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

सत्यमेव जयते

Towards a new dawn

कुपोषण व मृत्यू टाळण्यासाठी आजारांना प्रतिबंध

महिला व बाल विकास मंत्रालय,
भारत सरकार, २०१८

18

आपल्या गावातील बालकांना जास्त करून कोणकोणते सामान्य आजार होतात?

कार्यकर्त्यांना सांगा की:

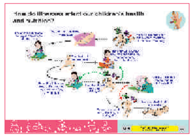
आज आपण बालकांना होणारे आजार आणि त्यांच्यापासून बचाव कसा करायचा याविषयी चर्चा करणार आहोत.

कार्यकर्त्यांना कार्डवर लिहिलेले प्रश्न एकेक करून वाचायला सांगा आणि त्यांचे अनुभव सांगायला सांगा.

चर्चा करा. कार्यकर्त्यांनी सांगितलेल्या आजारांची सूची तयार करा.
चर्चा होवू द्या आणि कार्यकर्त्यांनी सांगितलेल्या सामान्य आजारांची सूची तयार करा.

आपल्या गावातील बालकांना जास्त करुन कोणकोणते सामान्य आजार होतात?

- आपल्या गावामध्ये सध्या कोणकोणते आजार प्रचलित आहेत?
- किती बालके आजारी आहेत?
- आपल्या गावात कुणी असे अति-कुपोषित बालक आहे का की जे आजारपणामुळे कुपोषित झालेले आहे?



आजारपणाचा परिणाम आपल्या बालकांचे आरोग्य आणि पोषण यावर कसा होतो?

कार्ड दाखवा.कार्यकर्त्यांना त्यावरील चित्रे समजावून सांगण्यास सांगा.

उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे कार्यकर्त्यांना ही चित्रे समजावून घेण्यास मदत करा.

सर्वसाधारणपणे होणाऱ्या आजारांमुळे वारंवार आजारी पडल्याने बालकांमध्ये कुपोषण होते आणि गंभीर प्रकरणांमध्ये बालकांचा मृत्यूही होवू शकतो. हे आजाराचे एक दुष्टचक्र आहे ज्याच्यामध्ये एक समस्येमुळे दुसरी समस्या निर्माण होते. हे कसे होते हे आपण समजून घेऊया:

- एखाद्या संसर्गामुळे बालक आजारी पडते, जसे की हगवण किंवा ताप येणे. अशा वेळी आजाराशी सामना करताना बालकाच्या शरीरातील पोषक तत्वांचा वापर केला जातो. जर बालक आजारी पडले नसते तर आजारात खर्ची पडलेली पोषक तत्वे बालकाच्या शारीरिक विकासासाठी, खेळण्यासाठी आणि शिकण्यासाठी कामी आली असती.

- आजारी पडल्यावर ज्याप्रमाणे मोठ्या माणसांची भूक कमी होते, तशीच बालकांचीही भूक मंदावते व त्यांचा आहार कमी होतो. त्यामुळे आजारपणाच्या काळात बालकाला पुरेसे अन्न आणि पोषण मिळत नाही

- म्हणूनच जे बालक काही दिवस आजारी असते त्याचे वजन कमी होऊ लागते आणि ते अशक्त व सुस्त दिसू लागते.

