राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान
(2005-2012)

'आशा'साठी
पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - २

महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा,
'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान'साठी

साथी प्रकाशन

‘आशा’साठी
पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - २

महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा,

‘राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान’साठी

साथी प्रकाशन

आभार

- महाराष्ट्रातील केवळ कमी शिकलेल्या 'आशा'साठी नाही तर सर्व 'आशां'च्या प्रशिक्षणासाठी 'पूरक साहित्य' म्हणून या पुस्तकाची निवड केल्याबद्दल तसेच हे पुस्तक महाराष्ट्रातील सर्व आशांना देण्यासाठी त्याच्या ९००० प्रती घेण्याचा निर्णय घेण्याबद्दल श्री. मधुकर चौधरी, संचालक, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान' महाराष्ट्र; डॉ. प्रकाश डोके, आरोग्य सेवा संचालक; डॉ. सतीश पवार, उपसंचालक, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान' महाराष्ट्र; श्रीमती चंद्रा अय्यंगार, प्रधान सचिव, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभाग आणि श्रीमती वंदना कृष्णा, कमिशनर, कुटुंब कल्याण विभाग यांचे आभारी आहोत.
- या पुस्तकाच्या मसुद्याची छाननी करून त्यात काही ठोस सुधारणा सुचवल्याबद्दल डॉ. सतीश पवार व डॉ. वाय. पी. मुळे यांचे आभार.
- पुस्तकाचा अंतिम मसुदा काळजीपूर्वक वाचून त्यात सुधारणा सुचवल्याबद्दल डॉ. मोहन देशपांडे व डॉ. सारिका चतुर्वेदी यांचे आभार.
- चंद्रशेखर जोशी यांनी रेखाचित्रे काढून दिली आणि एन. आर. एंटरप्रायझेसने कमी वेळात छपाई करून दिली याबद्दल त्यांचे आभार.
- या पुस्तकाला आकार देण्यासाठी 'साथी'चे -
  - शैलजा आरळकर, डॉ. नितीन जाधव, मकरंद पुरोहित, तृप्ती जोशी, भाग्यश्री खैरे यांनी या पुस्तकाचा पहिला मसुदा बनवण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारे भरीव योगदान दिले;
  - भाग्यश्री खैरे यांनी या पुस्तकाचा अंतिम मसुदा बनवण्याचे काम केले;
  - डॉ. निलांगी नानल, डॉ. अभिजित मोरे यांनी वैद्यकीय मुद्दे तपासून दिले.
  - शारदा महल्ले यांनी नेहमीच्या आत्मियतेने संगणकावर जुळवणी केली;

  यासाठी त्यांचे आभार.

***

‘आशा’ साठी दोन शब्द

‘आशा’ म्हणून तुमची निवड झाली आहे याबद्दल तुमचे अभिनंदन! ‘राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान’ या २००५ पासून सुरू झालेल्या नव्या कार्यक्रमात काही राज्यांमध्ये प्रत्येक खेड्यात ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्ती नेमण्याचे केंद्र सरकारने ठरवले. त्याचे अनेक संस्था संघटनांनी स्वागत केले कारण गेली कित्येक वर्षे निरनिराळ्या आरोग्य संघटनांनी सरकारकडे मागणी केली होती की प्रत्येक गावामध्ये एक आरोग्य- कार्यकर्ती नेमली जायला हवी. तुमच्या सारख्या आरोग्य कार्यकर्तीची खूप गरज आहे. कारण एकतर भारतामध्ये प्रत्येक गावात एखादा डॉक्टर जाऊन राहील असे होणे येत्या काही दशकात तरी शक्य नाही. दुसरे म्हणजे ज्या आजारांवर निदान सुरुवातीचे उपचार करण्यासाठी डॉक्टरांची गरज नसते अशा आजारांवर साधे उपचार करण्याचे काम आरोग्य-कार्यकर्ते व्यवस्थित करू शकतात असा अनेक ठिकाणचा अनुभव आहे. तिसरे म्हणजे गावातील लोकांना त्यांच्या आरोग्याबाबत सल्ला देणे, त्यांचे शंका - निरसन करणे, त्यांच्या मनातील भिती घालवणे हे महत्त्वाचे कामही आरोग्य कार्यकर्ते करू शकतात. या शिवाय सरकारी व खाजगी क्षेत्रात कोण-कोणत्या वैद्यकीय आरोग्य-सेवा मिळतात, त्या कशा मिळवायच्या, त्या मिळवतांना आपले मानवी हक्क कसे बजावायचे याचे गावातल्या लोकांना मार्गदर्शन करायचे कामही हे आरोग्य- कार्यकर्ते करू शकतात. ही कामे आपल्या गावातील लोकांसाठी करायचे आव्हान तुम्हा ‘आशां’ पुढे आहे. हे करण्यासाठी तुम्हाला नीट प्रशिक्षण मिळायला हवे. या प्रशिक्षणासाठी उपयोगी पडावे म्हणून हे पुस्तक तुमच्यासाठी बनवलेले आहे.

