ಆಶಾ

ಕಲಿಕೆ ಕೈಪಿಡಿ

ಪುಸ್ತಕ ಸಂಖ್ಯೆ – 2

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2009

ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

(2005-2012)

ವಿಷಯಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಾಠ	ಪುಟಗಳು
	ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು	5
1.	ಪೀಠಿಕೆ	7
2.	ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತತೆ	8
3.	ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ	11
4.	ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ	17
5.	ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ	20
6.	ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ (ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ.)	23
7.	ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	26
8.	ಅತಿಸಾರಬೇದಿ	29
9.	ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು	32
10.	ಶಿಶು ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎದೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದು	34
11.	ಜ್ವರ	39

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಆಶಾ ಕಲಿಕೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಜನ ಅವರವರ ಕೊಡುಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಶಾ ಸಲಹಾಗಾರರ ಸಮೂಹದ ಆಶಾ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತರಲು ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆ, ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ರೀ ಪ್ರಸನ್ನ ಹೋಟ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್. ಜಲಜ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಶ್ರೀ ಬಿ.ಪಿ. ಶರ್ಮ, ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಡಿ.ಸಿ. ಜೈನ್, ಅಪರ ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಎನ್.ಐ.ಸಿ.ಡಿ.) ರವರುಗಳು ನೀಡಿದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ನಿರಂತರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಆಶಾ ಕಲಿಕೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ನಿಧಿ (ಯು.ಎನ್.ಎಫ್.ಪಿ.ಎ.) ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಒದಗಿಸಿದ ಸಹಕಾರಕ್ಕೆ ನಾವು ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಡಾ॥ ದಿನೇಶ್ ಅಗರವಾಲ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರು (ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ) ಯು.ಎನ್.ಎಫ್.ಪಿ.ಎ. ಭಾರತ ರವರು ನೀಡಿದ ಮುಖ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗೂ ಸಹ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಹೊರತರಲು ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಡಾ॥ ಮನೋಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಸಹಾಯಕ ಆಯುಕ್ತರು (ತರಬೇತಿ) ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಹಿಮಾಂಶು ಭೂಷಣ್, ಸಹಾಯ ಆಯುಕ್ತರು (ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ) ರವರುಗಳು ನೀಡಿದ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ನಾವು ಅಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ॥ ನರಿಕಾ ನಮ್‌ಶುಮ್
ಉಪ ಆಯುಕ್ತರು
ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಶ್ರೀ ನಿಲಯ ಮಿತಾಶ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು
ಬೆಂಗಳೂರು–560009

1

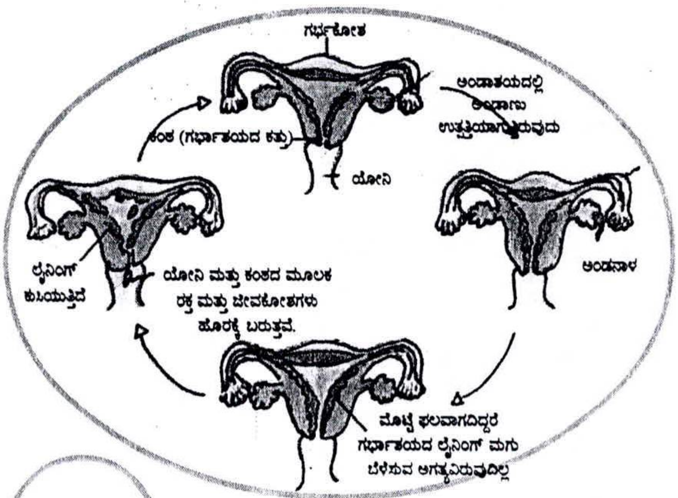
ಪೀಠಿಕೆ

ಈಗಾಗಲೇ ಪುಸ್ತಕ-1ರಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಗರ್ಭಿಣಿ ನೋಂದಣಿ, ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ, ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ, ಶಿಶುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅತಿಬೇದಿ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ವಿವರವಾಗಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತತೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೈಕೆ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕುಟುಂಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ. ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಬೇಗನೆ ಸೇವೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ, ಶಿಶು ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅತಿಬೇದಿ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಅತಿಬೇದಿ ಇದ್ದಾಗ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಆರೈಕೆ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯ, ಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕ-3 ಮತ್ತು 4ರಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ.

2

ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತತೆ



ಹೆಂಗಸರು ಅವರ ದೇಹ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ವರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕಿ 10–13 ವರ್ಷ ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಚಕ್ರ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

- ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಅವಧಿ : ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳು
- ಪುನಃ ರಕ್ತಸ್ರಾವ : 23–35 ದಿನಗಳ ನಂತರ
- ಹರಿಯುವುದು : ಹೆಪ್ಪುರಹಿತ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 28 ದಿನಗಳಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ರಾವ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದ 10 ದಿನಗಳು (10ನೇ ದಿನದಿಂದ 20ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಅವಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದಿನ ಮೊದಲನೇ ದಿನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ (ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ) 45–55ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ

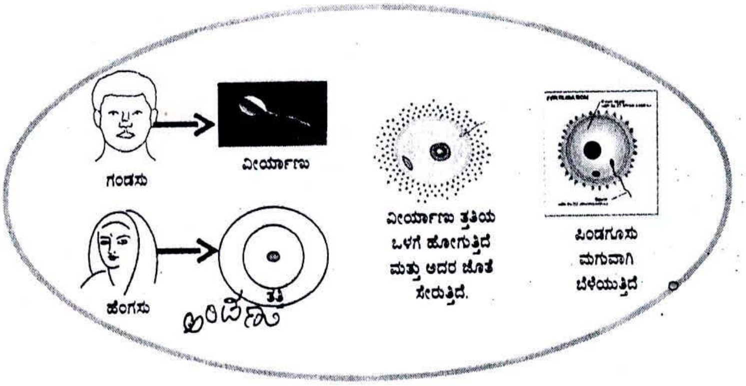
ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ (ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವತನಕ). ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತಾಗ ಅದನ್ನು ಋತುಬಂಧ (Menopause) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ಅಥವಾ 55 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

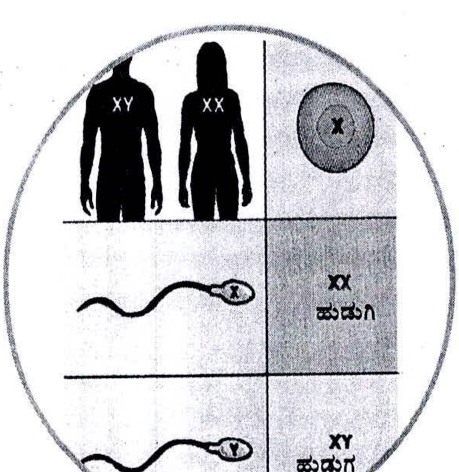
- ಆರು ದಿನಗಳ ನಂತರವು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ
- ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಋತುಸ್ರಾವ ಚಕ್ರಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ
- ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ
- ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ
- ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ

ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡುಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಸಂಧಿಸುತ್ತವೆ ನಂತರ ಭ್ರೂಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭ್ರೂಣ ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.



ಲಿಂಗ ವರ್ಣತಂತು (ಕ್ರೋಮೊಸೋಮ್) ದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ X ವರ್ಣತಂತು ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ X ಅಥವಾ Y ವರ್ಣತಂತು ಇರುತ್ತದೆ. (ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಾವು ಹೆಣ್ಣು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ವೀರ್ಯಾಣು ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಣತಂತು ಹೆಣ್ಣು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ (XX) ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗಂಡು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ (XY) ಗಂಡು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ ಅಥವಾ



ಗಂಡಸಾಗಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ವೀರ್ಯಾಣು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಂದಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಹೀಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಆಶಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂತಾನವಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳು ಅಥವಾ 2–3 ಬಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದ ದಂಪತಿಗಳು ಸಿಗಬಹುದು. 20 ವರ್ಷ ಅಥವಾ 20 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಹೆಂಗಸು ಕಳೆದ 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ಹೆಂಗಸು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ನರ್ಸ್‌ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಅಥವಾ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ತಿಳಿಸಿ. ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಂಜೆತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ದಂಪತಿಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ವಲಸೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಂಗಸು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ನಿಂದನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ಪತಿ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

3

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ

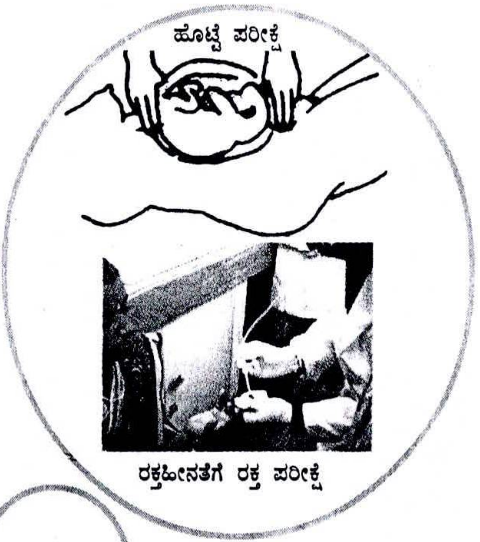
ಹೆಂಗಸರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಸಹಜ ಘಟನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳು ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಂಗಸರು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.ಇದು ತಜ್ಞರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಲು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರು ಎಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರೈಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಂತಿ, ಎದೆವುರಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೈಕೆಯ ವಿವರ

- ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಅಥವಾ ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮೊದಲನೇ ಭೇಟಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ದಾಖಲಾತಿ ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೆ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗ್ರಾಮ/ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ದಾಖಲಾತಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

- ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮೂರನೇ ಭೇಟಿಯನ್ನು 8ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಒಂಭತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ನೀಡುವ ಭೇಟಿ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಭೇಟಿಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



- ಮೊದಲನೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯ ತೂಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಎ.ಎನ್.ಎಂ. ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎದೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ತನಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ/ಮಗು ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಟ್ಟೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಳ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ರಕ್ತ ಕೊರತೆ) ಇದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ಧನುರ್ವಾಯು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಹಿಂದಿನ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕಳುಹಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಪದೇ ಪದೇ ಹಸುಗೂಸಿನ ಮರಣ, ಸತ್ತ ಕೂಸಿನ ಜನನ, ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ.
- ಈಗಿನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವ.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ.
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದ್ದರೆ.
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದರೆ.
- ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹೊಟ್ಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ.
- ಅವಳಿ-ಜವಳಿ ಇದ್ದರೆ
- ಮಗು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಗು ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗಿ ಇದ್ದರೆ.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ

- ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರಲು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಭ್ರೂಣ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಸಿರು ಎಲೆಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಪಾಲಕ್, ರಾಜಗಿರಿ/ದಂಡು, ಸರಸನ್, ಬೇಳೆ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೆಲ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಲು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜನ ಈ ಆಹಾರಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂದು ನಂಬಿರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಸಹ ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಕೆಲಸ, ಬರಗಾಲ ಪರಿಹಾರ ಕೆಲಸ, ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಭಟ್ಟಿ ಕೆಲಸಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕುಟುಂಬದ ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಸಮಯ ತುಂಬ ತೂಕವಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಆದರೆ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ (Anemia)

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗಂಡಾಂತರ ಉಂಟಾಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕಳೆಗುಂದಿದ ಹಾಗೆ ಸುಸ್ತಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮಾಮೂಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಊತ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ 3 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ 100 ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಈ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.
- ಆಗಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ವಾಂತಿ – ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ / ಊಟದ ನಂತರ ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ – ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಬೇದಿಯಾಗುವುದು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ :

- ಚಹದ ಜೊತೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದೇಹ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಲೀನವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ

- ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಾವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತ, ನಿರ್ಜೀವ ಜನನ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಅಥವಾ ದಿನ ತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆಗೂ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬೇಗನೆ ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
(12–16 ವಾರಗಳು)
ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 3 ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
ಮತ್ತು
ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- 12–16 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾತಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಮೂರು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಗಲೇಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು / ರೋಗ ಪತ್ತೆಗಳು ನಡೆದಿವೆಯೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ ದೊರೆಯುವ ಸಮಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೇವೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸುವುದು, ದಾರಿಗೆ ತರುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಡುಬಡವರು, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ/ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡ, ಇತರೆ ವಲಸೆ ಬಂದಿರುವ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅರ್ಹ ಗರ್ಭಿಣಿ ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ದ್ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ನೀವು ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
  1. ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಅರವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ/ಹತ್ತಿರದ ಎಫ್.ಆರ್.ಯು. ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
  2. ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. 108
  3. ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ವಿಭಾಗ, ರಕ್ತ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾಸ್ತವ್ಯತೆಗೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ವೆಚ್ಚದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಎರಡನೇ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಶಾ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತಳಾಗಿರಬೇಕು. ತದನುಸಾರವಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು.

ಆಶಾಳಾಗಿರುವ ನೀವು ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಎಫ್.ಆರ್.ಯು. ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ.
- ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ತುಂಬ ಇದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಹಳ ನಿಶಕ್ತಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ.
- ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ/ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗಿದ್ದರೆ.
- ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದರೆ/ಜಾಗೃತಿ ಹೋದರೆ.
- ಹೆರಿಗೆ ನೋವು 12 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವು ಮುಂದುವರಿದರೆ
- 8 ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ 32–36 ವಾರಗಳ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ.
- ನೀರಿನ ಚೀಲ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಪೊರೆಯಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದು.
- ಹೆರಿಗೆಯಾದ 30 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಹೊರಗೆ ಬರದೇ ಹೋದರೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗು ಒದೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ.

4

ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ

ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ಆರೈಕೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ 9 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನಿಗದಿತ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಕಸ್ಮಾತ್/ಊಹಿಸದೇ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅವು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ, ಬಹು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು.

- ಎಫ್.ಆರ್.ಯು.ಗೆ ಹೋಗಲು ವಾಹನ ಸಿಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ವಾಹನಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಹಣ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಹಣ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಹಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಯಮಗಳು ಏನು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು

- ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೊತೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆ ಹೆರಿಗೆ ಸೇವೆ ದೊರೆಯುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಗೆ ತಗಲುವ ಹಣ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಸ್ಟಾಫ್ ನರ್ಸ್ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸೇವಕರು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ದಾದಿಯರ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಶುಚಿತ್ವಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾದ ಕೈಗಳು, ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಾರ ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. (ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬಾರದು).
- ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೇವವಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಆರೈಕೆ

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ದಿನದಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಅವಧಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ ಈ ಆವಧಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ

- ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ತಾಯಿ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಬಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ 6 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ 6 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಉಂಟಾದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು

- ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಎರಡು ವಾರದೊಳಗೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಒಂದು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
- ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ತೊಟ್ಟುಗಳು, ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಮೊಲೆ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಸ್ ನಡೆಸುವಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ಜನನದ ಕಡ್ಡಾಯ ನೋಂದಣಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
  - ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.
  - ಲ್ಯಾಕ್‌ಟೇಷನಲ್ ಅಮಿನೇರಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಾತ್ಕಾಲಿಕ/ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ದೊರಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.
  - ಹೆಚ್ಚು ಯೋನಿಸ್ರಾವ
  - ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು.
  - ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವಿದ್ದರೆ.
  - ಜ್ವರ
  - ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.

