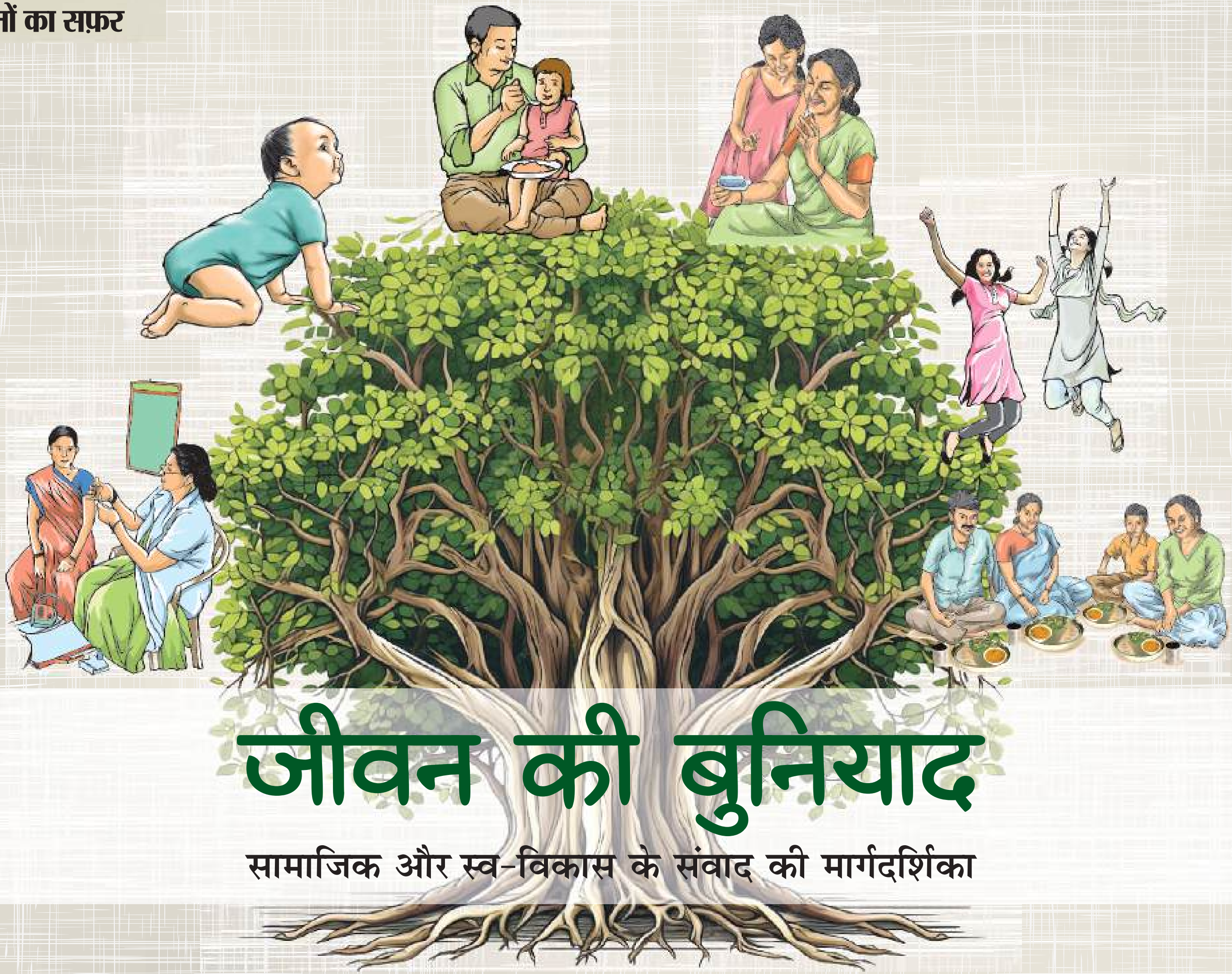
पहले 8000 दिनों का सफ़र

विकास संवाद



जीवन की बुनियाद

सामाजिक और स्व-विकास के संवाद की मार्गदर्शिका

संपादन एवं लेखन

विश्वम्भरनाथ त्रिपाठी, सचिन कुमार जैन

लेखन सहयोग

आरती पाराशर

संपादन सहयोग

पूजा सिंह

सहयोग

राकेश कुमार मालवीय, कमलेश नामदेव, पंकज शुक्ला

चित्र – शिरीष श्रीवास्तव, शिवेंद्र पांड्या

डिजाइन – अमित सक्सेना

प्रकाशक

विकास संवाद

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर कॉलोनी,
बावड़िया कलां, भोपाल (म.प्र.) – 462039. फोन : 0755-4252789
ई-मेल : office@vssmp.org / www.vssmp.org

वर्ष : 2024

जीवन की बुनियाद

पहले 8000 दिनों का सफ़र

सामाजिक और स्व-विकास के संवाद की मार्गदर्शिका

विकास संवाद द्वारा बच्चों, किशोरों, युवाओं और महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण सुरक्षा हेतु समुदाय आधारित प्रबंधन पर सामुदायिक संवाद को बढ़ावा देने के लिए निर्मित

गर्भावस्था से लेकर 21 साल की उम्र तक
यानी जीवन के प्रारंभिक 8000 दिन का सफ़र

- पहले 1000 दिन (गर्भ धारण से 2 साल की उम्र तक)
- 7000 दिन (3 साल से 21 साल की उम्र तक)

संवाद पुस्तिका का परिचय

मानव जीवन के पूरे चक्र में शारीरिक-मानसिक परिवर्तन होते रहते हैं। इन परिवर्तनों को व्यक्ति की वृद्धि और विकास के संदर्भ में देखा जाता है।

यह तथ्य है कि मानव जीवन में सबसे अधिक शारीरिक और मानसिक विकास जीवन के शुरुआती दो वर्षों में और पहले पांच वर्षों में होता है और यही उम्र होती है, जब मानव अपने परिवार, समाज और सरकार पर सबसे अधिक निर्भर होता है। अतः इस उम्र को केंद्र में रखा जाता है।

लेकिन इसके साथ ही यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि बाल अवस्था यानी पांच साल की उम्र के बाद जीवन में क्या परिवर्तन होते हैं और उन्हें कैसे सही दिशा दी जा सकती है? जीवन की इन अवस्थाओं में अलग-अलग तरह के परिवर्तन होते हैं।

उम्र के अलग-अलग पड़ावों की जरूरतों को जानकर बेहतर जीवन प्रबंधन किया जा सकता है। इसी उद्देश्य से जीवन के पहले 8000 दिनों तक; जिनमें गर्भावस्था से लेकर 21 वर्ष की उम्र तक का जीवन शामिल है, होने वाले विकास और बदलावों के प्रबंधन के आयामों को समझने का प्रयास किया जा रहा है।

यह मार्गदर्शिका सामाजिक कार्यकर्ताओं और सहजकर्ताओं को ध्यान में रख कर बनायी गई है। इसका उद्देश्य यह है कि इस मार्गदर्शिका का उपयोग करके वे समुदाय के बीच युवाओं, महिलाओं, पुरुषों और मिश्रित समूहों के साथ संवाद की व्यवस्थित रूपरेखा बना सकेंगे।

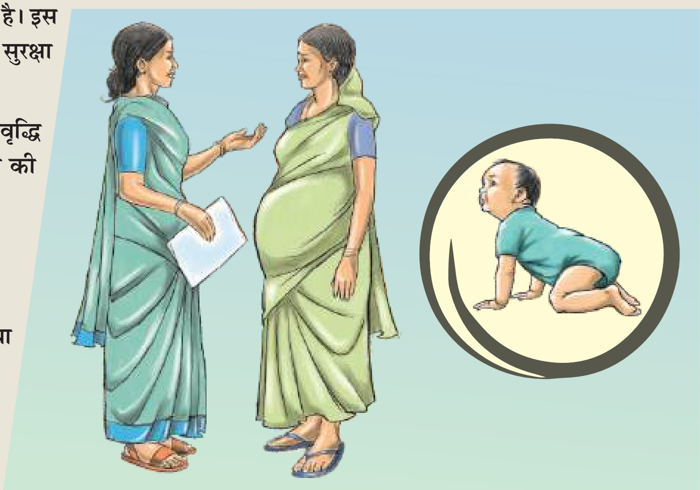
मानव जीवन में वृद्धि और विकास के आयाम

मानव जीवन के पूरे चक्र में शारीरिक-मानसिक परिवर्तन होते रहते हैं। इन परिवर्तनों को व्यक्ति की वृद्धि और विकास के संदर्भ में देखा जाता है। यह तथ्य है कि मानव जीवन में सबसे अधिक शारीरिक और मानसिक विकास जीवन के शुरुआती दो वर्षों में और पहले पांच वर्षों में होता है और यही उम्र होती है, जब मानव अपने परिवार, समाज और सरकार पर सबसे अधिक निर्भर होता है। अतः इस उम्र को केंद्र में रखा जाता है। लेकिन इसके साथ ही यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि बाल अवस्था यानी पांच साल की उम्र के बाद जीवन में क्या परिवर्तन होते हैं और उन्हें कैसे सही दिशा दी जा सकती है? इसी उद्देश्य से जीवन के पहले 8000 दिनों तक (जिनमें गर्भावस्था से लेकर 21 वर्ष की उम्र तक का जीवन शामिल है) होने वाले विकास और बदलावों के प्रबंधन के आयामों को समझने का प्रयास किया जा रहा है।

मानव वृद्धि और विकास की अवस्थाएं

1. भ्रूण अवस्था - भ्रूण अवस्था यानी जब मानव गर्भ में होता है। इस अवस्था में पैदा होने वाली समस्याएं जन्म लेते समय और जन्म के बाद जीवन पर गहरा प्रभाव डालती हैं। गर्भावस्था के दौरान यदि भ्रूण का विकास बाधित होता है, तो जन्म के बाद उसके विकास पर असर पड़ता है। इस चुनौती से उबरने के लिए गर्भवती महिलाओं की अच्छी देखरेख, स्वास्थ्य जांच और पोषण की सुरक्षा सबसे महत्वपूर्ण है।

2. प्रसव के बाद की अवस्था - इसका मतलब है जन्म लेने के बाद की अवस्था। जन्म लेने के बाद वृद्धि और विकास एक साथ होते हैं, लेकिन उनकी गति और प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं। मानव की वृद्धि और विकास के पांच महत्वपूर्ण चरण होते हैं -
    - शिशु अवस्था - जन्म लेने की अवस्था से एक साल की उम्र तक।
    - बाल अवस्था - एक साल से पांच साल की उम्र तक।
    - बचपन - तीन से ग्यारह वर्ष की उम्र तक (तीन से आठ वर्ष की उम्र को प्रारम्भिक बाल अवस्था और नौ से 11 वर्ष की उम्र के मध्य बाल अवस्था माना जाता है)।
    - किशोरावस्था - 12 से 18 साल की उम्र तक।
    - वयस्क अवस्था - 18 साल की उम्र से अधिक।



जीवन में वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले कारक

जीन संबंधित कारक -

हर जीव का एक गुणसूत्र होता है। जिसे जीन कहा जाता है। किशोरावस्था में शरीर की लंबाई का निर्धारण करने में जीन की भूमिका होती है। इसका प्रभाव बॉडी मास इंडेक्स पर भी पड़ता है।

गर्भावस्था से संबंधित कारक -

गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य से मानव वृद्धि और विकास का बहुत गहरा संबंध होता है। अगर इस अवस्था में शिशु का विकास न हो तो इसका असर पूरे जीवन पर पड़ता है।

जन्म के बाद प्रभावित करने वाले कारक

- **सामाजिक-आर्थिक कारण** - बेहतर सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि वाले बच्चे, अपनी समान उम्र और लिंग वाले बच्चों से ज्यादा लंबे होते हैं। यह जरूरी है कि सामाजिक और आर्थिक अवस्थाओं को समान, गरिमामय और शांतिपूर्ण बनाया जाए।
- **पारिवारिक पृष्ठभूमि** - जिन परिवारों की शिक्षा का स्तर बेहतर होता है, वहां इसका बच्चों, किशोरों और युवा व्यक्तियों की वृद्धि और विकास पर सकारात्मक असर पड़ता है। जहां भावनात्मक संरक्षण नहीं मिलता है और विकास को प्रोत्साहन (जैसे भाषा और अभिव्यक्ति का प्रशिक्षण) नहीं मिलता है, वहां वृद्धि और विकास की कमी हो सकती है।

- **पर्यावरण** - मानव निर्मित पर्यावरण का भी मानव वृद्धि और विकास पर गहरा असर पड़ता है। अध्ययनों से यह पता चला है कि पर्यावरण प्रदूषण का लैंगिक परिपक्वता, मोटापे और थायराइड पर प्रभाव पड़ता है। सीसा (लेड) के ज्यादा संपर्क में आने के कारण जन्म के समय बच्चों का वज़न कम होता है और वाहनों से पैदा होने वाले ध्वनि प्रदूषण के कारण गर्भ में शिशु का विकास कम होता है।
- **पोषण** - मानव वृद्धि और विकास में पोषण की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। लौह तत्वों की कमी से मनो-यांत्रिक विकास बाधित हो सकता है। जिंक की कमी से वृद्धि बाधित होती है और विकास में अवरोध पैदा होता है।
- **देखरेख** - शिशु और बाल अवस्था में होने वाली वृद्धि और विकास को सही स्वरूप में देखरेख, प्रेम और संरक्षण की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जीवन की शुरुआती उम्र में देखरेख के अभाव में वृद्धि और विकास बाधित होते हैं।

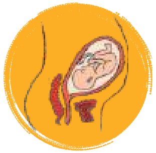
मनो-सामाजिक विकास

मानव जीवन में मनो-सामाजिक विकास के आठ चरण होते हैं (एरिक्सन) -

1. **शिशु अवस्था में विश्वास और अविश्वास (एक साल से कम उम्र)** - शिशु अपनेपन से भरी देखरेख करने वालों पर विश्वास करना शुरू करता है। जिन्हें वह देखता और जानता नहीं है, उन पर विश्वास नहीं करता है।
2. **स्वायत्तता और संदेह (एक साल से तीन साल की उम्र की प्रारंभिक बाल अवस्था)** - यदि देखरेख और पालन करने वाले उसे स्वतंत्रता प्रदान करते हैं तो बच्चे में स्वायत्तता का भाव विकसित होता है। इसी उम्र में वह चलना शुरू करता है। अगर ऐसा न हो, तो उसे अपनी क्षमताओं पर संदेह होने लगता है।
3. **पहल करना और अपराधबोध (शालापूर्व तीन से छः साल की उम्र)** - कल्पनाशील खेल के द्वारा बच्चे अपनी महत्वाकांक्षाओं के साथ प्रयोग करते हैं। यदि माता-पिता उनकी पहल को प्रोत्साहित नहीं करेंगे तो बच्चों को अपराध बोध होगा।
4. **उद्यमशीलता और हीनता का बोध (प्रारंभिक स्कूल जाने की उम्र)** - स्कूल में बच्चे एक समूह के रूप में काम करना सीखते हैं। यदि उनके आसपास का वातावरण प्रतिकूल होता है और उन्हें प्रोत्साहन नहीं मिलता है तो उनमें हीनता का बोध उत्पन्न होता है।
5. **पहचान और भूमिका की स्पष्टता न होना (किशोरावस्था)** - किशोरावस्था मनो-सामाजिक विकास के नज़रिये से बहुत महत्वपूर्ण उम्र होती है क्योंकि इस अवस्था में खुद की पहचान का विकास होता है।
6. **आत्मीयता और अकेलापन (शुरुआती वयस्क उम्र; वयस्क उम्र का पूर्वार्ध)** - जो अपने आसपास, परिवार में, समान उम्र के समूह में या स्कूल में दूसरे व्यक्तियों से जुड़ नहीं पाते हैं, रिश्ते नहीं बना पाते हैं, उनकी औरों से आत्मीयता स्थापित नहीं हो पाती है, वे सामाजिक अकेलेपन के शिकार हो सकते हैं।
7. **सृजनात्मकता और ठहराव (वयस्क अवस्था के मध्य में)** - इस अवस्था में सबसे ज्यादा सृजनात्मकता की आकांक्षा होती है। युवा पीढ़ी का सबसे अच्छा मार्गदर्शन माता-पिता के बेहतर पालन-पोषण से ही हो सकता है। इस अवस्था में कई उतार-चढ़ाव होते हैं, तब उन्हें अपने परिवार के सहयोग की जरूरत होती है।
8. **अहंकार और निराशा (वयस्क उम्र का उत्तरार्ध)** - जो लोग अपने जीवनकाल के दौरान किये गए कामों या उपलब्धियों से संतुष्ट नहीं होते हैं, उनमें निराशा आती है।

भाग - 1

गर्भावस्था



जीवन के शुरुआती 1000 दिन

1

मूल बात

हमारे जीवन के पहले 1000 दिन, बेहतर भविष्य का आधार हैं।

- गर्भावस्था के 270 दिन (गर्भ धारण से प्रसव के पूर्व तक)
- शिशु का पहला साल यानी 365 दिन
- शिशु का दूसरा साल यानी 365 दिन

उक्त अवधि को मिलाकर जीवन के प्रथम 1000 दिन होते हैं।

संदेश

- जीवन के प्रारंभिक 1000 दिन सबसे अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। यह जीवन-काल शिशु के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के लिए ठोस आधार बनता है।
- इस अवधि में गर्भस्थ शिशु एवं जन्म के बाद सही पोषण, समुचित देखभाल एवं स्नेह तथा स्वच्छता एवं सुरक्षा पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है।
- इस अवधि में मां एवं शिशु पर किया गया निवेश भविष्य में बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और उसकी काम की क्षमता तथा कमाई पर अच्छा प्रभाव डालता है।

जरूरी बातें

- बच्चों का मानसिक विकास जन्म से पहले यानी गर्भ में ही शुरू हो जाता है।
- मस्तिष्क का विकास ही मनुष्य की पहचान है। मानव व्यक्तित्व के निर्माण हेतु हर माता-पिता को गर्भ के समय से शिशु के जन्म से दो साल तक की उम्र तक ज्यादा सजग रहना चाहिए।
- दो साल की उम्र तक व्यक्ति के मस्तिष्क का 75 से 80 प्रतिशत विकास हो जाता है।

जीवन के दूसरे 7000 दिन

2

मूल बात

पहले हमारे बचपन के प्रारंभिक 7000 दिन बेहतर नागरिक बनने की बुनियाद हैं।

- 3 से 5 साल तक की उम्र के बच्चे - 1095 दिन
- 6 से 9 साल तक की उम्र के बच्चे - 1460 दिन
- 10 से 14 साल तक के किशोर/किशोरी - 1825 दिन
- 15 से 21 साल तक के युवक/युवती - 2555 दिन

उपरोक्त अवधि को मिलाकर कुल लगभग 7000 दिन होते हैं जो हमारे जीवन का लगभग एक चौथाई या पांचवां हिस्सा होता है। जीवन की यह अवधि बच्चों के सीखने, मानसिक विकास और जोखिम के नजरिये से बहुत अहम होती है।

संदेश

- शिशु अवस्था पार करने के बाद के जीवन के 7000 दिन बहुत अहम होते हैं, इस अवधि को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।
- इस अवधि में बाल अवस्था से लेकर युवावस्था तक व्यक्तित्व का गहन विकास होता है, अतः बच्चों को तर्क करने, समाज से संबंध स्थापित करने, शिक्षा ग्रहण करने, विवाह एवं आजीविका के लिए संबल प्रदान करना जरूरी है।
- इस अवधि में बच्चों पर अधिक ध्यान और उनकी सतत देखभाल जरूरी है ताकि बच्चे सजग, स्वस्थ एवं क्षमतावान नागरिक बन सकें।

जरूरी बातें

- मध्य बचपन (5-9 वर्ष की आयु) के दौरान स्वास्थ्य, आहार और व्यवहार, पोषण और देखभाल की विशेष उपेक्षा की गई है, जबकि यह भी वर्तमान और भविष्य की शैक्षिक उपलब्धि, शारीरिक और बौद्धिक विकास और जीवन भर स्वस्थ रहने की स्थापना के लिए विकास का एक अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है।
- किशोरावस्था बहुत नाजुक होती है, इस अवधि में बच्चों में शारीरिक बदलाव होते हैं, अतः इस उम्र में बच्चों को मां/पिता/भाई/बहन से विशेष मार्गदर्शन एवं शारीरिक शिक्षा (यौन संबंधी जानकारी, आंतरिक अंगों की स्वच्छता आदि) की जरूरत को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।
- युवा अवस्था में शिक्षा के साथ ही रोजगार तथा विवाह का अवसर होता है अतः इस अवधि में भी सतत मार्गदर्शन एवं बच्चों से संवाद की जरूरत होती है। परिवार में इन 7000 दिनों की देखभाल की योजना बनाना जरूरी है।

गर्भधारण की तैयारी एवं निर्णय

3

मूल बात

गर्भ धारण करने के बारे में सोचें एवं निर्णय लें कि मुझे अभी बच्चा चाहिए या नहीं।

संदेश

- गर्भधारण हेतु पति एवं पत्नी को मिलकर समानता से निर्णय करना चाहिए।
- परिवार या समुदाय के दबाव में निर्णय न लें।
- गर्भधारण करने के लिए मानसिक एवं भावनात्मक तथा आर्थिक रूप से परिवारजन मिलकर तैयारी करें।

जरूरी बातें

- 18 वर्ष की आयु के पूर्व गर्भ धारण नहीं करना चाहिए।
- दो बच्चों के बीच कम से कम तीन साल का अंतर रखना मां एवं शिशु के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।
- गर्भधारण से पहले हीमोग्लोबिन (खून में लाल कणों की जांच करानी चाहिए एवं 11.5 से कम होने पर चिकित्सक की सलाह लेनी जरूरी है)।

गर्भधारण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति की गरिमा, समानता और स्वतंत्रता जैसे मूल्यों का ध्यान रखा जाना चाहिए। यह फैसला किसी भी स्थिति में थोपा नहीं जाना चाहिए और इसे पति-पत्नी द्वारा आपसी सहमति से लिया जाना चाहिए।

गर्भावस्था देखभाल एवं तैयारी

4

मूल बात

गर्भावस्था देखभाल की तैयारी गर्भ धारण करने के बाद ही शुरू हो जाती है।

संदेश

- गर्भावस्था की जांच करें, जांच कार्ड (निश्चय प्रेगनेंसी कार्ड) का उपयोग करें।
- गर्भधारण का पता चलते ही आंगनवाड़ी/स्वास्थ्य केंद्र में शीघ्र पंजीयन कराएं।
- गर्भावस्था पंजीयन एवं योजनाओं से जुड़ने के लिए आवश्यक दस्तावेज पहले से तैयार रखें, जैसे आधार कार्ड और समग्र आईडी, ई-श्रमिक कार्ड, जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड (एमसीपी कार्ड) आदि।
- प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना/अन्य मातृत्व योजनाओं का लाभ लेने के लिए आवेदन कराएं।

जरूरी बातें

- गर्भावस्था की जांच निश्चय प्रेगनेंसी कार्ड का उपयोग करके खुद से की जा सकती है।
- गर्भावस्था पंजीयन से जरूरी स्वास्थ्य सेवाएं मिलने में आसानी होती है, जैसे टीकाकरण एवं स्वास्थ्य जांच आदि।
- जच्चा-बच्चा रक्षा कार्ड में गर्भावस्था का पूरा लेखा-जोखा मौजूद रहता है।

गर्भावस्था जांच एवं सुरक्षित मातृत्व

5

मूल बात

गर्भावस्था जांच बेहद जरूरी है ताकि गर्भावस्था में होने वाले किसी भी खतरे से बचा जा सके।

संदेश

- गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य की जांच (एएनसी) अवश्य कराएं।
- स्वास्थ्य की जांच नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में पति या सास या परिवार के अन्य जिम्मेदार सदस्यों के साथ जाकर प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता/डॉक्टर से कराएं।
- गर्भावस्था के दौरान आने वाली समस्याओं के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को जरूर बताएं।

जरूरी बातें

गर्भावस्था के दौरान प्रसव पूर्व स्वास्थ्य की जांच (एएनसी) चार बार होती है।

पहली जांच	-	12 सप्ताह के भीतर	दूसरी जांच	-	14 से 26 सप्ताह के बीच
तीसरी जांच	-	28 से 34 सप्ताह के बीच	चौथी जांच	-	36 सप्ताह के बाद

स्वास्थ्य जांच में निम्न शामिल हैं -

रक्तचाप (बीपी) जांच, वजन, खून की कमी का पता लगाने के लिए रक्त की जांच, पेशाब की जांच, एचआईवी और सिफलिस की जांच, भ्रूण का विकास जांचने के लिए उदर की जांच।

गर्भावस्था के दौरान जांचें एवं सुरक्षित मातृत्व एक महिला का अधिकार है। यह उसकी मानवीय गरिमा और जीवन की स्वतंत्रता से संबद्ध है।

गर्भावस्था में टीकाकरण एवं स्वास्थ्य सुरक्षा 6

मूल बात

टीकाकरण महिलाओं एवं गर्भ में पल रहे शिशु का रक्षा कवच है जो विभिन्न बीमारियों से बचाता है।

संदेश

- टिटनस टाक्सायड और डिप्थीरिया के दो टीके लगवाएं। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक महीने बाद लगाया जाता है।
- यदि पहले तीन साल में टीका लगाया गया है, तो टी.डी. की एक खुराक दी जा सकती है।
- ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस सत्रों में भागीदारी करें एवं आशा या एएनएम से टीकाकरण के संदर्भ में सलाह लें।

जरूरी बातें

- उचित टीकाकरण गर्भवती महिलाओं, भ्रूण और नवजात शिशुओं के लिए संक्रामक रोग से होने वाली गंभीर जटिलताओं को रोक सकता है।
- टीकाकरण के साथ ही कम से कम 6 माह तक प्रतिदिन आयरन एवं फोलिक एसिड की गोली लें।
- पहली तिमाही के बाद कम से कम 6 महीने के लिए प्रतिदिन कैल्शियम की दो गोलियां लेनी चाहिए।

गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं का टीकाकरण एक अनिवार्य प्रक्रिया है जो सभी को समान रूप से मिलनी चाहिए।

पारिवारिक देखभाल, स्नेह और आराम 7

मूल बात

गर्भावस्था के दौरान घर का सौहार्दपूर्ण माहौल मां एवं गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए बेहद जरूरी है।

संदेश

- गर्भावस्था में किसी तरह के तनाव एवं उदासी से बचें।
- गर्भावस्था में पति एवं सास का भावनात्मक सहयोग मिलना जरूरी है।
- गर्भावस्था के दौरान रात में 8 घंटे एवं दिन में 2 घंटे जरूर आराम करें। दोपहर की एक झपकी अवश्य लें।
- ज्यादा काम न करें, कुछ काम दूसरों के लिए छोड़ दें।

जरूरी बातें

- गर्भावस्था में बायीं करवट लेकर सोना चाहिए, इससे गर्भ में रक्त की आपूर्ति बढ़ जाती है।
- हल्के व्यायाम करें, इसकी शुरुआत टहलने से कर सकती हैं, योग एवं तैराकी भी लाभप्रद होते हैं।
- उन व्यायामों एवं क्रियाओं से बचें जिनमें गिरने या चोट लगने का डर हो।
- गर्भ में पल रहे शिशु का लिंग पता करना गैर कानूनी है, लिंग पता करने के लिए जांच न कराएं।

गर्भावस्था में तनाव की परिस्थितियां

४

मूल बात

गर्भावस्था के दौरान तनाव सामान्य बात है, पर लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव गर्भावस्था के जोखिम एवं जटिलता को बढ़ा सकता है एवं मां तथा शिशु स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकता है।

संदेश

- गर्भावस्था के दौरान ऐसी महिलाओं से अपनी चिन्ताओं को साझा करें जो पहले गर्भावस्था से गुजर चुकी हैं जैसे सास, जेठानी, ननद या अन्य कोई सहेली।
- परिवार में ख़ुशी का माहौल कायम करने के लिए पति, ननद, सास, देवरानी, दोस्तों आदि का सहयोग लें एवं उनके साथ बातचीत करें एवं घर में संगीत सुनें।
- घर से बाहर टहलें एवं योग करें, गहरी श्वास लें एवं छोड़ें। न कहने की आदत डालें तथा नींद और आराम के लिए ज्यादा समय निकालें।
- परिवार में सब मिलकर यह सुनिश्चित करें कि किसी तरह के वाद-विवाद की परिस्थितियां न बने।

जरूरी बातें

- लंबे समय तक रहने वाला गंभीर तनाव गर्भावस्था पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और जटिलताओं का कारण बन सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान तनाव, उच्च रक्तचाप एवं पेट में कई विकृतियों को जन्म दे सकता है जो मां एवं गर्भ में पल रहे शिशु को नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- गर्भावस्था के दौरान तनाव गर्भपात को बढ़ावा दे सकता है।

गर्भावस्था में आहार एवं पोषण

भाग 1

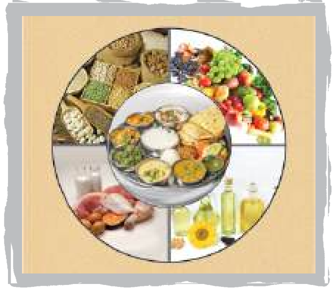
9

मूल बात

गर्भवती महिला का आहार एवं पोषण गर्भ में पल रहे शिशु के जीवन की स्वस्थ बुनियाद बनाने में अहम भूमिका निभाता है।

संदेश

- दिन में तीन बार भोजन एवं दो बार नाश्ता करें।
- अपने भोजन में विविधता लाएं। अलग-अलग रंगों का खाना जैसे अनाज, दालें, सब्जियां, फल, दूध, घी, तेल तथा मांसाहारी लोग अंडे, मछली, चिकन आदि शामिल करें।
- मां के आहार में हर पोषक तत्वों से युक्त पदार्थ जरूर शामिल करें - ❖ आयोडीनयुक्त नमक एवं खाद्य पदार्थ जैसे पालक, छिलके युक्त आलू, दूध, दही, मछली एवं उबले अंडे (मांसाहारी के लिए)। ❖ फोलिक एसिडयुक्त भोजन जैसे पत्तागोभी, भिंडी, गाजर, राजमा, संतरा आदि। ❖ आयरनयुक्त भोजन जैसे लाल भाजी, मूली, सरसों, गुड़, चिकन (मांसाहारी के लिए) आदि। ❖ विटामिन बी 12 युक्त भोजन जैसे सोयाबीन, मूंगफली आदि। ❖ विटामिन डी युक्त भोजन जैसे मशरूम, बादाम आदि। ❖ ओमेगा 3 हरी पत्तेदार सब्जियां, अखरोट, अलसी, सरसों तेल, चावल की भूसी का तेल। ❖ पानी दिन में कम से कम 8-10 गिलास पिएं।



जरूरी बातें

- आंगनवाड़ी में मिलने वाले पूरक पोषण आहार (टीएचआर) को भी दैनिक आहार में शामिल कर सकते हैं।
- खाना पकाने या खाने से पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं।
- सुनिश्चित करें कि मां के भोजन में हर खाद्य समूह में से एक शामिल हो।

  अनाज - चपाती, हलवा, इडली, डोसा, उपमा, पोहा आदि के रूप में चावल, गेहूं, रागी, बाजरा, ज्वार। सफेद ब्रेड, बिस्कुट एवं मैदा से बने खाने से बचें।

  फल एवं सब्जियां - मौसमी फल एवं सब्जियां अधिक मात्रा में खाएं। कम से कम अपने आहार में 2 कटोरी।

  हरी पत्तेदार सब्जियां - 1 कटोरी स्टार्च युक्त सब्जियां, जैसे आलू, चुकंदर, गाजर तथा 1 कटोरी अन्य सब्जियां, जैसे भिंडी, बैंगन, टमाटर, बीन्स आदि शामिल करें। भोजन को पौष्टिक बनाने के लिए उसमें अलग-अलग रंगों की फल व सब्जियां शामिल करें।

  प्रोटीन - यदि आप मांसाहारी हैं, तो मछली, अच्छी तरह उबले हुए अंडे और पूरी तरह से पका हुआ मांस खाएं। यदि आप शाकाहारी हैं, तो कम से कम दो कटोरी मूंग, मसूर, तुअर, राजमा जैसी दालें प्रतिदिन खाएं।

  दूध एवं दूध से बनी चीजें - दो गिलास दूध या दो कटोरी दही या 60 ग्राम पनीर में से कोई एक प्रतिदिन खाएं।

  घी, तेल आदि - वनस्पति तेलों का सेवन करें। अपने आहार में ओमेगा 3 एवं ओमेगा 6 फैटी एसिड की पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करने के लिए, सरसों के तेल एवं चावल की भूसी का तेल (राइस ब्रान ऑयल) या सरसों के तेल और मूंगफली के तेल के मिश्रण का उपयोग करें। आप अपने आहार में पर्याप्त ओमेगा 3 फैटी एसिड प्राप्त करने के लिए अलसी के बीज का सेवन भी कर सकती हैं।

  पानी - कम से कम 10-12 गिलास पानी रोज पिएं।

गर्भावस्था में आहार एवं पोषण

भाग 2

9

मिथक	सच्चाई
गर्भावस्था के दौरान अधिक भोजन से प्रसव में दिक्कत होती है।	यह सच नहीं है। हमें डॉक्टर की सलाह से संतुलित एवं पोषक तत्वों से भरपूर भोजन लेना चाहिए, ताकि मां एवं शिशु को सही पोषण मिल सके। गर्भावस्था में महिलाओं को 300 अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है।
गर्भावस्था में पपीता खाने से गर्भपात हो सकता है।	गर्भावस्था के दौरान कच्चा पपीता नहीं खाना चाहिए, जबकि पका पपीता गर्भावस्था के लिए फायदेमंद है।
केसर खाने से शिशु का रंग गोरा होता है।	इसमें कोई सच्चाई नहीं है। शिशु के रंग का केसर से कोई संबंध नहीं। शिशु गोरा हो या काला हो, यह मायने नहीं रखता।
घी खाने से प्रसव में आसानी होती है।	यह सच नहीं है, घी संतुलित मात्रा में खाएं, ज्यादा मात्रा में खाने से वजन बढ़ सकता है।
गर्भावस्था में ग्रहण के समय घर से बाहर निकलने पर शिशु विकलांग पैदा होता है।	यह सच नहीं है, गर्भावस्था के दौरान घर से बाहर निकलने पर भी शिशु सुरक्षित होता है। ग्रहण को खुली आंखों से नहीं देखना चाहिए।

स्रोत – कांग्रेस ऑफ ऑब्सटेट्रीशियन्स ऐंड गायकनोलॉजिस्ट (ACOG) https://www.aajtak.in/lifestyle/photo/common-myths-related-to-pregnancy-tpral-673129-2019-02-20-3

गर्भावस्था में खतरे से बचाव

10

मूल बात

गर्भावस्था में पारिवारिक स्तर पर जांच (अधिक कमजोरी, पैरों में सूजन, तेज सिर दर्द) होते रहने से खतरों से बचाव हो सकता है।

संदेश

- गर्भावस्था के दौरान किसी भी तरह के खतरे के लक्षण दिखने जैसे अधिक कमजोरी महसूस होने, योनि से खून या पानी आने, पेट में तीव्र दर्द, तेज सिर दर्द एवं चक्कर, धुंधला दिखाई देने, पैरों में सूजन, उच्च रक्तचाप आदि के लक्षण दिखने पर तत्काल नजदीकी अस्पताल जाएं।
- खतरे वाली परिस्थितियों से गर्भवती महिलाओं का बचाव सुनिश्चित करें - जैसे लम्बी यात्रा, भारी वजन उठाना, भारी काम करना आदि।

जरूरी बातें

- अस्पताल जाने के लिए एम्बुलेंस/108 का प्रयोग या सुरक्षित वाहन का उपयोग करना जरूरी है, खुद से गाड़ी चलाने या साइकिल/मोटर साइकिल का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- यदि पहले से कोई स्वास्थ्य समस्या जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह या एनीमिया आदि है तो डॉक्टर से निरंतर सलाह लेते रहना चाहिए।
- विभिन्न खतरों से बचाव हेतु कुशल स्वास्थ्य कर्मियों/डॉक्टर की देखभाल आवश्यक है।

भाग - 2

सुरक्षित सम्मानजनक प्रसव

सुरक्षित सम्मानजनक प्रसव की तैयारी

11

मूल बात

प्राकृतिक प्रसव न केवल सुरक्षित होता है बल्कि शिशु स्वास्थ्य के लिए भी सुरक्षित होता है, हमें इन तरीकों का सम्मान करना चाहिए।

संदेश

- प्रसव के समय गर्भवती को तनाव, दर्द और भय होता है। परिवार और स्वास्थ्य सेवा देने वालों का यह मानवीय कर्तव्य है कि गर्भवती के गरिमामय और प्रेम का व्यवहार करें।
- सुरक्षित प्रसव के लिए योजना बनायें एवं प्रसव की संभावित तिथि की गणना आशा या एएनएम से चर्चा करके पहले से निर्धारित करें।
- नजदीकी अस्पताल जहां प्रसव हेतु समुचित सुविधा उपलब्ध है, पहले से सम्पर्क करें एवं अस्पताल तक पहुंचने के लिए एम्बुलेंस या जननी एक्सप्रेस का नम्बर अपने पास रखें।
- शिशु के लिए गर्म कपड़े का प्रबंध पहले से कर लें एवं सहारे के लिए एक भरोसेमंद व्यक्ति को साथ रखें। अस्पताल में कम से कम 48 घंटे रहें।

जरूरी बातें

- आकस्मिक परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए आवश्यक धनराशि का प्रबंध करें एवं परिवार में पुरुषों की भूमिका सुनिश्चित करें कि वे घर के कामकाज एवं आवश्यक कामों के लिए सहयोगी बनें।
- प्रथम प्रसव में 12 से 20 घंटे तक का समय लग सकता है अतः धैर्य रखें, प्रसव प्रक्रिया को तेज करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।
- 90 प्रतिशत मामलों में सामान्य प्रसव संभव है, कृत्रिम ऑक्सीटोक्सिन का उपयोग केवल बहुत जरूरी होने पर ही करना चाहिए।

सुरक्षित प्रसव हर महिला का अधिकार है। प्रसव के लिए सही साधन और अस्पताल, उपकरणों आदि की उपलब्धता होनी चाहिए। यदि किसी महिला को प्रसव के लिए अस्पताल जाने के क्रम में एंबुलेंस नहीं मिलती या प्रशिक्षित नर्स अनुपलब्ध हैं तो यह उसकी मानवीय जीवन की गरिमा के अनुकूल नहीं है।

जटिल प्रसव का प्रबंधन

12

मूल बात

प्रसव शिशु जन्म की पूरी प्रक्रिया से जुड़ा होता है, किसी तरह की जटिलता होने पर तत्काल कदम उठाना चाहिए।

संदेश

निम्न स्थिति में तत्काल अस्पताल जाएं -

- गर्भवती महिला की बात और उसके हाव-भाव को समझें।
- असमय प्रसव पीड़ा एवं लम्बे समय यानी 8 घंटे से अधिक समय तक पीड़ा बने रहने पर।
- योनि से खून आने/अधिक रक्तस्राव एवं प्रसव पीड़ा के बिना पानी की थैली फटने पर।
- पेट में बच्चे की असामान्य स्थिति या आंवल न गिरने पर या बुखार एवं अन्य कोई गंभीर स्थिति होने पर।

जरूरी बातें

- प्रसव के दौरान किसी भी समय आपात स्थिति आ सकती है, अतः इसके लिए आवश्यक तैयारी रखें।
- प्रसव के दौरान परिवार के हर सदस्य को मां का सहयोग आवश्यक है एवं हर परिस्थिति में परिवार में पुरुषों को प्रसव के समय आवश्यक प्रबंधों में शामिल करना जरूरी है।
- प्रसव के दौरान मां को तनाव से बचाने के लिए हर समय कोई पारिवारिक सदस्य साथ में रहना चाहिए।

प्रसव उपरांत मां की देखभाल

13

मूल बात

प्रसव के बाद मां के स्वास्थ्य का जोखिम अधिक होता है अतः प्रसव के बाद की आवश्यक जांच एवं देखभाल जरूरी है। इस अवस्था में पुरुषों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है।

संदेश

निम्न लक्षण दिखने पर तत्काल अस्पताल में जाएं -

- प्रसव के बाद अधिक रक्तस्राव, गर्भावस्था एवं मूत्राशय में संक्रमण।
- एनीमिया एवं चेहरे तथा हाथ-पैरों में सूजन।
- बुखार एवं अवसाद तथा स्तन में गांठ।

जरूरी बातें

- शिशु जन्म के बाद मां को कम से कम छह हफ्ते तक आराम कराना चाहिए।
- प्रसव के बाद अपने निजी अंगों की स्वच्छता का ध्यान रखना आवश्यक है।
- मां को विविधता पूर्ण/अलग-अलग रंगों के भोजन जैसे अनाज, दालें, घी, तेल हरी सब्जियां, दूध, अंडे एवं चिकन (मांसाहारी को) आदि दें।

भाग - 3

शिशु देखभाल

नवजात शिशु की देखभाल

14

मूल बात

आपका बच्चा आपके लिए अमूल्य उपहार है, जन्म के बाद पहला घंटा बहुत महत्वपूर्ण है।

संदेश

- शिशु को जन्म के बाद जल्दी से (एक घंटे के भीतर) मां का पहला गाढ़ा दूध (कोलेस्ट्रम) पिलाएं, मां का पहला गाढ़ा दूध बच्चे को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।
- 6 माह तक केवल स्तनपान कराएं। मां के दूध के अलावा कुछ भी नहीं दें।
- यदि शिशु को सांस लेने, बुखार होने, दूध पीने में दिक्कत, दस्त या टट्टी/पेशाब करने में असमर्थता, शरीर नीला होना आदि हो तो तत्काल डॉक्टर को दिखाएं।

जरूरी बातें

- इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका बच्चा, लड़का है या लड़की, गोरा है या काला है, लंबा है या छोटा है, किस जाति, धर्म या स्थान पर पैदा हुआ है।
- शिशु को नहलाएं नहीं, क्योंकि शिशु गर्भ में तैरता और नहाता रहा है। एक नरम तौलिये की मदद से पोंछ कर मुलायम सूती कपड़े पहना दें/गर्म कपड़े में लपेटें।
- नवजात शिशु के पेट का आकार लगभग 1.5 सेंटीमीटर व्यास का होता है। तीसरे दिन तक यह बढ़कर 2.5 सेंटीमीटर होता है। यदि शिशु को अधिक दूध पिलाते हैं, तो उल्टी या सांस रुकने की संभावना होती है और शिशु को खतरा हो सकता है।

नवजात शिशु की कंगारू देखभाल

15

मूल बात

जब शिशु गर्भ से बाहर आता है, तो बाहर के तापमान से रक्षा के लिए तुरंत मां के सीने से लगाने से शिशु को सुरक्षा मिलती है। इस तकनीक से शरीर को गर्मी मिलती है और मां-शिशु को प्रेम का अहसास होता है।

संदेश

- हर शिशु की कंगारू देखभाल होनी चाहिए पर जिस शिशु का जन्म के समय वजन 2 किलोग्राम से कम हो, जो शिशु 8 माह से पूर्व जन्मा हो, जो स्तनपान में कमजोर हो या अस्वस्थ हो, उसकी कंगारू मदर केयर से स्वास्थ्य रक्षा हो सकती है।
- कंगारू देखभाल के समय शिशु को कपड़े पहनाए बिना ही मां के बदन से संपर्क में रखना है। उसे टोपी और मोजे पहनाए जाने चाहिए।
- शिशु को इस तरह सीने से लगाएं कि सांस लेने में आसानी हो और स्तनपान करने में सुविधा रहे।

जरूरी बातें

- कंगारू मदर केयर से शिशु को गर्माहट मिलती है, संक्रमण से बचाव होता है।
- बच्चे को कई बार जगाकर स्तनपान करवाना चाहिए और हाथ साफ रखना जरूरी है।
- मां की अनुपस्थिति में पिता या परिवार के अन्य सदस्य भी देखभाल कर सकते हैं।

शिशु की रक्षा - टीकाकरण

16

मूल बात

यदि आपका शिशु रोगमुक्त है तो हम सबको खुश रहना चाहिए। जिम्मेदारी यह है कि आगे भी बच्चा रोगों से बचा रहे, इसके लिए टीकाकरण करवाना अनिवार्य है।

संदेश

- नवजात शिशु को रोगों से जीवन सुरक्षित रखने के लिए, जन्म के तुरंत बाद ही टीकाकरण शुरू करना चाहिए।
- जन्म के समय दी गई खुराक के अतिरिक्त एमसीपी कार्ड के अनुसार सभी बच्चों को उनके दूसरे जन्मदिन तक नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में नियमित रूप से टीकाकरण के लिए ले जाना चाहिए।
- अभिभावक जब भी स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास जाएं, नियमित टीकाकरण कार्ड हमेशा साथ रखें।

जरूरी बातें

1. नजदीकी स्वास्थ्य उपकेद्रों/आंगनवाड़ी केंद्रों और सभी सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में ये टीके मुफ्त उपलब्ध हैं।
2. टीकाकरण के कारण शिशु को चिड़चिड़ापन, सूजन या हलका बुखार आना सामान्य बात है, इससे घबराना नहीं चाहिए।
3. टीकाकरण के दिन यदि बच्चे को हल्का बुखार, खांसी, जुकाम, दस्त जैसी परेशानी हो तो भी टीकाकरण किया जा सकता है।

टीकाकरण चार्ट

टीका	किस रोग से बचाव	जन्म के समय	डेढ़ माह	ढाई माह	साढ़े तीन माह	नौ माह	अठारह माह	चौबीस माह
बीसीजी Bacillus Calmette-Guerin	टीबी	•						
हेपेटाईटिस बी	लीवर रोग	•						
ओपीवी Oral Poliovirus Vaccine	पोलियो	•	•	•	•		•	
रोटा वैक्सीन	दस्त		•	•	•			
पीसीवी Pneumococcal Conjugate Vaccine	निमोनिया एवं मेनिनजाइटिस		•		•	•		
पेंटावेलेंट	काली खांसी, डिप्थीरिया टिटनेस आदि		•	•	•			
आईपीवी Inactivated Poliovirus Vaccine	पोलियो		•					
विटामिन ए	रतौंधी					•	•	•
खसरा/रूबेला	खसरा एवं रूबेला					•	•	
जापानी एन्सेफ़लाइटिस	मस्तिष्क ज्वर					•	•	
डीपीटी बूस्टर Diphtheria-Tetanus-Pertussis							•	

शिशु की देखभाल

17

मूल बात

छह से 24 माह की उम्र शिशु के विकास की बहुत अहम अवस्था है। इस अवधि में मां के दूध के साथ ऊपरी आहार अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद है।

संदेश

- शिशु को छह माह के बाद स्तनपान जारी रखें।
- छह से 8 महीने के बच्चों को दिन में 2-3 बार मुलायम, पका हुआ, मसलकर, विभिन्न खाद्य समूह/अलग रंगों का खाना (अनाज, दालें, हरी सब्जियां, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, तेल/घी, अंडे, गुड़ आदि) से मिला जुला हलका/पतला ऊपरी आहार 2-3 छोटे चम्मच एक बार में खिलाना चाहिए।
- नौ से 24 माह के बच्चों को स्तनपान के साथ ही दिन में 3-4 बार मुलायम, पका हुआ, मसलकर, विभिन्न खाद्य समूह (अनाज, दालें, हरी सब्जियां, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, तेल/घी, अंडे/मछली, गुड़ आदि) एवं अलग-अलग रंग, स्वाद से मिलाजुला ऊपरी आहार आधी से एक छोटी कटोरी तक एक बार में खिलाना चाहिए। सुबह नाश्ता भी दे सकते हैं।

जरूरी बातें

- यह जरूरी नहीं है कि हर शिशु एक तरह से ही आहार लेना शुरू करे, शिशु के साथ धैर्य एवं सहज व्यवहार करें, उसे आहार का आनंद लेने देना चाहिए।
- छह माह के बाद शिशु को मां के दूध के साथ आहार देना शुरू करते हैं, इसे अन्नप्राशन (यानी स्तनपान बंद किये बिना भोजन खिलाना) भी कहते हैं।
- कम से कम 2 साल की उम्र तक स्तनपान कराते रहें। लड़के एवं लड़कियों दोनों को समान स्तनपान एवं आहार देना चाहिए।
- आहार ताजा एवं कम गरम या कम ठंडा तथा कम नमक एवं चीनी एवं कम मसालों से युक्त हो। जिस भोजन से एलर्जी (खाने के बाद शरीर पर दाने आ जाएं) हो उसे न दें।
- शुरू में आहार की मात्रा एक चम्मच ही रखें एवं धीरे धीरे इसे बढ़ाएं, जैसा कि शिशु ग्रहण कर सके। यदि शिशु उल्टी या दस्त करने लगे तो मात्रा घटा दें।

शिशु की वृद्धि निगरानी

18

मूल बात

शिशु पूरी तरह से अपने माता-पिता, परिजनों और सरकार की संवेदनशीलता पर निर्भर होता है। उसका तात्कालिक जीवन और भविष्य कितना गरिमामय और खुशहाल होगा, यह हम सब मिलकर तय करें। शिशु के विकास की सतत निगरानी से हम शिशु के स्वास्थ्य एवं विकास में आने वाली बाधाओं को पहचान सकते हैं एवं उन बाधाओं को दूर कर सकते हैं।

संदेश

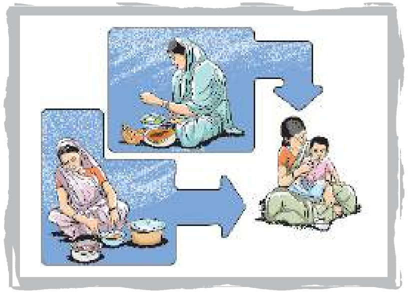
- जन्म के बाद नवजात शिशु का वजन कराएं एवं यदि शिशु का वजन 2.5 किलो से कम हो तो डॉक्टर की सलाह एवं विशेष देखभाल करें।
- जन्म के 6 माह बाद शिशु का वजन एवं लंबाई हर माह या कम से कम हर 3 माह में अवश्य कराएं।
- यदि शिशु का वजन एवं लंबाई ठीक ढंग से नहीं बढ़ रही हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

जरूरी बातें

- एक स्वस्थ शिशु का वजन एवं लंबाई निरंतर रूप से बढ़ती है। पहले 3 माह वजन में प्रति सप्ताह 200 ग्राम एवं अगले 3 माह प्रति सप्ताह 150 ग्राम वजन में वृद्धि एवं उसके बाद वजन 9 माह तक 100 ग्राम एवं 12 माह तक 50 से 75 ग्राम बढ़ता है।
- जन्म के समय शिशु की लंबाई लगभग 50 सेमी होती है। पहले साल लंबाई में 25 सेमी एवं दूसरे वर्ष में 12 सेमी बढ़ती है। यानी 2 साल तक इसमें लगभग 37 सेमी की वृद्धि होती है। 2 वर्ष के बाद साल में लंबाई लगभग 6 से 7 सेमी तक बढ़ती है।
- जीवन के पहले 1000 दिन तक सबसे अधिक वजन एवं लंबाई में वृद्धि होती है, इसलिए यह उम्र बेहद अहम है एवं इसकी निगरानी बहुत महत्वपूर्ण है।
- कद में छोटे एवं दुबले माता-पिता के शिशुओं को यदि समुचित पोषण एवं देखभाल हो तो उनकी भी शारीरिक वृद्धि एक जैसी ही होगी।

कुपोषित शिशु की देखभाल

19



मूल बात

शिशु की नियमित वृद्धि निगरानी से कुपोषण की समय पर पहचान हो सकेगी एवं शिशु गंभीर कुपोषण से बच सकेगा।

संदेश

- माह में एक से दो बार शिशु के वजन की जांच करें।
- छह माह के बाद शिशु को मां के दूध के साथ विविधता पूर्ण पोषक आहार (नरम और अर्ध तरल रूप में अनाज, दालें, हरी सब्जियां, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, तेल/घी, अंडे, गुड़ आदि) पर्याप्त मात्रा (तीन छोटे चम्मच नौ माह तक की उम्र में एवं नौ माह से अधिक उम्र होने पर एक छोटी कटोरी - दिन में कम से कम 5 से 6 बार) में दें एवं स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।
- आंगनवाड़ी केंद्र में सप्ताह में एक बार छह माह से तीन साल तक के बच्चों को घर ले जाने वाला पूरक पोषक आहार दिया जाता है, यह आहार बच्चे को रोज थोड़ा-थोड़ा खिलाएं।
- शिशु की विशेष देखभाल करें, हर 3 घंटे में स्तनपान कराएं एवं संक्रमण से बचाएं।

जरूरी बातें

- यदि शिशु वृद्धि निगरानी के दौरान वृद्धि निगरानी चार्ट में लाल क्षेत्र के दायरे में आता है तो शिशु गंभीर कुपोषित हो सकता है, उसे आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के सहयोग से निकटम अस्पताल/पोषण पुनर्वास केंद्र-एनआरसी ले जाएं।
- घर पर ही शिशु के लिए पौष्टिक आहार (तीन भाग पिसा अनाज, एक भाग पिसी दाल + आधा भाग पिसी तिल या मूंगफली भूनकर रख लें एवं दूध या पानी में मिलाकर दो से तीन बार शुरू में एक चम्मच एवं कुछ दिन बाद दो से तीन चम्मच) बनाएं।
- शिशु के कुपोषण के कारणों को जानें एवं उसके अनुसार उचित कदम उठाएं।

गंभीर कुपोषित शिशु की देखभाल

20

मूल बात

शिशु की नियमित वृद्धि निगरानी से गंभीर कुपोषण की समय पर पहचान हो सकेगी एवं शिशु को तत्काल गंभीर कुपोषण से बाहर लाने के लिए कदम उठाया जाना जरूरी है।

संदेश

- शिशु/बच्चे के वजन की नियमित जांच करें एवं वजन कम होने या पैरों में सूजन होने पर तत्काल डॉक्टर से गहन जांच कराएं, ताकि शिशु के संक्रमण की स्थिति पता चल सके।
- यदि शिशु/बच्चे की स्थिति नाजुक है तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार शिशु/बच्चे को एनआरसी में भर्ती कराएं और यह ध्यान रखें कि शिशु को दूसरे संक्रमित शिशुओं/बच्चों से अलग रखें एवं डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।
- शिशु/बच्चे को हर 2 घंटे में मां का दूध/आहार खिलाएं। बच्चे को बार-बार दूध एवं आहार के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिशु/बच्चे के आहार में डॉक्टर की सलाह अनुसार दूध, सोया, मक्का, गुड़/शकर, घी/तेल की मात्रा शामिल करें।
- शिशु/बच्चे की खुद नाड़ी, श्वसन, बुखार आदि की जांच करते रहें, शिशुओं/बच्चों को गंभीर कुपोषित बच्चों को हाइपोथर्मिया, निमोनिया, टीबी, निर्जलीकरण या अन्य संक्रमण होना सामान्य बात है, विशेष देखभाल से शिशु को खतरे से बचाया जा सकता है।

जरूरी बातें

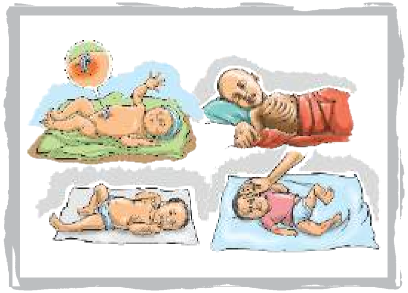
- नवजात शिशुओं को पहला मां का गाढ़ा दूध जन्म के एक घंटे के अंदर अवश्य दें एवं 6 माह तक केवल मां का दूध पिलाएं। मां के दूध के अलावा कुछ भी न दें।
- शिशुओं/बच्चों को परिवार में खानपान एवं स्वच्छता की विशेष निगरानी रखें ताकि शिशु को संक्रमण न हो।
- गर्भावस्था से ही मां के खानपान एवं आराम का विशेष ध्यान रखा जाना आवश्यक है ताकि शिशु स्वस्थ पैदा हो।

शिशु देखभाल - संक्रमण से बचाव

21

मूल बात

नवजात शिशु संक्रमण एवं उनका बचाव एक बड़ी चुनौती है, शिशु की रक्षा के लिए तत्काल कदम उठाने चाहिए। इससे बच्चे को उन खतरों से बचाया जा सकता है, जो उसके भविष्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।



संदेश

- संस्थागत या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी की देखरेख में प्रसव कराएं।
- शिशु के संपर्क में आने से पूर्व अपने हाथों को साबुन से धोएं एवं शिशु के कपड़ों/डायपर/दूध पिलाने के बर्तनों को हमेशा स्वच्छ रखें।
- शिशु को किसी तरह के संक्रमण बुखार, सांस लेने में कठिनाई, निमोनिया, उलटी-दस्त, नाभि में मवाद, शरीर के नीले पड़ने, खांसी दिखाई देने पर तत्काल अस्पताल ले जाएं।

जरूरी बातें

- यदि शिशु कम वजन या समय से पूर्व पैदा हुआ है, दूषित वातावरण में रह रहा है, तो वह शीघ्र संक्रमित हो सकता है।
- अगर बच्चे को ठीक से दूध नहीं पिलाया जाता या संतुलित आहार नहीं दिया जाता है, तो संक्रमित होने का जोखिम बढ़ जाता है।
- शिशु किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से भी संक्रमित हो सकता है।
- प्रसव के दौरान अस्पताल में मां को संक्रमण होने से भी शिशु को संक्रमण हो सकता है।

शिशु देखभाल - कुरीतियों से बचाव

22

मूल बात

बीमारी के उपचार के लिए दागना, चेचुआ या झाड़फूंक, पूजा एवं अनुष्ठान, गैर-प्रमाणिक उपचारों से शिशु की स्वास्थ्य समस्या बढ़ सकती है और जानलेवा भी हो सकती है। बेहतर होगा कि हम आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, एएनएम या डॉक्टर से उपचार में मदद लें।

संदेश

- शिशु को निमोनिया, पेट या अन्य किसी स्वास्थ्य समस्या होने पर दागना, चेचुआ या अन्य अप्रमाणिक उपचार न करें।
- शिशु के स्वास्थ्य समस्या को ठीक करने के लिए झाड़फूंक, पूजा एवं अनुष्ठान, गैर-प्रमाणिक उपचारों से बचें एवं बच्चे को गंभीर अवस्था में न जाने दें।
- शिशु को किसी भी तरह के उपचार के लिए नजदीकी अस्पताल या चिकित्सक के पास ले जाएं।

जरूरी बातें

- शिशु के अस्वस्थ होने का मूल कारण ही देखभाल एवं आहार न मिलना, संक्रमण होना होता है, किसी जादू-टोना या देवता के नाराज होने से शिशु के स्वास्थ्य का संबंध नहीं है।
- शिशु के कुपोषण में जाने का मुख्य कारण मां में खून की कमी (एनीमिया) के कारण शिशु का कम वजन का पैदा होना, पहला गाढ़ा दूध शिशु को न पिलाना, 6 माह तक स्तनपान न होना, अस्वच्छता या देखभाल में कमी के कारण शिशु/बच्चे को संक्रमण होना आदि है।
- शिशुओं/बच्चों को अस्वस्थ होने पर केवल चिकित्सकीय देखभाल की जरूरत होती है, टोटका, टोना, झाड़फूंक नहीं।

भाग - 4

बाल एवं युवा स्वास्थ्य

जीवन के महत्वपूर्ण 3 साल से 21 साल की उम्र यानी लगभग 7000 दिन की देखभाल

बाल पोषण एवं देखभाल

23

मूल बात

तीन से पांच साल तक की उम्र में बच्चों का सम्पूर्ण विकास तेजी से होता है अतः इस उम्र में बच्चों की विशेष देखभाल एवं पोषण हेतु आवश्यक प्रबंध तथा वृद्धि पर नजर रखना जरूरी है। बच्चों के साथ प्रेम, गरिमा और विश्वास का रिश्ता बनाया जाना चाहिए।

संदेश

- बच्चों का आहार स्थानीय अनाजों, दालों, फल एवं सब्जियों, दूध, गुड़, तेल/घी तथा मांसाहारी परिवारों में अंडे एवं मांस आदि से भरपूर हो।
- बच्चों की वृद्धि निगरानी जरूरी है ताकि यह पता चल सके कि बच्चा उम्र के हिसाब से बढ़ रहा है या नहीं।
- बच्चों को चलने, खेलने, परिवार एवं परिजनों से मेल-मिलाप, वस्तुओं को पहचानने, सही-गलत तरीकों का अभ्यास कराने का व्यवस्थित क्रम बनाएं।
- बच्चों की स्वच्छता एवं सुरक्षा का विशेष ध्यान रखना जरूरी है ताकि किसी तरह का संक्रमण न हो।
- बच्चों को यह विश्वास दिलाएं कि उनकी बातों पर विश्वास किया जाएगा। वे अपनी बात या अपने साथ घटी अच्छी-बुरी घटना को खुलकर माता-पिता-परिजनों-शिक्षक को बता सकते हैं।

जरूरी बातें

- बच्चों की भावनाओं का ध्यान रखना, उनकी जिज्ञासाओं का आदर करना, उनसे सहज एवं दोस्ताना व्यवहार करना आवश्यक है।
- बच्चों को अनुशासन में रहने एवं परिवार में अन्य लोगों से रिश्ते कायम करने और प्रकृति के साथ संबंधों के बारे में सिखाया जाना चाहिए।
- बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने हेतु कुछ समय के लिए अकेला भी छोड़ें पर नजर रखें।

बड़े बच्चों (6 से 9 साल) की देखभाल

24

मूल बात

छह साल की उम्र के बाद बच्चे बाहरी दुनिया से जुड़ने लगते हैं, अतः उन्हें अब ज्यादा खेलने, नया जानने-सीखने और विशेष खानपान की जरूरत होती है। इस उम्र में बच्चों के पोषण की अनदेखी नहीं की जा सकती।

संदेश

- बड़े बच्चों की भोजन की आदतों में बदलाव आता है, अतः खाने में अनाज एवं दालों के साथ दही, दूध, सब्जियां, फल, मांसाहारी परिवारों में अंडे, मछली एवं मांस आदि पौष्टिक खाना शामिल करें। बाजार के चटपटे, प्रदूषित खाद्यों से बच्चों को बचाएं।
- इस उम्र में आजकल बच्चे टीवी एवं मोबाइल से भी चिपके रहना पसंद करते हैं, अतः इनकी एक सीमा तय करें एवं बाहरी खेल एवं अभ्यास भी अनिवार्य करें। सुरक्षा के उपाय भी करें।
- बच्चों की जिज्ञासाओं को नकारात्मक न मानें एवं उन्हें सीखने, पढ़ने, रचनात्मक गतिविधियों (ओरिगेमी, पेंटिंग आदि) की आदत डलवाएं।
- बच्चे जिज्ञासु होते हैं। उनके मन में तरह-तरह के सवाल उठते हैं, उन सवालों को दबाना नहीं चाहिए। यह माता-पिता, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, शिक्षक, धर्म गुरु सभी की जिम्मेदारी है कि उनके प्रश्नों और जिज्ञासाओं का समाधान करें।

जरूरी बातें

- बच्चे को अनुशासन में रखने के लिए बेहतर तरीके अपनाएं। गलत आदतों (मानवीय एवं संवैधानिक मूल्यों के विपरीत तथा स्वच्छता से संबंधित) पर टोकें और सही बात बताएं।
- बच्चों में कुरीतियों, अंधविश्वासों का जन्म न होने दें, प्रश्न पूछने दें और वैज्ञानिक सोच को बढ़ावा दें।
- इस उम्र में बच्चों की शिक्षा एवं स्वास्थ्य पर ज्यादा निवेश करना जरूरी है, ताकि वे सशक्त नागरिक बन सकें।
- मध्यान्ह भोजन योजना के तहत मिलने वाले भोजन की सामुदायिक निगरानी हो एवं इसे बेहतर बनाने में समुदाय सहभागी बने एवं योगदान करे।

किशोरावस्था में स्वास्थ्य-पोषण की देखभाल 25

मूल बात

10-14 वर्ष की उम्र में बच्चों में स्वतंत्र विचारों एवं सोचने समझने की क्षमताएं बढ़ जाती हैं, वे हमारे परिवार एवं समाज को बदलने हेतु मार्ग दिखा सकते हैं। वे अपने लिए सपने गढ़ते हैं और उन्हें पूरा करने की संभावनाएं तलाशते हैं। हमें उनके साथ बातचीत करके, उनके सपनों को समझना चाहिए।

संदेश

- यह स्वाभाविक रूप से होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव की उम्र होती है। इन बदलावों को स्वीकार करें।
- किशोर-किशोरियों में एनीमिया एवं खून की कमी हो सकती है अत: किशोरों के खानपान में अनाज एवं दालों के साथ दूध, दही, दाल, घी, सब्जियां एवं फल, मांसाहारी परिवारों में अंडे एवं मांस आदि का समावेश करें।
- इस उम्र में अच्छी शिक्षा गरीबी, परिवार की परेशानियों को दूर करने का माध्यम बन सकती है, अत: बच्चों की शिक्षा का प्रबंध सुनिश्चित करें एवं उनके साथ गरिमापूर्ण व्यवहार, खेल की व्यवस्था न केवल जरूरी है बल्कि यह उनका अधिकार भी है। (शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009)
- किशोर अवस्था में बच्चों के साथ यौन शोषण एवं लैंगिक अपराध के मामले भी सामने आते हैं। उन्हें अपनी साथ घटी छोटी-बड़ी घटना के बारे में परिवार को जानकारी देने के लिए प्रोत्साहित करना।
- हमें अपने परिवार एवं समुदाय में बच्चों में शारीरिक बदलाव एवं उनके साथ बर्ताव के बारे में चर्चा करनी चाहिए। (किशोर न्याय अधिनियम 2015 एवं 'लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम 2012-पोक्सो)

जरूरी बातें

- बच्चों के सवालों एवं जिज्ञासाओं पर संवाद करें, अंधविश्वास, कुरीतियों, भ्रांतियों एवं मिथ के प्रति बच्चों को जागरूक करना आवश्यक है।
- बच्चों को जानने, समझने एवं सवाल करने का अधिकार है, इसे टालना उचित नहीं है बल्कि समाधान के रास्ते खोजें।
- बच्चों पर बंदिशें लगाना ठीक नहीं है। उन्हें संवाद के जरिये सही आदतों को अपनाने, समय प्रबंधन, पुस्तकालय के उपयोग और गलत आदतें छोड़ने हेतु प्रेरित करना चाहिए।

किशोरियों के स्वास्थ्य-पोषण की देखभाल 26

मूल बात

10-14 वर्ष की उम्र में किशोरियों में स्वतंत्र विचारों एवं सोचने समझने की क्षमताएं बढ़ जाती हैं, वे हमारे परिवार एवं समाज को बदलने की क्षमता रखती हैं। उनके साथ भेदभावपूर्ण व्यवहार नहीं किया जाना चाहिए।

संदेश

- किशोरियों में एनीमिया एवं खून की कमी का प्रभाव हो सकता है अत: उनके खानपान में अनाज एवं दालों के साथ दूध, दही, दाल, घी, सब्जियां एवं फल, मांसाहारी परिवारों में अंडे एवं मांस आदि का समावेश करें।
- इस अवस्था में किशोरी बालिकाओं के साथ यौन शोषण एवं लैंगिक अपराध के मामले भी सामने आते हैं, हमें अपने परिवार एवं समुदाय में बच्चों में शारीरिक बदलाव एवं उनके साथ बर्ताव के बारे में विशेष रूप से चर्चा करनी चाहिए।
- उन्हें यह महसूस करवाएं कि वे अपनी बात कहने के लिए स्वतंत्र हैं और उनकी बात पर विश्वास किया जाता है।
- ऐसा व्यवहार न किया जाए, जिससे उन्हें यह लगे कि अपने भाई या अन्य पुरुषों की तुलना में उनका महत्व और सम्मान कम है।
- किशोरियों के अधिकारों से संबंधित कानूनों (किशोर न्याय अधिनियम 2015 एवं 'लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम 2012'-पोक्सो) को जानें।

जरूरी बातें

- किशोरियों में माहवारी के कारण एनीमिया हो जाता है, अत: इस अवधि में अतिरिक्त पोषण जरूरी है।
- किशोरी बालिकाओं में लड़कियों एवं लड़कों, समाज व्यवस्था से संबंधित अनेक मिथ एवं भ्रांतियां पैदा हो जाती हैं। उनके साथ इन विषयों पर चर्चा करना जरूरी है।
- किशोरी बालिकाओं में इस अवधि में अनेक शारीरिक बदलाव - स्तन का बढ़ना, आंतरिक अंगों में बालों का उगना, मुहांसे आदि देखे जाते हैं, इन बदलावों के बारे में खुलकर उनके साथ संवाद हो और उन्हें आवश्यक जानकारी प्रदान की जाए।
- परिवार एवं समाज में लड़के एवं लड़कियों में भेदभाव की स्थितियां मौजूद हैं, इन स्थितियों को बदलने के लिए अपने परिवार से शुरुआत को महत्व दें एवं परिवार में लिंग के आधार पर कोई भेदभाव न होने दें।

माहवारी प्रबंधन

27

मूल बात

माहवारी एक प्राकृतिक एवं स्वाभाविक प्रक्रिया है, इस प्रक्रिया से ही एक महिला नए जीवन का सृजन करती है। इसके प्रति समाज में सकारात्मक धारणा बनना जरूरी है।

संदेश

- किशोरी बालिकाओं में माहवारी शुरू होना एक शारीरिक परिवर्तन है, इसमें कुछ शर्म की बात नहीं है। यह सभी महिलाओं के साथ होने वाली सामान्य बात है। इस समय खानपान में पौष्टिक आहार (दाल, हरी सब्जियां एवं फल, दूध आदि) का समावेश करें।
- शारीरिक बदलावों के कारण किसी तरह का भेदभाव न करें।
- माहवारी के दौरान किशोरी बालिकाओं को स्वच्छता के प्रति सजग रहना चाहिए, इसमें माता-पिता एवं बड़ी बहनों को आवश्यक जानकारी एवं जरूरी सामग्री (मेंस्ट्रुअल कप/सेनेटरी पैड) उपलब्ध कराना चाहिए, साथ ही इसके उपयोग का तरीका भी बताएं।
- यदि माहवारी का समय 8 दिन से अधिक हो रहा हो, गंभीर दर्द हो, माहवारी में अंतराल समय 3 सप्ताह से कम या 2 माह से अधिक हो तो डॉक्टर के पास जाएं।

जरूरी बातें

- माहवारी के दौरान अपवित्र होना, रसोई में नहीं जाना, पूजा कक्ष में नहीं जाना, स्नान नहीं करना, माहवारी के कपड़े न जलाना आदि समाज में फैली भ्रांतियां एवं अंधविश्वास हैं। केवल भारी वजन उठाने जैसे कार्य नहीं करने चाहिए ताकि स्वास्थ्य पर विपरीत असर न पड़ सके।
- माहवारी योनि से होने वाला एक रक्तस्राव है जो 21 से 35 दिनों के अंतराल पर होता है।
- माहवारी के पहले सिर दर्द, स्तन में सूजन एवं दर्द, मुहांसे, थकान, कब्ज आदि लक्षण हो सकते हैं, इससे घबराना नहीं चाहिए।

युवावस्था में स्वास्थ्य एवं पोषण

28

मूल बात

किशोर एवं युवाओं का पोषण और स्वास्थ्य पूरे समाज के स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है, इससे पीढ़ीगत स्वास्थ्य में सुधार होगा। भोजन पोषणयुक्त भी और सम्मानयुक्त भी।

संदेश

- किशोरावस्था में लड़कियों को प्रतिदिन 2440 से एवं लड़कों को 3020 कैलोरी युक्त भोजन एवं कैल्शियम, आयरन, जिंक आदि की भरपूर मात्रा की जरूरत होती है। अतः सुबह नाश्ता, दोपहर का भोजन एवं दोपहर के बाद कुछ फल एवं शाम का भोजन नियमित होना जरूरी है।
- किशोरी बालिकाओं के भोजन में कम से कम 5 खाद्य समूह यानी अनाज एवं दालों के साथ हरी पत्तेदार सब्जियों की मात्रा पर्याप्त हो, साथ ही फल एवं दूध, घी, सूखे मेवे की मात्रा भी भरपूर होनी चाहिए। मांसाहारी परिवारों में अंडे एवं मछली शामिल हो।
- रात को सोते समय एक गिलास दूध किशोरों के स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए जरूरी है।

जरूरी बातें

- लड़कियों में इस अवस्था में आयरन की कमी आ जाती है, अतः हरी सब्जियों जैसे पालक, मेथी, बथुआ आदि का समावेश भोजन में अवश्य करें।
- किशोरावस्था में बाजार से मिलने वाले आहार के प्रति रुझान हो सकता है, इससे बचने के उपाय करें।
- घर से बाहर जाते समय टिफिन में कुछ पराठे, फल एवं सूखे मेवे आदि रख सकते हैं ताकि जंक फूड के बजाय घर का खाना मिल सके।

बाल विवाह : तन-मन के स्वास्थ्य में बाधा 29

मूल बात

बाल विवाह, पूरे जीवन के स्वास्थ्य एवं पोषण तथा शिक्षा पर बुरा असर डालता है, इसका सामाजिक बहिष्कार आवश्यक है। इसका सम्बन्ध लड़के-लड़कियों की अपनी स्वतंत्रता से भी है।

संदेश

- बच्चों-युवाओं के अपने जीवन के बारे में लक्ष्य और सपना होते हैं; अगर उन पर कम उम्र में विवाह के लिए दबाव होता है, तो वे नाउम्मीद हो जाते हैं और अपना सपना पूरा नहीं कर पाते हैं।
- बाल विवाह के कारण सामाजिक भी हैं और आर्थिक भी; उन कारणों की पहचान करते हुए समाज और सरकार को साझा पहल करना चाहिए।
- विवाह की सही उम्र लड़कियों के लिए 18 वर्ष एवं लड़कों के लिए 21 वर्ष है, इससे पहले विवाह न करें।
- बाल विवाह लड़कियों के जीवन को असमानता एवं गंभीर जोखिम में धकेल देता है, इसे दूर करने में सहयोगी बनें।
- बाल विवाह को खत्म करने के लिए सभी लड़कियों एवं लड़कों को शिक्षित करना आवश्यक है।

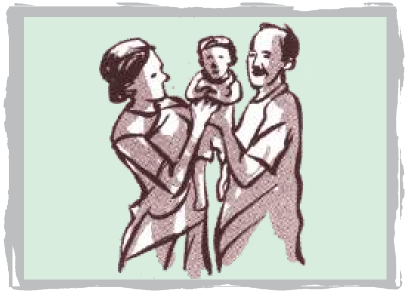
जरूरी बातें

- पिछले 2-3 दशकों में भारत में बाल विवाह में उल्लेखनीय कमी आई है, पर यह अभी भी लगभग 23 प्रतिशत (एनएफएचएस 5) है, जो अधिक है।
- बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 के तहत क़ानूनी अपराध है, इसमें शामिल लोगों को सजा हो सकती है। बाल विवाह के लिए मां एवं पिता तथा परिवार एवं पूरा समाज दोषी है। इस पर परिवार एवं समुदाय में चर्चा होनी चाहिए।
- बच्चों में बौनापन एवं कम वजन जैसी समस्या का संबंध बाल विवाह से भी है।

बच्चों की देखरेख एवं संरक्षण

30

मूल बात



किशोर यानि 18 साल से कम उम्र के बच्चों के संरक्षण और देखभाल की जिम्मेदारी समाज की है, बच्चों के अनुकूल सामाजिक - आर्थिक - राजनैतिक - सांस्कृतिक व्यवस्था का निर्माण हो।

संदेश

- बच्चों के साथ लिंग, जाति एवं वर्ग, धर्म, नस्ल, दिव्यांगता पर आधारित भेदभाव एवं उपेक्षा, छुआछूत न हो एवं उनसे देह व्यापार या श्रम न कराया जाए।
- बच्चों के साथ घर में हिंसा, सजा, बहिष्कार तथा अनुचित व्यवहार न हो एवं उनके आत्मसम्मान, उनकी गरिमा को चोट न पहुंचाई जाए।
- बेघर, सड़क पर रहने वाले, भीख मांगने वाले, खो गए बच्चों के साथ न्याय एवं सम्मानजनक व्यवहार हो।
- सामाजिक, आर्थिक एवं अन्य विपरीत स्थितियों जैसे प्राकृतिक आपदा, युद्ध, साम्प्रदायिक टकराव, विस्थापन आदि के समय बच्चों की सुरक्षा हो।

