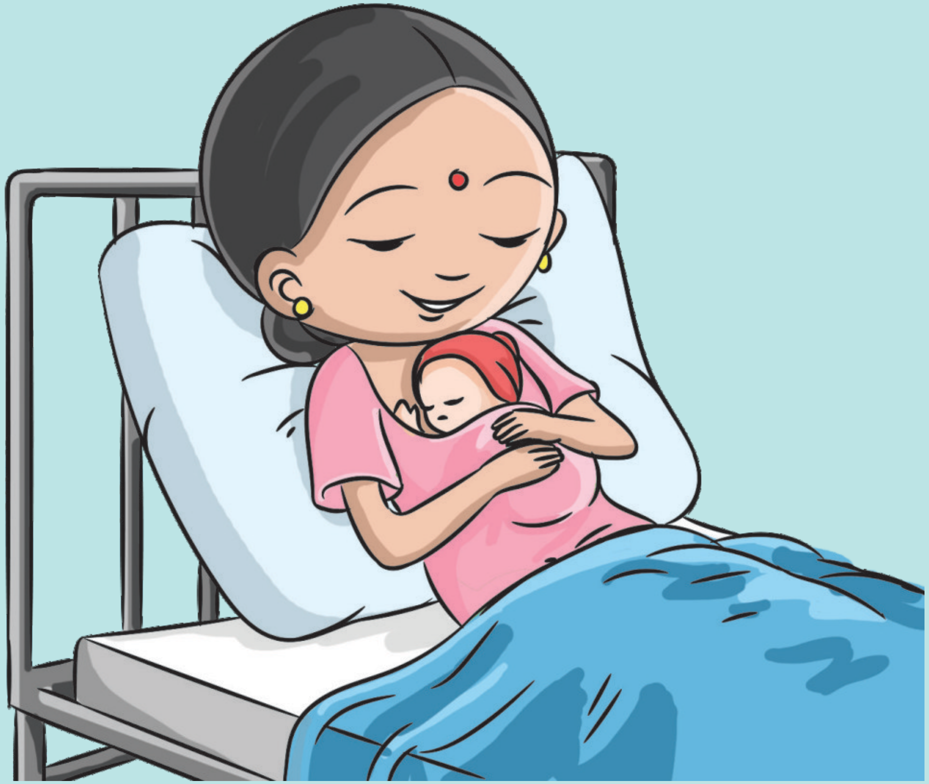
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

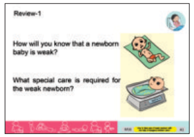
Towards a new dawn

कांगारू मदर केअरच्या मदतीने अशक्त बालकाची देखभाल कशी करावी?



16

महिला व बाल विकास मंत्रालय,
भारत सरकार, २०१८



आढावा १

कार्ड दाखवा.

सहभागींना सांगा की आज आपण अशक्तनवजात बालकांची काळजी घेण्यासंबंधी चर्चा करणार आहोत.

सहभागींना विचारा:

गेल्या काही महिन्यांमध्ये गृहभेटीत तुम्हाला एखादे नवजात अशक्त बाळ आढळले आहे का? नवजात बाळ अशक्त आहे हे तुम्ही कसे ओळखले?

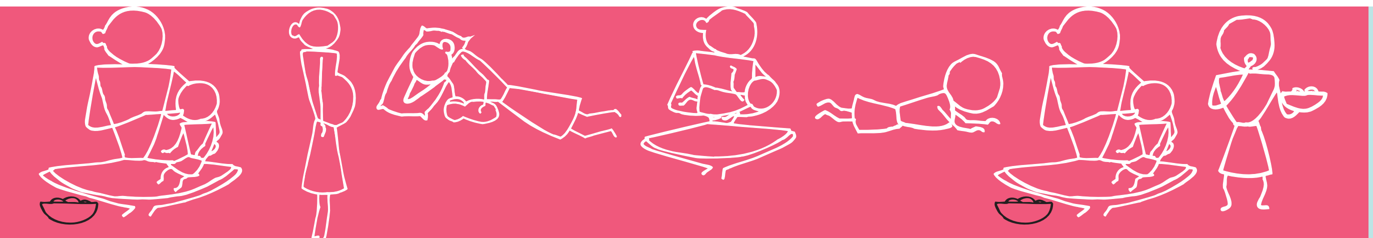
उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे चर्चा आणि सर्वांना बरोबर उत्तरांपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रेरित करा.

एल.एम.पी.च्या आधारे बालकाचा जन्म वेळेवर झालेला आहे की नाही हे सहभागींना ओळखता येत आहे अथवा नाही, हेही चर्चेच्या दरम्यान जाणून घ्या.

