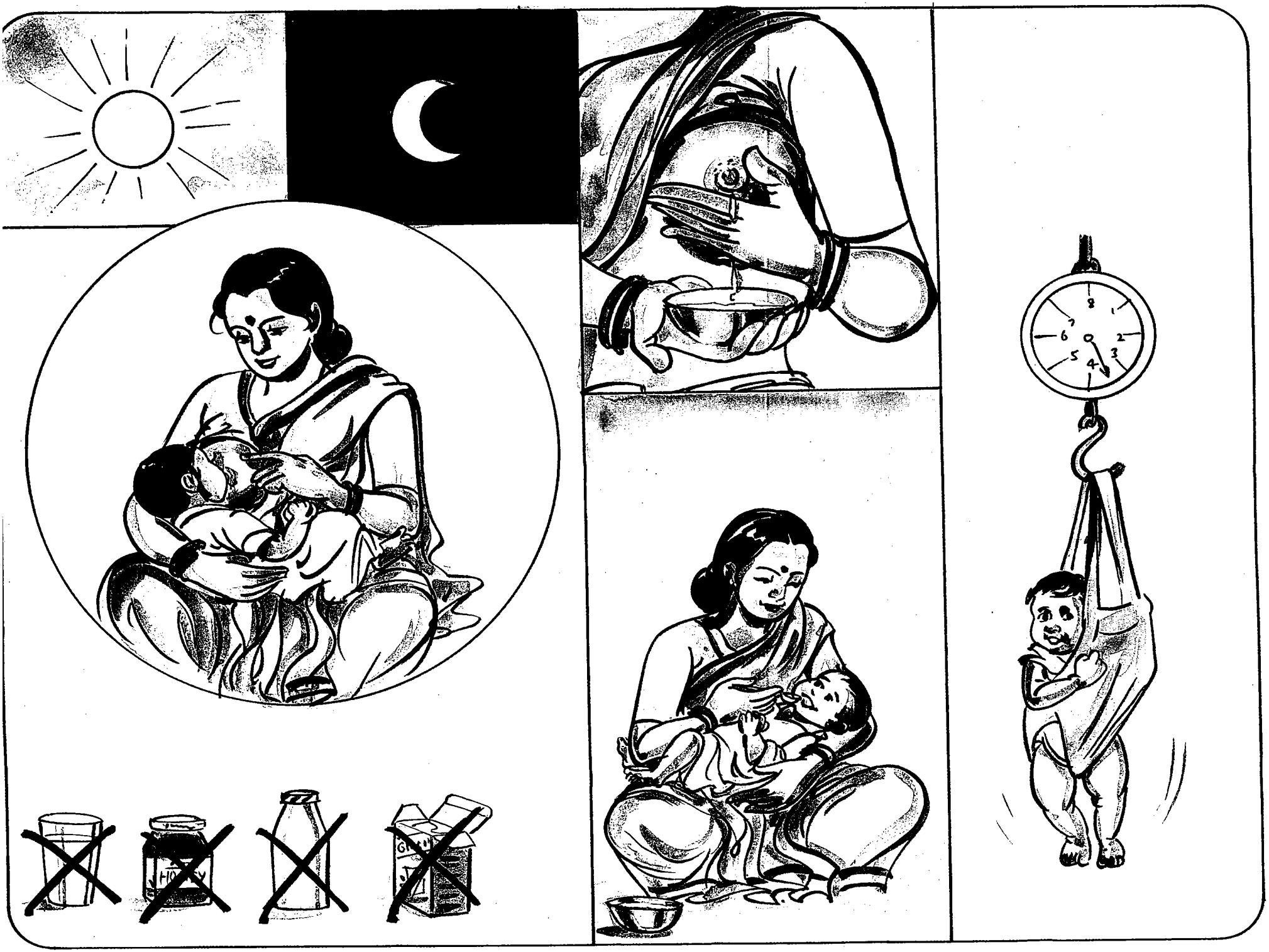
- తల్లిపాలలో పోషకాలు సమపాళ్ళలో కలిగి త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి.
- బిడ్డకు అవసరమైనప్పుడల్లా తల్లిపాలు వెంటనే ఇవ్వడానికి వీలవుతుంది.
- తల్లిపాలు డయేరియా మరియు శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా బిడ్డను కాపాడుతుంది.
- మెదడు మరియు కంటి సంబంధిత అభివృద్ధిని మెరుగుపరుస్తుంది.
- తల్లిపాలలో సరిపోను నీరు కలిగి, పరిశుభ్రంగా అందించగలగడం వలన పిల్లవానికి ఏ విధమైన అంటువ్యాధులు సోకవు.
- తల్లికి తదుపరి గర్భం ఆలస్యం కావడానికి, రొమ్ము సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండాను తోడ్పడుతుంది.
- తల్లీ బిడ్డల మధ్య అనుబంధాన్ని వృద్ధి పరుస్తుంది.
- మొదటి ఆరు నెలల కాలంలో బయటి పదార్థాలు (పోతపాలు, యితర ద్రవాలు) పట్టినట్లయితే అంటువ్యాధులు సోకి, బిడ్డకు మరణం సంభవించే ప్రమాదం ఉంది.

తల్లి, బిడ్డకు పాలిచ్చు సమయంలో విశ్రాంతిగా మరియు అనువైన స్థితిలో వుండటం వలన లాభాలు ఏమిటి?

- తల్లి విశ్రాంతిగా కూర్చుని, బిడ్డను అనువుగా అమర్చుకొని పాలివ్వడం వలన తల్లిపాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి.
- తల్లిపాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యి, ఎక్కువకాలం బిడ్డకు తల్లిపాలు కొనసాగించవచ్చు.
- తల్లిపాలు తగు మోతాదులో బిడ్డకు అందించడం వలన, పిల్లలు త్వరగా బరువు పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.
- తల్లీ బిడ్డల మధ్య సరైన అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.

బిడ్డకు సరిపడా పాలు అందించడానికి, తల్లికి సహకరించు విషయాలు ఏవి?

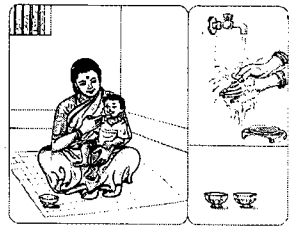
- తల్లి సరియైన పద్ధతిలో విశ్రాంతిగా కూర్చొని పాలు ఇవ్వవలెను.
- తల్లి బిడ్డను తన శరీరానికి దగ్గరగా హత్తుకుని, తల్లి రొమ్ము మొన (ఏరియోలా) బిడ్డ నోటిలో పూర్తిగా ఉంచవలెను.
- బిడ్డకు పాలు ఇచ్చేటప్పుడు మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా ఉన్నట్లయితే తల్లి దగ్గర పాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి.
- అధికంగా ఆహారం మరియు నీరు తీసుకోకుండా కూడా ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డకు సరిపడునన్ని పాలు ఇవ్వగలదు.
- బిడ్డ 24 గం॥లలో 6 నుండి 8 సార్లు మూత్రం పోసినట్లయితే తల్లి పాలు సరిపోయినట్లుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

