हगवणीच्या रोगाविषयी घ्यावयाची काळजी

आपण समुदाय-आरोग्य-सेवक आहात काय ?

जर असाल तर, या चिन्हाकडे लक्ष ठेवा.
हे चिन्ह असलेल्या पानावर तुमच्यासाठी कांही विशेष माहिती आहे.

हे पुस्तक सतत तुमच्याजवळ बाळगा. लेकुरवाळ्या स्त्रियांना वाचून दाखवा. या पुस्तकात काय सांगितले आहे, ते समजावून सांगण्यासाठी चित्रांचा वापर करा, तुम्ही पुस्तकात काय वाचले ते त्यांना सांगा. लहान बाळाला हगवण लागली तर काय केले पाहिजे, हे कळण्यासाठी प्रस्तुत पुस्तक वाचा.

हे पुस्तक स्त्रियांना दाखवा व चित्रे आणि माहिती समजावून द्या. रोगापासून बाळाला वाचवण्यासाठी औषध कसे तयार करावे, हे चित्रांच्या द्वारे समजावून द्या.

ही आरोग्य-सेविका या स्त्रियांना समजावून देत आहे की बाळाला हगवण लागली असताना काय केले पाहिजे. त्याला रोगापासून कसे वाचवले पाहिजे. औषध कसे तयार करावे, हेदेखील ती समजावून देत आहे.

हे पुस्तक कसे वाचावे

पुस्तक काळजीपूर्वक वाचा. चित्राकडे पहा. या विशिष्ट चिन्हांकडे खास लक्ष द्या.

जेथे जेथे हे चिन्ह दिसून येईल, तेव्हा त्याचा अर्थ असा समजा की, हे एक विशेष औषध आहे. या औषधाच्या सेवनाने हगवणीपासून बाळाचे रक्षण होईल.

या चिन्हाचा अर्थ असा की, तुम्हाला कांही प्रश्न विचारलेला आहे. विचार करून उत्तर द्या.

पेन्सिल घ्या. प्रश्नाचे उत्तर लिहा. नंतर पुस्तक उलटे धरा. खालच्या बाजुला प्रश्नांची उत्तरे दिली आहेत. आपले उत्तर बरोबर आहे की नाही ते पहा.

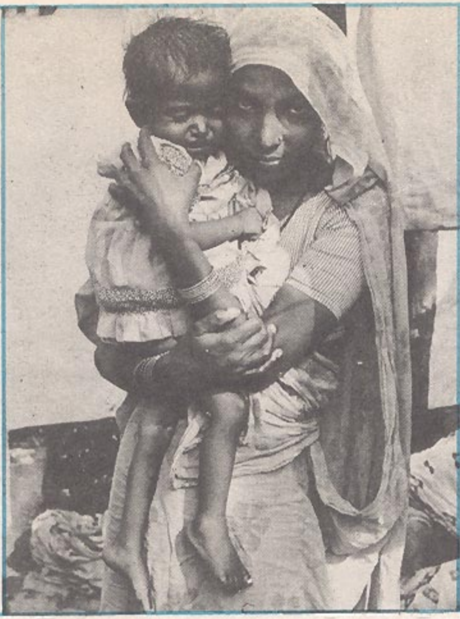
लक्ष्मीपासून धडा शिका

लक्ष्मीने आरोग्य-सेविकेला विनंती केली की, तिला पुस्तक समजावून द्या. मग ती पुस्तक वाचू लागली. चित्रांचे निरीक्षण करु लागली. रोगापासून बचाव करणारे औषध कसे तयार करावे, हे तिला आता समजले आहे. तिच्या बाळाला हगवण लागली, तेव्हा तिने हे औषध तयार करून त्याला दिले. तिचे बाळ बरे झाले. आता ते चांगले जेवण करते. त्याचे वजनही वाढले आहे. कसे खुषीत दिसते आहे ते ! सरला तिच्या शेजारी राहाते. तिच्या मुलाला हगवण लागली आहे. लक्ष्मीने तिला हे पुस्तक दाखवले. तिने ते इतर लेकुरवाळया स्त्रियांना दाखवले. बाळाला हगवण लागल्यानंतर काय केले पाहिजे, हे तिने समजावून दिले.

हगवण म्हणजे काय ?

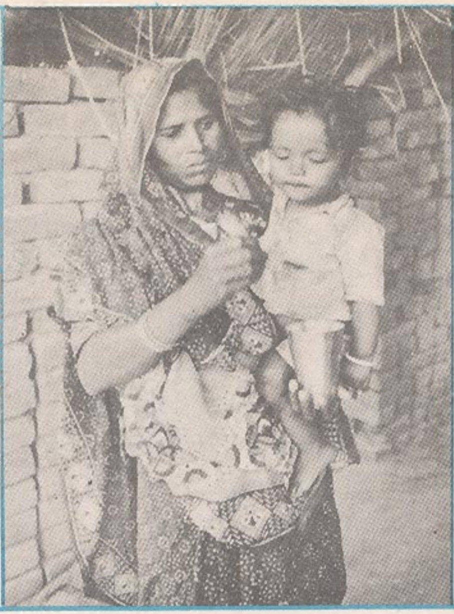
हगवण हा एक सामान्यपणे सार्वत्रिक आढळून येणारा रोग आहे. ज्यावेळी लहान बाळाला किंवा कधी कधी वयाने मोठया असलेल्या मुलांनाही, पातळ शौच्च होऊ लागते; तेव्हा त्याला हगवण लागली असे समजावे. पुष्कळ स्त्रियांना हे समजत नाही की अशावेळी काय करावे ? तुमच्या बाळाला हगवण लागल्यावर काय करावे, ह्याची तुम्हाला कल्पना आहे काय ?

अनेक स्त्रियांची अशी समजूत असते की, हगवण हा कांही गंभीर स्वरूपाचा आजार नाही. पण हगवणदेखील गंभीर स्वरुप धारण करु शकते. या रोगामळे कधी कधी बाळाचा मृत्यूदेखील घडून येऊ शकतो. दोन वर्षाचे खालील मुलांसाठी हा रोग अधिक धोकादायक आहे. अशा मुलांना हगवण लागली तर, त्यांना अशक्तपणा येतो. पुष्कळ मुले तर मृत्यूमुखीच पडतात.



हगवण धोकादायक का आहे ?

ज्यावेळी बाळाला हगवण लागते, त्यावेळी त्याच्या शरीरातून पाणी आणि क्षार मोठया प्रमाणावर बाहेर पडतात. म्हणूनच शौच्च पातळ होऊ लागले तर समजावे की, जास्तीत जास्त पाणी शरीरातून चालले आहे. अधिक प्रमाणावर पाणी आणि क्षार गेले, तर मृत्यू अटळ असतो. पाणी पाजले की बाहेर पडते म्हणून पुष्कळ स्त्रियांना असे वाटते की, हगवणीच्या काळात पाणीच पाजू नये. पण हे चुकीचे आहे. हगवण लागल्यामुळे पाणी सारखे बाहेर येत राहाणार हे खरे. म्हणूनच शरिरात ताजे पाणी सारखे असणे आवश्यक आहे. म्हणजे शरिरातील पाणी संपणार नाही. जास्तीत जास्त पाणी शौच्चातून जात असेल आणि ताजे पाणी शरिराला मिळत नसेल, तर मृत्यू निश्चित समजावा. हगवण लागल्यानंतर कांही स्त्रिया मुलांना खायला देखील कांही देत नाहीत. हे सुद्धा बरोबर नाही. शक्ती येण्यासाठी अन्नाची आवश्यकता आहे. मूल जर अधिकाधिक अशक्त राहिले, तर ते हगवणीने मरुन जाईल.



तुम्ही काय करायला पाहिजे ते पहा

या स्त्रीला माहित आहे की, अशावेळी काय केले पाहिजे. तिच्या बाळाला एकदा जरी शौच्चाला पातळ झाले, तरी ती हे औषध तयार करते आणि ते बाळाला देते. पातळ शौच्चाला झाले की प्रत्येक वेळी ती हे औषध बाळाला पाजते. मग बाळाची प्रकृती लगेचच सुधारायला लागते. त्याला ताकद आणि तरतरी येऊ लागते.

बरोबर उत्तर कोणते

लक्ष्मीच्या बाळाला हगवण लागली. तिचे शेजारी याबद्दल बोलत होते.

सरला म्हणाली, "काळजी करू नकोस लक्ष्मी. प्रत्येक मुलाला कधी ना कधी हगवण लागतच असते. तुझे मूल लवकरच बरे होईल."

लक्ष्मी म्हणाली, "तसे नाही. आपण अधिक काळजी घ्यायला हवी. हगवण कधी कधी गंभीर स्वरूप धारण करू शकते. बाळाच्या शरीरातील पाणी बऱ्याच मोठ्या प्रमाणावर कमी होते."

सीताला हे पटत नाही.
ती म्हणते, "हगवण झालेल्या मुलाला पाणी देऊन उपयोगच काय? ते पुनःपुन्हा बाहेर पडते. मग द्यायचेच कशाला?"

राधाला वाटते, "या साऱ्याजणींचे चूक आहे. हगवण झाल्यामुळे पाणी बाहेर पडणारच. बाळाला जर अधिकाधिक पाणी प्यायला दिले नाही, तर ते अशक्त होईल. म्हणून त्याला पाणी दिलेच पाहिजे. म्हणजेच मग बाळाला रोगाशी मुकाबला करता येईल."

वरील स्त्रियांपैकी कोणाचे मत बरोबर आहे?

☐ सरला ☐ लक्ष्मी
☐ सीता ☐ राधा

सरला आणि सीता यांचे चूक.
उत्तर : लक्ष्मी आणि राधा यांचे म्हणणे बरोबर.

पेय पदार्थ अधिकाधिक द्या

बाळाला हगवण लागली की त्याला पिण्यासाठी भरपूर पेय पदार्थ द्या. अनेक ठिकाणी स्त्रियां तांदळाची पेज तयार करतात. पेज तयार करण्या-साठी पाणी उकळून घ्या. त्यात २० ग्रॅम तांदळाचे पीठ टाका. तीन चिमटी मीठ टाका.

घरात जर लिंबू असेल, तर पाणी थंड झाल्यावर, एक चतकोर लिंबू त्यात पिळा.

हगवण झालेल्या मुलाला हे पेय प्यायला द्या.
पुढील पदार्थसुद्धा बाळाला देता येतील.

—मीठ घातलेली तांदळाची पेज

—डाळ टाकून उकळलेले पाणी

—नारळाचे पाणी

—लिंबूपाणी

—कमी उकळलेला चहा.

