IDCF Toolkit
2016

दस्त के प्रकार

प्रकार	विवरण
1. गम्भीर पानीदार दस्तः	चौबिस घंटो में 3 या 3 से अधिक बार पतला मल (पानी अधिक मल कम) होने को दस्त कहते है। नोट–स्तनपान करने वाले ड्डिाो के तीन से अधिक बार मल करने को दस्त तभी कहा जाएगा जब मल में पानी की मात्रा अधिक हो और शिशुओं कई बार मल त्याग रहा हो।
2. खूनी दस्तः	इसमें मल में खून आता है, जिससे संक्रमित बच्चे की आंतो तथा पोषण स्तर में तेजी से क्षति होती है।
3.लगातार रहने वाला दस्त	यह दस्त 14 दिनों से अधिक दिन तक लगातार रहता है तथा मल में खून भी आ सकता है। कुपोषित बच्चों तथा एच.आई.वी. से संक्रमित बच्चों को इस प्रकार के दस्त होने की सम्भावना अधिक होती है। आना गम्भीर दीर्घस्थायी दस्त का संकेत है।

दस्त हेतु परामर्श

6 माह से कम आयु के बच्चों के लिए

- स्तनपान जारी रखें
- ओ.आर.एस. पिलाना जारी रखें। ओ.आर.एस. बनाने तथा देने की विधि बताए
- ज़िंक की गोली 14 दिन तक देते रहे।
- बच्चे को तुरन्त वापस केन्द्र लाना है यदि –
- बच्चे की तबियत और अधिक बिगड़े/हालत में सुधार न हो
- बच्चा कुछ भी पीने या स्तनपान करने में असमर्थ हो
- बुखार हो जाता है
- मल के साथ खून आता है
- माँ को 2 दिन बाद पुनः भेंट के लिए बुलाए

6 माह से अधिक आयु के बच्चे के लिए

- स्तनपान जारी रखें
- ओ.आर.एस. अथवा 'तरल पदार्थ पिलाना जारी रखें।
- बच्चे को भोजन देना जारी रखें। (यदि बच्चे ने ऊपरी आहार लेना शुरू कर दिया हो, तो उसे भी थोड़ी–थोड़ी मात्रा में खिलाना जारी रखें)
- जिंक की एक गोली 14 दिन तक देते रहें।
- बच्चे को तुरन्त वापस केन्द्र लाना यदि
  - बच्चे की तबियत और अधिक बिगड़े/हालत में सुधार न हो
  - बच्चा कुछ भी पीने या स्तनपान करने में असमर्थ हो
  - बुख़ार हो जाता है
  - मल के साथ खून आता है
- माँ को 2 दिन बाद पुनः भेंट के लिए बुलाए

दस्त का वर्गीकरण

लक्षण	वर्गीकरण	क्या करें
निम्नलिखित में से दो या दो से अधिक लक्षण • बच्चा सुस्त है • बच्चे की आँखे धँसी हुई है • बच्चे को कुछ पी पाने में कठिनाई है • पेट की त्वचा चुटकी भरने पर बहुत धीमे वापस जाती है	गंभीर निर्जलीकरण	तुरंत अस्पताल संदर्भित (रेफर) करें और माँ से कहे रास्ते में ओ.आर.एस./उचित पेय पदार्थ देती रहे
निम्नलिखित में से दो या दो से अधिक लक्षण • चिड़चिड़ापन • बच्चे की आँखे धँसी हुई है • अत्याधिक प्यास • पेट की त्वचा चुटकी भरने पर धीमे वापस जाती है	कुछ निर्जलीकरण	2 माह से कम आयु के शिशुओं के लिए: तुरंत अस्पताल संदर्भित (रेफर) करें 2–59 माह तक के बच्चों के लिए • बच्चे का उपचार चार घंटे तक आपकी निगरानी में होना चाहिए। • बच्चे की मां को ओ.आर.एस. का घोल बनाना सिखाएं और 4 घंटे में कितना ओ.आर.एस. पिलाना है, समझाएं। • यह सुनिश्चित करें कि मां बच्चे को दर्शायी गई तालिका के अनुसार निर्धारित मात्रा में घोल पिलाये। • चार घंटे के बाद पुनः बच्चे में निर्जलीकरण की स्थिति का आंकलन करें। • चार घंटे के बाद भी यदि निर्जलीकरण मौजूद है, तो बच्चे को अस्पताल रेफर करें। मां से कहें कि रास्ते में भी बच्चे को ओ.आर.एस. का घोल पिलाती रहे।

दस्त का वर्गीकरण...