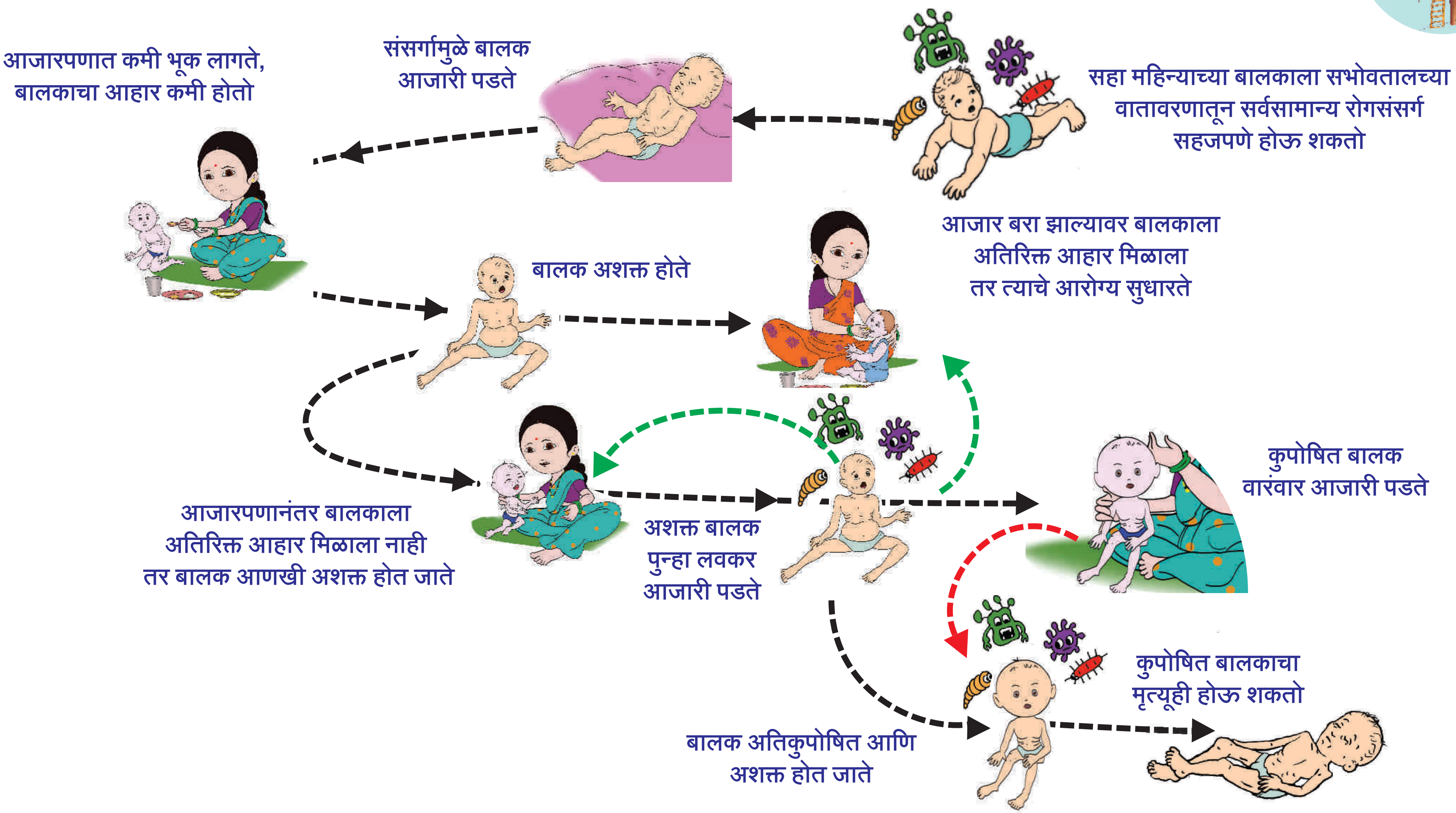
- बहुतेक सर्वसाधारण आजार काही दिवसच टिकतात आणि जसजसे बालक आजारातून बरे होऊ लागते तसतशी त्याची भूक पूर्ववत होते. अशा बालकाला पूर्वीपेक्षा जास्त भूक लागते. कारण आजारपणात बालकाने कमी खाल्लेले असते आणि यावेळी वजन वाढण्यासाठी आणि आरोग्य सुधारण्यासाठी शरीराला अधिक अन्नाची आवश्यकता असते. आता जर बालकाला चांगले पोषक अन्न मिळाले तर ते पुन्हा निरोगी, सशक्त होईल.

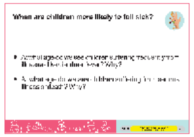
- परंतु, जर या वेळी बालकाला चांगला आहार मिळाला नाही किंवा बालक पूर्णपणे बरे झालेले नसले, तर ते अशक्तच राहते. अशक्त बालकाचे शरीर रोगसंसर्गांचा प्रतिकार करण्यास असमर्थ असते. त्यामुळे असे अशक्त बालक पुन्हा लवकर आजारी पडण्याची शक्यता असते.

- अशा प्रकारे वारंवार आजारी पडल्याने बालकाचा अशक्तपणा वाढत जातो आणि ते बालक कुपोषित होते. ते वजन वाढवण्याची संधी गमावते आणि ते बुटके किंवा कमी उंचीचे राहते.

- आजार जर गंभीर असेल तर बालकाचे वजन खूप कमी होते आणि बालक अतितीव्र कुपोषित (SAM) होते आणि असे आजार बालकासाठी प्राणघातक ठरू शकतात.

आजारपणाचा परिणाम आपल्या बालकांचे आरोग्य आणि पोषण यावर कसा होतो?





बालक आजारी पडण्याची शक्यता सर्वाधिक कधी असते?

बालक आजारी पडण्याची शक्यता सर्वाधिक कधी असते?

कार्ड दाखवा. कार्यकर्त्यांना त्यावरील प्रश्न एकेक करून वाचायला सांगा आणि त्यावर चर्चा करा.

उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे चर्चा करा. चर्चेचा सारांश थोडक्यात स्पष्ट करा:
लहान बालकांच्या जीवनामध्ये दोन टप्पे असे असतात जेव्हा त्याला रोगसंसर्ग होण्याची सर्वाधिक शक्यताअसते:

- जन्माच्या नंतर सुरुवातीचे काही दिवस: यावेळी बालक नुकतेच मातेच्या सुरक्षित गर्भातून बाहेर आलेले असते आणि स्तनपानामुळे मिळणारी सुरक्षा अजून त्याला प्राप्त झालेली नसते. या कालावधीत सर्वाधिक नवजात मृत्यू होतात.

