



## अच्छे माता पिता होने के क्या कर्तव्य हैं ?

COSA VUOL DIRE ESSERE GENITORIPIÙ?

माता पिता अपने बच्चे के स्वास्थ्य के अधिकारित हो सकते हैं। जिस पल से आप इसे जन्म देने का निर्णय लेते हैं, गर्भ दौरान हर बीते दिन और कदम दर कदम इसके पहले वर्षों दौरान बच्चे के जीवन का हर लमहा, उसका ध्यान व उपचार केवल ध्यानपूर्वक और जानकार मां बाप कर सकता है, जो इसके लिए अमुल्य है।

इसलिए बच्चे के स्वास्थ्य के मध्यनजर हमने सात तथ्यों का चुनाव किया है। यह सात तथ्य आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन सबसे ज्यादा शिशु के लिए। इनमें से हर तथ्य इसे एक से ज्यादा समस्या से दूर करता है। यह सभी एक साथ इसकी सिहत और भविष्य का मूल बनती है। आप माता पिता असल में बहुत कुछ कर सकते हैं : अगर उन तथ्यों को एक से दूसरे के साथ मिला कर प्रयोगहित लाया जाए तो बहुमुल्य काम कर सकते हैं।

**उदाहरणहित?** मुडली दवाईयां : एक आसान, प्रभावशील और पक्का ईलाज जो कई तरह के लाईलाज रोगों को सदा के लिए दूर करता है। मुडली दवाईयों के ग्रहण का अर्थ सभी बच्चों के स्वास्थ्य का बचाव है, परन्तु इनका लाभ उठाना के लिए आप सभी का कर्तव्य है।

अच्छे मां बाप बनना इस प्रकार अपने बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के सहायक होना है। परन्तु उसके साथ सिहत सुविधायों का अच्छा इस्तेमाल होना भी जरूरी है। हम आपके साथ इन सात तथ्यों को केंद्रित करने के लिए बचनवध हुए हैं, अच्छा स्वास्थ्य, मजबूत रक्षाप्रणाली और पक्की सुरक्षा जो आप के बच्चे और सामुहिक जन जाती को अच्छी सिहत प्रधान करने के लिए है।

यह सात तथ्य लागू होते हैं।

सेहत सेवाएं लम्बे अरसे से सभी बच्चों की रक्षा के लिए जुटी हुई हैं जो मुडली दवाईयों से सिहत केंद्रों अथवा बच्चों के डाक्टर द्वारा प्रधान की जा रही है।

दवाई ग्रहण अभियान



Ministero del Lavoro della Salute  
e delle Politiche Sociali

[www.ministerodellasalute.it](http://www.ministerodellasalute.it)  
[www.genitoripiù.it](http://www.genitoripiù.it)

### सहयोगय पात्र

- ACP** Associazione Culturale Pediatri
- ASNAS** Associazione Nazionale Assistenti Sanitari
- FNCO** Federazione Nazionale dei Collegi delle Ostetriche
- IPASVI** Federazione Nazionale Collegi Infermieri Professionali Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia
- SIGO** Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia
- SIN** Società Italiana di Neonatologia
- SIP** Società Italiana di Pediatria
- SITI** Società Italiana di Igiene

fimp

Federazione Italiana Medici *Pediatri*

unicef



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

Coordinamento progetto: Az. USL Forlì  
Traduzioni a cura: Coop Sesamo Cooperativa di Intermediazione Culturale e Sociale di Forlì

Regione Emilia-Romagna



www.grafikamente.it

7 आपके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए 7 तथ्य  
बच्चे के जीवन का मूल आधार

genit  ri più  
prendiamoci più cura della loro vita

HINDI

## अच्छे माता पिता होने के लिए, केवल सात साधारण कदम आवश्यक हैं। यह साधारण सात कदम पूरे जीवनकाल का सहयोग हैं।

PER ESSERE GENITORIPIÙ,  
BASTANO SETTE SEMPLICI AZIONI. SETTE SEMPLICI  
AZIONI CHE VALGONO UNA VITA INTERA

### 1 निर्धारित समय पर **folic acid** (रक्त बनाने के लिए आवश्यक) का ग्रहण

PRENDERE PER TEMPO L'ACIDO FOLICO

जनम से पहले अपने बच्चे की सिहत की और ध्यान दें। **folic acid** एक ऐसा तत्व है जो बच्चे के जन्म से पहले अथवा गर्भ धारण के तीन माह के अंतरग्रित दिया जाने पर बच्चे के शरीर में करुपता उत्पन होने को रोकने के लिए अतियंत सहायक है। इसका ग्रहण आवश्यक और विश्वासनीय है। अपने बच्चों के डाक्टर से मशवरा लें।

### 2 गर्वावस्था अथवा बच्चों की मौजूदगी में धूम्रपान मत करें

NON FUMARE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO

बच्चों को धूम्रपान से बचाएं। गर्वावस्था में धूम्रपान का उपयोग बच्चे के सवास्थ्य के लिए खतरनाक है। निस्क्रिय व्यक्ति द्वारा किया गया धूम्रपान भी खतरनाक है खासकर जब शिशु कम आयु का हो। इसलिए धूम्रपान का उपयोग घर में और शिशु के पास करने की अनुमति नहीं है। अपने डाक्टर अथवा विश्वासनीय गर्वावस्था संबंधित डाक्टर से सलाह लें।

### 3 बच्चे को मां का दूध दीजिए

ALLATTARLO AL SENO

बच्चे को मां का दूध दें। बच्चे को मां का दूध देने का कार्य ज्यादा कुदरती है क्योंकि इसमें सभी आवश्यक तत्व स्मपूर्ण मात्रा में होते हैं। बच्चे के जीवन के पहले 6 महीनों तक इसके इलावा किसी और भोजन पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती। आप इसके उपरांत भी और एक साल अथवा अतिरिक्त समय तक बच्चे को दूध दे सकती हैं। मां का दूध छोटे से बड़े होने तक बिमारियों को उत्पन होने से रोकता है और यह मां के लिए भी लाभदायक है। अपने जानकार या पारिवारिक सदस्यों अथवा सिहत संबंधी कर्मचारियों से इसके बारे में बात करने से संकोच मत करें।



### 4 सुलाते समय बच्चे का पेट उपर की तरफ रखें

METTERLO A DORMIRE A PANCIA IN SU

बच्चे को सुलाने पर बच्चे का पेट हमेशा उपर की दिशा में रखें। यह उचित स्थिति है। बच्चे को मां के दूध का पोषण और धूम्रपान से दूरी उसके बचन में जीवनकाल के खतरे से बचाते हैं। इसके साथ आवश्यक है कि कमरे का तापमान 20° के ईदगिर्द हो और बच्चे को ज्यादा वस्त्रों में मत ढकें।

### 5 कार (गाडी) में यात्रा समय बच्चे को इसकी सुरक्षा पेटी में रखें

PROTEGGERLO IN AUTO CON IL SEGGIOLINO

यात्रा समय हमेशा सुरक्षा पेटी का प्रयोग करें अगर आस पास की यात्रा ही क्यों ना हो। ध्यान दें कि यह बच्चे के बजन माप अथवा सीट से अच्छी तरह कानूनी महत्व से बांदी गई हो। जाँच करे कि यह योरुपिए ECE R44/03 चिन्ह रखती है।

### 6 बच्चे के लिए सभी मुडली दवाईयां आवश्यक हैं

FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE

बच्चे को मुडली दवाईयां का ग्रहण इसे और दूसरे बच्चों को कई लाग के रोगों से सुरक्षित बनाता है। इनमें से कई रोग बहुत खतरनाक हैं परन्तु इन दवाईयां के प्रयोग से आज इन्हें रोका जा सकता है। अधिक जानकारी के लिए दवाई ग्रहण कार्ड अथवा बच्चों के डाक्टर और दवाई ग्रहण विभाग के कर्मचारियों से संपर्क करें।

### 7 बच्चों के लिए पुस्तक पढ़ें

LEGGGERGLI UN LIBRO

अपने शिशु के साथ पढ़ने के लिए वक्त निकालें। आपको तूंची आवाज में पढ़ते सुन इसे अच्छा लगेगा और इसके साथ इसका सामूहिक विकास और आप के साथ रिशता मजबूत होगा। यह किया आप 6 माह के जीवनकाल से शुरू कर सकते हैं। बच्चों के डाक्टर से इस प्रतिक्रिया की शुरुयात के लिए सलाह लें।