



राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

An ISO 9001:2008 Certified Agency



स्वास्थ्य विभाग, बिहार सरकार

समेकित बाल विकास सेवाएं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन



मां और बच्चे की फोटो

परिवार का परिचय

मां का नाम _____ आयु _____

पिता का नाम _____

पता _____ दूरभाष/मो. _____

मां की शिक्षा : अनपढ़/प्राथमिक/माध्यमिक/हाईस्कूल/स्नातक

गर्भावस्था का विवरण

MCTS कोड _____

अन्तिम मासिक चक्र की तिथि _____ / _____

प्रसव की सम्भावित तिथि _____ / _____

कुल गर्भ/पहले जीवित जन्मे बच्चों की संख्या _____ / _____

पिछला प्रसव कहाँ कराया गया संस्थान _____ घर _____

मौजूदा प्रसव कहाँ करायेंगे संस्थान _____ घर _____

जे.एस.बाई. पंजीकरण संख्या _____

जे.एस.बाई.भुगतान राशि _____ तिथि _____ / _____

जन्म का विवरण

बच्चे का नाम _____ जन्म के _____

जन्म तिथि _____ / _____ समय वजन _____ कि.ग्राम ग्राम

लड़की _____ लड़का _____ जन्म पंजीकरण संख्या _____

संस्थान का परिचय

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता _____ आंगनवाड़ी केन्द्र/ब्लॉक _____

आशा _____ ए.एन.एम. _____

उप स्वास्थ्य केन्द्र/विलिनिक _____

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/शहर _____

अस्पताल/प्रथम सहायता केन्द्र (एफ.आर.यू.) _____

दूरभाष/मो. ए.एन.एम. _____ अस्पताल _____

यातायात की व्यवस्था _____

आंगनवाड़ी केन्द्र पंजीकरण संख्या _____ तिथि _____ / _____

उपकेन्द्र पंजीकरण संख्या _____ तिथि _____ / _____

रेफरल _____

गर्भावस्था के दौरान नियमित जांच अनिवार्य हैं



पंजीकरण



पहली तिमाही में स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण कराएं।



पंजीकरण के बाद कम से कम चार बार प्रसव पूर्व जांच अवश्य कराएं।

प्रत्येक जांच के समय रक्तदाब और रक्त व पेशाब की जांच करवाएं।

प्रत्येक जांच के समय अपना वजन अवश्य करवायें। गर्भावस्था में कम से कम 10-12 कि.ग्रा. वजन बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अन्तिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक कि.ग्रा. वजन अवश्य बढ़ना चाहिए।

टेटनस टाकसोंयट के दो टीके लगवाएं। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के बाद। (तिथि भरें)

कम-से-कम 6 महीने (द्वितीय एवं तृतीय मैमासिक में) तक प्रतिदिन आयरन एवं फोलिक एसीड की एक गोली अवश्य खायें। कुल मिलाकर कम-से-कम 180 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की नाजा एवं तिथि भरें)

गर्भावस्था के दौरान देखभाल



- ◆ विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का रोयन करें।
- ◆ अधिक मात्रा में भोजन करें—लगभग सामान्य आहार से एक चौथाई ज्यादा।
- ◆ आंगनवाड़ी केन्द्र से मिले पूरक पोषाकार को नियमित रूप से खाएं।



- ◆ दिन में कम से कम 2 घण्टे आराम करें। इसके अलावा रात में 8 घण्टे सोयें।
- ◆ केवल आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।

हर प्रसवपूर्व जांच पर पोषण परामर्श सुनिश्चित करें

प्रसव पूर्व देखभाल

पूर्व गर्भावस्था में प्रसूति संबंधी जटिलता

कृपया सही जवाब पर निशान(✓) लगाएं

क. एपीएच	<input type="checkbox"/>	ख. एकलेम्पसिया	<input type="checkbox"/>	ग. पीआईएच	<input type="checkbox"/>
घ. रक्त की कमी	<input type="checkbox"/>	ड. बाधित प्रसव	<input type="checkbox"/>	च. पीपीएच	<input type="checkbox"/>
छ. एलएससीएस	<input type="checkbox"/>	ज. शिशु में जन्मजात	<input type="checkbox"/>	झ. अन्य	<input type="checkbox"/>

दोष

पिछला विवरण

कृपया सही जवाब पर निशान(✓) लगाएं

क. तपेदिक	<input type="checkbox"/>	ख. उच्च रक्तदाब	<input type="checkbox"/>	ग. हृदय रोग	<input type="checkbox"/>
घ. मधुमेह	<input type="checkbox"/>	ड. दमा	<input type="checkbox"/>	च. अन्य	<input type="checkbox"/>

जांच

सामान्य अवस्था	दिल	फेफड़े	स्तन

प्रसव पूर्व जांच

	1	2	3	4
तिथि				
कोई समस्या				
पीओजी (सप्ताह)				
वजन (कि.ग्रा)				
नब्ज की गति				
रक्तदाब				
पीलापन (एन्टीमिया)				
सूजन				
पीलिया				

उदर जांच

मूण की लंबाई			
सप्ताह/से.मी.			
यनायट/गर्भस्थिति			
गर्भस्थ शिशु का हिलना—डुलना	शायाम्य/कम/ नहीं	शायाम्य/कम/ नहीं	शायाम्य/कम/ नहीं
गर्भस्थ शिशु की प्रति मिनट हृदय गति			
पी/दी यदि किया गया हो			