- साधारण ६ महिने झाल्यानंतर: ही अशी वेळ असते जेव्हा बालकाला स्तनपान आता पुरेसे नसते आणि ते इतर गोष्टी खाऊ लागते. या वयाचे बालक हाताला लागेल ती वस्तू तोंडात घालू लागते आणि जवळपासच्या लोकांशी खेळू लागते. बालकांचे कुपोषण जास्त करून याच वयात होते.

बहुतेक मोठी माणसे संसर्गांमुळे आजारी पडत नाही किंवा ते त्यामुळे मरत नाही, कारण त्यांचे शरीर सर्व सामान्य रोगजंतूशी प्रतिकार करायला शिकलेले असते.ही शिकवण बहुतेक बालपणात तेव्हाच मिळते जेव्हा पहिल्यांदा रोगसंसर्ग होतो.

१. जीवनातील पहिला महिना:

आयुष्यातील सर्वात पहिला महिना हा जीवनातील सर्वात नाजूक काळ असतो.

- नवजात बालकांना संसर्गांची लागण होण्याची अधिक शक्यता असते, कारण त्यांच्या शरीराने अजून रोगजंतूंशी कसे लढायचे हे शिकलेले नसते. नऊ महिने बाळ मातेच्या सुरक्षित गर्भात असते, जिथे कोणतेही जंतू नसतात. जन्मल्यावर बाळ अशा एका जगात येते जिथे त्याच्या आसपास अस्वच्छता असते व रोगजंतू असतात.
- नवजात बाळाच्या कापलेल्या नाळेवर एखादा पदार्थ लावल्याने किंवा अस्वच्छ हाताने स्पर्श केल्याने तसेच त्याला रोगट वातावरणात ठेवल्याने, बाळाला वरचे काही खाऊ-पिऊ घातल्यामुळेसंसर्ग होण्याच्या शक्यता खूप वाढतात.
- जन्मानंतर बाळाचे सर्वात मोठे सुरक्षा कवच म्हणजे मातेचे दूध. माता प्रौढ असल्याने तिचे शरीर रोगसंसर्गांचा सामना करायला शिकलेले असते. रोगजंतूंशी प्रतिकार करण्यासाठी आवश्यक अस्त्रे मातेच्या दुधात असतात.
- अशक्त नवजात बालक, ज्या बालकांचे वजन जन्माच्या वेळी कमी असते किंवा जी बालके दिवस पूर्ण भरण्याच्या आधी जन्मतात त्यांना जंतूसंसर्ग होण्याची शक्यता अधिक असते कारण त्यांचे शरीर सशक्त नवजात बालकापेक्षा कमकुवत असते.
- म्हणूनच जितकी बालके मरण पावतात त्यातील बहुसंख्य बालकांचे मृत्यू जन्मानंतरच्या पहिल्या महिन्यात होतात आणि यामध्ये जन्मत:च अशक्त असलेल्या बालकांचे प्रमाण जास्त असते.
- तसेच ज्या बालकांना मातेचे दूध मिळत नाही त्यांना जंतूसंसर्गाचा आणि मृत्यूचा अधिक धोका संभवतो.

२. सहा महिन्यांनंतर २ वर्ष वयापर्यंतचा काळ:

जर जन्मानंतर लगेचच्या काही दिवसांमध्ये बाळाला फक्त स्तनपान दिले गेले तर त्यामुळे बाळाला पुढच्या कित्येक महिन्यांसाठी जंतूसंसर्गापासून संरक्षण प्राप्त होते. म्हणूनच जी बालके फक्त स्तनपान करतात ती फार कमी वेळा आजारी पडतात.

- जेव्हा बालक सहा महिन्यांचे व्हायला लागते तेव्हा ते अधिक खेळकर होते आणि आजूबाजूच्या लोकांमध्ये मिसळते. ते वस्तु पकडायला शिकते आणि हाताला लागेल ती वस्तू तोंडात घालू लागते. पालथे पडू लागल्यावर बालक पोटावर पडल्या पडल्या जमिनीवरच्या गोष्टी उचलू लागते. त्याला नविन लोकांशी मैत्री करायला आवडते, त्यांच्याशी ते आनंदाने खेळते,त्यांच्याकडे जाते. आता बालक केवळ त्याच्या आईच्या सुरक्षित सहवासात राहात नाही. वेगवेगळ्या लोकांच्या संपर्कामुळे, त्याच्या खेळण्यांमुळे किंवा जमिनीवर रांगल्यामुळे ते विविध जीवजंतूंच्या संपर्कात येते आणि त्याला ताप किंवा हगवण यासारखे आजार होऊ लागतात.
- सहा महिन्यांचे झाल्यावर फक्त स्तनपानातुन बालकाच्या पोषणाच्या गरजा पूर्ण होत नाही - आता बालक मोठे होत असते, खेळतेही जास्त आणि बहुतेकदा आजारीही पडते. त्याला जास्त आहाराची गरज असते आणि या काळात अपुऱ्या पडणाऱ्या स्तनपानाबरोबरच वरचा आहार दिला गेला नाही तर बालक अशक्त व्हायला लागते. एकदा का बालक अशक्त झाले की त्याला सामान्य संसर्गांची लागणही होऊ शकते आणि ते वारंवार किंवा दीर्घ काळ आजारी राहू लागते.

