



बाळाचे पहिले सुवर्णमयी



दिवस

(सचित्र पुस्तिका)

एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना (ICDS)

महिला व बाल विकास विभाग

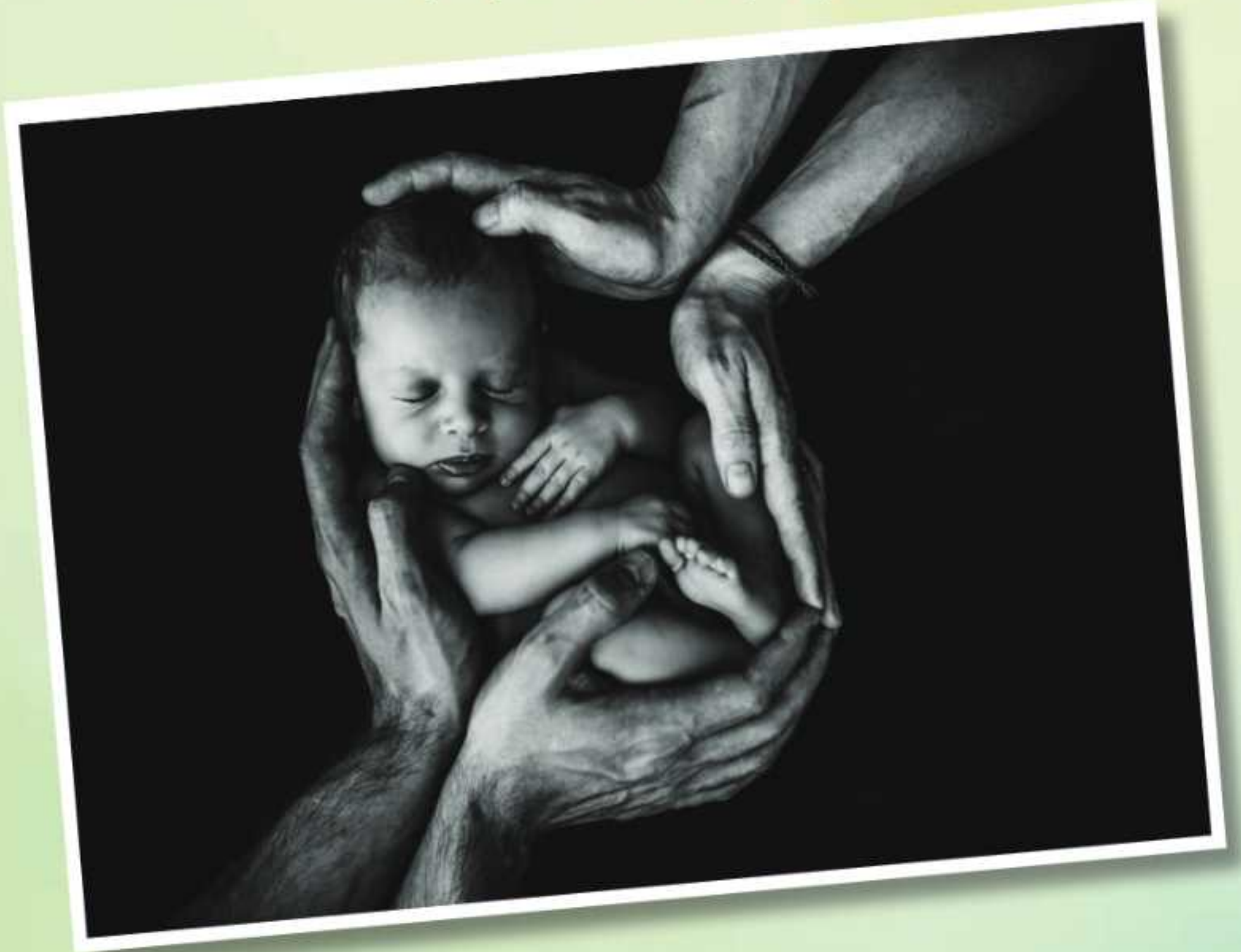
महाराष्ट्र राज्य





महाराष्ट्र शासन

गर्भधारणा, बाल्यावस्था, शिशुपोषण
व बाल विकास
बाळाचे पहिले १००० दिवस
(-९ ते २४ महिने)



एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना (ICDS)
महिला व बाल विकास विभाग
महाराष्ट्र राज्य

अनुक्रमणिका

विभाग १

बालाच्या जीवनातील पहिले सुवर्णमयी १००० दिवस - पार्श्वभूमी व भविष्याचा मूलभूत पाया१७-१९
--	-----------

विभाग २

गरोदरपणातील आहार, आरोग्य तपासणी, लसीकरण व घ्यावयाची काळजी, गरोदरपणातील ९ महिने (२७० दिवस)२१
१) गरोदरपणातील आरोग्य तपासणी२४
२) गरोदर व स्तनदा मातेसाठी आहार२५

विभाग ३

बालाच्या जन्मापासूनचे ६ महिने (१८० दिवस) प्रसूतीगृहात प्रसूती, स्तनपान, शिशूपोषण व लसीकरण३०
१) स्तनपान व शिशूपोषण३१
२) कांगारू पद्धती३४
३) नवजात शिशूची काळजी३५
४) बालाचे लसीकरण३६
५) शासकीय योजना३७

विभाग ४

बालाच्या वयाचे ६ महिने ते २ वर्ष (५५० दिवस) वयाचे ६ महिने पूर्ण झालेल्या बालासाठी वरचा पूरक आहार३८
१) पूरक आहार३९
२) बालाचा पूरक आहार बनविताना घ्यावयाची काळजी ४०
३) पूरक आहाराचे ७ संदेश ४१

विभाग ५

बालकाचा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व सर्वांगीण विकास ४३
१) शारीरिक वाढीच्या तुलनेत मेंदूची वाढ ४४
२) नवजात बालकांतील विकासाचे टप्पे ४७
३) बालाच्या वयानुसार अपेक्षित उंची व डोक्याचा घेर ४८
४) बाल्यावस्थेतील बुटकेपणा ५०
५) बालकांची वाढ आणि विकास ५१
६) बाल्यावस्थेतील विकास व उद्दिष्टे ५२

विभाग ६

जन्म ते ३ वर्षे वयोगटातील बालकांच्या विकासाचे टप्पे (सचित्र स्वरूपात) ५३
१) बालकांच्या विकासाचे टप्पे - तक्ता ५४
२) प्रथम अनुभव ५५

विभाग ७

बालसंगोपन ६५
पहिल्या १००० दिवसांबाबत समुपदेशनासाठी संधी ७७



प्रकाशक	:	महिला व बालविकास विभाग, महाराष्ट्र राज्य एकात्मिक बालविकास सेवा योजना रायगड भवन, पहिला मजला, बेलापूर, नवी मुंबई.
ईमेल आयडी	:	comicdsraigadbhavan@gmail.com
फोन नंबर	:	०२२-२७५७६३८८, ०२२-२७५७६३२२
मुद्रक	:	श्री कृष्ण एन्टरप्रायझेस (मॅन्युफॅक्चरर) १७ बी, हॉर्निमन गार्डन सर्कल, बँक ऑफ बडोदा बिल्डिंग क्र.२ (देना बँक बिल्डिंग), ३ रा मजला, ऑफिस रुम ६, फ्रामजी अँड सन, एशियाटिक लायब्ररीजवळ, फोर्ट, मुंबई ४००००९. फोन-९१ २२ ४७८३७८७४. मो.९८२०३६८२३६ / ९८३३५७७६९७. Email - shreekrishnaenterprises.iso2015@gmail.com
मुखपृष्ठ संकल्पना	:	कृष्णा कोत्तावार
अक्षर जुळणी व मुद्रितशोधन / ग्राफीक्स डिझाईन सहाय्य	:	श्री साई श्रद्धा पब्लिकेशन / स्वाती नार्वेकर
ग्राफीक्स डिझाईन व चित्र संकल्पना	:	अल्बार्ट्रास आर्ट्स अँड इव्हेंट्स (सारंग आणि गीत)
भाषा	:	मराठी
मार्गदर्शक	:	कु. आदिती वरदा सुनील तटकरे, मंत्री- महिला व बालविकास, महाराष्ट्र राज्य. मेघना दीपक साकोरे-बोर्डीकर, राज्यमंत्री- महिला व बालविकास, महाराष्ट्र राज्य.
पुस्तक संकल्पना	:	डॉ. अनुपकुमार यादव (भा.प्र.से.) सचिव, महिला व बालविकास विभाग, महाराष्ट्र राज्य
संपादक	:	कैलास पगारे (भा.प्र.से.) आयुक्त, एकात्मिक बालविकास सेवा योजना, महाराष्ट्र राज्य
तज्ज्ञ मार्गदर्शक	:	डॉ. मृदुला फडके, ज्येष्ठ बालरोगतज्ज्ञ, वरिष्ठ सल्लागार, महाराष्ट्र शासन. डॉ. गोपाल पंडगे, BPNI संस्थेचे डॉ. प्रशांत गांगल व त्यांची संपूर्ण टीम
विशेष सहाय्य	:	विजय गोरखनाथ क्षीरसागर, उपायुक्त, एकात्मिक बालविकास सेवा योजना, महाराष्ट्र राज्य
सहाय्य	:	नरेंद्र पाटील - कार्यालयीन अधीक्षक, सुजाता पाटील - मुख्य सेविका, ICDS महाराष्ट्र अनिकेत वाडेकर (रेखाचित्रकार)



शुभेच्छा!



सी. पी. राधाकृष्णन
राज्यपाल, महाराष्ट्र राज्य



‘बेटी बचाओ बेटी पढाओ’ दशकपूर्ती सांगता समारंभ, पोषण पंधरवडा आणि जागतिक महिला दिनाचे औचित्य साधून ० ते ६ वर्षे वयोगटातील बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याच्या उपाययोजना संदर्भात ‘बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस’ या मार्गदर्शक पुस्तिकेचे प्रकाशन होत असल्याचे समजून आनंद झाला.

महाराष्ट्रातील प्रत्येक माता सुपोषित व्हावी, प्रत्येक बालक सुदृढ व्हावे व त्यातून समृद्ध महाराष्ट्र निर्माण व्हावा हा प्रयत्न कौतुकास्पद आहे. उपरोक्त मार्गदर्शक पुस्तिका पालक, गरोदर महिला, स्तनदा माता, किशोरवयीन मुली आणि कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यांसाठी उपयुक्त व मार्गदर्शक सिद्ध होईल असा मला विश्वास वाटतो. माननीय मुख्यमंत्र्यांच्या १०० दिवसांच्या कृती कार्यक्रमांमध्ये बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याचा विषय समाविष्ट आहे. त्यास अनुरूप ही मार्गदर्शक पुस्तिका तयार करण्यात आली असल्याचे समजले.

जन्मास येणारे प्रत्येक बालक सुदृढ जन्मास यावे या दृष्टीने एकात्मिक बाल विकास सेवा योजने मार्फत होत असलेले प्रयत्न अभिनंदनीय आहेत. मार्गदर्शक पुस्तिकेच्या प्रकाशनासाठी माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

(सी. पी. राधाकृष्णन)



शुभेच्छा !



देवेन्द्र फडणवीस
मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य



महिला व बाल विकास विभागांतर्गत केंद्र पुरस्कृत एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना कार्यालयाच्या वतीने 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' ही मार्गदर्शक पुस्तिका प्रकाशित होत आहे, याचा मला विशेष आनंद आहे. बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याच्या दृष्टीने ही मार्गदर्शक पुस्तिका महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे.

एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेतर्गत राज्यातील ० ते ६ वर्षे वयोगटातील बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. त्यासाठी विविध उपाययोजना केल्या जात असून बालकांच्या सर्वांगीण विकासावर भर देण्यात आला आहे. 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' ही माहिती पुस्तिका त्याचाच एक भाग आहे. ही पुस्तिका लहान बालकांचे पालक, लहान बालकांची काळजी घेणारी व्यक्ती किंवा संस्था, गरोदर महिला, स्तनदा मातांसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना आयुक्तालयाच्या या उपक्रमासाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा !

(देवेन्द्र फडणवीस)



शुभेच्छा !



एकनाथ संभाजी शिंदे
उप मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य



महिला व बाल विकास विभागामार्फत 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' या शास्त्रशुद्ध मार्गदर्शक पुस्तिकेचे प्रकाशन होत असल्याची बाब आनंददायी आहे.

बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण पूर्णतः कमी करणे हे शासनाचे प्रथम उद्दिष्ट आहे. बालकांचा पोषण आहार व आरोग्य सेवा सुधारण्यावर शासनाचा भर आहे. मा. मुख्यमंत्री महोदयांनी १०० दिवसांच्या कृती कार्यक्रमांमध्ये हा विषय समाविष्ट केला आहे. महिला व बाल विकास विभागांतर्गत केंद्र पुरस्कृत एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना कार्यान्वित आहे. या योजनेंतर्गत राज्यातील ० ते ६ वर्षे वयोगटातील बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी सेवा देण्यात येतात. बालकांमधील कुपोषण कमी करण्यासाठी विभागामार्फत योग्य पावले उचलली जात आहेत, ही समाधानाची बाब आहे.

प्रकाशित होणारी पुस्तिका ही लहान मुलांची काळजी घेणारी व्यक्ती, पालक, गरोदर महिला, स्तनदा माता, कुटुंबातील सदस्य, किशोरवयीन मुली यांच्यासाठी नक्कीच उपयुक्त ठरणारी आहे. 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' या पुस्तक प्रकाशनास माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

(एकनाथ संभाजी शिंदे)



शुभेच्छा!



अजित पवार

उप मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य



एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना आयुक्तालय, नवी मुंबई, महाराष्ट्र राज्य यांच्यामार्फत राज्यातील शून्य ते सहा वर्षे वयोगटातील बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याच्या उपाययोजनांसंदर्भात 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' या मार्गदर्शक पुस्तिकेचे प्रकाशन मा. राज्यपाल महोदयांच्या हस्ते 'जागतिक महिला दिनाचे' औचित्य साधून येत्या ८ मार्च रोजी होत असल्याचे समजून आनंद झाला.

ही मार्गदर्शक पुस्तिका समाजातील प्रत्येक घटकासाठी, जसे लहान मुलांचे पालक, लहान बालकांची काळजी घेणारी व्यक्ती, गरोदर महिला, स्तनदा माता, कुटुंबातील प्रत्येक सदस्य तसेच किशोरवयीन मुली यांच्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरेल, असा विश्वास आहे.

मा. मुख्यमंत्री यांनी शंभर दिवसांच्या कृती कार्यक्रमांमध्ये बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याचा विषय समाविष्ट केला आहे. त्यास अनुसरून आपण तयार करित असलेल्या या मार्गदर्शक पुस्तिकेस माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

(अजित पवार)



शुभेच्छा !



आदिती वरदा सुनील तटकरे
मंत्री महिला व बाल विकास, महाराष्ट्र राज्य

गर्भधारणा आणि बाळाच्या जन्मानंतरचे सुरुवातीचे १००० दिवस त्याच्या संपूर्ण आयुष्यासाठी अतिशय महत्त्वपूर्ण असतात. महिला व बाल विकास विभागामार्फत केंद्र पुरस्कृत एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेंतर्गत 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' ही मार्गदर्शक पुस्तिका उत्कृष्ट झाली आहे तसेच पुस्तकाची मांडणी, सजावट, मजकूर व छपाई उत्तम आहे. सदर मार्गदर्शक पुस्तिका महिला दिनाच्या शुभमुहूर्तावर प्रकाशित होत आहे, त्याबद्दल शुभेच्छा !

आपले बाळ हुशार असावे, त्याच्यात आत्मविश्वास असावा, त्याने सर्व गोष्टी अगदी सहजरीत्या आत्मसात कराव्यात, सकारात्मक दृष्टीने आयुष्याकडे पाहावे, यासाठी प्रत्येक आई-वडील धडपड करत असतात. बाळाचे संगोपन योग्यरीत्या व्हावे, यासाठी पालक अहोरात्र प्रयत्न करत असतात. सुरुवातीच्या दिवसांमध्ये बाळाचे योग्य त्या पद्धतीने पोषण न झाल्यास बाळाचे शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक नुकसान होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

गर्भधारणेपासून ते बाळाच्या दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत म्हणजेच १००० दिवसांतील संगोपन त्याच्या मेंदू आणि शरीराची निरोगी वाढ होण्यास आणि प्रतिकारशक्ती वाढवण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. शारीरिक व मानसिक विकासादरम्यान संसर्ग, आजारपण यांसारख्या गंभीर समस्या उद्भवल्यास बाळाचे योग्यरीत्या संगोपन होत नाही.

सबब, सदरची 'मार्गदर्शक पुस्तिका' समाजातील प्रत्येक घटकासाठी उपयुक्त ठरेल, अशी आशा व्यक्त करते. 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' मार्गदर्शक पुस्तिकेस पुनश्च हार्दिक शुभेच्छा !

(आदिती वरदा सुनील तटकरे)



शुभेच्छा !



मेघना दिपक साकोरे-बोर्डीकर

राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण,
पाणी पुरवठा व स्वच्छता, ऊर्जा, महिला व
बाल विकास, सार्वजनिक बांधकाम
(सार्वजनिक उपक्रम) महाराष्ट्र राज्य



प्रत्येक मातेला आपले बाळ सुपोषित, निरोगी आणि सुदृढ जन्मास यावे असे वाटते. परंतु पोषणाविषयी असलेली अनभिज्ञता आणि माहितीच्या अभावी ती माता आवश्यक त्या उपाययोजना करू शकत नाही. पर्यायाने बालकांमधील कुपोषणाच्या प्रमाणात वाढ झालेली आढळून येते. कुपोषणावर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करण्याकरिता 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' या मार्गदर्शक पुस्तिकेची विविध तज्ज्ञांच्या अभ्यासातून निर्मिती करण्यात आली आहे. आज महिला दिनाच्या शुभमुहूर्तावर या पुस्तिकेचे प्रकाशन मा. राज्यपाल महोदयांच्या शुभहस्ते होत आहे याचा मला खूप आनंद होत आहे.

सदरच्या मार्गदर्शक पुस्तिकेमधील माहिती अभ्यासपूर्ण असून छपाई व मांडणी सुबक आहे. ही पुस्तिका समाजातील प्रत्येक घटकासाठी दिशादर्शक व उपयुक्त ठरेल अशी मी आशा व्यक्त करते. 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' या मार्गदर्शक पुस्तिकेला माझ्या मनापासून हार्दिक शुभेच्छा!

मेघना साकोरे

(मेघना साकोरे-बोर्डीकर)



शुभेच्छा !



राजेश कुमार
मुख्य सचिव
महाराष्ट्र राज्य



बालकांमधील कुपोषण कमी करण्याच्या दृष्टीने एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेचे प्रयत्न निश्चितच उल्लेखनीय आहेत. महाराष्ट्रातील प्रत्येक माता सुपोषित आणि प्रत्येक बालक सुदृढ होण्यासाठी करण्यात आलेले प्रयत्न प्रशंसनीय आहेत.

वर्ष २०१५ मध्ये, आरोग्यविभागामध्ये, 'पहिले १००० दिवस' या संकल्पनेवर विशेष भर देत, माता आणि बाल आरोग्य सुधारण्यासाठी 'अक्षत' या व्यापक धोरणाची संकल्पना मांडली गेली. 'अक्षत' धोरणाचा मुख्य उद्देश म्हणजे गर्भधारणा ते बालकाच्या दोन वर्षांपर्यंतच्या काळात अखंडित काळजी आणि पोषण सेवा पुरवणे; जो बालकाच्या शारीरिक आणि बौद्धिक विकासासाठी सर्वात महत्त्वाचा टप्पा आहे.

'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी १००० दिवस' ही मार्गदर्शक पुस्तिका 'अक्षत' धोरणाचा पुढचा टप्पा असून, त्याच्या उद्दिष्टांची पूर्तता करण्यासाठी एक महत्त्वपूर्ण साधन ठरणार आहे. मा. मुख्यमंत्री महोदयांच्या १०० दिवसांच्या कृती कार्यक्रमांतर्गत बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याचा संकल्प करण्यात आला आहे. त्या दृष्टीने ही पुस्तिका पालक, गरोदर महिला, स्तनदा माता, किशोरवयीन मुली आणि कुटुंबातील सदस्यांसाठी अत्यंत उपयुक्त ठरेल. हे सर्व प्रयत्न केवळ या वेळेपुरते मर्यादित न राहता विभागामध्ये कायमस्वरूपी आणि संस्थात्मक पद्धतीने राबवले गेले पाहिजेत.

एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेच्या माध्यमातून, महाराष्ट्रातील प्रत्येक बालक सुदृढ जन्मास यावे, यासाठी करण्यात येणारे हे प्रयत्न अत्यंत अभिनंदनीय आहेत. या महत्त्वपूर्ण उपक्रमासाठी आणि 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी १००० दिवस' या मार्गदर्शक पुस्तिकेस माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा !

(राजेश कुमार)



शुभेच्छा !



डॉ. अनुपकुमार यादव (भा.प्र.से.)

सचिव, महिला व बाल विकास विभाग
महाराष्ट्र राज्य



जागतिक महिला दिनाचे औचित्य साधून दिनांक ०८ मार्च रोजी बेटी बचाव, बेटी पढाव या योजनेच्या दशकपूर्ती सांगता समारंभ दिनी सहा वर्ष वयोगटाच्या आतील बालकांमधील कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' या शास्त्रशुद्ध मार्गदर्शक पुस्तिकेचे प्रकाशन मा. राज्यपाल महोदय यांच्या शुभहस्ते होत आहे याचा मला मनापासून आनंद होत आहे. या मार्गदर्शक पुस्तिकेच्या माध्यमातून राज्यातील प्रत्येक गरोदर महिलेस, स्तनदा मातेस, किशोरवयीन मुलीस आणि कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यास बालकांमधील कुपोषणाबाबत योग्य माहिती व मार्गदर्शन मिळेल असा मला विश्वास आहे.

'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी हजार दिवस' ही मार्गदर्शक पुस्तिका अनेक बालरोगतज्ज्ञ, पोषणतज्ज्ञ, तसेच या विषयात काम करणाऱ्या विविध यंत्रणा यांच्या अभ्यासमंथनातून तयार करण्यात आलेली आहे. याचा उपयोग समाजातील प्रत्येक घटकांनी करून घेण्यात यावा असे मी आवाहन करीत आहे. या हस्तपुस्तिकेच्या निर्मितीकरीता सहयोग दिलेल्या सर्वांचे तसेच श्री. कैलास पगारे (भा.प्र.से) आयुक्त-एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, महाराष्ट्र राज्य यांचे मनापासून आभार व या हस्तपुस्तिकेस मनःपूर्वक शुभेच्छा!

(डॉ. अनुपकुमार यादव)



मनोगत



कैलास पगारे (भा. प्र. से.)

आयुक्त, एकात्मिक बालविकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य



महाराष्ट्रात जन्माला येणारे प्रत्येक मूल हे सुदृढ असावे, असा महाराष्ट्र शासनाचा मानस आहे. त्याकरिता, 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी १००० दिवस' नावाची पुस्तिका प्रत्येक बालविकास प्रकल्प अधिकारी, मुख्यसेविका यांच्या हातात देताना मला मनस्वी आनंद होत आहे. बाळाचे पहिले १००० दिवस हा त्याच्या आयुष्यातील अत्यंत महत्त्वाचा काळ आहे, याची आपणांस जाणीव आहेच. या काळात बाळाची शारीरिक वाढ, मेंदूचा विकास, आहार, आरोग्य आणि शिकण्याच्या क्षमतांचा पाया रचला जातो. शारीरिक, बौद्धिक आणि भावनिकदृष्ट्या सक्षम मूल ही केवळ एका कुटुंबाची नव्हे, तर संपूर्ण समाजाची आणि राष्ट्राची मोठी ताकद असते. त्यामुळे या पहिल्या १००० दिवसांमध्ये बाळाची योग्य काळजी घेणे, पोषण, आरोग्य व्यवस्थापन आणि योग्य मानसिक व भावनिक वातावरण देणे फार गरजेचे आहे.

या पुस्तकात बाळाच्या जन्मापासून ते त्याच्या पहिल्या दोन वर्षांपर्यंतच्या सर्व महत्त्वाच्या टप्प्यांची माहिती दिली आहे. गर्भधारणेपासून बाळाच्या जन्मापर्यंत मातेने घ्यावयाची आवश्यक काळजी, तपासण्या व लसीकरण तसेच जन्मानंतरचे एका तासाच्या आतील स्तनपान व पुढील लसीकरण, शिशूच्या आरोग्याची निगा कशी राखावी, पहिले सहा महिने निव्वळ स्तनपान तसेच त्याच्या आहारात कोणत्या गोष्टी असाव्यात, त्याच्या मेंदूच्या विकासासाठी कोणत्या क्रियाकलापांची गरज आहे, हे वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून आणि सहज सोप्या भाषेत या पुस्तकात समाविष्ट केले आहे.

बाळाच्या पहिल्या १००० दिवसांमध्ये जर या पुस्तिकेत दिल्यानुसार त्याचे संगोपन झाले तर त्याचे आरोग्य तसेच मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम राहिल व भविष्यात बालक अधिक आत्मविश्वासाने उभे राहू शकेल. अनेक अभ्यास दर्शवतात की, या काळातील पोषण व काळजीचा थेट परिणाम मुलांच्या शिक्षणावर, बुद्धिमत्तेवर आणि संपूर्ण जीवनावर होतो. त्यामुळे या पुस्तकाचे उद्दिष्ट प्रत्येक मातेला व एकूणच समाजाला बाळाच्या पहिल्या १००० दिवसांमध्ये घ्यावयाच्या काळजीसंदर्भात जागृत करणे व त्याद्वारे सुदृढ व सक्षम बालक घडविण्यास मदत करणे, असे आहे.

आपल्याला माहिती आहेच की, एका नवजात शिशूच्या जन्माने कुटुंबात आनंदाची लहर उमटते, मात्र त्याचबरोबर जबाबदारीही वाढते. या जबाबदाऱ्या योग्य प्रकारे निभावण्यासाठी



पालकांनी माहितीपूर्ण निर्णय घेणे आवश्यक असते. या पुस्तकात गर्भधारणेपासून ते बाळाच्या दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंतच्या प्रत्येक टप्प्यावर आवश्यक असणारी काळजी, आहार, लसीकरण, मानसिक व भावनिक विकास, संवादाची कला आणि बाळासोबतचा बंध निर्माण करण्याच्या पद्धती यावर प्रकाश टाकण्यात आला आहे.

बालकाच्या वाढीच्या प्रत्येक टप्प्यावर पालकाने कोणत्या गोष्टी लक्षात घ्याव्यात, कोणते गैरसमज टाळावेत आणि कोणत्या सवयी मुलाच्या भविष्यासाठी उपयुक्त ठरतील, याचा सखोल ऊहापोह, या पुस्तकात करण्यात आला आहे. आजच्या बदलत्या जीवनशैलीत पालकांपुढे अनेक प्रश्न असतात. तंत्रज्ञानाचा मुलाच्या वाढीवर होणारा प्रभाव, आहारातील पौष्टिकतेची कमतरता आणि मुलांसोबत घालवावयाच्या वेळेचे व्यवस्थापन. या सर्व मुद्द्यांवर मार्गदर्शन करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न या पुस्तकाद्वारे करण्यात आला आहे, म्हणून ही पुस्तिका प्रत्येक माता व पालकांसाठी एक महत्त्वपूर्ण साधन म्हणून नक्कीच उपयोगी ठरेल, याची मला खात्री आहे.

सुदृढ व बुद्धिमान पिढीचा पाया हा बाल्यावस्थेत रचला जातो. या काळात बाळाच्या मेंदूचा जवळपास ७५% विकास होत असतो. त्यामुळे समाजाच्या सर्व स्तरांवर बालकांच्या पहिल्या १००० दिवसांचे महत्त्व समजून घेणे आणि त्यांच्या आरोग्य व शिक्षणासाठी योग्य पावले उचलणे गरजेचे आहे. सरकार, आरोग्य, संस्था, शिक्षक आणि पालक या सर्वांनी एकत्र येऊन या क्षेत्रात योगदान दिल्यास महाराष्ट्राची पुढची पिढी अधिक सक्षम व सुदृढ होण्यास मदत होईल.

सदर पुस्तिका तयार करण्यासाठी युनिसेफ महाराष्ट्र तसेच तज्ज्ञ म्हणून डॉ. मृदुला फडके, डॉ. गोपाळ पंडगे व त्यांचे सहकारी, डॉ. प्रशांत गांगुल आणि बीपीएनआय संस्थेचे सर्व तज्ज्ञ मंडळी, प्रथम संस्थेचे तज्ज्ञ मंडळी यांचे मोलाचे योगदान लाभले. त्यांनी या कामी दिलेल्या योगदानाबद्दल मी त्यांच्या प्रति आयुक्तालयाच्या वतीने कृतज्ञता व्यक्त करतो. तसेच ही पुस्तिका तयार करण्यासाठी महत्त्वाचे योगदान देणारे माझे सहकारी श्री. विजय क्षीरसागर यांचेही मी अभिनंदन करतो.

हे पुस्तक वाचताना तुम्हाला अनेक उपयुक्त गोष्टी समजतील आणि त्या तुमच्या दैनंदिन जीवनात कशा अमलात आणता येतील, याबाबत मार्गदर्शन मिळेल. नवजात बालकांच्या संगोपनासाठी हा एक उपयुक्त आणि मार्गदर्शक ग्रंथ ठरेल, अशी आशा आहे. या पुस्तकाच्या व आपल्या अनुभवाच्या मदतीने महाराष्ट्रातील प्रत्येक मूल सुदृढ जन्माला येईल, अशी आशा करू या.

धन्यवाद!

कैलास पगारे (भा. प्र. से.)



मा.राज्यपाल श्री. सी. पी. राधाकृष्णन यांचे स्वागत करताना कु. आदिती तटकरे-मा.मंत्री महिला व बाल विकास समवेत मा. सचिव-महिला व बाल विकास- डॉ. अनुपकुमार यादव, डॉ. प्रशांत नारनवरे- मा.राज्यपाल यांचे खाजगी सचिव, श्रीमती नयना गुंडे-आयुक्त, महिला व बाल विकास-पुणे, श्री. कैलास पगारे-आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना - नवी मुंबई व श्री. एस. राममूर्ती.



मा.राज्यपाल श्री. सी.पी.राधाकृष्णन यांना बाळाचे १००० दिवस या पुस्तिकेतील मजकूर दाखवताना श्री. कैलास पगारे - आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना- नवी मुंबई.



मा. राज्यपाल श्री. सी.पी. राधाकृष्णन, डॉ. प्रशांत नारनवरे - मा. राज्यपाल यांचे खाजगी सचिव, श्रीमती नयना गुंडे-आयुक्त, महिला व बाल विकास-पुणे, श्री. कैलास पगारे-आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना- नवी मुंबई, श्रीमती संगीता लोंडे-उप आयुक्त एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना- नवी मुंबई, श्री. निलेश सागर, श्री. एस. राममूर्ती व इतर



मा. मुख्य सचिव, श्री. राजेश कुमार यांचे स्वागत करताना श्री. कैलास पगारे-आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना- नवी मुंबई.



एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य



विभाग १

बाळाच्या जीवनातील पहिले सुवर्णमयी १००० दिवस
(पार्श्वभूमी)



बाळाच्या जीवनातील पहिले सुवर्णमयी १००० दिवस हा भविष्याचा मूलभूत पाया आहे.

पहिले १००० दिवस म्हणजे गर्भधारणेपासून (Conception) गरोदरपणाचे (Pregnancy) ९ महिने म्हणजे २७० दिवस आणि बाळ जन्मानंतर पहिल्या दोन वर्षांचे ७३० दिवस (पहिल्या सहा महिन्यांचे १८० दिवस व ६ महिने ते २ वर्षे ५५० दिवस) असे एकूण १००० दिवसांचा समावेश होतो. या कालावधीत बाळाचा शारीरिक व मानसिक विकास अतिशय वेगाने होत असतो. तसेच हा कालावधी बाळासाठी आजीवन आरोग्य आणि प्रगल्भ बुद्धिमत्ता निर्माण करण्याची एक सुवर्ण संधी प्रदान करतो.

पहिल्या १००० दिवसांत बाळाला वात्सल्य, संरक्षण, पोषक आहार व चांगले वातावरण उपलब्ध करून देणे गरजेचे असते. यासाठी समुपदेशनाद्वारे या १००० दिवसांबाबतचे महत्त्व सर्व स्तरांवर पटवून देणे गरजेचे असते. या कालावधीत गरोदर स्त्रीचा आहार व आरोग्य, बालकांना मिळणारे स्तनपान, पूरक आहार आणि मेंदूची वाढ व विकास (ECD) या बाबत मातांना व कुटुंबियांना सक्षम करणे काळाची गरज आहे.

बाळाचे पहिले १००० दिवस



गर्भधारणा -
जन्म २७० दिवस
योग्य पोषण आणि
गरोदरपणातील
काळजी



जन्मापासून -
६ महिने
१८० दिवस
बाळाला निव्वळ
स्तनपान



६ महिने -
२ वर्षे ५५० दिवस
नियमित
स्तनपान आणि
कौटुंबिक आहार



बाळाचे पहिले
१००० दिवस



पहिल्या १००० दिवसांचे महत्त्व

पहिले १००० दिवस बालकांचे भविष्य घडवू शकतात. स्त्रीच्या गर्भधारणेची सुरुवात आणि तिच्या बाळाचा दुसरा वाढदिवस या पहिल्या १००० दिवसांच्या कालावधीत बालकांचे योग्य पोषण हे त्याच्या निरोगी जीवनासाठी, वाढीसाठी आणि विकासासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. गर्भाशयातील काळ, नवजात बालक (२८ दिवस), अर्भक (एक वर्ष) आणि बालपण (२ वर्षे) हा बाळाच्या मेंदूच्या विकासासाठी सर्वात महत्त्वाचा कालावधी आहे.

या १००० दिवसांच्या कालावधीत बाळाच्या मेंदूच्या विकासाची क्षमता सर्वाधिक असते आणि प्रौढ वयातील उंचीच्या ५०% उंची त्याने गाठलेली असते. या निर्णायक काळात, माता आणि बालकांचे पोषण हा एक महत्त्वाचा घटक आहे आणि केवळ व्यक्तीच्या आरोग्यासाठी आणि कल्याणासाठीच नाही तर पुढच्या पिढीला सक्षम बनवण्याचा मार्ग देखील आहे.

या पहिल्या १००० दिवसांत कुपोषणामुळे मेंदूचा विकास कमी गतीने होऊ शकतो यामुळे बुद्ध्यांक १८ पॉइंटस्पर्यंत कमी होऊ शकतो.

गर्भधारणेपूर्वीचे मातेचे आरोग्य, वय, पोषणस्थिती, जीवनशैली आणि घरातील वातावरण इत्यादी योग्य बाबींमुळे निरोगी आणि बुद्धिमान बाळ जन्माला येण्याची शक्यता वाढते. पुरेसा संतुलित विविधतापूर्ण आहार, नियमित आरोग्य तपासणी, लसीकरण, लोहफोलिक ॲसिड आणि कॅल्शियम, व्हिटॅमिन 'डी' गोळ्या, अपेक्षित वजन वाढणे या गोष्टी योग्य गर्भधारणेदरम्यान आवश्यक आहेत. तसेच प्रसूतीनंतर पुरेसा, संतुलित विविधतापूर्ण आहार, आईसाठी लोहफोलिक ॲसिड आणि कॅल्शियम व्हिटॅमिन 'डी' गोळ्या, बाळाला ६ महिने निव्वळ स्तनपान, त्यानंतर पूरक आहार सुरु करणे, स्तनपान चालू ठेवणे, वयानुसार योग्य आहार या गोष्टीसुद्धा महत्त्वाच्या आहेत. पालकांचा व कुटुंबियांचा बालकांच्या शारीरिक व मेंदूच्या वाढ व विकासासाठी मोठा सहभाग असणे जरूरीचे आहे.

HBNC आणि HBYC, प्रसूतीपश्चात संयुक्त गृहभेटी (अंगणवाडी सेविका, आशा कार्यकर्ती, आरोग्य सेविका) नवजात अर्भकमृत्यू, बालमृत्यू कमी करण्यासाठी तसेच कुपोषण रोखण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात.



◎ गर्भधारणापूर्व कालावधी

- ◎ बाळ्यास जन्म देण्यास स्त्रीसाठी योग्य वय : २० ते ३० वर्ष
- ◎ हिमोग्लोबीन : १२ ग्रॅमपेक्षा जास्त
- ◎ बी एम आय : २१ ते २३
- ◎ सूक्ष्म अन्न घटक : फोलिक ॲसिड
 - लोह
 - Vit B 12
 - आयोडीन
 - झिंक
- ◎ निरोगी
- ◎ सकारात्मक मानसिकता

◎ सुदृढ नवजात बालक

- ◎ सुदृढ
- ◎ निरोगी
- ◎ व्यंग नसलेले
- ◎ हुशार
- ◎ वजन २.५ किलोपेक्षा जास्त





एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य



विभाग २

गरोदरपणातील ९ महिने (२७० दिवस)

गरोदरपणातील आहार, आरोग्य तपासणी,
लसीकरण व घ्यावयाची काळजी





गरोदरपणातील काळात खालील महत्त्वपूर्ण सेवा घेण्यासाठी मातेला मार्गदर्शन करण्यात यावे आणि वेळोवेळी लसीकरण

पहिली तिमाही

- मातेच्या मानसिक आरोग्यासाठी कुटुंबामध्ये आनंदी वातावरण असणे आवश्यक आहे.
- पाळी चुकल्याची नोंद आशा कार्यकर्तेकडे करा आणि गरोदरपणाची खात्री करून घ्या.
- आरोग्य सेविकेकडून उंची, वजन, रक्तदाब, रक्त व लघवी तपासणी करा व एएनएम, आशा, अंगणवाडी सेविका यांचेकडून फोलिक ॲसिडच्या गोळ्या घेऊन त्यांचे सांगितल्याप्रमाणे सेवन करा.
- स्वतःचा आणि बाळाचा धनुर्वातापासून बचाव करण्यासाठी धनुर्वात प्रतिबंधक लस टोचून घ्या.
- गरोदरपणाची नोंद अंगणवाडी सेविकेकडे करा आणि THR, तसेच आदिवासी क्षेत्रातील असाल तर अमृत आहार योजनेचा लाभ घ्या.
- गरोदरपणाच्या सुरुवातीच्या कालावधीत टिटॅनस डिफ्थेरिया-१ लस घ्यावी आणि ४ आठवड्यांनंतर टिटॅनस डिफ्थेरिया-२ लस घ्यावी.

दुसरी तिमाही

- धनुर्वात प्रतिबंधक लसीची दुसरी मात्रा टोचून घ्या.
- चौथ्या महिन्यापासून प्रसूतीपर्यंत रक्त वाढीसाठी आयर्न फोलिक ॲसिडची गोळी दररोज जेवणानंतर घ्या.
- अंगावर सूज येणे, झटके येणे हे टाळण्यासाठी व हाडे मजबूत होण्यासाठी ४ थ्या महिन्यापासून प्रसूतीपर्यंत दररोज कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन 'डी'च्या गोळ्या जेवणानंतर घ्या.
- आरोग्य सेविकेकडून वजन, रक्तदाब, रक्त व लघवी तपासणी करून घ्या व सोनोग्राफी चाचणी करून घ्या.
- आपले व होणाऱ्या बाळाचे योग्य पोषण होण्यासाठी एक वेळा अतिरिक्त जेवण घ्या, म्हणजेच ३ वेळा जेवण करत असाल, तर आता चार वेळा जेवण घ्या.
- चौरस आहार घ्या. आहारात विविधता असावी आणि आयोडिनयुक्त मिठाचाच वापर करावा.
- फक्त एकदाच जंतनाशक गोळी घ्या.
- रात्रीच्या ८ तास झोपेव्यतिरिक्त दुपारी २ तास हाव्या कुशीवर विश्रांती घ्या.
- तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थ, धूम्रपान, दारू घेणे टाळा, तसेच जड कामे करणे टाळा.
- पुरेसे जेवण घेतल्याने आणि आयर्न फोलिक ॲसिड गोळ्या घेतल्याने बाळ मोठे होते हा समज चुकीचा आहे. या भीतीपोटी जेवण कमी घेऊ नका. गोळ्या नियमित घ्या.
- जड कामे केल्याने प्रसूती सुलभ होते हा समज चुकीचा आहे. (जड कामे केल्याने प्रसूती तारखेपूर्वी होते आणि बाळ कमजोर जन्मते.) तसेच घरातील नियमित घरकामे करण्यास हरकत नाही.
- आनंदी राहा, चांगल्या साहित्याचे वाचन करा. चिंता करणे टाळा.

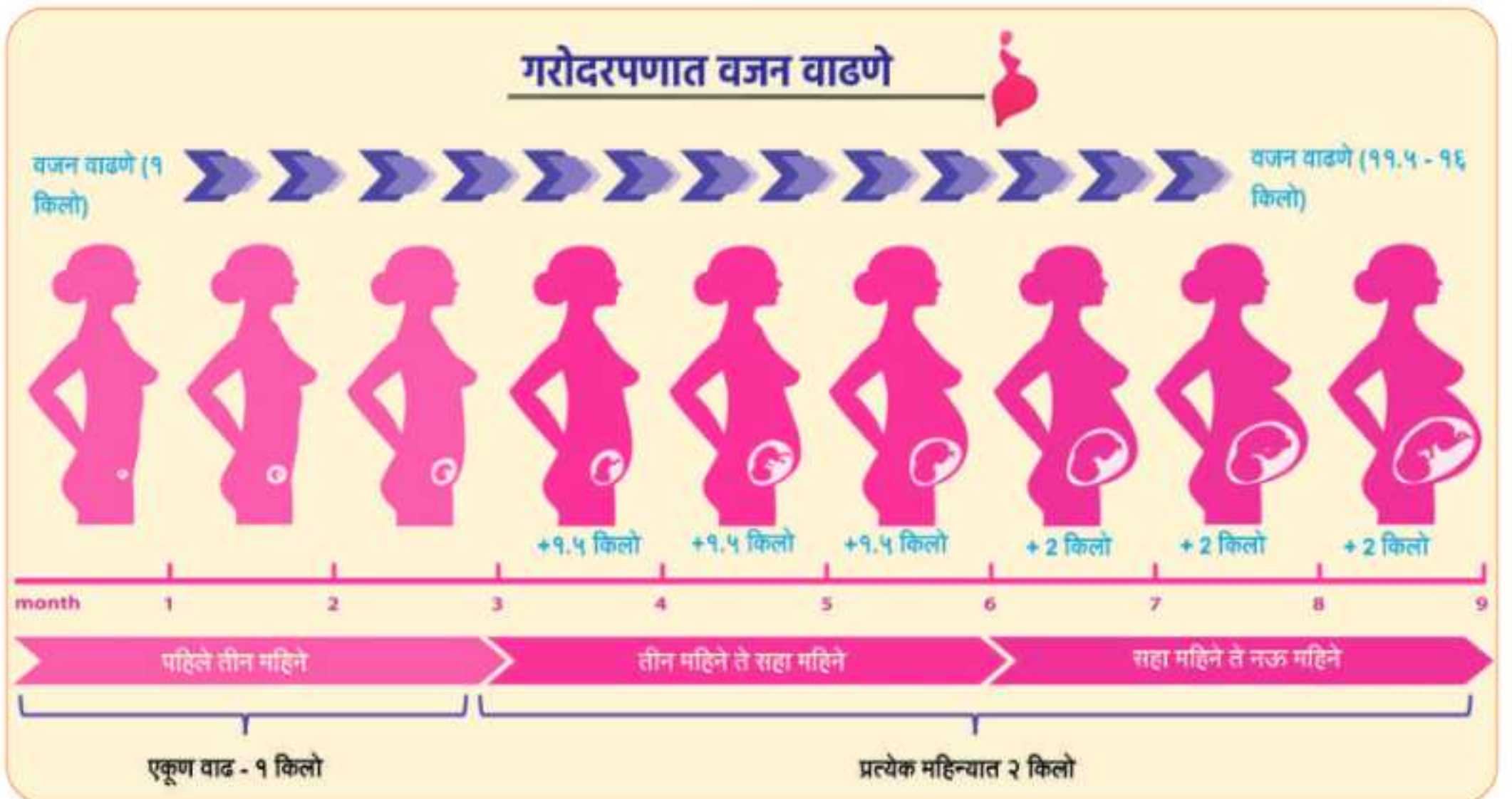


तिसरी तिमाही

- ▶ सातव्या आणि आठव्या महिन्यांत सर्व तपासण्या करून घ्या.
- ▶ पायावर, अंगावर सूज येणे, होके दुखणे, अंधारी येणे, झटके येणे, अंगावरून पाणी जाणे ही लक्षणे गंभीर आहेत. तात्काळ डॉक्टरांना दाखवा.
- ▶ मागील गुंतागुंतीचा इतिहास आणि या गरोदरपणातील समस्या लक्षात घेऊन योग्य दवाखान्यात प्रसूती करण्याचे नियोजन करा.
- ▶ प्रसूती सहायक व्यक्तीची (नातेवाईक) निवड करा. तसेच रक्तदाते आणि गरज पडल्यास चारचाकी वाहन शोधून ठेवा.
- ▶ प्रसूतीनंतर तात्काळ बाळाला स्तनपान देण्यास सुरुवात करावी. (मध, वरचे दूध, पावडरचे दूध, साखरपाणी, गूळपाणी, गुटी, एरंडेल तेल इत्यादी देऊ नये.)
- ▶ प्रसूती दवाखान्यातच करावी. (घरी करू नका.)

गरोदरपणात बाळाची वाढ

- ▶ गरोदरपणामध्ये गर्भधारणेपासून जन्मानंतर २ वर्षांपर्यंत (१००० दिवसांत) बालकांची वाढ कोणत्या गतीने होऊ शकते हे खालील चित्ररूपाने दर्शविलेले आहे.



प्रसूतीपूर्व तपासणी

ANC तपासणी - प्रक्रिया

अनिवार्य तपासणी



अल्ब्युमिन आणि साखरेच्या प्रमाणासाठी लघवीची चाचणी करून घ्या.



गर्भधारणेच्या स्थितीत असताना तुमचे वजन तपासून घ्या. (या दिवसात वजन साधारण ११.५ ते १६ किलो एवढे वाढते.)



गर्भाची वाढ तपासण्यासाठी उदराची तपासणी करणे गरजेचे आहे.



गरोदरपणात १८०/३६०
IRON & FOLIC ACID च्या गोळ्या दिल्या जातील.



रक्तदाब तपासून घेणे गरजेचे आहे कारण जादा रक्तदाब तुमच्यासाठी आणि बाळासाठी धोकादायक असू शकते.

नोंदणी



पहिली ANC तपासणी : ८ ते १२ आठवड्यात



ANC तपासणी: १४ ते २६ आठवड्यात



ANC तपासणी: २८ ते ३४ आठवड्यात



ANC तपासणी: ३६ ते ३८ आठवड्यात





गरोदर व स्तनदा मातेसाठी आहार

अन्न गट

● तृणधान्य-कंदमुळे



तृणधान्य - गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी,
नाचणी, भगर



कंदमुळे - बटाटा, रताळे

या अन्नगटातून प्रामुख्याने ऊर्जा मिळते.

● कडधान्य, डाळी, तेलबिया



डाळी - तूर डाळ, मसूर, हरभरा, मूग,
उडीद, कडधान्य-मूग, मटकी,
चणे, वाटाणा, छोले, राजमा

● सुका मेवा



बदाम, पिस्ते, काजू,
अंजीर, अक्रोड, मनुके इ.

या अन्नगटापासून प्रथिने मिळतात. शारीरिक वाढीसाठी, झालेली झीज भरून काढण्यासाठी आणि विविध संप्रेरके तयार करण्यासाठी प्रथिनांची आवश्यकता असते.

◎ जीवनसत्व- 'अ' युक्त भाज्या आणि फळे



हिरव्या पालेभाज्या, लाल व पिवळ्या भाज्या, फळे- पपई, गाजर, शेवग्याच्या शेंगा, शेवग्याचा पाला, लाल भोपळा, टोमॅटो, आंबा, पालेभाज्या

जीवनसत्व- 'अ' युक्त भाज्या आणि फळे : जीवनसत्व 'अ' मुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. जीवनसत्व 'अ' मुळे डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहते तसेच श्वसन संस्थेचे आजार (सर्दी, पडसे, खोकला, ताप, श्वसनदाह) आणि पचनसंस्थेचे आजार अतिसार, हगवण इत्यादी टळतात.

◎ इतर फळभाज्या व फळे



इतर फळभाज्या व फळे:- कोबी, भेंडी, फुलकोबी, कारले, गवार, दोडके, सफरचंद, केळी इत्यादी.

रोगप्रतिकार शक्ती वाढते व रोगापासून संरक्षण होते.



दूध- दुग्धजन्य पदार्थ



दूध, दही, ताक,
पनीर, चीझ,
लस्सी, लोणी

या अन्नगटापासून दर्जेदार प्रथिने मिळतात. शारीरिक वाढीसाठी, झालेली झीज भरून काढण्यासाठी आणि विविध संप्रेरके तयार करण्यासाठी प्रथिनांची आवश्यकता असते.

अंडी



या अन्नगटापासून दर्जेदार प्रथिने मिळतात. शारीरिक वाढीसाठी, झालेली झीज भरून काढण्यासाठी आणि विविध संप्रेरके तयार करण्यासाठी प्रथिनांची आवश्यकता असते.



● मांसाहारी पदार्थ



मटण, चिकन,
मासे, खेकडे

या अन्नगटापासून
दर्जेदार प्रथिने मिळतात.
शारीरिक वाढीसाठी, झालेली
झीज भरून काढण्यासाठी
आणि
विविध संप्रेरके तयार
करण्यासाठी प्रथिनांची
आवश्यकता असते.

● व्हिटामीन 'सी'

आवळा, लिंबू, संत्रा, पेरू,
शेवग्याची पाने, इत्यादी.



हिरडा वनस्पती
आरोग्यासाठी
आवश्यक असून ती
प्रतिकार शक्ती वाढवते.
आहारातील लोह
शरीरात शोषण्यास
व्हिटामीन सी मदत
करते. त्याने रक्तक्षय
कमी होण्यास मदत
होते.





● लोह (आयर्न)

● आयोडिन



आळीव, मुळ्याची पाने, शेपू, अळूची पाने, काळे खजूर,
गूळ, लोखंडाच्या कढईत शिजविलेल्या अन्नावून, आयोडीनयुक्त मीठ

आहारात या अन्न गटाचा समावेश केल्याने रक्तक्षय कमी होण्यास मदत होते.

● व्हिटामीन-डी



शरीरात
कॅल्शियमच्या
कार्यासाठी
व्हिटामीन-डी ची
आवश्यकता

सकाळी ८ ते ९ वाजण्याच्या दरम्यान
२० ते २५ मिनिट शरीराच्या उघड्या
भागावर (त्वचेवर) सूर्यप्रकाश पडल्यास
पुरेशा प्रमाणात व्हिटामीन-डी ची
निर्मिती होते. ५० ते ७० टक्के बालके
आणि व्यक्तींमध्ये व्हिटामीन-डी ची
कमतरता जाणवते.

विभाग ३

बालाच्या जन्मापासून ते ६ महिने पर्यंत (१८० दिवस)

१०० टक्के प्रसूतीगृहात प्रसूती, स्तनपान, शिशुपोषण व लसीकरण





स्तनपान व शिशुपोषण

१) स्तनपान व शिशुपोषण कसे करावे ?

मातेचे दूध हे बाळासाठी अमृत आहे, शिशुपोषणाच्या शिफारसीनुसार मातेने बाळाला स्तनपान देण्यासाठी सर्व स्तरांवरून मातेला मदत, संरक्षण व प्रोत्साहन देण्याचा प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. ज्यामध्ये बाळाच्या जन्मानंतर लगेच स्तनपान देण्यास सुरुवात करणे, तसेच पहिले ६ महिने निव्वळ स्तनपान करणे व ६ महिने पूर्ण झाल्यावर स्तनपानासोबत पूरक आहार देण्यास सुरुवात करणे इत्यादी बाबतच्या समुपदेशनावर भर देणे अपेक्षित आहे.

अ

योग्य स्तनपान आणि शिशुपोषण कसे करावे ?

