ebrothers.com, for detailed information on nursing books, visit our website www.jaypeebrothers.com, for detailed information on nursing books

चाइल्ड हैल्थ नर्सिंग फॉर ए.एन.एम.

Child Health Nursing for ANM (in Hindi)

As per INC Syllabus



Including Fully Solved Latest Question Papers

2nd Edition

Monika Dean

Foreword
Lekha Singh Bist

JAYPEE

Contents

1. वृद्धि एवं विकास (Growth and Development) 1
2. शिशुओं और बालकों के लिए पोषण (Nutrition of Infants and Children) 21
3. बच्चों का अधिकार (Children's Right) 30
4. बीमार बच्चों की देखभाल (Care of the Sick Child) 33
5. स्कूली बच्चों की देखभाल (Care of School Children) 50
6. किशोरों की देखभाल (Care of Adolescents) 59
7. किशोरियों की देखभाल (Care of Adolescent Girls) 62

प्रश्नोत्तर (Solved Papers) 67

- Question Papers 2022—2016 69
- Multiple Choice Question 87
  - Objective Questions 87
  - Fill in the Blanks 102
  - True or False 106
  - Abbreviations 107
- Short and Long Questions and Answers 109

1
अध्याय

वृद्धि एवं विकास
(Growth and Development)

शारीरिक वृद्धि एवं विकास का अध्ययन करने से पहले इन दोनों शब्दों में अन्तर समझना आवश्यक है।

शारीरिक वृद्धि – इसकी परिभाषा के अन्तर्गत शरीर के आकार-प्रकार एवं विभिन्न अंगों में वृद्धि होना सम्मिलित है जिसके परिणामस्वरूप बालक शारीरिक रूप से परिपक्व होता है।

शारीरिक विकास – इसका तात्पर्य शरीर के विभिन्न अंगों के क्रियात्मक रूप से सक्रिय होने से है। उदाहरणार्थ जब कोई बालिका किशोरावस्था में प्रवेश करती है तो उसकी शारीरिक वृद्धि लगभग पूर्ण हो जाती है किन्तु उसमें प्रजनन अर्थात संतान उत्पत्ति की शक्ति का संचार शारीरिक विकास के द्वारा ही सम्पन्न होता है।

सामान्यत: शारीरिक वृद्धि और विकास की व्याख्या में स्पष्ट रूप से अन्तर करना अत्यन्त कठिन सिद्ध होता है। बालकों में विकास परस्पर समानान्तर गति से होता है।

1. शारीरिक (ऊँचाई, वजन एवं अंग-विशेष वृद्धि)
2. मानसिक (मांसपेशियों एवं विभिन्न कार्यकलापों पर नियंत्रण तथा दक्षता स्थापित करना)
3. भावात्मक (भावनाएँ, विचार एवं दृष्टिकोण)

इस प्रकार शारीरिक वृद्धि को सेंन्टीमीटर, किलोग्राम आदि मापदण्डों के द्वारा नापा व मापा जा सकता है किन्तु बालक के विकास की जानकारी हेतु उसके शारीरिक, मानसिक, भावात्मक एवं सामाजिक पहलूओं की जानकारी उपलब्ध करना अति आवश्यक है।

परिपक्वता – शारीरिक वृद्धि एवं विकास पूर्ण होने पर बालक परिपक्व हो जाता है। परिपक्व होने पर वह अपने वंशानुगत पैतृक गुणों को जीन्स के द्वारा संचारित करने मे समर्थ हो जाता है।

वृद्धि का क्रम या नियम – बालकों की वृद्धि एक निश्चित क्रम के अनुसार होती है अर्थात एक नवजात शिशु पहले बैठना उसके बाद खड़ा होना और तत्पश्चात चलना सीखता है। इस क्रम की विपरीत दशा कदापि संभव नहीं है।

वृद्धि की गति – शिशु की शारीरिक वृद्धि के लिए कोई उचित-अनुचित समय नहीं है। प्रत्येक बच्चा अन्य बच्चे से सर्वथा भिन्न होता है। अत: उसकी शारीरिक वृद्धि भी विभिन्न समय मे होती है। एक ही परिवार के बच्चों की शारीरिक वृद्धि अलग-अलग समय पर होती है।

बालक के जीवन की अवस्थाएँ (Stage of Child Life)

शैशवास्था – एक वर्ष की उम्र तक नवजात शिशु को शिशु (Infant) कहते हैं शिशु अपनी वृद्धि और विकास के लिए पूर्णतया अपनी माता पर निर्भर रहता है शिशु की मुख्य आवश्कताएँ अच्छा पोषण और उचित देखभाल है नवजात शिशु के लिए 6 माह की उम्र तक माता का दूध सर्वोत्तम आहार है। 6 माह बाद उसे अतिरिक्त पोषण शुरू कर दिया जाता है उसे weaning कहते है। करीब 12 माह की उम्र में स्तनपान बंद कर दिया जाता है। इस अवधि के दौरान शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि तेजी से होती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा माताओं को शिशुओं के पोषण के बारे में सिखाना और समझाना चाहिए। एक वर्ष की उम्र में शिशु खड़ा होना और सहारे के साथ चलना शुरू कर देता है।

पूर्व शालेय बालक – पाँच वर्ष से कम उम्र वाले बालक को पूर्व शालेय बालक कहते हैं। इस अवधि में बालक के मस्तिष्क का विकास शीघ्रता से होता है बालक स्वयं खाना खाने लगता है बोलना शुरू कर देता है ओर कहानियाँ सुनना पसंद करता है इस अवस्था में माता को बच्चे का पूरा घ्यान रखना चाहिए।

JAYPEE BROTHERS

बाल्यावस्था – 5 से 15 वर्ष की उम्र तथा बालक स्कूल में पढने जाता है वह बहुत सक्रिय हो जाता है मानसिक विकास शीघ्रता से होता है और 8 वर्ष की उम्र तक पूरा हो जाता है। बालक का मस्तिष्क का आकार व्यस्क के मस्तिष्क के समान हो जाता है। बालक स्वतंत्र हो जाता है और ज्यादा समय अपने दोस्तों के साथ बिताता है।

किशोरावस्था – प्रत्येक बालक और बालिका के जीवन में यह अवस्था अत्यन्त संवेदनशील एवं नाजुक होती है उसका लगाव साहसिक कार्यों को करने में रहता है तरह–तरह की काल्पनिक बातें सोचते हैं। किशोरावस्था में बालक व बालिकाएँ स्वतंत्र रहना पसंद करते हैं और अपने से बडों की बातें या उनकी सीख देने को बुरा मानते हैं। शारीरिक वृद्धि शीघ्रता से होती है इस अवस्था में यौवनारम्भ या सेक्स परिपक्वता शुरू हो जाती है।

वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले कारक (Factors Affecting Growth and Development)

1. **प्रसवपूर्ण पहलू** – शिशु जन्म के पूर्व, गर्भाशय में भ्रूण के विकास और वृद्धि पर प्रभाव पड़ता है निम्न कारणों से भ्रूण को हानि होती है।
   - कुपोषण ग्रस्त माता
   - शारीरिक चोट जैसे यदि माता गिर जाती है तो उसके उदर भाग (पेट का भाग) में धक्का लगता है
   - गर्भावस्था के प्रथम तीन माह मे माता द्वारा ली गई दवाईयों द्वारा
   - प्रथम तीन माह में वाइरस संक्रमण
   - गर्भावस्था में सिफिलिस मधुमेह या टॉक्सीमिया होना।
2. **माता का पोषाहार पहलू** – गर्भावस्था में अपर्याप्त और अपोषक आहारों के कारण जन्म के समय शिशु का वजन कम रहता है तथा वह बीमार हो जाता है या उसकी मृत्यु हो जाती है। ऐसे बच्चे स्वस्थ रहते हैं जिनकी माताएँ गर्भावस्था में आवश्यक और पर्याप्त पोषाहार लेती है इसलिये इस अवस्था में पर्याप्त संतुलित आहार लेना बहुत महत्वपूर्ण है।
3. **आनुवांशिक या वंशानुपात पहलू** – वंशानुपात का अर्थ पारिवारिक गुणो का पालकों से बच्चों में आना होता है वृद्धि और विकास, विशेष रूप से ऊँचाई और वजन आनुवंशिक रूप से प्रभावित होते हैं। जैसे – पंजाब में पैदा हुआ बालक दक्षिण भारत में जन्म बालक की तुलना में लम्बा होगा।
4. **पर्यावरण पहलू** – इनका शिशु की वृद्धि ओर विकास पर अत्यधिक प्रभाव पडता है। इनमें निम्न हैं –
   - पूरा वातावरण
   - घरों की बनावट, संचालन और स्वच्छता
   - बच्चों का पोषण
   - कसरत विश्राम और मनोरंजन
   - संक्रमण और चोटें

सामाजिक आर्थिक स्थितियाँ – परिवारों में रहन–सहन का काफी प्रभाव पड़ता है आर्थिक रूप से सम्पन्न में बच्चों का बेहतर स्वास्थ्य और अधिक वजन ऊँचाई के होते हैं गरीब परिवारों में बच्चों को अच्छा एवं पर्याप्त कपड़े तथा शिक्षा प्राप्त नहीं होता है। इन परिस्थितियों में बच्चे अक्सर बीमार रहते हैं तथा उनकी मृत्यु भी हो सकती है।

मनोशारीरिक विकास की नियत अवस्थाएँ

हलचल – 12 से 16 सप्ताह की उम्र में शिशु अपना पूरा सिर संभालने लगता है करीब 20 सप्ताह में बालक सहारे के साथ बैठ सकता है ओर करीब 26 सप्ताह में बिना सहारे के बैठने लगता है 22 सप्ताह में बालक सहारे के साथ खड़ा हो सकता है।

JAYPEE BROTHERS

घुटने के बल चलना – करीब 32 सप्ताह में बालक घुटनों के बल चलने लगता है 45 सप्ताह में बालक सहारे के साथ और 52 सप्ताह में बिना सहारे के साथ चलने लगता है।

बोलना – करीब 10 माह में बालक मा–मा दा–दा आदि शब्द बोलना शुरू कर देता है धीरे –धीरे वह शब्दो को समझने लगता है और 2 वर्ष की उम्र में वह बोलना शुरू कर देता है।

दाँत निकलना – नीचे के 2 इनसाइजर दाँत सामान्यतया 4 से 6 माह के उम्र में निकलते हैं। करीब 10-12 माह की उम्र में 6-8 दाँत निकल आते हैं। 1½ वर्ष की उम्र में बालक के मुँह में 12 दांत निकल आते हैं। 2 वर्ष की उम्र में 16 और 2½ वर्ष की उम्र मे 20 दांत व 3 वर्ष की उम्र में 24 दांत निकल आते हैं।

पहले पाँच वर्षों में बालक की वृद्धि और विकास की महत्वपूर्ण विकास अवस्थाएँ (Milestones)

