स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड

(एम.सी.पी. कार्ड)

समझदारी दिखाएँ!
अपने बच्चे का
सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएं

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

कार्ड को सुरक्षित रखें एवं प्रत्येक ग्राम स्वास्थ्य पोषण एवं स्वच्छता दिवस पर तथा आँगनवाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य संस्थान एवं अस्पताल जाते समय कार्ड साथ लेकर जाएं।

2018 संस्करण

जननी-सुरक्षा योजना (जे.एस.वाई.)

लाभार्थी माताओं को योजना के अंतर्गत सरकारी स्वास्थ्य संस्थान एवं प्रमाणित निजी अस्पताल में प्रसव कराने पर राशि सहयोग दी जाती है।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत मिलने वाले लाभ (प्रथम जीवित शिशु जन्म पर)

- पहली किश्तः आँगनवाड़ी केन्द्र/स्वास्थ्य संस्था पर गर्भावस्था का शीघ्र पंजीकरण करवाने पर।
- दूसरी किश्तः कम से कम एक प्रसव पूर्व जाँच करवाने पर।
- तीसरी किश्तः
  - (i) शिशु जन्म पंजीकरण पर।
  - (ii) शिशु द्वारा प्रथम टीकाकरण डोज BCG, OPV, DPT और Hepatitis-B या समान प्रकार का टीका प्राप्त करने पर।

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान

अभियान के तहत अपनी गर्भावस्था के दूसरे/तीसरे तिमाही के दौरान, महीने की 9 तारीख को चिकित्सक द्वारा कम से कम एक प्रसव पूर्व जाँच का लाभ उठाएं।

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत मिलने वाले लाभ

गर्भवती महिलाओं के लिए

- निशुल्क प्रसव।
- निशुल्क सिजेरियन ऑपरेशन।
- निशुल्क दवाऐं एवं सामग्री।
- निशुल्क जाँच सुविधायें (खून, पेशाब की जाँच, सोनोग्राफी इत्यादि)।
- निशुल्क भोजन संस्थान में भर्ती होने के दौरान (3 दिवस तक नार्मल डिलेवरी में और 7 दिवस तक सिजेरियन ऑपरेशन में)।
- निशुल्क खून की उपल्बधता।
- किसी भी प्रकार के सेवा शुल्क से छूट।
- निशुल्क परिवहन घर से स्वास्थ्य संस्थान तक, स्वास्थ्य संस्थान से रेफरल करने पर तथा डिलेवरी के 48 घंटे उपरांत वापस घर तक।
- प्रसव पूर्व, प्रसवोपरांत होने वाली जटिलताओं एवं 1 वर्ष तक के बीमार शिशु को भी पात्रता।

जन्म के बाद एक साल तक बीमार नवजात शिशु के लिए

- निशुल्क इलाज।
- निशुल्क दवाऐं एवं सामग्री।
- निशुल्क जाँच।
- निशुल्क खून की उपलब्धता।
- सेवा शुल्क से पूरी छूट।
- निशुल्क परिवहन घर से स्वास्थ्य संस्थान तक, स्वास्थ्य संस्थान से रेफरल करने पर तथा वापस घर तक।

जन्म से पहले शिशु का लिंग चुनना/चयन या लिंग जाँच करना कानूनी अपराध है।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड

यहाँ बच्चे की तस्वीर पेस्ट करें

क्या गर्भावस्था हाईरिस्क पर है? हाँ ना

परिवार का परिचय

माँ का नाम..... आयु.....

पिता का नाम .....

पता .....

माँ का मोबाइल नं ..... पिता का मोबाइल नं .....

MCTS/RCH आई.डी. (माँ) .....

पी.एम.एम.वी.वाई. लाभ की पात्रता : हाँ ☐ ना ☐

बैंक और शाखा का नाम .....

खाता क्रमांक ..... IFSC .....

गर्भावस्था का विवरण

कुल गर्भ / पहले जीवित जन्मे बच्चों की संख्या .....

पिछला प्रसव कहाँ कराया गया .....

अंतिम मासिक चक्र की तिथि .....

प्रसव की सम्भावित तिथि .....

मौजूदा प्रसव कहाँ करायेंगे .....

प्रसव परिणाम : जीवित जन्म ☐ मृत शिशु जन्म ☐

जन्म का विवरण

बच्चे का नाम .....

जन्म तिथि ..... जन्म के समय वजन .....

लड़का ☐ लड़की ☐ जन्म पंजीकरण संख्या .....

MCTS/RCH आई.डी. (बच्चा) .....

संस्थान का परिचय

आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता ..... एल.जी.डी. कोड .....

आँगनवाड़ी नं. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

ग्राम ..... वार्ड ..... विकासखंड .....

डाक खाता ..... डाक कोड़ .....

आशा ..... ए.एन.एम. .....

अस्पताल फोन नं. .....

उप-स्वास्थ्य केन्द्र / क्लिनिक ..... प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / शहर .....

अस्पताल / प्रथम रेफरल केन्द्र ..... जिला .....

उपकेन्द्र पंजीकरण संख्या ..... तिथि .....

स्थाई ग्राम स्वास्थ्य पोषण एवं स्वच्छता दिवस .....

रेफरल संस्था .....

बच्चे का आधार क्रमांक .....

माँ का आधार क्रमांक .....

आशा मोबाईल नं. .....

ए.एन.एम. का मोबाईल नं. .....

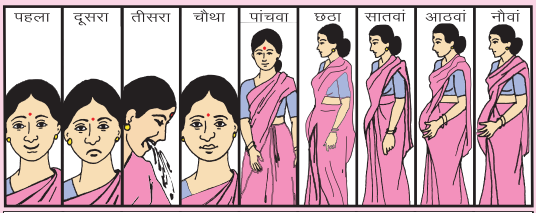
एम्बुलेंस टोल फ्री फोन नं. .....

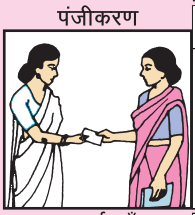
गर्भावस्था के दौरान नियमित जाँच अनिवार्य है

मूत्र जाँच द्वारा गर्भावस्था परीक्षण

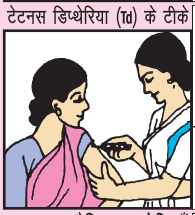
हाँ ☐ नहीं ☐

दिनांक ....../....../......





महीने	पहला	दूसरा	तीसरा	चौथा	पांचवा	छठा	सातवां	आठवां	नौवां
पंजीकरण — पहली तिमाही में स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण कराएं।									
प्रसवपूर्व जाँच — पंजीकरण के बाद कम से कम चार बार प्रसव पूर्व जांच अवश्य कराएं।									
रक्तदाब, रक्त, पेशाब — प्रत्येक जाँच के समय रक्तदाब जाँचकर अवश्य लिखें। द्वितीय तिमाही में ऐल्बेंडाजॉल की एक गोली खिलाएँ।									
वज़न — प्रत्येक जाँच के समय अपना वज़न अवश्य करवायें। गर्भावस्था में कम से कम 9–12 कि.ग्रा. वज़न बढ़ना चाहिये। गर्भावस्था के अन्तिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक कि. ग्रा. वज़न अवश्य बढ़ना चाहिए।									
टेटनस डिप्थेरिया (Td) के टीके — टेटनस डिप्थेरिया के दो टीके लगवाएं। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के बाद। (तिथि भरें) *टी.डी. की एक खुराक दीजिए यदि पिछले तीन साल में टीका लगाया गया था।									
आयरन/कैल्सियम गोलियाँ — कम–से–कम 6 महीने (द्वितीय एवं तृतीय त्रैमासिक में) तक प्रतिदिन आयरन एवं फोलिक एसीड की एक गोली अवश्य खायें। कुल मिलाकर कम–से–कम 180 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की मात्रा एवं तिथि भरें)									



पंजीकरण

प्रसवपूर्व जाँच

रक्तदाब, रक्त, पेशाब

वज़न

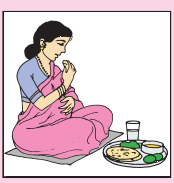
टेटनस डिप्थेरिया (Td) के टीके

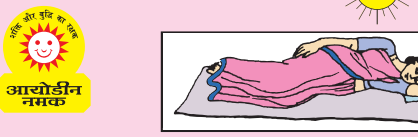
आयरन/कैल्सियम गोलियाँ

पहली तिमाही के बाद कम से कम 6 महीने के लिए प्रति दिन कैल्शियम की दो गोलियाँ लें

पहली तिमाही के बाद टेबलेट एल्बैंडाजोल (400 मिलीग्राम) की एक खुराक लें ____/____/________

गर्भावस्था के दौरान देखभाल





- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करें, जिसमें फोटिफाईड आटा, तेल शामिल हो।
- अधिक मात्रा में भोजन करें। लगभग सामान्य आहार से एक चौथाई ज्यादा।
- आँगनवाड़ी केन्द्र से मिले पूरक पोषाहार को नियमित रूप से खाएं।
- भोजन खाने के बाद कुल्ला अवश्य करें और दिन में कम से कम दो बार ब्रश/दातून करें।

- दिन में कम से कम 2 घण्टे आराम करें। इसके अलावा रात में 8 घण्टे सोयें।
- केवल आयोडिन युक्त नमक यह आयरन एवं आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।

हर प्रसवपूर्व जाँच पर पोषण परामर्श सुनिश्चित करें

प्रसव पूर्व देखभाल

पूर्व गर्भावस्था में प्रसूती संबंधी जटिलता

कृपया सही जवाब पर निशान (✓) लगाएं

क. ए.पी.एच. ☐	ख. एक्लेम्पशिया ☐	ग. पी.आई.एच. ☐
घ. रक्त की कमी ☐	ड. बाधित प्रसव ☐	च. पी.पी.एच. ☐
छ. सिजेरियन ऑपरेशन ☐	ज. जन्मजात दोष ☐	झ. गर्भपात ☐
ञ. अन्य ☐		

पिछला विवरण

कृपया सही जवाब पर निशान (✓) लगाएं

क. पतेदिक ☐	ख. उच्च रक्तचाप ☐	ग. हृदय रोग ☐
घ. मधुमेह ☐	ड. दमा ☐	च. अन्य ☐

(उल्लेखित करें)

जाँच

ऊँचाई (से.मी.)	**हृदय**	**फेफड़े**	**स्तन** (दबे हुए निप्पल की जाँच करें)

प्रसव पूर्व जाँच

	1	2	3	4	5 (पीएमएसएमए के तहत)
तिथि					
गर्भ की अवधि (सप्ताह)					
वज़न (कि.ग्रा.)					
नब्ज़ की गति					
रक्तचाप					
एनीमिया					
पैरों में सूजन					
पीलिया					
कोई समस्या					

पेट की जाँच

भ्रूण की लंबाई सप्ताह/से.मी.					
बनावट/गर्भस्थिति					
गर्भस्थ शिशु का हिलना-डुलना	सामान्य/कम/नहीं	सामान्य/कम/नहीं	सामान्य/कम/नहीं	सामान्य/कम/नहीं	सामान्य/कम/नहीं
गर्भस्थ शिशु का प्रति मिनट हृदय गति					
पी./वी. यदि किया गया हो					

आवश्यक जाँच

हीमोग्लोबिन (ग्राम)					
मूत्र जाँच - एल्ब्यूमिन					
मूत्र जाँच - शर्करा (शुगर)					
एच.आई.वी. स्क्रीनिंग					
सिफलिस स्क्रीनिंग					
अल्ट्रासोनोग्राफी (हाँ/नहीं)					
गर्भकालीन मधुमेह जाँच					

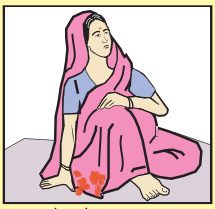
रक्त ग्रुप एवं आर.एच. प्रकार ☐ तिथि ☐/☐/☐

वैकल्पिक जाँच

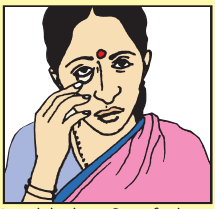
1. थायराइड उत्तेजक हार्मोन ☐ तिथि ☐/☐/☐
2. HbsAg ☐ तिथि ☐/☐/☐
3. रक्त शर्करा (शुगर) ☐ तिथि ☐/☐/☐
4. अन्य ☐ तिथि ☐/☐/☐

गाँव के निर्धारित मासिक ग्राम स्वास्थ्य पोषण एवं स्वच्छता दिवस में शामिल हों

यदि आपको अथवा आपके परिवार में किसी अन्य व्यक्ति को खतरे के ये लक्षण दिखाई दें तो गर्भवती महिला को तुरन्त अस्पताल ले जायें

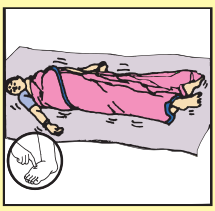


गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव, प्रसव के दौरान अथवा प्रसव के पश्चात् अत्यधिक रक्तस्राव

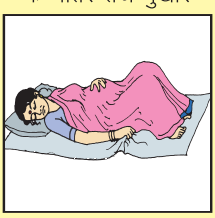


साँस लेने में कठिनाई के साथ या उसके बिना शरीर में रक्त की गम्भीर कमी

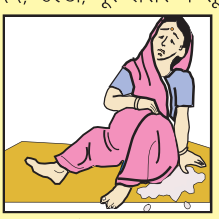
गर्भावस्था अथवा प्रसव के एक महीने के भीतर तेज बुखार



दौरे पड़ना, धुंधला दिखाई देना सिरदर्द, उल्टी, पूरे शरीर में सूजन

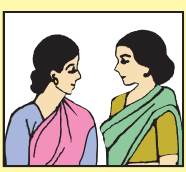


12 घण्टे से अधिक समय तक प्रसव पीड़ा/बच्चे का कम घूमना

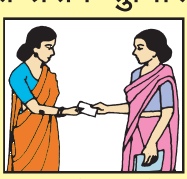


प्रसव पीड़ा के बिना ही पानी की थैली फट जाना/समय पूर्व पानी की थैली का फटना (<37सप्ताह पूर्व)

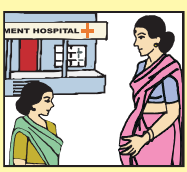
संस्थागत प्रसव सुनिश्चित करें



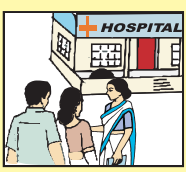
आशा/ए.एन.एम./ आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता से संपर्क करें



जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वाई.) के अंतर्गत पंजीकरण कराएं/ पी.एम.एम.वी.वाई के अंतर्गत पंजीकरण कराएं (यदि पात्रता)

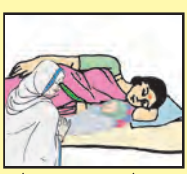


जे.एस.वाई. के अंतर्गत लाभ उठाएं



अस्पताल पहले से तय करे

यातायात की व्यवस्था पहले से करें



प्रसव के बाद 48 घंटे अस्पताल में रहना सुनिश्चित करें

घर में प्रसव की स्थिति के लिए तैयारी

ए.एन.एम. द्वारा सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित करें

- ✓स्वच्छ हाथ
- ✓स्वच्छ जगह और स्वच्छ वातावरण
- ✓स्वच्छ ब्लेड
- ✓स्वच्छ नाभिनाल
- ✓नाल बांधने के लिए स्वच्छ धागा
- ✓नवजात शिशु के लिये स्वच्छ वस्त्र
- ✓स्वच्छ मूलाधार

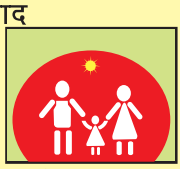
पारिवारिक देखभाल और सहायता सुनिश्चित करें

आपात स्थिति में

अस्पताल के लिए यातायात की व्यवस्था करें

प्रसव के बाद

जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान शुरू किया
हाँ ☐ नहीं ☐



परिवार कल्याण संबंधी परामर्श

जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान शुरू कराने से माँ को छः माह तक शिशु को केवल स्तनपान करवाने में सहायता होती है।

प्रसव के बाद देखभाल

प्रसव की तिथि ☐☐☐☐☐☐☐☐

प्रसव का स्थान

संस्था ☐ सामान्य प्रसव ☐ असिस्टेड डिलीवरी ☐ सिजेरियन ☐

घर ☐ एस.बी.ए. ☐ अन्य ☐

समय पर प्रसव / समयपूर्व प्रसव / गर्भपात _____

अगर प्रसव संस्थान में हुआ तो उसके बाद माँ कितने दिन वहाँ रही _____

कोई जटिलता, अगर हो (स्पष्ट करें) _____

शिशु का लिंग लड़का ☐ लड़की ☐ *शिशु का वजन ☐ कि. ग्राम ☐☐☐ ग्राम

शिशु जन्म के तुरन्त बाद रोया हाँ ☐ नहीं ☐

जन्म के एक घंटे के अंदर सिर्फ स्तनपान शुरू किया हाँ ☐ नहीं ☐

इंजेक्शन विटामिन – K हाँ ☐ नहीं ☐

प्रसव के पश्चात 6 माह तक प्रत्येक दिन आयरन की एक गोली का सेवन करें।
प्रसव पश्चात 6 माह तक प्रतिदिन कैल्शियम की 2 गोलियों का सेवन करें।

प्रसव पश्चात् माता की जाँच

	1 दिन	3 दिन	7 दिन	6 हफ्ता
कोई जटिलता				
एनीमिया				
नब्ज़ की गति				
रक्तचाप				
तापमान				
स्तन (नरम / सख्त)				
निप्पल (फटे हुए / सामान्य)				
गर्भाशय में पीड़ा (अत्यधिक / सामान्य)				
पी / वी रक्तस्राव (अत्यधिक / सामान्य)				
लोकिया (स्वस्थ / बदबूदार गंध)				
ऐपीजियोटमी / टियर (स्वस्थ / संक्रमित)				
परिवार कल्याण परामर्श (हाँ / ना)				
कोई अन्य परेशानी और रेफर करना (हाँ / ना)				

शिशु का वज़न 2 किलोग्राम से कम होने पर ए.एन.एम. से स्तनपान एवं कंगारू मदर केयर संबंधी सहायता के लिए संपर्क करें।

प्रसव पश्चात् शिशु की देखभाल

	1 दिन	3 दिन	7 दिन	6 हफ्ता
वज़न				
मूत्र विसर्जन				
मल विसर्जन				
दस्त				
उल्टी				
दौरे पड़ना				
गतिविधि (अच्छी / सुस्त)				
स्तनपान (सामान्य / परेशानी)				
साँस गति - (प्रति मिनट दर)				
छाती का धंसना (मौजूद / नहीं)				
तापमान				
पीलिया				
नाभि नाल की स्थिति				

*शिशु का जन्म वजन 2.5 किलोग्राम से कम होने पर 3 अतिरिक्त गृह भेंट करें।

नवजात शिशु की देखभाल

कृपया याद रखें

- शिशु को गर्म रखें।
- जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करें।
- शिशु को केवल माँ का दूध ही पिलाएं।
- पहले 48 घंटे तक शिशु को स्नान न कराएं।
- नाल को सूखा रखें।
- शिशु का बीमार लोगों से दूर रखें।
- यदि वज़न 2.5 किलोग्राम से कम है तो उसकी विशेष देखभाल करें।

खतरे का संकेत :

स्वास्थ्य कर्मचारी से तुरन्त संपर्क करें यदि शिशु

- माँ क दूध ना पी पाना।
- दौरे पड़ना/ऐठन।
- सांस की गति 60 प्रति मिनट से ज्यादा।
- सांस लेते समय छाती का धंसना।
- काँख-बगल का तापमान 37.5° सेल्सीयस या उससे ज्यादा (छूने पर गरम लगना)।
- काँख-बगल का तापमान 35.5° सेल्सीयस या उससे कम (छूने पर ठंडा लगना)।
- केवल उकसाने पर हीं हलचल करना या हलचल बिल्कुल ना करना।

6 सप्ताह पश्चात् बच्चे की गृहभेंट पर जाँच

(✓ चिन्हित करें)

आशा उम्र अनुसार जाँच करें		3 माह	6 माह	9 माह	12 माह	15 माह
क्या बच्चा बीमार है?						
स्तनपान जारी है						
ऊपरी आहार दिया जा रहा है।	2-3 चम्मच खाना एक साथ में, 2-3 बार प्रतिदिन, 1-2 बार नाश्ता	×				
	½ कप खाना एक साथ में, 2-3 से बार प्रतिदिन, 1-2 बार नाश्ता	×				
	¾ से 1 कप खाना एक साथ में, 3-4 से बार प्रतिदिन, 1-2 बार नाश्ता	×				
आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता द्वारा वज़न						
विकास वृद्धि की जाँच						
टीकाकरण स्थिति की जाँच						
खसरा टीका लगाया गया		×	×			
विटामिन A दिया गया		×	×		×	
ओ.आर.एस. घर पर है						
आयरन फोलिक ऐसिड सिरप घर पर है						
आशा उम्र अनुसार सेवाएँ प्रदान करें		**3 माह**	**6 माह**	**9 माह**	**12 माह**	**15 माह**
केवल स्तनपान की सलाह				×	×	×
ऊपरी आहार की सलाह		×				
हाथ धोने की सलाह						
बच्चे के लालन पालन की सलाह						
परिवार नियोजन की सलाह						
ओ.आर.एस. दिया गया						
आयरन फोलिक ऐसिड सिरप दिया गया		×				

दस्त की रोकथाम

खाना पकाने एवं खिलाने से पहले, शौच के बाद, बच्चे का मल साफ करने के बाद अपने दोनो हाथ साबुन से धोयें।

सुनिश्चित करें की पीने का पानी साफ हो और उसे साफ ढ़कें हुए बर्तन में रखें।

सुनिश्चित करें की बच्चे का वातावरण स्वच्छ रहें और बच्चों के हाथ अक्सर धोयें।

हमेशा शौचालय का प्रयोग करें, खुलें में शौच ना करें। बच्चे के मल का सुरक्षित निपटारा करें।

दस्त का इलाज

ओ.आर.एस. का पैकेट 1 लीटर पीने के साफ पानी में अच्छी तरह घोलें।

दस्त शुरू होते ही और हर दस्त के बाद ओ.आर.एस. का घोल पिलायें

ज़िंक की गोली 1 चम्मच पीने के पानी या माँ के दूध में घोल कर 14 दिनों तक पिलायें

दस्त के दौरान एवं दस्त के बाद बच्चे को माँ का दूध और ऊपरी आहार देना जारी रखें

निमोनिया की रोकथाम के लिए

सर्दियों में बच्चे का ऊनी कपड़े पहनायें और जमीन पर नंगे पाँव ना चलने दें।

नवजात के शरीर को कभी खुला ना छोड़े।

एलपीजी गैस स्टोव पर खाना पकाएँ। घर में धुआँ नहीं भरने दें।

निमोनिया के लक्षण

खाँसी का बढ़ना

तेज़ी से सांस लेना

सांस लेते समय छाती का धंसना

बुखार आना

सांस की गति को गिनने से निमोनिया की पहचान की जा सकती है:

2 माह से कम उम्र के शिशु में सांस की गति 60/मिनट से ज्यादा होना	2 माह से 1 साल के बच्चे में सांस की गति 50/मिनट से ज्यादा होना	1 साल से 5 साल के बच्चे में सांस की गति 40/मिनट से ज्यादा होना

दस्त और निमोनिया के लक्षण दिखते ही तुरंत आशा या ए.एन.एम. से सम्पर्क करें।

शिशु को स्तनपान कराना, उसके साथ खेलना तथा बात करना उसके विकास में सहायक होता है तथा उसके शारिरिक तथा बौद्धिक क्षमताओं का विकास करता है।

जन्म से 6 माह
तक केवल स्तनपान

जन्म के समय आपके शिशु का पाचन तंत्र पूरी तरह से विकसित नहीं होता इसलिये वह केवल माँ का दूध ही पचा सकता है। कभी-कभी बच्चा इसलिये रोता है क्योंकि उसे आपकी गोदी की गरमाहट की आवश्यकता होती हैं। अपने नवजात शिशु को अपने शरीर से चिपकाकर रखें। अपना दूध पिलाते समय बच्चे की ओर देखकर मुस्करायें, उससे बात करें। ध्यान दें कि उसे दूध पिलाते समय उसे न झुलाएँ।

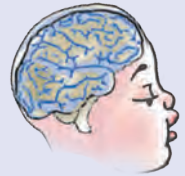
जन्म के तुरंत बाद (एक घंटे के अंदर) अपने बच्चे को अपना दूध पिलायें। ऐसा करने से आपका बच्चा आपका दूध पी पायेगा और उसका आपसे लगाव भी बढ़ेगा।

माँ का पहला गाढ़ा-पीला दूध बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है।

दिन हो या रात, बच्चे को उसकी आवश्यकता अनुसार अपना दूध पिलायें। बार - बार दूध पिलाने से माँ के दूध की मात्रा बढ़ती है।

माँ के दूध में पानी व पौषक तत्वों की मात्रा पूरी होती है, इसलिये पहले छः महीने में केवल माँ का दूध ही दें। उसे खाने और पीने के लिये कोई अन्य पदार्थ न दें। (पानी या शहद/घुट्टी भी नहीं)

बीमारी के दौरान अपने छः माह से छोटे बच्चे को केवल अपना दूध ही पिलायें, यदि आपका बच्चा छः महीने से बड़ा है तो उसे माँ के दूध के साथ-साथ अन्य खाद्य और तरल पदार्थ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अधिक बार दें।



माँ का दूध बच्चे के मस्तिष्क के विकास में अत्यन्त आवश्यक है।

स्तनपान संबंधी समस्या के लिये आँगनवाडी कार्यकर्त्ता, आशा तथा ए०एन०एम० दीदी से सलाह लें।

बच्चे से बात करें, उसे देखकर मुस्करायें व उसे खाने के लिए धैर्य से प्रोत्साहित करें।

6 माह से 2 वर्ष तक

स्तनपान कम से कम दो साल तक जारी रखें। 6 माह पूरा होने पर अच्छी तरह से मसला हुआ खाना भी दें।

6 माह तक

- स्तनपान जारी रखें।
- 6 माह पूरा हो जाने पर 2-3 चम्मच अच्छी तरह से मसला हुआ खाना दिन में 2-3 बार दें।
- शुरूवात में एक-एक खाध पदार्थ शामिल करें जैसे कि मसला हुआ फल, अनाज या दालें।
- धीरे-धीरे खाने की मात्रा बढ़ायें।
- बच्चे को आयरन सिरप दें ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके और उसका शारीरिक और मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके।

6 से 9 माह तक

- स्तनपान जारी रखें।
- खाने का गाढ़ापन बढ़ाये और बच्चे को दिन में 3-4 बार खाने को दें।
- दिन में 2-3 बार खाने को दें और 1-2 बार नाश्ता दें।
- भोजन की मात्रा एवं विविधता बढ़ायें
- एक बार में एक नये खाने की शुरूआत करें जैसे कि खिचड़ी, दलिया इत्यादि।
- बच्चे के खाने में कम से कम चार तरह के खाद्य पदार्थो का प्रयोग करें, उदाहरण के लिये:
  1. अनाज
  2. हरे पत्तेदार सब्जियॉ व फल
  3. घी, तेल व तिलहन
  4. मसली हुई दाल/अण्डा (पूरी तरह उबला हुआ)/मछली इत्यादि
- आयरन का सिरप दें ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके व उसका शारीरिक व मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके।

9 से 12 माह तक

- स्तनपान जारी रखें।
- नौ महीने पूरा होने पर कम से कम आधा कटोरी खाना दें जिसे चबाने की आवश्यकता पडे।
- बारह महीने का होने पर परिवार के लिए बने भोजन से 3/4 से 1 कटोरी खाना, दिन में तीन से चार बार दें। इसके साथ-साथ दिन में 1-2 बार नाश्ता भी दें।
- बच्चे को बारीक/महीन कटा या नरम पका हुआ खाना दें। उसे अपने आप खाने दें चाहे वह उसके साथ खेलते हुए खाए।
- आँखों की रोशनी तेज करने के लिए विटामिन-ए का घोल पिलायें।
- बच्चे को आयरन का सिरप दें ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके व उसका शारीरिक व मानसिक विकास पूरी तरह से हो सकें।

सामान्य सलाह

- खाना बनाने व खाना खिलाने से पहले हाथ साबुन से धोयें।
- यदि अण्डा खिलाया जा रहा है तो सुनिश्चित करें की अण्डा अच्छी तरह से उबला हुआ हो।
- सब्जियाँ और फलों को अच्छी तरह से धो कर ही प्रयोग करें।
- खाना अच्छी तरह से पकायें, साफ पानी का ही प्रयोग करें। बचे हुये खाने को दोबारा प्रयोग न करें फेंक दे।
- केवल आयोडीन-युक्त नमक का ही प्रयोग करें। आयोडीन बच्चे के मस्तिष्क के विकास के लिये आवश्यक पोषक तत्व हैं।
- बच्चे को आयरन का सिरप दें ताकि उसे एनिमिया से बचाया जा सके व उसका शारीरिक व मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं (माता-पिता ✓ का निशान लगाएं)

2 से 3 माह तक

12

- ☐ माँ के चेहरे को पहचानने की शुरूआत
- ☐ परिचित को देखकर मुस्कुराना
- ☐ आँख से आँख मिलाना

☐ पेट के बल लेटने पर सिर को उठाना

- ☐ जब उत्तेजित हो तब दोनों हाथ एवं पैर हिलाना।
- ☐ हाथों को खुला एवं ढीला रखना।

☐ आशा/आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता कृपया बच्चों की उम्र के अनुसार जाँच के बाद कार्ड में ☑ या ☒ का निशान लगायें।

लालन - पालन की सलाह

- ❖ कोमल हाथों से शिशु की मालिश करे तथा हाथों और पैरों की कसरत करवायें।
- ❖ प्रतिदिन कुछ समय के लिये शिशु को पेट के बल लेटने के लिये प्रोत्साहित करें।

- ❖ रोज शिशु को गले से लगायें एवं उसके साथ खेलें। गले लगाने या रोने पर लाड़-प्यार देने से शिशु बिगड़ते नहीं हैं।
- ❖ अपनी मातृ भाषा में शिशु से रोज बात करें।

- ❖ बच्चे से एक फुट की ऊँचाई पर रंग-बिरंगे खिलौने लटकाएँ ताकि बच्चा उसे देखे और ध्यान केन्द्रित करें।
- ❖ 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों से डिजिटल उपकरण (जैसे फोन, टी०वी० इत्यादि) दूर रखे।

यदि आप इनमें से किसी एक ''चेतावनी'' चिह्न को देखते हैं तब ए०एन०एम० / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें।

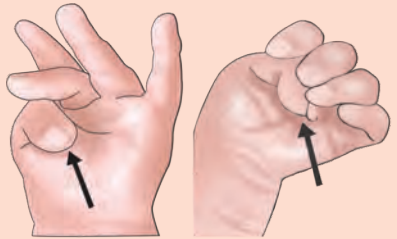
परिचित व्यक्ति को देख कर भी शिशु का न मुस्कुराना।

दूध पिलाते / बात करते समय शिशु का माँ से आँख न मिलाना।

दो माह की उम्र के बाद भी आँखो मे भेंगापन।

अचानक जोर से आवाज होने पर भी बच्चे का न चहकना अथवा रोना।

हाथ, पांव, सर व गर्दन की मांसपेशियो का अकड़ना व सर का पीछे की तरफ झुक जाना।



हाथ के अगूंठे को लगातार हथेली में दबाये रखना या मुठ्ठी न खोलना।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं (माता-पिता ✓ का निशान लगाएं)

☑ ☒

☐ सीधा पकड़ने पर सिर संभालना एवं सहारे के साथ बैठ पाना।

☐ आवाज की दिशा में सिर घुमाना।

☐ किसी वस्तु तक पहुँचने और हाथ से पकड़ने का प्रयास करना

☐ जोर से हँसना और खिलखिलाना।

☐ आ आ इ इ ऊ ऊ जैसी अवाजें निकालना।

☐ शीशु में स्वयं को देखने में रूचि होना

☐ आशा/आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता कृपया बच्चों की उम्र के अनुसार जाँच के बाद कार्ड में ☑ या ☒ का निशान लगायें।

लालन - पालन की सलाह

शिशु के साथ बात करें, उनकी आवाजों की नकल करें। जब वे आपकी नकल करें तब उनकी प्रशंसा करें।

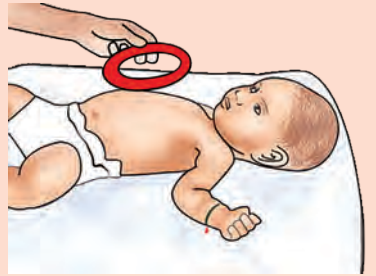
बच्चे के लिये रोचक। आकर्षक वस्तुऐं फर्श पर रखे और शिशु को खुद से वहाँ पहुचने व खेलने दें।

- बच्चों को घर के बाहर ले जाएं और उन्हें बाहर की दुनिया से परिचित करायें।
- छोटी उम्र में अंगूठा और उँगलियां चूसने से बच्चों को आराम मिलता है। इससे कोई नुकसान नहीं है इसलिये इसे न रोकें।

यदि आप इनमें से किसी एक ''चेतावनी'' चिह्न को देखते हैं तब ए०एन०एम० / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें।

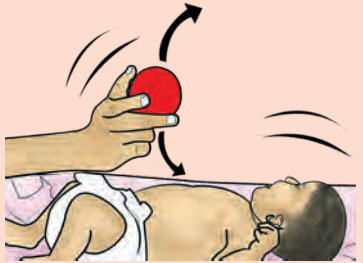
सिर को न सम्भाल पाना।

सहारे के बावजूद भी न उठ पाना।



अपनी पहुंच के अन्दर की वस्तुओ को भी न पकड़ पाना।

अलग-अलग तरह की आवाज़ न निकाल पाना जैसे अ, आ, इ।



गतिशील वस्तुओं को देखते समय सिर और आँखें एक साथ न घुमा पाना।

पेट के बल लेटने पर सिर न उठा पाना।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं (माता-पिता ✓ का निशान लगाएं)

☐ दोनों दिशाओं में करवट बदलना

☐ खिलौना उठाने के लिए सभी उँगलियो का प्रयोग करना।

☐ परिचित चेहरे या खिलौने को देखने के लिए सिर घुमाना

☐ अपने सामने छुपाये हुए खिलौनों को ढूंढना।

☐ अपना नाम बुलाने पर प्रतिक्रिया देना या देखना।

☐ आशा/आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता कृपया बच्चों की उम्र के अनुसार जाँच के बाद कार्ड में ☑ या ☒ का निशान लगायें।

लालन - पालन की सलाह

बच्चों को वस्तुओं को बार-बार गिराने, पकड़ने एवं फेकने दें। नम्रता एवं धैर्य दिखाऐं।

बच्चे को साफ-सुथरे एवं सुरक्षित बर्तन खेलने के लिए दें।

लुका-छिपी जैसे खेल खेलें। बच्चों के पसंदीदा खिलौने छुपा दें और देखें की बच्चा उसे खोज पाता है या नहीं।

यदि आप इनमें से किसी एक ''चेतावनी'' चिह्न को देखते हैं तब ए०एन०एम० / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें।

पलट न पाना।

बैठने के लिए सहारे की जरूरत पड़ना।

आवाज की दिशा में नहीं मुड़ना।

सरल शब्द जैसे पा...पा...पा... माँ...माँ...माँ..., बा...बा...बा... आदि नहीं बोल पाना।

वस्तुओं को देखने के लिए हर बार सिर को एक ही तरफ झुकाना।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं (माता-पिता ✓ का निशान लगाएं)

☐ बिना सहायता के बैठना और बिना गिरे खिलौने को पकड़ पाना।

☐ गोद में जाने के लिए हाथ बढ़ाना।

☐ पंसदीदा खिलौने तक पहुँचने के लिए किसी वस्तु से बिना टकराए घुटनों पर चलकर जाना।

☐ एक या दो शब्द अपनी मातृ भाषा में बोलना

☐ सामान्य निर्देश जैसे ''नही''/ ''यहाँ आओ'' पर प्रतिक्रिया करना।

☐ आशा/आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता कृपया बच्चों की उम्र के अनुसार जाँच के बाद कार्ड में ☑ या ☒ का निशान लगायें।

10 से 12 माह तक

लालन - पालन की सलाह

खिलौने को पहुँच से थोड़ा दूर रखें और बिना सहयोग के बच्चे को उसे पकड़ने के लिए प्रोत्साहित करे।

खेलते समय बच्चे दूसरों को गलती से चोट पहुँचा सकते हैं, उन पर नाराज न हों, उन्हें सावधानी से खेलना सिखायें।

अपने बच्चों को कहानियाँ सुनायें और चित्रों वाली किताबें पढ़कर सुनायें। आस-पास की वस्तुओं को दिखायें और उनका नाम बताएं।

यदि आप इनमें से किसी एक ''चेतावनी'' चिह्न को देखते हैं तब ए०एन०एम० / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें।

ऊंगली और अंगूठे से छोटी चीजें न उठा पाना।

गोद में जाने के लिये हाथ न बढ़ाना।

नाम बुलाने पर भी नहीं सुनना / या कोई भी प्रतिक्रिया न करना।

अपने सामने छिपाये हुए खिलौने को भी न खोज पाना।

लुका-छिपी जैसे खेल न खेलना।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं (माता-पिता ✓ का निशान लगाएं)

☐ खुद से खड़े होकर कुछ कदम चल पाना।

☐ परिचित क्रियाऐं करना जैसे ताली बजाना, टाटा करना।

☐ छोटी वस्तुएँ डिब्बे या बर्तन में डाल पाना।

☐ वस्तुओं एवं चित्रों को किताब में पहचानना एवं उनका नाम बता पाना।

☐ आशा/आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता कृपया बच्चों की उम्र के अनुसार जाँच के बाद कार्ड में ☑ या ☒ का निशान लगायें।

लालन - पालन की सलाह

धकेलने वाला खिलौना बच्चे को दें जिससे वह चलना सीख सके।

कुछ फल एवं खिलौने बच्चे को दें, उन्हें पहचानने को कहे, डिब्बें में डालने एवं निकालने को कहें।

अपने बच्चों से सरल प्रश्न पूछें, उन्हें बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

यदि आप इनमें से किसी एक ''चेतावनी'' चिह्न को देखते हैं तब ए०एन०एम०/आँगनवाड़ी/स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें।

बिना मदद के खुद के पैरों पर खड़ा न हो पाना।

छोटी वस्तुओं को डिब्बे में न डाल पाना।

ऐसा कहने पर उँगली से संकेत न कर पाना।

माँ के इशारों का जबाब न देना जैसे शिशु अपनी ही दुनिया में खोया हो।

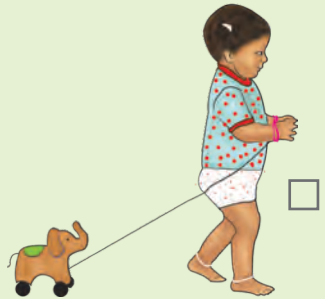
रोजमर्रा के कार्यों के लिए दोनों हाथों का उपयोग न कर पाना।

किसी एक हाथ के प्रयोग को प्राथमिकता देना।

दादा, पापा, माँ

जैसे सरल शब्दों को न बोल पाना।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं (माता-पिता ✓ का निशान लगाएं)



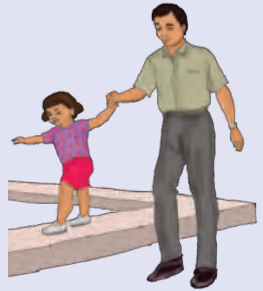
☐ खिलौना खींचते हुए भी स्थिरता से चल पाना।

☐ घर के कामकाज की नकल करना।

☐ शरीर के एक या अधिक हिस्से की (किसी व्यक्ति या पुस्तक में) सही पहचान कर पाना।

☐ आशा/आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता कृपया बच्चों की उम्र के अनुसार जाँच के बाद कार्ड में ☑ या ☒ का निशान लगायें।

लालन - पालन की सलाह



बच्चों को सुरक्षित वातावरण में चलने, दौड़ने एवं चढ़ने का अवसर दें।

बच्चों को आप की नकल करने दें। यदि वे गलती कर देते हैं तो उनके साथ धैर्य रखें।

- बच्चों को एक दिनचर्या का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें जैसे कि समय पर सोना तथा जागना।
- कहानियाँ जोर से पढ़ें, कई बार उन्हें दोहरायें, लिखने के लिए पुस्तकें, कागज, खड़िया, रंग इत्यादि दें।

यदि आप इनमें से किसी एक ''चेतावनी'' चिह्न को देखते हैं तब ए०एन०एम० / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें।

खिलौना खींचते समय सीधा न चल पाना।

पेंसिल या कलम को कागज पर न चला पाना। कुछ भी लिख न पाना।

''दूध दो''

दो शब्द के वाक्य जैसे ''दूध दो'' का प्रयोग न कर पाना।

"नमस्ते" या "टाटा" जैसे अभिवादन का जवाब न दे पाना।

शरीर के हिस्सों की पहचान न कर पाना।

सरल निर्देशों को नहीं समझ पाना एवं उनका पालन न कर पाना।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं (माता-पिता ✓ का निशान लगाएं)

☐ बिना गिराये कप से पानी / दूध पीना।

बिल्ली, कुत्ता, चिड़िया

☐ अधिकतर परिचित वस्तुओं का नाम बताना, उनका रंग एवं आकार पहचानना।

☐ तीन या अधिक शब्द जोड़कर वाक्य बनाना।

☐ सीढ़ी चढ़ना -उतरना।

☐ आशा/आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता कृपया बच्चों की उम्र के अनुसार जाँच के बाद कार्ड में ☑ या ☒ का निशान लगायें।

लालन - पालन की सलाह

बच्चों को बाहर ले जाकर खेलें, जिससे शारीरिक व्यायाम हो।

बच्चों को विभिन्न वस्तुएँ दें जैसे ब्लॉक, पहेलियाँ, रिंग्स इत्यादि।

बच्चों को ऐसी वस्तुएँ दें जिससे वे अपने दोनों हाथों व उँगलियों का उपयोग कर सकें। इस कार्य में उन्हें निपुण होने में प्रोत्साहित करें।

यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" चिह्न को देखते हैं तब ए०एन०एम० / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें।

सीढ़ियों से ऊपर चढ़ने और नीचे उतरने में कठिनाई होना।

बिना मदद के खाना न खा पाना।

अपनी बात न समझा पाना / कही गई बात को बार-बार दोहराना।

अनुकरण करने वाले (नकल करने वाले) खेल न खेल पाना।

लगातार मुँह से लार का टपकना, साफ न बोल पाना।

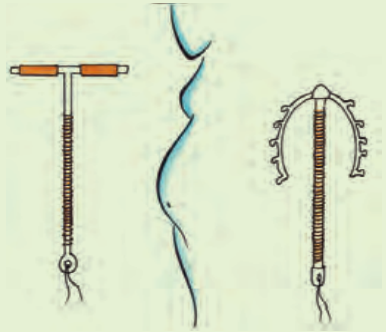
माँ दूध देना

आसान वाक्यों को न बोल पाना जैसे "माँ दूध देना"।

दो बच्चों के बीच कम से कम 3 वर्ष के अंतराल को बनाए रखना माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।
आप परिवार नियोजन कार्यक्रम के अंतर्गत दिए गये निम्नलिखित विकल्पों में से कोई भी विकल्प चुन सकते हैं, जैसे कि:

यदि परिवार पूरा हो गया है तो परिवार नियोजन के स्थायी साधन को अपनाया जा सकता है।

गर्भनिरोधक इंजेक्शन
(अंतरा प्रोग्राम)



आई०यू०सी०डी० 380A	आई०यू०सी०डी० 375
(10 वर्ष तक प्रभावी)	(5 वर्ष तक प्रभावी)

आई०यू०सी०डी० निवेशन निम्न प्रकार का होता है।

(1) अंतराल आई०यू०सी०डी०: प्रसव के 6 सप्ताह पश्चात

(2) प्रसवोत्तर आई०यू०सी०डी०: प्रसव के 48 घंटे के भीतर

- **माला** - N : गर्भनिरोधक गोलियां
- **छाया:** सेंटक्रोमिन
- **केवल प्रोजेस्टेरोन युक्त गोली**

निरोध - कंडोम

महिला नसबंदी

पुरुष नसबंदी

द्वि.साप्ताहिक आयरन फोलिक ऐसिड सप्लीमेंटेशन एवं द्वि-वार्षिक कृमिनाशक दवा 6 माह से 5 वर्ष के बच्चों के लिए (अनुपालन कार्ड)

माँ को IFA बोतल प्रदान किए जाने की तारीख का उल्लेख	बोतल 1	बोतल 2	बोतल 3	बोतल 4	बोतल 5
	बोतल 6	बोतल 7	बोतल 8	बोतल 9	बोतल 10

माह अनुसार द्विसाप्ताहिक आयरन फोलिक ऐसिड सप्लीमेंटेशन	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर
सप्ताह	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
उम्र	6-12 माह	1-2 वर्ष	2-3 वर्ष	3-4 वर्ष	4-5 वर्ष							

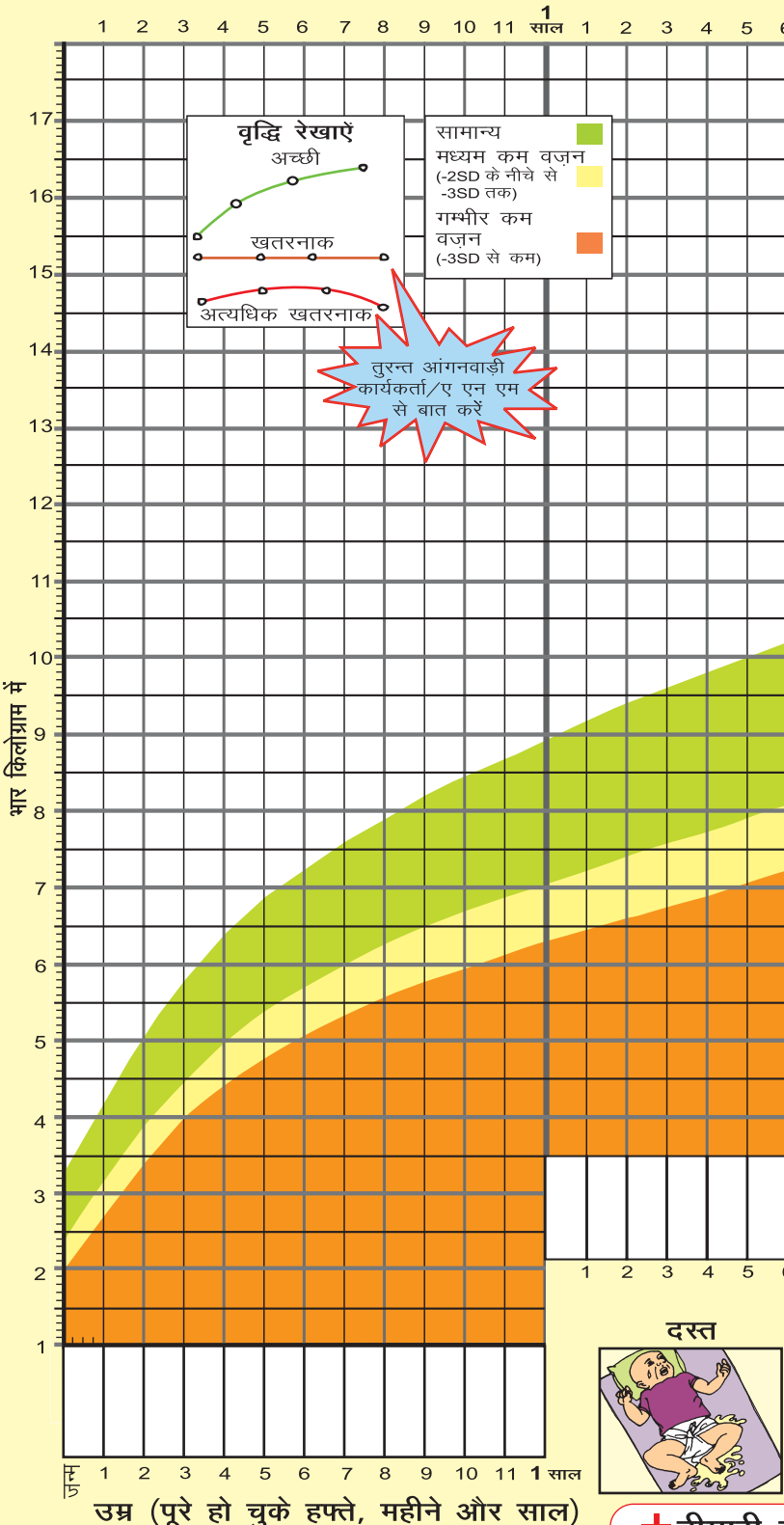
एलबैंडाजोल (दिनांक लिखें)

उम्र	6-12 माह	1-2 वर्ष	2-3 वर्ष	3-4 वर्ष	4-5 वर्ष
खुराक –1					
खुराक –2					

याद करने के लिए महत्वपूर्ण बातें:

1) हर बुधवार और शनिवार को आयरन फोलिक ऐसिड सिरप प्रदान करें
2) ऑटो-डिस्पेन्सर का उपयोग करके 1 मिलीलीटर आयरन फोलिक ऐसिड सिरप दें
3) बीमार या अत्याधिक कुपोषित बच्चे को आयरन फोलिक ऐसिड सिरप न दें
4) भोजन लेने के बाद ही हमेशा बच्चे को आयरन फोलिक ऐसिड सिरप दें
5) 50 मिलीलीटर आयरन फोलिक ऐसिड सिरप की एक बोतल छः महीनों तक खत्म हो जाती है और इसके समाप्त होने पर आप नई बोतल के लिए कृपया आशा/ए.एन.एम. दीदी से संपर्क करें
6) आयरन सिरप की खुराक देने के बाद, कृपया कार्ड में ☑ टिक का निशान लगाएं
7) आयरन सिरप लेने के बाद किसी भी समस्या के मामले में, कृपया तुरंत अपनी ए.एन.एम. से संपर्क करें

लड़की : आयु-अनुसार-व
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धा



दस्त

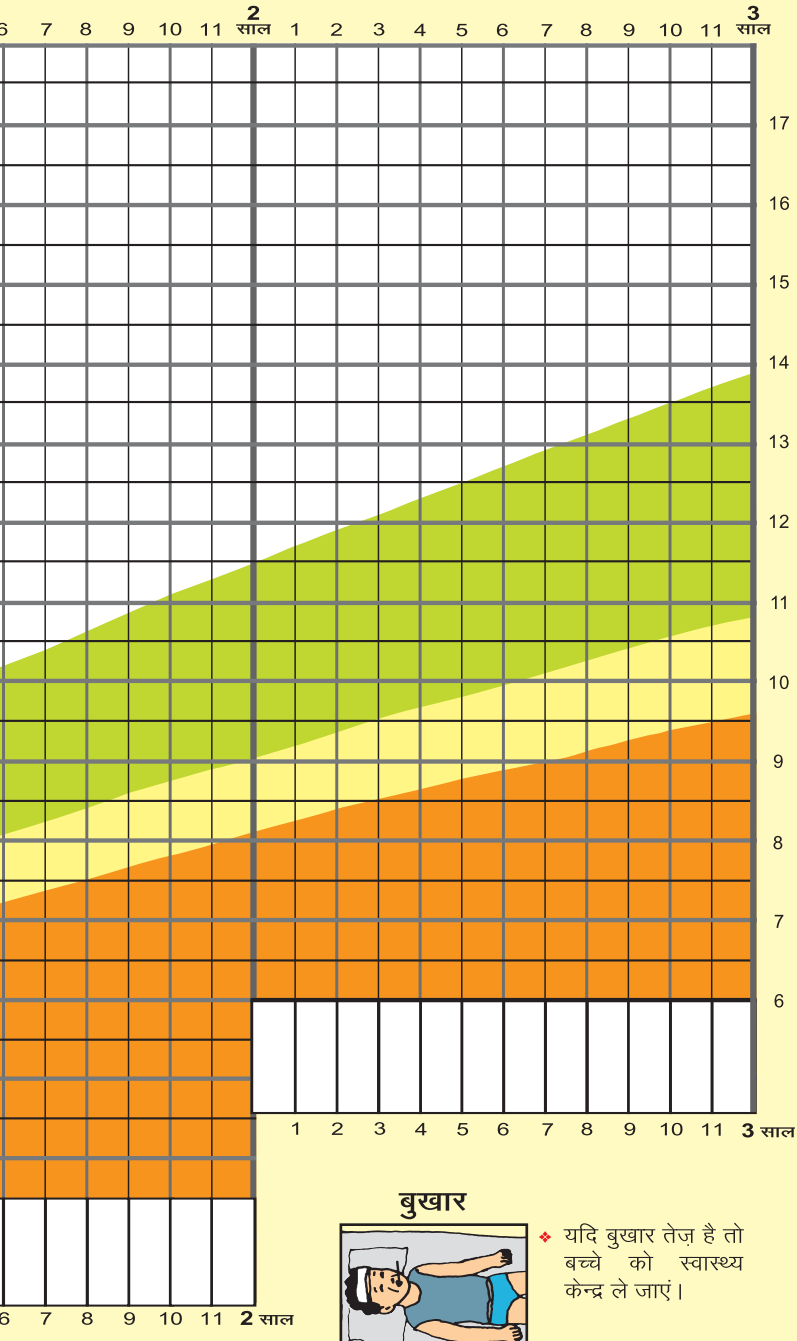
+ बीमारी

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK) के अन्तर्गत सभी गर्भवती महिलाओं क

- पूर्णत: नि:शुल्क प्रसव, सिजेरियन प्रसव की स्थिति में भी
- नि:शुल्क दवाईयाँ व अन्य उपभोग्य वस्तुएं
- नि:शुल्क जाँच (खून, पेशाब, सोनोग्राफी आदि)
- नि:शुल्क भोजन जब तक अस्पताल में भर्ती रहेंगे (सामान्य प्रसव के लिये 2 दिन और सिजेरियन के लिये 7 दिन)
- नि:शुल्क रक्त उपलब्ध कराने का प्रावधान

लड़कियों के लिए समान

वजन – जन्म से 3 साल तक
रित विकास मानकों के अनुसार)

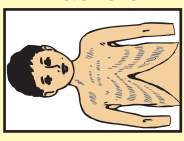


- अधिक बार स्तनपान कराएं।
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ दें।
- बतायी गई विधि से ओ.आर.एस. और घुलनशील ज़िंक गोलियां दें।
- आहार देते रहें।
- यदि दस्त बंद न हों तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं।

बुखार

- यदि बुखार तेज़ है तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं।

उग्र श्वसन संक्रमण



- यदि बच्चे की सांस तेज–तेज चल रही हो और/या उसे सांस लेने में तकलीफ हो तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं।

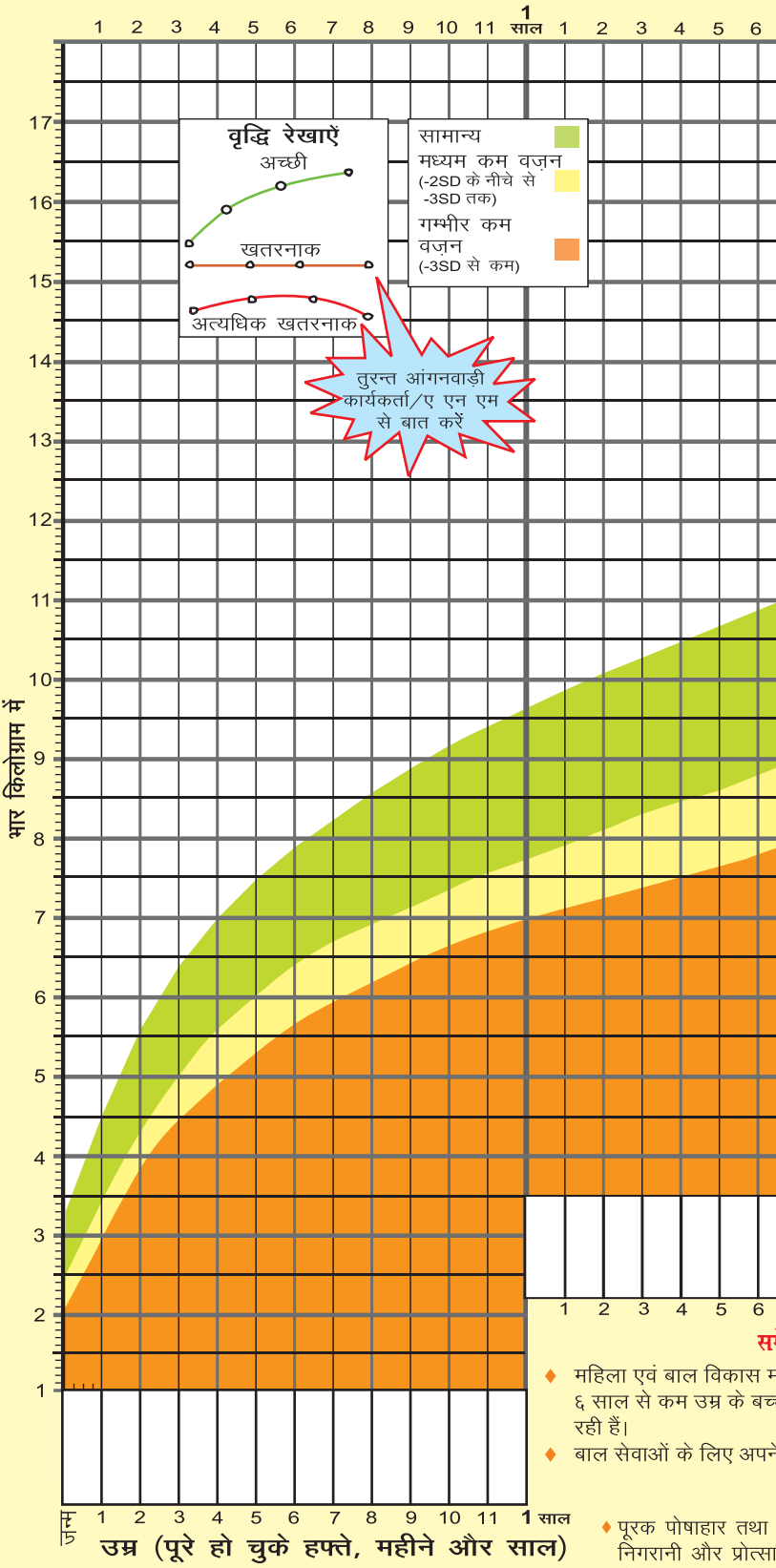
के दौरान देखभाल +

ो सरकारी अस्पताल में प्रसव कराने पर निम्न सुविधायें नि:शुल्क दी जा रहीं है:-

- **घर से स्वास्थ्य केन्द्र तक नि:शुल्क यातायात की सुविधा**
- **रेफर किये जाने की स्थिति में दूसरे अस्पताल तक जाने के लिये नि:शुल्क यातायात की सुविधा**
- **स्वास्थ्य केन्द्र से घर जाने के लिये नि:शुल्क यातायात की सुविधा**
- **किसी भी प्रकार का उपयोगकर्त्ता शुल्क (Registration Fee) नहीं।**

देखभाल सुनिश्चित करें

लड़का : आयु-अनुसार-व
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धा



- महिला एवं बाल विकास म
  ६ साल से कम उम्र के बच्
  रही हैं।
- बाल सेवाओं के लिए अपने

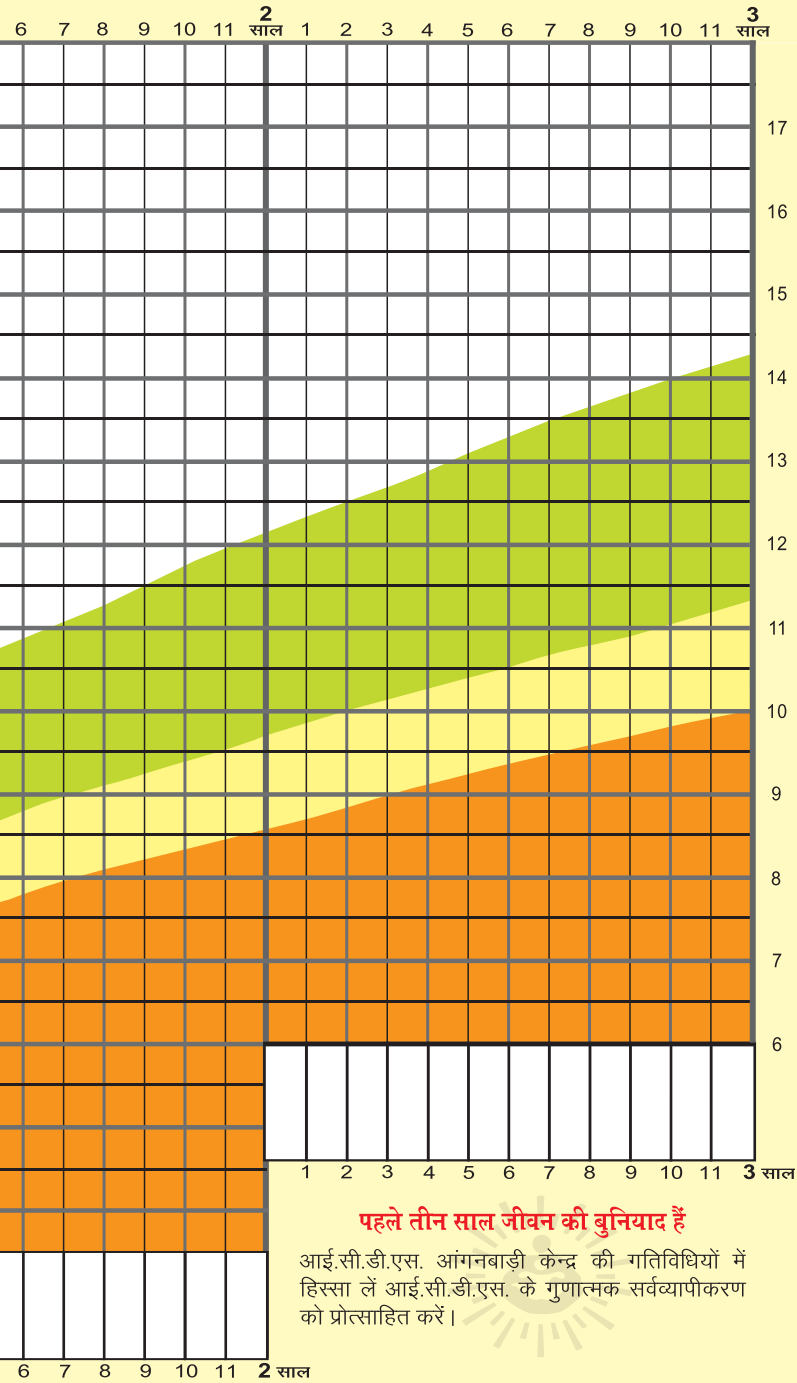
- पूरक पोषाहार तथा
  निगरानी और प्रोत्सा
- पोषण एवं स्वास्थ्य

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK) के अन्तर्गत जन्म से 1 साल तक के शिशु

- नि:शुल्क दवाईयाँ व अन्य उपभोग्य वस्तुएं
- नि:शुल्क जाँच
- नि:शुल्क रक्त उपलब्ध कराने का प्रावधान
- घर से स्वास्थ्य केन्द्र तक नि:शुल्क यातायात की सुविधा

आंगनवाड़ी केन्द्र पर अपने

वजन – जन्म से 3 साल तक
ारित विकास मानकों के अनुसार)



पहले तीन साल जीवन की बुनियाद हैं

आई.सी.डी.एस. आंगनबाड़ी केन्द्र की गतिविधियों में हिस्सा लें आई.सी.डी.एस. के गुणात्मक सर्वव्यापीकरण को प्रोत्साहित करें।

समेकित बाल विकास सेवाएँ कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.)

ास मंत्रालय, भारत सरकार के आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम की सेवाएँ एक समेकित पैकेज द्वारा के बच्चों, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं तथा १५–४५ वर्ष की महिलाओं तक पहुँच

अपने नजदीकी आंगनबाड़ी केंद्र की आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें।

आई.सी.डी.एस. सेवाएँ

तथा वृद्धि
प्रोत्साहन
स्थ्य शिक्षा

- टीकाकरण
- स्वास्थ्य जांच
- रेफरल सेवाएँ
- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं स्कूल–पूर्व शिक्षा

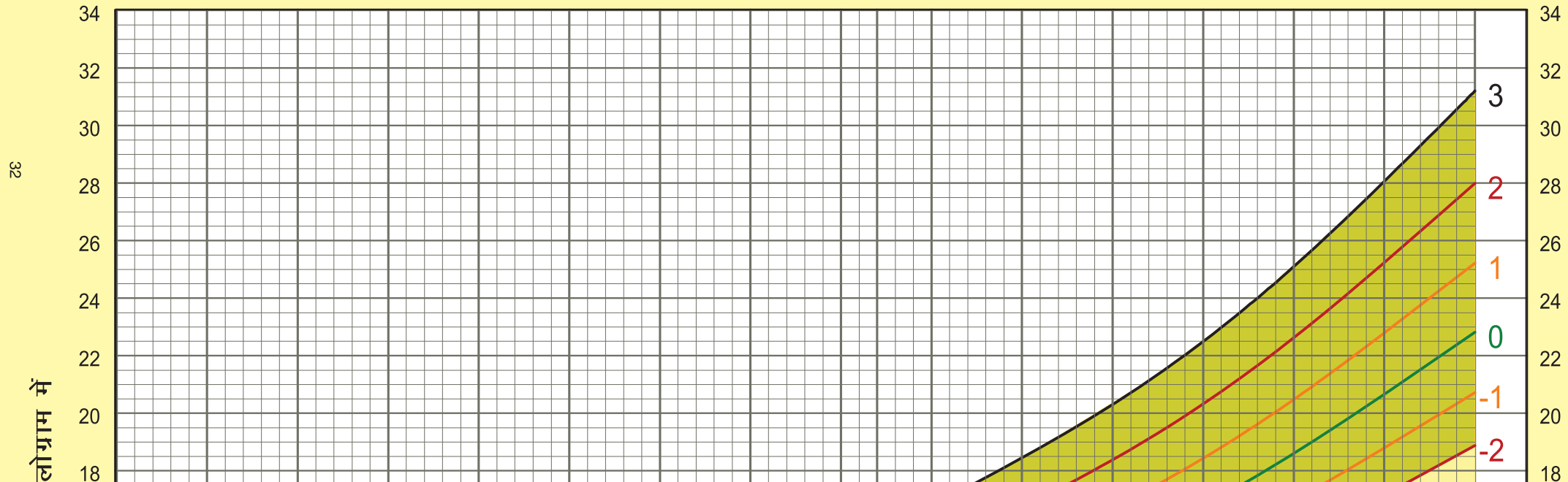
शिशु के इलाज हेतु भी निम्न सुविधायें हैं :-

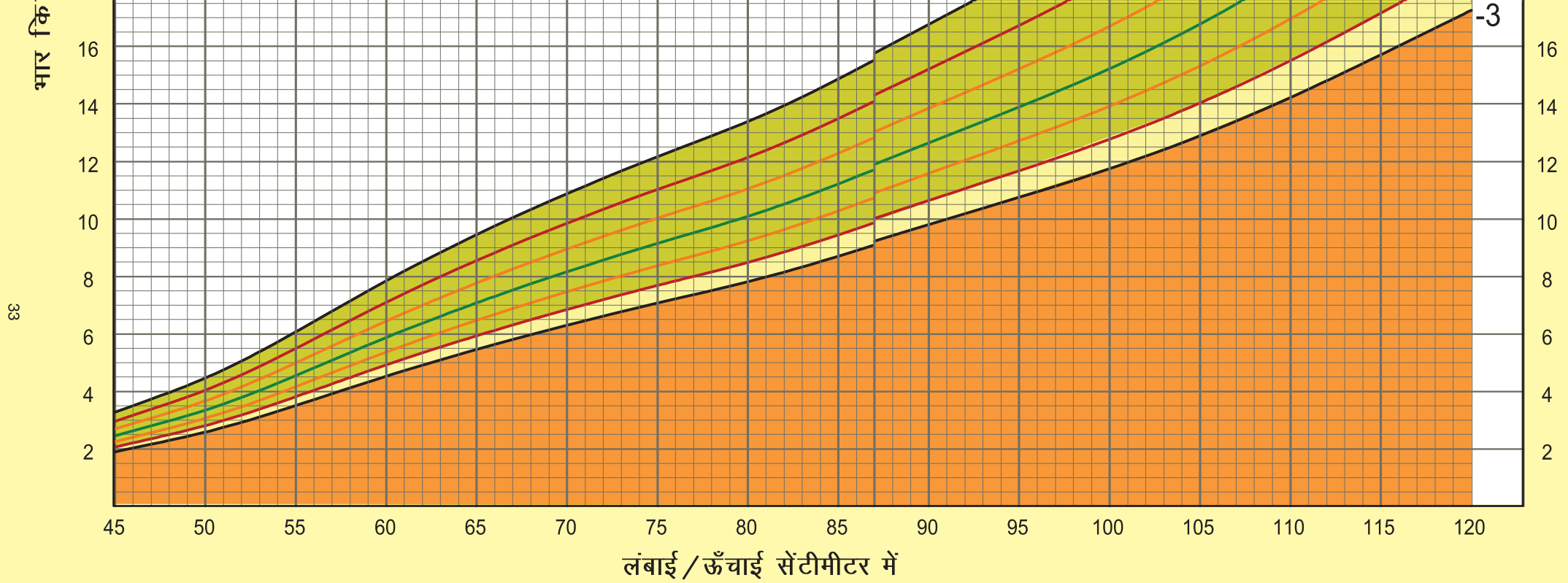
- **किसी भी प्रकार के उपयोगकर्त्ता शुल्क (Registration Fee) नहीं।**
- **रेफर किये जाने की स्थिति में दूसरे अस्पताल तक जाने के लिये नि:शुल्क यातायात की सुविधा**
- **स्वास्थ्य केन्द्र से घर जाने के लिये नि:शुल्क यातायात की सुविधा**

बच्चे का नियमित वज़न लें

लड़कीः वजन अनुसार – लंबाई / ऊँचाई

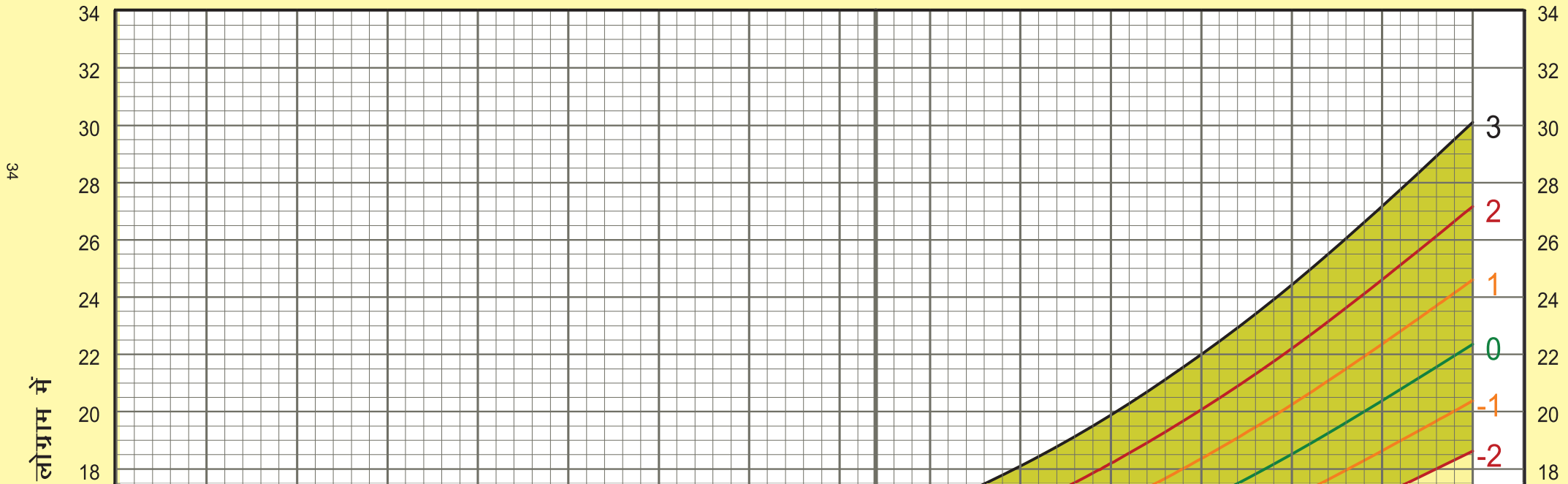
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)

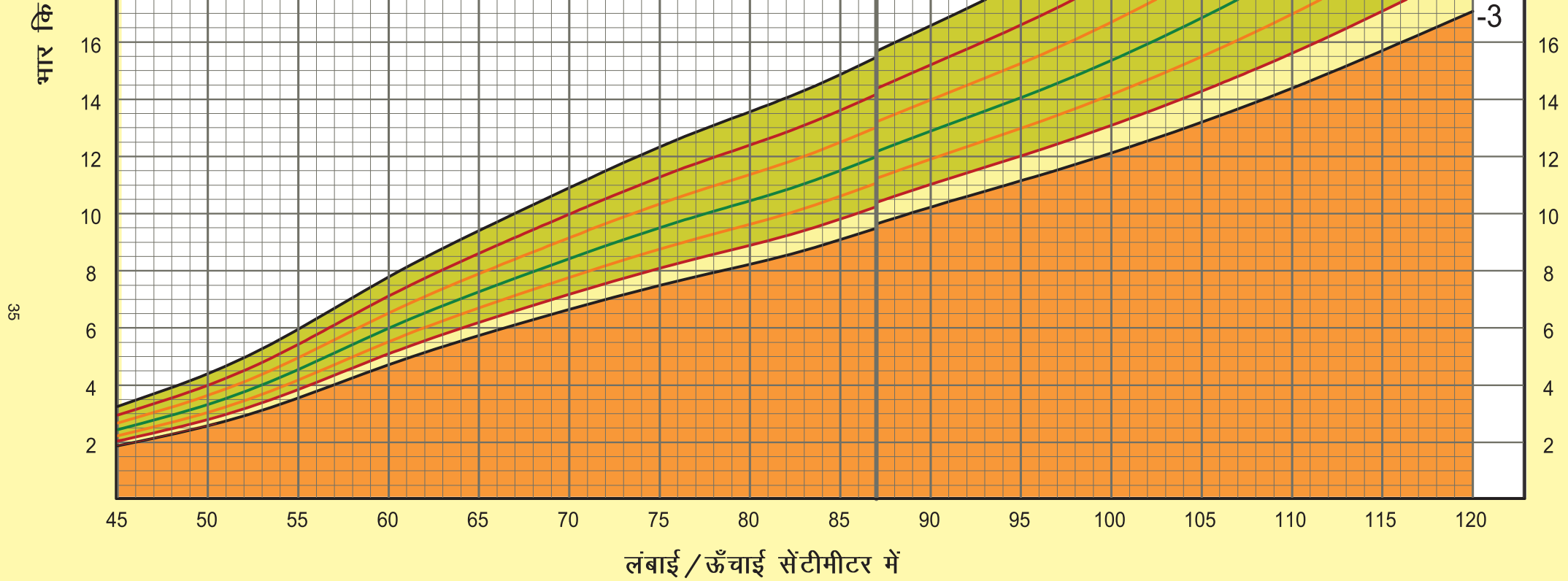



-3
16
14
12
10
8
6
4
2
45
50
55
60
65
70
75
80
85
90
95
100
105
110
115
120
लंबाई / ऊँचाई सेंटीमीटर में

लड़काः वजन अनुसार – लंबाई / ऊँचाई

(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)




-3
भार कि
16
14
12
10
8
6
4
2
45
50
55
60
65
70
75
80
85
90
95
100
105
110
115
120
लंबाई / ऊँचाई सेंटीमीटर में

जन्म	$1\,^1/_2$ माह	$2\,^1/_2$ माह	$3\,^1/_2$ माह	9 माह
जन्म की तिथि / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /
टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy):*	टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy):*	टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy):*	टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy):*	टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy):*
OPV-0 / /	**OPV-1** / /	**OPV-2** / /	**OPV-3** / /	**MR-1** / /
Hep B जन्म के 24 घंटे के अन्दर / /	**Penta-1** / /	**Penta-2** / /	**Penta-3** / /	**JE-1** / /
BCG / /	**Rota-1** / /	**Rota-2** / /	**Rota-3** / /	**Vitamin A-1** / /
/ /	**PCV-1** / /	/ /	**PCV-2** / /	**PCV** booster / /
/ /	**IPV-1** / /	/ /	**IPV-2** / /	/ /
/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

समझदारी दिखाएँ! अपने बच्चे का सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएं

बधाई! आपके बच्चे को जीवन के वर्ष के सभी टीके लग गए है।

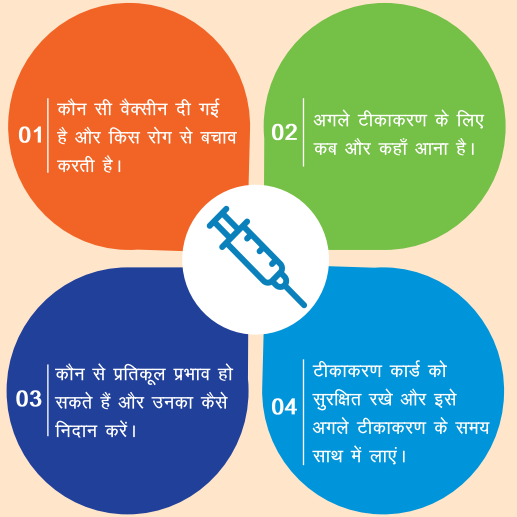
टीकाकरण के चार महत्वपूर्ण संदेश

01 कौन सी वैक्सीन दी गई है और किस रोग से बचाव करती है।

02 अगले टीकाकरण के लिए कब और कहाँ आना है।

03 कौन से प्रतिकूल प्रभाव हो सकते हैं और उनका कैसे निदान करें।

04 टीकाकरण कार्ड को सुरक्षित रखे और इसे अगले टीकाकरण के समय साथ में लाएं।



16-24 माह	5-6 वर्ष	10 वर्ष	16 वर्ष
अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	
DPT Booster-1 — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /	DPT Booster-2 — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /	टेटनस डिप्थेरिया (Td) — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /	टेटनस डिप्थेरिया (Td) — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /
Vitamin A-2 / /	/ /	/ /	/ /
MR-2 / /	/ /	/ /	/ /
JE-2 / /	/ /	/ /	/ /
OPV Booster / /	/ /	/ /	/ /

कैम्पेन/अन्य वैक्सीन	
वैक्सीन का नाम	टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy):

विटामिन ए

	बच्चे की उम्र	दी गई तिथि (mm/dd/yyyy):
Vit-A-3	2 वर्ष	/ /
Vit-A-4	2.5 वर्ष	/ /
Vit-A-5	3 वर्ष	/ /
Vit-A-6	3.5 वर्ष	/ /
Vit-A-7	4 वर्ष	/ /
Vit-A-8	4.5 वर्ष	/ /
Vit-A 9	5 वर्ष	/ /

छूटी हुई वैक्सीन की ट्रैकिंग

छूटी हुई वैक्सीन का नाम व ड़ोज	छूटी हुई वैक्सीन ड़ोज की तय तिथि	वैक्सीन ड़ोज छूटने का कारण	छूटी हुई ड़ोज हेतु अगले सत्र की तिथि	ए.एन.एम. के हस्ताक्षर

बधाई! आपके बच्चे को जीवन के दूसरे वर्ष के लिए सभी टीके पूरे हो गए हैं।

टीकाकरण की आवश्यकताएं

टीकाकरण का नाम	जन्म	1½ माह	2½ माह	3½ माह	9 माह	1½ माह
BCG टी.बी. रोग से बचाता है	✓					
HepB हेपेटाइटिस बी रोग से बचाता है	✓					
OPV पोलियो रोग से बचाता है	✓	✓	✓	✓		✓
IPV पोलियो रोग से बचाता है		✓		✓		
PENTA काली खाँसी, डिप्थीरिया, टिटनेस, हेपेटाइटिस बी एवं हिब इंफेक्शन से बचाता है		✓	✓	✓		
PCV न्यूमोनिया रोग से बचाता है		✓		✓	✓	
ROTA दस्त रोग से बचाता है		✓	✓	✓		
MR खसरा व रूबैला रोग से बचाता है					✓	✓
JE दिमागी बुखार रोग से बचाता है					✓	✓
DPT काली खांसी, डिप्थीरिया और टिटनेस से बचाता है						✓

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सत्यमेव जयते

आपके सहयोग से हमने पोलियो का सफाया और मातृ एवं नवजात टिटनेस का उन्मूलन कर दिया

अपने बच्चे का टीकाकरण जारी रखें।
धन्यवाद!

अतिरिक्त जानकारी:

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

2018 संस्करण

नियमित टीकाकरण काउंटर फॉयल

परिवार का परिचय

बच्चे का नाम .....

बच्चे की जन्म तिथि...../...../.....

पिता का नाम .....

माँ का नाम .....

माता-पिता का मो. नं. .....

पता .....

MCTS/RCH क्रमांक .....

ए.एन.एम. का हस्ताक्षर .....

जन्म	1 $^{1}/_{2}$ माह में	2 $^{1}/_{2}$ माह में	3 $^{1}/_{2}$ माह में	9 माह में
जन्म की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /
OPV-0 टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy)*: / /	OPV-1 टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy)*: / /	OPV-2 टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy)*: / /	OPV-3 टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy)*: / /	MR-1 टीकाकरण तिथि *(mm/dd/yyyy)*: / /
Hep B *give within 24h of birth* / /	Penta-1 / /	Penta-2 / /	Penta-3 / /	JE-1 / /
BCG / /	Rota-1 / /	Rota-2 / /	Rota-3 / /	Vitamin A-1 / /
/ /	PCV-1 / /	/ /	PCV-2 / /	PCV-Boster / /
/ /	IPV-1 / /	/ /	IPV-2 / /	/ /
/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

आशा प्रोत्साहन राशि की ट्रैकिंग

पूर्ण टीकाकरण (FIC):

तारीख ..... / ..... / .....

प्रोत्साहन राशि की प्राप्ति ☐ हाँ ☐ नहीं

यदि हाँ, तो तारीख लिखे ..... / ..... / .....

सम्पूर्ण टीकाकरण (CIC):

तारीख ..... / ..... / .....

प्रोत्साहन राशि की प्राप्ति ☐ हाँ ☐ नहीं

यदि हाँ, तो तारीख लिखे ..... / ..... / .....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

16-24 माह में	5-6 साल में	10 साल में	16 साल में
अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	अगले टीकाकरण की तिथि: / /	[ए.एन.एम. को कार्ड वापिस करें]
DPT Booster-1 — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /	DPT Booster-2 — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /	टेटनस डिप्थेरिया (Td) — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /	टेटनस डिप्थेरिया (Td) — टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy): / /
Vitamin A-2 / /	/ /	/ /	/ /
MR-2 / /			
JE-2 / /			
OPV Booster / /			
/ /			

छूटी हुई वैक्सीन की ट्रैकिंग

नाम	टीकाकरण तिथि	कारण	अगले टीकाकरण की तिथि:	ए.एन.एम. का हस्ताक्षर
	/ /		/ /	
	/ /		/ /	
	/ /		/ /	
	/ /		/ /	

VITAMIN A

दी गई तिथि (mm/dd/yyyy):

Vit-A-3	/ /
Vit-A-4	/ /
Vit-A-5	/ /
Vit-A-6	/ /
Vit-A-7	/ /
Vit-A-8	/ /
Vit-A-9	/ /