मोड्यूल 2 : समुदाय में कार्य करना तथा गर्भावस्था में घर-घर दौरे पर जाना

सत्र 11 : परामर्शकार्ड : गर्भावस्था के दौरान घर घर जाने के समय स्वास्थ्य शिक्षा

दिवस : 3

समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

इसकी समीक्षा करना कि महिला की गर्भावस्था के दौरान उसके घर दौरे पर जाने पर आशा कब स्वास्थ्य शिक्षा देगी, और यह संदेश क्यों महत्वपूर्ण हैं ।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी:

1) बताना कि माताओं को कब स्वास्थ्य शिक्षा दी जानी चाहिए ?
2) माताओं को समझाने के लिए दृश्य साधनों की उपयोगिता के 2 कारण बताना।
3) बताना कि 5, 7, 8 और 9 माह पर कौन–कौन से परामर्श कार्डों का प्रयोग करना है और क्यों।

सामग्री

- स्वास्थ्य शिक्षा चित्रपुस्तिका जिसमें 36 कार्ड हैं (1–21 कार्ड गर्भावस्था के दौरान प्रयोग किए जाएँ)
- अध्ययनपत्र 1 : मातापिता के लिए जानकारी – माँ शिशु जन्म के पहले और बाद में कौनसी सावधानियॉ बरते।

तैयारी

- स्वास्थ्य शिक्षा फ्लिपचार्ट हर प्रशिक्षणार्थी को एक के अनुसार तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 की पर्याप्त प्रतिलिपियाँ बना लें।

प्रशिक्षण विधि

चर्चा/प्रस्तुति (50 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. हर नवजात शिशु की घर में देखभाल करने हेतु परामर्श कार्डों का प्रारूप कैसे बनाया गया है :
   - स्वास्थ्य शिक्षा फ्लिपचार्ट में 36 परामर्श कार्ड हैं। इनमें से 1 से 21 का प्रयोग गर्भावस्था के दौरान करना है; 22 से 26 का प्रयोग प्रसव के बाद दूसरे दिन स्तनपान संबंधी परामर्श के लिए है, अधिक खतरेवाले शिशु, या शिशु को समस्या हो तो कार्ड 27 से 30 का प्रयोग माता के परामर्श के लिए है, स्तनपान संबंधी समस्या होने पर कार्ड 31 का प्रयोग करना है।
   - कार्डों के एक ओर चित्र बने हैं जिन्हें देखकर माताओं को संदेश याद रहेगा, दूसरी ओर संदेश लिखा हुआ है जिसे पढ़कर आशा संदेश जान सकेंगी।
   - कार्ड पर विभिन्न रंगों के निशान बने हैं, जिससे इसका पता चलता हैं कि कौन से कार्ड कब प्रयोग करने हैं । पीले रंग के कार्ड 5वें महीने में पंजीकरण के समय, और हरे कार्ड 7वें 8वें तथा 9वें महीने में प्रयोग करने है। नीले कार्ड प्रसव के दूसरे दिन प्रयोग करने है।लाल कार्ड जरूरत पड़ने पर प्रयोग करने हैं और गुलाबी कार्ड 42 वें दिन प्रयोग करने हैं।