जन्माच्या वेळी खालील तीन अटींचे निरीक्षण करून नवजात बाळ अशक्त आहे की नाही हे ओळखता येते:

1. जन्माच्या वेळी बाळाचे वजन २ किलोपेक्षा कमी आहे काय?
2. साडेआठ महिने पूर्ण व्हायच्या आधी बाळाचा जन्म झालेला आहे काय?
3. नवजात बाळ पूर्ण ताकदीने स्तनपान करू शकते आहे काय?

या तीन प्रश्नांपैकी एकाचे उत्तर जरी 'हो' असे असले तर बाळ अशक्त नवजात आहे असे समजावे. अशा बाळांना जिवंत ठेवण्यासाठी विशेष देखभालीची आवश्यकता असते. सतत स्तनपान देणे, स्वच्छतेची खबरदारी घेणे आणि सामान्य बाळापेक्षा उबदार वातावरणात ठेवणे आवश्यक असते.



आढावा १

नवजात बाळ अशक्त आहे का हे कसे ओळखाल?

अशक्त नवजात बाळाला कशा प्रकारच्या विशेष देखभालीची आवश्यकता असते?

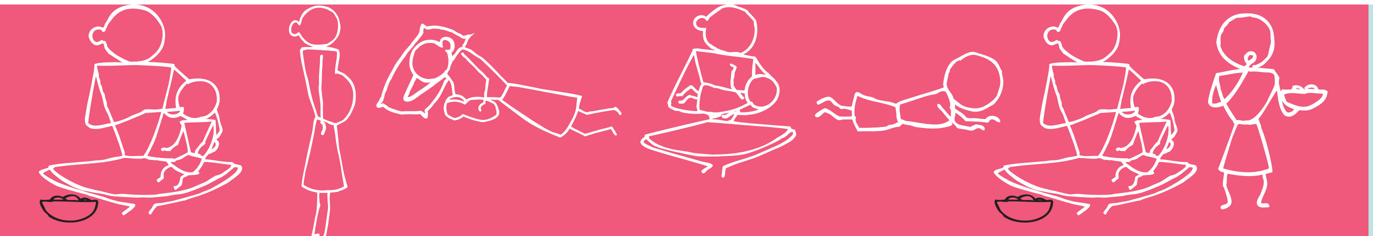
चर्चेचे प्रश्न

कार्ड दाखवा.

सहभागींना सर्व प्रश्न वाचू द्या.आणी त्यानंतर एकेक करून प्रत्येक सहभागीला या प्रश्नाचे उत्तर विचारा.

प्रत्येक प्रश्नावर चर्चा होऊ द्या. आणि प्रत्येक सहभागींना त्यांचे विचार व्यक्त करण्याची संधी द्या.

- गावामध्ये तुमच्या अशक्त बाळांना योग्य प्रकारे उबदार वातावरणात ठेवण्यासाठी विशेष पद्धती वापरल्या जातात का? काही पारंपारिक पध्दती आहेत का?
- हिवाळयाच्या दिवसात अशक्त नवजात बालकांना उबदार वातावरणात ठेवण्यासाठी काय काय केले जाते?
- तुम्ही कधी एखाद्या कुटुंबाला शरीराची उब देऊन बाळाची देखभाल कशी करायची हे दाखवले आहे का?
- या पद्धतीला कांगारू माता देखभाल (केअर) असेही म्हणतात, हे तुम्हाला माहिती आहे काय?



चर्चेचे प्रश्न

गावामध्ये अशा अशक्त बाळांना योग्य प्रकारे उबदार वातावरणात ठेवण्यासाठी कोणत्या विशेष पद्धती वापरल्या जातात का? अशा कोणत्या विशेष प्रथा प्रचलित आहेत काय?

हिवाळयाच्या दिवसात अशा बालकांना उबदार वातावरणात ठेवण्यासाठी काय काय केले जाते?

तुम्ही कधी एखाद्या कुटुंबाला शरीराची उब देऊन बाळाची देखभाल कशी करायची हे दाखवले आहे का?

या पद्धतीला कांगारू मदर देखभाल (केअर) असेही म्हणतात, हे तुम्हाला माहिती आहे काय?

कांगारू माता देखभाल हा शब्दप्रयोग कुठून आला?

कार्ड दाखवा

उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे सहभागींना कांगारू माता देखभालीसंबंधी माहिती द्या.

आता पुढील कार्ड घ्या.

कांगारू हा एक प्राणी आहे ज्याचे प्रत्येक बाळ वेळेच्या आधीच जन्माला येते. माणसाप्रमाणेच कांगारूच्या बाळालाही गर्भावस्थेत पूर्ण वाढ व्हायला ८ महिने लागतात, पण पिल्लू एक महिन्याचे असतानाच जन्मते. एक महिन्याच्या पिल्लू एका बोटाएवढे काही सेंटीमीटर लांबीचे, अंध आणि बिनाकेसांचे असते.त्याचे सगळे अवयव अजून पूर्ण विकसित झालेले नसतात. असे पिल्लू बाहेर जगू शकणार नाही.मात्र जन्मल्यानंतर पिल्लाला त्याची आई तिच्या पोटाच्या बाहेर असलेल्या पिशवीत ठेवते.या पिशवीत पिल्लू आईच्या उबेत आरामात राहते आणि स्तनपानही करते. साधारण सहा महिन्यानंतर पिल्लू थैलीच्या बाहेर डोके काढून बघू शकते आणि ८ महिन्यांनंतर सुदृढ पिल्लू थैली बाहेरच्या जगात येते.
याच प्रकारे मातेने आपल्या अशक्त नवजात बालकाची विशेष काळजी घेऊन त्याला शरीराला बिलगून ठेवून त्याला स्तनपान दिले पाहिजे.

