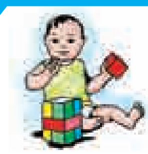
१०. अर्भकावस्थेतील काळजी



बाळाला हॉस्पिटलमधून घरी आणण्यापूर्वी घरामध्ये काय काय तयारी करावी लागते?

भावनिक विकासाकरिता जवळीकता महत्त्वाची असते. ह्याचा परिणाम इतर वाढीवर आणि विकासावरही होत असतो. शिशूवर पूर्णतः प्रेम करणारी व्यक्ती, ते शोधत असतात.

नवजात बालके त्यांच्या जगण्याकरिता प्रौढांवर पूर्णतः अवलंबून असतात. म्हणजे भरण, पोषण, स्नान, कपडे घालणे आणि संसर्गजन्य आजारापासून संरक्षण करणे या नवजात बालकाच्या शारीरिक गरजा असतात.

१०.१ नवजात अर्भकाची काळजी (Care of Neonate)

नवजात बालक प्रौढांवर पूर्णपणे अवलंबून असते त्यामुळे त्यांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींनी तत्पर व सजग असणे आवश्यक आहे. नवजात बालक बरेच महिने गर्भजलात असते त्यामुळे जन्मानंतर त्याचे तोंड, नाक, कान स्वच्छ करणे आवश्यक असते. नाक, कानामधले स्राव मऊ कापसाने पुसावेत. नवजाताच्या कानात, नाकात इतर वस्तू टाकू नयेत ते अत्यंत धोकादायक असते. नवजाताची बेंबी कोरडी व स्वच्छ ठेवली पाहिजे. नवजाताच्या डोळ्याभोवती काही स्राव असल्यास कोमट पाण्याने ते हलकेच स्वच्छ करावे. तोंडही मऊ कापडाने स्वच्छ करावे.

दूध पाजणे (Feeding)

मानवी जन्माच्या इतिहासापासून बाळांना स्तनपान केले जाते. स्तन्य दूध हे शिशुकरिता आदर्श अन्न आहे. मातेच्या स्तनामधे छोट्या पिशव्या असतात. त्यांना दुग्धकोष म्हणतात. त्यात दुधाची निर्मिती होते. या दुग्धकोषातून दूध दुग्धनलिकांमधे येते व तेथून ते स्तनाग्रांमध्ये येते. प्रत्येक माता तिच्या बाळाला पुरेसे दूध निर्माण करते. स्तनाच्या आकाराचा काहीही परिणाम होत नाही. पहिल्या ६ महिन्यांत मातेचे दूध हे शिशूचे एकमेव अन्न आहे.

बालकाला दूध पाजण्याच्या दोन पद्धती आहेत.

(१) स्तनपान

(२) बाटलीच्या साहाय्याने दूध पाजणे.

स्तनपान (Breast Feeding)

मातेच्या दुधातून शिशूला सर्वांत प्रथम पोषण मिळते. बाजारातील अनेक पदार्थ मातेच्या स्तनातील दुधाप्रमाणे सकस असण्याचा दावा करतात परंतु ते मातेच्या दुधाला पर्याय ठरू शकत नाहीत. मातेच्या दुधात सर्व घटक योग्य प्रमाणात असतात. त्यामधे योग्य प्रमाणात कर्बोदके, प्रथिने, चरबी असते. फॉर्म्युला दूध किंवा इतर खाद्यपदार्थांची या बरोबर तुलना होऊ शकत नाही.

ज्या शिशुंना केवळ स्तनपान केले आहे अशांचे वजन चांगले वाढते, त्यांचा बुद्ध्यांक चांगला होतो, संसर्ग कमी होऊन रोगप्रतिकारशक्ती चांगली वाढते.

तुम्हांला हे माहीत आहे का?

'जागतिक स्तनपान सप्ताह' १ ऑगस्टपासून ७ ऑगस्टपर्यंत साजरा केला जातो.

स्तनपानाचे फायदे

- मातेच्या दुधाचे सहज पचन होते व त्यात बालकाच्या वाढीसाठी लागणारी आवश्यक पोषक तत्त्वे असतात.
- शिशू मातेच्या स्तनातून दूध चोखतात त्यामुळे कोणत्याही प्रकारच्या संसर्गापासून शिशुचे रक्षण होते. मातेच्या दुधाचे तापमानही योग्य असते.
- शिशुच्या जन्मानंतर पहिले काही दिवस मातेच्या स्तनातून पिवळ्या रंगाचे, दाटसर, चिकट दूध स्रवते त्याला कोलोस्ट्रोम असे म्हणतात. कोलोस्ट्रोममधे प्रथिने, क्षार, मीठ, 'अ' व 'ई' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते व चरबीचे प्रमाण कमी असते.
- कोलोस्ट्रोममध्ये एक विशेष रोगप्रतिकार शक्ती ॲन्टीबॉडीजच्या रूपात असते. त्याला इम्युनोग्लोब्युलीन (immunoglobulin) म्हणतात. ते शिशुची प्रतिकारशक्ती सक्षम करतात. जेव्हा शिशूला कोलस्ट्रम पाजले जाते तेव्हा त्याचे नैसर्गिकरित्या रोगांपासून संरक्षण केले जाते.
- मातेच्या दुधामधे लॅक्टोज साखर असते त्यामुळे हे दूध निसर्गतः गोड असते.
- स्तनपानावर वाढणाऱ्या शिशूंचा वाढ विकास चांगल्या रितीने होतो.
- स्तनपानामुळे माता व बालकामध्ये मायेचा, सुरक्षिततेचा आणि समाधानाचा बंध तयार होतो.
- स्तनपानामुळे गर्भाशय आकुंचन पावण्यास व त्याच्यामुळे आकारात येण्यास मदत होते.
- स्तनपानामुळे मातेची मासिक पाळी उशिरा सुरू होते व कुटुंब नियोजनामध्ये याची मदत होते.
- अभ्यासातून असे निदर्शनास आले आहे की स्तनपान करत असलेल्या मातांना स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता कमी असते.

हे तुम्हांला माहीत आहे का?

- भारतामध्ये जन्मानंतर पहिल्या काही तासात स्तनपान करण्याचे प्रमाण ५०% पेक्षा कमी आहे.
- पहिले सहा महिने केवळ स्तनपान करण्याचे प्रमाण ५५% आहे.
- जन्मानंतर लगेच स्तनपान करणे आणि सहा महिने केवळ स्तनपान दिल्याने बालमृत्यूचे प्रमाण कमी होऊ शकते. जवळपास ९९,४९९ अर्भके प्रत्येक वर्षी जुलाब व न्यूमोनियाने मरण पावतात. स्तनपानाने त्यांना हा संसर्ग होणार नाही.
- जागतिक पातळीनुसार फक्त ३८% शिशुंना पहिल्या सहा महिन्यात स्तनपान केले जाते.