2. बतायें कि परामर्श कार्ड आशा की सहायता के लिए बनाए गए हैं जिससे वे गर्भावस्था, प्रसव, एवं प्रसव के बाद माताओं को स्वास्थ्य शिक्षा **और** अन्य परामर्श दे सकें।
   - स्वास्थ्य शिक्षा 5वे महीने में (गर्भवती महिलाओं के पंजीकरण के समय), गर्भावस्था के 7वें महीने में विशिष्ट ज़रूरतो के लिए 8वें महीने में, 9वें महीने में पुनरावलोकन के समय, प्रसव के दूसरे दिन और 42 वें दिन दी जानी है।
   - यदि माता को किसी तरह की समस्या हो, जैसे स्तनपान कराने की समस्या, शिशु में खतरनाक लक्षणों का होना, या शिशु का शरीर ठंडा पड़ गया हो, तो आशा उपयुक्त कार्ड चुनकर माता को सलाह और सहायता दे। आशा इन सब बातों को सीखने के पश्चात ही स्वास्थ्य शिक्षा देना आरंभ करें।
3. **गर्भावस्था के दौरान** स्वास्थ्य शिक्षा माताओं के पंजीकरण के समय, 7वें महीने में, विशिष्ट जरूरतो के लिए 8वें महीने में, और पुनरावलोकन के लिए 9वें महीने में (और जब भी महिला को कोई समस्या हो, या उसका कोई प्रश्न हो) दी जाए।
4. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण कब करना चाहिए और उनके घर पर किस समय जाना चाहिए। *उत्तर :*
   - महिलाओं का पंजीकरण गर्भावस्था के 5वे महीने में किया जाता है।
   - उनके घर 7वें, 8वें, और 9वें महीने में जाना चाहिए। परामर्श कार्ड का प्रयोग करके स्वास्थ शिक्षा 5वें 7वें और 9वें महीने में दी जाती हैं। 8वें महीने के दौरान जरूरत के अनुसार विशिष्ट माता को स्वास्थ शिक्षा दी जाती हैं। (उदाहरण – यदि माँ भरपेट खाना न खाती हो तो 5 और 6 कार्ड दिखाकर उसे दोबारा समझाया जा सकता है।)
5. बताएँ कि गर्भवती महिलाओं के घर जाने पर स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी जो सलाह दी जानी है, आज उसके बारे में बताया जाएगा।
6. पूछें कि "परामर्श देते समय दृश्य साधनों के प्रयोग के क्या लाभ है ? उत्तर फ्लिपचार्ट पर लिखें :
   - इससे जो कहा गया है उसे समझाने में मदद मिलती है (कही गई बात को बल मिलता है)
   - कही गई बात जल्दी समझ में आती है।
   - सामने वाले का ध्यान आकर्षित होता है।
   - लोगों को संदेश याद रहता है।
   - संवेदनशील विषयों को समझाना आसान होता है।
7. गर्भावस्था के दौरान दिखाए जाने वाले कार्ड दिखाएँ। ये 1–21 नं. के कार्ड हैं। बताएँ कि इनमें से कुछ गर्भावस्था के पहले दिनों में और कुछ बाद के दिनों में दिखाए जाने चाहिएँ । हम सभी कार्ड देखेंगे और कब उन्हें प्रयोग करना है, इस पर चर्चा करेंगे। **ध्यान रहे कि एक साथ बहुत सारी बातें बताकर गर्भवती महिला को परेशान नहीं करना है।**
8. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को स्वास्थ्य शिक्षा फ्लिपचार्ट दें।
9. गर्भावस्था के दौरान दिखाए जाने वाले प्रत्येक कार्ड को दिखाकर समझाएँ :
   - पूछें कि प्रत्येक चित्र में क्या दिखाई दे रहा है।
   - पूछें कि चित्र से उन्हें क्या संदेश मिल रहा है।
   - संदेश के बारे में चर्चा करें और पूछें कि उसका प्रयोग कब करना है।
   - नीचे दिये विषय–वस्तु बॉक्स में गर्भावस्था के दौरान प्रयोग में लाए जाने वाले कार्डों की सूची दी गई है। कुछ स्थानों पर कार्ड के बारे में अतिरिक्त जानकारी दी गई है।

10. अगले सत्र में हम इस पर चर्चा करेंगे कि कार्डों का सबसे अच्छी तरह प्रयोग कैसे किया जाए।

