મુખ્ય સેવિકા

માતા-બાળ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા

ડેમો

03

પ્રશ્નો · જવાબ · સમજૂતી

અનુક્રમણિકા

માતા-બાળ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા

ક્રમ	વિષય	પાનું
૧	મુખ્ય મુદ્દા	૩
૨	માતાનું પોષણ અને બાળકની સંભાળ	૪
૩	સ્તનપાન અને બાળકનો ખોરાક	૫
૪	ખોરાક અને સ્વચ્છતા	૬
૫	વૃદ્ધિ, પોષણ અને આરોગ્ય સેવા	૭

(મુખ્ય પુસ્તક : ૧૨૦ પાનાં)

GUJTEST

માતા-બાળ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા

પ્રથમ હજાર દિવસ

ગર્ભાવસ્થાથી બાળકનાં પ્રથમ બે વર્ષ સુધીનો સમય પોષણ અને વિકાસ માટે મહત્વનો છે. માતાનું પોષણ, આરોગ્ય તપાસ, સ્તનપાન અને પૂરક આહાર બાળકના સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલા છે. પરિવારનો સહકાર માતાને યોગ્ય ભોજન, આરામ અને આરોગ્ય સેવા મેળવવામાં મદદ કરે છે.

સ્તનપાનની શરૂઆત

શક્ય હોય ત્યારે જન્મના પ્રથમ કલાકમાં સ્તનપાન શરૂ કરાવવું. શરૂઆતનું પીળાશ પડતું દૂધ બાળક માટે પોષક અને રક્ષણાત્મક મહત્વ ધરાવે છે. પ્રથમ છ માસ માત્ર સ્તનપાન કરાવવું. નિયમિત પાણી આપવું માત્ર સ્તનપાનની વ્યાખ્યામાં આવતું નથી.

પૂરક આહાર

છ માસ પૂરાં થાય પછી સ્તનપાન સાથે પૂરક આહાર શરૂ કરવો. ખોરાક નરમ અને પૂરતો ઘટ્ટ હોવો જોઈએ. માત્ર પાતળું દાળનું પાણી કે ખીચડીનું પાણી પૂરતું નથી. ઉંમર સાથે ખોરાકનો જથ્થો, વખત અને વિવિધતા વધારવી.

સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય સેવા

ખોરાક બનાવતાં અને બાળકને ખવડાવતાં પહેલાં હાથ સાબુથી ધોવા. પાણી, પાત્ર અને ખોરાકની સ્વચ્છતા જાળવવી. બીમારીમાં સ્તનપાન ચાલુ રાખવું અને જરૂરી આરોગ્ય સલાહ લેવી. ગંભીર લક્ષણ હોય તો સમયસર આરોગ્ય કેન્દ્ર સાથે જોડવું.

બાળકનો ખોરાક

સમય	મુખ્ય બાબત
જન્મ પછી શરૂઆતમાં	શક્ય હોય ત્યારે પ્રથમ કલાકમાં સ્તનપાન
પ્રથમ છ માસ	માત્ર સ્તનપાન
છ માસ પૂરાં થયા પછી	સ્તનપાન સાથે પૂરક આહાર
ઉંમર વધે તેમ	જથ્થો, વખત અને વિવિધતામાં વધારો
બીમારી વખતે	સ્તનપાન ચાલુ રાખવું અને જરૂરી આરોગ્ય સલાહ

GUJTEST

માતાનું પોષણ અને બાળકની સંભાળ

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૧. પોષણસંભાળના “પ્રથમ હજાર દિવસ” કયા સમયને દર્શાવે છે?

(અ) જન્મથી શાળાપ્રવેશ સુધી
(બ) પ્રથમ જન્મદિવસ પછીનાં હજાર દિવસ
(ક) માતાનાં લગ્ન પછીનાં હજાર દિવસ
(ડ) ગર્ભાવસ્થાથી બાળકનાં પ્રથમ બે વર્ષ સુધી

જવાબ : (ડ) ગર્ભાવસ્થાથી બાળકનાં પ્રથમ બે વર્ષ સુધી

સમજૂતી : આ સમયગાળામાં માતા અને બાળકના પોષણ, વૃદ્ધિ તથા વિકાસમાં સુધારો કરવાની મહત્વની તક મળે છે.

---

૨. સગર્ભા માતાના કુપોષણ વિશે કયું નિવેદન યોગ્ય છે?