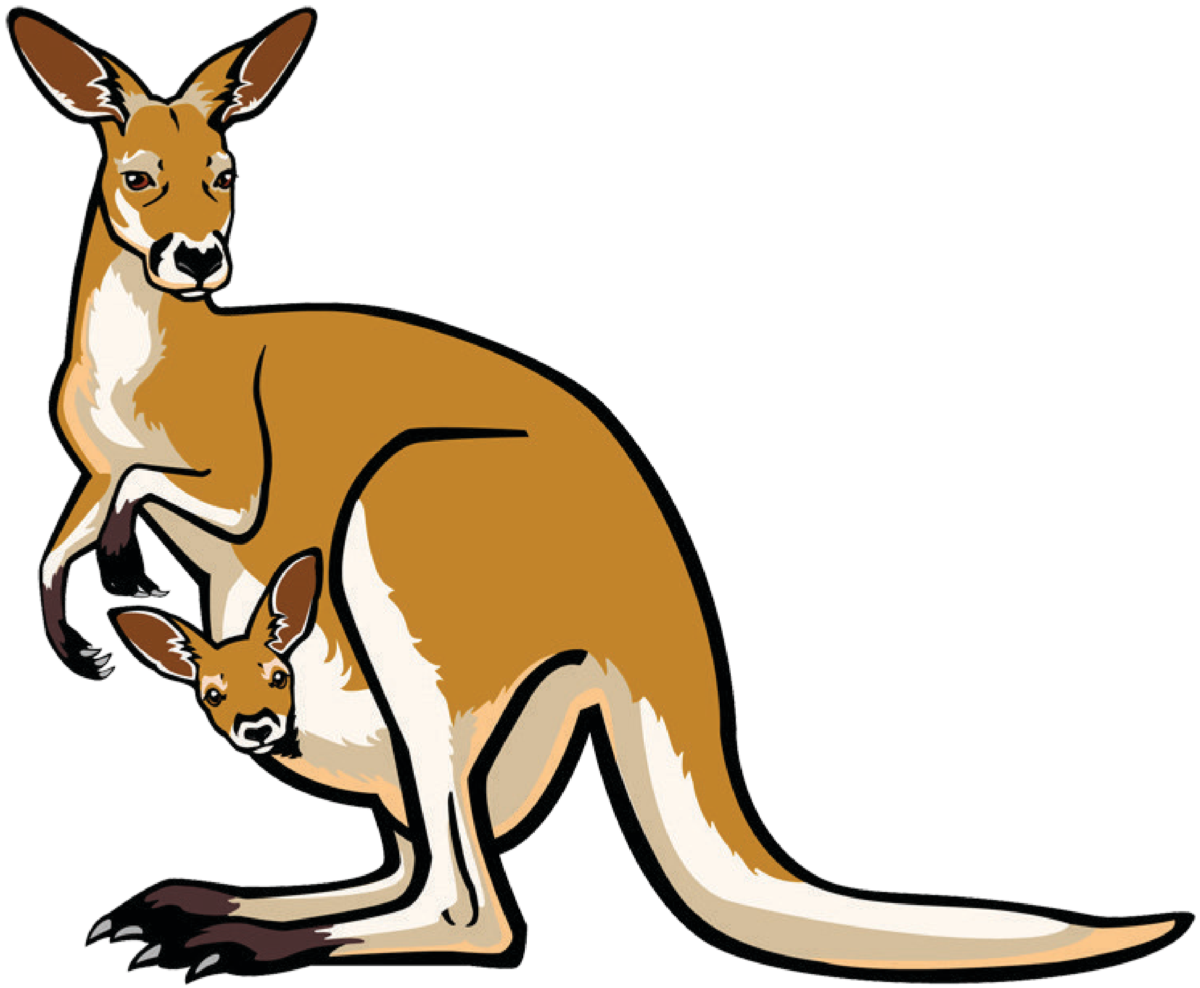
* याच प्रकारे मातांनी त्यांच्या अशक्त नवजात बालकांना शरीराला बिलगुन ठेवून उबदार वातावरण उपलब्ध करुन दिले पाहिजे आणि स्तनपानात थोडी थोडी वाढ केली पाहीजे.

कांगारू मदर केअर हा शब्दप्रयोग कुठून आला?

तुम्ही असा प्राणी कधी बघितलेला आहे का?

त्याच्याविषयी कधी ऐकलेला आहे काय?

या प्राण्याचे नाव काय आहे?



सगळ्याच अशक्त बालकांना कांगारू मदर केअरची गरज असते काय?

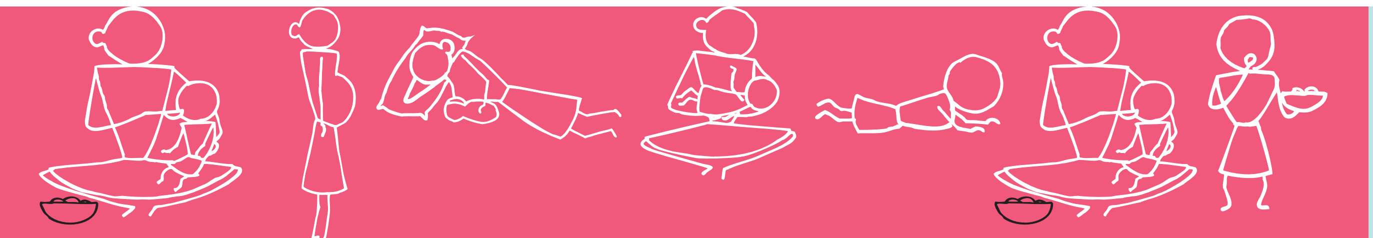
कार्ड दाखवा आणि सहभागींना त्यावरील सर्व मुद्दे एकेक करुन वाचायला सांगा.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे चर्चा घडवून आणा.

प्रत्येक अशक्त बालकाला कांगारू माता देखभाल दिल्याने फायदा होतो. कृपया लक्षात ठेवा की खालील नमुद केलेल्या अर्भकांना अतिरिक्त उबदारपणाची आवश्यकता असेल:

- जी अर्भके ८ महिन्याच्या आधी म्हणजेच मुदतपूर्व जन्मलेली आहेत.
- ज्यांचे वजन २ किलोग्रॅमपेक्षा कमी आहे.
- ज्यांच्यात अशक्तपणामुळे स्तनपान करायला जोर नाही.

या सर्वांना अतिरिक्त उबदारपणाची गरज असते. पण खूपच अशक्त नवजात बालकांना केवळ कांगारू मदर केअर देणे पुरेसे ठरत नाही. जी नवजात बालके खूप अशक्त आहेत, जी थोडेही स्तनपान करू शकत नाहीत, त्यांची देखभाल घरी करता येत नाही व त्यांना दवाखान्यात पाठवले पाहिजे. खूप अशक्त बालकांना डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली ठेवायला पाहिजे.



जी अर्भके जन्मत: स्तनपान करण्यात अशक्त आहेत. सगळयाच अशक्त नवजात बालकांना कांगारू मदर केअरची गरज असते काय?

प्रत्येक अशक्त नवजात बालकाला कांगारू माता देखभाल दिल्याने फायदा होतो.

- जी अर्भके ८ महिन्याच्या आधी जन्मलेली म्हणजेच मुदतपूर्व आहेत.
- ज्यांचे वजन २ किलोग्रॅमपेक्षा कमी आहे अशी अर्भके.
- ज्यांच्यात अशक्तपणामुळे स्तनपान करायला जोर नाही.

कांगारू मदर केअर कशा प्रकारे करायची?

कार्ड दाखवा.

सर्व सहभागींना उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे कांगारू मदर केअर पद्धतीची सविस्तर माहिती सांगा.

त्यांना सांगा की, आपण प्रथमच कांगारू मदर केअर पद्धत शिकणार करणार असल्याने ही पद्धत नीट समजून घेणे आवश्यक आहे.जर ही पद्धत वापरून आपण कुटुंबांना मदत केली तर कितीतरी जीव वाचतील, हे त्यांच्या लक्षात आणून द्या.

सगळयांना ही पद्धती समजली का हे चर्चेच्या शेवटी आवर्जून विचारा. सर्वांना नीट समजले आहे याची खात्री करून घ्या.

चर्चेनंतर प्रात्यक्षिक करून दाखवा. गावातीलच एखादे लहान मूल बोलावून किंवा बाहुलीच्या सहाय्याने कांगारू मदर केअर पद्धतीच्या मुख्य पायऱ्या प्रात्यक्षिकाच्या सहाय्याने समजावून द्या.