5

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ

ಹೆರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ/ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮೊದಲ 28 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಆರೈಕೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿ 10 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 5 ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ 28 ದಿನ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ

ತಾಯಿಗೆ ಏಕಾಂತತೆ ಒದಗಿಸಿ. ತಾಯಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಟೋಪಿ, ಕರವಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಮೊಲೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಡಬೇಕು. ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನು ಹೊರಗಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಬ್ಲೌಸ್, ಪಲ್ಲು ಅಥವಾ ಗೌನ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಾಲು ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಹೊದಿಸಬೇಕು.

- ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪದರಗಳ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು (ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ) ಮೂರರಿಂದ-ನಾಲ್ಕು ಪದರಗಳ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು (ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಟೋಪಿ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಚೀಲಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಮಲಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಶಾಲನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (ಎಫ್.ಆರ್.ಯು) ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
  - ಎದೆ ಚೀಪುವುದು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ
  - ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದರೆ
  - ಜ್ವರ ಬಂದರೆ

- ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ
- ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿದ್ದರೆ
- ಅಂಗೈ/ಅಂಗಾಲು ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ
- ಅಂಗೈ/ಅಂಗಾಲು ನೀಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ
- ಕೈ ಕಾಲು ಅದುರುವುದು (ಫಿಟ್ಸ್)
- ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಬ್ಬಾಗಿದ್ದರೆ.
- ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ತಣ್ಣಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾದರೆ
- ಹಳದಿ ಗುರುತುಗಳು ಅಂಗೈ/ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದರೆ.
- ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ
- ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದರೆ
- ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ
- 48 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆ

- ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುವ ವಾಹನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು, ಮೇಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಗಲೆಲ್ಲ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಾಯಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು

- ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರೆ, ತೂಕದ ಸ್ಕೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು.
- ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಗೆ/ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗಾಯಕಟ್ಟು ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಹ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಬೇಗನೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕೊಲಸ್ಟ್ರಾಮ್ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೊಲಸ್ಟ್ರಾಮ್ (ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು) ಕೊಡಬೇಕು.
- 6 ತಿಂಗಳ ತನಕ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮಗು ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿ ಸಾರಿಯು ಎರಡು ಎದೆಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.

ಮಗು ಕೆಂಪು ವಲಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ

ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು

12334
PH-110 P09
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE

ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು

- ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ತಾಯಿ ತಲೆ ಅಥವಾ ಹೆಗಲಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರದು.

ಆಶಾಳ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು :

- ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು.
    - ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ದಾದಿಯರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.
    - ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಶಿಶುವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒರಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಶಾಖ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒರಸಬಾರದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
    - ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕ). ತಾಯಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ವಯಸ್ಕರು ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡಬಹುದು.
- ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ)
- ಮಗು ಜನನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ನೋಂದಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ನೀಡಬೇಕು.

6

ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ (ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ.)

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲು ಇಚ್ಛೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ದಾದಿಯರು, ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ, ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಸರ್ಕಾರ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳ ಮೇಲೆ 1971 ರಿಂದ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಮಾಡಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾಯ್ದೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. (ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ. ಕಾಯ್ದೆ) ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ 5 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು (20 ವಾರಗಳು).

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಂಟು ವಾರಗಳವರೆಗೆ (2 ತಿಂಗಳು) ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ತಡವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಗನೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಕಾಯಬಾರದು.

ಪಿ.ಎನ್.ಡಿ.ಟಿ. ಕಾಯ್ದೆ ಪ್ರಕಾರ

1. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಲಿಂಗ ಪತ್ತೆ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ.
2. ಭ್ರೂಣಲಿಂಗ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ.

ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ :

- ಎಂ.ಟಿ.ಇ. ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ 20 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ

ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಗರ್ಭಪಾತ

ಕೈನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಿರಿಂಜಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಕ್‌ಸನ್ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ

ಗುಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಅಂಗೀಕೃತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ/ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಪಾತ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ

- ವಿಶೇಷ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವಾದ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಣೆ (Followup) ಇರಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಎಫ್.ಆರ್.ಯು/ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.
  - ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ.
  - ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ
  - ಜ್ವರ
  - ವಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಊತವಿದ್ದರೆ

ಮಹಿಳೆಗೆ ನೀಡುವ ಸಲಹೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಪುನಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ (ಮತ್ತು ಅವಳ ಸಂಗಾತಿಗೆ) ಸೂಕ್ತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ದೊರಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು

- ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.
- ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
    1. ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಲು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು/ಸಂಸ್ಥೆಗಳು.
    2. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ದಿನಾಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ
    3. ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ 20 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, 12 ವಾರದೊಳಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

7

ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೂ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ.

