

# పిల్లల ఆరోగ్య పరిచర్య (Child Health Nursing)

శ్రీమతి ఎ. కమల, బి.ఎస్.ఎన్

సి.హెచ్.ఓ, మారెల్ల పి.హెచ్.సి

ప్రకాశం జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

సెంటర్ ఫర్ అడ్వాన్స్డ్ మిడ్‌వైఫరి ట్రైనింగ్ (సి.ఎ.ఎమ్.టి)  
ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్‌ఫేర్  
వెంగళరావునగర్, హైదరాబాదు



## విజ్ఞప్తి

స్త్రీ ఆరోగ్య కార్యకర్త విద్యకు సంబంధించి రూపొందించబడిన పాఠ్యాంశాల మొదటి ప్రతి విడుదల చేయబడినది. పాఠ్యాంశాలు సంబంధిత నర్సింగ్ నిపుణులచే వ్రాయబడినవి. నాణ్యతా పెంపుకై పాఠ్యాంశాలను నిష్ణాతులచే తుది మెరుగులు దిద్దబడినవి. ఇందులో ప్రధాన పాత్ర వహించు అధ్యాపకులుగా విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాలను బోధించు సమయంలో అచ్చు మరియు సాంకేతిక తప్పులను గుర్తించగలరు. వాటిని జాబితాగా రూపొందించి కమీషనర్, కుటుంబ సంక్షేమశాఖ మరియు ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్, హైదరాబాద్ వారి దృష్టికి తీసుకువచ్చి పాఠ్యాంశాల నాణ్యతాభివృద్ధికి ప్రధాన నిర్దేశకులు కాగరని ఆశిస్తున్నాము.

### తెలియచేయవలసిన చిరునామా

జాయింట్ డైరెక్టర్ (పిఎస్ఎస్పి)  
కమీనరేట్, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ  
సంక్షేమశాఖ  
కోఠి, హైదరాబాద్

డైరెక్టర్  
ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్  
ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్  
వెంగళరావు నగర్, హైదరాబాద్  
ఫోన్ : 040-23810400 / 23810416  
E-mail : iihfw6\_hyd@rediffmail.com  
ceo\_iihfw@talangana.gov.in



## ముందుమాట

సమాజంలో ఆరోగ్యభివృద్ధికి స్త్రీ ఆరోగ్య కార్యకర్త క్షేత్రస్థాయిలో ప్రాథమిక పాత్ర వహిస్తుంది. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ వారితో సత్సంబంధాలను కలిగి సమయానికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య వైద్యము మరియు సలహా సూచనలను అందిస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు మెరుగైన సేవల కొరకు ఉన్నత వైద్య సదుపాయాలకు రెఫర్ చేస్తుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్త మాతాశిశు ఆరోగ్య సేవలందించి వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుటలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తూ మాతాశిశు మరణాలు తగ్గించుట కొరకు తన వంతు కృష్టి చేస్తుంది. వీటితో పాటుగా ప్రభుత్వముచే అమలుపరచబడు అన్ని ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను క్షేత్రస్థాయిలో సేవలు ప్రజలకు అందిస్తుంది. ఆరోగ్య సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో ఎదురగు ఆటంకాలను ఇతర విభాగాలు, స్థానిక సంస్థలు, నాయకులు, ప్రజల సమన్వయంతో అధిగమిస్తుంది. అదే విధంగా ఇతర విభాగాల సమన్వయ, సహకారాలు అవసరమైన కార్యక్రమాలను వారి సహాయ సహకారాలతో విజయవంతంగా నిర్వహిస్తుంది.

ఇటు ప్రధాన పాత్ర పోషించి ప్రజా ఆరోగ్య సంక్షేమానికి తోడ్పడు ఆరోగ్య కార్యకర్త విద్యబోధనకు భారత ప్రభుత్వము ఇంటర్మీడియేట్ ప్రవేశ అర్హతగా నిర్ణయించి మొదటి వార్షిక పాఠ్యాంశాలైన సమాజ ఆరోగ్య పరిచర్య, ఆరోగ్య అభివృద్ధి, ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ, పిల్లల ఆరోగ్య పరిచర్య, ప్రధాన అంశాలుగా పొందుపర్చారు.

ఆరోగ్య కార్యకర్త విద్యార్హతను పొందుటకు అవసరమైన అంశాలకు సంబంధించిన సమాచారము అందించుటకు అనుకూలంగా పాఠ్యాంశ ప్రణాళికను రూపొందించి, వాటిని ఆయా రాష్ట్రాల భాషలలో రూపొందించు కొనవలసినదిగా నిర్దేశించినారు. తదనుగుణంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము పాఠ్యాంశాల రూపకల్పన బాధ్యతను, సెంటర్ ఫర్ అడ్వాన్స్డ్ మిడ్లెవైఫర్ ట్రైనింగ్ విభాగము, భారతీయ ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శిక్షణా సంస్థకు అప్పగించినారు. వారు సంబంధిత పాఠ్యాంశ నిపుణులచే రచింప చేసి, నిష్ణాతులచే తుది మెరుగులు దిద్దించి, నాణ్యతా పెంపుకై ప్రధాన పాత్ర వహించు అధ్యాపకుల సలహా సూచనల కొరకు తొలిప్రతిని విడుదల చేయుచున్నాము. ఈ మహోన్నత కార్యక్రమములో నాణ్యత పెంపుకై తోడ్పడు అధ్యాపకులు అభినందనీయులు.

ఈ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి ఆరోగ్య కార్యకర్త కోర్సు విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాలను పుస్తకరూపంలో అందించుటకు నిరంతర సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ ప్రోత్సహించిన కమీషనర్, శ్రీమతి పూనం మాలకొండయ్య, ఐ.ఎ.ఎస్., ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము వారికి కృతజ్ఞతలు.

పాఠ్యాంశ రచనాకర్తల కృషి హర్షణీయం. రచించిన పాఠ్యాంశాల నాణ్యత పెంపొందించుటకు నర్సింగ్ సిబ్బంది శ్రీమతి అన్నమేరి, శ్రీమతి ప్రమీలా రాణి మరియు శ్రీమతి సుందరి నిర్వహించిన పాత్ర గుర్తింపదగినది. తొలి ప్రతి విడుదలకు సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలు అందించిన శ్రీ ఎస్. గోపికాంత్ రెడ్డి, సెక్రటరీ, భారతీయ ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శిక్షణా సంస్థ వారికి అభినందనలు.

ఈ పాఠ్యాంశాలలో పొందుపర్చబడిన పరిజ్ఞానాన్ని విద్యార్థులు కులంకుషంగా అవపోషణ పట్టి ఆయా పాఠ్యాంశాలలో నిష్ణాణతను, నైపుణ్యతను సాధించుకొని ప్రజా ఆరోగ్య సంక్షేమం కొరకు పాటు పడుతూ ఆరోగ్య సూచికలను మెరుగుపరచగలరని ఆశిస్తూ.....

శ్రీ టి. గోపాల్ రెడ్డి

చైరెక్టరు

భారతీయ ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శిక్షణా సంస్థ

2015



# అంటు మరియు వ్యాధి నిరోధకత్వము

ధియరి: 110 గంటలు

చేసి చూపునది: 130 గంటలు

మొత్తము: 240 గంటలు

## విషయసూచిక

విషయములు

పేజీ నెంబరు

### అధ్యాయము - 1

1. పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి 1-31
- 1.1. పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని పరిచయము చేయుట 2
- 1.2. పెరుగుదల అభివృద్ధిని ఆటంక పరచు అంశములు 3
- 1.3. పెరుగుదల అభివృద్ధిని శిశువులలో మరియు పిల్లలలో మదింపు కట్టుట 5
- 1.4. శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక అభివృద్ధి 7
- 1.5. పిల్లల యొక్క పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని పరీక్షించి రికార్డు చేయుట 11
- 1.6. శిశువుల మరియు పిల్లల - ఆటలు, పరిశుభ్రత, ఉద్యోగ అవసరతలు, మల మూత్ర విసర్జన గూర్చి శిక్షణ 16
- 1.7. ప్రమాదము - కారణములు, జాగ్రత్తలు మరియు నివారణ 20
- 1.8. పుట్టుకతో వచ్చు అసాధారణములు. 22

### అధ్యాయము - 2

2. శిశువులలో మరియు పిల్లల పోషణ 32-52
- 2.1. కేవలం తల్లిపాలనిచ్చుట 33
- 2.2. పౌష్టికాహార అవసరాలు వివరించుట 36
- 2.3. అదనపు ఆహారము 39
- 2.4. ఆహారము ఇచ్చునపుడు సమస్యలు 42
- 2.5. తల్లిపాల గూర్చి కౌన్సిలింగ్ 44
- 2.6. శిశువులకు పాలిచ్చుట హెచ్ఐవి 47
- 2.7. శిశుమైత్రీ ఆసుపత్రులు 50

### అధ్యాయము - 3

3. బాలల హక్కులు	53-62
3.1. చాలా మంది ప్రతి నిధులు హాజరగు సమావేశంలో నిర్ణయించిన హక్కులు	53
3.2. బాల కార్మిక వ్యవస్థను అరికట్టుట	55
3.3. హింసించడం మరియు చట్టబద్ధమైన రక్షణ	56
3.4. ఆడపిల్ల ప్రత్యేక సంరక్షణ	59
3.5. ఆడపిల్లలను చంపుట	60

### అధ్యాయము - 4

4. అనారోగ్యములోవున్న శిశువుల పరిచర్య	63-114
4.1. పిల్లలకు వచ్చు సాధారణ వ్యాధులు	64
4.2. గుర్తులు, లక్షణములు మరియు నిర్వహణ	77
4.3. టీకాలతో నివారించు వ్యాధులు	77
4.4. తీవ్ర శ్వాసకోశ వ్యాధుల అంటు	78
4.5. నీళ్ళ విరేచనములు, వాంతులు మల బద్దకము	80
4.6. టాన్సిలైటిస్ మరియు దవడ బిళ్ళలు	87
4.7. చెవికి అంటు	87
4.8. పరాన్న జీవుల బాధితత్వము	88
4.9. ప్రమాదములు మరియు గాయములు	90
4.10. చర్మము అంటులు	92
4.11. జ్వరము - మలేరియా, మిజిల్స్ (తట్టు)	92
4.12. ఐఎమ్ఎన్సిఐ స్రాటజి	100

### అధ్యాయము - 5

5. పాఠశాల పిల్లల పరిచర్య	115
5.1. పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమముల ముఖ్య ఉద్దేశములు సమస్యలు	117
5.2. పాఠశాల పరిసరములు	120
5.3. పాఠశాల విద్యార్థుల యొక్క ఆరోగ్యమును అంచనా వేయుట	121



5.4. దంతముల మరియు కంటి సమస్యలు	123
5.5. పౌష్టికాహారలో పములు	124
5.6. బడి పిల్లల (పాఠశాల పిల్లల)కు ఆరోగ్య విద్యా బోధన	126
5.7. ఉపాద్యాయులకు / తల్లి దండ్రులకు / పిల్లలతో అవసరమైన ఆరోగ్య సమాచారములను పంచుకొనుట	126
5.8. రికార్డ్స్ మరియు రిపోర్టులు	128

### అధ్యాయము - 6

6. కౌమారుల సంరక్షణ	146-161
6.1. కౌమారులలో భౌతిక పెరుగుదల	147
6.2. కౌమార బాల బాలికలలో ఉద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా పరమైన మార్పులు	148
6.3. కౌమారుల ముఖ్య అవసరాలు	150
6.4. కౌమారులకు లైంగిక విద్య	154
6.5. కౌన్సిలింగ్	155

### అధ్యాయము - 7

7. కౌమార బాలికల సంరక్షణ	162-176
7.1. బహిష్టు చక్రం మరియు నెలసరి పరిశుభ్రత	163
7.2. ప్రత్యేక పోషక అవసరాలు	163
7.3. చిన్న వయస్సులో వివాహ మరియు వాటి ప్రభావములు	166
7.4. కౌమార బాలికలు గర్భము మరియు గ్రర్భస్రావము	167
7.5 కుటుంబ జీవితమునకు సిద్ధమునకు సిద్ధపరచుట వివాహానికి	175
7.6 ఆరోగ్య కార్యకర్త బాధ్యతలు	175

## పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి (Growth and Development)

థియరీ : 20 గంటలు

చేసి చూపుట: 20 గంటలు

మొత్తం: 40 గంటలు

### అంశములు

- 1.1. పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి గురించి పరిచయము
- 1.2. ఎదుగుదల అభివృద్ధిపై ప్రభావము చూపు అంశములు
- 1.3. శిశువుల మరియు పిల్లలలో పెరుగుదల, అభివృద్ధిని అంచనా వేయుట
- 1.4. పిల్లలలో శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక అభివృద్ధి
- 1.5. శిశువుల మరియు పిల్లల యొక్క పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి నిర్వహణ, రికార్డు చేయుట
- 1.6. శిశువుల మరియు పిల్లల సంరక్షణ - ఆటలు, పరిశుభ్రత, ఉద్వేగ అవసరతలు, మల మూత్ర విసర్జన గూర్చి శిక్షణ
- 1.7. ప్రమాదము - కారణములు, జాగ్రత్తలు మరియు నివారణ
- 1.8. పుట్టుకతో వచ్చు అసాధారణములు.

### ఆశించే ఫలితాలు

1. శిశువుల మరియు పిల్లల పెరుగుదల అభివృద్ధిని అంచనా వేయుట నేర్చుము.
2. “రోడ్ టు హెల్త్” నిర్వహించుట
3. పిల్లల అవసరాలను వివరించుము
4. సాధారణ పిల్లల పరిచర్యను వివరించుము
5. పిల్లలలో జరుగు సామాన్యమైన ప్రమాదములు మరియు పరిరక్షణను చెప్పుము

### ఉద్దేశములు

1. శిశువుల మరియు పిల్లల భౌతిక సామాజిక, మానసిక ఎదుగుదల, అభివృద్ధి మరియు దానిని అటంకపరచు అంశములపై అవగాహనను పెంచుకొందురు.
2. శిశువుల మరియు పిల్లల ఎదుగుదలను మరియు అభివృద్ధిని రోడ్ టు హెల్త్ చార్టును ఉపయోగించి అంచనా వేయుట. నేర్చుకొని గృహదర్శనము చేయుట, ఉపకేంద్రము ఆసుపత్రులలో అమలు పరచుచు, అసాధారణములను గుర్తించి, తల్లి దండ్రులకు తగు సూచనలు సలహాలు ఇచ్చును. అవసరమైన వైద్య నైపుణ్యచికిత్సకు రెఫర్ చేయుదురు.
3. పిల్లల సంరక్షణను అనగా ఆటలు, ప్రమాదములు, గురించి వాటి నివారణ పరిశుభ్రత మానసిక అవసరతలను పిల్లలలో వచ్చు మూత్ర విసర్జన శిక్షణను నేర్చుకొని, ఉపకేంద్ర పరిధిలో గృహదర్శన సమయంలో, ఆసుపత్రులలో తల్లలకు తగు సూచనలను సలహాలను ఇచ్చుటతో పాటు ఆరోగ్య బోధన చేయుదురు.
4. పుట్టుకతో వచ్చు అంగవైకలము గురించి, పిల్లల ఎదుగుదలలో వాటి ప్రభావము గురించి తెలిసికొని, వైద్యనైపుణ్య చికిత్సలకు రెఫర్ చేయుదురు. వైద్యుని చికిత్స ప్రకారము అటువంటి తల్లి, దండ్రులకు సలహా సూచనలు ఇచ్చెదరు మరియు ఇంటిలోని సంరక్షణకు ఆరోగ్య బోధన చేయుదురు.

## బోధన అధ్యయన చర్యలు

1. లెక్చర్, 2. చర్చ, 3. చేసి చూపుట, 4. తిరిగిచేయుటను పర్యవేక్షించుట, 5. పాఠశాల దర్శనము

## పెరుగుదల, అభివృద్ధి (Growth and Development)

### 1.1 ఉపోద్ఘాతము Introduction

పిల్లలు ఒక దేశ ఆరోగ్యమునకు పునాదుల వంటి వారు ఎందుకనగా దేశ జనాభాలో 15 సంవత్సరములలోపు పిల్లలు అధిక శాతం ఉంటారు. 15 సం॥లోపు పిల్లలు మనదేశ జనాభాలో 42% వున్నారు. ఏటా సంభవించు మరణాలలో 35% మరణాలు 5 సం॥లోపు పిల్లలలో సంభవించుచున్నవి. అందులో 28 రోజుల లోపు మరియు ఏడాదిలోపు మరణించువారి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉన్నది. కొన్ని గ్రామీణ ప్రాంతములలో ఈ సంఖ్య ఇంక ఎక్కువ. ఇండియాలో బడికి పోవు పిల్లలలో 30% పోషకాహార లోపం కలదు. ఆరోగ్య పరిచర్యలు తరచుగ్రామ ప్రాంతములోని, శిశువులకు, పిల్లలకు, లభ్యమగుట లేదు. ఆరోగ్య సేవకులు సాధారణ స్థితిలో లేని పిల్లలను ప్రత్యేక ఆరోగ్య శ్రద్ధ అవసరమైన పిల్లలను గుర్తింపవలెనన్న ముందుగా వారు సాధారణ స్థితిలో పిల్లలు ఆరోగ్యముగా పెరగడము అనగానేమో తెలిసికొని యుండవలెను. ఆరోగ్య కార్యకర్తగా పిల్లల పెరుగుదల అభివృద్ధిని, వాటిని ఆటంకపరచే అంశాలపై అవగాహన పెంచుకొని తల్లులకు, కుటుంబాలకు, సమాజమునకు, అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చెదరు. ప్రత్యేక అవసరమైన పిల్లలను వైద్య నిపుణులకు రెఫర్ చేస్తూ వారు ఇచ్చు చికిత్సలు, సూచనలను పాటించునట్లు ప్రోత్సాహించవలయును.

### పెరుగుదల, అభివృద్ధి

పెరుగుదల (Growth) అనగా శరీరమంతయు మరియు దానిలోని కొన్ని అవయవములు పెరుగును.

అభివృద్ధి (Development) అనగా నైపుణ్యములోను, సామర్థ్యములలోను పెంపుదల.

పెరుగుదల అభివృద్ధి రెండును కలిసి యుండును, కాని కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితులలో ఏదో, ఒకటి లోపించి యుండును. బిడ్డ ఆరోగ్యముగా ఎదుగుచున్నాడని నిర్ధారించుకొనుటకు, బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుండి వారి పెరుగుదలను, అభివృద్ధి గురించి అవగాహన శిశుదశ నుంచి పెంచుకొని ఎప్పటికప్పుడు అంచనావేయువలయును. ఆరోగ్యస్థితిలోని సాధారణ సూచికలను తెలిసికొనినయెడల అసాధారణ స్థితులను తొందరగా గుర్తించి తగు సలహాలను ఇవ్వవచ్చును.

పిల్లలు ఈ క్రింద 4 విధములుగా పెరుగుదురు. అభివృద్ధి చెందగలరు.

1. భౌతికముగా (శరీరములో) (Physically)
2. మానసికముగా (మనస్సు లేక బుద్ధి వికాసము నందు) (Mentally)
3. ఆవేశములలో (వ్యక్తిత్వములో) (Emotionally)
4. సాంఘికముగా (ఇతరులతో పెంచుకొను సంబంధములందు) (Socially)

### 1.2 పెరుగుదలపై, అభివృద్ధిపై ప్రభావము చూపు అంశములు (Factors Affecting Growth and Development)

శిశువు పుట్టుటకు ముందుగానే తల్లి గర్భములో పిండరూపములోనున్నప్పుడే తన పెరుగుదల, అభివృద్ధి అరంభించును.

## గర్భకాలములో ప్రభావము చూపు అంశములు

### 1. జననానికి ముందు పరిస్థితులు (Prenatal Factors)

ఈ క్రింది అంశములు గర్భలోని శిశువునకు హాని కలిగింపవచ్చును.

ఎ) తల్లిలో పోషకాహార లోపము

బి) శారీరకముగా దెబ్బ తగులుట (Mechanical Injury) ఉదా॥ తల్లి క్రింద పడినపుడు లేదా గర్భముపై దెబ్బ తగిలినపుడు

సి) మొదటి 3 నెలలలోపు వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్లు కలుగుట - ముఖ్యముగా రుబెల్లా (Rubella) అంటు

డి) గర్భవతిగా ఉన్నపుడు మొదటి 3నెలలోను తీసికొనిన ఔషధములు.

ఇ) ముందు నెలలలో (Early Months) తీయ బడిన X-ray వలన

ఎఫ్) తరువాత ముదురు నెలలలో (Later Months) సవామేహము (Syphilis) మధుమేహము (Diabetes) రక్తమును విషపూరితము చేయు టాక్సిమియా (Toxaemia) వ్యాధి సోకుట.

జి) మావి (Placenta) సరిగా అభివృద్ధి చెందక, గర్భస్తశిశువుకు ప్రాణావాయువు సరిగ్గా అందక పోవుట.

### 2. తల్లులకు పోషకాహారము

తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నపుడు పోషకాహారము లోపించుట వలన శిశువు తక్కువ తూకములో జన్మించి, అనారోగ్యముతో శిశుదశలోనే మరణించుటకు కారణమగు చున్నది అని రుజువైనది.

గర్భవతులుగా ఉన్నపుడు, మంచి పోషణ లభించిన తల్లులు ఆరోగ్య వంతులైన బిడ్డను కనుచున్నారు. అందుచేత సమతూకము గల భోజనము తగినంత ప్రమాణములో గర్భవతియైన స్త్రీకి సమకూర్చుట చాల ముఖ్యము.

### 3. అనువంశిక లక్షణములు (Hereditary Factors)

తల్లి దండ్రుల నుండి కుటుంబ లక్షణములు బిడ్డకు సంక్రమించుటను వారసత్వము అందురు. (Hereditary) ఉదా॥ తెలివి తేటలు శాంత స్వభావము మొ॥నవి.

జాతి సంబంధమగు పూర్వస్థితి (back ground) చర్మపు రంగును, కన్నుల తీరును, వ్యక్తి ఎత్తు మొదలైన వానిని నిర్ణయించును.

### 4. పరిసరముల ప్రభావము (Environmental Factors)

పిల్లల పెరుగుదల మీదను, అభివృద్ధి మీదను దీని ప్రభావము అధికముగా ఉండును. దీనిలో ప్రధానాంశములు.

ఎ) వాతావరణ పరిస్థితి - ఎండ, గాలి, వెలుతురు, మొదలగునవి.

బి) గృహ నిర్మాణము - గాలివచ్చు వీలు, పారిశుధ్యము

సి) పిల్లల ఆహారము

డి) వ్యాయామము, విశ్రాంతి, వినోద కార్యక్రమములు

ఇ) అంటు (Injection) దెబ్బలు (Injuries)

5) సాంఘిక - ఆర్థిక పరిస్థితులు

కుటుంబము యొక్క జీవన ప్రమాణము మిక్కిలి ముఖ్యము సంపన్న కుటుంబములకు చెందిన పిల్లలు సాధారణముగా ఎక్కువ ఎత్తును, బరువును కలిగి యుండును, నిరుపేద తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన పిల్లలకు పోషకాహార లోపములు ఎదుగుదల ఆశించిన రీతిలో ఉండదు. పిల్లలు, వారి వయసుకు తగిన ఎత్తు, బరువు కలిగి ఉండరు. తరచు అనారోగ్య సమస్యలు కొన్నిసార్లు పిల్లల చిరుప్రాయములోనే మరణించుటకు కారణమగును.



### 1.3 శిశువులు, పిల్లల పెరుగుదల అభివృద్ధిని అంచనా వేయుట (Growth and Development in infants and Children - Assessment)

(బాల బాలికలు) పిల్లలు ఈ క్రింది దశలలో పెరుగుదల కొనసాగును.

1. కొత్తగా పుట్టిన దశ (New born stage) - పుట్టిన రోజు నుండి (0-4 వారములు)
2. శిశువు దశ (Infancy) 1 నెలనుండి 12 నెలల వరకు
3. తప్పటడుగులు వేస్తూ నడిచే దశ (Toddler) 12 నెలలనుండి 3 సం॥ల వరకు
4. బడిలో చేరక ముందు దశ (Pre School) 3 సం॥ల నుండి 5 సం॥ల వరకు.
5. బడి వయస్సు (School Child) 5 సం॥లనుండి 12 సం॥ల వరకు
6. బాల్య (కొమార దశ) యవ్వన మధ్యస్థ దశ (Adolescent) 10-19 సం॥లు

#### అపుడే పుట్టిన బిడ్డను పరీక్షించుట (Assessment of Newborn)

1. రంగు: పూర్తి ఎరుపు లేక ఆరోగ్యవంతమైన రంగు ఉండవలయును. పెదవులు, చేతులు నీలము రంగులో ఉన్న యెడల గుండె సంబంధిత లోపము ఉండవచ్చు.
2. బరువు- పుట్టిన వెంటనే బరువు చూడవలయును. భారతదేశంలో సాధారణంగా పిల్లలు 2.5 k.g. బరువు ఉంటారు. 2.5 కంటే తక్కువ 3.5 కంటే ఎక్కువ ఉన్న వైద్యునికి రెఫర్ చేయవలయును.
3. పొడవు- బిడ్డ 50 నుండి 52 c.m. పొడవు వుంటుంది.
4. తలచుట్టు కొలత- 34 నుండి 35 సెం.మీ. వుండును. చుట్టుకొలత 34 సెంమీ. కంటే తక్కువ 35 సెంమీ. అసాధారణము.
5. కళ్ళు- కళ్ళను పరీక్షించాలి. ఏమైనా ఇన్ ఫెక్షన్ వుందా లేదా? కళ్ళు తెరవగలదా లేదా? అని పరీక్షించాలి, పుట్టిన పిల్లలకు సాధారణముగా కన్నీలు వుండవు. ఏదైన వాపు లేక, ఇన్ ఫెక్షన్ వున్నచో మాత్రమే కంటి నుండి నీళ్ళు వచ్చును.
6. నోరు- నోటిని మంచి వెలుగులో పరీక్షించాలి. పై పెదవి (Cleft lip) లోగాని నోటిపై భాగంలోగాని చీలిక (Cleft palate) వున్నదేమో గమనించవలెను.
  - ❖ నోటిలో ఎక్కువగా మ్యూకస్ వస్తుందా వస్తే అది ఈసోఫెజియల్ అట్రోషియాకు నిదర్శనము
  - ❖ నోటికి పక్షవాతము (పేషియల్ పెరాలిసిస్) ను గమనించాలి. కండరము ఒక ప్రక్కకు కుంచించుకు పోయినట్లు లేక లాగినట్లు ఉండును.
7. నాలుక- నాలుక సాధారణంగా వున్నదా లేక కరచుకొని వున్నదా గమనించాలి.
8. చేతులు, కాళ్ళు: చేతులు కాళ్ళు సక్రమముగా కదలిస్తున్నాడా లేదా గమనించవలయును. చేతులు, కాళ్ళు కదలించలేని పరిస్థితులు ఉన్నాయా ఉదా॥ ఎముకలు విరుగుట యధాస్థితిని కోల్పోవుట పక్షవాతము.
  - ❖ చేతికి, కాళ్ళకు వున్న వ్రేళ్ళను లెక్కించవలయును.
9. శరీరమును పరీక్షించుట- బొడ్డును గమనించవలయును. అందులో నుండి రక్తము ఏమైనా వచ్చుచున్నదా! వస్తుంటే మళ్ళీ బొడ్డు తాడును గట్టిగా కట్టవలయును
10. ఆసనము (రెక్టమ్) - సక్రమముగా ఏర్పడినదా లేదా కొన్ని సార్లు రంధ్రము ఏర్పడదు. 24 గంటలలో మూత్రము పోయుట, 48 గంటలలోపు మల విసర్జన జరిగిన మూత్ర, మల ద్వారము సరిగా ఉన్నట్లు అంచనా వేయగలము. అటువంటప్పుడు దానికి (Doctors) సహాయము తప్పకుండా కావలయును.

11. శరీరము వెనుక భాగమును పరీక్షించుట- కొన్నిసార్లు వెన్నుపాము బయటకు చొచ్చుకొని వచ్చి ఉబ్బెత్తుగా చర్మముతో కప్పబడి యుండును, తుంటి ఎముక దాని స్థానమును వదలి ప్రక్కకు వచ్చును.
12. వినికీడి-పెద్ద శబ్దములకు పిల్లలు ఏడుస్తారు.
13. చూపు- పుట్టిన బిడ్డకు చూపు వుండదు, నెలకు వెలుగును గుర్తు పడుతారు.
14. రిఫ్లెక్స్ (ప్రతిస్పందన)- పుట్టిన శిశువుకు ప్రేరణ (Stimuli) కలిగించినచో వెంటనే అతడు ఏదో ఒక విధంగా ప్రతిస్పందించును.
  - ❖ హఠాత్తుగా చప్పుడైనచో శిశువు ఉలిక్కిపడి పిడికిలి విప్పి చేతులు పైకి ఎగురవేయును. దీనిని “మోరో రిఫ్లెక్స్” అందురు. వెంటనే చేతులు ముడుచు కొనును.
  - ❖ శిశువు నేరుగా పడుకొని వున్నప్పుడు, అరిచేతులను శిశువు చెక్కిలికి తగిలించిన వెంటనే శిశువు అటువైపు తల్లిపాల కొరకు వెతుకును. దానిని “రూటింగ్ రిఫ్లెక్స్” అందురు.
  - ❖ మన చేతి వ్రేలిని బిడ్డ అరచేతిలో వుంచినచో దానిని శిశువు గట్టిగా పట్టుకొనును దీనిని గ్రాస్పింగ్ రిఫ్లెక్స్ అందురు.
  - ❖ నోటిలో ఏదైన వుంచిన వెంటనే చీకును దీనిని “సక్కింగ్ రిఫ్లెక్స్” అందురు.

#### అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డను అంచనా వేయుట (New Born Assessment)

- ❖ పుట్టిన 4 వారములు శిశువు ఈ దశలో ఉండును. సాధారణముగా పుట్టిన బిడ్డ బరువు 2.5 k.g. పొడవు 50 c.m తల చుట్టుకొలత 33 c.m. రొమ్ము చుట్టు కొలత 34 c.m. ఉండును.
- ❖ పుట్టిన మొదటి మూడు రోజులలో బిడ్డ బరువు తగ్గుతుంది. ఇది శరీరములో వున్న నీరు (Fluids) మరియు (Meconium) మెకోనియం, మరియు తీసుకొను (ఆహారములో) పాలలో లోపము వలన ఇది సంభవించును. తరువాత బిడ్డ క్రమముగా బరువు పెరుగును.
- ❖ పుట్టిన వెంటనే శిశువు పరిస్థితిని మదింపు (ఎవాల్యుయేట్) కట్టుటకును కృత్రిమ శ్వాస యిచ్చు అవసరాన్ని నిర్ణయించుటకు Apgar scoring ఉపయోగకరమైన విధానము. పుట్టిన తరువాత ఒక నిమిషమునకు చార్టును ఉపయోగించి ఈ స్కోరింగును తీసికొందురు. శిశువులోని 5 లక్షణములలో ప్రతిదానికిని 0.1 లేక 2 స్కోరును వేయుదురు. శిశువునకు పూర్తిమార్కులు (10) వచ్చినచో శిశువు పూర్తిగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నట్లు ఆ స్కోరు 5 కంటే తక్కువ ఉన్నచో శిశువునకు తక్షణ సహాయమవసరము. లేకున్న శిశువు చనిపోవును.





#### 1.4 పిల్లలలో భౌతిక, మానసిక మరియు సామాజిక అభివృద్ధి (Physical, Psychological and Social Development of Children)

##### శిశువు దశ 1 నెలనుండి 12 నెలలవరకు (Infancy)

○ నెలనుండి ఒక ఏడాది నిండు వరకు ఈ దశ నడుచును

##### భౌతిక పెరుగుదల

- ❖ ఈ దశలో శిశువు శరీరము, కాలు చేతులు అతి వేగముగా పెరుగును.
- ❖ కాని తల మాత్రము అంత వేగముగా పెరుగదు.
- ❖ చేతి చుట్టు కొలత 11 సెం.మీ. నుండి 16 సెం.మీ. వరకు పెరుగును.
- ❖ శిశువు కండరములు క్రమముగ బలపడుతూ వచ్చి మూడు నెలలకు బోర్ల పడుటకును, తల ఎత్తి చూచుటకును శక్తి కలుగును.

##### శిశువు బరువు ఈ క్రింది విధంగా పెరుగును

వయస్సు	వారమునకు గ్రాములు	నెలకు గ్రాములు
1-3 నెలలు	200 గ్రాములు	800 గ్రాములు
4-6 నెలలు	150 గ్రాములు	600 గ్రాములు
7-9 నెలలు	100 గ్రాములు	400 గ్రాములు
10-12 నెలలు	50-75 గ్రాములు	200-300 గ్రాములు

ఉదా: ఒక శిశువు బరువు పుట్టినపుడు 3 కిలో గ్రాములు



- ❖ అయినచో ఏడాది నిండుసరికి 3 రెట్లు పెరుగును అనగా 9 k.g.
- ❖ శిశువు పొడవు పుట్టినప్పటి కంటే ఏడాది నిండే సరికి 2 రెట్లు పెరుగును. అనగా పుట్టినపుడు 50cm వుంటే ఏడాదికి 100 c.m. పొడవు అగును.
- ❖ శారీరకముగా మాత్రమే కాక శిశువు మానసికంగాను, ఆవేశ పరంగాను కూడా ఎదుగును. సగటు శిశువులలో కనిపించే అభివృద్ధులను మైలురాళ్ళు అందురు.

### మైల్స్టోన్స్ 1-3 నెలలు

- ❖ బరువు 5k.gs
- ❖ రోజుకి 18-20 గం|| నిద్రపోవును.
- ❖ తల్లిని గుర్తించును
- ❖ పోస్టేరియర్ పాంటనల్ మూసుకొని పోవును.
- ❖ తల ఎత్తుటకు శక్తి కలుగును.
- ❖ తల పైకి ఎత్తుటకు ప్రయత్నించును
- ❖ కండ్ల కదలిక సాధారణముగా నుండును.
- ❖ శబ్దాలకు స్పందించును.
- ❖ నవ్వులకు స్పందించి ప్రతి చర్యను చూపును మరియు సంతోషముతో నవ్వును.
- ❖ తన కాళ్ళు చేతులతో ఆడుకొనును
- ❖ ఆట వస్తువులను పట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించును
- ❖ ఒక ప్రక్కనుండి మరియొక ప్రక్కకు వత్తిగిల్లుట అలవడును.

### 4 నుండి 6 నెలలు:

బిడ్డ బరువు 7.5 k.g. వుండును

- ❖ శిశువు సంతోషముతో కేరింతలు కొట్టును
- ❖ చూపులు మనుషుల కదలికలను అనుసరించును
- ❖ తలను తిప్పి మనుషుల కదలికలను చూచును శబ్దము ఎక్కడ నుండి వచ్చుచున్నదో గమనించును.
- ❖ క్రొత్తరుచులను ఆనందించును
- ❖ గట్టి ఆహారము తీసుకొనుటకు ప్రయత్నించును
- ❖ కప్పు, గ్లాసుతో త్రాగుట ప్రారంభమగును
- ❖ మొదటి రెండు దంతములు వచ్చును (క్రింది పళ్ళు)
- ❖ ఏవైనను నోటి దగ్గరకు తీసుకొనును
- ❖ సహాయంతో కూర్చొన కలుగును
- ❖ ప్రతి రోజు చూచు మనుషులను చూసి నవ్వును
- ❖ నాలుక, పెదవులు వుపయోగించి శబ్దములు చేయును

- ❖ మాట్లాడుటకు ప్రయత్నించును
- ❖ కొన్ని ఆటలను ఎక్కువగా ఇష్టపడును ఉదా॥ దాగుడు మూతలు, గుడ్డను తలమీదికి లాగుకొనుట
- ❖ రోజుకు 14-16 గం॥ వరకు నిద్రపోవును

### 7-9నెలలు

- ❖ శిశువు స్వతంత్రముగా కూర్చుండి నేలపైన ప్రాకుట ప్రారంభించును
- ❖ అమ్మ, అత్త వంటి మాటలు పలుకును, ఆధారంతో నిలబడును

### 10-12 నెలలు

- ❖ బరువు 10.5k.gs.
- ❖ ఎత్తు 73c.m.
- ❖ తలచుట్టు కొలత 46 c.m.
- ❖ శిశువు లేచి నిలబడి నడువ నారంభించును
- ❖ 6-8 దంతములు వచ్చును
- ❖ గట్టి ఆహారమును కూడా తీసుకొనును
- ❖ అన్ని ఆహార పదార్థములను కుటుంబముతో కలిసి తినును
- ❖ 2-3 మాటలు మాట్లాడును
- ❖ ఇతరుల ముఖ కదలికలను, చేష్టలను, ధ్వనులను అనుకరింప ప్రయత్నించును.
- ❖ ఈర్ష్యా, ప్రేమ, కోపము వంటి భావములను ప్రకటించును.
- ❖ జంతువులలో కదలుచున్న వస్తువులలో ఆడుకొనును.
- ❖ రోజుకు 12-14 గం॥ నిద్రించును.

### మానసిక సామాజిక ఎదుగుదల

శిశువు దశలో శిశువును ఆడించు వారందరిలోను శిశువునకు విశ్వాసము కలిగించుట ముఖ్యము. అనంతరము ఇతరులపై శిశువునకు విశ్వాసము కలిగింపవలెను. లేనిచో శిశువు పెరిగి పెద్దవాడైన తరువాత అందరిని శత్రువులుగా భావించు చుండుటయు, ఎవ్వరి తోడను స్నేహము చేయలేక పోవుటయు, జరుగును శిశువు తన ప్రధానవసరములను అనగా పాలిచ్చుట, వెచ్చదనము, సుఖము, ప్రేమ, భద్రత మొదలగునవి తీర్చువారిని విశ్వసించుట ముందుగా నేర్చుకొనును.

మొదటి ఏడాది ఉత్తరార్థములో శిశువు తల్లిని కోల్పోయినచో, శిశువుపై దాని ప్రభావము తీవ్రముగానుండి సుదీర్ఘకాలము నిలిచియుండును. అట్టి శిశువు ఎప్పుడును ఏద్యుచు, ఆహారము తీసికొనక బెంగపెట్టుకొని ఎవరిని ప్రేమింపకుండ నుండును. వారిలో అభివృద్ధి ఆలస్యమగుటగాని, పూర్తిగా కుంటు పడుటగాని జరుగవచ్చును.

**1 సం॥-3 సం॥ల వరకు- టాడల్డర్ దశ (Toddler):** 1సం॥ నుండి 3సం॥ల వరకు ఈ దశవుండును. ఈ దశలో మానసిక పరిపక్వత పెరుగును. వ్యాధినిరోధక శక్తి అభివృద్ధి చెందును. 2సం॥లు నిండు సరికి బిడ్డ బరువు పుట్టినప్పటి బరువు కంటే 4 రెట్లు పెరుగవలెను. 2సం॥లు నిండిన తరువాత శారీరకమైన అభివృద్ధి మందగించును. శరీరపు ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించును. 2సం॥ నిండిన తరువాత శారీరకమైన అభివృద్ధి మరియు వైపుణ్యము దార్జ్యము పెరుగవచ్చును.

**మైలురాళ్ళు 1 సం॥నుండి 3 సం॥ల వరకు:** 13-15 నెలలు- బిడ్డ నడుచును ఒక్కొక్కటిగా మాటలు మాట్లాడును. పరిసరములను పరిశోధించును.

**16-18 నెలలు** - బిడ్డ చురుకుగా నుండును. పైకి ఎక్కువ పరిగెత్తుట, ఆడుట ప్రారంభమగును. మాటలు బాగుగవచ్చును. కాని అవి స్పష్టముగా ఉండవు. 18 నెలలలో ఆంటీరియర్ పాంటనెల్ మానును. ఎత్తు పల్లాలను గమనించలేము. తనంతట తాను దుస్తులను తీసివేయును. కప్పులో నుండి పానీయములు త్రాగగలుగును.

**18 నెలల నుండి 2 సంవత్సరములు** : బిడ్డ బాగుగా పరిగెత్తును, మెట్లు ఎక్కుగలుగును, మట్టితోను, ఇసుకతోను ఆడుటకు ఇష్టపడును. చేతి వ్రేళ్ళతో సీసాలు మూతలు తీయడం, డబ్బాల మూతలు తీయడం అందులో ఏమున్నాయో చూడటం. 16 దంతములు వచ్చును. స్వతంత్రముగ భోజనము చేయగలడు. 3 మాటల వాక్యములు మాట్లాడును. మలమూత్ర విసర్జన చేయాలన్నప్పుడు ముందుగా చెప్పును.

**2 సంవత్సరము నుండి 2 1/2 సంవత్సరము** - తన పేరు చెప్పగలుగును. ఎగురుట, ఒంటి కాల్పై నిలువగలుగును.

**2 1/2 సం॥ 3సం॥** - బిడ్డ బాగుగా మాట్లాడును పాటలు పాడును ఎన్నెన్నో ప్రశ్నలు అడుగుచుండును. దుస్తులను స్వయంగా ధరింపగలడు. 2 1/2 సం॥లు పూర్తి అగుసరికి పాలపళ్ళు 20 పూర్తిగా వచ్చును.

**3-5 సంవత్సరము ముందు (ప్రీ-స్కూల్) బడికి వెళ్ళుట ప్రారంభమగును**

**భౌతిక పెరుగుదల:**

ఈ దశ 3సం॥ నుండి 5సం॥లవరకు వుండును. బరువు 2-3k.g. సం॥నకు పెరుగును. పుట్టినప్పటి కంటే రెండితలు పెరుగును.

**మైలురాళ్ళు**- బిడ్డ ఎటుపడిన అటుపోవును

- ❖ చాల మాటలు మాట్లాడును. పెద్ద పెద్ద వాక్యములు చెప్పగలరు
- ❖ భావనా శక్తియు, సృజనశక్తియు పెరుగును
- ❖ పెద్దలను అనుకరించును
- ❖ తన ఈడు పిల్లలతో ఆడుకొనగలరు
- ❖ చెప్పిన మాట వినుచు చిన్న, చిన్న పనులు చేసి పెట్టును
- ❖ అతనిలో అంతకరణ (కాన్సియస్) Consious ఏర్పడును

**6 నుండి 12 సంవత్సరములు బడిలో చదువుకొను (స్కూల్ చైల్డ్) దశ**

6 ఏండ్లు మొదలు 12 ఏండ్ల వరకును ఈ దశ కొనసాగును బడిలో చదువుకొను బాలుని జీవితములో కొంత కాలము వేగవంతమైన అభివృద్ధి కనిపించుటయు, మరొకొన్ని సమయములందు అభివృద్ధి ఆగిపోవుటయు జరుగుచుండును. సగటున ఇతడు ఏడాదికి 5-7.5 సెం.మీ.ల ఎత్తు 2-3కి గ్రాము బరువు పెరుగును. పాల పండ్లు క్రమముగ ఊడి పోవును. వాటి స్థానమున శాశ్వతమైన దంతములు వచ్చును క్రమముగా కండరముల సహకారము పెరుగును. ఆటలాడు సమయంలోను, పనులలోను మరింత కచ్చితముగ ప్రవర్తించును.

బడిలో సాంఘిక పరిచయములను విస్తృత పరచుకొనుటయు, మానసిక నైపుణ్యతను అభివృద్ధి చేసికొనును. సంఘములో ఉపయోగకరమైన సభ్యులుగా బాలుడు క్రమముగా అభివృద్ధి చెందు దశ ఇది.

**1.5 శిశువులలో మరియు పిల్లల ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి పర్యవేక్షణ నిర్వహణ మరియు నమోదు చేయుట (Monitoring of recoding of Infant of Children) :**

ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధిని పర్యవేక్షించి నివేదిక వ్రాయుట ద్వారా బిడ్డ ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేయవచ్చును. ప్రమాదకర పరిస్థితిని వెంటనే గుర్తించవచ్చును. ఈ విధముగా చేయుట వలన ముందే పోషకాహార లోపములను, ఎదుగుదలలో మరియు అభివృద్ధిలో కల లోపములను గుర్తించి తగురీతిగా జాగ్రత్తలు, చికిత్స, నివారణలు చేపట్టవచ్చును.

తల్లి దండ్రులకు అవసరమగు కౌన్సిలింగు సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వవచ్చును.

ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రతినెల ఈ క్రింది విధముగా పర్యవేక్షించవచ్చును.

రోడ్ టు హెల్త్ కార్డు (Road to Health Card) బరువును ప్రతి నెలా వ్రాసుకొనుచు పర్యవేక్షించవచ్చును.

అభివృద్ధిని, మైల్ స్టోన్స్ను పరిశీలించుట చేయుట ద్వారా.

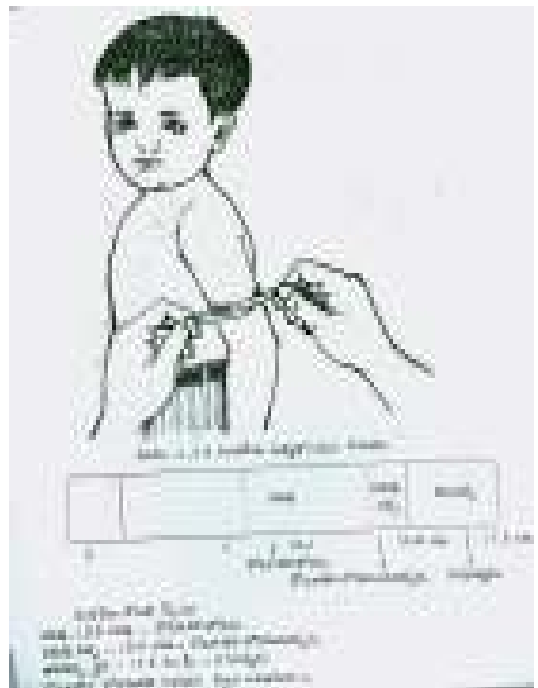
వీటిని సాధారణముగా “వెల్ బేబి క్లినిక్” లలో పర్యవేక్షించవచ్చును. రోడ్ టు హెల్త్ కార్డును “డేవిడ్ మోర్లె” తయారు చేసెను. తరువాత ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ దీనిని సవరించినది. ఈ కార్డు బిడ్డ ఎదుగుదలను మరియు అభివృద్ధిని పరిశీలించుటకు ఉపయోగపడును. ఈ కార్డు ద్వారా ఖర్చులేకుండ, సులభముగా బరువు ఎదుగుదలను, అంతేకాకుండ కాలక్రమేణ బిడ్డ ఆరోగ్యమును కూడ పర్యవేక్షించవచ్చును.

ఈ కార్డులో రెండు రిఫరెన్స్ వంపు గీతలు ఉన్నవి. పై వంపు గీతలో బాలురకు క్రింది వంపు గీత బాలికల బరువు నమోదు చేయవచ్చును. ఈ కార్డుని బాలురకు, బాలికలకు ఉపయోగించవచ్చును. రెండు వంపు అనబడినది. 95% సాధారణముగా ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లల బరువులు యొక్క దిశ ప్రాముఖ్యమైనది. అది పైకి పోవుచున్నది. క్రిందకు పడిపోవుచున్నది. బరువు దిశ క్రిందకు పడుట పోషకాహార లోపమునకు మొట్టమొదటి గుర్తు. పోషకాహార లోపల, గుర్తులు, సూచనలు బరువు దిశ క్రిందపడిన కొన్ని వారములకు లేక (క్లినికల్) నెలలకు కనబడవచ్చును. ఈ కార్డు తల్లులకు మరియు సామాజిక కార్యకర్తలకు సులభముగా అర్థమగును. తల్లికి చూడగానే తన బిడ్డ పోషణ స్థితిని అర్థము చేసికొనవచ్చును. దీనిని ఒక ప్లాస్టిక్ కవరులో పెట్టి తల్లికి దగ్గర ఉంచబడును. ప్రతినె విజిట్ కు వచ్చినపుడు తీసికొని వచ్చును.

#### రోడ్ టు హెల్త్ కార్డు లేక గ్రోత్ చార్టు వలన లాభములు

1. పిల్లల ఆరోగ్య సంరక్షణలో ఎదుగుదలను పర్యవేక్షించుటకు
2. ప్రమాదకర స్థితిలో ఉన్న పిల్లలను గుర్తించుటకు ఉదా: పోషకాహార లోప లక్షణాలు ప్రారంభము కాక మునుపే నిర్ధారించు సాధనముగా గ్రోత్ చార్టు ఉపయోగపడును.
3. ప్రణాళిక, విధి విధానములు తయారుచేయుటకు ఉపయోగపడును. పిల్లల సంరక్షణలో పోషకాహార లోపం వలన వర్గీకరించి, స్థానిక మరియు కేంద్రస్థాయిలలో ప్రణాళికలను, విధానములను తయారుచేయుటకు ఉపయోగపడును.
4. విధ్యాబోధన సాధనము: బిడ్డ బరువు కార్డులో చూపబడిన విధానాన్ని బట్టి తల్లికి బిడ్డ యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితిపై చురుకైన పాత్రను, భాగస్వామ్యమును ప్రోత్సహించవచ్చును.
5. చర్యలు చేపట్టు సాధనము: ఆరోగ్య కార్యకర్త త్వరితముగా తగు చర్యలు తీసికొనుటకు, రెఫర్ చేయుటకు ఉపయోగపడును.
6. మదింపు చేయుటకు: కార్యక్రమము యొక్క ప్రభావమును మరియు సరిచేయుటకు, పిల్లల సంరక్షణకు తీసికొనిన చర్యల సామర్థ్యమును మదింపు చేయుటకు ఉపయోగపడును.
7. అవగాహన కలిగించుటకు ఉపయోగపడును: సరియైన పోషణ, విరేచనముల అపాయకర ప్రభావముపై అవగాహన కలిగించి బోధించుటకు ఉపయోగపడును.

రోడ్ టు హెల్త్ కార్డును పిల్లల రక్షణకై ఒక పాస్ పోర్ట్ గా అభివృద్ధించడమైనది. ఇది అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపబడి, పిల్లల సంరక్షణ మరియు పోషణ స్థాయిలను “పర్యవేక్షించు ప్రమాణిక పద్ధతి”గా పేర్కొనబడినది.



రోడ్ టు హెల్త్ కార్డు (ఆరోగ్యమునకు రహదారి కార్డు) గాక ఇతర పద్ధతులైన వయసుకు తగిన ఎత్తు; “ఎత్తుకు తగిన బరువు” సూచికల పట్టి మరియు “ఆర్మ్ సర్కంఫరెన్స్” టేపు ద్వారా కూడా బిడ్డ పెరుగుదలను గమనిస్తుండవచ్చు. ప్రత్యేకముగా బిడ్డ వయసు తెలియనవుడు చివరి రెండు పద్ధతులను ఉపయోగించవచ్చును.

ప్రతి బిడ్డ బరువును శ్రద్ధగా చూసి దానిని ఆ బిడ్డ యొక్క ఆరోగ్యమునకు రహదారి కార్డులో కరెక్టుగా నమోదు చేయవలెను. చేతిపైభాగము చుట్టుకొలతను “మిడ్ ఆర్మ్ సర్కంఫరెన్స్” (Mid arm circumference) టేపుతో తీసికొనవలెను.

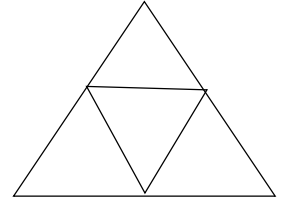
### శిశువుల క్లినిక్ (వెల్ - బేబి క్లినిక్)

ప్రస్తుతము దీనిని 5 ఏండ్లలోపు పిల్లల క్లినిక్ అని వాడుచున్నారు. పిల్లలకు నాణ్యమైన సంరక్షణ సేవలకు సంబంధించినంత వరకు ఈ క్లినిక్ మిక్కిలి ప్రధానమైనది.

5సం॥లోపు పిల్లలలో మరణములు, అస్వస్థతలు తగ్గించుటకు, పిల్లల ఆరోగ్యమును మెరుగు పరుచుటకును, మారు మూల గ్రామములలోని ప్రజలకు కూడ అందుబాటులో నుండునట్లు దేశములోని ప్రతి బిడ్డకును అవసరమైన ఆరోగ్య రక్షణను కలిగించుటకు వీలుగా, 5ఏండ్ల లోపు పిల్లల క్లినిక్లను విరివిగా స్థాపించవలయును. ఆరోగ్య సేవకులు ఎక్కువ మంది శిక్షణ పొంది గ్రామములలో నియమించబడి అట్టి క్లినిక్ల సంఖ్య పెంపొందించవలెను. ఇండియాలో ఈ లక్ష్యసాధనకు ఎంతో కృషి చేయవలసిన ఆవశ్యకత కలదు.

### క్లినిక్ల లక్ష్యములు:

1. పిల్లలలో పోషణ లోపమును, అస్వస్థతలను నివారించుట
2. తల్లలకు బోధనను, శిక్షణను ఇచ్చుట ద్వారా పిల్లల ఆరోగ్యమును మెరుగు పరుచుట
3. తేలిక వ్యాధులకు చికిత్స చేయుచు, గడ్డు కేసులను ఆసుపత్రులకు రెఫర్ చేయుట
  - ❖ మొదటి ఏడాది బిడ్డను తీసికొని నెలకొకసారైనా రావలెను.
  - ❖ రెండవ ఏడాది కనీసము 4 నెలలకొకసారి బిడ్డను క్లినిక్లో చూపవలయును
  - ❖ మూడువ యేట కనీసము 6 నెలలకొకసారియు
  - ❖ నాలుగవ, అయిదవ సం॥లలో కనీసము ఏడాదికొకసారియైన బిడ్డలకు క్లినిక్లో పరీక్ష చేయించువలెను.



అనారోగ్యం ఉండి పోషణ లోపము కలిగిన బిడ్డ వ్యాధికి గురికాగల స్థితిలో (at risk) ఉన్నప్పుడు తరచుగా క్లినిక్లో చూపుచుండవలెను.

ఉపకేంద్రము (సబ్సెంటరు) వద్ద నుండు 5 ఏండ్లలోపు పిల్లల క్లినిక్లో ఆరోగ్య సేవకుడు, సూపర్వైజర్ అవకాశమువున్నచో ఒక డాక్టరు, ఒక బృందముగ ఏర్పడి కలిసి పనిచేయవలయును. ఆశ కార్యకర్తలను

### ఈ క్లినిక్ల సేవలను వినియోగించుకొనుట

**సన్నాహము:** ఆరోగ్య సేవకుడు క్లినిక్ను నిర్వహించుటకు అన్ని సన్నాహములు చేసికొని సిద్ధముగా నుండవలెను. ఫర్నిచర్ను పరికరములను సిద్ధము చేసికొని తల్లులు, పిల్లలు ఎక్కువ సమయము నిరీక్షించు అవసరము లేకుండ వచ్చిన వారిని వచ్చినట్లు పరీక్ష చేసి పంపు చుండవలెను.

నిరీక్షించు స్థలములో ఉపయోగకరమైన పోస్టర్లను ప్రదర్శింపవలెను. వీలైనచో బృంద చర్చలను, ప్రదర్శనలను కూడ ఏర్పాటు చేయవచ్చును.

## తల్లలను, బిడ్డలను ఆదరించు తీరు (Reception)

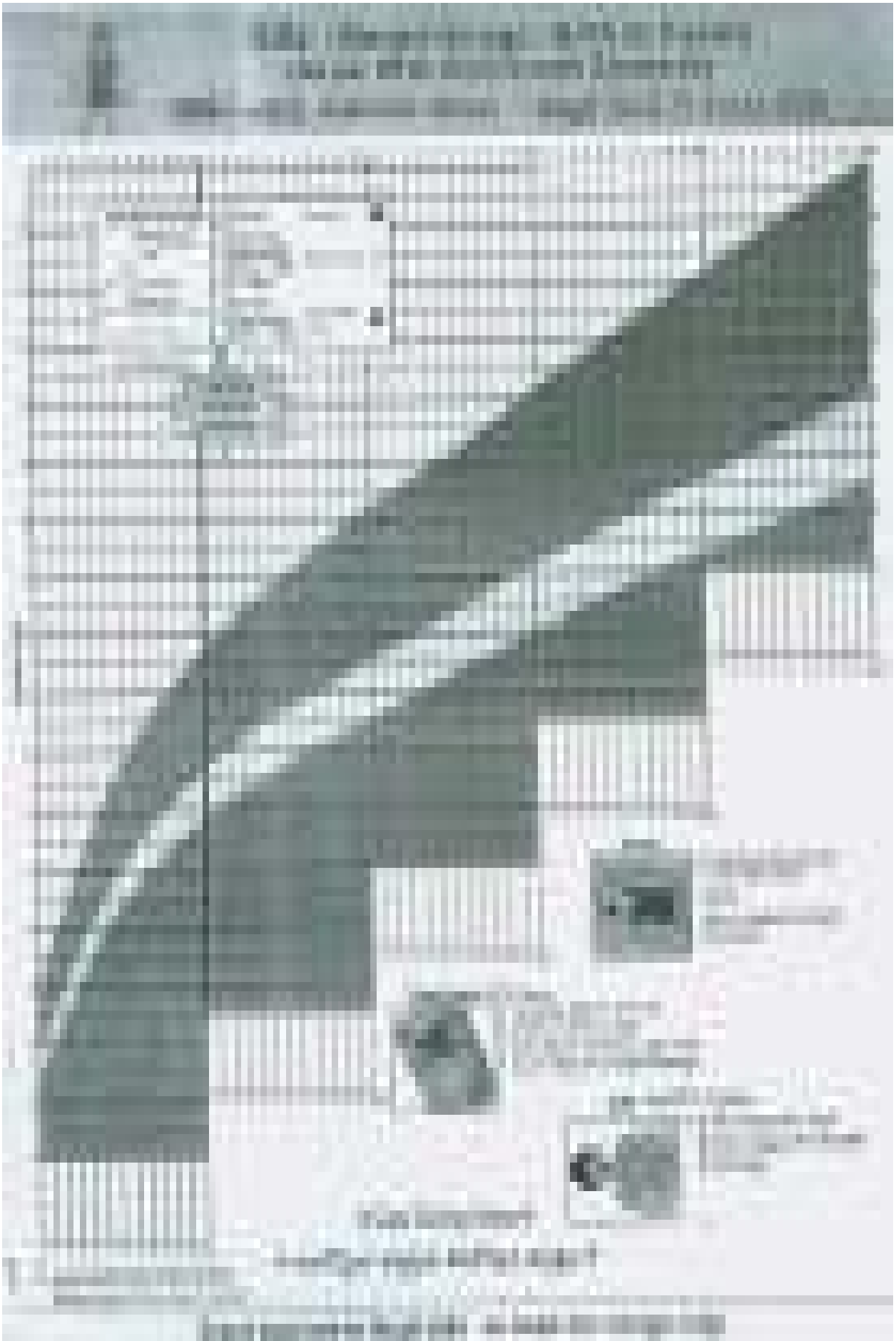
వారికి ఎట్టి సంకోచం కలుగకుండా వారి రాక మీకు ఆనందము కలిగించినట్లుగా ప్రవర్తించుచూ వారు “రోడ్ టు హెల్త్” (Road to Health కార్డు ఆరోగ్యమునకు రహదారి) కార్డులు ఉన్నచో వాటిని తీసికొని వచ్చినారా? అని ప్రశ్నించుచు వాటిని తెచ్చుట ఒక వేళ మరచి పోయినచో వారిపై కోపము తెచ్చుకొనరాదు.

పిల్లలను వరసగా పరీక్షింపవలెను ఒకవేళ ఒక బిడ్డ అస్వస్థతతో కనిపించినచో వెంటనే వాని విషయమై శ్రద్ధ తీసికొనవలెను. సురక్షితమైన తాగ్రునీటిని, తల్లులు కూర్చుండుటకు బెంచీలను సమకూర్చవలయును.

### సాధారణ పరీక్షలు:

- ❖ పరీక్షించుచునే తల్లితో మాట్లాడుచు ఆమెకు ధైర్యము చెప్పవలెను. ఆమె ప్రశ్నలకన్నింటికి ఓర్పుతో బదులు చెప్పుచు బిడ్డ ఆరోగ్యమునకు రహదారి నేర్పరచుటకు వీలుగా ఆమె క్రొత్త విషయములను నేర్చుకొనునట్లు శ్రద్ధ వహింపవలెను.





## బిడ్డ విషయములో ఈ క్రింది అంశములను పరీక్షింపుము

### 1 పోషణ పరిస్థితి

- ❖ చార్టులోని బరువును సూచించు గ్రాఫును శ్రద్ధగా పరిశీలింపుము బిడ్డ బరువు ఆరోగ్యమునకు రహదారి చార్టులో దిగువ రేఖకి క్రిందగా ఉండి ఆ గ్రాఫు క్రమముగా పైకి లేచుచున్నచో బిడ్డ ఆరోగ్యము అభివృద్ధి చెందుతున్నట్లు గుర్తించి బిడ్డ పట్ల తల్లి చూపుతున్న శ్రద్ధను ప్రశంసింపుము.
- ❖ ఆ గ్రాఫ్ పైకి లేచుచున్నచో అతనికి సరియైన ఆహారమిచ్చుటలో తల్లికి తోడ్పడుటకు ప్రయత్నింపుము. ఇతర కారణముల కొరకు పరీక్షించి అవసరమైనచో ఆ బిడ్డను డాక్టరు వద్దకు పంపుము.

2 మైలురాళ్ళు: బిడ్డ అభివృద్ధి మీకు చూపమని అడిగి పెరుగుదల మైలురాళ్ళు సక్రమముగ అధిగమిస్తున్నాడో లేదో గుర్తింపుము. ఈ అంశమును కూడా చార్టులో నోట్ చేయవలెను.

3. చర్మము, మాడు, కండ్లు, చెవులు, నోరు - వీనిలో అసాధారణ లక్షణములేవైన వున్నవేమో గుర్తింపుము.

### టీకాలు:

- ❖ బిడ్డ అంతకు ముందు తీసికొనని టీకాలను వీలైనచో క్లినిక్‌లోనే ఈయవలెను విటమిన్-ఎ ద్రావణమును కూడా ఈయవచ్చును. వీటన్నింటిని బిడ్డ చార్టులో నమోదు చేయుట మరచి పోరాదు.
- ❖ ఒకవేళ టీకాలు వేయడం వీలుకాకపోతే ఉదా|| వాక్సిన్లు అందుబాటులో లేకుండుట, కోల్డ్ చెయిన్ మరియు క్లినిక్‌లో తీరిక లేకుండుట మున్నగు అంశములను దృష్టిలోవుంచుకొని ప్రత్యేకపు క్లినిక్‌లను నిర్వహించవలసిన ఆవశ్యకత కలదు.

**సాధారణ అస్వస్థలు :** వీనికి తగిన మందులిచ్చి, చికిత్స చేయుచు తల్లికి స్పష్టముగ సూచనలు ఇవ్వవలెను.

**ఆరోగ్య బోధన:** ప్రతి తల్లితోను మాట్లాడుటకు ఎక్కువ సమయము వెచ్చించవలెను. కుటుంబ నియంత్రణ గూర్చి చర్చింపుము. బిడ్డ సంరక్షణ, పోషణ గూర్చి తల్లికి బోధించవలయును. బిడ్డను క్లినిక్‌కు తీసుకు రావలసిన సమయము, లేక వారి ఇంటిని సందర్శించు సమయము తెలుపుము.

బడిలో చదువుకొను దశ (స్కూల్ చైల్డ్) 6 సం|| 12 సం|| ఇక్కడ రావాలి.

### 1.6. శిశువుల మరియు పిల్లల సంరక్షణ - ఆటలు, పరిశుభ్రత, మానసిక అవసరతలు, మల, మూత్ర విసర్జన శిక్షణ

- పుట్టిన 4 వారములు వరకు శిశువు ఈ దశలో ఉండును. ఈ దశలో శిశువు ఆరోగ్యము (శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ సంబంధిత) తల్లి ఆరోగ్యముపై ఆధార పడి యుండును.
- నవజాత శిశువునకు ప్రధాన అవసరములు (Needs of new)
  - ❖ క్షేమకరము మరియు ఆరోగ్యవంతమయిన పుట్టుక (Safety healthy birth)
  - ❖ క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువు చేయు సామాన్య పరిచర్యలు- బొడ్డు త్రాడు పరిశుభ్రంగాను, పొడిగాను వుండునట్లు చూడవలెను, 7-10 రో||లలో ఊడిపోవును. స్నానము చేసిన తరువాత, బొడ్డు తడిలేకుండా చూడవలెను, బొడ్డుకు ఏమి పూయరాదు.
  - ❖ వెచ్చదనము
  - ❖ పరిశుభ్రత
  - ❖ ఇన్ ఫెక్షన్ నుండి రక్షణ



- ❖ వెచ్చదనము
- ❖ ఆహారము (తల్లి చనుపాలు)
- ❖ నిద్ర
- ❖ సౌఖ్యత (comfort)

## 2. పరిశుభ్రత-దుస్తులు

శిశువు మొలకు కట్టు గుడ్డలను (Napkins) తయారు చేయు విధానమును వివరించి, తడి, మలినము అయిన వెంటనే మార్చమని, అలా చేయుట వలన కలుగు ఉపయోగములను వివరించాలి.

- ❖ బిడ్డకు తొడుగు బట్టలు శుభ్రము గాను, మెత్తగాను వుండవలయును. గుండీలు బదులుగా నాడాలు వాడవలయును.
- ❖ తడిసిన లేదా మలినము అయిన బట్టలను చల్లని నీళ్ళతో ఉతకవలయును. మిగిలిన బట్టలతో కలుప కూడదు.
- ❖ తక్కువ రసాయనములతో తయారైన సబ్బులతో వెచ్చని, నీటితో బిడ్డకు బట్టలను ఉతకాలి.

## 3. వెచ్చదనము: ఎప్పుడూ బిడ్డకు వెచ్చగా ఉండునట్లు చూసుకోవలయును.

- ❖ బిడ్డను కప్పి ఉంచునపుడు, బిడ్డ కాళ్ళు చేతులు కదలించుటకు వీలుగా వుండునట్లు చూసుకొనవలయును. బిగుతుగా (tight) వుండకూడదు.

## 4. నిద్ర: శబ్దము లేచి వాతావరణమును కల్పించాలి.

- ❖ ఏడ్చినపుడు మాత్రమే ఎత్తుకొనవలయును. అనవసరముగా ఎత్తుకొనకూడదు.
- ❖ ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పి పరుండ బెట్టుట మంచిది.

## 5. రక్షణ- అంటు నుండి కాపాడవలెను. ఉదా: జలుబు నుండి కాపాడవలయును

## 6. స్నానము: ఎండకాలములో బిడ్డకు స్నానము చాలా అవసరము. సబ్బు లేదా నీళ్ళు నోరు, ముక్కు, చెవి, కన్నుల లోనికి పోకుండా జాగ్రత్త పడవలయును.

## 7. ఆహారము- పుట్టిన వెంటనే వీలైనంత త్వరగా లేదా 1/2 గం|| లోపు బిడ్డకు పాలు త్రాగించాలి.

తల్లి రొమ్ముల నుండి వచ్చు ముద్రుపాలు (Colostrum) బిడ్డకు చాలా మంచిది ఇది బిడ్డకు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మెకోనియమ్ (Meconium) బయటకు వచ్చుటకు తోడ్పడును.

- ❖ తరువాత 3వ రోజు నుండి మామూలు పాలు వచ్చును. బిడ్డకు ఎప్పుడు కావాలి అంటే అప్పుడు పాలు ఇవ్వాలి (Demand Feeding)
- ❖ పాలు ఇచ్చిన ప్రతిసారి తల్లి బిడ్డను భుజములపై వేసుకొని తట్టాలి. (Burp) అలా చేయడం వలన బిడ్డ పాలతో పాటు మ్రింగిన గాలిని తేన్ను ద్వారా బయటకు వదులను ఇలా చేయడం వలన బిడ్డ పాలను కక్కడు.

## ప్రతిరోజు బిడ్డలో ఈ క్రింది విషయములు గమనించవలయును

1. బిడ్డపాలు సరిగా త్రాగుతున్నాడా? లేదా?
2. వాంతులు ఏమైన అవుతున్నాయా?
3. రోజు మల మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నాడా?
4. బొడ్డు ఆరోగ్యంగా వుందా లేక ఏదైన అంటు వుందా గమనించాలి.

5. శిశువు యొక్క మాడు ఉబ్బి వున్నదా?
6. కన్నుల నుండి ప్రావముల వస్తున్నాయా?
7. చర్మపు రంగు మారిందా?
8. శిశువు ఊపిరి తీయుట సహజంగా వుందా?
9. ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులు ఏమైనా వుందా?
10. బరువులో ఏమైన తేడా వుందా?

లక్షణము	0	1	2	మొత్తం
1 గుండె కొట్టుకొనుట	శూన్యము	మెల్లిగా (100 లోపు)	100 సార్లకు పైన	2
2 శ్వాస ఆడుట	శూన్యము	హీన స్వరముతో ఏడ్చుట, శ్వాస సరిగా లేకుండుట	బిగ్గరగా ఏడ్చుట	2
3 కండరములు స్థాయి	బిగిసి యుండుట	చేతులు కాళ్ళు వంగి వుండుట	మామూలుగా నుండుట	2
4 రిఫ్లెక్స్లు 1.శ్లేష్మపు పొర వాడుక గొట్టమునుపయోగించి (Catheter) 2.మడమలపై తట్టుట, పాదముల కదలిక	శూన్యము  ఎట్టి ప్రతి స్పందనము లేకుండుట	ముడుచుకొనిన ముఖము  ముఖము ముడుచుకొనుట	దగ్గుట, తుమ్ముట  ఏడ్చి,పాదములు ముడుచుకొనుట	2
5 రంగు పాలిపోయివుండుట	నీలము, పాదములు	దేహము ఎరుపు చేతులు నీలిరంగు	పూర్తిగా ఎరుపు (పింక్)	2 10

సంపూర్ణమైన వెలుతురులో ఈ పరీక్షకు జరుపవలెను. శిశువును తాకుటకు ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుగుకొనవలెను.

ఈ Apagar Score ను బిడ్డవుట్టిన ఒక నిమిషము లోపల తిరిగి 5 ని||లకు చేయవలయును.

