വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആദ്യ 1000
സുവർണ ദിനങ്ങൾ
കലണ്ടർ

ഗർഭം ധരിക്കുന്നതു മുതൽ കുഞ്ഞു ജനിച്ച് 2 വയസ്സ് പൂർത്തിയാകുന്നത് വരെയുള്ള 1000 ദിനങ്ങൾ ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജീവിതത്തിലെ അതിപ്രധാന ദിനങ്ങളാണ് . ഗർഭകാലമായ 270 ദിനങ്ങളും കുഞ്ഞിന് 2 വയസ്സ് പൂർത്തിയാകുന്നത് വരെയുള്ള 730 ദിനങ്ങളും ചേർന്നതാണ്

ആദ്യ 1000 ദിനങ്ങൾ

പാർട്ട് 1

ഗർഭകാലം (270 ദിനങ്ങൾ)

ഗർഭിണികൾ ഒരു ദിവസം ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ.

ദിവസത്തിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് 2 കപ്പ് (250 ml) പച്ച ഇലക്കറികളും വെണ്ട/വഴുതന/ബീൻസ്/തക്കാളി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുക

250 ml
പാൽ അല്ലെങ്കിൽ 2 കപ്പ് തൈര്

10–12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം ദിവസവും

കുറഞ്ഞത് 75 ഗ്രാം മൽസ്യം ദിവസത്തിൽ 2 നേരം അല്ലെങ്കിൽ 2 പുഴുങ്ങിയ മുട്ട അല്ലെങ്കിൽ 3/4 കപ്പ് വേവിച്ച പയർ വർഗങ്ങൾ (ഗ്രീൻപീസ്, ചെറുപയർ, പരിപ്പ്) കുറഞ്ഞത് ദിവസവും രണ്ടു തവണ

ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഉറവിടത്തിൽ നിന്നുള്ള കൊഴുപ്പ്/എണ്ണ: കടുകെണ്ണ/സോയാബീൻ + നിലക്കടല/അരി തവിട്/വെളിച്ചെണ്ണ

ഗോതമ്പ് കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ 4 ചപ്പാത്തി കുറഞ്ഞത് കഴിക്കുക. ബജ്റ/ചോളം അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു കപ്പ് (250 ml) ചോറ്, അല്ലെങ്കിൽ റാഗി കൊണ്ടുള്ള റൊട്ടി /ലഡു /റവ /ഉപ്പുമാ അല്ലെങ്കിൽ ദോശ എന്നിവയെലെതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ

കുറഞ്ഞത് 2 പഴ വർഗ്ഗങ്ങൾ വെച്ച് ദിവസവും കഴിക്കുക

കുറഞ്ഞത് രണ്ടു കപ്പ് (175 ml) അന്നജ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുക. ഉരുളക്കിഴങ്ങ്/മധുരകിഴങ്ങ്/ബീറ്റ്റൂട്ട്/ കാരറ്റ് തുടങ്ങിയവ

കുറഞ്ഞ പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക

മേൽപ്പറഞ്ഞവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവയുടെ ഒരു മാതൃകയാണ്. പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാകുന്ന ഇലക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, കിഴങ്ങ് വർഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

അത്യാവശ്യമായി ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട പോഷക ഘടകങ്ങൾ	ലഭിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ
1. അയഡിൻ	ചീര, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ഉപ്പ്, പാൽ, തൈര്, മീൻ, പുഴുങ്ങിയ മുട്ട
2. ഫോളിക് ആസിഡ്	കാബേജ്, വെണ്ടക്ക, ചീര, കാരറ്റ്, പയർവർഗങ്ങൾ, ബീൻസ്, ഓറഞ്ച്, മീൻ
3. ഇരുമ്പ്	ചീര, കാബേജ്, മുരിങ്ങയില, ശർക്കര, പുഴുങ്ങിയ മുട്ട, ചിക്കൻ
4. വിറ്റാമിൻ ബി 12	പാൽ, തൈര്, മീൻ, പുഴുങ്ങിയ മുട്ട, ചിക്കൻ
5. വിറ്റാമിൻ ഡി	സൂര്യപ്രകാശം എൽക്കുക, കൂൺ, പാൽ, തൈര്, മീൻ
6. ഒമേഗ 3	പച്ചക്കറികൾ, മീൻ, ബീൻസ്

