# मोड्यूल 7 : स्तनपान

## सत्र 2 : स्थानीय प्रथाएँ और आम धारणाएँ

**दिवस** : 1

**समयावधि** : 1 घंटा

### प्रयोजन

अपने समुदाय में स्तनपान के बारे में, आम धारणाओं और प्रथाओं की जानकारी लेना ताकि आशाओं में स्तनपानके बारे में परिवारों को समझाने की योग्यता आए। प्रचलित शब्दों के प्रयोग की जानकारी से आशाओं को स्तनपान के बारे में माता–पिता को समझाने में सहायता मिलेगी।

### उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. स्तनपान के बारे में स्थानीय आम धारणाओं और प्रथाओं के बारे में बताना तथा स्तनपान कब और कैसे शुरू किया जाता है और अन्य तरल पदार्थ प्रयोग किए जाते हैं या नहीं, यह सब बताना।
2. स्तनपान के बारे में प्रचलित स्थानीय शब्दों के बारे में बताना (कोलोस्ट्रम, चूचुक, स्तनों का भरा होना)।

### सामग्री

- स्तनपान संबंधी प्रथाओं और उसके बारे में समाज में जो चलन है, उसके विश्लेषण संबंधी चार्ट
- सफेद कागज/ फ्लिप चार्ट पेपर
- मार्कर पेन

### तैयारी

- स्तनपान संबंधी रिवाजों एवं धारणाओं के विश्लेषण के लिए, विषय–वस्तु बाक्स के आधारपर, सफेद कागज पर चार्ट बना लें।

### प्रशिक्षण विधि

<u>कहानी सुनाना और सामूहिक चर्चा</u> (45 मि.)

**प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :**

1. प्रशिक्षणार्थियों का बड़ा समूह बनाएँ।
2. प्रशिक्षक प्रत्येक आशा को किसी घटना के बारे में बताने के लिए कहें जिसमें वह बताएँ कि जन्म के बाद शिशु को क्या–क्या आहार दिया गया। वह अपने आस–पास के किसी परिवार के शिशु के बारे में बता सकती हैं। यदि आशा के स्वयं कोई बच्चे हैं, तो उनसे संबंधित बातें बता सकती है अथवा अपनी बहन या किसी अन्य करीबी रिश्तेदार के बच्चे जिनसे वह परिचित है, के संबंध में बता सकती है, । *इस सच्ची घटना में वह बताए कि वास्तव में क्या हुआ, क्यों हुआ और शिशु को आहार देने में किसके निर्णय का महत्व रहा।*
3. प्रत्येक आशा घटना की शुरूआत ऐसे करे – "मैं आपको 'सुनील' (अथवा अन्य नाम) के बारे में कुछ बताऊँगी.....।"
4. बोर्ड या कागज पर निम्न प्रश्न लिखें –
   - प्रसव के कितनी देर बाद स्तनपान शुरू किया गया और क्यों ? इसकी सलाह किसने दी ? कोलोस्ट्रम

के बारे में प्रचलित धारणाएँ ?

- शिशु को अन्य क्या आहार अथवा तरल पदार्थ दिए गए ? क्यों और कब ?
- पहले कुछ हफ्तों में शिशु ने दिन–रात में लगभग कितनी बार स्तनपान किया ?
- शिशु को कितने महीने/साल तक स्तनपान कराया गया ? क्यों ? स्तनपान कब बन्द करें, यह आपसे किसने कहा ?
- माँ के दूध के अलावा अन्य आहार और तरल पदार्थ, शिशु को किस उम्र में देना शुरू किया गया? क्यों ?

5. जब एक आशा बातचीत कर रही हो, तो एक प्रशिक्षक उसे चार्ट पर लिखती जाए (विषय–वस्तु बाक्स देखें)।
6. जब सभी आशा अपनी–अपनी बात कह चुकें, तो चार्ट और उसमें बतायी गई बातों का विश्लेषण करें; स्तनपान कितनी बार कराया गया? कितने बच्चों को अन्य आहार/तरल पदार्थ दिए गए? एक रात/दिन में औसतन एक शिशु ने कितनी बार स्तनपान किया ? कितनी माताओं ने अपने शिशुओं को 6 माह तक केवल स्तनपान कराया ? इन सभी का निर्णय लेने में महिलाएँ सबसे ज्यादा किससे प्रभावित हुयीं?
7. प्राप्त परिणामों के बारे में चर्चा करें। माँ के दूध के बारे में प्रचलित धारणाएँ क्या है ? इसके बारे में जो अच्छी धारणाएँ हैं जैसे (स्तनपान शिशु के लिये अच्छा है, अधिकांश महिलाएँ स्तनपान कराती हैं, उनमें से अधिकतर महिलायें लम्बे समय तक स्तनपान कराती हैं) उनके बारे में बताएँ। आगे वाले सत्रों में हमें मालूम होगा, कि कुछ प्रचलित रिवाज शिशुओं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं, जैसे अन्य तरल पदार्थ देना, या फिर स्तनपान देर से शुरू कराना। कारण जानने की कोशिश करें कि कुछ चीजें क्यों दी जा रही हैं, या क्यों नहीं दी जा रही हैं। मोड्यूल के अन्त में चर्चा के लिए विश्लेषण वाले चार्ट को रखे रहें।
8. दूसरा कागज "स्तनपान के बारे में प्रचलित स्थानीय शब्द" दीवार पर लगाएँ। प्रशिक्षणार्थियों से माँ के दूध और स्तनपान से संबंधित स्थानीय शब्दों का प्रयोग करने को कहें, जैसे – कोलेस्ट्रम, भरे हुये स्तन, चूचक आदि। वे जो बताएँ उन शब्दों को कागज पर लिखें। समुदाय के लोगों से बातचीत में कठिन तकनीकी शब्दों की जगह इन सरल शब्दों का प्रयोग किया जाना चाहिए। ऐसा क्यों ? (ऐसा करने से गाँव की महिलाएँ आपको ज्यादा अच्छी तरह समझेंगी)
9. सभी प्रशिक्षणार्थियों को इसमें शामिल करने का प्रयास करें।

**स्तनपान संबंधी रिवाजों एवँ धारणाओं का विश्लेषण चार्ट**
(दिये हुए जवाब के सामने (√ ) निशान लगाएँ)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. स्तनपान आरंभ किया | 1 घंटे के अंदर | 1–6 घंटे | 6–12 | >12 घंटे |
| 2. क्या अन्य तरल पदार्थ दिए गए? | कभी नहीं | एक या दो बार प्रतिदिन | | |
| 3. दिन व रात में कितनी बार स्तनपान कराया गया? | 3–5 बार | 6–8 बार | 8–12 बार/भूखा होने पर | |
| 4. 6 महीने तक केवल स्तनपान कराया गया | हाँ | नहीं | | |
| 5. स्तनपान की अवधि | 6 माह | 12 माह | 18 माह | >2 साल |
| 6. माता किसकी बात से प्रभावित हुई ? | सास | माँ | बहन/ननद | दाई/अन्य |

सारांश : (10 मि.)

- एक प्रशिक्षणार्थी से स्तनपान के बारे में प्रचलित धारणाओं के बारे में बताने को कहें; स्तनपान के बारे में आम विश्वास, कब स्तनपान शुरू करना चाहिए, कोलोस्ट्रम के बारे में जानकारी आदि।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से स्तनपान के लिए उपयोग में आने वाले स्थानीय शब्दों को बताने को कहें।
- घर में स्तनपान के बारे में माँ के विचारों को कौन प्रभावित करता है, इस पर चर्चा करें।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्त्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (5 मि.)

| उद्देश्य | आंकलन विधि | परिणाम |
|---|---|---|
| स्तनपान के बारे में प्रचलित आम धारणाएँ और प्रथाओं के बारे में बताना – स्तनपान कब शुरू करना चाहिए, अन्य तरल पदार्थ दिए जाने चाहिए या नहीं; आदि। | घटनाओं का वर्णन/स्तनपान संबंधी धारणाओं वाला चार्ट | आशाओं की सहायता से तैयार किया गया स्तनपान संबंधी रिवाजों एवं धारणाओं का विश्लेषण चार्ट |
| स्तनपान से संबंधित स्थानीय शब्दों की सूची बनाना | चर्चा/शब्दों की सूची | आशाओं की सहायता से तैयार की गई स्तनपान से संबंधित स्थानीय शब्दों की सूची |