Total Score = 8 to 10 = (Good), 5 - 7 = (Fair), 0 - 5 = (Very bad)

#### శిశువు ప్రధానవసరములు

- 1) తల్లి చనుబాలు 6నెలలు వరకు ఇవ్వవలయును. 6 నెలలు తరువాత పాలతో పాటు క్రమముగా అదనపు ఆహారంను అలవాటు చేయుట. (Weaning)
- 2) పగులును, రాత్రియు చదునుగానున్న మంచము మీదగాని, నేలమీదగాని, శిశువు విశ్రాంతిగా నిద్రపోవు అవకాశమును కూడ కలిగించుట, శిశువులకు రోజునకు మొత్తము 16 గం||లకు నిద్ర అవసరము.
- 3) స్వేచ్ఛగా తిరిగి వ్యాయామము పొందుటకును ఆడుకొనుటకు సురక్షితమైన స్థలము, నోటిలో పెట్టుకొనుటకు పరిశుభ్రమైన వస్తువులు ఇవ్వాలి.
- 4) ఇన్ ఫెక్షన్ సోకకుండా పూర్తి రక్షణ పరిశుభ్రమైన ఆహారము త్రాగునీరు మొదలగునవి.
- 5) ప్రమాదములు జరుగకుండా శిశువును ఎప్పుడూ గమనించుచుండుట.
- 6) పెరుగుదలయు, అభివృద్ధియు, సక్రమముగా ఉన్నదా లేదా అని తెలుసుకొనుటకు బిడ్డని ప్రతి నెలా క్లినిక్ కు తీసుకొనిపోవుట.

### 1-3 సంవత్సరముల పిల్లల ప్రధానావసరములు

1. పోషక ఆహారము (పాలతో సహా) ఇచ్చుట ముఖ్యము
2. ప్రధాన భోజనములకు మధ్యలో చిరుతిండ్లు పెట్టవలెను
3. పిల్లలకు మార్గనిర్దేశము అవసరము. ప్రవర్తనలో కొన్ని నియమ నిబంధనలు ఏర్పరచి వాటిని ఆచరించునట్లు చూడవలెను. (క్రమ శిక్షణ)
4. పిల్లలకు అడుగు ప్రశ్నలకన్నిటికిని ఓపికగా నిజాయితీతో సమాధానము చెప్పవలెను. సమాధానము అవగాహన స్థాయికి తగినట్లుండవలెను. లేనిచో ఇతరులపై విశ్వాసము నశించును.
5. ఆడుకొనుటకు స్నేహితులు అవసరము. వ్యాయామము, ఆటలు ఆడునట్లు ప్రోత్సాహించవలెను.
6. పిల్లలకున్న భయములను గుర్తించి వాటిని అధిగమించుటకు తోడ్పడవలెను, లేనిచో ఆ భయములు జీవితాంతము కొనసాగుతాయి.

### ప్రధాన అవసరములు (1-3 సంవత్సరముల తరువాత)

- 1) పోషణ శక్తిగల ఆహారము, మంచి ఆహారమును ఇచ్చుట
- 2) ప్రధాన భోజనముల మధ్య చిరుతిండ్లు పెట్టుట ముఖ్యము
- 3) మత బోధన కంటే తల్లితండ్రులు తమ ప్రవర్తన ఎక్కువ ప్రభావం చూపగలదని గుర్తించాలి.

### విద్యనభ్యసించు పిల్లల ప్రధానావసరములు (3-5 సంవత్సరముల తరువాత)

1. సమతుల్య ఆహారము పెద్దల కంటే పిల్లలు తక్కువ ఆహారమును తీసుకుంటారు. కాని ఆ ఆహారములో శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్ ఎక్కువగా నుండవలెను.
2. ప్రయోజనకరమైన పనులు చేయుట అవసరము.
3. బాలుడు తండ్రిని బాలిక తల్లిని అనుకరించుట ద్వారా తమ సాంఘిక పాత్రల నిర్వహణను నేర్చుకొందురు.
4. స్నేహితులుండుటయు, వారితో సామరస్యముగ మెలుగుటయు అవసరము.
5. బడి జీవితములో ఏదో ఒక అంశములో తాను విజయము సాధించితిన్న భావముండుట అవసరము. ఉపధ్యాయుడు ప్రధాన పాత్ర వహించును. ఉపధ్యాయుని ప్రోత్సాహము వలన విద్యార్థి ఎక్కువగా ప్రభావితుడు అగును.

### పిల్లల ప్రధాన అవసరాలు

1. భౌతిక అవసరములు ఆరోగ్యవంతమైన దేహమును, అలవాట్లను పెంపొందించుకొనుట
2. ఆవేశపరమైన అంశములు- ప్రేమ, ఆప్యాయత, స్వతంత్రత, ఆసరా, కార్యసాధన, సాంఘిక ఆమోదము, ఆత్మగౌరము
3. భౌతిక అవసరములు- స్పష్టంగా ఆలోచించి తెలివిగా సమస్యలను పరిష్కరించుకొను సామర్థ్యము శిక్షణ పొందియున్న అవసరము.
4. సాంఘికీకరణము-ఇతరుల సహకారముతో ఉన్నతమైన రీతిలో కలసిమెలసి జీవించు సామర్థ్యమును పెంపొందించు కొనవలసిన అవసరము.
5. తల్లులకు పిల్లల ఆరోగ్యవసరములను, ప్రాధాన్యములను గూర్చి బోధించుట.
6. పిల్లలను, కుటుంబములను ఆరోగ్యముగాను, సుఖముగాను వుంచుటకు తల్లులు నేర్చుకొనవలసియున్న మిక్కిలి ప్రధానమైన బోధనాంశములు (సందేశములు).

### 1.7 ప్రమాదములు, కారణములు, జాగ్రత్తలు మరియు అరికట్టుట (Accidents, Causes, precautions, and prevention)

- ప్రమాదములు అనుకోకుండా జరుగవచ్చును వీటివల్ల పిల్లలలో అత్యవసరత ఏర్పడవచ్చును. ఒక్కొక్కసారి మరణములు సంభవించవచ్చును.
- పడిపోవుట శిశువులు ఇటు అటు ప్రక్కలకు తిరుగునపుడు, దోగాడునపుడు నడచునపుడు పడిపోవుటకు అవకాశము కలదు.
  - ❖ ప్రదేశములను గుర్తించలేక పోవుట వలన (ఎత్తు పల్లములు)
  - ❖ కండరముల పటుత్వము లేకపోవడం వలన క్రింద పడు అవకాశము, ప్రమాదము కలదు.

**జాగ్రత్తలు-** శిశువులను ఒంటరిగా వదలి పెట్టరాదు

- ❖ నడచునపుడు, కూర్చున్నప్పుడు, దొర్లాడునపుడు సహాయపడుతూ వుండవలయును
- ❖ మంచం మీద పడుకోబెట్టి చుట్టు ఎత్తులు పెట్టి జాగ్రత్త తీసుకోవలెను.

**అన్య పదార్థములు మ్రింగుట**

- ❖ పిల్లలు ఏ వస్తువునైనను నోటి దగ్గరకు తీసుకొనును. కావున అన్యపదార్థములు బిడ్డలకు అందుబాటులో లేకుండా చూడాలి.
- ❖ ఆట వస్తువులు చిన్న చిన్న భాగములు వూడి పోయేవిగా, పదునుగా వుండకూడదు. ఉదా॥ పిన్నులు, సూదులు, మొదలైనవి
- ❖ పిల్లలకు అందుబాటులో అన్యపదార్థములు లేకుండా చూడాలి.

**కాలుట (బర్నెస్)**

- ❖ బిడ్డలను స్ట్రా దగ్గరకు, వంటచేయు ప్రదేశము దగ్గరకు పోకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

**3. మునుగుట**

- ❖ శిశువులు నీటితొట్టెలలో, సులభంగా పడే అవకాశము కలదు. కాబట్టి బిడ్డలను నీటి తొట్టెలు, డ్రమ్ముల దగ్గరకు పోకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవలెను. నీటి తొట్టెలు, డ్రమ్ముల మీద గట్టి మూతలు వేసి వుంచవలెను.

**1సం॥ నుంచి 5సం॥ల లోపు పిల్లలకు జరుగు ప్రమాదములు**

- ◆ పడిపోవుట
- ◆ కాలుట
- ◆ అన్య పదార్థములు మ్రింగుట
- ◆ అన్య పదార్థములు ముక్కులో, చెవిలో వేసుకొనుట
- ◆ నీటిలో పడిపోవుట
- ◆ వాహన ప్రమాదములు
- ◆ ఊపిరి ఆడకపోవడము

**నివారణ**

- ❖ పిల్లల కదలికలను గమనించు చుండవలెను

- ❖ వాళ్ళు చేయు పనులను పర్యవేక్షించవలెను
- ❖ వేడి వస్తువులు దగ్గర లేకుండా చూడవలెను.
- ❖ ప్రమాదమును కలిగించు వస్తువులు, మందులు, మొనదేలిన, కొనలుగల వస్తువులు వారికి దూరంగా వుంచాలి.
- ❖ ఆటలాడు వస్తువులు అధికరంగువి, మొనదేలిన కొనలు గలవి లేకుండా చూడాలి. ఊడిపోవు వస్తువులు ఇవ్వరాదు.

#### బడికి పోవు వయస్సు పిల్లలలో జరుగు ప్రమాదములు

- ♦ పడిపోవుట
- ♦ ఆటలలో దెబ్బలు తగులుట
- ♦ నీటిలో మునిగి పోవుట
- ♦ మోటారు వాహనముల ప్రమాదములు

#### జాగ్రత్తలు

- ❖ పిల్లలకు ఆటవస్తువులను వాడు విధానమును గూర్చి చెప్పవలెను
- ❖ సురక్షిత పద్ధతులను మరియు మంచి నడవడికను గురించి బోధించవలెను.
- ❖ వారిని సురక్షితమైన ఆటస్థలములో కాని, ఇంటి ముందు స్థలములో, ఇంటి లోపల ఆడుకొనునట్లు చూడవలెను.
- ❖ మొనదేలిన వస్తువులను, కరంటు వస్తువులు వాడు విధానమును, అగ్ని పెట్టెలు వాడు విధానములను, బోధించాలి
- ❖ వారి ఆటలను, చేయు పనులను, ఆడు విధానమును, పరిశీలించి బోధించాలి
- ❖ వారు చేయు పనులను పర్యవేక్షించవలెను

#### ప్రమాదములు నివారించుట కొరకు తీసుకొను చర్యలు

##### A) బిడ్డ రక్షణ కొరకు (Providing safe child care)

- ❖ తల్లిదండ్రులకు శిశువు దశనుండి వారికొరకు రక్షితమైన పరిసరములను గురించి తెలిసియుండాలి.
- ❖ వివిధ దశలలో పెరుగుదల అభివృద్ధిని, వయస్సుకి తగిన మార్పులను గురించి తెలిసి యుండాలి
- ❖ వివిధ దశలలో పిల్లలకు కలుగు ప్రమాదములను గురించి తెలిసి యుండాలి.

##### B) రక్షిత పరిసరాలు కల్పించుట (Providing safe environment)

- ❖ ఇంటి యందు, బడిలోను, సమాజములోను రక్షితమైన పరిసరాలు కల్పించుటవలన ప్రమాదములను నివారించవచ్చును.

##### C) ఆరోగ్య బోధన (Health Education) బిడ్డలలో పెరుగుదల అభివృద్ధి వివిధ దశలలో కలుగు అపాయములను గురించి, అవి సంభవించకుండా తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలను గురించి తల్లిదండ్రులకు బోధించవలెను.

- ❖ రక్షిత ప్రదేశములను కల్పించాలి
- ❖ వారి ఆటలను, నడవడికను పర్యవేక్షించాలి
- ❖ అవగాహన చేసుకొను పిల్లలకు ప్రమాదములను గురించి బోధించాలి.

#### 1.8 పుట్టుకతో వచ్చు అవాంతరములు (Congenital Anomalies)

పుట్టుకతో వచ్చు అవాంతరములు బిడ్డ పుట్టుకతో వచ్చు అసాధారణములను కంజినిటల్ అనామలిస్ అందురు.

## కారణములు

- 1) వారసత్వము
- 2) అసాధారణ క్రోమోజోమ్స్
- 3) అంతరగర్భ ప్రతికూల పరిస్థితులు

## పుట్టుకతో వచ్చు కురూపములు

1. కేంద్రినాడీ మండలము
  - ♦ అనన్కెఫాలి
  - ♦ మైక్రోకెఫాలి (అసాధారణముగా వుండు చిన్న తల)
  - ♦ వెన్నుపాము వాపు
  - ♦ హైడ్రోకెఫాలిస్
2. జీర్ణవ్యవస్థ
  - ♦ తొట్టి పెదవి
  - ♦ అంగుటి రెండుగా చీలుట
  - ♦ అన్నవాహిక ఏర్పడక పోవుట
  - ♦ పైలోరికె సన్నగిల్లుట
  - ♦ ఆసనము ఏర్పడక పోవుట
3. శ్వాసకోశ మండలము
  - ♦ కోనల్ అట్రెషియా
  - ♦ అన్నవాహికకు, శ్వాసవాహికకు మధ్య రంధ్రము
  - ♦ డయాఫ్రామాటిక్ హెర్నియా
4. రక్త ప్రసరణ మండలము
  - ♦ పుట్టుకలో వచ్చు గుండె జబ్బులు
  - ♦ కో-అరకిటేషన్ ఆఫ్ అయోటా
5. విసర్జక మండలము
  - ♦ పాలిసిస్టిక్ కిడ్నీస్
  - ♦ ఎక్స్ట్రోఫీ ఆఫ్ బ్లాడర్
  - ♦ పోస్ట్ యూరిత్రల్ వాల్వ్

## కురూపములను పిండ దశలో కనుగొనుట

1. అమొనియా సెంటసిస్ (Aminocentesis) 13-16 వారముల గర్భదశలో ఉమ్ము నీరును పరీక్షింప ద్వారా
2. ఎక్స్రేల ద్వారా
3. ఫీటోగ్రఫీ

#### 4. అల్ట్రాసోనోగ్రాఫి

##### పుట్టుకతో వచ్చు అవాంతరములు - పరిచర్యలు

❖ శస్త్ర చికిత్స ద్వారా వీటిని సరిచేయవచ్చును ఉదా॥ గుండెలో రంధ్రాలను శస్త్ర చికిత్స ద్వారా సరిచేయవచ్చును.

##### నివారణ చర్యలు

- 1) వారసత్వము వలన వచ్చు ప్రమాదములను గుర్తించి తెలియజేయుట ద్వారా.
- 2) మొదటి మూడునెలల గర్భసమయంలో అంటును నివారించి, అంటు కలిగినపుడు తగిన చికిత్స చేయుట
- 3) అధిక మందులు వాడుట వలన కలుగు అసాధారణములను గురించి అవగాహన చేయవలెను.

##### పుట్టుకతో దెబ్బలు

- ❖ కాన్పు జరుగు సమయములో కలుగు దెబ్బల వలన పుట్టుకలో బిడ్డ దెబ్బలతో పుట్టు అవకాశము కలదు.
- ❖ పుట్టుకలో కలుగు దెబ్బలు సాధారణముగా తలకు తగుల వచ్చును
- ❖ దెబ్బలు-నరములకు, ఎముకలకు, కండరములకు, పై కణజాలములకు కలుగును.

##### పెరిఫెరల్ నరములకు దెబ్బలు

#### 1. ఫెషియల్ పాల్సి (బెల్ట్ పాల్సి)

- ♦ 7వ క్రేనియల్ నరము దెబ్బతగులుట

కారణము: పోర్సిస్ తో ప్రసవము

లక్షణములు:

- ♦ ముఖములో అవకతవకలు
- ♦ కన్నులు మూసుకోలేక పోవుట
- ♦ రూటింగ్ రిఫ్లెక్స్ లేక పోవుట
- ♦ ఏడ్చినపుడు నోరు ఒక ప్రక్కకు పోవుట

చికిత్స పరిచర్య/తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- ♦ ఒక వారములో మామూలు స్థితికి రావచ్చును
- ♦ కంటికి అంటి బయోటిక్ ఆయింట్ మెంట్ పెట్టవలయును

#### 2. (Brachial palsy) బ్రేకియల్ నరమునకు దెబ్బతగులుట

కారణములు: భుజము స్థానభ్రంశము చెందుట

- ♦ యోని ద్వారా ఏ ప్రయత్నం లేకుండా తొందరగా ప్రసవము జరుగుట
- ♦ బ్రీచ్ ప్రసవము కష్టమగుట వలన

లక్షణములు:

- ♦ చేయి చలనము లేకుండుట
- ♦ మోచేయి ముందు కుండుట
- ♦ క్రింది చేయి క్రిందికి తిరిగి వుండుట

- ♦ మోరో రిఫ్లెక్స్ లేకుండుట

చికిత్స:

- ♦ చేతిని స్పింట్ సహాయముతో కట్టుట
- ♦ దెబ్బతగిలిన చేతిని మసాజ్ చేయుట
- ♦ ఆ భాగమునకు వ్యాయామము చేయించుట
- ♦ ఆ భాగమును మన చేతితో కదిలించుట

### 3. ఎముకలు దెబ్బలు తగులుట

- ♦ పుట్టిన బిడ్డకు ఈ క్రింది ఎముకలకు దెబ్బలు తగిలి వుండవచ్చును, పుట్టె ఎముకలు
- ♦ క్లావికల్ ఎముక (భుజము ఎముక)
- ♦ పైచేతి ఎముక
- ♦ క్రింది చేతి ఎముక
- ♦ వెన్ను భాగములో

కారణములు:

- ♦ భుజము ప్రసవం, బ్రీచ్ ప్రసవము

చికిత్స:

- ♦ దెబ్బ తగిలిన భాగమును కదిలించకుండా వుంచవలెను.
- ♦ కొన్నిసార్లు ఆపరేషన్ వలన సరిచేయుదురు.

### 4. తలకు దెబ్బలు తగులుట

- ♦ కాపుట్ సక్సీడమ్
- ♦ కెఫాలో హెమటోమా
- ♦ ఇంట్రాక్రేనియల్ హెమరేజ్
- ♦ పుట్టె మధ్య భాగములో రక్తస్రావము

A) కాపుట్ సక్సీడినియమ్

- ♦ ఇది బిడ్డ పుట్టె పై భాగములో వాపు కలుగును
- ♦ కాన్పు సమయములో సర్విక్స్ యొక్క ఒత్తిడి వలన
- ♦ తల్లి కూపకము యొక్క ఒత్తిడి
- ♦ ఒత్తిడి వలన గుంతగా ఏర్పడును
- ♦ ఇది 24-38 గం||లలో తగ్గిపోవును
- ♦ దీనికి చికిత్స అవసరము లేదు



B) కెఫలో హెమటోమా- ఇది పుట్టె ఎముకలకు మెదడు పొరలకు మధ్య రక్తము చేరుట వలన

**కారణములు:**

- ♦ ప్రసవము తర్వాత
- ♦ పోర్సిప్ సహాయముతో
- ♦ ప్రసవము ఎటువంటి సపోర్ట్ లేకుండా జరిగిపోవుట వలన

**లక్షణములు:**

- ♦ ఇది 12-24 గం||ల తర్వాత తెలియును ఇది మెత్తగా, గుండ్రముగా ద్రవముతో కూడినట్లు, అధిమిన మామూలుగా వుండి వాపు కలిగి యుండును.
- ♦ పుట్టెకుట్లు గీతను దాటి వుండదు

**చికిత్స:**

- ♦ మామూలుగా కొన్ని వారములకు తగ్గిపోవును
- ♦ చికిత్స అవసరము లేదు
- ♦ దీనికి అంటు కలిగిన ఆంటి బయోటిక్స్ ఇవ్వాలి
- ♦ విటమిన్-కె ఇవ్వాలి

C) ఇంట్రాక్రేనియల్ హెమరేజ్

- ♦ పుట్టె ఎముకలు మధ్య భాగములో రక్తస్రావము

**కారణములు:**

- ♦ ప్రసవ సమయములో పుట్టె ఎముకలు ఎక్కువ ఒకదానిపై ఒకటి చేరును
- ♦ బ్రీచ్ ప్రసవము
- ♦ పోర్సెప్స్ ప్రసవము

**లక్షణాలు:**

- ♦ శ్వాస క్రియకు ఆటంకము
- ♦ అప్ గర్ స్కొరు తగ్గుట
- ♦ మెదడులో ఇరిటేషన్
- ♦ ఏడ్పు ఎక్కువగా వుండుట
- ♦ ఈడ్పులు
- ♦ ఉబ్బివుండుట
- ♦ కళ్ళు యొక్క కదలికలు సరిగా వుండవు

D) అనాక్సిక్ ఇంట్రాక్రేనియల్ హెమరేజ్

**కారణములు:**

- ♦ నెలలు నిండకుండా తక్కువ బరువుతో పుట్టిన బిడ్డ

- ♦ ప్రిసిపిటేటివ్ లేబర్
- ♦ మెదడుకు ఆక్సిజన్ తక్కువగుట

**లక్షణములు:**

- ♦ కాళ్ళు చేతులు మెలిక తిరిగి పోవుట
- ♦ కళ్ళు కదలికలలో సంయమనం లేకపోవుట
- ♦ కాళ్ళు చేతులు అచేతనంగా వుండుట
- ♦ మరణము

**చికిత్స:**

- ♦ ఆక్సిజన్ చికిత్స
- ♦ గాలి మార్గములు శుభ్రపరచుట
- ♦ ద్రవ పదార్థములు నరముల లోనికి
- ♦ ఈడ్పులు రాకుండా చికిత్స
- ♦ ఆంటిబయాటిక్స్
- ♦ T.P.R. ను చెక్ చేయుట
- ♦ పరిసరములు నిశ్శబ్దముగా వుంచాలి

**ఉ) పుట్టుకతో వచ్చు కామెర్లు**

- ♦ ఇవి పుట్టుకతో వస్తాయి. ఇందులో బిడ్డ చర్మము పసుపుగా వుండును. కళ్ళలోని తెల్లపొర, మ్యూకస్ పొర, బిడ్డ విసర్జించు స్రావములు పసుపుగా వుండును.
- ♦ ఇవి 2 రకములు 1. ఫిజియోలజికల్ కామెర్లు: ఇది సాధారణముగా పుట్టిన 24 గం||ల తరువాత కనిపించను.

**కారణములు:**

- ♦ లివర్ సరిగా పెరగక పోవడం
- ♦ ఎర్ర రక్తకణములు ఎక్కువగా విచ్ఛిన్నమగుట
- ♦ ఎంజైమ్ యొక్క పని సరిగా లేకపోవుట
- ♦ బెలురుబిన్ విసర్జనలో లోపము వుండుట

**లక్షణములు:**

- ♦ 24-72 గం||ల తర్వాత కామెర్లు కనిపించును
- ♦ కన్నులు పచ్చగా నుండుట
- ♦ స్థన్య పానముసరిగా తీసుకో లేక పోవుట
- ♦ మలము మడ్డిగా వుండుట

2. పెథలాజికల్ కామెర్లు- ఇది పుట్టిన 24గం||లలోపు కనిపించును

**కారణములు:**

- ♦ Rh ఇన్ కంపాటబిలిటీ
- ♦ వైరల్ హెపటైటిస్
- ♦ తల్లికి మధుమేహము వుండుట
- ♦ బైల్డక్స్ నందు ఆటంకము ఏర్పడుట

**లక్షణములు:**

- ♦ కండ్లు, ముఖము, పొట్ట భాగము, అరచేతులు అరికాళ్ళు పచ్చగా వుండుట
- ♦ మూత్రము పసుపు రంగుగా వుండి బట్టలకు పసుపురంగు అంటుకొనుట
- ♦ మలము మట్టిరంగులో కాని, తెల్లగా కాని వుండుట
- ♦ బిడ్డ నీరసంగాను, మత్తుగా నుండుట
- ♦ బిడ్డ పాలు త్రాగలేక పోవును

**కంజెనిటల్ అనామిలీస్**

A) స్పైనా బైఫీడా- వెన్నెముకలు సరిగా మూసుకొని పోకుండుట

దీనిని ఈ క్రింది విధంగా విభజించ వచ్చును

- ♦ ఆకల్టా: వెన్నెముకలో కొద్దిగా తెరుచుకొని వుండును. ఇందులో పైకి పొడుచు కొని వచ్చు అవకాశములేదు.
- ♦ స్పైనా బైఫిడాసిస్టిక: వెన్నుపొము, మెనింజస్ పైకి పొడుచుకొని వుండును.
- ♦ మెనింగోసీల్: మెనింజస్ బయటికి పొడుచుకొని దాని మీద పలుచని పొర కప్పబడి యుండును
- ♦ మెనింగోమైలో సీల్: ఇందులో వెన్నుపొము, దాని పొరలు బయటకు పొడుచుకొని వుండును

**కారణములు:**

- ♦ అసలు కారణము తెలియదు
- ♦ ఫోలిక్ ఆసిడ్ లోపము వలన
- ♦ మందులు
- ♦ గర్భ సమయములో X-ray వలన
- ♦ తల్లికి పోషణ వలన తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలు
- ♦ వెన్ను ఎముకలో కాని, వెన్నుపొము నందుగల అసాధారణములను వెంటనే గుర్తించి హాస్పిటల్ కు తరలించి తగిన చికిత్సను ఇప్పించవలెను.

B) హైడ్రోకెఫాలస్

- ❖ హైడ్రోకెఫాలిస్ అనగా తలలో నీరు చేరి పెద్దగా కనిపించును. మెదడులోని పొరలలో నిరిట్రోస్పైనల్ ద్రవము ఎక్కువగుట. దీని వలన వుండవలసిన దానికంటె బిడ్డ తల పరిమాణము ఎక్కువగా ఉండును.

**కారణములు:**

- ♦ మెదడు భాగములకు, మెదడు పొరలకు అంటు కలిగి వుండుట.
- ♦ పుట్టుకతోనే మెదడు మీద కణితులుండుట

**లక్షణములు:**

- ♦ ముఖ్యమైన లక్షణము మార్పులు
- ♦ వాంతులు
- ♦ తలచుట్టు కొలత ఎక్కువగా
- ♦ అస్థిత్వము
- ♦ ఈడ్పులు
- ♦ నాడీ తక్కువగా
- ♦ ఉచ్ఛ్వాస
- ♦ నిచ్ఛ్వాసలు ఎక్కువ
- ♦ రక్తపోటు అధికంగా వుండును

**తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు:**

- ♦ బిడ్డను వెంటనే హాస్పిటల్ కు పంపి తగిన చికిత్స చేయించాలి.

**C) తొట్టి పెదిమ**

- ♦ పై పెదవి తెరచుకొని వుండుటను తొట్టి పెదిమ అందురు
- ♦ అంగుటిలో వుండి ముక్కుకు గొంతుకు మధ్యదారి ఏర్పడి వుండుటను తొట్టి అంగుటి అందురు

**కారణములు:**

- ♦ జీన్స్, క్రోమోజోముల అసాధారణముల వలన వంశపారపర్యం వలన వాతావరణ మొదలగునవి
- ♦ దీని వలన- బిడ్డ స్థన్యపానము సరిగా తీసుకో లేక పోవును
- ♦ స్థన్యపానము కష్టంగా నుండును

**ఇందులో రెండు విధములు:**

**గ్రూప్-I - తొట్టి పెదిమ మాత్రమే**

- ♦ కుడికాని, ఎడమకాని
- ♦ ఒక్కోసారి రెండువైపుల

**గ్రూప్-II - తొట్టి అంగుటి**

**గ్రూప్-III - తొట్టి పెదిమ మరియు తొట్టి అంగుటి రెండు వుండవచ్చును**

- ♦ చూచుటకు ముఖము బాగుండదు
- ♦ తొట్టి అంగుటి పిల్లలకు పాలు త్రాగునపుడు ముక్కు ద్వారా పోయే ప్రమాదముండును
- ♦ మ్రింగుట కష్టంగానుండును

- ♦ పాలు మింగునపుడు గాలి పోవుటవలన కడుపు ఉబ్బినట్లుండును
- ♦ అంటు తగులుటకు ఆస్కారము కలదు
- ♦ కెనెల వయస్సులో తొట్టి పెదవులను సరిచేయుదురు దీనిని కీతియోప్లాస్టీ అందురు
- ♦ తొట్టి అంగుటికి 12-24 నెలల మధ్యలో సరిచేయ వీలగును.

**D) ఫైలోరిక్ సైనోసిస్**

- ❖ జీర్ణాశయమునకు చిన్నప్రేవులకు మధ్యనుండు ఫైలోరిన్ భాగము సన్నబడి పోవుట.
- ❖ ఇది పుట్టుకతో వచ్చు అవలక్షణము దీనివలన జీర్ణాశయము నుండి పోవు ఆహారమునకు అవరోధము ఏర్పడును దీనివలన:

- ♦ మూడు వారములలో దీని లక్షణములు తెలియును.
- ♦ వాంతులు
- ♦ వాంతులు ఎక్కువ ఫోర్సులో వుండును
- ♦ మల విసర్జన తక్కువగా నుండును
- ♦ నిర్జలీకరణ లక్షణములు ఉబ్బిలోనికి పోవుట మూత్ర విసర్జన తగ్గిపోవుట
- ♦ బరువు పెరుగక పోవుట
- ♦ బిడ్డకు ఆకలి ఎక్కువ, వాంతి అయిన వెంటనే పాలు త్రాగుట
- ♦ కడుపు ఉబ్బియుండును

**చికిత్స:**

- ❖ శస్త్ర చికిత్స వలన అవరోధమును తొలగించవచ్చును కావున వెంటనే డాక్టరు దగ్గరకు తీసికొని వెళ్ళవలెను.

**E) పుట్టుకలో హృదయ సంబంధ జబ్బులు**

- ❖ పుట్టుకతో గుండె యొక్క పరిమాణములోను, పనులలోను, వుండవలసిన స్థితిలోను గల లోపములను గుండె సంబంధ జబ్బులు అనవచ్చును

**కారణములు:**

- ♦ వంశపారపర్యం
- ♦ మేనరిక పెళ్ళిళ్ళు
- ♦ క్రోమోజోముల అసాధారణములు గర్భసమయములో అంటు జబ్బులు
- ♦ రుబెల్లా వ్యాధి
- ♦ మందుల ప్రభావము
- ♦ మధ్యపానము వలన
- ♦ మొదటి మూడవ నెలలో X-ray లవలన
- ♦ తల్లికి మధుమేహము వలన
- ♦ బిడ్డకు ఆక్సిజన్ అందకపోవుట

- ♦ పుట్టునపుడు శ్వాస సరిగా పోవుట

**లక్షణములు:**

- ♦ ఊపిరి తీసుకొనుట కష్టము
- ♦ బరువు పెరగక పోవుట
- ♦ శ్వాస సంబంధ జబ్బులకు గురి అగుట
- ♦ అలసట
- ♦ గుండె పెద్దగా వుండుట
- ♦ కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెల్జ్యూర్

**చికిత్స:**

- ♦ డాక్టరు దగ్గరకు గుర్తించిన వెంటనే తీసుకొని పోవలయును శస్త్ర చికిత్స అవసరము వుండును

**ప్రశ్నలు**

1. పెరుగుదల అభివృద్ధి అనగానేమి? పెరుగుదల అభివృద్ధిపై ప్రభావము చూపు అంశములను గూర్చి వ్రాయుము
2. శిశువుదశలోని మైలురాళ్ళను వివరింపుము
3. క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువుకు చేయు పరిచర్యలను వివరింపుము
4. తల్లలకు పిల్లల ఆరోగ్య అవసరములను గూర్చి ఆరోగ్య కార్యకర్తగా నీవు ఏ విధంగా బోధించెదవు?
5. సాధారణంగా 5సం॥లోపు పిల్లలలో జరుగు ప్రమాదాలు ఏవి? వాటిని ఏ విధంగా నివారించెదవో వివరింపుము
6. పిల్లలలో పుట్టుకతో వచ్చు అవాంతరములు వ్రాసి, చికిత్స విధానమును వ్రాయుము

**Shart Notes:**

1. ఆప్ గార్ స్కోర్
2. ఆరోగ్య మార్గము (రోడ్ టు హెల్త్ చార్టు)కు రహదారి
3. కౌమారదశ
4. రిఫ్లెక్స్

## అధ్యాయము - 2

### శిశువుల మరియు పిల్లల పోషణ (Nutrition of Infants and Children)

థియరీ : 10 గంటలు

చేసి చూపుట: 20 గంటలు

మొత్తం: 30 గంటలు

#### అంశములు:

- 2.1. కేవలం తల్లిపాలనిచ్చుట
- 2.2. పౌష్టికాహార అవసరతలు
- 2.3. అదనపు ఆహారము
- 2.4. ఆహారము ఇచ్చినపుడు ఎదురగు సమస్యలు
- 2.5. తల్లిపాలనిచ్చుట గురించి కౌన్సిలింగ్
- 2.6. శిశువులకు పాలిచ్చుట మరియు హెచ్ఐవి
- 2.7. శిశుమైత్రీ ఆసుపత్రులు

#### ఆశించే ఫలితాలు:

1. తల్లిపాల యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించుము
2. తల్లిలకు తల్లి పాలను గూర్చి తల్లిలకు భోధించుము
3. అదనపు ఆహారమును గూర్చి వివరించుము
4. పిల్లల వయస్సును బట్టి పౌష్టికాహార అవసరతలను బోధించుము

#### ఉద్దేశములు:

1. కేవలము తల్లి పాలనిచ్చుట గురించి నేర్చుకొందురు మరియు తల్లిలకు అవసరమైన కౌన్సిలింగు చేయుదురు
2. పిల్లల పోషణ అవసరతలు మరియు అదనపు ఆహారముపై అవగాహన పెంచుకొందురు.
3. పిల్లలకు తల్లిపాలనిచ్చుట, అదనపు ఆహారమునిచ్చుటలో తలెత్తు సమస్య గురించి నేర్చుకొని తల్లిలకు ఆరోగ్య విద్యాబోధన, సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చెదరు.
4. హెచ్ఐవి తల్లిలకు, శిశువులకు పాలిచ్చినపుడు అవసరమైన కౌన్సిలింగ్, సలహా, సూచనలు ఇచ్చెదరు.
5. శిశుమైత్రీ ఆసుపత్రులపై అవగాహనను పెంచుకొని సమాజమునకు, వ్యక్తిగతముగా తల్లిలకు అవగాహన మరియు కౌన్సిలింగ్ చేయుదురు.

#### బోధన అధ్యయన చర్యలు:

1. లెక్చర్, 2. చర్చ, 3. చేసి చూపుట, 4. తిరిగిచేయుటను పరీక్షించుట

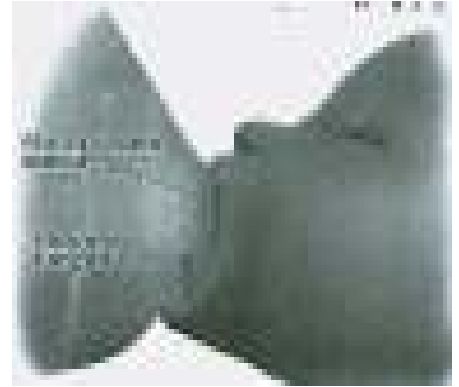
**ఉపోద్ఘాతము:** తల్లి గర్భస్థ శిశువునకు మావి ద్వారా ఆహారం సరఫరా చేయుట జరుగుచున్నది. పుట్టిన తరువాత చనుపాలను ప్రేమ వాత్సల్యముతో శిశువునకు అందచేయును. తల్లిపాలు తాగిన పిల్లలకు జబ్బులు, అంటువ్యాధులు తక్కువగా వస్తాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తల్లిపాల వలన 25% మంది పిల్లలను మరణాల నుండి కాపాడగలుగుతున్నాము. ప్రజలలో అవగాహన

కల్పించుట కొరకు తల్లిపాల వారోత్సవాలు ప్రతి సంవత్సరం ఆగష్టునెల మొదటి వారము అనగా 1 నుండి 7వ తేది వరకు జరుపుకుంటున్నారు.

- ❖ శిశువులలో ఆరోగ్యవంతమైన పెరుగుదల, అభివృద్ధి కొరకు, తల్లిపాల పోషణ సరిసమానంగా తూగ గలిగే ప్రత్యామ్నాయం లేదు. అందువలన శిశువుల పోషణ అవసరాలను తీర్చడానికి శిశువులకు పౌష్టికాహారంగా సమంజసమైన, క్షేమ కరమైన, ఇష్ట పూర్వక ఆహార పదార్థాలు ఆహారంగా ఇవ్వవలెను. అయినప్పటికీ తల్లిపాల పోషణ రెండేళ్ళు ఆపై కూడా కొనసాగించవచ్చు.
- ❖ ఆధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానం కూడ తల్లి పాలకంటే ఉత్తమమైన ఆహార పదార్థాన్ని కనుగొనలేకపోయింది. బిడ్డకు పోషణతో పాటుగా మానసిక అవసరాలు తీర్చగలిగే ఉత్తమ మార్గం తల్లిపాలే.

## 2.1 కేవలం తల్లిపాలు (Exclusive Breast Feeding)

- ❖ మొదటి ఆరు నెలల వరకు తల్లిపాలే సంపూర్ణ ఆహారము. కేవలం తల్లిపాలే అంటే శిశువులకు తల్లిపాలతో మాత్రమే పోషణ అని అర్థం. ఏ ఇతర రకాల పాలు, ఆహారం, పానీయాలు, చివరికి నీరు కూడా ఇవ్వకూడదు. మొదటి 6 నెలలు తల్లిపాల పోషణ మాత్రమే పాటించవలెను. ఉత్తమమైన సంపూర్ణ పోషణ శిశువునకు మొదటి 6 నెలలు అందుతుంది.



### తల్లిపాల పోషణ వలన సమకూరే ప్రయోజనాలివి:

**మురుపాలు:** బిడ్డ పుట్టగానే న్నవించే పాలను మురుపాలు అంటారు. ఈ

పాలు పసుపు రంగులో వుండి జిగురుగా వుంటాయి. పౌష్టిక విలువల మిశ్రమమే ఈ మురుపాలు. వ్యాధి నిరోధక శక్తిగల పదార్థాలు మురుపాలలో వుంటాయి. విటమిన్-ఎ, మాంసకృత్తులు పుష్కలంగాను, క్రొవ్వు శాతం తక్కువగాను ఉంటాయి. శిశువునకు మురుపాలు త్రాగించడం వలన పోషణ విలువలో పాటుగా బిడ్డ శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిగల మూలకాలు చేరతాయి. వ్యాధి నిరోధక లక్షణములు బిడ్డను నీళ్ళ విరేచనాల వంటి అంటు వ్యాధులు సోకకుండా కాపాడతాయి.

- ❖ పుట్టిన బిడ్డ మొదటి వారాల్లో ఎక్కువగా అంటు వ్యాధులకు గురయ్యే అవకాశాలు వుంటాయి. బిడ్డ స్వీకరించే వ్యాధి నిరోధక పదార్థం ప్రధానంగా మురుపాలే అవుతాయి. అయితే కొంత మంది తల్లులు మురుపాలను మురుగు పాలుగా భావించడమే కాకుండా అవి జీర్ణం కావని కూడా నమ్ముతారు. కొందరు వాటిని పిండి పారబోస్తారు. మురుపాల రంగు, సాంద్రతే ఇటువంటి నమ్మకాలకు కారణం కావచ్చు.
- ❖ మన దేశంలో తల్లిపాల పోషణను ఆలస్యంగా ప్రారంభించడం జరుగుతుంది. దీని వలన నవజాత శిశువునకు సమృద్ధమైన వ్యాధి నిరోధక పదార్థాలు సమకూరకుండా చేస్తున్నామని మరచిపోతున్నాము. కొందరు 5వ రోజునగాని పాలివ్వటం ప్రారంభించరు (అంటే ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తారు). అనేక రకాల మూఢనమ్మకాలు, అజ్ఞానం ఇందుకు కారణాలు. బిడ్డకు అలవాటు చెయ్యడానికి అవసరమైన గ్లూకోజ్, తేనె, నీరు, పశువుల పాలు, లేదా పాలపొడి పాలు పట్టడం జరుగుతుంది. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే అలవాట్లు. తల్లులలో, ఆయా జాతులలో మురుపాల విలువ గురించి అవగాహన కలిగించవలెను. తద్వార మురుపాలు వృధా కాకుండా బిడ్డకు త్రాగించడం జరుగుతుంది.

### బిడ్డకు కలుగు లాభములు:

- 1 తల్లిపాలు : ఇది పిల్లల సహజమైన ఆహారం. ఎప్పుడూ పరిశుభ్రంగా వుంటాయి. ఇరవై నాలుగు గంటలూ తల్లిపాలు లభిస్తాయి. సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలో (అనగా మరి వేడిగా గాని చల్లగా గాని లేకుండా) లభిస్తాయి. తల్లిపాలు పట్టడం వలన బిడ్డకు, తల్లికి ఇద్దరికీ సౌఖ్యంగా వుంటుంది.



- 2 తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డకు కావలసిన పోషక ఆహారం సమపాళ్ళలో తగిన మోతాదులో సహజ సిద్ధంగా లభించును.
- 3 ఎటువంటి ఖర్చు చేయనవసరం లేదు. (అన్నిపాలకంటే తల్లిపాల ఖర్చు తక్కువ. కొననవసరం లేదు)
- 4 వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కలిగి వుండును. తల్లిపాలు పరిశుభ్రమైనవి. ఇవి శిశువు నోటిలోనికి, తల్లి స్తనముల ద్వారా సరాసరి వెళ్ళును. ఇలా పోషకము వలన ఎటువంటి అంటు కలగడానికి అవకాశం ఉండదు.
  - ❖ తల్లిపాలు తీసుకొను పిల్లల కడుపులో ప్రవించే గ్యాస్ట్రిక్ జూస్ చాలా అసిడిక్ గుణమును కలిగి వుండును. తద్వారా ఏమైన హాని కలిగించు సూక్ష్మక్రిములు కడుపులోనికి వెళ్ళినచో నశింప చేయబడతాయి.
- 5 సహజ సిద్ధమైన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కలిగి వుండును మురుపాల వలన వ్యాధి నిరోధక శక్తివచ్చును. ఇది చాలా రకాల అంటుల (ఇన్ ఫెక్షన్ల) నుండి కాపాడును.
- 6 ఆంటి అల్జర్స్ - ఎటువంటి అల్జర్స్ కలుగ చేయదు.
- 7 మానసిక బంధం ఏర్పడును - శిశువునకు తల్లిపాలతో పాటు ప్రేమ వాత్సల్యం కూడా లభించును. ఇది బిడ్డకు భయమును పోగొట్టును. తల్లి తమ ప్రేమ బిడ్డకు అందించగలుగును. ప్రత్యేక అనుబంధము ఏర్పడును. శారీరక, మానసిక వికాసానికి, మంచి ప్రవర్తన కలిగిన వారిగా తీర్చి దిద్దవచ్చును.
- 8 నిద్రలో సంభవించే శిశుమరణాలను అరికట్టవచ్చు. మనదేశంలో కంటే తల్లి బిడ్డలు వేరు వేరు పడకల మీద నిద్రించే అలవాటున్న విదేశములలో ఎక్కువ మరణాలు సంభవించుచున్నవి. (సడన్ ఇన్ ఫాంట్ డెత్ సిండ్రోమ్) పాలిచ్చే పిల్లలను ప్రక్కలో వేసుకొని పడుకుంటే, శిశువు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు పాలను త్రాగును. (డిమాండ్ ఫీడింగ్) శిశువునకు ఏదైన చిన్న మార్పులు (ఆరోగ్య విషయంలో) సంభవించిన తల్లి వెంటనే గుర్తించును.

### పాలివ్వడం వలన తల్లికి కలిగే లాభములు.

1. బిడ్డపాలు త్రాగినపుడల్లా ఆ ప్రేరేణతో తల్లిలో ఆక్సిటోసిన్ అనే పదార్థం విడుదల అవుతుంది. ఆక్సిటోసిన్ ముఖ్యంగా గర్భాశయం తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి సహాయ పడుతుంది. ఇంతే కాక గర్భాశయం ముడుచుకున్నందువల్ల ప్రసవాంతరం రక్తస్రావమును అరికట్టుతుంది.
2. రొమ్ముకు వచ్చు క్యాన్సర్లను రాకుండా అరికట్టుతుంది.
3. గర్భవతిగా వున్నప్పుడు నిల్వచేసుకున్న శరీరంలోని క్రొవ్వు కరుగుతుంది.
4. ఇది సహజ సిద్ధమైన తాత్కాలిక కుటుంబ నియంత్రణ అంటే బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య ఎడం పాటించడానికి తల్లి పాలు దోహద పడుతుంది.

### తల్లిపాలు ఇచ్చే విధానము

- ♦ తల్లిపాలు ఇచ్చునపుడు వీలైనంత వరకు కూర్చొని ఇవ్వాలి.
- ♦ సరిగా స్థనానికి చేరువగా బిడ్డనుంచాలి.
- ♦ శిశువు తల్లి దగ్గర వుంచి తరచూ స్థనాలు చీకుతున్నట్లయితే పాలు ఉత్పత్తి అగును
- ♦ పుట్టిన అరగంట లోపే పాలు త్రాగించాలి.
- ♦ మురుపాలు బిడ్డకు ఆహారము మరియు మొదటి బీకాలాంటిది.
- ♦ బిడ్డను 24 గంటలు తల్లి దగ్గరే పడుకో పెట్టాలి. విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న భంగిమలోనే తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చును.
- ♦ ఏరకమైన మానసిక ఒత్తిడి వున్నా తల్లిపాల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది
- ♦ 24 గంటలలో కనీసం 8 సార్లు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. రాత్రి పూట కనీసం 2 నుండి 3 సార్లు ఇవ్వాలి.



### తల్లిపాలు బిడ్డ త్రాగలేనపుడు:

- చనుపాలు పిండి బిడ్డకు త్రాగించాలి. స్థనాలు గట్టిగా అయినపుడు చనుబాలు పిండినట్లైతే గట్టి తనం తగ్గినాప్పి కూడా తక్కువగును.
- తల్లికి జబ్బుగా వున్నప్పుడు పాలు తరచుగా పిండాలి. అప్పుడు తల్లిపాలు తగ్గిపోవును.
- తల్లి పనికి వెళ్ళినపుడు పాలుపిండి గిన్నెలో వుంచితే తరువాత ఇవ్వవచ్చును. ఇలా పిండిన పాలు 6గం||ల వరకు ఇవ్వవచ్చును. 6గం||లోపు త్రాగించవచ్చు శిశువుకు అవసరమన్నప్పుడు .
- తల్లిపాలు ఇవ్వలేని పరిస్థితులలో గిన్నెలో పిండి, చెంచా లేక ఉగ్గు గిన్నెతో బిడ్డకు కొంచం కొంచంగా ఇవ్వాలి. ఇలా ఇచ్చేటప్పుడు శిశువును ఒళ్ళో పడుకోపెట్టుకొని తలకింద చేయివుంచి నెమ్మదిగా కప్పులో లేక ఉగ్గు గిన్నెతో లేదా చెంచాతో త్రాగించాలి.

### తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వకూడని పరిస్థితులు:

- 1 ఎక్లాంప్సియా (పురుడు వచ్చిన తరువాత ఫిట్స్లు వచ్చుచున్నప్పుడు)
- 2 మనో వైకల్యము (ఆస్టితిలో ఆమె శిశువుకు హానికూడ కలిగించవచ్చును)
- 3 తీవ్రమైన అంటువ్యాధితో బాధపడుచుండుట
- 4 గుండె జబ్బు
- 5 మధుమేహము

### తల్లి స్థన్యపానము ఇచ్చునప్పుడు ఈ క్రింది విషయములను గూర్చి బోధించవలెను.

- తల్లి తన దుస్తులను, శిశువు దుస్తులను పరిశుభ్రంగా వుంచుకొని అంటును నివారించుట ఎంత అవసరమో బోధించాలి.
- స్థనములను, శిశువు ముఖమును పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొనవలెను.
- కూర్చుండి కాని పరుండి కాని శిశువుకు పాలిచ్చునపుడు శిశువును ఎట్లు పట్టుకొనవలెనో ఆమెకు చూపవలెను.
- శిశువుకు ఆకలేసినపుడల్లా పాలు త్రాపించవలెను.
- శిశువుకు మొదటి ఆరునెలలు వరకు కేవలం తల్లిపాలను మాత్రమే ఇవ్వవలయునని బోధించాలి.

6నెలల తరువాత అదనపు ఆహారమును తల్లిపాలతో పాటు ఇవ్వవలయునని సూచించాలి. 2సం॥లు ఆపైన వీలున్నంత వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వవలయును అని బోధించాలి.

## 2.2 శిశువుల పోషకాహార అవసరతలు:

- ❖ నవజాత శిశువులకు పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు వుండు ఆహారంను మాత్రమే ఇవ్వవలయును. ఇవి అన్నియు తల్లిపాలలో తగిన మోతాదులో లభించును. తల్లిపాలను మిగిలిన జంతువుల పాలతో ఈ క్రింది పట్టిక ద్వారా సరిపోల్చుకొనుము.

### తల్లిపాలలోని పోషకాలు ఇతర పాల పోషకాల మధ్య తేడాలు

100 మి. లి.	తల్లిపాలు	ఆవుపాలు	బట్టెపాలు	మేకపాలు
మాంసకృత్తులు	1.2 గ్రా.	3.3 గ్రా.	3.3 గ్రా.	3.3 గ్రా.
క్రొవ్వు	38 గ్రా.	3.7 గ్రా.	7.5 గ్రా.	4.1 గ్రా.
లాక్టోస్	7.2 గ్రా.	4.8 గ్రా.	4.4 గ్రా.	4.7 గ్రా.
కెలోరీలు	71	69	100	76
కాల్షియమ్ మి.గ్రా.	33	125	210	130
విటమిన్లు మైక్రోగ్రామ్	48	47	60	36

## తల్లి పాలలోని పోషకాలు (Nutritional Requirements)

- ❖ ఆధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక విజ్ఞానాలు కూడా తల్లిపాలకంటే ఉత్తమమైన ఆహార పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేయలేవు. మానవ శరీరంలో ఉత్పత్తయే పాలలో పోషణ విలువలు చాలా అరుదైనవని పూర్వం నుండే గ్రహించడం జరిగింది.
- ❖ తల్లిపాలలో వుండే మాంసకృత్తులు బాగా కరిగి పోగలిగే రూపంలో వుండి బిడ్డ స్వీకరించగానే సులువుగా జీర్ణమై శరీరంలో కలుస్తాయి.
- ❖ క్రొవ్వు పదార్థాలు కాల్షియం వంటివి కూడా మానవ శరీరంలోంచి ఉత్పత్తి అయ్యే పాలలో వుండి బిడ్డ శరీరంలో సులువుగా కలసిపోతాయి.
- ❖ పాలలో వుండే పంచదార తల్లిపాలలో లాక్టోజు రూపంలో వుండి శక్తి నివ్వడానికి సిద్ధంగా వుంటుంది.
- ❖ దీనికి తోడు ఇందులోని కొంతభాగం లాక్టికాయ రూపం చెంది ప్రేగుల్లోని హానికారక సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేస్తుంది. కాల్షియం ఇతర ఖనిజ లవణాలను జీర్ణ ప్రక్రియకు సిద్ధం చేస్తుంది.
- ❖ థియోమైన్ ఎ విటమిన్, సి-విటమిన్ వంటి విటమిన్లు తల్లిపాలలో కనిపించాయి. అయితే ఇవి తల్లి తీసుకునే ఆహార పదార్థాల మీద ఆధార పడి కనిపిస్తాయి.
- ❖ ముద్రుపాలలో విటమిన్-ఎ, మాంసకృత్తులు పుష్కలంగా వుంటాయి.
- ❖ పాలలో వుండే 7 ప్రధాన పదార్థాలు
  - 1 నీరు-80%
  - 2 ప్రోటీన్లు-1.1%
  - 3 క్రొవ్వు పదార్థం-3.8%
  - 4 పిండిపదార్థములు - 6.5%

- 5 ఖనిజలవణాలు
- 6 విటమినులు
- 7 రోగ నిరోధక పదార్థాలు - ఇమ్యునోగ్ల్యుబ్యులిన్స్

**తల్లి పోలలో వుండే పోషక విలువలు**

పోషకాలు	100 మి.లి.
క్యాలరీలు	67 కిలో క్యాలరీలు
ప్రోటీన్స్	11 గ్రా.
క్రోవ్వు	3.5 గ్రా.
ల్యూక్టాన్	7.0 గ్రా.
సోడియం	0.9 మైక్రోగ్రామ్స్
పొటాషియం	1.4 మైక్రోగ్రామ్స్
క్యాల్షియం	35 మి.గ్రా.
ఫాస్ఫరస్	15 మి.గ్రా.
ఐరన్	30-50 మైక్రోగ్రామ్స్
జింక్	120 మైక్రోగ్రామ్స్
విటమిన్-ఎ	60 మైక్రోగ్రామ్స్
విటమిన్-సి	52 మి.గ్రా/100 మి.లి
విటమిన్-బి1	160 మి.గ్రా/100 మి.లి
విటమిన్-బి2	360 మి.గ్రా/100 మి.లి
విటమిన్-బి6	100 మి.గ్రా/100 మి.లి
విటమిన్-బి12	0.3మి.గ్రా/100 మి.లి
విటమిన్-డి	22 మి.గ్రా/100 మి.లి
ఫోలిక్ ఆసిడ్	52 మి.గ్రా/100 మి.లి

## 2.2 Nutritional Requirement for Infants, children's & Adolescents

Age of child	K.Cal	Proteins	Calcium	Gron	Vit. A mg	Vit. A	Thiamine Retinol	Riboflomin Carolene	Nicotinic	Ascorbic	Folic acid	Vit.B12	Vit.D
0-6 months	120 / kg	2.3– 1.8 / kg	0.5	1.0	400	1600	-	-	-	-	-	-	-
7-12 months	100 / kg	1.8 – 1.5 / kg	0.6	1 / kg	300	1200	-	-	-	30	25	0.2	200
1 year to 3 years	1200	17	0.4-0.5	15-20	250	1000	0.6	0.7	8	30-50	50-100	0.5-1.0	200
4-6 years	1500	22	0.4-0.5	15-20	300	1200	0.8	0.8	10	30-50	50-100	0.5-1.0	200
7-9 years	1800	33	0.4-0.5	15-20	400	1600	0.9	1.0	10	30-50	50-100	0.5-1.0	200
10-12 years	2100	41	0.4-0.5	15-20	600	2400	1.0	1.2	14	30-50	50-100	0.5-1.0	200
<b>Adolescents</b> 13-15 years													
Boys	2500	55	0.6-0.7	25	750	3000	1.3	1.4	17	30-50	50-100	0.5-1.0	200
Girls	2200	50	0.6-0.7	35	750	3000	1.1	1.2	14	30-50	50-100	0.5-1.0	200
16-18 years													
Boys	3000	60	-	25	750	3000	1.5	1.7	21	30-50	50-100	0.5-1.0	200
Girls	2200	50	0.5-0.6	35	750	3000	1.1	1.2	14	30-50	50-100	0.5-1.0	200

## 2.3 అదనపు ఆహారము (Complementary Feeding)

ఆరు నెలల వయస్సు నుండి ఇష్టపూర్వక ఆహార పోషణ ఎంతో ముఖ్యం. దీనిని అన్నప్రాసన అని కూడ అందురు. తల్లిపాల పోషణ కొనసాగిస్తూనే వుండాలి. ఆ రకంగా ఎదిగే శిశువుకు పెరిగిన ఆహారావసరాలు తీరతాయి. శిశువులు అతి వేగంగా పెరుగు తుంటారు. ఈ దశలో బిడ్డ ఎదిగే స్థాయి జీవితంలో మరే ఇతర ఎదిగే స్థాయితోనూ పోల్చదగింది కాదు. బరువు, పొడవు, శరీరంలోని అవయవాల అభివృద్ధి ఎక్కువ భాగం జీవితం తొలి పర్వంలో జరుగుతుంది. పూర్తి పెరుగుదలకూ, అభివృద్ధిని సాధించడానికి పౌష్టికాహార రూపంలో పెరిగిన అవసరానికి అనుగుణంగా ఆహారాన్ని ఇస్తుండాలి.

తల్లిపాలు సమగ్రమైన ఆహారం, శిశువుకు మొదటి ఆరు నెలల్లో అవసరమయిన పౌష్టికాహార పదార్థాలు తల్లిపాల ద్వారా సమకూరతాయి. ఆరు నెలల వయస్సు తరువాత కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే శిశువు పెరుగుదలకు అవసరమైన పోషణను అందించలేదు. అందువలన ఇతర రకాల పోషకాహార పదార్థాలు శిశువు స్వీకరించవలసి వుంటుంది. శిశువు ఎదుగుతుంటారు కాబట్టి ఆహార పదార్థాలు ఎంతగానో అవసరమవుతాయి.

### అనుబంధ ఆహారము ప్రారంభించినప్పుడు గుర్తుంచుకొనవలసిన విషయములు:

- ♦ అనుబంధ ఆహారమును మొదలు పెట్టినపుడు ఒక ఆహార పదార్థమును మాత్రమే ఇవ్వాలి.
- ♦ పలుచగా తయారు చేయబడిన ఆహారంను మాత్రమే ప్రారంభించాలి
- ♦ మొదటి సారి తక్కువ మోతాదులోనే ఇవ్వవలయును
- ♦ మొదట ద్రవ పదార్థములను మాత్రమే ఇవ్వాలి. తరువాత పలుచగా, మెత్తగా వున్నటు వంటి ఆహారం ఇవ్వవలెను. తదుపరి గట్టి పదార్థములను ప్రారంభించాలి.
- ♦ శిశువుకు ఆహారం బలవంతముగా పెట్టరాదు.
- ♦ శిశువు కోసం తయారు చేసిన ఆహారంను ఇష్టపడకపోతే తాత్కాలికంగా దానిని ఇవ్వడం మాని వేయవలెను
- ♦ సుగంధ ద్రవ్యాలు, వేపుడు పదార్థములు పెట్టరాదు
- ♦ ఆహారంలో మార్పులుండాలి. ఒకే రకము అయిన పదార్థములు ఇవ్వరాదు. వివిధ రకములైన ఆహార పదార్థములను పెట్టవలెను.
- ♦ శిశువుకు విరేచనములు, దగ్గు, జలుబు వున్నప్పుడు నూతన ఆహారంను ప్రారంభించరాదు.
- ♦ పిల్లలకు తల్లిపాలు ఇచ్చిన తరువాతనే ఆహారం అందించాలి
- ♦ కుటుంబ సభ్యులకు వండు పదార్థములనే కొన్ని మార్పులతో పిల్లలకు కూడా పెట్టవచ్చును. ప్రత్యేకంగా తయారు చేయనవసరం లేదు.
- ♦ ఆహార పదార్థములను తాకే ముందు చేతులను సబ్బుతో శుభ్ర పరుచుకోవాలి.
- ♦ వండే పాత్రలను శుభ్రంగా తోముకోవాలి, కడగాలి, ఆరబెట్టి దుమ్ము పడకుండా కప్పివుంచాలి.
- ♦ వండిన ఆహార పదార్థములను చిన్న మొత్తాల్లో తయారు చేసి భద్ర పర్చుకోవాలి. ఎక్కువ మోతాదుల్లో చేయరాదు.
- ♦ ఉష్ణ ప్రాంతాల్లో వండిన ఆహార పదార్థాలు ఒకటి రెండు గంటల కంటే ఎక్కువ సేపు వుంచరాదు.
- ♦ పోషకాలు గల ఆహారాన్ని శిశువుకు అందించాలి.
- ♦ శిశువుకు 6వ నెల వయస్సు వచ్చినప్పటి నుండి శిశువునకు తల్లిపాలతో పాటు ద్రవ పదార్థములు ఇచ్చుట మొదలు పెట్టవలెను. ఉదా|| పండ్లరసాలు, నీళ్ళు, పాలు, పలుచటి పాయసం, గంజి మొదలగునవి.

- తరువాత క్రమముగా మెత్తని పదార్థాలను పెట్టవలెను. ఉదాకి : ఉడకబెట్టిన పప్పు మెత్తగా ఉడక బెట్టిన బంగాళదుంపలు ఆకుకూరలు వుడికించి మెత్తగా చేసినవి.
- 6-8 నెల వచ్చినప్పటికి దంతములు వచ్చుట ప్రారంభమగును
- రస్య, బిస్కెట్స్, అరటి, బొప్పాయి పండ్లు, ఉడకబెట్టిన కాయకూరలు, అన్నము, పొంగల్, ఇడ్లీ, మొదలగునవి వినగలుగుతారు.
- 8-12 నెలలు - మాంసము, లివర్ను బాగా ఉడికించి కొద్దిగా పెట్టవచ్చును, వుడక పెట్టిన పప్పులు, వేయించిన శనగపప్పు, అన్నము, చపాతి, మొదలగున వాటితోపాటుగా, గ్రుడ్లు పూర్తిగా ఇవ్వవచ్చును.
- 12 నెలలుకు 16 నెలలకు: మాంసము, చేపలు, పండ్లు, కాయగూరలు, కుటుంబ సభ్యులు తిను ఆహారము ఇవ్వవలెను. మూడు పూటల కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆహారం తీసుకోవచ్చును. కాని మసాల దినుసులు, క్రొవ్వు పదార్థములు చాలా తక్కువగా వుండునట్లు చూడవలయును.

### **శిశువులకు ఇచ్చు ఆహార పదార్థాలలో శక్తి సాంద్రత కలిగిన ఇష్ట పూర్వక ఆహార పదార్థాలు:**

- అసమంజసమైన కెలోరీలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన శిశువు పౌష్టికాహార లోపానికి గురికావడం తప్పదు. పోషకాలు ఎక్కువగా గల ఆహార పదార్థములు శిశువుకు ఇవ్వవలెను. అంతే కాకుండా, ఆహారాన్ని తరచుగా అందిస్తూ వుండాలి. తగినంత శక్తి బిడ్డకు తరచుగా సమకూరే ఏర్పాటు చేయాలి.
- శిశువులకూ/బిడ్డలకూ అందించే పోషకాలు గల ఆహార పదార్థాలు
  - 1 శక్తికి మూలకేంద్రం క్రొవ్వు పదార్థం ప్రతీసారి ఆహార పోషణలో ఒక చెంచాడు నూనె లేదా నెయ్యి చేర్చాలి.
  - 2 శిశువు తీసుకొనే ఆహారంలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ చేర్చాలి
  - 3 మొలకలు వచ్చిన ఆహార పదార్థాలను అందించాలి. తృణ ధాన్యాలు పప్పుధాన్యాలు, మొలకెత్తడం ద్వారా సమగ్ర పోషణను అందిస్తాయి. అందువలన ఆహార ధాన్యాల్ని మొలకెత్తించి వాటిని ఎండ బెట్టి పిండి చేసుకోవాలి. ఈ రకంగా మొలకెత్తిన గింజలు ఆహార పదార్థంలో వాడి మిశ్రమ ఆహార పదార్థాలుగా మార్చి శిశువులకు వినిపించుట ద్వారా అధికశక్తి సమకూరును.

మొలకెత్తిన గింజలతో తయారైన మిశ్రమ ఆహార పదార్థాలు ఇతర రకాల ఆహార పదార్థాలతో కలియుట ద్వారా పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. మాలైడ్స్ ఆహారాలకు సంబంధించిన పిండి పదార్థాలను ఎ.ఆర్.ఎఫ్.గా పిలవబడతాయి. ఎ.ఆర్.ఎఫ్.ను (అమివేస్ రిచ్ ఫ్లోర్) తప్పనిసరిగా శిశు ఆహారాల్లో ఉపయోగించాలి. 4 చిక్కటి మిశ్రమాలుగా పోషణకు అందించాలి. పల్చటి గంజి పానీయాలు తగినంత శక్తిని సమకూర్చవు. 6-9 నెలలు మధ్య వయస్సుగల శిశువులు ప్రత్యేకంగా చిక్కటి గంజి పానీయాలు ఇష్టపడుతారు.

### **6 నెలలు (1) రాగి మాల్టు పానీయము**

**కావలసిన పదార్థములు:** రాగి మాల్టు 2 టేబుల్ స్పూన్లు (లేదా) 8 టీ స్పూన్లు, నీరు (పరిశుభ్రమైన నీరు) - 1 కప్పు, బెల్లము 2 టీ స్పూన్లు

**తయారు చేయు పద్ధతి:** 1) నీటిని మరగకాయము, 2) రాగి మాల్టును నీటితో కలుపి మరుగుతున్న నీటిలో రాగి ద్రావాన్ని జారుగా పోస్తూ కలియ బెడ్డుండవలెను 3) బెల్లము కలుపుము, 4) చల్లపర్చి వడ్డించుము.

- ❖ జంతుపాలకు బదులుగా, రాగి మాల్టు పాలు కలిపి వాడవచ్చును.
- ❖ పోషక విలువలు: 180 కెలోరీలు, 248 గ్రా. ప్రోటీనులు
- ❖ చంటి బిడ్డలకు, బడికి వెళ్ళు వయస్సుకు ముందున్న వారికి, బడికి వెళ్ళు పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు, బాలింతలకు ఇది ఇవ్వవచ్చును.

## రాగి మాల్లును తయారు చేయు విధానము:

- ❖ రాగి ధాన్యమును రెండింతలు నీటిలో 16 గం||లు నాన పెట్టి, ఒక గుడ్డలో మూటకట్టి, 24 గం||ల వరకు వుంచిన ధాన్యము మొలకలెత్తును. దీనిని సూర్యరశ్మిలో పొడి గుడ్డపైగాని, పళ్ళెములో గాని ఎండ బెట్టుము. వేడి పెనుము మీద ధాన్యమును దోరగా, వేయించి మెత్తని పిండి చేయుము. పిండిని జెల్లడ వేయుము. పెద్ద పిల్లలకు జెల్లడ పట్టడం అవసరం లేదు. గాలి దూరని పాత్రలో నిల్వ వుంచిన నెలరోజుల నిల్వవుండును.

### 1 - 3 సంవత్సరాల పిల్లలకు

2. **గోధుమ, శనగ పిండిలడ్డు:** కావలసిన పదార్థములు: గోధుమ పిండి - 6 చెంచాలు, శనగ పిండి-6 చెంచాలు, వేరుశనగ-10 గింజలు, బెల్లము-4 చెంచాలు

### వద్దతి:

1. శనగపిండి, గోధుమ పిండిని దోరగా వేయించుము.
2. వేరుశనగ పప్పులను దోరగా వేయించి, పై పొట్టును తీసి ముక్కలు చేయుము.
3. బెల్లము పాకము చేయుము, గోధుమ పిండిని వేరుశనగ పప్పులను, శనగ పిండిని దానిలో వేయుము
4. బాగా కలిపి వుండలుగా తయారు చేయుము

### పోషక విలువ: 3.39 క్యాలరీలు 12.5 గ్రాముల మాంసకృత్తులు

చిన్న బిడ్డలకు, 5 సం||రాలు నిండని వారికి మరియు బడికి వెళ్ళు పిల్లలకు ఇవి ఉపయోగ పడును.

### పోషక విలువ: 3.39 క్యాలరీలు, 12.5 గ్రాముల మాంసకృత్తులు

చిన్న బిడ్డలకు, బడికి వెళ్ళు వయస్సుకు ముందున్న పిల్లలకు, బడి పిల్లలకు ఇవి ఉపయోగపడును.

### 6 నెలలు నుంచి 12 నెలలు వరకు

పిల్లలు కొరినప్పుడుల్లా పాలివ్వండి.

- ♦ ఒక కప్పు ఒకసారి ఇవ్వండి.

మెత్తని రొట్టె / అన్నం / బ్రెడ్ / బిస్కెట్ తియ్యని పాలలో కలిపి లేదా రొట్టె / అన్నం / బ్రెడ్ పప్పులో నెయ్యి లేక నూనె కలిపి లేదా కిచిడీని నెయ్యి / నూనెలతో కలిపి ఇవ్వండి.

ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు ఇవ్వండి లేదా సేమియా / దలియా / హల్వా / ఖీర్ను పాలతో తయారు చేసి లేదా పాలలో ఉడకబెట్టి / ధై చేసిన బంగాళా దుంపలు లేదా ఒక సపోట / అరటి పండు / మామిడి పండు ఇవ్వండి.

- ♦ పాలు తాగుతుంటే రోజుకు 3 సార్లు లేకపోతే 5 సార్లు ఇవ్వండి.

### గుర్తించుకోండి.

ఒడిలో పెట్టుకొని మీ చేతులతో తినిపించండి. పిల్లలకు ఆహారం తినిపించేటప్పుడు మీ చేతులు మరియు పిల్లల చేతులను సబ్బు నీళ్ళతో కడుక్కోండి.

### 12 నెలలు నుండి 2 సంవత్సరాలు వరకు

పిల్లలు కొరినప్పుడుల్లా పాలివ్వండి. కుటుంబంలో అందరు తినే ఆహారాన్ని ఇవ్వండి.

- ♦ ఒక కటోరి (గిన్నె) ఒకసారి ఇవ్వండి.

మెత్తని రొట్టె / అన్నం / బ్రెడ్ / బిస్కెట్ తియ్యని పాలలో కలిపి లేదా రొట్టె / అన్నం / బ్రెడ్ పప్పులో నెయ్యి / నూనె కలిపి లేదా కిచిడీని నెయ్యి / నూనెలతో కలిపి అందించండి.



ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు అందించండి లేదా సేమియా / దలియా / హల్వా / ఖీర్ను పాలతో తయారు చేసి లేదా పాలలో ఉడకబెట్టి / ఫ్రై చేసిన బంగాళా దుంపలు లేదా ఒక సపోట / అరటి పండు / మామిడి పండు ఇవ్వండి.

- ♦ 5 సార్లు ఇవ్వండి.

### గుర్తించుకోండి.

పిల్లల పక్కన కూర్చొని వారు తినుటకు సహాయం చేయండి. ఆహారం తినేముందు చేతులను సబ్బుతో కుడుక్కోమని పిల్లలకు నేర్పించండి.

### 2 సంవత్సరాలు అంతకన్నా తక్కువ వయస్సు

రోజుకు మూడుసార్లు కుటుంబసభ్యుల కోసం తయారుచేసిన ఆహారం పెట్టండి.

అలాగే రోజుకు రెండుసార్లు ఆహారం ఇస్తుండవలెను. మధ్యలో పోషకాహారంలా సపోట / అరటిపండు / బిస్కెట్ / మామిడి పండు / బొప్పాయి / గుడ్డు లేదా చిరుతిక్క ఇవ్వండి

### గుర్తించుకోండి:

పిల్లలు తినడం పూర్తగు వరకు వడ్డిస్తూ ఉండవలెను. ఆహారం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులు కడుక్కోమని పిల్లలకు బోధించండి.