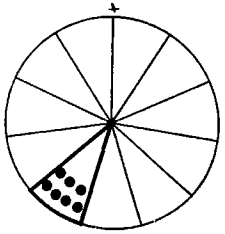


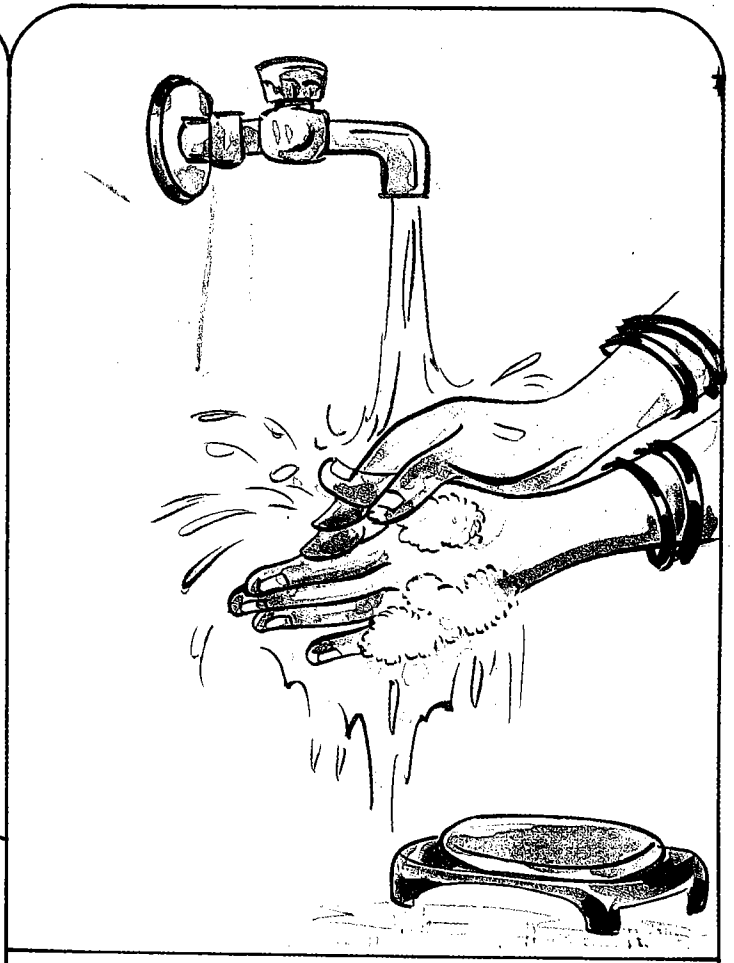
అదనపు ఆహారం

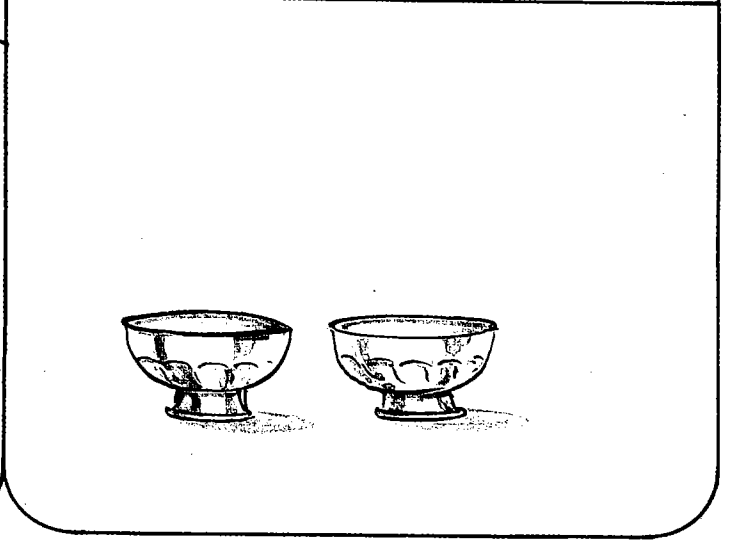
* బిడ్డకు ఆరునెలలు వచ్చేటప్పటికి ఎదుగుదల ఎక్కువగా వుండి, చాలా చురుకుగా తయారవడంవల్ల రకరకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లకు గురయ్యే ప్రమాదం వుంది. ఈ కాలంలో బిడ్డకు తల్లిపాలు మాత్రమే సరిపోవు. అందువల్ల బిడ్డకు వేరే ఆహారం కూడా ఇవ్వాల్సుంటుంది. ఆరునెలలు వచ్చాక బిడ్డకు ఇతర ఆహారాలు ఇవ్వపోవడం వల్లే చాలా మంది పిల్లలు పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతుంటారు.

* బిడ్డకు విరోచనాలు, వాంతులు రాకుండా వుండడానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా బిడ్డకు ఆహారం తయారు చేసేవారు, తినిపించేవారు శుభ్రతను పాటించాలి. సబ్బుతో చేతుల్ని బాగా కడుక్కోవాలి. ఆ తర్వాతే ఆహారం తయారు చేయడం, తినిపించడం చేయాలి. వంట పాత్రలు శుభ్రంగా కడగాలి. అలాగే ఆహారం తాజాగా వండి తినిపించాలి.









అదనపు ఆహారం: 6-8 నెలలు

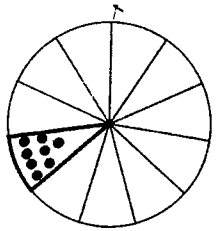
* క్రమంగా బిడ్డకు ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాలి. ఒకటి రెండు టీ స్పూన్‌ల నుండి మొదలు పెట్టి క్రమంగా పెంచుతూ పోవాలి.

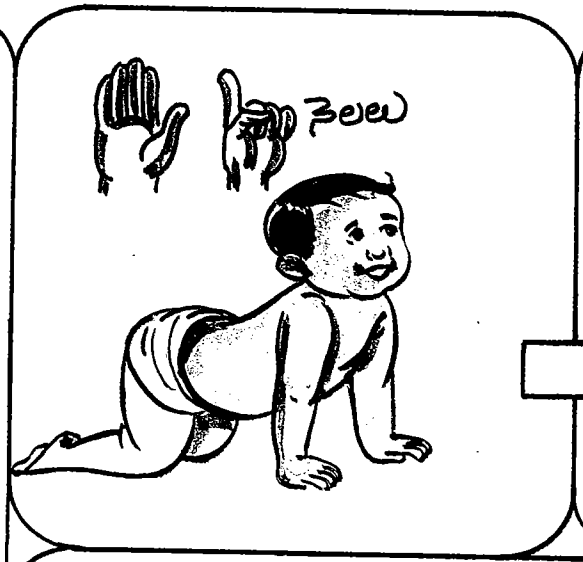
* ఇంట్లో చేసిన వంటకాల్ని మెత్తగా పిసికి, గుజ్జుగా చేసి చిన్న గిన్నెలో రోజుకు రెండు సార్లు తినిపించాలి.

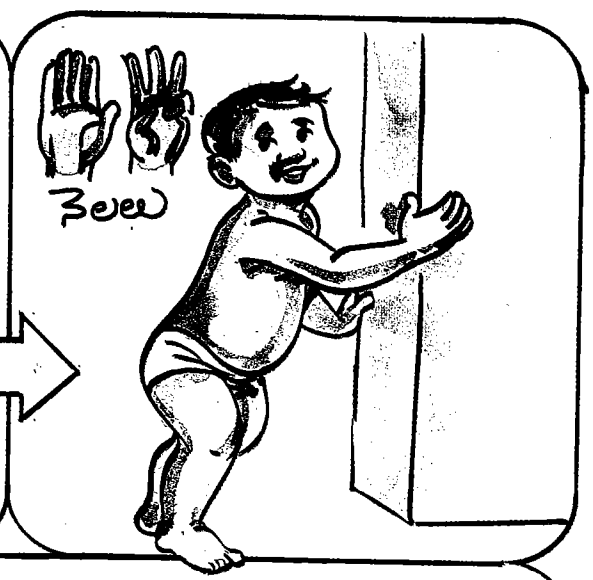
* అన్నం, పప్పు, కిచిడి, బియ్యం, కూరలు, పాయసం లాంటివి బిడ్డకు తినిపించాలి. వీటికి 1/4 నుండి 1/2 టీ స్పూన్ నూనెను కూడా కలపాలి. కేవలం పప్పు, బియ్యపు గంజి మాత్రమే తినిపిస్తే బిడ్డకు సరైన పోషకాహారం దొరకదు.