कांगारू मदर केअर पद्धतीच्या मुख्य पायऱ्या - खालील मुद्द्यांवर भर द्या:

- बाळाला कपडे न घालता शरीराला बिलगून ठेवायचे आहे.
- बाळाला टोपी व मोजे घालावेत.
- त्याला आईच्या शरीराशी सुरक्षितपणे बांधून किंवा लटकावून ठेवायचे आहे.
- बाळाला अशा प्रकारे शरीराला बांधून ठेवायचे आहे की ज्यामुळे त्याला श्वास घ्यायला अडचण होणार नाही आणि स्तनपान करणे सोयीचे जाईल.
- कोणत्याही प्रकारे ही पद्धती अवलंबता येते - उभ्याने, झोपून, काम करताना इत्यादी.
- आईच्या बरोबरीने घरातील इतर व्यक्तीही कांगारू पद्धतीने बाळाची देखभाल करू शकतात. आईला विश्रांती मिळण्यासाठीही असे करणे आवश्यक आहे.
- **देखभाल:** ज्या बालकांना कांगारू मदर केअर दिली जाते त्यांची सतत देखभाल होण्याची गरज असते. बाळाची मान सरळ आहे अथवा नाही, ते अर्भक सहजपणे श्वास घेऊ शकतेय ना, याकडे आईने तसेच कुटुंबातील इतरांनी सतत लक्ष देने आवश्यक आहे.
- **जेवण:** बाळ आईच्या छातीशी असल्याने दूध जास्त व सहजपणे तयार होते. बाळाची परिस्थिती पाहून त्याला स्तनपान द्यावे किंवा चमच्याने आईचे दूध पाजावे.
- **शी-शू:** या वयाचे बालक दिवसातून अनेकवेळा लंगोट ओला वा खराब करेल. त्यामुळे घरातल्या जुन्या कपड्यांच्या घड्या करून खूप लंगोट तयार ठेवावेत आणि जरूरीप्रमाणे सतत बदलावेत.
- **आईला हवी ती मदत:** कांगारू केअर देताना माता तिची दैनंदिन कामेही करू शकते. पण तिला एकटीला सगळे करणे शक्य होणार नाही. घरातल्यांनी तिला सतत मदत केली पाहिजे.घरातील इतर व्यक्तीही कांगारू पद्धतीने बाळाची देखभाल देऊ शकते. आईला घरच्या कामातही मदत करावी, अन्यथा अशक्त बाळाची प्रकृती सुधारणे व त्याचा जीव वाचवणे शक्य होणार नाही. चर्चेनंतर त्याच गावातील एखादया मातेला अर्भकासहित बोलवा (जर ती येण्यास ईच्छूक असेल तर) किंवा एखादया बाहुलीचा वापर करुन कांगारू मदर केअरच्या महत्वपूर्ण पाय-या प्रात्यक्षित व पुनरावृत्ती करा.

कांगारू मदर केअर कशा प्रकारे करायची?

- बाळाला कपडे न घालता शरीराला बिलगून ठेवायचे आहे.

- त्याला आईच्या शरीराशी सुरक्षितपणे बांधून किंवा टांगून ठेवायचे आहे.

- बाळाला अशा प्रकारे शरीराला बांधून ठेवायचे आहे की ज्यामुळे त्याला श्वास घ्यायला अडचण होणार नाही आणि स्तनपान करणे सोयीचे जाईल.

- अर्भके टोपी व मोजे घालावेत.

कांगारू मदर केअर पद्धतीमुळे अशक्त अर्भकाला बालकाला कोणता फायदा मिळतो?

कार्ड दाखवा.

सर्व सहभागींना उजवीकडे दिलेल्या कारणांच्या आधारे कांगारू मदर केअर पद्धतीमुळे होणारे फायदे समजाऊन सांगा.

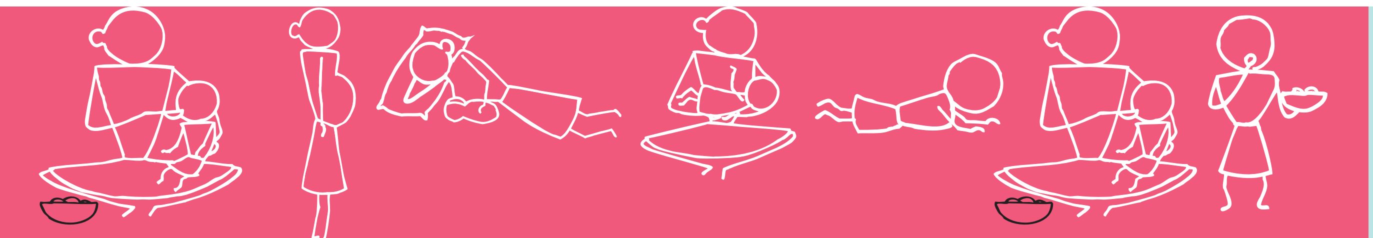
अशक्त नवजात बालकांची कांगारू मदत केअर पद्धतीने देखभाल केली असता त्यांची प्रकृती सुधारायला मदत होते. कांगारू मदर केअर पद्धतीमुळे खालील फायदे होतात:

- **उबदारपणा:** अशक्त नवजात बालकाच्या शरीरातील उष्णता खूप लवकर कमी होते ज्यामुळे त्याच्या मृत्यूची शक्यता वाढते. परंतु कांगारू मदर केअरमध्ये मातेच्या शरीराला बिलगलेल्या अर्भकाला मातेच्या उबेमुळे त्याच्या शरीराचे तापमान टिकवायला मदत होते.