बालक आजारी पडण्याची शक्यता सर्वाधिक कधी असते?

- कोणत्या वयात बालके सतत हगवण, ताप यासारख्या आजारांच्या विळख्यात सापडतात? आणि का?

- कोणत्या वयात बालकांना गंभीर आजार होतात किंवा त्यांचा मृत्यू संभवतो असे आपणास दिसते? आणि का?

संसर्ग होतो म्हणजे काय होते?

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना त्यावरील प्रश्न एकेक करून वाचायला सांगा आणि त्यावर चर्चा करा.

उजवीकडे दिलेल्या स्पष्टीकरणांच्या आधारे प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर द्या.

समोर दिलेल्या स्पष्टीकरणांवर कार्यकर्त्यांचे लक्ष वेधा. सूक्ष्म जीवांचा होणार प्रसार स्पष्टीकरणांच्या आधारे व उजवीकडे दिलेल्या मजकुराच्या आधारे स्पष्ट करा.

- भोवतालच्या वातावरणात आपल्या डोळ्याला न दिसणारे शेकडो-हजारो प्रकारचेसूक्ष्म जीवजंतू असतात. – इतके बारीक जीव की ते आपल्या डोळ्यांना दिसू शकत नाही.
- यापैकी बहुतांश आपल्या त्वचेवर आणि आपल्या नाक, तोंड, डोळे, कान यांमध्ये तसेच आपल्या आतड्यांमध्ये राहतात, आणि हे जीवजंतू अनेक प्रकारे आपले रक्षण करतात. आपले शरीरत्यांच्याशी मैत्री करायला शिकले आहे आणि आपले जगणे त्यांच्यावर विसंबून आहे.
- परंतु, इतर अनेक प्रकारचे असे सूक्ष्मजीव आहेत ज्यांच्याशी सलोख्याने राहण्याचे मार्ग अजूनतरी आपल्याला सापडलेले नाहीत, आणि हेच जीवजंतू आपल्याला होणारे बहुतांश संसर्ग परसवण्यासाठी कारणीभूत असतात. काहींमुळे ताप येतो, तर काहींमुळे हगवण लागते वा सर्दी-खोकला होतो. तर काहींमुळे टीबी (क्षय), मलेरिया, टायफॉईड यासारखे गंभीर आजार होतात.
- यातील काही जीवजंतू अन्नावाटे आपल्या शरीरात प्रवेश करतात, काही पाण्यावाटे तर काही हवेतील जंतू श्वासोच्छवासातून आपल्या आत येतात. परंतु कित्येक जीवजंतू आपल्याच हातांमुळे शरीरात जातात.
- बहुतेक सगळी कामे करण्यासाठी आपण आपल्या हातांचा उपयोग करत असतो - शेतातली कामे, स्वयंपाक, कपडे बदलणे, आंघोळ व वैयक्तिक स्वच्छता, शौचानंतर बाळाची साफसफाई, घाम पुसणे, नाक साफ करणे, भाजी व फळे सोलणे वा कापणे, जेवणे, वाढणे, पाण्यात भांडे बुडवून पाणी काढणे, हस्तांदोलन करणे इत्यादी. प्रत्येक ठिकाणी, आपल्या नकळत आपल्या हाताला काही जीवजंतु चिकटतात तसेच आपणही त्या ठिकाणी त्यांना पसरवतो. आपले हात हेच मुख्यत्वे करून जीवजंतुंचा फैलाव किंवा देवाण घेवाणहोण्याचे सर्वसाधारण मार्ग आहे.
- जीवजंतू फैलावण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे 'पुसण्याची फडकी'. स्वयंपाकघरातली छोटी छोटी फडकी आठवतायत का! या फडक्यांनी आपण धुतलेली भाजी, ओली ताटे पुसण्यापासून ते ओट्यावर सांडलेले अन्नपदार्थ साफ करण्यापर्यंत सर्व गोष्टी करत असतो. ही फडकी आपण क्वचितच धुतो. विचार करा त्यांच्यामध्ये किती जीवजंतू जमा होत असतील!
- आपल्यातल्या काहीजणी साडीच्या पदराचा वापरही या फडक्यांप्रमाणे करतात की नाही? आपण दिवसांतून कितीतरी वेळा आपला हात धुतो, पण साडीच्या पदराला ते हात पुसले तर हात धुतल्याचा फायदा नाहीसा होतो.