आवश्यक जांच

हीमोग्लोबिन			
मूत्र एल्ब्यूमीन			
मूत्र शर्करा			
ए.एन.एम. के हस्ताक्षर			

रक्त ग्रुप एवं आरएच प्रकार	<input type="checkbox"/>	तिथि	/ /
वैकल्पिक जांच			
गर्भावस्था में मूत्र की जांच	<input type="checkbox"/>	तिथि	/ /
एचबीएस एजी.	<input type="checkbox"/>	तिथि	/ /
रक्त शर्करा	<input type="checkbox"/>	तिथि	/ /

गाँव के निर्धारित मासिक माँ बच्चा स्वास्थ्य और पोषण दिवस में शामिल हों

यदि आपको अथवा आपके परिवार में किसी अन्य व्यक्ति को खतरे के ये लक्षण दिखाई दें तो गर्भवती महिला को तुरन्त अस्पताल ले जायें



गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव, प्रसव के दौरान अथवा प्रसव के पश्चात् अत्यधिक रक्तस्राव,



सांस लेने में कठिनाई के साथ या उसके बिना शरीर में रक्त की गम्भीर कमी



गर्भावस्था अथवा प्रसव के एक महीने के भीतर तेज बुखार



दौरे पड़ना, पूँछला दिखाई देना, सिरदर्द, उल्टी, पूरे शरीर में सूजन



12 घण्टे से अधिक समय तक प्रसव पीड़ा



प्रसव पीड़ा के बिना ही पानी की थीली फट जाना

संरक्षणात् प्रसव सुनिश्चित करें



आशा/ए.एन.एम./ऑगनयाडी रोगिका से संपर्क करें



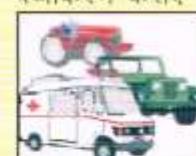
जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वार्ड) के अंतर्गत पंजीकरण कराएं



जे.एस.वार्ड के अंतर्गत लाम रुकावे



अस्पताल पहले से तय करें



यातायात की व्यवस्था पहले से करें



प्रसव के बाद 48 घण्टे रहना सुनिश्चित करें

घर में प्रसव की स्थिति के लिए तैयारी



ए.एन.एम. द्वारा सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित करें

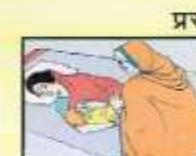
- ✓ स्वच्छ हाथ
- ✓ स्वच्छ जाह और रक्तचाल वातावरण
- ✓ स्वच्छ ब्लैड
- ✓ स्वच्छ नाभिनाल
- ✓ नाल बाधने के लिए स्वच्छ धागा
- ✓ नवजात शिशु के लिए स्वच्छ वस्त्र



परियारिक देखभाल और सहायता का सुनिश्चय करें



अस्पताल के लिए यातायात की व्यवस्था करें



जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान शुरू किया गा नहीं



परिवार कल्याण संबंधी परामर्श

प्रसव के बाद देखभाल

प्रसव की तिथि

प्रसव का स्थान

प्रसव का प्रकार

--	--	--	--

नोरमल	इंस्ट्रूमेंट	सीजेरियन
-------	--------------	----------

समय/समयपूर्व

अगर प्रसव संस्थान में हुआ तो उसके बाद कितने दिन वहाँ रही

कोई समस्या (स्पष्ट करें)

शिशु का लिंग लड़का लड़की *शिशु का वजन कि. ग्राम ग्राम

जन्म के तुरन्त बाद रोना हैं नहीं

जन्म के 1 घंटे के अंदर सिर्फ स्तनपान शुरू करना हैं नहीं

*जबर जन्म के समय नवजात शिशु का वजन 2.5 कि.ग्रा. से कम हो तो तीन अतिरिक्त जांच करें

प्रसव पश्चात माता की जाँच

दिन	1	3	7	14	21	28	42
कोई समस्या							
पीलापन (एनीमिया)							
नब्ज की गति							
रक्तदाह							
तापमान							
स्तन (नरम / सख्त)							
चूचूक (फट हुए/सामान्य)							
गर्भाशय पीड़ा है/नहीं है							
रक्ताशाम, पी/वी अधिक/सामान्य							
लोधिया (स्वस्थ/बदबूदार गंध)							
ऐपोसिटोमी/टियर स्वरथ/दूषित							
परिवार कल्याण परामर्श							
कोई अन्य परेशानी और रेफर करना							

प्रसव पश्चात शिशु की देखभाल

दिन	1	3	7	14	21	28	42
मूत्र विसर्जन							
मल विसर्जन							
दस्त							
उत्ती							
दौरे पड़ना							
गतिविधि (अच्छी/निष्क्रिय)							
स्तनपान (अच्छा/धीमा)							
सांस लेना (तेजी से/परेशानी से)							
छाती इनड्राइंग (मोजूद/नहीं)							
तापमान							
पीलिया							
नाभी नाल की रिथ्ति							
त्वचा पर दाने (हैं/नहीं)							
अन्य कोई परेशानी							