### 2.4 ఆహారం ఇచ్చునపుడు ఎదరగు సమస్యలు (Problems of Feeding) :

ఆరోగ్య సిబ్బంది చెప్పిన సలహాకు తల్లి ఇస్తున్న పద్ధతికి బేధాలుంటే వాటిని సమస్యలు అంటారు. బేధమున్నపుడు, ఆరోగ్య కార్యకర్తగా సలహా ఇచ్చే ముందు, ఈ సమస్యలను గుర్తించాలి. సామాన్యంగా సమస్యలు ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి.

- ♦ చనుబాలు ఇచ్చేటపుడు తల్లికి వున్న సమస్యలు
- ♦ బిడ్డకు 6 నెలలులోపు నీరుగాని, తీగాని ఇవ్వడం
- ♦ బిడ్డకు పాలు చాలడం లేదేమో అనే తల్లి అపోహ
- ♦ పాలు ఇవ్వటానికి సీసాలు, పీకలు ఉపయోగించడం
- ♦ తల్లి తాను ఇవ్వకుండా, మరొక తల్లి పాలు పట్టించుట
- ♦ నలతగా వున్నపుడు సరిగా పాలు త్రాగక పోవడం

	సమస్యలు	తీర్చే విధానం
1.	2 నెలలు బిడ్డకు పాలివ్వడం కష్టంగా ఉండుట సరిగా త్రాగ లేకపోవుట	- తల్లికి శరీర భంగిమ, స్తనాలను అందించడంలోను సరియైన అవగాహన కల్పించుట
2.	3 నెలలు బిడ్డకు తల్లిపాలకు తోడు చక్కెర నీరు మరియు పల్పటి ఆహారము ఇవ్వడము	- 6 నెలల వరకు తల్లిపాలు సంపూర్ణ ఆహారం అని తెలియజేయడము - రాత్రి పగలు తరచుగా ఎక్కువసేపు చనుబాలు మాత్రమే ఇవ్వవలయును - చక్కెర నీరు, పల్పటి ఆహారము ఇవ్వడం మాన్పించుట.
3.	2 నెలలు పాపకు తల్లిపాలు సరిపోవడం లేదని ఆవుపాలు లేక బర్రెపాలు ఇవ్వాలను కుంటున్నప్పుడు	- బర్రెపాలలో నీళ్ళు కలుపవద్దు - పాలు కలిపిన వెంటనే ఒక గంటలో ఇవ్వాలి. - బర్రెపాలు గిన్నెతో ఇవ్వండి - సీసాలు పీకలు ఇవ్వవద్దు - పగలు, రాత్రి తరచుగా చనుబాలు ఇవ్వమని తల్లిని ప్రోత్సహించండి

	సమస్యలు	తీర్చే విధానం
4.	తల్లి చనిపోవడం వల్ల రెండు నెలల పాపకు సీసా, పీకతో పట్టాలనుకోవడము	<ul style="list-style-type: none"> <li>- సీసా, పీకలకు బదులు కప్పు, చెంచాతో ఇవ్వమని సలహా ఇవ్వడము</li> <li>- కప్పుతో ఎలా ఇవ్వాలో బిడ్డను సంరక్షించే వారికి చెప్పండి.</li> <li>- బిడ్డను ఒక్కో కూర్చోపెట్టుకొని, బిడ్డ పెదాలకు కప్పు ఆనించి పాలు వచ్చేలాగా కొంచెం వంచండి. బిడ్డ నోరు తెరచి పాలు చీకినట్లు లేక నాకినట్లు చేయును. బిడ్డ పాలు తనంతట తాను తీసుకునేటట్లు చేయండి. నోట్లో పోయకండి</li> <li>- ఆకలి తీరినప్పుడు బిడ్డ తనంతట తానే త్రాగటం మానేస్తుంది.</li> </ul>
5.	2 ఏళ్ళ వయసు పాపకు సరిగా ఆహారాన్ని తినిపించడం లేదు	<ul style="list-style-type: none"> <li>- మీరు తల్లి బిడ్డతో కూర్చొని తినిపించటానికి ప్రోత్సహించండి</li> <li>- బిడ్డకు సరిపోయే ఆహారం తీసి వేరే పళ్ళెంలో లేక గిన్నెలో ఇవ్వమనండి.</li> <li>- సరిపడా ఆహారం తిన్న తరువాత బిడ్డ కొంచెం వదలి పెట్టును. ఇది ఆహారం సరిపోయింది అనడానికి నిదర్శనము.</li> </ul>
6.	9 నెలల పాప జబ్బుతో వుంది సరిగా తినడం లేదు.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- పగలు రాత్రి తరచూ ఎక్కువసేపు చనుబాలు ఇవ్వమనండి.</li> <li>- వివిధ రకాల మెత్తటి పదార్థాలు బిడ్డకిష్టమైనవి ఎంత ఇష్టముంటే అంతే ఇవ్వమనండి.</li> <li>- తరచుగా కొద్ది కొద్దిగా ఆహారం ఇవ్వండి</li> <li>- జబ్బునుంచి కోలుకుంటున్నప్పుడు బిడ్డ ఆకలి కూడ బాగా పెరుగుతుందని తల్లికి ధైర్యం చెప్పండి.</li> </ul>

### తల్లులలో సమస్యలు:

#### 1) స్తనాలు పాలతో గట్టిపడడం:

- ❖ పాపకు చనుబాలు తరచుగా ఇవ్వనప్పుడు, పాప పాలు పూర్తిగా త్రాగనప్పుడు స్తనాల్లో పాలు వుండిపోయి గట్టిగా అవుతాయి. పై చర్మం మెరుస్తుంటుంది. పాలు చీకినా రాకపోవచ్చు. స్తనాలు బాగా నెప్పిగా వుంటాయి. గట్టిదనం మూలంగా బిడ్డ కూడా స్తనాలు చీకలేదు.
- ❖ ఈ గట్టిదనాన్ని నివారించాలంటే తల్లి సహకరించాలి. బిడ్డ కోరినప్పుడుల్లా తరచుగా పగలు రాత్రి తన పాలు ఇవ్వాలి.

#### 2) మాస్టైటిస్ మరియు స్తనాలలో గడ్డ (Mastitis and Breast abscess)

- ❖ స్తనము గట్టిగా వుండి పాలు స్తనంలో వుండి పోతే సూక్ష్మక్రిములవల్ల మాస్టైటిస్ కలుగుతుంది. స్తనము ఎర్రగా వుండి ముట్టుకుంటే నొప్పిగా వుంటుంది. దీన్నే మాస్టైటిస్ అంటారు. అశ్రద్ధ చేస్తే లోపల చీము చేరి గడ్డగా మారుతుంది. మాస్టైటిస్ మరియు గడ్డ నివారణకు తరచుగా బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం ముఖ్యం.
- ❖ మాస్టైటిస్ మరియు గడ్డ రాకుండా ఉండాలంటే తరచుగా బిడ్డకు పాలిచ్చి స్తనాలను శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. స్తనాలు గట్టి పడినప్పుడు బిడ్డతో త్రాగించి, లేదా చేతితో ఒత్తి పాలు తీసివేస్తే గడ్డ రాకుండా నివారించవచ్చు.
- ❖ చీము పట్టి గడ్డగా వున్నప్పుడు వెంటనే తల్లిని దగ్గరలోవున్న ఆస్పత్రికి పంపాలి.

#### 3) చనుమొనలు వుండ్లు పడుట

- ❖ బిడ్డ చనుమొనలు చీకినప్పుడు, చనుమొనలు పగలడం లేదా వుండ్లు పడడం జరుగుతుంది. అప్పుడు పాలు ఇవ్వడానికి నొప్పిగా వుంటుంది. చనుమొనలు పగలుకుండా వుండ్లు రాకుండా నివారించాలంటే బిడ్డకు పాలు ఇచ్చేటప్పుడు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- ❖ తల్లి సరైన భంగిమలో పాలివ్వాలి.
- ❖ చనుమొనను మాత్రమే కాకుండా ఏరియోలా కూడా బిడ్డ నోటిలో వున్నప్పుడు పాలు బాగా వచ్చి చనుమొనలు దెబ్బతినవు.
- ❖ బిడ్డకు పాలు రానప్పుడు చనుమొనలను ఊరికే చీకడం వల్ల పుండు పడుతుంది. కనుక ఏరియోలా బిడ్డనోట్లో వుండేటట్లు చూడాలి.

#### 4) పగిలిన చనుమొనలు:

- ❖ సరియైన భంగిమలో బిడ్డకు పాలు తరచుగా ఇవ్వాలి. బిడ్డపాలు చీకేటప్పుడు, స్తనం యొక్క ఏరియోలా బిడ్డ నోట్లో వున్నప్పుడు పాలు సరిగా వస్తాయి. పాలు రానప్పుడు చనుమొనలు ఊరికే చీకినప్పుడు పగలి నొప్పి కలుగుతుంది.
- ❖ పగిలిన మొనలు నయం కావాలంటే ఒక చుక్క తల్లిపాలు (చివరి చుక్కలో క్రొవ్వు ఎక్కువగా వుంటుంది.) మొనల మీద వుంచితే పగులు నయమైపోతుంది.

### 2.5 తల్లి పాలు ఇచ్చుట గురించి కౌన్సిలింగు (Breast feeding Counselling)

తల్లిపాలు ఇచ్చు ఆవశ్యకతను తెలియ చేయుటకు, (కౌన్సిలింగు నిర్వహించుటకు) గర్భిణీ కాలము తగిన సమయము. తల్లిపాలు ఇవ్వడం భారత దేశములో సామాన్యమే అయినప్పటికి కాబోయే తల్లికి చనుబాలు మొదటి అరగంటలోనే ఇచ్చుట గురించి నొక్కి చెప్పాలి.

#### తల్లిపాలు మొదలు పెట్టడం

సాధారణ కాన్పు అయితే కాన్పు అయిన అరగంట లోపల, సిజేరియన్ ఆపరేషను అయితే 2 గం||ల లోపల లేదా సృహ వచ్చిన వెంటనే తల్లిపాలు ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాలి. తల్లిపాలను ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తారు. మురుపాలు పారబోయడం, బదులుగా వేరే ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వడం చేస్తారు. దీని వలన బిడ్డ ఆరోగ్యానికి నష్టము కలుగును. మొదటిగా ఈ పాల బదులు ఇచ్చే ద్రవములు అశుభ్రంగా వుండటం వలన శిశువులో అన్నకోశ సంబంధిత అంటు రావచ్చును. అంతేకాక మురు పాలలోని అధిక రక్తక శక్తి కల వ్యాధి నిరోధకములు బిడ్డకు పట్టకుండా పోవడం అనేది ముఖ్యాంశము.

శిశువు రొమ్ము చీకడం మరియు శిశువులో అంతర్గతంగా వున్న ప్రతిస్పందనలు జయప్రధంగా రొమ్ముపాలు ప్రారంభించడానికి అవసరమైనవి. ఇవి కాన్పు అయిన వెంటనే శిశువులో బలంగా వుంటాయి. కావున తల్లికి బిడ్డకు కూడా సులువుగా ఉంటుంది. ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తే ఈ ప్రతిస్పందనలు (రిఫ్లెక్స్లు) నెమ్మదిస్తాయి (కొన్ని గం||లలో తగ్గిపోతాయి). దీని వలన తల్లిపాలు ప్రారంభించడం కష్టమవుతుంది.

1. మొదటి 6 నెలల వరకు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలనీ, నీరు కూడా అవసరం లేదని నొక్కి చెప్పాలి. మొదటి 6 నెలలు తల్లిపాలలో బిడ్డ దాహాన్ని తీర్చడానికి తగినంతనీరు (వేసవి కాలంలో కూడా) వుంటుందని మరియు ఆకలిని కూడా తీర్చగలదని తల్లికి భరోసా ఇవ్వాలి. ఆడ శిశువు అని నిర్లక్ష్యము చేయకుండా చూడాలి.
2. బిడ్డకు అవసరమైనప్పుడు తల్లిపాలు ఇవ్వడం, బిడ్డ ఏడ్చినప్పుడు పాలు ఇవ్వడం (డిమాండ్ ఫీడింగ్) అవసరము. టైము ప్రకారం పాలు పట్టడాన్ని ప్రోత్సహించకూడదు. కొద్ది రోజులు తరువాత శిశువు తన పుట్టిన ఆకలి సమయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని 2 - 4 గం||లకు ఒకసారి పాలు తాగుతుంది. ప్రతి శిశువుకు ఆహారపు అవసరాలు మరియు పాలు త్రాగుటకు మధ్య వ్యవధి వేరువేరుగా వుంటాయని గుర్తించుకోండి.
3. రాత్రుళ్ళు పాలు ఇవ్వడాన్ని ఎక్కువగా ప్రోత్సహించండి. తల్లి రాత్రుళ్ళు పాలు ఇవ్వడం వలన అది ఆమెకు నిద్రా భంగం కలుగ చేసి ఆమెకు తగినంత విశ్రాంతి లేకుండా పోతుందని ఆపోహలు వున్నాయి. ఆమెకు మరియు ఆమె భర్తకు ఇది నిజంకాదని చెప్పండి. రాత్రి పాలు తాగడం వలన శిశువు గాఢంగా నిద్రపోతుంది.

4. ఒకే గదిలో వుంచడం ఒకే గదిలో ఒకే మంచం మీద తల్లిని మరియు పిల్లని ఉంచడం భారత దేశంలో మామూలుగా వుండే అలవాటు. దీని వలన కలుగు వుపయోగములను దృష్టిలో వుంచుకొని దీనిని పోత్రహించాలి.
  - ఎ. బిడ్డ ఏడుపు వినబడటం వలన తల్లి బిడ్డ యొక్క పాల అవసరాన్ని గుర్తించి అవసరమైనప్పుడు పాలు ఇవ్వడం అలవాటు చేసుకుంటుంది.
  - బి. మాతా శిశువుల మధ్య అనుబంధం ఏర్పడటానికి సమయము పడుతుంది.
  - సి. తగినంత వేడిమి వుండి బిడ్డకి ఉష్ణోగ్రత తగ్గ కుండా నివారిస్తుంది.

సీసాతో పాలు ఇవ్వడాన్ని ప్రోత్సహించకూడదు.

బిడ్డకు చనుపాలు ఇవ్వడం కోసం (బంగిమ) ఎలా కూర్చోవాలి, ఎలా బిడ్డకు అనుబంధం కల్పించాలి అనే విషయం తల్లికి వివరించాలి. తల్లికి సలహాలివ్వడంలో సాంకేతిక అంశాల పట్ల ఆందోళన చెందవలసిన అవసరం లేదని, తల్లితో మాట్లాడి, తమన సంభాషణ చాతుర్యంతో తల్లిలో ఆమెకు సన్నిహితులగుట ముఖ్యము.

ఆమె చెప్పే సమాధానాలను జాగ్రత్తగా వినడం. ఆమె చేసే పనిని అభినందించడం. అటు తరువాత ముఖ్య విషయాలలో ఆమెకు సలహాలివ్వడం అనే అంశాల పట్ల తగు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ఆమెకు కొన్ని సమస్యలు వుంటాయి. వాటికి తప్పకుండా పరిష్కారాలు వుంటాయి.

### తల్లిపాలు నిరుపయోగములు

- ❖ పాపాయి వైరసుకి ఎక్స్పోజ్ అవుతుంది
- ❖ కొలాప్టమ్ దాని యొక్క ఉపయోగంతో పాటు అత్యధికంగా అంటు కలుగచేయగలదు.

### తల్లి పోతపాలు ఏవిధంగా ఇవ్వాలి:

- ❖ బిడ్డ తీసుకునే విధంగా
- ❖ స్తోమతకు తగినట్లు
- ❖ సులభంగా లభించేటట్లు
- ❖ సురక్షితంగా ఉన్న పాలు
- ❖ అవసరం ఉన్నంతకాలం కొనసాగించగలగాలి

### పోతపాలు చాలా వరకు

- ❖ ఖరీదైనవి
- ❖ చాలాకాలం కొనసాగించ లేకపోవచ్చు
- ❖ సురక్షితం కాదు
- ❖ సామాజిక సమస్యలు కలుగచేయవచ్చు
- ❖ ఆహారం కలిసే (మిక్స్) ప్రమాదం వుంది (తల్లిపాలు + పోతపాలు)
- ❖ తీసుకోదగనివి
- ❖ ఎంచుకోతగ్గ ఆప్షన్
- ❖ ఒకవేళ సామాజిక ఆర్థిక పరిస్థితి అనువుగా, సురక్షితంగా ఉండి కొనసాగించగలిగితే పూర్తిగా ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం

## తల్లికి అదనపు సమాచారాన్ని అందించుట

కలగలసిన ఆహారాన్ని ఎందువలన ఇవ్వకూడదు

- ❖ పోతపాల (డబ్బాపాల)తోటి అత్యంత సూక్ష్మమైన గాయాలు అన్నవాహికలోని మ్యూకస్ పొరకు కలుగుతాయి.
- ❖ ఒకవేళ కలగలిసిన ఆహారం (తల్లిపాలు మరియు ఇతర పాలు ఆవుపాలలాంటివి) ఇస్తే హెచ్ఐవి సంక్రమించే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి.
- ❖ శిశువుకి ఆహారం అందించుటలో పాటించవలసిన పరిశుభ్రత
- ❖ సరియైన పాళ్ళలో పాలను తయారుచేయుట
- ❖ చేయూతనందించే ఎన్జిఓ రిఫర్ చేస్తే వారు ఉచితంగా లేక సబ్సిడీ మీద ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని సరఫరా చేస్తారు.
- ❖ తల్లికి నేర్పించాలి, పాలు ఏ విధంగా సురక్షితంగా పిండి పాపాయికి ఎలా ఇవ్వాలి ఒకవేళ ముక్కులు చిట్టినా మాస్టయిటిస్ ఉంటే అది హెచ్ఐవి సంక్రమణను పెంచుతుంది.
- ❖ ఒకవేళ తల్లిపాలు పిండి త్రాగిస్తుంటే, పాలు పట్టడంలో పాటించవలసిన పరిశుభ్రత గురించి నొక్కి వక్కాణించాలి.
- ❖ తల్లి పాలిచ్చే విధానం : తల్లి యొక్క పొజిషన్ మరియు శిశువు పొజిషన్, పాటించవలసిన రొమ్ము పరి శుభ్రత.
- ❖ ఏవిధంగా ఉన్నట్టుండి తల్లిపాలను నిలుపుచేయవచ్చు. పాలు నిలుపదలకి 2 వారాల ముందు తల్లికి స్వయంగా ఏ విధంగా పాలు పిండి తీసివేయవచ్చో నేర్పించాలి.
- ❖ పాపాయికి కమ్ / స్పాన్ / పాల చెంబుతో / పాలడా / ఉగ్గిగిన్నెలో త్రాగడం అలవాటు అవుతుంది.
- ❖ పాలస్రావం తగ్గుతుంది.
- ❖ పాలిచ్చేటప్పుడు అంటువ్యాధుల సంక్రమణ మరియు అధిక వైరస్ లోడుని తగ్గించాలంటే సురక్షిత లైంగిక అలవాట్లను ప్రాక్టీసు చేయాలి.

## డబ్బాపాలు నిరుపయోగాలు:

- ❖ శిశువుకి కొలాస్ట్రమ్ లభించదు.
- ❖ ఇది ఖరీదైన ఎంపిక
- ❖ ఇండియాలో పాపాయి హెచ్ఐవి కంటే గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ (ఎందువలనంటే పరిశుభ్రత లోపించిన అలవాట్లు, తల్లికి పాలసీసాలను క్రిమిరహితం చేసే పద్ధతుల పట్ల అవగాహన లేమి మొదలైనవి) తో మరణించే అవకాశాలే అధికం.
- ❖ పాలను పలచగా చేసి పట్టడం వలన అది మాల్నూట్రిషన్ కి దారితీస్తుంది.
- ❖ డబ్బా (పోత) పాలతో అత్యంత సూక్ష్మమైన గాయాలు అన్నవాహిక యొక్క మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ కి కలుగుతాయి
- ❖ సమాజంలో తల్లి తన పాలివ్వకపోతే నిందకు గురి అవుతుంది.

## 2.6 హెచ్.ఐ.వి. సోకిన మాతృత్వంలో పోషణ పద్ధతి (Infant feeding and HIV)

- ❖ హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధిగ్రస్త ప్రమాద స్థాయి కలిగిన తల్లి నుండి చనుబాల ద్వారా బిడ్డకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి లక్షణాలు సంక్రమించే విషయంలో అనేక సవాళ్ళు ఎదుర్కొంటున్నారు. సాధారణముగా హెచ్.ఐ.వి. సోకిన పిల్లలకు పోతపాలు సురక్షిత పద్ధతిలో ఇస్తున్నారు. కాని కొన్ని ప్రాంతాలలో ఈ పోతపాలు వలన శిశుమరణాల రేటు ఎక్కువగా నున్నది.

- ❖ హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి సంక్రమించిన తల్లులందరూ బోధనను స్వీకరించాలి. సాధారణంగా లభించే సమాచారం ఆ బోధన ద్వారా తల్లులకు చేరాలి. తల్లులు తమ పౌష్టికాహారవసరాలు తామే తీర్చుకోవాలి. వివిధ రకాల పోషణ రీతుల వలన ఎదురయ్యే ఇబ్బందుల ప్రయోజనాలు కూడా వారు గ్రహించేలా చెయ్యాలి. పోషణ రీతిని ఎంచుకోవడం పట్ల కూడా ప్రత్యేక మార్గదర్శకం అందించాలి. తమ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సరైన రీతిని ఎంచుకోవాలి.
- ❖ తల్లిపాల పోషణతో లభించే వివిధ రకాల ప్రయోజనాలు (హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి సంక్రమణం ప్రమాదం వున్నప్పటికీ) లభించేలా మార్గదర్శకం అందించాలి.
- ❖ ఈ సంగతిని పూర్తిగా హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తల్లులకు వివరించాలి.
- ❖ కృత్రిమ రీతుల్లో బిడ్డ పోషణకు తగిన రీతి శక్తికి మించినదైతే సానుకూలమైన, అంగీకృతమైన, క్షేమకరమైన, చిరకాలం నిలువగల ఒక ఒక మార్గం తల్లి పాలతో పోషణ. ఇది బిడ్డకి మొదటి ఆరు నెలలపాటు అందించుటకు సిఫారసు చేయవలెను. హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తల్లుల విషయంలో కృత్రిమ తరహా పోషణ రీతులు నేర్పించడం క్షేమకరం కాదు. కొన్ని సందర్భాలలో తల్లులు తమ శిశువుల పోషణకు కృత్రిమ తరహా రీతులను ఎంచుకోవచ్చును. అయితే కొన్ని రకాల సామాజిక ఒత్తిళ్ళు సందర్భంగా వారు తల్లిపాలు తాగించడం జరగవచ్చును. తల్లిపాలు త్రాగి ఎదిగిన బిడ్డ కంటే కృత్రిమ పోషణ ద్వారా ఎదిగిన బిడ్డకు తక్కువ ప్రమాదాలు ఎదురవుతాయి.
- ❖ తల్లికి హెచ్.ఐ.వి. సోకిన సందర్భంలో శిశువులకు పోషణ అందించే విషయమై బోధనా లక్ష్యం మిశ్రమ పోషణ రీతులను ఉప సంహరించేయడమే.
- ❖ తల్లిపాల పోషణతో తమ శిశువులను పెంచే తల్లులకు సమర్థన అందించాలి. ఆరు నెలల వరకూ తల్లిపాలే పూర్తిగా అందించేటట్టు ప్రోత్సహించాలి. తన పాలు పట్టకుండా ఆమెకు సూచించడం జరిగితే కృత్రిమాహార పద్ధతులతో పోషణను అందించవలసిందిగా తెలియ చెప్పాలి. అయితే కృత్రిమ పోషణ సురక్షితంగా వుండాలి.

### శిశువులకు పాలిచ్చుట మరియు హెచ్ఐవి (Infant feeding and HIV)

తల్లి నుండి బిడ్డకు హెచ్ఐవి వ్యాధి సంక్రమణ జరిగే అవకాశము

1. గర్భవతిగా వున్నప్పుడు
2. ప్రసవవేదన మరియు ప్రసవసమయములో
3. తల్లిపాలలో

తల్లి నుండి బిడ్డకు సంక్రమించే హెచ్ఐవి సంక్రమణను అరికట్టడంలో మరియు వారి ఆరోగ్యం మెరుగు పరచడంలో పిపిటిసిటి ప్రోగ్రాం అత్యంత ప్రతిభావంతమైన పద్ధతి. తల్లి బిడ్డల క్షేమం కోసం తల్లి దండ్రులు ఇరువురు పిపిటిసిటి ప్రోగ్రాంలో పాల్గొంటే ప్రయోజనం.

### తల్లి నుండి బిడ్డకు హెచ్ఐవి వ్యాధి సంక్రమణ రిస్క్:

అధిక రిస్క్ కాన్సు సమయంలో సంభవిస్తుంది.

ఆ తరువాత పాపాయికి పాలిచ్చేప్పుడు

గర్భధారణ సమయంలోను

హెచ్ఐవి తల్లులకు జన్మించిన 100 మంది శిశువులను పరిశీలించినట్లయితే వారిలో 33 మంది శిశువులు గర్భకాలం, కాన్సు సమయంలోను లేదా తల్లిపాలు త్రాగుట ద్వారా హెచ్ఐవికి గురవుతున్నారు.

ప్రసవ సమయంలో - 17%

తల్లిపాల ద్వారా - 11%

గర్భములో - 5%

మొత్తం - 33%

### శిశువుకి పాలిచ్చేటప్పుడు హెచ్ఐవి సంక్రమణను అధికం చేసేకొన్ని అంశాలు

- ❖ నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువు
- ❖ తక్కువ బరువు కలిగిన శిశువు
- ❖ ఒకరికంటే ఎక్కువ (కవలలు) మంది జన్మించినపుడు అందులోని మొదటి శిశువు
- ❖ చర్మం పూర్ణత్వాన్ని కోల్పోవుట
- ❖ అధిక వైరస్ లోడుని కలిగి వుండుట
- ❖ తిరిగిసోకిన ఇన్ఫక్షన్
- ❖ ముదిరిన జబ్బు
- ❖ రొమ్ముకి సంబంధించిన జబ్బులు
- ❖ పాల సలుపు
- ❖ రొమ్ము గడ్డలు/కురుపులు
- ❖ చిట్లిన చనుమొనలు
- ❖ తల్లిలో ఆహారలేమి
- ❖ మిక్సిడ్ ఫీడింగ్ (తల్లిపాలతో పాటు ఇతర పదార్థాలను ఇవ్వడం)
- ❖ ఆరునెలల తరువాత కొనసాగించే తల్లిపాలు
- ❖ బిడ్డ నోటిలో కురుపులు (పుండ్లు)

కాన్పు తరువాత హెచ్ఐవి తల్లులకు శిశు ఆహార పోషణకై ఎంచుకొను అవకాశాలేమిటి?

- ❖ పూర్తిగా తల్లిపాలు
- ❖ ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం (ఎట్టి పరిస్థితులలోను మిశ్రమ ఆహారాన్ని ఇవ్వకూడదు)

### ఎంచుకొను అవకాశం - 1 - తల్లిపాలు

- ❖ పరిశుభ్రత
- ❖ సౌకర్యవంతమైన పొజిషన్
- ❖ ముద్రుపాలు త్రాగించాలి
- ❖ తక్కువ కాలపరిమితి (6 నెలలకు మించి ఇవ్వకూడదు)
- ❖ తల్లిపాలు ఇతర పాలతో (ఆహార పదార్థాలతో) కలుపకూడదు (తల్లిపాలతో పాటు ఆవుపాలు, ఇతర డబ్బాపాలతో కలిపి ఇవ్వరాదు)
- ❖ తల్లి తను నేరుగా పాలిచ్చే కంటే రొమ్ముపాలు పిండి త్రాగించడంమేలు.

## ఎంచుకొను అవకాశం - 2 - ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం

- ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం ఈ క్రింది విధంగా వుండేటట్లు చూడాలి అదే AFASS
  - A అంటే Acceptable సమ్మతించిన / అంగీకరించిన
  - F అంటే Feasible సులభంగా లభించేట్లు
  - A అంటే Affordable స్తోమతకు అందుబాటులో
  - S అంటే Sustainable అవసరమున్నంత కాలం ఆహారాన్ని అందివ్వగలిగి వుండాలి
  - S అంటే Safe సురక్షిత ఆహారాన్ని తల్లి బిడ్డకు అందివ్వగలగాలి

### 2.7 శిశుమైత్రీ ఆసుపత్రులు (బేబీ ఫ్రెండ్లీ హాస్పిటల్ ఇనిషియేటివ్)

- ❖ 1963 నుండి డబ్ల్యు. హెచ్. ఓ. శిశువులు మరియు పిల్లలు పోషకాహారమును అభివృద్ధి పరచుటకు తల్లిపాల ఆవశ్యకతను గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకొనుచున్నది. తల్లిపాలు ఇచ్చుట ద్వారా ఒక సం॥లో ఒక మిలియను శిశుమరణాలను నివారించవచ్చునని లెక్కలు తెలియజేయుచున్నవి.
- ❖ డబ్ల్యు. హెచ్. ఓ. మరియు యునిసెఫ్ వారు శిశుమైత్రీ ఆస్పత్రులను ఎన్నుకొని దాని ద్వారా శిశువులకు పుట్టినప్పటి నుండి తల్లిపాలను ఇచ్చుటను ప్రోత్సహించుట ద్వారా ఎక్కువగా లాభం పొందునట్లు చేయవలెనని నిర్ణయించినారు. శిశుమైత్రీ ఆస్పత్రులయందు ఈ క్రింది పనులను నిర్వహించవలెను.
  - 1 సాధారణ కాన్పు అయిన స్త్రీలు, కాన్పు అయిన అరగంటలోపు తల్లి పాలు పట్టునట్లు ప్రోత్సహించుట. ఆపరేషన్ అయినవారు 4 గం॥ల లోపు బిడ్డకు పాలు ఇచ్చునట్లు తల్లిని ప్రోత్సహించవలెను.
  - 2 రోజులో 24 గం॥లు బిడ్డ తల్లి దగ్గరగా వుండునట్లు చేయుట
  - 3 వైద్య సలహాలు లేక పోతే తప్ప బిడ్డకు తల్లిపాలు తప్ప వేరే ఆహారముగాని, పానియములు గాని ఇవ్వకుండా చూచుట.
  - 4 4-6 నెలల వరకు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇచ్చునట్లు ప్రోత్సహించుట
  - 5 ఆసుపత్రి ఆవరణములో పాలపొడి గురించి ప్రకటనలు కాని ఉచిత ఆహార పదార్థముల సరఫరా కాని ఉత్పత్తి సాధనలు కాని అనుమతించరాదు.
  - 6 హాస్పిటల్లో గర్భవతికి చేయు సేవలు, పరిశుభ్రమైన కాన్పు పద్ధతులు, అత్యవసర నవజాత శిశువు సేవలు, వ్యాధి నిరోధక టీకాలు మరియు ఓ.ఆర్.టి మొ॥నవి సేవలు అందునట్లుండవలెను.
- ♦ ముద్రుపాలు: ప్రసవానంతరము మొదట వచ్చే పాలను ముద్రుపాలు అందురు. ఇది 2 నుండి 3 రోజుల వరకు వుండును.
- ♦ కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే: కేవలం తల్లిపాలే అంటే శిశువులకు తల్లిపాలతో మాత్రమే పోషణ అని అర్థం
- ♦ అనుబంధ ఆహారం: శిశువుకు 6 నెలలు తర్వాత తల్లిపాలతో పాటు ఇతర ఆహార పదార్థాలను ఇచ్చుట.



ఆమె ఎంత వరకు అవగాహన చేసుకొని, పాటించేది తెలుసుకోవడానికి ప్రశ్నలు వేసి సమాధానాలు రాబట్టాల్సి వుంటుంది.

ఆరోగ్య కార్యకర్త : నమస్కారం, మీరు మీ బిడ్డ ఎలాగున్నారు?

తల్లి : నమస్కారం, మేము బాగున్నాము. కాని బిడ్డ పోషణ విషయమై ఆందోళనగా వుంది.

ఆరోగ్య కార్యకర్త : నేను మీతో చర్చించి సమస్య పరిష్కరిస్తాను బిడ్డ వయస్సెంత?

తల్లి : 3 నెలలు

ఆరోగ్య కార్యకర్త : పోషణ సమస్య వున్నట్లుగా మీరు చెప్పారు. బిడ్డకు పోషణలో ఏమి ఇస్తారు?

తల్లి : చనుబాలు రోజుకు 4 నుండి 5 సార్లు ఇస్తాను.

ఆరోగ్య కార్యకర్త : చాల బాగుంది. మీరు బిడ్డకు చనుబాలు ఇస్తున్నారు. ఈ వయస్సులో బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం శ్రేయస్కరం. అయితే, ఈ వయస్సులోని బిడ్డలకు, రోజుకు, అంటే రాత్రి పగలుకు కలిపి కనీసం 8 సార్లు తల్లిపాలు పట్టాలి. మీరు ఎందుకు చాలా తరచుగా మీ బిడ్డకు మీ చనుబాలు పట్టడం లేదు?

తల్లి : నా బిడ్డకు ఎక్కువ సార్లు నా పాలు పట్టాలనే వుంది. అయితే ఇంటికి దూరంగా 6 - 7 గం||లు పనిచేయవలసి వుంటుంది. అందుచేత, నా చను బాలు నా పాపకు సరిపోవడం లేదు.

ఆ.రో.కా : బిడ్డ చాలినంతగా తల్లిపాలు త్రాగక పోవడానికి, బిడ్డకు చనుబాలు, ఆ బిడ్డ కోరినప్పుడు అందకపోవడానికి ఇది ఒక కారణం కావచ్చు. బిడ్డకు తరచుగా బిడ్డ కోరినపుడు మీ పాలిస్తే, మంచిది. మీతో పాటు బిడ్డను తీసుకొని వెళితే, మీ పాపాయికి ఆకలిగా వున్నప్పుడల్లా మీ పాలు ఇవ్వవచ్చు.

తల్లి : ఇది మంచి ఆలోచన, నాతో పాటే బిడ్డను తీసుకెళ్తాను. మీ మాటను పాటిస్తాను. చాలా తరచుగా బిడ్డకు సీసా పాలే ఇస్తారు.

ఆ.కా : మీతో పాటే, మీ బిడ్డను పనికి తీసుకు వెళ్ళడానికి నిర్ణయించి నందుకు మనసారా అభినందిస్తున్నారు. మీ చను బాలు కాకుండా బిడ్డకు మరేదైనా ఇవ్వాలను కొంటున్నారా

తల్లి : అవును, నా బిడ్డకు నా పాలు పట్టే, మధ్య కాలంలో కొంత నీళ్ళు, కొంత టీ కూడా ఇస్తాను. దాంతో బిడ్డకు ఆకలి కలుగదు.

ఆ.కా : ఈ వయసులో మీ బిడ్డకు చనుబాలు కాకుండా వేరేవి ఇవ్వడం వల్ల, బిడ్డ ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. మీ బిడ్డకు చను బాలే శ్రేయస్కరం. మీ బిడ్డకు వేరే పదార్థాలు ఇస్తే తల్లి పాలు తక్కువవుతాయి. అందుచేత మీ బిడ్డకు నీళ్ళుగాని, టీ గాని ఇవ్వడం సరైనది కాదు. మీ బిడ్డకు తరచుగా మీ పాలు ఇస్తున్నంత కాలం వేరే పదార్థాలు అంటే నీరు, టీ లాంటివి ఇవ్వవలసిన పనిలేదు. అందుచేత మీరు బిడ్డకు ఎన్ని సార్లు పాలుపట్టాలను కొంటున్నారు.

తల్లి : నా బిడ్డకు రాత్రి పగలు కలిపి, రోజుకు 8 సార్లు చనుబాలు ఇస్తాను.

ఆ.కా : మీరు ఎంత తరచుగా బిడ్డకు మీ రొమ్ము ఇస్తారు.

తల్లి : పాపకు ఆకలి అనిపించినపుడల్లా, రోజుకు కనీసం 8 సార్లు నా పాలిస్తాను.

ఆ.కా

: అది చాలా మంచిది. బిడ్డకు మీ పాలు ఇవ్వడంలో ఏమైనా ఇబ్బందులుంటే అనగా పగిలిన మరియు పుండ్లు బడిన చనుమొనలుంటే మీరు మరోసారి రావచ్చును. ఇది పాలిచ్చు కాలంలో వచ్చే సమస్య. ఇవి స్తనాలు పెద్దగా అవ్వటంతో ముడిపడి వుంటుంది. మీ సమక్షంలో తల్లిని బిడ్డకి పాలివ్వమని అడగండి. బిడ్డకు స్థనాలను పట్టుకునే విధానం సరిగా వుండా లేదా గమనించండి. స్థనాలను సరిగా పట్టుకోవటం అంటే

- బిడ్డ నోరు వెడల్పుగా తెరచుకొని ఉండాలి
- చనుమొన చుట్టు వున్న ఏరియోలా భాగం బిడ్డ నోట్లో ఉండాలి
- బిడ్డ క్రింది పెదవి వెనక్కి వంగి ఉండాలి
- బిడ్డ చీకునపుడు దవడ కదలికలు కన్పిస్తూ దానితో పాటు మ్రింగుతున్న శబ్దం వినపడాలి
- ఒక వేళ బిడ్డ స్థనాలని సరిగా పట్టుకొని, సరిగా చీకు తున్నట్లయితే స్త్రీకి చనుమొనల పగుళ్ళు తగ్గించు కొవటానికి క్రింద తెలుప బడిన సలహా ఇవ్వండి.
- పాలివ్వడం, సాగించమనండి ఒక వేళ ఆపినట్లయితే స్థనాలు గడ్డ కట్ట బడుతాయి. పెద్దదవుతాయి. దాని వలన సమస్య ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది.
- ఒక వేళ స్థనాలు గట్టిపడి పెద్దగా అయితే, బిడ్డ చనుమొనల భాగాన్ని నోట్లోకి తీసుకోలేక పోతున్నట్లైతే తల్లిని బిడ్డకు పాలిచ్చేముందు కొన్ని పాలను పిండి వేయమని చెప్పండి. తద్వారా స్థనాల పరిమాణం తగ్గడమే కాకుండా మెత్తబడతాయి. బిడ్డ చీకడానికి సులువుగా వుంటుంది.
- బిడ్డకు రెండు స్థనాలను ఒకదాని తరువాత ఒకటి ఇవ్వండి. క్రమంగా పాలు పట్టుతున్నప్పటికి స్థనాలు గట్టిపడి పెద్దవవుతుంటే తల్లికి క్రమ వ్యవధిలో పాలు పిండి వేయమని చెప్పండి.
- ఆఖరిగా వచ్చేపాలు (బిడ్డకి పాలు ఇచ్చిన తరువాత చివరగా వచ్చే పాలు) లో పగుళ్ళును, పుండ్లును తగ్గించే శక్తి కలదు. పగుళ్ళ పై రాయండి.
- తల్లికి తరచుగా చను మొనలను సబ్బుతో నీటితో శుభ్ర పరచటం లేదా టవల్ లేదా నాప్కిన్తో తుడవకూడదని సహజంగా వుండే చమురు పోయి పగుళ్ళు రావడానికి కారణం అవుతుంది.

ప్రశ్నలు:

1. పిల్లలలో పోషకాహార ప్రాధానత్యను వ్రాయుము
2. అనుబంధ ఆహారము అనగానేమి? గుర్తువుంచుకోవలసిన అంశాలను, ఇవ్వవలసిన ఆహారమును గూర్చి వ్రాయుము

Short Notes:

1. శిశు మైత్రీ ఆస్పత్రులు
2. తల్లిపాలు
3. ఎక్స్ క్లూసివ్ బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ (కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే)

## అధ్యాయము - 3

### బాలల హక్కులు (Children's Rights)

థియరీ : 10 గంటలు

చేసి చూపుట: 20 గంటలు

మొత్తం: 30 గంటలు

#### అంశములు:

- 3.1. బాలల హక్కులు
- 3.2. బాల కార్మిక వ్యవస్థను అరికట్టుట
- 3.3. హింసించడం మరియు చట్టబద్ధమైన రక్షణ
- 3.4. ఆడపిల్ల ప్రత్యేక సంరక్షణ
- 3.5. భ్రూణహత్య

#### ఆశించే ఫలితాలు:

1. పిల్లల యొక్క హక్కులను వివరించుము
2. బాల కార్మిక వ్యవస్థను మరియు పిల్లలను హింసించుట, నివారించు చర్యలను గూర్చి చెప్పుము

#### ఉద్దేశములు:

1. అమోదింపబడిన పిల్లల హక్కులపై అవగాహన పెంచుకొందురు
2. బాలకార్మిక వ్యవస్థను నివారించుటలో మరియు పిల్లల హింస, ఆడ పిల్లలను చంపుట అను అంశములపై అవగాహనను పెంచుకొని, ఆరోగ్య కార్యకర్త సమాజములో తన పాత్రను పోషించును
3. ఆడపిల్లల ప్రత్యేక సంరక్షణను గూర్చి తెలిసికొని, సమాజమునకు ప్రత్యేకముగా తల్లులకు ఆరోగ్య బోధన, వ్యాధి, అవగాహనను పెంచి, అవసరమైన వారికి కౌన్సిలింగు చేయును.

#### బోధన అధ్యయన చర్యలు:

1. లెక్చర్, 2. చర్చ, 3. సమాజములో బాల కార్మికులను ఉపయోగించు ప్రాంతములో సర్వే నిర్వహించుట

#### 3.1 బాలల హక్కులు (Children's Rights)

బాలల అవసరతలను గురించి Articles లో బాలల హక్కును పొందుపరచినారు

- 1 ప్రత్యేక నిబంధనలు 24 ప్రకారం, 14 సం॥ల లోపు బాలలు పని చేయుట నిషేధించాలి. (బాలకార్మిక ప్రక్రియ)
- 2 ప్రత్యేక నిబంధనలు 39 అనుసరించి, బాలలను లేత వయసునునందు అనవసరముగా ఉపయోగించుటను నివారించాలి.
- 3 ప్రత్యేక నిబంధనలు 45, బాలలు 14 సం॥ల నిండే వరకు ఉచిత మరియు నిర్బంధ విద్యను పొందునట్లు చేయవలెను. బాలల హక్కులను దృష్టిలో ఉంచుకొని జనరల్ అసెంబ్లీ ఆఫ్ ది యునైటెడ్ నేషన్స్ 1959 సం॥ నవంబరు 29వ తేదిన బాలల ప్రత్యేక అవసరాలను గుర్తించి, బాలల హక్కులను తెలియజేయడం జరిగింది.

### బాలల హక్కులు:

- ♦ బాలబాలికలందరూ తల్లిదండ్రుల ప్రేమ, అభిమానము, రక్షణ పొందుట వారి జన్మహక్కు
- ♦ సాంఘిక రక్షణ అనగా పోషణ, ఇల్లు (వసతి), వైద్య సేవలు, పొందు హక్కు
- ♦ ఉచిత విద్యాహక్కు
- ♦ ఆటలు ఆడుట యందును, మానసిక ఆనందమును పొందుటయందు మొదలగు అంశములలో పాల్గొను హక్కును కలిగి యుండుట
- ♦ తమ పేరు మరియు, జాతీయ హక్కును కలిగి యుండుట
- ♦ అనుకోని అవాంతరాలు జరిగినపుడు మొదట రక్షణ మరియు సేదదీరు హక్కు
- ♦ ఆరోగ్య వంతుడిగాను, సమాజములో ఉపయోగపడు పౌరుడుగా వుండే హక్కు
- ♦ మంచి నడవడిక, ఓర్పు, స్నేహముతో వ్యవహరిస్తూ, ప్రపంచశాంతి తోడ్పడుతూ, సోదర భావముతో సమాజంలో అభివృద్ధి చెందే హక్కు
- ♦ పై హక్కులన్ని మతము, రంగు, లింగ, జాతి, సాంఘిక తారతమ్యములు లేకుండా అనుభవించే హక్కు.

### ముఖ్య ఉద్దేశములు:

- ♦ పిల్లలను పనిలో పెట్టుకొని పనిచేయించరాదు. (14 సం॥లలోపు)
- ♦ అధిక గంటలు పిల్లలను పని చేయించరాదు.
- ♦ పనిచేయు వేళలు, గంటలను నిర్ణయించాలి రోజుకు 6 గం॥లు మించి పనిచేయించరాదు.
- ♦ పిల్లలను వృత్తిపరమైన పనులు అనగా ఇండస్ట్రీలు, భవన నిర్మాణములు పొలము పనులు మొదలగు పనులకు వినియోగించరాదు.

### పిల్లల సంక్షేమ సేవలు (చైల్డ్ వెల్ ఫేర్ సర్వీసెస్)

- 1 ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ చైల్డ్ వెల్ ఫేర్
- 2 సెంట్రల్ సోషియల్ వెల్ ఫేర్ బోర్డ్
- 3 కస్తూరిబా గాంధీ వెల్ ఫేర్ బోర్డ్
- 4 ది ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ ట్రస్ట్

❖ ఈ సేవల ద్వారా పిల్లలకే కాకుండా మానసిక, భౌతిక సాంఘికముగా వైకల్యముగల వారికి కూడ సేవలు అందించుట మరియు పిల్లల భౌతిక బావోద్వేగ సాంఘిక, ఆర్థిక అవసరములను అందించుట ఈ సంస్థల ముఖ్య ఉద్దేశము. అంతర్జాతీయ సంస్థలు కూడా పిల్లల సంక్షేమము కొరకు భారతదేశము నందు వాటి సహాయము అందించు చున్నది.

- 1 యునిసెఫ్ (UNICEF)
- 2 వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ (W.H.O)
- 3 ఎఫ్.ఎ.ఓ (FAO)
- 4 ఇంటర్ నేషనల్ రెడ్ క్రాస్ (INRC)
- 5 యూనిస్ కో (UNESCO)

❖ పిల్లల సంక్షేమ సేవల ద్వారా ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన ముఖ్యమైన పనులు జరుగుచున్నవి.

- ❖ ఆటలాడు కేంద్రములు, పార్కులు, పిల్లల గ్రంథాలయములు, బాలభవన్లు, చిన్న పిల్లలకు సినిమాలు మొదలగునవి నిర్వహించుట.
- ❖ పనిచేయు తల్లులను పిల్లలను నర్సరీ పాఠశాలల ద్వారా పగలు సేవలు అందించుట.
- ❖ 1 సం॥ నుండి 3 సం॥ల పిల్లల కొరకు బాల్యాడి, క్రచ్లు నిర్వహించుట.

బాల్యాడి 1970 - 71 సం॥లో మొదలైనవి. ఇది పగలు శ్రద్ధ తీసుకొను కేంద్రములుగా నడుపబడుచున్నది. ఈ కేంద్రములో 3 సం॥లోపు పిల్లల ఆలనా పాలనా చూడడం జరుగుతుంది. వీరికి కావలసిన 1/4 భాగమునిచ్చు పదార్థములను 1/2 మాంసకృత్తులు గల ఆహార పదార్థములను సరఫరా చేయుట బాల్యాడి యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశము. ఈ ఆహారము ద్వారా 300 కేలరీలు, 10 గ్రా. మాంసకృత్తులు లభించును.

### ఇంటి గ్రేటెడ్ చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ సర్వీసెస్:

- ❖ 1975లో సాంఘిక మరియు స్త్రీ సంక్షేమశాఖ క్రింద ఈ స్కీము ప్రారంభమైనది. ఈ సేవలు గ్రామీణ ప్రాంతములలోను, (ట్రైబల్) గిరిజన ప్రాంతములలో మరియు పట్టణ మురికివాడలలో పని చేయుచున్నవి.
- ❖ 0-6 సం॥ పిల్లల మానసిక, శారీరక, సాంఘిక అభివృద్ధి మరియు పిల్లల ఆరోగ్యము, పోషక విలువలను పెంపొందించును. పాఠశాలకు పోకుండా నిలిచి పోవు పిల్లలను, పిల్లల మరణములు, వ్యాధులనుండి రక్షణ, పౌష్టికాహార లోపములను తగ్గించుట. మరియు శిశుమరణాల రేటును తగ్గించుట దీని ముఖ్య ఉద్దేశములు. 0-6 సం॥ల పిల్లలకు పోషక పదార్థములను అదనంగా ఇచ్చుట. ఆరోగ్య సేవలు, చదువు, గర్భవతులకు సేవలు, వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇచ్చుట వంటి సేవలను అందించును.
- ❖ పిల్లలు పనిచేయు వయస్సు 15 సం॥లుగా అంతర్జాతీయం కార్మిక సంస్థ నిర్ణయించినది. 13 సం॥ వయస్సు తరువాత వారితో సులభమైన పని చేయించవచ్చని అనుమతించినది. పిల్లలకు ప్రమాదకరమైన పనులు అప్పగించుట, చేయించుట చట్టవిరుద్ధం. వారి రక్షణ, సంక్షేమము మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ చూచుట హక్కుగా నిర్ణయించినది.
- ❖ 1996లో సుప్రీమ్ కోర్టు బాలకార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన కొరకు చర్య తీసుకోవాలని ప్రభుత్వమునకు ఆదేశమిచ్చింది. బాల కార్మికుల కొరకు 20,000 డిపాజిట్స్ మరియు బాల కార్మిక పునరావస కేంద్రములను నెల కొల్పాలని సంస్థలను కోరడమైనది.

### 3.2 బాలకార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన (Prevention of Child Labour)

- ❖ గ్రామీణ ప్రాంతములలో బీద తనము వలన బాలలను కార్మికులుగా మారుస్తున్నారు. బాల కార్మికులను వ్యవసాయ పనులకు, మొక్కలు నాటు పనులకు, గనులలో పనిచేయుట, భవన నిర్మాణములు చెత్త ఎత్తుట, బట్టలకు రంగు వేయుట బట్టలు నేయు మొదలగు పనులకు వినియోగించుచున్నారు. గృహములలో చేయు పనులకు బాలికలను, బయటి పనులకు మగ పిల్లలను వినియోగించు చున్నారు. కొంత మంది తాము చేసిన అప్పులు తీర్చడానికి పిల్లలను పనులలో ఉంచడము వారిని శారీరకంగా, మానసికముగా హింసించడం జరుగుచున్నది. ఇలా చేయడము వలన పిల్లలు మానసికంగా ఎదగలేకపోతున్నారు.
- ❖ బాలకార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన యాక్ట్ 1986 సం॥ కొన్ని నిబంధనములను రూపొందించింది.
- ❖ 14 సంవత్సరముల లోపు పిల్లలను పనిలో పెట్టుకొనరాదు. పనిచేయించుకొను గంటలు 6కు మించరాదు.
- ❖ పిల్లలను కుటుంబ పనులకు మరియు పాఠశాల యందు గల పనులకు మాత్రమే వినియోగించుకోవలెను.
- ❖ బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన అంత సులభమైనది కాదు. కనీసం వారి పట్ల అనవసరమైన హింస, నిర్మూలన, ఆరోగ్య రక్షణను కల్పించటము ద్వారా కొన్ని విషయములలో న్యాయం చేయడం అవుతుంది.

- ❖ బాల కార్మిక వ్యవస్థ నివారణకు కొన్ని కారణములపై శ్రద్ధ వహించుట ద్వారా కొంత వరకు సఫలీకృతులవ్వగలము. ఉదా|| బీద తనము - మధ్యాహ్న భోజన పథకము
- ❖ నిరుద్యోగము - వృత్తి విద్యా కోర్సుల ద్వారా
- ❖ చదువు - ఉచిత చదువు
- ❖ వీటి ద్వారా పిల్లల ఆశక్తి పెంచి కొంతవరకు నివారించవచ్చును.

### 3.3 హింసకు గురియైన పిల్లల లక్షణములు

శరీరకంగాను, మానసికంగాను, వ్యక్తిత్వముగాను, లైంగికముగాను, చులకన చేయబడిన పిల్లలలో సాధారణముగా వుండు లక్షణములు. పిల్లలకు, పిల్లలకు మధ్య తేడా వుంటుంది. ఈ క్రింది లక్షణములలో ఏదో ఒక దానిని కలిగి ఉంటారు.

1. తల్లిదండ్రులకు మర్యాద ఇవ్వకపోవడము. లేక్కచేయకపోవడం
2. ప్రవర్తనలో చాలా మార్పులు వచ్చును.
3. పరిశుభ్రతపాటించకపోవడం.
4. ఆరోగ్యముగా లేకపోవడం
5. పెరుగుదల అభివృద్ధి సరిగా లేకపోవడము
6. పోషకాహార లోపము
7. చెడు అలవాట్లను అలవరచుకొని, చెడు పనులపై దృష్టి పెట్టడం.
8. తక్కువ చేసిమాట్లాడటము
9. గట్టిగా అరవడం
10. ప్రేమ అనేది లేకపోవడము
11. తనపై తనకు నమ్మకం లేక పోవడం
12. తనకు తను గాయాలు చేసుకొనడము, కాల్చుకొనుట (కారణములు లేకపోయినను)
13. తనని తాను పట్టించుకోకపోవడము
14. నిందలు వేయటం, నిందించుకొనడము
15. తనని తాను వెలివేసుకోవడం.

### హింసించడం మరియు చట్టబద్ధమైన రక్షణ (Abuse and Legal Protection)

- ❖ పిల్లలను హింసించడం తల్లిదండ్రుల వలనగాని, సంరక్షకుల వలన గాని లేక ఇతరుల వలన గాని పిల్లలను హింసకు గురికావడము లేక చులకనగా చూడటం జరగడం వలన పిల్లలకు అనేక రకములుగా హాని సంభవించును.
- ❖ పిల్లలు శారీరకంగానే కాకుండా, లైంగికంగా కూడా హింసకు గురి అగుచున్నారు. వీటికి కారణం బీదరికము, త్రాగుడు, మత్తుమందు తీసుకోవటం, ఒంటరి తనం వుండటం, బుద్ధి మాంధ్యము, మొదలగునవి. కుటుంబం వాటి పని తీరు, బిడ్డలు పెరుగు వాతావరణం కారణాలు కావచ్చును. వీధి బాలలు, అనాధ పిల్లలు మొదలగు వారు హింసకు గురి అగు అవకాశం కలవారు.

### పిల్లలను హింసించడం నాలుగు రకములు:

1. శారీరక హింస, 2. లైంగిక హింస, 3. మానసిక హింస, 4. బిడ్డ మీద శ్రద్ధ లేకపోవుట

హింసించే విధానములు:

### 1. శారీరక హింస

ఎవరెవరి ద్వారా హింస జరుగుచున్నది?

ఎ. ప్రతి కారణము క్రింద వివరించుము

బి. ప్రతి హింస రకమును వివరించుము

సి. హింస వలన బౌతిక శారీరక, మానసిక, సామాజిక ఎదుగుదల, వ్యక్తిత్వం పై ప్రభావమును వివరించుము

- ❖ కొట్టడం వలన భయము, కోపము, తల్లిదండ్రులను చూస్తే భయపడటం, స్నేహము చేయలేకపోవుట
- ❖ అధిక పని చేయమని కోరుతూ వత్తిడి చేయడము
- ❖ అధికంగా శిక్షించడము
- ❖ శరీర లోపలి భాగములకు దెబ్బలు, కోతలు, గిచ్చుట, కాల్చుట
- ❖ కాళ్ళు చేతులను, గొలుసులతోను మరియు బరువును కట్టడం
- ❖ ఎముకలు విరుగునట్లును, ముఖం మీద వేడి పదార్థములనుగాని ఇతర పదార్థములను పోయుట, కొట్టుట మొదలగునవి.

### 2. లైంగిక హింస:

లైంగిక హింసలు సాధారణంగా పనిపిల్లలు, అనాధ పిల్లలు, మరియు వీధి బాలికలపై జరుగుచున్నవి. ఆడ పిల్లలకు తగిన రక్షణ లేక పోవడం, వారిని వేశ్యాగృహాలకు తరలించడం వంటివి ముఖ్యమైనవి. వీరి దగ్గరికి లైంగిక వాంఛ తీర్చుకొనుటకు వచ్చువారు సాధారణంగా హింసించి ఆనందించు చుండురు. ఉదా: సిగరెట్లతో కాల్చుట, కొరుకుట, గిచ్చుట మొదలగునవి.

### 3. మానసికంగా హింసించుట

ఇది సాధారణముగా తల్లి దండ్రులు లేని పిల్లలలో అధికంగా చూస్తాము. ఎందుకనగా వారి సంరక్షణ కుటుంబ సభ్యులపై పడినప్పుడు వారు తమ పిల్లలను ప్రేమించినంతగా తల్లి, దండ్రులు లేని పిల్లలను ప్రేమించరు. ఉదా: బాబాయ్, మామ, పిన్ని, అత్త మొదలగు వారు. వారి పిల్లలతో సమానముగా వీరిని చూడకపోవడం వలన వీరిపై ఆ ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఉదా: వారి పిల్లలతో సమానంగా చదువు చెప్పించకపోవడం, ఆహారం, బట్టలు ఇచ్చుటలో, తేడాలు మరియు పని చేయించడంలో వత్తాసాలు కనపరుస్తారు. సూటి పోటి మాటలు అనడం. అనవసరముగా కొట్టడం, తిట్టడం లాంటివి పిల్లలు మానసిక పరిస్థితిని దెబ్బతీస్తాయి. మానసికంగా కృంగిపోతారు.

### 4. బిడ్డ మీద శ్రద్ధ లేకపోవడము

- ♦ పిల్లలపై శ్రద్ధ చూపకపోవుట ద్వారా శారీరకంగా అంటే తగిన సమయములో అల్పాహారముగాని, భోజనముగాని ఇవ్వకపోవుటవలన పిల్లలు నీరసించుపోవుట. అనారోగ్యముగా ఉన్నప్పుడు సరియైన వైద్యము అందించకపోవడము. ఇలాంటి హింసలు సాధారణముగా తల్లి, దండ్రులు విడిపోయిన పిల్లలు మరియు తల్లి లేని పిల్లలలో కనిపించును.
- ♦ కుటుంబములో పని పిల్లలపై లైంగిక హింస, శారీరక హింస, మానసిక హింస జరగడము.

అరికట్టు విధానములు:

- ♦ హింసలను గుర్తించి, స్థానిక పెద్దలకు తెలియజేయడము
- ♦ కుటుంబమునకు తగినంత ఆర్థిక సహాయమును అందించుట అవసరమైనచో సహాయము చేయు సంస్థలకు పంపవలెను.

- తల్లిదండ్రులకు పిల్లల అవసరాలను అనగా శారీరక మానసిక, బావోద్దేశకములను గూర్చి వివరించుట లేదా బోధించుట.
- తల్లి దండ్రులుగా చేయు విధులను సక్రమంగా నిర్వర్తించునట్లు చేయుట
- పిల్లల తమతమ సాధారణ విధులను నిర్వర్తించునట్లు చేయుట
- రాబోవు హింసల నుండి కాపాడుట
- అవసరమైతే మానసిక వైద్యుని సంప్రదించుట

## పిల్లల రక్షణకు శాసనము

బాలల హక్కులు మరియు వారి అవసరాలను గుర్తించి భారత రాజ్యాంగ ప్రకారము సంబంధిత శాసనములలో బాలల హక్కులను పొందుపరచినారు. పిల్లల రక్షణకు శాసనము 1977లో సవరించబడిన “ది చిల్డ్రన్స్ యాక్ట్” (బాలల చట్టము) సాంఘికముగా వెనుకబడిన పిల్లలకు సంబంధించిన సంరక్షణకు ఈ క్రింది విధముగా అవకాశము కల్పించినది.

1 బాధలకు గురైన లేక క్రూరముగా చూడబడు పిల్లలు

2 అనాధ బాలులు : తల్లిదండ్రులు వదిలేసి అశ్రద్ధ చేయబడి గృహసౌఖ్యమునకు నోచుకొనని పిల్లలు.

3 బాల నేరస్థులుగా మారిన పిల్లలు. కోర్టు ఆర్డరు ద్వారా అటువంటి పిల్లలకు ఈ క్రింది విధానముల ద్వారా రక్షణ కల్పింతురు.

1 అనాధ శరణాలయము: దీనిలో చేర్చి రక్షణ కల్పించుట మంచిది కాదు. బిడ్డ భద్రతా భావము కలిగి, పరిణత వ్యక్తిత్వము, సాంఘిక సంబంధములను కలిగి ఏర్పాటు చేసుకొనవలెనన్న కుటుంబముతో కలిసి జీవించుట అవసరము.

2 పెంపుడు ఇల్లు: తల్లిదండ్రులు లేని వారు మరియు వారిచే నిరాకరించిన పిల్లలను ఇతర కుటుంబముల వారు తమ ఇంట్లో పెంచుకొనుటకు అంగీకరింతురు. అనాధ శరణాలయము కంటే అనుకూలమైన ఏర్పాటు. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ విధానం బిడ్డలకు ద్వారా కూడా బిడ్డలు బాధలకు గురగుదురు.

3 దత్తత తీసుకొనుట: న్యాయ సమ్మతముగా దత్తత తీసుకొనిన తల్లిదండ్రులకు పిల్లల మీద సహజమైన తల్లిదండ్రులకు వుండు హక్కులను, భాధ్యతలను పూర్తిగా విరబ్దును.

4 రిమాండ్ గృహములు: ఇవి బాల నేరస్థుల కొరకు ఉద్దేశింపబడినవి. పిల్లలు బాగుపడి జీవితముతో సరిపుచ్చుకొనుటకు ఇక్కడి సిబ్బంది తోడ్పడుదురు. ఇక్కడ ప్రాథమిక విద్యతో పాటు ఆటలు, వినోదములు, వివిధ కళలలోను, వృత్తులలోను శిక్షణ కూడా వుండును.

5 బోర్ భోస్టన్ (బోస్టన్ స్కూళ్ళు) : 16 ఏళ్ళు నిండిన పిల్లలు నేరములు చేసి జైలు శిక్ష విధింపబడిన వారి కొరకు ఉద్దేశింపబడినవి. సాధారణముగ స్కూలుకు పంపు శిక్ష 8 సంవత్సరములు పరిమితము. దీని ద్వారా సంస్కరింపవలెను. ఇచ్చట వారికి శిక్షణ నొసగుదురు.





### 3.4 ఆడపిల్లల ప్రత్యేక సంరక్షణ ఉద్దేశముతో (Special Care of Girl Child)

- ❖ సమాజంలో స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ సమానమే. స్త్రీ పురుషుల మధ్య వివక్ష ఉండకూడదు. వాస్తవానికి పురుషుడి కంటే స్త్రీ ఏ విషయంలోను తక్కువ కాదు. అందుకే ఈనాడు అన్ని రంగాలలో స్త్రీలు, పురుషులతో పోటీ వడుతున్నారు. అయినప్పటికీ మన సమాజంలో ఆడ శిశువుల పట్ల అనాదరణ తగ్గలేదు. పుట్టబోయేది ఆడ శిశువని తెలియగానే కొన్ని సందర్భాలలో గర్భస్రావానికి కొన్ని కుటుంబాలు సిద్ధ పడుతున్నాయి.
- ❖ ప్రకృతి సహజంగా స్త్రీలకి వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఎక్కువ అని శాస్త్రాలు తెలియ చేస్తున్నాయి. చాలా దేశాలలో బాలికల/స్త్రీ సంఖ్య, బాలుర/పురుషుల సంఖ్య కన్నా ఎక్కువగా వుంది. మనదేశంలో ఒక్క కేరళ రాష్ట్రంలో మాత్రమే స్త్రీల సంఖ్య పురుషుల కంటే అధికంగా వుంది. అక్కడ దాదాపు సంపూర్ణ అక్షరాస్యత. సమాజంలో స్త్రీకి గౌరవం వుండటం ఒక కారణం కావచ్చును.
- ❖ మనదేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాలలో మాత్రము స్త్రీల సంఖ్య పురుషుల సంఖ్య కంటే తక్కువ. ఇలా తగ్గిపోతున్న స్త్రీల సంఖ్య అందోళన కలిగిస్తోంది. లింగ వివక్షత, మహిళల పట్ల శారీరక, మానసిక దౌర్జన్యం, వరకట్న మరణాలు, ఆత్మహత్యకి ప్రేరేపించడం, విషప్రయోగాలు, అగ్నికి ఆహుతి చేయడం. మాన భంగాలు, వైద్యపరమైన నిరాదరణ, మొదలగునవి జనాభాలో స్త్రీల సంఖ్య తగ్గటానికి ముఖ్య కారణాలు, దీనికి తోడు స్త్రీ భ్రూణ హత్యలు అంటే పుట్టబోయేది ఆడ శిశువని తెలుసుకొని గర్భస్రావం చేయించుకోవటం ద్వారా హత్య చేయటము అని అర్థము. ఇది విచారించవలసిన విషయమే కాక తగు చర్యలు చేపట్టవలసి ఆవశ్యకత కలదు.

#### ఆడ పిల్లలను గురించి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:

- ❖ కౌమారదశలో పిల్లలకు తగిన పోషక పదార్థాలను ఆహారంగా ఇవ్వాలని కుటుంబమునకు మరియు సమాజమునకు తెలియజేయాలి.
- ❖ పిల్లలందరికి ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని అందించవలయును. అనగా మగ పిల్లలు అయినా ఆడపిల్లలు అయినా ఆహారం ఒకే విధంగా అందించాలి.
- ❖ అందరితో సమానంగా ఆడపిల్లలకు ప్రేమ, అభిమానము లభించాలి. ఇది కుటుంబ సభ్యుల బాధ్యత.
- ❖ ఆడపిల్లకు అన్ని హక్కులు అందునట్లుండవలెను. ఉదా: చదువు ఉద్యోగము
- ❖ ఆడపిల్లలు అన్ని విధాలుగా అంటే శారీరకంగాను, మానసికంగాను, సంతోషంగా, పెరిగి తగిన వయస్సులో అనగా 21సం॥లకు వివాహం చేసినచో ఆమె, ఆమె కుటుంబం, పిల్లలు సంతోషంగాను, ఆరోగ్యంగాను వుంటారు.
- ❖ ఆడపిల్లలకు సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలు వచ్చినపుడు తనకు తాను పరిరక్షించుకొను అవకాశమును నిర్ణయాలు తీసుకొను విధానము మరియు స్వతంత్రతను కుటుంబ సభ్యులు ఇవ్వవలయును. అవసరము అయినచో వారికి సహకారమును అందించవలయును.

### 3.5 భ్రూణ హత్య (Female Infanticide)

స్త్రీ భ్రూణ హత్యలు అంటే పుట్టబోయేది ఆడ శిశువని తెలుసుకొని గర్భస్రావం చేయించుకోవటం ద్వారా హత్య చేయటము. ఈ స్త్రీ భ్రూణ హత్యలు నివారించుటకు చట్టం ఆవశ్యకతవుంది. ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంతో సాధించిన ప్రగతివలన గర్భస్థ పిండ ఆరోగ్యస్థితిని పరీక్షించేందుకు ఆధునిక వైద్య పరికరాలు, సౌకర్యాలు, ప్రక్రియలు, పరీక్షలు చౌకగా మానవ అందుబాటులో వున్నాయి. ఆధునిక సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని కళ్యాణానికి వినియోగించాలి. కాని సాంఘిక కట్టుబాట్లు, దురాచారాల వల్ల ఆడపిల్లకి జన్మనిచ్చేందుకు వెనుకాడే తల్లిదండ్రులు, సంబంధీకులు, వారి బలహీనతలని స్వలాభానికి వాడుకొనే స్వార్థపర సంస్థలు, వ్యక్తులు ఈ సౌకర్యాలని దుర్వినియోగ పరుస్తున్నాయి.

దీనిని అరికట్టాలనే సదుద్దేశంతో భారత ప్రభుత్వంవారు ఒక చట్టాన్ని అమలులోనికి తెచ్చినారు. అది గర్భస్థ పిండ పరీక్ష ప్రక్రియ చట్టం, (నియంత్రణ మరియు దురుపయోగనివారణ చట్టం) 1994 ప్రీనేటల్ డయాగ్నోస్టిక్ రెగ్యులేషన్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ మిస్ యూజ్ యాక్ట్ 1994 తరువాత ఈ చట్టాన్ని 2003తో సమగ్ర సవరణలతో గర్భధారణ పూర్వ మరియు గర్భస్థ పిండ ప్రక్రియ (లింగ ఎంపిక నిషేధ) చట్టం 1994 అంటే (ప్రీ - కన్సెప్షన్ అండ్ ప్రీనేటల్ డయాగ్నోస్టిక్ టెక్నిక్ (లింగ ఎంపిక నిషేధ) చట్టం యాక్ట్ 1994 గా రూపొందించారు.

ఈ చట్టం ప్రకారం అన్ని జన్మ సంబంధ పరీక్షలు నిర్వహించే వ్యక్తులు, సంస్థలు (ప్రవేటు మరియు ప్రభుత్వ సంస్థలు) వైద్యులు; సంబంధిత జిల్లా ప్రత్యేక నిర్దేశిత అధికారివద్ద తప్పనిసరిగా నిర్దేశించిన రుసుముతో నమోదు చేయించుకోవాలి. ఈ చట్ట పరిధిలో అన్ని అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ యంత్రాలు, పరికరాలు లేదా లింగ నిర్ధారణ చేయు సామర్థ్యం గల యంత్రాలు మరియు ప్రదేశాలు తప్పని సరిగా నమోదు చేయించాలి. గౌరవ సుప్రీం కోర్టువారి ఆదేశానుసారం ఉత్పత్తిదారులు, పంపిణీదారులు, అమ్మకపు దారులు ఈ యంత్రాలు, పరికరాలు మొదలయినవి నమోదు పత్రం సమర్పించనిదే వాటిని వినియోగదారులకి అమ్మారాదు, పంపిణీ చేయరాదు. ఈ నమోదు పత్రము 5సం॥ల వరకు అమలులో వుంటుంది. దీనిని 5సం॥లకొకసారి తిరిగి నమోదు చేయించుకొనాలి. దీనికై మొదట చెల్లించిన రుసుములో సగము చెల్లించాలి.

**పరీక్షల ఉద్దేశం:** గర్భిణీ స్త్రీలలో ఈ క్రింది సందర్భాలలో మాత్రమే చట్టప్రకారం ఈ పరీక్షలు నిర్వహించే అవకాశంవుంది.

- 1 అసాధారణ జన్మ పరిస్థితి గుర్తింపు మరియు చికిత్సకై
- 2 జన్మ జనితమయిన జీవకణాలలో కలిగే అసాధారణ మార్పు గుర్తింపు మరియు చికిత్సకై
- 3 రక్తములోని ఎర్రకణాలలోని అసాధారణ స్థితి గుర్తింపు మరియు చికిత్స
- 4 లింగ సంబంధిత వ్యాధుల గుర్తింపు మరియు చికిత్స

పరీక్షలు నిర్వహణకు చట్టం ఆమోదించు పరిస్థితులు

❖ గర్భధారణ జన్మ సంబంధమైన గర్భస్థ పిండానికి సంబంధించిన వ్యాధులు కనుకొనడానికి అల్ట్రాసౌండు, స్కానింగ్ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. ఈ పరీక్షల ప్రక్రియ నిర్వహించదగిన పరిస్థితులు:

- 1 గర్భిణీ స్త్రీ వయస్సు 35 సం॥లు మించి వుండాలి
- 2 ఆమెకు రెండుసార్లు, అంతకన్నా ఎక్కువ సార్లు గర్భస్రావము లేదా పిండ నష్టం జరిగి వున్నపుడు
- 3 ఆమె హాని కారక మందులు, అణుధార్మిక శక్తి, రసాయనాల బారిన పడినపుడు లేదా వాటి ప్రభావము కలిగినప్పుడు
- 4 గర్భిణీ స్త్రీ లేదా ఆమె భర్త ఇతర కుటుంబీకులలో ఎవరికైనా మానసిక బుద్ధి మాంద్యము వ్యాధులు లేక శారీరక వైకల్యాలు లేక జన్మ సంబంధిత వ్యాధి కలిగినవారయితే.

❖ చట్టం అతిక్రమిస్తే చట్ట పరిధిలో నేరాలు శిక్షలు తప్పవు. లింగ నిర్ధారణ ప్రక్రియలు నిర్వహించే వారికి, చేయించుకునే వారికి ప్రోద్బలం లేసిన వారికి కూడా ఈ చట్టం వర్తిస్తుంది.

**చట్టం అతిక్రమిస్తే - చట్ట పరిధిలో నేరాలు - శిక్షలు**

- 1 మొదటిసారి ఈ చట్ట పరిధిలో చేసిన ఏదేని తప్పుకు 3సం॥రాల జైలు శిక్ష మరియు 10,000 జరిమానా
- 2 రెండవసారి చేసిన తప్పుకు 5సం॥రాల జైలు శిక్ష యాభైవేలు (రూ. 50,000) జరిమానా
- 3 వైద్యులు మొదటి అతిక్రమణకు, నేరము నిర్ధారణ జరిగితే వారిపేరును మండలి రిజిస్టరు నుండి 5సం॥రాల వరకు తొలగింప బడుతుంది. వారు వైద్యవృత్తి నిర్వహించుటకు అనర్హులుగా నిర్ణయిస్తారు.
- 4 తదుపరి అనగా రెండవ సారి జరిగిన వారిపేరు రాష్ట్రవైద్య మండలి/సంఘము నుండి శాశ్వతముగా తొలగింపబడుతుంది.

5 తల్లిదండ్రులు/భర్త/బంధువులు/ఇతర వ్యక్తులు/వైద్య సంస్థలు ప్రత్యక్షంగా గాని పరోక్షంగా గాని బాధ్యులని కనుగొనిన లేదా ఈ పరీక్షలను వుపయోగించినారని తెలసినప్పుడు మొదటి చేసిన తప్పుకు 3సం॥లు జైలు శిక్ష మరియు రూ.50,000/- జరిమానా, తదుపరి జరిపిన ఏదేని అతిక్రమణకు 5సం॥ల జైలు శిక్ష మరియు ఒక లక్ష రూపాయల జరిమానా విధించబడును.

### ఆరోగ్య కార్యకర్త పాత్ర

- 1 కార్య నిర్వాహణ సమయంలో కనుగొనబడిన నేరము, సమస్య వారి సంబంధిత జిల్లా / ఉప జిల్లా నిర్దేశితాధికారి, జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖాధికారి వారి దృష్టికి తీసుకు వెళ్ళవలెను.
- 2 వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సభ్యులు, స్వయం సహాయక బృందాలు, డ్వాక్రా, అంగన్వాడి కార్యకర్తలు, సామాజిక మతపెద్దలు, యువజన/మహిళా సంఘాలు, ఇతర సంస్థల సహకారముతో విధులను నిర్వర్తించవలెను.
- 3 గ్రామ సభ సభ్యులు/పంచాయితీలు ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల కార్యక్రమాలలో కూడా ఈ చట్టం గురించి వివరాలను తెలియచేయాలి.
- 4 నేరారోపణ ఋజువు చేయుటము ప్రయాసతో కూడినది. కనుక వారి విధి నిర్వాహణలో తారసపడిన వ్యక్తుల, గర్భిణీ స్త్రీల, బాలబాలికలు, విద్యార్థులు, ఇతరులకు లింగ వివక్షత వల్ల జరిగే అనర్థాలు/గర్భ విచ్ఛిత్తి వల్ల జరిగే నష్టాలు, ఇతర అపోహలు, మూఢనమ్మకాలపై ప్రజలకి నచ్చ చెప్పవలెను.
- 5 అనర్హులైన వైద్యులు/సంస్థలు/కేంద్రాలు, మిడిమిడి జ్ఞానంతో ధనార్జన ధ్యేయంగా ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానాన్ని దురుపయోగం చేస్తున్న సమాజ ద్రోహులను గుర్తించాలి. వారిని గురించి ప్రజలకి వివరించాలి. అవగాహన కలిగించి తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు వివరించాలి.
6. పుట్టే శిశువు ఆడపిల్ల అని తెలియగానే, లేదా ఆడపిల్ల పుట్టుంది అన్న అపోహతో భ్రూణ హత్యలు చేస్తూ తమకే కాక సమాజానికి ద్రోహం చేస్తున్నారు. పుట్టే శిశువు ఆడ అయినా మగ అయినా అందుకు కలిగిన కారణం తండ్రే, వైద్య పరంగా ఇది నిజం. కానీ స్త్రీ శిశు జననానకి తల్లిని బాధ్యురాలని నమ్మి గర్భధారణ జరిగినప్పటి నుండి ప్రసూతి సమయం వరకు స్త్రీని శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో హింసిస్తుంటారు.  
ఈ మానసిక / శారీరక ఒత్తిడి వల్ల గర్భ విచ్ఛిత్తి జరిగి తల్లి మరణించే అవకాశము కూడా వుంటుంది. ఈ విషయాన్ని గర్భిణి స్త్రీ, బంధువులు, సన్నిహితులు, కుటుంబ సభ్యులకు నచ్చచెప్పాలి.
7. ఈ దురాచార నిర్మూలనకై ఆరోగ్యకార్యకర్తలు ఇతర సిబ్బంది ప్రజలలో అవగాహన పెంచాలి.

### ప్రశ్నలు

- 1 బాలల హక్కులు అనగా నేమి? వివరింపుము
- 2 ఆడపిల్లల గూర్చి తీసుకోవలసిన ప్రత్యేక శ్రద్ధను వ్రాయుము
- 3 స్త్రీభ్రూణ హత్యలు అనగా నేమి? స్త్రీ భ్రూణ హత్యలను నివారించుటకు ప్రభుత్వము చేయు కృషిని వ్రాయుము
- 4 బాల కార్మిక వ్యవస్థను నిర్మూలించు విధానములను తెలుపుము

## అధ్యాయము - 4

### అనారోగ్య శిశువుల పరిచర్య

థియరి : 40 గంటలు

చేసి చూపుట: 40 గంటలు

మొత్తం: 80 గంటలు

#### అంశములు:

- 4.1. పిల్లలకు వచ్చు సాధారణ వ్యాధులు
- 4.2. గుర్తులు, లక్షణములు మరియు నిర్వహణ
- 4.3. వ్యాధి నివారణ టీకాలు
- 4.4. తీవ్ర శ్వాసకోశ వ్యాధుల అంటు
- 4.5. నీళ్ళ విరేచనములు, వాంతులు, మల బద్ధకము
- 4.6. టాన్సిలైటిస్ మరియు దవడ బిళ్ళలు
- 4.7. చెవికి అంటు
- 4.8. కడుపులో పురుగులు
- 4.9. ప్రమాదములు మరియు గాయములు
- 4.10. చర్మము అంటులు
- 4.11. జ్వరము - మలేరియా, మొజిల్స్ (తట్టు)

#### ఆశించే ఫలితాలు:

1. అనారోగ్యముతో వున్న పిల్లలకు పరిచర్య చేయు విధానము నేర్చుట
2. పిల్లలలో వచ్చు అసాధారణములను వాటి లక్షణముల ద్వారా గుర్తించుట మరియు టీకాలు ఇచ్చు విధానము
3. వ్యాధుల నివారణా అంశాలను తల్లికి మరియు కుటుంబ సభ్యులకు ఆరోగ్య విద్యాబోధన చేయుట.

#### ఉద్దేశములు:

1. పిల్లలలో వచ్చు సాధారణ వ్యాధుల గుర్తులు, లక్షణములు మరియు వాటి నిర్వహణ తీరును నేర్చుకొందురు.
2. టీకాల ద్వారా నివారించగలగిన వ్యాధుల గురించి తెలిసికొందురు
3. తీవ్ర శ్వాసకోశ అంటు, విరేచనములలో వచ్చు తీవ్ర ప్రమాదకరములను గుర్తించి తగు చర్యలు తీసికొనుట, సమాజమునకు, తల్లులకు, కుటుంబములకు వాటిపై అవగాహన పెంచి, తక్షణ చర్యలకై సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చేదరు మరియు రెఫర్ చేయుదురు.
4. ఇతర వ్యాధులయిన వాంతులు, మలబద్ధకము, టాన్సిలైటిస్, మంమ్స్, చెవి అంటు, కడుపులో పురుగులు, ప్రమాదములు, గాయము, చర్మ అంటు, జ్వరము మొదలగు వాటి గురించిన గుర్తులు, లక్షణములు తెలిసికొని పరిచర్య చేయుదురు. తల్లులకు, కుటుంబములకు సమాజమునకు ఆరోగ్య విద్యాబోధన చేయుదురు.

## అధ్యయన బోధన విధానములు

1. లెక్చర్, 2. చర్చ, 3. చార్టులు, సైడ్స్, విడియోలను ఉపయోగించుట, 4. చేసిచూపుట, 5. తిరిగి చేసి చూపునపుడు పర్యవేక్షణ

## ప్రత్యేకముగా విద్యార్థులు చేయవలసినవి

1. క్లినిక్ మరియు గృహములలో బి.ఆర్.ఎస్ చేసి చూపించుట
2. ఐఎమ్ఎన్సిఐ (IMNCI) పోటోకాల్స్ను గృహదర్శనములలో పాటించునట్లు పర్యవేక్షించుట

## అనారోగ్యముతో వున్న పిల్లల పరిచర్య (Care of the Sick Child)

### పరిచయము:

పెద్ద వయస్సు తల్లికి జన్మించిన బిడ్డలకు రోగ నిరోధకశక్తి తక్కువగా నుండును. బిడ్డ సుస్తీపడినచో ఆకలి మందగించి ఆహారము తీసుకొనుట మాని వేయును. సుస్తీగావున్న బిడ్డలకు ఆహారము నీయరాదని కొందరు తల్లులు విశ్వసించుదురు. సుస్తీగా వున్న బిడ్డ ఆహారము తీసుకొననిచో సుస్తీ ద్వారా కలుగు పోషణ లోపము Malnutrition కలుగును. కొందరు బిడ్డలు ప్రమాదముల వలనను, శరీరములో అంగవైకల్యముండుట వలనను అస్వస్థులకు గురగుదురు. కాని బాల్యములో వచ్చు జబ్బులు ఇన్ఫెక్షన్ వలన, లేక రోగ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించుట వలన సంభవించినవేనని గుర్తించవచ్చును.

ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా పిల్లలను కాపాడు మార్గములు - కొన్ని కొన్ని వ్యాధులు రాకుండా టీకాలు వేయుట ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ సోకు మార్గమును మనము నిరోధింపవలెను. సుస్తీగా ఉన్నప్పుడు పుష్టికరమైన ఆహారము ఇచ్చుట ద్వారా ఆ ఇన్ఫెక్షన్ను విజయవంతముగా ఎదుర్కొని త్వరలోనే తిరిగి స్వస్థత పొందుటకు తోడ్పడవలయును.

### ఆరోగ్య సేవకులకు ఈ క్రింది నైపుణ్యతలు అవసరము

- 1 బాల్యములో సర్వసాధారణముగ వచ్చు జబ్బుల లక్షణములను బట్టి ఆదిలోనే వాటిని గుర్తించుట
- 2 ఏ జబ్బుకు ఏ విధమైన చికిత్స అందించవలెను మరియు ఎటువంటి ఆరోగ్య బోధనను చేయవలెనో తెలిసి ఉండవలెను.
- 3 ఎప్పుడు పిల్లలను డాక్టర్ వద్దకు పంపవలెనో తెలిసి ఉండవలెను.

## 4.1 పిల్లలలో వచ్చు సాధారణ అనారోగ్యములు (Common Childhood Disorders)

పిల్లలలో వచ్చు సాధారణ అనారోగ్యములు 2 రకములు

1. పుట్టుకతో వచ్చునవి. 2. అక్వైర్డ్ (పుట్టుక తరువాత అనారోగ్యములు)

### పుట్టుకతో వచ్చు అసాధారణములు (కంజెనిటల్ అనామలీస్)

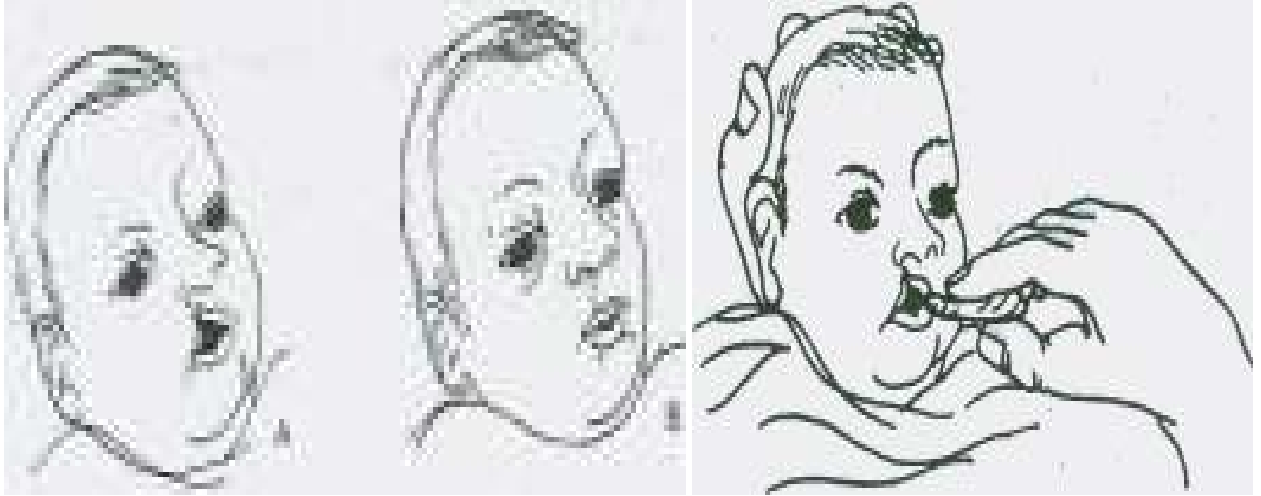
- 1 తొట్టి పెదవి లేక కుందేలు పెదవి
- 2 అంగిలో రంధ్రము
- 3 మడత పడిన పాదములు
- 4 గుదమునకు బెజ్జము లేని శిశువు
- 5 మెనింగో సీల్

### 1 తొట్టి పెదవి గల శిశువు

తొట్టి లేక రంధ్రము పై పెదవికి ఒక ప్రక్కనగాని రెండు ప్రక్కలగాని ముక్కు రంధ్రములకు క్రిందుగ వుండును

తొట్టి పెదవి బాగుచేయనిచో సక్రమముగా కనిపించదు. బాగు చేసిన తర్వాత పరిస్థితి మెరుగుపడును.

ఎ. తొట్టి పెదవి బాగు చేయుటకు - ముందు మరియు తర్వాత చీలిన పెదవిగల బిడ్డకు పాలుపట్టుట



**శిశు సమస్యలు:** తొట్టి పెదవి వలన శిశువు తల్లిపాలు త్రాగ లేక పోవును. కావున దీనిని ప్రమాదకరమైనదిగా గుర్తించవలెను. దీని వలన ఆహారము సరిగా తీసుకొనలేరు తద్వారా ఆహారము బిడ్డకు సంపూర్ణముగా అందక ఆహార లోపము ఏర్పడును. బిడ్డకు తగినంత ఆహారము లభించదు.

**చికిత్స:** బిడ్డ వయస్సు 1 నుండి 2 నెలలపుడు కాని లేక బిడ్డ 10 కి.గ్రా బరువున్నపుడు శస్త్రచికిత్స చేసి తొట్టి పెదవిని సరి చేయుదురు.

### ప్రధాన బాధ్యత

- ♦ తొట్టి పెదవి వున్న బిడ్డకు ఆహారము ఇచ్చు విధానము తల్లికి నేర్పించవలెను
- ♦ శుభ్రత, వ్యాధి నివారణ యొక్క ఆవశ్యకతను తల్లికి నచ్చ చెప్పవలెను.
- ♦ ఈ అవలక్షణాన్ని ఎప్పుడు సరి చేయుదురో తల్లికి చెప్పండి.

### 2) అంగిలిలో రంధ్రము:

శిశువు అంగిలిలో రంధ్రము పరిమాణములో చిన్నదిగాగాని లేక పెద్దదిగా గాని వుండవచ్చును.

కొంతమందిలో ఈ రంధ్రము నోటిలో నుండి నాశికా రంధ్రములోనికి వుండవచ్చును. ఈ లోపము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ముక్కు, గొంతు, చెవుల యొక్క వ్యాధులు తరచుగా వచ్చుటకు అవకాశముండును. కావున తొట్టి పెదవికన్న అపాయకరమైనది. దీని వలన ఆహారము తీసుకొనుటకు, మాట్లాడుటకు ఊపిరి పీల్చుకొనుటకు ఆటంకము కల్గించును.

ఈ లోపమును చికిత్స ద్వారా సరి చేయవచ్చును.

సాధారణముగా బిడ్డను రెండు సంవత్సరముల వయస్సులో ఈ లోపమును సరిచేయుటకు అవకాశము కలదు.

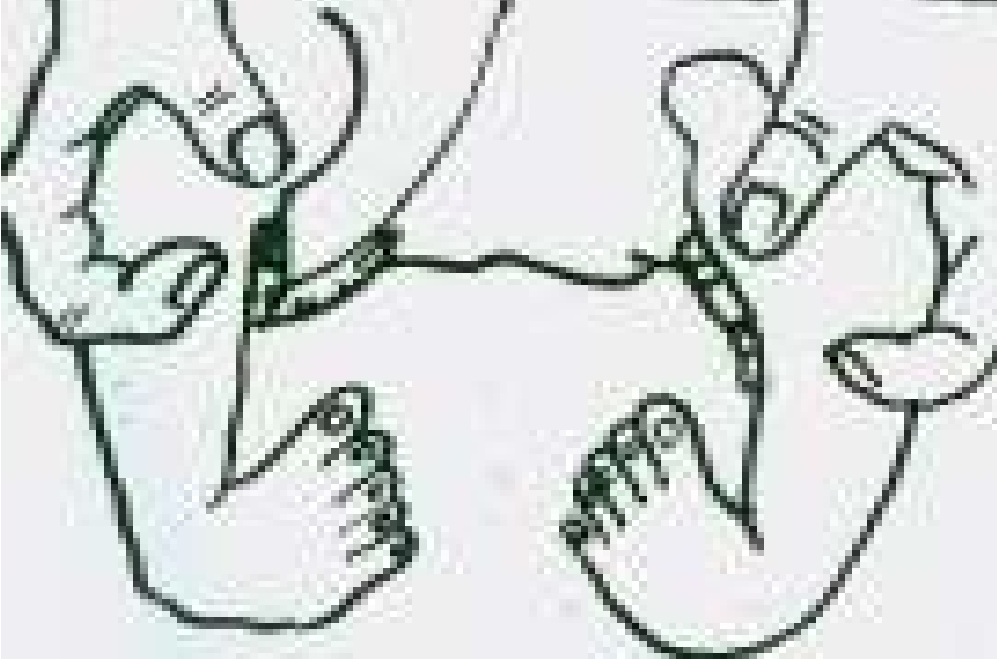
### ప్రధాన బాధ్యతలు:

- 1 బిడ్డకు ఆహారమిచ్చు విధానము తల్లికి నేర్పించవలెను
- 2 చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులను నివారించుటకై వైద్య సహాయము త్వరగా తీసుకొనవలెనని తల్లికి శిక్షణ ద్వారా తెలియచేయవలెను.
- 3 ఈ లోపమును సరిచేయుటకు శస్త్రచికిత్స అవసరమును గూర్చి తల్లికి, కుటుంబ సభ్యులకు వివరించవలెను.

4. శిశు సంరక్షణ కొరకు బిడ్డను మాతా శిశు సంరక్షణ కేంద్రమునకు క్రమముగా తీసుకొని రావలసినదిగా తల్లిని ప్రోత్సహించవలయును.

### 3. ముడుత పాదములు గల శిశువు

ముడుత పాదము ఒకపాదమునకు గాని లేక రెండు పాదములకు గాని వచ్చు అంగ వైకల్యము. పాదము ముందుకు వంపు తిరిగి ఉండును. సరిచేయుటకు ఆలస్యం చేయకుండా చికిత్స అందించవలెను.



#### ప్రధాన బాధ్యతలు

1. శిశువును చికిత్స కొరకు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు తీసుకొని వెళ్ళవలసినదిగా తల్లి దండ్రులను ప్రోత్సహించవలెను మరియు పర్యవేక్షించవలెను.
2. వ్యాయామమును చేయుటకు సలహా ఇచ్చి ఆచరించునట్లు చూడవలెను.
3. శిశువుకు బిస్పొనా ఫ్లాస్టర్లు, కట్టునపుడు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలను చేసి చూపవలెను.
4. **గుదమునకు బెజ్జము లేకపోవుట:** గుదమునకు బెజ్జము లేక పోవుట అంగవైకల్యముగా పరిగణిస్తాము. శిశువు పుట్టిన వెంటనే పరీక్షలు జరుపునప్పుడు ఇటువంటి లోపమును గమనించవలయును. శిశువుకు మెకోనియమ్ రానప్పుడు ఈ లోపము వున్నదేమో చూచుటకు చిటికిన వ్రేలికొనను లేదా సన్నని మెత్తని రబ్బరు గొట్టమును గుదములోనికి చొప్పించి చూడవలయును
  - ❖ ఏ శిశువుకయినను బెజ్జములేని గుదమున్నట్లు గమనించిన యెడల వెంటనే వారితో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు చికిత్స కొరకు వెళ్ళవలయును.
5. **మెనింగోసీల్:** వెన్నుముకలోని ఎముకలలో లోపమున్నప్పుడు నరములను చుట్టియుండు కణములు, వెన్నుముకలోని నీరు, బయటికి నెట్టుకొని వచ్చి వెన్ను మీద వాపు ఏర్పడును. దీనినే మెనింగోసీల్ అందురు.
  - ♦ మెనింగో కోయిల్ సాధారణముగ నీటిని చుట్టివున్న చర్మము మాదిరిగా బిడ్డయొక్క వెన్నుముకపై వుండును.

## ప్రధాన బాధ్యతలు:

- 1 చికిత్స నిమిత్తము 24 గం||లలోగా తల్లితండ్రులు, శిశువుని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు తీసికొని వెళ్ళవలసినదిగా ప్రోత్సహించవలెను.
- 2 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు చేరు వరకు ఎటువంటి ఒత్తిడి కలుగకుండా, గాయము కాకుండా, వ్యాధి సోకకుండా తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలను తల్లికి చూపించవలయును.
- 3 బిడ్డను వీపు మీద కాక కడుపుపై (బిడ్డను వెల్లికిలా కాకుండా బోర్లా) పరుండ బెట్టుము.
- 4 ఆ భాగమును శుభ్రమైన దూదితో కప్పివుంచవలెను.
- 5 బిడ్డకు పాలిచ్చునపుడు, మెనింగో సీల్ మీద ఒత్తిడి పడకుండా జాగ్రత్త వహించుము.

## శిశు ప్రాయంలో సాధారణంగా క్రింది సమస్యలు వస్తాయి

- 1 పిర్రల ఒరిపిడి (Skin Rash)
- 2 దద్దుర్లు
- 3 నీటిశాతం తక్కువగుట వలన జ్వరము వచ్చుట (Dehydration Fever)
- 4 శారీరకమైన పచ్చకామెర్లు (Physiological Jaundice)
- 5 మల బద్దకము (Constipation)
- 6 వాంతులు (Vomitings)
- 7 కడుపు నొప్పి (Colic Pain)
- 8 పెద్దదిగా వున్న స్థనములు (Engorged Breast)
- 9 తప్పుడు ఋతుస్రావము (False Menitruation)

### 1. పిర్రల ఒరిపిడి

- ❖ పొత్తి గుడ్డలు లేక నాప్కిన్స్ తడచినపుడల్లా మార్చక పోవుట, మరియు సరియైన పద్ధతిలో శుభ్రపరచకపోవుట
- ❖ విరేచనాలు పలుచగా ఎక్కువ సార్లగుట వలన పిర్రల భాగములో చర్మం ఒరిపిడికి గురగును
- ❖ మెకోనియం బాగుగా అంటుకొనిపోయి, ఎండిపోవుట, పిర్రల ఒరిపిడికి కారణమగును.

జాగ్రత్తలు: తరచుగా నాప్కిన్స్ను మార్చుచుండవలెను

- పిరుదులకు గాలి తగులునట్లు వుంచవలెను
- ఎల్లప్పుడు పొడిగా వుండునట్లు పౌడర్ను అద్దాలి
- ఈగలు వాలకుండా జాగ్రత్త పడాలి

### 2 దద్దుర్లు: వేడి ప్రదేశాలలో వేడికి చర్మంపై సన్నని, ఎర్రని దద్దుర్లు వుట్టును.

చికిత్స: శిశువునకు స్నానం చేయించిన తరువాత మెత్తటి గుడ్డతో తుడిచి క్రిమిరహిత పౌడర్ను అద్దవలెను.

- శిశువుకు మెత్తటి నూలు గుడ్డలను మాత్రమే వాడవలయును
- తగిన శీతోష్ణస్థితిని మాత్రమే కల్పించవలయును



### 3 నీటిశాతం తక్కువ అగుట వలన జ్వరము వచ్చుట

- శిశువు యొక్క శరీరంలో నీటిశాతం తక్కువగుట వలన నిర్జలీకరణము వలన జ్వరము వచ్చినట్లు వుండును.
- శిశువుకు పాలు సరిగా పట్టక పోవడం వలన ఎండా కాలములో ఇటు వంటి పరిస్థితి కలుగును.

చికిత్స: తల్లిపాలు మామూలు కంటే ఎక్కువసార్లు పట్టించవలయును.

- వేసవి కాలంలో శిశువునకు వాతావరణం చల్లగా వుండేలా చూడవలయును
- ఆరు నెలలు నిండిన శిశువునకు అప్పుడప్పుడు త్రాగించవలయును.

### 4 శారీరకమైన పచ్చకామెర్లు

- పుట్టిన 2-3రోజులలో శిశువు చర్మం, కన్నులు, పచ్చబడి వుండును. ఇది ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి కాదు.
- ముఖ్యంగా నెలలు తక్కువ పిల్లల్లో మరియు బరువు తక్కువ పిల్లలలో కనిపించును.
- తల్లిపాలు అలవాటు చేయుట ద్వారా ఈ లక్షణమును నిరోధించవచ్చును.
- శిశువు రక్తంలో అదనపు రక్త కణములు నశించుట వలన ఎక్కువ బెలురూబిన్ వృద్ధియగును. దీనివలన శిశువులో జాండీస్ వచ్చు అవకాశం గలదు.
- ఈ స్థితిలో శిశువు మత్తుగా వుండును
- పాలు సరిగా త్రాగకుండును

చికిత్స: ఈ లక్షణములు వారం రోజుల లోపల వాటంతట అవే తగ్గిపోవును.

- ప్రకృతి సిద్ధముగా శిశువును ఉదయం మరియు సాయంకాలము నీరెండకు వుంచవలయును (15 నుండి 20 ని||లు)
- శిశువును ప్రేరేపించి పాలు త్రాగునట్లు ప్రోత్సహించవలెను.
- ఈ లక్షణములు 2 వారాలకు తగ్గని యెడల ప్రమాదస్థితిగా భావించి ఆస్పత్రికి తరలించాలి.

### 5 అజీర్ణము: అజీర్ణము ఎక్కువగా పోతపాలుగల శిశువులలో గమనింప వచ్చును

- తక్కువ పోషణ వలన

చికిత్స: తగిన పాళ్ళలో పాలను తయారుచేయుట

### 6 వాంతులు: ఆరోగ్యవంతమైన శిశువు కూడా పాలు త్రాగిన కొద్ది సేపటికి త్రేన్సుతోపాటు కొద్దిగా పాలు కక్కును

కారణములు: పిల్లలకు సరియైన పద్ధతిలో పాలు పట్టకపోవుట

- శిశువు త్వర త్వరగా పాలు త్రాగుటవలన
- త్రేన్సుకు అవకాశం ఇవ్వక పోవడము వలన
- పాలు త్రాగిన వెంటనే శిశువును మొరటుగా కదిలించుట వలన

గమనించవలసిన అంశాలు

- వాంతుల సంఖ్య, రంగు, వాసన, పరిమాణం
- ఆకలిసరిగా వున్నదా లేదా మొ|| విషయాలు గమనించాలి
- వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించాలి.

**7 కడుపు నొప్పి:**

- శిశువు కడుపు భాగంలో నొప్పి వుండుట
- ఈ దశలో శిశువు కాళ్ళు వెనక్కి లాగుతూ ఏడ్చును
- కొన్నిసార్లు శిశువు పాలతో పాటు ఎక్కువ గాలి మ్రింగుటచే ఈ నొప్పి వచ్చుటకు అవకాశం కలదు
- ఈ పరిస్థితి శిశువు పెరుగు కొలది దానంతట అదే తగ్గిపోవును.

**8 పెద్దవిగా వున్న స్థనములు:**

- పుట్టిన శిశువులో ఆడపిల్లగాని మగ పిల్లగాని హార్మోన్ ప్రభావం వలన స్థనములు ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చినట్లుండును
- గట్టిగా వుండును
- దీనిని ఎటువంటి పరిస్థితులలో రుద్దరాదు పిండరాదు
- శిశువు పెరుగుకొలది అవి సాధారణ స్థితికి వచ్చును.

**9 ఋతుస్రావము: పుట్టిన ఆడ శిశువునందు వజైనల్ ఆరిపైస్ ద్వారా ఒక రకమైన ఎర్రని స్రావము వచ్చు చుండును.**

- ఈ పరిస్థితి కూడా హార్మోనల్ ప్రభావం వల్ల ఏర్పడును.
- ఈ పరిస్థితి ఎక్కువ కాలము వుండిన ఎడల వైద్యుడిని సంప్రదించవలెను
- సాధారణంగా దానంతట అదే తగ్గిపోవును

**పుట్టుకతో వచ్చు అంటు వ్యాధులు**

**1 కంటికి తగులు అంటువ్యాధి (ఆప్తాల్మియా నియోనెటోరం)**

- శిశువు పుట్టిన 21 రోజులలో కనిపించును. అంటుకలుగు విధానము
- ప్రసవ ద్వారమున వుండు అంటు వలన
- ప్రసవము చేయువారి లేక తల్లి యొక్క చేతులు శుభ్రముగా లేకుండుట వలన
- ఈగలు వాలుట వలన

**లక్షణములు:** కంటి రెప్పలు ఉబ్బెత్తుగా వుండును

- కంటి నుంచి పచ్చని, పలుచని శ్రావాలు కారును
- కను గ్రుడ్డులోపల ఎర్రగా మారి యుండును
- కనురెప్పలు మూత పడియుండును

**చికిత్స:** ఐసోలేషన్

- స్రావాలను (కంటి) పరీక్షకు పంపించవలెను
- పెన్నిలిన్ లేద ఇతర ఆంటి బయోటిక్స్ చుక్కలను కంటికి వాడవలయును
- పుట్టినపుడు సిల్వర్ నైట్రేట్ కంటి చుక్కలను వాడుట వలన మన దేశములో 1 నెలలోపు శిశువులలో అంధత్వము కనీస స్థాయికి తగ్గిపోయినది.

**నివారణ:** గర్భవతిగా వున్నపుడు తల్లికి లైంగిక వ్యాధులు వున్నచో చికిత్స పొందాలి.

- ప్రసవ సమయములో శిశువు తల బయటకు రాగానే క్రిమి రహిత దూదితో రెండు కళ్ళను 2 దూది వుండలతో శుభ్రపరచవలయును
- వీలైనంత వరకు కళ్ళు రుద్దకుండా జాగ్రత్త వహించాలి
- కళ్ళకు కట్టు కట్టుట అవసరము
- ఇంటి దగ్గర జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి వచ్చినపుడు తెల్లటి మెత్తటి గుడ్డముక్కలు కత్తిరించి వత్తులుగా తయారుచేసి వేడినీటిలో మరగ బెట్టి వుంచుకోవాలి.
- కళ్ళను శుభ్రము చేయుటకు గోరు వెచ్చని ఉప్పు నీరు వాడాలి.
- ఒక కంటికి ఉపయోగించిన దూది వత్తులు మరొక కంటికి ఉపయోగించరాదు.
- కళ్ళను శుభ్రపరచునపుడల్లా ఆంటి బయోటిక్ కంటి మందును వేస్తుండాలి
- కండ్ల మీద ఈగలు ముసర కుండా జాగ్రత్త వహించాలి

## 2 బొడ్డు తాడుకు కలిగే అంటు

- బొడ్డుతాడుకు అంటు కలిగితే బొడ్డు పచ్చగా వాపు కలిగి చీమును కలిగి యుండును

చికిత్స: పరిశుభ్రత పాటించుట

- బొడ్డు చుట్టూ స్పిరిట్ దూదుతో శుభ్రపరచిన తరువాత 1% జెంక్షన్ వైలెట్ ను పూయవలయును
- ఆంటి బయోటిక్ పౌడరును, అంటు ఎక్కువగా వుంటే ఆంటి బయోటిక్ ఇంజక్షన్ ను ఇవ్వాలి.
- ఈ పరిస్థితిని అశ్రద్ధచేసిన యెడల శిశువు టెటనస్ కు మరియు సెప్టిసిమియా అనే ప్రమాదకర పరిస్థితికి గురి అగును. ఈ వ్యాధి శిశువులో సామాన్యముగ మరణమును కల్గుచేయును

## 3 నాలుక పూత

- ఇది ఫంగస్ వలన వచ్చు వ్యాధి
- నోటిలోను నాలుక మీద పెరుగువలెనున్న తెల్లని మచ్చలు కన్పించుట ఈ వ్యాధి లక్షణము
- ఫంగస్ వ్యాధిగ్రస్తమయిన యొనివున్న స్త్రీ తనచేతులు, లేక పాలించునపుడు స్తనములు కడుగకొనక అశ్రద్ధచేసిన ఆమె ఈ వ్యాధి తన శిశువుకి సోకునట్లు చేయగలదు.
- శిశువు ఆకలిగనున్నపుడు, స్తనము పాలకై అందించిననూ స్తనము విడిచి ఏడ్చినపుడు, ఈ పరిస్థితి వుందని అనుమానించ వచ్చును.
- తల్లికి, శిశువుకి ఒకేసారి చికిత్స చేయవలసిన అవసరమున్నది.

## పోషకాహార లోపము వలన వచ్చు వ్యాధులు

1. పోషకాహార లోపమునకు ముఖ్యకారణము పేదరికము. శిశువులు చిన్న బిడ్డలకు సంబంధించిన పోషణ, ఆహారము విషయలో తల్లిదండ్రుల అజ్ఞానము కారణము తప్పుడు కుటుంబ ఆహారపు అలవాట్లు. ఆచార వ్యవహారములు కూడ కారణము.
2. చిన్న బిడ్డలలో బరువు పెరగకుండుట లేదా బరువును కోల్పోవుట. పోషకాహార లోపమునకు చిహ్నము.
3. పోషకాహార లోపమున్న పిల్లలను గుర్తించుటకు క్రమముగా గాని లేక అనేక పర్యాయములు తూయుట అత్యుత్తమ పద్ధతి.

4. పోషకాహార లోపమును తొలిదశలోనే గుర్తించి, సరిదిద్దుట చాలా ముఖ్యమైనది. ఎందువలననగా తీవ్రమైన పోషకాహార లోపము పిల్లలలో శాశ్వతంగా శారీరక, మానసిక, పెరుగుదలను అరికట్టి చివరకు మరణమునకు దారితీయవచ్చును.
5. సూక్ష్మ జీవుల వలన వచ్చు జ్వరమునకు గురియగు పిల్లల ప్రేవుల్లో నులిపురుగుల (పరాన్నజీవులు) విరోచనములకు ఎక్కువసార్లు గురి అయ్యేవారు. శరీరమునకు అదనపు ఆహార అవసరతలను పూరించు జాగ్రత్త తీసికొనిన యెడల పోషకాహార లోపమునకు గురి అయ్యేదరు.
6. కుటుంబములో ఒకరు కాని ఇద్దరుకాని పిల్లలు, పోషకాహార లోపమునకు గురి అగు అవకాశము కుటుంబ పరిమాణం పెద్దదైన కొలది ఎక్కువగును.
7. బిడ్డ అనారోగ్యముగా వున్నప్పుడు, పోషకాహార లోపమును నిరోధించుటకుగాను, ఆహారమును, ద్రవపదార్థములను మానకుండా ఇవ్వవలెను.
8. పోషకాహార లోపమున్న పిల్లలలో 6 నెలలు నుండి 3 సం॥లు మధ్య వయస్సు వున్న పిల్లలలో అసంపూర్ణ మరియు తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు, ఆహారమును తినుట వలన సామాన్యంగా వచ్చు జబ్బులు.

- i) క్వాషియార్కర్: మాంసకృత్తుల లోపము వలన ఉదా॥ పప్పులు, పప్పుదినుసులు, పాలు, గ్రుడ్లు, మరియు కేలరీల లోపము వలన కలుగును
- ii) మరాస్మస్: సరిపోయినంత ఆహారమును తీసికొనక పోవుట వలన కేలరీల లోపము ఏర్పడును
- iii) అనీమియా: (రక్తహీనత, పాండు రోగము) ఇనుము, విటమినులు తక్కువ కలిగిన ఆహారమును భుజించుట వలన కలుగును. ఉదా॥ ఆకుకూరలు, గ్రుడ్లు మరియు జంతుమూలకములైన ఆహారములు సమృద్ధిగా తినవలెను.
- iv) రికెట్టు: విటమిను 'డి' లోపము వలన కలుగును. ఉదా॥ వెన్న, వేరుశనగ నూనెలు, మొదలగునవి మరియు గ్రుడ్లు.

❖ సమాజంలో పోషకాహారలోపమున్న పిల్లలను గుర్తించుటకు సామాన్యంగా అనుసరించే అనేక పద్ధతులు కలవు.

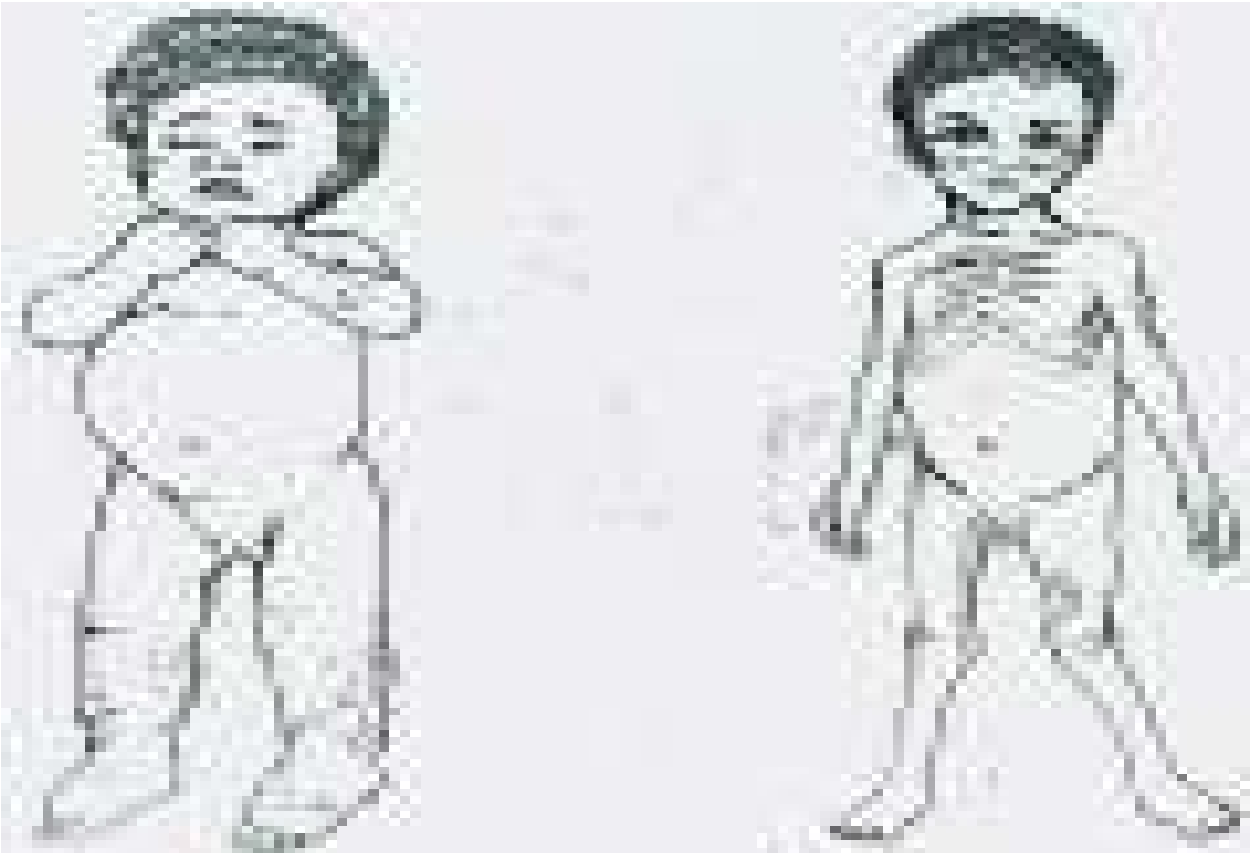
1. క్రమము తప్పుకుండ తూచుట, కొలచుట : ద్వారా శిశువులను నెలకొక్కసారి, అంతకన్నా పెద్ద పిల్లలను 3 నుండి 6 నెలలకు ఒక్కసారి ఉపకేంద్రములలో పిల్లల తూనికలు, కొలతలు తీసికొనబడును. లేదా ఆరోగ్య కార్యకర్తలు గృహ దర్శనములు చేసినప్పుడు కూడా పిల్లల బరువు, ఎత్తు తీసుకొనబడుచున్నవి మరియు అంగన్‌వాడిలోను, కేంద్రంలో కూడా పిల్లల బరువు, ఎత్తు చూడబడును. పిల్లల యొక్క పోషకాహార లోపమును రోడ్-టు-హెల్త్ చార్జ్ ద్వారా నిర్ధారించవచ్చును.
2. దండచేయి మధ్య భాగమును కొలుచుట : దండచేయి మధ్య భాగమును కొలుచుట ద్వారా, పోషకాహార లోపమును గుర్తించగలము.
  - ❖ ఒక సం॥నుండి 5సం॥లలోపు గల బిడ్డలలో ఈ కొలత 12 సెం.మీ.ల కంటే తక్కువ యున్నచో వారు పోషకాహార లోపము వున్నవారిగా గుర్తించబడతారు. 16 సెం.మీ.లకు పైన వున్న సామాన్యము, 12 సెం.మీ.లకు పైన వున్నచో పోషకాహార లోపము ఉన్న వారిగా గుర్తిస్తారు.
3. పోషకాహారలోపమునకు గురియగు పిల్లల లక్షణములను గుర్తించుట. కొన్ని సాంఘిక లక్షణములు గల వారిని క్రమబద్ధంగా పరిశీలించిన, సమాజములో పోషకాహార లోపమున్న పిల్లలను గుర్తించుటలో తగిన ఫలితములు లభించగలవు.
  - i) కవల బిడ్డలలో ఒకరైయుండుట
  - ii) తల్లిదండ్రులు లేక పోవుట లేదా మారు తల్లి కలిగి వుండుట
  - iii) తల్లి బయటి పనికి పోవునపుడు, ఇంటియందు అన్నలేక అక్క సంరక్షణలో ఉన్న బిడ్డలు.

- iv) బిడ్డకు చెల్లిగాని, తమ్ముడుగాని యుండి వారి మధ్య 1సం॥ కంటే తక్కువ కాలం తేడాయున్న
- v) కుటుంబములో 4 గురు లేక అంతకు మించి బిడ్డలన్నచో
- vi) వలస పోయిన కుటుంబములోని బిడ్డ అయినచో
- vii) సమ వయస్కులతో పోలిస్తే సన్నగా పొట్టిగా యుండు బిడ్డలు



4. పోషకాహారలోప చిహ్నములు, లక్షణములు:

- ❖ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయు మరియు పోషకాహార లోపముచే తరచుగా వచ్చు రోగములను గురించి తెలుసుకొన వలయును
- A) క్వాషియార్కర్: మాంసకృత్తుల లోపము సామాన్యంగా 1 నుండి 3 సం॥ లోపు పిల్లలకు వచ్చును.
- B) మరాసమన్ - శక్తి మరియు మాంసకృత్తుల లోపము వలన కలుగును.
- C) అనిమియా - పోషకాహార లోపము మరియు నట్టలు, నులి పురుగులు సమస్య ఉన్న అనిమియా (రక్తహీనత) కలుగును
- D) విటమిను లోపములు - ఎ,బి,సి,డి
  - ♦ ఖనిజ లోపము వలన కాల్షియమ్, అయోడిన్ మొ॥వి



**క్వాషియార్కర్ మరియు మరాస్మస్ (ఉబ్బు నంజు మరియు కట్టెనంజు)**

- ❖ శిశువుకు గాని లేక బడికి వెళ్ళే వయసుకు అనగా సం॥లోపు గాని 5సం॥లలోపు వయస్సున్న బిడ్డలతో ఈ క్రింది చూపబడిన చిహ్నము లేక లక్షణములు కనిపించినచో తల్లిదండ్రులను సంసిద్ధం చేయవలయును.

	క్వాషియార్కర్	మరాస్మస్
1 సామాన్యంగా కనిపించే స్థితి	ఉదాసీనంగా, పట్టనట్టుగా యుండును	పరిసరము పట్ల ప్రజల పట్ల చురుకు దనము ఉండదు.
2 కాళ్ళకు, పాదములకు ఉబ్బు	ఉండును	ఉండదు
3 ముఖము కనిపించే విధానము	ఉబ్బుగాను లేక గుండ్రని ముఖము (చందమామ ముఖము)	పల్చని లేక ముసలి వాని ముఖము
4 వెంట్రుకల రంగు, స్థితి	ఇతరుల కంటే లేత రంగుల్లోగాని లేక ఎరుపు మరియు పెళుసుదనము కలిగియుండును	సామాన్యరంగు మరియు సాగినవిగా యుండును
5 బరువు	సామాన్య బరువుకు తక్కువగా వుండును	సామాన్య బరువుకు చాలా తక్కువగా యుండును
6 కండరములు	పల్చగాను మరియు వదులుగా వుండును	చాలా పల్చగా యుండి, ఎముకలు కనిపించును.
7 చర్మము	బిగువుగాను, సాగియుండి చర్మముపై, పెచ్చులుగా ఉండును	ముడతలు పడి ముడుచుకొని యుండును
8 ఆకలి	ఆహారమును నిరాకరించును ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు తరలించుటకు సిద్ధము చేయుము	ఇవ్వబడిన ఆహారమును అంగీకరించును పోషణ శ్రేష్టతను మెరుగుపరచవలెనని తల్లిని హెచ్చరించుము

**చికిత్స:** క్వాషియార్కర్ - మాంసకృత్తులు ఎక్కువగల ఆహారము, పిల్లలు ఇష్టపడు, సులభంగా జీర్ణమగు ఆహారము ఇవ్వవలెను.

- ♦ బాక్టీరియా, పారసైట్ అంటులకు చికిత్స ఇవ్వాలి.
- ♦ ద్రవ పదార్థములు మొదలు పెట్టాలి
- ♦ ప్రతి కేజి శరీర బరువుకు 3-5 గ్రాముల మాంసకృత్తులు రోజు ఇవ్వవలెను.
- ♦ విటమిన్ - 'ఎ'ను కూడా ఇవ్వవలయును.

**మరాస్మస్:** మాంసకృత్తులు, కేలరీలు అధికంగాగల ఆహార పదార్థములు ఇవ్వాలి.

- ❖ ఆహారములో స్టీమ్డ్ పాలపొడి, చక్కెర, ఉడక బెట్టిన ధాన్యములు, అరటిపండు మొదలగు ఆహార పదార్థములను ఇవ్వాలి.
- ❖ కేజి శరీర బరువుకు 140 - 150 కి.లో. క్యాలరీలు ప్రతి రోజు ఇవ్వవలెను.
- ❖ కేజి శరీర బరువుకు 3.5 గ్రాముల మాంసకృత్తులు ఇవ్వవలెను.

**ప్రమాదకరమైన పోషకాహార లోపం**

- ❖ విటమిన్ ఎ
- ❖ రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని పెంచడానికి చక్కెర కలిపిన నీళ్ళు ( 1 కప్పు నీళ్ళలో 4 టీస్పూనుల చెక్కెర) లేదా పాలు ఇవ్వండి. పిల్లలకు వెచ్చదనాన్ని కలిగించండి.
- ❖ 24 గం||లలో 8 కంటే ఎక్కువ సార్లు పాలు పట్టమని చెప్పడం.
- ❖ తల్లిపాలు సరిపోక పోతే ఇతర జంతుపాలు తాగించమని సూచించండి.

- ❖ తల్లికి తగిన సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చి (పట్టికలో ఇవ్వబడిన సూచనలు) ఐదు రోజుల తరువాత మరలా సందర్శన చేయుట

**అంత తక్కువ బరువుకాదు**

- ❖ రెండేళ్ళ కంటే చిన్ని పిల్లలను సమీక్షించి పోషణకు సంబంధించిన సలహాలు ఇవ్వవలయును.
- ❖ 5 సం॥లలోపు పిల్లలకు ఇవ్వవలసిన ఆహారమును సూచించి, సమీక్షించుచుండవలయును. శిశువు మరియు బాల్య వ్యాధుల సమగ్ర నిర్వహణ (ఐఎమ్ఎన్సిఐ) 70, 71, 72 లోని పట్టికలు.

**అనేమియా:**

- ❖ గర్భిణీ స్త్రీలోను, బాలింతలలోను మరియు పిల్లలోను సామాన్యంగా కనిపించే ఐరన్ లోపించే స్థితిని అనిమియా అందురు.
- ❖ ఆరోగ్యముపై అనిమియా ప్రభావము ఎక్కువగా యుండును
- ❖ రక్తహీనత గల వ్యక్తులు సూక్ష్మజీవుల వలన వచ్చు రోగముల నుండి కోలుకొనుటకు చాలా కాలము తీసికొందురు

**రక్తహీనత వున్న వారిని గుర్తించుట**

- ❖ చర్మము పాలిపోయి యుండుట
- ❖ సులభంగా అలసిపోవుట
- ❖ కంజెక్టెవా పాలి పోయి గులాబీ రంగులోకాని లేక రంగు లేకుండినచో వ్యక్తి అనిమియాలో యున్నట్లుగా గుర్తించవలెను.
- ❖ క్రింది పెదిమను, క్రిందికి వంచి చూచినప్పుడు పాలిపోయిన గులాబీ రంగులోగాని లేక రంగు లేకుంటే అనిమియాతో వున్నట్లు గుర్తించవలయును.
- ❖ హీమోగ్లోబిన్ శాతమును కనుగొనవలెను.

**చికిత్స:** ఇనుము, ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్రలు ఇవ్వడము.

**రక్తహీనత:** తీవ్రమైన రక్తహీనత - ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళమని సూచించండి. 14 రోజుల పాటు ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ చికిత్సను అందించాలి.

**రక్తహీనత లేదు:** 6నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సుగల పిల్లలకు ప్రాఫిలాక్టిక్ ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ను ఇవ్వవలయును.

<b>ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ చికిత్స</b>	
<b>రోజుకు 1 మోతాదు చొప్పున 14 రోజులు ఇవ్వండి</b>	
వయసు లేదా బరువు	ఐ.ఎఫ్.ఎ. పీడియాట్రిక్ టాబ్లెట్లు
2 నెలలు - 4 నెలలు (4-6 కేజీలు)	.....
4 నెలలు - 24 నెలలు (6-12 కేజీలు)	1 టాబ్లెట్
2 ఏళ్ళు - 5 ఏళ్ళు (12-19 కేజీలు)	2 టాబ్లెట్స్

**‘ఎ’ విటమిన్ లోపము వలన ఈ క్రింది సమస్యలు సంభవించును**

1. రేచీకటి - చీకటిలో చూడలేక పోవుట
2. జిరోసిన్ కంజెక్టెవా ఎండుపోయి మందముగా ముడతలు పడి, మచ్చలు ఏర్పడును.
3. జిరోసిన్ కార్నియా, కార్నియా ఎండిపోయినట్లు వుండి మబ్బుగా కనిపించును.

4. బిటాట్ స్పాట్స్ - కంటిలో ముక్కోణాకరపు మచ్చలు ఏర్పడుట
5. కెరోటో మలేషియా - లోపములకు సరియైన సమయములో చికిత్స చేయని యెడల కార్నియాపై పుండు ఏర్పడును. శాశ్వత అంధత్వము కలుగును.
6. పెరుగుదల లోపము
7. కండ్లు ఆరోగ్యంగా లేకపోవుట
8. చర్మం పొడి బారి పొలుసులు పొలుసులుగా వూడిపోవుట.

అంధత్వ నివారణ కార్యక్రమములో 1976 సం॥లో ప్రభుత్వం చేపట్టింది. ఇందులో 6 నెలల నుండి 5 సం॥లోపు పిల్లలకు 6నెలలకొకసారి విటమిన్-‘ఎ’ ద్రావణమును మొత్తము 9 డోసులు ఇచ్చుట జరుగుచున్నది.

విటమిన్-ఎ	
వయస్సు	విటమిన్-ఎ సిరప్ (1,00,000 ఐ.యు/ఎం.ఎల్)
6-12 నెలలు	1 ఎం.ఎల్
12 నెలలు 5 సం॥	2 ఎం.ఎల్

**విటమిన్-డి:** ముఖ్యంగా జంతు సంబంధ ప్రోటీన్లు ఆహారములో లోపించుట వలన లేదా చర్మమునకు ఎండ సరిగ్గా తగల కుండిన పిల్లలో రికెట్సు; స్త్రీలలో ఆస్ట్రో మలేషియా వచ్చును. ఇది ఎక్కువగా ఎవరైతే పరధా వ్యవస్థను పాటిస్తారో (ముస్లిం స్త్రీలు) వారిలో ఎక్కువగా ఈ జబ్బు కనిపిస్తుంది.

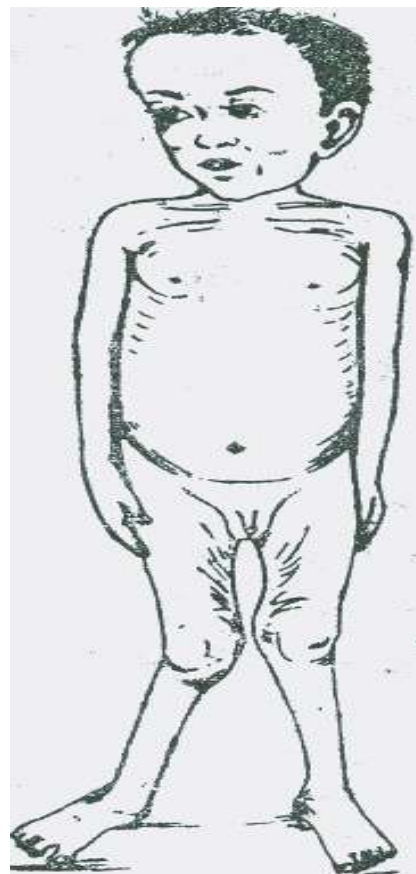
- ❖ ఎముకలు మెత్తబడివుండును. అందువలన వంకర కాళ్ళు, వెన్నుముకలో లోపాలు, తల ఎముకలలో లోపాలు సంభవించును, పొత్తికడుపు చుట్టూ అస్తిపంజరపు ఎముకలో మార్పులు కనిపించును
- ❖ ఆస్ట్రో మలేషియా సోకిన స్త్రీలలో పెల్విక్ బోన్స్లో మార్పులు కలుగును.

**నివారణ:** మంచి పోషక విలువలు గల ఆహారం తీసుట ఎండ (నీరెండకు) తగులు అవకాశములను కల్పించుకోవడము.

- ❖ అవసరమును బట్టి వైద్యుని సంప్రదించవలయును

**చికిత్స:** రోజుకు 1000-5000 ఐ.యు. విటమిన్-డి నోటి ద్వారా (మరీ తీవ్రమైతే ఇంజక్షన్ రూపంలో) ఒకనెల ఇవ్వవలెయును. తరువాత 800 ఐ.యు విటమిన్-డిని 6నెలల వరకు ఇవ్వాలి.

- ❖ రోజుకు 400 ఐ.యు. విటమిన్-డి ఆహారములో తీసుకున్న యెడల పై జబ్బులు రాకుండా నివారించవచ్చును.



**కాల్షియం:** ఆహారములో లోపమున్న యెడల రికెట్సు, రక్తముగడ్డ కట్టుట సరిగా జరుగక పోవుట, కొట్టుకొనే మోకాళ్ళు కలిగిన ఎముకలు (వంకర తిరిగిన కాళ్ళతో, మోకాళ్ళు ఒకదానితో ఒకటి రాసుకునే), మరియు బలహీనమైన పండ్లకు కారణమగును.

**చికిత్స:** కాల్షియం ఎక్కువగా లభించే ఆహారంను తీసుకోవడం వలన నివారించవచ్చును. ఉదా॥ పాలు, మాంసము, మొలలివి.



**అయోడిన్:** మెడ యందు భాగము ఉబ్బుగా యుండే వ్యాధిని గాయిటర్ అందురు. ఆహారములోను, నీటిలోను అయోడిన్ అనే ఖనిజము తక్కువగా యుండే ప్రాంతములలో ఈ వ్యాధి సామాన్యంగా వచ్చును. ఈ లోపం వలన పిల్లలో బుద్ధిమాంద్యం కలుగును. వీరికి అయోడైజ్ ఉప్పును వాడడం వలన ఈ సమస్యను నివారించ వచ్చును.



**విటమిన్ బి:** బెరిబెరి అనే వ్యాధి వచ్చును.

- ❖ నాలుక నోటిపూత
- ❖ పెదవుల చివర్లలో పగుళ్ళు, పుండ్లు, కాళ్ళు చేతులు నొప్పి, తిమ్మిరి, స్పర్శ లోపము

**చికిత్స:** విటమిన్-బి ఎక్కువగా కల ఆహార పదార్థమును ఇవ్వడం వలన నివారించవచ్చును లేదా విటమిన్-బి మాత్రలు 5 మి.గ్రా. రోజుకు/10 రోజులు

**విటమిన్-సి** లోపం వలన స్కర్వీ వ్యాధి వచ్చును. పోతపాల మీద పెరుగు శిశువులో కనిపించును

- ❖ ఆకలి మందగించి వుండును
- ❖ పండ్లు, చిగుళ్ళు, బాగా మెత్తబడి రక్తం కారు చుండును
- ❖ చర్మంపై చిన్నదెబ్బలు తగిలినా మాన కుండును. ఒకవేళ మానిన కురుపులు కూడా పుండ్లుగా మారును.
- ❖ కీళ్ళవద్ద వాపు వుండును. తాకిన ఏడ్చును.

**నివారణ:** విటమిన్-సి పుష్కలంగా లభించు సిట్రస్ జాతి పండ్లు కాయగూరలు, ఎక్కువగా వాడాలి. ప్రతిదినం విటమిన్-సి మాత్రలు ఇవ్వడం ద్వారా ఈ లోపంను కొంత వరకు నివారించ వచ్చును.

## 4.2 గుర్తులు, లక్షణములు మరియు నిర్వహణ

4.1లో పిల్లలో వచ్చు సాధారణ అనారోగ్యము (పేజీ 64-76) కింద వివరించబడినది

## 4.3. టీకాతో నివారించు వ్యాధులు (Vaccine Preventable Diseases)

- ❖ 1985లో భారత ప్రభుత్వము సార్వత్రిక వ్యాధి నిరోధక టీకా కార్యక్రమమును ప్రారంభించింది. ఈ కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశము పిల్లలను ఏడు ప్రాణాంతక జబ్బుల నుండి రక్షించుటకు టీకాలు ప్రతి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులలో, ప్రాథమిక కేంద్రములలో ఉచితముగా ఇవ్వబడతాయి.
- ❖ టీకాలను సరైన పద్ధతిలో సరియైన మోతాదులలో సరైన సమయానికి పూర్తిగా ఇచ్చినప్పుడే (ఇమ్మునైజేషన్ షెడ్యూలును అనుసరించుచు) సంపూర్ణ రక్షణ కల్పించబడును.

**ఏడు ప్రాణాంతక వ్యాధులు:** క్షయ, కంఠసర్పి, కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం, తట్టు, పోలియో, హెపటైటిస్-బి

- 1) క్షయ టి.బి.: బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే బిసిజి టీకాను 0.1 మి.లి. చర్మం పై పొరలలోనికి వేస్తారు. ఒక వేళ పుట్టిన వెంటనే వేయ లేక పోయిన యెడల 30 రోజులలో వేయించవచ్చును.
- 2) డి.పి.టి.: దీనినే ట్రిపుల్ వ్యాక్సిన్ అని కూడా అందురు. 6,10,14 వారములలో 3 మోతాదులు ఇవ్వాలి. 18 నెలలకు బూస్టర్ డోస్ను ఇవ్వాలి 5సం॥లలో డి.టి. బూస్టర్ డోస్ వేయాలి.
- 3) కోరింత దగ్గు: ట్రిపుల్ వ్యాక్సిన్ తో కలసి వుండును
- 4) ధనుర్వాతం: ట్రిపుల్ వ్యాక్సిన్ లో కలసి వుండును

- ❖ కంఠసర్పి, కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం ఈ మూడు రాకుండా ట్రిపుల్ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వడము జరుగుతుంది. 6,10,14 వారములకు మరియు 18 నెలలకు బూస్టర్ డోస్, 5 సం||లలో డి.టి. 10 మరియు 16 సం||లలో డి.టి. వేయవలయును. ఇది కండరములకు వేయుదురు. డోస్ 0.5 ఎం.ఎల్

5) పోలియో: ఈ వ్యాక్సిన్ చుక్కలు రూపంలో 2 చుక్కలు నోటి లోనికి వేయుదురు.

పుట్టిన వెంటనే 0 డోస్

6,10,14 వారాలకు 3 మోతాదులు

18 నెలలకు బూస్టర్ డోసు వేయుదురు

6) తట్టు: తట్టు రాకుండా నివారించును

- ❖ 9 నెలల నుండి 12 నెలలోపు - 1వ డోస్

- ❖ 18 నెలల నుండి 24 లోపు బూస్టర్ డోస్ వేయవలెను.

7) హెపటైటిస్-బి పుట్టిన వెంటనే 0 డోస్ వీలైనంత వరకు 24 గం||లలోపు ఇవ్వవలయును. 6, 10, 14 వారములకి డి.పి.టితో పాటు ఇవ్వాలి సరైన సమయంలో టీకాలు తీసుకోకపోవటం వలన కలిగే నష్టాలు.

1 గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు డి.టి. ఇంజక్షన్ తల్లి తీసుకోక పోతే తల్లికి, బిడ్డకు, ఇద్దరికీ ధనుర్వాతం వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

2 చిన్న పిల్లలకు సరైన సమయంలో టీకాలు ఇప్పించక పోతే ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చి మరణానికి దారి తీయవచ్చును.

#### గుర్తించుకోవలసినవి:

- ❖ టీకా వేశాక తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చును.
- ❖ డి.పి.టి ఇంజక్షన్ వేసాక ఇచ్చిన చోట వాపు నొప్పి వుంటాయి. జ్వరం వస్తుంది. ఆందోళన చెందనవసరం లేదు.
- ❖ టీకా కార్డును జాగ్రత్తచేయాలి. ఏ రోజు టీకా ఇవ్వాలో ఆ రోజే బిడ్డను ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళాలి.
- ❖ టీకా ఇచ్చిన చోట ఏమందూ రాయకూడదు. వేడి నీటి కాపడం పెట్టకూడదు, చల్లటి ఐస్ గడ్డలు వుంచవచ్చును.
- ❖ అన్ని మోతాదులు సకాలంలో వేయిస్తేనే ఫలితం బాగుంటుంది

#### ఇంజక్షన్ ఇచ్చే ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- ❖ చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతోను, నీటితోను కడుగుకోవలెను.
- ❖ అవసరమైన ఇంజక్షన్ల మాత్రమే ఇవ్వవలెను
- ❖ ఇంజక్షన్ ఇవ్వడానికి క్రిమిరహితమైన సిరంజి సూదులను మాత్రమే వాడాలి. వీలైనంత వరకు పోలోషాట్ (ఒక్కసారి వాడిన తరువాత పారవేసేవి) ఎ.డి సిరంజిలను మాత్రమే వాడవలయును.
- ❖ సిరంజిలు సూదులు వాడిన వెంటనే సురక్షిత డబ్బాలో వేయవలెను
- ❖ వాడిన వాటిని సురక్షితంగా డిస్పోజ్ చేయాలి. ఉదా|| కాల్చివేయుట, పాతివేయుట



#### 4.4 తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వ్యాధులు (Acute respiratory tract infections)

- ❖ మనదేశంలో 5 ఏళ్ళలోపు పిల్లలు చనిపోవడానికి తీవ్ర శ్వాసకోశ వ్యాధులు ముఖ్యమైన కారణములలో ఒకటి
- ❖ న్యూమోనియా వలన ఎక్కువగా మరణిస్తున్నారు. వైద్యశాలకు వచ్చే నూరు మంది పిల్లలలో 13% శ్వాసకోశ వ్యాధుల వలన చనిపోతున్నారు. మరణములను సకాలంలో వైద్యం అందించుట ద్వారా అరికట్టవచ్చును.

##### లక్షణములు:

- ♦ దగ్గు, జ్వరము
- ♦ ముక్కు నుండి స్రావములు
- ♦ గొంత నొప్పి
- ♦ శ్వాస తీసుకొనుట కష్టంగా వుండును. (వయస్సును బట్టి) శ్వాస రేటు ఎక్కువగా వుండును. చాతి లోపలికి వెళ్ళుట

##### వచ్చుటకు కారణములు: బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్

- ❖ హీన పోషణ కలవారు త్వరగా వ్యాధికి గురి అవుతారు.
- ❖ పట్టణ ప్రాంతీయులలో అధికముగా చూడవచ్చును.
- ❖ పరిసరాలు కూడా కారణములు అగుచున్నవి.
  - ❖ రద్దీ స్థలములు
  - ❖ గాలి, వెలుతురు రాని ఇళ్ళు
  - ❖ గాలి కాలుష్యము వలన
  - ❖ పరిశ్రమల వలన వచ్చును.

##### అరికట్టు విధానములు మరియు నివారణ:

- ❖ శిశువులలో తీవ్ర శ్వాసకోశ వ్యాధులను అరికట్టుటకు శిశు మరియు బాల్య వ్యాధుల సమగ్ర నిర్వహణ శిక్షణ ద్వారా, వ్యాధికి గురైన 5 ఏళ్ళలోపు పిల్లలకు వచ్చే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను సమీక్షించి, విభజించి, సరైన పద్ధతిలో వాటిని పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తున్నారు. గృహదర్శన సమయంలోనే ముందస్తుగా వ్యాధులను ఎలా గుర్తించాలి. సమయానికి తగినట్లు సంరక్షణ చర్యలు ఎలా చేపట్టాలి వంటి విషయములను తల్లికి బోధిస్తున్నారు.
- ❖ నిమిషానికి శ్వాస లెక్కించుట
- ❖ శిశువునకు 0-59 రోజులు ఉండి ఒక నిమిషానికి 60 లేదా అంత కంటే ఎక్కువ శ్వాస ఉంటే దానిని ఎగశ్వాస అందురు.
- ❖ శిశువునకు 2 నెలలనుండి 5 సం॥లోపు - వారిని రెండు వర్గాలుగా విభజించారు.
  - 1) 2 నెలల నుండి 12 నెలలు - నిమిషానికి 50 సార్లు అంతకంటే ఎక్కువ శ్వాస ఉంటే ఎగశ్వాస
  - 2) 12 నెలల నుండి 5 సం॥లు నిమిషానికి 40 సార్లు అంతకంటే ఎక్కువ శ్వాస ఉంటే ఎగశ్వాస

##### పిల్లల పరిచర్య క్రింది విధంగా సూచించబడినది

- ♦ బిడ్డను వెచ్చగా పడుకోపెట్టాలి.
- ♦ జలుబు మరియు దగ్గుకు సలహాలు మందులను ఇవ్వవలయును
- ♦ న్యూమోనియా లక్షణములు వుంటే వెంటనే ఆస్పత్రికి పంపాలి

- ♦ మంచి పౌష్టికాహారమును ఇవ్వాలి.
- ♦ నివసించు పరిసరములు పరిశుభ్రముగాను బాగా వెలుతురు గాలి వచ్చునట్లు చూడవలెను.
- ♦ పరిశుభ్రత పాటించునట్లు చూడవలెను.

(శిశువు మరియు బాల్యదశ ఆరోగ్య సమగ్ర నిర్వహణ ఆరోగ్య కార్యకర్తల కరదీపికలో 2 నెలల లోపు)

#### శ్వాసకోశ వ్యాధుల యందు ఆరోగ్య కార్యకర్త బాధ్యతలు

- ♦ తల్లలకు ఆరోగ్య బోధన ద్వారా పిల్లలకు వెచ్చదనమును కలుగ చేయు విధానమును తెలియ చేయవలెను
- ♦ జలుబు దగ్గు వున్న వారికి కోట్రైమాక్స్జోల్ మాత్రలు ఇచ్చుట, సాధారణ జలుబు, దగ్గుకు ఇంటి వద్ద వైద్యం చేయవలెను.
- ♦ శ్వాసలో ఇబ్బందులు ఎక్కువగా ఉన్నవారిని రెఫర్ చేయవలెను.