ഗർഭിണികൾ ആരോഗ്യപരിശോധനക്ക് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഹാജരാവുകയും, ഡോക്ടർ / ജെ. പി. എച്ച്. എൻ / ആശാ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പാർട്ട് 2

ജനനശേഷം കുട്ടിയുടെ 2 വയസ്സ് വരെയുള്ള കാലയളവ് (730 ദിനങ്ങൾ)

രജിസ്ട്രേഷൻ നമ്പർ :

ജനന ഭാരം :

ജനിച്ച ദിവസം :

ജനിച്ച് 1 മണിക്കൂറിനകം ആദ്യം കുട്ടിയുള്ള മുലപ്പാൽ നൽകുക (കൊളസ്ട്രം).

ആദ്യ ആറുമാസം മുലപ്പാൽ മാത്രം. മറ്റൊന്നും നൽകരുത്.

2 വയസ്സു വരെ മുലപ്പാൽ നൽകുന്നത് തുടരുക.

കുട്ടിയുടെ ആഹാര രീതികൾ

6 മാസം മുതൽ 9 മാസം വരെ

6–9 മാസം വരെ കുറുക്ക് രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം നൽകാം. തുടർന്നുള്ള മാസങ്ങളിൽ വേവിച്ചുടച്ച ചോറിനോടൊപ്പം വേവിച്ചുടച്ച പരിപ്പ്, ഇലക്കറി കൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ 4–5 പ്രാവശ്യമായി കുറേശെ നൽകാം.

10 മാസം മുതൽ 12 മാസം വരെ

ചെറിയ അളവിൽ ചോറ്, വളരെ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവയും പഴവർഗങ്ങളും നൽകാം.

1 വയസ്സ് മുതൽ 2 വയസ്സ് വരെ

അമ്മ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം തന്നെ പകുതി അളവിൽ നൽകാം.

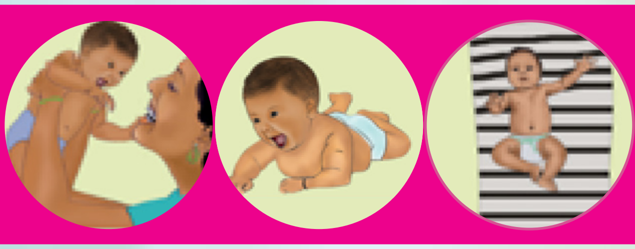
പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ നൽകാവുന്നതാണ്.

നിർബന്ധിത പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ പേര്	ജനനം	1 ½ മാസം	2 ½ മാസം	3 ½ മാസം	6 മാസം	9 മാസം	18 മാസം	24 മാസം
ഒപിവി : പോളിയോ പ്രതിരോധം	✔	✔	✔	✔			✔	
ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി : കരൾ രോഗ പ്രതിരോധം	✔							
റോട്ട വാക്സിൻ : ഡയറിയ പ്രതിരോധം		✔	✔	✔				
ബിസിജി : ക്ഷയ രോഗ പ്രതിരോധം	✔							
പിസിവി : ന്യുമോണിയ & മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് പ്രതിരോധം		✔		✔		✔		
പെന്റവാലന്റ് = ഡിപിടി + എച്ച്ഐവി + എച്ച്ഇപി–ബി വില്ലൻ ചുമ, ഡിഫ്തീരിയ, മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് മുതലായവ പ്രതിരോധം		✔	✔	✔				
ഐപിവി : പ്രവർത്തന രഹിത പോളിയോ പ്രതിരോധം		✔		✔				
വൈറ്റമിൻ എ ഓയിൽ : രാത്രി അന്ധത പ്രതിരോധം						✔	✔	✔
മീസിൽസ് & റുബെല്ല : മീസിൽസ് & റുബെല്ല പ്രതിരോധം						✔	✔	
ജപ്പാൻ എൻസഫാലിറ്റിസ് : മസ്തിഷ്ക പനി പ്രതിരോധം						✔	✔	
ഡിപിടി : ബൂസ്റ്റർ							✔	

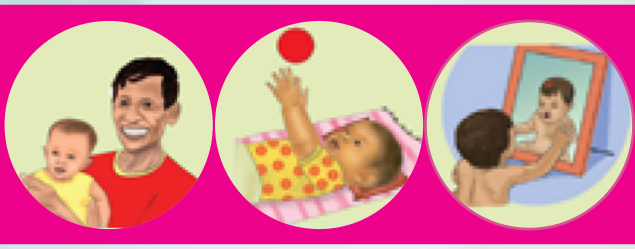
ഇക്കാര്യത്തിൽ ഡോക്ടർ / ജെ. പി. എച്ച്. എൻ / ആശ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ നിർദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക

വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ



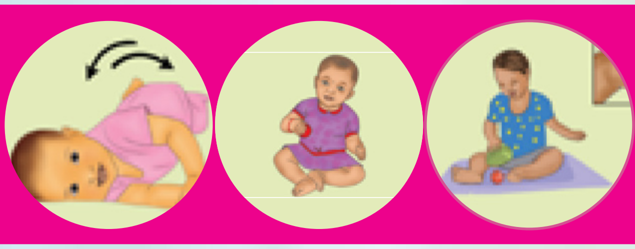
ജനനം മുതൽ 2–3 മാസം വരെ

- ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു
- തല പൊക്കി പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു
- ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു



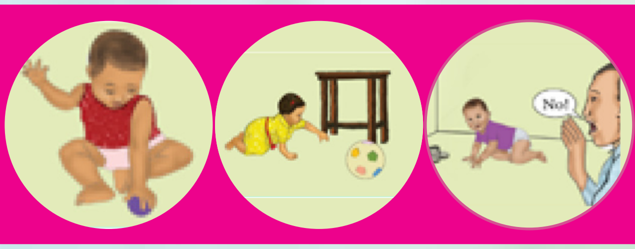
4–6 മാസം വരെ

- സഹായമില്ലാതെ തല പൊക്കി പിടിക്കുന്നു.
- കളിപ്പാട്ടം പിടിക്കുന്നു
- പരിചയമുള്ളവരെ കാണുമ്പോൾ ചിരിക്കുന്നു.



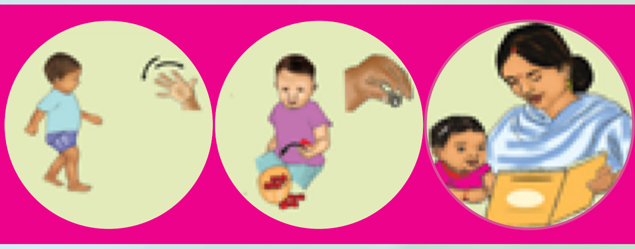
7 – 9 മാസം

- രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്കും ഉരുളുന്നു
- പേര് വിളിക്കുബോൾ പ്രതികരിക്കുന്നു
- സഹായത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു



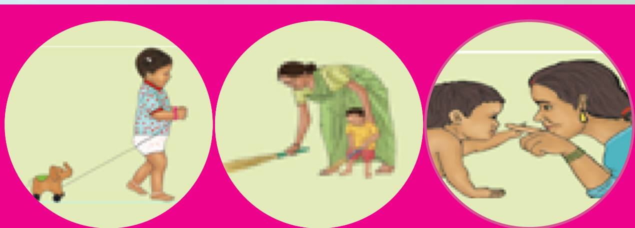
10 – 12 മാസം

- സഹായം കൂടാതെ ഇരിക്കുന്നു
- അമ്മയെന്ന് വിളിക്കുന്നു
- കളിപ്പാട്ടം എടുക്കുന്നതിനായി നീന്തുന്നു



13–18 മാസം

- വാക്കുകൾ പറഞ്ഞു നടക്കുന്നു
- ബുക്കിലെ പടങ്ങൾ മനസിലാക്കുന്നു



18 – 24 മാസം

- നടക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു
- സഹായമില്ലാതെ നടക്കുന്നു.
- മറ്റു കുട്ടികളുമായി കളിക്കാനും ഓടുന്നതിനും പത്തടിവരെ നടക്കുന്നതിനും തുടങ്ങുന്നു

വളർച്ചയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ പിന്നിടുന്നതിൽ വളരെ സാവകാശം അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ അടിയന്തിരമായി ഡോക്ടർ/ജൂനിയർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് നഴ്സ് (JPHN)/ AWW/ASHA എന്നിവരെ ബന്ധപ്പെടുക.

പ്രായത്തിനനുസരിച്ചു തൂക്കം, ഉയരം
രേഖപ്പെടുത്തിയ ചാർട്ട്

	ആൺകുട്ടികൾ		പെൺകുട്ടികൾ	
വയസ്സ്	തൂക്കം	ഉയരം	തൂക്കം	ഉയരം
ജനനസമയം	3.3	50.5	3.3	49.9
3-ാം മാസം	6	61.1	5.4	60.2
6-ാം മാസം	7.8	67.8	7.2	66.6
9-ാം മാസം	9.2	72.3	8.6	71.1
1 വർഷം	10.2	76.1	9.5	75
2 വർഷം	12.3	85.6	11.8	84.5
3 വർഷം	14.6	94.9	14.1	93.9
4 വർഷം	16.7	102.9	16.0	101.6
5 വർഷം	18.7	109.9	17.7	108.4
6 വർഷം	20.7	116.1	19.5	114.6
7 വർഷം	22.9	121.7	21.8	120.6
8 വർഷം	25.3	127	24.5	126.4
9 വർഷം	28.1	132.2	28.5	132.2
10 വർഷം	31.4	137.5	32.5	138.3
11 വർഷം	32.2	140	33.7	142
12 വർഷം	37	147	38.7	148

- ഗർഭിണി സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കേണ്ടത് കുട്ടിയുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും ബുദ്ധിവികാസത്തിനും അത്യാവശ്യമാണ്.
- ഗർഭിണിക്ക് സന്തോഷകരമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം നൽകേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണിയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാനസീക സമ്മർദ്ദം കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക വികാസങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിയ്ക്കും.
- അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. കൂടെ എപ്പോഴും ഒരു കൂട്ട് ഉണ്ടാവേണ്ടതാണ്.
- വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക.
- ചെറിയ രീതിയിൽ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക

- കുഞ്ഞിന് എല്ലാ വാക്സിനുകളും കൃത്യസമയത്ത് എടുക്കുക.
- വൈറ്റമിൻ എ ഉൾപ്പെടെ ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- കുട്ടിയുമായി നിരന്തരം സംസാരിക്കുക.
- അങ്കണവാടിയിൽ എത്തിച്ച് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ തൂക്കമെടുത്ത് വിലയിരുത്തുക.
- കുട്ടിയുടെ എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള സുരക്ഷയും വീടുകളിൽ ഉറപ്പാക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് ആഹാരം, മുലപ്പാൽ എന്നിവ നൽകുമ്പോഴും വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശുചിത്വമാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
- വിരശല്യത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഇടവേളകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.
- കുട്ടിയെ സന്തോഷകരമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ വളർത്തുന്നത് കുട്ടിയുടെ നല്ല സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിന് ആവശ്യമാണ്.
- കുട്ടിയുടെ എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള സ്വഭാവ രൂപീകരണവും നടക്കുന്നത് ആദ്യം ഭവനത്തിൽ നിന്നുമാണ് എന്നുള്ളതിനാൽ മാതാപിതാക്കളും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളും പരസ്പരം സ്നേഹത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും പെരുമാറേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