- सिझेरियन प्रसूती झाल्यानंतरसुद्धा लगेच (आईच्या होक्याकडून किंवा बगलेकडून बाळाला स्तनाला लावावे.) स्तनपानाची सुरुवात करावी. आई जेवढे जास्त दूध पाजेल, तेवढा दुधाचा प्रवाह वाढेल.
- जन्मापासून सहा महिने पूर्ण होईपर्यंत निव्वळ स्तनपान द्यावे. (आईच्या दुधाव्यतिरिक्त काहीही - गाईचे दूध, मध, साखरपाणी, गूळपाणी, दूध पावडर, पाणी, बाळकडू, गुटी, ग्राइप वॉटर, पारंपरिक औषधी काहीही गरज नाही.) कामावर जाणाऱ्या मातांनी शक्यतो पहिले ६ महिने कामावर जाणे टाळावे आणि जर शक्य नसेल तर आईने स्वतःचे दूध तीन वेगवेगळ्या वाटीत काढून ठेवावे व घरातील व्यक्तींने दोन ते तीन तासाने ते बाळाला वाटी व चमच्याने पाजावे.
- प्रसूतीनंतर लगेच बाळाला आईच्या पोटावर ठेवावे. आईने बाळाला जवळ घेऊन अनावृत्त स्पर्श (Skin to skin contact) द्यावा. 'ब्रेस्ट क्रॉल' करावे. (बाळाला आईच्या पोटावर पालथे ठेवल्यावर बाळ आईच्या स्तनाकडे सरकून स्तनपानाची सुरुवात करते.) (पहिले 'चिक दूध' पिलून टाकू नये. ते बाळासाठी अमृतासमान असून हे चिकाचे दूध बाळासाठी पहिले लसीकरण आहे.) चिक दुधात बाळास सर्व आवश्यक पोषक अन्नघटक मिळतात तसेच हे बाळाचे पहिले लसीकरण आहे. जरी चिक दूधाचे प्रमाण कमी असले तरी बाळाची भूक व तहान भागविण्यासाठी पुरेसे आहे.



**आ**

स्तनपानाचे बाळाला होणारे फायदे

- आईच्या दूधात बाळाच्या वाढीसाठी आवश्यक असणारी सर्व पोषक तत्वे योग्य प्रमाणात असतात.
- आईचे दूध पचायला सोपे असते.
- आईचे दूध निर्जंतुक असते, कारण ते आईच्या स्तनातून सरळ बाळाला मिळते.
- आईचे दूध जिवंत असल्याने त्यात रोगप्रतिकारक शक्ती असते. त्यामुळे न्यूमोनिया, जुलाब व इतर संसर्गजन्य रोगांपासून संरक्षण मिळते.
- आईच्या दूधाचे तापमान योग्य असते.
- आईच्या दूधावर वाढणाऱ्या मुलांची बौद्धिक व मानसिक क्षमता जास्त असते. त्यामुळे मुलांना दमा व अॅलर्जीपासून संरक्षण मिळते.
- भावी आयुष्यात स्थुलता, रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह आणि काही प्रकारच्या कर्करोगांपासून संरक्षण मिळते.
- आई व बाळाचे प्रेमाचे नाते मजबूत होते.

इ

स्तनपानाने मातेला होणारे फायदे

- बाळ जन्मानंतर तात्काळ स्तनपान सुरु केल्याने वार लवकर पडते. गर्भाशय आकुंचन पावते व गर्भाशय पूर्वस्थितीत येण्यास मदत होते. प्रसूतीनंतर होणारा अतिरिक्त रक्तस्राव कमी होतो. वरचे दूध खरेदी करण्याची गरज नसते, आर्थिकदृष्ट्या बचत होते, पाळणा लांबतो, (पण यावर अवलंबून न राहता सहा आठवड्यांनंतर वैद्यकीय सल्ला घेऊन उपयुक्त गर्भनिरोधक साधन वापरावे.) गरोदरपणात वाढलेलं वजन कमी होण्यास मदत होते. बांधा पूर्ववत होण्यास मदत होते, (जोडीला योग्य व्यायाम करणे व आहारात जास्त स्निग्ध पदार्थ टाळणे आवश्यक आहे.) आईला स्तनाच्या, गर्भाशयाच्या तसेच अंडाशयाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो. उतारवयातील हाडांच्या ठिसूळपणापासून संरक्षण मिळते.

ए

स्तनपानासाठी बाळाची योग्य स्थिती

- बाळाचे होके व शरीर एका रेषेत असावे.
- बाळाचे तोंड आईकडे वळलेले असावे.
- आई आणि बाळाच्या पोटाच्या त्वचेचा त्वचेशी (Skin to skin contact) स्पर्श व्हावा.
- बाळाची मान, पाठ व बूह याला आईने आधार द्यावा.



उ

स्तनपानासाठी आईची योग्य स्थिती

- आईने पाठीला आधार घेऊन आरामदायी बसावे.
- आईने दोन बोटांत स्तन पकडण्याऐवजी मोठ्या 'सी' आकारात स्तन पकडावे.
- स्तनाग्राचा स्पर्श बाळाच्या वरच्या ओठाला करावा.
- स्तनपान करताना बाळाशी सुसंवाद साधावा.

ऊ

बाळाची स्तनाला योग्य पकड

- बाळाने मोठा 'आ' केलेला असावा.
- स्तनाचा जास्तीत-जास्त काळा भाग बाळाच्या तोंडात असावा.
- बाळाचा खालचा ओठ बाहेर मुडपलेला असावा.
- बाळाची हनुवटी आईच्या स्तनाला चिकटलेली असावी.

टीप : १) आई कुशीवर झोपूनसुद्धा बाळाला योग्य पद्धतीने स्तनपान करू शकते.
२) स्तन जास्तीत जास्त एका वेळेस एका बाजूने पाजावे.



कुशीवर झोपून पाजणे



जुळ्यांना पाजण्यासाठी
फुटबॉल पद्धत



बाळ योग्य प्रकारे
दूध ओढत आहे.



बाळ अयोग्य प्रकारे
दूध ओढत आहे.

हिरकणी कक्ष (स्तनपान कक्ष)

स्तनदा मातेला प्रवासात किंवा घराच्या बाहेर गेल्यावर सार्वजनिक ठिकाणी आपल्या बाळाला एकांतपणे व सन्मानपूर्वक स्तनपान करता यावे, यासाठी 'हिरकणी कक्ष' निर्मिती झाली आहे. प्रवासात / सार्वजनिक ठिकाणी माता आपल्या बाळाला आजही सन्मानपूर्वक स्तनपान करू शकत नाही. अशा वेळेस माता बाळाला वरचे दूध किंवा पावहरचे दूध पाजण्यास बाटलीचा वापर करतात अथवा काही माता बाळाला अशा ठिकाणी स्तनपान करणे टाळतात. अशामुळे बालके उपाशी राहतात. त्यामुळे राज्यात बसस्थानके, सार्वजनिक कार्यालये आणि देवस्थाने इत्यादी ठिकाणाची अशी खोली जेथे माता बाळाला स्तनपान करून शकेल. अशी खोली म्हणजे हिरकणी कक्ष होय.



कांगारु पद्धती (के.एम.सी.)

अगदी कमी वजनाचे (उदा. १.८ किलोपेक्षा जास्त परंतु २.५ पेक्षा कमी वजनाचे) बाळ जन्माला आल्यानंतर त्याला ऊबदार ठेवण्यासाठी विशेष काळजीची गरज असते. 'कांगारु मदर केअर' ही नवजात अर्भकांना (विशेषतः कमी वजनाच्या) ऊबदार ठेवण्याची सहज, सोपी व कमी खर्चिक पद्धत आहे. यामध्ये बाळाला आईच्या दोन्ही स्तनामध्ये ठेवले जाते. यासाठी खास पिशवीचा वापर केला जातो. (बॅग नसेल तर कपड्याने सुद्धा योग्य पद्धतीने बाळाला बांधून के.एम.सी. देऊ शकतो.) बाळाला पूर्ण स्पर्श मिळावा यासाठी आईनेही योग्य कपडे घालावेत. याप्रमाणे स्पर्श देण्यास सुरुवात शक्य तितक्या लवकर करावी. जन्मानंतर लगेचच केल्यास उत्तम, दिवसरात्र स्पर्श दिल्यास चांगले, पण शक्य नसल्यास जेवढा वेळ शक्य असेल तेवढा वेळ द्यावा. कांगारु पद्धत अवलंबिल्यास कमी वजनाच्या बाळाला रुग्णालयात किंवा आय.सी.यू.मध्ये ठेवण्याची गरज कमी होते. म्हणून खर्चात बचत होते. वडील किंवा कुटुंबातील इतर व्यक्तीही बाळाची कांगारु पद्धतीने काळजी घेऊ शकतात.

फायदे

कांगारु पद्धतीने बाळाचे तापमान काचेच्या पेटीत (Incubator) ठेवल्याप्रमाणे राहते. स्तनपान यशस्वी होण्यासाठी मदत होते. पुरेशी व शांत झोप मिळते. जास्त चांगली वजनवाढ होते. आई व बाळाचे प्रेमाचे नाते अधिक मजबूत होते. आईचा मानसिक ताण कमी होऊन आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते. जंतुसंसर्गाची शक्यता कमी होते. पर्यायाने कमी तापमानामुळे होणारे नवजात अर्भकमृत्यू आपण टाळू शकतो.



वय	आदर्श वजन किलोग्रॅम	आदर्श उंची से.मी.	डोक्याचा घेर से.मी.	मेंदूची वाढ %
जन्मतः	३	५०	३४.५	३०
६ महिने	६	५०+१४= ६४	३४.५+०९= ४३.५	
१ वर्ष	९	६४+१०= ७४	४३.५+०३= ४६.५	
१.५ वर्ष	११	७४+०७= ८१	४६.५+१.५= ४८	
२ वर्षे	१२	८१+०५= ८६	४८+०.५= ४८.५	८०



नवजात शिशूची काळजी

नवजात बाळाचे संगोपन अत्यंत काळजीपूर्वक करणे आवश्यक आहे. खरेतर गर्भाशयात असल्यापासून बाळाच्या वाढीची काळजी योग्य प्रकारे घेणे आवश्यक आहे.

नवजात शिशूची काळजी घेताना महत्त्वाच्या खालील बाबी लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे.

नवजात बाळाचा श्वास आणि शरीराचे तापमान

नवजात बालकाला जन्माला आल्यानंतर ऊबदार ठेवणे अत्यंत गरजेचे असते, कारण गर्भाशयामध्ये बाळ छानपैकी ३८ डिग्री सी.सी. मध्ये वाढलेले असते. जन्माला आल्यानंतर बाहेरच्या अतिथंड तापमानाचा बालकाच्या शरीरावर परिणाम होत असतो. नवजात बालकात स्वतःचे शारीरिक तापमान नियंत्रण करण्याची प्रक्रिया (System) विकसित झालेली नसते. त्यामुळे बालके थंड तापमानात संसर्गाला बळी पडतात. अशा वेळी न्यूमोनिया होण्याची शक्यता जास्त असते. अपुऱ्या दिवसाच्या बाळाला हा धोका सर्वात जास्त असतो. म्हणून बाळ जन्माला आल्यानंतर स्वच्छ कपड्याने कोरडे करा. आईच्या कुशीत अनावृत्त स्पर्श देऊन ऊबदार ठेवा आणि दोघांच्या अंगावर एकत्रित पांघरूण घाला.

नवजात बाळाचा श्वास जर जलद गतीने होत असेल, त्याला श्वास घ्यायला त्रास होत असेल तर बाळाला जंतुसंसर्ग होऊन न्यूमोनिया झालेला असू शकतो, अशा वेळी तातडीने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. कोणतेही घरगुती उपचार करू नयेत. (बऱ्याचदा अशा वेळी बाळाच्या पोटाला गरम वस्तूने हाग दिले जातात. ही हाग देण्याची पद्धत बाळासाठी अत्यंत हानीकारक आहे. त्यामुळे बाळाचा मृत्यू होऊ शकतो.)

नवजात बाळामध्ये जर खालील धोक्याची लक्षणे आढळून आल्यास तातडीने वैद्यकीय सल्ल्याची मदत घ्यावी

- बाळ दूध घेत नाही किंवा बाळाला दूध ओढण्यासाठी त्रास होत आहे.
- बाळाच्या हालचाली पूर्वीपेक्षा मंदावल्या आहेत, बाळ निस्तेज व सुस्त दिसत आहे.
- छाती आत ओढली जात आहे, श्वास (६० पेक्षा जास्त) वेगाने होत आहे आणि श्वास घेताना आवाज येत आहे.
- बाळाला झटके येत आहेत, बाळाच्या शरीराचे तापमान कमी होत आहे.
- बाळाच्या नाळेतून रक्त किंवा 'पू' येत असल्यास.
- बाळाचे शरीर थंड पडणे.
- ओठ आणि नखे काळी, निळी पडणे.
- बाळाचे शरीर पिवळे दिसणे.



**बाळाच्या जन्मानंतर त्यांच्या वयाच्या ६ वर्षापर्यंत करावयाचे लसीकरण
(राष्ट्रीय लसीकरण तक्त्यानुसार)**

लसीचे नाव	लस कधी द्यावी
बी.सी.जी	बाळाच्या जन्मानंतर लगेच किंवा लवकरात लवकर बाळ एक वर्षाचे होण्याच्या आत
हेपेटायटिस - बी	बाळाच्या जन्मानंतर लगेच किंवा २४ तासांच्या आत
ओरल पोलिओ लस	बाळाच्या जन्मानंतर लगेच किंवा १५ दिवसांच्या आत
ओ.पी.व्ही १,२ आणि ३	अनुक्रमे ६ आठवडे, १० आठवडे आणि १४ आठवडे
पेन्टा १, २ आणि ३	अनुक्रमे ६ आठवडे, १० आठवडे आणि १४ आठवडे
रोटा वायरल १,२ आणि ३	अनुक्रमे ६ आठवडे, १० आठवडे आणि १४ आठवडे
आय.पी.व्ही	६ आठवडे आणि १४ आठवडे
एम. आर १ (मिझल्स आणि रुबेला)	९ महिने पूर्ण झाल्यावर १२ महिन्यांच्या आत
विटॅमिन ए-१ होस	९ महिने पूर्ण झाल्यावर रुबेला लसीसोबत
डी.पी.टी. बुस्टर-१	१६ ते २४ महिन्यांच्या कालावधीत
एम. आर -२ होस	१६ ते २४ महिन्यांच्या कालावधीत
ओ. पी. व्ही. बुस्टर	१६ ते २४ महिन्यांच्या कालावधीत
विटॅमिन ए-२ ते ९ होस	१६ ते १८ महिन्यांच्या कालावधीत नंतर प्रत्येक ६ महिन्याला एक वयाच्या ५ वर्षापर्यंत
डी.पी.टी. बुस्टर-२	५ ते ६ वर्षांच्या कालावधीत



शासकीय योजना

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना -ICDS)

- गरोदर महिलांना दवाखान्यातील पहिल्या प्रसूतीकरिता रु. ५०००/- (मुलगा/मुलगी) आणि दुसऱ्या प्रसूतीकरिता रु. ६०००/- (फक्त मुलींचा जन्म असल्यास) देय आहे.

जननी सुरक्षा योजना (आरोग्य विभाग)

- दवाखान्यात आणि घरी प्रसूती झाल्यानंतर रोख रक्कम देय आहे.

जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम (आरोग्य विभाग)

- या योजनेतून गर्भधारणेपासून ते बाळ १ वर्षाचे होईपर्यंत आरोग्य सेवा आणि तपासण्या मोफत देण्यात येतात.

घरपोच आहार (एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना -ICDS)

- गरोदर मातेची नोंद अंगणवाडी केंद्रात केल्यानंतर दर महिन्याला खालील तक्त्यात दर्शविल्यानुसार घरपोच आहार (THR) देण्यात येतो.

अ.क्र	घरपोच आहार	प्रमाण	५० दिवसांसाठी देय आहार
१.	Energy Dense Moong Dal Khichadi Premix	१०५० ग्रॅम	२ पॅकेट्स (२१०० ग्रॅम)
२.	Energy Dense Tur Dal Khichadi Premix	१०५० ग्रॅम	२ पॅकेट्स (२१०० ग्रॅम)
३.	Multi Mix Cereals and Proteins Premix	६४० ग्रॅम	४ पॅकेट्स (२५६० ग्रॅम)

लेक लाडकी योजना

- ही योजना पिवळ्या आणि केशरी शिधापत्रिकाधारक कुटुंबांमध्ये पहिले आणि दुसरे अपत्य मुलगी जन्माला आल्यास तिच्या आईच्या नावाने बँकेत मुदत टेब (F.D.) तयार करून टप्प्याटप्प्याने तिच्या वय वर्षे १८ पूर्ण होईपर्यंत रु.१०१०००/- जमा करण्यात येते.

विभाग ४

बालाच्या वयाचे ६ महिने ते २ वर्ष
(५५० दिवस)

वयाचे ६ महिने पूर्ण झालेल्या बालासाठी वरचा पूरक आहार





पूरक आहार

- सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर स्तनपान पूर्ववत सुरु ठेवून पूरक आहार सुरु ठेवावा :
बाळ ६ महिन्यांचे पूर्ण झाल्यावर बाळाला घरगुती, स्वच्छतापूर्वक बनविलेला, पुरेसा, मऊसर आहार सुरु करणे गरजेचे आहे. यासोबत कमीत-कमी बाळाच्या दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत व त्यानंतर सुद्धा बाळाला स्तनपान सुरु ठेवणे आवश्यक आहे.
- बाळाचे वय वाढेल तसे बाळाच्या आहाराच्या प्रमाणात, वारंवारितेत, घनतेत आणि विविधतेत वाढ करावी.
तसेच बाळाला पूरक आहार का द्यावा, कसा द्यावा, कधी सुरु करावा, किती वेळा द्यावा इत्यादीबाबत मातेला व बाळाची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीला या संबंधीची संपूर्ण माहिती समुपदेशनाद्वारे देण्यात यावी.
- वेळेवर : बाळाच्या जन्माच्या सहा महिन्यांनंतर सूक्ष्म पोषक तत्वांची गरज फक्त स्तनपानाने पूर्ण होऊ शकत नाही म्हणून बाळाला सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर पूरक आहार सुरु करावा.
- पुरेसे : बाळाची पोषणाची वाढलेली गरज भागविण्याइतपत पुरेसे असावे : ऊर्जा, प्रथिने, जीवनसत्त्व आणि खनिजे, हे विविध आहार गटांच्या माध्यमातून पुरवावे. जसे धान्य, (पूर्णधान्य, भरडधान्य) कडधान्य आणि शेंगभाज्या (डाळी, सोयाबीन, राजमा इ.) भाज्या (हिरव्या पालेभाज्या आणि इतर रंगीत भाज्या) आणि फळे, दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, प्राणीज पदार्थ/ मांसाहार (मटण / कलेजी, मासे, अंडी, कोंबडी, तूप/ लोणी/ तेल, साखर/ गूळ, भाजून कुटलेले शेंगदाणे (बाळाला अॅलर्जी नसल्यास).
- व्यवस्थित आहार भरविणे: आहार भरविताना बाळावर खाण्याची बळजबरी न करता त्याला खाण्यासाठी प्रोत्साहन देणे. बाळाचे पोट लहान असते त्यामुळे वारंवार आहार भरविणे.
- सुरक्षित : आहार स्वच्छतापूर्वक बनवावा आणि साठवावा. आहार बनविण्यापूर्वी माता/ काळजीवाहकाने आपले हात साबण व पाण्याने स्वच्छ धुवावे. बाळाचेही हात स्वच्छ धुवावे.

फार लवकर आहार सुरु करण्याचे गैरफायदे जसे वयाच्या ६ महिन्यांपूर्वी	फार उशिरा पूरक आहार सुरु करणे. जसे ६ महिने पूर्ण झाल्यानंतरही अधिक काळाने.
● स्तनपानाचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे कमी पोषक तत्त्व उपलब्ध होतात.	● वाढ आणि विकास मंदावतो किंवा थांबतो. शारीरिक आणि बौद्धिक वाढ खुंटते.
● आजारपणाची शक्यता वाढते. जसे - अतिसार	● आजारपण आणि पोषणमूल्यांच्या कमतरतेचा धोका.

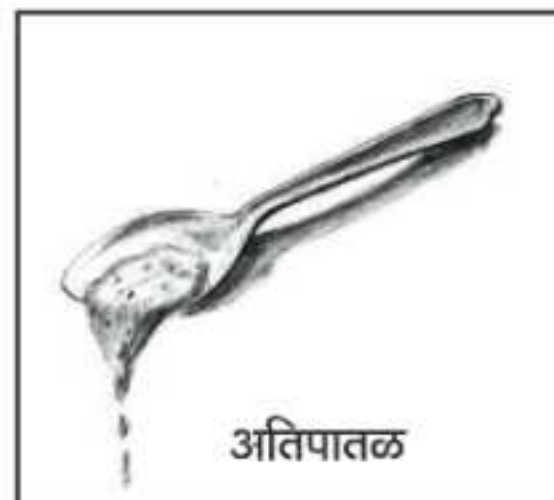
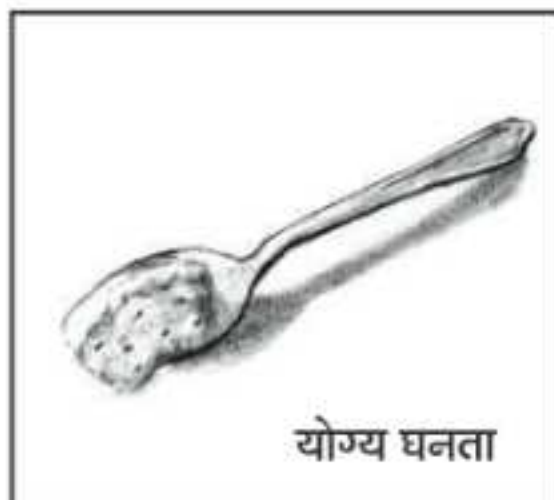
बाळाचा पूरक आहार बनविताना घ्यावयाची काळजी

- अन्न बनविणाऱ्याचे, भरविणाऱ्याचे व बाळाचे हात स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे.
 - शक्यतो ताजे अन्न खाऊ घालावे. उरलेले झाकून ठेवावे व लवकरात लवकर संपवावे.
 - अन्न बनविण्याची व खाण्याची भांडी स्वच्छ असावीत.
 - बाटलीचा वापर टाळावा, कारण त्या स्वच्छ ठेवणे कठीण जाते व बाटलीमुळे जंतुसंसर्गाचा धोका वाढतो.
 - घरात व परिसरात सर्वसाधारण स्वच्छता व्यवस्थित ठेवणे आवश्यक आहे. यासाठी स्वच्छ व मुबलक पाणीपुरवठा हवा. तसेच सांडपाण्याचा निचरा व मलनिस्सारणाची योग्य व्यवस्था करावी. हे न झाल्यास जंतुसंसर्गाचा विशेषतः जुलाबाचा धोका बाळ ६ महिन्यांचे झाल्यानंतर वाढतो.
- असे दिसून आले आहे की, वरील सर्वसामान्य सूचना व घ्यावयाची काळजी यांचे पालन केल्यास बाळाचा आहार, वाढ व विकास यात उत्तम सुधारणा होते.

१) पूरक आहाराचे प्रमाण :- जसे बाळाचे वय वाढेल, तसे हळूहळू आहाराचे प्रमाण वाढवत न्यावे. अर्थात स्तनपानाचे प्रमाण कमी करत न्यावे.

बाळाचे वय महिन्यांमध्ये	स्तनपान टक्केवारी	पूरक आहार टक्केवारी	स्तनपानाबरोबर दिवसाला आहार किती वेळा द्यावा	एका वेळी किती आहार द्यावा
६-९	७० टक्के	३० टक्के	२ ते ३ वेळा : नाश्ता व जेवणाबरोबर हळूहळू भरविण्यास सुरुवात करावी	२ ते ३ चमच्यापासून सुरुवात करून अर्ध्या वाटीपर्यंत
९-१२	५० टक्के	५० टक्के	३ ते ४ वेळा : वरीलप्रमाणे व एकदा मधल्या वेळी : अर्ध्यापेक्षा अधिक भूक पूरक आहारातून भागवावी.	पाऊण ते एक वाटीपर्यंत
१२-२४	३० टक्के	७० टक्के	कमीत कमी ५ वेळा : वरीलप्रमाणे व दोन मधल्या वेळी : पाऊणपेक्षा अधिक भूक पूरक आहारातून भागवावी.	एका वाटीपेक्षा जास्त बाळाच्या गरजेप्रमाणे

२) पदार्थाची घनता :- सुरुवातीला साजूक तुपासारखी असावी.





पूरक आहाराचे सात संदेश

१



६ महिने पूर्ण
झाल्यावर सुरु करणे.

२



घरगुती ताजे अन्न मऊसर करून
बाळाला द्या. पातळ पदार्थ टाळा.

३



पूरक आहाराबरोबरच बाळाला
जोमाने स्तनपान चालू ठेवा.

४



आहारात तेल व चरबीयुक्त
पदार्थांचा वापर करा.

५



पिवळी, लाल व हिरवी
भाजी/फळे घ्या.

६



दूध, अंडी, मांसाहार व मासे
यांचा आहारात वापर केल्याने
पोषण(मूल्य) वाढते.

७



आजारपणात आहार व स्तनपान
सुरु ठेवा व त्यानंतर झीज भरून
काढण्यासाठी आहाराचे प्रमाण
वाढवा.





बाळासाठी संपूर्ण लसीकरण

नियमित लसीकरणाशी निगडित सर्वसाधारण बाबी

- बाळ किरकोळ आजारी असेल तरी लसीकरण करून घ्यावे. यासाठी लसीकरण करणे पुढे ढकलू नये.
- बाळाला पुढीलप्रमाणे किरकोळ त्रास होत असला तरी लसीकरण करून घ्यावे.

कमी प्रमाणात ताप (१०० अंश फॅरेनहाईटपेक्षा कमी)

सर्दी, नाक वाहणे, खोकला.

कानातील जंतुसंसर्ग

सौम्य अतिसार

- आरोग्यसेविका / प्रा. आ. केंद्रातील वैद्यकीय अधिकारी हे सौम्य आजार असलेल्या बाळाचे लसीकरणाबाबत निर्णय घेऊ शकतात.
- लसीकरणानंतर बाळ थोडे रडते. परंतु त्याला स्तनपान दिल्यानंतर किंवा घरातील व्यक्तींनी आधार दिल्यानंतर शांत होते.
- लसीकरणानंतर सौम्य ताप, इंजेक्शन दिलेल्या जागेवर दुखणे, सूज किंवा लालसर होणे, बाळ चिडचिडे होणे इ. सामान्य, किरकोळ गुंतागुंती उद्भवू शकतात. या प्रकारच्या गुंतागुंती काहीही गंभीर इजा न होता थोड्या वेळानंतर बऱ्या होतात. तसेच पॅरासिटॅमॉल हे औषध आवश्यकतेनुसार दिल्यास लवकर आराम मिळतो. जर इतर काही रिअॅक्शन्स आली किंवा शरीरात काही बदल आढळल्यास त्वरित आरोग्य संस्थेत दाखवावे.

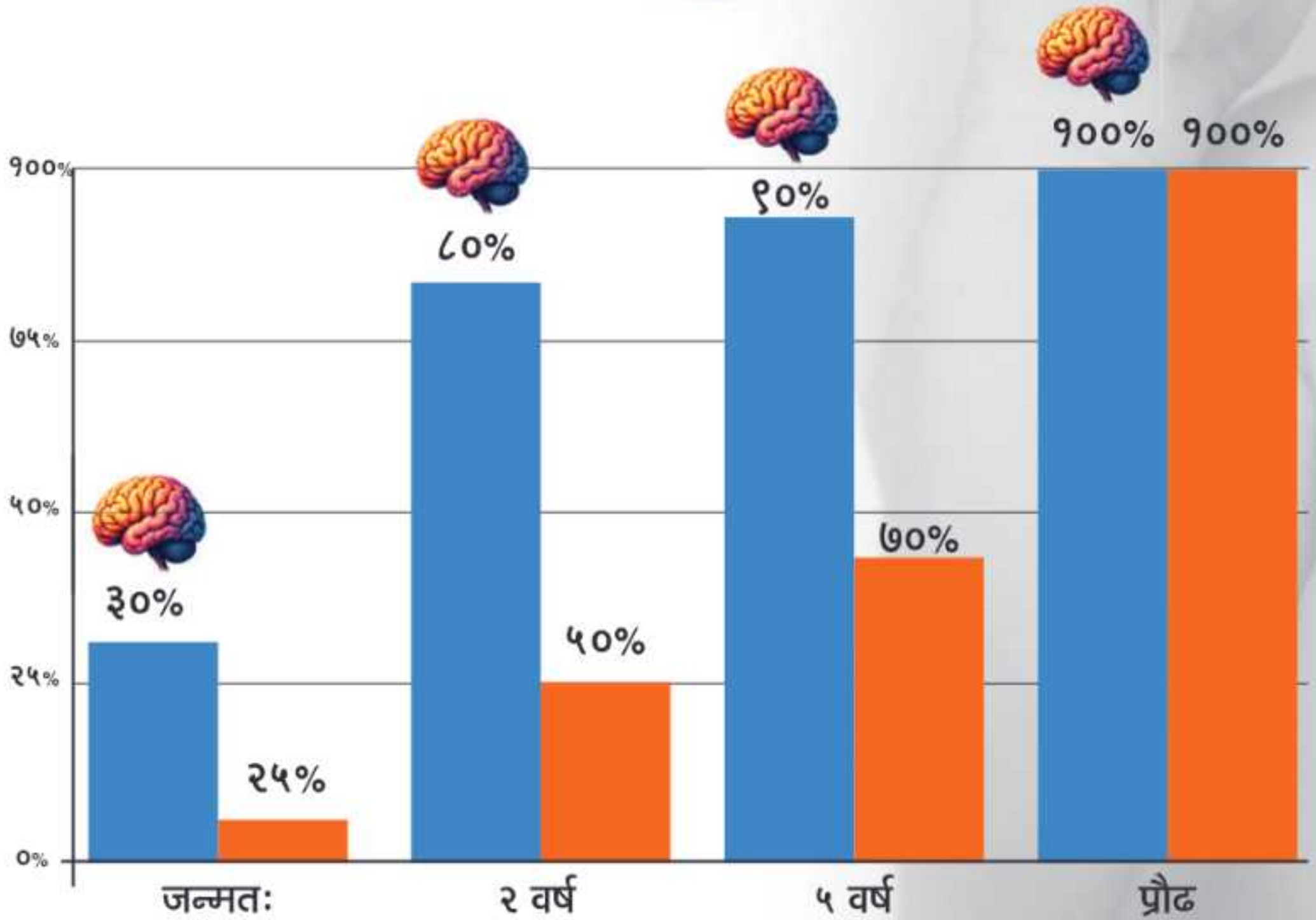


विभाग ५

बालकाचा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व
सर्वांगीण विकास



शारीरिक वाढीच्या तुलनेत मेंदूची वाढ



■ मेंदूची वाढ

■ शारीरिक वाढ



एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य



२९ दिवस



३३ दिवस



५२ दिवस



५९ दिवस



७० दिवस



२० आठवडे



६ महिने



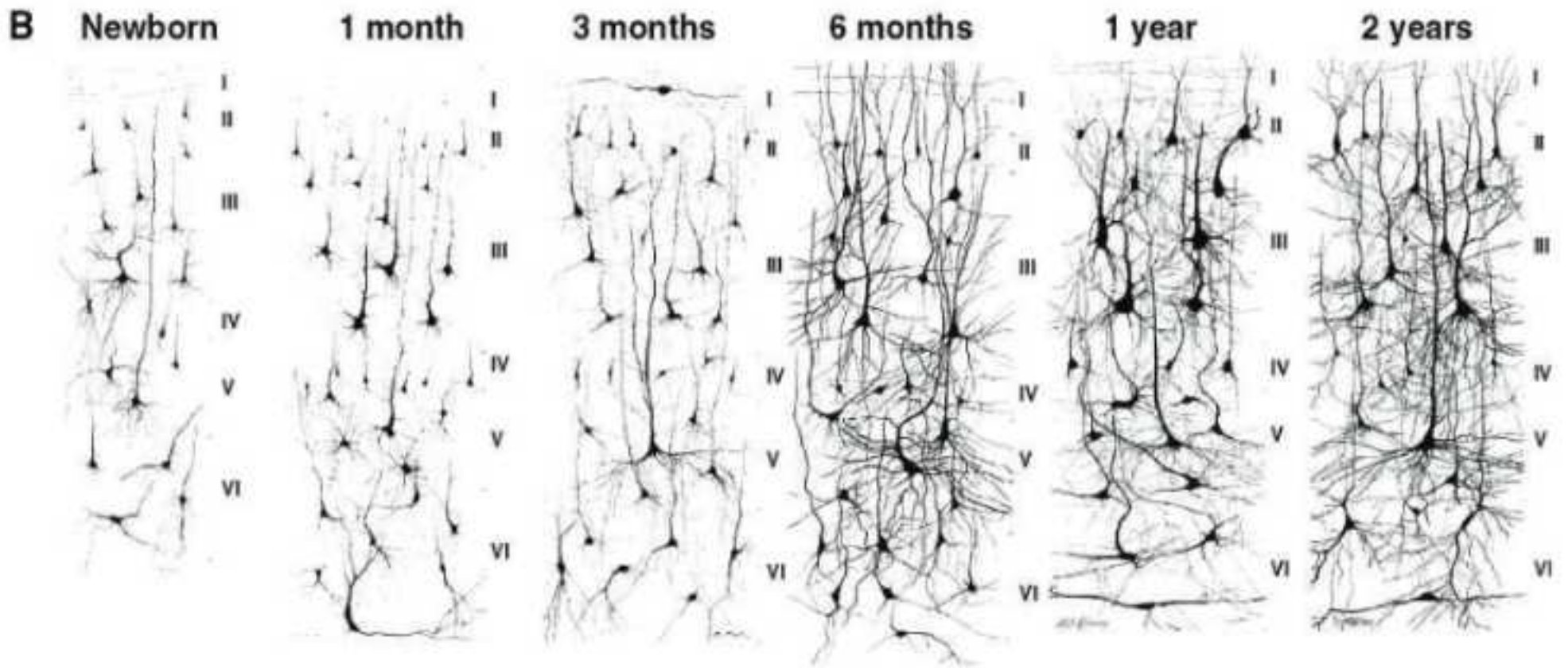
९ महिने



२ वर्ष

मेंदूची जडण-घडण आवश्यक घटक

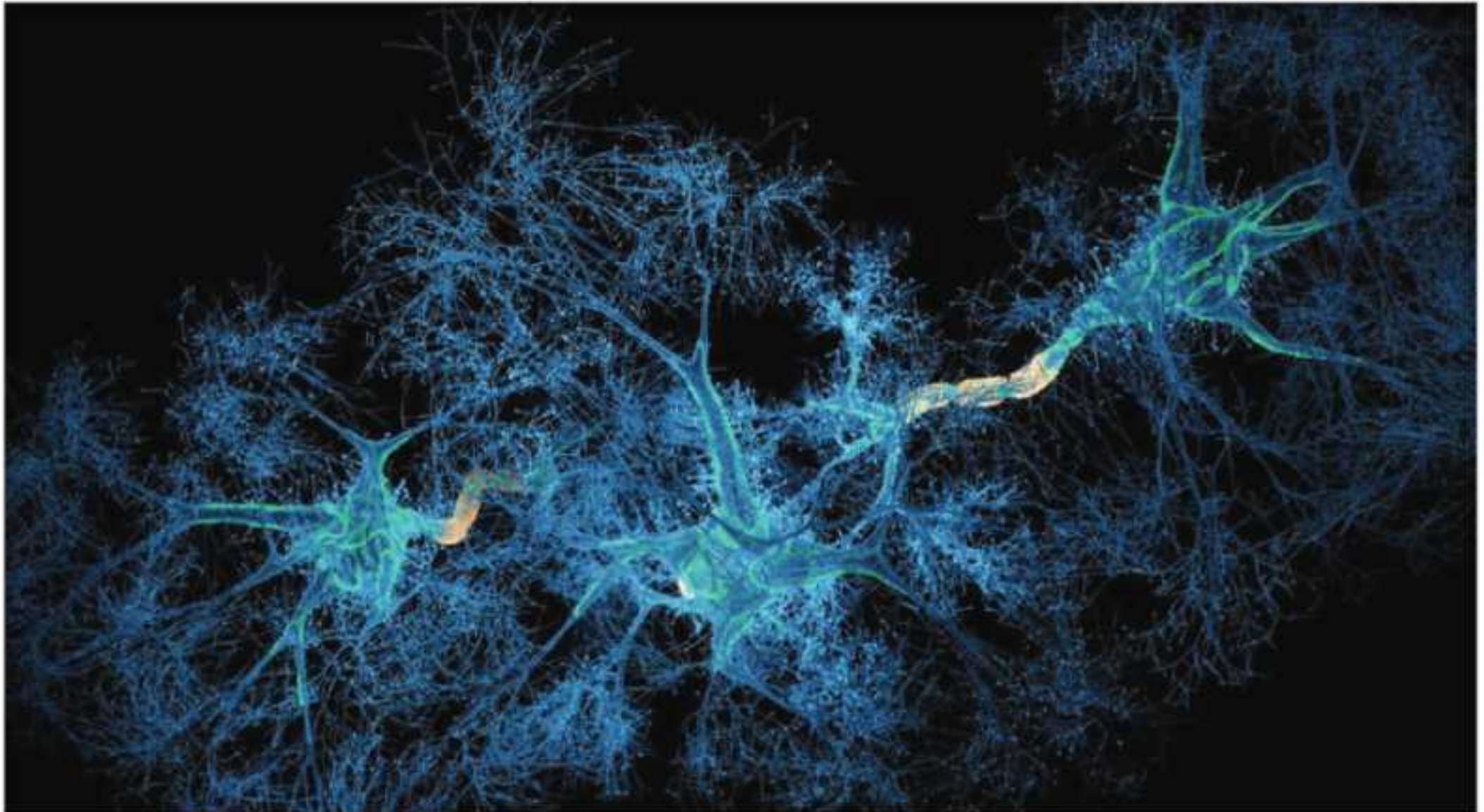
दर्जेदार प्रथिने, आवश्यक फॅटि ॲसिड्स, फोलिक ॲसिड, आयोडिन, लोह आणि झिंक



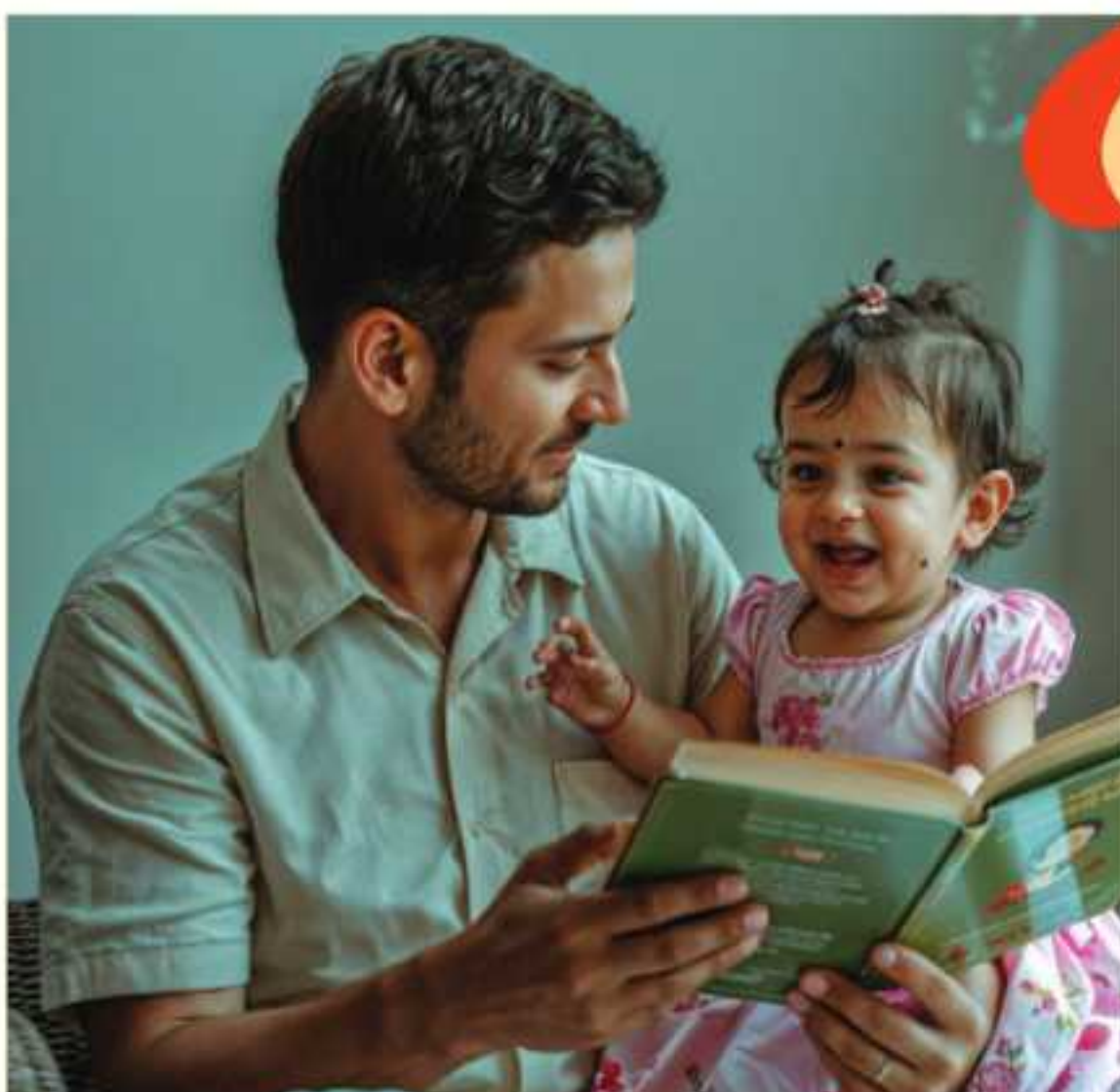
मेंदूचा विकास खालील घटकांवर अवलंबून असतो.

- अनुवंशिकता
- पोषण
- उद्दिपन
- कालजी / संगोपन

Brain Cell branching



- ◉ Diminished brain cell branching due to iodine deficiency
- ◉ Diminished branching - Less connections - Lower IQ



Early Child Development -
1000 days

If you want your children
to be intelligent, read
them fairy tales. If you
want them to be more
intelligent, read them more
fairy tales.

- Albert Einstein



◎ नवजात बालकातील विकासाचे टप्पे

	वय (वर्षामध्ये)							
	१	२	३	४	५	६	७	८
दृष्टी विकास	■							
बोलणे	■	■	■					
भावनिक विकास	■	■						
गणितीय आणि तर्क	■	■						
सामाजिक भावना व कौशल्य	■	■	■					
शारीरिक विकास	■	■	■	■				
पूर्व सामाजिक कौशल्य				■	■	■		
भाषा विकास	■	■	■	■				

◎ मेंदूच्या वाढीबाबत नवीन संशोधन

अ.क्र	पूर्वी	सध्या
१	मेंदूचा विकास जनुकीय वारसावर आधारित	मेंदूचा विकास जनुकीय वारसा आणि मिळणारे अनुभव यावरील प्रतिक्रियांवर आधारित
२	३ वर्षाआतील अनुभवाचा अति अल्पपरिणाम पुढील विकासावर होतो.	३ वर्षाआतील अनुभवाचा निर्णायक परिणाम मेंदूची संरचना तसेच प्रौढवयातील क्षमतेचे स्वरूप व विस्तारावर होतो.
३	संगोपन करणाऱ्या व्यक्ती बरोबरचे सुरक्षित वातावरण बाळाचा विकास व शिक्षणासाठी अनुकूल वातावरण तयार करते.	फक्त अनुकूल वातावरणच नाही, तर मेंदूच्या जडणघडणीत प्रत्यक्ष परिणाम करते.
४	बाल्यावस्थेतून प्रौढत्वाकडे वाढत असताना मेंदूची वाढ व विकास सतत होत असतो.	वाढ व विकास सतत होत नसून वेगवेगळे ज्ञान व कौशल्य प्राप्त करण्याचे विशिष्ट वय व वेळा आहेत.
५	बाळाचा मेंदू कमी सक्रीय असतो.	३ वर्षापर्यंतच्या बाळाचा मेंदू प्रौढातील मेंदूच्या २ पटीने जास्त सक्रीय असतो.

◎ बाळाच्या वयानुसार अपेक्षित डोक्याचा घेर

जन्मतः सेंमी	१ वर्ष सेंमी	२ वर्ष सेंमी	३ वर्ष सेंमी	४ वर्ष सेंमी
३४	४६	४८	४९	५०



◎ बाळाच्या वयानुसार उंची / लांबी

जन्मतः सेंमी	१ वर्ष सेंमी	२ वर्ष सेंमी	३ वर्ष सेंमी	४ वर्ष सेंमी
५०	७५	९०	९५	१००

- पहिले वर्ष - २ महिन्यात १ कि.ग्रॅ.
■ ५०० ग्रॅम दरमहा
- दुसरे वर्ष - ४ महिन्यात १ कि.ग्रॅ.
■ २५० ग्रॅम दरमहा
- तीन ते ६ वर्ष - ६ महिन्यात १ कि.ग्रॅ.
■ १७५ ग्रॅम दरमहा

- ◎ पाच महिन्यात जन्म, वजन दोन पट - ६ किलो
- ◎ एक वर्षात जन्म, वजन ३ पट - ९ किलो
- ◎ दोन वर्षात जन्म, वजन ४ पट - १२ किलो





पोषण विषयक १० महत्वाचे हस्तक्षेप

गर्भधारणेपूर्वी आणि गरोदरपणात स्त्रियांची विशेष काळजी

- योग्य शारीरिक वाढीसाठी आणि रक्तक्षय टाळण्यासाठी किशोरींच्या आहार व पोषणात सुधारणा
- पुरेसा आहार, पोषण आणि आरोग्य सेवा-सुधारणा नवविवाहित, गरोदर स्त्रिया व स्तनदा माता

बाळाची गोष्ट जन्माच्या आधीच सुरु होते.

अनेक गोष्टी ज्या आपल्याला लागतात त्या थांबू शकतात. पण बाळ थांबू शकत नाही. त्याला आपण उद्या म्हणू शकत नाही कारण त्याचे नाव आहे - आज .

चवीची सांगड

फिलाडेल्फियामधील मोनॅल केमिकल सेन्सेस सेंटर येथील शास्त्रज्ञांनी असे शोधून काढले आहे की, आई गर्भावस्थेत व स्तनपान करताना जे अन्नपदार्थ घेत असे, त्याच अन्नपदार्थांना बाळ नंतर अधिक पसंती देते. त्यामुळे तुम्ही वेगवेगळ्या प्रकारचे, विविध पोषण मूल्यांनी भरलेले अन्न सेवन करा, जेणेकरून तुमचं बाळ देखील तेच अन्न नंतर सहज स्वीकारेल आणि चवीच्या निवडी बाबत हट्टी होणार नाही.

पोषण विषयक १० महत्वाचे हस्तक्षेप

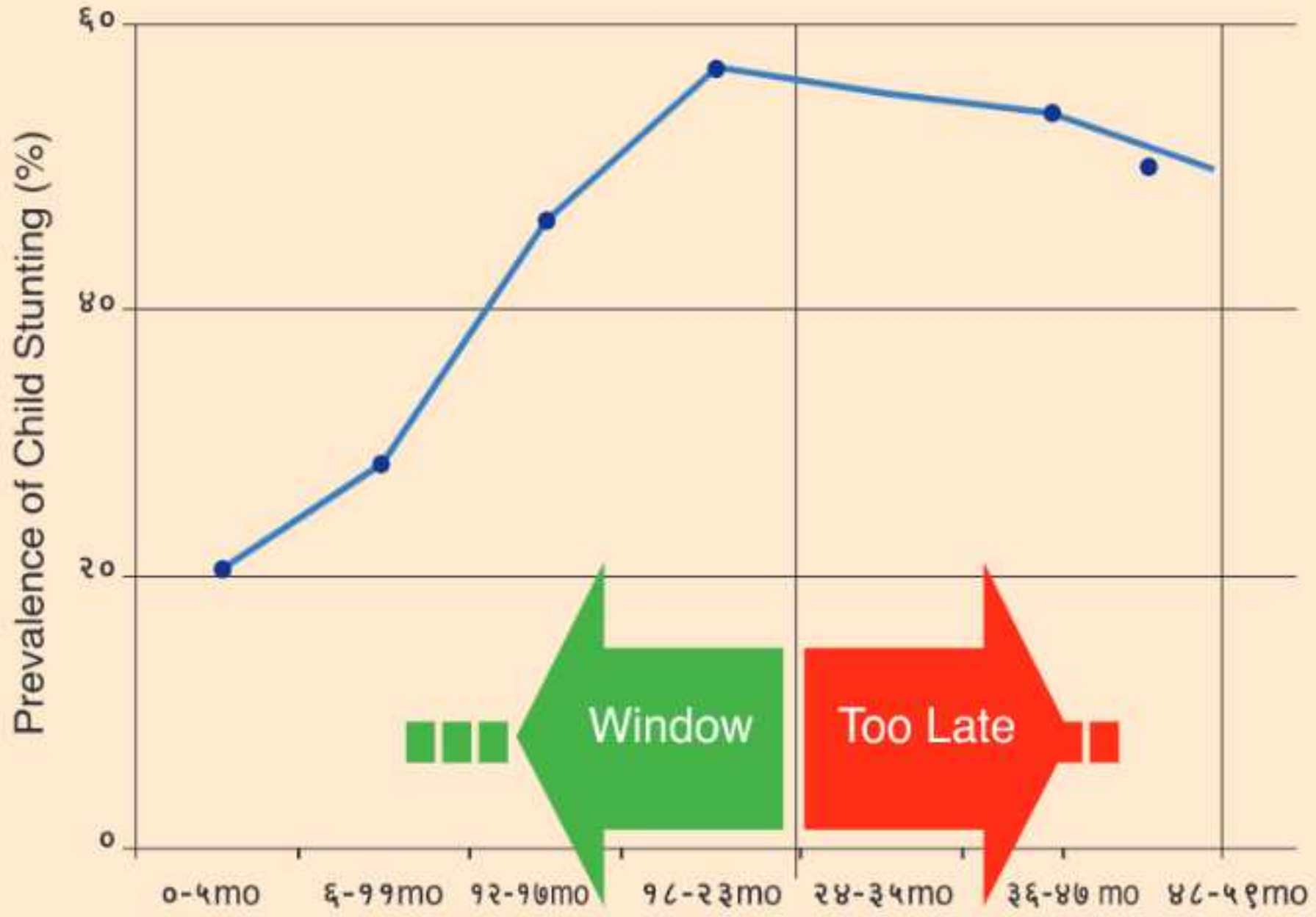
अर्भक व बालके

- जन्मानंतर १ तासाच्या आत स्तनपानास सुरुवात.
- ६ महिने पूर्ण होईपर्यंत फक्त स्तनपान.
- ६ महिन्यांनंतर स्तनपानाच्या जोडीला घट्ट मऊसर, ताजा, स्वच्छतापूर्वक घरगुती आहाराची सुरुवात.
- स्तनपान करताना व पूरक आहार देताना बाळाशी संवाद साधावा.

पुरेशा आरोग्य सेवा आणि आरोग्यदायी वातावरण

- योग्य वयात लसीकरण आणि वर्षात दोन वेळा जीवनसत्त्व 'अ' आणि जंतनाशक
- आजारात आणि आजारानंतर बालकांना योग्य पुरेसा आहार
- तीव्र कुपोषित बालकांना आरोग्य संस्थेत आणि सामाजिक स्तरावर उपचारात्मक आहार व आरोग्य सेवा
- स्वच्छ सुरक्षित पाणी आणि स्वच्छतापूर्वक वातावरण सुधारणा

बाल्यावस्थेतच बुटकेपणा येतो



आरोग्य, पोषण, उद्विपन, पाणी व स्वच्छता- बुटकेपणा

किशोरावस्था

- Second Growth Spurt
- अत्यंत महत्त्वाचा कालावधी
- आकलन विकास
- भावनिक विकास
- शारीरिक विकास
- लैंगिक विकास
- वैयक्तिक व पुढील पिढीवर परिणाम
- आरोग्यदायी जीवनाची सुरुवात





बालकांची वाढ आणि विकास

अंगणवाडी कार्यकर्ती/आशा कार्यकर्ती आणि आरोग्यसेविका यांनी गृहभेट, ग्राम/नागरी आरोग्य पोषण दिनाच्या दिवशी शारीरिक आणि बौद्धिक वाढीचे मापनाचे महत्त्व समजावून सांगावे. वाढीच्या तक्त्याच्या साहाय्याने बालकाची पोषण स्थिती ओळखू शकतो तसेच पोषण स्थिती वृद्धिपत्रकाशी संबंध यावर सखोल चर्चा करावी. बालकाच्या पोषण स्थितीच्या मूल्यांकनासाठी वजन आणि लांबी/उंची घेणे हे आवश्यक आहे. त्याकरिता माता व बालक संरक्षण कार्डमधील वृद्धिपत्रकाचा (वयानुसार वजन व लांबी / उंचीनुसार वजन) वापर करावा.

