मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 9 : स्तनपान के बारे में परामर्श

दिवस : 2
समयावधि : 1 घं. 40 मि.

प्रयोजन

प्रसव के दूसरे दिन माताओं को स्तनपान के बारे में सलाह देते समय प्रयोग किये जानेवाले स्तनपान परामर्श कार्डो की समीक्षा करना। माँ को स्तनपान संबंधी परामर्श देते समय कार्डो का प्रयोग करने का अभ्यास करने का अवसर आशाओं को देना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. बताना की स्तनपान परामर्श कार्डो का प्रयोग कब करना है तथा उनपर दिए गए संदेशों को जानना।
2. बातचीत की सफल विधियों और उपयुक्त दृश्य साधनों का प्रयोग करते हुए स्तनपान संबंधी समस्याओं के बारे में माताओं को प्रभावकारी ढंग से सलाह देना।

सामग्री

- स्वास्थ्य शिक्षा के लिए चित्रपुस्तिका जिसमें सारे परामर्श कार्ड हों
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आदर्श भूमिका नाटक का आलेख : स्वास्थ शिक्षा कार्ड का प्रयोग कर स्तनपान की समस्याओं के बारे में सलाह देना।

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों से कहें, कि वे अपना स्वास्थ शिक्षा के लिए चित्रपुस्तिका साथ में रखें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति तथा चर्चा</u> (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को कार्डो का ध्यान दिलाएँ : कुल 36 परामर्श कार्ड हैं। 21 का प्रयोग गर्भावस्था के दौरान करना है, 5 स्तनपान कार्डो को प्रसव के दूसरे दिन प्रयोग करना है, एक कार्ड का प्रयोग तब करना है जब माँ को स्तनपान संबंधी समस्या हो, (स्तनो का भारी होना) 4 कार्डो का प्रयोग उन माताओं के लिए है, जिनके शिशुओं में खतरनाक लक्षण हैं तथा 5 कार्डो का प्रयोग शिशु की निरंतर देखभाल के लिए करना है।
2. गर्भावस्था के दौरान प्रयुक्त होनेवाले 21 कार्डो की हमने पहले ही समीक्षा की है और अभ्यास किया है। शेष कार्ड प्रसव के समय प्रयोग में लाने है। नीचे विषय वस्तु–बाक्स देखें।

विषय–वस्तु

प्रसव के पश्चात् प्रयोग होनेवाले परामर्श कार्ड

स्तनपान की प्रभावकारी विधियाँ: (इन कार्डो का प्रयोग प्रसव के दूसरे दिन करें।)

22. अन्य तरल पदार्थ ना दें : शिशु को स्तनपान के अलावा अन्य कुछ भी न दें। अन्य तरल पदार्थोसे शिशु बीमार हो सकता हैं। माँ का दूध ही शिशु के लिए उत्तम आहार है।
23. शिशु को ठीक से स्तनों को लगाना : शिशु का मुँह एरीयोला के चारों ओर हो। यदि शिशु केवल स्तन चूस रहा हो, तो चूचुक कट फट जाएँगे।
24. स्तनपान कराने से पहले हाथ धोएँ : शिशु को बीमारी से बचाने के लिए स्तनपान कराने से पहले हाथ धोएँ।
25. तरल पदार्थ अधिक लें : स्तनपान कराने की अवधि में माताओं को अधिक तरल पदार्थ लेने चाहिएँ। शिशु को अतिरिक्त तरल पदार्थों/जल की आवश्यकता नहीं होती, पर माँ को होती है।
26. अधिक खाएँ और कई बार स्तनपान कराएँ : शिशु को स्तनपान कराने की अवधि में माँ को अधिक आहार लेने की आवश्यकता होती है। इससे उसे ताकत आएगी। शिशु को थोड़ी–थोड़ी देर पर स्तनपान कराते रहने से और अधिक दूध बनेगा।

स्तनपान संबंधी समस्या: (आवश्यक होतो कार्ड का प्रयोग करें)

27. स्तनों का भारीपन: इस कार्ड मे कई बार स्तनपान कराने का महत्व बताया गया है, जिससे स्तनों में दूध जमा नही होता और दर्द भी नहीं होता। कार्ड मे समझाया गया है कि यदि स्तन भारी हैं और उनमें दर्द है तो शिशु को कैसे दूध पिलाया जाए और समस्या का समाधान किया जाए। यदि माँ को ऐसी समस्या हो तो इस कार्ड का प्रयोग करें।

3. आशा को स्वास्थ शिक्षा के लिए चित्रपुस्तिका देखने को कहें। वे प्रत्येक कार्ड एक एक करके देखें।
4. किसी के कोई प्रश्न हों तो पूछें और उनका समाधान करें।

प्रशिक्षण विधि

आदर्श भूमिका नाटक (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. स्तनपान संबंधी समस्याओं के बारे में सलाह देते समय बातचीत की सफल विधियों और दृश्य साधनों (परामर्श कार्डों) का प्रयोग करते हुए प्रशिक्षकों द्वारा लिखे हुए भूमिका नाटक का प्रदर्शन।
2. अवश्य बताएँ कि कार्ड दिखाने का उद्देश्य केवल कुछ बातों को स्पष्ट करना और समझाना है न कि बातचीत के दौरान, माताओं पर किसी तरह का बोझ डालना। कार्डों का प्रयोग केवल उपयुक्त समय पर (विशेष समस्या के बारे में समझाने में) करें।
3. सभी सम्बंधित विषयों पर चर्चा करें; पूछें कि कार्डों का प्रयोग ठीक तरह से किया गया या नहीं।
4. किसी के कोई प्रश्न/टिप्पणी, सलाह अथवा शंकाएँ हों तो समाधान करें।

अभ्यास : भूमिका नाटक (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को 3–4 सदस्यों के समूहों में बाँटें।

2. प्रत्येक समूह को 'भूमिका नाटक' के लिए 1–2 समस्यावाले विषय दें :
   - प्रसव का दिन : स्तनपान शीघ्र शुरू कराना
   - प्रसव के दूसरे दिन : माता के चूचुकों में दर्द
   - प्रसव के तीसरे दिन : माता शिशु को अतिरिक्त पानी/तरल पदार्थ दे रही है
   - प्रसव के तीसरे दिन : माता के स्तनों में भारीपन
   - प्रसव के सातवें दिन : माता बता रही कि उसे पर्याप्त दूध नहीं बन रहा
   - प्रसव के 14वें दिन : माता बता रही है कि शिशु बिना स्तनपान (दूध पिए) 6–7 घंटे सोता रहता है।
   - प्रसव के 21वें दिन : शिशु का वज़न नहीं बढ़ रहा
3. प्रत्येक समूह से एक भूमिका नाटक प्रस्तुत करने को कहें।
4. पूरे समूह के सदस्य प्रत्येक भूमिका नाटक के बारे में चर्चा करें; क्या बातें ठीक से बताई गईं; कहाँ सुधार की आवश्यकता है? क्या आशा ने बड़े उत्तर वाले प्रश्न पूछे और माता की बातों को ध्यान से सुना? क्या सलाह ठीक से और स्पष्ट रूप से दी गई? क्या उपयुक्त कार्डों का प्रयोग किया गया ? क्या आशाओं ने कार्डों का प्रयोग माताओं को ठीक से समझाने के लिए किया या जानकारी को जबरदस्ती उन पर थोपा गया? प्रशिक्षक भूमिका नाटक का अवलोकन करें तथा विवरण लिखें जिसमें उपर दिए गये सारे मुद्दों का समावेश हो।
5. प्रशिक्षक देखें और आवश्यकतानुसार सभी को सलाह दें।

सारांश : (10 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से वो कार्ड दिखाने को कहें जो प्रसव के पश्चात् दूसरे दिन ऐसी माता के पास जाते समय प्रयोग किए जाते है जिसे कोई समस्या नहीं है। *(अन्य तरल पदार्थ ना दें 22, शिशु को ठीक से स्तनों को लगाना 23, स्तनपान कराने से पहले हाथ धोएँ 24, माँ का आहार 25 तथा 26)*।
- किसी अन्य आशा से पूछें कि यदि किसी माता को स्तनपान संबंधी समस्या है तो आशा कौनसा कार्ड प्रयोग करेगी और कैसे उचित सलाह देगी (*स्तनों का भारीपन 27*)
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
स्तनपान परामर्श कार्डों का वर्णन करना, जानना कि प्रयोग कब करना है, तथा उनके संदेशों को जानना और बताना	प्रश्न–उत्तर	–
बातचीत की सफल विधियों और दृश्य साधनों का प्रयोग करते हुए माताओं को स्तनपान संबंधी समस्याओं के लिए प्रभावकारी ढंग से सलाह देना	भूमिका नाटकों का अवलोकन	प्रशिक्षक व्दारा लिखा गया भूमिका नाटक के अवलोकन का विवरण