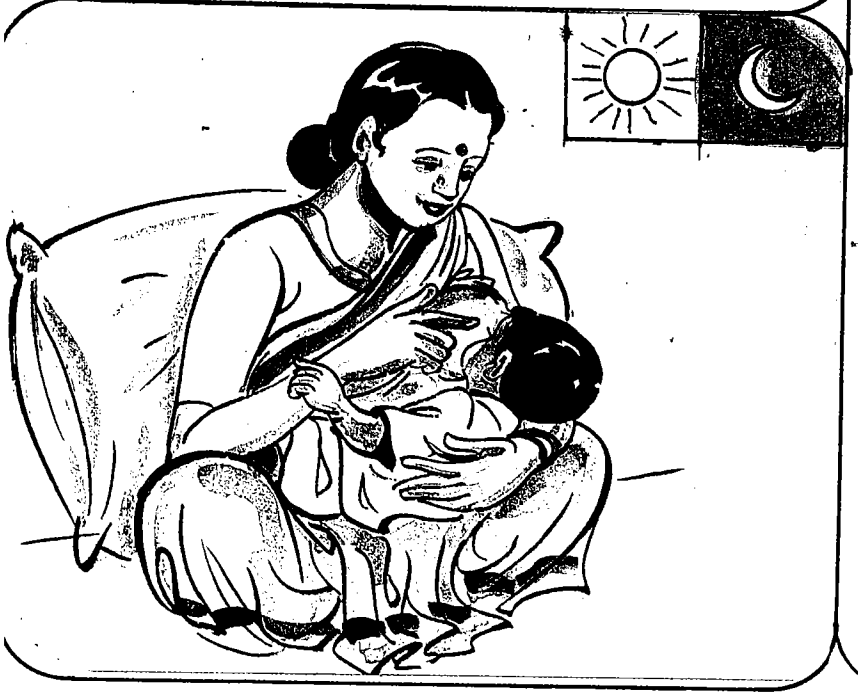
* పైన చెప్పిన ఆహారంతో పాటు బంగాళాదుంప, అరటిపండు, బొప్పాయి, కేరట్, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు కూడా బిడ్డకు తినిపించాలి. వీటనన్నింటిని బిడ్డ మింగడానికి వీలుగా మెత్తగా చేయాలి.

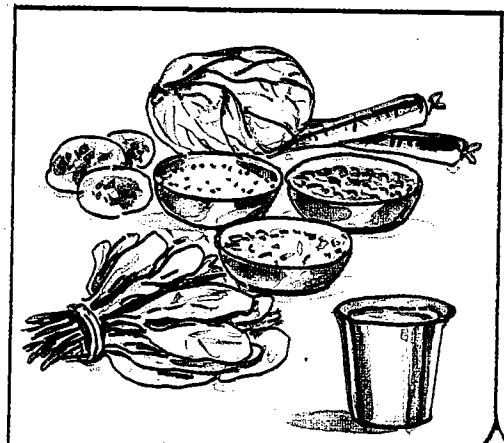
* బిడ్డ కోరినపుడల్లా తల్లి రొమ్ముపాలను రాత్రింబగళ్ళు తాగిస్తూనే వుండాలి.

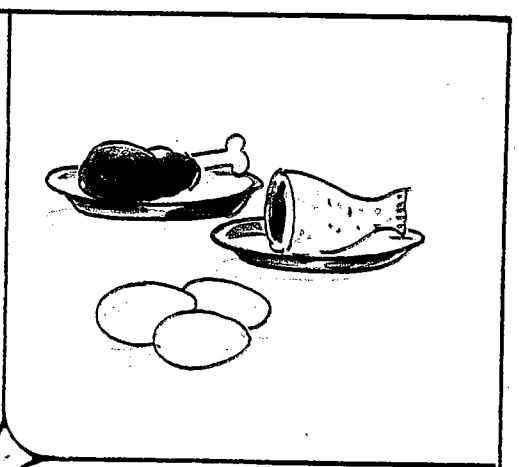


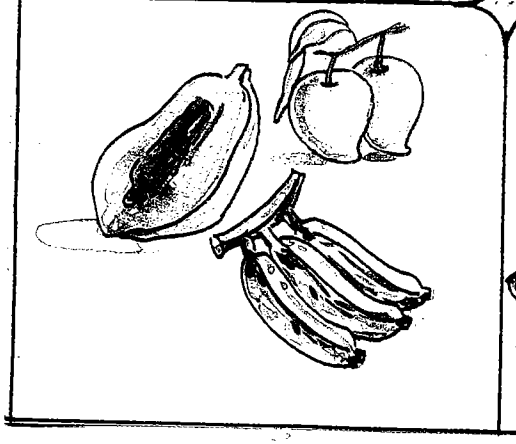

నిలబడు

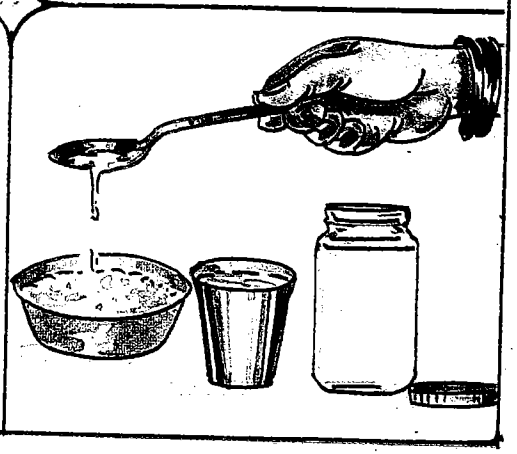

నిలబడు











అదనపు ఆహారం: 6-8 నెలలు

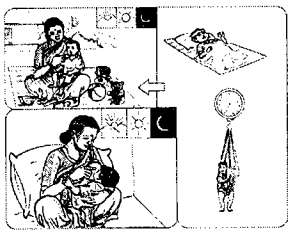
* బిడ్డకు ఒక ప్రత్యేకమైన గిన్నెలో తల్లి తినిపిస్తే మంచిది. దీనిద్వారా బిడ్డ ఎంత తింటుందో అంచనా వేసుకోవచ్చు.

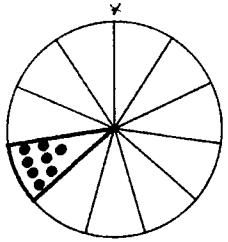
* బిడ్డకు బలవంతంగా తినిపించకుండా, కథలు చెబుతూ, పాటలు పాడుతూ, బొమ్మలతో ఆడిస్తూ తినేట్టు చెయ్యాలి.

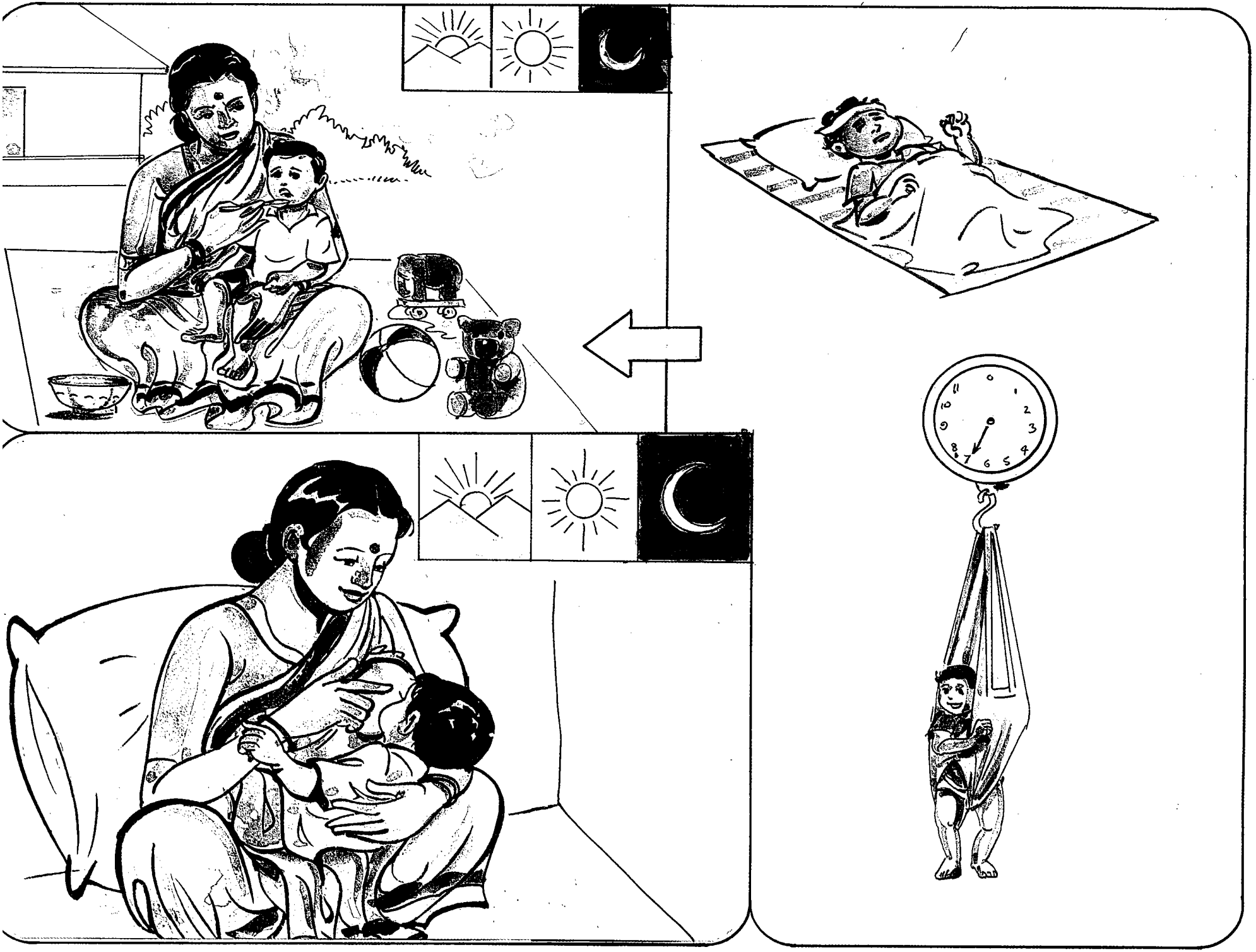
* బిడ్డకు అనారోగ్యం కలిగితే తల్లిపాలను పట్టడం ఎక్కువ చేయాలి.

* అనారోగ్యం తగ్గిన తర్వాత చిన్న గిన్నె నిండా రోజుకు మూడు సార్లు ఆహారం తినిపించాలి. బిడ్డను ఎక్కువ తినేలా ప్రోత్సాహించాలి. దీనివల్ల బిడ్డ బరువు పెరుగుతుంది.

* ఈ కాలంలో బిడ్డ నెలకు 500 గ్రాముల చొప్పున బరువు పెరగాలి.







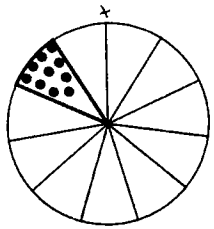
అదనపు ఆహారం: 9-11 నెలలు

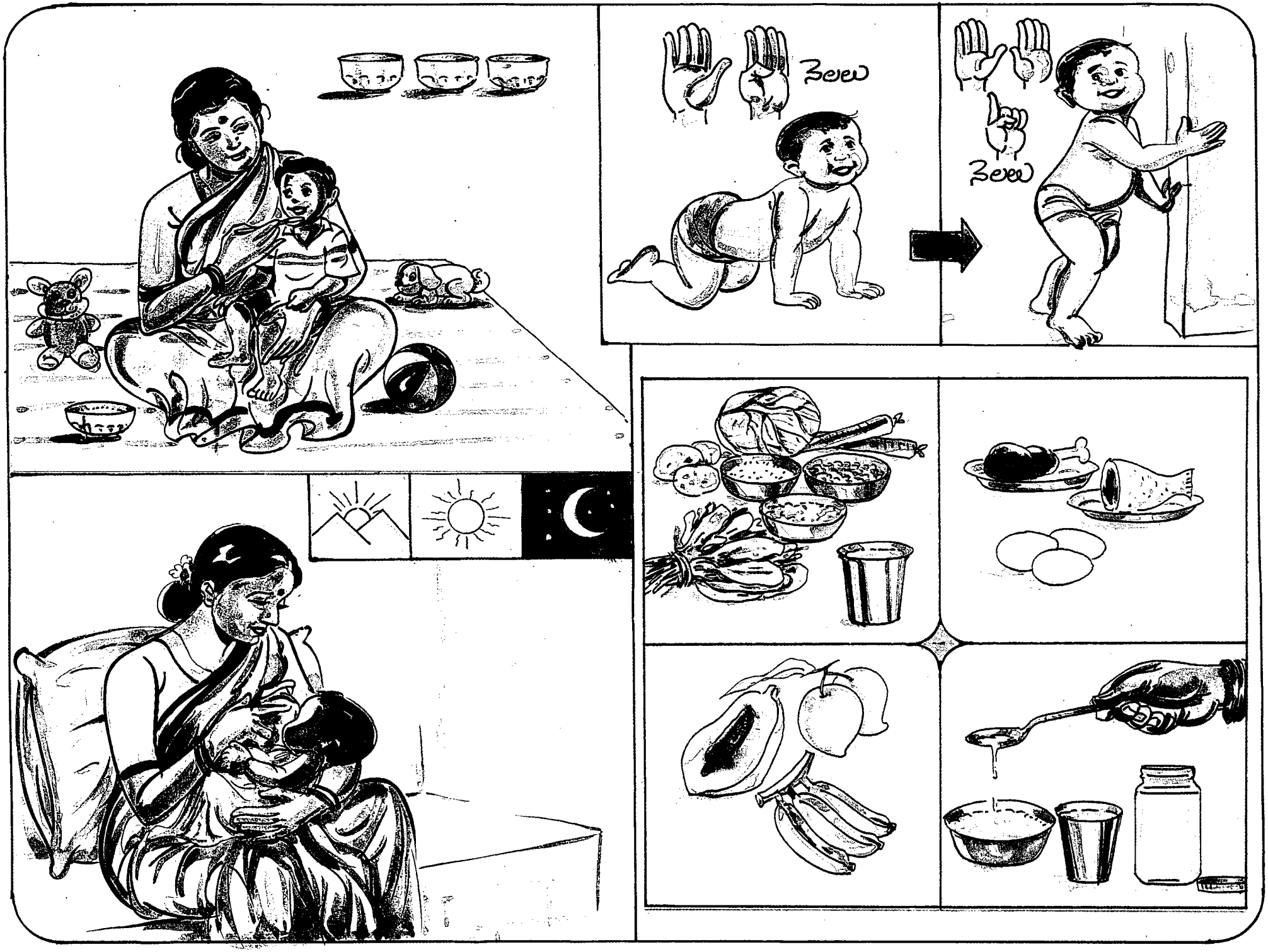
* మెత్తగా, గుజ్జుగా వుండే ఇంటి ఆహారాన్ని చిన్న గిన్నె నిండా రోజుకు మూడు సార్లు ఇవ్వాలి.

* అన్నం, పప్పు మెత్తగా చిదిమిన చపాతీని పప్పుతో కలిపి, ఎర్రని, పసుపు పచ్చని కూరగాయాలు (ఆలుగడ్డ, కారెట్, దోసకాయ మొ.) ఇవ్వాలి. 1/2టీ స్పూన్ నూనెను కూడా కలపాలి. పప్పు, బియ్యం గంజి మాత్రమే బిడ్డకు సరిపోవు.

* వీటికి తోడుగా పెరుగు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు తినిపించాలి ఆయా రుతువుల్లో దొరికే పండ్లు బొప్పాయి, మామిడిలాంటి పళ్ళను ఇవ్వొచ్చు. అరటి పండును చిరుతిండిగా పెట్టొచ్చు. వీటన్నంటిని మెత్తగా, బిడ్డ మింగడానికి వీలుగా ఇవ్వాలి.

* తల్లి పాలను బిడ్డ కోరినపుడల్లా రాత్రింబగళ్ళు ఇస్తూనే వుండాలి.




Below
Below

అదనపు ఆహారం: 9-11 నెలలు

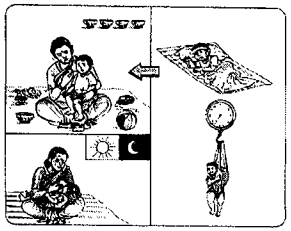
* ఒక ప్రత్యేకమైన గిన్నెలో తల్లి బిడ్డకు తినిపిస్తే బిడ్డ ఎంత తిన్నదో గమనించకోవచ్చు.

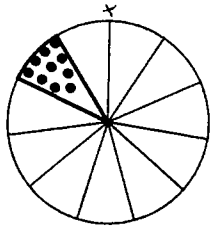
* బిడ్డకు బలవంతంగా తినిపించకుండా కథలు చెబుతూ, పాటలు పాడుతూ, ఆటవస్తువులతో బిడ్డ దృష్టిని మరల్చి అన్నం తినిపించాలి.

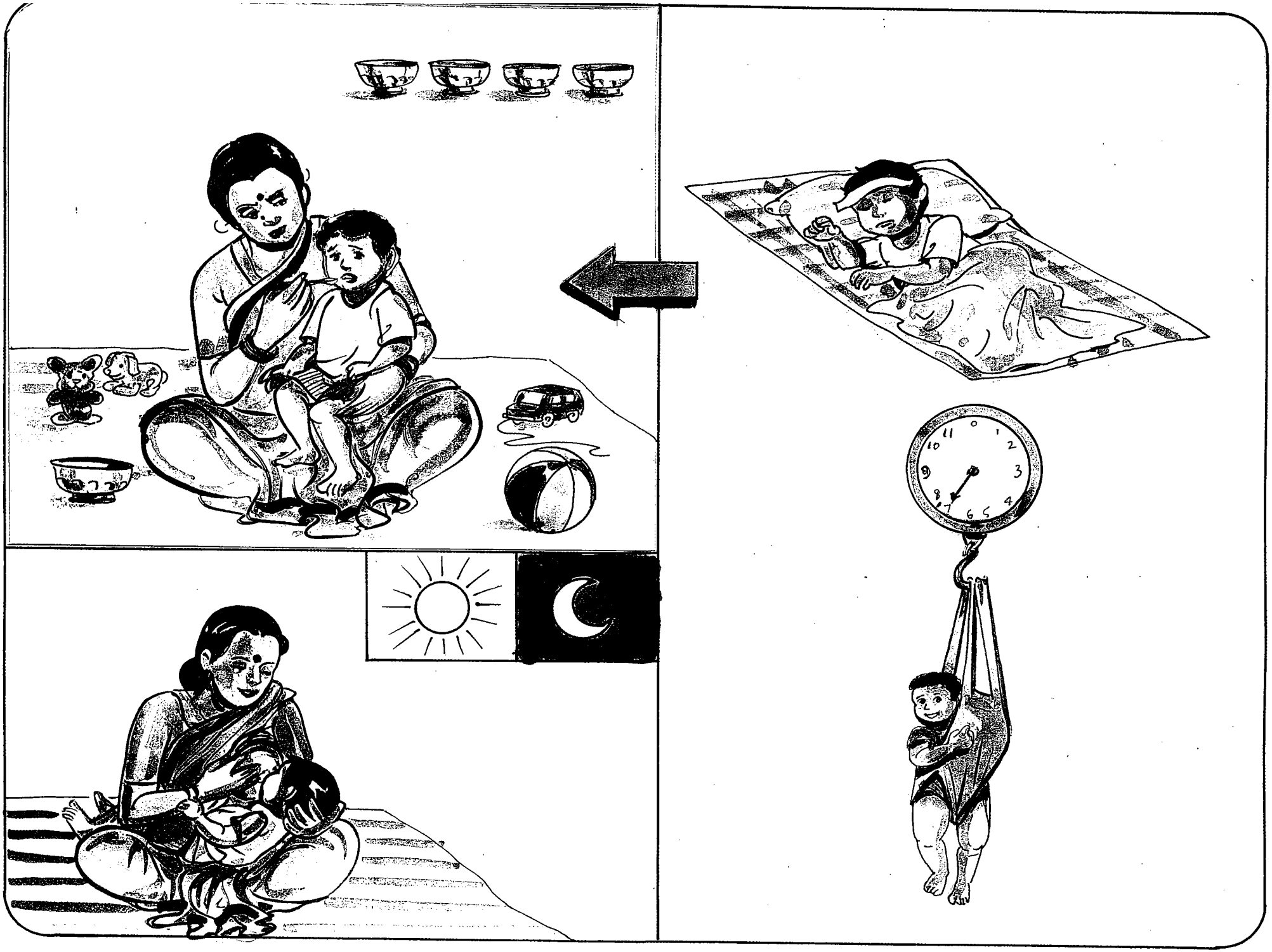
* బిడ్డకు అనారోగ్యం కలిగితే రొమ్ము పాలనీయడం ఎక్కువ చేయాలి. రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా పాలు తాగించాలి.

* అనారోగ్యం నుంచి కోలుకున్నాక బిడ్డకు ఒక చిన్న గిన్నెనిండుగా ఆహారాన్ని రోజూ నాలుగు సార్లు, బలం పుంజుకునే వరకు ఇవ్వాలి. బిడ్డ ఎక్కువ తినేలా ప్రోత్సాహించాలి.

* ఈ కాలంలో బిడ్డ నెలకు 300 గ్రాముల బరువు పెరగాలి.