संसर्ग होतो म्हणजे काय होते?

- आपल्या आसपास किती प्रकारचे जीवजंतू असतात? ते सगळेच आपल्यासाठी हानीकारक असतात का?

- हे जीवजंतू कुठून येतात?

बालकांचा संसर्गांपासून बचाव करण्याचे कोणकोणते उपाय आहेत?

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना प्रत्येक चित्र बघायला सांगा आणि त्यांना विचारा की संसर्गांचा फैलाव रोखण्यासाठी येथे दर्शवलेल्या प्रत्येक बाबीची कशा प्रकारे मदत होऊ शकते?

चर्चा होवू द्या.

या संसर्गांना आपण कशा प्रकारे कमी करू शकतो?

- **फक्त स्तनपान:** जोपर्यंत मातेच्या स्तनांतून मिळणारे दूध बालकाला पुरेसे असते ते बाळासाठी परिपूर्ण आहार आहे. मातेच्या स्तनातून थेट बाळाच्या तोंडात दूध जात असल्याने त्याला हाताचा वा इतर कोणत्याही गोष्टींचा स्पर्श होत नाही आणि या दुधात असे गुण असतात ज्यामुळे बाळाला संसर्गांचा सामना करण्यास मदत होते.

- **बाटलीने दूध न पाजणे:** ज्या बालकांना निप्पलच्या बाटलीने दूध पाजले जाते त्यांना हगवण व ताप यासह अनेक गंभीर आजार होण्याचे प्रमाण जास्त असते. कारण बाटली व निप्पल पाण्याने कितीही स्वच्छ धुतले तरी झाकणाच्या फटींमध्ये व बाटलीत खोलवर दुधाचे कण अडकून राहतात आणि त्यावर जीवजंतूंची पैदास होते.

- **लसीकरण:** बालकांना जे काही बरेच आजार होऊ शकतात त्यातील काहीगंभीर आजारांनारोखण्यासाठी लसी उपलब्ध आहेत जसे की, गोवर आणि डांग्या खोकला.लसीकरण आरोग्य केंद्रात किंवा व्हीएचएनडीमध्ये केले जाते.

- **जीवनसत्व 'अ':** गोवर व हगवण यांची तीव्रता कमी करण्यासाठी जीवनसत्व 'अ' मदतकारक ठरते आणि ते आरोग्य केंद्रात किंवा व्हीएचएनडीमध्ये उपलब्ध आहे.

- **स्वच्छ, ताजे गरम अन्न:** बालकांना जेवायला ताजे अन्न द्या. अन्न शिजवल्यानंतर त्याला हात लावू नये. त्याच वेळी धुतलेली भांडी वापरावीत. पिण्याचे पाणी साठवलेल्या भांड्यात हात बुडवू नये, तर लांब दांड्याच्या वाढणीने पाणी घ्यावे किंवा तोटी असलेल्या भांड्यात पिण्याचे पाणी ठेवावे. लक्षात ठेवा, अन्न शिजवल्यावर त्यातील जीवजंतू मरतात, त्यामुळे अर्ध्याकच्च्या जेवणापेक्षा शिजवलेले अन्न अधिक सुरक्षित असते. परंतु, शिजवलेले अन्नही काही तासांनी खराब होऊ लागते. असे खराब जेवण पुन्हा गरम करून खाल्ले तर गंभीर आजार संभवतात.

- **सुरक्षितपाण्याचे स्त्रोत:** हातपंप, बोअरवेलमधून काढलेले ताजे पाणी स्वच्छ असते. पण जर बोअरवेल फार खोल नसेल तर पाणी स्वच्छ असणार नाही. जलस्रोत स्वच्छ असेल तर त्यापासून नळाने येणारे पाणीही स्वच्छ असते. आपल्या आसपासचे जलस्रोत घातक रोगजंतूंनी प्रदूषित होण्याचे मुख्य कारण म्हणजे उघड्यावर शौच करणे. बालकाच्या संसर्गित शौचामुळे जीवजंतू जमिनीवरच्या मातीत मिसळतात. दूषित मातीतील जीवजंतू पाझरून जमिनीखालच्या जलस्रोतांमध्ये मिसळतात. त्यामुळे जलस्रोत स्वच्छ ठेवायचे असतील तर खुल्यावर शौचाला जाणे थांबवले पाहिजे.

- **हात धुणे:** बालकांना संसर्गांपासून वाचवण्याचा एक सर्वात सोपा आणि सर्वात परिणामकारक उपाय म्हणजे वारंवार हात धुणे - शौचानंतर, जेवण बनवायच्या आधी आणि बालकाला जेवण देण्यापूर्वी हात धुणे अत्यावश्यक आहे.

बालकांचा संसर्गांपासून बचाव करण्याचे कोणकोणते उपाय आहेत?

