

मोड्यूल 9क : परामर्श तथा पुनः जाँच

सत्र 3 : आहार संबंधी परामर्श

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी:

1. आहार का आंकलन करते समय, माँ को प्रश्न पूछते समय, आहार संबंधी समस्या पहचानते समय तथा आहार सुधारने के लिए माँ को परामर्श देते समय बातचीत की सफल विधियों का प्रदर्शन करना।
2. दस्त वाले बच्चे के माँ को आहार संबंधी प्रभावकारी परामर्श देना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरुआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जाँच-सूची देखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'आहार संबंधी परामर्श' वाला भाग पढ़ें।

गतिविधि 2: प्रदर्शन: भूमिका नाटक – बातचीत की सफल विधि के प्रयोग द्वारा आहार संबंधी परामर्श देना

इस भूमिका नाटक से प्रशिक्षणार्थी आहार संबंधी आंकलन, आहार संबंधी समस्याओं की जानकारी तथा इसके बारे में परामर्श यह सब जान सकेंगे।

निम्न विषयों में बातचीत की सफल विधियों तथा परामर्श का अभ्यास –

- आहार के मूल्यांकन हेतु प्रश्न पूछना
- आहार देने की सही विधियाँ तथा महत्वपूर्ण समस्याओं की पहचान
- आवश्यकता नुसार माँ की प्रशंसा
- सरल भाषा में माँ को समझाना तथा आहार के संबंधित सलाह देना
- माँ सब समझ गयी, इसकी जाँच करना।

माँ हेतु जानकारी

- इस भूमिका नाटका का आलेख आशीष (8 माह के एक बच्चे) पर लिखा गया है, बीमारी के कारण जिसकी भूख मिट गयी है।
- आलेख से अपनी (आशीष की माँ) भूमिका ध्यान से पढ़ें।

आशा हेतु जानकारी

- प्रशिक्षक आशा की भूमिका बतायें।
- आलेख ध्यान पूर्वक पढ़ें।
- जो चार्ट दिखाना हो उसे तैयार रखें। बच्चे की जगह पर खिलौने (गुड़िया) का प्रयोग होगा।

- जो प्रशिक्षणार्थी नाटक में भाग न ले रहे हों, उनके लिये नाटक से पहले बातचीत की सफल विधियों के बारे में फिलप चार्ट या ब्लैकबोर्ड पर लिखें –

- पूछें, सुनें
- प्रशंसा करें
- सलाह दें
- सभी ने समझ लिया है, इस पर ध्यान दें

आलेख के दायीं ओर बातचीत की सफल विधियों की सूची दी जानी चाहिये। नाटक खेलते समय सह-प्रशिक्षक फिलप चार्ट/ब्लैकबोर्ड के पास खड़े होकर आलेख में दिये गये प्रत्येक बिंदु को दिखायें। इससे सभी को समझने में आसानी होगी।

भूमिका नाटक खेलें और बाद में चर्चा करें।

भूमिका नाटक हेतु आलेख

आशा : आशीष को क्या आहार देना है, इसके बारे में बात करते हैं।

(पूछें/सुनें) क्या आप उसे स्तनपान कराती है?

माँ : हाँ, मैं अभी उसे स्तनपान करा रही हूँ।

आशा : बड़ी समझदार हो। बच्चों के लिये माँ का दूध सर्वोत्तम आहार है?

(पूछें/सुनें) आप प्रतिदिन उसे कितनी बार स्तनपान कराती हैं?

माँ : निश्चित नहीं। पर हाँ, 4-5 बार।

आशा : रात में कराती हो या नहीं?

(पूछें/सुनें)

माँ : हाँ, यदि वह जागता है और माँगता है।

आशा : बहुत अच्छा। वह जितनी बार चाहें, उसे अपना दूध पिलाती

(प्रशंसा करें) रहना। अच्छा बताओ कि अपने दूध के साथ-साथ आशीष

(पूछें/सुनें) को आप स्तनपान के साथ साथ कुछ अन्य आहार/ तरल पदार्थ दे रही हैं या नहीं?

माँ : कभी कभी मैं उसे दलिया, या फिर दही में केला मिलाकर खिलाती हूँ।

आशा : यह तो बड़ा अच्छा आहार है।

(प्रशंसा करें) बच्चे को कौन और कितनी बार खिलाती हैं?