- **संसर्गापासून बचाव:** कांगारू मदर केअरमुळे बालकाचा बाहेरील संसर्गा पासून बचाव होतो.

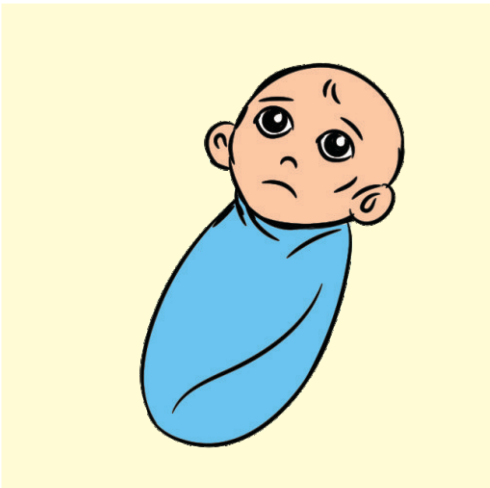
- **वारंवार स्तनपान करण्याची सुविधा:** बालक मातेच्या छातीशी बिलगलेले असल्याने सहजपणे अधिक दूध चांगल्या प्रमाणात तयार होण्यास मदत होते.

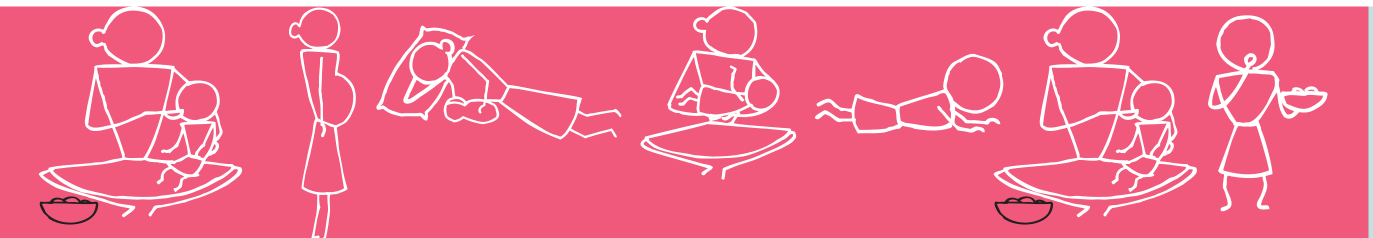
- **बाळाला त्रास होत असेल तर लगेच समजते:** कांगारू मदर अर्भकाकडे कुटुंबातल्या सर्वांचे नेहमी लक्ष असते. त्यामुळे अर्भकाला जरा जरी त्रास झाला तरी लगेच समजते.

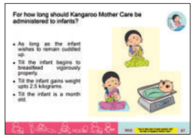


कांगारू मदर केअर पद्धतीमुळे अर्भकाला अशक्त कोणता फायदा मिळतो?

- अर्भकाला उब मिळते.
- संसर्गापासून बचाव होतो.
- वारंवार स्तनपान करण्यास मदत होते.
- अर्भकाला त्रास होत असेल तर लगेच समजते.







बाळाला केव्हापर्यंत कांगारू मदर केअर दिली पाहिजे?

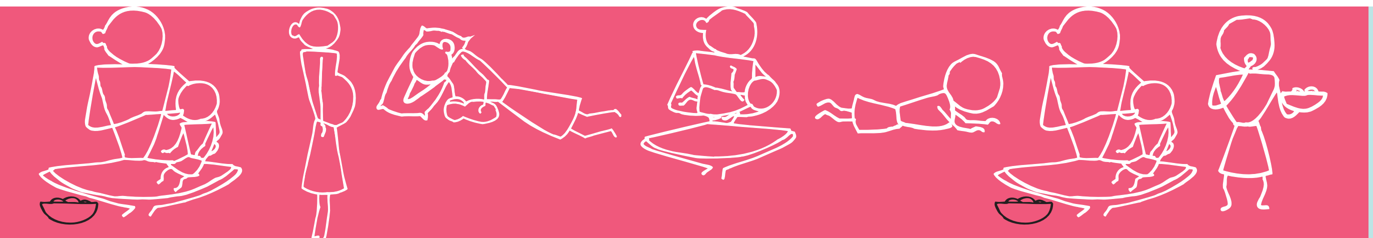
कार्ड दाखवा आणि सहभागींना त्यातील एकेक मुद्दे वाचायला सांगा.

उजवीकडे दिलेल्या माहितीच्या आधारे चर्चा करा घडवुन आणा.