लक्षण	वर्गीकरण	क्या करें
• उपरोक्त में से खतरे का कोई लक्षण नहीं है • पेशाब सामान्य रूप से कर रहा है	निर्जलीकरण नहीं	• बच्चे की माँ को ओ.आर.एस. बनाने की विधि बताए तथा ओ.आर.एस. देने को कहें। • बच्चे की माँ को जिंक की गोली दे और खुराक तथा देने की विधि समझाए। • माँ को स्तनपान जारी रखने की सलाह दें • हालत बिगड़ने पर/हालत में सुधार न होने पर माँ को पुन: लौटने की सलाह दें • माँ को 2 दिन बाद पुन: भेंट के लिए बुलाए
• दस्त (14 दिन से अधिक दिनों से)	दीर्घस्थायी दस्त	• तुरंत अस्पताल संदर्भित (रेफर) करें
• दस्त में खून	पेचिश	• तुरंत अस्पताल संदर्भित (रेफर) करें • माँ को स्तनपान जारी रखने की सलाह दें

दस्त के दौरान उपयोगी तरल पदार्थ

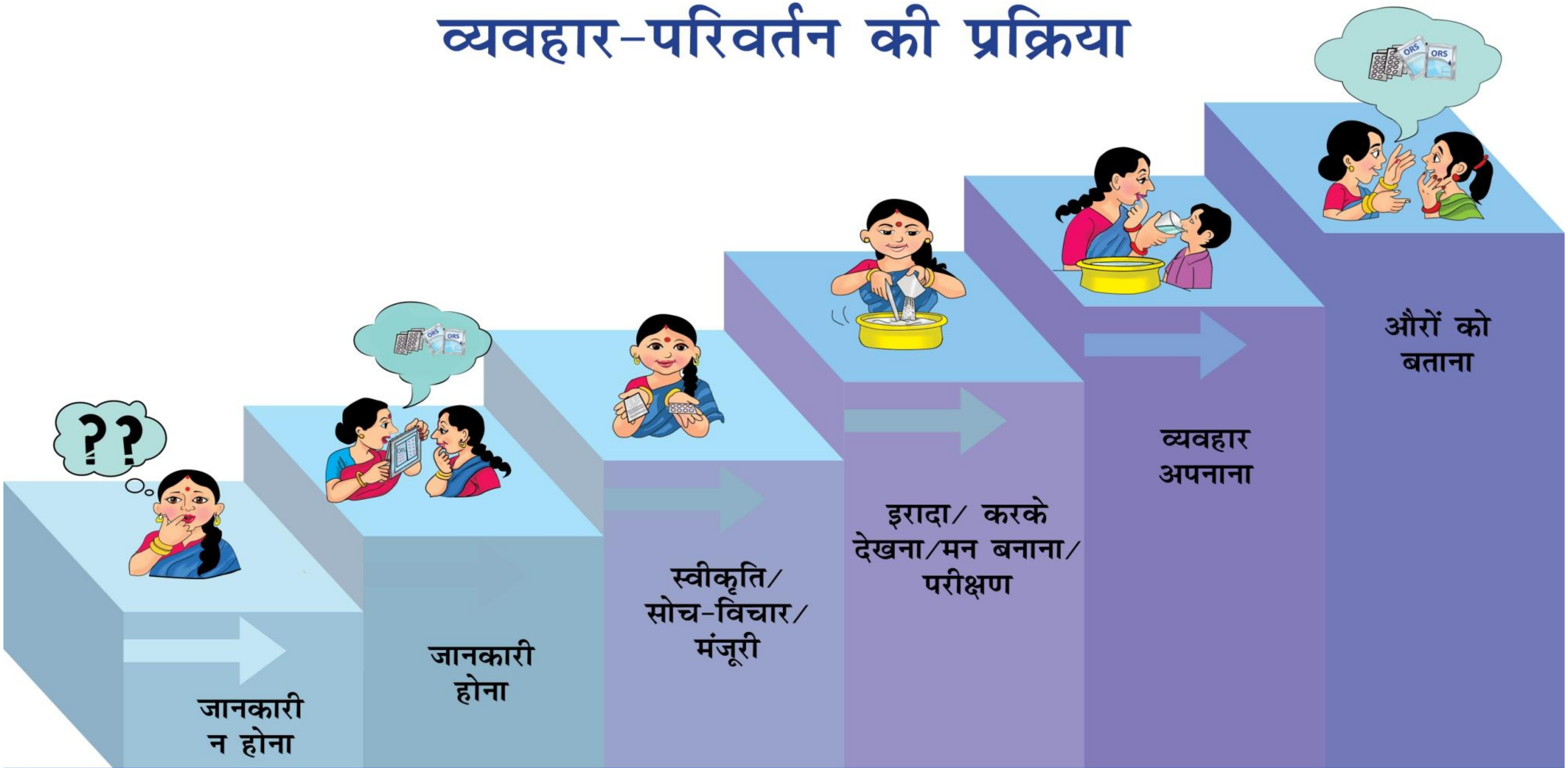
उपयोगी	हानिकारक
✓ मां का दूध ✓ ओ.आर.एस. ✓ छाछ ✓ नींबू पानी ✓ दाल या सब्जी का सूप/पानी ✓ चावल का मांड़ ✓ ताजे फलों का रस (बिना चीनी डाले) ✓ सादा स्वच्छ पानी	× सॉफ्ट ड्रिंक/बोतल वाले पेय पदार्थ। × फलों का रस जिसमें चीनी ऊपर से मिलाया गया है। × कॉफी × चाय × ग्लूकोज़

