

प्रारंभिक पहचान और शीघ्र हस्तक्षेप

अभिभावक सुझाव पुस्तिका (शिशु देखभाल के लिए)



जन विकास समिति

सन्देश

इस अभिभावक सुझाव पुस्तिका को जन विकास समिति के सहयोगी संस्थाएं लिलियाने फाउंडेशन, नीदरलैंड (Liliane Foundation, Netherlands) और एनाब्लेमेंट (Enablement) द्वारा मुद्रित Tip-sheet for caregivers का हिंदी अनुवाद है। समुदाय स्तर पर अभिभावकों के लिए, इस सुझाव पुस्तिका के महत्व को देखते हुए जन विकास समिति ने इसके अनुवाद की अनुमति ली है। इस सुझाव पुस्तिका के माध्यम से अभिभावक दैनिक जीवन की गतिविधियों को करने में अपने दिव्यांग बच्चों को सक्षम बना सकते हैं या उनकी सहायता कर सकते हैं। दैनिक जीवन की गतिविधियों को चित्रों के माध्यम से बहुत ही सरलता से समझाया गया है। यह सुझाव पुस्तिका अभिभावकों के लिए निसंदेह बहुत ही लाभकारी साबित होगा।

फा. चंद्रन रैमण्डस
सचिव व कार्यकारी निदेशक
जन विकास समिति, वाराणसी

अनुवादक - हीरानन्द
EIEI परियोजना अधिकारी

देखभालकर्ताओं के लिए सुझाव

गंभीर रूप से प्रभावित बच्चों के लिए सुरक्षित खान-पान

क्यों?

सुरक्षित खान-पान महत्वपूर्ण है:

- ✓ भोजन करने के दौरान खांसी और गले में खाना फंस जाने को रोकता है और कुछ बीमारियाँ जैसे- पुरानी खांसी, न्यूमोनिया या मृत्यु से बचाव करता है। गंभीर कब्ज और अचानक साँस लेने में कठिनाई होने की परेशानी से बचाता है।
- ✓ देखभालकर्ताओं और बच्चे को भोजन कराने के दौरान होने वाले तनाव को रोकता है।
- ✓ बच्चे की वृद्धि, विकास और आराम के लिए पर्याप्त पोषण देता है।



क्यों?