उम्र	महत्वपूर्ण बातें
नवजात	• जन्म वजन 2.7 एवं 2.9 कि.ग्रा. के बीच वजन • 48 से 50 सेमी लम्बाई, जन्म के समय
1 से 3 माह	• 200 ग्राम/सप्ताह या 800 ग्राम/माह वजन में वृद्धि • जब उदर (पेट) के सहारे लेटाया जाता है तब सिर उठाना • पीठ या उदर के सहारे बाजू से उलटना
4 से 6 माह	• 150 ग्राम/सप्ताह या 600 ग्राम प्रति वजन में वृद्धि • आंखों के सामने हिलने वाली वस्तुओं को समझने लगता है। • बैठी हुई स्थिति मे उठाया जाता है तो पीठ एकदम सीधी रहती है। • उदर से पीठ के सहारे उलट सकता है • नीचे के दो इनसाइजर दांत दीख सकते हैं।
7 से 9 माह	• 100 ग्राम प्रति सप्ताह या 400 ग्राम/माह वजन में वृद्धि • उदर से पीठ के सहारे आसानी से उलट जाता है • विना सहारे के बैठ जाता है • घुटनों के बल चलना शुरू कर सकता है।
10 से 12 माह	• 50 से 75 ग्राम प्रति सप्ताह या 200 से 300 ग्राम प्रति माह वजन में वृद्धि • 1 वर्ष के अंत में ऊँचाई 2.5 सेमी. बढ जाती है • 6 से 8 दांत निकल आते हैं • बिना सहारे के खड़ा हो सकता है • अकेले चल सकता है • अगूंठे और अंगूलियों के बीच कोई चीज पकड सकता है।
13 से 15 माह	• 200 ग्राम प्रति माह वजन में वृद्धि • 10–12 दांत निकल आते हैं • निरंतर कुछ न कुछ आवाज निकालता है लेकिन कुछ शब्द स्पष्ट बोल सकता है • छानबीन करने के लिए आसपास घूमता रहता है • डिब्बों के ढक्कन खोल सकता है
15 से 18 माह	• 200 ग्राम प्रतिमाह वजन में वृद्धि • 12 दांत निकल आते हैं • दो या तीन शब्द एक साथ बोल सकता है • कुछ कपड़े स्वयं निकाल सकता है • बिना गिरे दौड़ सकता है • कप से पेय पदार्थ ले सकता है।

Contd...

JAYPEE BROTHERS

Contd...

19 से 24 माह	• 200 ग्राम प्रतिमाह वजन में वृद्धि • दूसरे वर्ष के दौरान ऊँचाई में 12 सेमी. की वृद्धि होती है • 16 दांत निकल आते हैं • तीन शब्द के वाक्य बोल सकता है 300 शब्द जानता है • मल, मूत्र त्याग के बारे में बोल देता है • देखरेख में भोजन में स्वयं ग्रहण करता है • शीशियों के ढक्कन घुमाकर खोल सकता है • एक समान चल व दौड सकता है • अगुलियों से कोई चीज कुरेद सकता है या दीवार के छिद्र में अंगुली डालता है।
23 से 30 माह .	• 170 ग्राम प्रतिमाह वजन में वृद्धि • 20 दांत निकल आते हैं • स्वयं का नाम बोल सकता है • चीजे फेक सकता है • पंजों के सहारे कूद या चल सकता है, एक पाँव पर भी खड़ा रह सकता है
31 से 36 माह	• 170 ग्राम प्रतिमाह वजन में वृद्धि • तीसरे वर्ष के दौरान ऊँचाई मे 9 सेमी. वृद्धि • छोटे-छोटे वाक्य आसानी से बोल सकता है • गाना भी गा सकता है • कई प्रश्न और बातें पूछता है • स्वयं कपड़े पहन सकता है
37 से 48 माह	• 170 ग्राम प्रतिमाह वजन में वृद्धि • चौथे वर्ष के दौरान ऊँचाई में 7 सेमी. वृद्धि • घर से दूर तक घूमता फिरता है • ऊँचाई व गहराई का कोई अन्दाजा नहीं रहता है
49 से 60 माह	• 170 ग्राम प्रतिमाह वजन में वृद्धि • 5 वे वर्ष के दौरान ऊँचाई में 6 सेमी. वृद्धि • निरन्तर बोलता रहता है और बोलने में बड़े वाक्यों का प्रयोग करता है • अन्य बालकों के साथ रहना, खेलना पसंद करता है • अनुकरण या नकल करता है।

एक माह में

शारीरिक विकास – पीठ के बल लेटता है सिर एक ओर होता है एवं हाथ बंधे होते हैं। यदि हाथ में कोई चीज पकडा दे तो वह उसे पकड तो लेता है किन्तु थोडी ही देर मे गिरा भी देता है।

यदि बच्चे को बैठाने का प्रयास करते हैं उसका सिर एक ओर या पीछे की ओर झूल सा जाता है बच्चे को पेट के बल लिटाने पर वह कुछ क्षणों के लिए सिर ऊपर उठाता है।

मानसिक विकास – बालक इधर-उधर आँखें घुमाकर देखता है और चेहरे व कोई आकर्षक वस्तु को देखने का प्रयास करता है बालक के सामने झुनझुना इस प्रकार रखे कि वह उसे देख सके इसके बाद उसे दाएं बाएं बालक सिर घुमाकर झुनझुने को देखता है।

सामाजिक एवं भावात्मक विकास – माँ के बात करने पर माँ की ओर देखता है एवं अपना मुँह खोलता और बन्द करता है कभी कभी माँ को देखकर मुस्कुराता है एवं विभिन्न प्रकार की आवाज करता है जैसे आ, कू आदि। भूख लगने पर या अन्य असुविधा होने पर रोता है।

JAYPEE BROTHERS

दो माह में

शारीरिक विकास – पश्च फॉन्टेनेल बन्द हो जाते हैं। बच्चे को बैठाने पर वह कुछ देर के लिए अपना सिर उठाकर स्थिर रखता है। पेट के बल लिटाने पर वह अपना सिर 45° कोण तक उठाने का प्रयत्न करता है। करवट से लिटाने पर पीठ के बल लेट जाता है।

मानसिक विकास – चलते हुए व्यक्तियों अथवा खिलौने को आँख की पुतलियों को घुमाकर देखता है।

सामाजिक एवं भावात्मक विकास – माता एवं अन्य व्यक्तियों को पहचान कर मुस्कराता है। रोने से उस पर ध्यान दिया जाएगा यह बात सीख जाता है। उससे बात करने पर वह सुनने की कोशिश करता है।

चार माह

शारीरिक विकास – पेट के बल लेटने पर सिर मध्य में स्थिर रहता है एवं दाएँ बाएँ स्वतंत्रतापूर्वक घुम सकता है। बैठाने पर बालक अपना सिर स्थिरता से ऊँचा रखता है एवं चारों ओर चैतन्य होकर देखता है। मुँह से लार निकलती है।