- फक्त स्तनपान
- बाटलीने दूध न पाजणे
- लसीकरण
- जीवनसत्व 'अ'
- स्वच्छ, ताजे गरम अन्न
- पिण्याचे सुरक्षित, शुद्ध पाणी
- हात धुणे

केव्हा केव्हा हात धुणे जरूरी आहे?

सत्र सुरू करण्यापूर्वी हात धुण्याच्या प्रात्यक्षिकासाठी एखादी योग्य जागा निवडावी. याठिकाणी प्राधान्याने नळाचे वाहते पाणी, पुरेसे पाणी आणि साबण असावा. जर पाण्याचा नळ उपलब्ध नसेल तर भरलेल्या पाण्याच्या अनेक बादल्या, तांब्या आणिसाबणाची वडी यांची सोय करावी.

कार्यकर्त्यांना सांगा की:

"आत्तापर्यंत आपण संसर्गांचा प्रभाव कमी कसा करायचा यावर चर्चा केलीआणि तसेचहात धुतल्यामुळे जंतूसंसर्गांपासून बचाव करता येतो हेही आपण पाहिले. आता या सत्रात आपण हात कसे व कधी धुवायचे हे समजून घेणार आहोत."

उजवीकडे दिलेल्या मुद्यांच्या आधारे हात धुण्याच्या पायऱ्यांचे क्रमवार प्रात्यक्षिक दाखवावे. हात धुण्याची क्रमवार पद्धती सर्वांना नीट लक्षात रहावी याकरिता हीच प्रक्रिया पुन्हा दोनदा करून दाखवावी.
यानंतर एकेक करून प्रत्येक कार्यकर्तीला तुमच्यासमोर हात धुण्यास सांगावे.याकरिता तीन-तीन जणींचा एक गट तयार करा. प्रत्येक गटातील एक कार्यकर्ती हात धुवले, दुसरी नळ उघडेल व बंद करेल (किंवा बादलीतील पाणी हातावर टाकेल) आणि तिसरी कार्यकर्ती या सगळ्याला लागणारा वेळ नोंदवून ठेवेल आणि सांगितलेल्या क्रमाने हात धुतले जात आहेत की नाही याचे निरीक्षण करेल.
वेळेचा अंदाज घेण्यासाठी एक सोपा उपाय म्हणजे २०-३० सेकंदाचे एखादे गाणे लावून वेळ मोजणे.

उजवीकडे दिलेल्या मुद्यांच्या आधारे हात हवेवर वाळवण्याचे महत्त्व सांगावे व साडीच्या पदराला किंवा टॉवेलला का पुसू नयेत हेही सांगावे.

शेवटी कार्यकर्त्यांना एकेक करून असे मुद्दे वाचायला सांगा ज्यामुळे हात कधी धुवायचे हे समजते आणि हे असे का यावर चर्चा करा....

हात धुण्याचे प्रात्यक्षिक करण्यासंबंधीच्या सूचना:
हातावरील जीवजंतू कमी करण्यासाठी पुढे दिलेल्या पद्धतीनुसार हात धुतले पाहिजेत:

- भिजवा: स्वच्छ, वाहत्या पाण्याने (गरम किंवा थंड) हात ओले करा. नळ बंद करा आणि साबण लावा.

- फेस करा: हात एकमेकांवर चोळून साबणाचा फेस करा. हाताची मागची बाजू, बोटांच्या मधल्या जागा आणि नखांच्या खाली चांगले घासा.

- चोळणे: दोन्ही हात किमान २० सेकंद एकमेकांवर चोळून घासावेत. याला किती वेळ हे तुम्हाला मोजायचे असेल तर २०-३० सेकंदाचे राष्ट्रगीतासारखेएखादे गाणे गुणगुणा.

- धुवा: स्वच्छ, वाहत्या पाण्याखाली हात चांगले धुवा.

- सुकवा:स्वच्छ कोरड्या टॉवेलने किंवा हवेनेहातकोरडे करा.

बहुतेक वेळेला हात धुतले की लगेच साडीच्या पदराला पुसले जातात. असे अजिबात करू नये.कारण साडीच्या पदरावर अनेक जीवजंतू असतात जे धुतलेल्या हातावर चिकटून हात पुन्हा अस्वच्छ होतात. यासाठीच प्रत्येक वेळी टॉवेलचा वापरही करू नये. याऐवजी हात वर उचलून हवेत हलवून सुकवावेत.

हात धुऊन झाल्यानंतर लगेच खाली सोडले तर हाताच्या वरच्या भागात चिकटलेले अस्वच्छ पाणी खाली वाहात धुतलेल्या स्वच्छ हातांवर व बोटांवर येते. ज्यामुळे हात पुन्हा अस्वच्छ होतात. म्हणून धुतलेले हात हवेत वर करून सुकवले पाहिजेत.