- ✓ संबंधित विशेषज्ञ से सलाह लें।
- ✓ बच्चे के उम्र और पसंद के अनुसार भोजन दें।



- ✓ बच्चा दिनभर क्या और कितना खा पा रहा है उस पर नजर रखें।

- ✓ यह देखें कि देखभालकर्ता बच्चे को किस तरीके से भोजन खिला रहा है।

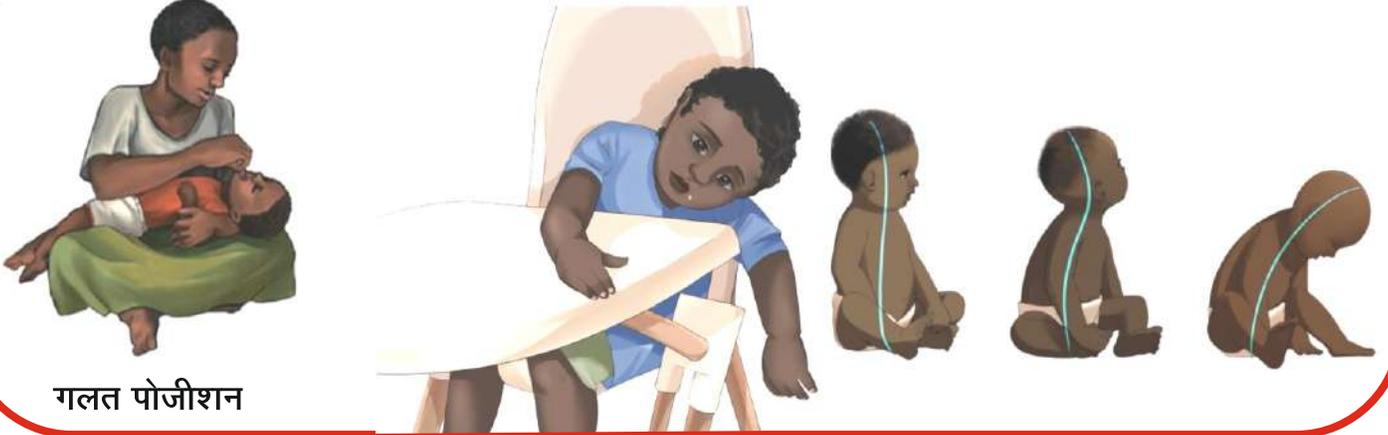


8 बजे सुबह दलिया		12 बजे दोपहर पानी	
8 बजे सुबह दो बिस्कुट		12 बजे दोपहर अंडा	
12 बजे दोपहर केला		2 बजे दोपहर शकरकंद	

क्या?

पाजीशनिंग-खान-पान के दौरान बच्चे की शारीरिक स्थिति सहारे के साथ एकदम सीधा और सिर भी, धड़ के समान्नातर सीधा होना चाहिए।

❌ सही नहीं है।

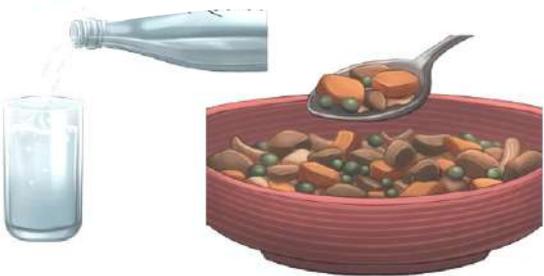


गलत पोजीशन

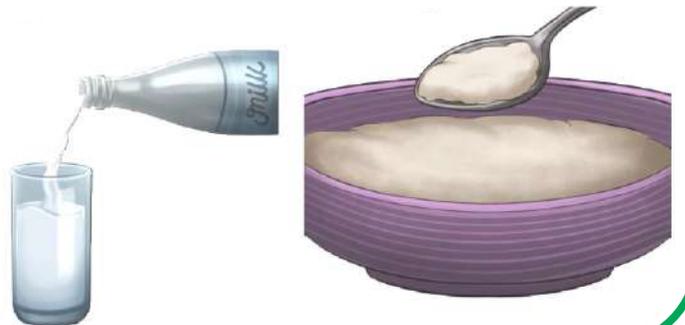
✅ सही है।



❌ इन वस्तुओं को खाने और पीने में कठिनाई होगी।

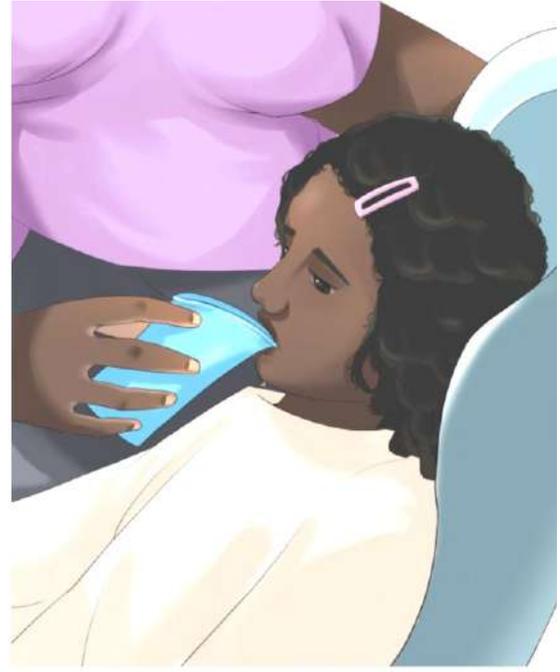


✅ खाने और पीने में आसानी होगी।



उपयोगी वस्तुएं—

नीचे दिख रहा प्लास्टिक के गिलास को परिवर्तित करके बनाया गया है जिससे बच्चा आसानी से कुछ भी पी सकें।



चम्मच भी प्लास्टिक का होना चाहिए। चम्मच ज्यादा चौड़ा, ज्यादा गहरा या लंबा नहीं होना चाहिए अन्यथा बच्चे को खाने में कठिनाई होगी।

जब आप बच्चे को कुछ खिला रहे हैं तो—

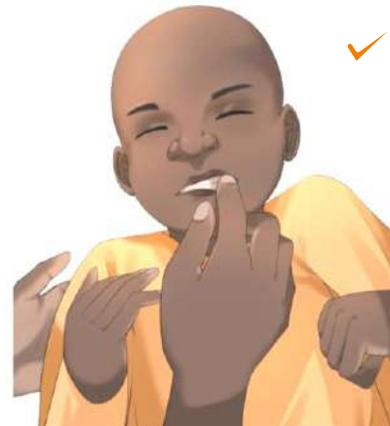
- ✓ बच्चे को बताएं कि आप क्या कर रहे हैं (लो अब ये खा लो..)
- ✓ बच्चे के बराबर में बैठिये और खाना खिलाइए।



✓ अगले कौर के लिए इंतजार कीजिए।



✓ सीधे चम्मच से खिलाएं



✓ खाने का टुकड़ा बच्चे के मुंह में रखें।



क्या?

- ✓ बच्चे को खाना खिलाने से पहले और बाद में हाथ को साफ कीजिये।
- ✓ खाने की सामग्री का तापमान जाँच कर लें।
- ✓ खाना खा लेने के बाद बच्चे का मुँह साफ करना चाहिए।



यदि बच्चे के गले में खाना फंसता है तो उसे आराम दें और सिर और धड़ को आगे झुका कर पीठ पर हल्के से थपथपाएं।

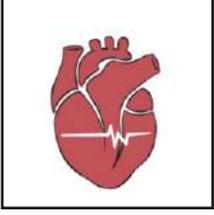
- ✓ गंभीर रूप से प्रभावित बच्चे को भोजन कराना एक कठिन कार्य है जिसमें अतिरिक्त सामान्य उर्जा की जरूरत होती है।
- ✓ बच्चे को कई बार कम-कम मात्रा में भोजन कराने से फायदा होगा। परिवार के दूसरे सदस्यों को भी शामिल कीजिये।



देखभालकर्ताओं के लिए सुझाव

गंभीर रूप से प्रभावित बच्चों और वयस्क को सक्रिय रखने वाली गतिविधियाँ

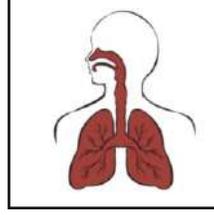
क्यों?



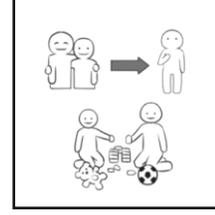
रक्त संचार ठीक रखें



मांसपेशियों को मजबूत बनाइये



सही श्वसन



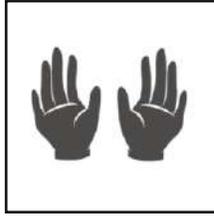
विकास



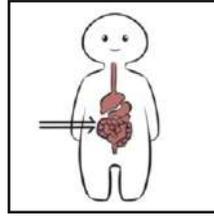
खाना खिलाइए



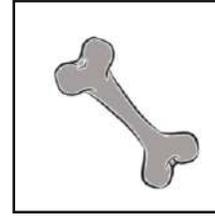
मेल-मिलाप



हाथों का उपयोग



पाचन



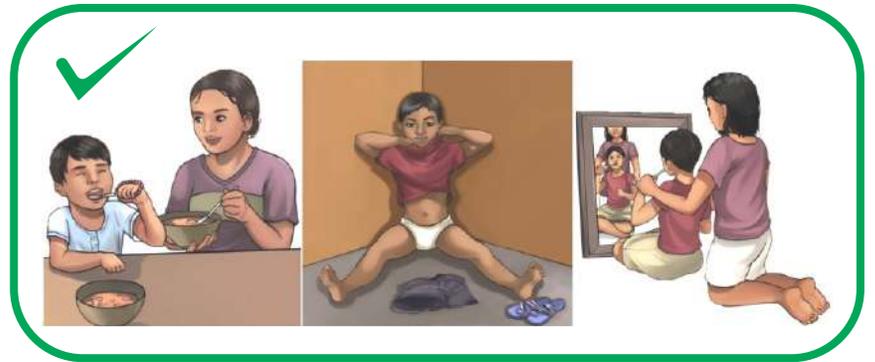
हड्डियों की मजबूती



नींद

कैसे?

✓ बच्चा या वयस्क दैनिक जीवन की गतिविधियाँ करते हुए।



✓ बच्चा या व्यक्ति अपने आप से चित्र को देखते हुए।



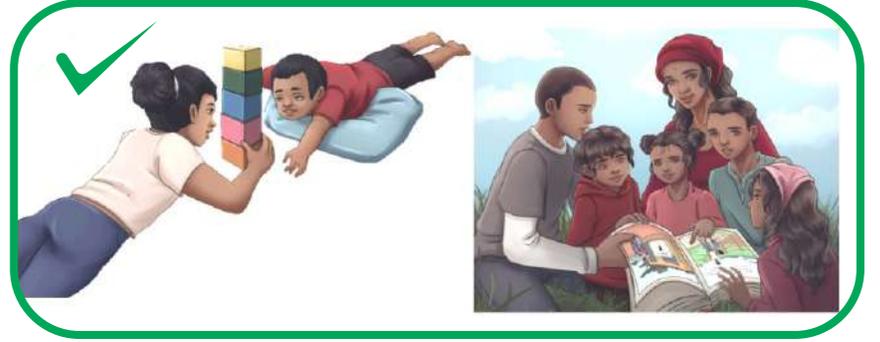
देखभालकर्ताओं के लिए सुझाव

कैसे ?

✓ बच्चा और वयस्क...खिलौने से खेलते हुए और आनंद उठाते हुए।



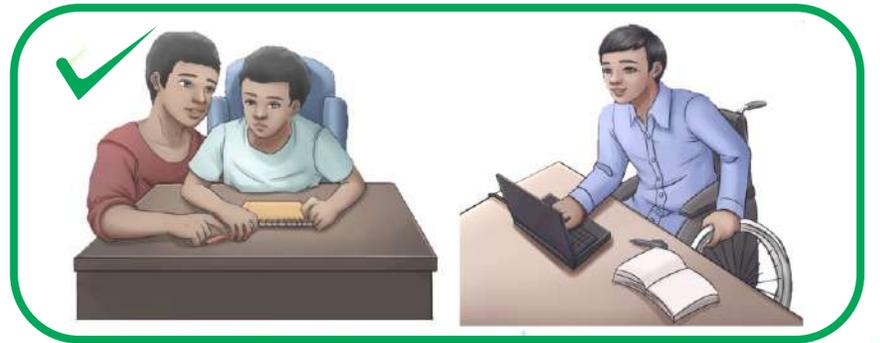
✓ बच्चा और वयस्क...आसपास की वस्तुओं को देखते हुए और सामाजिक मेलमिलाप करते हुए।



✓ सही पोजीशनिंग में स्कूल की गतिविधियों को करते हुए।



✓ बच्चा या वयस्क.. स्कूल या घर में कार्य करते हुए।



देखभालकर्ताओं के लिए सुझाव

दिव्यांग बच्चों और वयस्कों के साथ भाषा-सम्प्रेषण

क्यों?



वाणी का विकास



शारीरिक भाषा को सीखना



बोलना और समझना



अपनी भावनाओं, इच्छाओं और विचारों को व्यक्त करना



सामाजिक मेल-मिलाप



खेलना

कैसे?

- ✓ एकाग्रता बढ़ाना
- ✓ आँखों के बराबर रहें



- ✓ उसकी पसंद की चीज दीजिये



- ✓ किसी एक कार्य पर केन्द्रित करायें

- ✓ दोहराएँ



- ✓ अतिरिक्त समय दें, तारीफ और प्रोत्साहित करें
- ✓ अभिव्यक्ति और हावभाव का प्रयोग करें
- ✓ बार-बार समझाइए
- ✓ धीरे-धीरे कार्य को करिए और एक बार में एक कार्य करें



- ✓ घरेलू कार्य करते समय बच्चे को बताइए...

देखो! मैं सफाई कर रहा हूँ



बच्चे को जबरदस्ती बोलवाने का प्रयास न करें।

क्या?

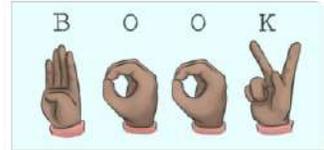
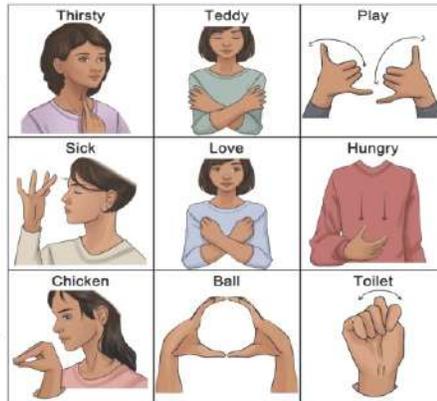
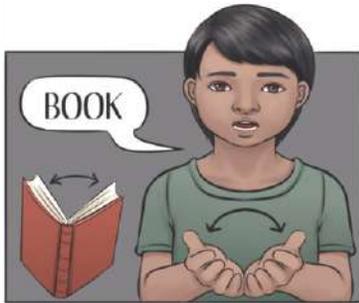
- ✓ ऊँची आवाज़ में पढ़े, आसान शब्दों को बोलें और गाना गाकर भी सीखायें।



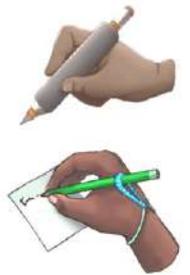
- ✓ चित्र के माध्यम से बोलवाएं



- ✓ सांकेतिक भाषा और हस्त अल्फाबेट प्रयोग करें।



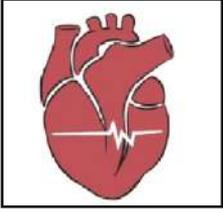
- ✓ रोजमर्रा के उपयोग वाले वस्तुओं का प्रयोग करें।



देखभालकर्ताओं के लिए सुझाव

बच्चे के विकास के लिए खेल की गतिविधियां कराना

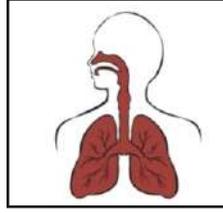
क्यों?



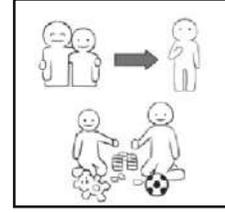
स्वस्थ रक्त संचार



मांसपेशियों का विकास



सही श्वसन



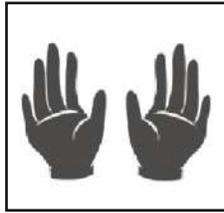
खेल-खेल में सीखना



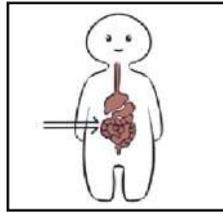
बैठने, खड़ा और संचलन का फायदा



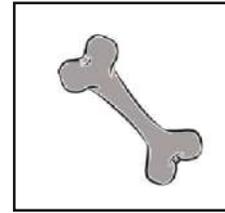
परिवार और हमउम्र से मेलमिलाप



हाथ का उपयोग



पाचन में सहायक



हड्डियों की मजबूती



स्वस्थ नींद

कैसे?

बच्चे के साथ खेलते समय उसके आँखों के समानांतर अपनी आँखों को रखें।



खेलते समय बच्चे को प्रोत्साहित करें

खेलने से भाषा के विकास, आँख और हाथ के समन्वय में सुधार, हाथों में बल, संचलन में संतुलन में सुधार होता है।

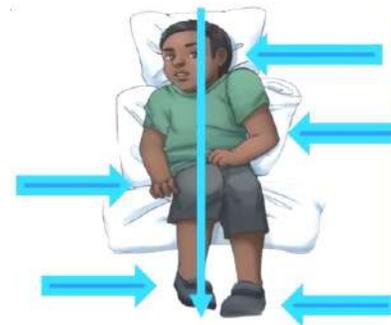


✗

हमेशा लेटे रहना, बिना सहारे बैठना या देखभालकर्ता की गोदी में रहने से हाथों से खेलने में कठिनाई होती है और बच्चा अभिभावक के लिए बोझ बन जाता है।

सही बैठाने की व्यवस्था जैसे तकिये के सहारे, कम्बल के सहारे या स्पेशल चेयर में बैठाना चाहिए।

✓



क्या ?

सही अवस्था नहीं बैठने और खेल की वस्तुओं तक नहीं पहुँच, सक्रिय खेल में भागेदारी को रोकता है।



खेल की सामग्री को ठीक से व्यवस्थित कीजिए और बच्चे के पहुँच में खेल सामग्री होनी चाहिए ताकि वह खेल सके।



इन उपलब्ध वस्तुओं से खेल को खेलने दीजिये ताकि खेलने का अवसर मिले।



बच्चे के भाई-बहन और हमउम्र साथियों को प्रोत्साहित कीजिये जिससे बच्चा उनके साथ खेल सके और भागीदारी, सामाजिक मेल-मिलाप और सही स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो।



दूसरों के द्वारा कराया गया केवल व्यायाम बच्चे के शारीरिक विकास में लाभकारी नहीं होगा।



खेल-खेल में थेरेपी कराना बच्चे के लिए मनोरंजक होगा और बार-बार खेलने के लिए उत्साहित होगा जिससे बच्चे के विकास पर सकारात्मक प्रभाव होगा।



स्थानीय संसाधनों जैसे लकड़ी, बोटल, बोटल का ढक्कन एवं बीज आदि का उपयोग करके खिलौने बनायें और बच्चे को खेलने के लिए दीजिये।



देखभालकर्ताओं के लिए सुझाव

गंभीर रूप से प्रभावित दिव्यांग बच्चों के लिए खान-पान

क्यों?



गले के अवरोध को रोकना



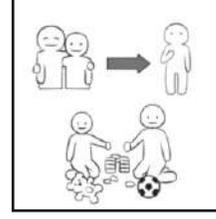
बीमारी की रोकथाम



व्यायाम



मेल-मिलाप



विकास



नींद

कैसे?

- ✓ भोजन कराते समय बच्चे को बताइए आप क्या करने जा रहे हैं।
- ✓ उसे चबाने और निगलने का समय दीजिये।
- ✓ उचित सहारे और सही अवस्था में खाना खिलाएं।



✓ पर्याप्त खाना खिलाएं

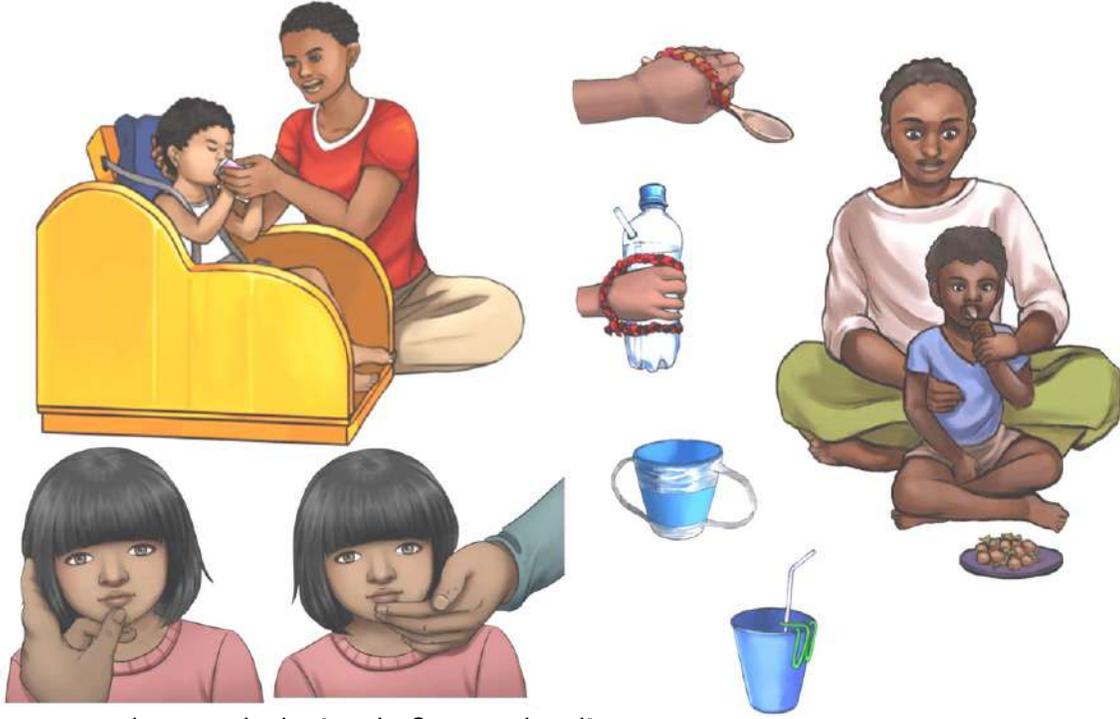


कठिनाई से खाना और पीना



आसानी से खाना और पीना

- ✓ उचित सहारा दें और परिवर्तित चम्मच और कप का उपयोग करें...



जरूरत पड़ने पर बच्चे के मुंह को ठीक बनाये रखें।

क्यों?

- ✓ स्वस्थ और रुचिकर भोजन खिलाना चाहिए।



- ✓ खाना बनाने से पहले और खाना खाने के बाद हाथों को साफ करें।

- ✓ खाने और पीने के बाद दातों की सफाई करें।



जन विकास समिति

जन विकास समिति (JVS) की स्थापना 1998 में सोसाइटी पंजीकरण अधिनियम 1860 के तहत पंजीकृत हुआ था। जन विकास समिति समाज के वंचित वर्गों, खासकर महिलाओं, बच्चों, अनुसूचित जातियों और दिव्यांगजनों के समग्र विकास पर दिव्यांग बच्चों और युवाओं के पुनर्वास, महिला सशक्तीकरण, सामुदायिक स्वास्थ्य, आजीविका संवर्धन, कौशल प्रशिक्षण आदि कार्यक्रमों को कर रही है एवं समावेशी वातावरण द्वारा वंचित एवं उपेक्षित लोगों को सामाजिक और आर्थिक विकास की ओर अग्रसर करने का प्रयास कर रही है। दिव्यांगता के क्षेत्र में उत्तम कार्य करने के लिए संस्था को वर्ष 2020 और 2024 में उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा राज्य स्तरीय पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है।



जन विकास समिति, वाराणसी, उत्तर प्रदेश द्वारा प्रकाशित

यह अभिभावक सुझाव पुस्तिका सिर्फ निजी परिसंचरण के लिए है, तथा ब्रिकी हेतु प्रतिबन्धित है।

अभिभावक सुझाव पुस्तिका सर्वाधिकार : जन विकास समिति, मुर्दहाँ, वाराणसी - 221202 (उ.प्र.)

www.janvikassamiti.org

प्रिन्ट : आर. डी. प्रिन्टर्स, वाराणसी