मानसिक विकास – अपने दोनों हाथों को जोड़ सकता है एवं बहुधा हाथों से खेल सकता है। अपने कपडों को खींचकर कभी कभी चेहरे को ढँक लेता है। विभिन्न वस्तुओं को पकड़ने के लिए हाथ बढाता है किन्तु उन्हें पकड़ने में असमर्थ होता है। झुनझुना हाथ मे देने से उसे हिला-हिला कर खेलता है।

सामाजिक एवं भावात्मक विकास – सामान्य कार्यकलापों को समझने का प्रयास करता है। खिलौना, स्तन या दूध की बोतल देखकर खुश होता है। कभी कभी जोर से हँसता है। आवाज की ओर सिर घुमाकर देखता है। बैठाने पर प्रसन्न होता है।

छः माह

शारीरिक विकास – अस्थायी दाँत निकलने प्रारम्भ हो जाते हैं। पेट के भार लेटने पर अपना वजन दोनों हाथों पर रखकर उठने का प्रयास करता है।

बैठाने पर सिर स्थिर रखता है एवं हाथों को आगे बढाता है।

पेट के बल लिटाने पर पलटकर सीधा हो जाता है। खड़ा करने पर, पैरों पर भार देकर खड़ा होने का प्रयास करता है।

मानसिक विकास – हाथों से अपना पैर पकड़ता है। दूध की बोतल भी पकड़ता है लेटने पर पैर का अंगूठा मुंह में डालता है। हाथ में एक खिलौना होने पर यदि दूसरा खिलौना दे तो बालक पहला खिलौना गिराकर दूसरा पकड़ लेता है।

सामाजिक एवं भावात्मक विकास – दर्पण में अपनी छवि देखकर हँसता है। खिलौना या झुनझुना गिर जाने पर उसको उठाने का प्रयास करता है। व्यस्कों की नकल करता है जैसे जीभ निकालकर चिढ़ाना। अनजान व्यक्तियों के प्रति भयभीत होता है। भोजन वस्तुओं के प्रति रूचि-अरूचि प्रकट करता है। अस्पष्ट शब्दों का उच्चारण करता है। छोटी छोटी बातों पर रोता व मचलता है।

आठ माह

शारीरिक विकास – खड़ा करने पर अपने पैरों पर पूरा वजन रखता है। स्वतंत्र रूप से कुछ देर पीठ के भार लिटाने पर उल्टा अर्थात पेट के बल हो जाता है। बैठाने पर अपने आप स्थिर होकर बैठ जाता है।

मानसिक विकास – एक हाथ से दूसरे हाथ में खिलौने स्थानान्तरित करता है। विभिन्न वस्तुओं को भेज या जमीन पर पटकता या फेंकता है। सभी वस्तुओं को मुँह में डालता है। स्वत: बिस्कुट खाता है एवं चबाता है। कागज से खेलने मे आनन्द आता है। प्याले से दूध व पानी पीता है।

सामाजिक एवं भावात्मक विकास – नाम पुकारने पर सुनता है। डा-डा बा-बा कहता है। दर्पण में अपनी परछाई को छूता है दूर रखे हुए खिलौने एवं वस्तुओं को पकड़ना चाहता है। प्रिय व्यक्ति को देखकर हाथ बढ़ाता है।

JAYPEE BROTHERS

दस माह

शारीरिक विकास – स्वयं बैठ जाता है। लेटकर बैठ जाता है एवं बैठकर लेट जाता है। जमीन पर घूटने के बल चलने का प्रयास करता है। लेटने के प्रति अरूचि प्रदर्शित करता है (यदि उसे नींद नहीं आ रही हो)।
मानसिक विकास – विभिन्न वस्तुओं को अंगुली और अंगूठे से पकड़ता है। वस्तुओं को जान-बूझ कर फेंकता है।
सामाजिक एवं भावात्मक विकास – ताली बजाता है। ध्यान आकर्षित करने के लिए माता का वस्त्र खींचता है। टा-टा करने के संकेत हाथ हिलाकर करता है। माँ-माँ, डा-डा कहता है।

बारह माह (एक वर्ष)

एक हाथ का या दूसरी वस्तु का सहारा लेकर चलता है या खड़ा हो जाता है। घुटने के बल चलता है। खड़े होने पर स्वयं बैठ जाता है।
हाथ में खिलौने देता है एवं लेता है। गेंद से खेलता है। खाने के कौर खुद उठाकर अँगुली से खाने की कोशिश करता है। कपड़े पहनाने पर सहयोग करता है, जैसे आस्तीन में हाथ डाल देता है।
किताब की तस्वीरों के प्रति आकर्षित होता है। दो-तीन अक्षर वाले शब्द बोलता है, जैसे पानी दो, इधर आओ। ईर्ष्या, प्रेम और क्रोध प्रदर्शित करता है। उसे दर्शक प्रिय हैं एवं उनके द्वारा की गई सराहना सुनकर वह खुश होता है।

पन्द्रह माह

सीढ़ी पर घुटने के बल चढ़ता है। स्वतंत्र रूप से खड़ा हो जाता है। थोड़ी दूर चलता है। उसकी चाल स्थिर नहीं होती है। वह डगमगाता है।
पेपर या जमीन पर लकीर खींचता है। जूती उतार देता है। दो लकड़ी के चौकोर टुकड़ों को एक के ऊपर एक रखता है। चीजें बार-बार जीमन पर फेंकता है और उन्हें उठाता है। डिब्बे और पेटी खोल लेता है। छेदों में अँगुली डालता है। हाथ की अँगुलियों से प्याला पकड़ सकता है।
किताब की तस्वीरों को छुकर बताता है। पुस्तक के पृष्ठ पलट लेता है। पेशाब करने के बाद गीले वस्त्रों की ओर ध्यान आकर्षित करता है। माँ को बुलाता है। लगभग दस शब्द जानता है।

अठारह माह

अग्र फॉन्टेनेल बन्द हो जाता है। अकेले स्वतंत्र रूप से चलता है। एक हाथ पकड़ने पर सीढ़ी उतर-चढ़ सकता है। यदा-कदा गिरता है। कूदता है। कुर्सी पर चढ़कर स्वत: बैठ जाता है। स्वयं चलते हुए, धागे से खिलौना खींचता है। गेंद को खुद फेंकने में असमर्थ होता है।
तीन चौकोर लकड़ी के टुकड़े एक के ऊपर एक रखता है। चम्मच से खाना खा लेता है। पुस्तक या पेपर पर कुछ भी लिखने की कोशिश करता है। नाक, आँख, कान, बाल का संकेत करता है। कुत्ता, हाथी, गाय पहचानता है। माँ के द्वारा किए जाने वाले घरेलू कार्यों की, जैसे झाड़ू लगाना, कपड़े धोना आदि की नकल करता है।
पेशाब करने से पहले सूचित करता है। छोटे-छोटे वाक्य बोलता है, जैसे ''मैं बाहर जाऊँगा'' विभिन्न वस्तुओं का एक शब्द में नाम लेता है, जैसे ''मोटर, रोटी, साइकिल'' आदि। पेटी, दराजे खोलकर उत्सुकतापूर्वक उन्हें देखता है। इच्छा के विपरीत कार्य होने पर झुँझला उठाता है।

दो वर्ष

लगभग 16 अस्थायी दाँत निकल आते हैं। स्वतंत्र रूप से बैठ कर सीढ़ी चढ़ता उतरता है। बिना पीछे देखे, उल्टा चलता है। नीचे झुककर विभिन्न वस्तुएँ, जमीन से उठा लेता है। कम ऊँचाई से कूदता है।

JAYPEE BROTHERS

5-6 चौकोर लकड़ी के टुकड़ों की मीनार बनाता है। पुस्तक के पृष्ठ एक-एककर पलटता है। दरवाजे के कुन्दे खोल लेता है डिब्बों के ढक्कन खोल लेता है। अपने हाथ खुद धोता है। वस्त्र पहनने में सहयोग देता है। गिलास को एक हाथ में पकड़कर पानी या दूध पीता है। पेंसिल से सीधी लकीर खिंचता है एवं गोलाकार आकृति बनाता है।

लगभग 200-300 शब्द जानता है। सामान्य आज्ञाओं का पालन करता है। मै, मेरा, तुम 'संज्ञा' का प्रयोग करता है। भूख, प्यास एवं शौच की आवश्यकता प्रकट करता है। गुड़िया या घर के कार्यों से सम्बन्धित खेल खेलता है। दूसरे बच्चों के साथ खेलता है। अच्छे-बुरे का ज्ञान नहीं रहता। रात में बिस्तर अकसर गीला नहीं करता।

ढाई वर्ष

लगभग 20 अस्थायी दाँत होते हैं। दोनों पैरों से कूदता है। पैरों के अँगूठों के बल चल सकता है। एक पैर के भार पर बिना सहारे के खड़ा हो जाता है। गेंद 1 या 1½ मीटर की दूरी तक फेंक सकता है।

सीधी या आड़ी लकीर खींचता है। धन का चिन्ह बनाता है एवं गोल आकृति भी बनाता है। 8 लकड़ी के गोलाकार टुकड़ों की मीनार बनाता है। पेंसिल को मुट्ठी में दबाने की अपेक्षा हाथ से पकड़ता है। लकड़ी के टुकड़ों की रेल बनाता है। रंगों में अन्तर पहचानता है।

स्वयं पेशाब व शौंच करता है। विभिन्न वस्तुओं को व्यवस्थापूर्वक रखता है। पूरे नाम बताता है।

तीन वर्ष

दौड़ता है। दोनों पैरों से कूदता है। सीढ़ी से अकेले नीचे चलकर उतर आता है। ऊपर चढ़ने के लिए एक एक कदम उठाता है। तीन पहिये वाली साइकिल चलाता है।

3 लकड़ी के टुकड़ों का पुल बनाने पर उसकी नकल करता है। सामने या किनारे पर लगे बटन खोल सकता है। कपड़े पहनने या उतारने मे सक्षम होता है।

लगभग 800 से 900 शब्द जानता है। विभिन्न प्रश्न पूछता है। स्वयं के शरीर के प्रति जिज्ञासा प्रकट करता है। वह लड़का या लड़की है, इस विषय में जानता है। बातचीत में बहुवचन का प्रयोग करता है। अपने परिवार का नाम जानता है। विभिन्न चित्रों के नाम बताता है। 10 तक गिनती बोलता है। नर्सरी राइम सीखता है।

चार वर्ष

एक पाँव पर कुछ क्षणों के लिए संतुलन कायम रखता है। कूद व चढ़ सकता है। बड़ों के सामने सीढ़ी पर चढ़-उतर सकता है। अपने सिर के ऊपर गेंद फेंकता है। जूते के कान स्वयं बाँध सकता है। अपने दाँतों को ब्रश से साफ करता है। स्वयं कपड़े पहनता है यदि बटन सामने या एक ओर लगे हो। एक या दो रंगों के नाम जानता है।

लगभग 1500 शब्द जानता है। घमंड़ करता है। धैर्य की कमी होती है। स्वयं के बारे में सोचता है। अच्छा और सही कार्य करने पर संतुष्ट व खुश होता है। अपनी आयु बताता है।

पाँच वर्ष

अच्छी तरह दौड़ सकता है व रस्सी कूद सकता है। रस्सी के ऊपर छलांग लगा लेता है। एक पैर पर लगभग 8 सेकेण्ड तक खड़ा रहता है। निशाना लगा सकता है, जैसे पत्थर मार कर पेड़ से फल तोड़ना।