केव्हा केव्हा हात धुणे जरूरी आहे?

- स्वयंपाक तयार करण्याच्या आधी, करताना आणि करून झाल्यावर.
- जेवणाच्या आधी आणि बालकाला जेवण द्यायच्या आधी व नंतर
- आजारी व्यक्तीची सेवा करण्याच्या आधी आणि नंतर.
- जखमेवर मलमपट्टी करण्याच्या आधी
- शौचाला जाऊन आल्यानंतर
- शौचाला जाऊन आलेल्या बालकालासाफ केल्यानंतर
- नाकसाफ केल्यानंतर, खोकणे किंवा शिंकणे यानंतर

हात कसे धुवायचे हे शिकवण्याच्या विविध संधी

कार्ड दाखवा आणि चित्रामध्ये काय दिसते आहे असे कार्यकर्त्यांना विचारा.

त्यांना विचारा की:

घरातल्या कोणी कोणी हात धुवायला पाहिजेत?

कुटुंबातल्या सगळ्यांना हात धुण्याची सवय लागावी याकरिता आपण कोणकोणत्या संधींचा वापर करू शकतो?

चर्चेच्या शेवटी याचे महत्व विशद करा की, काही कुटुंबांना हात धुण्याची सवय लागेपर्यंत त्यांना वारंवार गृहभेटी आणि पाठपुरावा करावा लागेल.

कुटुंबियांना हात धुण्याचे महत्त्व आणि जीवजंतूंपासून बचाव करण्याकरिता हात धुण्याची योग्य पद्धत याविषयी माहिती देण्यासाठी अंगणवाडी कार्यकर्तीकडे विविध संधी आहेत.

गृहभेट: गरोदरपणात किंवा प्रसूती झाल्यावर आणि नंतर बालक ६-८ महिन्यांचे झाल्यावर या दरम्यान कुटुंबांना होणाऱ्या गृहभेटीया सर्वोत्तम वेळा आहेतकारण याच कालावधीत कुटुंबात ही माहिती असणे सर्वाधिक गरजेचे असते. स्वयंपाकघरच्या तसेच स्नानगृहाच्या बाहेर साबण आणि पाणी ठेवण्यास कुटुंबांना प्रोत्साहन द्या जेणेकरून त्यांना नियमितपणे हात धुण्याची सवय लागेल.

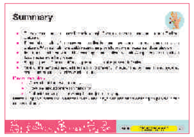
सार्वजनिक बैठक / व्हीएचएसएनडी: अंगणवाडी कार्यकर्ती व्हीएचएसएनडीचा कोणताही एक दिवस "हात धुणे दिवस" म्हणून साजरा करू शकते. आपल्या कार्यक्षेत्रातील घरांमध्ये हात धुण्याच्या कोणत्या पद्धती वापरतात याची माहिती एकत्रित करावी. योग्य पद्धतीचे प्रात्यक्षिक करून दाखवावे आणि उपस्थित ग्रामस्थांना सर्वांसमोर ही कृती करून बघण्यास प्रोत्साहित करावे. निरीक्षण करून गरजेनुसार सल्ला द्यावा.

हात कसे धुवायचे हे शिकवण्याच्या विविध संधी

व्हीएचएसएनडी

गृहभेट

सामुदायिक बैठक / गटाची बैठक D



सारांश

कार्ड दाखवा आणि सर्व मुद्द्यांचा सारांश स्पष्ट करा.

कार्यकर्त्यांना एकेक करून प्रत्येक मुद्दा वाचायला सांगा. त्यांना सर्व मुद्दे समजले आहेत का हे विचारा. जेथे आवश्यकता असेल तेथे पूर्वीच्या कार्डमधील सामग्री वापरून स्पष्ट करा.

सारांश

- सर्दी, खोकला, ताप, हगवण, निमोनिया यासारखे सर्वसाधारण आजार आपल्या बालकांवर परिणाम करतात.
- हगवण किंवा निमोनिया यासारख्या आजारांचे वारंवार होण्याने बालकांची कुपोषणकडे वाटचाल होवू शकते. कुपोषणामुळे बालकाला गंभीर रोगसंसर्गाचा धोका असतो आणि त्यात त्याचा मृत्यूही संभवतो.
- लसीकरण, जीवनसत्व 'अ'चा डोस, स्वच्छ अन्न आणि सुरक्षित पिण्याचे पाणी याची खबरदारी घेतल्याने संसर्गांपासून बचाव केला जावू शकतो.
- बाटलीने दूध पाजणे बंद करणे किंवा बाटलीने दूध न पाजल्याने संसर्गापासून बचाव होवू शकतो.
- आपला परिसर स्वच्छ ठेवणे आणि हात धुणे हे संसर्गांपासून बचाव करण्याची सर्वात सोपे आणि सहज मार्ग आहेत.