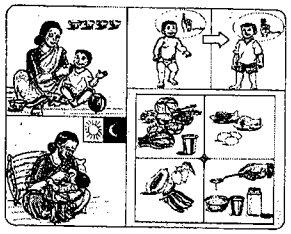


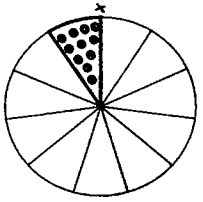


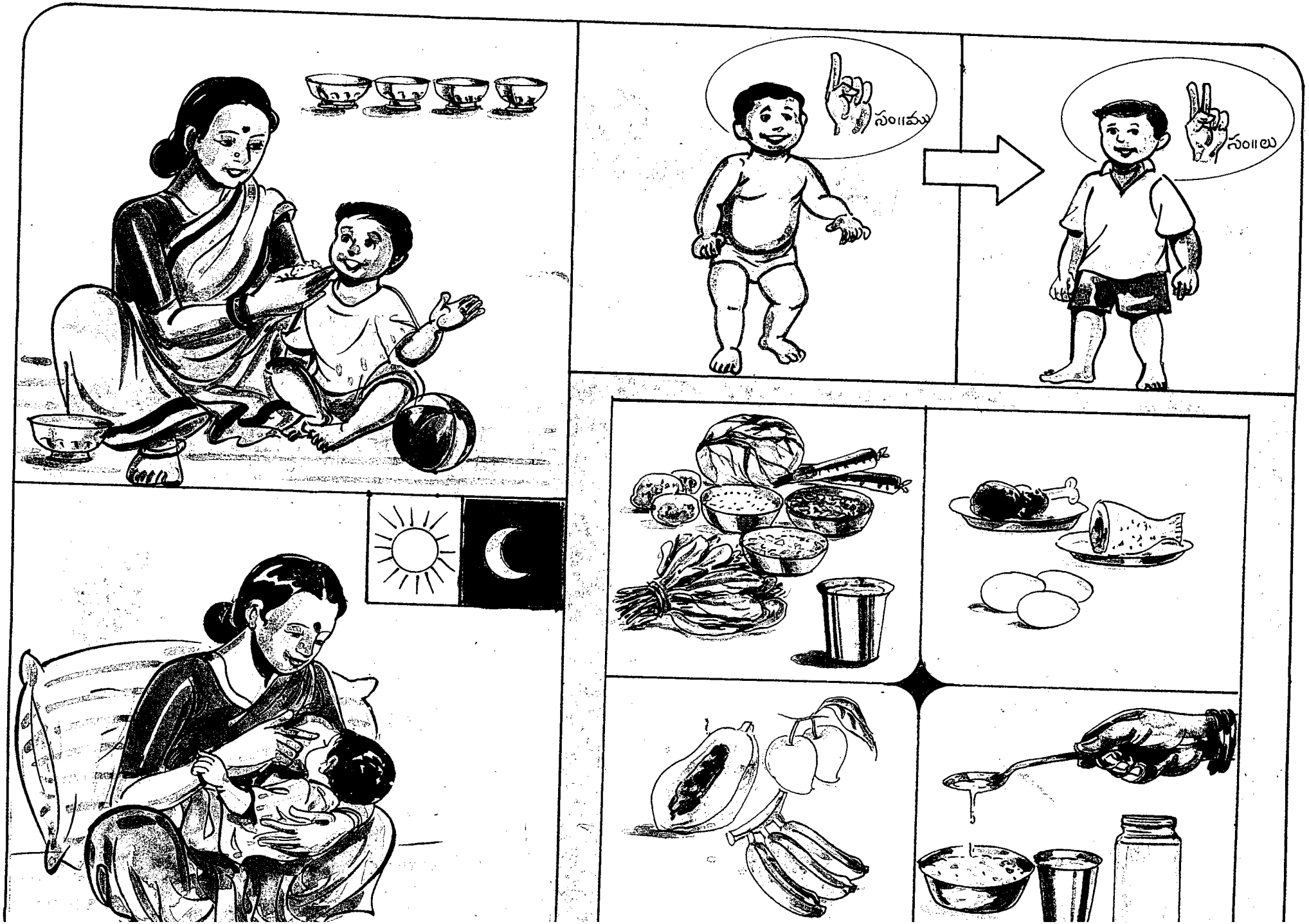


12-24 నెలల మధ్య ఇవ్వాల్సిన ఆహారం

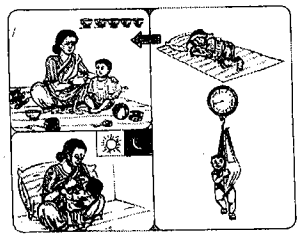
* ఇంట్లోనే వండిన ఆహారాన్ని మెత్తగా చేసి ఒక చిన్న గిన్నె నిండా రోజుకు నాలుగు సార్లు తినిపించాలి.
* అన్నం, పప్పు, మెత్తగా పిసికిన చపాతీ, ఎర్రని, పసుపుపచ్చ కూరగాయాలు (ఆలుగడ్డ, కారట్, గుమ్మడికాయ మొ॥) ఆకుకూరలు లాంటివన్నీ ఈ వయస్సులో బిడ్డకు తినిపించాలి. వీటికి 1/2 టీ స్పూన్ నూనెను కూడా చేర్చాలి. పప్పు, బియ్యం మాత్రమే తినిపిస్తే బిడ్డకు చాలదు.
* వీటికి తోడు పెరుగు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు కూడా పెట్టాలి. ఆయా కాలంలో దొరికే ఎరుపు, పసుపు పచ్చరంగు పళ్ళు, మామిడి, పండ్లు మొ॥ తినిపించాలి. అరటిపండును అల్పాహారంగా ఇవ్వొచ్చు.
* బిడ్డ కోరినప్పుడల్లా తల్లి తన పాలను, రాత్రి, పగలు తాగించాలి.

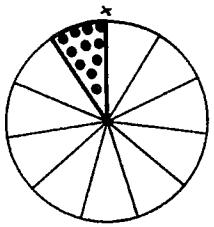


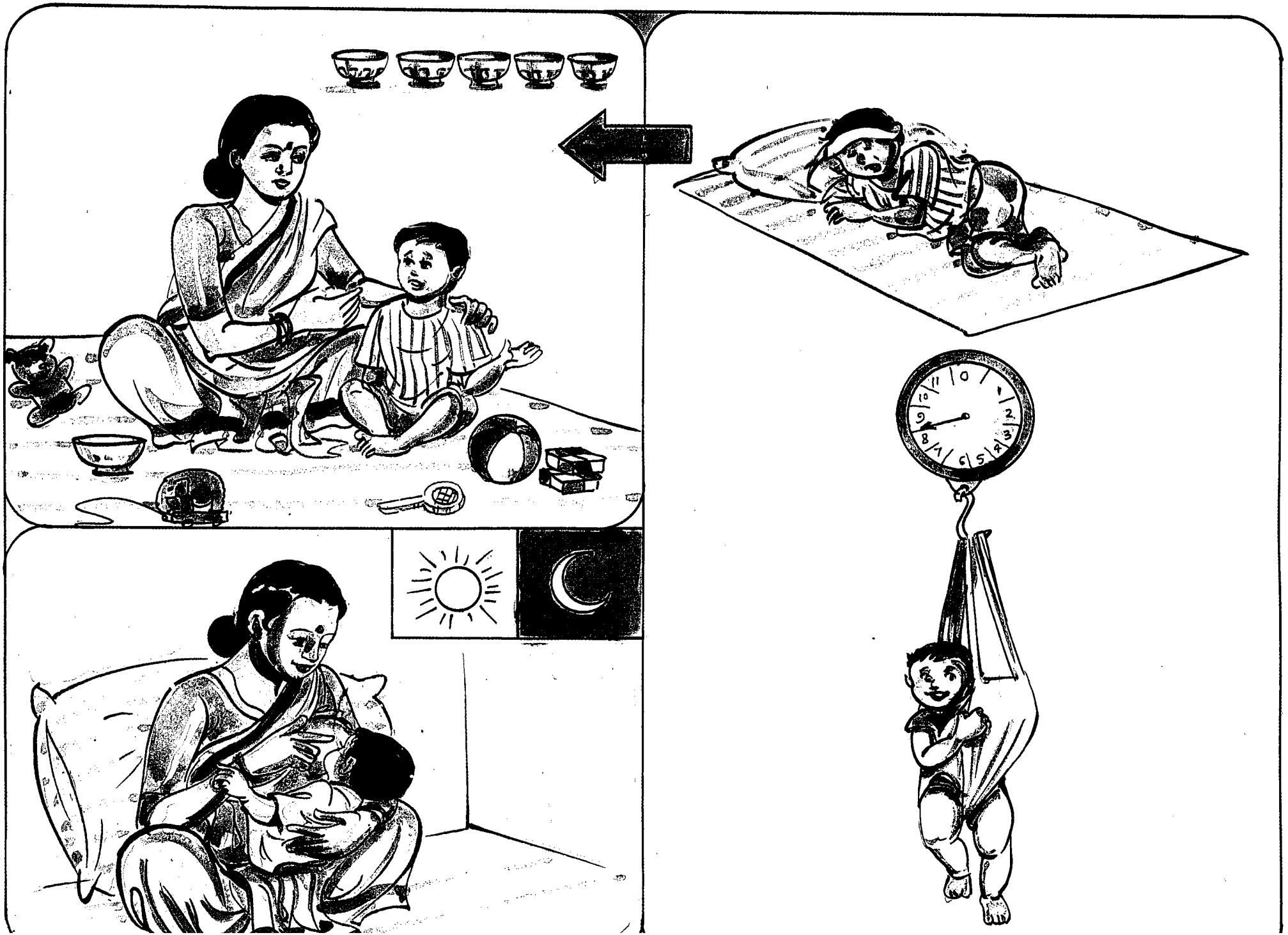



సంయమము
సంయమము

* బిడ్డకు ఒక ప్రత్యేకమైన గిన్నెలో తల్లి తినిపించాలి. దీనివల్ల బిడ్డ ఎంత తింటుందో గమనించకోవచ్చు.
* బిడ్డకు బలవంతంగా తినిపించకుండా కథలు చెబుతూ పాటలు పాడుతూ, బొమ్మలతో బిడ్డ దృష్టి మరల్చి కడుపునిండా తినిపించాలి.
* అనారోగ్యం కలిగినపుడు తల్లిపాలను ఎక్కువ తాగించాలి.
* అనారోగ్యం నుంచి కోలుకున్నాక బిడ్డకు ఒక చిన్న గిన్నె నిండా ఆహారాన్ని రోజుకు ఐదుసార్లు తినిపించాలి. బిడ్డ ఎక్కువ తినేలా ప్రోత్సాహించి బరువు పెరిగేట్టు చూడాలి.
* ఈ వయస్సులో బిడ్డ నెలకు 200 గ్రాముల బరువు పెరగాలి.