बाटलीच्या साहाय्याने दूध पाजणे (Bottle Feeding)

मातेकडून पुरेशा प्रमाणात दुधाची निर्मिती होत नसेल किंवा तिला कोणता आजार झाला असेल व त्यामुळे ती अर्भकाला स्तनपान करू शकत नसेल तर बाटलीच्या साहाय्याने दूध पाजावे.

पावडरचे किंवा फॉर्म्युला दूध किंवा पाणी घालून पातळ केलेले गाईचे दूध सोईनुसार अर्भकाला पाजता येते. बाहेरील दूध अर्भकाला बाटलीच्या साहाय्याने किंवा वाटी चमच्याच्या साहाय्याने पाजता येते.

अर्भकाच्या दूध पिण्यासाठी वापरली जाणारी भांडी जसे बाटली, निपल, चमचा, वाटी निर्जंतुक करूनच वापरली पाहिजेत. नाहीतर जंतूसंसर्ग होऊ शकतो.

कृती

आठवून बघा

१. दूध पाजण्याच्या दोन पद्धती

२. स्तनपानाचे फायदे

३. स्तन्य दुधातील अँटीबॉडीज

दूध तोडणे व पूरक आहार (Weaning and Supplementary feeding)

- कोणत्या वर्षापर्यंत बाळाला स्तनपान करावे?
- बाळाला सगळ्यांत प्रथम कोणते अन्न देतात?
- नवीन अन्नपदार्थाची अर्भकाला ओळख करून देताना संगोपनकर्त्याने काय लक्षात घ्यायला हवे?

स्तन्य दुधापासून बाळाला कसे सोडवतात हे तुम्ही कधी पाहिले आहे का? कदाचित बघितलेही असेल. अन्नप्राशनाची एक पद्धत बदलून दुसऱ्या पद्धतीकडे बाळाला न्यायचे असेल तर त्याची एक प्रक्रिया आहे.

दूध तोडणे / अन्नप्राशनाची सवय बदलणे (Weaning)

दूध तोडणे म्हणजेच अर्भकाची स्तनपान ही अन्नप्राशनाची पद्धत बदलून त्याला वरचे दूध, नुसत्या पाण्याची क्लीअर सूप्स किंवा इतर अन्नप्राशनाच्या सवयींकडे वळवणे होय. दूध तोडणे ही एक सुसूत्र, शास्त्रीय व टप्प्याटप्प्याने आणि सावकाशीने पुढे नेण्याची प्रक्रिया आहे.

अन्नप्राशनाची स्तनपान ही एक सवय बाळ लवकर सोडत नाही. ही अत्यंत सावकाशीने व धिम्या गतीने पुढे जाणारी प्रक्रिया आहे. नवीन अन्नाला बाळाकडून पटकन स्वीकृती मिळत नाही किंवा बाळ नवीन अन्न लगेच स्वीकारत नाही. सहा महिन्यांनंतर मातेची दुग्धसर्जनता कमी होते, यानंतर स्तन्य दूध बाळाला कमी पडते. तसेच बाळाची पोषक घटकांची गरज बदलत जाते आणि स्तन्य दुधातून ते घटकही कमी पडू लागतात. बाळाची वाढ जलद गतीने होत असते त्याला आधार म्हणून इतर अन्नपदार्थांचीही बाळाला ओळख करून द्यायला लागते.

पूरक आहार (Supplementary feeding)

स्तनपानाच्या बरोबरीने दिला जाणारा कोणताही पोषक आहार म्हणजेच पूरक आहार असतो.

दूध तोडणे व पूरक आहार देण्यास सुरुवात करणे ही एक सावकाश प्रक्रिया आहे. अन्नप्राशनाची पहिली सवय मोडून पूरक आहाराकडे कसे वळवायचे ही शिकवण्याची व शिकण्याची बाब आहे.

पूरक आहार केव्हा द्यावा?

- प्रथमच जर नवीन पदार्थाची ओळख करून द्यायची असेल तर सकाळची वेळ उत्तम असते. या वेळेत अन्नाचे पचन चांगले होते. अन्नपदार्थ दिल्यानंतर थोडा वेळ जाऊ द्यावा. त्या पदार्थाची ॲलर्जी येत नाही ना याचेही निरिक्षण करावे.
- दुसऱ्या नवीन अन्नपदार्थाची ओळख करून देताना मध्ये थोडा काळ जाऊ द्यावा. पाठोपाठ रोजच्या रोज नवीन चवी देऊ नयेत. साधारण एक ते दोन आठवड्याने दुसरा पदार्थ देऊन पहावा. नवीन पदार्थ देताना थोडी वेळ बदलावी. दुपार ते संध्याकाळ या मधल्या वेळेत देऊन बघावा. नवीन पदार्थांचे प्रमाण हळूहळू वाढवावे.
- अगदी हळूहळू व टप्प्याटप्प्याने स्तनपानाचे प्रमाण कमी करत पूरक आहाराचे प्रमाण वाढवत न्यावे. रात्रीचे स्तनपान बंद करत आणावे व रात्री पूरक आहार द्यावा. पोट भरलेले राहते.

पूरक आहार किती द्यावा?

सुरुवात करताना एक ते दोन चमचे एवढा आहार पुरेसा असतो. हळूहळू पदार्थाचे प्रमाण व दिवसातून दिल्या जाणाऱ्या पूरक आहाराचे प्रमाण वाढवत जावे. प्रमाण वाढवताना किंवा पूरक आहार किती वेळा द्यायचा हे ठरवताना बाळाची पचनक्षमता कशी आहे याकडेही लक्ष द्यावे.

पूरक आहारात कशाचा समावेश असावा?

- जेव्हा स्तनपानाकडून पूरक आहाराकडे बाळाला न्यायचे असते तेव्हा अगदी पाणीयुक्त द्रव आहारापासून सुरुवात करावी. उदा., भाताचे पाणी. वरणाचे पाणी, संत्र- मोसंबं अशा फळांचा गाळलेला रस, भाज्यांचे पाणीयुक्त गाळलेले सूप.
- यानंतर पुढचा टप्पा अर्धघट्ट (Semisolid Food) आहाराचा असतो. यामधे वाफवलेले सफरचंद, पिकलेले केळ, उकडलेला बटाटा, मऊ वरण भात, मऊ खिचडी, सर्व प्रकारच्या खिरी, दाट सूप्स अशा पदार्थांचा समावेश करावा.
- एकदा दात येऊ लागले, चावण्याची क्रिया समजली की पुढचा टप्पा घन आहाराचा (Solid food) असतो. म्हणजेच बालक साधारण एक वर्षाचे होईपर्यंत सर्व प्रकारचा आहार घेण्यास सुरुवात झालेली असते. प्रौढांप्रमाणे सर्व प्रकारचे पदार्थ खाण्याची सवय होते.
- बालकांसाठी पदार्थ बनवताना महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवावी, ती म्हणजे पदार्थ तेलकट व मसालेदार करू नयेत. पदार्थ तयार करताना सर्व अन्नगटातील पोषकतत्त्वांचा समावेश होईल याकडे लक्ष द्यावे.

अन्नप्राशनाची सवय बदलताना काळजी कशी घ्यावी याची मार्गदर्शक तत्त्वे (Precautions and Guidelines while Weaning)

जेव्हा अर्भकांना स्तनपानापासून सोडवले जाते तेव्हा बाळ चिडचिड / त्रासिकपणा व्यक्त करते अशावेळी आईने त्याला जवळ घ्यावे, कुरवाळावे, बाळाला शांत करावे, आरामदायक वातावरण द्यावे.

- स्वयंपाक करताना, बाळाला भरवताना सर्व भांडी निर्जंतुक व स्वच्छ आहेत याची खातरजमा करावी.
- बाळाला भरवताना स्वच्छता, आरोग्यपूर्ण स्वच्छता बाळगावी.
- बाळांना अन्न भरवताना संगोपनकर्त्याने संयम बाळगावा. बाळाने अन्न खावे म्हणून कोणतीही जबरदस्ती करू नये.

कृती

- ६ ते ८ महिन्याच्या अर्भकाच्या तोंडात किती दात असतात ते शोधा. ६ ते ८ महिन्यांची बालके कोणत्या प्रकारचे अन्नग्रहण करू शकतात?
- एक वर्षाच्या अर्भकाचे निरीक्षण करा आणि एक वर्षाचे अर्भक काय काय खाऊ शकते ते सांगा.
- आता तुम्ही स्तनपान व बाटलीने दूध पाजणे यातील फरक सांगू शकता का?

आंघोळ

अर्भकाची नाळ गळून पडेपर्यंत त्यांना टबमध्ये आंघोळ घातली जाते किंवा स्पंजच्या साहाय्याने पुसून काढले जाते. बालकाला नियमित आंघोळ घालण्याचे मुख्य कारण म्हणजे बालकाला स्वच्छ ठेवणे हे आहे. नवजाताची त्वचा मऊ आणि नाजूक असते. अर्भकाच्या त्वचेची काळजी घेणे तसेच त्याची निगा राखणे व त्याला आनंददायी अनुभव देण्यासाठी आंघोळ महत्त्वाची आहे.

पारंपरिक पद्धतीने आंघोळ

पारंपरिक पद्धतीनुसार म्हणजेच अर्भकाला पायावर घेऊन आंघोळ घालण्याआधी तेलाने मसाज करण्याची पद्धत आहे. ती आजही प्रचलित दिसते. त्यामुळे रक्ताभिसरण चांगले होते. पचन व उत्सर्जनालाही मदत होते.

आंघोळ घातल्याने बाळाला हलके व आरामदायी वाटते. बालकाच्या झोपेची सवय नियंत्रित होते व सुधारते. आंघोळीसाठी पारंपरिक पद्धतीनुसार हळदीची पूड, चण्याच्या डाळीचे पीठ आणि दूध याचा वापर साबणाऐवजी केला जातो. आंघोळीनंतर सुती मऊ टॉवेलने बालकाचे अंग पुसावे.

आंघोळीचा आनंद बाळाने घ्यावा यासाठी

- आंघोळीच्या पाण्यात खेळणी सोडावीत.
- पाण्यावर हळूहळू हात मारून पाणी उडवावे.
- साबणाचे फुगे उडवावेत. (बाळाच्या डोळ्यात जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.)
- शिशूला आंघोळीच्यावेळी स्पंज खेळायला द्यावा म्हणजे पाणी शोषणे व पिळणे हा खेळ त्याला करता येईल.
- जुन्या बाटल्या त्याला खेळायला द्याव्यात.

बालकाला मसाज देताना लक्षात घेण्याच्या गोष्टी

(१) बालकाला कोमट तेलानी मसाज करावा. तेल जास्त गरम नाही ह्याची खात्री करावी.

(२) मसाज देताना बालकाला आनंद वाटला पाहिजे जर बाळ रडू लागले किंवा अस्वस्थ वाटले किंवा चिडचिडे वाटले तर मसाज करू नये.

(३) शिशुच्या नाकात कानात कुठेही तेल घालू नये. त्यांना बुरशीजन्य संसर्ग होऊ शकतो.

(४) बाळाला मसाज करताना स्वच्छतेची व सुरक्षेची काळजी घ्यावी.

बाळाचे कपडे

वातावरणातील तापमानानुसार बाळाला आरामदायी कपडे घालावेत. बाळाला हिवाळ्यामध्ये, पावसाळ्यात, पहाटे किंवा रात्रीच्या वेळेस तापमानानुसार कपडे घालावे. जेव्हा खूपच थंडी असेल तेव्हा बाळाचे डोके व कान टोपडे घालून झाकावे आणि पायात पायमोजे घालावेत. बाळांचे कपडे खूप फॅन्सी असू नयेत.

उन्हाळ्याच्या दिवसांत मऊ सुती कपडे वापरणे आवश्यक आहे. बाळाला खूप, फॅशनेबल कपडे घालू नयेत. बाळांसाठी वापरण्यात येणारी डायपर मऊ व चांगल्या प्रतीचे असावे व ते बदलण्यास सुटसुटीत असावे. घरगुती लंगोट नीट धुवून सूर्यप्रकाशात वाळवून मगच वापरावे.

बाळाची झोप

अर्भकाच्या वाढ व विकासाकरिता अर्भकाची पुरेशी झोप होणे आवश्यक असते. अर्भकाच्या झोपेच्या वेळा आणि प्रमाण वयानुसार बदलते.

शिशुच्या झोपेविषयी महत्त्वाच्या बाबी

(अ) अर्भक थोड्या थोड्या वेळाकरिता दिवसा आणि रात्री झोपते.

(ब) एका दिवसात जवळपास १८ ते २० तास अर्भक झोप काढते.

(क) शिशुला दर थोड्यावेळाने दूध पाजावे लागते व त्यांचे कपडे बदलावे लागतात, म्हणून त्यांची झोप टप्प्याटप्प्याने होते.

(ड) बालकांची झोपण्याची जागा ही स्वच्छ, आरामदायी व उबदार असावी.

(इ) झोपेसाठी आरामदायी गादी, किंवा सुती दुपटे असावे. म्हणजे ते सहजरीत्या बदलता येईल. तसेच मच्छरदाणी असणेही आवश्यक आहे.

(ई) अर्भकांची दर थोड्या वेळाने कूस बदलावी. ज्यामुळे डोक्याचा आकार गोल राहण्यास मदत होईल.

(उ) काहीवेळा बालकांना पोटावरपण झोपवावे ज्यामुळे पोटातील हवा बाहेर पडून पोट दुखण्याचा त्रास होत नाही.

हे तुम्हांला माहीत आहे का?

- अर्भक कमी वेळ झोपते.
- सुरुवातीची झोप गाढ झोप नसते.
- नंतर ५० मिनिटे ते एक तास गाढ झोपते. झोपेत जायला २० मिनिटे लागतात.

जागतिक आरोग्य संघटना (World Health Organization) व युनिसेफ यांनी अर्भकांच्या पहिल्या सहा महिन्यांतील स्वास्थ्यपूर्ण वाढ व विकासासाठी स्तनपानाचे महत्त्व सांगणाऱ्या शिफारशी दिल्या आहेत.

- जन्मानंतर पहिल्या तासातच स्तनपान करावे.
- अर्भकाला फक्त स्तनपानच द्यावे. पाणी अथवा इतर कोणतेही द्रवपदार्थ देऊ नयेत.
- अर्भकाने जेव्हा जेव्हा दुधाची मागणी केली असेल त्या प्रत्येकवेळी स्तनपान द्यावे.
- वय वर्षे दोन पर्यंत अर्भकाला/ शिशूला स्नतपान चालू ठेवावे. परंतु स्तनपानाच्या जोडीने सहाव्या महिन्यापासून अर्धघट्ट पूरक आहार व घन पूरक आहार देत रहावे.

उत्सर्जन प्रशिक्षण (Toilet Training)

व्याख्या : उत्सर्जन प्रशिक्षण म्हणजे बालकाला त्याच्या मुत्राशयावर आणि मलउत्सर्जनावर नियंत्रण मिळवून योग्य जागी विसर्जित करण्याचे प्रशिक्षण देणे.

मलउत्सर्जनावर आणि मुत्राशयावर नियंत्रणाचा क्रम निश्चित असतो. प्रथम मलउत्सर्जनावर नियंत्रण येते व त्यात नियमितता येते. तसेच त्याचे प्रमाणही कमी होते. हळूहळू मलउत्सर्जनावर नियंत्रण येते. त्यानंतर मूत्रविर्सजनावर दिवसा नियंत्रण येते आणि सर्वांत शेवटी रात्रीच्या वेळेसही मूत्रविर्सजनावर नियंत्रण येते. (लार्गो आणि स्टुटझल १९७७) मूत्र विसर्जनाची सवय लागण्यास वेळ लागतो. मल आणि मूत्र विसर्जनावर नियंत्रण मिळवण्यामधे बालकानुरूप भिन्नता दिसून येते.

शौचालयाचा वापर करायला शिकणे हा विकासातला महत्त्वाचा टप्पा आहे. बहुतांश शिशू १८ महिने ते ३ वर्षांमधे हे कौशल्य संपादन करतात. पॉटीवर बसून मलउत्सर्जन करण्याचे प्रशिक्षण साधारण २७ महिन्यांनंतर द्यावे.

कृती

आता पुढे दिलेली तालिका पूर्ण करा. (तुम्हांला उत्तराचे संकेत दिले आहेत)

घटक	मुत्राशयावर ताबा	मलाशयावर ताबा
आरामदायक स्थिती मिळवतो		
वय		
किती वेळ लागतो.		

(पहिले वर्ष, नंतर, १८ महिने, ३ वर्षे, खूप, कमी)

मुलांना शौचाची भावना झाली आहे हे पालकांनी कसे ओळखावे ?

शिशूला उत्सर्जनाचे प्रशिक्षण देणे म्हणजे त्याला शौचालयात नेणे किंवा पॉटीवर बसवणे.

- भारतामधे मलविसर्जनाच्या वेळेस पालक बालकांचे मलविसर्जन होईपर्यंत त्यांना उभे धरतात. (उदा. संडासमध्ये, घराबाहेरील संडासात किंवा मोकळ्या जागेत). यामुळे पालकांचे मुलांवर लक्ष राहते. पालकांना बालकांच्या हावभावावरून त्यांना काय सांगायचे आहे ते समजू लागते. हळूहळू बाळेपण ठरावीक हावभाव करून पालकांना त्याविषयी सूचना देणे व शौचालयात जाईपर्यंत नियंत्रण ठेवणे शिकतात. 'शी शी' किंवा 'शु शु' असे शब्द वापरून सूचित करतात.

- शिशु बोलून सांगण्याआधी त्याच्या हावभावांचे निरीक्षण करून ही गोष्ट पालकांच्या लक्षात येते. उदा., शिशु ओरडतो, विशिष्ट हावभाव करते किंवा श्वसनामधे बदल होतो किंवा कंप पावणे व शौचाची भावना झाली आहे हे तोंडाने सांगणे.

बालकाला उत्सर्जन प्रशिक्षण कसे द्यावे याबाबत बालविकास शास्त्रज्ञांचे एकमत झाले नसले तरी हे प्रशिक्षण देताना घाई करू नये हे सर्वांनी आवर्जून सांगितले आहे.

शिशू शारीरिकदृष्ट्या जरी तयार असले तरी मानसिक व भावनिकदृष्ट्या सुद्धा तयार असणे आवश्यक आहे. तेव्हाच योग्य रीतीने हे प्रशिक्षण आत्मसात केले जाईल.

उत्सर्जन प्रशिक्षण देण्यासाठी शिशुकडून दिल्या जाणारे संकेत, हावभाव समजून घेऊन त्यानुसार प्रशिक्षण द्यावे. पुढे दिल्याप्रमाणए शिशु हावभाव करून सूचना देतात व उत्सर्जन प्रशिक्षणासाठी तयारी दाखवतात.

- शिशू स्वतःहून शौचालयात जाण्याची तयारी दाखवतात. उदा., आई किंवा वडील शौचालयात जाऊन काय करतात याचे कुतुहल निर्माण होते किंवा शिशू स्वतःहून पॉटीवर जाऊन बसते किंवा डायपरकडे हात दाखवून ते खराब झाल्याची सूचना करतात.

- ठरावीक हावभाव करून किंवा काही शब्द वापरून लंगोट (नॅपी) खराब झाल्याची सूचना देते.

- छोट्या छोट्या आज्ञा पाळू शकतो. उदा., इथे बस.

शिशूला पॉटीच्या साहाय्याने किंवा भारतीय पद्धतीने उत्सर्जन प्रशिक्षण द्यावे हे बालकांची शारीरिक, मानसिक तयारी बघून पालकांनी ठरवावे.

पॉटी वापरण्याचे फायदे

पॉटीची जागा निश्चित नसते त्यामुळे शिशूंना त्याची भीती वाटत नाही. जर पॉटी शौचालयात वापरली असेल तर तिथे चढून बसण्याकरिता एखादी पायरी असावी. कमोडची बसायची जागा शिशूच्या मापानुसार छोटी करावी. शिशूंना भीती वाटणार नाही याची काळजी घ्यावी लागते. काही वेळा आपण पडू अशी त्यांना भीती वाटते.

मलउत्सर्जनाचे प्रशिक्षण देण्यासाठी रोजच्या दिनचर्येतून वेळ काढावा लागतो. उदा., सहलीला जाणे, पाळणाघरात शिशूला घालणे, घर बदलणे.

उत्सर्जन प्रशिक्षणात काही दिवस, आठवडे, महिने सुद्धा लागू शकतात. यामधे बालकावर जोर जबरदस्ती करून उपयोग नाही तर त्याला त्याचा वेळ घेऊन स्वतःहून शिकणे आवश्यक आहे. शिशूला शौचालयात किंवा पॉटीवर बसून शौच करण्याची आठवण करून द्यावी. त्याला सतत प्रोत्साहन दिले पाहिजे. जरी शिशूला नियंत्रण ठेवता आले नाही तरी निराश होता कामा नये. शौचानंतर खालचा भाग साफ करायचा हेही शिकवणे आवश्यक आहे. जरूर पडल्यास त्यांना साफ करण्यास मदत करावी. साफ करताना हात पुढच्या बाजूकडून मागच्या बाजूकडे जाणे आवश्यक आहे. हे शिकवले पाहिजे. विशेषकरून मुलींना हे आवर्जून सांगितले पाहिजे. शौचाला जाऊन आल्यावर हात स्वच्छ धुण्यासाठी शिकवावे.

स्वायत्तता किंवा लाज (Autonomy or Shame)

शिशू अगदी लवकर दुसऱ्या वर्षानंतरही मलमूत्र विसर्जनावर नियंत्रण ठेवू शकतात. कारण त्यांना लघवी लागली आहे किंवा शौचाला जायचे आहे ही भावना समजू लागते. तसेच स्फिंक्टर स्नायूच्या (गुदद्‌वाराजवळील गोलाकार स्नायू) साहाय्याने त्यांना थोडे नियंत्रणही येऊ लागते.

१८ महिने ते ३ वर्ष कालावधीत बालक मलमूत्र विर्सजनावर पूर्णतः नियंत्रण मिळवते. याच वयात बालक सर्वच गोष्टी-जसे कुठले कपडे घालायचे, काय खावे हे सर्व निर्णय स्वतः घेऊ लागतात. त्यांना स्वावलंबी झाल्यासारखे व सर्व गोष्टी आपल्या नियंत्रणात आल्यासारखे वाटते. काहीवेळा हे पालकांना किंवा त्यांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीला त्रासदायक वाटू शकते. पण त्यांना वैयक्तिक स्वायत्तता मिळून स्वनियंत्रण आल्यासारखे वाटते. त्यावर पालकांचा प्रतिसाद महत्त्वाचा असतो. पालक शिशूला स्वायत्तता देऊन प्रोत्साहित करू शकतात किंवा त्यांना जमेल का अशी शंका घेऊन त्यांच्या मनात कमतरतेची, लज्जेची भावना निर्माण करू शकतात.

दर्पण

तुम्हांला स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी, एक किशोरवयीन म्हणून तुम्हाला कोणत्या गोष्टींची काळजी घ्यावी असे वाटते ?

तुम्ही स्वतःला कसे सुरक्षित ठेवाल ?

तुम्ही कोणावर अवलंबून राहता ? सुरक्षित राहण्यासाठी तुम्हाला कोणाच्या आधाराची गरज भासते ?

सुरक्षिततेसाठी जशी तुम्हाला तुमचे पालक, मित्र-मैत्रीण अशा कोणाच्या तरी आधाराची गरज असते तशीच गरज लहान बाळांनाही असते.

लहान अर्भके, शिशू आणि बालके पूर्णपणे त्यांच्या संगोपनकर्त्यांवर अवलंबून असतात. संगोपनकर्त्यांनी बालकांच्या सभोवतलाचे वातावरण सुरक्षित राखले पाहिजे. बालकांना सुरक्षित व आरामदायक स्थिती मिळावी यासाठी काय करायचे असते ते आपण आता पाहू.

१०.२ बचावात्मक काळजी व सुरक्षितता (Preventive Care And Safety)

जीवनाची सुरूवातीची काही वर्ष बाळांचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक विकास होत असतो. विकास होत असतानाच सभोवतालच्या जगाचा वेध बालके घेत असतात. प्रयोग करतात, वस्तू हाताळतात, शोध घेतात. अशावेळी छोटे-मोठे अपघात होऊ शकतात, इजा होऊ शकते म्हणून संगोपनकर्त्यांनी बालकाच्या विकासप्रक्रियेत अडथळा न आणता त्यांच्या सुरक्षिततेची काळजी घ्यावी आणि त्यांना सभोवतालच्या जगाचा वेध व शोध घेऊ द्यावा. बालक घरामध्ये जेथे वावरते तेथे सर्व प्रकारच्या सुरक्षिततेबाबत संगोपनकर्त्यांनी दक्ष रहावे.

बालकांच्या सुरक्षिततेकरीता घ्यावयाचे खबरदारीचे उपाय (Important Precautions to be Observed)

(अ) बाथरूम किंवा स्नानगृहातील सुरक्षा (Bathroom Safety)

बाथरूममधील अपघातापासून आणि धोक्यापासून बाळाचा बचाव करण्यासाठी

- शिशूला एकट्याला बाथरूम मध्ये जाऊ देऊ नये.
- सौंदर्य प्रसाधने, शॅम्पू दाढीचे सामान, नखे कापण्याचे सामान यासारख्या धोकादायक वस्तू शिशूच्या हात पोहचणार नाही अशा ठिकाणी ठेवाव्यात.

- पाच वर्षांखालील मुलाला बाथरूममध्ये एकटे सोडू नये. दरवाजा वाजला किंवा फोनची घंटी वाजली तर शिशूला तसेच न सोडता पंचामध्ये गुंडाळून स्वतःबरोबर न्यावे किंवा त्याकडे दुर्लक्ष करावे.
- स्नानगृहातील बादल्या वापरानंतर रिकाम्या कराव्या. त्या भरलेल्या राहिल्या तर शिशू चुकून खेळता खेळता बादलीत पडल्यास गुदमरून अपघात होऊ शकतो.
- शिशूला आंघोळ घालण्यापूर्वी पाणी कोमट आहे ना याची खात्री करावी.
- बाथरूममध्ये घसरून पडू नये म्हणून तशा स्वरुपाची मॅट अंथरावी.

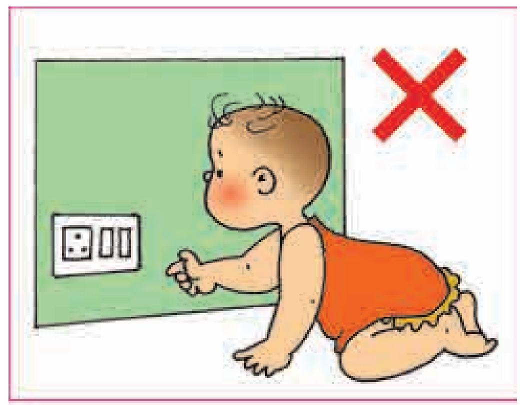
(ब) स्वयंपाकघरातील सुरक्षितता (Kitchen Safety)

- स्वयंपाकघरातील छोटा ओटा किंवा जमीन व्यवस्थित आणि स्वच्छ ठेवावी. नाहीतर अर्भक एखादी वस्तू उचलून गिळू शकतो किंवा कशावरून तरी घसरून पडू शकतो.
- स्वयंपाकघरातील सुऱ्या इतर धारदार धोकादायक यंत्र शिशूपासून दूर ठेवावीत.
- सर्व कपाटांचे दरवाजे, ट्रॉलीचे ड्रॉवर्स कुलुपबंद करावेत.
- शिशूला त्याचा आहार भरवताना उंच खुर्चीवर बसवावे. खुर्ची पक्की आहे ना याची खात्री करावी. भरवताना खुर्चीची सुरक्षापेटी किंवा पट्टा बांधावा.

- खुर्चीसमोरील ट्रे मध्ये ताट ठेवावे. जेणेकरून शिशूच्या धक्क्याने अन्न सांडणार नाही.
- ह्या उंच खुर्चीत बालकाला बसवून प्रौढांनी दुसरीकडे जाऊ नये. शिशू बाहेर येण्याचा प्रयत्न करतो त्यामध्ये मोठा अपघात होऊ शकतो.
- ह्या उंच खुर्चीच्या आजुबाजूला शिशूचा हात पोहचेल अशा वस्तू नसाव्यात. उदा., टेबलवरील सुरी इतर गरम पदार्थ किंवा ओट्यावरील वस्तू, काचेच्या वस्तू
- स्वयंपाक करताना शिशूला गॅसच्या शेगडीजवळ किंवा विस्तवाजवळ नेऊ नये.

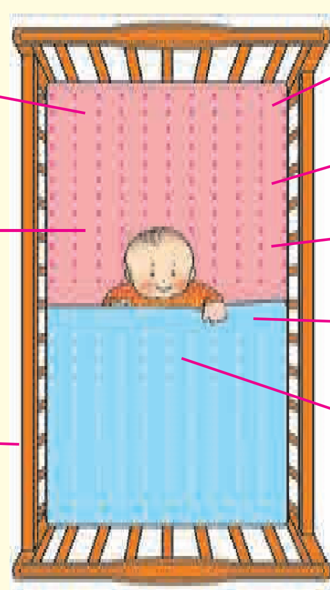
(क) विद्युत उपकरणांपासून सुरक्षितता (Electric safety)

- घरात कुठेही सुट्या विजेच्या तारा, अर्धवट उघडे विजेचे बोर्ड नाहीत ना याची खातरजमा करावी.
- घरामधले प्लग्ज बंद करण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या वस्तू वापराव्या म्हणजे लहान बालके त्यांची छोटी बोटे त्यात घालणार नाहीत आणि इजा, शॉक लागून मृत्यू यांसारख्या घटना घडणार नाहीत.



(ड) अर्भक व शिशूंसाठी झोपण्याच्या जागेची सुरक्षितता (A safe sleeping space for infants and toddlers)

झोपेसाठीचे सुरक्षित वातावरण कसे असते?



- खूप पालक त्यांच्या बाळासाठी झोळी (झुला) तयार करतात किंवा काही पालक बाजारात मिळतात ते पाळणे आणतात. झोळी म्हणजे दोरखंडाच्या मध्ये साडीची चौघडी बांधून तयार करतात. हे दोरखंड छतावरील खांबांना अडकवताना, जिन्याच्या कठड्याला बांधतात. या झोळीमधे बाळाला खूप सुरक्षित वाटते.
- झोळी अत्यंत हळूवारपणे हलवून त्याला हलकेच झोका दिला जातो. झोळी ज्या पद्धतीने तयार करतात त्यात बाळाला ठेवले की आईच्या गर्भात असताना बाळ ज्या स्थितीत असते त्याप्रमाणे त्याची स्थिती येते आणि बाळ अत्यंत सुरक्षित आणि सुखदायक स्थितीचा अनुभव घेते.
- अनुभवी लोक असाही दावा करतात की झोळीमध्ये बाळाला पारंपरिक पद्धतीने झोपवल्यामुळे डोक्याचा आकार छान गोल राहतो.

संगोपनकर्त्यांच्या उपस्थितीत बाळाला झोळीत ठेवणे सुरक्षित असते.

झोळीमुळे पुढील धोके संभवतात

- काही वेळा चेहरा दाबला गेला तर गुदमरायला होऊ शकते.
- ज्या बाळांना कुशीवर वळता यायला लागते ती बाळे वळताना पडायची शक्यता असते.
- वॉकर्स, पांगुळगाडा वापरण्याचे खूप धोके आहेत. त्यातून अनेक अपघात होण्याचा संभव असतो. शिशू पडणे, इजा होणे ह्या समस्या येऊ शकतात. विकासाच्या दृष्टीनेही वॉकर फायद्याचे नसतात कारण शिशुचे स्नायू नैसर्गिकरित्या विकसित होण्यामध्ये बाधा आणतात.
- शिशूंना झोक्यात बसायला आवडते. छोट्या झोक्यावर त्यांना जरूर बसवावे परंतु त्यांच्या बरोबर प्रत्येकक्षणी प्रौढाने असणे आवश्यक आहे.

(ई) खेळण्यांची सुरक्षितता (Toy safety)

- लहान मुलांना खेळणी देताना त्या खेळण्यावर कोणत्या वयोगटासाठी आहे ते पहावे. ३ वर्षांखालील बालकांच्या खेळण्याचे नीट निरीक्षण करावे. एखादा सुटा भाग निघून बाळ गिळणार तर नाही ना याची खातरजमा करावी.

- खेळणी खरेदी करताना ती धुता येतील अशी असावी. त्यात वापरलेला रंग किंवा इतर गोष्टी बिनविषारी असाव्या.
- शिशूंना प्लॅस्टिकच्या पिशवीबरोबर किंवा इतर बांधाबांध करण्याच्या वस्तूंबरोबर खेळू देऊ नये. त्याने शिशू गुदमरण्याची शक्यता असते.

(फ) परिसरातील सुरक्षितता (Outdoor Safety)

- अंगण किंवा मैदान सुरक्षित असावे.
- त्यात असलेले खेळसाहित्य दणकट व सुरक्षित असावे.
- मैदानातील खेळांबरोबर खेळताना किंवा इतर मुलांबरोबर खेळताना सुरक्षितपणे खेळण्यासाठी कोणते नियम पाळावेत हे बालकांना शिकवावे.
- प्रौढाने शिशूवर बारीक लक्ष ठेवले पाहिजे.

कृती

तुम्ही आठवाल ? आठवा आणि प्रत्येकी २ मुद्दे लिहा.

- प्रसाधन गृहातील सुरक्षितता
- स्वयंपाक घरातील सुरक्षितता
- पलंगावरील सुरक्षितता
- वीजेबाबत सुरक्षितता

१०.३ लसीकरण (Immunization)

- बालकाचे विविध आजारांपासून संरक्षण करण्याकरिता लसीकरण ही अतिशय प्रभावी प्रक्रिया आहे.
- लसीकरणामुळे आजारांचा प्रसार कमी होतो व बालकाला निरोगी भविष्य मिळते. लसीकरण कार्यक्रमामुळे बालकाचे प्राणघातक आजारांपासून संरक्षण होते.

लसीकरणाचे महत्त्व (Importance of Immunization)

- प्राणघातक आजारांपासून बालकाचे रक्षण होते
- विविध आजारांपासून संरक्षण मिळते
- पुढील पिढ्यांमधे आजार पोहचवण्याची शक्यता कमी होते
- निरोगी राहण्यास मदत होते
- जागतिक कल्याणासाठी अत्यंत कमी खर्चात प्रभावी पर्याय आहे

तालिका १०.१ गरोदर महिला व शिशुंसाठी राष्ट्रीय लसीकरण वेळापत्रक

लसीचे नाव	केव्हा द्यावी	प्रमाण	कोणत्या आजारापासून संरक्षण
गरोदर महिलेकरिता			
TT - 1	गरोदरपणाच्या सुरुवातीला	0.5 मिली.	धनुर्वात
TT - 2	पहिल्या डोसानंतर चार आठवड्यानीं	0.5 मिली.	धनुर्वात
TT - बुस्टर	आधीचे दोन्ही डोस झाले असतील तर दुसऱ्या डोसानंतर ३ वर्षांनी	0.5 मिली.	
अर्भकांसाठी BCG - बीसीजी	जन्मानंतर लगेचच	0.1 मिली.	क्षय
हेपायटायटीस B जन्माच्या वेळेसचा डोस	जन्मानंतर पहिल्या २४ तासांत द्यावा.	0.5 मिली.	बी- कावीळ
OPV - O	जन्मतः किंवा पहिल्या १५ दिवसांत	२ थेंब	पोलिओ
OPV 1, 2, 3 (ओरल, पोलिओ व्हॅक्सिन)	६ आठवडा, १० आठवडा, १४ आठवडा (पहिल्या ५ वर्षांत)	२ थेंब	
पेंटाव्हॅलंट १, २ आणि ३	६ आठवडा, १० आठवडा, १४ आठवडा (१ वर्षापर्यंत)	0.5 मिली.	घटसर्प, डांग्या खोकला, धनुर्वात, बी- कावीळ हेमोफिलस एन्फ्लूएंझा
रोटाव्हायसर (हवे असल्यासच)	६ आठवडा, १० आठवडा, १४ आठवडा (१ वर्षापर्यंत)	५ थेंब	डायरीया (हगवण)
IPV (इनॲक्टीव्हेटेड पोलिओ व्हायरस)	दोन भागांमध्ये ६ व्या आठवड्यात व १४ व्या आठवड्यात	0.1मिली.	पोलिओ
गोवर MR1st डोस MMR	९ महिन्यांनंतर - १२ पर्यंत (पाच वर्षापर्यंत)	0.5 मिली.	गोवर, गालगुंड जर्मन गोवर (रुबेला)
Vit A (पहिला डोस)	पूर्ण ९ महिन्यांनंतर गोवर, रुबेला याबरोबर	1 मिली. (1 लाख IU)	वयानुसार जीवनसत्त्व 'अ' ची होणारी कमतरता

लसीचे नाव	केव्हा द्यावी	प्रमाण	कोणत्या आजारापासून संरक्षण
बालकांसाठी DPT बुस्टर -1	१६ ते २४ महिने	0.5 मिली.	घटसर्प, डांग्या खोकला धनुर्वात
गोवर/ MR दुसरा डोस	१६ ते २४ महिने	0.5 मिली.	गोवर, रुबेला
OPV बुस्टर	१६ ते २४ महिने	२ थेंब	पोलिओ
Vit A (२ रा आणि ९ वा डोस)	पाच वर्षापर्यंत दर सहा महिन्यांनी	२ थेंब 2 लाख IU	जीवनसत्त्व 'अ' ची कमतरता
DPT बुस्टर २	५ ते ६ वर्ष	0.5 मिली.	घटसर्प, डांग्या खोकला
T T	१० वर्षे आणि १६ वर्षे	0.5 मिली.	धनुर्वात

हे तुम्हांला माहीत आहे का ?

- १९७८ भारतामध्ये लसीकरण कार्यक्रम विस्तारीत लसीकरण कार्यक्रम (Extension Immunization Programme -EPI) म्हणून सुरू करण्यात आला. (EIP)
- १९८५ मधे त्याला गती मिळाली आणि तो वैश्विक लसीकरण कार्यक्रम (Universal Immunization Programme - UIP) म्हणून तो राबवण्यात आला आणि १९८९-९० पर्यंत सर्व राज्यसरकारे या योजनेखाली आणण्याची ठरले
- पुढे UIP हा कार्यक्रम सुरक्षित मातृत्व योजना १९९२ शी जोडला गेला. १९९७ मधे राष्ट्रीय प्रजनन आणि बालक आरोग्य या कार्यक्रमाचा मुख्य भाग बनला आणि सध्या राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य कार्यक्रमाचा भाग आहे.
- UIP वैश्विक लसीकरण कार्यक्रमा अंतर्गत भारत सरकार सात महत्त्वाच्या आजारांवर लसीकरण करते.
- घटसर्प, डांग्या खोकला, धर्नुवात, पोलिओ, गोवर, लहान मुलांचा क्षयरोग, हिपॅटिटिस B, हिमोफिलीस इन्फ्लुएन्झा b आणि अतिसार

मुद्द्यांवरुन उजळणी करा

अर्भकावस्थेतील काळजी

आहार
- स्तनपान
- बाटलीने दूध पाजणे
- अन्नप्राशनाची सवय बदलणे / दूध तोडणे
- पूरक आहार

आंघोळ
- आरोग्य स्वास्थ्य राखण्यासाठी
- रक्ताभिसरण सुधारण्यासाठी
- शांत व आरामदायक वाटण्यासाठी
- मालिश करताना सुरक्षिततेची काळजी घ्यावी

कपडे
- तापमान, ऋतू यांप्रमाणे कपडे घालणे
- कपडे मऊ व सुती हवेत
- सुती लंगोट उन्हात वाळवावेत

झोप
- आरामदायक गादी
- आभ्रा स्वच्छ असावा
- सूती कापडे हवे
- मच्छरदाणी वापरावी

उत्सर्जन प्रशिक्षण
- मल विसर्जनावर लवकर ताबा
- त्यानंतर मूत्र विसर्जनावर ताबा

बालकांच्या सुरक्षिततेसाठी घ्यावयाची जबाबदारी
- स्नानगृह सुरक्षा
- स्वयंपाक घरातील सुरक्षितता
- विजेच्या उपकरणांबाबत सुरक्षितता
- झोपेच्या जागेची सुरक्षितता
- खेळणी खेळताना सुरक्षितता
- बाहेरील परिसर सुरक्षितता
- लसीकरण

दर्पण

- तुम्ही बाळ असल्यापासून तुमची आवडीची कोणती वस्तू (ब्लँकेट, प्लेट, खेळणी) तुम्ही अजून जपली आहे का?
- तुम्हांला त्रासदायक ठरलेल्या लहानपणाचा एखादा अनुभव आठवतो का?
- तुम्हांला कोणकोणत्या लसी टोचल्या आहेत माहीत आहे का? पालकांना विचारा.

स्वाध्याय

प्र. १. खालील पर्यायांपैकी योग्य शब्दाची निवड करून लिहा.

(१) बाळाच्या जन्मानंतर मातेच्या स्तनातून जे पहिले पिवळ्या रंगाचे दाट चिकट दूध बाहेर येते त्याला .... म्हणतात.

(अ) लोह (ब) कॅल्शियम (क) कोलस्ट्रम

(२) आईचे दूध .... या साखरेमुळे नैसर्गिकरीत्या गोड असते.

(अ) फ्रुक्टोज (ब) ग्लुकोज (क) लॅक्टोज

(३) नवजात बालक .... तास झोपते.

(अ) १२ ते १५ तास (ब) १८ ते२० तास (क) ७ ते ८ तास

(४) मलउत्सर्जनाचे प्रशिक्षण देण्याचे साधारण वय .... आहे.

(अ) २७ महिने (ब) २८ महिने (क) १९ महिने

(५) स्तनपानाचे .... महिने खास असतात असे युनिसेफने सांगितले आहे.

(अ) ८ (ब) ३ (क) ६

प्र. २. खालील वाक्ये चूक किंवा बरोबर ते लिहा.

(१) बाळाचे लंगोट नव्याने वापरण्यापूर्वी धुऊन सूर्यप्रकाशात वाळवले पाहिजेत.

(२) नवजात जवळपास १० तास झोपतो.

(३) मलविसर्जनावर नियंत्रण आले की मूत्रविसर्जनावर नियंत्रण येते.

(४) उन्हाळ्याच्या दिवसात रेशमी कपडे वापरावेत.

(५) विजेचे प्लग्ज बंद ठेवले पाहिजेत.

प्र. ३. थोडक्यात उत्तरे लिहा.

खालील ठिकाणी काम करताना बालकासाठी कोणती सुरक्षितता बाळगावी याची यादी करा.

(१) स्वयंपाक घर

(२) स्नानगृह (बाथरूम)

(३) खेळणी

(४) झोपण्याची जागा

(५) परिसर

(६) विजेची उपकरणे

प्र. ४. थोडक्यात लिहा

(१) स्तनपान आणि बाटलीने दूध पाजणे यांतील फरक

(२) स्तनपानाचे फायदे

(३) आंघोळ

(४) लसीकरणाचे महत्त्व

(५) लसीकरणाचे वेळापत्रक

प्र. ५.नवजाताच्या स्तनपानाच्या आणि झोपेच्या वेळांविषयी माहिती गोळा करून अहवाल सादर करा.

प्र. ६.अर्भकाला आंघोळ घालताना लक्षात घेण्याचे मुद्दे लिहा.

प्रकल्प / स्वयंअध्यन

पथनाट्य

- पथनाट्याशी निगडीत साहित्य गोळा करावे / तयार करावे.
- आकर्षक घोषवाक्य असणारी संहिता (Script) तयार करावी.
- अर्भकावस्थेतील सुरक्षितता व लसीकरण याबाबत जाणीवजागृती करण्यासाठी तुमच्या मित्रांच्या मदतीने पथनाट्य सादर करा.
- लसीकरणाबाबत खात्रीशीर व विश्वसनीय माहिती गोळा करा.

❖ ❖ ❖