कुछ अक्षर सही लिख सकता है। अपना नाम व दो-तीन अक्षरों के शब्द लिख लेता है। वर्गाकार या चौकोर आकृति बनाता है। आदमी का चित्र बनाता है। तस्वीर को पहचानकर उसकी व्याख्या करता है। नीचे, पीछे, ऊपर, किनारे, सुबह-शाम का अर्थ समझता है।

लगभग 2000 शब्द जानता है। लगातार बात करता है और पूरा वाक्य बोलता है। शब्दों के अर्थ जानना चाहता है। उत्सुकतावश कई प्रश्न पूछता है। पैसे के सिक्कों को पहचान सकता है। रूचि-अरूचि पहचानता है। अपने घर को प्यार करता है। उत्तरदायित्व वहन करना चाहता है।

JAYPEE BROTHERS

नवजात व बालकों में वृद्धि और विकास का मापन (Monitoring and Recording of Growth and Development of Infants and Children)

शिशु की वृद्धि और विकास उसके मापन से उसके वजन तथा ऊँचाई के मापन से होता है। अच्छे पोषाहार युक्त स्वस्थ्य बच्चों के उम्र के अनुसार वजन व ऊँचाई द्वारा, अन्य बच्चों का नापतौल किया जा सकता है।

1. **वजन (Weight)** - छोटे बच्चों का वजन बैलन्स तराजू व स्प्रिंग बैलेन्स द्वारा किया जाता है घरों में गाँवों में ले जाने हेतु स्प्रिंग बैलेन्स अत्यन्त सुविधापूर्ण होते हैं उसको किसी भी पेड की डाल पर लटकाया जा सकता है इसमें एक घड़ीनुमा समचक, स्प्रिंग होता है जिसमें एक कपडे की झोली शिशु को रखने के लिए लटकाते हैं स्वास्थ्य कार्यकर्ता का एक हाथ वजन करते समय शिशु शरीर के पास, अकस्मात हलचल द्वारा गिरने से रोकने के लिए रखना चाहिए।
   - Weight at birth—2.5–3.5 kg
   - Birth weight **Double** at— 6 months
   - Birth weight **Triple** at—1 year or 12 months
   - Birth weight **Fourth Time** at—2 years
   - Birth weight **Five Time** at—3years
   - Birth weight **Six Time** at—5years
   - Birth weight **Seven Time** at—7years
   - Birth weight **Ten Time** at—10 years
2. **ऊँचाई (Height)** - शिशु की ऊँचाई नापने की सर्वोत्तम विधि है कि जब वह पीठ के बल लेटा हो, माता को उसके हाथ सिर पर दूसरा घुटने पर रखकर पकड़कर रखना चाहिए किसी पैमाने की सहायता से या दीवार पर निशान लगाकर भी शिशु के सिर के ऊपरी भाग से लकर पाँव सीधे पकड़कर एडियों तक लम्बाई नापना चाहिए।
   - At birth—48–52 cm (average 50 cm) or 18–20 inch
   - At 6 months —65 cm
   - At 12 months —75 cm
   - At 2 years —87 cm
   - At 3 years —96 cm
   - At 4 years —102 cm

   Double at age 4 years
   Triples at age 11 to 13 years (height 150 cm)
   (1 inch = 2.5 cm)
   Note: Upto 2 years height is masured by **Infantometer** after that use **Stadiometer**.
3. **सिर का नाप (Head Circumference)**
   - At birth—33–35 cm (average 33 cm)
   - At 3 months —40 cm
   - At 6 months —43 cm
   - At 1 years —45 cm
   - At adult —52– 57 cm

JAYPEE BROTHERS

4. **छाती का नाप (Chest Circumference)**
   - At birth—30–33 cm (average 30 cm)
   - At 1 years —40 cm

   After 1 year Chest Circumference is always grater then Head Circumference.
5. **ऊपरी बांह का नाप (Mid Upper Arm Circumfrance)**
   - At birth—11–12 cm
   - At 1 years —12 to16 cm
   - At 1– 5 years —16 to17 cm.

शिशु और बच्चों की देखभाल और भावनात्मक आवश्कताएँ (Care of Infants and Children Play, Hygiene, Emotional Needs Training for Bowel and Urination)

बाल्याकाल की अवस्थाएँ और मूलभूत आवश्कताएँ – बालक को निम्न अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है –

1. नवजात
2. शिशु
3. पूर्वशालेय बालक
4. शालेय बालक
5. किशोर

1. **नवजात** – यह जन्म के बाद प्रथम चार सप्ताह का होता है। इस अवस्था में बालक का पूर्ण स्वास्थ्य (भौतिक, मानसिक, भावनात्मक) सम्पूर्णतया माँ के स्वास्थ्य पर निर्भर रहता है।
2. **शिशु** – यह जीवन का प्रथम वर्ष होता है इस अवस्था में शिशु के शरीर और हाथ पाँव की तीव्रता से वृद्धि होती है। सिर की वृद्धि दर समान नही होती है बाजु की परिधि 11 सेमी. से बढाकर 16 सेमी. भी हो सकती है शिशु की मांसपेशियाँ मजबूत हो जाती है।

   शिशु की बुनियादी आवश्कताएँ

   (a) स्तनपान जारी रखना, साथ ही अन्य आहार देना शुरू करना
   (b) दिन और रात में समतल बिस्तर पर सुलाना प्रतिदिन कम से कम 16 घंटे नींद आवश्यक है।
   (c) व्यायाम और खेलने के लिए सुरक्षित जगह और साफ खिलौने जिन्हें मुँह में लिया जा सके।
   (d) सम्पूर्ण प्रतिरक्षण और संक्रमणों से सुरक्षा जिसमें स्वच्छ पीने का पानी और पोषक आहार।
   (e) दुर्घटना की रोकथाम हेतु सम्पूर्ण देखभाल की आवश्कता होती है।