दस्त के दौरान जिंक की खुराक

आयु	जिंक की खुराक	अवधि
2–6 माह	1/2 गोली, 10 मि ग्रा प्रतिदिन	14 दिनों तक
6 माह से 5 वर्ष	1 गोली, 20 मि ग्रा प्रतिदिन	14 दिनों तक

व्यवहार-परिवर्तन के चरण

व्यवहार-परिवर्तन की प्रक्रिया



निर्जलीकरण का वर्गीकरण और आकलन

पिछले 24 घंटों में जिस बच्चे को तीन या उससे अधिक बार पतला पैखाना हो रहा हो, उसे दस्त है। उसमें इन संकेतों को ध्यान से देखें।

बच्चे की सामान्य हालत को देखें	स्वस्थ	बेचैन और चिड़चिड़ा	सुस्त और बेहोश
बच्चे की आँखों को देखें	सामान्य/धंसी हुई नहीं हैं	धंसी हुई आँखें	धंसी हुई आँखें
बच्चे को पानी पीने के लिए दें और देखें	सामान्य ढंग से पी रहा है	पानी पीने के लिए उतावला है और प्यासा है	पानी नहीं पी रहा है
बच्चे के पेट की त्वचा पर चिकोटी काटें	तुरन्त वापस जाती है	धीरे-धीरे (2 सेकेण्ड से कम) वापस जाती है	बहुत धीरे-धीरे (2 सेकेण्ड से अधिक) वापस जाती है
आकलन व उपचार	बच्चे को दस्त है निर्जलीकरण नहीं **घर में उपचार**	बच्चे को दस्त है और कुछ निर्जलीकरण (कोई भी 2 संकेत दिखने पर) है **निगरानी में उपचार**	बच्चे को दस्त है और गंभीर निर्जलीकरण (कोई भी 2 संकेत दिखने पर) है **उपचार हेतु तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएँ**

प्लान-ए

दस्त के दौरान बच्चे की देखभाल, जब बच्चे को निर्जलीकरण नहीं है

घर में देखभाल के 4 नियम

नियम-1

ओ.आर.एस. और तरल पदार्थ देना जारी रखें।

पीने वाली चीज़ें कितनी मात्र में दें?

2 माह से 2 वर्ष तक की आयु के बच्चे को एक चौथाई से आधा गिलास ओ.आर.एस. प्रत्येक दस्त के बाद दें।	2 वर्ष से 5 वर्ष तक की आयु के बच्चे को आधे से एक गिलास ओ.आर.एस. प्रत्येक दस्त के बाद दें।

पीने वाली कौन सी चीज़ें देनी चाहिए?

पीने वाली कौन सी चीज़ें नहीं देनी चाहिए?

दस्त ठीक होने के पश्चात् बच्चे को ओ.आर.एस. देना बंद कर दें।

नियम-2

जिस मात्रा में ज़िंक की गोली लेना बताया गया हो, उसी प्रकार से लगातार 14 दिनों तक दें।

कब से कब तक?

जब से ज़िंक की खुराक देना शुरू की है तब से लगातार 14 दिनों तक ज़िंक देना ज़रूरी है।

कितनी मात्रा में?

2 माह से 6 माह तक

ज़िंक की आधी गोली माँ के दूध में घोलकर प्रतिदिन 14 दिनों तक बच्चे को अवश्य दें।

6 माह से 5 वर्ष तक

ज़िंक की एक गोली पानी में घोलकर प्रतिदिन 14 दिनों तक बच्चे को अवश्य दें।

नियम-3

बच्चे को उसी तरह का खाना और उसी मात्र में दें जैसे दस्त के पहले दे रहे थे।

यदि बच्चा माँ के दूध पर हो उसे जितनी बार वो चाहे स्तनपान कराएँ।

सामान्य से अधिक बार स्तनपान कराएँ।

अगर बच्चे की आयु 6 माह से अधिक हो तो उसे दूध के अलावा ऊपरी आहार, जैसे - अनाज, सब्ज़ियाँ और अन्य आहार भी दें।

बच्चे के ठीक हो जाने पर उसके आहार की मात्रा बढ़ा दें।

नियम-4

बच्चे को कब स्वास्थ्य केन्द्र ले जाया जाए।

जब बच्चे को बुखार आ जाए।

यदि बच्चा अधिक बीमार हो जाए।

मल के साथ खून आए।

बच्चा स्तनपान या पेय पदार्थ न ले सके या बहुत कम पिए।

प्लान–बी : दस्त के साथ कुछ निर्जलीकरण का उपचार

यदि बच्चे को 14 दिन से कम समय से दस्त हैं और उसमें कुछ निर्जलीकरण के चिन्ह हैं तो उसका उपचार 4 घंटे तक आपकी निगरानी में होना चाहिए। इसके लिए माँ और बच्चे को **अपनी निगरानी में** स्वास्थ्य केन्द्र में या उनके घर में रखें। बच्चे की माँ को ओ.आर.एस. का घोल बनाना सिखाएँ और 4 घंटे में कितना ओ.आर.एस. पिलाना है, समझाएँ। यह सुनिश्चित करें कि माँ बच्चे को दर्शायी गई तालिका के अनुसार **निर्धारित मात्र में घोल पिलाए।**

» यदि बच्चा दिखाई हुई मात्रा में ओ.आर.एस. देने के बाद और मांगता है तो ओ.आर.एस दें।
» एक घंटे तक ओ.आर.एस पिलाने के बाद बच्चे के निर्जलीकरण की स्थिति का फिर आकलन करें।
» यदि बच्चे को निर्जलीकरण नहीं है तो माँ से कहें कि वह ओ.आर.एस. के साथ ही घर में उपलब्ध तरल पदार्थ पिलाती रहे।
» यदि बच्चे को निर्जलीकरण है तो उसे अस्पताल भेज दें। माँ से कहें कि वह रास्तेभर बच्चे को ओ.आर.एस. या घोल पिलाती रहे।

ओ.आर.एस.	4 महीने तक	4-12 महीने तक	12 महीने से 2 वर्ष तक	2 से 5 वर्ष तक
वज़न	5 किग्रा. से कम	5-7.9 किग्रा.	8-10.9 किग्रा.	11-15.9 किग्रा.
मात्रा	200 से 400 मिलि.	400 से 600 मिलि.	600 से 1 लीटर	1 लीटर से 14 लीटर
गिलास	2	3	5	7

1 गिलास = 200 मिलि.

याद रखें:

» माँ को ओ.आर.एस. का घोल बनाना एवं बच्चे को घोल पिलाना सिखाएँ।
» माँ को बताएँ कि ओ.आर.एस. का घोल किस तरह से देना है– एक कप से बार–बार छोटे घूंट पिलाएँ।
» यदि बच्चा उल्टी करता है तो 10 मिनट रुककर पुनः फिर से धीरे–धीरे पिलाएँ।
» साथ में, बच्चा जब भी चाहे स्तनपान कराएँ।

4 घंटे बाद:

» पुनः बच्चे की निर्जलीकरण के लिए जांच करें।
» बच्चे के इलाज के लिए पुनः सही प्लान का चयन करें।
» बच्चे को पिलाना व खिलाना (स्तनपान/आहार) शुरू करें।

यदि माँ इलाज पूरा होने से पहले स्वास्थ्य केंद्र छोड़ दे तो:

» माँ को ओ.आर.एस. घोल बनाना सिखाएँ।
» उसे यह भी दिखाएँ कि 4 घंटे के अन्तराल में कितनी मात्रा में ओ.आर.एस. घोल दिया जाना है।
» उसे इलाज पूर्ण करने के लिए पर्याप्त मात्रा में ओ.आर.एस. के पैकेट दें। उसे 2 अतिरिक्त ओ.आर.एस. के पैकेट दें, जैसा कि 'प्लान ए' में बताया गया है।
» 14 दिनों तक के लिए ज़िंक की गोली दें।

दस्त पीड़ित बच्चों के साथ निम्नलिखित करें:

» अगर निर्जलीकरण हो तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र पर इलाज के लिए तुरन्त भेजें।
» बच्चे को ओ.आर.एस. और ज़िंक की गोलियाँ दें। बच्चे को एक ज़िंक की गोली मितानिन/आंगनवाड़ी के सामने दी जानी चाहिए।
» स्वास्थ्य केन्द्र पर जाते समय रास्तेभर ओ.आर.एस. का घोल पिलाते रहें।
» माँ को दस्त से होने वाले ख़तरों के लक्षणों के बारे में परामर्श दें।
» माँ जब स्वास्थ्य केन्द्र से वापस आती है तो फ़ॉलोअप करें।

माँ को दस्त के लिए घर में इलाज के 4 नियम बताएँ:

1. ओ.आर.एस. अथवा तरल पदार्थ पिलाना जारी रखें।
2. बच्चे को भोजन या स्तनपान देना जारी रखें।
3. ज़िंक की गोली 14 दिनों तक देते रहें।
4. माँ को समझाएँ कि बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र कब वापस लाना है।

ओ.आर.एस. बनाने की विधि तथा देने की मात्रा

साबुन से अच्छी तरह हाथ धोएँ।

साफ़ बर्तन में 1 लीटर स्वच्छ पानी डाल दें।

इसी बर्तन में ओ.आर.एस. पाउडर का एक पूरा पैकेट डाल दें।

ओ.आर.एस. पाउडर को पानी में साफ़ चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ।

बना हुआ घोल बच्चे को छोटे-छोटे घूंट में नीचे दिखाई हुई मात्रा के अनुसार पिलाएँ।

ओ.आर.एस. घोल की मात्रा (प्रत्येक दस्त के बाद)

आयु	
2 माह से 2 वर्ष तक	2 वर्ष से 5 वर्ष तक
एक चौथाई से आधा गिलास प्रत्येक दस्त के बाद	आधा गिलास से एक गिलास प्रत्येक दस्त के बाद

24 घंटे बाद यदि ओ.आर.एस. घोल बच जाए तो उसे फेंक दें

ज़िंक की खुराक बनाने की विधि

(2 माह से 6 माह के बच्चों के लिए)

साफ़ कप लें और उसमें
ज़िंक की आधी गोली रखें।

इस कप में माँ का दूध डालें
किन्तु उसे ऊपर तक न भरें।

कप को धीरे-धीरे हिलाएँ एवं
गोली को अच्छी तरह घुलने दें।

इस घोल को बच्चे
को पिलाएँ।

(6 माह से 5 वर्ष के बच्चों के लिए)

साफ़ कप लें और उसमें
ज़िंक की एक गोली रखें।

इस कप में साफ़ पानी डालें
किन्तु ऊपर तक न भरें।

कप को धीरे-धीरे हिलाएँ एवं
गोली को अच्छी तरह घुलने दें।

इस घोल को बच्चे
को पिलाएँ।

Thanks