జనన సమయ నిర్ధారణ:-

మొదటి బిడ్డకు రెండవ గర్భధారణకు మధ్య సుమారు రెండు సంవత్సరములకు తక్కువ కాకుండా వ్యత్యాసం వుంచినట్లైతే తల్లి బిడ్డల అరొగ్యంలొ చెప్పుకొదగ్గ మార్పులు తీసుకు రావొచ్చు. 18సం. ల లొపు లేదా 35 సం. ల పై బడిన వారు గర్భం ధరించటం వల్ల తల్లి బిడ్డలలొ ఆరోగ్య సమస్యలు పెరిగే అవకాశం వుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరు కుటుంబ నియంత్రణ వల్ల కలిగే లాభాలను గురించి తెలుసుకున్నట్లైతే వారు అలోచించి సరైన నిర్ణయం తీసుకోగల్గుతారు.

1. 18 సం. ల లోపు 35 సం. ల పైబడి గర్భం ధరిస్తే తల్లి బిడ్డలకు ఆరోగ్య సమస్యలు పెరిగే అవకాశం వుంది.

2. తల్లి బిడ్డలిద్దరి ఆరొగ్యం దృష్ట్యా మొదటి బిడ్డకు రెండు సం. లు పూర్తి అయిన తర్వాత మాత్రమే రెండవ సారి గర్భం ధరించటం శ్రేయస్కరం.

3. స్త్రీ తరచు గర్భం ధరించటం వల్ల లేదా కానుపుల వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయి.

4. కుటుంబ నియంత్రణ సేవలు, దంపతులకు కుటుంబ నియంత్రణకు సంబంధించిన సమాచరం దానికి తదిన పద్ధతులు తెలియ చేసేది యేమిటంటే గర్భ ధారణకు అనువైన సమయం, ఎంత మంది పిల్లలను కనాలి, రెండు కానుపుల మధ్య ఎంత అంతరం వుంచాలి, ఎపుడు ఆపాలి, ఆమోద యొగ్యమైన సురక్షిత గర్భనిరోధక సాధనాలు ఎమేమి ఉన్నాయో తెలియచేస్తాయి.

5. కుటుంబ నియంత్రణకు స్త్రీ పురుషులు, యువతీ యువకులు అందరూ బాధ్యులే. దంపతులు ఇద్దరు కుటుంబ నియంధ్రణ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, వాటి సాధకాల గురించి తెలుసుకొనవలసిన అవసరం వుంది.

సురక్షిత మాతృత్వం:-

గర్భం ధరించే స్త్రీలు అందరు ప్రసవానికి ముందు ప్రసవం తర్వాత శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్తల (డాక్టరు) ను సంప్రదించాలి. ఇంకా ప్రతి ప్రసవం కూడ నిపుణులైన సహాయకుల సంరక్షణ లోనే జరగాలి. గర్భం ధరించే మహిళలు వారి కుటుంబంలో వారు, ప్రసవం సమయంలో ఇంకా ప్రసవం తర్వాత ఉత్పన్నమైయ్యే సమస్యల గురించి తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం. అలాగే అవసరం వచ్చినప్పుడు ఉపయోగించుకోదగిన ప్రత్యా మ్నాయాల గురించి కూడ సమాచారం పొంది యుండాలి. ప్రసవ సమయంలో మరియు ప్రసవం తర్వాత ఎలాంటి విపత్కర (అత్యవసర) పరిస్థితులు ఎదురైనా వాటిని సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనడానికి సంరక్షణార్ధం వారి వద్ద తగిన వనరులు, ప్రణాళికలు కూడ అవసరం.

1. ఏ ఆడ పిల్లలతే విద్యావంతులై, ఆరోగ్యవంతులై బాల్యం నుంచి యవ్వనం వరకు పౌష్టికాహారం తీసుకొని, 18 సం. ల తర్వాత గర్భం ధరిస్తారో వారికి సుఖ ప్రసవమై ఆరోగ్య వంతమైన పిల్లలు పుట్టే అవకాశం వుంది.

2. గర్భం ధరించక ముందు స్త్రీ అరోగ్యవంతురాలై వుండి సముచిత పౌష్టికాహారం తీసుకుంటూ వున్నట్లైతె తల్లి మరియు వారికి పుట్టే పిల్లలలో గర్భం ధరించే సమయంలో ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలను చాలా వరకు తగ్గించవచ్చు గర్భధారణ సమయంలో ఇంకా బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయంలో స్త్రీలందరికి సముచిత పౌష్టికాహారం మరియు తగినంత విశ్రాంతి, ఐరన్, ఫోలిక్ ఆసిడ్, లేదా మల్టిపుల్ మైక్రో న్యూట్రియంట్ సప్లిమెంట్స్ అవసరం అవుతాయి. వారికి ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారం లభిస్తున్నా శిశువు మానసిక వికాసం కోసం అయోడిన్ వున్న ఉప్పును మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

3. ప్రతి గర్భధారణ చాలా ముఖ్యమైనది (ప్రత్యేకమైనది). ప్రతి గర్భవతి, గర్భం ధరించిన సమయంలో కనీసం 4 సార్లు డాక్టరును సంప్రదించాలి. గర్భం ధరించిన స్త్రీలు, వారి కుటుంబ సభ్యులు ప్రసవ సమయంలో ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యల పట్ల అవగాహన కలిగి వుండాలి. శిశువు పుట్టుక మరియు తత్సంబధిత సమస్యలను అధిగమించడానికి వారు తగిన వనరులు మరుయు ప్రణాళికలు కల్గి వుండాలి.

4. ప్రసవం తల్లి బిడ్డలకు ఇద్దరికి కూడ చాలా కష్టంగా వుంటుంది. ప్రతి గర్భవతి స్త్రీకి ప్రసవ సమయంలో నిపుణులైన డాక్టరు, నర్సు లేదా మంత్రసాని సహాయం వుండాలి. ఎట్టి పరిస్థితులలోనైనా విపత్కర

పరిస్థితులు ఎదురు కాకుండా (ఉత్పన్నం కాకుండా), కనిపెట్టుకుని వుండాలి. వారు అటువంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొనడానికి తగిన శిక్షణ పొంది వుండాలి.

5. ప్రసవానంతర సంరక్షణ తల్లిని, బిడ్డని సమస్యల నుంచి రక్షించి, వారి తల్లి దండ్రులకు లేదా వారి సంరక్షకులకు, శిశువు ఆరోగ్యకరమైన జీవితం ప్రారంభించడానికి దోహద పడుతుంది. ప్రసవానంతరం తల్లి బిడ్డలను మొదటి 24 గంటల పాటు, తగిన విధంగా చెకప్ చెస్తూ వుండాలి. ముఖ్యంగా మొదటి వారంలో ఇంకా మొదటి 6 వారాల తర్వాత కూడ చెకప్ చెయిస్తూ వుండాలి. ఏపైనా ఆరోగ్య సమస్యలు వున్నట్లైతె మరిన్ని సార్లు చెకప్ చేయించటం అవసరం.

6. ఆరోగ్యవంతమైన తల్లి, సుఖ ప్రసవం, నూతన శిశువుకు కుటుంబం లొ తగిన సంరక్షణ, ప్రేమపూరిత కుటుంబం, పరిసుభ్రమైన ఇంటి వాతావరణం మొదలైనవి నూతన శిశువు యొక్క ఆరొగ్యానికి మరియు ఉనికికి దోహద పడతాయి.

7. పొగ త్రాగటం, మద్యపానం, డ్రగ్స్, విషపూరిత మలిన పదార్థాలు మొదలైనవి ప్రత్యేకించి గర్భవతులకు, వారి కడుపులో పెరిగే పిండానికి, శిశువులకు మరియు యువతకు ఎంతో హానికరం.

8. మహిళలపై అత్యాచారాలు మన సమాజంలో, చాలా సముదాయాల్లో ఒక తీవ్రమైన సామాజిక ఆరోగ్య సమస్య. ఒకవేళ గర్భవతి ఐన స్త్రీ పై అత్యాచారం జరిగినట్లైతే అది తల్లికి ఆమె గర్భానికి ఎంతో హానికరం. ఇది గర్భస్రావానికి, సమయానికంటే ముందే నొప్పులు రావడానికి మరియు శిశువు తక్కువ బరువుతో పుట్టడానికి అవకాశాలను పెంచుతుంది.

9. ఆఫీసుల్లో, పనిచేసే ప్రదేశాల్లో గర్భవతులైన మహిళలు, బిడ్డల తల్లులకు భేదభావం, ఇంకా అనారోగ్య సమస్యల ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే హానికర ప్రభావాల నుంచి రక్షణ కల్పించాలి. ఆలాగే శిశువులకు తల్లి పాలు ఇవ్వడానికి లేదా పాలు త్రాగించడానికి తగిన సమయం తల్లులకు కేటాయించాలి. వారికి మెటర్నిటి లీవు, ఉద్యోగ సంరక్షణ, వైద్య సదుపాయాలు ఇంకా అవకాశం వున్నట్లైతే ఆర్థిక సహాయం అందించాలి.

10. ప్రతి స్త్రీకి ఆరోగ్య సంరక్షణ అదికారం వుంది. ముఖ్యంగా గర్భం ధరించినప్పుడు, మరియు ప్రసవం తర్వాత. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు (డాక్టర్లు) తప్పనిసరిగా సాంకేతికంగా నైపుణ్యం కలిగి, సాంప్రదాయ పద్ధతుల

పట్ల అవగాహన కలిగి, స్త్రీలు ఇంకా యుక్త వయస్సులో వున్న ఆడ పిల్లల పట్ల గౌరవం భావం కలిగి వుండాలి.

బాల వికాసం మరియు ప్రారంభ శిక్షణ:-

శిశువు పుట్టినప్పటి నుంచే నేర్చుకోవటం మొదలు పెడతాడు. (శిశువు పుడుతూనే నేర్చుకోవటం మొదలు పెడతాడు). ఎదుగుదల, నేర్చుకోవటం ఎప్పుడు సాధ్యం అవుతాయి అంటే తల్లి దండ్రుల ప్రత్యేక శ్రద్ధ, ప్రేమ, స్నేహభావం వాటితో పాటు పౌష్టికాహారం ఇంకా ఆరోగ్య సంరక్షణ వున్నప్పుడు, ఆడ పిల్లలను, మగ పిల్లలను సమానంగా ప్రోత్సహించి, ఆటలకు, వారిని నేర్చుకోడానికి ప్రేరేపించి, వారి సాంఘిక, శారీరక, మానసిక మరియు బుద్ధి వికాసానికి తోడ్పడాలి.

1. ప్రారంభ సం. ల్లో ముఖ్యంగా శిశువు మొదటి 3 సం. ల జీవితం, శిశువు యొక్క మెదడు అభివృద్ధికి చాల ముఖ్యం. వారు దేన్నైతే చూస్తారో, తాకుతారో, వాసన చూస్తారో, వింటారో, అవే వారి మెదడుకి ఆలోచించడానికి, అనుభూతులు పొందడానికి ఎదుగుదలకు ఇంకా నేర్చుకొనే సామర్ధ్యం పెంపొందించుకొడానికి దోహదం చేస్తాయి.

2. పుడుతూనె పిల్లలు వేగంగా నెర్చుకోవటం మొదలు పెడతారు. వారికి కనుక సరైన పోషణ, ఆరోగ్య సంరక్షణలతోపాటు, ప్రేమ మరియు స్నేహపూర్వకమైన స్పర్శ, ప్రత్యేక శ్రద్ధ, ప్రోత్సాహం లభించినట్లైతే వారు వేగంగా ఎదుగుతారు. అలాగే నేర్చుకుంటారు.

3. ఆటలు, నేర్చుకునే ఆసక్తి ద్వారా లభించే ప్రోత్సాహం, వారికి నేర్చుకోడానికి, వారిలో సామాజిక, భావాత్మక, శారీరక మరియు బుద్ధి వికాసానికి సహకరిస్తాయి (దోహదం చెస్తాయి).

4. సామాజికంగా, భావానత్మకంగా యెలా ప్రవర్తించాలి అనేది పిల్లలు తమ చుట్టుపక్కల వారిని చూసి అనుకరించి నేర్చుకుంటారు.

5. ఒక బాలుడు / బాలిక అభివృద్ధి (ఎదుగుదల) నిరంతరంగా వుండడానికి వారిని సరైన సమయంలో స్కూల్లో చేర్చటం చాల ముఖ్యం. తల్లిదండ్రులు, ప్రేమచూపించే ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ఉపాధ్యాయులు మరియు సంఘం యొక్క సహకారం చాలా అవసరం.

6. పిల్లలందరు అభివృద్ధి పథంలొ నడిచే పద్ధతి ఒకే విధంగా వుంటుంది. కాని ప్రతి బాలుని / బాలిక యొక్క అభివృద్ధి గమనంలొ తేడా వుంటుంది. ప్రతి బాలునికి / బాలికకు కూడా వారి వారి ఆసక్తులు, స్వభావాలు,

సాంఘిక పరిస్థితులు (సంఘంలొ పరిచయాలు), సమజంలో జీవించే జీవన శైలి, ఇంకా నేర్చుకునే పద్ధతులు వుంటాయి.

తల్లి పాలు త్రాగటం:-

పుట్టిన శిశువు కి మొదటి 6 నెలల వరకూ కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే ఆహారపానీయాలుగా వుంటాయి. 6 నెలల వయస్సు నుంచి శిశువులకు తల్లిపాలతో పాతు ఇతర పోషకాహారాల అవసరం వుంటుంది. కానీ రెండు సం.లు ఇంకా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం తర్వాత కూద మెదడు మరియు శారీరక ఎదుగుదల మరియు వికాసం కోసం పిల్లలకు తల్లి పాలు త్రాగించటం కొస సాగించాలి.

1. పుట్టిన శిశువు కి మొదటి 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే ఆహారపానీయాలుగా వుంటాయి. ఈ సమయంలో సాధరణంగా మరే ఇతర ఆహార పదార్ధాల అవసరం వుండదు. మంచినీటి అవసరం కూడా వుండదు.

2. పుట్టిన శిశువును పుట్టిన వెంటనే తల్లి ఒడిలోకి ఇవ్వాలి. సాధ్యమైనంతవరకూ పుట్టిన శిశువును తల్లి అంటి పెట్టుకొనివుండాలి. ఇంకా పుట్టిన ఒక గంట లొగా తల్లి పాలు త్రాగించడం ప్రారంభించాలి.

3. సుమారుగా తల్లులందరూ వారి బిడ్డలకు తమ పాలు త్రాగించాలి (త్రాగించవచ్చు). పిల్లలకు తరచు తమ పాలు త్రాగించటం వల్ల తల్లిలో పాలు త్వరగా తయారవుతాయి. రోజులోరాత్రింబగళ్ళు కలిపి 8 సార్లు, అవసరమైతే వారికి ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుదు తల్లి పాలు త్రాగిస్తూ వుండాలి.

4. తల్లి పాలు శిశువులను, చిన్న పిల్లలను ప్రమాదకరమైన రోగాల నుంచి కాపాడటంలొ ఉపయోగపడతాయి. దీనివల్ల తల్లి బిడ్డల మధ్య బంధం మరింత ప్రత్యేకంగా తయారౌతుంది.

5. తల్లిపాలను మించిన శ్రేష్ఠమైన పోషకాహారం మరొకటి వుండదు. ఆవు, మేకల పాలు పుట్టిన శిశువు ఆరోగ్యానికి ఇంకా జీవనానికి ప్రమాదకరం కావొచ్చు. ఒక వేళ ఏ స్త్రీ ఐనా పుట్టిన శిశువుకు తన పాలు త్రాగించలేకపోతే ఆ శిశువుకు శుభ్రమైన కప్పులో తల్లి పాలను కాని లేదా తల్లి పాలు కలిపిన ఆహారం ఇవ్వవలెను.