   भावनात्मक आवश्कताएँ – शिशु अवस्था में जो उसकी देखभाल करते हैं उनके प्रति अन्य लोगों के प्रति शिशु में विश्वास की भावना उत्पन्न होती है यदि ऐसा नही होता है तो शिशु बडा होकर लोगों के प्रति आक्रामक हो जाता है किसी से मित्रतापूर्ण व्यवहार नहीं करेगा सबसे पहले उसे लोगों के प्रति विश्वास करना सीखता है उसकी बुनियादी आवश्कताएँ जैसे आहार स्नेह और आराम, प्यार सुरक्षा आदि की पूर्ति करते हैं।
3. **पूर्वशालेय बालक** – यह अवस्था 1-5 वर्ष की आयु तक रहती है शुरू में वृद्धि दर तेज होती है शरीर का वजन बढकर, जन्म समय के वजन से 4 गुना हो जाता है 2 वर्ष की उम्र के बाद शारीरिक वृद्धि कम हो जाती है तथा बालक में शक्ति एवं प्रवीणता का विकास होता है। मानसिक और भावनात्मक विकास भी होता है। 2½ वर्ष की उम्र में अस्थाई 20 दाँत उग आते हैं।

JAYPEE BROTHERS

पूर्वशालेय की मूलभूत आवश्कताएँ

(a) पोषक आहार बहुत महत्वपूर्ण है जिसमें दूध ज्यादा जरूरी है।

(b) बालक को व्यवहार संबंधी मर्यादाओं और तरीकों को सिखाना आवश्यक है।

(c) बालक द्वारा पूछे गये प्रश्नों का उत्तर जल्दी देना।

(d) उसे नियमित व्यायाम, खेल और साथियों की जरूरत होती है।

(e) उत्तेजना व भय को दूर करना चाहिए।

4. **शालेय बालक** – यह अवस्था 6-12 वर्ष की आयु तक होती है शालेय बच्चे शीघ्रता से बढ़ते हैं कुछ समय में ऐसा लगता है कि उसकी वृद्धि रूक जाती है।

(a) संतुलित भोजन की आवश्कता होती है।

(b) शिक्षक के आचरण और उनके प्रोत्साहन का बच्चे पर अधिक प्रभाव पड़ता है।

(c) बच्चों को सीखना कि घर के कार्य भी उपयोगी है।

(d) अन्य लोगों से मधुर संबंध रखना।

Developmetal Milestones

1. Grosss motor
2. Fine motor
3. Language
4. Social

1. Grosss Motor Developmetal Milestones

- At 3 months —head holding
- At 6 months —sit support
- At 8 months —sit without support
- At 9 months —crawling
- At 10 months —creeping
- At 11 months —walk with support
- At 12 months —walk without support
- At 2 years —Running, climb, upstairs and downstairs with support two steps
- At 3 years —Cycling, climb, upstairs and downstairs without support
- At 4 years —Jumping, climb, hoping and downstairs without support
- At 5 years —Jumping, climb, hoping and skpping, shoe laces, tie.

2. **Fine motor**

- 3 months—Grasping reflex disappear
- 5 months—Bidextrous approach/mouthing
- 6 month—Unidextrous approach, only one hand are used to pick any object
- 6-7 month—Transfer objects from one hand to other
- 9 months—Pinar grasp starts to develop (hold object with two fingers)
- 12 months—Mature pincer grasp mature, mouthing disappears, casting
- 15 months—Turn 2-3 pages, scribbling

JAYPEE BROTHERS

- 2 years—can draw vertical line, horizontal line, can build a tower of 6 boxes
- 3 years —can draw circle, can build a tower of 9 boxes
- 4 years—can draw a square and cross and plus sign
- 5 years—can draw a triangle

3. **Language developmental milestone**
   - 1 month—alert to sound
   - 3 month—cooing sound
   - 6 month—imitate sound
   - 7-8 month—monosyllable sound maa, paa, baa
   - 9 month—bisyllable sound mama papa
   - 12 month—can speak 1-2 words
   - 15-18 month—jargoning
   - 2 years—can speak a simple sentence
   - 3 years—know his/her name,age,gender,ask a question
   - 4 years—can speak a poem or tell a story
   - 5 years—identify colours
4. **Social developmental milestone:-**
   - 2 months—tears starts to appear,social smile
   - 3 months—recognise mother
   - 6 months—stranger/anxiety/mirror play
   - 9 months—wave hand to say bye –bye
   - 15-18 months—wave head to say no
   - 2 years—dry by day, 2 colour identify
   - 3 years—dry by night/sharing toys
   - 4 years—toilet alone, 4 colour identify
   - 5 years—become independent
   - 6 years—brush independently

नवजात शिशु के Reflexes

Reflexes of the Newborn (नवजात शिशु की मूल प्रतिवर्ती क्रियाए)

- **Rooting reflex:** जब शिशु के चाल पर एक दिशा में हुआ जाता है। तो बच्चा इसी दिशा में अपना सिर घुमा लेता है।
- **Sucking reflex:** जब बच्चे के मुँह में स्तन चूचक या अन्य कोई वस्तु रखी जाती है। तो वह इसे अन्दर लेने के लिए चूसना प्रारंभ कर देती हैं।
- **Gag reflex:** बच्चा पश्च ग्रसनी को भोजन के द्वारा उतेजित करता है।
- **Extrusion reflex:** शिशु की जीभ को पकड़ने पर वह जीभ को बाहर निकालने की कोशिश करता है।
- **Yawning reflex:** सब ऑक्सीजन स्तर कम होता हैं तो बच्चे मुहँ खोलकर अधिक मात्रा में वायु खीचता है।
- **Sneezing and coughing reflex:** जब कोई बाहरी वस्तु अग्र या पश्च श्वास मार्ग में फँसती है तो बच्चा अग्र श्वासनली को साफ करने हेतु छींकता और खाँसता हैं।