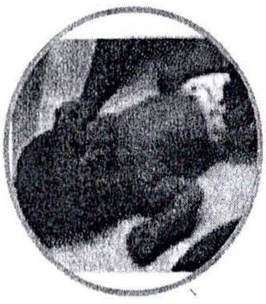
ಅ) ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು

ಆ) ದಡಾರ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

ಇ) ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು

ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ 6 ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು

- ಧನುರ್ವಾಯು
- ಪೋಲಿಯೊ
- ಗಂಟಲ ಮಾರಿ
- ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು
- ದಢಾರ
- ಬಾಲ್ಯಾ ಕ್ಷಯ



ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ. ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (ವರಸೆ) ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರಸೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಕೊಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಲಸಿಕಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ

ಲಸಿಕೆಯ ಹೆಸರು	ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು	ವರಸೆ	ಯಾವ ಮಾರ್ಗ	ಸ್ಥಳ
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ				
ಟಿ.ಟಿ.–1 ಅಥವಾ ಬಲವರ್ಧಕ ಟಿ.ಟಿ.	ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ	0.5 ಎಂ.ಎಲ್	ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಳಗೆ	ತೋಳಿನ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ
ಟಿ.ಟಿ.–2	ಟಿ.ಟಿ.–1 ನೀಡಿದ 4 ವಾರಗಳ ನಂತರ	0.5 ಎಂ.ಎಲ್.	ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಳಗೆ	ತೋಳಿನ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ
ಶಿಶುಗಳಿಗೆ				
ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.	ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಥವಾ 1 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ	1.1 ಎಂ.ಎಲ್. 0.05 ಎಂ.ಎಲ್. (1 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ)	ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ	ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲೆ
ಓ.ಪಿ.ವಿ.0	ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಆದರೆ 2 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು	2 ತೊಟ್ಟುಗಳು	ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ	ಬಾಯಿಗೆ
ಓ.ಪಿ.ವಿ. 1, 2 ಮತ್ತು 3	6 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, 10 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 14 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆದರೆ 5 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು	2 ತೊಟ್ಟುಗಳು	ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ	ಬಾಯಿಗೆ
ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. 1, 2 ಮತ್ತು 3	6 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, 10 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 14 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆದರೆ 2 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು	0.5 ಎಂ.ಎಲ್.	ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಳಗೆ	ಹೊರ ತೊಡೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ
ದಢಾರ	9ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ (9–12 ತಿಂಗಳು) 5 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಕೊಡಬೇಕು	0.5 ಎಂ.ಎಲ್.	ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಡೆ	ಬಲತೋಳಿನ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ
ವಿಟಮಿನ್–ಎ	9ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಢಾರದ ಜೊತೆ	1 ಎಂ.ಎಲ್.	ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ	ಬಾಯಿಗೆ
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ				
ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ವರ್ಧಕ	16–24 ತಿಂಗಳುಗಳು	0.5 ಎಂ.ಎಲ್.	ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಳಗೆ	ಹೊರ ತೊಡೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ
ಓ.ಪಿ.ವಿ. ವರ್ಧಕ	16–24 ತಿಂಗಳುಗಳು	2 ತೊಟ್ಟುಗಳು	ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ	ಬಾಯಿಗೆ
ವಿಟಮಿನ್–ಎ	16 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ/ಓ.ಪಿ.ವಿ. ವರ್ಧಕ ವರಸೆಯೊಂದಿಗೆ 24ನೇ ತಿಂಗಳು 30ನೇ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು 36ನೇ ತಿಂಗಳು (2 ವರಸೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂತರ 6 ತಿಂಗಳು)	2 ಎಂ.ಎಲ್.	ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ	ಬಾಯಿಗೆ
ಡಿ.ಟಿ.	5 ವರ್ಷಗಳು	0.5 ಎಂ.ಎಲ್.	ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಳಗೆ	ತೋಳಿನ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ
ಟಿ.ಟಿ.	10 ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು 16 ವರ್ಷಗಳು	0.5 ಎಂ.ಎಲ್.	ಸ್ನಾಯುವಿನ ಒಳಗೆ	ತೋಳಿನ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ

ಆಶಾ ಆಗಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ, ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. **ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು.**

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು

- ನೀವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾ ವೇಳೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಲಸಿಕಾ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರತಿಸಾರಿಯೂ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.
- ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಟೋ ಡಿಸೇಬಲ್ ಸಿರಂಜಿನ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸೂಜಿಯನ್ನು ಸಿರಂಜಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿರುವ ಸಿರಂಜಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.
- ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಲಸಿಕೆ ನೀಡದೇ ಇರಲು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ.
- ತಾಯಿಗೆ ಲಸಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಬರುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
  - ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರ
  - ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂದೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.
  - ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಊತ ಮತ್ತು ಬಾವು.
  - 1/4ನೇ ಬಾಗ ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
  - ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಎಫ್.ಆರ್.ಯು/ಪ್ರಾ.ಆ.ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ಮಗು 3 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- **ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ**
- **ಮಗು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಅಥವಾ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ**
- **ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಲಸಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನಾಥ ಮತ್ತು ವಲಸೆಗಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.**
- **ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಧನ ಯಾರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**