పిల్లల రోగనిరోధకాలు : బి.సి.జి, డి.పి.టి, పోలియో

రకరకాల రోగాల నుండి కాపాడడానికి , వివిధ సమయాల్లో వివిధ టీకాలను బిడ్డకు వేయించాలి. బిడ్డకు టీకాలు వేయించడం చాలా అవసరం. ఒక వేళ సకాలంలో టీకాలు వేయించకపోతే బిడ్డ ఆరోగ్యానికి పెనుముప్పు సంభవించవచ్చు. ఈ క్రింద పేర్కొన్న టైమ్ టేబుల్ ప్రకారం వీటిని పిల్లల కిప్పించాలి.

* పుట్టిన వెంటనే క్షయవ్యాధి నివారణకోసం - బి.సి.జి

* కంఠసర్పి, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం రాకుండా నివారించడానికి -డి.పి.టి

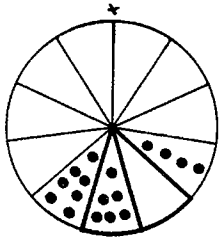
  1 1/2 నెలల వయసపుడు మొదటి డోసు
  2 1/2 నెలల వయసపుడు రెండవ డోసు
  3 1/2 నెలల వయసపుడు మూడవ డోసు

* పోలియో వ్యాధి నివారణ కోసం పోలియో చుక్కలు
  పుట్టిన వెంటనే మొదటి డోసు
  మిగిలిన మూడు డోసులు డి.పి.టి లాగే వేయించాలి

* పొంగు తట్టు వ్యాధి రాకుండా
  తొమ్మిది నెలలు నిండగానే టీకా వేయించాలి.

* విటమిన్ ఏ : రేచీకటి నివారించి, జబ్బు రాకుండా రక్షణ నిస్తుంది.

* మొదటి డోసు 9 నెలలు నిండగానే తట్టు టీకా యిచ్చే సమయంలో ఇవ్వాలి. మిగిలిన 4 డోసులు ప్రతి 6 నెలలకు అనగా 1 1/2 సంవత్సరంలో, 2వ సంవత్సరంలో, 2 1/2 సంవత్సరంలో, 3వ సంవత్సరములకు ఇవ్వాలి.



* కొన్ని టీకాలు వేయించినపుడు జ్వరం రావడం, నొప్పులు కలగడం లాంటివి కనబడొచ్చు. ఇవన్నీ సర్వసాధారణమైనవి, ఒకటి రెండు రోజుల్లో తగ్గిపోతాయి. ఒకవేళ జ్వరం తగ్గకుండా వస్తుంటే వైద్యునికి చూపించాలి. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఎపుడు ఇస్తారో, ఎక్కడ ఇస్తారో తెలుసుకోవడానికి అంగన్ వాడి కార్యకర్తను సంప్రదించాలి.

ICDS
సంజీవిని కార్డు
విటమిన్ 'ఎ'
ఆరోగ్యమే

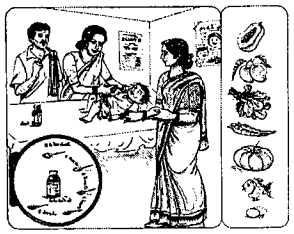
పిల్లల కోసం 'ఏ' విటమిన్

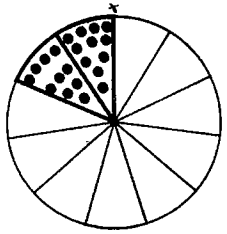
* విటమిన్ 'ఏ' రేచీకటి వ్యాధిని నివారించి, వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

* ఎర్రని, పసుపు పచ్చని కూరగాయాలు ఉదా: కేరట్, గుమ్మడికాయ, పసుపు, ఎరుపు పండ్లు ఉదా: మామిడి, బొప్పాయి, ఆకుకూరలు ఉదా: పాలకూర మరియు పాలు, వెన్న, గుడ్డులోని తెల్లభాగం, కాలేయం, చేపలు

* బిడ్డకు తొమ్మిది నెలల వయసపుడు తట్టు టీకాతో పాటు విటమిన్ 'ఏ'ని కూడా ఇవ్వాలి.

* తొమ్మిది నెలల వయసపుడు బిడ్డకిచ్చిన విటమిన్ 'ఏ' డోసు ఆరునెలల వరకు సరిపోతుంది. ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి బిడ్డకు మూడేళ్ళు వచ్చేవరకు విటమిన్ ఏ ఇవ్వాలి.





VITAMINA

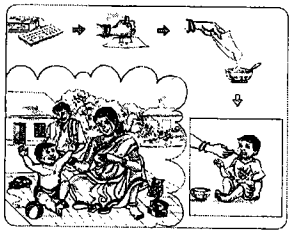
పిల్లలకు ఐరన్ గోలీలనీయడం

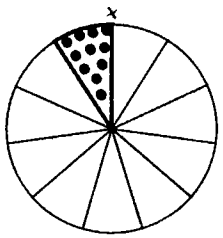
* రక్తహీనతను నివారించడానికి ఇనుము చాలా అవసరము. రక్తహీనతతో బాధపడే బిడ్డకు, ఒక సంవత్సరం వయసు నుండీ రోజుకు ఒక చిన్న గోలీ చొప్పున 100 రోజులియ్యాలి.

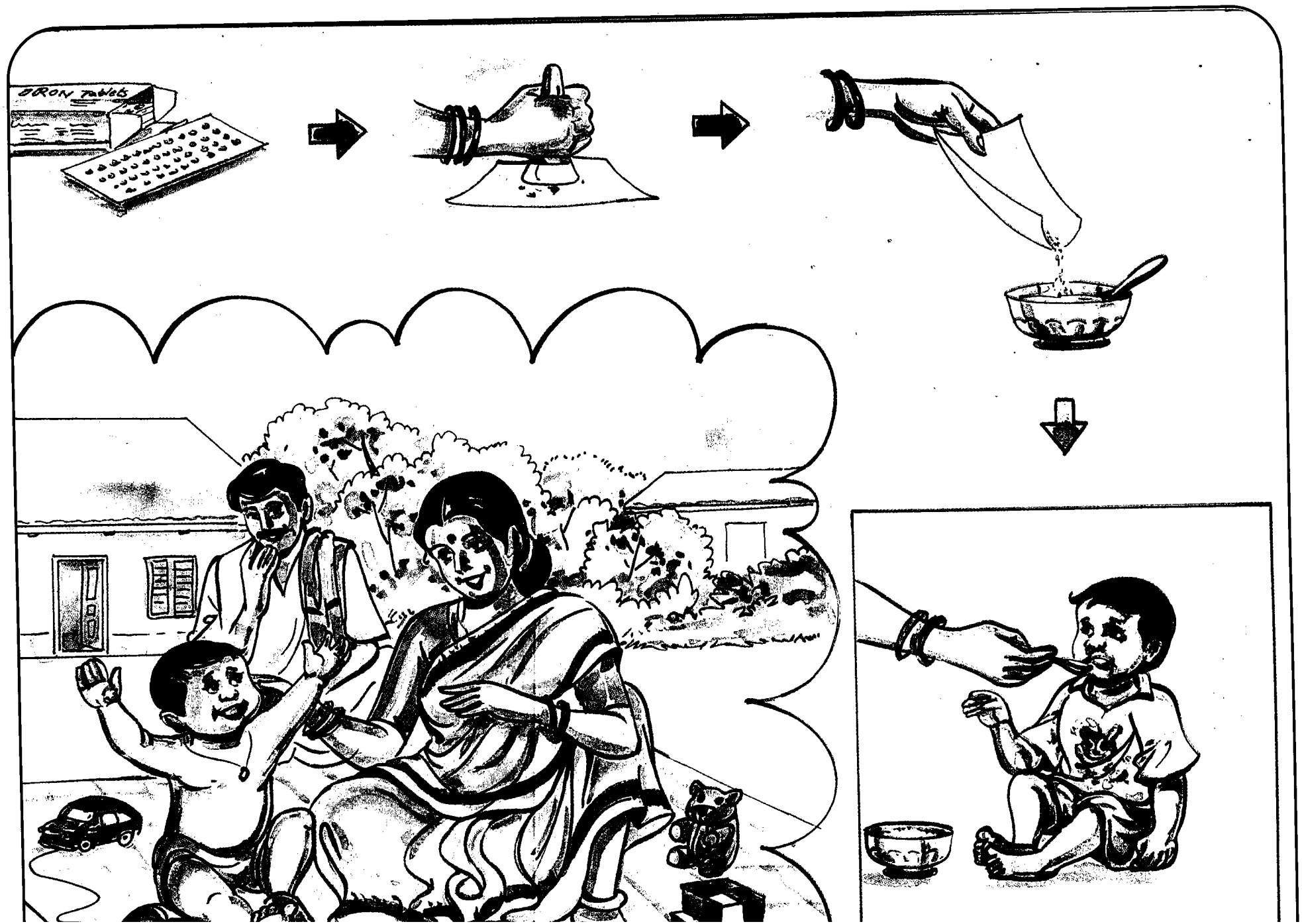
* చిన్న పిల్లలకు సరిపడే చిన్న చిన్న ఇనుము గోలీలు అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తల వద్ద దొరుకుతాయి

