

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

माता-पिता के लिए जानकारी

बच्चों व परिवारों को स्वास्थ्य पाने व कुशल-मंगल के लिए मदद करने में (NSW Health system) एनएसडब्ल्यू स्वास्थ्य प्रणाली व स्वास्थ्य कार्यकर्ता मुख्य भूमिका निभाते हैं। अधिक विस्तार में जानकारी पाने के लिए www.health.nsw.gov.au पर देखें।

प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य केन्द्र

प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य केन्द्र, NSW में सभी नए माता-पिता को निःशुल्क सेवा प्रदान करते हैं। उनके स्टाफ में बच्चों व परिवारों के स्वास्थ्य से संबंधित नर्स शामिल हैं, जो आपके बच्चे के स्वास्थ्य, विकास व कुशल-मंगल संबंधी जाँच करती हैं तथा बच्चों के पालन-पोषण के हर पहलू पर सहायता, शिक्षा व जानकारी देती हैं। आपके घर के पास प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य केन्द्र ढूँढने के लिए इस वेब साईट पर देखें: www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx

अन्य महत्वपूर्ण बाल-स्वास्थ्य व्यवसायी

यदि आपका बच्चा बीमार है या आपको उसके हित की चिंता है तो जो आपकी मदद कर सकता है वह है आपका आम डॉक्टर (GP) या परिवार का डॉक्टर। जीपी (GP) प्रारम्भिक स्वास्थ्य देखभाल, विशेषज्ञ डॉक्टर के पास जाने के लिए रेफरल प्रदान करेगा, और जहाँ आवश्यक हो वहाँ आपके बच्चे की स्वास्थ्य देखभाल में मिल कर काम करेगा।

शिशु विशेषज्ञ आपके बच्चे को विशेषज्ञ स्वास्थ्य देखभाल प्रदान कर सकता है। शिशु विशेषज्ञ से मिलने के लिए आपको GP से रेफरल लेना होगा।

आपके बच्चे की नियमित रूप से स्वास्थ्य व विकास संबंधी जाँच

आपको अपने बच्चे की स्वास्थ्य संबंधी जाँच करवाने के लिए नीचे दी गई आयु पर प्रारम्भिक बाल्यावस्था स्वास्थ्य केन्द्र में बच्चों व परिवारों के स्वास्थ्य की नर्स या अपने डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। यह सभी स्वास्थ्य जाँच बहुत जरूरी हैं क्योंकि ये नर्स या डॉक्टर को आपके बच्चे के स्वास्थ्य व विकास की जानकारी रखने में मदद कर सकते हैं और संभावित समस्याओं की पहचान कर सकते हैं। चाहे आपको अपने बच्चे के स्वास्थ्य व विकास संबंधी कोई भी चिंता न हो, तब भी आपको अपने बच्चे को हर स्वास्थ्य जाँच के लिए ले जाना चाहिए।

आयु के निम्नलिखित समय पर, किसी स्वास्थ्य व्यवसायिक द्वारा बच्चों की जाँच करवानी चाहिए:

- जन्म के समय
- 1 - 4 सप्ताह पर
- 6 - 8 सप्ताह पर
- 6 महीने पर
- 12 महीने पर
- 18 महीने पर
- 2 वर्ष पर
- 3 वर्ष पर
- 4 वर्ष पर

यदि इन बताए गए स्वास्थ्य की जाँच के समय के बीच आपको अपने बच्चे के स्वास्थ्य, विकास, फलने-फूलने व व्यवहार के बारे में चिंता होती है तो कृपया अपने बच्चे को बच्चे व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के पास ले जाएँ।

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

आपके बच्चे के स्वास्थ्य व विकास का मूल्यांकन

जब बच्चा 6 महीने का हो जाता है, माता-पिता के लिए एक प्रश्नावली, जिसे [माता-पिता द्वारा विकास संबंधी स्थिति (PEDS)] का मूल्यांकन कहते हैं, हर स्वास्थ्य जाँच के समय दी जाती है।

हर स्वास्थ्य जाँच से पहले, आप इन प्रश्नों का जितने सही तरीके से उत्तर दे सकते हैं दें, क्योंकि इनसे आपको, आपके डॉक्टर या बच्चे व परिवार की स्वास्थ्य नर्स को आपके बच्चे के पढ़ने, विकास व व्यवहार संबंधी समस्याओं को पहचानने में मदद मिल सकती है।

आपको व कोई भी स्वास्थ्य व्यवसायी जो आपके बच्चे को देखता है, उसे आपके बच्चे के स्वास्थ्य व प्रगति के बारे में इस किताब में लिखना चाहिए। इसमें एक 'प्रगति संबंधी नोट' होता है जिसमें विस्तृत रूप से टिप्पणी दी जा सकती है।

अपने बच्चे की बढ़ोतरी व विकास की निगरानी करना

सभी बच्चों की बढ़ोतरी व विकास अलग तरह से होता है। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चे के विकास की निगरानी करें, जिससे कि कोई भी संभावित समस्या को प्रारम्भ में ही पहचाना और इलाज किया जा सके।

आपके बच्चे की बढ़ोतरी व विकास की कई तरह से निगरानी हो सकती है:

- आपके द्वारा आपके बच्चे के जीवन की मुख्य सफल घटनाओं पर ध्यान देते रहना व इस किताब में PEDS के प्रश्नों का उत्तर देना
- स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा नियमित रूप से आपके बच्चे की स्वास्थ्य जाँच करने के समय
- निरीक्षण टेस्टों के माध्यम से

ध्यान दें: निरीक्षण टेस्ट, जाँच व परीक्षण कभी भी 100% सही नहीं हो सकते। कभी-कभी स्वास्थ्य जाँच या निरीक्षण टेस्ट ऐसी समस्या के बारे में संकेत दे सकता है, जबकि वह होती नहीं है या फिर जो समस्या है उसे बताने से चूक सकता है। समय-समय पर आपके बच्चे के निरीक्षण टेस्ट या स्वास्थ्य जाँच करने के बाद भी कोई नई समस्या उभर सकती है। इसी कारण इस किताब में बताई गई सभी स्वास्थ्य जाँचों को करवाना व माता-पिता द्वारा प्रश्नों का उत्तर देना अत्यावश्यक है।

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

बाल-सुरक्षा

बाल्यावस्था में लगने वाली चोटों व हादसों से बचाव किया जा सकता है। सुरक्षा संबंधी सलाह, जानकारी व अधिक बच्चों की सुरक्षा के अधिक साधनों के लिए www.kidsafensw.org व www.health.nsw.gov.au/childsafety पर देखें।

कार में सुरक्षा हर आयु के बच्चों के लिए आवश्यक है। कार में यात्रा करते समय, जन्म से सात वर्ष की आयु तक के सभी बच्चों को अपनी आयु व बनावट के अनुसार सही शिशु नियंत्रण (बच्चों को बैठाने की कुर्सी/टोकरियों) का उपयोग करना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children पर देखें।

कुछ आवश्यक सुरक्षा समस्याएँ इस प्रकार हैं :

शिशुओं (जन्म से 3 वर्ष तक) के लिए

- नैपी बदलने की मेज़, बेन्च या पलंग से गिरना।
- किसी छोटे टुकड़े से गला घुट जाना।
- गर्म पेय पदार्थ बच्चे पर गिरने से जल जाना।
- ज़हर या बहुत अधिक दवा खा लेना।
- देखभाल करने वाले की गोद से गिर जाना।

3 से 5 वर्ष तक के बच्चों के लिए

- बाईसिकल, स्कूटर, खेल के मैदान में किसी उपकरण से या घर पर गिर जाना।
- कुत्ते द्वारा काटा जाना।
- जलने से चोट लगना।
- खिड़कियों या बालकनी से गिरना।
- ड्राइववे में किसी वाहन से टकरा जाना।
- नहाने के टब, बिना फ़ेन्स के स्वीमिंग पूल या स्पा में डूब जाना।