लक्षात ठेवा:

- हात कधी धुवायचे
- हात किती वेळ धुवायचे
- हात पुसायला साडीचा पदर वापरू नका, हवेवर हात सुकवा

आपल्या कार्यक्षेत्रात मिळेल त्या संधीचा वापर करून लोकांना स्वच्छता व हात धुण्याचे महत्त्व समजावून सांगा.

कृतीचे मुद्दे

कार्ड दाखवा.

सर्व सहभागींना एकेक करून सगळे मुद्दे वाचण्यास सांगा.

त्यांना नीट न समजलेले मुद्दे आधीच्या कार्डांचा वापर करून पुन्हा स्पष्ट करा.

कृतीचे मुद्दे

गरोदरपणाच्या कालावधीपासून ते बालक २ वर्षांचे होईपर्यंत, आपण दरमहा कुटुंबांना भेटी देत आहोत.

गृहभेटी दरम्यान:

- गरोदरपणात, प्रसूतीनंतर लगेचचकिंवा बालक ६-८ महिन्यांचे असताना दिलेल्या भेटीत, आपण गर्भवती महिलेला/ मातेला हात धुण्याच्या पद्धतीचे प्रात्यक्षिक करून दाखवायला सांगू.
- त्यानंतर आपण हात धुण्याच्या पद्धतीचे प्रात्यक्षिक करून दाखवू, आणि मातेला तसेच कुटुंबातील इतर सदस्यांना आपल्यासमोर प्रात्यक्षिक करण्यास सांगू. त्यांना योग्य क्रम पाळण्यास सहाय्य करू.
- त्यानंतर आपण त्यांना हात धुणे का महत्वाचे आहे आणि आईने दररोज हात कधी धुवावे ते सांगू.
- घरात हात धुण्यास चांगली जागा शोधण्यास आपण मदत करू – उदाहरणार्थ स्वयंपाकघरात, शौचालयाच्या बाहेर ईत्यादी.
- प्रत्येक भेटीच्या वेळी आपण मातेला नियमित हात धुण्याची आठवण करून देवू.
- बालक आजारी असताना आपण गृह्भेटी देवून हात धुण्याचे महत्त्व अधिक ठासून सांगू.

व्हीएचएसएनडीच्या वेळी:

तीन महिन्यातून एकदा, आणि विशेषत: उन्हाळ्याच्या शेवटी जेव्हा हगवणीच्या जास्त घटना घडतात, अशावेळी आपण व्हीएचएसएनडी दरम्यान हात धुण्याचे प्रात्यक्षिक करून दाखविण्यासाठी लहान गटामध्ये सत्र घेवू, आणि लोकांकडूनही ही कृती करून घेवू.

अंगणवाडी केंद्रामध्ये:

- बालकांना त्यांच्या जेवणाच्या आधी व नंतर योग्य पद्धतीने हात धुवायला शिकवावे.
- बालकांना स्वच्छता व हात धुण्याचे महत्त्व सांगावे.

1. ही मासिक बैठक कशासाठी?
2. गृह भेट योजना रजिस्टर कसे बनवावे किंवा त्यात माहिती कशी मांडावी. गृहभेटीची सुरुवात
3. अंगणवाडी केंद्रावर आयोजित सामुदायिक कार्यक्रमाचे नियोजन व आयोजन
4. नवजातबालकांच्यास्तनपानाचेनिरीक्षण – कावकसे?
5. अशक्त नवजात बालक ओळखणे आणि त्याची देखभाल.
6. वरचा आहार – भोजनातील विविधता
7. महिलांमधील ऍनिमियाचा प्रतिबंध
8. बालकांच्या शारीरिक वाढीचे आकलन
9. वाढत्या वयानुसार वरच्या आहारामध्ये सुधारणा व वाढ
10. फक्त स्तनपानाची खबरदारी घेणे
11. अशक्त नवजात बालकाची देखभाल – शेवटी किती अशक्त बालके आपल्याकडून सुटून जातात?
12. आपण वरच्या आहारची वेळेत सुरुवात करण्याची खात्री कशी करावी?
13. गंभीर अशक्तपणा कसा ओळखावा व थांबवावा?
14. आजारपणादरम्यान बालकाचा आहार
15. मातेला स्तनपानाशी संबंधित समस्यांसाठी सहाय्य
16. कांगारू मदर केअरच्या मदतीने अशक्त बालकाची देखभाल कशी करावी?
17. आजारी नवजात बालकाचा शोध व संदर्भ सेवा
18. कुपोषण व मृत्यू टाळण्यासाठी आजारांना प्रतिबंध
19. बालके व किशोरींमध्ये रक्ताची कमतरता / ऍनिमियाचा प्रतिबंध
20. प्रसुतीपूर्व तयारी – दवाखाना व घरी होणाऱ्या प्रसूतीसाठी
21. गर्भावस्थेदरम्यानची तयारी – नवजात बालकाची देखभाल व कुटुंब नियोजन