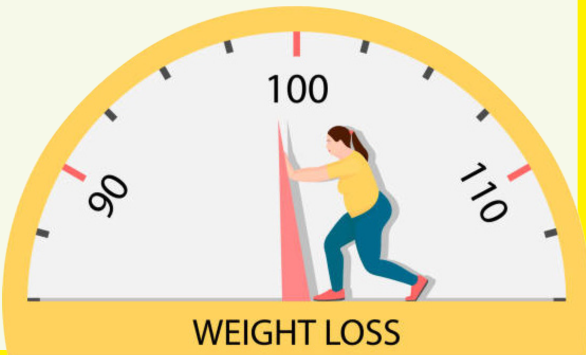
ഗർഭിണിയിലെ ഭാരവർദ്ധനവ്

ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞ് ജനിക്കുന്നതിനായി ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ഉയരത്തിനാനുപാതികമായ ശരീരഭാരം സ്ത്രീയിൽ ഉണ്ടകേണ്ടാതാണ്. തൂക്കകുറവുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ജനനം, മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം ഇവ ഒഴിവാക്കാൻ ഗർഭിണിയായിരിക്കുമ്പോൾ ക്രമാനുസൃതമായ തൂക്ക വർദ്ധനവ് അമ്മയ്ക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഭാരവർദ്ധനവ് - ഗർഭിണികളിൽ

- BMI 18.5 ൽ കുറവുള്ള ശരീര ഭാരം കുറഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ 12.5 കി.ഗ്രാം മുതൽ 18 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാരവർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.
- BMI 18.5–24.9 വരെയുള്ള ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ 11.5 കി.ഗ്രാം മുതൽ 16 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാരവർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.
- BMI 25–29.9 ഉള്ള ശരീരഭാരം കൂടിയ സ്ത്രീകളിൽ 7 കി.ഗ്രാം മുതൽ 11.5 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാരവർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.
- BMI 30 ൽ കൂടുതലുള്ള ശരീരഭാരം വളരെ കൂടിയ സ്ത്രീകളിൽ 5കി.ഗ്രാം മുതൽ 9 കി.ഗ്രാം വരെ ഭാര വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.

$$BMI = \frac{\text{ഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ)}}{\text{ഉയരം (മീറ്ററിൽ)} \times \text{ഉയരം (മീറ്ററിൽ)}}$$



ദന്തസംരക്ഷണം - ഗർഭിണികളിൽ

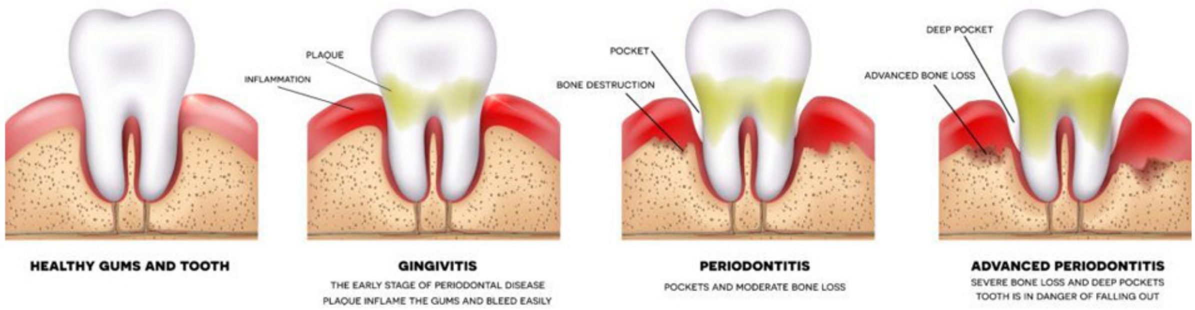
ഗർഭാവസ്ഥയിലെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ദന്തസംരക്ഷണത്തിനും വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. ഗർഭാവസ്ഥയിലെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം ഗർഭിണികളിൽ മോണരോഗം, പല്ല് കേടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതു കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചാ പുരോഗതിയെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗർഭിണികൾ വെറ്റിലമുറുക്ക്, പുകവലി മുതലായ ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്.