प्रसव पश्चात भी कम-से-कम 6 महीने तक प्रतिदिन आवरण एवं

कोलिक एसीडी की एक गोली अवधय रखायें।

नवजात शिशु की देखभाल

बच्चे को गर्म रखें

- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान प्रारम्भ करें—एक घंटे के अन्दर।
- पहले छ: महीने मौस के दूध के अलावा कुछ भी न दें, पानी भी न।
- शिशु को पहले 48 घंटे तक स्नान न कराए।
- नाल को गीला न होने दें।
- शिशु को बीमार लोगों से दूर रखें।
- जन्म के समय शिशु का वजन ले।
- यदि वजन 2.5 किलोग्राम से कम है तो उसकी विशेष देखभाल खतरे के लक्षण

स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें

- ठीक से स्तनपान न कर पाना या स्तनपान नहीं कर पाना।
- शिशु रो नहीं पाए/सांस लेने में कठिनाई है।
- हथेलियां और तलुवे पीले हैं।
- बुखार या छूने पर ठंडा लगाना।
- टटटी/शौच में खून आना।
- दौरे पड़ना।
- अधिक सुस्ती या बेहोशी।



विवरित टीकाकरण सिकॉर्ड

वैक्सीन दिये जाने की अवधि तिथि	टीकाकरण	
वैक्सीन दिये जाने की तिथि	टीकाकरण	
*जन्म के 24 घंटे के भीतर संस्थानी प्रसव के लिए		
बी.बी.जी.	ओ.पी.जी. (0 डोज)	हिपोटाइटिस-बी* (बर्थ डोज)
1 ½ माह	2 ½ माह	3 ½ माह
बी.बी.जी.-1	बी.बी.जी.-2	बी.बी.जी.-3
प्रेनाइलेन - 1	प्रेनाइलेन - 2	प्रेनाइलेन - 3
9 माह	16 - 24 माह	
ब्रसर - 1	बी.पी.जी. नुस्तर	बी.पी.जी. नुस्तर
ब्रसर - 2	विटामिन ए - 2	विटामिन ए - 2
विटामिन ए - 1	बी.बी.जी. नुस्तर (3-6 माह)	विटामिन ए - 2
विटामिन ए - 2	टी.टी. (10 माह)	टी.टी. (10 माह)
विटामिन ए - 3	विटामिन ए - 3 (36 माह)	विटामिन ए - 3 (36 माह)
विटामिन ए - 4 (30 माह)	विटामिन ए - 4 (36 माह)	विटामिन ए - 4 (36 माह)
विटामिन ए - 5 (36 माह)	विटामिन ए - 5 (48 माह)	विटामिन ए - 5 (48 माह)
विटामिन ए - 6 (48 माह)	विटामिन ए - 6 (64 माह)	विटामिन ए - 6 (64 माह)
विटामिन ए - 7 (48 माह)	विटामिन ए - 7 (64 माह)	विटामिन ए - 7 (64 माह)
विटामिन ए - 8 (64 माह)	विटामिन ए - 8 (64 माह)	विटामिन ए - 8 (64 माह)
विटामिन ए - 9 (64 माह)	विटामिन ए - 9 (64 माह)	विटामिन ए - 9 (64 माह)

*संस्थानी प्रसव के दूर दूर—हमारे ने उन के बारे की अधिक जांच की है। उन्हें एक अधिक उपरिक्षण की जांच की जाएगी। जब तक उनकी अधिकतम उम्र 1 साल से ज्यादा न हो तब तक उनकी विवरित टीकाकरण सिकॉर्ड की जांच की जाएगी।

* जे. ए. कैम्पन बाल जिला न.

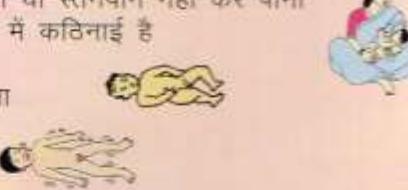
नवजात शिशु की देखभाल

- बच्चे को गर्म रखें
- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान प्रारम्भ करें—एक घंटे के अन्दर।
- पहले छ: महीने माँ के दूध के अलावा कुछ भी न दें, पानी भी नहीं
- शिशु को पहले 48 घंटे तक स्नान न कराए
- नाल को गीला न होने दें
- शिशु को बीमार लोगों से दूर रखें
- जन्म के समय शिशु का वज़न लें
- यदि वज़न 2.5 किलोग्राम से कम है तो उसकी विशेष देखभाल करें

खतरे के लक्षण

स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें

- ठीक से स्तनपान न कर पाना या स्तनपान नहीं कर पाना
- शिशु रो नहीं पाए/सांस लेने में कठिनाई है
- हथेलियाँ और तलुये पीले हैं
- बुखार या छूने पर ठंडा लगना
- टट्टी/शीघ्र में खून आना
- दौरे पड़ना
- अधिक सुरक्षी या बेहोशी



नियमित टीकाकरण चिकित्सा

वैक्सीन दिये जाने की अगली तिथि	<input type="text"/>
वैक्सीन दिये जाने की तिथि	<input type="text"/> टीकाकरण

*जन्म के 24 घंटे के भीतर संस्थापन प्रसव के लिए

1 ½ माह	2 ½ माह	3 ½ माह
बी.सी.जी.	बी.पी.जी. (0 दोज)	हिपोटाइटिल-डी* (दोज दोज)
बी.पी.जी.-1	बी.पी.जी.-2	बी.पी.जी.-3
प्रारंभिकें - 1	प्रारंभिकें - 2	प्रारंभिकें - 3
9 माह	16 - 24 माह	
खलाणा - 1	बी.पी.टी.-1 बूस्टर	बी.पी.टी. बूस्टर
खलाणा - 2	बी.पी.टी.-2 बूस्टर	बी.पी.टी. बूस्टर
विटामिन ए - 1	विटामिन ए - 2	विटामिन ए - 3
2 वर्ष से ऊपर		
विटामिन ए - 1	बी.पी.टी.-2 बूस्टर (5-6 वर्ष)	टी.टी. (10 वर्ष)
विटामिन ए - 4 (30 माह)	विटामिन ए - 5 (36 माह)	टी.टी. (16 वर्ष)
विटामिन ए - 7 (48 माह)	विटामिन ए - 8 (54 माह)	विटामिन ए - 9 (60 माह)

