

## સ્તનપાન

- માતાનું ધાવણ આપના બાળક માટે સર્વોત્તમ અને પોષ્ટિક આહાર છે.
- નવજાત શિશુને સામાન્ય પ્રસૂતિના (નોર્મલ ડીલવરી) કિસ્સામાં જન્મ પછી અડધા કલાકમાં અને જો બાળક ઉપરથી લીધેલું હોય (સિઝેરીયન) તો ૪ કલાકમાં માતાનું ધાવણ આપવું.
- બાળકને ગળથુથી/મધ આપવું નહીં, તેનાથી બાળકને આંતરડામાં ચેપ લાગી શકે છે, અને બાળક યોગ્ય રીતે માતાનું ધાવણ લઈ શકતું નથી અને ધાવણ ચડવાની શક્યતા ઉભી થાય છે.
- પહેલાં છ મહિના દરમિયાન બાળકના યોગ્ય વિકાસ અને રોગ સામે રક્ષણ માટે ફક્ત માતાનું ધાવણ જ આપવું જરૂરી છે, શરૂઆતના ૬ મહિના સુધી ગાય, લેંસ, બકરીનું દુધ કે પાણી આપવું નહીં, બાળકને જરૂરી પાણી માતાના ધાવણ માંથી જ મળી જાય છે.
- શરૂઆતના છ મહિના દરમિયાન દેશી ઓસડીયા, ગ્રાઈપ વોટર, સુવાનું પાણી, ઘસારો, બાળા ગોળી, ચમચો, વાકુંબો વગેરે વસ્તુઓ ક્યારેય આપવી નહીં તે બાળક માટે નુકશાન કારક છે.
- જન્મ પછી ૧ થી ૩ દિવસ માતાને ઓછા પ્રમાણમાં પીનું ચીકણું દુધ (ખીર) આવે છે. તે બાળક માટે અતિ આવશ્યક છે. તેનાથી બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને મગજનો વિકાસ સારો થાય છે આ દુધ બાળક માટે પુરતું છે તેને વધારાના ઉપરના દુધની જરૂરીયાત રહેતી નથી.
- બાળકને દિવસે ને રાત્રે જ્યારે માને ત્યારે ઘવડાવવું અથવા ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછું ૮-૧૦ વખત ઘવડાવવું.
- જ્યારે બાળકને ઘવડાવો ત્યારે ૧૫-૨૦ મિનીટ સુધી ધાવણ આપવું અથવા ધાવતા ધાવતા બાળક સુઈ જાય ત્યાં સુધી ધાવણ આપવું જો બાળક વારંવાર સુઈ જતું હોય તો પગ પર જરાક ટપલી મારો જેથી બાળક ફરી ધાવવા માંડશે બીજી વાર ઘવડાવો ત્યારે બાળકને છાતીએ વળગાળો, ઘવડાવ્યા પછી બાળકને ૧૦ મિનીટ સુધી ખભા પર ઉભુ રાખી થાબડવું અને ઓડકાર ખવડાવવો.

## બાળકને યોગ્ય રીતે છાતી પર વળગાળવાની રીત

- બાળકની દાઢી માતાના સ્તનને અડકતી હોય
- બાળકનું મુખ પુરૂ ખુલ્લું હોય
- માતાની છાતીનો કાળો ભાગ ઘણોખરો બાળકના મોં માં અંદર હોય
- બાળકનો નીચલો હોઠ બહારની તરફ વળેલો હોય

- બાળકને હંમેશા ટટ્ટાર બેસીને ધાવણ આપવું બાળકને સુતા સુતા ક્યારેય (રાત્રે પણ નહીં) ઘવડાવવું નહીં સુતા સુતા ઘવડાવવાથી બાળકના શ્વાસમાં દુધ જતું રહે તો બાળકના શ્વસન જોખમ રહે છે.
- ઘવડાવતી વખતે માતાનો હાથ કોણીથી વળેલો હોય તેના પર બાળકનું માથુ આવે અને બાળકની ડોક તથા કમરને માતાના હાથનો સંપૂર્ણ ટેકો મળે તેમ પકડવું.
- જે બાળક પેટ ના ભરતું હોય એવા કિસ્સામાં ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર બાળકને પ્રોબ્લેમ છે કે માતાને ધાવણ આપવામાં તકલીફ જેવી કે ધાવણ ચડી જવું, છાતી દુઃખવી અને સ્તનની ડીટડીની તકલીફ હોવી તે અંગેનું જરૂરી માર્ગદર્શન ડૉક્ટર પાસેથી લઈ સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવું.

## ઝાડો-પેશાબ

- બાળકના જન્મ પછી ૨૪ કલાકમાં પ્રથમ મળ અને ૪૮ કલાક માં પહેલો પેશાબ કરી લે છે. જો આમ ન થાય તો બાળરોગ નિષ્ણાંતની સલાહ લેવી અનિવાર્ય છે.
- બાળક દર વખતે ધાવણ લઈ ઝાડો તથા પેશાબ કરે એટલે કે દિવસમાં ૭-૮ વખત ઝાડો કે પેશાબ કરે તે સામાન્ય છે બાળક પહેલા છ મહિના પેશાબ કે ઝાડો કરતા પહેલા થોડું રડે તેમજ પેટથી અમળાય અને પેટ કડક કરે તે સામાન્ય છે.
- ઝાડા પીળા કે લીલા દાણા જેવા કરે તો તે સામાન્ય છે અને બાળક બીમાર નથી
- છ મહિના સુધી અમુક બાળક ૫ થી ૬ દિવસ સુધી મળ ન કરે તથા બાળકને કંઈ તકલીફ ન હોય તો તેની ચિંતા ના કરવી અને તેને કબજાચાત ન કહેવાય.

## નાળની સાર સંભાળ અને સ્નાન

- બાળકની નાળ ૮ થી ૧૦ દિવસમાં આપ મેળે ખરી જશે તેના પર કોઈ વસ્તુ જેમ કે કંકુ, હળદર, ઘી, ગાયનું છાણ લગાવવું નહીં તેનાથી બાળકને ગંભીર ચેપ લાગવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે અને ઝાડો પેશાબ કરતી વખતે નાળ પલળે નહીં તેની ખાસ કાળજી રાખવી.
- નાળ ઉપર લગાવેલો ચીપીયો બાળકને દુઃખતો નથી તો તે અંગેની ગેરસમજ દુર કરવી
- બાળકની નાળ ખરે નહીં ત્યાં સુધી બાળકને નવડાવવું નહીં તેમજ માલીશ કરવી નહીં, પરંતુ બાળકને નવશેકા પાણીથી ૩ કે સુતરાઉ કપડા વડે સાફ કરવું.

## બાળકને નવડાવવામાં રાખવાની કાળજી

- નાળ ખર્ચા પછી બાળકને નવશેકા પાણીથી દિવસના હુંફાળા સમયે નવડાવી શકાય
- નવડાવતી વખતે બાળક હંડુ ના પડી જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- બાળકના માથા ઉપર પાણી રેડવું નહીં.
- બાળકના નાક, કાન કે મોં માં પાણી ન જાય તેની કાળજી રાખવી
- બાળકને નવડાવવા માટે કોઈપણ બેબીસોપ (બાળકો નો સાબુ) વાપરી શકાય પરંતુ મોટા માટેનો સાબુ વાપરી શકાય નહીં.
- બાળકને નવડાવ્યા બાદ હળવા હાથે નાળીચેર તેલ, ઓલિવ ઓઈલ, તલના તેલથી નાળ ખર્ચા બાદ માલીશ કરવી.
- માલીશ કરતી વખતે રૂમનું તાપમાન હંડુ ન હોય તેની ખાસ કાળજી રાખવી અને ઘાવણ આપ્યા પછી આશરે દોઢેક કલાક બાદ જ માલીશ કરવી.

## સામાન્ય તકલીફો

- નવજાત શિશુઓના સ્તનમાં ઘણીવાર ગાંઠ ફુલેલી દેખાય છે તેને દબાવી દુધ બહાર કાઢવાની કોશીશ ન કરવી તેનાથી બાળકની છાતીમાં પરુ ભરાવાની અને પાકવાની શક્યતાઓ રહે છે.
- નવજાત બાળકીઓને જન્મના અઠવાડીયા બાદ ૨ થી ૩ દિવસ માસીક જેવું લોહી પડે છે અને અમુક વાર પહેલા અઠવાડીયામાં સફેદ ચીકણું પ્રવાહી પડે છે જે સામાન્ય રીતે ૨ થી ૩ દિવસમાં બંધ થઈ જાય છે.
- જન્મથી ૩ થી ૪ દિવસ પછી બાળકની આંખો પીળી દેખાય છે, જે ૭ થી ૮ દિવસ પછી આ પીળાશ ઓછી થવા માંડે છે જે આ પીળાશ હાથ પગના તળીયા સુધી જોવા મળે તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ કમળાની સારવાર કરવી, ફક્ત તડકામાં રાખવાથી કમળો સારો થઈ જતો નથી તેનાથી બાળકને ગરમી લાગી જવાની તેમજ પાણી ઘટી જવાની શક્યતા રહે છે.
- બાળકની આંખો ચીપકી (આંખોનો ચેપ) જતી હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ આંખના ટીપા નાખવા જે એક આંખ માંથી આંસુ સતત વહી જતા હોય તો નાસુર બંધ હોઈ શકે જેમાં ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ ટચલી આંગળીથી દિવસમાં ચાર વખત મસાજ કરવો બાળકને આંખમાં કાજળ કરવું નહીં, તેનાથી આંખ માં ચેપ લાગી શકે છે.
- બાળકને ઘવડાવ્યા બાદ થોડું ઘાવણ કાઢી નાખે તો તે સામાન્ય છે પરંતુ વારંવાર બધું ઘાવણ કાઢી નાખે અથવા ઉલ્ટી કરે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.
- બાળક સુતુ હોય ત્યારે છાતી બોલતી હોય કે શ્વાસનો અવાજ આવતો હોય પરંતુ બાળકને તકલીફ ન હોય તો તેને શરદી ન કહેવાય તેમજ તેની માટે જો બાળકનું નાક બંધ રહેતું હોય તો ફક્ત નાક ના ટીપા નાખવાની જ જરૂર રહેતી હોય છે.
- ૨૬વું તે બાળકની ભાષા છે, બાળક ૨૬તું હોય તો તેનું કારણ સામાન્ય રીતે ભુખ હોય છે બાળક ભીનું હોય તો પણ ૨ડી શકે છે તેને તકલીફ ન ગણવી.
- બાળકનું વજન ૨.૫ કિલોગ્રામથી વધારે હોય તો બાળકને નબળુ ના ગણી શકાય આવા બાળકને શક્તિની દવાની જરૂરીયાત નથી જે વજન ૨.૫ કિલોગ્રામથી ઓછું હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ વિટામીનના ટીપા આપવા.

- બાળક દિવસે ઉંઘ કરે અને રાત્રે જાગે પરંતુ તેની સાથે રમો તો ૨૬તું ના હોય તેવા કિસ્સામાં બાળકને ઉંઘના ટીપા આપવા નહીં.

## ગંભીર તકલીફો કે જેમાં ડૉક્ટરની સલાહ તરત લેવી

- બાળક સતત ૬ થી ૮ કલાક અથવા અડધો દિવસ ઘાવણ ના લે
- સતત ૨૬યા રાખે, સાવ સુસ્ત થઈ જાય, બાળકની પાંસડીમાં ખાડા પડે, શ્વાસ લેતી વખતે કણસવાનો અવાજ આવે.
- આંચકી આવે, અતિશય તાવ આવે બાળકના શરીર પર પરુ (રસી) ભરાયેલી એક મોટી કે દશ જેટલી નાની ફોડલી જોવા મળે.
- હાથ પગના તળીયા એકદમ પીળા થઈ જાય, વધારે ઠંડા કે ભુરા થઈ જાય.

## અન્ય સામાન્ય સુચનો

- બાળકનું વજન વધારે ઓછું હોય તો કાંગાઝ મધર કેર (છાતીની હુંફ) બાળકને ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ આપવી.
- બાળકનો શારીરિક તથા માનસિક વિકાસ ધીમો જણાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.
- બાળકને સમય અનુસાર રસીકરણ યોગ્ય રીતે જરૂર કરાવવું.

## ૬ થી ૧૨ મહિના આહાર અને સ્તનપાન

- બાળકને ઘવડાવવાનું ચાલુ રાખવું, ઉપરનું ઉકાળીને હંડુ કરેલું ચોખ્ખુ દુધ આપવું આ માટે વાટકી ચમચી નો ઉપયોગ કરવો બોટલનો ઉપયોગ અતિહાનિકારક છે.
- ૬ માસની ઉંમર પછી એક થી બે ચમચી ઢીલા મસળેલા દાળ ભાત, ખીચડી, ગોળ અને ઘી કે તેલ નાખીને આપવાની શરૂઆત કરવી.
- ખોરાકની માત્રા, ઘટ્ટતા અને ખોરાક આપવાની સંખ્યા ધીમે ધીમે વધારવી અને થોડા સમય બાદ બાફીને મસળેલા શાક, કંદમૂળ(બટાટા), મસળેલા ફળો આપી શકાય.
- ૯ મહિના બાદ પ્રમાણમાં ઘટ્ટ એવો ખોરાક જેમ કે રોટલી, ભાખરીનું ચુરમુ બનાવીને દુધ કે દાળ સાથે આપો.
- બાળક ભુખ્યુ થાય તેના ચીન્હોને સમજો અને બાળકને યોગ્ય સમયે જમાડો.
- બાળક સાથે બેસીને જમવાનો આગ્રહ રાખો.
- બાળકને સમજાવી ફોસલાવીને ધીરજથી ખોરાક આપવો જબરજસ્તીથી ખોરાક કદી ન આપવો
- બાળકનો આહાર તૈયાર કરતા પહેલા અને બાળકને આપતા પહેલા તમારા અને બાળકના હાથ સાબુથી સાફ કરવા.
- બોટલ વડે દૂધ / પાણી પીવડાવવાથી જોખમ ઉભા થાય છે, જેવા કે બાળકને ઝાડા ઉલ્ટી, કાનમાં રસી, ન્યુમોનિયા વગેરે જેવા ચેપ વારંવાર લાગવાનો સંભવ રહે છે જે ઘણીવાર જીવલેણ પણ નિવડી શકે છે આથી બાળકને બોટલ વડે દૂધ/પાણી ન આપતા વાટકી અને ચમચી વડે જ આપો.
- એક વખતે એક વાટકી દિવસમાં ત્રણ વખત આપો.

## ૧ થી ૨ વર્ષ આહાર અને સ્તનપાન

- બાળક માંગે તેટલું ઘવડાવવાનું ચાલુ રાખો.
- ઘરમાં બનતો તમામ ખોરાક બાળકને મસળીને આપો.
- એક સાથે દોઢ વાટકી દિવસમાં પાંચ વખત આપો.

## રસીકરણ અંગેની માહિતી

- બાળકોમાં રસીકરણ એ ખુબ જ અગત્યનું પાસુ છે આપણી કહેવત મુજબ “આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવા ના જવાય” ઈલાજ કરતા અટકાવ હર્મેશા વધારે સારુ છે, સદનસીબે રસીકરણ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં થયેલા વિકાસને કારણે હવે બાળકોને ઘણા ગંભીર રોગો સામે રસીકરણથી રક્ષણ આપી શકાય છે.
- બાળકને રસી આપવાથી બાળકની સાથે સમાજને પણ રોગોથી રક્ષણ મળે છે અને તેનાથી સમાજના બીજા બાળકોને પણ આડકતરી રીતે ફાયદો થાય છે.
- રસીઓની બાબતમાં કેટલાક સામાન્ય મુદ્દાઓની ચર્ચા અહીં કરવામાં આવેલી છે જેનાથી રસીઓ અંગેની કેટલીક મુંઝવણોનો ઉકેલ વાલીઓને મળી શકે છે.

### ● રસીકરણ શું છે?

રસીકરણ બાળકોને ગંભીર રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. અને રોગોના જીવાણુઓ સામે લડવા માટે શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને સતેજ કરે છે.

### ● કુદરતી રોગ પ્રતિકારકતાથી રસી રોગ પ્રતિકારક કેવી રીતે અલગ પડે છે?

સામાન્ય રીતે બધા રોગોમાં રોગોના જીવાણુ વ્યક્તિના શરીરમાં દાખલ થાય છે, રોગ ઉત્પન્ન કરે છે અને છેવટે વ્યક્તિ રોગ મુક્ત થાય છે. આવા કિસ્સામાં રોગ લાગુ થયા પછી શરીર રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ કામે લગાડે છે. રસીકરણ બીજુ કંઈ નથી રોગના જીવાણુ અથવા તેનો ભાગ માત્ર છે, જેના ઉપર પ્રક્રિયા કરીને અથવા રૂપાંતર કરીને એની રોગ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ક્ષીણ કરી દેવામાં આવે છે પણ આ રસી આપવામાં આવે તોય શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં એ વધારો કરે છે. આ રીતે રસીકરણ દ્વારા રોગથી પીડાયા વગર રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

### ● માન્યતા : રસી મુકાવવી એના કરતા કુદરતી રોગ પ્રતિકારકતા વિકસાવવી એ બહેતર છે.

**વાસ્તવિકતા :** રસીકરણ અને કુદરતી ચેપ વચ્ચેનો અંતર એ રોગ પ્રતિકારકતા ની કિંમત ચુકવવા જેવું છે. કુદરતી રોગ પ્રતિકારકતા(ચેપ) ની કિંમત ચુકવવાનો અર્થ એ છે કે કોઈ માનસિક પીડામાંથી પસાર થાય, આની સામે એક રસીની કિંમત સાવ સામાન્ય છે.

### ● માન્યતા : રસીકરણ ઉપર આધાર રાખવાથી મારા બાળકની રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા નબળી પડે છે અથવા વિકસતી નથી.

**વાસ્તવિકતા :** રસીના જીવાણુઓથી શરીર સક્રિય થાય છે અને લોહીમાં રોગ સામે લડવા જંતુઓ ઉભા કરે છે. ભવિષ્યમાં જ્યારે પણ બાળક રોગના જંતુઓના સંપર્કમાં આવે ત્યારે આ જંતુઓ રોગ સામે પ્રતિકાર કરે છે.

### ● માન્યતા : રસીકરણથી ગંભીર આડ અસરો થાય છે.

**વાસ્તવિકતા :** લગભગ તમામ કિસ્સામાં રસીની કોઈ આડઅસર થતી નથી સિવાય કે એની અસરથી થોડો તાવ આવે અથવા ઈન્જેક્શન મુકવાની જગ્યાએ થોડો સોજો આવે, કેટલાક બાળક એલર્જી જેવી થોડી ગંભીર આડ અસર નો અનુભવ થતો હોય તો તમારા ડોક્ટરને અચુક કહો.

### ● રસીઓ- હા, પણ કેટલી?

તમે જાણો છો કે, ‘ઈલાજ કરતા અટકાવ બહેતર છે.’ સદનસીબે રસીકરણ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં થયેલા વિકાસના કારણે હવે બાળકોને ઘણા ગંભીર રોગો સામે સામે રસીકરણ થી રક્ષણ આપી શકાય છે. સામાન્ય રીતે એક બાળક રોજ રોજ કંઈ કેટલાય લાખ જંતુઓની વચ્ચે રહે છે, એ રોગથી પીડાય એના કરતા રસીકરણ દ્વારા રોગથી સુરક્ષિત રાખવું ઘણું મહત્વનું છે.

### ● માન્યતા : માંડું બાળક સ્વસ્થ, સક્રિય અને સરસ ખોરાક લેનાર છે માટે તેની રસીની જરૂર નથી.

**વાસ્તવિકતા :** રસીકરણનો હેતુ બાળકને સતત નિરોગી અને સ્વસ્થ રાખવાનો છે, કેમકે માંદગી આવે એ પહેલા જ બાળકને રોગ સામે સુરક્ષિત કરી દેવામાં આવે છે. જો તમે એની રાહ જુઓ કે બાળક માંદુ પડે પછી રસી મુકાવીએ, ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે, અને એ રસી તરત અસર નહીં કરે બાળકો સ્વસ્થહોય ત્યારે જ એમને રોગ પ્રતિકારકતાથી સજ્જ કરી દેવા જોઈએ.

### ● માન્યતા : મિશ્રીત રસીઓ વધુ આડ અસરો ઉત્પન્ન કરે છે.

**વાસ્તવિકતા :** મિશ્રીત રસીઓ પણ એટલી જ સુરક્ષિત છે જેટલી સુરક્ષિત સ્વતંત્ર રસીઓ છે, બાળકને એક જ મુલાકાતમાં એકથી વધારે રસીઓ ભેગી આપવાના પક્ષમાં બે વ્યવહારૂ પાસાં છે, પ્રથમ તો એ બાળકને પહેલામાં પહેલી તકે કુમળી વયમાં જ રોગ પ્રતિકારકતાથી સજ્જ કરી દેવા ; બીજુ એકથી વધારે રસી ભેગી આપીને ઓછા આટાં ફેરા, ઓછા ઈન્જેક્શન, જેથી માતા-પિતાના સમય અને પૈસાની બચત થાય, માનસિક રાહત રહે અને ખાસ તો બાળકને પીડામાંથી મુક્તિ મળે.

### ● માન્યતા : કેટલીક રસી છોડી દેવામાં આવે તો વાંધો નહીં.

**વાસ્તવિકતા :** સામાન્ય રીતે કેટલીક રસી છોડી દેવી એ સારી વાત નથી, આનાથી તમે તમારા બાળકને સંભવિત ગંભીર પ્રકારના રોગો સામે અસુરક્ષિત છોડી દો છો જે ટાળી શકાય એમ છે જો કોઈ રસી માટે તમને શંકા હોય તો તમારા ડોક્ટરને વાત કરો, જો તમારુ બાળક નક્કી કરેલ રસીકરણ ના સમય પત્રક મુજબ પાછળ રહી ગયુ હોય તો કેચ-અપ રસીકરણ પણ ઉપલબ્ધ હોય છે.

### ● માન્યતા : રસી ૧૦૦% અસરકારક ન હોય, તો શા માટે રસીકરણ ?

**વાસ્તવિકતા :** રસીકરણ એ રોગ સામેનું ખુબ જ અસરકારક

હથિયાર છે, ૮૫% થી ૯૯% કિસ્સાઓમાં આ કામ લાગે છે. શીતળા આ ઘરતી પરથી સમુળગી મીટાવી દેવામાં આવી છે અને પોલીયો, ડિપ્થેરીયા, પર્ટુસીસ, ટિકનપોક્સ, અને ગણસુત્રા જેવા રોગોમાં નોંધનીય રીતે ઘટાડો એ રસીકરણની શક્તિનું પ્રમાણ છે રસીની નિષ્ફળતા ભાગ્યેજ જોવા મળે છે અને આવા કિસ્સાઓમાં પણ રોગની ગંભીરતા પણ ખુબજ ઓછી હોય છે.

- **માન્યતા: રસીઓ ખુબ નાના બાળકો માટે કે ૨ થી ૪ વર્ષના બાળકો માટે રસીકરણની કોઈ જરૂર નથી.**

**વાસ્તવિકતા :** રસી નિશાળે જતા બાળકોથી માંડીને કિશોરાવસ્થા અને પુખ્ત ઉંમરમાં પણ અસર કરે છે તમારા બાળકન સુરક્ષિત રાખવું ખુબ જ મહત્વનું છે બહુ ઓછી રસીઓ (જેવી કે ડીટીપી) જીવન પર્યત સુરક્ષા નથી આપતી સમય જતા આ રસીઓની અસરકારકતા ક્ષીણ થઈ જાય છે, તેથી નિયમીત બુસ્ટરની જરૂર પડે છે. કેટલીક નવી રસીઓ (જેવી કે એચ પી વી) છે, જે સર્વાઈકલ કેન્સર સામે રક્ષણ આપવા માટે કિશોરાવસ્થામાં છોકરીઓને આપવામાં આવે છે કેટલીક રસીઓ (જેવી કે ફ્લુ)ની નિયમીત રીતે આપતા રહેવું જોઈએ કારણ કે આ રોગના વાયરસ બદલાતા રહે છે ઘણી રસીઓ માટે વય મર્યાદાનો બાધ નથી તમે કોઈ રસી ચૂકી ગયા હોય તો તમારા ડોક્ટરને પૂછો, કારણ કે તમે હંમેશા કેચ-અપ લઈ શકો છો.

- **મા- બાપને મૈત્રી ભરી ટકોર**

પુખ્તવયના લોકોને પણ રસીની જરૂર હોય, તમને કઈ રસીની જરૂર છે, તે તમારા ડોક્ટરને પૂછી લો, તમારુ બાળક તમારા ભરોસે જ છે!

### બી.સી.જી.ની રસી

- બી.સી.જી. ની રસી ક્ષય રોગ (ટીબી) સામે સુરક્ષા આપે છે ખાસ કરીને ગંભીર પ્રકારનો ક્ષય રોગ જેવા કે મગજનો, હાડકાનો કે લોહી દ્વારા ફેલાયેલ ટીબી
- આ રસી જન્મ પછી તરત જ અથવા શક્ય તેટલી વહેલી આપવી જરૂરી છે મોડુ થયું હોય તો પણ ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધી આ રસી આપી શકાય.
- આ રસી આખ્યા બાદ એક થી દોઢ મહીનામાં રસી મુક્યાની જગ્યા પર એક નાનું ટપકું દેખાય છે જેમાથી થોડા સમય માટે પાણી કે પરુ (રસી) નીકળી શકે છે તે ચાર મહીનાની અંદર રૂઝાય જાય છે.

### પોલીયોની રસી

- આ રસી પોલીયો માઈલીટીસ સામે રક્ષણ આપે છે જે એક ભયાનક બાળરોગ છે આ રોગથી હંમેશા માટે અશક્તિ, હાથપગનો લકવો થાય છે જે સ્થાયી અપંગતા અથવા મોતમાં પરિણમે છે. તે ભારતમાંથી હમણા થોડા સમય પહેલા જ નાબુદ થયેલ છે. પોલીયામાં બે પ્રકારની રસી આપવામાં આવે છે.
- ઓરલ પોલીયો વેક્સીન (OPV) : પહેલો ડોઝ જન્મ સમયે ત્યારબાદ છ (૬) મહિને અને નવ (૯) મહિને ડોઝ આપવામાં આવે છે બુસ્ટર ડોઝ દોઢ અને પાંચ વર્ષની ઉંમરે અપાય છે આ ઉપરાંત દર વર્ષે પ્લસ પોલીયોના ડોઝ (રવિવારે) ૫ વર્ષથી

નાના બાળકોને અપાય છે આ બન્ને ડોઝ બાળકો માટે આવશ્યક છે જે મોટેથી ટીપા સ્વરૂપે પીવડાવવામાં આવે છે.

- **ઈનએક્ટીવેટેડ પોલીયો વેક્સીન (IPV) :** આ રસી બાળકોને પોલીયોથી સંપૂર્ણ પણે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે. ઓપીવી અને આઈપીવી બન્ને રસી બાળકોને અપાવવી જોઈએ પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધી આ રસી આપી શકાય છે વધુ જાણકારી માટે તમે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો આ રસી ઈન્જેક્શન સ્વરૂપે અપાય છે.

### હિપેટાઈસીસ- બી (ઝેરી કમળા) ની રસી

- જે ચક્રતના ચેપી રોગ સામે રક્ષણ આપે છે જે હિપેટાઈસીસ-બી નામના વાઈરસ ના ચેપથી થાય છે આ રોગ આજીવન ચેપ, લીવર, કેન્સર, લીવરની નિષ્ફળતા અને મોતમાં પરિણમે છે.
- જન્મના ૨૪ કલાકમાં આ રસીનો પહેલો ડોઝ આપવાથી માતાને આ રોગ લોહીમાં હોય તો તેનો ફેલાવો બાળકમાં થતો અટકે છે.
- આ રસીના ત્રણ ડોઝ જન્મ સમયે, દોઢ મહિને અને છ મહિને આપવામાં આવે છે આ રસી કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિને આપી શકાય છે.

### ડીપીટીની રસી

- આ એક એવી સમન્વીત રસી છે જે ડિપ્થેરીયા, ઘનુર અને પર્ટુસીસ ની સામે રક્ષણ આપે છે.
- ડિપ્થેરીયામાં એક દળદાર પડદો ગળા અને શ્વાસ નળીની ક્રિયાની સમસ્યા, લકવો, હૃદય રોગ મોતનું કારણ બને છે.
- ઘનુર એક ગંભીર રોગ છે જેમા આપુ શરીર કમાનની જેમ ખેંચાય છે બાળકની શ્વસનક્રિયામાં મુશ્કેલી ઉભી થઈ શકે છે તેમજ મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.
- પર્ટુસીસ (મોટી ઉઘરસ) ચેપી રોગ છે જે બેક્ટેરીયા થી થાય છે અને શ્વાસનળીને અસર કરે છે જેમને આ રોગનો ચેપ લાગે છે તેઓ ૧૦ થી ૧૪ અઠવાડીયા જેટલા લાંબા સમય માટે ઉઘરસનો શિકાર બને છે બાળકો માટે આ ભયજનક રોગ છે.
- રસીના બે પ્રકાર છે.
- સામાન્ય (હોલસેલ) ડીપીટી : ઘણા દાયકાઓ જૂની છે. જે કેટલીક આડઅસરો સાથે સંકળાયેલી છે.
- જેન્ટલ (અસેલ્યુલર) ડીપીટી : જે લગભગ સરખી જ અસરકારકતા ધરાવે છે પરંતુ આડ અસરો ઓછી ધરાવે છે આ રસી એચ.આઈ.બી. અને આઈ.પી.વી સાથે સમન્વીત (combine) પણ ઉપલબ્ધ છે.

### ટી-ડીએપી રસી

- ૧૦ વર્ષથી ઉપરના બાળકોમાં ડીપીટીની અસરકારકતા ઘટતા આ રસી આપવાથી બાળકોને ડિપ્થેરીયા, પર્ટુસીસ અને ઘનુર સામે લાંબુ રક્ષણ મળે છે જે દર ૧૦ વર્ષે આપવી જોઈએ.

### એચ.આઈ.બી. (મગજના તાવ) ની રસી

- આ રસી મેનેન્જાઈટીસ (મગજ અને કરોડરજ્જુને લાગતો ગંભીર ચેપ) ન્યુમોનીયા (ફેફસાનો ચેપ), એપીગ્લોટાઈટીસ

(ગળાનો ચેપી રોગ) જે ઈન્ફ્લુએન્ઝા-બી તરીકે ઓળખાતા બેક્ટેરીયાના કારણે થાય છે તેનાથી રક્ષણ આપે છે આ રસી પાંચ વર્ષ સુધીના બાળકોમાં મુકી શકાય છે. ત્યારબાદ તેની જરૂર હોતી નથી.

### ન્યુમોકોકલ (ન્યુમોનીયાની રસી)

- આ રસી સ્ટ્રેપ્ટોકોકલ ન્યુમોનિયા નામના બેક્ટેરીયાથી જતા ન્યુમોનિયા (ફેફસાનો ચેપ) અને મગજના ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે.
- આ બન્ને રોગ બાળકોને હોસ્પિટલાઈઝેશન અને મોત સુધી પણ દોરી જાય છે. નાના બાળકોમાં (પાંચ વર્ષથી નાના) આ ગંભીર રોગ સૌથી વધુ જોવા મળે છે.
- તમારું બાળક જો હૃદય, ફેફસા કે લોહીની બીમારી ધરાવતું હોય તો તેમને આ રસી મુકાવવી અત્યંત જરૂરી છે.
- આ રસીના બે પ્રકાર છે.
- PCV-13 (Prevaner) જે ૧૩ પ્રકારના બેક્ટેરીયા સામે રક્ષણ આપે છે.
- PCV-10 (Synflorix) : જે ૧૦ પ્રકારના પેટા બેક્ટેરીયા સામે રક્ષણ આપે છે.

### ઓરીની રસી

- આ રસી ઓરીના ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે આ અત્યંત ચેપી રોગ છે જેમા સામે આવતા ૨૦ ટકા કિસ્સાઓમાં એકથી વધુ જટીલતાઓ જેવી કે કાનનો ચેપ, ફેફસાનો ચેપ થઈ શકે છે આવી જટીલતાઓ પાંચ વર્ષથી નાના બાળકોમાં સામાન્ય છે આ રસી મુકવાથી ઓરી સામે ૯૫ ટકાથી વધારે રક્ષણ મળે છે.

### રોટા વાયરસ (ઝાડા) ની રસી

- જે રોટા વાયરસથી થતા ઝાડા સામે રક્ષણ આપે છે જે શીશુઓમાં ઝાડા અને ડ્રીહાઈડ્રેશનનું સામાન્ય કારણ છે જે ભારતમાં ૫ લાખથી વધુ બાળકો માટે દવાખાનામાં દાખલ થવાનું અને ૧૫ લાખ બાળમૃત્યુનું કારણ બને છે. આ રોગના લક્ષણમાં સખત પાણી જેવા ઝાડા દિવસમાં ૧૦-૧૨ વખત આશરે ૫-૮ દિવસ રહે છે સારુ સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતાથી આ રોગના ચેપને અટકાવી શકાતો નથી પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં લગભગ દરેક બાળકને આ નો ચેપ લાગતો હોય છે.
- આ રસી મોઢેથી ટીપા સ્વરૂપે પીવડાવવાની હોય છે તેના બે-ત્રણ ડોઝ હોય છે આ રસી ૬ અઠવાડિયાની ઉંમર બાદ આપવાની હોય છે તેનો છેલ્લો ડોઝ ૩૨ અઠવાડિયા પહેલા આપી દેવાનો હોય છે.

### ઈન્ફુએન્ઝા (ફ્લુ) ની રસી

- ઈન્ફુએન્ઝાના વાયરસથી થતા શ્વાસના ચેપી રોગથી રક્ષણ આપે છે આ સામાન્યથી ગંભીર પ્રકારની (સ્વાઈનફ્લુ) માંદગી હોસ્પિટલાઈઝેશન અને મોતનું કારણ પણ બની શકે છે. આ રસી દર વર્ષે મુકવાની હોય છે આ રસી એક વર્ષથી નાના બાળકને તેમજ જો બાળક હૃદય, ફેફસા કે લોહીની બિમારી ધરાવતુ હોય તો ખાસ મુકાવવી જોઈએ.

### એમ.એમ.આર ની રસી

- ઓરી, ગાલપચોડીયા, અને રૂબેલા (જર્મનઓરી) સામે રક્ષણ આપે છે.
- ગાલપચોડીયા (Mumps) : લાળગ્રંથી ઉપર સોજો, તાવ અને સ્નાયુનો દુખાવો સામાન્યતઃ જોવા મળે છે પરંતુ ગંભીર જટીલતાઓ જેવીકે મગજ, કરોડરજ્જુ, વૃષણ, અંડાશય, સ્તન પર સોજો તેમજ બહેરાશ (સામાન્યતઃ હમેશને માટે) થઈ શકે છે.
- રૂબેલા (નુરબીબી) : જેમાં તાવ અને શીળસ થાય છે તેના સામે રક્ષણ આપશ્યક છે જો આ રોગ સગર્ભા સ્ત્રીને થાય તો ૮૫ ટકા કિસ્સામાં તેનું બાળક જન્મજાત ખોડખાંપણ સાથે જન્મે છે જેમા બહેરાશ, આંખનો મોતીયો, હૃદયરોગ, અને મંદબુદ્ધી જેવા લક્ષણો ખાસ છે.

### અછબડા (ચીકનપોકસ) ની રસી

- વેરીસેલા ઝોસ્ટરથી થતા રોગ સામે રક્ષણ આપે છે આ વાઈરસ ન્યુમોનીયા ને મગજના ચેપનું કારણ બની શકે છે આ જટીલતા બહુ ઓછી જોવા મળે છે પરંતુ ખુબ ગંભીર હોય છે લગભગ દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં એકવાર આ રોગનો શિકાર બને છે પરંતુ આ રસી લેવાથી અછબડા અને હર્પસિથી બચી શકાય છે અછબડા જો પુખ્તવયમાં થાય તો તે વધુ ગંભીર હોય છે જો અછબડા ન થયા હોય તો આ રસી કોઈપણ ઉંમરે લઈ શકાય છે.

### હિપેટાઈસીસ-એ (સાદા કમળા) ની રસી

- સાદો કમળો જે ખોરાક તથા પાણી દ્વારા ફેલાય છે તે લીવરના સોજા અને લીવર ફેલ્ચોરમાં પરીણામી શકે આ રસી મુકાવવાથી આ પ્રકારના કમળાથી બચી શકાય છે તેની રસી જન્મ સમયે મુકાતી ઝેરી કમળાની રસીથી અલગ છે. બે ડોઝ ૬ માસના અંતરે હોય છે. જે એક વર્ષની ઉંમર બાદ મુકવવાની હોય છે.

### ટાઈફોઈડની રસી

- આ બેક્ટેરીયાથી થતા રોગમાં ખુબ જ તાવ, પેટ અને માથાનો દુઃખાવો અને ક્યારેક આંતરડુ ફાટવાની શક્યતા રહે છે આ રસી મુકવાથી ટાઈફોઈડ થવાની શક્યતા અને તેની ગંભીરતા ઘણી ઘટી જાય છે આ રસી દર ત્રણ વર્ષે મુકવાની હોય છે.

### ગર્ભાશયના કેન્સરની રસી

- ગર્ભાશયનું કેન્સર સ્ત્રીઓમાં બીજા નંબરનું સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે ભારતમાં આ કેન્સર સ્તન કેન્સર કરતા વધુ સામાન્ય છે જેનાથી દરવર્ષે ૭૪૦૦૦ મૃત્યુ પામે છે.
- નિયમિત તપાસની સાથે આ રસીકરણથી ગર્ભાશયના મુખના કેન્સરની સામે ઉત્તમ સુરક્ષા આપે છે.
- આ રસી ૯ વર્ષની ઉંમરની યુવતીને બે/ત્રણ ડોઝમાં ઉંમર મુજબ મુકાવવાની હોય છે. આ રસી લગ્ન પહેલા મુકાવવી જોઈએ.