12 महीने से 3 वर्ष तक के नन्हें बच्चों के लिए

- गलत भोजन या किसी छोटे टुकड़े से गला घुट जाना।
- ऊँची कुर्सी, सामान रखने की ट्रॉली या बच्चा गाड़ी (pram) से गिर जाना या सीढ़ियों से गिर जाना।
- स्नानघर में बहुत गर्म पानी का नल खोलने से, या स्टोव से गर्म बर्तनों को नीचे खींचने से जलना।
- ज़हर, दवाएँ व घरेलू सफ़ाई के वे पाऊंडर जो पहले बच्चे की पहुँच से बाहर थे, उन्हें खा लेना।
- हीटर व आग से जल जाना।
- ड्राइव-वे में किसी वाहन से टकरा जाना।
- नहाने के टब, बिना फ़ेन्स के स्वीमिंग पूल या स्पा में डूब जाना।
- फ़र्नीचर से कूदना या तेज़ धार की वस्तु से टकरा जाना।
- खेल के मैदान के उपकरणों से गिर जाना।
- बिना देखे-भाले सड़क पर भागना।
- खिड़कियों या बालकनी से गिरना।

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

परिवार के स्वास्थ्य का इतिहास व जोखिम के कारण

	हाँ	नहीं
क्या आपके शिशु के कोई नजदीकी रिश्तेदार बधिर थे या उनको बचपन से सुनने की समस्या थी?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

क्या आपके परिवार में किसी को बचपन में आँखों की समस्या थी ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

क्या आपके किसी शिशु के कोई नजदीकी रिश्तेदार एक या दोनों आँखों से अंधे हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

गर्भावस्था के दौरान, क्या बच्चे की माँ को खसरा (rubella), साईटोमेगालोवाइरस [cytomegalovirus (एक तरह की छुपी हुई माता)], टोक्सोप्लाज्मोसिस [toxoplasmosis (बिल्ली के पाखाने में पाए जाने वाले किटाणुओं से होने वाली बीमारी)], हर्पीज़ (एक प्रकार का चर्म रोग) या किसी अन्य प्रकार की बीमारी, जिसमें बुखार या फुन्सियाँ हुई हों, हुआ था ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

जन्म के समय क्या आपके बच्चे का वज़न 1500 ग्राम से कम था, उसे इन्टेंसिव देख-भाल में दो दिन से अधिक रहना पड़ा था या उसे 48 घंटे या उससे अधिक के लिए ऑक्सीजन देना पड़ा था?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

क्या आपके बच्चे को जन्म के समय कोई शारीरिक समस्या थी ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

अपने बच्चे की बढ़ोतरी को मापना व निगरानी करना

अपने बच्चे की लम्बाई, वजन व सिर के घेरे को मापने से आपको मालूम होगा कि आपके बच्चे की बढ़ोतरी किस प्रकार से हो रही है। आपके डॉक्टर या नर्स को हर स्वास्थ्य जाँच के समय आपके बच्चे का माप लेना चाहिए और इस हिस्से में बढ़ोतरी के चार्ट को भरना चाहिए।

हर बच्चे की बढ़ोतरी व विकास अलग-अलग तरह से होता है। हालाँकि एक बार किए गए माप से मदद मिलती है, पर अपने बच्चे की बढ़ोतरी को जाँचने के लिए यह आवश्यक है कि समय के साथ-साथ कई बार माप लेकर दर्ज करने से आप बढ़ोतरी की प्रवृत्ति जान सकते हैं।

यदि आपको इस बारे में अधिक जानकारी चाहिए कि बढ़ोतरी के चार्ट कैसे काम करते हैं तो कृपया www.who.int/childgrowth/en व www.cdc.gov/growthcharts पर देखें।

कोई भी दो बच्चे एक समान नहीं होते, पर बच्चों के वजन के लिए कुछ बुनियादी निर्देश हैं। किसी व्यक्ति की जाँच करने के लिए कि उसका वजन कम, सही या अधिक है, शरीर के एकत्रित वजन के सूचक [Body mass index (BMI)] का उपयोग किया जाता है। दो वर्ष की आयु के बाद से बच्चों के वजन का मूल्यांकन करने के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य व मेडिकल अनुसंधान काउन्सिल (National Health and Medical Research Council) द्वारा आयु-के लिए-BMI के चार्ट की सलाह दी गई है। ये चार्ट इस बात को ध्यान में लेते हैं कि बच्चों का शरीर उस समय बढ़ व विकसित हो रहा होता है। आप ऑनलाइन BMI कैलक्यूलेटर इस वेबसाइट पर देख सकते हैं: www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx

जैसे-जैसे बच्चों का शरीर बढ़ता व विकसित होता है, यह आवश्यक होता है कि वे स्वस्थ वजन बनाए रखें। आमतौर पर स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए आपका बच्चा जितनी ऊर्जा की मात्रा लेता है (भोजन व पेय पदार्थों द्वारा) व जितनी ऊर्जा की मात्रा का वह उपयोग करता है (बढ़ने के लिए शारीरिक गतिविधियों द्वारा), उसमें संतुलन होना चाहिए।

जीवन के शुरू में ही स्वस्थ भोजन व व्यायाम करने की आदत डालने से मोटापा, टाईप-2 की डाइबीटीज़, कई प्रकार के कैंसर व उच्च रक्त-चाप जैसी बीमारियों से बचने में मदद मिल सकती है।

यदि आपको अपने बच्चे की भोजन करने की आदतों या उनके वजन के बारे में चिंता है तो अपने स्थानीय बच्चा व परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर से मिलें।

अपने बच्चे की बढ़ोतरी व विकास में मदद करने की जानकारी संबंधी वेबसाइट व ऑनलाइन सामग्री पाने के लिए पृष्ठ 2.2 पर देखें।

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

माता-पिता के लिए सुनाई देने से संबंधित प्रश्न

आपके बच्चे के जन्म के बाद, जितनी जल्दी से जल्दी आप कर सकें, निम्नलिखित प्रश्नों के सामने सही का निशान लगा कर उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने स्वास्थ्य के खतरे संबंधी कारणों के बारे में पृष्ठ 3.2 पर दिए गए सवालों के उत्तर दे दिए हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को जन्म के समय सांस लेने में गम्भीर समस्याएँ हुई थी ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को कभी गर्दन तोड़ बुखार (meningitis) हुआ है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को कभी पीलिया (jaundice) हुआ है जब उसे रक्त बदलने की आवश्यकता पड़ी हो ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या जन्म के समय आपके बच्चे का वजन 1500 ग्राम से कम था ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या जन्म के बाद आपके शिशु को इन्टेन्सिव देख-भाल में 5 दिन से अधिक रखा गया था ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपने अपने बच्चे के सिर या गर्दन में कुछ असाधारण देखा है, जैसे कि चेहरे की बनावट अजीब हो या त्वचा से लटकते/जुड़े हुए मुलायम मस्से हों ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को डाऊन सिंड्रोम [Down Syndrome (Trisomy 21)] या कोई अन्य बीमारी हो जो सुनने में क्षति होने के साथ जुड़ी हो।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

इन प्रश्नों में से यदि किसी भी सवाल का उत्तर हाँ है तो अपने डॉक्टर या बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

परिणाम

- सामान्य रेफर करें

मैं 2 सप्ताह का हूँ

कई चीज़े जो मैं कर सकता हूँ

- जोर की आवाज़ से चौंक सकता हूँ
- चेहरों पर नज़र टिकाना शुरू करना
- जब आप अपनी उंगलियाँ मेरे हाथ में रखेंगे तो मैं उन्हें कस कर पकड़ सकता हूँ

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ विचार

- जब मैं जगा होता हूँ तो मुझे से बात करें
- मैं जो भी आवाज़ें निकालूँ या भाव दिखाऊँ तो मेरी नकल करके उत्तर दें
- मुझे अपने से चिपटाएँ