जरूरी बातें

- यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि कोई भी बच्चा असुरक्षित न हो एवं शोषण, अपमान, अमानवीय व्यवहार एवं बुनियादी सुविधाओं जैसे शिक्षा एवं स्वास्थ्य, भोजन से वंचित न हो।
- बच्चों के संरक्षण एवं सुरक्षा का मतलब है कि यह सुनिश्चित करना कि उन्हें सभी अधिकार मिलें।
- जो बच्चे किन्हीं कारणों से असुरक्षा के शिकार हो जाते हैं, उन्हें सामाजिक-कानूनी-आर्थिक न्याय मिलना सुनिश्चित हो ताकि उन्हें असुरक्षा से बाहर निकाला जा सके।

बच्चों की सुरक्षा एवं क़ानूनी अधिकार

31

मूल बात

बच्चों की समुचित देखभाल एवं उनके अनुकूल व्यवस्थाएं बने तो उन्हें अपराधी बनने से बचाया जा सकता है और वे बेहतर नागरिक बन सकते हैं।

संदेश

- हर बच्चे को अपनी बात कहने, उसे सुने जाने एवं उसे प्रभावित करने वाली हर प्रक्रिया एवं निर्णय में सहभागी होने का अधिकार है।
- देखभाल एवं संरक्षण की जरूरतों वाले बच्चों की जानकारी मिलने के 24 घंटे के भीतर बाल कल्याण समिति (सीडब्ल्यूसी) के समक्ष प्रस्तुत किया जाना जरूरी है।
- बच्चों से संबंधित हर प्रक्रिया इस सिद्धांत पर आधारित हो कि वह बच्चों के हित में है।
- बच्चों की देखरेख, पोषण, सुरक्षा की सबसे पहली जिम्मेदारी परिवार की एवं उनके पालकों की है। परिवार की जिम्मेदारी है उसके साथ दुर्व्यवहार एवं बुरा बर्ताव न हो।

जरूरी बातें

- बच्चों की देखरेख एवं संरक्षण के लिए जिला स्तर पर बाल कल्याण समिति एवं बाल राज्य स्तर बाल संरक्षण समिति बनायी गयी है, जो बच्चों की देखरेख हेतु आवश्यक कार्रवाई करेगी।
- देखरेख एवं सुरक्षा की जरुरत वाले बच्चों को ग्रहण करना, बच्चों की सुरक्षा से संबंधित मुद्दों की जाँच करना, बच्चे की जरुरत के हिसाब से पंजीकृत संस्था का चयन करना बाल कल्याण समिति की जिम्मेदारी है।
- देखरेख एवं सुरक्षा की जरुरत वाले बच्चों के उचित पुनर्वास, पुलिस एवं श्रम विभाग के साथ समन्वय, बच्चों के आश्रय स्थल की देखरेख एवं जाँच भी बाल कल्याण समिति की जिम्मेदारी है।

किशोर बच्चों की सुरक्षा एवं व्यवस्थाएं

32

(किशोर न्याय अधिनियम 2015)

मूल बात

सुरक्षा एवं संरक्षण की जरूरतों वाले बच्चों के अधिकारों की सुरक्षा, कानून का उल्लंघन करने वाले बच्चों पर बाल केंद्रित कार्रवाई एवं पुनर्वास तथा समाज से जोड़ना कानून की प्रतिबद्धता है।

संदेश

- कानून का उल्लंघन करने वाले बच्चों को पुलिस द्वारा अभिरक्षा में लेने के बाद 24 घंटे के अंदर किशोर न्यायिक बोर्ड के समक्ष प्रस्तुत करना आवश्यक है।
- हर बच्चे को सभी तरीकों से पूरी न्यायिक प्रक्रिया में निजता और गोपनीयता की सुरक्षा का अधिकार होगा एवं बच्चों के प्रकरण में जांच के बाद संस्थागत देखरेख में रखा जाएगा।
- 18 साल तक के बच्चों को असद्भावनापूर्ण या आपराधिक आशय का दोषी नहीं माना जाएगा और न ही ऐसे शब्दों का उपयोग किया जाएगा जो उन्हें अभियोगी बताते हों।

जरूरी बातें

- कानून का उल्लंघन करने वाले बच्चों के मामले की सुनवाई करने एवं बच्चों के अधिकारों की सुरक्षा एवं न्याय दिलाने के लिए किशोर न्यायिक बोर्ड की स्थापना की गयी है।
- बच्चों के संरक्षण से संबंधित मामलों पर समन्वित कार्रवाई के लिए हर जिले में विशेष किशोर पुलिस इकाई की स्थापना की गयी है एवं हर पुलिस थाने में एक सहायक पुलिस निरीक्षक को बाल कल्याण पुलिस अधिकारी के रूप में भूमिका दी गयी है।
- किसी भी मामले में बच्चे और उसके पालकों को सूचना देना, बच्चे को पूरी क़ानूनी सहायता, बाल कल्याण समिति से समन्वय करना किशोर न्यायिक बोर्ड की जिम्मेदारी है।

बच्चों के साथ व्यवहार

33

मूल बात

बच्चों के साथ गरिमापूर्ण एवं सम्मानजनक व्यवहार होना चाहिए।

संदेश

- बच्चों को अपनी बात कहने, उसे सुने जाने और निर्णय में शामिल करवाने का अधिकार भी है।
- बच्चों के साथ दुर्व्यवहार, उन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा से वंचित करना, बाल श्रम करवाना, भेदभाव और उनके मनोभावों की उपेक्षा ही उनके साथ अन्याय है।
- जब उनके साथ शारीरिक, भावनात्मक या मानसिक शोषण होता है, तो इसका दुष्प्रभाव उनके पूरे जीवन पर पड़ता है।

जरूरी बातें

- किसी भी बच्चे का लैंगिक उत्पीड़न / शारीरिक शोषण करना सामाजिक और कानूनी अपराध है।
- अगर किसी बच्चे के साथ लैंगिक उत्पीड़न / शारीरिक शोषण होता है, तो पोक्सो अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया जाना चाहिए।
- इसके साथ ही जब उनके साथ अपराध और अन्यायपूर्ण व्यवहार होता है, तब किशोर न्याय अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया जाना चाहिए।

बच्चों का यौन अपराधों से संरक्षण

34

मूल बात

18 वर्ष से कम आयु के बच्चों को यौन अपराधों से बचाना, उन्हें न्याय दिलाना और अपराधियों पर कठोर दंड लगाना बहुत ज़रूरी है। इस दृष्टिकोण का उद्देश्य बच्चों को त्वरित सुरक्षा और समाज में प्रभावी न्याय की व्यवस्था करना है।

संदेश

- बच्चों के साथ यौन हरकतें, अश्लील इशारे, अश्लील साहित्य दिखाना, बच्चों के जनन अंगों का प्रदर्शन या बलात्कारी व्यवहार (किसी भी सीमा तक बच्चों के योनि, मुंह, मूत्रमार्ग या गुदा में लिंग या कोई वस्तु प्रवेश कराना या दूसरों से ऐसा कराना या बच्चों के लिंग, योनि, मूत्रमार्ग पर मुंह को लगाना) लैंगिक अपराध कहलाता है, इसके लिए कानूनन सजा दी जायेगी।
- बच्चों के प्रति किसी तरह के अपराध होने या आशंका होने पर किसी भी व्यक्ति, खुद बच्चों, बच्चों के परिजनों द्वारा विशेष किशोर पुलिस इकाई या स्थानीय थाने में रिपोर्ट दर्ज कराया जाना आवश्यक है।
- किसी भी अपराध के मामले में पुलिस द्वारा 24 घंटे के अंदर बाल कल्याण समिति एवं अधिकृत विशेष न्यायालय के समक्ष मामले की रिपोर्ट प्रस्तुत की जायेगी।

जरूरी बातें

- स्थानीय पुलिस द्वारा देखरेख एवं संरक्षण की आवश्यकता वाले बच्चे को देखरेख के कारणों के उल्लेख के साथ 24 घंटे के अन्दर उचित देखरेख एवं संरक्षण हेतु बाल कल्याण समिति के समक्ष प्रस्तुत किया जाएगा।
- परिवादी को 24 घंटे के अंदर रिपोर्ट की प्रति निःशुल्क उपलब्ध करायी जायेगी।
- विशेष किशोर पुलिस इकाई या स्थानीय पुलिस द्वारा जिस बच्चे के प्रति अपराध हुआ है, जरूरत होने पर सूचना मिलने के 24 घंटे के अंदर आपात चिकित्सा देखरेख की व्यवस्था करेगी।

बच्चों का शिक्षा का अधिकार

35

मूल बात

हर बच्चे को शिक्षा पाने का अधिकार है, कोई माता-पिता या पालक या समुदाय अथवा संस्था/व्यवस्था बच्चे को शिक्षा के अधिकार से वंचित नहीं कर सकती।

संदेश

- निःशुल्क और अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम, 2009 के तहत 6 से 14 साल तक के बच्चों को उनके घर के नजदीक कक्षा 1 से 8 तक की शिक्षा निशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है।
- प्रत्येक माता-पिता एवं अभिभावक का कर्तव्य होगा कि वे अपने बच्चे को आसपास की शाला में प्रवेश दिलाएं एवं नियमित शाला भेजें तथा शाला प्रबंधन समिति की बैठकों सदस्य पालक बैठकों में आयें एवं देखरेख करें।
- बच्चों की शत प्रतिशत उपस्थिति हो, शाला में हर कक्षा हेतु कमरे, पेयजल एवं शौचालय, खेल के मैदान की व्यवस्था, सीखने की सामग्री एवं पुस्तकालय स्कूल में हो, छात्र संख्या के अनुसार निर्धारित संख्या में शिक्षक स्कूल में हों, यह जिम्मेदारी सरकार की है।

जरूरी बातें

- अपनी पंचायत क्षेत्र के 6 से 14 साल तक के सभी बच्चों को यानि प्राथमिक शाला के बच्चों को 1 किमी. के अंदर एवं माध्यमिक शाला के बच्चों को 3 किमी. के अंदर प्रवेश दिलाना एवं किसी बच्चे के साथ भेदभाव न हो, यह ग्राम पंचायत की जिम्मेदारी होगी।
- इस क़ानून के तहत अनुसुचित जाति, अनुसूचित जनजाति, अन्य पिछड़ा वर्ग, गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले बच्चों के लिए 25 प्रतिशत सीटें प्रायवेट स्कूलों में भी आरक्षित की गयी हैं।
- जिन बच्चों की उम्र 14 साल से अधिक है और वे प्राथमिक शिक्षा पूरी नहीं कर पाए हैं, उन्हें भी निःशुल्क शिक्षा का अधिकार होगा।

किशोर अवस्था और साथियों का दबाव

36

मूल बात

किशोरावस्था जीवन में एक महत्वपूर्ण अवधि है जो नया करने की इच्छा, जोखिम लेने और साथियों के मजबूत प्रभाव से जुड़ी होती है। इस समय किशोर अपने दोस्तों की अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश करते हैं और अपने सामाजिक दायरे से काफी प्रभावित होते हैं।

संदेश

- किशोर-किशोरियों के साथ सहजता से बातचीत करें। अगर उनसे अच्छे से बातचीत करते रहेंगे, तो वे स्वयं समझदारी अपनाने लगेंगे।
- अगर कोई गलती हो भी जाए, तो उन पर कोई आरोप या आक्षेप न लगाएं और उन पर कोई बात या व्यवहार न थोपें।
- समझें कि बच्चों का खर्च करने की पृवत्ति में कोई बदलाव दिखाई दे रहा है।
- किशोर-किशोरियों को शारीरिक शोषण से सुरक्षित रहना सिखाएं।

जरूरी बातें

- हमारे बच्चों और किशोर-किशोरियों के दोस्त कौन हैं? क्या हम यह जानते हैं?
- इस उम्र में बच्चे अपने साथियों या आसपास के बच्चों को देखकर महंगी या महंगी वस्तुएं प्राप्त करने की इच्छा पाल लेते हैं, उन पर ध्यान देना जरूरी है।
- कहीं हमारे बच्चे तनाव में तो नहीं है? डरे हुए तो नहीं है? अजीब सा बर्ताव तो नहीं कर रहे हैं? यह समझना जरूरी है।
- इस उम्र में शारीरिक बदलाव होते हैं और इसके कारण किशोर-किशोरियां असुरक्षित शारीरिक संबंधों के लिए प्रेरित हो सकते हैं।

किशोर अवस्था में साथियों के अनुचित दबाव 37

मूल बात

किशोर अक्सर अपने दोस्तों से प्रभावित होते हैं और उनके सुझावों पर धूम्रपान या नशीली दवाओं के उपयोग जैसे जोखिम भरे व्यवहार में शामिल हो जाते हैं। इस उम्र में सोशल मीडिया पर अपनी छवि को बढ़ाने के लिए खतरनाक कदम भी उठा सकते हैं, जो अनुचित और असुरक्षित है।

संदेश

- बच्चों के व्यवहार में कोई बदलाव दिखाई देने पर उनकी मन:स्थिति को समझने की कोशिश करें।
- किशोरवय बच्चों को इंटरनेट से सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण दें।
- समझें कि कहीं बच्चों पर उनके दोस्तों का कोई दबाव तो नहीं है? कहीं कोई उसे धूम्रपान करने, नशा करने, गलत ढंग से गाड़ी चलाने के लिए प्रेरित तो नहीं कर रहा है?
- जानें कि अपने बच्चों के व्यवहार में कोई परिवर्तन आ रहे हैं?

