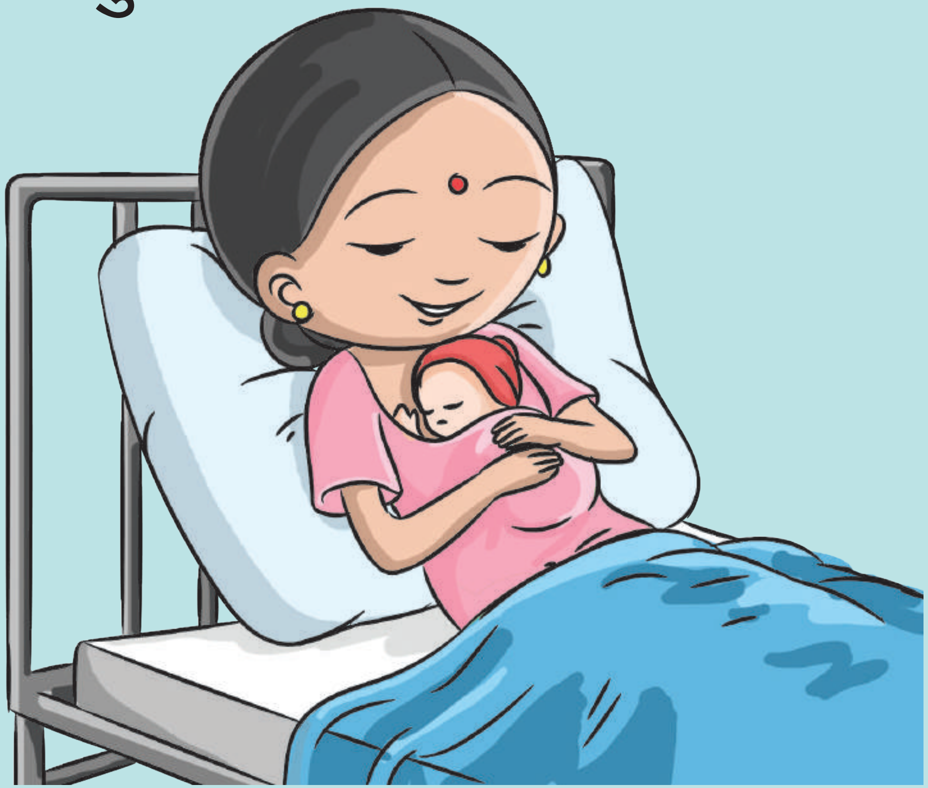
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?



16

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

समीक्षा 1

कार्ड दिखायें और सभी को बतायें, आज हम वापस से कमज़ोर नवजात शिशु की देखभाल के बारे में बात करेंगे।

पूछें

क्या पिछले कुछ माह में आपने जन्म के तुरंत बाद गृह भेंट में किसी कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान की? आप ने कैसे पहचाना कि नवजात शिशु कमज़ोर है?

दायीं ओर लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें और सही जवाब तक पहुंचे।

पता करें कि क्या सहभागी एल.एम.पी. का उपयोग करते हुए ये जान पा रहे हैं कि शिशु समय पर हुआ है या नहीं।

जन्म के दिन निम्न तीन स्थितियों के अवलोकन से हम पहचान सकते हैं कि शिशु कमज़ोर है या नहीं:

1. क्या जन्म के समय बच्चे का वज़न 2 किलोग्राम या उससे कम है?
2. क्या शिशु गर्भावस्था के साढ़े आठ माह से पहले ही पैदा हो गया है?
3. क्या शिशु अच्छे से स्तनपान करने में असमर्थ है?

इन तीन सवालों में से यदि एक का भी उत्तर हां है तो समझें कि नवजात शिशु कमज़ोर है। ऐसे बच्चों को जीवित रखने के लिए खास देखभाल की आवश्यकता होती है। बार–बार स्तनपान, ज्यादा साफ–सफाई के साथ खासतौर से बच्चे को अतिरिक्त गर्माहट देनी होती है।

समीक्षा 1

ये पता कैसे चले कि नवजात शिशु कमज़ोर है?

