

सुरक्षित मातृत्व



गर्भवती महिलाओं के लिए पुस्तिका



सत्यमेव जयते

क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला

फेस 1, नई दिल्ली-110020

श्रम एवं रोजगार मंत्रालय
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



प्राक्कथन

मातृत्व को सम्मान व सुरक्षा देने हेतु भारत सरकार ने जून, 2016 में प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षा अभियान आरंभ किया है। इस दिशा में क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला द्वारा अपने लाभार्थियों के परिवार को इस योजना के अन्तर्गत लाभान्वित करने का एक प्रयास किया गया है।

इस पुस्तिका के प्रकाशन का उद्देश्य है कि प्रत्येक गर्भवती महिला और उसके परिवार को उपयोगी एवं महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की जाये और गर्भवती महिला को आवश्यकता पड़ने पर समय से उचित चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध हो सके।

डा. दीपिका गोविल
चिकित्सा अधीक्षक
क.रा.बी.नि. अस्पताल
ओखला फेस-1
नई दिल्ली

यह पुस्तिका स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रकाशित मूल प्रति पर आधारित है।

मेरा नाम: उम्र:

बीमा संख्या:

आधार कार्ड नं.

पति का नाम:

पता:

..... फोन नं.

जीवित बच्चों की संख्या: क) बालक ख) बालिका

माहवारी की अंतिम तिथि:

प्रसव की संभावित तिथि:

रक्त समूह:

निम्नलिखित के फोन नंबर:

• ए.एन.एम.:

• जे.एस.वाई. पंजीकरण क्रमांक:

• बी.पी.एल. लाभार्थी क्रमांक:

• क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला, नई दिल्ली

जच्चा-बच्चा विभाग : 011-26818906 विस्तार : 385

हेल्प लाईन नं. : 011-26810067

**सभी प्रसवपूर्व/प्रसव-उपरांत/स्वस्थ शिशु जांच और प्रसव
के लिए जाते समय अपना ए.एन.सी. कार्ड लेकर जाएं**

पंजीकरण



गर्भवती होने का पता चलते ही क.रा.बी.नि. डिस्पेन्सरी/अस्पताल, ओखला में अपना पंजीकरण कराएं।

गर्भवती महिला को चार प्रसवपूर्व (ए.एन.सी.) जाँचें कराना बहुत जरूरी है:

पहली ए.एन.सी. जाँच	पहली माहवारी छूटते ही या माहवारी छूटने के पहले तीन महीने के भीतर।
दूसरी ए.एन.सी. जाँच	गर्भावस्था के चौथे से छठे महीने में
तीसरी ए.एन.सी. जाँच	गर्भावस्था के सातवें से आठवें महीने में
चौथी ए.एन.सी. जाँच	गर्भावस्था के नौवें महीने में

नियमित रूप से प्रसवपूर्व जाँच कराना आपको और आपके बच्चे को जटिलताओं से बचाता है और जच्चा-बच्चा दोनों को स्वस्थ रखता है

प्रसवपूर्व जाँच

प्रत्येक प्रसवपूर्व जाँच में खून व पेशाब की जाँच, रक्तचाप (बी.पी.), वजन और पेट की जाँच कराएँ। यह सुनिश्चित कर लें कि आपको आई.एफ.ए. गोठियां दी गई हैं और टिटैनस टॉक्सॉइड (टीटी) इंजेक्शन के दो टीके लग गए हैं। अगर जरूरत हो या अगर आपको कहा गया हो, तो चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

गर्भवती होने पर की जाने वाली अनिवार्य खून की जाँचें:-

- हीमोग्लोबिन
- 75 ग्राम ग्लूकोज के 2 घंटे पश्चात् खून की शुगर जांच
- वी.डी.आर.एल., एच.आई.वी., हीपेटाईटिस



अपना वजन नपवाएं। (गर्भावस्था के दौरान औसतन 9-11 किलो वजन बढ़ता है)।

प्रसवपूर्व जाँच

हीमोग्लोबिन की जाँच से खून की कमी का जल्दी पता लगाने और उपचार करने में मदद मिलती है



मूत्र में एलब्युमिन और शुगर तो नहीं है इसकी जाँच कराएँ।



खून की कमी का पता लगाने के लिए अपने खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा की जाँच कराएँ।

एलब्युमिन और शुगर का पता लगाना आपको और आपके बच्चे को गंभीर स्थितियों से बचाता है

प्रसवपूर्व जाँच



उच्च रक्तचाप का पता लगाने के लिए अपने रक्तचाप की जाँच कराएं। उच्च रक्तचाप आप और आपके बच्चे के लिए खतरनाक हो सकता है।



गर्भस्थ शिशु की बढ़त का आकलन करने के लिए पेट की जाँच करना जरूरी है। गर्भावस्था के पांचवे माह में शिशु की जांच के लिये अल्ट्रासाउंड करवाना जरूरी है।

ए.एन.सी. के दौरान पेट की जाँच से गर्भस्थ शिशु की बढ़त और उसकी कुशलता का आकलन करने में मदद मिलती है।

टिटेनस टॉक्सॉइड (टी.टी.) इंजेक्शन



एक महीने के अंतर पर टी.टी.
इंजेक्शन के दो टीके लगवाएं।

टिटेनस टॉक्सॉइड इंजेक्शन जच्चा और बच्चा दोनों को
जानलेवा टिटेनस से बचाता है

आयरन फोलिक एसिड (आई.एफ.ए.) गोलियाँ



गर्भावस्था के दौरान आयरन
(लौह तत्व) और फोलिक एसिड
की 100 गोलियाँ दी जाएंगी।

गर्भावस्था के चौथे महीने से
आई.एफ.ए. की एक गोली रोज
लेनी है। अगर आप में खून की
कमी है, तो आपको आई.एफ.ए.
की दो गोलियाँ रोज लेने की
सलाह दी जाएगी, एक गोली
सुबह और एक गोली शाम को।

रोज़ाना आई.एफ.ए. की एक गोली लेने से माँ में खून की कमी
नहीं होती है और स्वस्थ शिशु का जन्म सुनिश्चित होता है

गर्भावस्था के दौरान आहार



- गर्भावस्था के दौरान आपको दिन में एक अतिरिक्त भोजन खाना ज़रूरी है।
- दूध और दही, छाछ, पनीर जैसे दुग्ध-उत्पाद लें – इनमें प्रचुर मात्रा में कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन होते हैं।
- ताज़ा/मौसमी फल और सब्ज़ियाँ खाएं क्योंकि इनसे विटामिन और खनिज मिलते हैं। अनाज, छिलके वाले अनाज और दालें प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं।
- हरा साग लौह तत्व और फोलिक एसिड से भरपूर होता है।
- मुट्ठीभर (45 ग्राम) मूंगफली के दाने और कम से कम दो कप दाल से शाकाहारी लोगों की प्रोटीन की दैनिक ज़रूरत पूरी हो जाती है।
- मांसाहारी लोगों के लिए मांस, अंडा, मुर्गी या मछली प्रोटीन, विटामिन और लौह तत्व के अच्छे स्रोत हैं।

कई तरह के खाद्य पदार्थों से मिलकर बना संतुलित आहार बच्चे की बढ़त में मदद करता है और खून की कमी नहीं होने देता

जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर स्रोत

लौह तत्व



हरा साग, छिलके वाले अनाज, दालें, सूखे मेवे, मूंगफली के दाने, मांस, गुड़।

कैल्शियम



दूध, दुग्ध उत्पाद, तिल, बादाम, सोयाबीन का दूध, शलजम, अंडा।

विटामिन



संतरा और गहरी हरी सब्जियाँ, रसीले फल, सेब, टमाटर, आँवला, सब्जियाँ, मांस, मछली, घूप, दूध और दुग्ध उत्पाद, सोया उत्पाद।

प्रोटीन



पनीर, दूध और अन्य दुग्ध उत्पाद, मिले-जुले अनाज, बीज, मूंगफली के दाने, अंडा, मांस, मुर्गी, सोयाबीन।

वसा



मक्खन, घी, तेल, मूंगफली के दाने।

अपने आसपास के इलाके में उगाए जाने वाले स्थानीय मौसमी खाद्य पदार्थों, सब्जियों और फलों का सेवन करें

साफ-सफाई



हर बार खाने से पहले और शौच (स्वयं या बच्चे) के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।



नियमित रूप से अपने नाखून काटें।

अपने मुख, दाँत व शरीर की प्रतिदिन सफाई करें।
व्यक्तिगत साफ-सफाई आपको संक्रमण होने और आप के द्वारा
बच्चे में संक्रमण फैलने से बचाव करती है

गर्भावस्था के दौरान आराम

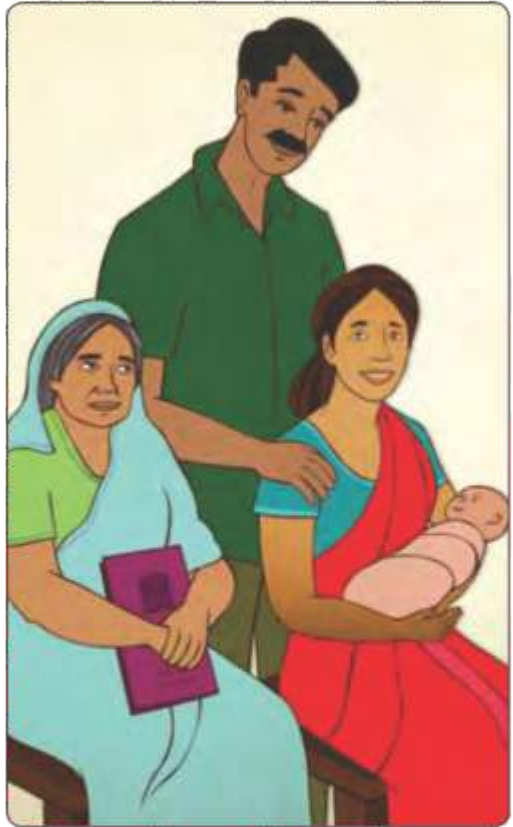


- रात में 8 घंटे और दिन में कम से कम 2 घंटे आराम करें।
- बाएं करवट लेटें क्योंकि इससे गर्भस्थ शिशु को खून की आपूर्ति बढ़ जाती है।
- भारी सामान उठाने व कड़ी मेहनत वाले काम से बचें।
- काम में अपने ऊपर ज्यादा जोर न दें और कुछ काम दूसरों को सौंप दें।

पर्याप्त आराम से आपका शारीरिक और मानसिक तनाव दूर हो जाता है जो आपके और गर्भस्थ शिशु दोनों के लिए अच्छा होता है

पारिवारिक सहयोग

- परिवार का व्यवहार और रवैया खुशी से भरा और उत्साहवर्धक होना चाहिए।
- परिवार को सुनिश्चित करना चाहिए कि आपको स्वस्थ आहार मिले और आप समय पर क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला में जाएं।
- प्रसव पीड़ा शुरू होने या कोई जटिलता होने पर क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला से संपर्क करने में देर न करें।
- साधन का इंतजाम पहले ही कर लेना चाहिए।
- एक ऐसे व्यक्ति की पहचान कर लेनी चाहिए जो किसी भी अप्रत्याशित आपातस्थिति में खून दे सके।



पति और सास द्वारा देखभाल व सहयोग

और सहारा गर्भावस्था के दौरान

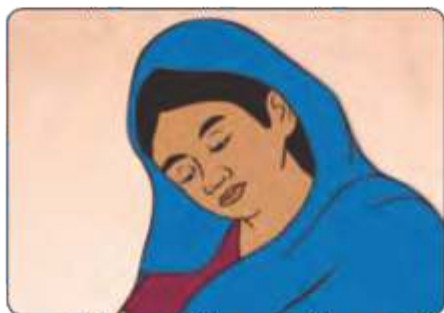
भावनात्मक सहारा और भरोसा

पैदा करता है

गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत



पेट में तेज दर्द



कमजोरी महसूस होना, जल्दी थक जाना और साँस फूलना



योनि से खून बहना



पैरों में बेहद सूजन होना



दौरे पड़ना



बुखार

अगर कोई जटिलता हो - तो अपने स्वास्थ्य और

गर्भावस्था और प्रसव के दौरान खतरे के संकेत

अगर नीचे दी गई बातों में से कुछ भी हो तो ए.एन.एम./चिकित्सक जच्चा-बच्चा विभाग से तुरंत संपर्क करें:

क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला से संपर्क करें

1. पेशाब में जलन
2. तेज बुखार या कोई अन्य बीमारी
3. गर्भावस्था के शुरुआती महीनों में योनि से खून बहना
4. अत्यधिक मितली और उल्टी
5. प्रसव पीड़ा शुरू होने से पहले योनि से रिसाव
6. गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप का पता चलना
7. बेहोशी और/या पेट में दर्द
8. गर्भावस्था के आखिरी महीनों में योनि से खून बहना
9. गर्भस्थ शिशु की हरकतों में कमी या हरकत न होना
10. पूरे शरीर में सूजन, धड़कन बढ़ना, साँस फूलना
11. पूरे शरीर में सूजन और/या नज़र धुँधली पड़ना
12. गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप का पता चलना
13. दौरे पड़ना
14. 9 महीने की गर्भावस्था से पहले प्रसव पीड़ा या रिसाव
15. 12 घंटे से अधिक रिसाव होना बिना प्रसव पीड़ा के
16. बदबूदार रिसाव बुखार के साथ या बगैर
17. 12 घंटे से अधिक प्रसव पीड़ा होना
18. पेट में लगातार दर्द रहना

जटिलता प्रबंधन के लिए क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला से समय पर मदद लें - इससे आपकी और गर्भस्थ शिशु की जीवनरक्षा होती है।

हेल्प लाईन नं.: 011-26810067

क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला, फोन नं. : 011-26818906 विस्तार 385

प्रसव-पश्चात देखभाल

- यह महत्वपूर्ण है कि प्रसव के बाद आप अस्पताल में कम से कम 48 घंटे तक रहें क्योंकि माँ और नवजात शिशु में ज़्यादातर जटिलताएं उसी बीच होती हैं।
- आप और आपका बच्चा प्रसव के दिन, और फिर प्रसव के तीसरे दिन, सातवें दिन और 6 सप्ताह बाद किसी क.रा.बी.नि. डिस्पेंसरी/अस्पताल में आएंगे।
- नवजात शिशु को पहले पोलियो की खुराक तथा हेपेटाइटिस बी और बीसीजी के टीके लगाए जाने चाहिए।
- आपको अस्पताल में नाल की देखभाल, बच्चे को गर्म रखने, सांस संबंधी संक्रमण, दस्त, पोषण और परिवार नियोजन के बारे में भी सलाह दी जाएगी।
- स्तनपान कराने की जरूरत पूरी करने के लिए अतिरिक्त भोजन और पेय लें।
- पर्याप्त आराम करें।
- अगर आप या आपके बच्चे को कोई समस्या होती है तो तुरंत डॉक्टरों की सहायता लें।

प्रसव के बाद समस्याएँ

क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला से संपर्क करें

प्रसव मार्ग में फटन	मल/मूत्र को नियंत्रित न कर पाना
पेशाब न कर पाना	योनि से बदबूदार रिसाव
पेशाब में जलन	साँस लेने में कठिनाई
स्तनपान कराने में कठिनाई	नज़र धुँधली पड़ना या दौरे पड़ना
पेट के निचले भाग में दर्द	बुखार होना
योनि से बहुत अधिक खून बहना	बेहोशी आना

प्रसव के बाद देखभाल आप और आपके शिशु के लिए अच्छी सेहत सुनिश्चित करती है

हेल्प लाईन नं.: 011-26810067

क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला, फोन नं.: 011-26818906 विस्तार 385

नवजात शिशु की देखभाल



- नवजात शिशु को:-
 - जन्म के तुरंत बाद सूखे कपड़े में लपेट देना चाहिए।
 - मौसम के अनुसार अच्छी तरह ढका और गर्म रखा जाना चाहिए। सिर और पैर ढके होने चाहिए।
 - 48 घंटे के बाद ही नहलाना चाहिए।
 - पहले 24 घंटे में कम से कम एक बार मल और
 - पहले 48 घंटे में कम से कम एक बार मूत्र करना चाहिए।
- हर बार दूध पिलाने के बाद डकार दिलानी चाहिए।
- नाल के ढूँठ को साफ और सूखा रखना चाहिए।
नाल के ढूँठ पर कुछ भी न लगाएँ।

क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला में प्रसव कराएं - इससे कोई जटिलता होने पर जच्चा-बच्चा को समय से मदद ले सकते हैं।

नवजात शिशु में खतरे के संकेत

शिशु में निम्नलिखित स्थितियाँ होने पर चिकित्सक या ए.एन.एम. से संपर्क करना चाहिए

1. साँस लेने में कठिनाई
2. स्तनपान न कर पाना
3. मल-मूत्र न कर पाना
4. नाल का ढूँठ लाल होना या उसमें मवाद होना
5. शरीर पर अधिक फुंसियाँ या एक बड़ा फोड़ा होना
6. पीलिया होना
7. बुखार लगना
8. दस्त लगना
9. बच्चा सुस्त और निष्क्रिय लगना
10. दौरा पड़ना
11. आँखों में लाली या संक्रमण
12. कोई जन्मजात विकृति दिखना

अगर कोई जटिलता दिखाई देती है तो तुरंत अपने चिकित्सक/ए.एन.एम. की सलाह लें - समय से इलाज बच्चे की जान बचाता है

हेल्प लाईन नं.: 011-26810067

क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला, फोन नं. : 011-26818906 विस्तार 385

स्तनपान

- आपको जल्द से जल्द अपने नवजात शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए, बेहतर हो कि प्रसव के एक घंटे के भीतर ही ताकि उसमें ठीक से चूसने की क्षमता विकसित हो सके।
- पहले दिन का माँ का दूध (खीस) नवजात के लिए बहुत उपयोगी है क्योंकि यह पौष्टिक होता है और खसरे जैसे सामान्यतः होने वाले संक्रमणों से बचाने वाले तत्वों से भरपूर होता है।
- छह महीने तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाना चाहिए और इस अवधि में अन्य कोई भी चीज (घुट्टी, शहद आदि) नहीं दी जानी चाहिए।
- बच्चे के माँगने पर ही स्तनपान कराना चाहिए।
- सिर्फ माँ का दूध पिलाने से नवजात शिशु को दस्त लगने और साँस नली में संक्रमण की संभावना कम हो जाती है; इससे उस अवधि में गर्भ ठहरने की संभावना भी कम होती है।



माँ का दूध आपके बच्चे की सेहत और बढ़त के लिए सबसे अच्छा होता है।

अपने बच्चे को छह महीने तक सिर्फ स्तनपान कराएं और दस्त तथा दूसरी बीमारियों से बच्चे को बचाएँ

पूरक आहार

- माँ के दूध के अलावा बच्चे को दिए गए किसी भी आहार को पूरक आहार कहते हैं।
- 6 महीने की उम्र के बाद, बच्चे की मानसिक और शारीरिक बढ़त के लिए माँ का दूध पर्याप्त नहीं रह जाता इसलिए पूरक आहार देना ज़रूरी होता है।

आहार का प्रकार	उम्र (महीने)	आहार कितनी बार दें
चीनी मिले हुए तथा बिना पानी मिलाए दूध में मिलाकर मसली हुई रोटी/भात/ब्रेड/बिस्कुट या घी/तेल डाली हुई गाढ़ी दाल में भीगी हुई रोटी/भात/ब्रेड या घी/तेल डाली हुई खिचड़ी। इसमें पकी हुई सब्जियाँ (जैसे आलू, गाजर, साग, कदू आदि) भी मिला दें। या दूध में पकाई सेवई/दलिया/हलवा/खीर या दूध में पका दलिया, दाल, दाल का पानी। या मसले हुए उबले/तले हुए आलू या एक मौसमी फल (केला, चीकू, आम) या मांस, मछली व अंड	6-12 महीने	माँ के दूध के साथ दिन में 3 बार 1-1 कटोरी दें, अगर माँ का दूध नहीं पीता तो दिन में 5 बार दें।
भात, दाल, चपाती (गेहूँ या ज्वार), दही, मौसमी फल (जैसे केले, अमरूद, आम आदि), सब्जियाँ (जैसे आलू, गाजर, फली)। इसके अलावा लड्डू, बिस्कुट, ब्रेड, रोटी, दाल और अन्य पौष्टिक आहार दें।	24 महीने से अधिक	रोज दिन में 3 बार। भोजन के बीच में दिन में दो बार।

आपके लिए यह समझना ज़रूरी है कि:

- लड़कियों और लड़कों को बराबर मात्रा में भोजन की ज़रूरत होती है।
- हर बार खिलाने से पहले अपने और बच्चे के हाथ साबुन और पानी से धोएँ।
- भोजन के समय बच्चे के साथ बैठें।
- बच्चे को अलग कटोरे में भोजन दें ताकि सुनिश्चित हो सकें कि उसे पर्याप्त भोजन मिला है और उसने सही मात्रा में खाया है।

माँ के दूध के अलावा पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा से भरपूर विविध पूरक आहार समय पर देने से बच्चा स्वस्थ रहता है

बच्चे के लिए टीकाकरण सूची

अपने बच्चे को टीकाकरण के लिए निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाएं।

जन्म के समय	बीसीजी का टीका ओपीवी की 0 खुराक हेपेटाइटिस बी का 0 टीका
6 सप्ताह	डीपीटी – पहला टीका ओपीवी – पहली खुराक आईपीवी – पहला टीका हेपेटाइटिस बी – पहला टीका
10 सप्ताह	डीपीटी – दूसरा टीका ओपीवी – दूसरी खुराक हेपेटाइटिस बी – दूसरा टीका
14 सप्ताह	डीपीटी – तीसरा टीका ओपीवी – तीसरी खुराक हेपेटाइटिस बी – तीसरा टीका आईपीवी – दूसरा टीका
9 महीने	खसरा (मीजल्स) का टीका विटामिन ए – पहली खुराक
15-18 महीने	MMR का टीका
18-24 महीने	डीपीटी – पहला बूस्टर ओपीवी – बूस्टर खुराक विटामिन ए – दूसरी खुराक
2 से 5 वर्ष	विटामिन ए – 6 महीने के अंतर पर तीसरी से नौवीं खुराक। (कुल 7 खुराकें)
5 वर्ष	डीपीटी – दूसरा बूस्टर
10 वर्ष	टी.टी. का टीका
16 वर्ष	टी.टी. का टीका

अपने बच्चों को जानलेवा और विकलांग बना देने वाली बीमारियों से बचाने के लिए टीकाकरण सूची का पालन करें

परिवार नियोजन सलाह (अस्थायी उपाय)

आपके स्वास्थ्य की बहाली और आपके बच्चे की उचित देखभाल के लिए दुबारा गर्भवती बनने से पहले दो से पाँच वर्ष के अंतर की सलाह दी जाती है। माँ बनने में अंतर रखने के लिए अनेक गर्भनिरोधक उपाय मौजूद हैं।

1. स्तनपान मासिक साव रोध (लैक्टेशनल एमेनोरिया मेथड)

केवल स्तनपान कराना छह महीने तक गर्भ धारण करने से बचाता है।

2. कॉपर टी

डिलेवरी के बाद कॉपर टी लगवाने की सुविधा 24 घंटे उपलब्ध है।



गर्भाशय के भीतर लगने वाला गर्भनिरोध उपकरण (आई.यू.सी.डी.)

कॉपर टी के लाभ :

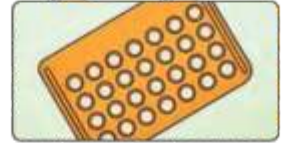
1. यह एक बार अपनाया जाने वाला उपाय है और 10 वर्ष तक कारगर रहता है।
2. लंबे समय के लिए परिवार नियोजन का साधन।
3. स्तनपान पर भी कोई प्रभाव नहीं।
4. अस्थायी गर्भ निरोधक उपाय।
5. महिला को लगवाने के बाद रोज-रोज याद नहीं रखना पड़ता है।
6. प्रसव के तुरंत बाद कॉपर टी लगवाने से 48 घंटे तक अस्पताल में देखरेख हो जाती है।



3. **डी.एम.पी.ए.** हर तीन महीने पर डी.एम.पी.ए. का एक इंजेक्शन दिया जाता है। इसे स्तनपान के दौरान प्रयोग किया जा सकता है।

4. गर्भनिरोधक गोलियाँ (ओ.सी.पी.)

गर्भनिरोधक गोलियाँ बच्चे के जन्म के 6 महीने बाद शुरू की जा सकती हैं; रोज़ाना एक गोली लेनी होती है। अगर स्तनपान न करा रही हों तो तुरंत शुरू कर दें।



5. कंडोम (निरोध)

पुरुषों के लिए गर्भनिरोधक उपाय। यह गर्भ और यौन संक्रमित रोगों से बचाता है।

माँ बनने के बीच 3 वर्ष का अंतर माँ और बच्चे को स्वस्थ रखता है

परिवार नियोजन सलाह (स्थायी उपाय)

अगर आपका परिवार संपूर्ण है, तो आप गर्भनिरोधक का स्थायी तरीका अपना सकते हैं, जैसे महिला या पुरुष नसबंदी।



ट्यूबक्टोमी (महिला नसबंदी)

महिला नसबंदी प्रसव के तुरंत बाद या प्रसव के छह सप्ताह बाद कभी भी कराई जा सकती है। इसमें दूरबीन की विधि का भी प्रयोग किया जा सकता है।

वैसक्टोमी (पुरुष नसबंदी)

पुरुष नसबंदी बहुत छोटे से चीरे से की जा सकती है। नसबंदी से बिल्कुल कमजोरी नहीं होती है और इसके बाद लंबे आराम की ज़रूरत नहीं पड़ती।



छोटा परिवार - सुखी परिवार

आपके बच्चे के पोषण, शिक्षा के लिये प्रचुरता, घर स्वास्थ्य तथा वृद्धावस्था के लिये बचत

जननी-शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

एक राष्ट्रीय पहल

इस प्रयास के अंतर्गत क.रा.बी.नि. अस्पताल, ओखला में दी जाने वाली सुविधाएं :-

गर्भवती महिलाओं के लिए:

- निःशुल्क प्रसव
- निःशुल्क सिज़ेरियन ऑपरेशन
- निःशुल्क दवाइयाँ तथा अन्य सामग्री
- निःशुल्क जांच (रक्त, पेशाब जांच तथा अल्ट्रासोनोग्राफी आदि)
- अस्पताल में भर्ती रहने के दौरान निःशुल्क भोजन (सामान्य प्रसव तथा सिज़ेरियन के बाद)
- निःशुल्क रक्त सुविधा केवल क.रा.बी.नि. अस्पताल, बसईदारापुर से रक्त लाने के लिए
- निःशुल्क परिवार नियोजन उपाय उपलब्ध।

बीमार नवजात शिशु के लिए जन्म के बाद 30 दिन तक:

- निःशुल्क उपचार
- निःशुल्क दवाइयाँ तथा अन्य सामग्री
- निःशुल्क जांच
- निःशुल्क रक्त सुविधा

आभार

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

मुख्यालय, क.रा.बी.नि.
पंचदीप भवन, सीआईजी मार्ग
नई दिल्ली

सुशिक्षित माँ
से
सुशिक्षित परिवार
से
सुशिक्षित समाज
से
सुशिक्षित राष्ट्र...

आइये, राष्ट्र विकास में सहयोग दें...