8

ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ

ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನೀರು ನೀರಾಗಿ 2 ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರುಳ್ಳ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹ ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ರೀತಿಯ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

- ತೀವ್ರ ನೀರಾದ ಬೇದಿ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 14 ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಬಾರದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು 3 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ.
- ಡಿಸೆಂಟ್ರಿ ನೀರಾದ ಬೇದಿ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿದರೆ.
- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 14 ದಿನಗಳ ನಂತರವು.

5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೆ ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ಬಹು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವುಗಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದಾಗಿರುತ್ತವೆ (ನೀರು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ನಷ್ಟದಿಂದ).

ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ಇದ್ದರೆ 4 ಚಿನ್ನದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ಮಗು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

- ಮಗು ಗುಣಮುಖವಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಸಿವು ಮತ್ತೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

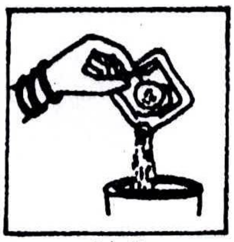
1. ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
2. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
3. ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಕೊಡಬೇಕು.
4. ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು

- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಕೊಡಬೇಕು.
- ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ದ್ರಾವಣ ಕೊಡಲು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ದಾಸ್ತಾನುಗಾರರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪ್ಯಾಕೆಟುಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಮೇಲೆ ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್.ನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ಅದರಿಂದ ಪುಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಟೇಬಲ್‌ನಂತೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ 2 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್.ನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

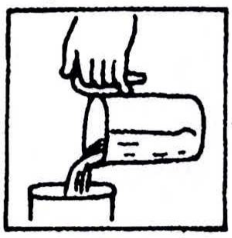
ತಾಯಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ದ್ರವಗಳು ಕೊಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಲಸ್ಸಿ, ಸಿಹಿಗಂಜಿ)		
2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ	2 ತಿಂಗಳಿಂದ 2 ವರ್ಷದವರೆಗೆ	2 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ
5 ಚಮಚ	1/4 – 1/2 ಕಪ್	1/2 – 1 ಕಪ್
ಮಗು ಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಕು.		

ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು

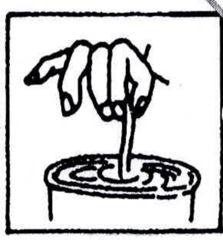
ಚಿತ್ರ 39
ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಚಿತ್ರ 40
ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪುಡಿಯನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ



ಚಿತ್ರ 41
ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 42
ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

- ಮೊಲದನೇ 6 ತಿಂಗಳ ತನಕ ತಾಯಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ನೊಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸುವಂತೆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಶಾಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು :

- ಪ್ರವಾಹ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಮೇಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಎಫ್.ಆರ್.ಯುಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ
  - ಮಗು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
  - ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ
  - ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ.
  - 8 ಗಂಟೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ.
- ಎಫ್.ಆರ್.ಯು ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ತಾಯಿ/ಕುಟುಂಬ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಎಫ್.ಆರ್.ಯುಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನೀವು ಬೆಂಗಾವಲಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು.

PH-110 P09
12334
COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY and Information Centre
BANGALORE

9

ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು

ಉಸಿರಾಟದ ದರ

ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಮತ್ತು ನೋವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು (ಎ.ಆರ್.ಐ.) ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮೋನಿಯಾ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

- ಕೆಮ್ಮು
- ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೋರುವುದು
- ಜ್ವರ
- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ/ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರ ನೋವು ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆರೈಕೆ

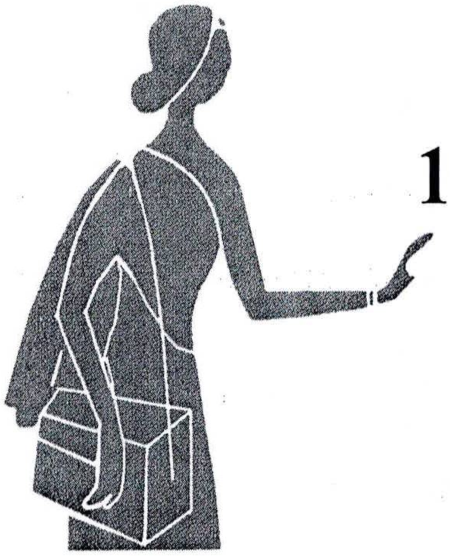
- ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲು ಉಣ್ಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ – ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶುಂಠಿ, ಖಡ ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಮಗು ಗುಣಮುಖವಾದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಪಾಕ ಕೊಡುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶೀತ, ದೂಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದರಿಂದ ನಿಮೋನಿಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು :

- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡು : ಕಾಯಿಲೆಯ ನಂತರ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಉಣ್ಣಲು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಮೂಗನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. (ಲೋಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಮೃದುವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಉಪ್ಪು ನೀರು ಮತ್ತು ಒದ್ದೆಯಾದ ಜಾಲರಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು).
- ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ : ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಮದ್ದುಗಳಾದ ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ, ಬಿಸಿ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ನೀಡಿ ಜ್ವರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಪೋಷಕರು ಮಗುವನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೋಗಬೇಕು.
  - ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗಳು,
  - ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ
  - ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದು
  - ಸುಸ್ತು

ಎ. ಆರ್. ಐ (ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು)
ಅಕ್ಯುಟ್ Resp ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್.



