സഹയാത്രി

അംഗൻവാടി വർക്കർമാർക്കുള്ള കൈപുസ്തകം

കേരള സർക്കാർ
സാമൂഹ്യക്ഷേമവകുപ്പ്

കേരള സർക്കാർ
സാമൂഹ്യക്ഷേമവകുപ്പ്

സഹയാത്രി
അംഗൻവാടി വർക്കർമാർക്കുള്ള
കൈപ്പുസ്തകം

പ്രസിദ്ധീകരണം 2008

കോപ്പികൾ 22800

കവർ ഡിസൈൻ :
പി.എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ

പ്രസാധകൻ :
ഡയറക്ടർ
സാമൂഹ്യക്ഷേമവകുപ്പ്
വികാസ് ഭവൻ
തിരുവനന്തപുരം - 33
കേരളം

അച്ചടി : കേരള സ്റ്റേറ്റ് ആഡിയോ വിഷ്വൽ ആന്റ് റിപ്രോഗ്രാഫിക് സെന്റർ, വട്ടിയൂർക്കാവ് തിരുവനന്തപുരം

കുറിപ്പ് : ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗങ്ങൾ പ്രസാധകന്റെ അനുമതി കൂടാതെ ഒരു രൂപത്തിലും ഒരു വിധത്തിലും ഇലക്ട്രോണിക് ഫോട്ടോ കോപ്പിയിംഗ്, റെക്കോർഡിംഗ് എന്നിവയിലൂടെ പുന:പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

Government of Kerala
Social Welfare Department

SAHAYATHRI
Handbook for Anganwadi Workers

Publication 2008

Copies : 22800

Cover Design :
P.N. Gopalakrishnan
Programme Officer

Publisher :
Director
Social Welfare Department
Vikas Bhavan
Thiruvananthapuram - 33
Kerala

Printed at : Kerala State Audio Visual & Reprographic Centre
Vattiyoorkavu
Thiruvananthapuram.

All rights reserved to publisher. No part of this publication may be reproduced in any form or by any form or by any means-electronic, Photocopying, recording or otherwise without the prior permission of the Publisher.

വി.എസ്. അച്യുതാനന്ദൻ
മുഖ്യമന്ത്രി
കേരളം

ഫോൺ { ഓഫീസ് : 2333812
2333682
ഫാക്സ് : 0471-2333489

തീയതി 02.1.2008

സന്ദേശം

സമൂഹ്യക്ഷേമവകുപ്പിലെ പദ്ധതികളിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഐ.സി.ഡി.എസ്. സമൂഹത്തിലെ കുട്ടികൾ, കൗമാരപ്രായക്കാർ, ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ എന്നിവർക്കെല്ലാം ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നത് അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരാണ്. പ്രസ്തുത ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരിലൂടെ എത്തിക്കുന്നതിന് സഹായകമാകുന്ന ഒരു റഫറൽ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നുവെന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷിക്കുന്നു.

ഈ കൈപ്പുസ്തകം ഓരോ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർക്കും സഹായകരമാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു

വി.എസ്. അച്യുതാനന്ദൻ

പി.കെ. ശ്രീമതി ടീച്ചർ
ആരോഗ്യവും സാമൂഹ്യക്ഷേമവും
വകുപ്പുമന്ത്രി

ഫോൺ { ഓഫീസ് : 0471-2333833
2335266
വസതി : 0471-2319037
2319042
ഫാക്സ് : 2335266
ഇ-മെയിൽ -
pksreemathy@yahoo.com

തീയതി 18.1.2008

സന്ദേശം

സമൂഹ്യക്ഷേമരംഗത്ത് സർവ്വതോന്മുഖമായ വികസനം ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് നടപ്പിലാക്കിവരുന്ന ഒരു കേന്ദ്രസർക്കാർ പദ്ധതിയാണ് ഐ സി ഡി എസ്. ഈ പദ്ധതിയുടെ വിജയത്തിനടിസ്ഥാനം അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരുടെ അർപ്പണബോധത്തോടെയുള്ള സേവനമാണ്. പ്രസ്തുത പ്രവർത്തനങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും സഹായകരമായ രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു കൈപ്പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിൽ അങ്ങേയറ്റം സന്തോഷിക്കുന്നു.

ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം ലക്ഷക്കണക്കിനുള്ള ഐ സി ഡി എസ് ഗുണഭോക്താക്കൾക്കും അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർക്കും മെച്ചപ്പെട്ട അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് തീർച്ചയായും പ്രയോജനപ്പെടും.

ഈ സംരംഭത്തിന് എല്ലാവിധ വിജയവും ആശംസിക്കുന്നു.

പി.കെ. ശ്രീമതി ടീച്ചർ

ഡോ. ഉഷാ ടൈറ്റസ് ഐ.എ.എസ്
സാമൂഹ്യക്ഷേമ വകുപ്പ് സെക്രട്ടറി (i/c)

സന്ദേശം

മാതൃ-ശിശുക്ഷേമ പദ്ധതി പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായും ഫലപ്രദമായും നടപ്പാക്കുന്നതിന് അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർക്ക് ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ എന്ന നിലയിൽ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന വിവിധ വിഷയങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് അതിനിപുണതയോടും ദീർഘവീക്ഷണത്തോടും കൂടി 'സഹയാത്രി' എന്ന പേരിൽ ഒരു കൈപ്പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നുവെന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷിക്കുന്നു. ഈ നൂതന സംരംഭത്തിന് എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു.

ഡോ. ഉഷാ ടൈറ്റസ്. ഐ.എ.എസ്.

തിരുവനന്തപുരം

തീയതി 18.1.2008

ആമുഖം

സാമൂഹ്യക്ഷേമവകുപ്പിന്റെ കീഴിൽ മാതൃ-ശിശുക്ഷേമ പദ്ധതി പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായും ഫലപ്രദമായും നടപ്പാക്കുന്നതിനായി കുഞ്ഞുങ്ങൾ, കൗമാരപ്രായക്കാർ, ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ തുടങ്ങിയവർക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്നതിന് അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരെ സജ്ജരാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരു കൈപ്പുസ്തകമാണ് 'സഹയാത്രി'. ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിൽ ചുവടെ ചേർക്കുന്ന 12 വിഷയങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങളാണ് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ളത്.

1. ഗർഭകാല സംരക്ഷണം
2. മുലയൂട്ടൽ
3. കുട്ടികൾക്കുള്ള അനുബന്ധാഹാരം
4. വളർച്ചയും വികാസവും ഒരു വയസ്സുവരെ
5. പ്രതിരോധ ചികിത്സ
6. പോഷകാഹാരക്കുറവു മൂലമുള്ള അസുഖങ്ങൾ
7. ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ
8. വയറിളക്കം കുട്ടികളിൽ
9. സമീകൃതാഹാരം
10. ഭക്ഷണത്തിലെ മായം
11. വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ
12. വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും

ഐസിഡിഎസിന്റെ ലക്ഷക്കണക്കിന് ഗുണഭോക്താക്കൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഈ കൈപ്പുസ്തകം അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർക്ക് ഒരു റഫറൽ ഗ്രന്ഥമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലാണ് രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്.

ഐസിഡിഎസ് പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ സാമാന്യജനങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലുള്ള ഭാഷാ പ്രയോഗം ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിന്റെ മുതൽക്കൂട്ടാണ്. സാമൂഹ്യക്ഷേമ വകുപ്പിലെ വിദഗ്ദ്ധർ തയ്യാറാക്കിയ ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിലെ സാങ്കേതിക പരിശോധന നിർവഹിച്ചത് തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ് എസ്.എ.റ്റി. ആശുപത്രി പീഡിയാട്രിക് സൈക്യാട്രി വിഭാഗം അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. ജയപ്രകാശ്, ഫുഡ് ആന്റ് ന്യൂട്രീഷൻ ബോർഡ് ഡെമോൺസ്ട്രേഷൻ ഓഫീസർ ശ്രീമതി. വൽസമ്മ മാത്യു എന്നിവരാണ്. ഇത് പുസ്തക രൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകിയത് സാമൂഹ്യക്ഷേമ വകുപ്പിന്റെ ചുമതല വഹിക്കുന്ന സ്പെഷ്യൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. ഉഷാ ടൈറ്റസ്, ഐ.എ.എസ്. ആണ്.

ഐസിഡിഎസിന്റെ സേവനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഗുണപ്രദവും കാര്യക്ഷമവുമാക്കാൻ ഈ പുസ്തകം പ്രവർത്തകർക്ക് സഹായകരമായിരിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പുണ്ട്.

കെ.കെ. മണി
സാമൂഹ്യക്ഷേമ ഡയറക്ടർ (ഇൻ ചാർജ്ജ്)

ഉള്ളടക്കം

1. ഗർഭകാല സംരക്ഷണം 13
2. മുലയൂട്ടൽ 16
3. ശിശുക്കൾക്കുള്ള അനുബന്ധാഹാരം 19
4. വളർച്ചയും വികാസവും ഒരു വയസ്സുവരെ 21
5. രോഗപ്രതിരോധ ചികിത്സ 24
6. പോഷണക്കുറവ് മൂലമുള്ള അസുഖങ്ങൾ 27
7. കുട്ടികളിലെ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ 32
8. വയറിളക്കം കുട്ടികളിൽ 38
9. സമീകൃതാഹാരം 41
10. വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ 44
11. വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും 47

ഗർഭകാല സംരക്ഷണം

അമ്മയാവുക എന്നത് ഒരു സ്ത്രീയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. സ്ത്രീകൾ 20 വയസ്സിന് ശേഷം, അതായത് ശാരീരികമായും മാനസ്സികമായും പക്വത പ്രാപിച്ചശേഷം മാത്രം ഗർഭവതിയാകുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ബാല്യം മുതൽ എല്ലാ പോഷകമൂല്യങ്ങളും ശരിയായ അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണക്രമം ശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഗർഭിണിയാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ പോഷകമൂല്യങ്ങളുടെ ശേഖരണം വേണ്ടത്ര ഉണ്ടായിരിക്കും.

ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ വളർച്ച അമ്മയുടെ ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ചക്കാനുപാതികമായി അമ്മയുടെ ശരീരകോശങ്ങളും വികസിക്കുന്നതിനാൽ ഈ സമയം മാതാവിന്റെ പോഷണാവശ്യങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിനുകൾ, ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം എന്നീ പോഷണങ്ങളുടെ ആവശ്യകത ഈ ഘട്ടത്തിൽ കൂടുതലാണ്. ഇക്കാരണങ്ങളാൽ ഒരു ഗർഭിണിക്ക് സാധാരണ സ്ത്രീ കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്.

ഗർഭകാലത്തെ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

- ഗർഭകാലത്തെ ആദ്യത്തെ മൂന്ന് മാസങ്ങളിലെ പോഷണം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ അവയവങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടിക്ക് അംഗവൈകല്യവും ചിലപ്പോൾ ബുദ്ധിമാന്ദ്യവും ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട്.
- ഗർഭിണിയാകുന്നതിനുമുമ്പും ഗർഭിണിയായശേഷം ആദ്യത്തെ മൂന്നുമാസവും ഫോളിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയ ഗുളിക കഴിക്കുന്നത് തലച്ചോറിന്റെ വൈകല്യങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ തടയാൻ സാധിക്കും.

- വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കാൽസ്യത്തിന്റെ ആവശ്യം നിറവേറ്റുന്നതിനായി ഭക്ഷണത്തിൽ പാൽ, മുട്ട, മുള്ളോടുകൂടിയ ചെറുമത്സ്യങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, കൂവരക് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തണം
- വിളർച്ച തടയാൻ ഇരുമ്പുസത്ത് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ കരുപ്പട്ടി, നെല്ലിക്ക, ഇലക്കറികൾ, മുരിങ്ങയില, ചീര, ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങ, ഈന്തപ്പഴം, കരൾ, പയറുകൾ മുതലായവ കഴിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തിന് ജീവകം 'സി' ആവശ്യമായതിനാൽ ഫലവർഗ്ഗങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ഉദാ : പേരയ്ക്ക, നെല്ലിക്ക, നാരങ്ങ
- അയഡിൻ അടങ്ങിയ ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതുവഴി കുട്ടിയിൽ അയഡിന്റെ അഭാവം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമാന്ദ്യം തടയാൻ കഴിയും.
- ഭക്ഷണത്തിൽ അധികം ഉപ്പ്, മസാല, എരിവ്, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം.
- ഫോളിക് ആസിഡ്, ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം എന്നിവ അടങ്ങിയ ഗുളികകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കേണ്ടതാണ്.
- പലപ്രാവശ്യമായി 7 മുതൽ 8 ഗ്ലാസ്സ് വരെ വെള്ളം, ഇലക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായിരിക്കണം.

- മാംസ്യം ധാരാളം അടങ്ങിയ മീൻ, മുട്ട, ഇറച്ചി, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- മൂത്രത്തിലെ അണുബാധ തടയാൻ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.
- ഒരു സ്ത്രീയ്ക്ക് ഗർഭകാലം പൂർത്തിയാകുമ്പോഴേക്കും ശരാശരി 10 മുതൽ 12 കി. ഗ്രാം വരെ തൂക്കം കൂടും. ആ സ്ത്രീ പ്രസവിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് ഏകദേശം 2.5 മുതൽ 3.5 കി. ഗ്രാം വരെ തൂക്കവും ഉണ്ടായിരിക്കും.
- പ്രസവശേഷം അമ്മയ്ക്ക് വേണ്ടത്ര മുലപ്പാലില്ലാതെ വരുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രധാന കാരണം ഗർഭിണിയുടെ പോഷണക്കുറവാണ്.

ഗർഭകാലത്ത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വസ്തുതകൾ

- ഗർഭം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയാൽ എത്രയും നേരത്തേ തന്നെ ഡോക്ടറെ കാണുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.
- ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങളെ നിസ്സാരമായി തള്ളിക്കളയാതെ വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം.
- സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കണം. ഏതു രോഗത്തിന് ഡോക്ടറെ കണ്ടാലും ഗർഭിണിയാണെന്ന കാര്യം തുറന്നു പറയണം. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകരമുള്ള മരുന്നുകൾ മാത്രമേ ഗർഭിണി കഴിക്കാവൂ.

- 36 ആഴ്ചക്കുള്ളിൽ 2 തവണ ടെറ്റനസ് കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കേണ്ടതാണ്.
- സാധാരണഗതിയിൽ 7-ാം മാസം വരെ മാസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യവും 9-ാം മാസം വരെ മാസത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യവും, അതിനുശേഷം ആഴ്ചയിൽ ഒരു പ്രാവശ്യവും വൈദ്യപരിശോധന നടത്തുക.
- വിളർച്ച, തലചുറ്റൽ, കാഴ്ച മങ്ങൽ, പാദങ്ങളിൽ നീര്, തളർച്ച, യോനിയിലെ ചൊറിച്ചിൽ, ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ ചലനക്കുറവ്, തലവേദന, രക്തം പോക്ക്, അമിതമായ പഴുപ്പ് കലർന്ന വെള്ളപോക്ക് എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക.
- ഗർഭം അലസുക, ആദ്യത്തെ കുട്ടിക്ക് വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക എന്നിവ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വീണ്ടും ഗർഭിണിയാകുമ്പോൾ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.
- പെട്ടെന്നുള്ള അധിക തൂക്കവർദ്ധന, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ നല്ല സൂചനയല്ല.
- ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങളും ചെരുപ്പും ഒഴിവാക്കണം.
- ആദ്യത്തെയും അവസാനത്തെയും മൂന്നുമാസങ്ങളിൽ യാത്ര ഒഴിവാക്കുന്ന താണ് ഉചിതം.
- അവസാനത്തെ മൂന്നുമാസങ്ങളിൽ ലൈംഗികബന്ധം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- രക്തത്തിലെ ഹിമോഗ്ലോബിനും മൂത്രത്തിലെ ആൽബുമിനും ഇടയ്ക്കിടെ പരി ശോധിക്കണം.
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കണം
- ചിട്ടയായ ആഹാരം, ശരിയായ വ്യായാമം, വൈദ്യപരിശോധന, വിശ്രമം, ശുചിത്വം എന്നിവ പാലിക്കണം.
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സ്നേഹപൂർണ്ണമായ സമീപനം ഗർഭിണിയുടെയും ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെയും ആരോഗ്യപരിരക്ഷയിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.
- ഗർഭിണിയുടെ പ്രായം 19 വയസ്സിൽ താഴെയോ 35 വയസ്സിൽ കൂടുതലോ ആകാതെ നോക്കണം.
- ശരീരഭാരം 40 കി. ഗ്രാമിൽ കുറയരുത്.
- ഗർഭകാല ഭാരവർദ്ധനവ് 5 കിലോഗ്രാമിൽ കുറയരുത്.
- ഗർഭങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഇടവേള 24 മാസത്തിൽ കുറയരുത്.
- ഹീമോഗ്ലോബിൻ 8% ത്തിൽ കുറയരുത്.

മുലയൂട്ടൽ

ശിശുക്കളുടെ വളർച്ചയ്ക്കാധാരമായ പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയാണ് മുലപ്പാൽ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും മുലപ്പാലിനു സമാനമായ മറ്റൊരു ഭക്ഷണമില്ല. അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനവും മുലയൂട്ടലാണ്.

എന്താണ് കൊളസ്ട്രം

കുഞ്ഞിന്റെ ജനനശേഷം, ആദ്യത്തെ കുറച്ചു ദിവസത്തേയ്ക്ക് അല്പം കട്ടിയോടുകൂടി പശപേലെയുള്ള ഒരു മഞ്ഞ ദ്രാവകം മുലയിൽ നിന്നു ചുരത്തുന്നതാണ് 'കൊളസ്ട്രം'.

ജീവൻ രക്ഷയ്ക്കുള്ള ആന്റിബോഡികളും ശ്വേത രക്താണുക്കളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ കുഞ്ഞിന് അണുബാധയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകുവാനും അതോടൊപ്പം വളർച്ചയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുവാനും കൊളസ്ട്രം സഹായകരമാകുന്നു. ആയതിനാൽ നിർബന്ധമായും പ്രസവശേഷം ഉടനെ തന്നെ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കണം.

മുലപ്പാൽ കൊണ്ട് കുഞ്ഞിനുള്ള നേട്ടം

- എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നു.
- മുലപ്പാലിലെ രോഗപ്രതിരോധ ഘടകങ്ങൾ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.
- അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള വൈകാരിക ബന്ധം ഉറപ്പിക്കുന്നു.
- അണുബാധയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.

- വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.
- ആവശ്യമുള്ള പോഷകഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമായ തോതിൽ കുഞ്ഞിന് ലഭിക്കുന്നു.

മുലയൂട്ടൽമൂലം അമ്മയ്ക്കുള്ള നേട്ടം

- ചെലവ് കുറഞ്ഞ, സൗകര്യപ്രദമായ രീതി.
- ഗർഭകാലത്തുണ്ടായ ഭാരക്കൂടുതൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- സ്തനങ്ങൾ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- സ്തനാർബുദം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.
- അമ്മയുടെ ആരോഗ്യവും രൂപഭദ്രതയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നു.
- പ്രസവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അകലം കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

വിജയകരമായ മുലയൂട്ടലിന് വേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- അനാവശ്യമായ വേവലാതി ഒഴിവാക്കുക
- ഇരുന്നുകൊണ്ട് സമാധാനമായി മുലയൂട്ടുക
- ചാരിയിരുന്ന് പാൽകൊടുക്കുന്നതും സൗകര്യപ്രദമാണ്.
- കിടന്നുകൊണ്ട് മുലയൂട്ടാതിരിക്കുക. കാരണം കിടന്ന് മുലയൂട്ടുമ്പോൾ പലപ്പോഴും പാൽ വിക്കിപോകാനും കുഞ്ഞിന് ശ്വാസംമുട്ടൽ അനുഭവപ്പെടാനും സാധ്യത ഏറെയാണ്.
- കൈവിരലുകൾക്കിടയിലൂടെ മുലഞെട്ട് പൂർണ്ണമായും കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ വച്ച് കൊടുക്കണം.
- രണ്ട് മുലകളും മാറിമാറി കുടിപ്പിക്കണം
- അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഊഷ്മളമാക്കുന്നതിൽ മുലയൂട്ടലിനും സ്പർശനത്തിനും നല്ല പങ്കുണ്ട്.
- പാലിനോടൊപ്പം വായുവും വലിച്ചെടുക്കുന്നതിനാൽ പാൽ കൊടുത്തുകഴിഞ്ഞ് കുഞ്ഞിനെ തോളത്തോ മടിയിലോ കമഴ്ത്തിക്കിടത്തി പുറത്ത് മെല്ലെ തട്ടണം. ഉള്ളിൽ കയറിയ വായു പുറത്തു പോകാനിതു സഹായിക്കും.

മുലയൂട്ടൽ കാലത്തെ പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും

ക്രമ നമ്പർ	പ്രശ്നങ്ങൾ	പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ
1.	പോഷക ദാരിദ്ര്യം മൂലം മുലപ്പാൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കാതെ വരുക.	പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായ പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
2.	കുഞ്ഞിന് പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്	പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് വൃത്തിയുള്ള സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിന് നൽകുക. ഈ പാൽ രണ്ടുമണിക്കൂറിലേറെ സംഭരിച്ചു വയ്ക്കാൻ പാടില്ല.
3.	മുലക്കണ്ണ് വിണ്ടുകീറുക	അല്പം വെണ്ണ മുലക്കണ്ണിൽ ഇടയ്ക്കിടെ പുരട്ടുക.
4.	മുലപ്പാൽ ആവശ്യത്തിന് തികയാതെ വരുക	പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ ആഹാരം കഴിക്കുകയും കുഞ്ഞിനെ ഇടയ്ക്കിടെ മുലയൂട്ടുകയും ചെയ്യുക.
5.	പാൽ കെട്ടി നിന്ന് സ്തനങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വേദന	പാൽ സ്വയം പിഴിഞ്ഞു കളയുക
6.	മറ്റ് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ	ഉടനെ ഡോക്ടറെ കാണുക

ശിശുക്കൾക്കുള്ള അനുബന്ധാഹാരം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ച നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ ശൈശവത്തിലെ ആഹാരത്തിലുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. തലച്ചോറിന്റെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്ക് പോഷകാഹാരം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പോഷണക്കുറവു മൂലം കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചാ മുരടിപ്പ് പിൽക്കാലത്ത് പോഷകാഹാരം നൽകി പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല.

ആറ് മാസം പൂർത്തിയാകുന്നതോടെ മുലപ്പാൽ കൊണ്ട് മാത്രം കുഞ്ഞിന്റെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ നികത്താൻ സാധിക്കില്ല. അതുകൊണ്ട് മുലപ്പാലിന് പുറമേ കുറുക്ക് രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരവും കൊടുത്തു തുടങ്ങേണ്ടതാവശ്യമാണ്.

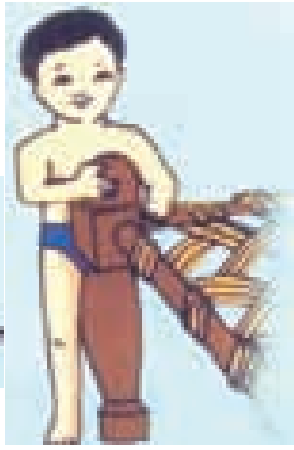
നാട്ടിൽ സുലഭമായ കൂവരക് കുറുക്ക്, ഏത്തയ്ക്കാപ്പൊടി കുറുക്ക് എന്നിവ ഉത്തമമായ കട്ടി ആഹാരങ്ങളാണ്. കൂവരകിൽ ധാരാളം കാൽസ്യവും ഇരുമ്പും മറ്റു പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഉഴുന്നു പരിപ്പ്, പയർ പരിപ്പ് എന്നിവകൂടി വറുത്തു പൊടിച്ച് ഒരു ചെറിയ അളവിൽ കുറുക്കിൽ ചേർത്താൽ പോഷകാംശം കൂട്ടാം. പൂരകഭക്ഷണം ശരിയായി കൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന് തൂക്കക്കുറവുണ്ടാകുന്നു.

അമ്മമാരുടെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

- കുഞ്ഞിനെ കഴിയുന്നിടത്തോളംകാലം മുലയൂട്ടണം.
- 6 മാസമാകുമ്പോൾ കട്ടിയാഹാരം നൽകി തുടങ്ങണം.
- തുടക്കത്തിൽ ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള അരിച്ചെടുത്ത ജൂസോ സൂപ്പോ തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർത്ത കഞ്ഞിവെള്ളമോ വൃത്തിയോടെ നൽകണം.
- 6-8 മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ വേവിച്ചുടച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ (ഇഡ്ഡലി, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് തുടങ്ങിയവ) നൽകണം.
- 9-11 മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ ക്യാരറ്റ്, വെള്ളരിക്ക എന്നിവയുടെ ചെറിയ കഷണങ്ങൾ നൽകണം.
- ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണവും അല്പാല്പം നൽകി തുടങ്ങാം.
- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ അധികം എരിവോ പുളിയോ ഉപ്പോ മധുരമോ ചേർക്കരുത്.
- കഴിയുന്നതും പഞ്ചസാരയ്ക്കുപകരം പനംകൽക്കണ്ടം, ശർക്കര, കരുപ്പെട്ടി എന്നിവ ചേർത്തു കൊടുക്കണം
- ആഹാരം ശരിയായി കഴിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാലിന് പുറമേ പശുവിൻപാൽ കൊടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല
- കുഞ്ഞിന് ആശ്യമുള്ളത്ര ഭക്ഷണം നൽകണം. അതേസമയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുകയുമരുത്.
- കുഞ്ഞ് ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണം നിരസിച്ചാൽ അതിന്റെ രുചിയുമായി ക്രമേണ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതിനായി അത് വീണ്ടും നൽകണം.
- ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ അത് വേറൊരു രൂപത്തിൽ നൽകാവുന്നതാണ്.
- പല തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണവുമായി കുഞ്ഞിനെ പരിചയപ്പെടുത്തിയാൽ ക്രമേണ എല്ലാ ഭക്ഷണവും സ്വീകരിക്കാൻ അവർ പ്രാപ്തരാകും.
- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പും കുഞ്ഞിനെ ഊട്ടുന്നതിനുമുമ്പും കൈകൾ ശുചിയാക്കണം
- ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യാനുപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം, പാത്രം എന്നിവ ശുചിയാണെന്നുറപ്പുവരുത്തണം.

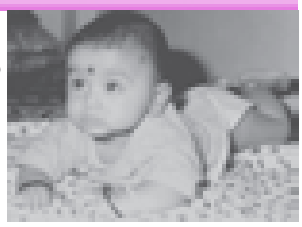
വളർച്ചയും വികാസവും- ഒരു വയസ്സുവരെ

ഭാവിയിലെ ആരോഗ്യത്തിനുള്ള അടിത്തറ പാകുന്ന ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യ വർഷം ശൈശവകാലഘട്ടം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. വളർച്ചയും വികാസവും ഏറ്റവും ത്വരിതഗതിയിൽ നടക്കുന്നതും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെയാണ്. സാധാരണയായി കുഞ്ഞിന്റെ ജനനതൂക്കം 2.5-3 കി.ഗ്രാം വരെയും പൊക്കം ഏകദേശം 50 സെ.മീ. ഉം ആയിരിക്കും. ത്വരിതഗതിയിലുള്ള വളർച്ചമൂലം കുഞ്ഞിന് 6 മാസമാകുമ്പോൾ ജനനതൂക്കത്തിന്റെ ഇരട്ടിയാവുകയും ഒരു വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും മൂന്നു മടങ്ങ് ആവുകയും പൊക്കം 50 സെ.മീറ്ററിൽ നിന്നും 75 സെന്റീമീറ്റർ ആയി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ച നിർണ്ണയിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല സൂചകങ്ങൾ തൂക്കത്തിലും ഉയരത്തിലും ഉള്ള വർദ്ധനവാണ്. ആയതിനാൽ ആദ്യത്തെ ഒരു വർഷം എല്ലാ മാസവും തൂക്കം നിർണ്ണയിക്കേണ്ടതാണ്.

വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും പൊതുവേയുള്ള ആരോഗ്യത്തിനും ആഹാരം ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പോഷകങ്ങളുടെ ആവശ്യകതയും വർദ്ധിക്കുന്നു.



ആദ്യത്തെ 6 മാസം വരെ ത്വരിതഗതിയിലുള്ള വളർച്ചയായതിനാൽ കുഞ്ഞിന്റെ പോഷകാവശ്യകത 6 മാസം മുതൽ ഒരു വയസ്സുവരെയുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ പോഷകാവശ്യകതയേക്കാൾ കൂടുതലാണ്. ഏകദേശം 850 ml മുലപ്പാൽ ലഭിക്കുന്ന ഒരു കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമായ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ സാധിക്കും.

*ICMR 1990 പ്രകാരം അനുവദിച്ചിരിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ

പ്രായം	ഊർജ്ജം (k.cal)	മാംസ്യം ഗ്രാം
0-6 മാസം	108/kg	2.05/kg
6-1 വയസ്സ്	98/kg	1.65/kg

ആകെയുള്ള പോഷകങ്ങളുടെ ആവശ്യകത മുതിർന്നവരുടെ പോഷകാവശ്യകതയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ കുറവായി തോന്നാമെങ്കിലും, ഓരോ കിലോഗ്രാം ശരീരഭാരത്തിനും ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളുടെ അളവ് മുതിർന്നവരുടെ പോഷകങ്ങളുടെ ആവശ്യകതയുടെ ഇരട്ടിയാണ്.

പോഷകാവശ്യകത നിറവേറ്റാൻ എന്തെല്ലാം ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തണം

- ആദ്യത്തെ 6 മാസക്കാലം കുഞ്ഞിനാവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും മുലപ്പാലിൽ നിന്നും ലഭിക്കും.
- പൊതുവേ, കുഞ്ഞിന്റെ വയസ്സിനാനുപാതികമായി ഭക്ഷണത്തിന്റെ ചേരുവകളിലും പാകത്തിലും വ്യതിയാനം വരുത്തി താഴെ പറയുന്ന വിധത്തിൽ നൽകാവുന്നതാണ്.
    - മുലപ്പാൽ ജനനം മുതൽ 6 മാസം വരെ
    - അർദ്ധഖരാവസ്ഥയിലുള്ളത്-നന്നായി വേവിച്ചുടച്ചത് (6-8 മാസം വരെ)
    - ഖരാവസ്ഥയിലുള്ളത്-കഷണങ്ങൾ/കട്ടിയായത് (8-12 മാസം വരെ)
    - സാധാരണ ഭക്ഷണം - 12 മാസം മുതൽ

ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ളവ

മുലപ്പാലിനോടൊപ്പം പഴച്ചാറുകൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, പരിപ്പ് എന്നിവയുടെ സൂപ്പ് തുടങ്ങിയവ നൽകാവുന്നതാണ്.

**Indian Council for Medical Research*

അർഢഖരാവസ്ഥയിലുള്ളത്

കുഞ്ഞിന് 6 മാസം പൂർത്തിയാകുമ്പോഴേക്കും മൃദുവായ അർദ്ധഖരാവസ്ഥയിലുള്ള കുറുക്കുകൾ നൽകാം. ഇതോടൊപ്പം ചെറുപയർ പരിപ്പ്, കപ്പലണ്ടി തുടങ്ങിയവ കൂടി വറുത്തുപൊടിച്ച് ചേർത്താൽ പോഷകമൂല്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

അന്നജം ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ഏത്തപ്പഴം, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, ക്യാരറ്റ് എന്നിവ വേവിച്ചുടച്ച് നെയ്യ്/വെണ്ണ ചേർത്തും നൽകാവുന്നതാണ്. ഇതുപോലെ കാലാനുസൃതമായ പഴവർഗ്ഗങ്ങളായ പപ്പായ, മാങ്ങ, വാഴപ്പഴം മുതലായവയും നല്കാം. എന്നാൽ തൊലി, കുരു, നാരുകൾ മുതലായവ നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇതിനുപുറമേ പുഴുങ്ങിയ മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, വേവിച്ചുടച്ച മീൻ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയും നെയ്യ്/വെണ്ണ ചേർത്ത് നൽകാം.

ഖരാവസ്ഥയിലുള്ളത്

കുഞ്ഞിന് 8 മാസമാകുമ്പോൾ പല്ല് വരാൻ ആരംഭിക്കുന്നതിനാൽ കട്ടിയുള്ളതും കഷണങ്ങളാക്കിയതുമായ ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് മാറ്റണം. നേരത്തേ വേവിച്ചുടച്ച് നൽകിയിരിക്കുന്നത് ഉടയ്ക്കാതെ തന്നെ നൽകാവുന്നതാണ്. ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയ ചപ്പാത്തി, നന്നായി വേവിച്ച ചോറ് എന്നിവയും ക്യാരറ്റ്, വെള്ളരി മുതലായ കറുമുറുത്ത ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും പല്ലുവരുന്നതിനെ സഹായിക്കുന്നതോടൊപ്പം മോണയ്ക്ക് വ്യായാമവും നൽകും.

ഇതിനുപുറമേ ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മാംസ്യം, ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ചേർത്ത് കട്ടിയുള്ള കുറുക്കുകൾ നൽകാവുന്നതാണ്.

ഇതിനൊക്കെ പുറമേ കുഞ്ഞിന് ആവശ്യാനുസരണം തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം നൽകണം. മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതും തുടരേണ്ടതാണ്.

കുഞ്ഞിനു നൽകുന്ന ഭക്ഷണം അളവു കുറഞ്ഞതും എന്നാൽ ഊർജ്ജം കൂടിയതുമായിരിക്കണം. ഇതിനായി കുഞ്ഞിന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ അല്പം നെയ്യോ എണ്ണയോ വെണ്ണയോ ചേർത്തു നൽകേണ്ടതാണ്.

രോഗപ്രതിരോധ ചികിത്സ

പോഷകാഹാരം പോലെതന്നെ കുഞ്ഞിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് രോഗങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള സംരക്ഷണവും. കുഞ്ഞിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാകുന്നതോ നേടിയെടുക്കുന്നതോ ആയിരിക്കും. ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെയോ, മുലപ്പാൽ വഴിയോ അസുഖം വന്നതിനാലോ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. എന്നാൽ നിശ്ചിത അളവിലുള്ള വീര്യം കുറഞ്ഞതോ ജീവനില്ലാത്തതോ ആയ അണുക്കളെ ശരീരത്തിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകവഴി നേടിയെടുത്ത പ്രതിരോധം ശരീരത്തിൽ വരുത്താവുന്നതാണ്. ഇതാണ് പ്രതിരോധ ചികിത്സയുടെ അടിസ്ഥാനതത്വം.

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകൊണ്ട് തടയാൻ കഴിയുന്ന രോഗങ്ങളാണ് തൊണ്ടമുള്ള്, വില്ലൻചുമ, കുതിരസന്നി, പിള്ളവാതം, ശൈശവകാല ക്ഷയരോഗം, മണ്ണൻ എന്നിവ. അതാത് പ്രായത്തിൽ നിശ്ചിത ഡോസ് അനുസരിച്ച് കുത്തിവയ്പ് എടുത്താൽ മാത്രമേ പ്രയോജനം കിട്ടുകയുള്ളൂ.

	Birth Months	1 ½ Months	2 ½ Months	3 ½ Months	9 Months	18-24 Months	5-9 Years
BCG Injection	Dose 1						
DPT Injection		Dose 1	Dose 1	Dose 1		Booster	
Polio Oral Drops	Dose 0	Dose 1	Dose 2	Dose 3		Booster	Booster
Measles Injection					Dose 1		
DT							Booster

രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് പട്ടിക

പ്രായം	വാക്സിനേഷന്റെ പേര്	അളവ്	ഏതു രോഗത്തിനെതിരെ
ജനിച്ച ഉടൻ 48 മണിക്കൂറിനകം	BCG, OPV	'O' dose 'O' dose	ക്ഷയരോഗം പിള്ളവാതം
1 ½ മാസം	DPT, OPV	I dose I dose	തൊണ്ടമുള്ള്, വില്ലൻ ചുമ കുതിരസന്നി, പിള്ളവാതം
2 ½ മാസം	DPT, OPV	II dose II dose	തൊണ്ടമുള്ള്, വില്ലൻചുമ, കുതിരസന്നി, പിള്ളവാതം
3 ½ മാസം	DPT, OPV	III dose III dose	തൊണ്ടമുള്ള്, വില്ലൻചുമ കുതിരസന്നി, പിള്ളവാതം
9-12 മാസം	മീസൽസ്		അഞ്ചാംപനി
15 മാസം	MMR (Mumps, Measels, Rubella)		മുണ്ടിനീര്, അഞ്ചാംപനി, ജർമൻ മീസിൽസ്
1 ½ വയസ്സ് *	DPT, OPV	I booster dose	തൊണ്ടമുള്ള്, വില്ലൻചുമ, കുതിരസന്നി, പിള്ളവാതം
4 ½ വയസ്സ്	DT, OPV	II booster dose സന്നി/പിള്ളവാതം	തൊണ്ടമുള്ള്/കുതിര
10 വയസ്സ്	TT	III booster dose	കുതിരസന്നി
16 വയസ്സ്	TT	IV booster dose	കുതിരസന്നി

* *മൂന്നാം ഡോസ് DPT, OPV നൽകി ഒരു വർഷം കഴിയുമ്പോൾ*

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പിനെ സംബന്ധിച്ച പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- രണ്ട് കുത്തിവയ്പുകൾക്കിടയിൽ 4 മുതൽ 6 ആഴ്ചവരെ ഇടവേള ആവശ്യമാണ്.
- ചെറിയ ചുമ, ജലദോഷം, വയറിളക്കം എന്നിവ കുത്തിവയ്പ് എടുക്കുന്നതിന് തടസ്സമല്ല.
- കൗമാര പ്രായത്തിൽ ജർമ്മൻ മീസിൽസിനെതിരെ റുബല്ല വാക്സിൻ എടുത്തിരിക്കണം. (എം.എം.ആർ. മുമ്പ് നൽകിയവർ എടുക്കേണ്ടതില്ല.)

- ഗർഭിണികൾ 36 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ കുതിരസന്നിക്കെതിരെ രണ്ട് തവണ കുത്തിവയ്പെടുത്തിരിക്കണം.
- 9-ാം മാസം കഴിഞ്ഞു നൽകുന്ന മീസിൽസ് വാക്സിനോടൊപ്പം ആദ്യത്തെ ഡോസ് വിറ്റാമിൻ 'എ'യുടെ സിറപ്പ് (1,00,000 ഐ.യു) നൽകാവുന്നതാണ്.
- 1 ½ വയസ്സിൽ നൽകുന്ന ഡി.പി.റ്റി വാക്സിനോടൊപ്പം രണ്ടാമത്തെ ഡോസ് വിറ്റാമിൻ എ സിറപ്പ് (2,00,000 ഐയു) നൽകേണ്ടതും തുടർന്ന് ഓരോ 6 മാസം കൂടുന്തോറും 5 വയസ്സുവരെയും നൽകേണ്ടതാണ്.
- ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ആരംഭിക്കാൻ വൈകിയാൽ നിർദ്ദേശിച്ച കുത്തിവയ്പുകൾ ക്രമപ്പെടുത്തി ഒരു വയസ്സിനകം പൂർത്തീകരിക്കണം.
- അഞ്ച് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പൾസ് പോളിയോ പരിപാടിപ്രകാരമുള്ള തുള്ളിമരുന്ന് നൽകേണ്ടതാണ്.

പോഷണക്കുറവ് മൂലമുള്ള അസുഖങ്ങൾ

നമ്മുടെ നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ എല്ലാ പോഷകമൂല്യങ്ങളും വേണ്ടത്ര ഉണ്ടായിരുന്നാൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം സാധ്യമാവൂ. പോഷകമൂല്യങ്ങളുടെ കുറവ് പല കുഴപ്പങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. പോഷണക്കുറവ് കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ പൊതുവെ മൂന്നായി തിരിക്കാം.

1. ഊർജ്ജത്തിന്റെയും മാംസ്യത്തിന്റെയും കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ.
2. ജീവകങ്ങളുടെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ.
3. ധാതു ലവണങ്ങളുടെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ

- ഭക്ഷണത്തിൽ മാംസ്യത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും കുറവ്.
- മുലപ്പാൽ നല്കാതിരിക്കുകയോ മുലപ്പാൽ നല്കുന്നത് നേരത്തേ തന്നെ നിറുത്തുകയോ ചെയ്യുക.

- കട്ടിയാഹാരങ്ങൾ വളരെ വൈകി ആരംഭിക്കുകയും അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും.
- ഭക്ഷണം നല്കുന്നതിൽ ശുചിത്വം പാലിക്കാതിരിക്കുക.
- വയറിളക്കം പോലുള്ള അസുഖം വരുമ്പോൾ ശരിയായ വിധത്തിൽ ഭക്ഷണം നല്കാതിരിക്കുക.
- ദാരിദ്ര്യവും ഭക്ഷണം വാങ്ങാനുള്ള പണമില്ലായ്മയും.
- അജ്ഞത, അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ, അനാചാരങ്ങൾ.
- കൂട്ടുകുടുംബങ്ങളിലെയോ ജോലിയുള്ള അമ്മമാരുടെയോ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ ലഭിക്കാതിരിക്കുക.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- വളർച്ച മുരടിപ്പ്
- നിഷ്ക്രിയത/ശാഠ്യം കാണിക്കൽ
- പേശികൾ ക്ഷയിക്കൽ

നിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- കുട്ടിയുടെ തൂക്കവും പൊക്കവും രേഖപ്പെടുത്തുന്ന വളർച്ചാ നിരീക്ഷണ കാർഡുകൾ അമ്മമാർ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതും വളർച്ചയുടെ പ്രവണത മനസ്സിലാക്കി കുഞ്ഞിനാവശ്യമായ സംരക്ഷണം നല്കേണ്ടതുമാണ്.
- മുലപ്പാൽ നല്കാൻ അമ്മമാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.
- കുട്ടിയുടെ തൂക്കം സാധാരണയിലും താഴെയാണെങ്കിൽ കൊഴുപ്പ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം (നെയ്യ്, വെണ്ണ, എണ്ണ തുടങ്ങിയവ) കൂടുതലായി നല്കണം. കൂടാതെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ തവണകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കണം.
- വയറിളക്കം പോലുള്ള അസുഖമുള്ളപ്പോഴും ഭക്ഷണം നല്കേണ്ടതും രോഗം ഭേദമാകുന്ന കാലയളവിൽ അധികഭക്ഷണം നല്കേണ്ടതുമാണ്.
- കടുത്ത പോഷകദാരിദ്ര്യം അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ വൈദ്യസഹായവും ഭക്ഷണവും നല്കേണ്ടതാണ്.
- കുഞ്ഞിന് ആറ് മാസം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ മുലപ്പാലിനോടൊപ്പം ഊർജ്ജവും മാംസ്യവും ധാരാളം ലഭിക്കുന്ന ലഘു ആഹാരം നല്കണം. ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും ചേർത്ത കുറുക്കുകൾ, ഇഡ്ഡലി, ചോറ്, മുട്ട, മീൻ തുടങ്ങിയവ അല്പാല്പം കൊടുത്തു ശീലിപ്പിച്ച് ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ മുതിർന്നവർ കഴിക്കുന്ന എല്ലാ ആഹാരങ്ങളും കുഞ്ഞിനെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

ജീവകം 'എ' യുടെ അഭാവം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ

നിവാരണമാർഗങ്ങൾ

- ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ജീവകം 'എ' അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കുറവ്.
- ഗർഭകാലത്തും മുലയൂട്ടുന്ന കാലത്തും ജീവകം 'എ' ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- കുഞ്ഞിന് നിർബന്ധമായും കൊളസ്ട്രം നല്കണം.
- ജീവകം 'എ' ധാരാളം അടങ്ങിയ കുറുക്കുകൾ 5-6 മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ തന്നെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നല്കണം.
- ജീവകം 'എ' യുടെ ന്യൂനത കുഞ്ഞിന് ഉണ്ടെങ്കിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ഭക്ഷണത്തിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കണം.
- ഒരു വയസ്സിനും 5 വയസ്സിനും ഇടയിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ജീവകം 'എ' യുടെ സിറപ്പ് ഓരോ ആറുമാസം കൂടുമ്പോഴും നല്കണം.

വിളർച്ച

കാരണങ്ങൾ

- ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുമ്പ്സത്ത് ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കുറവ്.
- വിരബാധ
- മാസമുറ സമയത്ത് അമിതരക്തസ്രാവം
- ഗർഭകാലത്തും മുലയൂട്ടുന്ന കാലത്തും ഉള്ള അധിക ആവശ്യകത
- ഗർഭകാലത്ത് ജീവകം 'എ' യുടെ അഭാവം
- മുലയൂട്ടുന്ന കാലത്തെ ജീവകം 'എ' യുടെ അഭാവംമൂലം കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമായ ജീവകം മുലപ്പാലിൽ നിന്നും ലഭിക്കാതെ വരുന്നു.

- പോഷകന്യൂനത, മണ്ണൻ, വയറിളക്കം, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ഇവമൂലം ശരീരത്തിൽ നിന്നും ജീവകം 'എ' നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനും ആഗിരണം തടസ്സപ്പെടുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- നിശാന്ധത
- കൃഷ്ണമണിയിൽ പാടുകൾ ഉണ്ടാവുക.
- കണ്ണിന്റെ വെളുത്തഭാഗം ഉണങ്ങുക.

നിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- നിത്യവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഇലക്കറികൾ, മഞ്ഞ നിറമുള്ള പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- കഴിയുമെങ്കിൽ മുട്ട, പാൽ, പാൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയും ഉൾപ്പെടുത്തണം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- നഖം, ചുണ്ട്, കണ്ണുകൾ ഇവയിലുള്ള വിളർച്ച.
- ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നു.
- ക്ഷീണം, തളർച്ച

നിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ഇലക്കറികൾ, തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ശർക്കര ഇവ പതിവായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. കഴിയുമെങ്കിൽ മാംസ്യാഹാരങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- നാരങ്ങ, പേരയ്ക്ക, നെല്ലിക്ക ഇവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.
- കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ വിഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.
- ഗർഭിണികളും വിളർച്ച ബാധിച്ച കുട്ടികളും, ഇരുമ്പും ഫോളിക് ആസിഡും അടങ്ങിയ ഗുളിക കഴിക്കണം.
- ഇരുമ്പുപാത്രത്തിൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് ഗുണകരമാണ്.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കുട്ടികളെ വിരയിളക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

അയഡിന്റെ അഭാവം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ

കാരണങ്ങൾ

- ശരീരത്തിൽ അയഡിന്റെ കുറവ്
- കടൽ മത്സ്യം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താത്തതുകൊണ്ട്.
- അയഡിൻ കുറവായിട്ടുള്ള മണ്ണിൽ വളരുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴിക്കുന്നതു കൊണ്ട്.
- അജ്ഞത

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- ഗോയിറ്റർ (കഴുത്തിൽ അസാധാരണ വീക്കം)
- ബുദ്ധിമാന്ദ്യത
- വളർച്ച മുരടിപ്പ്
- ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെടുക.
- പഠന വൈകല്യം
- ശിശുമരണം
- തുടരെത്തുടരെയുള്ള ഗർഭമലസൽ
- ചാപിള്ള

നിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് ഭക്ഷണത്തിൽ നിത്യവും ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- കഴിയുമെങ്കിൽ കടൽ മത്സ്യം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

കുട്ടികളിലെ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ

മുതിർന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിരോധശക്തി കുറവായതിനാൽ പല അസുഖങ്ങളും കുട്ടിക്കാലത്ത് പിടിപെടാറുണ്ട്. ഇതിൽ പ്രധാനം ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളാണ്. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്തെയാണ് അസുഖം ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ച് രോഗലക്ഷണങ്ങളും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. എന്നാൽ ഇവയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചുമ
- കഫം
- ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തം വരിക
- നെഞ്ചിൽ വേദന
- ശ്വാസതടസ്സം

സാധാരണ കാണുന്ന ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള പരിചരണവും

1. ജലദോഷം

എല്ലാക്കാലങ്ങളിലും കാണപ്പെട്ടുവരുന്നു. രോഗിയുടെ മൂക്ക്, വായ്, തൊണ്ട എന്നിവയിൽനിന്നും വരുന്ന ദ്രാവകങ്ങളിൽ കാണുന്ന വൈറസ് ആണ് രോഗകാരണം.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

മൂക്കിൽ അസ്വസ്ഥത, തലവേദന, തുമ്മൽ, മൂക്കൊലിപ്പ്, തൊണ്ടവേദന തുടങ്ങിയവയാണ്. ശ്വാസനാളത്തിലേക്ക് അസുഖം പടർന്നാൽ ശബ്ദം അടയുകയും ചുമയും ചെറിയ പനിയും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

ചികിത്സ

നല്ല കാറ്റും വെളിച്ചവും കടക്കുന്ന മുറിയിൽ വിശ്രമിക്കണം. സംസാരിക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തൂവാലകൊണ്ട് വായ് മൂടണം. മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ രോഗം അപ്രത്യക്ഷമാകും. എന്നാൽ രോഗം സങ്കീർണ്ണമാകുന്നുവെന്ന് തോന്നിയാൽ ഡോക്ടറെ ഉടൻ സമീപിക്കണം.

2. ഗളനാളത്തിലെ പഴുപ്പ്

അന്നനാളത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തുള്ള ചർമ്മാവൃതമായ സഞ്ചിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വീക്കമാണിത്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ചെറിയ ചുമ, ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, തൊണ്ട ഉണങ്ങി വരളുക ഇവയാണ് ആരംഭദശയിലെ ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം മൂർച്ഛിക്കുമ്പോൾ പനി, തൊണ്ടവേദന, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവയുണ്ടാകും.

ചികിത്സ

പൂർണ്ണവിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. ചൂടുള്ള പനീയം കഴിക്കേണ്ടതും ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കുലുക്കുഴിയേണ്ടതുമാണ്. അസുഖം ആരംഭദശയിൽതന്നെ ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് ആവശ്യമായ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുക.

3. ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്

രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്.

തീവ്രമായതും

വിട്ടുമാറാത്തതും

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

പുറംവേദന, കഫത്തോടുകൂടിയോ അല്ലാതെയോ ഉള്ള ചുമ, ശരീര ഉഷ്മാവ് ചെറുതായി വർദ്ധിക്കുക ഇവയാണ് തീവ്രമായ ബ്രോങ്കൈറ്റിസിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

മേല്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടൊപ്പം രാത്രികാലങ്ങളിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന കഫത്തോടുകൂടിയ ചുമ കൂടി വിട്ടുമാറാത്ത ബ്രോങ്കൈറ്റിസിന് ഉണ്ടാകും. അസുഖം സങ്കീർണ്ണമായാൽ ന്യൂമോണിയ ആകും.

ചികിത്സ

നല്ല കാറ്റും വെളിച്ചവുമുള്ള മുറിയിൽ വിശ്രമിക്കണം. ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് ആവശ്യമായ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കണം.

4. ന്യൂമോണിയ

ശ്വാസകോശത്തിൽ ഗുരുതരമായ വീക്കമുണ്ടാകുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

നെഞ്ചുവേദന, കടുത്തപനി, വേഗത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും നെഞ്ചിടിപ്പും, തുരുമ്പിന്റെ നിറത്തിലുള്ള കഫത്തോടെയുള്ള ചുമ.

ചികിത്സ

കാറ്റും വെളിച്ചവും കടക്കുന്ന മുറിയിൽ പൂർണ്ണ വിശ്രമം എടുക്കണം. ദ്രാവക രൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം നൽകണം. ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കണം.

5. ബ്രോങ്കോ ന്യൂമോണിയ

കുട്ടികളിലും പ്രായമായവരിലും ഇത് കണ്ടുവരുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, വില്ലൻചുമ, മണ്ണൻ, പകർച്ചപ്പനി എന്നിവ സങ്കീർണ്ണമായി ഉണ്ടാകുന്നു. കടുത്ത പനി, ചുമ, കഫം എന്നിവ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

ചികിത്സ

ന്യൂമോണിയയ്ക്ക് അവലംബിക്കുന്ന അതേ മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കുക.

6. പ്ലൂറസി

ശ്വാസകോശത്തെ ആവരണം ചെയ്യുന്ന പാളിയിലെ വീക്കം

ലക്ഷണങ്ങൾ

നെഞ്ചുവേദന, കഫമില്ലാത്ത ചുമ, കടുത്ത പനി,

ചികിത്സ

ആവശ്യമായ ചികിത്സ സ്വീകരിച്ചാൽ ഒന്നുരണ്ട് ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ രോഗം ഭേദമാകും. പെട്ടെന്നു ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണം നൽകണം, നല്ല കാറ്റും വെളിച്ചവുമുള്ള മുറിയിൽ വിശ്രമിക്കണം.

7. ആസ്ത്മ

ശ്വാസം തടസ്സപ്പെടുന്നു. ഉച്ഛ്വാസത്തിലാണ് ഇത് കൂടുതലായും അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ശ്വാസനാളം പെട്ടെന്ന് ചുരുങ്ങുക, ശ്വാസനാളത്തിന്റെ പേശികളിലുണ്ടാകുന്ന കോച്ചിപിടിത്തം, ശ്വാസനാളത്തിന്റെ പാളികളിലുണ്ടാകുന്ന വീക്കം ഇവയൊക്കെയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. അസ്വസ്ഥത, ചുമ, നെഞ്ചിൽ കുറുകൽ എന്നിവയും ഉണ്ടാകും. ഈ അവസ്ഥ മണിക്കൂറുകളോ ദിവസങ്ങളോ നീണ്ടുനിൽക്കും.

ചികിത്സ

നല്ല കാറ്റും വെളിച്ചവുമുള്ള മുറിയിൽ ആശ്വാസം തോന്നത്തക്ക രീതിയിൽ ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ വേണം, അയഞ്ഞ വസ്ത്രം ധരിക്കണം, എത്രയും വേഗം ഡോക്ടറെ കണ്ട് ചികിത്സ സ്വീകരിക്കണം.

അലർജി, കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം, ശാരീരിക പ്രത്യേകതകൾ, അണുബാധ, ഉദരസംബന്ധമായവ, മാനസിക ഘടകങ്ങൾ ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്ന് ആസ്ത്മയ്ക്ക് കാരണമാകും. ശരിയായ കാരണം കണ്ടെത്തി അവ ഒഴിവാക്കുക വഴി രോഗം തടയാം.

8. പകർച്ചപ്പനി

വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഈ രോഗം ഫ്ളൂ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. രോഗിയുടെ വായ്, മൂക്ക് എന്നിവയിലെ സ്രവങ്ങളിലൂടെ വൈറസ് പകരുന്നതിനാൽ ജലദോഷം പോലെതന്നെ പടരുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

കടുത്തപനി, തലവേദന, തൊണ്ടവേദന, തുമ്മൽ, ശരീരമാസകലം വേദന ഇവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

ചികിത്സ

ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമവും പോഷകാഹാരവും പനിമൂലമുള്ള ക്ഷീണം കുറയ്ക്കും. വേണ്ട ചികിത്സ സ്വീകരിച്ചാൽ 4-6 ദിവസംകൊണ്ട് രോഗം കുറയും.

9. വില്ലൻചുമ

കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന ഈ അസുഖത്തിൽ ശ്വാസനാളത്തിൽ വീക്കം, ശക്തമായ ചുമ എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു. രോഗിയുടെ മൂക്ക്, തൊണ്ട എന്നിവയിലെ സ്രവങ്ങൾ രോഗാണുക്കൾ ഒരാളിൽനിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ചെറിയപനിയും ജലദോഷവും ചുമയോടുകൂടി ആരംഭിക്കുകയും ക്രമേണ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ മുഖം ചുവപ്പുനിറമാകും. ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകും. രോഗം സങ്കീർണ്ണമായാൽ ന്യൂമോണിയയും പിടിപെടാം.

ചികിത്സ

നല്ല കാറ്റും വെളിച്ചവുമുള്ള മുറിയിൽ വിശ്രമിക്കണം. മൂക്ക്, വായ് എന്നിവയിലെ സ്രവങ്ങൾ ശരിയായ വിധത്തിൽ നശിപ്പിക്കണം. പ്രതിരോധ ചികിത്സകൊണ്ട് തടയാൻ കഴിയുന്നതാകയാൽ അതാത് പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ നൽകേണ്ട വാക്സിൻ നൽകുക.

10. ഡിഫ്തീരിയ

അഞ്ചുവയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പിടിപെടുന്ന ഈ രോഗം ബാക്ടീരിയമൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ചെറിയ പനി, തൊണ്ടവേദന, ഛർദ്ദിൽ, തലവേദന എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ചില കുട്ടികൾക്ക് പനിയുണ്ടാകില്ല. തൊണ്ടയിൽ/ടോൺസിൽസിൽ ചാരനിറത്തിലുള്ള പാളിയുണ്ടാവുകയും ഇത് താഴേയ്ക്ക് പടർന്ന് ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തത്തിന്റെ അംശത്തോടുകൂടിയ സ്രവം മൂക്കിൽനിന്നും ഉണ്ടാകാം. ചികിത്സ വൈകിയാൽ അണുക്കൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന വിഷം ഹൃദയത്തെയും നാഡീവ്യൂഹത്തെയും ബാധിക്കുകയും മരണം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു കുട്ടി രോഗിയുമായി സമ്പർക്കത്തിലായാൽ 2-4 ദിവസത്തിനകം അസുഖം പിടിപെടാം.

ചികിത്സ

രോഗിയെ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാൻ അനുവദിക്കരുത്. അസുഖം പിടിപെട്ടാലുടൻ ചികിത്സ ആരംഭിക്കുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുമൂലം തടയാൻ സാധിക്കുന്ന അസുഖമായതിനാൽ കുട്ടികൾക്ക് അതാത് പ്രായത്തിൽ വാക്സിൻ നൽകണം.

11. ക്ഷയം

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രക്തത്തിന്റെ അംശത്തോടുകൂടിയ ചുമയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണം. രണ്ടാഴ്ചയോ, അതിലേറെയോ ചുമ നീണ്ടുനിൽക്കുന്നെങ്കിൽ ക്ഷയം ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. കൂടാതെ സന്ധ്യാസമയത്തുള്ള പനി, പൊതുവേയുള്ള തൂക്കം കുറയൽ എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകും.

ചികിത്സ

എക്സ്-റേ പരിശോധനയിലൂടെ രോഗം നിർണ്ണയിക്കാം. ഡോക്ടറെ കണ്ട് ആവശ്യമായ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:-

- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മരുന്ന് കഴിക്കണം.
- പരിശോധനകൾ ഇടയ്ക്കിടെ നടത്തണം.
- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും വായും മൂക്കും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് മൂടണം.
- കഫം വേണ്ട രീതിയിൽ നശിപ്പിക്കണം.
- വീട്ടിലെ മറ്റംഗങ്ങളെ മെഡിക്കൽ പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയരാക്കണം.
- കുട്ടിയ്ക്ക് യഥാസമയം വാക്സിനേഷൻ എടുക്കണം.

വയറിളക്കം കുട്ടികളിൽ

വയറിളക്കം ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ അപകടകരമാകാം. ലവണങ്ങളും ജലാംശവും ആഗിരണം ചെയ്യാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുന്നതുമൂലം നിർജലീകരണം സംഭവിക്കുന്നു. നിർജലീകരണം മരണത്തിന് ഒരു കാരണമാകാം. വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ ശരീരത്തിലെ ദ്രാവകം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനെക്കാൾ വേഗത്തിൽ ശരീരത്തിൽ നിന്നും നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

വയറിളക്കത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

- അശുദ്ധമായ വെള്ളം
- ഭക്ഷണശുചിത്വം ഇല്ലാതിരിക്കുക.
- ശരിയായി തിളപ്പിക്കാതെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു കുപ്പികളിൽ പാൽ കൊടുക്കുന്നതിനാൽ
- ബാക്ടീരിയ/വൈറസ് മൂലമുള്ള അണുബാധ
- പോഷണക്കുറവ്
- മസാലയും എണ്ണയും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗം.

വയറിളക്കവും നിർജ്ജലീകരണവും എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം

- അസ്വസ്ഥത, ദാഹം എന്നിവ പ്രകടിപ്പിക്കും.
- ഗുരുതരമാണെങ്കിൽ കുട്ടിയെ തൊട്ടാൽ തന്നെ അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കും.
- കുഞ്ഞ് ഉറക്കം തൂങ്ങുകയും ശരീരം ബലമില്ലാതെയും തണുത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യും.
- തുടരെത്തുടരെ വെള്ളംപോലെ മലം പോകും.
- ഛർദ്ദിൽ, പനി, വയറുവേദന ഇവയുണ്ടാകും.
- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയും കടുംനിറമാകുകയും ചെയ്യും.
- കണ്ണ് കുഴിഞ്ഞ് ഉണങ്ങിയിരിക്കും.
- തലയിലെ മൃദുവായ ഭാഗം കുഴിഞ്ഞിരിക്കും.
- നുള്ളിയാൽ തൊലി വളരെ പതുക്കെ മാത്രമേ പൂർവ്വസ്ഥിതി പ്രാപിക്കുകയുള്ളൂ.
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസം വളരെ വേഗത്തിലും ആഴത്തിലുമായിരിക്കും.
- തൊലി ചുളുങ്ങിയിരിക്കും.

വയറിളക്കം എങ്ങനെ തടയാം

- പ്രതിരോധ ശക്തി ലഭിക്കുവാൻ കുഞ്ഞിന് കൊളസ്ട്രം നൽകിയിരിക്കണം.
- 6 മാസംവരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുകയും കഴിയുന്നിടത്തോളം കാലം മുലപ്പാലൂട്ടുകയും ചെയ്യുക.
- കുപ്പിപ്പാൽ അണുബാധയ്ക്കു കാരണമാകുമെന്നതിനാൽ അതൊഴിവാക്കുക.
- കട്ടിയാഹാരം കൊടുത്തുതുടങ്ങുന്നത് 6 മാസത്തിനപ്പുറം വൈകിക്കുകയുമരുത്.
- വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം എന്നിവ പാലിക്കണം.
- കുടിക്കുവാൻ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കണം.

വയറിളക്കമുള്ളപ്പോഴുള്ള ഭക്ഷണക്രമം

- മുലയൂട്ടൽ തുടരണം
- നല്ലതുപോലെ പാകംചെയ്ത മൃദുവായ ഭക്ഷണം നൽകണം
- അളവു കുറച്ച് 5-6 തവണകളായി ഭക്ഷണം നൽകണം.
- കട്ടിയുള്ളതും നാര് അധികമുള്ളതും മസാല അധികമുള്ളതും എണ്ണയിൽ വറുത്തതുമായ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം.

വയറിളക്കം വന്നാൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ഒ.ആർ.എസ്. പാനീയം തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- കൈകൾ സോപ്പുകൊണ്ടു കഴുകി ശുചിയാക്കുക.
- ഒരു ലിറ്റർ (1000 എം.എൽ/5 ഗ്ലാസ്സ്) തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഒരു വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിൽ എടുക്കുക.
- ഒ.ആർ.എസ്. പൊടി അതിലേക്കിടുക. (കവറിനുപുറത്ത് എത്ര അളവ് വെള്ളമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെന്ന നിർദ്ദേശം ശ്രദ്ധിക്കണം.)
- നന്നായി ലയിപ്പിച്ച് കുട്ടിക്ക് കൊടുത്തുതുടങ്ങാം.
- വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളവും മറ്റു പാനീയങ്ങളും അതോടൊപ്പം നൽകാവുന്നതാണ്.

കുട്ടിയ്ക്ക് വയറിളക്കമുള്ളപ്പോൾ

- വയറിളക്കം ആരംഭിച്ചാൽ ഉടൻതന്നെ ഒ.ആർ.എസ്. പാനീയം നൽകി തുടങ്ങണം. അതോടൊപ്പം വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ മറ്റു പാനീയങ്ങളും നൽകാവുന്നതാണ്.
- ഓരോ തവണ വയറിളകുമ്പോഴും $^{1}/_{2}$ – $^{3}/_{4}$ ഗ്ലാസ് വരെ ഒ.ആർ.എസ്. പാനീയം നൽകണം.
- ഒ.ആർ.എസ്. പാനീയം അല്പാല്പമായി നൽകണം.
- രണ്ടു ദിവസത്തിനകം വയറിളക്കം കുറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിക്കണം.
- പനി, രക്തം കലർന്ന വഴുവഴുപ്പുള്ള മലം, ഗുരുതരമായ നിർജ്ജലീകരണം, 2 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നിയന്ത്രണവിധേയമാകാത്ത ഛർദ്ദിൽ എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം ഡോക്ടറെ കാണിക്കണം.

സമീകൃതാഹാരം

എന്താണ് സമീകൃതാഹാരം?

ശരീരത്തിന്റെ നിലനില്പിനും വളർച്ചയ്ക്കും തേയ്മാന പരിഹാരത്തിനും ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ വേണ്ട അനുപാതത്തിലും അളവിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒരു ഭക്ഷണക്രമത്തെയാണ് സമീകൃതാഹാരം എന്നു പറയുന്നത്.

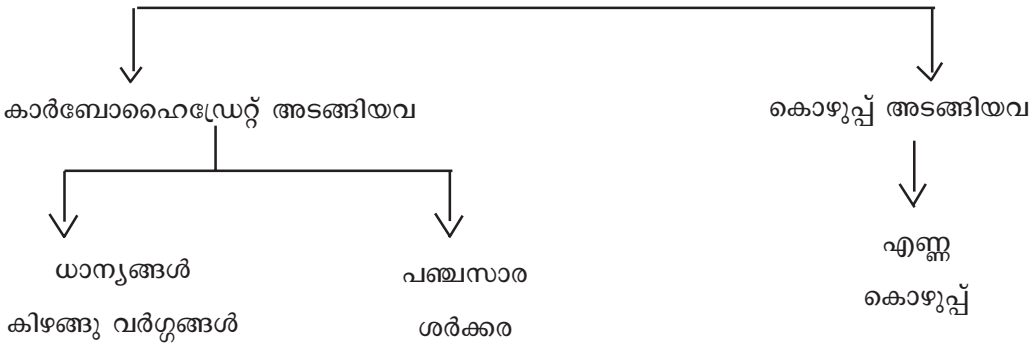
നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ഹിതവും മിതവും ആയിരിക്കേണ്ടത് രോഗബാധയിൽനിന്ന് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ അത്യാവശ്യമാണ്. ശാരീരികമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന സുഖവും പ്രസന്നതയുമാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

സമീകൃതാഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പലതരത്തിലുള്ള ഭക്ഷ്യഘടകങ്ങൾ ശരീരത്തിന്റെ പോഷകാവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റും.

ഭക്ഷണത്തിന് പ്രധാനമായും മൂന്ന് ധർമ്മങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. അവ ഇപ്രകാരമാണ്.

- ഊർജ്ജം നൽകുക (ഊർജ്ജ ദായകർ)
- ശരീര കലകൾ നിർമ്മിക്കുക (ശരീര നിർമ്മാതാക്കൾ)
- രോഗങ്ങളിൽനിന്നും സംരക്ഷണം നൽകുക (സംരക്ഷിക്കുന്നവ)

ഊർജ്ജദായകർ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്.



ഈ ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ പ്രധാനമായും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്/ കൊഴുപ്പ് ആണ് നൽകുന്നത്. കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാംസ്യം, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയും ധാന്യങ്ങൾ വഴി ലഭിക്കും. അതുപോലെ എണ്ണയും, കൊഴുപ്പും. കൊഴുപ്പിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകൾ ശരീരത്തിന് പ്രദാനം ചെയ്യും.

ശരീര നിർമ്മാതാക്കൾ

ഈ ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ പ്രധാനമായും മാംസ്യമാണ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്.

- പാലും, പാലുല്പന്നങ്ങളും
- ഇറച്ചി
- മത്സ്യം
- മുട്ട
- പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ
- എണ്ണക്കുരുക്കൾ, കശുവണ്ടി

ഈ ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ മാംസ്യത്തിന് പുറമേ മറ്റു പോഷകങ്ങളും നൽകാറുണ്ട്. അണ്ടിപ്പരിപ്പും എണ്ണക്കുരുവും മാംസ്യത്തിനു പുറമേ കൊഴുപ്പിന്റെയും കലവറയാണ്.

സംരക്ഷിക്കുന്നവ/നിയന്ത്രിക്കുന്നവ

ഈ ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും ശരീരത്തിന് നൽകും. ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവ.

- ➢ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ
- മഞ്ഞ/ഓറഞ്ച് നിറത്തിലുള്ളത്
  (ഉദാ : - നാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്)

  മറ്റുള്ളവ
  (ഉദാ : - ആപ്പിൾ, വാഴപ്പഴം)
- ➢ പച്ചക്കറികൾ
- ഇലക്കറികൾ
  (ഉദാ : - ചീര, ഉലുവയില)
- മഞ്ഞ/ഓറഞ്ച് നിറത്തിലുള്ളവ
  (ഉദാ : - ക്യാരറ്റ്, മത്തങ്ങ)
- മറ്റുള്ളവ
  (ഉദാ : - വെണ്ടയ്ക്ക, കത്തിരിക്ക, പാവയ്ക്ക)

ഇലക്കറികൾ, മഞ്ഞ/ഓറഞ്ച് നിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പുളിപ്പുള്ള പഴങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കരോട്ടിൻ, വിറ്റമിൻ സി എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇവ ഭക്ഷണത്തിൽ നിർബന്ധമായും ഉൾപ്പെടുത്തണം. നാം കഴിക്കുന്ന ഓരോ നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിലും മേല്പറഞ്ഞ മൂന്നു ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ടവയിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് നാം ഉറപ്പുവരുത്തണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം എല്ലാ പോഷകങ്ങളും നൽകുന്നതോടൊപ്പം സമീകൃതവുമായിരിക്കും.

വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ

ജനനസമയത്ത് കുഞ്ഞുങ്ങൾ തികച്ചും നിസ്സഹായരാണ്. കിടക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽനിന്ന് ഒന്ന് തിരിയാനോ ആഹാരം വായിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകാനോ ഒന്നും സാധിക്കില്ല. എന്നാൽ ഒരു വയസ്സ് ആകുമ്പോഴേയ്ക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഇവയിലൊക്കെ വളരെയധികം പുരോഗതി കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ടാകും.

കുഞ്ഞ് വളരുന്നതിനോടൊപ്പം കുഞ്ഞിന്റെ വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലുള്ള നിയന്ത്രണം ക്രമമായി സംഭവിക്കുന്നു. ചുവടെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന ചാർട്ടിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിന്റെ വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ നിയന്ത്രണത്തിലാകുന്ന ഏകദേശ വയസ്സ് മനസ്സിലാക്കാം.

തലയിലുള്ള നിയന്ത്രണം

1 മാസം : കണ്ണ് കുറഞ്ഞ ദൂരത്തിലുള്ള വസ്തുക്കളെ പിന്തുടരും

2 മാസം : തല മെല്ലെ ഉയർത്തുന്നു.

3-4 മാസം	:	ഒരേ വസ്തു ഏതു ദിശയിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചാലും കണ്ണുകൾ ഏകീകരിക്കും. ചുണ്ടിലെ പേശികൾ നിയന്ത്രിച്ച് ചിരിക്കുകയും, തുപ്പുകയും ചെറിയ ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുകയും ചെയ്യും.
5 മാസം	:	താങ്ങോടുകൂടി ഇരുത്തിയാൽ തല ഉയർത്തി പിടിക്കും.
6-8 മാസം	:	താങ്ങില്ലാതെ ഇരുത്തിയാലും തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കും.

ശരീരത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണം

2 മാസം	:	വശത്തുനിന്നും പുറകിലേയ്ക്ക് ശരീരം തിരിക്കും.
4 മാസം	:	പുറകിൽനിന്നും വശത്തേയ്ക്ക് ശരീരം തിരിയ്ക്കും.
6 മാസം	:	ശരീരംകൊണ്ട് മുഴുവനായും ചുറ്റിത്തിരിയും. സഹായത്തോടെ ഇരിക്കും.
6-9 മാസം	:	സഹായമില്ലാതെ കുറച്ചുനേരമിരിക്കും.

കൈയ്യിലും കൈത്തണ്ടയിലുമുള്ള നിയന്ത്രണം

3 മാസം	:	കൈകൾ ഒരുമിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവരും. വിരലിൽ വച്ചുകൊടുക്കുന്ന 'കിലുക്ക്' പിടിക്കും.
4-5 മാസം	:	അനങ്ങാതിരിക്കുന്ന വസ്തുവിലേക്ക് എത്തുകയും അത് പിടിക്കുകയും ചെയ്യും.
5 മാസം	:	കൈയിൽ വച്ചു കൊടുക്കുന്ന വസ്തു പിടിക്കും.
5-6 മാസം	:	അനങ്ങുന്ന വസ്തുവിലേയ്ക്ക് എത്തുകയും അത് പിടിക്കുകയും ചെയ്യും.
6 മാസം	:	കളിപ്പാട്ടം ഒരു കയ്യിൽനിന്നും മറ്റേ കയ്യിലേയ്ക്ക് മാറ്റിപ്പിടിക്കും.
6-7 മാസം	:	വസ്തുക്കൾ വായിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകും
7 മാസം	:	രണ്ട് വസ്തുക്കൾ കൊടുത്താൽ അത് രണ്ടും സ്വീകരിക്കും.
8-9 മാസം	:	തള്ളവിരൽ മറ്റു വിരലുകളുമായി ചേർത്ത് വസ്തുക്കൾ പിടിക്കും.
10 മാസം	:	മൂന്നു വസ്തുക്കൾ കൊടുത്താൽ മൂന്നും സ്വീകരിക്കും.
12-15 മാസം	:	പെൻസിൽ/ക്രയോൺ ഉപയോഗിച്ച് കുത്തിക്കുറിക്കും.

കാലിലുള്ള നിയന്ത്രണം

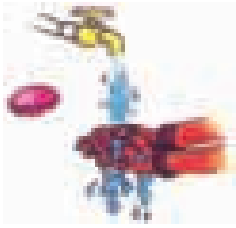
7 മാസം	:	ഇഴയും (കമഴ്ന്നു കിടന്ന് ശരീരവും കാലും ഉപയോഗിച്ച് മുമ്പോട്ട് തള്ളും)
9 മാസം	:	മുട്ടിലിഴയും
10 മാസം	:	താങ്ങുണ്ടെങ്കിൽ നിൽക്കും.
12 മാസം	:	താങ്ങില്ലാതെ നിൽക്കും. താങ്ങോടുകൂടി നടക്കും.
14 മാസം	:	താങ്ങില്ലാതെ നടക്കും
18 മാസം	:	മുതിർന്നവരെപ്പോലെ നടക്കും. കൈയും കാൽമുട്ടും ഉപയോഗിച്ച് പടി കയറും.

വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും

വൃത്തിയും സുരക്ഷിതവുമായ പരിസരം ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. രോഗങ്ങൾ, അണുബാധ എന്നവിയിൽനിന്നും സംരക്ഷണം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും ഒരുപോലെ പാലിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. നിത്യജീവിതത്തിൽ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിനും പരിസരശുചിത്വത്തിനും പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ അനുയോജ്യമായ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

വ്യക്തി ശുചിത്വം

- ദിവസവും കുളിക്കുക, പതിവായി തലമുടി കഴുകുക.
- വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുക.
- ദിവസവും രണ്ടുനേരം പല്ലു തേയ്ക്കുക.
- മലവിസർജ്ജനത്തിനുശേഷം കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ശുചിയാക്കുക.
- റോഡിലോ, വീട്ടിനുള്ളിലോ തുപ്പരുത്.
- വൃത്തിയുള്ള തുണിയോ നാപ്കിനോ മാസമുറസമയത്ത് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതുമാണ്.



പരിസര ശുചിത്വം

- കുടിവെള്ളം ശേഖരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേയ്ക്ക് മൃഗങ്ങൾ പോകാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- കിണർ, പൈപ്പ് എന്നിവയുടെ സമീപം മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ചെയ്യുകയോ ചപ്പുചവറുകൾ വലിച്ചെറിയുകയോ ചെയ്യരുത്.
- കത്തിച്ചുകളയാവുന്ന ചപ്പുചവറുകൾ കത്തിക്കുക. കത്തിച്ചുകളയാൻ പാടില്ലാത്തവ ഒരു പ്രത്യേക കുഴിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയോ കുഴിച്ചുമൂടുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ കത്തിയ്ക്കരുത്. അതിൽനിന്നുമുയരുന്ന പുക വിഷാംശമുള്ളതാണ്.

- എല്ലാ വീടിനോടും ചേർന്ന് കക്കൂസുകൾ നിർമ്മിക്കേണ്ടതാണ്. തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മലമൂത്ര വിസ്സർജ്ജനം നടത്തരുത്.
- അഴുക്കുവെള്ളം നീക്കം ചെയ്യുവാൻ സംവിധാനമുണ്ടാകണം.
- കന്നുകാലികളെ വീട്ടിൽനിന്നും അല്പം ദൂരെ മാറ്റി കെട്ടണം.
- പുകയില്ലാത്ത അടുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- വീട്ടിലെ എല്ലാ മുറികളും കാറ്റും വെളിച്ചവും കടക്കുന്നവയായിരിക്കണം.
- കക്കൂസ് കുഴി കിണറ്റിൽനിന്ന് പരമാവധി അകലത്തിൽ കുഴിക്കണം.
- എലികൾ പെറ്റുപെരുകുന്നത് തടയണം
- എലിപ്പനി പടരാതിരിക്കാൻ പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- അധികം വരുന്ന ഭക്ഷണം വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിലാക്കി ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കണം.
- പാകം ചെയ്യാനും വിളമ്പാനും സംഭരിക്കാനുമുള്ള പാത്രങ്ങൾ ശുചിയായതും ഭക്ഷണവുമായി ദോഷകരമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തനം നടത്താത്തതുമായിരിക്കണം.
- കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.
- തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിലേക്ക് കൈ ഇടുകയോ ഉപയോഗിച്ച ഗ്ലാസ് മുക്കുകകയോ ചെയ്യരുത്.
- താഴെ വീണ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ കഴിക്കാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കരുത്.
- മാംസം നല്ലതുപോലെ പാകം ചെയ്തതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കണം.
- പഴകിയ ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കരുത്.
- അണുബാധയുള്ള രോഗികൾ ഉപയോഗിച്ച പാത്രം തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ കഴുകണം.
- ശുചിയാക്കാത്ത പാദം/ചെരുപ്പ് എന്നിവയുമായി അടുക്കളയിൽ നടക്കരുത്.
- അടുക്കളയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ തലമുടി കെട്ടിവയ്ക്കണം.