

आरोग्य विभागाच्या इतर
मोहीम/कार्यक्रम



आपणही बाळाच्या
पुढील लसीकरणाची
तारीख लक्षात ठेवा.

५ वर्षात ७ वेळा

सुटणार नाही लस एकही वेळा



आरोग्य सेविका/आशा कार्यकर्ती आपणास पुढील लसीकरणाची आठवण करून देईलच; परंतु तुम्ही सुद्धा पुढील लसीकरण सत्राची आठवण ठेवा. कारण यापेक्षा महत्वाचे कोणतेच काम नाही.



सुजाण व कर्तव्यदक्ष व्हा !

आपल्या बालकाचे संपूर्ण
लसीकरण करून घ्या !



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



अधिक माहितीकरिता आशा/अंगणवाडी सेविका/आरोग्य कार्यकर्ता यांच्याशी संपर्क साधावा.
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग द्वारा प्रकाशित

सुरक्षित
गर्भपात...
मान्यताप्राप्त
गर्भपात
केंद्रामध्येच.



गर्भपात कायदेशीर केव्हा असतो ?

- ▶ गर्भधारणेमुळे आईच्या जीवाला धोका असेल तर...
- ▶ गर्भामध्ये शारीरिक अथवा मानसिक व्यंग असेल तर...
- ▶ गर्भधारणा ही बलात्कारामुळे झाली असेल तर...
- ▶ संतती नियमनाच्या साधनांचा वापर योग्य तऱ्हेने न केल्यामुळे गर्भ राहिला असेल तर...



अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, महाराष्ट्र शासन, पुणे.

सुरक्षित
गर्भपात...
मान्यताप्राप्त
गर्भपात
केंद्रामध्येच.



गर्भपात कधी करावा ?

- ▶ गर्भपात फक्त २० आठवड्यांपर्यंतच करण्यास कायद्याची मान्यता आहे.
- ▶ १२ आठवड्यांपर्यंत तो एक मान्यताप्राप्त वैद्यकीय चिकित्सकाकडे करता येतो.
- ▶ १२ ते २० आठवड्यांपर्यंत तो दोन वैद्यकीय चिकित्सकांच्या सल्ल्याने करता येतो.

गर्भपात कोण करू शकतो ?

- ▶ गर्भपात फक्त तीच व्यक्ती करू शकते जी -
- ▶ नोंदणीकृत वैद्यकीय चिकित्सक आहे व मान्यताप्राप्त वैद्यकीय शिक्षण घेतलेले आहे.
- ▶ प्रशिक्षित आणि अनुभवी स्त्रीरोग तज्ज्ञ आहे.

गर्भपात करण्यासाठी कोणाची परवानगी आवश्यक आहे ?

- ▶ ज्या स्त्रीला गर्भपात करून घ्यायचा आहे फक्त त्या स्त्रीची परवानगी आवश्यक आहे.
- ▶ १८ वर्षाखालील मुलीस तिच्या पालकांची परवानगी आवश्यक आहे.
- ▶ स्त्री जर मानसिक रुग्ण असेल तर तिच्या पालकांची परवानगी आवश्यक आहे.

अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, महाराष्ट्र शासन, पुणे.

गरोदर मातेची काळजी

अशी काळजी घ्या.

- माता व बालकांना धनुर्वातापासून संरक्षण मिळण्यासाठी धनुर्वात लसीची मात्रा घ्या.
- गरोदरपणात नियमित वजन करा. १० ते १२ किलो वजनात वाढ अपेक्षित आहे.
- आईने किमान ३ वेळा जेवण घ्यावे व त्यामध्ये हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, कडधान्य, अंडी, मासे यांचा समावेश असावा.
- रक्तक्षयापासून बचाव करण्यासाठी तसेच बालक योग्य वजनाचे होण्यासाठी गरोदरपणात जंतनाशक, लोहयुक्त व कॅल्शियमच्या गोळ्या नियमित घ्याव्यात.
- प्रसुतीच्या वेळी संदर्भ सेवेसाठी नजिकचे आरोग्य केंद्र, दवाखाना, गावापासून अंतर, त्या ठिकाणी जाण्यासाठी वाहन व्यवस्था व आवश्यक दूरध्वनी याची माहिती घ्या.
- सुरक्षित बाळंतपण होऊन आई व बाळाच्या जिवाला धोका होऊ नये म्हणून दवाखान्यात अथवा आरोग्य केंद्रामध्येच प्रसुती करून घ्या.