कमज़ोर नवजात शिशु को कौन सी खास देखभाल की आवश्यकता होती है?

चर्चा के प्रश्न

कार्ड दिखायें और सभी को सवाल पढ़ने को दें और हर कार्यकर्ता से एक–एक कर पूछें।

हर एक सवाल पर चर्चा करें और कार्यकर्ताओं को अपने विचार रखने का मौका दें।

- गांव में ऐसे कमज़ोर शिशुओं को पर्याप्त गर्माहट देने के लिये क्या लोग कुछ विशेष तरीके अपनाते हैं? क्या ऐसी कोई परंपरा है?
- सर्दियों में ऐसे शिशु को गर्म रखने के लिये क्या–क्या किया जाता है?
- क्या आपने कभी शरीर के गर्माहट के माध्यम से किसी बच्चे की देखभाल करने में परिवार की मदद की है?
- क्या आप सभी जानते हैं कि इस विधि को कंगारू मदर देखभाल (केयर) भी कहते हैं?

चर्चा के प्रश्न

- गांव में ऐसे कमज़ोर शिशुओं को पर्याप्त गर्माहट देने के लिये क्या लोग कुछ विशेष तरीके अपनाते हैं?
- सर्दियों में ऐसे शिशु को गर्म रखने के लिये क्या–क्या किया जाता है?
- क्या आपने कभी शरीर की गर्माहट के माध्यम से किसी बच्चे की देखभाल करने में परिवार की मदद की है?
- क्या आप सभी जानते हैं कि इस विधि को कंगारू मदर देखभाल (केयर) भी कहते हैं?

कंगारू मदर केयर शब्द कहां से आया?

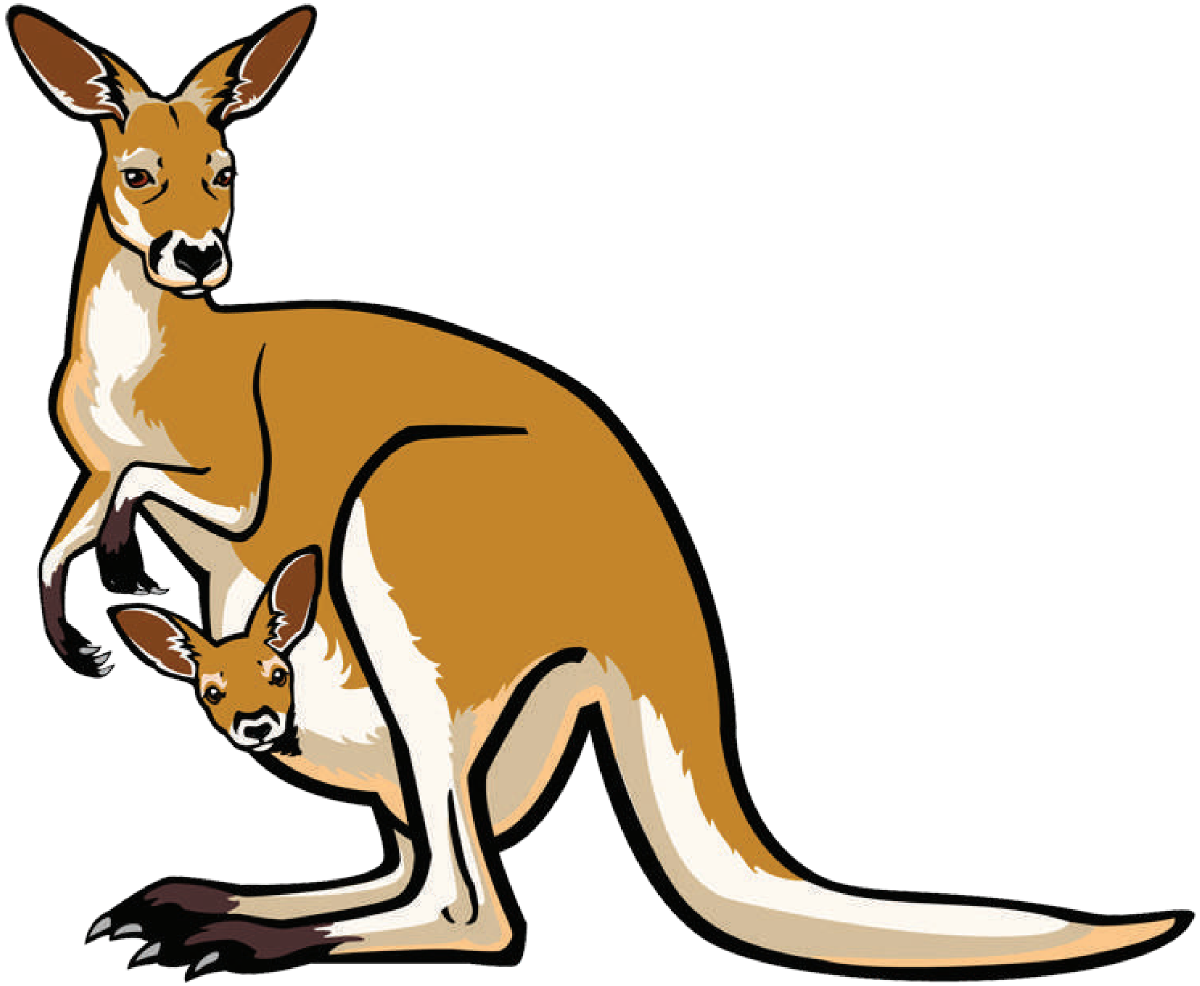
दायीं ओर लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए कार्यकर्ताओं को कंगारू मदर केयर के बारे में बतायें।

