सुरक्षित मातृत्व

सभी गर्भवती महिलाओं को प्रसव–पूर्व और प्रसव–उपरांत देखभाल के लिए प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी के पास अवश्य जाना चाहिए (से अवश्य सम्पर्क करना चाहिए) और प्रत्येक प्रसव,कुशल प्रसव–सहायक की निगरानी में ही होना चाहिए। सभी गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों को प्रसव के दौरान और उसके उपरांत होने वाले समस्याओं के बारे में जानना अति–आवश्यक है, साथ ही ज़रूरत पड़ने पर प्राप्त किए जा सकने वाले विकल्पों के बारे में भी जानकारी होनी चाहिए। किसी भी आपातकालीन समस्या से निपटने के लिए उनके पास प्रसव और उसके तुरंत बाद के कुशल देखभाल के लिए आवश्यक संसाधन और योजना का होना भी बहुत जरूरी है।

1. जो लड़कियों शिक्षित और स्वस्थ होती हैं और जिन्हे बचपन और किशोरावस्था में लगातार पौष्टिक आहार प्राप्त होता है उनमें स्वस्थ शिशुओं को जन्म देने की सम्भावना अधिक होती है और उनका गर्भावस्था–काल और प्रसव सुरक्षित होता है यदि गर्भधारण १८ वर्ष की आयु के बाद हो।
2. गर्भवती होने से पहले यदि महिला स्वस्थ हो और जिसे समुचित रूप से पौष्टिक भोजन प्राप्त होता रहा हो तो मां और उसके बच्चे के लिए गर्भधारण के साथ जुड़े जोखि़म को बहुत हद तक कम किया जा सकता है । गर्भावस्था के दौरान और स्तनपान कराते समय, सभी महिलाओं को अधिक अधिक मात्रा में पौष्टिक भोजन,अधिक आराम, आयरन–फोलिक एसिड या मल्टीपल माईक्रो–न्यट्रीएन्ट्स सप्लीमेंट्स की आवश्यकता होती है,भले ही उन्हे फोर्टिफाइड आहार प्राप्त हो रहा हो और साथ ही बच्चों के समुचित मानसिक विकास को सुनिश्चित करने के लिए उसे आयोडिनयुक्त नमक का सेवन करना चाहिए।
3. हर गर्भावस्था खास है। एक सुरक्षित और स्वस्थ गर्भावस्था सुनिश्चित करने के लिए सभी गर्भवती महिलाओं के लिए प्रसव–पूर्व (गर्भावस्था के दौरान) कम से कम चार बार चिकित्सक को दिखाना जरूरी है। गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों के लिए गर्भावस्था और प्रसव के दौरान के खतरों के निशानों की पहचान करने में सक्षम होना और अगर समस्या उठती है तो तुरंत कुशल मदद हासिल करने के लिए योजना और संसाधनों का होना महत्वपूर्ण है।
4. प्रसव, मां और उसके बच्चे के लिए सबसे नाजुक समय होता है। हर गर्भवती महिला के पास प्रसव के समय दाई, चिकित्सक या नर्स के रूप में एक प्रशिक्षित प्रसव सहायक अवश्य होना चाहिए। साथ ही, यदि जटिलताएं उत्पन्न हो जाएं तेा उसके लिए समय पर उपलब्ध हो सकने वाली विशेष देखभाल की तुरन्त सुविधा भी होनी चाहिए।
5. प्रसव–पूर्व उचित देखभाल करने से मां और बच्चे के लिए जोखि़म कम होता है और माता–पिता या अभिभावकों को नवजात के जीवन की एक स्वस्थ शुरूआत करने में मदद मिलती है। प्रसव के बाद पहले २४ घंटे के दौरान मां और बच्चे की नियमित रूप से जांच होनी चाहिए- ख़ासकर पहले और छठे सप्ताह में। अगर कोई तकलीफ है तो और भी अधिक बार जांच की जरूरत है।

6. स्वस्थ मां, सुरक्षित प्रसव, नवजात शिशु के लिए की जाने वाली उचित देखभाल और सावधानी, प्यारा परिवार और स्वच्छ घर का माहौल नवजात शिशु के स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए बहुत सहायक सिद्ध होता है।
7. धूम्रपान, शराब, नशाख़ोरी(ड्रग्स), विषैले और प्रदूषित पदार्थ गर्भवती महिलाओं, विकासशील भ्रूण, शिशुओं और बच्चों के लिए विशेष रूप से हानिकारक हैं।
8. कई समुदायों में महिलाओं और बच्चों के साथ शारीरिक बदसलूकी सार्वजनिक स्वास्थ्य की गम्भीर समस्या है। गर्भावस्था के दौरान हुई बदसलूकी महिला और भ्रूण दोनों के लिए खतरनाक होती है। इससे गर्भपात, समय से पूर्व प्रसव-पीड़ा और कमजोर शिशु के पैदा होने का ख़तरा और अधिक बढ़ जाता है।
9. कार्यस्थलों पर गर्भवती महिलाओं और माताओं को भेदभावपूर्ण रवैये और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक प्रभावों से बचाना चाहिए और उसे स्तनपान कराने या शिशु के लिए अपना दूध निकालने के लिए समय दिया जाना चाहिए। उन्हे मातृत्व-अवकाश, रोजगार सुरक्षा, चिकित्सा लाभ और जहां संभव हो वहॉ आर्थिक सहयोग का अधिकार प्राप्त होना चाहिए।
10. हरेक महिला को स्वास्थ्य की देखभाल का अधिकार है, खासकर गर्भावस्था और प्रसव के दौरान। स्वास्थ्य की देखभाल करने वालों को तकनीकी रूप से सक्षम होना चाहिए, पारंपरिक प्रथाओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए और उन्हे किशोरियों सहित सभी महिलाओं के साथ सम्मान के साथ व्यवहार करना चाहिए।

सुरक्षित मातृत्व

सभी गर्भवती महिलाओं को प्रसव–पूर्व और प्रसव–उपरांत देखभाल के लिए प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी के पास अवश्य जाना चाहिए (से अवश्य सम्पर्क करना चाहिए) और प्रत्येक प्रसव,कुशल प्रसव–सहायक की निगरानी में ही होना चाहिए। सभी गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों को प्रसव के दौरान और उसके उपरांत होने वाले समस्याओं के बारे में जानना अति–आवश्यक है, साथ ही ज़रूरत पड़ने पर प्राप्त किए जा सकने वाले विकल्पों के बारे में भी जानकारी होनी चाहिए। किसी भी आपातकालीन समस्या से निपटने के लिए उनके पास प्रसव और उसके तुरंत बाद के कुशल देखभाल के लिए आवश्यक संसाधन और योजना का होना भी बहुत जरूरी है।