6. హేఛ్. ఐ. వి. సోకిన మహిళ ద్వారా పాలు త్రాగించినట్లైతే బిడ్డకు ఈ వ్యాధి సంక్రమించే ప్రమాదం వుంటుంది. మొదటి 6 నెలల కాలంలో తల్లిపాలతో పాటు ఇతర ఆహారమపదర్ధములు తీసుకునె పిల్లల్లో, తల్లి పాలు మాత్రమే త్రాగే పిల్లలకంటె అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ వుంటాయి. అందుకే పుట్టిన

బిడ్డకు మొదటి 6 నెలల కాలంలో కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే త్రాగించాలి. ప్రత్యా మ్నాయ రూపంలో తల్లిపాలతో నిండిన ఆహారం ఇవ్వవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు.

7. ఉద్యోగం / పని చెసే మహిళ కూడా బిడ్డకు తన పాలు త్రాగించటం కొనసాగించ వచ్చు. ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా బిడ్డకు పాలు త్రాగించాలి. సంరక్షకులు బిడ్డకు స్వచ్చమైన, సురక్షితమైన పద్ధతిలో త్రాగించడానికి వీలుగా తన పాలు తీసి వుంచి వెళ్ళాలి. .

8. 6 నెలల వయస్సు తర్వాత బిడ్డ వేరొక ఆహారం తీసుకొవటం ప్రారంభించిన తర్వాత కూడా బిడ్డకు తల్లి పాలు త్రాగించటం కొనసాగించవలెను. ఎందుకంటే తల్లి పాలు పోషణ, శక్తి ఇంకా రోగాలనుంచి రక్షణ కల్పించటంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి.

పోషణ మరియు పెరుగుదల (ఎదుగుదల) :-

ఒకవేళ గర్భం ధరించిన సమయంలో లేదా బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత రెండు సం.లలో శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుగుదలలో తేడా వుంటే దానికి కారణం పోషకాహార లోపం కావొచ్చు. బిడ్డ యొక్క ఆరోగ్యం మరియు ఎదుగుదల కోసం వారికి సంతులిత ఆహారం అంటే ప్రొటీన్ లు శక్తివంతమైన, ఐరన్ ఇంకా విటమిన్ "ఎ" వంటి లక్షణాలు కలిగిన పదార్ధాలు యివ్వాలి. పుట్టిన సంవత్సరం వరకు ప్రతినెలా, ఇంకా 1 నుంచి 2 సం. ల వరకూ ప్రతి మూడు నెలలకు బిడ్డ బరువును చూస్తూ ఉండాలి. బిడ్డ బరువులో పెరుగుదల లేనట్లైతే వెంటనే డాక్టర్ కు చూపించాలి.

1. చిన్న పిల్లలు సరిగా ఇంకా వేగంగా బరువు పెరగవలెను. పుట్టిన రెండు సం. ల వరకు ప్రతి నెలా బిడ్డ యొక్క బరువును చూస్తూ వుండాలి. ఒక వేళ బరువు తగినంత లేనట్లైతే ఎదైనా ఆరోగ్య సమస్య వున్నట్లు భావించాలి. వారిని ఎవరైనా శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు చూపించాలి.

2. కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే 6 నెలల వరకూ బిడ్డకు ఆహార పానీయాలుగా వుంటాయి. 6 నెలల తర్వాత బిడ్డకు తల్లి పాలతో పాటు వివిధ రకాల ఆహారాల అవసరం ఏర్పడుతుంది.

3. 6నెలల తర్వాత బిడ్డకు 6 నుంచి 8 నెలల వరకు రోజుకు 3 సార్లు, 9 వ నెల నుంచి 5 సార్లు పౌష్ఠికాహారం అవసరం అవుతుంది. బిడ్డ ఆకలిని బట్టి రెండు భోజనాల మధ్య సమయంలో వారికి, ఒకటి లేదా రెండు సార్లు అక్రూట్ పేస్ట్ ని బ్రెడ్ లేదా పండ్లతో కలిపి పౌష్ఠికాహారంగా అందించాల్సిన అవసరం వుంది. బిడ్డకు తక్కువగా ఆహారం అందిస్తూ విభిన్న ఆహారాలను బాలుని / బాలిక ఎదుగుదలతోపాటు పెంచుతూ వుండాలి.

4. తల్లి పాలు త్రాగే సమయంలో శిశువులు నేర్చుకోవటం , ప్రేమించడం, మాట్లాడటం వంటివి చేస్తారు. ఇది బిడ్డకు శారీరక, సామాజిక మరియు భావనాత్మక ఎదుగుదల కారణం అవుతుంది. పాలు త్రాగించే సమయంలో తల్లి తండ్రులు, మరియు సంరక్షకులు వారితో మాట్లాడుతూ వుండాలి. పాపైనా, బాబైనా ఒకే రకంగా సమానంగా ఓర్పుతో, ప్రేమతో పాలు త్రాగించాలి.

5. రోగాలతో పోరాడటం, కంటి సంబంధ సమస్యలను నిరోధించడానికి, ప్రాణంతకమైన వ్యాధులను తగ్గించడానికి విటమిన్ 'ఎ ' అవసరం అవుతుంది. విటమిన్ 'ఎ ' వివిధ రకాల పండ్లు, కూరలు, కోడిగ్రుడ్లు, పాలతో తయారయ్యే పదార్థాలలో లివర్, చేపలు, మాంసం, ఇరన్ నిండిన పౌష్ఠిక ఆహారాల్లో, తలిపాలల్లోనూ లభిస్తుంది.

6. పిల్లలకు శారీరక, మానసిక సామర్థ్యం యొక్క రక్షణ, రక్తహీనతల నుంచి దూరంగా వుంచడానికి, ఐరన్ నిండిన భోజనం అవసరం. ఐరన్ లభ్యమయ్యే పదార్థాలు, లివర్, మాంసం, చేపలు, కోడిగ్రుడ్లు మరియు ఐరన్ నిండిన ఆకు కూరలు (ఐరన్ నిండిన పౌష్ఠికాహారం). ఎక్కడైతే 'ఏ' విటమిన్ తక్కువగా లభ్యమౌతుందో అక్కడ ఆరు నెలల నుండి ఐదు సంవత్సరముల వరకు వుండే పిల్లల్లో 4-6 నెలలకు ఒక సారి ' ఎ విటమిన్ లభ్యమయ్యే పదార్థాలను అందించాలి.

7. పిల్లల్లో నేర్చుకొనే సామర్థ్యం కోసం, ఎదుగుదలలో ఎదురయ్యే సమస్యలను నిరోధించడానికి, తల్లి మరియు పిల్లల ఆహారంలో అయోడిన్ ఉప్పు చాలా అవసరం. పిల్లల్లో నేర్చుకొనే సామర్థ్యం కోసం, ఎదుగుదలలో ఎదురయ్యే సమస్యలను నిరోధించడం చాలా అవసరం. సాధారణ ఉప్పు కు బదులు అయోడైస్డ్ ఉప్పు ఉపయోగించటం వల్ల గర్భిణులు, మరియు, వారికి పుట్టబోయే పిల్లలకు అయోడిన్ అవసరాలను సాధ్యమైనంతవరకూ పూరిస్తుంది.

8. బిడ్డ ఆహారంలో ఎప్పుడైతే ఇతర ఆహార పదార్థాలు, ద్రవ పదార్థాల మోతాదు పెరుగుతున్న కొద్దీ, విరేచనాలు కూడా బాగా పెరిగే ప్రమాదం వుంది. కలుషిత ఆహారం విరేచనాలకు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు, పిల్లల్లో పెరుగుదల, మరియు వికాసానికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలు మరియు శక్తి క్షీణతకు కారణం ఆవుతాయి. రోగాలను నిరోధించటానికి, తగిన పరిశుభ్రత, స్వచమైన నీరు మరియు పరిశుభ్రమైన ఆహారం, తయారుచేసుకోవడం, తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

9. అనారోగ్యం సమయంలో పిల్లలకు ఎక్కువగా ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వటం, భోజనం చెయ్యడానికి ప్రోత్సహించడం, తల్లిపాలు త్రాగించడం ఎంతో అవసరం. అనారోగ్యం తర్వాత పిల్లలకు సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఆహారం అందించడం వల్ల అనారోగ్యంలో కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందవచ్చు.