बाळाला केव्हापर्यंत कांगारू मदर केअर दिली पाहिजे:

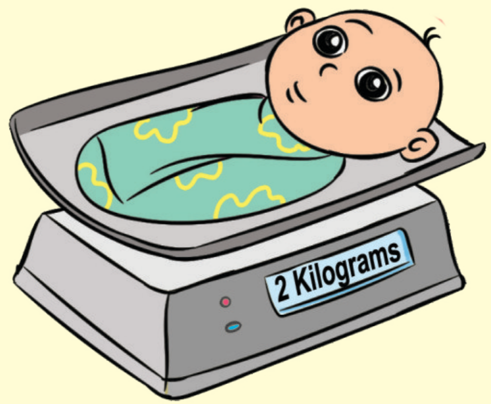
- जोपर्यंत अर्भकाला आत राहावेसे वाटेल तोपर्यंत.
- जोपर्यंत अर्भक योग्य प्रकारे स्तनपान करीत नाही तोपर्यंत.
- जोपर्यंत अर्भकालाचे वजन २.५ किलोग्रॅम होत नाही तोपर्यंत.
- जोपर्यंत अर्भक एक महिन्याचे होत नाही तोपर्यंत.

अधिक वेळ द्या.कांगारू मदत केअरचा अवलंब करावा. जोपर्यंत अर्भक बालक ताकदीने स्तनपान करायला लागत नाही आणि त्याचे वजन योग्य तितके वाढत नाही, तोपर्यंत त्याला कांगारू मदर केअरची गरज असते.



बाळाला केव्हापर्यंत कांगारू मदर केअर दिली पाहिजे?

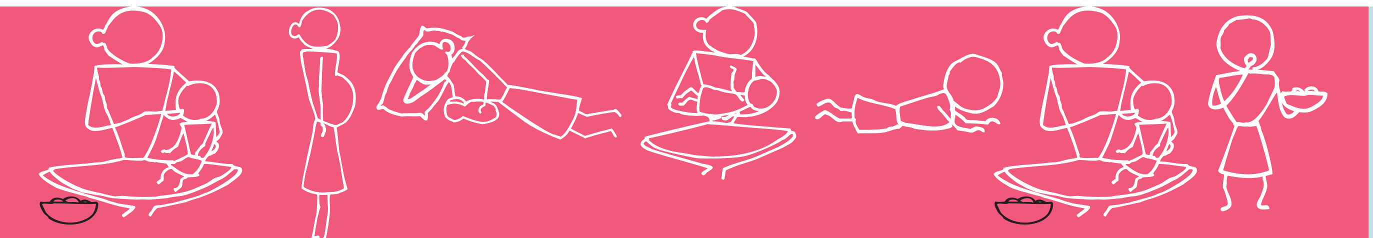
- जोपर्यंत अर्भकाला बाळाला आत बिलगून राहावेसे वाटेल तोपर्यंत.
- जोपर्यंत अर्भक ताकदीने स्तनपान करीत नाही तोपर्यंत.
- जोपर्यंत अर्भकाचे बाळाचे वजन २.५ किलोग्रॅम होत नाही तोपर्यंत.
- जोपर्यंत अर्भक एक महिन्याचे होत नाही तोपर्यंत.



लक्षात ठेवा

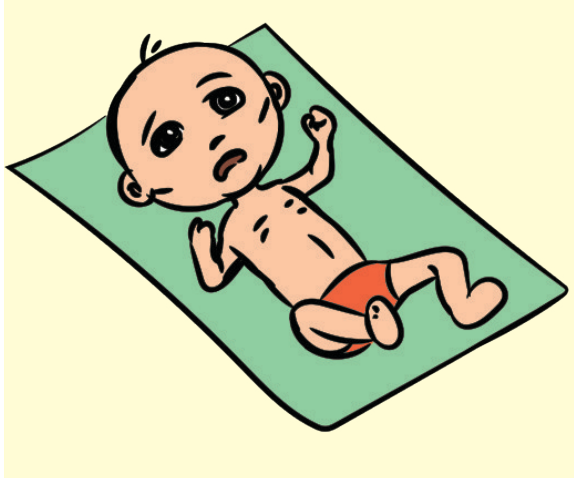
कार्ड दाखवा. सर्व सहभागींना त्यातील एकेक मुद्दे वाचायला सांगा आणि त्यांना प्रत्येक मुद्दा पटतोय का हे विचारा.

कांगारू मदर केअर देताना एका मातेला काय काय अडचणी येऊ शकतात यावर चर्चा करा. चर्चेच्या दरम्यान या अडचणींवर काय उपाय करता येतील याचा शोध घ्या चर्चा चालु ठेवा.