JAYPEE BROTHERS

- **Glabellar reflex:** जब हम Glabella को स्पर्श करते है तो बच्चा आँखे बंद कर लेता है। या बार-बार खोलता बंद करता हैं।
- **Blinking reflex:** जब शिशु की आँखे व्रीव रोशनी में जाती हैं तो शिशु अपनी आँखे जल्दी से बंद कर लेता है।
- **Dall's eye reflex:** जब हम बच्चे का सिर दाये या बाये घूमाते हैं तो बच्चे की आंखे तुरन्त उस नयी स्थिति में नही आ पाती हैं। वे थोड़े समय के बाद गुड़िया की आँखे तुंरत उस नयी स्थिति में नही आ पाती है।
- **Corneal reflex:** जब बच्चे की आँखें की तरफ कोई वस्तु ले जायी जाती हैं। तो बच्चा अपनी पलकों को बंद कर लेता है।
- **Grasp reflex:** जब बच्चे के हाथ में कोई वस्तु रखी जाती हैं तो शिशु उसे पकड़ने के लिए मुट्ठी बंद कर लेता है।
- **Babinski reflex:** जब हम बच्चे के पैर के तलवे पर अंगुली या किसी हल्की वस्तु से मारते हैं तो बच्चा वह पैर पीछे की तरफ मोड़ लेता है पांव दूसरे पैर को फैलाता हैं।
- **Tonic neck reflex:** जब बच्चा सीधा लेता होता हैं। तब उसके सिर एक तरफ घूमाते है तो बच्चा उसी दिशा में अपने हाथ पैरा फैला लेता हैं।
- **Moros reflex:** बच्चे की सीधा लटा रखते है। एक हाथ से सिर पर दूसरे से उसके नीचे के शरीर को सहारा देते है। ऐसी स्थिति में सिर व गर्दन से अचानक हाथ अपने पर बच्चे अपने हाथ पैर को लम्बा करके फैला लेता है तथा अँगूठे व अँगुली को C आकार में मोड़ लेता है फि तुंरत बाद हाथ-पैर एक साथ मिलाकर सिकोड़ लेता है।
- **Startle reflex:** शिशु के पास अचानक तेज आवाज करने से उसकी भुजा शरीर से दूर फैलाता है तथा कुहनी मोड़ लेता है।
- **Stepping of dancing reflex:** शिशु को बाजुओं से पकड़कर खड़ा करने तथा हाथ फैलाने पर जैसे ही उसके पैर कठोर सतह को स्पर्श करते हैं। वह पैरो को मोड़ता व फैलाता है तथा चलने की कोशिश करता हैं।
- **Parachute reflex:** बच्चे को कम उँचाई से अचानक नीचे की ओर करने पर वह अपने हाथ पैर व अँगुलियों को पैराशूट की तरह फैला लेता हैं।
- **Traction reflex:** शिशु का कलाई से पकड़कर उपर उठाने की कोशिश करने पर वह अपने हाथ व गर्दन वापस खींचता हैं।
- **Landau reflex:** बच्चे के उदर के नीचे हाथ रखने पर ज वह उल्टा लेटा हो, शिशु अपने हाथ शरीर, नितंब को फैला लेता हैं।

बालकों की मूलभूत आवश्यकताएँ - स्वस्थ्य शरीर तथा स्वस्थ्य आदतों का विकास।

भावनात्मक आवश्यकताएँ

1. **स्नेह:** उन्हें कोई स्नेह करता है ऐसी भावना का होना
2. **स्वावलंबन:** अपने प्रति अन्य लोगों का स्नेह होने का अहसास होना
3. **अपनत्व:** अपने प्रति अन्य लोगों का स्नेह होने का अहसास होना
4. **उपलब्धियाँ:** किसी वस्तु के बनाने व किसी कार्य के करने के द्वारा संतोष प्राप्त होना
5. **सामाजिक मान्यता:** स्वयं के आचरण और प्रयत्नों के प्रति समुदाय के अन्य लोगों द्वारा दी गई मान्यता से संतोष होना
6. **स्वसम्मान:** एक व्यक्ति के नाते समाज में किसी के काम आने की भावना होना
7. **बौद्धिक आवश्यकताएँ :** समस्याओं को स्पष्ट रूप से समझकर उनको बुद्धिमान पूर्ण हल करके उन्हें प्रशिक्षित करना
8. **चरित्र तथा समाजीकरण :** लोगों के साथ सहयोग व सम्मान के साथ रहने की योग्यता को विकसित करने की आवश्कता।

JAYPEE BROTHERS

for detailed information on nursing books, visit our website www.jaypeebrothers.com, for detailed information on nursing books, visit our website

Child Health Nursing for ANM (in Hindi)

Salient Features

- Thoroughly updated edition made with an intention to correct the errors of previous edition.
- A wonderful resource for Child Health Nursing for ANM.
- Provides all aspects related to subjects in a lucid and easy way.
- Includes some new topics such as Objective Questions (MCQs, True/False, Fill in the Blanks), Short and Long Questions with last 10 years solved question papers.
- Aims to provide up-to-date knowledge and develop confidence among nursing students.
- Helpful for nursing students, healthcare professionals, tutors as well as for Government competitive examinations.

Monika Dean MSc (N) Obs and Gyne, a motivated healthcare professional, public speaker and a writer, has done Postgraduation in Obstetrics and Gynecology from Chaudhary Charan Singh University, Meerut, Uttar Pradesh, India; Graduation from PGI University, Rohtak, Haryana, India. She has spent around 14 years in healthcare sector in teaching as well as in clinical practice. She has published six handbooks for ANM with Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd, New Delhi, India. She has also conducted the awareness programme on COVID-19 for paramedical staff from different regions of the country. She is working as a Professor in Kailash Institute of Nursing and ParaMedical Sciences, Greater Noida, Uttar Pradesh.

Printed in India

Available at all medical bookstores
or buy online at www.jaypeebrothers.com



JAYPEE BROTHERS
Medical Publishers (P) Ltd.
EMCA House, 23/23-B, Ansari Road,
Daryaganj, New Delhi - 110 002, INDIA
www.jaypeebrothers.com

Join us on facebook.com/JaypeeMedicalPublishers

