ICDS/A5-5515/2021

വനിതശിശുവികസന ഡയറക്ടർ
പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം.
തീയതി : 01-07-2021.
ഇ-മെയിൽ directorate.wcd@kerala.gov.in
ഫോൺ നമ്പർ 0471-2346534

വനിതശിശുവികസന ഡയറക്ടർ

എല്ലാ പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാർക്കും
എല്ലാ ജില്ലാവനിതാശിശുവികസനഓഫീസർമാർക്കും
ശിശുവികസന പദ്ധതി ഓഫീസർ
വെള്ളനാട്,തിരുവനന്തപുരം അർബൺ1 ,കൊല്ലം അർബൺ 1 ,അഞ്ചൽ അഡീഷണൽ,റാന്നി അഡീഷണൽ, കോന്നി,മുതുകളം,അമ്പലപ്പുഴ,ദേവികുളം അഡീഷണൽ,അടിമാലി,ഈരാറ്റുപേട്ട,കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി അഡീഷണൽ, വൈപ്പിൻ,കോതമംഗലം,തളിക്കുളം,ചാലക്കുടി അഡീഷണൽ, നിലമ്പൂർ അഡീഷണൽ,നിലമ്പൂർ,മാനന്തവാടി, സുൽത്താൻ ബത്തേരി,അട്ടപ്പാടി,കൊല്ലംകോട്, കോഴിക്കോട് അർബൺ3,കുന്നമ്മൽ,ഇരിട്ടി,പേരാവൂർ, കാസർഗോഡ് അഡീഷണൽ,മഞ്ചേശ്വരം അഡീഷണൽ

മാഡം,

വിഷയം - വനിതാശിശുവികസന വകുപ്പ്,ഡയറക്ടറേറ്റ്- ആദ്യ 1000 ദിന പരിപാടി 2021-22- മാർഗ്ഗരേഖ, പ്രവർത്തന കലണ്ടർ, IECപ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നത് - സംബന്ധിച്ച്.

സൂചന - ആദ്യ 1000 ദിന പരിപാടി 2021-22

ഗർഭാവസ്ഥ മുതൽ കുഞ്ഞ് ജനിച്ച് 2 വയസ്സ് തികയുന്നത് വരെയുള്ള ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ അമ്മമാരുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യം സംബന്ധിച്ച സുവർണ്ണ ദിനങ്ങൾ ആയതിനാൽ ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ എന്ന ഈ പദ്ധതി വളരെ പ്രാധാന്യത്തോടെ നടപ്പിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി 2021 – 22 സാമ്പത്തിക വർഷം മുതൽ നിലവിലുള്ള 11 ഐ.സി.ഡി.എസ് പ്രോജക്ട് കൂടാതെ 17 പുതിയ പ്രോജക്ടുകളിൽ കൂടി പദ്ധതി വ്യാപിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പദ്ധതി വളരെ കാര്യക്ഷമമായി നടപ്പിലാക്കുന്നതിനായി ബന്ധപ്പെട്ട ജില്ല/ പ്രോഗ്രാം/ സിഡിപിഒ/ സൂപ്പർവൈസർ/ അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ ഇതോടൊപ്പം അനുബന്ധമായി ചേർത്തിട്ടുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കേണ്ടതും പ്രവർത്തന കലണ്ടറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പദ്ധതി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കേണ്ടതുമാണ്. കൂടാതെ 'ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ' എന്ന IEC Material അങ്കണവാടികളിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കേണ്ടതും, ICDS project പരിധിയിലെ എല്ലാ ഗർഭിണികൾക്കും വിതരണം ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്. ഇതിന്റെ മാതൃകയും ആയത് പ്രോജക്ട് അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രിന്റ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഫണ്ട് എന്നിവ വകുപ്പിൽ നിന്നും അനുവദിക്കുന്നതാണ്.

വിശ്വസ്തതയോടെ

വനിതാശിശുവികസന ഡയറക്ടർക്ക് വേണ്ടി

ഉള്ളടക്കം

1. അനുബന്ധം 1 – മർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ, പ്രവർത്തന കലണ്ടർ.
2. അനുബന്ധം 2 - ചർച്ചാവിഷയം
3. അനുബന്ധം 3 - ചർച്ചാവിഷയം
4. അനുബന്ധം 4 – IEC material
5. അനുബന്ധം 5 – രജിസ്റ്ററിന്റെ മാതൃക
6. 28 പ്രോജക്ടുകളുടെ ലിസ്റ്റ്

കുട്ടികളുടെ സമഗ്ര വളർച്ചയിലെ ആദ്യ 1000 സുവർണ്ണ ദിനങ്ങൾ

ഗർഭാവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾ മുതൽ കുട്ടിയ്ക്ക് 2 വയസ്സ് തികയുന്നതു വരെയുള്ള ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ സമഗ്ര വളർച്ചയിൽ അതീവ പ്രാധാന്യമുള്ളതും കുട്ടിയുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ് എല്ലാ മേഖലകളിലുമുള്ള ദ്രുത വികാസം നടക്കുന്നത്. ഗർഭകാലത്ത് അമ്മയ്ക്ക് ലഭിക്കുന്നപോഷണം ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ശരീരവികസനം, തലച്ചോറിന്റെ വികാസം, നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം എന്നിങ്ങനെ സമസ്ത മേഖലകളിലും സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. ഗർഭിണികളിലെ ന്യൂന പോഷണം ശിശുമരണത്തിനും അനാരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജനനത്തിനും കാരണമാകുന്നു. ഇക്കാര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്ത്, അട്ടപ്പാടി മേഖലയിലെ മാതൃ ശിശു ആരോഗ്യനില മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി 2013ൽ തയ്യാറാക്കി നടപ്പിലാക്കിയ പദ്ധതിയാണ് പ്രഥമ സഹസ്ര ദിന പരിപാടി.

കുട്ടിയുടെ ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങളിൽ അനുയോജ്യമായ വളർച്ചയും വികസനവും ഉറപ്പിക്കുന്നതിനായി അമ്മയുടെ ആരോഗ്യത്തിനും സുഖകരമായ ജീവിതത്തിനും പ്രത്യേക ഊന്നൽ നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങളെ പ്രധാനമായും 1) ഗർഭാവസ്ഥ, 2) കുട്ടിക്ക് 6 മാസംവരെയുള്ള പ്രായം , 3) കുട്ടിക്ക് 6 മാസം മുതൽ 2 വയസ്സ് വരെയുള്ള പ്രായം എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

2013 വർഷം പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ അട്ടപ്പാടി ഐ.സി.ഡി.എസ് പ്രോജക്റ്റിൽ പൈലറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആരംഭിച്ച ഈ പദ്ധതി 2018-19 സാമ്പത്തിക വർഷം മുതൽ എസ്.സി./എസ്. റ്റി. , മലയോര- തീരദേശമേഖലകൾ ഉൾപ്പെടെ 10 ഐ.സി.ഡി.എസ്. പ്രോജക്ടുകളിൽ കൂടി വ്യാപിപ്പിക്കുകയും ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കി വരുകയും ചെയ്യുന്നു. 2021-22 സാമ്പത്തികവർഷം മുതൽ പുതിയതായി തെരഞ്ഞെടുത്ത 17 പ്രോജക്ടുകളിൽ കൂടി പദ്ധതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ അനുമതി ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി പഞ്ചായത്ത് അടിസ്ഥാനത്തിൽ 3 മാസത്തിലൊരിക്കൽ ഗർഭിണികൾക്കായി മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും ഗർഭിണികളുടെ തൂക്കം, BP തുടങ്ങിയവ പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഗർഭിണികളിൽ നിന്നും മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന ഗർഭിണികൾക്കുള്ള പ്രത്യേക തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ് പാക്കറ്റുകൾ അങ്കണവാടികൾ മുഖേന വിതരണം ചെയ്യുന്നു. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ആവശ്യമെങ്കിൽ മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ് വിതരണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അങ്കണവാടിവർക്കർമാർ ഗർഭിണികളെ കൃത്യമായും follow up ചെയ്യുകയും ഗർഭിണികളുടെ തൂക്കത്തിൽ വരുന്ന വ്യത്യാസം, പ്രസവത്തിന്റെ വിവരങ്ങൾ ,കുട്ടിയുടെ ജനനഭാരം തുടങ്ങിയവ രേഖപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടിയുടെ ജനനം മുതൽ രണ്ട് വയസ്സ് വരെയുള്ള പ്രായത്തിനിടയിൽ കുട്ടിയുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഭാരം, ഉയരം എന്നിവ അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ഗൃഹസന്ദർശനം നടത്തി പരിശോധിക്കുകയും വ്യതിയാനങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ രക്ഷകർത്താവിന്റെയും ഡോക്ടർമാരുടെയും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തി തുടർനടപടി സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ബോധവൽകരണ ക്ലാസുകളും മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിന്റെ

ഭാഗമായി ഉണ്ടാകും. 1000 ദിനങ്ങൾ അമ്മമാരുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യം സംബന്ധിച്ച സുവർണ്ണ ദിനങ്ങൾ ആയതിനാൽ ഈ പദ്ധതി വളരെ സൂക്ഷമതയോടെയും ഗൗരവത്തോടെയും നടപ്പിലാക്കേണ്ടതും ജില്ല/ പ്രോഗ്രാം/സിഡിപിഒ/ സൂപ്പർവൈസർ/ അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ എന്നിവർ വളരെ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ ചുവടെ ചേർത്തിട്ടുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് follow up പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതുമാണ്.

1. കുഞ്ഞിന്റെ ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനായി മാത്രം ഓരോ അങ്കണവാടിയിലും പ്രത്യേകം രജിസ്റ്റർ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അതിൽ ഗർഭിണിയുടെ വിവരവും ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന്റെ വിവരവും രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ പേജുകൾ ക്രമീകരിക്കുക. (മാതൃക ഉള്ളടക്കം ചെയ്യുന്നു)

2 പ്രഥമ 1000 ദിന പദ്ധതിയിൽ അങ്കണവാടി പ്രദേശത്തെ എല്ലാ ഗുണഭോക്താക്കളുടെയും വിവരങ്ങൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യേണ്ടതും ഇടയ്ക്കു താമസം മാറി പോകുന്നവരും താമസം മാറി വരുന്നവരുമായ ഗുണഭോക്താക്കളെ (ഗർഭിണികൾ, 2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ) അതാത് പ്രദേശത്തെ അങ്കണവാടിയിൽ അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ enrolment നടത്തേണ്ടതും, പ്രഥമ 1000 ദിന പദ്ധതിയിൽ പ്രദേശത്തെ എല്ലാ ഗുണഭോക്താക്കളും ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് സൂപ്പർവൈസർമാർ ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതുമാണ്.

3 എല്ലാ ഗർഭിണികളുടേയും 2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെയും വീട്ടിൽ (APL/BPL വ്യത്യാസമില്ലാതെ) അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ നിർബന്ധമായും സന്ദർശനം നടത്തണം.

4. ടി സന്ദർശനം താഴെ പറയുന്നവർ കൃത്യമായി വിലയിരുത്തണം .

AWW/AWH മാരുടെ സന്ദർശനം ,സെക്ടർ തലത്തിൽ	-	**ICDS Supervisor**
ICDS Supervisor മാരുടെ സന്ദർശനം, പ്രൊജക്ട്തലത്തിൽ	-	**CDPO, PO**
CDPO മാരുടെ സന്ദർശനം , ജില്ലാതലത്തിൽ	-	**PO**
PO മാരുടെ സന്ദർശനം, ജില്ലാതലത്തിൽ	-	**DWCDO**

5. ഇതിനായി 1000 ദിന രജിസ്റ്റർ, ജീവനക്കാരുടെ വർക്ക് ഡയറി എന്നിവ പരിശോധിക്കേണ്ടതും Random house Visit നടത്തേണ്ടതുമാണ്. സന്ദർശന തീയതിയും ഗർഭിണികളുടെ മേൽവിലാസവും വർക്ക് ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തണം. ഫീൽഡ് തല മോണിറ്ററിംഗ് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി എല്ലാതലത്തിലും ഇത് കർശനമായിപാലിക്കേണ്ടതാണ്.

6. മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ/ചുവടെ നൽകുന്ന ക്രൈറ്റീരിയ പ്രകാരം (കോവിഡ് 19 ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ) അർഹരായ എല്ലാ ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ്

നല്കേണ്ടതാണ്. നൽകുന്ന ആഹാരം ഗർഭിണിയ്ക്കു തന്നെ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്നും അവർ അത് കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഭവന സന്ദർശനത്തിലൂടെ അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ/സൂപ്പർവൈസർ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്.

മാനദണ്ഡങ്ങൾ

a. ഗർഭിണിയുടെ തൂക്കം 45 കി.ഗ്രാമിൽ കുറവ്, ഉയരം 145 സെ.മീ. ൽ താഴെ
b. ഗർഭകാലത്ത് തൂക്ക വർദ്ധനവ് കുറവായവർ (ആദ്യ മൂന്നു മാസം 1.5 കിലോഗ്രാമിൽ താഴെയും തുടർന്നുള്ള മാസങ്ങളിൽ 1 കിലോഗ്രാമിൽ താഴെയും തൂക്ക വർദ്ധനവ് ഉള്ളവർ)
c. ഗർഭകാലത്ത് വിളർച്ചയോ വൈറ്റമിൻ ബിയുടെ അപര്യാപ്തതയോയുള്ളവർ.
d. പട്ടികജാതി,പട്ടികവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ഗർഭിണികൾ/മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ.
e. ഗർഭിണിയായ സമയത്ത് 18.5 –ൽ താഴെ BMI ഉള്ളവർ
f. ഗർഭിണിയുടെ പ്രായം 20 ൽ താഴെയോ 35 ൽ കൂടുതലോ
g. ജനനഭാരം കുറവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അമ്മമാർ
h. ഇരട്ടകുട്ടികൾ ഉള്ള അമ്മമാർ
i. പോഷകാഹാരകുറവുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർ

7 മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ ഗർഭിണികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസൃതമായി അങ്കണവാടികളിലോ സൗകര്യപ്രദമായ മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിലോ സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതുമാണ്. (Covid-ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രമേ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കാൻ പാടുള്ളൂ)

8 ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ എന്നിവരുടെ ആരോഗ്യ ഇടപെടലുകൾക്ക് JPHN/ASHA എന്നിവരുമായി യോജിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

9 മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ, ന്യൂട്രീഷൻ ക്ലിനിക്ക് എന്നിവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിന് പ്രദേശത്ത് വ്യാപക പ്രചരണം നൽകുക. കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കുന്നതിനായി cooking demonstration ഉൾപ്പടെയുള്ള ആക്ടിവിറ്റികളും നടത്താവുന്നതാണ്.

10 എല്ലാമാസവും വാർഡ് തലത്തിൽ / അങ്കണവാടി തലത്തിലുള്ള എല്ലാ ഗർഭിണികളേയും നവദമ്പതികളെയും വിളിച്ച് ചേർത്ത് ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ ചർച്ച ചെയ്യുക. 3 മാസത്തിലൊരിക്കൽ ICDS supervisor/JPHN/ ന്യൂട്രിഷ്യനിസ്റ്റ് എന്നിവരുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. കോവിഡ് 19 ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഓൺലൈനായും ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യം ഇല്ലാത്ത പ്രദേശങ്ങളിലെ ഗുണഭോക്താക്കൾ ബോധവൽക്കരണ

പരിപാടികളിലൊന്നും പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ Net work issue എന്ന പതിവ് കാരണത്താൽ ഒഴിവാക്കാതെ ടി ഗുണഭോക്താക്കളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടതും മറ്റു ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് നൽകുന്ന എല്ലാ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും സംബന്ധിച്ച് ഇത്തരം ആളുകൾക്കും നേരിട്ടോ മറ്റു സാധ്യമായ മാർഗങ്ങളിലൂടെയോ ബോധവൽക്കരണം നൽകുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ CDPO/Supervisor സ്വീകരിക്കേണ്ടതും ആയത് PO ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുമാണ്.

11 PMMVY/ജനനി ജന്മരക്ഷ സ്കീമിന് അർഹതപ്പെട്ടയാളാണെങ്കിൽ അതിനുള്ള നടപടി സ്വീകരിക്കുക.

12 പ്രഥമ 1000 ദിന പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുള്ള പ്രോജക്ടുകളിൽ സെക്ടർ /പ്രോജക്ട് തലത്തിൽ supervisor/CDPO മാരും ജില്ലാതല റിവ്യൂ മീറ്റിങ്ങുകളിൽ പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാരും ഈ പദ്ധതി അജണ്ടയായി നിശ്ചയിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതും പദ്ധതി പുരോഗതി മിനിട്സിൽ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്. പ്രസ്തുത മീറ്റിംഗിൽ 1000 ദിന പരിപാടി, At Risk വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഗർഭിണികളുടെ വിവരങ്ങൾ എന്നിവ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതും ഭവന സന്ദർശനം ഉൾപ്പടെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ Follow up നടത്തി പ്രവർത്തന പുരോഗതിക്കായി നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുമാണ്.

13 പുകയില, മദ്യം തുടങ്ങിയ ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ദൂഷ്യ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ച് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക

14 മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ , IEC തുടങ്ങിയ പരിപാടികൾ ഗുണഭോക്തൃ പ്രദേശം കേന്ദ്രീകരിച്ച് നടത്തുന്നതിന് മുൻതൂക്കം നൽകേണ്ടതാണ്.

15 തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ചും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത സംബന്ധിച്ചും ഇടവേളകളിൽ ബോധവൽക്കരണം നടത്തേണ്ടതും പുരോഗതി വിലയിരുത്തേണ്ടതുമാണ്. തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡിന്റെ ഉപയോഗത്തെത്തുടർന്നുള്ള ആരോഗ്യപുരോഗതിയും വിലയിരുത്തേണ്ടതുമാണ്.

16 തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ് ഉപയോഗിച്ച് വിവിധ രുചി/തരം ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് സംബന്ധിച്ച് Nutritionist-ന്റെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതും കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കുന്നതിന് cookery show, cooking competetion എന്നിങ്ങനെ വിവിധ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതുമാണ്.

17 ഗർഭിണികൾക്ക് സംശയ നിവാരണത്തിനും ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ യഥാസമയം പരിഹരിക്കുന്നതിനും ടെലികൗൺസിലിംഗ്/ ടെലികൺസൽട്ടേഷനുള്ള സൗകര്യം IMA (Indian Medical Association),IAP (Indian Association of Paediatrics) IDA (Indian Dental Association) എന്നിവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആവശ്യമായ ക്രമീകരണങ്ങൾ പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാർ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

18 ഗർഭിണികളുടെ ദന്താരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായി ജില്ലയിലെ ദന്തൽ കോളേജ്/ദന്തൽ അസോസിയേഷൻ എന്നിവരുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ആവശ്യമായ ക്രമീകരണങ്ങൾ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിൽ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിന് പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാർ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തന കലണ്ടർ

I. ഗർഭകാലം (270 ദിനങ്ങൾ)

(a) രജിസ്ട്രേഷൻ	1000 ദിന പദ്ധതിയുടെ രജിസ്റ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.	രജിസ്റ്ററിന്റെ മാതൃക ഉള്ളടക്കം ചെയ്യുന്നു
(b) ഭവന സന്ദർശനം 1. AWW/AWH	എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും ആദ്യ രണ്ട ത്രൈമാസങ്ങളിൽ ഓരോ പ്രാവശ്യവും അവസാന ത്രൈമാസം എല്ലാ മാസവും നിർബന്ധമായും സന്ദർശിക്കേണ്ടതും രജിസ്റ്ററിൽ തീയതി,സമയം എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്.	ചർച്ചാവിഷയങ്ങൾ - അനുബന്ധം-2 1000 ദിനകലണ്ടറിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളവ, PMMVY സ്കീം
2. ICDS Supervisor	അവസാന ത്രൈമാസം എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും ഒരു പ്രാവശ്യം നിർബ്ബന്ധമായും സന്ദർശിക്കണം. At risk വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടിട്ടുള്ള ഗർഭിണികളെ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ നിർബന്ധമായും സന്ദർശിച്ച് follow up പ്രവർത്തനം നടത്തേണ്ടതാണ്.	ചർച്ചാ വിഷയം അനുബന്ധം-2 At risk വിഭാഗം 1.ഗർഭം ആദ്യത്തേതോ നാലാമത്തേതോ അതിലധികമോ ആണെങ്കിൽ 2. ഗർഭിണിയുടെ വയസ്സ് 35 ന് മുകളിലോ, 18 ന് താഴെയോ ആണെങ്കിൽ 3. ചാപിള്ളയെ പ്രസവിക്കുക, ഗർഭം അലസുക,സിസേറിയൻ പ്രസവം തുടങ്ങിയ ചരിത്രമുള്ള ഗർഭിണികൾ 4.ഹൃദ്രോഗം, ക്ഷയം, പ്രമേഹം, വിളർച്ച തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുള്ള ഗർഭിണികൾ 5.കൂടിയ രക്തസമ്മർദ്ദം, കാലിൽ നീര്, തുടങ്ങിയ സങ്കീർണ്ണതകളുള്ള ഗർഭിണികൾ 6. വന്ധ്യത മാറ്റാൻ വേണ്ടി ചികിൽസ നടത്തിയശേഷം ഗർഭം ധരിച്ചവർ 7.ഗർഭധാരണത്തിനു മുമ്പ് 38 കി.ഗ്രാമിൽ കുറവ് ശരീരഭാരമുള്ളവർ

		8.ഗർഭധാരണത്തിന്റെ 20-ാമത്തെ ആഴ്ചയിൽ 40 കി.ഗ്രാമോ അതിൽ കുറവോ തൂക്കമുള്ളവർ 9.ഉയരം 145 സെ.മീ.റോ അതിൽ കുറവോ ഉള്ളവർ 10. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഗർഭസ്ഥ ശിശു ഉണ്ടെങ്കിൽ
3. CDPO	പ്രതിമാസ സന്ദർശനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി പ്രോജക്ട് പരിധിയിലെ എല്ലാ പഞ്ചായത്തുകളിലെയും 3 വീതം ഗർഭിണികളുടെയും At risk വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടിട്ടുള്ള ഗർഭിണികളുടെ ഉൾപ്പടെ 5 ഭവന സന്ദർശനം നടത്തണം.	
4. PO	പ്രതിമാസ സന്ദർശനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ജില്ലയിലെ 3 ICDS പ്രോജക്റ്റ് പരിധിയിലുള്ള 3 വീതം ഗർഭിണികളുടെ ഭവനസന്ദർശനം നടത്തണം.	
(C) മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ്	ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ സഹായത്തോടെ AWC യിലോ ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് കൂടുതൽ സൗകര്യ പ്രദമായ സ്ഥലത്ത് വച്ചോ ഗർഭിണികൾക്കുള്ള മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. പഞ്ചായത്ത് അടിസ്ഥാനത്തിൽ 3 മാസത്തിലൊരിക്കലാണ് മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. ഗർഭിണികളുടെ തൂക്കം, BP തുടങ്ങിയവ പരിശോധിക്കുന്നു. മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിൽ ദന്തഡോക്ടറെക്കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതും ദന്തപരിശോധന നടത്തേണ്ടതുമാണ്.	FA ഗുളികകൾ , കാൽസ്യം ഗുളികകൾ, സമ്പൂർണ്ണ മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ആഹാര രീതികൾതുടങ്ങിയവ സംബന്ധിച്ച ബുക്ക് ലെറ്റ് എന്നിവ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ലഭ്യമാക്കി വിതരണം ചെയ്യുന്നു
(d) തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ് വിതരണം	ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രകാരം/വകുപ്പിൽ നിന്നും നൽകിയിട്ടുള്ള ക്രൈറ്റീരിയ പ്രകാരം അർഹരായ എല്ലാ ഗർഭിണികൾക്കും തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ് അങ്കണവാടി വഴി വിതരണം ചെയ്യുന്നു.	ഒന്നിച്ച് നല്കുന്നതിന് പകരം പ്രതിമാസം നൽകുന്നു.

(e)മീറ്റിംഗുകൾ, വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകൾ	ഗർഭിണിക്കായി off line / on line മീറ്റിംഗുകൾ നടത്തുന്നു. അറിവുകൾ നല്കുന്നതിനും ആരോഗ്യപോഷണ സേവനങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും വാട്ടസ് ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.	
(f)മുഖാമുഖം പരിപാടി	ഭർത്താവിനെയോ കുടുംബാംഗത്തെയോ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ സഹായത്തോടെ അങ്കണവാടി യിൽ വച്ച് ഒരു മുഖാമുഖം പരിപാടി സങ്കടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഗർഭകാല ശുശ്രൂഷയെ കുറിച്ചും ഗർഭിണിയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക വികാസങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിയ്ക്കുമെന്നതിനാൽ ഗർഭിണിയ്ക്ക് സന്തോഷകരമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം നൽകേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിച്ചും ബോധവാൻമാരാക്കാൻ കഴിയുന്നു.	
(g)ടെലികൗൺസിലിംഗ്/ടെലികൺസൽട്ടേഷൻ	ഗർഭിണികൾക്ക് സംശയനിവാരണത്തിനും ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ യഥാസമയം പരിഹരിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.	മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിലെ ഡോക്ടറുടെ സേവനത്തിനു പുറമെ IMA, IAP, IDA യിലെ ഡോക്ടർമാരുടെ/ന്യൂട്രിഷ്യനിസ്റ്റ്/ആയുഷ് വിഭാഗത്തിലുള്ളവരുടെയും സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

II. ജനനശേഷം കുട്ടിയുടെ 2 വയസ്സുവരെയുള്ള കാലയളവ് (730 ദിനങ്ങൾ)

(a) ജനനശേഷം കുട്ടിയുടെ 0-6 മാസം വരെയുള്ള കാലയളവ്

(a) ഭവനസന്ദർശനം 1. AWW/AWH	*ആശുപത്രിയിൽ നിന്നെത്തി ഒരാഴ്ചക്കകം ആദ്യ സന്ദർശനം. *ആദ്യത്തെ ആറുമാസം പ്രതിമാസം കുട്ടിയുടെ തൂക്കം രജിസ്റ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.	**ചർച്ചാ വിഷയം-** അനുബന്ധം -3 Breast Feeding-ന്റെ പ്രാധാന്യം, 1000 ദിന കലണ്ടറിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള വിഷയങ്ങൾ,
2. ICDS Supervisor	6മാസം പൂർത്തിയാകുന്നതിനകം 1 പ്രാവശ്യം കുട്ടിയുടെ ഭവനസന്ദർശനം നടത്തണം	**ചർച്ചാ വിഷയം-** അനുബന്ധം നം-3 മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം,low birth weight (LBW) കുട്ടികൾ എന്നിവരുടെ വീട് നിർബന്ധമായും സന്ദർശിക്കണം
(b) മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ്	കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിശോധന, തീവ്രമായ പോഷണ ന്യൂനതയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായിട്ടുള്ള സേവനം	ന്യൂട്രിഷണൽ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ സെന്ററിന്റെ(NRC) സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന താണ്.
(d) അമ്മമാരുടെ മീറ്റിംഗ്, വാട്ട്സ് ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകൾ	വളർച്ചക്കുറവ് ഉള്ള കുട്ടികളുടെ, പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഉയരം/ തൂക്കംഎന്നിവ ഇല്ലാത്ത കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർക്ക് ഇവ പരിഹരിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ അറിവ് നൽകൽ.	
(d)SNP വിതരണം	അങ്കണവാടി വഴി മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് പ്രതിമാസ വിതരണം നടത്തുന്നു.	
(e) തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ് വിതരണം	നിലവിലുള്ള SNPയ്ക്ക് പുറമെ തീവ്രമായ പോഷണ ന്യൂനതയുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർക്ക് 6 മാസം	

	വരെ തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ് അനുവദിച്ച് നല്കുന്നു.	

(b) കുട്ടിയുടെ 6 മാസം മുതൽ 2 വയസ്സുവരെയുള്ള കാലയളവ്

(a) അമ്മമാരുടെ മീറ്റിംഗ്, വാട്ട്സ് ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകൾ	കുട്ടിയ്ക്ക് 6 മാസം മുതൽ 2 വയസ്സുവരെയുള്ള കാലയളവിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട ഭക്ഷണരീതികൾ,യഥാസമയം വാക്സിനേഷൻ നൽകേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം. ആരോഗ്യ പോഷണ അറിവുകൾ നൽകുന്നു.	
(b)ആയിരം ദിനം വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയ കുഞ്ഞിനെയും അമ്മയെയും ആദരിക്കൽ	പഞ്ചായത്ത് തലത്തിൽ 1000ദിനം വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയ കുഞ്ഞിനെയും അമ്മയെയും ആദരിക്കേണ്ടതാണ്. (വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ യഥാസമയം കൈവരിക്കുന്ന കുട്ടികൾ)	അനുയോജ്യമായ വേദി സിഡിപിഒ,സൂപ്പർവൈസർക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്.

ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ

അനുബന്ധം –2

അമ്മയാകുന്നതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്

- ശാരീരികവും മാനസികമായി തയ്യാറായശേഷം മാത്രം അമ്മയാകുക
- റുബെല്ല, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ബി ഇവയ്ക്ക് എതിരായ വാക്സിനേഷൻ നേരത്തെ എടുത്താൽ ഗർഭിണിയാകുമ്പോൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അബോർഷൻ, ഗർഭസ്ഥശിശുവിൻറെ വൈകല്യം മറ്റ് സങ്കീർണ്ണതകൾ ശിശു മരണം ഇവ ഒരു പരിധിവരെ ഒഴിവാക്കാം.
- ഗർഭിണിയാകാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നവർ മൂന്നുമാസം മുൻപ് ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിച്ചുതുടങ്ങണം.
- ഇരുമ്പ് ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം/അയൺ ഗുളിക കഴിച്ച് ഹീമോഗ്ലോബിൻ 11- 12 മി.ഗ്രാം എങ്കിലും ഉണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക .
- പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയുള്ളവർ ആയത് ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുൻപ് നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുക.
- തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം കൃത്യമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- അമിതവണ്ണം ഉള്ളവർ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- അമ്മയാകാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നവർ മദ്യം, പുകയിലജന്യ വസ്തുക്കൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കണം. കുടുംബത്തിലുള്ളവർക്ക് ആർക്കെങ്കിലും പുകവലി ശീലമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഉപേക്ഷിക്കാനോ കുറയ്ക്കാനോ പറയുക.
- ഗർഭിണിയാകാനുള്ള അനുയോജ്യമായ പ്രായം പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- ഗർഭകാലത്തെ ദന്തസംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കുക.
- അപസ്മാരം (Epilepsy), ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, മാനസിക രോഗത്തിന് മരുന്നു കഴിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയവർ ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുൻപ് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടേണ്ടതാണ്.
- കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും ജനിതകരോഗമുണ്ടെങ്കിലോ ആദ്യത്തെ കുട്ടിയ്ക്ക് ജനിതകരോഗമുണ്ടെങ്കിലോ ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുൻപ് ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടുക.

- പ്രധാനമന്ത്രി മാതൃവന്ദനാ യോജന ഇനനി ജൻമ രക്ഷാ എന്നീ പദ്ധതികൾ വഴിയുള്ള ധനസഹായത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.

ഗർഭകാലം

1-3 മാസം വരെയുള്ള കാലം

- ഗർഭിണിയാണെന്നറിഞ്ഞാലുടൻ തൊട്ടടുത്ത പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലും അങ്കണവാടിയിലും രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- മൂന്നമാസം തികയുന്നതിന് മുൻപ് റ്റിറ്റി-1 ഡോസ് എടുക്കാൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
- ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നത് തുടരുക.
- പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് കാർഡ് എഴുതി സൂക്ഷിക്കുക.
- ഛർദ്ദിൽ മൂലമുള്ള നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ വീട്ടിൽ ലഭ്യമാകുന്ന പാനീയങ്ങൾ ധാരാളമായി കുടിക്കുക.
- കൃത്യമായ സമയങ്ങളിൽ ആരോഗ്യ പരിശോധന നടത്തുക.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ തവണകൾകൂട്ടുക.
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മാനസിക പിന്തുണയും കരുതലും ഗർഭിണിയ്ക്ക് ഉറപ്പാക്കുക
- വീട്ടിലെ മുതിർന്ന അംഗങ്ങളുടെ പ്രായോഗിക അറിവുകൾ ഗർഭിണിയോട് പങ്കുവെക്കാൻ പറയുക.
- പ്രധാനമന്ത്രി മാതൃവന്ദനാ യോജന വഴിയുള്ള ധനസഹായത്തെക്കുറിച്ച് ST വിഭാഗം ഒഴികെ ആദ്യമായി ഗർഭിണിയാകുന്നവർക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. പൂർണ്ണമായും പൂരിപ്പിച്ച അപേക്ഷ,ആവശ്യമായ രേഖകൾ,സമ്മതപത്രം എന്നിവയോടൊപ്പം ഗുണഭോക്താവിന്റെയും ഭർത്താവിന്റെയും ആധാർ വിവരങ്ങൾ,ഗുണഭോക്താവിന്റെ ബാങ്ക്/പോസ്റ്റ് ഓഫീസ് അക്കൗണ്ട് വിവരങ്ങൾ(ആധാർ സീഡഡ് ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട്) എന്നിവ ഏറ്റവും അടുത്ത അങ്കണവാടിയിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് നിർദ്ദേശിക്കുകയും ആയത് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യുക. സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥർ, മറ്റ് പ്രസവാനുകൂല്യം ലഭിക്കുന്നവർ എന്നിവർക്ക് ഈ സ്കീം മുഖേനയുള്ള ആനുകൂല്യം ലഭിക്കില്ല എന്ന വിവരവും അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. ST വിഭാഗങ്ങൾക്ക് പട്ടികജാതി/പട്ടികവർഗ്ഗ വകുപ്പുവഴി ലഭിക്കുന്ന ജനനി ജന്മ രക്ഷാ പദ്ധതിപ്രകാരം കൂടുതൽ തുക

ലഭിക്കുമെന്നും ആയതിന് ടി വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ഗുണഭോക്താക്കൾ പട്ടികജാതി/പട്ടികവർഗ്ഗ ഓഫീസിലാണ് അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കേണ്ടത് എന്ന വിവരം അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

- ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ആഹാരം ഗർഭകാല വിളർച്ച തടയാൻ സഹായിക്കും.
- ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം കൂട്ടാൻ വിറ്റാമിൻ-സി അടങ്ങിയ പുളിരസമുള്ള പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കുക
- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപും ശേഷവും ചായ, കാപ്പി കുടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഗർഭകാലഘട്ടത്തിൽ അമ്മയ്ക്ക് മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം കുടുംബത്തിന് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക.
- ഗർഭകാലത്തെ ആഹാരരീതി പ്രത്യേകിച്ച് മൈക്രോന്യൂട്രിയൻറ്സ് നന്നായി അടങ്ങിയ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കുക.(ഉദാഃ ബീറ്റ് റൂട്ട്,മധുരക്കിഴങ്ങ് ,ധാന്യങ്ങൾ)
- ശരിയായ വിശ്രമം, പരിചരണം, കൃത്യമായ ആരോഗ്യ പരിശോധന ഇവ ഉറപ്പാക്കുക.
- തൂക്കക്കുറവുള്ള കഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജനനം, മാസം തികയാതെയുള്ള ജനനം ഇവ ഒഴിവാക്കാൻ പോഷകാഹാരം- ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ ഇവയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കികൊടുക്കുക.
- മാംസ്യം, പച്ചയിലക്കറികൾ, കപ്പലണ്ടി, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ മിതമായും പാൽ , തൈര് മുതലായ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ഗർഭകാല പ്രമേഹ സാദ്ധ്യതയെക്കുറിച്ച് ബോധവത്ക്കരണം നൽകുക.
- ആർ എച്ച് നെഗറ്റീവ് ആയിട്ടുള്ള ഗർഭിണികളുടെ കഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് (എറിത്രോ ബ്ലാസ്റ്റോസിസ് ഫീറ്റാലിസ്). അതിനായി ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ചികിത്സകൾ നടത്തേണ്ടതാണ്.
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഭാര നിർണ്ണയം നടത്തി എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- വ്യക്തി ശുചിത്വം,ദന്താരോഗ്യം എന്നിവ ഉറപ്പാക്കുക
- ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹ്യവുമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി ഉറപ്പാക്കുക

- കോവിഡ് സാഹചര്യത്തിൽ അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിലല്ലാതെയുള്ള യാത്രകളും സന്ദർശകരെയും മറ്റും ഒഴിവാക്കുക
- കൈ കഴുകലിന്റെയും മാസ്കിന്റെ ഉപയോഗത്തിന്റെയും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക
- കോവിഡ് സാഹചര്യത്തിൽ ഗർഭിണികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വസ്തുതകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക
- ഗർഭകാലത്ത് ലൈംഗികബന്ധം തുടരുന്നതിൽ തടസ്സങ്ങളില്ലെങ്കിലും അണുബാധകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലായതിനാൽ ഒഴിവാക്കുന്നതാകും അഭികാമ്യം

4-6 മാസം വരെയുള്ള കാലം

- ഗർഭകാലത്തിന്റെ നാലാം മാസം മുതൽ ഐഎഫ്എ ഗുളികകൾ കഴിച്ചു തുടങ്ങണം
- വിളർച്ചാനിലയനുസരിച്ച് 100-200 ഗുളികകൾ വരെയാകാം.
- ആദ്യഡോസ് റ്റിറ്റി എടുത്തശേഷം 4-6 ആഴ്ച്ചയ്ക്കുള്ളിൽ റ്റിറ്റി-2 ഡോസ് എടുക്കാൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടുക, കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം/ തവണകൾ കഴിക്കുക.
- ധാരാളം പയറു വർഗ്ഗങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയും ആവശ്യത്തിനു മത്സ്യം, മാംസം, പാൽ, മുട്ട എന്നിവ ഇഷ്ടാനുസരണം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
- ശർക്കര, പഞ്ഞപ്പുല്ല് (റാഗി) ഇവകൂടി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
- വെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കുക. ഗർഭിണികൾ ദിവസവും നിശ്ചിത ഇടവേളകളിലായി 8-10 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്.
- അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.
- നന്നായി വിശ്രമിക്കുക.
- മുലക്കണ്ണ് ഉൾവലിഞ്ഞ അവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ അത് പുറത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.
- രാത്രി 8 മണിക്കൂറും പകൽ 2 മണിക്കൂറും വിശ്രമിക്കുക/ഉറങ്ങുക.
- അങ്കണവാടിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പോഷകാഹാരം ഗർഭിണി കഴിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക

- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഗർഭകാല സുരക്ഷാ പരിശോധനകൾ നടത്തുക.
- ഡോക്ടർ പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഗർഭിണികൾക്ക് ചെറിയതോതിലുള്ള വ്യായാമം, വീട്ടുജോലികൾ എന്നിവ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- PMMVY സ്കീം പ്രകാരം LMP കഴിഞ്ഞ് 150 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ആദ്യഗഡു (1000 രൂപ)വും ചുരുങ്ങിയത് ഒരു പ്രസവ പൂർവ്വ പരിശോധനയ്ക്ക് ശേഷവും LMP കഴിഞ്ഞ് 180 ദിവസത്തിനുള്ളിലും രണ്ടാം ഗഡുവും (2000 രൂപ) ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

<u>7-9 മാസം വരെയുള്ള കാലം</u>

- എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും പ്രസവത്തിന് മുന്നെയുള്ള അവസാന 3 ആഴ്ചയിൽ സന്ദർശിക്കുകയും പ്രസവത്തിന് മാനസികമായി തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക
- ഐഎഫ്ഐ ഗുളിക ഉപയോഗിക്കുന്നത്, ടെറ്റനസ് കുത്തിവയ്പ്പ് എന്നിവ പൂർത്തിയാക്കിയെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് കാർഡ് എഴുതി സൂക്ഷിക്കണം.
- മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ അറിവുകൾ നല്കുക
- ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും തവണകളും കൂട്ടുക.
- ഗർഭകാല വ്യക്തി ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കുക.
- കുറഞ്ഞത് മൂന്ന് പ്രസവ പൂർവ്വ പരിശോധനകൾ ഉറപ്പാക്കുക.
- പ്രസവം ആശുപത്രിയിലാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- പ്രസവ സംബന്ധമായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുക (ആശുപത്രി, , വാഹനം, കൂട്ടിരിപ്പുകാർ, അവശ്യം വേണ്ട ഫോൺ നമ്പരുകൾ, അത്യാവശ്യം കരുതേണ്ട വസ്തുക്കൾ)
- പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ സംബന്ധിച്ച് ഗർഭിണിയ്ക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും അവബോധം നൽകുക.
- ഗർഭിണിക്ക് രാത്രി 8 മണിക്കൂറും പകൽ 2 മണിക്കൂറും വിശ്രമം/ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുക.
- കുടുംബാസൂത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് അവബോധം നൽകുക.
- ജനിച്ചയുടൻ കുട്ടിയ്ക്ക് അടിയന്തിരമായി നൽകേണ്ട മുലയൂട്ടൽ , പൊക്കിൾക്കൊടി സംരക്ഷണം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- ആദ്യ ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിലെ മുലയൂട്ടലിൻറെ പ്രാധാന്യം, കൊളസ്ട്രത്തിൻറെ പ്രാധാന്യം ഇവ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക

- മുലയൂട്ടുന്ന രീതിയും കുഞ്ഞിനെ പിടിക്കേണ്ട രീതിയും നേരത്തെ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക
- നവജാത ശിശുപരിപാലനത്തെക്കുറിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക
- പൊക്കിൾക്കൊടി സംരക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

അനുബന്ധം 3

പ്രസവാനന്തര സന്ദർശനം

- പ്രസവം നടന്ന് ഏറ്റവും അടുത്ത ദിവസം തന്നെ ഭവനസന്ദർശനം നടത്തുക.
- പ്രസവം നടന്ന് ഒരു മണിക്കൂറിനകം മുലയൂട്ടിയെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനും അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ദൃഢമാകുന്നതിനും മുലയൂട്ടൽ സഹായിക്കുന്നു
- കുഞ്ഞിന്റെ ആവശ്യം അനുസരിച്ച് രാത്രിയും പകലും മുലയൂട്ടണം
- മുലപ്പാലല്ലാതെ മറ്റൊന്നും കുട്ടിയ്ക്ക് കുടിക്കാനോ കഴിക്കാനോ നൽകരുത്.
- കിടന്നുകൊണ്ട് മുലയൂട്ടരുത്
- കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ ഏരിയോളയുടെ ഭാഗം പൂർണ്ണമായും കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ വരുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ പറയുക
- മുലയൂട്ടുന്ന രീതിയിലുള്ള അപാകതകൾ മുലക്കണ്ണിൽ വിണ്ടുകീറലുണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.
- മുലക്കണ്ണിൽ വിണ്ടുകീറലുണ്ടായാൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശം തേടുക
- 6 മാസം വരെ കുട്ടിയുടെ പോഷകആവശ്യങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം മതിയാകും.
- കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തൊട്ടടുത്തുള്ള ഡോക്ടർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, ആശാ പ്രവർത്തക, അങ്കണവാടി വർക്കർ എന്നിവരോട് ഉപദേശം തേടുക
- നവജാത ശിശു സംരക്ഷണത്തിൽ വൃത്തിയുടെയും വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കിക്കുക
- ബിസിജിയും ഒപിവിയും Hep Bയും കുട്ടിയ്ക്ക് യഥാസമയം നൽകിയെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- അമ്മയ്ക്ക് പനി, രക്തസ്രാവം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയിൽ ആവശ്യമായ ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- **കുട്ടിയ്ക്ക് birth defects ഉണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ early intervention ന് ആവശ്യമായ ഉപദേശം നൽകുക.**

- **Preterm baby (മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം) ആണെങ്കിൽ പ്രത്യേക പരിരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക** (Preterm കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പരിപാലനത്തിനായി CDC തയ്യാറാക്കി ഒരു കൈപുസ്തകം ഇതോടൊപ്പം വയ്ക്കുന്നു. ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്).
- ജനനഭാരം കുറവ് ആണെങ്കിൽ മുലയൂട്ടൽ, ശുചിത്വം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ച് ആവശ്യമായ ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുക.
- പൊക്കിൾക്കൊടി സംരക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- ജനിച്ച കുഞ്ഞിൻറെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി മോശമാണെങ്കിൽ ഉടനെതന്നെ ആശുപത്രിയിലേയ്ക്ക് റഫർ ചെയ്യുക.

<u>പ്രസവശേഷമുള്ള ആദ്യആഴ്ച</u>

- അമ്മയുടേയും കുഞ്ഞിന്റെയും ശുചിത്വം, ചൂടുനൽകൽ എന്നീ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ കങ്കാരു മദർ കെയർ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
- ആവശ്യാനുസരണം മുലയൂട്ടൽ നൽകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- മുലയൂട്ടുന്നതിന് അമ്മയ്ക്കാവശ്യമായ പിന്തുണ നൽകുക
- മുലയൂട്ടുന്നത് ആർത്തവം ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതിനും പെട്ടെന്നുള്ള ഗർഭധാരണം തടയുന്നതിനും ഗർഭപാത്രം ചുരുങ്ങുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- ആദ്യ 6 മാസം മുലപ്പാലല്ലാതെ മറ്റെന്തെങ്കിലും നൽകിയാൽ വയറിളക്കവും അണുബാധയും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് 6 മാസം വരെ കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ മാത്രമേ നൽകാവൂ.
- കുട്ടിയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും അസുഖമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ ഉടനെ ആശുപത്രിയിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകുക.
- അമ്മയ്ക്ക് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ (പനി, രക്തസ്രാവം, ദുർഗന്ധമുള്ള സ്രാവം) ഉണ്ടെങ്കിൽ ആശുപത്രി ചികിത്സ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ഹൈറിസ്ക് കുട്ടികളുടെ (High Risk Baby-മാസം തികയാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾ, ഭാരകുറവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ) സംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള സഹായം ചെയ്യുക.
- മുലയൂട്ടൽ ക്രമമായി നടക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതുവരെ ഭവനസന്ദർശനം എന്നും നടത്തുക. ഭക്ഷണക്രമം, ശുചിത്വം, സ്കിൻ ടു സ്കിൻ കെയർ എന്നിവയ്ക്കായി കൂടുതൽ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുക.

പ്രസവശേഷം 8–30 ദിവസം വരെ

- മുലയൂട്ടൽ കുഞ്ഞിന്റെ ബുദ്ധിശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- കുഞ്ഞിന്റെ ആമാശയം ചെറുതും അപക്വവുമായതിനാൽ കുഞ്ഞിന് അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ മാത്രം മതിയാകും
- മുലയൂട്ടുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണിലേക്ക് നോക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും പുഞ്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യുക
- കുട്ടിയ്ക്ക് അനാരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതലും അല്ലെങ്കിൽ മൂന്നു ഭവനസന്ദർശനങ്ങളും നടത്തുക.
- മുലയൂട്ടൽ, ചൂട്, ശുചിത്വം എന്നിവയുമായി തുടർന്നുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- മുലയൂട്ടുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പുകൾ ഉറപ്പാക്കുക.
- അസുഖമുള്ള കുട്ടിയുടെ സംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ട സഹായം നൽകുക.
- ഗർഭ ഇടവേളയ്ക്ക് വേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- പ്രസവശേഷം ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ഗർഭധാരണ സാധ്യതയുണ്ടെന്നും ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഉപദേശം നൽകുക
- പാൽ കുഞ്ഞിന് പിഴിഞ്ഞ് കൊടുക്കേണ്ട അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ ബ്രെസ്റ്റ് മസാജിംഗിനെക്കുറിച്ചും ചെയ്യേണ്ടരീതിയും പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിൽ പാലുല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉലുവച്ചീര, ശതാവരി, ഓട്ട്സ്, വെളുത്തുള്ളി, റാഗി തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്താൻ പറയുക
- പാൽ കെട്ടി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടായാൽ (സ്തന വീക്കം)അവശ്യം വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

പ്രസവശേഷം 1–5 മാസം വരെ

- 6 മാസം വരെ മുലയൂട്ടൽ മാത്രം എന്നതിനാവശ്യമായ ഉപദേശം നൽകുക.
- 6 മാസം വരെ സമ്പൂർണ്ണ മുലയൂട്ടൽ ഉറപ്പാക്കുക.
- പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- രണ്ടുമാസമാകുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് മുഖത്തുനോക്കി ചിരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- നാല് മാസമാകുമ്പോഴേയ്ക്കും കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്ത് ഉറച്ചു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- കുഞ്ഞ് കാണുന്നു, കേൾക്കുന്നു, ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

- അങ്കണവാടി സെൻററിൽ വച്ച് പ്രതിമാസ തൂക്കമെടുക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- ഗർഭ ഇടവേളകൾക്ക് വേണ്ട ഉപദേശം നൽകുക.
- 5 മാസം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഭവന സന്ദർശനം നടത്തി, അനുപൂരക ഭക്ഷണം 6 മാസത്തിനുശേഷം നൽകേണ്ടതിൻറെ പ്രാധാന്യം പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം കളിക്കുന്നതും സംസാരിക്കുന്നതും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശാരീരികവും ബുദ്ധിപരവുമായ വികാസത്തെ സഹായിക്കുന്നു.
- പ്രസവം അങ്കണവാടിയിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുവെന്നും കുഞ്ഞിന് ആദ്യ ഘട്ട വാക്സിനേഷനുകൾ (ബിസിജി, ഒപിവി/ഐപിവി, ഡിപിറ്റി, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ഹിബ്ബ്) പൂർത്തിയാക്കിയെന്നും PMMVY അവസാന ഗഡു തുക ലഭിച്ചുവെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ ലിംഗവിവേചനം കൂടാതെ വളർത്തുന്നതിനുള്ള അവബോധം അച്ഛനമ്മ മാർക്ക് നൽകേണ്ടതും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വസ്ത്രം കളിപ്പാട്ടം, തുടങ്ങിയവയിലൊന്നും വിവേചനം പാടില്ലായെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്.
- അമ്മയ്ക്ക് Post partum depressionന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.

<u>പ്രസവശേഷം 6 മുതൽ 8 മാസം വരെ</u>

- 6 മാസം തികയുമ്പോൾ നന്നായി വേവിച്ച് ഉടച്ച മൃദുവാക്കിയ ഭക്ഷണം രണ്ടോ മൂന്നോ ടേബിൾ സ്പൂൺ വീതം നൽകി തുടങ്ങുക.
- തുടക്കത്തിൽ ഒരു തരത്തിലുള്ള ധാന്യം (റാഗി) ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം മാത്രം കുഞ്ഞിന് നൽകുക
- ഒരു പുതിയ ഭക്ഷണം പരിചയപ്പെടുത്തുമ്പോൾ രണ്ടാഴ്ചയുടെ ഇടവേളയെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കണം
- സാവധാനം ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും വൈവിദ്ധ്യവും കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരുക
- മുലപ്പാൽ അല്ലാതെ എന്തെല്ലാം കുഞ്ഞിന് നൽകുന്നുണ്ടെന്നും എത്രത്തോളം കുഞ്ഞ് കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ചോദിച്ചറിയുക
- 8 മാസം കഴിയുമ്പോൾ ദിവസം മൂന്നോ നാലോ നേരം കുഞ്ഞിനു കുറച്ചുകൂടി കട്ടിയുള്ള വേവിച്ചുടച്ച ഭക്ഷണം കൊടുത്തു തുടങ്ങാം.
- പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിന് ഇടയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ലഘുഭക്ഷണം നൽകാവുന്നതാണ്.

- കുഞ്ഞിന്റെ ആഹാരത്തിൽ 1) ധാന്യങ്ങൾ, 2) പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും 3) എണ്ണ , നെയ്യ് 4) വേവിച്ചുടച്ച പരിപ്പ്/ മത്സ്യം, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു (പുഴുങ്ങിയത്) ഇവ ക്രമേണ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- വിശപ്പിനനുസരിച്ച് കുഞ്ഞിന് ഭക്ഷണം നൽകണമെന്നും അസുഖം വരുമ്പോഴും അതിനുശേഷവും ഭക്ഷണക്രമം എങ്ങനെയായിരിക്കണ മെന്നുമുള്ള ഉപദേശം നൽകുക
- ഉചിതമായ അനുപൂരക ഭക്ഷണക്രമം
    - ➢ ക്രമമായുള്ള ഭക്ഷണം നൽകൽ.
    - ➢ ചോറ്, വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ, കുറുക്കുകൾ തുടങ്ങിയ പകുതി ഖര രൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം നൽകുക
    - ➢ വൃത്തിയുള്ള പ്രത്യേക പാത്രത്തിൽ ഭക്ഷണം നൽകുക
    - ➢ കുറഞ്ഞത് 2-3 തവണ 200 ഗ്രാം വരെ കുറുക്ക് രൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം നൽകുക
    - ➢ നെയ്യോ എണ്ണയോ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
    - ➢ മുലയൂട്ടൽ പ്രത്യേകിച്ച് രാത്രികാലങ്ങളിലും തുടരുക
    - ➢ കുട്ടിയുടെ ആവശ്യം കണ്ടറിഞ്ഞ് ഉചിതമായ ഭക്ഷണം നൽകുക
    - ➢ കുട്ടിയ്ക്ക് അസുഖമുള്ളപ്പോഴും മുലയൂട്ടൽ തുടരുക
    - ➢ അസുഖം ഭേദമായശേഷമുള്ള അവസരത്തിൽ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം നൽകുക
- മീസിൽസ്/എം ആർ കുത്തിവയ്പ്പ്, വിറ്റാമിൻ-എ ഒൻപതാം മാസത്തേയ്ക്ക് ഓർമ്മിപ്പിയ്ക്കുക.
- അങ്കണവാടി വഴിയുള്ള അനുപൂരക ഭക്ഷണവും കൃത്യമായ തൂക്കമെടുപ്പും നടത്തുക
- പ്രത്യേക സംരക്ഷണം ആവശ്യമുള്ള കുടുംബങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക.
- ഗർഭ ഇടവേളയ്ക്ക് വേണ്ട ഉപദേശ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- കുട്ടിയുടെ കാര്യങ്ങളിൽ അമ്മയ്ക്കൊപ്പം അച്ഛൻറെയും മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യവും പങ്കാളിത്തവും ഉറപ്പാക്കുക.
- നാപ്കിൻസിന്റെ ഉപയോഗരീതിയെ കുറിച്ചും കൂടുതൽ സമയം തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ദോഷവശങ്ങളെകുറിച്ചും അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക.
- 8 മാസം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് തനിയെ ഇരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക

<u>പ്രസവശേഷം 9-24 മാസം വരെ</u>

- മുലയൂട്ടൽ തുടരാൻ പറയുക
- കുട്ടിയ്ക്ക് കൂടുതൽ അളവിൽ ഭക്ഷണം നൽകൽ, അനുപൂരക ഭക്ഷണം, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എന്നിവ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും കുടുംബാസൂത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുന്നതിനും പ്രാമുഖ്യം നൽകുക
- ഉചിതമായ അധിക ഭക്ഷണശ്രദ്ധ, ദിവസവും 3-4 തവണ- ഏകദേശം 300-500 ഗ്രാം വരെ 18 മാസം പ്രായമാകുന്നവരെ ഭക്ഷണം കുഞ്ഞിന് നൽകുക.

- ഭവന സന്ദർശനങ്ങളിലെല്ലാം കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയും ബുദ്ധിവികാസവും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള അവബോധം അമ്മയ്ക്ക് ഉണ്ടാക്കേണ്ടതാണ്.
- മീസിൽസ് - റുബല്ല കുത്തിവയ്പ്പ് എടുത്തെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
  - ഒൻപതാം മാസം മുതൽ ആറുമാസത്തെ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ 5 വയസ്സുവരെ കുഞ്ഞിന് വിറ്റാമിൻ-എ ലഭിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കാം. നല്ല കാഴ്ചശക്തിയ്ക്കും നിശാന്ധത പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും വിറ്റാമിൻ-എ സഹായിക്കുന്നു.
  - 9 മാസം കഴിയുമ്പോൾ ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കാൻ പാകത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം നൽകിത്തുടങ്ങാം
  - പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിനിടയ്ക്ക് ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകണം
  - കുഞ്ഞിന് ഒരു വയസ്സ് ആകുമ്പോഴേക്കും ജനനഭാരത്തിൻറെ മൂന്നിരട്ടി ആയിട്ടുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക
  - കുഞ്ഞിന് ഒരു വയസ്സ് ആകുമ്പോഴേക്കും കുടുംബത്തിലുള്ള മറ്റംഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും നൽകിത്തുടങ്ങാം.
  - ചെറുതായി മുറിച്ച ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ തള്ളവിരലും മറ്റ് വിരലുകളും ഉപയോഗിച്ച് പെറുക്കിയെടുത്ത് കഴിക്കാവുന്ന വിധം കുഞ്ഞിന് നൽകുക.
  - സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ അനുവദിക്കുക
  - കുഞ്ഞിന് ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ പരസഹായം കൂടാതെ നിൽക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
  - ഒരു വയസ്സിൽ 'അച്ഛ, അമ്മ' കൂടാതെ ഒരു വാക്കെങ്കിലും കുഞ്ഞ് പറയുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
  - കുഞ്ഞിനു കൊടുക്കുന്ന ഏതൊരു ഭക്ഷണപദാർത്ഥവും പാകം ചെയ്യുമ്പോഴും നൽകുമ്പോഴും വളരെ ശ്രദ്ധയും ശുചിത്വവും പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

- കഴിച്ചതിനുശേഷം കുട്ടികൾ പാത്രത്തിൽ അവശേഷിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണം പിന്നീട് കൊടുക്കാനായി എടുത്തുവെയ്ക്കാതെ ഉപേക്ഷിക്കുക
- അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുക.
- മുതിർന്നവരുടെ ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാതിരിക്കുക
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളും വിറ്റാമിൻ എ യും യഥാസമയം നൽകുക
- മാസംതോറും കുഞ്ഞിൻറെ തൂക്കം എടുക്കുക
- പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമുള്ള കുടുംബങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക (Vulnerable families)
- രണ്ട് വയസ്സിനു താഴെ കുട്ടിയ്ക്ക് ഗുരുതര പോഷകക്കുറവ് വന്നാൽ അത് പിന്നീടുള്ള വളർച്ചയുടെയും ബുദ്ധി വികാസത്തിന്റെയും ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടിയെ ബാധിക്കുമെന്ന് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക
- Stunting and wasting ഉണ്ടെന്ന് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അവ പരിഹരിക്കുവാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- കുട്ടിയുടെ പോഷണത്തിന് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധകൊടുക്കേണ്ടതും വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന സമീകൃതാഹാരം ഇടവിട്ട് നൽകേണ്ടതുമാണ്.
- കുഞ്ഞിന് അസുഖമുള്ളപ്പോൾ (ഉദാ. പനി വയറിളക്കം) ഒരു കാരണവശാലും ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്.
- കുട്ടിയ്ക്ക് ഭക്ഷണത്തിനായി വൃത്തിയുള്ള പ്രത്യേക പാത്രം ഉപയോഗിക്കുക, കഴിക്കുന്ന അളവ് മനസ്സിലാക്കുക.
- കുട്ടിയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പും ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നതിന് മുമ്പും കൈ സോപ്പിട്ട് കഴുകുക
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുട്ടിയ്ക്ക് കുടിയ്ക്കാൻ നൽകുക
- കുട്ടിയെ ദിവസവും കുളിപ്പിക്കുകയും നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- കുട്ടിയുടെ വളർച്ച എല്ലാ മാസവും നിരീക്ഷിക്കുക
- തൂക്കക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾ സാധാരണ തൂക്കത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിയാൽ മാതാപിതാക്കളെ അഭിനന്ദിക്കുക
- രണ്ടുവയസ്സു വരെയും അതിനുശേഷവും കുട്ടിയുടെ ആവശ്യം അനുസരിച്ച് മുലയൂട്ടൽ തുടരാവുന്നതാണ്.

- കുഞ്ഞിന് ടോയിലെറ്റ് ട്രെയിനിംഗ് നൽകുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിവികാസ പരിശോധന TDSC ഉപയോഗിച്ച് വിലയിരുത്തുക. വളർച്ചാ നിരീക്ഷണത്തിനായി കുട്ടിയുടെ തൂക്കം Growth chartൽ രേഖപ്പെടുത്തുക എന്തെങ്കിലും വ്യതിയാനം കണ്ടെത്തിയാൽ ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുക
- രണ്ട് വയസ്സ് വരെ ദൃശ്യ മാദ്ധ്യമങ്ങൾ (മൊബൈൽ, ടിവി,കമ്പ്യൂട്ടർ മുതലായവ) കുഞ്ഞിനെ കാണിക്കാതിരിക്കുക
- പേര് വിളിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്നും മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടാൻ താത്പര്യം കാണിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- കുഞ്ഞ് ആവശ്യങ്ങൾ അറിയിക്കുന്നതിനായി വിരൽ ചൂണ്ടി കാണിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആദ്യ 1000
സുവർണ ദിനങ്ങൾ
കലണ്ടർ

ഗർഭം ധരിക്കുന്നതു മുതൽ കുഞ്ഞു ജനിച്ച് 2 വയസ്സ് പൂർത്തിയാകുന്നത് വരെയുള്ള 1000 ദിനങ്ങൾ ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജീവിതത്തിലെ അതിപ്രധാന ദിനങ്ങളാണ് . ഗർഭകാലമായ 270 ദിനങ്ങളും കുഞ്ഞിന് 2 വയസ്സ് പൂർത്തിയാകുന്നത് വരെയുള്ള 730 ദിനങ്ങളും ചേർന്നതാണ്

ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ

പാർട്ട് 1

ഗർഭകാലം (270 ദിനങ്ങൾ)

ഗർഭിണികൾ ഒരു ദിവസം ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ.

ദിവസത്തിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് 2 കപ്പ് (250 ml) പച്ച ഇലക്കറികളും വെണ്ട/വഴുതന/ബീൻസ്/തക്കാളി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുക

കുറഞ്ഞത് 75 ഗ്രാം മൽസ്യം ദിവസത്തിൽ 2 നേരം അല്ലെങ്കിൽ 2 പുഴുങ്ങിയ മുട്ട അല്ലെങ്കിൽ 3/4 കപ്പ് വേവിച്ച പയർ വർഗങ്ങൾ (ഗ്രീൻപീസ്, ചെറുപയർ, പരിപ്പ്) കുറഞ്ഞത് ദിവസവും രണ്ടു തവണ

ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഉറവിടത്തിൽ നിന്നുള്ള കൊഴുപ്പ്/എണ്ണ: കടുകെണ്ണ/സോയാബീൻ + നിലക്കടല/അരി തവിട്/വെളിച്ചെണ്ണ

ഗോതമ്പ് കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ 4 ചപ്പാത്തി കുറഞ്ഞത് കഴിക്കുക. ബജ്റ/ചോളം അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു കപ്പ് (250 ml) ചോറ്, അല്ലെങ്കിൽ റാഗി കൊണ്ടുള്ള റൊട്ടി /ലഡു /റവ /ഉപ്പുമാ അല്ലെങ്കിൽ ദോശ എന്നിവയെലേതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ

കുറഞ്ഞത് 2 പഴ വർഗ്ഗങ്ങൾ വെച്ച് ദിവസവും കഴിക്കുക

കുറഞ്ഞത് രണ്ടു കപ്പ് (175 ml) അന്നജ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുക. ഉരുളക്കിഴങ്ങ്/മധുരകിഴങ്ങ്/ബീറ്റ്റൂട്ട്/ കാരറ്റ് തുടങ്ങിയവ

കുറഞ്ഞ പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക

മേൽപറഞ്ഞവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവയുടെ ഒരു മാതൃകയാണ്. പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാകുന്ന ഇലക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, കിഴങ്ങ് വർഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

അത്യാവശ്യമായി ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട പോഷക ഘടകങ്ങൾ	ലഭിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ
1. അയഡിൻ	ചീര, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ഉപ്പ്, പാൽ, തൈര്, മീൻ, പുഴുങ്ങിയ മുട്ട
2. ഫോളിക് ആസിഡ്	കാബേജ്, വെണ്ടക്ക, ചീര, കാരറ്റ്, പയർവർഗങ്ങൾ, ബീൻസ്, ഓറഞ്ച്, മീൻ
3. ഇരുമ്പ്	ചീര, കാബേജ്, മുരിങ്ങയില, ശർക്കര, പുഴുങ്ങിയ മുട്ട, ചിക്കൻ
4. വിറ്റാമിൻ ബി 12	പാൽ, തൈര്, മീൻ, പുഴുങ്ങിയ മുട്ട, ചിക്കൻ
5. വിറ്റാമിൻ ഡി	സൂര്യപ്രകാശം എൽക്കുക, കൂൺ, പാൽ, തൈര്, മീൻ
6. ഒമേഗ 3	പച്ചക്കറികൾ, മീൻ, ബീൻസ്

ഗർഭിണികൾ ആരോഗ്യപരിശോധനക്ക് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഹാജരാവുകയും, ഡോക്ടർ / ജെ. പി. എച്. എൻ / ആശാ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പാർട്ട് 2

ജനനശേഷം കുട്ടിയുടെ 2 വയസ്സ് വരെയുള്ള കാലയളവ് (730 ദിനങ്ങൾ)

രജിസ്ട്രേഷൻ നമ്പർ :

ജനന ഭാരം :

ജനിച്ച ദിവസം :

ജനിച്ച് 1 മണിക്കൂറിനകം ആദ്യം കട്ടിയുള്ള മുലപ്പാൽ നൽകുക (കൊളെസ്ട്രം).

ആദ്യ ആറുമാസം മുലപ്പാൽ മാത്രം. മറ്റൊന്നും നൽകരുത്.

2 വയസ്സു വരെ മുലപ്പാൽ നൽകുന്നത് തുടരുക.

കുട്ടിയുടെ ആഹാര രീതികൾ

6 മാസം മുതൽ 9 മാസം വരെ

6–9 മാസം വരെ കുറുക്ക് രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം നൽകാം. തുടർന്നുള്ള മാസങ്ങളിൽ വേവിച്ചുടച്ച ചോറിനോടൊപ്പം വേവിച്ചുടച്ച പരിപ്പ്, ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ 4–5 പ്രാവശ്യമായി കുറേശെ നൽകാം.

10 മാസം മുതൽ 12 മാസം വരെ

ചെറിയ അളവിൽ ചോറ്, വളരെ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവയും പഴവർഗങ്ങളും നൽകാം.

1 വയസ്സ് മുതൽ 2 വയസ്സ് വരെ

അമ്മ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം തന്നെ പകുതി അളവിൽ നൽകാം. പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ നൽകാവുന്നതാണ്.

നിർബന്ധിത പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ പേര്	ജനനം	1½ മാസം	2½ മാസം	3½ മാസം	6 മാസം	9 മാസം	18 മാസം	24 മാസം
ഒപിവി : പോളിയോ പ്രതിരോധം	✔	✔	✔	✔			✔	
ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി : കരൾ രോഗ പ്രതിരോധം	✔							
റോട്ട വാക്സിൻ : ഡയറിയ പ്രതിരോധം		✔	✔	✔				
ബിസിജി : ക്ഷയ രോഗ പ്രതിരോധം	✔							
പിസിവി : ന്യുമോണിയ & മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് പ്രതിരോധം		✔		✔		✔		
പെന്റവാലന്റ് = ഡിപിടി + എച്ച്ഐവി + എച്ച്ഇപി–ബി വില്ലൻ ചുമ, ഡിഫ്തീരിയ, മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് മുതലായവ പ്രതിരോധം		✔	✔	✔				
ഐപിവി : പ്രവർത്തന രഹിത പോളിയോ പ്രതിരോധം		✔		✔				
വൈറ്റമിൻ എ ഓയിൽ : രാത്രി അന്ധത പ്രതിരോധം						✔	✔	✔
മീസിൽസ് & റുബെല്ല : മീസിൽസ് & റുബെല്ല പ്രതിരോധം						✔	✔	
ജപ്പാൻ എൻസഫാലിറ്റിസ് : മസ്തിഷ്ക പനി പ്രതിരോധം						✔	✔	
ഡിപിടി : ബൂസ്റ്റർ							✔	

ഇക്കാര്യത്തിൽ ഡോക്ടർ / ജെ. പി. എച്ച്. എൻ / ആശ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ നിർദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക

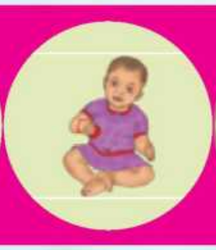
വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ

ജനനം മുതൽ 2–3 മാസം വരെ

- ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു
- തല പൊക്കി പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു
- ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു

4–6 മാസം വരെ

- സഹായമില്ലാതെ തല പൊക്കി പിടിക്കുന്നു.
- കളിപ്പാട്ടം പിടിക്കുന്നു
- പരിചയമുള്ളവരെ കാണുമ്പോൾ ചിരിക്കുന്നു.



7 – 9 മാസം

- രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്കും ഉരുളുന്നു
- പേര് വിളിക്കുമ്പോൾ പ്രതികരിക്കുന്നു
- സഹായത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു

10 – 12 മാസം

- സഹായം കൂടാതെ ഇരിക്കുന്നു
- അമ്മയെന്ന് വിളിക്കുന്നു
- കളിപ്പാട്ടം എടുക്കുന്നതിനായി നീന്തുന്നു

13–18 മാസം

- വാക്കുകൾ പറഞ്ഞു നടക്കുന്നു
- ബുക്കിലെ പടങ്ങൾ മനസിലാക്കുന്നു

18 – 24 മാസം

- നടക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു
- സഹായമില്ലാതെ നടക്കുന്നു.
- മറ്റു കുട്ടികളുമായി കളിക്കാനും ഓടുന്നതിനും പത്തടിവരെ നടക്കുന്നതിനും തുടങ്ങുന്നു

വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ പിന്നിടുന്നതിൽ വളരെ സാവകാശം അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ അടിയന്തിരമായി ഡോക്ടർ/ജൂനിയർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സ് (JPHN)/ AWW/ASHA എന്നിവരെ ബന്ധപ്പെടുക.

പ്രായത്തിനനുസരിച്ചു തൂക്കം, ഉയരം രേഖപ്പെടുത്തിയ ചാർട്ട്

	ആൺകുട്ടികൾ		പെൺകുട്ടികൾ	
വയസ്സ്	തൂക്കം	ഉയരം	തൂക്കം	ഉയരം
ജനനസമയം	3.3	50.5	3.3	49.9
3-ാം മാസം	6	61.1	5.4	60.2
6-ാം മാസം	7.8	67.8	7.2	66.6
9-ാം മാസം	9.2	72.3	8.6	71.1
1 വർഷം	10.2	76.1	9.5	75
2 വർഷം	12.3	85.6	11.8	84.5
3 വർഷം	14.6	94.9	14.1	93.9
4 വർഷം	16.7	102.9	16.0	101.6
5 വർഷം	18.7	109.9	17.7	108.4
6 വർഷം	20.7	116.1	19.5	114.6
7 വർഷം	22.9	121.7	21.8	120.6
8 വർഷം	25.3	127	24.5	126.4
9 വർഷം	28.1	132.2	28.5	132.2
10 വർഷം	31.4	137.5	32.5	138.3
11 വർഷം	32.2	140	33.7	142
12 വർഷം	37	147	38.7	148

- ഗർഭിണി സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കേണ്ടത് കുട്ടിയുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും ബുദ്ധിവികാസത്തിനും അത്യാവശ്യമാണ്.
- ഗർഭിണിക്ക് സന്തോഷകരമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം നൽകേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണിയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാനസീക സമ്മർദ്ദം കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക വികാസങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിയ്ക്കും.
- അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. കൂടെ എപ്പോഴും ഒരു കൂട്ട് ഉണ്ടാവേണ്ടതാണ്.
- വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക.
- ചെറിയ രീതിയിൽ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക

- കുഞ്ഞിന് എല്ലാ വാക്സിനുകളും കൃത്യസമയത്ത് എടുക്കുക.
- വൈറ്റമിൻ എ ഉൾപ്പെടെ ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- കുട്ടിയുമായി നിരന്തരം സംസാരിക്കുക.
- അങ്കണവാടിയിൽ എത്തിച്ച് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ തൂക്കമെടുത്ത് വിലയിരുത്തുക.
- കുട്ടിയുടെ എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള സുരക്ഷയും വീടുകളിൽ ഉറപ്പാക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് ആഹാരം, മുലപ്പാൽ എന്നിവ നൽകുമ്പോഴും വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശുചിത്വമാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
- വിരശല്യത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഇടവേളകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.
- കുട്ടിയെ സന്തോഷകരമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ വളർത്തുന്നത് കുട്ടിയുടെ നല്ല സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിന് ആവശ്യമാണ്.
- കുട്ടിയുടെ എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള സ്വഭാവ രൂപീകരണവും നടക്കുന്നത് ആദ്യം ഭവനത്തിൽ നിന്നുമാണ് എന്നുള്ളതിനാൽ മാതാപിതാക്കളും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളും പരസ്പരം സ്നേഹത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും പെരുമാറേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

ഗർഭിണിയിലെ ഭാരവർദ്ധനവ്

ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞ് ജനിക്കുന്നതിനായി ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ഉയരത്തിനാനുപാതികമായ ശരീരഭാരം സ്ത്രീയിൽ ഉണ്ടകേണ്ടാതാണ്. തൂക്കകുറവുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ജനനം, മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം ഇവ ഒഴിവാക്കാൻ ഗർഭിണിയായിരിക്കുമ്പോൾ ക്രമാനുസൃതമായ തൂക്ക വർദ്ധനവ് അമ്മയ്ക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഭാരവർദ്ധനവ് - ഗർഭിണികളിൽ

- BMI 18.5 ൽ കുറവുള്ള ശരീര ഭാരം കുറഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ 12.5 കി.ഗ്രാം മുതൽ 18 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാരവർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.
- BMI 18.5–24.9 വരെയുള്ള ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ 11.5 കി.ഗ്രാം മുതൽ 16 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാരവർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.
- BMI 25–29.9 ഉള്ള ശരീരഭാരം കൂടിയ സ്ത്രീകളിൽ 7 കി.ഗ്രാം മുതൽ 11.5 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാരവർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.
- BMI 30 ൽ കൂടുതലുള്ള ശരീരഭാരം വളരെ കൂടിയ സ്ത്രീകളിൽ 5കി.ഗ്രാം മുതൽ 9 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാര വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.

$$BMI = \frac{\text{ഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ)}}{\text{ഉയരം (മീറ്ററിൽ) x ഉയരം (മീറ്ററിൽ)}}$$

ദന്തസംരക്ഷണം - ഗർഭിണികളിൽ

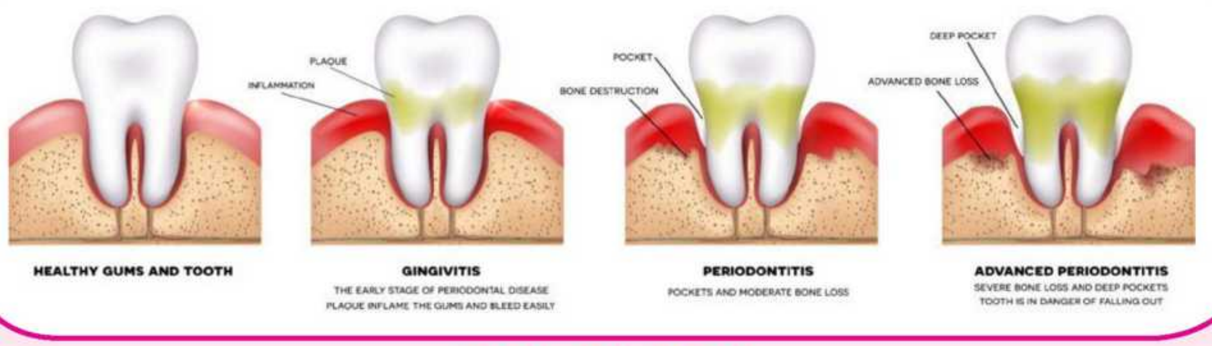
ഗർഭാവസ്ഥയിലെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ദന്തസംരക്ഷണത്തിനും വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. ഗർഭാവസ്ഥയിലെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം ഗർഭിണികളിൽ മോണരോഗം, പല്ല് കേടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതു കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചാ പുരോഗതിയെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗർഭിണികൾ വെറ്റിലമുറുക്ക്, പുകവലി മുതലായ ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്.

ഗർഭധാരണത്തിനുമുമ്പ്

- പല്ലുകളുടെയും മോണയുടെയും ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി ഒരു ദന്തഡോക്ടറുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

ആദ്യ ത്രൈമാസം

- ഗർഭകാലത്തെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം മോണരോഗങ്ങൾക്ക് (pregnancy gingivitis) കാരണമായേക്കാം.
- ഈ കാലയളവിൽ ഒരു ദന്തഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കേണ്ടതും പ്രത്യേക ദന്ത പരിചരണം ആവശ്യമുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുമാണ്.
- Morning sickness (ഗർഭാരംഭകാലത്തെ ഛർദ്ദി) ഒഴിവാക്കുന്നതിലേയ് ക്കായി മൃദുവായ ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും തുടർച്ചയായി ശുദ്ധ ജലം ഉപയോഗിച്ച് വായ് കഴുകേണ്ടതുമാണ്.
- ഛർദ്ദിച്ചു കഴിഞ്ഞാലുടൻ ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

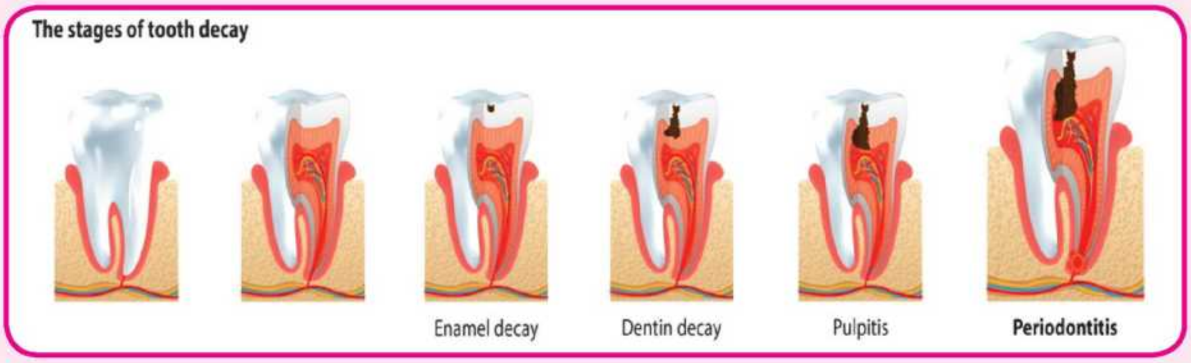


രണ്ടാം ത്രൈമാസം

- മധുര പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാൻ ആഗ്രഹം തോന്നാമെങ്കിലും ദന്തപരി ചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി പരമാവധി ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- ആരോഗ്യമുള്ള പല്ലുകൾക്കായി വിറ്റാമിൻ ഇ, വിറ്റാമിൻ B12, കാൽസ്യം ഇവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളായ ഓറഞ്ച്, നെല്ലിക്ക, നാരങ്ങ, പാൽ, മുട്ട, മത്സ്യം മുതലായവ ധാരാളമായി കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

മൂന്നാം ത്രൈമാസം

ഈ കാലയളവിൽ ദീർഘ നേരത്തെ ദന്ത ചികിൽസയ്ക്ക് വിധേയരാകുമ്പോൾ ചില ഗർഭിണികൾക്കെങ്കിലും ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ രണ്ടാം ത്രൈമാസത്തിൽ തന്നെ പൂർണ്ണ ദന്താരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.



ഗർഭാവസ്ഥയിലെ ദന്തരോഗങ്ങൾ മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവത്തിന് കാരണമായേക്കാം. ഗർഭകാലത്തെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ മോണ രോഗങ്ങൾക്കുകാരണമാവുകയും അത് ഗർഭാവസ്ഥയിലുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നതിന് കാരണവുമായേക്കാം

ഭവന സന്ദർശന വിവരങ്ങൾ

ഉദ്യോഗസ്ഥർ	ഗർഭിണിയെ സന്ദർശിക്കൽ		കുഞ്ഞ് ജനിച്ച് 2 വർഷത്തിനകം	
	തീയതി	ഒപ്പ്	തീയതി	ഒപ്പ്
AWW/ AWH				
ICDS SUPERVISOR				
CDPO				
PO				

വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

രജിസ്റ്ററിന്റെ മാതൃക

1. പേര് വിലാസം, ഫോൺ നം :

   SC / ST / GEN

2. ജനന തീയതി, പ്രായം :

3. LMP :

4. രജിസ്റ്റർ തീയതി :

5. EDD നിർദിഷ്ട പ്രസവ ദിനം :

6. എത്രാമത്തെ ഗർഭധാരണം :

7. TT :

   1st Dose

   2nd Dose

   Booster dose :

8. രക്ത ഗ്രൂപ്പ് :

9. ക്ലേശാവസ്ഥ (at risk ഉണ്ടെങ്കിൽ) :

10. തെറാപ്യൂട്ടിക് ഫുഡ്നി അർഹതയുണ്ടോ :

11. SNP ഗുണഭോക്താവാണോ :

12. പ്രസവ തീയതി :

Month	Weight	BP	HB	Blood sugar
1 ാം മാസം				
2 ാം മാസം				
3 ാം മാസം				
4 ാം മാസം				
5 ാം മാസം				
6 ാം മാസം				
7 ാം മാസം				
8 ാം മാസം				
9 ാം മാസം				

കുഞ്ഞ്

പ്രസവം കഴിഞ്ഞുള്ള വിവരങ്ങൾ :

പ്രസവിച്ച തീയതി :

കുഞ്ഞ് ആണോ/പെണ്ണോ :

ജനന ഭാരം/നീളം :

പ്രസവ സമയത്തെ പ്രത്യേകതകൾ :

മാസം / വർഷം	തൂക്കം	ഉയരം	Milestones പൂർത്തീകരിച്ച തീയതി
ജനന സമയം			
1 ാം മാസം			
2 ാം മാസം			
3 ാം മാസം			
4 ാം മാസം			
5 ാം മാസം			
6 ാം മാസം			
7 ാം മാസം			
8 ാം മാസം			
9 ാം മാസം			
10 ാം മാസം			
11 ാം മാസം			
12 ാം മാസം			
13 ാം മാസം			
14 ാം മാസം			
15 ാം മാസം			
16 ാം മാസം			
17 ാം മാസം			
18 ാം മാസം			
19 ാം മാസം			
20 ാം മാസം			
21 ാം മാസം			
22 ാം മാസം			
23 ാം മാസം			
24 ാം മാസം			

അനുബന്ധം

ക്രമ നം	ജില്ല	തെരഞ്ഞെടുത്ത ICDS പ്രോജക്റ്റുകൾ	മേഖല
1	തിരുവനന്തപുരം	വെള്ളനാട്	സാമൂഹ്യമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന ST പോപ്പുലേഷൻ
		തിരുവനന്തപുരം അർബൻ 1	തീരദേശ മേഖല
2	കൊല്ലം	കൊല്ലം അർബൻ 1	തീരദേശ മേഖല
		അഞ്ചൽ അഡീഷണൽ	ആദിവാസി മേഖല
3	പത്തനംതിട്ട	റാന്നി അഡീഷണൽ	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
		കോന്നി	ആദിവാസി ജനസംഖ്യ (357)
4	ആലപ്പുഴ	മുതുകുളം	SC ജനസംഖ്യ, മത്സ്യത്തൊഴിലാളി, സുനാമി ബാധിത മേഖല
		അമ്പലപ്പുഴ	
5	കോട്ടയം	ഈരാറ്റുപേട്ട	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
		കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി അഡീഷണൽ	ആദിവാസി മേഖല
6	ഇടുക്കി	ദേവികുളം അഡീഷണൽ	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
		അടിമാലി	ആദിവാസി മേഖല
7	എറണാകുളം	വൈപ്പിൻ	തീരദേശ മേഖല
		കോതമംഗലം	ആദിവാസി മേഖല
8	തൃശൂർ	തളിക്കുളം	ST പോപ്പുലേഷൻ, മത്സ്യത്തൊഴിലാളി കൂടുതൽ
		ചാലക്കുടി അഡീഷണൽ	ആദിവാസി വിഭാഗം കൂടുതൽ
9	പാലക്കാട്	അട്ടപ്പാടി	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
		കൊല്ലംകോട്	മലയോര/ആദിവാസി മേഖല
10	മലപ്പുറം	നിലമ്പൂർ അഡീഷണൽ	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
		നിലമ്പൂർ	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
11	കോഴിക്കോട്	കോഴിക്കോട് അർബൻ 3	തീരദേശ മേഖല
		കുന്നുമ്മൽ	മലയോര/ആദിവാസി മേഖല
12	വയനാട്	മാനന്തവാടി	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
		സുൽത്താൻ ബത്തേരി	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ
13	കണ്ണൂർ	ഇരിട്ടി	ST പോപ്പുലേഷൻ കൂടുതൽ, ആറളം ഫാം
		പേരാവൂർ	
14	കാസർഗോഡ്	കാസർഗോഡ് അഡീഷണൽ	ഏറ്റവും അധികം ശിശുമരണം സംഭവിച്ച മേഖല
		മഞ്ചേശ്വരം അഡീഷണൽ	തീരദേശ മേഖല