10. సన్నగావుండే, లేదా లావుగా (బొద్దుగా) వుండే పిల్లలకు ప్రత్యేక ఆరోగ్య సంరక్షణ అవసరం. వారిని తగిన చికిత్స కోసం, మూల్యంకనం కోసం ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్తకు చూపించవలసి వుంటుంది లేదా ఆరోగ్యకేంద్రానికి తీసుకువెళ్ళవలసి వుంటుంది.

వ్యాధి నిరోధకత - Immunisation

పిల్లలందరికీ సూచించబడిన వ్యాధి నిరోధక టీకాల కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేయవలసి వుంటుంది. బిడ్డ పుట్టిన మొదటి సంవత్సరంలో ఎదుగుదలలో, రెండవ సంవత్సరంలో వ్యాధులు, అంగవైకల్యం లేదా మరణం నుంచి రక్షణ పొందటానికి వ్యాధి నిరోధక టీకాలు తప్పక వేయించాలి. గర్భవతులందరూ, యువతులకు కూడా యిచ్చే టెటనస్ వారి ప్రయోజనాల కోసం మరియు భవిష్యత్తులో పుట్టబొయే పిల్లల కోసం కూడా ఉపయోగ పడుతుంది జీవితాంతం రక్షణ కల్పిస్తుంది. స్త్రీలందరికీ గర్భం ధరించిన సమయంలో టెటనస్ యొక్క బూస్టర్ టీకా తప్పక యిప్పించాలి. గతంలో నియమిత 5 టీకాలు ఎవరైతే తీసుకొని వుండరో వారికి ఈ టెటనస్ బూస్టర్ టీకా తప్పక వేయించాలి.

1. టీకాలు ఇప్పించటం తప్పనిసరి. పుట్టిన మొదటి సంవత్సరంలో ప్రతి శిశువుకు నియమిత పట్టీ ప్రకారం టీకాలు తప్పక ఇప్పించాలి. ప్రారంభంలో ఇచ్చే రక్షణ చాల ముఖ్యం. మొదటి సంవత్సరం మరియు రెండవ సంవత్సరం ఇది చాల ముఖ్యం. తల్లితండ్రులు, ఇతర సంరక్షకులు శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, వ్యాధి నిరోధక టీకాల విషయంలో యిచ్చే సలహాలు, సూచనలు తప్పక పాటించాలి.

2. ఎన్నో ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి IMMUNISATION రక్షణ కల్పిస్తుంది. IMMUNISATION చేయించని పిల్లల్లో అనారోగ్యం, అంగవైకల్యం, పోషణ సరిగా లేక పోవటం, ఇంకా మరణానికి కూడా అవకాశం వుంది(మరణం కూడా సంభవించవచ్చు).

3. పోషణ సరిగా లేనివారికి, చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు, వైకల్యం వున్న పిల్లలకు వ్యాధి నిరోధక టీకాకరణ యిప్పించడం శ్రేయస్కరం.

4. గర్భినీ స్త్రీలు, పుట్టిన బిడ్డా తప్పకుండా టెటనస్ నుంచి రక్షణ పొందాలి. ఒకవేళ స్త్రీకి టీకాకరణ గతంలో ఐనప్పటికీ మరొక టెటనస్ టీకా తప్పక యిప్పించడం అవసరం. టెటనస్ టీకా మరియు సలహా కోసం ఆరోగ్య కార్యకర్తలను సంప్రదించాలి.

5. ప్రతి వ్యక్తి టీకాకరణ కోసం కొత్తది కానీ, లేదా నీటిలో మరిగించిన సూదిని ఉపయోగించవలసి వుంటుంది. ప్రజలు కొత్త సూదిని ఉపయోగించమని అడగాలి.

6. జనాభా తక్కువ వుండే ప్రదేశాల్లో వ్యాధులు త్వరగా ప్రబలగలవు. ఇరుకు ప్రాంతాల్లో (జుగ్గీల్లో) నివసించే పిల్లలు, ముఖ్యంగా శరణార్థి, ఆపద సమయాల్లో వుండే పిల్లలందరికీ ముఖ్యంగా measles నుంచి రక్షణ కోసం టీకాలు యిప్పించాలి.

7 ప్రతి టీకా సమయంలోనూ, టీకాకరణ పట్టీ ని ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు తప్పక చూపించాలి .

విరేచనాలు

విరేచనాల వల్ల బాధ పడే పిల్లలకు ఎక్కువ మొత్తంలో పాలు కానీ, O.R.S. వంటి ద్రవ పదార్థాలు కానీ ఇవ్వాలి. ఒకవేళ శిశువు వయసు ఆరు నెలల కంతే ఎక్కువ ఐతే వారి ఆహారంలో పౌష్టిక ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా యివ్వాలి. విరేచనాల తీవ్రతను తగ్గించడనికి, జింక్ యివ్వాలి. ఒకవేళ విరేచనం పలుచగా, నీళ్ళగా అవటం, విరేచనంలో రక్తం పడుతున్నా బిడ్డ ప్రాణానికి ప్రమాదంగా పరిణమించవచ్చు. వారిని వెంటనే ఆరోగ్య కార్యకర్త దగ్గరకు వైద్యం నిమిత్తం తీసుకు వెళ్ళాలి.

1. విరేచనాలు శరీరంలోని నీటిని తగ్గించుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గి శిశువు ప్రాణం పోవచ్చు. విరేచనాలు ప్రారంభం అవుతూనే వారికి తగిన ఆహారం, ద్రవ పదార్థాలు యివ్వటం అవసరం.

2. ఒక గంట లోపల ఎక్కువసార్లు, నీళ్ళ విరేచనాలు, విరేచనంలో రక్తం పడటం కనుక జరిగితే అది బిడ్డ ప్రాణానికే ప్రమాదం కాగలదు. అటువంటి సమయంలో శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్త మద్దతు వెంటనే తీసుకోవడం అవసరం.

3. మొదటి ఆరు నెలల జీవితంలో మరియు ఆరు నెలల తర్వాత కూడా తల్లి పాలు త్రాగించటం వల్ల విరేచనాల సమస్యను కొంతవరకు తగ్గించగలిగే అవకాశం వుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్త RECOMMEND చేసినప్పుడు, లభ్యమయ్యే అవకాశం వున్నప్పుడు రోటా వైరస్ నిరోధక టీకా రోటా కీటాణువులద్వారా (క్రిముల ద్వారా) కలిగే మరణ భయాన్ని తగ్గిస్తుంది.

4. విరేచనాలతో బాధ పడె బిడ్డకి క్రమ పద్ధతిలో ఆహారం ఇస్తూ వుండాలి. విరేచనాలు వచ్చి తగ్గుతున్న పిల్లల్లో వారు కోల్పోయిన శక్తిని, వనరులను మళ్ళీ కూడగట్టుకోవడానికి తగిన ఔషధాలు యిప్పించాలి.

5. విరేచనాలతో బాధపడే పిల్లలకు 10 నుంచి 14 రోజుల పాటు O. R. S. ప్రతీరోజు జింక్ మిశ్రిత పదార్థాలు యివ్వాలి. సాధారణంగా విరేచనాలకు ఇచ్చే మందులు ప్రభావం చూపించవు, ఇంకా బిడ్డకు నష్టం చేకూరుస్తాయి.

6. విరేచనాల నుంచి రక్షణ పొందడానికి శిశువులతోపాటు, ఎదుగుతున్న పిల్లల విసర్జిత పదార్థాలు, వస్తువులు TOILET లో పడవేయటం కానీ, భూమిలో పాతిపెట్టటం కానీ చేయాలి.

7. పరిశుభ్రమైన నీటిని త్రాగటం, పరిసరాల పరిశుభ్రత విరేచనాలను అరి కట్టటంలో ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తాయి. విరేచనం తరువాత లేదా మలాన్ని శుభ్రపరచిన తరువాత, ఆహార పదార్ధాలు, భోజనం తయారు లేదా పిల్లలకు భోజనం తినిపించే ముందు సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

జలుబు, దగ్గు, మరియు తీవ్రమైన వ్యాధులు:-

చాలావరకు పిల్లలకు వచ్చే జలుబు, దగ్గు, వాటంతట అవే నయమైపోతాయి. కానీ జలుబు, జ్వరంతో బాధపడే పిల్లలకు ఒక వేళ ఆయాసంగా వున్నా, ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బందిగా వున్న అది పిల్లలకు ప్రమాదకరం కావచ్చు. వారిని శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్త వద్దకు వెంటనే చికిత్స నిమిత్తం తీసుకు వెళ్లాలి.

1. జలుబు, దగుల వల్ల ఇబ్బంది పడే పిల్లలకు వెచ్చదనాన్ని ఇవ్వాలి, ఇంకా వారిని ఘనాహారం, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించాలి.

2. ఒకొక్క సారి జలుబు, దగ్గు తీవ్రమైన సమస్యకు లక్షణమౌతుంది. వేగంగా లేదా ఇబ్బందిగా ఊపిరి తీసుకునే పిల్లలకు "నిమోనియా" లేదా "లంగ్స్ infection" కావచ్చు. ఇది ప్రాణాంతకమైన వ్యాధి. పిల్లల్ని వెంటనే చికిత్స కోసం శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్త దగ్గరకు తీసుకువెళ్లి అరోగ్య సౌకర్యాలు కల్పించగలగాలి.

3. కుటుంబంలోనివారు తప్పకుండా పిల్లలకు మొదటి ఆరు నెలలు కేవలం తల్లిపాలు ఇచ్చేలాగా ఇంకా పిల్లలందరికీ సరైన పోషక ఆహారం, పూర్తి టీకాకరణ చేసినట్లైతే నిమోనియాను నిరోధించడం వీలవుతుంది.

4. పిల్లలు మూడు వారాలకంటే ఎక్కువ సమయం దగ్గు వచ్చినట్లైతే వెంటనే చికిత్స అవసరం అవుతుంది. అది టి.బి. కావచ్చు లేదా ఊపిరి తిత్తుల్లో infection కావచ్చు.

5. పొగాకు ఇంకా పొయ్యిల నుండి వొచ్చే పొగ వల్ల పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకూ నిమోనియా లేదా ఇతర శ్వాస సంబంధ రోగాలకు ఆస్కారం వుంటుంది.

శుభ్రత- పరిశుభ్రత:-

శారీరక పరిశుభ్రత, పిల్లల మలాన్ని శుభ్రం చేసిన తరువాత, మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించిన తరువాత శుభ్రంగా చేతులను సబ్బునీటిలో కడుక్కోవటం వల్ల చాలా వరకు రోగాలు రాకుండా నిరోధించగల్గుతాము. పరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించడం ద్వారా, మరుగు దొడ్లు మన ఇంటికి, పిల్లలు ఆడుకునే స్థలాలకు దూరంగా కట్టించటంవల్ల, మంచినీటి వనరులకు దూరంగా వుండటం వల్ల, పిల్లలకు భోజనం తినిపించే లేదా తినే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవటం వల్ల, స్వచ్ఛమైన నీటిని ఉపయోగించటంవల్ల, అపరిశుభ్రమైన లేదా కలుషితమైన నీటిని శుద్ధి చేయటం వల్ల, మంచి నీటిని, పరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవటం వల్ల రోగాలను నిరోధించవచ్చు.

1. పసి పిల్లలతోపాటు పెరుగుతున్న పిల్లలు కూడా మరుగుదొడ్లను సురక్షితంగా వాడాలి. మరుగుదొడ్లను వాడటం కుటుంబ సభ్యులందరికీ తప్పనిసరి చేయాలి. మరుగు దొడ్లు లేని చోట, విసర్జించిన మలాన్ని పాతిపెట్టాలి.

2. పిల్లలతో సహా కుటుంబ సభ్యులందరూ మల విసర్జన తరువాత లేదా మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించిన తరువాత, భోజనం తయారు చేసే ముందు పిల్లలకు భోజనం తినిపించే ముందు చేతులు శుభ్రంగా సబ్బు నీటితో కడుక్కోవాలి. ఒకవేళ సబ్బులేని పరిస్థితుల్లో దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా బూడిద మరియు నీటిని ఉపయోగించి చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

3. మొహాన్ని, చేతులను నీటితో కడుక్కోవటంవల్ల కళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులను నిరోధించవచ్చు. ప్రపంచంలోని కొన్ని ప్రదేశాలలో "trochoma" కూడా వచ్చే అవకాశం వుంది.

4 కేవలం శుభ్రపరచిన నీటిని, శుభ్రమైన నీటి వనరుల నుండి వచ్చిన నీటిని మాత్రమే త్రాగటానికి వినియోగించాలి. నీటిని నిలువ వుంచుకునే బిందెలు, కుండలు, లోపలవైపు, బైటవైపు కూడా శుభ్రంగా కడిగి నిలవ వుంచుకోవాలి, వాటికి సరైన మూతలు పెట్టాలి. నీటిని శుభ్రపరచడానికి, నీటిని మరిగించటం, వడపోయటం CHLORINE నీటిలో కలపడం లేదా సూర్యరశ్మి ద్వారా నీటిని శుభ్రపరచటం వంటి ఇంటివద్ద చేయతగిన పనులు చేయాలి.

5. పచ్చి లేదా నిలువ వున్న ఆహారం హానికరం. ఉడికించని లేదా పచ్చి ఆహారాన్ని కడగాలి లేదా ఉడికించాలి. వండిన పదార్థాలను వెంతనే భుజించాలి లేదా తినే ముందు బాగా వేడి చేసి తినాలి.

6. వంట చేసుకునే పాత్రలు, పరిసరాలకు, జంతువులను దూరంగా వుంచాలి. తినే ఆహారం పెట్టిన పాత్రలను మూసి వుంచాలి.

7. ఇంటి లోని వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించటం ద్వారా ఇంటి పరిసరాలు శుభ్రంగా మరియు ఆరోగ్యంగా వుంటాయి. అలా చేయడం వల్ల వ్యాధులను నిరోధించవచ్చు.

8. స్త్రీలకు నెలసరి సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అవసరం. ఆడవారికి అవసరమైన శుభ్రమైన, పొడిగా వుందే, రక్షణ కల్పించే ఉత్పత్తులు అందుబాటులో వుండాలి. వారికి శుభ్రమైన, మరియు రహస్య ప్రదేశం వారి దుస్తులు మార్చుకోవడానికి, స్నానాలకు ఏర్పాటు చేయాలి. నెలసరి సమయంలో ఉపయోగించే సాధనాలను ఉపయోగించిన తర్వాత జాగ్రత్తగా విసర్జించాలి లేదా కాల్చివేయాలి.

మలేరియా:-

మలేరియా, ఇది దోమకాటు వలన వ్యాపిస్తుంది. ప్రాణాంతకంగా కూడా పరిణమించవచ్చు. ఎక్కడ మలేరియా తీవ్రత వుంటుందో, అటువంటి ప్రదేశాలలో క్రిమిసంహారక మందులను, దోమ తెరలు ఉపయోగించాలి. పిల్లలెవరికైనా జ్వరంగా వున్నట్లైతె వారిని డాక్టరు వద్దకు పరిక్షల నిమిత్తంతీసుకు వెళ్ళవలెను. అందువల్ల సరైన వైద్యం అందించవచ్చు. జ్వరం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు తడి గుడ్డతో ఒంటిని తుడవాలి. గర్భవతులు మలేరియా నిరొధక మందులు డాక్టరు అనుమతితో తీసుకోవాలి.

1. కొన్ని రకాల దోమ కాటు వల్ల మలేరియా వ్యాపిస్తుంది. దోమతెరను ఉపయోగించటం వల్ల దొమకాటు నిరోధించవచ్చు.

2. మలేరియా ప్రబలిన ప్రదేశంలో వున్న పిల్లలు ప్రమాదంలో వున్నట్లే. పిల్లలకు జ్వరంగా వున్నట్లైతే వారిని వెంటనే డాక్టరు వద్దకు పరీక్షల నిమిత్తం తీసుకువెళ్ళాలి. ఒక వేళ ఆ జ్వరం మలేరియా అని నిర్ధారించినట్లైతే వెంటనే డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో మలేరియా నిరోధక మందులు వాడాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యు. హెచ్.ఓ) సూచించిన ఆర్టెమిసినిన్ ఆధారిత మిశ్రమాలతో ఉపచారములు (ట్రీట్మెంట్) పాల్స్మోడియం ఫాల్సీపరం మలేరియా చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన జ్వరం. ఇది ప్రాణాంతకమైన జ్వరం కూడా

.

3. గర్భిణీ స్త్రీలకు మలేరియా జ్వరం చాల ప్రమాదకరం. ఎక్కడైతే మలేరియా వ్యాపించివుంటుందో అటువంటి చోట ఆ జ్వరాన్ని నిరోధించడానికి మలేరియా నిరోధక మాత్రలు డాక్టర్ చెప్పిన ప్రకారం వాడాలి. నిద్రించే సమయంలో దొమతెర తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి.

4. మలేరియా జ్వరంతో బాధపడుతున్న లేదా నయమౌతున్న సమయంలో ద్రవ పదర్ధాలు వీలైనంత ఎక్కువ తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

HIVHI **హెచ్.ఐ.వి:-**

హ్యూమన్ ఇమ్యునో డఫీషిన్సీ వైరస్ అంటే హెచ్.ఐ.వి ద్వారా వచ్చే AIDS, నయం చేయలేని వ్యాధి. కానీ దీనికి చికిత్స చేయవచ్చు అలాగే రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.హెచ్.ఐ.వి - ఈ విషపూరితమైన వైరస్ సంక్రమించిన వారితో అసురక్షిత లైంగిక సంపర్కం వల్ల, ఈ వ్యాధి సంక్రమించిన స్త్రీకి జన్మించిన వారి గర్భం ద్వారా, లేదా తల్లికి సంక్రమించిన యుండి, ఆ తల్లి పాలు త్రాగించడంద్వారా, సంక్రమిత సూదులు, సిరెంజ్ లేదా ఏదైనా పదునైన వస్తువులు, సాధనాల ద్వారా రక్తం తీయటం వల్ల మరియు సంక్రమిత రక్తం ఎక్కించడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ప్రజలందరికి హెచ్.ఐ.వి గురించి శిక్షణ యివ్వటం, దీనికి సంబంధించిన అపనిందలు, బేధభావం తగ్గించదానికి, హెచ్.ఐ.వి ని నిరోధించడానికి పరీక్షలు, సం రక్షణకు సంబంధించిన సమాచారం, తగిన శిక్షణ ఇంకా చర్చలో భాగం పంచుకోవడం అవసరం. పిల్లలు మరియు యుక్త వయస్సులో వున్న వారికి ఈ వ్యాధిని గుర్తించటం మరియు చికిత్స ప్రారంభంలోనే మొదలుపెట్టినట్లైతే వారు జీవించటానికి, ఇంకా ఎక్కువ కాలం ఉండటానికి అవకాశం పెరుగుతుంది. హెచ్.ఐ.వి సంక్రమించిన పిల్లలు మరియు కుటుంబం వద్దకు పిల్లలకు సహాయం అందించే ఆరోగ్య, పోషణ, మరియు సమాజోద్ధరణ సేవలు చేరేలా చూడవలసిన అవసరం వుంది. హెచ్.ఐ.వి సంక్రమించిన ప్రతీవారికి వారి హక్కుల, అధికారాల గురించి తెలిసి వుండాలి.

1. AIDS, హెచ్.ఐ.వి అంటే హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫీషియంసీ సిండ్రోం వల్ల వస్తుంది. ఇది నయం చేయలేని వ్యాధి. కానీ దీనికి చికిత్స చేయవచ్చు అలాగే రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఏఏ కారణాల వల్ల హెచ్.ఐ.వి సంక్రమిస్తుందంటే (1) స్త్రీ-పురుషుల ద్వారా (చేత) వాడబడే కండోంలను ధరించకుండా వ్యాధి సంక్రమించిన వారితో లైంగిక సంపర్కం ద్వారా. (2) సంక్రమిత తల్లి గర్భం ద్వారా జన్మించిన లేదా ఆ తల్లి పాలు త్రాగించటం ద్వారా (3) సంక్రమిత సూది, సిరెంజ్ లేదా ఇతర మొనదేలిన వస్తువులతో రక్తం తీయటం మరియు సంక్రమిత రక్తం ఎక్కించటం వల్ల హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమిచే అవకాశం వుంది. ఇది సాధారణంగా స్పర్శ మరియు ఇతర కారణాల ద్వారా వ్యాపించదు.

2. AIDS ను నిరోధించదానికి సమాచారం కోరేవారు, హెచ్.ఐ.వి సంక్రమించిందని భావించేవారు దానిని నిరోధించడానికి లేదా (మరియు) దానికి సంబంధించిన పరీక్షలు, సంరక్షణ, మరియు సహాయం కోసం సంబంధిత అరోగ్య కార్యకర్త లేదా AIDS కేంద్రాన్ని సంప్రదించాలి.

3. గర్భవతిస్త్రీలందరూ వారి అరోగ్య కార్య కర్తలతో హెచ్.ఐ.వి గురించి మాట్లాడాలి. గర్వతిస్త్రీలందరూ ఏం ఆలోచించాలంటే వారి భర్త లేదా కుటుంబంలోని మరెవరికైనా హెచ్.ఐ.వి వున్నా, వున్నట్లు అనుమానం కలిగినా, భయంకరమైన హెచ్.ఐ.వి ప్రభావిత ప్రదేశం లో వుంటున్నా, వారికి హెచ్.ఐ.వి పరీక్షలు చేయించుకోమని సలహా చెప్పాలి, తగిన సలహాలు తీసుకోమని చెప్పాలి. అలాగే తన భర్తను, ఇతర కుటుంబ సభ్యులను హెచ్.ఐ.వి నుంచి రక్షించాలి. వారి సం రక్షణ కోసం తగిన సమాచారం ఇప్పించాలి.

4. హెచ్.ఐ.వి సంక్రమించిన తల్లులు, లేదా హెచ్.ఐ.వి సంబంధిత లక్షణాలు, గుర్తులు మరియు పరిస్థితులు ఉన్నవారికి కలిగే సంతానానికి హెచ్.ఐ.వి పరీక్షలు చేయించాలి. ఒకవేళ వారిలో హెచ్.ఐ.వి వున్నదని తెలిస్తే వారిని సంబంధిత సంరక్షణ మరియు చికిత్స కోసం తీసుకువెళ్లాలి అలాగే వారికి వీలైనంత ఎక్కువ స్నేహభావం, సహకారం అందించాలి.

5. తల్లి, తండ్రి మరియు సంరక్షకులు తమ పిల్లలతో పరస్పర ప్రేమ సంబంధాలు, శారీరక సంబంధాలు, మరియు హెచ్.ఐ.వి తేలికగా ఎలా సంక్రమిస్తుంది అనే విషయాల గురించి మాట్లాడాలి. ఆడ పిల్లలు, యువతులు ముఖ్యంగా త్వరగా హెచ్.ఐ.వి బారిన పడతారు. మొగపిల్లలు, ఆడపిల్లలను, అత్యాచారం, హింస మరియు పెద్దల ఒత్తిడిని పట్టించుకోకపోవటం, పెడచెవిని పెట్టటం మరియు వాటి గొప్పతనాన్ని తెలియజేయటం వంటిని చేయాలి.

6. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, మరియు ఆదర్శనీయులైన వారి ద్వారా పిల్లకు సురక్షిత పరిసరాలు మరియు జీవించడానికి ఉపయోగపడే ఉత్తమ పద్ధతులు తెలుసుకోవడానికి అవకాశం కల్పించాలి. దీనివల్ల వారు ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులను, వ్యవహారశైలిని అలవర్చుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

7. పిల్లలు మరియు యువకుల్లో వారి కుటుంబాన్నీ మరియు సమాజాన్ని ప్రభావితం చేసే హెచ్.ఐ.వి ని నిరోధించే, సంరక్షణ మరియు సహాయం చేయడం కోసం తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో, వాటిని అమలు చేయటంలో వారిలొ భాగస్వామ్యం కల్పించాలి.

8. హెచ్.ఐ.వి ప్రభావిత కుటుంబాలు,హెచ్.ఐ.వి బారిన పడిన కుటుంబ సభ్యుని లేదా పిల్లల సంరక్షణ కోసం ఆర్ధిక సహాయం మరియు సమాజోద్ధరణ సేవలు అవసరం అవుతాయి. కుటుంబాలకు ఈ విధమైన సేవలు అందించటంలో సహాయపడాలి.

9. హెచ్.ఐ.వి సంక్రమించిన లేదా బారినపడ్డ ఏపిల్లలొ, యువకులను, నిందించటం, ధూషించటం చేయకూడదు. హెచ్.ఐ.వి సంబంధిత సమాచారం నిరోధించతం, మరియు భయం, లక్షణాలు, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి తల్లితండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ఆదర్శ వ్యక్తులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించాలి.

10. హెచ్.ఐ.వి సంక్రమించిన ప్రతివ్యక్తి తమ అధికారాలకు సంబంధించిన సమాచారం తెలుసుకొని వుండాలి.

పిల్లల సంరక్షణ:

బాల బాలికలి ఇరువురు కుటుంబంలో, బడిలో, సమాజంలో, సంఘంలో సమానంగా పరిరక్షించ బడాలి. ఒకవేళ అటువంటి రక్షణ లభించని పక్షంలో వారు హింస, బాలకార్మికులుగా మారడానికి, దుర్భాషలాడడం, దొంగతనాలు, దోపిడిలు వంటివి చెయ్యడానికి వెనుకాడక తప్పు త్రోవ పడతారు. కుటుంబంతో కలిసి వుండటం, శిశువు జనన నమోదు, వారి కనీస అవసరాలు తీర్చటం, హింస నుండి వారిని రక్షించటం, పిల్లల ప్రయోజనాల కోసం న్యాయ వ్యవస్థ, వారి హక్కులు, వారి సంపూర్ణ వికాసానికి కావలసిన అవసరాలను సంపూర్ణంగా అందించడం వల్ల ' రేపటి పౌరులను' సక్రమమైన మార్గంలో పెట్టగల్గుతాము.

1. ప్రతీ పిల్లకు మరియు పిల్లాడికి కుటుంబతోకలిసి వుండగలిగే అవకాశం వుండాలి. ఆ పిల్లవాని సంరక్షణ కుటుంబం తీసుకోనట్లైతే దానికి కారణాలు తెలుసుకొని కుటుంబాన్ని కలిపే ప్రయత్నం చయ్యాలి.

2. ప్రతీ పిల్లకు మరియు పిల్లాడికి పేరు మరియు జాతీయత కలిగి వుండే అధికారం వుంది. పిల్లల జనన నమోదు, వారికి విద్యాధికారన్ని, ఆరోగ్య పరిరక్షణ, చట్టబద్ధమైన సహకారాన్ని ఇస్తుంది.

3. బాల బాలికలకు సమాజంలోని హింస మరియు గూండాయిజం నుంచి రక్షణ కల్పించాలి. ఇందులో భాగంగా వారికి శారీరక, మానసిక, లైంగిక, నిర్లక్ష మరియు ప్రమాదకర బాల్య వివాహలు, ఆడపిల్లల జననాంగాలను కోసివేయడం లేదా పాడుచేయడం వంటి వాటి నుంచి రక్షణ కల్పించాలి. కుటుంబం, సంఘం, సమాజం మరియు అధికారులు ఇందుకు బాధ్యత వహించాలి.

4. ప్రమాదకరమైన అన్నింటినుంచి పిల్లలను రక్షించాలి. ఇటువంటి సంరక్షణ వారి విద్యాభాసానికి ఆటంకం కాకూడదు. పిల్లలు బానిసత్వం, బాలకార్మికత్వం, మత్తుపదార్థాల తయారీ మరియు వాటిని అందించే పనుల వంటి వాటినుంచి పరిరక్షించాలి.

5. బాల బాలికలు ఇద్దరికీ ఇంట్లో, స్కూల్లో, పని చేసే ప్రదేశంలో లేదా సమాజంలో లైంగిక అత్యాచారానికి గురయ్యే అవకాశం వుంది. ఇటువంటి వాటి నుంచి పిల్లలను రక్షించదానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. అత్యాచారానికి గురైన వారికి సకాలంలో సహాయ పడి వారిని అవహేళనకు గురి కాకుండా కాపాడాలి

6. పిల్లలకు సరైన రక్షణ లేకపోవటం లేదా అసలు రక్షణ కల్పించక పోవటం వంటి పరిస్థితులలో పిల్లల తస్కరణకు అవకాశం వుంది. ప్రభుత్వం, సమాజం మరియు కుటుంబం, పిల్లలు తస్కరణకు గురి కాకుండా వారిని కాపాడడానికి సరైన చర్యలు తీసుకోవాలి. తస్కరణకు గురైన పిల్లలను వారి కుటుంబంతో మళ్ళీ కలపడానికి సమాజం సహాయం చెయ్యాలి.

7. పిల్లలకు న్యాయం వారి హక్కులను అనుసరించి వుండాలి. వారి హక్కుల నుంచి వారిని దూరం చేయడం అనేది తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో మాత్రమే చెయ్యాలి.

8. ఆర్థిక సహాయం చేయడం, సమాజ సేవ ద్వారా కుటుంబాన్ని కలిపి వుంచటం, వారికి స్కూల్ కి వెళ్ళడానికి కావలసిన కనీస సహాయం, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కావలసిన కనీస సహకారం అందించవచ్చు.

9. వయస్సుకు తగ్గ అన్ని విషయాలను తెలుసుకునే అధికారం పిల్లలకు వుంది. పిల్లల విషయంలో నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు వారి అభిప్రాయాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకొని చెయ్యాలి. ఇటువంటి అన్నిరకాల సదుపాయాలను కల్పించినప్పుడు పిల్లలు వారి పరిరక్షణ, వారే చేసుకొగల్గి బధ్యతాయుతమైన్ పౌరులుగా ఎదుగుతారు.

గాయాలను నిరోధించటం:-

తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులు పిల్లలను అనునిత్యం జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ ఇంటి వాతావరణాన్ని వారికి అనుకూలంగా వుంచి, వారిని సన్నద్ధులుగా చెస్తే ఎన్నో ప్రమాదకరమైన దెబ్బలు, అకాల మృత్యువు నుంచి వారిని కాపాడవొచ్చు.

1. తల్లిదండ్రులు లేదా వారి సంరక్షకులు పిల్లల్ను జాగ్రత్తగ ఒక కంట కనిపెడుతూ అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తే చలా వరకూ ప్రమాదాలను నిరోధించవచ్చు.

2. రోడ్ల దగ్గర్లో, రోడ్ల మీద పిల్లలతో చాల ప్రమాదం. రోడ్డు దాటడంలో పిల్లతో పాటు ఎవరైనా పెద్దవారు కూడ వుండాలి. సైకిల్, మోటర్ సైకిల్ మీద ప్రయాణం చెస్తున్నప్పుడు హెల్మెట్ధరించటం తప్పనిసరి. వారిని సైకిల్ లేదా మోటార్ సైకిల్ మీద కూర్చో పెట్టుకునేటప్పుడు వారి వయస్సును అనుసరించి సురక్షితంగా కూర్చో పెట్టాలి.

3. బాత్ టబ్ లేదా కొద్దిపా టి నీరు వున్న దానిలో పిలలు రెండు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయంలో తక్కువ నీటిలో మునిగి పోయే అవకాశం వుంది. నీటిలో లేదా నీటి వద్ద వారిని ఒంటరిగా వదల కూడదు.

4. పిల్లలను నిప్పులకు, పొయ్యిలకూ, వేడి వేడి పదార్థాలకు, తిండి పదార్థాలకూ, కరెంటు వైర్లకూ, దూరంగా వుంచడం ద్వారా అగ్ని ప్రమాదాలకు గురి కాకుండా చూడవచ్చు.

5. ఛిన్నపిల్లలకు గాయాలు ముఖ్యంగా మెట్లనుండి, బాల్కొని నుండి, మేడల నుండి కింద పడితే అయ్యేవే. వాటిని నివారించదానికి వారి ఆట మరియు నిద్రించే స్థలాలను సురక్షితక్గా వుంచలాలి. ముఖ్యంగా గ్రిల్ ను ఉపయోగించడం వల్ల పిల్లలను కింద పడకుండా రక్షించగల్గుతాము.

6. కత్తులు, కత్తెరలు, పదునుగా వుండే వస్తువులు మరియు విరిగిన గాగుపెంకుల వల్ల గాయాలు అయ్యే అవకాశం వుంది. ఇటువంటి ప్రమాదకర వస్తువులను పిల్లలకు దూరంగా వుంచాలి. ప్లాస్టిక్ బ్యాగుల్ పిల్లలకు ఊపిరి అందకుండా చేస్తాయి అందువల్ల వీటిని పిల్లలకు దూరంగా వుంచాలి.

7. మందులు, విష పదార్థాలు, కీటకనాశనులు, ఎరువులు, కిరోసిన్ లేదా ఇంధనాలు లాంటివి పిల్లల దృష్టి నుంచి మరియు వారికి అందని ప్రదేశంలో వుంచాలి.

8. చిన్న పిల్లలు ప్రతీ దాన్నీ నోట్లో పెట్టుకుంతారు.   వారి గొంతుకు చిన్న నాణాలు, నట్లు (మేకులు) లేదా గుండీలు వంటివి అడ్డు పడకుండా వాటిని పిల్లలకు దూరంగా వుంచాలి. వారికి ఆహార పదార్థాలు చిన్న చిన్న ముక్కలు లేదా ముద్దలుగా ఇవ్వలి. దీనివల్ల వారు త్వరగా నమిలి మింగగల్గుతారు.

అత్యవసర పరిస్థితులు - సంసిద్ధత - ప్రతిక్రియ

అనుకోని ప్రమాదాలు ఎదురైనప్పుడు కుతుంబం, సమాజం వాటిని ఎదుర్కొనదానికి సిద్ధంగా వుందాలి. ప్రమాదాలు, సంఘర్షణలు, అంటువ్యాధులు వంటి సమయాల్లో ముఖ్యంగా స్త్రీలను పిల్లలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. వారి ఆరోగ్య రక్షణ, సముచిత పోషకాహారం ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ వారికి హాని జరుగకుండా తగు రక్షణ కల్పించాలి.

పిల్లలకు సురక్షితమైన స్కూళ్ళు, ఆట స్థలాలు, నేర్చుకునే అవకాశాలు పిల్లలు ఇష్ట పడే స్కూళ్ళలో ప్రవేశం వంటివి కల్పించి వారు మిగిలిన పిల్లలతో సమానంగా స్థిరంగా వుండేట్లు చూసుకోవాలి.పిల్లలను తల్లి తండ్రులు ఇతర కుటుంబ సభ్యులు చాలా జగరత్తగా చూసుకోవాలి. అలా చూడట్టం వాళ్ళు సురక్షితంగా వున్నట్లు భావిస్తారు.

1. సాధారణ పరిస్థితుల్లో వుండే హక్కులు విపత్కర పరిస్థితులో కూడా లభించాలి. విపత్కర పరిస్థితులంటే, సంఘర్షణలు (గొడవలు), ప్రమాదాలు లేదా అంటువ్యాధులు కూడా కావచ్చు. ఇది నిజం.

2. పిల్లలు, కుటుంబంలోని వారు, సమాజంలోనివారు ఇంట్లో, విద్యాలయాల్లో, గ్రుహ సముదాయాల్లో సంభవించే విపత్కర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు వీలుగా (సమర్థంగా) మధ్యంతర ప్రణాళిక తయారు కావాలి. అలాగే సరళమైన మార్గాలను వెతకడానికి తయారుగా వుండాలి.

3. దద్దుర్లు, విరేచనాలు, నిమోనియా, మలేరియా, పోషణ సరిగా లేకపోవడం మరియు కొత్తగా పుట్టిన పిల్లల్లో ఎదురయ్యే కఠిన సమస్యలు పిల్లల మరణానికి ముఖ్య కారణం అవుతాయి. ముఖ్యంగా విపత్కర సమయాల్లో.

4. ఏదైనా అంటువ్యాధి వ్యాపించటం, తీవ్రత లేదా ఎదుర్కొనేందుకు తగిన సాధనాలు అందుబాటులో లేకపోయినట్లైతే విపత్కర పరిస్థితులు ఉత్పన్నం కావచ్చు.

5. విపత్కర పరిస్థితుల్లో, ఒత్తిడిలో వున్నతల్లులు, పోషణ సరిగా లేని తల్లులు కూడా పిల్లలకు పాలు ఇవ్వవచ్చు.

6. విపత్కర పరిస్థితుల్లో, ఎదురయ్యే హింస నుండి రక్షణ పొందే హక్కు పిల్లలకు వుంది. వారి రక్షణ బాధ్యత కుటుంబం, ప్రభుత్వం, స్థానిక పరిపాలనా సంసంస్థలు, INTER STATE ASSOSCIATIONS అంతర్రాష్ట్రీయ సంఘాల (సముదాయాల) మీద వుంటుంది. (వుంది).

7. సాధారణంగా పాటించవలసినవి ఎమిటంటే పిల్లల సంరక్షణను వారి తల్లి దండ్రులు, సంరక్షకులు మాత్రమే చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే దీని మూలంగా పిల్లలు వారిని వారు సురక్షితంగా వున్నట్లు భావిస్తారు. ఒక వేళ పిల్లలెవరైనా తప్పిపోయినట్లైతే వారిని వారి కుటుంబంతో కలిపేందుకు సాధ్యమైన అన్ని ప్రయత్నాలు చెయ్యాలి. దీనివల్లే వారికి ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది.

8. ఆపదలు, కొట్లాటలు, గొడవలవల్ల వల్ల విడిపోవటం, ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులు పిల్లల్లో భయాన్ని, కోపాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు పిల్లలకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ , ప్రేమ అవసరం అవుతాయి. వారికి ఎంత ఎక్కువ వీలైయితే అంత సురక్షిత వాతావరణం కల్పించి, తిరిగి సాధారణ జీవితం సాగించడానికి సహకరించాలి. విపత్కర పరిస్థితులను సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనడానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు, పనులలో వారి వయస్సుకు తగ్గట్లు భాగం పంచుకునేట్లుగా అవకాశం కల్పించాలి.

9. విపత్కర పరిస్థితులలో కూడా పిల్లలకు చదువుకునే అధికారం వుంది. ఒక సురక్షితమైన పిల్ల / పిల్లవాడు అనుకూలమైన స్కూల్కు వెళ్లటం వల్ల, వారిలో ఉండే సాధారణ స్థితి భావన బలపడటం, సమస్యలనుంచి బయటపడతంలో సహాయం లభిస్తుంది.

10. విస్ఫోటక పద్దర్థాలు నిండిన సొరంగం, పేలని బాంబు చాల ప్రమాదకరం. ముట్టుకోవడం, కాళ్లు పెట్టటం, కాళ్లకిందకు రావటం లేదా వదిలిపెట్టటం వల్ల పేలవచ్చు. ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోవచ్చు, వికలాంగులు కావచ్చు. పిల్లలను వారి కుటుంబాన్ని సురక్షిత ప్రదేశంలో వుంచాలి. ఆచూకి తెలియని వస్తువుల నుంచి వారిని కాపాడవలసి వుంటుంది.