(पूछें/सुनें)

माँ : मैं स्वयं उसे खिलाती हूँ।

आशा : तुम बहुत समझदार हो। अच्छा बताओ कि दिन में कितनी

(पूछें/सुनें) बार और कितनी मात्रा में उसे खिलाती हो?

माँ : दिन में दो बार आधी या एक कटोरी।

आशा : क्या आशीष को बोतल से दूध पिलाती हो?

- माँ : नहीं, मेरे पास बोतल हैं ही नहीं।
(पूछें/सुनें)
- आशा : बहुत अच्छा। चम्मच या कप से खिलाना ही अच्छा होता है।
(प्रशंसा करें) अच्छा बताओ कि इस बीमारी के बाद क्या आशीष ने
(पूछें/सुनें) खाना-पीना कम कर दिया है?
- माँ : वह स्तनपान तो कर रहा है पर दलिया/दही आदि नहीं खा रहा।
आशा : अच्छा। लगता है बुखार के कारण उसकी भूख कम हो गयी
(सलाह दें) होगी। सभी बच्चों के साथ ऐसा होता है। लेकिन उसे खिलाने की कोशिश करो।
(पूछें/सुनें) जो उसे पसंद हो वही खिलाओ। थोड़ी-थोड़ी देर में तथा थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कुछ खिलाती रहें। क्या उसे खाने-पीने में और कोई समस्या है?
- माँ : नहीं, मुझे नहीं लगता।
आशा : आपने बताया कि आप उसे दिन में 2 बार दलिया खिला रही हैं। इस उम्र में दिन में 3 बार खाना दिया जा सकता है। ध्यान रहे कि आहार गाढ़ा हो। उसे अलग - अलग प्रकार का भोजन दें। अनाज के साथ सब्जियाँ/फलीदार सब्जियाँ या मछली/मॉस घोटकर दें। पौष्टिक बनाने के लिये थोड़ा घी/तेल डालें। यह तो कर सकती है न?
- माँ : हाँ, अवश्य।
आशा : आईये मैं आपको चार्ट में दिखाऊँ कि आशीष को क्या-क्या खिलाया जा सकता है। आशीष 8 महीने का है अतः दिन में 1 कटोरी के लगभग इस प्रकार का आहार दिया जा सकता है (स्थानीय रूप से उपलब्ध आहार के बारे में बताये)
(सलाह दें)
- माँ : क्या अभी बीमारी की स्थिति में भी मैं उसे यह दे सकती हूँ?
आशा : देकर देखिये। हो सकता है कि उसे इसका स्वाद अच्छा लगे। पौष्टिकता की दृष्टि से यह सर्वोत्तम आहार है। जो उसे पसंद हो वही खिलायें। और हाँ, स्तनपान अवश्य कराती रहें।
(सलाह दें)
- माँ : ठीक है, मैं अनाज के साथ-साथ और चीज़ें भी डाल दूंगी
आशा : बहुत अच्छा। और क्या डाल सकती हो?
(समझ देखें)
- माँ : थोड़ा घी/तेल, थोड़ी मटर। बाद में सब्जियाँ। अंडे आदि मंगा लूंगी।
आशा : शाबाश! आशीष को यह सब कितनी बार देंगी।
(समझ देखें)
- माँ : हर दिन में 3 बार।
आशा : बिल्कुल ठीक। मैं जान गयी कि तुम अब आशीष को ठीक से
(प्रशंसा करें) आहार दोगी।

भूमिका नाटक के बारे में चर्चा

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि बच्चों की आहार संबंधी क्या समस्याएँ देखी?
उत्तर: आहार संबंधी समस्याएँ हैं
— आशीष बीमारी के दौरान ठीक से आहार नहीं ले रहा।
— उसे विभिन्न प्रकार के पूरक आहार दिये जाने चाहिये।
— उसे प्रतिदिन एक और बार आहार दिया जाना चाहिये।
- क्या आहार के संबंध में सभी आवश्यक सलाह दी गयी? जो सलाह लाभदायक हो, वह बतायें। सभी आवश्यक सलाह दी गयी।

भूमिका नाटक का सारांश

- अक्सर बीमार बच्चों की भूख मर जाती है। उन्हें थोड़ी थोड़ी देर में उनकी पसंद का आहार कम-कम भागो में देना चाहिये।
- आहार में घी तथा शक्कर डालने से वह पौष्टिक हो जाता है। ऐसे भोजन की थोड़ी मात्रा खाने से ही बच्चों को पर्याप्त ऊर्जा मिल जाती है।
- बीमारी के दौरान स्तनपान थोड़ी-थोड़ी देर में तथा कई बार और देर तक करायें।
- माँ के साथ बातचीत में उसे बतायें कि आहार कितना और कितनी बार देना है।

गतिविधि 3: भूमिका नाटक: बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग करते हुये दस्त से ग्रस्त बच्चे के लिये आहार संबंधी परामर्श

- इस भूमिका नाटक का उद्देश्य है बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग करते हुये दस्त से ग्रस्त बच्चे की माँ को आहार संबंधी परामर्श देने का अभ्यास कराना।
- एक प्रशिक्षणार्थी आशा की भूमिका निभाये तथा दूसरी माँ का।

भूमिका नाटक माँ के लिये आलेख

आप जावा की माँ है जो 15 माह का बच्चा है और जिसका आयु के अनुसार वजन बहुत कम है तथा जो दस्त से पीड़ित है। आशा ने आपको दस्त के उपचार के लिये घर पर ही अतिरिक्त तरल पदार्थ देने के बारे में समझाया (ओआरएस, पानी तथा तरल खाद्य पदार्थ जैसे -लस्सी, दाल का पानी आदि)। अब आशा आपसे कुछ प्रश्न पूछेगी और जावा को भोजन देने के बारे में सलाह देगी।

आप जावा के बारे में चिंतित तो हैं पर आपके घर में उसे खिलाने के लिये बहुत कम खाना बचा है तथा खाने वाले 3 बच्चे और भी हैं। आपको आशा से इस संबंध में बात करने में संकोच तथा डर लग रहा है। आप आशा के प्रश्नों का आधा-अधूरा उत्तर देती हैं।

माँ जावा को स्तनपान नहीं करा रहीं हैं। उसे बकरी का दूध दे रही हैं तथा परिवार के अन्य लोग जो खा रहे हैं उसी में से थोड़ा बच्चे को भी दिन में 2-3 बार दे रही हैं। दस्त के दौरान उसे जो भी दिया गया, वह खाता रहा। यदि आशा आपसे पूछें कि आपने क्या क्या आहार उसे दिया तो माँ घर पर उपलब्ध ऐसे आहार के बारे में बताये जो पौष्टिक नहीं हैं। यदि पूछा जाये कि बच्चे को कौन खिलाता है और कब, तो बतायें कभी आप खिलाती हैं और कभी आपकी सबसे बड़ी बेटी। बतायें कि जावा को उसी थाली में से खाना खिलाया जाता है जिसमें और बच्चे भी खा रहे हैं। आपके घर में, आस-पड़ोस में प्रचलित खानपान के प्रथाओं के बारे में बतायें।

भूमिका नाटक: आशा हेतु आलेख

- जावा के आयु के बच्चे के लिये आहार संबंधी आहार तथा सुझाव देखें (आहार बाक्स में 12 माह से 2 साल की आयु के लिए)।
- माँ को सलाह दें कि वह जावा को पौष्टिक पूरक आहार अथवा परिवार के लिये तैयार किया गया भोजन दिन में 5 बार दे क्योंकि वह माँ का दूध नहीं पी रहा।
- माँ को बतायें कि वह जावा के आहार को पौष्टिक कैसे बनाये। उसे तरह-तरह के आहार बनाना तथा उसकी मात्रा की भी जानकारी दें।
- देखें कि जावा को पर्याप्त मात्रा में आहार दिया जा रहा है और माँ खुद उसे खिला रही है।
- माँ से स्थानीय रूप से उपलब्ध आहार के बारे में बातचीत करे, जो वह बच्चे को खिला सकती है।
- केवल ऐसे आहार देने को कहें जो माँ आसानी से तैयार कर सके क्योंकि उसकी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं।

भूमिका नाटक खेलने वाले दोनो पात्रों को आलेख की एक-एक प्रति दें।

जो आशा भूमिका नाटक नहीं खेल रही है वे निरीक्षण करें और निम्न पर ध्यान दें:

- क्या आशा ने आहार संबंधी सभी प्रश्न पूछे? जो प्रश्न रह गये हों, उन्हें नोट करें।
- क्या भोजन संबंधी समस्याएँ पहचानी थीं? यदि कुछ बातें बताने से रह गयी हों तो नोट कर लें।
- क्या आशा ने माँ की उसके अच्छे कार्य के लिये प्रशंसा की?
- क्या आहार संबंधी सलाह परिवार के आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखकर दी गयी? क्या सलाह दी गयी?
- आशा ने माँ को प्रश्न पूछने के लिये कैसे प्रेरित किया?
- माँ को सब समझ में आ गया, जानने के लिये क्या प्रश्न पूछें? ऐसा कोई प्रश्न लिखें।

केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग

आशा सर्वप्रथम आहार संबंधी सभी प्रश्नों पर गोला बनाकर उचित जानकारी लिखे — जावा जो 15 माह का है, उसे बकरी का दूध दिया जा रहा है तथा घर के अन्य सदस्य जो खाते हैं, उसे भी उसमें से दिन में 2-3 बार खिलाया जाता है। जावा की बड़ी बहन उसे आहार खिलाती है। आहार पतला है। इसकी तुलना दायीं ओर दिये गये दूसरे बाक्स '12 माह से 2 वर्ष की आयु के बच्चे का आहार' से करें। इसके बाद वह आहार देने के सही तरीकों तथा आहार संबंधी समस्याओं पर निशान लगायें।

प्रशिक्षक केस मैनेजमेंट चार्ट ठीक से देखने का तरीका समझाये।

भूमिका नाटक का सारांश

- माँ को सलाह देने से पूर्व आहार पर प्रश्न पूछें और आहार संबंधी समस्याओं की जानकारी लें।

आहार देने का सही तरीका	आहार संबंधी समस्याएँ
● बीमारी के दौरान आहार देना जारी रखें।	● अन्य बच्चों के भोजन में बच्चे का भी हिस्सा ● कभी कभी जावा की बड़ी बहन उसे आहार खिलाती है ● दिन में 2-3 बार खिलाती है

- घर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों को तथा माँ जो आसानी से तैयार कर सके इसे ध्यान में रखकर आहार संबंधी सुझाव देने चाहिये।
- केवल 2 बातों में सुधार की सलाह दें। इससे अधिक बताने से माँ भूल सकती हैं।
- आहार संबंधी समस्याएँ तथा उनके समाधान के बारे में संक्षेप में बतायें।

आहार संबंधी समस्याएँ	समाधान
• घर के अन्य बच्चों के हिस्से में से खाता है।	• बच्चे का आहार अलग से निकालना चाहिये।
• कभी कभी बच्चे की बड़ी बहन उसे खाना खिलाती है।	• माँ बच्चे को स्वयं खिलाये। ऐसा न हो सके तो घर का कोई अनुभवी सदस्य उसे आहार दें।
• दिन में 2-3 बार आहार देती है।	• दिन में 5 बार आहार दें।

- आशा माँ के संकोच तथा डर को निकालकर प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करे।

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि माँ से बातचीत करते समय वार्तालाप के कौनसे विधि का ध्यान रखना चाहिये? (उत्तर: पूछें, सुनें, प्रशंसा करें, सलाह दें, कितना समझ में आया है देखें।)
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि दस्त वाले बच्चे के माँ को परामर्श देते समय वे कौनसे मुद्दों का ध्यान रखेगी? (उत्तर: स्तनपान जारी रखें, अधिक आहार दें, ओआरएस या पानी तथा तरल आहार दें, ज्यादा बार भोजन और दो भोजनों के बीच खाने को दें।)

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
आहार का आंकलन करते समय, माँ को प्रश्न पूछते समय, आहार संबंधी समस्या पहचानते समय तथा आहार सुधारने के लिए माँ को परामर्श देते समय बातचीत की सफल विधियों का प्रदर्शन करना।	भूमिका नाटक के पश्चात् चर्चा
दस्त वाले बच्चे के माँ को आहार संबंधी प्रभावकारी परामर्श देना।	भूमिका नाटक के पश्चात् चर्चा