परामर्श कार्ड

क. पंजीकरण के समय 5वें महीने में

कार्ड नं. : 1–9

गर्भावस्था के समय देखभाल

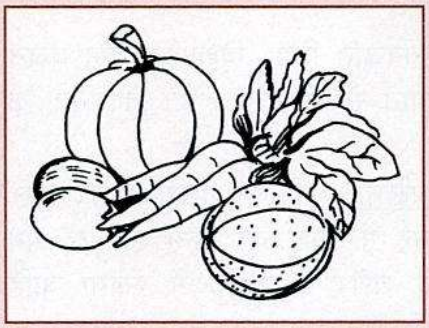
1. गर्भावस्था के दौरान बहुत मेहनत के काम न करें : कठोर श्रम से गर्भवती महिला कमजोर और कुपोषित हो सकती है, जो माँ–बच्चे दोनों के लिए हानिकारक है। जहाँ तक संभव हो कठोर श्रम न किया जाए।
2. टिटेनस टॉक्साइड : महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान टिटेनस से बचाव के लिए कम से कम 2 सुईयाँ लगवानी चाहिए। पहली और दूसरी सुई के बीच में 4 हफ्ते का अन्तर रखा जाए।

एनीमिया

3. एनीमिया (खून की कमी) : अधिकांश भारतीय महिलाओं में खून की कमी होती है, ऐसी महिलाओं को कमजोरी लगती रहती है और उनकी त्वचा, नाखून और जीभ पीले होते हैं। खून की कमी होने से माँ ओर शिशु के लिए खतरा होता है, प्रसव के समय रक्तस्राव होने (खून बहने) का अधिक खतरा होता है, और बच्चे की जान को भी खतरा रहता है। जिस माँ में खून की कमी हो उसे यदि प्रसव के समय ज्यादा खून जाता है तो उसके मरने की संभावना ज़्यादा होती है, क्योंकि उसमें किसी स्वस्थ माँ के समान अतिरिक्त खून नहीं होता।
4. आयरन की गोलियाँ खाएँ : शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के लिये गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के शुरू के दिनो से ही आयरन की गोलियाँ खानी शुरू कर देनी चाहिये। पर लाल गोलियाँ चाय के साथ ना खाएँ।

गर्भावस्था के दौरान आहार

5. पहले से अधिक खाएँ : गर्भस्थ शिशु स्वस्थ रहे, इसलिए आवश्यक है कि गर्भवती महिला सामान्य से अधिक मात्रा में आहार ले। गर्भावस्था की शुरूआत से लेकर बाद तक उन्हें अधिक आहार लेना चाहिए।
6. कौन से पौष्टिक आहार लें : हरी सब्जियाँ, पीले फल, माँस, और मछली अधिक खाएँ। अधिक खाने से माँ तन्दुरुस्त रहती है और जन्म के समय बच्चा तन्दुरुस्त होता है।



गर्भावस्था के दौरान समस्याएँ

7. रतौंधी : गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय महिला में रतौंधी हो सकती है। यह जानकारी माँ को पहले से दे देनी चाहिए और उसे कई बार यह याद दिलाते रहना चाहिए।
8. सफेद रंग का स्राव : माता की योनि से सफेद रंग का स्राव शिशु और माँ के लिए हानिकारक हो सकता है। यदि ऐसा हो तो तुरंत आशा से उपचार लें या स्वास्थ्य केन्द्र जाएँ या डॉक्टर को दिखाएँ।
9. बुखार : माता की गर्भावस्था के दौरान बुखार हो तो शिशु को हानि हो सकती है। यदि गर्भवती महिला को मलेरिया हो जाए, तो शिशु की रक्षा के लिए मलेरिया की दवा खानी चाहिए।

ख. सातवें महीने के दौरें पर

कार्ड नं. 1 से 9 देखें (यदि माता को याद हो, तो दोबारा दिखाने की आवश्यकता नहीं)। सातवें महीनें में निम्न कार्ड दिखाएँ :