- गरोदरपणात मातेने पहिल्या १२ आठवड्यात नजिकच्या दवाखान्यात, गावातील परिचारिकेकडे (ए.एन.एम.कडे) अथवा अंगणवाडी कार्यकर्तीकडे नाव नोंदवावे.
- नाव नोंदणीच्यावेळी त्यांच्याकडून दिले जाणारे "माता बाल संगोपन कार्ड" ची माहिती करून घ्या.

कमीत कमी ४ वेळा प्रसुतिपूर्व तपासण्या करून घ्या.

- १२ आठवड्यांच्या आत - पहिली तपासणी
- १६ ते २४ व्या आठवड्यात - दुसरी तपासणी
- २८ ते ३२ आठवड्यात - तिसरी तपासणी
- ३६ व्या आठवड्यात - चौथी तपासणी

बाळाचा आकार व वाढ मोजण्यास या तपासण्या उपयुक्त ठरतात.

सुरक्षित बाळंतपणासाठी टोल फ्री क्र. १०१ वर संपर्क साधावा.

अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



गरोदर मातेची काळजी



अशी काळजी घ्या.

- माता व बालकांना धनुर्वातापासून संरक्षण मिळण्यासाठी धनुर्वात लसीची मात्रा घ्या.
- गरोदरपणात नियमित वजन करा. १० ते १२ किलो वजनात वाढ अपेक्षित आहे.
- आईने किमान ३ वेळा जेवण घ्यावे व त्यामध्ये हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, कडधान्य, अंडी, मासे यांचा समावेश असावा.
- रक्तक्षयापासून बचाव करण्यासाठी तसेच बालक योग्य वजनाचे होण्यासाठी गरोदरपणात जंतनाशक, लोहयुक्त व कॅल्शियमच्या गोळ्या नियमित घ्याव्यात.
- प्रसुतीच्या वेळी संदर्भ सेवेसाठी नजिकचे आरोग्य केंद्र, दवाखाना, गावापासून अंतर, त्या ठिकाणी जाण्यासाठी वाहन व्यवस्था व आवश्यक दूरध्वनी याची माहिती घ्या.
- सुरक्षित बाळंतपण होऊन आई व बाळाच्या जिवाला धोका होऊ नये म्हणून दवाखान्यात अथवा आरोग्य केंद्रामध्येच प्रसुती करून घ्या.
- गरोदरपणात मातेने पहिल्या १२ आठवड्यात नजिकच्या दवाखान्यात, गावातील परिचारिकेकडे (ए.एन.एम.कडे) अथवा अंगणवाडी कार्यकर्तीकडे नाव नोंदवावे.
- नाव नोंदणीच्यावेळी त्यांच्याकडून दिले जाणारे "माता बाल संगोपन कार्ड" ची माहिती करून घ्या.

कमीत कमी ४ वेळा प्रसुतिपूर्व तपासण्या करून घ्या.

- १२ आठवड्यांच्या आत - पहिली तपासणी
- १६ ते २४ व्या आठवड्यात - दुसरी तपासणी
- २८ ते ३२ आठवड्यात - तिसरी तपासणी
- ३६ व्या आठवड्यात - चौथी तपासणी

बाळाचा आकार व वाढ मोजण्यास या तपासण्या उपयुक्त ठरतात.

सुरक्षित बाळंतपणासाठी टोल फ्री क्र. १०१ वर संपर्क साधावा.

अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन





• आरोग्य दिनदर्शिका •

जानेवारी

- १२ जानेवारी राष्ट्रीय युवा दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण पंधरवडा
- १३ फेब्रुवारी (सर्ग अभिषेक)

फेब्रुवारी

- ४ फेब्रुवारी आगतिक कर्करोग दिन
- ५ फेब्रुवारी भौतिक आरोग्य दिन
- १० फेब्रुवारी राष्ट्रीय जंतुनाशक दिन
- ११ फेब्रुवारी आगतिक रुग्ण दिन व आगतिक युवागो दिन
- १२ फेब्रुवारी प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

मार्च

- ८ मार्च आगतिक महिला दिन व सुरुवात विरोधी दिन
- ९ मार्च आगतिक सुशुद्ध दिन
- १० मार्च गांधीस्मृतीतील मासुहेह जागरूकता दिवस
- १२ ते १८ मार्च आगतिक कार्याबिंदू सप्ताह
- १६ मार्च गौरव लक्ष्मीकरण दिन
- मार्च महिमावली दुसरा मुकुवद आगतिक सुशुद्ध दिन
- २० मार्च आगतिक भौतिक आरोग्य दिन
- २१ मार्च आगतिक हाऊन सिद्धी दिन
- २२ मार्च आगतिक जल दिन
- २३ मार्च आगतिक हवामान दिन
- २४ मार्च आगतिक क्षयरोग दिन

एप्रिल

- १ ते ७ एप्रिल अक्षय प्रसिंध सप्ताह
- २ एप्रिल आगतिक अँटिबायोजन जनजागृती दिन
- ७ एप्रिल आगतिक आरोग्य दिन
- ११ एप्रिल राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिन
- १४ एप्रिल आवृष्टान घात - आरोग्यवर्धनी केन्द्र दिन
- १७ एप्रिल आगतिक हेपेटाईटिसा दिन
- १९ एप्रिल आगतिक चकृत दिन
- २२ एप्रिल पुष्पी दिन
- २४ ते ३० एप्रिल आगतिक लसीकरण सप्ताह
- २५ एप्रिल आगतिक शिवताप दिन

मे

- १ मे आगतिक कवगार दिन
- ३ मे आगतिक दया दिन
- ५ मे आगतिक प्रसविक दिन
- ८ मे आगतिक देहावस दिन व आगतिक बनेसेमिया दिन
- १० मे मासुडिन
- १२ मे आगतिक परिपारिण दिन व आगतिक दीर्घकालीन सक्ता जागरूकता दिवस
- १४ मे आगतिक उष्ण रसायन दिन
- १५ मे आगतिक कुटुंब दिन
- १६ मे राष्ट्रीय हेथु दिन
- १९ मे आगतिक फेमिली डॉक्टर दिन
- २५ मे आगतिक मास्टोपल स्मॅनेरोसिस दिन
- २८ मे अंतरराष्ट्रीय महिला आरोग्य दिन व शारिक चाडी स्वच्छता दिन
- २८ मे ते ८ जून अक्षिरा निवडण पंधरवडा
- ३१ मे आगतिक रक्तसू विरोधी दिन

जून

- १ ते ३० जून शिवताप प्रतिरोध महिना/ जनजागरण अभिषेक
- ५ जून आगतिक पर्यावरण दिन व राष्ट्रीय फायवॅरिया विरोधी दिन
- ८ जून आगतिक ब्रेन ट्युमर दिन
- १० ते १६ जून रहिद्वान सप्ताह
- १४ जून आगतिक रक्तदायक दिन
- १५ जून आगतिक वृद्ध अत्याचार विरोधी दिन
- १८ जून अँटिस्टिक गौरव दिन
- १९ जून आगतिक शिकलतेल दिन
- २१ जून अंतरराष्ट्रीय योग दिन
- २६ जून आगतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन
- २९ जून राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन

जुलै

- १ जुलै राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
- ६ जुलै आगतिक प्राणीजन्य रोग दिन
- १० जुलै सुशुद्ध मातृत्व दिन
- ११ जुलै आगतिक लोकसंख्या दिन
- २८ जुलै आगतिक कावीर दिन
- २९ जुलै क्षारसंजीवनी दिन

ऑगस्ट

- १ ते ७ ऑगस्ट सनधान सप्ताह
- ६ ऑगस्ट आगतिक शिरोशिमा दिन
- १० ऑगस्ट राष्ट्रीय जंतुनाशक दिन
- १२ ते १९ ऑगस्ट आगतिक युवा पंचसवडा
- १५ ऑगस्ट स्वार्थ्य दिन
- २० ऑगस्ट आगतिक हास दिन
- २५ ऑगस्ट राष्ट्रीय नेबदान पंचसवडा
- ३ सप्टेंबर

सप्टेंबर

- १ ते ३० सप्टेंबर पोषाहार महिना
- ५ सप्टेंबर राष्ट्रीय शिक्षक दिन व मजकूरसु दुखापत दिन
- ८ सप्टेंबर आगतिक साक्षरता दिन
- १० सप्टेंबर आगतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
- १६ सप्टेंबर आगतिक ओझोन दिन व आगतिक अक्षियजता दारा दिन
- २१ सप्टेंबर आगतिक अणुधमगर दिन
- २५ सप्टेंबर आगतिक औषधीयता दिन
- २८ सप्टेंबर आगतिक 'बीज' दिन
- २९ सप्टेंबर आगतिक हुणय दिन
- सप्टेंबर आगतिक कर्णबधिरता

ऑक्टोबर

- १ ऑक्टोबर रक्तदान दिन व जैव चांगीक दिन व आगतिक साक्षरता दिन सनधान कर्करोग जागरूकता महिना सनधान दिन व राष्ट्रीय स्वतन्त्रता प्रतिरोध दिन
- २ ऑक्टोबर आगतिक शीतल पाणी दिन
- ५ ऑक्टोबर आगतिक रती दिन
- १० ऑक्टोबर आगतिक आरोग्य दिन
- ११ ऑक्टोबर आगतिक क्षणिक दिन
- १२ ऑक्टोबर आगतिक सविनात दिन
- १३ ऑक्टोबर आगतिक शोभीशीर दिन

नोव्हेंबर

- १५ नोव्हेंबर आगतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन
- १६ नोव्हेंबर आगतिक अन्न दिन व आगतिक बधिरिकरण दिन
- १७ नोव्हेंबर आगतिक आघात दिन
- १८ नोव्हेंबर आगतिक रजोगित्री दिन
- २० नोव्हेंबर आगतिक अस्थी विटीणता दिन
- २१ नोव्हेंबर आगतिक आयोडीन व्युत्पन्न विकार निवडण दिन
- २४ नोव्हेंबर आगतिक पोषित्री दिन
- २६ नोव्हेंबर आगतिक स्मृतता दिन
- २९ नोव्हेंबर आगतिक पक्षाघात दिन
- ३० नोव्हेंबर आगतिक काटकसर दिन

डिसेंबर

- ७ नोव्हेंबर राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन
- १० नोव्हेंबर आगतिक लसीकरण दिन
- १२ नोव्हेंबर आगतिक व्युत्पन्ना दिन
- १३ ते १९ नोव्हेंबर आगतिक प्रतिरोधिक जागरूकता सप्ताह
- १४ नोव्हेंबर बाल दिन व आगतिक मसुवेह दिन
- १५ ते २१ नोव्हेंबर नवजात बालक काळाची सप्ताह
- १७ नोव्हेंबर राष्ट्रीय अण्वार दिन
- आगतिक दीर्घकालीन क्षारसरोध विकार दिन व आगतिक शीतलव दिन

डिसेंबर

- १ डिसेंबर आगतिक एडस प्रतिबंध दिन
- २ डिसेंबर भेषात सुशुद्धता दिन/ राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन
- ३ डिसेंबर आगतिक दिवांग दिन
- ९ डिसेंबर आगतिक रुग्ण सुखा दिन
- ११ ते १७ डिसेंबर शिकलतेल जनजागृती सप्ताह
- १२ डिसेंबर सार्विक आरोग्य उपलब्धता दिन



देऊनि आरोग्य शिक्षण |
सुझ करू प्रत्येकजण ||
ध्येय एकचि जाण |
आरोग्य संपन्नतेचे ||



प्रत्येक ९ तारखेला सर्वप्रथम विचार गर्भवती मातेचा

पंतप्रधान सुरक्षित मातृत्व योजने अंतर्गत प्रत्येक महिन्याच्या ९ तारखेस सरकारी दवाखान्यात दुसऱ्या व तिसऱ्या तिमाहीतील गर्भवती मातांची विशेष तपासणी केली जाते.

गर्भधारणेत डॉक्टरांचा सल्ला आणि या

पाच तपासण्या गर्भवती मातेसाठी आवश्यक आहेत.



रक्त तपासणी



लघवी तपासणी



रक्तदाब तपासणी



हिमोग्लोबिन



अल्ट्रासाउंड





गर्भनिरोधक साधन



► दोन मुलांत अंतर ठेवण्याच्या पट्टी :

पुरुषासाठी निरोध -

- सहज वापरता येण्याजोगे.
- लैंगिक रोग, एचआयव्ही / एडसूकसून संरक्षण.
- स्वरत व सहज उपलब्ध.
- तक्रार कोणतेही वंगण / तेल लावू नये.

► स्त्रियांसाठी गर्भनिरोधक गोळ्या (माता - एन, माता - डी)

- अतिशय परिणामकारक.
- ३५ वर्षांखालील स्त्रियांसाठी सुरक्षित साधन.
- लोहाची कमतरता व काही कर्करोगांना प्रतिबंध / परिणामकारकतेसाठी रोज १ गोळी घ्यावी. स्तनदा माता, मधुमेह, चक्र, रक्तादाब, रक्तात गुठळी असलेल्या व ३४ वर्षांखालील स्त्रियांनी घेऊ नयेत.



गर्भनिरोधक साधन



► तांबी (३८० ए)

- गर्भाशयात ठेवायचे एक प्रभावी साधन.
- परिणामकारक, दीर्घकाळ ठेवण्याजोगे व पुन्हा गर्भधारणा होणे शक्य.
- प्रजनन वयातील कोणतीही स्त्री वापरू शकते.
- मातेच्या दुधावर परिणाम होत नाही.

► लैंगिक पट्टी -

- मासिक पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून ८ ते १७ दिवसाचा काळ असुरक्षित असतो. कॅलेंडर वापरून स्त्रीला स्वतःसाठी हा काळ ठरवता येतो.
- या काळात लैंगिक संबंध टाळल्यास किंवा निरोध वापरल्यास गर्भधारणा टाळता येते.
- योग्य वापराने परिणामकारक.
- कोणतेही शारीरिक दुष्परिणाम नाहीत.

► ताताडीच्या प्रसंगी गर्भधारणा प्रतिबंधक गोळ्या (इमरजन्सी कॉन्ट्रासेप्टी पिल्स ECP)

- संक्री प्रतिबंधक साधनांच्या वापरशिवाय लैंगिक संबंध आल्यास किंवा वापरत असलेले साधन निरोपयोगी ठरणे (कंडोम फाटणे) अशा वेळेस वापरण्याची गोळी उपलब्ध आहे. तिला इमरजन्सी कॉन्ट्रासेप्टी पिल्स (ECP) असे म्हणतात.

► इन्सीपीचा वापर केव्हा करता येतो ?

- असुरक्षित लैंगिक संबंधानंतर ७२ तासाचे (३ दिवस) आत पहिली गोळी घ्यायला हवी व दुसरा डोस त्यानंतर १२ तासाने घ्यायला हवा.

अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

तांबी बसविल्यानंतर घ्यावयाची काळजी



तांबी बसविल्यानंतर लाभार्थीने खातील धोवयांच्या विन्हांकडे लक्ष द्यावे -

१. नियमित असणारी मासिक पाळी उशिरा येणे.
२. गरोदरपणाची शक्यता असणे.
३. मासिक पाळी व्यतिरिक्त थोड्या प्रमाणात रक्तस्राव होणे.
४. पोटात दुखणे.
५. लैंगिक संबंधादरम्यान वेदना.
६. जंतुदोष.
७. अस्वाभाविक योनिस्त्राव.
८. ताप, थंडी, अस्वस्थ वाटणे.
९. तांबीचा धागा न लागणे, लहान किंवा मोठा जाणवणे.



तांबी बसविल्यानंतर घ्यावयाची काळजी

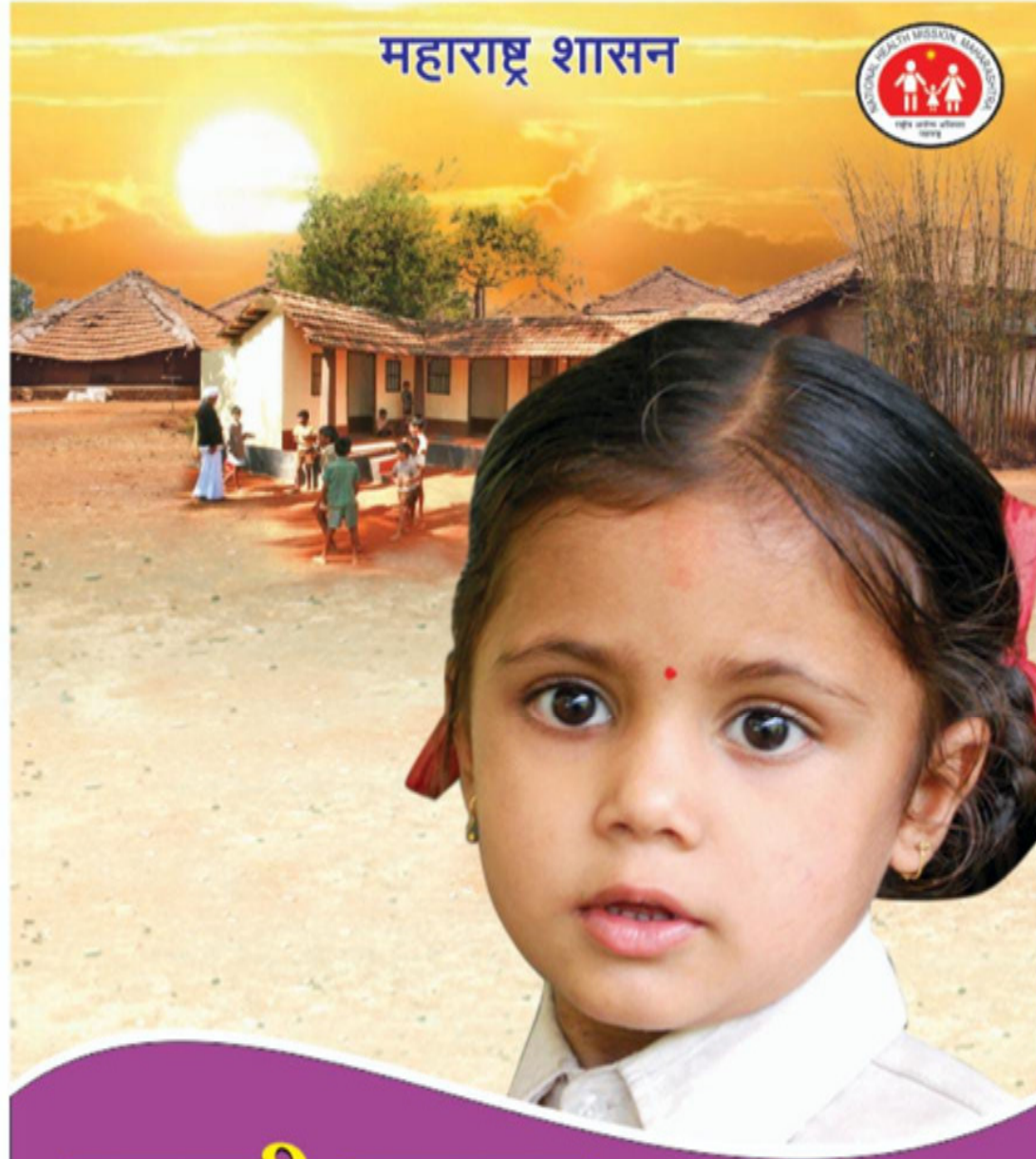


लाभार्थीने घ्यावयाची काळजी -

१. तांबी बसविल्यानंतर लाभार्थीने आरोग्य संस्थेकडे प्रथम भेट एक महिन्यानंतर किंवा पहिल्या मासिक पाळीनंतर लगेच करावी. पुढील भेट तीन महिन्यानंतर करावी. तदनंतर दरवर्षातून एकदा ही भेट करावी. तसेच लाभार्थीने जेव्हा आवश्यकता वाटेल तसेच जेव्हा धोक्याचे कोणतेही चिन्ह निदर्शनास येईल तेव्हा आरोग्य संस्थेस भेट द्यावी.
२. आंघोळीच्या वेळी लाभार्थीने योनीमार्गातील दोरा तपासून पहावा. तो जर हाताला लागला नाही तर त्वरित दवाखान्यात जावे.
३. मासिक पाळी संपल्यावर एकदा तरी दोरा तपासावा.
४. तांबी बसवून दहा वर्षे झाली असतील तर ती काढून आवश्यकता असल्यास दुसरी लगेचच बसविण्यात यावी.



महाराष्ट्र शासन



मुलगी वाचवा.
मुलीला शिकवा....!

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

वंशवेल कुणी वाढवली, आम्हीच ना?



- ▶ मुलगी वंशवेल आहे.
- ▶ मुली कर्तृत्ववान होऊ शकतात.
- ▶ मुली आई-वडिलांचा आधार बनू शकतात.
- ▶ मुलींच्या जन्माचे स्वागत करा.
- ▶ मुलींना शिक्षण द्या व स्वावलंबी बनवा.
- ▶ मुलींना प्रत्येक क्षेत्रात संधी द्या.
- ▶ मुलगा-मुलगी भेद करू नका.