कमी वजन : बालकाच्या वयाच्या प्रमाणात वजन कमी असणे.

या वृद्धिपत्रकामध्ये तीन रंगीत पट्टे आहेत, वृद्धिरेषा ज्या रंगाच्या पट्ट्यामध्ये असेल त्यानुसार बालकाची पोषण स्थिती ठरते.



साधारण -पोषणस्थिती



मध्यम कमी वजन -पोषण स्थिती



तीव्र कमी वजन - पोषण स्थिती

वजन मोजणे - डिजिटल वजन काट्याने वजन मोजणे.

वजन आलेखन - बाळाच्या वयानुसार वृद्धिपत्रकावर वजनाचा बिंदू अंकित करणे.

वृद्धिरेषा किंवा अंकित बिंदू पिवळा अथवा लाल पट्ट्यात असेल तर पोषण स्थिती अतिगंभीर असल्याचे पालकांना सांगणे.

या परिस्थितीत लांबी / उंचीनुसार वजनाच्या वृद्धिपत्रकाचा वापर करावा.

६ महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या मध्यम किंवा गंभीर कमी वजनाच्या बालकांमध्ये वाढ खुंटण्याचा गंभीर धोका असतो. त्यामुळे त्यांना बालरोगतज्ज्ञाकडे संदर्भित करावे.



◎ बाल्यावस्थेतील विकास उद्दिष्ट्ये

- ◎ बाळाची योग्य काळजी व संगोपन
- ◎ आरोग्य
- ◎ योग्य पोषण
- ◎ उद्दिपन
- ◎ संरक्षण (ताणतणाव हिंसा व दुर्लक्ष)

◎ बाल्यावस्थेतील विकास

गर्भधारणेपासून
जन्मापर्यंत

जन्मापासून
तीन वर्षापर्यंत

शालेय पूर्व



◎ पहिल्या १००० दिवसांची प्रबलता

- ◎ पहिल्या १००० दिवसांतील योग्य पोषण
- ◎ बाळाची वाढ, शिकणे आणि भरभराटीची पायाभरणी

- १) जीवघेण्या आजारावर मात करण्याची क्षमता बाळामध्ये १० पटीने जास्त तयार होते.
- २) इतरांच्या तुलनेत शालेतील ४.६ ग्रेड जास्तीचे पूर्ण करते.
- ३) प्रौढ वयात २१% जास्त उत्पादन क्षमता
- ४) प्रौढ वयात आरोग्यदायी कुटुंबाची शक्यता जास्त

विभाग ६

जन्म ते ३ वर्ष वयोगटातील
बालकांच्या विकासाचे टप्पे सचित्र स्वरूपात



जन्म ते 3 वर्ष मुलांच्या विकासाचे टप्पे

चला आपण आपल्या मुलांचा विकास योग्य होत आहे का ते पाहूया....

नवचेतना

कार्यक्रम



शारीरिक विकास	बौद्धिक विकास	भाषा विकास	सामाजिक आणि भावनिक विकास
जन्म-3 महिने मोठ्यास झोपावयावर उठणे वर उचलणे/उचलणे डोक्यावरून हात आणि पांज हातात घेवणे/घेवणे हातापा वरपुढे वळणे आणि वळणे वळवणे पाहणे/पाहणे	4-6 महिने अचानकने वारणे/वारणे वस्तूच्या दिशेने लक्षपूर्वक आणि पसंदाच्या प्रत्येक वस्तू/वस्तू वस्तू लोकास दाखवणे/दाखवणे 'अ', 'आ', 'इ' जसे आवाज आणणे/आणणे 'अ', 'आ', 'इ' जसे आवाज आणणे/आणणे	7-9 महिने अचानकने वारणे/वारणे गुपक व लपवणूक हाताने दाखवणे देणे/देणे वस्तूची दिशेने वळणे/वळवणे (उदा. ओपणे, आटवणे, फेकणे, हावणे) 'मम', 'मम', 'दादा', 'दादा' जसे आवाज आणणे/आणणे आई विला अंतराचीच वस्तू नजरेआड आणणे की वस्तूला हाताने/हाताने	10-12 महिने अचानकने वारणे/वारणे बोटिंगास विचरित वस्तू, वस्तू/वस्तू अचानकने वारणे/वारणे वस्तूला आणवणे वस्तूला देणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे
13-18 महिने अचानकने वारणे/वारणे लपवणूक वस्तू घेणे/घेवणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे	19-24 महिने बोटिंगास वस्तू घेणे/घेवणे बोटिंगास वस्तू घेणे/घेवणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे	25-30 महिने वस्तू घेणे/घेवणे वस्तू घेणे/घेवणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे	31-36 महिने वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे वस्तूला घेणे

या क्रियाकृतीचा उद्देश मुलांचे मूल्यमापन करणे नसून मूल विलेन्या वयोगटाजुसार सामान्यतः काय करू शकते याची माहिती देणे हा आहे.





एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य



प्रथम अनुभव



दृष्टी आणि ऐकणे.

शारीरिक वाढ



शारीरिक वाढ

मानसिक वाढ



मानसिक विकास

बाळाच्या विकासाचे टप्पे (२-४ महिने)

Physical Growth



बाळ जागे असताना दोन्ही हात आणि दोन्ही पाय सारख्याच पद्धतीने हलविते.



बाळ बसल्यानंतर किंवा कडेवर घेतल्यानंतर मान धरून डोके ताठ / सरळ ठेवते.

Fine Motor



दोन्ही हातांच्या मुठी उघड्या राहून दोन्ही हात आरामदायी स्थितीत ठेवते.



बाळाच्या विकासाचे टप्पे (४ ते ६ महिने)



बोलणाऱ्याच्या
चेहऱ्याकडे बघून प्रतिसाद देते.



हलणाऱ्या वस्तूच्या दि-
शेने डोळ्यांची हालचाल
करते.



बाळ पालथ्या स्थितीत
डोके उचलते.

बाळाच्या विकासाचे टप्पे (६ ते ९ महिने)

Gross Motor



एका बाजूला कडेवर
येऊ शकते

Fine Motor



तळहातात वस्तू पकडू
लागते

Hearing



आवाजाच्या दिशेने मान
वळवते

Speech



पा, बा, मा या सा-
रखे आवाज काढते

बाळाच्या विकासाचे टप्पे (६ ते ९ महिने)

Vision	Cognition & Socialization	
 <p data-bbox="352 1342 596 1492">डोके न वळवता खेळणी पाहते</p>	 <p data-bbox="886 1342 1176 1533">तळ हातात करंगळीच्या बाजूने वस्तू पकडू शकते.</p>	 <p data-bbox="1425 1342 1777 1414">पडलेल्या चेंडूकडे बघते</p>

बाळाच्या विकासाचे टप्पे (९ ते १२ महिने)

 <p data-bbox="227 2570 555 2642">आधाराशिवाय बसते</p>	 <p data-bbox="704 2570 922 2762">एका हातातून वस्तू दुसऱ्या हातात ठेवते</p>	 <p data-bbox="1139 2570 1336 2762">नावाने हाक मारल्यास प्रतिसाद देते</p>	 <p data-bbox="1512 2570 1854 2702">विशिष्ट शब्द उच्चारते उदा. मामा, दादा</p>
--	--	--	--



बाळाच्या विकासाचे टप्पे (९ ते १२ महिने)



हलत्या वस्तूला
पकडण्याचा प्रयत्न करते



बालक लपा छपी खेळून आनंद घेते



लपलेली वस्तू शोधण्याचा
प्रयत्न करते



बाळाच्या विकासाचे टप्पे (१२ ते १५ महिने)



विशिष्ट शब्द उच्चारते उदा. मामा, दादा



तात्काळ प्रतिसाद देते उदा. टाटा करणे,
टाळ्या वाजविणे, पप्पी घेणे इ.



आईने नको म्हटल्यास
प्रतिसाद देते



बालाच्या विकासाचे टप्पे (१५ ते १८ महिने)



एकटे आधारशिवाय चालू लागते



भांड्यात / बरणीत लहान-लहान
वस्तू ठेवते



अपेक्षित वस्तू बोटाने दाखविते



खाली बस, बॉल दे इत्यादी
सूचनांना प्रतिसाद देते



बाळाच्या विकासाचे टप्पे (१५ ते १८ महिने)



मामा आणि दादा व्यतिरिक्त अजून काही शब्द बाळ बोलू लागते.



दाब देऊन / ओढून खेळण्याचा आकार बदलते.

बाळाच्या विकासाचे टप्पे (१८ ते २४ महिने)

Gross Motor



खेळणी ओढताना ताठपणे चालते

Fine Motor



उत्स्फूर्तपणे ओरखडते

Hearing and Speech



किमान पाच शब्द सातत्याने अस्पष्ट सांगते

Cognition & Socialization



घर कामाची नक्कल करू लागते



बाळाच्या विकासाचे टप्पे (२४ ते ३० महिने)



जिन्याच्या पायऱ्या चढते आणि उतरते



स्वतःहून बाळ हाताने / चमच्याने खाते,
कपाने पाणी पिते



मित्राबरोबर खेळते



बाहुलीला दूध पाजण्याची नक्कल करते

विभाग ७

बालसंगोपन





बालसंगोपन

ECD (Early Childhood Development - पूर्व बाल्यावस्थेतील विकास) योग्य पोषण, उत्तम आरोग्य, संवेदनशील पालकत्व, सुरुवातीच्या वर्षात विकासाची संधी, सुरक्षित वातावरण हे सर्व बालसंगोपनाचे मुख्य घटक आहेत. सुरुवातीच्या काळात ज्या बालकांना या सर्व गोष्टी योग्यरीत्या मिळतात त्या बालकांची वाढ आणि सर्वांगीण विकास वयानुसार योग्य होतो, परंतु ज्या बालकांना या गोष्टी योग्यरीत्या मिळत नाहीत किंवा अपुऱ्या मिळतात त्या बालकांमध्ये बौद्धिक विकास, भाषा विकास, शारीरिक विकास तसेच भावनिक आणि सामाजिक विकासाच्या क्षमता कमी प्रमाणात विकसित होतात. हे सर्व घटक न मिळाल्यामुळे पाच वर्षाखालील अंदाजे ४३% बालके त्यांच्या विकासाची क्षमता गाढू शकत नाहीत, कारण सुरुवातीच्या महत्त्वाच्या काळात न मिळालेल्या योग्य बालसंगोपनामुळे जी हानी होते ती भरून काढणे खूप कठीण जाते.

आयुष्याच्या सुरुवातीच्या काळात मेंदूच्या सर्वांगीण विकासासाठी बालकांना योग्य पोषण, संरक्षण आणि प्रोत्साहनाची गरज असते. निकृष्ट आरोग्य, अपुरे पोषण, ताणतणाव आणि वयोगटानुसार कमी प्रमाणात मिळणारे प्रोत्साहन यामुळे लाखो बालके भावी आयुष्यात त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यात अपयशी ठरतात, असे अभ्यासाअंती निदर्शनास आले आहे.

9

बालसंगोपनाचे महत्त्व आणि घटक

बाळाचे योग्य संगोपन व विकासासाठी पाच घटक अतिशय महत्त्वाचे असतात. हे सर्व घटक बाळाला मिळाल्यास बाळाचा सर्वांगीण विकास उत्तमरित्या होण्यास मदत होते.





२ योग्य पोषण

आईच्या गर्भात असल्यापासूनच बाळाचे पोषण हे वाढ व विकासाकरिता महत्त्वाचे असते. सहा महिन्यांपर्यंत निव्वळ स्तनपान म्हणजे फक्त आणि फक्त आईचेच दूध व सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर आईच्या दुधासोबतच योग्य पूरक आहार, त्याचे प्रमाण, घनता, वारंवारिता तसेच अन्नाची विविधता हे सर्व घटक अतिशय महत्त्वाचे असतात. तसेच बाळाच्या भुकेची आणि भूक संपल्याची लक्षणे ओळखून त्वरित योग्य प्रतिसाद देणे, जबरदस्ती न करता हसत-खेळत बाळाला खाऊ घालणे, बाळाच्या जेवणाची वेळ आनंददायी असणे हेही तेवढेच महत्त्वाचे असते.

३ उत्तम आरोग्य

बाळाच्या उत्तम शारीरिक आरोग्यासोबतच मानसिक आरोग्यसुद्धा महत्त्वाचे असते. बाळाचे विविध आजारांपासून संरक्षण करणे, वेळेवर लसीकरण करणे, आजार झाल्यास लवकरात लवकर उपचार उपलब्ध असणे आणि निरोगी राहण्यास चांगल्या सवयी आत्मसात करण्याची संधी उपलब्ध करून देणे आवश्यक असते.

४ संवेदनशील पालकत्व

योग्य पोषण आणि उत्तम आरोग्य यासोबतच प्रेम व जवळीकता देखील महत्त्वाची असते. पालक बाळाप्रति संवेदनशील असणे आणि त्यांनी बाळाच्या हालचाली, हावभाव, नजर व आवाजावरून बाळाची गरज ओळखणे, बाळ काय सांगायचा प्रयत्न करत आहे हे समजून घेऊन त्वरित प्रतिसाद देणे म्हणजेच संवेदनशील पालकत्व होय. अशाने बाळ अधिक जोमाने नवीन गोष्टी शिकते व बाळ आणि कुटुंबातील व्यक्ती यांचे नाते अधिक प्रेमळ आणि घट्ट बनते.

५ सुरुवातीच्या वर्षात विकासाची संधी

गर्भधारणेपासूनच बाळाचे शिकणे सुरु होते हे विज्ञानाने सिद्ध केले आहे. सुरुवातीच्या वर्षात स्पर्श, संवाद आणि खेळ यातून बाळ शिकत असते. बाळाला प्रेमाची ऊब हवी असते. निगा राखणारी व्यक्ती जेव्हा बाळाला जवळ घेते, हसते, मुका घेते किंवा गोंजारते तेव्हा बाळाला सुरक्षितता जाणवते. बाळाला कौतुक व प्रोत्साहनाची गरज असते. हसून, आवाजाची व हावभावाची नक्कल करून संवाद साधल्याने बाळ हुशार होते. बाळाला खेळ हवा असतो, खेळणी नाही. विविध खेळ खेळल्याने बाळ अनेक नवनवीन कौशल्ये शिकते.



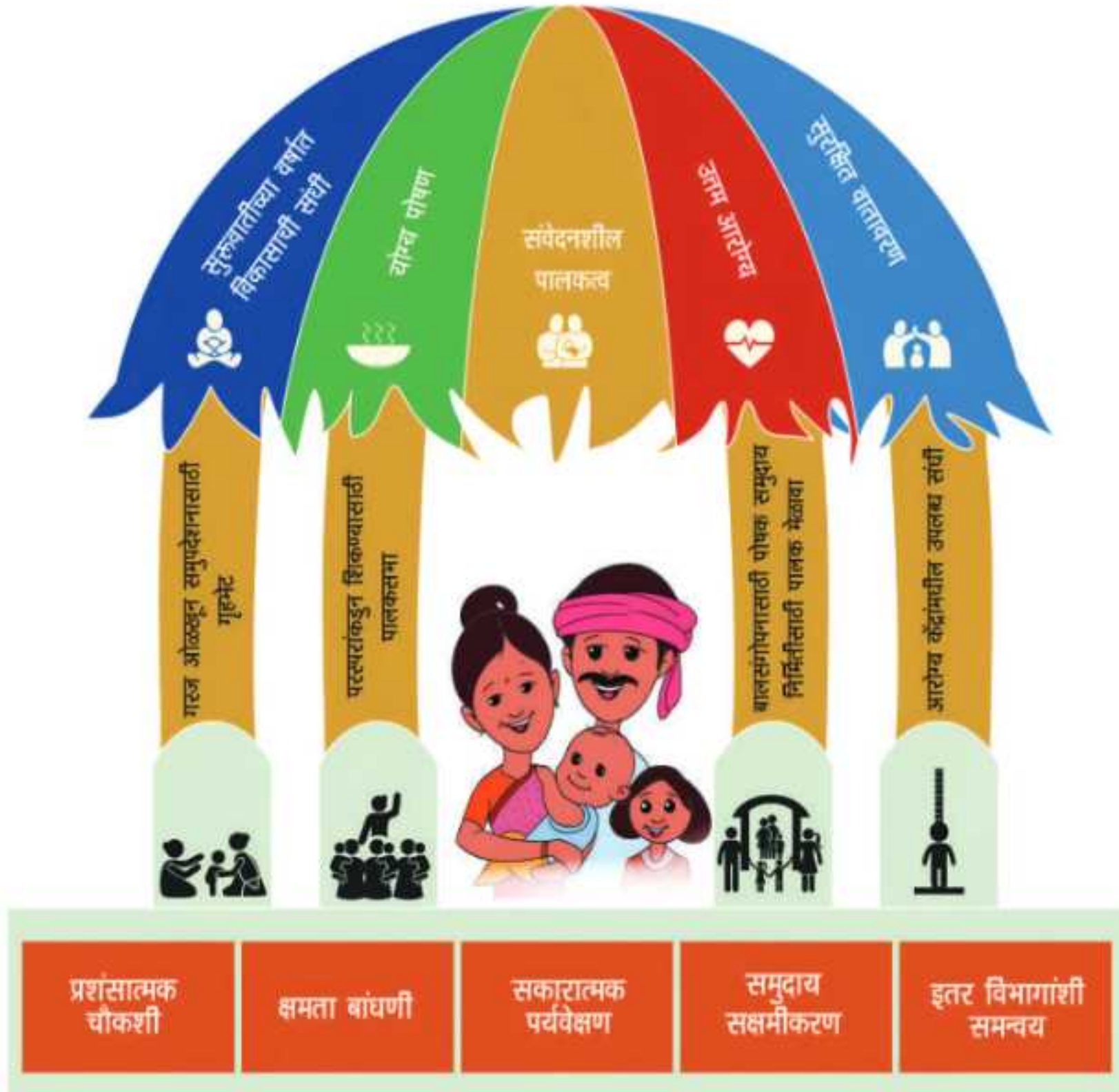
६

सुरक्षित वातावरण

बाळाच्या उत्तम विकासासाठी कौटुंबिक आणि भौतिक सुरक्षितता गरजेची असते. बाळाला भावनिक तसेच भौतिक आघातापासून सुरक्षित ठेवणे ही पालकांची जबाबदारी असते. बाळाला ओरडले, रागावले, शिक्षा केली तर बाळाच्या मनात असुरक्षितता निर्माण होते आणि त्याचे परिणाम आयुष्यभर राहतात. बाळाभोवती सुरक्षित आणि आनंदी वातावरण निर्माण करणे आवश्यक असते.