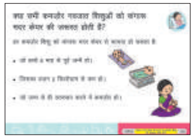
अब अगले कार्ड पर जायें।

- कंगारू एक पशु है जिसके सभी बच्चे समय से पूर्व ही जन्म लेते हैं। इंसानों की तरह ही उनके बच्चों को भी पूरी तरह से विकसित होने में करीब 8 महीने लगते हैं, परन्तु इनका जन्म एक महीने में ही हो जाता है। यह एक महीने का बच्चा अंधा, बिना बाल का एवं कुछ सेंटीमीटर (एक ऊंगली के बराबर) का ही होता है। उसके सारे अंग भी पूरी तरह से विकसित नहीं होते हैं। जिसकी वजह से वह तुरंत बाहर जीवित नहीं रह सकता है। जन्म के तुरंत बाद उसकी मां उसको अपने पेट की थैली में डाल देती है। यह थैली उसके पेट के बाहरी तरफ होती है। थैली में बच्चा गर्म रहता है और आराम से स्तनपान करता है। करीब 6 महीने तक बच्चा अपनी मां की थैली से बाहर सिर निकाल के देखने लायक हो जाता है और करीब 8 महीने के बाद वह मां की थैली से स्वस्थ बाहर आता है।
- इसी तरह से अपनी त्वचा से लगाकर और धीरे–धीरे स्तनपान कराकर मां को अपने कमज़ोर बच्चे का खास ध्यान रखना चाहिये।

कंगारू मदर केयर शब्द कहां से आया?

- क्या आपने ऐसा जानवर कभी देखा है?
- इसके बारे में कभी सुना है?
- इसका नाम क्या है?





क्या सभी कमज़ोर नवजात शिशुओं को कंगारू मदर केयर की जरूरत होती है?

कार्ड प्रदर्शित करें और प्रतिभागियों को सभी बिंदु पढ़ने को कहें।

दायीं ओर लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

हर कमज़ोर शिशु को कंगारू मदर केयर से फायदा हो सकता है। याद रखें किः

- जो बच्चे 8 माह से पूर्व जन्में हो।
- जिनका वज़न 2 किलोग्राम से कम हो।
- जो जन्म से ही स्तनपान करने में कमज़ोर हो।

सभी को अतिरिक्त गर्माहट की जरूरत पड़ती है। लेकिन बहुत कमज़ोर बच्चों को केवल कंगारू मदर देखभाल से कुछ फायदा नहीं होता है।

हालांकि बहुत ज्यादा कमज़ोर बच्चों को, जो बिल्कुल दूध नहीं पी पाते, अस्पताल भेजना चाहिये, क्योंकि इतने कमज़ोर शिशु की देखभाल घर पर नहीं की जा सकती। बहुत कमज़ोर शिशु को अस्पताल में डॉक्टर की निगरानी की जरूरत होती है।

क्या सभी कमज़ोर नवजात शिशुओं को कंगारू मदर केयर की जरूरत होती है?

हर कमज़ोर शिशु को कंगारू मदर केयर से फायदा हो सकता है:

- जो बच्चे 8 माह से पूर्व जन्में हो।
- जिसका वज़न 2 किलोग्राम से कम हो।
- जो जन्म से ही स्तनपान करने में कमज़ोर हो।

कंगारू मदर केयर कैसे करनी चाहिये?

कार्ड दिखायें और सभी कार्यकर्ताओं को दायीं ओर लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए कंगारू मदर केयर करने के तरीके के बारे में विस्तार से बतायें।

चर्चा करें कि क्योंकि हम कंगारू मदर केयर पहली बार कर रहे हैं इसलिए इसे ध्यान से सीखना अत्यन्त जरूरी है। यह भी चर्चा करें कि कैसे वे सभी अगर परिवारों की सहजता से मदद करें तो कई जाने बचा सकते हैं।

चर्चा के अंत में सभी से एक बार पूछें कि क्या सभी को समझ में आ गया है। सुनिश्चित करें कि कंगारू मदर केयर पद्धति के बारे में सब को समझ में आ गया हो।

चर्चा होने के बाद उसी गांव के किसी छोटे शिशु को बुलाकर या किसी खिलौने वाली गुड़िया का इस्तेमाल करते हुये सभी को कंगारू मदर केयर के मुख्य चरणों को दोहराते हुए प्रदर्शन कर के दिखायें।

कंगारू मदर केयर के मुख्य चरण – इन मुद्दों पर जोर दें:

- शिशु को कपड़े पहनाये बिना शरीर से लगाकर रखना है।
- उसे टोपी व मोजे पहनाने हैं।
- उसे मां के बदन के साथ सुरक्षित ढंग से बांध के या टांग के रखना है।
- शिशु को ऐसी स्थिति में सटा के रखना है, जिसमें शिशु को सांस लेने में दिक्कत न हो और स्तनपान करने में सुविधा हो।
- यह विधि किसी भी हालत में अपनाई जा सकती है – खड़े, लेटे, काम करते, आदि।
- मां के साथ–साथ परिवार का और कोई भी सदस्य कंगारू विधि से कमज़ोर शिशु की देखभाल करा सकता है। ऐसा करना जरूरी है, ताकि मां को पर्याप्त आराम मिले।
- **निगरानी:** जो बच्चे कंगारू मदर केयर की प्रक्रिया में चल रहे हैं उन्हें बार–बार देखने की जरुरत होती है। मां एवं परिवार के सदस्यों को ध्यान रखना चाहिये कि बच्चे कि गर्दन सीधी है कि नहीं और उसे सही से सांस आ रही है कि नहीं।
- **भोजन:** बच्चे का मां के स्तनों के पास होने से दूध अच्छी तरह से ज्यादा मात्रा में निकलता है। बच्चे की स्थिति देखकर बच्चे को चम्मच से मां का स्तन से निकाला हुआ दूध पिलाया जा सकता है।
- **मल–मूत्र:** इस उम्र का शिशु दिन में कई बार लंगोट गीला और गंदा करेगा। इसके लिए घर के पुराने कपड़ों से मोड़ कर लंगोट तैयार कर लें और जब–जब जरूरत लगे बार–बार बदलते रहें।
- **माता को पर्याप्त मदद:** माता कंगारू मदर केयर देते समय अपना रोज का काम भी कर सकती है। परंतु वह अकेली सब कुछ नहीं कर सकती। परिवार के लोगों को उसे सदैव मदद देते रहना आवश्यक है। परिवार का कोई भी सदस्य कंगारू मदर देखभाल दे सकता है। साथ–साथ मां को घर के अन्य कामों में भी मदद देनी चाहिये, नहीं तो कमज़ोर शिशु को बचा पाना सम्भव नहीं होगा।

कंगारू मदर केयर कैसे करनी चाहिये?

- शिशु को कपड़े पहनाये बिना ही शरीर से लगाकर रखना है।
- उसे मां के बदन के साथ सुरक्षित ढंग से बांध के या टांग के रखना है।
- शिशु को ऐसी स्थिति में सटा के रखना है, जिसमें शिशु को सांस लेने में दिक्कत न हो और स्तनपान करने में सुविधा हो।
- उसे टोपी व मोजे पहनाने हैं।

कंगारू मदर केयर से कमज़ोर शिशु को क्या फायदा होता है?

कार्ड प्रदर्शित करें।

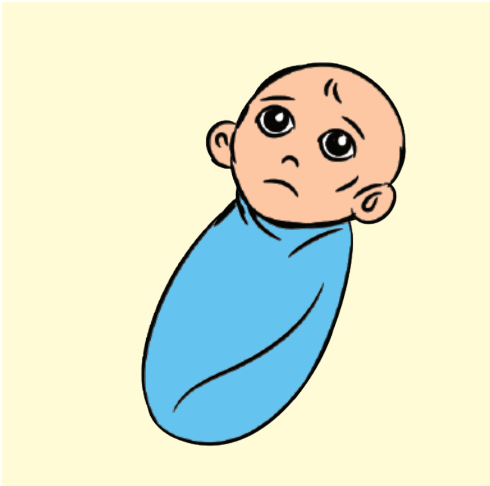
कार्यकर्ताओं को कंगारू मदर केयर से होने वाले फायदे के बारे में दायीं ओर लिखे कारणों का उपयोग करते हुए समझायें।

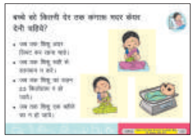
कंगारू मदर केयर से कमज़ोर शिशु को सामान्य होने में बहुत फायदा होता है, कंगारू मदर केयर निम्न तरीके से मदद करता है:

- **गर्माहट:** कमज़ोर नवजात शिशु का शरीर बहुत जल्दी अपनी गर्मी खोता है जिससे उसकी मृत्यु होने की संभावना बढ़ जाती है। पर कंगारू मदर केयर में बच्चे को मां की त्वचा से अपने शरीर के तापमान को बनाये रखने में मदद मिलती है।
- **संक्रमण से बचाव:** कंगारू मदर केयर में बच्चा बाहरी संक्रमण से भी बचा रहता है।
- **बार–बार स्तनपान कराने में सुविधा:** बच्चे का मां के स्तनों के पास होने से दूध अच्छी तरह से ज्यादा मात्रा में निकलता है।
- **शिशु को दिक्कत होने पर उसकी तुरंत पहचान:** कंगारू मदर केयर से बच्चे पर परिवार के सदस्यों की निगरानी बनी रहती है, इसलिए शिशु को दिक्कत हो तो उसकी तुरंत पहचान हो जाती है।

कंगारू मदर केयर से कमज़ोर शिशु को क्या फायदा होता है?

- गर्माहट मिलती है।
- संक्रमण से बचाव होता है।
- बार–बार स्तनपान कराने में सुविधा मिलती है।
- शिशु को दिक्कत हो तो उसकी तुरंत पहचान हो जाती है।





बच्चे को कितनी देर तक कंगारू मदर केयर देनी चाहिये?

कार्ड प्रदर्शित करें और प्रतिभागियों को सभी बिंदु पढ़ने को कहें।

दायीं ओर लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

बच्चे को कंगारू मदर केयर तब तक दें:

- जब तक शिशु अंदर रहना चाहे।
- जब तक शिशु सही से स्तनपान न करे।
- जब तक शिशु का वज़न 2.5 किलोग्राम न हो जाये।
- जब तक शिशु एक महीने का न हो जाये।

जितना हो सके अधिक से अधिक कंगारू मदर केयर का प्रयोग करें। जब तक कि कमज़ोर नवजात शिशु ताकत से स्तनपान करना शुरू न कर दे और उसका वज़न पर्याप्त क्षमता से बढ़ने न लगे, तब तक उसे कंगारू मदर केयर की जरूरत होती है।

बच्चे को कितनी देर तक कंगारू मदर केयर देनी चहिये?

- जब तक शिशु अंदर लिपट कर रहना चाहे।
- जब तक शिशु सही से स्तनपान न करे।
- जब तक शिशु का वज़न 2.5 किलोग्राम न हो जाये।
- जब तक शिशु एक महीने का न हो जाये।

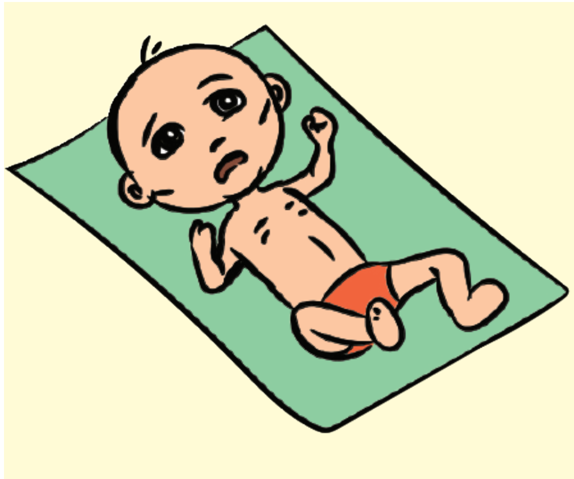
याद रखें

कार्ड दिखायें और हर प्रतिभागी से एक–एक बिंदु पढ़ने को कहें तथा सब की सहमति लें।

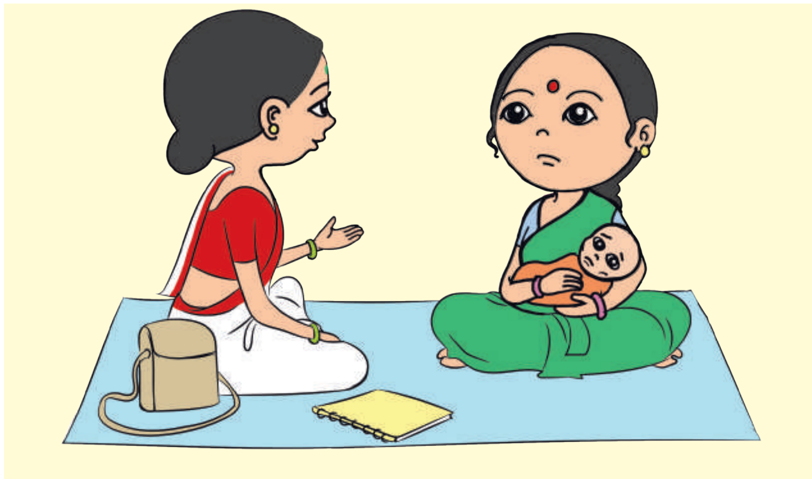
चर्चा करें कि कंगारू मदर केयर को करने में मां को क्या परेशानी हो सकती है। चर्चा जारी रखते हुये परेशानियों का उपाय साथ मिलकर निकालें।

5 मिनट

याद रखें



गांव में 3–4 महीने में कम से कम एक कमज़ोर नवजात शिशु मिलेगा।



कमज़ोर शिशुओं के यहां बार–बार गृह भेंट करेंगे और परिवार को कंगारू मदर केयर के बारे में जानकारी देंगे।

कार्य योजना

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं को सारे बिंदु एक–एक करके पढ़ने के लिए कहें।

दायीं ओर लिखे बिंदुओं का उपयोग करते हुए सत्र का सार प्रस्तुत करें।

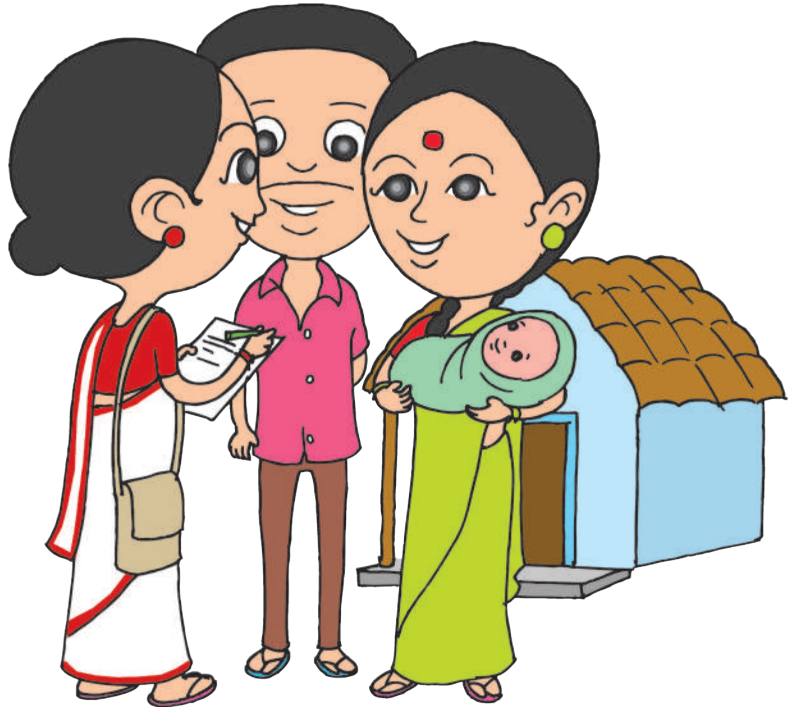
कार्यकताओं से पूछें कि क्या वे इन बातों से सहमत हैं।

- अब से हम अपने क्षेत्र में किसी भी कमज़ोर शिशु को पहचान की प्रक्रिया में छूटने नहीं देंगे।
- हम सभी कमज़ोर शिशुओं के यहां तब तक गृह भेंट करेंगे, जब तक वह खतरे से बाहर नहीं आ जाते।
- हम सभी पहचाने गये शिशुओं को कंगारू मदर केयर सुनिश्चित करेंगे।

कार्य योजना

आगे से कमज़ोर शिशुओं को बचाने हेतु हम क्या करेंगे:

- अब से हम अपने क्षेत्र में किसी भी कमज़ोर शिशु को पहचान की प्रक्रिया से छूटने नहीं देंगे।
- हम सभी कमज़ोर शिशुओं के यहां तब तक गृह भेंट करेंगे, जब तक वह खतरे से बाहर नहीं आ जाते।
- हम सभी पहचाने गये शिशुओं को कंगारू मदर केयर सुनिश्चित करेंगे।



1. यह मासिक बैठक क्यों?
2. गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत
3. आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन
4. नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?
5. कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल
6. ऊपरी आहार - भोजन में विविधता
7. महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम
8. शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन
9. समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि
10. केवल स्तनपान सुनिश्चित करना
11. कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?
12. हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?
13. गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?
14. बीमारी के दौरान शिशु का आहार
15. स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग
16. **कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?**
17. बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा
18. कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव
19. बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम
20. प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए
21. गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन