<u>જન્મનો સમય નિર્ધારણઃ</u>

સ્ત્રીઓ અને બાળકો, બન્નેનાં સ્વાસ્થ્યમાં ઉલ્લેખનીય સુધાર થઇ શકે છે, જ્યારે પહેલાં બાળકના જન્મ અને બીજા ગર્ભ ધારણ વચ્ચે ઓછામાં ઓછું બે વર્ષનું અંતર હોય. ૧૮ વર્ષની ઉંમર કરતા પહેલા અથવા ૩૫ વર્ષની ઉમર બાદ, ગર્ભ ધારણ, માં અને એના બાળક માટે સ્વાસ્થ્યના જોખમને વધારી દે છે. પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બન્નેએ, કુટુંબ નિયોજનથી થનારા સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભ વિશે જાણવું જોઇએ, જેથી તેઓ સમજી વિચારીને નિર્ણય લઇ શકે.

૧. ૧૮ વર્ષની ઉમર કરતા પહેલા કે પછી ૩૫ વર્ષની ઉમર બાદ ગર્ભ ધારણ, માં અને એના બાળક માટે સ્વાસ્થ્યના જોખમને વધારી દે છે.

૨. માં અને બાળક, બન્નેની સારી તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે, કે સ્ત્રી ફરી વાર ગર્ભ ધારણ ત્યારે જ કરે જ્યારે એનું પહેલું બાળક બે વર્ષનું થઇ ગયું હોય.

૩. સ્ત્રીનું વારંવાર ગર્ભવતી થવાના કારણે, ગર્ભ ધારણ અને પ્રસવથી જોડાએલ સ્વાસ્થ્યના જોખમ વધી જાય છે.

૪. પરિવાર નિયોજનની સેવાઓ દંપતિઓને આ યોજના બનાવવાનું જ્ઞાન અને એનાથી જોડાએલ રીતો ઉપલબ્ધ કરાવે છે, કે બાળકને જન્મ આપવાનું કયારે શરૂ કરે, કેટલા બાળકને જન્મ આપે, એમની વચ્ચે કેટલા વર્ષનું અંતર રાખે અને કયારે રોકે. ગર્ભ ધારણ કરવા અને એને ટાળવાના ઘણાં સુરક્ષિત, કારગર અને સ્વીકૃત રીતો ઉપલબ્ધ છે.

૫. કુટુંબ નિયોજન પુખ્ત વયના પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ, બન્નેની જવાબદારી છે. પતિ–પત્ની, બન્નેએ કુટુંબ નિયોજન અને ઉપલબ્ધ વિકલ્પો વિશે જાણવાની જરૂર છે.

<u>સુરક્ષિત માતૃત્વ</u>

દરેક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ પ્રસવ પૂર્વ અને પ્રસવ ઉપરાંત સારસંભાળ માટે પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્યકર્મી પાસે જરૂર જવું જોઇએ (નો જરૂર સંપર્ક કરવો જોઇએ) અને દરેક પ્રસવ, કુશળ પ્રસવ સહાયકની દેખરેખમાં જ થવો જોઇએ. દરેક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને એના કુટુંબીજનોએ પ્રસવ વખતે અને તે બાદ થનારી સમસ્યાઓ વિશે જાણવું ખુબ જ જરૂરી છે. સાથે જ જરૂર પડતાં મેળવી શકાતા વિકલ્પો વિશે પણ માહિતી હોવી જોઇએ. કોઇ પણ સમસ્યા માટે એમની પાસે પ્રસવ અને એની તરત પછીની કુશળ સારસંભાળ માટે જરૂરી સંસાધન અને યોજનાનું હોવું પણ ખૂબ જ જરૂરી છે.

૧. જે છોકરીઓ શિક્ષિત અને સ્વસ્થ હોય છે અને જેમને નાનપણ અને કિશોરાવસ્થામાં સતત પૌષ્ટિક આહાર મળે છે. એમનામાં સ્વસ્થ શિશુને જન્મ આપવાની શકયતા વધારે હોય છે અને એમનો ગર્ભાવસ્થા સમય અને પ્રસવ સુરક્ષિત થાય છે. જો ગર્ભ ધારણ ૧૮ વર્ષની ઉમર બાદ થાય.

૨. ગર્ભવતી થતા પહેલા જો સ્ત્રી સ્વસ્થ હોય અને જેને સમુચિત રૂપે પૌષ્ટિક ભોજન મળતું રહયું હોય તો માં અને એના બાળક માટે ગર્ભ ધારણની સાથે જોડાએલ જોખમને ઘણી હદ સુધી ઓછું કરી શકાય છે. ગર્ભાવસ્થા વખતે અને સ્તનપાન કરાવતી વખતે દરેક સ્ત્રીને વધારે પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક ભોજન, વધારે આરામ, આયરન – ફોલિક એસિડ અથવા મલ્ટીપલ માઇક્રો ન્યુટ્રીઅન્ટસ સપ્લીમેન્ટસની જરૂરિયાત હોય છે. ભલેને એમને ફોર્ટિફાઇડ આહાર મળતો હોય અને સાથે જ બાળકોના સમુચિત / માનસિક વિકાસને ચોકકસ કરવા માટે એણે આયોડિન વાળું ભોજન ખાવું જોઇએ.

૩. દરેક ગર્ભાવસ્થા ખાસ છે. એક સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ ગર્ભાવસ્થા – સુનિશ્ચિત / કરવા માટે દરેક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે પ્રસવ પહેલા (ગર્ભાવસ્થા વખતે) ઓછામાં ઓછું ચાર વાર ચિકિત્સકને દેખાડવું જરૂરી છે, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને એમના કુટુંબ માટે ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસવ વખતેની જોખમોના ચિન્હોની ઓળખ કરવામાં સક્ષમ હોવું અને જો સમસ્યા થાય છે તો તરત કુશળ મદદ મેળવવા માટે યોજના અને સંસાધનોનું હોવું મહત્વપૂર્ણ છે.

૪. પ્રસવ, માં અને શિશુ માટે સૌથી નાજુક સમય હોય છે, દરેક ગર્ભવતી સ્ત્રી પાસે પ્રસવ વખતે દાપણ, ચિકિત્સક અથવા નર્સના રૂપમાં એક પ્રશિક્ષિત પ્રસવ સહાયક જરૂર હોવું જોઇએ. સાથે જ જો જટિલતાઓ ઉભી થાય તો એની માટે સમય પર ઉપલબ્ધ થઇ શકનાર વિશેષ સારસંભાળની તરત સગવડ પણ હોવી જોઇએ.

૫.	પ્રસવ પહેલા યોગ્ય સાર-સંભાળ કરવાથી માં અને બાળક માટે જોખમ ઓછું થઈ જાય છે અને માતા-પિતા અથવા અભિભાવકોને નવજાતના જીવનની એક સ્વસ્થ શરૂઆત કરવામાં મદદ મળે છે. પ્રસવ પછી પહેલા ૨૪ કલાક દરમ્યાન માં અને શિશુની નિયમિત રૂપે તપાસ થવી જોઇએ. મુખ્યત્વે પહેલા અને છઠા અઠવાડિયામાં, જો કોઇ તકલીફ છે તો વધારે વાર તપાસની જરૂર છે.

૬.	સ્વસ્થ માં, સુરક્ષિત પ્રસવ, નવજાત શિશુ માટે કરવામાં આવતી યોગ્ય સારસંભાળ અને સાવચેતી, વ્હાલું કુટુંબ અને સ્વચ્છ ઘરનું વાતાવરણ, નવજાત શિશુના સ્વાસ્થ્ય અને અસ્તિત્વ માટે બહુ મદદરૂપ સાબિત થાય છે.

૭.	ધૂમ્રપાન, દારૂ, નશાખોરી (ડ્રગ્સ) વિષૈલા અને પ્રદુષિત પદાર્થ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, વિકાસશીલ ભ્રુણ, શિશુઓ અને બાળકો માટે વિશેષ રૂપે હાનિકારક છે.

૮.	ઘણાં સમુદાયોમાં સ્ત્રીઓ અને બાળકો સાથે શારિરીક બદસલુકી / સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યની ગંભીર સમસ્યા છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થયેલ બદસલુકી / સ્ત્રીઓને ભ્રુણ બન્નેની માટે ખતરનાક હોય છે. આનાથી ગર્ભપાત, સમય કરતાં વહેલી પ્રસવ પીડા અને નબળું શિશુ જન્મવાનું જોખમ વધી જાય છે.

૯.	કાર્ય સ્થળોએ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને માતાઓને ભેદભાવપૂર્ણ વર્તન અને સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પ્રભાવોથી બચાવવા જોઇએ અને એને સ્તનપાન કરાવવા અથવા શિશુ માટે પોતાનું દુધ કાઢવા માટે સમય અપાવા જોઇએ. એમને માતૃત્વ-અવકાશ, રોજગાર સુરક્ષા, ચિકિત્સા લાભ અને જ્યાં શકય હોય ત્યાં આર્થિક સહયોગનો અધિકાર મળવો જોઇએ.

૧૦.	દરેક સ્ત્રીને સ્વાસ્થ્યની દેખભાળનો અધિકાર છે. મૂખ્યત્વે ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસવ દરમ્યાન, સ્વાસ્થ્યની દેખભાળ કરનારાઓએ ટેકનીકલ રૂપે સક્ષમ હોવું જોઇએ. પરંપરાગત પ્રથાઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવું જોઇએ અને એમણે કિશોરીઓ સહિત દરેક સ્ત્રીઓ સાથે સમ્માન સાથે વર્તન કરવું જોઇએ.

બાળ વિકાસ અને પ્રારંભિક જ્ઞાન (શરૂઆતની શીખ):

શિશુ જન્મ સાથે જ શીખવું શરૂ કરી દે છે. પૌષ્ટિક ભોજન અને સમુચિત / સારસંભાળની સાથે જ જો એમને પ્રેમ, સ્નેહ અને પ્રોત્સાહન પણ મળે તો એ સૌથી સારી રીતે ઉછરે અને શીખે છે. છોકરા અને છોકરીઓને સમાન રૂપે પોતાની આજુ-બાજુની વસ્તુઓનું નિરિક્ષણ કરવા અને પોતાને વ્યકત કરવું, રમવું અને પોતાની આજુ-બાજુની વસ્તુઓનું જાતે શોધ કરવા માટે પ્રેરિત કરવાથી એમનો સમાજીક, શારીરીક, ભાવનાત્મક અને બૌદ્ધિક વિકાસમાં મદદ મળે છે.

૧.	પ્રારંભિક / શરૂઆતના વર્ષો, વિશેષ રૂપે જીવનના પહેલા ત્રણ વર્ષ, શિશુના મગજના વિકાસ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. એ જે કંઇ જૂવે છે, સ્પર્શે છે, ચાખે છે, સૂંઘે છે અથવા સાંભળે છે એ જ એના મગજ માટે વિચારવા, અનુભવવા, વિકાસ પામવા અને શીખવાની ક્ષમતા ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરે છે.

૨.	જન્મતાં જ બાળક ઝડપથી શીખવા માંડે છે. જો એમને ઉત્તમ પોષણ અને સ્વાસ્થ્યની યોગ્ય સારસંભાળની સાથે પ્રેમ અને વ્હાલ, ધ્યાન અને શાબાશી મળે તો એ ઝડપથી ઉછરે છે અને જલ્દી શીખે છે.

૩.	રમવા અને શોધખોળ માટે મળતું પ્રોત્સાહન બાળકોને શીખવા અને એમનામાં સામાજિક, ભાવનાત્મક, શારીરીક અને મગજના વિકાસમાં મદદ કરે છે. આનાથી એમને નિશાળે જવા યોગ્ય તૈયાર થવામાં મદદ મળે છે.

૪.	સામાજીક અને ભાવનાત્મક વ્યવહાર કેવી રીતે કરાય, બાળકો આને નજીકના લોકોની નકલ / કરીને શીખે છે.

૫.	એક બાળકના વિકાસની નિરંતરતા સુનિશ્ચિત / કરવા માટે એનો સમય પર પ્રાથમિક વિદ્યાલયમાં પ્રવેશ બહુ મહત્વપૂર્ણ છે. અભિભાવકો, બીજા લાડ કરનારા, શિક્ષકો અને સમુદાયની સહાય બહુ મહત્વપૂર્ણ છે.

૬.	દરેક બાળકના વિકાસ અને વધવાની પૈટર્ન તો એક જેવી જ હોય છે. પણ દરેક બાળકના વિકાસની પોતાની ગતિ હોય છે. દરેક બાળકની પોત-પોતાની રૂચિઓ, સ્વભાવ, સામાજિક સંપર્કની શૈલી અને શીખવાની રીતો હોય છે.

માંના દૂધનું સેવનઃ

નવજાત શિશુની માટે પહેલા છ મહિનાના જીવનમાં ફકત માંનું દૂધ જ એક માત્ર ભોજન અને પીવાની વસ્તુ હોય છે. છ મહિનાની ઉમરથી શિશુઓને માંના દૂધ સિવાય બીજા પોષક આહારોની જરૂર હોય છે, પણ બે વર્ષ અને એ બાદ સુધી પણ મગજનો વિકાસ અને શારીરીક વિકાસ માટે બાળકને માંનું દૂધ પીવડાવવું જારી રાખવું જોઈએ.

૧. નવજાત શિશુ માટે પહેલા છ મહિનાના જીવનમાં ફકત માંનું દૂધ જ એકમાત્ર ભોજન અને પીવાની વસ્તુ હોય છે. આ દરમ્યાન સામાન્ય રીતે બીજી કોઈ ખાવાની અથવા પીવાની વસ્તુની જરૂર નથી હોતી. ત્યાં સુધી કે પાણીની પણ નહિ.

૨. નવજાત શિશુઓને જન્મ બાદ તરત જ માંના ખોળામાં આપવું જોઈએ. નવજાત શિશુ જ્યાં સુધી શકય હોય એ માં સાથે જ રહે અને જન્મના એક કલાકની અંદર માં જો એને (શિશુને) પોતાનું દૂધ પીવડાવવું શરૂ કરી દેવું જોઈએ.

૩. લગભગ બધી માતાઓ શિશુને પોતાનું દૂધ પીવડાવી શકે છે. બાળકને વારંવાર પોતાનું દૂધ પીવડાવવાથી માંનું દૂધ બનવું ઝડપથી થાય છે. માંનું દૂધ ઝડપથી બનવા માંડે છે. બાળકને દરરોજ દિવસ-રાત મેળવીને ઓછામાં ઓછું આઠ વાર અને જ્યારે પણ એની ઈચ્છા થાય, માંનું દૂધ પીવડાવવું જારી રાખવું જોઈએ.

૪. માંનું દૂધ શિશુઓ અને નાના બાળકોને ખતરનાક રોગોથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. આનાથી માં અને બાળક વચ્ચે વિશેષ સંબંધ પણ બને છે.

૫. માંના દૂધની બદલે અપાતો કોઈ બીજો પોષાહાર અથવા ગાય-બકરીનું દૂધ નવજાત શિશુઓના સ્વાસ્થ્ય અને જીવન માટે ખતરનાક હોઈ / બની શકે છે. જો કોઈ સ્ત્રી નવજાત શિશુને પોતાનું દૂધ નથી પીવડાવી શકતી તો એના બાળકને સ્વચ્છ કપથી માંનું દૂધ અથવા માંના દૂધનો પૂરક આહાર અપાવો જોઈએ.

૬. HIV ના સંક્રમણની ભોગ બનેલી સ્ત્રી દ્વારા પોતાનું દૂધ પીવડાવવાથી બાળકમાં આ રોગ ફેલાવાનું જોખમ બની રહે છે. પહેલા છ મહિના દરમ્યાન માંના દૂધની સાથે-સાથે અમુક બીજો આહાર લેનાર બાળકોમાં, ફકત માંનું દૂધ પીનાર બાળકોની અપેક્ષા રોગોનું જોખમ ઘણું વધારે હોય છે. એટલે એ જ સલાહ અપાય છે, કે નવજાત શિશુને પહેલા છ મહિના દરમ્યાન ફકત માંનું દૂધ જ અપાવું જોઈએ નહિતર વિકલ્પના રૂપમાં માંના દૂધનો પૂરક આહાર અપાઈ શકે છે. જો એ માન્ય, સંભવ, સામર્થ્ય, નિયમિત અને સુરક્ષિત હોય.

૭. ઘરથી દૂર રહેનારી કામકાજી સ્ત્રી પોતાના બાળકને પોતાનું દૂધ પીવડાવવું જારી રાખી શકે છે. એને જેટલી વાર શકય હોય, શિશુને પોતાનું દુધ પીવડાવવું જોઈએ અને પોતાનું દૂધ કાઢીને જવું જોઈએ જેથી જ્યારે એ શિશુથી દૂર હોય તો શિશુને સંભાળનાર કોઈ પણ એન સ્વચ્છ અને સુરક્ષિત રીતે એ દૂધ બાળકને પીવડાવી શકે.

૮. છ મહિનાની ઉમર બાદ જ્યારે શિશુ બીજો આહાર લેવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે પણ બે વર્ષ અને એ બાદ સુધી બાળકને માંનું દૂધ પીવડાવવું જારી રાખવું જોઈએ. કારણ કે માંનું દૂધ પોષણ, ઉર્જા અને રોગોથી સુરક્ષિત રાખનાર એક મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત છે.

<u>પોષણ અને વૃદ્ધિ:</u>

જો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રી અથવા જીવનના પહેલા બે વર્ષ દરમ્યાન એનું બાળક કુપોષિત હોય તો બાળકનો શારીરીક અને મગજનો વિકાસ ધીમો થઈ શકે છે. બાળકોના ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસને સુનિશ્ચિત / કરવા માટે એને એવા સમતોલિત આહારની જરૂર હોય છે, જે પ્રોટિન અને શકિતવર્ધક હોય અને જે આયરન અને વિટામિન એ જેવા વિટામિન અને તત્વોથી યુકત હોય. જન્મથી એક વર્ષ સુધી દર મહિને અને એકથી બે વર્ષ સુધી ઓછામાં ઓછા ત્રણ મહિનામાં બાળકનું વજન કરાવવું જોઈએ. જો બાળકનું વજન નથી વધતું તો એને કોઈ પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્યકર્મીને દેખાડવું જોઈએ.

૧. નાના બાળકે યોગ્ય રીતે વૃદ્ધિ પામવું અને ઝડપથી વજન હાસિલ / વધવું જોઈએ. જન્મથી બે વર્ષ સુધી બાળકનું દર મહિને વજન કરાવવું જોઈએ. જો બાળકનું વજન નથી વધતું તો આનો અરથ કયાંક કોઈ ગડબડ છે. એને કોઈ પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્યકર્મીને દેખાડવું જોઈએ.

૨. ફકત માંનું દૂધ જ શિશુ માટે એક માત્ર ખોરાક અને પીણું છે. જેની જરૂરીયાત એને છ મહિના સુધી હોય છે. છ મહિના બાદ માંના દૂધ ઉપરાંત બાળકને જુદા-જુદા આહારની જરૂર હોય છે.

૩. માંના દૂધ સિવાય બાળકને છથી આઠ મહિના દરમ્યાન દિવસમાં ત્રણ વાર અને નવમા મહિનાથી પાંચ વાર પૂરક આહારની જરૂર હોય છે. બાળકની ભૂખના હિસાબે બે ભોજન વચ્ચે એને એક અથવા બે વાર અખરોટ પેસ્ટની સાથે ફળ અથવા બ્રેડના પૌષ્ટિક સ્નૈકસની જરૂરિયાત હોઈ શકે છે. બાળકને ઓછા પ્રમાણમાં ભોજન અપાવું જોઈએ જેનું પ્રમાણ અને વિવિધતા બાળક અથવા બાળકીના વિકાસની સાથે જ વધતું રહેવું જોઈએ.

૪. માં દ્વારા બાળકોને દૂધ પીવડાવાનો સમય, શીખવા, પ્રેમ કરવો અને એક-બીજા સાથે સંવાદ / વાતો કરવાનો સમય હોય છે. જે બાળકના શારીરિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસને ગતિ આપે છે. દૂધ પીવડાવતી વખતે અભિભાવકો અથવા બાળકોની સાર-સંભાળમાં સંલગ્ન લોકોએ બાળકો સાથે વાત કરવી જોઈએ અને છોકરો હોય કે છોકરી બન્નેને એકસમાન પ્રેમ અને ધૈર્યની સાથે સરખા પ્રમાણમાં દૂધ પીવડાવવું જોઈએ.

૫. માં દમીથી લડવા, આંખની ગડબડી રોકવા અને જીવલેણ જોખમોને ઓછું કરવા માટે બાળકને વિટામિન-એ ની જરૂર હોય છે. વિટામિન-એ ઘણાં ફળો અને શાક-ભાજી, ઈંડા, દૂધની બનેલી વસ્તુઓ, કલેજી, માછલી, માંસ, આયરન વાળા પૌષ્ટિક ભોજન અને માંના દૂધમાંથી મેળવી શકાય છે.

૬. શારીરીક અને મગજની ક્ષમતાઓના બચાવ અને લોહીની ઉણપ ઓછી કરવા માટે બાળકોને આયરનથી ભરપૂર ભોજનની જરૂર હોય છે. આયરનના મુખ્ય સ્ત્રોત છે. કલેજી / , ચરબી વગરનું માંસ, માછલી, ઈંડા અને આયરન વાળા અથવા આયરન પૂરક પૌષ્ટિક ભોજન. જે વિસ્તારોમાં સામાન્ય રૂપે વિટામિન-એ ની કમી છે ત્યાં છ મહિનાથી પાંચ વર્ષ સુધીના બાળકોને ચારથી છ મહિનામાં એક વાર વિટામિન-એ ના પૂરકનો ભારે ખોરાક આપી શકાય છે.

૭. બાળકોમાં શીખવાની ક્ષમતાઓ અને વિકાસમાં મોડું થવું રોકવા માટે માં અને બાળકના આહારમાં આયોડિન મીઠું જરૂરી છે. બાળકોમાં શીખવાની ક્ષમતાઓ અને વિકાસમાં મોડું થવું આને રોકવું ખૂબ જરૂરી છે. સાધારણ મીઠાની બદલે આયોડાઈઝડ મીઠાનો ઉપયોગ કરવો ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને એમના બાળકોની આયોડિનની જરૂરિઆતને પૂરી કરે છે.

૮. જેમ-જેમ બાળકના આહારમાં ખાદ્ય પદાર્થ અને પેયનું પ્રમાણ વધે છે. ઝાડા થવાનું જોખમ પણ વધતું જાય છે. જેનાથી બાળકોમાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી પોષક તત્વો અને ઉર્જાની ઉણપ થઈ જાય છે. બિમારીઓને રોકવા માટે સ્વચ્છતા, ચોખ્ખું, સુરક્ષિત પાણી અને ખાદ્ય પદાર્થોની સંપૂર્ણ દેખભાળ, તૈયારી અને ભંડારણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

૯. બિમારી દરમ્યાન બાળકોને વધારે પ્રવાહી પદાર્થ અને ભોજન માટે પ્રોત્સાહન અને શિશુઓને વધારે વાર સ્તનપાન કરાવવાની જરૂર છે. બિમારી બાદ બાળકોને સામાન્ય કરતા વધારે ભોજન આવવું જોઈએ, જેથી માંદગીના લીધે ઓછી થયેલી ઉર્જા અને પોષણની ઉણપ જલ્દી પૂરી થઈ શકે.

૧૦. બહુ પાતળા-દુબળા અને / અથવા સોજા (સૂજન) વાળા બાળકોને વિશેષ ચિકિત્સીય દેખરેખની જરૂર હોય છે. એમને મૂલ્યાંકન અને ઉપચાર માટે એક પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કાયકર્તા અથવા સ્વાસ્થ્ય સુવિધા કેન્દ્રમાં લઈ જવું જોઈએ.

<u>રસીકરણ:</u>

દરેક બાળક માટે રસીકરણની ભલામણ કરાએલ કડી પૂરી થવી જોઈએ. બાળકના જીવનના પહેલા અને બીજા વર્ષમાં અપાતી રસી વિશેષ રૂપે એમને શરૂઆતી દિવસોના રોગોથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. જેનાથી એમના યોગ્ય વિકાસમાં કમી, હંમેશા માટે અપંગ થઈ જવું અથવા મૃત્યુ પામવાનું જોખમ વધારે હોય છે. ગર્ભધારણ માટે સક્ષમ યુવતીઓની સાથે-સાથે બીજી બધી સ્ત્રીઓને અપાએલ ટિટનેસના ખોરાકથી ના ફકત એમનું પણ એમના આવનાર નવજાત શિશુની પણ રક્ષા થાય છે. યોગ્ય સમયે ટિટનેસની પાંચ ખોરાક આપવાથી આખા જીવનની સુરક્ષા મળે છે. એ બધી સ્ત્રીઓ જો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ટિટનેસની બૂસ્ટર રસી જરૂર આપવી જોઈએ. જેમને હજી સુધી ટિટનેસની નિર્ધારિત પાંચ રસી નથી અપાઈ.

૧. રસીકરણ ખુબ જ જરૂરી છે. જીવનના પહેલા વર્ષમાં દરેક બાળકની રસીકરણની આખી કડીની જરૂરિઆત હોય છે. શરૂઆતી સુરક્ષા ખૈબ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. વિશેષ રૂપે પહેલા અને બીજા વર્ષનું

રસીકરણ એટલે પણ ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે. બાળકનું રસીકરણ કયાં સુધી થવું જોઇએ એ માટે દરેક અભિભાવકો અને બાળકોનું ધ્યાન રાખનાર અને સ્વાસ્થ્યકર્તાઓની સલાહ જરૂર માનવી જોઇએ.

૨. રસીકરણ ઘણી ખતરનાક બિમારીઓથી બચાવ કરે છે, જે બાળકનું રસીકરણ નથી થતું એનું માંદું પડવું, હંમેશા માટે અપંગ થવું અથવા કુપોષણનું ભોગ બનવું અને મૃત્યુ પામવાનું જોખમ ઘણું વધારે હોય છે.

૩. એ બાળકનું રસીકરણ સુરક્ષિત હોય છે જે સાધારણ રૂપે બિમાર, અપંગ અથવા કુપોષિત હોય.

૪. દરેક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને શિશુઓને ટિટનેસથી બચાવવાની જરૂર છે. જો સ્ત્રીનું રસીકરણ પહેલા થઇ ગયું છે તો પણ એને ટિટનેસની એક બીજી રસી લગાવવાની જરૂર હોઇ શકે છે. ટિટનેસની રસી અને સલાહ માટે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાને મળો.

૫. દરેક વ્યકિતના રસીકરણ માટે નવી અથવા પાણીમાં ઉકાળેલી સોઇની જ ઉપયોગ થવો જોઇએ. લોકોએ નવી સોઇનો ઉપયોગ કરવાની માંગણી કરવી જોઇએ.

૬. વસ્તીમાં / ભીડમાં બિમારીઓ ઝડપથી ફેલાઇ શકે છે. .... ની સ્થિતિઓમાં રહેલા દરેક બાળકોનો મુખ્ય રૂપે .... થી બચાવ માટે તરત રસીકરણ થવું જોઇએ.

૭. દરેક રસીકરણ પહેલા સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાને બાળક અથવા વયસ્કનો રસીકરણ ચાર્ટ જરૂર દેખાડવો જોઇએ.

<u>ઝાડાઃ</u>

ઝાડાનો ભોગ બનેલ બાળકને વધારે પ્રમાણમાં માંનું દૂધ અથવા જીવન રક્ષક ઘોળ (ઓ.આર.એસ.) જેવા પ્રવાહી પદાર્થ આપવા જોઇએ. અને જો બાળકની ઉંમર છ મહિના કરતા મોટી હોય તો એના આહારમાં પૌષ્ટિક પ્રવાહી અને ખાદ્ય પદાર્થોનું પ્રમાણ વધારવું જોઇએ. ઝાડા ઓછા કરવા માટે એને (જિંક)નો ખોરાક આપવો જોઇએ. જો ઝાડામાં ઘણી વાર પાતળા ઝાડા અથવા મળમાં લોહી પડે છે તો બાળકના જીવન માટે જોખમ થઇ શકે છે. અને એને કોઇ પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાની પાસે તરત ઇલાજ માટે લઇ જવું જોઇએ.

૧. ઝાડા શરીરમાંથી પાણી ઓછું કરીને અને પાણીની ઉણપ કરીને બાળકનું મૃત્યુ કરાવી શકે છે. ઝાડા શરૂ થતાં જ બાળકને નિયમિત ખાવાનું અને પ્રવાહી વસ્તુ થોડી વધારે આપવી જરૂરી છે.

૨. જો એક કલાકની અંદર ઘણી વાર પાતળા ઝાડા અથવા મળમાં લોહી આપે છે તો આ બાળકના જીવન માટે જોખમી થઇ શકે છે. ખાવામાં પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાની મદદ તરત જરૂરી છે.

૩. પહેલા છ મહિનાના જીવનમાં અને છ મહિના બાદ પણ શિશુને માંનું દૂધ પીવડાવતા રહેવાથી વિશેષ રૂપે ઝાડાની ગંભીર મુશ્કેલીને ઓછી કરી શકાય છે. જ્યાં માન્ય અને ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં રોગ વાયરસ નિરોધક રસી, રોગ જીવાણુઓના કારણે ઝાડાથી થનારી મૃત્યુનું જોખમ ઓછું કરે છે. વિટામિન-એ અને જસ્તાના પૂરક આહારથી પણ ઝાડાનું જોખમ ઓછું થઇ શકે છે.

૪. ઝાડાનો ભોગ બનેલ બાળકે નિયમથી ખાવાનું ખાતા રહેવાની જરૂર હોય છે. જે બાળકના ઝાડા મટી ગયા હોય એ બાળકે ખોએલા પોષણ અને ઉર્જાને ફરી વાર મેળવવા માટે વધારે ખોરાક અપાવો જોઇએ.

૫. ઝાડાનો ભોગ બનેલ બાળકને ૧૦થી ૧૪ દિવસો સુધી જીવન રક્ષક ઘોળ (ઓ.આર.એસ.) અને દરરોજ જિંકનો પૂરક ખોરાક આપવો જોઇએ. ઝાડાની દવાઓ સામાન્ય રૂપે અસર નથી કરતી અને બાળકને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

૬. ઝાડાથી બચવા માટે નવજાત શિશુઓની સાથે-સાથે વધતા બાળકોના બધા મળને સંડાસ અથવા શૌચાલયમાં નાખીને અથવા બાળીને.

૭. ચોખ્ખાઇની સારી ટેવો અને સ્વચ્છ પાણી પીવું ઝાડાથી રોકથામ કરે છે. શૌચ પછી અથવા મળને હાથ અડયા બાદ અને ખાવાનું અડવા / બનાવવા અથવા બાળકને ખવડાવતા પહેલા હાથોને સાબુ અને પાણી કે પછી ચોખ્ખી માટી / રાખ અને પાણી જેવાથી સરખી રીતે ધોવા જોઇએ.

<u>ઉધરસ, શરદી અને વધારે ગંભીર બીજી બીમારીઓઃ</u>

મોટા ભાગે બાળકોની ઉધરસ કે શરદી જાતે જ ઠીક થઈ જાય છે. પણ શરદી અને તાવથી પીડિત બાળકનો શ્વાસ જો ઝડપથી ચાલી રહયો હોય અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી હોય તો બાળક માટે જોખમ થઈ શકે છે અને એને કોઈ પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તા પાસે તરત ઈલાજ માટે લઈ જવું જોઈએ.

૧. ઉધરસ અને શરદીથી હેરાન બાળકોને ગરમ રાખવા જોઈએ અને એમને વધારેમાં વધારે ખાવા અને પીવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

૨. કયારેક-કયારેક ઉધરસ અને શરદી ગંભીર સમસ્યાનું લક્ષણ હોય છે. ઝડપથી અથવા મુશ્કેલીથી શ્વાસ લેતા બાળકને નિમોનિયા અથવા કહીએ કે ફેફસાનું સંક્રમણ થઈ શકે છે. આ જીવલેણ બિમારી છે. બાળકને તરત ઈલાજ માટે કોઈ પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાની પાસે લઈ જવું જોઈએ જે સ્વાસ્થ્ય સુવિધાઓ પણ ઉપલબ્ધ કરાવી શકતા હોય.

૩. કુટુંબ એ નકકી કરી લે કે શિશુને પહેલા છ મહિના ફકત માંનું દૂધ મળે અને બધા બાળકોને યોગ્ય પોષણ અને સંપૂર્ણ રસીકરણ મળે, નિમોનીયાની રોકથામમાં મદદ કરી શકે છે.

૪. જો બાળકને ત્રણ અઠવાડિયા કરતાં વધારે સમય સુધી ઉધરસ રહે તો ઈલાજની તરત જરૂર હોય છે. બની શકે કે બાળકને ટી.બી. હોય, જે ફેફસાંનું સંક્રમણ હોય છે.

૫. તંબાકુ અને ચૂલાના ધુમાડાથી બાળકો અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને નિમોનિયા અથવા શ્વાસની બીજી બિમારીઓનું ખાસ જોખમ રહે છે.

<u>સાફ-સફાઈ:</u>

ઘણી બિમારીઓને / ઘણાં રોગોને ચોખ્ખાઈની સારી આદતો અપનાવીને રોકી શકાય છે. જેમકે પાખાના કરવા અથવા બાળકોના .... ઉપાડવા બાદ હાથોને સાબૂ અને પાણીથી અથવા રાખ અને પાણીથી ધોવા. સ્વચ્છ શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવો, ... ને ઘર, બાળકોની રમાવની જગ્યા અને જળ-સ્ત્રોતથી દૂર રાખવા, ભોજન કરાવા કે ભોજન અડતા પહેલા હાથો ને ધોવા, ચોખ્ખા પાણીનો ઉપયોગ કરવો, પાણી પ્રદુષિત હોવાની આશંકા થતા એને શુદ્ધ કરવું અને ભોજન અને પાણીની સ્વચ્છતા જાળવી રાખવી.

૧. નવજાત શિશુઓની સાથે-સાથે ઉછરતા બાળકોના બધા મળને સુરક્ષિત રીતે સાફ કરવું જોઈએ. ઘરના બધા સભ્યોએ શૌચાલય અથવા સંડાસ ત્યાં સુધી કે શિશુઓને પણ 'પોટી'નો ઉપયોગ કરાવો. મળને સુરક્ષિત રીતે સાફ કરવું સૌથી ઉત્તમ રીત છે. જો શૌચાલય ના હોય તો મળને માટીની નીચે દાબવું જોઈએ.

૨. બાળકો સહિત કુટુંબના દરેક સભ્યે મળને અડયા બાદ, ખાવાનું રાંધતા અથવા અડતા અને બાળકોને ખવડાવતા પહેલા પોતાના હાથોને સાબુ અને પાણીથી સરખા ધોવા જોઈએ. જો સાબૂ ના હોય તો વિકલ્પના રૂપે ચોખ્ખી રાખ અને પાણીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૩. સાબૂ અને પાણીથી દરરોજ ચહેરો ધોવાથી આંખના સંક્રમણથી બચાવ થાય છે. દુનિયાના અમુક હિસ્સામાં આંખનું સંક્રમણ રેહા (ટ્રેકોમા) પણ થઈ શકે છે, જે અંધાપો લાવી શકે છે.

૪. ફકત એ જ પાણીનો ઉપયોગ કરો જે સુરક્ષિત જગ્યાએથી કઢાયું હોય અથવા એ શુદ્ધ હોય. પાણીને ચોખ્ખું રાખવા માટે પાણીનું વાસણ અંદર અને બહારથી ચોખ્ખું અને ઢાંકીને રાખવાની જરૂર છે. જ્યાં જરૂરી હોય, પાણીને ચોખ્ખું રાખવા માટે ઉકાળવું, ફિલ્ટર કરવું, કલોરિનની ટિકડીઓ નાંખવી અથવા સૂર્યના પ્રકાશથી શુદ્ધ કરવા જેવા જળ-શુદ્ધિકરણના ઘરગથ્થુ ઉપાય અપનાવવા જોઈએ.

૫. કાચ્ચું અથવા વાસી ભોજન જોખમી હોઈ શકે છે. કાચ્ચા ખાદ્ય પદાર્થને ધોવા અથવા રાંધવા જોઈએ. રાંધેલા ભોજનને પછીથી વગર મોડું કર્યે અથવા ફરી વાર સરખું ગરમ કરીને ખાવું જોઈએ.

૬. ભોજન, ભોજન રાંધવાના વાસણ અને ભોજન બનાવવાની જગ્યાને સ્વચ્છ અને જનાવરોની પહોંચથી દૂર રાખવું જોઈએ. ભોજનને વાસણોથી ઢાંકીને રાખવું જોઈએ.

૭. ઘરના દરેક કચરાને સુરક્ષિત જગ્યાએ નાખવાથી રહેવાની જગ્યા સ્વચ્છ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ રહે છે. આનાથી રોગોને રોકવામાં મદદ મળે છે.

૮. માસિક ધર્મ વખતે સ્વચ્છતા મહત્વપૂર્ણ હોય છે. છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ માટે સ્વચ્છ અને સૂકકા મહિલા સ્વચ્છતા ઉત્પાદ ઉપલબ્ધ હોવા જોઈએ. એમને પોતાની સફાઈ અને પોતાના કપડાને ધોવા-સુકવવા

માટે એક સ્વચ્છ અને ખાનગી સ્થાન ઉપલબ્ધ કરાવવું જોઇએ. સૈનેટરી નૈપકિનને ઘરના કચરા સાથે સુરક્ષિત જગ્યાએ નાખવા જોઇએ અથવા બાળી નાખવા જોઇએ.

<u>મલેરિયા:</u>

મલેરિયા, જે મચ્છરો કરડવાથી ફેલાય છે. જીવલેણ પણ હોઇ શકે છે. જ્યાં પણ મલેરિયાનો પ્રકોપ હોય, ત્યાં લોકોએ કીટનાશક અથવા કીટ-નિરોધક, મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કોઇ પણ બાળક જેને તાવ હોય એને પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાની પાસે તપાસ માટે લઇ જવું જોઇએ, જેથી ઇલાજ થઇ શકે. એના શરીરને હળવા-હળવા સામાન્ય રૂપે ઠંડા પાણીથી લૂછવું જોઇએ અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તાની સલાહ પ્રમાણે મલેરિયા રોધક ગોળીઓ લેવી જોઇએ.

૧. મલેરિયા મચ્છરો કરડવાથી ફેલાય છે. કીટનાશક મચ્છરદાનીમાં સૂવું મચ્છર કરડવાથી બચવાની સૌથી સારી રીત છે.

૨. મલેરિયા જ્યાં પણ સામાન્ય છે, બાળકોને જોખમ રહે છે. બાળકને જો તાવ છે, તો પ્રશિક્ષિત કાર્યકર્તાથી એની તરત તપાસ કરાવવી જોઇએ અને મલેરિયાની જાણ થતાં જ જેટલી જલ્દી શકય હોય, મલેરિયાનો ઇલાજ કરાવવો જોઇએ. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન દ્વારા plasmodium falciparum મલેરિયાના ઉપચાર માટે artemisinin આધારિત એક જેવી ઉપચાર પદ્ધતિઓ એટલે કે ACTsની ભલામણ કરાઇ છે. આ સૌથી ગંભીર પ્રકારનો મલેરિયા હોય છે અને મલેરિયાથી થતારૂં આશરે દરેક મૃત્યુ આના કારણે જ થાય છે.

૩. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે મલેરિયા બહુ ખતરનાક હોય છે. મલેરિયા જ્યાં પણ સામાન્ય છે, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તા દ્વારા જણાવાએલ મલેરિયા રોધક ગોળીઓ લેવી જોઇએ અને કીટનાશક નિરોધક મચ્છરદાનીમાં સૂવું જોઇએ.

૪. મલેરિયાથી પીડિત અથવા એનાથી રોગમુકત થતા બાળકને વધારે પ્રમાણમાં પ્રવાહી પદાર્થો અને ભોજનની જરૂરિઆત હોય છે.

<u>એચ.આઇ.વી.</u>

હ્યુમન ઇમ્યુનોડિફિસિઅંસી વાયરસ એટલે કે એચ.આઇ.વી.ના કારણે થનાર એડસ આમ તો ઇલાજ વગરનો રોગ છે, પણ આને રોકી અને ઉપચારિત કરી શકાય છે. એચ.આઇ.વી. આ વિષાણુથી સંક્રમિત વ્યકિત સાથે અસુરક્ષિત સંભોગ કરવો, સંક્રમિત માંથી ગર્ભાવસ્થા પછી જન્મ આપવો અથવા બાળકને પોતાનું દૂધ પીવડાવવું, સંક્રમિત સોય, સિરિંજ અથવા બીજા ધારવાળા યંત્રોથી લોહી કાઢવા અને સંક્રમિત લોહી ચઢાવવાથી ફેલાય છે. બધાને એચ.આઇ.વી. વિશે શિક્ષિત કરવા, એનાથી જોડાએલા કલંક અને ભેદભાવને ઓછો કરવો જ એચ.આઇ.વી.ની રોકથામ, તપાસ અને સારસંભાળથી જોડાએલ માહિતી, શિક્ષણ અને સંવાદનો ભાગ હોવો જોઇએ. બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકોમાં રોગની ઓળખ અને ઇલાજ શરૂઆતમાં જ થઇ જાય તો એમના જીવીત રહેવા અને લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રહેવાની શકયતા વધી જાય છે. એચ.આઇ.વી. સંક્રમિત બાળકો અને કુટુંબ પાસે બાળકની સહાય કરનારા સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ અને સમાજ કલ્યાણ સેવાઓ સુધી પહોંચવાના અવસર હોવા જોઇએ. એચ.આઇ.વી.થી સંક્રમિત દરેક વ્યકિતને પોતાના અધિકારોની માહિતી હોવી જોઇએ.

૧. **<u>એઇડસ</u>** - હ્યુમન ઇમ્યૂનોડીફીશયન્સી વાયરસ એટલે એચ.આઇ.વી.ના કારણે થાય છે એઇડસ. આમ તો ઇલાજ વગરનો રોગ છે, પણ આને રોકી અને આનો ઉપચાર કરી શકાય છે. લોકો જે કારણોના લીધે એચ.આઇ.વી. સંક્રમિત થઇ શકે છે એ છે : (૧) પુરૂષ અથવા સ્ત્રીઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતા કોંડોમ વગર એચ.આઇ.વી. સંક્રમિતની સાથે અસુરક્ષિત સંભોગ કરવો. (૨) સંક્રમિત માંથી ગર્ભાવસ્થા, જન્મ અથવા બાળકને પોતાનું દૂધ પીવડાવવાથી અને (૩) સંક્રમિત સોય, સિરીંજ અથવા બીજા ધારવાળા યંત્રોથી લોહી કાઢવા અને સંક્રમિત લોહી ચઢાવવાથી એચ.આઇ.વી. સંક્રમિત થઇ શકીએ છીએ. આ સાધારણ સ્પર્શ અને બીજા કારણોથી નથી ફેલાતું.

૨. કોઇ પણ વ્યકિત જેને એચ.આઇ.વી.ના રોકથામની માહિતી જોઇએ અથવા જેને જાતે એચ.આઇ.વી.થી સંક્રમિત હોવાની શંકા હોય એણે એચ.આઇ.વી.ની રોકથામ અને / અથવા એની તપાસ સલાહ, સાર-સંભાળ અને સહાયથી જોડાએલ સલાહ માટે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તા અથવા એઇડસ કેન્દ્ર સાથે સંપર્ક કરવો જોઇએ.

૩. બધી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ પોતાના સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર્તા સાથે એચ.આઇ.વી. વિશે વાત કરવી જોઇએ. બધી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ જે વિચારે છે, કે એમને એમના સાથી અથવા કુટુંબીજનોમાંથી કોઇને એચ.આઇ.વી. છે

અથવા એચ.આઇ.વી. હોવાની શકયતા છે અથવા એ એચ.આઇ.વી.થી વધુ પ્રભાવિત વાતાવરણમાં રહે છે તો એમને એચ.આઇ.વી.ની તપાસ કરાવવી અને સલાહ લેવી જોઇએ જેથી એમને પોતાની, પોતાના સાથી અને કુટુંબી જનોને એચ.આઇ.વી.થી બચાવવા અને સાર-સંભાળની માહિતી મળી શકે.

૪. એચ.આઇ.વી. સંક્રમિત માતાઓ અથવા એચ.આઇ.વી.થી જોડાએલ લક્ષણો, ચિન્હો અને અવસ્થાઓ વાળા વાલીઓથી પૈદા થનારા બધા બાળકોની એચ.આઇ.વી. તપાસ કરાવવી જોઇએ. જો એમનામાં એચ.આઇ.વી.નું સંક્રમણ હોય તો એમને એમનાથી સંબંધિત સાર-સંભાળ અને ઇલાજ માટે લઇ જવા જોઇએ અને ખુબ જ સ્નેહ અને મદદ આપવી જોઇએ.

૫. માતા-પિતા અને સાર-સંભાળ કરનારાઓએ પોતાના દીકરા/દીકરીઓથી એકમેકથી સંબંધો, શારીરિક સંબંધો અને સહેલાઇથી એમના એચ.આઇ.વી. સંક્રમણનો શિકાર થવા વિશે વાતો કરવી જોઇએ. છોકરીઓ અને જુવાન સ્ત્રીઓ વિશેષ રૂપે એચ.આઇ.વી.નો સહેલાઇથી ભોગ બને છે. છોકરા અને છોકરીઓને યૌન-ઉત્પીડન/ત્રાસ, હિંસા અને વડીલોના દબાણ ઉપર ધ્યાન ના આપવું, અસ્વીકાર અને બચાવ કરવાની રીતો શીખવી જોઇએ. એમને સંબંધોમાં સમાનતા અને આદરના મહત્વને સમજવું જોઇએ.

૬. વાલીઓ, શિક્ષકો, વડીલો અને આદર્શ વ્યકિતઓ દ્વારા વિકાસ પામતા બાળકોને સુરક્ષિત વાતાવરણ અને જીવવાની ઉત્તમ રીતો શીખવાની તક આપવી જોઇએ જે એમને સ્વસ્થ વિકલ્પ અપનાવા અને સ્વસ્થ વહેવાર કરવામાં મદદ કરી શકે.

૭. બાળકો અને યુવાઓ એમના કુટુંબીજનો અને સમાજને પ્રભાવિત કરનારાઓની એચ.આઇ.વી. રોકથામ, સાર-સંભાળ અને સહાયથી સંભવિત નિર્ણયો લેવા અને લાગૂ કરવામાં સક્રિય ભાગેદારી હોવી જોઇએ.

૮. એચ.આઇ.વી. પ્રભાવિત કુટુંબોને પોતાના પીડિત કુટુંબીજન અથવા બાળકોની સાર-સંભાળ માટે આર્થિક સહાય અને સમાજ કલ્યાણ સેવાઓની જરૂર હોય છે. કુટુંબને આ રીતની સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરવામાં સહાય કરવી જોઇએ.

૯. એચ.આઇ.વી.થી સંક્રમિત કે પ્રભાવિત કોઇ પણ બાળક અથવા વયસ્ક વ્યકિતને કયારે પણ કલંકિત અથવા ધૂતકારવું ના જોઇએ. એચ.આઇ.વી.ની માહિતી અને રોકથામ અને ડર, લક્ષણ અને પીડાને ઓછી કરવામાં વાલીઓ, શિક્ષકો અને આદર્શ વ્યકિતઓની મુખ્ય ભૂમિકો હોય છે.

૧૦. એચ.આઇ.વી.થી સંક્રમિત દરેક વ્યકિતને પોતાના અધિકારોની માહિતી હોવી જોઇએ.

<u>બાળ સંરક્ષણ:</u>

છોકરીઓ અને છોકરાઓને એમના કુટુંબ, નિશાળ અને સમુદાયમાં એકસમાન સુરક્ષા મળવી જોઇએ. જો આવા સુરક્ષિત વાતાવરણનો અભાવ છે તો બાળકો હિંસા, ખરાબ વર્તન, યૌન શોષણ, બાળ મજુરી, હાનિકારક પ્રથાઓ અને ભેદભાવનો સહેલાઇથી ભોગ બને છે. એક સુરક્ષિત વાતાવરણનું નિર્માણ કરવા માટે જેમાં બાળકો પોતાની ક્ષમતાઓને વિકસિત અને પૂરી કરી શકે, જરૂરી છે કે એ કુટુંબ સાથે હોય, જન્મની નોંધણી હોય, મૂળભૂત સગવડો સુધી એની પહોંચ હોય, હિંસાથી સુરક્ષિત હોય, બાળ અધિકારો ઉપર આધારિત ન્યાય વ્યવસ્થા હોય અને પોતાને સુરક્ષિત રાખવાની માહિતી અને રીતોને વિકસીત કરવામાં એમની સક્રિય ભાગેદારી હોય.

૧. દરેક બાળકને એક કુટુંબમાં ઉછરવાની તક મળવી જોઇએ. જો કુટુંબ એને રાખવામાં અસમર્થ છે તો પ્રાધિકારીઓએ આનું કારણ જાણવું અને બાળકને ફરી વાર કુટુંબને મેળવવા માટે દરેક શકય પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

૨. દરેક બાળકને એક નામ અને રાષ્ટ્રીયતાનો અધિકાર છે. બાળકનો જન્મ નોંધણી કરાવાથી એને શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય સુવિધાઓ અને ન્યાયિક અને સામાજીક સેવાઓનો અધિકાર મળે છે. જન્મ નોંધણી / પંજીકરણ ખરાબ વ્યવહાર અને શોષણથી સુરક્ષાની દિશામાં એક મુખ્ય ડગ છે.

૩. છોકરીઓ અને છોકરાઓને હિંસા અને શોષણના બધા રૂપોથી બચાવવા જોઇએ. આમાં શારીરિક, યૌન અને ભાવનાત્મક ખરાબ વ્યવહાર, ધ્યાન ના અપાવું અને બાળ-વિવાહ અને છોકરીઓના જનનાંગ કાપવા અને બગાડવા જેવી હાનિકારક પ્રથાઓ સામેલ છે. આ સુરક્ષાની જવાબદારી કુટુંબ, સમુદાયો અને પ્રશાસનની છે.

૪.	બધા બાળકોને જોખમી સમઝાતા કામોથી બચાવવા જોઇએ. કામના કારણે એમનું શિક્ષણ રોકાવું ના જોઇએ. બાળકોને ગુલામી, બંધુઆ મજૂરી, નશીલા પદાર્થોનું ઉત્પાદન પ્રકારના કામો કયારેય ના કરાવવા જોઇએ.

૫.	છોકરીઓ અને છોકરાઓનું પોતાના ઘર, નિશાળ કાર્યસ્થળ અને સમુદાયમાં યૌન શોષણ થવાની શકયતા હોય છે, યૌન શોષણ અને ખરાબ વ્યવહારને રોકવા માટે પગલા લેવા જોઇએ. યૌન શોષણ અને દુર્વ્યવહારથી પીડિત બાળકોને તરત મદદની જરૂર હોય છે.

૬.	જ્યાં પણ બાળકોની સુરક્ષા નબળી છે અથવા જરાય નથી ત્યાંથી બાળકોની તસ્કરી સહેલાઇથી થવાની શકયતા હોય છે. એને રોકવાની સાથે-સાથે સરકાર, નાગરિક, સમિતીઓ અને પરિવારોની જવાબદારી એ પણ છે, કે પીડિત બાળકોને એમના કુટુંબનો હિસ્સો બનાવાનો દરેક શકય પ્રયત્ન કરવામાં આવે, જો આનાથી જ એની ભલાઇ છે.

૭.	બાળકો માટે ન્યાય, બાળ અધિકારો ઉપર આધારિત હોવો જોઇએ. એમની સ્વતંત્રતાને છીનવી હંમેશા એક છેલ્લો ઉપાય હોવો જોઇએ. શિકાર અથવા અપરાધના ગવાહ બાળકો માટે સંવેદનશીલ પ્રક્રિયાઓને સ્થાન આપવું જોઇએ.

૮.	રોકકડ મદદ અને સમાજ કલ્યાણ સેવાઓથી પરિવારોને જોડી રાખવા અને બાળકોની નિશાળ અને સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સુધી પહોંચ સુનિશ્ચિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

૯.	બધા બાળકોને એમની ઉંમર પ્રમાણે માહિતી મેળવવા, એમની વાત સાંભળવામાં આવવી અને એમને પ્રભાવિત કરતા નિર્ણયોમાં ભાગ લેવાનો અધિકાર છે. આ અધિકારની પૂર્તિ એમના દુર્વ્યવહાર, હિંસા અને શોષણ વિરૂદ્ધ પોતાના સંરક્ષણમાં એક મુખ્ય ભૂમિકા નિભાવવા અને એક જવાબદાર નાગરિક બનવામાં મદદ કરે છે.

<u>**ઈજાની રોકથામઃ**</u>

જો માતા-પિતા અને સાર-સંભાળ રાખનાર નાના બાળકો ઉપર સતર્ક નજર રાખે, એમનું વાતાવરણ સુરક્ષ બનાવી રાખે અને એમને અકસ્માતો અને ઈજાથી બચવાનું શિક્ષણ આપે તો અપંગતા અને મૃત્યુનું કારણ બનનાર ઘણી ગંભીર ઈજાઓને રોકી શકાય છે. બાળકોને આગ, ખાવાનું રાંધવાના ગેસ, લૈંપ, માચિસ અને વિજળીના સામાનોથી દૂર રાખવા જોઇએ.

૧.	ઘણી ગંભીર ઈજાઓને રોકી શકાય છે, જો માતા-પિતાઅને સાર-સંભાળ રાખનાર નાના બાળકો ઉપર સતર્ક નજર રાખે અને એમનું વાતાવરણ સુરક્ષિત બનાવી રાખે.

૨.	નાના બાળકોનું સડકો અથવા એની નજીક હોવું જોખમી હોય છે. એમને સડક અથવા એની નજીક ના રમવા દેવા જોઇએ અને સડક પર અથવા એને ઓળંગતી વખતે એમની સાથે હંમેશા કોઇ મોટું વ્યકિત હોવું જોઇએ. સાયકલ અથવા સ્કુટરની સવારી કરતી વખતે એમણે હેલમેટ પહેરવું જોઇએ અને વાહનમાં લઇ જતી વખતે એને એની ઉમર પ્રમાણે સુરક્ષિત રીતે બેસાડવું જોઇએ.

૩.	બાળકો બે મિનીટ કરતાં પણ ઓછા સમયમાં અને બહુ ઓછા પાણીમાં ડૂબી શકે છે, ત્યાં સુધી કે બાથ ટબમાં પણ, એમને પાણીમાં અથવા એની આજુ-બાજુ કયારેય એકલા ના મુકવા જોઇએ.

૪.	બાળકોને આગ, રાંધવાના ગૈસ, ગરમ પ્રવાહી અને ભોજન અને વિજળીના ઉઘાડા તારોથી દૂર રાખીને દાઝવાથી / બળવાથી બચાવી શકાય છે.

૫.	નાના બાળકોને મોટા ભાગે ઈજા પડવાથી થાય છે. નાના બાળકો ઉપર ચઢવા માંગે છે. સીડીઓ, બાલકનીઓ, બારીઓ અને રમવા અને સૂવાની જગ્યાઓને સીધા ઉભી છડીના અવરોધકના ઘેરા લગાવીને સુરક્ષિત બનાવી શકાય છે. જેથી બાળકોને પડવાથી બચાવી શકાય.

૬.	છરી, કાતર, ધારવાળી અથવા તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ અને ટુટેલા કાંચ ગંભીર ઈજા પહોંચાડી શકે છે. આ વસ્તુઓને બાળકોની પહોંચથી દૂર રાખવી જોઇએ. પ્લાસ્ટિક બૈગ જેનાથી શ્વાસ રૂંધાવાનું જોખમ હોય છે, બાળકોની પહોંચથી દૂર રાખવી જોઇએ.

૭.	દવાઓ, ઝેરીલા પદાર્થો, જંતુનાશકો / જીવાત નાશકો, રંગ ઉડાવનાર પદાર્થો, તેજાબ, ઘાસલેટ જેવા ઈંધણને સુરક્ષિત રીતે બાળકોની નજર અને પહોંચથી દૂર રાખવા જોઇએ.

૮.	નાના બાળકો કોઇ પણ વસ્તુને પોતાના મોઢમાં નાખી દે છે. ગળામાં ફસાવાથી બચાવ માટે સિકકા, નટ-બોલ્ટ, બટન જેવી નાની વસ્તુઓ બાળકોથી દૂર રાખવી જોઇએ. બાળકોની ખાવાની વસ્તુઓને નાના-નાના ટુકડા કરીને આપવી જોઇએ જેથી ચાવવા અને ગળવામાં સહેલાઇ થઇ શકે.

<u>આપાત સ્થિતિ : તૈયારીઓ અને પ્રતિક્રિયા :</u>

કુટુંબ અને સમુદાયોએ કટોકટીની સ્થિતિઓથી લડવાની તૈયારી જરૂર કરવી જોઇએ. આપદાઓ, સંઘર્ષો, રોગચાળો અથવા પ્રકોપની સ્થિતિઓમાં સૌથી પહેલા બાળકો અને સ્ત્રીઓનું જ ધ્યાન રાખવું જોઇએ. આમાં જરૂરી સ્વાસ્થ્ય સગવડો, યોગ્ય પોષણ, માંનું દૂધ અને હિંસા, ખરાબ વ્યવહાર અને ત્રાસથી સુરક્ષા પણ સામેલ છે. બાળકોને સુરક્ષિત બાળ-અનુકુળ નિશાળો અને રમવા અને ભણવાની તક મળવી જોઇએ જે એમને બધુ સામાન્ય સ્થિર હોવાની અનુભૂતિ આપી શકે. માતા-પિતા અને કુટુંબના બીજા વડીલ સભ્યો દ્વારા બાળકોની સાર-સંભાળ રખાવી જોઇએ જેથી તેઓ પોતાને સુરક્ષિત અનુભવે.

૧.	આપાત એટલે કે કટોકટીની સ્થિતિઓમાં પણ બાળકોને બીજી કટોકટીની સ્થિતિઓના અધિકાર પ્રાપ્ત છે. કટોકટીની સ્થિતિ ભલે કોઇ સંઘર્ષ, આપદા અથવા રોગચાળો કેમ ના હોય, આ જ સાચ્ચું છે.

૨.	છોકરા-છોકરીઓ, કુટુંબ અને સમુદાયોએ ઘર, નિશાળ અને સમુદાયોમાં થનારી કટોકટીની સ્થિતિનો સામનો કરવા માટે પહેલેથી જ યોજના બનાવવી જોઇએ અને સરળ પગલા લેવા માટે તૈયાર રહેવું જોઇએ.

૩.	ઓરી-અછબડા, ડાયરીયા, નિમોનિયા, મલેરિયા, કુપોષણ અને નવજાત શિશુઓને થનારી જટિલ સમસ્યાઓ બાળકોના મૃત્યુના મુખ્ય કારણ હોય છે. મુખ્ય રૂપે કટોકટીની સ્થિતિમાં.

૪.	કોઇ રોગનો રોગચાળો કે પ્રકોપ પોતાની તીવ્રતા અથવા યોગ્ય પ્રતિક્રિયાઓના અભાવમાં એક કટોકટીની સ્થિતિ ઉભી કરી શકે છે.

૫.	કટોકટીની સ્થિતિમાં તાણવાળા વાતાવરણમાં માતાઓ, ત્યાં સુધી કે કુપોષણનો ભોગ બનેલ માતાઓ પણ પોતાના બાળકને દૂધ પીવડાવી શકે છે.

૬.	બાળકોને કટોકટીની સ્થિતિ દરમ્યાન થનારી હિંસાથી બચાવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત છે. એમની સુરક્ષા સરકાર, નાગરિક સમિતીઓ, આંતર્રાષ્ટ્રીય સંગઠનો, સમુદાયો અને કુટુંબની જવાબદારી છે.

૭.	સામાન્ય રૂપે એ જ સારૂં છે, કે બાળકોનું ધ્યાન એના માતા-પિતા અને એની સાર-સંભાળ રાખનાર રાખે કારણ કે આનાથી બાળક પોતાને વધારે સુરક્ષિત સમજે છે. જો બાળક વિખુટું પડી ગયું હોય તો એને એના કુટુંબ સાથે મેળવવાનો દરેક શકય પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, જો એમાં જ એની વધારે ભલાઇ હોય.

૮.	આપદાઓ અને સશસ્ત્ર સંઘર્ષોથી થનારા વિઘટન અને તાણના કારણે બાળકોમાં ડર અને ગુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે. જો આવી સ્થિતિ ઉભી થાય છે તો બાળકોને વિશેષ ધ્યાન અને પ્રેમની જરૂરિઆત હોય છે. એમને જેટલું શકય હોય એટલું સુરક્ષિત વાતાવરણ આપવું અને સામાન્ય ગતિવિધિઓ ફરીથી કરતા રહેવા માટે મદદ કરવી જોઇએ. કટોકટીની સ્થિતિઓથી લડવા સંબંધી નિર્ણયો અને પ્રતિક્રિયાઓમાં એમને એમની ઉંમરના હિસાબે ભાગ લેવાનો અવસર આપી શકાય છે.

૯.	કટોકટીની સ્થિતિઓ દરમ્યાન પણ બાળકોને શિક્ષણનો અધિકાર છે. એક સુરક્ષિત બાળ અનુકુળ નિશાળે જવાથી બાળકોમાં સામાન્ય સ્થિતિની ભાવના મજબૂત થવામાં અને આઘાતોથી બાહર આવવામાં મદદ મળે છે.

૧૦.	બારૂદી સુરંગ અને ફુટયા વગરના બોમ્બ બહુ ખતરનાક હોય છે. અડવા, પગ નીચે આવી જવાથી અથવા છેડવાથી એ ફુટી શકે છે અને ઘણાં લોકોનો જીવ પણ જઇ શકે છે અથવા એ અપંગ બની શકે છે. બાળકો અને એમના કુટુંબે ફકત સુરક્ષિત ઘોષિત ક્ષેત્રમાં જ રહેવું જોઇએ અને અજ્ઞાત વસ્તુઓથી બચવું જોઇએ.