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 498, 499, 499, 500, 500, 501, 501, 502, 502, 503, 503, 504, 504, 505, 505, 506, 506, 507, 507, 508, 508, 509, 509, 510, 510, 511, 511, 512, 512, 513, 513, 514, 514, 515, 515, 516, 516, 517, 517, 518, 518, 519, 519, 520, 520, 521, 521, 522, 522, 523, 523, 524, 524, 525, 525, 526, 526, 527, 527, 528, 528, 529, 529, 530, 530, 531, 531, 532, 532, 533, 533, 534, 534, 535, 535, 536, 536, 537, 537, 538, 538, 539, 539, 540, 540, 541, 541, 542, 542, 543, 543, 544, 544, 545, 545, 546, 546, 547, 547, 548, 548, 549, 549, 550, 550, 551, 551, 552, 552, 553, 553, 554, 554, 555, 555, 556, 556, 557, 557, 558, 558, 559, 559, 560, 560, 561, 561, 562, 562, 563, 563, 564, 564, 565, 565, 566, 566, 567, 567, 568, 568, 569, 569, 570, 570, 571, 571, 572, 572, 573, 573, 574, 574, 575, 575, 576, 576, 577, 577, 578, 578, 579, 579, 580, 580, 581, 581, 582, 582, 583, 583, 584, 584, 585, 585, 586, 586, 587, 587, 588, 588, 589, 589, 590, 590, 591, 591, 592, 592, 593, 593, 594, 594, 595, 595, 596, 596, 597, 597, 598, 598, 599, 599, 600, 600, 601, 601, 602, 602, 603, 603, 604, 604, 605, 605, 606, 606, 607, 607, 608, 608, 609, 609, 610, 610, 611, 611, 612, 612, 613, 613, 614, 614, 615, 615, 616, 616, 617, 617, 618, 618, 619, 619, 620, 620, 621, 621, 622, 622, 623, 623, 624, 624, 625, 625, 626, 626, 627, 627, 628, 628, 629, 629, 630, 630, 631, 631, 632, 632, 633, 633, 634, 634, 635, 635, 636, 636, 637, 637, 638, 638, 639, 639, 640, 640, 641, 641, 642, 642, 643, 643, 644, 644, 645, 645, 646, 646, 647, 647, 648, 648, 649, 649, 650, 650, 651, 651, 652, 652, 653, 653, 654, 654, 655, 655, 656, 656, 657, 657, 658, 658, 659, 659, 660, 660, 661, 661, 662, 662, 663, 663, 664, 664, 665, 665, 666, 666, 667, 667, 668, 668, 669, 669, 670, 670, 671, 671, 672, 672, 673, 673, 674, 674, 675, 675, 676, 676, 677, 677, 678, 678, 679, 679, 680, 680, 681, 681, 682, 682, 683, 683, 684, 684, 685, 685, 686, 686, 687, 687, 688, 688, 689, 689, 690, 690, 691, 691, 692, 692, 693, 693, 694, 694, 695, 695, 696, 696, 697, 697, 698, 698, 699, 699, 700, 700, 701, 701, 702, 702, 703, 703, 704, 704, 705, 705, 706, 706, 707, 707, 708, 708, 709, 709, 710, 710, 711, 711, 712, 712, 713, 713, 714, 714, 715, 715, 716, 716, 717, 717, 718, 718, 719, 719, 720, 720, 721, 721, 722, 722, 723, 723, 724, 724, 725, 725, 726, 726, 727, 727, 728, 728, 729, 729, 730, 730, 731, 731, 732, 732, 733, 733, 734, 734, 735, 735, 736, 736, 737, 737, 738, 738, 739, 739, 740, 740, 741, 741, 742, 742, 743, 743, 744, 744, 745, 745, 746, 746, 747, 747, 748, 748, 749, 749, 750, 750, 751, 751, 752, 752, 753, 753, 754, 754, 755, 755, 756, 756, 757, 757, 758, 758, 759, 759, 760, 760, 761, 761, 762, 762, 763, 763, 764, 764, 765, 765, 766, 766, 767, 767, 768, 768, 769, 769, 770, 770, 771, 771, 772, 772, 773, 773, 774, 774, 775, 775, 776, 776, 777, 777, 778, 778, 779, 779, 780, 780, 781, 781, 782, 782, 783, 783, 784, 784, 785, 785, 786, 786, 787, 787, 788, 788, 789, 789, 790, 790, 791, 791, 792, 792, 793, 793, 794, 794, 795, 795, 796, 796, 797, 797, 798, 798, 799, 799, 800, 800, 801, 801, 802, 802, 803, 803, 804, 804, 805, 805, 806, 806, 807, 807, 808, 808, 809, 809, 810, 810, 811, 811, 812, 812, 813, 813, 814, 814, 815, 815, 816, 816, 817, 817, 818, 818, 819, 819, 820, 820, 821, 821, 822, 822, 823, 823, 824, 824, 825, 825, 826, 826, 827, 827, 828, 828, 829, 829, 830, 830, 831, 831, 832, 832, 833, 833, 834, 834, 835, 835, 