गर्भावस्था के दौरान खतरनाक लक्षण

10. हथेलियाँ तथा चेहरे में सूजन : गर्भावस्था में ऐसा होना खतरनाक है। तुरंत अस्पताल जाएँ।
11. दौरे : गर्भावस्था के दौरान यदि ऐसा हो तो यह माँ–बच्चे के लिये हानिकारक है। तुरंत अस्पताल जाएँ।
12. कपडे में धब्बे लगना, रक्तस्राव (खून बहना) : गर्भावस्था के दौरान धब्बे लगना या खून बहना खतरनाक है। तुरंत अस्पताल जाएँ।

दाई और गर्भवती माता द्वारा तैयारी

13. प्रसव की तैयारी : माता को प्रसव के लिए पहले से तैयार रहना आवश्यक है।
14. माता और दाई द्वारा प्रसव की तैयारी : दाई को स्वच्छ शिशु का जन्म कराने के लिए तैयारी करनी चाहिए। माता को अपने और बच्चे को गर्म रखने के लिए कपड़े तैयार रखने चाहिए, परिवार के सदस्यों से आवश्यकता पड़ने पर अस्पताल जाने की संभावना के बारे में सलाह–मशवरा कर लेना चाहिए और कुछ पैसे बचा लेने चाहिए।

शिशु की जन्मतेही देखभाल

15. स्रावों को साफ करना : जन्म के तुरंत बाद शिशु का रोना और साँस लेना आवश्यक है। यदि शिशु रोये नहीं, तो गले के स्रावों की सफाई के लिए आशा चूषण पम्प (Mucus extractor) का प्रयोग करें।
16. बैग और मास्क की सहायता से शिशु को साँस दिलाना : यदि शिशु चूषण पम्प से गले के स्रावों की सफाई के बाद भी साँस न ले पा रहा हो, तो बैग और मास्क की सहायता से शिशु को हवा देने का प्रयत्न करें।
17. विटामिन 'के' की सुई : सभी नवजात शिशु, विशेषकर कम वज़न के नवजात शिशुओं को जन्म के तुरन्त बाद विटामिन 'के' की सुई लगाने से लाभ होता है। विटामिन 'के' से शिशु के खून और जिगर में ताकद आती है।
18. शिशु को माता के संपर्क में रखना : नवजात शिशुओं को जल्दी ठंड लग जाती है जिससे उन्हें हानि हो सकती है। अतः जिस कमरे में शिशु का जन्म हो, वह गर्म होना चाहिए, जन्म के तुरंत बाद उसे पोंछ देना चाहिए, और माँ के शरीर के संपर्क में रखना चाहिए।

19 शिशु का वजन लेना : नवजात शिशु का तुरंत वज़न लेना चाहिए; छोटे शिशु को बीमार पड़ने का अधिक खतरा होता है, अतः उनकी अधिक देखभाल आवश्यक है। आशाआशाजन्म के पहले महीने में शिशु का 4 बार वज़न ले। जो शिशु ठीक से स्तनपान/आहार लेते हैं, उनका वज़न जल्दी बढ़ता है और शारीरिक विकास भी जल्दी होता है।

20. गुड का पानी न दें : जन्मतेही गुड़ का या शक्कर का पानी पिलाने से शिशु बीमार पड़ सकता हैं। इससे उसका पेट भर जाता है और वह स्तनपान नहीं करता। इससे माँ का दूध भी कम होता है।

21. स्तनपान जल्दी शुरू कराएँ : शिशु को जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान कराना शुरू कर दें। जल्दी स्तनपान कराने से माँ और शिशु दोनों को लाभ होता है।

ग. नवें महीने के दौरें पर

माता से पूछें कि उसे कोई खतरनाक लक्षण या अन्य शिकायत तो नहीं हुई ? पूछें कि प्रसव के लिए उसने क्या–क्या तैयारी की है। शिशु के कपड़े तैयार किए ? साफ ब्लेड और हाथ धोने के लिए साबुन तैयार हैं?

