

A CSR Initiative By



BSES Rajdhani Power Limited

BSES Bhawan, Nehru Place, New Delhi -110019

Organized By



INSTITUTE OF RURAL DEVELOPMENT PROGRAMME (IRDP)

Regd. Under Indian Society Act-XXI-1860

PR No.: 5267 (19)2000 - 2001

ODISHA | DELHI NCR | UTTAR PRADESH

Website: www.irdpindia.com; Email: hq@irdpindia.com

IMMUNIZATION CARD

टीकाकरण कार्ड

शिशु के टीकाकरण की जानकारी

जन्म के समय (Birth)

- बीसीजी (BCG)— तपेदिक (टीबी) से बचाव के लिए।
- ओरल पोलियो वैक्सीन (ओपीवी)— पोलियो के खिलाफ सुरक्षा।
- हेपेटाइटिस बी पहला डोज— जिगर की सुरक्षा के लिए।

6 सप्ताह (6 Weeks)

- डीपीटी (DPT) पहला डोज— डिप्थीरिया, काली खांसी और टिटनेस के लिए।
- ओपीवी दूसरा डोज— पोलियो से बचाव।
- हेपेटाइटिस बी दूसरा डोज।
- रोटावायरस वैक्सीन— डायरिया से बचाव।
- एचआईबी (HIB)— मस्तिष्क ज्वर और निमोनिया से बचाव।

10 सप्ताह (10 Weeks)

- डीपीटी दूसरा डोज।
- ओपीवी तीसरा डोज।
- एचआईबी दूसरा डोज।

14 सप्ताह (14 Weeks)

- डीपीटी तीसरा डोज।
- ओपीवी चौथा डोज।
- एचआईबी तीसरा डोज।

9–12 महीने (9&12 Months)

- खसरा-बेला (MR) पहला डोज।
- हेपेटाइटिस ए पहला डोज।

16–24 महीने (16&24 Months)

- डीपीटी बूस्टर।
- ओपीवी बूस्टर।
- खसरा-रुबेला (MR) दूसरा डोज।

5–6 साल (5–6 Years)

- डीटी (DT) वैक्सीन।
- विषम खसरा वैक्सीन।

10–12 साल (10&12 Years)

- टीटीडी (TT) वैक्सीन।

टीकाकरण के लाभ

- शिशु को गंभीर बीमारियों से सुरक्षा।
- शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि।
- समुदाय में बीमारियों के फैलाव को रोकना।

टीप— सभी टीकाकरण डॉक्टर की सलाह और राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार करवाएं।



प्रमुख प्रसवोत्तर आवश्यकताएँ

मेटरनिटी पैड्स— भारी प्रसवोत्तर रक्तस्राव के लिए डिजाइन किए गए। संक्रमण से बचने के लिए नियमित रूप से बदलें।

एंटीसेप्टिक वाइप्स और हैंड सैनिटाइजर— बच्चे को संभालने से पहले स्वच्छता बनाए रखें। त्वचा की शुष्कता से बचने के लिए अल्कोहल-मुक्त विकल्प का उपयोग करें।

मेटरनिटी वाइप्स— कोमल, खुशबू रहित वाइप्स प्रसवोत्तर सफाई के लिए उपयुक्त।

एब्जॉर्बेंट अंडर शीट्स— बिस्तर को रिसाव और दाग से बचाएं।

पेरिनियल कोल्ड पैक्स— सूजन और दर्द को कम करें। उपयोग से पहले कपड़े में लपेटें।

पोषण संबंधी सप्लीमेंट्स— आयरन, फोलिक एसिड और मल्टीविटामिन से रिकवरी में मदद करें। सलाह के लिए डॉक्टर से संपर्क करें।

स्तनपान सहायता— आरामदायक स्थिति और हाइड्रेशन सुनिश्चित करें। तनाव कम करने के लिए तकिए का उपयोग करें।

निप्पल क्रीमरू लैनोलिन— आधारित क्रीम से दर्द और दरार वाले निप्पल को शांत करें। दूध पिलाने के बाद लगाएँ।

नर्सिंग पैड्स— दूध के रिसाव को रोकें। स्वच्छता बनाए रखने के लिए नियमित रूप से बदलें।

प्रसवोत्तर देखभाल के सुझाव

⇒ स्वच्छता और आराम को प्राथमिकता दें।

⇒ पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें और हाइड्रेटेड रहें।

⇒ लगातार परेशानी के लिए डॉक्टर से परामर्श करें।

उपयोग— नई माताओं को शिक्षित करने के लिए, कार्यशालाओं, अस्पतालों या सामुदायिक कार्यक्रमों में साझा करें।



शिशु आवश्यकताओं पर शिक्षण सामग्री

BSES
BSES Rajdhani Power Limited

प्रमुख शिशु आवश्यकताएँ

शिशु के कपड़े— नरम और आरामदायक कपड़े चुनें जो शिशु की त्वचा के लिए सुरक्षित हों।

डायपर— शिशु की सफाई और आराम के लिए नियमित रूप से बदलें।

शिशु की आँखों के वाइप्स— कोमल और विशेष रूप से शिशु की आँखों के लिए डिजाइन किए गए वाइप्स का उपयोग करें।

शिशु लोशन— शिशु की त्वचा को मॉइस्चराइज करने के लिए सौम्य लोशन का उपयोग करें।

शिशु साबुन— प्राकृतिक और खुशबू रहित साबुन का उपयोग करें।

शिशु शैम्पू— बिना आँसू वाले शैम्पू का चयन करें।

शिशु मसाज तेल— कोमल और प्राकृतिक तेल से मसाज करें।

शिशु टैल्कम पाउडर— त्वचा की नमी को बनाए रखने के लिए सुरक्षित पाउडर का उपयोग करें।

शिशु क्रीम— त्वचा की जलन और शुष्कता से बचाने के लिए।

डायपर रैश क्रीम— डायपर से होने वाले रैश के इलाज के लिए।

शिशु मच्छरदानी— शिशु को मच्छरों और कीड़ों से बचाने के लिए।

शिशु वॉटरप्रूफ बेडशीट— बिस्तर को गीला होने से बचाने के लिए।

शिशु रैपिंग शीट— शिशु को आरामदायक रखने के लिए मुलायम शीट।

शिशु नेल कटर— छोटे और सुरक्षित नेल कटर का उपयोग करें।

विटामिन डी और कैल्शियम ड्रॉप— शिशु के विकास के लिए डॉक्टर के परामर्श से दें।

शिशु देखभाल के सुझाव

⇒ शिशु की त्वचा को साफ और सूखा रखें।

⇒ शिशु के कपड़े और चादरें नियमित रूपसे धोएं।

⇒ शिशु के स्वास्थ्य और पोषण के लिए डॉक्टर की सलाह लें।

उपयोग— नई माताओं को शिक्षित करने के लिए कार्यशालाओं, अस्पतालों या सामुदायिक कार्यक्रमों में साझा करें।

शिशु देखभाल पर आवश्यक जानकारी

शिशु के कपड़े— आरामदायक और मुलायम कपड़े चुनें जो शिशु की नाजुक त्वचा के लिए सुरक्षित हों।

डायपर का उपयोग— गीले और गंदे डायपर को तुरंत बदलें। शिशु की त्वचा को रैश से बचाने के लिए डायपर रैश क्रीम का उपयोग करें।

सफाई और स्वच्छता— शिशु के लिए अलग तौलिया, साबुन, और लोशन का उपयोग करें। प्राकृतिक और हाइपोएलर्जेनिक उत्पाद चुनें।

शिशु का स्नान— शिशु को हल्के गुनगुने पानी से नहलाएं। विशेष रूप से बनाए गए शिशु साबुन और शैम्पू का उपयोग करें।

मालिश— शिशु की हड्डियों और मांसपेशियों के विकास के लिए नियमित तेल मालिश करें। कोकोनट या बादाम तेल जैसे प्राकृतिक तेलों का उपयोग करें।

स्वस्थ पोषण— यदि शिशु स्तनपान कर रहा है, तो मां को संतुलित और पौष्टिक आहार लेना चाहिए।

मच्छरदानी— मच्छरों से बचाने के लिए शिशु के बिस्तर पर मच्छरदानी लगाएं।

विटामिन डी और कैल्शियम ड्रॉप— शिशु के विकास के लिए डॉक्टर की सलाह अनुसार आवश्यक ड्रॉप दें।

नेल केयर— शिशु के नाखून नियमित रूप से काटें। शिशु नेल कटर का उपयोग करें।

सुरक्षा— शिशु के आसपास किसी भी नुकीली वस्तु या छोटे खिलौनों को न रखें। शिशु के सोने के स्थान को सुरक्षित और आरामदायक बनाएं।

शिशु देखभाल के सुझाव

शिशु के साथ नियमित संवाद और खेलकूद करें।

शिशु के सोने और खाने के समय का पालन करें।

किसी भी स्वास्थ्य समस्या पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

पोस्टपार्टम केयर पर पैंफलेट या बुकलेट्स: करने योग्य और न करने योग्य

पोस्टपार्टम केयर के लिए करने योग्य (Do's):

विश्राम और रिकवरी

1. बच्चे के जन्म के बाद अपने शरीर को ठीक होने के लिए पर्याप्त विश्राम दें।
2. छोटे-छोटे नैप लें और अधिक मेहनत करने से बचें।

पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें

1. रिकवरी को सहारा देने के लिए आयरन, फल और प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं।
2. पानी ज्यादा पिएं, खासकर अगर आप स्तनपान करा रही हैं।

स्वच्छता बनाए रखें

1. अपनी पेरिनियल (जननांग) क्षेत्र को साफ और सूखा रखें। हलके साबुन और गुनगुने पानी से धोएं।
2. संक्रमण से बचने के लिए नियमित रूप से मटर्निटी पैड बदलें।

बार-बार स्तनपान कराएं

1. जब भी बच्चा भूखा हो, उसे स्तनपान कराएं, क्योंकि यह जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है और ममता का अहसास बढ़ाता है।
2. विभिन्न स्तनपान पोजीशन आजमाएं ताकि आपको आरामदायक महसूस हो।

व्यायाम करें

1. पेल्विक फ्लोर (जांघों और पेट के नीचे की मांसपेशियों) को मजबूत करने के लिए केंगेल व्यायाम करें, जिससे रिकवरी में मदद मिलेगी। भावनात्मक समर्थन प्राप्त करें।
1. अपने पति, परिवार या स्वास्थ्यकर्मी से भावनात्मक समस्याओं पर बात करें।
2. सहायता मांगने में संकोच न करें और अपनी भावनाओं के बारे में बात करें।

अपने स्वास्थ्य पर निगरानी रखें

1. अपने शारीरिक रिकवरी (जैसे, खून बहना, दर्द आदि) पर निगरानी रखें और किसी भी समस्या के लिए डॉक्टर से संपर्क करें।
2. नियमित रूप से पोस्टनैटल चेकअप करवाएं ताकि आपकी स्वास्थ्य स्थिति सही रहे।

सुरक्षित नींद का अभ्यास करें

1. हमेशा अपनी तरफ सोने की कोशिश करें ताकि पीठ और पेट पर दबाव कम हो सके।
2. सोते समय शरीर को सहारा देने के लिए तकिया का उपयोग करें।

अगर जरूरत हो तो डॉक्टर से परामर्श लें

1. यदि असामान्य लक्षण जैसे बुखार, भारी रक्तस्राव या तेज दर्द महसूस हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

पोस्टपार्टम केयर पर पैंफलेट या बुकलेट्स: करने योग्य और न करने योग्य

पोस्टपार्टम केयर के लिए करने योग्य (Don'ts):

जल्दबाजी में सामान्य गतिविधियों को न करें

1. जल्दी से शारीरिक गतिविधियों में वापसी करने से बचें अपने शरीर को ठीक होने का समय दें।
2. पहले कुछ हफ्तों तक भारी चीजें न उठाएं।

मानसिक स्वास्थ्य को नजरअंदाज न करें

1. यदि आप उदास, तनावग्रस्त या अभिभूत महसूस करती हैं, तो पेशेवर मदद प्राप्त करने में संकोच न करें।
2. मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल महत्वपूर्ण है, और पोस्टपार्टम डिप्रेशन सामान्य है और उपचार योग्य है।

पोस्टनैटल चेकअप न छोड़ें

1. अपने पोस्टपार्टम चेकअप को न छोड़ें, भले ही आप ठीक महसूस कर रही हों।
2. अपनी रिकवरी या भावनात्मक स्वास्थ्य से संबंधित किसी भी समस्या का समाधान करने के लिए डॉक्टर से संपर्क करें।

कठोर रसायनों का उपयोग न करें

1. अपने निजी क्षेत्र की सफाई के लिए कठोर साबुन या उत्पादों का उपयोग करने से बचें।
2. जननांग क्षेत्र में खुशबू वाले उत्पादों का उपयोग न करें, इससे संक्रमण हो सकता है।

अपने बच्चे की देखभाल को नजरअंदाज न करें

1. अपने बच्चे की खुराक या नींद की जरूरतों को नजरअंदाज न करें। सुनिश्चित करें कि वह अच्छी तरह से खाता है और आराम करता है।
2. बच्चे को लंबे समय तक अकेला न छोड़ें।

जल्दी से व्यायाम न करें

1. ऐसे व्यायामों से बचें जो आपके शरीर को तनाव दें या रिकवरी को धीमा कर दें।
2. डॉक्टर से अनुमति मिलने तक व्यायाम शुरू न करें।

अपने आप को अधिक थका देने से बचें

1. घर के कामों या कार्यों को लेकर खुद पर ज्यादा बोझ न डालें।
2. परिवार से या दोस्तों से मदद लेने में संकोच न करें।

मदद प्राप्त करने में संकोच न करें

1. किसी भी स्वास्थ्य समस्या के लिए मदद प्राप्त करने में संकोच न करें, चाहे वह छोटी सी समस्या क्यों न हो।
2. स्तनपान की समस्याओं, दर्द या असुविधा के लिए मदद लेने में देर न करें।

इन दिशानिर्देशों का पालन करके, नई माएं अपनी रिकवरी प्रक्रिया को बेहतर बना सकती हैं, और शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकती हैं।