कृपया मेरे बच्चे के बच्चों व परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ यदि मैं

- जोर की आवाज़ होने पर कोई प्रतिक्रिया नहीं करता हूँ
- ठीक से दूध नहीं पीता हूँ

प्यार, बात करना, गाना गाना, पढ़ना, खेलना (Love, Talk, Sing, Read, Play) फैमिली NSW (Families NSW) का साधन है जो आपके बच्चे के सामाजिक, भावात्मक व बौद्धिक विकास व आपके बच्चे के पालन-पोषण में मदद के लिए अधिक जानकारी प्रदान करता है: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

1 से 4 सप्ताह पर मिलना

अपनी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स के साथ पहली मुलाकात आमतौर से परिवार के घर पर होती है। यह माता-पिता व नर्स दोनों के लिए एक दूसरे को जानने व समस्याओं के बारे में बात-चीत करने का अच्छा मौका है।

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- अपने बच्चे को दूध पिलाना, जिसमें अपना दूध पिलाना शामिल है
- बच्चे को सुरक्षापूर्वक सुलाना व शिशु की अचानक मौत होने के लक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] से बचाव
- बीमारियों से बचने के टीके लगाना
- सुरक्षा
- बढ़ोतरी

विकास

- बच्चे का रोना
- अपने बच्चे को आराम पहुँचाना
- अपने बच्चे से बात करना – एक दूसरे को समझना, भाषा व खेलना

परिवार

- 'निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड' का उपयोग करना
- बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स, डॉक्टर व अन्य स्वास्थ्य व्यवसायिकों की भूमिका
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- माँ का सामान्य स्वास्थ्य – आहार, आराम, स्तनों की देख-रेख, व्यायाम, मुँह संबंधी स्वास्थ्य
- माता-पिता के समूह व सहायता नेटवर्क
- सिगरेट पीना
- काम/शिशु देखभाल

अभी भी धूम्रपान करते हैं?

सिगरेट पीने से आपके बच्चे के लिए अचानक शिशु मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] का खतरा बढ़ जाता है। क्विटलाईन (Quitline) को **13 QUIT** (13 7848) पर फ़ोन करें या www.icanquit.com.au/ पर देखें।

माता-पिता के लिए प्रश्न

पहले 1 से 4 सप्ताह में स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी नर्स आपके पास आए या आप डॉक्टर के पास जाएँ, उससे पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने पृष्ठ 3.2 पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी खतरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर लिया है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूम्रपान करता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को सोते समय उसकी पीठ पर लिटाया जाता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

दूध पिलाना

इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को माँ ने अपना दूध पिलाया है?

इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को निम्नलिखित में से कुछ दिया गया है?

अ) विटामिन या खनिज पूरक (mineral supplements) या दवाईयाँ (यदि आवश्यकता हो तो), दी गई हैं?

ब) सादा पानी या मीठा पानी/स्वादिष्ट पानी या फलों का जूस या चाय/अर्क

स) डब्बे का दूध या कोई अन्य दूध, जैसे कि गाय का दूध, सोया बीन का दूध, सुखाया (evaporated) हुआ दूध, गाढ़ा दूध (condensed milk), आदि

ड) सख्त खाना या पतला किया हुआ खाना

नवीनतम सलाह है कि शिशुओं को 6 महीने की आयु तक केवल माँ का ही दूध देना चाहिए (उन्हें विटामिन, खनिज पूरक या दवा दे सकते हैं) व 12 महीने की आयु व उसके बाद तक माँ का दूध देते रहना चाहिए (जबकि उन्हें उपयुक्त पूरक आहार की चीजें दी जा रही हैं)। *NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003.*

मैं 8 सप्ताह का हूँ

कई चीज़ें जो मैं कर सकता हूँ

- आवाज़ें निकालना, जैसे कि मैं 'कुछ कहना चाह रहा हूँ'
- जब मुझसे कोई बात करे तो मैं चुप हो जाऊँ
- मुस्कुराना
- अपने हाथों को मिलाना

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ विचार

- मुझे गाना सुनाना व मुझ से बातें करना
- जब मैं जमीन पर पेट पर लेटा हूँ तो मेरे साथ खेलना
- बच्चा-गाड़ी में मुझे बाहर घुमाने ले जाना

कृपया मेरी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ यदि मैं

- वे चीज़ें नहीं कर रहा हूँ जो मैं पहले कर लेता था
- रोने के अलावा कोई और अवाज़ नहीं निकालता हूँ
- मुस्कुराना शुरू नहीं किया है
- आपकी आँखों में नहीं देखता हूँ

प्यार, बात करना, गाना गाना, पढ़ना, खेलना (Love, Talk, Sing, Read, Play) फैमिली NSW (Families NSW) का साधन है जो आपके बच्चे के सामाजिक, भावात्मक व बौद्धिक विकास व आपके बच्चे के पालन-पोषण में मदद के लिए अधिक जानकारी प्रदान करता है: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

6 से 8 सप्ताह पर मिलना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- अपने बच्चे को भोजन देना
- बीमारियों से बचने के टीके लगवाना
- बच्चे को सुरक्षापूर्वक सुलाना व शिशु की अचानक मौत होने के लक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)]
- सूरज की रोशनी से कैसे बचना है
- बढ़ोतरी

विकास

- माता-पिता ने जो प्रश्नों के उत्तर दिए हैं, उनमें उठाई गई समस्याएँ
- बच्चे का रोना
- अपने बच्चे को आराम पहुँचाना
- अपने बच्चे से बात करना- एक दूसरे को समझना, भाषा व खेलना

परिवार

- माता-पिताओं के समूह
- माँ का स्वास्थ्य – आहार, आराम, परिवार नियोजन, व्यायाम
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- धूम्रपान करना
- सकारात्मक रूप से बच्चे को पालना व बच्चे से प्यार का संबंध बनाना

अभी भी धूम्रपान करते हैं?

सिगरेट पीने से आपके बच्चे के लिए अचानक शिशु मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] का खतरा बढ़ जाता है। क्विटलाइन (Quitline) को **13 QUIT** (13 7848) पर फ़ोन करें या www.icanquit.com.au/ पर देखें।

माता-पिता के लिए प्रश्न

पहले 6 से 8 सप्ताह में स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी नर्स आपके पास आए या आप डॉक्टर के पास जाएँ, उससे पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने बच्चे के जन्म के बाद अपनी जाँच करवा ली है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे की भी जाँच हुई थी?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे के बारे में कोई चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपने पृष्ठ 3.2 पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी खतरों के कारणों के बारे में पूछे गए प्रश्नों को पूरा कर लिया है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा रोशनी की तरफ देखता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा आपको देख कर मुस्कराता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा आपके चेहरे को देखकर आपकी आँखों को देखता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपने ध्यान दिया है कि आपके बच्चे की एक या दोनों आँखों की पुतलियाँ सफेद हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको व आपके बच्चे को साथ में समय गुजारना अच्छा लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आप अपने बच्चे को पढ़ कर सुनाते हैं, उसके साथ बात करते व खेलते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूम्रपान करता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को सोते समय उसकी पीठ पर लिटाया जाता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

दूध पिलाना /भोजन देना	हाँ	नहीं
इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को माँ ने अपना दूध पिलाया है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को निम्नलिखित में से कुछ दिया गया है ?		
अ) विटामिन या खनिज पूरक (mineral supplements) या दवाईयाँ (यदि आवश्यकता हो तो), दी गई हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ब) सादा पानी या मीठा पानी/स्वादिरष्ट पानी या फलों का जूस या चाय/अर्क	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
स) डब्बे का दूध या कोई अन्य दूध, जैसे कि गाय का दूध, सोया बीन का दूध, सुखाया (evaporated) हुआ दूध, गाढ़ा दूध (condensed milk), आदि	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ड) सख्त खाना या पतला किया हुआ खाना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

नवीनतम सलाह है कि शिशुओं को 6 महीने की आयु तक केवल माँ का ही दूध देना चाहिए (उन्हें विटामिन, खनिज पूरक या दवा दे सकते हैं) व 12 महीने की आयु व उसके बाद तक माँ का दूध देते रहना चाहिए (जबकि उन्हें उपयुक्त पूरक आहार की चीज़ें दी जा रही हैं)। *NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003.*

आप अपनी नर्स या डॉक्टर से बात कर सकते हैं कि आप भावात्मक व शारीरिक रूप से कैसा महसूस करते हैं, और आप पूछना चाहेंगे कि अपने बच्चे की देख-भाल, बेहतर रूप से कैसे कर सकते हैं।

माता-पिता के लिखित विचार

मैं 6 महीने का हूँ

कुछ चीज़ें जो मैं कर सकता हूँ

- जब पकड़ कर खड़ा किया जाए तो मैं अपना भार पैरों पर सम्हाल लेता हूँ
- चीज़ें अपने मुँह तक ले जा सकता हूँ
- चीज़ें एक हाथ से दूसरे हाथ में ले जा सकता हूँ
- बार-बार वही आवाज़ें निकालता रहता हूँ, जैसे कि गा-गा-गा, मा-मा-मा
- चीज़ें देखकर हैरान होना और जो चीज़ें पकड़ के बाहर हैं, उन्हें पाने की कोशिश करना

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ सुझाव

- तस्वीर वाली किताबें मेरे साथ बैठ कर देखनी
- मेरे साथ बातें करना व गाना गाना
- फ़र्श पर मेरे साथ खेलना

कृपया मेरी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ यदि मैं

- वे चीज़ें नहीं कर रहा हूँ जो मैं पहले कर लेता था
- अपने पैरों पर अपना भार नहीं उठा सकता
- मेरा नाम लिए जाने पर प्रतिक्रिया नहीं करता
- खिलौनों को पकड़ने की कोशिश नहीं करता
- तुतलाने की आवाज़ें नहीं निकालता, हँसता नहीं हूँ

प्यार, बात करना, गाना गाना, पढ़ना, खेलना (Love, Talk, Sing, Read, Play) फैमिली NSW (Families NSW) का साधन है जो आपके बच्चे के सामाजिक, भावात्मक व बौद्धिक विकास व आपके बच्चे के पालन-पोषण में मदद के लिए अधिक जानकारी प्रदान करता है: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

6 महीने पर मिलना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- नींद लेना
- बच्चे को सुरक्षापूर्वक सुलाना व शिशु की अचानक मौत होने के लक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)]
- अपने बच्चे को स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाने में मदद करना
- अपने बच्चे के दाँतों की देखभाल करना
- बीमारियों से बचने के टीके लगवाना
- धूप से कैसे बचना है
- सुरक्षा
- बढ़ोतरी

विकास

- माता-पिता ने PEDS* में जो प्रश्नों के उत्तर दिए हैं, उनमें उठाई गई समस्याएँ
- आपके बच्चे का व्यवहार
- आपके बच्चे की गतिशीलता
- अपने बच्चे से बात करना - एक दूसरे को समझना, भाषा व खेलना

परिवार

- अन्य भाई-बहनों के बीच संबंध व आपस में होड़
- खेल गतिविधियाँ
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- प्लेगुप में जाना
- धूम्रपान करना
- सकारात्मक रूप से बच्चे को पालना व बच्चे से प्यार का संबंध बनाना

*विकास स्थिति पर माता-पिता द्वारा मूल्यांकन

अभी भी धूम्रपान करते हैं?

सिगरेट पीने से आपके बच्चे के लिए अचानक शिशु मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] का खतरा बढ़ जाता है। क्विटलाइन (Quitline) को **13 QUIT** (13 7848) पर फ़ोन करें या www.icanquit.com.au/ पर देखें।

माता-पिता के लिए प्रश्न

पहले 6 महीने में स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी नर्स आपके पास आए या आप डॉक्टर के पास जाएँ, उससे पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने पृष्ठ 3.2 पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी खतरों के कारणों के बारे में पूछे गए प्रश्नों को पूरा किया है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की देखने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा तिरछा देखता है या उसमें भ्रंशपान (squint or strabismus) है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा आपकी तरफ़ देखता है और आप जिधर भी जाएँ वह आँख से पीछा करता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपने ध्यान दिया है कि आपके बच्चे की एक या दोनों आँखों की पुतलियाँ सफेद हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूम्रपान करता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को सोते समय उसकी पीठ पर लिटाया जाता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

दूध पिलाना / भोजन देना

याद नहीं है हाँ नहीं

जब आपका बच्चा 4 महीने का था तो क्या उस समय आपके बच्चे को माँ ने अपना दूध पिलाया था?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को माँ ने अपना दूध पिलाया है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को निम्नलिखित में से कुछ दिया गया है ?			
अ) विटामिन या खनिज पूरक (mineral supplements) या दवाईयाँ (यदि आवश्यकता हो तो), दी गई हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ब) सादा पानी या मीठा पानी/स्वादिरष्ट पानी या फलों का जूस या चाय/अर्क	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
स) डब्बे का दूध या कोई अन्य दूध (जैसे कि, गाय का दूध, सोया बीन का दूध, सुखाया (evaporated) हुआ दूध, गाढ़ा दूध (condensed milk), आदि	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ड) सख्त खाना या पतला किया हुआ खाना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

नवीनतम सलाह है कि शिशुओं को 6 महीने की आयु तक केवल माँ का ही दूध देना चाहिए (उन्हें विटामिन, खनिज पूरक या दवा दे सकते हैं) व 12 महीने की आयु व उसके बाद तक माँ का दूध देते रहना चाहिए (जबकि उन्हें उपयुक्त पूरक आहार की चीजें दी जा रही हैं)। *NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003.*

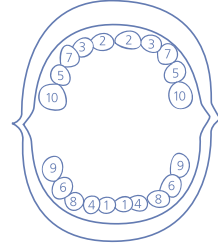
आपके बच्चे के दाँत - उनको स्वस्थ रखें

सामान्य स्वास्थ्य व बोलने के विकास में स्वस्थ दाँत बहुत महत्वपूर्ण हैं। दाँतों से संबंधित अधिकतर समस्याओं से बचा जा सकता है। जिन बच्चों को दाँतों से संबंधित समस्याओं का खतरा होता है, उनकी व बीमारी की आरम्भ में ही पहचान होने से, दाँतों में सब जगह खराबी फैलने व अस्पताल में सामान्य बेहोशी में दाँतों का मँहगा इलाज करवाने से बचा जा सकता है।

इस पुस्तिका में दाँतों से संबंधित प्रश्नों के उत्तर देने से, आप किसी भी संभावित समस्या की पहचान कर सकते हैं व सीख सकते हैं कि अपने बच्चे के दाँतों की देखभाल ठीक से कैसे करें।

बच्चों के दाँत कब निकलते हैं?

दाँत निकलने का सामान्य क्रम	दाँत का नाम	दाँत निकलने की लगभग आयु
1, 2, 3, 4	कृन्तक	6 - 12 महीने
5, 6	शिशु की पहली दाढ़ें	12 - 20+ महीने
7, 8	श्वानीय	18 - 24 महीने
9, 10	शिशु की दूसरी दाढ़ें	24 - 30 महीने



ऊपर दी गई औसतन आयु केवल एक संकेतक हैं। यदि आपके बच्चे के दाँत इन आयु सीमाओं से पहले या बाद में निकलते हैं तो आपको चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

बोतलें व चुसनी

आपके बच्चे के लिए माँ का दूध सबसे अच्छा है। यदि आपका बच्चा माँ का दूध नहीं पी रहा है तो:

- केवल माँ का या डब्बे का दूध या पानी ही बच्चे की बोतल में डालें
- बच्चे को दूध पिलाते समय हमेशा गोदी में पकड़ें और जब उसका पेट भर जाए तो बोतल को हटा लें
- बच्चे को बोतल से दूध पिलाते समय पलंग पर लिटाने से दाँतों में खराबी हो सकती है
- आपके बच्चे की चुसनी पर शहद, ग्लिसरीन, मीठा गाढ़ा दूध या कोई अन्य चिपचिपा मीठा खाद्य या पेय पदार्थ लगाने से दाँतों में खराबी हो सकती है
- यदि अभ्यास कराया जाए तो अधिकांश बच्चे 6 महीने की आयु पर कप से पीना सीख सकते हैं और करीब 12 महीने की आयु पर बोतल के बजाय कप का उपयोग प्रयोग कर सकते हैं।

दाँत निकलना

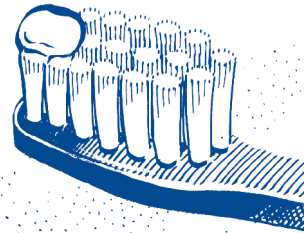
- यदि दाँत निकलने के समय आपके बच्चे को परेशानी होती है तो उसे दाँत निकलने के लिए बना प्लास्टिक का रिंग (teething ring) या ठंडा कपड़ा दें
- यदि अन्य लक्षण हों तो डॉक्टर या बच्चों व परिवारों की स्वास्थ्य नर्स से सलाह लें

भोजन व पेय पदार्थ

- 6 महीने की आयु से स्वास्थ्यवर्धक भोजन दें
- बच्चे के भोजन में मीठा न मिलाएँ
- खाना देने के बीच व सोने से पहले नल का पानी (12 महीने की आयु तक उबालने के बाद ठंडा करके) ही सबसे बढ़िया पेय पदार्थ हैं
- दावती भोजन, मीठे नाश्ते व गैस से भरे मीठे पेय पदार्थ विशेष मौकों पर ही देने चाहिए

ब्रुश से मंजन करने के बारे में सलाह

- आपको अपने दाँत व मसूड़े साफ व स्वस्थ रखने चाहिए। आपके मुँह से किटाणु चुसनी, बोटलों व चम्मचों से आपके बच्चे के मुँह में जा सकते हैं
- जैसे ही आपके बच्चे के पहले दाँत निकलते हैं, आपको बच्चों के मुलायम टुथ ब्रुश से, पर बिना टुथपेस्ट के, उनकी सफाई करनी चाहिए
- 18 महीने की आयु से अपने बच्चे के दाँतों को दिन में दो बार, कम फ्लोराईड वाला टुथपेस्ट मटर के दाने के बराबर मात्रा में लेकर, उससे साफ करना चाहिए। बच्चों के मुलायम टुथ ब्रुश का उपयोग करें; बच्चे को थूक देना चाहिए, निगलना नहीं चाहिए, और मुँह में पानी को गुड़गुड़ाना नहीं चाहिए
- टुथपेस्ट का उपयोग पहले भी शुरू किया जा सकता है, यदि वह मुँह के स्वास्थ्य में प्रशिक्षित व्यवसायी या मुँह के स्वास्थ्य के व्यवसायी की सलाह पर आधारित है
- 6 वर्ष की आयु से कम के बच्चों को किसी वयस्क द्वारा टुथपेस्ट लगा कर देना चाहिए और उसे बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए
- करीब 3 वर्ष की आयु से बच्चे टुथब्रुश का उपयोग अपने आप कर सकते हैं पर उन्हें तब भी किसी वयस्क की मदद की आवश्यकता होगी जब तक की वे 7 से 8 वर्ष की आयु तक के नहीं हो जाते
- दाँतों में क्षति व सफेद या भूरे निशान जो ब्रुश करने से जाते नहीं हैं, के प्रारम्भिक संकेतों पर ध्यान देना चाहिए। जब भी आवश्यकता हो, व्यवसायिक सलाह जल्द से जल्द लें।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के पहले जन्मदिन से पहले आप किसी मुँह के स्वास्थ्य में प्रशिक्षित व्यवसायी या मुँह के स्वास्थ्य के व्यवसायी से उस के मुँह के स्वास्थ्य संबंधी खतरे का मूल्यांकन अवश्य करवाएँ।



मैं 12 महीने का हूँ

कई चीज़ें जो मैं कर सकता हूँ

- एक या दो शब्द साफ़ साफ़ बोलना
- हाथ हिला कर बाय, बाय करना; इशारा करना
- फ़र्नीचर पकड़ कर अपने आप जोर लगा कर खड़ा होना

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ विचार

- खेल-खेल में संगीत वाद्य बजाना, गाना व नाचना
- मेरे साथ बैठ कर किताबें पढ़ना
- पार्क, लाईब्रेरी या प्लेथ्युप में जाना

कृपया मेरी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ, यदि मैं

- वे चीज़ें नहीं कर पा रहा हूँ जो मैं पहले कर लेता था
- आवाजों व उच्चारित शब्दों में रुचि नहीं है
- तुतलाने की आवाजें नहीं निकालता
- जो मैं चाहता हूँ, वह आपको नहीं बताना
- लगता है, आपको समझ नहीं पाता हूँ
- आपको देखना या आपका मुझे गोदी में उठाना अच्छा नहीं लगता
- घुटनों चलना या पकड़ कर खड़े होना नहीं कर पाता

प्यार, बात करना, गाना गाना, पढ़ना, खेलना (Love, Talk, Sing, Read, Play) फैमिली NSW (Families NSW) का साधन है जो आपके बच्चे के सामाजिक, भावात्मक व बौद्धिक विकास व आपके बच्चे के पालन-पोषण में मदद के लिए अधिक जानकारी प्रदान करता है: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

12 महीने पर मिलना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- स्वास्थ्यवर्धक भोजन देना
- किस प्रकार अपने बच्चे के दाँतों की देखभाल करना
- नींद लेना
- बीमारियों से बचने के टीके लगवाना
- सुरक्षा
- धूप से कैसे बचना है
- बच्चे में बढ़ोतरी का होना

विकास

- माता-पिता ने PEDS* में जो प्रश्नों के उत्तर दिए हैं, उनमें उठाई गई समस्याएँ
- आपके बच्चे का व्यवहार
- गतिशीलता
- अपने बच्चे की एक -दूसरे से बात करने व समझने में मदद करना

परिवार

- अन्य भाई-बहनों से संबंध व आपस में होड
- सकारात्मक रूप से माता-पिता की भूमिका को निभाना व अपने बच्चे से निकट का संबंध बनाना
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- धूम्रपान करना
- प्लेयुप या शिशु देखभाल केंद्र में जाना

* विकासात्मक स्थिति के बारे में माता पिता द्वारा मूल्यांकन

अभी भी धूम्रपान करते हैं?

सिगरेट पीने से आपके बच्चे के लिए अचानक शिशु मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] का खतरा बढ़ जाता है। क्विटलाईन (Quitline) को **13 QUIT** (13 7848) पर फ़ोन करें या www.icanquit.com.au/ पर देखें।

माता-पिता के लिए प्रश्न

पहले 12 महीने में स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी नर्स आपके पास आए या आप डॉक्टर के पास जाएँ, उससे पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने स्वास्थ्य के खतरे संबंधी कारणों के बारे में पृष्ठ 3.2 पर दिए गए सवालों के उत्तर दे दिए हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे की आँख में भँगापन है या वह टेढ़ी आँख से देखता है (squint or strabismus)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को छोटी चीज़ों को देखने में कठिनाई होती है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा कुछ दूरी से जानी पहचानी चीज़ें या लोगों को पहचानता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूमपान करता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे के अभी तक कोई दाँत निकले हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे के दाँतों या दाँत निकलने में कोई समस्या है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे ने कभी सो सकने के लिए बोतल का उपयोग किया है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा भोजन करने के बाद बोतल या खाना खाने वाले (feeder) कप को लेकर घूमता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आप अपने बच्चे के दाँत दिन में दो बार साफ करते ह?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

दूध पिलाना /भोजन देना

इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को माँ ने अपना दूध पिलाया है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे ने सख्त खाना खाया है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

नवीनतम सलाह है कि शिशुओं को 6 महीने की आयु तक केवल माँ का ही दूध देना चाहिए (उन्हें विटामिन, खनिज पूरक या दवा दे सकते हैं) व 12 महीने की आयु व उसके बाद तक माँ का दूध देते रहना चाहिए (जबकि उन्हें उपयुक्त पूरक आहार की चीज़ें दी जा रही हैं)। *NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003.*

मैं 18 महीने का हूँ

कई चीज़ें जो मैं कर सकता हूँ

- 5 -10 शब्द अर्थपूर्ण ढंग से बोल सकता हूँ
- हर सप्ताह नए शब्दों को समझना
- पूछने पर अपने शरीर के अंगों व खिलौनों की तरफ़ इशारा करना
- हो सकता है कि गुस्से से झुंझलाहट दिखाऊँ
- अपने आप खाना खाना
- अपने आप चलना
- हो सकता है नई स्थिति में देखभाल कर्ताओं से लिपटना

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ विचार

- घर के अंदर व बाहर मेरे आस-पास की जगहों की खोज-बीन करना
- मुझे किताब पढ़ कर सुनाना
- पार्क, लाइब्रेरी या प्लेगुप में जाना
- आसान गाने गाना व मुझसे दोहराने के लिए कहना

कृपया मेरी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ यदि मैं

- वे चीज़ें नहीं कर पा रहा हूँ जो मैं पहले कर लेता था
- कई शब्दों को समझ नहीं पाना
- 5 - 10 शब्दों को अर्थपूर्ण रूप से प्रयोग नहीं कर पाना
- आपसे बात करने की कोशिश नहीं कर पाना
- आपको देख कर आनन्द नहीं ले पाना
- गोदी में उठाने या आराम के लिए आपके पास नहीं आना
- नाटक खेलने का कोई लक्षण नहीं दिखा रहा
- इशारा व बाय-बाय करने के लिए हाथ नहीं हिलाता
- चल नहीं पाता

प्यार, बात करना, गाना गाना, पढ़ना, खेलना (Love, Talk, Sing, Read, Play) फैमिली NSW (Families NSW) का साधन है जो आपके बच्चे के सामाजिक, भावात्मक व बौद्धिक विकास व आपके बच्चे के पालन-पोषण में मदद के लिए अधिक जानकारी प्रदान करता है: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

18 महीने पर मिलना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- परिवारों के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन
- नींद लेना
- अपने बच्चे के दाँतों की देखभाल करना
- धूप से कैसे बचना है
- बच्चे में बढोतरी का होना

विकास

- माता-पिता ने PEDS* में जो प्रश्नों के उत्तर दिए हैं, उनमें उठाई गई समस्याएँ
- आपके बच्चे का व्यवहार
- गतिशीलता
- शौच जाना सिखाना शुरू करना
- अपने बच्चे की एक दूसरे से बात करने व समझने में मदद करना

परिवार

- अन्य भाई-बहनों से संबंध
- सकारात्मक रूप से माता-पिता की भूमिका को निभाना व अपने बच्चे की उसकी भावनाओं व व्यवहार का नियंत्रण करने में मदद करना
- प्लेग्रुप या शिशु देखभाल केंद्र में जाना
- धूम्रपान करना

*विकासात्मक स्थिति का माता पिता द्वारा मूल्यांकन

अभी भी धूम्रपान करते हैं?

सिगरेट पीने से आपके बच्चे के लिए अचानक शिशु मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] का खतरा बढ़ जाता है। क्विटलाईन (Quitline) को **13 QUIT** (13 7848) पर फ़ोन करें या www.icanquit.com.au/ पर देखें।

माता-पिता के लिए प्रश्न

18 महीने में स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी नर्स आपके पास आए या आप डॉक्टर के पास जाएँ, उससे पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने स्वास्थ्य के खतरे संबंधी कारणों के बारे में पृष्ठ 3.2 पर दिए गए सवालों के उत्तर दे दिए हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे की आँख में भँगापन है या वह टेड़ी आँख से देखता है (squint or strabismus)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को छोटी चीजों को देखने में कठिनाई होती है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा कुछ दूरी से जानी पहचानी चीजें या लोगों को पहचानता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूम्रपान करता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

दूध पिलाना

इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को माँ ने अपना दूध पिलाया है ?

में 2 वर्ष का हूँ

कई चीज़े जो मैं कर सकता हूँ

- कम से कम 20 शब्द अर्थपूर्ण ढंग से बोल सकता हूँ (आमतौर पर 50+) व दो शब्दों को मिलाकर बोलना
- सरल कहानियों व गानों को सुनना
- अपने मूड को जल्दी से बदल लेना, जैसे कि शान्त से परेशान
- आपकी नकल करना, जैसे कि फ़र्श पर झाड़ू लगाना
- कपड़े पहनना
- ऊपर चढ़ना

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ विचार

- मेरे साथ खेलना, बात करना व गाना गाना
- तस्वीरें बनाना, उनमें रंग भरना व प्ले डो से खेलना
- मेरे साथ पढ़ना व कहानियाँ सुनाना
- पार्क, लाईब्रेरी या प्लेग्रुप में जाना

कृपया मेरी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ यदि मैं

- वे चीज़ें नहीं कर पा रहा हूँ जो मैं पहले कर लेता था
- प्यार/दुलार पाने व आराम पाने के लिए आपके पास नहीं आना
- कई शब्दों को समझ नहीं पाना
- दो शब्दों को मिलाकर नहीं बोल पाना, जैसे कि दूध पीना
- नाटक खेलना पसन्द नहीं
- भाग नहीं पाना

माया, कुराकानी, गाउने, पढ़ने, खेले एउटा परिवारहरूको न्यू साउथ वैल्स (Families NSW) को श्रोत हो जसले तपाईंको बालबालिकाहरूको सामाजिक, उत्तेजनात्मक र बौद्धिक विकासको बारेमा थप जानकारीहरु प्रदान गर्दछ र तपाईंको बालबालिका हुर्काउन सहयोग पुर्याउँदछ: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

2 वर्ष पर मिलना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- परिवारों के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन
- अपने बच्चे के दाँतों की देखभाल करना
- धूप से कैसे बचना है
- नींद लेना
- बच्चे में बढ़ोतरी का होना

विकास

- माता-पिता ने PEDS* में जो प्रश्नों के उत्तर दिए हैं, उनमें उठाई गई समस्याएँ
- आपके बच्चे बदलती हुई गतिशीलता
- आपके बच्चे का व्यवहार
- शौच जाना सिखाना
- अपने बच्चे की एक दूसरे से बात करने व समझने में मदद करना
- साक्षरता बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कहानियाँ पढ़ कर सुनाना

परिवार

- अन्य भाई-बहनों से संबंध
- माता-पिता की भूमिका के तरीके व अपने बच्चे की उसकी भावनाओं व व्यवहार का नियंत्रण करने में मदद करना
- प्लेगुप या शिशु देखभाल केंद्र में जाना
- धूम्रपान करना

*विकासात्मक स्थिति का माता-पिता द्वारा मूल्यांकन

अज्ञेय धूम्रपान गर्दे हुनुहुन्छ?

धूम्रपानले तपाईंको बालबालिकाहरूको अचानक बालक मृत्यु हुने लक्षण (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) खतरा बढाउँदछ। धूम्रपान छाड्ने Quitline 13 QUIT (१३ ७८४८) मा फोन गर्नुहोला अथवा www.icanquit.com.au/ मा हेर्नुहोला।

माता-पिता के लिए प्रश्न

2 वर्ष के स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी नर्स आपके पास आए या आप डॉक्टर के पास जाएँ, उससे पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने स्वास्थ्य के खतरे संबंधी कारणों के बारे में पृष्ठ 3.2 पर दिए गए सवालों के उत्तर दे दिए हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे की आँख में भ्रंशापन है या वह टेढ़ी आँख से देखता है (squint or strabismus)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को छोटी चीजों को देखने में कठिनाई होती है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा कुछ दूरी से जानी पहचानी चीजें या लोगों को पहचानता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूम्रपान करता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दूध पिलाना		
इसी समय कल से अब तक क्या आपके बच्चे को माँ ने अपना दूध पिलाया है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

मैं 3 वर्ष का हूँ

कई चीज़े जो मैं कर सकता हूँ

- सरल वाक्य बोलना
- जो भी कहें, उसमें से अधिकांश समझ जाना
- बहुत से सवाल पूछने
- तस्वारेँ बनाना
- भागना व सीढ़ियों पर चढ़ना

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ विचार

- चीज़ों को करने के लिए मुझे अपने आप कोशिश करने देना
- मन से खेल नए बनाने
- मेरे साथ पढ़ना व कहानियाँ सुनाना
- मुझे तीन पहिये की साइकिल पर चढ़ने व चलाने देना

कृपया मेरी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ यदि मैं

- वे चीज़ें नहीं कर पा रहा हूँ जो मैं पहले कर लेता था
- इतना साफ नहीं बोलता कि और लोगों को समझ आ सके
- सरल वाक्य नहीं बोलता
- सरल निर्देश समझ नहीं सकता
- काल्पनिक खेल नहीं खेलता
- और बच्चों के साथ नहीं खेलता
- किसी के चेहरे की तरफ नहीं देखता

माया, कुराकानी, गाउने, पढ़ने, खेल्ने एउटा परिवारहरूको न्यू साउथ वैल्स (Families NSW) को श्रोत हो जसले तपाईंको बालबालिकाहरूको सामाजिक, उत्तेजनात्मक र वौद्धिक विकासको बारेमा थप जानकारीहरू प्रदान गर्दछ र तपाईंको बालबालिका हर्काउन सहयोग पुर्याउदछ: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

3 वर्ष पर मिलना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- परिवारों के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन
- बीमारियों से बचने के टीके लगवाना
- अपने बच्चे के दाँतों की देखभाल करना
- धूप से कैसे बचना है
- बच्चे की बढ़ोतरी का होना

विकास

- माता-पिता ने PEDI* में जो प्रश्नों के उत्तर दिए हैं, उनमें उठाई गई समस्याएँ
- अपने बच्चे में स्वतंत्र व्यवहार का विकास होने पर उसको सहायता देना व नियंत्रण करना
- शौच जाना सिखाना
- अपने बच्चे की एक दूसरे से बात करने व समझने में मदद करना
- साक्षरता बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कहानी पढ़ कर सुनाना

परिवार

- अन्य भाई-बहनों से संबंध
- माता-पिता की भूमिका के तरीके व अपने बच्चे की उसकी भावनाओं व व्यवहार का नियंत्रण करने में मदद करना
- शिशु देखभाल केंद्र या प्रीस्कूल में जाना
- धूम्रपान करना

*विकासात्मक स्थिति के बारे में माता-पिता द्वारा मूल्यांकन

अड़ी धूम्रपान गर्दे हुनुहन्छ?

धूम्रपानले तपाईंको बालबालिकाहरूको अचानक बालक मृत्यु हुने लक्षण (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) खतरा बढाउँदछ। धूम्रपान छाड्ने Quitline 13 QUIT (१३ ७८४८) मा फोन गर्नुहोला अथवा www.icanquit.com.au/ मा हेर्नुहोला।

माता-पिता के लिए प्रश्न

3 वर्ष के स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी नर्स आपके पास आए या आप डॉक्टर के पास जाएँ, उससे पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने स्वास्थ्य के खतरे संबंधी कारणों के बारे में पृष्ठ 3.2 पर दिए गए सवालों के उत्तर दे दिए हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे की आँख में भँगापन है या वह टेड़ी आँख से देखता है (squint or strabismus)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे को छोटी चीजों को देखने में कठिनाई होती है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपका बच्चा जो चीज़े बहुत दूरी पर हैं, जैसे कि हवाई जहाज़ या उड़ती हुई चिड़ियाँ, उनमें रुचि दिखाता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूम्रपान करता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

मैं 4 वर्ष का हूँ

कई चीज़े जो मैं कर सकता हूँ

- दस या उससे अधिक चीज़े गिन सकता हूँ
- अपने आप अकेले रहने के बजाय दूसरे बच्चों के साथ खेलना पसन्द करूँगा
- जो सच है व जो काल्पनिक है, उनके बीच में फ़र्क बताना शुरू कर दिया है
- अपने आप चीज़ें करना पसन्द करने लगा हूँ, जैसे कि कपड़े पहनना
- अधिकतर उछलती गेंद को पकड़ लेना

मेरे साथ समय बिताने के बारे में कुछ विचार

- मुझे पढ़ कर सुनाना और मुझे कहानी पर आधारित अभिनय करने देना
- चीज़ों को अलग-अलग समूहों में छाँटना, जैसे कि बचे हुए बटनों को बनावट या रंगों के अनुसार समूह में रखना
- मुझे हस्तकला, रंग भरने व चित्रकारी के लिए सामान व स्थान देना
- मुझे ऐसी साईकिल चलाना, जिसमें सिखाने के पहिए लगे हों
- बाहर जाकर शारीरिक गतिविधियाँ करने के लिए समय निकालना, जैसे कि बॉल को पैर से मारना, फेंकना, भागना

कृपया मेरी बच्चों व परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर को बताएँ यदि मैं

- वे चीज़ें नहीं कर पा रहा हूँ जो मैं पहले कर लेता था
- इतना साफ़ नहीं बोलता कि और लोगों को समझ आ सके
- मैं अन्य बच्चों व मेरे आसपास क्या हो रहा है, उसमें रुचि नहीं लेता हूँ
- किसी एक या कई प्रकार के क्षेत्रों में, मैं बहुत सी चीज़ें नहीं करता हूँ जो कि मेरी आयु के अन्य बच्चे करते हैं

प्यार, बात करना, गाना गाना, पढ़ना, खेलना (Love, Talk, Sing, Read, Play) फैमिली NSW (Families NSW) का साधन है जो आपके बच्चे के सामाजिक, भावात्मक व बौद्धिक विकास व आपके बच्चे के पालन-पोषण में मदद के लिए अधिक जानकारी प्रदान करता है: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

4 वर्ष पर मिलना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- स्वस्थ बच्चों की जाँच
- बीमारियों से बचने के टीके लगवाना
- परिवारों के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन
- अपने बच्चे के दाँतों की देखभाल करना
- धूप से कैसे बचना है
- नींद लेना
- बच्चे की बढ़ोतरी होना
- लड़कों के लिए वीर्यकोष (testes) की जाँच

विकास

- माता-पिता ने PEDS* में जो प्रश्नों के उत्तर दिए हैं, उनमें उठाई गई समस्याएँ
- आपके बच्चे की भवनाएँ व व्यवहार
- प्रीस्कूल या किन्डरगार्डन जाना
- साक्षरता बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कहानी पढ़ कर सुनाना

परिवार

- अन्य भाई-बहनों के बीच संबंध
- सकारात्मक रूप से माता-पिता की भूमिका निभाने के लिए कार्यक्रम व तरीके
- धूमपान करना

*विकास स्थिति पर माता-पिता द्वारा मूल्यांकन

अभी भी धूमपान करते हैं?

सिगरेट पीने से आपके बच्चे के लिए अचानक शिशु मौत संलक्षण [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] का खतरा बढ़ जाता है। क्विटलाइन (Quitline) को **13 QUIT** (13 7848) पर फ़ोन करें या www.icanquit.com.au/ पर देखें।

स्कूल से पहले 4 वर्ष पर स्वास्थ्य जाँच

अपने बच्चे का स्कूल जाना शुरू करने से पहले, यह सलाह दी जाती है कि आप उन्हें लेने अपने स्थानीय बच्चे और परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के पास स्वास्थ्य जाँच के लिए ले जाएँ।

इस स्वास्थ्य जाँच में निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

- सुनने की जाँच
- दृष्टि की जाँच – पूरे राज्य में प्रीस्कूल जाने वाले बच्चों की जाँच [Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)*]
- शारीरिक (लम्बाई व वजन) जाँच
- मुँह के स्वास्थ्य की जाँच
- आपके बच्चे के विकास व भावात्मक सुख संबंधी प्रश्न
- आपके बच्चे के बीमारी से बचने के टीके लगने की स्थिति

अपने बच्चे की स्कूल में पढ़ाई पर प्रभाव डालने वाले स्वास्थ्य, विकास, व्यवहार या पारिवारिक समस्याओं के बारे में नर्स, डॉक्टर व/या टीचर से बात करें।

पूरे राज्य में प्रीस्कूल जाने वाले बच्चों की जाँच [Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)], NSW स्वास्थ्य (NSW Health) द्वारा लिया गया कदम है जो चार साल के बच्चों को प्रीस्कूल व शिशु देखभाल केन्द्रों अथवा आपके स्थानीय बाल व परिवार स्वास्थ्य सेवा (Child and Family Health Service) में दृष्टि की निःशुल्क जाँच करता है। (www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp)



स्कूल आरम्भ होने से पहले

हो सकता है कि आपका बच्चा इस वर्ष किन्डरगार्डन या प्रीस्कूल आरम्भ करें।

इससे आपको मदद मिल सकती है यदि आप:

- अपने बच्चे को अधिक से अधिक प्यार करें व मदद दें। स्कूल आरम्भ करने पर जोश व उत्साह दिखाएँ।
- अपने बच्चे को परिचय वाले दिन किन्डरगार्डन व प्रीस्कूल ले जाएँ, जिससे वह वहाँ के मैदानों को जान जाएँ।
- उसे स्कूल के आम नियमों को समझाएँ, जैसे कि हाथ ऊपर उठाना, पूछ कर शौचालय जाना, जब आवश्यक हो तो चुपचाप सुनना व टीचर जो भी कहे उसे मानना।
- अपने बच्चे को दिखाएँ कि शौचालय कहाँ है।
- स्कूल के पहले दिन से पहले, यह देखने के लिए कि सब ठीक से आता है, स्कूल के कपड़े व जूते पहना कर देख लें।
- जिस दिन अन्य बच्चे हों उस दिन अपने बच्चे को स्कूल लेकर जाएँ, जिससे कि वह खेल के मैदान के शोर व बड़े विद्यार्थियों के आकार से वाकिफ़ हो जाएँ।
- यदि आवश्यकता हो तो अपने बच्चे को स्कूल के बाद की सुविधाएँ दिखाएँ।

बच्चों का पालन पोषण नेटवर्क (Raising Children Network) से अनुकूलित: www.raisingchildren.net.au

माता-पिता के लिए प्रश्न

4 वर्ष के स्वास्थ्य जाँच के लिए आपकी अपनी नर्स या डॉक्टर के पास जाने से पहले आप इन प्रश्नों का उत्तर दें।

	हाँ	नहीं
क्या आपने स्वास्थ्य के खतरे संबंधी कारणों के बारे में पृष्ठ 3.2 पर दिए गए सवालों के उत्तर दे दिए हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की सुनने की शक्ति के बारे में चिंतित है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपको अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिंता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे की आँख में भँगापन है या वह टेढ़ी आँख से देखता है (squint or strabismus)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
क्या आपके बच्चे की दृष्टि के कारण, आजकल उसकी देखभाल की जा रही है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
घर या कार में क्या कोई आपके बच्चे के आस-पास धूम्रपान करता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

बीमारी से बचने के टीकों संबंधी जानकारी

बीमारी से बचने के टीके, बच्चों को कई गम्भीर बीमारियों से बचाते हैं। ये बीमारियाँ समुदाय में होती रहती हैं और इनसे बच्चे अभी भी बीमार हो रहे हैं व बेबजह उनकी मृत्यु भी हो रही है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य व चिकित्सा अनुसंधान परिषद (National Health and Medical Research Council), सभी बच्चों के लिए राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम की सलाह देती है। आपको इन सिफारिशों के बारे में अपने स्थानीय डॉक्टर या क्लिनिक से बात करनी चाहिए व/या नवीनतम NSW का बीमारी से बचने के टीकों संबंधी कार्यक्रम के बारे में NSW Health की वेबसाइट पर देखना चाहिए: www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx

बीमारी के टीके बच्चों को डिप्थीरिया, टेटैनस, काली खाँसी, पोलियो, खसरा, कण्ठमाला रोग, जर्मन खसरा, एक तरह का फ्लू [Haemophilus influenzae type b (Hib)], यकृत बीमारी-बी (hepatitis B), गर्दन-तोड़ बुखार-सी (meningococcal C), छोटी माता, रोटावाइरस, निमोनिया व मानव यौन संचारित बीमारी [human papillomavirus (HPV)] आदि से बचाते हैं। ये टीके आपके स्थानीय डॉक्टर, कुछ स्थानीय काउन्सिलों, बच्चों के अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों व अबोरिजनल मेडिकल सेवाओं से निःशुल्क मिलते हैं।

हो सकता है कि कुछ बच्चों को इन्जेक्शन के बाद हल्का बुखार व /या इन्जेक्शन की जगह पर लाली, सूजन या थोड़ी दुखन हो जाए। यदि बुखार 39°C से ऊपर हो या आपको अपने बच्चे की हालत से चिन्ता हो तो अपने स्थानीय डॉक्टर से संपर्क करें।

हर शिशु जो मेडिकेयर में रजिस्टर्ड होता है, वह ऑस्ट्रेलियाई बाल्यावस्था प्रतिरक्षण रजिस्टर [Australian Childhood Immunisation Register (ACIR)] में भी रजिस्टर्ड होता है। हर टीका लगने के बाद आपका स्थानीय डॉक्टर ACIR को आपके बच्चे की प्रतिरक्षण स्थिति के बारे में सलाह देगा।

जब आपका बच्चा 4 वर्षीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम पूरा कर लेगा तो ACIR प्रतिरक्षण इतिहास का ब्यौरा (Immunisation History Statement) आपको भेज देगा। यह ब्यौरा आपको अपने बच्चे के शिशु देखभाल केन्द्र या स्कूल में नामांकन के समय देना होगा।

यदि आपको यह ब्यौरा नहीं मिलता या उसमें कोई समस्या हो तो आप **ACIR से 1800 653 809** पर संपर्क कर सकते हैं।

माता-पिता/ संरक्षकों के लिए आवश्यक जानकारी

उन शिशुओं को, जो पूरी तरह काली खाँसी का टीका लगवाने के लिए बहुत छोटे हैं (6 महीने की आयु से पहले), उनको वयस्कों व किशोरों से काली खाँसी (pertussis) लगने के खतरे की संभावना हो सकती है। इसलिए माता-पिता व दादा-दादी /नाना-नानी को बच्चे के जन्म से पहले या जन्म के बाद जितना जल्दी हो सके एक वयस्क काली खाँसी का बूस्टर डोज़, जिसमें टीका (dTpa vaccine) होता है, लेने की सलाह दी जाती है।

अपने बच्चे की गंभीर बीमारी से बचाव को सुनिश्चित करने के लिए यह बहुत आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को बताए गए अन्तराल से ठीक समय पर टीके लगवाएँ।

प्रतिरक्षण संबंधी अधिक जानकारी के लिए, जिसमें वर्तमान ऑस्ट्रेलियाई प्रतिरक्षण पुस्तिका (Australian Immunisation Handbook) भी शामिल है, www.immunise.health.gov.au पर मिल सकती है।