पालकसभेदरम्यान खेळ व संवादाच्या माध्यमातून बाळाच्या विकासाला चालना देणे व एकमेकांकडून शिकण्याची संधी उपलब्ध करून देऊन बालसंगोपनासाठी पालकांना सक्षम बनविण्याकरिता समुपदेशन करणे.

‘पालक मेळावा’ सकारात्मक सामाजिक वर्तणूक बदल घडण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे माध्यम आहे. बाळाच्या सर्वांगीण विकासाला आवश्यक असणाऱ्या पोषक वातावरणाची निर्मिती व्हावी यासाठी गावातील सर्व भागधारक, इतर सामाजिक आणि शैक्षणिक संस्था, किशोरवयीन गट, तसेच विविध विभागांशी समन्वय साधून बालसंगोपनासाठी विशेष संसाधन कृती आराखडा बनवण्यात आला. या कृती आराखड्याचा वापर ‘पालक मेळावा’ या माध्यमाद्वारे बाळाच्या सर्वांगीण विकासासाठी सकारात्मक सामाजिक बदल घडवून आणण्यासाठी करण्यात आला.





बाळाच्या विकासात पुरुषांचा सहभाग



जबाबदारी आणि प्रेमाने
बाळाला भरविणे



पालक बालकांचे
प्रथम शिक्षक



एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य



० ते ६ महिने वयाच्या बाळांसाठी

बोलणे, खेळणे, प्रेम व स्पर्श करणे आणि घरात आनंदी वातावरण निर्माण करणे



स्तनपान करताना आईने
बाळाला प्रेमाने पाजावे,
त्याच्याशी डोळ्यांत डोळे
घालून संवाद साधावा.



बाळाला अंघोळ घालताना त्याच्याशी बोलावे व खेळावे.



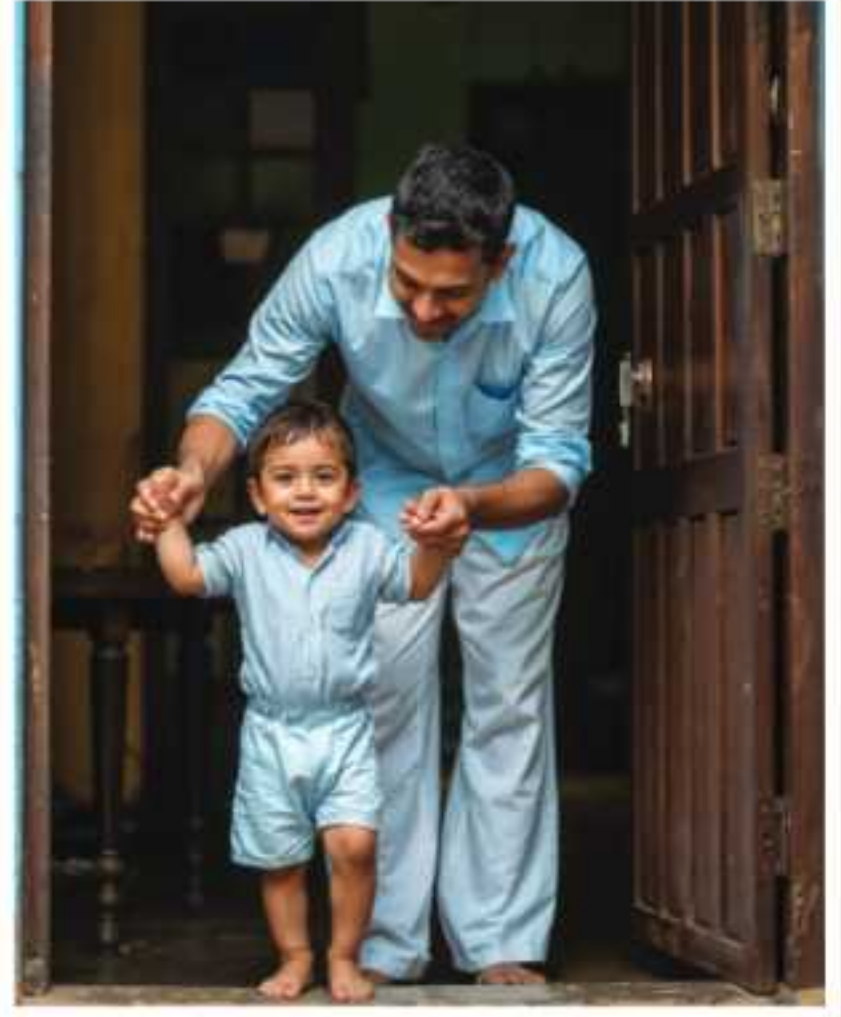
बालाजवळ रंगीत व आकर्षक वस्तू ठेवाव्यात.



अंधोल घालताना बालाला पाण्यामध्ये खेळू द्यावे.



झोपताना पुरुषांनी देखील
बाळाला प्रेम व सुरक्षा द्यावी.



बाळाला चालण्यासाठी प्रोत्साहित
करून मदत करावी.



घरातील इतर व्यक्तींनी बाळासाठी वेळ द्यावा.



१ ते ३ वर्ष वयोगटाच्या बाळांसाठी



बाळाला स्वतःच्या हाताने
खाऊ द्यावे.



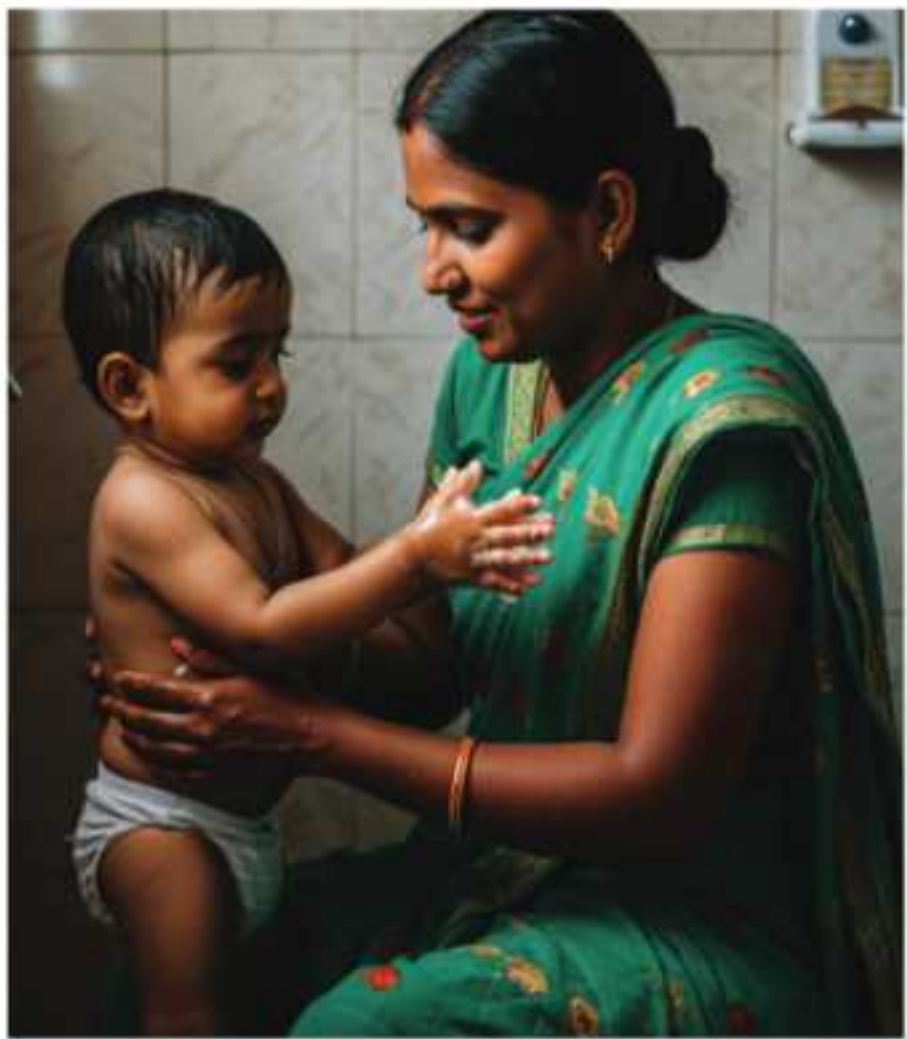
बाळाला स्वतंत्र ताटात जेवायला बसवावे व त्याच्याशी बोलावे.



बाळाला स्वतःला अंघोल करू द्यावी.



बाळाला स्वतः कपडे घालायला शिकवा.



बाळाला शारीरिक स्वच्छता शिकवा.





गोष्टी व चित्र दाखवून बाळाच्या कल्पनाशक्तीला प्रोत्साहन द्या.



घरातील छोट्या छोट्या कामांमध्ये बाळाचा समावेश करावा.



एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य



बाळाला घरातल्या गोष्टी खेळायला द्या.



बाळाला मोकळ्या जागेत खेळायला द्या.



बाळाच्या कुतूहलाला प्रोत्साहन द्या.



बाळाला रंग, पेन, पेन्सिल खेळण्यास द्या.



पहिल्या १००० दिवसांबाबत समुपदेशनासाठी संधी

- 👉 गृहभेटी
- 👉 ग्राम/ नागरी आरोग्य व पोषण दिन
- 👉 अन्नप्राशन दिन (अर्धवार्षिक वाढदिवस)
- 👉 माता बैठक / पालक सभा
- 👉 पालक मेळावा
- 👉 मानव विकास शिबीर
- 👉 प्रधानमंत्री मातृ सुरक्षित अभियान
- 👉 प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना
- 👉 समुदाय आधारित कार्यक्रम
- 👉 ग्राम / नागरी बालविकास केंद्र
- 👉 पोषण पंधरवडा/ पोषण माह
- 👉 स्तनपान सप्ताह



दिनांक ८ मार्च २०२५ रोजी 'जागतिक महिला दिना'च्या कार्यक्रमाप्रसंगी 'बाळाचे पहिले सुवर्णमयी १००० दिवस' या पुस्तकाचे प्रकाशन मा. राज्यपाल, मा. मुख्यमंत्री, मा. मंत्री, मा. राज्यमंत्री, महिला व बालविकास, महाराष्ट्र राज्य यांच्या शुभहस्ते संपन्न झाले.



दिनांक ८ मार्च २०२५ रोजी 'जागतिक महिला दिना' निमित्त विविध क्षेत्रांत काम केलेल्या सन्मानित महिला भगिनी.



दिनांक ८ मार्च २०२५ रोजी 'जागतिक महिला दिना'च्या कार्यक्रमाप्रसंगी संबोधित करताना मा. राज्यपाल, महाराष्ट्र राज्य.



दिनांक ८ मार्च २०२५ रोजी 'जागतिक महिला दिना' निमित्त संबोधित करताना
मा. देवेंद्र फडणवीस, मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य.



दिनांक ८ मार्च २०२५ रोजी 'जागतिक महिला दिना' निमित्त संबोधित करताना
मा. आदिती वरदा सुनील तटकरे, मंत्री, महिला व बालविकास विभाग.



दिनांक ८ मार्च २०२५ रोजी 'जागतिक महिला दिना' निमित्त संबोधित करताना
मा. डॉ. अनुपकुमार यादव, सचिव, महिला व बालविकास विभाग.

सुपोषित महाराष्ट्र



सप्तपदी

प्रत्येक बाळाच्या सर्वांगीण विकासासाठी.

सुपोषित माता, सुदृढ बालक व समृद्ध महाराष्ट्र घडविण्यासाठी
या विषयावरील माहिती देणारे
व्हिडिओ क्यूआर कोड



बाळाचे पहिले 9000 दिवस



पहिल्या हजार दिवसातील
शिशू पोषण



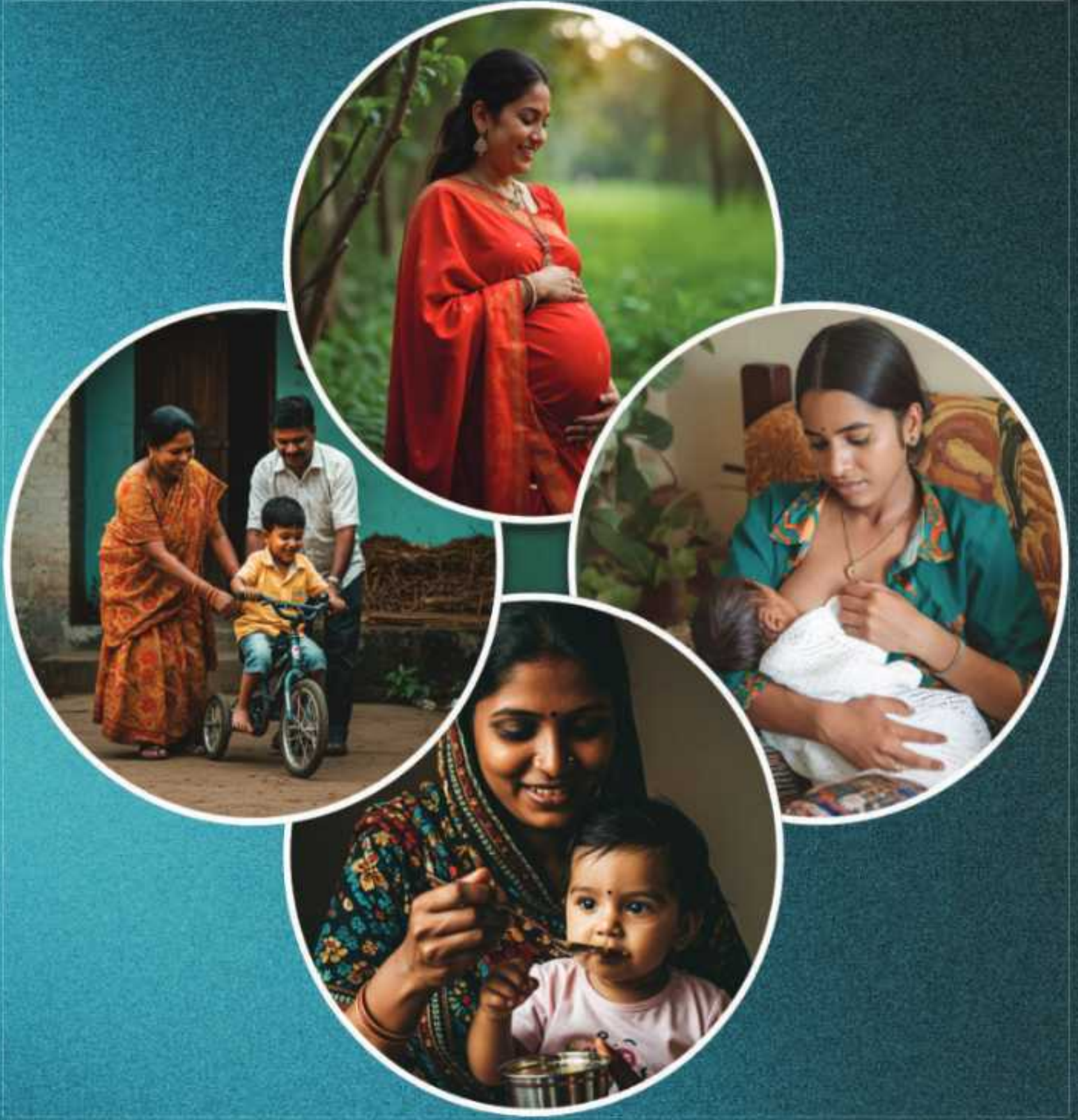
स्तनपानाची सुरुवात



स्वस्थ कदम



एक घास मायेचा



मा. सचिव,
महिला व बाल विकास विभाग
महाराष्ट्र राज्य,

नवीन प्रशासन भवन, ३ रा मजला,
मादाम कामा मार्ग, हुतात्मा राजगुरु चौक,
मंत्रालय, मुंबई ४०००३२.
दूरध्वनी क्रमांक ०२२-२२८८०३११

WEBSITE -
<https://womenchild.maharashtra.gov.in/mr/home>

मा. आयुक्त,
एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना
महाराष्ट्र राज्य,

रायगड भवन, रिअर विंग, पहिला मजला
सी.बी.डी. बेलापूर नवी मुंबई ४००६०१
दूरध्वनी क्रमांक ०२२-२७५७६३८८

WEBSITE -
www.icds.gov.in