जरूरी बातें

- इंटरनेट की जानकारियों के आधार पर किसी बीमारी का इलाज नहीं करना चाहिए।
- जानें कि किशोर/किशोरी कहीं वह कुछ छिपा तो नहीं रहा/रही है?
- किशोर/किशोरी गलत ढंग या तेज गति से वाहन तो नहीं चला रहे हैं।
- जब किशोर-किशोरियों को अपने माता-पिता/परिजनों या शिक्षकों से शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य पर संवाद का अवसर नहीं मिलता है, तो वे इंटरनेट के माध्यम से जानकारियां या इलाज खोजते हैं।

किशोरावस्था में सोशल मीडिया के प्रभाव 38

मूल बात

आजकल बच्चों को छोटी उम्र में ही स्मार्टफोन और टैबलेट से परिचित करा दिया जाता है, जिससे वे सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की सामग्री से परिचित हो जाते हैं। नतीजतन, बच्चों में अवसाद, चिंता, क्रोध और अकेलेपन की दर अधिक होती जा रही है।

संदेश

- किशोर-किशोरियों के साथ सहज संवाद करना बहुत आवश्यक है।
- जानें कि बच्चे इंटरनेट का उपयोग किसलिए कर रहे हैं?
- अपने बैंक खाते या भुगतान प्लेटफार्म से सम्बंधित कोई भी जानकारी किसी भी अन्य व्यक्ति से साझा नहीं करें।
- अश्लील सामग्री के उपयोग या फैलाव को रोकने की पहल करना जरूरी है।
- डिजिटल माध्यमों से धोखेबाजी हो रही है। इनसे बचने के लिए अपने शिक्षक या सरकार द्वारा जारी दिशा निर्देशों को जानते रहना जरूरी है।

जरूरी बातें

- सोशल मीडिया पर जिस तरह की निजी बातें साझा की जाती हैं, उनसे गोपनीयता भंग होती है।
- कोई भी जानकारी ग्रहण करते समय या किसी अन्य व्यक्ति से साझा करते समय यह सोचें कि क्या यह जानकारी सही है? कहीं यह किसी को नुक्सान तो नहीं पहुंचाएगी?
- हमारी सरकार और भारतीय रिज़र्व बैंक समय-समय पर जानकारी देते हैं कि किसी को भी अपने सोशल मीडिया या बैंक सम्बन्धी गोपनीय जानकारियां किसी से साझा न करें।
- अगर ऑनलाइन/इंटरनेट के माध्यम से धोखेबाजी/सायबर अपराध होते हैं तो हेल्पलाइन नंबर 1930 से संपर्क करें।
- अध्ययनों से पता चलता है कि आधे से ज़्यादा बच्चे रोज़ाना तीन घंटे से ज़्यादा समय सोशल मीडिया पर बिताते हैं। यह नई जानकारी के साथ ही नकारात्मक और पोर्नोग्राफी जैसी अनुचित सामग्री भी देता है।

भाग - 5

विभिन्न संस्थाओं की भूमिका

आंगनवाड़ी की भूमिका

39

मूल बात

प्रथम 1000 एवं आगे के 7000 दिन की देखभाल में गांव/बस्ती स्तर पर आंगनवाड़ी और स्वास्थ्य तंत्र की भूमिका सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। यह इनकी सामाजिक और संवैधानिक जिम्मेदारी है।

संदेश

- गर्भवती/धात्री महिला, बच्चों, किशोरी बालिका और उनके समुदाय के प्रति सम्मानजनक नजरिया और समतामूलक व्यवहार होना चाहिए।
- आंगनवाड़ी में गर्भावस्था का पंजीयन अवश्य कराएं एवं इसकी देखरेख में अपनी भूमिका निभाएं।
- आंगनवाड़ी से मां एवं शिशु के लिए गुणवत्तापूर्ण पोषण आहार प्राप्त करें एवं अन्य शिशु देखभाल सेवाओं का उपयोग करें।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से गर्भावस्था एवं शिशु देखभाल से संबंधित परामर्श करें एवं प्रधानमंत्री मातृत्व वन्दना तथा अन्य योजनाओं का लाभ लेने हेतु आवेदन करवाएं।

जरूरी बातें

- मां एवं शिशु की देखभाल हेतु गांव स्तर पर आंगनवाड़ी केंद्र है जो छः विविध सेवाएं प्रदान करता है।
- समुदाय यदि आंगनवाड़ी के संचालन एवं देखरेख में भागीदारी करे तो मां और शिशु दोनों को स्वास्थ्य एवं पोषण सुरक्षा मिलेगी।
- छह साल तक के बच्चों एवं गर्भवती/धात्री महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण देखभाल की जिम्मेदारी आंगनवाड़ी की है।

ग्राम पंचायत की भूमिका

40

मूल बात

प्रथम 1000 एवं आगे के 7000 दिन की देखभाल में गांव के स्तर पर पंचायत की भूमिका सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।

संदेश

- भारत के संविधान के अनुसार महिला और बाल विकास से सम्बंधित अहम् काम और जिम्मेदारियां पंचायत को सौंपी गईं हैं। इन कामों को सामाजिक और आर्थिक न्याय के रूप में परिभाषित किया गया है।
- अतः महिलाओं और बच्चों की स्थिति की निगरानी करना और उनके अधिकारों की सुरक्षा करने के लिए पंचायत को योजना बनाना चाहिए।
- गर्भावस्था पंजीयन पंचायत सुनिश्चित करें एवं अपने शिशु का जन्म का प्रमाण पत्र ग्राम पंचायत से प्राप्त करें।
- खाद्य एवं पोषण योजनाओं (उचित मूल्य की दुकान, आंगनवाड़ी, मध्याह्न भोजन एवं प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना एवं अन्य) से संबंधित किसी तरह की समस्या आने पर ग्राम पंचायत से चर्चा करें।
- पेयजल एवं स्वच्छता, स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता संबंधी समस्याओं के निराकरण हेतु ग्राम सभा में चर्चा करें।

जरूरी बातें

- मां एवं बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी सेवाओं एवं सुविधाओं की योजना बनाने एवं उसकी निगरानी का काम पंचायत की जिम्मेदारी है।
- ग्राम सभा मां एवं शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़े मैदानी कार्यकर्ताओं को ग्रामसभा में बुला सकती है और आवश्यक जानकारी मांग सकती है।
- ग्राम पंचायत स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित योजनाओं के क्रियान्वयन में किसी तरह की कमी पाए जाने पर संबंधित कार्यकर्ता को हटाने की अनुशंसा कर सकती है।

समुदाय की भूमिका

41

मूल बात

प्रथम 1000 एवं आगे के 7000 की देखभाल में समुदाय की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है। इन आठ हज़ार दिनों में की गई देखभाल और सम्मानजनक व्यवहार से ही बच्चे, व्यक्ति और समुदाय के जीवन में बदलाव आता है।

संदेश

- समुदाय (सामुदायिक समूह) मिलकर गर्भवती महिला के स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए योजना बनाए।
- गर्भवती महिला तनाव में न रहे, उसके साथ कोई हिंसा न हो, उसे पूरा पोषण और आराम करने का का अवसर मिले; यह सुनिश्चित करना समुदाय की जिम्मेदारी है।
- गांव की आंगनवाड़ी के संचालन, मध्यान्ह भोजन, स्कूल, राशन की दुकान की देखरेख में समुदाय जिम्मेदारी ले।
- पांच साल तक के बच्चों की वृद्धि निगरानी में समुदाय मिलकर मदद करे एवं सभी बच्चों की निरंतर निगरानी हो।
- गांव स्तर पर होने वाले गोदभराई के आयोजन में समुदाय गर्भवती महिला की देखभाल एवं उसे खुशहाल माहौल प्रदान करने में भूमिका अदा करे।

जरूरी बातें

- समुदाय द्वारा गर्भवती महिलाओं एवं 5 साल तक के बच्चों को स्वस्थ एवं सुरक्षित माहौल प्रदान करने हेतु योजना बनाई जा सकती है।
- गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को आराम, मजदूरी पर न जाने, समुचित पोषण, आवश्यक जांच के लिए समुदाय जिम्मेदारी ले सकता है।
- गर्भवती महिला एवं 5 साल तक के बच्चों वाले परिवारों में पोषण वाटिका, मुर्गी पालन, अन्य रोजगार के अवसरों को बढ़ाने के लिए ग्राम सभा में विभिन्न योजनाओं से लाभ हेतु चर्चा करने में समुदाय सहभागी बने।
- राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम के तहत जुड़ी योजनाओं के बेहतर संचालन हेतु समुदाय ग्राम सभा एवं स्वस्थ समिति तथा सतर्कता समिति के माध्यम से देखरेख करे।

पुरुषों की भूमिका

42

मूल बात

प्रथम 1000 एवं आगे के 7000 दिन की देखभाल में परिवार के स्तर पर पुरुषों विशेष रूप से पति की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है। अगर यह माना जाता है कि गर्भवती और धात्री महिला के प्रति पुरुषों की जिम्मेदारी नहीं है या कम है, तब यह न्यायपरक नज़रिया नहीं माना जा सकता है।

संदेश

- गर्भधारण से लेकर शिशु जन्म और उसके दो वर्ष की उम्र तक की योजना को बनाने और उसके लागू करने में पति और परिवार के अन्य पुरुषों को शामिल करें।
- गर्भावस्था के दौरान घर के कामकाज में पति एवं अन्य पुरुषों को हाथ बंटाने के लिए प्रेरित करें।
- किसी गंभीर परिस्थिति या प्रसव के दौरान पति हमेशा पत्नी के साथ रहे, यह सुनिश्चित करें।
- गर्भवती और धात्री महिला, बच्चों एवं किशोरों के साथ गरिमापूर्ण व्यवहार होना सुनिश्चित करना।
- पुरुष यह माने और सबको सन्देश दे कि जन्म चाहे लड़के का हो या लड़की का, वह दोनों को समानता के साथ प्रेम और संरक्षण प्रदान करेगा।

जरूरी बातें

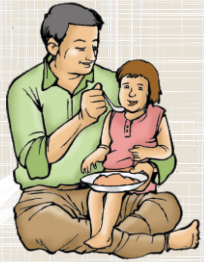
- शिशु के जन्म के लिए केवल मां ही जिम्मेदार नहीं है, पति की भूमिका भी निर्धारित होनी चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को आराम, मजदूरी पर न जाने, समुचित पोषण, आवश्यक जांच के लिए पुरुष जिम्मेदार हैं।
- गर्भावस्था, प्रसव एवं शिशु देखभाल हेतु आवश्यक राशि की व्यवस्था परिवार विशेष रूप से पति को पहले से कर लेनी चाहिए।
- बच्चों की शिक्षा, उनका पोषण, बेहतर नागरिक बनने एवं विवाह करने में पिता के रूप में पुरुष की भूमिका बेहद अहम है, हर पिता को यह जिम्मेदारी निभाना चाहिए।

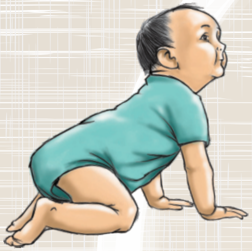
संदर्भ

1. ह्यूमन ग्रोथ एंड डेवलपमेंट; पलानीकुमार बाला सुंदरम और इन्द्रप्रिया दर्शिनी अवुलाकुन्ता, 2023 नेशनल सेंटर फॉर बायो टेक्नॉलाजी इन्फार्मेशन – https://www.ncbi.n.m.nih.gov/books/NBK567767/)
2. FNHW विषय पर निर्मित संचार सामग्री के उपयोग हेतु मार्गदर्शिका, मध्य प्रदेश शासन
3. मासिक धर्म, साइंस डायरेक्ट 2020
4. सुनीला गर्ग और तनु आनंद, भारत में मासिक धर्म संबंधी मिथक: इससे निपटने की रणनीतियां
5. जीवन के प्रथम 1000 दिन, एक उज्जवल भविष्य का आधार, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, भारत सरकार

नोट : विशेष जानकारी के लिए पढ़ें –

- किशोर न्याय (बच्चों की देखरेख एवं संरक्षण) अधिनियम 2015
- लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम 2012
- नि:शुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009

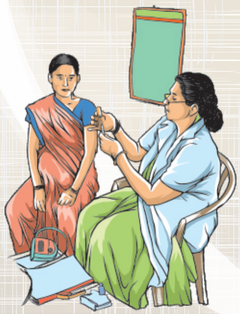


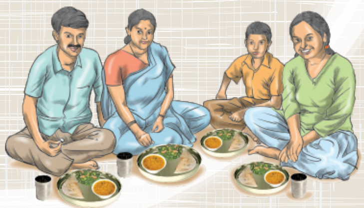


जीवन की बुनियाद

पहले 8000 दिनों का सफ़र

सामाजिक और स्व-विकास के संवाद की मार्गदर्शिका





terre des hommes
Help for Children in Need

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

विकास संवाद

ई-मेल : office@vssmp.org
www.vssmp.org