

## महिलाओं के स्वास्थ्य से सम्बंधित सरकार द्वारा संचालित कार्यक्रम



### जननी सुरक्षा योजना

- माँ एवं बच्चे के जीवन की सुरक्षा के लिए सरकारी अस्पताल में प्रसव निःशुल्क कराये।
- साथ ही प्रोत्साहन धनराशि का भी लाभ उठाये।
- ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं हेतु रु. 1400/-
- शहरी क्षेत्र की महिलाओं हेतु रु. 1000/-
- प्रसव के उपरान्त अस्पताल में 48 घण्टे रहना माँ एवं बच्चे की स्वास्थ्य-सुरक्षा के लिए आवश्यक है।
- बच्चे की सुरक्षा के लिए जन्म के 1 घण्टे के अन्दर बच्चे को माँ अपना दूध अवश्य पिलाना शुरू कर दें।

### विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम

- प्रधानाचार्य से मेडिकल टीम के विद्यालय आने का दिन जानें, साथियों को उस दिन विद्यालय आने के लिए प्रेरित करें।
- स्वास्थ्य की जाँच कराये और हेल्थ कार्ड बनवाये।
- अध्यापक से आयरन की गोली खाने वाले दोनों दिन जानें, उन दिनों मध्याह्न भोजन (मिड-डे-मील) के उपरान्त गोलियाँ अवश्य खाये।
- नेत्र जाँच में नज़र कमजोर होने पर मुफ्त चश्मे के लिए अस्पताल अवश्य जायें।
- स्वच्छता का ध्यान रखें। शौच के बाद एवं खाना खाने से पहले साबुन से हाथ अच्छी तरह धोयें।
- मौसमी साग-सब्जी युक्त पोषिक आहार लें।



### उत्तर प्रदेश राज्य महिला आयोग

मानव अधिकार भवन, तृतीय तल, टी.सी.-34, वी-1, विभूति खण्ड,  
गोमती नगर, लखनऊ-226 010, फोन नं. : 2304901, 2304903,  
फैक्स नं. 2305871, टोल फ्री नं. 1800-180-5220

महिलाओं के  
स्वास्थ्य से सम्बंधित  
महत्वपूर्ण जानकारी  
एक दृष्टि में ...



जागिए...

माँ, बहन और बेटी होंगी स्वस्थ अगर  
परिवार, समाज और राष्ट्र की होगी मजबूत डगर।

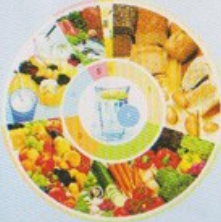


उत्तर प्रदेश राज्य महिला आयोग

द्वारा जनहित में प्रसारित

## गर्भावस्था के दौरान महिलाओं की देखभाल

1. गर्भावस्था का पंजीकरण सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र या सरकारी अस्पताल में ही कराएं ताकि सरकार द्वारा पोषित जननी सुरक्षा योजना का लाभ जच्चा-बच्चा को प्राप्त हो सके।
2. गर्भावस्था में होने वाले बच्चे के लिंग निर्धारण से बचें। यह एक कानूनी अपराध है।
3. संस्थागत प्रसव ही किया जाना चाहिए किन्तु यदि किन्हीं परिस्थितियों में प्रसव घर पर करना पड़े तो नाल को नये ब्लेड से ही काटें, साफ धागे से बाँधें, उसमें कोई तेल आदि न लगाएं।
4. जच्चा-बच्चा सुरक्षा अभियान के तहत गर्भवती महिला तथा बच्चे का मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड बनवाया जाए।
5. गर्भावस्था के दौरान टिटनेस से बचाव के लिए दो टीके सरकारी अस्पताल में अवश्य लगवाएं। टीकाकरण कार्ड अवश्य बनवाएं। इसकी जानकारी एन.एन.एम., आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री, आशा बहुओं, शिक्षकों तथा ग्राम प्रधान से की जा सकती है।
6. खसरा, टी0बी0, काली खाँसी, गलाघोंटू, पोलियो और टिटनस जैसी खतरनाक बीमारियों से बचाव के लिए टीकाकरण आवश्यक है।
7. गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक भोजन का ही सेवन करें, जिसमें आयरन, कैल्शियम, भरपूर मात्रा में हों।
8. गर्भावस्था के दौरान शरीर में खून की कमी होना स्वाभाविक है। इसकी पूर्ति के लिए आयरन की 100 गोलियों का कोर्स अवश्य लें।
9. बच्चों में कम से कम 3 से 5 वर्ष का अन्तर अवश्य रखें।
10. गर्भ निरोधक का इस्तेमाल करें एवं 02 से अधिक संतान न रखें।



### पौष्टिक आहार

आयरन (लोह) प्रधान आहार :  
चना, लोहे के बर्तन में पकी हरी सब्जियाँ, केले, अण्डे, मेवे, मीट, मछली, गुड़ आदि

कैल्शियम प्रधान आहार :  
पनीर, दूध, दही, मीट, अण्डा और घूप का सेवन आदि



## नन्ही कली की देखभाल

1. प्रसव के उपरान्त बच्ची को साफ तौलिये में लपेटें और आधे घंटे के अन्तर में स्तनपान शुरू करें। छः माह की आयु तक माँ का दूध ही उसके लिए सर्वश्रेष्ठ है।
2. जन्म के पश्चात ओ0पी0वी0 (पोलियो की मुँह से दी जाने वाली दवा) की जीरो खुराक अवश्य पिलायें तथा 05 वर्ष तक यह खुराक दी जानी चाहिए। 1½ वर्ष एवं 05 वर्ष पर इसकी बूस्टर खुराक दी जाती है।
3. बच्ची का टीकाकरण कार्ड ए0एन0एम0 द्वारा अवश्य बनवायें। इसमें बच्ची की जन्म तिथि, पूरा पता तथा टीकाकरण का विवरण दर्ज होता है। इसका दूसरा हिस्सा ए0एन0एम0 के पास होता है जिससे यह जानने की सुविधा होती है कि बच्ची को कौन-कौन से टीके लगे हैं अथवा लगने हैं।
4. जन्म के एक माह के अन्दर बी0सी0जी0 एवं खसरे का टीका अवश्य लगवायें।
5. डी0पी0टी0 के तीन टीके निर्धारित आयु 1½ वर्ष, 2½ वर्ष एवं 3½ माह पर अवश्य लगवायें। 1½ वर्ष एवं 05 वर्ष की आयु पर डी0पी0टी0 की बूस्टर खुराक अवश्य पिलवायें।
6. बच्ची को रतौंधी एवं त्वचा सम्बंधी रोगों से बचाव के लिए विटामिन-ए (एक मि0ली0 या आधा चम्मच) की पहली खुराक खसरे की खुराक के साथ नौ माह पर दें। उसके बाद पाँच वर्ष की आयु तक हर छः माह के अन्तर पर विटामिन-ए की (दो मि0ली0 या एक चम्मच) कुल नौ खुराकें बाल स्वास्थ्य पोषण माह अर्थात् जून व दिसम्बर महीने में दी जाती हैं।
7. बच्ची को दिमागी बुखार (जापानी इंसेफलाइटिस) से बचाव के लिए 01-15 वर्ष की आयु तक टीका लगवाना चाहिए।
8. हेपेटाइटिस-बी (पीलिया का टीका) का टीका बच्ची को 6, 10 व 14 सप्ताह की उम्र में लगवाना चाहिए।
9. टीका लगाने के पश्चात हल्का बुखार, दर्द, सूजन व लाली आना गम्भीर बात नहीं है। पैरासिटामाल सीरप दे एवं ठण्डी सिकाई करें।
10. छः माह के पश्चात बच्ची को अनाज के तीन भाग (चावल, गेहूँ, बाजरा) और एक भाग किसी भी दाल (मूँग चना या अरहर) तथा एक भाग मूँगफली व तिल को अलग-अलग भूनकर कूटकर इन सभी का मिश्रण बनाकर एक साफ बर्तन में रख लेना चाहिए। उबले हुए पानी में दो चम्मच मिलाकर चीनी या गुड़ के घोल में बच्ची को पिलाएं।



## किशोरी के स्वास्थ्य हेतु

1. मासिक धर्म के शुरू होने पर डाक्टरी सलाह व बड़ों का सहयोग आवश्यक है। इस समय साफ सफाई पर विशेष ध्यान देते हुए सेनेट्री नैपकिन का उपयोग करें।
2. मासिक धर्म के समय पोषण का विशेष ध्यान रखते हुए आयरन तथा कैल्शियम युक्त भोजन (लोहे के बर्तन में पकाई हुई हरी सब्जियाँ), अण्डे, अनाज, फल तथा सूखे मेवे खिलायें। आयरन और कैल्शियम की गोलियाँ भी लेनी चाहिए।
3. मासिक धर्म के समय घिड़घिड़ापन, अत्यधिक तनाव व थकान के लिए डाक्टरी सलाह अवश्य लें।
4. हार्मोस में परिवर्तन 13 से 18 वर्ष की आयु में अत्याधिक होता है। इससे होने वाली थायरायड की बीमारी से बचाव के लिए थायरायड की जांच कराएं।
5. लड़की की शादी 18 वर्ष की आयु के बाद ही करें।
6. मासिक धर्म एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसमें लड़की के साथ किसी प्रकार का भेदभाव न किया जाए तथा उसे एक सहज एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण प्रदान करें।



## महिलाओं में आम बीमारियाँ

1. **स्तन कैंसर** : 20 वर्ष की आयु के पश्चात महिलाओं में इसके होने की संभावना होती है। स्तन में गाँठ, गंदा रिसाव, रक्त रिसाव या त्वचा की सिकुड़न इसके मुख्य लक्षण हैं। प्रति मास हर महिला को अपने स्तन की स्वयं जांच करनी चाहिए। इसके बचाव के लिए शिशु को स्तनपान कराना आवश्यक है।
2. **बच्चेदानी का कैंसर** : माहवारी से पूर्व एवं बाद या सम्भोग के बाद बदबूदार रक्त युक्त पानी आना, दर्द होना, जलन इत्यादि मुख्य लक्षण है। इसके बचाव के लिए कण्डोम का प्रयोग, छोटी उम्र में विवाह न करना, कम बच्चों को जन्म देना तथा 35 वर्ष की आयु के बाद हर वर्ष पैप स्मिंट टैस्ट अवश्य करवायें।
3. **अस्थिभंग शीलता** : आयु ढलने के साथ हड्डी का यह रोग हो जाता है जिसमें हड्डियाँ कमजोर हो जाने के साथ भंगुर हो जाती हैं और आसानी से टूट जाती हैं। स्त्रियों का मासिक धर्म बंद हो जाने पर वे विशेष रूप से इसकी शिकार होती हैं। इसके बचाव हेतु भोजन में कैल्शियम की मात्रा अधिक हो।
4. **मोतियाबिन्द** : वृद्धावस्था में मोतियाबिन्द हो जाना आम बात है। इसमें निकट अथवा दूर की चीजें धुंधली दिखाई देती हैं। इसके लिए अपना नाम ग्राम रजिस्टर में पंजीकृत कराएं तथा अभियान के दौरान इसका आपरेशन मुफ्त होता है।
5. **एच0आई0वी0 एड्स** : यह यौन संक्रमित रोग है, जिसमें महिलाओं के साथ संभोग करने वाले साथी से तथा माता से गर्भस्थ शिशु को भी लग सकता है। इसके बचाव के लिए कण्डोम का प्रयोग करें। एच0आई0वी0 ग्रसित सुई से बचें।