1. जो लड़कियों शिक्षित और स्वस्थ होती हैं और जिन्हे बचपन और किशोरावस्था में लगातार पौष्टिक आहार प्राप्त होता है उनमें स्वस्थ शिशुओं को जन्म देने की सम्भावना अधिक होती है और उनका गर्भावस्था–काल और प्रसव सुरक्षित होता है यदि गर्भधारण १८ वर्ष की आयु के बाद हो।
2. गर्भवती होने से पहले यदि महिला स्वस्थ हो और जिसे समुचित रूप से पौष्टिक भोजन प्राप्त होता रहा हो तो मां और उसके बच्चे के लिए गर्भधारण के साथ जुड़े जोख़िम को बहुत हद तक कम किया जा सकता है । गर्भावस्था के दौरान और स्तनपान कराते समय, सभी महिलाओं को अधिक अधिक मात्रा में पौष्टिक भोजन,अधिक आराम, आयरन–फोलिक एसिड या मल्टीपल माईक्रो–न्यट्रीएन्ट्स सप्लीमेंट्स की आवश्यकता होती है,भले ही उन्हे फोर्टिफाइड आहार प्राप्त हो रहा हो और साथ ही बच्चों के समुचित मानसिक विकास को सुनिश्चित करने के लिए उसे आयोडिनयुक्त नमक का सेवन करना चाहिए।
3. हर गर्भावस्था खास है। एक सुरक्षित और स्वस्थ गर्भावस्था सुनिश्चित करने के लिए सभी गर्भवती महिलाओं के लिए प्रसव–पूर्व (गर्भावस्था के दौरान) कम से कम चार बार चिकित्सक को दिखाना जरूरी है। गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों के लिए गर्भावस्था और प्रसव के दौरान के खतरों के निशानों की पहचान करने में सक्षम होना और अगर समस्या उठती है तो तुरंत कुशल मदद हासिल करने के लिए योजना और संसाधनों का होना महत्वपूर्ण है।

4. प्रसव, मां और उसके बच्चे के लिए सबसे नाजुक समय होता है। हर गर्भवती महिला के पास प्रसव के समय दाई, चिकित्सक या नर्स के रूप में एक प्रशिक्षित प्रसव सहायक अवश्य होना चाहिए। साथ ही, यदि जटिलताएं उत्पन्न हो जाएं तो उसके लिए समय पर उपलब्ध हो सकने वाली विशेष देखभाल की तुरन्त सुविधा भी होनी चाहिए।
5. प्रसव–पूर्व उचित देखभाल करने से मां और बच्चे के लिए जोख़िम कम होता है और माता–पिता या अभिभावकों को नवजात के जीवन की एक स्वस्थ शुरूआत करने में मदद मिलती है। प्रसव के बाद पहले २४ घंटे के दौरान मां और बच्चे की नियमित रूप से जांच होनी चाहिए- ख़ासकर पहले और छठे सप्ताह में। अगर कोई तकलीफ है तो और भी अधिक बार जांच की जरूरत है।

6. स्वस्थ मां, सुरक्षित प्रसव, नवजात शिशु के लिए की जाने वाली उचित देखभाल और सावधानी, प्यारा परिवार और स्वच्छ घर का माहौल नवजात शिशु के स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए बहुत सहायक सिद्ध होता है।
7. धूम्रपान, शराब, नशाख़ोरी(ड्रग्स), विषैले और प्रदूषित पदार्थ गर्भवती महिलाओं, विकासशील भ्रूण, शिशुओं और बच्चों के लिए विशेष रूप से हानिकारक हैं।
8. कई समुदायों में महिलाओं और बच्चों के साथ शारीरिक बदसलूकी सार्वजनिक स्वास्थ्य की गम्भीर समस्या है। गर्भावस्था के दौरान हुई बदसलूकी महिला और भ्रूण दोनों के लिए खतरनाक होती है। इससे गर्भपात, समय से पूर्व प्रसव–पीड़ा और कमजोर शिशु के पैदा होने का ख़तरा और अधिक बढ़ जाता है।
9. कार्यस्थलों पर गर्भवती महिलाओं और माताओं को भेदभावपूर्ण रवैये और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक प्रभावों से बचाना चाहिए और उसे स्तनपान कराने या शिशु के लिए अपना दूध निकालने के लिए समय दिया जाना चाहिए। उन्हे मातृत्व–अवकाश, रोजगार सुरक्षा, चिकित्सा लाभ और जहां संभव हो वहॉ आर्थिक सहयोग का अधिकार प्राप्त होना चाहिए।
10. हरेक महिला को स्वास्थ्य की देखभाल का अधिकार है, खासकर गर्भावस्था और प्रसव के दौरान। स्वास्थ्य की देखभाल करने वालों को तकनीकी रूप से सक्षम होना चाहिए, पारंपरिक प्रथाओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए और उन्हे किशोरियों सहित सभी महिलाओं के साथ सम्मान के साथ व्यवहार करना चाहिए।

बाल विकास और प्रारंभिक ज्ञान (शुरुआती सीख)

बच्चे जन्म के साथ ही सीखना शुरू कर देते हैं। पौष्टिक भोजन और समुचित देखभाल के साथ ही अगर उन्हे प्यार,स्नेह और प्रोत्साहन भी मिले तो वो सबसे अच्छे तरीके से बढ़ते और सीखते हैं। लड़के और लड़कियों को समान रूप से अपने आसपास की चीजों का निरीक्षण करने और स्वंय को व्यक्त करने,खेलने और अपने आसपास की चीजों की स्वंय खोजबीन करने के लिए प्रेरित करने से उनके सामाजिक,शारीरिक,भावनात्मक और बौद्धिक विकास में मदद मिलती है।

1. प्रारंभिक वर्षो, विशेष रूप से जीवन के पहले तीन वर्ष, शिशु के मस्तिष्क के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। वह जो कुछ देखता है, छूता है, चखता है, सूंघता या सुनता है वही उसके मस्तिष्क के लिए सोचने,महसूस करने,बढ़ने और सीखने की क्षमता पैदा करने में मदद करता है।
2. पैदा होने के साथ ही बच्चे तेजी से सीखने लगते हैं। अगर उन्हें अच्छे पोषण और सेहत की सही देखभाल के साथ प्यार और दुलार, ध्यान और शाबासी मिले तो वे तेजी से बढ़ते हैं और जल्दी सीखते हैं।
3. खेलने और खोजबीन के लिए मिलने वाला बढ़ावा बच्चों को सीखने और उनमें सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और दिमागी विकास में मदद करता है। इससे उन्हे स्कूल जाने लायक तैयार होने में मदद मिलती है।
4. सामाजिक और भावनात्मक व्यवहार कैसे किया जाये, बच्चे इसे अपने करीबी लोगों के व्यवहार की नकल उतार कर सीखते हैं।
5. एक बच्चे के विकास की निरंतरता सुनिश्चित करने के लिए उसका समय पर प्राथमिक विद्यालय में प्रवेश बहुत महत्वपूर्ण है। अभिभावकों, अन्य दुलार करनेवालों, शिक्षकों और समुदाय की सहायता बहुत महत्वपूर्ण है।
6. सभी बच्चों के विकास और बढ़ने का पैटर्न तो एक जैसा ही होता है लेकिन हर बच्चे के विकास की अपनी गति होती है। हर बच्चे की अपनी अपनी रूचियॉ,स्वभाव, सामाजिक संपर्क की शैली और सीखने के तरीके होते हैं।

मां के दूध का सेवन

नवजात शिशु के लिए पहले छः माह के जीवन में सिर्फ मां का दूध ही इकलौता भोजन और पीने की चीज होती है। छह माह की उम्र से शिशुओं को मां के दूध के अलावा अन्य पोषक आहारों की जरूरत होती है, लेकिन दो साल और उसके बाद तक भी दिमागी बढ़त और शारीरिक विकास के लिए बच्चे को मां का दूध पिलाना जारी रखा जाना चाहिए।

१ नवजात शिशु के लिए पहले छः माह के जीवन में सिर्फ मां का दूध ही इकलौता भोजन और पीने की चीज होती है। इस दौरान आमतौर पर किसी दूसरी खाने या पीने की चीज की जरूरत नहीं होती, यहां तक की पानी की भी नहीं।

२ नवजात शिशुओं को जन्म के तुरंत बाद ही मां की गोद में देना चाहिए। नवजात शिशु जहां तक संभव हो वह मां से चिपका रहे और जन्म के एक घंटे के भीतर मां को उसे अपना दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए।

३ लगभग सभी माताएं बच्चे को अपना दूध पिला सकती हैं। बच्चे को बार-बार अपना दूध पिलाने से मां के दूध का बनना तेज हो जाता है। बच्चे को हर रोज दिन-रात मिलाकर कम से कम ८ बार और जब भी उसका जी करे, मां का दूध पिलाना जारी रखना चाहिए।

४ मां का दूध शिशुओं और छोटे बच्चों को खतरनाक बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इससे मां और बच्चे के बीच विशेष रिश्ता भी बनता है।

५ मां के दूध के बदले दिया जाने वाला कोई दूसरा पोषाहार या गाय-बकरी का दूध नवजात शिशुओं की सेहत और जीवन के लिए खतरनाक हो सकता है। अगर कोई औरत नवजात शिशु को अपना दूध नहीं पिला सकती तो उसके बच्चे को साफ-सुथरे कप से मां का दूध या मां के दूध का पूरक आहार दिया जाना चाहिए।

६ एचआईवी के संक्रमण की शिकार महिला द्वारा अपना दूध पिलाने से बच्चे में इस बीमारी के फैलने का खतरा बना रहता है। पहले छः महीने के दौरान मां के दूध के साथ -साथ कुछ अन्य आहार लेने वाले बच्चों में सिर्फ मां का दूध पीने वाले बच्चे की अपेक्षा बीमारियों का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इसलिए यही सलाह दी जाती है कि नवजात शिशु को पहले छः माह के दौरान सिर्फ मां का दूध ही दिया जाना चाहिए अन्यथा विकल्प के रूप में मां के दूध का पूरक आहार दिया जा सकता है यदि वो मान्य,संभव,सामर्थ्य,नियमित और सुरक्षित हो।

७ घर से दूर रहने वाली कामकाजी महिला अपने बच्चे को अपना दूध पिलाना जारी रख सकती है। उसे जितनी बार संभव हो शिशु को अपना दूध पिलाना चाहिए और अपना दूध निकाल कर जाना चाहिए ताकि जब वो शिशु से दूर हो तो बच्चे का ख्याल रखने वाला कोई भी उसे स्वच्छ और सुरक्षित तरीके से वो दूध बच्चे को पिला सके।

८ छह माह की उम्र के बाद जब शिशु दूसरे आहार लेना शुरू करते हैं तब भी दो साल और उसके बाद तक बच्चे को मां का दूध पिलाना जारी रखा जाना चाहिए क्योंकि मां का दूध पोषण, ऊर्जा और बीमारियों से सुरक्षित रखनेवाला एक महत्वपूर्ण स्त्रोत है ।

पोषण और बढ़त

अगर गर्भावस्था के दौरान महिला या जीवन के पहले दो साल के दौरान उसका बच्चा कुपोषित हो तो बच्चे की शारीरिक और दिमागी बढ़त और विकास धीमा हो सकता है। बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य और विकास को सुनिश्चित करने के लिए उसे ऐसे संतुलित आहार की जरूरत होती है जो प्रोटीन और शक्तिवर्धक हो और जो आयरन और विटामिन 'ए' जैसे विटामिन और तत्वों से युक्त हो। जन्म से एक साल तक हर महीने और एक से दो साल तक कम से कम हर तीन महीने में बच्चे का वजन लिया जाना चाहिए। अगर बच्चे का वजन नहीं बढ़ता तो उसे किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी को दिखाना चाहिए।

१ छोटे बच्चे को ठीक से बढ़ना और तेजी से वजन हासिल करना चाहिए। जन्म से दो साल तक, बच्चे का हर महीने वजन लिया जाना चाहिए। अगर बच्चे का वजन नहीं बढ़ता तो इसका मतलब कहीं कुछ गड़बड़ है। उसे किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी को दिखाना चाहिए।

२ सिर्फ मां का दूध ही शिशु के लिए इकलौता खाना और पीना है, जिसकी जरूरत उसे छह माह तक होती है। छह माह के बाद मां के दूध के अलावा बच्चे को तरह-तरह के दूसरे आहार की जरूरत होती है।

३ मां के दूध के अलावा बच्चे को छह से आठ माह के दौरान दिन में ३ बार और नौवें महीने से पांच बार पूरक आहार की जरूरत होती है।बच्चे की भूख के हिसाब से दो भोजन के बीच उसे एक या दो बार अखरोट पेस्ट के साथ फल या ब्रेड के पौष्टिक स्नैक्स की जरूरत हो सकती है। बच्चे को कम मात्रा में भोजन दिया जाना चाहिए जिसकी मात्रा और विविधता बच्चे या बच्ची के विकास के साथ ही बढ़ते रहना चाहिए।

४ मां द्वारा बच्चों को दूध पिलाने का समय सीखने,दुलारने और आपस में संवाद का समय होता है जो बच्चे के शारीरिक ,सामाजिक और भावानात्मक विकास को गति देता है। दूध पिलाने के समय अभिभावकों या बच्चों की देखभाल में संलग्न लोगों को बच्चों से बातें करना चाहिए और लड़का हो या लड़की, दोनों को एक समान दुलार और धैर्य के साथ बराबर मात्रा में दूध पिलाना चाहिए।

५ बीमारी से लड़ने, आंख की गड़बड़ी रोकने और जानलेवा खतरों को कम करने के लिए बच्चे को विटामिन 'ए' की जरूरत होती है। विटामिन ए कई फलों और सब्जियों,तेलों, अंडों, दूध की बनी चीजों, कलेजी, मछली,मांस, आयरनवाले पौष्टिक पौष्टिक खानों और मां के दूध से पाया जा सकता है।

६ शारीरिक और दिमागी क्षमताओं के बचाव और रक्त की कमी दूर करने के लिए बच्चों को आयरन से भरपूर भोजन की जरूरत होती है। आयरन के प्रमुख स्रोत हैं कलेजी, बिना चर्बी का मांस,मछली, अंडे और आयरनवाले या आयरन पूरक पौष्टिक खाने। जिन इलाकों में आमतौर पर विटामिन 'ए' की कमी है वहॉ छः महीने से ५ साल तक के बच्चों को ४ से ६ महीनों में एक बार विटामिन 'ए' के पूरक की भारी खुराक दी जा सकती है।

७ बच्चों में सीखने की क्षमताओं और विकास में देरी को रोकने के लिए मां और बच्चे के आहार में आयोडीन नमक जरूरी है। बच्चों में सीखने की क्षमताओं और विकास में देरी को रोकना अति आवश्यक है। साधारण नमक के बजाय आयोडाईज्ड नमक का उपयोग करना गर्भवती महिलाओं और उनके बच्चों की आयोडीन की यथोचित जरूरत को पूरा करता है।

८ जैसे जैसे बच्चे के आहार में खाद्य पदार्थ और पेय की मात्रा बढ़ती जाती है दस्त का खतरा भी बढ़ता जाता है। कीटाणुओं से खाद्य पदार्थों का संदूषण दस्त और अन्य बीमारियों का कारण है जिससे बच्चों में वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्वों और ऊर्जा की कमी हो जाती है। बीमारियों को रोकने के लिए बेहतर स्वच्छता,सुरक्षित जल और खाद्य पदार्थों की समुचित देखभाल, तैयारी, और भंडारण अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

९ बीमारी के दौरान, बच्चों को अतिरिक्त तरल पदार्थ और भोजन के लिए प्रोत्साहन और शिशुओं को अधिक बार स्तनपान कराने की जरूरत है। बीमारी के बाद बच्चों को सामान्य से अधिक भोजन परोसना चाहिए ताकि बीमारी के कारण खोई ऊर्जा और पोषण की कमी जल्दी पूरी हो सके।

१० बहुत पतले-दूबले और/या सूजन वाले बच्चेां को विशेष चिकित्सीय देखभाल की जरूरत होती है। उन्हे मूल्यांकन और उपचार के लिए एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता या स्वास्थ्य सुविधाकेन्द्र में ले जाना चाहिए।

टीकाकरण

हरेक बच्चे के लिए टीकाकरण की अनुमोदित कड़ी पूरी होनी चाहिए। बच्चे के जीवन के पहले और दूसरे साल में लगाए जाने वाले टीके विशेष रूप से उन्हे शुरूआती दिनों की उन बीमारियों से बचाने मदद करते हैं जिनसे उनके अच्छे विकास में कमी ,हमेशा के लिए अपंग हो जाने या मर जाने का खतरा अधिक होता है। गर्भधारण के लिए सक्षम युवतियों के साथ साथ अन्य सभी औरतों को दी गई टिटनेस की खुराक से न केवल उनका,बल्कि उनके होने वाले नवजात शिशु की भी रक्षा होती है। सही समय पर टिटनेस की पांच खुराक देने से पूरी जिंदगी की सुरक्षा प्राप्त होती है। उन सभी औरतों को गर्भावस्था के दौरान टिटनेस का बूस्टर टीका अवश्य दिया जाना चाहिए जिन्हे अब तक टिटनेस के निर्धारित ५ टीके नहीं लगे हों।

१ टीकाकरण बेहद जरूरी है। जीवन के पहले साल में हरेक बच्चे को टीकाकरण की पूरी कड़ी की जरूरत होती है। शुरूआती सुरक्षा अति महत्पूर्ण होती है,विशेषकर पहले और दूसरे वर्ष का टीकाकरण इसलिए भी अति महत्पूर्ण है। बच्चे का टीकाकरण कब तक होना चाहिए इसके लिए सभी अभिभावकों और बच्चों का ध्यान रखनेवालों को स्वास्थ्यकार्यकर्ताओं की सलाह अवश्य माननी चाहिए ।

२ टीकाकरण कई खतरनाक बीमारियों से बचाव करता है। जिस बच्चे का टीकाकरण नहीं होता, उसके बीमार पड़ने, हमेशा के लिए अपंग हो जाने या कुपोषण का शिकार हो जाने और मर जाने का खतरा कहीं अधिक होता है।

३ उस बच्चे का टीकाकरण सुरक्षित होता है, जो मामूली तौर पर बीमार,अपंग या कुपोषित हो।

४ सभी गर्भवती औरतों अर शिशुओं को टिटनेस से बचाने की जरूरत है। अगर औरत का टीकाकरण पहले हो चुका है, तो भी उसे टिटनेस का एक और टीका लगवाने की जरूरत हो सकती है। टिटनेस के टीके और सलाह के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलें।

५ हरेक व्यक्ति के टीकाकरण के लिए नयी या पानी में उबली हुई सुई का ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। लोगों को नयी सुई का इस्तेमाल करने की मांग करनी चाहिए।

६ भीड़ में बीमारियां तेजी से फैल सकती हैं। घनी, खासकर शरणार्थी या आपदा की स्थितियों में रह रहे सभी बच्चों का खासकर खसरे से बचाव के लिए तुरन्त टीकाकरण होना चाहिए।

७ हरेक टीकाकरण से पहले स्वास्थ्यकार्यकर्ता को बच्चे या वयस्क का टीकाकरण चार्ट अवश्य दिखाना चाहिए।

दस्त

दस्त के शिकार बच्चे को अधिक मात्रा मे मां का दूध या जीवन रक्षक घोल (ओआरएस) जैसे तरल पदार्थ देने चाहिए,और अगर बच्चे की उम्र ६ महीने से ज्यादा हो तो उसके आहार में पौष्टिक तरल और खाद्य पदार्थों की मात्रा बढ़ानी चाहिए। दस्त की अधिकता को कम करने के लिए उसे जस्ता(ज़िंक)की खुराक देनी चाहिए। अगर दस्त में कई बार पतला पाखाना या पाखाने में खून आता हो, तो बच्चे के जीवन के लिए खतरा हो सकता है और उसे किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास तुरंत इलाज के लिए ले जाना चाहिए।

१ दस्त शरीर से पानी निचोड़ कर और पानी की कमी पैदा कर बच्चों को मार डालता है। दस्त शुरू होते ही बच्चे को नियमित खाना और तरल चीजें थोड़ा ज्यादा देना जरूरी है।

२ अगर एक घंटे के भीतर कई बार पतला पाखाना या पाखाने में खून आता हो, तो यह बच्चे के जीवन के लिए खतरनाक हो सकता है। ऐसे में प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद तुरंत जरूरी है।

३ पहले ६ महीने के जीवन में और ६ महीने के बाद भी शिशु को मॉ का दूध पिलाते रहने से विशेषरूप से दस्त की गम्भीर दिक्क्त को कम किया जा सकता है। जहॉ मान्य और उपलब्ध हो वहॉ रोटावायरस निरोधक टीका रोटा जीवाणुओं के कारण दस्त से होने वाली मौत का खतरा कम करता है। विटामिन‘ए’ और जस्ता के पूरक आहार से भी दस्त का खतरा कम हो सकता है।

४ दस्त के शिकार बच्चे को नियम से खाना खाते रहने की जरूरत होती है। दस्त से उबर रहे बच्चे को अपने खोए हुए पोषण और ऊर्जा की दोबारा प्राप्ति के लिए अतिरिक्त खुराक दी जानी चाहिए।

५ दस्त के शिकार बच्चे को १० से १४ दिनों तक जीवन रक्षक घोल (ओआरएस) और रोजाना जस्ते की पूरक खुराक देना चाहिए। दस्त की दवाएं आमतौर पर असर नहीं करतीं और बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

६ दस्त के बचने के लिए,नवजात शिशुओं के साथ साथ बढ़ते बच्चों के सभी पाखाने को संडास या शौचालय में डाल कर या जला कर ठिकाने लगा देना चाहिए।

७ साफ–सफाई की अच्छी आदतें और स्वच्छ जल का सेवन दस्त से रोकथाम करती हैं। शौच के बाद या पाखाने को हाथ लगाने के बाद, और खाना छूने ,तैयार करने या बच्चे को भोजन कराने से पहले हाथों को साबुन और पानी या राख और पानी जैसे से अच्छी तरह धोना चाहिए।

खांसी, सर्दी और ज्यादा गम्भीर दूसरी बीमारियां

ज्यादातर बच्चों की खांसी या जुकाम खुद ही ठीक हो जाती है। लेकिन जुकाम और बुखार से पीड़ित बच्चे की सॉस अगर तेज चल रही हो या सॉस लेने में दिक्कत हो रही हो तो बच्चे के लिए खतरा हो सकता है और उसे किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास तुरंत इलाज के लिए ले जाना चाहिए।

१ खांसी और सर्दी से परेशान बच्चों को गर्म रखना चाहिए और उन्हें ज्यादा से ज्यादा खाने और पीने के लिए बढ़ावा देना चाहिए।

२ कभी-कभी खांसी और सर्दी गंभीर समस्या का लक्षण होती है। तेज-तेज या दिक्कत से सांस ले रहे बच्चे को निमोनिया या कहें कि फेफड़ों का संक्रमण हो सकता है। यह जानलेवा बीमारी है। बच्चे को तुरन्त इलाज के लिए किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाना चाहिए जो स्वास्थ्य सुविधाएं भी मुहैय्या करवा सकता हो।

३ परिवार यह पक्का करते हुए कि बच्चे को पहले छह माह केवल मां का दूध मिले और सभी बच्चों का ठीक तरह से पोषण और पूरा टीकाकरण हो,निमोनिया की रोकथाम में मदद कर सकता है।

४ अगर बच्चे को ३ हफ्ते से ज्यादा समय तक खांसी होती रहे तो इलाज की फौरन जरूरत होती है । हो सकता है कि बच्चे को टीबी हो, जो कि फेफड़ों का संक्रमण होता है।

५ तम्बाकू और चूल्हे के धुएं से बच्चों और गर्भवती औरतों को निमोनिया या सांस की अन्य बीमारियों का खास खतरा रहता है।

साफ–सफाई

कई बीमारियों को साफ–सफाई की अच्छी आदतें अपना कर रोका जा सकता है जैसे कि पाखाना करने या बच्चों का पाखाना उठाने के बाद हाथों को साबुन और पानी से या राख और पानी से धोना,स्वच्छ शौचालय का इस्तेमाल करना,पाखाने को घर, बच्चों के खेलने की जगह और जलस्त्रोत से दूर रखना,भोजन कराने या भोजन छूने से पहले हाथों को धोना, स्वच्छ जल का इस्तेमाल करना, जल के प्रदूषित होने की आशंका होने पर उसकी शुद्धि करना और भोजन और जल की स्वच्छता बनाए रखना।

१ नवजात शिशुओं के साथ साथ बढ़ते बच्चौं के सभी पाखाने को सुरक्षित तरीके से ठिकाने लगाना चाहिए। घर के सभी सदस्यों को शौचालय या संडास यहॉ तक कि शिशुओं को भी 'पॉटी' का इस्तेमाल करवाना पाखाने को सुरक्षित तरीके से ठिकाने लगाने का सबसे बेहतर तरीका है। अगर शौचालय नहीं हो तो पाखाने को मिट्टी के नीचे दबा देना चाहिए।

२ बच्चों समेत परिवार के सभी सदस्यों को पाखाना छूने के बाद, खाना बनाने या छूने और बच्चों को खिलाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। अगर साबुन ना हो तो विकल्प के तौर पर राख और पानी का भी इस्तेाल किया जा सकता है।

३ साबुन और पानी से रोजाना चेहरा धोने से आंख के संक्रमण से बचाव होता है। दुनिया के कुछ हिस्सों में आंख का संक्रमण रेहा(ट्रैकोमा) भी हो सकता है,जो अंधापन पैदा कर सकता है।

४ केवल उसी पानी का इस्तेमाल करें, जो सुरक्षित जगह से निकाला गया हो या वह शुद्ध हो। पानी को साफ रखने के लिए पानी का बर्तन अंदर और बाहर से साफ और ढक कर रखने की जरूरत है। जहॉ आवश्यक हो , पानी को साफ रखने के लिए उसे उबालने ,फिल्टर करने,क्लोरिन की टिकिया डालने या सूर्य के प्रकाश से शुद्ध करने जैसे जल–शुद्धिकरण के घरेलू उपाय अपनाने चाहिए।

५ कच्चा या बासी भोजन खतरनाक हो सकता है। कच्चे खाद्य पदार्थ को धोना या पकाना चाहिए। पका भोजन को पकने के बाद बगैर किसी देरी के या दोबारा अच्छी तरह गर्म करके खाना चाहिए।

६ भोजन, भोजन पकाने के बर्तन और भोजन बनाने की जगह को साफ और जानवरों की पहॅुच से दूर रखना चाहिए। खाने को बर्तनों से ढंककर रखना चाहिए।

७ सभी घरेलू कूड़े–कचरे को सुरक्षित ठिकाने लगा देने से रिहायशी जगह साफ और स्वास्थ्यप्रद रहता है। इससे बीमारियां रोकने में मदद मिलती है।

८ मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता महत्वपूर्ण होती है। लड़कियों और महिलाओं के लिए साफ और सुखे हुए महिला स्वच्छता उत्पाद उपलब्ध होने चाहिए। उन्हे अपने साफ–सफाई और अपने कपड़ों को धोने–सुखाने के लिए एक स्वच्छ और निजी स्थान मुहैया कराना चाहिए। सैनटरी नैपकिन को घरेलू कूड़े–कचरे के साथ सुरक्षित ठिकाने लगा देना चाहिए या जला देना चाहिए।

मलेरिया

मलेरिया, जो मच्छरों के काटने से फैलता है,जानलेवा भी हो सकता है। जहॅा भी मलेरिया का प्रकोप हो,वहॅा लोगों को कीटनाशक -निरोधक मच्छरदानी का इस्तेमाल करना चाहिए। कोई भी बच्चा जिसे बुखार हो उसे प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास जांच के लिए के ले जाना चाहिए ताकि इलाज हो सके; उनके शरीर को हलके-हलके सामान्यरूप से ठंढे पानी से पोंछना चाहिए और गर्भवती महिलाओं को प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के सुझाव के अनुसार मलेरियारोधक गोलियॅा लेनी चाहिए।

१ मलेरिया मच्छरों के काटने से फैलता है। कीटनाशक-निरोधक मच्छरदानी में सोना मच्छरों के काटने से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।

२ मलेरिया जहां भी आम है, बच्चों पर खतरा बना रहता है। बच्चे को अगर बुखार है तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से उसकी तुरंत जांच करानी चाहिए और मलेरिया की पुष्टि होते ही जितनी जल्दी मुमकिन हो, मलेरिया का इलाज कराना चाहिए। विश्व स्वाास्थ्य संगठन द्वारा *plasmodium falciparum* मलेरिया के उपचार के लिए *artemisinin* आधारित मिलीजुली उपचार विधिओं यानी ACTs की सिफारिश की गई है। यह सबसे अधिक गंभीर क़िस्म का मलेरिया होता है और मलेरिया से होने वाले लगभग सभी मौत इसकी वजह से होते हैं।

३ गर्भवती महिलाओं के लिए मलेरिया बहुत खतरनाक होता है। मलेरिया जहां भी आम है, गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा सुझायी गयी मलेरियारोधक गोलियां लेनी चाहिए और कीटनाशक -निरोधक मच्छरदानी में सोना चाहिए।

४ मलेरिया से पीड़ित या उससे उबर रहे बच्चे को अधिक मात्रा में तरल पदार्थो और भोजन की जरूरत होती है।

एचआईवी

ह्यूमन इम्यूनोडिफिसिएंसी वायरस यानी एचआईवी के कारण होने वाला एड्स यूंतो लाइलाज बीमारी है, लेकिन इसे रोका और उपचारित किया जा सकता है। एचआईवी, इस विषाणु से संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित संभोग करने, संक्रमित मां से गर्भावस्था , जन्म या बच्चे को अपना दूध पिलाने , संक्रमित सुई, सिरिंज या अन्य नुकीले यंत्रों से खून निकालने और संक्रमित खून चढ़ाने से फैलता है। सभी लोगों को एचआईवी के बारे में शिक्षित करना,इससे जुड़े कलंक और भेदभाव को कम करना ही एचआईवी की रोकथाम,जॉच और देखभाल से जुड़ी जानकारी, शिक्षा और संवाद का हिस्सा होना चाहिए। बच्चों और वयस्कों में बीमारी की पहचान और इलाज शुरू में ही हो जाए तो उनके जीवित रहने और लंबे समय तक स्वस्थ रहने की संभावना बढ़ जाती है। एचआईवी संक्रमित बच्चे और परिवार के पास बच्चे की सहायता करने वाले स्वास्थ्य और पोषण और समाज कल्याण सेवाओं तक पहुँचने के अवसर होने चाहिए। एचआईवी से संक्रमित हर व्यक्ति को अपने अधिकारों की जानकारी होनी चाहिए।

१ एड्स, ह्यूमन इम्यूनोडिफिसिएंसी वायरस यानी एचआईवी के कारण होता है। एड्स यूंतो लाइलाज बीमारी है, लेकिन इसे रोका और उपचारित किया जा सकता है। लोग जिन कारणों से एचआईवी संक्रमित हो सकते है,वो हैं (१) पुरूष या महिलाओं द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले कंडोम के बगैर एचआईवी संक्रमित के साथ असुरक्षित संभोग करने (२) संक्रमित मां से गर्भावस्था , जन्म या बच्चे को अपना दूध पिलाने और (३) संक्रमित सुई, सिरिंज या अन्य नुकीले यंत्रों से खून निकालने और संक्रमित खून चढ़ाने से एचआईवी संक्रमित हो सकते हैं। यह सामान्य स्पर्श और अन्य कारणों से नहीं फैलता है।

२ कोई भी व्यक्ति जिसे एचआईवी के रोकथाम की जानकारी चाहिए या जिसे खुद के एचआईवी से संक्रमित होने का अंदेशा हो,उसे एचआईवी की रोकथाम और/या उसकी जॉच,मशविरा, देखभाल और सहायता से जुड़े सलाह के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता या एड्स-केन्द्र से सम्पर्क करना चाहिए।

३ सभी गर्भवती औरतों को अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से एचआईवी के बारे में बात करनी चाहिए। सभी गर्भवती औरतों को जो सोचती हैं कि उन्हे,उनके साथी या परिवारजन को एचआईवी है या एचआईवी होने का अंदेशा है या वो एचआईवी से बुरी तरह प्रभावित माहौल में रहती हैं,तो उन्हें एचआईवी की जॉच करानी और सलाह लेनी चाहिए ताकि उन्हे अपनी, अपने साथी और परिवारजन को एचआईवी से बचाने और देखभाल की जानकारी मिल सके।

४ एचआईवी संक्रमित माताओं या एचआईवी से जुड़े लक्षणों,चिन्ह और अवस्थाओं वाले अभिभावकों से पैदा होने वाले सभी बच्चों की एचआईवी की जॉच करानी चाहिए। अगर उनमें एचआईवी का संक्रमण हो तो उन्हे उससे संबंधित देखभाल और इलाज के लिए ले जाना चाहिए और बहुत स्नेह और मदद देना चाहिए।

५ माता-पिता और देखभाल करने वालों को अपने बेटे और बेटियों से आपसी रिश्तों, शारीरिक रिश्तें और आसानी से उनके एचआईवी संक्रमण के शिकार होने के बारे में बातें करनी चाहिए। लड़कियां और जवान औरतें खास तौर पर एचआईवी का आसान शिकार होती हैं । लड़के और

लड़कियों को यौन–उत्पीड़न,हिंसा और बड़ों के दबाव को अनदेखा ,अस्वीकार और बचाव करने के तरीके सीखने चाहिए। उन्हे रिश्तों में समानता और आदर के महत्व को समझना चाहिए।

६ अभिभावकों,शिक्षकों,बड़ों और आदर्श व्यक्तियों द्वारा बढ़ते बच्चों को सुरक्षित माहौल और जीने के बेहतर तरीक़े सीखने के मौक़े दिए जाने चाहिए जो उन्हे स्वस्थ विकल्प अपनाने और स्वस्थ व्यवहार करने में मदद कर सके।

७ बच्चेां और युवाओं,उनके परिवार और समाज को प्रभावित करने वाले एचआईवी रोकथाम , देखभाल और सहायता से संबंधित फैसले लेने और लागू करने में उनकी सक्रिय भागीदारी होनी चाहिए।

८ एचआईवी प्रभावित परिवारों को अपने पीड़ित परिवारजन या बच्चों की देखभाल के लिए आर्थिक सहायता और समाज कल्याण सेवाओं की जरूरत होती है। परिवारों को इस प्रकार की सेवाएं उपलब्ध कराने में सहायता करनी चाहिए।

९ एचआईवी से संक्रमित या प्रभावित किसी भी बच्चे या वयस्क व्यक्ति को कभी भी लांछित या प्रताड़ित नहीं करना चाहिए। एचआईवी जानकारी और रोकथाम और डर,लांक्षण और उत्पीड़न को कम करने में अभिभावकों,शिक्षकों और आदर्श व्यक्तियों की अहम भूमिका होती है।

१० एचआईवी से संक्रमित हर व्यक्ति को अपने अधिकारों की जानकारी होनी चाहिए।

बाल संरक्षण

लड़कियों और लड़कों को उनके परिवार,स्कूल और समुदाय में एक समान सुरक्षा मिलनी चाहिए। यदि ऐसे सुरक्षित माहौल का अभाव है तो बच्चे हिंसा,दुर्व्यवहार, यौन शोषण,बाल-तस्करी,बाल मजदूरी,हानिकारक प्रथाओं और भेदभाव का आसान शिकार बनते हैं। एक ऐसे सुरक्षित माहौल का निर्माण करने के लिए जिसमें बच्चे अपनी क्षमताओं को विकसित और पूरा कर सकें, जरूरी है कि वो परिवार के साथ हो,जन्म पंजीकरण हो,मूलभूत सुविधाओं तक उसकी पहुँच हो,हिंसा से सुरक्षित हो ,बालअधिकारों पर आधारित न्याय व्यवस्था हो और अपने को सुरक्षित रखने की जानकारी और तरीक़ों को विकसित करने में उनकी सक्रिय भागेदारी हो।

१ हर बच्चे को एक परिवार में पलने-बढ़ने का अवसर मिलना चाहिए। अगर परिवार उसको रख पाने में असमर्थ है तो प्राधिकारियों को इसके कारणों का पता लगाने और बच्चे को दोबारा परिवार से मिलवाने का हर संभव प्रयास करना चाहिए।

२ हर बच्चे को एक नाम और राष्ट्रीयता का अधिकार है। बच्चे का जन्म पंजीकरण कराने से उसे शिक्षा,स्वास्थ्य सुविधाओं और न्यायायिक व सामाजिक सेवाओं के अधिकार प्राप्त होते हैं। जन्म पंजीकरण दुर्व्यवहार और शोषण से सुरक्षा की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

३ लड़कियों और लड़कों को हिंसा और शोषण के सभी रूपों से बचाया जाना चाहिए। इसमें शारीरिक, यौन और भावनात्मक दुर्व्यवहार,अनदेखी और बाल विवाह और लड़कियों के जननांग काटना व बिगाड़ना जैसी हानिकारक प्रथाएं शामिल हैं। इस सुरक्षा की जिम्मेदारी परिवारों ,समुदायों और प्रशासन की है।

४ सभी बच्चों को खतरनाक समझे जाने वाले कामों से बचाना चाहिए। काम की वजह से उनकी शिक्षा बाधित नहीं होनी चाहिए। बच्चों को गुलामी,बंधुआ मजदूरी,नशीले पदार्थों का उत्पादन और तस्करी जैसे निकृष्ट प्रकार के कार्यों में कभी नहीं डालना चाहिए।

५ लड़कियों और लड़कों का अपने घर,स्कूल,कार्यस्थल और समुदाय में यौन शोषण होने की संभावना होती है। यौन शोषण और दुर्व्यवहार रोकने के लिए कदम उठाने चाहिए। यौन शोषण और दुर्व्यवहार के पीड़ित बच्चों को तुरंत मदद की जरूरत होती है।

६ जहॉ भी बच्चों की सुरक्षा कमजोर है या एकदम नहीं है वहॉ से बच्चों की तस्करी आसानी से होने की संभावना होती है। बच्चों की तस्करी रोकने के साथ साथ सरकार, नागरिक समितियों और परिवारों की जिम्मेदारी यह भी है कि पीड़ित बच्चों को उनके परिवारों का हिस्सा बनाने की हर संभव कोशिश की जाए अगर इसमें ही उसकी सर्वाधिक भलाई निहीत है।

७ बच्चों के लिए न्याय बाल अधिकारों पर आधारित होनी चाहिए। उनकी स्वतंत्रता को छीनना हमेशा एक अंतिम उपाय होना चाहिए। शिकार या अपराध के गवाह बच्चों के लिए संवेदनशील प्रक्रियाओं को स्थान देना चाहिए।

८
नकद सहायता और समाज कल्याण सेवाओं से परिवारों को जोड़े रखने और बच्चों के स्कूल और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है।

९ सभी बच्चों को उनके उम्र के अनुरूप जानकारी हासिल करने ,उनकी बात सुने जाने और उन्हे प्रभावित करनेवाले निर्णयों में भाग लेने का अधिकार है। इस अधिकार की पूर्ति उन्हे दुर्व्यवहार, हिंसा और शोषण के खिलाफ अपने संरक्षण में एक अहम भूमिका निभाने और एक जिम्मेदार नागरिक बनने में सहायता करता है।

चोट की रोकथाम

यदि माता-पिता और देखरेख करने वाले छोटे बच्चों पर सतर्क निगाह रखें, उनका वातावरण सुरक्षित बनाये रखें और उन्हे दुर्घटनाओं और चोटों से बचने की शिक्षा दें तो अपंगता और मौत का कारण बनने वाली कई गम्भीर चोटों को रोका जा सकता है। बच्चों को आग, खाना पकाने के चूल्हे, लैंप, माचिस और बिजली के सामानों से दूर रखना चाहिए।

१ कई गम्भीर चोटों को रोका जा सकता है, अगर माता-पिता और देखरेख करने वाले छोटे बच्चों पर सतर्क निगाह रखें और उनका वातावरण सुरक्षित बनाये रखें।

२ छोटे बच्चों को सड़कों या उसके नजदीक होना खतरनाक होता है। उन्हे सड़क या उसके नजदीक नहीं खेलने देना चाहिए और सड़क पर या उसे पार करते समय उनके साथ हमेशा कोई बड़ा व्यक्ति होना चाहिए। साईकिल या मोटर साईकिल की सवारी करते समय उन्हे हेलमेट पहनना चाहिए और वाहन में ले जाते समय उसे उसके आयु के अनुरूप सुरक्षित तरीक़े से बिठाना चाहिए।

३ बच्चे दो मिनट से भी कम समय में और बहुत कम पानी में डूब सकते हैं-यहॉ तक कि बाथ-टब में भी। उन्हें पानी में या उसके आसपास कभी अकेले नहीं छोड़ना चाहिए।

४ बच्चों को आग , खाना पकाने के चूल्हे, गर्म तरल और भोजन और बिजली के खुले तारों से दूर रखकर जलने से बचाया जा सकता है।

५ छोटे बच्चों को ज्यादातर चोटें मुख्यरूप से गिरने की वजह से लगती हैं। छोटे बच्चे ऊपर चढ़ना चाहते हैं। सीढ़ीयौं,बालकनीयों, छतों, खिड़कियों और खेलने और सोने की जगहों को सीधे खड़े छड़ों के अवरोधक के घेरे लगाकर सुरक्षित बनाए जा सकते हैं ताकि बच्चों को गिरने से बचाया जा सके।

६ चाकू, कैंची, धारदार या नुकीली चीजें और टूटे कांच गंभीर चोट पहुंचा सकते हैं। इन चीजों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए। प्लास्टिक बैग जिससे दम घूंटने का खतरा होता है, बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए।

७ दवाईयौं,जहरीले पदार्थों, कीटनाशकों, रंग उड़ानेवाले पदार्थों, तेजाब,तरल खाद और मिट्टी का तेल जैसे ईंधन को सुरक्षित तरीके से बच्चों की नजर और पहुंच से दूर रखना चाहिए।

८ छोटे बच्चे चीजों को अपने मुंह में डाल लेते हैं। गले में फंसने से बचाव के लिए सिक्के,पेंच(नट वोल्ट),बटन जैसी छोटी चीजें बच्चों से दूर रखनी चाहिए। बच्चों के खाने की चीजों को छोटे-छोटे टुकड़ो में काटकर देना चाहिए ताकि चबाने और निगलने में आसानी हो सके।

आपात स्थिति : तैयारियॉ और प्रतिक्रिया

परिवारों और समुदायों को आपात स्थितियों से निपटने की तैयारी अवश्य करनी चाहिए। आपदाओं, संघर्षों,महामारी या प्रकोप की स्थितियों में सबसे पहले बच्चों और महिलाओं का ही ध्यान रखा जाना चाहिए – इसमें आवश्यक स्वास्थ्य सुविधाएं,समुचित पोषण,मॉ का दूध और हिंसा,दुर्व्यवहार और उत्पीड़न से सुरक्षा भी शामिल हैं। बच्चों को सुरक्षित,बाल–अनुकूल स्कूलों और स्थानों में खेलने और पढ़ने के अवसर मिलने चाहिए जो उन्हे सब कुछ सामान्य और स्थिर होने का अहसास दे सके। माता–पिता और परिचार के दूसरे बड़े सदस्यों द्वारा बच्चों की देखभाल की जानी चाहिए ताकि वो खुद को सुरक्षित महसूस करें।

१ आपात स्थितियों में भी बच्चों को ग़ैर– आपात स्थितियों के अधिकार प्राप्त हैं। आपात स्थिति चाहे कोई संघर्ष,आपदा या महामारी क्यों न हो,यही सच है।

२ लडके लडकियों , परिवारों और समुदायों को घर , स्कूल और समुदायों मे होने वाली आपात स्थिति से निपटने के लिए अग्रिम योजना बनानी चाहिए और सरल कदम उठाने के लिए तैयार रहना चाहिए।

3 खसरा,डायरिया,निमोनिया,मलेरिया,कुपोषण और नवजात शिशुओं को होने वाली जटिल समस्याएं बच्चो की मृत्यु के मुख्य कारण होते हैं–––विशेषकर आपातस्थिति में।

४ किसी रोग की महामारी या प्रकोप अपनी तीव्रता या उचित प्रतिक्रियाओं के अभाव मे एक आपातस्थिति पैदा कर सकती है।

५ आपातस्थिति के तनावपूर्ण माहौल मे माताएँ,यहाँ तक की कुपोषण की शिकार माताएँ भी अपने बच्चे को दूध पिला सकती हैं।

६ बच्चों को आपातस्थिति के दौरान होने वाली हिंसा से बचाये जाने का अधिकार प्राप्त है। उनकी सुरक्षा सरकार, नागरिक समितियों , अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों, समुदायों, और परिवारों की जिम्मेदारी है।

७ आमतौर पर यही बेहतर है कि बच्चों का ख्याल उसके मातापिता और उनकी देखभाल करने वाले ही करें क्योकि इससे बच्चा अपने आपको ज्यादा सुरक्षित समझता है।अगर बच्चा बिछड़ गया हो तो उसे उसके परिवार से मिलाने की हर संभव कोशिश करनी चाहिए अगर इसमें ही उसकी सर्वाधिक भलाई हो।

८ आपदाओं और सशस्त्र संघर्षो से होने वाले विघटन और तनाव की वजह से बच्चों में डर और गुस्सा पैदा होता है। अगर ऐसी स्थिति उत्पन्न होती है तो बच्चों को विशेष ध्यान और प्यार की जरुरत होती है। उन्हे जितना संभव हो सके उतना सुरक्षित माहौल देंने और सामान्य गतिविधियाँ दोबारा जारी रखने मे मदद करनी चाहिए। आपातस्थितियों से निपटने से संबंधित फैसलों और प्रतिक्रियाओं मे उन्हे उनकी उम्र के हिसाब से हिस्सा लेने के अवसर दिए जा सकते हैं।

९ आपातस्थितियों के दौरान भी बच्चों को शिक्षा का अधिकार है। एक सुरक्षित बाल अनुकूल स्कूल जाने से बच्चों में सामान्य स्थिति की भावना मजबूत होने में और आघातों से उबरने में मदद मिलती है।

१० बारुदी सुरंग और बिना फटे बम काफी खतरनाक होते हैं। छूने, पाँव तले आ जाने से या छेडे जाने पर ये फट सकते है और कई लोगो की जान भी जा सकती है या वो अपंग हो सकते हैं। बच्चों और उनके परिवारों को केवल सुरक्षित घोषित क्षेत्र मे ही रहना चाहिए और अज्ञात वस्तुओं से बचना चाहिए।