ഗർഭധാരണത്തിനുമുമ്പ്

* പല്ലുകളുടെയും മോണയുടെയും ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി ഒരു ദന്തഡോക്ടറുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

ആദ്യ ത്രൈമാസം

* ഗർഭകാലത്തെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം മോണരോഗങ്ങൾക്ക് (pregnancy gingivitis) കാരണമായേക്കാം.
* ഈ കാലയളവിൽ ഒരു ദന്തഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കേണ്ടതും പ്രത്യേക ദന്ത പരിചരണം ആവശ്യമുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുമാണ്.
* Morning sickness (ഗർഭാരംഭകാലത്തെ ഛർദ്ദി) ഒഴിവാക്കുന്നതിലേയ്ക്കായി മൃദുവായ ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും തുടർച്ചയായി ശുദ്ധ ജലം ഉപയോഗിച്ച് വായ് കഴുകേണ്ടതുമാണ്.
* ഛർദ്ദിച്ചു കഴിഞ്ഞാലുടൻ ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

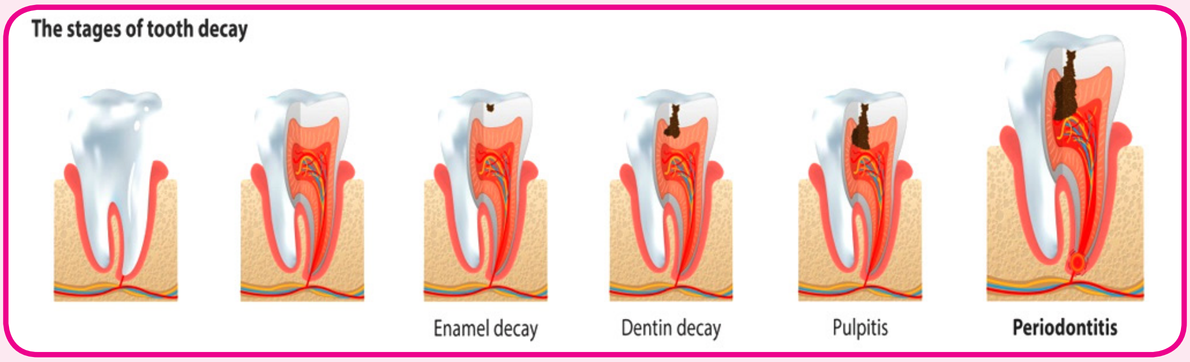


രണ്ടാം ത്രൈമാസം

* മധുര പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാൻ ആഗ്രഹം തോന്നാമെങ്കിലും ദന്തപരിചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി പരമാവധി ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
* ആരോഗ്യമുള്ള പല്ലുകൾക്കായി വിറ്റാമിൻ ഇ, വിറ്റാമിൻ B12, കാൽസ്യം ഇവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളായ ഓറഞ്ച്, നെല്ലിക്ക, നാരങ്ങ, പാൽ, മുട്ട, മത്സ്യം മുതലായവ ധാരാളമായി കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

മൂന്നാം ത്രൈമാസം

ഈ കാലയളവിൽ ദീർഘ നേരത്തെ ദന്ത ചികിൽസയ്ക്ക് വിധേയരാകുമ്പോൾ ചില ഗർഭിണികൾക്കെങ്കിലും ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ രണ്ടാം ത്രൈമാസത്തിൽ തന്നെ പൂർണ്ണ ദന്താരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.



ഗർഭാവസ്ഥയിലെ ദന്തരോഗങ്ങൾ മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവത്തിന് കാരണമായേക്കാം. ഗർഭകാലത്തെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ മോണ രോഗങ്ങൾക്കുകാരണമാവുകയും അത് ഗർഭാവസ്ഥയിലുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നതിന് കാരണവുമായേക്കാം

ഭവന സന്ദർശന വിവരങ്ങൾ

ഉദ്യോഗസ്ഥർ	ഗർഭിണിയെ സന്ദർശിക്കൽ		കുഞ്ഞ് ജനിച്ച് 2 വർഷത്തിനകം	
	തീയതി	ഒപ്പ്	തീയതി	ഒപ്പ്
AWW/ AWH				
ICDS SUPERVISOR				
CDPO				
PO				