#### 4.5 నీళ్ళ విరేచనములు (Diarrhoea)

- ❖ ఇది ప్రమాదకరమైన అంటు వ్యాధి. విపరీతమైన నిర్జలీకరణకు కారణమైన వాంతులు, విరేచనాలు అగును. తద్వారా మరణము కూడ సంభవించు ప్రమాదమువుండును.

#### కారణములు:

##### 1) ఆహారము వలన

- ♦ అధిక ఆహారము భుజించుట
- ♦ జీర్ణము కాకపోవుట
- ♦ సమతుల ఆహారము తీసుకోకపోవుట
- ♦ లోపము వలన

##### 2) అంటు

- ♦ బ్యాక్టీరియల్
- ♦ వైరల్
- ♦ ప్యారాసైట్
- ♦ ఫంగల్

##### 3) శిశువులు అధికంగా గురి అగుదురు

- ♦ బీద తనము
- ♦ కుపోషణ
- ♦ పరిశుభ్రతలేని ఆహార అలవాట్లు
- ♦ ఆహారము అంటు పడుట
- ♦ శరీర వ్యాధి నిరాధక శక్తి తగ్గి ఎక్కువ సార్లు అంటు బారిన పడుట

#### లక్షణములు:

- ♦ నీళ్ళ విరేచనములు మామూలు కంటే ఎక్కువ సార్లు అగుట

- విరేచనముల మోతాదు, రంగులో మార్పులు వుండును
- పిల్లలు బలహీనము అగుదురు
- శరీర ఉష్ణోగ్రత, మామూలు కంటే తక్కువగా వుండును.
- నిర్జలీకరణ లక్షణములను కలిగియుండురు.

ఈ నిర్జలీకరణ పరిస్థితిని మూడు రకములుగా విభజించినారు

- 1) సాధారణ పరిస్థితి (మైల్డ్ డిహైడ్రేషన్)
- 2) మధ్యస్థ నిర్జలీకరణ (మాడిరేట్ డిహైడ్రేషన్)
- 3) తీవ్ర నిర్జలీకరణ (సివియర్ డిహైడ్రేషన్)

	సాధారణ పరిస్థితి	మాడిరేట్ డిహైడ్రేషన్	సివియర్ డిహైడ్రేషన్
కండ్లు	తడిగావుండును	కండ్లు లోతుకుపోయివుండును	కండ్లు లోతుకుపోయి వుండును
నాలుక, పెదవులు	నీరు మామూలుగా త్రాగగలుగుతారు	దాహముగా వుండును. నాలుక పెదవులు పొడిగా వుండును	నీళ్ళు సరిగా త్రాగలేరు
దాహము	వుండదు	వుండును చాలా ఆత్రంగా త్రాగును	త్రాగలేక పోవుదురు. (త్రాగే శక్తి కోల్పోవుదురు)
చర్మము	చర్మము తన స్థితిని కోల్పోదు లాగిన వెంటనే యదాస్థితికి వచ్చును	నెమ్మదిగా వెనక్కు వెళ్ళును	తన యధా స్థితిని కోల్పోవును (చాలా నెమ్మదిగా యధా స్థానమునకు వెళ్ళును)

ముఖ్యముగా పిల్లలలో విరేచనములు తీవ్రముగా యున్నప్పుడు, నిర్జలీకరణ లక్షణములు త్వరగా వచ్చును. జల వియోజనమునకు (నిర్జలీకరణ) గుర్తులు:

1. కళ్ళు లోతుకు పోవుట
2. నోరు ఎండిపోవుట
3. ముడతలు పడిన చర్మము

పైన చెప్పిన గుర్తులతో జల వియోజనము జరిగిన, వ్యక్తి తీవ్రవమైన పరిస్థితిలో యుండును. చికిత్స ఆలస్యము చేసినచో మరణము సంభవించవచ్చును.

నీళ్ళ విరేచనాలు	
సమీక్ష ఫలితాలు	చికిత్స
శిశువు అతిసారం లక్షణాలు స్వల్పంగా లేదా అధికంగా వుండటం లేదా తీవ్రమైన బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ కు అవకాశాలు	వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళమని సూచించండి
నీళ్ళ విరేచనాలు 14 లేదా అంతకు మించిన రోజులు వుంటే శిశువు విరేచనంలో రక్తం పడితే (తీవ్రమైన రక్త విరేచనాలు)	ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళమని సూచించండి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళమని సూచించండి
ఒక వేళ నీళ్ళ విరేచనాలు 14 రోజులు మించని పక్షంలో విరేచనంలో రక్తం పడకుండా వుంటే, శిశువుకు అతిసారం లక్షణాలు లేకపోతే	తల్లిపాలు తాగించండి మరియు శుభ్రంగా చేసి చల్లార్చిన నీటితో ఒ.ఆర్.ఎస్. తయారు చేసి త్రాగించండి.


నీళ్ళ విరేచనాల నివారణ

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

- సురక్షితమైన త్రాగునీరు
- చేతులను శుభ్రముగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి
- పిల్లకు ఆహారమును ఇచ్చేటప్పుడు కూడా శుభ్రతను పాటించవలయును.

నిర్ణీతకరణకు చికిత్స: ఓ.ఆర్.ఎస్. ద్రావణమును నిర్ణీతకరణ స్థితిని బట్టి ఇవ్వవలయును.

**ఓ.ఆర్.ఎస్ ద్రావణమును తయారు చేయుట**

1. సబ్బునీటితో చేతులు బాగా కడుక్కోవలెను	చేతులు కడగవలెను	
2. ఓ.ఆర్.ఎస్. పౌడర్‌ను పూర్తిగా ఒక శుభ్రమైన పాత్రలో పోయవలెను	ఓ.ఆర్.ఎస్. పౌడర్‌ను పూర్తిగా వేయవలెను	
3. ఒక లీటర్ శుభ్రమైన త్రాగునీటిని ఒక పాత్రలో కొలవవలెను	ఒక లీటర్ శుభ్రమైన నీటిని పాత్రలో పోయవలెను	
4. ఓ.ఆర్.ఎస్ పూర్తిగా కరిగే వరకు కలపవలెను. పాత్ర క్రింది భాగంలో ఏమాత్రం మిగలకుండా చూడవలెను	ఓ.ఆర్.ఎస్. పౌడర్ పూర్తిగా కరిగే వరకు కలపవలెను	
5. శిశువుకు ఓ.ఆర్.ఎస్. ఇచ్చే ముందు రుచి చూడవలెను అది కన్నీటి రుచిలా వుంటుంది. అతి తీపిగా గాని, అతి ఉప్పుగా గాని వున్నట్లైతే ఆ ద్రావణమును (ఓ.ఆర్.ఎస్) పారేసి మళ్ళీ తయారు చేయవలెను.	ఓ.ఆర్.ఎస్‌ను రుచి చూడవలెను	

<p>ఓ.ఆర్.ఎస్ ద్రావణం నీళ్ళ విరోచనాలతో డీహైడ్రేషన్ ఉన్న బిడ్డకు క్రింది విధంగా ఇవ్వండి.          రీహైడ్రేషన్ చికిత్స - మొదటి నాలుగు గంటల్లో ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం ఎంత ఇవ్వాలో తెలిపే పట్టిక</p>					
వయస్సు	నాలుగు నెలలలోపు	4-11నెలలు	12.23నెలలు	2.4సం.	5-14సం.
ఓఆర్ఎస్(మి.లీ.)	200-400	400-600	600-800	800-1200	1200-2200
కొలత ప్రకారము (గ్లాసులు)	1-2	2-3	3-4	4-6	6-11
<p>పైన చెప్పిన దాని కంటే బిడ్డ ఓఆర్ఎస్ ఎక్కువ కావాలంటే తప్పకుండా ఇవ్వవలెను. ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం ఇచ్చినపుడు మధ్య మధ్యలో తల్లిపాలు ఇవ్వవలెను. తల్లిపాలు మీద లేని పిల్లలకు మధ్యలో 100-200యమ్.ఎల్. నీరు ఇవ్వాలి. తల్లికి ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం ఎలా తయారుచేయాలో చేసి చూపెట్టవలెను.</p>					

**ప్లాన్ బి: ఓ.ఆర్.ఎస్.తో అతిసారానికి చికిత్స**

4 గంటలలో నిర్దేశిత పరిమాణంలో ఓ.ఆర్.ఎస్. ఇవ్వండి

మొదటి 4 గంటలలో ఇవ్వాలైన ఓ.ఆర్.ఎస్ పరిమాణాన్ని నిర్దేశించండి

వయస్సు	4 నెలల వయసు వరకు	4 - 12 నెలల వయసు	12 నెలలు - 2 సంవత్సరాలు	2 - 5 సంవత్సరాలు
బరువు	6 కేజీల కంటే తక్కువ	6 - 10 కేజీలు	10 - 12 కేజీలు	12 - 19 కేజీలు
మి.లీ.లలో	200 - 400	400 - 700	700 - 900	900 - 1400
కప్పుల సంఖ్య				

- కచ్చితమైన బరువు తెలియనప్పుడు వయస్సును ప్రాతిపదికగా తీసుకోండి. పిల్లల బరువును (కేజీలలో) 75 తో గుణిస్తే, ఇవ్వాలైన ఓ.ఆర్.ఎస్. పరిమాణం లభిస్తుంది.
- మరింత ఓ.ఆర్.ఎస్ తీసుకోవాడానికి పిల్లలు ఇష్టపడితే కోరినంత ఇవ్వండి.
- తల్లి పాలు త్రాగని 6 నెలల్లోపు శిశువులకు ఈ సమయంలో 100 - 200 మి.లీ. శుభ్రమైన నీటిని అందించండి.
- ఓ.ఆర్.ఎస్. సొల్యూషన్ ఎలా ఇవ్వాలో తల్లికి సూచించండి.
- తరుచుగా ఒక్క గుక్క చొప్పున (నెమ్మదిగా) కప్పుతో తాగించాలి.
- ఒక వేళ పిల్లలు వాంతి చేసుకుంటే పది నిమిషాలు ఆగి, మళ్ళీ పట్టండి. ఈ సారి నెమ్మదిగా పట్టండి, మధ్య మధ్యలో పిల్లలకు పాలు పడుతూ వుండాలి.
- 4 గంటలు గడిచిన తర్వాత అతిసారం తీవ్రతను పరిశీలించి, సమీక్షించండి.
- చికిత్సను కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్లాన్ ను అనుసరించండి.
- పిల్లవాడికి ఆహారం ఇవ్వడం ప్రారంభించండి.
- ఒకవేళ చికిత్స పూర్తి కాకముందే తల్లి ఇంటికి తప్పని సరిగా వెళ్ళవలసి వస్తే
- ఓ.ఆర్.ఎస్. ద్రవము ఎలా తయారు చేయాలో నేర్పించండి.
- ఇంటివద్ద 4 గంటల్లో ఓ.ఆర్.ఎస్ చికిత్సను ఎలా ముగించవచ్చో తెలపండి
- అవసరమైనన్ని ఓ.ఆర్.ఎస్ ప్యాకెట్లను ఇవ్వండి.
- ప్లాన్ 'ఎ'లో సూచించిన ప్యాకెట్లను మరో రెండు ఇవ్వండి.
- ఇంట్లో చికిత్సకు సంబంధించి మూడు నియమాలు తెలపండి.
  1. అదనపు పానీయాలు ఇవ్వాలి.
  2. ఆహారం ఇవ్వడం కొనసాగించాలి.
  3. తిరిగి ఎప్పుడు రావాలో తెలపండి.

ఒక చెంచా ఓ.ఆర్.ఎస్ సొల్యూషన్ ను ప్రతి నిమిషానికి లేదా రెండు నిమిషాల కొకసారి పిల్లవాడికి పట్టమని తల్లికి చెప్పండి. ప్రతీ ఒకటి, రెండు నిమిషాలకు ఈ పనిని చేస్తూ వుండాలి. (పెద్ద పిల్లలు ఒకటి - రెండు నిమిషాలకు ఒక గుక్క చొప్పున తాగగలరు)

ఒక వేళ ఓ.ఆర్.ఎస్. సొల్యూషన్ ను పిల్లలు వాంతి చేసుకున్నట్లైతే పది నిమిషాలు తరువాత మరల ఇవ్వవలెను. కాని ఇంతకు ముందు ఇచ్చిన దానితో పోల్చితే మరింత నెమ్మదిగా సొల్యూషన్ ను ఇవ్వడం ప్రారంభించవలెను. పాలు తాగే

పిల్లలకు మధ్య మధ్యలో పాలు కూడా పడుతూ ఉండవలెను. ఓ.ఆర్.ఎస్ తయారు చేసిన తర్వాత 24 గంటలు గడిస్తే, దానిని బయట పారవేయవలెను.

నాలుగు గంటలో పిల్లలకు ఎంత. ఓ.ఆర్.ఎస్ ఇవ్వాలో క్రింది పట్టికను పరిశీలించి నిర్ధారించండి.

ఓ.ఆర్.ఎస్	వయసు			
	నాలుగు నెలల వరకు	4 -12 నెలల వరకు	12 నెలలు - 2 ఏళ్ళ వరకు	2 - 5 ఏళ్ల వయసు వరకు
కప్పులు	2	3	5	7

ఓ.ఆర్.ఎస్. ఇచ్చి నాలుగు గంటలు గడిచిన తర్వాత పిల్లలకు అతిసారం తీవ్రతను మరోసారి సమీక్షించండి. పిల్లలకు అతిసారం లక్షణాలు తగ్గితే గృహంలో లభించు ద్రవాలను తరచుగా పట్టమని తల్లికి సూచించండి. ఇంట్లో ఎలాంటి పానీయాలు ఇవ్వవచ్చో తర్వాతి సెక్షన్లో వివరించబడినది. అతిసారం తగ్గకపోతే ఆసుపత్రికి వెళ్లమని సూచించవలెను. దారిలో సైతం ఓ.ఆర్.ఎస్ పట్టమని తల్లికి సూచించవలెను.

ఓ.ఆర్.ఎస్ తయారీ విధానం పై మీకున్న అవగాహన పరీక్షించడానికి మీ శిక్షకులు ఒక అభ్యాసాన్ని నిర్వహిస్తారు.

#### వాంతులు:

**కారణములు:** కడుపులోని పదార్థములు ఏకారణము చేతనైనను బయటికి వచ్చుటను వాంతి అందురు. వాంతులకు చాలా కారణములు కలవు.

- ◆ అన్న వాహికలో ఏదైనా అడ్డు పడుట
- ◆ మెదడులో ఒత్తిడి ఎక్కువగుట
- ◆ మానసిక సంఘర్షణ
- ◆ ఆహారము జీర్ణము కాకపోవుట

#### వాంతులలో - రకములు

- 1 వాతియందు పైత్యరసము వుండుట
  - ◆ దుయోడినంలో అడ్డు వుండుట
  - ◆ ప్రేగు మడత పడుట
  - ◆ ప్రేగులలో అడ్డు వుండుట
- 2 వాంతి యందు పైత్యరసం లేకుండుట అసాధారణముగా వచ్చు వాంతులు
  - ◆ పైలోరస్ సన్నబడుట
  - ◆ పుట్టుకతో ఎక్కువ కదలికలు
  - ◆ హయాటస్ హెర్నియా
- 3 వాంతి యందు పైత్యరసము లేకుండుట సాధారణ వాంతులు
  - ◆ మెదడులో అధిక వత్తిడి
  - ◆ ఆహారంలో సమస్యలు
  - ◆ దుయోడినం పటుత్వమును కోల్పోయి వుండుట

చికిత్స: చాలా వరకు శస్త్ర చికిత్స అవసరమగును.



- ◆ సాధారణ వాంతులు తగ్గించుటకు మందులను ఇవ్వవలయును.
- ◆ వాంతులు అగునపుడు నోటి ద్వారా ఏమి ఇవ్వరాదు.
- ◆ నరములలోకి ద్రవాలను ఎక్కించడము అవసరము లేకపోతే రోగి నిర్ణీకరణ స్థితికి చేరుకొనును.

నీళ్ల విరేచనాల సమిష్టి నిర్వహణకు జింక్ చేర్చబడినది.

**జింక్ మోతాదు:** 2 నెలల నుండి 6 నెలల వయస్సుగల శిశువులకు 1/2 మాత్ర (10 మి.గ్రా) చనుబాలతో కలిపి ఇవ్వండి. 6 నెలలు పై బడిన శిశువులకు 1 మాత్ర (20 మి.గ్రా) చనుబాలలో లేదా మంచి నీటిలో కలిపి ఇవ్వండి. పెద్ద పిల్లలు మాత్రము చప్పరించవచ్చును.

**జింక్ వాడే కాల పరిమితి:** విరేచనాలు అయిన మొదటి రోజు నుండే జింక్ మాత్రలు వాడుతూ 14 రోజులు ఇవ్వవలెను. విరేచనాలు తగ్గినా ఇవ్వాలి.

### జింక్ మాత్రలు 14 రోజులు ఎందుకివ్వాలి

14 రోజులు జింక్ మాత్రలు ఇచ్చినట్లయితే విరేచనాల ద్వారా కోల్పోయిన జింక్ను తిరిగి పొందవచ్చును.

ఆకలితో పాటు బరువు పెరుగుతుంది. రానున్న 2 నెలలు వరకు నీళ్ళ విరేచనాలు మరియు న్యూమోనియా రాకుండా అరికడతుంది. విరేచనాల నుండి కోలుకున్న తరువాత అది ఒక టానిక్ గా పనిచేస్తుంది.

### జింక్ మాత్రను పిల్లలకు ఇచ్చు విధానము.

- ◆ శుభ్రమైన చెంచాలో ఒక మాత్రను వుంచండి.
- ◆ నీటిని మాత్రపై జాగ్రత్తగా పోస్తూ నిండకుండా జాగ్రత్త పడండి. మాత్ర కలిగిన చెంచాను నీటిలో ముంచకండి
- ◆ ఒక వేళ శిశువు 6 నెలలు లోపు వుండి తల్లిపాలు చెంచాలోకి పిండమని చెప్పి తరువాత 1/2 మాత్ర కలుపమని చెప్పి మిగతా 1/2 మాత్రను పారేయవలెను. మాత్రను రెండుగా విరుచునప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి. ఒకే వేళ మాత్ర రెండు ముక్కలుగా సమానంగా విరుగకుంటే, పెద్ద ముక్క నుండి అధిక భాగాన్ని తీసేసి మిగతా దాన్ని పారేయండి.
- ◆ మాత్ర కరిగే వరకూ స్పూనును నెమ్మదిగా కదపవలెను. ద్రవము బయట పడకుండా జాగ్రత్త వహించవలెను. చేతి వ్రేళ్ళను గాని లేదా ఇతర వస్తువులను మాత్ర కరిగించడానికి ఉపయోగించకూడదు. శిశువును అనుకూలంగా పట్టుకొని ద్రవాన్ని త్రాగించండి.
- ◆ స్పూనులో ఏదైనా మిశ్రమము మిగిలినట్లయితే, శిశువు నాలికకు అద్దండి, లేదా మరికొన్ని నీళ్ళుగాని లేదా చనుబాలు గాని కలిపి శిశువుకు పట్టించవలెను.

**రక్షణ:** జింక్ మాత్రలు 2 నెలల పై వయస్సు శిశువులకు పూర్తిగా సురక్షితమైనవి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) మరియు భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి (ICHR) నిర్వహించిన అధ్యయనంలో, ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు లేనట్లు తెలిసింది.

### 3. మలబద్ధకం

- ◆ మలబద్ధకం నీళ్ళ విరేచనములకు వ్యతిరేకము. మలము బయటికి రాకుండా ఆసనములో వుండిపోయినచో అది పిట్టము కట్టి బయటికి వచ్చుట మరింత కష్టమగును.
- ◆ మల బద్ధకముతో పాటు పొత్తి కడుపు నొప్పి, కడుపు ఉబ్బుట, చికాకుగా వుండుట. ఆకలి కాకపోవుట, ఆహారము తీసుకొనుటకు నిరాకరించును.

### కారణములు:

- ◆ ఆహారములో పీచు పదార్థములు తగ్గుట

- ◆ సరియైన మోతాదుతో ద్రవములు (నీళ్ళు) త్రాగక పోవుట
- ◆ సరియైన వ్యాయామము లేకపోవుట
- ◆ ఆసనములలో సమస్యలు వుండుట ఉదా|| వుండు, మొలలు మొదలగునవి అలవాటును తప్పించును (నొప్పి వలన)
- ◆ ఆసనములకు శస్త్ర చికిత్స చేయుట వలన కలుగు నొప్పి

**నివారించుట:** బిడ్డలకు ఆహారంలో పీచు పదార్థములు వుండేటట్టు చూసుకొనవలయును

- ◆ సరియైన మోతాదులో ద్రవాలను ఇవ్వడము
- ◆ ఆసనములో సమస్యలు వున్నప్పుడు శస్త్ర చికిత్స చేసినప్పుడు కొన్ని రోజులు మలవిసర్జన చేయరాదు. మరల యధావిధిగా అలవాటును క్రమబద్ధీకరించు కొనవలెను.
- ◆ అనవసరంగా మందులను వాడరాదు.
- ◆ మలబద్ధకమునకు సరియైన కారణములను గుర్తించాలి.
- ◆ అవసరము అనుకుంటేనే ఎనిమా, సపోజిటరీస్, ల్యాగ్సేటివ్స్ను ఇవ్వవచ్చును.

### గవద బిళ్ళలు

- ◆ నోటి కుహరము నందలి లాలాజల గ్రంథులలోని పెరోటిడ్ గ్రంథులకు కలుగు (ఇన్ ఫెక్షన్) అంటును గవద బిళ్ళలు అందురు. ఈ అంటుకు కారణము ఎంగిలి (Saliva) ఇది మిక్సోవైరస్ వర్ణమునకు చెందిన వైరస్ వలన వచ్చు సంక్రమణ వ్యాధి

**లక్షణములు:** గవద బిళ్ళల వ్యాధితో బాధపడు రోగితో (పిల్లలలో) సంపర్కము వలన 2 నుండి 3 వారములకు ఈ వ్యాధి లక్షణములు బయట పడును. నోటికి రెండు వైపులగాని ఒకవైపుగాని వచ్చును.

- ◆ జ్వరము ఎక్కువగావుండును. (102°F)
- ◆ ఆహారము మ్రింగినపుడు బాధగా ఉండును.
- ◆ చెవుల క్రింది భాగములో దవడల క్రింద మెత్తని వాపు వ్యాప్తి చెందును (చెందక పోవచ్చును)
- ◆ ఎట్టి చికిత్సయు లేకుండానే 10 రోజులలో వ్యాధి తగ్గిపోవును.

**విష పరిణామములు:** 11 ఏండ్ల పై బడిన మగ పిల్లలకు వృషణములు, ఆడపిల్లలకు రొమ్ములు వాచి బాధపెట్టవచ్చును. మెనింజైటిస్ (మెదడు వాపు జ్వరము) వ్యాధిలోనికి కూడా దించవచ్చును.

**చికిత్స:** తల్లికి గవద బిళ్ళల వ్యాధి ప్రమాదకరమైనది కాదు, దాని అంతట అదే తగ్గిపోవునని ధైర్యము చెప్పవలెను.

నొప్పి జ్వరము తగ్గుటకు ఆస్పిరిన్ లేదా పారాసిటమల్ వాడవచ్చును.

- ◆ బిడ్డకు ఎక్కువ పానీయములు, సులభముగ మ్రింగుటకు మృదువైన ఆహారములను ఇయ్యవలెను. వృషణములుగాని, రొమ్ములు గాని వాచినపుడు రోగులు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకొనవలయును.
- ◆ బాధ, వాపు తగ్గుటకును మంచు ముక్కలనుగాని, తడి గుడ్డలను గాని వేయవచ్చును. మెనింజైటిస్ లక్షణములు కనిపించినచో డాక్టరు వద్దకు పంపవలెను.

### నివారణ:

గవద బిళ్ళల వ్యాధితో బాధపడు వారిని తొలి దశలో వారితో కలిసియున్న వారికి దూరంగా ఉంచవలయును. (Isolation)

- ◆ తగిన వయస్సులో వ్యాక్సిన్లు వాడి రాకుండా నిరోధించవచ్చును. 18 నెలలో ఎమ్.ఎమ్.ఆర్ (MMR) వేయుదురు.

#### 4.6 టాన్సిలైటిస్ (Tonsillitis)

- ♦ గొంతునందు లింఫాయిడ్ కణజాలములతో ఏర్పడినవి టాన్సిల్స్ ఇవి పెద్దవారిలో కంటే పిల్లలలో పెద్దవిగా వుండును. టాన్సిల్స్ వాచినట్లయితే టాన్సిలైటిస్ అందురు.
- ♦ ఈ టాన్సిల్స్ అంటి బాడిస్ తయారగుటకు ఉపయోగపడును ఇవి శ్వాసవాహిక, జీర్ణవాహికలలోనికి వెళ్ళు వ్యాధిని కలిగించు (క్రిములను) సూక్ష్మ క్రిములను వడకట్టబడును.
- ♦ టాన్సిల్స్ వాపును కలిగి యుండుట వలన గాలి వెళ్ళుటకు, ఆహారము లోపలికి వెళ్ళుటకు అటంకమేర్పడును.
- ♦ శ్వాస పీల్చుకోవడం, ఆహారమును తీసుకోవడం ఇబ్బంది వుండును.
- ♦ నోటిలో దుర్వాసన వచ్చు చుండును.

**చికిత్స:** నొప్పిని నివారించుటకు పారాసిటమల్

- ♦ బ్యక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ అయిన అంటి బయోటిక్స్ను ఇవ్వవలయును.
- ♦ శస్త్ర చికిత్స ద్వారా టాన్సిల్స్ను తీసివేయుదురు.

**పరిచర్య:** వెచ్చని ఉప్పు నీటితో రోజూ 4 సార్లు పుక్కిలించాలి.

- ♦ నొప్పిని తగ్గించుటకు మందులు ఇవ్వాలి
- ♦ ద్రవాహారములను మాత్రమే ఇవ్వవలయును. తిన గలిగితే మెత్తటి, పలుచని ఆహారమును ఇవ్వవచ్చును.
- ♦ వైద్యుని సలహా మేరకు శస్త్ర చికిత్సను చేయించు కోవాలి.

#### 4.7 చెవికి తగులు అంటు (చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు)

- ❖ సాధారణముగా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ కొన్నాళ్ళు పాటు జలుబుతోను, ముక్కు దిబ్బడతోను బాధ పడిన తరువాత ప్రారంభమగును. ఈ అంటు ముక్కునుండి చెవి నాళము ద్వారా చెవి మధ్య భాగమునకు వ్యాపించి ఒట్టైటిస్ మీడియా అనబడు చెవి మధ్య భాగపు అంటును కలిగించును.

**లక్షణములు:** చెవి నొప్పి ఉన్నట్లయితే చిన్న పిల్లలు చెవి పోటుతో ఏడ్చుచు తలకు ఆ ప్రక్క భాగమును చేతితో రుద్దకొనును.

- ❖ చెవి మధ్య భాగము చీముతో నిండి గూబలో చిల్లి ఏర్పడుటకు కారణమగును. చెవినుండి చీము కారును. ఇది (క్రానిక్) దీర్ఘకాలంగా వుండి ఆ చెవి వినికొని తగ్గును.

**చికిత్స:**

- ❖ తీవ్రమైన చెవి అంటును ఆరంభదశలోనే గుర్తించి గూబలో రంధ్రము ఏర్పడుటకు పూర్వమే అంటి బయోటిక్స్ను వాడవలయును. అంటి బయోటిక్ ఇంజక్షన్లను వేయుచు ట్రిపుల్ సల్ఫా బిళ్ళలను 7 రోజుల పాటు ఈయవలెను.
- ❖ చెవి శుభ్రము చేసి సల్ఫా నెటమైడ్ చెవిమందు చుక్కలను వేయవలెను.
- ❖ చెవి నొప్పి, జ్వరము, తగ్గుటకు ఆస్పిరిన్ ఇవ్వవచ్చును.

**నివారణ :** పిల్లల చెవుల బయట పరిశుభ్రముగ ఉండునట్లు చూడవలెను.

- ❖ చెవిలోపలి భాగమును శుభ్రమరచుటకు మాత్రము పూసుకొనరాదు. అవసరమైనచో వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళవలయును.
- ❖ పిల్లలకు జలుబు చేసినపుడు చీదుట మాని జేబు రుమాలతో తుడుచు కొనుట అలవరచుకొనునట్లు వారికి బోధించవలెను.

#### 4.8 పరాన్న జీవుల బాదితత్వము (Worm Infestation)

- ❖ చిన్న ప్రేవులలో అనేక రకములైన పురుగులు చేరి అవి అక్కడ గ్రుడ్లు పెట్టుచుండును. సూక్ష్మదర్శిని సహాయముతో మలములో వాటిని గుర్తించవచ్చును.

**ఏలిక పాములు లేక గుండ్రని పురుగులు:**

- ❖ దీని గ్రుడ్లు నోటి ద్వారా శరీరము లోనికి వెళ్ళి 20-30 సెం.మీ.ల పొడవున నుండు తెల్లని, లేదా పెంకు రంగు పాములుగా అభివృద్ధి చెందును. మలము ద్వారా బయటికి వచ్చును. మట్టిని, కూరగాయలను మలినము చేయును. అనుకూలమైన పరిస్థితిలో, ఈ గ్రుడ్లు వ్యాధి వ్యాప్తికి తోడ్పడును.

**లక్షణములు:**

- ❖ పోషకాహార లోపమునకు దారి తీయును. చిన్న పిల్లలలో ఈ ప్రభావము ఎక్కువగా కనిపించును.
  - ♦ పుండ్లు ఏర్పడును
  - ♦ పొత్తి కడుపు ఉబ్బియుండును
  - ♦ పొత్తి కడుపు నొప్పి
  - ♦ అజీర్ణము
  - ♦ బలహీనత
  - ♦ బిగుసు కొనిపోవుట
  - ♦ ఉబ్బసము వంటి లక్షణములు కనిపించును. పురుగులు ఎక్కువగా వున్నచో అవి ప్రేవులలో ఒక బంతిగా ఏర్పడి ప్రేవులకు అవరోధమును కూడ కలిగించవచ్చును.

**చికిత్స:**

- ❖ పిప్పరజైన్, మెబండజోల్, మాత్రలు ముఖ్యమైనవి. ఇది వైద్యుని సలహామేరకు వాడవలయును.

**నివారణ:**

- ❖ మరుగు దొడ్ల వాడకమును అవలంబించవలెను.
- ❖ పరిసరాల పరిశుభ్రతను పాటించవలయును.
- ❖ మల విసర్జన తరువాత ఆహారము భుజించుటకు ముందు సబ్బు నీటితో చేతులను శుభ్రపరచుకొనవలెను.
- ❖ కూరగాయలను కడిగి వండవలయును. ఆహార పదార్థములకు ఈగలనుండి రక్షణ కల్పించుట, వ్యక్తిగత శుభ్రతను ఇంటి శుభ్రతను అభివృద్ధి పరచుట, గోళ్ళను కత్తిరించుకొనుట.

**దారపు పురుగులు లేక నులిపురుగులు (Pin worms)**

- ❖ ఇవి సుమారు 1 సెం.మీ. పొడవు వుండు తెల్లని, సన్నని పురుగులు. ఆసనము బయట అవి అసంఖ్యాకమగు గ్రుడ్లను పెట్టును వీటిని కుటుంబ సభ్యులకు సంక్రమింప చేయుట జరుగుచున్నది.

**లక్షణములు:** ఆసనము చుట్టును, ముఖ్యముగ రాత్రిపూట ఎక్కువ దురదగా ఉండును.

**చికిత్స**

- ❖ దురద తగ్గుటకు వాజిలైను ఆసనము చుట్టూ రాయవలెను.
- ❖ పిల్లలు నిద్రించునపుడు బిగుతు పొంట్లను ధరింప జేయవలయును.

- ❖ వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించవలయును
- ❖ చేతి గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించు కొనవలెను
- ❖ పిప్పరోజైన్ రోజుకు ఒక మోతాదు చొప్పున 7 రోజులు ఇవ్వవలెను

### బద్దె పురుగులు (Tape worms)

- ❖ రోగ క్రిములతో కూడిన మాంసమును సరిగా ఉడకబెట్టకుండా సేవించుట వలన ఈ బద్దెపురుగు తాలుకు తిత్తులు శరీరములోనికి ప్రవేశించును. ఉదా॥ పంది మాంసము, ఆవు మాంసము, తిత్తినుంచి ఒక చిన్న తలపైకి వచ్చి ప్రేవుల గోడల కంటుకొనును. క్రమముగా అది బల్లపరుపుగా నుండు తెల్లని పురుగుగా అభివృద్ధిచెందును. దానిలో ఒక్కొక్క సెం.మీ. పొడవుగల భాగములు కనిపించును. గ్రుడ్లతో నిండియున్నప్పుడు ఆ విడిభాగములు మలములో బయటికి వచ్చును. జంతువులు ఆ గ్రుడ్లను తినుటవలన వాటి మాంసములో వాని తిత్తుల ఏర్పడును.

లక్షణములు: పైకి ఏ లక్షణములు కనిపించక పోవచ్చును.

- ❖ పొత్తి కడుపునొప్పి, బరువు తగ్గుట

చికిత్స: నిక్లోసమైడ్ మాత్రలు ఇవ్వవలెను.

- ❖ మాత్రలను పరకడుపున వేసుకొని రెండు గంటల వరకు ఎట్టి ఆహారము తీసికొనరాదు.

### నివారణ మరియు అదుపు చర్యలు

- ❖ మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించుట
- ❖ పిల్లలకు శుభ్రముగా స్నానము చేయించుట, చేతులను శుభ్రముగా ఉంచుట, గోళ్ళను పెరగనీయకుండుట వారిచే పరిశుభ్రమైన దుస్తులను ధరింపజేయుట.
- ❖ మరగ బెట్టిన నీటిని మాత్రమే త్రాగుచుండవలెను
- ❖ కాయగూరలను, పండ్లను తినునప్పుడు వాటిని కడిగి తినవలెను
- ❖ పచ్చి మాంసము లేదా సరిగా ఉడకని మాంసమును భుజించరాదు.
- ❖ పిల్లలు క్రిందపడిన ఆహారమును తిననీయరాదు, మట్టి తినకుండునట్లును శిక్షణ ఇవ్వవలెను.

### కొంకె పురుగు (Hook worms):

- ❖ కొంకె పురుగు మట్టియందు వుండును. ఇవి 1 సెం.మీ. పొడవు వుండును.
- ❖ ఒక వ్యక్తి వట్టి కాళ్లతో నడుచునపుడు అతని పాదముల ద్వారా శరీరములో ప్రవేశించును. రక్తప్రసరణ ద్వారా కొద్ది రోజులలోనే ఇది శ్వాసకోశము చేరుకొనును. ఆ వ్యక్తి దగ్గినపుడు కొంకె పురుగులు బయటికి వచ్చి తిరిగి నోటిలోనికి పోవుచుండును. ఇవి ప్రేవుల గోడను కొరికి రక్త స్రావమును కలుగ జేయును. గ్రుడ్లు మలము ద్వారా బయటికి వచ్చి అక్కడ పిల్లలుగా పొదగబడును.

లక్షణములు: దురద, దగ్గు, పొత్తికడుపు నొప్పి, రక్తహీనత, నిస్రాణ

- ❖ మలముయందు కొంకెపురుగులు, గ్రుడ్లు చూడవచ్చును
- ❖ రక్తహీనతను కలుగ జేయును.

చికిత్స: మెబెండ్జోల్ మాత్రలు ఇవ్వవలెను. రక్తహీనతను నివారించుటకు ఇనుము, ఫోలిక్ ఆసిడ్ బిళ్ళలను ఈయవలెను.

**నివారణ:** మలమును శానటరీ పద్ధతిలో నిర్మూలించుట

- ❖ పొలములో ఆరుబయట నడుచునపుడు పాదరక్షలు ధరించుట
- ❖ ఆరోగ్య బోధన ద్వారా ప్రజలకు వ్యక్తిగత, పరిసరాల శుభ్రత గూర్చియు, మలవిసర్జన బహిరంగ ప్రదేశమున చేయరాదని, మరుగు దొడ్లకు వెళ్ళునపుడు చెప్పలు ధరింపవలెనని తెలియ చేయవలెను.

#### 4.9 ప్రమాదములు, గాయములు (Accidents and Injuries)

- ❖ చాలామంది పిల్లలు ప్రమాదములకు గురి అగుదురు. చాలా మంది ఈ ప్రమాదములలో చనిపోవుదురు. వాస్తవానికి ప్రమాదములు చాలా వరకు నివారించదగినవి. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతములలో పిల్లలకు ప్రమాదములు సంభవించు మార్గాలను తెలిసికొన్నచో వాటిని నివారించు చర్యలు చేపట్టవచ్చును. సమాజమునకు, తల్లిదండ్రులకు, పిల్లలకు కూడ ప్రమాదములు ఎట్లు నివారంపవచ్చునో ఆరోగ్య విద్యాబోధనలో బోధింపవలెను. పిల్లలకు ప్రమాదము సంభవించినపుడు తాను వారికెట్లు ఉపయోగపడగలనో ఆరోగ్య సేవికలు తెలిసికొని యుండవలెను.

**ఇంటిలో ప్రమాదములు:**

- ❖ ఒళ్ళు కాలుట: ఇంటిలో పసిబిడ్డకు పొయ్యి సలసల కాగుతున్న పాత్రల వద్దకు గాని పోవుట ఎంత ప్రమాదకరమో తెలియని వయస్సులో ప్రమాదములు సంభవించును. ఇంటిలో విద్యుత్ వున్నచో బిడ్డ తెలియక వ్రేళ్ళను ప్లగ్ లో చొరిపి షాక్ తగిలి మరణించవచ్చును. పిల్లలు అగిపెట్టెతో ఆడుకొనుట, వెలుగు చున్న దీపములు మీద పడ వేసి కొనుట జరుగుచుండును.
- ❖ విషాహారము: సాధారణముగా దాహమగుచున్న బాలుడు ఇంటిలో సీసాలోని కిరసనాయిలును మంచి నీరనుకొని త్రాగుట వంటి పొరబాట్ల వలన విషాహారము తీసికొనుట జరుగును. పసి బిడ్డలకు ప్రతిదానిని నోటిలో పెట్టుకొనుట అలవాటు వుండును. తెలియక వారు తమ తల్లిదండ్రులు తెచ్చి పెట్టుకొన్న మందులను మ్రింగుట జరుగును.
- ❖ గాయములు: పిల్లలు చాకు, కత్తెర, సూదులు మొదలైన వాటితో ఆడుటవలన గాని వారి ఆటవస్తువుల అంచులు పడునుగా నుండుటయో, లేక అవి పగులటయో జరుగుట వలన పిల్లలకు, గాయములగును.
- ❖ గింజలు, నాణెములు, పూసలు, మొదలగు వానితో పిల్లలు ఆడుకొనునపుడు అవి చెవిలోనికి ముక్కులోనికి కడుపులోనికి పోవుట వలన కూడ ప్రమాదములు సంభవించును.
- ❖ ఊపిరాడక పోవుట: ఏడాదిలోపు బిడ్డకు మెత్తని దిండు వేయుటవలననో, లేక ప్లాస్టిక్ సంచితో వారిని ఆడుకొన నిచ్చుట వలననో వారు దానిని ముఖముపై కప్పుకొని ఉక్కిరి బిక్కిరి అగుదురు.
- ❖ క్రింద పడుట: మెట్లమీద నుంచి క్రింద పడుటగాని, లేక పిల్లలు సామానులపై ఎక్కి అచ్చటి నుండి క్రిందకి దొర్లుటగాని సామాన్యముగా జరుగుచుండును. చంటి పిల్లలనాడించు పెద్ద పిల్లలు వారిని మేజా/బల్ల మీదనో కూర్చుండబెట్టి పొరబాటున క్రింద పడవేయుదురు.
- ❖ ఇంటి బయట ప్రమాదములు: రోడ్డు ప్రమాదములు చాలా మంది పిల్లలు రోడ్డు ప్రమాదములలో మరణించుచున్నారు.
- ❖ నీటిలో మునిగి పోవుట: ఒక పెద్ద నీళ్ళ తొట్టెలోగాని నదిలోగాని, చెరువులోగాని, కాలువలలో పడి పిల్లలు ప్రాణములు కోల్పోవుచుండురు.
- ❖ విషపూరితమైన పండ్లు: తెలియక పిల్లలు కొన్ని చెట్లనుండి విషపూరితమైన పండ్లను కోసి తినుచుండురు.
- ❖ క్రింద పడుట: బడిలో చేరని పిల్లలును, స్కూలు పిల్లలు తరచు క్రిందపడి ఎముకలు విరగగొట్టుకొనుట, చర్మము కొట్టుకొనిపోవుట. ముండ్లు గుచ్చుకొనుట వంటి ప్రమాదములకుగురి అగుచుండురు. పిల్లలకు చెట్లుఎక్కుట అనినను, ఎగుడు దిగుడు ప్రదేశములలో పరుగెత్తుట అనినను ఎక్కువ సరదా.

## ఇంటిలోని ప్రమాదాల నివారణ

- 1 వివిధ వయో వర్గముల పిల్లలకు ఇంటిలో సంభవింపగల ప్రమాదములను గూర్చియు, వాటి నివారణోపాయములను గూర్చి తల్లిదండ్రులకు బోధింపవలెను.
- 2 ఒక బిడ్డకు క్రింద పడుట, చేయితెగుట, శరీరము కాలుట వంటి తేలిక ప్రమాదములు సంభవించినపుడు ఆ ప్రమాదము ఎందుకు సంభవించినదో తిరిగి అట్టి ప్రమాదము జరుగకుండుటకు అతడేమి చేయవలెనో వివరింపవలెను.
- 3 చంటి బిడ్డ గదిలో వున్నపుడు ఆ గదిలో కుంపటి వంటి ప్రమాదకర వస్తువులను వదలి పోరాదు అగ్గిపెట్టెలు వారికి అందకుండు శ్రద్ధవహింపవలెను. విద్యుత్ పరికరములను తాకుట వలన ప్రమాదములను గూర్చి పిల్లలను హెచ్చరింపవలెను.
- 4 ఒక గదిలో వంట జరుగుచున్నపుడు, లేదా నీరు మరుగుచున్నపుడు పసి బిడ్డను ఒంటరిగా ఆ గదిలో వదిలి పోరాదు
- 5 ఇంటిలో చాకులు, కత్తెరలు, సూదులు మొదలైన వాటిని చిన్న పిల్లలకు అందుబాటులో ఉండకుండు చూడవలెను. పిల్లలు కొంచెము పెద్దవారైన తరువాత తమ అనుమతి లేకుండు వాటితో ఆడుకొనరాదని వారిని హెచ్చరించవలెను.
- 6 మందులు, ఎలుకలమందు మొదలగు వానిని ఒక కప్‌బోర్డులో పెట్టి తాళము వేయుటగాని, పిల్లలకు అందుబాటులో లేని ప్రదేశములలో భద్రపరచుటగాని చేయవలెను.
- 7 పిల్లలు ఆడుకొనుచున్నపుడు ముఖ్యముగా మెట్లు, సామానులెక్కి ఆడుకొనుచున్నపుడు పెద్దవారు వారిని పర్యవేక్షింపవలెను.

## బయటి ప్రమాదముల నివారణ:

- 1 చిన్న పిల్లలను వెంట ఎవ్వరును లేకుండు రోడ్ల మీదకి వదలరాదని పెద్దలకు బోధింపవలెను. పిల్లలు కొంచెము పెద్దవారైన తరువాత రోడ్డుమీద పోవునపుడును, రోడ్డు దాటుతున్నపుడు ఎట్టి జాగ్రత్తలు తీసికొనవలెనో వారికి బోధింపవలెను.
- 2 పిల్లలకు ఈత చేతనైతే తప్ప వారిని నీటి సమీపమున ఆడుకోనీయరాదు.
- 3 బావుల మీదను, పెద్ద నీటి తొట్టెల మీదను, మూతలు ఏర్పాటు చేయవలెను.
- 4 ప్రమాదకరమైన చెట్లను, కాయలను తాకరాదని పిల్లలను హెచ్చరింపవలెను. తేనె పట్టులు, కందిరీగల పట్టులవంటి వాటిని చెదర గొట్టరాదని, వారికి బోధింపవలెను. తేళ్ళు, పాములు, మొసళ్ళు (తిరుగాడు ప్రదేశములు) ప్రదేశములు వారికి తెలిసి యుండవలయును.
- 5 కుక్కల దగ్గరకు పిల్లలనుపోనీయరాదు
- 6 స్కూలు పిల్లలు ఆడుకొనుచున్నపుడు పర్యవేక్షణచేయుట అవసరము.

## 4.10 చర్మ వ్యాధులు (Skin Infection)

- ❖ డెర్మటైటిస్ అనగా చర్మము పై భాగము కందిపోవుట. ఇందులో చర్మము వాపు, దురదవుండును.
- ♦ చిన్న పిల్లలలో నీటి గుల్లలను ముఖముపై చేతులపై కడుపు మీద వుండును
- ♦ కొంతమంది పిల్లలకు (పెద్ద పిల్లలు) చర్మముపై గల ముడుతలలో గుల్లలు వుండును

చికిత్స: యాంటిబియోటిక్ మందులను వాడవలయును

- ♦ పై పూతకు మందులు వాడవలయును.
- ♦ కొద్దిమంది పిల్లలలో మూత్రము, మలము మొదలగునవి చర్మమునకు తగులుట మరియు శుభ్రపరచు విషయములో అశ్రద్ధ చేయుట వలన ఈ విధమైన చర్మవ్యాధి సమస్యలు వచ్చు అవకాశములు కలవు

- ♦ కంది పోయిన భాగము పరిశుభ్రంగా ఉంచవలెను.
- ♦ పిల్లలకు వేయు బట్టలు తడచిన వెంటనే మరియు మలమూత్రములు చేసిన వెంటనే శుభ్రము చేయుట దీనిని నివారించవచ్చును.
- ♦ తడిలేకుండా చేసి పొడరును వేసి గాలికి ఆరనివ్వవలెను.

#### ఇంపిటిగో

- ♦ ఇది అంటు వ్యాధి
- ♦ తొడల భాగంలో నీటి గుల్లలు ఏర్పడును
- ♦ ఇది త్వరగా వ్యాప్తి చెందును
- ♦ జన్నన్ వైలెట్ను రోజుకు 2 నుండి 3 సార్లు పూయవలెను.
- ♦ అంటు ఎక్కువయినచో యాంటిబయోటిక్స్ చికిత్సను ఇవ్వవలెను

#### నివారణ:

- ♦ అంటును నివారించుటకొరకు, బిడ్డను వేరుగా వుంచవలెను
- ♦ బిడ్డకు వాడిన బట్టలను అందరి బట్టలలో కలుపకూడదు
- ♦ బిడ్డకు వాడు బట్టల పరిశుభ్రతను పాటించవలెను.
- ♦ ఇతర లక్షణములు కొరకు గమనించవలెను.

#### 4.11 జ్వరము: మలేరియా, మిజిల్స్

##### మలేరియా:

- ❖ మలేరియా ప్లాస్మోడియం అనే పరాన్నజీవి వలన కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి ఆడ ఎనాఫిలిస్ దోమల ద్వారా సంక్రమించును.

##### మలేరియా వ్యాధి రెండు రకాలు

- 1 ప్లాస్మోడియం వైవాక్స్ అంత ప్రమాదకరము కాదు
- 2 ప్లాస్మోడియం ఫాల్సిఫారమ్ మెడడును, కాలేయాన్ని మరియు ఊపిరితిత్తులకు నష్టం కలిగించును.
3. దోమ మలేరియా రోగిని కుట్టినపుడు రోగకారక పరాన్న జీవులు దోమ కడుపులోనికి ప్రవేశిస్తాయి. దోమ కడుపులో అవి వృద్ధిచెంది తర్వాత ఆ దోమ ఇతరులను కుట్టినపుడు రక్తము ద్వారా పరాన్న జీవులు, దోమ యొక్క లాలాజలముతో ఆ వ్యక్తికి వ్యాధిని సంక్రమింప చేస్తాయి.

##### లక్షణములు: రోజు విడిచి రోజు చలి, జ్వరము, వణుకు

- ♦ చమటలు పోయుట (వైవాక్స్ రక్తమునందు) కనిపిస్తుంది, కాని ఈ లక్షణాలు ఫాల్సిఫారము ఇన్ ఫెక్షన్ ఐతే రోజు కనిపిస్తుంది.
- ♦ కొన్నిసార్లు రోగికి నిరంతర జ్వరము, తలనొప్పి, నీరసము ఉంటాయి.
- ♦ మలేరియా వ్యాధి 5 సం॥ల లోపు పిల్లలుకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు లేక ఇది వరకే జబ్బుపడిన వారికి చాలా తీవ్రముగా మరియు తరచుగా సంక్రమిస్తుంది.
- ♦ ఫాల్సిఫారమ్ మలేరియా మెడడుకు సోకి మగత కమ్ముట మూర్ఛ (ఫిట్స్) రావడము లేక పక్షవాతముతో మరణము కూడా సంభవించవచ్చును.



- ❖ ఏ ప్రాంతములలో అయితే మలేరియా ఎక్కువగా ప్రబలివుందో, ఆ ప్రాంతములోని గర్భవతులు, మరియు కుపోషణ కల్గిన పిల్లలు ఎక్కువ ప్రమాదమునకు గురి అగుదురు.
- ❖ మలేరియా ప్రాంతములోని ఏ వ్యక్తికి జ్వరం వచ్చినా దానిని మలేరియాగా అనుమానించాలి. జ్వరంతో పాటు వణుకు, తలనొప్పి వుంటే మలేరియా అగుటకు ఎక్కువ ఆస్కారం కలదు.
- ❖ చికిత్స మొదలు పెట్టకముందే రక్తపూతలు తీసుకోవాలి.

**చికిత్స:** అవసరమైనపుడు రోగికి పారాసిటమల్ మాత్రలు ఇవ్వాలి.

- ♦ సాదా నీళ్ళతో స్పాంజింగ్ చేయుట
- ♦ ఒకవేళ ఆర్.డి.టి. (ర్యాపిడ్ డయోగ్నోస్టిక్ టెస్ట్) పాజిటివ్ అయితే క్లోరోక్విన్ లేక ఆర్థిసునేట్ ఇవ్వాలి కాంబినేషన్ చికిత్స సిఫార్సు చేసిన విధంగా ఇవ్వాలి.
- ♦ వయసు ఆధారంగా మోతాదు వుంటుంది.

పారసిటమల్ మాత్రాల మోతాదు	
సంవత్సరము లోపు	1/4
1-4 ఏళ్ళు	1/4
5-8 ఏళ్ళు	3/4
9-14 ఏళ్ళు	1
15 ఏళ్ళపైన	1 లేదా 2

వైవాక్స్ మలేరియా చికిత్స మోతాదుల పట్టిక								
వయస్సు	ఒకటవరోజు		రెండవరోజు		మూడవరోజు		నాల్గవరోజు	
	సిక్యూ	సిక్యూ	సిక్యూ	సిక్యూ	సిక్యూ	సిక్యూ	సిక్యూ	సిక్యూ
ఏడాదిలోపు	1/2	0	1/2	0	1/4	0	-	0
1/4 ఏళ్ళు	1	1	1	1	1/2	1	-	1
5-8 ఏళ్ళు	2	2	2	2	1	2	-	2
9-14 ఏళ్ళు	3	4	3	4	1/2	4	-	4
15 ఏళ్ళపైన	4	6	4	6	2	6	-	6

(ప్రిక్యూ చిన్నది ప్రైమాక్విన్ 2.5 మి.గ్రా మోతాదును వైవాక్స్ మలేరియా వున్న రోగులకు మాత్రమే ఇవ్వాలి)

**క్లోరోక్విన్ - పి.వై.వాక్స్ మరియు పి. ప్లాసిపామ్**

వయస్సు	ఒకటవ రోజు (10 mg/ks)	రెండవరోజు (10 mg/ks)	మూడవరోజు (5 mg/ks)
1	1/2	1/2	1/4
1-4 ఏళ్ళు	1	1	1/2
5-8 ఏళ్ళు	2	2	1
9-14 ఏళ్ళపైన	3	3	1 1/2
15 ఏళ్ళపైన	4	4	2
గర్భవతులకు			

**అరికట్టు విధానములు:**

- ❖ ఇంటిలో దోమలు కల ప్రదేశాలలో కీటక నాశని మందును (స్ప్రే చేయించాలి)
- ❖ గ్రుడ్లు పెట్టే అవకాశములు వున్న గుంతలను నీరు లేకుండా ఎండబెట్టాలి
- ❖ నీరు నిలువకుండా చూసుకోవాలి. నిలువ వున్న నీటిలో ఒక స్పూను నూనెను వేసి నీరు ఉపరితలం అంతా కప్పబడే విధంగా చేసినచో దోమల లార్వాలు చనిపోతాయి.
- ❖ నిలువ వున్న నీటిలో గంబూజియా చేపలను వుంచితే అవి దోమ లార్వాలను ఆహారంగా తీసుకొని దోమల వృద్ధిని అరికడతాయి.
- ❖ నీరు కాలువలలో నిలువ వుండనీయరాదు. అలాంటి నీటిని పారేటట్లు చూడాలి. నీరు నిలుచు ప్రదేశాలను వారానికి ఒకసారైన శుభ్రపరచాలి.

**దోమలు కుట్టకుండా చూడాలి:**

- ❖ శరీరాన్ని పూర్తిగా కప్పి వుంచే దుస్తులు ఉదా|| పొడవు చేతులు గల షర్టులు ధరించాలి
- ❖ కీటక నాశనిలో ముంచిన దోమ తెరలు వాడినచో కుట్టడానికి మనిషి దగ్గరగా వచ్చి, దోమ తెరను తాకి తర్వాత మరణిస్తాయి.
- ❖ దోమలు పారద్రోలు మందులను వాడుము. ఉదా|| వేప ఆకులను మండించి పొగపెట్టుట ద్వారా దోమలను తరిమి వేయవచ్చును.

**జ్వర వర్ణకరణ పట్టిక**

<p>ఏదైన ఒక్క సాధారణ, ప్రమాదకర గుర్తు లేదా బిగిసిన మెడ ఇవ్వాలి.</p> <p><b>ప్రమాదకర గుర్తులు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ తల్లిపాలు త్రాగలేకపోవుట ఏ ఇతర ద్రవాలు త్రాగలేకపోవుట</li> <li>◆ మొత్తం వాంతి చేసుకొనుట</li> <li>◆ ఫిట్స్ (మూర్చ)</li> <li>◆ మత్తుగా లేక స్పృహ లేకపోవుట</li> </ul>	<p>జ్వర తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న వ్యాధి (ఫెబ్రైల్)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ కోట్రైమాక్వజోల్ మొదటి డోసు ఇవ్వాలి.</li> <li>◆ రక్తపూత తీసిన తర్వాత, మలేరియా చికిత్స మొదటి డోసు</li> <li>◆ జ్వర తీవ్రత తగ్గించడానికి ఒక డోసు పారాసిటమాల్ ఇవ్వాలి.</li> <li>◆ ఆసుపత్రికి వెంటనే పంపాలి</li> </ul>
--	--	---

## జ్వర వర్ణకరణ పట్టిక

<p>మలేరియా గల ప్రాంతంలో జ్వరము వున్నట్లైతే (జ్వర చరిత్ర, వెచ్చదనాన్ని శరీరాన్ని తాకి తెలుసుకుంటూ)</p>	<p>మలేరియా</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ రక్తపూత తీసిన తర్వాత, మలేరియా మొదటి డోసు ఇవ్వాలి</li> <li>◆ అధిక జ్వరాన్ని తగ్గించుటకు మొదటి డోసు పారాసిటమాల్ ఇవ్వాలి</li> <li>◆ అదనంగా ద్రవాలు, తల్లిపాలు ఇవ్వమని సలహా మరియు ప్రమాద గుర్తుల గురించి సలహా ఇవ్వవలెను.</li> <li>◆ జ్వరం రెండు రోజులపాటు కొనసాగుతూ ఉంటే ఫాలోఅప్ చేయాలి</li> <li>◆ ఏడు రోజులపాటు రోజూ జ్వరం ఉంటే, బిడ్డను ఆసుపత్రికి రెఫర్ చేయాలి.</li> </ul>
---	----------------	--

## తట్టు (మీజిల్స్)

❖ మీజిల్స్ అనగా తట్టు, పొంగు అని కూడ అందురు. తల్లి వలన వచ్చు వ్యాధి నిరోధక శక్తి ద్వారా బిడ్డకు 9 నెలల వరకు ఈ వ్యాధి నుండి రక్షణ కల్పించబడును.

రోగి కారకము: పొంగు వైరస్ లేదా రుబెల్లా వైరస్

జ్వరం, ముక్కు కారుట, దగ్గు వుండును. చర్మము పై దద్దుర్లు.

- ❖ కళ్ళు ఎర్రబడి నీరు కారుతుండును. ఎర్రని మచ్చలు కనిపించును.
- ❖ 3-7 రోజుల మధ్య ముఖంలో దద్దులు కనబడును అవి శరీరం అంతా వ్యాపించును.
- ❖ జ్వరముతో పిల్లలు నీరసంగాను, బలహీనముగాను వుండురు.
- ❖ ఊపిరితిత్తుల సంబంధ సమస్యలు, చెవులకు మరియు కడుపుకు సంబంధ సమస్యలు వచ్చును.
- ❖ జ్వరము వచ్చిన రెండు రోజుల తర్వాత నోటిలో తెలుపు, నీలిరంగులో మచ్చలు వచ్చును. వీటిని “కాప్లిన్ స్పాట్స్” అందురు.
- ❖ 5-6 రోజులలో దద్దుర్లు తగ్గి నల్లటి పొక్కులుగా మారును.
- ❖ ఒకసారి తట్టు వచ్చిన యెడల వారు జీవితాంతము వ్యాధినిరోధక శక్తిని కలిగియుండురు. ఒకవేళ వచ్చినను వ్యాధి తీవ్రత తక్కువగా ఉండును.

చికిత్స: ప్రత్యేక చికిత్స ఏమియు లేదు - పారాసిటమాల్ - జ్వరమునకు

- ❖ దగ్గునకు దగ్గు మందులు
- ❖ అంటు తగ్గించుటకు ఆంటి బయోటిక్స్ (వైద్యుని సలహామేరకు)
- ❖ అధిక పానీయాలు ఇవ్వవలెను
- ❖ ఇతర పిల్లలతో ఆడుకోనివ్వరాదు
- ❖ తట్టు వచ్చిన పిల్లలు వాడు వస్త్రములు ఇతరులకు (పిల్లలకు) వాడరాదు పిల్లలతో కలిసి పడుకోబెట్టరాదు
- ❖ పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వవలెను.

నివారణ: ఇమ్మునైజేషన్ తప్పక ఇప్పించాలి

## శిశు మరణాలు

ఇండియాలో పిల్లల ఆరోగ్య సంరక్షణ ముఖ్యముగా గ్రామ ప్రాంతములలో - ఈ క్రింది కారణముల వలన మిక్కిలి ప్రమాదమైనది

1. మన దేశపు జనాభాలో 42% 15 సం॥లోపు పిల్లలు
2. ఏటా సంభవించు మరణములలో 40% 5సం॥ల లోపు పిల్లలకు సంబంధించినవి.
3. చాలా మంది పుట్టిన 1 సం॥లోపే మరణించు చున్నారు. కొన్ని గ్రామీణ ప్రాంతములలో ఈ సంఖ్య ఇంకను ఎక్కువ. అధిక సంఖ్యలో పుట్టిన 4 వారములలో లోపుననే మరణించు చున్నారు.
4. ఆరోగ్య పరిచర్యలు తరచు గాఢ్ర ప్రాంతములలోని శిశువులకును, పిల్లలకు, లభ్యమగుట లేదు. ఎదుగు చున్న ఆడ పిల్లల ఆరోగ్యము విషయమై తగినంత శ్రద్ధ తీసికొనినచో వారు తల్లులైనపుడు వారి ఆరోగ్యము బాగుగ నుండదు. వారికి జన్మించు శిశువులు ప్రసవమునకు ముందును, ప్రసవకాలయునకు, అటు తరువాతను కూడ ప్రమాధ స్థితిలో నందురు.
5. ఐ.ఎమ్.ఆర్ అనగా సజీవంగా పుట్టిన ప్రతి 1000 మంది శిశువులకు 1 సం॥లోపు సంభవించు మరణములను ఐ.ఎమ్.ఆర్ అందురు.

## శిశుమరణములకు కారణములు

### 0-28 రోజులు వున్న శిశువు

ధనుర్వాతము, బ్యాక్టీరియల్ ఇనెపెక్షన్స్ ఊపిరి ఆడకపోవడం కాన్పు అయినపుడు ఉమ్మునీరు, పాలు పట్టించునపుడు పాలు, స్నానము చేయించునపుడు నీరు మింగుటద్వారా వచ్చు అంటు వలన. (Aspiration Syndrome)

### 28 రోజుల నుండి 5 నెలల వరకు

శ్వాసకోశమునకు అంటు సోకుట, నీళ్ళ విరేచనములు

### 5 నెలల నుండి 12 నెలల వరకు

నీళ్ళ విరేచనములు, మరియు శ్వాసకోశమునకు అంటు సోకుటతో పాటు బరువు తక్కువగా పుట్టుట మరియు పోషకాహార లోపం (PEM) ఈ కారణముల వలన 50% నుండి 60% మంది క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువులు, మరియు పిల్లలు మరణించడం జరుగుచున్నది.

### 1. వైద్య పరమైన కారణములు (Medical Causes)

మొదటి 4 వారముల వయస్సులో చనిపోవడానికి కారణములు

- ❖ అనీమయా (రక్తహీనత)
- ❖ ప్రీమెచూరిటి
- ❖ రక్తహీనత వలన కాన్పు కష్టమగుట
- ❖ తర్ఫీదు కాని దాయి కాన్పు చేయటం వలన
- ❖ కాన్పు అయినపుడు గాయములు అగుట
- ❖ ఊపిరి ఆడక పోవుట
- ❖ అంటు
- ❖ పుట్టుకతో అసాధారణములు

- ❖ నీళ్ళ విరేచనములు
- ❖ సరక్షితమైన నీరు లేక పోవడము
- ❖ పరిసరాల ప్రభావము
- ❖ అంటు వ్యాధులు
- ❖ పోషకాహార లోపము
- ❖ ఆహారంలో (పాలు) లోపాలు.

## 2. జీవ సంబంధమైన కారణములు (Biological Causes)

- ❖ తల్లి వయస్సు : తల్లి వయస్సు తక్కువ అయినను, ఎక్కువ అయినను ఐ.ఎమ్.ఆర్ ఎక్కువగా వుండును.
- ❖ మొదటి కాన్పు, మూడవ కాన్పు తర్వాత ఐ.ఎమ్.ఆర్ రేటు ఎక్కువగా వుండును.
- ❖ కాన్పుకు కాన్పుకు ఎడం లేక పోవడం.
- ❖ నెలలు నిండకనే కాన్పు కావడం (Prematurity)

## 3. ఆర్థిక కారణములు (Economical Status)

- ❖ పేదరికము వలన 90% ఐ.ఎమ్.ఆర్ ఎక్కువ
- ❖ మురికి వాడలలో నివసించు వారి పిల్లలు
- ❖ పోషకాహార లోపము వలన
- ❖ నివసించే పద్ధతులు (Standard of Living)

## 4. సాంఘిక మరియు ఆచారాలు

- ❖ మతము మరియు కులము: ముస్లిమ్స్ లో ఐ.ఎమ్.ఆర్ ఎక్కువ క్రిస్టియన్స్ లో తక్కువగా వుండునని నిర్వహించిన సర్వేలు తెలియ చేస్తున్నాయి. ఇది వారి యొక్క ఆచారాలు, సాంప్రదాయములు, అలవాట్లు మరియు నివసించు విధానము పై ఆధారపడి వుండును. పిల్లలను చూచుకొనే విధానము అనగా ఆహారం (తినుట) బట్టులు, శారీరక శుభ్రతలపై ఆధారపడి యుండును.

బి. చదువు వచ్చిన వారిలో ఐ.ఎమ్.ఆర్ తక్కువగా వుంటుంది

సి. లింగ బేదము: ఆడపిల్లలను నిర్లక్ష్యము చేయుట వలన

డి. మూఢాచారాలు

1. ఆవు పేడను బొడ్డు చుట్టు అంటించడం.
2. మూర్చను అరికట్టుటకు బొడ్డు చుట్ట కాల్చడం
3. ఆముదమును త్రాగించుట మొ॥నవి.

ఇ. కాన్పు తర్పీదు లేని మంత్రసాని ద్వారా జరిపించడం.

## నివారణ

1. ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిలో వున్నటు వంటి గర్భవతిని మరియు మొదటి కాన్పు వారిని గుర్తించి సరైన చికిత్స చేయించడం. ఆస్పత్రిలో కాన్పుకు ప్రోత్సహించడం.
2. సరైన పరిచర్యలు గర్భవతులకు, బాలింతలకు మరియు శిశువులకు అందించటము

3. సరైన సమయములో టీకాలు గర్భవతులకు, పిల్లలకు, ఇప్పించుట
4. సరైన సమయములో సుస్తీ చేసిన పిల్లలకు చికిత్స చేయడం, ఆస్పత్రికి పంపడము.
5. 100% ఆస్పత్రికాస్తులను ప్రోత్సహించడము తగిన సమయంలో
6. చిన్న చిన్న సుస్తీలకు చికిత్సను అందించుట
7. కుటుంబ నియంత్రణను గూర్చి సలహాలు ఇవ్వడము.
8. క్షేత్రస్థాయిలో గల (అంగన్ వాడీ, ఆషా వర్కర్స్) అందరికి తీర్పదు ఇచ్చి అవగాహన కల్పించడము.
9. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు సంపూర్ణంగా ఇప్పించవలెను.

### ప్రశ్నలు:

- 1 పిల్లలలో వచ్చు అసాధారణ అనారోగ్యములు ఏవి?
- 2 పిల్లలలో వచ్చు పోషకాహార లోపములను గూర్చి వ్రాయుము
- 3 పిల్లలలో జరుగు ప్రమాదములు తెలిపి నివారించు విధానమును తెలుపుము
- 4 వ్యాధి నిరోధక టీకాల ద్వారా నివారించు వ్యాధులను తెలిపి వ్యాధి నిరోధక టీకాల పట్టికను వ్రాయుము
- 5 Short Notes:
  - ఎ) ఒ.ఆర్.ఎస్.
  - బి) న్యూమోనియా
  - సి) మలబద్ధకము
  - డి) విరేచనములు

సవరించిన వ్యాధి నిరోధక టీకాల పట్టిక

వ్యాక్సైన్	ఎప్పుడు ఇవ్వాలి	మోతాదు	ఎలా ఇవ్వాలి	ఎక్కడ
	గర్భవతులకు			
టి.టి.-1	గర్భం ధరించిన తొలిమాసాలలో	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరంలోకి	చేయిపై భాగము
టి.టి.-2	టి.టి.-1వేసిన 4 వారాలకు	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరంలోకి	చేయిపై భాగము
టి.టి.-బూస్టర్	చివరి టీటీ టాకా ఇచ్చిన 3 సం॥లోపు గర్భం ధరిస్తే	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరంలోకి	చేయిపై భాగము
	శిశువులకు			
బిసిజి	పుట్టిన వెంటనే లేదా ఎంత త్వరగా	0.1 ఎమ్.ఎల్	చర్మంలోకి	ఎడమ చేయి పై భాగం
	వీలైతే అంత త్వరగా సం॥లోపుగా	(0.5 ఎమ్.ఎల్ ఒక నెల వయస్సు వున్న శిశువులకు)		
హెపటైటిస్-బి పుట్టినపుడు	పుట్టిన వెంటనే లేదా ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా 24 గంటల లోపు	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరములోకి	తొడ బయట మధ్య భాగము
ఓ.పి.వి.-0	జనన సమయంలో (ఆస్పత్రిలో జన్మిస్తే)	2 చుక్కలు	నోటిలో	నోటిలో
ఓ.పి.వి.1,2,3	6,10,14 వారాలు	2 చుక్కలు	నోటిలో	నోటిలో
డి.పి.టి.1,2,3	6,10,14 వారాలు	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరములోకి	తొడ బయటి మధ్య భాగము
హెపటైటిస్-బి 1,2,3	6,10,14 వారాలు	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరములోకి	తొడ బయటి మధ్య భాగము
తట్టు	9-12 నెలలు	0.5 ఎమ్.ఎల్	చర్మము క్రింద పొరలకు	కడిచేయిపై భాగము
విటమిన్-ఎ (మొదటి మోతాదు)	9వ నెల తట్టు టీకాలతో	1 ఎమ్.ఎల్ 1 లక్ష ఐ.యు	నోటిలో	నోటిలో
		<b>పిల్లలకు</b>		
డి.పి.టి బూస్టర్-1	18-24 నెలలు	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరములోనికి	తొడ బయట మధ్య భాగము
తట్టు-2వ మోతాదు	18-24 నెలలు	0.5 ఎమ్.ఎల్	చర్మము క్రింది	కుడిచేయిపై భాగము
ఓ.పి.వి.	18-24 నెలలు	2 చుక్కలు	నోటిలో	నోటిలో
		<b>బూస్టర్</b>		
జపనీస్-ఎన్ కెఫలైటిస్	18-24 నెలలు	0.5 ఎమ్.ఎల్	చర్మము క్రింది పొరలకు	ఎడమ చేయి పై భాగము
విటమిన్-ఎ (2-9 మోచాదులు)	18 నెలలు ప్రతి 6నెలలకు ఒకసారి 5 సంవత్సరముల వరకు	2 ఎమ్.ఎల్ (2 లక్ష ఐ.యు)	నోటిలో	నోటిలో
డి.టి.బూస్టర్	5-6 సంవత్సరములు	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరములోనికి	చేయిపై భాగము
టి.టి.	10 సం॥ మరియు 16 సం॥	0.5 ఎమ్.ఎల్	కండరములోనికి	చేయిపై భాగము

## 2.11 కార్య నిర్వహణ మండలి నేర్పు (ఐ.ఎమ్.ఎన్.సి.ఐ స్ట్రేటజీ)

**పరిచయం:** అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో మూడింట రెండు వంతుల శిశుజననాలు ఇండల్లోనే జరుగుతాయి. ఇందులో కొంత వరకు మాత్రమే శిక్షణ పొందిన వైద్య సహాయకుని తోడ్పాటులో జరుగుతాయి. శిశు మరణాలు, బిడ్డ జన్మించినప్పటి నుండి మొదటి నెలలో 60% జరుగుతాయి. అందులో మూడింట రెండు వంతులు బిడ్డ జన్మించిన మొదటి వారంలోనే జరుగుతాయి. శిశువులలో మరణాలకు ముఖ్యకారణం ఇన్ ఫెక్షన్లు. ఈ శిశువులలో చాలా మంది తక్కువ బరువులో పుడుతారు. 5 సం॥ల లోపు పిల్లలో కలిగే దగ్గు, అతిసారం, జ్వరాలు, వారి మరణాలకు ముఖ్య కారణాలవుతాయి. ఇండియాలో ఎ.ఎన్.ఎం.లు చాలా వరకు పిల్లలకు సంరక్షణ సమకూరుస్తారు. అందుచేత, మౌలిక, నైపుణ్యతలలోనూ, కుమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యతలలోను ఎ.ఎన్.ఎం.లకు తర్ఫీదు ఇవ్వవలసిన అవసరముంది.

ఈ శిక్షణా కోర్సు ఉద్దేశాలు

### 1. ఈ క్రింది సాంకేతిక నైపుణ్యతలలో ఆరోగ్య కార్యకర్తకు శిక్షణ ఇవ్వడం.

- ❖ తీవ్రంగా రోగగ్రస్తులైన శిశువులను ఆలస్యం లేకుండా ఆసుపత్రులకు తరలించడం / నిర్దేశించడం.
- ❖ పసి పిల్లలకు ఇంట్లోనే సంరక్షణను లేదా చికిత్సను కల్పించడం.
- ❖ ఓ.ఆర్.ఎస్ ద్రావణంతో, డయేరియా (అతిసారం)తో బాధ పడుతున్న శిశువులకు చికిత్స చేయడం.
- ❖ న్యూయోనియతో భాదపడుతున్న పిల్లలకు, స్థానిక బ్యాక్టీరియంపై ఇన్ఫెక్షన్లతో భాదపడుతున్న శిశువులకు కోట్రైమాక్సిజోల్ తో చికిత్స చేయడం.

### 2. ఆరోగ్య కార్యకర్తలను ఈ క్రింది విషయాలపై కమ్యూని కేషన్ స్కిల్స్ నేర్పడము

- ❖ శిశువులకు, పోషణ ఇవ్వడంపై తల్లులకు సలహాలివ్వడం.
- ❖ శిశువులను వెచ్చగా వుంచడం.
- ❖ వారికి ద్రవాలు ఇవ్వడం.
- ❖ ఇంట్లో తయారు చేసే మందులలో దగ్గును నివారించడము.
- ❖ తదుపరి చర్యల కోసం ఎంపిక చేసిన లక్షణాల కోసం శిశువును పరిశీలించడం, సమయాన కాల సంప్రదింపులు

### శిక్షణా ప్యాకేజీ

శిక్షణా ప్యాకేజీలో విద్యార్థి శిక్షణ మాడ్యూలు చార్టుల బుక్కు తల్లికార్డు, పెసిలిటేటరు గైడు, వీడియోలు, పోటోగ్రాఫ్లు చేరి వుంటాయి.

### 1. శిక్షణా మాడ్యూలు

విద్యార్థి శిక్షణా మాడ్యూలలో 2 నెలల వరకు పసిపిల్లల నిర్వహణ రెండు నెలల నుండి అయిదు సంవత్సరాల వయసున్న రోగగ్రస్తులైన పిల్లల నిర్వహణ చేరి వుంటాయి. తీవ్రమైన బ్యాక్టీరియాల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, అతిసారం, మరియు పసిపిల్లలకు గృహ సంరక్షణ అందించడంలోనూ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు చేయవలసిన సూచనలను ఈ పుస్తకంలో పొందు పరచ బడి వుంటుంది. అంతే కాకుండా రెండు నెలల నుండి అయిదు సం॥ల లోపు వయస్సుండి, దగ్గు, అతిసారం, జ్వరం లేదా పౌష్టికాహార లేమితో భాదపడుతున్న పిల్లలను నిర్వహించడానికి మార్గదర్శక సూత్రాలను కూడా ఇందులో పొందుపరచబడి వున్నది. ఈ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే విద్యార్థులు ఈ పిల్లలను సరిగ్గా సమీక్షించి, వర్గీకరించి, చికిత్స చేయడానికి కావలసిన చార్టులు కూడా ఇందులో వున్నాయి.



**2. చార్టు పుస్తకం:**

ఇందులో సమీక్ష మరియు వర్గీకరణ చార్టులున్నాయి. ఇందులో కోట్రీమెక్సికోల్ మోతాదులు, ఓ.ఆర్.ఎస్ వినియోగపు మోతాదులు, శిశువులను వెచ్చగా నుంచడం, ఆహారం సలహాలు తల్లి తెలుసుకోవలసిన బిడ్డ రోగ లక్షణాలు ముఖ్యంశాలు ఇందులో చేర్చబడి వున్నాయి.

**3. తల్లి కార్టు:**

ఇందులో గుర్తుంచుకోవలసి వున్న బిడ్డ కీలక రోగలక్షణాలు బిడ్డకు, ఈయవలసిన ఆహారం, వ్యాధి నిరోధక టీకాలు, గృహ సంరక్షణపై మార్గదర్శకాలు వున్నాయి.

**4. ఫెసిలిటేటరు గైడు:**

ఇందులో ఆరోగ్యకార్యకర్తలు విద్యార్థి మార్గదర్శినిలోని కీలక అంశాలను నేర్చుకొనేటట్లు, చార్టులు, పుస్తకాలు చదవడంలో సమర్థులైనట్లు ప్రోత్సహించడంలో ఫెసిలిటేటర్లు వినియోగించదగిన అంచెలంచెల వివరణలు పొందు పరచబడి వున్నాయి.

**5. వీడియోలు:**

ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, నేర్చుకో వలసిన కీలక లక్షణాలను గురించి వీడియో ప్రదర్శనలు వుంటాయి.

**6. పోటోలు:**

**ఈ కోర్సు, మిగతా శిక్షణా కోర్సుల కంటే ఎలా భిన్నమైంది**

- ❖ ఈ కోర్సులోని విషయ సామగ్రి గురించి ఉపన్యాసాల ద్వారా తెలియ చేయడం జరగదు. దీనికి బదులుగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతి వ్యక్తి (విద్యార్థి)కి “ఆరోగ్య కార్యకర్తల శిక్షణా మాడ్యూలు” అనబడే సూచనల పుస్తకం ఈయబడుతుంది. ప్రతి విద్యార్థి నేర్చుకోవలసిన ప్రాథమిక సమాచారం ఈ మాడ్యూలులో పొందుపరచబడి వుంటుంది. ఈ సమాచారాన్ని ప్రతి విద్యార్థికి, ప్రదర్శన ద్వారా, చిత్రల ద్వారా వీడియో టేపుల ద్వారా అందించడం జరుగుతుంది.
- ❖ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే ప్రతి వ్యక్తి, పసిపిల్లల కొచ్చే వ్యాధుల నిర్వహణ కొరకు అవసరమైన నిర్దిష్ట నైపుణ్యతలను అభివృద్ధి పరచుకోవడానికి వీలుగా ఈ మాడ్యూలు డిజైను చేయ బడింది. ఈ మాడ్యూలును చదవడం ద్వారా, ప్రత్యక్ష పరిశీలనల ద్వారా, వీడియో ప్రదర్శనలను చూడటం ద్వారా, వీడియో అభ్యసించడం ద్వారా, సామూహిక చర్చలలోను మౌఖికలోనూ, నాటికలలోనూ, పాల్గొనడం ద్వారా ప్రతి విద్యార్థిని కన్న నైపుణ్యతలను మెరుగ పరచుకోవచ్చు.
- ❖ ఈ మాడ్యూలు లోని మెలకువలను ఆచరించిన తరువాత విద్యార్థిలు, తమ నైపుణ్యతలను, వాస్తవిక క్లినికల్ పరిస్థితులలో రోగికి పర్యవేక్షణలో సమీక్షించి ఆచరణలోకి తీసుకొని రావచ్చును.
- ❖ ప్రతి విద్యార్థి తనకున్న పని వేగం బట్టి వ్యవహరించాలి.

**ఐ.ఎమ్.ఎన్.సి.ఐ ప్రకారము పిల్లలను చిక్కితానా విధానము**

జబ్బు పడిన నవజాత శిశువుల తీరు, పెద్ద పిల్లలతో పోల్చితే ప్రత్యేకంగా వుంటుంది. జబ్బు పడిన నవజాత శిశువుల్లో స్పృహ లేకపోవడం జ్వరం లేదా శరీరక ఉష్ణోగ్రత తగ్గిపోవడం వంటి లక్షణాలు అధికంగా కనపడుతుంటాయి. వీరు వ్యాధులకు వేగంగా లోనవుతుంటారు. అలాగే రోజులు, ఒక్కొక్కసారి గంటల్లో కూడా మరణిస్తారు. ఆ కారణాల వల్ల నవజాత శిశువుల పట్ల ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరమున్నది.

రెండు నెలల వయసు వచ్చే వరకు వారి స్థితిగతులకు సంబంధించిన నిర్వహణా చార్టుకు ఎంపిక చేయాలి. (ఐ.ఎమ్.ఎన్.సి.ఐ ఆరోగ్య కార్యకర్తల కరదీపికను చూడవలయును). శిశువు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి తల్లిని ప్రశ్నించాలి. తల్లి పేర్కొన్న వివరాలను నమోదు చేయాలి.

సంభాషించడానికి కొన్ని చిట్కాలు

1. తల్లి ప్రక్కనే కూర్చోండి
2. శిశువును మృదువుగా నిమరడం లేదా ఆడుకోవడం గానీ చేయండి.
3. తల్లి ఏ విషయమైనా చెబుతున్నప్పుడు తల వూపడం లేదా ఊకొట్టడం గానీ చేయండి. తను చెప్పే విషయాన్ని మీరు అర్థం చేసుకుంటున్నారని భావిస్తుంది.
4. తొందరలో వున్నట్లు ప్రవర్తించకండి.

శిశువుకు వచ్చిన సమస్య పరిశీలనకు ఇది తొలి లేదా మలి సందర్భం నిర్ధారించండి: శిశువుకు వచ్చిన వ్యాధి లేదా సమస్య కోసం తొలిసారి సందర్శిస్తే, అది మొదటి సందర్భం అవుతుంది.

ఒక వేళ శిశువుకు వచ్చిన జబ్బు నిమిత్తం కొన్ని రోజుల క్రిందట సందర్శించి, ఈ పర్యాయం కూడా పరిశీలిస్తే అది మలి సందర్భం అవుతుంది.

1. రెండు నెలల లోపు వయసు కలిగిన పిల్లల సంరక్షణ (0 - 59 రోజులు)

2. రెండు నెలల నుండి 5 సం॥లోపు పిల్లల సంరక్షణ (2 - 59 నెలలు)

శ్వాస రేటు 0 - 59 రోజుల వయసు కలిగిన శిశువు = నిమిషానికి 60 సార్లు

60 రోజుల నుండి (2 నెలలు) 5 ఏళ్లు వయసు కలిగిన శిశువు = 40 సార్లు

సమర్థవంతమైన సంభాషణను ఎలా ప్రారంభించాలో తెలియ చేయడానికి గ్రూప్ డిస్కషన్ నిర్వహించాలి.

**అడగండి**

7 శిశువుకు  
మూర్ఖలు వచ్చాయా?

**గమనించండి, వినండి, భావించండి**

1. నిమిషానికి శ్వాసక్రియ రేటును లెక్కించండి
2. అధికంగా వుంటే మరోసారి పరీక్షించండి
3. ఛాతి లోపలికి పోతున్నదా గమనించండి
4. నాసికా పుటాలు విస్తరించాయా గమనించండి
5. గురక శబ్దం వుంటే కనిపెట్టండి
6. నాభిని పరిశీలించండి ఎర్రబడిందా
7. లేక చీము కారుతుందా గమనించండి.
8. కురుపు లేదా బొబ్బల కోసం చర్మాన్ని పరిశీలించండి.
9. 10 కి మించిన బొబ్బలు వుంటే గుర్తించండి. లేదా పెద్ద బొబ్బ వుందా?
10. ఉష్ణోగ్రతను కొలవండి (జ్వరం గాని, తక్కువ ఉష్ణోగ్రత గాని వుందా చూడండి
11. శిశువు మగతగా వుందా లేక స్త్రీగా లేకుండ వుందా గమనించండి.
12. శిశువు కదలికలు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నాయా గమనించండి.

**చూడండి:**

శిశువును పరిశీలించిన తర్వాత శిశు లక్షణాలు నమోదు చేసే ఫారం పై ప్రతి దానిని గుర్తించాలి.

ఉదా: గుర్తించుకోండి.

1. బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్ కోసం ప్రతీ నవజాత శిశువును పరీక్షించండి.
2. తీవ్రమైన బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాల్లో ఏ ఒక్కటి కనపడినా ఆ సమస్య వచ్చినట్లుగానే భావించాలి (పరుపు రంగు వర్గీకరణ చార్టు)
3. ఆ శిశువును ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళ వలసిందిగా సూచించాలి.
4. శిశువుకు తీవ్రమైన బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు లేకుండా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే సాధారణ ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చినట్లుగా భావించాలి (పసుపు రంగు వర్గీకరణ పట్టిక) ఇటు వంటి శిశువులకు ఇంటి వద్దనే మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు.

**శిశువుకు బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్ కు గల అవకాశాల వర్గీకరణం పట్టిక**

1. మూర్చలు (లేదా)	తీవ్రమైన	1. నోటి ద్వారా జొషడాన్ని
2. అతిశ్వాస రేటు (నిమిషానికి 60 సార్లు)	బ్యాక్టీరియల్	తీసుకునే సామర్థ్యం వుంటే
3. ఛాతి లోపలికి పోవడం (లేదా)	ఇన్ ఫెక్షన్	కోట్రైమాక్సజోల్ మొదటి డోసు
4. నాసికా పుటాలు విశాలం కావడం (లేదా)	కావచ్చును	ఇవ్వండి. (నెలలోపు పిల్లలకు సగం మాత్ర
5. గురక (లేదా)	(ఎరుపు రంగు	1 - 2 నెలల మధ్య వయసు కల వారికి
6. చర్మం పై 10 లేదా అంతకు మించి న జబ్బులు లేదా ఒకే పెద్ద జబ్బు (లేదా)	డబ్బా)	1 మాత్ర)
7. ఒక వేళ ఉష్ణోగ్రత $37.5^{\circ}$ సెం.గ్రే లేదా అంతకు మించి (ముట్టుకున్నప్పుడు వేడిగా)		2. చను పాలను యధావిధిగా త్రాగించ వచ్చిని తల్లికి సూచించండి
లేదా ఉష్ణోగ్రత $35.5^{\circ}$ సెం.గ్రే కంటే తక్కువ (ముట్టుకున్నప్పుడు చల్లగా) (లేదా)		3. శిశువు శరీరం చల్లగా వుంటే అదనపు వెచ్చదనం కలగడానికి హత్తుకొని వుండమని సూచించండి
8. మగత లేదా స్పృహ కోల్పోవడం (లేదా)		4. తక్షణం ఆస్పత్రికి తరలించ మని పేర్కొనండి.
9. కదలికలు సాధారణం కంటే తక్కువగా వుండటం		
1. నాభి ఎర్రబారడం లేదా చీము పట్టడం	సాధారణ	1. 5 రోజుల పాటు నోటి ద్వారా
2. చర్మం పై 10కి అంతకంటే తక్కువ బొబ్బలు	బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్ (పసుపు రంగు డబ్బా)	కోట్రైమాక్సజోల్ ను ఇవ్వండి ( 1నెల లోపు శిశువులకు రోజుకు రెండు సార్లు సగం మాత్ర, 1 - 2 నెలల మధ్య వారికి ఒక మాత్ర)
		2. రోజుకు రెండు సార్లు 0.5% జెన్నియన్ వయోలెట్ పెయింట్ ను వాడమని తల్లికి సూచించండి
		3. రెండు రోజుల తరువాత సమీక్ష

1. రేఖ వయసు 20 రోలు. నిమిషానికి 66 సార్లు శ్వాస తీసుకోవడంలో పాటు గురక మరియు మగత లక్షణాలు వున్నాయి ఎరుపు రంగు వర్గీకరణ చార్టులోని మూడు లక్షణాలు రేఖకు వున్నాయి. పసుపు రంగు చార్టులోని లక్షణాలు అసలే లేవు కనుక ఎరుపు రంగు వర్గీకరణలోని తీవ్రమైన బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ రేఖకు సోకినట్లు నిర్ధారించవచ్చు.
2. అమిత్ వయస్సు 45 రోజులు. అతనికి నాభి ప్రాంతంలో వున్న చర్మం పై 6 బొబ్బలు వచ్చాయి. ఎరుపు రంగు వర్గీకరణలోనిక లక్షణాలు అమిత్కు లేవు. పసుపు రంగు డబ్బాలోని లక్షణాల్లో కేవలం ఒకటి మాత్రమే వుంది. కనుక మీరు పసుపు రంగు వర్గీకరణ అయిన సాధారణ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినట్లుగా నిర్ణయించాలి.

ఈ చెక్‌లిస్టును పునయోగించి వేరు వేరు వయస్సులు గల  
10 మంది పిల్లల పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి అంచనా వేయడం.

వరుస. నెం	శిశువు పేరు	వయస్సు	లింగము	ఎత్తు	బరువు	చాతికొలత కొలత స  మీ	తల చుట్టు కొలత	దండ, చేయి	ఆక్టివిటీస్	రిమార్క్
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
గమనిక: పెరుగుదల అభివృద్ధిలో ఏమైనా లోపములు వుంటే లోపాలు పున్నాయో వాటి గురించి రిమార్క్ కాలములో ప్రాయశలయను తల్లి దండ్రులకు చిక్కితూ విధానమును వివరించవలయును.										

సూల్ హెల్ క్లీనిక్

- |             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| 1. పాఠశాల:  | 5. విధ్యార్థి పేరు               |
| 2. గ్రామము: | 6. తండ్రి లేక సంరక్షకుని పేరు    |
| 3. మండలము:  | 7. పుట్టిన తేది                  |
| 4. జిల్లా   | 8. ఆడ / మగ                       |
|             | 9. సాంఘిక హాదా                   |
|             | ఎస్.సి / ఎస్.టి / బి.సి / ఇతరులు |

10. పాఠశాలలో ఇచ్చిన టీకాలు
11. విధ్యార్థికి గతంలో వచ్చిన వ్యాధి వివరములు  
వయస్సు  
గతంలో పొందిన చికిత్స
12. వార్షిక ఆరోగ్య పరీక్ష వివరములు

తరగతి	విధ్యార్థి రోల్.నెం.	పరీక్షించిన తేది	ఎత్తు సెం.మీలలో	బరువ కె.జీలలో	చాతీ కొలతలు సెం.మీలలో	ఏదైనా సాధారణ జబ్బు / వ్యాధి	చికిత్స సలహా వివరముల	వైద్యార్థి కారి ఆరోగ్య కార్యకర్త

చిన్న చిన్న వ్యాధులు (వ్యాధులు, చికిత్స వివరాలు)

తేది	ఆరోగ్య పరిస్థితి	వైద్య సలహా చికిత్స వివరములు	ఎచ్చటికైనా వైద్యము కొరకు రెఫర్ చేసిన వివరము	చికిత్స ఇచ్చిన వివరములు	ఉపద్యాయుని / ఆరోగ్య కార్యకర్త / వైద్యాధికారి సంతకము.

గమనిక: స్కూల్ హెల్త్ క్లీనిక్‌ను నిర్వహించిన ప్రతిసారి వారి ఆరోగ్య బోధనను ఈ క్రింది విషయాల పై ఇవ్వవలెయును.

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1. వ్యక్తిగత పరిభ్రత | 7. బీవన నైపుణ్యాలు |
| 2. పరిసరాల పరిశుభ్రత | 8. అంటు వ్యాధులు   |
| 3. మంచి అలవాట్లు     | 9. ఆహార శుభ్రత     |
| 4. పౌష్టికాహారము     | 10. దోమల నివారణ    |
| 5. సురక్షితమైన నీరు  |                    |
| 6. చేతుల శుభ్రత      |                    |

విద్యార్థి యొక్క అవగాహన శక్తిని దృష్టలో వుంచుకొని వారికి అనుగుణంగా ఆరోగ్య భోదనా విధానమును తయారు చేయవలయును.

పాఠశాల విద్యార్థులను రెఫర్ చేయుట

తేది	విద్యార్థి పేరు	తరగతి రోల్ నెం.	ఆనారోగ్య పరిస్థితి	చికిత్స నిమిత్తం రెఫర్ చేయబడిన	రెఫర్ చేయబడిన చోటు సమకుర్చిన	రిమార్కులు

విద్యార్థి గత ఆరోగ్య చరిత్ర - చెక్‌లిస్టు

గతంలో వచ్చిన వ్యాధి, చేయించు కొన్న చికిత్సకు ఎదురుగా మార్కుపెట్టి, ఇతర వివరాలు పూరించాలి.

వ్యాధి - శస్త్రచికిత్స	అప్పటి వయస్సు ఏ సం॥లో	రిమార్కులు ( ఎన్ని రోజులు భాధపడింది ఏ చికిత్స చేసారు మొదలైనవి)
- క్షయ		
- వంకరలు పోవు వ్యాధి		
- చెవుడు		
- ధృష్టిలోపం		
- రేచీకటి		
- హృద్రోగం		
- తొర్లి		
- అతినీరసం, తలతిరగటం		
- దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధులు		
- బోధకాలు		
- కుష్టు		
- ఆస్తమా ఉబ్బసం		
- మూగ		
- అంధత్వం		
- కాళ్లు, చేతులకు పక్షవాతం		
- నట్టలు, పురుగులు		
- కామెర్లు		
- కీళ్ల నొప్పులతో కూడిన జ్వరం		
- శస్త్ర చికిత్స		
- ఇతర వ్యాధులు		
(మూర్చ వ్యాధి, గుండె, శ్వాస కోశ, ఊపిరి తిత్తులు, మూత్రపిండాలు, మెదడుకు సంబంధించి)		



కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర - చెక్‌లిస్ట్  
తల్లి దండ్రులలో, సోదరులు, సోదరిలో ఎవరికైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు  
ఉన్నాయా ఉంటే గుర్తు పెట్టాలి.

- క్షయ
- మలేరియా
- మధుమేహం
- కుష్టు
- హృద్రోదం
- ఉబ్బసం
- రక్తపోటు
- బోధకాలు
- దృష్టిలోపం
- చెవుడు మూగ
- అంగవైకల్యం
- బుద్ధి మాంద్యం

విధ్యార్థి ప్రస్తుత ఆరోగ్య చరిత్ర

విధ్యార్థి(ని)కి గడిచిన రెండు వారాల్లో అనారోగ్యంగా వుంటే. అనారోగ్యపు వివరాలు ప్రశ్నల ద్వారా సేకరించాలి. దీనికి క్రింద ఇచ్చిన చెక్‌లిస్టును వాడవచ్చును.

- క్షయ
- జ్వరం
- విరేచనములు
- కడుపునొప్పి
- కీటకాలు కుట్టడం
- పాము కాలు
- కండ్ల కలక
- ఏవైనా ఇతర వ్యాధులు వుంటే వివరించాలి
- ఉబ్బసం
- శ్వాస కోశ వ్యాధులు
- తల నొప్పి
- గాయాలు
- కుక్కకాటు
- దద్దుర్ల
- గజ్జి
- కామెర్లు, డయేరియా
పైన పేర్కొన్న వ్యాధులలో దేని వల్లనైనా విధ్యార్థి బడికి రావడం లేదా? అవును / లేదు / జ్ఞాపకం లేదు అయితే ఎన్ని రోజులు.

పిల్లలకు నీళ్ళ విరేచనములు వున్నప్పుడు ఈ క్రింది  
లక్షణముల ద్వారా అంచనా వేయుము.

వరుస. నెం.	లక్షణములు	6 నెలలు	12 నెలలు	2 సం॥లు	3 సం॥లు	5 సం॥లు
1	విరేచనములో రక్తం పడటం					
2	మగత లేదా స్పృహకోల్పోవుట					
3.	అస్థిమితంగా లేదా చిరాకుగా వుండుట					
4.	గుంతలు పడిన కళ్ళు					
5.	చర్మం నెమ్మదిగా వెనకకు వెళ్ళడం					
6.	అతి దాహంగా వుండడం.					

గమనిక: ఈ చెక్‌లిస్ట్ ద్వారా 5 మంది పిల్లలకు నీళ్ళ విరేచనముల వ్యాధికి నిర్ధారించి తగిన చికిత్సను ఇవ్వవలయును.  
2. ఇంటి దగ్గర చేయు పరిచర్యను, చికిత్సా విధానమును తెలుపవలయును.

పిల్లలకు దగ్గు లేదా శ్వాసలో సమస్యలను గుర్తించుట

వరుస. నెం.	శ్వాసక్రియ రేటు నిమిషమునకు	చాతి	నాసికాపుటాలు విస్తరించటం	గురక	దగ్గు
మొదటి శిశువు					
రెండవ శిశువు					
మూడవ శిశువు					
నాల్గవ శిశువు					
ఐదవ శిశువు					

- ఈ పట్టిక ఆధారంగా శిశువు యొక్క శ్వాసలో సమస్యలను గుర్తించి చికిత్సను ఇవ్వవలయును (IMNCI ప్రోటోకాల్ ప్రకారము)  
- అలాగే ఇంటి దగ్గర చేయు చికిత్సా విధానమును తెలుపుము.

ఓ.ఆర్.ఎస్ తయారీ పద్ధతిని ఆస్పత్రిలో గమనించుట

వరుస. నెం.	ఓ.ఆర్.ఎస్. తయారు చేయు పద్ధతి లోని అంశములు	తల్లి దండ్రులు (ఇతరులు)				
		1	2	3	4	5
1	సబ్బుతో చేతుల శుభ్రంగా కడుగుట					
2	ఓ.ఆర్.ఎస్. పౌడర్‌ను పూర్తిగా చేయుట					
3.	ఒక లీటరు నీరు పాత్రలో పోయుట					
4.	ఓ.ఆర్. ఎస్. పూర్తిగా కరిగే వరకు కలుపుట					
5.	రుచి చూచుట					

గమనిక:  
ప్రతి విద్యార్థిని 5 మంది తల్లిదండ్రును గమనించి చేసిన పద్ధతి దగ్గర 'టిక్' ను చేయుము  
- ప్రోసీజర్ వ్రాసిన తరువాతనే చేయు పద్ధతిని వివరించాలి.

ఓ.ఆర్.ఎస్ తయారీ పద్ధతిని సమాజములో గమనించుట

వరుస. నెం.	ఓ.ఆర్.ఎస్. తయారు చేయు పద్ధతి లోని అంశములు	తల్లి దండ్రులు (ఇతరులు)				
		1	2	3	4	5
1	సబ్బుతో చేతుల శుభ్రంగా కడుగుట					
2	ఓ.ఆర్.ఎస్. పౌడర్‌ను పూర్తిగా చేయుట					
3.	ఒక లీటరు నీరు పాత్రలో పోయుట					
4.	ఓ.ఆర్. ఎస్. పూర్తిగా కరిగే వరకు కలుపుట					
5.	రుచి చూచుట					

గమనిక: ప్రతి విద్యార్థిని 5 మంది తల్లిదండ్రును గమనించి చేసిన పద్ధతి దగ్గర 'టిక్' ను చేయుము

శిశు పోషణలో తల్లికి సమస్యలు వుంటే ఈ చెక్‌లిస్ట్ ద్వారా అంచనా వేయ వచ్చును.

వరసు. నెం	చను మొనలు చీలి పోవుట	చనుమొనలపై వుండ్లు	రొమ్ములో వాపు	చీముతో నిండిన గడ్డలు	శిశువు నోటిలో వుండ్లు

గమనిక: ఈ చెక్ లిస్ట్ ద్వారా తల్లికి శిశువు పోషణలోని సమస్యలను అంచనా వేయ వచ్చును.

శరీర సరైన భంగిమకు గుర్తులు

వరసు. నెం	శిశువు తల, శరీరం నిటురుగా వుండాలి	తల మరియు శరీరం రొమ్ము వైపు	శిశువు శరీరం తల్లికి దగ్గరగా వుండాలి.	శిశువు శరీరానికి సమగ్రమైన ఆధారం లభించేలా చూడాలి

శిశువు పాలు తాగే విధానం సరిగా వున్నదీ లేనిదీ ఈ చెక్‌లిస్ట్ ద్వారా అంచనా వేయవచ్చును.

వరస.	సరైన రీతిలో పాలు తాగడానికి సూచనలు			
	గడ్డం రొమ్ముకు ఆనుకొని వుండటం	నోరు విశాలంగా తెరచుకోవడం	క్రింది పేదవి బయటి వైపు నెట్టబడి నెట్ట బడి వుండటం	పై బాగాన చనుయైన విస్తరించిన పాంత్రిం అధినంగా వుండటం
మొదటి శిశువు				
రెండవ శిశువు				
మూడవ శిశువు				
నాల్గవ శిశువు				
అయిదవ శిశువు				

గమనిక: ఈ లక్షణాలన్నీ వుంటే శిశువు పాలు తాగే విధానం సరిగావుందని సూచిస్తాయి.

ఈ చెక్‌లిస్టును ఆధారంగా చేసికొని తల్లులకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించండి.

## అధ్యాయము - 5

### పాఠశాలలోని పిల్లల సంరక్షణ (Care of School Children)

ధీయరి : 15 గంటలు

చేసి చూపుట: 20 గంటలు

మొత్తం: 35 గంటలు

#### అంశములు:

- 5.1. పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమముల ముఖ్య ఉద్దేశములు సమస్యలు, కార్యక్రమము
- 5.2. పాఠశాల పరిసరములు
- 5.3. బడి పిల్లల ఆరోగ్యమును అంచనా వేయుట
- 5.4. దంతముల మరియు కంటి సమస్యలు
- 5.5. పౌష్టికాహార లోపములు
- 5.6. బడి పిల్లల (పాఠశాల పిల్లల)కు ఆరోగ్య విద్యా బోధన
- 5.7. ఉపాధ్యాయులకు / తల్లి దండ్రులకు / పిల్లలతో అవసరమైన ఆరోగ్య సమాచారములను పంచుకొనుట
- 5.8. రికార్డ్స్ మరియు రిపోర్టులు

#### ఆశించే ఫలితాలు:

1. బడిపిల్లలను వేయుట
2. అవసరతను బట్టి పిల్లలకు, ఉపాధ్యాయులకు, మరియు తల్లిదండ్రులకు కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చుట

#### ఉద్దేశములు:

1. పాఠశాల/ బడి పిల్లల ఆరోగ్యము కార్యక్రమము యొక్క ఉద్దేశములు మరియు సమస్యలపై అవగాహనను పెంచుట.
2. పాఠశాల పిల్లల ఆరోగ్యమును అంచనా వేయుట నేర్చుకొని తన ఉపకేంద్ర పరిధిలోని పాఠశాలలో అమలు చేయునపుడు పంటి మరియు కంటి సమస్యలు, పోషకాహార లోపముల గుర్తించి అవసరమయిన చర్యలు తీసికొనును మరియు రెఫర్ చేయును
3. తన ఉపకేంద్ర పరిధిలోని పిల్లలకు ఆరోగ్య విద్యా బోధన చేయును
4. పాఠశాల ఉపాధ్యాయులతో మరియు తల్లి, దండ్రులతో, పిల్లలతోను అవసరమయిన ఆరోగ్య సమాచారమును పంచుకొనును.
5. తన ఉపకేంద్ర పరిధిలోని పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమముల గురించి మరియు పిల్లల ఆరోగ్య సమాచారముపై రికార్డులు మరియు నివేదికలను నిర్వహించును.

#### బోధన అధ్యయన చర్యలు:

1. లెక్చర్, 2. చర్చ, 3. పాఠశాలలో చేసినచూపుట

#### పరిచయము:

- ❖ ఆంధ్రప్రదేశ్ పాఠశాల ఆరోగ్య పథకము అమలుకు ప్రప్రథమంగా ఉపాధ్యాయులకు ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు సంయుక్తముగా శిక్షణ నిర్వహింపదల పెట్టిరి. ఈ శిక్షణ ద్వారా పాఠశాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యాభివృద్ధికి ఇరు వర్గాలు కృషి చేయుదురు

- ❖ 1991-92 మరియు 92-93 సం॥లలో వివిధ వర్కుషాపులలో విద్యాశాఖ, ఆరోగ్యశాలలోని నిపుణులు, పర్యవేక్షక స్థాయి వారు శిక్షణలో వుండవలసిన అంశములను నిర్ధారించిరి. ఆయా అంశములకు అనువుగా రీతిలో మార్గదర్శక పుస్తకములను తయారు చేయబడినవి.
- ❖ 1991 నవంబర్ నుండి బ్రిటీష్ ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహకారంలో నిర్వహింపబడుటకు ఈ ఆంధ్రప్రదేశ్ పాఠశాల ఆరోగ్య పథకమునకు ప్రభుత్వను అనుమతి లభించింది. ప్రథమ దశలోని 8 జిల్లాలలో 1992-93 నుండి ఈ కార్యక్రమము అమలు జరుపబడుచున్నది.

**ఈ కార్యక్రమము యొక్క లక్ష్యాలు:**

6-11 సం॥ల పాఠశాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచుట

- ❖ ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ (చిన్న వ్యాధుల చికిత్స మరియు ప్రథమ చికిత్స)
- ❖ ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు, రోగ నిర్ధారణ తగిన చికిత్స అవసరమైనచో ప్రత్యేక చికిత్సకై పై స్థాయి ఆసుపత్రులకు పంపుటలో శిక్షణ
- ❖ నిర్ణీత వ్యవధులలో ఆరోగ్య పరీక్షలు (పిల్లలకు)
- ❖ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో సదుపాయములు పెంచి పాఠశాల బాలురకు అవసరమైన చికిత్స నిపుణులతో చేయించుట
- ❖ తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్య విద్యద్వారా బాలల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచుట.
- ❖ బ్రిటీష్ ప్రభుత్వము ఓవర్ సీస్ డెవలప్ మెంట్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ద్వారా 9 మిలియన్ల పౌనుల నగదు రూపేణా ఆర్థిక సహాయాన్ని 5 సం॥లకు ఒకసారి అందించుచున్నది. 3 సం॥ల పిమ్మట మూల్యాంకనం చేసి అదనపు ఆర్థిక సహాయము అందిస్తుంది. మిగతా ఆర్థిక సహాయం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భరిస్తుంది.
- ❖ శిక్షణ తరువాత ఆరోగ్య కార్యకర్తలే పాఠశాల విద్యార్థులను విద్యా సం॥లో ఒకసారి తప్పనిసరిగా ఆరోగ్య పరీక్షలను నిర్వహించును. శిక్షణ పొందిన ఉపాధ్యాయులు, సామాన్య వ్యాధులకు ఆరోగ్య బాక్సులో నున్న మందులను వినియోగించెదరు.
- ❖ కోర్సు జరుగు సమయములోనే ప్రతి పాఠశాలకు కావలసిన పిల్లల హెల్తు కార్డులు, రెఫరల్ కార్డులను, ఔషధాలతో మందుల పెట్టెను అందజేస్తారు. 5 రోజుల శిక్షణే కాక ఈ ఆరోగ్య పథకమునందు ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు వారి విధి నిర్వహణ అనుకూలము చేయుటకు గాను మోపెడ్ లోని స్కీమ్ కూడా పథకము తరపున అందజేయుట జరుగుచున్నది.

**స్కూలులో పిల్లలకు ఆరోగ్య పరిచర్యలు**

- ❖ స్కూలులో పిల్లలు ఎదుగుచు అభివృద్ధిచెందుచుందురు. ఈ దశలో వారి ఆరోగ్యమును పెంపొందినచో దాని ప్రభావము జీవితాంతము వరకు నిలిచి యుండును పిల్లల ఆరోగ్యం ముఖ్యమైన భాగము. సమాజ ఆరోగ్యంలో సాధారణముగా బడి పిల్లలలో వచ్చు సమస్యలు అంటువ్యాధులు పోషకాహారలేమి, కన్ను, ముక్కు, చెవుల జబ్బులు, లేదా సమస్యలు పిప్పిపన్ను, పరాన్నజీవుల వల్ల వ్యాపించు వ్యాధులు

**స్కూలులో పిల్లల ఆరోగ్య పరిచర్యల ముఖ్య ఉద్దేశములు**

1. పిల్లల ఆరోగ్యమును మెరుగు పరచుట
2. అంటువ్యాధులను, ఇతర జబ్బులను అరికట్టుట
3. సుస్తీగా నున్న పిల్లలను గుర్తించి, వారికి సకాలములో తగు చికిత్స చేయుట
4. వారి లోపములను గుర్తించి, వారి ఆరోగ్యమును శ్రద్ధగా గమనించుచుండుట
5. విద్యార్థులు ఆరోగ్య ప్రాధాన్య దృష్టిని (Health Consciousness) అలవరచుకొనునట్లు వారికి తోడ్పడుట.



6. ఆరోగ్యవంతమైన పరిసరములను కల్పించుట
7. పోషకాహారలోపం: గూర్చి తదుపరి విభాగాలలో విరించబడింది.

### 5.1 స్కూలు పిల్లల యొక్క ఆరోగ్య సమస్యలు

❖ స్కూలు పిల్లల యొక్క ఆరోగ్య సమస్యలు ఒక ప్రాంతమునకు వేరొక ప్రాంతమునకు తేడాలు వుంటాయి. మన ప్రాంతములో, మన దేశంలో బడి పిల్లలు ఈ క్రింది ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని సర్వేలో తెలుపడం జరిగింది.

1. పోషకాహార లోపము
2. అంటువ్యాధులు
3. పరాన్నవ్యాధులు
4. చర్మవ్యాధులు
5. పుచ్చిన దంతములు
6. కన్ను, ముక్కు, చెవుల సమస్యలు

#### అంటు వ్యాధులు

ఆటలమ్మ - వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్ వల్ల ఆటలమ్మ వ్యాధి సోకుతుంది.

- ❖ ముందు చిన్నచిన్న ఎర్రటి దురద పెట్టే దద్దుర్లు వస్తాయి. ఇవి చిన్నచిన్న మొటిమల్లాగ, బొబ్బలుగా అయి తరువాత పొక్కులు కడతాయి. ఇవి ముందు చాతిమీద, పొట్టమీద, వీపుమీద, నడుంమీద, వస్తాయి. తరువాత మొహం మీద చేతుల మీద వస్తాయి. వేళ్ళమీద వస్తాయి. ఒకేసారి మచ్చలు, బొబ్బలు, పొక్కులు ఉండవచ్చు. ఈ వ్యాధి సోకిన పిల్లవాన్ని ప్రతిరోజు సబ్బుతోను, గోరువెచ్చని నీళ్ళతోను కడగాలి.
- ❖ దురద తగ్గటానికి కెలమిన్ లోషన్ పూయవలెను.

పొంగు: పిల్లలకు వైరస్ వలన పొండు వ్యాధి వచ్చును.

- ❖ మొదట జలుబు, ముక్కు కారటం, జ్వరము, కళ్ళు ఎర్రబడడం, దగ్గులో ప్రారంభమై చెవుల వెనుక, మెడమీద, ముఖం మీద, తరువాత శరీరము మీద, చేతుల మీద, కాళ్ళమీద దద్దుర్లు వస్తాయి. ఈ దద్దుర్లు 5 రో|| వరకు వస్తాయి. ఈ వ్యాధి సోకకుండా వుండటానికి వ్యాధి నిరోధక టీకాలు వేయించాలి. పిల్లలకు సమతుల్య ఆహారాన్ని పెట్టాలి.
- ❖ వ్యాధి తీవ్రంగా యున్నచో డాక్టరును సంప్రదించమనాలి.
- ❖ ఆటలమ్మ, పొంగు వ్యాధులకు సంబంధించిన విషయములు గల చార్టులు, జట్టులోనివారు, పిల్లలకు వచ్చు ఆటలమ్మ చికెన్ ఫాక్స్ (పొంగు/మీజిల్స్) వ్యాధులకు సంబంధించిన విషయముగల చార్టులను పరిశీలించి వాటి లక్షణాలు, వ్యాప్తి, నివారణ, చికిత్సలను గురించి చర్చించి నివేదిక తయారు చేయాలి.

#### చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధులు

1. చెవి నొప్పి
2. చెవిలో చీము
3. చెవిలో ఇతర వస్తువులను పెట్టుకోవడం

❖ చెవిలో గుబిలి, చెవిలో పరాయి వస్తువులు చేరటము. గడ్డలు లేవడము ఫంగస్ చేరడము. వెలుపలి చెవి రోగము వలన మధ్య చెవి ఇన్ ఫెక్షన్ కావడము వలన చెవిలో దుర్బరమైన పోటు వస్తుంది.

❖ నొప్పి తగ్గుటకు ఆస్పిరిన్ వంటి మందులు ఇచ్చి డాక్టరును సంప్రదించాలి.

**చెవుడు:** ఇది రెండు విధములుగా ఏర్పడుతుంది. 1. వాహకలోపము, 2. శ్రవణయంత్రలోపము

ఎ) శబ్దతరంగములు ఎముకలు గొలుసు వలన సరిగా వ్యాపించకపోతే చెవుడు ఏర్పడుతుంది.

బి) మెదడులోనున్న శ్రవణకేంద్రము వ్యాధి గ్రస్తమైనందువలన చెవుడు ఏర్పడుతుంది. ఈ వ్యాధిని ప్రారంభదశలోనే గమనించి శస్త్రచికిత్స చేసిన నివారించవచ్చును.

**ముక్కుకు కలుగు వ్యాధులు:** నాసికాంత నాళమును కుడి ఎడమ భాగములుగా విభజించి తడక వంటి నిర్మాణాన్ని ముక్కు దూలం (సెప్టం) అంటారు. ఇది కార్టిలేజ్ తో ఏర్పడి మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ తో రెండు వైపులా కప్పబడి వుంటుంది. అది ఒక్కొక్కప్పుడు ఏదో ఒక ప్రక్కకు వంగి తలనొప్పి, జలుబు, సైనసైటిస్ కలిగిస్తుంది.

❖ శస్త్ర చికిత్సలో దానిని సరిచేస్తారు.

**జలుబు - దగ్గులకు సామాన్య చికిత్స ఆవిరిపట్టుట**

❖ కావలసిన సామగ్రి పాత్ర, వేడినీరు, దుప్పటి

❖ చికిత్స చేయవలసిన వ్యక్తికి కుర్చీపైన కూర్చోబెట్టాలి.

❖ ఒక పాత్రలో మరిగే నీటిని తీసుకొని వ్యక్తి ముందు భాగంలో కాళ్ళదగ్గర వుంచాలి.

❖ ఒక దుప్పటి తీసుకొని తలపై నుండి పాత్రిక్రింది వరకు కప్పండి. నీటి ఆవిరి బయటకు పోకుండా చూడాలి.

❖ ఈ ఆవిరి 15ని||ల పాటు పీల్చాలి.

**దగ్గు -** కాచి చల్లార్చిన గోరు వెచ్చని నీరు ఉప్పు

❖ కాచి చల్లార్చిన గోరు వెచ్చని నీటిని గ్లాసులో సగం వరకు తీసుకొని ఒక చెంచా ఉప్పు కలపాలి.

❖ ఉప్పు నీటిని నోటిలో పోసుకొని తలపైకి లేపి పుక్కిలించాలి. (గార్గలింగ్)

❖ ఇలా రోజుకు 5,6 సార్లు చేయాలి.

**పరాన్న జీవులవల్ల వ్యాపించు వ్యాధులు**

❖ మానవుని జీర్ణకోశంలో ఎన్నో రకాల క్రిములు. పరాన్న జీవులు వుండడం వల్ల రకరకాల జబ్బులు వస్తాయి. బాగా పెద్దగా యున్నవి విరేచనములో కనిపిస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా పిల్లలలో కన్పించేవి ఏలిక పాములు, నులి పురుగులు మరియు కొంకి పురుగులు

**ఏలిక పాములు:** 10 నుండి 20 సెం||ర్ల పొడవు వుంటాయి. గులాబీ రంగులో కాని తెల్లగా కాని వుంటాయి. శుభ్రత లేక పోవడము వలన ఏలికపాముల గ్రుడ్లు ఒకరి మలం నుండి మరొకరి నోటికి చేరుతాయి. ఇవి పగిలి చిన్న పాములు బయటకు వచ్చి అన్నవాహిక నుండి రక్తాన్ని చేరుతాయి. దీనివలన శరీరమంతా దురదలు వస్తాయి. ఇది రక్తము ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు చేరడం వల్ల పొడి దగ్గు వస్తుంది. దగ్గుతో ఈ చిన్న పాములు బయటికి వచ్చి కడుపులోకి చేరి పెరిగి పెద్దవవుతాయి.

❖ ఏలిక పాముల కడుపులో వుంటే కడుపులో బాధగా వుండి అజీర్ణము, నీరసం వస్తాయి. ఏలిక పాముల వున్న పిల్లలకు పెద్ద బాన పొట్టలు వుంటాయి.

**నివారణ:** మరుగు దొడ్లని ఉపయోగించడం (లెట్రీన్)

❖ ఆహారాన్ని ముట్టుకునే ముందు తినే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం

❖ ఆహారము మీద ఈగలు వాలకుండా చూడడం

❖ ఈ వ్యాధి సోకిన వారికి (డివామ్, ఆల్ బెండ్రజోల్) మాత్రలు ఇవ్వాలి.

## నులి పురుగులు

- ❖ 1 సెం.మీ. పొడవు తెల్లగా చాలా సన్నగా దారాల్లా ఉంటాయి. మల ద్వారానికి బయట ఇవి వేల కొలది గ్రుడ్లను పెడతాయి. దీని వలన దురద వస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట దురద ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలు గోక్మోన్నప్పుడు గ్రుడ్లు గోళ్ళ క్రింద చేరి అక్కడ నుండి ఆహార పదార్థాల మీదకు ఇతర వస్తువుల మీదకు చేరుతాయి. అవి తినుట వలన ఇతరులకు వ్యాపిస్తాయి.
- ❖ ఇవి ప్రమాదము అయినవి కావు. దురద వల్ల పిల్లవాడికి నిద్రాభంగం కలుగుతుంది.
- ❖ జాగ్రత్తగా ఆరోగ్య సూచనల్ని పాటిస్తే మందు అవసరం లేకుండా కొద్ది వారాల్లోనే ఈ క్రిములన్ని పోతాయి.
  - ♦ రాత్రులందు లాగు తొడుక్కోవాలి
  - ♦ గోళ్ళు పొట్టిగా కత్తరించుకోవాలి.
  - ♦ పిల్లవాడు లేవగానే మల విసర్జన, తరువాత అతని చేతుల్ని పిరుదుల్ని, మల ద్వారాన్ని సోప్ తో శుభ్రంగా కడగాలి.
  - ♦ నులి పురుగుల నివారణకు తీసుకోవలసిన ముఖ్యమైన చర్య - పరిశుభ్రత

## కొంకి పురుగుల నిరోధము

- ♦ మరుగు దొడ్లను ఉపయోగించాలి
- ♦ పిల్లల్ని చెప్పులు లేకుండా నడవనివ్వకూడదు.

## చర్మవ్యాధులు:

చర్మముపై దద్దురులు, పగుళ్ళు, చిన్నచిన్న కురుపులు లేదా పొక్కులు వచ్చుటనే చర్మవ్యాధి అంటారు. ఉదా|| గజ్జి, తామర, చీము కురుపులు, గడ్డలు, దురద, మరియు చర్మముపై స్పర్శలేని మచ్చలు.

**గజ్జి:** శరీరమంతటా బాగా దురద పుట్టి చిన్న చిన్న పొక్కులనే గజ్జి అంటారు. ఈ వ్యాధి సోకకుండా ఉండటానికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత చాలా అవసరము. ఒక వేళ వ్యాధి సోకినచో బెంజెల్ బెంజోయేట్ ని పై పూతగా పూయాలి.

- ♦ ఇది లేని పక్షంలో వేప ఆకుల చిగుళ్ళలో మరిగించి ఆ నీటిచే స్నానం చేయాలి.

## తామర:

తామర సామాన్యంగా రింగులు లాగ వుంటుంది. తరచుగాదురద వుంటుంది. తల మీద తామర వస్తే గుండ్రని పొలుసు, పచ్చని మచ్చలు వచ్చి వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. తామర సోకిన వారు ఉపయోగించిన దువ్వెనను ఇతరులు వాడరాదు. బట్టలను వేడినీటిలో ఉతికి ఎండలో ఆరవేసి ధరించాలి.

## చీము కురుపులు:

క్రిమికీటకాలు కుట్టిన, మురికి గోళ్ళతో గోకితే వచ్చిన ఇన్ ఫెక్షన్ వల్ల చర్మము మీద చీము కురుపులు ఏర్పడును. ఈ కురుపులు ఏర్పడకుండా వుండడానికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి. ఒకవేళ వ్యాధి సోకినచో సబ్బునీటితో పొక్కులు నానించి కడగాలి. ఈ వ్యాధి సోకిన పిల్లలను ఇతరుల దగ్గర పడుకోకుండా వుంచాలి. వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నచో డాక్టరును సంప్రదించాలి.

## స్పర్శలేని మచ్చలు:

కొన్ని జబ్బుల వల్ల కూడా బొల్లిలా కనబడే తెల్లటి మచ్చలు చర్మము మీదవస్తాయి. ఈ తెల్లటి మచ్చమీద స్పర్శలేకపోతే కుష్టువ్యాధియేనని అనిమానించి డాక్టరును సంప్రదించవమని చెప్పాలి.

## దురద:

కొన్ని జబ్బులవల్ల కొన్ని వస్తువులను ముట్టుకొనడం తినడం. ఇంజక్షన్ చేయడం, పీల్చడం వలన దురదతో కూడిన దద్దుర్లు వస్తాయి. దురద ఏర్పడిన చోట పరిశుభ్రంగా సబ్బుతో కడగవలయును. అటు తరువాత కేలమిన్ లోషన్ పూయవలయును.

## ఆరోగ్యవంతమైన స్కూలు పరిసరములు (Environment of School)

విద్యార్థులు మానసిక, సాంఘిక, వ్యక్తిగత ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకు ఆరోగ్యకరమైన పాఠశాల పరిసరములు అవసరము.

### (A) పాఠశాల వుండవలసిన ప్రదేశము

- పాఠశాలలు రోడ్డుకు దగ్గరగా వుండాలి
- రద్దీ ప్రదేశములు, రహదారులు, సినిమాహాలు, ఫ్యాక్టరీలు, రైల్వేస్ట్రాక్లు, మార్కెట్లకు దూరంగా ఉండాలి. పాఠశాల చుట్టూ ప్రహారీగోడ ఉండి అన్ని ప్రమాదములకు దూరంగా ఉండాలి.

### (B) స్థలము: స్కూలుకు ఎత్తైన ప్రదేశమును ఎంచుకొనవలెను

- 10 ఎకరములు పెద్ద పిల్లలకు అంటే 10వ తరగతివరకు
- 5 ఎకరములు చిన్న పిల్లలకు అంటే 5వతరగతి వరకు
- 100 మంది విద్యార్థులకు 1 ఎకరము స్థలము అవసరము స్థలము తక్కువగా వున్నచో ఆట స్థలము, పార్కులు వున్న చోట నిర్మించు కొనవచ్చును.

### (C) నిర్మాణము: నర్సరీస్ (చిన్న పిల్లలు) మరియు ప్రాథమిక అభ్యసించు పిల్లలకు క్రింది అంతస్తులోనే వుండేటట్లు చూచుకోవలయును.

- 10 అంగుళములు మందము గల గోడలను నిర్మించవలయును ఇవి వేడిని నిరోధించే గుణమును కలిగి వుండాలి.

### (D) తరగతి గదులు: ఒక గదిలో 40 మంది విద్యార్థులను మాత్రమే వుంచవలయును. ఎక్కువ వుండరాదు.

- ఒక్కొక్క విద్యార్థికి 10 చదరపు అడుగులు కేటాయించ వలయును.

### (E) ఫర్నిచర్: కుర్చీలు, బల్లలు పిల్లల వయస్సుకు తగిన రీతిలో చేయించాలి.

### (F) తలుపులు మరియు కిటికీలు: కిటికీలు నేల నుండి 2 అంగుళములు నుండి 6 అంగుళముల ఎత్తులో అమర్చవలయును.

- తలుపులు, కిటికీలకు జాలరీలను అమర్చవలయును. ఇది ఒకదానికి ఒకటి ఎదురెదురుగా వుండేటట్లు, గాలి వెలుతురు సహజంగా వచ్చే విధానములో కట్టవలయును.

### (G) రంగు: లోపలి గోడలకు తెలుపు రంగును వేయించాలి.

### (H) వెలుతురు: వెలుతురు సహజంగా వచ్చేటట్లు వుండాలి

### (I) ఎడమ ప్రక్కనుండి వెలుతురు రావాలి. ముందు ప్రక్కనుండి రాకూడదు.

### (J) నీటి సరఫరా: రక్షిత పద్ధతులతో నీటి సరఫరా ఎల్లప్పుడు వుండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఈ నీటిని కొళాయిల ద్వారా సరఫరా చేయవలయును.

### (K) తినుటకు సౌకర్యములు: పిల్లలు ఆహారము తీసుకొనుటకు స్థలమును కేటాయించవలయును.

- ఒక వేళ మధ్యాహ్న భోజన పథకము అమలులో వుంటే దానికి వేరుగా గదిని కేటాయించాలి.
- మొత్తంమీద భోజనము చేయు స్థలములు పరిశుభ్రముగా మంచినీటి సరఫరాతో వుండవలయును.

L) విసర్జనకు: ప్రతి 60 మందికిగాను ఒక మూత్రశాల, ప్రతి 100 మందికిగాను ఒక లెట్రీన్ వుండవలయును.

- ♦ ఆడపిల్లలకు, మగ పిల్లలకు, విసర్జనశాలలు వేరు వేరుగా నిర్మించవలయును.

### పాఠశాల విద్యార్థుల యొక్క ఆరోగ్యమును మదింపు వేయుట (Assessment of General Health of School Children)

- ❖ పాఠశాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యమును మదింపువేయుటనపుడు వారితో పాటు ఉపాధ్యాయులకు మరియు అక్కడ పనిచేయువారికి కూడా ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించవలయును. ఉపాధ్యాయులు తరగతి గదిలో పిల్లల యొక్క ఆరోగ్యమును గమనించుట ద్వారా వారియొక్క పరిస్థితిని అంచనా వేయగలుగుతారు.

#### 1 సకాలములో ఆరోగ్య పరీక్ష

- ❖ పిల్లలకు ఆరోగ్య పరీక్షకు వారు పాఠశాలలో చేరినపుడు చేయించాలి. తరువాత ప్రతి 4 సంవత్సరములకు ఒకసారి చేయించాలి. బడిలో చేర్పించినపుడు చేయు పరీక్షలు పూర్తిస్థాయిలో ఉండవలయును.

- ♦ చరిత్ర (History)
- ♦ శారీరక లేదా భౌతిక పరీక్ష (Physical Examination)
- ♦ కంటి పరీక్ష
- ♦ వినిక్విడి పరీక్ష
- ♦ మాట్లాడే విధానము
- ♦ రక్త పరీక్ష
- ♦ మూత్ర పరీక్ష
- ♦ పోషణ లోపములు ఉన్నాయా?
- ♦ మల పరీక్ష కడుపులో పురుగుల కొరకు చేయు పరీక్ష
- ♦ టుబరిక్యులిస్ పరీక్ష

ఉపాధ్యాయులు ఆరోగ్య పరీక్షలో సహాయము చేయవలయును

- ❖ చరిత్ర తీసుకొనుటలో
- ❖ ఎత్తు, బరువు
- ❖ కంటి చూపు, మరియు భౌతిక పరీక్షకు విద్యార్థిని సిద్ధము చేయవలయును. (ఎందుకు? ఏమి అని వారికి వివరముగా చెప్పవలయును)

#### 2. పాఠశాల సిబ్బంది మరియు ఉపాధ్యాయులు

ఉపాధ్యాయులు మరియు పాఠశాల సిబ్బంది కూడా ఒక భాగము కాబట్టి వారికి కూడా అన్ని పరీక్షలు నిర్వహించవలయును. (వీరు పిల్లలతో కలిసి వుందురు కాబట్టి)

#### 3 రోజూ ఉదయం పరిశీలన-

- ❖ ఉపాధ్యాయుడు రోజూ పిల్లలకు దగ్గరగా వుండు వ్యక్తి. కావున రోజూ తరగతిలో పిల్లలలో వచ్చు మార్పులు, ప్రవర్తనలోను, చూచుటలోను, మరియు పెరుగుదల, అభివృద్ధిలోను గమనించినపుడు వారికి వైద్య సహాయ

అవసరము లేదా అని నిర్ణయించవలయును. ఒక వేళ వైద్య సహాయ అవసరమైతే వైద్యుని దగ్గరకు పంపవలయును. లేనిచో తనే చికిత్స చేయవచ్చును.

❖ ఉపాధ్యాయుడు గమనించదగినవి

- ♦ సాధారణముగా లేని ముఖకవళికలు
- ♦ దద్దుర్లు
- ♦ జలుబు లక్షణములు
- ♦ దగ్గు, తుమ్ములు
- ♦ గొంతు నొప్పి
- ♦ మెడ బిగుసుకొని పోవుట
- ♦ వాంతులు, వాంతులు వచ్చునట్లుండుట
- ♦ కళ్ళు ఎర్రబడడం, కంటి నుండి నీరు కారడం
- ♦ తలనొప్పి
- ♦ చలితో కూడిన జ్వరము
- ♦ సరిగా కూర్చోలేక పోవడం నిద్రమత్తుగా వుండడం
- ♦ ఆటలు ఆడుటలో ఆశక్తి లేక పోవుట
- ♦ విరేచనములు
- ♦ గజ్జి
- ♦ ఒళ్ళునొప్పులు
- ♦ పేలు

❖ ఈ లక్షణాలను గమనించిన యెడల వెంటనే పాఠశాల వైద్యుని దగ్గరకు చికిత్స కొరకు పంపవలయును.

❖ ఈ విషయమై ఉపాధ్యాయులు తమ టీచర్ ట్రైనింగ్ లోను, 5 రోజుల శిక్షణా తరగతులలో నేర్చుకొనివుండురు.

**పంటి మరియు కన్నుకు వచ్చు సమస్యలు (Dental and Eye Problems)**

**పంటి సమస్యలు:**

❖ సామాన్యముగా పిల్లలు పిప్పిపన్ను, జింజివైటిస్, దుర్గంధము గొగ్గి పళ్ళు (వక్రముగా వుండు పళ్ళు)

**పిప్పిపళ్ళు:** దంతములో కాల్షియం పొరలో క్రిమి దోషము ఏర్పడినందువలన పిప్పిపన్ను ఏర్పడుతుంది. ఆమ్ల పదార్థము పన్నులో లవణములను ఇతర ఆర్గానిక్ వస్తువులను కరిగించి చిన్న త్రోవ ఏర్పడుతుంది. ఈ తొర్రలో క్రిములు ప్రవేశించి పిప్పిపన్ను ఏర్పరుచును.

**జింజివైటిస్:** బిగుళ్ళు వాచి ఎర్రబడి చిగుళ్ళునుండి రక్తము కారడము వ్యాధి లక్షణాలు. దాని ప్రారంభ దశలోనే గమనించి దంతవైద్యుని సంప్రదించాలి.

**నోటిలో దుర్గంధము:** దంత నాశకమైన చిగుళ్ళు వాపు, పళ్ళ మధ్య లాలా జలము తగ్గిపోయి నోరు పొడిగా వుండుట.

## గొగ్గిపళ్ళు (అసమన్వయ దంతశ్రేణి)

- ❖ అసమన్వయ దంతశ్రేణి గల వారిని ప్రారంభదశలోనే గమనించి దంత వైద్యులను సంప్రదించునట్లుగా సలహాలివ్వాలి.

## దంత రోగములు రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- 1 ప్రతిరోజు దంతములను ఉదయము మరియు రాత్రి పడుకునే ముందు శుభ్రముగా తోముకావాలి.
- 2 ఆహారం పదార్థాలను తీసుకున్న తరువాత నీటితో పుక్కిలించి ఉమ్మేయాలి.
- 3 మెత్తని పండ్ల పొడిని లేదా పేస్టును పొడిని వాడాలి.
- 4 నోటిలో అవసరంగా వేళ్ళు పెట్టుకోవడము, పెన్ను, పెన్సిల్లు, బలపముతో దంతములపై వ్రాయరాదు.
- 5 కాల్షియం మరియు సి.విటమిన్లు గలిగిన పుష్టికరమైన ఆహార పదార్థములను తీసుకోవాలి.
- 6 ఆమ్లాత్మత్తిని చేసే చాక్లెట్లు, చక్కర్లను తినరాదు.

## కన్ను సమస్యలు

- ❖ కంటిలోని సమస్యలను గుర్తించి ఎప్పటికప్పుడు వైద్యుల వద్దకు పంపునట్లు చూడవలెను. ఉదా|| హ్రాస్వదృష్టి, దీర్ఘదృష్టి, మెల్లకన్ను మొ||
- ❖ కండ్ల కలక- కండ్లు బాగా ఎరుపెక్కి మండుతూ తలనెప్పిగా యుండును
  - ♦ కను రెప్పలు వాచి వుండును
  - ♦ ఈ వ్యాధి సోకిన వారిని పిల్లలకు దూరంగా వుంచాలి
  - ♦ నివారణకు సల్ఫాసిటోమైడ్ కంటి చుక్కలు రోజుకు మూడు సార్లు లేదా టెట్రా సైక్లిన్ కంటి మందు రోజుకు రెండుసార్లు వేయాలి
  - ♦ కంటిని కాచి చల్లార్చిన నీటితో శుభ్రము చేసిన తరువాతనే కంటి మందులు వాడవలయును.
  - ♦ కంటి సమస్య వచ్చినప్పుడు వాడు వస్తువులన్నియు కాల్చివేయడం మంచిది. ఉదా|| రుమాలు, దూది మొ||నవి.

హ్రాస్వదృష్టి: దూరముగా నున్న వస్తువులను స్పష్టముగా చూడలేక పోవుట. అటువంటి విద్యార్థులను తరగతి గదిలో ముందు వరుసలో కూర్చోబెట్టాలి.

దీర్ఘదృష్టి: దగ్గరగా వున్న వస్తువులను స్పష్టంగా చూడలేకపోవుట

- ♦ వారిని కంటి డాక్టరు దగ్గరకు పంపాలి
- ♦ కళ్ళు జోడు అవసరం కావచ్చు

## పోషకాహార లోపములు (Nutritional Deficiencies)

- ❖ పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే అన్నిరకాల ఆహార పదార్థములు వారికి అవసరము. కొన్ని ఆహార పదార్థములు శరీరమునకు కావలసిన శక్తిని, మరికొన్ని ఆహార పదార్థములు శరీరము ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి, మరికొన్ని శరీరాన్ని అనారోగ్యాల నుండి కాపాడటానికి ఉపయోగపడుతాయి. ఏ ఒక్క ఆహార పదార్థము అన్ని పోషకాలను కలిగియుండదు. అందుకే అన్ని రకాల ఆహారపదార్థములను రోజు తీసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

## పౌష్టికాహార లోపం వలన కలిగే వ్యాధులు

### 1 మరాస్మస్: మాంసకృత్తుల లోపం

లక్షణములు: కోతిముఖంలా అందవికారంగా వుండుట, చర్మము, ఎముకలు మాత్రమే కన్పించును ముడతలు పడిన చర్మము

### 2. కాస్సియోర్కర్: మాంసకృత్తుల లోపం-

లక్షణములు: ముఖం గుండ్రంగా ఉబ్బుట, రాగిరంగు గల నిక్క బొడిచిన వెంట్రుకలు శరీరం అంతట ఉండును.

### 3. జరోప్లాల్మియా: రేచీకటి - విటమిన్-ఎ లోపం

లక్షణములు: కనుగ్రుడ్డుపై చిక్కటి ద్రవము వుండుట ఎండిపోయినట్లు ముడతలు పడుట కార్నియాకు రెండు వైపులా, తెల్ల కనుగుడ్డ మీద ముక్కోణపు ఆకారంలో, ముత్యంలాంటి తెలుపు లేదా పసుపు రంగులో సురగలాగా ఉండే రెండు మచ్చలు. (బిటాట్స్ స్పాట్స్)

కార్నియల్ జీరోసిస్: కార్నియా (నల్లగుడ్డు) పాలిపోయినట్లు, ఎండిపోయినట్లు, తడి ఏ మాత్రం లేని విధంగా, చివరికి కాంతి నిరోధకమైనదిగా మారి, తెల్లగుడ్డుపై ఒక గీత ఏర్పడుతుంది.

కెరటో మలేషియా: కార్నియా అంతా నీటితో నిండిపోతుంది.

### 4. యాంగులార్ స్ట్రామటైటిస్: విటమిన్ బి2 లోపం (రిబోఫ్లావిన్) లక్షణములు: కైలోసిస్, గ్లాసైటిస్

### 5 పెల్లాగ్రా- నికోటిన్ ఆమ్లము యొక్క లోపం.

లక్షణములు- అతిసారము (డయోరియా), చర్మవ్యాధులు (డెర్మాటైటిస్), డిమెన్షియా)- 3డిస్ మూడుగా చెప్పుకోవచ్చును.

❖ నోటిపూత, నాలుక పూత కూడా ఉంటాయి.

### 6 విటమిన్-సి లోపం- చిగుళ్ళు వాచి, చిగుళ్ళు నుండి రక్తం కారుట పై చర్మం పగులుట (స్కర్వి).

### 7 రికెట్స్: విటమిన్-డి లోపం

లక్షణాలు: సాధారణంగా 6 నెలలనుండి 2 సం॥ల వయస్సుగల పిల్లల్లో కన్పిస్తుంది

- ♦ ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది
- ♦ ఎముకలు వంకరలు తిరుగుట
- ♦ కండరాల బలహీనత
- ♦ వంకర కాళ్ళు
- ♦ జారిన నడుము, గుంటలూ, అయిపోయిన వక్ష భాగము

### 8 రక్తహీనత: ఇనుము ధాతులోపం వలన

లక్షణములు:

- ♦ ఇతర ఇబ్బందులతో కలిసి ఉంటుంది
- ♦ గోళ్ళు, నాలుక, కనురెప్పల లోపలి భాగం పాలిపోయినట్లు వుంటాయి.
- ♦ అలసటగా ఉంటుంది
- ♦ వాపు ఉంటుంది
- ♦ శ్వాస ఆడని పరిస్థితి



## 9 గాయిటర్ - అయోడిన్ లోపం వలన

లక్షణములు:

- ♦ ధైరాయిడ్ వాపు
- ♦ శారీరక ఎదుగుదల ఆగి పోవుట
- ♦ మానసిక లోపం
- ♦ క్రిటినిజం
- ♦ మరుగుజ్జుతనం
- ♦ తీవ్రమైన బుద్ధిమాంద్యం

## పోషకాహార కార్యక్రమములు (Nutritional Programmes)

- ❖ విద్యార్థులు శారీరకముగా బలహీనంగా వుండినచో, మానసికంగా కూడ బలహీనంగా వుంటారు. వారు మిగిలిన పిల్లల లాగా తమ సామర్థ్యాన్ని చూపలేక పోతారు. కావున ఈ పిల్లలు తీసుకొను ఆహారంపై శ్రద్ధవహించవలయును. సాధారణంగా బడి పిల్లలు ప్రోటీన్స్, విటమిన్-ఎ మరియు విటమిన్-సి తయామిన్, రైబోఫ్లోవిన్, కాల్షియమ్, ఐరన్ లోపములకు కలిగి ఉంటారు.

### 1 మధ్యాహ్న భోజన పథకము (మిడ్-డే-స్కూల్ మీల్)

- ❖ పిల్లల యొక్క ఆరోగ్య మరియు పోషక లోపములను దృష్టిలో ఉంచుకొని, స్కూల్ హెల్త్ కమిటీ 1961లో ఈ పథకంను ప్రవేశ పెట్టినది. దీని యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం - కనీసం ఒక భోజనం అనగా పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం అందజేయడము.
- ❖ పిల్లవానికి అవసరమయ్యే మొత్తం కెలోరీస్ లో కనీసం 1/3 వంతు కెలోరీలు 1/2 ప్రోటీన్స్ అందేటట్లు చూడటము.

### 2. అఫ్లైయిడ్ న్యూట్రిషన్ ప్రోగ్రాం

ఈ ప్రోగ్రాం యునిసెఫ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభము అయినది.

దీని ముఖ్య ఉద్దేశం:

కూరగాయలు, పాలు, పండ్లు, చేపలు, గ్రుడ్లు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేయడం.

- ❖ వీటి ఉత్పత్తికి కావలసిన సామగ్రి అనగా ఎరువులు, విత్తనములు పరికరములు, నీరు అందించును.
- ❖ ఒడిలో మిగులు స్థలములో ఈ పద్ధతిన పండ్లతోటలు కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, చేపలు, మొ||నవి పండించి వాటిని ఈ భోజన పథక్ లో వాడవచ్చును. (School gardens)
- ❖ ఇలా చేయుట వలన తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ రాబడి వచ్చును. పిల్లలకు మంచి ఆహారమును అందించ వచ్చును.

### 3 ప్రత్యేకమైన పోషకాలు (Specific Nutrients)

కొన్ని ప్రాంతములతో కొన్ని ప్రత్యేకమైన లోపాలను గుర్తించడం జరుగుతుంది. అట్లు గుర్తించినపుడు వాటిని నివారించడానికి ఆ ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కడ ఏ పోషకాలు లోపములు ఉన్నచో వాటిని అందించడము ద్వారా నివారించవచ్చును.

ఉదా||

- ♦ అనిమియా- ఐరన్ మాత్రలను ఇవ్వడము

- ♦ గాయిటర్- ఐయోడైజ్ ఉప్పును వాడమని చెప్పడము
- ♦ రేచీకటి- విటమిన్-ఎ ఇవ్వడము
- ♦ పిప్పిపళ్ళు- కాల్షియమ్ మాత్రలను ఇవ్వడము
- ♦ ప్రోటీన్స్- ప్రోటీన్స్ను తీసుకొను విధానమును వివరించడము.

### బడి పిల్లలకు ఆరోగ్య బోధన (School Health Education for Children)

- ❖ బడి పిల్లలకు ఆరోగ్య బోధన చాలా ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్య బోధన ద్వారా పిల్లలకు ఆరోగ్య పరంగా ఎన్నో తెలియని విషయములను చెప్పవచ్చును. ఆరోగ్య బోధన చేయునపుడు వాళ్ళ వయస్సును దృష్టిలో ఉంచుకొనవలయును. వాళ్ళకు అర్థం అయ్యేటట్లు వాళ్ళ బాషలోనే తగిన రీతిలో చెప్పవలయును.
- ❖ వీరికి ముఖ్యముగా వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పరిసరాల పరిశుభ్రత, పోషకాహార విలువలు మరియు వాటి ఉపయోగాలు కుటుంబ జీవితము మొదలగు (Family life) విషయములను వివరించవచ్చును.

#### 1. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత:

- ❖ కాళ్ళు, చేతులు శుభ్రంగా ఉంచుకొనుట. చేతి గోళ్ళు శుభ్రంగా కత్తిరించుట. రోజూ స్నానము చేయుట. ఉతికిన బట్టలను ధరించుట. తల దువ్వుకొనుట. ఈ విషయములపై వారికి తెలియచెప్పడం.

#### 2. పరిసరాల పరిశుభ్రత:

- ❖ ఇంటిచుట్టూ బడి చుట్టూ చెత్త, చెదారం, ఈగలు దోమలు లేకుండా ఉంచుకొనుట. చెట్లను పెంచుట (మొక్కలను నాటుట)
- ❖ మూత పెట్టిన నీరు, మూత మూసిన ఆహారము పదార్థములు, బయట అమ్మినవి తీసుకొనకుండా ఉండుట. భుజించకుండుట.

#### పోషకాహారము తీసుకొనుట:

ప్రతిదినము కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, ధాన్యములు మొదలగునవి ఒక్క సారైనా తీసుకొనునట్లు చూచుట. ఈగలు వాలిన ఆహారము పదార్థములు, బయట అమ్మిన ఆహార పదార్థమును తీసుకొనకుండుట.

#### 3. కుటుంబ జీవితం:

- ❖ కుటుంబములోని అలవాట్లను గమనించి వాటిలో మార్పులు లేవడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదా॥ ఆహార విషయంలోను, పరిసరాల శుభ్రతలోను, వ్యక్తిగత శుభ్రతలోను మార్పులు తెచుట
- ❖ ఆటలు, వ్యాయామము ఉపయోగాల గూర్చి తెలుపుట

#### విషయము చెప్పుటకు నిర్ణయించిన కృత్యము

- ❖ పిల్లలను జట్లుగా విభజించి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఒకరినొకరు గమనించుట.
- ❖ ప్రతి ఒకరిలో వారి ఇంటి చిత్రపటము గీయించి (ఎ) పరిసరములలో నెలకొన్న అశుభ్రతలను, ఆరోగ్య కారకములను గుర్తించుటకు సహాయము చేయుట. (బి) పరిసరాల పరిశుభ్రతకై ఏమి చేస్తారో నిర్ణయించవలయును.
- ❖ వారు ప్రతిదినము తినే భోజనంలో శక్తి నిచ్చే పదార్థములు, పెరుగుదలకు తోడ్పడు పదార్థములు, రక్షణ నిచ్చే పదార్థములను గుర్తింపజేయుట. వాటి ఉపయోగాలను చెప్పుట.

- ❖ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పరిసరాల పరిశుభ్రత మరియు పోషకాహారము తీసుకొనుట, ఆటలు ఆడుట, వ్యాయామము చేయుట వలన ఉపయోగాలు తెలియజేయడం. అదే విధంగా పాటించిపోవడం వలన కలుగు (వ్యాధులను గూర్చి వివరంగా ఉపాధ్యాయులు బోధించవలయును.

#### ఉదాహరణ

- ❖ నీళ్ళు విరేచనములు - అపరిశుభ్రమైన ఇల్లు వ్యక్తిగత శుభ్రము (గోళ్ళు పెంచుకోవడం, చేతులు కడుక్కోకపోవడం శుభ్రము లేక పోవడం వలన.)
- ❖ పాష్టికాహార లోపము - మాంసపు కృత్తులు సరియైన మోతాదులో తీసుకోకపోవడం వలన
- ❖ గజ్జి (చర్మవ్యాధులు) - వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (స్నానము రోజు చేసుకోకపోవడము)
- ❖ ఈ కార్యక్రమములో పిల్లలకు ఆరోగ్యం గూర్చి బోధించే బోధకుడుగా ఉపాధ్యాయుడు మరియు ఆరోగ్య కార్యకర్త ప్రధాన పాత్ర వహిస్తారు. కావున ఈ బోధనలు బడి పిల్లలకు ఆరోగ్య విద్యను వివరించినపుడు వివిధకృత్యములను పిల్లలచే చేయించును. దీని వలన పిల్లలు నేర్చుకోవలసిన అంశములను తామే పాల్గొని చేయటం ద్వారా ఎక్కువగా జ్ఞాపకం ఉంచుకొని, ఇతర పిల్లలకు తెలియచెప్పడానికి అవకాశం ఉంటుంది.  
ఉదా: పెద్ద పిల్లలకు చిన్న పిల్లలకు సహాయం చేసే గుణంవుంది. వారు చిన్న వాళ్ళను పరీక్షించటానికి, బోధించటానికి, చక్కటి ఉదాహరణ చూపటానికి వీలవుతుంది.
- ❖ పిల్లలు వారి తోటి పిల్లలకు నేర్పటానికి అవకాశము ఎక్కువగావుంది. ముఖ్యంగా బడికి రాలేని పిల్లలకు ఈ పద్ధతిద్వారా ఆరోగ్య సందేశాలను అందచేసే అవకాశం వుంది.
- ❖ పిల్లలు వీరు నేర్చుకున్న ఆరోగ్య సందేశాలను వారి కుటుంబములోను, సమాజములోను ప్రచారము చేయుటమేకాక అమలు పరచటానికి తోడ్పడుతారు. ఉదా॥ రోగ నిరోధక టీకాలు తీసుకోవడం, ఇంటిని పరిశుభ్రంగా వుంచుకొనుట.

#### రికార్డులు - రిపోర్టులు

##### ఆరోగ్య రికార్డులు ఉపయోగించుటకు మార్గదర్శక సూచనలు:

- ❖ ప్రాథమిక పాఠశాలలో చదువు ప్రతి విద్యార్థికి ఆరోగ్య రికార్డు పుస్తకము లభిస్తుంది. విద్యార్థి మొదటి తరగతిలో చేరినప్పటినుండి ఏడవ తరగతి వరకు ఈ రికార్డు పుస్తకాన్ని ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. అనగా 6 నుంచి 11 సంవత్సరాల వయస్సుతో ఉన్న విద్యార్థికి ఐదు సంవత్సరాల పాటు ఆరోగ్య రికార్డు పుస్తకాన్ని ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది.
- ❖ విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థాయి వివరాలు, గతంలో ఏవైనా వ్యాధులు వస్తే వాటి వివరాలు, కుటుంబ ఆరోగ్య వివరాలు పాఠశాలలో చేరిన తరువాత విద్యార్థి తీసుకున్న వ్యాధి నిరోధక మందుల వివరాలు పుస్తకములో నమోదు చేయాలి.
- ❖ పాఠశాలలో విద్యార్థికి వైద్య పరీక్ష జరిపిన తరువాత వెల్లడయిన ఆరోగ్య వివరాలను రికార్డు బుక్ లో వ్రాయవలయును
- ❖ విద్యార్థికి గతంలో వచ్చిన వ్యాధులు, సంభవించిన ప్రమాదాల వివరాల కూడా రికార్డు బుక్ లో ఉంటాయి.
- ❖ విద్యార్థి ఒక తరగతికి లేక ఒక పాఠశాల నుంచి మరో పాఠశాలకు వెళ్ళునపుడు రికార్డు బుక్ ను గూడ విద్యార్థితో పాటు బదిలి చెయ్యడం జరుగుతుంది. విద్యార్థి పాఠశాల వదలి వెళ్ళుతున్నపుడు ట్రాన్స్ ఫర్ సర్టిఫికేట్ తో పాటు ఆరోగ్యం కార్డు బుక్ గూడా ఇవ్వబడుతుంది. బుక్ లో ఈ క్రింది వివరములు కలిసి యుండును.

- 1 విద్యార్థి ఆరోగ్య రికార్డు
- 2 టీకా వివరములు (ఇవ్వవలసినవి ఇచ్చినవి)
- 3 విద్యార్థి కుటుంబములోని సభ్యుల ఆరోగ్యస్థితి వివరాలు

- 4 ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులలో గమనించి గుర్తించవలసిన వివరాలు
- 5 ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిలో గమనించవలసిన విషయాలు
- 6 విద్యార్థి లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరికైనా అంటు వ్యాధులు వస్తే వాటిని గమనించి గుర్తించవలసిన వివరాల పట్టిక
- 7 వైద్యులు పరీక్షచేసి గమనించి వ్రాయవలసిన వివరాలు
- 8 విద్యార్థిని పరీక్ష చేసే వైద్యాధికారి వ్రాయవలసిన వివరాలు
- 9 వైద్య నిపుణులు పరీక్షచేసి ఇచ్చిన చికిత్స వివరములు
- 10 విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థితిని గూర్చి వైద్యులు వ్రాయవలసిన వివరములు

## పట్టికలు

అనుబంధము 1  
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం  
వైద్య ప్రజారోగ్యశాఖ  
పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమము  
విద్యార్థుల ఆరోగ్య రికార్డు

1. గుర్తింపు వివరాలు

విద్యార్థి(ని) పేరు

తల్లి / తండ్రి పేరు

పాఠశాల పేరు / చిరునామా

తరగతి

--	--	--	--	--	--

విభాగము

--

విద్యార్థి వరుస సంఖ్య

--	--	--	--	--	--

మీడియం

--

2. పాఠశాల ఆరోగ్య సేవలు లభించు సంస్థల వివరాలు

గ్రామము పేరు

ఉపకేంద్రము పేరు

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రము పేరు

మండలము

పట్టణ వైద్యశాల చిరునామా

జిల్లా

--

జిల్లా

--	--

మండలము

--	--	--

పాఠశాల

--	--

విద్యార్థి

--	--

సంవత్సరము (బడిలో చేరిన)

**Section 1:**

**విద్యార్థి ఆరోగ్య రికార్డు**

పేరు		ఆడ
		మగ
పుట్టినతేది		వయస్సు (సం.లలో)
పుట్టిన స్థలము		షె.కు. షె.జా. వె.త. ఇతర.కు
తండ్రి పేరు		
వృత్తి	విద్యాస్థాయి	సాలుసరి ఆదాయము రూ.
తల్లి పేరు		
వృత్తి	విద్యాస్థాయి	సాలుసరి ఆదాయము రూ.
చిరునామా:	(ఇంటి నెంబరు, వీధి పేరు)	
		కుటుంబములో పిల్లల సంఖ్య పు.
		స్త్రీ
		మొత్తము
తరగాతి ఉపాధ్యయుని సంతకము		ప్రధానోపాధ్యాయుని సంతకము

**Section 1:**

విద్యార్థికి గతంలో వచ్చిన వ్యాధి / అనారోగ్యవివరాలు, పుట్టుకతో వచ్చిన వైకల్యాలు

వ్యాధి వివరాలు	(+) లేక (-)	వ్యాధి వివరాలు	(+) లేక (-)	వ్యాధి వివరాలు	(+) లేక (-)
పొంగు ఆటలమ్మ		మలేరియా		మూర్చరోగము	
చిన్న అమ్మవారు		కీళ్ళనొప్పులు జ్వరము		హృదయరోగము	
గవడ బిళ్ళలు		ఉబ్బసము		గుండె జబ్బు	
గొంతువాపు		క్షయ		శిశుపక్షవాతము	
కోరింత దగ్గు				కుష్టురోగము	
ఇతరములు		ఇతరములు		ఇతరములు	
(వివరింపుడు)		(వివరింపుడు)		(వివరింపుడు)	

గమనిక: ఇందులోని వివరములు కేవలము విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థితికొరకు పరిమితము. పుట్టిన తేదికిగాని, సాంఘిక స్థాయికిగాని ఈ వివరములు రుజువుగా ఉపయోగపడువు.

**Section - 3A**

**విద్యార్థి వ్యాధినివారణ రక్షణస్థాయి (టీకా వివరములు)**

క్ర. సం. వివరములు	వ్యాధి నివారణ టీకా ఇచ్చిన తేది	తేది	తేది	తేది	తేది
	మోతాదు	మోతాదు	మోతాదు	మోతాదు	మోతాదు
	సంఖ్య	సంఖ్య	సంఖ్య	సంఖ్య	సంఖ్య

1. బి.సి.జి (క్షయ)
2. డి.పి.టి.
3. పోలియో (శిశు పక్షవాతము)
4. పొంగు ఆటలమ్మ (Measles)

**Section - 1**

**విద్యార్థికి ఇవ్వవలసిన టీకా వివరములు**

5. డి.ఎ.బి.
6. డి.టి.
7. డి.టి.

**Section - 1**

**విద్యార్థి కుటుంబములోని సభ్యుల ఆరోగ్యస్థితి వివరాలు**

తేది	కుటుంబ సభ్యుని పేరు	విద్యార్థితో గల	జబ్బు వివరాలు బంధుత్వము	తీసుకొన్న చికిత్స వివరాల
1	2	3	4	5

గమనిక: కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరికైనా అంటువ్యాధులు క్షయ, కుష్టు, చర్మవ్యాధులు, దీర్ఘకాల రక్త, జిగట విరోచనాలు, మానసిక వ్యాధులు మొ. వివరాలు వ్రాయవలెను.

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిలో గమనించవలసిన విషయాలు

గమనిక: ఉపాధ్యాయులు వ్రాయవలసిన గుర్తులు

ప్లస్ (+) అక్షణములు వున్నపుడు, మైనస్ (-) అక్షణాలు లేనపుడు

పరిశీలన చేసిన తేది																				
క్ర.సం. పరీక్ష పరిశీలించవలసిన వివరాలు																				
1. సాధారణ అంశాలు																				
ఎ. శరీర పరిశుభ్రత																				
బి. పాలిపోయి వుండుట																				
సి. త్వరగా అలసట చెండుట																				
డి. తరగతిలో చదువునందు చూపు శ్రద్ధ																				
ఇ. శరీర శుభ్రత, తలలో పేలుండుట																				
ఎఫ్. చర్మము గరుకుగా వుండుట																				
హెచ్. తరచుగా తలనొప్పి వచ్చుట																				
2. కండ్లు కంటి చూపు																				
ఎ. వున్నకము దగ్గర పెట్టి చదువుట																				
బి. మెల్లకన్ను																				
సి. కళ్లు ఎర్రబడుట																				
డి. కండ్లు పసువుగా వుండుట																				
3. చెవులు																				
ఎ. తరచుగా చెవిలో నొప్పిరావడము																				
బి. చెవినుండి బీము రక్తము కారుట																				
సి. సరిగా వినలేకపోవుట																				
4. ముక్కు/ గొంతు																				
5. గొంతు నొప్పి వులుపు																				
ఎ. తరచుగా దగ్గు రావటము పరిశీలన చేసిన తేది క్రమ.సం. పరీక్ష పరిశీలించవలసిన వివరాలు																				





Section - 6

విద్యార్థి లేదా చారి కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరికైనా అంటువ్యాధులు వస్తే వాటిని గమనించి గుర్తించవలసిన వివరాల పట్టిక

పరిశీలన చేసిన తేది

గుర్తు: వ్యాధిని గమనిస్తే (+) ప్లస్ గుర్తు వ్రాయవలెను లేని యెడల (-) మైనస్ గుర్తు వ్రాయవలెను.

గమనిక: ఈ వివరాలు ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బంది గమనించి తెలుసుకొని విచారణ జరిపి వ్రాయవలెను.

2. ఉపాధ్యాయులు కూడా ఇందుకు సహకారం ఇవ్వవలెను.

క్ర.సం. పరీక్ష పరిశాలించవలసిన వివరాలు																	
1. గజ్జి చిడుము																	
2. క్షయ																	
3. కుష్టు																	
4. బోధ వ్యాధి																	
5. వాంతులు విరేచనాలు																	
6. రక్తజిగట విరేచనాలు																	
7. పన్నిపాత జ్వరము (టైఫాయిడ్)																	
8. కలరా																	
9. కొంకిపురుగు వ్యాధి																	
10. గొంతు వాపు																	
11. కడుపులో ఏలిక పాములు																	
12. ఇతర అంటువ్యాధులు																	
ఏమైనా గమనిస్తే వ్రాయవలెను																	
ఆరోగ్యసిబ్బంది పంతకములు																	



## Section - 8

## విద్యార్థిని పరీక్ష చేసే వైద్యాధికారి వ్రాయవలసిన వివరాలు

## విద్యార్థిని పరీక్ష చేసే వైద్యాధికారి వ్రాయవలసిన వివరాలు

పరీక్ష చేసిన తేది.	విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థాయి వివరాలు 1	వైద్యాధికారి ఇచ్చిన సలహా, చికిత్స వివరములు వైద్య నిపుణుల సలహాకు పంపిన వివరములు రోగలక్షణాలు 2	వైద్యాధికారి సంతకము 3	పరీక్ష చేసిన తేది 4	విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థాయి వివరాలు రోగలక్షణాలు 5	వైద్యాధికారి ఇచ్చిన సలహా, చికిత్స వివరములు వైద్య నిపుణుల సలహాకు పంపిన వివరములు 6	వైద్యాధికారి సంతకము 7



Section - 8  
cont....

విద్యార్థిని పరీక్ష చేసే వైద్యాధికారి వ్రాయవలసిన వివరాలు

Section - 9 వైద్య నిపుణులు పరీక్ష చేసి ఇచ్చిన చికిత్స వివరములు

పరీక్ష చేసిన తేది.	విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థాయి వివరాలు రోగలక్షణాలు 1	వైద్యాధికారి ఇచ్చిన సలహా, చికిత్స వివరములు వైద్య నిపుణుల సలహాకు పంపిన వివరములు 2	వైద్యాధికారి సంతకము 3	పరీక్ష చేసిన తేది 1	వైద్యనిపుణులు పరీక్షచేసి గుర్తించిన రోగ వివరములు 2	ఇవ్వబడిన చికిత్స సలహా ఇతర వివరములు 3	వైద్యానిపుణుని సంతకము 4

Section - 9 వైద్య నిపుణులు పరీక్ష చేసి ఇచ్చిన చికిత్స వివరము			Section - 10 పాఠశాల వైద్యాధికారి వ్రాయవలసిన ప్రత్యేక పరిశీలన వివరాలు ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులు తీసుకొన్న చర్య వివరాలు			
పరీక్ష చేసిన తేది.	వైద్యనిపుణులు పరీక్షచేసి గుర్తించిన రోగ వివరములు	ఇవ్వబడిన చికిత్స సలహా ఇతర వివరములు	వైద్యాధికారి నిపుణుని సంతకము	తేది	ఆరోగ్యస్థాయిని బట్టి వైద్యులు చెప్పిన సలహా, చర్య వివరాలు తల్లిదండ్రులు తీసుకోవలసిన చర్య వివరాలు	ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు తీసుకొన్న జాగ్రత్త చర్య వివరాలు
	1	2	3	1	2	3

సెక్షన్ 11 : విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థితిని గూర్చి వైద్యులు వ్రాయవలసిన వివరములు

తేది (1)	ఆరోగ్యస్థాయి బాగుపడినదా ? లేదా వివరములు వ్రాయవలెను విద్యార్థి ఆరోగ్యస్థాయి ప్రగతి (2)	వైద్యుని సంతకము (3)

**రిపోర్టులు:**

- ❖ పాఠశాల ఆరోగ్యపథకంపై బహుళార్థక ఆరోగ్య పర్యవేక్షకుడు (పురుషుడు) ప్రతినెలా పంపే నివేదిక
  - 1 వార్షిక ఆరోగ్య పంపేనివేదిక
  - 2 ఆ సెక్టారులో వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు వున్న పిల్లల సంఖ్య
  - 3 ఆ నెలలో ఆ సెక్టారులోని పాఠశాలల సందర్శన
  - 4 ఆ నెలలో చికిత్స చేసిన స్వల్ప అనారోగ్యాల వివరాలు
  - 5 ఆ నెలలో ఆ సెక్టారులో ఆరోగ్య రక్షణకై టీకాలు, ఇంజక్షన్లు వగైరా ఇచ్చినవి.



అనుబంధము 2

ఆంధ్రప్రదేశ్ పాఠశాల ఆరోగ్యపథకం

పాఠశాల ఆరోగ్య పథకం పై బహుళార్థక ఆరోగ్య పర్యవేక్షకుడు (పురుషుడు) ప్రతి నెలా పంపే నివేదిక

సంబంధించిన నెల:

తేదీ:

ఎమ్.పి. హెచ్. ఇ. ఓ. (స్రీ/పు) పేరు:

సెక్టారు:

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రము

మండలం:

జిల్లా

అ సెక్టారులో ఉన్న మొత్తం పాఠశాలల సంఖ్య:

ఆ సెక్టారులో గల మొత్తం పాఠశాల విద్యార్థుల సంఖ్య:

ఆ సెక్టారులో గల మొత్తం ఉపాధ్యాయుల సంఖ్య:

సెక్షన్ 1: వార్షిక ఆరోగ్య వివరాలు

అనెలలో ఆసెక్టారులో సందర్శించిన గ్రామాల సంఖ్య	అనెలలో సందర్శించిన పాఠశాలల సంఖ్య	పాఠశాల రోల్సులో ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్య	అనెలలో పరీక్షించిన మొత్తం పిల్లల సంఖ్య	ఆనారోగ్యంతోమా లోపాలతోనూ ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్య	అనెలలో పాఠశాలల్లో వైద్య చికిత్స చేయించుకున్న మొత్తం పిల్లల సంఖ్య	ప్రత్యేక సర్వీసుజుకై రిఫర్ చేయ బిడ్డ పిల్లల సంఖ్య	రూపొందుపు క్యూమికేటివ్

ఆ సెక్టారులో వివిధ ఆరోగ్యసమస్యలు ఉన్న పిల్లలు సంఖ్య

స్థితి	పిల్లల సంఖ్య
1. పోషక విలువలు లేకపోవుట, అనారోగ్యాలు	
2. పరాన్న జీవుల వలన అనారోగ్యాలు	
3. చర్మవ్యాధులు	
4. కంటి వ్యాధులు	
5. చెవి, ముక్కు, గొంతలు వ్యాధులు	
6. దంతాలు, చిగుళ్ళకు వచ్చే వ్యాధులు	
7. జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన అనారోగ్యాలు	
8. శ్వాసకోశ వ్యాధులు	
9. శారీరక లోపాలు	
10. ఇతర వ్యాధులు, స్థితులు.	

సెక్షన్ 2

ఆనెలలో ఆ సెక్టారులోని పాఠశాలల సందర్శన

ఆనెలలో సందర్శించిన గ్రామాల సంఖ్య	ఆనెలలో సందర్శించిన పాఠశాలల సంఖ్య	సందర్శన పాఠశాల రోల్సులో గల పిల్లల సంఖ్య	ఆనెలలో వైద్య చికిత్సను లోనయిన పిల్లల సంఖ్య		రిఫర్ చేయ బడిన పిల్ల సంఖ్య
			ఉపాధాయుల ద్వారా	ఉపాధాయుల ద్వారా	

ఆనెలలో చికిత్స చేసిన స్వల్ప అనారోగ్యాల వివరాలు

స్థితి	పిల్లల సంఖ్య
1. జ్వరం	
2. రొంప, దగ్గు	
3. అతిసారం, రక్తవిరేచనాలు	
4. గజ్జి, తామర మొదలైన చర్మవ్యాధులు	
5. కళ్ళు ఎరుపెక్కుట (కంటిరోగాలు)	
6. దంతాలు, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులు	
7. గాయాలు, పుండ్లు	
8. కుక్కకాటు, పాము, తేలు, కుట్టు మొదలైనవి	
9. క్రిముల ద్వారా సంక్రమించే రోగాలు	
10. ఇతర అనారోగ్యాలు	
మొత్తం	

ప్రత్యేక వైద్య సదుపాయాలకు “రిఫర్” చేసి పంపించిన విద్యార్థులు సంఖ్య

సెక్షన్ 3: ఆ నెలలో, ఆ సెక్టారులో ఆరోగ్యరక్షణకై టీకాలు, ఇంజక్షన్లు వగైరా ఇచ్చినవి

పాఠశాల పిల్లలు ఆరోగ్య రక్షణ పథకం క్రింద సందర్శించిన గ్రామాల సంఖ్య	పాఠశాలల ఆరోగ్య రక్షణ పథకం క్రింద సందర్శించిన గ్రామాల సంఖ్య	ఆరోగ్యరక్షణకు లోనైన విద్యార్థులు సంఖ్య			
		డి.టి. 1	డి.టి. 2	టి.టి. 1	టి.టి. 2

సెక్టారు:

బహుళార్థక ఆరోగ్యపర్యవేక్షకుని (స్ట్రీ / పు) సంతకం

సెక్టారు

ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రం:

మండలం

ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రపు వైద్యాధికారికి సమర్పించాలి.

## ప్రశ్నలు

- 1 పాఠశాల పిల్లల ఆరోగ్యమును ఎలా మదింపు వేస్తావో వివరింపుము.
- 2 పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను గూర్చి వ్రాయుము
- 3 పాఠశాల ఆరోగ్య సేవల ముఖ్య ఉద్దేశ్యములు ఏవి? బడిపిల్లల ఆరోగ్య సమస్యలు ఏవి?
- 4 పాఠశాల ఆరోగ్య కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య కార్యకర్తయొక్క పాత్రను వ్రాయుము

## Short Notes

- A) మధ్యాహ్న భోజన పథకము
- B) అప్టైడ్ న్యూట్రిషన్ ప్రోగ్రామ్

## అధ్యాయము - 6

### కౌమారుల సంరక్షణ (Care of Adolescent)

ధియరి : 5 గంటలు

చేసి చూపుట: 5 గంటలు

మొత్తం: 10 గంటలు

#### అంశములు:

- 6.1. కౌమారులలో భౌతిక పెరుగుదల
- 6.2. కౌమార బాల బాలికలలో ఉద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా పరమైన మార్పులు
- 6.3. కౌమారుల ముఖ్య అవసరాలు
- 6.4. కౌమారుల లైంగిక విద్య
- 6.5. కౌన్సిలింగ్

#### ఆశించే ఫలితాలు:

కౌమార దశలోని మార్పులను వివరించుట

#### ఉద్దేశములు:

1. కౌమార దశలో బాలబాలికలలో కనబడు శరీరాక ఎదుగుదల, ఉద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా పరమైన మార్పులు, వారి ప్రత్యేక అవసరతలపై అవగాహనను పెంచుకొందురు.
2. ఆరోగ్యకార్యకర్త సమాజములో కుటుంబములకు, తల్లులకు, పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులకు వీరిపై అవగాహనను పెంచి తగు సూచనలు, సలహాలను ఇచ్చెదరు.
3. కౌమారదశలోని పిల్లలకు లైంగిక విద్యనిచ్చుటలో పాలుపంచుకొనును
4. అవసరమైన సమాయాలలో కౌమార దశ బాలబాలికలకు కౌన్సిలింగ్ చేయుటకు అందుబాటులో ఉండును. బోధన అధ్యయన చర్యలు

#### బోధన అధ్యయన చర్యలు:

1. లెక్చర్, 2. చర్చ, 3. చేసిచూపుట, 4. చార్ట్ మరియు మోడల్స్ను ఉపయోగించి వివరించుట

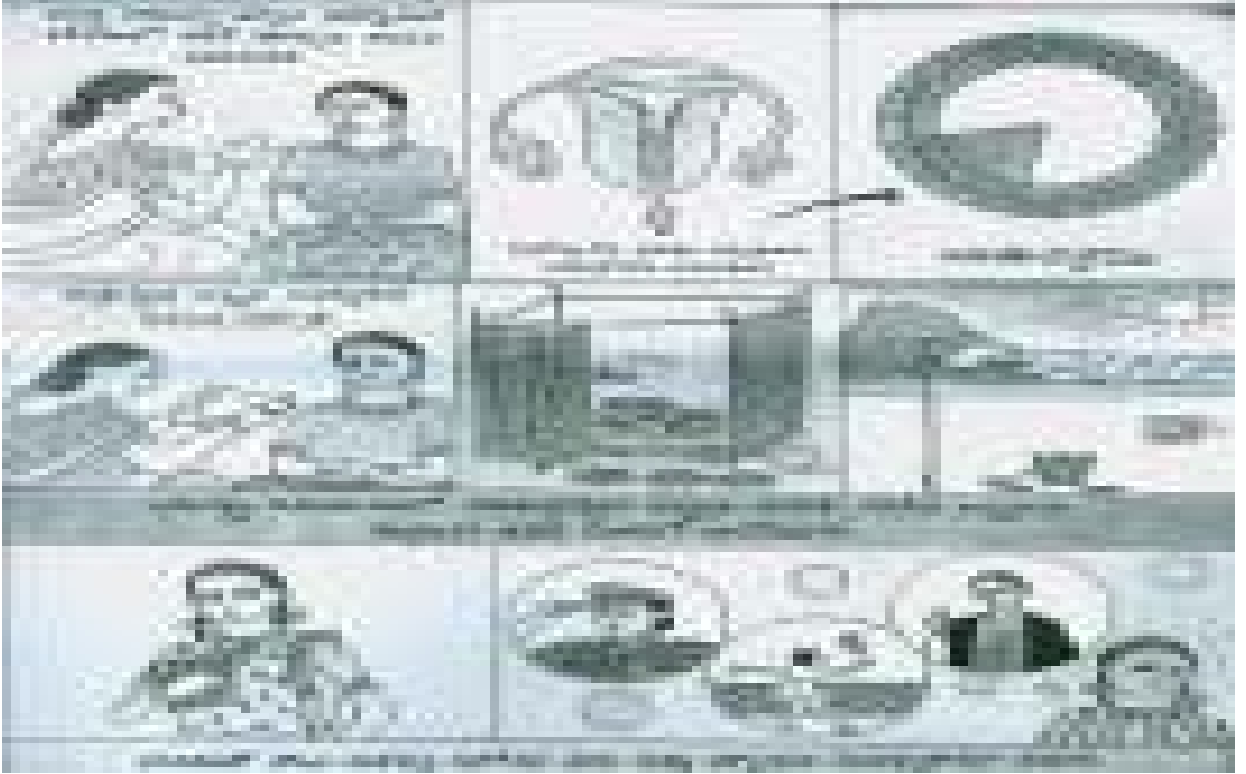
**పరిచయము:** యువ్వనదశ అనగా శైశవదశ నుండి యువ్వనవంతుడుగా మార్పుచెందు కాలము. ఇది జీవితంలో 10-19 సంవత్సరముల మధ్య కాలము. యువ్వనదశ కాలము చాలా ప్రధానమైనది. ఎందుకంటే ఈ కాలము ఒక వ్యక్తి జీవితములో శారీరక, మానసిక, మరియు ప్రవక్తనలో మార్పులు జరిగి ఒక రూపము ఏర్పడు కాలము ఇది జీవితములో మనస్సుపై ముద్ర వేయు కాలము. ఈ కాలములో మున్ముందు పెద్ద బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి మరియు తల్లిదండ్రులుగా బాధ్యత వహించడానికి తగిన పరిణామాలు జరిగే కాలము. సమాజము యొక్క భవిష్యత్తు యౌవనదశ వారిపైన ఆధారపడి వుంటుంది. అంతే కాక వీరు సమాజము కొరకు గొప్ప మానవ సంపద అవుతారు.

యువ్వనదశలోని వారి ఆరోగ్య సమస్యలు చిన్న పిల్లలు మరియు పెద్దవారి సమస్యలకు చాలా భిన్నమైనవి. సరియైన సమాచారము లేక యువ్వనదశలో అనేక ప్రవర్తనకు సంబంధించిన మరియు పునరుత్పత్తికి సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలకు గురి అవుతారు. ఈ మార్పు జరిగే కాలములో సరియైన మార్గదర్శకత మరియు కౌన్సిలింగు లేక వీరిలో ప్రవర్తన సంబంధిత సమస్యలు ఏర్పడి వారి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమవుతారు. ఆరోగ్య కార్యకర్తగా ఈ సమస్యలు రాకుండా చేయడంలో మీరు చాలా ముఖ్య పాత్ర వహించగలరు.

## 6.1 శారీరక మరియు భౌతిక మార్పులు (Physical Growth during Adolescence)

### 1. బాలికలలో యువ్వనదశ

బాలికలలో శారీరక మార్పులు ఇంచుమించుగా 10సం॥లనుండి ప్రారంభము వారికి రమారమి 14 సం॥లు వయస్సు వచ్చేసరికి వారిలో అత్యధిక పెరుగుదల జరుగుతుంది. అప్పటినుండి 18 సం॥ల వయస్సు వచ్చేవరకు నెమ్మదిగా పెరుగుతూనే వుంటారు. ఈ కాలములో ఆడపిల్లలో స్త్రీ లక్షణములు కనపడుతాయి. ప్యూబిస్ మీద వెంట్రుకలు పెరగడం మరియు రొమ్ముల పెరుగుదల వంటివి త్వరితంగా పెరుగుట మరియు జననేంద్రియములు పెరుగుదల వంటివి వల్వ్యా, యోని, గర్భాశయము మరియు అండాశయము పెరుగుట వంటి మార్పులు కూడా వుంటాయి. 11-14 సం॥ల మధ్య అండములు 28 రోజులకొకసారి అండాశయము నుండి విడివడతాయి.



### మొదటి బహిష్టు మరియు బహిష్టు చక్రము

యువ్వన బాలికలలో ఇంచుమించుగా 12 సం॥ల వయస్సు వచ్చేసరికి మొదటి బహిష్టు అవుతుంది. దీనిని బాలికలలో పరిపక్వత మొదలయినట్లుగా గుర్తిస్తారు. బహిష్టు వచ్చే వయస్సులో తేడాలుంటాయి. మంచి పోషక స్థితి గల బాలికలలో మొదటి బహిష్టు తొందరగాను తక్కువ వయస్సులోను, పోషక స్థితి సరిగా లేని వారిలో ఆలస్యంగా వస్తుంది. 16 సం॥లు వయస్సు వచ్చిన ఆడపిల్లల్లో బహిష్టు రాకపోతే ఆమె తల్లిదండ్రులను పి.హెచ్.సి. లేదా సి.హెచ్.సి. వైద్యాధికారిని సంప్రదించమని కౌన్సిల్ చేయాలి.

బహిష్టు నెలకొకసారి ఒక క్రమ పద్ధతిలో క్రమ కాలములో జరుగుతుంది. బహిష్టు ఎప్పుడూ ఆగకుండా వుండే పద్ధతి. స్త్రీ సంతానోత్పత్తి వయస్సులో ఇది ఒక మామూలు శారీరక ధర్మము. గర్భిణీ కాలము మరియు బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయములోను బహిష్టులు రావు మరియు సుమారుగా 45-55 సం॥ల వయస్సులో శాశ్వతముగా బహిష్టులు ఆగిపోతాయి.

## 2. మగ పిల్లల్లో యువ్వనదశ

బాలురలో బాలికల కంటే సామాన్యంగా ఆలస్యంగా యౌవ్వనం ఆరంభమౌతుంది. గొంతులో మార్పు, గడ్డంపైన, చంకలు, ముఖము, గుండె మరియు ప్యూబిస్ మీద జుట్టు పెరుగుదలతో ఇది ప్రారంభం కావచ్చు. బయట వుండే జననేంద్రియాలు పెరుగుదల, పెద్దవగుట కూడా జరిగి వీర్యము తయారగుట మొదలగును. అప్పుడప్పుడు అంగము నిటారుగా అగుట, తెలియకుండానే వీర్యస్కలనము కూడా జరుగవచ్చును. యువ్వనదశలో నున్న బాలురు ఈ మార్పులు మామూలేనని మరియు సహజమని వానిని గురించి సిగ్గుపడడంగాని, భయపడడంగాని అవసరం లేదని తెలుసుకోవాలి.

కౌమార దశలో ఆడ, మగ, పిల్లలలో వచ్చు శారీరక, మానసిక, మార్పులు

ఆడపిల్లల్లో వచ్చు శారీరక మార్పులు	మగ పిల్లలలో వచ్చు శారీరక మార్పులు
♦ ఆడపిల్లలలో ఈ మార్పులు 10 సం  లనుండి ప్రారంభమగును. (10-13)	♦ మగపిల్లలో ఈ మార్పులు ఆడపిల్లల కంటే ఆలస్యంగా ప్రారంభమగును (10-14)
♦ శరీర బరువు పెరుగును, ఎత్తు పెరుగుతారు	♦ పొడవు బరువు పెరుగుతారు
♦ రొమ్ములు పెరుగును	♦ గొంతు బొంగురుపోవును
♦ మర్మాంగముల మీద, చర్మము మీద, చంకలలోను వెంట్రుకలు పెరుగును	♦ మర్మాంగముల పైన, చంకలలోను, చాతిపైన గడ్డము పైన, వెంట్రుకలు వస్తాయి,
♦ పొత్తి కడుపు చూట్టూ ఎముకలు పెరుగుతాయి. గొంతు మారుతుంది	♦ వృషణాలు, పురుషాంగము పెరుగుతాయి
♦ రజస్వల అయి ఋతు చక్రము మొదలవుతుంది. అండోత్పత్తి ప్రారంభం అయి నెలకొక అండము అండాశయము నుండి విడుదల అవుతుంది	♦ వీర్యోత్పత్తి మొదలై దీనికి గుర్తుగా నిద్రలో వీర్య స్కలనము అవుతుంది

## 6.2 మానసిక మరియు ప్రవర్తనలో మార్పులు (Emotional and Behavioural Changes in Girls and boys)

శైశవదశ నుండి యువ్వనదశకు పరిణామం చెందే ఈ దశలో శరీరంలో జరిగే త్వరితమైన దౌహిక మరియు లైంగిక మార్పుల వలన యువ్వనదశలోని వారు ఆత్రుత. ఆందోళన చెందుతారు. యువ్వనదశలో వీరు తమ శరీరము గురించి, తమసామర్థ్యం గురించి మరియు శక్తి గురించి తెలుసుకోవాలని అన్వేషణ. సాహసము చేసే సమయము. ఒక్కోసారి ఇది గందరగోళమునకు దారి తీసి ప్రమాదకర వస్తువులైన మందులు, ఆల్కహాలు వంటి వాటికి మరియు ప్రమాదకరంగా వాహనాలు నడుపుట వంటి ప్రమాద ప్రవర్తనలకు దారి తీస్తాయి.

మామూలు శారీరక, లైంగిక మరియు మానసిక పరివర్తనలను గురించి సరియైన సమాచారము వారికి ఇవ్వకపోతే వారిలో ఆరోగ్య సమస్యలను కల్పించే పరివర్తనలు అనగా లైంగిక ప్రయోగములు, మందులు వాడుట వంటివి జరిగి యువ్వనదశలో గర్భధారణ, గర్భకోశ వ్యాధులు/లైంగిక వ్యాధులు/హెచ్.వి.వి./ఎయిడ్స్, గాయములు, ప్రమాదములు, హింస, బలాత్కారము, ఆత్మహత్య, హత్యవంటి వానికి దారితీస్తాయి.



### Body build



- long, thin, delicate frame
- thin, delicate bones
- long, thin neck
- thin, delicate hands

---

### Body build



- average height and weight
- average bone structure
- average neck
- average hands


---

### Body build



- short, stocky frame
- thick, heavy bones
- thick, heavy neck
- thick, heavy hands


### Body build



- tall, thin frame
- long, thin neck
- long, thin hands

---


### Body build



- average height and weight
- average bone structure
- average neck
- average hands

---

### Body build

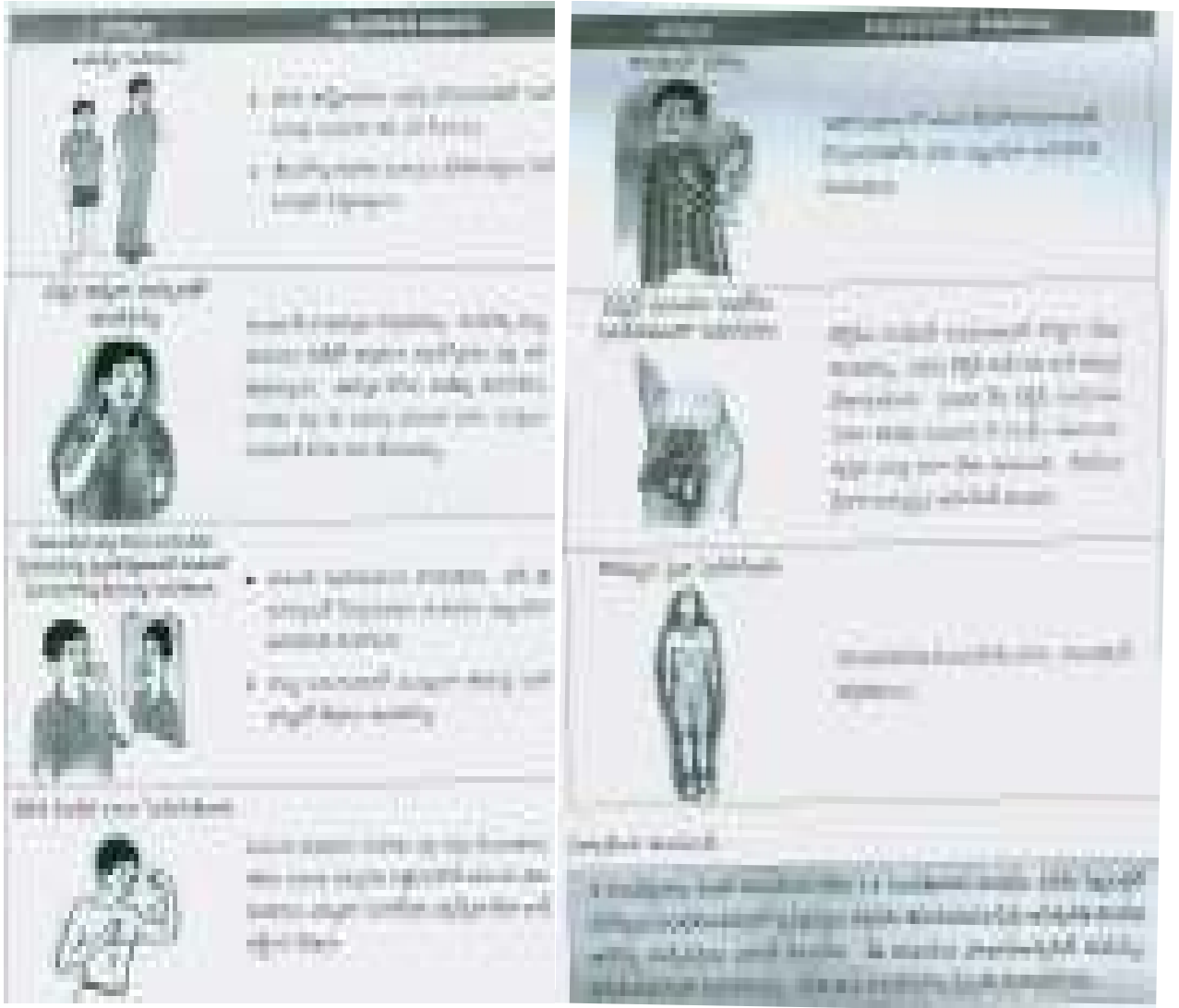


- short, stocky frame
- thick, heavy bones
- thick, heavy neck
- thick, heavy hands

### Body build



- long, thin, delicate frame
- thin, delicate bones
- long, thin neck
- thin, delicate hands



### 6.3 యువ్వనదశలో ప్రత్యేక అవసరాలు (Special Needs of Adolescents)

యువ్వనదశలో శరీరంలో జరిగే త్వరితగతి మార్పులు అనగా వైహిక మరియు లైంగిక మార్పుల వలన వీరికి మంచి పోషక పదార్థముల అవశ్యకతతో పాటు వ్యక్తిగత శుభ్రత చాలా అవసరము.

#### 1. పోషణావసరములు

- ❖ ఈ సమయంలో యువ్వనదశలోని వారు ఆరోగ్యకర ఆహారపుటల వాట్లు మరియు జీవన విధానము అవలంబించేలా మీరు (ఆరోగ్యకర్తలు) (ప్రోత్సహించాలి. సరియైన పెరుగుదలకు ఆడ మరియు మగ యువ్వనదశ వారిలో సమానంగా మంచి ఆహారము అవసరము.
- ❖ అన్ని పోషక పదార్థములు ఎక్కువగాను, వాటిలో కాల్షియం, అయోడిన్ మరియు ఐరన్ మరింత ఎక్కువగా యువ్వనదశలోని వారికి అవసరము. త్వరితగతిని పెరుగుదల మరియు బహిష్టుల ప్రారంభం మూలంగా వీరికి ఎక్కువ ఐరన్ కావాలి. గర్భధారణకు ముందు తగినంత ఐరన్ నిల్వలు యువ్వనదశలో లేక పోవుట గర్భిణీ స్త్రీలలో రక్తహీనతకు ముఖ్యమైన కారణము దీని వలన గర్భధారణ సమస్యలు ఇంకా పెద్దదవుతాయి.
- ❖ అయోడిన్ లోపం వున్న ప్రాంతములలో అయోడిన్ లోపం వల్ల శారీరక పెరుగుదల, మానసిక పెరుగుదల మరియు నేర్పరితనం వంటివి లోపిస్తాయి. వారు కాల్షియం అధికంగాగల పాలు మరియు పాలనుండి తయారు చేసిన పదార్థములు,

అయోడైజ్డ్ ఉప్పు మరియు ఐరన్ ఎక్కువగాగల ఆకుపచ్చని కాయగూరలు పొట్టు పప్పులు, బెల్లము, మాంసము గ్రుడ్లు, చేపలు మొదలైనవి ఆహారంలో తీసుకోవాలి.

- ❖ పొట్టిగా వున్నవారు మరియు పోషణస్థితి సరిగా లేని బాలికలలో గర్భధారణ సమయములో ఎక్కువ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం వుంది మరియు తక్కువ బరువుగల బిడ్డలు పుట్టవచ్చు.
- ❖ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కుటుంబ సభ్యులకు సమాజములోని వారికి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారపుటలవాట్లను మరియు పోషకాహారమును గురించి విద్యగరపవలెను.

**కౌమారదశలో సరియైన పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి**

- ❖ పుష్టికరమైన ఆహారం వలన చక్కని పెరుగుదల సాధ్యమవుతుంది.
- ❖ చక్కని ఆహారం వలన లైంగిక పరిపక్వత సరియైన వయసులో జరుగుతుంది.
- ❖ పుష్టికరమైన ఆహారం వలన ఎముకలకు కావలసిన బలం లభిస్తుంది.
- ❖ వారి ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్ విటమిన్లు, మినరల్స్, వుండేటట్లు చూసుకొనవలయును.



**ఒకరోజులో కౌమారదశలోని అబ్బాయి కానీ, అమ్మాయి కానీ, తీసుకోవలసిన ఆహారం**

భోజనసమయం	ఆహారం	ఎంత తీసుకోవాలి	
		కౌమారదశలోని అబ్బాయిలకు	కౌమారదశలోని అమ్మాయిలకు
అల్పాహారము	పాలు లేక టీ	1 కప్పు	1 కప్పు
	లేక కాఫీ	1 కప్పు	1 కప్పు
	బ్రెడ్, రొట్టె	2 (పీస్లు)	2 (పీస్లు)
	మొలకెత్తిన పప్పులు	1 కప్పు	1 కప్పు
మధ్యాహ్నము	అన్నము	2 కప్పులు	1 కప్పు
	రొట్టెలు	2	2
	పప్పు	1/2 కప్పు	1/2 కప్పు
	శాఖాహార కూర	3/4 కప్పు	1/2 కప్పు
	శాఖాహార సలాడ్	7-8 ముక్కలు	7-8 ముక్కలు
	పెరుగు	1 కప్పు	1 కప్పు
టీ	పలహారం	1 సర్వింగు	1 సర్వింగు
	టీ	1 కప్పు	1 కప్పు
రాత్రి భోజనం	అన్నము	2 కప్పులు	1 కప్పు
	రొట్టె	2	2
	పప్పు	1/2 కప్పు	1/2 కప్పు
	శాఖాహార కూర	3/4 కప్పు	1/2 కప్పు
	శాఖాహార రైతా	1/2 కప్పు	1/2 కప్పు
	పండ్లు	1 సగం	1 సగం

మూలం ఐ.సి.ఎమ్.ఆర్.

**24 గంటలకు కౌమార దశలోని వారికోసం సిఫార్సు చేయబడిన పౌష్టికాహారం**

	పురుషులు			స్త్రీలు		
	10-12 సం॥	13-15 సం॥	16-18	10-12 సం॥	13-15 సం॥	16-18 సం॥
శక్తి (కేలరీ)	2200	2500	2700	2000	2100	2100
ప్రోటీన్లు గ్రా.	54	70	78	57	65	63
కాల్షియం గ్రా.	600	600	500	600	600	600
ఇనుము (మి.గ్రా.)	34	41	50	19	28	30

## వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

- ❖ ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఇది ఒక ప్రాథమిక సూత్రము. యవ్వనదశలోని వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతకు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ❖ భోజనము చేయుటకు ముందు తరువాత, Toilets కు ముందు తిరిగి వచ్చిన తరువాత చేతులు మొత్తం శుభ్రంగా కడగాలి.
- ❖ పళ్ళు మరియు నాలుక ఉదయం లేచిన తరువాత ఒకసారి మరల పడుకునే ముందు రెండవసారి శుభ్రం చేయాలి.
- ❖ రోజూ స్నానం చేయాలి
- ❖ బాలురు స్మెగ్మా (Smegma) (అంగము మీద శరీరము క్రింది ప్రోగుపడిన ద్రవముల ముద్ద) శుభ్రం చేయుటకు స్నానం చేసేటప్పుడు మూత్ర విసర్జన తరువాత శ్రద్ధ వహించాలి.
- ❖ బాలురు మరియు బాలికలు తొడలను శుభ్రంగాను, పొడిగాను వుంచుకోవాలి. లేకపోతే తామర వంటి వ్యాధులు వచ్చి దురద మొదలైనవి రావచ్చును.
- ❖ బాలికలు శుభ్రమైన దుస్తులు, శుభ్రమైన పాడ్లు లేదా శానిటరీ నాప్కిన్ ను బహిష్టు సమయంలో వాడాలి. వాటిని తరచూ మార్చి ఆ భాగము పొడిగాను, శుభ్రంగాను వుండేలా చూడాలి. బహిష్టు తరువాత తొడలు మరియు జననేంద్రియములు చుట్టూ దురద వుండవచ్చును దీనిని గురించి కంగారు పడనవసరంలేదు.
- ❖ ఒక్కోసారి స్త్రీలో యోని నుండి ద్రవములు వచ్చి అవి బట్టపై మరకలు చేయవచ్చు లేదా వాసన వుండవచ్చు. అట్టి వారిని వారికి నమ్మకమైన వైద్యాధికారిని సంప్రదించమని చెప్పాలి. మూత్ర విసర్జనావయము ద్వారము దగ్గరనే యోని ద్వారము మల విసర్జన ద్వారము వుంటాయి. అందుచేత మూత్ర విసర్జన చేసిన ప్రతీ సారి కడగాలి. మల విసర్జన మూత్ర విసర్జన తరువాత ముందు నుండి వెనుకకు కడగాలి వెనుక నుండి ముందుకు కడుగరాదు. అందువలన మూత్ర విసర్జనావయవములు అంటు రావచ్చును.

## జీవననైపుణ్యత అవసరం

- ❖ కౌమారదశలోని వారు మధ్య వ్యవస్థలో వుండుటవలన ఒంటరితనంగా ఆలోచిస్తూ వారి కుటుంబాలనుండి దూరం వెడలి స్వాతంత్ర్యం కోసం రిస్క్ తీసుకొనే ఆలోచనలు కలిగి వుంటారు.
- ❖ ప్రత్యుత్తి మరియు లైంగిక ఆరోగ్యము గురించి ఎక్కువగా సహవాసుల నుండి సరికాని సమాచారాన్ని సేకరిస్తూ వుంటారు. తత్ఫలితంగా హింసకు, తిట్లకు నిగ్రహం లేని నడవడికి బలి అయ్యే అవకాశం వుంటుంది.
- ❖ కలిసివుండే కుటుంబాలు విడిపోతున్న ఈ రోజుల్లో జీవన నైపుణ్యతలు ఉపయోగ పడక పోతున్నాయి. ఈ నైపుణ్యతలు ఒత్తిడిని భరించడానికి, కన్నకలలు నిజం చేసేందుకు వారికి సహకరిస్తాయి.

## ఆలోచనా నాపుణ్యతలు

- A) స్వీయ ఆలోచన - దీనివలన వారి లోపాలను మరియు వారి శక్తులను తెలుసుకొనగలుగుతారు. తనయొక్క మంచి గుణాలు తెలుసుకొని వుంటే అవి ఆత్మగౌరవం, నమ్మకాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతాయి.
- B) సమస్యల పరిష్కారం సమస్యల పరిష్కారం చేయడానికి సమస్యను గుర్తుపట్టి, తగిన ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొంటారు.
- C) లక్ష్య నిర్ణయం: విద్య, వృత్తి, జీవితం గురించి అనేక కలలుగని, అవి పూర్తి చేయాలనుకొంటారు. వారంత వారి వారి ఆలోచనలకు తగినట్లు లక్ష్యసాధనకు అడుగువేయుటకు లక్ష్య నిర్ణయం సహాయ పడుతుంది.
- D) నిర్ణయం తీసుకోవడం - దీని వలన ప్రత్యామ్నాయాల ఉపయోగ దురుపయోగాలు తెలుసుకొని మంచి నిర్ణయం తీసుకొని, తద్వారా వచ్చు పరిణామాలను ఎదొర్కొనగలరు

## సామాజిక నైపుణ్యతలు

- ♦ నిలకడ కలిగిన సంబంధ బాంధవ్యాలను ఏర్పరుచుగలుగుట
- ♦ మంచి సంభాషణ చాతుర్యము
- ♦ ఒత్తిడిని శక్తివంతంగా తట్టుకోవడం
- ♦ మిత్రులు ఒత్తిడి చేసినకూడా చేయనిని చెప్పగలగటం
- ♦ వారికి వారేచేయను అని చెప్పడం నేర్చుకోవడం
- ♦ ఒకరిలో ఒకరు సర్దుకుపోవడం
- ♦ కోపగించుకోవడం, మందకొడిగా వుండటం చేయకుండా అనుకున్నది చేయడం నేర్చుకోవడం

### 6.4 కౌమారులకు లైంగిక విద్యను గురించి బోధించుట (Sex Education for Adolescents)

కౌమారదశ అనేది తన గురించి తనే తెలుసుకోవడం, పరిశోధన చేయడం, ప్రమాదాలతో పడడం వంటివి జరిగే సమయం. లైంగిక విషయాల గురించి తెలుసుకోవాలనే ఉత్సుతత, స్నేహితుల నుండి తగిన వివరాలు అందక పోవడం వల్ల తమంతట తామే తెలుసుకోవడానికి కౌమారదశలోని వారు లైంగిక క్రియలలో పాల్గొనడం జరుగుతుంది. వివాహం జరిగేలోగా ఫర్టిలిటీని ఋజువు చేసుకోవడం, సంప్రదాయసిద్ధంగా కష్టం కాబట్టి కౌమారదశలోని అవివాహితులకు ఇది, విపరీతమైన ఒత్తిడి లేదా డ్రగ్స్ లేదా త్రాగుడు ప్రభావాల ఫలితమే. ఇటువంటి లైంగిక చర్యలలో తమని తాము రక్షించుకోవడానికి, సెక్సువల్ భాగస్వామి నుండి రక్షించుకోడానికి గర్భధారణ జరుగకుండా లేదా లైంగిక పరంగా సంక్రమించే వ్యాధులనుండి రక్షించుకోవడానికి సాధారణంగా ప్రయత్నాలు జరగవు. సురక్షిత రతి గురించిన వివరాల లోపం లేదా అసంపూర్ణ లేదా తప్పు సమాచారములు వీటికి కారణాలు కాగలవు. వీటి గురించి తెలిసిన కౌమారదశలోని వారు కూడా ఈ సేవలను పొందలేక పోవడానికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు కారణం కావచ్చు. గర్భ నిరోధకాల గురించిన సమాచారం మరియు సేవల అవసరం కేవలం కౌమారదశలోని వారి ఆరోగ్యం కోసమే కదా భవిష్యత్తులో ఫర్టిలిటీ కోసం కూడ.

#### ఈ క్రింది విషయాలను కౌమారదశలో వారికి తెలియజేయాలి

- ❖ సాధారణంగా లభ్యమయ్యే గర్భనిరోధక పద్ధతుల గురించి తెలుపుట సంపర్కము జరిగిన 24 గంటల లోపు ఎమర్జెన్సీ పిల్స్ ను వాడుట.
- ❖ కౌమారదశలో తగినటువంటి వివిధ గర్భనిరోధక పద్ధతుల గురించి చర్చించవలయును.
- ❖ గర్భనిరోధక పద్ధతుల గురించి తెలియచేసే వాటివలన కలిగే లాభాలు నష్టాలు వివరించాలి.
- ❖ అనుకోకుండా జరిగిన లైంగిక సంపర్కంవల్ల గర్భధారణని నిరోధించడానికి కౌమారదశలోని వారందరికీ అత్యవసర గర్భనిరోధకాల గురించి విజ్ఞానం పెంపొందించడము.
- ❖ మన దేశంలో ముఖ్యంగా అవాంఛిత గర్భం తెచ్చుకున్న వారిసంఖ్య పెరిగిపోతుంది. చిన్న వయస్సులో వివాహాలు, తొందరగా లైంగిక చర్యలు ప్రారంభించడంవల్ల (వివాహం అయిన తరువాత లేదా వివాహం కాకుండా) ఈ సమస్య తీవ్రరూపం ధరిస్తోంది.
- ❖ ఇది చాలా సున్నిత సమస్య యుక్త వయస్సురాని బాలికలకి గర్భస్రావం చేయాలంటే సంరక్షకుని సమ్మతి కావలసివుంటుంది. అందువల్ల ఇంట్లో గర్భం గురించి తెలుపని కౌమారదశలో వున్న అవివాహిత బాలికలు. న్యాయ పరిధిలో గర్భస్రావం చేయించుకోవడానికి నిరోధకమవుతోంది.

- ❖ కౌమారదశలో వున్నవారిలో చాలామంది గర్భధారణ గురించి గోప్యంగా వుంచాలనుకరుంటారు. ముఖ్యంగా ఇది వివాహానికి ముందుగా సంభవిస్తే, దగ్గర రక్షసంబంధీకులతో లైంగిక సంపర్కం వలన కౌమారదశలోని బాలికలు 20 నుండి 24 వారాల గర్భాన్ని తీసివేయించుకోగలరు. దీనివల్ల తీవ్ర పరిణామాలు ఏర్పడగలవు.

**కౌమారదశలో సురక్షితం కాని గర్భ స్రావాన్ని కోరుకునేలా చేసే కారణాలు**

- ❖ గర్భధారణ జరిగిన విషయం కౌమార దశలో వున్న స్త్రీలు ఆలస్యంగా గుర్తించడం వలన గర్భస్రావం చేయించుకోవడం కష్టమైపోవడం లేదా న్యాయ సమ్మతిని పొందడం దుర్లభమవడంలో కౌమారదశలోని మహిళలు సురక్షితంకాని గర్భస్రావాన్ని ఎంచుకోవటానికి తీర్మానం చేసుకుంటారు.
- ❖ సాంఘిక, సాంస్కృతిక విలువలు, కుటుంబ మర్యాదలు, తప్పు చేశారనే భావం, అందరిగీ తెలియడం ఇష్టం లేక పోవడం అనే కారణాలు అధీకృత కేంద్రాలలో గర్భస్రావ సేవలని పొందలేక పోవడానికి దారితీస్తాయి.  
దగ్గరలో సురక్షిత గర్భస్రావ సేవలు పొందే సదుపాయాలు లేకపోవడం కారణంగా కూడా అశుభ్రమైన పరిసరాలలో శిక్షణ పొందని వ్యక్తులచే సేవలనందుకుంటున్నారు.
- ❖ సాధారణంగా వారు దగ్గరలోనున్న (వీరిని, వీరి పరివారాన్ని గోప్యంగా వుంచగలిగే) ముసలివారిని లేదా మంత్రసానులని (ఆయా) సంప్రదిస్తారు.
- ❖ కౌమారదశలోని వారు సెక్సు విషయాల గురించి బాహ్యంగా చర్చించడానికి సామాజిక విలువలు, నమ్మకాలు అడ్డుగా నిలుస్తాయి.

**అరక్షిత లైంగిక సంపర్కము మరియు లైంగిక చర్యలు**

- ❖ యువ్వనదశలోని వారికి అరక్షిత లైంగిక సంపర్కమువలన లైంగిక వ్యాధులు అనగా సిఫిలిస్, గనోరియా మరియు HIV/AIDS వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. అరక్షిత లైంగిక సంపర్కమునకు అలవాటు పడిన యౌవనదశలోని బాలబాలికలు లైంగిక వ్యాధులకు ఎక్కువ గురిఅవుతారు. యువ్వన దశలో లైంగిక వ్యాధులు వచ్చినట్లయితే వాటి తీవ్ర పరిణామాలు అనగా వంధ్యత్వము కటివలయ వ్యాధులు. గర్భాశయేతర గర్భధారణ వంటివిగా పరిణిస్తాయి.

**6.5 కౌన్సిలింగ్**

- ❖ యువ్వనదశలోని వారిని సరిగా కౌన్సిల్ చేసినట్లయితే వారు గర్భధారణ చేయకుండా సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకొనేలా చేయవచ్చు. అనగా లైంగిక సంపర్కము లేకపోవడం లేదా గర్భనిరోధక పద్ధతులు వాడుట.
- ❖ అనికోని గర్భధారణ జరిగినట్లయితే సురక్షిత గర్భధారణ సేవలు పొందేటందుకు నిర్ణయించుకోవడంలో తోడ్పడుతుంది.
- ❖ నిరోధ్ వాడుట వలన అనవసర గర్భధారణ నిరోధించడమే కాకుండా లైంగిక వ్యాధులు, మరియు HIV/AIDS వ్యాధులనుండి రక్షణ కూడా లభిస్తుంది.
- ❖ అందుచేత యువ్వనదశలోని వారికి సురక్షిత లైంగిక సంపర్కము యొక్క ఆవశ్యకత, గర్భనిరోధమే కాకుండా లైంగిక వ్యాధులు మరియు HIV/AIDS నుండి కూడా రక్షణ లభిస్తుందని కౌన్సిలింగు మరియు ఆరోగ్య విద్య ద్వారా తెలిసేలా చేయాలి.
- ❖ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ఆరోగ్య కార్యకర్తలు యువ్వనదశలోని సమస్యలను వివరించి నివారణ చర్యలను తెలుపవలయును.
- ❖ శక్తివంతమైన, మృదువైన కౌన్సిలింగు కౌమారదశలోని వారిలో భయ, విచారాలని పోగొట్టడంలో చాలా వరకు సఫలీకృతమవగలదు.
- ❖ కౌమారదశలోని వారికి సేవలందించే ఆరోగ్య సేవకులకు ఉండవలసిన కొన్ని లక్షణాలు ఈ దిగువ నీయబడినవి

## ఆరోగ్య కార్యకర్తల స్థాయిలో తీసుకోవలసిన చర్యలు

- ❖ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కౌమారదశలోని వారియొక్క స్నేహ పూర్వక ఆరోగ్య సేవలకు సంబంధించి సురక్షిత పరిసరాలు సృష్టించగలగాలి

కౌమారదశలోని వారు పాల్గొనడం	లభ్యమయ్యే సేవల గురించి కౌమారదశలోని వారికి బాగా తెలపాలి వారందరు (బాలబాలికలిద్దరూ) ఇందులో పాల్గొనేలా చేయాలి.
కౌమారదశలోని వారికి స్నేహపూర్వక సిద్ధాంతాలు	ఇవి గోప్యంగా వుంటాయి. తల్లిదండ్రుల అనుమతి అవసరం లేదు. వయస్సు పరిమితితో నిమిత్తం లేదు. లైంగిక బేధం పాటించబడదు. అవసరమైన కౌమారదశలోని వారికి మందులు, గర్భనిరోధకాలు ఉచితంగా ఈయబడతాయి
కౌమారదశలోని వారికి స్నేహపూర్వక పద్ధతులు	రిజిస్ట్రేషను చేయించు కోవడం సులభం. వేచియుండవలసిన సమయం తక్కువ. పటిష్టమైన బాంధవ్యాలు తక్కువ
కౌమార దశలోని వారికి స్నేహ పూర్వక సిబ్బంది	సేవలందించేవారు సాంకేతిక పరంగా నిపుణులు, లింగ బేధానికి మర్యాద నిచ్చేవారు. (శ్రద్ధగా సానుభూతిలో వుంటారు కౌన్సెలింగుకి తగిన సమయం కేటాయించ గలరు. కౌమార దశలోని వారి యొక్క విషయాలని గోప్యంగా వుంచవలసిన అవసరాన్ని అర్థంచేసుకోగలరు.
కౌమారదశలోని వారికి స్నేహపూర్వక పరికరాలు	అందరికీ తగిన చోటులో, పనిచేయుగంటలు చక్కని సదుపాయములు అందరూ మెచ్చే పరిసరాలతో, గోప్యంగా వుంచబడుతుంది. కౌమార దశలోని వారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమాచార సామగ్రి, లభ్యతం
సామాజిక సహకారం	ఎ.ఎఫ్.హెచ్.ఎస్. యొక్క ఉనికి సమాజానికి ముందే తెలుపబడుతుంది. దాని విలువని తెలుసుకొని వారి సేవలకి సహరరిస్తారు.

- ❖ కౌమార దశలోని వారు సేవల ప్లానింగ్ మరియు సేవలందించడంలో పాత్ర గనుకవుంటే ఏక్కువగా సేవలనందుకో కలుగుతారు

### సూచించబడిన కొన్ని మార్గాలు ఈ క్రింది విధంగా వుండగలవు

- ❖ కౌమారదశలోని వారికి సమస్యలను సూచించి, పరిస్కార మార్గాలు, వాటికి సరిగా తటినవిగా వుండేలా చూడాలి.
- ❖ మొట్టమొదట దశ నుండి కౌమారదశలోని వారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా చూడాలి. అంతా తమంతట తామే కనుగొన్నామనే అనుభూతి పొందేలా ప్లానింగు దశనుండి
- ❖ వారి వర్గంలో వారందరికీ తెలిసిన కార్యక్రమాలు చేపట్టడంలో వార్తలు, సమాచారం మరియు సంప్రదింపు మార్గాలని గుర్తుపట్టడం కౌమారదశలోని వారి సహాయం తీసుకోవాలి.
- ❖ కార్యక్రమాలు గురించి కౌమార దశలోని వారు తమశక్తి మేరకు అందరికీ ప్రకటించి, తెలియజేసి వారి మిత్రులందరితో ఉత్సాహాన్ని రేకెత్తించి ఆ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేలా చేసేలా చేయాలి.
- ❖ కౌమార దశలోని వారిచే వారి మిత్రులకు బోధన చేయించాలి. ఇది ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇవ్వగలదు. ఇది వారి నిపుణతని ఆత్మగౌరవాన్ని అధికార శక్తిని పెంపొందించేలా చేయడమే కాక జీవిత వైపుణ్యతా చాతుర్యాన్ని పెంచుకొనే అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది.
- ❖ కౌమార దశలోని వారు ఆబ్జెక్ట్స్ మరియు సబ్జెక్ట్స్ ప్రత్యుత్తరాలు పొందడం కోసం ఎవాల్యుయేటర్ మెకానిజాన్ని వారంతట వారే కనుగొనేలా చేయాలి.





## తల్లిదండ్రులు

కౌమారదశలో ఉన్న పిల్లలు, తమ ప్రమేయం ఏమీ లేకుండానే బాల్యదశ నుంచి కౌమార దశలోకి ప్రభావపూర్వకంగా ప్రవేశించవలగిన సామర్థ్యం, వారికి చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో ఉండే సంబంధాలపై సమవయస్కులు, పెద్దలు, ఆరోగ్యవంతమైన అభివృద్ధికి డోహదపడే భద్రతా వలయాన్ని కల్పించే సంస్థలతో ఏర్పడే సానుకూల సంబంధాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ యువజనులు పెద్దరికంలోకి ప్రవేశించేటప్పుడు ఈ సంబంధాలు ఒక వునాదిగా తోడ్పడతాయి. సంతానికి సరి సమానంగా, ప్రేమ, పోషణ, శ్రద్ధలను కల్పించే కుటుంబాలు, పిల్లలందరికీ ఆరోగ్య కరమైన అభివృద్ధిని సమకూర్చగలుగుతాయి.

బాధ్యత గల తల్లిదండ్రులుగా మనం చేయగలిగినవి

- ❖ కౌమార దశ వ్యవధికి, ఈ దశలో పిల్లలు ఎదుర్కొనే సమస్యలకు, సవాళ్ళకు ఉన్న గుర్తింపును పెంపొందించడం.
- ❖ లింగ, లైంగిక అంశాలతో సంబంధం లేకుండా పిల్లలందరిపట్ల ప్రేమ, శ్రద్ధ, గౌరవాలను సమానంగా వ్యక్తీకరించడం.
- ❖ జీవించడానికి అవసరమైన మౌలిక విలువలను చేర్చుకోవడానికి కింది విధంగా వారికి సహాయ పడడం.
- ❖ వారి వాయస్సుకు తగిన అవకాశాలను కల్పించడం ద్వారా, కౌమార దశలోని బాలబాలికలలో తమంతట తాము నిర్ణయాలను తీసుకొనే నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహించడం.
- ❖ వారి స్నేహితుల గురించి తెలుసుకొని, వారిపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపించగలిగే స్నేహితులను గుర్తించి స్నేహం చేయడంలో వారికి సహకారాన్ని అందించడం.
- ❖ వారిపై లక్ష్యాలను మోపి ఒత్తిడిని పెంచడం మాని, వారి శక్తి యుక్తులను నిర్మాణాత్మక మార్గాలలోకి మళ్ళించడానికి సహాయం అందజేయడం.
- ❖ వారి లైంగిక, ప్రత్యుత్పత్తి ఆరోగ్య అవసరాలను, అందోళనలను గురించి వారితో మాట్లాడడం.
- ❖ ప్రేమ, జీవితం, బంధుత్వాల పట్ల పిల్లల జిజ్ఞాసల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండి వారిని అర్థం చేసుకోవడం.
- ❖ అవసరమైన సందర్భాలలో ఖచ్చితమైన, వారి వయస్సుకు తగిన శాస్త్రసమాచారాన్ని సంప్రదింపులను సౌకర్యవంతంగా అందించే ఏర్పాటు చేయడం. ఈ దశలో వారు లోనవుతున్న భావపూర్వకమైన, మానసికమైన మార్పులు, బంధుత్వాలు, లైంగిక సంయమనం, వివాహం, పిల్లల మధ్య వ్యవధి, ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించే అంశాలు. ప్రాముఖ్యాన్ని వారికి తెలియజేయడం చాలా ముఖ్యం.
- ❖ కౌమారదశలో ఉన్న బాలలపై తమ ప్రవర్తన స్థిరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుందన్న అవగాహన తల్లిదండ్రులకు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. తల్లిదండ్రుల జీవన విధానమై బోధన విధానంగా ఉంటుంది.



## ఉపాధ్యాయులు

కౌమారదశలోని బాలల విద్యాబోధన కార్యక్రమం విజయాన్ని నిర్ధారించే విషయంలో ఉపాధ్యాయులు అత్యంత ప్రధాన పాత్రను వహిస్తారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని పాఠశాల వ్యవస్థతో సమ్మిళితం చేయడానికి వీలైన పరిస్థితులను ఏర్పరచడానికి, సరైన విధానంలో దీన్ని అమలు చేయడానికి ఉపాధ్యాయులు, విద్యావేత్తలు సహాయపడగలరు. అంతేకాక, ఎ.ఇ.పి. కి సంబంధించిన అంశాలను, ప్రభావవంతంగా, సున్నితంగా వివరించే బాధ్యత కూడా ఉపాధ్యాయులకే ఉంటుంది.

**ఉపాధ్యాయులుగా మనం చేయగలిగినవి.**

- ❖ కౌమారదశ ఉన్న బాలల పట్ల మనకు ఉన్న గౌరవాన్ని, విలువలను వారికి వ్యక్తీకరించాలి. ఉపాధ్యాయులు తమ తమను విశ్వసిస్తున్నారనే సంగతిని పిల్లలు తెలుసుకోనేటట్లు చేయడం.
- ❖ కౌమారదశలో ఉన్న బాలలతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు, వ్యక్తిగత విలువలను వారిపై బలవంతంగా రుద్దకుండా ఉండటం. అంతిమ నిర్ణయం తీసుకోక పోవడం. (ప్రబోధం, వ్యతిరేక ఫతితాలిస్తుంది.)
- ❖ వారికి మద్దతే కల్పించే విధంగా పాఠశాల వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయడం. ఉపాధ్యాయునిలో మానవత్వం మూర్తీ భవించి ఉండాలి.
- ❖ పాఠశాల వ్యవస్థలో లింగపరమైన హక్కులకు సంబంధించిన దృక్పథాన్ని ఏర్పరచడానికి చేయడం.
- ❖ వారి ఆత్మగౌరవానికి సానుకూల శారీరక దారుణ్యం పెంపొందించడానికి సహాయపడడం.
- ❖ వ్యతిరేక వైఖరులనూ, పరిజ్ఞానాలనూ మార్చడం ద్వారా లైంగికాంశాల పట్ల బాధ్యతగల పెద్దలుగా పరివర్తన చెందడానికి కౌమరా దశ బాలలకు సహాయం చేయడం.
- ❖ ప్రత్యుత్పత్తి, లైంగికారోగ్యాలకు అవసరమైన ప్రవర్తనలను వారిలో పెంపొందించడం. ఈ అంశాలకు సంబంధించి వారికి ఉన్న అపోహలను పటాపంచలు చేయడం.
- ❖ లైంగిక వేధింపులు, లైంగిక పీడనాలు నుంచి వారికి రక్షణ కల్పించడం.



బాలలకు సహాయం చేయడం.

**బృంద నాయకులు సముదాయ నాయకులు**

బృంద సముదాయనాయకులు, ప్రజల దృక్పథాలనూ, అభిప్రాయాలనూ మార్చడంలో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తారు. ప్రత్యుత్పత్తి, లైంగికారోగ్యాలు (ఎ.ఆర్.ఎస్. హెచ్) కౌమారదశలోని బాలల పునరుత్పాదక లైంగిక ఆరోగ్య పరమైన అందోళనలకు సహజ రీతిలో సలహా ఇచ్చేవారుగా ఉంటారు. కౌమారదశలోని బాలల లైంగిక, ప్రత్యుత్పత్తి ఆరోగ్యానికీ, హక్కులకూ సామూహిక మద్దతును వీరు పెంపొందించ గలుగుతారు. ఎ.ఆర్.ఎస్. హెచ్ కార్యక్రమంలో పీరి సిఫార్సులు, కౌమారదశలోని పిల్లల ఆరోగ్యం కోసం పని చేస్తున్న సంస్థలకు, వ్యక్తులకు అమితమైన మద్దతును అందిస్తున్నారు.

**‘బృందం సముదాయ నాయకులుగా’ మనం చేయగలిగేది**

- ❖ అందుబాటులో ఉన్న ప్రతి అవకాశాన్నీ వినియోగించుకొని కౌమారదశలోని బాలల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కారణాన్ని ఆమోదించడం.
- ❖ కౌమారదశలో బాలల అందోళనలు, హక్కుల పట్ల సానుకూల సంప్రదింపులు ప్రారంభించడం.
- ❖ కౌమారదశలోని పిల్లవాడి సమస్యను, మన స్థానిక ప్రజాప్రతినిధికి, ఇంకా ఇతర సంబంధిత అధికారులకు, ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య, విద్యా విషయక అధికారులకు తెలియజేయడం.
- ❖ చట్టసమ్మతం కాని శిక్షల నుంచి కౌమార దశలోని బాలలకు రక్షణ కల్పించడం.

- ❖ ఎలాంటి భయం, సంకోచం లేకుండా పెద్దలకు తమ ఆందోళనలను గురించి వివరించడానికి కౌమారదశలోని పిల్లలకు అవకాశాలను కల్పించడం
- ❖ కౌమారదశలోని బాలల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి స్థానికంగా కొనసాగుతున్న బాల్య వివాహాల వంటి సాంఘిక మూఢవిశ్వాసాలకు వ్యతిరేకంగా పరస్పర సమావేశాలను ఐ.ఇ.సి క్యాంపులను ఏర్పాటు చేయడంలో ప్రభుత్వానికి పౌరసంస్థలకూ సహాయం చేయడం.
- ❖ కౌమారదశలోని బాలలకు సంబంధించిన అంశాలను తీసుకొని, మనసుకు హత్తుకొనే వార్తా కథనాలు, వ్యాసాలు, ఫీచర్లు, ప్రత్యేకించి, 'ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దినం' 'అంతర్జాతీయ యువజనోత్సవం', మహిళాదినోత్సవాల సందర్భాలలో రూపొందించడానికి ప్రసారమాధ్యమాలకు మద్దతును అందించడం.
- ❖ కౌమారవిద్యాకార్యక్రమం (ఎఇపి), కౌమారదశలోని బాలల పునరుత్పాదక, లైంగికారోగ్య కార్యక్రమాలకు (ఎ.ఆర్.ఎస్. హెచ్) సంబంధించి బృంద సముదాయ నాయకులు చేయగలిగినవి.
- ❖ బహిరంగ సమావేశాలు, జనం గుమికూడిన ప్రదేశాలలో కౌమార విద్యా కార్యక్రమం (ఎఇపి), ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడటం.
- ❖ పాఠశాలలోను, పాఠశాలల పరిధి బయటి ప్రదేశాలలోనూ, కౌమారవిద్య అవసరాన్ని తెలపడం.
- ❖ కౌమారదశలోని బాలలకు, స్నేహపూర్వకమైన ఆరోగ్య సేవల కల్పనకు డిమండ్ కృషిచేయడం.
- ❖ ఎ.ఇ.సి. బృందానికి, సంఘ సేవా సంస్థలలో పని చేసే వారికి, ఎఇపి పనులను చేయడానికి వీలుగా సుదపాయాలను కల్పించడం.
- ❖ కౌమార దశలోని బాలల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలను స్థానికంగా నిర్వహించే సదుపాయాన్ని కల్పించడానికి తగు చర్యలు తీసుకోవడం.

### ప్రభుత్వాధికారులు

కేంద్రం నుండి రాష్ట్రం, జిల్లాల వరకు అన్ని స్థాయిలలోనూ అభివృద్ధి విధానాలను, కార్యక్రమాలను రూపొందించి, అమలుజరపడంలో ప్రభుత్వాధికారులు వెన్నెముకగా వ్యవహరిస్తారు. సమాజంలో ఎ.ఆర్.ఎస్. హెచ్ కూ, విద్యకూ సంబంధించిన భ్రమలను అవరోధాలనూ తొలగించడానికి వీరే ప్రధాన పాత్రధారులుగా ఉంటారు.

### ప్రభుత్వాధికారులుగా / పౌరసేవకులుగా మనం చేయగలిగేవి

- ❖ కౌమారదశలోని బాలలకు సంబంధించిన అంశాలపై విధానపరమైన సానుకూల మార్పులు, నిర్ణయాలను అధికంగా తీసుకురావడానికి కృషి చేయడం.
- ❖ అన్ని విధానాలు, కార్యక్రమాలలో స్త్రీ, పురుష పరమైన, హక్కుల పరమైన అంశాలను చేర్చడం.  
కౌమారదశలోని బాలలకు సంబంధించిన ప్రత్యుత్పత్తి లైంగికారోగ్యల కీలకదశలను నిర్వహించడంలో సహాయపడటం.
- ❖ కౌమార ప్రాయ బాలబాలికలు, యువజనులకు సంబంధించిన నిర్ణయాలను రూపొందించే వారు, ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రపంచీకరణకూ, మారుతున్న పరిస్థితులకూ, సమీప భవిష్యత్తులో ఎన్నికల బాధ్యతలలో పాలు పంచుకోవలసిన ఉన్న యువజనుల నుంచి రాగల డిమాండ్లకూ అనుగుణంగా విధానాలను రూపొందించ వలసి ఉంది.

### ప్రశ్నలు

- 1 కౌమార దశ అనగానేమి? కౌమార దశలో పిల్లల ఆరోగ్యము మరియు పోషకాహారమును గురించి తీసుకొను జాగ్రత్తలు గూర్చి వివరింపుము.

- 2 కౌమారదశలో జరుగు మార్పులను గూర్చి వ్రాయుము
- 3 కౌమార దశలోని పిల్లలకు ఆరోగ్య కార్యకర్తగా ఎటువంటి సలహాలను వివరింపుము?
- 4 యౌవన దశలో అరక్షిత లైంగిక సంపర్కము వివరింపుము

## అధ్యాయము - 7

### కౌమారుల బాలికల సంరక్షణ (Care of Adolescent Girls)

ధీయరి : 15 గంటలు

చేసి చూపుట: 10 గంటలు

మొత్తం: 25 గంటలు

#### అంశములు:

- 7.1. ఋతుస్రావం మరియు నెలసరి పరిశుభ్రత
- 7.2. ప్రత్యేక పోషక అవసరాలు
- 7.3. చిన్న వయస్సులో వివాహము మరియు వాటి ప్రభావములు
- 7.4. కౌమార బాలికలు - గర్భము మరియు గ్రర్భస్రావము
- 7.5 కుటుంబ జీవితమునకు సిద్ధపడుట వివాహానికి ముందు కౌన్సిలింగ్
- 7.6 ఆరోగ్య కార్యకర్త యొక్క పాత్ర

#### ఆశించే ఫలితాలు:

1. కౌమార బాలికల ముఖ్య అవసరాల గురించి చర్చించుము
2. సమాజములో కుటుంబములో ఆడపిల్లను తక్కువ చూపు చూచుట వలన సంభవించు ప్రభావమును వివరించుము.
3. ఆడ పిల్లల సంరక్షణ అవసరతను తల్లికి మరియు సమాజము, కౌన్సిలింగ్ చేయుము.

#### ఉద్దేశములు:

1. కౌమార బాలిక బహిష్టు మరియు నెలసరి పరిశుభ్రత
2. చిన్న వయస్సులో వివాహము - దాని పరిణామాలు అవగాహనను పెంచుకొని, కౌమార బాలికలకు మరియు పునరుత్పత్తి సమస్యలపై వివాహమునకు ముందు కౌన్సిలింగ్ చేయుదురు
3. పై విషయములపై సమాజములో ఆరోగ్య కార్యకర్త తన పాత్రను గుర్తించును.
4. అవసరమైన సమాయాలలో కౌమార దశ బాలబాలికలకు కౌన్సిలింగ్ చేయుటకు అందుబాటులో ఉండును. బోధన అధ్యయన చర్యలు

#### బోధన అధ్యయన చర్యలు:

1. లెక్చర్, 2. చర్చ, 3. ఎవి ఎయిడ్స్, 4. ఆరోగ్య విద్యా బోధన పర్యవేక్షణ

#### 7.1 ఋతుస్రావం మరియు నెలసరి శుభ్రత (Menstruation and Menstrual Hygiene)

ఋతుస్రావం ఒక సాధారణ శరీర విధిక్రియ. ఇది బాలికల శరీరాన్ని భవిష్యత్తులో గర్భధారణకు అనుకూలంగా చేసే పద్ధతులలో ఒకటి. ఆమె ప్రత్యుత్పత్తి విధానం/వ్యవస్థ మరియు ఆరోగ్యం సరిగ్గావుందని తెలియడానికి ఋతుస్రావం ఒక గుర్తు.

ఈ సాధారణ శరీర క్రియ గురించి తెలిసుకోవలసినది బహు ముఖ్యం. ఎందుకంటే కౌమారదశలోని ఎంతో మంది బాలికలకు ఋతు స్రావం గురించిన సందేహాలు అనేకం. వీటిని విడమరచి తెలియచెప్పి మరియు ధైర్యాని అందివ్వడమే మంచిది.

సమాజంలో కొన్ని అపోహలు మరియు కల్పితాలు వలన ఇది అంతా ఏదో అశుభ్రమైనదని, అంటరానిదన్న భావనలు ప్రచారంలో వున్నాయి. అనేక ఆచారాలు, సాంప్రదాయాలు, నమ్మకాలు మరియు ఈ రోజులలో కూడా వాటిని అవలంబించడం, పెద్ద సహాయకారి కాలేదు సరికదా ఒక్కొక్కప్పుడు పెరుగుతున్న బాలికలకు అపకారం కూడా చేకూర్చగలవు.

### ఋతుచక్రం (ఋతుక్రమచక్రం)

- ❖ ఋతుక్రమం అంటే నెలనెలా బయటకు వచ్చు రక్తస్రావం సామాన్యంగా వీటిని పీరియడ్స్ అంటారు. ఇది ఒక్కొక్క స్త్రీకి ఒక్కోవిధంగా వుంటుంది. సాధారణంగా ఋతుచక్రకాలం 28 రోజులు.
- ❖ హార్మోనుల ప్రభావంచే ప్రతి నెలా ఒక అండం ఏదో ఒక అండాశయంలో పరిపక్వత చెందుతుంది. ఈ అండం అండవాహికలో ప్రవేశిస్తుంది. ఈ సమయంలో స్త్రీ పురుషుల కలయిక జరిగితే పురుషుడి వీర్యకణాలు యోనినుండి గర్భాశయంలోకి, అక్కడినుండి అండవాహికలోకి ప్రవేశించి అండములో కలిస్తే ఫలదీకరణం జరిగి అండం పిండముగా మారుతుంది. ఈ విధంగా స్త్రీ గర్భం ధరిస్తుంది. అండం ఫలదీకరణం చెందకపోయినచో, గర్భాశయంలోని మెత్తటి పొర (అండం నాలుకొని పెరగడానికి వీలుగా తయారైన రక్తనాళాలతో కూడిన మెత్తటి పొర) అవసరమువుండదు. గర్భాశయములోని పొరకండరాలు కదులుతాయి. వీటికి చెందిన గర్భాశయపు లోపలి పొర వీడిపోయి రక్తంతో కలిసి బయటికి వస్తుంది. వీటితో పాటు అండం కూడ బయటకు వచ్చేస్తుంది. తిరిగి వచ్చేనెల ఇదే ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఈ చక్రం ప్రతినెలా తిరిగి జరుగుతూ ఉంటుంది. సామాన్యంగా రక్తస్రావం 4 నుండి 5 రోజులు వుంటుంది. సుమారు ప్రతి చక్రంలో 50-200 మి.లీ. రక్తం పోతుంది. ప్రతినెలా ఇది సవ్యంగా జరిగితే స్త్రీ ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు.

### బహిష్టు శుభ్రత:

- ❖ బాలికకు ఋతుస్రావం సమయంలో పరిశుభ్రతను అవలంబించడం, తద్వారా తనని తాను అంటురోగాలనుండి సంరక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నొక్కి చెప్పండి. ఇంతేకాక పీరియడ్స్ ఒక ఆరోగ్య లక్షణమని, వీటిని నెలనెలా తను భరించవలసిన శిక్షగా పరిగణించరాదని బాలికకు తెలియచెప్పడం కూడా ఒక ముఖ్యమైన విషయము.
  - ♦ బాలికలు ఋతుస్రావం సమయంలో రోజూ స్నానం చేయాలి.
  - ♦ లోపలి దుస్తులు శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి.
  - ♦ జననేంద్రియములను తరచుగా నీటితో కడుక్కొని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి లేకున్న దురద వాపు వచ్చే అవకాశం వుంది.
  - ♦ మూత్రవిసర్జన, మలవిసర్జన తరువాత యోనిని శుభ్రపరచు కోవాలి. పరిశుభ్రమైన నూలు బట్టను వాడితే ఋతుస్రావ రక్తాన్ని పీల్చగలదు సిల్కు బట్టను వాడితే సరిగా పీల్చదు సరిగదా చర్మానికి జబ్బులు రాగలవు.
  - ♦ బట్టకాని లేక ప్యాడ్ గాని రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు మార్చవలసివుండును.
  - ♦ బట్ట వాడిన ఎడల బట్ట మరియు ప్యాంటీలు సబ్బుతో శుభ్రంగా ఉతికి (చన్నీటితో) ఎండలో ఆరవేయవలయును.
  - ♦ ప్యాడ్స్ వాడిన ఎడల వాటిని ఒక కాగితం సంచితంలో చుట్టి పారవేయవలెను లేదా తగుల బెట్టవలయును (కాల్చివేయవలయును)
  - ♦ మామూలుగా రోజువారి కార్యక్రమములను జరుపవచ్చును.

### ప్రత్యేక పోషక అవసరతలు (Special Nutritional needs of Adolescent Girls)

- ❖ మగ పిల్లలైనా ఆడపిల్లలైనా ఆహారం ఒకే విధంగా అందించాలన్నవి అందరూ గ్రహించవలసిన విషయం. ఆర్థిక పరిస్థితివలన పౌష్టిక ఆహారము అందించలేక పోవడం. పిల్లలందరికీ ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని అందించలేక ఆడపిల్లలకి అనవసరం అని అనుకుంటారు. కొన్ని మూడనమ్మకాల వలన ఆడ పిల్లలని సరిగా చూడలేక పోతున్నారు. కొన్ని

ఇళ్ళలో కూడ మగపిల్లలకు ఆహారం అందించిన తరువాత ఆడపిల్లలకు భోజనం పెడతారు. కాని పనులు మాత్రం ఇద్దరూ సమానంగానే చేస్తారు. ఋతుస్రావం సందర్భాలలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినకూడదని ఆంక్షలు విధిస్తారు. ఈ కారణాల వలన అమ్మాయిలకు పౌష్టికాహారం సరిగా అందడంలేదు. వయస్సులోవున్న ఆడపిల్లలు సరియైన ఆహారం లేనందువలన చిక్కిపోయి పెద్దవారిలా కనపడతారు. కౌమారదశలో వున్న ఆడపిల్లలు బాధలవలన అనారోగ్యానికి లోనవుతారు. పోషకాహార లోపం మరియు మాటి మాటికి జ్వరాలు, కౌమార దశలో పెరుగుదలకు అవరోధాన్ని కలిగించుట వలన ఆలస్యంగా పరిపక్వతచెంది, అన్నివిధాల కష్టాల పాలవుతారు. ఈ సమయంలో పెళ్ళికు చేసి మరింత చిక్కుల్లో పడేస్తారు. పిల్లలు పుట్టడం, పిల్లలు అనారోగ్యంతో బాధలు పడుట, చంటి పిల్లలుకు పాలు ఇవ్వలేక పోవుట, వారే పిల్లలు - ఇంకవారు పిల్లలను ఎలా పెంచుతారు? పెద్దవారయిన తరువాత ఎదుగుదల లేకుండా నీరసించిపోయి వుంటారు. ఏమైనా ప్రతి అవస్థలో పౌష్టిక ఆహారం అవసరం - శిశు వయసు, బాల్యవ్యవస్థ, కౌమార దశ మరియు పెద్దవారైన పిదప.

**పౌష్టికాహారం లోపం వలన రక్తహీనత:**

- ❖ ఇనుము - ఇనుము రక్తంలో చాలా అవసరం. ఆడపిల్లలకు ఋతుక్రమంలో వారు నష్టపోయింది తిరిగి పొందగలగాలి. ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, మాంసం, బెల్లం ఇస్తూ వుండాలి విటమిన్-సి లభ్యమయ్యేందుకు నిమ్మ, నారింజకాయ, మరియు ఉసిరి.
  - ♦ తినే ఆహారంలో ఇనుము తగ్గినందు వలన రక్తహీనతకి కారణం
  - ♦ ఇది భారతదేశంలోని కౌమార దశలోని వారిలో ఒక పెద్ద సమస్య మనదేశంలో 20-40 ఆడవారికి పురిటిలో ప్రాణాలు పోవటానికి కారణం.

**రక్తహీనత:**

- ♦ ఎక్కువగా పని చేయలేక పోవడము అంటువ్యాధులనుండి ఎదుర్కొనే శక్తిని తగ్గిస్తుంది.
- ♦ దీనిని నివారించుటకు ఆకు కూరలు, పండ్లు నీరసంగా వుండేవారికి ఇవ్వవలయును.
- ♦ రక్తహీనతలో బాధపడేవారు డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ ఆసిడ్ మందులు తెచ్చుకొని ప్రతిరోజు 2-3 నెలలు వాడిన తరువాత హీమోగ్లోబిన్‌ను పరీక్షించుకోవాలి.

**అయోడిన్ లోపము:**

తక్కువైన కారణంగా మానసిక లోపాలు, క్షీణించిన మానసిక క్రియలు, నరాల లోపాలు, నిర్ణీత ఆశాజననాలు ఎక్కువవడం మరియు వ్రసవ సమయంలో లేక శిశు దశలో మృత్యువు/మరణం ఇటువంటివెన్నో సంభవించును.

- ♦ కౌమార దశలో ఆడపిల్లలు సరియైన పుష్టికరమైన ఆహారం మగ పిల్లలతో సమానంగా తీసుకోవాలి.
  - 1 పుష్టికరమైన ఆహారం వలన చక్కని పెరుగుదల సాధ్యమవుతుంది.
  - 2 చక్కని ఆహారం వలన ఎముకలకు పరిపక్వత సరియైన వయసులో జరుగుతుంది
  - 3 పుష్టికరమైన ఆహారం వలన ఎముకలకు కావలసిన బలం లభిస్తుంది.

మొత్తము మీద సమతుల్య ఆహారం మగపిల్లలతో సమానంగా ఆడ పిల్లలు కూడా తీసుకోవాలి (ప్రోటీన్స్, క్రొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్, విటమిన్లు, మినరల్స్)



	13-15 సం॥	16-18 సం॥	కౌమార దశలోని గర్భిణీ స్త్రీలు
బరువు (కి.గ్రా)	46.7	49.9	-
పొడవు (సెం.మీ)	163	164	-
శక్తి (పూర్తి కేలరీ)	2100	2100	+300
ప్రోటీను (గ్రా)	65	63	+15
ఇనుము (మి.గ్రా)	28	30	+38
ఫోలేట్ (మి.గ్రా)	100	100	+400
క్యాల్షియం (మి.గ్రా)	600	600	1000

### కౌమారదశలోని గర్భిణి బాలిక కోసం కావలసిన పౌష్టికాహారం

#### పగటి అల్పాహారము:

- ♦ 1 గ్లాసుపాలు (1 టీస్పూను పంచదార/1 మీడియం సైజు గ్రుడ్డు) మరియు
- ♦ 1-2 చపాతీలు (మీడియం) 2 ఇడ్లీలు, 1 కప్పు పోహో లేదా 1 కప్పు ఉప్పా.
- ♦ 1/2 కప్పు మొలకెత్తిన పప్పులు లేదా బీన్స్

#### మధ్యాహ్నం తీసుకొనే అల్పాహారం:

- ♦ 3-4 చపాతీలు/కప్పు అన్నం మరియు
- ♦ కప్పు పప్పు, 1 చేప లేదా మాంసం
- ♦ 1 కప్పు కూర లేదా పచ్చికూరలు (ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు)

#### సాయంత్రం అల్పాహారం:

- ♦ 1 కప్పు టీ (1 టీ స్పూన్ పంచదార) 1 గ్లాసు పాలు మరియు
- ♦ 3 గ్రా ఫీనట్స్ లేదా వేయించిన వేరుశనగ పప్పు, బెల్లంతో

#### రాత్రి భోజనం:

- ♦ 2-3 చపాతీలు/ 3-4 ఇడ్లీలు/ 1-2 కప్పు అన్నం మరియు 1 - 2 కప్పుల పప్పు / సాంచారు మరియు 1 కప్పు కూర లేదా పచ్చికూరలు.
- ♦ 1 గ్లాసు = 200 మి.లీ.
- ♦ 1 కప్పు = 100 మి.లీ.

తగిన వయస్సు వచ్చిన తరువాత బాలికకు వివాహం చేస్తే దేశ జనాభా పెరగకుండా సహాయపడవచ్చు ఎలా గంటే

- 1) 15 సం॥లలో పెండ్లి అయితే ఆ తల్లికి పుట్టిన పిల్లలలో 100 కి 20 మంది ఏడాది వయస్సులోపే మరణిస్తున్నారు. అదే 18-21 సం॥ల తరువాత పెళ్ళి అయితే వారికి పుట్టిన పిల్లలలో 100 కి 5 మంది మాత్రమే మరణిస్తున్నారు.

- 2) 15 సం॥లలోపు పెండ్లి అయితే ఆడపిల్లకు సగటున 3-4 పిల్లలు కలుగుచున్నారు. అదే 18 సం॥లు దాటిన తరువాత పెళ్ళి అయినచో 2-3 పిల్లలు మాత్రమే కలుగుతారు.

బాల్య వివాహాల చట్టం (1929) చేసినప్పటికీ కూడా బాల్య వివాహాలు మామూలుగానే జరుగుతున్నాయి.

### వివాహ వయస్సు

అమ్మాయిల శారీరక పెరుగుదల పూర్తి అయిన తరువాత మరియు వారు కనీస జీవన నైపుణ్యాలను నేర్చుకున్న తరువాతే వివాహం గురించి ఆలోచించాలి. మిగతా రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే మన రాష్ట్రంలో అమ్మాయిలకు చిన్న వయస్సులో పెళ్ళిళ్ళు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి.

సగటున 15 సం॥లకే పెళ్ళిళ్ళు జరుగుతున్నాయని గణాంకాలు తెలుపుతున్నాయి. మన రాష్ట్రంలో అమ్మాయిలకు వివాహ వయస్సు 21 సం॥లు అబ్బాయిలకు 25 సం॥లు అని ప్రభుత్వం చెబుతుంది. అయిన నిజ జీవితంలో ఇలా జరగటం లేదు, తల్లిదండ్రులు అమ్మాయిల పెళ్ళికి తొందర పడుతున్నారు. అమ్మాయిలు కూడా దీనికి ఎదురు చెప్పుకుండా తలవంచి వూరుకుంటున్నారు. మన రాష్ట్రంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టవలసిన విషయం ఇదే.

### 7.3 చిన్న వయస్సులో వివాహము మరియు వాటి ప్రభావములు (Early Marriage and its Effects):

- ❖ యువ్వన దశలోవున్న బాలికలలో తల్లల మరణాలు మామూలు స్త్రీలకంటే ఎక్కువ వున్నాయి. 18 సం॥ల లోపు వయస్సుగల స్త్రీ గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రసవ సమయంలో 2 సార్లు ఎక్కువగా చనిపోతున్నారు. దీనికి కారణం శరీర పెరుగుదల సరిగా లేకపోవడము.
- ❖ 15-19 సం॥ వయస్సుగల గర్భిణీ స్త్రీలలో 10% గర్భస్రావాలు, గర్భంలోనే బిడ్డ చనిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ వయస్సు వారిలో బలవంతపు గర్భస్రావములు కూడా ఎక్కువగానే వుంది. ఇవి ముఖ్యంగా సరైన వైద్య సదుపాయాలు లేకపోవడం ఆరోగ్య కేంద్రాల గురించి తెలియక పోవడం, తెలిసినా వెళ్ళకపోవడం వలన జరుగుతున్నాయి.
- ❖ రక్తహీనత, టెటనస్, గర్భసంబంధమైన, రక్తస్రావం మరియు నెలలు నిండకనే కాన్పు జరగడం వంటి గర్భధారణ సమస్యలు చిన్న వయస్సులో వున్న తల్లలకు పుట్టిన పిల్లలు చనిపోవడానికి ఆస్కారాలు ఎక్కువగా వున్నాయి. అంతే కాక తక్కువ బరువుతో పుట్టడం, నెలలు నిండక ముందే పుట్టడం, మానసిక ఎదుగుదలలో సమస్యలు మరియు శిశు మరణాలు కూడా ఎక్కువ.
- ❖ చిన్న వయస్సులో వివాహము వలన కూడా, మానసిక వికాసము పూర్తిగా లేకపోవడంవలన కుటుంబములో వచ్చే ఆటుపోట్లను తట్టుకొని నిలబడే ఆత్మస్థైర్యం లేక పోవుట వలన బలవంత మరణాలు, విడిపోవడం కుటుంబ కలహాలు అధికంగా వుంటాయి.
- ❖ చదువుకోవాల్సిన వయస్సులో, ఆడుకోవాల్సిన వయస్సులో వంటపని, ఇంటిపని, కుటుంబ బరువు బాధ్యతలు, పిల్లలుకు తల్లిగా ఆమెపై పడుచున్నది. చిన్న వయస్సులోనే పిల్లలను కనటం వలన తల్లి యొక్క పిల్లల యొక్క ఆరోగ్యం కూడా బలహీనమవుతుంది.
- ❖ చదువుకోవటం ఎంత ముఖ్యమో ఆ అమ్మాయికి పూర్తిగా అవగాహన లేకపోవుట వలన, తన పిల్లల చదువును గురించి కూడా శ్రద్ధ వహించకపోవచ్చు.

### 7.4 కౌమార బాలికలు: గర్భము మరియు గర్భస్రావము (Adolescent Girls: Pregnancy and abortion)

- ❖ మనదేశంలో బాల్య వివాహాలు మామూలే అని మన అందరికీ తెలిసిన విషయమే. యువతులలో పెళ్ళి అయిన వాళ్ళు, పెళ్ళికాని వాళ్ళు కూడా గర్భవతులు కావడం ఎక్కువగా చూస్తున్నాము.

- ❖ మనదేశంలో ప్రతి 5వ ప్రసవం కౌమారదశలోని అమ్మాయికి అవుతోంది. మొత్తం పిల్లల జనాభాకి సంబంధించిన గణాంకాల ప్రకారం 17% పిల్లల జననం 15-19 వయసు గల యువతులకి పుట్టిన వారే. ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి ప్రసవానికి ముందర మంచి వైద్యం అందదు మరియు 2/3 ప్రసవాలు వైద్యసదుపాయం లేని చోట జరుగుతాయి. ఆధారాలను మించి మనదేశంలో బాల్య ప్రసవాలు వున్నాయి. చాలా ప్రసవాలు వైద్య సదుపాయానికి దూరంగానే జరుగుతున్నాయి.
- ❖ బాల్య వివాహాల చట్టం 1929 సం॥ చేసినప్పటికీ కూడా బాల్య వివాహాలు మామూలుగానే జరుగుతున్నాయి.
- ❖ యువ్వనదశలో వున్న బాలికలకు మరీ చిన్న వయసులో వివాహము చేసినట్లయితే చిన్న వయసులోనే గర్భధారణ జరిగి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. రక్తహీనత, గర్భములోని శిశువు పెరగక పోవులు, ప్రసవ సమయానికి ముందే ప్రసవించుట మరియు ప్రసవ సమయంలో చిక్కులు వంటివి, యౌవ్వనదశలోని తల్లులలో చాల ఎక్కువగా వుంటాయి. మరియు అవి మరణానికి కూడా దారి తీయవచ్చు.

### కౌమారదశలో గర్భవతులు కావడానికి కారణాలైన అంశాలు

- 1 చిన్న వయస్సులో వివాహం
- 2 మెనార్కె వయస్సు తగ్గిపోవడం
- 3 తల్లిదండ్రుల నుంచి అత్తవారినుండి మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యుల నుండి పెళ్ళి అయిన వెంటనే సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని నిరూపించమని ఒత్తిడి.
- 4 శరీరంలో కలిగే మార్పులు లైంగిక సంపర్కానికి దారి తీయడం
- 5 ఛాయా చిత్రాలు యాంత్రిక పరికరములు లైంగిక సంబంధములను గూర్చి తెలియచెప్పి తద్వారా దానికి ప్రేరేపించుట
- 6 కౌమారదశలోని వారిచేత లైంగిక పరమైన పనులు చేయించుట.
- 7 గర్భనిరోధక పద్ధతుల గురించి జ్ఞానము లేకపోవుట
- 8 గర్భనిరోధకాలకు సంబంధించిన సమాచారం అందకపోవుట
- 9 కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు పాటించడం నుంచి సాంఘిక అడ్డంకులు
- 10 యువతులతో లైంగిక సంబంధం గురించిన సంగతులు మాట్లాడకపోవడం

కౌమారదశలో కడుపుతో నున్న బిడ్డ మరియు ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్యలు

**ఆరోగ్య పరిణామాలు**

కౌమార వయసులో తల్లియైన యువతికి వుండే ప్రమాదములు	ఆ తల్లికి పుట్టిన బిడ్డకు వుండే ప్రమాదం
<p><b>ప్రసవానికి ముందర</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. మరుగుజ్జుగా పెరగడం</li> <li>2. తక్కువ బలం కలిగి వుండడం</li> <li>3. రక్తహీనత, గర్భసావ్రం జరిగేటందుకు అవకాశాలు ఎక్కుగా వుండడం, ఎక్కువ రక్తపోటు కలిగి వుండడం.</li> <li>4. గర్భాశయములో ఎదుగుదల ఆలస్యం కవాడం</li> <li>5. ప్రసవానికి ముందే రక్తస్రావం జరిగి పోవడం. ప్రీటర్మ్ సేవ సరైన సేవ లేక పోవడం, దాని వల్ల కలిగే పరిణామం</li> </ol> <p><b>ప్రసవం తరువాత</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. రక్తపోటు ఎక్కువగా వుండడం</li> <li>2. ప్రసవం తరువాత రక్తస్రావం అవడం</li> <li>3. గర్భాశయ మూత్రాశయ సంబంధిత రోగాలు రావడం. మరణ సంఖ్య మరియు అనారోగ్యం పెరగడం.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. పూర్తిగా ఎదగక పోవడం</li> <li>2. తక్కువ బరువుతో పుట్టడం</li> <li>3. ప్రసవం అవక ముందే చనిపోవడం</li> <li>4. తక్కువ బలం కలిగి యుండడం</li> <li>5. సరైన ఆహారం లేక పోవడం</li> <li>6. తక్కువ బరువు కలిగి చనిపోవడం</li> <li>7. తక్కువ జ్ఞానం కలిగి వుండడం</li> </ol> <p>మరణ సంఖ్య మరియు అనారోగ్యం పెరగడం</p>

**కౌమార దశలో గర్భధారణ వలన సాంఘిక మరియు ఆర్థిక పరిణామాలు**

- ❖ స్కూలు నుంచి తొలగించుట
- ❖ తక్కువ విద్యావకాశాలు
- ❖ ఆరోగ్యానికి ఖర్చు చేయడం వల్ల పేదరికం
- ❖ మానసికంగా మరియు ఇతర విధాలుగా కృంగిపోవడము
- ❖ తిరిగి యుక్తవయస్సులో గర్భధారణ
- ❖ కుటుంబ జీవన విధానం పూర్తిగా చిన్నాభిన్నం కావడం
- ❖ తమ మీద తమకు గౌరవం తగ్గటం
- ❖ కౌమారదశలో గర్భధారణం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొనవలసి వుంది. కౌమారదశలో గర్భధారణ వలన యువతులు అనారోగ్యము పాలవచ్చు లేదా మరణించవచ్చును. ఇది బహుశా వారి జీవన విధానము వల్లకానీ, వైద్య సదుపాయాలు తక్కువ అందడం వల్లకానీ కావచ్చు.

**ఎత్తు మరియు బరువు:** కౌమారదశలో వున్న యువతుల 38 కేజీల కన్నా తక్కువ బరువు 145 సెం.మీ. కన్నా తక్కువ ఎత్తు వున్న వాళ్ళకి గర్భధారణ సమయంలో చాలా ప్రమాదాలు ఎదుర్కొనవలసి వుంటుంది.

**శరీర పెరుగుదల:** కౌమారదశలో మెనార్క్ వచ్చిన 2-4 సం॥లోనే గర్భవతులైనచో వారి పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. ఎందుకంటే పిండం పెరుగుతున్న కొద్దీ తల్లియొక్క శక్తి కూడా ఉపయోగించుకుంటుంది. పెల్విస్ సమంగా పెరిగక పోవడం, చిన్న పెల్విస్ వలన ప్రసవం కష్టతరం కావచ్చు. మరియు సంతానోత్పత్తికి అడ్డంకి కలుగవచ్చు.

**ఆహారం:** చాలా మంది బాలికలు కౌమారదశలో తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం దానివల్ల రక్తహీనత పెరగడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి వాళ్ళ విషయంలో గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు చాలాకష్టం అవుతుంది. చాలా మంది తల్లులు రక్తహీనత వల్ల మరణిస్తూ వుంటారు.

**ప్రసవంలో ప్రమాదాలు:** అందిన సమాచారం ప్రకారం చాలా చిన్న వయస్సులో గర్భవతులు అయిన వారికి ప్రమాదాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. మొదటి ట్రైమెస్టర్ రక్తస్రావం 1/3 వంతు గర్భవతులలో జరుగుతుంది. వాళ్ళకి మామూలుగా గర్భవతులు అయ్యేవారిలో కంటే కూడా రక్తపోటు ఎక్కువగా వుంటుంది.

**తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలకు ప్రమాదాలు:** గడువు ముందర పుట్టడం (37 వారాలకు ముందుగా పుట్టడం) మరియు తక్కువ బరువు (2500 గ్రా. కన్నా తక్కువ బరువు) కలిగి వుండడం వంటివి. ఈ పిల్లలతో ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎందుకంటే ఈ పిల్లలు తక్కువ బరువుతో పుట్టడం వల్ల పుట్టిన 28 రోజుల లోపే చనిపోయే అవకాశం వుండవచ్చు. మామూలు వయస్సులో యువతులకు కలిగిన బిడ్డలకు ఈ అవకాశం తక్కువ. తక్కువ బరువు పిల్లల మరణాలు 60% వరకు కౌమారదశలో వున్నవారికి పుట్టిన వారే బిడ్డలు చాలా మటుకు చనిపోవడానికి కారణం వారి తక్కువ బరువైతే మరియు తల్లికి అనుభవం లేకపోవడం కూడా కావచ్చు.

**సాంఘిక మరియు ఆర్థిక పరిణామాలు:** పేదరికం, చిన్నతనంలో గర్భవతి కావడం వల్ల పాఠశాల నుండి తొలగింపబడటం, ఉద్యోగావకాశములు తక్కువ కావడం, ఆరోగ్యం కోసం ఎక్కువ ఖర్చు చేయటం, ఇది జీవన విధానం మీద కుటుంబము మీద చాలా ప్రభావం చూపించవచ్చు.

**గర్భవతిగా తీసుకోవలసిన రక్షణ:**

❖ మామూలుగా దశలో వున్న గర్భవతికి చెప్పిన ముఖ్యాంశాలే కౌమారదశలోవున్న గర్భవతికి వర్తిస్తాయి. కాని యుక్తవయస్సులోవున్న గర్భవతికి ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవలసి వుంటుంది.

మొదటి ట్రైమెస్టర్ - (12 వారాలు) - పరీక్ష (మొదటి పరీక్ష)

రెండవ ట్రైమెస్టర్ - (12 -24 వారాలు) - 2వ పరీక్షలు

మూడవ ట్రైమెస్టర్ - (24-40 వారాలు) - 3 పరీక్షలు

కౌమారదశలో వున్న గర్భవతులను దృష్టిలో వుంచుకొని వారి జాగ్రత్త కోసం పై ఫ్రీక్వెన్సీని పెట్టడం జరిగింది.

**మొదటి పరీక్ష:** మొదటి ట్రైమెస్టర్లో చేయించుకోవాలి.

- బరువు, రక్తపోటు, మరియు గర్భాశయం యొక్క కొలత
- రక్త పరీక్ష (హిమోగ్లోబిన్ 11 గ్రా. కన్నా తక్కువ వుండరాదు)

**పోషకాహారం:** ఒక యుక్తదశలో వున్న గర్భవతికన్నా, కౌమార వయస్సులో వున్న గర్భవతికి పోషకాహారం ఎక్కువ అవసరం.

❖ రొమ్ములకి మరియు గర్భాశయానికి ఎక్కువ పోషకాహారం అవసరం. పిండం పెరుగుతున్న కొద్దీ వీటికి ఎంతో శక్తి అవసరం అవుతుంది. వీళ్ళకు ఎక్కువ శక్తి కోసం మరియు ప్రోటీన్స్ కోసం క్యాలియం, ఐరన్ వున్న పోషకాహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

**ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ ఆసిడ్ బిళ్ళలు:**

❖ పోషకాహార లోపం వల్ల మన దేశపు జనాభాలో చాలా మందికి ఐరన్ లోపం వుంటుంది. ఇది గర్భవతులకు ఎంతో ప్రమాదకరం. కౌమారదశలో పోషకాహార లోపంవున్న వారు ఐరన్వున్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ శాతం శరీరంలో పెరుగుతుంది.

- ❖ ఆకుకూరలు, బెల్లం, పప్పులు, నూనె పదార్థాలు, మాంసపు ఆహారం (కాలేయం, కోళ్ళు, చేపలు) ఐరన్ సమృద్ధిగా గలిగినవి. గింజలున్న కూరగాయలు, జామ పళ్ళు మరియు మొలకెత్తిన పప్పులు విటమిన్-సి సమృద్ధిగా కూడినవి.
- ❖ రక్తహీనత వున్నట్లైతే ఫోలిక్ యాసిడ్ టాబ్లెట్లు (200 మి.గ్రా.లు) రోజు ఇవ్వండి. 4 వ నెల నుండి ప్రసవానికి మూడు నెలలు ముందు వరకు ఫోలిక్ యాసిడ్ టాబ్లెట్లు ఇచ్చినట్లయితే రక్తహీనత నుండి కాపాడుకొనవచ్చును.

#### టెటనస్ టాక్సెడ్:

రెండు డోసుల టెటనస్ ఇంజక్షన్ 4-6 వారాల గర్భసమయంలో మామూలు దశలోని ప్రతీ గర్భవతి తీసుకోవాలి. విశ్రాంతి: పగలు 2 గంటలు, రాత్రి 8-10 గంటలు ఎటువంటి శ్రమ లేకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. శరీర శ్రమ విడనాడాలి. ప్రసవమును గురించి ఆలోచన చేయడం: ఆరోగ్య కేంద్రంలో ప్రసవం కావడం చాలా అవసరం. ఒక వేళ ఇంట్లోనే ప్రసవం కావాలంటే ఒక అనుభవం వున్న యువతి యొక్క హాజరు ఎంతైనా అవసరం. ఏదైనా ప్రమాదం వుంటే వెంటనే తెలుసుకొని దగ్గరలోని ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకువెళ్ళడం ఎంతైనా అవసరం. ప్రమాదకరమైన లక్షణాలు: ఒక కౌమార వయస్సులోని గర్భవతికి ఏ ప్రమాదకర లక్షణాలు వుంటాయో అవి వారి పెద్దవారితో చర్చించాలి.

- ❖ ఉదర భాగంలో నొప్పి, రక్త స్రావం, తలనొప్పి, వాసనతో కూడిన వాంతులు, ఒళ్ళు, కాళ్ళు, వాపులు, పిండం యొక్క కదలికలు తగ్గడం, ఊపిరి అందక పోవడం, మూత్ర విసర్జన తక్కువ అవడం వంటి లక్షణాలు ఒక కౌమార వయస్సులోని బాలికలో తనపడితే వెంటనే ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకు వెళ్ళాలి.





**ప్రసవ సమయంలో రక్షణ:**

- ❖ కౌమార వయస్సులో గర్భవతి కావడం ప్రమాదం కనుక ఆమె ప్రసవం ఆరోగ్య కేంద్రంలోనే జరగడం మంచిది.
- ❖ ఇంటిలోనే ప్రసవం చేయాలి అనుకున్నప్పుడు ఒక అనుభవమున్న స్త్రీ దగ్గర వుండాలి. అందువల్ల ఏదైనా ప్రమాదంవున్నా వెంటనే దగ్గరలోని ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకు వెళ్ళడానికి వీలౌతుంది.



**బిడ్డ సంరక్షణ మరియు డెలివరీ తదుపరి తల్లి తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు:**

- ❖ కౌమార వయస్సులోని యువతికి ప్రసవం తరువాత వెంట వెంటనే గర్భం రావడానికి ఆస్కారం వుంది. అందువల్ల కాన్పు జరిగిన 4-6 వారాల తర్వాత ఆ జంటకు కుర్చోబెట్టి కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు అవలంబించాలని బోధించడం అవసరం.
  - 1) శుభ్రముగా వుండాలి
  - 2) తగిన ఆహారం/ద్రవపదార్థములు (నీరు)/ద్రావకాలు తీసుకోవాలి
  - 3) వెజైనా నుండి రక్తస్రావం: తెలుపు వాసన అవకుండా చూడాలి, వణుకుతో కూడిన జ్వరం, పొత్తికడుపు భాగంలో విపరీతమైన నొప్పి, వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించాలి.

**బిడ్డ సంరక్షణ:**

1. వెంటనే పాలు తాగించడం: అందువలన బిడ్డను వెచ్చదనం, పౌష్టికాహారం, మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షణ ముద్రుపాలు తాగించడం అలవాటు చేయాలి.
2. పుట్టిన బిడ్డకు పూర్తిగా బట్టలు వేయాలి. వెచ్చగా వుంచాలి. పుట్టిన బిడ్డకు 2-3 వారాల వరకు పల్చటి, పొడిది అయిన నూలు లేదా ఉలన్ వస్త్రాలు ధరింప చేయాలి. గది వెచ్చగా వుండేలా చూడాలి. బిడ్డ ఎప్పుడూ తల్లి దగ్గర వుండేలా చూడాలి.
3. చుట్టు ప్రక్కలంతా శుభ్రంగా వుంచాలి.
  - ❖ తల్లి-బిడ్డ ఏ గదిలో అయితే పడుకుంటారో ఆ గది శుభ్రంగా వుంచాలి. మంచి వెలుగు వచ్చేలా చేయాలి. జలుబు, జ్వరం, విరేచనాలు, వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు ఎవరికైనా వుంటే వారు బిడ్డను ఎత్తుకో కూడదు.
4. పుట్టిన బిడ్డకు ఇంజక్షన్లు, టీకాలు పుట్టిన 6వ వారం నుండి ఇప్పిస్తూ వుండాలి. ఇవి పి.హెచ్.సి., సి.హెచ్.సి, మునిసిపాలిటీ వారి నర్సింగ్ హోమ్లు లేక ప్రవేటు ఆసుపత్రులలోనూ వేస్తారు.

**ఆరోగ్య కార్యకర్తయొక్క బాధ్యత:**

- ❖ కౌమారదశలో వాళ్ళ శరీరంలో జరిగే మార్పులు, సంతానోత్పత్తి గురించి చెప్పవలెను. సరైన సమాచారం, సరైన అవగాహన, సేవలు (బాలురకు మరియు బాలికలకు) వుంటే కౌమారదశ గర్భం రావడం నివారించ వచ్చును.
- ❖ తల్లి దండ్రులను, పాఠశాల అధ్యాపకులకు చిన్నతనంలో పెళ్ళి, గర్భధారణ వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి చెప్పడంలో మీరు ముఖ్య పాత్ర వహించాలి. బాలికలకుకనీసం సెకండరీ విద్య అభ్యసించాలి. వాళ్ళకి సంతానోత్పత్తి గురించి అవగాహన కలిగించడం, గర్భనిరోధక పద్ధతులను గురించి తెలియచెప్పడం, ఆరోగ్య కేంద్రాలలో గర్భనిరోధక సాధనాలను దొరికేలా చేయడం ఎంతైనా అవసరం.

**కౌమారదశలో స్త్రీలలో గర్భస్రావం:**

- ❖ కౌమారదశలోని పిల్లలకి అవాంఛిత గర్భం రావడం వలన వేరు వేరు స్థాయిలలో గర్భస్రావం జరగడం అన్ని చోట్ల వుంటుంది. కౌమారదశ వర్గాలలో మాతృ మరణాలకి, గాయాలకి ఇవే కారణం ఈ కారణం ప్రజల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఆందోళనకి దారి తీసే కారణం కాగలదు. మన దేశంలో ముఖ్యంగా కౌమారదశలో అవాంఛిత గర్భం తెచ్చుకున్న వారి సంఖ్య పెరిగి పోతుంది. చిన్న వయస్సులో వివాహాలు, తొందరగా లైంగిక చర్యలు ప్రారంభించడంవల్ల (వివాహం అయిన తరువాత లేదా వివాహం కాకుండా) ఈ సమస్య తీవ్రరూపం ధరిస్తోంది.
- ❖ ఇది చాలా సున్నితమైన సమస్య కనుక సామాజిక పరమైన, సాంస్కృతిక పరమైన అడ్డుగోడల వలన కౌమారదశలో వున్న వారిలో గర్భస్రావం చేయించుకోవాలనుకునేవారు, రహస్యంగా చేయించుకొని తీవ్ర పరిణామాలని ఎదుర్కొంటున్నారు.



## కౌమార దశలో సురక్షితం కాని గర్భస్రావం వలన కలిగే పరిణామాలు

### వైద్య పరంగా వెంటనే కలిగే నష్టాలు

- 1) ప్రత్యుత్పత్తి మార్గం లేదా శరీరంలో ఇతర భాగాల్లో ఇన్ ఫెక్షన్
  - ♦ యోని నుండి అత్యధిక రక్తస్రావం
  - ♦ ప్రత్యుత్పత్తి మార్గం పాడవడం (యోని, సర్విక్స్, గర్భాశయ లేదా వాటి చుట్టూ వున్న మూత్రసంచి రెక్టమ్ ప్రేగులు)
- 2) వైద్యపరంగా తదుపరి కలిగే నష్టాలు
  - ♦ తరువాత కూడా అవాంఛిత గర్భస్రావం జరగడం
  - ♦ గర్భం రాకపోవడం
  - ♦ ప్రీటర్మ్ లేబర్
  - ♦ పి.ఐ.డి.
  - ♦ ట్యూబల్ ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ
- 3) మానసిక పరిణామాలు
  - ♦ డిప్రెషన్
  - ♦ సంఘంలో బయటకు రాకపోవడము
  - ♦ లైంగిక చర్యలు జరగకపోవడం కారణంగా గర్భం రాకపోవడం
- 4) సాంఘిక పరిణామాలు
  - ♦ సంఘంలో వెలివేయడం
  - ♦ బాల్య వివాహాలు
  - ♦ చదువు మాన్పించడం
- 5) ఆర్థిక పరిణామాలు
  - ♦ కౌమారదశలోని బాలిక మీద లేదా ఆమె కుటుంబమీద ఆర్థికభారం
  - ♦ ఈ పరిణామాల చికిత్స కోసం డబ్బు ఖర్చు పెట్టవలసి రావడంతో దేశం నష్టపోతుంది.
- 6 తీవ్రవ్యాధి గ్రస్తత వలన దీర్ఘకాలంలో పనిచేసే సామర్థ్యం కోల్పోతారు.

ఉదా: గత 3 దశాబ్దాలుగా ఎమ్టిపి చట్టం న్యాయసమ్మతమైనది. కానీ యుక్త వయస్సురాని బాలికలకి గర్భస్రావం చేయాలంటే సంరక్షకుని సమ్మతికావలసి వుంటుంది. అందువల్ల ఇంట్లో గర్భం గురించి తెలుపమని కౌమారదశలో వున్న అవివాహిత బాలికలు, న్యాయ పరిధిలో గర్భస్రావం చేయించు కోవడానికి నిరోధకమవుతోంది.

### గర్భ స్రావానికి నిర్వచనం:

❖ ప్రసవానికి 20 వారాల ముందు గర్భవిచ్ఛేదనకే వైద్య భాషలో గర్భస్రావం అని వ్యావహారిక నామం.

ఈ పద్ధతిలో సురక్షితమైన, సూక్ష్మక్రిములు లేని వాతావరణంలో రిజిష్టరు చేయబడిన అసుపత్రిలో, స్త్రీ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్న తరువాత గర్భాశ్రయం నుండి గర్భానికి సంబంధించినవన్ని తొలగించబడుతాయి. ఇది గర్భవిచ్ఛేదన 1971 ఎమ్టిపి చట్ట పరిధిలో జరుగుతుంది.

**అకస్మాత్తుగా గర్భస్రావముల లక్షణములు**

- ♦ యోని నుండి రక్తస్రావం
- ♦ పొత్తికడుపులో నొప్పి
- ♦ కొద్దిగా వెన్ను నొప్పి
- ♦ మాంసఖండాలు బయటకు రావడం

సురక్షితమైన	సురక్షితం కాని (అసురక్షిత)
సురక్షిత గర్భస్రావం అంటే సురక్షిత పరిసరాలలో, శిక్షణ పొందిన వైద్యుని చేత గర్భాన్ని విచ్చిన్నం కావించుకోవడం.	అసురక్షితమైన గర్భస్రావం అంటే కావలసిన నైపుణ్యతలేని వ్యక్తులచే లేదా కనీసం వైద్య సదుపాయాలు లేని చోట్ల లేద రెండు రకాలుగా.

**సురక్షితంకాని గర్భస్రావాలని నిరోధించడంలో ఆరోగ్యకార్యకర్తగా మీ పాత్ర**

- ❖ కౌమార దశలోని వారికి, వారి కుటుంబంవారికి, సమాజానికి గర్భస్రావం విషయంలో చట్ట పరిమితి గురించి తెలుపడం ద్వారా ప్రధాన పాత్ర వహించగలరు. దీంతో బాటుగా సురక్షిత గర్భస్రావ సేవలందే చోటు, వాటి తరువాత ఇచ్చే రక్షణ గురించి కూడా తెలపాలి. కౌమారదశలోని బాలికలకి సురక్షితం కాని గర్భస్రావం వలన కలిసే పరిణామాల గురించి వివరించి, ఒకవేళ గర్భం వస్తే 8 వారాల లోపు దాన్ని విచ్చిన్నం చేయించుకోవాలని వివరించాలి. వివాహానికి ముందే లైంగిక సంబంధం పెట్టుకోవడంలో విలువలు, అవాంఛిత గర్భం రాకుండా గర్భ నిరోధక పద్ధతులు పాటించడంలో, లాభాలని తెలుపడం ముఖ్యం.

**గర్భస్రావ నిర్వహణలో:**

- ♦ పరిణామాలని త్వరగా గుర్తించడం (అసంపూర్ణ ఎవాక్యుయేషన్, గర్భం వుంచుకోవడం, ఇన్ఫెక్షన్) తగిన సమయంలో వైద్య సంప్రదింపులు.
- ♦ సామాజిక మరియు మానసిక ఒత్తుడులకు గురి కాకుండా (ఇది సురక్షితమైన, న్యాయం సమ్మతమైన గర్భస్రావాలకి కూడా అవసరం) వారితో మనస్సు విప్పి చర్చించాలి.
- ♦ యోగక్షేమం కనుక్కోవడానికి ఒక వారం లోపే వారిని కలవాలి.
- ♦ గర్భస్రావం చేయించుకున్న తరువాత కౌన్సిలింగు మరియు తగిన గర్భ నిరోధకాల వాడుక గురించి సలహాలు.
- ♦ మళ్ళీ మళ్ళీ గర్భస్రావం జరగకుండా మరియు కౌమారదశలో గర్భంరావడంద్వారా సామాజిక ఆర్థిక పరంగా వెనక్కి వెళ్ళకుండా తదుపరి చికిత్సకి రక్షణ నివ్వాలి. తగిన ఏర్పాట్లు చూడాలి.

**7.5 కుటుంబ జీవితమునకు సిద్ధపరచుట వివాహానికి ముందు కౌన్సిలింగు (Preparing for family life - Pre marital counseling)**

- ❖ అమ్మాయిల శారీరక పెరుగుదల పూర్తి అయిన తరువాత మరియు వారు కనీస జీవన నైపుణ్యాలను నేర్చుకున్న తరువాతే వివాహం గురించి ఆలోచించాలి. యుక్త వయస్సులో శరీరంతో పాటు, మనసులో, ఇతరులతో మసలే విధానంలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. వీటిని అర్థం చేసుకుని తన జీవితాన్ని చక్కదిద్దుకునే తెలివితేటలు అమ్మాయిలందరికి నేర్పించాలి. ఆడ పిల్లలకు ముఖ్యంగా నేర్పించవలసినవి సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలగటం. ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచుకోవటం, చెడుని తిరస్కరించగలిగే ధైర్యం. వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం.
- ❖ కిశోరదశలో అమ్మాయిల అబ్బాయిల మధ్య ఆకర్షణ చాలా సహజం ఈ ఆకర్షణ అనర్థాలకు దారి తీయకుండా సరైన మార్గం ఎన్నుకునే సామర్థ్యం అమ్మాయిలకు నేర్పాలి. ప్రేమ పేరిట రహస్య ప్రదేశాలలో కలవటం లైంగిక సంబంధాలకు

తావివ్వడం లాంటివి జరగటం, వివాహానికి ముందే గర్భం, దానివల్ల దిక్కుతోచని స్థితి, ఆత్మహత్యాయత్నాలు చేయటం జరుగుతున్నాయి. వీటన్నింటినీ అడ్డుకట్ట వేయగల సామర్థ్యం అమ్మాయిలు పెంచుకోవాలి. తన కాళ్ళమీద తను నిలబడి, బాధ్యతవహించ గలిగే వరకు లైంగిక సంబంధాలకు, గర్భం ధరించుటకు దూరంగా వుండాలని నిర్ణయించుకోవాలి.

- ❖ ఈ వయస్సులో మాతృత్వము వలన, చదువు, శిక్షణ, ఆర్థిక అవకాశాలు పొందుటకు దూరమవుతారు. కౌన్సిలింగు ద్వారా వారు మంచి నిర్ణయాలు, తీసుకొనినట్లు, గర్భం నివారించుటకు సహాయ పడవచ్చును
- ❖ త్వరగా వివాహము చేసినచో గర్భము త్వరగా వచ్చును. కాబట్టి 21 సం॥ల తర్వాత చేయుట మంచిది. సాంఘిక మరియు చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకొని బాల్య వివాహములు నివారించవచ్చును.
- ❖ మొదటి గర్భము ఆలస్యము చేయుట, అక్కర లేని గర్భములు నివారించుటకు నోటి మాత్రలు నిరోధ్ మొదలగునవి వాడవచ్చు.
- ❖ లైంగిక వ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి., ఎయిడ్స్ నివారించుటకు సురక్షిత పద్ధతులు వాడుట. ఒక స్త్రీ ఒక పురుషునితో నేనమ్మకమై శరీరక సంబంధం కలిగి వుండుట.

#### కౌమారదశలో పిల్లల శ్రద్ధ విషయంలో చేయవలసిన పనులు

- ♦ సురక్షితమైన సపోర్టివ్ వాతావరణమును కలిగించుట
- ♦ వారి అభివృద్ధి ఆరోగ్యం, లైంగిక అంశములకు సంబంధించిన సమాచారమును అందించుట.
- ♦ నైపుణ్యతలను పెంచుట
- ♦ ఆరోగ్య సేవలను మెరుగు పరచుట

#### పై సేవలు అందించవలసిన స్థలములు

- ❖ గృహములు, పాఠశాలలు, ఆరోగ్యకేంద్రం, పనిచేయు స్థలం, వీధులు, సమాజ, సంస్థలు, విలాస కేంద్రములు, ప్రసార సంస్థలు, రాజకీయ చట్ట సంబంధమైన సంస్థలు.

### 7.6 ఆరోగ్య కార్యకర్త యొక్క బాధ్యతలు (Role of ANM/Female Health Worker)

- ❖ కౌమార వయస్సులోని వారు తమ పెరుగుదలను గురించి ముఖ్యముగా పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యమునకు సంబంధించి ప్రామాణిక సమాచారము లేక పోవుటవలన అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.
- ❖ సరియైన సమాచారము అవసరము కాని, అది ఎక్కడ లభిస్తుందో వారికి తెలియదు. అందుచేత మీరు సమాజ సభ్యులను మరియు యువ్వన దశలోని వారికి, యువ్వనదశలో జరిగే భౌతిక మార్పులు ముఖ్యంగా ఆహార మరియు ఆరోగ్య అవసరములను గురించిన విద్య నేర్పుతారని ఆపేక్షిస్తారు. వారు అవలంబించవలసిన ఆరోగ్య జీవన విధానము మరియు ప్రవర్తనా విధానము గురించి నేర్పాలి.

#### ముఖ్య విషయములు:

- ❖ యువ్వనదశ వారిలో వేగంగా పెరుగుదల జరుగుట వలన అధిక ఆహారము అవసరము.
- ❖ వీరిలో కండరములు పెరుగుదల వేగంగా జరుగుట (బాలికలలో బహిష్టు) వలన రక్తహీనతకు ఎక్కువ గురి అవుతారు. వారికి ఐరన్ ఎక్కువగా గల పప్పులు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, బెల్లం, మాంసము కోడిగ్రుడ్లు చేపలు మొదలైనవి గల ఆహారమును యివ్వవలెను.
- ❖ వీరిలో పెరుగుదలలోని భాగంగా ఎక్కువగా స్వాతంత్రగాను మరియు ధృడ మనస్తత్వం గల వారిగాను తయారు అవటంతో తరచుగా మానసిక ఒత్తిడిని లోనవుతారు. అందుచేత వారిని కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయుల మరియు సమాజంలోని ఇతర పెద్దలు సానుభూతితోను వారిని అర్థం చేసుకొనేరీతిలో వారితో ప్రవర్తించాలి.

- ❖ యవ్వనదశలో వారిలో లైంగిక పెరుగుదల జరుగుతూ వుండటం వలన వారిలో దానిని గురించి తెలుకోవాలని ఉత్సాహం వుంటుంది. తల్లి దండ్రులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మరియు సరియైన సమాచారము యివ్వగలవారు యవ్వన దశలో వున్న లైంగిక సంబంధమైన ప్రశ్నలు అడిగేలా ప్రోత్సహించి వారికి దానిని గురించి తెలియజేయాలి. వారికి అరక్షిత లైంగిక సంబంధమైన ప్రశ్నలు అడిగేలా ప్రోత్సహించి వారికి దానిని గురించి తెలియజేయాలి. వారికి అరక్షిత లైంగిక ప్రవర్తన వలన వచ్చే సమస్యలు అనగా లైంగిక సంబంధ వ్యాధులు మరియు ఎయిడ్స్ గురించి తెలపాలి.
- ❖ యవ్వనదశలో వున్నవారికి అరక్షిత లైంగిక సంపర్కము వంటి ప్రయోగాలు, ప్రమాదకరమైన వస్తువులైన మందులు, ఆల్కహోలు, ప్రమాదకరమైన వాహనములు నడుపుట, సిగరెట్లు కాల్చుట వంటివాటి వలన వచ్చు ఫలితములను గురించిన తగినంత సమాచారము వుండక పోవచ్చును.
- ❖ యవ్వనదశలోని వారికి వారు తమ యొక్క పెరుగుదల ఆరోగ్యకర ప్రవర్తన వారి ఆరోగ్య అవసరము లైంగిక సంబంధిత విషయముల వంటి సున్నిత విషయములు తెలుసుకొను హక్కు వున్నది.
- ❖ అరక్షిత లైంగిక సంపర్కము వలన అనవసరమైన గర్భధారణ, ప్రేరేపిత గర్భస్రావము మరియు లైంగిక, వ్యాధులు వంటి సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి.
- ❖ 18 సం॥లోపు గర్భిణీ బాలిక 18-25 సం॥ల వయస్సు గర్భిణీ స్త్రీ కన్నా 2.5 సార్లు ఎక్కువ సమస్యలకు మరియు మరణములకు లోనవుతారు.
- ❖ లైంగిక వ్యాధులు, వున్నంతసేమి సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలకు, ఫలితంగా వంధత్వం వంటి పరిణామాలకు ముఖ్యకారణము
- ❖ తగిన జ్ఞానము లేకపోవుట కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు, అందుబాటులో లేక పోవుట పెద్దల నుండి సమాచారము తెలుసుకొనుటకు సంకోచము వంటివి యవ్వన దశ వారిని ఎక్కువ సమస్యాత్మకమైన అనవసర గర్భధారణ మరియు లైంగిక వ్యాధులకు లోనుచేస్తాయి.
- ❖ కౌమారదశలోని వారిలో ఎంతమంది ఆరోగ్యసేవలందు కుంటున్నారో లేదా వారి సమస్యల గురించి ఆరోగ్య సేవకుల వద్దకి వెళ్తున్నారో తెలుసుకొనవలయును.
- ❖ ఆడపిల్లలకు చిన్నవయస్సులో వివాహం చేయడంవలన వచ్చు అనర్థాలను సమాజంలో బోధించుట
- ❖ యవ్వనదశలో వారిని అన్ని విధాల ప్రయత్నం చేసి కౌన్సిల్ చేసి వారికి పరిపక్వత లేకుండా అరక్షిత లైంగిక సంపర్కము మరియు గర్భధారణ చేయకూడదని సలహాయివ్వాలి.

## Abbreviations

(ANM)	ఎ.ఎన్.ఎమ్	: ఆక్సిలరీ నర్స్ మిడ్‌వైఫ్
(ASHA)	ఎ.ఎన్.ఎహ్.ఎ	: అక్రిడిటెడ్ సోషియల్ హెల్త్ ఆజ్డివిస్ట్
(AWW)	ఎ.డబ్ల్యు.డుబ్ల్యు	: అంగన్ వాడి వర్కర్
(AIDS)	ఎ.ఐ.డి.ఎస్	: అక్వైర్డ్ ఇమ్యూనో డెఫినియెన్సి సిండ్రోమ్
(CHC)	సి.హెచ్.సి	: కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్
(HIV)	హెచ్.ఐ.వి	: హ్యూమన్ ఇమ్యూనో డెఫిసియెన్స్ వైరస్
(HBNCC)	హెచ్.బి.ఎన్.సి.సి	: హెమామ్ బేస్డ్ న్యూబార్న్ అండ్ చైల్డ్రెన్
(ICDS)	ఐ.సి.డి.ఎస్	: ఇంటిగ్రేటెడ్ చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సర్వీసెస్
(IYCF)	ఐ.వై.సి.ఎఫ్	: ఇన్‌ఫాంట్ అండ్ యంగ్ చైల్డ్ ఫీడింగ్
(PHC)	పి.హెచ్.సి	: ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్
(RTI)	ఆర్.టి.ఐ	: రిప్రొడక్టివ్ టాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్
(STI)	ఎస్.టి.ఐ	: సెక్సువల్ టాన్సిమిటెడ్ ఇన్‌ఫెక్షన్
(IMNCI)	ఐ.ఎమ్.ఎమ్.సి.ఐ	: ఇంటిగ్రేటెడ్ మేనేజ్‌మెంట్ ఆఫ్ నియోలేట్ అండ్ చైల్డ్ ఇల్‌నెసెస్
(ORS)	ఒ.ఆర్.ఎస్	: ఒరల్ రిహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్
(ICMR)	ఐ.సి.ఎమ్.ఆర్	: ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసర్చ్
(IMR)	ఐ.ఎమ్.ఆర్	: ఇన్‌ఫాంట్ మోర్టాలిటీ రేట్
(ART)	ఎ.ఆర్.టి	: ఆక్యుట్ రెస్పిరేటరీ ఇన్‌ఫెక్షన్స్
(HE)	హెచ్.ఇ	: హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్
(WHO)	డబ్ల్యు.హెచ్.వో	: వర్ల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్
(UNICEF)	యు.ఎన్.ఐ.సి.ఇ.ఎఫ్	: యునైటెడ్ నేషన్స్ ఇంటర్ నేషనల్ చిల్డ్రెన్ ఎమర్జెన్సీ ఫండ్
(FAO)	ఎఫ్.ఎ.ఓ	: ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చరల్ ఆర్గనైజేషన్స్
(BCG)	బి.సి.జి	: బాసిల్లె కాలెమేట్ గురిన్
(SC)	ఎస్.సి	: సబ్ సెంటర్
(UIP)	యు.ఐ.పి	: యూనివర్సల్ ఇమ్యూనైజేషన్ ప్రోగ్రామ్

### బిబిలియోగ్రఫీ:

1. పార్క్ టెక్స్ బుక్ ఆఫ్ ప్రివెంటివ్ అండ్ సోషల్ మెడిసిన్ - కె.పార్క్
2. ఆరోగ్య సేవకుల పాఠ్య పుస్తకము - సంపుటము-1-ఎ.ఎం.చాక్లే