जन्म की तैयारी : आपात्स्थिति में यदि अस्पताल जाना पड़े, तो क्या आप इसके लिए तैयार हैं ? कौन से अस्पताल में जा सकती हैं? अस्पताल तक कैसे जाएँगी? क्या यातायात के लिए पैसे तैयार हैं? माँ को समझाएँ की अपेक्षानुरूप सभी ठीक होगा, पर आकस्मिक स्थिति बताकर नहीं आती। प्रसव के दौरान यदि कुछ खतरा पैदा हो जाए, तो बिना समय गवाये अस्पताल पहुँचने पर जान बच सकती है।

कार्ड 10 – 21 की समीक्षा करें।

11. गर्भवती महिलाओं को यदि सलाह पर अमल करने में कठिनाई हो रही हो, उस पर चर्चा करें। कार्ड में दी हुई कुछ बातों का विरोध हो सकता है, जैसे – जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराना। यदि सास कहे कि स्तनपान शिशुजन्म के 3 दिन बाद शुरू करना चाहिए, तो आप उन्हें क्या बताएँगी ? उनके उत्तर सुनें। इसके समाधान का तरीका बताएँ।

   (यदि आप उनकी गलती बताएँगी, इससे बात नहीं बनेगी। इसके लिए आप उनसे कारण पूछें, और फिर पूछें कि क्या उन्हें किसी ऐसे शिशुओं के बारे में जानकारी है जिन्हें जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराया गया। आप उन्हें गढ़चिरोली के किसी ऐसे बच्चे के बारे में बताएँ जिसे जन्म के तुरंत बाद से स्तनपान कराया गया और जो अच्छे प्रकार से बढ़ रहा है। उनको बताएँ कि क्या वे भी जल्दी स्तनपान शुरू कराने का अनुभव लेना चाहेंगी। इसमें वह स्वयं (आशा) उनकी मदद करेगी।)

12. यदि माता को आपके द्वारा पहले दिखाए गए कार्डों के बारे में याद है, तो दोबारा दिखाने की आवश्यकता नहीं है।

13. कार्ड में दिये संदेशों को समझाएँ। ध्यान दें कि आशा को यह समझ में आ जाए कि क्या संदेश और कौन सा कार्ड कब प्रयोग करना है ।

14. कोई प्रश्न हों तो समाधान करें।

15. अध्ययनपत्र 1 : माता पिता के लिए प्रपत्र – सभी प्रशिक्षणार्थियों से देखने को कहें। बताएँ कि यह प्रपत्र सभी महिलाओं को गर्भावस्था के सातवें महीने के दौरे पर उन्हें देना है। इस प्रपत्र को माताओं के और यदि परिवारजनों को समय हो तो उनके साथ पढ़ें। ध्यान रहे कि माता पिता तथा परिवारजनों को सारे मुद्दे समझ में आ गए हों, क्योंकि यदि उन्हें अच्छी जानकारी होगी, तो वे शिशु के स्वास्थ का ख्याल रख सकते हैं।

सारांश : (10 मि.)

- किसी आशा से पूछें कि स्वास्थ्य शिक्षा कब देनी है।
- दूसरी आशा से पूछें कि दृश्य साधनों से परामर्श देने में कैसे सहायता मिलती है।
- पूछें कि गर्भावस्था वाले विभिन्न कार्डों का प्रयोग कब करना है।
- 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
बताना कि माताओं को स्वास्थ्य शिक्षा कब दी जानी चाहिए	प्रश्न–उत्तर	–
माताओं को समझाने के लिए दृश्य साधनों की उपयोगिता के 2 कारण बताना	प्रश्न–उत्तर	–
बताना कि 5, 7, 8 और 9 माह पर कौन–कौन से परामर्श कार्डों का प्रयोग करना है और क्यों	प्रश्न–उत्तर	–