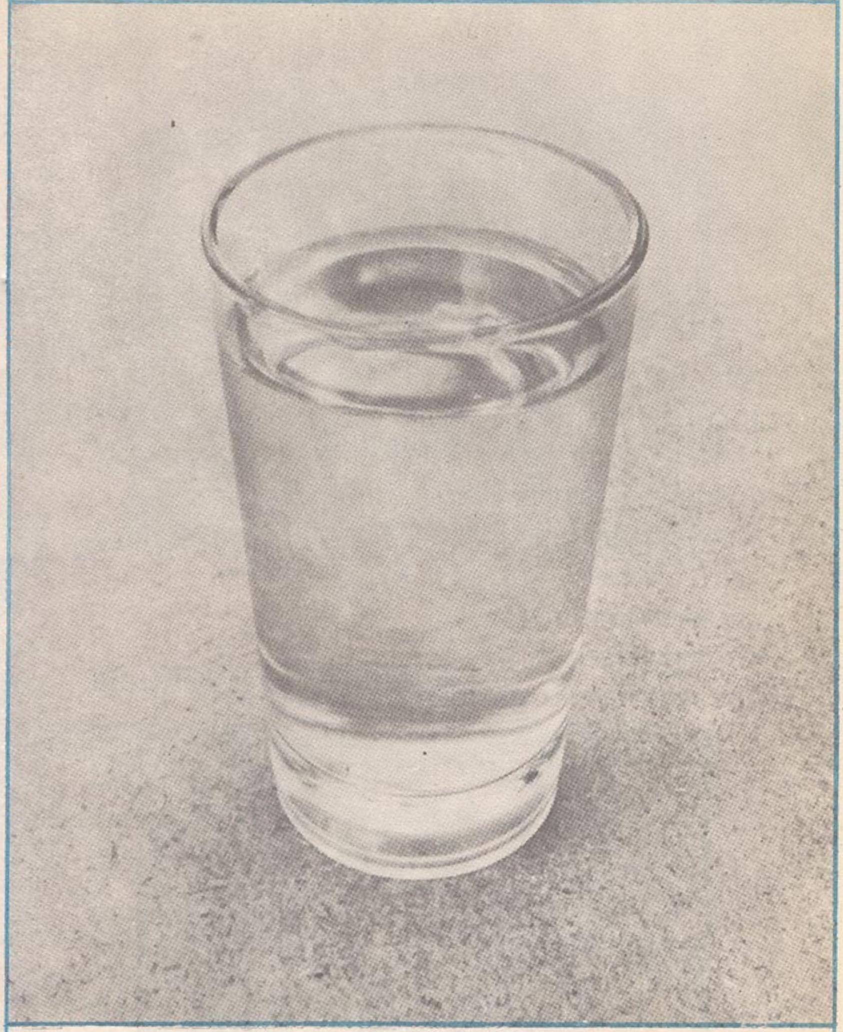
रोगापासून बचाव करणारे विशेष पेय

हे खास पेय बाळाला निश्चितपणे वाचवील. हगवणीमुळे जे पाणी आणि क्षार नष्ट होईल, ते या पेयामुळे बाळाला पुन्हा मिळेल, मीठ, साखर, पाणी यांच्या संयोगाने ते तयार केले जाते. बाळाच्या शरीरातील पाणी कमी होते, म्हणून या औषधात पाण्याचे प्रमाण अधिक आहे. शरिरातील क्षार कमी होते, म्हणून मीठ आहे. साखर यासाठी घातली आहे की, तिच्यामुळे शरिरात

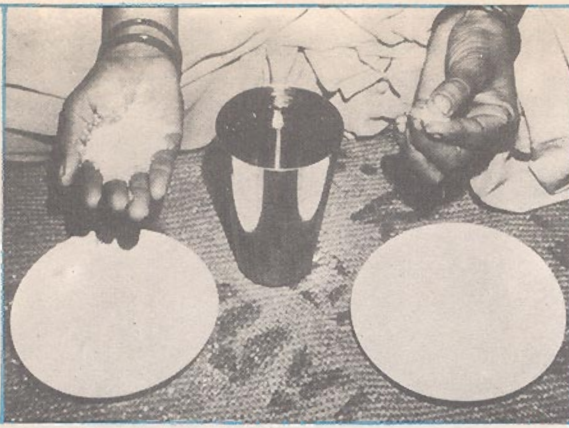
मीठ टिकून राहाते. हे बचाव करणारे पेय तुम्हालादेखील घरी तयार करता येईल. हे फार सोपे आहे. चित्राकडे पहा आणि खालील मजकूर वाचा. तुम्हाला जर ओ आर एस पाकिटे मिळाली, तर त्याचा उपयोग करा. ओ. आर. एस. पाकिटाच्या साह्याने विशेष पेय कसे तयार करता येईल हे पान १२ वर पहा. आरोग्य सेवकांकडे ओ. आर. एस. पाकिटे उपलब्ध आहेत, याचा शोध घ्या.

CHG

रोगापासून बचाव करणारे पेय कसे बनवावे?



या आकारचा एक पेला घ्या. त्यात स्वच्छ पाणी भरा:



चिमुटभर मीठ घ्या.

स्त्रियांचे हात आकाराने लहान असतात. त्यामुळे तीन चिमुट मीठ घेतले तरी चालेल. पुरुषांचे हात मोठे असतात. त्याने दोन चिमुट मीठ घ्यावे.

मीठ पाण्यात घालून चांगले ढवळा.

तयार केलेल्या पेयाची चव घेऊन पहा. डोळयातील अश्रूंच्या चवीपेक्षा ते खारट असेल तर ते पेय टाकून द्या व दुसरे तयार करा.

त्यात मग कमी मीठ टाका.

चार चिमुट साखर टाका.

घरात साखर नसेल, तर सुपारीएवढा गुळाचा खडा उपयोगात आणा.

आता या पेयाचा उपयोग करा

हे विशेष पेय शौच्चास पातळ झाल्यावर प्रत्येक वेळी एक पेला भरून बाळाला द्या.
अगदी पहिल्यावेळी जेव्हा पातळ शौच्चास होईल, तेव्हाच हे पेय द्यावयास सुरुवात करा.

उकळलेले पाणी स्वच्छ असते.
पान ९ वर दाखवलेल्या पेल्यात २०० मिलिग्रॅम पाणी आहे. आठ ग्रॅम साखर आणि एक चिमुटभर मीठ म्हणजे ते ०.७ ग्रॅम असेल.

ओ. आर. एस. (ओरल ऱ्हिड्रेशन साल्टस) पाकिटाच्या साह्याने पेय तयार करणे.

सूचना

१. एक स्वच्छ भांडे घ्या.

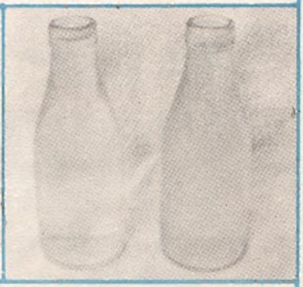
२. भांड्यात पाकिट मोकळे करा.

३. एक लीटर स्वच्छ पाणी घ्या.

एक लीटर

दीड लिटर सरबताची बाटली

दीड लिटर बियर बाटली



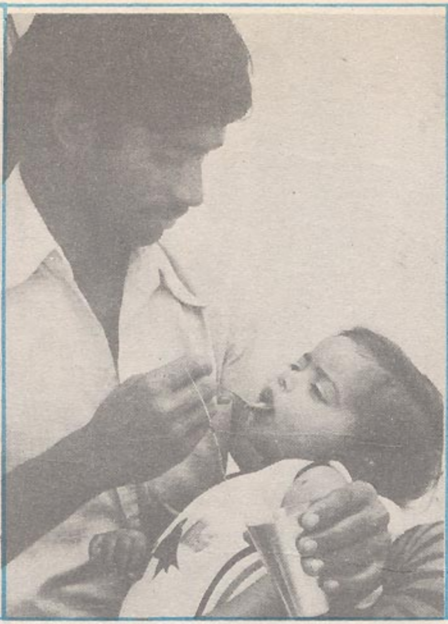
५ पेले

२ दुधाच्या बाटल्या

४. चांगले हलवा.

५. भांडे झाकून ठेवा.

६. ज्या दिवशी पेय तयार केले गेले असेल, त्याचदिवशी त्याचा वापर करा.



हगवण झालेल्या बाळाला पेय कसे द्यावे?

पातळ शौच्चास झाल्यावर प्रत्येक वेळी एक पेलाभर हे पेय द्या. एका वेळी थोडेथोडे द्या. बाळ जर अगदीच लहान असेल तर चमच्याने पाजा. बाळाने पेय घेण्याची तयारी दाखवली नाही किंवा तोंडातून ते बाहेर काढले तरी पुनः पुन्हा ते द्या. थोडया थोडया वेळाने ते पेय द्या. चारपाच चमचे प्याल्यावर थोडे थांबा. पुन्हा द्या.

हे पेय किती दिवस देत राहावे?

पातळ शौच्चास होऊ लागल्यावर प्रत्येक वेळी एक पेलाभर हे पेय द्या. हगवण थांबेपर्यंत पेय देत राहा. मूल जेव्हा चांगले हसूखेळू लागेल किंवा खाण्यापिण्यासाठी आपणहून कांही मागेल, तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की, बाळाला आता बरे आहे. साधारणपणे तीन दिवस चांगले बरे होण्यास लागतात. बाळाला चांगले बरे वाटल्यावर ते आपोआप अन्न घेऊ लागेल. असे असले तरी, थोडा आजार अजून शिल्लक असेलच.

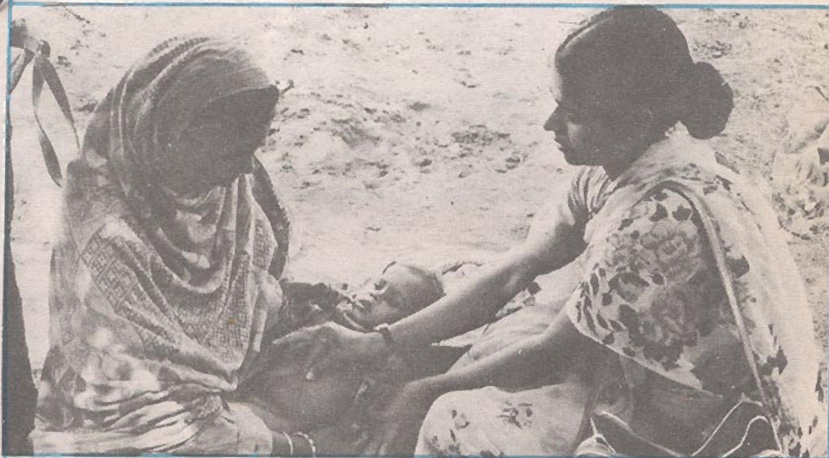
बाळ बरे होत चालले आहे. पण अद्याप पातळ शौच्चास होत आहे. त्याची आई त्याला प्रत्येक वेळी ते पेय देते. बाळ बरा होईपर्यंत ती ते पेय चालूच ठेवते.

तुम्ही मुलाची प्रकृती तपासली पाहिजे

तुम्ही जर समुदाय आरोग्य सेविका असाल, तर मुलाची प्रकृती तुम्ही तपासली पाहिजे. रोग्याच्या घरी जाऊन तुम्ही त्यास तपासा. किंवा बाळाला घेऊन येण्यास त्याच्या आईला सांगा.

खात्री करून घ्या.

* मूल बरे होत आहे ना ?
* विशेष पेय कसे तयार करावे हे आईला माहित आहे ना ?
* पातळ शौच्चास झाल्यावर प्रत्येक वेळी हे पेय दिले जाते का ?



तीन दिवस पर्यंत हे पेय सतत बाळाला दिले जाते की नाही याची खात्री करुन घ्या.

एवढे करुनही मूल बरे होत नसेल तर त्यास आरोग्यकेंद्रावर घेऊन जा.

दोन दिवसात मूल बरे झाले नाही, तर आईने त्याला आरोग्यकेंद्रावर घेऊन जावे.

या लेकुरवाळया स्त्रियांच्या कांही समस्या आहेत. त्यांना तुम्ही काय सल्ला द्याल ?

सरलाच्या घरात साखर नाही. पण थोडासा गूळ आहे. ती विशेष पेय घरी तयार करू शकेल काय ?

होय/नाही

लक्ष्मीचे बाळ पेय घेत नाही.
लक्ष्मीने मग ते पेय देणे बंद करावे काय ?

होय/नाही

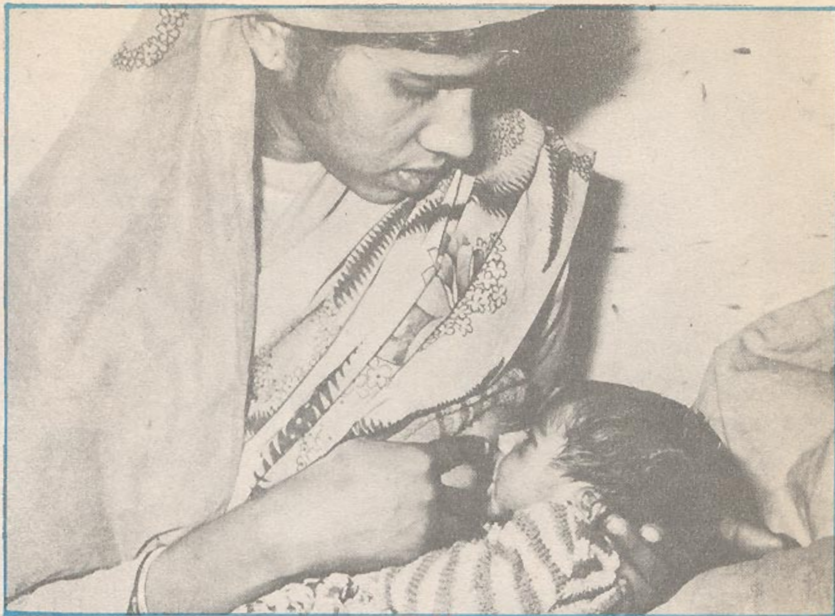
सीता आपल्या बाळाला हगवण लागल्यावर विशेष पेय देते. पण बाळ जास्तच अशक्त बनत चालले आहे. सीताने ते पेय देणे सुरू ठेवावे काय ?

होय/नाही

राधाच्या बाळाला हगवण लागली. तिने बाळाला दोन दिवस विशेष पेय दिले. पण तरीही बाळाचे पातळ शौच्च थांबेना. राधाने औषध देणे थांबवावे काय ?

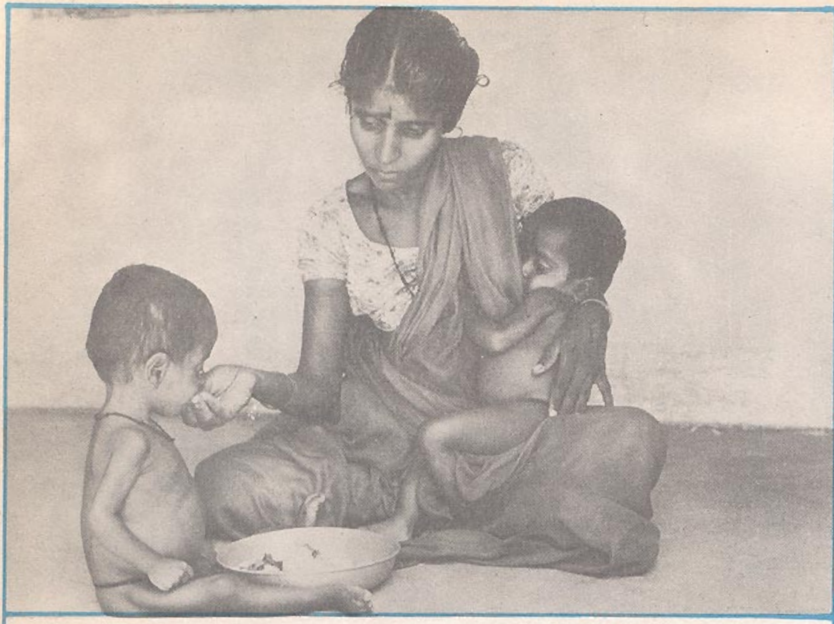
होय/नाही

उत्तर : १. होय, २. नाही, ३. होय, ४. नाही



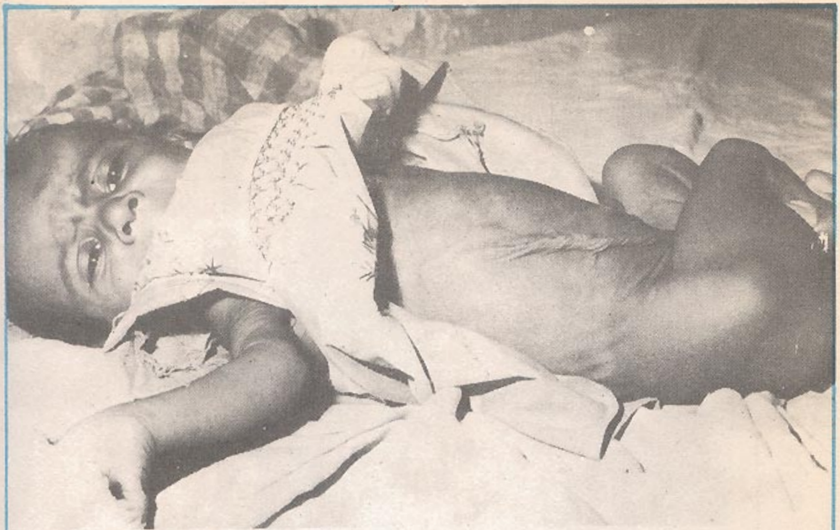
हगवणीच्या काळात बाळाला कोणते अन्न द्याल ?

तुमच्या बाळाला हगवण लागल्यानंतर त्याला अंगात शक्ती येणे आवश्यक असते. त्यासाठी अन्नाची आवश्यकता आहे. बाळ जर अंगावर पीत असेल, तर अंगावरील दूध हेच बाळाचे अधिक चांगले अन्न आहे. हगवण लागल्यावर बाळाचे अन्न थांबवणे धोकादायक आहे. विशेष पेयाबरोबर त्याचे नेहमीचे अन्न चालू ठेवा. विशेष पेय फक्त बाळाचे हगवणीपासून रक्षण करील. त्यामुळे त्याच्या अंगात शक्ती येण्यास मदत होणार नाही. अंगात ताकद येण्यास अन्नाची गरज आहे.



रोगापासून बचाव करणारे औषध आणि बाळास द्यावयाचे अन्न

बाळाला जेव्हा हगवण लागलेली असते किंवा उलटया होऊ लागतात किंवा ताप येऊ लागतो, त्यावेळी अन्नावरील वासना नष्ट होते. जर हे विशेष पेय त्यास दिले तर बरे वाटेल. पहिल्यासारखे जेवणही तो करू लागेल. जेव्हा मूल जेवायचे नको म्हणेल, तेव्हा कांहीतरी हलके खायला द्या. खिचडी, कांजी किंवा खीर वगैरे. दही आणि भात हेदेखील चांगले अन्न आहे. नेहमीचे अन्न घ्यावयास वेळ लागला तरी, हगवणीच्या रोगाविरूद्ध प्रतिकार करण्यास ते समर्थ बनेल.



या धोक्याच्या लक्षणांकडे लक्ष द्या

हगवण हा फार गंभीर आजार आहे. तुमचे बाळ अशक्त, रोड असेल किंवा सहा महिन्यापेक्षा लहान असेल तर—किंवा कोणत्याही वयात—खालील लक्षणे आढळल्यास लक्ष ठेवा.

* बाळाला पुष्कळ वेळा पातळ शौचास झाली किंवा उलटया झाल्या.
* बाळाला जास्त ताप आला.
* बाळ जर विशेष पेय घेत नसेल.
* लघवी होत नसेल.
* बाळाला गुंगी येत असेल.
* डोळे कोरडे झाले असतील.
* टाळू जर दबली गेली असेल.

या मुलाला हगवण लागलेली असून ते गंभीर आजारी आहे.

टाळू खोल गेलेली आहे.

जीभ कोरडी पडली आहे.

डोळे खोल गेले.

त्याची कातडी ओढल्यावर दोन सेकंदपर्यंत कातडीची घडी तशीच राहाते.

ओकाऱ्या खूप होतात.

बराच वेळ लघवी झाली नाही.

गुंगी येत आहे.

दोन दिवसापासून पातळ शौच्च होते.

या मुलाची खास काळजी घेणे आवश्यक आहे.

आईबाप मुलाला घेऊन आरोग्य केंद्राकडे निघाले.
विशेष पेय असलेली बाटली त्यांच्या हातात आहे.
आरोग्य केंद्राकडे जात असताना ते बाळाला विशेष पेय देतात. विशेष पेयामुळे बाळाचे प्राण वाचू शकतात. आरोग्यकेंद्रावरील डॉक्टर किंवा नर्स बाळाची विशेष घेतात.

बरोबर विधानांवर खूण करा

(अ) बाळाला हगवण लागल्यानंतर करावयाच्या कांही गोष्टी. खालील पैंकी कांही चूक आहेत. बरोबर असलेल्या विधानांवर खूण करा. खाली दिलेल्या फक्त तीन गोष्टी बरोबर आहेत.

१. विशेष पेय आणि नेहमीचे अन्न द्या.
२. टॉनिक किंवा विशेष अन्न द्या.
३. विशेष पेय द्या पण अन्न देऊ नका.
४. दहीभात द्या.
५. विशेष पेय द्यायचे थांबवा. बाळाला दवाखान्यात न्या.
६. विशेष पेय द्या. बाळाला बरे वाटत नसेल तर त्यास आरोग्य-केंद्रावर न्या.
८. विशेष पेय द्यायचे बंद करा. बाळ बरे होईल याची वाट पहात बसा.
९. आता कांही करता येण्यासारखे नाही, असे पाहून रडत बसा.

(ब) तुम्ही याची उत्तरे देऊ शकता काय ?
हगवण लागल्यावर खालील पैंकी कोणती लक्षणे दिसतील ?

१. गुंगी येणे.
२. डोळे खोल जाणे.
३. जीभ कोरडी पडणे.
४. लघवी थोडी होणे.

उत्तरे : (अ) १ आणि ६ बरोबर. चौथे अर्धे बरोबर.
तुम्ही विशेष पेयसुद्धा दिले पाहिजे.
(ब) सर्वच लक्षणे दिसून येतात.

हगवण कणामुळे हागते ?

हगवणीचा प्रसार अनेक जंतूमुळे होतो. हे जंतू अगदी बारीक असतात. ते डोळयांना दिसत नाहीत. जेथे घाण असते तेथे हे जंतू असतातच. धुळीत देखील ते राहू शकतात. घाण पाण्यात, लोक शौच्च करतात तेथे अशा अनेक ठिकाणी ते राहातात..

हात घाण असले तर ते जंतू तेथे राहातात. नखातील मळात देखील ते राहातात. अशा घाण हातांनी अन्न खाल्ले तर जंतू अन्नात शिरतात. शिळया अन्नातसुद्धा हे जंतु राहातात.

माशांमुळे जंतूंचा प्रसार होतो. माशा विष्ठेवर बसतात आणि तेथील जंतू अन्नात नेऊन टाक-तात. आपण घाण पाणी प्यालो किंवा अशा पाण्यात स्नान केले तर जंतू आपल्या शरिरात शिरतात. लहान मुले जेव्हा कांही वस्तू तोंडात घालतात किंवा चोखतात, तेव्हा हे जंतू मुलांच्या पोटात जातात.

बाळाच्या दुधाच्या बाटल्या घाण राहिल्या तर त्यामुळेदेखील हगवण लागू शकते. बाळाला अंगावर पाजणेच उत्तम. कारण अंगावरील दूध स्वच्छ असते व त्यामध्ये रोग प्रतिकारक शक्ति असते.

अशक्त, दुबळया मुलांमध्ये रोगप्रतिकारशक्ती नसते. अशा मुलांना हगवण लवकर लागू शकते.

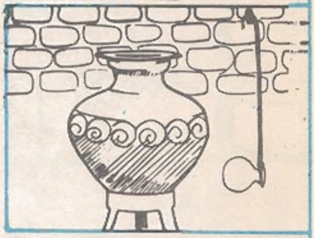
हगवणीपासून बचाव कसा करावा ?

बाळाला नेहमी सकस आणि ताजे अन्न देत जा. अगदी हगवणीच्या काळातदेखील अन्न देणे आवश्यक आहे. चांगले अन्न मिळाले तरच बाळाला रोगाचा प्रतिकार करता येईल.

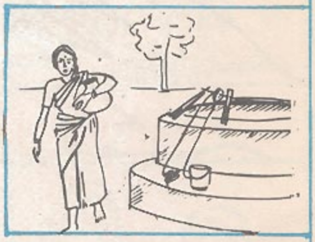
हगवणीपासून बचाव कसा करावा ?

१. बाळ चार महिन्याचा झाल्यावर त्याला लापशी द्यावयास सुरू करा. तो सहा महिन्याचा होईपर्यंत त्याचे निदान चारवेळा तरी जेवण झाले पाहिजे. या शिवाय अंगावरील दूध वेगळे. एकच एक पदार्थ देण्याऐवजी मिश्र अन्न हे अधिक चांगले. फळे, भाज्यांचा रस बाळाला द्या.

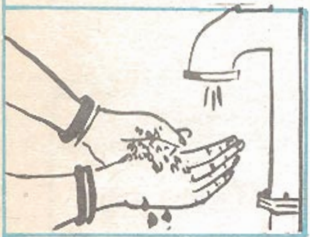
२. अन्न आणि पिण्याचे पाणी झाकून ठेवावयास हवे. पिण्यासाठी वेगळे भांडे ठेवले पाहिजे. पिण्याच्या पाण्यात हात बुचकळू नका. अन्नावर माशा, बसू देऊ नका.



३. पिण्याचे पाणी तुम्ही ज्या ठिकाणाहून आणता, ती जागा स्वच्छ ठेवावयास हवी. वरवर स्वच्छ दिसणारे नद्यांचे तलावांचे पाणी सुद्धा हगवणीच्या रोगाला निमित्त-मात्र होऊ शकते. पिण्याच्या पाण्याच्या ठिकाणापासून जनावरांना दूर ठेवा. विहीर, तलाव, झरे यांच्याभोवती कुंपण घातल्यास अधिक चांगले.



४. ज्या ठिकाणाहून पाणी आणावयाचे तेथे शौच्चास बसू नका. पिण्याच्या पाण्यात थुंकू नका, चूळ भरू नका किंवा कचरा फेकू नका.



५. शौच्चाहून आल्यावर हात स्वच्छ धुवा. लहान मुले शौच्चाहून आल्यावर त्यांनाही हात स्वच्छ धुवायला लावा किंवा त्यांचे ढुंगण तुम्ही धुतले तर, तुमचेही हात स्वच्छ धुवा.

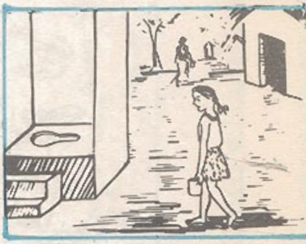
६. नखे नेहमी काढीत जा. नखे स्वच्छ ठेवली पाहिजेत. मुलांना खाऊ घालण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवा.

हगवणीपासून बचाव कसा करावा

मूल स्वतःच्या हाताने जेवण करीत असेल, तर जेवण्यापूर्वी त्याचे हात स्वच्छ धुवा.

मुलाला ताजे अन्न द्या. ते शक्य नसेल तर थंड झालेले अन्न गरूम करुन द्या.

शौच्चासाठी संडासचा वापर करा.



संडास उपलब्ध नसेल, तर घरापासून आणि खाण्यापिण्याच्या ठिकाणापासून दूर अंतरावर जाऊन सर्वांनी शौच्चविधि उरकावा. शौच्च झाल्यावर त्यावर माती टाकावी.

हगवणीच्या रोगाला कारणीभूत होणारी दृश्ये कोणती हे या चित्रातून दाखवा.

या चित्रावर विचार करा

Better Care during Diarrhoea is based on a draft prepared by Dr Gonzalo Donoso, the then Regional Adviser on Nutrition, WHO, SEARO, following discussions at a National workshop for MCH and Nutrition Officers at Niloufer Hospital, Hyderabad.

We are very grateful to Peter Godwin, UNICEF Consultant, for his assistance in preparing the text and to Drs Shanti Ghosh and Peter Greaves for their valuable suggestions. The script was rewritten, and pre-tested by Augustine Veliath and Radha Holla both from VHAI. Photography is by Alexis Jebamalaidass and Padam Khanna (VHAI). Line Illustrations are by Usha Devarajan.

We are also gratefull to a large number of experts and friends who made their suggestions on the trial edition.

Cover picture : UNICEF

Translated by Naresh Paraliker

© 1983 **Voluntary Health Association of India.**

C-14, Community Centre
SDA, New Delhi-110016
INDIA

Phone : 668071, 668072

Printed by Raj Printing Co. N. D. 20

हगवणीपासून बचाव होण्यासाठी पाळावयाचे पाच नियम

१. आपल्या मुलाला चांगले अन्न द्या. ज्या मुलाचा आहार चांगला असतो तो मुलगा निरोगी राहातो व त्याला हगवण लागत नाही.

२. आपल्या सर्व कुटुंबियांना शौच्चासाठी संडासचा वापर करण्यास सांगा. शौच्चाहून आल्यावर हात स्वच्छ धुवा.

३. बाळाला जेवू घालण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवा.

४. बाळाला ताजे अन्न द्या. जर प्रत्येक वेळी ताजे अन्न तयार करणे शक्य नसेल, तर तयार करून ठेवलेले अन्न आधी गरम करा व मगच बाळाला खाण्यास द्या.

५. अन्न आणि पिण्याचे पाणी झाकून ठेवा, म्हणजे त्यात घाण जाणार नाही व त्यावर माशा बसणार नाहीत.

हगवणीच्या काळात काळजी कशी घ्यावी, याविषयी पाच नियम

१. बाळाला पिण्यासाठी भरपूर पेय द्या. त्याच्या शरिरातून जेवढे पाणी रिकामे होते, ते सारे भरून निघाले पाहिजे.

२. रोगापासून बचाव करणारे पेय, आपल्याजवळ ओआरएस पाकिटे असतील तर त्याच्या साह्याने तयार करा. पान क्रमांक ९, १०, ११ वर दाखवल्याप्रमाणे मीठ, साखर, पाणी मिसळा.

३. पातळ शौच्च झाल्यावर प्रत्येक वेळी हे पेय पिण्यास द्या.

४. नेहमीसारखेच बाळाला खाण्यास द्या. निरोगी राहाण्यासाठी आणि रोगाचा प्रतिकार करण्यासाठी शक्ती निर्माण व्हावी म्हणून आहार आवश्यक आहे.

५. बाळाला जर उल्टी झाली किंवा हगवणीचे प्रमाण अधिक आहे असे आढळले तर एकवेळ पेय द्या व लगेचच बाळाला नजिकच्या आरोग्य केंद्रावर न्या.