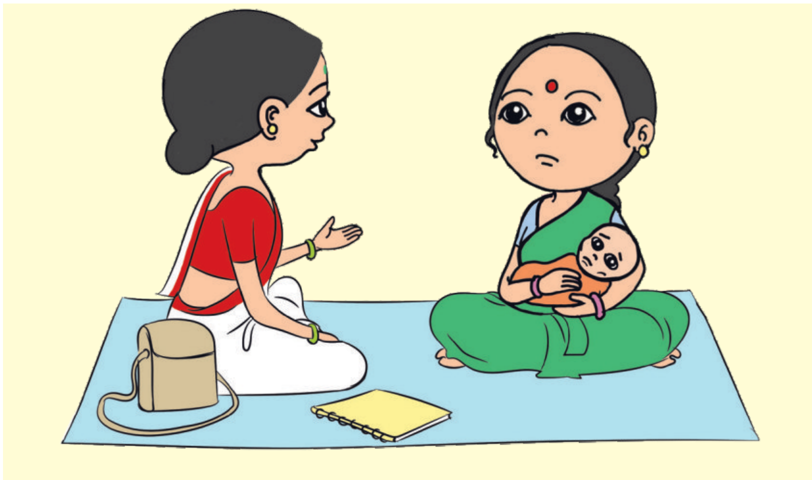


लक्षात ठेवा

गावामध्ये प्रत्येक ३ ते ४ महिन्यांमध्ये किमान एक तरी अशक्त नवजात बालक तुम्हाला आढळलेले.



अशक्त नवजात बालकाच्या घरी वारंवार गृहभेट करा आणि कुटुंबियांना कांगारू मदर माता देखभाल कशा प्रकारे द्यायची याचे कृती करुन



कृतीचे मुद्दे

कार्ड दाखवा.

सर्व सहभागींना एकेक करून सगळे मुद्दे वाचण्यास सांगा.

उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे सत्राचा सारांश स्पष्ट करा.

या सत्रातील गोष्टी सर्वांना पटतात का हे सहभागींना विचारून चर्चा करा.

- अशक्त बालक ओळखण्याच्या प्रक्रियेतून आपल्या क्षेत्रातील एकही बालक आपण आता सुट्‌ू देणार नाही.
- प्रत्येक अशक्त बालकाला आपण तोपर्यंत गृहभेट देत राहणार आहोत, जोवर ते धोक्याच्या कक्षेतून बाहेर येत नाही.
- जी जी अशक्त नवजात बालके आढळतील त्या सर्वांना कांगारू मदर केअर मिळेल याची खबरदारी आपण घेणार आहोत.

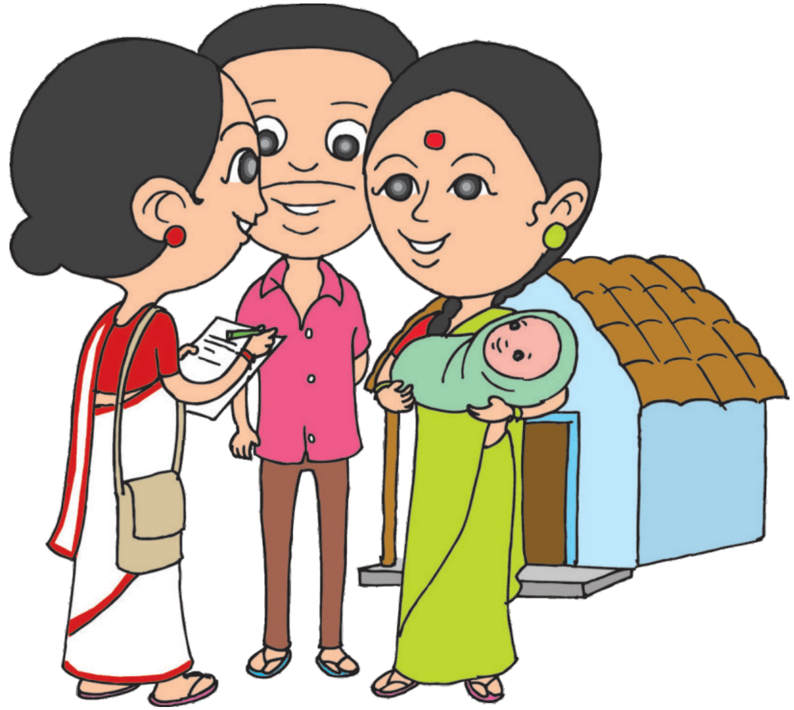
कृतीचे मुद्दे

अशक्त नवजात बालकांना वाचवण्याच्या उद्देशाने यापुढे आपण काय करणार आहोत:

- अशक्त नवजात बालक ओळखण्याच्या प्रक्रियेतून आपल्या क्षेत्रातील एकही बालक आपण आता सुटू देणार नाही.

- प्रत्येक अशक्त नवजात नवजात बालकाला आपण तोपर्यंत गृहभेट देत राहणार आहोत, जोवर ते धोक्याच्या कक्षेतून बाहेर येत नाही.

- जी जी अशक्त बालके आढळतील त्या सर्वांना कांगारू माता केअर मिळेल याची खबरदारी आपण घेणार आहोत.



NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर