



आइये जानें- समझें- व्यवहार आचरण में लायें

किशोरी स्वास्थ्य एवं माह्वारी स्वच्छता प्रबंधन



प्रस्तुतकर्ता:

अखिल भारतीय समाज सेवा संस्थान

भारत जननी परिसर रानीपुर भट्ट पत्रालय, सीतापुर,
जनपद चित्रकूट (उ०प्र०)

मुद्रित प्रतियाँ 500

प्रकाशन वर्ष: मार्च 2017



प्रस्तुतकर्ता:

अखिल भारतीय समाज सेवा संस्थान

भारत जननी परिसर रानीपुर भट्ट पत्रालय, सीतापुर,
जनपद चित्रकूट (उ०प्र०)

फोन- 9415310662, 05198-224025

E-mail: absss2883pm@gmail.com, absssckt@gmail.com

Website : www.absss.in, bundelkhandinfo.org.in

सहयोग



चाइल्डफण्ड इण्डिया



निवेदन

संसार रचना की सर्वोत्तम कृति नारी है। मानवीय चेतना की प्रथम गुरु माँ है। बाल जगत को रक्षण, पोषण, शिक्षण देने वाली मातृ शक्ति है। जहां-जहां इस शक्ति को सम्मान-समानता मिली है, वहां मानव ने सदा स्वर्गानुभूति प्राप्त की है। अगर हमें समाज में सुख शांति समृद्धि चाहिए तो मातृ शक्ति को योग्य वातावरण देना हमारा प्रथम दायित्व बनना चाहिए।

बचपन के बाद किशोरावस्था का आगमन एक मंगल संदेश का सूचक होता है। शरीर यात्रा की उड़ान यहां से प्रारम्भ होती है। शरीर में होने वाले परिवर्तन नये-नये दायित्वों का संकेत देते हैं। यही वह उम्र है जहां से नारी का भविष्य सुनिश्चित होता है। माता पिता की थोड़ी सी चूक किशोरी को जीवन भर का दर्द दे देती है। जागरूक माता पिता अपनी किशोर बेटी को, स्वास्थ्य के प्रति समझदार बनाकर, माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन का ज्ञान कराकर उसका भविष्य संवार सकते हैं। पुस्तिका के रूप में यह छोटा सा प्रयास उन सभी माता-पिता, शिक्षक, शिक्षिकाओं तथा समाज के प्रबुद्ध वर्ग को समर्पित है, जो किशोर बेटियों को पालपोश कर शिक्षित संस्कारित कर समाज रचना के पुनीत कार्य को योग्य रीति से संपन्न करने में रूचि रखते हैं। पढ़े-पढायें, समझे-समझायें हमारी गलतियों को सुधारें, हमारा मार्गदर्शन करें, अच्छा लगेगा।

शुभाकांक्षी
(भागवत प्रसाद)
निदेशक



अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	किशोरावस्था	03
2.	स्वास्थ्य एवं स्वच्छता	06
3.	स्वास्थ्य एवं पोषण	10
4.	एनीमिया	19
5.	माहवारी व गर्भधारण	24
6.	माहवारी एवं गर्भधारण सम्बन्धी किशोरियों द्वारा पूछे जाने वाले आम सवाल	28
7.	जीवन कौशल	42
8.	प्राथमिक उपचार	44
9.	विवाह एवं पारिवारिक दायित्व	49
10.	सुरक्षित मातृत्व	53
11.	बच्चों की देखभाल	56
12.	टीकाकरण	71
13.	प्रजनन तंत्र संक्रमण (RTI) एवं यौन संक्रमित रोग (STD)	74
14.	परिवार नियोजन एवं सुरक्षित गर्भपात	77
15.	एच.आई.वी. एवं एड्स	82
16.	संस्थागत विवरण	88
17.	किशोरी गीत	92
18.	किशोरी स्वास्थ्य एवं सशक्तिकरण कार्यक्रम	93
19.	शिक्षा- बाल अभ्युदय कार्यक्रम	94
20.	आजीविका- सम्यक समृद्धि कार्यक्रम	95
21.	वाश- जल, स्वच्छता एवं निरोगदायी व्यवहार कार्यक्रम	96



किशोरावस्था

किशोरावस्था क्या है?

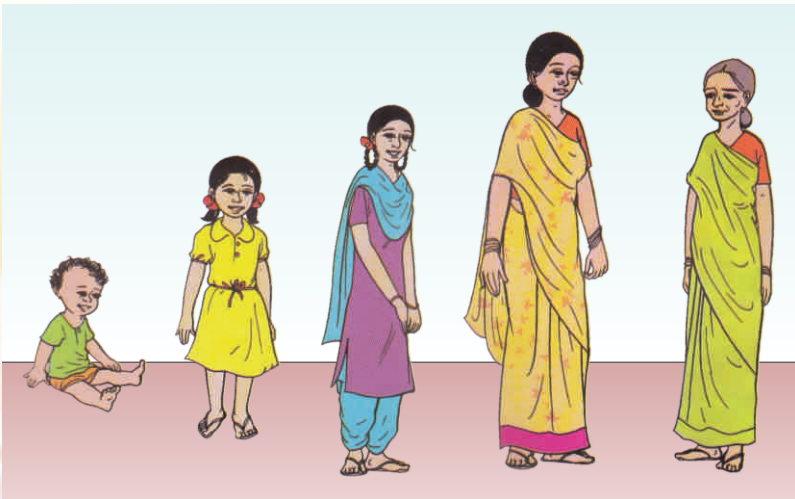
- बाल्यावस्था एवं युवावस्था के बीच की अवस्था ।
- 10 से 19 वर्ष की आयु ।
- किशोरावस्था में तीव्र गति से शारीरिक मानसिक एवं भावनात्मक परिवर्तन होता है ।

शारीरिक परिवर्तन

शारीरिक परिवर्तन दो प्रकार के होते हैं- बाह्य एवं आन्तरिक शारीरिक परिवर्तन ।

बाह्य शारीरिक परिवर्तन

- किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव तीव्र गति से होता है ।
- किशोरावस्था के दौरान लम्बाई करीब 2 से 8 इंच (5 से 20 से.मी.) तक बढ़ती है ।
- वजन में तीव्र वृद्धि होती है ।





- शरीर के सभी अंगों की बनावट में बदलाव आता है।
- स्तन का विकास होता है।
- कूल्हे की चौड़ाई में वृद्धि होती है।
- त्वचा में परिवर्तन आता है।
- बगलों एवं यौनांगों के आस-पास बाल आने लगते हैं।
- मासिक धर्म की शुरुआत होती है।

आन्तरिक शारीरिक परिवर्तन

- गर्भाशय अपना पूर्ण आकार ग्रहण कर लेता है।
- अण्डाशय में अण्डा बनने एवं उसके विसर्जन की शुरुआत होती है, जिससे माहवारी प्रारम्भ होती है।
- योनि में चिपचिपा रंगहीन स्राव बनने लगता है।

मनोसामाजिक बदलाव

- अब अपने आपको बच्चा न समझना, बल्कि बड़ों जैसा व्यवहार करने की कोशिश करना।





- अपनी पहचान बनाना ।
- जीवन के लक्ष्य का निर्धारण करना ।
- सामाजिक परिवेश की समझ विकसित करना ।
- हमजोली के प्रति लगाव एवं उनका दबाव बढ़ना ।

भावनात्मक बदलाव

- शीघ्र उत्तेजित होने की प्रवृत्ति ।
- चंचलता ।
- चिड़चिड़ापन ।
- सजने, संवरने एवं सुन्दर दिखने की प्रवृत्ति ।
- विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण ।

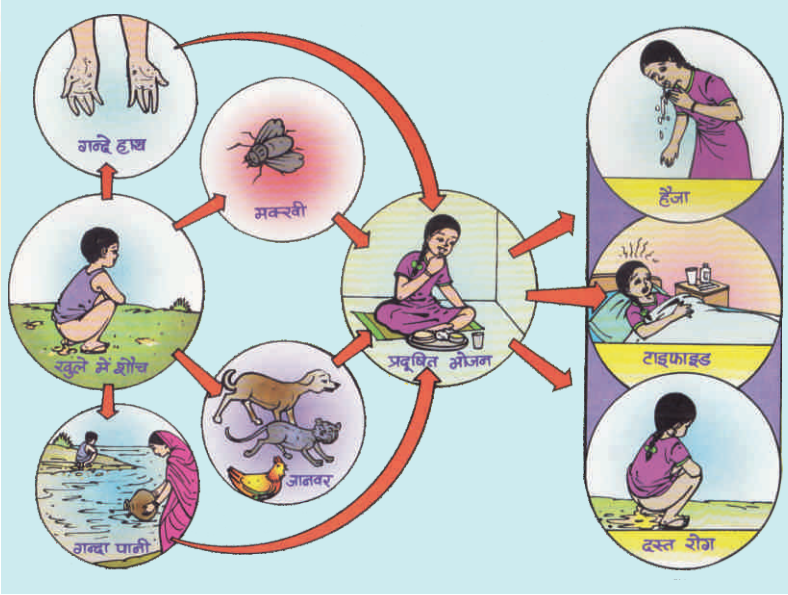
किशोरावस्था में अन्य बदलाव

- किशोरावस्था में मानसिक विकास की गति तीव्र होती है ।
- सीखने एवं समझने की शक्ति बढ़ती है ।
- निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है ।
- चेतना बोध और विचार में परिवर्तन होता है ।



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

स्वच्छता के आयाम



पहला आयाम : व्यक्तिगत स्वच्छता

- प्रतिदिन दो बार (सुबह उठने के बाद एवं रात में सोने से पहले) दाँतों की सफाई।



प्रतिदिन स्नान करें

- प्रतिदिन स्नान।



प्रतिदिन दातुन करें

- प्रतिदिन कंघी करना।



प्रतिदिन कंघी करें



नियमित नाखून काटें

- नाखून को नियमित काटते रहना।



- चप्पल का उपयोग करना ।
- साफ कपड़ा पहनना ।
- शौच के लिए शौचालय का ही उपयोग करना ।



हमेशा साफ कपड़े एवं चप्पल पहनें



साबुन से हाथ धोयें

- भोजन पकाने के पहले, परोसने के पहले, खाने से पहले, खाने के बाद एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोना ।

दूसरा आयाम : शुद्ध पेयजल का रखरखाव, उपयोग एवं खान-पान की स्वच्छता

- पीने के लिए चापाकल या अन्य साफ स्रोत के पानी का उपयोग करना ।
- साफ बर्तन में ही पानी ढक कर रखना ।
- टिसनी (हैंडिल वाले डब्बू) से पानी निकालना ।
- पानी ऊँचे स्थान पर रखना ।
- साग-सब्जियों, अनाजों को अच्छी तरह धोकर पकाना ।
- साग-सब्जियों को अच्छी धोकर काटना ।
- आटा गूँथने से पहले अच्छी तरह हाथ धोना ।
- खाना साफ बर्तन में ही पकाना एवं ढक कर रखना ।
- ताजा भोजन सेवन करना ।
- बासी एवं खराब भोजन





का उपयोग नहीं करना।

तीसरा आयाम : घर की सफाई

- प्रतिदिन घर में झाड़ू लगाना।
- कूड़ेदान का उपयोग करना।
- गंदे पानी की निकासी का प्रबन्ध करना।



चौथा आयाम : घर के आस-पास की सफाई

स्वास्थ्य खराब होने का प्रमुख कारण है—खुले में शौच करना, मक्खियों द्वारा मल से संक्रमण फैलना, मल के मिट्टी से मिलने पर कृमि का पैदा होना जिससे नंगे पाँव खेलते बच्चों में संक्रमण फैलना, मल द्वारा संक्रमण से बच्चों में पोलियो होना। इससे बचने के लिए निम्नलिखित आदतें अपनानी चाहिए :

- व्यक्तिगत शौचालय का उपयोग करना।
- सड़क के किनारे शौच न करना।
- अगर शौचालय उपलब्ध न हो तो शौच के पश्चात् उसे मिट्टी से ढक देना।
- बच्चों को शौच कराने/



शौचालय का प्रयोग



धुलाने के उपरांत साबुन से अच्छी तरह हाथ धोना ।

- घर के आस-पास जल- जमाव न होने देना ।
- सोखता गड़ढा का उपयोग ।
- गंदे पानी को नाली द्वारा खेत या बगीचे तक पहुँचाना ।
- गोबर एवं कूड़े-कचरे का निपटारा करना ।

पाँचवां आयाम : सामुदायिक स्वच्छता

- सड़क / गली की साफ-सफाई ।
- सार्वजनिक स्थानों की सफाई ।





स्वास्थ्य एवं पोषण

संतुलित आहार क्या है?

संतुलित आहार उस भोजन को कहते हैं जिसमें सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों का समावेश हो तथा वह शरीर के पोषक तत्व जैसे ऊर्जा, विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की पूर्ति कर सके। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मुख्यतः तीन कारणों से आहार की आवश्यकता होती है:

- ऊर्जा प्राप्त करने के लिए।
- शरीर की वृद्धि तथा टूटी-फूटी कोशिकाओं के पुनर्निर्माण के लिए।
- रोगों से शरीर की रक्षा करने के लिए।

किसी एक खाद्य पदार्थ से सब कुछ प्राप्त नहीं हो सकता। अतः शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ का होना आवश्यक है ताकि भोजन के सभी पोषक तत्व आवश्यक मात्रा में प्राप्त हो सकें।

आहार का वर्गीकरण

प्रकृति में उपलब्ध विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों से विभिन्न पोषक तत्वों की आपूर्ति होती है।

(क) ऊर्जा देने वाले आह

विभिन्न उम्र के व्यक्तियों को अलग-अलग मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह शरीर के विकास और शारीरिक क्रियाओं के लिए जरूरी है।

ऊर्जा देने वाले आहार के स्रोत

- अनाज—गेहूँ, चावल, मक्का।
- धरती के अन्दर पैदा होने वाले पदार्थ, जैसे—आलू, शकरकंद, मिस्रीकंद इत्यादि।



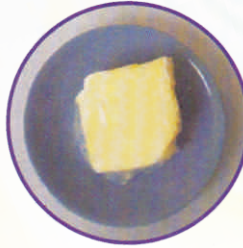
गेहूँ



- वसा—तेल, घी, मक्खन ।
- शर्करा—चीनी एवं गुड़ ।



आलू



मक्खन



गुड़

(ख) शरीर की वृद्धि करने वाले आहार

यह शरीर की वृद्धि एवं रखरखाव के लिए आवश्यक है। शरीर की वृद्धि करने वाले आहार बढ़ते हुए बच्चे, किशोरी, गर्भवती महिला, धात्री माता, कुपोषित बच्चों के लिए बीमार व्यक्तियों के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

शरीर की वृद्धि करने वाले आहार के स्रोत

- दलहन—दाल, मूँग, चना, मसूर, राजमा आदि ।
- दूध—दही एवं दूध से बने अन्य पदार्थ ।
- मांसाहारी पदार्थ—मांस, कलेजी, मछली, अंडा ।
- तिलहन— मूँगफली, नारियल, तीसी, तिल आदि ।



दाल



दूध

(ग) शरीर की रक्षा करने वाले आहार

विटामिन 'ए'

विटामिन 'ए' आँखों के सामान्य विकास तथा शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करने के लिए आवश्यक है ।



विटामिन 'ए' के स्रोत

- माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध (खिरसा)।
- पत्तेदार सब्जियाँ—बथुआ, नोनी साग, मेथी साग, पालक साग, सरसों साग, हरा साग, लाल साग।
- पीले एवं नारंगी फल व सब्जियाँ—पपीता, आम, गाजर, कोहड़ा।
- मांसाहारी पदार्थ— कलेजी, मछली, अंडा।



पपीता



मछली



आँवला



नीबू

विटामिन 'सी'

विटामिन 'सी' रोगों से बचाव तथा शरीर में लौह तत्व के अवशोषण के लिए जरूरी है।

विटामिन 'सी' के स्रोत

- खट्टे फल—आँवला, नींबू, अमरूद, संतरा इत्यादि।

कैल्शियम

किशोरावस्था में लड़की के कूल्हे की हड्डियों की चौड़ाई को ठीक से विकसित होने के लिए कैल्शियम की जरूरत है ताकि बड़ी होकर, जब वह गर्भवती होगी तो प्रसव में आसानी हो।



दूध



बथुआ साग



गर्भावस्था में एक महिला को पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम चाहिए ताकि गर्भ में पल रहे बच्चे की हड्डियाँ और उसकी भी हड्डियाँ मजबूत रहें।

लौह तत्व

लौह तत्व शरीर में रक्त बनाने के लिए जरूरी होता है। किशोरी बालिकाओं व गर्भवती महिलाओं में इसकी आवश्यकता अधिक होती है।

खून को स्वस्थ रखने एवं एनीमिया की रोकथाम के लिए लौह तत्व की आवश्यकता होती है। महिला को माहवारी एवं गर्भधारण के कारण लौह तत्व की अधिक आवश्यकता होती है। खाना पकाने में लोहे के बर्तनों का इस्तेमाल करके एवं खाने में टमाटर एवं नींबू को सम्मिलित कर आयरन अवशोषण को बढ़ाया जा सकता है।



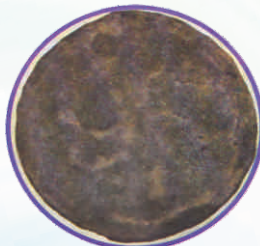
हरा साग



अंकुरित चना



कलेजी



महुआ की रोटी

लौह तत्व के स्रोत

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ एवं साग— बथुआ, नोनी साग, मेथी साग, पालक साग, सरसों साग, पत्ता गोभी एवं सहजन की पत्ती इत्यादि।
- मांसाहारी भोजन—कलेजी, मुर्गे का मीट, मछली।
- अन्य भोजन—गुड़, गर्म किया हुआ चूड़ा, अंकुरित चना, रागी (मडुआ), खजूर, शलजम, चुकन्दर, बाजरा, अनानास आदि।



फोलिक एसिड (फोलेट)

शरीर को स्वस्थ लाल रक्त कण बनाने के लिए फोलिक एसिड की आवश्यकता होती है। फोलिक एसिड की कमी से महिलाओं में एनीमिया तथा नवजात शिशु में गंभीर समस्याएँ हो सकती हैं। इसलिए गर्भावस्था में पर्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड का मिलना और भी अधिक जरूरी है।



संतरा



अंडा



केला

फोलिक एसिड के स्रोत

- गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ, मूँगफली, मशरूम, मटर व फलियाँ, साबुन अन्न।
- कलेजी, अंडा, मछली।

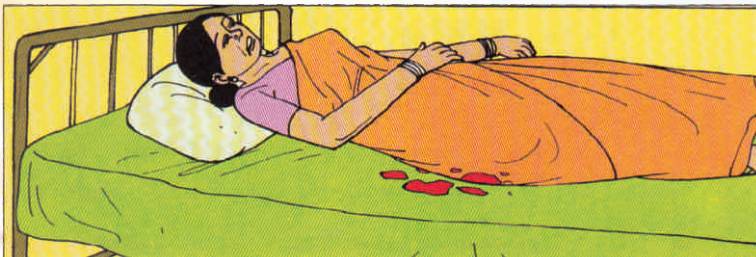
आयोडीन युक्त नमक

भोजन के लिए उपयोग में लाया जाने वाला नमक अगर आयोडीन युक्त नहीं है तो दिमाग और शरीर, दोनों को नुकसान पहुँचा सकता है।

आयोडीन की कमी से होने वाले दुष्प्रभाव

गर्भवती महिलाओं में :

- गर्भपात या मृत बच्चे के जन्म होने की संभावना।





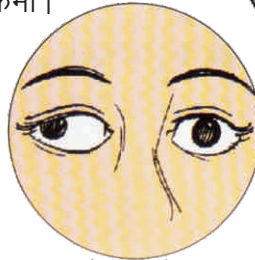
- गर्भस्थ शिशु के शारीरिक एवं मानसिक विकास में रुकावट की संभावना ।
- गर्भस्थ शिशु का मंद बुद्धि, गूँगा-बहरा, भैंगा आदि के साथ पैदा होने की संभावना ।
- गर्भस्थ शिशु में हड्डियों का पूर्ण विकास न होना ।

बच्चों में

- बुद्धि एवं समझ में कमी/मानसिक असंतुलन ।
- शारीरिक विकास में कमी ।
- गूँगा-बहरापन ।
- शिथिलता/लकवा ।
- भैंगापन ।



मानसिक असंतुलन



आंखों का भैंगापन

बड़ों में

- स्फूर्ति में कमी ।
- थकान ।
- घेंघा रोग ।
- भैंगापन ।



घेंघा रोग

याद रखें : भोजन में हमेशा आयोडीनयुक्त नमक ही प्रयोग करें ।

अच्छा पोषण व स्वास्थ्य कायम रखने के लिए कुछ सुझाव

- प्रतिदिन अधिक से अधिक हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाएँ जो विटामिन, खनिजों तथा रेशे का अच्छा स्रोत हैं ।
- मूली, गाजर, टमाटर, शलगम, खीरा जैसी कुछ कच्ची सब्जियाँ प्रतिदिन खाएँ ।



- अपने भोजन में अंकुरित अनाज अधिक मात्रा में शामिल करें।

खाना पकाते समय ध्यान में रखने योग्य बातें

- सब्जियों को काटने से पहले भली भांति धो लें।
- इन्हें पकाते समय बर्तन को ढक कर रखें।
- भोजन को आवश्यकता से अधिक न पकायें।
- गेहूँ का चोकर एक पौष्टिक पदार्थ है। चोकर हटाये बिना ही गेहूँ के आटे से रोटियाँ बनायें।

पोषण वाड़ी (गृह वाटिका)

अपने घर के आस-पास की खाली जमीन घेर कर बगीचा बनाना उपयोगी हो सकता है, जिसमें आप विभिन्न प्रकार की हरी साग, फलियों वाली लतेदार सब्जियाँ, जैसे—बोरो, सोम, खीरा लगाकर छतों पर चढ़ा सकते हैं। इन फलियों वाली सब्जियों के सेवन से प्रोटीन प्राप्त किया जा सकता है। टमाटर, पपीता ज्यादा जगह न लेने के कारण घरों में आसानी से लगाया जा सकता है। इस घरेलू बगीचा से समय-समय पर शुद्ध एवं पौष्टिक आहार की प्राप्ति हो सकती है। मशरूम उगाने का प्रशिक्षण प्राप्त कर मशरूम भी उगाया जा सकता है। मशरूम में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पायी जाती है। संभव हो तो मुर्गी एवं बकरी पालन कर अंडे एवं मांस की प्राप्ति की जा सकती है।





संतुलित आहार : क्यों और कैसे?

शरीर की सही वृद्धि एवं विकास के लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी है। संतुलित आहार वह आहार है जो हमारे शरीर की पोषण सम्बन्धी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। हमारे



रोज के खाने में हमारे झण्डे के तीनों रंगों में से प्रत्येक रंग के कम से कम एक/दो खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए। विभिन्न दालें, अंकुरित चने, फल, हरी पत्तेदार और अन्य सब्जियां, चपाती, चावल, दूध, दही और इन जैसे अन्य खाद्य पदार्थ हमारे खाने में शामिल होने चाहिए।

कुछ भोजनों के रंग हमारे राष्ट्रीय ध्वज के तीन रंगों के साथ मिलते हैं। हमारे तिरंगे के 3 रंगों वाले भोजन इस प्रकार हैं :

● केसरिया

मूंग, मसूर, सभी दालें और फली, टमाटर, नींबू, गाजर, सीताफल, पपीता, आम और संतरा। इनका रंग केसरिया होता है।



हमारे रोज के खान-पान में इस रंग का कम से कम एक खाद्य पदार्थ जरूर शामिल करना चाहिए।



● सफेद

ज्वार, बाजरा, गेहूँ जैसे अनाजों का आटा, चावल, दही, दूध, चीनी, आलू आदि का सफेद रंग होता है। हमारे आहार में सफेद रंग के खाद्य पदार्थों में चपाती और चावल शामिल हैं। दूध, दही, आलू जैसे भोजन हमारे खाने का एक जरूरी हिस्सा होने चाहिए।



● हरा

हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे मेथी, पालक, बंदगोभी, फलियां, फूलगोभी, ज्वार, शिमला मिर्च आदि इस रंग की होती हैं।



हमारे रोज के खान-पान में इस रंग की कम से कम एक सब्जी जरूरी शामिल होनी चाहिए।

मुझे रोज ऐसा भोजन करना है जिसमें मेरे राष्ट्रीय ध्वज के तीनों रंगों के खाद्य पदार्थ शामिल हों।





एनीमिया

एनीमिया क्या है?

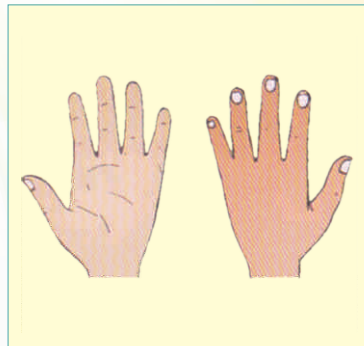
भोजन में लौह तत्व की कमी या शरीर में लौह तत्व के अपर्याप्त अवशोषण से लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है। इस अवस्था को खून की कमी, रक्तहीनता अथवा एनीमिया कहते हैं।

किशोरियों में एनीमिया क्यों?

- मासिक धर्म के दौरान प्रति माह खून की क्षति।
- दैनिक भोजन में लौह तत्व युक्त भोजन का उपयोग न करना।
- शरीर में आयरन का अवशोषण न होना।

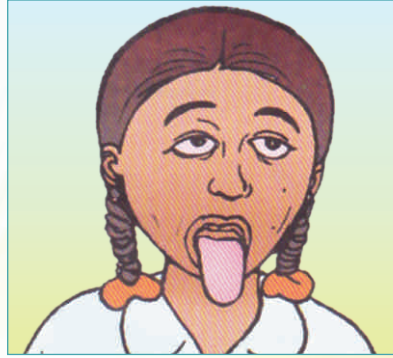
एनीमिया के लक्षण

- आलस्य, थकान, कमजोरी, तेज धड़कन, सिर-दर्द, साँस फूलना, चक्कर आना।
- भूख कम लगना, दृष्टि में कमी, नींद नहीं आना, एकाग्रता में कमी तथा चिड़चिड़ापन।
- मुँह में छाला पड़ना, पाँव में सूजन।





- अंगुलियों के पोरों में झनझनाहट ।
- आँखों, जीभ, नाखूनों, मसूढ़े की लालिमा में कमी ।
- चेहरा एवं शरीर पीला दिखना, निस्तेज होना ।



एनीमिया के मुख्य कारण

- भोजन में आयरन की कम मात्रा का होना ।
- शरीर में आयरन के अवशोषण का निम्न स्तर ।
- किशोरावस्था में तीव्र शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि के समय आयरन की बढ़ी आवश्यकता ।
- मासिक धर्म की शुरुआत ।
- बार-बार गर्भधारण करना ।
- कृमि (Hook Worm and Round Worm) ।
- मलेरिया ।
- लिंग-भेद ।

एनीमिया के परिणाम

बच्चों में :

- शिशु मृत्यु-दर में वृद्धि ।
- पढ़ाई में बाधा ।
- बार-बार बीमार पड़ना ।





महिलाओं में :

- मातृ मृत्यु-दर में वृद्धि ।
- कम जन्म-भार के बच्चों को जन्म देने का खतरा ।
- कमजोरी एवं काम करने की क्षमता में कमी ।



किशोरियों में :

- शैक्षिक उपलब्धियों में कमी ।
- छीजन-दर में वृद्धि ।
- मानसिक एवं शारीरिक शक्ति में कमी ।
- बार-बार बीमार पड़ना ।
- पढ़ने व काम करने में मन न लगाना ।



एनीमिया की रोकथाम

खान-पान में सुधार :

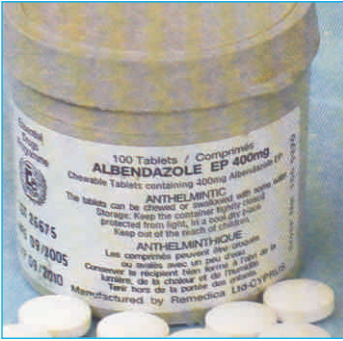


- दैनिक भोजन में लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देना जैसे— हरी पत्तेदार साग-सब्जी, अंकुरित चना, गुड़, मडुआ की रोटी, काला तिल आदि का सेवन करना ।



- आयरन के सही अवशोषण में मदद करने वाले विटामिन 'सी' युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे— खट्टे रसीले फलों का सेवन ।

- भोजन में अन्य पौष्टिक तत्व, जैसे—प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज तत्वों को भी शामिल करना ।



- साप्ताहिक आयरन एवं फोलिक एसिड टेबलेट (IFA) का सेवन ।

कृषि, मलेरिया से बचाव करके :

- चप्पल का प्रयोग करना ।
- छोटे बच्चों को खुले में शौच न करवाना ।
- कच्चे फल एवं सब्जियों को अच्छे से धोकर व्यवहार में लाना ।





- घर के आस-पास गंदे पानी का जमाव न होने देना ।
- मच्छरदानी का प्रयोग करना ।



व्यवहारगत परिवर्तन :

- भोजन के साथ चाय का प्रयोग न करना (चाय भोजन के 2 घंटे पहले या 2 घंटे बाद प्रयोग करें) ।
- भोजन से पहले हाथों को धोना ।
- स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना ।





माहवारी व गर्भधारण

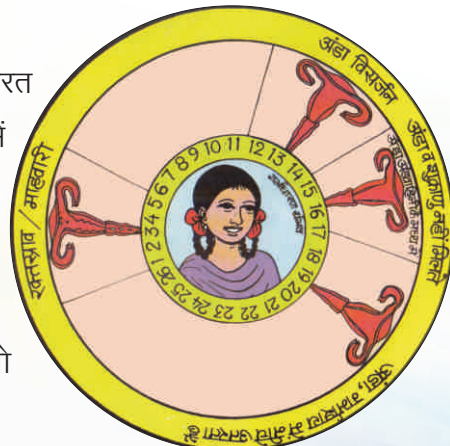
माहवारी क्या है?

किशोरावस्था में होने वाले सारे वृद्धि एवं विकास के साथ किशोरियों के आन्तरिक शरीर में एक अहम परिवर्तन होता है। इस परिवर्तन के कारण प्रतिमाह शरीर से रक्त (खून) का बहाव होता है, जो स्वाभाविक एवं प्राकृतिक प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया को माहवारी कहते हैं।

- माहवारी चक्र प्रायः हर किशोरी में निर्धारित दिनों में होता है। इस चक्र की अवधि प्रत्येक किशोरी में अलग-अलग होती है।
- सामान्यतः किशोरियों में माहवारी का यह चक्र 26-32 दिनों का होता है।
- इसकी शुरुआत 10-15 वर्ष की आयु के बीच होती है।
- माहवारी शुरू में अनियमित हो सकता है, परन्तु बाद में यह नियमित क्रम धारण कर लेता है।

माहवारी में शरीर के अन्दर होने वाली प्रक्रियाएँ

- अंडाशय से हर महीने एक अंडा निकलता है। इसे अंडा-विसर्जन कहते हैं।
- गर्भाशय में खून की परत बनी होती है जिसमें अण्डा जाकर चिपक जाता है।
- अंडा जब शुक्राणु से मिल जाता है, तो उपजाऊ हो जाता है।





- शुक्राणु से न मिलने पर अंडा टूट जाता है और गर्भाशय की परत टूट जाती है तथा लाल रक्त के रूप में योनि के रास्ते से बाहर आता है।
- यह आमतौर पर 4 से 6 दिनों तक चलता है।

माहवारी के दौरान स्वच्छता एवं सावधानियाँ

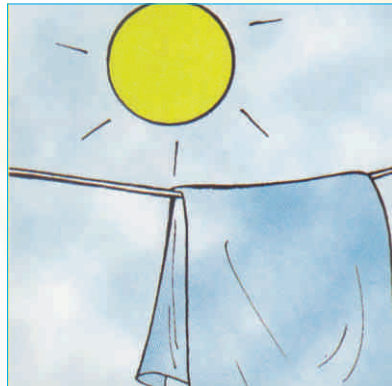
माहवारी के समय क्या इस्तेमाल करना चाहिए :

- पैड/सूती साफ धुला हुआ कपड़ा या रूई से बने पैड आदि।
- पैड अलग-अलग सामान के बने हो सकते हैं।
- कपड़े, रूई व पट्टी से घर पर भी नैपकिन तैयार किया जा सकता है।



घरेलू पैड तैयार करने की विधि

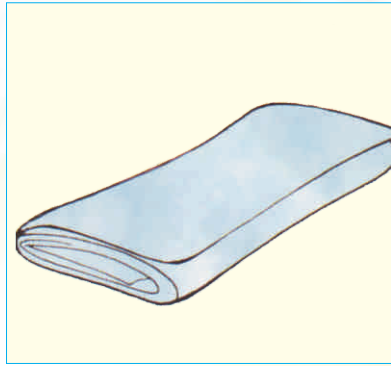
- सूती इस्तेमाल किये हुए नरम कपड़े को अच्छी तरह धोकर धूप में सुखा लें। सूखे हुए सूती कपड़े को अच्छी तरह लपेट कर रखें एवं माहवारी के समय पैड बनाकर इस्तेमाल करें।
- साफ धुले हुए सूती कपड़े में रूई लपेटकर माहवारी के दौरान इस्तेमाल करें।





माहवारी के दौरान साफ-सफाई

- हमेशा साफ पैड का ही प्रयोग करें।
- पैड को 4 से 6 घंटे में अवश्य बदलें ताकि बदबू या बीमारी न हो।
- पैड की जगह यदि कपड़ा इस्तेमाल करती हों तो दुबारा इस्तेमाल करने से पहले उसे अच्छी तरह धोकर धूप में सुखा लें



ताकि यह कीटाणुरहित हो जाये।

- माहवारी के दौरान गुप्त अंगों की साफ-सफाई पर ध्यान रखें।

माहवारी से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें

मासिक चक्र के दौरान दर्द

- माहवारी के दौरान पेडू एवं कमर में या जांघों में दर्द या ऐंठन महसूस हो सकती है। ऐसी स्थिति में पेडू पर गर्म पानी की थैली से सेंकने एवं हल्की मालिश से खून का बहाव आसानी से होता है एवं आराम मिलता है।





नैपकिन का निपटारा

- माहवारी के दौरान इस्तेमाल किये गये कपड़े या नैपकिन इस्तेमाल कर एक कागज में लपेट कर गड़्ढा खोद कर दबा दें।



- नैपकिन को जलाया भी जा सकता है।

मासिक चक्र के दौरान शरीर से रक्त हास, लौह तत्व की कमी का एक प्रमुख कारण है। इसके कारण किशोरियों में खून की कमी होती है।

इस हास के कारण अधिकांश किशोरियों में लौह तत्व की कमी या एनीमिया के लक्षण पाये जाते हैं। यूनिसेफ एवं मानव संसाधन विकास विभाग द्वारा कराये गये सर्वेक्षण के अनुसार बिहार में 90 प्रतिशत से अधिक किशोरियाँ एनीमिया से ग्रसित हैं।

(स्रोत: यूनिसेफ आधारभूत सर्वेक्षण 2005)



माहवारी एवं गर्भधारण सम्बन्धी किशोरियों द्वारा पूछे जाने वाले आम सवाल

किशोरावस्था में शरीर में कौन-कौन से परिवर्तन होते हैं?

किशोरावस्था में किशोरियों के शरीर में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं -

- शरीर की लम्बाई में बढ़ोत्तरी होती है।
- स्तनों का विकास होने लगता है।
- बगलों, जननांगों में बाल आने लगते हैं।
- कमर पतली एवं कूल्हे चौड़े होने लगते हैं।
- त्वचा अत्यधिक तैलीय हो जाती है और मुहांसे हो जाते हैं।
- 9 से 13 साल के बीच माहवारी आनी शुरू हो जाती है।

किशोरावस्था में लड़कियों में किस तरह के मानसिक बदलाव आते हैं?

किशोरावस्था, बचपन से बड़े (वयस्क) होने की अवस्था है। इस दौरान किशोरियां अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों के बारे में अनजान होती हैं, इस वजह से उन्हें उलझन, चिंता, बेचैनी, उत्सुकता का एहसास होता है। परिवार द्वारा उन्हें न तो बच्चा समझा जाता है और न बड़ा, जिससे उन्हें स्वयं की पहचान समझना ही मुश्किल हो जाता है। इस उम्र में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, नये-नये आचरण अपनाना, सुन्दर दिखने की चाहत होना जैसे मानसिक परिवर्तन भी होते हैं। यह सामान्य परिवर्तन है।

माहवारी क्या है और यह कैसे होती है?

लड़की की योनि से हर माह 2-7 दिन रक्तस्राव होने को माहवारी कहते



हैं, किशोरावस्था में कई शारीरिक बदलाव होते हैं। अक्सर माहवारी 9 से 13 वर्ष के बीच में शुरू होती है। लड़कियों के प्रजनन अंगों में मुख्य हैं अण्डाशय, बच्चेदानी या गर्भाशय और उनको जोड़ने वाली नलियां (फेलोपियन ट्यूब्स)। जन्म से ही लड़कियों के अंडाशय में बहुत सारे अंडे होते हैं। जब लड़की बड़ी होती है (किशोरावस्था में) तो उसके अंडाशय से हर महीने एक अंडा फूटकर बाहर आने लगता है। साथ ही साथ बच्चेदानी (गर्भाशय) की भीतरी दीवार में खून की परत जमने लगती है। अगर लड़की के अण्डे से पुरुष बीज (शुक्राणु) नहीं मिलता है तो वह अंडा नष्ट हो जाता है इसी के साथ बच्चेदानी के भीतर खून की परत टूट जाती है और अंडे समेत शरीर के बाहर निकलने लगती है, इसे ही माहवारी (मासिक धर्म) कहते हैं। माहवारी के पहले दिन (जिस दिन रक्तस्राव शुरू होता है) से दो सप्ताह बाद से अंडाशय में नया अंडा फूटने के लिए तैयार होने लगता है और गर्भाशय में खून की परत फिर से जमने लगती है। इस प्रकार माहवारी चक्र चलता रहता है। यह चक्र कुल 21 से 45 दिनों का हो सकता है और जब तक स्त्रियां 42 से 52 वर्ष की नहीं होती, तब तक हर महीने उन्हे माहवारी आती है। यदि इस बीच औरत/लड़की के अंडे से पुरुष का बीज (शुक्राणु) मिल जाता है तो गर्भ ठहर जाता है और माहवारी बंद हो जाती है।

माहवारी को किन-किन नामों से जाना जाता है?

अलग-अलग स्थानों पर माहवारी को मासिक धर्म, महीने से, एम.सी. एवं पीरियड के नाम से जाना जाता है। कहीं-कहीं पर किशोरियां गोपनीयता बनाये रखने के लिए छुट्टी से, आंटी जी, बर्थडे, पीरियड्स, चम्स जैसे नामों का भी प्रयोग करती हैं।



माहवारी के दौरान कितना रक्त योनि से निकलता है?

सामान्यतः माहवारी के दौरान योनि से 35 से 50 मिलीलीटर (8 से 10 चम्मच) रक्तस्राव होता है। कभी-कभी यह मात्रा इससे कम या अधिक भी हो सकती है।

माहवारी के समय किशोरियों को शरीर में क्या-क्या परेशानियां महसूस होती हैं?

- थकान होना,
- शरीर का ढीला होना,
- चिड़चिड़ापन होना,
- सिरदर्द होना,
- स्तनों में कसाव होना,
- काम में दिल न लगना,
- कुछ किशोरियों में कब्ज की शिकायत का होना।

माहवारी के दौरान महसूस होने वाली सामान्य परेशानियों जैसे- दर्द, उल्टी इत्यादि को किस तरह कम किया जा सकता है?

कमर या पैर में दर्द होने पर व्यायाम करना चाहिए। कमर व पेड़ू का दर्द कैल्शियम एवं आयरन की कमी की वजह से हो सकता है। इस कमी को पूरा करने के लिए गुनगुने पानी से दाल के आकार के बराबर गुड़ एवं चूने की एक टिकिया बनाकर प्रतिदिन 3 माह तक सेवन करना चाहिए। इससे कमर दर्द, पेड़ू के दर्द से निजात मिल सकती है। उल्टी आने की शिकायत होने पर केवल ऐसे खाद्य पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए, जो आसानी से पच सके।



मैं 12 वर्ष की हूँ। मेरा माहवारी 4 माह पहले शुरू हुई है, परन्तु यह बहुत अनियमित है? क्या यह कोई बड़ी समस्या है?

माहवारी शुरुआत में अनियमित रह सकती है। शुरु में यह संभव है कि कुछ लड़कियों को एक बार माहवारी होने के बाद कई महीने तक माहवारी न आये। शुरुआत के बाद ऐसा लगभग 1-2 वर्षों तक हो सकता है जिसके बाद माहवारी नियमित हो जानी चाहिए। अगर 2 साल के बाद भी क्रम अनियमित हो या किसी महीने माहवारी न आए तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

मैं 18 वर्षीय एक किशोरी हूँ और मेरी माहवारी अभी शुरू नहीं हुई है। क्या यह चिंता की बात है?

माहवारी आम तौर पर 9-13 साल की उम्र में शुरू होती है और 42-52 साल की उम्र तक होती रहती है। गर्भावस्था में (जब शिशु पेट में रहता है) माहवारी नहीं होती है। शिशु जन्म के बाद यह चक्र फिर से शुरू होता है। यदि 18 साल की उम्र तक माहवारी शुरू न हो तो जल्द से जल्द डाक्टर से मिलकर देरी के कारण का पता लगाना चाहिए।

क्या माहवारी के दौरान कभी ज्यादा और कभी कम खून आना सामान्य बात है?

माहवारी जो सामान्यतः 2-7 दिनों तक चलती है, उसमें शुरु के कुछ दिनों तक खून का बहाव तेज रहता है। इसके बाद यह कम या समाप्त हो जाता है। बहुत ज्यादा खून का बहना और थक्कों का निकलना असाधारण एवं चिंताजनक बात है। इससे खून की कमी (एनीमिया) की



समस्या हो सकती है। यदि माहवारी में योनि से असाधारण रूप से बहुत ज्यादा या बहुत कम (केवल दाग धब्बे) खून जाये, तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

कुछ लड़कियों को 6 दिन से ज्यादा और कुछ को 2 दिनों तक ही माहवारी क्यों होती है?

साधारण रूप से माहवारी 2-7 दिनों के बीच होती है। यदि माहवारी 2 दिन से कम या 7 दिन से ज्यादा तक हो या जिसमें खून के थक्के निकलते हों तो यह समस्या होने का संकेत है। इन स्थितियों में डॉक्टर से सलाह लेनी जरूरी है।

क्या तीन महीने में एक बार माहवारी का होना कोई समस्या है?

यदि तीन माह तक माहवारी न आये, तो उसके कई कारण हो सकते हैं। कई बार मानसिक दबाव या चिंता के कारण भी माहवारी नहीं होती (उदाहरणतः किसी नजदीकी संबंधी की मृत्यु आदि) तथा दूसरा कारण गर्भवती होना हो सकता है (यदि किसी पुरुष के साथ संभोग हुआ हो)। जिन किशोरियों की माहवारी अभी शुरू हुई है, उनमें शुरू होने के 1-2 साल तक यह चक्र अनियमित रह सकता है व इसी के कारण माहवारी 2-3 महीने के अन्तराल पर भी आ सकती है।

औसतन माहवारी 28 दिनों में एक बार होती है। लेकिन प्रत्येक स्त्री का चक्र अलग-अलग होता है। ऐसे में अगर किसी का माहवारी चक्र 21 से 45 दिनों का है तो यह सामान्य है। अगर माहवारी रुक-रुक कर (तीन महीने, दो महीने में एक बार) आने का क्रम कई बार हो तो डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए।



क्या महीने में 2 बार माहवारी होना असाधारण बात है?

हाँ, ऐसा होना असाधारण बात है। लड़कियों में शुरुआत में ऐसा एक दो बार हो सकता है। अगर इससे ज्यादा बार हो तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए। कभी-कभी बहुत ज्यादा चिन्ता, खुशी, दुःख या डर से भी समय से पहले माहवारी आ सकती है लेकिन ऐसा कभी-कभार होता है हमेशा नहीं। कम से कम 21 दिन तथा ज्यादा से ज्यादा 45 दिन का अन्तराल सामान्य है।

क्या माहवारी आना शर्म की बात है? लड़के लड़कियों पर क्यों छींटाकशी करते हैं, जब उन्हें पता चलता है कि वह माहवारी से हैं?

माहवारी होना कोई शर्मनाक या अस्वाभाविक बात नहीं है। यह डर लड़की के विकास की सामान्य और जरूरी बात है। किशोरावस्था में सभी लड़कियों को माहवारी होती है, यदि वे बीमारी या गर्भवती न हो तो। जो लड़के लड़कियों पर छींटाकशी करते हैं, वे लड़कियों के शरीर में होने वाले विकास से अनभिज्ञ रहते हैं। अक्सर लड़कियों को भी माहवारी के बारे में जानकारी नहीं होती इसीलिए माताओं को जल्दी ही अपनी बेटियों को इसके बारे में बता देना चाहिए ताकि उनको माहवारी के दौरान किसी प्रकार की असुविधा न हो।

गर्भवती न होने पर भी कुछ लड़कियों को माहवारी बंद हो जाती है?

गर्भवती न होने पर भी कुछ लड़कियों/महिलाओं की माहवारी रुकने के कई कारण हैं -



- कभी-कभी किसी किशोरी को, जिसकी माहवारी अभी शुरू नहीं हुई है, बीच में माहवारी आनी रुक जाती है। ऐसे में उससे जरूर पूछना चाहिये कि उसका किसी पुरुष के साथ सम्पर्क तो नहीं हुआ है, अगर सम्पर्क न हुआ हो तो कुछ समय के बाद माहवारी अपने आप ही आ जायेगी अन्यथा डाक्टर से परामर्श लेना चाहिए।
- ज्यादातर स्त्रियों को 42-52 वर्ष की आयु के आसपास माहवारी रुक जाती है। इस अवस्था को रजोनिवृत्ति (अंग्रेजी में मीनोपॉज) कहते हैं। यदि किसी महिला की माहवारी 42 वर्ष से पहले बंद हो जाती है और वह गर्भवती नहीं है, तो उसे डाक्टर के पास जाना चाहिए, क्योंकि यह किसी भी बीमारी का सूचक हो सकता है।

माहवारी के दौरान पैन्टी व बाहरी कपड़ों को खून के धब्बे लगने से कैसे बचाया जाए?

माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्राव को कपड़े से बनाये पैड या सेनेटरी नैपकिन द्वारा सोखा जा सकता है। आमतौर पर कमर पर डोरा बांधकर योनि पर कपड़ा रखा जाता है। यह वही तरीका है जैसे पुरुष लंगोट बांधते हैं। ध्यान रखें कि यह कपड़ा साफ होना जरूरी है। गंदे कपड़े का प्रयोग करने से कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं। अगर आप पैन्टी या कच्छी पहनती हैं तो डोरी की जरूरत नहीं है। कच्छी के अन्दर साफ कपड़े में लपेटी हुई साफ रूई या सेनेटरी नैपकिन को योनि पर रख लेने और कच्छी अच्छी तरह से पहन लेने से माहवारी का प्रबंध किया जा सकता है।

माहवारी के दौरान कैसा कपड़ा इस्तेमान करना चाहिए?

माहवारी के दौरान नैपकिन की तरह इस्तेमाल होने वाला कपड़ा सूती तथा रूई साफ होनी चाहिए। यदि पुराना कपड़ा इस्तेमाल करना हो तो



पहले उसे उबलते पानी एवं साबुन से धोकर खुली धूप में सुखा लें। इस कपड़े को पत्थर या घास पर न सुखायें, इससे कपड़ा साफ नहीं होगा। कपड़ा रस्सी पर डालकर ही सुखायें, इससे कपड़ा साफ रहेगा। यदि एक बार इस्तेमाल किये गये कपड़े को दोबारा प्रयोग करना हो तो उस कपड़े को धोकर व सुखाकर, प्लास्टिक की थैली में बंद करके साफ जगह पर सुरक्षित रख लें।

किशोरियों को विशेष रूप से अपने खान-पान पर ध्यान देने की आवश्यकता क्यों होती है?

किशोरियों को खाने-पीने पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, क्योंकि किशोरावस्था के दौरान उनके शरीर का विकास तेजी से हो रहा होता है। इसके अलावा माहवारी के दौरान उनकी योनि से रक्तस्राव होता है जिससे आयरन जैसे तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं। खान-पान की गलत आदतों या भेदभाव की वजह से कई किशोरियां एनीमिक होती हैं। किशोरियों में कमजोरी व चक्कर आने की समस्या अधिकतर इसी खून की कमी (एनीमिया) के कारण होती है। अतः खून में आयरन के स्तर को बनाये रखने के लिये खाने-पीने में पौष्टिक पदार्थों विशेषकर-हरी पत्तेदार सब्जियों, मौसमी फल, दालें, गुड़ इत्यादि का प्रयोग अवश्य करना चाहिए, तथा सभी किशोरियों को सप्ताह में आयरन की एक गोली अवश्य खानी चाहिए। यह गोली आंगनबाड़ी या आशा या एएनएम या अस्पताल या बाजार से ली जा सकती है।

माहवारी के दौरान सफाई के लिये किन बातों का पालन किया जाना चाहिए?

- माहवारी के समय रोजाना स्नान करना चाहिए।



- अपने भीतरी कपड़ों को अच्छी तरह साबुन एवं साफ पानी से धोकर खुली धूप में सुखाना चाहिए।
- सेनेटरी नैपकिन या कपड़ा जो भी प्रयोग किया जा रहा है, उसको आवश्यकतानुसार एवं दिन में कम से कम 3-4 बार बदलना चाहिए।
- कपड़ा या पैड बदलने से पहले एवं बाद में हाथों को साबुन व पानी से धोना चाहिए।

क्या माहवारी के दौरान सेनेटरी नैपकिन का प्रयोग करना जरूरी है?

माहवारी के दौरान निकलने वाले स्राव को सोखने के लिए सेनेटरी नैपकिन का प्रयोग किया जाता है ताकि कपड़े खराब न हों। सेनेटरी नैपकिन अलग अलग कंपनी तथा ब्रांड में आते हैं जिसका प्रयोग करने से माहवारी के दौरान निकलने वाले स्राव का प्रबंध ठीक से किया जा सकता है तथा सफाई के अभाव में पनपने वाले रोगाणुओं में कमी लाई जा सकती है क्योंकि खून नैपकिन के द्वारा ठीक से सोख लिया जाता है।

माहवारी के दौरान इस्तेमाल किये जाने वाले सेनेटरी नैपकिन को कहां से प्राप्त किया जा सकता है?

माहवारी के दौरान इस्तेमाल किये जाने वाले सेनेटरी नैपकिन बाजार में आसानी से जनरल स्टोर (परचून की दुकान) मेडिकल स्टोर व डिपार्टमेंटल स्टोर से खरीदे जा सकते हैं।

क्या माहवारी के दौरान निकलने वाला खून गंदा होता है?

माहवारी के दौरान निकलने वाला खून गंदा नहीं होता है। जो खून हमारे शरीर में होता है, वही माहवारी के समय योनि द्वारा बाहर



निकलता है। यदि यौन अंगों की स्वच्छता का ध्यान रखा जाए तो माहवारी के दौरान होने वाले रक्त स्राव में किसी भी प्रकार का संक्रमण नहीं होगा और बदबू नहीं आयेगी।

क्या माहवारी शुरू होने के बाद में किशोरियों की लंबाई बढ़नी बंद हो जाती है?

माहवारी आना, शरीर के परिपक्व होने की शुरुआत है और इस अवस्था तक ज्यादातर शारीरिक बढ़वार हो चुकी होती है, इसीलिए माहवारी आने के बाद बहुत लम्बाई बढ़ने की गुंजाइश नहीं होती। लम्बाई बढ़ना या न बढ़ना आनुवांशिक रूप से तथा व्यक्ति विशेष द्वारा खाने में शामिल किये जा रहे पौष्टिक पदार्थों पर ही निर्भर करता है, इसलिए इस दौरान अच्छा खान-पान शरीर की बढ़वार के लिए जरूरी है।

ऐसा क्यों कहा जाता है कि माहवारी के दौरान मंदिर नहीं जाना चाहिए?

यह एक पुरानी मान्यता है कि माहवारी के दौरान किशोरियों/महिलाओं को मन्दिर नहीं जाना चाहिए। पहले के समय के अंदर अलग से स्नान गृह एवं पानी की व्यवस्था नहीं होती थी तथा सभी लोग पीने के पानी, खाना बनाने, बर्तन धोने व स्नान इत्यादि के लिए कुओं, नदियों या तालाबों का प्रयोग करते थे। किशोरियों/महिलाओं को माहवारी आने पर इन जगहों पर स्नान नहीं करने दिया जाता था जिससे कि पानी को साफ रखा जा सके।

पहले के समय में लोग केवल नहाकर ही मन्दिर में जाते थे इसलिए जिन किशोरियों/औरतों को माहवारी हो रही हो, वे मन्दिर नहीं जा पाती थीं। समय के साथ-साथ नहाने व सफाई से सम्बन्धित इन



धारणाओं में परिवर्तन हुआ और लोग माहवारी को अपवित्रता से जोड़कर देखने लगे। आज के समय में घरों में प्रायः अलग स्नानगृह तथा पानी की व्यवस्था होती है, इसलिए माहवारी के समय भी मन्दिर जाया जा सकता है। वर्तमान में माहवारी स्वच्छता की जागरूकता के स्तर में सुधार तो सुधार हुआ लेकिन व्यवहारिक रूप से अभी तक ज्यादातर परिवारों में महिलाओं को पूजा पाठ में शामिल नहीं किया जाता। लेकिन तार्किक रूप से यह कह सकते हैं कि सभी किशोरियां एवं महिलायें माहवारी के दौरान पूजा पाठ कर सकती हैं।

क्या माहवारी के दौरान खाना नहीं बनाना चाहिये?

माहवारी के दौरान खाना बनाया और परोसा जा सकता है लेकिन सिर्फ सफाई का ध्यान रखना चाहिए। खाना बनाने एवं परोसने से पहले एवं बाद में साबुन से हाथ जरूर धोना चाहिये ताकि किसी भी प्रकार के संक्रमण की गुंजाइश न रहे।

क्या माहवारी के दौरान अचार तथा अन्य खट्टे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिये?

यह एक भ्रांति है कि माहवारी के दौरान अचार एवं खट्टे पदार्थ खाने से माहवारी के समय अधिक रक्तस्राव होता है। अतः इस दौरान अचार एवं खट्टे पदार्थ खाये जा सकते हैं।

क्या माहवारी के दौरान सफेद पदार्थों जैसे- दूध, दही एवं पनीर को नहीं खाना चाहिए?

माहवारी के दौरान सफेद पदार्थ खाने से किसी प्रकार की कोई समस्या नहीं होती है। यह सिर्फ एक भ्रांति है कि यह सभी पदार्थ ठंडे होते हैं और माहवारी के दौरान नुकसान करते हैं।



यौनमार्गीय संक्रमण क्या है इससे बचाव के लिये क्या करना चाहिये?

प्रजनन तंत्र या यौनमार्गीय संक्रमण का मतलब है, वह संक्रमण जो प्रजनन अंगों में होते हैं। ये विभिन्न रोगाणुओं द्वारा होते हैं। प्रजनन तंत्र संक्रमण बिना यौन क्रिया के भी हो सकते हैं। यौनमार्गीय संक्रमण से बचाव के लिये यौन अंगों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए तथा यौन अंगों में किसी प्रकार का घाव होने, बदबूदार स्राव होने, दर्द, दाने या खुजली होने पर उसका डॉक्टर/ए.एन.एम. दीदी से इलाज कराना चाहिए।

प्रजनन तंत्र संक्रमण के लक्षण क्या हैं?

प्रजनन अंगों में घाव, मवाद आना, दर्द, दाने, खुजली होना, असामान्य रूप से स्राव होने के साथ-साथ कमर में अक्सर दर्द रहना संक्रमण के लक्षण हैं। कुछ परिस्थितियों में प्रजनन तंत्र संक्रमण के लक्षण दिखायी नहीं देते। संक्रमण होने पर डॉक्टर/ए.एन.एम. दीदी से इलाज करवाना चाहिए।

क्या किशोरियों व महिलाओं में योनि से सफेद पानी आना किसी बीमारी का लक्षण है?

उम्र बढ़ने के साथ लड़कियों का शरीर परिपक्व होता है और प्रजनन तंत्र भी सक्रिय हो जाता है। इसके साथ ही योनि मार्ग की अनेक ग्रंथियां सक्रिय होकर सफेद पानी (लसदार पदार्थ) उत्पन्न करने लगती हैं। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है और सभी किशोरियों के शरीर में होने वाला आम परितवर्तन है, इसलिये यह चिन्ता का विषय नहीं है बल्कि माहवारी की तरह ही यौन अंगों की परिपक्वता की निशानी है।



यदि इस दौरान किशोरियां यौन अंगों की स्वच्छता पर ध्यान नहीं देती तो यौन अंगों में संक्रमण भी हो सकता है व स्राव (सफेद पानी) बदबूदार भी हो सकता है। कई बार स्राव के साथ दर्द, खुजली, दाने इत्यादि भी हो सकते हैं। ऐसा होने पर डाक्टर/ए.एन.एम. दीदी से इलाज कराना चाहिए।

शादी और पहली बार माँ बनने की सही उम्र क्या होती है?

हमारे देश में लड़कियों के लिये शादी करने की कानूनन उम्र 18 साल है। इसी प्रकार पहली बार माँ बनने की कम से कम उम्र 20 वर्ष होनी चाहिए। इस उम्र में लड़की के प्रजनन अंगों जैसे गर्भाशय, अंडाशय, स्तनग्रंथियों का पूर्णतः विकास हो जाता है तथा उसका शरीर गर्भधारण करने व गर्भावस्था को संभालने लायक हो जाता है।

लिंग भेदभाव क्या है?

लड़के व लड़कियों में असमानता का व्यवहार करना तथा लड़कियों के प्रति नकारात्मक व्यवहार करना ही लिंग भेदभाव है। एक उदाहरण से समझे तो प्रायः घरों में काम के बंटवारे, खान-पान, बाहर निकलने की आजादी, पढ़ाई-लिखाई इत्यादि में लड़कियों के साथ भेदभाव किया जाता है। लड़कों के जन्म पर परिवार में खुशी का वातावरण होता है जबकि लड़की के जन्म पर परिवार में उतनी खुशी नहीं होती है।

लिंग जाँच से क्या तात्पर्य है?

गर्भावस्था के दौरान अल्ट्रासाउण्ड की मदद से भ्रूण के लिंग को जानना लिंग जाँच कहा जाता है। यह इस वजह से किया जाता है कि किसी विशेष लिंग के शिशु को जन्म दिया जा सके। भारत में लिंग चयन एवं जाँच कानूनन जुर्म है। भारत में इसका इस्तेमाल कन्या भ्रूण की हत्या व लड़के के जन्म को सुनिश्चित करने के लिए किया जाता है।



कन्या भ्रूण हत्या से क्या तात्पर्य है?

गर्भावस्था के दौरान लिंग जाँच के माध्यम से कन्या भ्रूण के सुनिश्चित हो जाने के उपरान्त किसी भी तरह से करवाये गए गर्भपात को "कन्या भ्रूण हत्या" कहते हैं। कन्या भ्रूण हत्या को रोकने के लिए 1994 में पी.सी.पी.एन.डी.डी. एक्ट बनाया गया था। इस एक्ट के अन्तर्गत लिंग जाँच करने व करवाने वाले को जुर्माना या जेल या दोनों ही हो सकते हैं।

लिंग अनुपात क्या होता है?

प्रति हजार पुरुषों के मुकाबले स्त्रियों की संख्या को लिंग अनुपात कहते हैं। जैसे किसी क्षेत्र का लिंग अनुपात 890 है अर्थात् उस क्षेत्र में प्रति एक हजार पुरुषों पर मात्र 890 महिलाएं हैं।

2001 की जनगणना के अनुसार भारत का शिशु (0 से 6 वर्ष) लिंग अनुपात 927 था जो कि 2011 में घटकर 914 हो गया है। उत्तर प्रदेश में 2001 की जनगणना के अनुसार शिशु लिंग अनुपात 916 था जो कि 2011 में घटकर 899 रह गया है। इन आंकड़ों से यह स्पष्ट होता है कि देश में लड़कियों के अनुपात में लगातार कमी हो रही है।

याद रखें

एनीमिया से बचाव हेतु सभी किशोरियों को विद्यालय या AWC पर मिलने वाली आयरन की गोली का सेवन सप्ताह में एक बार अवश्य करना चाहिए।





जीवन कौशल

स्वयं की पहचान

- किशोरी किशोर से कम काम नहीं करती है।
- घर-परिवार में किशोरियों का योगदान किसी से कम नहीं होता।
- किशोरियों को इस बात की भी समझ होनी चाहिए तथा हीन भावना नहीं होनी चाहिए।
- परिवार में किशोरी को भी उतना ही महत्व मिलना चाहिए, जितना किशोर को मिलता है।
- कानून भी किशोरी को बराबर का दर्जा देता है।

स्वयं का विकास

- अपने महत्व को समझ कर ही आत्मसम्मान की भावना पैदा होती है।
- बिना आत्मसम्मान के जीवन अधूरा है।
- अपनी क्षमताओं का निरंतर विकास करना जरूरी है।
- किसी का मान-सम्मान उसकी क्षमता और योग्यता पर ही होना चाहिए।
- मान-सम्मान पाने के लिए मान-सम्मान देना भी जरूरी है।





याद रखें

- किशोरियों में यह समझ होनी चाहिए कि घर, परिवार और समाज के लिए वह (किशोरी) बहुत महत्वपूर्ण है।
- अपने महत्व को समझ कर आत्मविश्वास और आत्मम्मान के साथ जीना चाहिए।
- अपनी योग्यता में निरंतर विकास करना चाहिए।

निर्णय लेने की क्षमता का विकास

- अपने अच्छे-बुरे की समझ एवं उससे सम्बन्धित सटीक निर्णय लेने की क्षमता का विकास।
- अपने बारे में स्वयं लिये गये निर्णय पर कार्यरत रहना एवं अपनी बात दूसरों तक पहुँचाना।

याद रखें

किशोरियों को भी अपने जीवन और भविष्य सम्बन्धी मामलों में स्वयं निर्णय लेने में पहल करनी चाहिए।





प्राथमिक उपचार

प्राथमिक उपचार क्या है?

किसी भी दुर्घटनाग्रस्त या बीमार व्यक्ति को डॉक्टर से उपचार कराने से पूर्व तत्काल सहायता प्रदान करना प्राथमिक उपचार कहलाता है। यह उपचार मुख्यतः घरेलू या स्थानीय उपलब्ध सुविधाओं से जीवन रक्षा करने की प्रक्रिया है।

विषम परिस्थितियाँ एवं प्राथमिक उपचार

1. जानवरों (कुत्ता, बिल्ली, चूहा इत्यादि) द्वारा काटे जाने पर प्राथमिक उपचार :

- जख्म को साबुन से अच्छी तरह धोएँ।
- एन्टीबायोटिक क्रीम लगाएँ।
- जख्म को बाँध दें तथा शीघ्र डॉक्टर से इलाज कराएँ।

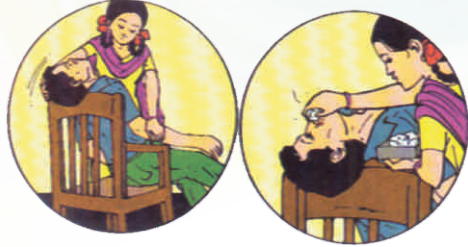
2. जलने (आग, केमिकल, गर्म द्रव्य, भाप इत्यादि से) पर प्राथमिक उपचार :

- जले हुए स्थान के ठण्डे पानी से कुछ देर तक धोयें।
- मुलायम तथा स्वच्छ सूती कपड़ों से पोंछकर जले हुए स्थान को सुखा लें।
- अगर व्यक्ति आग की लपेट से जल रहा है तो वैसी स्थिति में उसे कम्बल से ढँकें या पानी द्वारा आग बुझाने की कोशिश करें।
- एन्टीसेप्टिक क्रीम जैसे बरनॉल लगायें।
- जले स्थान को साफ, सूती पट्टी से बाँधकर डॉक्टर के पास ले जायें।



3. आँख में किसी तरह का रासायनिक द्रव्य चले जाने पर प्राथमिक उपचार :

- आँख खोलकर आँख के अन्दर ताजा पानी से 20 मिनट तक धोयें।
- आँख को रगड़ें या मलें नहीं।
- शीघ्र डॉक्टर से सम्पर्क करें।



4. कटने पर प्राथमिक उपचार :

- हल्का कटने पर ठण्डे पानी से कटे स्थान को धोयें।
- कटे स्थान पर एन्टीसेप्टिक क्रीम लगाकर बाँध दें।
- खून का बहना बंद नहीं होने पर कटे स्थान को अंगुलियों से दबाकर थोड़ी देर रखें ताकि खून का बहना बंद हो जाए।
- अधिक कटने पर तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करें।

5. बिजली का झटका लगने पर प्राथमिक उपचार :

- करेन्ट के स्रोत को सबसे पहले बंद करने की कोशिश करें।
- अगर व्यक्ति बिजली के तार से सटा हो, वैसी स्थिति में तार को सूखे डंडे से चप्पल पहन कर झटका दें ताकि तार





और व्यक्ति का सम्पर्क का छूट जाये।

- व्यक्ति को लकड़ी की चौकी पर लिटायें।
- जिस व्यक्ति को बिजली का झटका लगा है, उस व्यक्ति की सांस सामान्य है या नहीं, यह देखें। सामान्य सांस की गति नहीं रहने पर तुरन्त डॉक्टर के पास ले जायें।

6. बेहोशी में प्राथमिक उपचार :

- बेहोश व्यक्ति को पीठ के बल हवादार जगह में लिटा दें।
- कसे हुए कपड़े, जैसे—टाई, बेल्ट आदि को ढीला कर दें।

- बेहोश व्यक्ति के चेहरे पर पानी का छीटा डालें।



- हथेली एवं पंजे को सूखे कपड़े से रगड़ें।

- पैर को ऊपर उठायें।



- 2-3 मिनट तक बेहोश व्यक्ति सामान्य न हो तो वैसी स्थिति में शीघ्र डॉक्टर के पास ले जायें।

7. हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार :

- टूटे हुए स्थान को फट्टी लगाकर सीधा बाँध दें।





- दर्द वाले स्थान पर बर्फ से सेंक लगायें ।

8. लू लगने पर प्राथमिक उपचार :

- ठण्डे तथा हवादार जगह पर रखें ।

- ताजा पानी से स्नान करायें या भीगे तौलिए से शरीर पोंछें ।

- कच्चा आम पकाकर पिलायें तथा पूरे शरीर में लेप लगायें ।



- अधिक से अधिक तरल पदार्थ दें ।

9. कीड़ा काटने पर (मधुमक्खी, हड्डा आदि) प्राथमिक उपचार :

- डंक को शरीर में से निकालें तथा शरीर के उस भाग को साबुन एवं पानी से धोएं ।

- एक कपड़े में बर्फ रखकर डंक वाले स्थान को सेकें ।

- जलन से बचाव हेतु एन्टीसेप्टिक क्रीम उस जगह पर लगायें ।

- व्यक्ति की हालत ज्यादा खराब होने





पर जल्द ही चिकित्सक से परामर्श लें

10. नाक से खून बहने पर (नकसीर) प्राथमिक उपचार :

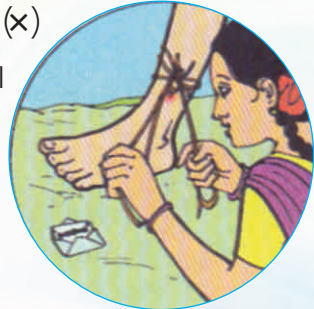
- सर्वप्रथम उस व्यक्ति को बैठा कर पीछे की ओर झुकायें।
- नाक के मुलायम भाग को खून का बहना बन्द होने तक हल्का दबा कर रखें।



- नाक पर बर्फ की सेंक लगायें।
- खून का बहना बन्द न हो तो तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- नाक को 2 दिनों तक रगड़ने, मलने से बचायें।

11. साँप के काटने पर प्राथमिक उपचार :

- सबसे पहले कटे हुए स्थान से 2 इंच ऊपर कसकर बाँध दें।
- कटे स्थान को ऊँचा रखें, हिलायें-डुलायें नहीं।
- कटे स्थान पर साफ ब्लेड से क्रास (X) काटें तथा दबाकर खून बाहर निकालें। इससे विष फैलने की संभावना कम हो जाती है।
- जल्द से जल्द डॉक्टर से सम्पर्क करें।

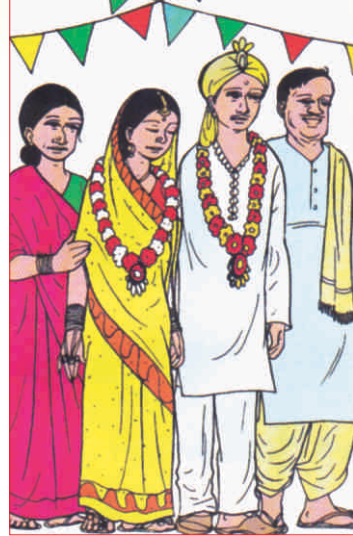




विवाह एवं पारिवारिक दायित्व

विवाह सुखी परिवार की नींव—कुछ विशेष बातें

- The Prohibition of Child Marriage Act 2006 के तहत 18 वर्ष से कम उम्र में लड़की तथा 21 वर्ष से कम उम्र में लड़के का विवाह करना कानूनन अपराध है। जो व्यक्ति इस प्रकार का विवाह सम्पन्न करता है, उसे दो साल की सजा एवं एक लाख रूपया जुर्माना भरना पड़ सकता है।
- विवाह से पहले लड़का व लड़की दोनों को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तौर पर परिपक्व होना चाहिए।
- लड़का व लड़की, दोनों को



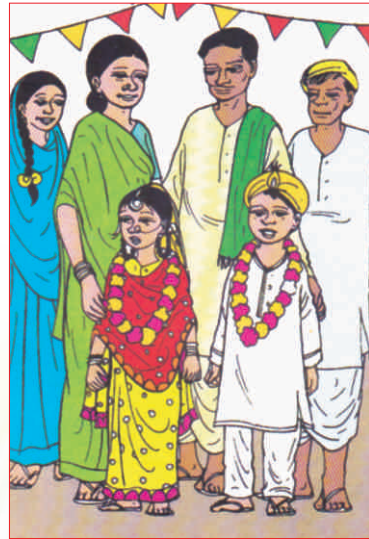


विवाहित जीवन की जिम्मेदारियों की पूरी समझ होनी चाहिए।

- विवाह लड़का एवं लड़की दोनों की पूरी रजामंदी से होना चाहिए।
- 18 वर्ष से कम उम्र की किशोरी का शरीर गर्भधारण के लिए परिपक्व नहीं होता, परिणामस्वरूप माँ एवं बच्चे को विभिन्न प्रकार के खतरे की संभावना रहती है। यहाँ तक कि जान भी जा सकती है।
- विवाह से पूर्व किशोरियों को जीविकोपार्जन के लिए कुछ हुनर भी सीख लेना चाहिए।
- विवाह करने से पहले यथासंभव दोनों की शिक्षा पूरी होनी चाहिए।

कम उम्र में विवाह के दुष्परिणाम

- बच्चे की अच्छी परवरिश करने में असमर्थ होना क्योंकि 18 वर्ष की लड़की खुद अभी बच्ची है।
- माँ और बच्चे के स्वास्थ्य पर गंभीर असर होना।
- पढ़ाई छूट जाने से खुद को असमर्थ पाना।
- लड़का-लड़की का मानसिक एवं शारीरिक तौर पर अपरिपक्व होना।
- समझदारी एवं जिम्मेदारी पूर्ण फैसला नहीं कर पाना।
- आर्थिक तौर पर कमजोर रहना।
- पति-पत्नी के आपसी सम्बन्ध बिगड़ने की अधिक संभावना।





- शारीरिक तौर पर अविकसित होना ।

गर्भधारण की जानकारी

- यौन संभोग पुरुष के लिंग का स्त्री की योनि में प्रवेश है। संभोग के समय शुक्राणु (जो कि वीर्य में होता है) लिंग द्वारा योनि में डाल दिया जाता है। डाला गया शुक्राणु योनि में तैर कर गर्भाशय व अंडवाहिनी से होकर अण्डे से मिलता है। यदि कोई पका हुआ अण्डा मौजूद होता है, तो वह उपजाऊ हो सकता है।
- उपजाऊ अण्डा अण्डवाहिनी से निकल कर स्वयं गर्भाशय में चला जाता है, जहाँ पर भ्रूण का बनना शुरू हो जाता है। यदि अण्डा उपजाऊ नहीं बनता है तो माहवारी के रूप में रक्तस्राव के साथ बाहर निकल जाता है।
- एक लड़की जिसमें अण्डा-विसर्जन शुरू हो गया है, उसमें हर यौन-संभोग के समय गर्भवती होने की संभावना होती है।
- गर्भावस्था का काल 9 महीने का होता है। इस दौरान बच्चे को माँ





के शरीर से पोषण मिलता है, तत्पश्चात् बच्चे का जन्म होता है।

गर्भधारण के चिह्न व लक्षण

- मासिक धर्म का न आना।
- थकान एवं ताकत में कमी।
- स्तन का नर्म एवं सूजा हुआ महसूस होना।
- अधिक मूत्र होना एवं योनि से स्राव अधिक होना।
- मितली, सिर में चक्कर का अनुभव होना।

बच्चे का लिंग-निर्धारण

- सच्चाई यह है कि जन्म से पहले बच्चे का लिंग निर्धारित करने में महिला का बिल्कुल हाथ नहीं होता, बल्कि लिंग-निर्धारण पूरी तरह पुरुष पर निर्भर है।
- सभी व्यक्तियों में 46 गुणसूत्र होते हैं। 22 जोड़े विभिन्न विशेषतायें निर्धारित करते हैं, जैसे—आँखों का रंग, बुद्धि आदि। केवल एक जोड़ा गुणसूत्र ही बच्चे के लिंग-निर्धारण के लिए जिम्मेवार होता है। माता में दोनों गुणसूत्र XX होते हैं एवं पिता में XY। यदि पुरुष के शुक्राणु का X गुणसूत्र स्त्री के गुणसूत्र X से मिलता है तो लड़की होती है। पर यदि पुरुष के शुक्राणु का Y गुणसूत्र स्त्री के गुणसूत्र X से मिलता है तो लड़का है।



सुरक्षित मातृत्व

प्रसव पूर्व देखभाल की जानकारी

- गर्भ का पता चलते ही आंगनबाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण करायें।
- गर्भ का पता चलते ही टी.टी. का पहला टीका तथा ठीक एक माह बाद टी.टी. का दूसरा टीका लगवायें।



- प्रसव पूर्व तीन जाँच (त्रैमासिक) करायें। सुनिश्चित करें कि निम्नलिखित जाँच हो चुकी हैं :

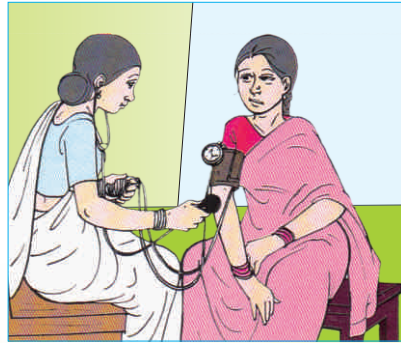
(क) पेट द्वारा गर्भस्थ शिशु की जाँच।

(ख) रक्तचाप की जाँच

(ग) वजन लेना

(घ) खून की जाँच

(ङ) पेशाब की जाँच।



- चौथे माह से गर्भवती महिला को 100 दिनों तक रोजाना 1 आई.एफ.ए. की गोली दें जिससे उन्हें खून की कमी न होने पाये। गर्भावस्था में गर्भस्थ शिशु



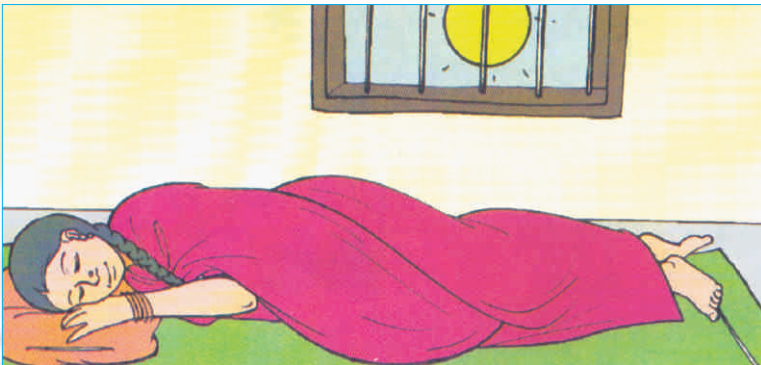


के पोषण एवं प्रसव के दौरान माँ को अधिक खून की आवश्यकता होती है।

- गर्भवती माँ को स्वयं के अतिरिक्त गर्भस्थ शिशु के उचित विकास हेतु सामान्य से एक चौथाई अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। अतः इस अवस्था में उन्हें सवाया भोजन दें, जिसमें हरी साग-सब्जियाँ, लाल-पीले फल एवं दूध, दाल, अण्डा, इत्यादि का समावेश हो। भोजन में आयोडीन युक्त नमक का ही उपयोग करें।



- गर्भावस्था के दौरान महिला के वजन में पर्याप्त वृद्धि हो, इसके लिए गर्भवती थोड़ी-थोड़ी देर पर दिन में भी लेटकर 2 घण्टा आराम जरूर करे।





प्रसव पूर्व जाँच के फायदे

- गर्भस्थ शिशु के विकास की पहचान करने में आसानी होती है।
- सही भार/वजन के स्वस्थ शिशु के जन्म की संभावना बढ़ जाती है।
- गर्भावस्था और प्रसव के दौरान होने वाले खतरों की शीघ्र पहचान एवं निराकरण में मदद मिलती है।

प्रसवोपरान्त देखभाल

- प्रसवोपरान्त आधे घंटे के अन्दर माँ को गर्म दूध, चाय-बिस्कुट आदि दें जिससे उसे कमजोरी महसूस न हो। प्रचलित प्रथाओं को बढ़ावा न दें, जैसे—3 दिनों तक केवल सौंफ का पानी पिलाना, पंडित जी से पूछकर माँ को भोजन देना आदि।
- इस समय शिशु को दूध पिलाना होता है, अतः माँ को पौष्टिक भोजन खिलायें जिससे जच्चा-बच्चा दोनों स्वस्थ रहें।



बच्चों की देखभाल

प्रसव से पहले की तैयारी

- गर्भ का पता चलते ही आंगनबाड़ी केन्द्र पर गर्भवती का पंजीकरण करवायें।
- टेटनस के दो टीके लगवाने चाहिए।
- प्रसवपूर्व तीन जाँच (ANC)।
- प्रति तीन माह पर गर्भवती का वजन।
- दिन में दो घंटे लेकर आराम।
- गर्भवती के आहार में सुधार :
सवाया भोजन
भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पीले फल।
आयोडीन युक्त नमक।
- चौथे माह से 100 दिनों तक रोजाना एक आई.एफ.ए. गोली का सेवन अवश्य करें।

जन्म से दो वर्ष तक की आयु के शिशु की देखभाल

- जन्म के तुरंत बाद नवजात शिशु को साफ कपड़े से पोंछकर, कपड़े में लपेटकर शरीर से सटाकर रखें।
- बच्चे को स्नान न करायें।
- जन्म के एक घंटे के अन्दर बच्चे को स्तनपान अवश्य करायें।
- शिशु के जन्म के तुरंत बाद माँ का पहला गाढ़ा, पीला दूध अर्थात् कोलस्ट्रम अवश्य पिलायें। यह बच्चे के लिए अमृत समान है, जो



उसके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करता है।

- जन्म से 15 दिनों के अंदर ही बच्चे का टीकाकरण कार्ड बनवा लें एवं टीकाकरण शुरू कर दें।
- छः माह तक केवल स्तनपान करायें, इसके अतिरिक्त शिशु को अन्य पेय पदार्थ जैसे, शहद, बाहरी दूध, मिस्री-पानी, जन्म घुंटी इत्यादि बिल्कुल न दें क्योंकि माँ का दूध शिशु के लिये पूर्ण संतुलित आहार है जो मात्रा में भी पर्याप्त रहता है।
- बच्चे को बीमारी के दौरान भी स्तनपान जारी रखें।
- सातवें महीने से ऊपरी आहार शुरू करें।
- टीकाकरण करायें।
- प्रति माह वजन लें और वृद्धि निगरानी करें।
- जन्म के 21 दिन के अंदर बच्चों का जन्म-पंजीकरण अवश्य करायें।

स्तनपान के लाभ

शिशु को स्तनपान के लाभ

- माँ का दूध शिशु के लिए सबसे अधिक प्राकृतिक, सुरक्षित और पौष्टिक आहार है।
- यह अमृत समान होता है। इसमें रोग प्रतिकारक शक्ति होती है जो घातक बीमारियों से बचाने में सहायक होता है।





- इस दूध में ऐसे तत्व होते हैं जिन्हें एंटीबॉडीज कहते हैं जो बच्चे को बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करते हैं। खिरसा विटामिन 'ए' से भरपूर होता है।
- माँ का दूध आसानी से पचता है।
- स्तनों से दूध चूसने से शिशु के जबड़ों और दांतों का विकास अच्छी तरह होता है।
- स्तनों से दूध पीते हुए बच्चे को गरमाहट मिलती है, आराम मिलता है और माँ-बच्चे में एक दूसरे के लिए गहरा लगाव और प्रेम पैदा होता है।
- पर्याप्त वृद्धि एवं विकास में सहायक होता है, मस्तिष्क एवं दृष्टि विकास को बढ़ाता है और शिशु की वृद्धि तेज करता है।

माँ को स्तनपान के लाभ

- स्तनपान कराने से माँ को मानसिक शांति और संतुष्टि मिलती है, शिशु के गहरे लगाव और प्रेम के बंधन में वह बंध जाती है।
- शिशु को दूध पिलाने का यह सबसे आसान तरीका है क्योंकि यह हर समय उष्ण, स्वच्छ और कीटाणुरहित होता है।
- इससे कुछ भी अतिरिक्त व्यय नहीं होता। अतः आर्थिक रूप से भी ये परिवार के लिए फायदेमंद है।
- स्तनपान कराने से प्रसव के बाद बहने वाले खून में कमी आती है, जिससे गर्भाशय शीघ्र वापस अपनी पुरानी स्थिति में आने लगता है।
- बच्चे को बार-बार दूध पिलाने से माँ का दूध बढ़ता है।

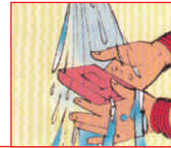


- स्तनपान माँ को स्तन-कैंसर और बच्चेदानी के कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है।
- यह माँ को फिर जल्द गर्भवती होने से बचाता है यानि गर्भनिरोधक का भी काम करता है।

ऊपरी आहार

ऊपरी आहार की आवश्यकता क्यों?

शिशु को पहले 6 माह तक आवश्यक मात्रा में ऊर्जा माता के दूध से ही प्राप्त होती है जो उसके विकास और वृद्धि के लिए पर्याप्त होती है। परन्तु 6 माह के बाद शिशु की बढ़ती आवश्यकता के अनुसार माता का दूध पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा नहीं दे पाता। इस कमी को पूरा करने के लिए शिशु को 6 माह के बाद से ऊपरी आहार का आरम्भ करना अति आवश्यक है।



सात से नौ माह के शिशु का भोजन

- स्तनपान जारी रखें।
- आहार की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ायें ताकि नौ माह का होते-होते शिशु आधी-आधी कटोरी भोजन दिन भर में चार बार खा सके।
- शिशु को अर्ध-ठोस आहार





प्रत्येक बार ताजा बना कर दें। अच्छी तरह मसली हुई दाल और सब्जी का मिश्रण दें। घर में तैयार राबड़ी, खिचड़ी भी दें।

- बाजार से कोई बना-बनाया आहार खरीदने की आवश्यकता नहीं है।
- भोजन में एक चम्मच घी या तेल भी मिलायें ताकि शिशु को अधिक ऊर्जा प्राप्त हो सके।

नौ माह से एक वर्ष के शिशु का आहार

- स्तनपान जारी रखें।
- अर्द्ध-ठोस आहार, जैसे—मसली रोटी, दाल, हरी पत्तेदार सब्जी का मिश्रण देना जारी रखें।
- भोजन की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ायें ताकि एक वर्ष का होते-होते शिशु आधी-आधी कटोरी भोजन दिन भर में पाँच बार खा सके।



- भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, लाल पीले फल एवं सब्जी का सेवन जरूर करवायें। इससे बच्चे में खून की कमी नहीं होती है। आँखों की रोशनी के लिये विटामिन 'ए' भी प्राप्त होता है।

आधी कटोरी
दिन में 4 बार

दिन में 2 बार
नाश्ता

- भोजन में प्रतिदिन एक डेढ़ चम्मच घी या तेल भी मिलायें।



एक से डेढ़ वर्ष के शिशु का आहार

- बार-बार स्तनपान करायें।
- इस उम्र में शिशु घर का पका सामान्य भोजन खा सकता है।
- घर में पका सामान्य भोजन दिन में पाँच बार खिलायें।
- शिशु को हमेशा अलग कटोरी या प्लेट में खिलायें, बड़ों के प्लेट से नहीं।
- खाने के पहले और बाद में हाथ धोने की आदत डालें, उसे स्वयं खाने दें। खाने में उसकी मदद करें और सुनिश्चित करें कि बच्चा सही मात्रा में खाए, सब गिरा न दे।



डेढ़ से दो वर्ष तक के शिशु का आहार

- बच्चे का आहार धीरे-धीरे बढ़ायें।
- दो वर्ष का होते होते लगभग सामान्य व्यक्ति की आधी खुराक के बराबर बच्चे को भोजन करायें। दिन भर में पाँच बार भोजन दें।
- प्रत्येक दिन भोजन में उबली हुई





पत्तेदार सब्जियाँ व लाल पीले रंग के फल शामिल करें।

- प्रत्येक बार भोजन में आधा चम्मच घी या तेल भी मिलायें।
- भोजन साफ बर्तन में दें, बच्चे को हाथ धोकर उसे स्वयं खाने के लिए प्रोत्साहित करें।

दो वर्ष से ऊपर

- बच्चे का परिवार का भोजन दिन में तीन बार दें।
- दिन में अतिरिक्त दो बार आहार भी दें, जैसे कि केला, पका पपीता, आम, अण्डा इत्यादि।
- सुनिश्चित करें कि बच्चा अपना खाना पूरा खाये।

2 वर्ष से 5 वर्ष के बच्चों की देखभाल

- बच्चे का वजन माहवार लेते रहें और आयु के अनुसार उसकी वृद्धि पर निगरानी रखें।

- परिवार का भोजन बच्चे को दिन में तीन बार दें। इसके अतिरिक्त बच्चे को केला, पका पपीता, आम, अण्डा इत्यादि भी दें।



- समयानुसार टीकाकरण करायें।
- शालापूर्व शिक्षा हेतु बच्चे को आंगनबाड़ी केन्द्र पर भेजें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता पर बल दें।





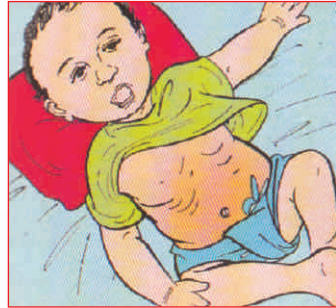
आयरन : 6 माह से 3 वर्ष के बच्चों को IFA सिरप (20 मि.ग्रा. आयरन तथा 100 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) तथा 3 से 5 वर्ष के बच्चों को IFA की छोटी गोली (20 मि.ग्रा. आयरन, 100 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) एक वर्ष में 100 खुराक (सप्ताह में दो बार) दें

विटामिन 'ए' : 9 माह से 5 वर्ष के सभी बच्चों को विटामिन 'ए' की नौ खुराक टीकाकरण कार्ड के अनुसार दें।

आयोडीन : बच्चों के आहार में आयोडीनयुक्त नमक का ही उपयोग करें।

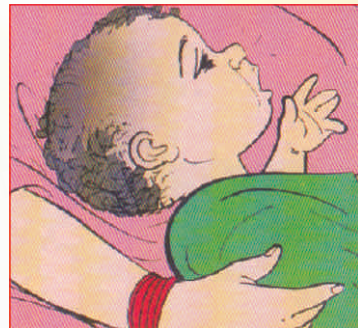
बच्चों में कुछ सामान्य बीमारियाँ होने की संभावना हो सकती है

आंगनबाड़ी केन्द्र में मेडिसिन किट में रखी सुरक्षित एवं सामान्य दवाइयों द्वारा बाल्यावस्था के अनेक सामान्य रोगों का आसानी से इलाज किया जा सकता है। इन दवाइयों के सही प्रयोगों से रोगी को राहत पहुँचा सकते हैं। इस किट में उपलब्ध दवाइयाँ आंगनबाड़ी क्षेत्र के सभी बच्चों के लिए हैं। यह आंगनबाड़ी केन्द्र के पंजीकृत लाभार्थी के लिए नहीं है।



1. श्वसन रोग / निमोनिया

खांसी, सर्दी / नाक का बहना, बुखार और सांस लेने में परेशानी जैसी बातें बच्चों में श्वसन तंत्र के तीव्र संक्रमण के लक्षण हैं। अगर बच्चे का सही





समय पर इलाज नहीं किया जाता है तो यह निमोनिया जानलेवा हो सकता है।

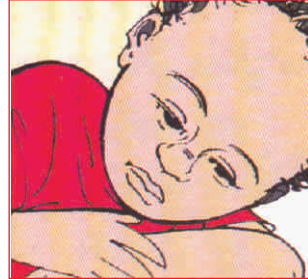
खतरे के लक्षण

- तेज साँस चलना।
- साँस लेने में तकलीफ।
- स्तनपान करने में असमर्थ।
- एकदम सुस्त।



इस अवस्था में तुरन्त संदर्भ सेवा प्रदान कर डॉक्टर को दिखलाना सुनिश्चित करें। बेहोशी की अवस्था में कोई नरम या ठोस पदार्थ मुँह में नहीं दें।

बचाव : बच्चों को ठण्ड से बचाएँ तथा जल्द-से-जल्द डॉक्टर के पास ले जाएँ। घरेलू उपचार करना बच्चे के लिए जानलेवा साबित हो सकता है।



खांसी / सर्दी में बच्चों की देखभाल

- बच्चे को गर्म रखें।
- काफी तरल पदार्थ दें तथा दूध पिलाना जारी रखें।
- घरेलू दवाइयाँ, जैसे—शहद, अदरक और नींबू का मिश्रण, काढ़ा इत्यादि दें।
- बच्चे को पूरा आराम करने दें।



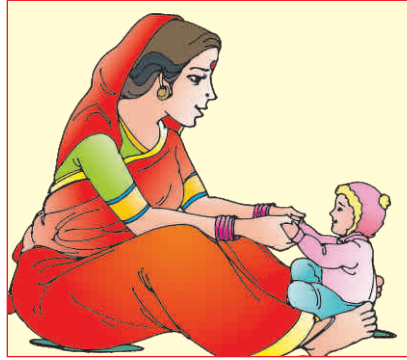


बचाव

- अच्छा एवं पोषक आहार दें।
- ठण्ड, धूल और धुएँ से बचायें।
- समय पर सभी टीकाकरण करायें।
- समय पर विटामिन 'ए' की खुराक दें।

2. दस्त रोग

- जब बच्चों को पानीदार पैखाना हो तो उसे दस्त या डायरिया कहते हैं। अगर बच्चे की देखभाल ठीक तरह से नहीं की जाती है तो यह खतरनाक और जानलेवा भी हो सकता है।



- जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों में दस्त रोग मृत्यु का एक प्रमुख कारण है। ज्यादातर बच्चों की मृत्यु शरीर में पानी की कमी होने से होती है।

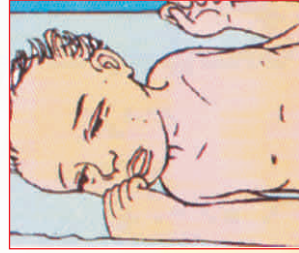


- यदि दस्त के साथ आँव या खून आए तो उसे पेचिश या डिसेन्ट्री कहते हैं। ऐसी अवस्था में पानी की कमी पूरी करने के साथ ही दवा का प्रयोग भी आवश्यक है।



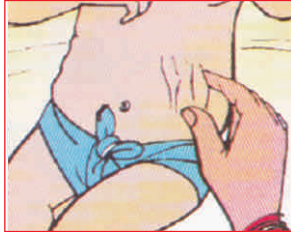
दस्त रोग के खतरनाक लक्षण

- बच्चा एकदम सुस्त या बेहोश
- तरल पदार्थ/पानी पीने में असमर्थ या कम पी रहा है।
- पैखाने में खून।
- धंसी हुई आँखें।
- चिकोटी काटने पर त्वचा का बहुत धीरे वापस जाना।



बच्चों में दस्त के साथ इनमें से कोई लक्षण दिखने पर उन्हें तत्काल अस्पताल ले जाया जाना

चाहिए और
ल ग ा त ा र
O R S
पिलाते रहना
चाहिए।



दस्त रोग को बहुत हद तक रोका जा सकता है, अगर :

- जन्म से 6 माह तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध दिया जाए।
- खाना बनाने से पहले और बच्चों को खिलाने से पहले हाथ को अच्छी तरह साबुन से धोया जाए।
- खाना बनाने और खिलाने के सभी बर्तन साफ हों।



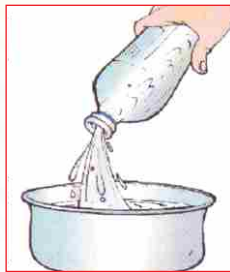
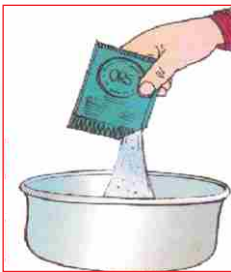


- खाना ढक कर रखा हो, उस पर मक्खी न लगें।
- पीने का पानी साफ, सुरक्षित हो और ढक कर रखा गया हो।
- हमेशा ताजा खाना खाया जाए।
- घर और आस-पास की बराबर सफाई की जाए और कचरे को ठीक तरह से कूड़ेदान में फेंका जाए जिससे मक्खियाँ न पनपें।
- शौच के लिए हमेशा शौचालय का उपयोग किया जाए तथा शौच के बाद साबुन से हाथ धोए जायें।

दस्त रोग के दौरान बच्चों की देखभाल

ORS बनाने का तरीका

- अपने हाथ अच्छी तरह साबुन और पानी से धो लें।
- एक साफ बर्तन में पैकेट के ORS का पूरा पाउडर डालें।
- उसमें एक लीटर पीने का साफ पानी डालें।
- घोल को साफ चम्मच से चला कर मिला लें।





ORS की मात्रा (हर चार घंटे पर)

उम्र	4 माह तक	4-12 माह तक	12 माह से 2 वर्ष तक	2-5 वर्ष तक
वजन	6 किग्रा. से कम	6-10 कि.ग्रा.	10-12 किग्रा.	12-19 किग्रा.
मिली. में	200-400	400-700	700-900	900-1400
कपों की संख्या				

- अगर बच्चा माँ का दूध पीता हो तो पिलाना जारी रखें और अधिक बार पिलायें।
- अगर बच्चा ऊपरी आहार लेता हो तो थोड़ी-थोड़ी मात्रा में आहार देते रहें। तरल पदार्थ जितनी मात्रा में बच्चा ले सके, देते रहें, जैसे—ORS, नारियल का पानी, छाछ, दूध, नींबू की शिकंजी, माँड़, पतली दाल, सब्जी का सूप और उबला एवं ठंडा किया हुआ साफ पानी हर पतले दस्त के बाद दें।

तरल पदार्थ की मात्रा

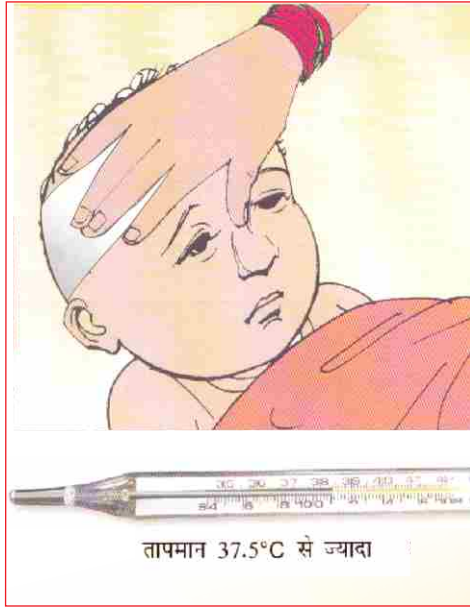
- 2 महीने के बच्चे को पाँच चम्मच तरल पदार्थ हर पतले दस्त के बाद देना चाहिए।
- 2 महीने से 2 साल तक के बच्चे को 1 कप से 1½ कप हर पतले दस्त के बाद।
- 2 साल से बड़े बच्चे को 1 से 2 कप हर पतले दस्त के बाद।
- अगर बच्चा उल्टी करता है, तो 10 मिनट के बाद दुबारा शुरू करें, परन्तु धीरे-धीरे।



- बच्चे को थोड़ा आराम मिलने पर तथा भूख वापस लौटने पर सामान्य से थोड़ा अधिक खाना दिया जा सकता है, जिससे उसका फिर से वजन ठीक हो सके।

3. बुखार

- यदि शरीर का तापमान 37.5 सेल्सियस से अधिक हो या शरीर बहुत गर्म हो तो समझ लें कि बच्चे को बुखार है।
- थर्मामीटर से तापमान देखें। यदि थर्मामीटर नहीं है तो हाथ के पिछले हिस्से से बच्चे के माथे को छूकर बुखार का पता लगायें।
- यदि बुखार तेज है (अर्थात् 37.5 सेल्सियस से अधिक है) तो दिन में 4 बार पैरासिटामाल की गोलियां दें—सुबह, दोपहर, शाम और रात में।
- यदि बुखार तेज नहीं है (अर्थात् 37.5 सेल्सियस से अधिक नहीं है) तो पैरासिटामाल की आवश्यकता नहीं है। बच्चे को अधिकाधिक तरल पदार्थ दें।





- बुखार से ग्रस्त बच्चे को अधिक-से-अधिक तरल पदार्थ या पानी पीने को दें।
- माथे, बाहों, पैरों, पेट और पीठ को बार-बार गीले कपड़े से पोंछें। ऐसा तब तक करते रहें, जब तक बुखार कम न हो जाये।
- यदि उपरोक्त उपचार से 2 दिन में आराम न मिले तो बच्चे को अविलंब प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर भेजें।
- यदि बच्चा खा-पी न रहा हो या उसे सांस लेने में तकलीफ हो तो डॉक्टर को दिखायें।
- माँ को सिखायें कि किस प्रकार गोली को तोड़कर एक चम्मच दूध या पानी में घोलकर खिलाया जा सकता है।
- यदि बच्चे को 7 दिन से अधिक बुखार रहे और चिकित्सा का कोई लाभ न हो रहा हो तो बच्चे को तुरंत प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर करें।



अधिक तरल पदार्थ दें



टीकाकरण

टीकाकरण क्यों?

टीकाकरण हमारे शरीर में किसी विशिष्ट बीमारी से रक्षा हेतु शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता (कवच) विकसित करता है, जिससे बीमारी के सम्पर्क में आने पर शरीर उस रोग से अपना बचाव कर सके।

टीकाकरण का महत्व

- टीकाकरण कई जानलेवा बीमारियों से बचाता है।
- शिशु एवं मातृ मृत्यु दर में कमी लाता है।

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
समेकित बाल विकास सेवाएं
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड

मां और बच्चे की फोटो

परिवार का परिचय

मां का नाम _____ आयु _____
पिता का नाम _____
पता _____ पुरभाष/मो _____
मा की शिक्षा : अनपढ़/प्राथमिक/माध्यमिक/हाईस्कूल/स्नातक

गर्भावस्था का विवरण

मां की पहचान संख्या _____
अंतिम मासिक चक्र की तिथि _____ तिथि _____
प्रसव की सम्भावित तिथि _____ तिथि _____
कुल गर्भ/पहले जीवित जन्मे बच्चों की संख्या _____
पिछला प्रसव कहाँ कराया गया _____ संस्थान _____ घर _____
मौजूदा प्रसव कहाँ करायेगे _____ संस्थान _____ घर _____
जे.एस.वाई. पंजीकरण संख्या _____
जे.एस.वाई. मुहलान राशि _____ तिथि _____ तिथि _____

बच्चे का नाम _____ जन्म का विवरण

जन्म के _____
जन्म तिथि _____ तिथि _____ समय यज्ञन _____ कि ग्राम _____ ग्राम _____
लड़की _____ लड़का _____ जन्म पंजीकरण संख्या _____

संस्थान का परिचय

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता _____ आंगनवाड़ी केन्द्र/श्रीक _____
आशा _____ ए.एन.एम. _____
उप स्वास्थ्य केन्द्र/विलगिक _____
प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/शहर _____
अग्रगण्य/प्राथम्य सहायता केन्द्र (एफ.आर.यू.) _____
पुरभाष/मो ए.एन.एम. _____ अस्पताल _____
यातायात की व्यवस्था _____

आंगनवाड़ी केन्द्र पंजीकरण संख्या _____ तिथि _____ तिथि _____
उपकेन्द्र पंजीकरण संख्या _____ तिथि _____ तिथि _____
पिकरड _____ तिथि _____ तिथि _____

सहिष्णु एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग, भारत सरकार

टीकाकरण एवं विभिन्न बीमारियों से बचाव

0-5 वर्ष के बच्चों हेतु

- बी.सी.जी.—(तपेदिक) टी.बी. से बचाव।
- पोलियो—पोलियो/विकलांगता।
- डी.पी.टी.—डिफ्थेरिया (गलघोंटू), परट्यूसिस (कुकुरखांसी) एवं टेटनस से बचाव।



- मीजल्स—खसरा से बचाव ।
- विटामिन 'ए'—रतौंधी, डायरिया, आँख की बीमारी से बचाव तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है ।

<p>बी. सी. जी. जन्म के तुरन्त बाद या 1 वर्ष के अन्दर जन्म हो जल्द</p> <p>पोलियो-0 जन्म से 18 दिनों के अन्दर</p> <p>हेपेटाईटिस 'बी' जन्म से 24 घंटे के भीतर</p> 	<p>1½ महीने पर</p> <p>डी.पी.टी.-1</p> <p>पोलियो-1</p> <p>हेपेटाईटिस 'बी'</p> 	<p>2½ महीने पर</p> <p>डी.पी.टी.-2</p> <p>पोलियो-2</p> <p>हेपेटाईटिस 'बी'</p> 
<p>3½ महीने पर</p> <p>डी.पी.टी.-3</p> <p>पोलियो-3</p> <p>हेपेटाईटिस 'बी'</p> 	<p>9 महीने पर</p> <p>मिजिल्स</p> <p>विटामिन 'ए'</p> 	<p>16 से 24 महीने पर</p> <p>डी.पी.टी. बूस्टर</p> <p>पोलियो बूस्टर</p> <p>विटामिन 'ए'</p> <p>5 वर्ष की आयु तक हर 6 माह पर विटामिन 'ए' की खुराक पिन्याए</p> 

किशोरियों हेतु

- टी.टी.—टेटनस से बचाव (विशेषकर माहवारी के समय किशोरियों को टेनस से बचाव हेतु अनिवार्य) ।

गर्भवती महिलाओं हेतु

- टी.टी.—टेटनस से बचाव (गर्भ का पता चलते ही टी.टी. का पहला टीका, पुनः एक माह बाद टी.टी. का दूसरा टीका माँ एवं बच्चे दोनों को टेनस से बचाता है । अगर गर्भधारण पिछले गर्भधारण के तीन साल के अन्दर हुआ है तो सिर्फ एक टीके की आवश्यकता है ।)

<p>गर्भ की प्रारंभिक अवस्था में</p> <p>टी.टी. 1</p> <p>टेनस से बचाव के लिए</p> 	<p>टी.टी. 1 के एक महीने बाद</p> <p>टी.टी. 2</p> 	<p>अगर पहली गर्भावस्था में टी.टी. के दो टीके ले लिए गये हों और दूसरी गर्भावस्था यदि तीन साल के अंदर हो तब सिर्फ</p> <p>टी.टी. बूस्टर</p> 
---	--	---



याद रखें

- उपर्युक्त सभी टीके आंगनबाड़ी केन्द्रों, स्वास्थ्य केन्द्रों एवं सरकारी अस्पताल पर निःशुल्क उपलब्ध होते हैं।
- गर्भ का पता चलते ही गर्भवती को अपना जच्चा-बच्चा रक्षा-कार्ड आंगनबाड़ी केन्द्र पर पंजीकरण कराकर बनवा लेना चाहिए।
- बच्चे के जन्म के साथ ही टीकाकरण कार्ड भी बनवा लेना चाहिए।



प्रजनन तंत्र संक्रमण (RTI) एवं यौन संक्रमित रोग (STD)

प्रजनन तंत्र संक्रमण क्या है?

प्रजनन तंत्र संक्रमण विभिन्न कीटाणुओं, जीवाणुओं तथा रोगाणुओं से प्रजनन अंगों में होने वाला संक्रमण है। यह संक्रमण पुरुषों और महिलाओं दोनों में हो सकता है। महिलाओं की शारीरिक बनावट के कारण महिलाओं में प्रजनन तंत्र संक्रमण होने की सम्भावना अधिक होती है।

प्रजनन तंत्र संक्रमण के लक्षण

- बार-बार पेशाब होना।
- पेशाब में जलन होना।
- हल्का बुखार।
- असामान्य योनि-स्राव जो दुर्गन्धपूर्ण तथा सामान्य से अधिक मात्रा में होता है।
- बाह्य जनन अंगों पर जख्म, घाव या खुजली होना।
- पेल्विक इन्फ्लामेट्री डिजीज (पी.आई.डी.) के कारण पेडू में दर्द।
- माहवारी के अतिरिक्त असामान्य तौर पर योनि से खून आना।
- संभोग के दौरान दर्द।
- पेशाब करते समय जलन व दर्द।

प्रजनन तंत्र संक्रमण के कारण

निम्नलिखित कारणों से प्रजनन तंत्र संक्रमण हो सकता है :



- कमजोर स्वास्थ्य ।
- घाव (प्रसव, रासायनिक तत्वों के इस्तेमाल आदि से) ।
- प्रसव, गर्भपात, कॉपर-टी लगावाते समय, डॉक्टर द्वारा अंदरूनी जांच इत्यादि के समय पूर्ण सुरक्षा नहीं बरतने के कारण ।
- संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संभोग करने से ।
- तालाब एवं नदी में सामूहिक स्नान करने से ।
- गंदे कपड़े के इस्तेमाल से ।
- गंदे शौचालय के इस्तेमाल से ।

यौन संक्रमित रोग क्या है?

यौन संक्रमित रोग या एस.टी.डी. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के असुरक्षित यौन सम्बन्धों से फैलने वाला रोग है। यौन संचारित रोग किसी संक्रमित गर्भवती महिला से उसके गर्भस्थ शिशु में संचरित हो सकता है या प्रसव के दौरान भी होने की संभावना रहती है।

यौन संक्रमित रोगों के लक्षण

- जनन अंगों पर खुजली होना ।
- जनन अंगों में छोटे-छोटे दर्दरहित सफेद दाने होना ।
- पीला या हरा रंग का बदबूदार स्राव ।
- जांघों पर दर्दपूर्ण गिल्टियाँ ।
- तेज बुखार एवं कमजोरी ।

यौन संक्रमित रोगों के कारण

- असुरक्षित यौन-सम्बन्ध ।



- एक दूसरे के अंदरूनी कपड़ों का इस्तेमाल ।
- माहवारी के दौरान गंदे कपड़े का इस्तेमाल ।
- असुरक्षित अंदरूनी डॉक्टरी जांच ।

यौन संक्रमित रोगों की रोकथाम

- सुरक्षित यौन-व्यवहार अपनायें ।
- संभोग के समय कंडोम का उपयोग करें ।
- संभोग के बाद जननांगों को बाहर से भली-भांति धोयें ।
- संभोग के बाद पेशाब अवश्य करने जायें ।
- योनि में कोई तरल पदार्थ न डालें ।



परिवार नियोजन एवं सुरक्षित गर्भपात

परिवार नियोजन क्या है?

- परिवार नियोजन का अर्थ है—पति और पत्नी आपसी सलाह द्वारा निर्णय लें कि कितने बच्चे होने चाहिए? बच्चों के बीच में कितना अंतराल होना चाहिए, इसके लिए कौन सा साधन प्रयोग में लाना चाहिए एवं किस उम्र में पत्नी को पहला बच्चा होना चाहिए।
- किशोरियों को चर्चा के माध्यम से गर्भनिरोधक के बारे में समझाया जाना चाहिए कि ऐसे तरीके अपनाना ज्यादा सुरक्षित और सुलभ हैं जो गर्भपात से बेहतर है।

परिवार नियोजन के लाभ

- माँ तथा बच्चे अधिक स्वस्थ होंगे क्योंकि बार-बार गर्भधारण की रोकथाम हो जाती है।
- बच्चों के जन्म को रोककर पति-पत्नी को अपनी शिक्षा पूरी करने तथा अपना भविष्य सुदृढ़ करने का अवसर मिलता है।
- बच्चों की संख्या कम होने से परिवार की आर्थिक स्थिति अच्छी रहती है।
- कम बच्चे होने से बच्चे को अपने माँ-बाप का पूरा प्यार और देखरेख मिल पाता है।
- बच्चे की पढ़ाई-लिखाई एवं रहन-सहन सुदृढ़ हो जाता है।

स्थायी एवं अस्थायी परिवार नियोजन के साधन

- कंडोम।
- गर्भ-निरोधक गोलियां, सुई, आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली।

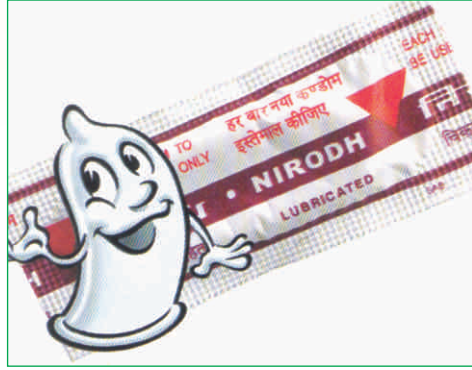


- पुरुष एवं स्त्री बंध्याकरण ।
- कॉपर-टी ।

अस्थायी साधन

1. कंडोम

कंडोम रबर की पतली झिल्ली की बनी हुई लिंग के आकार की एक थैली होती है, जिसे पुरुष संभोग के दौरान अपने लिंग पर चढ़ा लेते हैं। क्योंकि संभोग में निकलने वाले शुक्राणु इस थैली में ही रह जाते हैं, वे महिला के शरीर में प्रवेश नहीं कर पाते। परिणामस्वरूप



महिला को गर्भधारण का खतरा नहीं रहता है। इसके प्रयोग से एच. आई.वी. एड्स तथा अन्य यौन-संक्रमण रोगों से बचाव होता है।

याद रखें

संभोग की हर क्रिया के लिए एक नया कंडोम प्रयोग करें।

2. गर्भ निरोधक गोलियाँ

जब तक बच्चा नहीं चाहिए, तब तक प्रतिदिन गर्भ-निरोधक गोलियों का प्रयोग करना चाहिए। यह गोली गर्भधारण से सुरक्षा प्रदान करती है। बच्चा





चाहने की स्थिति में गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन बन्द कर देना चाहिए। इन गोलियों के साथ जो लाल रंग की गोलियां दी जाती हैं, वे शरीर में लौह तत्व की कमी को पूरा करती हैं।

3. कॉपर-टी

यह कॉपर एवं प्लास्टिक से बना T आकार का एक छोटा-सा उपकरण होता है, जो महिलाओं के गर्भाशय में आसानी से बिना चीर-फाड़ के लगाया जा सकता है। यह 10 वर्षों तक गर्भाशय में रह सकता है। संभोग के दौरान पुरुष शुक्राणु को गर्भाशय में जाने से रोकता है, जिससे गर्भधारण की संभावना खत्म हो जाती है। इस बीच गर्भधारण की इच्छा होने पर कॉपर-टी को प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा निकलवा कर पूर्ण मातृत्व का लाभ लिया जा सकता है। यह साधन सिर्फ डॉक्टरी सलाह के बाद प्रयोग करना चाहिए तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि पहले बच्चे के बाद ही इस साधन का प्रयोग किया जाए।



गर्भ-निरोधक साधन परिवार नियोजन केन्द्रों, स्वास्थ्य केन्द्रों एवं दवाखानों पर उपलब्ध होते हैं जिसे स्वास्थ्य कर्मियों एवं डीपो-धारकों से प्राप्त किया जा सकता है।

स्थायी साधन

बंध्याकरण

यह एक स्थायी परिवार-नियोजन का साधन है। बंध्याकरण के पश्चात्



गर्भधारण करना असंभव होता है। बंध्याकरण पुरुष एवं महिला, दोनों का हो सकता है।

- **पुरुष नसबंदी** : पुरुष नसबंदी महिला बंध्याकरण की अपेक्षा अधिक आसान तथा सुरक्षित है। यह एक सरल ऑपरेशन है जिसमें उन नलियों को काट दिया जाता है जो शुक्र कोषों से शुक्राणुओं को लिंग तक ले जाती हैं। इससे गर्भधारण स्थायी तौर पर रोका जा सकता है। नसबंदी करवाने से पुरुष को सीढ़ियां चढ़ना, साइकिल चलाना तथा अन्य शारीरिक गतिविधियां करने में कोई बाधा नहीं होती है।
- **महिला बंध्याकरण** : महिला बंध्याकरण पुरुष बंध्याकरण की तुलना में थोड़ा कठिन होता है, परन्तु यह भी एक सुरक्षित ऑपरेशन है। इसके अंतर्गत फेलोपियन नलिकाओं को (जो अण्डे को गर्भाशय तक ले जाती है) बाँधकर काट दिया जाता है, जिससे गर्भधारण की संभावना स्थायी रूप से समाप्त हो जाती है।

नोट : बंध्याकरण से स्त्री-पुरुष, दोनों की संभोग की इच्छा या उसके आनंद उठाने की शक्ति में कोई कमी नहीं होती है।

सुरक्षित गर्भपात

गर्भपात क्या है?

- गर्भपात का मतलब है—बिना जन्मे बच्चे का समय से पूर्व गिर जाना, खत्म हो जाना।
- गर्भपात स्त्री को कई बार अपने आप हो जाता है।
- कई बार स्त्री को कुछ कारणों से गर्भपात करवाना पड़ता है।



याद रखें

यदि गर्भपात करवाने की जरूरत हो तो हमेशा किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी से ही गर्भपात करवाना चाहिए। असुरक्षित गर्भपात करवाने से स्त्री के स्वास्थ्य को कई खतरे हो सकते हैं, यहाँ तक कि जान भी जा सकती है। कुछ परिस्थितियों में गर्भपात कराने की जरूरत पड़ सकती है, ऐसी परिस्थितियों में सुरक्षित गर्भपात ही करायें। सरकारी अस्पताल में गर्भपात की सुविधा उपलब्ध है।

गर्भपात निम्न परिस्थितियों में कराया जा सकता है :

- महिला के जीवन की रक्षा के लिए।
- महिला को शारीरिक या मानसिक आघात से बचाने के लिए।
- पैदा होने वाला बच्चा शारीरिक या मानसिक विकार से ग्रसित हो, ऐसी संभावना होने पर।
- यदि गर्भनिरोधक तरीकों की असफलता के कारण अनचाहा गर्भ हो।



एच.आई.वी. एवं एड्स

एच.आई.वी. / एड्स : सामान्य जानकारी

एच.आई.वी. (HIV)

H	एच	HUMAN	ह्यूमन	मनुष्य
I	आई	IMMUNO	इम्यूनो	रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी या बीमारी से बचाने वाली
		DEFICIENCY	डेफीशिएन्सी	ताकत की कमी
V	वी	VIRUS	वायरस	विषाणु

एच.आई.वी. पॉजिटिव (HIV+) या एच.आई.वी. संक्रमित वे लोग हैं, जिनमें एच.आई.वी. नाम का वायरस उपस्थित है।

एड्स (AIDS)

A	ए	ACQUIRED	एक्वायर्ड	प्राप्त किया हुआ (यानि जो मनुष्य के अंदर नहीं है, जो बाहर से आता है)
I	आई	IMMUNO	इम्यूनो	प्रतिरक्षा या बीमारी से बचाने वाली ताकत
D	डी	DEFICIENCY	डेफीशिएन्सी	कमी
S	एस	SYNDROME	सिन्ड्रोम	लक्षणों का समूह

एच.आई.वी. का शरीर में आने का परिणाम एड्स है।

एच.आई.वी. / एड्स क्या है?

एच.आई.वी. (ह्यूमन इम्यूनो डेफीशिएन्सी वायरस) :

एच.आई.वी. एक ऐसा वायरस है जो मनुष्य के शरीर में प्रवेश करने के



पश्चात् उसके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को धीरे-धीरे समाप्त कर देता है, जिससे शरीर सामान्य रोगों से लड़ने में भी असमर्थ हो जाता है। एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों को संक्रमण का पता नहीं चल पाता है। वह सामान्य व्यक्ति जैसा ही महसूस करता है। एच.आई.वी. संक्रमण का पता केवल रक्त जांच से ही चल पाता है। रक्त जांच में वायरस की उपस्थिति का पता संक्रमण के 3 से 6 माह पश्चात् ही चलता है।

एड्स (एक्वायर्ड इम्यूनो डेफीशिएन्सी सिन्ड्रोम) :

जब एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पूर्णतः नष्ट हो जाती है और शरीर साधारण संक्रमणों एवं बीमारियों से अपनी रक्षा नहीं कर पाता है, ऐसी स्थिति को एड्स कहते हैं।

एड्स का अब तक कोई इलाज नहीं है, बचाव ही एकमात्र उपाय है।

एड्स के लक्षण

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों में जब बीमारी के निम्नलिखित लक्षण दिखने लगें, तब उन्हें एड्सग्रस्त कहा जा सकता है। एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति की :

- ग्रंथियों (विशेषतः गर्दन, पेडू, काँख की गिल्टियों) में सूजन होने तथा यह तीन माह से अधिक बने रहने पर।
- वजन में 10 प्रतिशत की कमी।
- एक महीने से अधिक बुखार या डायरिया बने रहने पर।

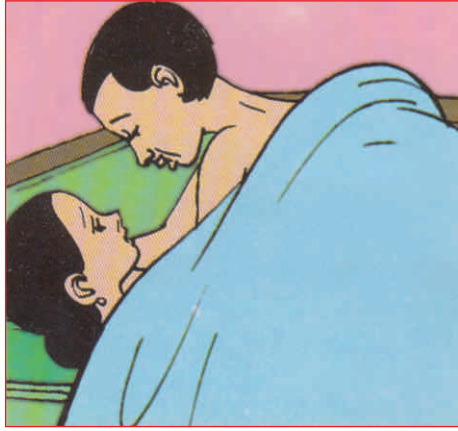
एच.आई.वी. कैसे फैलता है (एच.आई.वी. का संचरण)

एच.आई.वी. के संचरण के निम्नलिखित चार मुख्य रास्ते हैं :

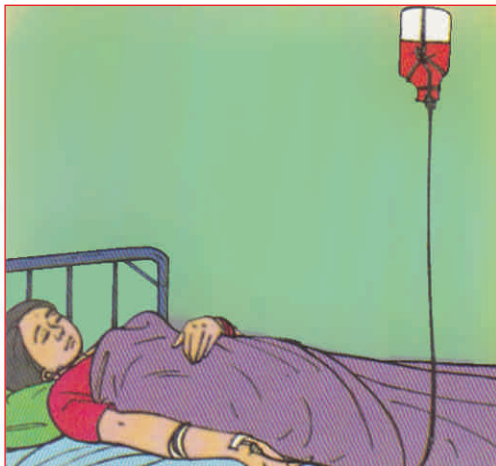


(क) यौन सम्पर्क से

- संक्रमण का सबसे आम मार्ग है, किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित संभोग।
- चाहे वह संभोग पुरुष-पुरुष हो अथवा महिला- महिला हो।



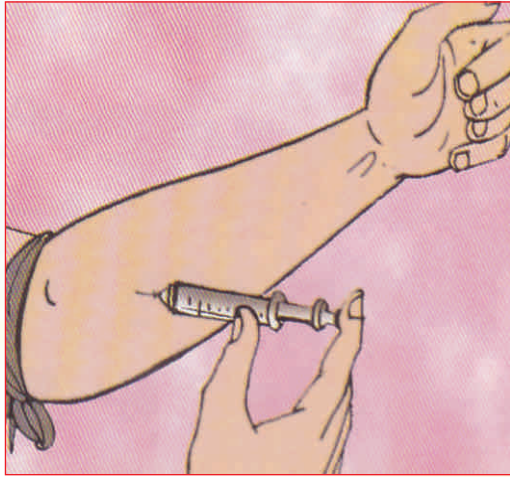
- एच.आई.वी. संक्रमण के बाद वायरस वीर्य में तथा योनिस्त्रावों में रहता है और लिंग तथा योनि से इसे शरीर में प्रवेश करने का मार्ग मिल जाता है।
- यौन जनित संक्रमण (STI) की उपस्थिति में, विशेषकर जबकि कोई फोड़ा या छाला मौजूद हो, किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन सम्पर्क करने के दौरान एच.आई.वी. का खतरा 4 से 10 गुना तक बढ़ जाता है। इसका कारण यह है कि एच.आई.वी. संक्रमित का वीर्य अथवा योनिस्त्राव खुले फोड़े या छाले के साथ आसानी से सम्पर्क में आ जाता है।





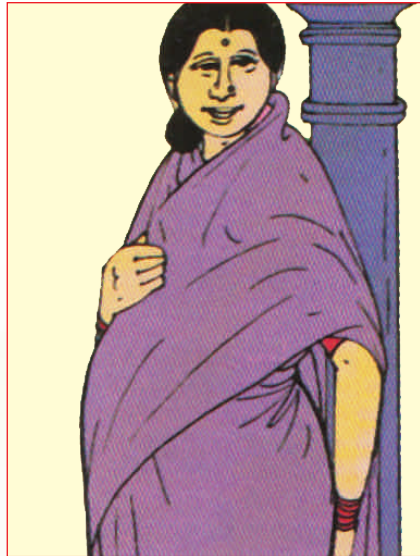
(ख) रक्त से संक्रमण

- एच.आई.वी. संक्रमित रक्त और रक्त उत्पादों के द्वारा।



(ग) सुइयों, सिरिंजों से संक्रमण

- एच.आई.वी. का संचरण ऐसी सुइयों, सिरिंजों से हो सकता है जो किसी अन्य संक्रमित व्यक्ति पर पहले प्रयुक्त किए जाने के बाद विसंक्रमित न किए गए हों।
- ऐसे में प्रयुक्त सुइयों और सिरिंजों में, रक्त के छूटे हुए छोटे से अंश से संक्रमित व्यक्ति एच.आई.वी. को सीधा रक्त वाहिनियों में भेज सकता है।



(घ) संक्रमित माता-पिता से बच्चों में संक्रमण

- संक्रमित माता-पिता से



उनके होने वाले बच्चों में संक्रमण होने की संभावना प्रबल होती है।

- रोकथाम के अभाव में किसी एच.आई.वी. संक्रमित महिला से उसके होने वाले बच्चे को संक्रमण होने की संभावना 30 प्रतिशत तक होती है।
- बच्चे में वायरस का प्रवेश गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के दौरान अथवा जन्म के पश्चात् स्तनपान के दौरान हो सकता है।

किन व्यक्तियों में एच.आई.वी. के संक्रमण का खतरा अधिक होता है?

निम्नलिखित समूहों में एच.आई.वी. संक्रमण की संभावना अधिक होती है :

- एक से अधिक व्यक्तियों के साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध रखने वाले व्यक्ति में।
- यौन रोगों से संक्रमित व्यक्ति में।
- यदि वह असुरक्षित यौन सम्बन्ध अपनाता / अपनाती है।
- सुई से नशे की दवा लेने वाले लोगों में।

एड्स कैसे नहीं फैलता है?

एच.आई.वी. निम्नलिखित तरीकों से नहीं फैलता है :

- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ उठने-बैठने, साथ रहने, कपड़ों का आदान-प्रदान करने तथा चूमने एवं गले लगाने, हाथ मिलाने जैसे सामाजिक सम्बन्धों द्वारा।
- सार्वजनिक वाहन में साथ सफर करने से।
- अधिकृत केन्द्रों पर रक्तदान करने से।



- मच्छरों के काटने से ।
- सार्वजनिक शौचालय, बाथरूम अथवा स्वीमिंग पूल का उपयोग करने से ।

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ आपका व्यवहार :

- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति से घृणा न करें ।
- उनके साथ सामान्य व्यक्ति की तरह ही व्यवहार करें ।
- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ सहानुभूतिपूर्वक व्यवहार करें ।



संस्थागत विवरण

1. General Information

Complete Name	Akhil Bhartiya Samaj Sewa Sansthan (ABSSS)
Complete Address	Bharat Janani Parisar, Village- Ranipur Bhatt, Post- Chitrakoot (Sitapur) District- Chitrakoot (UP) 210204 INDIA
Telephone	+91-5198-224025
Mail	absssckt@gmail.com; absssinfo@yahoo.in
Website	www.absss.in
Contact person & Mobile No.	Bhagwat Prasad (M): +91-9415310662; 9792481007
Registered Office	Bharat Janani Parisar, Village- Ranipur Bhatt, Post- Chitrakoot (Sitapur) District- Chitrakoot (UP) 210204 INDIA
Branch Office(s)	1. Block- Manikpur, District- Chitrakoot (UP) 210208 2. Block- Bargarh, District- Chitrakoot (UP) 210208 3. Near AtarraChungiChauki, District- Banda (UP) 210001 4. Badagaon Tikamgarh-Sagar Road, District- Tikamgarh (MP) 5. Jaithari Road, District- Anuppur (MP)

2. Story of inception:

- ABSSS was incorporated in 1978 under the Societies Registration Act and works primarily with the Kol community in Patha region of Chitrakoot district, as well as other dalits and poor people in Uttar Pradesh and



Madhya Pradesh parts of Bundelkhand, one of the most backward regions of the country.

- Beginning initially with struggles for realizing rights and entitlements of the Kol community in Patha region of Chitrakoot district, ABSSS works with all dalits and other poor groups as well.
- Besides working directly in villages, ABSSS has also nurtured and mentored NGO initiatives by local people from the region, in Banda, Mahoba, Hamirpur and Lalitpur districts under the DFID-supported PACS Program
- ABSSS is consciously focusing on improving living standards of its target groups through efforts aimed at developing the potential of available natural resources rights-based initiatives for demand of entitlements and improvement of educational quality.

3. Year of establishment/registration

- 23 March, 1978
- Registration Number: 4016
- Place of Registration: Jhansi (UP) India

4. Legal status and FCRA details

- Registration under FCRA
- Registration Number: 136280007 dated 14 March, 1986
- Registration under Income Tax Act, 1961:
 - 12A Registration Number: 529/1995-96
 - PAN Registration Number: AAATA1487H
 - TAN Registration Number: KNPA01847G
 - 80G Registration Number: 831 apply for renewal

5. Organisational goals:

- To improve accessibility of tribal and dalit children and



youth to basic education and livelihood skills

- To improve the socio-economic and educational conditions of the tribal and dalit groups and enable them to have increased control over natural resources and its optimal utilization
- To ensure access to safe drinking water, sanitation & hygiene
- To minimize gender inequality and undertake proactive women empowerment initiatives
- To promote and undertake necessary actions for protecting social justice and fundamental rights among tribal and dalit groups

6. Network and/or alliances with other organisations (if any)

Name of the Partner	Type of Network	Since Year
Voluntary Action Network India (VANI)	Member	Since inception of VANI
Uttar Pradesh Voluntary Action Network (UPVAN)	Member	Since inception of UPVAN
Uttar Pradesh Voluntary Health Association (UPVHA)	Member	From 2000

7. Most important achievements in last five years?

- Created long-term assets for optimum and productive use of land and water resources for agriculture in Patha region
- Established new agriculture practices in Patha, Tikamgarh (MP) and Banda districts ((UP) generating higher income for small and marginal farmers
- Established WASH model with community involvement and funding.



8. Target beneficiaries of the organisation in general?

Tribal, dalit, poorest of the poor, marginalised and excluded communities in Bundelkhand region of Uttar Pradesh & Madhya Pradesh.

10. Main domain(s) of intervention of the organisation:

- Support early age education (formal & non-formal) and adult education based on local environment and culture.
- Enhancing rural livelihoods through land & water resource management & development.
- Improving access to water, sanitation & hygiene (WASH) services.
- Building effective redressal mechanism on women exploitation and atrocities against women.
- Building target group capacity, strengthening of local cadres and volunteers to identify and find solutions to address local problems effectively.



किशोरी गीत

आओ, कुछ करके दिखायें,
अपना जहाँ स्वस्थ बनायें ।

याद रखना है इन बातों को,
हमेशा साबुन से धोना हाथों को ।
व्यक्तिगत स्वच्छता और माहवारी,
इन पर ध्यान देना है जरूरी ।

आओ, कुछ करके दिखायें,
अपना जहाँ स्वस्थ बनायें ।।

विवाह हो 18 के बाद,
माँ बनने के लिए करें आपस में बात ।

इन बातों को रखें ध्यान,
बाँटें आपस में ज्ञान ।

संक्रमणों से अपने को बचायें,
अपना तन-मन स्वस्थ बनायें ।।

घर-परिवार में करके बातें,
औरों को भी राह दिखायें ।
आओ, कुछ करके दिखायें,
अपना जहाँ स्वस्थ बनायें ।।



किशोरी स्वास्थ्य एवं सशक्तिकरण कार्यक्रम





शिक्षा- बाल अभियुक्त कार्यक्रम





आजीविका- सम्यक समृद्धि कार्यक्रम





वाश- जल, स्वच्छता एवं निरोगदारी व्यवहार कार्यक्रम



चेतना गीत

पंखों में आकाश समेटे चले हमारा काफिला ।
मन में इक विश्वास लिए चल पड़ा हमारा काफिला ।

नई सोच का नया जोश गर आ जाये इन बाहों में ।
नई उमंगे नई रवानी रम जाए इन सांसों में ।
नई स्वप्न की धड़कन लेकर चले हमारा काफिला ।
मन में इक..... ॥

श्रम की पूजा करने वाले पा जाते निश्चित मंजिल ।
फौलादी गर बने इरादे कोई काम नहीं मुश्किल ।
रंगों का इक इन्द्रधनुष ले चले हमारा काफिला ।
मन में इक..... ॥

नील गगन में उड़ने वाले पंछी नया सवेरा है ।
बरसे मोती आंगन-आंगन पल-पल रूप सुनहरा है ।
नूतन मृदु उल्लास लिए अब चले हमारा काफिला ।
मन में इक..... ॥



ABSSS, CHITRAKOOT (U.P.)

प्रस्तुतकर्ता:

अखिल भारतीय समाज सेवा संस्थान

भारत जननी परिसर रानीपुर भट्ट पत्रालय, सीतापुर,
जनपद चित्रकूट (उ०प्र०)

फोन- 9415310662, 05198-224025

E-mail: absss2883pm@gmail.com, absssckt@gmail.com

Website : www.absss.in, bundelkhandinfo.org.in

सहयोग



चाइल्डफण्ड इण्डिया