836, 836, 837, 837, 838, 838, 839, 839, 840, 840, 841, 841, 842, 842, 843, 843, 844, 844, 845, 845, 846, 846, 847, 847, 848, 848, 849, 849, 850, 850, 851, 851, 852, 852, 853, 853, 854, 854, 855, 855, 856, 856, 857, 857, 858, 858, 859, 859, 860, 860, 861, 861, 862, 862, 863, 863, 864, 864, 865, 865, 866, 866, 867, 867, 868, 868, 869, 869, 870, 870, 871, 871, 872, 872, 873, 873, 874, 874, 875, 875, 876, 876, 877, 877, 878, 878, 879, 879, 880, 880, 881, 881, 882, 882, 883, 883, 884, 884, 885, 885, 886, 886, 887, 887, 888, 888, 889, 889, 890, 890, 891, 891, 892, 892, 893, 893, 894, 894, 895, 895, 896, 896, 897, 897, 898, 898, 899, 899, 900, 900, 901, 901, 902, 902, 903, 903, 904, 904, 905, 905, 906, 906, 907, 907, 908, 908, 909, 909, 910, 910, 911, 911, 912, 912, 913, 913, 914, 914, 915, 915, 916, 916, 917, 917, 918, 918, 919, 919, 920, 920, 921, 921, 922, 922, 923, 923, 924, 924, 925, 925, 926, 926, 927, 927, 928, 928, 929, 929, 930, 930, 931, 931, 932, 932, 933, 933, 934, 934, 935, 935, 936, 936, 937, 937, 938, 938, 939, 939, 940, 940, 941, 941, 942, 942, 943, 943, 944, 944, 945, 945, 946, 946, 947, 947, 948, 948, 949, 949, 950, 950, 951, 951, 952, 952, 953, 953, 954, 954, 955, 955, 956, 956, 957, 957, 958, 958, 959, 959, 960, 960, 961, 961, 962, 962, 963, 963, 964, 964, 965, 965, 966, 966, 967, 967, 968, 968, 969, 969, 970, 970, 971, 971, 972, 972, 973, 973, 974, 974, 975, 975, 976, 976, 977, 977, 978, 978, 979, 979, 980, 980, 981, 981, 982, 982, 983, 983, 984, 984, 985, 985, 986, 986, 987, 987, 988, 988, 989, 989, 990, 990, 991, 991, 992, 992, 993, 993, 994, 994, 995, 995, 996, 996, 997, 997, 998, 998, 999, 999, 1000, 1000, 1001, 1001, 1002, 1002, 1003, 1003, 1004, 1004, 1005, 1005, 1006, 1006, 1007, 1007, 1008, 1008, 1009, 1009, 1010, 1010, 1011, 1011, 1012, 1012, 1013, 1013, 1014, 1014, 1015, 1015, 1016, 1016, 1017, 1017, 1018, 1018, 1019, 1019, 1020, 1020, 1021, 1021, 1022, 1022, 1023, 1023, 1024, 1024, 1025, 1025, 1026, 1026, 1027, 1027, 1028, 1028, 1029, 1029, 1030, 1030, 1031, 1031, 1032, 1032, 1033, 1033, 1034, 1034, 1035, 1035, 1036, 1036, 1037, 1037, 1038, 1038, 1039, 1039, 1040, 1040, 1041, 1041, 1042, 1042, 1043, 1043, 1044, 1044, 1045, 1045, 1046, 1046, 1047, 1047, 1048, 1048, 1049, 1049, 1050, 1050, 1051, 1051, 1052, 1052, 1053, 1053, 1054, 1054, 1055, 1055, 1056, 1056, 1057, 1057, 1058, 1058, 1059, 1059, 1060, 1060, 1061, 1061, 1062, 1062, 1063, 1063, 1064, 1064, 1065, 1065, 1066, 1066, 1067, 1067, 1068, 1068, 1069, 1069, 1070, 1070, 1071, 1071, 1072, 1072, 1073, 1073, 1074, 1074, 1075, 1075, 1076, 1076, 1077, 1077, 1078, 1078, 1079, 1079, 1080, 1080, 1081, 1081, 1082, 1082, 1083, 1083, 1084, 1084, 1085, 1085, 1086, 1086, 1087, 1087, 1088, 1088, 1089, 1089, 1090, 1090, 1091, 1091, 1092, 1092, 1093, 1093, 1094, 1094, 1095, 1095, 1096, 1096, 1097, 1097, 1098, 1098, 1099, 1099, 1100, 1100, 1101, 1101, 1102, 1102, 1103, 1103, 1104, 1104, 1105, 1105, 1106, 1106, 1107, 1107, 1108, 1108, 1109, 1109, 1110, 1110, 1111, 1111, 1112, 1112, 1113, 1113, 1114, 1114, 1115, 1115, 1116, 1116, 1117, 1117, 1118, 1118, 1119, 1119, 1120, 1120, 1121, 1121, 1122, 1122, 1123, 1123, 1124, 1124, 1125, 1125, 1126, 1126, 1127, 1127, 1128, 1128, 1129, 1129, 1130, 1130, 1131, 1131, 1132, 1132, 1133, 1133, 1134, 1134, 1135, 1135, 1136, 1136, 1137, 1137, 1138, 1138, 1139, 1139, 1140, 1140, 1141, 1141, 1142, 1142, 1143, 1143, 1144, 1144, 1145, 1145, 1146, 1146, 1147, 1147, 1148, 11

प्रसव पूर्व जाँच एवं टीकाकरण (छ) का व्योरा

गर्भवती महिलाओं के लिए



प्रत्येक जाँच के समय रक्तदाह और रक्त ये पेशाब की जाँच करवाए।

प्रत्येक जाँच के समय अपना बजन अवश्य करवायें। गर्भावस्था में कम से कम 10-12 किंवा बजन बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अन्तिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक किंवा बजन अवश्य बढ़ना चाहिए।

टेनस टाक्सीडील के दो टीका लगवाए। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के बाद। (तिथि भरें)

कम-से-कम 6 महीने (द्वितीय एवं तृतीय त्रैमासिक में) तक प्रतिदिन आयरन एवं कोलिक इसील की एक गोली अद्यश्य खायें। कुल मिलाकर कम-से-कम 180 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की मात्रा एवं तिथि भरें)

नियमित टीकाकरण रिकॉर्ड

प्रतीक्षित दिये जाने वो अपनी तिथि →
(Due date for next dose)
देक्षिण दिये जाने की तिथि →
(Date on which vaccine given) → टीकाकरण

*जन्म के 24 घंटे के भीतर संस्थानी प्रसव के लिए

बी.सी.जी.	ओ.पी.जी. (0 कोज)	डिपेटाइटिस-डी* (बर्फ डोज)
1 ½ माह	2 ½ माह	3 ½ माह
ओ.पी.जी.-1	ओ.पी.जी.-2	बी.जी.जी.-3
फेटाविलेन्ट - 1	फेटाविलेन्ट - 2	फेटाविलेन्ट - 3
9 माह	16-24 माह	
व्हसा - 1	बी.जी.टी. ब्ल्टर	बी.जी.टी. ब्ल्टर
	व्हसा - 2	विटामिन ए - 2
		विटामिन ए - 3
व्हसा - 3	बी.जी.टी. ब्ल्टर (3-6 वर्ष)	टी.टी. (10 वर्ष)
		टी.टी. (16 वर्ष)
विटामिन ए - 1	बी.जी.टी.-2 ब्ल्टर (3-6 वर्ष)	टी.टी. (10 वर्ष)
		टी.टी. (16 वर्ष)
विटामिन ए - 4 (30 मास)	विटामिन ए - 5 (36 मास)	विटामिन ए - 6 (42 मास)
विटामिन ए - 7 (48 मास)	विटामिन ए - 8 (54 मास)	विटामिन ए - 9 (60 मास)

पल्स पोलियो चक्र

* नो. के अंतर्वाले बाले छिलों में।

0 से 3 वर्ष के बच्चों के लिए प्रस्तावित आहार

1 से 2 वर्ष

आहार देना



बच्चे को पारिवारिक आहार सहित अनेक प्रकार के आहार जैसे चावल/रोटी, हरी पतेदार सब्जियां और नारंगी पीले फल दालें और दूध से बने पदार्थ देना जारी रखें।

बच्चे को लिने में कम 5 वार भोजन कराएं और देखें कि उसे अलग कटोरी में खाना खिलाएं और देखें कि बच्चा कितना आहार लेता है।

बच्चे के साथ बैठें और उसे खाना खान करने में मदद करें वा साल की उम्र तक सप्तपन कराएं और हो सके तो दो साल की उम्र तक सप्तपन कराएं।

6-12 माह

आहार देना



6 महीने वाले बच्चे होने के संकेत को समझें और उसी के अनाज, दालें, सब्जियां और फल खिलाना प्रारम्भ करें। धीरे-धीरे आहार की मात्रा, उसका गहरापन और वारावरता बढ़ाएं।

बच्चे के युख होने के संकेत को समझें और उसी के अनुरूप उसे आहार दें। बच्चा जितनी बार चाहे उतनी बार सप्तपन कराएं। इन और जात में स्तनपान कराएं।

0-6 माह

आहार देना



जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान प्रारम्भ कर दें- एक घंटे के अन्दर 6 महीने तक केवल स्तनपान कराएं।

6 महीने से बाले खाएं खाद्य पदार्थ, फेय पदार्थ, याहा तक कि पानी भी न दें। बच्चा जितनी बार चाहे उतनी बार स्तनपान कराएं।

दिन और जात में स्तनपान कराएं। दिन भी जात में स्तनपान कराएं।



2 से 3 वर्ष

आहार देना



दिन में 5 बार पारिवारिक आहार देना जारी रखें। अपने आप खाना खाने में बच्चे की सहायता करें।

खाना खाने पर नजर रखें। खाने से पहले साथुन से हथ धोना

० से ३ वर्ष के बच्चों के लिए प्रस्तावित आहार

आहार

6-12 माह
आहार देना



- ◆ जन्म के तुरंत बाद स्तनपान प्रारम्भ कर दें— एक घंटे के अंदर
 - ◆ 6 महीने तक केवल स्तनपान कराएं।
कोई अन्य खाद्य पदार्थ, पैसा पदार्थ, यहां तक कि पानी भी न दें।
 - ◆ बच्चा जितनी बार चाहे उतनी बार स्तनपान कराएँ।
 - ◆ दिन और रात में स्तनपान कराएँ।