(અ) ગર્ભસ્થ બાળકનું પોષણ માતાથી અસંબંધિત છે
(બ) માતા અને ગર્ભસ્થ બાળક બંને પર અસર પડી શકે
(ક) દેખાવ સારો હોય તો પોષણતપાસની જરૂર નથી
(ડ) માત્ર પ્રસૂતિ પછી જ અસર શરૂ થાય

જવાબ : (બ) માતા અને ગર્ભસ્થ બાળક બંને પર અસર પડી શકે

સમજૂતી : માતાનું અપૂરતું પોષણ બાળકની ગર્ભસ્થ વૃદ્ધિ અને જન્મવજનને અસર કરી શકે છે. પોષણ અને આરોગ્યતપાસ બંને મહત્વનાં છે.

---

૩. સગર્ભા માતાને પોષક ભોજન મળી રહે તે માટે પરિવારનો કયો સહકાર ઉપયોગી છે?

(અ) ભોજનની ઉપલબ્ધતા, આરામ અને સેવા સુધી પહોંચમાં મદદ
(બ) બાળકનો જન્મ થાય ત્યાં સુધી ભોજન સુધારો મુલતવી રાખવો
(ક) તપાસનો નિર્ણય માત્ર પડોશીને સોંપવો
(ડ) પોતાની ભૂખથી ઓછું ખાવા દબાણ કરવું

જવાબ : (અ) ભોજનની ઉપલબ્ધતા, આરામ અને સેવા સુધી પહોંચમાં મદદ

સમજૂતી : ઘરના સભ્યોનો સહકાર માતાની રોજિંદી જરૂરિયાત અને સલાહના અમલમાં મદદ કરે છે. પોષણસંભાળ પરિવાર સાથે જોડાયેલી છે.

---

૪. જન્મ પછી સ્તનપાનની વહેલી શરૂઆત માટે કયો સમય ભલામણ કરાયો છે?

(અ) પહેલા દિવસની રાત્રે
(બ) પહેલા ચોવીસ કલાક પછી
(ક) જન્મના પ્રથમ કલાકમાં
(ડ) શરૂઆતનું દૂધ પૂરું થાય પછી

જવાબ : (ક) જન્મના પ્રથમ કલાકમાં

સમજૂતી : વહેલી શરૂઆતથી બાળકને શરૂઆતનું દૂધ મળે છે અને સ્તનપાન સ્થાપિત કરવામાં મદદ મળે છે.

GUJTEST

સ્તનપાન અને બાળકનો ખોરાક

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૫. શરૂઆતના પીળાશ પડતા દૂધ અંગે કયો સંદેશ યોગ્ય છે?

(અ) તેના બદલે મધથી શરૂઆત કરવી
(બ) તે બાળકને પીવડાવવું જોઈએ
(ક) ત્રણ દિવસ સુધી તેના બદલે પાણી આપવું
(ડ) તે કાઢી નાખીને પછીનું દૂધ આપવું

જવાબ : (બ) તે બાળકને પીવડાવવું જોઈએ

સમજૂતી : શરૂઆતનું દૂધ બાળક માટે પોષક અને રક્ષણાત્મક મહત્વ ધરાવે છે. તેને બિનજરૂરી રીતે ફેંકી દેવું યોગ્ય નથી.

---

૬. ચાર માસના બે શિશુની નોંધ: Aને માતાનું દૂધ અને સૂચિત દવા મળે છે. Bને માતાનું દૂધ તથા નિયમિત પાણી મળે છે. માત્ર સ્તનપાનની વ્યાખ્યામાં કોણ આવે?

(અ) બંનેમાંથી કોઈ નહીં
(બ) શિશુ B
(ક) બંને શિશુ
(ડ) શિશુ A

જવાબ : (ડ) શિશુ A

સમજૂતી : માત્ર સ્તનપાનની વ્યાખ્યામાં સૂચિત દવા જેવા અપવાદ હોઈ શકે છે; નિયમિત પાણી આપવું તેમાં આવતું નથી. તબીબી સલાહનું અનુસરણ કરવું.

---

૭. છ માસ પૂરાં થયેલા બાળક માટે સામાન્ય યોગ્ય આયોજન કયું?

(અ) સ્તનપાન બંધ કરીને પાતળું દાળનું પાણી જ આપવું
(બ) એક વર્ષ સુધી સ્તનપાન સિવાય કંઈ શરૂ ન કરવું
(ક) કુટુંબનું ખૂબ તીખું ભોજન એ જ સ્વરૂપે આપવું
(ડ) સ્તનપાન સાથે નરમ પૂરક આહાર શરૂ કરવો

જવાબ : (ડ) સ્તનપાન સાથે નરમ પૂરક આહાર શરૂ કરવો

સમજૂતી : છ માસ પછી વધતી જરૂરિયાત માટે પૂરક આહાર જરૂરી બને છે. તે સ્તનપાનનો ઉમેરો છે.

---

૮. સાત માસના બાળકને બહુ પાતળી ખીચડી આપવામાં આવે છે. સુધારો કયો યોગ્ય છે?

(અ) ખીચડી ગાળી ફક્ત પાણી આપવું
(બ) નરમ અને પૂરતી ઘટ્ટ ખીચડી આપવી
(ક) ચમચી વાપરવાને બદલે બોટલમાં એ જ ખોરાક આપવો
(ડ) વધુ પાણીથી ખીચડીની માત્રા વધારવી

જવાબ : (બ) નરમ અને પૂરતી ઘટ્ટ ખીચડી આપવી

સમજૂતી : ખૂબ પાતળા ખોરાકના દરેક કોળિયામાં ઊર્જા અને પોષકતત્ત્વો ઓછાં મળે છે. ઉંમરને યોગ્ય નરમ અને ઘટ્ટ ખોરાક વધુ ઉપયોગી છે.

ખોરાક અને સ્વચ્છતા

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૯. પૂરક આહારના સમય દરમિયાન સંભાળ રાખનારનો કયો અભિગમ યોગ્ય છે?

(અ) દરેક વખતે ખોરાકના બદલે પીણું આપવું
(બ) બાળક રડે ત્યારે દરેક કોળિયો દબાણથી આપવો
(ક) ધીરજથી બાળકના સંકેતો જોઈ ખવડાવવું
(ડ) બીજા બાળક જેટલો જ સમય અને જથ્થો ફરજિયાત રાખવો

જવાબ : (ક) ધીરજથી બાળકના સંકેતો જોઈ ખવડાવવું

સમજૂતી : બાળકની ભૂખ અને તૃપ્તિના સંકેતો સાથે ધીરજભર્યો પ્રતિભાવ ખવડાવવાની પ્રક્રિયાનો ભાગ છે. દબાણથી ખોરાક અંગે નકારાત્મક અનુભવ થઈ શકે છે.

---

૧૦. બાળકને ઝાડા થયા હોય ત્યારે સ્તનપાન અંગે સામાન્ય યોગ્ય પગલું કયું?

(અ) સ્તનપાન ચાલુ રાખવું અને જરૂરી આરોગ્યસલાહ લેવી
(બ) ઝાડા મટે ત્યાં સુધી સ્તનપાન બંધ કરવું
(ક) દરેક સ્તનપાનના બદલે મીઠું વાળું પાણી આપવું
(ડ) દૂધ ઘટાડીને બાળકને ઉપવાસ કરાવવો

જવાબ : (અ) સ્તનપાન ચાલુ રાખવું અને જરૂરી આરોગ્યસલાહ લેવી

સમજૂતી : બીમારીમાં સ્તનપાન અને યોગ્ય ખોરાક ચાલુ રાખવો મહત્વનો છે. નિર્જલીકરણ કે ગંભીર લક્ષણમાં સમયસર સારવાર જરૂરી છે.

---

૧૧. ચેપ અટકાવવા કઈ જોડીમાં બંને પગલાં ઉપયોગી છે?

(અ) સ્વચ્છ પાત્ર રાખવું; કાચા-રાંધેલા ખોરાકનો સંપર્ક રાખવો
(બ) ખવડાવતાં પહેલાં હાથ ધોવા; ખોરાક માટે સલામત પાણી
(ક) ખોરાક ઢાંકવો; બાળકના મળનો ખુલ્લામાં નિકાલ કરવો
(ડ) ખવડાવતાં પહેલાં હાથ ધોવા; અસુરક્ષિત પાણી ગાળી જ વાપરવું

જવાબ : (બ) ખવડાવતાં પહેલાં હાથ ધોવા; ખોરાક માટે સલામત પાણી

સમજૂતી : પાણી, હાથ, પાત્ર અને મળના યોગ્ય નિકાલની સ્વચ્છતા સાથે જાળવવી. માત્ર દેખીતું ગાળણ દરેક પ્રકારનું પાણી પીવા સલામત બનાવતું નથી.

---

૧૨. પૂરક આહાર આપતા પરિવારને પાણી અંગે કયો સંદેશ યોગ્ય છે?

(અ) પાણીમાં ખાંડ ઉમેરવાથી ચેપનું જોખમ દૂર થઈ જાય
(બ) સાફ દેખાતું દરેક પાણી પીવા સુરક્ષિત જ હોય
(ક) સંગ્રહપાત્ર ઢાંકવાથી મૂળ અસુરક્ષિત પાણી શુદ્ધ થઈ જાય
(ડ) પીવા અને ખોરાક બનાવવા સલામત પાણી વાપરવું

જવાબ : (ડ) પીવા અને ખોરાક બનાવવા સલામત પાણી વાપરવું

સમજૂતી : પાણીનો સલામત સ્રોત, યોગ્ય શુદ્ધીકરણ અને સ્વચ્છ સંગ્રહ મહત્વનાં છે. માત્ર દેખાવ પરથી સલામતી જાણી શકાતી નથી.

વૃદ્ધિ, પોષણ અને આરોગ્ય સેવા

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૧૩. વારંવાર બીમાર પડતા બાળકનું વજન વધતું નથી. મુખ્ય સેવિકાએ શું કરાવવું?

(અ) માપની ખાતરી, આહાર-બીમારીની માહિતી અને આરોગ્યમૂલ્યાંકન

(બ) આગલા તહેવાર સુધી માપ લેવાનું ટાળવું

(ક) વજનની નોંધ સુધારી સમૂહની સરેરાશ જેટલી કરવી

(ડ) એક જ ખોરાકનો જથ્થો વધારી તપાસનું કામ પૂરું માનવું

જવાબ : (અ) માપની ખાતરી, આહાર-બીમારીની માહિતી અને આરોગ્યમૂલ્યાંકન

સમજૂતી : વૃદ્ધિ અટકવા પાછળ આહાર, ચેપ કે અન્ય પરિબળ હોઈ શકે છે. યોગ્ય નોંધ અને સેવા સાથે જોડાણ જરૂરી છે.

---

૧૪. પોષણ પરામર્શમાં માતાની વાત પૂરી સાંભળવી શા માટે જરૂરી છે?

(અ) બધી માતાઓનું કારણ એકસરખું સાબિત કરવા

(બ) તપાસ કે માપની જરૂરિયાત દૂર કરવા

(ક) તેની મુશ્કેલી અને અમલમાં આવી શકે એવો ઉપાય સમજવા

(ડ) પહેલેથી નક્કી કરેલો જવાબ લાંબો કરવા

જવાબ : (ક) તેની મુશ્કેલી અને અમલમાં આવી શકે એવો ઉપાય સમજવા

સમજૂતી : પરામર્શ બેતરફી પ્રક્રિયા છે. વાસ્તવિક મુશ્કેલી જાણ્યા પછી વ્યવહારુ સલાહ અને અનુસરણ ગોઠવી શકાય છે.

---

૧૫. કિશોરીના પોષણ અને માતા-બાળ આરોગ્ય વચ્ચેનો સંબંધ કયો છે?

(અ) કિશોરીમાં આહારની વિવિધતા ઉપયોગી નથી

(બ) બંને વિષયો વચ્ચે જીવનચક્રનો સંબંધ નથી

(ક) કિશોરીનું પોષણ ભવિષ્યના માતૃત્વ અને સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે

(ડ) પોષણનું મહત્વ પ્રથમ પ્રસૂતિ પછી જ શરૂ થાય

જવાબ : (ક) કિશોરીનું પોષણ ભવિષ્યના માતૃત્વ અને સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે

સમજૂતી : જીવનના જુદા તબક્કાનું પોષણ જોડાયેલું છે. કિશોરીની વૃદ્ધિ અને પોષણસંભાળ ભવિષ્ય માટે પણ મહત્વની છે.

---

૧૬. ગંભીર લક્ષણવાળા બાળકને આરોગ્યકેન્દ્ર મોકલ્યા પછી મુખ્ય સેવિકાનું યોગ્ય અનુસરણ કયું?

(અ) બાળક સેવા સુધી પહોંચ્યું અને આગળની સલાહ મળી તેની ખાતરી

(બ) સંદર્ભ આપતાં જ નોંધનો હેતુ પૂરો માનવો

(ક) આગામી મુલાકાતમાં માત્ર હાજરીનો આંકડો જોવો

(ડ) પરિવાર પાસેથી ફરી સંપર્ક ન થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવી

જવાબ : (અ) બાળક સેવા સુધી પહોંચ્યું અને આગળની સલાહ મળી તેની ખાતરી

સમજૂતી : સંદર્ભ સેવા આપવી સાથે સેવા ખરેખર મળી કે નહીં તે જાણવું પણ જરૂરી છે. તે સંભાળમાં સાતત્ય રાખે છે.