या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हे पुस्तक मुख्यतः चित्ररूप आहे. असे चित्ररूप पुस्तक बनवण्यामागचे कारण म्हणजे मुख्यतः लिखित स्वरूपातील पुस्तक तुम्हाला समजणे अवघड जाईल. कारण मराठीतून तुमचे शिक्षण झाले असले तरी मराठी ही तुमची मातृभाषा नाही. आदिवासी भागातील शाळांमध्ये मराठी फारसे नीट शिकवले जात नाही व मराठीत शिक्षण घेऊनही तुम्हाला बरीच वर्षे झाली आहेत. तसेच मधल्या काळात मराठी वाचनाची फारशी सवयही तुमच्यापैकी अनेकांना नसेल. शिवाय काही जणींचे शिक्षणही आठवीपर्यंत झालेले नाही. त्यामुळे विशेषतः आठवीपेक्षा कमी शिक्षण झालेल्यांसाठी मुख्यतः हे पुस्तक बनवले आहे. सार्वजनिक आरोग्य संस्था, नागपूर यांनी भाषांतरित केलेल्या ‘आशा प्रशिक्षण पुस्तिका क्र. २’ या पुस्तकातील धडे या पुस्तकात चित्ररूपात मांडले आहेत. त्यामुळे हे पुस्तक ‘आशा प्रशिक्षण पुस्तिका क्र. २’ ला पूरक आहे.

विशेषतः कमी शिकलेल्या आरोग्य कार्यकर्त्यांसाठी, आम्ही (मी व माझे सहकारी डॉ. अभय शुक्ला) २००० साली आरोग्य साथी-भाग १ व भाग २ ही पुस्तके बनवली. आरोग्य कार्यकर्तीला जे काम करायचे आहे त्यासाठी आवश्यक एवढीच व नेमकी माहिती पुस्तकात देणे, अकारण माहितीचा बोजा टाळणे ही पध्दत आम्ही ही पुस्तके बनवताना वापरली. ही पध्दत तसेच या दोन पुस्तकांमधील चित्रे व मजकूर आम्ही या पुस्तकातही वापरले आहे. तसेच याचबरोबर ‘साथी-सेहत’च्या विविध प्रकाशनांमध्ये ‘स्त्री-आरोग्य’ विषयक चित्रांचाही हे पुस्तक बनवतांना उपयोग केला आहे.

आम्हाला आशा आहे की तुम्हाला हे पुस्तक मदतकारक होईल. आपली मते व सूचना आपल्या प्रशिक्षकांमार्फत किंवा शक्य असेल तर थेटपणे जरूर कळवा.

२८ नोव्हेंबर, २००८
महात्मा ज्योतिबा फुले, स्मृतिदिन

डॉ. अनंत फडके
को-ऑर्डिनेटर,
साथी

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पान क्र.
१.	मासिक पाळी आणि प्रजनन	१
२.	गरोदरपणातील काळजी	१७
३.	बाळंतपणात व त्यानंतर लक्षात ठेवायच्या गोष्टी	३९
४.	नवजात बाळाजी काळजी	४८
५.	असुरक्षित गर्भपात व वैद्यकीय गर्भपात	५५
६.	लसीकरण	६४
७.	जुलाब	७४
८.	श्वसनाचे आजार व श्वसनदाह (न्युमोनिया)	८३
९.	लहान मुलांचा आहार (स्तनपान व पूरक आहार)	९४
१०.	ताप	१०८