1 से 2 तक

आहार देना

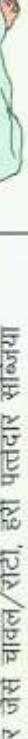


- 6 महीने बाट, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मुलायम, मसले हुए अनाज, दालें, सूक्षिणी और फल खिलाना प्रारम्भ करें।
 - धीरे-धीरे अंजाह की मात्रा, उसका गठपत्र और वारचन्याता बढ़ाए।
 - बच्चे के मूला होने के संकेत को समझें और उसी के अनुरूप रुप आहार दें।
 - बच्चे को रोज 4-5 बार आहार दें और स्टेनपान जारी रखें।

2 से 3 वर्ष
आहार देना

आहार देना



- 
 - बच्चे को पारिवारिक आहार साहेत अनेक प्रकार के आहार जैसे चावल/रोटी, हरी पत्तेदार सब्जियां और नारंगी, पीले फल दाढ़ी और दूध से बने पदार्थ देना जारी रखें
 - बच्चे को दिन में कम से कम 5 बार खोजन कराएं उसे अलग कटोरी में खाना खिलाएं और देखें कि बच्चा कितना आहार लेता है
 - बच्चे के साथ बैठें और उसे खाना खत्म करने में मदद करें दो साल की उम्र तक स्तनपान कराए और हो सके तो आगे भी जारी रखें
 - दिन में 5 बार पारिवारिक आहार देना जारी रखें
 - अपने अप खाना खाने में बच्चे की सहायता करें
 - खाना खाने पर नजर रखें
 - खाने से पहले साबुन से हाथ धोना सुनिश्चित करें

2 से 3 वर्ष
आहार देना

आहार देना



- ◆ दिन में 5 बार पारिवारिक आहार देना जरी रखें
 - ◆ अपने आप खाना खाने में बच्चों की सहायता करें
 - ◆ खाना खाने पर नजर रखें
 - ◆ खाने से पहले साड़ुन से हाथ धोना सुनिश्चित करें

(आधिकारिक बच्चे किया फर्र सकते ह)

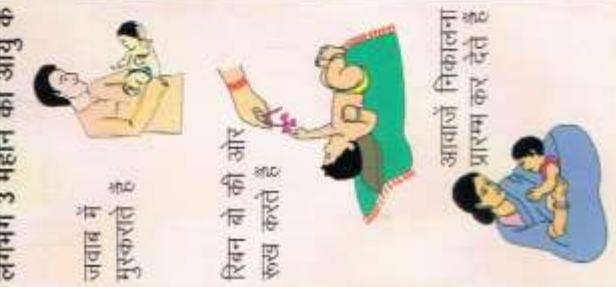
੮



માનવ

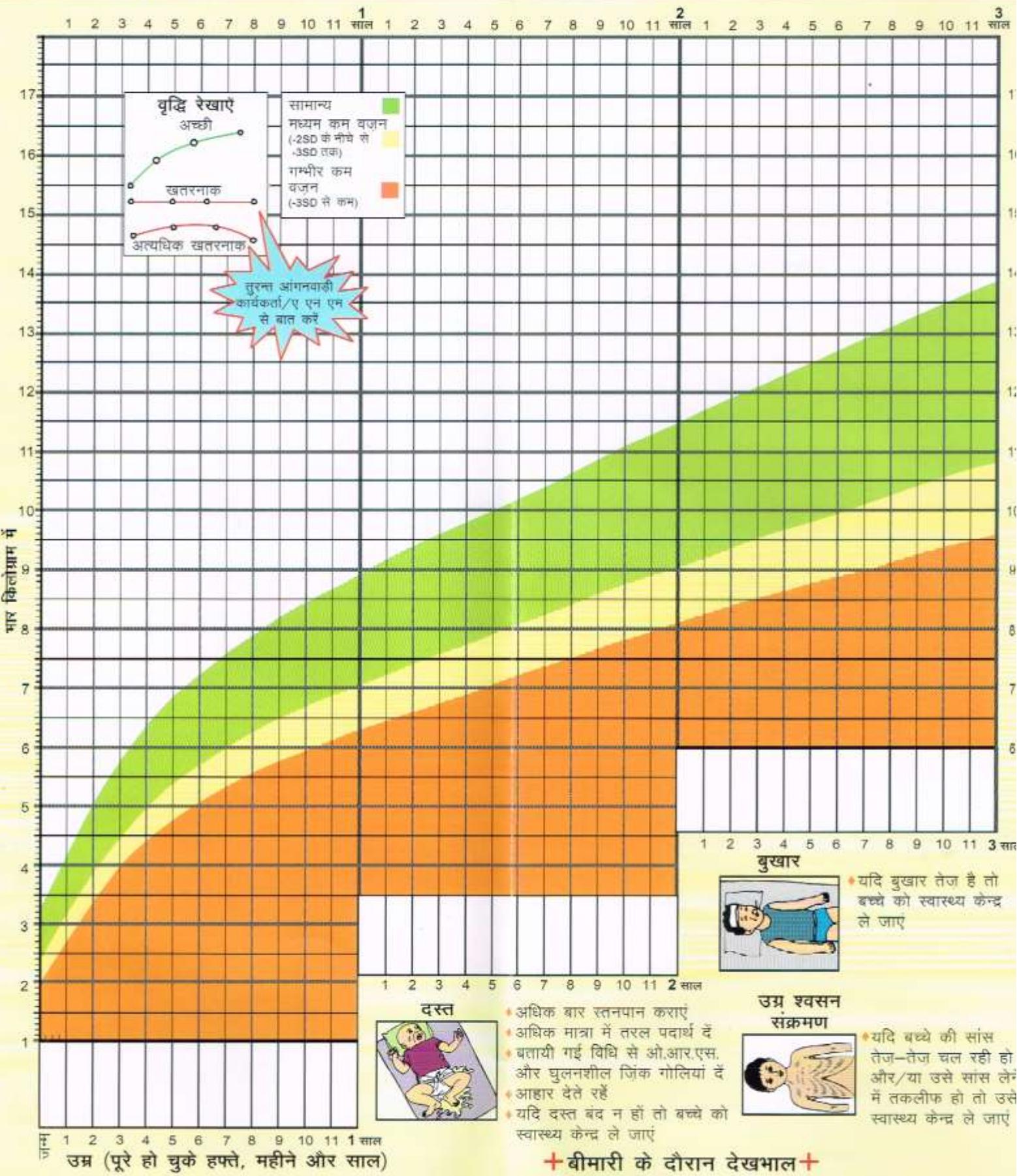


०३





लड़की : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



+

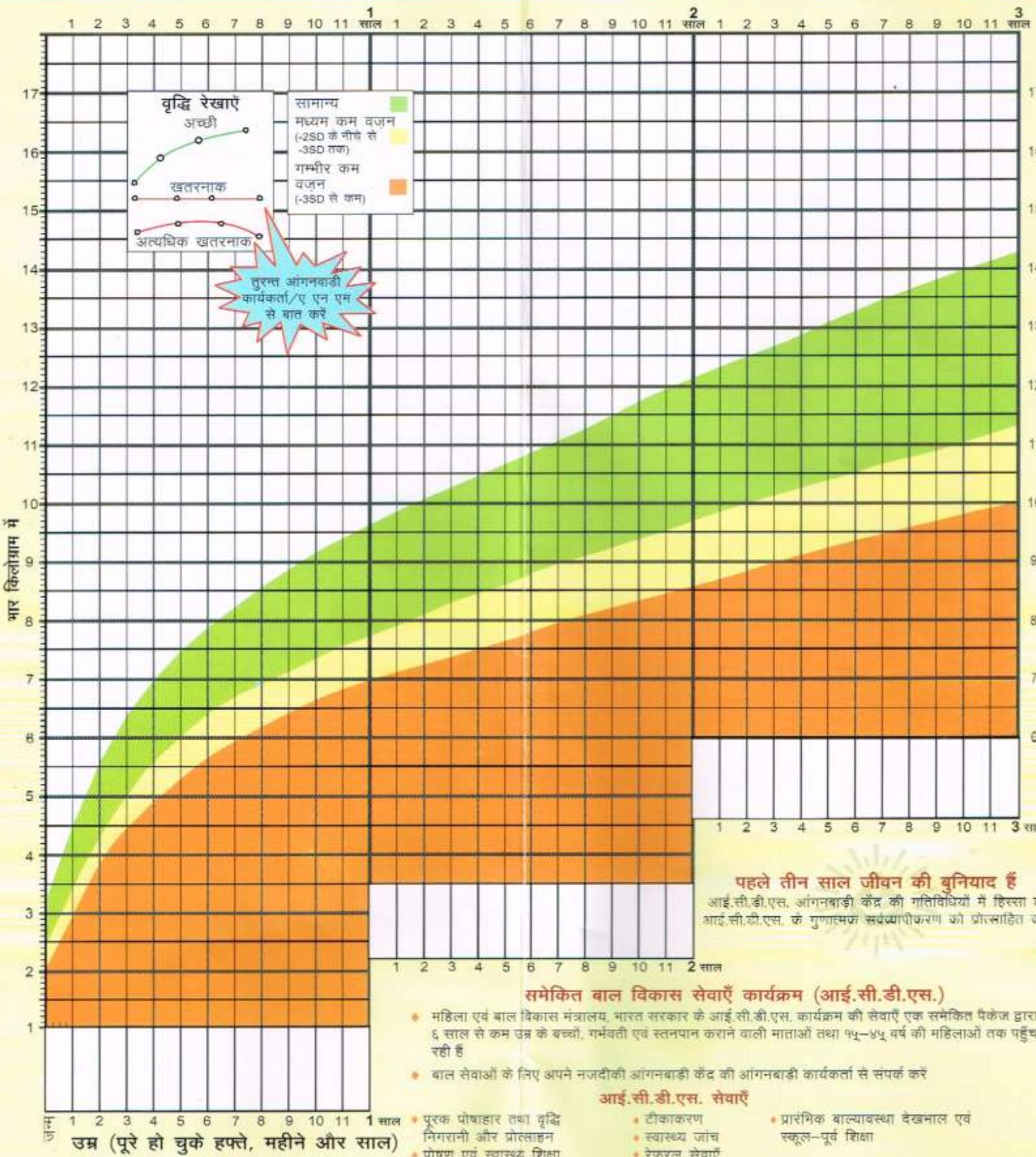
बीमारी के दौरान देखभाल

+

लड़कियों के लिए समान देखभाल सुनिश्चित करें



लड़का : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक (डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



आंगनबाड़ी केन्द्र पर अपने बच्चे का नियमित वज़न लें