* ఇనుము గోలీని పొడిగా చేసి, తల్లిపాలతోగాని, నీళ్ళతో గానీ, ఆహారంతో కాని బిడ్డకు తాగించాలి.

* బిడ్డలో ఇనుము లోపించడం రక్తహీనతకు దారితీసి, బిడ్డ తెల్లగా పాలిపోవడం, శారీరకంగా బలహీనంగా వుండడంతో పాటు, బిడ్డ మానసిక ఎదుగుదల మీద కూడా తీవ్ర దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. మానసిక వైకల్యం సంభవించే ప్రమాదం కూడా వుంది.






IRON Tablets

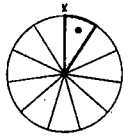
ఈ ఫ్లిప్ పుస్తకం ఎందుకు? ఎలా ఉపయోగించాలి?

సంవత్సరంలోపు పిల్లల్లో మరణాలు తగ్గించటం మరియు పిల్లల్లో కుపోషణ తగ్గించే ధ్యేయంతో ICDS మరియు RCH కార్యక్రమాలు అమలు చేయడం జరుగుతుంది. CARE అమలు చేస్తున్న "సమగ్ర పోషణ మరియు ఆరోగ్య కార్యక్రమం" (INHP) పైన పేర్కొన్న ధ్యేయములను సాధించడానికి, ICDS, RCH కార్యక్రమాలను సమన్వయం చేస్తూ అమలు చేయడం జరుగుతుంది. ఈ INHP కార్యక్రమ అమలులో తల్లుల్లో పోషణ మరియు ఆరోగ్య ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకొని రావడానికి, ముఖ్యంగా ప్రభుత్వంతోపాటు గ్రామాలలో స్వచ్ఛందంగా ముందుకి వచ్చిన అనేక మంది పరివర్తకులు/మార్పు కార్యకర్తలు మరియు తల్లుల కమిటీ సభ్యులు ప్రభుత్వానికి సహాయ సహకారాలను అందిస్తున్నారు. పరివర్తకులు వారికి కేటాయించబడిన ప్రదేశాలలోని సంరక్షణ విషయాలలో మరియు వారి ప్రవర్తనాంశాలలో మార్పులను తీసుకొని రావడానికి, సమయానికి అవసరమైన వ్యక్తిగత సలహాలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

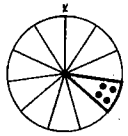
ఈ విధంగా పరివర్తకులు / మార్పు కార్యకర్తలు వ్యక్తిగత సలహాలు ఇచ్చేటప్పుడు వినియోగించడానికి మరియు అంగన్‌వాడి కార్యకర్తలు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు పోషణ మరియు ఆరోగ్య విద్య నిచ్చేటప్పుడు వాడడానికి అనుకూలంగాను కొన్నిచిత్రాలతో కూడిన సందేశాల్ని ఈ పుస్తకంలో పొందు పరచడమైనది.

గర్భిణి నుండి బిడ్డకు 2 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకూ తల్లులు పాటించవలసిన అంశాలపై తగిన శ్రద్ధ వహించడం ద్వారా శిశు మరణాలూ మరియు పిల్లల్లో కుపోషణ తగ్గించడానికి కృషి జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా గర్భిణి స్త్రీలకు ఆరోగ్య పరీక్షలు, తల్లీ పిల్లల టీకాలు, శిశుపోషణ, అనుబంధ పోషకాహారం, పిల్లలకి విటమిను 'ఎ' యివ్వడం, మరియు అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ సంరక్షణపై శ్రద్ధ వహించడం జరుగుతోంది. ఈ అంశాలకు సంబంధించిన సందేశాలను జీవిత చక్రాన్ని అనుసరించి ఈ పుస్తకములో వివరించడమైనది. జీవిత చక్రంలోని ప్రతిదశను పరివర్తకులు తేలికగా గుర్తించడానికి ఒక చక్రం బొమ్మలో సూచించడమైనది. ఇది ప్రతి పేజీలోను ఎడమ ప్రక్క క్రింది భాగాన చూపించడమైనది.

ఉదా:



గర్భిణి మొదటి దశ (1-3 నెలలు)



ప్రసవం నుండి 2 గంటల వరకు

ఈ పుస్తకంలో ఈ క్రింది విధంగా జీవిత చక్రంలోని 11 దశలు గలవు.

1. 1-3 నెలల గర్భిణి స్త్రీ
2. 3-6 నెలల గర్భిణి స్త్రీ
3. 6-9 నెలల గర్భిణి స్త్రీ
4. ప్రసవం నుండి 2 గంటల వరకు
5. గంటల ననుండి 7 రోజుల వరకు
6. 7 రోజుల నుంచి 28 రోజుల వరకు
7. 1-6 నెలల వరకు
8. 7-9 నెలల వరకు
9. 10-12 నెలల వరకు
10. 12 నుంచి 24 నెలల వరకు
11. 2 సంవత్సరాల నుంచి 6 సంవత్సరాల వరకు

ఈ ఫ్లిప్ పుస్తకం ఎలా ఉపయోగించాలి.

- ఒక తల్లికి వ్యక్తిగత సలహానివ్వడానికి ఇది ఉపయోగించాలి.
- గర్భిణి దశ నుండి బిడ్డకు రెండు సంవత్సరాలు వచ్చే వరకూ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలూ మరియు పాటించవలసిన అంశాలను అందించటానికి ఈ ఫ్లిప్ బుక్ ఉపయోగపడుతుంది.
- సందేశాలను ఎంపిక చేసినపుడు ఆ తల్లికి ఏ విషయాలను అందించాలో నిర్ణయించుకొని సందేశాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- సంబంధిత బొమ్మ వున్న పేజీ తీసి తల్లికి చక్కగా కనబడేటట్టు పట్టుకోవాలి.
- బొమ్మ చూపిస్తూ తల్లితో సంభాషణ కొనసాగించాలి.
- బొమ్మకి సంబంధించి ముందు పేజీలో (ఎడమవైపు) రాసి వున్న సందేశాలపై చెప్పే వారికి ఖచ్చితమైన అవగాహన ఉండాలి.
- తల్లిని సందర్భానికి అనుకూలమైన ప్రశ్నలను అడుగుతూ వారికి అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించుతూ వారి పరిజ్ఞానాన్ని పెంచే విధంగా నిర్వహించవలసి ఉంటుంది.

Printed at Vaivee Offset Printers, Ph : 27660486