10

ಶಿಶು ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎದೆಹಾಲು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದು

ಮಗು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಯಾಶೀಲವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಮಗು ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಬೆಳೆಯಲು, ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. (ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು) ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಐಯೋಡಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ (ಮೈಕ್ರೋ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು). ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಗು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ, ಇದರ ಅರ್ಥ ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

0 – 6 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಣಿಸಬೇಕು

- ಶಿಶುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವು ಬೇಕೆಂದಾಗ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಾರದು. ಮತ್ತು ಆತಂಕಕಾರಿ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.
- ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ.
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುರಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಕೊಲಾಸ್ಟ್ರಂ (ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು) ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೊದಲ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

6–12 ತಿಂಗಳು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದು

- ಮನೆಯಲ್ಲೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 4–5 ಸಲ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಗು ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಪೂರಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಕಿವುಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

12 ತಿಂಗಳಿಂದ – 2 ವರ್ಷಗಳು

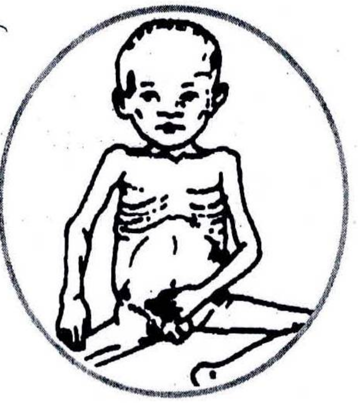
- ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ನಂತರವು ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು 4–5 ಸಲ ನೀಡಬೇಕು.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ

- ಮಗುವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 5–6 ಸಲ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿ 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ

- ತೀವ್ರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಮಗು ವಿವಿಧ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮಗು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.



ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು :

- ತಾಯಿ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.
- ಕೊನೆ ಪಕ್ಷ 3 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತೂಕ ಮಾಡಲು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವ ಸಂಬಂಧ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅರ್ಹ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರಕಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪೋಷಣೆ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊರತೆ ರಹಿತ ಮಕ್ಕಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು

ಶಿಶು ಮತ್ತು ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಆಶಾಳಾದ ನೀವು

- ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
- ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಕಾಯಿಲೆ ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ತುಂಬ ಪದೇ ಪದೇ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಾಯಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.
- ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಉಳಿದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು (ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಐಯೊಡಿನ್)

ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆ

ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ "ವಿಟಮಿನ್-ಎ" ಅತಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣವಿದ್ದರೂ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ ಈ ಕೊರತೆಯ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣ.

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು :

ಆಶಾಳು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು :

- 9 ತಿಂಗಳಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಪಾಕವನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
- ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿರು ಎಲೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಅನ್ನಾಂಗದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಅನ್ನಾಂಗ ದೊರಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು/ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ದಡಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಪಾಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ದೊರೆಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯಂತೆ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 100 ದಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು :

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ (ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆಗಳು, ಹಸಿರು ಎಲೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಪೇರಳೆ, ಸೇಬು ಇತ್ಯಾದಿ) ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹುಳು ನಿವಾರಣೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಬೇದಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಂಬಂಧ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಲ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವಾಗಿರಲು, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು/ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಐಯೊಡಿನ್ ಕೊರತೆ

ಐಯೊಡಿನ್ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲವಸ್ತು. ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಜೀವ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ/ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಐಯೊಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅದು ಐಯೊಡಿನ್ ಕೊರತೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

11

ಜ್ವರ

ಜ್ವರ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಳವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾಮೂಲು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಮ್ಮುರಹಿತ ಜ್ವರ / ನೆಗಡಿ / ಗಂದೆಗಳಿಲ್ಲದ ಜ್ವರ / ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿರಹಿತ ಜ್ವರ / ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು / ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೋಂಕುರಹಿತ ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ

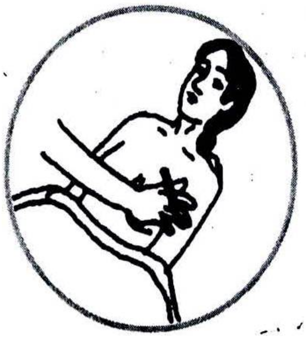
ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೂ ಸಹ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಡೆ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬೆವರನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀರನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ ರೀತಿ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಡೆ ತುಂಬ ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ನಡುಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ದೇಹ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಶಾಖವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆ 37°C ಅಥವಾ 98°F ಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಹಾನಿಕಾರವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು

ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜ್ವರ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ, ಶಾಖ ನೋಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಎರಡು ಕಡೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಶಾಖಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣೆಯ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳು/ಅವನು ಜ್ವರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ವಿಧಾನ ತುಂಬ ಸರಳ ವಿಧಾನ.

ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಶಾಖ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ



- ಸರಳವಾದ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನೋಡುವ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ ಪಾದರಸದ ಗುರುತು ನೋಡಿ ಮಾಮೂಲಿ (ಸಾಧಾರಣ) ಗುರುತಿಗಿಂತ ಕೆಳಗಿರಬೇಕು. (37°C ಅಥವಾ 98°F). ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನ ಬಲ್ಬ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಕಡೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾದರಸದ ಲೈನ್ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಬಹುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಅಳತೆ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನ ಬಲ್ಬ್‌ನ್ನು ರೋಗಿಯ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಡಿ. ಅಥವಾ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಇಡಿ.
- ಕಂಕುಳಿಗಿಂತ ಬಾಯಿಯ ಶಾಖ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಹೊರಗಡೆ ತೆಗೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿ.
- ರೋಗಿಯ ಶಾಖವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ 37°C ಅಥವಾ 98°F ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರವಿದೆಯೇ?
- 37°C - 39°C ಶಾಖ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ.
- 39°C ಮತ್ತು 40°C ಮಧ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರ
- 40°C ಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ ಜ್ವರ. ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಪ್ಯಾರಸಟಮಾಲ್ ಗುಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.
- ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಒಳಗೆ ಪಾದರಸವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಗೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲೇರಿಯ, ಕ್ಷಯ, ನಿಮೋನಿಯ ಸೋಂಕುಗಳಾಗಿರದಿದ್ದರೆ.
- ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾರಾಸಟಮಾಲ್ ಗುಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಾಯದವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಗುಳಿಗೆ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಣೆಗೆ ಪುಸ್ತಕ–1ರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಟಮಾಲ್

ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರವಿರುವವರಿಗೆ ಗುಳಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ಪಂಜು ಸ್ನಾನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 2 ದಿನದೊಳಗೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪಂಜು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ. ದೇಹ ನಡುಗುವುದಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ತಣ್ಣೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಹೊದಿಕೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ.

- ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಲಘು ಆಹಾರ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕಿಚಡಿ, ಬೇಳೆ, ಅನ್ನ, ಮೊಸರು, ದಲ್ಲಿಯಗಳು ಮೃದು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರವು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಜ್ವರವೇ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಪ್ಯಾರಾಸಟಮಾಲ್ ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಮದ್ದು. ಇವು ಶಾಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಜ್ವರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಟಮಲ್ ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಹರ್ಬಲ್‌ಗಳ ಔಷಧ ಸಾಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮನೆಯ ಮದ್ದುಗಳು

ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು ಜ್ವರದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಲ್‌ವೆಲ್ ಕಥಾ

ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮಂದದಷ್ಟು ಗುಲ್‌ವೆಲ್ ಚೂರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇವಕ್ಕೆ 10–12 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. 3 ಗ್ಲಾಸ್ ಕಷಾಯ (ಡಿಕಾಕ್ಷನ್) ಉಳಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ. ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಚೈನ ಗ್ರಾಸ್ ಟೀ

ಚೈನ ಗ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಟೀ ಕಷಾಯ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವಿವಿಧ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಲೇರಿಯ, ಕ್ಷಯ, ನಿಮೋನಿಯ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಟಮಾಲ್‌ಗಿಂತ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ. ಇದು ಅನೇಕ ಜ್ವರದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ, ಫ್ಲೂ, ಡೆಂಗಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವೈರಲ್ ರೋಗಗಳು.

ನೆನಪಿಡಿ : ಅನೇಕ ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗಗಳು ಜ್ವರವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮಲೇರಿಯ, ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕ್ಷಯ, ಕಾಲಾಅಜರ್, ಫೈಲೇರಿಯ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಾವು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಬೇಕು. ವಾಸಿಯಾಗಲು ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಬೇಡಿ.

ಆಶಾಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

- ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ.
- ಜ್ವರದ ಜೊತೆ ತೂಕಡಿಕೆ / ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದರೆ.
- ಜ್ವರದ ಜೊತೆ ಕೈ ಕಾಲು ಅದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದರೆ)
- ಜ್ವರವಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ.
- 5 ದಿನಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜ್ವರವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಮಾದರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ನೆರವು ನೀಡಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ಯಾವ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಲೋರೊಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಜ್ವರವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಪ್ರಮಾಣದ ಅನ್ವಯ ಕ್ಲೋರೊಕ್ವಿನ್ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಲೇರಿಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಲೇರಿಯ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡುವುದು.