कष्टकरी जनता, भूषण भारता। वंदन करितो पददलिता ॥

महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषदेचे नियतकालिक

संपादक
रामचंद्र मुटाटकर

हाकारा (त्रैमासिक)

कार्यकारी संपादक
ग. शां. पंडित

वर्ष : ३३ वे **ऑक्टोबर–डिसेंबर २०१२** **अंक : चौथा**

अनुक्रमणिका

आदिवासी मानव विकास भाग – २

संपादकीय -- २

१) स्वयंसेवकाने आपल्या कार्यक्षेत्रात करावयाची कामे --------------- ५

२) अंगणवाडी सेविका व स्वयंसेवक समन्वय कार्यशाळा -------------- १०

३) दाई व स्वयंसेवक प्रशिक्षण शिबिर ------------------------ ११

४) पोषण आहार प्रशिक्षण------------------------------ ३५

- **पत्रव्यवहाराचा पत्ता**
  महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद
  २०१, आकांक्षा रेसिडेन्सी,
  औंध, पुणे - ४११ ००७.
  टेलिफोन (०२०)२५८९७२९८

- **अक्षर जुळणी**
  नंदू हि. दिघे
  सौ. स्वाती दंडारे

- **मुद्रण स्थळ**
  असाईन सिस्टिम्, पुणे

- **मुद्रक व प्रकाशक**
  रा. के. मुटाटकर
  अध्यक्ष, महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद

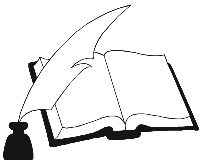
- **संपादक मंडळ :**
  ॲड. सुरेखा दळवी
  डॉ. मिलींद बोकील
  डॉ. शौनक कुलकर्णी

अंक मूल्य ४०/- रूपये

या अंकात व्यक्त झालेल्या लेखकांच्या विचारांशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.

या अंकास महाराष्ट्र राज्य साहित्य व संस्कृती मंडळाने अनुदान दिले असले तरी अंकात व्यक्त झालेल्या लेखकांच्या विचारांशी मंडळ व राज्य शासन सहमत असेलच असे नाही.

या अंकाच्या प्रकाशनासाठी **भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद, पश्चिम विभागीय केंद्र** यांचेकडून अनुदान मिळाले आहे.



संपादकीय ....

महाराष्ट्र शासनाच्या आदिवासी विभागाने जामखेड येथील सर्वांगीण ग्रामीण आरोग्य प्रकल्प व पुणे येथील महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषद या दोन संस्थांना संयुक्तपणे महाराष्ट्रातील आदिवासी समाजातील कुपोषण व बालमृत्यू केंद्रीभूत धरुन आरोग्यविषयक आदिवासी उत्थान कार्यक्रम २००४ साली पाच वर्षांच्या कालावधीसाठी मंजूर केला. या कार्यक्रमाच्या निधीची पूर्तता जमेस धरुन, कार्यक्रम मार्च २०१३ पर्यंत वाढविण्यात आला.

महाराष्ट्रातील ७ जिल्ह्यातील ९ आदिवासी बहुल तालुक्यात साधारण २५० गावात अदमासे १.५०-२ लक्ष लोकांसाठी एक मानव विकासाचे प्रतिमान म्हणून कार्यक्रमाची आखणी झाली. कार्यक्रम कर्मचारी वर्गाकडून न राबविता साधारण ५०० आदिवासी महिला व पुरुष ग्रामवासी स्वयंसेवकांकडून राबविण्यात आला. गेल्या ७-८ वर्षात या आदिवासी स्वयंसेवकांचे प्रशिक्षण व कामाचा अनुभव यामुळे त्यांचा मानव विकास झाला, त्या पध्दतीने पुढील २०-२५ वर्षात आदिवासी जनतेचा मानव विकास होऊ शकतो, हे प्रमेय मांडण्यात आले.

आदिवासी विकासाचा विचार आदिवासी जनतेच्या नजरेतून, त्यांना भासणाऱ्या समस्यापूर्तीसाठी व्हावयास हवा. तसेच विकासाचा अर्थ पायाभूत (Infrastructure Development) सोयी सुविधा किंवा जगवण्याच्या योजना नसून शाश्वत मानवविकास, समाजाची आत्मनिर्भर होण्याची क्षमता वाढविणे आहे. यासाठी आदिवासी ग्रामवासी स्वयंसेवकांमार्फत आदिवासी उत्थान कार्यक्रमाची अंमलबजावणी व आखणी करण्यावर लक्ष केंद्रित करण्यात आले.

स्वयंसेवकांना मार्गदर्शन करण्यासाठी त्यांच्यातीलच काही मार्गदर्शक, आदिवासी सहाय्यक व प्रत्येक तालुक्यासाठी एक पगारी समन्वयक अशी फळी निर्माण करण्यात आली. प्रशासनाचा खर्च एकूण कार्यक्रमाच्या १० टक्क्यांपेक्षा जास्त होऊ न देण्याची खबरदारी पाळण्यात आली.

आदिवासी उत्थान कार्यक्रमाची आखणी शासनास प्रस्ताव सादर करताना झालेली असली तरी प्रत्यक्ष कामाचा अनुभव घेताना अनेक विकासाभिमुख कार्यक्रम घेण्यात आले. स्वयंसेवकांमार्फत कार्यक्रमाची अंमलबजावणी करण्यासाठी वेळोवेळी कार्यशाळा घेण्यात आल्या. या अंमलबजावणीबाबत नियोजन व प्रत्यक्ष कार्यपध्दतीबाबत मार्गदर्शन करण्यासाठी सूचना देण्यात आल्या, पाठ्यक्रम निर्माण करण्यात आले. या साहित्याचा शासनास आणि इतर स्वयंसेवी

संस्थांना उपयोग व्हावा या उद्देशाने एका मार्गदर्शिकेचे संकलन करण्यात आले आहे.

आदिवासी उत्थान कार्यक्रम प्रामुख्याने कुपोषण कमी करण्यासाठी आरोग्यविषयक कार्यक्रम असला तरी संस्कृती एकात्मिक असल्याने, संस्कृतीच्या एखाद्या अंगात परिवर्तन करावयाचे झाल्यास इतर अंगातही परिवर्तन करण्याचा सर्वांगीण कार्यक्रम आखावा लागतो. कार्यक्रमाची फलनिष्पत्ती मिळविण्यासाठी ज्या कार्यपध्दतीचा वापर करण्यात येतो, त्यातून परिवर्तनाची एक पध्दती निर्माण होते. या मार्गदर्शिकांच्या माध्यमातून आदिवासी मानव विकासाच्या कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी शासनाच्या आदिवासी विकास विभागास व इतर स्वयंसेवी संस्थांना एक मार्गदर्शन लाभेल असा विश्वास आहे.

महाराष्ट्र मानव विज्ञान परिषदेची तात्विक बैठक, जनतेच्या नजरेतून, त्यांच्या सांस्कृतिक वारसा व परंपरेतून समस्या समजून त्याची उकल करण्याची आहे. पंडित जवाहरलाल नेहरुंनीही आदिवासी विकासाबाबत पंचसूत्रीच्या शिफारशीत हाच दृष्टिकोण मांडला आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या इ. स. २००० पर्यंत सर्वांसाठी आरोग्य या धोरणातही आरोग्याचे प्रश्न समजण्यासाठी व त्यावर तोडगा काढण्यासाठी समाज, संस्कृतीच्या सर्व अंगांची व प्रशासनाच्या सर्व विभागांची एकात्मिक योजना बनणे आवश्यक आहे, तसा प्रयत्न आपण अदिवासी उत्थान कार्याक्रमाची अंमलबजावणी करताना केला आहे.

योजनेची व अंमलबजावणीची मार्गदर्शिका हाकाराच्या दोन अंकात विभागली आहे. पहिल्या अंकात आदिवासी उत्थान कार्यक्रमाची विस्तृत रुपरेषा दिली आहे. तसेच कामाची सुरुवात करताना स्वयंसेवकांची निवड व ग्रामसभेचे आयोजन कसे करावे याचे मार्गदर्शन दिले आहे. शासन व स्वयंसेवी संस्थांच्या सहकार्यानेच प्रकल्पाची फलनिष्पत्ती होऊ शकते. प्रत्येक पातळीवर जनतेच्या सक्रीय सहभागाने कार्यक्रम शाश्वत होऊ शकतो. पहिल्या भागात या सर्व बाबींचा ऊहापोह केला आहे.

हाकाराच्या दुसऱ्या अंकात स्वयंसेवक व दाई, गरोदरपण, बाळंतपण, बाळाची काळजी या विषयांवर प्रशिक्षण करण्यासाठी अभ्यासविषयांची माहिती आहे. तसेच अंगणवाडीशी समन्वय साधून स्वयंसेवकाने आपापल्या कार्यक्षेत्रात काय कामे करावयाची व ती कशी करावयाची याबाबत अनुभवातून मार्गदर्शन केले आहे. तसेच बाळाच्या पोषणाबाबतीत व गरोदर, स्तनदा मातांच्या पोषणाबाबत तपशील दिला आहे.

हाकाराचे दोन्ही अंक एकत्रितपणे अशा कार्यक्रमाची आखणी व अंमलबजावणी करण्यास उपयुक्त ठरतील असा आम्हास विश्वास आहे.

प्रा. रा. के. मुटाटकर

आदिवासी विकास विभाग, महाराष्ट्र शासन पुरस्कृत
आदिवासी उत्थान कार्यक्रम

कार्यक्रम संचालक : प्रा. रा.के. मुटाटकर
डॉ. रजनीकांत आरोळे (सन २००४ ते २०११)
डॉ. शोभा आरोळे (सन २०११ ते २०१३)

• कार्यक्रमातील (प्रकल्पातील) सहभागी व्यक्ती •

मध्यवर्ती कार्यालय

श्री. गणपत पंडित, प्रकल्प समन्वयक
डॉ. पुरुषोत्तम आगाशे (२००४-०७)
डॉ. लक्ष्मीकांत नागापुरे (२००४-०५)
श्री. प्रवीण कसोटे (२००६)
डॉ. संजय डाखोरे (२००७-०८)
कु. सुवर्णा कारेलिया (२००५-०६)
डॉ. शैलेश दळवी, प्रकल्प समन्वयक
डॉ. कल्पना मुटाटकर (२००७-०९)
डॉ. मुकुंद पांडे (२००४-०५)
श्री. बाळासाहेब भेके (२००७-०९)
श्री. सुशील कहात (२००७-२०११)
श्री. जे. जे. डांगे (अकाऊंटंट)

• कार्यक्षेत्रे व समन्वयक / सहाय्यक •

१) **जव्हार, जि. ठाणे** – श्री. मुश्ताक कोतवाल, श्री. उमेश सपकाळे
२) **मोखाडा, जि. ठाणे** – श्री. विलास पाटील
३) **कर्जत, जि. रायगड** – श्री. माधव मठपती, श्री. मुरलीधर पाटील
४) **अकोले, जि. अहमदनगर** – श्रीमती रत्नाताई कांबळे, श्री. सुधीर तेलोरे, श्री. गणपत खाडे
५) **धडगाव, जि. नंदूरबार** – श्री. रोहिदास पावरा, श्री. विठ्ठल कदम, श्री. मानसिंग राहसे
६) **अक्कलकुवा, जि. नंदूरबार** – श्री. गणपत वसावे, श्री. करणसिंग पाडवी
७) **धारणी, जि. अमरावती** – श्री. ओमप्रकाश वाघमारे, श्री. संतोष व्यवहारे, श्री. नरेश पानझाडे
८) **झरीजामणी, जि. यवतमाळ** – श्री. भरत खंदारे, श्री. अय्या आत्राम, श्री. वासुदेव तोडसाम
९) **एटापल्ली, जि. गडचिरोली** – श्री. राकेश दुर्गे, श्री. नंदू नरोटे, श्री. महेश डोनारकर, श्री. सोमजी पल्लो, स्व. के.एन. खापने

• वाहन चालक •

विलास जाधव (२००४-१२)   अकील सय्यद (२००४-०९)   सुजित घुले (२०१२ ते २०१३)

स्वयंसेवकाने आपल्या कार्यक्षेत्रात करावयाची कामे

१. गाव/पाड्यातील प्रत्येक जन्माची व मृत्यूची नोंद ठेवणे.

२. नवजात बालकासाठी झबले-टोपडे संच त्याच्या आईकडे द्यावा व बाळाच्या जन्माची नोंद आपल्याकडे करुन घ्यावी. तसेच ती नोंद अंगणवाडीत व ग्रामपंचायतीत होण्यासाठी पाठपुरावा करावा.

३. गाव/पाड्यातील ० ते ३ व ३ ते ६ वयोगटातील मुलांची वजने दर महिन्याला घेणे.

४. गाव/पाड्यातील गरोदर व स्तनदा मातांची नोंद ठेवणे व त्यांच्या आहाराबाबत मार्गदर्शन करणे.

५. पंधरा दिवसातून अथवा महिन्यातून एकदा गरोदर, स्तनदा, कमी वजनाच्या (कुपोषित) बालकांच्या घरी भेटी देणे व त्यांच्या पोषक आहाराबाबत काय स्थिती आहे याची माहिती घेणे.

६. कमी वजनाच्या (कुपोषित) बालकांच्या पालकांना अंगणवाडीतून मिळणाऱ्या पोषक आहाराबाबतची जाणीव करुन देणे व अंगणवाडी सेविकेकडे त्या बालकाचे नाव नोंदविणे. दर महिन्याला त्या बालकाला पोषक आहार मिळतो का व ते तो आहार घेते का याकडे लक्ष देणे.

७. गाव/पाड्यातील लोकांना त्यांच्या आजारानुसार औषधे देणे व त्याची ठराविक तक्त्यात नोंद ठेवणे.

८. जन्म-मृत्यू, वजने, गरोदर-स्तनदा माता, कुपोषित मुले, औषधांचे वाटप इत्यादी नोंदीबाबतचा अहवाल दर महिन्याला तालुका समन्वयकांना सादर करणे.

९. आपल्या गाव/पाड्यात महिन्यातून एकदा 'गाव बैठक' घेणे व या बैठकीत लोकांच्या गरजा, प्रश्न काय आहेत हे जाणून घेणे. एखाद्या विषयावर गावकऱ्यांना मार्गदर्शन करण्यासाठी त्या विषयातल्या तज्ज्ञ व्यक्तीला बोलावणे. हे सर्व नियोजन तालुका समन्वयक/सहाय्यकांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे.

१०. ग्रामपंचायतीच्या ग्रामसभा, बचत गट, युवक मंडळ, किशोरी मंडळ, महिला मंडळ यांच्या बैठकांना उपस्थित राहणे व झालेल्या चर्चेची नोंद ठेवणे.

११. अंगणवाडी, आश्रमशाळा व इतर शासकीय कार्यालयांना भेटी देणे.

१२. गाव/पाड्यातील आजारी व्यक्तींना आरोग्य सेवा मिळवून देण्यासाठी सहकार्य करणे.

१३. प्रत्येक प्रशिक्षण वर्गाला न चुकता हजर राहणे.

१४. आपण करीत असलेल्या सर्व कामांच्या नोंदी आपल्या वहीमध्ये (रजिस्टरमध्ये) व कॅलेंडरवर न विसरता करणे.

'वही' (रजिस्टर) मध्ये करावयाच्या नोंदी

१. बालकाच्या जन्माची नोंद करताना त्याचे लिंग, जन्मतारीख, वजन, आईचे नाव व झबले-टोपडे दिले/नाही या गोष्टी लिहाव्यात.

२. मृत्यूची नोंद करताना त्या व्यक्तीचे नाव, लिंग, वय, तारीख, मृत्यूचे कारण (लक्षण) व ती व्यक्ती कोण होती (उदा. लहान मूल, गरोदर-स्तनदा माता वगैरे) या नोंदी आवश्यक आहेत.

३. ० ते ६ वयोगटातील मुलांचे वजन घेताना तारीख, नाव, लिंग, वय (जन्मतारीख), वजन हा तपशील आवश्यक आहे.

४. गरोदर मातेची नोंद करताना तारीख, तिचे नाव, वय, वजन, खेप, महिना, तपासणीची तारीख, लस (धनुर्वात) टोचल्याची तारीख ही माहिती घ्यावी.

५. स्तनदा मातेची नोंद करताना तारीख, तिचे नाव, वय, वजन, तपासणीची तारीख इत्यादी नोंदी आवश्यक आहेत.

६. कमी वजनाच्या (कुपोषित) बालकांची नोंद स्वतंत्र ठेवावी व त्यात तारीख, नाव, वय (जन्मतारीख), वजन, अंगवाडीत नाव नोंदवले आहे की नाही व काय सल्ला दिला किंवा त्या मुलाच्या बाबतीत काय केले हे लिहावे.

७. औषध वाटपाची नोंद करताना तारीख, पेशंटचे नाव, वय, आजाराचे लक्षण, कोणते औषध किती वेळा दिले व त्याचा परिणाम काय झाला (अथवा 'शेरा') अशी तक्ता स्वरूपात करावी.

८. गावबैठकांची नोंद करताना तारीख, वेळ, विषय, उपस्थितांची संख्या, काय चर्चा झाली, व त्याची फलनिष्पत्ती इत्यादी तपशील लिहावा.

९. प्रशिक्षणाची नोंद करताना तारीख, वेळ, विषय, प्रशिक्षण देणाऱ्याचे नाव इत्यादी माहिती द्यावी.

१०. एखाद्या आजारी व्यक्तीला मदत केल्याची नोंद करताना तारीख, आजारी व्यक्तीचे नाव, आजाराचे लक्षण, काय मदत केली, खर्चाचा तपशील इत्यादी तपशील नोंदवावा.

११. अंगणवाडी व आश्रमशाळांना भेट दिल्यास त्याची तारीख, कोणाला भेटलात, काय चर्चा झाली इत्यादी तपशील लिहावा.

१२. ग्रामपंचायतीची ग्रामसभा, वाचनालय/माहिती केंद्राची सभा, बचतगटाची सभा, युवक मंडळ, किशोरी मंडळ यांच्या बैठकांची तारीख, वेळ, विषय, तुम्ही मांडलेले मुद्दे इत्यादी तपशील नोंदवावा.

१३. तालुका समन्वयक-सहाय्यक, पुणे कार्यालयाकडून आलेल्या व्यक्ती, प्रकल्प अधिकारी, अप्पर आयुक्त, इतर शासकीय अधिकारी, सरपंच, सभापती, आमदार व इतर महत्त्वाच्या व्यक्तींनी गाव पाड्याला भेट दिली असेल तर ती तारीख, वेळ, त्या व्यक्तींची नावे, भेटीचे कारण इत्यादी तपशील लिहावा.

१४. याशिवाय गाव/पाड्यात घडणाऱ्या महत्त्वाच्या घटनांच्या (विवाह, सांस्कृतिक कार्यक्रम इ.) नोंदी तारीखेसह लिहाव्यात.

'कॅलेंडर' वर करावयाच्या नोंदी

१. जन्माची नोंद संबंधित तारखेच्या जागेत त्या बालकाचे 'लिंग व वजन' लिहून करावी. झबले टोपडे दिले असेल तर तसे लिहावे.

२. मृत्यूची नोंद करताना संबंधित तारखेच्या जागेत त्या व्यक्तीचे नाव (नवजात बालक असेल तर 'लिंग'), व ती व्यक्ती कोण होती (उदा. लहान मूल, गरोदर-स्तनदा माता) एवढेच लिहावे.

३. मुलांची वजने घेतलेल्या दिवसाची नोंद संबंधित तारखेच्या जागेत '...... मुलांची वजने घेतली' अशी करावी. (रिकाम्या जागेत संख्या लिहावी).

४. गरोदर मातांची/स्तनदा मातांची नावे अथवा संख्या 'महत्त्वाच्या नोंदी' मध्ये लिहावी.

५. कमी वजनाच्या (कुपोषित) बालकाचे नावे/ संख्या 'महत्त्वाच्या नोंदी' मध्ये लिहावी.

६. कमी वजनाच्या (कुपोषित) बालकाचे नाव अंगणवाडीत दाखल केले असल्यास त्या तारखेमध्ये तशी नोंद करावी.

७. कोणत्या तारखेला किती जणांना औषध वाटप केले ते त्या त्या तारखेच्या जागेत लिहावे.

८. गावबैठकांची नोंद करताना संबंधित तारखेत 'गावबैठक - व तिची वेळ' लिहावी.

९. आजारी व्यक्तीला मदत केली असेल तर संबंधित व्यक्तीच्या नावाचा उल्लेख संबंधित तारखेत करावा.

१०. ग्रामपंचायतीची ग्रामसभा, वाचनालय/माहिती केंद्र, युवक मंडळ, किशोरी मंडळ, शेतकरी मंडळ, महिला मंडळ इत्यादी बैठकांची नोंद संबंधित तारखेवर करावी.

११. दर महिन्याच्या प्रशिक्षणाच्या नोंदी संबंधित तारखेवर कराव्यात.

१२. तालुका समन्वयक-सहाय्यक, पुणे कार्यालयाकडून आलेल्या व्यक्ती, प्रकल्प अधिकारी अप्पर आयुक्त व इतर शासकीय अधिकारी, महत्त्वाच्या व्यक्ती यांच्या गावभेटीची नोंद संबंधित तारखेवर करावी.

१४. गाव/पाड्यात घडणाऱ्या विवाह, सांस्कृतिक कार्यक्रम, सणवार यांसारख्या घटनांच्या नोंदी सुद्धा कराव्यात.

जन्म-मृत्यू नोंदणीचं महत्त्व

देशातील जन्म-मृत्यूंची नोंदणी करण्याचे काम सुकर करण्यासाठी आणि त्याअनुषंगिक बाबी नियमात बसविण्यासाठी केंद्र सरकारने 'जन्म-मृत्यू नोंदणी अधिनियम १९६९' संपूर्ण देशात लागू केला. दि. १ एप्रिल १९७० पासून तो महाराष्ट्रात लागू झाला आहे.

कायद्यातील व्याख्येप्रमाणे जन्म म्हणजे जिवंत/मृत अर्भकाचे प्रसूतीनंतर मातेपासून अलग होणे. आणि मृत्यू म्हणजे जन्मानंतर जिवंतपणाची सर्व लक्षणे कायमची संपुष्टात येणे. गरोदरपणाचा कालावधी २८ आठवडे एवढा ठरविण्यात आला आहे.

जन्म-नोंद कशी होते?

गावातील आरोग्य केंद्रात अथवा दवाखान्यात बाळाचा जन्म झाला तर त्याच्या जन्माची नोंद त्या आरोग्य केंद्रात अथवा दवाखान्यात केली जाते. तसेच आरोग्य केंद्राच्या/उपकेंद्राच्या आरोग्य सेविकांनी त्या भागातील प्रत्येक जन्माची नोंद ठेवणे अपेक्षित असते. त्यामुळे एखादी बाई घरी बाळंत झाली तरीही त्या बाळाच्या जन्माची नोंद होते.

काही कारणांनी जर ही नोंद आरोग्य केंद्र अथवा परिचारिकांमार्फत झाली नसेल तर त्या बाळाचे आई/वडील/नातेवाईक/शेजारी अथवा ज्यांच्याकडे बाळ जन्माला आले त्या घराचे मालक हे सुद्धा बाळाच्या जन्माची नोंद करु शकतात.

जन्म-नोंद कशी, कुठे आणि केव्हा करायची?

- आई/वडिलांनी/नातेवाईकांनी/शेजाऱ्यांनी बाळाच्या जन्माची नोंद (जन्म दिवसापासून) २१ दिवसाच्या आत ग्रामपंचायतीमध्ये करायची असते. २१ दिवसाच्या आत नोंद केल्यास त्यासाठी एकही पैसा द्यावा लागत नाही.
- ही नोंद करताना बाळाचे नाव ठेवले असल्यास त्याचे नाव, लिंग (म्हणजेच मुलगा की मुलगी याची माहिती) आणि जन्मतारीख, जन्मवेळ आणि जन्मस्थळ याचा उल्लेख करावा.
- जर नोंदणीच्या वेळेस बाळाचे नाव ठेवले नसेल तर नाव ठेवल्यावर ते ग्रामपंचायतीत कळवणे

आवश्यक असते. म्हणजे जन्म दाखल्यात बाळाच्या नावाची नोंद होते. ही नोंद बाळाच्या जन्मतारखेपासून एक वर्षाच्या आत केली तरी चालते.

- ही नोंद ग्रामसेवक, सरपंच, उपसरपंच यापैकी कोणाहीकडे केली तरी चालते. (ग्रामपंचायत कार्यालयात यापैकी जे उपलब्ध असतील त्यांना ही नोंद करायला सांगावी).
- असे असले तरीही अधिकृतरीत्या या सर्व नोंदीची जबाबदारी ग्रामसेवकावर असते.
- या नोंदी कायमस्वरूपी असल्याने त्यामध्ये खाडाखोड करु नये. ग्रामपंचायतीमध्ये सहा वर्षातील जन्म-मृत्यूचे रेकॉर्ड ठेवले जाते. पूर्वी ही मुदत एक वर्षाचीच होती. म्हणजेच २००० साली जन्मलेल्या मुलांचे जन्मनोंदीचे रेकॉर्ड अथवा मृत्यू झालेल्या मयतांचे रेकॉर्ड २००६ पर्यंत ग्रामपंचायतीच्या कार्यालयात राहतील.

जन्म/मृत्यू नोंदणीस २१ दिवसांपेक्षा अधिक उशीर झाल्यास

- जन्म/मृत्यूच्या तारखेपासून २१ दिवसांच्या पुढे पण ३० दिवसांच्या आत नोंदणी केली तर संबंधित व्यक्तीला एक रुपया इतके विलंबशुल्क भरावे लागते.
- जन्म अथवा मृत्यूच्या तारखेपासून ३० दिवसानंतर पण एक वर्षाच्या आत नोंदणी केल्यास गटविकास अधिकारी यांची लेखी परवानगी घ्यावी लागते. ती घेतल्यावर तीन रुपये इतके विलंब शुल्क भरले असता नोंद होते.
- जन्म अथवा मृत्यूच्या तारखेपासून एक वर्षानंतर करायच्या नोंदीसाठी कार्यकारी दंडाधिकारी (तहसिलदार) यांच्याकडून लेखी परवानगी घ्यावी लागते. तसेच पाच रुपये इतके विलंब शुल्क भरावे लागते.
- काही वेळेस कोर्टात ॲफिडेव्हीट करुनही या नोंदी केल्या जातात. मात्र ही पद्धत खर्चिक आहे.

जन्मदाखला कुठे उपयोगी पडतो?

- शाळेत प्रवेशासाठी जन्मदाखल्याची आवश्यकता असते.
- रेशनकार्डात मुलाच्या नावाची नोंद करण्यास जन्मदाखला उपयोगी पडतो.
- जन्मदाखल्यावर वडिलांच्या/आईच्या पूर्ण नावाची नोंद असते. त्यामुळे वारस म्हणून सिद्ध करण्यासाठीही जन्मदाखल्याचा उपयोग होतो.
- विवाह, नोकरी संदर्भात वय सिद्ध करण्यासाठी तसेच जन्मस्थान व राष्ट्रीयत्व ठरविण्यासाठी, शिधापत्रिकेत आणि मतदार यादीत नाव नोंदविण्यासाठी व निरनिराळे परवाने मिळविण्यासाठी जन्मदाखल्याचा उपयोग होतो.
- शासकीय योजनांचा लाभ मिळविण्यासाठी जन्मदाखला उपयोगी पडतो.

मृत्यूची नोंदणी

जन्म नोंदणीप्रमाणेच मृत्यू झाल्यावर त्यांची नोंदणी करणे तेवढेच आवश्यक आहे. शहरामध्ये महानगरपालिकेच्या कायद्याप्रमाणे मृत्यूची नोंदणी झाल्याशिवाय प्रेताची विल्हेवाट लावायची परवानगी मिळत नाही. त्यामुळे नोंद होतेच. गावात मात्र असे नसते. गावात लोकं एकमेकांना ओळखतात. त्यामुळे गावात मृत्यू झाल्यावर मृताच्या नातेवाईकांपैकी कोणीतरी गावातील सरपंच/ग्रामसेवक यांच्याकडे नोंद

करायला पाहिजे.

- जन्म नोंदणीप्रमाणेच ही नोंद सुद्धा २१ दिवसाच्या आत व्हायला पाहिजे.
- अथवा नंतर केलेल्या नोंदणीस जन्म नोंदणीप्रमाणेच विलंब शुल्क भरावे लागते.
- जर मृत्यू दवाखान्यात झाला तर त्याचे प्रमाणपत्र दवाखान्यातून मिळते. परंतु मृत्यूची नोंद ग्रामपंचायतीत केली असेल तर ग्रामसेवकाकडूनही दाखला मिळू शकेल.
- मात्र जर मृत्यू दुसऱ्या गावात झाला तर नोंदणी त्याच गावात (ज्या गावात मृत्यू झाला ते गाव) होते. त्यामुळे मृत्यूचा दाखलाही त्याच ग्रामपंचायतीकडून घ्यावा लागतो.
- जर मृत्यू अपघातात झाला तर पोलिस पंचनाम्याची प्रत दाखवून, ज्या गावाच्या हद्दीत मृत्यू झाला असेल त्या गावातून मृत्यूचा दाखला घ्यावा लागतो.
- मृत्यूची नोंद करताना मयताचे पूर्ण नाव, मृत्यूची तारीख व मृत्यूचे ठिकाण याची नोंद करणे आवश्यकच आहे.

मृत्यू दाखल्याची आवश्यकता काय?

- मृत्यू दाखला हे ती व्यक्ती मयत असल्याचे व मृत्यू दिनांक समजण्याचे प्रमाणपत्र असते.
- व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर त्याच्या जंगम व स्थावर संपत्तीवर वारसांच्या नोंदणीसाठी मृत्यूचा दाखला आवश्यक असतो.
- मृत व्यक्तीस पेन्शन चालू असेल तर त्याच्या पत्नीचा त्या पेन्शनवर अधिकार असतो. पण ती पेन्शन स्वत:च्या नावावर करण्यासाठी पत्नीस आपल्या पतीच्या मृत्यूदाखल्याची गरज असते.
- जर मृत व्यक्तीचा विमा उतरवला असेल तर त्याचे पैसे मिळविण्यासाठी मृत्यू दाखला आवश्यक आहे.
- विमा, बँक रक्कम वारसांना मिळविण्यासाठी सुद्धा दाखल्याची गरज असते.

लक्षात ठेवा

जन्म किंवा मृत्यू या घटना घरी घडल्यास त्या घटनेची नोंद अथवा माहिती देण्याची जबाबदारी कुटुंब प्रमुखावर असते. तसेच हॉस्पिटल, प्रसुतीगृहे, खाजगी रुग्णालये, धर्मशाळा, होस्टेल, लॉज इत्यादी सार्वजनिक ठिकाणी होणाऱ्या घटनांची नोंद संबंधित संस्थाप्रमुखाने करणे आवश्यक आहे.

शिवाय नवजात बालक, बेवारसी प्रेत यासंबंधीच्या घटनांची माहिती संबंधित क्षेत्रातील पोलिस अधिकाऱ्यांद्वारे स्थानिक निबंधकास (जन्मृ-मृत्यू नोंदणी अधिकाऱ्यास) देणे महत्त्वाचे असते. बस, जहाज, विमान, रेल्वे अशा चालत्या वाहनांमध्ये झालेल्या जन्मृ-मृत्यूच्या घटनांची नोंद संबंधित वाहनप्रमुखाने प्रवासाच्या लगतच्या थांब्यावर करणे आवश्यक आहे.

हे सर्व यासाठी लक्षात असू द्या की, जन्म-मृत्यू, विवाह, आजारपण यासंबंधीच्या घटनांची अचूक नोंदणी आपल्याला फायदेशीर ठरतेच. परंतु त्यामुळे आपणास लोकसंख्यावाढ, आयुष्यमान आणि रोगांचा प्रादुर्भाव यासंबंधीची निश्चित आणि आधारभूत माहिती उपलब्ध होते आणि विविध आरोग्य व वैद्यकीय सेवांबाबत नियोजन करणे तसेच इतर सामाजिक कार्यक्रमांची आखणी करणेही सहज शक्य होते.

• • •

अंगणवाडी सेविका व स्वयंसेवक समन्वय कार्यशाळा

आपल्या भागात प्रत्येक गाव पाड्यामध्ये अंगणवाडी आहे. अंगणवाडी या कार्यक्रमामध्ये आरोग्य, पोषण व शिक्षण या घटकांवरती भर दिलेला असतो. ०-६ वयोगटातील मुले, गरोदर माता, स्तनदा माता व किशोरवयीन मुली यांचे पोषण व आरोग्य हे दोन घटक अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. हे घटक अंगणवाडीमध्ये घेतले जातात. त्याचबरोबर आरोग्य व पूर्व प्राथमिक शिक्षण पण दिले जाते.

आदिवासी भागात शिक्षणाचा अभाव, दारिद्र्य, मागासलेली शेती, उपासमार व बालमृत्यू या आदिवासी समाजाच्या न सुटणाऱ्या समस्या आहेत. यावर उपाय म्हणून अंगणवाड्या सुरु करण्यात आल्या; परंतु अंगणवाडी असून सुध्दा अनेक कारणांमुळे बालमृत्यू व कुपोषण या समस्या अपेक्षेइतक्या कमी झालेल्या नाहीत. शासनाने या समस्या व परिस्थिती ओळखून काही मान्यवर स्वयंसेवी संस्थाना विकास प्रक्रियेत भागीदारी दिली आहे. आदिवासी उत्थान कार्यक्रमाद्वारे आदिवासी जनतेच्या चिरंतन विकासाचे मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न केला जाणार आहे.

अंगणवाडी सेवांचा लाभ जास्तीत जास्त लाभार्थ्यांपर्यंत पोहोचावा यादृष्टीने आदिवासी उत्थान कार्यक्रमातील स्थानिक स्वयंसेवक मदत करु शकतात. ही मदत करण्यासाठी स्वयंसेवक व अंगणवाडी सेविकांमध्ये योग्य समन्वय असायला पाहिजे. एकमेकांच्या कार्यपद्धतीची व कामांची माहिती होऊन एकमेकांमध्ये समन्वय प्रस्थापित होण्यासाठी ही कार्यशाळा आयोजित केले आहे.

टीप - वरील मुद्दयाच्या अनुषंगाने प्रस्तावना तालुका प्रकल्प समन्वयकाने विस्तारित करावी.

सत्र - १

आदिवासी उत्थान कार्यक्रमाविषयी माहिती

आदिवासी उत्थान कार्यक्रमांतर्गत वजन, जन्म-मृत्यू, कुपोषण श्रेणी इ. नोंदी विषयी चर्चा व आरोग्याबाबत काय कार्यक्रम आहेत याविषयी माहिती व खुली चर्चा.

आदिवासी उत्थान कार्यक्रमाविषयी माहिती - तालुका समन्वयक खालील मुद्दयांवर आधारित माहिती देईल. ही माहिती आदिवासी उत्थान कार्यक्रमासंदर्भात काय करत आहोत त्याविषयी थोडक्यात पण तपशीलवार बोलावे.

जास्तीत जास्त माहिती आरोग्यविषयक घटकाबद्दल द्यावी

आरोग्य

प्रजनन व बाल आरोग्य

- गर्भवती स्त्रिया व स्तनदा मातांची काळजी, सुरक्षित बाळंतपण, नवजात बाळाची व लहान मुलांची काळजी, भरणपोषण, लसीकरण, किरकोळ आजारांवर उपचार.
- किशोरवयीन मुलामुलींचे आरोग्य शिक्षण, पाणी व स्वच्छता, वैयक्तिक स्वच्छता

(पृष्ठ क्र. ३४ वर पहा)

दाई व स्वयंसेवक प्रशिक्षण शिबिर

नंदूरबार जिल्ह्यातील अक्कलकुवा तालुक्यात पिंपळखुटा ग्रामपंचायत अंतर्गत येणाऱ्या सुरगस येथील आश्रमशाळेत दिनांक २५ ते २७ एप्रिल २००५ या ३ दिवसांच्या कालावधीत आयोजित करण्यात आले होते. या शिबिरात आदिवासी उत्थान कार्यक्रमाच्या कार्यक्षेत्रातील आदिवासी दाया व उत्थान कार्यक्रमाचे स्वयंसेवक सहभागी झाले होते. शिबिराला मार्गदर्शक करण्यासाठी प्रशिक्षिका म्हणून जामखेड येथील ग्रामीण आरोग्य प्रकल्पाच्या प्रशिक्षित कार्यकर्त्या महिलांना बोलविण्यात आले होते.

सर्वप्रथम प्रशिक्षणासाठी जमलेल्या आदिवासी महिला व पुरुष स्वयंसेवकांना पाहून फार आनंद झाला, असे जेरस मॅडम यांनी राहून सांगितले. जामखेड प्रकल्पाच्या कार्यकर्त्यांची ओळख करुन दिली व जामखेड प्रकल्पाबद्दल माहिती सांगितली. सुरगस आश्रमशाळेचे मुख्यध्यापक व त्यांचे कर्मचारी ह्यांनी त्यांची ओळख उभे राहून करुन दिली. त्यानंतर प्रत्येक स्वयंसेवकाने आपली ओळख करुन देताना नाव, गाव व पाडा हे सांगताना काही महिला खूप लाजत होत्या. काही स्वयंसेविका त्यांचे नवऱ्याचे नाव सांगत नव्हत्या, तर दुसऱ्या महिलेला सांगण्यासाठी लावत होते व खूप हसत होते. अशारीतीने खेळीमेळीच्या वातावरणात ओळख-परिचयाचा कार्यक्रम आटोपला.

अनुभव /कथन

प्रशिक्षकांनी आपली ओळख परिचय करुन देताना सांगितले की, आमची आधीची स्थिती तुमच्या सारखीच होती. आम्हीही लाजत होतो. पोलीसांना घाबरायचो, कुणी गावात साहेब आले की त्यांना घाबरायचो. लोकांसमोर जात नव्हतो. आम्ही घराबाहेर निघत नव्हतो. आता आम्ही घाबरत नाही. आम्ही शेतात काम करायचो. आरोळे सरांनी जामखेडला येता का ? असे विचारले. जामखेडला येऊन काय करु, असे आम्ही म्हणत होतो. मला लिहायला येत नाही. पत्र्याच्या पाटीवर शिकवलं. मी जामखेडला येऊन शिकले. तेव्हा आम्हाला दीड रुपया रोज होता. आधी पाटी दिली-पुस्तक दिली व चित्र सांगायला लावायची. गावात जाऊन चित्रावरुन सांगणे ते काम कठीण वाटत होते. तेव्हा वाटत होते की, आपापले शेतातले काम चांगले. शेतात खुरपायचे असे म्हणत आम्ही शेतात खुरपायला निघून जात. तेव्हा आज कां आले नाही, असे डॉक्टर विचारायचे? आपलं त्यांच्याशी काय नातेसंबंध नाही तरी इतकी विचारपूस करायचे की मला आनंद वाटायचा. हानिमा तू का नाही आली ? आज पोलीओचा डोस द्यायचा आहे. मुलांना घेऊन या. अशी सिस्टर म्हणायची. साऱ्या गावात मला सोबत घेऊन फिरल्या. किती मुलं आहेत? मी म्हणाली चार. किती जिवंत, किती मेले अशी सिस्टर विचारायची. बाळाला डोस दिल्यावर रडायचे तेव्हा काही लोक आम्हाला बोलायचे, की कसली सिस्टर नि काय. बाळाला रडवतात असे, म्हणत होते. त्यावर आम्ही म्हणायचो की, आम्हालाही माहित नव्हते. सिस्टरनी शिकवले म्हणून मी शिकली. ट्रिपल डोस जड असतोच ना? म्हणून डोस दिल्यानंतर बाळ रडणारंच. ते दुखते म्हणून बाळ रडायचेच.

आता सगळीकडे पेपर, टीव्ही, रेडिओ वरुन माहिती मिळते. आमच्या काळात काहीच नव्हते. माझ्याच मुलांना डोस पाजला नाही. गरोदर माता आहेत कां समजत नव्हतं. हरिजन वाड्यातील महिलेला वरुन पाणी द्यायचे. ४ था ५ वा महिन्याचं पोट मोठं आलं की समजत होतं. धनुर्वाताची इंजेक्शन देत होते. आधी हातावर दयायचे ते दु:खायचे, दंड सुजायचे.

बदल कसा झाला

गावात जातीभेद खूप होता. महार, मांग, चांभार व सवर्ण असा भेद करायचे. त्यांना पाण्याची अडचण यायची. मग संस्थेचे लोक आले. त्यांनी गावाचा सर्व्हे केला. सरपंचाला भेटले. गावातील कुणाचेही मन न दुखवता काम करायचे. मन दुखवले नाही. आजाराची माहिती झाली. श्रीमंत मोठ्या माणसाला आजार झाला तर तो मुंबईत मोठ्या शहरात जाऊन उपचार करुन घेतो. गरीब माणूस आजारी पडला तर तो काहीच करु शकत नव्हता. गरीब माणसाकडे वेळेवर पैसा नसतो. भाड्यालाच पैसे नसतात. सर्व्हेनंतर लहान आजारांबद्दल माहिती झाली. पाण्यामुळे कुठले आजार होतात. न्युमोनिया कशामुळे होतो. पाणी शुद्ध कसे करावे. पाण्यामुळे बिमारी कशी, होते हे समजलं.

प्रशिक्षक - २

मी मागासवर्गीय आहे. महारांनी रोज शेण काढायचे, त्याबद्दल आर्धी किंवा अडीच भाकर द्यायचे. शेती नव्हती. काय नव्हते. काम करायचो, मजुरी करायचो. झाडे तोडू देत नव्हते. आमच्यावर अन्याय-अत्याचार होत होता. (तुमच्याकडे शेती आहे, झाडे आहेत). आम्हाला पाणी भरायला खापराची घागर होती. माठ होते. पावसाळा सुरु झाल्यावर सर्व घर ओले व्हायचे. मुलाला मांडीवर घेऊन बसायचो. डोक्यावर सुपा घेऊन बसायचो. पावसाळ्यात ४-५ दिवस उपाशी राहायचो. चूल पेटत नव्हती. लाकडं ओली होऊन जायची. लहान मुलं खायला मागायची; परंतु त्यांना खायला देऊ शकत नव्हतो. आमच्याकडे जांभळाची झाडे होती. जांभळं वेचून आणल्यावर एका टोपल्याच्या बदल्यात भाकर घ्यायचो. गावात जाऊन विकून यायचो. पावसाळ्यात आम्हाला एक पायली धान्य मिळायचे. त्याबद्दल दुसऱ्यावर्षी २ पायली धान्य द्यावे लागायचे. आमची पिळवणूक व्हायची आमच्या लेकरांना कपडे नव्हते. झाडझुड केल्यानंतर (दुसऱ्यांकडे) आमच्या लेकराला कपडे असेल तर द्या, असं मागितल्यावर फाटलेले, ठिगळं लावलेले कपडे द्यायचे. आंघोळ करताना मातीने डोकं धुवायचे. एकच साडी असायची. नदीचे पाणी घ्यायचे. असे आमचे हाल होत होते. नदीवर कुणी कपडे कुठे धुवायची व आंघोळसाठी मराठा वरच्या बाजूला नंतर त्या खालोखाल चांभार त्यानंतर महार व सर्वात खालच्या बाजूस मांग अशी उतरंडीनुसार रचना होती. चालण्याचा रस्ताही त्यांचा वेगळा व त्यांच्या रस्त्यावर कपडे धुणेसाठी आंघोळीच्या जागी दुसऱ्याला जाऊ देत नव्हते. इतका अन्याय होता. गावात मयत झाली की महाराला बातमी -निरोप सांगायला जावे लागायचे. कितीही लांब जावं लागायचे. तेथे लाकूड आणून टाकायचे ते फोडायचे. त्याबदल्यात भाकर व एक शेरभर ज्वारी द्यायचे व हेच-लेकरं बाळांना खायला द्यायचे.

गावात लग्नाच्या वेळीही मंडप झाडायला, साफ सफाई करायला बोलवायचे. सर्वांचे जेवण झाल्यावर उष्टे पत्रावळी उचलून फेकायला लावायचे. पत्रावळीत उष्टे शिळे असेल ते आम्हाला खायला द्यायचे. कुणाचे

मूल उपाशी असेल तर त्यालाही त्याच्यातूनच खायला द्यायचे. मजबुरीने उष्टं-पाष्ठ खाऊन गावात गॅस्ट्रोने मूले मरायची. आजारी पडायचे. अशी परिस्थिती संस्थेची होती. बदल करण्यास खूप वेळ लागला. एक दिड महिन्याची मजुरी मिळायची नाही. आमच्या गावात गाडी यायला लागली. **टुरींग आली** असे म्हणायचे बाईने बुरखा घ्यायचा. सासरे, जेठ यांना बघूनही पल्लो घ्यायचे. गावात सिस्टर येऊन औषध गोळ्या घ्यायला या असे सांगत. गावात सिस्टर फिरत. आजारी आहे का? असे विचारायचे. परंतु आम्ही मांत्रिकाकडे घेऊन जायचो. उलटी झाली तर करणी केली. त्यावर भांडणे व्हायची. दोन-दोन महिने भांडणं चालायची. आम्हाला लेकराला कसं खाऊ घालायचे ते माहित नव्हते. मोठे पोट, हातपाय बारीक, आजारी पडायचे. मांत्रिकाकडे घेऊन जायचो. मांत्रिकाला १०१ ते १५० रु. दक्षिणा द्यायचे. मुलं मरायची. बाईने खाल्ले यावरुन (एखादी बाई समोरासमोर भेटली होती का? असे मांत्रिक विचारत). असे भांडणं अंधश्रद्धेने व्हायची. अशी आमच्याकडे अंधश्रद्धा होती.

आमच्या गावात प्रत्येक वर्षी ९-१० बाळं मरायची. बाळ ज्या ठिकाणी पुरले त्या ठिकाणी ध्यान करुन माझं बाळ-इथं पुरलं, देवाजवळ गेलं, देवाने दिले तर देवानेच घेतले. पण ते मूल कसे मेले याचा विचार करायचो नाही. मुलाला जन्म घालायला किती त्रास होतो. कामामध्ये बाळाला विसर पडतो. बाळ-फुकटचं आहे का. बाळासाठी किती काळजी करावी लागते. आईचं चित्त बाळाकडे असले पाहिजे. उदा. घार फिरते आकाशी चित्त तिचे पिल्ला पाशी. (बाळाला घरी ठेवतात व खूप लांब जंगलात कामाला जातात. कामातच विसर पडतो.) गरोदर राहिल्यानंतर त्रास होतो, बाळंतपणात त्रास होतो, वेदना होतात, बाळ रडते तेव्हा आपण रात्रभर जागरण करतो. शी केली तर धुवावं लागते. खूप त्रास होतो. तरीही आपण बाळासाठी ते करतोच नां? (स्वयंसेवकांना उद्देशून).

आमच्या गावात डॉक्टरांची गाडी यायची. गावकऱ्यांना सेवा दिली पाहिजे. गावातील बाई काम करु इच्छित असेल व ती बोलकी असेल, धाडसी असेल अशी बाई बघून दया. तिला आम्ही प्रशिक्षण देऊ. जेवण देऊ. दवाखान्यात निस्वार्थ सेवा देणारी बाई बघा, ती बाई रात्री-अर्ध्या रात्री ही सेवा द्यायला पाहिजे. श्रीमंताची बाई तयार होत नव्हती. मग माझी निवड झाली. परंतु घरच्यांचा दबाव होता. कसं जायचं. त्यावेळेस बायकांना बाहेर कामाला जायचे नाही, असे वातावरण होतं. नवऱ्याचा विश्वास नव्हता. घरात भाकरी करायच्या. जेवढं पीठ असेल तेवढ्या भाकरी टाकायच्या. उरले तर खायचे, नाही तर काही नाही. घरातील सर्व मोठ्यांनी आधी खायचे. नवरा, दीर, सासू-सासरे नंतर आम्हाला खायला कमी मिळायचे.

बायकांना बोलायचा अधिकार नव्हता. आम्हाला खूप लहान मुले जन्माला यायची. एका महिन्यात मरायची. काम करताना पोटात काही अन्न नसल्यामुळे काम करताना पाटी (तगारी) हातातून खाली पडली, तर सासू बोलायची. पाटी आपटते. थांब सांगते तुझ्या नवऱ्याला. दुसरी नवरी करुन सोडून दे तिला. असे सांगायची. नवरा बायकोला मारायचा. त्यांना वाटायचे की बाई म्हणजे शेतात काम करणारी, पोरं पैदा करणारी बाई म्हणजे उपभोग घेण्याचे साधन. बाई चुकली तर पुरुष मारत. पुरुष चुकले तर जाऊ द्या, असे सांगतात. परंतु असा ते विचार करत नाहीत की बाई ही कुणाची बहिण आहे. आपलीही बहिण दुसरीकडे असेल तिला कशारीतीची वागणूक असेल. बाई कुणाची मुलगी आहे. हिला कशाला मारायचे. असा विचार कुणी

करत नव्हते. आता शिक्षण दिले. मनात बदल व्हायला पाहिजे.

बदल झाला

दवाखान्यात आल्यानंतर ३ महिन्यात शिबिर भरवले. त्यात तलाठी, वनसंरक्षक, डॉक्टर, बी.डी.ओ, ग्रामसेवक गावात येऊन योजना सांगायचे चांगली माहिती द्यायचे. योजना माहिती झाली. घर नाही, लाईट नाही, रस्ता नाही इत्यादींची मिटिंगमधून आल्यावर तरुण मंडळ व सर्वांना एकत्र करुन गावातील अडचणी लिहून काढल्या व अर्ज तयार केला. नंतरच्या मिटिंगला जायचे. ६ मैल चालत जावे लागायचे. सरकारी योजनांबद्दलचा अर्ज कलेक्टरला दिला. खरे खोटे तपासणीसाठी तहसिलकडून सरपंच यांना पत्र आले. प्रत्येक मासिक मिटिंगमध्ये तरुण मंडळ, महिला मंडळ यांना योजनांची माहिती देण्यासंदर्भात गायरान जमीन गावठाणात लावून घ्या. त्यावर घरकुल बांधून घ्या, राहिलेली जमीन १ गुंठा २ गुंठा असे गुंठ्या प्रमाणे सरपंच, ग्रामसेवक पैसे मागायचे. गुंठामागे १०० रु. मागत होते. मी तेथे गेल्यावर त्यांना सांगितले, गावातील सर्वांचे कार्य आहे. त्यांची फसवणूक करु नका. गरीबांचा गळा कापू नका. त्यांचा हक्क त्यांना दिला पाहिजे. घरकुल मंजुर झाले. त्यांना वाटत होते कोण पैसे देईल ? पण दिले नाही. ठराव मंजूर करुन ज्याला घ्यायचे ते घ्या असे म्हणाले. मंजुरीसाठी सह्या लागतात. सरपंचाचा दाखला लागतो.

गावात गाडी येत नव्हती, म्हणून महिला मंडळाची मिटिंग घेतली. १ मैल रस्ता तयार करुन गाडी आपल्या गावी आणावयाची ठरले. श्रमदानाने सडक तयार केली. सडक दुरुस्तीचा अर्ज दिला. दुरुस्ती झाली की नाही ते पहायला अधिकारी आले. २ महिन्यांनी गाडी (एस्.टी) सुरु झाली. वीज नव्हती म्हणून तारा टाकल्या. त्यात माझा एकटीचा प्रयत्न नव्हता, तर तो सर्व गावकऱ्यांचा पाठींबा होता. डॉ. आरोळे सरांचे सहकार्य होते. गावात विरोध करणारे होते; परंतु त्यांच्याकडे लक्ष न देता आपल्या गावाचा विकास करायचा आहे.

बी.डी.ओ. नी महिला मंडळास सांगितले की गावात निर्धूर चुली करता येतील का? १०० चुली मंजुर झाल्या. १ चुल १० रु. उद्घाटनासाठी सर्व आले. १४ एप्रिल आंबेडकर जयंतीच्या दिवशी बी.डी.ओ. कलेक्टर आले. त्या कार्यक्रमात सरपंचांनी माझा सत्कार नारळ देऊन केला व कलेक्टर साहेबांच्या हस्ते बी.डी.ओ. च्या हस्ते माझ्या गावातील महिलांचा सत्कार केला. बी.डी.ओ. नी गावातील पुरुषांचाही सत्कार केला. कलेक्टरसाहेब व बी.डी.ओ. च्या हस्ते माझा सत्कार होणार होता; परंतु मी सांगितले की माझ्या गावातील महिला व पुरुषांचा सत्कार करा. कारण त्यांच्या सहकार्यामुळेच हे कार्य मी पुढे करु शकले. त्यांना वाटले की ह्या बाईच्या खऱ्या अर्थाने सामाजिक कार्यकर्त्यांची भावना आहे.

सबसीडीच्या योजनेवर दारिद्र्य रेषेखालील १४ बायांची प्रकरणे तयार केली. वडील कोतवाल होते. ग्रामसेवक, तलाठी, बी.डी.ओ., सोसायटीचे भाऊसाहेबांकडे कागद सहीसाठी पाठवले पण पैसे आणले का? असे विचारले. वडील घरी आल्यावर त्यांनी सांगितले साहेब पैसे मागत आहे. म्हणून मी परत आलो. मग गावातील सर्व महिलांची बैठक घेऊन व सर्व महिला स्वत: पैसे देण्यासाठी गेलो. सह्या झाल्यावर किती पैसे द्यायचे, असे विचारले. त्याने १२ रु. प्रमाणे द्या सांगितले. आम्ही पैसे गोळा करुन दिले व त्याची पावती मागितली तर तो कसली

पावती म्हणाला. आम्ही सांगितले पैसे दिले त्याबद्दल, असे म्हटल्यावर. पैसा का मागता तुम्ही? तुम्हाला पगार भेटतो ना ! त्यावर साहेबांनी पैसे घेतले नाही. एकटे गेले असते तर झाले नसते. परंतु सर्व एकत्र गेल्यामुळे ते झाले. बी.डी.ओ. कडे ३ महिन्यात पैसे मंजूर झाले. पैसा आणायचा होता. गडी मंडळीसुद्धा यायला तयार झाले. बँकेचे उद्‌घाटन होते. बँकेतील साहेबांनी आम्हाला बसायला खुर्च्या दिल्या. चहा दिला. पुढे बायांना व नंतर पुरुषांना दिला. पैसे घ्यायला बाया मध्ये गेल्या. पुरुष बाहेर. महिलांना पैसा हातात मिळाला. पुरुष नावं ठेवायला लागले. महिला मंडळामुळे आपल्या गावातील महिलांचा विकास होत आहे. त्या पुढे चालल्या. डॉ. आरोळेंचे काम खरं आहे. काय करतात हे बघायला आलो असे पुरुष म्हणत होते. गाडीला दोन चाकं असतात. तसं एक चाक महिला व दुसरं चाक पुरुष असा दोघांचा समन्वय असला पाहिजे.

पैसा मिळाला. त्यातून स्वत:चा धंदा सुरु करायचा ठरवलं. सुके बोंबील, अंडी, शेळ्या, मासे. चप्पल दुकान, किराणा दुकान असा सामान घेऊन धंदा व्हायला लागला. परत दुसरं कर्ज मंजूर-दुसऱ्या गावातील लोकांना कुठली स्कीम घ्यायची. महात्मा फुले योजना, जवाहर योजना, विशेष घटक योजना, शिलाई मशिन, समाज कल्याण मार्फत लग्नमंडप, लाऊडस्पिकर वगैरे १२ विहीरी जवाहर योजनेतून मंजूर झाल्या. ९ शिलाई मशिन, मोटर ऑईल इंजिन, पाईप लाईन मंजूर झाले. गावातील लोकांचं पोट भरण्यासाठी उद्योग सुरु करायला लावले. शेती उपयोगी साधने मोफत भेटतात. नांगर पंचायत समितीकडून भेटतात. विधवा महिलेला २५० रु. भेटतात. वयोवृद्ध महिला-पुरुषांसाठी ही योजना आहे. विधवा मुलींचे लग्न झाल्यावरही पैसे भेटतात. प्रकरण तयार केल्यानंतर मिळतात. पूर्वी स्त्रीचे नाव आई-वडिलांकडे हक्क नाही. नवऱ्याकडेही नाही. जमीन पुरुषाच्याच नावे असते. जमीन दोघांच्या नावे केली. बचत खाते वारसदार म्हणून पुरुषाचे नाव टाकले. कोणतेही काम किंवा अडचण आली की पैसा हातात असला की अडचण सुटते. आता स्त्री कोण हे समजले. स्त्री ही पार्टनर आहे. सहाय्यक आहे. महिलांना स्वत:च्या पायावर उभे केले. त्यामुळे त्यांची इज्जत त्यांनाच कळाली. हे बदल झालेच नसते. शिक्षणामुळे बदल झाला.

गावात झाडे नव्हती. नर्सरी तयार केली. खड्डे खणले. गावात गरीबांना झाडे लावून दिली. मध्यम गढाचे शेतकरी होते. त्यास खड्डे खणून घ्या असे सांगून त्यांना रोपं फुकट देवू केले व मोठे शेतकरी रोप खरेदी करण्यासारखे होते त्यांना २५ पैसे प्रमाणे रोप दिले. गावात चांगले वनीकरण तयार झाले. सामाजिक वनीकरणाच्या साहेबांनी बघितले व डॉक्टरांना पत्र आले की तुमच्या महिला मंडळाला दिल्लीला घेऊन येण्यास सांगितले. डॉ. आरोळेसरांना वृक्षमित्र पुरस्कार मिळाला. महिला विमानाने दिल्लीला गेल्या. (पाणलोट क्षेत्रविकास, पाणी, अडवा, पाणी जिरवा. यांच्यावरही काम केले).

प्रशिक्षिका क्र. १ - लग्न कोणत्या वर्षी होतात? सर्व स्वयंसेवकांना उद्देशून प्रश्न केला. १८ वर्षे पूर्ण झाल्यावर. मुलगी डोक्यावर ओझं वाटते. तुमच्या कडे कसं मुलीला बैल जोडी, शेळी, बकरी, गाय, चांदी ही देतात. आई वडील तर १८ वर्षे वय कशासाठी पाहिजे असं म्हणतात. तरी काही लपून लग्न करतात. सरकारने लग्नाच वय १८ वर्षेका केले ? लहान वयात गर्भारपण सहन करता येत नाही. एखाद्या वेळी सिझर ऑपरेशन करावे लागते. पोट फाडावे लागते. म्हणून

मुलीचे वय कमी असेल तर तिला वयात येईपर्यंत शिक्षण दिले पाहिजे. शिवणकाम, भरतकामात गुंतवून ठेवले पाहिजे.

कार्यकर्ता-स्वयंसेवक – प्रश्न : १६ वर्षे वयाच्या व १८ वर्ष वयाच्या मुलीच्या बुद्धीत फरक पडतो कां?

१८ वर्षाच्या मुलीला समजते की, मी आता आई होणार/आई बनू शकते. गाय जणली तर आपण तिला चारा टाकतो. ती दूध देते. तसे १८ वर्षाच्या वरील मुलीचे लग्न केले तर तिच्या गर्भ पिशवीची वाढ होते आणि होणारे मूल अडीच किलो वजनाचे किंवा ३ किलो वजनाचे जन्माला येते. कमी वयात लग्न केले तर कमी वजनाचे बाळ जन्माला येते. त्याची वाढ बरोबर होत नाही. म्हणून मुलीला कामात गुंतवून ठेवले पाहिजे. शिवण कामाचे प्रशिक्षण दिले पाहिजे. किशोर वयात लग्न केले की प्रतिकार शक्ती कमी पडते. गर्भपात होतो. काही वेळेस सिझर झाले की दुसऱ्या गर्भावर अवलंबून रहावे लागते. म्हणून शिक्षण किंवा भरत काम किती छान. शिवण कामात लावलं की तिला काय पुढं करायचं ते करु शकते. ती स्वत:च्या पायावर उभी राहू शकते.

गर्भधारणा झाली कसे समजायचे ?

वेळेवर पाळी न येणे. काही वेळा रक्त कमी असल्याने पाळी जाते. टी.बी. झाल्यानेही पाळी जाते. हे जाणून घेणे. काहींना उलटी होते, काहींना होत नाही. पहिले ३ महिन्यात छाती उठून दिसते. ४ थ्या महिन्यापासून खायला काय द्यावे. उलटी होत असेल तर काहीही खायला द्या. परंतु अर्धा तास पाणी पिऊ नका, नाहीतर ग्रहण लागलेलं पाहिलेलं असेल असा गैरसमज करुन घेतात. आहार चांगला घेतला पाहिजे. कुठलीही व्यसनाधिनता नको, दारु पिणे. विडी पिणे, गुटखा, मिसरी वगैरे नकोत. विकृत मुलं जन्माला येतात.

स्वयंसेवक – आमच्या पाड्यावर एका महिलेला मासिक पाळी आल्यावर १०-१५ दिवस पाळी चालू राहते, रक्त जाते.

प्रशिक्षिका – किती वेळा कपडे बदलतात. पाळीपेक्षा रक्त जास्त जाते की कमी ? कदाचित तिच्या गर्भ पिशवीला जखम झाली असेल. अति रक्त जात असेल तर चांगल्या डॉक्टरांकडे दाखवून घेणे, गरजेचे असते. प्रत्यक्ष बघितल्याशिवाय निश्चित सांगता येणार नाही. सतत रक्त जाते का? फक्त डाग पडतं ते बघितले पाहिजे.

नस बंदी

पुरुषांचे ऑपरेशन बाहेरून करतात व लवकर होते त्याचा त्रास होत नाही. महिलेला आत पोट फाडून ऑपरेशन करावे लागते. टाके घालावे लागतात. ७ दिवस आराम करावा लागतो. ग्रामीण भागात असा समज आहे की पुरुषांनी नसबंदी केली तर अशक्तपणा येतो, नपुंसकता येते. जड काम होत नाही म्हणून पुरुष नसबंदीचे ऑपरेशन करुन घेत नाही. पण हा गैरसमज आहे. म्हणून बाईला ऑपरेशन करायला लावतात. परंतु बाईही सांगते की मीच ऑपरेशन करते. कारण मी मरुन गेली तरी माझा नवरा दुसरी बायको करुन घेणार (चर्चेतून आलेली माहिती) ऑपरेशन केल्यानंतर लंगोट वापरावी. निरोध वापरायला पाहिजे व ३ महिन्या नंतर तपासणी केली पाहिजे. भावना न आवरता आल्यामुळे एखाद्या वेळेस शुक्रजंतू मध्येच राहून जातात. त्यामुळेही दिवस राहू शकतात.

३ ते ६ महिने काळजी – गरोदरपणाच्या ४ थ्या महिन्यात भाकर खाते कां? खावंस वाटते कां? रक्त वाढीच्या गोळ्या घेतल्या पाहिजेत. जेवण पोट भरुन केले पाहिजे. धनुर्वाताचे इंजेक्शन टोचून घेतले पाहिजे. पहिल्या खेपेस २ लस देतात व दुसऱ्या खेपेस १ लस देतात. जीवनसत्त्व युक्त खायला पाहिजे. पिवळी फळे खाल्ल्यानंतर जीवनसत्त्व मिळतात. खात असेल त्यास अंडी, मासे व मटन दिले पाहिजे. कोंब आलेले कडधान्य खाल्ले पाहिजे. त्यास मठ, मूग, वाटाणे, हरभरे खाणे. नवरा एक पट खात असेल तर स्त्रीने दुप्पट खाल्ले पाहिजे. पोटाचा आकार बघणे. खायला जास्त देणे. पोटाचा आकार जरी वाढला तरी खायला देणे

पायाला सूज – ज्या महिलेच्या गुडघे, पाय सुजले असेल तर धोक्याची खूण आहे. जर सकाळी पाय सुजले आणि संध्याकाळी सूज उतरली तर ती धोक्याची खूण नाही, असे ओळखणे. जर रक्त कमी असेल तर जीभ तपासणे, डोळे तपासणे, नखं बघणे. पांढरे दिसले तर रक्त कमी. बाळाचे डोके बघण्यास शिकून घेणे.

गरोदर पणात रातआंधळेपण असतो कां? – शरीरात कमी जीवनसत्त्व असल्यामुळे रातआंधळेपणा येतो. त्यासाठी भोपळा, गाजर, शेवगा शेंगा – फुलं खायला पाहिजे. पपई लावल्या पाहिजेत. आंबा जास्त खाल्ला की गर्भपात होतो, हा गैरसमज आहे. पपई, शेवगा कमी खर्चात लवकर फळं मिळतात. गरोदर मातेला सकस आहार भेटला पाहिजे. तरच तेजदार पाणीदार डोळे होतील. घरात भांडण–मारहाण नकोत. गरोदर मातेच्या पोटातील बाळाची वाढ लवकर होत नाही. म्हणून बायांना भरपूर खायला दिले पाहिजे. त्यामुळे गर्भाची वाढ होवून वजन वाढते. सुदृढ बाळ जन्माला येते. घरात भांडण होत असेल आणि समोर लहान बाळ असेल तर त्याच्या मनात आपल्या आईवर अन्याय होतो म्हणून मूल चिंतेत राहून कुपोषित होऊ शकते. त्याची वाढ लवकर होत नाही. मोकळे मनाचे असले की बाळ चांगल राहतं.

चर्चा – रातआंधळेपणा आल्यावर काय खाऊ घालतात. (सर्वांचा सहभाग) ज्यास रातआंधळेपणा आहे त्याला हातात तंबाखु घेऊन सायंकाळी दिसतेवेळी चार रस्त्यावर सोडून हातातली तंबाखु फेकायची व परत येताना मागे वळून बघायचे नाही असे केले की रातआंधळेपणा जातो. (असा समज आहे).

स्वयंसेविका – (अनुभव) मला गरोदरपणात रात आंधळेपणा होता. तेव्हा काठी प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये जाऊन डॉक्टरांना सांगितले सांगितले. त्यावर त्यांनी धडगावला जाऊन तिथे औषध मिळेल. धडगावला गेले २ गोळ्या दिल्या व ११ इंजेक्शन दिले. त्यावर रातआंधळेपणा गेला.

लग्न झाल्यावर बाईवर दडपण नको पाहिजे. मुलं हुशार होतील – बुद्धीमान जन्माला येतील व पुढे चांगली नोकरी लागेल. दडपण असले की मंदबुद्धीचे मूल जन्माला येते. जसं झाडाला पाणी– रोपटाला पाणी घातले की पुढे फळ, फूल मिळेल, सावली मिळेल म्हणून बाळाला–आईला दडपण येणार नाही याची काळजी घेणे. हिरवा भाजीपाला बाळाला खायला देणे, मोड आलेली उसळ देणे, अंडी खायला देणे.

लोह गोळ्या

रक्त वाढीसाठी लोहयुक्त गोळ्या घेणे परंतु गोळ्या घेतल्यानंतर संडास काळी होते. म्हणून सोपे उपाय–

आपण स्वयंपाकासाठी काय काय भांडी वापरतात. भांडी ही लोखंडी असली पाहिजेत जेणेकरुन त्याच्यात स्वयंपाक केल्यावर लोह मिळू शकते. तवा, कढई, पळी वापरली पाहिजे.

गूळ का खायचा ? – उसाच्या रसाला मोठ्या लोखंडी कढईत ढवळतात व गूळ तयार होतो. म्हणून गुळामध्ये लोह असते. ते खाल्ले पाहिजे.

मुख्याध्यापक–सुरगस – एखाद्या वेळेस गरोदरपणात एखादी गोळी घेतली तर तिचा साईड इफेक्ट झाला तर त्या वेळेस काय करायचे?

घरगुती उपाय – लिंबू पाणी दिले तर लगेचच कमी होतो.

प्रशिक्षिका – तुम्ही जो स्वयंपाक करता. कालवण जे असेल ते एकमेकांकडे वाढून देतात का ? एका घरातली भाजी दुसऱ्या घरात, देतात का ? इथं कोणती पद्धत आहे. जर देत असतील तर ही पद्धत चांगली आहे. जितक्या भाज्या जास्त खाल्लया तितके जीवनसत्त्व जास्त मिळते. आजारी पडू नये म्हणून आहारात ह्या गोष्टी समाविष्ट करुन घेणे. गरोदर मातेला दोन प्रकारच्या भाज्या खायला देणे. गरोदर माता, लहान मुल व बाळंतीण बाई यांना जास्तीत-जास्त पालेभाज्या खायला दिल्या पाहिजेत. ज्या ठिकाणी कालवण एकमेकांच्या घरी देत नसतील त्या ठिकाणी अशी पद्धत सुरु करायला सांगायला पाहिजे.

सुरक्षित बाळंतपण कसे करायचे आणि काय काळजी घ्यायची

प्रशिक्षिका – नवव्या महिन्यात कुणाचे बाळंतपण अमावस्या किंवा पौर्णिमेला किंवा जवळपास होते. त्यावेळेस खोलीमध्ये स्वच्छता असली पाहिजे. खिडकी उघडी असली पाहिजे. स्वच्छ कपडे पाहिजे. नववा महिना जवळ आला की नवे ब्लेड, स्वच्छ कापड, दोरा जवळ पाहिजे. पाकिटातले ब्लेड सुद्धा दूषित असू शकते. त्याला पाण्यात १०- मिनिटांपर्यंत ठेवले पाहिजे. कळ गेली का - बाळाचे ठोके मोजायचे-घड्याळाच्या आवाजाप्रमाणे ठोके असतात. बाळंतपणाची वेळ जवळ आली का दरदर घाम फुटतो, जीव घाबरतो, बेचैन वाटते.

तुम्ही बसून बाळंत करता की, झोपून बाळंतपण करता ? (स्वयंसेविकांना) कोणती पद्धत वापरता ? झोपून बाळंतपण सोयीचे असते. बाळंतपण अंधुक प्रकाशात झाले. कारण खूप उजेडात बाळाची दृष्टी जावू शकते.

बाळंतपणाच्या वेळेस कपडे धुवून फडकं आधीच धुवून ठेवले पाहिजे. नसेल तर दुसऱ्याकडून आणले पाहिजे व त्यात बाळाला पुसून ठेवले पाहिजे (चर्चा) - आमच्याकडे कापड नसते. त्यावेळेसच मागतो. आम्ही ब्लेड पाणाचा वापर न करता पूर्वी आम्ही बांबुच्या चिपने नाळ कापायचो. नाळ तोडताना किती बोटं किंवा पंजे दोघं एकत्र करुन तेवढे अंतर बघून कापायचो.

प्रशिक्षिका – जर समजा पहिली खेप असेल तर १८ तास बाळंतपणाला लागतात आणि दुसरी खेप असेल तर १२ तास लागतात. बाळंतपण झाल्यानंतर नाळ ५ दिवसांनी किंवा ७ दिवसांनी आपोआप पडते.

(चर्चा) - नाळ कापल्यानंतर चुलीमधील राख मातीसारखी गाळून तिथे नाळेचे ठिकाणी ठेवतात. (तशी पद्धत आहे).

बाळंत झाल्यानंतर बाळाला केव्हा दूध प्यायला देतात? लगेच पाजतात असे स्वयंसेवक म्हणाले. बाळ जन्मल्यानंतर वार बाहेर नाही पडली तर काय करता? (स्वयंसेविका) - वार नाही पडली तर हात टाकून चाचपून काढून टाकतात. काही ठिकाणी दाणे ठेवतात. हाताला फडके गुंडाळून चाचपून ते वार काढतात. बाळंतपणात त्रास होतो, तसा त्रास तर होतोच. रक्तस्त्राव होतो. मूल झाल्यानंतर गर्भ पिशवी लहान होऊन जाते. मग हात कसा टाकतात? (पद्धत चुकीची आहे).

- **बाळंतपण कुठे होते -** नदीवर, खाडीत, नाल्यात, जंगलात, रस्त्यात घरातही होवून जातात.
- **गर्भ कसा ओळखायचा -** बेंबीच्या खाली गर्भाचे डोकं असेल तर घरीच बाळंतपण होऊ शकते. समजा-घराचे दार उघडे असेल तर काही अडचण येत नाही. पण दार बंद असेल तर त्रास होईल ना? म्हणून धोक्याची खूण ओळखणे व तसे उपचार करणे, पोट तपासून बघणे. आडवे बाळ असेल तर ते ओळखता आले पाहिजे. आडवे बाळ असेल तर घरी बाळंतपण न करता दवाखान्यात नेले पाहिजे. नवव्या महिन्यात, डॉक्टरांकडून तपासणी करणे. बाळ बाहेर आल्यानंतर लगेच छातीला लावायला पाहिजे. त्यामुळे वार लवकर पडण्यास मदत होते. वार सुटण्याची चिन्हे - नाळ लांबते व नंतर नाळ पडते काही अडचण येत नाही. बाळंतपणाचे वेळी योनीजवळ कपडा लावणे, अंग फाटायला नाही पाहिजे म्हणून. बाळंतपणानंतर लगेच बाळाला पाजले पाहिजे. (गाय जनल्यावर तिच्या दुधाचे आपण खरवस करुन खातो. गोड लागते म्हणजे त्याच्यामध्ये किती गोडवा असतो. म्हणून आईच्या दुधात (चिक) प्रतिकार शक्ती जास्त असते. म्हणून लवकर लहान बाळाला पाजायला द्यायचे).
- जास्त बाळंतपणे झाली की त्यात धोका असतो. एखाद्या वेळेस गर्भ पिशवी फाटू शकते.
- ज्या महिलेला वारं-वार गर्भपात होत असेल आणि तिला गर्भ राहिला तर त्या महिलेला पाचव्या महिन्यात दवाखान्यात घेऊन जाऊन गर्भ पिशवीला टाके घालून त्या महिलेला बाळंत होईस्तोवर फक्त आरामच करावा लागतो.
- रक्तगट ५ आहेत. शरीराचा रक्तगट तपासून घेतला पाहिजे.
- किडकं बीज - बाळ वाकडं तिकडं होते - रक्तात गर्मी-गुप्तरोग ही असतो, त्याची कारणे शोधणे दोष कुणात, स्त्री-पुरुष दोघांची तपासणी करणे महत्त्वाचे असते.

बाळंतपणानंतरची काळजी

बाई बाळंत झाली-पुढे काय करायचे ? गरम पाण्यात कपडे भिजवून कपड्याने बाळाला पुसून टाका, आंघोळ घालू नका, बाळंतीण बाईला आराम करु द्या. वार पडली की पोट चोळणे, पायाची अढी घालणे. डोक्याचा भाग खाली-रहाट गाडग्यासारखे रक्त शरीरात फिरत असते. (जास्त रक्त जात असेल तेव्हा) शरीरात ७५% पाणी असते. जास्त प्रमाणात रक्त जात असेल तर लवकर दवाखान्यात घेऊन जाणे.

- **बाळ जन्मल्यावर रडत नाही तेव्हा काय करतात?** तोंडावर कापडी फडका लावून बाळाच्या तोंडावर तोंड ठेवून श्वास द्यायचा

(बाळ गुदमरायला लागले तर). बाळाला उलटे करुन पायाला ठोकणे. पाठीवर पाणी टाकून थोपटणे. बाळ जिवंत होऊ शकते. बाळाच्या मानेला नाळेचा विळखा असतो तो काढता येतो.

एखादे बाळ लहान जन्मले – दीड किलो – २ किलो कमी वजनाचे बाळ असते, त्यावेळेस आंघोळ घालायची नाही. साऱ्या अंगाला तेल लावा. त्याला आईच्या पुढ्यात द्यायचे. उबेत ठेवायचे, बल्बजवळ ठेवायचे किंवा डोक्याला, अंगाला गुंडाळून ठेवायचे. बाळ जन्मल्यानंतर बाळाला मध किंवा तेलाचे बोट चघळायला देणे. मुलाच्या डोक्याला कापड गुंडाळणे.

- बाळाचे निरीक्षण करणे – हात पाहणे, संडासची जागा आहे का ते पाहणे, लघवीची जागा आहे का, बाळाच्या बेंबीवर काही टाकायचे नाही फक्त Polio-Triple Dose द्यायचे.
- गर्भ पिशवीला काहीतरी जखम होते त्यामुळे अंगावरले जाते म्हणून वास येतो.
- गर्भ पिशवी फक्त मुठी एवढी असते – फुगा जसा फुगतो तसा मोठा होतो. तशी गर्भ धारणा झाल्यावर वाढत जाते.
- बाळंत बाईला तुम्ही काय खायला देता? – गुळ, भगरची पेज, राबडी (आठ दिवस) जेवण ही देतात. मकाची भाजी – रगत रोडाची साल–कुटुन त्याचे पाणी पाजतात, दारु ही देतात, मूगाची डाळ खायला देतात, भाजीपालाही खायला देतात. बोंबील द्या, मासे, अंडी ही खायला द्या. बाळंतपणाची झीज भरुन यायला सहा महिने लागतात. लिंबू झाडाची पाने टाकून चहा करुन देणे.

जीवदायी पूल - (चित्राचे पुस्तक दाखवून)

आपल्या बाळाला बारा नद्या आडव्या असतात. धर्नुवात, संडास, हगवण, गोवर, कांजण्या, खरुज, खोकला, पडसे, उलटी, ताप इ. (चित्रयुक्त पुस्तकात–पुलाचे चित्र व बाळ मध्ये लोंबकळत आहे, असे होते.) पूल तयार करायला काय लागते ? – पहिले पाया, Engineer दगड , सिमेंट, लोखंड, पुल मजबुतीसाठी लागतात ना–तसेच आईही एक इंजिनियर असते. मुलाला मजबुत बनवते. पूल मजबूत झाला तर त्यावरुन गाडी, मोटरसायकल जाते. तसेच बाळाला मजबूत करायचे असेल तर त्याला आजार होऊ द्यायचा नाही. त्यासाठी लसीकरण केले पाहिजे. आहार चांगला खायला द्यायला पाहिजे. जर हे केले नाही तर आजार लवकर होईल.

बाळाची काळजी कशी घ्यायची ?

बाळाची काळजी घ्यायला फक्त आईच नाही तर वडिलांनीही त्याचा सांभाळ करायला पाहिजे. आपल्याकडे नर्सबाई येते ती का येते ? तर ती लसीकरण करण्यासाठी येते, ती नर्सबाई कोण–कोणती लसी देते? BCG, DTP, लस BCG डाव्या दंडावर देतात. त्यामुळे ताप येत नाही. टी.बी बाळाला होत नाही. म्हणजे आपल्या बाळाला होणारा टी.बी ह्या लसीमुळे होत नाही. त्यानंतर बाळाला आपण पोलीओचा डोस दीड महिन्यानंतर पाजतो. Triple Dose मध्ये डांग्या खोकला जावून, घटसर्प, धनुर्वात होत नाही. त्याचबरोबर ही Polio पाजतात. लस दिल्यानंतर ताप येतो; परंतु घाबरायचे नाही. ताप आला तर थंड पाण्याने बाळाला पुसुन घ्या त्या डोस पासून शरीरात प्रतिकार शक्ती येते. १ महिन्याच्या अंतरावर डोस देणे गरजेचे असते. (नर्स, डॉक्टर,

फुकटात आपल्या घरी येऊन डोस देतात, मग का घेत नाही?) तर डोस घेतले पाहिजेत. १० महिन्यानंतर बाळाला गोवरची लस दिली पाहिजे. प्रत्येक मुलाला लसीकरण झाले पाहिजे, असे वाटते का ? नर्स बाई येते तिच्याकडे काय असते. डब्यात काय असते. त्यात बर्फ असतो. बर्फ असेल तर चांगले. बर्फ नसला तर तुमच्या बाळाला लसीकरण करुन घेऊ नका.

स्वयंसेवक - मागच्या वर्षी सुरगसला Vitamin E Mo Expired date चे डोस दिले होते. तेव्हा ४२ मुले बेशुद्ध पडली होती.

चर्चा - सुरगस येथे २५-३० घरे ह्या मुलांना अंगणवाडीत कुठल्या प्रकारचे लसीकरण करुन घेत नाही. मुलांना अंगणवाडीत पाठवत नाही. सरकारी माणसाला कुठलीही माहिती सांगत नाहीत. गावात घरपट्टी, पाणीपट्टी देत नाहीत. मतदान करत नाही.

सहा महिन्याच्या बाळाची काळजी कशी घ्याल?

सहा महिन्यानंतर बाळाला काय खायला देणार? चर्चा - पातळ डाळ, भाताची पेज, गायीचे दूध वाटीत घेऊन आडव्या चमच्याने पाजणे. बाटलीने दूध देवू नये. कारण बाटलीमधील दूध प्यायलाने जंतु संसर्ग होऊन बाळाला परसाकड लागू शकतो. बाटलीच्या रबरच्या बुचाला एकच धार असते. ती ओढण्यास बाळाला ताकद खर्च करावी लागते, म्हणून बाळ बारीक होत जाते. आईच्या स्तनाला ३२ धारा असतात. बाळ ते सहज पिवून पोट भरु शकते.

कांजी कशी तयार करायची ? - गव्हाचे पीठ भाजून - १० मिनिटे तेल लावून उन्हात ठेवा. त्यामुळे ड जीवनसत्त्व मिळते. बाळाला तेल लावून चोळणे त्यामुळे हाडं बळकट होतात. कांजी आडव्या चमच्याने पाजायची म्हणजे चमचा बाळाच्या टाळूला लागणार नाही. पातळ भाजीमध्ये मीठ टाकून बाळाला पाजा त्यामुळे रक्त वाढते. लोह मिळते, डाळी पासून प्रोटीन मिळते. अंडे उकडून पिवळा बल्क वाटीत टाका पाणी टाकून बारीक करुन आडव्या चमच्याने पाजा.

जेव्हा बाळ बसायला लागेल तेव्हा खायला घाला - जर आईला दूध येत नसेल तेव्हा १५ दिवसाच्या बाळाला कांजी पाजा - पपई, केळी लहान बाळांना गर काढून खायला घाला. हे आधीच गोड असते. शेवगाचे शेंगाचा गर, बटाटा उकडून पातळ करुन खावू घाला. भाताची पेज चिकट असते ती लहान बाळाला पाजू नका. भाताला बारीक तेल-मीठ टाकून पातळ करुन खाऊ घाला. मासे-मीठ लावून तेलात तळून खाऊ घाला. बोंबील, खेकडाचा रसही द्या, तेही चांगले असते.

तिरंगा - ३ रंग - आपल्या भारताचा झेंडा कसा तीन रंगाचा आहे. त्या तीन रंगाचे महत्त्व आपण आता बघू - मुले ही भारताची संपत्ती आहे. झेंड्याचे महत्त्व चौरस आहे (१० महिन्याचा बाळाचा आहार).

पांढरा- पिष्टमय पदार्थ - पांढरा रंगाचा, मका, गहू, बाजरी, तांदूळ, शेंगदाणाचा लाडू बनवून मुलांना खाऊ घाला.

हिरवा - भाजीपाला, गाजर, मुळा, मुळाची भाजी, गाजराचा रस बाळाला पाजायचे, कोबी, फुलकोबी, पालक, मेथी, मटार, सूप पाजणे

नारंगी -तेलकट पदार्थ-अंडी, मासे, मटन, दूध, तूप, दही, तीळ असे खायला घालणे. काही गैरसमजुती आहेत त्या काढून टाकायच्या. बटन दाबले की लाईट लागते, तशी वाईट गोष्ट जास्त लवकर पसरते. आपण बाळाला आंबट खावू देत नाही-

मुलाला सांगतो आंबट नको खाऊ. परंतु चिंच, आंबा, बोरं आवळा खाऊ द्यायचे ते दातांसाठी चांगले असते.

- **प्रशिक्षिका – बाळाला कुपोषण कसं होत?** बाळाची काळजी कशी घ्यावी आपली मुले वेगवेगळ्या आजारानी आजारी पडून मरत असतात. आता राजस्थान मध्ये १०० मुलांमागे १०० बाळ मरतात. केरळमध्ये लेकरं मरण्याचे प्रमाण १३% आहे. बाळाचे वजन जन्मल्यापासून ३ किलो वजनाचे पाहिजे. अंधश्रद्धा, गरीबी, अज्ञान, दारिद्रय यामुळे आपले मूल मरते. पण आता आपण हे होऊ देणार नाहीत.
- कोणकोणत्या आजाराने बाळ मरते? अतिसार, अपुऱ्या दिवसाचे बाळ फिट येऊन मरते.
- ८०% आजार अशुद्ध पाण्याने होतात, अतिसार, गॅस्ट्रो–
- अशुद्ध पाण्यामुळे Polio ही होतो. हगवण, गोवर, न्यूमोनिया, कुपोषण या आजाराने मरतात. कुपोषण म्हणजे हा आजार नाही तो भुकमरी, उपासमारीने मरतात, परसाकडेमुळे मरतात (चिमणी–कितीदा पाणी पिते– थोडं–थोडं). अपुऱ्या आहारमुळे, अतिसार, हगवण, जंतु संसर्गामुळे होते. परसाकडीचे बाळ कसे ओळखावे.

चर्चा – स्वयंसेवक / जलसंजिवनी

संडास लागल्यावर बाळ कसे ओळखावे / कसे दिसतात?

हालचाल होत नाही, वरची कातडी धरली का काही वेळ तशीच राहते.

संडास लागल्यावर आम्ही अग्नीडाग देतो. एक बारीक पेंडची दोरी जाळून बाळाच्या पोटावर तीन वेळा डांबतात. संडास बंद होतो, दाणा ठेवतात, झाडाची मुळीचा रस पाजतो, टाळूला डाग द्यायचा, भगताकडून, मांत्रिकाकडून दाणे ठेवून डांबून घेतात. वनस्पतीचे मूळ कुटुन पाजतात, झाडाची साल कुटुन पाजतो. फिट आल्यावर, ताप आल्यावरही डाग देतात, सीताफळाची झाडाची पाने, बकरीची लेंडी गरम करुन पोटाला बांधतात, अमरवेलही पोटाला बांधतात.

बाळ निस्तेज दिसते–खेळत नाही, हालचाल कमी होते (हगवणीमुळे)

उपाय - लिंबू पाणी – (साधे पाणी २० मिनिटं उकळून थंड करुन, मीठ, साखर, पाणी). पाणी पाजून खांद्यावर टाकायचे म्हणजे उलटी होत नाही, थोडे – तांदूळ घेऊन शिजवून त्यात पाणी टाकून पाजणे.

- सलाईनमध्ये काय असते. स्वच्छ पाणी, मीठ, साखर असते.
- संडास करताना काही मुलांचे ढुंगणातून अंग बाहेर येणे – त्यावेळेस त्याला मलम लावून आतमधे ढकलणे. उभ्याने संडास करायला लावणे. गाजर शिजवून त्याचे पाणी काढून पाजले तरीही फरक पडतो.
- हगवणीवाटे बाळाच्या शरीरातील पाणी जाते त्यामुळे त्याला पाणी पाजतच राहिले पाहिजे.
- **गोवर –** गोवरची लस लहान बाळांना कधी देतात ? ९ ते १२ महिन्यात एकच डोस द्या, गोवर (ओहन्यो–आदिवासी भाषेतील नाव) संसर्गजन्य आहे. गोवर कसे ओळखतात? (चर्चा) – बारीक–बारीक पुळ्या दिसतात. २/

३ दिवस जोराचा ताप येतो, डोळ्यांवरती लालसर होतात, संडासात पू सारखे होतात. खोकला येतो, नाकातून पाणी येते.

३ दिवस भयंकर ताप येऊन नंतर अंगावर पुरळ तयार होतात - कोंबट पाण्याने बाळाची आंघोळ घालणे, मेंदूत ताप जाणार नाही. २/३ वेळा आंघोळ घाला. बाळ जे मागेल ते खायला देणे. (गोवर सहज निघून जातो) मेंदूत ताप गेल्यावर फिट येते, बेशुद्ध होते.

- गोवर/कांजण्या एकदाच होतात - गोवर पोटात दबतो (राहतो), असे होत नाही. गोवरच्या बाळाला हवेत खुल्या जागेवर ठेवायला पाहिजे.
- गोवरच्या बाळाला तुळशीचा पाला स्वच्छ धुवून गरम पाण्यात प्यायला दिला पाहिजे.
- **न्युमोनिया कसा ओळखावा ?** - श्वास घेतल्याने गळ्यात खड्डे पडते, दूध ओढता येत नाही - (इकडे- स्वयंसेवकांच्या म्हणण्यानुसार -जर न्युमोनिया झाला तर वटवाघुळाच्या नखाने डांबून देतात. (गैरसमज)
- बाळ श्वास घ्यायला झगडते. त्याची श्वास नलिका सुजते त्याला श्वास घेता येत नाही. सर्दी-पडसे झाले की न्युमोनिया ओळखता यायला पाहिजे. सर्दी हे न्युमोनियाचे पहिले लक्षण असते. संध्याकाळी लहान बाळाला थंड पाण्याने आंघोळ घालू नका. सर्दी झाली की वाफारा दिला पाहिजे. (पाणी उकळून) ताप असेल तर वाफारा घेवू नका. ताप असेल तर थंड पाण्याने फडके ओले करुन बाळाला पुसून घेणे. (जसे गाडी गरम झाली का पाणी टाकतो) लहान आजार असतात पण ते गंभीर असतात.
- मोठ्या माणसाला दमा असतो. तेव्हा सुद्धा त्या माणसाला वाफारा देत राहा.
- कुपोषण टाळण्यासाठी पाळणा लांबवायला पाहिजे तांबी वापरायची, निरोध वापरायचा, गर्भनिरोधक गोळी घ्यायची.
- पाळी आल्यावर घ्यावयाची काळजी म्हणजे स्वच्छता पाळली पाहिजे, स्वच्छ कपडे वापरणे, जागा धुणे.
- एखाद्या वेळेस लहान बाळाचे वजन वाढत नाही तर टीबीही लागू शकतो. शंका आली तर दवाखान्यात दाखवा. कुपोषणामुळे मूल आजारी पडत नाही. चालत, फिरत, हातपाय बारीक, पोट मोठे, केस भुरकट असतात. वजन कमी असते. मूल मातीत आणि पाण्यात खेळते, मुलाचे हात धुत राहणे. जर धुतले नसतील तर जंतू पोटात जाऊन साध्या मातीमुळे जंतु संसर्ग होऊन मुल आजारी पडते - पोटात जंतही होतात.

२५ एप्रिल ते २७ एप्रिल २००५ - ३ दिवसीय प्रशिक्षण शिबीरातील काही घटना

- शिबीर दुर्गम भागातील पिंपळखुटा ग्राम पंचायत अंतर्गत येणारे सुरगस येथे आश्रमशाळेत आयोजित करण्यात आले, तेथे आदिवासी स्वयंसेवक / सेविकांसाठी राहण्याची, जेवण, नाश्ता, चहा ची वेळे वर दिले. जाण्याची सोय करण्यात आली होती.
- शिबीरात १०० % उपस्थिती होती - २६ महिला व २२ पुरुष स्वयंसेवक तीन दिवस हजर होते.

- शिबीरात मराठी व स्थानिक भाषेत मार्गदर्शन केल्यामुळे सर्वांना चांगल्या प्रकारे समजले, असे स्वयंसेवकांनी सांगितले.
- प्रशिक्षण सत्रात सर्वांनी चर्चेत भाग घेऊन विषय समजावून घेतले.
- शिबीरात वेळेचे पालन केले गेले. स्वच्छता पाळली गेली.
- शिबीरादरम्यान दोन महिला स्वयंसेवकांची तब्येत खराब झाली. त्यांना गोळ्या, लिंबू पाणी दिले व जेरस मॅडमनी ट्रीटमेंट दिली.
- जामखेडच्या महिला कार्यकर्त्यांनी व आगाशे सरांनी शक्य तेवढ्या खूप सोप्या भाषेत विषय समजावून सांगितले.
- शिबीरात जंगली कंदाचा नास्ता म्हणून ठराविक प्रमुख कार्यकर्त्यांना दिला.
- प्रशिक्षण संपल्यावर रात्री स्वयंसेवकांनी आदिवासी भाषेत गाणी म्हटली. ढोलाच्या तालावर सगळे नाचले. दोन दिवस या सांस्कृतिक कार्यक्रमाचा लाभ काही गावकऱ्यांनीही घेतला. त्यात आश्रमशाळेची ढोलकीचे एक पाने फुटले.
- पत्रावळ्या संपल्यानंतर लगेच स्वयंसेवकांनी पळसाच्या पानांची व्यवस्था करुन प्रश्न सोडवला.

या प्रशिक्षणातून मिळालेली माहिती पुढील प्रमाणे

मुलाचे वजन कमी का असते?

आईचे वजन कमी म्हणून बाळाचे वजन कमी असते. शहरी महिला ६० कि. ते ८० कि. वजनाची असते तर खेड्यातील महिला ४० ते ५० कि. वजनाची भरते. गर्भात बाळाचे वजन ३ महिन्यात ५० ग्रॅम, ६ महिन्यात ५०० ग्रॅम असते तर ७, ८, ९ महिन्यात प्रत्येकी वजन एक किलोने वाढत जाते. जन्मजात बाळाचे वजन तीन किलो असेल तर ते मुल चांगल्या प्रकृतीचे असते व असे मुल दगावत नाही. जन्मानंतर बाळाचे वजन महिन्याला अर्ध्या किलोने वाढते. स्त्री गरोदर असताना तिचे वजन साधारणत: ७ किलोने वाढते. बाळंतपणात जास्त प्रमाणात रक्तस्त्राव होऊन मृत्यु होण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

बालमृत्यू म्हणजे काय?

बालमृत्यू हा ४८ तासांत, ७ दिवसात, २८ दिवसात, १ वर्षात होतो. म्हणजेच एक वर्षात झालेल्या मृत्युला बालमृत्यू म्हणतात.

बालमृत्युची कारणे

१. कमी वजनाचे व अपुऱ्या दिवसाचे बाळ
२. न्युमोनिया
३. हगवण/उलटी
४. धनुर्वात
५. हिवताप/ताप
६. गोवर
७. कावीळ
८. कुपोषण
९. लसीकरणा अभावी होणारे आजार
१०. कमी वयाची माता
११. वारंवार होणारे बाळंतपण

नवजात बालकाची घ्यावयाची काळजी

१. बाळ जन्मल्यावर त्याच्या तोंडात स्वच्छ फडके बोटाला गुंडाळून तोंडातील स्त्राव साफ करावे.

२. बाळाची नाळ गरम लाल केलेल्या (निर्जंतुक) किंवा नव्या कोऱ्या ब्लेडने चार बोटे अंतर सोडून कापावी. दोरा उकळत्या पाण्यात निर्जंतुक केलेला असावा त्याच्या सहाय्याने नाळेच्या टोकाला बांधावे.

अशा प्रकारे नवजात बालकांची काळजी घ्यावी.

लसीकरण

१. जन्मजात बी.सी.जी. लस घ्यावी.

२. १.५ महिन्यानंतर त्रिगुणी (धनुर्वात, डांग्या खोकला, घटसर्प) लसीला सुरुवात दरमहिन्याला एक असे ३ इंजेक्शन.

३. पोलिओचे तीन डोस १.५ महिन्यापासुन द्यावेत.

४. गोवर लस ९ महिन्याने द्यावी.

आईचे चीक दूध हे सर्वात चांगले व प्रथम दयायचे लसीकरण आहे. मुलाला अर्ध्या तासाच्या आत स्तनपान करावे.

सर्वात जास्त मुले गोवरने दगावतात. त्या खालोखाल पोलीओ व धनुर्वात यामुळे लसीकरण हे प्रत्येक मुलाचे झालेच पाहिजे.

'अ' जीवनसत्व सुद्धा बाळाला द्यायचे असते. त्यामुळे डोळ्यात चकाकी राहते. पुर्वी मुलांचे डोळे जीवनसत्त्वाच्या कमीमुळे निस्तेज होऊन त्यांना अंधत्व आलेलं आहे. हे जीवनसत्व मिळण्यासाठी आहारात गाजर, मासे, अंडी, शेवगा, पपई, दुध व दुधाचे पदार्थ, भाजीपाला याचा आहारात वापर करावा. गाजर बोंबील इ.

खेकड्याचा उपयोग - चार पाच खेकडे घेऊन ते सहा कप पाण्यात त्याचे तीन कप होईपर्यंत उकळावे व ते पाणी पिल्यास कावीळ बरी होते. अ जीवनसत्वाने बाळाची प्रतिकार शक्ती वाढते.

स्वच्छता

१. घर व परिसर स्वच्छता

२. शुद्ध पाणी - ग्रामीण भागातील अशुद्ध पाणी वापरल्यामुळे ५१% आजार होतात.

३. व्यक्तिगत स्वच्छता

४. हवा (स्वच्छ), घरातील धुर

स्वयंसेवकांकडून त्यांच्या गाव/पाड्याची लोकसंख्या, गरोदर स्त्रिया, ० ते ३ वयोगटातील मुलांची संख्या ह्या विषयी माहिती घेतली.प्रत्येक गावपाड्यातील जन्ममृत्युची नोंद, गरोदर स्त्रियांची नोंद ही झालीच पाहिजे व ० ते ३, वर्षेवयाची मुले, स्तनदा माता इत्यादि माहिती प्रत्येक गावपाड्यातील असावी. कामात पारदर्शकता व प्रामाणिकपणा असला पाहिजे. जन्म व मृत्यु झालेल्या गाव-पाड्याला २४ तासात भेट दिली पाहिजे. जन्म-मृत्युची १००% नोंद झाली पाहिजे.

मासिक पाळी कशी येते?

मासिक पाळी मुलगी वयात आली की सुरु होते. (१२ ते १४ वयोगट) परंतु मासिक पाळी ही दर २८ ते ३० दिवसात येते. पाळीच्या मध्यावर स्त्रीबीज फुटते व नंतर पाळी येते. हे चित्राच्या माध्यमातून समजावून दिले. तसेच गर्भ पिशवीला तीन थर असतात आणि पाळीच्या वेळी होणारा रक्त स्त्राव हा ५ ते ६ दिवस राहतो. (तसेच रक्ताचे प्रमाण स्त्रीच्या शरीरावर अवलंबून असते)

गर्भधारणा कशी होते?

पुरुष बीज व स्त्री बीज यांच्या एकत्र येण्यामुळे

गर्भधारणा होते. स्त्री बीज हे महिन्यातून एकदाच तयार होते. परंतु पुरुष बीज हे नेहमी तयार होते. तसेच ह्या बीजांचे मिलन गर्भाशयाच्या नलिकेत होत असते आणि नंतर ते गर्भाशयात जाते आणि या कृतीनंतर स्त्रीची पाळी थांबते अशा प्रकारे गर्भधारणा होते.

गरोदरपणातील काळजी

१. तिसऱ्या महिन्यातील (गरोदर स्त्री)

मासिक पाळी थांबल्यापासून ३ महिन्यात स्त्रीमध्ये वेगवेगळे बदल होत असतात. छाती उंचावते, स्तनाचे बोंडसे काळे पडतात, स्तनांतून चिक निघते. उलट्या होतात, चक्कर येते, मळमळ होते, सिसारी येते उदा. पदार्थ्यांच्या वासाने (तोलकट, इतर)

२. चौथ्या महिन्यात घ्यावयाची काळजी

चौरस आहार देणे : गरोदर मातेत चौथ्या महिन्यात 'अ' जीवन सत्त्वासाठी ताजी फळे उदा. पपई, आंबा, केळी, गाजर, काकडी, पेरु आणि इतर फळे द्यावीत. तसेच हिरव्या पालेभाज्या दयाव्यात. उदा. मेथी, पालक, भेंडी, गवार, कारले, तोंडली, शेवग्याच्या शेंगा, पाला, फुले, दुधी-भोपला. मोड आलेली कडधान्याची भाजी उदा. मठ, मुग, वाल, मटकी, चना, चवळी आणि इतर. सर्व विभागात जी फळे, भाजी, कडधान्ये मिळतील त्यानुसार आणि हंगामानुसार स्त्रीला द्यावीत आणि आपण सुद्धा खावीत.

नोंद करणे : गरोदर स्त्रीने आपल्या जवळच्या आरोग्य केंद्रात किंवा आपआपल्या गाव /पाड्यातील स्वयंसेवक/स्वयंसेविका यांच्याकडे लवकरात लवकर नोंद करावी. तसेच त्यांनी आपल्या आरोग्य केंद्रात नोंद जरुर करावी कारण कधी -कधी गरोदर स्त्रीयांना फार त्रास होत असतो व आरोग्य केंद्रात जावे लागते म्हणून आरोग्य केंद्रात सुद्धा नोंद करणे गरजेचे असते.

लसीकरण : गरोदर स्त्रीने गरोदर असतांना टी.टी चे दोन इंजेक्शन्स् घेणे महत्त्वाचे असते. त्यामुळे त्यांना आणि त्यांच्या बालाला धर्नुवात होत नाही.

लोह गोळ्या : गरोदर स्त्रीने चौथ्या महिन्यानंतर रक्तवाढीसाठी गोळ्या घ्यायाव्यात. परंतु त्या तिने डॉक्टर, नर्स यांच्या सल्लयानेच घ्याव्यात.

सहाव्या महिन्यात घ्यावयाची काळजी

गरोदर स्त्रीने सकस आहार घ्यावा उदा. ताजी फळे, हिरव्या पालेभाज्या, दूध, दुधाचे पदार्थ, गुळ, शेंगदाणे इत्यादी खावे.

सहाव्या महिन्यापासून आपल्या स्वयंसेविकेने त्या बाईला महिन्यातून कमीत-कमी तीन वेळा तरी भेटून तिची चौकशी करावी. उदा. पायावरती सुज आहे का? रक्तदाब पहाणे, बाळाच्या हृदयाचे ठोके ऐकणे. तिच्या जेवणाची चौकशी करावी.

७ ते ९ महिन्यामध्ये घ्यावयाची काळजी

गर्भवती स्त्रीच्या पोटाचा आकार वाढलेला असतो. गर्भपिशवी मध्ये भ रपूर पाणी असते. त्यामुळे पोटामध्ये बाळ फिरते. पोटाला हात लावून बाळाची हालचाल समजते. पोटाला कान लावून बाळाच्या छातीचे ठोके एकूयेतात. बाळाचे वजन वाढत असते. तसेच गरोदर मातेच्या आहारावर या महिन्यात जास्त लक्ष द्यावे लागते.

गरोदर स्त्रीचा आहार

१. सिझननुसार फळे व भाज्या

२. अंडे, मासे, हिरव्या भाज्या, भोपळा, बटाटे, आंबा, शेवगा, शेंगा

गर्भारपणात स्थिती

१. ३ महिने – पोट दिसत नाही.
२. ६ महिने – बेंबीपर्यंत पोट असते.
३. ७ महिने – बेंबीपासुन दोन बोट वर पोट येते.
४. ८ महिने – बेंबीपासुन चार बोट वर पोट येते.
५. ९ महिने – पोट दोन बोटे खाली येते.
६. आईच्या पोटामध्ये बाळाचे ठोके स्पष्ट ऐकू येतात.

स्त्रीला होणारे आजार

रातांधळेपणा, कॅल्शियमची कमी, पायावर सूज, मुळव्याध, आकडी येणे.

सुरक्षित बाळंतपण

Dummy model प्रात्यक्षिकाद्वारे बाळंतपण कसे सुरक्षितपणे होते हे दाखविले.

या बाळंतपणातील पाच मुद्दे खालील प्रमाणे –

१. घर स्वच्छ, परिसर स्वच्छ
२. घरात भरपूर सुर्यप्रकाश (उजेड असावा)
३. प्रसुतीसाठी लागणारे कपडे स्वच्छ असावेत.
४. ब्लेड विस्तवावर लाल करुन घेणे.
५. दोरा निर्जुतक असावा (उकळवून घ्यावा), हात स्वच्छ धुण्यासाठी साबणाचा वापर करावा.

असुरक्षित बाळंतपण

१. बाळ आईच्या पोटात आडवे होते.
२. बाळ पायाळू असणे
३. बाळाने आईच्या पोटात शी करणे.
४. आईच्या पोटातील पाणी संपुन बाळ कोरडे होणे.
५. आईला गर्भारपणामध्ये रक्तस्त्राव होणे
६. आईच्या पोटात बाळाचे ठोके कमी होणे
७. जुळी बाळे असणे.
८. आईचे वय जास्त असणे किंवा वय कमी असणे.
९. वार पुढे व बाळ मागे असणे
१०. आधी सीझेरिअन ऑपरेशन झाले असल्यास
११. आईला झटके येणे.

प्रसुतीनंतर घ्यावयाची काळजी

१. रक्तस्त्राव किती व कोणत्या प्रकारचा आहे.
२. बाळाला चिक दूध पाजावे.
३. बाळाच्या बेंबीवर कुंकू , राख, हळद टाकू नयेत.
४. स्त्रीला सकस आहार द्यावा
५. बाळाचे वजन घ्यावे.

मातेच्या दुधाचे फायदे

१. मातेचे दुध कधीही, कुठेही उपलब्ध असते.
२. मातेचे दुध जंतू विरहित असते.
३. दुधातून रोग प्रतिकार शक्ती मिळते (एक प्रकारचे लसीकरणच असते).
४. गरम, पचण्यासाठी सुलभ असते.
५. दुधातून उब, प्रेम संरक्षण मिळते.
६. मातेच्या दुधामुळे बालकाचे आयुष्य वाढते.
७. मातेला स्तनाचे कॅन्सर होत नाहीत.
८. मातेचे दुध दोन-तीन वर्षेमुलाने प्यायले तरी काही बाधा होत नाहीत.

९. आईचा रक्तस्त्राव कमी होतो.

१०. आईची नाळ पडण्यास मदत होते.

गरोदर स्त्रीची तपासणी कशी करावी याबाबत माहिती

१. गरोदर स्त्रीला दर महिन्यात भेट देणे जरुरी आहे.

२. डोळे बघणे, रक्त कमी की जास्त आहे ते बघणे.

३. जीभ उलटी करुन बघणे, लाल असेल तर रक्त आहे नसेल तर रक्ताची कमी आहे, नखे बघणे.

४. पायावरची सुज बघणे.

५. पहिल्या तीन महिन्यात तिला तपासणी करुन तपासणी करायला सांगणे.

६. चौथ्या महिन्यामध्ये लोहाच्या गोळ्या सुरु कराव्यात.

७. अंगणवाडी मध्ये नाव नोंदण्यास सांगणे, लक्ष देण्यास सांगावे.

८. चौरस व सकस आहार घेण्यास सांगावे.

बाळंतीण स्त्रीची तपासणी

१. बाळंतीन स्त्रीस ५ ते ७ दिवस रोज भेट देणे आवश्यक आहे.

२. रक्तस्त्राव किती व कोणत्या रंगाचा आहे, वास येत नाही ना?

३. बाळ दूध पिते का? बोंडश्यामधुन दूध येते का?

४. बाळाला आजार तर नाही ना? आईस ताप नाही ना?

५. दूध पिल्यानंतर बाळाच्या पाठीवर थोपटणे इ. गोष्टी यमुनाताईंनी आम्हाला शिकवल्या.

बालमृत्युची कारणे

१. न्युमोनिया

२. गोवर

३. हगवण या आजारांविषयी माहिती दिली.

१. **न्युमोनिया –** बाळाला सर्दी झाल्यास वाफारा द्यावी. तुळशीची पाने उकळून काढा द्यावा हे उपाय सांगितले.

२. **गोवर –** बाळाला आलेला ताप कमी करण्यासाठी उपचार करणे. पेशंटला मऊ भात, दूध, भाताची खीर व इ. गरम व ताजे पदार्थ देणे. व्हिटामिन ए बाळाला देणे, प्रतिकार शक्ती वाढण्यासाठी उपाय करणे, बाळाला न्युमोनिया होऊ नये म्हणून काळजी घेणे.

   ९ व्या महिन्यात बाळाला गोवरची लस द्यावी. गोवर संसर्गजन्य आजार असल्याने इतर मुलांना त्याच्यापासुन बचाव करणे.

३. **हगवण –** ६ महिन्यानंतरच्या बाळाला दुषित पाण्यामुळे हगवण लागते, बाळाची टाळू व डोळे खोल जाते. बाळाला जलसंजिवनी पाजावी. यावेळी जलसंजिवनी तयार करण्याची पद्धत व तांदळाची पेज तयार करण्याची पद्धत शिकवली.

आहार कसा असावा.

चौरस आहार

राष्ट्र ध्वजाच्या मदतीने चौरस आहाराचे महत्त्व व आवश्यकता उपस्थितांना सुटसुटीतपणे पटवून दिली.

बाळाच्या शारीरिक वाढीकरिता पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, हिरव्या पालेभाज्या आणि तेलवर्गीय पदार्थ

आदींची अत्यंत गरज असल्याचे सांगितले. आदिवासी भागातील व एकंदर समाज व्यवस्थेतील रुढी, रीती, परंपरा, पद्धतींच्या अवलंबामुळे आणि शास्त्रीय दृष्टीकोनाच्या अभावामुळे आरोग्य विषयक ज्ञानाचा गंध नसल्याचा परिणाम म्हणून समाजातील उच्च वर्ग वगळता इतरांचे कसे प्रचंड प्रमाणात नुकसान होते, या बाबी सोदाहरण समजावून सांगण्यात आल्या.

बाळाच्या शारीरिक वाढीसाठी नियमित आहार तसेच आवश्यक ते घटक युक्त असा आहार मिळणे अनिवार्य आहे. चौरस आहारातील एकही कमी पडत असला तरी त्यामुळे मुलाच्या अपेक्षित वाढीवर विपरित परिणाम होऊन मुल कुपोषणाकडे झुकण्याचा धोका अधिक बळावतो हे सोप्या भाषेत समजावून देताना बाळाच्या वजन वाढीच्या तक्त्यांचा वापर करण्यात आला. (उदा. पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, कडधान्य, मांसाहार, दुध, आंबा, पपई, गाजर इ.) तसेच हिरव्या पालेभाज्या आणि तेलयुक्त पदार्थ)

लहान मुलांचे हगवण-उलटी सारखे आजार आपण घरच्या आणि सहज मिळू शकतील अशा औषधींच्या मदतीने बरे करु शकतो. (उदा. जलसंजिवनीने लहान मुलांची हगवण, उलटी कमी करता येते.)

समाज 'बदल' स्विकारायला तयार नसताना समाजाची मानसिकता बदलणे किती जिकरीचे काम असते? परंतु तेही सकारात्मक दृष्टिकोन व विविध अटकळी वापरुन कशा प्रकारे सोपे करता येते, या विषयी मनमोकळी चर्चा करण्यात आली.

आदिवासी भागात उपलब्ध असलेल्या अन्नधान्य-फळ फळावळ आदींचा बाळांच्या आरोग्य वृद्धीसाठी कसा उपयोग करुन घेता येईल या बाबत माहिती दिली. कुपोषण रोखताना, कुपोषित बालकाला अपेक्षित वजन गटात आणण्याकरिता स्थानिक पातळीवर उपलब्ध आहाराच्या पुरवठा कसा करता येईल, याविषयी माहिती दिली.

प्रत्यक्ष वजने घेण्यासाठीची कार्डस् (वजन तक्ते) सर्वांना वाटप करण्यात आले. त्यातील माहिती अगोदर सविस्तरपणे सर्वांना समजावून देण्यात आली. गावपातळीवरील लहान मुलांसाठीची कार्डस भरुन घेताना कोणत्या प्रकारची काळजी घेतली जावी याबाबतही व्यवस्थित सांगण्यात आले. वजन तक्ता अचुकपणे भरुन घेण्याचा सराव झाला तरच गावपातळीवरील जन्मलेल्या मुलांची, तीन वर्षांपर्यंतच्या मुलांची नोंद तसेच त्यांचे दरमहा घेण्यात येणारे वजन आदिंची माहिती पद्धतशीरपणे संकलित करणे शक्य होईल. म्हणून या कार्डांचा वापर करण्यात आला. यातून उपस्थितांना वजन तक्ते कसे भरावेत याची थोडीशी तोंडओळख झाली. ती त्यांना कार्यक्षेत्रामध्ये वरील पद्धतीचे काम करताना उपयोगी पडेल.

ग्रामीण, आदिवासी भागांमधून कामाची सुरुवात करताना आरोग्यसेविकांना येणाऱ्या विविध अडी अडचणी मानहानी, पाण उताऱ्याचे प्रसंग तसेच समाजातील बहुतेक घटकांचा नकारात्मक दृष्टिकोन या विषयी माहिती देताना याच महिला आरोग्य सेवकांनी समाज-मन हे सकारात्मक प्रयत्नांनी व नि:स्वार्थ बुद्धीने समाज, गावासाठी काम करताना कसे बदलून टाकू शकतो याची अनेक उदाहरणे दिली, परिणामी एखाद्या निरक्षर गाव-खेड्यातील शैक्षणिक, सामाजिक व आर्थिक जीवन कशा पद्धतीने बदलेले जाऊ शकते हे उपस्थितांना सविस्तरपणे सांगण्यात आले.

पदवीधर डॉक्टर्स आणि ग्रामीण आरोग्य सेविका यांचे कामातील तफावत, स्वार्थी-नि:स्वार्थी वृत्तीने काम करण्याची सवय आदी गोष्टींवर प्रकाश टाकून आदिवासी भागात आरोग्य विषयक काम सुरु करताना समाजमन नीटपणे वाचण्याची सवय लावून घेण्यास सांगितले.

बाळंतपणाच्या वेळी घ्यायची काळजी

निसर्ग नियमाप्रमाणे ८५ ते ९५% स्त्रिया आपोआप बाळंत होतात, यालाच आपण नॉर्मल डिलेव्हरी असे म्हणतो. बाळंतपणाच्या वेळी ५ गोष्टींची काळजी घेणे जरुरी आहे.

१. घर स्वच्छ करुन ठेवणे.

२. घरामध्ये पुरेसा उजेड असावा.

३. बाळंतपणाच्या वेळी लागणारे कापड धुवून कडक उन्हामध्ये वाळवून ठेवावी.

४. हात धुण्यासाठी साबण असावा.

५. नवीन ब्लेड आणुन विस्तवावर लाल करुन ठेवणे आणि नाळ बांधण्यासाठी दोरा पाण्यामध्ये उकळून ठेवणे जरूरी आहे.

घरामध्ये बाळंतपण होते त्यावेळी दाई या गोष्टींची योग्य रितीने काळजी घेते किंवा नाही हे पाहण्याची जबाबदारी आपली आहे.

बाळंत झाल्यावर बाळ रडले नाही तर त्याला उलटे करुन पाठीवर थोपटावे, त्याच्या अंगावर थंड/गरम पाणी टाकून पहावे पायावर टिचक्या माराव्या. तरीही बाळ रडले नाही तर तोंडावर पातळ कापड ठेवून कृत्रिम श्वास द्यावा यामध्ये बाळाचे नाक बंद करायचे आणि एक, दोन, तीन श्वास या प्रमाणे बाळास स्वत:ला श्वास घेता येत नाही तोपर्यंत कृत्रिम श्वास द्यावा. बाळाच्या फुफ्फुसांमध्ये हवा गेल्याने बाळ श्वास घेते आणि हातपाय हलवून जोरात रडायला लागतो, त्यावेळी बाळाचा रंग एकदम लाल होतो.

बाळ जन्मल्यानंतर बाळाचा रंग पाहणे जरुरी आहे. त्याचा रंग जर लाल असेल तर ते निरोगी आहे पांढरे असेल तर बाळात रक्त कमी आहे आणि जर निळा असेल तर त्याला ऑक्सिजनचा पुरवठा होत नाही असे समजावे हे बाळ धोक्याचे असु शकते.

त्यानंतर आईची वार पडली आहे की नाही हे पाहणे जरुरी आहे. बाळंतपणानंतर साधारणत: अर्ध्या तासामध्ये वार पडते पण असे झाले नसल्यास बाळ तिच्या स्तनास लावावे त्यामुळे वार पडल्यास मदत होते.

वार पडण्यासाठी बेंबीच्या जवळ असणारी तिची गर्भपिशवी हळूहळू दाबावी त्यामुळे वार पडते आणि गर्भ पिशवी अकुंचना पावते. बाळंतपणा नंतर स्त्रीचा रक्तस्त्राव पाहणे जरुरी आहे. बाळंतपणामध्ये मृत्यु पावणाऱ्या स्त्रीयांचे मुख्य कारण रक्तस्त्राव हेच आहे त्यामुळे जर तिला बाळंतपणाच्या दोन/तीन दिवसानंतरही लाल रंगाचे रक्त जात असेल तर हे लक्षण धोक्याचे समजावे. रक्ताचा रंग काळा असेल तर ते जुने रक्त आहे. लाल रक्त जात असेल तर आईची गर्भपिशवी टणक आहे का मऊ आहे याची चाचणी करावी ती मऊ असेल तर आईच्या पोटाचा हळूहळू मसाज करावा त्यामुळे गर्भपिशवी अकुंचन पावते.

यानंतर त्या स्त्रीला दुध येते का ते पाहणे. तिची बोंडसे व्यवस्थित आहे का याची तपासणी करणे. छातीमध्ये दुध साठले असेल तर ते प्रेस पंपच्या

सहाय्याने काढावे व मुलास पाजावे. स्त्रीच्या अंगातील रक्त पहावे. तिला ताप तर येत नाही ना हे पहावे. त्यावरची सूज पहावे. बाळंतपणाच्या १०-१५ दिवसानंतर गर्भपिशवी पोटात लागत नाही.

गर्भवती स्त्रीचे धोके सांगताना रक्तस्त्राव आणि जंतुसंसर्ग यांचा उल्लेख केला

यानंतर बाळाची काळजी या विषयावर पुढील माहिती दिली.

- बाळ जन्मल्यानंतर त्यांचे तोंड नाक साफ करणे, त्यांचा श्वसनाचा मार्ग मोकळा करणे
- बाळाच्या संडासची व लघवीची जागा बघणे
- बाळ दुध पिते का नाही ते पाहणे
- बाळांने जन्मानंतर ६ तासात लघवी व २४ तासांत संडास करणे जरूरी आहे.
- बाळाला टिचकी मारल्यास ते मोठ्याने रडायला हवे.
- बाळाच्या हातापायाची बोटे पाहणे. बाळाचे पाय वाकडे असल्यास त्याला पट्टी लावून सरळ करता येतो.
- बाळाचा ओठ फाटलेला असेल वा टाळुला छिद्र असेल तर ते पाहणे यामुळे बाळाला दूध पिता येत नाही. यावेळी दूध चमच्याने पाजण्याचा सल्ला त्याच्या आईला द्यावा.
- बाळाची जीभ चिटकली असेल तर ती ऑपरेशन करुन वेगळी करता येते.
- बहुतेक बाळे जन्मानंतर योग्य काळजी न घेतल्याने १ महिन्यात मरण पावतात. असेही डॉक्टर म्हणाले.
- बाळाला दर चार तासांनी दूध पाजावे.
- बाळाच्या शरीराला ऊब लागण्यासाठी टोपी घालावी आणि बाळास ४-५ क ॉ ट न च्या फडक्यांमध्ये गुंडाळून ठेवावे.
- कमी वजनाच्या बाळाला ऊब मिळण्यासाठी आईच्या पोटाला बांधावे.
- बाळाच्या नाळेकडे रोज लक्ष द्यावे, यामध्ये पू व जंतुसंसर्ग होवू शकतो.

बाळाची आंघोळ याविषयी माहिती .

- बाळाला थंडीमध्ये आंघोळ घालू नये. त्याऐवजी बाळाला गरम पाण्याच्या फडक्याने पुसून घ्यावे.
- बाळाला अंघोळी पूर्वी तेल लावावे, त्या उन्हात थोडावेळ ठेवल्यास त्याला 'ड' जीवनसत्व मिळते.   थर्मामीटर विषयी माहिती सांगताना दोन प्रकारच्या थर्मामीटर विषयी सांगितले. यामध्ये साधा थर्मामीटर आणि रेक्टल थर्मामीटर यांचा समावेश होता. प्रत्येक स्वयंसेवकांच्या हातात थर्मामीटर देवून त्यास पारा बघून ताप कसा बघावा याविषयी माहिती दिली.
- मानवी शरीराचे तापमान ३७०उ म्हणजेच ९७०ऋ इतके असते.
- मोठ्या माणसांना ताप काखेत व जीभेखाली तर लहान मुलांचा ताप रेक्टल थर्मामीटर संडासच्या जागी घालून मोजतात.
- ताप कसा मोजावा हे चित्र फळ्यावर काढून स्वयंसेवकांना समजावुन सांगितले.
- प्रशिक्षणाची सुरुवात बालमृत्यु व अर्भक मृत्यु यांने झाली.

- बालमृत्यु म्हणजे ५ वर्षा पर्यंतचा बाळाचा मृत्यु आणि अर्भक मृत्यु म्हणजे ० ते १ वर्षापर्यंतचा मृत्यु होय.

अर्भक मृत्युची कारणे • हगवण • गोवर • डांग्या खोकला • धनुर्वात • निमोनिया • उपासमार • कांजण्या

हगवणीचा प्रसार दुषित पाणी पोटात गेल्याने होते व सारखी पातळ संडास होत राहते

धोक्याची लक्षणे – शरीरातील पाणी कमी होते डोळे आत जातात, टाळु खाली येते. कातडी ओढल्यास तशीच राहते. फक्त हगवण होते लघवी होत नाही.

उपाय (जल संजीवनी तयार करणे)

एक लिटर पाण्यात चिमुट भर मिठ, मुठभर साखर + लिंबु यांचे मिश्रण करुन बाळाला पाजावे. पाजतांना थोड्या थोड्या वेळेनंतर बाळाला उभे धरुन ढेकर द्यावा. त्यामुळे बाळाच्या पोटातिल हवा निघून जाते व बाळ उलटी करत नाही त्यानंतर बाळाला तांदळाचे पाणी पाजावे. अर्धा मुठ तांदुळ व थोडेसे पाणी घालून शिजवून घ्यावे शिजवल्यानंतर ते घोटुन त्यात १ लिटर पाणी टाकून मिसळुन घ्यावे व हे पाणी बाळाला दिवसातून ३-४ वेळा द्यावे.

न्यूमोनिया

लक्षणे

पावसात भिजल्याने किंवा ओले कपडे घातल्याने निमोनिया होतो, प्रथम सर्दी होते व ताप येतो. बाळाला दूध पिता येत नाही. तो सारखा खोकत राहतो. पोट खालीवर करतो, ओठ कोरडे पडतात. डोळे लाल होतात.

उपाय म्हणून बाळाला गरम कपड्यात ठेवावे व बाळाला वाफारा द्यावा. वाफारा देताना बाळ रडायला पाहिजे म्हणजे वाफ आत जाईल. वाफारा हिवाळ्यात व पावसाळ्यात ३ वेळा द्यावा व उन्हाळ्यात २ वेळा द्यावा. त्यानंतर डॉ. नागापुरे सर यांनी घटसर्प, गोवर, डांग्या खोकला, पोलिओ, लेप्रसी याबद्दल माहिती दिली.

पोलिओ

पोलिओचे जंतु मेंदुतून मनक्यात येतात. पोलिओंचे जंतु नसेवर बाधा करतात. ज्या भागावर बाधा करतात तो भाग निकामी होतो.

गोवर

३ दिवस खुप ताप येतो. बारीक पुरळ येतात, डोळे लाल होतात, जीभ लाल होते, जेवण करता येत नाही प्रतिकार शक्ती कमी होते त्यासाठी लसिकरण करणे महत्त्वाचे आहे.

९ व्या महिन्यात गोवराचे लसिकरण करुन घ्यावे व विटॅमिन 'अ' द्यावे.

डांग्या खोकला

जंतु हवेतून पोटात जातात बाळ खोकायला लागतो, डोळे लाल होतात, श्वासातुन आवाज येतो. बाळ अशक्त होतं, अंगातील प्रतिकार शक्ती कमी होते.

त्यासाठी त्रिगुणी लसिकरण करणे महत्त्वाचे आहे.

त्यानंतर नागापुरे सर यांनी

- गरोदर माता नोंदणी रजिस्टर
- स्तनदा माता नोंदणी रजिस्टर

- जन्म नोंदणी रजिस्टर
- कुपोषित मुल नोंदणी रजिस्टर

याबद्दल माहिती दिली

लस कसा प्रकारे आपल्यापर्यंत पोहोचते व ती देताना कशी असावी. याबाबत माहिती दिली. लस तयार झाल्यापासून ती आपल्यापर्यंत पोहचेपर्यंत ती बर्फात असावी. त्यामुळे लस खराब होत नाही.

यानंतर रक्त क्षयावर माहिती दिली.

- रक्तक्षय - Anemia म्हणजेच कुपोषण होय.

  अन्नामधून लोह व प्रथिने मिळत नसल्याने रक्तक्षय होतो. लहान मुलांप्रमाणे स्त्रीयांनाही रक्तक्षय होतो.

  रक्तक्षय होऊ नये म्हणून किशोरवयीन मुलींना लोहयुक्त अन्न खायला द्यावे.
- पुढे माहिती देताना आपल्या देशात दोन कॅन्सर आहेत.

१. स्त्रीयांना न मिळणारी योग्य वागणुक

२. जाती व्यवस्था

स्त्रीयांना मासिक पाळीत व बाळंतपणामध्ये रक्तस्त्राव होतो. या काळात स्त्रीयांना जास्त खावू घालावे. डिंकाचे लाडू, हिरव्या पालेभाज्या, मटन, मासे, अंडी याचा समावेश अन्नात करावा.

- विविध जीवनसत्वाबाबत माहिती सांगताना सरांनी अनेक उदाहरणे दिली. रातांधळेपणासाठी तळ tamin अ महत्त्वाचे आहे.
- साप व नाग चावल्यास त्याची लक्षणे -
- नाग चावल्यास विष मेंदूत जाते माणूस बेशुद्ध होतो, डोळ्याच्या पापण्या मिटतात, उघडता येत नाहीत, अवयव लुळे पडतात, दृष्टिदोष तयार होतो, लालपिवळे दिसते, श्वास घेता येत नाही, मेंदू बंद होतो.
- विषारी साप चावल्यास दोन दातांच्या खुणा असतात.
- रक्ताचे पाणी होते, रक्त गोठत नाही, जखम सुजते आणि दुखते.
- बिनविषारी साप चावल्यास दोन पेक्षा जास्त दाताच्या खुणा दिसतात, सुज येत नाही, दुखत नाही, रक्त येत नाही. पेशंट लवकर दवाखान्यात गेल्यास सापाच्या विषाचे पाणी करण्यात येते.
- तात्पुरत्या उपायामध्ये -
- ब्लेडने कापुन जखम धुवावी, जखमेपासुन लांब बांधुन फडक्याने बांधावे.

भाजणे - भाजल्यावर मीठाचे पाणी टाकावे. जास्त प्रमाणात भाजले असल्यास अंगावर पाणी टाकणे, घोंगडे टाकावे. भाजल्यानंतर आग झाली आणि फोड आले तर चांगले असते. भाजतांना शरीराचे तापमान ४००`उ ते ५००`उ असते. पाणी टाकल्याने तापमान कमी होण्यास मदत होते.

उत्थान चा अर्थ समजावतांना स्वत:च्या पायावर उभे राहणे म्हणजेच उत्थान असा अर्थ सांगितला.

गाव आपले आहे तर आपण गावासाठी कार्य करायला हवे तर गावामध्ये आंगणवाडी बाई, ए.एन.एम, एम.पी.डब्ल्यु योग्य रीतिने काम करतो की नाही हे बघण्याची जबाबदारी आपली आहे.

सरकारी कर्मचारी आणि स्वयंसेवकामध्ये काय फरक आहे. याबाबतीत स्पष्टीकरण देताना -

- सरकारी कर्मचारी पगारासाठी तर स्वयंसेवक समाजासाठी काम करतो.
- स्वयंसेवक समाजाला वेळ देईल. समाज पुढे आणण्यासाठी काम करेल. सरकारी नोकर (ए.एन.एम, एम.पी.डब्ल्यु, अंगणवाडी) यांचे आणि आपले ध्येय एकच आहे. त्यांना बरोबर घेवुन आपल्याला काम करायचे आहे.
- सरकारी नोकराशी आपली स्पर्धा नाही.

• • •

(पृष्ठ क्र. १० वरुन)

आजार नियंत्रण

- सर्वसामान्य साथीच्या आजारांवर उपचार, क्षयरोग, कुष्ठरोग, हिवताप यासारख्या आजारांवर नियंत्रण, डोळ्यांची निगा, मोतीबिंदू, आंधळेपणा यासारख्या आजारांवर नियंत्रण

पोषण व आहार

- परसबाग, वनौषधींची लागवड, गर्भवती व स्तनदा माता, लहान मुले यांच्यासाठी पोषण व आहार विषयक शिक्षण, स्थानिक, पारंपरिक पोषक आहाराला प्रोत्साहन. आजारावर उपचारांसाठी पारंपरिक वनौषधींच्या वापरासाठी भगत व वैदूंना प्रोत्साहन.

२. स्वयंसेवक, मार्गदर्शक इ. च्या कामाविषयीची माहिती.

सत्र - २

अंगणवाडी लाभार्थी, पोषक आहार, शिक्षण इ. विषयी चर्चा. येणाऱ्या अडचणी व आदिवासी उत्थान कार्यक्रमातील स्वयंसेवकांच्याकडून अपेक्षित सहकार्य

आदिवासी उत्थान कार्यक्रमात होणाऱ्या नोंदी, वजने, जन्म-मृत्यू, कुपोषण श्रेणी इ. विषयी चर्चा

आदिवासी उत्थान कार्यक्रमात गरोदर माता, स्तनदा माता ०-३ वर्ष वयोगटातील मुले व कुपोषम श्रेणीच्या नोंदी घेतल्या जातात. ह्याच नोंदी अंगणवाडीत पण घेतल्या जातात. तेच काम आदिवासी उत्थानमध्ये पुन्हा केले जाते असे करण्यामागचा उद्देश स्पष्ट करावा.

अंगणवाडी मध्ये गावपातळीवर येणाऱ्या अडचणी

- ०-३ वर्षेमुलांचा व गरोदर मातांचा सहभाग वाढवण्यामध्ये आदिवासी उत्थानचे स्वयंसेवक काय मदत करु शकतात.
- लसीकरण व औषध वाटप इ. विषयात होऊ शकणारा समन्वय

कार्येशाळेसाठी (प्रशिक्षणासाठी) तालुका समन्वयकाने संदर्भासाठी खालील पुस्तक किंवा साहित्य वापरावे/ वाचावे.

१. बाल विकास धोरण २००२ खखए प्रशिक्षणाच्या वेळी दिलेली पुस्तिका.
२. अंगणवाडी मार्गदर्शिका (स्थानिक पातळीवर उपलब्ध करुन घ्यावी)
३. आदिवासी उत्थान कार्यक्रमविषयी पत्रके. (आजपर्यंत दिलेली सर्व पत्रके)

•••

पोषण आहार प्रशिक्षण

शासन निर्णय : (आरोग्यविषयक) आदिवासी उत्थान कार्यक्रम

आदिवासी समुदायाचा (समाजांचा) आरोग्यविषयक आणि पोषणविषयक दर्जा सुधारण्यासाठी शिक्षण, उदरनिर्वाह आणि आर्थिक विकास, समुदाय विकास, अधिकारांविषयी सामुदायिक जाणीव आणि आदिवासींची सांस्कृतिक ओळख, स्वत:विषयी आत्मविश्वास वाढवणे अशा प्रकारचे सात जिल्ह्यात, ९ तालुक्यात कार्यक्रम राबविण्यासाठी प्रशासकीय मान्यता

कार्यक्षेत्र:

शासकीय निर्देशाप्रमाणे आदिवासी बहुल तालुका/जिल्ह्यात १५,०००-२०,००० लोकसंख्येत सामविणारी ग्रामपंचायती-त्याअंतर्गत महसूली गावे, पाडे, वाड्या. तिन्ही आदिम समाज - माडिया, कोलाम, कातकरी. ग्रामपंचायतींची निवड आदिवासी प्रकल्प कार्यालयाशी चर्चा करुन ठरविण्यात आली. ग्रामपंचायत हे शासन योजनांच्या विकासाचे माध्यम आहे.

प्रत्यक्ष कृति :

आरोग्यासाठी सर्वांगीण विकास (सर्वांगीण विकासाचे लक्ष : चांगले आरोग्य, चांगल्या आरोग्याशिवाय सर्वांगीण विकास कठीण)

आरोग्यासाठी सर्वांगीण विकास :

विकासाचे प्रमुख घटक

१. आरोग्य : बाल व माता आरोग्य (जन्म, वाढ, पोषण, आजार, मृत्यू)

२. उदरनिर्वाह आणि उपजीविकेचे व्यवसाय (उत्पन्न वाढीचे आणि आर्थिक विकासाचे कार्यक्रम)

३. शिक्षण - अंगणवाडी, प्राथमिक शाळा, आश्रमशाळा, व्यवसाय शिक्षण-आय.टी.आय, प्रौढ शिक्षण/प्रशिक्षण

४. समुदाय विकास : समाज गटांचे सबलीकरण जसे महिला मंडळ, तरुण मंडळ, बचतगट, ग्रामपंचायती

५. आदिवासींची सांस्कृतिक ओळख : सामाजिक वारसा, अस्मिता

शब्दार्थ :

उत्थान - स्वत:च्या पायावर आत्मविश्वासाने व आत्मसन्मानाने उभे राहून समाजाचा विकास करणे

विकास - सर्वांगीण आणि शाश्वत, कायमस्वरूपी आदिवासी समाज/जनतेचा विकास. देशातील व आसपासच्या तालुका, जिल्हा, राज्य पातळीवरील इतर समाजाच्या /जनतेच्या बरोबरीने विकास करण्याची क्षमता मिळविणे/प्राप्त करणे

अस्मिता - आपल्या समाजाची संस्कृति म्हणजेच परंपरा - संगीत, नृत्य कला, देवदेवता व इतर शाश्वत मूल्यांबाबत अभिमान व आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वासाची भावना

गाव/पाड्यावर जी मुलं वजनाने कमी नाहीत किंवा कुपोषित नाहीत त्यांचे पालन-पोषण, आहार-

विहार कसा आहे याचा अभ्यास केला तर कुपोषित मुलं न होण्यासाठी काय उपाययोजना करावयाची हे कळेल.

गाव/पाड्यातील काही आदिवासी समाजात कमी जास्त कुपोषण /कमी वजनाची मुलं व माता असतील. कोणत्या समाजात/कुटुंबात कमी किंवा जास्त कुपोषण आहे याबाबत गावबैठकीत चर्चा करावी, महिला मंडळ, बचतगट, युवकमंडळ येथे चर्चा करावी म्हणजे त्यातून स्थानिक पातळीवरचे उत्तर सापडेल. अशा चर्चा, आश्रमशाळेत व अंगणवाडीत कराव्या. तसेच ग्रामपंचायत, अंगणवाडी येथेही घडवून आणाव्या. या चर्चेद्वारा लोकांपर्यंत नवीन विचार व नवीन कृति पोहोचतील व लोक त्याचे पालन करतील. असे जास्तीत जास्त लोक पालन करावयास लागले म्हणजे संस्कृतीत परिवर्तन होते व ते रुजते. एकदा रुजल्यावर बाहेरून कार्यक्रमाची गरज लागत नाही.

कृती आराखडा

१) बाल मृत्यू - १ वर्षाखालील साधारण ५०% मृत्यू १ महिन्याच्या आत या काळात होतात.

कारणे -

१. कमी जन्म वजन - २६०० कि.ग्रॅ. पेक्षा कमी

२. बाईचे गर्भारपणाचे पूर्ण दिवस व्हायच्या अगोदर बाळाचा जन्म (३७ आठवड्यांच्या अगोदर जन्म म्हणजे अपूरे दिवस)

३. अस्वच्छ, धारदार वस्तूने नाळ कापल्यामुळे धनुर्वात

४. बाळ उघडे राहून थंडी वाऱ्यामुळे न्यूमोनियाची बाधा

उपाय / कृति -

१. नवजात बाळाचे वजन २ कि.ग्रॅ. पेक्षा कमी असल्यास बाळाला दवाखान्यात घेवून जावे.

२. घरच्या घरी : बाळाला उघडे ठेवू नये, बाळाला तेल लावून सूती कपड्यात (दूपटे) गुंडाळून आईने पोटाशी ठेवावे. इतर वेळी जमल्यास मोठ्या टोपलीत ऊबेत ठेवावे.

३. बाळाला आईचे दूध जन्मानंतर लगेच पाजावे (अर्ध्या तासात). जसे गाईचे वासरु लगेच गाईचे दूध पिते. बाळाला आईचे दूध ओढता येत नसेल तर आईचे दूध पिळून काढून चमच्याने किंवा स्वच्छ कापसाच्या वातीने पाजावे. (पाजण्यापूर्वी हात व चमचा स्वच्छ असावा), स्वच्छ बोटाने मध चाटवावा.

४. अपुऱ्या दिवसाच्या नवजात बाळाची निगा / काळजी कमी वजनाच्या बाळासारखी करावी.

५. नाळ कापणाऱ्या धारदार वस्तूस लाल होईपर्यंत गरम करुन (जाळावर तापवून) थंड करुन लगेच वापरावे. अशा रीतीने गरम केल्याने घातक जंतू मरतात व त्याची बाधा होत नाही. धारदार वस्तू जमिनीवर / मातीत ठेवू नये. हातात, स्वच्छ कागदावर किंवा ताटात ठेवावे.

६. नाळ बांधण्यासाठी दोरा उकळून जंतूविरहित करावा. कापलेल्या नाळेस इतर कुठलाही पदार्थ जसे शेण, राख, तेल लावू नये. उकळण्याने रोगबाधा करणारे जंतू मरतात.

७. न्यूमोनिया बचाव करण्यासाठी बाळास तेल लावून सूती कपड्यात (दुपट्यात) गुंडाळून ऊबेत ठेवावे. तेलात कापूर टाकून ते तेल छातीस

लावल्याने न्यूमोनिया करता विशेष लाभदायक आहे.

८. गरोदरपणात गरोदर मातेला धनुर्वाताचे लसीकरण करुन घ्यावे.

समन्वयक / सहाय्यक यांनी करावयाच्या कृती

१. आपल्या भागातील दाई, आरोग्य सेविका, भगत, वैदू. मार्गदर्शक यांचे शिबीर घेणे, महिला अंगणवाडी सेविका, ग्रामपंचायत सदस्यांना बोलवावे. यानंतर स्वयंसेवकाचे वेगळे शिबिर घ्यावे. व त्यामध्ये वरील कृति विषयक चर्चा व प्रसार करावा.

इतर कृती

१. नवजात बालकाचे वजन योग्य (२६०० ते २८०० कि. ग्रॅ. पेक्षा जास्त) असण्यासाठी गर्भवती स्त्रीस पोटभर भाकरी / पोळी / भात, डाळ वरण व भाजी मिळावयास वही. दिवसातून ३ वेळा जेवण मिळावयास हवे कारण पोटातील बाळ आईच्या अन्नावरच वाढत असते. बाजरी/ नागळीची भाकर जास्त पोषक, पालेभाज्या व रंगीत भाज्या जास्त चांगल्या.

२. गर्भारपणाच्या शेवटच्या ३ महिन्यात (६ महिन्यानंतर) गर्भवती स्त्रीस मेहनतीची कामे करावयास नको, तिला विश्रांती मिळाल्यास बाळाचे वजन वाढेल व अपुऱ्या दिवसाचे बाळंतपण टळेल. याबाबत प्रकल्प कार्यालयाशी संपर्क करुन रोजगार हमीची कामे घराजवळ द्यावी. कुटुंबाशीही संपर्क करावा.

३. गरोदर स्त्रीची आरोग्य सेविकेकडे नोंदणी, मिळणाऱ्या आरोग्य सुविधांचा पाठपुरावा.

४) बाल आरोग्य (० ते ६ महिने)

१. बाळाचे वजन खालील तक्त्याप्रमाणे योग्य वेळेनुसार वाढले तर बाळाची वाढ आरोग्यदायक समजावी.

२. बाळाला भूक लागणे, संडास स्वच्छ होणे, झोप येणे, किरकीर न करणे, खेळणे व हसणे ही आरोग्याची लक्षणे आहेत. (वाढीचे इतर मापदंड)

समस्या

वजन तक्त्याप्रमाणे वजन कमी असण्याची कारणे

१. आईला दूध कमी असणे

२. रोगाची बाधा - हगवण / जुलाब, न्यूमोनिया

उपाय/ कृती

१. स्तनदा मातेचा आहार - दिवसातून ३ वेळा पोटभर अन्न - भाकरी /पोळी, भात, डाळ वरण, भाजी (जास्त प्रमाणात हिरवी पालेभाजी) बाजरी/नागलीची भाकरी स्तनदा मातेस जास्त पोषक कारण त्यात (लोहाचे) पोषण देणारे पदार्थाचे प्रमाण अधिक असते.

पूरक आहार

बाजरी व सरकीची खिचडी

१ भाग सरकीची पेंड + ३ भाग भाजून तयार केलेली बाजरीची भरड हे मिश्रण तयार करावे.

खाण्यासाठी देतांना पाव वाटी वरील मिश्रण, त्यामध्ये पाच पट पाणी , मीठ घालून शिजवावे. यामध्ये रुचकरपणा येण्यासाठी शेंगदाणे/खोबरे/दाणे कूट/तेल तसेच त्या क्षेत्रामध्ये उपलब्ध असणारे

कडधान्य (वाल, पावटा, चवळी) इ. सारखे पदार्थ घालावे. पालेभाज्या व जिरेपूड घालता येईल.

हे मिश्रण फक्त स्तनदा मातांना खाण्यास द्यावे यामुळे गर्भाशयातून होणारा रक्तस्त्राव कमी होतो आणि दूधाचे प्रमाण आणि दर्जा वाढतो. गरोदर मातेला हे मिश्रण देऊ नये.

अळीव

अर्धा चमचा अळीव अर्धा कप पाण्यामध्ये रात्री भिजत घालावा. दुसऱ्या दिवशी सकाळी त्यात साखर/ गूळ घालून न शिजवता कच्चे खावे. त्यात दूधही टाकता येईल. त्याप्रमाणे सकाळी भिजत घालून संध्याकाळी खावे.

स्तनदा मातांना दूध वाढण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

बाजरी +उडीद, मूग, मटकी, मसूर, तूर यांच्यापैकी उपलब्ध असणारे कडधान्य समप्रमाणामध्ये घेवून त्याचे जाडसर पीठ तयार करावे.

१ भाग मिश्रण + पाच भाग पाणी +गूळ +मीठ किंवा सैंधव घालून पातळ पेज तयार करावी. उपलब्ध असल्यास इतर पालेभाज्या त्यात घालाव्यात.

हे तयार केलेले मिश्रण गरोदर स्त्रीयांना भात भाकरी बरोबर जेवतांना किंवा जेवणाव्यतिरिक्त इतर वेळी दिले तरी चालते.

लहान मुले म्हणजे ६ महिने ते ३ वर्षापर्यंतच्या मुलांच्या वजनवाढीसाठी वरील पेज आठवड्यातून दोन वेळा अर्धा कप त्यांना द्यावी.

स्तनदा मातेच्या दूध वाढीसाठी औषधे -

१. अश्वगंधा + शतावरी चूर्ण (गोळ्या), शतावरी कल्प

अश्वगंधा चूर्ण तसेच शतावरी चूर्ण किंवा बाजारात मिळणारे अश्वगंधादी चूर्ण अर्धा चमचा घेवून मध किंवा साखरेतून द्यावे.

दूध व शक्ती वाढण्यासाठी हे उपयुक्त आहे.

इतर काळजी

१. स्तनदा मातेला योग्य विश्रांती मिळावयास हवी. अति श्रमाची काम जसे-खडी फोडणे इ. करु नयेत. घराजवळ परसबाग, रोपवाटिका अशी कामे करावीत.

२. हे उपाय करुनही मातेच्या दूधात वाढ झाली नाही तर, किंवा माता दगावल्यास, बाळाला शेळीचे किंवा गाईचे दूध पाजावे. (त्याबाबतची स्वच्छता व पाजण्याची कृती प्रत्यक्ष समजून घ्यावी)

बाळाचा आहार -

१) तीन महिने पूर्ण झाल्यानंतर आईच्या दूधा बरोबर पूरक आहार ६ महिने पूर्ण होईपर्यंत.

- चौथ्या महिन्यातील पूरक आहार - तांदळाची पातळ पेज

  कृती - तांदूळ भिजवून वाळवणे. त्यानंतर भाजणे व दळणे. त्याची पातळ पेज शिजवणे आणि बाळाला अर्धा ते एक चमचा पाजणे. चवीकरता अगदी थोडे मीठ घालावे. पचत असेल तर हा आहार थोडा थोडा रोज वाढवावा.

- पाचव्या महिन्यातील पूरक आहार - १. वरील प्रमाणे तांदळाची पेज

२. मूगाच्या डाळीची पेज - कृती (वरील प्रमाणे) सहाव्या महिन्यातील पूरक आहार + डाळ तांदूळ यांचे वरील प्रमाणे पीठ तयार करुन एक माप

डाळ व एक माप तांदूळ पीठ (समसमान) पातळ पेज हळद व मीठ टाकून तयार करावी व दिवसातून ३ वेळा पोटभर पाजावी.

३. नाचणीच्या सत्त्वाची पेज

रोगावर उपाय

१. जुलाब/हगवण होवू नये म्हणून खालील स्वच्छता पाळावी.

२. बाळाला अन्न देण्याअगोदर हात स्वच्छ धुवावे.

३. बाळाची भांडी स्वच्छ असावी.

४. बाळाचे पिण्याचे पाणी उकळून गार करावे.

हगवण लागल्यास पुढील उपाय करावे -

१. आईचे दूध पाजणे चालू ठेवावे.

२. भाताची पातळ पेज व वरणाचे पाणी पाजत रहावे.

३. एक पाण्याचं भांड किंवा ग्लास भरुन उकळून गार केलेले पाणी, त्यात एक चमचा साखर व चिमूटभर मीठ असे मिश्रण थोड्या थोड्या वेळानी ४/४ चमचे पाजावे. पाणी पाजल्यावर, बाळाला ठेकर काढावा.

४. स्वयंसेवक/आरोग्य सेविका कडून औषध घ्यावे.

न्यूमोनिया होवू नये म्हणून -

बाळाला कापूर मिसळलेले तेल लावून सूती कपड्यात (दुपट्यात) डोक्याला टोपडं घालून ऊबदार ठिकाणी ठेवावे..

न्यूमोनिया झाल्यास - १. स्वयंसेवक/आरोग्य सेविकेकडून औषध घ्यावे.

समन्वयक/सहाय्यक स्वयंसेवक यांनी करावयाच्या कृती -

१. स्वयंसेवकांनी जन्मवजन आणि प्रत्येक महिन्याला किमान एकदा सर्व बालकांची वजने घेवून त्याची वजन तक्त्यावर व रजिस्टरमध्ये नोंद करावी.

२. कमी वजनाची मुले स्वयंसेवकांनी अगोदर सांगितलेल्या कृती करण्यासाठी दत्तक घ्यावी.

३. या मुलांच्या घरी दर २/३ दिवसांनी भेट देवून बालक व त्याची आई यांच्याबद्दलच्या उपायांबाबत पाठपुरावा व मार्गदर्शन करावे.

४. यांच्यासाठी अंगणवाडीतील सेवा मिळण्याची सोय करावी.

५. या भागातील अंगणवाडी सेविका व सहाय्यक, दाई, पाडा वर्कर, भगत वैदू यांचे शिबीर प्राथमिक उपचार केंद्राच्या वैद्य अधिकाऱ्याच्या उपस्थितीत करावे.

६. शक्य असेल तर लहान मुले व मातांसाठी दर तीन महिन्यांनी आरोग्य शिबीराची व्यवस्था करावी.

७. १००% लसीकरण होण्यासाठी आरोग्य कर्मचाऱ्यास मदत करावी.

८. गावबैठकी - बाल व माता आरोग्याविषयी कृती करण्याच्या संबंधात प्रत्येक पाड्यावर सभा घेवून याबाबत स्वयंसेवकांनी सहाय्यकाच्या उपस्थितीत माहिती द्यावी. महिला मंडळ, तरुण मंडळ, बचत गट, ग्राम पंचायत इ. स्थानिक पातळीवरील सदस्यांनी कमी वजनाची मुले व त्यांच्या माता यांना दत्तक घ्यावे आणि त्यांच्या बाबत उपायांचा पाठपुरावा करणे.

३. बालआरोग्य ६ म. ते १ वर्ष, आणि १ वर्ष ते ३ वर्ष

- बालरोग ६ म. ते १ वर्ष

  १) न्यूमोनिया २) जुलाब/हगवण /जंत ३) गोवर ४) कांजिण्या

कारणे

१. बालकांना उघडे ठेवल्यामुळे ऊबदार वातावरण न मिळणे.

२. बालकांनी पावसात भिजणे किंवा पाण्यात खेळणे.

३. आंबट पदार्थ खाल्लयाने सर्दी होणे, नाक वाहणे.

४. अस्वच्छ पाणी पिणे.

५. मातीत खेळून तोंडामध्ये घाण वस्तू गेल्याने

६. शिळे अन्न खायला घालणे, अन्न न पचणे

७. बालक अशक्त, कुपोषित असणे.

उपाय

१. बाळाला कापूर मिसळलेले तेल लावून सूती कपड्यात (दुपट्यात) डोक्याला टोपडं घालून ऊबदार ठिकाणी ठेवावे..

आजार झाल्यास - १. स्वयंसेवक/आरोग्य सेविकेकडून औषध घ्यावे.

जुलाब लागल्यास पुढील उपाय करावे -

१. जुलाब/हगवण होवू नये म्हणून खालील स्वच्छता पाळावी.

२. बाळाला अन्न देण्याअगोदर हात स्वच्छ धुवावे.

३. बाळाची भांडी स्वच्छ असावी.

४. बाळाचे पिण्याचे पाणी उकळून गार करावे व स्वच्छ भांड्यात ठेवून वापरावे.

हगवण लागल्यास पुढील उपाय करावे -

१. आईचे दूध पाजणे चालू ठेवावे.

२. भाताची पातळ पेज व वरणाचे पाणी पाजत रहावे.

३. एक पाण्याचं भांड भरुन उकळून गार केलेले पाणी, त्यात एक चमचा साखर व चिमूटभर मीठ असे मिश्रण थोड्या थोड्या वेळानी ४/४ चमचे पाजावे.

४. स्वयंसेवक/आरोग्य सेविका कडून औषध घ्यावे.

उपाय - न्यूमोनिया पासून बचावासाठी उपाय

१. बालकांना गरम पाण्याने आंघोळ किंवा गरम कपड्याने स्वच्छ पुसणे

२. बाळाची आई, आजी व इतर कुटुंबातील लोकांनी स्वच्छ हातांनी बाळाला खाणेपिणे करावे.

३. बाळ आजारी असतानाही स्तनपान चालू ठेवावे.

४. बाळाच्या पोषणासाठी इतर पातळ पदार्थ जसे भाताची पेज, वरणाचे पाणी इ. चालू ठेवावे.

५. न्यूमोनियापासून बचावासाठी टोपडं, दुपट्यांचा उपयोग बाळाला ऊबदार ठेवण्यासाठी करावा.

६. जंतासाठी आयुर्वेदिक किंवा दवाखान्याचे औषध स्वयंसेवक व आरोग्य सेविकेकडून घ्यावे.

७. गोवरासाठी लसीकरण करुन घ्यावे.

टिप - हे बालरोग ३ वर्षापर्यंत मुलांना झाल्यास अशीच उपाययोजना करावी.

बालकांचा पोषक आहार - ६ म. ते ३ वर्ष

* स्वयंसेवक /मार्गदर्शक/सहाय्यक/समन्वयक यांनी बाल आरोग्याबाबत करावयाच्या कृती -

१. प्रत्येक बालमृत्यूची सखोल व सर्वांगीण चौकशी करुन शिफारसी देणे. (चौकशीचा नमुना पुणे कार्यालयाकडून प्राप्त करावा.)

२. पुढे अनेक बाल आहार व पूरक आहार दिले आहेत. त्यापैकी काही आहार प्रकार गरोदर व स्तनदा माता तसेच कुटुंबातील व्यक्तींना देण्यासारखे आहेत. तरी आपापल्या कार्यक्षेत्रात व कुटुंबात जी धान्ये, डाळी इ. उपलब्ध असतील किंवा रेशनच्या दुकानात मिळत असतील त्यानुसार आहार तयार करावा. अंगणवाडी, आश्रमशाळा, बचतगट माध्यमातून पोषक आहार सर्व मुलांना, विशेषत: कमी वजनाच्या मुलांना देण्यासाठी कसोशीने प्रयत्न करावेत. अगोदरच कुपोषित बालकांना दत्तक घेण्याबाबत योजना सांगितली आहे. तसेच कुपोषित मातांनाही दत्तक योजना सुरु करावी. ज्या कुटुबांत धान्य साठा कमी असेल किंवा ज्यांच्याकडे रेशनचे धान्य विकत घेण्याची ऐपत नसेल त्यांच्यासाठी गावपाड्यावरील कुटुंबातून प्रत्येकी मुठी - २ मुठी धान्य गोळा करावे. तसेच शासनाच्या धान्यकोष सारख्या योजनांचा उपयोग करावा.

पोषण शिक्षण

मातांकरिता संदेश

१. आईचे दूध हा बाळाचा सर्वोत्तम आहार आहे.

२. शक्य असेपर्यंत मातेने बाळाला अंगावर पाजावे.

३. बाळंतपणानंतर पहिल्या दिवसापासूनच बाळाला अंगावर पाजावे.

४. बाळाला चौथ्या महिन्यापासून मातेच्या दूधासोबतच वरणाचे पाणी, फळांचे रस, भाज्यांचे सूप यांसारखे द्रव पदार्थ द्यावेत.

५. सहाव्या महिन्यापासून खीर, उकडलेला बटाटा, कुस्करलेले केळ इ. द्यावे. तसेच धान्य व डाळीच्या मिश्रणापासून बनविलेले सातुसारखे पदार्थ द्यावेत.

६. आठव्या महिन्यानापासून मऊसर खिचडी, वरणभात, वरणात कुस्करलेली पोळी किंवा भाकरी इत्यादी घट्ट पदार्थ द्यावे.

७. एक वर्षाचे होईपर्यंत बाळास घरात तयार होणारे सर्व पदार्थ भरवावेत.

८. बाळाला दिवसातून ५-६ वेळा भरवावे.

९. बाळाचे लसीकरण वेळच्या वेळी करुन घ्यावे.

१०. आजारपणातसुद्धा बाळास त्याचा नेहमीचा आहार देत राहा.

११. मुलांचे नियमितपणे वजन करुन त्यांची वाढ योग्य तऱ्हेने होत आहे याकडे लक्ष द्या.

१२. अस्वच्छ अन्न, पाणी व परिसर म्हणजेच रोगराईला निमंत्रण.

१३. मूल अंगावर पीत असताना आणि गर्भावस्थेत नेहमीपेक्षा जास्त आहार घ्या.

१४. आहारात हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश व मौसमी फळांचा समावेश करावा.

१५. तुमचे बाळ निरोगी असण्याकरिता तुम्ही स्वत : निरोगी असणे आवश्यक आहे.

पोषणविषयक घोषवाक्ये

१. आजारपणातही करु नका कमी आहार बाळाचा।
स्वच्छता बाळगून देत राहा, त्यास आहार नेहमीचा ।।

२. फळे खावी ताजी ।
स्वास्थ्याविषयी मिटेल काळजी ।।

३. खा आंबा, पपई, गाजरे ।
डोळे राहतात साजरे ।।

४. भाज्या चिरण्यापूर्वी धुवा ।
खनिजे आणि जीवनसत्त्वे टिकवा ।।

५. हिरवी, पिवळी फळे ।
निरोगी ठेवती डोळे ।।

६. गलगंडाची आता नाही भीती ।
आयोडीनयुक्त मीठ रोजच्या स्वयंपाकासाठी ।।

७. वाया नाही दवडायचे आंघोळीचे पाणी
धनी आपण फुलवुया परसबाग अंगणी ।।

८. हिरवी भाजी पानांची ।
निर्मिती करते रक्ताची ।।

९. हिरव्या भाज्या, फळे ताजी ।
आरोग्याची मिटविती काळजी ।।

१०. फळात फळ आवळ्याचे ।
रक्षण करिती हिरड्यांचे ।।

११. परसबाग फुलवावी परसदारी ।
आणण्या स्वास्थ्य घरोघरी ।।

पोषण प्रात्यक्षिके

गर्भवती स्त्रिया, स्तनदा माता व लहान मुले यांच्या पोषणविषयक गरजा वाढलेल्या असतात. या वाढलेल्या गरजा पूर्ण करण्याकरिता जर योग्य प्रकारचा आहार मिळाला नाही, तर त्यांच्यामध्ये कुपोषण होण्याची शक्यता असते.

फक्त महाग अन्नपदार्थ पौष्टिक असतात अशी सर्वसाधारण लोकांची धारणा असते. परंतु घरच्या घरी उपलब्ध अन्नपदार्थमधूनसुद्धा पोषक व रुचकर पाककृती तयार करता येऊ शकतात, हे त्यांना माहीत नसते म्हणूनच या संदर्भात लोकशिक्षणास पुष्कळ वाव आहे.

गर्भवती स्त्रिया, स्तनदा माता आणि लहान मुले यांच्या वाढीव गरजा लक्षात घेऊन तयार करण्यात आलेल्या काही पाककृतीच्या पद्धती खाली दिलेल्या आहेत. पाककृतीमध्ये वापरलेल्या खाद्यपदार्थाचाच वापर करावा असे नाही, तर स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असणाऱ्या त्यासारखा खाद्यपदार्थांचा सुद्धा पर्याय म्हणून वापर करता येतो.

कमी खर्चातील पोषक व रुचकर पाककृती

४ थ्या महिन्यात द्रव स्वरूपातील पदार्थ

१. भाताचे पाणी

साहित्य : तांदूळ (मध्यम आकाराचा चमचा भरुन), गूळ

कृती : १) तांदूळ चांगले शिजवून घ्या.

२) चांगले घोटून पातळसर पाणी तयार करा.

३) त्यात गूळ / मीठ टाकून मुलाला वाटी चमच्याने भरवा.

२. डाळीचे पाणी

साहित्य : तूर डाळ / मूगडाळ (सपाट मध्यम आकाराचा चमचा), गूळ (लहान खडा)

कृती : १) डाळ चांगली शिजवून घ्या.

२) रवीने चांगली घोटन थोडसं घट्ट पाणी करा.

३) त्यात गूळ किंवा चवीपुरते मीठ घाला.

३. भाज्याचे सार

साहित्य : पालक भाजी, गूळ, चवीपुरते मीठ

कृती : १) पालक भाजी निवडा स्वच्छ धुवा

नंतर चिरून घ्या. २) थोडेसे पाणी टाकून झाकण ठेवून वाफेवर थोडसं शिजवा. ३) नंतर घोटून घ्या व पाणी गाळणीने किंवा कपड्याने गाळा. ४) वरील पाण्यात गूळ किंवा चवीपुरते मीठ टाका व बाळास वाटी चमच्याने भरवा.

५ व्या महिन्यात

१. उकडलेला बटाटा :

साहित्य : बटाटा (मध्यम आकाराचा), साखर/गूळ, दूध (अर्धा कप)

कृती : १) बटाटा उकडून घ्या आणि सोलून घ्या. २) दुधात बटाटा कुस्करा व ३) गुळाचा खडा विरघळा व बाळास वाटीचमच्याने भरवा.

२. कुस्करलेले केळ:

साहित्य : १ पिकलेले केळ, साखर/गूळ, दूध (अर्धा कप)

कृती : १) दूध गरम करा. २) कोमट दुधात केळ कुस्करा व साखर/गूळ एकत्र कालवा व बाळास प्रेमाने भरवा.

६ व्या महिन्यात

१. ज्वारीची लापसी

साहित्य : ज्वारी (१/३ वाटी), चनाडाळ (मध्यम चमचा), शेंगदाणे, गूळ/साखर

कृती : १) ज्वारी, चनाडाळ व शेंगदाणे भाजून घ्या. २) त्याचे पीठ तयार करा. ३) हे पीठ गरम पाण्यात एकत्र करा किंवा शिजवून घ्या.

४. ह्या मिश्रणात गूळ घालून बाळास स्वच्छ वाटी चमच्याने भरवा. गव्हाची लापशी अशाच पद्धतीने बनविता येईल.

२. सत्तू १

साहित्य : गहू (१/३ वाटी), ज्वारी (भरुन मध्यम चमचा), मूगडाळ (मध्यम चमचा), साखर

कृती : १. ज्वारी/गहू मूगडाळ भाजून घ्या व एकत्र करा. २. त्याचे पीठ तयार करा. ३. पीठ पाण्यात किंवा दुधात कालवा व शिजवा. ४. त्यात बारीक गूळ किंवा साखर घालून एकत्र करा.

३. सत्तू २

साहित्य : गहू (१/४ वाटी), डाळ्या / चनाडाळ (चमचाभर), गूळ, दूध

कृती : १. गहू , चनाडाळ भाजून घ्या व एकत्र करा. २. त्याचे पीठ तयार करा. ३. ते पीठ दुधात मिसळा, गूळ टाका व एकत्र करुन बाळास भरवा.

४. आंबील

साहित्य : ज्वारी पीठ (भरुन पूर्ण वाटी), तांदळाचे पीठ, चवीपुरते मीठ

कृती : १. ज्वारीचे पीठ पाण्यात शिजवा. २. ते मिश्रण गरम पाण्यात शिजवा. ३. चवीपुरते मीठ टाकून पातळसर बाळास भरवा.

५. तांदूळ, मूग डाळ खीर

साहित्य : तांदूळ (१ / ३ वाटी), तूर / मूगडाळ (२ चहाचे चमचे), गूळ, दूध (१ कप)

कृती : १. डाळ व तांदूळ भाजून घ्या व त्याचे पीठ करा. २. त्यात दूध व गूळ एकत्र करा व साधारण घट्ट बाळास खाऊ घाला.

(घरात वरण, भात केल्यास त्यात थोडंस तूप घालून साधारण घट्टसर ताजे अन्न बाळास भरविता येतं.)

९ ते १२ महिन्यात

१. खिचडी

साहित्य : तांदूळ (३/४ वाटी), डाळ (मोठा चमचा), तेल (१ चहाचा चमचा), फोडण्याकरिता मोहरी, हिरव्या मिरच्या, हळद, मिरची पावडर

कृती : १. डाळ व तांदूळ एकदाच भरपूर पाण्यात धुवा. २. तेल गरम करुन मोहरीची फोडणी करा. धुतलेले डाळ, तांदूळ व पाणी टाका व मऊसर शिजवा आणि चवीपुरते मीठ टाका.

२. दूध, भाकरी किंवा चपाती

साहित्य : गव्हाचे/ज्वारीचे पीठ (१ भरुन मध्यम आकाराची वाटी), दूध (१ कपभर)

कृती : १) ज्वारीची भाकर तयार करा. २) कोमट दुधात भाकरी कुस्करा व बाळास भरवा.

३. बाळ आहार

साहित्य : १ अंडे, साखर (४ चहाचे चमचे), दूध (१ कप)

कृती : १. अंडे फेटून घ्या व त्यात साखर एकजीव करा. २. दूध टाका व चांगले मिसळून घ्या. ३.हा पदार्थ वाफेवर शिजवा आपोआप घट्ट होईल व तो मऊ घट्ट पदार्थ बाळास खाऊ घाला. हा पदार्थ बाळाच्या वाढीच्या दृष्टीने फारच पौष्टीक आहे.

(ब) १ ते ५ वर्षांपर्यंत्यया मुलांकरिता पूरक आहार

१. त्रिधान्य लाडू

साहित्य : ज्वारीचे पीठ (१ मध्यम चमचा), गव्हाचे पीठ (१ मध्यम चमचा), बेसन (१ मध्यम चमचा), गूळ, तूप / तेल (१ चहाचा चमचा)

कृती : १. थोडे तेल / तूप टाकून ज्वारीचे, गव्हाचे पीठ व बेसन वेगवेगळे भाजा व एकत्र करा. २. गूळ बारीक करुन मिश्रणात टाका. ३. लहान लहान लाडू तयार करा.

२. मक्याचा शिरा

साहित्य : मक्याचा रवा (१ वाटी), गूळ, तूप/तेल (३ चहाचे चमचे)

कृती : १. मक्याचा रवा दळून आणा. २. तेलात/तुपात मक्याचा रवा चांगला भाजून घ्या. ३. भाजणे झाल्यावर पाणी टाकून चांगले वाफवा व त्यात साखर किंवा गूळ टाका व परता. ४. असल्यास विलायची टाका व खावयास द्या.

३. मिश्र घुगऱ्या

साहित्य : ज्वारी (पाऊण वाटी), तुरी/चणा (मध्यम चमचा), मीठ चवीपुरते

कृती : १. ज्वारी व तूर एकत्र गरम पाण्यात शिजवा. २. पूर्ण शिजल्यावर चवीपुरते मीठ आणि तिखट घाला. ह्या घुगऱ्या चवीलाही चांगल्या व पौष्टीक आहेत.

४. मुरमुऱ्याचा कच्चा चिवडा

साहित्य : मुरमुरे (ओंजळभर), दालिया (१ मध्यम चमचा), शेंगदाणे (२ चहाचे चमचे), तेल (१ चहाचा चमचा), चवीपुरते मीठ, मिरची व कोथिंबीर

कृती : १) मुरमुरे, दालिया, शेंगदाणे एकत्र करा. २) त्यात चवीपुरते मीठ, मिरची, कोथिंबीर व तेल टाकून एकत्र करा. असल्यास कांदे चिरून घातल्यास खाण्यास चविष्ट.

(क) गरोदर व स्तनदा मातांसाठी पोषक पूरक आहार

१. मिसी चपाती

साहित्य : गव्हाचे पीठ (१ वाटी), बेसन (पाव वाटी), तेल (१ चहाचा चमचा), चवीपुरते मीठ, मिरची व कोथिंबीर/पालेभाजी इ.

कृती : १) गव्हाचे पीठ, बेसन, मीठ, मिरची, कोथिंबीर/पालेभाजी टाकून घट्ट भिजवा. २) पोळ्या लाटून तव्यावर शेका व थोडे तेल लावा.

२. मिसळीची भाकर

साहित्य : ज्वारीचे पीठ (दीड वाटी), डाळीचे पीठ (सोयाबीन/उडीद) (१ भरुन चमचा)

कृती : १) ज्वारी व उडीद एकत्र दळून आणा. २) सोयाबीन असल्यास प्रथम भाजा व नंतर ज्वारीत एकत्र करुन दळून आणा. ३) वरील पीठात चवीपुरते मीठ घालून भिजवा. ४) गरम तव्यावर भाकरी भाजा.

३. उसळ

साहित्य : मटकी/उडीद/मूग (अर्धी वाटी), शेंगदाणे (१ मध्यम चमचा), चवीपुरते मीठ, मिरची, कोथिंबीर

कृती : १) मटकी/उडीद/मूग ५ ते ६ तास भिजत ठेवा. २) भिजल्यावर कापडात बांधून ठेवा व त्यास मोड येऊ द्या. ३) मोड आलेल्या कडधान्यास पातेल्यात तेल टाकून फोडणी घाला. मीठ टाकून थोडी वाफ येऊ द्या. ४. चिरलेली कोथिंबीर घाला.

४. सुकी मिसळ

साहित्य : मुरमुरे (ओंजळभर), दालिया (४ चहाचे चमचे), भाजलेले शेंगदाणे (मूठभर), चवीपुरते मीठ, मिरची व कोथिंबीर

कृती : १) मुरमुरे, दालिया व भाजलेले शेंगदाणे चवीपुरते मीठ, मिरची व धुऊन कापलेली कोथिंबीर घालून एकत्र करा.

५. राजगिरा चिक्की

साहित्य : राजगिरा, गूळ, तेल/तूप

कृती : १) राजगिऱ्याच्या लाह्या तयार करा. २) गुळाचा पक्का पाक तयार करा. ३) त्यात राजगिऱ्याच्या लाह्या टाका व एकत्र करा. ४) तूप/तेल लावलेल्या ताटाला वरील मिश्रण टाका व थापा आणि काप करा.

टीप : स्तनपान करणाऱ्या मातांसाठी वरील पदार्थ बनविण्यासाठी खाद्य सामग्रीचे प्रमाण दुप्पट घ्यावे.

(ड) कोशिंबीरी आणि रायते

रोजच्या आहारात कोशिंबीरी आणि रायत्यांचा समावेश करा आणि निरोगी जीवन जगा.

१. कोशिंबीरी अत्यंत पौष्टीक आहेत.

२. पाचक तंतुमुळे कोठा साफ होण्याकरिता

३. आहारात कोशिंबीरी किंवा रायतं असल्यामुळे आहारात विविधता आणता येते.

१. गाजराची कोशिंबीर

साहित्य : गाजर, दाण्याचा कूट, लिंबू, कोथिंबीर, मीठ, मिरच्या चवीपुरते

कृती : १) गाजर धुवून, किसून घ्या. २) त्यात दाण्याचे कूट, मीठ, मिरच्या, कोथिंबीर टाकावी. ३) वरील मिश्रणात लिंबू मिळून एकत्र करा.

२. मिश्र कोशिंबीर

साहित्य : गाजर, फुलकोबी, टोमॅटो, दाण्याचा कूट १/२ वाटी, लिंबू १ नग, कोथिंबीर, मीठ, मिरच्या , ओले खोबरे असल्यास

कृती : १) गाजर, कोबी, टमाटर, हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर स्वच्छ धुवा. २) कोबी बारीक चिरा. ३) गाजर किसून घ्या. ४) टमाटर बारीक चिरा, मिरच्या, कोथिंबीर टाका. ५) वरील सर्व सामग्री एकत्र करुन त्यात दाण्याचा कूट टाका. ६) वरुन लिंबू पिळा व मीठ एकत्र करा.

३. मुळ्याची कोशिंबीर

साहित्य : मुळा, मुळ्याची पाने, दाण्याचा कूट, लिंबू १ नग, हिरव्या मिरच्या, मीठ, चवीसाठी असल्यास कोथिंबीर

कृती : १) मुळा व मुळ्याची पाने धुवून घ्या. २) मुळा किसून घ्या आणि मुळ्याची पाने बारीक चिरा. ३) दोन्ही एकत्र करा. त्यात चवीपुरते मीठ, मिरच्या व कोथिंबीर आणि दाण्याचा कूट टाकून एकत्र करा व वरुन लिंबू पिळा.

४. सुक्या माशांची कोशिंबीर

साहित्य : सुके मासे, कांदे, चवीपुरते मीठ, तिखट, हळद, कोथिंबीर, खोबरे असल्यास

कृती : १) सुके मासे निवडून घ्या. २) तव्यावर थोड्या तेलात भाजून घ्या व त्याची पूड करा. ३) कांदा बारीक चिरा. ४) त्यात हळद, तिखट व मीठ टाकावे. ५. आणि त्यात भाजलेल्या माशांची पूड एकत्र करा. ६. असल्यास किसलेले खोबरे एकत्र करा.

१. मोड आलेल्या मुगाचे रायते

साहित्य : गाजर, काकडी, मोड आलेले मूग, कोथिंबीर, दही, हिरव्या मिरच्या, चवीपुरते मीठ

कृती : १) गाजर धुऊन किसून घ्या. २) काकडी धुवा व तिचे बारीक बारीक तुकडे करा. ३) कोथिंबीर निवडून धुऊन चिरा. ४) मोड आलेले मूग स्वच्छ करा, वरील सर्व पदार्थ एकत्र करा. ५) मीठ व दही टाका व मिसळून घ्या.

२. पालक गाजर रायता

साहित्य : पालक, गाजर, दही, चवीपुरते मीठ, मिरच्या, कोथिंबीर

कृती : १) पालक निवडा, भरपूर पाण्यात धुवा आणि चिरा व तिला वाफवून घ्या. २) गाजर धुवा व किसा. ३) किसलेले गाजर, पालक, दही, हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, मीठ एकत्र करा व वाटा.

३. रंगीबेरंगी रायते

साहित्य : दही, गाजर, पालक, पानकोबी, मीठ, मिरच्या आणि कोथिंबीर चवीपुरते

कृती : १) पालक निवडा व भरपूर पाण्यात धुवा. नंतर चिरा व वाफवून घ्या. २) गाजर व कोबी धुवा आणि किसून घ्या. ३) वरील सर्व एकत्र करा, चवीपुरते मीठ, मिरच्या टाकावे आणि दही एकत्र करुन वाढा. महत्त्व - भरपूर जीवनसत्त्व व क्षार असणारा पदार्थ

गरोदर माता

गरोदर माता आरोग्य / धोक्याचे बाळंतपण

१) हातापायावर सूज येणे. २) अशक्तपणा ३) लसीकरण ४) पोषण ५) व्यसने

उपाय

१. गरोदर मातेच्या अंगावरती विशेषत: हातापायावर सूज येऊ लागल्यास दुपारी विश्रांती घ्यावी व जेवणामध्ये मीठाचे प्रमाण कमी करावे.

२. गरोदर मातेला मिळणारा अंगणवाडीतील आहार घ्यावा.

३. जेवणामध्ये रोज भाकरी/भात, डाळ वरण, हिरवी भाजी/पालेभाजी असे पूर्ण जेवण पोटभर दिवसातून तीन वेळा जेवावे.

४. आरोग्यसेविकेकडून मिळणाऱ्या गोळ्या. धनुर्वात इंजक्शन वेळेवरती घ्यावे.

५. गरोदरपणामध्ये दारु, सिगरेट, तंबाखु या सारखी व्यसने गरोदर मातांनी करु नयेत. पोटातील मुलांची वाढ होत नाही.

कृति - समन्वयक/स्वयंसेवक/मार्गदर्शक

१. स्वयंसेवकाने महिन्यातून एक वेळा तरी ज्या माता गरोदर असतील त्यांचे वजन घ्यावे. वजन नसेल तर अंगणवाडी आहार मिळवून द्यावा. त्याचबरोबर जो आहार सांगितला आहे तो द्यावा.

२. गरोदरपणातील धोकादायक लक्षणे दिसत असतील तर त्याबरोबर मातेला दवाखान्यात नेणे किंवा आरोग्यसेविका दाखवून घेणे.

माता मृत्यू - कारणे

१) गरोदरपणातील आजार २) रक्त कमी असणे ३) (अंगावरुन) योनीगत रक्तस्राव ४) ताप येणे

उपाय

१. गरोदरपणामध्ये अंगावर किंवा हातापायावर सुज आली तर ७ दिवस विश्रांती घ्यावी व जेवणातील मीठाच प्रमाण कमी कराव.

२. गरोदर मातेच्या अंगात रक्त कमी असेल किंवा माता कुपोषित असेल तर तिला आरोग्य सेविकेकडून मिळणाऱ्या गोळ्या द्याव्यात. त्याच बरोबर, पूर्ण जेवण भात/भाकरी, डाळ वरण, भाजी, तीन वेळा घेण्यास सल्ला द्यावा.

३. अंगावरुन म्हणजेच योनी मार्गेरक्तस्राव होऊ लागला तर तो मातेच्या व बाळाच्या दोघांच्या दृष्टीने घातक असतो. अशावेळी इतर कोणतेही उपचार करु नये. दवाखान्यात घेऊन जावे.

४. वैयक्तिक स्वच्छता न पाळल्याने (जंतूसंसर्ग) रोगाची बाधा होऊन ताप येतो. वैयक्तिक स्वच्छता पाळावी म्हणजे रोज आंघोळ करणे, शक्यतो शारीरिक संबंध टाळावेत इ.

कृति - समन्वयक/स्वयंसेवक/मार्गदर्शक

१. धोक्याची लक्षणे म्हणजे हातापायावरची सुज कमी होत नसेल तर गरोदर मातेस दवाखान्यात घेऊन जाणे.

२. गरोदर मातेला लोहाच्या गोळ्या, धनुर्वात इंजक्शन व इतर अन्य सेवा मिळवून द्याव्यात.

३. योनीवाटे रक्तस्राव गंभीर स्वरुपात होत असेल तर उपचारासाठी गरोदर मातेस दवाखान्यात न्यावे. बाळाला लगेच अंगावर पाजावे त्याने बाळंतपणानंतरचा होणारा रक्तस्राव कमी होण्यास मदत होते.

स्तनदा माता

स्तनदा माता आरोग्य/आजार

१. स्तनात गाठी होणे

२. अंगावर दूध न येणे

३. अशक्तपणा

४. ताप येणे

उपाय

१. बाळ जन्माला आल्यावर अर्ध्या तासात त्याला दूध पाजण्यास सुरुवात करावी. स्तनामध्ये दूध साठत असेल तर स्तन घट्ट होऊन त्याच्या ठिकणी दुखायला लागते. दुखणे वाढत जाऊन स्तनामध्ये गाठी होतात, ताप येतो. यासाठी बाळाला दूध पिता येत नसेल तर वाटी घेऊन पाण्यात उकळून घ्यावी व नंतर त्या वाटीत स्तनामधील दूध पिळून काढावे. स्वच्छ चमचा घेऊन त्या थोडे थोडे दूध बाळाला पाजावे. वाटी + चमचा उकळून घेणे.

२. अंगावर दूध येत नसेल तर सर्वात चांगला उपाय म्हणजे बाळाला दूध पाजणे. या उपायाने लवकरच दूध येण्यास सुरुवात होते. बाळाला दर दोन-तीन तासांनी अंगावरचे दूध पाजावे.

३. मातेला अशक्तपणा असेल तर दूध कमी येते. यासाठी मातेला सांगितलेला खुराक द्यावा. + बाजरी + कडधान्य एक दिवसाआड

४. बाळंतपणाच्या वेळी वार पूर्ण पणे बाहेर पडावयास हवी. वार पूर्णपणे बाहेर न पडता काही भाग / तुकडे आत राहिल्यास रोग होण्याची शक्यता असते.

५. बाळंतपणा नंतर रोज गरम पाण्यानी आंघोळ करावी. आंघोळी आधी अंगाला तेल लावावे.

६. बाळंतपणानंतर पहिले सात दिवस कोरफडीचा रस १ चमचा आणि मध १ चमचा दिवसातून दोन वेळा घ्यावा. सकाळ संध्याकाळ हा रस घेतल्याने रोगापासून बचाव होतो, बाळंतपणानंतर होणारे रोग कमी होतात.

कृति - समन्वयक/स्वयंसेवक/मार्गदर्शक

- स्वयंसेवकानी गरोदर बाईच्या बाळंतणापूर्वी घरी जाऊन बाळंतपणानंतर घ्यायची काळजी त्या गरोदर बाईला व तिच्या घरातील लोकांना सांगावी.

स्तनदा मातेला पोषक आहार प्रात्यक्षिक करुन दाखवावे व त्याचे महत्त्व सांगावे.

आरोग्य सेविकेकडून मिळणाऱ्या सुविधांची माहिती व मातृत्व अनुदानाविषयी माहिती देऊन त्या मिळवून देण्याचा प्रयत्न करावा.

• • •